

# ༄༅། རུས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ།

མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ཀྱིས་འཆད་ཁྲིད་བྱས།

སི་བོད་སློབ་གྲུའི་སློབ་མ་རྒྱལ་ཁྲིམས་སློབ་ཀྱིས་བོད་ཡིག་རྩ་བ་སྦྱར།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱད་ཁང།

# ཀླུ་ལག



- 1 ཆོ་སྟོག་གཅེས་སྦྱང་དང་ཁོར་ཡུག་སྦྱང་སྦྱོབ། ..... ༡
- འཛམ་གླིང་བྱམས་སྦྱང་བཟོ་གླེང་ཆོགས་འདུའི་སྟེང་གི་གཏམ་བཤད།
- 9 ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་དེང་རབས་སྟིང་དོན། ..... ༢
- གྱི་ཅང་སྟོབ་ཆེན་དུ་གནང་བའི་འཆད་ལྟི།
- 47 དྲི་བ་དྲིས་ལན། ..... ༤༧
- གྱི་ཅང་སྟོབ་ཆེན་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།
- 77 དུས་རབས་གསར་བར་མཁོ་བ་ནི་བསམ་པའི་སྟོབ་གསེ་ཡིན། ..... ༧༧
- ཅ་ཡུང་དགེ་འོས་སྟོབ་ཆེན་དུ་གནང་བའི་འཆད་ལྟི།
- 111 དྲི་བ་དྲིས་ལན། ..... ༡༡༡
- ཅ་ཡུང་དགེ་འོས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།
- 135 དོགས་སེལ་སྤྱོད་སྤྲུགས། དགེ་སྟོབ་གཉིས་འཕེལ། ..... ༡༣༥
- ཅ་ཡུང་དགེ་འོས་སྟོབ་ཆེན་སྤྱོད་སྤྲུགས་སྦྱང་དུ་གནང་བའི་འཆད་ལྟི།
- 191 ནང་ཆོས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐལ་སེལ་བའི་རིག་གཞུང་དང་ཐབས་ལམ། ..... ༡༩༡
- ཡུང་ཅན་སྟོབ་ཆེན་དུ་གནང་བའི་འཆད་ལྟི།







ནམ་པ་ཚང་མའི་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་། དེ་རིང་སྐབས་དང་པོའི་འཛམ་གླིང་གཅེས་  
 སྐྱོང་བཟོ་སྐྱོང་ཆོག་མཁན་འདུ་རུ་ཞུགས་ཐུབ་པར་རང་ངོས་ནས་དགའ་སྟོབས་ཆེན་པོ་  
 སྐྱེས་པོང་། རྒྱ་མཚན་ཡང་། གཅིག་ནས་དེ་རིང་གི་བཟོ་སྐྱོང་ཁ་བྱང་དེ་ཆེ་སྟོག་  
 གཅེས་སྐྱོང་དང་ཁོར་ཡུག་སྐྱོང་འདི་གཉིས་རེད། གནད་དོན་འདི་གཉིས་ལ་  
 ངས་ནམ་རྒྱུ་ཅིས་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་ཡིན། གཉིས་ནས་དེ་རིང་  
 འདིར་ཐེབས་པའི་དབུ་ཁྲིད་དང་སྐྱེ་མགོན། དགེ་ལས་པ་དང་ཁེ་ལས་པ་ཚང་མ་ལ་  
 ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་དགེ་ལས་བསྐྱབ་འདོད་པའི་རང་འདུན་པ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་།  
 ཉེ་འཁོར་གྱི་ཉམ་ཐག་པའི་གན་གོན་དང་དུ་ཕྱག་ ནད་པ་དང་ཕྱོམ་པོ་སོགས་ལ་

རོགས་རམ་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ཐབས་བཀོད་དང་། འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་གཞན་  
ཕན་གྱི་ལྷག་བསམ་ཅན་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་སོ། །

ཁ་སང་དེ་རིང་གི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་དུ། མི་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་རང་གི་བདེ་བ་ཁོ་  
ན་དོན་གཉེར་བྱེད་རྒྱུ་ལས། རྒྱ་དངོས་དང་དཔལ་འབྱོར་ཇི་ལྟར་འཛོམས་ཀྱང་མཐའ་  
འཁོར་གྱི་ཉམས་ཐག་པའི་མི་རྣམས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ལ་སེམས་ཁུར་ཅུང་ཙམ་ཡང་  
བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས། འདི་ལྟ་བུའི་བསྐྱབ་གཞི་ལ་བསྟོ་  
སྤྱོད་དང་གོས་མོལ་བྱ་རྒྱུ་མིག་སྤར་མཚོན་ནས་བཤད་ན། དགོས་ངེས་རང་བཞིན་  
དང་དོན་སྤྱིང་ཡང་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་ཡིན། དེ་རིང་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་  
འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱུ་དང་ས་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་འོངས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་  
ཚང་མ་ལ་མ་བསྟོས་རང་མཐུན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། ས་སྐྱང་  
འདིར་འཕམ་དུ་ཀྱིན་པའི་ཉེན་ཁ་རྣམས་སེལ་ཐབས་དང་། མི་དང་རང་བྱུང་ལམས་  
གཉིས་དོ་མཉམ་སྟོམ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ནང་བསྟན་མི་སྣ་ཞིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་  
བཤད་ན། ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྐྱོབ་ཀྱི་མང་ཁྱད་ངམ་ཅ་བ་ནི་ཆོ་སྲོག་གཅེས་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་  
འདི་རེད་སྟེ། ཆོ་སྲོག་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་མིའི་རིགས་རྒྱུང་བའི་ཆོ་  
སྲོག་ཙམ་མིན་པར། སྲོག་ཆགས་ཚང་མའི་ཆོ་སྲོག་ལ་བྱམས་སྐྱོང་དང་གཅེས་སྤྱོད་  
བྱེད་རིགས་ཤིང་། དེའི་ཕྱོགས་ནས་སྐད་ཆ་འདྲ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

འཛམ་གླིང་སྤྱིང་གི་ཆེས་རིན་ཐང་དང་ལྡན་པ་ནི་ཆོ་སྲོག་ཡིན་ལ། རྒྱ་ཡུལ་དུ་སྐད་  
གཞན་ཆེ་བའི་ཉན་ཁྲི་བྲམས་ཆོ་ཐར་སྲོག་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་ལས། འཇིག་རྟེན་གྱི་  
ཆེས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ནི་ཆོ་སྲོག་དང་། གནམ་འོག་གི་ཆེས་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ་ནི་སྲོག་  
གཅོད་པའོ། ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་དང་སྲོག་ཆགས་གང་ཞིག་ལ་

མཚན་ཡང་སློག་གཅོད་རྒྱ་ནི། ཆེས་གདུག་རྩལ་དང་གདུམ་པ་གི་ལས་ཀ་ཞིག་  
ཟེད།

མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སློག་ཆགས་གསོད་པ་དང་མི་གསོད་པ་གཉིས་ནི་རྩ་བ་ནས་མི་  
འདྲ་སྟེ། སློག་ཆགས་དེ་ཆོས་གདུམ་སྒྲིལ་མི་ཤེས་ལ་མི་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཀྱང་མེད་  
ཅེས་སྟུམ་སྲིད་ཀྱང་། འདིའི་ཐད་ལ་དུས་རབས་༡༩པའི་དབྱིན་ཇིའི་མཚན་ཉིད་རིག་  
པ་བ་ཡིན་ཤིང་། ( 辺沁 Jeremy Bentham 1748~1832 ) གྱིས་སུན་  
འབྱིན་གྱི་ཚུལ་དུ། སློག་ཆགས་གསོད་པ་དང་མི་གསོད་པའི་བར་གྱི་རྩ་བའི་ཁྱད་  
པར་ནི། སློག་ཆགས་དེ་དག་ལ་ཤེས་རབ་ཡོད་མེད་དང་གདུམ་སྒྲིལ་བའི་རྩས་པ་ཡོད་  
མེད་ལ་བལྟ་རྒྱ་མིན་ལ། དེ་ནི་བདེ་སྤྱད་གི་ཚེར་བའི་རྩས་པ་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་  
དགོས་ཞེས་བཤད་ཡོད། གནས་ལུགས་འདི་ཤིན་ཏུ་གཙོ་ཆེ་བས་རྣམ་པ་ཚས་  
སེམས་ལ་བཟུང་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཟེད། བདེ་སྤྱད་གི་ཚེར་བ་སློག་  
ཆགས་ཚང་མར་ང་ཚོ་དང་འདྲ་བར་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ལ་གཞོད་པ་  
བསྐྱལ་ན་སྤྱད་བསྐྱལ་དང་། སྤྱང་སྦྱོབ་བྱས་ན་བདེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་པ་དེའི་རྒྱ་  
མཚན་གྱིས། ང་ཚོ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་དུ་སློག་ཆགས་ཀྱི་ཆེ་སློག་ལ་དོག་  
རྩིས་དང་མནར་གཅོད་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རིགས་པ་ཡིན།

འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཤེར་བྱིན་ཆེན་མོའི་\*ནང་དུ། སློག་གཅོད་གོང་ན་སྤྱད་  
གཞན་མེད། ། དགོ་བའི་ནང་ནས་སློག་སྦྱོབ་མཚོགས། ཅེས་གསུངས་ཤིང་། ནང་ཆོས་  
ཀྱི་ལྟ་བ་ལྟར་བཤད་ན། སློག་གཅོད་པ་ནི་སྤྱི་གཞི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་ཆེ་བས་ཆེ་

\* བོད་ཡིག་ཏུ་འགྱུར་མེད

བ་དེ་ཡིན་ལ། སྟག་སྐྱོབ་པ་འཇམ་སྟག་སྐྱོབ་པ་ནི་དགེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེས་པན་  
ཡོན་ཆེ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

ཐེངས་འདིའི་བཀྲོ་གླེང་ལས་གྲོས་ཚད་བྱུང་བ་ལྟར་ན། ལོ་རེའི་སྤྱི་ལུག་བདུན་པའི་  
ཆེས་བཅུ་བདུན་ཉིན་དེ་འཛམ་གླིང་གཅེས་སྐྱོང་ཉིན་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད།

༼ ༡༧༧ ༽དེ་ཡང་རྒྱ་སྐད་དུ་( 亲 — 亲 )ཞེས་པའི་སྐྱོ་ལས་གཅེས་གཅེས་བྱས་པའི་  
དོན་ཐོན་གྱིན་ཡོད་པས་གཅེས་སྐྱོང་ཞེས་པའི་དོན་དུ་གཏན་ཁེལ་བྱས་ཡོད། ང་ཆོས་  
ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་བྱམས་སྐྱོང་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། སྟག་ཆགས་རྣམས་  
ལ་འང་མི་ལྟར་དུ་བྱམས་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ངས་དེ་རིང་འཛམ་གླིང་  
གི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་དགེ་སེམས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཡོངས་ལ། ལོ་རེའི་ལུག་བདུན་པའི་  
ཆེས་བཅུ་བདུན་ཉིན་སྟག་སྐྱོང་དང་། བཤས་པའི་ནང་གི་སྟག་ཆགས་རྣམས་སྐྱོབ་  
དགོས་པའི་འབོད་སྐྱུལ་བྱས་པ་ཡིན། ཁ་སང་དེ་རིང་གི་དུས་རབས་འདིར། སེམས་  
ཅན་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་འོང་བྱུང་མེད་ནའང་། མ་འོངས་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་  
ཕྱོགས་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཕྱོགས་འདི་ཡིན་རྒྱུ་རེད།

༡༩༩༩ལོའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་སའི་གོ་ལའི་ཁོར་ཡུག་ཚོགས་ཆེན་དུ།  
ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་གིས་སྐར་མ་དུག་གི་རིང་ལ་གཏམ་བཤད་འདི་  
འདྲ་ཞིག་བྱས་ཡོད་དེ། ཁོ་མོས་བཤད་རྒྱུར། དེ་རིང་ངས་འདི་ནས་འཛམ་གླིང་ཐོག་  
གི་ལྷོག་སྟོམ་ཁྱེང་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་ཆོའི་ཆབ་བྱས་ཏེ་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་།  
རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་དག་གི་དུ་སྐད་སྐུས་ཀྱང་ཆོར་གྱིན་མེད་ལ། གཉིས་ནས་ས་སྐྱང་  
འདིའི་སྤྲེང་ནས། ཉིན་ལྟར་ངན་གསོད་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟག་ཆགས་དག་གི་ཆབ་  
བྱས་ཏེ་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་དག་ལ་འགྲོ་ཆོག་སའི་གནས་ཤིག་

མེད་པས་ཡིན། ཞེས་བཤད། རྒྱ་ཆ་འདིར་མི་ཤེས་ལྷན་དང་སྤྱི་ཐོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
ན་མཐོང་ཆེན་བྱེད་འོས་པ་རེད།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྐབས་འདིར། སྤྱི་ཆ་དང་བསྐྱར་ན་མི་རྒྱུས་  
གཞུག་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་ཆེ་སྟེ། མི་གཅིག་པོ་ལས་གཞན་གྱི་ཆེ་སྟོག་གང་ཡིན་ཡང་སྒྲུང་  
མེད་དུ་གསེད་གཞུག་བྱེད་ཀྱིན་པ་འདི་ནི། ང་ཚོ་ནང་པ་བའི་སྤྱི་ལམ་དང་མི་མཐུན་  
པ་མ་ཟད་འཛིག་རྟེན་མི་ཆོས་དང་ཡང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན། གནའ་སྤྱོད་མོད་མི་  
རྒྱུས་ལ་རྒྱུ་དུ་སྟོག་ཆགས་བྱམས་སྤྱིང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོས་ད་  
ལྟ་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ། སི་ལོ་ཤེ་ཉི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་  
འཛིན་སྒྲོན་མ་ཏུར་ཝོ་རྩུ་སི་ཁུ་ ( Dr. Janez Drnovsek, 1950—2008 ) བི་  
རྒྱལ་མཆོད་ཀྱི་དཀར་ཟས་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོས་སྟོག་ཆགས་གསེད་པར་  
ངོ་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱས་ཤིང་། སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཁོ་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྩུང་བའི་ལྟ་བུ་ནི་  
མི་མང་ཆབ་ཞིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་འོད་རྟོག་བཀོད་ལས་བཀལ་ཞིང་། ང་ཚོས་ཡིད་སྒྲོན་དང་  
སྟོབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད།

དེར་བརྟེན། ངས་དེ་རིང་གི་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་དེ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ། ཆང་  
མས་འབད་པ་ལྟར་ལེན་གྱིས་ཆེ་སྟོག་གཅེས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲུབ་ཞུགས་ནས། མི་ཙམ་  
དུ་མ་ཟད། སྟོག་ཆགས་ཆང་མའི་ཆེ་སྟོག་ལ་གཅེས་སྤྱོད་དང་བཅུ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་  
ཤིང་། གལ་ཏེ་སྟོག་ཆགས་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱ་ཐུབ་ན་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྦྱོབ་ནི་རང་  
བཞིན་ཤུགས་ཀྱིས་འགྲུབ་འོང་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི་ཕྱི་ལྷན་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཕུལ་  
བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པས་སོ། །

ཆེ་སྟོག་གཅེས་སྤྱོད་དང་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྦྱོབ་ཀྱི་འོས་འགན་རྒྱལ་མཆོད་ནི། ས་སྐང་



འདིར་འཆོ་བཞིན་པའི་ང་ཚོ་མི་ཐམས་ཅད་ལ། ཁྱབ་མཉམ་དུ་ཡོད་པས་ཚང་མས་  
འབད་བ་བྱེད་རོགས། བཀའ་ངིན་ཆེ།





## ●ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་དེང་རབས་སྤྱི་དོན།●



- ✧ ས་གནས།    གྱི་ཅང་སློབ་ཆེན།
- ✧ འཆད་ཁྲིད་མཁན།    མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།
- ✧ དུས་ཚོད།    ༢༠༡༡ལོའི་ཟླ་ལའི་ཆེས་ཉིན་གྱི་དགོང་མོ།





སློབ་དཔོན་ཉུ་ཡོན་གྱིས་གནང་བའི་མཆམས་སྦྱར།

ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱི་ཐེངས་བཞི་པའི་སྐབས་འཆར་བཤོ་སྦྱང་དེད་ལྷ་དངོས་སུ་མགོ་འཛུགས་སྐྱེ་ཡིན།

ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་ནི་གཟི་བཞིན་དང་ལ་རྒྱས་བཏེགས་པའི་མིང་བྱང་ཞིག་གིས་བརྒྱན་ནས་ཡོད་ཅིང་། མིང་བྱང་འདིའི་ནང་དུ། མི་ལོ་མང་པོའི་རིང་ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱི་དགེ་སློབ་ཆང་མའི་དཀའ་སྟུག་དང་རྒྱལ་ཁག་བསྐྱེམས་ཡོད་ཅིང་། ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྦྱང་ཡང་ཡོངས་འདུས་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐྱེ་མཆོན་

གྲི་མེད་ཀྱི་ཁ་བརྟགས་དཀར་པོ་ཞིག་ཐོད་ལ་བརྟགས་ཏེ་དཔེ་སྐྱབས་གནས་ལ་འབུལ།      མ་ཉི་ཡིག་དྲུག་  
 དབྱངས་སུ་ཁྱེད་ཏེ་དཔེ་མགོན་པོ་ལ་བསྟོད་སྒྲུ་འབུལ།      དས་ཁྱེད་ལ་འཆང་བའི་དད་མོས་ནི་ཐ་སྙད་གང་གིས་  
 གྲངས་ཚུལ་མི་རུས།      ཁྱེད་ཀྱིས་དཔེ་མི་ཚོའི་སྤྱིང་པོ་ཤེས་སུ་བརྟུག་ཅིང་བླ་དང་དོར་གྱིག་ནད་ལེགས་པར་བསྟན།  
 བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བླ་མ་ལགས།      ཁྱེད་ནི་དད་ངེས་ཉེ་བའི་སངས་རྒྱས་ཡིན་ལ།      ཁྱེད་ནི་དཔེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཡལ་བ་ཆེ་  
 ཡིན།      ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་སྟོན་གྱིས་ར་རང་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསུལ་ལས་བསྐྱབས།      བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བླ་མ་ལགས།      ད་  
 ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ཀྱན་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ནས།      སེམས་ཅན་ཆང་མ་དང་མཉམ་དུ་ཐར་བའི་རྒྱ་  
 མཚོར་བསྟོད་པའི་སྟོན་འདུན་ཞུ།      གྲྭ་

སྒྲོབ་དཔོན་ཀྱང་ཅུ་ཁྲིན་གྱི་དོ་སྒྲོམ།

དཔལ་མཁན་པོ་དེ་སྤྱིར་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གོ་སྐྱབས་ཐོབ་པར་དགའ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་སྤེམ་སོང། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དང་  
རྒྱལ་ནི་ལཱ་ཡེན་ནང་བསྟན་སྒྲོབ་གྲིང་གི་རྒྱུ་དེ་དག་འདུན་པའི་སྡེ་ལག་གི་གཙོ་གཉེར་བ་ཡིན་ཞིང། མཁན་པོ་  
ཞེས་པའི་མིང་འདི་ནི་འབོད་ཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་གཞུང་བཀའ་བོད་ལྔ་ལ་སྤྱངས་པ་  
མཐར་ཕྱིན་ཅིང། དགོན་པ་དང་ནང་བསྟན་སྒྲོབ་གྲིང་སོགས་ཀྱི་འགན་གཙོ་བོ་བཞེས་ཡོད་པའི་བླ་མ་ཞིག་ལ་  
མཁན་པོ་ཞེས་བཏགས་ཆོག སྤྱིར་བཏང་མཁན་པོ་ཞེས་པའི་འགན་འཁུར་འདིར་སྤྱོད་པ་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་  
མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། མཁན་པོ་མཆོག་ནི་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་སྐད་གསལ་གིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ཁོང་  
མདོ་དང་སྤྲུགས་ཚུགས་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཆང་མར་མངའ་བརྟེན་ཤིང། རྒྱལ་གི་ལམ་ནས་བརྩམས་  
པའི་བརྩམས་ཆོས་ཚན་པ་བརྒྱ་ཕྱམ་གྱི་དང་ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་སྟོང་མང་པོ་ལ་ཡོངས་པ་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱི་གཞུག་  
ཏུ་ཆོས་རྒྱུ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཆོགས་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་དང་མེ་མིང་། ཨེ་ཤ་ལ་ཤར་མ་དང་སྟོང་མ་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་ནང་ཆོས་སྤེལ་ཡོད་ཅིང། དེང་སྐབས་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། དེང་བབས་བྱ་བའི་ལག་རྩལ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྤྱིང་བརྒྱུད་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བས། དང་ལུན་གྱི་མང་ཆོགས་ལ་དམ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་ཆར་

འབེབས་ཀྱི་ན་ཡོད་པ་རེད། ཚས་གཞུང་འཆད་ཁྲི་མཛད་པ་ལས་གཞན། མ་ལན་པོས་༡༠༠༡ལོར་བརྩེ་སེམས་  
ཀྱི་བསྐྱལ་མ་ཞེས་པའི་གྲོས་གཞི་བཏོན་ཏེ། རང་བ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྲོག་ཆགས་བཅས་སྦྱང་དགོས་པ་ལས་  
གཞན་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཉམ་ཐག་གི་མི་རྣམས་ལ་འདབ་བཅས་སྦྱང་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱལ་བྱས། དེར་མ་ཟད། ཁོང་  
གིས་རང་དཔེ་གཞན་སྒྲོན་དང་། རང་རྩས་རྩལ་འདོན་བྱས་ཏེ་དགེ་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྐྱབས་པ་དང་ཐེངས་དྲུ་མར་  
དགེ་ལས་ཕྱགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆེན་དུ་མ་ལ་འདེམ་ཞུགས་པ་རེད། ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་ལ། མ་ལན་པོ་མཆོག་པེ་ཅིན་  
དང་ཆིན་ཏ། ལྷ་ཏན། ཅན་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་འཆད་ཁྲི་མཛད་པར་གདན་དྲངས་ནས། དགེ་སྟོབ་དག་  
དང་བསམ་སྟོབ་ཆེ་རེས་དང་། བསྟོ་གླེང་ཕུལ་ཕྱིན་བསམ་སྟོབ་ཟླ་མོ་སོ་རུ་འགྲུགས་ཀྱིན་བཟང་པོ་བཞག་  
ཡོད།

དོསྦྱོར་མཚམས་འདི་ནས་འཛོག་རྒྱ་ཡིན། བྱགས་རྩེ་ཆེ།

ཉོལ་ཡོན་གྱི་མདོ་འཛོན།

ཞོལ་ནས་ཚང་མས་གྲས་བཀུར་དང་བཅས་མ་ལན་ཅིན་པོ་ཆེ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ཀྱིས་འཆད་ཁྲི་དག་ནང་  
བར་དགའ་བསུ་བྱེད་རོགས།

ང་ནི་མཆོ་འཕགས་སྤེ ༤༠༠༠ ཡན་གྱི་གངས་ལྗོངས་མཐོ་སྐང་ནས་འོངས་  
བའི་སེར་མོ་བ་དུས་མ་ཞིག་ཡིན། སྤོན་ཆད་ཅིག་ལ། གནམ་ན་ཉི་ཟླ་བྱུང་གཅིག་  
ས་ན་སུའུ་ཏང་རྣམ་གཉིས་ཟེར་བ་ཞིག་ཐོས་སྟོང་ཞིང་། སྐལ་བས་དེར་ཁྱད་མཚར་ཞིང་  
ཡིད་སྒྲོན་གྱི་སྤང་བ་ཞིག་སྤྲོས་བྱུང་། རྩེས་སུ་ང་ཏང་ཀྲོའུ་ལ་ཐེངས་འགར་འོངས་  
སྟོང་ལ། ཁྱད་པར་དུ་ད་ཐེངས་འདིར་འོངས་ནས་སྟོབ་ཟླ་འདི་ནི་རྩུའུ་མཆོའུ་འགྲུ་  
དུ་མཛེས་པར་ཆགས་ཤིང་། སྟོབ་དེ་བག་ཐེབས་ཀྱི་ཉམས་ཤིག་ཤར་འདུག་པར་  
བཟླས་ན། གནས་འདིར་ལས་ཀ་དང་སྟོབ་སྦྱོང་བྱེད་མ་ལན་ཆོ་གང་ཐད་ནས་ལོངས་  
སྦྱོང་བསོད་ནམས་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་།

ཁྱད་ཆོར་འདི་ལྟར་སྟོབ་སྦྱོང་གི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ལྷན་དུས། རང་གི་ཉེ་འགྲུལ་དང་།

ཕྱོགས་སོ་སོའི་སློབ་གྲུ་ཞུགས་མ་བྱུ་པའི། ར་གཞོན་དག་ལ་བསམ་སློ་རེ་གཏོང་  
 རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། ར་སྤྱ་ཆས་<sup>①</sup> དང་སྤྱི་ཆས་<sup>②</sup> མཁོ་  
 བསྐྱེགས་ཀྱི་ཚད་ཉ་ཅང་མཐོ་བའི། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡང་དང་པོར་འཛུགས་པའི་སློབ་ཆེན་  
 ལ་ཤས་སུ་སོང་ནས། ཤེས་ཡོན་པ་དང་སློབ་དཔོན། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་དག་དང་  
 མཉམ་དུ། ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བསམ་སློ་བརྗེ་རེས་དང་བཟོ་སྒྲིབ་བྱས་ཤིང་། གཞན་  
 ཡང་དེ་དང་འབྲ་བར། བོད་ཡུལ་དང་། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གོང་ཁྱེར་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་  
 ལུང་ཁྱེག་གི་སློབ་གྲུ་ལ་ལར་ལྟ་སྟོར་དུ་སོང་བ་ཡིན། དེར་སློབ་གྲུའི་ཁང་པ་ཞིག་  
 རལ་དང་རྩིང་པ་ཡིན་ལ། སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་འཇུག་ཏུ་ཞན་པས་ཡིད་ཤིན་ཏུ་སློ་  
 བ་ཞིག་རེད།

ཟླ་ལ་ཤས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ། ར་སློབ་རྒྱུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སོང་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་བོད་  
 ཡུལ་དུ་དབྱར་ཙུ་དགུན་འབུ་ཤོ་བའི་སྐབས་དང་ཁེལ་ནས་ཡོད་པས། སློབ་མ་མང་  
 ཆེ་བ་དབྱར་ཙུ་བཞོ་དུ་སོང་བེན་ལ། ལུང་དུ་སློབ་མ་བདུན་བརྒྱུད་ཅིག་གིས་སློབ་  
 ཁང་ནང་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་འདུག དགོ་ཆེན་ཡང་བདུན་བརྒྱུད་ཅིག་ལས་མེད་ལ་  
 ཆང་མས་དགོ་ཆེན་གཅིག་གི་ཁྱིམ་དུ། འགྲིག་ཤོ་རྒྱག་པ་དང་ཆང་འཐུང་སྟེ་སྤྱིད་པོ་  
 བྱས་ནས་བསྐྱད་འདུག རྣམ་པ་དེ་མཐོང་རྗེས་སེམས་གཏོང་ནས་པམ་བྱང་། དེར་  
 བརྟེན། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས་རྣམ་པས། རང་དང་གཞན་པ་དག་གི་ཁོར་  
 ཡུག་མི་འབྲ་བ་ལ་གཤིབ་བསྐྱར་རེ་བྱས་ཏེ། བདེ་སྤྱིད་རང་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་ཞོར་ཉམ་  
 ཐག་གི་བྱིས་པ་གཞན་པ་ཆོ་ལའང་སྤྱིང་རྗེ་རེ་སྟེ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

① སློབ་གྲུའི་འཛུགས་སྐྱོན་སྟོར་དང་སློབ་ཁང་སྤྱོད་ཁང་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་མིང།

② སློབ་གྲུའི་ནང་གི་དགོ་ཆེན་སོགས་མིའི་གཤིས་ཀྱི་དང་། རོད་མ་གྱི་རྒྱུ་ཚད་དང་ཞབས་འདེགས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་རྣམས་སོ། །

གཅིག་ ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

དེ་རིང་ངས་འདི་ནས་བཤད་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི། རྒྱ་ཤེས་རབ་བྱམས་བཅེ་བུང་འཇུག་  
ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་དང་རབས་སྤྱིང་དོན། ཞེས་པ་འདི་ཡིན། མི་ལ་ཤས་ཤིག་  
གིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དེ་གང་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ཤེས་རྒྱུ་མ་རེད། དེས་ན་ཐོག་  
མར་འདི་ནས་ཚང་མ་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གོ་དོན་དེ་རགས་བསྟུས་ཤིག་ངོ་སྤྱོད་བྱ།

སྤྱིར་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་འང་རྩ་བའི་ཁྱད་པར་དེ་ནི། ཐེག་  
ཆེན་གྱིས་ཆ་རྒྱུག་གང་ཡང་མེད་པའི་སྒྲོན་མེ། སེམས་ཅན་ཚང་མར་ཕན་འདོགས་  
པ་དང་། ཐེག་དམན་གྱིས་རང་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་  
འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཆེས་མཚན་སྟན་ལྡན་པའི་ཇོ་བོ་རྩེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤས། ཕྱི་  
བ་ནང་པ་སྤྱབས་འགྲོའི་ཁྱད། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སེམས་བསྐྱེད་ཁྱད། །ཅེས་གསུངས་  
ཤིང་། ཐེག་ཆེན་དང་ཐེག་དམན་གྱི་རྩ་བའི་ཁྱད་པར་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོད་མེད་  
ལ་ཐུག་ཡོད། དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་ན་ཐེག་ཆེན་དང་། དེ་དང་མི་ལྡན་  
ན་ཐེག་དམན་ཡིན། གནད་འདི་ཚང་མས་སེམས་ལ་ངེས་དགོས།

ལོ་རབས་བདུན་ཅུ་པ་དང་བརྒྱད་ཅུ་པ་ཡས་མས་སྟུ། རྒྱ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཕྱོགས་  
གང་ཡིན་ཡང་མི་ཚང་མས། རྒྱ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་མི་དམངས་ལ་ཞབས་  
འདེགས་ཞུ་ཞེས་གང་སར་སྒྲོག་གིན་ཡོད། འབོད་ཆོག་འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་  
ཀྱི་ཁོ་ཕན་རྒྱུད་བསྐྱེད་བྱས་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི། གལ་ཏེ་བྱབ་ཁོངས་འདི་ཆེད་ཕྱིན་  
ཏེ་རྒྱ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཞབས་འདེགས་  
ཞུ་ཞེས་པར་བསྐྱར་བྱབ་ན། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་དོན་ཡང་དེར་འདུས་པ་རེད། དེང་



སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས། ནང་ཆོས་ལ་སྦྱང་བཅོན་བྱེད་མ་ཐུབ་  
 ལྟམས། ནང་ཆོས་ལ་དོགས་པ་དང་ལོག་ལྟ་སྦྱེས་པ་མ་ཟད་དམའ་འབེབས་དང་སྦྱར་  
 འདེབས་ཀྱང་བྱེད་མཁན་འདུག། ནང་ཆོས་དད་མོས་ནི་གནའ་ནས་བཟུང་བཅི་  
 བཀྱར་དང་རང་མོས་སྒོས་དར་འོངས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་དུ་ཞལ་  
 བཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱང་། ཚང་མ་ངེས་པར་དུ་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཞུགས་དགོས་  
 ཞེས་གསུངས་ཐུང་མེད། དེར་བརྟེན་ངས་སུ་ལའང་ནང་ཆོས་ལ་ཞུགས་དགོས་པ་  
 དང་རབ་དུ་བྱུང་དགོས་ཞེས་བཅུན་སྦྱུལ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་ཚང་མར་འདི་  
 བས་གསལ་འདེབས་ཤིག་བྱ་རྒྱུ་ནི། ནང་ཆོས་ལ་ཞུགས་པ་ནི་ལོ་ལོ་དང་སྤྱིད་ལུག་  
 གིས་འཇིག་རྟེན་སྤང་དགོས་པ་མིན་ལ། ནང་བསྟན་ནི་ལུང་འཛིན་རིང་ལུགས་ཤིག་  
 ཀྱང་མིན། དེ་ནི་རིགས་ལམ་གྱིས་དབྱེད་བཅོད་པའི་བདེན་དོན་རྣམས་མ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 རེད། མིའི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་སླེབས་པའི་  
 སྐབས་འདིར། མི་རྣམས་ཀྱིས་འཆོལ་སྟེགས་བྱེད་འོས་པ་ནི་གང་རེད་ཅེན་བདེན་  
 དོན་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་བདེན་དོན་ནི་ནང་ཆོས་སུ་གསལ་བོར་བཀོད་ཡོད། བདེན་  
 དོན་དེ་ནི། ས་ལེ་སྤྱོད་ནི་བསྟེགས་བཅད་ཀྱང་། །དེ་ཡི་ཁ་དོག་ཉམས་མི་འགྱུར། །  
 ཞེས་པ་བཞིན། དུས་ལུན་རིང་པོའི་ནང་དུ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོད་བགམ་དང་གཏན་ཆོགས་  
 ཀྱི་དབྱེད་ཞིབ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པར་མ་གྱུར་པར། ད་ལྟ་ད་དུང་ཡང་ཉམས་མེད་  
 གངས་ཚང་གིས་གནས་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་རང་ནང་བ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། འདི་ལྟ་  
 བུའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་དོན་དག ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་དང་ལྟན་ཅིག་དུ་བསྐྱོང་བྱ་  
 རྒྱུའི་རེ་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། བྱེད་ཆོ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགོས་ཐོབ་ཚང་མར་ཡང་  
 རིག་གནས་ཁྱབ་སྤེལ་དང་། རིགས་གཞུང་ཐད་ཀྱི་བསམ་སློབ་བརྗེ་རེས་བྱ་རྒྱུ་ནི་མེད་

དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ང་ཚོས་མཉམ་གཅིག་དུ་  
བསྟོ་སྒྲིང་བྱ་རྒྱུ་དོན་སྙིང་གལ་ཆེན་པོ་ཡོད་རྒྱུ་རེད།

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་དོན་དེ་མདོ་རྒྱུ་བསྟན་ན། མདོ་ཡལ་པོ་ཆེལས་གསུངས་  
པའི། རང་གི་བདེ་བ་མི་གཉེར་བར། །སེམས་ཅན་སྟུག་བསྟུལ་ལས་སྒྲོལ་བ། །ཞེས་  
པའི་ཆོག་འདིར་འདུས་པ་ཡིན། དེང་སང་གི་སྤྱི་ཚོགས་རིམ་གསུམ་སོ་སོའི་མི་རྒྱུས་  
ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཐོན་ཐོན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ན། སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་དང་  
རྒྱལ་ཁབ་བརྟན་འཇགས། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སོགས་ཀྱང་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་  
འབྱུང་ངེས། དེལས་ལྟོག་སྟེ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་རང་ཁོ་ན་ལས་བྱ་རྒྱུ་མེད་ཅིང་། ཉིན་  
རྒྱུན་མོངས་ཚོད་ཀྱིས་གོ་ས་དང་རྒྱུ་ལོར། དབང་ཆ་སོགས་འཛོལ་སྟེགས་བྱེད་པར་  
མགོ་འཁོར་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གཞན་པའི་སྟོག་ཆགས་རྒྱུས་སྤང་མེད་བྱས་ན།  
མིའི་རིགས་ཉམས་རྒྱུ་དང་ཅ་མེད་དུ་འགོ་བར་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མི་དགོས་སོ།

གཉིས། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པར་  
དགོས་པ་གང་ཡོད་དམ།

ང་རང་ངོས་ནས་བཤད་ན། ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ནང་ཚོས་ལ་སྒྲོབ་སྒྲིང་དང་  
ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ཡིན། ནང་ཚོས་དེ་ཅི་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་དང་སྒྲོབ་སྒྲིང་བྱས་པ་དེ་  
ལྟར་ཡིད་ཆེས་དང་མོས་པ་སྦྱེ་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་རེད། དེ་རིང་ངས་འདི་ནས་རང་  
གི་ཉམས་སྦྱང་དེ་ཆང་མར་བསམ་སྒྲོ་བརྒྱུ་མོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱལ་

པ་ཚོས་ཀྱང་རིག་པ་གྲུང་པོ་བྱས་ཏེ། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་སྟོན་ལ་དོན་དོམས་ཅི་ཞིག་གསུངས་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་དེའི་ནང་དུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་གང་གིས་ཀྱང་ཆར་གཙོད་མ་བྱུང་པར། སྤར་བཞིན་གཟི་བཞིན་དང་རྒྱལ་ཁའི་ངང་གནས་བྱུང་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་རེ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

ནང་བ་པ་ཞིག་གི་དོས་ནས་འདི་ལྟར་བཤད་རྒྱུ་ནི། ཁ་དཔེ་ཞིག་ན། ཀྱུ་བ་བཙོང་མཁུ་གིས་ཀྱུ་བ་བསྟོད་ཟེར་བ་ལྟར་རང་བསྟོད་དང་རང་སྟོམ་གང་ཡང་མིན། འབྲ་མཉམ་དང་། དོན་གནས་\*ཀྱི་ཚུགས་ནས་ལངས་ཏེ་ཐོབ་པའི་སྟོམ་ཆོག་ཅིག་ཡིན་པ་རེད། ངས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་སྤྱད་དེ་གནའ་དེང་གི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཁྲོག་སྟེང་ལ། མིའི་རིགས་ལ་བྱས་རྗེས་ཆེ་བའི་ཆོན་རིག་པ་དང་ཚོམ་རིག་པ། སྟོབ་དཔོན། དགེ་རྒན། ཤེས་ཡོན་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བསྟོ་སྟེང་ཀྱང་བྱས་སྟེང་། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཁོད་དུ། ནང་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་ཁྱད་པར་དུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞན་པན་འདུ་ཤེས་ནི། དེང་གི་ཆར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ཤེས་སོང་། སངས་རྒྱུས་བཙོམ་ལྟན་འདས་ཀྱིས་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་གི་སྟོན་ནས་གསུངས་བའི་བདེན་དོན་དག་ཆོན་ཅུལ་ཉིན་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བཞེན་པའི་དེ་རིང་གི་དུས་འདིར། རྗེས་ལུས་དང་དུས་བསྐལ་མིན་པར་མ་ཟད། ནང་དོན་འགའ་རེ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་མིའི་རིགས་ཀྱིས་དེ་ལ་ཇི་བཞིན་སྟེག་བྱུང་གིན་མེད། ཨ་རིའི་དངོས་ལུགས་རིག་པ་པ་ལ་ཕི་ར་(卡普拉, Frijof Capra, 1939-) ཡིས་དངོས་ལུགས་རིག་པར་འཇུག་པའི་ལམ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་དོ་

\* རང་གི་འདོད་རྒྱལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དུ་གནས་པའི་དངོས་པོ་དང་། བྱ་བའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཚུགས་སྟངས་མེད་པའི་ལྟ་རྒྱལ་ལོ། །

མཚར་དང་བཅས་ཏེ། མིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཐད་ལ་འཕེལ་རྒྱས་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་  
སོང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་ལ་ཤེས་རབ་ཇི་ལྟར་རྒྱ་ཐོང་པ་ཆེར་མེད་  
ཅེས་དང་། གནའ་རབས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་མདོ་པ་ལ་མོ་ཆེ་ལས་གསུང་པའི་བསྟན་  
དོན་དང་། དེང་རབས་དངོས་ལུགས་རིག་པའི་དཔེ་དབྱིབས་དང་རིག་གཞུང་གི་  
བར་དུ་འབྲས་ལེན་ཆོང་མཚར་བ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད། རྒྱ་ཆ་འདིས་ནང་  
བསྟན་གྱི་འདུ་ཤེས་ནི་ཆན་རིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་ལས་སྒྲོན་བཀྲལ་ཡང་ཡིན་པ་  
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

སྟོན་པ་ཤུག་བྱབ་པ་ནི། སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་༤༤༣ལ་མུ་རན་ལས་འདས་ཤིང་།  
ཁོང་འཇིག་རྟེན་དུ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནི་བདེའི་ལྷ་བ་དང་འབྲས་མཉམ་གྱི་  
ལྷ་བ། དཔོག་དཀའ་བའི་རྣམ་རིག་དག་ཕྱིས་སུ་དུས་རབས་མི་འབྲས་བའི་མི་རྣམས་  
ཀྱིས་འཆོལ་ཞིབ་དང་། རེ་སྟེགས་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད་པ་ཏུ་གོ་དགོས་  
ཤིང་། གནད་དོན་འདི་དག་མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་  
ལུགས་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཤིབ་བསྐྱར་རེ་བྱོས་དང་གསལ་བོ་གོ་རྒྱ་  
ཡོད།

དེར་བརྟེན། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲིའི་དགེ་སློབ་ཆོར་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་ཡོད་ན། ནང་  
ཆོས་ལ་མ་དད་ཀྱང་། རིགས་གཞུང་སློབ་གཉེར་གྱི་ངོས་ནས་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་རྒྱུ་རེ་  
བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་ནས་རང་ལ་ཁེ་སྒན་ཐོབ་  
ངེས་ཅན་ཡིན་ལ། དེར་མ་ཟད་བསྟན་བཅོས་མི་འབྲས་བ་དང་དགེ་པའི་བཤེས་གཉེན་  
མི་འབྲས་བ་ལ་བརྟེན་ཏེ་རང་གི་མི་ཆེ་ལའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྲིད།

དེང་སང་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས། སློབ་གྲིའི་ནང་ནས་ཤེས་རིག་ལ་སྦྱར་

བཙོན་བྱེད་པ་ཙམ་ལས་གཞན་གང་ལའང་འདད་མི་རྒྱག་པས། སློབ་གྲ་དང་ཁ་  
བྲལ་ཏེ་སྤྱི་ཚྭ་སྤྲོད་པའི་གཞི་རྒྱ་སྤྲོད་པ་དང་འཕྲད་སྐབས། དཔལ་  
ལུ་ཞིང་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ནས་འདུག་པ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག དེ་ཕྱིར་  
སློབ་གྲ་འཛིན་དུ་ཡོད་དུས་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་བེད་སྤྱད་དེ། འདི་འོ་སློབ་གྲ་གནས་  
ལུགས་ལ་རྒྱལ་ལོན་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སློབ་ཆེན་ནི་མི་ཆེད་དེ་གྲགས་  
མཆམས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ནས་སློབ་ཐོན་བྱུང་རྗེས་སྤྱི་ཚྭ་སྤྲོད་པའི་ལུགས་ཏེ། མི་དང་  
མི་འཛིན་གྱི་རྒྱ་ལོ་འཛིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཁ་གཏད་དགོས་པས། སློབ་ནས་  
སེམས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པོ་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན།

དྲང་མོར་བཤད་ན། དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་ཆོས་དང་།  
ཁྱད་པར་དུ། ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞན་པན་བསམ་སྤྱོད་ལ་སློབ་སྦྱོང་རེ་བྱ་རྒྱུ་ཏེ་ཅང་  
མཁོ་གལ་ཆེ་བར་འདུག་སྟེ། ནང་པའི་ཆོས་གཞུང་དུ་འདྲ། མི་ཚང་མར་དེས་པར་དུ་  
གཞན་པན་དང་སྤྲོད་རྗེས་འདུ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། སྤྱོད་ལམ་ཚང་མ་རང་ཉིད་ཁོ་ན་འི་  
ཁོ་དབང་སྤྱང་སྦྱོབ་ཙམ་དུ་སོང་ན། མཐར་ཐུག་གཞན་ཚང་མ་བསྟན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུར་  
འགྱུར་བ་ལས་ཡན་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ས་བཅུ་འཛིན་ཆེར་འབྲེལ་\*གྱི་ནང་དུ། མི་ལ་རང་དོན་སྦྱོབ་མཁན་གྱི་རིགས་  
ཤིག་དང་གཞན་དོན་སྦྱོབ་མཁན་གྱི་རིགས་ཤིག སྤྱི་དོན་སྦྱོབ་མཁན་དང་རང་  
གཞན་ཚང་མ་འདི་དོན་གང་ཡང་མི་སྦྱོབ་མཁན་གྱི་རིགས་བཅས། རིགས་བཞིར་དབྱེ་  
ཡོད་ཅིང་། དེ་འཛིན་ནས་སྤྱི་དོན་སྦྱོབ་མཁན་གྱི་རིགས་ནི། བྱམས་སྤྲོད་རྗེས་འདྲེ་

\* སློབ་དཔོན་ལྷ་སྦྱོབ་ཀྱིས་མཛད་ཅིང་། བོད་ལ་མ་འཇུག།

ནས་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་ཕན་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རིགས་ལ་ཟེར་ཞིང། དེ་ནི་  
དོན་ངོམ་འཛིན་པ་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན། ཞེས་ནང་བསྟན་ལས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལས་  
གཞན། འཇིག་རྟེན་པས་ཀྱང་དག་སེམས་ཀྱིས་གཞན་དོན་འགྲུབ་ན་བདེ་བར་བརྩི་  
སྟེ། རྒྱ་ནག་གི་གཏམ་དཔེ་ལ། དཀའ་སྤྱད་གཞན་གྱི་སྒྲོན་ལ་སྤངས་ཤིང། བདེ་བ་  
གཞན་གྱི་རྩིས་སུ་རོལ་བ་ནི་མི་ཚང་མས་བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱེད་སའི་སྤྱོད་བཟང་ཞིག་  
ཡིན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་མི་མང་ཆེ་བའི་རྒྱུད་ལ་ཀྱན་སྦྱོང་འདྲིའི་རིགས་ཀྱི་རྩིས་ཤུལ་ཅམ་  
ཡང་མཐོང་རྒྱ་མེད་པར། ཉིན་རྒྱུན་དུ་རྒྱ་དངོས་དང་གོ་གནས་ཁོ་ན་མོངས་ཚོད་ཀྱིས་  
འཛོལ་ཞིང། རྒྱལ་ཁ་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཞེས་སྐྱེད་གིན་ཡོད། མི་དེ་དག་ལས་དོན་གྱི་  
ཚུགས་ནས་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་པོ་ཡོད་ཀྱང། སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་དཀའ་ངལ་གྲོད་ནས་  
ནམ་ཡང་ཐར་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ནང་ཆོས་ཀྱི་རྟག་པ་དང་བདག་  
མེད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནི། དེ་དག་གི་སྤྱུག་བསྐྱེད་གསོ་བའི་སྒྲན་མཆོག་ལྟ་བུར་གྱུར་  
ནས་ཡོད། མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱང། དཔེར་ན་ཆིག་ཐུབ་སྒྲན་མཆོག་གིས། །དུག་  
རྣམས་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བྱེད། །དེ་བཞིན་དམ་ཆོས་སྒྲན་གྱིས་ནི། །ཉོན་མོངས་སྦྱོན་  
རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་ཤིང། དེ་ལས་ནང་ཆོས་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེལ་  
བྱེད་ཀྱི་གསོ་སྒྲན་གཅིག་པུ་ཡིན་པས། ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་།  
གཏི་མུག་སོགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་སེལ་བྱུང་བར་མ་ཟད། འཁོར་བའི་སྦྱོར་  
ན་འཆིའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱང་སེལ་བྱུང་བ་ཤེས་བྱུང།

ནང་ཆོས་ལ་གོ་རྟོགས་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། རྒྱ་དངོས་དང་གོ་ས། ཤེས་  
ཡོན་ཇི་ལྟར་འཛོམས་ཀྱང་ཤི་བའི་མཐའ་རྩ་སྒྲེབས་ཆོ། འདི་ཚང་མ་ཤུལ་དུ་བཞག་

ནས་འགོ་དགོས། མང་པོ་མ་བཤད་ཀྱང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྒྱུ་མས་ཤི་བ་ལ་སྟོས་དང་  
གསལ་བོར་ཤེས་བྱུ་བ་ཡིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་མི་ཆེ་བྱུང་བྱུང་ལོ་བཅུ་  
ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ། ལོག་ལམ་དུ་གྱུར་ཏེ་ལུས་པས་སྟོགས་ཆོད་ཀྱིས་འདི་དག་  
འཛོལ་སྟེག་ཕྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་བྱས་མཐར་ཐིམ་ལྟར་རེ་སྟེགས་བྱས་པ་དེ་  
བཞིན་དུ་འཐོབ་རྒྱ་མེད་ཅིང་སྟེག་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ཡང་རྒྱ་  
དངོས་འདི་དག་རྩ་ཆེན་དུས་ནས་བཟུང་སྟེ་མ་འོངས་ཤིང་འཆི་བའི་ཆོ་ཁྲུང་ཏེ་འགོ་  
མི་བྱུ་བས་ཡོད་མེད་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད་ཅིང་། དེ་ལས་གཞན་པན་གྱི་སེམས་  
དང་མི་འབྲལ་བའི་སྒོ་ནས་ཉི་མ་སྟེལ་ཐབས་བྱས་ན། བདེ་སྦྱིད་དང་ལྷན་ཞིང་བྱ་བ་  
གང་བསྟུན་ཀྱང་ལེགས་འགྱུ་བ་འབྱུང་བ་ཡིན།

གསུམ། ཐེག་ཆེན་གྱི་རྟོགས་པ་ནི་སེམས་ལས་བྱུང་བ།

བྱམས་དང་སྤྲོད་མེད་འདུག་ཉིད། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་གསུང་འདི་དག་  
ལ་རྒྱས་ལོན་ཟབ་མོ་བྱས་ན་སྟོན་གསར་བ་མང་པོ་འཐོབ་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་  
རྒྱན་གྱི་འཛོལ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་འགའ་རེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྟོན་སྦྱང་སྟེ་གསུང་དག་ལ་སྦྱར་ན་  
རང་ཉིད་ལ་འགྱུར་བ་བཟང་པོ་འགོ་བ་ཡིན།

ཐེག་ཆེན་གཞུང་ལ་ལེགས་པར་བསྟུན་འདོད་ན་སྟོན་སྦྱང་དོན་བདུན་མ་སོགས་སུ་  
མན་ངག་ཁྱད་པར་བ་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་སྤྲོད་མེད་ཆེན་པོ་དེ་མེད་  
ཐབས་མེད་པ་ཡིན། མི་ལ་ལས་བསམ་ན་སྤྲོད་མེད་ཆེན་པོ་ནི་ཅད་སྟོབས་རང་ལ་  
སྤྲོད་མེད་ཆེན་པོ་སྟེ་ཡོད་སྟེ་ན་ཐང་། འོན་ཀྱང་སྤྲོད་མེད་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་སྟེ་རྒྱ་ནི་དེ་

འདྲའི་ལས་སྒྲུ་མོ་ཞིག་མིན། ནད་པ་དང་དབང་པོ་སྒྲོན་ཅན་ཞིག་མཐོང་ཆེ་དེ་ལ་སྙིང་  
 རྩེ་ཅུང་ཙམ་སྒྲུས་པ་ལ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་མི་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་  
 ཚང་མ་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཟུང་བ་ཞིག་ལ་ད་གདོད་སྙིང་རྩེ་  
 ཆེན་པོ་ཟེར་བ་ཡིན།

དཔེ་ཞིག་གི་སྒྲོན་ནས་བཤད་ན། གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་དེ་ལུས་པོ་མི་བདེ་ཞིང་  
 མིག་གིས་གཟུགས་མི་མཐོང་བ། སྙིང་ནད་སོགས་ནད་སྣ་ཚོ་གསུམ་གྱིས་གཟེར་བ་  
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉེན་ཁ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་གཡང་ས་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་བར་ཉེ་བའི་སྐབས་  
 སུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་བྱེད་སྟེ། པ་མ་ལ་བརྩེ་བའི་བྱ་ལྷན་ཅིག་ཡིན་ན་གང་ལའང་  
 འདང་མི་རྒྱག་པར་སྒྲིབ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་སེམས་  
 ཅན་གང་ཡིན་ཡང་ཆེ་སྒྲོན་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་བྱས་མ་ལྟར་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

དེ་དག་ལ་ད་སྐབས་ཤེས་རབ་དང་། དགོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་སྒྲོན་གང་ཡང་མེད་པར་མ་  
 རིག་པ་དང་ཚོངས་པའི་དབང་གིས། འཁོར་བའི་གཡང་ས་ཆེན་པོ་ནས་སྒྲུག་བསྐྱལ་  
 ཀྱི་འོབས་དོང་དུ་ལྷུང་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སུ། ངས་མ་བསྐྱབས་ན་སུས་སྒྲིབ་སྒྲུལ་པའི་  
 སྙིང་རྩེ་འདྲུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་ན་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རྒྱད་ལ་སྒྲུས་འདུག་པ་མཚོན་བྱུང་།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོས་ཅུང་ཟད་ཙམ་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་  
 ཀྱི་སེམས་ཡོད་སྣང་སྒྲུ་མི་རུང་ལ། དོན་ངོ་མར་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས་རྒྱུད་ལ་སྒྲུས་པ་ནི་ཏ་ཅང་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན། གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་དངོས་  
 གནས་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་སྒྲུས་ཡོད་ན་འཚང་རྒྱ་བའི་ས་པོན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་  
 སློབ་དཔོན་ལྷ་པ་གཤམ་པས་དབུ་མ་འཇུག་པ་སུ། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དེ་ཐོག་མཐའ་  
 བར་གསུམ་དུ་ཏ་ཅང་གཤམ་ཆེ་བར་གསུངས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་



ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་། བར་དུ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་  
སྐབས་ན་སྤྲོད་ཆེན་པོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ས་བོན་ལེགས་པར་  
གསོས་ན་མི་རྟོག་པར་མ་ཟད་ལྷོག་སྟེ་གོང་དུ་འཕེལ་འོངས། མཐར་མངས་རྒྱས་  
པའི་སྐབས་སུ་སྤྲོད་ཆེན་པོའི་དབང་གིས་སྤྲུལ་པའི་སྐྱེ་རྒྱ་སྤྲོད་སྟེ། སེམས་ཅན་གྱི་  
དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

སེམས་ཅན་རྣམས་སངས་རྒྱས་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
དགོས་ལ། དེའི་རྩ་བའི་རྒྱ་ནི་སྤྲོད་ཆེན་པོ་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་ཆོར་ནང་བསྟན་ཐེག་  
ཆེན་ལ་མོས་པ་ཡོད་ན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་སྤྲོད་ཆེན་པོ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་ཉམས་སུ་བྲལ་ན་འདུལ་ལེགས་པོ་རེད། བྱང་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་ལྟ་བུར་མཆོཅ་ན། རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་ལས་མ་སྐྱེས་ཀྱང་དེའི་ཕན་  
ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་ཅིང་བཞེད་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན།

ནང་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱང་མི་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོཅ་ན་འདི་དག་ཤེས་དཀའ་  
མོད། འོན་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མིན་གང་ལྟར་ཡང་དོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་རེད།  
དཔེར་ན་སྤྲིག་དང་མོར་བྱའི་རིགས་ལ་རྒྱས་མངའ་ཁྲོན་ནས་མེད་པའི་ཞིང་པ་  
གད་པོ་ཞིག་ལ་རིན་པོ་ཆེ་བྱེད་དང་རྟ་ལྷན། རྩོམ་པ་ལམ་ཞེས་ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་གོ་  
བ་བྱུང་ཙམ་ཡང་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེ་དེ་དག་གི་གོང་ཚད་ནི་མི་དེ་ཡིད་མ་  
ཆེས་པ་ཙམ་གྱིས་བྱུར་གཙོག་\*རྒྱག་མི་སྲིད་པ་བཞིན་ནོ། །

གལ་ཏེ་འདི་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་འདོད་ན། རིམ་བཞིན་དུ་

\* ཆོད་རྒྱས་ཀྱི་སྤར་གོང་གི་མངག་ཞིའི་ཐོག་ནས་རིན་གོང་གི་བྱུར་རམ་བཅུ་ཆས་བཅག་ནས་འཛོལ་སྤངས་ཤིག་སྟེ། དཔེར་ན་རིན་གོང་  
གི་བྱུར་བརྒྱུད་ཀྱིས་བཅག་ན་སྤར་གོང་གི་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཕྱིས་ནས་འཛོལ་བ་ལྟ་བུ་ལོ།

བདག་གཞན་མཉམ་པ་དང་བདག་གཞན་བརྗེ་བ། བདག་ལས་གཞན་གཅེས་  
སོགས་ཀྱི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་རེད། གལ་ཏེ་ནམ་རྒྱུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གནད་  
དག་ལ་ཞིབ་མོར་བསྐྱབས་ཤིང་། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འང་ཉམས་ལེན་བྱེད་  
ཐུབ་ན། རང་གི་འཆོ་བར་བབྱུང་བའི་ལྟ་སྤངས་ལ་ལེགས་བཅས་ཆེན་པོ་ཡོང་བུ་བ་  
ལ་རང་བཞིན་ཤུགས་ཀྱིས་ཁོ་ཕན་ཀྱང་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་སྤོན་  
ཆད་ཕྱིག་པ་བསགས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཕྱིས་ནས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་གཤིས་ཀ་  
ལ་གནམ་ས་ལྟ་བུའི་འགྱུར་ལྡོག་བཟང་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན།

སྤོན་ཆད་ཟེ་ན་ ( Zina Rachevsky, 1930-1973 ) ཟེར་བའི་བྱད་མེད་  
ཅིག་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་མོ་ནི་སྤོན་ལུ་རུ་བྱུང་བའི་སྤྱུ་ཤིག་གི་བྱ་མོ་ཡིན་ལ་མའི་ཨ་མ་  
ནི་ཨ་རིའི་ཆེས་ཕྱག་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན། ཟེ་ན་རྒྱུད་སྤྱུ་རྒྱས་སྤོན་གྱི་  
ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ནས་ལག་ཆགས་ཤིང་། ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཚང་མས་གཅེས་སྦྱོང་དང་  
འཆར་ལོངས་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ན་སྤོན་པའི་སྐབས་སུ་ཐེངས་མང་པོར་དུག་འཐེན་  
པ་དང་དུག་འཆོང་བ། ཆང་འཐུང་བ། གཡེམ་སྦྱོར་གྱི་ཕོ་མོའི་འབྲེལ་བའི་དབང་གིས་  
འཕྲིན་སྦྱར་སེམས་ཁལ་མང་པོ་དང་འཕྲད་ཐོང་ཞིང་། ལོ་རབས་དྲུག་ཅུ་པའི་ནང་དུ་  
ཤི་ཕེ་མི ( 嬉皮士 ) རིག་གནས་ཤུགས་རྒྱུན་ཡང་ཐུངས་པ་རེད།

རྗེས་སུ་སྤོན་བྱར་བའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་གིས། ཁོ་མོ་སྤྱུ་ཆེན་དམ་པ་  
བསོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་དེའི་སྤོབ་དཔོན་ཡེ་ཤེས་སྒྲ་མ་དང་མཇལ་ནས། དེ་འཕྲལ་  
ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་སྤྱེས་ཤིང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་། དེ་ནས་ཐེག་  
ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ནས་མགོ་བཙུགས་ཏེ། མ་ལག་ཆ་ཆང་བའི་སྤོན་ནང་ཆོས་  
ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཤིང་། དེ་ལྟར་རྒྱུར་ཐག་གིས་སྤོབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ལྷ་དགུ་ལོངས་རྗེས།

ཟེ་ན་དལ་མོར་སྒྲོ་ཉམ་དང་གདུག་རྩལ་ཅན་ཞིག་ནས། སེམས་ཅན་ཚང་མར་ཕན་  
པའི་ལས་ལ་བརྩོན་མཁན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

ཡུན་རིང་པོ་མ་འགོར་བར། ཁོ་མོ་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་རང་གི་སྒྲུ་མའི་གདུལ་བྱའི་  
ཆེད་དུ། རྒྱལ་ཁབ་ཉེར་ཕྱའི་ནང་དུ་ནང་བསྟན་ལྟེ་གནས་བརྒྱུ་ཕྱག་ལྷག་བརྩུགས་ཏེ།  
རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་ཁྲི་འབུམ་མང་པོར། ཆོས་བསྐྱབ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱུ་ལེགས་པོ་  
བསྐྱུན་ཡོད་ཅིང། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ཁོ་མོ་ནི་དགེ་ལུགས་པའི་ཐེངས་དང་པོར་རབ་ཏུ་  
བྱུང་བའི་ཕྱི་སྤྱིང་པའི་བརྩན་མ་ཐོག་མ་དེ་རེད་ཟེར། ང་སྟོན་ཆད་རུབ་ཕྱོགས་སུ་འགོ་  
སྐབས་ཀྱང་ཁོ་མོ་དང་འབྲེལ་བའི་དོ་སྟོན་མང་པོ་མཐོང་རྒྱུ་འདུག།

བཞི། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱིས་དེང་རབས་མིའི་  
རིགས་ལ་བཏོན་པའི་སྤྲོད་དོན།

དེང་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་མང་པོས། ནང་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་པ་ནི་ནང་བསྟན་ལ་  
རྒྱུས་མ་ལོན་པས་ཡིན་ཞིང། ནང་ཆོས་ལ་རྒྱུས་མི་ལོན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་  
ནི་སྐད་ཡིག་གི་བར་ཁྱད་ཆེ་བས་ཡིན། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་རྒྱ་གར་ནས་རྒྱ་ནག་  
དང་བོད་ཡུལ་དུ་བརྒྱུད་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེན་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་  
གིས་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་གང་མང་ཞིག་གིས། དེ་ལ་དོ་སྣང་དང་མཐོང་ཆེན་བྱས་མེད་པ་  
རེད།

རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་ནི། དེང་དུས་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སྣང་ངོར་ཤར་བའི་ནང་  
ཆོས་དེ་དོན་དམ་པའི་ནང་ཆོས་མིན་པ་རེད། དོན་ངོ་མའི་ནང་ཆོས་ཟེར་བ་ནི་སྟོབ་  
གསའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང། དགོན་པར་སོང་སྟེ་མཚན་འབུལ་དང་ཕྱག་སྐྱོར་

སོགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཕྱི་ལོ་རྒྱུ་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དེས་ན་རང་ཆོས་དངོས་  
མཛོན་མི་བྱུང་། དགོན་པ་རྒྱས་སྒྲིབ་དང་རྒྱུ་པ་ཙམ་བཞིན་བྱེད་པ་འདྲ་བའི་རང་ཆོས་མིན་ལ་དེ་  
ནི་རང་ཆོས་ཀྱི་འཇུག་ས་སྒྲིབ་ཙམ་རེད། དཔེར་ན་སྒྲིབ་ཆེན་ཞིག་གི་སྒྲིབ་ཁང་  
སོགས་ཇི་ལྟར་མཛོས་སྒྲིབ་དང་གཟི་རྒྱུ་ཙམ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དེ་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་ནང་  
སྒྲིབ་མིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེས་ན་སྒྲིབ་ཆེན་གྱི་ནང་སྒྲིབ་གང་རེད་ཅེན། དེ་ནི་སྒྲིབ་ཆེན་  
དེའི་སྒྲིབ་གསལ་ལོ་སྒྲིབ་ཆད་ཡིན། དེ་བཞིན་རང་ཆོས་ཀྱི་དངོས་མི་འདྲ་  
ཞིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་མིག་སྒྲུབ་ཡང་མ་ལག་དང་། གོ་རིམ་ལྟར་པའི་  
སྒྲིབ་སྒྲིབ་བསམ་སྒྲིབ་གསུམ་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་རྒྱུན་ཡོད་པ་ནི། རང་བསྟན་གྱི་ཕ་བ་  
དང་གཙོ་བོར་གྱུར་ནས་ཡོད།

དེར་སངས་རྒྱལ་ལྷ་ལྷ་མི་ལྷ་ལྷ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་རང་ཆོས་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
ནས་ལོ་ལ་ཤས་སོང་ཡང་། ད་དུང་གསལ་འདེབས་དང་སྒྲིབ་པ་ཙམ་རེ་བྱས་ཏེ་  
བསྟན་འདུག དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ་ནང་པའི་བསྟན་དོན་དངོས་ཤེས་མི་བྱུང་པ་མ་ཟད་ནང་  
བ་པ་ཡིན་ཡང་ཟེར་སར་མི་འགྲོ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་  
དགོན་པ་རྒྱུ་པ་ཙམ་གྱིས་ཆོས་འཆད་ཉན་དེ་གཙོ་བོར་བྱ་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིབ་  
ཆེན་མང་པོའི་ནང་བསྟན་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་སྒྲིབ་ནང་བསྟན་ཆོས་  
ལྷགས་ཀྱི་ཁྱིད་ཆེན་དེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པར་འདུག

མ་གཞི་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་དུ་ནང་བསྟན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་དང་། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་གཞུང་ལྷགས་  
ཏེ་ཅང་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྲིབ་པ་ཙམ་ཞིག་ལ། རིགས་པའི་  
གཞུང་ལྷགས་འདི་ཆད་མ་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་བསྒྲུབ་ཏེ་ཡོད་པ་འདི་རེད། ཐེངས་རེར་  
དས་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་གི་བཀའ་བསྟན་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དེ་དག་མཐོང་སྐབས། གནའ་ནས་

ད་བར་དུ་ལོ་རྒྱུ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་ཀའ་ངལ་རབས་དང་རིམ་པ་བརྒྱུད་ནས།  
 རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ཆོས་གཞུང་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལ། དེང་སང་གི་མི་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་སློབ་སྦྱོང་ཅ་བ་ནས་མི་བྱེད་པར། ཆོས་ཁང་དག་ཏུ་  
 ཐལ་བ་དང་རྩལ་གྱིས་ཤུག་ཏེ་བཞག་ཡོད་པར་སློབ་སྦྱང་རེ་སྟེས་བྱུང་། ནང་བསྟན་དུ་  
 སེམས་ཅན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐུག་པའི་ཐུག་ཅིང་སྤྱད་ཀྱི་མན་ངག་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་  
 མང་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། ང་ཆོས་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས་ན་སློམ་པས་  
 གཏུང་བའི་མི་ཞིག་ལ་ཆུ་བདུང་ཆུ་ཡོད་ཀྱང་འཁྱུང་མ་མོས་ཤིང་། མ་འཁྱུང་ན་སློམ་  
 པ་མི་སེལ་བ་བཞིན། རི་ལྷར་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་གདམས་ངག་ཅིག་ཡིན་ཡང་  
 ཕན་ཐོགས་མི་སྲིད།

དེར་བརྟེན། ནང་པ་བ་དང་ཕྱི་རོལ་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དང་ཐོག་དཔེ་ཆ་འདི་  
 རིགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འོས་ཤིང་། ནང་ཆོས་ནི་བསྐྱེད་བ་མེད་པའི་བདེན་དོན་ཡིན་  
 པས་རྣམ་རྟོག་གང་གིས་ཀྱང་ཆར་གཙོད་ད་ཀའ་ཞིང་། སངས་རྒྱུས་མུ་འཇུག་ལས་  
 འདས་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱུད་ཕྱིན་པའི་དུས་ཡུན་རིང་  
 པོའི་ནང་དུ། ཞིབ་འཇུག་དང་རྟོག་དཔྱད་གང་གིས་ཀྱང་ཆར་གཙོད་མ་བྱུང་བའི་གྲུབ་  
 མཐའ་ཁྱེད་སྤྱད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཀའ་མིན་ཡང་  
 རྗེས་འཇུག་མཁས་པ་འཕགས་པ་ཁྲུ་སྐྱབ་དང་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ། ལྷ་བ་གྲགས་པ།  
 ཞི་བ་ལྷ། ཞི་བ་འཆོ་སོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་དག་ཀྱང་གཏིང་ཟབ་པ་  
 རྒྱུད་རྒྱུད་རེད། འདི་ལ་ཆང་མས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་འདར་གསལ་རིམ་ཅམ་ལས་  
 མཐེལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་རྟོགས་ད་ཀའ་བས། ནང་བསྟན་ནི་མི་ལ་ལའི་སྤྱང་རྩེ་ཤར་བ་  
 བཞིན་ལས་སྤྱོད་མོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཏེ། གལ་ཏེ་ཆང་མས་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་

དང་ཉམས་སྲུང་སྤྲོད་པ་གསལ་བོར་གྱི་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད།

མིའི་རིགས་ཀྱིས་འཛོལ་སྟེགས་བྱེད་ཀྱིན་པ་ནི་བདེ་སྤྱིད་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱིད་དེ་མིག་སྒྲུབ་ཁོ་ཁོ་ལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་མི་རུང་ལ། གཤམ་ཏེ་དེ་རིང་སྤྱིད་ཀྱང་སང་ཉིན་སྟུག་བསྐྱེད་ཞིང་། ཡང་ན་ཆོ་འདིར་བདེ་སྤྱིད་དང་ལྡན་ཡང་ཕྱི་མར་སྟུག་བསྐྱེད་བར་འགྱུར་བ་ནི་ཤེས་མཐོང་གི་རྒྱ་རྒྱུང་ཞིང་མིག་རྒྱུང་སྤང་བས་ཡིན། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྟུགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ལ་འདད་རྒྱུག་དགོས་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟ་བུའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་དེ་སེམས་ཅན་ཆང་མ་ལ་ཁྱབ་པར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

འདིའི་ཐད་ལ་ནང་བསྟན་དུ་གཞི་འཛིན་སའི་རིགས་གཞུང་མང་ཞིང་། གཞན་ཅོད་པའི་སློ་ནས་ཀྱང་དོགས་གཅོད་དང་ཟབ་སྦྱོང་བྱེད་ཆོག་པ་རེད། ཁྱད་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པ་དག་གི་ནང་དུ། སླ་མོ་ནས་ཅོད་པ་བྱེད་པའི་སློལ་རྒྱུན་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཆ་ཆང་བར་ཡོད་ཅིང་། ཐབས་ལམ་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཇི་ལྟར་བརྩེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཟབ་མོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་པ་རེད། དེ་ལྟར་རྒྱུན་མཐུད་དེ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། རང་ཉིད་ལ་ལྟན་མེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྒྲུགས་འདོན་སྟུབ་ཅིང་རྟོགས་པ་མཐོ་བར་གྱུར་ནས། ཐེ་ཆོམ་དང་ལོག་ལྟ་གང་གིས་ཀྱང་མི་གཡོ་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

དེང་གི་དུས་རབས་འདིར། མི་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་འཛོལ་སྟེགས་བྱས་ཏེ་ཐོག་མའི་རེ་བཞག་དང་རྒྱལ་འགལ་དུ་སོང་ནས་ཡོད་པ་རེད། ཁྲུང་ཅིའི་གསུང་སློབ་ཀྱི་དེབ་དུ། ཀྱན་སྦྱོང་དང་རིག་གནས་གཅིག་མཐུན་ཞེས་པའི་ཆོག་ཅིག་ཡོད་ལ། དེའི་དོན་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་རིག་གནས་ནི་འདས་སོང་

གི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་མཐུན་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། གཤམ་ཏེ་རིག་གནས་དེ་  
ཀུན་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་པར་གང་བྱུང་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་ན། མཐར་མའི་རིགས་  
མིལ་བོ་ལོག་ལམ་དུ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱར་འགྱུར་བ་ཡིན། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་  
ཆང་མར། རང་ཉིད་སློབ་གྲུའི་ནང་ནས་ལོ་འདི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱས་  
མོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་བ་ཐོན་དུས་མི་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་མི་ཤེས་ཤིང་།  
མཐར་འཇིག་རྟེན་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས་ཀྱང་སེམས་སྤོང་སངས་པ་ཡིན་པ་རེད།

འདིའི་རྒྱ་མཚན་གང་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་མཐོ་བསམ་པ་རེ་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ་བར་འདུག  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ང་ཚོ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གདུང་བའི་ཉམ་ཐག་གི་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེད་དུ། བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་འཐོབ་བྱེད་ཀྱི་  
ཆོས་གསུངས་ཤིང་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་དུ་བགྱོད་པའི་ལམ་ཡང་དག་པ་བསྟན་ཡོད་དེ།  
འདུས་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། སྤྱི་འཆིའི་མཚོ་ལས་བསྐྱེད་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས། ། འགོ་ལ་པན་པའི་ཆོས་ཤིག་ལེགས་པར་བསྟན། ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འདི་  
ལྟ་བུའི་མཇུག་རྩེས་ལ་ང་ཚོས་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་དྲིན་གཙོ་དཀའ་བ་རེད།

འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱིང་དུ། ས་མ་དང་དགེ་ཆུན་ནི་ཆེས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་  
བརྩེ་མོད། འོན་ཀྱང་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ཆོ། དགེ་ཆུན་གྱིས་ནི་ང་ཚོར་ཆོ་འདིའི་ཤེས་བྱ་  
རིག་གནས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་བ་ནས་སྒོར་མོ་འཛོལ་ཐབས་དང་སྟན་ཐགས་  
འཐོབ་ཐབས། འཚོ་བ་རོལ་སྤངས་སོགས་སློབ་པ་དང་། ས་མ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་  
ཐབ་ཇི་ལྟར་འཛིན་པ་དང་། དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལུགས་ཅམ་སློབ་  
པ་ཡིན། སྤྱོད་འཇུག་ལས་བཤད་པ་ལྟར། ང་ཚོ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་ལས་གཏན་  
དུ་བལ་བའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་པོ་ནི། བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཡི་བདག་ཉིད་སངས་

རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཁོ་ནས་གསལ་བོར་བསྟན་ཡོད། དེ་ལས་གཞན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཁས་པ་དང་། བཅུ་ཟེ། རྒྱལ་པོ། སྒྲོན་པོ། བླ་མོ་སོགས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་མི་རྒྱུས་པས། སྒྲོན་པའི་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་ལུས་ལ་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ། །

ད་ལྟ་སངས་རྒྱལ་འཇིག་རྟེན་དུ་མི་བཞུགས་ཀྱང་བསྟན་པ་འཇིག་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་དུ་དབྱེད་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་མཚན་ལྷན་གྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་འཕྲད་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་བདེན་དོན་འགའ་རེ་རྒྱུད་ལ་ལོན་ན། རང་གི་མི་ཆེད་ནང་པ་ཀུན་པོ་ཡོད་དེས་ཡིན། ཐེངས་རེར་མི་རེ་གཉིས་ཀྱིས་རང་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་རེ་སྟེར་ཞིང་། ཐོག་ཆེན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཁ་ཤས་དོ་སྒྲོན་བྱས་པས། དེ་ནས་བཟུང་རང་གི་མི་ཆེད་མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་རྟེན་ཅིང་མདུན་ལམ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་སུ་བཅུག་ན། དེ་དག་གྱུང་རང་གི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་རང་ལ་སྐོབ་པའི་ཁོ་པ་མ་ཉི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་དངོས་དང་སྒྲོར་མོ་ཙམ་གྱིས་ནམ་ཡང་གཞལ་ཐབས་མེད། དེས་འདྲི་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེན་མོ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱངས་པའི་ཤེས་བྱ་དག་བཀོལ་སྤྱད་མི་ཐུབ་ཅིང་། གལ་ཏེ་བཀོལ་སྤྱད་ཐུབ་ཀྱང་ལས་ཀ་དང་བྱ་བ་སྦྱབ་པའི་གོ་རིམ་ཁོད་དུ། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་མི་ཐུབ་པར་ཞེ་སྒྲོ་འཐོམས་ནས་འདུག སྒྲོན་ཆད་རང་ཉིད་ཁྱིམ་དུ་གནས་སྐབས། ཡུ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ངའི་གཙུག་ལྷན་པོས་ཏེ་གཙུག་སྒྱུར་ཆེན་པོ་བྱས་ཆུབ། གང་ལ་འང་འདད་རྒྱལ་མི་དགོས་པར་བདེ་སྦྱིད་དང་སྤྱོད་ཆོག་ཅིང་། སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་དུ་ཡོད་སྐབས་ཀྱང་སྒྲོབ་རའི་ནང་གྲུ་ཡངས་ཤིང་རྩྭ་བྱ་དཀོན་པས། རང་མོས་སྒྲོས་འཆོ་བ་རོལ་ཆོག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་བྱང་བྱིང་དང་འདུ་འཇིག་ལས་པའི་སྤྱི་ཆོགས་སུ་



སྤྱེབས་སྐབས། སྟོན་ཆད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ཡོངས་སུ་འགྱུར་ནས་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་  
རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་འགྲུབ་མི་ཐུབ་པས། སྐབས་དེར་སེམས་བྱུགས་ཚུང་བའི་མི་  
རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་གནད་ཅུང་ཙམ་ལས་མ་འཕྲད་ཀྱང་རང་སྟོག་གཙོད་པའི་ཉེན་ལ་  
ཏ་ཅང་ཆེ། དེར་བརྟེན། དེང་སང་གི་སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་བ་རྣམས་ལ་བདག་འཛིན་དང་  
སྐར་སེམས་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

བདག་འཛིན་དང་སྐར་སེམས་འདི་དག་ཙུ་བ་ནས་སྤངས་པ་ནི་ང་ཚོ་མི་སེར་  
སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ལས་སྤྱོ་མོ་ཞིག་མིན་མོད། འོན་ཀྱང་རང་  
གི་དཀའ་སྤྱུག་སེལ་བྱེད་ཀྱི་མན་ངག་རེ་རྒྱུད་ལ་མ་མཐའ་ཡང་ངེས་དགོས་པ་རེད།

ནང་བསྟན་གྱི་ཤེས་རབ་ནི། རྒྱ་མཚོ་ལས་མཐའ་ཡངས་ཤིང་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་  
ཡིན་སྟབས་ང་ཚོས་མི་ཚོ་མིལ་པོར་སྤྲད་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
ཆེས་ཙུ་བར་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ལ་ཤས་ཏེ། དཔེར་ན་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་  
ལས་བསྟན་པའི་ངེས་འབྱུང་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཤེས་རབ་  
འདི་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འདི་དག་ནི་རིན་ཆེན་ཞོར་བུའི་  
བང་མཛོད་ཀྱི་སྟོ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ན་གང་  
འདོད་ཀྱིས་ཞོར་བུ་དེ་ཚོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་ཆོག་ཡིན།

ནང་ཆོས་ལ་སྟོབ་སྤྲོད་བྱས་ཤིང་། ད་གཟོད་རང་གི་ཁེངས་བྲེགས་དང་བདག་  
འཛིན་ནི་རང་གཞན་ཆང་མ་བསྐྱུག་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་ཅིང་། རྒྱ་གར་གྱི་  
སྟོབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷ་མ་མཛད་པའི་སྤྱོད་འཇུག་ཏུ་འདྲ། བདག་ཉིད་སྟོན་བཅས་  
གཞན་ལ་ཡང་། ཁྲི་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས། བདག་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་  
བ་དང་། གཞན་སྤང་བ་ནི་སྟོན་པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པའི་གདམས་ངག་འདི་ཏ་

ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། སྒོན་ཆད་རང་ཁོ་ན་གཙོ་བོ་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཐུན་མོང་རམ་སྤྱི་ཚོགས་  
ལ་འགན་ཁུར་དང་ཕ་མ་ལ་དྲིན་གཙོ། རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་མི་རྒྱུ་མས་ལ་  
དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུ་ཙུ་བ་ནས་དྲན་མ་སྦྱང་བའི་མི་ཞིག་གིས། ད་སྐབས་གནས་  
ལུགས་འདི་དག་ཤེས་པར་ཁྱུར་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཡོ་བསྐངས་ཤིང་  
གཞན་ཕན་གྱི་བྱ་གཞག་གཙོ་བོ་བྱས་ན། རང་ཉིད་མི་དང་འགྲོགས་ལུགས་འཚམ་  
པོ་ཡིན་ཞིང་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་ལའང་མཁས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། མི་ཁ་ཤས་ཤིག་  
གིས་གནས་སྐབས་སུ་འདིར་རྒྱས་ལོན་མི་བྱུང་བྱུང་། མཐར་རང་གི་འགན་ཁུར་གྱི་  
འདུ་ཤེས་དང་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་ལ་སྤྱལ་སྒྲོང་བྱེད་བས་བྱུང་བ་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་དུ་ཆེས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལྟ་  
བུའི་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་ནི། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་སྙིང་དོན་ཡང་ཡིན་པ་རེད།  
དེད་སྐབས་དགེ་ཆུན་ཚོས་སློབ་མ་རྒྱུ་མས་ལ་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཤེས་རིག་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལས་  
གཞན། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ལས་བཤད་པའི་གཞན་ཕན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་མི་ཇི་  
ལྟར་བྱེད་ལུགས་ཀྱང་སློབ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོར་ཆགས་ཡོད། སློབ་མ་རྒྱུ་མས་ལ་  
འདི་ལྟ་བུའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པའི་སྤང་གཞི་ཞིག་ཡོད་ན་མ་འོངས་པར་གང་དུ་  
སོང་ཡང་། ཆང་མས་བརྩི་བཀྱར་འཐོབ་པ་མ་ཟད་རང་གི་མི་ཆོ་ཡང་འོད་སྟོང་དང་  
ལྷན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

ལྷ། ཤེས་རབ་དང་བྱམས་བརྩེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་

བདག་འཛིན་སྤྱོད་བ།

བདག་འཛིན་སྤྱོད་བྱེད་བས་དང་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བྱེད་བས་ལ། བྱང་

བསྟན་ཏུ་ཐབས་བཀོད་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་རང་ལ་གཞན་པམ་གྱི་  
སེམས་དང་ལྗན་ཞིང་། རྒྱན་གྱི་འཛོལ་འཕྲོད་ཏུ་ཉ་ཅང་བྱམས་སེམས་ཅན་ཡིན་  
སྟམ་མཁན་ཡོད་ན། དེ་དག་གིས་ནི་འདི་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཆེར་མེད་  
པས། རང་ཉིད་ལ་དཔུང་བསྐྱར་ཙམ་གྱིས་དང་དེས་འགྲིག་གི་རེད།

སློབ་སྦྱང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཏུ་དང་པོར་སྒྲ་མའི་ནྟལ་འབྱོར་སྦྱང་དགོས་ཤིང་། སྒྲ་  
མའི་ནྟལ་འབྱོར་ཞེས་པའི་མིང་བརྟེན་ཏེ་འགའ་རེས་ཤེས་བྱ་བ་རྒྱུ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་  
བདེན་དོན་འཛོལ་ཞིབ་སྐབས། འདི་རིགས་ལ་སྐྱག་མི་རུང་བར་སློབ་སྦྱང་བསྐྱེད་དེ་  
རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས་ཏེ། ཐེངས་དང་པོར་ལྷུ་སྒྲིང་བཟོ་བའི་མི་དེས་སྤྲིང་སྟོབས་  
ཆེར་བསྐྱེད་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཏུག་མེད་པ་ཤེས་པ་ལྟར། རིགས་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་ཆང་  
མར་ཆེད་སྦྱོད་བརྟེན་ཆད་ཅེ་ཡོད་པས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་མ་ཤེས་པ་ཤེས་སུ་  
འཇུག་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལ་དཔུང་ཞིབ་དང་སློབ་སྦྱང་མི་བྱེད་པ་ནི་མཁས་པའི་རང་  
ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་རེད།

སྒྲ་མའི་ནྟལ་འབྱོར་བསྐྱོམ་ཆར་རྩེས། དབུགས་འབྱེན་རྩལ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བདག་  
གཞན་བརྟེན་པ་བསྐྱོམ་དགོས་ཤིང་། བསྐྱོམ་ཚུལ་ནི་དབུགས་ཕྱིར་འབྱེན་སྐབས།  
རང་གི་བདེ་སྦྱིད་དང་བདེ་ཐང་། རྒྱ་མོར་དང་སྟོན་གྲགས་ཆང་མ་དབུགས་དཀར་པོར་  
གྱུར་ཏེ་སྤྲ་ཁུང་ནས་ཕྱིར་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་ཆང་མར་སྦྱིན་པ་དང་། དབུགས་  
ནང་ཏུ་རྩལ་སྐབས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲུག་བཟུལ་དང་ཆག་སྒྲི། བྱང་  
ཡམས་དང་བགེགས་རྒྱུ་ཆང་མ་དབུགས་ནག་པོ་རུ་གྱུར་ཏེ། རང་གི་སེམས་  
དཀྱིལ་གྱི་ང་ཞེས་པར་ཐིམ་པར་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ཡིན།

འདི་ལྟར་བཤད་ཆོ། མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་བསྐྱོམ་སྐབས་བྱས་ན་མི་གཞན་

པའི་ནད་རིགས་དང་། སྤྱག་བསྐལ་ཚང་མ་རང་ལ་འགོ་ཨེ་འགྲོ་སྟེ་པའི་དོགས་པ་  
 ཞིག་ལངས་སྟེ། སྐབས་དེར་ང་ཞེས་པ་དེ་མངོན་གསལ་དུ་སྤང་བ་ཡིན། ཉམ་རྒྱུ་  
 རང་གི་བསྐྱོམ་སྐྱབ་དེ་གནད་དུ་སྦྱིན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དག་གིས། ཚོད་ལྷ་འདི་ལ་  
 བརྟེན་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ང་ཞེས་པ་དེ། དོན་དངོས་སུ་སྤང་བྱུང་བ་ཡོད་མེད་གསལ་བོར་  
 ཤེས་བྱུང་བ་རེད།

སྔོན་ཆད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་ནལ་འབྱོར་པ་ལ་ལས་ཞི་གཙོད་སྒྲོམ་  
 སྐབས། རང་གི་རྟོག་སྤང་དུ་ཤར་བའི་བདག་དེ་མེད་པར་སྟེ་ནས། བསམ་གཟས་  
 ཏེ་དུར་ས་དག་ཏུ་སོང་ནས་གཏོར་བཤིག་བྱས་ཤིང་། གནས་རི་ཤོ་བ་དང་ཡང་ན་  
 གཞི་བདག་ཏུ་ཅང་བཙན་པོ་དག་ལ་གཞོད་པ་སྤྲོ་ཚོགས་པ་བྱས་པས། ཚས་སྦྱང་  
 སྤང་མ་དང་མི་མ་ཡིན་དག་རབ་ཏུ་ཁོས་ཏེ་སྒྲོ་བུར་དུ་ནམ་མཁའ་ནས་ནམ་རྒྱུ་དང་  
 མི་འབྲུ་བར་སྦྱིན་ནས་འཕྲིགས་ཤིང་སེར་བ་བབས། གནས་ཚུལ་དེ་དག་མཐོང་རྗེས་  
 དངངས་སྒྲག་ཆེན་པོས་ད་ཐེངས་ང་ཚར་སོང་སྟེ་ཞིང་། སྐབས་དེར་དེ་དག་གི་སྤར་  
 མེད་པར་འདོད་པའི་ང་ཞེས་པ་དེ་གསལ་རྗེས་དུ་མངོན་སོང་བ་རེད།

འོ་ན་འདི་ལྟ་བུའི་བསྐྱོམ་སྐྱབ་ཀྱིས་རང་ལ་སྤྱག་བསྐལ་སྟེར་ཨེ་ཡོང་སྟེ་ན། མི་  
 སྟེང་དེ། འདི་འོ་སྟེར་སྟོན་པ་མཆོག་གིས་གཞུང་ལུགས་མང་པོར་གསུངས་ཡོད་ཅིང་།  
 རྒྱལ་ཚབ་བྱམས་མགོན་གྱིས་མདོ་སྟེ་རྒྱུན་གྱི་ནད་དུ་འང་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཡོད།

དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་དགོ་ཆ་ན་ཞིག་གིས། དུས་རྒྱུ་དུ་མི་གཞན་ལ་རོགས་  
 རམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ན། དེ་སྤྱག་བསྐལ་བར་མི་འགྱུར་བར་མ་ཟད་དེ་ལས་ལྡོག་  
 རྟེན་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྡན་ཞིང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁས་ལེན་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

འདི་ལྟ་བུའི་རང་གཞན་བརྗེ་བ་བསྐྱོམ་པ་ལ་གོ་རིམ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཡང་དང་

བསྐྱར་དུ་ཞིབ་མཐུན་བསྐྱོམ་ཞིང་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ང་ཞེས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་རིམ་  
གྱིས་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། གཞན་པན་གྱི་སེམས་དེ་དག་ཟོད་མཛོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་  
ལ་དེ་ནི་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་སྤྲོད་བོའང་ཡིན།

འདི་ལྟར་བསྐྱོམ་པ་ལས་གཞན། རང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་ཆོས་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་དོན་དམ་པའི་ངོ་བོར་རྟོག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་སྟེ། དེ་ནི་ཐབས་ཤེས་ཆེས་སྤྲོ་ཤོས་  
ཤིག་ཡིན། གལ་ཏེ་རང་གིས་དབྱ་མའི་རྗེས་དཔག་གི་རིག་པ་མང་པོར་བསྐྱབས་  
ཡོད་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པ་དང་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པར་གཏན་ལ་དབབ་  
བྱལ་ཅིང་། འདི་ལྟ་བུའི་ཆད་ནི་ངག་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཙམ་མིན་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་  
སྟོང་ནས་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་ཡོད་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་བྱུང་ན།  
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེ་བའི། རྣམ་མཁྱེན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་ལ།  
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱང་། དེང་སང་གི་མཁས་པར་བགྲང་  
བའི་གླིང་མི་\*དང་སྟོབ་དཔོན་སོགས་དང་། གཏན་ནས་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པའང་  
རྟོགས་བྱུང་། རང་ཉིད་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ངེས་ཤེས་ཤིག་སྟེ་ཞིང་། དེ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་  
སྟོང་ཉིད་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ལས་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན།

བྱམས་དང་སྟོང་རྗེ་ཡི་ཕྱོགས་ནས། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་དབྱེ་བ་  
མེད་པར་འདྲ་མཉམ་དུ་བྱམས་བཅེ་གནང་ཞིང་། ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཡར་སྟོན་དུ་  
འདི་འདྲའི་བསམ་སྟོན་ཅང་དཀོན་པོ་རེད། ལྷན་པར་དུ་སྟོན་པ་མཆོག་ནི་རྒྱལ་  
རིགས་ཟས་གཙང་མའི་སྐས་སུ་འཁྱུངས་ཤིང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་དུ་རིགས་རྒྱུད་

\* ཆན་རིག་གླིང་སོགས་ཀྱི་ཁོངས་མི་དང་། དེའི་ནང་གི་མཐོ་རིམ་ཞིབ་འཇུག་མི་སྡེའི་གོ་མིང་དོ།

ལམ་ལུགས་གཅིག་མེད་ཅེས་པའི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་བར་ཁྱད་ཏུ་ཅད་ཆེ་མོད།  
 འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་རྒྱལ་སྤྱོད་ཡིན་པ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས། མི་གཞན་  
 ལ་ཁྱད་གསོད་དང་དམན་ལྟ་བུས་མེད་པར། མི་སེར་དུས་མ་ཞིག་གི་ངང་ཚུལ་  
 བཟུང་སྟེ་ནད་པ་དང་། ཉམ་ཐག་གི་མི་རྣམས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཡོད་པ་རེད།  
 ལྷོས་བཅས་ཀྱིས་བཤད་ན། དེང་སང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
 འདྲ་མཉམ་དང་ཞི་བདེ། གཅེས་སྐྱོད་གི་ལྟ་བ་དེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་ཁྱི་  
 ཆའི་གཅིག་ཅུ་ཡང་ཟེན་མེད་པ་རེད། འདི་ནི་ངས་ཁྱད་བཞིན་བྱས་པ་མིན་ལ་ཆང་  
 མས་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲོ་ཞིབ་མོས། འདུལ་བ་ལུང་རྣམ་འབྱེད་དང་མདོ་སྟེ་ལུང་རིང་པོ་  
 སོགས་ལ་ལྟོས་དང་། སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་  
 སྒྲིབས་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུབ། དེང་སྐབས་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་གནད་རབས་ཀྱི་བསམ་  
 སྒྲོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ནི། རུལ་སྤངས་དང་རྗེས་ལུས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 རེད། དེས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། དེས་གནས་དེང་གི་དུས་དང་  
 བསྐྱར་ཐབས་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་ཡི་ཐད་ནས་ནད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་རྗེ་དང་  
 ཤེས་རབ་ནི། དེང་དུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དག་ལས་ལྷ་བ་འཇུག་གིས་སྟོན་བཀལ་ཡིན་པ་  
 རེད། གནད་དོན་འདིར་ནང་ཆོས་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དག ངས་བཤད་  
 ནའང་འཐད་མོས་ཡོད་པེས་རེད།

མདོར་བསྟུན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་འདི་ནི་ཤེས་རབ་དང་སྤྱིང་རྗེ་  
 ཆེན་པོ་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་། ང་ཚོའི་སྤྱད་བསྐྱེད་མ་ལུས་སེལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོན་མཚོ་ག་  
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད་དེ། ཆོས་ཀྱི་སྤང་པོ་འཛིན་པའི་གཏད་རབས་བདུན་གྱི་  
 རྣམ་ཐར་དུ། དམ་ཆོས་བདུན་ཅིའི་གྲུ་ཆར་གྱིས། །སྤྱད་བསྐྱེད་ཆ་གསུང་ཡོངས་སུ་

འཛམས། །ཞེས་གསུངས་ཤིང། འདི་ལྟ་བུའི་ནང་ཆོས་ལ་ནམ་རྒྱུ་འཆད་ཉན་དང་  
ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་ན། གན་པ་ཉི་ཤེད་བཞག་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང། ཤེས་རབ་ཐོས་  
པའི་མེ་ལྷེ་ཡིས། །སྤྱག་བསྐལ་སྤོང་པོ་སྤྱག་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནང་  
ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ཏེ། ཉན་མོངས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་ནགས་ཚལ་སྤྱག་པོ་  
ལྷག་མེད་དུ་སྤྱག་བྱུང་ངེས་ཡིན།

དུག་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཆོས་མཉམ་འཛིག་  
བྱ་དགོས་སའི་གནད་དོན་འགའ།

དེད་སྐབས་འཛིག་རྟེན་དུ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉིན་རྒྱག་པར་རྟེན་བདེ་  
གྲགས་བསྟོད་སོགས་འཛོལ་གྱིན། སེམས་རྒྱུད་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་  
སོགས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་ད་ཀྱིས་ཏེ། འཁྲལ་སྤང་དང་སྤྲོད་དོན་མེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་  
འབའ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་རྒྱག་གིན་ཡོད་པ་རེད། མི་ཞིག་གི་སྟན་གྲགས་ཇི་ལྟར་ཆེ་  
ནའང་ལོ་བཅུ་ཕྱག་འགའ་འདས་རྗེས་ཤུལ་མེད་དུ་ཡལ་འགོ་བ་ཡིན། མི་འཛིག་  
རྟེན་འདི་དང་ཁ་འབྲལ་སྐབས་མར་མེ་ཤི་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ནི་གཏན་ནས་མིན་ལ། འདི་  
ལ་སྐྱབ་བྱེད་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མི་མང་པོ་ཞིག་ཐར་བའི་ལམ་ལ་མི་འཇུག་པར་མ་  
ཟད་ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་འཁོར་བ་ཁས་མི་ལེན་པས། འདི་ལྟ་བུའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བ་  
ནོར་བ་དག་གིས་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཚང་མར་གཏོར་བཤིག་སློང་བ་ཡིན།

དེད་གི་ཆར་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་ནི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་འགའ་ཡིན་པས། ཟེད་མོ་  
ཙམ་བཅེས་ཏེ་བསྟན་ན་འགྲིག་སྟམ་པའི་འདུ་ཤེས་ནི། དུད་འགོ་དང་ཁྱད་པར་ཆེན་  
པོ་མེད་དེ། ས་པཏ་ཀུན་དག་འཁྱལ་མཚན་གྱིས་ཀྱང། མི་རྣམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་

གྱི་དོན་ཁོ་ན་གཉེར་བ་ལས། ཐར་བ་ལ་བརྩོན་སེམས་ཅུང་ཙམ་ཡང་མེད་ན་དུང་  
འགྲོ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་སེར་མོ་བ་ངས་བཤད་པ་མིན་ལ་  
ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཡག་སྟེན་གྱི་མཁས་གྲུབ་དམ་པས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་འདི་  
ལྟར་བཤད་པ་ནི། དོན་མེད་གྱི་འཆལ་གཏམ་མིན་ལ་མཁས་པ་ཆོས་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་  
དང་ཏ་གོ་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད།

མི་མང་ཆབ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱིས་མིག་སྤྱི་  
ལེ་ཕན་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཡིན། ཁྱད་པར་དུ་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་འོ་སློབ་མ་ལ་ལ་  
སློབ་ཆེན་དུ་ཞུགས་ཆེས། ཤེས་ཡོན་ལ་འཕེལ་རྒྱས་མེད་པར་ང་རྒྱལ་དང་ཁེངས་  
སེམས་གོང་དུ་འཕེལ་གྱིན་འདུག་ཅིང་། སློབ་གྲྭ་ནང་ནས་ཤེས་བྱ་ངན་པ་ཚང་མར་  
བསྐྱབས་ཤིང་སྤྱི་ཚོགས་དང་བྱིམ་ཚང་། རང་ཉིད་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་འདི་ཤེས་བྱ་ཚང་མ་  
བརྗེད་དེ་ཡོད། སྐབས་དེར་མི་གཞི་ལེགས་པོ་རེ་མེད་ན་སློབ་གྲྭ་དང་ཁ་བྲལ་ཆེས།  
བྱ་བ་ལེགས་པོར་འགྲུབ་མི་ཐུབ་ཅིང་། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་འང་ལེགས་  
པོར་མི་འོངས་བས། ཉིན་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྟོམས་མིན་རབས་དང་སྡེ་ཁག་མི་  
བཟང་རབས་སོགས། འཁང་ར་རྒྱང་རྒྱང་བྱེད་པ་ལས་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་རྩ་བ་  
ནས་སྤྱི་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བ་དག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་དང་  
དུས་ཡོད་པ་ནི་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད།

དེར་བརྟེན་རབ་འབྱམས་པ་ཐང་ཨིན་པུ་ཡིས། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མིའི་  
རིགས་སློབ་བྱེད་ནི། ཁྱད་མོང་ལམ་ལུགས་དང་། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས་ཤིང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བདག་ལས་གཞན་གཅེས་ནི་དང་གི་  
དུས་ལ་མཚན་ན་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད། གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་དུ་



བདག་ལས་གཞན་གཅེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། ཀུན་གྱིས་རང་གི་ཁེ་ཕན་  
ཁོ་ན་ལ་དམིགས་ཏེ། ས་མ་དང་དགེ་ཆུན་དག་ལ་འང་ཅི་མི་སྟུམ་པར་གཞོན་པ་སྐྱེལ་  
བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་ཅན་ཡིན་ལ། དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་ནི་རི་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་  
བསམ་སྟོབ་པ་ཉམས་ཅམ་གྱིས་ཤེས་བྱུང་པ་དེ་རེད།

དེང་སྐབས་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྟོབ་བྱ་ནས་སྟོབ་ཐོན་བྱུང་ཆེས།  
དགེ་ཆུན་དག་གི་བཀའ་བྱིན་ཅུ་བ་ནས་བརྗེད་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད་དེ། ངས་ཀྱི་ཅང་  
སྟོབ་ཆེན་གྱི་སྟོབ་དཔོན་དག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་། དགེ་ཆུན་ལ་ལ་  
དངོས་གནས་མིང་དོན་ལྡན་པའི། མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་བཟོ་བསྐྱུན་པ་རང་  
རེད་འདུག ཁོ་ཚོས་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་སྟུམ་ཅུའི་རིང་ལ་གཉིད་ཆག་ཟས་བརྗེད་ཀྱིས་སྟོབ་  
མ་ཆོའི་ཆེད་དུ་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་བྱས་ཡོད་དེ། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་  
དོན་སྟོང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་རྒྱ་བས་ཆེན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་བྱིན་ཅིན་དུ་མི་ཤེས་པའི་  
སྟོབ་ཆེན་སྟོབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས། རང་གི་དགེ་ཆུན་དང་འཕྲད་ཆོ་གུས་པ་མི་བྱེད་  
ཅིང་དགེ་ཆུན་ལས། རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་བྱ་གང་ཅམ་ཞིག་འབྱོར་ཡོད་པ་གཏན་ནས་  
ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག

མི་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་ཆུ་ཐིགས་གཅིག་གི་བྱིན་ལན་ཆུ་ཐོམ་གང་གིས་འཇལ་  
དགོས་པའི་གནས་ལུགས་ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་རང་ངོས་ནས་བཤད་ན།  
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རང་གི་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་དང་བཀའ་བྱིན་བརྗོད་  
ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེར་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོབ་རྒྱུད་དགེ་ཆུན་དང་  
སྟོབ་འབྲིང་དགེ་ཆུན་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བྱིན་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། ངས་རང་རྒྱུད་ལ་ད་  
ལྟ་འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་ཅུང་ཅམ་ཞིག་འབྱོར་ཡོད་པ་དེ། དགེ་ཆུན་འདི་དག་གི་

རུལ་ཁྲག་དང་ལང་ཆོས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་སྟེ་མ་གྱིན་ཡོད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲོད་དུ་འང་བྱིན་ཤེས་བྱིན་གཟོ་བའི་བྱ་བ་སྐྱབ་ཅི་བྱུང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དང་སངས་སྒྲོལ་གྱི་ཆེན་མོའི་སྒྲོལ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས། སྒྲོལ་ཆེན་དུ་རྒྱུགས་འཕྲོད་རྩིས་དགེ་ཆུན་དག་གི་བཀའ་བྱིན། སེམས་གཏིང་ནས་བརྗེད་འགྲོ་བ་ཞིན་འདུག་ལ། མི་དེ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་འང་མདུན་ལམ་ལེགས་པོ་ཞིག་རྟེན་དཀར་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན། དེ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བར་གྱུར་ནས་ཡོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཉམས་སྤྱོད་དངོས་ལས་ཐོབ་པའི་སེམས་ཚོར་ཡིན་པ་ལས་སྟོང་སྟངས་བཏོན་པ་ཙམ་ཞིག་མིན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ལ་རྒྱུ་ལོན་ཡོང་ཆེད། ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ་ངས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་ཅུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་འཇུག་སོགས། ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དག་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། རྒྱ་ཡུལ་དང་བོད་ཡུལ་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྒྲོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་སོང་འདུག ཁྱད་པར་དུ་མི་ལ་ལ་ཞིག་ཆེ་སྒྲོན་མའི་བག་ཆགས་བཟང་པོ་དང་ད་ལྟའི་མཐུན་ཆུན་འཛོམས་ཏེ་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་བ་བཟོ་བ་ཡོད།

འཁོར་གསུམ་བླ་མ་ལེ་ཅིའི་( 窥基 ) ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ཐང་ཞོན་ཅང་( 唐玄奘 ) རྒྱ་གར་དུ་ཆོས་ལེན་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་བར་དུ། ཤིང་ནགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་རི་བོ་ཞིག་གི་སྤྱོད་དུ། སྤྱིལ་བྱ་རྟིང་རལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལུས་ཡོངས་ལ་རྩ་སྦྱོར་པའི་གྲ་ཆུན་ཞིག་ཏིང་ཅེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་ཡོད་པ་མཐོང་། ཞན་ཅང་ཉེ་བར་བཅར་ནས་བྲང་ལ་ལ་རེག་ཙམ་བྱེད་སྐབས་ངོད་མ་ཉམས་པར་ཡོད་ཅིང་། ཡུད་ཙམ་འགོར་རྩིས་བསྒྲིམ་ལས་བསྐྱངས།

སྐད་ཆ་བྲིས་ནས། ཞོན་ཅང་གིས་གྲ་ཆུན་དེ་སངས་རྒྱུས་བྱོན་ཏེ་རང་ཉིད་སྒྲོལ་བའི་

དམིགས་ཡུལ་གྱི་ཆེད་དུ། བསམ་གཏན་ལ་ཞུགས་ནས་ལོ་སྟོང་འགོར་བ་ཞིག་ཡིན་  
པ་གཞི་ནས་ཏ་གོ་རྗེས། སངས་རྒྱལ་མ་དག་ལས་འདས་ཟིན་པས་ད་ལྟ་ཞལ་  
བཞུགས་མེད་ཅེས་བཤད་སྐབས་ཟླ་ཆེན་གྱིས་འོ་ན་བུམས་པ་མགོན་པོར་བསྐྱགས་  
ཏེ་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ། ཞོན་ཅང་གིས་འདད་ཞིག་  
བརྒྱབ་ནས་བཤད་རྒྱུར། བུམས་པ་མགོན་པོ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པར་ལོ་དུང་ཕྱིར་ལྷ་  
བཙུང་དུག་དང་བྱེ་བ་བདུན་ཡོད་པས་བསྐྱག་ཐུབ་རྒྱུ་མ་རེད། དེ་ལས་ཁྱེད་གྱིས་སྐྱེ་  
བ་གཞན་ཞིག་ལོངས་དང་། རས་རྒྱ་གར་ནས་ཆོས་བླངས་ཏེ་ཕྱིར་སྤེལ་སྐབས་  
མཉམ་དུ་ཆོས་སྤེལ་ན་ཅི་འདྲ་རེད་ཅེས་དྲིས། ཟླ་ཆེན་གྱིས་མགོ་བོ་གཡུག་ཙམ་  
བས་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་འོ་ཁས་བླངས། དེ་ནས་ཞོན་ཅང་གི་མཛུབ་ཁྱིེད་ལྟར་རྒྱལ་པོ་འི་  
པོ་བྱང་དུ་རྒྱལ་སྤེལ་གྱི་སྐྱེ་བ་ལེན་རྒྱུ་བས་མོད། འོན་ཀྱང་ས་གནས་ནིར་ཏེ་སྐབས་  
དེའི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྟོན་པོ་ཞིག་གི་ཁྱིམ་དུ་སྐྱེ་བ་བླངས།

ཡོང་བཅུད་གྱི་རྒྱུ་ལྟར་། ཞེན་ཅད་གིས་རྒྱ་གར་ནས་ཆོས་སྒྲངས་ཏེ་ཕིར་ཕེབས་ནས་ཁོ་བཙལ་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་པར་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་ཡང་། སྐབས་དེར་ཁོ་བག་མེད་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་གོམས་སོང་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་དང་ལེན་མ་བྱས། རྒྱུ་ལྟར་པོས་རབ་ཏུ་མ་བྱུང་ན་སྒྲིག་ཁྲིམས་གཙོད་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་བག་པོ་ཕབ་པས། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ལས་ཐབས་བཀོད་གཞན་མེད་པར་གྱུར་ནས་དང་ལེན་བྱས་མོད།

འོན་ཀྱང་ཁོ་ལ་གསེར་དབུལ་སོགས།      ཟུ་ཞོར་གྱི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་གཅིག་དང་།  
 ཆང་གི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་གཅིག    མཛེས་མ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་གཅིག་བཙས་ངེས་པར་  
 དུ་དགོས་ཞེས་ཆ་རྒྱུན་བཏོན་པར།    ཞོན་ཅང་གིས་དང་ལེན་བྱས།

དེ་ལྟར་བསྒྲུལ་ཏེ། དགོན་པའི་རྒྱ་སྒོར་སླེབས་ནས་ཚེས་གྲི་ཙང་སྒྲུ་ཐོས་མ་ཐག།

རྟོགས་པ་སང་དེ་མིག་ཚུ་འདོན་གྱིན། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་གསུམ་པོ་འཕལ་དུ་ཕྱིར་  
བསྐྱོར། དེ་ཕུར་ནང་ཚོས་སུ་ཞུགས་ཤིང་དཀའ་སྤྱད་མཛད་ནས། ཞོན་ཅང་གི་སློབ་  
མ་ཆེ་བར་གྱུར་ཅིང་ཚོས་མིང་ལ་ཁེ་ཅི་ཞེས་བཏགས། རྗེས་སུ་དུས་རབས་དེའི་  
སྐབས་ཆེ་བའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏོ། །

དེ་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར། སྔོན་གྱི་ལས་འབྲས་བཟང་པོ་ཡོད་ན་དགེ་བའི་བཤེས་  
གཉེན་གྱིས་བློ་བསྐྱེད་པ་ཅམ་གྱིས་རིགས་སུ་སྤྱད་ཅིང་། དེང་གི་མི་འགའ་  
རེས་ཚོས་ཐོས་པ་དང་། དགོན་པ་དང་སྟོན་པའི་སྐུ་སོགས་མཇུག་སྐབས་དབང་མེད་  
དུ་མིག་ཚུ་བཞུར་བ་འདི་ཡང་། རང་གི་ཆེ་སྔོན་མའི་ལས་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན།  
ངས་ཚང་མ་ལ་རབ་དུ་བྱུང་དགོས་པའི་རེ་བཞག་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། ཚང་མས་ནང་  
ཚོས་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཡང་དག་རེ་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ལྷ་རན་སུ་  
རྒྱལ་ཁབ་ལ་མར་ཐེ་ཨུ ( 马蒂厄 , Matthieu Ricard.1946- ) ཟེར་བའི་མི་  
ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་རབ་དུ་བྱུང་རྗེས་རང་གི་ས་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་དང་སྐྱེད་མོལ་  
བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ། གྲུ་བ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པའམ།  
ནང་བསྟན་དང་ལུ་བ་ཕྱོགས་བསམ་སྒྲུབ་སྐྱེད་མོལ་ཞེས་པའི་ནང་དུ། ཤེས་ཡོན་པ་  
ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁ་གཏད་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་དང་། ནང་ཚོས་ལ་  
སློབ་སྦྱང་བྱས་ཏེ་བག་ཆགས་བཟང་པོས། ད་ནས་བཟུང་འཆོ་བར་ཁ་ཇི་ལྟར་གཏད་  
དགོས་པའི་རྒྱལ་སོགས། ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་གལ་ཆེན་མང་པོ་བཤད་ཡོད་པས་  
ཚང་མས་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བར་སྤང་ཞེས་བཤད་འདུག

### མཇུག་གི་གཏམ།

མདོར་བསྟུས་ཏེ་བཤད་ན། དེ་རིང་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་ལྟ་བུ་གཏིང་  
ཟབ་དང་བསམ་སྒྲོ་གྱུ་ཡངས་ཅན་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་གི་ཅད་སྒྲོབ་ཆེན་  
གི་སྒྲོབ་རྟགས་ཀྱང་འཕྱར་བསྐྱོད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་འཛིན་པའི་བདེན་འཆོལ་གི་གྲག་ཤོད་  
ཅིག་ཡིན་ལ། དེད་རབས་སྐྱུ་རྩལ་བ་ཆེན་མོ་ཉོང་ཡེས་སྒྲ་མའི་དངོས་སྒྲོབ་རྒྱུ་ཅི་ཁེ་  
ཞེས་པས་ཀྱང་འདིར་སྒྲོབ་ཁྱིད་ཀྱི་བྱ་བ་གཉེར་ཐུང་ཞིང་། ནང་བསྟན་ལ་མཁས་པ་  
སྤུ་དུང་པོ་ཡང་། ཞི་རྒྱུ་མཆོའུ་འི་ཕྱོགས་སུ་ཐེབས་ཏེ་ཉང་གྲོའུ་ལ་བདག་སྤྱང་  
མཛད་ཅིང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་བཞག་ཡོད། དེར་བརྟེན། གནས་འདི་མི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་  
ཁམས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆོག་ལ་གནའ་ནས་བཟུང་ནང་བསྟན་དང་འབྲེལ་བ་  
བརྟན་ཟབ་ཡོད་པ་ཡིན།

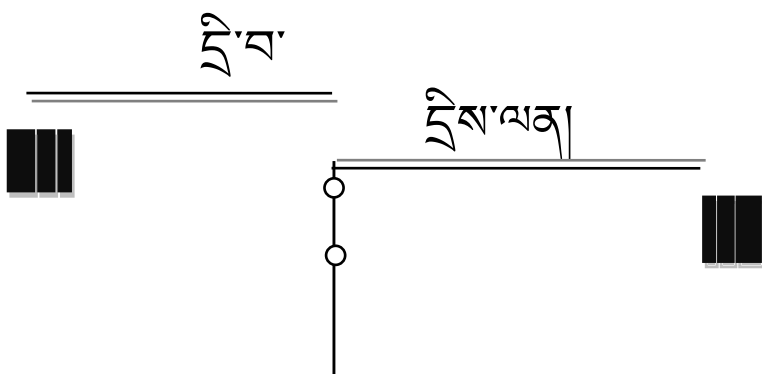
གོ་ཐོས་སུ་གི་ཅད་སྒྲོབ་ཆེན་ལ་སྒྲོ་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པར་གང་ནས་འོང་ཡང་ཆོག་  
གི་རེད་ཅེས་ཟེར། འདི་ལྟ་བུའི་གྱུ་ཡངས་པ་འདི་ནི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡིན་  
ཞིང་མ་འོངས་མའི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱང་ཡིན་ངེས། གྲུབ་མཐའ་དང་བསམ་སྒྲོ་  
གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མའི་རིགས་ལ་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དར་སྤེལ་  
དང་རྒྱ་བསྐྱོད་དགོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་ལ་ཕན་པ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཤེས་བྱ་དག་  
དར་སྤེལ་མ་བྱས་ན། ད་གཞོད་སྤྱི་ཆོགས་ཤིལ་པོར་བདེ་འཇགས་ཡོང་གི་རེད།

མཇུག་ཏུ་བཤད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། མཛེས་སྤྱད་གི་ཉང་གྲོའུ་ཞི་རྟུ་མཆོའུ་འི་  
འགྲམ་ཟུར་དུ། མི་ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཡར་སྤོན་ནས་བཟིན་ཉམས་ཀྱི་གི་ཅད་སྒྲོབ་  
ཆེན་དང་། དབེན་འཇགས་ཀྱི་ལིན་ཡུན་དགོན་པ་གཉིས་འཁྲུངས་ཏེ་ཡོད་ཅིང་།

ཕྱོགས་གཉིས་ནས་ཤེས་ཡོན་པ་དང་། དད་ལྡན་ན་གཞོན་གྱི་གོམ་སྟབས་ཤིག་ཤིག་  
 ངང་རིག་པའི་གཞུང་ལ་སྦྱང་བཅོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་རེ་རེའི་རྒྱུ་ལ་བཟོད་  
 སེམས་དང་གཞན་པན་གྱི་སེམས་བཟང་པོ་རེ་འཇགས་ཐུབ་ན། ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་  
 འདིར་བདེ་སྲིད་གསར་བ་ཞིག་དང་ཞི་རྒྱུ་མཆོུ་ལ་སྡིང་འཇགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་  
 བ་རེ་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་བརྟན་ཏེ་ཡོད། །







- ✧ ས་གནས། གྲི་ཅང་སློབ་ཆེན།
- ✧ ལན་འདེབས་མཁན། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།
- ✧ བུས་ཆོད། ༢༠༡༡ལོའི་ཁྲིམས་འཛིན་གྱི་དགོང་མོ།







༡༽ ཇི་བ། ང་ནི་ཀྱི་ཅང་བཟོ་ལས་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་སློབ་གླིང་རྒྱུ་སྒྲིག་  
 ཚན་ཁག་གི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཞིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་ན།  
 དེང་སྐབས་ཁྱིམ་ཆང་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སོགས་ཀྱི་གཞོན་ལྷན་མི་ཉུང་བ་དང་འཕྲད་  
 ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དགའོད་རང་རྒྱུད་ལ་ཞི་ལྷོད་དང་བབ་བརྟན་  
 གྱི་སེམས་ཤིག་འཇགས་བྱ་བ་པ་ཡིན།

༢༽ ལན། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ལ་ལ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་ལམ་དང་ལྷན་  
 བསམ་ལ་འདད་རྒྱུ་མེད་པར། སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་ཉིམ་འབྱོལ་ཐབས་བྱས་ནས་  
 བསྐྱད་ཡོད་རྒྱུ་རེད། འགའ་རེ་ཡིས་སྒྲོན་ནས་མ་འོངས་པའི་ལས་ཀ་དང་། ཁྱིམ་ཆང་  
 གི་འགན་ཁུར་སོགས་གཞོན་ལྷན་མང་པོར་ཐག་གཅོད་དང་། གཞོད་ལེན་བྱེད་

ཐབས་ལ་འདད་རྒྱལ་གིན་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་གཞོན་ལུགས་ཀྱི་མདུན་དུ་སློ་  
བརྟན་པོ་དང་སློབ་སྦྱོང་། སེམས་ཀྱི་ག་སྒྲིག་ཡོད་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

སྤྱི་ཚུགས་འདི་ཉ་ཅང་རྩོག་འཛིང་སྟེ་མང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ངད་སྟོན་སློབ་  
ཆེན་སློབ་མ་མང་པོར་འཕྲད་སྟེང་ཞིང་། དེ་ཆོ་སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་སློ་བདེ་ཞིང་བག་  
ཐེབས་ཡིན་ལ་ལས་ཀར་ཞུགས་མེས་ཀྱི་ལོ་རེ་གཉིས་ལ་འང་དེ་ལྟར་ཡིན་མོད། འོན་  
ཀྱང་དུས་ལུག་རེས་ཅན་སོང་མེས་ཁོར་ལུག་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྤར་གྱི་ནམ་པ་དེ་  
ཡོངས་སུ་འགྱུར་འགོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁྱོད་ཆོ་མེས་སོར་བསྐྱུ་བྱིད་སྟེ་ཆོ་ཚུགས་པ་  
དང་འཕྲད་སྐབས། རང་གི་སྤྱལ་མ་འདུན་དང་ཅ་དོན་རྒྱུན་སྦྱོང་སྦྱོང་བུ་དགོས་ལ་བྱ་  
དངོས་ལ་ལར་དེ་འབྲའི་འཆོལ་སྟེག་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མེད།

གྲུབ་ཐོབ་ཅི་གོང་གིས་བསྐྱབ་བྱའི་སྤྱུ་དབྱངས་ཀྱི་ནང་དུ། མི་ཆོ་འདི་སྟོན་ལས་  
ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས། ད་ཅི་ཞིག་འཆོལ་གྱིན་ཡོད་ཅེས་པའི་ལེགས་བཤད་ཅིག་  
ཡོད། ལེགས་བཤད་དེ། སྟོན་ཆད་ལིན་ལུག་དགོན་པར་ཡོད་ཀྱང་ཆ་ཡོད་མེད་མི་  
ཤེས། དེའི་དོན་ནི་ང་ཆོའི་ཆོ་འདིའི་གོ་ས་དང་། རྒྱ་ནོར་ཆང་མ་ནི་ཆོ་སྟོན་མ་ནས་  
ལས་བསགས་པའི་ནམ་སྟོན་ཡིན་མོད། ཆོ་སྟོན་མར་ལས་བཟང་པོ་བསགས་མ་  
སྦྱར་ན་ཆོ་འདིར་ཇི་ལྟར་རྒྱུ་དངོས་གསོག་འཛོག་བྱས་ཀྱང་། སན་པ་མེད་ཅེས་པའི་  
དོན་རེད།

ནང་ཆོས་ནི་ལས་དབང་སྤྱུ་བ་ལྟར། ཐམས་ཅད་ལས་དབང་ཁོ་ནའི་བཀོད་སྒྲིག་  
ལྟར་བྱས་པ་ལས་འགྱུར་ལྟོག་ཅུང་ཙམ་ཡང་འགོ་མི་རུང་བ་ཞིག་མིན་པར། དེ་ནི་ང་  
ཆོའི་ཆོ་རབས་འདིའི་ཡོད་ཆད་ཆོ་སྟོན་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། ཆོ་སྟོན་མའི་རྒྱ་  
ཡོད་པ་ལས་ཆོ་འདིའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་ཡིན། གཤམ་ཏེ་རྒྱ་མེད་ན་འབྲས་བུ་ཇི་ལྟར་

བཅའ་ཀྱང་ཉིད་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོའི་ངོས་ཐད་ནས་སྒྲེང་ན། འབད་བཙོན་དེ་དགོས་ངེས་པ་ཡིན་ཡང་། རང་ཉིད་ལ་བྱ་བ་དེ་ལེགས་འགྲུབ་མ་བྱུང་ཡང་སེམས་སྦྱུག་དང་འགྱུར་པ་ཆེན་པོ་མི་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ཅིག་སྒྲོན་ནས་དགོས་པ་རེད། ང་རང་ལ་མཆོན་ནའང་ནང་ཆོས་སྤེལ་བ་སོགས་དང་བྱ་བ་ཅི་དང་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་། འབད་བཙོན་བྱེད་ཅི་བྱུབ་ཅིག་བཙོན་པ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་ལེགས་སྦྱབ་མ་བྱུང་ཡང་འགྱུར་པ་མེད་དེ་ཆང་མ་ལས་ཡིན་སྟུང་ནས་ཡོད།

🔔 ༡༽ ཇི་བ། ང་ནི་ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གསེ་རིག་སློབ་གྲིང་གི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་རང་གི་ཁེ་ཕན་ལ་དམིགས་ཏེ། རང་གི་སེམས་གཏིང་གི་གྲོགས་པོ་དེ་བསད་པའང་ཡང་ན་གཞོད་པ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་བསྐྱལ་བ་ཡིན་ན། འདི་རིགས་དང་སངས་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རང་གི་སེམས་ནང་གི་སྦྱུག་བསྐྱལ་དང་ན་བྱུག་འཁོན་སེམས་སོགས་ནི་ནམ་ཡང་བསུབ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ནང་ཆོས་སུ་འདི་ལྟ་བུའི་འཁོན་རིགས་ལ་ལྟ་སྦྱངས་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

🌀 ལན། མི་སེར་དཀྱུས་མ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཉོན་དག་འདི་རིགས་དང་འཕྲད་སྐབས་བཟོད་བསྐྱར་བྱེད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཆོས་ཀྱི་དགོངས་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན། མི་གཞན་པས་རང་ཉིད་ལ་གཞོད་པ་དང་བྱེད་སྒྲུལ་མི་བྱེད་ཆེ་བཟོད་པ་བསྒྲོམ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་པ་འོས་ཏུ་ཕྱིན་པ་དུག་གི་ནང་གསེས་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།


རང་ལ་གཞོད་པ་སྦྱེལ་མཁན་མེད་ན། བཟོད་པ་བསྒྲིམ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་མི་ཚང་བ་ཤེས་  
དགོས། བཟོད་པ་མ་བསྒྲིམ་ན་འཚང་རྒྱ་བའི་རྒྱ་མི་ཚང་བ་ཡིན་ལ། འཚང་རྒྱ་བར་  
འདོད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། རང་ཉིད་ལ་གཞོད་པར་བྱེད་པའི་དབང་དེའི་  
བཀའ་ངོ་མོན་དེ་སྟོན་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།


རང་ལ་གཞོད་པ་སྦྱེལ་བའི་མི་དེད་གོ་བའི་བཤེས་སུ་བཅུ་བ་ཡང་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་  
བོ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་བྱུང་བ་དཀའ་ཡང་དེད་གོ་ལ་ཕྱིར་ངན་ལན་  
སྒྲོང་བར་ཆོད་འཛིན་དང་བཀའ་སྒྲོམ་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

🔔 ༣༽ ཇི་བ། ངས་སྟོན་ཆད་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མི་ལ་ལས། སངས་རྒྱུ་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་གཞིས་འཛིན་མི་ཆོག་པས། རང་བྱུང་ཆོས་  
ཉིད་དང་འགལ་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་ཞིག་ཐོས་ཐོང་། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལ་འགྲེལ་  
བཤད་ཅི་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།


🌀 ལན། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་སུ་ནང་པ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བྱིས་ཐབ་  
འཛིན་མི་ཆོག་ཅེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་རེད། སྟོན་པས་དགོས་ཀྱི་མདོ་ཡི་ནང་  
དུ། ཁྱོ་བོས་རྒྱུང་མ་ལ་ཇི་ལྟར་བཅུ་སྒྲིང་བྱེད་དགོས་པ་དང་རྒྱུང་མས་རང་གི་ཁྱོ་བོ་ལ་  
ཇི་ལྟར་འགན་ཁུར་དགོས་པའི་སྒྲོམ་གྱི་གནས་ལུགས་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་པ་རེད།  
ཁོང་འཇིག་རྟེན་དུ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ། སྟོན་པ་མང་ཆེ་བ་བྱིས་ཐབ་  
བཟུང་ཡོད་པ་རྒྱུང་ཡིན་ལ་རབ་བྱུང་པ་ཉིང་ཤས་ཙམ་ཡིན་པས། སངས་རྒྱུ་  
ཀྱིས་ཆེད་དུ་བྱིས་ཐབ་བཟུང་ཡོད་པའི་སྟོན་པ་རྣམས་ལ། ལུ་བ་སི་ཀའི་མདོ་དང་  
དགོ་བསྟེན་གྱི་མདོ་སོགས་ཆོས་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་པ་རེད།


དེར་བརྟེན། ནང་ཚོས་སུ་མི་ཚང་མ་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་མེད་  
མོད། འོན་ཀྱང་མི་ལ་ལའི་རང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་ལ་  
མཐིལ་རྟོགས་དང་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་དག་ལ། ད་གཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་པར་  
བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།


 ༤༽ མདོ་འཛིན་པའི་ངི་བ། ངས་སྤྱི་དོན་བསྐྱར་ཏེ་སྐྱེར་གྱིས་ངི་བ་ཞིག་བཏོན་  
ན། ང་ནང་ཚོས་ལ་ཞུགས་མེད་ཀྱང་ནང་ཚོས་དང་ཉེ་བར་བཅར་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད།  
རྒྱ་མཚན་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱིས་ང་ཚོར་སྐྱེར་སེམས་དང་། ཞེན་ཆགས་སྤོང་དུ་འཇུག་པའི་  
རྒྱུ་གྱིས་ཡིན། གལ་ཏེ་ནང་བ་པ་ཚང་མས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་  
འཛིན་པ་ཆེ་རུ་སོང་ན། འདི་ལྟ་བུའི་འཛིན་པ་དེ་འཛིན་པ་ལ་མི་བརྩེ་བ་ཡིན་ནམ།

 ལན། འཛིན་པ་དང་འཛིན་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་བདེན་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་དགོས་ཏེ།  
དོན་དམ་བདེན་པ་དང་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་གཉིས་ཡིན། དེ་ནི་དོན་དམ་བདེན་པ་  
བཤད་པའི་སྐབས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། འཛིན་པ་གང་ཡང་སྐྱེས་མི་རུང་  
ཞིང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་མདོ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། དེར་སངས་  
རྒྱུས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་དང་མུང་འདས། བདེ་བ་ཅན་སོགས་ཚང་མ་སྟོང་ཉིད་དུ་གསུངས་  
པ་རེད། འཕགས་པ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་དབྱུ་མའི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཏུ་འང་རིགས་པའི་སྒོ་  
ནས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་སྐབས་སུ་བདེ་བ་ཅན་དང་  
དམུལ་བ། མི་ཡུལ་དང་འཁོར་བ་ཚང་མ་བསྐྱེ་མེད་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེའི་ཆེ་ངེས་  
པར་དུ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་སྒོམ་དགོས་པ་ཡིན། བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཆོད་  
ལ་སྐྱེ་བས་སྐབས་འཛིན་པ་ཚང་མ་སྤངས་ཟིན་པས། དེ་ནས་བཟུང་འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་

རྟོག་འཁོར་མི་སྤྱི། སློབ་དཔོན་ལྷ་གྲགས་ཀྱིས། དཔེ་སྟོན་ནས་མི་ལམ་སྐབས་སུ་  
གཡང་སར་སླེབས་པའི་འཇིགས་སྐྱུ་དང་། དེ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ཀྱང་ཡོད་ལ།  
གཉིད་ལས་སད་རྗེས་འཇིགས་སྐྱུ་དང་ཐར་བའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན། འོན་  
ཀྱང་མི་ལམ་ལས་མ་སད་པའི་སྟོན་ལ། འཇིགས་སྐྱུ་ག་བསལ་བའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་  
ཐབས་མེད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དངོས་ཡོད་དང་མི་ལམ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་མི་  
རུང་བ་བཞིན་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གཅིག་ཏུ་འབྲས་མི་རུང་། སངས་རྒྱུ་  
ཀྱིས་ཀྱང་ང་ཚོར། གཙོ་བོ་བདེན་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས་  
ཞེས་གདམས་ཡོད་ཅིང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་པར་རྟོགས་  
རྗེས་དགོ་སྐྱུ་ཆང་མ་སྤངས་ཆོག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱའི་ཆད་ལ་མ་སླེབས་  
སྟོན་ཏུ་དགོ་བ་ནི་སྐྱུ་ག་སྤུལ་སེལ་བྱེད་ཡིན་པས། དེས་པར་ཏུ་དགོ་སྐྱུ་གིས་  
སྤངས་དང་བདེ་བ་ཅན་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

 ༥༽ དྲི་བ། འོན་ཐབས་ལམ་སླ་ཞིང་ཏུས་ཡུན་སྤང་བྱེད་ཀྱི་གི་ནང་ཏུ། དེ་ལྟར་  
བྱའི་ཆད་ལ་སླེབས་ཐུབ་བམ།

 ལན། དེ་ཁྱེད་རང་ལ་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཡིད་ཆེས་བརྟན་ཅིང་  
ཆོ་སྟོན་མའི་ཆོགས་བསགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ཡང་ནམ་དག་འཛོམས་ཡོད་ན་སྐབས་རྒྱ་རེད།  
འདི་ལྟར་བྱའི་ཆང་གཞི་མེད་ན། སློབ་རྒྱུང་སློབ་མ་ཞིག་གིས་སྤྱར་ཏུ་རབ་འབྱམས་  
པའི་གོ་ས་འཐོབ་པར་འདོད་པ་བཞིན་མངོན་འཁྱར་འོང་དགའ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་  
རྒྱ་རྒྱུ་རྟོན་འབྲེལ་ལེགས་པོར་ཆང་བ་ཞིག་མིན་ན་དགའ་ངལ་དེས་ཅན་ཡོད།

 ༦༽ དྲི་བ། ང་ནི་ཀྱི་ཅང་བཟོ་ལས་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ད་

ལྟ་རྒྱུ་སྒྲོག་བརྟན་འཕྲིན་གསར་འགྱུར་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ངས་ནང་ཆོས་  
ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཡུན་རིང་མིན་ནིང་། ཅུང་ཤེས་པ་དེ་ཡང་ལས་རྒྱ་འབྲས་སྤྲོ་བ་  
དང་མི་རྒྱུས་ལ་སེམས་སྦྱོམས་པོ་དགོས་པའི་བསྒྲུབ་སྟོན། འདས་སོང་གི་བྱ་  
དངོས་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་ཁྱ་ཆེན་མོ་ལས་མཐར་ཕྱིན་མ་  
ཐག་ཡིན་པས། མ་འོངས་པའི་སྤྲུགས་འདུན་གྱི་ཆེད་དུ་འབད་འབྱངས་དང་རྩར་  
བརྩོན་བྱེད་དགོས་པ་དེ་འདྲུགས་གཞན་ཞིག་རེད། དེས་ན་འདི་གཉིས་འགལ་བ་  
ཡིན་ནམ། གལ་ཏེ་འགལ་བ་ཡིན་ན་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་དགོས།


༄ ལན། སྤྲུགས་བསམ་གང་གི་ཆེད་དུ་འབད་བརྩོན་བྱས་ན་འང་སེམས་རྒྱུད་  
སྟོད་ཅིང་ངང་རིང་བ་དེ་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་སེམས་རྒྱུད་  
འཛབ་འཛུབ་ཆེ་ཞིང་རྣམ་དུ་འབབ་མི་ཐུབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་དུ། བྱ་བ་གང་ཞིག་  
བསྒྲུབ་ཀྱང་འགྲུབ་དཀའ་བ་ཡིན།

འོ་ན་ཇི་ལྟར་སེམས་རྒྱུད་སྟོད་པོ་བྱ་དགོས་ཤེ་ན། ནང་ཆོས་ལས་ང་ཚོར། བྱ་བ་མ་  
བསྒྲུབ་པའི་ཐུན་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་བརྟག་དགོས་ཤིང་། སེམས་དགེ་བར་འདུག་  
ན་བསྒྲུབ་ཆོག་ཅིང་མི་དགེ་བར་འདུག་ན་བསྒྲུབ་མི་རུང་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སེམས་  
མི་དགེ་བ་ཞེས་པ་ནི། བྱ་བ་དེ་བསྒྲུབ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་དེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་གཞན་ལ་  
གཞོད་པ་སྦྱེལ་འདོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་སེམས་དེ་སྟོད་པོ་དང་  
བག་ཐེབས་མིན་ཐག་ཆོད་ཡིན། དེར་བརྟེན། གལ་ཏེ་རང་གི་སྤྲུགས་བསམ་འཛོལ་  
སྟེག་དང་དམིགས་ཡུལ་མངོན་འགྱུར་ཡོང་འདོད་ན། གཞན་པར་གྱི་ཚུགས་ནས་  
འབད་བརྩོན་བྱས་ན། ད་གཟོད་སེམས་སྟོད་ལ་འབབ་ཐུབ་ལ་དེ་གཉིས་འགལ་ལྟར་  
ཡང་མི་འགྱུར་བ་ཡིན།



ནང་ཆོས་ཀྱིས་འཛོལ་བ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་མི་འགའ་ཤེས་སྤང་ངོར་ཤར་བ་  
ལྟར། སྤྱིད་ལུག་དང་གཡོལ་ཐབས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛོལ་བ་མ་དམིགས་པའི་  
རྒྱལ་ཁ་ཞིག་མིན། རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་པར་ཡང་ཆེ་སྟོན་མའི་བསོད་ནམས་ཤིག་དགོས་  
ཤིང་གལ་ཏེ་བསོད་ནམས་གང་ཡང་མེད་པར། འབད་བཙོན་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་མཛོན་  
འཇུར་ཡོང་མི་བྱུབ།

མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས། ངས་མི་གཞན་པ་ཆོལ་ས་ཤུགས་ལྷག་ཏུ་བཏོན་ཞིང་འབད་  
བཙོན་ལྷག་ཏུ་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་གཞན་པ་ཆོར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་འདུག ང་ལ་ཅིའི་  
ཕྱིར་མི་འཐོབ་པ་ཡིན། ཞེས་རང་གིས་རང་ལ་ལེ་བདེ་འདྲངས་འཁང་རྩ་ཆོགས་བྱེད་  
ཀྱིན་འདུག་མོད། དེ་ནི་རང་གི་ཆེ་སྟོན་མའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མི་འདྲངས་འི་རྟགས་  
ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་ཆེ་སྟོན་མར་ཆོགས་ལེགས་པོ་བསགས་ཡོད་ན་བྱ་བ་གང་ཞིག་  
བསྐྱབས་ཀྱང་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་ལེགས་འགྱུར་འབྱུང་སྟེ་བ་ཡིན། གནས་ལུགས་  
འདི་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་མིན་ཆེ་པན་ཚུན་ཁག་འགའ་  
རེས་དང་སྤྱི་ཆོགས་འབྲེམ་མཉམ་མིན་པ་སོགས་ཀྱི་ནམ་རྟོག་དང་། སྤང་བ་དག་ཏུ་  
ལང་བའི་མི་བདེ་བ་སྤྱི་ཆོགས་ཤར་ཡོང་།

 ༡༽ དྲི་བ། ང་ནི་ཀྱི་ཅང་བཟོལ་ས་སྟོབ་ཆེན་རྒྱང་སྟོག་སྟེ་ཁག་གི་སྟོབ་མ་ཞིག་  
ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་གསུང་བཤད་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོའི་གལ་གྱི་  
རྒྱབ་ནས་བྱིས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གིས་འུར་བརྒྱབས་ནས། ང་ཚོ་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
ཤུགས་རྒྱུན་རན་པ་ཐེབས་སོང་། སྐབས་དེར་ངས་བྱིས་པ་དེའི་ཕ་རྒྱལ་ལ་ཕྱིར་ཁྱིད་  
སོང་ཞེས་ཟེར་དགོས་སྟུང་མོད། ཡང་ཁོའི་ཨ་པས་ཆོས་ཉན་པར་བར་ཆད་བཟོ་བར་

དོགས་ཏེ་ཟེར་མ་པོད། ཡུད་ཅམ་ན་བྱིས་པ་དེ་ཡང་ཕྱིར་བུད་སོང། འོན་ཀྱང་ང་སྤར་  
བཞིན་འདད་རྒྱལ་དང་འགལ་བློ་དེའི་བར་ནས་ཐར་བྱུང་གི་ན་མེད། འོ་ན་ངས་ཇི་  
ལྟར་བསམས་ན་དག་ཟོད་འགྲིག་གི་རེད།

༄ ལན། ང་ཚོ་འཚོ་བའི་ཁོད་དུ་འདི་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་རྒྱུད་དུ་དག་ལ་གཡོལ་  
ཐབས་མེད་པར་འཕྲད་གི་ན་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར། སེམས་དགོན་ན་བྱ་བ་དེད་གོ་  
བར་འགྱུར་ཞིང་སེམས་མ་དགོན་ན་བྱ་བ་འདྲ་བའི་སྤྲིག་པར་འགྱུར་བ་བཞིན། ཐོག་མར་  
རང་གི་སེམས་ལ་བརྟག་དགོས་ཤིང། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚང་མར་འདད་བརྒྱབས་པའི་ལྟ་བ་  
ཡང་དག་ཡོད་ན། སེམས་ཀྱི་སྤྲེང་གི་འགལ་བ་མང་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་འགོ་  
བ་རེད།

སློབ་ཁྲིད་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཉན་རྒྱ་མ་ཟད། བྱ་བ་ཅི་དང་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་ནམ་པ་  
ཀྱན་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། ཅ་བའི་ཀྱན་སློང་བརྟག་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་  
པོ་རེད། ང་ཚོའི་བོད་ཡུལ་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་ལུག་ལེན་ཞེས་པའི་གཞུང་ཞིག་ཡོད་ཅིང།  
དེའི་ནང་དུ། སློད་ལམ་ཅི་བྱས་ཀྱང་རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པར་  
བརྟག་དགོས་ཤིང། གལ་ཏེ་ཚོས་དང་མི་མཐུན་ན་སྤངས་དགོས་ཤིང་མཐུན་པར་  
འདུག་ན་སྤངས་མཐུད་དུ་རྒྱུན་བསྐྱངས་ནས་གཞན་དོན་སྦྱོབ་པ་ནི། རྒྱལ་བའི་སྤྱི་  
ལུག་ལེན་ཡིན་ཞེས་བསྟན་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སློད་ལམ་ལ་མཉམ་  
འཛིག་བྱ་རྒྱུ་ཡང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།

༄ རྟེན་བཞུགས་ཀྱི་ཅན་ཅུ་ཡིག་ཚན་ཁག་གི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན།  
ནང་ཚོས་སྤྱི་བཤད་པའི་རང་སེམས་ལ་བརྟག་ཐབས་དང་ཁྱེད་མོང་བསམ་སློབ་ཡི་རང་

ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཅི་འདྲ་ཡོད།

༄ ལན། རུའུ་ལུགས་བསམ་སྒྲོའི་རང་ཉིད་ཞིབ་འཇུག་དེ་ནང་ཆོས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་མ་རེད།


ནང་ཆོས་ཀྱིས་རང་སེམས་བརྟག་ཐབས་དེ་རང་དོན་སྤངས་རྒྱུ་ལས་གཞན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལ། བདག་ཉིད་རི་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱང་འདུས་པ་རེད། དོན་དམ་པར་བདག་འཛིན་སྤངས་ཐབས་དེ་དབྱུ་མ་འཇུག་པ་དང་སྒྱུད་འཇུག་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལེའུ་སོགས་སུ་ཞིབ་མོར་བཤད་ཡོད་པ་རེད། ཁྱད་ཕྱོད་བསམ་སྒྲོ་ཡིས་འཇིག་རྟེན་དུ་མི་བཟང་པོ་བྱེད་ལུགས་ཏེ། བྱམས་སྦྱོང་དང་དང་བདེན། རིན་གཙོ་བ། ས་མར་སྤྱོད་སོགས་མང་ཙམ་བཤད་ཀྱང་། ནང་ཆོས་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་དབབ་ནས། སྒྲོས་མཐའ་བཞི་འམ་མཐའ་བརྒྱད་དང་བཟུལ་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་བཤད་མེད་པ་རེད།


༄ རྟེན་འཛིན་གྱི་རི་བོ། རྟེན་གྱི་ལྷ་མོ་མཛེས་ཅུལ་སྒྲོབ་སྒྲིང་ནས་འོངས་པའི་རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་རིང་གསར་འགྱུར་དུ་བཤད་རྒྱུར། སྤྱི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཨ་མ་ཞིག་གིས། རང་གིས་ལོ་བཅུ་གསུམ་ལ་བསྐྱེད་པའི་བྱིས་པ་ཁྲན་སྒྲན་ཅན་གཉིས་རྒྱུ་འཕེངས་ཤིང་། དེ་ནས་མོ་རང་གིས་རང་སྒོ་བཟང་མོད། འོན་ཀྱང་མཇུག་དུ་སྒྲོབ་ཐུབ་སོང་། འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་གར་དེ་རྒྱུ་འབྲས་གང་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནམ།

༄ ལན། མི་དང་མིའི་བར་དང་མི་དང་སྒོ་གཞན་ཆགས་བར་གང་ཡིན་ཡང་། སུ་ཚུན་གསོད་པ་འདི་ཆོ་སྒྲན་མར་ལས་བསགས་པའི་འབྲས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་བར་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་ནི། རང་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སྒྲོན་

པའི་སྐབས་ཀྱི་དབང་བཅོམ་དག་གིས་ཀྱང་མ་ཤེས་པ་རེད།

རྗེས་དཔག་བྱས་ན། སྤལ་ཆེར་བྱ་ཕྱག་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཆོ་སྒྲོན་མར་ད་ལྟའི་ཨ་མ་  
འདི་བསད་ཐོང་བས། དེའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱིས་ད་ལྟར་མ་བྱ་རྩ་ཡུར་པ་ཡིན་སྲིད་རྒྱུ་རེད།  
དེ་ལྟར་མིན་ཆོ། སྤྱག་མོ་བཀེས་ཀྱང་ཕྱ་གུ་མི་གསོད་པའི་དཔེ་ལྟར། སྤལ་མས་རང་གི་  
བྱ་ཕྱག་སྤལ་ཆེར་གསོད་རྒྱུ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ལས་རྒྱ་འབྲས་མངོན་དུ་ཡུར་ཆོ་  
སེམས་ཅན་སུ་ཡིན་ཡང་རང་དབང་མེད་པ་རེད། དེ་ལྟར་རིགས་འདེད་བྱས་ན་མ་བྱ་  
དེ་དག་ལ་ཆོ་སྒྲོན་མར་ཕན་ཚུན་གསོད་ཐོང་བའི་རྒྱུ་འབྲས་ཤིག་ཡོད་རྒྱུ་རེད།

 ༡༠ ་། ཇི་བ། ཨ་མ་འདིས་རང་གི་བྱ་ཕྱག་གསོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། གལ་ཏེ་  
ཁོ་མོ་ཤི་སོང་ན་བྱིས་པ་གཉིས་ལ་བདག་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་མེད་པས་གསོན་གསོན་དུ་  
སྤྱ་གེར་ཤི་འགོ་བས། ཐོག་མར་བྱིས་པའི་ཆོ་སྒྲོན་བཅད་ཅིང་དེ་ནས་རང་སྒོ་ག་  
བཅད་པ་ཞིག་བདམ་པ་ཡིན་འདུག དེས་ན་ནང་བ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོས་  
འདི་ལ་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་འཛིན་དགོས།

 ལན། མོ་རང་ལ་དཀའ་སྤྱད་ཅི་འདྲ་ཆེ་ཡང་ཕྱ་གུ་གསོད་ཉན་གི་མ་རེད།  
འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་དུ། འདི་འདྲའི་ཡ་ང་བའི་དོན་རྒྱུན་མང་པོ་འབྱུང་གིན་ཡོད་པ་  
རེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་སྟེ། བྱད་པར་དུ་མདོ་སྟེ་ལས་བརྒྱུ་པ་དང་  
མདོ་སྟེ་ལུང་རིང་པོ། ལུང་དག་ལྡན་དང་འདུལ་བ་ལུང་རྣམས་འབྱེད་སོགས་སུ་བལྟས་  
ཐོང་ན་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ་ཅིང་། འཁོར་བའི་ནང་དུ་  
སེམས་ཅན་ཆང་མ། སན་ཚུན་འཁོར་སྤང་དུ་སོང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་ཤེས་ཐུབ་པ་  
ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆང་མས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་ལྟོས་དང་འདིའི་སྐོར་གྱི་

གནས་ལུགས་ཡང་དག་པར་རྟོགས་ཐུབ་པ་རེད།

🔔 ༡༡༽ དྲི་བ། ང་ཅི་གི་ཅང་བཟོ་ལས་སློབ་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལྟར་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་  
ཡིན། ཉེ་ཆར་གནད་དོན་ཞིག་གིས་ང་ལ་བྱུགས་སྐྱེན་མི་དཔལ་པ་ཞིག་བཞག་སོང་།  
ངའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་རིམ་ཁེགས་ ③ མ་ལག་གིས་བཅས་མི་ཐུབ་པའི་ངན་སྐྱེན་  
ཁྲག་རིལ་དཔར་པོའི་④ གན་པོག་ནས་སེམས་ཀྱིས་མི་བཟོད་པ་ལྟ་བུར་གནས་ཡོད།  
དེས་ན་ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ན། ད་གཟོད་རང་གི་ཆོ་སྤྲོན་མ་དང་  
འཁོར་བའི་རྒྱ་འབྲས་སོགས་ངོས་ཟིན་ཐུབ།

🌀 ལན། དེང་སང་ལུབ་ཕྱོགས་སུ་གཉིད་འགྲུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཆོ་སྤྲོན་མ་ཐུགས་འདེད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གཉིད་འགྲུག་ཐབས་དེ་དག་ལས་  
འགའ་ཞིག་གཅིག་བྱས་ན་རྒྱུན་མ་ཡིན་ནའང་ཐང་། འོན་ཀྱང་ཉ་ཅང་བདེན་པ་ཡང་  
ཡོད་པ་རེད། དེ་ཐབས་ལམ་གཅིག་རེད།

གཉིས་ནས་ནང་ཆོས་ལས་བཤད་པའི་སྤྲུལ་གར་སྐྱེས་ད་ལྟའི་ལུས་ལ་སྟོན། ། ཕྱི་  
མ་གར་འགོ་ད་ལྟའི་ལས་ལ་སྟོན། ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། མི་ཞིག་གི་ཆོ་སྤྲོན་  
མར་ལས་ཅི་བསགས་སྤྱིང་བ་ད་ལྟའི་ལུས་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཆོ་  
འདིར་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྷན་ཞིང་སྟོག་འཛིང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཆོ་སྤྲོན་མར་བསོད་  
ནམས་བསགས་པའི་འབྲས་ཉགས་ཡིན་ཞིང་། ཆོ་ཕྱི་མར་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་པར་  
འགྱུར་བའང་ད་ལྟའི་ལས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དེ། འདི་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་

③ ལུས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རིམས་ནད་འགོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ།

④ ལུས་ཀྱི་ནད་འགོག་གྱི་ནུས་བྱུགས་ཞན་པར་གྱུར་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་སྟེ། བགས་ངོས་དང་མཁའ་མ་དང་སྤྱིང་གི་  
ཁྲག་ཅུང་དུས་ཆོགས་སོགས་ལ་ནད་རྟགས་འདྲ་མིན་ཅི་རིགས་པར་ལྡང་ངོ་།

གཏན་ཚིགས་ཤིག་རེད།

ང་ཚོ་མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལ་མཚན་ན་མངལ་གྱི་སྤྱིབ་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེ་སྲ་ཕྱི་  
མཐོང་དཀའ་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཚོས་སློབ་སྦྱང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཚོགས་པ་  
རེད། སློབ་དཔོན་ཚོས་ཀྱི་གསུམ་པས་ཚད་མ་ནུམ་འགེལ་དུ། མི་ལ་ཚེ་སྲ་ཕྱི་ཡོད་  
མེད་ཀྱི་དཀའ་གནད་དག་ཞིབ་ཚགས་སློབ་རིགས་པས་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད་པ་དེར།  
སེམས་ནལ་མས་ཐུ་མཐུད་དུ་རྩིས་སུ་དཔག་ན། ལྷ་བ་འདི་འདྲ་རང་རྒྱུད་ལ་ཚུགས་  
བྱུང་པ་ཡིན།

ང་དེ་སྔོན་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་དུ་མཁན་པོ་ཞིག་དང་འཕྲད་སྐབས། ཁོང་གིས་ང་  
ལ་ཚེ་སྲ་ཕྱི་འདི་ཐད་ལ། འཇིག་རྟེན་འདི་འདྲི་མཁས་པ་སུ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཚུད་པ་  
བྱེད་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཡོད་ཅེས་ཟེར། ཁོང་གིས་དཔེ་ཆ་ལ་ཇི་ལྟར་བལྟས་པ་དེ་བཞིན་དུ་  
ཚོས་གསུམ་ལ་ཡིད་སྒྲོན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེ་བའི་སྤྱང་བ་ཞིག་སྟེར་གྱིན་འདུག འོན་ཀྱང་  
དེང་སང་གི་མི་འགའ་རེས་གནད་འདི་དག་མི་ཤེས་ཤིང་འགའ་རེ་དོགས་པ་སྐྱེས།

འགའ་རེས་དེ་ལ་ལོག་ལྟ་སོགས་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན།  
འདི་འདྲི་ཕྱགས་ཚང་མས་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོར་ཆགས་ཡོད།



༡༢ ་། ཇི་བ། མདོ་འཛིན་པས། ངས་ཡང་བསྐྱར་ཇི་བ་ཞིག་འདོན་འདོད། ནང་  
ཚོས་དང་ཁྱད་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ། སྤྱི་མ་བཞེན་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོར་བྱེད་  
ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཏོང་སྦྱར་\* ཅང་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་སྐབས་

\* 'འཕྲིན་དང་ནད་སོགས་བཞོ་ཞིང་གཏོང་བའི་མཚམས་སྦྱར་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་སྤྱི་དང་། སློབ་སྦྱང་གསུམ་པར་དང་རྒྱུད་སྒྲོག་དང་བརྟེན་  
འཕྲིན་སོགས་ལ་འཇུག་གོ།



སྤྱ། ར་ཆོ་ཆོས་ལ་རྒྱས་མེད་པ་དག་གིས། ནམ་རྒྱུན་རབ་བྱུང་པ་ལ་ལའི་སྦྱོན་ཆ་མང་  
པོ་ཆོར་འོངས། འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་གྱི་འོག་ཏུ། ར་ཆོས་ཇི་ལྟར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་  
དགོས་ཤིང་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་རང་གི་ཡང་དག་པའི་བླ་མ་དང་འཕྲད་བྱུང་པ་ཡིན་ནམ།  
༄ ལན། དེང་སྐབས་གཏོང་སྦྱར་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། བླ་མ་  
དེ་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བརྟག་དགོས་པ་རེད། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་མཆོག་  
གིས་བླ་མ་ལྟ་བུ་པའི་འགྲེལ་བའི་ནང་དུ། བླ་མ་བརྟག་པར་ལོ་དུག་ནས་བརྟུ  
གཉིས་གྱི་བར་དགོས་པར་གསུངས།

འོན་ཀྱང་། དེང་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རབ་བྱུང་བ་ཞིག་མཐོང་མ་ཐག་གནས་  
ཚུལ་ལ་རྒྱས་ཅུང་ཙམ་ཡང་མི་ཡིན་པར། རང་གི་བླ་མར་བསྟེན་གྱིན་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
བསམ་སྒྲོམ་བཏང་བ་རེད་ལ། འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་བླ་མ་ཞིག་མ་ཟད་  
འཇིག་རྟེན་གྱི་དགོ་ཆུན་བསྟེན་དགོས་ཀྱང་། སྦྱོན་ནས་མི་དེའི་གཤེས་སྦྱོང་དང་ཡོན་  
ཚད་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡིན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་དབྱེ་བསལ་དང་བརྟག་དཔྱད་མེད་པར་  
ཁྲོམ་ལམ་ནས། རང་ཉིད་དགོ་ཆུན་དུ་ཁས་འཆེས་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཅིང་དེར་  
བརྟེན་ནས་སྦྱོབ་སྦྱོང་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཅུང་ཆེ་བ་ཡིན།

བླ་མ་མི་བརྟག་པར་གང་བྱུང་དུ་བསྟེན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནོར་འཁྲུལ་ཡིན་ཞིང་། བླ་  
མ་མང་པོ་ཞིག་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཚད་ལྡན་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཚང་མ་དེ་ལྟར་  
ཡིན་པའི་ངེས་པ་ནི་ཙུ་བ་ནས་མེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་གནད་དོན་འདི་ལ་  
ཚང་མས་ངེས་ཤེས་འདྲོང་པོར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས། རང་ཉིད་བླ་མ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལུལ་བྱས་ཏེ་མགོ་གཡོག་གི་ལས་  
ཀ་འདྲ་མིན་བསྟུབ་གྱིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་མི་སྦྱོར་གྱི་སྦྱོན་ཡིན་པ་ལས་བོད་བརྒྱུད་

ནང་བསྟན་གྱི་ཞོར་འཁྲལ་དུ་བཅི་རུང་བ་མ་རེད། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་གྲ་མ་  
བསྟན་པར་བརྟག་དབྱང་པེས་པར་དུ་དགོས་ཚུལ་ནན་དུ་གསུངས་ཡོད་མོད། འོན་  
ཀྱང་དེང་སང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས། བརྟག་དབྱང་གང་ཡང་མེད་པར་སྒོངས་ཆོད་  
ཀྱིས་བསྟན་ནས་ཉེས་པར་གྱུར་ན། མཐའ་འབྲས་རང་གིས་འགན་འཁུར་དགོས་པ་  
ཡིན།


 ༡༣ ་ ཅི་ལ། ང་ཞི་གི་ཅང་སྟོབ་ཆེན་གསེ་རིག་སྟོབ་སྒྲིང་གི་སྟོབ་མ་ཞིག་ཡིན།  
ངས་བསམ་གཏན་སྟོམ་པའི་སྐབས་སུ། མཚམས་རེར་སེམས་གནས་སྐབས་སུ་ཞི་  
འཇགས་ལ་འབབ་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱུ་འཛིང་དང་འདྲ་འཛི་ཆེ་བའི་ཁོར་  
ཡུག་དུ་སྟེབས་ཆེ་སེམས་དེ་དེ་མ་ཐག་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་འོར་འགྲོ། དེས་ན་  
ངས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དག་ཟེད་སེམས་ཀྱི་ཞི་འཇགས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྱང་འཛིན་བྱ་བུ།  
 ལན། ང་ཚོས་བསམ་གཏན་སྟོམ་པའི་སྐབས་སུ། སྟོན་ཆད་ཡུན་རིང་པོར་བསྟོམ་  
མ་སྤྱང་ན་ཕྱི་རྒྱུ་འཛིང་ཡུག་གི་རྒྱུ་ཀྱིས་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་འགྲོ་སྟེ་བ་ཡིན།  
བསྟོམ་སྟབ་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་། བསྟོམ་པའི་གངས་མང་ན་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་  
ལྷགས་མཐོ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་རྣལ་དུ་གནས་བྱུང་བ་རེད། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དུ་འང་  
བསམ་གཏན་རྒྱུན་རིང་པོར་བསྟོམ་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

དེ་ཡང་། དང་ཐོག་པེས་པར་དུ་གནས་དབེན་པ་ཞིག་དུ་སོང་ནས་བསྟོམ་  
དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གི་སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁྲ་ཁྲ་ཟང་  
ཟིང་གི་འཇིག་རྟེན་དེ་མཐོང་དུས་དེར་འཕྲོས་འགྲོ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཞི་བའི་གནས་སུ་  
རྒྱུན་རིང་པོར་བསྟོམ་བྱུང་ན། རྣམ་ཞིག་མི་མང་པོ་དང་ལས་ཀ་རྒྱུ་འཛིང་སོགས་




འདྲ་འཛིན་གནས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སེམས་མི་བྲེལ་བར་རི་རྒྱལ་བ་ཞིན་དུ་བརྟན་  
པོར་གནས་ཐུབ་པ་ཡིན། འདིའི་སྐོར་སྟོན་གྱི་དམ་པ་མང་པོའི་ནམ་ཐར་དུ་བཞུགས་ན་  
གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ།


 ༡༤ ་། དྲི་བ། ང་ལ་དོན་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད། ང་ཚོ་དགེ་བསྟན་ན་པ་  
དག་གིས་དཀར་ཟས་ཇི་ལྟར་བསྟན་དགོས།

 ལན། རྒྱ་བརྒྱན་ནང་བསྟན་དུ་སྟོན་ཉན་བའི་ཏུའི་རྒྱལ་པོ་ནས་བཟུང་རབ་བྱུང་པ་  
ནམས་ལ་དཀར་ཟས་བཟུང་བའི་སྟེན་རྒྱུ་ཡག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དགེ་བསྟན་  
ལ་ལར་ཡང་དཀར་ཟས་བཟུང་བའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་པ་རེད། སིང་གླུ་ལ་དང་འབར་  
མ་སོགས་ལྟོ་བརྒྱན་ནང་བསྟན་དུ། དཀར་ཟས་བསྟན་དགོས་ཚུལ་མང་པོ་བསྟན་  
མེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་བོད་བརྒྱན་ནང་བསྟན་དུ་གནའ་སྡེ་མོ་ཞིག་ལ་གཙོགས་ཆེན་  
ཐེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་། ད་ལྟ་དཀར་ཟས་རོལ་བ་ལ་ནན་ཏན་ཐེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་  
རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཆངས་པའི་བྱ་བ་དང་མདོ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ། མདོ་བྱང་  
འདས་སོགས་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་མང་པོར། ནང་པ་བ་དག་གིས་རབ་ན་དཀར་ཟས་  
བསྟན་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པས་ཡིན། གལ་ཏེ་དཀར་ཟས་བསྟན་གཏན་ནས་  
མ་སྐྱབ་ཀྱང་དམར་ཟས་བཟུང་བའི་གོ་རིམ་ཁོད་དུ། ལྷུང་བཤགས་དང་བསྟན་པ་མང་པོ་  
རེ་འདོན་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

ནང་བསྟན་དུ། མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དཀར་ཟས་ལོངས་སྟོན་དགོས་  
ཞེས་བཤད་མེད་ལ། ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྟོན་དེ་ཉ་ཅང་གྲ་ཡངས་པོ་རེད། མི་རང་གི་  
འོས་བབ་དང་བསྟན་ཏེ། རང་གིས་ཅི་ཙམ་འཛོན་ན་དེ་ཙམ་སྐྱབ་དགོས་པ་ལས།  
ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་མ་ཐོན་ན། རྒྱ་འབྲས་ཀྱིས་ཉེས་ཆད་གཙོད་ཅིང་བཀྲ་མི་ཤིས་

པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་བཙན་སྒྲུལ་ནམ་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མེད། དེར་བརྟེན་ཚང་མས་  
དགེ་བ་སྦྱབ་རྒྱ་དེ་རང་གི་རུས་ཚོད་ཀྱིས་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ཤེས་དགོས།

 ༡༥༽ ཇི་བ། ང་ལ་མང་པོར་ཡུལ་སྐོར་དུ་སོང་བའི་ལྗོངས་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ད་  
ལྟ་བུར་ཀྱིས་གསུངས་མཆིད་ལ་ཉན་པ་དང་བུད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་མང་པོར་བལྟས་རྗེས། ང་  
རང་བུད་ལ་དད་པ་ཆེན་པོ་སྦྱེས་སོང་། ནང་པ་བ་ཚད་ལྡན་ཡིན་མིན་ནི་སྒྲུབས་  
འགྲོའི་བུད་པར་རེད། དེས་ན་དེ་རིང་རྒྱ་རྒྱེན་རྟེན་འབྲེལ་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་འདི་ནི་  
ཏ་ཅང་འཛོམས་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། ངས་བུད་ཀྱི་མདུན་ནས་ཚེ་རབས་མང་  
པོར་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་བཤགས་འདོད་ཅིང་། དེ་མཚུངས་སུ་བུད་ཀྱིས་ང་ཚོར་  
སྒྲུབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་ཞིག་གནང་རོགས་ལུ།

 ལན། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སློབ་མ་མང་པོས་སྤྲིག་བཤགས་ཞེས་པ་གང་ལ་ཟེར་  
བ་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། སྤྲིག་བཤགས་ནི་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་ང་ཚོས་  
དུས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་དག་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་། བུད་  
པར་དུ་ཚེ་འདིར་སྤྲིག་པ་མི་ཉུང་བ་བསགས་ཡོད་སྤིད་པས། ནང་ཚོས་ལ་དད་མིན་  
གང་ལྟར་ཡང་སྤྲིག་པ་འདི་དག་བཤགས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ནང་ཚོས་སུ་ཞུགས་  
རྗེས་ད་གཞིན་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ཤེས་བྱུང་ཅིང་། ནང་ཚོས་ལ་མ་དད་ཀྱང་དོ་རྗེ་  
སེམས་དཔའི་བསྟེན་པ་བརྟེན་ཏེ་བཤགས་ཀྱང་འགྲིག་གི་རེད།

ང་ཚོ་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་གིས་ད་ལྟ་ཚོས་ཚོགས་ཤིག་འཚོགས་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་  
རིང་ཕྱི་རྒྱུ་དབང་བསྐྱར་ཏེ་སངས་ཉིན་དངོས་སུ་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན། ཉིན་བརྒྱད་ཀྱི་  
རིང་ལ། རྗེ་མེས་ཀྱི་བསྟེན་པ་འབྲུམ་ཐེར་བཞི་གསལ་རྒྱུ་འཆར་གཞི་ཡོད་འདུག།

མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྐད་ཆ་འདི་ཐོས་མ་ཐག་ཏུ་ལས་པར་འགྱུར་ན་ཐང་མོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་བསྟན་པ་དེ་འདྲའི་མང་པོ་འདོན་མ་ཐུབ་ན། ཆར་ཉུང་གས་རེ་བཏོན་ན་འགྲིག། ཐ་ན་ཆར་གཅིག་ལས་འདོན་མ་ཐུབ་ཀྱང་དེའི་དགེ་བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་རེད། ང་ཆོས་ཆེ་སྟོན་མ་ནས་སྤིག་པ་མི་ཉུང་བ་བསགས་ཡོད་པ་གོ་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་དེ་དག་མི་བཤགས་པར་སྤིག་སྤྱིབ་རྗེ་ལྷི་རུ་སོང་ན། ཆོ་འདིར་འགལ་རྒྱུ་མང་ཞིང་བྱ་བ་གང་བསྐྱབ་ཀྱང་ལེགས་འགྲུབ་མི་འོང་བས། ནམ་རྒྱུན་སྤིག་པ་བཤགས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

སྐབས་འགྲོའི་ཐད་ནས་ཆང་མ་རང་མོས་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་སུ་སོང་ཡང་ཆོག་ལ་མ་སོང་ཡང་སྐྱོན་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་སྐབས་འགྲོ་དེ་བཙན་སྐུལ་གྱི་ལུགས་ཤིག་མིན་པས་ཡིན།

སྐབས་སུ་འགྲོ་བར་འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ནི། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ཏེ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས། ང་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་མི་རུང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བར་དགེ་བ་དང་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ངས་སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་སྤྱིན་སྐབས་ཁྱེད་ཆོས་ང་རང་དུ་ནས་བཟུང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་སོང་བ་ཡིན་སྟེ་ནས། ཆོད་སེམས་སམ་དམ་བཙའ་ཞིག་སྐྱེས་ན་འགྲིག་གི་རེད། སྐབས་སུ་འགྲོ་བར་མི་འདོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ན་བ་མ་འགེབས་པར་ཉོན་དང་གཞོད་སྐྱོན་ཡོད་པ་མ་རེད།

༼མཁན་པོས་སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་གནང་།༽

ཆོག་གི ངས་མ་གཞི་སྟོན་ནས་ཆང་མ་ལ་ཐར་བའི་ས་བོན་རེ་ཐེབས་ན་བསམ་མོད་སྐབས་བདེ་བོ་མི་འདུག་ཀྱང་ད་འགྲིག་སོང་། ༼དགོད་སྒྲ༽


༡༤ ། ཇི་བཤ། རྟོ་དགོང་མཁའ་པོ་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལ་ཉན་རྒྱུ་རང་ཉིད་ལ་  
ཕན་འབྲས་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོབ་སོང། གྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱིས་ང་ཚོར་འདི་འདྲའི་  
གོ་སྐབས་ཤིག་སྤྲད་པར་བཀའ་བྲིན་ཆེ། ང་ནི་གྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱི་གོ་བཞི་ལོའི་སློབ་  
མ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྡོན་ཆད་སྤྲན་པ་དང་ད་ལྟ་ཁྱིམ་ས་རྩྱུད་པའི་\*བྱ་བ་སྤྱུབ་ཀྱིན་ཡོད།  
བཞུད་ཟིན་པའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུ་ལྷག་གི་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་ང་ལ་ཆོར་ཤེས་  
འགའ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཆང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཡང་དེ་དག་གི་བར་ལ་  
ཁྱད་པར་ཡོད་དེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་གོ་གནས་མཐོ་དམན་ཆང་མ་དོན་དམ་པར་  
ཆོ་སྤྲོན་མ་དང་། ད་ལྟའི་དགོ་བ་སྤྱུབ་མིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་ཀྱིན་འདུག་སྟེ་མ་བྱུང་།  
བསམ་ཚུལ་འདི་འགྲིག་པ་ཡིན་ནམ།


༡༥ ། ལན། འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ཆོ་  
སྤྲོན་མར་བསགས་པའི་བསོད་ནམས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོ་འདིའི་གཟུགས་དང་  
རྒྱུད་ངོས། དབང་ཆ། གོ་གནས། སེམས་ཁམས་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་རེད།  
འདིའི་སྐོར་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གཞུང་མང་པོར་གསུངས་ཤིང་། ཁྱད་པར་དུ་མདོ་སྤྱོད་  
ལས་བརྒྱུད་པར་ལྟ་ཐོང་མཁའ་ཞིག་ཡིན་ན་ལས་ཀྱི་རྣམས་པ་དེ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་  
ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་བ་རེད།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ངས་དོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྐབས་སུ། གཞི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་  
པོས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱབ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་སེམས་ཅན་ཆང་མ་འདྲ་

\* རྟོ་བདག་གིས་མངག་བཅོལ་ལམ། ཁྱིམ་ཁང་གིས་གཏན་ཁུལ་བྱས་པ་བཞིན་ཁྱིམ་ལྟར་དོ་བདག་ལ་ལྟ་སྒྲུབ་དང་ཁྱིམ་རར་  
ལུགས་ཏེ། དག་སེལ་བྱེད་པ་དང་བཅའ་ཁྱིམ་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་དག་རྣམས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁའ་ཀྱི་ཆེད་ལས་སྤྲོ་ལོ། །

མཉམ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་སེམས་ཅན་རང་རང་སོ་སོས་བསལ་པའི་ལས་མི་འདྲ་  
བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཆེ་འདིར་བྱད་པར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རེད།

 ༡༧ ་ དྲི་བ། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གཞན་པན་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་བྱུ་ཅིང་། མཁན་  
པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་མི་ཚང་མས་འདི་ལྟར་  
བསྐྱབ་པ་ནི་དེ་འདྲའི་ལས་སྒྲིལ་མོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཏེ། དེ་དག་གིས་ནམ་ཡང་  
དང་པོར་རང་དོན་དང་དེ་ནས་གཞན་དོན་བསྐྱབ་པ་རེད། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་སྤྱི་  
ཚོགས་རིག་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན། མི་ཚང་མས་གཞན་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་ན་སྤྱི་  
ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིལ་ལྷན་གྱིས་དེ་མེད་པར་འགྱུར་སྤྱི་ཅིང་། གལ་ཏེ་མི་ཚང་  
མས་རང་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་ན་འདྲ་། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་  
ཡིན་རྒྱུ་རེད། ལྟ་བུ་འདི་འགྲིག་མིན་མི་ཤེས།

 ལན། སྤྱི་ཚོགས་སྤེང་གི་མི་ཚང་མས་གཞན་དོན་བསྐྱབ་ན་གྱོད་ཁ་མཆུ་སྤོང་  
མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས། ཁྱོད་ཁྱིམ་སྤོང་པ་ལ་བྱ་བ་མེད་པར་འགྱུར་ན་ཐང་།  
ཀྱ་རེ་ཡིན། །བཞད་སྒྲ།

མི་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་རང་གི་དོན་བསྐྱབ་པའི་ལྷན་དེ་ཅུང་ཆེ་བ་ཡིན། ང་  
ཚོས་མི་ཚང་མ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལྟར་རང་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱབ་ཏེ། གཞན་དོན་  
སྐྱབ་མཁན་གྱི་སྒྲིལ་གྱིས་དེ་ལྟར་ཞེས་རེ་བ་འདོན་གྱིན་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་མིའི་  
རིགས་ཀྱི་ཆེས་རྒྱ་བས་ཆེ་ཞིང་། འགྲན་རྒྱ་བུ་བ་ནི་གཞན་པན་ཡིན་པར་ཤེས་  
རྟོགས་གསལ་པོ་ཡོད་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།


དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར། མི་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་རྒྱས་ནས་ད་བར་གྱི་སྒོ་བ་


གསོ་མཐའ་དག་རང་དོན་ཁོ་ན་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། དེ་ལྟར་ན་འཇིག་རྟེན་ལས་  
འདས་པའི་ཐར་བའི་གོ་འཕང་འཐོབ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱང་བདེ་  
འཇགས་ཤིག་འོང་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་ནས་ཡོད། འདིའི་ཐད་ནས་བཤད་ན་ནང་  
ཆོས་སུ་བཤད་པའི་གཞན་པའི་གྱི་འདུ་ཤེས་ནི། ཆོས་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཞིང་ཁྱད་དུ་འཕགས་  
པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

🔔 ༡༥ ་། ཇི་ལ། ང་ནི་ཕྱིར་འཆོང་ལས་གཉེར་བ་ཞིག་ཡིན། མི་འགྲུང་བའི་སྤྱོད་  
དུ་མ་ཐེན་ཡུས་དང་། ལིའི་ལེན་ཅེ་གཉིས་ཀྱིས་ཐའེ་ཅིའི་བསམ་གཏན་རིག་གནས་  
སྤྱི་གཉེར་ཁང་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་ཅིང་། མ་ཐེན་ཡུས་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ན་ནང་  
ལུགས་དང་ཏའོ་ལུགས། རུ་ལུགས་གསུམ་གྱི་བསམ་སྒྲིལ་བཅུད་འདུས་ཡོད་  
ཅེས་ཟེར་ཞིང་། ཐའེ་ཅིའི་བསམ་གཏན་འདི་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་མི་རྣམས་ཀྱིས་  
ལབ་གྲོང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ལ་ལས་བཤད་ན་ཤིན་ཏུ་བཟང་འདུག་ལ་  
རྒྱ་ཆའི་མང་ཚོགས་ཚང་མ་བྱེད་སྒོ་འདིར་ལུགས་ཆོག་གི་རེད་ཅེས་ཟེར་ཞིང་། ཡང་  
འགའ་ཤས་ཀྱིས་མ་ཐེན་ཡུས་རང་ཉིད་ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་མཐེལ་ཕྱིན་པ་འགྲུབ་  
ནས། ད་ལྟ་བསམ་སྒྲོ་ཡང་ཕྱིར་མོད་དེད་པས་རེད་ཅེས་སོགས་ཟེར་གྱིན་  
འདུག་ཀྱང་ཀྱིས་ཁོང་ཆོའི་བྱེད་སྒྲུངས་ལ་དཔུང་བརྗེད་ཅིག་བྱེད་ཆོག་གས།

🌀 ལན། ང་སྒོ་བ་ཟླ་རུ་ཡོད་སྐབས། ཐའེ་ཅིའི་རྩལ་རྩེད་རྒྱུར་ཏུ་ཅང་དགའ་བས།  
ཆེད་དུ་བྱེ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་བཟོས་ཏེ། དགོ་ཆུན་གྱིས་མི་མཐོང་ས་ནས་སྒོ་བ་ཐོགས་  
དག་དང་མཉམ་དུ་སྒྲིང་བ་དང་། སྐབས་དེར་ཐའེ་ཅིའི་རྩལ་དར་བྱུང་ཏུ་ཅང་ཆེད་ས་  
རེད། རྗེས་སུ་ཐའེ་ཅིའི་བསམ་གཏན་ལས་ལྟ་མི་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྟ་བ་དང་།


རིགས་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་དོན་སྤྱི་ཆུ་ཆེར་ལྡན་པ་ཤེས་སོང་། འོན་ཀྱང་  
འདིའི་ཐད་ལ་ངས་ཞིབ་འཇུག་ཆུ་ཆེར་བྱས་མ་ཉུང་། ཆོས་ལུགས་རེ་རེ་ལ་ཐུན་མིན་  
གྱི་མན་ངག་རེ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་དག་པར་ཉམས་སུ་བྲུངས་ན་སྤྱི་ཆོགས་དང་མི་  
སྐྱེར་གང་ཡིན་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད། མི་འགའ་རེས་དོན་གྱི་སྤྱི་བོ་ལ་རྒྱས་  
ལོན་མ་ཐུབ་པར་ཚྭ་གས་ཞེན་དང་། རྣམ་རྟོག་གིས་རྒྱན་བཟོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་འདི་  
ནི། ཆོས་ལུགས་དེའི་སྤར་ཡོད་ཀྱི་བསྟན་དོན་དག་གི་རྒྱུ་ཆད་པའི་སྤྱི་ལྟས་ཤིག་  
ཡིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན། ངས་བལྟས་ན་བསམ་སྒྲོ་ཡང་དག་གིས་རྒྱན་འཛིན་བྱས་  
ན་ཏེ་ཅང་བཟང་པོ་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་སུ་གང་འདྲ་ཡིན་པ་གནས་ཚུལ་  
མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

 ༡༩༽ དྲི་བ། མཁན་པོ་མཆོག་གི་སྐུ་ཁམས་བཟང་། དང་མོར་བཤད་ན་ང་  
རྒྱབས་སུ་འགོ་བར་འདྲོད་ནས་ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ངང་དུ་ལུས་སོང་། ཆོགས་  
ར་འདིར་མ་འོངས་པའི་སྤྱན་དུ་ཡང་གནད་དོན་འདི་དྲན་ནས་ཡོད་ཅིང་། འདི་ལྟར་  
བདེ་བླག་ངང་རྒྱབས་འགོའི་སྤྱོམ་པ་ཐོབ་རྒྱུ་ཡིད་ལ་འདྲན་མ་ཐུབ། ངས་དྲི་བ་  
ཞིག་འདི་འདྲོད་པ་ནི། རྗེས་སུ་བྲུ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་དུང་། ང་  
ལ་ཆོས་མིང་ཞིག་གདགས་ཆོག་གས།

 ལན། མི་རེ་རེ་ལ་ཆོས་མིང་བཏགས་དགོས་ན་ཅུང་དཀའ་རྒྱུ་རེད། དབང་ཁུ་བ་  
དང་སྤོམ་པ་ལེན་སྐབས། ཆང་མ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཆོས་མིང་འདོགས་པའི་སྤོམ་  
ཡོད་འདུག དེར་བརྟེན་དེ་རིང་རྒྱབས་འགོའི་སྤོམ་པ་བྲུངས་འདྲོད་མཁན་ཆང་མར་  
ཀུན་ཕན་ཞེས་པའི་ཆོས་མིང་དེ་བཏགས་པ་ཡིན། དེ་རིང་ཆོས་བཤད་རྒྱུ་དེ་ཐེག་

ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་གཞན་པན་བསམ་སྒྲོ་ཡིན་ཞིང་། ང་རང་གི་ངོས་ཐད་ནས་འདང་  
བརྒྱབ་ན། མི་ཞིག་ལ་པན་ཅུང་ཙམ་ལས་མ་ཐོགས་ཀྱང་འབད་བཅོན་དང་རྩེ་ཐག་  
བྱེད་རྒྱུ་འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

རྗེས་སོར་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ལ། ངས་པོད་ཕན་ཞིག་ཕྱེས་ཡོད་དེར་བཟླ་  
ཆོག་གི་རེད། ངས་ཅུང་ཕྱིན་དུ་པོད་ཕན་དུ་ཡོང་ཅིང་ཇ་ཞིང་གི་འདྲ་པར་ཞིག་བསྐྱར་  
ཞིང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་མ་ཐག་ང་ཉེ་གྲོའུ་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་ཤེས་སོང་།  
[དགོད་སྒྲོ་]

 ༡༠ ་། ཇི་བ། དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཆད་ཁྲིད་བྱས་པར་སེམས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་  
སོང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཆོར་བཅས་སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་འཇགས་དགོས་ཤིང་བདག་འཛིན་  
སྤངས་ཏེ་གཞན་པན་སྐྱབ་དགོས་གསུངས་བྱུང་། གཞན་པན་གྱི་ཐད་ལ་ང་རང་སྒྲོ་  
རིག་དམའ་བས། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་གཞན་པན་སྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།  
ཡང་ན་རང་དོན་དང་། གཞན་དོན་གཉིས་འདྲ་མཉམ་གྱི་མངགས་ཞིའི་སྟེང་ནས་  
གཞན་པན་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ཤེས་ཀྱིན་མེད།

ང་རང་མི་སེར་དཀྲུག་མ་ཞིག་ཡིན་ཆེན་ནམ་རྒྱུ་གྱི་ལས་ཀ་དང་འཆོ་བ་སོགས་  
ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཕ་རོལ་པོ་དང་ཁེ་པན་གྱི་ཐོག་ནས་འགལ་བ་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཆོང་  
ཙག་ཙག་རེ་བརྒྱབ་ནའང་། ཆང་མ་གཞན་ལ་པན་བཅུག་ན་སྒྲོར་མོ་རྙེད་ཐབས་མི་  
འདུག མི་ཆང་མ་ལ་སྒྲེར་སེམས་ཡོད་པས་ངས་རང་གིས་རྙེད་པའི་སྒྲོར་མོ་མང་པོ་  
ཞིག་གིས་གཞན་དོན་སྐྱབ་རྒྱུ་མ་རེད། དེས་ན་དོན་དམ་པར་གཞན་དོན་རི་ལྟར་  
སྐྱབ་དགོས་སམ། གནད་དོན་འདི་ང་ལ་མགོ་ཉོག་པ་ཞིག་རེད་འདུག།



༡ ལན། རང་ཚོས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་སྐྱབ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཀག་འགོག་བྱས་མེད་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་བ་དེ་གཙང་དག་རེ་ཡིན་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གཞན་ཕན་བསྐྱབ་པའི་ཆད་དེ་ངས་གཏན་ཞིག་མེད་དེ། རང་གི་སེམས་ཁམས་དང་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་གཞན་ཕན་གྱི་ལས་ཀའི་ཚུགས་སུ་བསྐྱོད་དགོས་ཤིང་། རང་འདོད་ཚུང་ཞིང་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་འཇུག་དགོས་པ་ཡིན།

དེང་སྐབས་དགེ་ཆུན་དང་སྤྱོད་མ་འགའ་རེས། ཉིན་མཚན་དུས་ཉུག་ཏུ་གཞན་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་ཁམས་གསེང་གི་བར་སྟོང་ཅམ་ཡང་མེད་པར་བསྟན་འདུག དེ་ཚོས་མངོན་མི་མངོན་གང་རུང་ནས་བརྟོན་པའི་བྱས་རྒྱུས་ནི་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་རྟོགས་མི་ཐུབ་ལ་དེ་ལྟར་སྐྱབ་ཀྱང་ཐུབ་པ་མ་རེད། བྱིས་པ་དང་རབ་བྱུང་བ་གང་ཡིན་ཡང་། རང་ཉིད་གོང་འཕེལ་དང་ཡར་རྒྱས་བྱས་ན་རིན་ཐང་ཆེར་མེད་ཅིང་། སྒྲོ་མོ་དང་གོ་གནས་ཇི་འདྲ་མཐོ་ཡང་དོན་སྤྱི་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་དང་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་བྱ་བར་རུས་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། འབད་བཅོམ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་འདིའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་ཏེ། ཐུབ་ཆོད་ཀྱིས་ལྟར་ལེན་བྱ་དགོས་པ་རེད།

༢༡༽ དེ་བཤུན་ དེང་སྐབས་སློག་སྤྱི་ཕྱི་སློ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྟེ་ལ་གྱིན་ཡོད་ཅིང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་ལ་སློག་འཇུགས་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱགས་མཁན་གྱི་མི་འབོར་མང་ཞིང་སློག་སྤྱི་སློར་མོ་ཡང་ཉ་ཅང་མང་བ་ཡིན། ང་རང་ཉིད་ཀྱང་ཐངས་མང་པོར་རྒྱགས་མཁན་མེད། འོན་ཀྱང་ནམ་རྒྱུན་སློར་མོ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་སློག་སྤྱི་ཕྱི་སློ་ལས་གཞན་

དག་ལས་དང་སྤྱི་ཕན་གྱི་བྱ་བ་རེ་སྐྱབ་ཆོག་གས། ཚང་མས་འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་  
སྐྱབ་མཁན་ཉལ་ཞིང་སྟོན་སྤྱོད་པའི་སྒྲོན་མོ་ཏྲ་ཅང་མང་བས་སོ། །


༄ ལན། དེ་ལྟར་དྲན་མི་རུང། སྟོན་སྤྱོད་ལྟ་བུར་མཚན་ན་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོན་སྤྱོད་  
ཀྱི་ཡོད་ལ། ཆེ་སྟོན་ནི་ཏྲ་ཅང་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཤེས་དགོས་ཤིང། མི་སྤྱོད་དང་གང་  
ཡིན་ཡང་ཆེ་སྟོན་གི་ཉེ་ཁ་དང་འཕྲད་སྐབས་སྤྱོད་ཐབས་རེ་ཡོད་ན། ཐབས་བརྒྱ་  
རྩས་སྟོང་གིས་ཁུས་ལྷགས་འདོན་པ་ནང་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་ཆོད་ཆེ་སྟོན་ཀྱང་  
རང་རེ་ལྟར་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བ་  
རེ་ཡོད་ན་སྟོན་སྤྱོད་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཤེས་སྤྱོད་པ་ཡིན།


གཞན་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྒྲོན་མོ། རེས་པར་དུ་ཆེད་དུ་ལ་  
ཆེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་གཞན་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་མེད། གལ་ཏེ་སྤྱི་ཕན་གྱི་དག་  
ལས་རེ་སྐྱབ་འདོད་ན་ཐབས་ལམ་གཞན་བཅའ་བ་ལས་སྟོན་སྤྱོད་སྒྲོན་མོ་བེད་སྤྱོད་  
མི་རུང།


༄ ༡༩ ་། མདོ་འཛིན་པའི་ཇི་བ། ངས་ཡང་འདི་ནས་སྤྱི་དོན་བཞག་སྟེ་རང་གི་ཇི་བ་  
ཞིག་འདོན། ང་ཚོས་ཆོང་ལས་གཉེར་སྐབས་རང་གིས་སྒྲོན་མོ་མང་པོ་ལོན་ཆེད་དུ་  
བྱ་བ་མི་བཟང་བ་རེ་བསྐྱབ་སྤྱི་དུ་ཡོད། དེ་ལྟར་སྒྲོན་མོ་ཆེད་ཇེས་ད་གཞོན་དག་བའི་  
ལས་མང་པོ་བསགས་ན་སྤྱི་ཕན་ལ་ཆུང་དུ་དེད་ག་བཞགས་སྤྱོད་བཅ།


༄ ལན། ང་དེ་སྟོན་འདི་ལྟ་བུའི་མི་གང་མང་ཞིག་དང་འཕྲད་སྤྱོད། ཁོང་ཚོས་སྒྲོན་  
མོ་བཅའ་ཇེས་དག་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་མོད། འོན་ཀྱང་སྒྲོན་མོ་སྤྱོད་ནས་  
བཅའ་འདོད་ཅིང་དག་བ་ཇེས་ནས་སྤྱོད་བསམ་གྱིན་ཡོད། དེ་ལྟར་མཐའ་རྩ་མར་

བསྐྱབ་འོས་པའི་དགེ་བ་སྐྱབ་ཀྱིན་མེད་ལ་སྒྲོར་མོ་སྤར་བཞིན་འཛོལ་གྱིན་འདུག།


 ༡༩༽ དྲི་བ། གལ་ཏེ་མི་དེས་སྒྲོར་མོ་བཙལ་ཇེས་དགེ་བ་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ན།  
སྒྲོར་མོ་འཛོལ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་རྒྱུ་དུ་དེ་དག་བཤགས་  
བྱུང་བམ།


 ལན། འདི་ལ་དགེ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབ་པ་དང་སྤྲིག་པ་རྒྱུ་དུ་ཇི་འདྲ་ཞིག་  
བསགས་པར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཏེ། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲིག་ལ་གཞོད་པའི་  
སྤྲིག་པ་ཡིན་ན་སྤྲིག་པ་ཚབས་ཆེ་བས་བཤགས་དཀའ་བ་ཡིན།


 ༢༠༽ དྲི་བ། སྤྲིག་པ་དེ་ལྟར་མི་ཆེ་བར་དཔེར་ན་ནམ་རྒྱུན་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་རེ་  
བཤད་རྒྱ་མོགས། ཚོང་ལས་གཉེར་བར་མགོ་སྒྲོར་མགོ་གཡོག་ངེས་པར་དུ་ཡོད་པ་  
ཡིན། ངས་སྒྲོར་གཉིས་གྱིས་ཉོས་པའི་དངོས་པོ་ནམས་སྒྲོར་མོ་བཅུ་བྱས་ཏེ་ཕྱིར་  
འཛོང་ཞིང་། མི་གཞན་པ་ཚོར་མ་གནས་\*ངོ་མ་མི་བཤད་པར་སྒྲོར་བརྒྱུད་གྱིས་ཉོས་  
པ་ཡིན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།


 ལན། ཇུ་དཔལ་སྤྱལ་གྱིས་སྒྲོན་འགྲོའི་ནང་དུ། ཚོང་ལས་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་  
དུ་མི་དགེ་བ་བཅུ་ལས་ལོག་གཡེམ་དང་ལོག་ལྟ་ལས་གཞན་པའི་མི་དགེ་བ་བརྒྱུད་  
པོ་འདུས་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཤིང་། གལ་ཏེ་སྤྲིག་པ་ཚབས་ཆེན་དེ་འདྲ་བསགས་  
མེད་ན་འགྲོད་བཤགས་བྱས་ན་དག་ཕྱབ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཚོང་ལས་ཁྲོད་ཆེད་པའི་  
སྒྲོར་མོ་ཡིས་དགེ་བ་རྒྱུ་དུ་དགོས་རྒྱུ་རེད།

\* ཐོན་ཇུས་གང་ཞིག་ལ་ཐོན་སྐྱེད་དང་འཁོར་རྒྱུ་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་བཏང་བའི་ཅུ་བའི་ནིན་ཐང་འགྲོ་མོང་ཡོད་ཆད་དོ།

 ༡༥༽ ཇི་བ། ང་ནང་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། ཇི་བ་  
ནི་ཇི་ལྟར་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་བསགས་ན། ད་གཞི་དུ་སློབ་སྐྱབ་བྱེད་པར་ཕན་པ་  
ཡོད་པ་ཡིན།


 ལན། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོག་ས་བསགས་པར་དང་པོ་མཐུལ་གསོག་དགོས་ཤིང་།  
རྒྱན་དུ་དགོ་བ་སྐྱབ་པ་དང་སེམས་ཅན་ཚང་མར་བསྐྱོད་ན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
བསྐྱེད་དེ་ཉག་པར་ཆོས་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་དགོས། སྐྱབ་པའི་སྐྱབས་སུ་འདུག་ཞན་  
ཕན་དང་བདག་མེད་གཙོ་བོར་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།


 ༡༦༽ ཇི་བ། མཁན་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་དུ་ང་ཚོར་འཆད་མིན་བྱེད་པར་  
ཐེབས་པར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྟ། ང་ནི་ཀྱི་ཅང་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་ཐོན་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་  
ལ་སློབ་ཐོན་བྱུང་ནས་ལོ་དྲུག་ལོན་སོང་། སློན་ཆད་སློག་འཕྲིན་ཆན་ཁག་གི་ཡིན་  
ཞིང་ད་ལྟ་ལོ་སྟུང་ཅུ་ལྷག་རེད་འདུག། ང་ལ་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་གཤེས་ཀྱི་ངན་པས་  
འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་པའི་སྤང་བ་ཞིག་སྟེར་གྱིན་ཡོད། དེས་ན་ངས་ཇི་ལྟར་བཙོས་  
ན་ད་གཞི་དུ་མཁྱེས་པར་རང་གི་གཤེས་སྟོན་དང་། བག་ཆགས་ངན་པ་སྤངས་ཐུབ་  
པ་ཡིན།

 ལན། སློབ་དཔོན་ཞི་བ་ལྷས་ང་ཚོར་། གལ་ཏེ་མཁྱེས་སུ་རྒྱུ་དུ་རང་གཞན་  
སེམས་ཅན་རྣམས་སྐྱག་བསུལ་དང་ཡོངས་སུ་འབྲལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་ན། བདག་  
གཞན་བརྩེ་བ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་གདམས་ཡོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་  
འཇུག་ལ་ལྟོས་དང་དེར་ཆེད་དུ་ཆོག་ས་བཙན་ཅིག་ཡོད་པ་རེད།

བདག་གཞན་བརྩེ་བ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉག་པར་བཤད་གྱིན་པའི་བསམ་སྟོབ་རྩེ་

ཟེས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། རང་དང་གཞན་གྱི་གོ་ས་བརྒྱུ་ཤིང་རང་ཉིད་པ་རྒྱུ་པ་ལོ་  
ས་ནས་ལངས་ཏེ་གཞན་དོན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དཀོན་  
གཤིས་སྤྱོད་རན་པ་མང་པོ་ཞིག་སྤངས་བྱེད་ཀྱི་ཆེས་མཆོག་གས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་  
ཡིན་པ་རེད།

 ༡༧ ་ ཇི་བ། དེའི་ཁྱིམ་དུ་ནང་ཆོས་ལ་དད་མཁན་དག་ཅིག་ཕྱ་ལས་མེད་ཅིང།  
དེའི་པ་མ་གཉིས་ལོ་དུག་ཅུ་ལྟ་ཡིན། ངས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དག་ཅོད་ལྟར་དུ་ཁོ་ཆོ་  
ནང་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར་བྱུང།

 ལན། ཆེས་མཆོག་གས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི། ག་ལེར་བཤད་དགོས་ཤིང། ག་ལེར་  
བཤད་ཅིང་རྒྱན་དུ་བཤད་ན་དག་ཅོད་ལྟར་དུ་ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། །དགོད་སྒྲ། ་

མདོ་འཛིན་པས། དེ་རིང་གི་དྲི་བ་མཚམས་འདི་ནས་འཛོག་རྒྱ་ཡིན། གཤམ་ནས་དགོ་རྒྱ་ཉིད་ཡོན་གྱིས་ང་  
ཆོར་སྐད་ཆ་རེ་འགའ་བཤད་རྒྱ་ཡིན།

སྒོ་བ་དཔོན་ཉིད་ཡོན་གྱིས་གནང་བའི་མཇུག་གཏམ།

ཐོག་མར་མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་དང། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཚང་མ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལུ་བ་  
ཡིན། ང་ཆོས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་རྩོམ་ཞིག་གིས་འཆད་ཉན་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པོང་ལ། ང་ཆོས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་རྩོམ་  
ཞིག་གིས་བསམ་སྒྲིལ་ཡང་སྤྱི་ཞིག་ཁྱབ་སྤེལ་བྱས་པོང་། དེ་རིང་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་འཆད་ཁྱིད་མཛད་པར་  
ངས་ཀྱང་རང་སྐྱེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འགའ་བཞེད་འདོད་སྤྱེས་བྱུང།

སྤྱིར་མཛད་སྒོ་གང་ཡིན་ཡང་ཆང་མ་རྣམས་པ་འཁྱུག་པོའི་དང་ཆོག་ས་བྱུང་གིན་ཡོད་པོད། འོན་ཀྱང་ཐེངས་  
འདིའི་མཛད་སྒོའི་རྒྱུ་རྐྱེད་ཆོད་མེས་དཀྱིལ་དུ་བཞག་པའི་ཐོབ་འབྲས་ནི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་  
ཡོད། ངས་བསམ་ན་འདིར་མཁན་པོའི་འཆད་ཁྱིད་ལ་ཉན་པའི་གྲོགས་པོ་ཚང་མར་ནང་མེས་ཀྱི་མཐེལ་དུ། རྒྱ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བག་ཆགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བཞག་ཡོད་རྒྱུ་རེད། ངས་དེ་རིང་ཆོ་  
འདིར་འཛོམས་ནས། མཁས་པ་ཞིག་གི་འཆད་ཁྱིད་ཉམས་སུ་ཚུངས་པའི་སྐལ་བཟང་འདིར་བཀའ་དྲིན་ལུ་བ་

ཡིན། མཁན་པོ་མཆོག་ལ་བཀའ་ངེན་ལན་བརྒྱ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་རིང་གི་འཆད་ཁྲིད་ཁ་བྱང་ནི་ཤེས་རབ་དང་  
བྱམས་བརྩེ་བྱུང་འཇུག་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་ཆེས་མཐོ་རིམ་གྱི་ཆད་དེ་ཡིན་པ་རེད།  
མཁན་པོ་མཆོག་གིས་ཁོང་གི་བྱམས་སེམས་ཆེན་པོས། ང་ཚོ་ཤེས་ཡོན་གྱིས་དབེན་པའི་མི་རྒྱུས་ལ་བྱིན་  
སྒྲུབས་རེ་བསྟེན་ཡོད་ཅིང་། མཁན་པོ་ཁོང་གི་ཤེས་རབ་ཆེན་པོས། ང་ཚོ་མི་རེ་རེའི་སེམས་ཀྱི་ཞིང་ས་གཤེན་པོར་  
དགེ་ཅུ་ཡི་སོན་བཟང་རེ་བཏབ་ཡོད་ལ། ཆོག་ས་ར་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་ཐལ་སྤྱོད་དོན་གྱི་མཐེལ་རྟོགས་པའི་  
དགོད་སྤྱོད་ཁྲོད་དུ་མཁན་པོ་མཆོག་གི་ཤེས་རབ་ལ་རོལ་ཐུངས་ཐེངས་གཅིག་བྱས་སོང་བ་རེད།

ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་སྤྱིང་བཅུད་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ལ། དེ་རིང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི། ངས་བཟླས་ན་དགེ་བའི་རྒྱ་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་དགེ་བའི་རྒྱ་འདི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒྲོན་འདུན་ལྟ་བུ་དང་། དེ་རིང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི། ངས་བཟླས་ན་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱ་འདི་ང་ཚོའི་རྩང་ཀྲོའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་ང་ཚོའི་གྲོ་ཅང་སྒྲོལ་ཆེན། ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་  
ང་ཚོའི་ས་སྤངས་ཀྱི་ལོང་ཁྱབ་སྤེལ་ཡོང་བའི་སྒྲོན་འདུན་ལྟ།

འོག་དུ་ང་ཚོས་མཁན་པོ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཐེངས་གཅིག་བྱ།

མཁན་པོ་མཆོག་གིས།

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྒྱུས་ཡམ་བྱེད་ཅིང་། །

སྤྱི་ཆ་ན་འཆིའི་བྱ་ཁྲུང་འབྲུག་པ་ཡི། །

སྤྱིང་པའི་མཆོ་ལས་འགོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག། །

སྒྲོབ་དཔོན་ཉིུ་ཡོན་གྱིས།

དགེ་བའི་བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ནི། །

སངས་རྒྱལ་ཞིང་རྒྱུས་བརྒྱན་བྱེད་ཅིང་། །

གོང་མ་བཞི་ཡི་དྲིན་ལན་འཁོར། །

ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱུག་བསྟེན་ཞི། །

མཐོང་ཐོས་ཀྱི་པའི་སེམས་ཅན་ཀུན། །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཆོག་སྤྱི་བྱུང་ནས། །

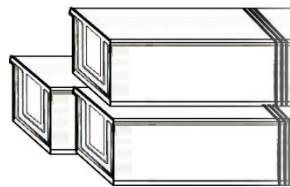
ནམ་ཞིག་ཆེ་འདི་འཕྲོས་མ་ཐག།

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྤྱི་བར་ཤོག།

དེ་རིང་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་འཆད་ཁྱིད་གནང་བ་ནི་རང་རྩོམ་ཆེན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བྱུང་སྤེལ་གྱི་མགོ་ཁྲམས་  
ཡིན་ཞིང་། མ་འོངས་པར་ཡང་འདི་འདྲའི་མཁས་པ་མང་པོ་གནས་འདིར་ཐེབས་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བ་ཡོད།  
ང་ཚོས་མཉམ་དུ་མཁན་པོ་ཁོང་གི་སྤྱི་ཆེར་བར་ཆད་མེད་པར་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་བསྐྱོར་བའི་སྒོན་  
ལམ་འདེབས།

དེ་རིང་གི་འཆད་ཁྱིད་འདི་ད་ལྟ་མཇུག་ཡོངས་སུ་བྱིལ་བ་ཡིན། ང་ཚོ་མཁས་པ་ཞིག་གི་སྤྱི་ཁྱིད་ཀྱི་རྩིས་སུ་  
འབྲངས་ཏེ་ཞི་ཞིང་བསིལ་བའི་ཐར་བའི་གླིང་ཀ་ཉམས་དགའ་བར་བཞུད་བྱུང་པའི་སྒོན་འདུན་ལྟ།

དུས་རབས་གསར་བར་མཁོ་བ་ནི་



བསམ་པའི་སློབ་གསོ་ཡིན།

- ✧ ས་གནས། ཧུ་ཁུང་དགའ་ལོས་སློབ་ཆེན།
- ✧ འཆད་ཁྲིད་མཁན། མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།
- ✧ དུས་ཚོད། ༢༠༡༡ལོའི་ཟླ༤པའི་ཚེས་༡༠ཉིན་གྱི་དགོང་མོ།







མདོ་འཛིན་པས་མགོ་བསྐྱངས་པའི་གདམས།

ངས་ཏུ་ཁྱུང་སློབ་ཆེན་གྱི་སྤྱི་དུས་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་པའི་ཆབ་བྱས་ཏེ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་  
མཆོག་གིས་སྐུ་ངལ་དང་འོ་བརྒྱལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་འདིར་ཕེབས་པར་བཀའ་བྲིན་དང་དགའ་བསུ་ཞུ་བ་ཡིན།  
ཚོགས་འདུ་འདིར་ཞུགས་པའི་དབུ་ཁྱིེད་དང་སྐུ་མགོན་ནི། ཏུ་ཁྱུང་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་གྱི་སྤྱི་དུས་གླིང་གི་  
སེམས་ཁམས་དང་། ཆོར་ཤེས་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་སློབ་འབྲེད་པ་སློབ་དཔོན་ཀོ་ཤིན་མུན་དང་ཉི་ལུ་  
ཆེན། ཏུ་ཁྱུང་ཆོན་ཅལ་སློབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་སློབ་གླིང་གི་གླིང་གཙོ་ཁྱུང་ཐེན་ཀོ། ཏུ་ཁྱུང་ཆོན་ཅལ་སློབ་ཆེན་  
མཆན་ཉིད་སློབ་གླིང་གི་རྒྱུ་ཅི་ཐང་ལིན་ནམས་དང་། ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཏུ་ཁྱུང་ཆོན་ཅལ་སློབ་ཆེན་དང་ལུ་ཉན་  
འཁེལ་འཐག་སློབ་ཆེན། རྒྱུ་ཅི་ཐང་ལིན་ཅལ་སློབ་གླིང་གི་སྐུ་མགོན་དང་དགེ་རྒྱན་ནམས་ལ་འདིར་ཕེབས་  
པར་དགའ་བསུ་ཞུ་བ་ཡིན།

འོག་ཏུ། ངས་ཆང་མར་མཁན་པོ་ལོ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་མོས་མཐུན་གནང་རོགས།

མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ནི་སི་ཁྲོན་དཀར་མཛེས་བྲག་འགོ་ས་ཆན་མེད་ཞིང་། ༡༩༤༩ལོར་  
འབྲུངས་ཤིང་དཀར་མཛེས་དགེ་འོས་སློབ་གྲྭ་ནས་མཐར་ཕྱིན། ༡༩༥༥ལོར་གསེར་ཐང་ལྷ་རིག་ནང་བསྐྱེད་སློབ་

གྲིང་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཆོས་རྒྱུ་འཛིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཅ་བའི་བླ་མར་བསྟེན་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང། རྗེས་སུ་ནང་བསྟན་སློབ་གྲིང་གི་རྒྱུ་འཛིགས་འདུན་པའི་སྟེ་ལག་གི་གཙོ་འགན་བཞེས་ཤིང། རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་སྟུན་ཟགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན། སྤྱི་མཆོས་སྤྱི་མཆོས་རྒྱུ་འཛིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་འཛིགས་ལའང་ལག་ཏུ་ཆོས་སྤྱི་མཆོས་བར་བྱོན་ཞིང། ཨ་རི་འཕྲི་ཡ་ལྷ་ས་རྩ་མཛུགས་ལྟེ་གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་རྩ་ཉེ་ཤེས་བྱམས་སྤྱི་མཆོས་ཐེབས་ཅ་ཚོགས་པའི་ལས་འཛིན་ཚོགས་གཙོ་འགན་བཞེས་ཡོད། མཁན་པོ་མཆོག་གིས་དགེ་ལས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐད་ལ། རྩ་ཉེ་ཐེབས་ཅ་ཚོགས་པ་དང་ཤེས་རབ་བྱམས་བཙུང་འཕྲོ་སློབ་ཟུ་སྟགས་བཙུགས་ཡོད་ཅིང། ཁོང་གི་པ་ལུ་ཐུག་འགོ་ས་ཆ་ནི་ཕྱགས་པའི་འཛིན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཞིང་གང་དང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། ས་དེ་གའི་བྱིས་པ་ཆོས་ཕྱི་ཆེ་འཛིགས་ཏེ་ན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་སློབ་ཟུ་གཅིག་ཕུ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་སློབ་གསོའི་རྒྱ་ཁྱོད་ཞན་པ་དང། ལྷི་ཆང་གི་ཆ་རྒྱུན་སྟགས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་སློབ་ཟུ་དང་ཁ་བྱལ་ཐིན་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་སློབ་པའི་རྣམ་པ་མཐོང་རྗེས་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་སྤྱི་མཆོས་ཐེབས་ཅ་ལྟར་ནས་བསྐྱར་སྤྱོད་ཀྱི་འཕྲུག་ཀྱི་རང་གི་མི་ཆེ་འཛིན་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲི་ཉུ་མས་ཐོབ་ཡོད་པས། དེ་རྒྱུ་བས་ཀྱི་རུས་པ་ཕན་བྱ་རེས་པ་ལུ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ། བྱིས་པ་ཆོས་སློབ་ཟུ་འགྲིམས་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་བཅའ་ཏེ་བོད་ལུ་ཀྱི་རྗེས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་བསྐྱར་ཅི་བྱུང་བུ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

ཡང་ཁོང་གིས། ཅ་ཀར་གི་ཕུང་པོ་རེ་ལ་ཐང་ཤིང་ཀེར་བ་ལྟ་བུའི་སྟེ་སྟོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་དཀའ་ཡང། ཅ་བ་ས་དང་མ་བུའི་ཞིང་ཉི་འོད་ཆར་རྒྱུའི་རྒྱན་དང་འགྲོགས་ན། དཔྱིད་དཔལ་ལྡང་ཆོ་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བའི་དུས་ཤིག་ཡོད་པེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཤིང། འདི་ནི་མཁན་པོ་ཁོང་དགེ་ལས་ཀྱི་བར་འཇུག་པའི་ཅ་བའི་ཅ་དོན་ཡང་ཡིན་པ་རེད། གཤམ་ནས་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་ང་ཚོར་འཆད་ཁྲིད་གནང་བར་དགའ་བསུ་བྱེད་རོགས།

གསུམ་པར་འོས་པའི་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ཆེན། སློབ་གྲོགས་ལྟན་རྒྱས། དགོང་མོ་བཟང་། ད་ཐངས་འདིར་འོངས་ནས་རྣམ་པ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བསམ་སློབ་བརྒྱུ་རྒྱུ་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་སྟེས་བྱུང། དེ་རིང་གི་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་བྱང་ནི་དུས་རབས་གསར་བར་མཁོ་བ་ནི་བསམ་པའི་སློབ་གསོ་ཡིན་ཞེས་པ་འདི་རེད། གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ། ངས་གཙོ་བོ་ནང་བསྟན་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་སྟོམས་

སྒྲིག་བྱེད་ཐབས་དང་མཉམ་དུ། རང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་ཚོ་ཡི་ཤེས་ཚོར་ཅུང་  
ཟད་རེ་བཟོ་སྒྲེང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ང་དེ་རིང་འཆད་སྟེགས་འདིའི་སྟེང་དུ་ཡངས་ཏེ། བྱེད་ཚོ་དང་བསམ་སྒྲོ་བ་རྗེ་རེས་  
བྱ་རྒྱའི་འདུན་པ་ཆེ་བ་ཙམ་ལས་ཤེས་རབ་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་འཆད་མི་ཤེས། ཁ་  
སང་དེ་རིང་གི་སྤྱི་ཚོགས་སུ། མི་གང་མང་ཞིག་གིས་སློབ་གྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་མང་  
པོ་ཞིག་སྐྱབས་མོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སླེབས་རྗེས་བཞོལ་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱིན་མི་  
འདུག དེའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་ལ་ཡང་དག་གི་ངོས་འཛིན་མེད་པས་  
རེད། ང་ཚོ་ས་སྐང་འདིར་འཚོ་དགོས་པ་ནས་བཟུང་མི་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་ནི་ཉ་ཅང་  
གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སློབ་གྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་འདིའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་  
པོ་སྐྱབས་དགོས་པ་རེད། དེའི་རིན་ཐང་ནི་མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་རིན་ཐང་  
ལས་ལྡུང་འཁྱར་གྱིས་བཀལ་བ་ཡིན། དག་ཀྱང་ཞིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་ཀྱང་སློབ་མ་  
ཚོར་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་པ་རྒྱུ་བ་ཙམ་གྱིས་ཚག་པར་མི་འཛིན་པར། འཚོ་  
བ་དང་མི་ཚོ། སྤྱི་ཚོགས་སོགས་ལ་ཇི་ལྟར་ཁ་གཏད་དགོས་ཚུལ་དང་། མི་དང་མིའི་  
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྐྱབས་སོགས་སློབ་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

གཅིག ནང་བསྟན་གྱི་ཕན་ཅུས་ཡང་དག་ཏུ་  
ངོས་འཛིན་པ།

འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པའི་ཁྲོད་དུ། ནང་ཚོས་ལ་དད་མི་དད་ཅི་རིགས་ཡོད་  
རྒྱུ་རེད། ངས་ནམ་རྒྱུན་ནང་ཚོས་ལ་དད་མིན་ནི་རང་དབང་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་ལྡན་པ་ཞིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་ནང་ཚོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་རེ་བྱས་

ན་བཟང་རྒྱ་རེད།

ནང་བསྟན་རིག་པ་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལྟ་  
བུའི་ཤེས་བྱ་ནི་མི་སུའི་རྒྱ་ལ་ཡོད་ན། སན་པ་ལས་གཞོད་པར་མི་འགྱུར་བ་ཡིན།  
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རང་གི་ལས་ཀ་དང་  
མདུན་ལམ་ལ་སན་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས། ནང་ཆོས་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་  
ལ་གཞོད་པ་ཚབས་ཆེན་འབྱུང་བ་ནི་ནམ་ཡང་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

ང་རང་ལོ་ན་རྒྱ་དུས་ནས་ནང་ཆོས་ལ་དད་ཅིང་རང་གི་ན་གཞོན་གྱི་ལང་ཚོ་འང་  
ནང་ཆོས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཚུགས་སུ་བཏང་བ་ཡིན། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཁྱོད་དུ་ནང་  
ཆོས་ལ་ཇི་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དེ་ལྟར་ནང་ཆོས་དེ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
སྒྲུབ་ཤར་བྱུང་། འདི་ནི་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལངས་ཚུགས་ཤིག་ནས་དོན་གནས་སུ་ནང་  
ཆོས་བསྟན་ནང་ཆོར་ཁེ་སན་ཆེ་བར་གདེང་འཛིག་བྱས་པ་ཡིན་པ་ལས། ང་རང་ནང་  
པ་བ་ཞིག་གམ། རབ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཚུགས་འཐེན་གྱིས་རང་བསྟོད་དང་རང་  
སློམ་བྱས་པ་མིན།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནི་མི་རེ་འགའི་སྣང་ངོར་ཤར་བ་བཞིན། རྟོགས་དཀའ་  
ཞིང་དེར་ཞུགས་ཆེ་ངེས་པར་དུ་དབེན་གནས་སུ་འགོ་བ་དང་། ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་  
གྱི་བྱ་དངོས་ཚང་མ་སྤང་དགོས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡིན་པ་མ་རེད། ནང་ཆོས་ཀྱིས་  
སེམས་ཅན་དག་གི་ཁམས་དབང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་དམིགས་ནས་སྟབས་རྒྱུ་འཛིན་  
ཡང་འདྲ་མཚུངས་མིན་པ་རེད། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སློབ་གསེལ་ལྟར། དང་པོ་  
སློབ་རྒྱུ་ནས་རིམ་བཞིན་རབ་འབྱམས་པ་གོང་མའི་བར་དུ་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་  
པོ་བརྒྱད་དགོས་པ་ལས་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་སུ་དང་

གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ནི་མེད་ཐབས་མེད་ཅིང་། གཤམ་ཏེ་རང་གིས་ཉམས་སུ་ལེན་སྟབས་ན་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཁོ་པ་ན་མི་དམན་པ་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སྐབས་མི་མང་པོ་ཞིག་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་འཕྲད་ཆོ་ནང་སེམས་ཏ་ཅང་གཉམ་པོ་རེད་འདྲུག་རྒྱ་དངོས་དང་གོ་ས། ཤེས་ཡོན་ཇི་ལྟར་འཛོམས་ཀྱང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲོན་ནས་གཅིག་ཀྱང་བཀོལ་སར་མི་འགོ་སྟེ། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་ཚུལ་རིག་མཁས་དབང་དང་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་པ། མི་སྣ་གཤམ་ཅན་སུ་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱེ་ཆ་ན་འཆིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་འོག་མི་སེར་དཀྱུས་མ་དག་དང་འབྲ་བར་བྱ་ཐབས་གང་ཡང་མི་རྟོག་པར་མ་ཟད་རང་སྟོག་བཅད་དེ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་འོག་དུ། རང་ཆོས་ནི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་དེ་རེད་འདྲུག་

ངས་འདི་ལྟར་བཤད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི། གཤམ་ཏེ་རང་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཁ་ཤས་གོ་རྟོགས་བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་གང་མང་ཞིག་གི་ངོ་བོ་འམ་གནས་ལུགས་ཤེས་སྟབས་ཅིང་། དེ་ལྟར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ན་དཀའ་སྤྱད་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་སེམས་སྤྱད་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་སྲིད་པ་ཡིན་པ་ལས། ཁྱེད་ཆོ་ཆང་མ་ནང་ཆོས་ལ་ཞུགས་པར་བསྐྱེད་མ་བཏང་སྟེ། སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དཔྱད་སྟེ་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་རང་གི་ཁོ་པ་ན་གང་ཞིག་སྤྱོད་ཆེད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡང་མེད།

ནང་ཆོས་ཀྱི་མི་རྟག་པའི་ཐད་ནས་བཤད་ན། དེང་སང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཆི་བ་དང་གོ་གནས། རྒྱ་ལོར། ལུས་ཕུང་ཆང་མ་མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་བསམ་སྟོན་བ་ནས་མི་གཏོང་བར། དུས་རྟག་པར་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་ཞིག་ལ་རེ་སྟེག་བྱེད་པ་

ལས་དེ་མི་རྟག་པར་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག རང་ཆོས་ཀྱི་  
མཐོ་མཐའ་ལྟར་བ་དང་། སྤ་བ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་མི་རྟག་པ་སོགས་ཐ་སྙད་ཏ་ཅང་སྤྲོ་མོ་  
དག་གིས་མི་ཆོད་བྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན། འདིའི་གནས་ལུགས་མི་  
ཤེས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གིས་ངོས་བཟུང་བའི་མདུན་ལམ་གང་དེའི་ཆེད་དུ་མི་  
ཆོའི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དེ་སྟོང་ཟད་དུ་གཏོང་འགྲོ་ཞིང་། གཤམ་ཏེ་བྱ་  
མི་ཤིས་པའི་དོན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་ཆོད་དེའི་སྤྱད་བསྐལ་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འགོངས་  
པ་ཞིག་རེད།

དེར་བརྟེན། མཐོ་རིམ་དགོ་ཆུན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་མ་ཚོར་ཤེས་ཡོན་བསྐྱབ་པའི་  
གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ། བསམ་པའི་སློབ་གསེལ་དེ་སྤྲང་མེད་དུ་འཛོག་མི་རུང་། ངས་ཏེ་ཀྱང་  
དགོ་འོས་སློབ་ཆེན་དུ་སེམས་ཁམས་དང་། ཚོར་ཤེས་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཤིག་  
ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཐོས་པའི་མཛུས་སྟུ། དགོ་ཆུན་རྣམས་ཀྱིས་འགན་ལེགས་པོ་ཁུར་  
ཀྱིན་འདུག་སྟེ་མ་ནས་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྲོས་བྱུང་། དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གསེལ་  
ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་ཏེ། གཤམ་ཏེ་སློབ་ཆེན་འགྲིམ་  
རྒྱ་དེ་མ་འོངས་པར་སྒྲོར་མོ་འཛོལ་ཐབས་རྒྱུད་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ན། བསོད་ནམས་  
དམན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས། མི་ཆོག་གང་པོའི་རིང་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས་ཀྱང་རང་གི་  
འདོད་པ་ལེགས་པོར་མི་འགྲུབ་ཅིང་། མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གི་ཞེ་འདོད་ལེགས་པར་  
འགྲུབ་ཀྱང་། དོན་དམ་དུ་མི་ཆོ་བ་དེ་སྤྱིད་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པའང་གཏན་  
ནས་མེད་པ་རེད། དེའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ང་ཚོའི་སློབ་གསེལ་དེ་རྟག་པར་སྒྲོར་མོ་དང་འབྲེས་  
མི་རུང་བ་དེ་གཤམ་ཆོའི་ཞིང་། གཤམ་ཏེ་སློབ་གསེལ་དེ་སྒྲོར་མོ་དང་འབྲེས་སོང་ན་ཏ་ཅང་  
སྤྲོ་མོངས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་ཞིག་རེད།

གཉིས། མིག་སྒྲུབ་སྒྲོབ་གསོར་གནས་པའི་གནད་དོན།

༢༠༠༤ལོའི་ཀྲང་དབྱང་བརྟན་འཕྱིན་གྱི་སློང་བཞུགས་ལེ་ཆོན་དུ། ཀྲང་གོ་དང་ཨ་རིའི་མཐོ་འབྲིང་བཟང་ཤོས་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱུས་ཏེ། སྒྲོབ་མ་དེ་ཆོའི་རིན་ཐང་གི་ལ་ཕྱོགས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པ་རེད། སྐབས་དེར་མདོ་འཛིན་པས་ཤེས་རབ་དང་དབང་ཆ། བདེན་དོན། སྒྲོར་མོ། མཛེས་སྤྱད་བཅས་བདམ་གསེས་སྣ་ལ་ལྟ་གདམ་དུ་བཅུག་ཨ་རིའི་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་རབ་དང་བདེན་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བདམས་པ་རེད། ཁོང་ཚོར་རྒྱ་མཚན་བྲིས་ཆོ། གལ་ཏེ་ཤེས་རབ་དང་བདེན་དོན་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་མོ་མོ་གསལ་གཞན་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཞེས་དུ་འབྱུང་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ཟེར། ཀྲང་གོའི་མཐོ་འབྲིང་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མཛེས་སྤྱད་འདེམས་མཁན་གཅིག་ལས། གཞན་ཚང་མ་སྒྲོར་མོ་དང་དབང་ཆ་འདེམས་མཁན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཤེས་རབ་དང་བདེན་དོན་འདེམས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་རེད།

མཚུགས་འབྲས་འདིས་ང་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་སོང་། ངས་ཀྱང་ཨ་རིའི་ཚང་མ་བཟང་ཞིང་ཀྲང་གོའི་ཚང་མ་ངན་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་མིན་པར། ཚང་མ་ལ་ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་དག་ཅོད་ཤེས་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། དང་མོར་བཤད་ན་ཀྲང་གོའི་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ཀྱི་ཀྲན་སྤྱོད་ཉམས་པའི་ཆད་དེ། ཏ་ཅང་ཆབས་ཆེན་པོར་སྤོབས་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་མི་མང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ལ་ཕྱོགས་དང་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བུ་ཚང་མ་སྒྲོར་མོ་དང་ཕྱི་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སོང་ནས། བདེ་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཀྲན་སྤྱོད་ལ་ཉམས་འཛིན་གཏན་ནས་མ་བྱས་ན། སྒྲོབ་མ་དེ་ཆོའི་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་ཡིད་སྒྲོབ་ཞིག་དུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན།



ཅུང་མ་འགོར་བའི་སྔོན་དུ་ང་སློབ་གྲུའི་རྒྱལ་སློ་ནས་ནང་དུ་འཇུག་སྐབས། སློབ་  
རའི་ནང་དུ། རྩོམ་པོ་ལོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བདེན་འཆོལ་གསར་གཏོང་དང་སྦྱོང་བཟང་  
གསེ་སྦྱང་ཞེས་ཆོག་འབྱུག་ཉིས་བྲིས་ཡོད་པ་མཐོང་རྗེས། ཏ་ཅང་ཡི་རངས་བའི་སྒྲུང་  
བ་ཞིག་ཤར་བྱུང་། དེ་ཕྱི་ལོ་ལྷ་མ་པ་ཙམ་ལས་ང་ཐོངས་དང་པོར་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན་  
པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དོན་དམ་པར་འདི་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། གལ་ཏེ་  
ཁྱེད་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོང་འདི་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་མཆོག་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ན། གནས་  
འདི་ནས་གསེ་སྦྱང་བྱས་པའི་སློབ་མ་རྣམས། རང་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཆང་མར་ཕན་  
ཐོགས་མཁན་གྱི་མི་ཡ་རབས་སུ་འགྱུར་བར་གདོན་མི་བ།

དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་འདིར། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མོངས་ཆོད་ཀྱིས་རྒྱ་དངོས་  
འཆོལ་སྟེག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སློབ་ཐོན་  
བྱུང་རྗེས་འཆོ་བའི་གཞོན་ལྷགས་ཏ་ཅང་ཆེ་བར་གྱུར་ཏེ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་མེད་  
པར་གྱུར་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་འདིར་འཆོ་བར་དོན་སྤྲིང་ཆེར་མེད་པར་སྟམ་ནས་ཚུལ་  
མིན་གྱི་ལས་ཀ་འབྲེལ་མིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཙམ་དུ་མ་བཟད་སློབ་རྒྱུང་  
སློབ་མ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ལ་གཞོན་ལྷགས་དེ་ཡོད་པར་འདུག ངས་ཀྱི་ཅང་སློབ་  
ཆེན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཞིག་དང་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས། ཁོ་མོས་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་དགོ་ཆེན་  
དང་ཕ་མས་སྐུལ་འདེད་བྱས་པས་གཞོན་ལྷགས་མང་པོ་སྟེང་དུ་བབས་ནས། བཟོད་  
མ་རྒྱགས་པར་ལས་བྱ་འབྲི་དེ་བ་ཀྱི་ནང་དུ། དཔུལ་བ་ཞེས་བྲིས་ནས་རྩོམ་བྲས་  
བྱུང་ཞེས་བེད།

ཁ་སང་དེ་རིང་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་སྔོན་ཆད་དང་བསྐྱར་ན་འཕེལ་རྒྱས་དཔྱིས་  
ཕྱིན་པ་སོང་ཡོད་ལ། མི་ཕལ་ཆེ་བས་ལྟོ་རྒྱལ་ལ་འདྲང་རྒྱག་མི་དགོས་མོད། འོན་

ཀྱང་ད་དུང་མི་འདི་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་ཡིད་མ་ཆོམས་པར་གཞོན་ལྷགས་ཀྱིས་གདུང་  
བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། མི་དེ་ཆོའི་ནང་སེམས་སྒྲོངས་ཤིང་གྲགས་སྐམ་དང་འདྲ་  
སྒྲིག་གི་རྒྱུ་ལྷན་ཏེ་ཡང་དག་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་མ་རྟེན་པས་རེད། མི་དེ་  
ཆོས་སློབ་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་སྐར་མ་རྒྱུང་བ་གཙོ་བོ་བྱེད་ཅིང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷ་བ་  
ཡང་དག་མེད་པས་ངང་བྱུང་གི་དངོས་ཡོད་རང་འདྲར་བསྐྱུར་སྒྲིབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཉ་  
ཅང་ཡིད་སྟོབ་ཞིག་རེད།

སྒྲིབ་རྒྱ་ཡུལ་དེ་ཆོ་བོད་ཡུལ་ལྷར་མི་ཆང་མ་ནང་ཆོས་ལ་མི་དད་ཅིང་། བོད་  
ཡུལ་ན་ནང་བསྟན་ལོ་སྟོང་ལྷག་ཏུ་བོད་ཀྱི་འཆོ་བའི་གོམས་གཤེས་དང་། སྒོལ་རྒྱུན་  
རིག་གནས་སོགས་དང་ཡུན་རིང་འདྲེས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གི་རུ་  
ལྷགས་བསམ་སྒྲོ་ཡང་མི་དེ་སེམས་དང་ཀྱན་སྦྱོང་ཆང་མར་ཆོད་འཇིག་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་  
མཆོག་ཅིག་ཡིན་མོད། རྒྱུ་སྒྲིབ་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་མང་པོས་ད་ཆ་འདི་ལྷར་དུ་གྱུར་  
སོང་བ་རེད།

### གསུམ། དགེ་ཆེན་གྱི་འོས་འགན།

གནའ་རབས་ཀྱི་རྒྱ་ཡུལ་དུ། དགེ་ཆེན་ཆང་ལྷན་གྱི་འགན་འཁུན་ནི་སྦྱོང་ལམ་སློབ་  
སྟེལ་དང་སློབ་མའི་འགན་གཙང་ལེན་བྱེད་པ། ཀྱན་སྦྱོང་བརྒྱུད་སྦྱོང་དང་རིག་གནས་  
སློབ་སྟེལ། སློབ་མའི་བསམ་སྒྲོའི་དོགས་པ་སེལ་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་སང་  
གི་དགེ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་འགན་འཁུན་གཙོ་བོ་ནི། འགན་ལེན་པ་རྒྱུང་པ་ཙམ་དུ་གྱུར་  
ནས་ཡོད། སློབ་རྒྱུད་ནས་སློབ་ཆེན་གྱི་བར་དུ་སློབ་མ་རྣམས་ལ་བསྐྱབ་དེབ་ཀྱི་ཤེས་  
བྱ་རྒྱུ་བ་སློབ་པ་ལས། ཤེས་བྱ་དེ་དག་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་རྒྱུད་སྦྱོང་རྒྱལ་ལ་

བསྐབ་སྟོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་མི་འདུག། འདི་ལྟར་ཡིན་ཆོ་སློབ་མ་རྣམས་སྤྱི་  
 ཚོགས་སུ་སོང་ཆོ་ཉམས་ཕྱིར་ཅུང་ཙམ་མེད་པར་མ་བཟད། སྤྱི་ཚོགས་དེ་སློབ་གྲྭ་ལྟར་  
 གྱུ་ཡངས་དང་བག་ཐེབས་མེད་པར། སུན་ཚུན་མགོ་སྐྱོར་དང་བསྐྱུ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་  
 གངས་ཏ་ཅང་མང་བ་ཡིན་པས། སློབ་མ་འགའ་རེ་རྒྱུན་རྒྱུ་དང་བར་ཆད་ཅུང་ཙམ་  
 དང་འཕྲད་ཆོ་སྤྱད་གི་མགོ་བོ་བྲང་ཁར་སྤྲད་དེ། སེམས་རྒྱུད་སྟོབས་རྒྱུང་ཞིང་བག་  
 འཁུམ་དུ་ལྷུར་ནས་རང་གཞན་ཆང་མར་སུན་གང་ཡང་མི་ཐོགས་པ་ཡིན།

ང་ལ་བོ་ཅིན་རྒྱུ་ལུགས་གསོ་རིག་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ངོ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། ཁོ་  
 མོ་སློབ་ཆེན་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ལོ་མང་པོ་སོང་ཡང་། རང་གི་སློབ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆ་ན་  
 རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བློན་དུང་དུང་བཟུང་ཀྱིན་མི་འདུག། ཁོ་མོས་སློབ་ཆེན་འགྲིམ་པའི་  
 སྐབས་སུ། མཐོ་རིམ་གངས་རིག་དགོ་ཆ་གྱིས་སྐར་མ་དགུ་བཅུའི་ཚོགས་ཐུན་གྱི་  
 སྐར་མ་དུག་ཅུ་ནས་བདུན་ཅུའི་རིང་ལ། ཁོང་གི་མི་ཆེའི་གནད་དོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་སོགས་བཤད་ནས། སློབ་མ་ཆོར་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཚོ་བ་ལ་ཇི་ལྟར་གདོང་  
 གཏུག་པའི་སྐོར་གྱི་བསྐབ་བྱ་གནང་བ་ཡིན། དགོ་ཆ་གྱིས་བཤད་པ་དག་སློབ་  
 བྱེད་ཀྱི་ནང་དོན་དང་འབྲེལ་མེད་ལ། སློབ་མ་ལ་ལར་བསམ་འཆར་ཡང་འདྲ་མིན་  
 ཡོད་ཀྱང་། སློབ་མ་ཆོ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྤྱོད་སྐབས་སྐབས་ད་གཞོན་གཞི་ནས་དགོ་ཆ་ན་  
 དེས་རང་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་བཟང་པོ་མི་དམན་པ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ། ཆོ་གང་  
 པོར་དགོ་ཆ་དེས་བསྐབ་པའི་ཤེས་བྱ་དག་བཟུང་ཐུབ་ཀྱིན་མེད།

སློབ་མ་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་སྟེང་དུ་སོང་ཇེས། དགོ་ཆ་ན་པལ་ཆེ་བ་ཞིག་བཟུང་འགོ་  
 མོད། འོན་ཀྱང་དགོ་ཆ་ན་ལ་ལ་ཞིག་ནི་ནམ་ཡང་བཟུང་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་  
 མི་བཟུང་པར་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། གཅིག་ནི་རང་ལ་བག་ཆགས་བཟང་པོ་

བཞག་པའི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྐྱོར་དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་སྐྱོབ་མར་གཤེ་  
 ཞིང་སྤང་བ་ཆང་འཐུང་དུང་འཐེན་གྱི་རིགས་དེ་ཡིན། ཉིན་ལ་ཤས་ཀྱི་སྐྱོན་ཞིག་ལ།  
 ང་སྐྱོང་ཁྱེད་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་ལུང་ཁྲགས་ཀྱི་སྐྱོབ་ཟླ་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་ཡིན།

སྐབས་དེར་དགེ་ཆེན་གྱིས། སྐྱོབ་ཁང་སྐོ་ཙ་རུ་ལྷ་རག་འཐུང་ནས་འདུག་པ་ལས་  
 ནང་དུ་བྱིས་པ་ཆོས་རྩལ་ལས་དང་། ལུང་བྱིང་བྱས་པར་སྤང་འཛིག་གཏན་ནས་བྱེད་  
 གྱིན་མི་འདུག།

ང་སྐྱོབ་རྒྱུ་གི་སྐབས་སུ་དགེ་ཆེན་ཞིག་དང་འཕྲད་ཚུངས་ཞིང་དགེ་ཆེན་དེའི་རྣམ་པ་  
 ད་དུང་ངའི་མིག་ལམ་དུ་ཤར་གྱིན་འདུག། ཁོ་ནི་ཆང་འཐུང་རྒྱུར་ཉ་ཅང་དགའ་ཞིང་  
 ནམ་རྒྱུན་ཆང་རེ་འཐུང་ཇེས། དབུག་པ་སྐོ་པོ་ཞིག་ཁྱེད་ཏེ་འཛིན་ཟུང་སྐྱོབ་མ་  
 ཡོངས་ལ་གཞུ་བ་ཡིན། སྐྱོབ་མ་ཆོས་དགེ་ཆེན་གྱིས་ཆང་འཐུང་བ་ཉ་གོ་ཇེས་འཛིན་  
 ཟུང་འཛིན་ཆང་མ་འདར་སིག་སིག་དང་དངངས་སྐྱག་གིས་ཁོངས་པར་འགྱུར། རྒྱ་  
 མཚན་ནི། དགེ་ཆེན་གྱིས་ནོར་འཁྲུལ་གང་ཡང་མེད་པ་ལའང་གཅར་རྩལ་བྱེད་པས་  
 ཡིན། ད་བར་དུ་མི་ལོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་འདས་བེད་ཡང་ངས་ནམ་རྒྱུན་དགེ་ཆེན་དེ་  
 མཐོང་ཆེ་སེམས་སུ་ཆོར་བ་གཞན་པ་ཞིག་སྟེར་གྱིན་འདུག། འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་ཆེན་  
 གྱིས་སྐྱོབ་མའི་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་གསོ་ཐབས་མེད་པའི་གཞོད་པ་སྐྱེལ་བ་ཡིན།

དགེ་ཆེན་འགའ་རེ་ནི། སྐྱོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཆེ་ཁྱིལ་བོར་བཞེད་མི་ཐུབ་ཅིང་ཆེ་  
 རབས་ནས་ཆེ་རབས་བར་དུ་འང་བྱིན་བྱེད་ལས་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དགེ་ཆེན་དེ་  
 དག་གི་དཀར་སྐྱེད་འབད་བཅོམ་དང་ལྷག་བསམ་དཀར་པོ། ཁ་བཤད་དང་ལག་  
 ལེན་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་པོས། སྐྱོབ་མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་མི་ཆེ་ཡི་སྤྱིང་  
 རོན་ཤེས་སུ་བཅུག་པས་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་དགེ་ཆེན་ནི་ནང་ཆོས་སུ་བཤད་པའི་

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་ཡིན།

བོད་ཡུལ་གྱི་མཁས་དབང་ཆེན་མོ་གང་པོ་པ་མཆོག་གིས་ང་ཚོ་ལ། དགེ་ཆེན་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་འཛོམས་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་བསྟུས་ན་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ་འདོད་ཇམ་རྒྱུད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ཡིན་ཆེ་སློབ་མ་ལ་འདང་མི་རྒྱག་པར་ཉིན་ཉག་པར་སྟན་གྲགས་དང་གོ་ས་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་མི་གཉེར་བ་ཡིན།

གཉིས་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཡོད་དགོས་ཤིང་། གཤམ་ཏེ་དགེ་ཆེན་ལ་གཏིང་ཟབ་ཅིང་ནི་ལྷན་གྱི་ཤེས་རབ་ཅིག་མེད་ན་སློབ་མར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། གསུམ་པ་ནི་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀླན་ཏུ་སློབ་མ་ལ་བྱམས་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཞིབ་ཕྲ་ཤེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་སློབ་མ་ཚོར་རིམ་གྱིས་བསྟན་བསྐྱབས་ནས། རྩིས་སྤྲོ་ལས་ཀ་སྟུང་སྤངས་དང་འཚོ་བ་རོལ་སྤངས་ཀྱི་སྟོར་ཁྲིད་དགོས་པ་ཡིན། བརྒྱད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་ཅུ་བ་དང་གཙོ་བོ་ནི་བསྟན་དེབ་ངོས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སློབ་པ་དང་མཉམ་དུ། སློབ་མ་རྣམས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱ་བསྟན་བསྐྱབས་ཏེ། ཕྱོགས་མང་པོའི་གནས་ལུགས་ཤེས་སུ་འཇུག་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

བཞི། བསམ་པའི་སློབ་གསོ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་ལ།

འདིར་བཞུགས་ཀྱི་དགེ་སློབ་ཆང་མ། སློབ་གསོའི་ལས་དོན་གཉེར་མཁན་གྱི་སྟུག་རེད། སློབ་གྲྲིའི་ནང་དུ་སློབ་གསོ་སྣ་ཚོགས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་ཆེས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། སློབ་མ་ཚོར་བསམ་པའི་སློབ་གསོ་མུང་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དེ་ཡིན། གཤམ་ཏེ་སློབ་མ་ཚོར་བསམ་པའི་སློབ་གསོ་ཡོད་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་

དོན་དང་བཅུ་དྲུང་ས་སོགས་བར་ཆད་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་། ཁ་གཏད་དུ་ལངས་  
 ཐུབ་པའི་སྤྲིང་སྤྲོབས་ཡོད་པ་རེད། ནང་ཆོས་ཀྱིས་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན། འཆོ་བའི་  
 ཁྲོད་ཁ་ཕྱོགས་མི་ཞོར་བར་མ་ཟད། ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་བསྐྱེད་ཅི་ལྟར་ཆེ་ཡང་དྲན་པ་  
 དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱན་བསྟན་ཐུབ་པ་དང་། རྣམ་པ་ཀླན་ཏུ་ལུས་སེམས་ལ་བརྟག་  
 ཅིང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་མདོ་ཡི་ནང་དུ། ཤེས་རབ་ལྷན་  
 པའི་མཁས་པ་དག་། སེམས་ནི་ཡུལ་གྱི་རྗེས་མི་འབྲང་། ཞེས་མི་ཤེས་རབ་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན་ན་སེམས་དེ་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ནས་མི་འཕྲོ་མོད། འོན་  
 ཀྱང་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་ཚོངས་འཕྲོམ་ཞིག་ཡིན་ན། སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་བདེ་བ་ཞིག་  
 ཏུ་འབྱུང་ཏེ་ལྟ་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སློབ་མ་ཆོས་མ་འོངས་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཤེས་  
 གསལ་ཡོང་ཆེད། དོན་ངོ་མར་གང་འཆོལ་སྟེག་བྱ་དགོས་ཤིང་། གང་ཞིག་བཅའ་མི་  
 ཉན་པའི་གནས་ལུགས་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། དག་ཀྱང་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་  
 བཟུང་རང་གི་རུས་སྟོབས་ཅུལ་འདོན་བྱས་ཏེ། ཡང་དག་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་མཇུབ་  
 སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

སློབ་མར་སློབ་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཡོད་དོ་ཙམ་གི་ནང་ནས། ཆེས་བཟང་བ་ནི་  
 ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ཡིན་པར་འདོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོས་སེམས་ཅན་  
 ཚང་མར་ཆ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྒྲོ་ནས། བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་  
 པར་བསྟན་ཞིང་། འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲུབ་འདུ་ཤེས་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཤིན་  
 ཏུ་དཀོན་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་འདུ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ན་མི་གང་ཞིག་ཡིན་  
 ཡང་ཁོ་ཕན་ཆེ་བ་སྟེ། རང་ཉིད་མི་བསམ་པར་གཞན་དོན་སྐྱབ་པའི་ཐེག་ཆེན་སྤང་

བཅུད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་ཆེས་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན་པ་རེད།

དེང་སྐབས་མི་གང་མང་ཞིག་གིས་ནང་ཚོས་ནི་དགོན་པར་སོང་ནས་མཆོད་འབུལ་  
 དང་གསོལ་འདེབས། ལ་ཏྲོན་གྲོག་སྒྱུར་བྱ་རྒྱུ་ཙམ་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ལས་ནང་  
 བསྟན་གྱི་ཡང་སྤྱིང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱིན་མེད་པ་རེད། གོང་གི་དེད་གཞི་  
 རང་ཚོས་ཀྱི་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། རོན་ངོ་མའི་ནང་  
 ཚོས་དེ་དེ་འདྲའི་ལས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་སློབ་དཔོན་  
 དབྱིག་གཉེན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་ཁོང་གིས་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ། སྟོན་པའི་  
 དམ་ཚེས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
 དེ་ལས་ལུང་གི་ཚོས་ཞེས་པ་ནི། སྡེ་སྟོད་གསུམ་དང་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་  
 གཉིས་ལ་ཟེར་ཞིང་། རྒྱ་ཡུལ་དང་བོད་ཡུལ་གྱི་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་དག་གི་སྟོར་གྱི་  
 གཞུང་ལུགས་དག་ཡིན། རྟོགས་པའི་ཚོས་ནི་ཚོས་པ་དག་གི་རྒྱུད་ལ་གནས་པའི་  
 དེས་འབྱུང་གི་སེམས་དང་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས། དད་པ། སྤྱིང་ཇེ། ཤེས་རབ་ལ་  
 སོགས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། རྩོགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཟབ་དོན་དེད་མ་པའི་ཚོས་ངོ་མ་དེ་  
 ཡིན་པ་རེད། དེང་སྐབས་མི་འགའ་རེ་ལྟར་རབ་བྱུང་པའི་ན་བཟའ་གྲོན་པ་ཙམ་གྱིས་  
 རང་བསྟན་གྱི་ཆབ་མཆོན་བྱེད་སྤྱབ་པའི་ངེས་པ་ལར་ནས་མེད་དོ།

རོན་ངོ་མའི་ནང་བསྟན་ནི་ཕན་པ་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་སློབ་གསེལ་ཞིག་ཡིན་  
 པ་རེད། འདིའི་སློབ་གསེལ་ནི་དེད་གི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཆེན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དགོས་  
 ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་གསེལ་ཉམས་སུ་མུང་ནས་སེམས་དགེ་བར་  
 སོང་ན་མདུན་ལམ་འོད་སྟོང་ལྟར་ཕར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་  
 དཔོན་ཞིག་གིས། དགེ་བའི་རྩོགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྲོ་ཞིག་ཡིན་ན་ང་ཚོ་རྩར་ཐག་གིས་

ཞུགས་རྒྱུ་མེད་པ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་ཤིན་ཏུ་བཟང་པོ་རེད། དག་སློབ་  
གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། རང་གི་ཁུས་པས་ལྷོགས་ཆོད་ཀྱིས་དག་སློབ་ཤིག་སྤོང་བྱེད་  
དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེང་སང་གི་མི་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཤིག་པ་སློབ་པར་ཆེས་  
མཁས་ཤིང་མོས་འདུན་དེ་ཕྱོགས་ལ་ཆེ་བ་ལས། དག་བའི་ལས་ལ་བསྐྱར་ཆོ་ཁུས་  
སློབས་ཤིན་ཏུ་ཞན་པར་གྱུར་ནས་འདུག ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་ཕྱི་  
ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ཐོག་ཇི་ལྟར་བྱིན་ཡང་མི་ཆོ་ཡི་ཅུ་བའི་སྤྱིང་དོན་ནི་རང་ཉིད་དག་  
སེམས་ཅན་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་རེད།

དེང་སང་གི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་བསྐྱུ་བྱིད་དང་གཡོ་སྐྱུ་སོགས་ལས་ཀ་འདྲ་མིན་སྒྲ་  
ཚོགས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ན་འདྲ། ང་ཚོ་དེ་དག་གི་མེས་སུ་ཉོལ་རྒྱུ་བྱེད་རྒྱ་མེད་  
པར་དག་ལས་ཅུང་རེ་བསྐྱབས་ཏེ། ཉམ་ཐག་གི་སེམས་ཅན་ནམས་ལ་ཕན་  
གདགས་དགོས་པ་ཡིན། ངས་ནམ་རྒྱུན་དག་ལས་ཚོགས་འདུ་ཁ་ཤས་སུ། མི་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་དག་ལས་ནི། ཕྱག་པོ་དག་གི་ཆེད་ལས་ཡིན་པ་ལས་མང་ཚོགས་པལ་  
བ་ནམས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པར་སྤུམ་གྱིན་འདུག་ཀྱང་། རོན་དངོས་སུ་དག་ལས་ནི་  
རྒྱ་མིན་ལ་སེམས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་  
སུ་དག་བའི་འདུ་ཤེས་ཡོད་ཅིང་ཉིན་རེ་བཞིན་དག་བའི་བྱ་བ་སྒྲ་རེ་སྐྱབ་པ་དང་། རང་  
གིས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱ་བ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བར་མེས་  
སུ་ཡི་རངས་བྱས་ན་དོན་སྤྱིང་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་རེད།

ནང་ཚོས་སུ་མིའི་སེམས་དང་ལུས་པོ། སྐད་ཆ་གསུམ་པོ་དག་བར་བརྟེན་དགོས་  
པར་བསྟན་ཡོད་དེ། ཇི་སྐད་དུ། སྐྱག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། དག་བ་ཕུན་སུམ་  
ཚོགས་པར་སྐྱད། །ཅེས་གསུངས་པ་འདི་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཅུ་བའི་དགོངས་དོན་ཞིག་



ཡིན་པ་རེད། འོན་ནང་པ་བ་ཚང་མ་དག་གི་བསྐྱབ་མཁན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།  
ངེས་པ་མེད་དེ། ཚད་ལྡན་གྱི་ནང་བ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་བ་དན་པ་མི་སྐྱབ་ཀྱང་། གཤམ་  
ཏེ་ཕྱི་ཚུལ་རྣམ་པ་ཅམ་གཙོ་བོར་འཛིན་ཅིང་ནང་བའི་གཟུགས་བརྟན་འཆང་བ་དག་  
གི་སྦྱོང་ལམ་ཆོས་དང་མི་མཐུན་ཡང་། འདི་ལྟ་བུའི་མི་དེ་རབ་བྱུང་དང་ཁྱིམ་པ་གང་  
ཡིན་ཡང་ནང་བ་བའི་ཆབ་མཆོན་བྱེད་བྱུང་པ་མ་རེད།

ནང་བསྟན་ནི་ཆོས་དྲངས་ཤིང་གཙང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་བ་བའི་  
རིམ་པ་དང་ཡོན་ཚད་ལ་མཐོ་དམན་ཅི་རིགས་ཡོད་དེ། དེང་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་  
གིས་ནང་བ་བ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་སྦྱོང་ལམ། ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་མཐོང་ཆོང་  
མས་ནང་ཆོས་ལ་བསྟོན་འཇུགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད།  
སློབ་ཁྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སློབ་མ་མང་ཆེ་བ་ཡ་རབས་སྦྱོང་བཟང་ཤ་སྟག་ཡིན་ཡང་།

དཔེར་ན་སློབ་མ་ཡའོ་ཅཤིན་\*ལྟ་བུའི་སྦྱོང་བ་ན་ཅན་འགའ་ཤེས་པ་མ་རབས་  
ཀྱི་སློབ་མ་དེ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ཚང་མར་ངོ་ཚོལ་བྱེད་རྒྱ་མེད། སྦྱོང་  
བ་ཀྱི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་མཆོན་པ་ལས། སློབ་མ་ཡོངས་ཚོགས་མཆོན་  
མི་ཐུབ་ཅིང་། རང་གི་ཀུན་སྦྱོང་དང་། སླེབ་སྟེན་མའི་ལས་སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་སྟེན་སྟེན་ཆོགས་  
པའི་དབང་གིས་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་དག་གི་རྣམ་པ་འབག་བཙོག་ཏུ་བསྐྱུར་བ་རེད།

ནང་བ་བ་ཡིན་ནའང་དེ་དང་ནང་བ་ཞིན་རེད། མི་རེ་འགའི་སྦྱོང་ལམ་མ་བྱང་ན་  
སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ལ་སྦྱོན་འདོགས་བྱེད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ནང་ཆོས་དེ་ཅི་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ་ཞབས་ལུ་ལུ་ལུ་དང་ཨེན་སི་ཐན། རོང་གི་ལིང་ཆིའི་ལྷོ་སོགས་ལོ་

\* ཁྱིམ་པ་འགའ་བྱས་ནས་སྟོན་ཁྱིམ་པ་བཅད་པའི་རྒྱུ་སློབ་མ་ཞིག

རྒྱུ་ཀྱི་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་ནམས་ཀྱིས་བསྟོད་པའི་མཐེ་བོང་བསྐྱེད་ས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་སྣ་སྐད་གྲགས་ཅན་དེ་ཆོས། དབུ་མ་དང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་ཟབ་མོ་ནམས་ལ་རྒྱུ་ལོན་མ་ཐུབ་པ་ནི་ཡིད་སྐྱོ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ངས་ཁོང་ཆོའི་བརྩམས་ཆོས་མང་པོ་བཀྲགས་སྟོང་ཡང་། ཁོང་ཆོས་ནང་ཆོས་ཀྱི་བྱར་ཅམ་ཤེས་པ་ལས་ཆོས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་སོགས། གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་སྟོང་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོས་ཆོས་འདི་དག་ལ་རྒྱུ་ལོན་བྱེད་ཐུབ་ན་མི་ཆོ་ཡི་དཀའ་གནད་གང་མང་ཞིག་སེལ་ཐུབ་པས། དགའ་སྟོན་རྒྱར་འགྱུར་ངས་རེད།

ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ། ངས་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། ཤེས་ཡོན་པ་དང་ཚན་རིག་ལས་གཉེར་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས། སྟོད་འཇུག་དང་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་སོགས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ནམས་བསྐྱབས་ནས་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་འོང་གིན་འདུག མི་ཁ་ཤས་སྟོན་ཆད་རྒྱུ་ཆེ་ཞིང་རྒྱལ་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་བསྐྱབས་ནས། མི་ཆེའི་འཇུག་ལྟོག་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་དག་གིས། རྗེས་སུ་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ལ་སྟོབ་གཉེར་བྱས་པས་རང་གི་མི་ཆེའི་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་པོར་རྟེན་ཡོད་འདུག

ངས་འདི་ལྟར་བཤད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི། ཚང་མས་ནང་པའི་བསྟན་པ་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་རེ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ལས། ཚང་མ་དག་བསྟོན་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་ཆོས་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་མིན། ནང་ཆོས་སུ་དགོ་སྐྱབ་ནི་མཁས་དབང་གི་བདམ་གསེས་ཡིན་ལ། སྤྱི་ལོ་སྟོད་ནི་མོངས་རྒྱལ་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཡིན་ཞེས་བསྟན་ཡོད་པས། དག་སེམས་ཆེ་བ་དང་དག་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་ནི་མི་གཞི་བཟང་པོར་

འགྱུར་བའི་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་སུ་དེ་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་  
སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་འཛོལ་ཞིན་ཡོད་པས། གཞན་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱས་ན་རང་ཉིད་  
འཐུས་ཚད་དུ་ཡོང་བ་ཡིན། འདི་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཐུབ་ན་རང་གི་མ་འོངས་པ་ལ་  
ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ།

ལ། སློབ་ཆེན་སློབ་མར་ཡང་དག་གི་ལམ་སྟོན་དགོས།

༡ མི་གཞི་ཚུལ་ལྟན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚད་གཞི།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ་༤པའི་ཆེས་མཉེན། ཉ་རྒྱ་སློབ་ཆེན་ནས་སློབ་ཐོན་བྱུང་བའི་པེར་ཀའེ་  
ཙོ་ལགས། ཉ་རྒྱ་སློབ་ཆེན་གྱི་མཐར་ཕྱིན་འཆད་ཁྲིད་མཛད་སློའི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་  
གདན་འདྲན་ཞུས་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་སློ་སེམས་བབ་བརྟན་གྱི་སློ་ནས་  
སློབ་མ་རྣམས་ལ། ངས་སྟོན་ཆད་ཉ་རྒྱ་རུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། དཔལ་  
འབྱོར་རིག་པ་དང་ཆབ་སྲིད་རིག་པ་སོགས། བསམ་སློའི་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་། ཚན་རིག་གི་སྟེང་གི་འཕེལ་རིམ་གསར་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་འང་  
རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་གོང་  
འཕེལ་ནི་འདི་དག་ལས་འབྱུང་བ་མིན་པ་ཤེས་སོང་། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་གི་  
ཡུལ་ལུང་སོ་སོ་རུ་ནད་པ་དང་སློབ་གྲར་འགོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་མེད་པའི་ཕྱ་གྲ། དཀའ་  
ངལ་ཉ་ཅང་ཆེ་བའི་དབྱུང་པོ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས། འདི་ལྟ་བུའི་མིའི་  
རིགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཕྱུག་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཐག་གཅོད་པའི་ཕྱིར་དུ། ང་ཚོས་ངེས་  
པར་དུ་ཉམ་ཐག་པའི་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་ཏེ། དེ་དག་ལ་ལས་དོན་དངོས་མཐོང་  
རེ་སྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རྣམ་པ་ལོ་སུམ་ཅུའི་རྗེས་སུ་ཉ་རྒྱ་རུ་ཕྱིར་ལོག་གྱེ། རང་

གིས་བསྐྱབས་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱིར་དྭན་རེ་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ཅིང། སྐབས་  
དེ་ཡི་དུས་སྟེ། བྱེད་ཀྱིས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆད་གཞི་ལ་དབྱད་བརྗོད་བྱས་ཏེ། ཆེད་  
ལས་ཀྱི་སྒྲུབ་འབྲས་ཙམ་དུ་མ་ཟད། འཇིག་རྟེན་འདིའི་འབྲས་མཉམ་མིན་པའི་གནད་  
དོན་ཆབས་ཆེན་འདི་ལ་བརྩོན་ལེན་གང་འདྲ་བྱས་པར་དབྱད་བརྗོད་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་འདྲ་  
ལུས་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད།

འདི་ལྷ་ཕུའི་འབྲེལ་མཉམ་མིན་པ་ནི་རང་གི་རྣམ་རྟོག་དང་ཆོ་སྤྲོད་མའི་ལས་ཀྱི་  
སྟོབས་གང་ཡིན་ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་སྤངས་ནས་རྣམ་རྟོག་འཕྲད་སྤྲོད་པས་དང་ཐོག་ནས་  
སེམས་ཀྱི་ག་སྒྲིག་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཕྱོགས་ནས་དགེ་ཆུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་ཐུང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པས། མི་ཆེ་དེ་ཅི་ལྟར་བརྒྱད་དེ་  
འོངས་བ་དང་། མ་གཞི་རང་ཉིད་འཛོལ་ཐང་དང་ཤེས་ཡོན་མཐོ་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་  
རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གིས། ཏུས་རྟག་པར་བྲང་སྟོམས་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་དང་  
འཕྲད་དེ། རང་གི་དམིགས་ལུལ་ལ་ལུས་པ་འདོན་མི་ཐུབ་པར་འགྱུར་སྤྲོད་པའི་  
གནས་ལུགས་མང་པོ་ཤེས་པ་རེད། འདི་ལྷ་ཕུའི་རང་གི་ཉམས་ཐུང་གིས་སྟོབ་མ་  
རྣམས་ལ་སྟོབ་སྟོན་བྱས་ན་ཏུ་ཅང་འབྲོད་པ་ཡིན། དེ་ལྷ་ཕུའི་སྟོབ་གསོ་མེད་ཆོ་  
སྟོབ་མ་འགའ་ཤེས་བསམ་སྟོང་ནི་མ་སྤྲོད་པས། སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྟོབས་རྩིས་རང་གི་  
ལུས་པའི་ཕུལ་འདོན་ཆོག་བསམ་ནས་སྟོང་འདང་ཆེན་པོ་རྒྱག་གིན་ཡོད་མོད། འོན་  
ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དོན་སུ་སྟོབས་སྐབས། རང་ཉིད་རང་ལ་ཕྱིས་ཆེ་ཡང་དགོད་  
འཛོལ་ཐང་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།

དེངས་ངེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་གྱི་ཚད་གཞི་ནི། ལྷ་མ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་བུ་ཡིན་མོད།  
འོན་ཀྱང་ལྷ་མ་ཞིག་གིས་མི་ཞིག་གི་རྒྱལ་པ་རྩ་བ་ནས་དཔེ་གཟི་བྱས་པ། ལྷ་མ་

མཐོ་བའི་སློབ་མ་དག་རང་སྒྲུབ་ཆེ་ཞིང་། གཞན་མིག་ནང་དུ་མི་འཛོག་པར་འདུག་  
ཀྱང་། གཤམ་ཏེ་ཀྱན་སྦྱོང་གི་རྒྱ་ཚད་མཐོན་པོ་མེད་ན་སྐར་མ་མཐོ་བ་ཙམ་གྱིས་མ་  
འོངས་པར་ཡན་ཐོགས་ཆེར་མེད་པ་ཡིན།

༢༠༠༧ལོར། བླང་ཆ་གོང་ཁྱེར་གྱི་འབྲིང་རིམ་དང་པོའི་སློབ་མ་ལྷ་ཐེན་གྱི་ལ་ཨ་རིའི་  
ཕིན་གོ་འུ་ཞིང་ཆེན་གོ་འུ་ནིའི་སློབ་ཆེན་སོགས། མིང་གྲགས་ཅན་གྱི་སློབ་ཆེན་དགས་  
མཉམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་པ་རེད། དེ་ཡང་ཁོ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་དུས་སུ་  
ལུན་ཁོན་མས་སློབ་སྐབས་ཀྱི་ལོ་ན་ཆེས་གཞོན་པའི་ཉི་ལན་གྱི་རང་འདུན་པ་ཡིན་  
པས། ཨ་རིའི་མིང་གྲགས་ཆེ་བའི་སློབ་གྲྭ་ནམས་གྱིས་གནས་རྒྱལ་འདི་ཉ་གོ་རྩེས།  
ལྷ་ཐེན་གྱི་ཡི་ཐུ་ཚོགས་འགན་ཁུར་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་། སྐྱེས་འབུལ་གྱི་སྤྲིང་སྤྲོབས་  
ཆེ་བའི་དབང་གིས་ཁོ་ཚོས་འཕྲོག་རེས་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་དེང་སང་ནི་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ལོ་འདིར་གོང་ཁྱེར་ག་གོ་མོ་ཞིག་ཏུ་དགོ་  
གན་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཅིག་ཡོད་ཅིང་། མི་ཞིག་གོང་ཁྱེར་དང་ཁ་ཐག་རིང་  
བའི་ས་ཁུལ་འགོ་ལ་པོ་ནས་ལོ་ལྔ་ལ་རང་འདུན་པ་བྱས་ཤིང་། ཆེད་ལས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་  
ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་སློབ་གྲྭ་བཅུ་གངས་ཤིག་གིས་ཁོ་མོ་ཡོང་བར་  
བསྐྱུགས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་ས་ཐག་རིང་ནས་རང་འདུན་པའི་བྱ་བ་ཡུན་རིང་ལ་  
གཉེར་པས། སེམས་ཁམས་ལ་གནད་དོན་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་བྱས་ཏེ་མཐའ་མར་སློབ་  
གྲྭ་གཅིག་ལ་འང་མ་མཁོ་བ་རེད།

དེང་སྐབས་དགོ་གནད་དང་། སློབ་མ་གང་ཞིག་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་ཀྱང་སྐར་མ་རྒྱུང་བ་  
ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པ་ལས། མིའི་བྱང་ཚད་དང་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་སེམས་ཁུར་ཁྱོན་ནས་  
བྱེད་ཀྱིན་མེད་པ་རེད། སྤར་ཁུང་ཅིས་གསུངས་པའི་ཕ་མར་སྤི་ཁུ་དང་བུམས་སྦྱོང་།

དང་བདེན་སོགས། ད་ཆ་ལ་ཐོག་ཙམ་དུ་འང་མི་ལེན་པ་ནི་མིག་སྒྲིབ་གསོའི་  
 སྒྲིན་ཆེ་ཤོས་སུ་མཐོང་ཞིང། གལ་ཏེ་ཀྱན་སྦྱོང་དང་བྱང་ཚད་ལ་བརྩི་མཐོང་མ་བྱས་  
 བ། མི་ཞིག་གི་སྐར་མ་ཅི་འདྲའི་མཐོ་ཡང་དོན་སྦྱིང་ཅི་ཡོད་དམ། དེང་སྐབས་མི་མང་  
 པོ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འདུག་པ་དང་། རབ་འབྱམས་པར་རྒྱགས་འཕྲོད་པ་ནི་སངས་  
 རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལྟར་བརྩི་བཞིན་ཡོད་ལ། དོན་དམ་པར་རང་གི་མི་གཞི་མི་  
 བཟང་ཞིང་པ་མར་བསྟེན་བཀྱར་མ་བྱས་ཆོ། སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགན་ཁུར་དང་སེམས་  
 ཅན་ལ་སྦྱིང་རྒྱུ་མེད་ན། བས་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱིགས་རྒྱས་དང་བྱུང་པར་མེད་དོ། །  
 འདི་ལྟ་བུའི་སྐད་ཆ་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉན་མོས་རྒྱུ་མ་རེད་མོད། འོན་ཀྱང་ངས་  
 རང་གི་མཐོང་ཐོས་མ་གསང་མ་སྤྲས་པར་ལྷག་པར་བརྗོད་པ་ཡིན་པས། གལ་ཏེ་རང་  
 གི་འདོད་པ་དང་མི་མཐུན་ས་ཡོད་ན་ངེ་བ་ངེས་ལན་གྱི་སྐབས་སུ་ཐད་ཀར་ཤོད་དང་  
 ཁོང་ཁྲོ་ལངས་མི་སྲིད། ང་ཚོ་པོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ་ཚུད་པ་བྱེད་པའི་བྱང་ཆོས་  
 ཤིག་ཡོད་ཅིང་། ཚུད་པ་བྱེད་སྐབས་སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་བཤད་ཆོག་ཀྱང་། ཕྱིར་དགག་  
 ལན་སྒྲོག་པའི་སྐབས་སུ་རང་ལ་དང་ལེན་གྱི་རུས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དགོས། ང་ཚོ་  
 པ་ལ་མི་མཁས་ཀྱང་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་འདི་ལྟར་བཤད་ན་སྒྲོབ་གྲོགས་ཚོར་སྒོ་  
 སྐྱོད་གསར་བ་རེ་སྤྱི་སྤྱི་རྒྱ་རེད།

ཞེན་སི་ཐན་གྱིས་སྒྲོབ་གསོ་ལ་ངས་ཆོག་འདི་ལྟར་བཞག་ཡོད་དེ། སྒྲོབ་གསོ་ནི་  
 མི་ཞིག་གིས། སྒྲོབ་བྱ་ནས་བསྐྱབ་པའི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་བརྗོད་པའི་ཤུལ་དུ་ལྷག་  
 པའི་འཕྲོ་མ་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་ལས་ཤེས་གསལ་ལྟར། སྒྲོབ་  
 གསོ་ནི་ཤེས་རིག་གི་མང་གཞི་ཙམ་མ་ཟད། སེམས་ཁམས་དང་བྱམས་བརྩེའི་སྒྲོབ་  
 གསོ་ཡང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པ་བསྟན་འདུག གལ་ཏེ་བསམ་པའི་སྒྲོབ་གསོ་དང་

བྱམས་བཅའི་སློབ་གསོ་མེད་ཆེ་སློབ་གསོ་ཞེས་པའི་རྣམ་ཤེས་དེ་མེད་པར་གྱུར་ཟིན་  
པ་ཡིན་པས། ཕྱི་ཁང་བཅུགས་ཀྱི་འཇུགས་སྐྱོན་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་བཞིན་མཐོན་  
པོར་བཅུགས་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ཆེ་མས་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་  
སེམས་ཀྱི་རེ་འདོད་དང་འགྲན་བསྐྱར། ཕྱག་དོག་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱད་མཁན་མེ་  
ཆེད་བྱང་ཚད་དང་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་ཚུལ་དེ་དམའ་ནས་མེད་མའང་རུ་གྱུར་ཏེ། མཇུག་  
མཐར་བདེ་སྦྱིད་དང་རིང་དུ་ཤུགས་འགོ་བ་ཡིན།

བདེ་སྦྱིད་ནི་ཕྱི་དངོས་པོ་ལས་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་དགོས་ཤིང། ང་ཚོ་བོད་  
ཡུལ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ནང་བསྟན་གྱི་རིག་གནས་གཙང་དག་ཅིག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་  
ཐེབས་ཏེ་ཡོད་པས། མི་རྣམས་མཐོ་རིམ་འཁྱོག་འཁོར་དང་ཁང་བཅུགས་མཐོན་པོ་  
སོགས་འཛུམས་པའི་འཚོ་བ་ལྷུག་པོ་མིན་ཡང། ཚང་མ་ལ་འདོད་རྒྱུ་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་  
འདུ་ཤེས་ཤིག་རྒྱུན་འབྱམས་སུ་ཡོད་པས་རང་བྱུང་གི་བདེ་བ་ལ་མྱོང་རོལ་བྱས་ནས་  
བསྟན་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་རེར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཕུན་ཚོགས་ནི་ཕྱི་ཀྱི་  
དངོས་གང་གིས་ཀྱང་འགྲན་དུ་མེད་པའི་འཚོ་བ་བདེ་སྦྱིད་ཅན་ཞིག་ཡིན།

༡ དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་བ།

ཐང་དབྱིན་ཕུ་ (汤因比, Arnold Joseph Toynbee, 1889-1975)

དང་རྟེ་ས་ཁི་ (池田大作, Ikeda Daisaku, 1928-)གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནའ་  
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། དེང་རབས་འཇིག་རྟེན་སྐོར་གྱི་སློང་མོལ་  
གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཅིང། ཕྱིས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གནད་རྣམས་བསྐྱེད་ཏེ་དུས་  
རབས་ཉེར་གཅིག་པར་རྒྱུད་ལྷ་བྱེད་པ། ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཚོམ་སྤྲིན་བྱས་ནས་རྒྱ་

ཡིག་དང་ཉི་ཉོང་སོགས་ཀྱི་ཡིག་རིགས་ལ་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད། དེབ་དེའི་ནང་དུ།  
 རབ་འབྱམས་པ་ཐང་དབྱིན་ཕུ་ཡིས། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པ་ནི་དབྱིན་ཇིའི་མིའི་  
 དུས་རབས་དང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་ནི་ཨ་རིའི་མིའི་དུས་རབས་ཡིན། དུས་རབས་  
 ཉེར་གཅིག་པ་ནི་ཁྲུང་གོའི་མིའི་དུས་རབས་ཡིན་པར་འདོད་པ་ཡིན། ཁྲུང་གོས་  
 འཛམ་གླིང་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་སྐྱད་ནི། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་དང་རུ་ཁུ་ལུགས་  
 བསམ་སྒྲོ་ཡིས། མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱི་སྟོམས་མངོན་འགྱུར་  
 བྱེད་པར་བསྐྱབ་སྟོན་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལས། དམག་དོན་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་སོགས་ལས་  
 མིན་པར་བཤད་ཡོད། མི་རེ་རེ་བཞིན་བྱམས་བཅུའི་འདུ་ཤེས་རེ་ཡོད་ན་འཛམ་གླིང་  
 ཇི་ལ་བོ་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་དུ་འགྱུར་བྱུང་པ་ཡིན། དམིགས་ལུལ་  
 འདི་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། རབ་འབྱམས་པ་ཐང་དབྱིན་ཕུས་མི་ལོ་སྟུང་ཕུ་  
 ལྷག་གི་སྟོན་ནས། ཁྲུང་གོས་རང་གི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བ་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་།  
 གལ་ཏེ་ལྟ་སྟོན་ཚང་མ་ཕྱི་གླིང་ལྟར་བསྐྱར་ན། འཛམ་གླིང་ལ་འཇིག་པ་བསྐྱེད་པར་  
 གདོན་མི་བཞེས་བཤད་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཡིད་པངས་པ་ཞིག་ལ། ཐང་དབྱིན་ཕུ་ཁོང་འཇིག་རྟེན་དང་ཁ་བྲལ་ནས་  
 ལོ་ཁ་ཤས་མ་འགོར་བར། ཁྲུང་གོས་བཅོས་བསྐྱར་སྒྲོ་འབྱེད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཁོད་  
 བས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཅ་གཏོར་བྱས་ཐོན་པ་རེད། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་  
 པ་འགའ་རེས་བཤད་རྒྱུར། གལ་ཏེ་ཐང་དབྱིན་ཕུ་ད་དུང་འཇིག་རྟེན་དུ་གནས་ན།  
 ཁྲུང་གོའི་དེང་སྐབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ན། ཡིད་ཏུ་ཅང་ཕམ་རེས་རེད་ཅེས་  
 ཟེར་གྱིན་འདུག་རྒྱུ་མཆན་ནི་ཁོང་གིས་ཁྲུང་གོར་རེ་བཅོལ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས། རུ་ཁུ་  
 ལུགས་བསམ་སྒྲོ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་གཉིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་



ནང་དུ། འཛམ་གླིང་གང་སར་སྤེལ་ནས་མིའི་རིགས་སློབ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་མཚེག་གཅིག་  
ཕུར་འགྱུར་བར་རེ་བས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཀྱང་གོས་ཁོང་གིས་རེ་བཞག་  
ཆེན་པོ་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་དག་རྒྱུ་དུ་དོར་ཟིན་པ་རེད། མིའི་རིགས་  
ལ་གཤམ་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ཕྱགས་འབྲས་རེ་མེད་པར། སློག་ལའང་མི་འཛོམ་པར་ཕྱིའི་རྒྱ་  
དངོས་འཚོལ་སྟེག་བྱས་པའི་མཐར། རང་གིས་རང་ཉིད་ཅ་མེད་དུ་གཏོང་བ་རེད།

གནའ་བོའི་སློབ་རྒྱུ་ལ་ལ་དེང་རབས་དང་མི་མཐུན་ས་ཡོད་པས། གནའ་རབས་  
ཡིན་ན་ཆང་མ་ཤིག་ཏུ་བཟང་ཞེས་ཟེར་གྱིན་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་གནའ་  
རབས་སློབ་རྒྱུ་རྙིང་བ་ཐམས་ཅད་ངན་པར་བཅི་རྒྱུ་མེད། བོད་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་  
རིག་པ་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་ཆེན་མོ། དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར།  
རྙིང་བ་ཐམས་ཅད་བདུད་ཀྱི་ཚོའཕྲུལ་ཡིན་ཞེས་པར་དོར་ཏེ། གསར་བ་ཐམས་ཅད་  
ལྟ་ཡི་སློབ་ཡིན་ཞེས་དང་དུ་ལེན་རྒྱུ་བྱས་ན། དེ་ནི་ཆེས་ཐོར་འབྲུལ་དང་ཉེན་ཁ་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་ངེས་རེད། དེས་ན་གནའ་བོའི་སེམས་ཁམས་ཕྱགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་སྟེ་  
དཔེར་ན་དྲིན་གཞོའི་བསམ་པ་དང་། གོན་རྒྱུད། ས་མར་སྤྱི་ལུ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་ལ་  
ང་ཚོས་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་དགོས།

བསམ་པའི་སློབ་གསོའི་ཐད་ནས། རང་གི་ལོ་མང་པོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཉམས་སྦྱང་  
ལྟར་ན་རྩ་ལྷན་གསལ་རིག་གནས་དང་རྩལ་ཕྱགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ། ཆོས་  
ལུགས་མི་འདྲ་བ་སོགས་ལ་སྟོན་ན། རང་ཚོས་འདི་ནི་ཆེས་བཟང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་  
ཀྱིན་ཡོད། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ས་གནས་འདིའི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དག་

ཆན་གྱི་སྒྲེ་སྒྲོན་འོག་དུ། ཉིན་བདུན་ལ་དབྱར་སྐར་\*བཟུང་སྟེ་བསམ་གཏན་སྒྲོམ་གྱིན་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་གྱིན་འདུག དེ་ཉ་ཅང་བཟང་པོ་རེད། དེང་སང་མི་རྒྱུས་ཀྱིས། ཉིན་གྲགས་དང་རྒྱ་དངོས་འཛེལ་སྟེག་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་ལས། ཆེས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ནི་སེམས་ཀྱི་ལྷིང་འཇགས་ཡིན། བསམ་གཏན་ཉིན་བདུན་གྱི་རིང་ལས་མ་བསྒྲོམ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ལ། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ད་དུང་གཏིང་ཟབ་པའི་རྟོགས་པའི་ཚད་མཐོན་པོ་ཞིག་དུ་ཕྱིན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི་མིའི་ཆེས་ཐོག་མའི་རང་གཤིས་ནི་དགེ་བ་ཡིན་པར་བཤད་ཀྱང་། རྗེས་ཀྱི་དགེ་ཆན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་སྒྱེད་ངན་པའི་དབང་གིས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཡོད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་དེ་འགྱུར་ནས། ལོག་ཤེས་འབྲེམ་མིན་སྒྲེས་པ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། ཚང་མ་མཚམས་རེར་དབེན་འཇགས་ཀྱི་དགོན་པའི་ནང་དུ་སྐྱོང་ནས་སེམས་ཁམས་སྒྲོམས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། བསམ་གཏན་བསྒྲོམ་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་རོ་བོ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཚད་མ་དང་དབྱུང་མ་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱས་ཏེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲོ་མིག་གིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་ཡིན་མིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ནང་ཆོས་སུ་བཤད་པའི་སྟོང་ཉིད་ནི། ཚགས་དམ་ཞིང་ཆ་ཚང་བའི་གཏན་ཆོག་གིས་རིགས་འདེད་བྱེད་དགོས་པ་ལས། སྟོང་ཞེས་བཤད་པ་ཙམ་གྱིས་སྟོང་བར་འགྱུར་མི་མིན། སློབ་ཆེན་སློབ་མའི་གས་ཀྱི་རང་ཉིད་མཁས་པར་སྒྲོམ་མཁན་དག་གིས། རང་གི་ཚོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤྱད་དེ་དོན་དངོས་སུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་

\* དབྱར་དུས་སུ་གཞིན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་དག་གམ་ཚོགས་པ་ཙམ་འཇུགས་བྱས་ནས། བལ་གསོ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་སྒྲོང་སྒྱུ་འཁྱེད་སྐབས་སྐར་འདེབས་པ་འམ་སྒྲོ་བསང་བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲོལ།

བདག་མེད་པ་ཡིན་མིན་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཕྱོས་དང་ཆོག་གི་རེད། དེ་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་  
བྱས་ན་དངོས་ལུགས་རིག་པ་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། རང་ཆོས་དང་མཐུན་ཏེ་  
ཡོད་པ་ཤེས་བྱའ་ཅིང་། ལུང་པར་དུ་ཆད་རྒྱལ་\*རུས་ཤུགས་ཀྱི་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་  
རང་ཉིད་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་མི་མོད་པ་ལྟར། འཇིག་རྟེན་ཀུན་སྣང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་  
པར་ཤེས་བྱའ་པ་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཆད་རྒྱལ་རུས་ཤུགས་རིག་པའི་དགོ་ཆུན་ཞིག་  
གིས་བཤད་རྒྱུར། མི་ཞིག་གིས་ཆད་རྒྱལ་རུས་ཤུགས་རིག་པ་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱས་ན།  
གལ་ཏེ་དེ་ལ་ཉང་སང་ཞིང་མགོ་འཕྲོམ་པའི་སེམས་བྱུང་རེ་མ་ཤར་ན། ཆད་རྒྱལ་  
རུས་ཤུགས་རིག་པ་ལ་གོ་རྟོགས་ཕྱོགས་ཅམ་ཡང་བྱུང་མེད་པ་ར་སློབ་བྱས་པ་ཡིན་  
ཞེས་ཟེར།

མིའི་རིགས་རིག་པ་པ་དང་སྤྱི་ཆོགས་རིག་པ་པ། རང་བྱུང་ཆོན་རིག་སོགས་གང་  
གི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ཀྱང་། རང་བསྟན་གྱི་ཆོས་གཞུང་དུ་བསྟན་མེད་པ་གཅིག་  
ཀྱང་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་ཆང་མ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་བ་ལ་  
ཞེན་ནས་རྒྱ་དངོས་དང་དབང་ཆ། ལས་གནས་རྟེན་པ་ཅམ་གྱིས་ཡིད་ཆེམས་ནས།  
ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་ཉིད་ཡིན་མིན་དང་། མི་ལ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་པར་  
འདོད་པའི་མོས་འདུན་གང་ཡང་མེད་པས། གནས་ལུགས་འདི་དག་ལ་ཤིན་ཏུ་  
མྱོངས་པར་གྱུར་ནས་འཇོམ་བག་མེད་ཅིང་། ཉམ་ཤིང་གིས་སྤྲིག་པ་འབའ་ཞིག་  
བསགས་པ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཅི་མི་སྟམ་དུ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས། སྤྱི་བ་སྤྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཆོན་དང་ཁྲངས་བཅོམ་

\* ཕ་བའི་འཇིག་རྟེན་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་དངོས་ལས་ཀྱི་ཆད་འགའ་ཞིག་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ནི། ཅི་གཞི་རྒྱུ་ཤོས་ནས་བཟུལ་ཏེ་ཅི་བ་  
ལས་རྒྱ་མཐུད་དེ་མི་ཅི་ཞིང་། དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཅི་གཞི་རྒྱུ་ཤོས་དེ་ལ་ཆད་རྒྱལ་ཞེས་བཟོད་དོ། །

ས་གཙུག་པོ་ནི། དངོས་གཙུག་སྤྱི་བ་དང་ལྷན་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་ལམ་སྒྲོན་ལྟར་  
 འཁྲུལ་ཅན་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་པ་རེད། དོན་དངོས་སྤྱི་བའི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བ་ནི་འོལ་  
 ཚོད་འབའ་ཞིག་ལས་དབང་ཉག་ས་ཁུངས་བཙན་གང་ཡང་སྒྲོན་ཆུ་མེད་མོད། འོན་  
 །ཀྱང་མི་རྒྱལ་གྱིས་དང་ལྷན་གྱིས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་ཉ་གོ་རྗེས། མི་ཤི་བ་ནི་མར་མེ་  
 ཤི་བ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་ཆོ་སྤྱི་མེད་པར་སེམས་ནས། ལོ་བཅུ་ལྷག་ཁ་ཤས་ཀྱི་མི་ཆོ་  
 བྱུང་བའི་འདི་རིང་ལ། སྤྱི་དོན་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཛུགས་སྤྱོད་ཅན་  
 ཡང་མེད་པར་ལས་མི་དག་གི་མང་པོ་བསགས་པས། ཆོ་རབས་མང་པོའི་དགོ་བའི་  
 རྒྱ་བསྐྱུག་འགོ་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད།

ངས་འདི་ནས་མི་ཚང་མས། དེས་པར་དུ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བའི་ལམ་ལེན་དགོས་ཞེས་རེ་བ་  
 འདོན་གྱི་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་སྤྱི་བ་སྤྱི་བའི་ལམ་ལེན་པར་བསྐྱུག་འདོད་ན་ཡིད་  
 རྟོན་རུང་བའི་ཁུངས་ལུང་ལྷགས་ཡོད་དགོས་པ་རེད། སྤྱི་ཆད་ཀྱི་སྤྱོད་དཔེ་ཆོས་  
 ཀྱི་གྲགས་པས་ཚད་མ་རྒྱུ་འབྲེལ་དུ། དེགས་ལམ་སྤྱོད་ཆོག་པ་སྤྱད་དེ་སྤྱི་བ་སྤྱི་  
 ཡོད་པར་སྤྱོད་ཡོད་ཅིང་། འདི་ལྟ་བུའི་གཏིང་ཟབ་པའི་ཤེས་བྱ་ལ་དུས་ཚད་དེས་ཅན་  
 སྤྱད་དེ་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་པར། ཡུན་བྱུང་གི་རྒྱུ་ལོན་ཅན་གྱིས་དགག་པ་སྤོང་བ་  
 བྱི་སྤྱོད་ཉག་ས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད།

ང་མ་རྒྱུ་ཤེས་ཡོན་པ་དག་དང་ལབ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་དག་འགྲོ་ཆེ་ཞིང་། ཁོ་ཚོར་  
 མི་ཆོ་ཡི་བདེན་དོན་མང་པོར་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པར་རེ་སྤྱོད་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་  
 ལྟ་བུའི་མི་ཆོ་ཡི་རྩ་བའི་གནད་དོན་དག་ནི་མ་ཤེས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་  
 བཞག་ན། རྒྱུ་ཀྱིས་དེ་རིང་ལས་ལེན་པ་ཅན་ལས་སངས་ཉིན་ལས་མི་ལེན་པར།  
 མིག་སྤྱི་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལས། ཆོ་སྤྱོད་ལ་ལ་མ་བྱས་ན་

མིག་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཐུང་སྤང་བ་ཡིན་པ་ནང་བཞིན། ཆོ་འདི་ཁས་ལེན་པ་ལས་ཕྱི་མ་  
ཁས་མི་ལེན་པ་འང་ནོར་བ་ཡིན་པ་རེད། གལ་ཏེ་དགོ་བ་སྤྱ་ཅེ་ཙམ་ཡང་མི་སྤྱོད་པར་  
སྤྲིག་པའི་ལས་འབའ་ཞིག་ལ་གཞིལ་བ་ཡིན་ན། བསྐྱལ་བ་མང་པོར་ངན་འགྲོའི་  
སྤྱག་བསྐྱལ་མྱོང་བར་འགྱུར་ཞིང་། སྐབས་དེར་འགྲོད་པ་སྤྲིས་ཀྱང་འཕྱི་སྤང་བ་ཡིན།  
གནད་དོན་འདི་དག་ལ་བསམ་གཞིགས་ལེགས་པོ་བྱས་ཏེ། སྤྱི་བ་ཕྱི་མའི་ཆེད་དུ་  
བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་མང་པོ་གསོག་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་དགོ་བའི་རྒྱ་  
མང་དུ་བསགས་ན་བདེ་སྤྱིད་ངོ་མ་ལ་མྱོང་རྒྱུ་བྱུང་བ་ཡིན། མི་ཞིག་ལ་བདེ་  
སྤྱིད་དགོས་ན་ཆོ་འདི་རྒྱུང་བར་དམིགས་འཛིན་མི་བྱེད་པར། ཕྱི་མ་ལ་འང་འདྲར་  
རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན་ལ། མིའི་རིགས་ལ་བདེ་སྤྱིད་དགོས་ན། ཕྱིའི་དངོས་པོ་གཙོ་བོར་  
འཛིན་པ་ལས་ནང་མེས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་གཙོ་བོར་མ་བྱས་ན། ཡར་རྒྱས་ཡོད་ཅེས་  
བཤད་སར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བ་རེད།

དེར་བརྟེན། འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་མཉམ་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་དགོས་  
ཞིང་། བདེ་སྤྱིད་ལ་ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀའི་བདེ་སྤྱིད་དགོས། སློབ་གསོ་ལ་ཀུན་སྤྱོད་  
དང་ཤེས་རིག་གཉིས་དགོས་པ་ཡིན། འདིའི་ཕྱོགས་ནང་དོན་མང་པོ་ཞིག་དེ་རིང་  
ངན་གསོ་ཡི་རྒྱུ་ལ་འཛིན་ཙམ་བཤད་པ་ལས། ཞིབ་མཐོང་རྒྱས་ལོན་བྱེད་འདོད་ན།  
ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་མང་པོར། དཔེ་ལྷ་གྱིས་དང་རིན་ཐང་ཙམ་གྱི་གནས་ལུགས་རེ་  
ཆེད་སྤྱོད་པར་གདོན་མི་བཟ།

ང་ཡང་སྤྱིན་ཆད་དགོ་འོས་སློབ་གྲུ་ཞུགས་མྱོང་ཞིང་དགོ་ཆན་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདུན་  
པ་ཡང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་མི་ཚང་མ་ལས་འགའ་རེ་དཔྱ་དགོ་  
ཆན་ཡིན་ཞིང་། ལ་ཤས་ཤིག་མ་འོངས་པའི་དགོ་ཆན་ཡིན་རྒྱུ་རེད། དགོ་ཆན་ཞིག་

ཡིན་པ་ནས་བཟུང་བསམ་པའི་སྒོ་བ་གསེལ་མཐོང་ཆེན་དང་། རང་གིས་སྒོ་བ་ཁྲིད་  
 དང་དཔེ་སྟོན་གྱིས་མི་གཞན་ལ་སྒོ་སྒྲོ་འབྱེད་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། མཚུགས་  
 ཏུ། ད་ཐེངས་དགེ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བསམ་པའི་སྒོ་བ་གསེལ་བ་གྲོ་  
 གླེང་འདིས། སྤྱི་ཚོགས་དང་མིའི་རིགས་ཡོངས་ལ་འོད་སྣང་གསར་བ་རེ་ལ་སྒྲོན་ཐུབ་  
 པའི་སྒོན་འདུན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།



དྲི་བ་དྲིས་ལན།



- ✧ ས་གནས། ལྷ་ཁྱུང་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན།
- ✧ འཆད་ཁྲིད་མཁན། མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།
- ✧ ཏུས་ཚོད། ༡༠༡༡ལོའི་ལྷུ་པའི་ཆོས་༡༠ཉིན་གྱི་དགོང་མོ།









༡༽ ཇི་ལ། ངན་ཏུ་ཀྱང་ཚན་ཅུལ་སློབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་ཚན་ཁག་གི་ཡིན་ཞིང་།  
 རང་ཆོས་ལས་ལོག་པའི་ཕྱི་རོལ་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཤེས་བྱ་རེ་སློབ་རྒྱུའི་འདུན་པ་  
 ཆེན་པོ་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་སྐོར་མང་པོ་ཞིག་བཤད་སོང་། དེས་  
 ར་ཐེག་དམན་གྱི་ནང་བསྟན་གྱི་གནས་བབ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།  
 ༢༽ ལན། ཐེག་དམན་ནི་གཙོ་བོ་སྤྲིག་པ་སྤངས་ཏེ་རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་  
 བར་འདོད་པ་ཡིན་ཞིང་། དེང་སྐབས་སངས་དང་འབར་མ་སོགས་སུ་ཉ་ཅང་དར་  
 བྱེད་ཆེ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཐེག་དམན་པ་དག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཐེག་དམན་ཞེས་པའི་  
 མིང་སོགས་མི་འདོད་པས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཞེས་བཏགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་

མཉན་སྒྲོ་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ཐེག་པ་རྒྱུད་འདུག་པའི་ཉ་ཅང་ཆད་མཐོ་ཞིང་། ལམས་གསུམ་འཁོར་བ་  
མེད་དང་བཞིན་སྤངས་ཏེ་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཞིག་སྟེ། ཐེག་དམན་གྱི་སྒྲིམ་བུ་  
འགའ་རེས་དཀའ་སྤྱད་བྱེད་པ་ནི། ཐེག་ཆེན་ལས་བཟུལ་ཞིང་གཞན་ལ་རོགས་སྒྲུབ་  
གྱི་སྒྲིད་ཚུལ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཐེག་དམན་ལ་ཡི་  
རངས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་བསྐྱེད་པ་དང་སྒྲིམ་པ་ཆད་མ་ཐེག་  
དམན་ལས་བརྒྱུད་པའི། སོ་སོར་ཐར་བའི་འདུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མངག་ཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ་  
ཡོད།


 ༡༽ ཅི་བ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནས་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། དེས་ན་  
བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་བར་དུ་ཁྱད་པར་གང་འདྲ་ཡོད།


 ལན། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གང་ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་  
ནས་བརྒྱུད་དེ་འོངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལས་རྒྱ་ནག་དུ་བརྒྱུད་ཅིང་རྒྱའི་གོམས་སྟོལ་  
དང་འབྲེལ་པའི་ནང་བསྟན་ལ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཟེར་ཞིང་། བོད་ཡུལ་དུ་དར་ཞིང་  
བོད་ཀྱི་འཛོལ་པའི་གོམས་སྟོལ་དང་ཡུན་རིང་དུ་འབྲེལ་པའི་ནང་བསྟན་ལ་བོད་བརྒྱུད་  
ནང་བསྟན་ཟེར་བ་ཡིན།

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་དང་། འཆད་ཚིད་ཚུལ་གསུམ་  
གྱི་སྒྲོབ་སྒྲིབ་མ་ལག་འཐུས་སྒྲོ་ཆད་ཞིང་། ཁྱིད་ལུང་གི་བརྒྱུད་པར་ཀུན་གྱིས་མཐོང་  
ཆེན་བྱེད་ཅིང་དེ་དག་སྒོན་ནས་ད་བར་རྒྱུན་ཆད་མ་སྟོང་བར་མ་ཟད། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱང་  
གོ་རིམ་ལྡན་པ་རེད། ཁྱད་པར་དུ་བོད་ཡུལ་དུ་དགོན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་དེ།  
དཔེར་ན་གསེར་རྩ་རྩེ་རྩེ་བྱུར་མཚོན་ན། མི་གངས་ཁྲི་ལྔ་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་ལས་མེད་


ཀྱང་དགོན་པ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཡོད་པ་ཡིན། དགོན་པ་འདི་དག་གི་ནང་ཆོས་འཆད་ཉན་སྒྲོམ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་མང་དག་ཀྱང་རྒྱན་དུ་དགོན་པ་འདི་ནང་ཆོས་ཉན་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་བརྒྱན་ནང་བསྟན་ལ་མཚོན་ན། གྲོང་ཁྱེར་དུ་དགོན་པ་ཁར་ཁོར་ལས་མེད་ཅིང་ཆོས་འཆད་ཉན་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཡང་བོད་ལ་ལྟོས་ན་ཆོས་ཉུང་བར་འདུག། རྒྱ་ལྷ་ལ་གྱི་ནང་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དད་པ་དང་ལྷག་བསམ་ཆེ་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཆོས་སྲུ་ཡང་སྤྱང་ཅི་ཞིག་བཤད་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་རྒྱུ་མོར་རྒྱ་ལྷ་ལ་གྱི་དགོན་པ་དག་གི་ནང་དུ་ཆོས་འཆད་ཉན་སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད། བྱི་ན་གནས་པའི་སློབ་ཆེན་དང་། དགེ་བསྟེན་གྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱང་ཡང་དག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། ནང་བསྟན་གྱི་བསྟན་དོན་དེ་ལ་རྒྱས་ལོན་མི་བྱེད་པ་ནི་ཡིད་ཡངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

 ༣༽ ཇི་ལ། ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་འཆད་ཁྲིད་སྐབས་དོན་དག་ཅིག་ལ་ཉམས་འཛིན་བྱས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲུས་བཀྱར་མེད་སར་སོང་ན་བཟོད་པ་གནང་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱིས་འཆད་ཁྲིད་བྱས་ནས་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ལས་མ་འགོར་བར་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་བར་འདུག་ཅེས་གསུངས་པས། ཚང་མས་རྒྱུང་འཁོར་དང་རྩོད་སྟོམས་སོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེས་སོང་། སྐབས་དེར་ངས་ཁྱེད་ལ་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་ན་ང་ཚོར་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ངེས་པ་མེད་སྟུང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྲན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།

 ལན། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་ཡང་ཁྱེད་ཚོར་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་ངེས་པ་མེད་ཟེར་མོད། འོན་ཀྱང་ཆང་མའི་ཕྱི་རྒྱུ་ལ་འགྱུར་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། མི་གང་མང་ཞིག་ལ་

རྒྱུ་འཁོར་ཕྱིས་མེས་སྲིད་སྣང་གི་ཉམས་ཤར་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ་ཀྱིན་འདུག། སྐབས་  
དེར་ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་གདོང་ན་འང་རྩལ་ལུ་ཐོན་འདུག། གཤམ་ཏེ་དེ་ཆ་ཐོན་ཀྱིས་རྩལ་ལུ་ཐོན་  
པ་མིན་ན་གང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ན་ཐང་། ༼དགོད་སྒྲ། ཚོགས་ར་ཐལ་སྒྲུལ་ཁེངས། ༽

 ༤༽ ཇི་བ། ངན་ཏུ་ཁྱུང་ཆན་ཙལ་སློབ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆན་ཞིག་ཡིན། ངས་ཚས་  
ལུགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཙ་བའི་ཁེ་པན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དང་  
སྐབས་ནང་ཚས་དང་། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚས་ལུགས་གཉིས་གཤེབ་བསྐྱར་  
བྱས་ན་ཁྱེད་པར་མངོན་གསལ་བ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི། རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚས་  
ཁང་དག་གོང་དཀྱིལ་དུ་གནས་ཡོད་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་ཆད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མཐོ་  
བ་ཡིན། ནང་ཚས་ཀྱི་དགོན་གྱ་ཆང་མ་ནི་པལ་ཆེར་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་དུ་གནས་པའི་  
རྒྱ་མཆན་གྱིས། ནང་ཚས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུའི་ཚས་ལུགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་འཇུག་ཆད་ཅུང་མང་པོར་འགྱུར་བར་པན་ཐོགས་ཡོད་དམ།


༥ ལན། ཇི་བ་དེ་ཤིན་ཏུ་ཡག་པོ་རེད། ནང་ཚས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆང་མ་རི་ཁྲོད་དུ་མེད་  
ཀྱང་། མང་ཆེ་བ་ཞིག་དངོས་གནས་དབེན་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སང་གོང་ཁྱེད་ན་ཡེ་ཤུའི་ཚས་ལུགས་ཀྱི་ཚས་ཁང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་  
དག་ལ་སྤྱི་དགའ་གཉིས་ཚོགས་མཆན་ཐོབ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་པ་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་  
ཚོས་དགོ་ལས་དང་སྒྲན་བཅོས། སློབ་གསོ། འཕྲོད་བསྟེན། ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་  
སོགས་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཇུག་གིན་ཡོད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་  
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལས་བཞུལ་ཏེ་ཡོད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན། ངས་ནམ་རྒྱུན་ནང་པ་བ་རྣམས་ལ་སྤྱི་འབུལ་གྱི་བཙུ་མེས་དགོས་

པར་རེ་འབོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། མི་སྐྱེར་ལམ་ལུགས་ལྟར་གསལ་མཆོད་རེ་བྱས་ཏེ་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཐར་བ་ཁོ་ན་གཉེར་བ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགན་ཁུར་མེད་ན་མི་རུང་བ་  
 ཡིན། ནང་པ་བ་ཚང་མ་འདི་འདྲ་མིན་ཡང་འགའ་རེ་ལ་འདིའི་གནད་དོན་དེ་ཡོད་  
 འདུག། དགེ་ཆུན་ཁོང་གི་བཤད་པའང་བདེན་པ་རེད། ང་ཚོ་ནང་པ་བ་དག་གིས་  
 སྤྱི་ཚོགས་ལ་འདད་རྒྱུ་དགོས་ཤིང་། སྤྱི་ག་འཇུགས་དང་བསྤྱི་གས་བཀོད་\*རང་  
 བཞིན་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགན་ཁུར་དགོས་པ་རེད། ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞན་པ་ན་  
 གྱི་འདུ་ཤེས་ནི་འགྲམ་ཆེན་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་ནང་པ་བ་དག་གིས་  
 སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་འདད་གིན་མེད་པས། འདིའི་ཕྱོགས་ནས་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་  
 གཏོང་དགོས་པ་གསལ་བོར་ངས་དགོས་པ་རེད།

ད་ཆ་བོད་ཡུལ་གྱི་དགོན་པ་ལ་ལ་འི་ཁྱུག་ནས་གོང་ཁྱེར་དུ་གནས་སྤོ་བྱེད་ཀྱིན་  
 ཡོད་ལ། ན་ནིང་མི་ལ་ལས་དགོན་པའི་གཙོ་བདག་ལ། ཁྱེད་ཚོ་ནང་པ་བ་དག་དབེན་  
 གནས་སུ་འདུག་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་ལམ་འགྲམ་དུ་སྤོ་དགོས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གང་ཡིན་ཞེས་ངོས་མོ། ཁོང་གིས་བཤད་རྒྱུར། ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ལ་ཁ་  
 ཕྱོགས་ཏེ་སེམས་ཅན་མང་པོར་པན་གདགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་རི་ཁྲོད་  
 ནས་བསྐྱེད་ན་འགྲིམ་འགྲུལ་སྟབས་བདེ་པོ་མི་འདུག་ཅེས་ལན་བཏབ་མོད།

 ༥༽ དེ་བཞིན་ ངས་འདི་ནས་ཚང་མས་ནམ་རྒྱུན་ཅུང་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་དེ་བ་ཞིག་  
 འདོན། མི་མང་ཆེ་བས་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་གདམས་ངག་བཞི་པ་ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་ལ་བལྟས་  
 བྱེད་ཡོད་རྒྱུ་རེད། དེའི་ནང་ང་ཚོའི་ལས་དབང་ལ་ཁ་ལོ་འི་ལྟར་བསྐྱར་ཚུལ་མང་པོ་

\* ཅུང་ཆ་ཚང་ལ་ཕུགས་རིང་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འཆར་གཞི།

ཞིག་བཤད་འདུག ངའི་བྲི་བ་ནི་མི་རྣམས་ལ་ལས་དབང་ཞེས་པ་དེ་ཡོད་དམ། གཤམ་  
ཏེ་ཡོད་ན་ཇི་ལྟར་བསྐྱར་དགོས་པ་ཡིན།

༄ ལན། མི་རྣམས་ལ་ལས་དབང་ཡོད་ཅིང་ལས་དབང་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱར་བར་མདོ་དང་  
སྐགས་གཉིས་སུ་མན་ངག་མང་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱ་རྒྱན་གྱི་གདམས་ངག་བཞི་པའི་ནང་  
དུ་འདུལ་མང་པོ་བཤད་ཡོད་པ་རེད།

ནང་ཆོས་དེ་ལས་དབང་སྐྱར་བ་ལྟར། ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱིས་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ་ལས་  
འཕྱར་བ་གཏན་ནས་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ཁས་མི་ལེན་མོད། འོན་ཀྱང་ལས་དབང་ཆང་  
མ་བསྐྱར་བཀོད་བྱ་ཆོག་ཅེས་ཀྱང་བཟེན་གྱིན་མོད། དཔེར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཅུ་ཁྲིམས་  
ལྟར་ན་གཤམ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ནག་ཉེས་ཆབས་ཆེན་བཟོས་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་སློག་  
ཁྲིམས་གཙོད་དགོས་པ་ལས། ཇི་ལྟར་འབྲེལ་བ་བཙུགས་ཀྱང་སློབ་ཐབས་མེད་པ་  
ཡིན། འོན་ཀྱང་གཤམ་ཏེ་ནག་ཉེས་དེ་འདྲའི་ཆབས་ཆེན་པོ་མེད་ན་ཐབས་ཚུལ་གཞན་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཉེས་ཆད་བབས་ཀྱང་བསྐྱར་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་རེད། གནས་ལུགས་  
སོགས་བཤད་ན་བཤད་ཆོག་གི་རེད། ནང་ཆོས་སུ་བཤད་པའི་ལས་དབང་ཀྱང་དེ་  
དང་མཚུངས་པར། ལས་དབང་འགའ་རེ་དག་བའི་ཆོགས་བསགས་ན་བསྐྱར་བྱུང་བ་  
པ་རེད། སྤྲིག་པའི་ལས་ཆབས་ཆེན་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་ནི་དེས་པར་དུ་མྱོང་དགོས་ཤིང་།  
དག་གི་བ་བསྐྱབས་ཀྱང་། ལས་ངན་ཅུང་ཟད་ཅིམ་རེ་ཇི་སྐབ་ཏུ་འགྲོ་བ་ལས་ཉེས་པ་ཅུ་  
བ་ནས་མེད་པ་བྱེད་དཀའ་བ་ཡིན།

དོན་འདི་དག་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ལས་བསྐྱར་པའི་ས་བཅད་དུ་ཞིབ་མོར་  
བཤད་ཡོད་པས་ཆང་མས་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཆོག་གི་རེད། མདོར་ན། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བ་  
ལྟར་ན་ལས་དབང་ཡོད་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཆང་མ་ལས་དབང་གིས་བཀོད་

བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་འདྲི་བ་ལྟར་། དགེ་བའི་ལས་བྱས་པ་ལས་ལས་དབང་ལ་འགྱུར་  
བ་གཏོང་བྱུང་ལ། སྤྱུག་བསྐྱེད་འགའ་ཤེས་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་དགེ་བ་བསྐྱེད་  
ན་ལུས་པ་ཐོན་པ་བསྐྱེད་མེད་ཡིན།



༥༽ ཇི་ལ། ང་ཅི་ཉུང་ལྟར་སྒྲོབ་ཆེན་ཚུལ་རིག་གི་ཤིང་གི་བོད་ཀྱི་སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞིག་  
ཡིན། ངས་བོད་སྐད་བཤད་ན་ཚང་མས་གོ་རྒྱུ་མ་རེད། དེས་ན་ངས་རྒྱ་སྐད་ཀྱིས་  
བཤད་རྒྱུ་ཡིན།

གོང་དུ་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་གསུངས་བུང་། ང་ཚོ་བོད་རིགས་ལ་ཕན་ཚུན་  
ཚུད་པའི་འགྲོ་ལུགས་ཡོད་པས། གནད་དོན་ལ་ལ་སྤྱོད་གསལ་མེད་པར་ཐད་ཀར་དུ་  
བཤད་ཆོག་པ་ཡིན། ཉུང་ཚུན་ཚུལ་སྒྲོབ་ཆེན་མཆོན་ཉིད་ཆོན་ལག་གི་ཐེངས་དང་  
པོར་ཇི་བཤད་ན་མཁན་གྱི་ཇི་བཤད་ཀྱིས་པས། ངའི་སེམས་ལ་ན་ཟུག་ཅིག་བསྐྱེད་  
བུང་།

མཁན་པོ་མཆོག་དེ་རིང་ཉུང་ལྟར་གོ་འོས་སྒྲོབ་ཆེན་དུ་ཐེངས་པར་གྱུས་བསུ་བྱེད་  
དགོས་པ་ལས། འདི་ལྟ་བུའི་ཇི་བཤད་ན་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཆན་ཅི་ཡིན་ནམ། གལ་ཏྲ་  
དེ་རིང་གི་ཆོགས་འདུ་དེ་ཇ་ཅག་ཅན་ནམ། ཚད་ལུན་ཞིག་ཡིན་ན་འདི་ལྟར་བཤད་  
པའི་སྤྱི་སྒྲོབ་དང་དཔལ་གདེང་ཡོད་དམ། སྒྲོབ་གོགས་ཁྱེད་ལ་གོགས་པོ་མང་པོ་  
ཡོད་དམ། གལ་ཏྲ་ཁོ་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནས་ཐད་ཀར་འབྱུག་སྐྱུ་ལས་བཏུང་བ་  
བྱངས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལ་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་སྤྲོད་དམ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཇི་བཤད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དོན་རྒྱུ་གང་ཞིག་མཆོན་གྱིན་  
འདུག ང་ཚོ་ཉུང་ལྟར་གོ་འོས་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཕན་ཚུན་བཅི་བཀུར་



དང་མཛའ་མཐུན་གྱིས་གནས་ཡོད་པས། མཁན་པོ་ཚང་ལ་རྒྱུ་འཁོར་ཞིག་ཕྱིས་པ་  
མི་འོས་པ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་མེད།

༄ ལན། ཅུང་ཙམ་སྒྲུགས་དང་། ཁྱེད་གྱིས་ད་ལྟ་ནི་བ་འདོན་གྱིན་ཡོད་པ་མིན་ནམ།  
ནི་བ་ཅི་ཞིག་འདི་དགོས།

༄ གླུ་ཀློང་། ཇི་བ། མ་གཞི་ང་ལ་ནི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐད་ཆ་སྤྲོ་གསར་  
མེད་པར་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། དང་པོར་གནད་དོན་འདི་བཤད་དགོས་  
བྱུང་བ་ཡིན།

༄ ལན། གྲོལ་རྒྱུ་ལུ་གཉིས་ཀྱིས་ལོགས་སུ་བཤད་ན་ཆོག་གམ། དེ་ལྟར་མིན་  
ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནི་བ་འདོན་རྒྱུར་བེལ་གྱིན་འདུག། གྲོལ་སྤྱོད་ཀྱི།

༄ གླུ་ཀློང་། ཇི་བ། ང་ཡང་བོད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་རིགས་སློབ་  
མ་རྣམས་ཀྱིས་དམའ་འབྲིང་དང་མཐོ་འབྲིང་། སློབ་ཆེན་ཚང་མ་རྒྱ་ནག་ནང་ལུ་  
ནས་འདོན་གྱིན་ཡོད་ལ། སློབ་གསོ་དང་རྒྱ་ནག་གི་གོམས་གཤམས་ཀྱིས་ང་ཆོ་འི་  
མཐོང་རྒྱ་ཡངས་པར་བྱས་ཀྱིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་། དོན་དག་མང་པོའི་ཤུགས་ཀྱིན་  
སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་དབང་གིས་པ་མའི་སློབ་གསོ་སྤྲོ་མེད་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་  
སློབ་སློ་མེས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་འདུག། མིག་སྤྲོ་སྐད་གཉིས་སློབ་  
གསོ་དེ་འདྲ་སློབ་རྒྱུ་ལོན་ཙམ་ལས་ལག་བསྟར་བྱེད་གྱིན་མི་འདུག། འདི་ལྟར་བྱུང་  
གནས་རྒྱལ་ལ་ཁྱེད་ལ་དགོངས་རྒྱལ་གང་འདྲ་ཡོད་ལགས།

༄ ལན། གནད་དོན་དེ་དག་དེང་སང་ཆོས་ཆེན་པོ་རེད། བོད་རིགས་སློབ་མ་མང་


པོ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་དུས་ནས་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་བསྐྱབ་དེབ་སྦྱོང་གིན་ཡོད་ཅིང་། བོད་ཡིག་གི་བསྐྱབ་དེབ་འགའ་རེ་ཡོད་ན་འདྲ་བའི་དོན་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ལེ་སྤྱང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དང་དཔའ་བོ་རུང་ཅི་གོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་དག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་ཏེ། བོད་ཀྱི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སློབ་ཏུ་འཇུག་གིན་ཡོད་པ་རེད། ངས་སྔོན་ཆད་འབྲེལ་ཡོད་སྟེ་ཁག་ལ་འདང་། རིག་གཞན་གཅིག་གིས་མི་རིགས་གཅིག་གསོ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་ཞིང་། བོད་ལ་རང་གི་སློབ་རྒྱུན་བསམ་སློ་ཡོད་པས་དེ་མང་གཞི་བྱས་ན་བཟང་རྒྱ་རེད་ཅེས་སྟན་ཏུ་སྤྲུལ་ཐོང་།


དེར་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཡུལ་དུ་སླེབས་ཆེས། རང་གི་གོམས་སློབ་དང་བོད་སྐད། སློབ་རྒྱུན་སོགས་ཚང་མ་དོར་ཏེ་སྦྱོང་ལམ་ཚང་མ་རྒྱ་དང་བྱུང་པར་མེད་པར་གྱུར་འདུག འདི་ལ་མི་ཆོག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་མེད་ཀྱང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤར་ཡོད་ཀྱི་ལྷག་བསམ་དང་དད་པ། བ་མར་སྤེལ་ཏུ་མི་པན་ཚུན་བར་ལ་བརྩེ་བཀྲར་བྱེད་པའི་སློབ་རྒྱུན་བཟང་པོ་དག་རྒྱུད་ནས་བོར་བ་ནི་ཡིད་པངས་པ་ཞིག་རེད།


བོད་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་རྣམས་ཕྱིར་རང་ཡུལ་དུ་སླེབས་ཆེས། མང་ཆེ་བ་ཞིག་རང་རྒྱལ་མི་བརྟན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་འདུག་ཀྱང་ལ་ལ་ནི་ཏ་ཅང་བཟང་པོ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་། ས་ཕྱོགས་གང་ཞིག་ཏུ་སོང་ཡང་བརྩེ་སེམས་ལ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་དབྱེ་བསལ་དང་ཆོད་འཛིན། བཀག་སྒོམ་ཁྱོད་ནས་མེད་པར་ནམ་ཡང་འདྲ་མཉམ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་ཚང་མས་སེམས་སུ་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ལས། ང་ཆོད་སློབ་རྒྱུན་རིག་གཞན་འདོར་མི་རུང་བ་ཡིན།


མདོར་བཤད་ན། ས་གང་ཞིག་ནས་བསྐྱེད་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་

གནས་སྤང་འཛིན་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ།      མི་རིགས་གཞན་པའི་སློབ་ཐོན་རིག་  
གནས་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

 ༩༽ དེ་བཞིན་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་ཚང་མ་ནི། ཉ་ཀྱང་  
དག་འོས་སློབ་ཆེན་ནས་ཡོང་བའི། མ་འོངས་པའི་བོད་ཀྱི་དག་ཆེན་ནལ་མ་ཤ་སྟག་  
རེད། ཁོང་ཆོ་སློབ་ཐོན་བྱུང་བར་ཉེ་བའི་སྐབས་འདིར། བྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཆོར་སྐད་ཆ་ཅི་  
ཞིག་བཤད་འདོད་ཡོད་དམ།

 ལན། གཞན་མང་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་མེད། འཕགས་པ་ཞི་བ་ལྟས་ང་ཚོར་གཞན་  
ལ་འང་རང་ལྟར་བརྟེན་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཤིང་། གན་འཁོར་དག་གིས། རང་གིས་  
བསྐྱབ་མི་འདོད་པའི་དོན། གཞན་ལ་སྐྱབ་ཏུ་འཇུག་མི་རུང་། ཞེས་བཤད་ཡོད་ལ།  
འདི་ནི་མིའི་སྦྱང་རྒྱུ་ཆས་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། བྱེད་ནམ་པ་སྤྱི་  
ཚོགས་ཀྱི་ལས་གནས་སུ་སླེབས་ཆོ། བརྟེན་སེམས་གྱིས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་ནི་  
ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

 ༡༠༽ དེ་བཞིན་འདིར་དག་འོས་སློབ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་ཚོར་ཤེས་  
ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་དག་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་རྒྱུས་གྱིས་བདེ་  
སྦྱིད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐོར་བཤད་རྒྱ་མང་ལ། འགའ་རེས་བཤད་ན་བདེ་སྦྱིད་ནི་གཞན་  
ཕན་སྐྱབ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། ཡང་འགའ་རེས་བདེ་སྦྱིད་ནི་མི་གཞན་སྐྱབ་ལ་གཏང་  
པ་ལས་འབྱུང་བར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད། དེས་ན་བྱེད་ཀྱིས་བདེ་སྦྱིད་ལ་ངོས་འཛིན་གང་  
འདྲ་ཡོད་དམ།

 ལན། ང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་དེ་མི་གཞན་ལ་སྐྱབ་བསྐྱེད་པ་གཏང་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་

པར་སེམས་མི་རུང་། མི་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སེམས་ཙན་གཞན་སུ་ལ་འད་སྟུག་གཏད་མི་  
 རུང་། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་ཞིག་གིས། མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་གི་བདེ་  
 སྦྱིད་གལ་ཏེ་སེམས་ཙན་གཞན་གྱི་ཆོ་སྲོག་ངན་གསོད་ཀྱི་སྒྲུབ་གཞིའི་སྤྲེང་ནས་འབྱུང་  
 བར་འདོད་ན། འཇམ་གླིང་གི་དུས་མཐའི་ཉིན་མོ་སྟེ་བ་རྒྱུ་ཡུན་རིང་པོ་མི་དགོས་  
 ཞེས་བཤད་སྤྲོད་ཞིང་། དེང་སྐབས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལོ་སར་དང་གཉེན་སྦྱོར་  
 སོགས་སུ་སྲོག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོའི་སྲོག་གཙོད་ཀྱིན་ཡོད། རང་ཉིད་ཆེས་དགའ་  
 སྤྱོད་ཆེ་བའི་ཉིན་མོ་དེར། སྲོག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཆོ་སྲོག་འབུལ་  
 དུ་འཇུག་པ་ནི་ཏ་ཅང་གཏུམ་པ་གི་གཏུག་སྦྱོད་ཅིག་རེད།

ང་ཆོ་མི་ཞིག་ཏུ་སྦྱེས་པ་ནས་བཟུང་། བདེ་སྦྱིད་ལ་འཛོལ་སྟེ་གམི་བྱེད་པ་ཡོང་  
 དགའ་མོད། ཡིན་ཡང་སེམས་ཙན་ལ་གཞོད་པ་གཏན་ནས་སྦྱེལ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་  
 རང་གི་བདེ་སྦྱིད་དེ་སྲོག་ཆགས་གཞན་གྱི་སྟུག་བསྐྱེད་ལས་བསྐྱུན་ན། རང་གི་སྟུག་  
 བསྐྱེད་དེ་ཡང་མི་གཞན་པའི་བདེ་སྦྱིད་ལས་བསྐྱུན་དགོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ལྟར་  
 གོམས་རྗེས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཐབས་རྩུས་ངན་པ་སྤྲོ་མང་པོ་  
 སྦྱང་དེ། མི་གཞན་གསོད་པ་དང་འཕྲོག་པ་སོགས་ལ་འང་ཅི་མི་སྟུམ་དུ་བྱེད་པ་ཡིན།  
 འདི་ལྟ་བུའི་སྦྱོར་ཆོགས་ལ་དཔལ་ཡོན་མེད་པར་མ་ཟད་དེ་འདྲའི་བདེ་སྦྱིད་ལ་འང་རིན་  
 ཐང་དང་སྤྲོད་པོ་ཅུང་ཙམ་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།



༡༡། ཇི་བ། བྱེད་ཀྱིས་འཆད་ཁྲིད་གནང་བའི་སྐབས་སུ། ཐང་དམིན་ཕུས་དུས་  
 རབས་ཉེར་གཅིག་པ་ནི་ཀྱང་གོའི་དུས་རབས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ཀྱང་གོའི་རིག་  
 གནས་ཀྱི་དུས་རབས་ཡིན་པ་ལས། དམག་དོན་གྱི་དུས་རབས་མིན་ཞེས་བཤད་

སོང་། དེ་དང་སྐབས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་ཙམ་སྤྱད་གོའི་རིག་གནས་ཀྱིས་རུབ་  
 ཕྱོགས་རིག་གནས་ལ། གསལ་སྟོན་གྱི་ཕན་རུས་ཐོན་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་ཀྱིན་ཡོད་  
 མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱད་གོ་སྟེ། ང་ཚོའི་རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་དུ་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་  
 ཉིན་བཞིན་ལྷ་སོལ་ཅན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་དེ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱད་གོ་དང་  
 བོ་རུབ་འགྱུར་བྱས་ཏེ། རང་དབང་གི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་གཤེད་མའི་ཆོས་ལུགས་  
 རང་དབང་དང་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བཙུག་པར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད།  
 མཁན་པོ་ཆེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ལ་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་བཟུང་ཡོད།

། ལན། རབ་འབྱམས་པ་ཐང་དབྱིན་ཕུ་ཡིས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པའི་དེབ་ཀྱི་  
 ནང་དུ། ཁྱད་གོའི་རིག་གནས་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་དབྱེ་ཞིབ་གསལ་པོ་བྱས་ཡོད་དེ།  
 ཁོང་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི། ལོ་རབས་དང་མི་སྣ་འགའ་ཅེ་ཟིན་ཐོར་  
 བཀོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་མ་ཆོམས་པར། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཉམས་  
 རྒྱུད་དང་། ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཕན་རུས་སོགས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་  
 དཔྱིས་ཕྱིན་པ་མཛད་ཡོད།

ཁོང་གིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་ནི་ཁྱད་གོའི་དུས་རབས་ཡིན་པར་བཤད་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་ནི་ཆང་མ་རུབ་ལུགས་ལྟར་བསྐྱུར་མི་རུང་བའི་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱད་  
 གོས་ད་ལྟ་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་མཐའ་དག་དོར་ཏེ། དབྱེ་བསལ་དང་ཞིབ་དཔྱད་  
 མེད་པར་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྟ་བར་བརྩོན་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་པ་འདི་ནི། མིག་མཐོང་ལག་  
 ཟིན་གྱིས་ཁོང་གི་རེ་འདུན་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་གྱུར་ནས་ཡོད་པ་རེད།

རུབ་ཕྱོགས་རིག་གནས་ཀྱི་དམངས་གཙོ་དང་ཞི་བདེ་ཡི་ལྟ་བ་ནི་ང་ཚོས་དང་ལེན་  
 བྱེད་ཆོག་ལ། མ་འོངས་མིའི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཁྱད་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ཉིན་

ལོ་ལྷ་རྩ་རྒྱུ་གྱིས་ངལ་མི་ལམ་ཞིག་ཡོད། ཅས་པའི་གསུང་བཤད་གྲགས་ཅན་ཞིག་  
གནང་ཏེ་དེའི་སྤྱི་དོན་བཏོན་ཡོད། བེ་ཡན་སུང་གིས་ཀྱང་འདྲི་ལྟ་བུའི་འབོད་ཆོག་  
ཅིག་སྤྱད་དེ་རང་གི་ཀྱང་གོའི་མི་ལམ་མཆོན་ཡོད་པས། དེས་ན་ང་ཆོའི་མིའི་རིགས་  
གང་ཡིན་ཡང་། དམངས་གཙོ་དང་རང་དབང་ཅན་དུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བཙུག་  
ཆོད་ཀྱི་སྲ་བྱི་ཙམ་ཡིན།

🔔 ༡༩ ་། ཇི་བ། བྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་འང་ཡའོ་ཅ་ཤིན་སློག་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཤི་བའི་སྐོར་  
བཤད་སོང་། ཁོ་ལ་སློག་ཁྲིམས་གཙོད་སྐབས་གངས་རུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་  
རིག་པ་པ་རྣམས་ཀྱིས། ན་སློག་དུ་སློག་ཁྲིམས་དགོས་མིན་གྱི་ཐད་ལ་གོས་གཞི་  
བཏོན་ཡོད་ཀྱང་། ཀྱང་གོའི་བྱ་དམངས་\*མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཆོ་ལ་རྒྱས་ལོན་མི་  
བྱུང་པའི་རྣམ་འགྱུར་བབྱུང་ཡོད། ང་ཆོའི་མིག་སྤྱི་འགོ་བཙུག་མིའི་སྐོར་ཐད་ཏ་ཅང་  
སློག་འཛིང་རེད། ཅས་བཤད་ཆོག་ལ་ཆང་མས་དེ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱེད་པའི་འདུན་པ་  
ཆེན་པོ་ཡོད། བྱེད་འདི་ལ་ལྟ་སྤྱངས་ག་འདྲ་ཡོད།

🌀 ལན། ཡའོ་ཅ་ཤིན་ལ་སློག་ཁྲིམས་བཅད་པར་མི་རྣམས་ལ་བསམ་འཆར་མི་  
འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་རྒྱུ་རེད། འོན་ཀྱང་མི་འགའ་རེས། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་གང་  
ཞིག་ཡིན་ཡང་གལ་ཏེ་དམངས་གཙོ་མང་འགྱུར་ཡོང་དགོས་ན། མི་རྣམས་ཀྱི་  
ཀྱན་སྦྱོང་དང་བྱང་ཆད་ཀྱིས་སྤོང་འགོ་བྱེད་དགོས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མི་རྣམས་ཀྱི་  
རྒྱུད་ལ་ཡོད་ན་འགྲུབ་རྒྱུ་རེད།

ངས་གོང་དུ་ཡའོ་ཅ་ཤིན་བཤད་རྒྱུ་ནི་མི་གཅིག་གིས་ཐམས་ཅད་མཆོན་མི་བྱུང་པ་

\* འབྲེལ་བྱ་བཞོལ་མཁན་དག་སྟེ་དེ་ཅུ་ཞུགས་པའི་མི་དམངས་སོ། །

གསལ་བཤད་བྱེད་ཆེད་བཤད་པ་ཡིན། མཚམས་རེར་ང་ཚོའི་ཀྲན་སྤྱོད་དེ་ཆབ་སྤྱོད་  
དང་ངོ་བོ་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ནས་བཤད་ན་རྟོག་པ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་རིང་ང་ཚོས་  
བསོ་སྒྲེང་བྱེད་རྒྱུ་ནི། ཀྲན་སྤྱོད་དང་ཚོས་ལུགས་ཚུགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་འདི་རྒྱུད་པ་  
ཡིན་པས། ངས་གཞན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྟོག་འཛིང་ཅན་དག་ལ་བསམ་གཞིགས་  
བྱེད་ཀྱིན་མེད།


🔔 ༡༩ ་ གྱི་བ། ང་ནི་ལྷ་ཀྱུང་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་སྤོང་ཁྱིམ་སློབ་གླིང་གི་བསམ་སློ་  
ཆབ་སྤྱོད་སློབ་གསལ་འཕྲོ་མ་གསར་བ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ལ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་དང་ད་  
ལྟ། ཕྱི་མ་སོགས་ཡོད་ན། འཛམ་གླིང་སྤྱོད་གི་མི་གངས་གོང་དུ་འཕེལ་སྤྱོད་དམ།  
🌀 ལན། རོན་དངོས་སུ། རྣམ་པར་སྤྱོད་དང་གནས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན།  
མིའི་རིགས་སའི་གོ་ལ་འདིར་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་  
དུ་སེམས་ཅན་བསྐྱེད་གིས་མི་ལང་བས་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན། རྣམ་པར་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་པ་  
མཛོད་དང་ཁང་བུ་བརྟེན་པའི་མདོ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲ། འཛིག་རྟེན་འདིར་ང་  
ཚོས་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་བའི་མིའི་རིགས་འདི་ཙམ་དུ་མ་ཟད། གཞན་གྱི་སློག་  
ཆགས་ཀྱང་མང་པོ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། ང་ཚོ་ཚོ་འདིར་མི་ཡིན་ཡང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་  
མར་དཔུལ་བའི་སེམས་ཅན་དང་ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོ། ལྷ་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ལེན་  
སྤྱོད་པས་བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཁལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སྤྱོད་དེ་འབྱུང་མི་སྤི།

🔔 ༢༠ ་ གྱི་བ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེང་སང་གི་མི་གངས་མང་པོར་འགྱུར་གྱིན་པ་འདི།  
འཁོར་བ་རིགས་དུག་ལས་རིགས་གང་ཞིག་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་ནས་མིར་སྐྱེས་པ་ཡིན།  
🌀 ལན། འདི་འདྲ་རེད། རྣམ་པར་སྤྱོད་ཚོས་གཞུང་དུ་འདི་ལ་ཆེད་དུ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་

ཡོད་དེ། དཔེར་ན་སྒྲོན་ཆད་དག་པ་བསྐྱབས་ཚུངས་པའི་དཔུལ་བའི་སེམས་ཅན་དག་གིས། རང་གི་ནམ་སྤྱིན་ཚུངས་ཅིན་ནས་སྤྱི་གསུམ་བཟང་ཆེས་མི་རུས་ཀྱི་ཐུབ་པ་ཡིན།

མ་གཞི་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་ན། སེམས་ཅན་གྱི་གངས་འཁོར་གིན་ཏུ་མངའ་ཡོད་དེ། དཔུལ་བ་ན་སེམས་ཅན་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡི་དྲགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ། ཡི་དྲགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་མཚན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་དུང་འགོ་ལ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟར་རིགས་འདེད་བྱས་ན་མིའི་རིགས་ཀྱི་གངས་འཁོར་གི་གིན་ཏུ་ཉུང་བའི་ཆད་ཅམ་ལས་མེད་ཅིང་།

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚུངས་འགའ་རེ་མི་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མིའི་རིགས་ཀྱི་གངས་འཁོར་གི་རེས་གཏན་གྱི་གངས་ཀ་ཞིག་མིན་པར། གོང་དུ་ཡར་འཕར་ཆོག་ལ་མར་ཉུང་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

 ༡༥༽ ཇི་ལ། ངས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་མཐོང་བ་ལྟར། ཀྱང་གོ་ལ་ཕྱི་ནས་རིག་གནས་གསུམ་ནང་འཇུག་བྱས་ཡོད་ལ། ཐེངས་དང་པོ་ནི་ཉན་རྒྱལ་རབས་ཤར་མའི་གོང་མ་མིན་གྱི་སྐབས་སུ། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དེ་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་བརྒྱད་ཆེས་ཀྱང་ལྷ་མི་དམངས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར། ཐེངས་གཉིས་པ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནང་འཇུག་བྱས་མོད་རྟེན་ཚུགས་མ་ཐུབ་པ་རེད། ཐེངས་གསུམ་པ་ནི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཡིན་ཞིང་དེ་ཉིད་ཚུགས་སུ་བ་ཡོད་མེད་དེ་ཅམ་ཞིག་རེད།

ངའི་ཇི་བ་ནི། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་གིས་ཕྱིར་ལུས་པ་དེ་འདྲ་ཆེ་བས་ཀྱང་ལྷ་མི་དམངས་ཀྱི་རིག་གནས་སུ་ལུགས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན།





ནང

འདི་



ངའི་བྱི་བ་ནི་རང་གི་ཆེད་ལས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། སློབ་སྐབས་འདི་མགོ་

ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་། ང་ཚོས་ཉིན་རྒྱུན་དུ་ཉ་གསེན་པོ་བཤའ་དཔུང་\*བྱེད་དགོས།  
 ང་ཚོའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ། སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་བྱམས་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན་  
 པས། ངའི་སྤྱིང་ལ་གྲིས་བསྟུན་པ་ལས་ལྷག་པའི་ན་བྱག་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཞིག་སྦྱེས་སོང་།  
 སློབ་གྲོགས་ཚོས་ང་ལ་བཤའ་དཔུང་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ངོས་ཚེ། ངས་ང་ནང་ཚོས་  
 ལ་དད་པས་ཡིན་ཞེས་ལན་འདེབས་ཀྱིན་ཡོད། སློབ་གྲོགས་འགའ་རེས་གོ་བ་ལེན་  
 ཐུབ་ཅིང་། ཡང་འགའ་རེས་ང་ལ་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་ནི་ཚོངས་དད་ཡིན་པས་ཅིའི་  
 ཕྱིར་དེ་ལ་དད་པ་ཡིན་ཟེར། སྐབས་དེར་ང་ཁོང་ཁོ་ཚོ་ན་པོ་ལངས་ཀྱང་ལན་འདོན་  
 པའི་དགོས་པ་མེད་སྟེ་ནས་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ས་དེ་རུ་  
 བོད་རིགས་ངག་ཅིག་སུ་ལས་མེད་པས། ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་ན་ལམ་དུ་མི་  
 འགོ་བས་ཡིན། དེས་ན་མཁན་པོར་འདྲི་རྒྱུར་ནང་ཚོས་ཀྱི་དད་པ་དེ་ཚོངས་དད་ཡིན་  
 བས།

། ལན། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཡུལ་གྱི་བྱུང་མེད་དག་སློབས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་། དེ་  
 རིང་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱིང་སྟོབས་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་ངོ་བོ་འདི་ངོས་པར། ང་ཉ་ཅང་དགའ་སློ་  
 སྦྱེས་བྱུང་།


སློག་ཆགས་བཤའ་དཔུང་གི་བྱ་བ་འདི། ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་  
 མཚན་ན་ཅི་མི་སྟམ་པའི་ལས་ཤིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་ཆེ་བའི་  
 མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སྟུག་བསུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ནང་ཚོས་ལ་  
 དད་པ་ནི་ཚོངས་དད་ཡིན་ཟེར་བའི་བཤད་སྒྲིས་ནི་འཁྲུལ་ཞིག་ཡིན་ལ། ངས་སྤྱི་

\* སློག་ཆགས་དང་། ཕྱི་ཤིང་སློགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆགས་སྤངས་སློགས་ལ་ཞིབ་དཔུང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཆེད་བཟོས་ཀྱི་གྲི་སློགས་ཀྱིས་  
 ཞིབ་ཏུ་གཤག་ལས་བྱེད་པ་ལོ།

ཏན་སློབ་ཆེན་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་ཚུལ་རིག་པ་དང་བསམ་སློབ། ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་པ་  
ལིའང་ཆིའི་ཁའོ་ཡི་ནང་བསྟན་གྱི་དད་པ་ནི། མོངས་དད་མིན་ལ་དད་པ་ཡང་དག་  
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིབ་མོར་བཤད་ཡོད་པའི་སྐད་ཆ་ཚན་པ་དེ་བཤད་པ་ཡིན།

མོངས་དད་ཟེར་བ་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་དད་པ་ཞིག་  
ལ་ཟེར་ཞིང་། གཤམ་ཏེ་ནང་བསྟན་དད་པ་དེ་མོངས་དད་ཡིན་པར་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་  
མཚན་གནད་ལུག་པ་ཤོད་རྒྱ་ཡོད་ན། རེ་ཆོས་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་བྱེད་ཆོག་གི་རེད།  
༡༩༥༠ལོར་ནོ་ཕེར་ཚུལ་རིག་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་གྱི་དབྱིན་ཇིའི་མཚན་ཉིད་རིག་  
པ་པ་ལོ་སུའུ་ཡིས། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་དོ་ཙག་ལས་ར་རང་ལ་ཆེས་  
མོས་འདུན་ཡོད་པ་དེ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ཡིན། ཞེས་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་  
སློབ་བསྟོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུགས་ལོད།

དེར་བརྟེན། དགེ་སློབ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ནང་ཆོས་ལ་རྒྱུས་ལོན་མེད་ན་ཐོག་མར་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་ན་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འོལ་  
ཚོད་དང་བྱུང་རྒྱལ་དུ་སྒྲུབ་བ་ནི་རིག་གནས་པའི་ངང་ཚུལ་མིན་ཏེ། ཅ་ཅི་ཤེ་ཡས་ཀྱང་།  
རང་ལ་རྒྱུས་མངའ་མེད་པའི་གནད་ལ་དབྱད་བརྗོད་གཏན་ནས་བྱ་མི་རུང་། དེ་མིན་  
ཆོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཆོ་སློག་གི་རིན་ཐང་གིས། མོར་འཁྲུལ་ཡོ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱང་སྲིད་ཅེས་  
བཤད་ཡོད།

 གྲུ་ཀྱི་བྱི་བ། སློབ་གྲོགས་འགའ་ཞིག་གིས་ར་ལ་ཚན་རིག་གི་མདུན་སར་དད་  
པ་བཤད་སར་མི་འགོ་ཟེར། དེ་བདེན་པ་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ལ་དགོངས་ཚུལ་གང་འདྲ་  
ཡོད།

༄ ལན། རོན་དམ་པའི་ཚན་རིག་ནི་གཟབ་ནན་དང་དང་བདེན་གྱི་ངང་ཚུལ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་ཤེས་པའི་དཀའ་གནད་དག་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་བརྟེན་ཤིང་གཙོ་བོ་སྐབས། དང་བཞག་དང་རོན་གནས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྤང་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་པར་ཁག་མེད་དེ། རང་གི་ཁོར་ལུག་དང་སློབ་གསོ་མི་འདྲ་བས། ང་ཆོས་དེའི་བདམ་གསེས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ཚན་རིག་གི་མིང་ཐོག་ནས། བདེན་དོན་རྟོག་རྒྱུ་བྱེད་པ་ནི་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་རེད།

མི་གཞན་པ་ཆོས་ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་། དེ་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པའི་དགོས་པ་མེད་དེ། གལ་ཏེ་འདྲ་བྱུག་ནས་སྤྲིག་པ་བསམས་པར་གྱུར་ན་རྟོག་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་མང་པོ་ཐོན་དང་སྤྲིག་སྤྲིབ་འདག་པར་ཕན་གི་རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་དག་ཀན་དང་སློབ་གྲོགས་སུ་ཡིན་ཡང་། མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་འཛིན་མི་འོས་ཤིང་། ཚང་མས་ཕན་ཚུན་བརྩི་བཀྱར་དང་། སེམས་སྦྱིད་པོ་བྱས་ན་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཆགས་བྱེད།


༄ ལན། རྟོག་པ་དེ་ནི་བཤད་པ་དེ་ལྟར་ལྟར་ཆེན་ཅུལ་སློབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་སྤེལ་གྱི་དག་ཀན་ཞིག་ཡིན། གོང་དུ་བྱེད་ཀྱིས་མི་རྟོག་པ་ཞེས་པ་དེ་བཤད་བྱུང་། དེས་ན་མི་རྟོག་པ་དང་བསམ་པའི་སློབ་གསོ་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།


༄ ལན། བསམ་པའི་སློབ་གསོ་ལ་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཆ་ནས་འབྲེལ་ལུགས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རིང་གཙོ་བོ་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་གཞན་ཕན་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་སློབ་

ཐུན་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ལུགས་བསམ་སློབ་གཉིས་བཤད་པ་ཡིན་ལ། ང་ཚོའི་ཨེས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་གསུང་ཡང་འདྲི་གཉིས་ཀྱི་ངོས་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པར་གྱུར་  
ཡོད་པ་རེད།

མི་རྒྱལ་པ་ནི་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ལ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་ལ་འདུག་པའི་  
མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ། འདུས་མ་བྱས་ལས་གཞན་འདུས་བྱས་ཚང་མ་མི་རྒྱལ་  
པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པར་བསྟན་ཞིང། ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་རྒྱལ་པ་ཡིན་ནའང་  
བདེན་དོན་དག་ལེན་དགོས་པ་རེད།

མི་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ། དངོས་པོ་འགའ་རེ་ལ་དོན་སྤྲོད་ཆེན་པོ་  
མེད་པས་ང་ཚོས་རེ་སྟེག་བྱ་མི་འོས་ཤིང། འགའ་ཞིག་ནི་ཉ་ཅང་རིན་ཐང་ལྷན་པ་  
ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་བསམ་པའི་སློབ་གསུང་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་དང་དུ་ལེན་དགོས།

 ༡༩ ་ ཇི་བ། དགོ་ཀན་ཞིག་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། ང་ཚོས་བསམ་པའི་སློབ་གསུང་  
ཇི་ལྟར་བསྟུབ་དགོས། དེའི་ནང་དུ་གོ་དོན་གང་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན།

 ལན། ངས་འདྲི་ནས་བཤད་པའི་བསམ་པའི་སློབ་གསུང་ནི་གཙོ་བོ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་  
ཕྱོགས་ནས་ཡིན་ཞིང། ང་ཚོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྒྲིག་སྟེ་ནང་ཆོས་  
སུ་བཤད་པའི་རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེང་སྐབས་དགོ་  
ཀན་དང་སློབ་ཆེན་པ་མང་པོ་ཞིག་འདྲི་འདྲའི་ཆད་ལ་སྟེབས་མི་ཐུབ་ཅིང། བསྟུ་བྱིད་  
སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཨེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་སྟོང་སྟོང་སྟེ་ཆུང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཆང་མར་  
ཨེས་སུ་ཡང་དག་པའི་ཁ་ཕྱོགས་རེ་ཡོད་དགོས་ཤིང། རྒྱལ་པར་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་  
འཕེལ་ཁྱུས་མི་བསམ་པར། སྒྲི་ཆོགས་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་བརྟེན་པ་ཡོད་

དགོས་པ་ཡིན་ཞིང། དེ་ནི་ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།  
མདོར་བསྟུས་ཏེ་སྒྲོ་མོར་བཤད་ན། དེ་རིང་འཆད་ཁྲིད་བྱས་པའི་བསམ་པའི་སྒྲོ་བ་  
གསལ་དེ་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།



༡༠༽ ཇི་བ། ཐེག་ཆེན་ལ་དད་པ་བསྐྱེད་པའི་གཞུང་གི་ནང་དུ། དེ་ཉིད་རང་  
བཞིན་མ་ཤེས་བར། སྒྲོ་བྱར་དུ་ནི་རྟོགས་པ་སྟེ། །འདི་ལ་མ་རིག་ཅེས་སུ་བཤད། །  
ཅེས་གསུངས་པས་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་མ་རིག་པ་ཡོད་ཅེས་ཟེར། འོ་ན་མ་  
རིག་པ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།



ལན། མ་རིག་པ་ནི་དེ་བཞིན་ཉིད་ལས་སྒྲོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱུད་ལྔ་  
མའི་ནང་དུ་སྤྲིན་པ་མཁའ་ནས་སྒྲོ་བྱར་ཐོན་པ་དང་འབྲ་བར་གསུངས་ཡོད།

ནམ་མཁའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་སྤྲིན་པ་དེ་ཡུན་བརྟན་ཞིག་མིན་ལ། འོན་ཀྱང་སྤྲིན་  
གྱི་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན། གལ་ཏེ་མུ་མཐུད་དུ་རྒྱ་སྤྲིན་མ་རིགས་འདེད་བྱས་ན་  
མཐར་ཐོག་མ་མེད་པའི་བར་དུ་རིགས་འདེད་ཐུབ་པ་ཡིན། དུས་ཚོད་ཤིན་ཏུ་རིང་  
ཞིང་མཐའ་མེད་པས་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་  
བསྟུར་ན་སྒྲོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཙམ་ཡིན།

དེའི་ཕྱིར་ནམ་མཁའ་དང་སྤྲིན་པའི་དཔེ་ཡིས། དེ་བཞིན་ཉིད་དང་མ་རིག་པའི་  
འབྲེལ་བ་གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ།



༡༡༽ ཇི་བ། ར་ནི་རང་བྱུང་རིག་པ་དང་བཟོ་སྐྱུ་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོ་བ་མ་  
ཞིག་ཡིན། མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་ཆོས་བསྟན་པ་རྒྱུ་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་།  
འདི་ཕྱོགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་གྲོག་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་མི་འདུག བསམ་གཏན་པས་

ཡི་གེ་ལ་མི་བརྟེན་སེམས་ངོ་སྤྲད་ཅེས། རང་ཆོས་ཀྱི་གནད་ལ་སྒྲོབ་དགོས་ན་སྒྲོམ་  
སྒྱུབ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཡི་གེ་ཙམ་གྱིས་མི་འོང་བར་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ལ་ཡི་  
གེར་བལྟ་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱང་མེད་ན། སྒྲོམ་སྒྱུབ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ནི་དེ་ལས་དཀོན་  
པ་ཡིན། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཡི་གེར་བལྟ་བའང་ཡིད་ཚློན་རུང་བའི་སྒྲོབ་སྒྱུར་ཞིག་  
མ་རེད། འོ་ན་ངས་ཇི་ལྟར་བྲམ་ན་བཟང་ངམ།

༄ ལན། ཡི་གེར་མི་བརྟེན་པ་འདྲི་ནི་བསམ་གཏན་པའི་ཆོས་མཐོ་བའི་ཚད་ཅིག་  
ཡིན་ལ། ང་ཚོ་མི་ཤལ་བ་དག་གིས། དཔེ་ཆ་གྲོག་པའི་དུས་ཚོད་མེད་པས་ཡི་གེ་ལ་  
མི་རྟོན་པར་འདོད་པ་ནི། རང་གཞན་ཆང་མའི་མགོ་སྒྲོར་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པར་ཐེ་ཆོམ་  
མེད།

རང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་སྒྱུབ་རིམ་ཡང་དག་ནི། ཐོས་  
བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ཡིན་ལ། དང་པོར་ཆོས་ན་བས་ཐོས་དགོས་ཤིང་དེ་ནས་དཔེ་  
ཆར་བལྟས་ཏེ་ཐོས་པའི་ཆོས་ཀྱི་དོན་བསམ་རྒྱུས་གཞི་ནས་སྒྲོམ་དགོས་པ་ཡིན། གལ་  
ཏེ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་མེད་པར་སྒྲོམ་སྒྱུབ་བྱེད་པ་ནི་ཚོང་ས་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན།  
ཡི་གེར་མི་རྟོན་པའི་ཚད་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། རང་ཉིད་ཆད་དེར་  
སྤྲེགས་མེད་པའི་ཐོན་ཏུ་དུས་ལུན་རིང་པོར་སྒྲོབ་སྒྱུར་རིམ་བཞིན་བརྒྱད་དགོས། དེར་  
བརྟེན་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ།

དྲུག་པ་མེད་པའི་མཁའ་མཁུ་ལྟོགས།

དགེ་ལྷན་གཉིས་འཕེལ།



- ✧ ས་གནས། ཉུང་དགོངས་སློབ་ཆེན་མིང་གིས་གྲིང་།
- ✧ འཆད་ཁྲིད་མཁུ་། མཁན་པོ་པའེན་ནམས་དར་རྒྱས།
- ✧ ཏུས་ཆོད། ༢༠༡༡ལོའི་ཟླ༤པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན།







ཞེགས་པའི་དུས་ཚོད་བརྒྱུད་དང་ཕྱི་ལོ་ལྟེང་དུ། དགའ་སྟོན་ཐལ་སྒྲིལ་གི་དགའ་བསུའི་ཁྲོད་དུ། མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས་མཆོག་ཀྱི་ཁྱུང་དགེ་ལོས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོབ་དཔྱད་ཁང་དུ་ཕེབས་བྱུང། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ལྷ་དུག་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོང་མོར་གནང་བའི་དུས་རབས་གསར་བ་ལ་མཁོ་བ་ནི་བསམ་པའི་སྟོབ་གསལ་ཡིན། ཞེས་པའི་འཆད་ཁྲིད་ངོ་མཚར་ཅན་གྱིས་སྟོབ་གྲོགས་ཚང་མ་ལ་བག་ཆགས་བཟང་པོ་བཞག་པས། ཡང་བསྐྱར་མཁན་པོ་མཆོག་གི་འཆད་ཁྲིད་ལ་ཉན་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཆེད་སོང་ནས་དེ་རིང་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱི་སྒྲོན་འདི་ཚུགས་པ་ཡིན། ཐེངས་འདིའི་ཕྱི་སྒྲོན་གཙོ་བོ་ནི་ཀྱུང་དགེ་ལོས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་རབ་འབྱམས་པ་དང་འབྲུམ་རམས་པ། ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་བསམ་སྟོབ་ཆེ་རེས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

སྟོབ་དཔོན་ཀའོ་ཤིན་མེན་གྱི་ཤེས་ཆོག  
ནང་བསྟན་ཆོས་གཞུང་དུ། མི་ཡི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་དཀའ་ཞིང་། དམ་པའི་ཆོས་ནི་ཐོས་པར་དཀའ། བཤེས་གཉེན་

འཕྲད་པ་དེ་བས་དཀའ། ། ཞེས་པའི་ཆོག་དུམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

མི་ལུས་ཐོབ་དཀའ་པ་ནི། དེ་རིང་འདིར་ཁྱེད་རྣམས་པ་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་འབྲུག་རམས་པ་རྣམས་མི་ལུས་ཡོན་པ་མ་ཟད་རིག་གནས་ཅན་དུ་གྱུར་ནས་ཡོད་པ་འདི། རང་གིས་ཆོ་སྒྲོན་མར་བསྐྱབ་པའི་རྒྱུས་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་ལས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

ཆོས་ཐོས་དཀའ་པ་ནི། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དམ་པའི་ཆོས་ཐོས་པར་འདོད་ཀྱང་ལས་ངན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་གོ་སྐབས་ཤོར་འགྲོ་བ་ཡིན་པས། དེ་རིང་ཆོས་འདིར་ཆོས་ཐོས་བྱུང་པ་ནི་སྤྱོད་པའི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད། ཆོས་གལ་ཆེ་བ་ནི་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་འཕྲད་དཀའ་བ། ཞེས་པ་འདི་ཡིན་ལ་དོན་དམ་དུ་འང་ཤིན་ཏུ་འཕྲད་དཀའ། རས་རྒྱུས་ལོན་བྱུང་བ་ལྟར་ན་མཁན་པོ་བསོད་དཔ་རྒྱས་མཆོག་ནི་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཡང་དག་པའི་དག་པའི་བཤེས་གཉེན་མཆོན་ཉིད་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག རང་བསྟན་གྱི་རིག་གཞུང་སྤྱོད་དང་མདོ་སྒྲུགས་གཉིས་ལ་མཁུར་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་ཉམས་ཉེས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་རེད། དུང་བརྗོད་ཡོད་པ་ཞིག་ནི། མཁན་པོ་མཆོག་གིས་རྒྱ་བོད་ཆོས་ལུགས་བཟོ་གྲུང་གི་ཐད་ལ་མཛད་རྗེས་རྒྱབས་ཆེན་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། རང་རང་ཉེས་འདི་ལྟ་བུའི་མཁན་པོ་དང་ཉེ་བར་བཅར་ཏེ་སྒོའ་སྒྱུར་གྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སྒྲོའ་འཕེལ་སོང།

ལས་དགོང་མོར་མཁན་པོ་མཆོག་གི་འཆད་ཁྲིད་ལ་ཉན་ན། ཁོང་གིས་ནང་བསྟན་གྱི་འགྲོ་ལུགས་ལྟར་སྒྲུབ་ཀྱིན་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་ཅིང། རང་བསྟན་དུ་གནས་ལྔ་རིག་པ་ལ་སྤྱོད་དགོས་ཚུལ་བསྟན་ཡོད་ལ་འདིའི་ཚུགས་ནས་ལག་ལེན་ཏེ་ཅང་བཟང་པོར་འདུག རང་བསྟན་རིག་པ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཆ་དང་མཐོན་པོ་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན། ལོ་སུའུ་དང་ཐང་དབྱིན་པུ་སོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་ནི་དེད་ཅག་གི་ཆེད་ལས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད།

ཆེད་ལས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་རྒྱ་བོད་ཆོས་ཐོས་བྱུང་བའི་གནད་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ལམས་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་དང་ཁྱད་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་སེམས་ལམས་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྒྲོར་གྱི་མ་ལག་ཆ་ཆང་པོར་ཡོད་པས། རྒྱ་བོད་ཆོས་སུ་ནང་བསྟན་གྱི་སེམས་ལམས་མཆོན་ཉིད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུའི་གྲྭ་སྒྲིག་གི་སྒྲུབ་གཞི་ཡོད་ཅིང། ཁྱད་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སེམས་ལམས་མཆོན་ཉིད་རིག་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་སེམས་ལམས་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད། དེ་རིང་མཁན་པོ་པོ་ཤེས་པ་བྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས། རྒྱ་བོད་ཆོས་སུ་འདིའི་ཐད་ཀྱི་བཀའ་ལས་སྒྲུགས་དང་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་ཡོད་པས་སེམས་སྒྲོའ་བས་ཁེངས་སོང།

དངས་མང་པོ་མི་བཤད་ལ་དུས་ཚོད་མཁན་པོ་ལ་འཇོག་དགོས་པ་རེད། དང་ཐོག་མཁན་པོས་གཙོ་བཤད་

གསུང་བཤད་ཅིག་གནང་རྒྱུ་དང། དེ་ནས་སློབ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱི་རེ་བ་ལྟར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དོ་སྤྱོད་ཅིག་གནང་རོགས། གལ་ཏེ་ཚོགས་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་གྲོགས་མ་སློ་དང་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་དག་གི་མིང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་དག་ཅུང་རྒྱས་པར་གསུང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེ། དེ་ལས་གཞན་དང་ཚོས་ཀྱང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་འདོད་ཆེ་བས། འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་རྩིས་སུ་སློབ་གྲོགས་དག་གིས་རང་ཚོས་ཀྱིས་དྲི་བ་འདོན་ཆོག་ལ། དེ་རིང་སྤྱོད་ལེ་ཚན་འདི་གཉིས་ཡིན། འོག་རྒྱ་ཚང་མས་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་འཆད་ཁྲིད་གནང་བར་དགའ་བསུ་བྱེད་རོགས།

དེ་རིང་འདི་ནས་ཏུ་ཀྱང་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་གྱི་དགེ་ཆ་ན་དང། ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ། རབ་འབྱམས་པ་དག་དང་མཉམ་དུ་བསམ་སློབ་བརྒྱུ་ལོ་གོ་སྐབས་ཐོབ་པར་དགའ་སློབ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་བུར། དེ་རིང་འདི་ནས་འཆད་ཁྲིད་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ཅང་མེད་པས་ཅི་ཙམ་བྲན་ན་དེ་ཙམ་ཞིག་བཤད།

གཅིག ཤེས་ཡོན་པས་མི་ཀྱན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་དགོས།

ཐོག་མར་འདི་ནས་བཤད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་དགེ་སློབ་སུ་ཡིན་ཡང་རང་གི་ཆེད་ལས་དང་ལས་ཀྱི་བྱིམ་ཆར། བདེ་སྦྱིད་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། མིག་རྒྱུང་རིང་པོས་མི་ཆང་མར་འདང་རྒྱག་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་ཏེ་རང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་དོན་སྤྱིང་ཡོད་པའི་བྱ་གཞག་དག་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ཁོར་ཡུག་སྤུང་སྦྱོབ་དང་རུས་ཁུངས་གྲོན་རྒྱུད། ཉམ་ཐག་གི་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱས་ན་རང་གི་བྱ་བ་རྣམས་ཀྱང་རང་རམ་བྱུགས་ཀྱིས་ལེགས་འགྲུབ་འབྱུང་བ་ཡིན།

མི་འགའ་རེས་རང་ཉིད་ནི་མི་ཕལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་སྟེ་མ་ཡང་སྤྱིད་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་

དམ་པར་རང་གིས་གནད་དོན་ཆེན་པོར་དོ་ཁུར་བྱས་ན། བྱ་བ་སྒྲུབ་པའི་མིག་རྒྱུང་  
 རིང་ཞིང་འགྲུབ་ཚད་ཀྱི་གྲངས་ཀྱང་མཐོ་བ་རེད། དེལས་ལྷོག་སྟེ་རང་གི་ཁེ་སྒོ་  
 ལས་མི་བསམ་ཞིང། སྒྲེར་སེམས་འབའ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་འཆང་ན་བྱ་བ་གང་ཞིག་  
 བསྒྲུབས་ཀྱང་འགྲུབ་པའི་སྒྲུབ་བ་ཉུང་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན། མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འདད་རྒྱག་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་ཞིང།  
 འདི་ཐེག་ཆེན་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་ཟེར་བ་དང་ཚུགས་ཉེ་བ་རེད། འཇིག་རྟེན་གྱི་ངོས་  
 བས་བཤད་ན། རྒྱུན་གྱི་ལས་ཀའི་ཁྲོད་དང་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་མེད་མི་རུང་ཞིང་ལག་  
 ལེན་དུ་བསྟར་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་དེ་རིང་གི་སྐད་ཆ་དང་པོ་དེ་ཡིན།

གཉིས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱིས་སེམས་ཁམས་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ལ་འདོན་  
 སྟོན་བྱས་པའི་སྐད་ཅུང་།

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་དུ་གཏིང་ཟབ་པའི་རིག་གཞུང་  
 མ་ལག་དང་། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་སོགས་ཤིན་ཏུ་འཐུས་ཚང་ཞིང་བརྟེན་གྱིས་  
 མི་ལང་བ་ཡོད་ལ། གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་སེམས་ཁམས་  
 མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བརྒྱུད་པ་མང་པོ་ཡོད་པས། མཚན་ཉིད་  
 རིག་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཚན་ན། རྒྱུས་ལོན་མེད་ཐབས་མེད་པ་  
 ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡོད།

རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཚད་མའི་རིག་པ་ལ་  
 བརྟེན་དགོས་ཤིང་། གཤམ་ཉེ་ཚད་མ་ཀྱན་བདུས་དང་རྣམ་འགྲེལ། རིགས་གཏིར་  
 སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་མྱོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ཚད་མ་རིག་པའི་དགག་སྒྲུབ་

བྱེད་སྤངས་ལ་བརྟེན་ཏེ། གནད་དོན་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ན་རྒྱུ་ལོན་ཐུབ་པར་དག་  
མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད།

སྒྲོན་ཆད་ངས་ཀྱང་དག་འོས་སློབ་ཟླ་འགྲིམ་པའི་སྐབས་སུ། བྱེད་ཆོ་ནང་བཞིན་  
སེམས་ཁམས་རིག་པ་བསྐྱབ་རྒྱུར་དག་འོས་པོ་ཡོད་པས། དག་ཅག་གི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་  
རྒྱུ་ལས་གཞན། ཁོམ་སྐབས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ཤིན་ཏུ་དཔེ་མཛོད་ཁང་ན་མས་སུ་སོང་  
ནས། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་གྲྭ་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཉིས་ཏེ་སློབ་སྦྱང་བྱས་ཤིང་།  
བརྒྱད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་དུ། དུས་རྒྱུན་སེམས་དོགས་པས་ཁངས་ནས་མགོ་འཁོམས་  
པར་རྒྱུར་བ་ཡིན། དེ་ནས་ནང་བསྐྱུན་གྱི་སེམས་ཙམ་པ་དང་དབྱ་མ་སོགས་ལ་སློབ་  
སྦྱང་བྱས་པ་ནས་བཟུང་། མ་ཤེས་པ་དང་མོངས་པས་ཀྱན་ནས་དཀྱིས་པའི་དོགས་  
པ་དང་ཐེ་ཚོམ་ན་མས་རྩད་ནས་སེལ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ནང་ཆོས་ཀྱི་སེམས་  
ཁམས་རིགས་གཞུང་ནི་སྒྲོན་འདོགས་ས་མེད་ཅིང་། བྱེད་པར་དུ་ཆད་མའི་རིག་པ་  
དང་འབྲེལ་ནས་སློབ་སྦྱང་བྱས་ན། རྒྱ་མཚན་གང་གིས་ཀྱང་སུན་འབྱིན་མི་ལུས་པ་  
ཤེས་སོང་། རྗེས་སུ་དམ་ཆོས་བདུད་རྩིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་གི་དྲི་མ་  
ན་མས་ཡོངས་སུ་སེལ་ཏེ། རིགས་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་དང་ཉམས་ལེན་སྒོམ་སྐྱབ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་དད་པ་ཉིན་བཞིན་འཕེལ་གྱིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཆང་མས་  
ཆོད་ལྷ་གིས་དང་ཕན་པ་ཡོད་ངེས་རེད།

གོང་དུ་ངས་དག་ཅག་ཀའོ་ཤིན་ལུན་དང་། བྱེད་ན་མ་པས་བསྐྱུར་བའི་དེང་རབས་  
ལུབ་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལམ་སྟོན། ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་  
མཐོང་བྱང་ལ་དག་འོས་སློབ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་མི་ན་མས་ཀྱིས་སྒྲོར་མོ་  
དང་གོ་གནས་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འཛོལ་རུང་བར། བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་མཁོ་བས་

ཡིན། མི་འགའ་རེས་རྒྱ་དངོས་དང་གོ་གནས་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འཛོ་བ་ཡིན་ཡང་ཆོག་  
སྟུམ་སྟེད། འོན་ཀྱང་ངས་ཐོབ་དགའ་བའི་མི་ལུས་དེ་བདེན་དོན་དང་གནས་ལུགས་  
འཛོལ་བར་སྟོབས་ལུགས་འབུལ་བྱུང་ན། འཛོ་བར་དོན་སྤྲེང་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱིན་  
ཡོད།

སྟོན་ཆད་ངར་ཆོས་ཐེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་དང་མཉམ་དུ། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་  
འགོ་སྐབས་ཀྱང་། གནའ་དེང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དག་གི་ནང་དུ་དཔེ་ཆ་བཟང་པོ་  
དང་། ཤེས་ཡོན་པ་དག་གིས་རིག་པ་སློབ་འདོད་ཀྱི་ཆེད་སེམས་དག་མཐོང་ཆོ་  
དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ལས། ཡུལ་དེའི་འཛུགས་བསྐྱེད་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་  
ཁྱེད་ཆོར་ལ་ཡིད་སྟོན་བྱས་མ་ཁྱོད། ད་དུང་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན། རང་གི་མི་ཆེ་གང་པོར་  
ཡོན་ཏན་སྤྱོད་བར་སྟོ་སེམས་ཆེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེས་དབང་གིས་དེང་  
སྐབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བདེན་དོན་འཛོལ་སྟེགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ།  
འདི་འོ་ཕྱོགས་ནས་རང་ཅག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ཡིན་པས། དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་  
སྐྱེས་བུང་།

བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ལ་དག་ལུགས་པ་དང་རྟིང་མ་པ། ས་སྐྱ་བ།  
བཀའ་བརྒྱད་པ། རྩོམ་པ་བཅས་ཡོད་ཅིང་། ཆང་མར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟན་  
ཞིང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་མ་ལག་ཆ་ཆང་ལྟན་ཡོད། དེ་ལས་ཡིད་  
སྟོན་འཛོར་ས་གཙོ་བོ་ནི་དེད་ག་གི་སློབ་སྦྱོང་གི་མ་ལག་འདི་ཡིན་པས། ཆང་མར་  
ཁོས་ལོང་ཡོད་ཆོ་རྒྱུས་ལོན་རེ་བྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་  
འགོ་སྦྱང་ཡང་། ཐོས་བསམ་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་ནང་བསྟན་སློབ་གྲིང་དང་འབྲེལ་བ་གཅིག་  
ཀྱང་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག བོད་ཡུལ་གྱི་སློབ་གཉེར་བ་འགའ་རེ་བཙོན་འགྲུས་ཏུ་ཅང་

ཆེསྟེ། དགོང་མོར་ངལ་གསོ་བའི་དུས་ཚོད་ཐུང་ཞིང་། འཛོལ་འང་ཐབས་ཆག་བྱས་ནས་བསྐད་ཡོད་ལ། ཁོང་ཚོས་བདེན་དོན་འཐོབ་འདོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དཀའ་ངལ་གང་ལའང་མི་འཛེམ་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་རྩིས་སྤྲོས་ལྟུང་ལྟུང་ཀྱང་ཐུན་སྤྲོས་ཚོགས་པ་ཐོབ་ཀྱིན་ཡོད། དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་འགའ་རེ་ལ་སློབ་སྦྱང་གི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་ཀྱང་། ཁོར་ལུག་ཐམས་ཅད་རྣམས་གཡེང་གི་རྒྱས་ཁེངས་ཏེ་ཡོད་པས། རང་ཉིད་བསྐྱེད་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་རང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོས་འདོན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རེད། དེར་བརྟེན། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱིས་མིའི་སེམས་ལ་བསྐྱེད་བྱེད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་བྱ་དངོས་ཚད་མ་འཕྲལ་དུ་སྤང་དགོས་པ་མ་གཏོགས། བདེ་བ་ཆུང་དུ་ཞིག་ལ་ཞེན་ན་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དེ་འཛོར་སྤིང་ཅིང་རང་གི་སྦྱང་ཚན་ལ་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏད་ཐུབ་དཀའ་བ་ཡིན།

ཁྱེད་རྣམས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡིག་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་སྐོས་བྱུང་། ཡིག་བསྐྱར་བྱེད་པ་ལ་སེམས་རྣལ་དུ་ཕབས་ཏེ་འགན་ལེན་དང་། ལག་ཐེག་སྤུངས་པའི་དག་ཚད་ཐོན་དགོས་མ་གཏོགས་དགོད་གཏམ་མང་པོ་སློང་འོང་གི་རེད། སྤྲོན་ཞིག་ལ་ངས་སློབ་ཆེན་ལག་ལ་བཤད་པའི་འཆད་ཁྱིད་དག་སློབ་གཉེར་བ་ཞིག་གིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་རེད། ཁོང་གིས་བསྐྱར་བའི་མ་ཟིན་དེ་ངའི་ལག་ཏུ་ཐོན་སྐབས། མོ་གཤམ་གྱི་བྱ་ཞེས་པ་དེ་དོ་ཡི་བྱ་མོའི་བྱ་ཞེས་པར་བསྐྱར་འདུག། མ་གཤམ་མོ་གཤམ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱ་གྲུ་བཅའ་བའི་རྩས་པ་མེད་པའི་མོའི་རིགས་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེར་བྱ་སྐྱེས་མི་སྤིང་པས་མོ་གཤམ་གྱི་བྱ། ཞེས་ནང་ཚོས་སྤྲོ་མི་སྤིང་པའི་དོན་མཚན་བྱེད་དུ་བཀོལ་རྒྱའི་དཔེར་བརྗོད་ཅིག་རེད། མོ་གཤམ་གྱི་བྱ་ཞེས་པ་དོ་ཡི་བྱ་མོའི་བྱ་ཞེས་བསྐྱར་ཡང་དོ་ཡི་བྱ་མོར་བྱ་སྐྱེས་མི་སྤིང་པས་དོན་གྱི་ཆ་ནས་འགྲིག་ནའང་ཐང་།



འོན་ཀྱང་ཙུ་བའི་ནང་དོན་དང་བར་བྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྐབས་དེར་ངས་དེར་བལྟས་  
 ཏེ་གང་མོ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་སོང་། འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་པ་ནི་ཐོན་ཆད་ཀྱི་ལེགས་སྒྲུར་  
 གི་སྐད་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་སྐབས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པས། ཡིག་བསྒྱུར་གི་  
 སྐབས་སུ་ཙུ་བའི་ནང་དོན་དང་མི་འགལ་བར་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། འདི་ལྟ་  
 བུའི་ཡིག་བསྒྱུར་གི་ལས་ཀ་ལ། མིག་སྒར་མི་ནམས་ཀྱིས་བརྩི་མཐོང་ཆེན་པོ་མི་བྱེད་  
 ཀྱང་། ཏུས་རབས་ཇེས་མའི་སྐབས་སུ་མིའི་རིགས་ལ་བྱགས་རྒྱན་བཟང་པོ་ཐེབས་  
 སྤེད། ལོ་རྒྱུས་སྤེད་གི་རྒྱབས་ཆེན་གི་མི་སྣ་དག་གི་བསྒྱུར་ཚུལ་དང་བརྒྱུམས་ཆོས་  
 དག་ལ་འང་། མི་དེ་མི་ཡུལ་འདྲིར་གནས་སྐབས་གཞན་པ་ནམས་ཀྱིས་ཐུག་དོག་  
 དང་ཆེད་དུ་དམའ་འབབས་དང་མཐོང་རྒྱུ་བྱས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོའི་སེམས་  
 བསྐྱེད་ནམ་དག་ཡིན་པས། ག་ལེར་ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་ཞིང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྲི་  
 གང་རུང་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། གཤམ་ཏེ་ཕན་མ་ཐོགས་ཀྱང་གཞོད་སྤྱོད་པའི་  
 རྒྱ་རུ་མི་འགྱུར་བ་རེད།

དེང་གི་ཏུས་སྐབས་འདྲིར། སློ་སེམས་ཙུ་གཅིག་གིས་ཤེས་བྱ་དང་ཡོན་ཏན་ལ་  
 སྦྱངས་མཁན་ཏེ་ཅང་ཅུང་ཅུང་ཡིན་ལ། མི་ནམས་ཀྱི་ངག་ན་ཡོད་པའི་སྙན་ཆོག་  
 ནམས་ཀྱང་གནའ་བོའི་ཐང་རྒྱལ་རབས་དང་སྤྱང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་གསུང་ཆོག་  
 ཅིམ་ལས། དེང་རབས་གསར་ཚུལ་གི་སྙན་ཚུལ་གི་རིགས་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་  
 བཞིན་དུ་ཡུར་འདུག དེའི་རྒྱུ་མཆན་ནི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་ཕུན་སྦྱུང་ཆོགས་  
 པས་མིའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཁྱེར་ཏེ་ཚུལ་རིག་དང་བདེན་དོན་གི་ཤེས་བྱ་ཐོགས་  
 ལ་སློ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པའི་སྐབས་ཉུང་བས་ཡིན་རྒྱུ་རེད། རང་ཆོས་སུ་མི་ཕལ་བའི་  
 སེམས་ཕྱི་ལ་འཕྲོས་ན། རང་གིས་རང་ལ་འང་བདག་བྱེད་མི་བྱབ་པར་འགྱུར་ཞེས་

གསུངས་ཡོད།

གསུམ། མིག་སྤེལ་སྤོབ་གསོ་ལས་སྐྱེས་པའི་སུན་སྒྲང་།

རྒྱུ་ཞིག་གིས་ཚང་མར་ངི་བ་གང་འདྲ་ཡོད་ན། སྤྱ་གསང་མེད་པར་བྲང་མོར་ཤོད་  
དང་ཕན་ཚུན་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆེ་རེས་བྱ་ཆོག་པ་རེད། ང་ལ་འང་ནམ་རྒྱུ་ངི་བ་འདི་ལྟ་  
བྱ་རེ་ཡོད་དེ། ཀུན་སྤྱོད་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཕྱོགས་ཡོངས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་པ་  
ལ་གནའ་མི་ཆོས་སྤྱོད་ཡོན་གཉིས་ལྷན་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། དེར་སྤྱོད་པ་སྤྱོན་དང་  
ཤེས་ཡོན་རྒྱལ་བ་ཏུ་ཡོད་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཡོད་པ་ནས་གཞོན་ཤེས་ཡོན་བཤད་སར་འགོ་བ་  
ཡིན་ཞེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་འདི་ང་རང་གི་མཐོང་རྒྱུ་རྒྱུ་པས་ཡིན་ཡང་སྤྱོད་ཀྱང་ནམ་  
རྒྱུ་ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ། དེང་སང་གི་སྤོབ་གྲ་རྣམས་ཀྱིས་སྐར་མ་དང་ཤེས་ཡོན་  
རྒྱུ་ང་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་ལས། མིའི་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཕྱོགས་ལ་མཐོང་  
ཆེན་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མི་འདུག གལ་ཏེ་བསམ་སྤོབ་དང་ཀུན་སྤྱོད་སུ་མཐུན་སྒྲང་  
མེད་དུ་བྱས་ན་དུས་རབས་འདིར་གཞོན་པ་ཡོད་དམ་ཁེ་ཕན་ཡོད་སྟེ།

ཁྱེད་རྣམ་པ་དག་འོས་སྤོབ་ཆེན་ནི་དག་ཆུན་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་སའི་འཕུང་གནས་ཡིན་  
པས། རྗེས་ཕྱོགས་སྤོབ་མར་སྤོབ་གསོ་གཏོང་སྐབས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་རྒྱུ་ང་པ་  
གཙོ་བོ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ནམ་སྤོབ་མའི་མི་གཞི་ལེགས་པོ་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱུ་ཡིན། ངས་  
སྤོན་ཆད་ཀྱང་དན་གྲངས་ཞིག་མཐོང་ཚུང་ཞིང་། དེར་སྤོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྤོབ་གྲ་  
ནས་བསྐྱབ་པའི་ཤེས་བྱ་དག་ རྗེས་སུ་བྱ་བའི་ལས་གནས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཡང་དག་  
ཐུབ་པའི་ཤེས་བྱ་བརྒྱ་ཆའི་བཙོན་ཅམ་ཡིན་ལ། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱུད་ཅུ་གྲ་ལྟ་བུ་དེ་ལས་ཀ་  
དང་འབྲེལ་མེད་ཡིན་ཞེས་བཀོད་འདུག དན་གྲངས་འདིས་གནད་དོན་གང་ཞིག་

གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་དམ།

གནའ་དུས་སྤྱི་ཕྱིས་པ་ཆོས། རྒྱུ་དུས་ནས་ཡི་གེ་གསུམ་པའི་མདོ་དང་སློབ་  
མའི་བསྐབ་བྱ་སྤྲངས་ནས། མི་སྤྱོད་པ་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་གནས་ལུགས་ཤེས་སྤྱོད་  
འཇུག་མོད། འོན་ཀྱང་དེད་སྐབས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་སློབ་མ་ནམས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ནང་དུ་  
སློག་ཆགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཙམ་ལས་སློབ་རྒྱུ་མེད་པ་ཡིན། འོ་ན་འདི་ལྟ་བུའི་སློག་  
ཆགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐབས་ན་མི་ཆོལ་དོན་སྤྲིང་གང་འདྲ་ཡོད།

རྒྱ་ནག་གི་གནའ་རབས་རིག་གནས་དག་ཏུ་ཅང་བཟང་པོ་ཡིན་པ་རེད། སློབ་མའི་  
བསྐབ་བྱ་གཅིག་ལ་མཚན་ན་ཡང་། དེད་སྐབས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཡོད་ལ་བོད་  
ཡུལ་གྱི་བྱིས་པ་མང་པོར་ཕན་ཐོགས་ཀྱིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། མཚོ་སློབ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
སློབ་གྲྭ་མང་པོར། བོད་ཡིག་གི་སློབ་མའི་བསྐབ་བྱ་ཁྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་  
འདུག མ་གཞི་རྩ་ལུགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོད་དུ་བྱིས་པའི་སློ་སློ་འབྱེད་པའི་  
ལེགས་བཤད་མང་ཡང་ད་ལྟ་ཆང་མ་བྱུལ་མེད་དུ་དོར་ཟིན་པ་རེད། དེའི་དཔལ་  
དུས་ཆེན་གྱི་མཉམ་སྦྲེད་གོང་ཚོགས་ཀྱི་བྱིས་པའི་སྤྱོད་བྱངས་ཀྱང་། བྱིས་པ་སྟོར་  
ཞིག་གིས་སྤྱགས་ཡུས་བཤད་ཞོར་དུ། ང་པོ་དང་ང་གཅེས་དང་ཞེས་ལེན་གྱིན་ཡོད་  
པ་རེད། འདི་ནམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་མ་འོངས་པའི་མི་ཆོལ་ཕན་  
ལུས་གང་ཡོད་དམ།

བྱིས་དུས་སྤྱི་བསྐབ་པའི་ཤེས་བྱ་ནི། མི་ཆོལ་གང་པོར་བརྟེན་རྒྱུ་མེད་པར་སེམས་སྤྱོད་  
འཇུགས་ཐུབ་ཀྱང་། གལ་ཏེ་བྱིས་དུས་སྤྱོད་འཛིན་རྒྱུ་དང་འཕམ་ཐུག་གི་དོན་  
ནམས་པ་མར་སྤྱོད་ཀྱང་། མི་གཞན་ལ་རོགས་སྤྱོད་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་  
དངོས་ཡོད་འཛོལ་དང་ཡང་རྒྱབ་འགལ་དུ་སོང་ནས་ཡོད་ན། ཁོང་ཆོལ་མ་འོངས་པ་



བརྒྱུད་པའི་ཡོད། གཤམ་དུ་མགོ་ཚུ་ཆུ་ཡིན།


༡། ཇི་བ། ཟུང་གིས་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གི་ཞེ་སྤང་དེ་མེད་པར་བྱ་དགོས་ན། ཆེས་  
ཐབས་བཟང་ཤོས་ནི། དེའི་ངོ་བོ་བཙལ་དགོས་ལ་དེ་ལྟར་བཙལ་ཆོ་ཞེ་སྤང་དེ་རང་  
གི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དེ་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
བསྟན་དུ་ཞེ་སྤང་ལ་བརྟག་དཔུང་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས།


༢། ལན། ཞེ་སྤང་གི་སེམས་ལ་དཔུང་པའི་སྐོར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སློ་སྦྱོར་  
འགའ་རེར་མན་ངག་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་རེད། རང་ལ་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་སྦྱེ་བའི་སྐབས་  
སུ་འཕལ་དུ། སེམས་བྱུང་དེ་གང་ནས་འོངས་ཤིང་གང་དུ་འགྲོ་བར་བརྟག་དགོས་ལ།  
དེ་ཕྱི་དག་པོའི་སྤྲོང་ནས་བྱུང་ངམ་རང་གི་ལུས་སྤྲོང་ནས་བྱུང་། དེ་ལུས་པོའི་ཕྱི་ནས་  
བྱུང་ངམ་བར་ནས་བྱུང་ངམ་ནང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ནང་ནས་ཕྱི་དང་ཕྱི་ནས་  
ནང་དུ་བརྟག་ཀྱང་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་གཏན་ནས་ཆེད་མི་ཐུབ། སྐབས་དེར་ཞེ་སྤང་  
གི་སེམས་ནི། རང་གི་འཁྲུལ་སྤང་ཙམ་ལས་གཞན་མེད་པ་གསལ་བོར་རྟོགས་ཐུབ་  
ལ། འདི་ལ་གཏན་ཆོག་སོགས་ཀྱི་རིག་པ་གང་ཡང་མི་དགོས་པར་ཆོས་ཅུང་ཟད་  
ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དག་གིས། བརྟག་དཔུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་  
ཐུབ་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་མཐར་ཞེ་སྤང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲུགས་སུ་བཤད་པའི་  
ཡེ་ཤེས་ལྷའི་ཡ་གྲུལ་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

དེར་བརྟེན། རང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་དྲག་པོ་སྦྱེས་སྐབས། རབ་ན་དེའི་ངོ་བོ་བརྟག་  
པ་དང་ཡང་ན་ཐད་ཀར་བཞག་ནས་སློམ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཞེ་སྤང་གི་ངོ་བོ་ནི་  
ནམ་མཁའ་ལྟར། ཅི་ཡང་ཆེད་དུ་མེད་པའི་ཁུངས་མེད་ཀྱི་ཞེན་འཛིན་ཞིག་ཡིན་པ་

ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཐུབ། གཤམ་ཏེ་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་རྟོགས་ཐུབ་ན་ནི་  
ལྷགས་པས་བྱ་རམ་གྱི་རོ་མུང་བ་ལྟར། བརྗོད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་གི་  
སེམས་ངོར་དེ་ཡི་རང་བཞིན་གསལ་ཆ་འགག་པ་མེད་པ་ཞིག་མྱོང་ཐུབ། འདི་ནི་རྒྱ་  
ནག་གི་བསམ་གཏན་པ་དག་གི་སེམས་ཉིད་འོད་གསལ་བར་རྟོགས་ཞེས་པ་དེ་  
ཡིན།

ཞེ་སྤང་གི་སེམས་མེད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་གསང་སྤགས་སུ་གདམས་ངག་  
ཁྱད་པར་བ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང། མི་སུ་ཞིག་གིས་བསྐྱབས་ཀྱང་འཕལ་བྱ་སྤྱད་པས་ལ་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གསང་སྤགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིན་པའི་  
ཆོས་པ་ལ་ལར་སྒྲོན་ཆད་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་དྲག་པོ་ཡོད་ཀྱང། འདི་ལྟ་བུའི་མན་ངག་  
དག་བསྐྱབ་རྗེས། གཤམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚྭ་གསལ་ལ་གནམ་ས་ལྟར་འགྱུར་བ་དབྱིས་ཕྱིན་པ་  
སོང་འདུག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་ཡིན།

 ༡༽ དེ་བཞུགས་ཀྱིས་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་དུ་འཆད་ཁྲིད་གནང་སྐབས། སངས་  
རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་རྒྱ་ནག་དང། བོད་ཡུལ་དུ་བརྒྱུད་རྗེས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་  
ལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་ཅིང། སངས་རྒྱུ་ཀྱི་གསུང་དེ་མ་མེད་པ་ནི་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
བསྟན་དུ་ཆ་ཆང་བར་ཡོད་ཅེས་གསུངས་སོང། བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་དེའི་ནང་དོན་པལ་  
ཆེར་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་གཤམ་པེ་ཉམས་ཟིན། ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་རྒྱ་  
རེད། དེས་ན་བྱེད་ཀྱིས་བསྟན་ན་ཚྭ་གསལ་གང་དག་ཉམས་ཡོད་ལ་དེ་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
བསྟན་དང་མི་འདྲ་བའི་རྩ་བའི་ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།

 ལན། ངས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་བཤད་པ་ལས་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་

བསྟན་ལ་ཉམས་པའི་སྟོན་འདུག་ཟེར་གྱིན་མེད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཁྱད་  
 ཆོས་དེ་གང་ཞེ་ན། དེ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་རབས་ནས་  
 ད་ལྟའི་དུས་རབས་བར་དུ། ཆ་ཆར་ཞིང་གཙང་དག་གི་བརྒྱུད་པའི་རྒྱུན་བཟུང་ནས་  
 ཡོད་ཅིང་། ཆོས་གང་ཞིག་གཞན་ལ་སྟོན་དགོས་ཆེ་ངས་པར་དུ་བྱ་མ་གོང་མའི་ལུང་  
 ཐོབ་ཡོད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དཔེར་བཞག་ན། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་གྱི་མཛད་པ་པོ་  
 རྗེ་ཙཱ་ཁ་པ་ཡིན་ཞིང་། སྙིང་ཐིག་སྟོན་འགྲོའི་ཁྲིད་ཡིག་མཛད་པ་པོ་དཔལ་སྤུལ་  
 རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་རེད། གལ་ཏེ་གཞུང་འདི་གཉིས་གཞན་ལ་འཆད་དགོས་ན་ངས་  
 པར་དུ་རིམ་པར་བརྒྱུད་པའི་ལུང་དེ་དགོས་པ་ཡིན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཀའ་བསྟན་  
 འཇུག་གི་ལུང་རྒྱུན་བོད་ཡུལ་དུ་ཆད་ཆོང་མེད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ལུང་གི་བརྒྱུད་པ་  
 ཡོད་པས་སྟོབ་མ་རྗེས་རབས་པ་རྣམས་ལ་ཆོས་བཤད་ན། རྒྱ་རྒྱུ་ཁྱད་པར་བ་མེད་  
 པར་བྱ་མའི་དགོངས་པ་འབྱུག་བཤད་མི་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་  
 ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོག་དང་བརྒྱུད་པ་དག ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་  
 བརྒྱ་ལྷག་འདས་ཀྱང་བོད་ཡུལ་དུ་བརྒྱུད་པ་འདི་དག ཆ་ཆར་ཞིང་ཆད་ལྷན་གྱིས་སྟོ་  
 བས་གནས་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ལ་རྩ་བ་ཕྱོགས་ཡོ་རོབ་གླིང་དང་མེ་གླིང་སོགས་རྒྱལ་  
 ཁབ་དག་གིས་བསྐྲགས་བཅོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ལས་གཞན། བོད་ཀྱི་བཀའ་བསྟན་འཇུག་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཐུས་ཚང་བར་བརྒྱུར་  
 ཡོད་དེ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟངས་ནས་བལྟས་ན་རྒྱལ་པོ་ཁྲི་སྟོང་ལྔ་བཙན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་  
 བརྒྱུར་གླིང་དུ་ཤེས་རབ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ལོ་རྩ་བ་སུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད་ལ། ཁོང་  
 ཆོའི་ཆོག་སྦྱར་དང་། ནང་བསྟན་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་སོགས་མི་ཕལ་བ་ཞིག་  
 དང་ཅ་བ་ནས་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། རྒྱ་འཇུག་གི་བཞེས་སྤྱིངས་དང་འོད་མདོ་

གཉིས་བོད་ཡིག་དང་བསྐྱར་ནས་བལྟས་ཆོ། བོད་ཀྱི་ཡིག་བསྐྱར་ནས་དཔྱད་དེ་ཤིན་  
 ཏུ་ཚད་མཐོན་པོ་ཡིན་པས། བསྐྱར་བའི་གཞུང་ཡང་ཚད་ལྡན་དུ་འདུག་པ་ཤེས་ཐུབ།  
 བོད་ཡུལ་གྱི་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་ལ་ད་དུང་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི། ཆོག་སྦྱོར་  
 ཤིན་ཏུ་ཡང་ཞིང་གོ་བདེ་བ་འདི་ཡིན། དེང་སྐབས་ཀྱི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་  
 འདིར། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་མང་ཆེ་བས་གནའ་རབས་ཀྱི་ཡི་གེ་མི་ཤེས་ཤིང་། དེའི་ཁར་  
 འཆོ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་མགྱོགས་པས། བཀའ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་གཞུང་དག་གྲོག་  
 འདོན་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་དང་སེམས་ཤུགས་མེད་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཅུང་མོས་འདུན་ཡོད་  
 པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། བཙོན་པས་བལྟས་ཀྱང་མཐར་དོན་མི་གོ་ནས་རྒྱུ་མཐུད་  
 མི་ཐུབ་པར་མཚམས་འཇོག་བྱེད་ཅིང་། གཞུང་ཚང་མ་མ་ཟད་གཞུང་གཅིག་ཡིན་  
 ཡང་ཆོག་སྦྱོར་མཁྲགས་ཤིང་གོ་དཀའ་བས་གྲོག་མི་མོས་པར་གྱུར་ཡོད། བོད་ཡུལ་  
 གྱི་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་དཔེ་ཆ་གྲོག་པར་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་མེད་པ་རེད། དེར་  
 བརྟེན་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བལྟས་ཀྱང་། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ་ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེང་སང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་  
 གིས་ཡིད་ཆེས་དང་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་འདི་ཡང་། མོངས་རྒྱལ་གྱི་བདམ་གསེས་  
 ཤིག་མིན་ནོ། །



༣༽ དེ་བཞུགས་པའི་མི་རིང་ལུགས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཆེད་སྦྱོང་གི་ཞིབ་  
 འཇུག་སྒོ་བ་མ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ར་གནམ་བདག་གི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པའི་བྱིས་  
 ཚང་ཞིག་ནས་སྦྱོར་ཤིང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་  
 པ་ཡིན་པས་མ་འོངས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངས་



༡ ལྷོན་པའི་ལུང་ལ་བསྐྱེན་ནས་ཇི་ལྟར་གྲུབ་ཅིན། དང་ཐོག་ལྷོན་པ་ཤུག་བྱུང་པ་  
དེ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བུ་ཡིན་པ་གོ་དགོས་ཤིང་། ཁོང་གིས་སྤྱོད་དགུང་ལོ་བཞི་བཅུ་  
ལྷག་གི་རིང་ལ་བསྐྱེན་པའི་ཆོས་རྒྱུ་མས། བདེན་དོན་དང་མ་འབྲེལ་བ་གཅིག་གྲང་།

མེད་ཅིང་། རིག་པ་གང་གིས་ཀྱང་ཚར་གཙོད་མ་ཐུབ་པར་གནས་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་  
 ཆེས་དགོས། དེ་ལྟར་རྒྱན་ནམ་ཡང་སྤྲོ་མི་སྲིད་པས་སྒྲོན་པ་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་  
 ཆོ། ཁོང་གི་གསུངས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་ཡོད་པར་སྐྱུ་བ་པའི་རྒྱུ་བ་རྟེན་གཙོ་བོ་ཡིན།  
 ༡ རྗེས་དཔག་གིས་ཇི་ལྟར་གྲུབ་ཅེན། ང་ཚོའི་ད་ལྟའི་སེམས་འདི་ཉེར་ལེན་རྒྱ་  
 གཞན་ལ་མ་ལྟོས་པར། སེམས་རང་གི་རྒྱ་སྲ་མ་ཁོ་ནས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པར་རིགས་པས་  
 དཔོག་ དེའི་སྐྱོར་ལ་ཆ་ཆང་བའི་གཏན་ཆོག་གི་རིགས་ལམ་ཡོད་དེ། འདི་ལྟ་བུའི་  
 རིགས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་སྲ་ཡིན་ཡང་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་ཡོད་པར་གོ་བྱུབ།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་སམ། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་གང་ཡིན་ཡང་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་  
 ཁས་ལེན་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པའི་ཅི་ལི་ནི་དང་  
 ཉི་ཤུ་རྟོན་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་ཡོད་པར་འདོད་དེ། དཔུལ་བར་ལྟར་བར་སྐྱག་  
 ཅིང་ལྟ་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བར་སྒྲོན་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་ཁས་ལེན་པ་ལ་ལྟོས་ན་འདི་ལ་  
 ཕལ་ཆེར་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་སུ། དེའི་སྐྱོར་ལ་རིགས་གཞུང་གི་མ་ལག་ཆ་ཆང་  
 ཡོད་རྒྱ་རེད་མ་གཏོགས། ཚན་རིག་པ་འདི་དག་ཚོ་ངས་སེམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་མི་  
 སྲིད།



༤༽ ཇི་བ། མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་བྱ་བ་བཟང་པོ་བསྐྱུ་བ་རྒྱུའི་ཐང་ལ།  
 ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགེ་བ་སྐྱུ་བ་སྐྱངས་སྐྱབས་རེར་  
 སེམས་ཕྱེ་གཅིག་མིན་པར་ཁོ་ཕན་གང་ཞིག་འགྲུབ་ཆེད་དེ། དཔེར་ན་དཔུལ་བར་  
 མི་ལྟར་བར་ལྟ་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པར་འདོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགེ་ཆན་ཀའོ་ཤིན་  
 མིན་གྱིས་ང་ཚོས་མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་སྐྱབས་རང་གི་སེམས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་

པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་བྱུང་། ངས་བསམ་ན་རིགས་གཉིས་པ་དེ་རྩུང་ཡང་  
དག་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། དེས་ན་ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་གྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་བསམ་པ་  
ནམ་དག་གི་བྱ་བ་བཟང་པོ་བསྐྱབས་ཏེ། འཆོ་བའི་ཁྲོད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་དད་པ་  
བསྐྱེད་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

མཚུག་ཏུ་བཤད་འདོད་པ་ནི། མཁན་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་འཆད་ཁྲིད་གནང་བས་སེམས་  
ཏ་ཅང་ཞི་འཇམ་དུ་གྱུར་སོང་། རེ་ཁྲོད་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་དད་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།


༄ ལན། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་བྱང་རྒྱུ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སེམས་ཅན་ལ་  
ཕན་པ་སྐྱབ་རྒྱ་གཙོ་བོར་བྱ་དགོས། མི་ལ་ལས་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་པ་གཙོ་བོར་  
འཛིན་པ་ལས་གཞན་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པ་ནི་ཚུལ་མཐུན་ཞིག་མིན། སེམས་ཅན་ལ་  
ཕན་པ་སྐྱབ་པ་དག་མཐོང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ཀྱི་ནང་དོན་དངོས་མཚན་པ་ཡིན།


དེང་སྐབས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ས་ཕྱོགས་སོ་སོར་དག་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་མང་པོ་  
སྐྱབ་ཀྱིན་པ་ཁ་ཕན་ནམ་དུ་མིགས་ཡུལ་གང་ཞིག་འགྲུབ་ཆེད་ཡིན་སྲིད་མོད། འོན་  
ཀྱང་འགའ་རེ་ནི་དག་སྐྱབ་མ་ཐེ་ལེ་སྤྱ་ལྷ་བྱ་སེམས་ཅན་དག་ལ་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་  
པ་རེད། ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དང་ཕན་ཚུན་  
རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་སློབ་ཉིད་བཅུད་མི་སྐྱེར་དང་ཆོས་  
ལུགས་གང་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ན་ང་ཚོས་དང་ལེན་བྱ་འོས།

ནམ་རྒྱུན་ང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་སྐྱེས་ཀྱིན་ཡོད། རང་གིས་ཉིན་གང་བོར་  
དགའ་བ་ཇི་ལྟར་མཐོང་ཡང་། བྱ་བ་དེས་མི་འགའ་རེར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ན་སེམས་  
ལ་དགའ་བ་དེ་ཡི་ཆོར་བ་སྐྱེས་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཉིན་གང་བོར་ངལ་ཚུལ་བྱས་  
པ་རང་གི་མཚན་སྟན་ཐུགས་དང་ཐོབ་ཐང་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན་ན། ཐེག་ཆེན་ཆོས་པ་མ་

ཟད་ནང་པ་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཟེར་ས་མི་འགོ་བ་ཡིན། ཉིན་རྒྱུན་རང་གི་ཁེ་ཕན་ཁོ་  
ནའི་ཆེད་དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་པ་ནི་དུད་འགོ་དང་ཁྱད་པར་མེད་དེ། དུད་འགོས་ཀྱང་  
རང་གི་སྟོབས་ལྡན་ཉིན་རྒྱུན་དུ་དཀའ་ངལ་སྤྱད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན། རང་ཉིད་ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཡང་། དམིགས་  
ལུལ་ལམ་སྤྲུགས་འདུན་དེ་སེམས་ཅན་གཞན་པར་ཕན་གདུགས་སྐྱེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་  
བ་ཡིན།

 ༥༽ ཇི་བཞ། ང་ནི་ཉུང་དགེ་འོས་སློབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་ཆེན་ཁག་གི་ཞིབ་འཇུག་  
སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། ལུབ་ཕྱོགས་སུ་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མེད་ལང་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་  
ཅིང་། ཁོང་ནི་བསམ་འཆར་གང་ཡང་མི་འདོན་པར་སེམས་ཁམས་ཞི་འཇགས་ཀྱི་  
ནམ་པ་སྤྱང་འཛིན་བྱེད་པའི་བཏང་སྟོམས་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་གི་སྤྱི་  
ཚོགས་ནི་ཤིན་ཏུ་སྟོག་འཛིང་དང་སྒྲ་མང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། ང་ཚོ་དེང་རབས་ཞིབ་  
འཇུག་སློབ་མ་དང་རབ་འབྱམས་པ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དག་དོད་ནམ་རྟོག་སྒྲ་  
ཚོགས་པ་སྤངས་ཏེ། སེམས་རྒྱུད་ཞི་འཇགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞིག་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་བྱེད་  
བས།

 ལན། སྐབས་རེར་གནད་དོན་མང་པོར་ལྟ་ཚུལ་མི་འདོན་པར་ཁ་རོག་གེར་  
འདུག་པ་ཡང་། བསམ་སྒྲུབ་འཁོར་ཕྱོགས་ཤིག་གམ་ཐབས་ལམ་སྤུལ་བྱུང་ཞིག་  
ཡིན་པ་རེད། ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་གཏན་དང་གསང་སྤྲུགས་སློབ་པའི་མི་རྣམས་  
ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱོད་ཆོ། ཆོས་ཐམས་ཅད་གཞི་མེད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པ་  
ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་སུ་བྱེད། དེའི་སྐོར་ནང་བསྟན་གྱི་དོན་དམ་བདེན་པའི་སྐབས་སུ་


སྒྲ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད་ཅིང། ཀྱན་རྒྱུ་ཏུ་སྒྲུ་མ་དང་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་  
ནམ་པར་ཡོད་ཀྱང་དོན་གྱི་ངོ་བོ་མེད་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་བསམ་འཆར་མང་པོ་  
བརྟན་ཡང་དགོས་པ་ཆེན་པོ་མེད། དེར་བརྟན་ལུ་བུ་ཕྱགས་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་  
བསམ་སྒྲོ་འགའ་རེར་ཡང་ནང་དོན་ཟབ་མོ་རེ་ཡོད་ཆུ་རེད།


ཁྱེད་ཆོ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་དང། རབ་འབྱམས་པ་དག་རྗེས་སུ་ས་ཕྱགས་གང་ཏུ་  
སོང་ན་འང་འཆོ་བའི་ཁྱེད་གྱི་གནད་དོན་འདྲ་མིན་དང་འཕྲད་སྐབས་བཏང་སྒྲུམས་སུ་  
འཛིན་དགོས་ན་ཐོག་མར་སྒྲིང་བཅར་ཞིག་དགོས་པ་རེད། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་འདི་ནས་  
དབྱར་སྐར་བཏབ་སྟེ་བསམ་གཏན་སྒྲོམ་གྱིན་ཡོད་ཅེས་ཟེར། གསང་སྒྲུགས་ཀྱི་ནང་  
ཏུ་འད། རྟོག་འཇུག་སྒྲིངས་ཐབས་ཀྱི་སེམས་ནལ་ཏུ་གནས་ཐུབ་པའི་སྒྲིང་གི་མན་  
རག་ཁྱེད་ཏུ་འཕགས་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང། རས་ཅུང་སྒྲིང་ཏུ་ནང་བརྟན་སྒྲོབ་གྲིང་གི་  
ཤེས་ཡོན་པ་དག་ལ། བསམ་གཏན་བསྒྲོམ་པ་ལ་བརྟན་ནས་སེམས་ཉིད་རལ་གསོ་  
ཐུབ་ཆེད་བསམ་གཏན་རལ་གསོ་ཞེས་པའི་གཞུང་དེ་བཤད་པ་ཡིན།

འཆར་ཁ་ཤིག་ཤིག་གི་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ནང་ཏུ། ཉིན་རྒྱུན་ཏུ་བེལ་འཇུག་གིས་སེམས་  
སྒྲིང་ཏུ་འབབ་ཁོམ་མེད་པས། ཉིན་བརྟན་ནམ་བུ་བཞི་ཙམ་གྱི་ཏུས་ཆོད་བེད་སྤྱད་  
དེ་དབུག་གནས་སུ་སོང་སྟེ། བསམ་གཏན་བསྒྲོམ་ཐུབ་ན་སེམས་ནལ་ཏུ་ཕབ་པའི་  
དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་པ་དག་གིས་  
ཀྱང་མི་ཞིག་གི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་དེ། སེམས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་  
གྱིན་འདུག་ལ། གལ་ཏེ་བསམ་གཏན་རྒྱུན་ཏུ་བསྒྲོམ་པ་ཡིན་ན་སྒྲོ་མོ་ཡར་ལངས་  
སྐབས་དང། དགོང་མོ་ཉལ་བའི་སྐབས་སེམས་ཁམས་ཞི་སྒྲིང་ཡིན་པས་བདེ་ཐང་  
ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཁྱད་པར་དུ་ཁྱེད་ཚོ་མ་འོངས་པར་འཚོ་བའི་ཁྱོད་དུ་གཞོན་ཤུགས་དང་། སྤྱུག་བསྐལ་སྒྲ་ཚོགས་ལ་འཕྲད་སྲིད་པས། གལ་ཏེ་འདི་དག་ལ་མགོ་འཁོར་སོང་ན་སྒྲོར་མོ་དང་གོ་གནས་ཇི་ལྟར་མཐོ་ཡང་ཆེ་གང་པོར་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་རང་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་ཕྱི་འཕྲུལ་ལ་འགྱུར་བ་ཇི་འདྲ་ཕྱིན་ཡང་ནང་གི་སེམས་ཞི་ལྟོད་དང་བག་ཐེབས་ཡིན་པ་རེད།

དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཚོ་ཤེས་ཡོན་པ་དག་གིས། རང་རྒྱུད་ལ་འདི་འདྲི་ཐད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ལེགས་པོ་འཇགས་ཐུབ་ཅིང་། འཚོ་བའི་ཁྱོད་ནམ་རྒྱུན་བསམ་གཏན་བསྒྲོམ་ན་རང་གི་མི་ཆེ་དང་། སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་། ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཆང་མར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།


 ༤༽ ཇི་བ། སངས་རྒྱལ་ཚོས་ལུགས་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས། ཁ་ཆེ་སོགས་ཚོས་ལུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཚང་མ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་རང་རྒྱལ་དུ་དར་བ་ཤ་སྟག་རེད། རང་དབང་དང་དམངས་གཙོ་འདྲ་མཉམ་སོགས་དེང་རབས་རིག་གནས་ཀྱང་དེ་བཞིན་རེད། ཀྱང་གོ་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གནས་ནམས་པལ་ཆེར་ཉམས་སྦྱང་དུ་འགྲོ་བ་ལས། འཇིག་རྟེན་ཡོངས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་མཚུབ་སྟོན་ཐུབ་མེད་པ་རེད། མཁན་པོ་མཆོག་ལ་གནད་དོན་འདི་ལ་ལྟ་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

 ལན། ཀྱང་གོ་འདི་རིག་གནས་ཀྱང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་དེ་འདྲི་དགའ་བསུ་མེད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། དཔེར་ན་ཁྱང་མོང་བསམ་སྒྲོ་ཡི་རྩུའུ་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་དེ་ལྟོ་ཁོ་རེ་ཡ་དང་། སིང་ག་ཐོར། ཁེ་ན་ཏ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་དུ་སྦྱོང་འདོད་ཆེ་ཞིང་ཉམས་སུ་ལེན་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཀྱང་གོ་རྩུ་ལྟ་འདི་དག་གི་ནུ་ཉུང་བའི་ཚད་

ཅིག་ཏུ་སློབས་ནས་འདུག།

ཁྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། ཁྱུ་ལ་ཁབ་གཞན་དག་ལ་  
བརྒྱད་རྗེས། ཁྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སོང་བ་རེད། ༡༩༨༠ལོར་ང་  
ཁྱ་གར་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཀྱང་། སྐབས་དེའི་དགོན་པ་མང་ཆེ་བ་ལོ་རབས་ལྔ་བ་ཅུ་པའི་  
སྐབས་སྟེ། འཕགས་ཡུལ་དུ་ཕེབས་པའི་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཏབ་  
པ་ཡིན་ཞིང་། ནང་བསྟན་ཡང་ཁོང་ཆོའི་སློབས་ཀྱིས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྤྲོད་ཡང་གསར་  
དུ་དར་རྒྱས་སུ་སོང་བ་ཡིན་འདུག།

དེ་ནང་བཞིན། གྲང་གོ་ཡང་ཕྱི་ནས་འོངས་པའི་བསམ་སློབ་དང་ལེན་བྱེད་པར་དགའ་  
བ་ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤུལ་བྱ་ལྟ་བུར་སྤྱོད་རིག་གནས་སྤང་མེད་དུ་དོར་བཞིན་པ་རེད།  
རྒྱ་མཚན་ནི་རིག་གསར་གྱི་སྐབས་སྟེ། ལིན་དགག་ཁྱེད་དགག་ཅེས་པའི་ཁ་འབོད་  
ཀྱི་འོག་ཏུ་རུའུ་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཚང་མ་རྩ་མེད་བྱས་ཟིན་པ་རེད། སློབ་མའི་  
བསྐྱབ་བྱ་ལྟ་བུར་མཆོད་ན་ཡང་། དེ་སྐབས་ཁྱ་ལུལ་དུ་མཐོང་རྒྱུ་དང་སྤང་མེད་དུ་  
བཞག་འདུག། མི་རིགས་གཞན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་དག་གིས་དེ་ལས་ལྷོག་  
སྟེ། རིག་གནས་འདི་དག་ལ་དར་སྤེལ་དང་གཅིགས་ཆེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། མི་  
ཚང་མའི་བསམ་སློབ་དང་། ཁམས་དབང་མོས་པ་མི་འདྲ་བས་ངས་ཕྱི་ནས་སློབས་  
པའི་རིག་གནས་དང་ལེན་བྱ་མི་རུང་བེད་ཀྱིན་མེད། འོན་ཀྱང་དང་ལེན་བྱེད་སྐབས་  
རང་ཉིད་ལ་སྤར་ཡོད་ཀྱི་སྤུལ་རྒྱུ་བཟང་པོ་མཐའ་དག དོར་མི་རིགས་ཞེས་ཟེར་  
ཀྱིན་ཡོད།

 ༥། ཇི་བ། སློབ་དཔོན་མང་ཏུ་ཤིན་ལགས་ཀྱི་ཇི་བ། ཐོག་མར་རང་ཉིད་མི་ཆོའི་

ལམ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཏུ་ཁྱིད་པར་སྡིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་བློན་ཏུ་བ་ཡིན། ང་ལ་བྱི་  
བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མི་ཞིག་གིས་གཤམ་ཏེ་ས་ཏུ་འབྱུང་ཐེར་བཞི་དང་། བོད་ཡིག་གི་  
འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་མཚན་ས་ཡ་གཅིག་ ཡང་ན་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་  
འཚལ་ལོ། ཞེས་པའི་འོད་མཚན་ས་ཡ་དྲུག་འདོན་སྤྱོད་ཆེ་ལུ་བ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་  
དུ་སྒྲིལ་བ་པར་གསུངས་ཀྱང་། ངས་ཕལ་ཆེ་བ་འགྲོ་འོང་དང་རྒྱངས་འཁོར་ནང་། བྱ་  
ཐོག་ནས་ཡིག་ཆ་ཚོས་སྒྲིག་བྱེད་སྐབས་གསོག་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཚུལ་དང་  
མཐུན་ནམ། ཡང་ན་ངས་པར་དུ་ཕྱི་གཅིག་ཏུ་མཚམས་ལ་བསྐྱད་ནས་གསོག་  
དགོས་པ་ཡིན།

། ལན། ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་འགྲོ་འོང་དང་རྒྱངས་འཁོར་དུ་སྡོད་སྐབས་ས་ཏུ་དང་  
འོད་མཚན་འདི་དག་བཏོན་ན་སྒྲོ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཡིན་པའི་ངས་པ་མེད་མོད། འོན་  
ཀྱང་གངས་ཀ་གསོག་སྤྱོད་རྒྱུ་འདྲེས་ཆེན་པོ་རེད། ཆད་པ་སོགས་ལ་གསལ་པའི་  
ཆེད་དུ་གངས་ཀ་ཆང་རྩེས་ད་དུང་ཅུང་མང་པོ་རེ་གསོག་སྤྱོད་ན་རབ་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་  
ཡུལ་དུ་གཟུངས་སྤྱུགས་བཞུ་སྐབས་སེམས་ན་ལ་དུ་གནས་མ་སྤྱོད་ན་དེའི་བར་སྟོང་  
གསལ་ཆེད་ཆད་ལོངས་རྩེས་ཀྱང་ཁྱི་ཚོ་འགའ་རེ་གསོག་པའི་སྟོལ་ཡོད་འདུག།

། བློ་བྱེད་ཀྱི་བ། མཁན་པོ་ཆང་ཆད་རྩལ་ལུས་ཀྱིས་ཀྱུ་གསུམ་རིག་པ་ལ་སྟོན་སྤྱད་ཆེན་པོ་ཡོད་  
པ་ཞེས་སོང་། ལོ་འགའ་ཞིག་གི་སྟོན་ལ་ངས་ཆད་རྩལ་ལུས་ཀྱིས་ཀྱུ་གསུམ་རིག་པ་ཞེས་  
པའི་གཞུང་ཞིག་བཅུམས་པ་ཡིན་ལ། ཉེ་ཆར་བྱང་ཆུབ་ཆེན་ཆུང་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་དབུ་  
མ་གསུང་གིན་འདུག ང་རང་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་སྒྲིལ་བྱུང་། མཁན་  
པོའི་དབུ་མ་ལ་ལན་གཅིག་ཉན་རྩེས། རང་གི་ཆད་རྩལ་ལུས་ཀྱིས་ཀྱུ་གསུམ་རིག་པའི་དཔེ་





ཆའི་མཚུག་རྒྱ་ཚད་རྩལ་རྩལ་ཤུགས་རིག་པ་དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་  
ལས་ཚན་ཞིག་ལ་སྟོན་དགོས་སྟུང་། ལས་དང་པོ་བ་ངས་བྲིས་པ་དེ་ཆོས་དང་  
མཐུན་མིན་མི་ཤེས་པས། གལ་ཏེ་ངས་དངོས་སུ་བྱི་རྒྱ་སོང་ན་མཁན་པོ་མཆོག་གིས་  
ཞོར་བའི་རིགས་དག་ལ་ཞིབ་བཤེར་དང་། བཅོས་བསྐྱར་རེ་གནང་བའི་ཁོམ་པ་ཡོད་  
དམ།

། ལན། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་སློབ་དཔོན་མང་ཉི་ཤུ་ཉེ་སློབ་གསོའི་ལས་དོན་འདི་ལ་  
ཟུག་ལས་གནང་ནས་ལོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་སོང་ཞིང་། འབད་བཙོན་ལྟོད་མེད་ཀྱིས་སློབ་  
གསོའི་ལས་ཀ་རྣམ་དག་བསྐྱབས་པས། ཡིད་སྟོན་འཆར་ས་ཞིག་རྒྱ་ཡུར་ཡོད་ཅེས་  
ཟེར། ཉེ་ཆར་ང་ཆོའི་རྫོང་མཁར་དུ་སློབ་གསོའི་ཆོག་ལ་འདུ་ཞིག་སྤེལ་བ་རེད།  
སྐབས་དེར། རྫོང་གི་པོར་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྔའི་རིང་ལ་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པའི་དགེ་ཆུན་  
གཅིག་ལས་མི་འདུག ཁྱེད་ལྟ་བུའི་སློབ་གསོའི་ཉམས་མཐོང་དང་སྦྱོང་བརྩམས་མཐར་  
ཕྱིན་པ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུ་དེ་ལས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་མ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་སྟོན་བསྐྱབ་  
པའི་ཆད་རྩལ་རྩལ་ཤུགས་རིག་པ་དང་། དབྱ་མའི་དགོངས་པ་དག་མཉམ་དུ་ཞིབ་  
བསྐྱར་གྱི་དཔེ་ཆ་ཚོས་སྐབ་ན་དེ་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

ང་ལ་མཚན་ན་ཆད་རྩལ་རྩལ་ཤུགས་རིག་པ་དེ་ཆེད་ལས་མིན་ཡང་། དེ་དག་གི་  
གཞུང་ལ་བཟུ་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། དེའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆ་ཆེས་མང་པོར་  
བཟུས་ཐོང་། དཔེ་ཆ་འདི་དག་དབྱ་མའི་ཕྱ་རྩལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རིགས་ལམ་  
དང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པོ་འདུག གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་འདིའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆ་འབྲི་ཐུབ་ན་  
ཆང་མ་ལ་ཞིབ་ཆོགས་ཀྱིས་ལྟ་མ་སྐབ་ཀྱང་རིག་པ་བསྐྱེམས་ཏེ་ལྟ་ངེས་ཡིན། ངས་  
ནམ་རྒྱུན་ཆོན་རིག་ལས་གཉེར་བ་དག་ལ་བསྟོད་བསྐྱབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གལ་ཏེ་


ངའོས་པན་ཚུན་མཉམ་འབྲེལ་ཡོང་བྱུང་ན། མི་ཚེ་སྤང་བུ་འདིའི་རིང་ལ་མིའི་རིགས་  
ལ་པན་ཐོགས་པའི་བྱ་བ་རེ་བསྐྱབས་ཏེ། ཕྱི་རབས་པ་དག་ལ་པན་པ་སྐྱབ་རྒྱུ་འདི་  
ཡང་རང་ཅག་གིས་མཉམ་ལས་དང། མཉམ་བཅོམ་བྱ་དགོས་པའི་ཁ་ཕྱོགས་གིག་  
ཡིན་པ་རེད།

 ༩༽ ཇི་ལ། ངན་ཉ་ཀྱང་དགོ་འོས་སྒོ་བ་ཆེན་གྱི་སེམས་ཁམས་དང་ཆོར་ཤེས་  
ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཀྱི་རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཁམས་མཚན་ཉིད་  
རིག་པ་ནི། དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཡན་  
ལག་ཅིག་རེད། ཐབས་ལམ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱིས་ངོས་ནས་བལྟས་ན་རྟོག་  
པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་ཡིན་རྒྱུ་རེད། འོན་ཀྱང་ངས་རྟོག་མེད་གྱི་ཤེས་རབ་ཅིག་གོ་ཚུང་  
བས། ཤེས་རབ་རིགས་འདི་གཉིས་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་  
དམ།

 ལན། ངའོ་ནང་པ་བ་དག་གིས་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐབས་རྟོག་པ་དང་རྟོག་  
མེད་ཅེས་ནམ་པ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་བསམ་གཏན་བསྒྲུབ་སྐབས་རང་གི་  
སེམས་དོན་དམ་བུ་ཡོད་མེད་བརྟག་དགོས་ཤིང། སེམས་ལ་གཟུགས་ཡོད་དམ།  
ནམ་པ་ཡོད་དམ། དེའི་རྩ་བ་གང་ཡིན་ནམ། དེ་དག་ལ་རྟོག་པས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་  
ལ་དབྱད་སྒྲིམ་ཟེར་ཞིང། ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བརྟེན་ཏེ་བྱིས་པ་མལ་བུ་ཉལ་བ་ལྟར་  
སེམས་ཞི་ལྟོད་བུ་འབབ་པ་ཡིན་ལ། མཐའ་མར་རྟོག་མེད་གྱི་ཚད་ལ་སྒྲིབས་སྐབས་  
འཇོག་སྒྲིམ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་པ་ནི་མལ་བུ་གཉིད་པ་དང་གཏན་ནས་  
མི་འདྲ་བ་རེད།

ང་ཚོས་བདེན་དོན་གང་ཞིག་འཚོལ་ཡང་ཐོག་མར་རྟོག་པའི་སེམས་ཀྱིས་བརྟེན་གཙོ་བོ་ལ་འཕྲོད་པར་དགོས་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་མིན་པར་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ཐད་ཀར་རྟོག་མེད་ཀྱིས་ངང་དུ་བཞག་ན་ཉེན་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ཡང་བཟང་ངན་ལ་དབྱེ་འབྱེད་དང་། བདམ་གསེས་མེད་པར་འཇུག་ན་བདེན་རྒྱུ་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན། ཚོས་བསྒྲོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐབས་སུ། རབ་ན་ཐོག་མར་དབྱད་སྒྲོམ་དང་དེ་ནས་འཛིག་སྒྲོམ་བྱེད་དགོས། ད་ལྟ་དབྱད་པའི་ཆེ་སེམས་དེ་ནམ་རྟོག་སྒྲོམ་ཚོགས་པ་ཅན་འདི་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཚོས་མཐོ་བའི་ཚད་ལ་སྒྲིབས་སྐབས་ད་གཟོད་སྤངས་ཆོག་གི་རེད། དཔེར་ན་རྒྱ་བཀལ་བར་གྱུ་ཤན་ལ་མ་བརྟེན་ཐབས་མེད་ཀྱང་། འགྲམ་ངོགས་སུ་སྒྲིབས་རྒྱུ་ཤན་ཤུངས་ཤིང་གོལ་སྤྱོད་མི་དགོས་པ་བཞིན་རེད།

 ༡༠། ཇི་བ། ཟབ་མདོ་ཡི་ནང་དུ། གཟུགས་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་ནི་གཟུགས་སོ་ཞེས་པ་ལ་འགྲེལ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཐོས་སྟོང་ལ། གཅིག་ནི་ཉིད་ནི་ཞེས་པ་དེ་འབྲེལ་ཆོག་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་དགོས་ཤིང་། དོན་ནི་གཟུགས་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། འགྲེལ་ལུགས་གཞན་ཞིག་ནི་ཉིད་དང་ནི་ཞེས་པ་སོ་སོར་བྲལ་ཏེ། ཉིད་ཅེས་པ་བྱ་ཆོག་དང་དོན་ལ་མི་འབྲལ་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། ནི་ཞེས་པ་ཆབ་ཆོག་ཅིག་སྟེ་དོན་ནི་གཟུགས་སྟོང་པ་དང་ལ་མི་འབྲལ་ཞིང་སྟོང་པ་གཟུགས་དང་མི་འབྲལ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། ཞུང་ལ་སྐད་ཆ་འདིར་དགོངས་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཡོད།

༄ ལན། ཉིད་ནི་ཞེས་པ་དེ་བོད་ཡིག་ཏུ་ངེས་བཟུང་གི་སྒྲ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཟུགས་སྟོང་པ་དང་སྟོང་པ་གཟུགས་ཡིན་པར་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། གཟུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ན་སྟོང་ཉིད་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་ཐམས་ཅད་སྣང་བས་ཡིན།

ང་ཚོས་ད་ལྟ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་གཟུགས་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་ནི། རྒྱ་ནང་དུ་སྐྱེ་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཤར་བ་བཞིན་དུ་དོན་ངོ་མར་མེད་པ་རེད། རྒྱ་ནང་གི་སྐྱེ་བ་འཕལ་དུ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པར་སྣང་ལ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ངང་ནས་ཀྱང་སྣང་ཆོག་གི་རེད། དེར་མཚན་ན་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་མིང་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ཡིན། ཆོས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚད་མཐོན་པོར་སླེབས་ཆེ་སྣང་བ་ཉིད་ནི་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་ནི་སྣང་བ་ཡིན་པར་བྱད་པར་ཅུང་ཅམ་ཡང་མེད། དེ་དག་སྔོན་ཆད་ཁ་བྱལ་ནས་ཡོད་ཅིང་རང་གིས་ཤེས་ཆོར་བྱུང་ཆོ་ག་ཞི་ནས་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་ཞིག་མིན་པར། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོ་སེམས་ཅན་རྣམས་མ་རིག་པས་བསྐྱེབས་པས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ངོ་བོ་ཤེས་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟག་ན་འང་འདི་ལྟར་རེད། སེམས་ཉིད་སྣང་བའི་སྐབས་སུ་དེའི་ངོ་བོ་སྟོང་པ་ཡིན་ཞིང་། ངོ་བོ་སྟོང་པ་ཡིན་པས་འཆར་སྣང་འདྲ་མིན་སྒྱེས་པ་ཡིན་པ་ལས། སྟོང་པ་མིན་ན་འཆར་སྣང་འདི་དག་སྒྱེ་མི་སྲིད། འདི་དབུ་མ་དང་ཤར་ཕྱིན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་ཡུན་བསྐང་ན་རིམ་བཞིན་གནད་ཆང་མ་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།



། ཇི་བ། སྤྱིར་བཏང་མི་རྣམས་ནང་ཆོས་སུ་འཇུག་པར་ཐབས་ལམ་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་དང་པོ་ཆོས་ལ་དད་ཅིང་དེ་ནས་རྒྱུ་ལོན་སོགས་བྱེད་པ་ཡིན་

ཞིང། ཅིག་ཤོས་ནི་ཐོག་མར་རྒྱས་ལོན་དང་དེ་ནས་དད་པ་ཡིན། ང་རང་ངོས་ནས་  
 བཤད་ན། རྒྱང་དུས་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་འགའ་ཤེས་བསྟན་ཐུང་ལ།  
 དཔེར་ན། རྒྱུ་ནན་ཀའོ་ཐུན་རི་བོ་རྩོ་ཡིན་སོགས་ལ་རྒྱས་རྒྱུང་ཡོད་ཅིང་དུས་རྒྱུ་  
 སེམས་ཀྱང་མི་དམན་པ་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་གཉིས་ལ་ལྟ་སྟངས་ཅི་འདྲ་བརྒྱུང་  
 ཡོད་དམ།

ཏཱ་ལཀ་ ངས་བསམ་ན་ཐབས་ལམ་འདི་གཉིས་ཡང་དག་པ་རེད། ཆོས་ཀྱི་  
གསུང་རབ་འགའ་རེར་ཡང་། ལམ་དུ་འཇུག་ཚུལ་ལ་ཤེས་རབ་དང་དད་པ་གཉིས་  
ཡོད་ཅིས་གསུངས་ཡོད།

དད་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཆོས་སྒོར་འཇུག་པར། དང་ཐོག་མོངས་དད་ཀྱི་ཆ་ཅུང་ཤེས་པ་  
སྲིད་ཀྱང་གཤེར་བསྟན་དོན་གཏིང་ཟབ་མོ་རྟོགས་ཆེས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་འདས་ས་  
མཐོང་ནས་ཡང་དག་གི་ཁ་ཕྱོགས་རྟོག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། ད་དུང་རིགས་གཅིག་ནི་  
ཐབས་ལམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་བརྟུན་དེ། བདེ་ཆོས་ཀྱི་སྒོར་འཇུག་པ་  
སྟེ་རིགས་གཉིས་པོ་འགྲིག་པ་རེད།

གལ་ཏེ་རང་གི་དད་པ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་མ་འདང་ན་ལོག་ལྟ་འདྲ་སྒྲིལ་བ་རེད།

༡༩ ། ཇི་ལ། ང་རྒྱུ་ནམ་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་འི་ཆ་ནས། ཀའོ་ཟུན་རི་པོ་ཚོ་ཡིན་གྱིས་ང་ཚོ་རྒྱུ་ནམ་མ་ཟད། ཀྱང་གོ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་རྒྱ་ཁྱར་ཡོད། ལོ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་དུ། ཚོ་ཡིན་དགོན་པ་འི་དགོན་བདག་ཆེ་ཡུང་ལྷན་གྱིས་ཚོ་ཡིན་དགོན་པ་དེ་ཚོང་ལས་ཅན་ཞིག་རྒྱ་བསྐྱར་ནས། སྤྱི་ཚོགས་ཡུལ་གྱི་མང་པོར་ཕྱར་བྱིང་བསྐྱངས་པ་རེད། ཟུང་གིས་གནད་དོན་འདིར་ལྟ་སྐྱངས་གང་

འདྲ་བ་བྱུང་ཡོད།

༄ ལན། ཨྱོ་ལིན་དགོན་པ་འི་གནས་ཚུལ་ལ་དྲ་ཐོག་དང་གསར་འགྱུར་སོགས་  
སྟུ། དུལ་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བའི་མི་སྣ་མང་པོས་དབྱད་བཅོད་སྣ་ཚོགས་པ་བྱེད་ཀྱིན་  
འདུག། སྒྲོན་ཆད་མི་མང་པོས་ཨྱོ་ལིན་དགོན་པ་དང་ལུབ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པ་འི་  
གཏམ་རྒྱུད་སོགས་བརྒྱུད་དེ་ནང་ཆོས་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་པ་རེད། ཐབས་ལམ་འདི་  
མི་བཟང་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་ལྟ་སྤྱད་ཞིག་དང་གསོད་རླུང་  
འཕྲོག་བཅོམ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་ན་ཤུགས་རྒྱུན་དཔ་ཐེབས་སྟེད།

ཁྱད་པར་དུ་ནང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་གྱི་བྱུང་འཁུར་དག་མང་ཆེ་བ་ནང་ཆོས་  
ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པ་འི་མི་རྣམས་ཀྱིས། རྣམ་རྟོག་གིས་རྒྱུན་བཟོ་བྱས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་  
ཡིན་པ་རེད། ང་ཡང་སྐད་གསུངས་ཆེ་བའི་སྒྲོག་བརྟན་ཙོམ་སྤྱིག་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་མང་པོ་  
དང་འཕྲད་ཐོང་ཞིང་། དེ་དག་ལ་ཁྱེད་ཆོས་ནང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་འཁྲབ་  
སྟོན་བྱས་ན། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དག་བ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་མི་མང་  
པོ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ངན་པ་འཛིག་སྟེད་ཅེས་བཤད་ཐོང་། རྒྱ་མཚན་  
ཡང་སྒྲོག་བརྟན་སྒྲོས་གར་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་པ་མང་ཤོས། ཐོག་མར་  
གར་འགྲོ་འདིར་འགྲོ་མེད་པར་རེ་ཐག་ཆད་ཅིང་། ཡིད་པམ་པའི་རྩེས་སུ་རབ་དུ་བྱུང་  
བ་ཡིན་པར་འཁྲབ་ཡོད་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་གྱིས། དེང་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱི་རབ་བྱུང་  
བ་རེ་མཐོང་སྐབས། སྤར་དཀར་ལ་མང་པོ་མུང་པས་སྦྱིད་ལུག་ནས་འཛིག་རྟོན་མ་  
འཁྱེད་པར་དགོན་པའི་ནང་དུ་གབ་ནས་བསྐད་པའི་མི་རུ་ངོས་འཛིན་གྱིན་ཡོད།

ཀྱང་གོའི་མི་མང་ཆེ་བས་འདི་ལྟར་ངོས་འཛིན་ཀྱང་། འདི་ལ་ལུབ་ཕྱོགས་པ་ཚོས་  
འཕྲིན་སྦྱར་གྱིས་ལུང་སྒྲོག་མ་བྱས་པས་དེ་འདྲའི་སེམས་བྱུང་མེད་པ་རེད། དེར་

བརྟེན། དེངསང་གི་སངས་རྒྱུ་ཚེས་ལུགས་ལ་གོ་ལོག་སྒྲིམ་པ་ཚང་མ་ཕལ་ཆེར་  
སློག་བརྟན་ལས་བྱུང་གིན་ཡོད་འདུག།

ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པའི་ཚུ་ཡིན་དགོན་པ། ཚོང་ལས་ཅན་དུ་བསྐྱར་བ་ཚོས་ཕྱོགས་  
ནས་བཤད་ན། ཐེ་ཤི་བླ་མས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ལུགས་དར་སྤེལ་བྱས་པ་ལྟ་བུའི་  
ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་འང་ཐང་། འོན་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ལུགས་དེ་འཇིག་  
རྟེན་ཅན་དུ་བསྐྱར་ཆེས་ན། སྤར་ཡོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་འགལ་  
བར་གྱུར་ནས། མཐར་ཆ་བ་ནས་ཚོང་ལས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་སྤེལ་འགྲོ་བས། དེ་ནི་  
ཚོང་ལས་ཡིན་པ་ལས་ནང་ཚོས་མ་རེད།

དཔེར་བཞག་ན་སློབ་ཀྱང་གཅིག་ལ། སློབ་སྦྱང་གཅིག་གམ་ཁྱི་གཅིག་གིས་བཙོང་  
པ་ལྟ་བུའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིགས་སྤྱུ་འགྲོ་ཞིང་། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པ་ཡོད་མེད་  
ཀྱང་ཉ་ཅང་བཤད་དཀའ་མོ་ཡིན་པས། ཚང་མས་རང་གི་སློབ་རིག་གིས་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་  
དགོས་པ་རེད།

སྤྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ནང་ཚོས་དར་སྤེལ་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་དད་ལྡན་མང་  
ཚོགས་ཀྱི་དད་པ་ལ་སྤུངས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་  
དཔལ་འབྱོར་གྱི་བརྩོན་པ་མང་པོ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མེད། དེངསྐབས་དད་ལྡན་  
མང་ཚོགས་ལ་མཁོ་བ་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཡིན་པ་རེད། མི་མང་པོ་ཞིག་ནང་  
ཚོས་ལ་དད་པ་ཆེ་ཞིང་། སློབ་སྦྱང་གི་འདུན་པ་ཡོད་ཀྱང་ལམ་ཡང་དག་ཅིག་མི་རྟོག་  
ཅིང་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མཚུབ་སྟོན་མེད་པ་ནི་ཡིད་ཕམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།  
དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ནི་མི་ཚང་མར་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར།  
ལོ་རེ་ལོ་སར་དང་དུས་སྟོན་སྐབས་སྤྱུ། དགོན་པའི་ནང་དུ་མི་ཁྱི་སྦྱང་མང་པོ་

འབྱོར་ཡང་། དེ་ལས་མང་ཆེ་བ་ནི་རང་ལ་ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ཕྱིར་ལས་བདེན་  
དོན་དང་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད། དེར་བརྟེན། དེ་ལྟ་གོས་  
ངས་པ་ནི་ཡང་དག་པའི་ནང་ཆོས་དེ་ཡིན་པ་ལས། ཆོང་ལས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཆོས་  
སྤེལ་བར་དོན་སྤྱིང་ཡོད་ཀྱང་སྤིང་ལ་མེད་ཀྱང་སྤིང་།

ང་སྐར་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། མི་གཞན་པར་བཟང་ངན་གྱི་གདེང་འཛིག་བྱ་རྒྱུར་  
དགའ་བོ་མེད་ལ། མི་འགའ་རེའི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་མཐོང་ཡང་དགོས་པ་ཆེན་པོ་མེད་ན་  
ཅང་ཟེར་གྱིན་མེད། རྒྱ་མཚན་ཡང་ངད་ངད་འབྲ་བ་མ་གཏོགས་གང་ཟག་གི་ཆོད་  
གང་ཟག་གིས་མི་ཟིན། ཞེས་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་ཡོད་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། གལ་ཏེ་ཆོང་ལས་ཅན་དང་  
འཇིག་རྟེན་ཅན་དུ་འགྱུར་ཆད་ཆེན་དགའ་རྟོག་མང་པོ་སྤོང་ཡོང་བ་རེད།

དེང་སྐབས་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་པ་ལ་ཆེས་མེད་དུ་མི་རུང་  
བ་ནི་བྱམས་བརྩེ་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ཡིན་ལ། འདི་གཉིས་སངས་རྒྱུས་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འཛིན་བརྩུག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ནང་ཆོས་ས་གནས་  
གང་ཞིག་དུ་སྤེལ་བར་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་དང་རེ་བ་བྱེད་གྱིན་ཡོད། དེ་ལས་སྤྱོད་ལམ་  
དང་བྱེད་ཚུགས་གཞན་ཡིན་ཡང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཅིག་ཡིན་ན་དགའ་  
བསུ་བྱེད་གྱིན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་མེད་པར་མ་ཟད། ལྷོག་  
སྟེ་སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་དུ་སོང་ན་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས་པ་རེད།



༡༤༽ ཇི་བ། ང་མཚན་ཉིད་ཚན་ཁག་གི་རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། ཐེག་  
དམན་དུ་མི་གཞན་ལ་གཞོད་པ་མ་བྱེད་ཅེས་བཤད་ཡོད་ལ། ཐེག་ཆེན་དུ་མི་གཞན་





ལ་གཞོན་མི་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་མི་གཞན་ལ་རོགས་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཚུལ་བཤད་  
 ཡོད། ངས་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་ནས་མཐོང་རྒྱུ་ལ་བཟོ་སྒྲུན་རིག་པའི་དག་ཀྱན་ལ་ལས་  
 སྐབས་རེར་ལེ་ཆན་རེ་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། འོང་འབབ་སྒྲོར་མོ་ས་ལ་ལྷག་རྙེད་ཐུབ་  
 པ་རེད་ལ། ཁོང་ཚོས་སྒྲོར་མོ་ལག་དྲུ་ལོན་རྗེས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཆ་མང་པོར་ཁང་  
 པ་དང་ཆོང་ཁང་ཉི་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཁོང་ཚོར་ནང་ཆོས་ལ་སྒྲོབ་པར་བསྐྱུལ་  
 ཞིང་། གལ་ཏེ་ཁང་པ་དེ་འབྲུའི་མང་པོ་ཞིག་ཉོས་ན་མི་ཆོ་མང་པོར་བཅད་སྤྱད་བྱེད་ཐུབ་  
 གྱིན་མེད་པས་ཅི་བྱ། དེ་ལས་སྒྲོར་མོ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་དང་  
 དག་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྐྱབས་ན་བཟང་ཞེས་བཤད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་མི་གཞན་ལ་  
 གཞོན་མ་བསྐྱུལ་ན་དེས་འགྲིག་གི་རེད། སྒྲོར་མོ་བཀོལ་ཏེ་དག་ལས་བསྐྱབས་ཀྱང་  
 མི་གཞན་པ་དག་གིས་དྲིན་དུ་ཤེས་པའི་ངས་པ་མེད་ཅེས་ཟེར། དེས་ན་ངས་ཁོང་  
 ཚོར་རྩལ་ཆོས་བཤད་དེ་ལེགས་ལམ་དུ་ཁྲིད་དགོས།

། ལན། མི་ལྷག་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དག་ལས་བསྐྱབ་མི་འདོད་པ་ནི་ཐེག་དམན་གྱི་  
 ཆོས་ཡང་དག་ཉམས་སུ་བྲལ་ཡོད་པ་མིན་པར། དེ་ཁ་གཡང་ས་ཞིག་ཡིན་ནའང་  
 ཐང་། ཐེག་དམན་གྱི་གཞུང་ལུང་རྣམས་འབྱེད་དང་མདོ་སྤེལ་ལུང་རིང་པོ་སོགས་གཞུང་  
 གང་ཡིན་ཡང་མི་གཞན་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་དབུལ་རྒྱུ་གི་  
 འཆོ་བར་རོལ་དགོས་ཤིང་། འདོད་ཡོན་ལྡན་ཆགས་ཞེན་སྤོང་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས་པར་  
 བསྐྱན་ཡོད།

དེང་སང་གི་མི་ལ་ལ་མོངས་པའི་དབང་དུ་སོང་ནས། སྒྲོར་མོ་མདོ་དུས་ཚྭ་གས་སོ་  
 སོ་རྣམས་ཁང་པ་ཉི་ཞིང་། འདོད་པ་ལ་ཆོམས་རྒྱ་མེད་པ་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག གལ་ཏེ་  
 རང་གིས་ཁང་པ་གཅིག་ཉོས་ཀྱང་ཡིད་མི་ཆོམས་པར་ད་དུང་ཉོ་མོས་ཤིང་། ཀྱང་གོའི་


གྲོང་ཁྱེར་སོ་སོ་ནས་ཉེས་ཟིན་རྗེས། ད་དུང་ཁོ་ན་ཏ་དང་ཨ་རི་སོགས་ནས་ཉོ་འདོད་  
 པ་རེད། ཉེ་ཆར་ང་ཅན་ཆའོ་སློབ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཀན་ཞིག་དང་འཕྲད་བྱུང་། ཁོ་མོས་  
 བཤད་རྒྱུ་དེ་བྱིན་ཇི་རུ་མི་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་མོར་ཨ་སློར་དུ་ཕྱར་ཁ་ཤས་ཡོད་ལ་  
 བྱ་རྒྱུ་གཅིག་ཀྱང་མེད། མི་ཆེ་གང་པོར་དགའ་ཕྱོགས་ཁང་པ་ཉི་ལྟ་དེ་ཡིན་པས།  
 ཁང་པའི་འགོ་གོ་རྒྱུ་ཆུང་པར། ལོ་རེར་ཨ་སློར་ས་ཡ་འགའ་ཡིན་ཡང་ད་དུང་མུ་  
 མཐུད་དུ་ཉོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཁོ་མོ་ཏ་ཅང་སྟིང་རྗེ་བར་བསམ་ཡང་གོ་བ་དང་  
 སྒྲོད་ཐབས་མི་འདུག་ཅེས་ཟེར། དེར་བརྟེན་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་མི་ལ་ལར་གནས་  
 ལུགས་བཤད་སར་འགོ་ཡང་འགའ་རེར་ཇི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་ན། ཁོང་  
 ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་གསེས་བྱས་པའི་ལམ་དེ་ཏ་ཅང་ཡང་དག་ཞིག་ཡིན་པར་  
 བལྟས་བས་ཡིན།


 ༡༥ ་། ཇི་བ། མ་རིག་པའི་རྒྱ་དེ་གང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། གནད་དོན་འདི་ཏ་གོ་ན་  
 ང་ཆོས་ཆོས་ལེགས་པོ་བསྐྱབ་བྱུང་བྱུང་།


 ལན། ངས་ཁ་སང་ཡང་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཤད་ཟིན་ཏེ། མ་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི་ནམ་  
 མཁའི་སྤྱིན་དང་འབྲེལ་ཞིང་། དང་ཐོག་སྒྲོ་བྱར་དུ་བྱུང་ཞིང་དེའི་རྒྱ་ནི་ཚོངས་པ་ཡིན་པ་  
 རེད། ཚོངས་པ་དེ་ང་ཆོ་ཐོག་མེད་ནས་འཁོར་བ་འདིར་སྤྱེས་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་  
 ཡང་དེ་བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོའི་ངོ་བོར་གྱུ་བ་མེད་ཅིང་། དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་ལ་སྤྱིན་  
 པ་ལྡང་སྐབས་སྤྱིན་དེ་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་མིན་པ་བཞིན་ཡིན།

གསང་སྔགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེ་ལ་ལར། མ་རིག་པ་དེ་ལྷགས་ལ་ཆགས་པའི་གཡའ་ལ་  
 དཔེར་བཞག་ཡོད་ཅིང་། གཡའ་དེ་ལྷགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མིན་པར་བྱོང་དང་རྒྱན་གཉིས་

མཉམ་དུ་ལྷགས་དང་འཕྲད་དེ་སྒོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་ལྷགས་ལྟར་སྤྲུལ་མཁེགས་  
 གྱིང་བོ་མེད་པ་ནང་བཞིན། མ་དེག་པ་དང་བདེར་གཤེགས་སྤིང་པོའི་འབྲེལ་བ་ཡང་  
 དེ་ལྟར་ཡིན་པ་རེད།

 ༡༩༽ ཇི་བ། ཟུང་གྱིས་བལྟས་ན་སྒོམ་སྒྱབ་པ་རབ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
 དེ་ལ་ཚད་གཞི་ཡོད་དམ།

 ལན། སྒོམ་སྒྱབ་ཀྱི་ཚད་ལ་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དེ། བསམ་གཏན་དང་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པར། རང་རང་སོ་སོར་ཚད་མཐོ་དམན་མང་པོ་ཡོད་པ་  
 རེད། རུའོ་སྒྱབ་པའི་ཆོས་ཚང་མར་ཚད་གཞི་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་སྒོབ་  
 ཆེན་ལ་སྒོབ་ཆེན་གྱི་ཚད་གཞི་དང་། སྒོབ་འབྲིང་ལ་སྒོབ་འབྲིང་གི་ཚད་གཞི་ཡོད་པ་  
 བཞིན་རེད། བསྒོམ་བསྒྱབ་ཅེས་པ་ནི་སྒྱུ་ཡངས་པོའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། བསྒོམ་  
 སྒྱབ་མི་འདྲ་བར་ཚད་གཞི་ཡང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཅེས་ཡིན།

 ༡༩༽ ཇི་བ། ར་ནི་རྩ་ཀྱང་དགོ་འོས་སྒོབ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཚན་ཁག་གི་སྒོབ་  
 མ་ཞིག་ཡིན། ཟུང་གྱིས་གོང་གི་དྲིས་ལན་དེ་ཚོར་ཉན་ཇེས་སྒོ་སྒོ་གསར་བ་ཞིག་  
 ཟུངས་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། མདང་དགོང་གི་འཆད་ཁྲིད་སྐབས་སུ་འང་རུ་ཆོ་དེང་རབས་  
 གྱི་སྒོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས། ཐོག་མར་ནང་བསྟན་གྱི་རྩ་བའི་རིགས་གཞུང་ནས་མགོ་  
 བརྩམས་ཏེ་རང་གི་དད་པ་ཚད་ལྡན་དང་འཕུས་ཚང་ཅན་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་  
 བྱུང་། ར་ལ་དྲི་བ་གཅིག་ཡོད་དེ། མའོ་ཀྱ་ཞེས་མི་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་གཅིག་  
 སྒྱབ་སྒྱུ་སྒྱུ་ཡང་ཆོ་གང་པོར་སྒྱབ་སྒྱུ་དཀའ་ཞེས་བཤད་ཚུངས། རུའོ་སྒོབ་མ་རྣམས་  
 ཀྱིས་སྒོབ་གྲུའི་ནང་དུ། དགོ་མཚན་གྱི་སྒོབ་གསོ་མུང་བས་རང་བཞིན་གྱིས་དགོ་བའི་

བྱ་བ་སྐྱབ་པ་དང་ཡང་ན་དད་པ་ཞིག་རེ་སྟེག་བྱེད་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་གསེབ་དུ་སྤྱོད་པ་ནས་དོན་དངོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་འཕུད་སྐབས། རང་གི་  
 དད་པ་རྒྱན་འཛིན་དང་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་ཏ་ཅང་དཀའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་ཡོད། དེས་  
 ར་ང་ཚོས་ཇི་སྟར་བྱས་ན་བཟང་།

༄ ལན། བྱེད་ཀྱི་བྱི་བ་དེ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེང་སྐབས་སློབ་མ་དག་སློབ་གྲུ་  
 དགོ་ཆུན་བཟང་པོ་དག་དང་འཕུད་དེ་སློབ་ཐོན་བྱུང་མ་ཐག སེམས་ཁམས་ཞི་སྟོན་  
 དང་ཕུགས་བསམ་ཆེན་པོ་བཅངས་ཏེ། རང་གིས་ངེས་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་  
 ཁབ་ལ་སྤྱིས་འབུལ་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྤྱོད་པ་ནས་ལོ་  
 གཉིས་གསུམ་ལས་མ་འགོར་བར། ཁོར་ཡུག་གི་བྱ་དངོས་ལ་ལའི་བསྐྱེད་ཀྱི་རུས་  
 པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་སྤར་གྱི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དང་། དཔའ་གདེང་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཞིན་ཡོད།  
 ཤེར་ཕྱིན་ཆེན་མོར་འདི་འདྲའི་དཔེར་བཞིན་ཅིག་ཡོད་དེ། རྒྱ་ཆ་གཞོང་པ་གང་དགུན་  
 ཁའི་གང་རར་ཆེ་སྐབས་འབྱུགས་དར་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སྒྲུག་ན། དང་ཐོག་དར་མང་པོ་  
 འཕལ་དུ་ལུ་བར་བྱེད་ཀྱང་། ཅུང་ཞིག་གིས་རྒྱ་ཆ་རང་ཉིད་ཀྱང་དར་གྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་  
 འགོ་བ་ཡིན། དེས་ན་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཆེ་གང་པོར་དགོ་ལས་སྐབ་ཐུབ་  
 མིན་དང་དགོ་སེམས་རྒྱུད་ལ་བསྟེན་ཐུབ་མིན་ལ། ཐོག་མ་ནས་སེམས་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་  
 ཡོད་དགོས།

གལ་ཏེ་དགོ་བའི་སེམས། རྒྱུད་ལ་ལེན་འདོད་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་  
 གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། དགོ་ལས་དང་བྱ་བ་བཟང་པོ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་རིགས་གཞུང་  
 རྟེན་དུ་མི་འཛོག་པར་ནང་སེམས་ཀྱིས། དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ།  
 སྤྱི་ཚོགས་འདི་འདྲའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཡང་། ངས་གཙང་དག་གི་འཆོ་བ་པོ་ལ་ཏེ་དོན་

སྒྲིང་ལྷན་པའི་བྱ་བ་སྒྲུབ་སྟུམ་པའི་ཚད་སེམས་ཤིག་དགོས་པ་རེད།

འདི་ལྟ་བུའི་མི་དེངས་པས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སྒྲོབ་དཔོན་ཀའོ་ཤིན་ལྷན་ལྟ་བུར་མཚན་ན་དཔེ་ཆ་དེ་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་བརྩམས་ཤིང་། ཏུས་ཡུན་འདི་འདྲ་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲོབ་གསའི་ལས་ཀ་གཉེར་བ་སོགས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་རེད། ངས་མི་ཞིག་མཐོང་མ་ཐག དེ་ལ་བསྒྲུགས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པར་ཁོང་གིས་སྒྲོབ་མ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་ཆེད། དག་ཀན་གྱི་ལས་གནས་སུ་ད་ཏུང་བསྐད་ཡོད་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་ལྒྲུབས་ཆེན་པོ་རང་འདུག་སྟུམ་པ་ཡིན། དེངས་དག་ཀན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཏུས་པ་ཅུང་ཙམ་རེ་ཡོད་ཏུས་དེ་མ་ཐག་ཁང་པ་ཉི་ལ་དང་ཁོ་ལས་བསྒྲུབ་ཏེ། ཕྱིར་བྱེད་སྒྲོ་འདྲ་མིན་ལ་ཞུགས་ནས་སེམས་སྒྲོབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཁྱོད་ནས་གནས་བྱུང་གིན་མེད། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ནུམ་པ་སྒྲོབ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཏུས། ངསྱི་ཚོགས་སུ་ཞུགས་རྗེས་ལས་དོན་དང་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་ཆེན་པོ་མ་ཡོན་ཡང་། མིའི་རིགས་ལ་དོན་སྤྲོད་ཡོད་པའི་བྱ་བ་རེ་བསྒྲུབ་དགོས་སྟུམ་པའི་ཚད་སེམས་རེ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་སེམས་ཀྱི་ཏུས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། སྦྱོང་ལམ་ངན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཙུན་སྒྲོམ་གྱི་ཏུས་པ་ཐོན་ངེས་རེད།



༡༥ ་ ཇི་བ། ང་ནི་མིང་ཁྲིམས་སྒྲོབ་གྲིང་གི་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ། ཏུ་ཚོར་དག་བའི་ཤེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་གནང་བས་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཐོགས་སོང་། ང་ལ་ངི་བ་གཅིག་ཡོད་དེ། མི་འགའ་རེས་དག་ལས་བསྒྲུབ་རྒྱ་དེ། རང་ལ་མཚན་སྟན་ཐོབ་པའི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་སྒྲུབ་ཀྱིན་ཡོད་པས། མི་མང་པོར་རོགས་སྦྱོར་བྱས་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་ཐོབ་ཡོད། མི་ལ་ཞིག་གི་

ཀུན་སྒྲོང་དེ་དག་གི་ཡིན་ཡང་། སེམས་བཟང་པོས་བྱ་བ་དན་པ་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད། དེར་  
བརྟེན་དག་གི་ཚད་གཞི་ལ་མཚན་ན་ཀུན་སྒྲོང་དང་མཚུག་འབྲས་གཉིས་ལས་གང་  
གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན།


༄ ལན། ཀུན་སྒྲོང་དང་མཚུག་འབྲས་བསྐྱར་ན་དག་གི་ཀུན་སྒྲོང་དེ་གལ་ཆེན་པོ་  
རེད། ནང་ཆོས་སྤྱད་པ་བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། །བསམ་པ་དན་  
ན་ས་དང་ལམ་ཡང་དན། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་དེའི་དོན་ནི་བསམ་པ་བཟང་ན་མཐུན་  
ལམ་ཡང་འོད་སྟོང་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་ཞིང་། བསམ་པ་དན་ན་མཐུན་ལམ་ཡང་  
ལེགས་པོ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། ད་དུང་ཡོན་ཏན་མཛོད་དུ། བསམ་པ་དག་དང་  
མི་དག་གྲེ་བྲག་ལས། །དག་སྤྱི་གཟུགས་བརྟན་ཆེ་ཆུང་རྗེས་མི་འགོ། །ཞེས་  
གསུངས་པ་བཞིན་དག་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དེ། ནང་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་གིས་དབྱེ་བ་  
ལས་ཕྱི་འོད་སྟོང་ལམ་གྱི་རྗེས་སུ་མི་འགོ་བ་ཡིན།

དེར་སངས་དག་ལས་སྐྱབ་པའི་མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས། རང་གི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་  
གི་ལྷ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེད་དང་། རང་གི་མཚན་སྟན་གྲགས་རྒྱས་ཆེད་སོགས་ཀུན་སྒྲོང་  
འབྲས་མེད་བཟུང་ཡོད་ན། དེ་ནི་རྣམ་པ་དག་གི་ལས་སེམས་དག་གི་མིན། གལ་ཏེ་  
བསམ་པ་དག་ན། རང་གིས་བསྐྱབས་པའི་དོན་རྣམས་ལེགས་འགྱུར་མ་བྱུང་ཡང་  
དག་གི་བསམ་ཀྱིས་མི་བྱུང་པ་ཡོད་པར་ནང་ཆོས་སྤྱད་ཀྱིས་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དག་སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི། གཙོ་བོ་སེམས་ཐོག་ནས་དབྱེ་བ་ཡིན་ཏེ།  
གལ་ཏེ་རང་གི་སེམས་སུ་སྒྲེར་འཛིན་དང་། རང་འདོད་མེད་པར་སེམས་ཅན་ཆང་  
མར་ཕན་པའི་ལས་བསྐྱབ་པ་ནི་དག་གི་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

མི་འགའ་རེས་དག་ལས་སྐྱབ་པའི་གོ་རིམ་ཁོད་དུ། མི་གཞན་གྱིས་རྒྱས་ལོན་མི་

ཐུབ་པ་དང་འཕྲད་མིན་ཅིང་། ངས་རྒྱལ་སྤྱིའི་དག་ལས་བཟོ་སྒྲེང་སྐབས་སུའང་།  
 དེང་སྐབས་ཀྱི་དག་ལས་ལ་ཁྲིམས་འཛུགས་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་མེད་པ་དང་། གནས་  
 རྒྱལ་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་དང་། ཚང་མས་ཡིད་ཆེས་ཐོབ་གི་མེད་པའི་སྒྲིན་འདུག་  
 ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་གནས་རྒྱལ་འོག་ཏུ། མི་རྒྱལ་གྱིས་དམིགས་  
 ཡུལ་དང་དགོས་པ་གང་ཞིག་འགྲུབ་ཆེད་ཡིན་པར་དོགས་ཏེ་ཡིད་མི་ཆེས་པར་ཁག་  
 མེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རང་གི་ཀུན་སློང་རྣམ་དག་ཡིན་ཞིང་མི་གཞན་ལ་རོགས་  
 རམ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཆེད་ཡིན་ན་སྒྲིན་ཕན་བྱ་རེ་ལ་སྒྲིན་འདོགས་པའི་དགོས་པ་མེད།  
 གལ་ཏེ་དག་ལས་མེད་རྒྱ་ན། བྱིས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རིག་གནས་སྤྱོད་རྒྱུའི་གོ་  
 སྐབས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་མི་ཚང་མའི་སྟོབས་  
 རྒྱལ་གྱི་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ཏེ། བྱིས་པ་གཅིག་སློབ་གྲྭར་སྒྲུལ་བའམ་ནད་པ་གཅིག་  
 ལས་སྒྲིབ་མ་ཐུབ་ཀྱང་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མི་སྐྱེར་དང་  
 ཆོག་པ་གང་ཡིན་ཡང་བྱམས་བཙུ་ཡི་སྟོབས་རྒྱལ་དགོས་པ་རེད། རང་ཉིད་ལ་  
 མཚོན་ན་འང་མི་ཆོ་དོན་སྙིང་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

 ༡༩༽ ཇི་བ། ཁ་སང་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དགའ་སློ་ཆེན་པོ་  
 སྐྱེས་སོང་ལ། ཉིན་འདི་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་འཆད་ཁྲིད་ལས་ཕན་པ་མི་དམན་པ་ཐོབ་  
 བྱུང་། མདོ་མཛངས་སྒྲན་དུ་མི་ཉག་པའི་མཐའ་བཞི་སྟེ། འདུས་མཐའ་བལ་བ།  
 བསགས་མཐའ་འཛད་པ། སྐྱེས་མཐའ་འཆི་བ། མཐོ་མཐའ་ལྗང་བ་ཞེས་གསུངས་  
 ཡོད། ལེགས་བཤད་འདིས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་རུས་པ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞི་  
 འབྲེལ་ཡོད།

༄ ལན། འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ལུགས་མེས་ཀྱི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཕྱི་ཚུལ་ནས་  
བལྟས་ན་ཉ་ཅང་སྒྲུ་མོ་རེད། འོན་ཀྱང་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་གི་དགེ་སྒྲོབ་ཚང་མས་འདིའི་  
ཟབ་དོན་དེ་ཡང་དག་པར་ཤེས་ན། མི་ཆེའི་ཁྲོད་དུ་དཀའ་སྤྱད་གང་ལ་འཕྲད་ཀྱང་ཁ་  
གཏད་གྱི་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་ནམ་རྒྱུན་རང་སྟོག་གཙོད་ཀྱིན་ཡོད་ཅིང་། རང་  
སྟོག་གཙོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་དག་ལས་མ་འདས་ཏེ།

གཅིག་ འདུས་མཐའ་བྲལ་བའི་གནས་ལུགས་མེས་པའི་རྒྱུ། ཟུང་པར་དུ་བརྩེ་  
དུངས་ཐད་སྒྲོན་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། དེ་རིང་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་  
ཡོད་ཀྱང་སངས་ཉིན་ལ་ཐོར་དུ་སོང་ནས་བཟོད་ཐབས་མེད་པར་གྱུར་བས་ཡིན།

གཉིས། མཐོ་མཐའ་སྤྱང་བའི་གནས་ལུགས་མེས་པའི་རྒྱུ། སྤར་ཤིན་དུ་མཐོ་  
བའི་གོ་གནས་ཡོད་ཀྱང་ཕྱིས་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། དེ་ཕྱིན་མུ་མཐུད་ནས་འཆོ་བར་དོན་  
སྒྲིང་མེད་པར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད།

གསུམ། སྐྱེས་མཐའ་འཆི་བའི་གནས་ལུགས་མེས་པའི་རྒྱུ། རང་ཉིད་ཀྱི་གཉེན་  
ཉེ་ཤི་བར་གྱུར་པའམ། ཡང་ན་ངན་སྦྲུན་གྱི་ནད་ཐེབས་ཏེ་འཆི་རྟགས་ཀྱི་བན་ཡིག་  
འབྱོར་སྐབས་དེ་ལ་ཁ་གཏད་གྱི་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་གྱུར་པ།

བཞི། བསགས་མཐའ་འཛད་པའི་གནས་ལུགས་མེས་པའི་རྒྱུ། དཀའ་སྤྱད་  
ཀྱིས་གསོག་འཛོག་བྱས་པའི་རྒྱ་མོར་ཉིན་ཞིག་གློ་བུར་དུ་མེད་པར་གྱུར་ཆོ། སྤྱད་  
བསྐྱལ་གྱིས་མནར་ཏེ་གསོན་འདོད་མེད་པར་གྱུར་བ་མང་དུ་འདུག དེས་ན་མི་རྟག་  
པའི་མཐའ་བཞིའི་གནས་ལུགས་ཡང་པར་དག་རྟོགས་ན། གོང་གི་སྤྱད་བསྐྱལ་སྤྱི་  
ཚོགས་པ་ལས་སྒྲུ་མོས་ཐག་གཙོད་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད། ཐེངས་ཤིག་ངས་བཙུགས་



པའི་སྒྲོལ་རྒྱུ་གི་སྒྲོལ་མ་སྐུ་ཅུ་ལྟ་ག་སྒྲོལ་ཐོན་བྱུང་སྟེ། མ་ཡུམ་སྒྲོལ་གྱ་དང་ཁ་  
འབྲལ་མི་འདོད་པར་མིག་རྒྱས་ཁེངས་ནས་འདུག། སྐབས་དེར་ངས་ཆེད་དུ་སྒྲོལ་མ་  
དེ་དག་ལ་མི་རྟག་པའི་མཐའ་བཞིའི་གནས་ལུགས་བཤད་དེ། རྗེས་སོར་སེམས་ལ་  
འཇགས་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གནས་ལུགས་འདི་ཤེས་ཆེ་འཚོ་བ་  
དང་འཇིག་རྟེན་གང་ལ་ཁ་གཏད་ཀྱང་། མི་རྟག་པ་ཡིན་པར་གོ་ནས་རེ་སྟེག་ཆེན་པོ་  
མི་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་དེང་གི་ཆར་ན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་གི་རེ་འདོད་མ་  
འགྲུབ་སྐབས་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཛར་ཞིང་། ཐ་ན་རང་སྟོག་ཀྱང་གཙུག་ཀྱིན་པ་འདི་  
ནི་ཤེས་མེད་ཀྱི་ངང་རྒྱལ་ཡིན་ནོ།

མི་རྟག་པའི་མཐའ་བཞི་པོ་འདིའི་གོ་དོན། དཔལ་སྐྱེལ་རིན་པོ་ཆའི་རྫོགས་པ་  
ཆེན་པོ་སྤྱང་ཏིག་སྟོན་འགྲོའི་ཁྱིད་ཡིག་ཏུ་ཞིབ་པར་གསུངས་ཡོད་པས། ཚང་མས་  
ཞིབ་པར་རྒྱས་ལོན་བྱ་འདོད་ན། ཁོམ་ལོངས་ཡོད་སྐབས་དཔེ་སྟོན་རེ་གྱིས་དང་མི་  
ཆེ་དང་། སྒྲོལ་སྐྱབ་གང་གི་ཐད་ནས་ཀྱང་ཕན་པ་ཡོད་དོ། །


🔔 ༡༠ ་ ཇི་བ། ང་ནི་རྩ་ཀྱང་དག་འོས་སྒྲོལ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆོན་ལག་གི་ཞིབ་  
འཇུག་སྒྲོལ་མ་ཞིག་ཡིན། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་རྗེས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ནམ་སྤྱིན་མྱོང་མི་  
དགོས་པ་ཡིན་ནམ། དཀོན་མཆོག་བརྟེན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྷ་གསུམ་གྱི་  
རིང་ལ་རྟོམས་རུལ་བ་གསོལ་ཏེ་ནམ་སྤྱིན་མྱོང་བར་གསུངས་པ་དེའི་གོ་དོན་ཅི་འདྲ་  
ཡིན།

🌀 ལན། སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་རྗེས་ལས་ཀྱི་ནམ་སྤྱིན་མྱོང་མི་དགོས་ཀྱང་། དཀོན་  
མཆོག་བརྟེན་པར་། སྟོན་སྒྲོལ་པ་ལས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ན་ལས་བསགས་པའི་

ནམ་སྤྲིན་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཚུང་བར་གསུངས་པ་ནི་སྤང་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།  
ནང་བསྟན་དུ་ངེས་དོན་དང་བློ་གཉིས་ཕྱེ་རྒྱུ་ཡོད།

ང་ཚོ་རྟོགས་པ་ཆེས་མཐོ་བའི་ཆད་ལ་སླེབས་སྐབས། མི་སྤྱིར་བཏང་བ་དང་འདྲ་  
བར་ནམ་སྤྲིན་ཚུང་དགོས་མི་སྲིད། སངས་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལྟར་མཛད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་  
སེམས་ཅན་དག་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་ནམ་སྤྲིན་ཚུང་གིན་འདུག་ན། ང་ཚོ་མི་  
དཀྱུས་མ་དག་གིས་ནམ་སྤྲིན་ཚུང་དགོས་པ་སྒྲོས་ཅི་དགོས་སྙམ་སྟེ། དགེ་སྤྲིན་གི་  
འདོར་ལེན་ཡང་དག་ཕྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལྟར་  
མཛད་པ་བློ་གཉིས་ཡང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་  
པ་རེད།

དཔེར་ན་དགེ་ཆེན་ཞིག་གིས་རང་གི་སྒྲོབ་མ་ལམ་ལེགས་པོར་འཁྲིད་པའི་ཆེད་དུ།  
སྒྲོབ་མ་ཆོར། དངོས་ཡོད་འཆོ་བ་དང་མི་མཐུན་པའི་སྐྱོར་བཤད་ཅིང་རྗེས་སུ་མཐུན་  
པར་བྱས་ཀྱང་གནས་ལུགས་དང་མི་འགལ་བ་བཞིན། སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲོད་མོང་  
སྤང་ཚུལ་ལ་ནམ་སྤྲིན་ཚུང་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ་ནི། ངེས་དོན་མཐར་ཐུག་ཅིག་མིན།  
དེ་གཞན་མགོ་སྐྱོར་བའི་རྒྱུ་ཟེར་བ་ཡང་མིན་པར། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་  
ཐབས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།

 ༡༡ ་ ཅི་ལ། ང་ཞི་ཉུང་དགེ་འོས་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆེན་ལག་གི་རབ་  
འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། ལས་རྒྱ་འབྱས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ནང་ཆོས་སུ་གོ་གནས་གཤམ་ཆེན་  
བབྱང་ཡོད་ལ། སྤན་མ་བཏབ་ན་སྤན་མ་དང་ཀྱ་བ་བཏབ་ན་ཀྱ་བའི་འབྱས་བྱ་འབྱུང་  
བ་བཞིན། རྒྱུ་ཡོད་ན་འབྱས་བྱ་ཡོད་ཅིང་འབྱས་བྱ་ཡོད་ན་རྒྱུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་འབྱས་ཀྱི་

འཁོར་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེས་ན་མི་ཞིག་གིས་ཆོ་སྒྲོན་མར་སློག་གཙང་གི་  
ལས་བསགས་ན་ཆོ་སྒྲོན་མར་ངེས་པར་དུ་ནུམ་སྒྲིན་དེ་འབྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་འདི་  
ལ་ནུམ་སྒྲིན་མ་འབྱུང་ན། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བསྐྱེད་རང་བཞིན་མེད་པར་བྱས་པ་ཡིན་  
ལ། གལ་ཏེ་ལས་ཀྱི་ནུམ་པར་སྒྲིན་པ་ཡང་མི་དེས་གསོད་གི་བསྐྱར་མ་ཐག་དུ་  
སངས་རྒྱུ་པར་འགྱུར་བ་ཞེས་ཟེར་བ་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་མི་བྱུབ། འཕགས་པ་  
ས་ཡི་སྤྱིང་པོས། དཔུལ་བ་སྤོང་པར་མ་གྱུར་བར། །བདག་ཉིད་སངས་རྒྱུ་མི་  
བྱའོ། །ཞེས་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྟར་ནུམ་པར་མངོན་འགྱུར་འོང་མི་བྱུབ་པ་འབྲས་སྤྱུལ།  
ཁྱེད་ལ་ལྟ་སྤངས་གང་འདྲ་ཡོད།

༩ ལན། དག་བ་ལས་བདེ་སྦྱིད་དང་མི་དག་བ་ལས་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་  
འབྲས་འདི་དག་འོས་སློབ་གྲ་རྒྱ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས། ཏ་ཅང་བཅི་སྤྱང་བྱས་པ་  
ཡིན། སྐབས་དེར་དག་ཀྱན་ཞིག་གི་བསམ་སློབ་དང་འགལ་ཟླར་སོང་ནས་ཉིན་རྒྱུན་  
དངོས་པོ་ཚུད་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་པའི་ལྟ་བ་ཡིས་ང་ལ་དགག་པ་མང་པོ་བརྒྱབ་སོང་། ངས་  
སྐབས་ཅེར་བསམ་གཟུགས་ཏེ་ཚུད་པ་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་གིས་གསལ་བོ་བཤད་རྒྱུ་མ་  
ཉིད་ཆོང་ལ་བཀའ་བཏུན་བྱེད་པ་རེད། རྗེས་སུ་དེད་གཉིས་ཀྱང་མཐུན་པོ་བྱུང་སོང་  
ལ་ང་གྲ་བ་བྱས་རྗེས་ཁོང་གིས་ཀྱང་རྒྱུ་ལོན་གྱིན་འདུག དེང་སྐབས་ང་ཆོ་པན་  
རྒྱུན་འཕམ་སྐབས་ཏ་ཅང་འགྲིག་པོ་ཡིན།

སྤྱན་མའི་ས་བོན་ལས་སྤྱན་མ་དང་། ཀྱ་བའི་ས་བོན་ལས་ཀྱ་བ་འབྱུང་བ་ནི་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། གནས་ལུགས་འདིས་ང་ཆོར་ཆོ་  
སྒྲོན་མར་སློག་བཅད་པའི་ནུམ་སྒྲིན་དེ་ཆོ་སྒྲོན་མར་སྤྱོད་དགོས་པ་ནི། རང་བྱས་རང་  
སྤྱོད་ལས་གོང་མ་ལྟ་དང་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པ་པོས་བསྐྱེད་པ་མིན། རྒྱ་འབྲས་དེ་ནི་རང་

བྱང་ཚུལ་ཉིད་ཅིག་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན་དུག་གི་ས་བོན་ཚོས་ན་འབྱུང་བའི་འབྲས་  
བྱ་ངེས་པར་དུ་དུག་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ཚོས་པའི་ས་བོན་བྱར་ཤིང་ཡིན་ན་དེའི་འབྲས་  
བྱ་ངེས་པར་བྱར་ཤིང་ཡིན་པ་ནང་བཞིན། སྤྲིག་པ་བསམགས་ན་སྤྲིག་བསྐྱེད་དང་དག་  
བ་བསྐྱེད་པས་ན་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བ་འདི་ཡང་སྒྲོག་མེད་ཀྱི་ཚུལ་ཉིད་ཅིག་ཡིན་པ་རེད།

རྒྱ་འབྲས་འཁོར་བའི་ནུམ་པ་ནི་རྒྱ་བསམགས་པའི་དེམ་ཐག་འབྲས་བྱ་འབྱུང་ངེས་  
ཤིག་མིན་མོད། ཚུལ་གཞུང་དུ་འང་ལས་བསམགས་པའི་འབྲས་བྱ་འབྱུང་བ་ལ་ནུམ་པ་  
གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ་མཐོང་ཚུལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ནི་ཆོ་དེལ་བྱས་པའི་ལས་  
སྟོབས་ལྷན་ཆོ་དེ་ཉིད་དུ་སྦྲིན་པ་ནུམས་དང་། གཉིས་པ་སྦྲིས་ནས་མྱོང་འགྱུར་གྱི་  
ལས་ནི་མཚུལ་མེད་པའི་ལས་ལྷ་བྱ་སྦྲེ་བ་ཕྱི་མ་ཁོ་ནར་སྦྲིན་ངེས་པ་ཡིན་ལ།

གསུམ་པ་ལན་གངས་གཞན་ལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ནི། དེ་ཕན་ཆད་མྱོང་བའི་  
ལས་ནུམས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ལས་འགའ་རེ་བསམགས་རྗེས་བསྐྱེད་བ་  
མང་པོ་འགོར་རྗེས་ནུམ་པར་སྦྲིན་པ་འང་ཡོད།

རྒྱ་འབྲས་འཁོར་རྒྱག་གི་སྤྲ་ཞིབ་ཀྱི་ནུམ་གཞན་དེ། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཤེས་རབ་  
ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལས། ཉན་རང་དག་བཅོམ་པས་ཀྱང་དེའི་གནས་ལུགས་ཞིབ་མོ་  
རྟོགས་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་རེད། འོན་ཀྱང་གང་ལྟར་ཡང་ང་ཚོས་  
མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་ནུམས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། སྤྲིག་བསྐྱེད་ལ་བརྟེན་ནུམ་ཆོ་སྦྲིན་  
མར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རིགས་འདེད་བྱེད་ཐབས་  
དང་སྦྱར་ན་རིགས་པས་ཡང་དག་པར་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།

འོ་ན་སེམས་ཅན་ནུམས་ཀྱིས་སྤྲིག་པ་མང་པོ་བསམགས་ཡོད་ན་ས་ཡི་སྦྱིང་པོའི་  
སྟོན་ལམ་མངོན་འགྱུར་འབྱུང་མི་ཐུབ་པར་འགྱུར་སྤྲིན་ན་སྦྲིན་མེད་དེ། ས་ཡི་སྦྱིང་

པོས་སློན་ལམ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏབ་ཀྱང་། དེ་དུམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
སྟོང་ཆེ། གཞོད་འཆང་རྒྱ་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་མིན་པར། སློན་ལམ་རྒྱ་བས་ཆེ་བ་  
འདིས་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་སྤྱིང་རྒྱུ་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་མཆོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན་དགོ་  
ཆེན་ཞིག་གིས། སློབ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་རིག་གནས་བསྐྱབས་མ་ཆར་བར་ངསློབ་ཟླ་  
དང་ཁ་མི་འབྲལ་ཞེས་བཤད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། དོན་དམ་པར་སློབ་མའི་  
གངས་འཕོར་ལ་འཇོག་རྒྱུ་མེད་པར་རྩེ་མང་ཡིན་ལ་དགོ་ཆེན་ཡང་འཇིག་རྟེན་དང་ཁ་  
འབྲལ་འགོ་བ་ཡིན་པས། སློབ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་རིག་གནས་བསྐྱབས་ཆར་བ་ནམ་  
ཡང་མི་སྤྲོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལས་དགོ་ཆེན་དེར་སྤྱུགས་འདུན་རྒྱུ་རིང་བ་ཡོད་པ་  
ཆང་མས་ཤེས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ནང་བསྟན་གྱི་རྩི་བཅུ་འཇམ་པའི་དབྱངས་དང་ས་ཡི་སྤྱིང་པོ་གང་ཡིན་ཡང་། དང་  
པོར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ལས་སློབ་ཅིང་དེ་ནས་རང་ཉིད་འཆང་རྒྱ་བར་  
སྤྱུགས་བསྐྱེད་པར་གསུངས་ཡོད། འདིས་ཁོང་ཚོའི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་སྟོབས་ཏ་ཅང་ཆེ་  
བར་མཆོན་པ་ལས་སེམས་ཅན་ཆང་མ་འཁོར་བ་ལས་བསྐྱལ་མ་བྱུང་ན་ཁོང་གཉིས་  
ནམ་ཡང་སངས་རྒྱུ་མི་སྤྲོད་པའོ། ཡང་ན་ནམ་ཞིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
བསྐྱལ་རྩིས། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་འདི་དག་ལ་བྱ་བ་གཞན་ཅིའང་བསྐྱབ་རྒྱུ་མེད་  
པས་ལས་འཁྱར་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་མིན་ནམ་སྤྱི་མི་དགོས་ཏེ། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་  
ཁོང་ཚོའི་སློན་ལམ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སྤྱིར་བཏང་བ་  
ལས་སློན་དུ་འཆང་རྒྱ་བར་འཁྱར་བ་ཡིན།



༢༩ ། ཅི་བ། ང་ནི་ཉུང་དགོ་འོས་སློབ་ཆེན་གྱི་མཆན་ཉིད་ཆོན་ཁག་གི་ཞིབ་

འཇུག་སྒོ་བ་མ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུ་སྒོ་སྒྲོལ་སྐབས་སེམས་སྟོང་པ་བྱ་བར།  
 འདུ་ཤེས་མང་པོ་ནས་ཉུང་བ། རིམ་བཞིན་འདུ་ཤེས་གཅིག་པ། འདུ་ཤེས་མེད་པ་བྱ་  
 དགོས་ཞེས་ཟེར་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོར་བརྟེ་སེམས་དང་དགེ་སེམས་ཡོད་པ་  
 འདི་ཡང་སེམས་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། གལ་ཏེ་འདུ་ཤེས་མེད་ན་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ་  
 སངས་རྒྱུ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ལ་འང། བརྟེ་སེམས་དང་དགེ་སེམས་མེད་  
 པར་གྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ།


༄ ལན། སངས་རྒྱུ་པའི་སྐབས་སུ་ནམ་པར་རྟོག་པའི་བརྟེ་སེམས་མེད་ཀྱང་རྟོག་  
 པ་མེད་པའི་བྱམས་པ་ཆེན་པོ་དང་། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རང་བཞིན་བྱུགས་ཀྱིས་ཆང་བ་  
 རེད།

སྒོ་སྒྲོལ་སྐབས་སུ་འདུ་ཤེས་མང་བ་ནས་ཉུང་བ། རིམ་བཞིན་གཅིག་དང་མེད་པར་  
 གྱུར་བ་བསམ་གཏན་གྱི་བསྒྲོམ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སེམས་འདི་ལྟར་དལ་མོར་  
 རྟོད་ལ་འབབ་པར་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་དུས་རྒྱུ་གྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྙིང་  
 རྩེ་དང་བྱམས་སེམས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ལ་འགལ་བ་མེད། དཔེར་ན་བསམ་གཏན་  
 བསྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་འདུ་ཤེས་མེད་པར་གནས་ཀྱང་། རྩེ་ཐོབ་དུ་དགེ་བའི་ལས་  
 མང་པོ་བསྐྱབ་ཆོག་གི་རེད། སྐབས་དེར་བསྒྲོམ་པའི་བྱིན་རྒྱལ་གྱིས་དགེ་ལས་  
 བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་འང་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན།

བརྟེ་སེམས་དང་དགེ་སེམས་གཉིས། རྟོག་པ་ཡིན་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དུ་ཚུ་  
 ལ་བཀལ་དུས་ཀྱི་དགོས་པ་བཞིན་དུ་བསྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་མེད་དུ་མི་རུང་། བསམ་  
 གཏན་པས་འདུ་ཤེས་ནམ་རྟོག་བཟང་ངན་ཆང་མ་གཅིག་ཡིན་པས། དགེ་སེམས་  
 དང་སྤྲིག་སེམས་ཆང་མ་སྤང་དགོས་ཟེར་བ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཆད་མཐོན་པོ་རེད། ང་ཚོ་

ཚད་དེར་མ་སྒྲིབས་སྒྲོན་དུ་ངས་པར་དུ་སྤྲིག་པའི་སེམས་སྤངས་ཏེ་དག་སེམས་རྒྱད་  
ལ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་གོ་རིམ་ཁོད་དུ་བསམ་གཏན་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་  
དང་དེ་ལས་ལྷང་བའི་སྐབས་ཀྱི་དབྱེ་བསལ་ལེགས་པོ་བྱས་ཏེ། བསམ་གཏན་ལས་  
ལྷང་བའི་སྐབས་དག་གི་ལས་མང་པོ་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་  
པའི་སྐབས་སུ་གང་ལའང་ཞེན་ཆགས་མེད་པ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་པས། དེ་གཉིས་  
འགལ་ཁྲུང་མི་འགྱུར་རོ།

སངས་རྒྱུ་ཀྱི་རྟོག་མེད་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཐད་ལ་དབུ་མ་འཇུག་པའི་ནང་དུ་དཔེར་  
བརྗོད་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ། རྩ་མཁན་གྱིས་རྩ་ཆས་བཟེ་སྐབས་དང་ཐོག་ཤུགས་  
ཆེན་པོས་འཕྲུལ་ཆས་སྒྲོར་དགོས་ཤིང་། ཤུགས་ཀྱིས་འདྲང་ཆེ་མ་བསྐྱོར་ཡང་རང་  
ཤུགས་ཀྱིས་འཁོར་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱུ་སྒྲོབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་  
སྐབས་སུ་བྱམས་བརྩེ་རྩལ་བ་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱོམ་པར་བྱས་ཀྱང་། སངས་རྒྱུ་  
རྗེས་སུ་རྩལ་མེད་མཉམ་པ་ཆེན་པོའི་ངང་དང་མ་བྲལ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་འབད་མེད་རྟོག་ཁྱབ་ལྷན་གྱི་དུ་  
འབྱུང་བ་ཡིན།

 ༡༽ ཇི་བ། ངན་མཚན་ཉིད་ཚན་ལག་གི་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ཡིན། ངའི་  
ཇི་བས་སྒྲོབ་གོགས་ཚར་པོག་ཐུག་འགྲོ་སྤྱིད་པས་གྲུ་ཡངས་བྱ་རོགས།

ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱིར་ལྟོས་བྱས་ན། ཆོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མར་  
སྐབས་སུ་འགྲོ་སྤྱངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ་སྟེ། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལྟ་བུར་  
མཚོན་ན་རྒྱ་གམ་རྟགས་ཅན་གྱི་དམག་དཔུང་གིས། ཤར་ཕྱོགས་ནས་དཔུང་འཇུག་

བྱས་ཤིང་། ལ་ཆེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་དཔུང་འཇུག་བྱས་ཐོང་ཡོད་  
པ་མ་ཟད། སྲིད་གཞུང་གིས་ཆོས་པར་ཁྲལ་མི་བསྐྱབ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཆོས་པ་བསྐྱས་པ་རེད། དེས་ན་ནང་པ་ལ་མཆོན་ན་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དེ་རང་ལྷགས་  
ཀྱིས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ནམ། མཇུག་ཁྲིད་དང་སྟེ་སྟོན་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་གིས་  
སྐབས་སུ་འགྲོ་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

༄ ལན། ནང་བསྟན་གྱི་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཚང་མ་བཙན་སྐྱལ་  
དང་འཇིགས་སྐྱལ་མེད་པར་རང་མོས་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། ང་ཡུལ་དུས་གང་ཞིག་ཏུ་  
རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་ཟེར་མཁན་དང་འཕྲད་ཆོ། ངས་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོལ་ལགས་པོ་  
ཐོངས། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནི་གནད་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་འཕྲལ་དུ་ཐག་གཅོད་མི་  
རུང་བར་ག་ལེར་འདེད་རྒྱག་དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་སྐབས་  
སུ་འགྲོ་བར་འདོད་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་། ངས་ཐོག་མར་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་རེ་འདྲི་  
བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་དེའི་བསམ་པ་ཡང་དག་ཡིན་ན་སྐབས་སུ་འགྲོ་རུ་འཇུག་གི་  
ཡོད།

ང་ཆོ་མི་ཆང་མར་དད་པ་ནི་དགོས་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ནང་ཆོས་ལ་མི་དད་པའི་མི་  
ཡིན་ཡང་དེ་ལ་སྒྲུང་མེད་བྱ་རྒྱུ་མེད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ལྟར་དད་ལྡན་པ་འཕྲོག་  
ཅོད་དང་ཆོང་ར་འཕྲོག་ཅོད་ཀྱང་བྱ་མི་རུང་། མི་ཞིག་ལ་དད་པ་མེད་མི་རུང་ཞིང་།  
ཁྱད་པར་དུ་ཀྱང་གོ་ལྟ་བུའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་དད་པ་མེད་ན། སེམས་ཤིན་ཏུ་སྟོང་པ་  
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན་སྟེ་མ་པའི་འདུ་ཤེས་འདི་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། ཨ་རི་དང་ལེ་ན་  
ཏ་སོགས་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་དག་གི་མི་བརྒྱ་ཆའི་དགྲ་བཅུ་གོ་ལྔ་ཡན་ཆང་མ་ཡེ་  
ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སོགས་ལ་དད་པ་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་



བུའི་མི་ཆེ་ལ་དོན་སྙིང་ཡང་ལྟན་པ་རེད།

ང་རང་སྐར་གྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆང་མར་དད་པ་རེ་ཡོད་པའི་རེ་བ་ཆེ་ཞིང། གཤམ་  
 ཏྲེ་མི་ཞིག་ལ་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱང་མེད། དད་པ་ཡང་མེད་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་འཛོལ་བ་  
 སེམས་ཤིན་ཏུ་མུན་འཕྲོམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། བྱད་པར་དུ་ཆེ་མཚུག་ལ་སླེབས་  
 སྐབས་བདེ་འཇགས་དང་ཡིད་ཚིམས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མེད་ཆོ། རང་གི་མ་འོངས་  
 པའི་མདུན་ལམ་ཡང་རང་ལ་མི་གསལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། མི་གཞན་  
 ལ་འགན་ཁུར་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། མི་ཆང་མ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་དད་པ་ཡོད་དགོས་  
 ཤིང། དད་པ་དེ་ཡོད་ན་མི་ཆེ་ལ་དོན་སྙིང་ལྟན་ཞིང་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད་རྒྱ་རེད།




༡༧ ་ ཇི་བ། བྱེད་གྱིས་ཁ་སང་དང་དེ་རིང་གཉིས་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་  
 སྐར་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་སོང། འོན་ཀྱང་ང་ཚོར་ཤེས་རབ་མེད་ཅིང་རྟོགས་པ་  
 དམན་པའི་བྱིས་པ་སྤྱིར་བཏང་བ་དག་ལ་མཚོན་ན། རིགས་གཞུང་འདི་དག་ཤིན་ཏུ་  
 ཟབ་ཅིང་ཆད་མཐོ་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ལ། རིགས་གཞུང་འདི་དག་ལ་ཉམས་ཐུང་  
 ཡང་ཤིན་ཏུ་ཆད་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོས་དོན་དམ་པར་  
 རིགས་གཞུང་ཉམས་ཐུང་གཙོ་བོ་བྱ་དགོས་སམ། ཡང་ན་རིགས་གཞུང་བྱུང་བ་གདལ་  
 དུ་གཏོང་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན།



ལན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གཏིང་ཟབ་མོ་འདི་ལ་རིགས་གཞུང་གི་སློབ་  
 གཉེར་དགོས་ཤིང་བསྐྱོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལག་ལེན་ཡང་མེད་དུ་མི་རུང། གཤམ་ཏྲེ་རིགས་  
 གཞུང་གི་སྟེང་ནས་མཁས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ལག་ལེན་མེད་ན། དེང་གི་ཆོས་  
 ལུགས་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་མཁས་པ་འགའ་རེ་དང་འབྲ་བར། བག་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་གོ་

ཟེམ་དང་ལྷན་པ་མང་པོ་བཤད་མཁན་ཀྱང་། འོན་ཏེ་དུ་ཆེ་མི་རྟག་པ་ཙམ་གྱི་  
གནས་ལུགས་ལ་འང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་མ་ཁྱོད་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེ་ལ་  
ཆོས་ཀྱི་དྲེད་པོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བཏགས་ཡོད་ལ། དེ་ལས་གཞན་གལ་ཏེ་ནང་  
བསྟན་གྱི་རིགས་གཞུང་ལ་གོ་རྟོགས་གང་ཡང་མེད་པར་ཉིན་རྒྱུན་དགོན་པའི་ནང་དུ་  
བསྟན་དེ། ནང་ཆོས་ཀྱི་གོ་དོན་སྒྲ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པར་བསྒྲོམ་བསྐྱབ་བྱེད་པ་  
འདི་ལ་ཡང་། འོན་ཏེ་ཆེན་པོ་ཆེད་མེད་པར་སྒྲུབ་སྒྲོམ་ཐུན་ནག་དོ་འཕང་ཞེས་པའི་  
ཐ་སྙད་བཏགས་པ་ནང་བཞིན་རེད།

དེར་བརྟེན། ང་ཚོའི་ནང་བསྟན་ཆོས་གཞུང་དུ་རྟག་དུ་བཤད་ཀྱིན་པའི་ཐོས་བསམ་  
སྒྲོམ་གསུམ་དེ་ནམ་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།

 ༡༥༽ ཇི་བ། ང་ལྟ་སའི་མངའ་ཁུལ་འདམ་གཞུང་རྫོང་གི་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་པ་  
རྒྱལ་ས་ཀྱིས་བརྒྱུད་པ་ལྟ་གཤམ་འཆལ་སྐབས། འདོན་པ་མང་པོ་ཞིག་འདོན་རྒྱུ་ཡོད་པ་  
རེད། དེ་ལས་འདོན་རྒྱུ་གང་ཅུང་བཟང་བ་ཡིན།

ད་དུང་འདྲི་རྒྱ་ཞིག་ལ། ང་སྟོན་ཆད་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་སྐབས་ཁྱིམ་མི་དག་གིས། མི་རེ་  
རེའི་ཕྱག་པ་ན་ཨང་ཕྱིས་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། གཅིག་གིས་མི་དེའི་དགེ་བའི་ཆོག་ས་  
བརྩེ་བ་དང་གཅིག་གིས་སྤིག་པ་བརྩེ་བ་ཡིན་ཟེར། ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་དུ་འང་མི་རེ་  
རེའི་ཕྱག་པ་གཡས་པ་ན་ཕོ་ལྷ་དང་། གཡོན་པ་ན་མོ་ལྷ་གཉིས་ཀྱིས་དགེ་སྤྱོད་  
བསགས་གངས་རྩེ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ད་  
གཟོད་དགེ་བ་མང་པོ་འབྲུབ་ཅིང་སྤིག་པ་ཉུང་དུ་རྒྱ་བྱུང་།

། ལན། ཐོག་མར་། དགེ་འོས་སྟོབ་ཆེན་འདི་ནས་བོད་རིགས་སྟོབ་མ་མི་ཉུང་བ་

ཞིག་མཐོང་བྱང་བས་དགའ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་སྐྱེས་སོང་། ཁ་སང་དག་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། བོད་རིགས་སློབ་མ་ཚོར་སྒྲུགས་ཁུར་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་པ་མཐོང་བྱང་བས། དག་ཀྱང་དེ་ཚོར་བཀའ་ངེན་ཆེ་ལྟ་བུ་ཡིན། ང་རང་ངོས་ནས་བཤད་ན་བོད་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། འོ་མང་པོར་རྒྱུ་ལྷུ་གྱི་ནང་པ་བ་ཚོར་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས། ང་ཚོའི་བར་དུ་འགྲིག་མཐུན་གྱིས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད། ཁ་སང་ཡང་དེ་དུས་བས་བོད་རིགས་ན་གཞོན་དག་གིས། རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་སློབ་རྒྱ་ཆོང་མ་བཟུང་འགོ་བཞེས་འདུག་ཅེས་ཟེར་གྱིན་འདུག འདིའི་ཐད་ལ་བོད་རིགས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་མི་རིགས་དང་། ས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་རྒྱ་དང་སྐད་ཡིག་བཟུང་རུང་གི་མ་རེད་ཅེས་ནན་གྱིས་ཁྱུས་པ་ཡིན། ངས་སྤྱོད་ཆད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་འགའ་རེ་ཕྱིར་རང་ལྷུ་ཏུ་འོག་སྐབས་བོད་སྐད་ཕལ་ཆེར་བཤད་མི་ཤེས་ཤིང་། སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ཕུལ་བྱང་སློབ་རྒྱ་གྱི་རྣམ་པ་མེད་པ་མཐོང་བྱང་། དེ་ཤིན་ཏུ་ཡིད་ཕམ་པ་ཞིག་རེད། དེ་དུས་སྐབས་རྒྱ་ལྷུ་ཏུ་ཤེས་ཡོན་པ་དེ་འདྲའི་མང་པོ་ཞིག་གིས། བོད་ལྷུ་ཏུ་འོངས་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་པར་བསམ་སློབ་ཐོངས་དང་། ང་ཚོས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་རིག་གནས་འདི་དག་རྩ་བ་ནས་དོར་ཏེ། རྒྱ་ནག་ལ་སློབ་པ་དང་རྒྱ་ནག་གིས་ཀྱང་རུབ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱབས་ནས། མཐའ་འབྲས་ཆོང་མ་རུབ་ཕྱོགས་ལྟར་འཁྱར་འགྲོ་རྒྱུ་རེད། དེ་ལྟར་འཁྱར་བ་ནི་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པས། བོད་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་རྒྱ་དང་རིག་གནས་འདི་དག་བཟུང་ཉམ་གི་མ་རེད།



བྱས་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་གནས་ལུགས་གཅིག་རེད།

ཁྱེད་ནམ་པས་གཤེད་དག་སྒྲུབ་སྒྲིག་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མོས་པ་ཡོད་ན། སྡོན་འགྲོའི་  
ནང་དུ་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་བཤད་ཡོད་དེ། སྡོན་ཆད། སྒྲུ་མཁན་ཞེས་པའི་  
བམ་ཟེ་ཞིག་གི་ནམ་རྒྱུ་རང་གི་སེམས་ལ་བརྟག་ཅིང་། སྒྲིག་པའི་སེམས་རེ་སྒྲུལ་  
ཆེ་དེའུ་ནག་པོ་རེ་བཞག དག་སེམས་རེ་སྒྲུལ་སྐབས་དེའུ་དཀར་པོ་རེ་བཞག དང་  
ཐོག་ཁོའི་དེའུ་ནག་མང་ལ་དེའུ་དཀར་པོ་ཡིན་ཡང་། དེ་ནས་ཁོས་རང་ལ་སྒྲུལ་  
མ་བྱས་ཏེ་སྒྲིག་པའི་སེམས་ཆང་མ་དག་སྟེ། མཐའ་མཇུག་དུ་ཆང་མ་དེའུ་དཀར་པོ་  
རྒྱང་རྒྱང་དུ་ཐུར་སོང་བ་ལྟར་ཡིན།

བསྐྱོམ་སྒྲུབ་ལེགས་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས། འདི་ལྟར་བསྒྲུབས་ཐུབ་ཀྱང་ང་ཚོས་  
དེ་ལྟར་སྒྲུབ་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད། གང་འདྲ་བཤད་ཀྱང་། མི་རེ་རེའི་ལུས་སྤྱེད་དུ་  
ཆོས་སྤྱོད་སྤང་མ་རེ་ཡོད་ངེས་ཡིན་ལ། དེ་དག་གིས་མི་དེའི་དག་སྒྲུག་ལ་ཐུགས་  
ཁུར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བ་ལ་ཆང་མས་བཙི་བ་ཀྱང་  
དང་མཉམ་དུ་གནའ་མི་ལྟར་དག་སྒྲུབ་སྒྲིག་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རྒྱུན་དུ་རང་ཉིད་  
ལ་སྒྲུལ་མ་དང་། རང་གི་སྤྱོད་ལམ་ལ་བརྟག་དཔྱད་གྱིས་དང་དག་ཟེད་ལམ་བཟང་  
པོར་འཇུག་ཐུབ་པ་ཡིན།

སློབ་དཔོན་ཀའོ་ཤུན་ཐུན་གྱིས་གནང་བའི་མཇུག་སྒྲོམ།

མཛེས་སྒྲུག་གི་དུས་སྐབས་ནི་ཆེས་འགྲོས་མཐོགས་པས་དུས་ཚོད་གཉིས་མིག་རྒྱུ་ལོངས་ཙམ་གྱིས་འདས་  
སོང་། དེ་རིང་གི་གློང་མོལ་ནི་རྒྱ་ཆད་མཐོ་བའི་གློང་མོལ་ཤིག་དུ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། མདང་དགོང་དང་བསྐྱར་ན་  
དེ་རིང་ཤིན་ཏུ་ལག་པོ་རེད། མཐོ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་མཁན་པོ་ཉིད་དོན་དངོས་ཀྱིས་མཐོ་བ་སྟེ། ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་  
དཔོན་དུ་ཞེ་གནོང་མི་དགོས་པར་ཆོས་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྤྲན་གྲགས་མཐོ་བ་དང་། ཁོང་གི་རྟོགས་  
པ་དང་གཟབ་ནན་སློབ་གཉེར་གཉིས་པོ་དམ་དུ་འབྲེལ་ནས་ཡོད། མཁན་པོ་མཆོག་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་དཔོན་

ཡིན་ལ་རིག་པ་འདི་དག་གི་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡང་ཡིན་པ་རེད། རིག་པ་ཞེས་པ་ནི་ཤེས་རབ་དང་ཤེས་བྱའི་དོན་ཡིན་ལ་ནང་ཆོས་སྤུའང་རིག་པ་འདི་གནས་ལྷ་ཞེས་བཤད་ཡོད། ཁོང་འབོད་ཆོག་འདི་ལ་ངོག་མོང་མི་དགོས་པ་རེད།

མཁན་པོ་མཆོག་གི་ཚུ་ཚད་མཐོན་པོ་འདི་མཆོན་སྤངས་དེ་སློབ་གྲྭ་གས་ཆོའི་དེ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ། གལ་ཏེ་ང་ཆོའི་དེ་བ་ཏ་ཅང་གོ་བ་དེ་ཞིང་ཟབ་མོ་མིན་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་ན། ཁོང་གི་ཚུ་ཚད་ཇི་ལྟར་མཐོ་ཡང་མཐོན་ཐབས་མེད་པ་རེད། ང་ཆོའི་སློབ་ཆེན་དུ་རྒྱན་དུ་དག་སློབ་གཉིས་འཕེལ་ཞེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། སློབ་མ་བཟང་པོ་ཡོད་ན་དག་ཀྱི་ཆུང་བཟང་པོ་འདི་ཡང་ཡོད་ཅིང་། སློབ་མ་བཟང་པོ་མེད་ཆོད་དག་ཀྱི་ཆུང་བཟང་པོ་འདི་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད། དེར་བརྟེན། ཏཱ་ཀུང་དག་འོས་སློབ་ཆེན་གྱི་ཚུ་ཚད་མཐོན་ཅུ་གཏོང་དགོས་ན། སློབ་མ་ཆོས་སློབ་སྦྱང་ལེགས་པོ་བྱེད་མིན་ལ་རྒྱལ་ལས་པ་མ་གཏོགས། སློབ་མ་ཆོར་ཤེས་ཡོན་གང་ཡང་མེད་ན་ཏཱ་ཀུང་སློབ་ཆེན་དུ་ཚུ་ཚད་མཐོན་བའི་དག་ཀྱི་ཆུང་བཟང་པོ་ཡོད་མི་སྲིད། གནས་ལུགས་འདི་ཆོང་མའི་སེམས་ལ་འཛོག་རྟོགས།

མཇུག་དུ། མཁན་པོ་མཆོག་ལ་སློ་སེམས་ཁོལ་བའི་ཐལ་སྒྲི་དང་བཅས་བཀའ་དྲིན་ལྷ་རྟོགས་གཞོངས།



# ཀླུ་མེད་ཀྱི་ཡུལ།

•སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་རིག་གཞུང་དང་ཐབས་ལམ།•



- ✧ ས་གནས། གྲང་ཅན་སློབ་ཆེན།
  - ✧ འཆད་ཁྲིད་མཁན། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།
  - ✧ དུས་ཚོད། ༢༠༡༡ལོའི་ཟླ་ལྷུ་པའི་ཆེས་མཁོ་ཉིན་གྱི་དགོང་མོ།
-







མདོ་འཛིན་པས་མགོ་བསྐྱངས་པའི་གཏམ།

ནམ་པ་ཚོའི་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་། རས་ཀྱང་ཉན་སློབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་ཚན་ལག་བདག་གཉེར་དོ་དམ་ལྷན་ཚོགས་  
དང་། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པའི་ཞིབ་སློབ་འཛིན་གྱི་སློབ་གྲགས་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ། སྐུ་  
མགྲོན་ཚང་མ་སྐབས་གསུམ་པའི་རབ་འབྱམས་པའི་བཀོ་སློང་དུ་ཞུགས་པར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་དགའ་བསུ་ཞུས་  
པ་ཡིན།

ཀྱང་ཉན་སློབ་ཆེན་གྱི་རྒྱ་སྐྱོན་ས་འཛུལ་མ་ཐག བློ་ལམ་དུ་མཐོང་ཡོང་བ་ནི་ཀྱང་ཉན་སློབ་ཆེན་གྱི་མི་ཡིན་  
ཞིང་། དང་ཐོག་དཔེ་ཀྱང་ཉན་སློབ་ཆེན་གྱི་ཆེས་སྒྲིལ་རྒྱུན་གྱི་ལེ་ཚན་ཞིག་སྟེ། ཀྱང་ཉན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྟོན་  
ལེན་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཚང་མ་བཞེངས་རོགས་གནོངས། རས་སློབ་སྟོན་མགོ་སློང་།

རྒྱ་འཛིན་དཀར་ཞིང་རི་པོ་བཞིད།

། ཀྱུ་འུ་ཅང་ག་ཅང་པོའི་འབབ་རྒྱུན་རིང་།

རང་རེ་སློབ་ཆེན་འབྲིང་པོར་གནས།

། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་གཟི་བཞིན་རོམས།

ཀྱང་ཉན་ལག་ཅུལ་གསར་གཏོད་དེ།

། ལ་རབས་ཤུལ་བཞག་གཅེས་རྟོང་ཡིན།

མཉེན་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་རྩད་གཅོད་ཞིབ།

། གཟབ་ནན་ཆེ་ཞིང་བབ་བསྐྱིད་ལྡན།

སློབ་ལམ་ག་ཅང་ཞིང་གསལ་ཉོགས་ཆེ།

། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་རྒྱ་འཛིན་ཡིན།

ནམ་རིག་བཀྲ་པའི་སྒྲོ་གསལ་ཚོགས།      གླིང་ཀ་གཅིག་ཏུ་ལྷན་འཛུགས་བྱང་།  
 སྤྲུངས་པའི་ཤེས་བྱས་གོ་ཆེད་ཅིང་།      འབད་འབྱུངས་སྤྱི་ལོ་བསྟུན་པའི་དུས་བྱུངས།  
 དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་རྒྱུ་མཐུན་ཅིང་།      འདོད་སྒྲོ་ལག་བསྟར་དོན་འཁྱེལ་བྱ།  
 གྲུང་ཏུ་དར་རྒྱས་ཆེད་སེམས་དེ།      གན་ཡང་སྤྱི་ལོ་དབུས་སུ་ལྷུ་མས།

བཞུགས་གདན་འཇགས།      གཤམ་དུ་མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས་མཆོག་ཚོགས་རར་མེབས་པར་དགའ་བསུ་  
 གནང་རོགས། ང་ཚོའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རབ་འབྱུངས་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་བ་ཤོགས་ལྷན་ཚོགས་དེ་ལོ་  
 འདིའི་ཟླ་བ་དང་པོར་རྒྱུགས་ཤིང་། ད་བར་དུ་སྒྲོ་བ་ལྷན་ལུགས་ཁྲུང་དང་རྒྱབ་སྒྲོ་བ་། ཅིས་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱས་པ་  
 མ་ཟད་རབ་འབྱུངས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་པའི་སྒྲོ་བ་ཤོགས་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རོགས་སྐྱོར་ཆེན་པོ་གནང་ཡོད་པ་  
 རེད། རབ་འབྱུངས་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོ་བ་མ་རྒྱུས་ཀྱིས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་སྒྲོ་བ་སྒྲིབ་གི་བསམ་སྒྲོ་བ་རྒྱ་  
 དང་། རྒྱུ་མོར་ཡང་ལུ་མཐུན་དུ་སྒྲོ་བ་སྒྲིབ་པའི་སྤྲུགས་བྱ་འདི་འཇུགས་ཆེད། ང་ཚོའི་ཚོགས་པ་འདི་བཅུགས་  
 རྒྱུ་ལོ་རེར་དུས་རེས་མེད་དུ། ཅ་འཇུགས་བྱས་ནས་ཆེད་མཁས་པ་རེ་གདན་འདྲེན་བྱས་ཏེ་བཤོ་སྒྲིབ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་  
 སྒྲིག་འདི་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱུ་པ་ཚོའི་རོགས་རམ་དང་འབད་བཅོམ་གྱིས་སྐབས་དང་པོའི་བཤོ་  
 སྒྲིབ་དེར་གྲུང་དབྱང་ཏང་གི་སྒྲོ་བ་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྒྲོ་བ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 བདག་གི་འགན་བཞེས་ཐུང་བའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་མང་རེ་ལོ་གདན་འདྲེན་བྱས་ཏེ། གྲུང་གོའི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་  
 འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་ཉེན་ཁ་ཞེས་པ་གཙོ་བོར་སྒྲིབ་ཞིང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཐོབ་ས་བཅུ་གཉིས་  
 པའི་ལོ་ལྷའི་འཆར་གཞི་ཞིབ་འབྲེལ་བྱས་པ་རེད། དེ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐབས་གཉིས་པའི་བཤོ་སྒྲིབ་དུ་ང་ཚོས་གྲུང་ལྷན་  
 སྒྲོ་བ་ཆེན་གྱི་བསྐྱབ་པ་ཀན་གསལ་དང་དེད་རབས་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་པ་སྟེ། ད་གྲུང་ལོ་བརྒྱུད་ཅུར་ལོན་པའི་སྒྲོ་བ་  
 དཔོན་ཆེན་མོ་ཡོན་མེ་མི་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ། ལྷགས་པག་ལོའི་གསར་བཞེ་དང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གྲུང་གོ་  
 ཞེས་པ་འཆད་ཁྲིད་བྱས་ཏེ། ང་ཚོས་བསྐྱར་དུ་ལྷགས་པག་ལོའི་གསར་བཞེ་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 ད་ཐོབ་ས་ཀྱི་སྐབས་གསུམ་པར། ང་ཚོས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་པོ་མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས་  
 མཆོག་གདན་འདྲེན་ཏེ། ཆོང་མར་ནང་ཆོས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་ཐབས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་དང་ཐབས་ལམ་  
 ཞེས་པ་འདི་འཆད་ཁྲིད་གནང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་ཕྱི་ན་ཆར་བ་ཆེན་པོ་འབབ་གྱིན་ཡོད་ཀྱང་ཆོང་མ་ལྷན་འཛུགས་  
 ཡོང་བ་དེ་མཁན་པོ་མཆོག་གི་དབང་ཐང་དང་དེ་ལོ་ཡིད་སྤྲོད་སྤྲོས་ཤུགས་ཀྱི་དན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད། ལོ་  
 འདི་དག་གི་རིང་ལ། མཁན་པོ་མཆོག་པེ་ཅིན་དང་ཆེན་ཏུ། ལྷ་ཏུ། ཀྱི་ཅང་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་གསུམ་ཀྱིས་གདན་ཞུས་  
 ལྷར་འཆད་ཁྲིད་གནང་བར་མེབས་ཤིང་། ལས་ངལ་གྱུང་དགེ་འོས་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
 རང་བསྟན་རིག་པའི་འཆད་ཁྲིད་དུ་མེབས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་བསྐྱབས་པའི་བྱ་བ་ཆང་མ་ནང་བསྟན་དང་

ཚན་ཅུལ་རིག་གནས་ཀྱི་བར་དུ་མཛེས་མཐུན་འབྲེལ་བའི་ཆེད་ཡིན་ལ། འདི་ཐད་སྔ་ན་མེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱང་  
གསར་བ་ཞིག་བཏོད་ཡོད་པ་རེད།

འོག་ཏུ་ནམ་པ་ཚོས་ཁོང་གིས་འཆད་ཁྲིད་གནང་བར་དགའ་བསུ་བྱེད་རོགས།

ཁྱེད་ནམ་པ་ཚོས་གོང་དུ་བྲམས་པའི་ཀྱང་ཅན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་དེ་ཉ་ཅང་སྙན་མོ་  
རེད། ང་སློབ་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་སློ་ནས་ནང་དུ་འཕྱུལ་སྐབས། སློབ་ལྷན་གྱི་སྦྱོང་ཆལ་ཡང་ཤིན་  
ཏུ་མཛེས་པོ་རེད། སློབ་ལྷན་གྱི་གསལ་ཅན་ལ་དངོས་གནས་སློབ་ལྷན་གྱི་བསོད་ནམས་  
དང་བྱད་ཆོས་འདུག་སྙམ་བྱུང་།

གཅིག ཀྱང་ཅན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་ལྷན་གྱི་གདམས་ཚིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་

ཤེས་ཡོན་སྦྱངས་པ་གོ་ཆོད་བྱ་དགོས་པའི་

གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་གྲུང་བ།

དེ་རིང་འདིར་འོངས་ཏེ། སློབ་གྲོགས་ནམ་པ་དང་མཉམ་གཅིག་ཏུ་བསམ་སློ་  
བཞེ་རེས་བྱ་བྱ་བྱུང་བར་དགའ་སློ་ཆེན་པོ་སྤྲེས་སོང་། ཀྱང་ཅན་སློབ་ཆེན་ནི་དང་  
ཐོག་སྦྱ་ཞབས་སིན་ཀྱང་ཅན་གྱིས་སྦྱ་དངོས་ཀྱིས་བཙུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོང་  
གིས་བྱག་བྲིས་གནང་བའི་མཁུན་ཡངས་དང་། ཅུད་ཞིབ། ཞིབ་དཔྱད། གསལ་  
འབྱེད། ལག་བསྟར་སོགས་ཀྱང་ཀྱང་ཡུང་ལས་བཤུས་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་གཉེར་གྱི་  
བྱེད་རིམ་ལྔ་པོ་དེ། ང་ཚོའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་དང་  
ཆེས་མཐུན་པོ་ཡོད།

ངས་སློབ་མའི་བསྐབ་བྱ་ཁྲིད་སྐབས་ཀྱང་འདི་ལྟར་བཤད་ཐོང་། མཁུན་ཡངས་  
ཞེས་པ་ནི་ཤེས་རིག་གང་བསྐབ་ཀྱང་ལྟ་བུ་ཤེས་ཀྱི་ཆེད་གོས་ཏེ། གལ་ཏེ་ཤེས་ཀྱི་

མེད་ན་ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་དཀའ་རྒྱ་རེད། འདི་བོད་  
བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཐོས་པ་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་ཤིང་། དེ་ལ་དང་པོ་ཤེས་ཡོན་  
འཛུལ་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་བསྟེན་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་དེའི་མདུན་  
དུ་ཆོས་ཉན་ཏེ་རང་གི་ཚད་ས་པ་བསལ་དགོས།

ཅུད་ཞིབ་ནི་ཆོས་ཉན་ཐེས་མ་ཤེས་པའི་གནད་དག་ལ་ཞིབ་ཚགས་འདྲི་ཅུད་བཅད་  
དེ་དོགས་པ་བསལ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་ཞིབ་དཔྱད་ཡང་གནས་ལུགས་དེ་ལ་ཡང་  
དང་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་མཐོང་བརྟག་པ་དང་། གསལ་འབྱེད་ནི་གསལ་ཐག་ཚད་པའི་སྒོ་  
ནས་བདེན་རྒྱུན་དང་། བཟང་ངན་སོགས་དབྱེ་བ་ལེགས་པོར་འབྱེད་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར་  
ཞིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་གནའ་ནས་བཟུང་ཙུང་པ་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཅིང་།  
ཞིབ་རྒྱུན་གྱི་གཏན་ཆོག་སོགས་པ་ལ་བརྟེན་ཏེ་རང་གི་རེ་དོགས་སོགས་ལྷག་མ་  
མེད་པར་བྱེད་པ་དང་དགོས་དོན་མཚུངས་ཤིང་། གོང་གི་གསུམ་པོ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་  
གསུམ་ལས་བསམ་པ་དང་འདྲ་བ་རེད།

ལག་བསྟར་ཞེས་པ་གནས་ལུགས་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར། དོན་དངོས་ཀྱི་  
ལག་ལེན་དུ་བྱ་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་ལག་བསྟར་ཞེས་ཟེར་ཆོག་ལ། དེ་ནི་ནང་བསྟན་གྱི་  
སྒྲོམ་པ་དང་ཚུགས་མཚུངས་རེད།

དེར་བརྟེན། ནང་བསྟན་གྱི་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་དང་ཀྱང་ཉན་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་  
སྒྲོབ་གྲུའི་གདམས་ཆོག་གཉིས། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཙམ་ལས་  
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། ཚང་མས་བདེན་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོག་མར་ཤེས་  
རྟོགས་དང་དེ་ནས་བསམ་གཞིགས། མཇུག་ཏུ་དོན་འཁྱེད་ཡོང་བ་བྱ་དགོས་པ་  
རེད། དེ་རིང་ངས་བཤད་རྒྱུའི་ནང་བསྟན་གྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་རིག་ས་

གཞུང་དང་ཐབས་ལམ། ཞེས་པ་འདྲིར་ཡང་གོང་གི་གནས་ལུགས་དག་འདུས་པ་  
ཡིན། སྤྱག་བསྐལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་དེ་ཐོས་བསམ་གྱི་ཕྱོགས་ཡིན་ལ།  
ཐབས་ལམ་དེ་བསྐྱོམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ཡང་འདུས་པ་རེད། རྣམ་པ་ཚོས་དེ་རིང་གི་  
བཤོ་སྤོང་འདི་བརྒྱད་དེ། རྗེས་ཕྱོགས་སུ་ཐོས་བསམ་སྐྱོམ་གསུམ་གྱི་སྤྱིང་དོན་དང་  
འབྲེལ་ཏེ། རང་གིས་བསྐྱབས་ཟིན་པའི་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་སྤངས་པ་གོ་ཚད་དུ་བྱ་  
རྒྱུ་རེ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེང་སངས་སྐོབ་ཆེན་སྐོབ་མ་མི་ཉུང་བ་ཞིག ལོ་དྲུག་བདུན་ཙམ་གྱིས་སྐོབ་ཆུང་དུ་  
ཞུགས་ཏེ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་རིང་ལ་རིག་གནས་བསྐྱབས་མོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་བྱ་མང་པོ་  
ཞིག་འཆོ་བའི་ཁྲོད་བཀོལ་མི་ཐུབ་པས་ཡིད་སྐྱོ་བའི་གནས་ཚུལ་འོང་གིན་འདུག།

ཤེས་བྱ་སྤངས་ཟིན་པ་དེ་སྤྱོད་ཤེས་དགོས་ཤིང་། ཡིག་ཐོག་དང་ངག་ཐོག ཡང་  
ན་སྐོབ་ཐོན་ལག་ཁྱེར་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པར་མི་འཛིན་པར། དོན་གྱི་སྤྱིང་པོ་དག་  
དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཉམས་ལེན་དང་། ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གཤམ་ཆེན་པོ་  
རེད།

གཉིས། ཡེ་ཤུ་འཛོམས་ལུགས་དང་ནང་ཆོས་བར་གྱི་

འབྲུང་ཙ།

སྤྱི་ཞབས་སུ་གྲུང་ཉན་གྱིས་ཆོ་གང་པོར་སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ལ་བརྩི་བཀྱར་  
དང་དང་ལེན་བྱས་ཤིང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོར་ཡང་འབྲེལ་བ་བྱས་  
ཚུངས་རེད། འདྲིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་ཚོར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། རན་  
པ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས། སྤྱི་ཆོགས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་སྣ་གྲགས་ཙན་དག་

དུང་། ལུག་ཁྱུང་ཅུན་དང་ཤུས་ལུག་གླ་མ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་ལབ་གླིང་ཞིག་  
ཡོད་ཅིང་ལ། ངས་སྒོན་ཆད་རྒྱང་རྒྱང་གིས་བྱིས་པའི་བར་སྤང་གི་སྒྲིན་པ་ཞེས་ཤུས་  
ལུག་གླ་མའི་མཇེད་ནམ་ངོ་སྒྲོད་བྱས་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་ལ་བལྟས་སྤྱིང་ཞིང་། དེར་ལུག་  
ཁྱུང་ཅུན་གྱིས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ནང་ཆོས་གཉིས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྟངས་ནས་ཐག་  
ཉིབར་འདོད་ཅིང་། ཤུས་ལུག་གླ་མས་ཁོང་ལ་བཤད་རྒྱུར། ནང་ཆོས་དང་ཡེ་ཤུའི་  
ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། ཡེ་ཤུ་ལོ་བཙེན་བརྒྱད་ལོན་  
སྐབས་སྐྱུ་གར་དུ་ཕྱིན་ཏེ། སློབ་དཔོན་རྟ་དབངས་ཀྱི་སློབ་མ་ཞིག་གི་མདུན་དུ་ནང་  
ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཤིང་། སྐྱུ་གར་ནས་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ལ་བསྟན་རྗེས་ཡོ་པོ་སི་  
དང་ཐུའུ་ཨར་ཆིབ་རྒྱུད་དེ་ཨི་བེ་ལེ་ལ་ལོག་སྟེ་ཆོས་སྟེལ་བ་རེད། བརྒྱད་རིམ་  
འདིའི་སྐོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡེ་ཤུའི་སློབ་མ་ཆེ་བ་དྲ་པོ་ཡིས་བྱིས་པའི་རྒྱ་ཐོག་བགྲོད་པའི་  
སློབ་མའི་ནམ་ཐར་ཞེས་བྱ་བར་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། ཡི་གེ་འདི་ལོ་སྟོང་ལྷག་ལྷག་གི་  
སྟོན་དུ་གནས་བདག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་སྐྱོང་སྤྱིད་གཞུང་གི་གཞོན་ཤུགས་ཀྱིས་ཡོངས་  
ཐགས་སུ་དར་ཁུབ་དུ་འགྲོ་བུབ་མེད་པ་རེད་ཅེས་བཤད།

སྐྱེལ་བས་སུ་ཁྱད་ཅུན་གྱིས་སྐད་ཆ་དེ་གོ་མ་ཐག་དགའ་སྤྲོ་སྤྲོ་བཞིན། དཔེ་ཆ་  
དེ་གང་ནས་ཉེ་དམིན་ཅེས་ངོ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་ལྷན་སྐྱོ་མས། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་རྒྱལ་ས་གྱིས་

བཤད་པ་ལྟར་ན་དཔེ་ཆ་དེ། ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་ཚས་སྐྱོང་སྲིད་གཞུང་གི་དཔེ་  
མཛོད་ཁང་དང་། དབྱིན་ཇི་ཆེན་པོའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་སོགས་སུ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་ཞེས་  
ལན་བཏབ། ཡང་སྐུ་ཞབས་སུན་ཀྱང་ཉན་གྱིས། ང་གལ་ཏེ་ལོན་ཏྱོན་དུ་སོང་ན་དཔེ་  
ཆ་དེ་བཙལ་ནས་ཞིབ་ཚགས་ཤིག་བལྟ་དགོས། གལ་ཏེ་དཔེ་ཆ་འདི་དུང་འཛིག་  
ཏེན་དུ་ཡོད་ན། ཚས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མཛའ་མཐུན་མཉམ་འབྲེལ་དང་འཛམ་གླིང་  
ཞི་བདེ་སོགས་ལ་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བཤད།

དེ་ལས་གཞན། ཤུན་ཡུན་གླ་མ་དང་ཅང་ཇེ་མི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོང་མོལ་སྐབས་སུ་འདྲ་  
ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ལུལ་དེ་དོན་ངོ་མར་སངས་རྒྱས་ཚས་ལུགས་ཀྱི་བདེ་བ་  
ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་གཅིག་རེད་ཅེས་སོགས་བཤད་ཡོད།

བཤད་རྒྱལ་འདིའི་རིགས། ཡེ་ཤུའི་ཚེས་པ་འགའ་རེས་ཁས་མི་ལེན་པ་སྲིད་མོད།  
འོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། མི་རྒྱལ་གྱིས་འཛོལ་ཞིབ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་  
ཏུ་ཁྱུར་ཡོད་ཅིང་། ཤུན་ཡུན་གླ་མ་ལྟ་བུའི་དམ་པ་ཞིག་གིས་ཁུངས་ལུང་ཡང་དག་  
མེད་པར་དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱུ་མ་རེད།

པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཅིའི་ཤན་ལིན་གྱིས་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་གི་ནང་  
དུ་ཡང་། སངས་རྒྱས་ཚས་ལུགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སངས་རྒྱས་བྱམས་པ་མགོན་པོ་  
( 弥勒佛 ) དང་ཡེ་ཤུའི་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་ཏེན་སྐྱོབ་པ་པོ་ལུ་སི་ཡ་ ( 弥  
塞牙 ) གཉིས་གཅིག་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་བྱམས་མགོན་དང་ལུ་  
སི་ཡ་གཉིས་པོ་མ་འོངས་པའི་འཛིག་ཏེན་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པར་འདོད་ལ། དེ་  
གཉིས་ཀྱི་མིང་གི་སྒྲིག་གདངས་ཀྱང་འདྲ་ཆགས་པོ་ཡིན་ཞིང་། ལུ་སི་ཡ་སྟིང་ཇེ་ཡི་  
མཚན་བྱེད་དུ་བརྩི་བ་དང་། བྱམས་པ་མགོན་པོ་ཡང་བྱམས་བརྩེ་ཡི་དོན་ཡིན་པ་



སོགས་མཚན་རྟགས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་མི་ཉུང་བ་བཞག་ཡོད། དེས་ན་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སྐབས་མགོན་གཅིག་ཡིན་ན་ནང་ཆོས་དང་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རྟེན་འབྲུང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་འདྲིན་ན་འང་འགལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

དེལས་གཞན། འཇར་མན་གྱི་མཁས་པ་ཁོར་སི་ཏུན་( 开斯頓 , HolderKersten ) གྱིས་ཀྱ་གར་དང་། ཏུར་ཁེ། ཨི་རན་རྒྱལ་ཁབ་སོགས་སུ་ལོ་བཅུ་ལྷག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། ༡༩༥༣ལོར་ཡེ་ཤུ་རྒྱ་གར་ན་ཡོད་ཅེས་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་བཅུ་མས་ཤིང་། རྗེས་སུ་སློག་བརྟན་དུ་ཡང་འཁྲབ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དཔེ་ཆ་དེར་ཡེ་ཤུའི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་སྐབས། ཀྱ་གར་དུ་སོང་ནས་ནང་ཆོས་བསྐྱབས་ཏེ་ལོ་བཅུ་འགོར་རྗེས་པ་ཡུལ་ཨི་ཟི་རེལ་དུ་ལོག་པར་བཤད་ཡོད།

ལུ་རུ་སུའི་ལོ་རྒྱུས་རིག་པ་བ་ནོ་ཐོ་མེ་ཆེ་ཡིས་༡༩༧༧ལོར་ཞིབ་འཇུག་གི་བཅུ་མས་ཆོས་ནང་དུ་ཡང་། ཁོང་གིས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་དགོན་པ་ཞིག་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་གཞུང་གི་དཔེ་ཆ་ཤོག་རིལ་གཉིས་བསྐྱུགས་པ་དང་། ཡེ་ཤུ་ལོ་བཅུ་བཞིའི་སྟེང་གཉེན་བྱོལ་བྱས་པས། ཚོང་པ་དག་དང་འགོགས་ཏེ་ཀྱ་གར་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་འོངས་ནས་ལོ་དྲུག་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་ཤིང་། རྗེས་སུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྟེན་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་གིས་བལ་བོ་ས་ཆ་རུ་འོངས་ཏེ། ལུ་མཐུད་དུ་ནང་ཆོས་སློབ་གཉེར་ལོ་དྲུག་ལ་བྱས་ཡོད་ཅེས་བཀོད་ཡོད།

ཡང་ལོ་རྒྱུས་འགའ་རེའི་ནང་དུ། ཡེ་ཤུས་གནམ་བདག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒོལ་བྱེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་སྟོན་པ་ཤུ་གྲ་བྱབ་པའི་བསྟན་པ་ཏ་ཅང་ཟབ་ཆེ་བས། མི་རྣམས་ཀྱིས་དང་ལེན་དཀའ་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྤྲུག་ཞིང་། སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་དང་རྒྱུ་

འགལ་དུ་མ་སོང་བ། ཀང་འཇུགས་ས་ནང་ཆོས་སྤེལ་ཆེད་བྱས་ཏེ་འཇིག་རྟེན་པ་དག་  
ལ་ཡོངས་ཁྱབ་དུ་བཀའ་ལྟར་བསྐྱབ་དུ་བཅུག་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་འདུག།

ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ་ཡེ་ཤུའི་སློབ་མ་དམ་པ་བཞིས་བྲིས་པ་ཚང་མ་ཆོས་སྐྱོང་གི་དགའ་  
གཞུང་གིས་ཁྱེད་དག་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་བཞིའི་ནང་དུ་བརྟེན་ཏེ། ཡེ་ཤུ་ཡི་  
ལོ་བཅུ་གཉིས་ནས་ལོ་སོ་གཉིས་བར་གྱི་མཇུག་རྗེས་དག་ཚང་མ་བྲིས་མེད་པར་སྤོང་  
པ་ཡིན་པ་རེད། འདིའི་བར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཚང་མ་ཆད་སོང་བ་འདིར། མི་འགའ་  
རེས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་སྐྱོང་གི་དགའ་གཞུང་གིས། ཡེ་ཤུ་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་མི་འདོད་པས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་གོ་གནས་ལ་གཞོན་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དོན་ངོམར་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཆེམས་ཀྱང་ཡེ་ཤུ་ཁོང་རང་གིས་བཅུམས་  
པ་མིན་ཞིང་། སློབ་མ་དམ་པ་བཞིས་བྲིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁར་དུས་རབས་མི་འདྲ་བའི་  
ཚུམ་པ་པོ་བཞི་བཅུ་ལྟག་གིས། ལོ་སྤོང་གཅིག་དུག་བརྒྱ་ལྟག་ལ་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་  
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་ཚང་མས་བསམ་སློབ་གཏོང་  
རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ངས་དེ་རིང་འདི་དག་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་  
ཆེད་དུ་བཤད་བསམ་མེད་ཀྱང་། གོང་དུ་སྤྲོད་ཀྱང་མཉན་དང་ཤུ་ཡུན་སྒྲུ་མ་གཉིས་  
བཤད་སྐབས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཁ་བརྒྱུད་དེ་འང་ཞོར་དུ་བྲན་པ་ཡིན། ཆོས་ལུགས་བཟང་  
པོ་ཟེར་བ་དེ་མཐར་གཏུགས་ན་མིའི་རིགས་དང་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལ་ཕན་ཐོགས་  
ལ།

གཞན་ཕན་གྱི་ལས་བསྐྱབ་པ་ལས། སྤྱི་ཆོགས་ཤིལ་པོ་ལ་གཞོན་པ་རྩ་བ་ནས་

མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་སྐབས་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 རྒྱལ་ཁབ་དག་ཏུ་ཉ་ཅང་དར་བྱལ་ཆེ་སྟེ། མཐོ་དཔོན་པོ་དང་དམན་མི་སེར་སོགས་  
 བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བརྒྱ་ཡན་གྱི་མི་ཆང་མཆོས་དད་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཆོའི་སྤྱོད་ལམ་  
 སོགས་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་། གཤམ་སྤོམ་གྱི་རྩས་པ་བྱད་པར་བ་  
 ཞིག་ཐོན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགེ་བའི་ཕྱོགས་སྟོན་པའི་ཁྱེད་སྟོན་  
 མེད་རྒྱུ་ན། མི་མང་ཆེ་བས་མིག་སྤེལ་བདེ་བ་དང་ཁོ་ཕན་ཅམ་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ། མིའི་  
 རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆད་ཇེ་དམའ་རུ་གྱུར་ཏེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ལོ་ལོ་མོ་ལོ་བདེ་བ་  
 ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན། མིའི་རིགས་དེ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པའི་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་  
 རྒྱས་སུ་འགོ་དགོས་པ་ནི་སྤོམ་མེད་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་  
 ཆོད་འཛིན་དང་། གནའ་བོའི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྟོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་བ་  
 ཡིན་ན། འཇིག་རྟེན་འདི་མཐར་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་མ་བསམ་ཡང་ཤེས་  
 གྲུབ་པ་ཡིན།

དེར་སྐབས་དངོས་པོའི་འཕེལ་ཆད་ཤིན་ཏུ་མགྱོགས་ཏེ། ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ལྷག་གི་སྟོན་  
 རྒྱུངས་འཁོར་གཅིག་ལས་མེད་པ་དག་ལ་ད་ལྟ་གཉིས་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། སྟོན་ཆད་  
 ཁང་པ་སྤྱིར་བཏང་བའི་ནང་དུ་འཆོ་བ་དག ད་ལྟ་ཐོག་བརྟེན་ཁང་ཆེན་དུ་སྟོས་  
 ཟེན་པ་རེད། ཡིན་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་སེམས་དེ་དངོས་པོའི་འཕེལ་ཆད་མགྱོགས་  
 པས་བདེ་བ་དང་སྤྱིར་འཇགས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྟེ་ཐུབ་མེད་དེ། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་མི་རྣམས་  
 ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བབ་མཐུན་ངང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་མ་ཐུབ་པས་རེད།

འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་དགོས་ན་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་སྤེང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་མི་  
 དགོས་པར་ཤེས་དགོས་ཤིང་། དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་

སྤྲེལ་ས་ཆོ། མི་འགའ་རེར་མཚན་ན་རྒྱ་དངོས་དེ་དག་གངས་ཀ་ཙམ་ལས་བདེ་སྤྱིད་  
 གྱི་འབྱུང་ཙ་རུ་འབྱུང་མི་བྱུང་པ་མ་ཟད། རྒྱ་དངོས་ཇི་ལྟར་འཛོམས་པ་དེ་བཞིན་དུ་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དེ་བས་ཇི་ཉེ་དུ་འགྲོ་སྤྱིད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན།  
 ཕྱི་འདྲི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་འདྲུ་ཤེས་ཀྱི་སྟོང་ཆ་སྟོང་མི་བྱུང་ཅིང་། གཤམ་ཏེ་མི་  
 ཞིག་གི་རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་ལ་སྟོན་ཞུགས་ན། མི་ཚོ་གང་པོར་དགའ་སྤྱད་འབད་  
 བཅོམ་བྱས་ཀྱང་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་རྒྱ་ཏ་ཅང་དགའ་མོ་རེད།

འོ་ན་ང་ཚོར་སྟོར་མོ་ཡོད་ཆོ་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ཡང་དག་གི་བདེ་སྤྱིད་  
 འཐོབ་པ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྟོར་མོ་དེ་དག་གིས་མི་གཞན་ལ་རོགས་སྟོར་དང་དགོ་  
 བའི་ལས་བསྐྱབས་ཏེ་ཚོགས་གསོག་དགོས་པ་ཡིན། དེང་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
 དབང་ཆ་དང་། རྒྱ་སྟོབས། རུས་པ་སོགས་འཛོམས་ཀྱང་། དགོ་ལས་དང་ཉེ་འཁོར་  
 གྱི་མི་རྣམས་ལ་བྱ་བ་གང་ཡང་མ་བསྐྱབ་ན། སྟོར་མོ་འདི་འདྲི་དོན་དམ་པའི་རིན་ཐང་  
 མངོན་མི་བྱུང་པས་ཡོད་མེད་ལ་བྱད་ཆེན་པོ་མེད་པ་རེད།

མི་འགའ་རེར་རྒྱ་དངོས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་པོ་མིན་ཡང་དགོ་སེམས་རྒྱུད་ལ་  
 འཇགས་བྱུང་གིན་ཡོད། ཁ་སང་པེར་ཀེ་ཆོས་པེ་ཅིང་སྟོབ་ཆེན་དུ་འཆད་ཁྲིད་གནང་  
 གྲུབས། སྟོབ་གོགས་ཤིག་གིས་ང་ཚོ་སྟོབ་ཆེན་པ་དག་ལ་བརྟེ་སེམས་ཡོད་ཀྱང་རུས་  
 པ་དེ་འདྲི་ཆེན་པོ་མེད་པས། དགོ་ལས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལ་བྱ་བ་གང་འདྲ་སྐྱབ་བྱུང་  
 རྒྱ་རེད་ཅེས་ངོས་ཆོ། ཁོང་གིས་ལན་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ངས་པར་དུ་སྟོར་མོ་རྒྱུང་པས་  
 དགོ་ལས་བསྐྱབ་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་དགོ་ལས་བྱ་གཞག་གི་འདྲུ་ཤེས་ངས་པར་དུ་  
 དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ལ་དགོ་ལས་ཀྱི་སེམས་ཡོད་ན་མ་མཐའ་ཡང་རུས་པ་རེ་  
 ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་སོང་།

གནད་དོན་འདི་རིགས་ལ། རྣམ་པ་ཆོས་བསམ་གཞིགས་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་  
ལ། ངས་ཀྱང་སློབ་ཐུན་གཅིག་ལ་ནང་དོན་མང་པོ་ཞིག་བཤད་མི་བྱུང་བར། ཆང་  
མར་དྲན་གསོ་ཡི་ཚུལ་དུ་འབོད་སྐྱེལ་ཅམ་བྱས་པ་ཡིན།

གསུམ། རང་ཆོས་ཀྱིས་འདོད་ཆགས་དང་  
ཞེ་སྤངས་སྤོང་ཚུལ།

ང་ཆོའི་མི་ཆེད་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད་དུ་གཤམ་ཏེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱུང་ཆོ་འདོད་ཆགས་དང་  
ཞེ་སྤངས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཤིང་། འདི་དག་སེལ་བྱེད་ནང་ཆོས་སྐྱེད་ཐབས་ལམ་ཤིན་ཏུ་མང་  
པོ་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོའི་ལུས་སྤྱོད་གི་ནད་རིགས་དེ་སྤྲན་ཁང་དུ་སོང་ནས་བཅོས་  
ཤིང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིགས་འདི་དག་ནང་བསྟན་གྱི་སེམས་ཁམས་སྤྲན་  
མཆོག་གིས་བཅོས་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་རེད།

ང་རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ལོ་མང་པོར། རང་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་  
ཁྲོད་དུ། རང་བསྟན་གྱི་སེམས་ནད་གསོ་བའི་ཐབས་ཤེས་དེ་འཇིག་རྟེན་པ་དག་གིས་  
མ་ཤེས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་པའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་། དེང་སྐབས་མི་  
མང་པོ་ཞིག་གི་ལུས་སེམས་ཐང་ཆད་ཅིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་གཏུང་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་  
རེད། ང་ཆོ་ནང་པ་བ་དག་གིས་གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་སྤང་མེད་དུ་མི་འཇོག་པར།  
ཏུར་བཙོན་གྱིས་སྐྱེལ་བ་དང་ལྷན་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ། རང་ཆོས་ཀྱི་གནད་ཤེས་  
སྐྱེད་འཇུག་དགོས་པ་རེད།

འོ་ན། རང་བསྟན་གྱིས་ང་ཆོའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཇི་ལྟར་སེལ་བ་ཡིན་ཞེ་ན།

༡ འདོད་ཆགས་ཀྱི་གཉེན་པོ།

ཐེག་དམན་གྱི་ལྷ་བ་ལྟར་ན། རང་གི་རྒྱུད་ལ་འདོད་ཆགས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་སྐབས་  
 སྟུ། རབ་ན་རུས་གོང་བསྐྱེད་དགོས་ཤིང་། ཐེ་ལན་ཏི་དང་། འབར་མ། སིང་གླུ་ལ་  
 རྒྱལ་ཁབ་སོགས་སྤྱོད་པ་མང་ཆེ་བས་ཐབས་ལམ་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་  
 པ་རེད། ༨༡༩༩ལོར་ཐེ་ལན་ཏི་རྩ་འགྲོ་སྐབས་ནགས་གསེབ་དག་ལ་ཆེད་དུ་བལྟ་  
 རུ་སོང་ཞིང་། དེར་མིའི་ལུས་པོ་བཤའ་དཔུང་གི་འབྲ་གཟུགས་དང་མི་ཤི་བོའི་རུས་  
 སྐྱོམ་ཡང་འདུག དེའི་འགྲམ་དུ་ལྷ་མཁན་རྣམས་ལ་གནས་བརྟན་ཆུན་པ་དག་གིས་  
 རོསྤོད་བྱས་ཏེ། ར་ཆོའི་མི་ཞེས་པ་འདི་ཇི་ལྟར་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ལ་འདོད་  
 ཆགས་སྐྱེ་རིན་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་སོགས་ཟེར་གྱིན་འདུག

འདིའི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དང་ཐོག་ཤི་བོ་དང་གསོན་པོ་  
 གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ལོས་ཡོད་སྟུམ་ནས་དགོད་བྲོ་ཡང་། སེམས་རྣལ་དུ་ཕབ་སྟེ་  
 བསམ་གཞིགས་བྱས་ན་གསལ་བོར་རྟོགས་བྱུང་སྟེ། རང་ཆགས་སྟེད་སྐྱེས་པའི་མི་  
 སྤྱི་ཡོན་ཡང་དོན་དམ་པར་སྐྱི་པགས་དང་། ཤ་རུས། རང་ཁྲོལ་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་  
 པ་ཞིག་ཡིན་པར་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན། ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་རིན་ཁབ་མིག་ཙམ་ཡང་མེད་པ་  
 རེད། རང་ཉིད་དགའ་སའི་མི་དེ་ལས་ཤོག་དཀར་གཙང་མ་ཞིག་དགའ་སྟུམ་རྒྱ་  
 འོངས་ཤིང་། དེ་ལ་འདོད་ཆགས་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་ནི་མོར་འབྲུལ་གྱི་ཞེན་ཆགས་ཤིག་  
 ཡིན་པ་རེད།

དེང་སང་གང་སར་ང་ཁྱེད་ལ་དགའ། ཁྱེད་ལ་དགའ། དགའ་བའི་མི་དེའི་ཆེད་དུ་  
 ཤི་བྱུང་ལ་གསོན་ཡང་བྱུང་ཅེས་ཟེར་ཞིང་། ཆང་མས་ཀྱང་དེ་བཞེན་དོན་འབྱུང་མེད་  
 ཅིག་དུ་བརྟེན་མོད། འོན་ཀྱང་ཕུང་པོ་འདིར་དགའ་རིན་ཡོད་དམ་མེད། རང་ཉིད་  
 དགའ་ས་དེ་དོན་ངོ་མར་ཆུགས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་རྩ་བ་ནས་འདྲང་རྒྱུག་གིན་མེད་

པ་རེད།

ང་ཐེ་ལིན་ཏི་ནས་སྤྲུག་གཞུང་གི་དཔོན་པོ་ཞིག་དང་འཕྲད་བྱུང་ལ། ཁོང་གནས་སྐབས་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རུས་གོང་བསྐྱོམ་མཉམ་ཞིག་རེད། ཐེ་ལིན་ཏི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་ང་ཚོ་དང་མི་འདྲ་སྟེ། ས་དེའི་སྐྱེས་པ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཡས་མས་སུ་ལོན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྲོད་སྟོན་ཡིན་ཡང་དེ་ལས་མི་འདྲ་འདྲ་སྟེ། གཅིག་ནས་ཐར་བའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་འཇོག་ཅིང་། གཉིས་ནས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཀྱན་སྦྱོང་ལ་ཕན་རུས་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གིས་ཐོག་མར་མིའི་ལྷས་པོའི་མི་གཙང་བའི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་སྐབས། ཁོང་གི་ཁོར་ལུག་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་ཁྱིས་སྤྲུག་བཙུང་སྟེ་བཙོག་པར་ལྟ་མོད། འོན་ཀྱང་གནས་བརྟན་དག་གིས་ཞིབ་མོར་བཤད་ཆེ་ཁོས་དང་དུ་ལེན་པ་མ་ཟད། དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་དེའི་རིང་ལ་ངེས་ཤེས་ཆེན་པོ་རྟེན་ཅིང་། ཡ་མཚན་དང་བཅས་ཏེ་ངོ་མ་གྲོན་པ་རང་རེད། ལྷས་པོ་འདིར་ཞེན་འཛིན་བྱ་མི་རིགས་ཤིང་། རང་དང་གཞན་གང་ཡིན་ཡང་ཤ་ཁྲག་གི་ཕུང་པོ་ཙམ་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་རྒྱ་ཅི་ཡོད། མི་རྣམས་ཅིའི་ཕྱིར་འདི་འདྲའི་མོངས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་སོང་།

དེང་སྐབས་ང་ཚོས་རང་གཞན་གྱི་ལྷས་པོ་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེས་པ་དེ། རྒྱུ་རུས་ནས་མཉམ་ཞིག་སྤྲུག་གསོ་མི་འདྲ་ཞིང་། བདེན་དོན་འདི་དག་ལ་འཕྲད་མ་མཉམ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱུ་རུས་ནས་བདེན་དོན་འདི་དག་ལ་འཕྲད་མཉམ་རྒྱུ་ན། མིའི་ཐོག་མའི་ངོ་བོ་དེ་དག་གི་པ་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོ་བའི་རྒྱ་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་ཐུབ། གོང་དུ་ཐོག་དམན་གྱི་རུས་གོང་སྐྱོམ་ཚུལ་ལས། འདོད་ཆགས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་རགས་ཙམ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། ཐོག་ཆེན་ནང་བསྟན་དུ་འང་འདིའི་སྐོར་གྱི་གནས་

ལུགས་མང་པོ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད།

༡ ཞེ་སྤང་གི་གཉེན་པོ།

ཞེ་སྤང་གི་ཐད་ལ་སྤྱིད་འཇུག་ཏུ་ཆེད་དུ་ཞེ་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལེའུ་ཞིག་ཡོད་ལ།  
དཔེར་ན། རང་ལ་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་དྲག་པོ་སྐྱེས་སྐྱབས་དེའི་ཁ་དོག་དང་རྣམ་པ། རོ་  
བོ་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བརྟག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཕྱི་འདྲ་བོའི་སྤྱོད་ནས་འོངས་སམ་  
བར་གྱི་སྤྱོད་ཁམས་ནས་འོངས། ཡང་ན་རང་གི་ལུས་པོའི་ནང་ནས་འོངས་པ་ཡིན།  
དེ་དོན་རོམར་གང་དུ་ཡོད་དམ། དེ་ལྟར་ཞིབ་ཏུ་བཅལ་ན་ཞེ་སྤང་ནི་རྣམ་མཁའ་ལྟར་  
དེ་མ་ཐག་རྒྱུ་མེད་དུ་འགྱུར་ཞིང་། ལས་སྐྱབ་རྣམ་པར་དག་པའི་མདོ་ལས། ཉོན་  
མོངས་རྣམས་ནི་དམ་ཆོས་ཏེ། །ཞེས་པ་ནས། ཉོན་མོངས་རྣམ་མཁའི་རང་བཞིན་  
ཉིད། །ཅེས་གསུངས་ཤིང་། འདི་ནི་བསྐྱོམ་སྐྱབ་པ་བཟང་ཤོས་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱག་  
བསྐལ་སེལ་ཐབས་ཡིན་ལ། དེ་བྱང་རྒྱལ་དུ་འང་བསྐྱར་ཆོག་གི་རེད། བསམ་གཏན་  
བྲུ་རབས་དྲུག་པའི་དཔེ་ལེན་དལ་གྱི་མདོ་ལས། སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ནི་བྱང་རྒྱལ་བོ། །  
ཞེས་གསུངས་ཤིང་། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གི་རྣམ་པ་བྱང་རྒྱལ་མིན་པར། དེའི་  
རོ་བོ་ཤེས་པ་གཟོད་བྱང་རྒྱལ་པ་ཡིན་པ་རེད། གལ་ཏེ་དེའི་རོ་བོ་མ་ཤེས་ན་སྤྱག་བསྐལ་  
ཅི་ཙམ་འབྱུང་ཡང་སྤྱག་བསྐལ་ཡིན་པ་ལས། བྱང་རྒྱལ་ལ་འགྱུར་དུ་མེད་པ་ཡིན།  
འདི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཤིན་ཏུ་བཟ་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱུས་ལོན་རྩང་ཙམ་  
བྱེད་ཐུབ་ན་སྤྱག་བསྐལ་དང་འཕྲད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྱོད་དུ་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྱག་བསྐལ་གཏན་ནས་མེད་པ་  
ཞིག་ནི་འོངས་མི་སྲིད་ཅིང་། རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐལ་འདི་དག་དང་འཕྲད་སྐབས་སྒྲོར་



མོ་དང་ཁོར་ཡུག་སྤྱད་ཐབས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་མ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྱུལ་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་སེམས་ལས་བྱུང་བས། གཤམ་པ་དང་ཡིབ་པ་སོགས་བྱ་ས་མེད་པས་ཡིན། དེར་བརྟེན། སྤྱད་བསྐྱེད་འདི་དག་བསལ་དགོས་ན་ངས་པར་དུ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྤྱད་དེ་རང་གི་སེམས་འདུལ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

བཞི། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤེས་བྱམས་བྱང་འབྲེལ།

སྤྱི་ཞབས་སུ་ཁྱུང་ཉན་གྱིས། ནང་ཆོས་ནི་འཛིག་རྟེན་སྦྱོབ་པའི་མགོན་ཡིན་ལ། ནང་ཆོས་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་མ་ཡུམ་ཡིན། ནང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཚན་རིག་འཕེལ་ཕྱོགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་བྱེད། རྒྱལ་དམངས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་མེད་དུ་མི་རུང་ལ། ཆབ་སྲིད་ཀྱིས་ལུས་འདུལ། ཆོས་ཀྱིས་སེམས་འདུལ། ཕན་ཚུན་འཕེལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་འགལ་མེད་མཉམ་གནས་ཡོང་བ་བྱ་དགོས། ཞེས་གསུངས་ཤིང། སྐད་ཆ་འདི་ཆོ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ལ། དེ་རིང་གི་གཙོ་དོན་ཤེས་བྱམས་བྱང་འབྲེལ་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཤེས་རབ་དང་སྦྱང་རྩེ་གཉིས་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཆེ་བ་གཉིས་ཡིན་ལ། ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་བྱེད་པའི་རྩ་དོན་ཡང་ཡིན་པ་རེད། མི་ཞིག་ལ་གཤམ་ཏེ་ཤེས་རབ་ཡོད་ཀྱང་སྦྱང་རྩེ་མེད་ན་དེའི་ཤེས་རབ་དེ་ལོག་པའི་ཤེས་རབ་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་སྟེ། ཤེས་ཡོན་མཐོན་པོ་འགའ་རེས། རང་གི་བྱང་ཆུབ་པའི་ལག་རྩལ་སྤྱད་དེ་བྱ་བ་དན་པ་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་སྤྱབས་བདེ་མོ་ཡིན་ཏེ། དཔུལ་ཁང་ནས་སྒོར་མོ་རྒྱུ་དང་རྒྱ་མོར་ཉན་མ་ཟ་བྱེད་པ། ཐོན་ཁུངས་རྒྱ་མ་བཟོ་བ། མི་མང་ལ་གནོད་པའི་ཟས་རིགས་བཟོ་བཞིན་པ་འདི་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་སྦྱང་རྩེ་ཡོད་ཀྱང་ཤེས་རབ་མེད་

ནའང་མི་འགྲིག་སྟེ། དེང་སྐབས་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་དགེ་བའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ་  
མོས་འདུན་ཆེ་ཡང་། གནད་དོན་ཐག་གཅོད་སྐབས་ནམ་རྒྱུན་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་  
ཐུབ་ཀྱིན་མེད། རང་ཆོས་སུ་མི་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་པ་མ་  
ཟད། སྐྱེ་བ་སྲ་ཕྱི་ཡོད་ཚུལ། རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱེ་བ། མི་ལུས་ཐོབ་དཀའ་བ། ཆོས་  
ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་སོགས་གནས་ལུགས་གཏིང་ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་  
རེད། འདི་དག་ལ་གོ་རྟོགས་བྱུང་ཆེ་རང་ཉིད་ལ་མི་ཆེའི་ལྟ་བ་ཡང་དག་ཚུགས་ཐུབ་  
ཅིང་། བྱ་བ་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་། སྤང་དོར་དང་འཇུག་ལྡོག་ཡང་དག་འབྱེད་ཤེས་པར་  
ཕན་པ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེང་སྐབས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས། རང་ཆོས་དེ་མོངས་དད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིན་  
ཡོད་ལ། རང་ཆོས་སྟོབ་སྟོབ་དེ་ཡང་དགོན་པར་སོང་སྟེ་ཕྱག་མཆོད་བྱ་རྒྱུ་ཙམ་ལས་  
རང་ཆོས་ཀྱི་བསམ་མ་སྟོ་གཏིང་ཟབ་པ། རུབ་ཕྱོགས་མཚན་ཉིད་རིག་པས་ཀྱང་འགྲན་  
མི་བདུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱིན་མེད། སྟོན་ངས་རུབ་ཕྱོགས་གནའ་དེང་  
གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དཔེ་ཆ་ཚང་མ་ཉོས་ཏེ་ཞིབ་མོར་བལྟས་ཀྱང་། དེར་བཤད་པ་  
ནམས་ནང་ཆོས་སུ་ཡང་ལེགས་པར་བཤད་འདུག་པས། སངས་རྒྱས་ལ་དད་པ་ཡང་  
ལྷག་ཏུ་སྦྱིས་སོང་། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ནང་ཆོས་དེ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་མ་ཡུམ་ཏུ་  
བཅིས་པ་ནི་དོན་ལ་མཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་ཁྱུར་ནས་ཡོད།

ནང་བསྟན་གྱི་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ནི་འཇིག་རྟེན་སྟོབ་པའི་མགོན་པོ་ཡིན་ལ། མི་ཞིག་  
གིས་གལ་ཏེ་ནང་ཆོས་ཉམས་སུ་བྲལ་ན། འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་  
པ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་སྟེ་བར་འཁྱར་བ་ཡིན། གོ་ཐོས་  
ལྟར་ན་ཀོང་དུང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོག་སྒྲུ་མཐུན་ཆོགས་ནི། ཐེངས་དང་པོར་སྲིད་གཞུང་

གིས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་ཙུ་འཇུགས་ཤིག་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། དམིགས་ཡུལ་ཡང་སྐྱེ་  
ལམས་དོ་མཉམ་དང་། ཆོ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་བྱུང་སྐྱེལ་བྱེད་པ། འཆོ་བ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་  
ལམ་དུ་བསྐྱོད་པ་བཅས་ཡིན་པ་རེད་ཅེས་ཟེར། དེ་ཤིན་ཏུ་ཡག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་བྱ་  
བ་འདི་ལག་ལེན་མཐར་ཕྱིན་འོང་དགོས་ན། མི་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཆོ་སྲོག་འདྲ་  
མཉམ་ཡིན་པ་སོགས་ནང་ཆོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་རེད།

དེང་གི་ཆར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྲོག་འདྲ་མཉམ་བཤད་ཆོ་ཆང་མས་ཁས་ལེན་ཞིང་།  
བགས་བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་ལྟར་མི་ཆེན་དང་། སྤྱི་དག་དག་གིས་མི་མང་  
གི་ཆོ་སྲོག་ཅི་མི་སྤྲུལ་དུ་རྟོག་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་མང་གཞི་  
འདིའི་སྤྱི་དུ་ང་ཆོས་ཤོམ་གང་མཁུན་སྤོས་ཀྱིས། སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ཆོ་སྲོག་ཀྱང་ང་ཆོ་  
དང་བྱུང་མེད་པས། བཅུ་བཀྱར་བྱེད་འོས་པ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པར་བྱ་དགོས་པ་  
ལས། འདི་སྤྱི་མོ་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཡིན་པས། རང་དགར་དུ་གསོད་གཏུབ་  
བྱ་ཆོག་སྤྲུལ་མི་རུང་རོ།

འཇིག་རྟེན་འདིར་ཆོ་སྲོག་ནི་ཐམས་ཅད་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་ཞིང་། རང་ཉིད་ནད་ཀྱིས་  
གཟིར་ཆོ་སྤྲུལ་མཐུད་གསོན་ཐབས་རེ་ཡོད་ན། རང་གི་རྒྱ་ལྗོངས་དང་དབང་ཆ་ཆང་མ་  
གཏོང་པོད་ཅིང་ཉིན་གཅིག་ལས་མིན་ཡང་འཆོ་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན། རང་ཉིད་རང་གི་  
ཆོ་སྲོག་ལ་ཇི་ལྟར་གཅེས་པ་བཞིན་དུ། སྲོག་ཆགས་གཞན་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་  
ཆོ་སྲོག་ལ་དེ་ལྟར་གཅེས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ནང་ཆོས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་རེད།

མཁས་དབང་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ནང་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་  
ཆོས་ནི་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་དམག་འཁྲུག་བསྐྱེད་ཏེ། འཛིན་གྲིང་ཁ་ལོ་བསྐྱར་རྒྱ་

མིན་ལ། དེ་ནི་དག་སྒྲོང་ནམས་ཀྱིས་སྟོག་ཆགས་གྲོག་མ་ཙམ་མི་གསོད་པའི་སྤྱོད་  
མཆོག་དེས། འཛམ་གླིང་གི་མི་ནམས་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་སུ་འཇུག་པ་དེ་ཡིན།  
འདི་ལྟ་བུའི་བྱམས་བཅའི་སྟིང་སྟོབས་དེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་དུ་སུ་ཡིན་ཡང་  
ཡིད་སྒྲོན་བྱེད་ངེས་ཡིན།

༢༠༠༧ལོར། འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཚང་མའི་གཟེངས་བསྟོད་དཔྱད་བསྟར་  
ཁྲོད་དུ། སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་མཆོག་གྲུར་དུ་བདམས་ཐོན་  
བྱུང་ཡོད་ལ། འདི་ཆང་མས་དུ་ཐོག་ནས་བཤེར་འཆོལ་བྱ་ཆོག་གི་རེད། སྟོམ་ཅིས་  
བྱས་པ་ལྟར་ན། དེང་སྐབས་ཆོས་ལུགས་སྟོང་གཉིས་ལྷག་ཡོད་མོད། དེའི་ཁྲོད་ནས་  
གཟེངས་རྟགས་དེ་ནང་བསྟན་པ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ་སྟམ་ན། དེ་ནི་  
ནང་ཆོས་ཀྱི་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ལ་གཅེས་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྟིང་རྩེ་དང་། ཆོས་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་རྟགས་པའི་ཤེས་རབ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཡིན། འདིའི་ཐད་ཀྱི་  
གནས་ལུགས་དག་སྟོན་པ་མཆོག་གིས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཡར་སྟོན་ནས་ཆོས་ཕྱ་  
ཞིབ་ཀྱི་སྟོན་ནས་གསུངས་ཡོད་ལ། འདི་ཡང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ནང་བཅུད་དམ་སྟིང་པོ་ཡིན་  
པ་རེད།

ལ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཕན་ལུས་ལ་ངོས་འཛིན་

ཡང་དག་བྱེད་པ།

དེང་གི་ཆར་ཡིད་ཡམ་པ་ཞིག་ནི་མི་གང་མང་ཞིག་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་དོན་ལ་རྒྱས་  
མང་འགྲུན་ནས་མེད་པ་རེད། ཟུང་པར་དུ་རྒྱ་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། རྒྱ་ནང་དུ་མི་  
འགའ་རེས་ནང་ཆོས་བཅད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། བྱེད་ཚུལ་དུ་མས་མི་ལ་མགོ་སྐོར་གྱི་བྱ་བ་

སྤྲུག་པ་སོགས་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་གང་མང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ནང་ཆོས་སྤྲུལ་ཏེ་ལམ་ལོག་ཏུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ནང་བསྟན་གྱི་སྤྱི་དོན་དེ་རྒྱ་ཡིག་གི་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་དུ་འཕྲུལ་ཆང་བར་ཡོད་པས། སྤྱི་ཚུའི་མོས་པ་ཡོད་ན་ལྟ་གྲོག་བྱེད་ཆོག་གི་རེད། མི་འགའ་རེས་དོ་རྩེ་གཙོད་པ་དང་ལང་ཀར་གཤེགས་པ། འོད་མདོ་སོགས་དཔེ་ཆ་ཁ་ཤས་ལ་བསྟན་ཆེ་རང་གིས་ནང་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་གསལ་པར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་པར་ནང་ཆོས་ལ་ཞུགས་ཏེ་བདེན་དོན་འཆོལ་བར་འདོད་ན། རེས་པར་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་ཆོས་འཁོར་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་བསྟན་དོན་ཤེས་དགོས་ཤིང་། རྒྱུད་ལྗེ་ཕྱོགས་ལ་འང་ཞིབ་འཇུག་རེ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་རྒྱ་གར་དང་། བོད་ཡུལ། རྒྱ་ཡུལ་སོགས་སུ་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་འདུག་ལ། དེ་དག་གི་གསུང་འབུམ་ལ་ཞིབ་པར་ལྟ་གྲོག་བྱ་དགོས། གཞན་མང་པོ་མི་དགོས་ཏེ། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་དང་། སྤྱི་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དམ་པའི་རྣམ་ཐར། རྣམ་ཐར་ཁ་བསྐྱངས་སོགས་ལ་ལྟོས་དང་། ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་དག་སྤྲུག་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ཚུའི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དེ་བརྗོད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་རེད།

གནའ་རབས་མ་ཟད་དེང་སངས་ཡང་འདི་ལྟ་བུའི་དམ་པའི་སྤྱེས་བྱ་ཡོད་པ་རེད། མི་ལ་ལས་ནང་ཆོས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཆེས་ཀྱི་ན་བ། འཆིབ་སོགས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེ་གསལ་དང་འཕྲད་ཀྱང་རང་ཉིད་དགའ་བཞིན་དུ་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚུའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ཁ་སང་ང་ཚུ་ཉན་ནས་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་བྱུང་། ཁོང་ལ་མཐའ་དུས་ཀྱི་མཆིན་པའི་ངན་སྤྲན་གྱི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་མ་ཟད། ངན་སྤྲན་གྱི་ཕ་ཕུང་དག་གྲོ་བའི་ནད་དུ་བྱུང་མཆེད་བྱུང་ནས་འདུག་ལ། སྤྲན་པས་ཁོ་ལ་ཆེ་ཐག་ལྷོ་

གཉིས་ལས་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་ཆུང་མ་དང་བྱིས་པ་ཁྲིད་དེ་  
གནས་གྲུའི་ཐང་དུ་ང་སར་འོངས་ཤིང་། སྡོན་ཆད་ང་འདི་ལྟ་བུའི་བྱིས་ཆང་མང་པོར་  
འཕྲད་སྲུང་ཞིང་། བྱིས་ཆང་དེད་ག་དང་འོ་འཕྲད་མ་ཐག་དུས་ནས་བསྐྱལ་མི་བྱུང་  
པར་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་བྱིས་ཆང་འདིའི་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ངོ་མདོག་ཙམ་ཡང་མི་  
འཇུག་བར་བག་ཐེབས་དང་དགའ་སྤྲོའི་ངང་སྐད་ཆ་ཤོད་བྱུང་ཅིང་། ངས་ཁོ་ཆོའི་དེ་  
འདྲའི་སྤྲིང་སྟོབས་མཐོང་ཆོད་ལས་པར་གྱུར་སོང་།

ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་དྲིས་ཆོ། དེད་ག་གིས་ནང་ཆོས་བསྐྱབས་ཏེ་དུས་ལུག་རིང་པོ་ཡིན་  
ཞིང་། ནད་པ་དེས་ཀྱང་རང་གི་ཆོ་ཐག་བྱུང་བ་དེ་ཆོ་སྡོན་མའི་ལས་ཀྱི་སྟོབས་ཡིན་ཆུ་  
རེད་སྟེ་མ་པར་མ་ཟད། འཆི་བ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱང་པོ་བརྗེ་བ་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། མཐའ་མེད་  
ཀྱི་འཁོར་བའི་ཁྲོད་དུ། འདི་ལྟ་བུའི་སྤྲོ་འཆིའི་འཁོར་ཆུག་ནི་ཟད་དུ་མེད་པས་སྤྱག་  
བསྐྱལ་བྱ་བར་དགོས་པ་མེད་སྟེ་མ་གྱིན་འདུག།

ཁོའི་ཆུང་མར་ཡང་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་དེ། ཁོ་མོས་བཤད་རྒྱུར། མ་གཞི་  
ང་ཆོའི་བར་དུ་བཅེ་དུངས་ཆེ་ལ། བྱིས་ཆང་ཡང་སྡོན་ཆད་དང་མི་འདྲ་བར་ཆ་རྒྱུན་  
འཛུམས་པོ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་གཤམ་ཏེ་སྤྲོ་བས་མ་ལེགས་པར་ངའི་བྱེ་བོ་མི་ཡུལ་  
དང་ཁ་འབྲལ་དགོས་བྱུང་ཡང་སེམས་སྤྱག་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་པ་མེད་པ་རེད། ནང་ཆོས་  
ཀྱིས་ང་ཆོར་ཤེད་སྟོབས་དང་སེམས་གསོ་གནང་གི་རེད། གཤམ་ཏེ་ཆོས་ལ་སྟོབ་སྟོང་  
བྱས་མེད་རྒྱ་ན། ང་ཆོའི་བྱིས་ཆང་དེ་སྡོན་ཆོ་ཞིག་ནས་ཐོར་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཆར་ཡོད་ངས་  
ཡིན་ཞེས་བཤད་བྱུང་། ཁོའི་བྱ་མོ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་དབུ་མའི་སྐོར་ལ་  
མཁས་པར་འདུག།

དེ་ལྟར་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ། ཁོང་ཆོས་སྤྱི་གཞུག་ཏུ་འཇུག་

མདངས་ངང་སྐད་ཆ་བཤད་ཅིང་བཟོད་བསྐྱེད་བྱུང་མཁན་རེད་འདྲུག་སྟེ། ངས་འདི་  
འབྲེལ་ལོ་ན་གཞོན་པའི་དར་མ་དེ་མཐོང་ཆོང་གིན་ཏུ་ཡིད་སྐྱོབ་རྒྱུ་སོང་མོད། འོན་  
ཀྱང་ཁོ་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཁྲིད་སྟོན་ཡོད་པས། བློ་གསེན་ཁ་འབྲལ་གྱི་སྟོན་ཏུ་སྟོང་  
སྟོབས་དང་སེམས་ཁལ་གང་ཡང་མེད་པར་གྱུར་འདྲུག།

བསོད་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆའི་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་འཆིའི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པའི་དེབ་ཏུ་འང་གཏམ་  
རྒྱུད་འདི་འབྲེལ་བཤད་ཡོད་དེ། ༡༩༥༤ལོར་བདུད་འཛོམས་སྐུ་ཕྱེད་གཉིས་པ་  
ཉི་ཤུ་ཡོ་རུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ། བཙེས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་འཛིན་གྱིས་ཐེབས་  
པའི་ཨ་རིའི་བྱད་མེད་ཅིག་མཇུག་ཏུ་འོངས་ཤིང་། རྩ་ཞོར་དུ་ཁོང་གི་མདུན་དུ་བཅར་  
ཏེ། ང་ལྟ་ཁ་ཤས་ལས་འཛོམ་མི་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་རོགས་བྱེད་བྱུང་བས། ང་ལྟར་  
དུ་གི་རྒྱ་རེད་ཅེས་སྟེ་ངག་བརྟོན། སྐབས་མེ་བདུད་འཛོམས་པས་ཞལ་འཇུག་ཅམ་  
བྱས་ཏེ། ཁྱེད་གཅིག་ཕུ་མ་རེད། དེ་ནི་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྤྱི་ཅམ་མ་གཏོགས་ང་ཚོ་ཆང་  
མས་འཆི་བར་བསྐྱགས་ཏེ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཁོ་མོས་སྐད་ཆ་དེ་གོ་རྗེས་སེམས་  
ཁལ་འབྲལ་དུ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ། རྗེས་སུ་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྟོན་ཞུགས་ཤིང་ནང་ཆོས་  
ཀྱིས་སེམས་ཁལ་སྟོང་སྟོང་གྱི་བྱས་ཏེ། མཐར་འཆི་བར་མི་སྐྱུག་པར་མ་བཟོད་  
སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམ་བསྐྱེད་བྱས་པས་ནད་སངས་ཅན་ཏུ་གྱུར་སོང་བ་རེད།

ང་ཚོ་མི་སྤྱི་ཡོན་ཡང་འཆི་དགོས་ཤིང་། འདི་ནི་མི་ཆའི་ཆེས་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་གཞི་  
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་འཆི་མི་འདོད་པར་མ་བཟོད་འཆི་བ་ཁ་ནས་ཀྱང་  
སྐྱོང་མོད་ཀྱིན་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་འཆི་བར་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་རེད། གལ་ཏེ་རང་  
གིས་ནང་ཆོས་ལ་སྦྲོབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་སྐྱེ་འཆི་དང་འཁོར་བ་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་གྲ་སྒྲིག་  
ཡོད་ན། སྐབས་རེར་སེམས་ཤུགས་དེ་སྐྱེལ་ཤུགས་སུ་གྱུར་ཏེ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་འོན་

མི་སྐབ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

ན་ནིང་ལྷ་རུང་རུ་མཚོ་སྒྲོན་སྒྲོབ་ཆེན་གསོ་རིག་གླིང་ནས་འོངས་པའི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་  
 ཐོན་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་མོར་ཡང་བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་དེ་ཡོད་ལ་སྒྲན་པས་ཀྱང་ཁོ་  
 མོ་རྒྱན་རིང་རུ་འཚོ་མི་སྐབ་ཅེས་བཤད་ཡོད། ཁོ་མོ་མི་ཡུལ་དང་ཁ་མ་འབྲལ་བའི་  
 སྒྲན་གྱི་རེ་སྒྲོན་ཆེ་བ་ནི་རབ་ཏུ་བྱུང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་འདུག རྩེས་སུ་ཁོ་མོ་ནང་བསྟན་སྒྲོབ་  
 གླིང་ནས་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། རྩེས་སུ་བསམ་ཡུལ་ལས་  
 འདས་པ་ཞིག་ལ་ནད་དེ་ལས་ཐར་སྐབ་པ་བྱུང་འདུག འདི་དག་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དོན་  
 དངོས་སུ་བྱུང་སྟེང་བའི་གནད་དོན་རྒྱང་རྒྱུད་ཡིན་པ་ལས། ངས་ལྟ་སྦྱང་བཤད་ཀྱིན་  
 ཡོད་པ་མིན། ཡིད་ཕམ་པ་ཞིག་ནི་ནང་བསྟན་གྱིས་ནང་སེམས་ལ་བརྟོན་པའི་ཕན་  
 རུས་དེ་དཀ་ཆའི་མངའ་ལོ་ཞིག་གིས་ཤེས་སྐབ་ཀྱིན་མེད་པ་རེད། ནང་ཚོས་ལ་ཟབ་སྦྱོང་  
 བྱས་ན་རང་གི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། སྒྲོབ་ས་ལྷགས་ཡོད་པ་  
 རྟོགས་སྐབ་ཅིང་། དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན་སུ་ཡིན་ཡང་ཤེས་སྐབ་པ་ཡིན།

དུག རྒྱན་ངན་ཇི་ལྟར་ལམ་རུ་འབྱེད་ཚུལ།

ནང་ཚོས་སུ་སྦྱག་བསྐལ་དང་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཐབས་ལས། འཇིག་རྟེན་པ་དག་དང་ཙ་  
 བ་ནས་མི་འདྲ་བ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་པ་དག་སྦྱག་བསྐལ་ལ་ཤིན་ཏུ་སྒྲག་ཅིང་། དགོན་  
 པའི་ནང་རུ་སོང་ནས་མཚོད་ལྷག་དང་། རང་ཉིད་ལ་ན་ཚ་མི་འོངས་ཐབས་དང་བདེ་  
 སྦྱིད་ལྡན་ཆེད་རུ་སྦྱབས་འཇུག་ལུ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་པ་རྒྱ་རྒྱུང་  
 ཟད་རྒྱུང་སོང་བ་སྟེ། རང་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྡན་པར་འདོད་ན་ཚོག་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་  
 གཞན་པ་དག་ཏུ་མེ་མྱོང་། སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ཏུ་མེ་མྱོང་།



ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་དོན་རྒྱུན་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྲིད་  
གཙོ་བོར་བྱ་དགོས་པ་ནི་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲིད་ཅིང་། རང་ཉིད་ཁོ་ན་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
དང་འབྲལ་ཐབས་དང་བདེ་བ་དང་ལྷན་ཐབས་ཁོ་ནར་མི་བསམ་པ་རེད། མི་འགའ་  
རེས་ནང་ཆོས་དེ་ལེ་ལོ་དང་སྦྱིད་ལྷག་ངང་མི་ཆོས་ལས་གཡོལ་ཐབས་ཤིག་དང་།

ཡང་ན་ཉིན་རྒྱུན་འོད་མཚན་བསྐྱེད་པ་ཅམ་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་། དོན་དངོས་སུ་དེ་  
འདྲའི་ལས་སྒྲུ་མོ་ཞིག་མིན་ཏེ། གལ་ཏེ་ནང་ཆོས་ལ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་  
ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན། རང་ཆོས་སུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་སྐབས་ཆེན་གྱི་སྤྲིང་བཅུད་  
འདུས་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་ཅིང་། དེས་རང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བའི་  
ཐབས་ལམ་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བ་ཟེར་ཞེ་ན། དཔེར་ན། མ་གཞི་ནད་ན་བ་དེ་ཉ་  
ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཆོས་སུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་དགེ་བར་  
བསྐྱར་བྱུང་པ་རེད། མི་འགའ་རེས་ནད་ན་བ་ལ་དགའ་རྒྱ་མེད་སྐྱེས་ནས་རྒྱུ་ལོན་  
མི་བྱུང་ནའང་ཐང་། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ནད་ཀྱིས་གཟིར་བའི་དབང་གིས། སྤར་གང་  
ཡང་མིག་ལམ་དུ་མི་འཇོག་པའི་མི་ཁེངས་དྲེགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ནད་དེ་  
ཐེབས་པ་ནས་བཟུང་ནམ་འགྱུར་དང་སྦྱོད་རྒྱུ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བཏང་སྟེ། མི་ཆེད་ཁ་  
ཚུགས་གསར་དུ་གཏན་ཁེལ་བྱས་པར་གྱུར་ན། སྐབས་དེར་ནད་དེ་ལ་རིན་ཐང་  
གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་པས་རེད།

བོད་ཡུལ་གྱི་རྩི་བཅུན་མི་ལ་རས་པར་ཡང་། ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་གཉིས་ཀྱིས་མནར་  
གཙོད་བྱས་པོ་བྱས་རྒྱུ་རྩི་བཅུན་སུ་དེ་འདྲའི་བྱུང་བོར་ཅིག་ཏུ་གྱུར་སོང་བ་ཡིན་ཞིང་།

དེ་ཡང་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཞེ་གཉིས་ཀྱིས། ཁོང་གི་རྒྱ་ཚོར་ཐམས་ཅད་འཕྲོག་སོང་བར་  
འཁོན་ལན་སློག་ཆེད་དུ་མཐུ་བསྐྱབས་ནས་མི་མང་པོ་བསད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་སྤྲིག་  
པ་ཆབས་ཆེན་བསགས་པས། ཁོང་ལ་སེམས་གཏིང་ནས་འགྱུར་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་ཤིང་  
འཇིག་རྟེན་སྟེང་གི་སྤྲིག་པ་ཆེས་ཆེ་བ་དེ་དཔེ་རྒྱ་རེད་སྟེ་སྟེ་མ་ནས། སྤྲིག་པ་བཤའས་  
ཆེད་དུ་དཀར་སྐྱེད་རབས་དང་རིམ་པ་མང་པོ་བརྒྱད་དེ། རྟོགས་པ་མཐོ་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱི་སྟེང་གི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

དེར་བརྟེན་སྤྲིག་བསྐྱེད་ལམ་དུ་འབྱེད་ཤེས་ན་ཁོ་པོ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཆང་མས་  
རྗེས་སུ་ཉིན་རྒྱུ་དུ་བདེ་སྦྱིད་དང་ལམ་འགྲོ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་སྐྱབས་བཅོལ་བྱ་བ་ལས།  
སྤྲིག་བསྐྱེད་དང་རྒྱུ་དཔེ་ལམ་དུ་འབྱེད་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྩོན་དགོས་ཤིང་། དེ་  
འདྲའི་ཐབས་རྒྱུ་ཡོད་ན། གེགས་བར་ཆད་གང་འདྲ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་ལམ་དུ་  
འབྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།

ངས་ལུ་མོ་ཅུ་ཅུ་ལྷ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ཐོང་ཞིང་། ཁོ་མོ་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་སྟེང་  
རང་དགའ་སའི་མི་དང་ལྷན་དུ་གཉེན་སྤྲིག་བྱེད་མ་ཐུབ་རྒྱུ། སྤྲིག་བསྐྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་  
མིན་ན་རང་སྤྲིག་བཅད་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་མོས་རྗེས་སུ་རང་གི་བྲག་མི་ཤིས་པའི་  
དོན་རྒྱུ་དེ་རིག་གནས་སློབ་འདོད་ཀྱི་སྤྲིལ་ཤུགས་སུ་གྱུར་ཏེ། ཐོ་ལན་རྒྱལ་ཁབ་  
དང་ཁ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་རན་སའི་པ་ཤི་སློབ་ཆེན་དུ་བཟུང་བྱས་ཤིང་། རིག་གནས་སློབ་  
སྐབས་ཀྱང་འཆོ་བ་ཤིན་ཏུ་དབྱལ་པོ་ཡིན་ལ། དཀྱིལ་ཁ་གང་རང་ཏེ་ཅང་ཆེད་ལོ་  
མོ་གང་ནས་གཉིད་ལོག་མི་ཐུབ་པས། ཏེ་ཅང་གང་ཆེ་ཁོ་མོས་རྒྱུ་སྤྲིག་གིས་ཉལ་  
ཐུལ་གྱི་སྟེང་ནས་མནན་ན་དག་ཟོད་གཉིད་ཁྲགས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་བཟོད་  
དཀྱིལ་བའི་དཀྱིལ་སྤྲིག་གི་ཁྲོད་དུ་འོད་སྟོང་གི་མདུན་ལམ་ཞིག་རྟེན་པ་སྟེ།

༡༩༠༣ལོར་ནོ་པེར་དངོས་ལུགས་རིག་པའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཅིང། ༡༩༡༡ལོར་ནོ་  
པེར་རྫས་འགྱུར་རིག་པའི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་རེད།

བྱད་མེད་ཅིག་ལ་ནོ་པེར་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་གཉིས་ལ་ཐོབ་མཁན་ལོ་རྒྱུས་སུ་མཐོང་  
དུ་མེད་ཅིང། དེ་ལྟར་ཁོ་མོའི་དགའ་གྲོགས་མེད་པར་གྱུར་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་དགའ་  
སྤྲུག་གིས་དེ་འདྲའི་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཅིང། གལ་ཏེ་དེ་འདྲའི་དགའ་ངལ་དང་  
མ་འཕྲད་ན་རྗེས་ཀྱི་སྤྲུག་གྲགས་ཅན་གྱི་ལུས་མོ་ཅུ་ལྷུ་ལྷུ་འགྱུར་མི་བྱུང་པ་རེད།

དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་པ་མང་ཆེ་བ། ན་གཞོན་སྐབས་ཤོད་ཁང་གི་མེ་ཏྲག་  
ལྟར་པ་མའི་བྱམས་སྦྱོང་དང་དགོ་ཆུན་གྱི་གཅེས་སྦྱོང་གིས་བརྩེ་བར་བསྐྱེད་ས་པས།  
སྤྱི་ཆོགས་སུ་སླེབས་རྗེས། དགའ་སྤྲུག་གང་ཡང་བཟོད་མི་བྱུང་ཅིང་ཅུང་ཙམ་གྱིས་  
རང་སློག་གཙོད་པར་བཅོན་འདུག འཛོ་བའི་ཁོད་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅུང་ཙམ་ཡང་མེད་  
རྒྱ་ནི་མི་སྤྲོད་དེ། ང་ཆོས་དེ་ལ་གཡོལ་ཐབས་མི་བྱེད་པར་ངོས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ།  
ལམ་དུ་འཁྱེར་བའི་ཐབས་ལམ་ཤེས་པར་བྱས་ན། རང་གི་ཤེས་རབ་དང་མི་གཞི་  
བཟང་པོ་སྦྱོང་སྤྲོད་བྱུང་བ་རེད།

ང་ཆོ་བོད་ལུལ་དུ་སྤྲོ་མོ་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་དང། བག་ཆགས་བཟང་  
པོ་རྒྱན་འབྲམས་སུ་ཡོད་པས་རང་སློག་གཙོད་པ་མཐོང་རྒྱ་ཉིང་ཉིང་ཡིན། སྤོན་ཆད་  
ངས་བོད་ལུལ་དུ། བརྩེ་དུངས་ཀྱི་དབང་གིས་རང་སློག་གཙོད་པ་ཕལ་ཆེར་མེད་ཅེས་  
བཤད་ཀྱང་། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་དག་ལ་འདྲེ་འདྲེ་སྤྲུང་རྒྱལ་ཡོད་འདུག རྒྱ་  
མཚན་ནི་མི་རབས་འདིར་དད་པ་མེད་པ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་དོར་བས་རེད།  
དེར་བརྟེན། སློབ་གྲྭ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་གསོ་དང་ཆོས་  
ལུགས་སློབ་གསོ། གནའ་བོའི་རིག་གནས་ཀྱི་སློབ་གསོ་བཅས་མེད་ཐབས་མེད་པ་

ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་སྤུ་ལ་ཡོད་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་མོར་བྱ་ཞིག་དང་ཁྱད་མེད་པ་  
 ཡིན། གལ་ཏེ་རང་གི་ནང་མེས་ཀྱི་སྤྱི་ཞིག་མེད་པར་ཕྱི་ལྷོ་ལ་ནས་བདེ་སྤྱོད་  
 འཛུལ་སྟེག་བྱས་ན། མིའི་འདོད་པ་ལ་ནམ་ཡང་ཆོས་སྐྱེ་མེད་དེ། སྒྲོར་མོ་ས་ཡ་  
 གཅིག་ཡོད་ན་གཉིས་འདོད་ཅིང་། བྱེ་བ་གཅིག་ཡོད་ན་གཉིས་དང་། དུང་ཕྱུར་  
 གཅིག་ནས་བརྒྱའི་བར་དུ་ཡོད་ན་འདྲ། ད་དུང་དགོས་སྟུང་པའི་འདོད་ཇམ་ཇེ་ཆེ་  
 ཡིན་པས། ཕྱི་དངོས་པོ་ཡིས་མིའི་འདོད་པ་ཇི་ལྟར་བསྐྱངས་ཀྱང་སྒྲོང་མི་བྱུང་པ་  
 རེད། རས་རང་གིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ཀྱང་ཡུ་ཚུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་མེད། དེ་  
 ལྟར་བྱས་ན་དོན་དག་གང་ཞིག་བྱུང་ཡང་། རང་ལ་གཞོན་ལྷགས་ཆེན་པོ་མི་ཐེབས་  
 པས་ཡིན། དེང་སྐབས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཙེ་དུངས་དང་རྒྱ་དངོས་  
 ལ་འདོད་སྟེན་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་། འདོད་པ་ལམ་དུ་མ་སོང་ན་སྤྱི་གཞུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མ་  
 བཟོད་པར། གསོན་འདོད་མེད་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱིན་པ་འདི་ལ་དགོས་པ་ཆེར་མེད་པ་  
 ཡིན།

མདོ་པལ་པོ་ཆའི་ནང་དུ། སློ་གྲོས་མིག་གིས་རབ་བརྟག་ན། ཁྲོས་ནམས་སྟོང་པ་  
 ཉིད་དུ་མཐོང་། ཁྲོས་གསུངས་པ་ལྟར། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་  
 ཞིང་རང་ལ་གང་ཞིག་འཐོབ་པ་འདྲ་རྒྱ་རྒྱུ་འཛོམས་དགོས་ཏེ། གལ་ཏེ་རྒྱ་རྒྱུ་མ་  
 འཛོམས་ན་ཇི་འདྲའི་འབད་བཙོན་བྱས་ཀྱང་། སུ་མི་ཐོགས་པའི་གནས་ལྷགས་  
 ཚང་མའི་རྒྱུད་ལ་ངས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

འཕགས་པ་རྒྱ་སྐྱབ་ཀྱིས་ཤེར་ཕྱིན་ཉིས་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་གི་འགྲེལ་བ་རྩ། འདི་འདྲའི་  
 དཔེར་བཟོད་ཅིག་ཡོད་དེ། བྱིས་པ་དག་གིས་རྒྱ་ནང་གི་ལྷ་བ་མཐོང་ཆོ་བདེན་པར་  
 སློམ་ནས་ཐབས་བཀོད་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱིས་ལེན་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། མི་གན་པ་ནམས་

ཀྱིས་བྱིས་པ་ཆོའི་སྤྱོད་སྤངས་དེ་མཐོང་ཆོད་གོད་བྱོ་བ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ། ག་གཞིན་ནམས་ཀྱི་འདོད་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་སྟེག་བཞིན་པ་ལ་བསྐྱོམ་བསྐྱབ་ཀྱི་ཆད་མཐོ་ཞིང་། འཆོ་བའི་ཉམས་ཐོང་གིས་ཕུག་པ་དག་གི་མིག་ལམ་དུ་སྤྱོད་པོ་གང་ཡང་མེད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན། ང་ཆོའི་མི་ཆོ་འདིར་རང་གི་འཆོ་བ་ཁོ་ན་ལ་འཆོལ་སྟེག་མི་བྱེད་པར། ཁོར་ཡུག་སྤང་སྐྱོབ་དང་། ལུས་ཁྱུངས་གོན་ཚུང་། དགེ་ལས་འདུ་ཤེས། སྟོག་ཆགས་བྱམས་སྐྱོང་སོགས་གནད་དོན་ཆེ་རིགས་ལ་གཙོ་བོ་བྱ་དགོས་པ་རེད། ལྷན་པར་དུ་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་སྐབས་འདིར། འཕྲོ་བརྒྱུག་གི་ནམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆབས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ཕར་བལྟས་ཆོད་དུ་གནད་དོན་ཚུང་དུ་ཞིག་ཏུ་སྤང་ཡང་དོན་དངོས་སུ་ཐོན་ཁྱུངས་འཛད་གོན་དང་རང་གི་བསོད་ནམས་ལ་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད་པས། གལ་ཏེ་འཛོམ་བག་དང་དོགས་སྤང་གང་ཡང་མེད་པར། རང་གི་བསོད་ནམས་བརྒྱུགས་པ་ཡིན་ན་ཆོ་ཕྱི་མར་སྤང་པོར་སྐྱེ་སྤྱོད་ཅིང་ཆོ་རབས་ནས་ཆོ་རབས་བར་དུ་རྒྱ་ཁོར་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མི་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་དོ་ཁྱུང་བྱ་དགོས་པའི་གནད་དོན་མི་ཉུང་བ་ཡོད་ཅིང་། ང་ཆོས་ལངས་སྟོགས་མཐོ་ཞིང་མིག་རྒྱུང་རིང་པོ་བྱ་དགོས་པ་ལས། ཏྲག་ཏུ་རང་ཁོ་ནས་སྒྲོར་མ་རྟེན་ཐབས་དང་བདེ་སྐྱིད་འཐོབ་ཐབས་འབའ་ཞིག་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་འདུག་མི་རུང་། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་ནམས་ཀྱི་ཁོད་དུ་ནང་ཆོས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡིན་རྒྱུ་རེད། ནང་ཆོས་ལ་རྒྱས་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་གལ་ཏེ་སྤྱོད་འཇུག་སོགས་ནང་པའི་ཆོས་གཞུང་འགའ་རེར་སྒོ་བ་སྒྱུར་བྱས་ཤིང་། ཐེག་ཆེན་ནང་བསྟན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་འཆོ་བ་དང་ལས་ཀྱི་བསྐྱབས་ན་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པེས་ཡིན། མི་

མངའ་ཞིག་གིས་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱས་ཆེས་འཛོལ་འཁྱེད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་གང་  
 ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་དོགས་སྒྲུབ་མེད་པར་ཁ་གཏད་བྱུང་བ་ཅིང། སེམས་ལམས་ཀྱི་  
 སྤྲོད་ནས་ཀྱང་སྒྲོན་ཆད་དང་བསྐྱར་ན་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་འདུག་དེར་བརྟེན། རྣམ་  
 པ་ཚོས་མཁྱེན་ཡངས་ནས་གཞུང་བླ་མ་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བྱུང་པ་དང། སློབ་སྦྱང་  
 དང་ལག་ལེན་གཉིས་དམ་དུ་སྤྲོལ་བྱུང་བ་རྒྱུ་ལྟར་བཞེས་ཤིང། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱད་  
 བསྐྱར་ཐམས་ཅད་དང་གཏན་དུ་བལྟ་དེ། ཆོ་འདི་ཕྱི་ཐམས་ཅད་དུ་ཆེས་མཛེས་སྤྱད་  
 ལྟར་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཛོལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།



སེ་བོད་སློབ་གྲུབ་སློབ་མ་རྩལ་ཁྲིམས་བློ་གོས་ཀྱིས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར།