



# INSTITUTE FOR SOCIAL WORK & EDUCATION



Websites: [www.lhasocialwork.org](http://www.lhasocialwork.org), [www.samdhongrinpoche.com](http://www.samdhongrinpoche.com) [www.tibetnature.net](http://www.tibetnature.net), [www.contactmagazine.net](http://www.contactmagazine.net)



## ༡༡། སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་སློབ་ཐང་བསྟན་འཛིན་མཆོག་གི་སྐུ་ཆེ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱིང་བསྟུས།

ནམ་ཨ་ལའི་ཀུན་ལྷན། འཕགས་མཆོག་འཛིན་ཀློང་མགོན་པོ་ལེ་བཞེད་དགོངས་ནམས། མཁེན་པའི་བྱས་སྟོབས་མངའ་དང་ལྷན་  
ཅིག་ཏུ། ལག་ཏུ་ལེན་ལ་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པའི། དམ་པ་བྱེད་ནི་སྤྱི་མཉམས་ཀྱི་ཐུ་བོ་ཉིད། ཅེས་མངོན་བསྟོད་ཀྱིས་སྟུན་བསྟུས་ཏེ། ཡ་སྐབས་ཇི་  
ཟམ་གདོང་སློབ་ཐང་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གི་ཕྱི་ལོ་༡༩༣༩ ལོར་བོད་མདོ་ཁམས་འཛོལ་ནགས་འབྲུག་ཏུ་



སྟུན་གཞོན་པའི་སྐབས།

ཡབ་མགོན་པོ་བསོད་ནམས་དང་ཡུམ་བརྒྱུ་མཁའ་འགོ་གཉིས་ཀྱི་རིགས་  
ཀྱི་སྤྱི་སྐུ་ཞིང་པ་དབུལ་པོ་ཞིག་གི་བྱིས་ཏུ་སྐུ་འབྱུངས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་  
བཞི་ལོ་ན་པ་ན་ཡངས་ཅན་བྱུན་ཆོགས་སྤྱིང་དགོན་པར་ཨ་ཁང་དགེ་  
སློང་ཞིག་གི་མཉམ་ཏུ་བཞུགས། དགྲུང་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ན་སྐབས་ཟམ་གདོང་  
སྐུ་ཐེང་བཞི་པའི་ཡང་སྤྱིད་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་འཛོལ་དགའ་ལྡན་བདེ་  
ཆེན་སྤྱིང་ཏུ་བྱི་འདོན་ཞུས། དགྲུང་ལོ་བདུན་ལ་སོན་པ་ན་མཁན་ཆེན་རྟོ་  
རྒྱུ་ལོ་ལྔ་པ་ལོ་ན་སྐབས་འབྲུག་དགའ་ལྡན་སློབ་ཐང་བསྟན་འཛིན་ཆུ་  
གཏེར་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གི་བྱུང་ནས་བར་མ་རབ་བྱུང་དང་། དགེ་  
ཚུལ་གྱི་བསྐྱབས་སྟོབས་བཞེས། དགྲུང་ལོ་དགྲུང་པེབས་སྐབས་བཞེས་  
གཉེན་ཆེན་པོ་དགའ་དབང་སྤྱིན་པ་མཆོག་གིས་དབུས་དགེ་བའི་བཞེས་  
གཉེན་ཏུག་གི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ཏེ་བདེ་སྟོད་སོགས་ཐུན་མོང་བའི་རིག་  
པའི་གནས་དང་། ལམ་རིམ་སོགས་ལ་སྦྱངས་པ་མཛད། དགྲུང་ལོ་བཅུ་  
གཉིས་སུ་སོན་པ་ན་གདན་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་སྤྱིངས་སུ་ཆོས་  
ཞུགས་ཀྱིས་བཞེས་གཉེན་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་ལྔ་སྤྱི་བོར་བཀྲར་ཏེ་གཞུང་  
ཆེན་ལ་ཐོས་བསམ་དང་། ཆོས་བཀའ་མང་ཅམ་གསན་བཞེས་གནང་།

ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ ལོར་འཛིན་དབུ་མ་རྟེང་པར་པེབས་ཅམ་ན་རྒྱ་གར་ཏུ་ཡོང་ས་ཡབ་སྤྱི་པེབས་རྒྱུ་བཅན་བྱོལ་ལ་པེབས་འབྲོར་གྱིས་  
ལོ་དེའི་དགུན་ཐོག་དགྲུང་ལོ་ཉི་ལྔ་པའི་ལོར་སོན་པ་ན་མཁན་ཆེན་འདུལ་བ་འཛིན་པ་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་ཡ་སྐབས་མགོན་





ལས་ཁུངས་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་སྐབས།

ཀླུ་ལ་བའི་དབང་པོ་སྐུ་ཐེང་བཅུ་བཞི་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་མཁན་  
པོ་དང་། ལྷ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་སྲིད་དོན་མཆོག་པོ་མཆོག་གིས་ལས་སྒོ་བ།  
མཆོན་ཞབས་གསེར་གོང་དོན་མཆོག་པོས་གསང་སྟོན། ལྷ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་ཁྱིམ་དོན་མཆོག་  
པོ་མཆོག་གིས་དབུས་ཁ་སྐོང་གི་དགེ་འདུན་གྲངས་ཆང་བའི་བྱང་  
ནས་འཕགས་ཡུལ་དོན་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་གཙུག་ལག་  
ཁང་དུ་བསྟེན་པར་ཚོགས་པའི་དགེ་སྐོང་གི་དངོས་པོ་ཡང་དག་  
བར་བཞེས། ཕྱི་ལོ་༡༩༤༠ ལོ་དཀྱིལ་ནས་རྩ་སར་བཀའ་འགྲུགས་

གནང་བ་བཞིན་པེབས་ཏེ་ལྷ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་ནམ་གཉིས་དང་། བཞེས་གཉིན་ཆེན་པོ་ཉེ་ཉོར་སྐྱོར་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་བཅས་ཀྱི་བྱང་ནས་  
ཐོས་བསམ་དང་། འབྲི་ཚོམ། དཔེ་ཁྱིད་སོགས་ཅི་རིགས་ཁུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་སྤྱི་ཁྱེད་ཞབས་སྟེར་ཁུགས་ཏེ་ཁལ་  
ཉོར་གདན་གསུམ་གྱི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་ཐ་སྙད་རིག་པའི་སློབ་ཁྱིད་གནང་བ་བཅས།

### དང་པོ། སེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་ཁུར་བསྟོན་གཞག་ཁག

ཕྱི་ལོ་༡༩༤༡ ཕྱི་ཟླ་༡༠ པ་ནས་སིམ་ལ་གཏན་སློབ་ཀྱི་བོད་དགེ་དང་ཆོས་དགེ  
ཕྱི་ལོ་༡༩༤༣ ལོར་སིམ་ལ་གཏན་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱིའི་ལས་ཆབ། ཕྱི་ལོ་༡༩༤༤ ལོར་  
དོར་སྤྱིའི་གཏན་སློབ་ཀྱི་བོད་དགེ་དང་ཆོས་དགེ་ ཕྱི་ལོ་༡༩༤༥ ནས་༡༩༥༠ ལོ་མཇུག་  
བར་ཁལ་ཉོར་གཏན་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱིའི་མཛད་ཁུར་གནང་ཐུང་སློབ་གཉེར་མཇུག་སྐྱོང་  
དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༤༥ ལོར་དགེ་བཞེས་ལྷ་རམས་འཕའ་མ་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ ལོར་  
སྤགས་རམས་དམ་འཛོག་གནང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༡ ནས་༡༩༥༢ བར་ལྷར་ཏ་དབུས་བོད་  
ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྤྱི་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༢ ནས་༡༩༥༥ བར་ལྷར་ཏ་དབུས་



ལྷ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་སྲིད་དོན་མཆོག་དང་ལྷ་ས།



སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་སྲིད་དོན་མཆོག་དང་ལྷ་ས།

བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
ལག་སློབ་ཁང་གི་སློབ་སྤྱི་དང་  
རེས་སྟོན་པ་གཅིག་སྟོན། ལྷ་སྐབས་མེ་ཡོངས་འཛིན་སྲིད་དོན་མཆོག་དང་ལྷ་ས།  
ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ནས་༡༩༥༥ ལོ་མཇུག་བར་ལྷར་ཏ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་  
ལག་སློབ་ཁང་གི་རེས་སྟོན་པའི་མཛད་འགན་བཞེས། ལྷག་པར་དུ་ལྷར་ཏ་དབུས་  
བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ནས་བཟུང་མི་ལོ་  
བཅུ་གསུམ་ལ་ཉེ་བ་སློབ་སྤྱི་དང་རེས་སྟོན་པའི་མཛད་འགན་བཞེས་པའི་རིང་  
། ཆེས་དགོངས་ཡངས་དཀྱིལ་ཆེའི་གཞིགས་སྐྱེད་དང་། མཁས་འཛོན་གཉིས་ལྷན་  
གྱི་ཡང་དག་པའི་མཛད་བྱས་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས། སློབ་ཁང་འདིའི་ཐོག་མའི་གནས་  
བབས་བྱིའུ་སྤྱག་ཐང་གྲར་ལྷ་བྱུའི་ཆེས་ཉམས་ཐག་པའི་གནས་སྐྱེད་ལས་གྲོལ་བར་  
མཛད་ནས། མཐར་སྐྱོད་བཅུད་ཡོངས་ཚོགས་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ཆད་དང་མཆོན་



ཨ་གོང་ས་མཆོག་གི་མདུན་དུ་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོའི་ལས་འཁུར་དམ་འབུལ་སྐབས།  
(University)ལྗེའི་ནང་ཆོས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་གསུང་བཤའ་བསྟུལ་གནང་མཛད་པ་བཅས།

ཉིད་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པ་སྐར་ཉགས་ལྔ་ཅན་ཐོབ་སྟབས་ལཱ་  
ངོ་བོར་བསྐྱར་བ་དང་། ཡུན་རིང་ཆེས་ཡར་ལྗན་གྱི་ཚུལ་དུ་  
རྒྱན་སྐྱོང་དང་འབྲེལ། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲིངས་ཆའི་སྟེང་ཡར་ཐོན་  
གྱི་ནམ་པ་ཅན་དུ་བསྐྱར་བར་མཛད། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོ་ནས་  
༡༩༩༥ ལོར་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྙན་ཞུགས་ཅན་གྱི་རྒྱ་  
གར་ལྷ་སྐབ་ཉམས་ཞིབ་ལྷན་ཚོགས་(Indian Council of  
Philosophical Research)གྱི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་སྟོན་པ་  
(National Lectureship)ཞེས་པའི་མཆོག་གནས་འབུལ་  
བཞེས་གྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་ཞུགས་ཆེ་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་

**གཉིས་པ།      ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་མཛད་ཁུར་རི་གནང་།**

ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོ་ནས་༡༩༩༣ ལོར་བོད་ཀྱི་གཞིན་རུ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་གཞིན་པ་དང་། རལ་རྟོར་གཏན་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྤྱིའི་  
བྱུག་ལས་གནང་སྟེ་སྐབས་དུས་ཡུན་གང་མཆོམས་རིང་བོད་གཞུང་ཆོས་དོན་ལྷན་ཁང་གི་མཆོག་གནས་དྲུང་ཆའི་ (Honorary Secretary)  
མཛད་འགན་བཞེས།      དེ་བཞིན་ལྷ་ས་ཏ་ནས་བོད་རང་དབང་བདེན་པའི་ལས་འགུལ་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་སྐབས་མཉམ་ཞུགས་གྱིས་དངོས་  
ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་མཐུན་འགྱུར་ལམ་སྟོན་མཐེལ་བྱེད་གནང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠ ལོར་ཅ་ཁེམས་ཟེན་གྱིས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་དང་། ཕྱི་  
ལོ་༡༩༩༡ ལོ་ནས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་སུ་ཐད་བསྐྱོལ་སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྱི་མོས་ཚོགས་གཙོ་དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༦  
ལོ་ནས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་སུ་  
མདོ་སྟོད་སྤྱི་འཐུས་དང་སྤྱི་མོས་ཚོགས་གཙོ་བཅས་ཀྱི་མཛད་འགན་  
ཐེངས་གཉིས་བསྟུང་མར་བཞེས་རིང་།      སྤྱི་ལྷན་ཁེམས་བཟོ་ལྷན་  
ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་བཅན་བྱུང་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་  
གཏན་འབེབས་དང་། ཁེམས་ཡིག་དང་སྤྱི་གཞི་ཁག་རིམ་བཞིན་  
ཁེམས་སུ་བཅས་པའི་ལམ་ནས་ཁེམས་ཀྱི་དབང་རྒྱར་ཆད་ལྗན་  
ཡོང་ཐབས། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་མཐོང་དང་། ལས་རིམ་གྱི་ལམ་



སྟོལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཆད་དང་མཉམ་པ་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་སྟུགས་      རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོན་ལྷ་ས་ཨན་རྟན་རྟན་རྟེ་མཆོག་ལྷ་ཏ་མཐོ་སློབ་དུ་གཟིགས་སྐོར་སྐབས།  
བཙོན་ཆེ་བསྐྱེད་གནང་། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༡ ལོ་ཟླ་མེས་ལྷ་ཉིན་བཀའ་སློན་ཁྲི་པའི་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྟུ་ཆེན་མོའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་༥༧༥ ཐོག་  
ནས་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༦ ལོ་ཟླ་མེས་ལྷ་ཉིན་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་བཀའ་སློན་ཁྲི་པའི་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྟུ་  
ཆེན་མོའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་༩༠༡༣ ཐོག་ནས་བཀའ་སློན་ཁྲི་པར་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བ་བཞིན། བཀའ་སློན་ཁྲི་པའི་དངོས་གཞིའི་འོས་བསྟུ་  
བ་མེད་པ།      ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་ལྷ་སྐབ་གསུམ་གཞིར་བརྟུང་གིས་གྲོས་ཚོགས་དང་མང་ཚོགས་ལ་འགན་ཁུར་བའི་འཛིན་  
སྐྱོང་ཆད་ལྗན་དང་། དཔལ་འཕྱོར་ལོག་འཆོས་མ་བསྐྱེད་པའི་ཁེམས་མཐུན་ཡོང་ཐབས། གཉིས་སྟན་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་དབུས་དམ་འཛིན་  
གྱིས་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐབས་ལ་སྟུགས་བཙོན་སྒྲ་མེད་གནང་བ་བཅས།





ལྷ་ར་ཏ་མེའི་རྒྱལ་པོ་དང་ལྷན།

གསུམ་པ། ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་དོན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་ཏུ་མངའ་ཁུངས་ཀྱི་གནང་།

༡། དགེ་ལུགས་པ་ལེགས་བྱང་ལྷན་ཚོགས་(Gelugpa Cultural Society) གྱི་ཚོགས་གཞོན།

༢། རྒྱ་གར་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ལྷན་ཚོགས་ (Association of Indian Universities) གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་མི། (ལས་རྒྱུན་ཐེངས་དྲུག)

༣། རྒྱ་གར་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ལྷན་ཚོགས་ (Association of Indian Universities) གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གཞོན། (བྱི་ལོ་༡༩༩༧ ལོར།)

༤། རྒྱ་གར་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ལྷན་ཚོགས་ (Association of Indian Universities) གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གཞོན། (བྱི་ལོ་༡༩༩༩ ལོར།)

༥། ཨིན་ཱིས་མངའ་དབང་བསྐྱར་སྤྱི་བདེ་ཡུལ་ལུང་ཁག་གི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ལྷན་ཚོགས་(Association of Commonwealth Universities) གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་མི།

༦། རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་སྐབ་ཉམས་ཞིབ་ལྷན་ཚོགས་(Indian Council of Philosophical Research) གྱི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐོས།) (ལས་རྒྱུན་ཐེངས་གཉིས།)



རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་སྐབ་སྤྱི་བདེ་རྒྱ་ཁྱུ་མཆོག་དང་ལྷན།

༧། རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སློབ་གཉེར་གྱི་གྲོས་འདེབས་ཚོགས་ཚུང་(National Advisory Committee for Buddhist Studies) གི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐོས།) (ལས་རྒྱུན་ཐེངས་གཉིས།)



ཤིག་ཚོས་ལུགས་གྱི་ཚོས་དཔོན་དང་ལྷན།

རྒྱུན་ཐེངས་གཉིས།)

༨། ལྷ་རྩེ་མཐའ་མངའ་སྡེ་གཞུང་གི་ནང་པའི་སློབ་གཉེར་གྱི་གྲོས་འདེབས་ཚོགས་ཚུང་(Advisory Board for Buddhist Studies, Uttar Pradesh Government) གི་ཚོགས་མི།

༩། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་(World Buddhist Social Service, Saigon, Vietnam) ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གཞོན།

༡༠། རྒྱ་གར་ཨེ་ཤི་ཡའི་ཚོགས་པའི་ (Asiatic Society of India) འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐོས།) (ལས་

༡༡། རྒྱ་གར་གྱི་ཀྲིཏླ་སྤྱིའི་ཐེབས་ཅའི་(Krishnamurti Foundation of India) ཚོགས་མི།



བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེར་མཆན་རྟགས་འགོད་བཞིན་པ།

༡༢། དབུས་བོད་སློབ་འཛིན་སློང་(Central Tibetan Schools Administration)གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི།(ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༣། སི་གི་མ་བོད་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ (Sikkim Research Institute of Tibetology) གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༤། ན་བ་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱི་བོད་ (Nav Nalanda Institute)

གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)



སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བྱོལ་ཚོགས་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སློང་གནང་བཞིན་པ།

༡༥། ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་ཁང་ (Central Institute of Buddhist Studies, Ladakh) གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། (རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐྱོས།) (ལས་རྒྱུན་ཐེངས་གསུམ།)

༡༦། རྒྱ་ས་དཔེ་མཛོད་ཁང་ (Library of Tibetan Works and Archives) གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། (ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༧། འཛམ་གླིང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ (Global Education Association, New York, USA) ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ།

༡༨། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (World Peace University, USA) གི་སློབ་སྟོན་པ།



སྤྱི་འབྲུས་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚོགས་མི་ལྷན་རྒྱས།





བཀའ་འགག་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པའི་བཀའ་ཁྲོན་ལྷན་ཁྲིམས།

༡༩༩༩ ཨ་ཤི་ཡའི་མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་སློབ་ཁང་  
(Institute for Asian Democracy, New York,  
USA) གི་སློབ་སྟོན་པ།

༡༩༩༩ འཇིག་རྟེན་ཀུན་ཁྲབ་ཐེབས་ཅའི་(Foundation of  
Universal Responsibility) ཆོགས་མི། (ཡགོང་ས་  
མཆོག་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༩༩༩ རོང་སྤེང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤྱོད་ཁང་  
(Norbulinka Institute) གི་དགེ་ཅའི་ཆོགས་མི།

༡༩༩༩ སློབ་དཔོན་ནེ་ལྷུ་དེ་བ་སྤེལ་རིག་སློབ་ཁང་ (Acharya Narendra Dev Institute of Pali Studies) གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་  
ཀྱི་ཆོགས་མི། (ལུ་ཏྲ་མཐའ་ཤེས་གཞུང་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༩༩༩ རྒྱ་གུ་རྒྱུན་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (Nagarjuna University) རང་ཐེག་ཆེན་སློབ་ཁང་ (Mahayana Institute) གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་  
ཆོགས་ (Board of Studies) ཀྱི་ཆོགས་མི།

༡༩༩༩ ཤཱན་ཏི་ཀེ་ཏན་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (Shantiniketan University) རང་འཕགས་བོད་སློབ་གཉེར་ཁང་ (Indo-Tibetan Studies)  
གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ (Board of Studies) ཀྱི་ཆོགས་མི།

༡༩༩༩ པི་རྒྱུན་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (Punjab University,  
Chandigarh) རང་ཨ་ཤི་ཡའི་སློབ་གཉེར་རིག་སྤྲེལ་  
(Department of Asian Studies) ཤེས་ཡོན་  
ལྷན་ཆོགས་ (Board of Studies) ཀྱི་ཆོགས་མི།



བཀའ་འགག་སྐབས་བཅུ་གསུམ་པའི་བཀའ་ཁྲོན་ལྷན་ཁྲིམས།

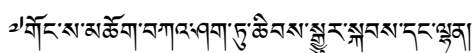
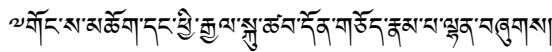
༡༩༩༩ པི་རྒྱུན་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (Punjabi  
University, Patiala) གི་རང་དོན་རིག་པའི་སྤེ་  
ཆོན་ (Department of Religious Studies) ཀྱི་  
ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ (Board of Studies) ཀྱི་  
ཆོགས་མི།

༡༩༩༩ ཏ་ས་མ་ནི་ཡའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ (Tasmania University, Australia) གི་གདན་ཞུའི་སློབ་དཔོན། (Visiting Professor)

༡༩༩༩ ཅེ་མ་ཤུ་ཡའི་མཐོ་སློབ་ (Hampshire College, USA) ཀྱི་གདན་ཞུའི་སློབ་དཔོན། (Visiting Professor)

༡༩༩༩ ཡགོང་ས་ཏུ་ཡའི་སློབ་མའི་དགེ་ཅའི་ཆོགས་པའི་ (Dalai Lama Trust) ཆོགས་མི། (ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཐད་བསྐྱོས།)

༡༩༩༩ རྒྱ་གུ་རྒྱུན་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙོ་གཞོན་པ།

[illegible]





ཡཔོང་ས་མཆོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ཡེ་ལྷོན་ལྷན་ཆོག་སྐབས།

བཞི་པ། དགོངས་པ་བཞེས་སྐྱེས་དང་མཛད་འཕྲིན་གང་དང་  
གང་བསྐྱེད་པ།

གང་ཉིད་ཀྱི་མཛད་ཅེས་ཐུན་མོང་སྤང་རུང་ནམས་ཀྱང་ཞིབ་  
ཆགས་ཞུ་ཐབས་མ་མཆིས་ན། གཞན་ནམས་ལྟ་ག་ལ་བཟོད།  
འོན་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་གཙུག་ཆེ་ཁག་ཆེ་ཡོང་ཅམ་བསྐྱས་ཏེ་ཞུ་ན།

༡། ཡཔོང་ས་མཆོག་ལ་དང་འདུན་གཡོ་བ་མེད་པ།

ཡསྐབས་མེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་  
ཚུལ་ལ་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ཡཔོང་ས་ཡསྐབས་

མགོན་ཆེན་པོས་བཀའ་དང་ལམ་སྟོན་གང་གནང་ལ་ཐེ་ཆོས་དང་ཐུགས་དོགས་སྤྱ་ཅམ་མེད་པར་ཤར་བསྐྱོད་ཀྱིས་ལག་ལེན་དོན་འཁེལ་དུ་  
གནང་བ་མ་ཟད། ཡཔོང་ས་མཆོག་ལ་གཞི་མེད་སྟོན་འཇུགས་དང་མཆོན་སྟོན་ཞུ་མཁན་ནམས་ལ་དངོས་སུ་མཐུན་ཐོན་གྱིས་རིགས་པ་དང་  
རྒྱ་མཆོན་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་གསལ་བཤད་གནང་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཡཔོང་ས་མཆོག་གི་  
དགོངས་བཞེད་ཐབ་མོ་ནམས་ཉོགས་ཐུབ་མཁན་དང་། ཐུག་  
བསྐྱར་ཐུབ་མཁན། དབུ་འོག་དབུང་འདེགས་ཞུ་མཁན་ཁོང་  
ཉིད་ལྟ་བུ་ཉ་ལམ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ནའང་ཆོག གཞན་ཡང་འོག་  
རྒྱ་འཆད་པར་འགྱུར་བའི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བཅོས་བསྐྱར་དང་  
གསར་གཏོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ནམས་ཀྱང་ཡཔོང་ས་མཆོག་གི་  
བཞེད་དགོངས་ཀྱི་མཐེལ་ནས་སྤྱད་སྟེ་ལག་བསྐྱར་གནང་བ་ཡིན་  
པ་གདོན་མི་ཟ།



བཅའ་ཁྲིམས་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་ཚུང་གི་ཆོགས་མི་དང་ལྷན།

བཅན་གྱི་ལ་བོད་མིའི་བཀའ་སྟོན་ཁྲི་བ་གནང་སྐབས་མང་གཙུག་ལྷན་ལས་དོན་གྱི་གལ་གནད་འཛོགས་སྐྱེས་ལ་

མཆོན་ནའང་། ཡཔོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་དད་ཐོག་མ་དང་། གྲོས་  
ཆོགས་ཀྱི་གྲོས་ཆོད་སོགས་དེའི་ཅེས་སུ་འཛོགས་དོན་ཡང་། གྲོས་  
ཆོགས་ནི་བཅན་གྱི་ལ་བོད་མི་རྒྱུ་པས་འདེམས་པ་དང་། ཡཔོང་  
ས་མཆོག་ནི་གཞིས་གྲུ་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་མ་བཟོས་བསམ་  
པ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་གོང་དུ་བཀུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིན་འདུག་  
པ་ནི་དངོས་གནས་རྒྱལ་ཆེ་བའི་དགོངས་ཚུལ་ཐབ་མོ་ཞིག་  
ཡིན།

༢། ཤེས་ཡོན་གྱི་གལ་གནད་ལ་གཅིགས་ཆེར་འཛིན་པ།

གཞི་རིམ་གཏན་སྟོབ་ཁག་གི་བོད་དགེ་དང་། ཆོས་དགེ་སྟོབ་སྤྱི།



བཀའ་ཤག་ལྷན་རྒྱས་སྟོན་རྒྱུ་སོ་ནམ་ཐོན་ཅེས་ལ་གཞིགས་ཞིག།



བོད་དོན་ཆེད་ཞི་བའི་གོམ་བཟོད་གནང་བཞིན་པ།

དེ་བཞིན་མཐོ་སྒོ་བ་ཀྱི་སྒོ་བ་སྤྱི་དང་། དེས་སྟོན་པ་བཅས་རིམ་  
 བཞིན་གནང་བའི་འབྲས་བྱར་གང་ཉིད་ཀྱི་དྲིན་ལོག་ཏུ་བསྐྱེད་ས་  
 བའི་སྒོ་བ་བྱུག་ནམས་ད་ཆ་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ཞབས་  
 ལུ་བ་དང་། སྒོ་བ་བྱུག་ཁག་ཏུ་ཤེས་ཡོན་ཞབས་ལུ་བ། འཛམ་གླིང་  
 རྒྱ་བྱུང་བོད་མིའི་ཆོས་ཆོག་ལག་ཏུ་ཆོས་རིག་ཞབས་ལུ་བ།  
 སྤྱི་ཆོག་ཞབས་ལུ་བ་སོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་གནང་དང་གནང་  
 ཟུམ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་སྒོ་བ་དཔོན་མཆོག་གི་  
 སྒོ་བ་མ་ཡིན་པའི་གྲུས་སྒོ་བས་ཀྱི་ཆོར་བ་དྲག་པོ་རྒྱུ་ཡོད་  
 བའང་རང་རེའི་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་རང་གཞུང་བཀའ་འགན་ལུ་ཤེས་རིག་ལྷན་ཆོག་ལུ་གྲུབ་སྐྱོང་གནང་བའི་མདུན་མར་ད་ཡོད་བོད་ཀྱི་གཞི་  
 རིམ་སྒོ་བ་བྱུག་ལག་གི་སྤྱི་ག་འཛུགས་དང་། སྒོ་བ་སྤྱོད་གི་ལམ་སྒོལ་གཉིས་ཀ་རང་རེའི་དགོས་མཁོར་མ་འཆམས་པར་གྱུར་ཟེན་བ་དང་། ད་ཆ་  
 གནས་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་གཞི་ཅའི་གསར་བཞེ་གཅང་མ་ཞིག་གནང་ན་མ་གཏོགས། ཆད་མཐུད་ཡོ་བསྐང་གིས་ཉམས་གསོ་ཕན་བྱ་རེ་མཛད་  
 བས་སུགས་པན་གསོས་མེན་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་རྒྱུས་གསོལ་  
 ཐོག་ ལོ་རེ་གཉིས་རྗེས་རང་གཞུང་ནས་རེ་སྐྱེལ་བྱུང་བ་བཞིན་  
 "བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྒོ་བ་བྱུག་ཁར་འབྱུང་འབྱུར་འབྱེད་རིམ་  
 འཛིན་བྱའི་བར་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་སྒོ་བ་ཆོན་ཡོངས་རྫོགས་  
 སྒོ་བ་བྱེད་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་འཆར་ཟིན།" ཞེས་པའི་དཔྱད་གཞིའི་  
 འཆར་གཞི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཕུལ་འདུག་པ་དང་། དེ་ནས་སྤྱི་འཐུས་  
 ཆོག་ལས་གཙོ་གནང་སྐབས་ཆོག་ལས་གཙོའི་ལམ་སྟོན་ཀྱི་ཐོག་  
 ལས་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དྲུས་གསར་བ་ཞིག་དགོས་ཚུལ་ཐེངས་  
 མང་གསུངས་འདུག་ཀྱང་། ལམ་སྟོང་མ་བྱུང་བར་བརྟེན། བཀའ་  
 སྟོན་ཁྲི་པར་འཁོད་མ་ཐག་རིང་ནས་སྤྱི་དྲུས་ལྷན་ལས་ཀྱི་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དྲུས་བཟོ་འགོད་ཀྱིས་འབྱུང་འབྱུར་མི་  
 རིགས་ནམས་ནམ་དཔྱོད་དང་བཟང་སྟོད་གཉིས་ལྷན་དང་། འཕམ་ཕུགས་གཉིས་ཀར་པན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ལམ་སྤྱོད་སུ་བསྐྱེད་བར་མཛད།



བོད་རྒྱ་ཞི་མོལ་ལས་དོན་ཆོག་ལས་ཚུང་གི་ཆོག་ལས་འདུ་གཙོ་སྤྱོད་གནང་བཞིན་པ།

### ༣། མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཕྱག་བསྐྱར་ཐོག་དཔེ་ལྟོད་མེད།

ལས་ལས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ཅ་ཁྲིམས་ཟེན་གྱིས་ཆོག་ལས་ཚུང་གི་ཆོག་ལས་མི་གནང་སྟེ་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་དང་། མ་  
 འོངས་བོད་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་བཅས་ཀྱི་ཟེན་གྱིས་ཐོག་ཕྱགས་འགན་ཀྱང་བཞེས་དང་། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོག་ལས་ཀྱི་ཆོག་ལས་གཙོ་གནང་རིང་  
 བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔེ་ལྟོད་སུ་ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་སུ་བསྐྱེད་ཏེ་གང་ཐག་གི་དབང་སྐྱེད་ནས་  
 ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་སྐྱེད་དུ་བཅན་ཐབས་སུ་འཕོ་བར་མཛད་པ་མ་ཟད། གྲོས་ཆོག་ལས་ནང་དུ་མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་ཕྱགས་ནམས་དགེ་  
 བཞུགས་ཀྱིས་དགེ་ཕྱག་ལ་སྒོ་བ་བྱེད་གནང་བ་བཞིན་རེ་རེ་ནས་ནག་པོ་འབྱུང་བའི་ལྟ་བུ་མཛད་ཅིང་། གྲོས་ཆོག་ལས་ལམ་སྤྱོད་ལ་མཁོ་བའི་ཁྲིམས་  
 དང་སྤྱི་གཞི་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཉ་ལམ་མི་གཅིག་ལག་གཅིག་ལྟ་བུས་ངལ་བ་ལྟར་ལེན་གནང་དགོས་བྱུང་།





སྐུ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁག་གི་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོད་གནང་བཞིན་པ།

དེ་བཞིན་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་དང་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་  
གནང་རིང་སྡེ་ཚན་གསུམ་གྱི་སོ་སོའི་དབང་ཚད་ཆ་བགོས་  
མྱེད་མཉམ་བཏང་འདྲིན་གྱི་རྒྱ་ལས་མ་བཞུལ་བ་དང་། རང་  
དབང་ཅན་གྱི་ལས་ཁུངས་རྣམས་ལ་ཐེ་བྱས་མེད་པའི་ཕྱོགས་  
སྤྱ་ཏ་ཅང་ནན་གཟབ་གནང་བར་བརྟེན། བོད་མིའི་མང་གཙོའི་  
རིང་ལུགས་དེ་དུས་ཚོད་མཐུན་ཅིང་ཉེ་བར་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོ་བོ་  
དང་ཡང་དག་པའི་ཕྱོགས་སྤྱ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་།

### ༧། བཅན་གྲོལ་བོད་གཞུང་གི་དོ་བོར་གསོན་ཤུགས་དང་འདྲིན་སྐྱོད་ཚགས་ཚུད་ཡོང་ཐབས།

བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་གནང་རིང་བཅན་གྲོལ་བོད་གཞུང་གི་དོ་བོར་གསོན་ཤུགས་ལུས་ལྡན་ཡོང་ཐབས་སྤྱ་ཐབས་ཤེས་བསྟུན་མར་གནང་  
བའི་འབྲས་བྱར་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱིད་གཞུང་ཁག་གིས་དངོས་སྤྱ་དོས་འདྲིན་ཡོད་མེད་ལ་མ་ཉྩོས་པར། གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་སློ་རིམ་རང་གི་རེ་



བཀའ་ཤག་ལས་ཁུངས་ནང་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་པ།

གཏོད་བཅའ་ས་དང་། བདེ་སྤྱད་ལུ་ས། ལྷ་སྐྱོད་གནང་མཁན་བཅས་ཀྱི་  
གཞུང་ཞིག་ཡོད་སྟེ་ལས་པའི་གདེང་སློབས་ཆེན་པོ་བསྐྱར་ཐུབ་པ་མ་ཟད།  
བྱེ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱིད་ས་ཆའི་སྤྱིད་གི་ལྷ་བྱུག་སྤྱ་བ་  
དང་རིགས་པ་སྤྱ་བ་ཞིག་ཏུ་དོས་འདྲིན་ལུས་པར་བརྟེན། ཁོང་ཅག་རྣམས་  
ཤུགས་ཀྱིས་བཅན་གྲོལ་བོད་གཞུང་བརྒྱུད་དེ་བོད་དང་བོད་མིའི་ཐོག་  
གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་དང་། སློ་ཐག་ཉེ་པོ། ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་  
རྒྱ་བསྐྱོད་གནང་མཁན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་ཐུབ་པ་དང་།

ནས་དུས་སྤྱ་ལས་སྟོན་དང་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་མིག་དཔེ་བསྟན་པ་མ་ཟད། ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཡོང་ཉེ་བའི་སྐྱོན་གནད་ཆེ་བ་ཁ་ཤས་  
དོས་འདྲིན་ཐེར་འདོན་གནང་འདུག་པ་ནི་འདི་ལྟར། མིའི་འབྲེལ་ལམ་དང་བསམ་སྐྱོད་ཀྱི་འཁྱེར་སོའི་ནང་གཞུང་སྤྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་མ་ཐུབ་པ་  
དང་། ལས་དོན་གྱི་བྱུང་འབྲས་དང་དོ་སོ་ལ་རེ་སྟེ་ལས་བྱེད་སྤྱི་དབྱེ་ལ་དོ་སོ་  
མ་ཐོབ་ན་སེམས་ཤུགས་ཆག་པ། བྱ་སྤྱ་གཞོན་གྱི་སྤྱི་གཞུགས་ནང་མཉམ་  
འདུས་ཀྱི་ལས་འགན་དང་གང་ཟག་སྤྱི་དབྱེ་ལས་འགན་དོས་འདྲིན་གསལ་  
པོ་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་ཐག་གཙོད་ཀྱི་ལས་རིམ་ལས་སྤྱོད་དང་ལྡན་པ་  
ཡོང་དགའ་བ། ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་སྤྱར་གྱི་གོམས་གཤེས་གཏིང་ཟབ་མེད་པའི་  
དབང་གིས་གང་ཟག་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཐག་གཙོད་བྱས་པ་དང་། ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞུག་  
གཞིའི་གནད་དོན་སྤྱི་ཞིབ་པ་ལ་དོ་སྤྱད་ཞན་པ། འཆར་འགོད་དང་ཐག་གཙོད་ཀྱི་ལས་རིམ་ནང་དགོས་དེས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་དང་། མཚུངས་  
བསྟུར་གཏིང་ཟབ། ཞིབ་ཚགས་བྱ་རྒྱུའི་གོམས་གཤེས་མེད་པར་སྐབས་འབྲེལ་དགའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སམ་དགའ་ངལ་འཕར་འབྱུངས་བྱ་རྒྱུའི་

### དེ་བཞིན་འདྲིན་སྐྱོད་ཚགས་ཚུད་ཡོང་ཐབས་སྤྱ་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་དུས་



བཀའ་ཤག་ལས་ཁུངས་ནང་སྤྱིད་འདྲིན་ཨོ་རྩ་མའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་མཇུག་འབྲེལ་

བཀའ་ཤག་ལས་ཁུངས་ནང་སྤྱིད་འདྲིན་ཨོ་རྩ་མའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་མཇུག་འབྲེལ་  
བཀའ་ཤག་ལས་ཁུངས་ནང་སྤྱིད་འདྲིན་ཨོ་རྩ་མའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་མཇུག་འབྲེལ་  
བཀའ་ཤག་ལས་ཁུངས་ནང་སྤྱིད་འདྲིན་ཨོ་རྩ་མའི་སློབ་སྟོན་པ་དང་མཇུག་འབྲེལ་



ཆེད་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐབས་བྱས་པ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་སྤྲིག་གཞི་དང་། གཞུང་གི་བཞི་ཚགས། ཅིས་ཁྲ་ཁམས་གཙང་དགོས་གཤམ་ལ་དོ་སྣང་ཆུང་བ། ལས་དོན་འབྲུས་ཤོར་དང་། མོར་འབྲེལ་ལ་ཉེས་འཛུགས་དང་ཆད་པ་གཅོད་པའི་སྐབས་སྐྱབས་བསམ་དང་ཁུར་བཅོམ་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་ཡོད་པ་རྣམས་རྒྱ་མཚན་དུ་བཀོད་དེ་ཉེས་པ་ཡང་ཐབས་བྱས་པའམ། ཡང་ན་མེས་པོ་ལྷན་ཆགས་སྤྱི་གཞུང་དང་སྤྲིག་འཛུགས་ལ་སློ་ལོག་པ་བཅས་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཉ་ཅང་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་གྱི་བསྐྱོམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་

ཨ་རིའི་བོད་དོན་དམིགས་བསམ་ལ་འབྲེལ་མ་ཐུག་པ་དང་སྟོན།  
གཏིང་ཟབ་གྱི་མཁུན་སྤྱོད་ཁོ་ནའི་དབྱུས་ནས་འཆར་བ་ལས། གཞན་ལ་དེ་འདྲི་རྒྱས་པ་ག་ལ་ཡོད།

༥། ཆེག་སྤྲིལ་དམ་འཛིན་ཡོང་ཐབས་སུ་འབད་པ་ཆེ་བསྟེན།



བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་བཀའ་སློན་ཁྲི་པའི་མཛད་ཁུར་བཞེས་སྐབས་བོད་ཀྱི་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་སྤྲ་ཆེན་དབུ་ཁྲིད་རྣམ་པར་གྲུས་བཀྲར་ཆེ་མཐོང་ཆད་མེད་ཀྱིས་བརྟན་བཞགས་རིམ་འབྱུང་དང་། རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་ཞེན་པ་ཨ་འཐས་སུ་མི་འཛིན་པར་ཆོལ་གསུམ་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པར་བཏང་སྟོམས་སུ་གྲུས་བཅི་ཞུས་པར་བརྟེན། མི་རིགས་ཀྱི་ཆེག་བསྐྱེལ་གོང་བྱར་པན་རྒྱབས་ཅི་ཆེ་བྱུང་།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་སློན་ལམ་ཆོགས་ཆེན་ཐངས་ ༡༥ པར་ཤོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱ་ཆབ་གྱི་རོ་པོ་ཆོག་ཆོགས་ཞུགས་གནང་བ།  
ཆད་པའི་མངའ་དབང་ལྡན་པའི་ཆོས་དོན་ལྡན་ཆོགས་ཤིག་བཅུགས་ཏེ་རང་ཁོངས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་ལ་ཐང་ཀར་བཏང་འཛིན་བྱ་བ་རེར་དགོངས་བཞེས་གནང་ཡང་ལམ་སྟོང་དུ་མ་བྱུང།

༦། ཆབ་སྲིད་ནང་བདེན་པ་དང་ཐབས་བྱས་བྱུང་འཇུག

བཀའ་སློན་ཁྲི་པར་འདེམས་ཐོན་བྱུང་མ་ཐག་བདེན་པ་དང་། འཆེ་བ་མེད་པ། ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་བཅས་ནི་བཀའ་ཤིག་གི་ལས་དོན་ཡོངས་ལ་བྱུང་ཅིང་། རྣམ་ཡང་འདོར་དུ་མི་རུང་བའི་ཆད་འཛིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་གསུམ་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད།



སྤྱི་འབྲུས་གྲོས་ཆོགས་ནང་ཆོས་རིག་བཀའ་སློན་ཆེ་རིང་ཕུན་ཆོགས་དང་ལྷན།

དེ་ནས་ཉིན་མཚན་ཁོར་ལུག་ཏུ་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱས་འབད་ཅོལ་གནང་བར་བརྟེན། དབུ་མའི་ལམ་གྱི་འཇུག་དོགས་ནས་བོད་རྒྱལ་འབྲེལ་མེད་དེ་བསྐྱར་མཐུན་བྱ་བ་པ་མ་ཟད། མཐར་ཆོལ་གསུམ་ཡོངས་ལ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་རང་སྟོང་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཡིག་



ཆ་དང་། དེའི་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་དེ་བཅས་རིམ་བཞིན་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སྤྲད་དེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་དམངས་ཆའི་ཐོག་བོད་ཀྱི་དགོས་འདུན་རོམ་གང་ཡིན་དང་། རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཡོ་ཁུན་གསལ་བཟོ་སྒྲུབ་པ་སོགས། གང་ལྟར་རྒྱ་མ་ཕུ་འདེད་ཀྱིས་མཐའ་བསྐྱོམས་ཤིག་ལ་བསྐྱལ་སྒྲུབ་པ་བྱུང་།



༥། དཔལ་འབྱོར་རང་ཁ་རང་གསོ་ཡོང་ཐབས་སུ་རུས་ཤུགས་རྩལ་བཏོན།  
 སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་གནང་སྐབས་ནས་བཅན་ཁྲོལ་བོད་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྡངས་ཐོག་ལམ་སྟོན་ཐེངས་མང་གནང་བྱུང་། ལམ་སྟོང་མ་གྱུར་པར་བརྟེན། བཀའ་སྟོན་ཁྲི་པའི་མཛད་ཁུར་བཞེས་མ་ཐག་བཅན་ཁྲོལ་བོད་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་གནས་སྡངས་ཏ་ལམ་སྟོན་ལུག་རྒྱའི་རྩ་བའི་གཞུང་གི་གནས་སྡངས་དེ་ལས་སྐྱོབ་ཐབས་དང་། བདེན་པ་དང་འཆོལ་མེད་པའི་ལྷ་སྒྲུབ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཆོང་ལས་ཁག་སྒྲིལ་བདག་ཅན་

བསྟན་འགྱུར་ཡིག་རྒྱུར་ཆེད་མཁས་པའི་ལྷན་ཚོགས་སུ་ཆེད་མཁས་གནང་བ། བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་ཆོང་ལས་ཁག་སྒྲིལ་བདག་ཅན་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ཅི་སྟེ་ཕྱི་ལོ་དོགས་དཔུལ་མེད་བྱུང་། གཞུང་གི་རྒྱུན་འཁྲིལ་ཞུས་བརྟེན་མ་དགོས་པའི་གནས་སྡངས་ཕྱོགས་སུ་སྒྲིབས་པ་མ་ཟད། གཞུང་གི་མིང་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ལེལ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ས་ཁང་རྣམས་ཁྲིམས་མཐུན་ཡིག་ཆ་ཆད་ལྡན་གྱི་ལམ་ནས་གཞུང་ལ་བདག་ཐོབ་སྒྲུབ་པ་དང་། གཞིས་ཆགས་ཁག་གི་ས་ཐོ་ལག་འཛིན་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་མེད་རིགས་རྣམས་བཟོ་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུང་འགྱུར་དུས་ལྡན་ངེས་ཅན་ནང་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ཆེ་གནས་ཚུལ་རི་ཡོང་ཆ་མཁྟོགས་སྟབས། བཅན་ཁྲོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ལྷན་ཚོགས་འོག་ངོས་ལེན་ཡོད་པ་ཁག་སྤྱི་བཟོ་ཐབས་གལ་ཆེར་མཐོང་སྟེ། ལས་ཁུངས་ཁག་གི་དེབ་སྐྱེལ་ཡོད་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ལས་དོན་གྱི་ཕྱོགས་ཁྲིམས་མཐུན་ཡོང་ཐབས་དང་། དེ་དག་གི་རྩ་ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་རང་རེའི་དགོས་མཁོ་དང་འཆམས་པའི་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་པ་རྣམས་བསྐྱར་བཅོས་དང་། ལས་བྱེད་ཁྲིམས་དོར་སྤྱོད་གཞི་སོགས་གསལ་བཟོ་དགོས་པ་རྣམས་གསལ་བཟོ་བྱས་ཏེ་རིམ་བཞིན་གཞུང་ཞབས་མིན་པའི་ལས་བྱེད་རི་དགོས་ཚོགས་པ་སོ་སོའི་སྤྱི་གཞུང་གི་ཏུ་ཚུད་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ས་ཁོང་མཁའ་དབང་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བདག་དབང་པལ་ཆེར་དེ་དག་གི་མིང་ཐོག་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ་བཅན་ཁྲོལ་གཞུང་ནི་སྤྱི་འབྲེལ་མཐུན་པའི་རོ་བོ་ཅམ་ཞིག་ལས། ཅི་སྟེ་རྒྱུན་གནས་མ་སྒྲུབ་པའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་ཡང་།



ཨ་རུ་ཏ་ཅམ་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་ཁབ་སྟོན་ཆེན་མཆོག་དང་ལྷན།

བཅན་ཁྲོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་གཞི་ཁྲིམས་མཐུན་རང་འཆོལ་མེར་བ་གནས་སྒྲུབ་པ་ཡོང་ཐབས་སུ་འབད་པ་ཆེ་བསྐྱེད་མཛད།

བཅན་ཁྲོལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་སྤྱི་བཟོན་དང་། མོད་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་སྤུགས་ཐག་རིང་པོར་དགོངས་བཞེས་ཀྱིས་སོ་ནམ་ཞིང་ལས་རྣམས་སྤྱི་ལྡན་དང་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སྐྱར་ཐབས་དང་། མཉམ་འབྲེལ་ཁག་ཆགས་ཚུད་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ལ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་པན་ཐོགས་ཡོང་ཆེད་བཅས་ལ་མི་རྒྱ་བསམ་སྟོན་གསུམ་ཐོག་ནས་འབད་ཚུལ་ཆེ་བསྐྱེད་གནང་དགོས་བྱུང་། འོན་



འབྲས་ལྗོངས་མངའ་སྡེའི་ཁྲོན་ཆེན་མཆོག་དང་ལྷན།

ཡང་སྐབས་དེ་དེན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་འབྲུང་འབྲུང་ལོ་མང་ལ་སྡོན་  
དབགས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་དགོངས་ཚུལ་ཟབ་མོ་རྣམས་ང་ཚོས་སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱིས་རྗེས་མ་ཐེན་བའང་ཡང་ཡང་ཡོང་གི་འདུག་ན་ང་ཚོའི་  
ལས་བསོད་དམན་པས་ཅི་བྱ།

༥། སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡོང་ཐབས་སུ་གསར་གཏོད་ཀྱི་འབྲུང་བ།  
བཟང་བྱ་ལྟ་ཆོན་གཉིས་རིང་བཀའ་སློན་གྱི་བ་གནང་སྐབས་  
བཅན་ཁྱོད་ཀུའུ་གི་ལས་དོན་རྣམས་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡོང་

ཐབས་སུ་ཏ་ཅང་འབད་བཅོན་གནང་ཞིང་། དཔེར་ན། བཀའ་ཤག་ལྷན་ཆོགས་སུ་ཐག་གཅོད་གནང་བ་རྣམས་དེ་དེ་བཞིན་གྲོས་གཞི་དང་གྲོས་  
ཆོད་གཉིས་ཀ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་དེ་གྲོས་གཞིའི་རྒྱ་བཟོངས་འབྲེལ་བ་ཞིང་དང་། ཐག་གཅོད་སྤྱི་མོས་མང་མོས་ཇི་ཡིན་བཅས་གྲོས་ཆོད་ཏུ་  
གསལ་བ་དང་། ཆོགས་འདུ་སྤྱི་མའི་གྲོས་ཆོད་ཆོགས་འདུ་རྗེས་མའི་ནང་བསྐྱར་ཞིབ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ་ཐག་གཅོད་ཡོངས་ལྗོན་གསལ་གནས་  
ཚུལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་དང་། རྒྱ་མཚན་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་གནང་བའི་སློང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཆང་མས་གཟིགས་ཆོག་ཡོད་པ་དང་། དེ་  
བཞིན་དུ་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ཟུར་དདུལ་ཉར་རྒྱ་རྣམས་མཚམས་བཅད་ཀྱིས་བདེ་ཤལ་གཅིག་དགོས་ཡང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆོགས་ནས་བཀའ་  
ཁྲོལ་ཞུ་དགོས་པ་དང་། ཁྲིམས་དང་སྤྱི་གཞི་གཞིར་ལྟོས་མེད་ཀྱིས་རང་ཁོངས་ལས་བྱེད་བསྐྱོར་རྒྱ་དེ་དག་མཚམས་འཇོག་གིས་ལས་བྱེད་རྣམས་  
གཞུང་ཞབས་འདེམས་ལྷན་གྱི་རྒྱགས་སྤྱོད་ལམ་ནས་ཡོང་རྒྱ་བཅོས་གནང་བ་མ་ཟད། སྤྱི་རྒྱལ་དོན་ཁང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཡང་  
ཡིག་རྒྱགས་ཀྱི་ལམ་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་སོགས་གསར་གཏོད་མང་པོ་གནང་དགོས་བྱུང་།

༥། ལས་དོན་ཐོག་དོན་ཞིབ་ཆོགས་ཀྱིས་ཕྱགས་བཏན་ཡོང་ཐབས།

གཞུང་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ཆོད་ལྷན་དང་། འཆར་དོན་ལག་བསྟར་སྐབས་ལྟ་  
རྟོག་བཏང་འདྲིན། ལག་བསྟར་ཀྱིས་བྱུ་བ་དོན་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་བཅས་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་དང་། དདུལ་འབོར་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་འཆར་གཞི་  
ཁག་འགའ་ཤས་མཐའ་མའི་བྱུ་བ་འབྲས་གང་ཡང་མ་ཐོན་པ་དང་  
། མཐུག་བསྐྱེལ་མ་ཐུབ་པར་ལུས་པ། རྒྱན་གནས་མི་ཐུབ་པ།  
མི་མང་སྤྱོད་ཤོས་ལ་མི་པན་པ། ཁོར་ལུག་ལ་གནོད་པ་སོགས་  
མང་དག་ཅིག་བྱུང་བར་བརྟེན། བཀའ་སློན་གྱི་པའི་མཛད་ཁྲུང་  
བཞེས་ནས་ལུན་རིང་མ་སོང་བར་བཅན་ཁྱོད་ཐོད་གཞུང་གི་  
འཆར་འགོད་ལྷན་ཆོགས་དེ་འཆར་འགོད་ལྷན་ཁང་དུ་བསྐྱར་  
ནས་ལས་འཆར་གང་ཡིན་ཡང་འཆེ་བ་མེད་པ་དང་། ཁོར་ལུག་  
ལ་མི་གནོད་པ། མི་མང་སྤྱོད་ཤོས་བར་པན་པ། རྒྱན་གནས་ཐུབ་  
པ་བཅས་རྩ་བའི་ཆོད་འདྲིན་བཞི་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་ལག་



ཨ་ཁོར་ས་མཆོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་མི་སྣ་དང་མཇལ་འཕྲད།

བསྟར་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་འཆར་གྱི་ཁ་སྤྱོད་མ་ཞོར་བ་དང་བཏབ་སར་སྤྱོན་པ་ཡོང་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཅི་ཆེ་བྱུང་། དེ་བཞིན་དུ་གཞུང་  
ཞབས་བ་རྣམས་ལ་དུས་ནས་དུས་སུ་བཀའ་ཤག་གི་བསམ་སྒྲོ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཀྱིས་དང་། ལྟ་བུ་ཀྱི་གཞི་རྟེན། དེའི་ཐོག་ནས་ཐོད་ཀྱི་དཀའ་རྙེག་ལ་ལྟ་



སྒྲུབ་པ། དེ་སོལ་བའི་ཐབས་ལམ་བཅའ་ཁྲིམས། དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་གང་དང་གང་བྱུང་བ། ལས་དོན་རྣམས་བསམ་བ་བཞིན་མ་འགྲུབ་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་བཅས་ཀྱི་ཐོག་དོ་སྤྲོད་གསལ་བཤད་གནང་སྟེ་ལས་དོན་ཐོག་དོ་ནན་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་ཕྱགས་བརྟན་ཡོང་ཐབས་ཇི་ཅམ་གནང་ཡོད་པ་ནི་  
 ང་ཚོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ཁོང་གི་གསུང་བཤད་ཁག་ལས་རྟོགས་ཐུབ།



འཇར་མན་གྱི་ཏ་སིན་མངའ་སྡེའི་སྤྲོད་དང་ལྷན།

༡༠། མཐའ་དོན།

ལྷ་ས་མཇུག་རྒྱུ་མཆོག་དགྲུང་ལོ་ ༡༡ ལ་ཁལ་ཉོར་དུ་  
 གདན་ས་གསུམ་གྱི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ལ་ཐ་སྙད་རིག་པའི་སློབ་  
 ཁྲིད་དང་། དགྲུང་ལོ་ ༡༢ ལ་སིམ་ལ་གཏན་སློབ་ཀྱི་བོད་དགེ་དང་  
 ཆོས་དགེ་དགྲུང་ལོ་ ༡༤ ལ་ཁལ་ཉོར་གཏན་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན།  
 དགྲུང་ལོ་ ༡༥ ལ་སྤར་ཏ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན། དགྲུང་ལོ་ ༡༦  
 ལ་སྤར་ཏ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དེས་སྟོན་པ་བཅས་གནང་བའི་བྱུང་རིམ་ལ་

གཟིགས་ན། དགྲུང་ན་ཏ་ཅང་སྤོ་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྱུང་ཆེན་འདེགས་པའི་རྒྱས་མཐུ་མངའ་བ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་མཛད་རྗེས་སྐབས་ཆེན་རི་  
 ཅམ་བཞག་ཀྱང་འདི་བྱས་འདི་བཏང་གི་བྱས་ལུས་དང་ཁྲིམ་བསྐྱགས་  
 ཟུར་ཅམ་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད། བྱས་རྗེས་ཀྱི་དོ་གསོ་གཞན་ལ་སྤྱི་ན་  
 པ་དང་། ཁོར་འཁྲུལ་གྱི་འགན་ཁུར་རང་གིས་སྦངས་ཤིང་། ཟས་གོས་  
 གནས་མལ་རྣམས་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་སྤྱད་བར་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤིང་  
 ཀྱིས་འཆོ་བ་དང་། གཞུང་གི་ལས་སྡེ་གནང་རིང་འབྲལ་འབྱོར་བྱུང་བའི་  
 དུལ་དངོས་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་གི་བང་མཛོད་དུ་བཅུག་རྒྱུ་གནང་བ་  
 སོགས་དང་། ལྷག་པར་སྤྱི་འཐུས་ཆོགས་གཙོ་གནང་རིང་བཟང་སྤྱོད་  
 ཀྱི་གསར་གཏོད་དང་བཅོས་བསྐྱར་བྱ་གཞག་རྣམས་ལག་ལེན་དོན་



སྤར་སིར་ཐུན་མོང་གི་གཞི་རྟེན་འཆོལ་བ་ཞེས་པའི་ཆོགས་འདུར་ཆེད་ཐེབས་གནང་བ།



རྒྱ་གར་གྱི་བདེ་སྤྱོད་སྒྲོན་ཆེན་ཟུར་པ་དང་ནང་སྤྲོད་བཀའ་  
 སྒྲོན་བཅས་དང་ལྷན།

འཁེལ་གནང་སྐབས་དང་། མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལེགས་བྱུང་བསྐྱར་རྒྱུར་དཀའ་ཆོགས་  
 ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་གསར་ཤོག་གི་ཡིག་ཤེང་གི་བར་དང་། གསུང་  
 བཤད་ཀྱི་ཟུར་སོགས་ལས་མཁྱེན་རྟོགས་ཐུབ། དེ་བཞིན་བཀའ་སྒྲོན་ཁྲི་པའི་མཛད་ཁྱུང་བཞེས་  
 མ་ཐག་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་ཁྲིམས་དང་བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བ་མ་ཟད། སློ་ལྷག་  
 རྒྱུའི་མཚམས་སུ་སྐྱེལ་སྤོང་ཡོད་པ་དང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་ལས། གསར་གཏོད་གང་  
 ཡང་མེད་པ། འཛིན་སྲོང་ཆོགས་ཚུད་དང་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་མེད་པ། ཤེས་ཡོན་ནི་བླ་  
 གཡོག་དུ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་རང་སྤྱི་མཐུན་འཕྲོ་བཞིན་པ། ཐ་ན་རང་གཞུང་ལ་བདག་པའི་ས་ཁང་རྣམས་  
 ཀྱང་ཁྲིམས་མཐུན་བདག་དབང་མེད་པ་སོགས་མཛོད་དུ་འགྱུར་སྐབས་ཕྱགས་ལྷགས་ཆག་པའི་  
 རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འཕྲོད་གོས་ཆོད་ཀྱང་། གང་ཉིད་ནི་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ལྷག་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་ཆ་  
 བཅོན་པོ་བཞེས་ཏེ་ལྷོ་ལོང་ས་མཆོག་གི་སྒྲོན་མེད་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་  
 ཕྱགས་འདུན་ལ་གང་པན་ཁོ་ནར་གཟིགས་ཏེ་ཉིན་མཚན་ལྟོས་མེད་ཕྱག་ལས་གནང་བ་མ་ཟད། ད་ལྟོ་དགྲུང་ཀྱངས་དོན་ལྡར་སོན་ཏེ་དགྲུང་

ན་ཏ་ཅང་སློན་ཡང་ད་དུང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱབ་སྐྱབ་རྒྱ་གཡ་གནད་ཆེ་བོས་ཀྱི་ལས་དོན་དུ་བཅི་འཛོག་གིས་རྟག་དུ་བྲ་སྤྱིག་ཨང་གསར་གྱིས་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོའི་མཛད་འཕྲིན་གྱི་མཐུན་ཆེན་ཁོ་ན་ཡོང་ཆེད་ཐུགས་བརྩོན་མེད་གནད་ཐུས་བཅས།

**ལྷ་པ། བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་འབྲེལ་མིན་ནས་གཞུང་ས་བསྟོན་ཕུལ་བ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ཁག**



གློ་ཆེ་མཆོག་གི་སྤྱིའི་ཆ་མོ་དང་ལྟན།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༦ ལོར་དེ་ཉུང་དུ་ཁྱེད་ཁོངས་བོད་མི་མང་ཚོགས་ནས་ཕུལ་བའི་ ‘ཤེས་ཆོག་གཞུང་ས་བསྟོན།’

༢། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༥ ཉིན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དགྲུང་གངས་རྒྱལ་རྒྱུ་རྩུ་ལེབས་པའི་འཁྲུངས་ཚེས་ལ་ལྷ་ར་ཏ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་ཐོན་པ་ཡོངས་ནས་ཕུལ་བའི་ ‘དགེ་ལེགས་མངོན་པར་བརྗོད་པ་’ ཞེས་པའི་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་གསོལ་དང་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་གྱི་ཆེ་བསྟོན།

༣། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢ ཉིན་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་དུ་ཚུགས་

པའི་སྐབས་ལྷ་པོའི་བོད་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་མའི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྟོའི་ཐོག་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་དུ་ཕུལ་བའི་ཐང་ག

༤། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡ ཉིན་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྤྱི་གཞིས་སྤྱི་ནས་ཆེ་བསྟོན་དང་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་ལྷ་པོའི་རྟེན་དུ་ཕུལ་བའི་ ‘དདུལ་གྱི་མཆོད་རྟོག་’

༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༢༠ ཉིན་ཀྲུ་ཕུ་རྫོང་ཁོངས་བོད་མི་ཡོངས་ནས་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་མཆོན་བྱེད་དུ་ཕུལ་བའི་ ‘ཆེ་ལྷ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཞལ་ཐང་མཐོང་གྲོལ་མ།’

༦། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་དབུས་གཙང་ཆོལ་ཁས་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་མཆོན་བྱེད་ཕུལ་བའི་ ‘གོས་ཆེན་ལས་བྱུབ་པའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐུ་ཐང་དང་། རག་ཐངས་ལས་བསྐྱེད་པའི་འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་སྐུ།’



པ་གོང་ས་མཆོག་དང་ཉི་མ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་སློན་ཆེན་ལས་བྱུབ་བཅས་དང་ལྟན།

༧། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་མངོ་ཁམས་ཉེ་རྟོར་སྤྱི་ཐུག་ནས་ཉེ་རྟོར་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀྱི་ཆབ་ཞུས་ཉེ་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་དུ་ཕུལ་བའི་ ‘སྐུ་རྟེན་དུ་གསེར་ཐངས་ལས་བྱུབ་པའི་རྗེ་བཙུན་སློལ་མའི་སྐུ་དང་། གསུང་རྟེན་དུ་རྗེའི་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ། ཐུགས་རྟེན་དུ་རྣམ་རྒྱལ་མཆོད་རྟེན།’

༨། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་མངོ་ཁམས་ཆེ་བ་སྤྱི་ཐུག་ནས་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་དུ་ཕུལ་བའི་ ‘རྣམ་རྒྱལ་མཆོད་རྟེན།’

༩། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་ཡོ་རོབ་སྡེའི་ཐང་གནས་སྤྱོད་བོད་རིགས་ཡོངས་ནས་ ‘བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་གྱི་ཆེ་བསྟོན་དང་། རྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུ་བརྟན་མཐོང་གྲོལ་མ་’ བཅས་འབུལ་བའི་མཛད་སྟོན། རྣམ་པའོད་པའི་ཆོལ་ཁག་གསུམ་གྱི་ཚོགས་པ་དང་།





ཀྲུལ་སྤྱིའི་གྲོ་སྤྱིའི་ལྷ་སྤྱབ་ཆོག་མཆོད་སྤྱི་མགོན་པོ་འཇམ་དཔལ་ལྷན་གྱིས་གསུང་བཤད་གནང་བཞིན་པ།

ཆོང་ཁང་དང་ཟ་ཁང་སྤྱིད་སྤྱག་གཞན་ཡང་མི་ཐང་དང་། ཆ་བ། ཉེ་  
 ཉོད། ཐུག་གཡལ་བཅས་ཀྱི་སྤྱིད་སྤྱག་མངའ་རིས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཆོད་  
 བ་སོགས་ཆོག་མཆོད་པ་ཁག་བཅུ་ཐུག་ལྷག་གིས་ཀྱང་བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་  
 མཆོན་བྱེད་ཐང་ཀ་སོགས་ཅི་རིགས་འབྲུལ་ལམ་ཞུས།

༡༠། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་བྱང་ཨ་འཛི་བོད་  
 རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཆོད་པ་ཐུན་མོང་གིས་ཡལོང་ས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་  
 ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཐུག་ནས་བསྐྱེད་པའི་ ‘གསར་གཏོད་དང་བསྐྱར་  
 བཅོས་ཅན་གྱི་དབྱ་ཁིད་གཅིག་’ ཅེས་པའི་གཞུང་སྐྱབས་སྤྱོད་

༡༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༢༣ ཉིན་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིད་གི་ཆོག་མཆོད་པ་སྤྱིད་སྤྱག་ཁག་ ༡༩ ཐུན་མོང་གིས་བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་  
 ཐུལ་བའི་ ‘ཡལོང་ས་སྤྱབས་མགོན་སྤྱི་མཆོད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱི་ཐང་དང་། དབྱལ་གྱི་མཆོད་ཀོང་།’

༡༢། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ ༡༢ ཆེས་ ༤ ཉིན་སྐར་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་བྱར་ཡོངས་ནས་ཐུལ་བའི་  
 ‘བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་དང་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་གསོལ་ཚུ་སྤྱོད་ཐེགས་མ་ཞེས་བྱ་བའི་’ ཆེ་བསྟོན་ཡི་གེ

༡༣། སུ་རྒྱ་བོད་ཁྱིམ་ལས་སློབ་  
 ཡོངས་ནས་མང་མཆོད་ཀྱི་མཛད་རྗེས་ལ་བཀའ་བློན་  
 རྗེས་བློན་ཐུལ་བའི་སྟོན་པའི་ཞལ་ཐང་།

༡༤། ལ་དྲགས་སྟོན་བྱང་གཉིས་ཀྱི་མི་  
 མང་ཡོངས་ནས་བཀའ་བློན་རྗེས་བློན་ཐུལ་བའི་  
 ‘སྟོན་པའི་ཞལ་ཐང་།’

༡༥། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༢༤  
 ཉིན་ཁལ་ཏོར་སློབ་བྱར་ཡོངས་ནས་བཀའ་བློན་  
 ཐུན་མཆོན་སྤྱི་ཐུལ་བའི་ ‘ཁལ་ཏོར་དབྱུས་བོད་  
 སློབ་ལས་ཏྲགས་’ ཅན་གྱི་གཞུང་སྐྱབས་སྤྱོད་བཅས།



ཡུ་གུར་མི་རིགས་ཀྱི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་པ་ལྷན་ཆ་རྒྱུ་ཡ་དང་ལྷན།

### ཐུག་པ། རིན་པོ་ཆེ་གང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ཅོམ་སྟོན།

སྤྱི་མཆོག་དེས་རང་རེ་བོད་འབངས་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྱི་གསུང་ཐུགས་གསུམ་གྱི་མཛད་པ་རྒྱ་བས་པོ་ཆེ་རི་སྟེད་ཅིག་བཀའ་  
 བསྐྱེད་པའི་ལམ་ལས། འདིར་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་མཆོག་གསུང་གི་མཛད་པའི་ཐུག་རྗེས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་རི་ལྷ་སྟེ་ཡོད་སྟེ་  
 བ། སྤྱི་ར་མཁས་པའི་དབང་པོ་དེ་ཉིད་མདོ་སྤྱུགས་རིགས་གནས་དང་བཅས་པའི་མཁས་པའི་གནས་ཀུན་ལ་མཁུན་པའི་ཅུལ་ཐོགས་པ་མི་མངའ་  
 ཞིང་། ཡར་ཐོན་གྱི་རྒྱུ་པ་ཅན་གྱི་དགོངས་པའི་ཚུ་ཆད་ཏུ་ཅང་མཐོན་པོར་སོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་ཅི་དགོས། སྟོན་སུ་འཇམ་མགོན་ཀྲུལ་བ་  
 གཉིས་པའི་གསུང་རྒྱ་ན་མེད་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱི་གཏམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ལས།







ཨ་རེའི་སློག་བརྟན་ལུང་སྟོན་པ་གྲགས་ཅན་རི་ཆལ་ཉི་མེར་དང་ལྷན།

དགོངས་སོགས་ཡུལ་དུས་དགག་དགོས་ལ་སྟོན་ཆབས་ཆེ་བའི་  
གནད་དོན་ཀྱང་གི་མཆམས་འཛིན་ནམས་མ་འདྲེས་མ་འཕྲུག་  
བར་སྟོན་བས། ལེགས་བར་ནམ་བར་བྱེ་བའི་སྟོན་ཚུལ་དང་།  
ཐུན་མོང་སྤང་ཆོད་ལྟར་གི་སྤྱི་སྟོན་ཤེས་བྱའི་གནས་ནམས་  
ལ། འདི་མ་མཐུན་དང་། འདི་མ་རྟོགས་ཞེས་བྱ་བའི་སློ་མིག་མི་  
གསལ་བའི་གོ་སྐབས་ཀྱིས་དབེན་བས། འགག་ཐོགས་མི་མང་  
བའི་གསུང་ཚུལ་སོགས་མདོར་ན་བརྗོད་བྱ་ནམ་བ་ཀྱང་དང་ལྷན་  
ཞིང་། རྗོད་བྱེད་སྤྲོ་ཆོགས་པ། མཁས་ཀྱང་མགྱ་བ་བསྐྱེད་བའི་  
ལེགས་བཤད་ཀྱི་སྤྱིས་བཟང་སྤྲོ་ན་མེད་པ་དག་སློ་གསལ་ན་བའི་

དབྱིད་དུ་གནས་དུས་མང་པོར་ལན་གཅིག་མིན་པར་སྟོ་བར་མཛད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱི་བྱེད་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་གཅིག་དུ་བརྟེན་ཞིང་འདུན་  
བའི་སློ་ལྷན་ཐོས་འདོད་དོན་གཉེར་ཅན་དག་གི་རེ་བའི་སྟོན་པ་ཡོངས་སུ་སེལ་བྱས་པེས་ཀྱི་མདུན་དུ་བྱུང་བའི་གསུང་གི་མཛད་པའི་བྲག་རྩེས་རྒྱ་  
ཆེ་ཞིང་ནམ་གངས་མང་དུ་མཆིས།

བཤད་པའི་ནམ་བ་གཅིག་དུ་ན། ཐོགས་པ་མི་མང་པོར་གང་གི་མཐུན་རབ་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་བྱས་ཅུལ་ལ་བརྟགས་ན། མཁས་པའི་བྱ་  
བ་ནམ་གསུམ་ལས་རི་ལྟར་འཆད་པའི་སྟོར་ལ་མཁས་མཛད་ས་ལྷན་པའི་མཛད་རྩེས་རྒྱ་ཆེ་འཛོག་གནད་མཛད་པ་ལྟར། ཅོམ་ལ་བརྟེན་པའི་  
མཁས་པའི་མཛད་རྩེས་ལ་ཡང་། རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དེའི་  
དགོངས་འགྲེལ་གི་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་གི་ཐོག་ལ་འགྲེལ་བ་  
དང་འགྲེལ་བཤད་སོགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་པོད་གངས་མང་པོ་  
འབྱུང་ཆོག་པ་ཞིག་དུ་མཛོན་ན་ཡང་། པོད་བསྟན་སྤྱི་ཆགས་  
འཛིག་དུ་འགྱུར་རྒྱུའི་ཆེས་གཉན་འཕྲང་ཅན་གི་དུས་འགྱུར་མི་  
བཟང་པའི་རྒྱན་དབང་ལ་བརྟེན་ནས། དེར་གི་ཆར་པོད་མིའི་སྤྱི་  
ཆོགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་འགྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཅམ་  
མ་ཡིན་བར། ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་མཛད་འཆར་ཚུ་གཉེར་ལྟར་བད་མི་  
ཤེས་པའི་མཛད་བྲེལ་དག་ལ་བརྟེན་ནས། ཅོམ་གི་ཐོག་མཁས་  
པའི་མཛད་རྩེས་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཛོག་རྒྱུའི་ཐུགས་ཁོམ་གཉན་ནས་བྱུང་མེད་པ་ནི། གང་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ཅོམ་ལས་ཀྱང་ལེགས་བར་ཁུམས་བྱས་ཏེ།  
རི་སྐད་དུ། “ལུས་ཀྱི་ཉེ་ཁྱེད་གངས་ཅན་སྤྱོད་ས་སུ་འཕོས། མི་ཆེ་པལ་ཆེར་འབགས་པའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱལ། ཆོས་སྟོར་ཞུགས་ཀྱང་ལས་སྐལ་  
སྤྱིད་ལ་བསྟོས།” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



ཨ་དཔལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཆོག་གི་བྲག་ནས་རྟེལ་རྩམ་པོད་རིགས་ཆོགས་པས་ཕུལ་  
བའི་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་བཞིན་པ།

འོན་ཀྱང་མཛད་བྲེལ་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་བར་གསེང་ནས་གང་གི་གཞན་འགྲན་མ་མཆིས་པའི་ཕུལ་བྱུང་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཅུལ་དང་། འཛིག་  
རྟེན་སྤྱི་བྱེད་བདེ་ཐབས་ལ་གཅིག་དུ་སྟན་པའི་ཀྱན་ཁྲབ་འགན་འཁུར་གི་མཆོག་དུ་དགེ་བའི་ལྷག་བསམ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས། དུས་མཐུན་གི་  
ཆོས་དང་སྤྱིད་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་རྫོངས་པའི་སྤྱི་པོ་དག་ལ་ཐུགས་ཉེ་བར་དགོངས་ཏེ། དེ་དག་གི་རྫོངས་ཐུན་ནམས་སེལ་བའི་སྤྱད་དུ་ཆོས་དང་  
སྤྱིད་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་སྟོན་གི་གནད་དོན་ནམས་རི་ལྟར་བཞེན་སྟོན་པའི་ལམ་སྟོན་ཆོད་མའི་ཉིན་བྱེད་དུ་གྱུར་པའི་གསུང་ཅོམ་རི་སྟེད་ཅིག་





དགེ་འདུན་གྱི་མཆོས་མཛད་པའི་འཇམ་དཔལ་མཆོན་བཟོད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་འབྲེལ་བ་སྐྱེད་ཀྱི་ལམ་ནས་པར་སྐྱེད་ཀྱི་སྐབས། སྤྱི་  
 བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ལྟར་ཐུགས་འགན་བཞེས་ཏེ། མཁས་ཅལ་རྒྱུ་ལྟར་པའི་སྐྱོད་བཟོད་ཞིབ་གཤམ་ལ་བཀའ་ཚུལ་མཛད་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཤེར་མདོ་  
 རྩོམ་གཞི་ལྟར་པའི་ཆེད་བཟོད་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཅལ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཀྱང་བཀའ་ཚུལ་མཛད་ཡོད། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སྐྱར་ཏེ་གཙུག་ལག་  
 སློབ་ཁང་ནས་པར་སྐྱེད་ཀྱི་སྐབས་པའི་དཔེ་དེབ་བརྒྱ་ཕྱག་བཀལ་བ་དག་གི་ཞུ་ཆེན་ཀྱི་ཆེད་བཟོད་བོད་སྐད་དང་ཉིན་སྐད་ཐོག་བཞུགས་པ་དག་  
 དང་། མཐུལ་གྱི་བཤའ་བ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐུས་གསུམ། རྒྱལ་པོ་མི་ཡི་ཐུང་ཏི་བཞེས་པའི་ཕྱག་དཔེ་ཆ་ཆང་ཉིན་སྐད་ནས་བོད་བསྐྱར་མཛད་པ།  
 ཨ་མདོ་དགེ་ཆོས་ཀྱིས་མཛད་པར་གྲགས་པའི་སྐུ་སྐྱབ་དགོངས་རྒྱན་གྱི་དགག་བ་འཕྲོ་ཅན་(བོད་དུ་བཞུགས་སྐབས་བཀའ་ཚུལ་མཛད་པ།)  
 སོགས་མང་ངོ།

༥། ཤེས་རིག་གི་སྐོར་ལ། བཅན་ཕྱོད་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་འབྲུང་འབྲུར་འབྲིང་རིམ་འཛིན་གྲུའི་བར་བོད་ཡིག་གི་ལམ་  
 ལས་སློབ་ཆོན་ཡོངས་རྒྱུ་ལྟར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་འཆར་ཟིན། (ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དབྱུས་ཁྲིད་དུ་འཕགས་པ་སྤྲུལ་གཉིས་དང་།) ཐོན་མི་  
 སྤྱོད་འཛིན་སྐོར་གསུམ། མཁན་སློབ་ཆོས་གསུམ་གྱི་ནམ་ཐར་དང་འགྲེལ་བའི་སྐོར་གསུམ། བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་སྐོར། གཏམ་རྒྱུད་གསལ་ཐང་མའི་  
 སྐྱོད་བཟོད། སྐུ་ཐལ་སྐྱར་མའི་སྐྱོད་བཟོད། སྐྱར་ཏེ་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་རིགས་ཀྱི་སྐུ་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་དང་། ཉེ་བར་བཀོད་པའི་བཅོས་



དེམྱེར་གྱི་གར་ནང་ཡོད་ནང་དོན་རིག་པའི་སྐོར་རྒྱན་སྐྱོད་ཆོག་གི་ཆོག་ཆོན་ཐོན་ཐོན་གྱི་ཆོག་ཆོན་གཙུག་ལག་ནས་ཐེབས་བསྐུའི་གསུང་བཤའ་གནང་བཞིན་པ།  
 སྐྱར་འདུན་པ་ཆེན་པོར་གྲགས་པའི་ཆེད་བཟོད། རྩོམ་ཞིག་ཀྱི་ཤེས་ཐར་དང་འགྲེལ་བའི་སྐོར་གསུམ། ཚུལ་རིག་དང་རང་དབང་གི་སྐོར་ལ་  
 ཆོག་ཆོན་པའི་བོད་ཀྱི་ཚུལ་པ་བོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཆོག་ཆོན་ཆེན་ལ་བསྐུལ་བའི་མཆམས་འབྲིན། མང་གཙོ་དང་དམངས་གཙོའི་སྐོར་གྱི་ཚུལ་ཡིག་  
 ས་སྐུའི་མཐོ་སློབ་དབྱུང་བཞེས་པའི་དུས་བྱོན་སྐབས་བསྐུལ་བའི་བཀའ་སློབ། བྱམས་བཅེའི་བོད་སྐྱོད་དང་པོའི་ཆེད་བཟོད་རང་གཏམ་ཆོག་  
 གསུམ་ཞེས་པ་སོགས་ཁྲིད་དུ་འཕགས་པའི་གསུང་ཚུལ་ཆེས་མང་ངོ།

༦། ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་སྐོར་ལ། བདན་པའི་ལྷ་ཚུགས་སྐོར། (དབྱིན་པོད་གཉིས་ཀའི་ཐོག) འབྲུང་འབྲུར་བོད་ཀྱི་སྐོར་བསམ་པའི་འཆར་

སྤང་། (དབྱིན་བོད་གཉིས་ཀའི་ཐོག) བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒྲེང་གཞི་དང་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོངས། མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་དང་སྐྱབས་བཅོལ་བོད་  
མིའི་བཅའ་ཁྲིམས། གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་ཇི་སྟེད་ཅིག་དང་། མང་གཙོའི་དུས་འདྲན་དང་གསུམ་བཅུའི་དུས་འདྲན་སོགས་སུ་བསྐྱེད་  
བའི་སྤྱི་འཐུས་དང་བཀའ་ལག་གི་གསུང་འཕྲིན་ཇི་སྟེད་ཅིག་དང་། བཀའ་ཁྲིའི་མཆན་གནས་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་བཀའ་སློབ་དང་། གྲོས་ཚོགས་  
སུ་བསྐྱེད་བའི་ཚོགས་གཙོའི་གསུང་བཤད་ཡིག་ཐོག་ལ་འཁོད་བ་མང་དག་དང་། རང་སྲིད་རང་སློང་གི་སློར་དང་། བོད་ཀྱི་ད་ལྟའི་རྩ་བ་  
གནས་བབ་དང་ང་ཚོའི་ལས་འགན། བཅན་ཁྱོལ་བོད་གཞུང་གི་བྱ་བ་འབྲས་སྤྱི་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློར་དང་། སྤྱི་འཐུས་འོས་བསྐྱེད་སྤྱི་གཞི་ལ་  
གསལ་བཤད། དམར་བོའི་ལྷ་བའི་སློར་ལ་བསྐྱེད་བའི་གསུང་བཤད་སོགས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པ་བ་པ་ཇི་སྟེད་ཅིག་མཆིས་སོ།།



གླིང་ལྷ་བྱུང་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་གླིང་ལྷ་བྱུང་ལ་གཟིགས་བཞིན་པ།

༡༥ གཉིས་པ་ཉི་མའི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པའི་གསུང་ཚུལ་ལ་ཡང་ནང་གསལ་བཞི་སྟེ།

༡། རང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་སློར་ལ། དབྱ་མའི་ལྷ་བ་དང་སློབ་དཔོན་སྤྱི་བཤུ་བ། ཟབ་མོ་ཉེན་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་གཞི་ཆེ་བའི་  
གནད་དོན་འགའ། རང་པའི་ནུས་རིག་སྤྱི་བ་ལ་དབྱུང་བ་དང་། དེའི་དགོས་པ་སོགས་མང་ངོ་།

༢། ཤེས་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་སློར་ལ། བོད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རིག་གཞུང་ལ་སྤྲོད་པའི་ལོང་མའི་ལག་རྗེས། ཐོན་མི་སྤྱོད་འཕྲོ་སྤྱོད་གར་ལས་  
འབྲས་ཆན་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ། རོ་བོ་རྗེ་ཨ་ཉི་ཤེས་སྤྱོད་གར་གྱི་ཡལ་འདབ་གཉིས་པ་སོགས་མང་ངོ་།

༣། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་སློར་ལ། ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་འབྱུང་འབྱུང་ཇི་ཡོང་སྟོང་། འགྲོ་བ་མའི་རང་དབང་གི་སློར་  
ལ་ལྷ་ཚུལ་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་གི་དབང་དུ་བྱས་པ། ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་མོའི་སློར་སོགས་མང་ངོ་།



༧ ཅིན་སྐད་ཐོག་བཅར་འདི་ཞུས་པ་ཁག་གཅིག ནང་པའི་སྐུ་ཅལ་དང་སྐུ་ཐབས་ལེགས་བྱང་བཅས་ཀྱི་དབར་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ།  
 བོད་དོན་སྐུ་ཐབས་ལེན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་སྟོར། བོད་ནང་བྱང་པའི་ཆོས་དང་ཆོས་མིན་གྱི་འཐབ་ཚད་སྟོར། བདེན་པ་ལ་  
 བར་ཆད་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་དེ་པམ་མི་སྲིད་པའི་སྟོར་བཅས།

༨ ། གསུམ་པ་མིན་སྐད་ཐོག་ཡོད་པའི་གསུང་ཚུལ་ལ་ཡང་ནང་གསེས་གསུམ་སྟེ།

༡ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ལ། ༡ ནང་པའི་སྟོན་གྱི་སྟོར། (Buddhist Meditation) ༢ ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་གྱི་མཐུན་  
 ལམ། (Harmony of Religion) ༣ ཞི་བདེའི་ལེགས་བྱང་ཐོག་ནང་པའི་བསྐྱེད་ཆ། (Contribution of Buddhism to the Culture



གསན་བསམ་མཛད་བཞིན་པ།

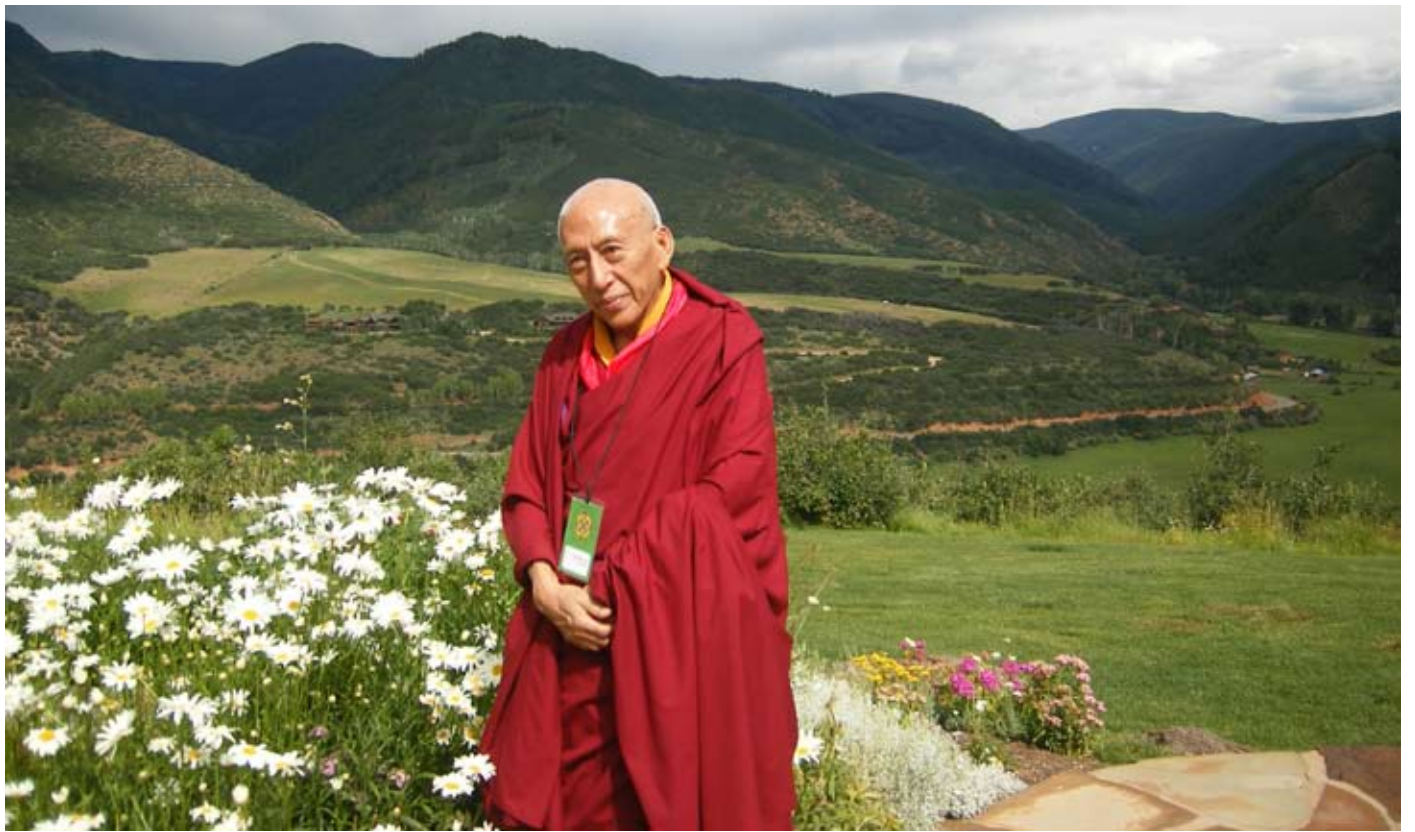
of Peace) ༧ ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནང་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་རིམ། (The Social and Political Strata in Buddhist  
 Thought) ༨ འགྲིགས་ཆགས་ཟིན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཆེད་དུ་འགྲིགས་ཆགས་མི་ཐུབ་པའི་བདེན་པ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་དང་དེད་དུས་ཀྱི་  
 འཛམ་གླིང་། (Uncompromising truth for a compromised world, Tibetan Buddhism and today's world)

༩ ཤེས་རིག་གི་སྟོར་ལ། ༡ རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་གཙུག་ལག་སྟོན་ཁང་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་གྱི་གསུང་བཤད། (Presidential  
 Address, Association of Indian Universities) ༢ བོད་མིའི་ཚྭ་རིག་སྟོར། (Tibetan Debate)

༣ ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྟོར་ལ། ༡ འབྱུང་འབྱུང་བོད་ཀྱི་སྟོར་བསམ་པའི་འཆར་སྣང་། (Tibet: A future vision) ༢ བདེན་པའི་ལྟ་  
 ཚུགས། (Satyagraha [Truth insistence]) ༣ བདེན་པའི་ལྟ་ཚུགས་ཐོག་གསུང་བཤད། (Lecture on Satyagraha) ༤ བོད་མིའི་  
 རང་སྲིད་རང་སྐྱོང་ཞེས་པ་དངོས་དོན་དང་རྟོག་བཏགས་གང་ཡིན་སྟོར། (Tibetan peoples self determination, fact or fiction) ༥  
 གཞི་ཅའི་དཀའ་ཚུན་དང་དེའི་བཅོས་ཐབས། (The basic crisis and remedy) ༦ འཛམ་གླིང་གོས་ཚོགས་འཐུས་མིའི་བོད་དོན་ཚོགས་

ཁ) གཞུང་བཤད་སློབ་ཁྲིད་མཛད་པའི་སློར་ལ་ནང་གསེས་གསུམ་ལས།

༡། དང་པོ་ནང་ཆོས་ཀྱི་སློར་ལ། བྱང་ཆུབ་ལམ་ཀྱི་སློན་མེ། བཤེས་སྤྱིངས། དབུ་མ་རིན་ཆེན་ཐེང་བ། ལེགས་བཤད་སློ་གསར་མིག་འབྱེད། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། སློ་སྦྱོང་མཆོན་ཆ་འཁོར་ལོ། གང་སློ་མ། རྣམ་བཤད་རིགས་པའི་སྤྱིང་དོན་འབྲེལ་བཟོད། ཆད་མ་རིགས་སློ་སོགས་ཀྱི་བཀའ་འབྲིད།



ཨ་རིར་ཆོག་མཁན་ལྷ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་བསློན་པ།

༢། ཤེས་རིག་གི་སློར་ལ། གཞུག་ལག་སློབ་ཁང་འདིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱུ་དང་། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ཀྱི་གཞུང་ཆོན་ཁག་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད།

༣། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སློར་ལ། མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་སྟོན་དང་ཅ་ཁྲིམས་སྤྱིང་དོན། སྐབས་བཙུལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད།

ག) བཟོད་གཞི་སྒྲ་ཆོག་མཁན་ཐོག་སྐྱ་བ་བཤམ་པའམ་གསུང་བཤད་གནང་གས་ལ་ནང་གསེས་བཞི་མེ།

༡། རང་ཆོས་ཀྱི་སློར་ལ། སྐབས་འཁྲོ་མེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོས་སློར་དང་། བསྐྱབ་བ་གསུམ། རྟེན་སྡོད་གསུམ། ཐེག་པ་གསུམ། སྐྱེས་བུ་གསུམ། རྒྱུད་རྟེན་བཞི། བདེན་བཞི། བདེན་གཉིས། རྟེན་འབྲེལ། ཞི་ལྷག་པར་བྱིན་བྱུག་ལས་འབྲས། དབུ་མེམས་ཀྱི་ལྷ་བ། ཐེག་པ་གཉིས། བྱུབ་མཐའ་བཞི། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བྲན་ཆུ་ལ། སློམ་ཀྱི་སློར་སོགས་མང་དུ་མཆིས།

༢། ཤེས་རིག་གི་སློར་ལ། རིག་གནས་བཅུ་ལྔ་སྟོར། ཅོམ་རིག་གི་སྟོར། ཤེས་ཡོན་སྤྱིང་བྱས། རིག་གཞུང་གི་སྟོར། སློབ་ཁང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་སྟོར། རིག་གཞུང་སློབ་སྦྱོང་དང་ལེགས་བྱང་སྟོར། བོད་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གནས་སྤངས་སྟོར། བོད་



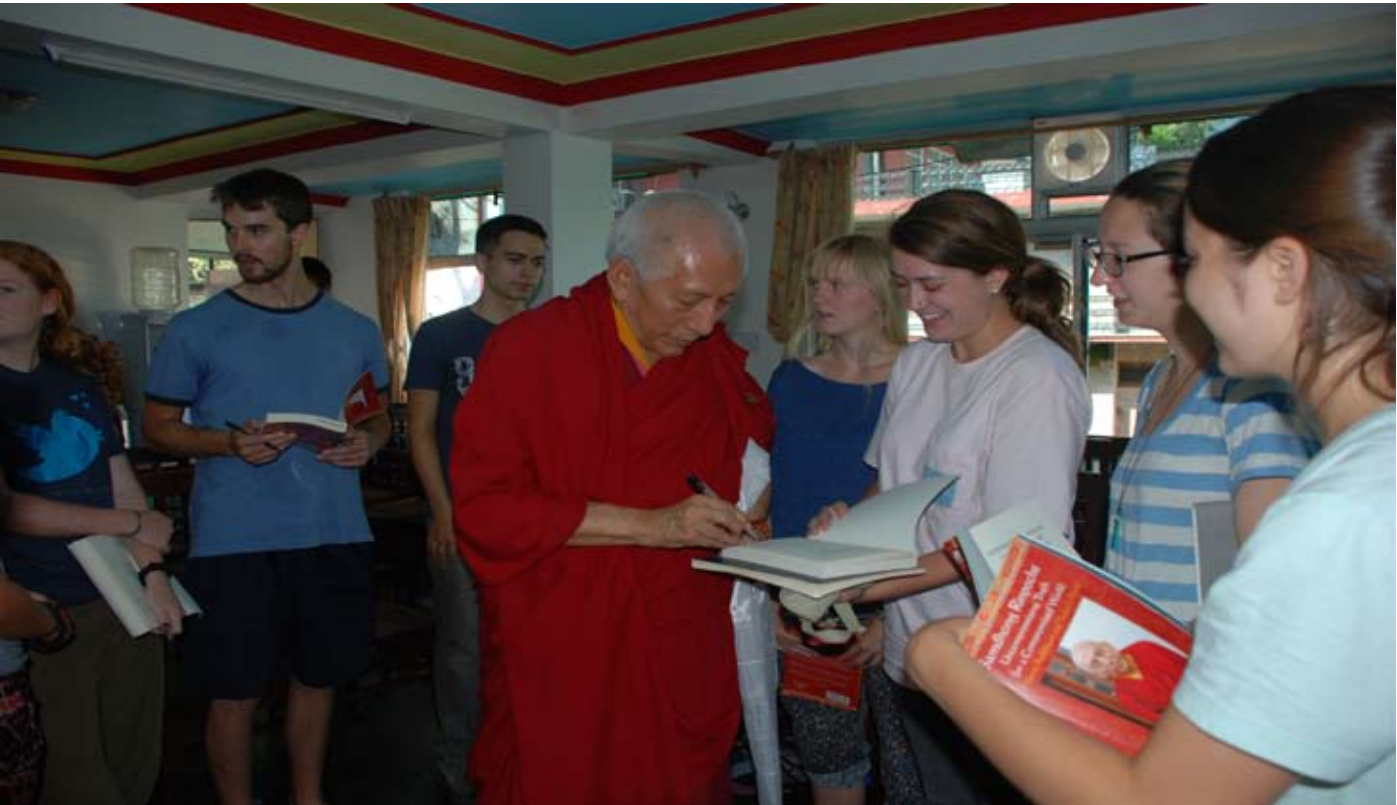


དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་སློབ་མ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་བརྒྱགས་མོལ་བསྐོས་ཐེངས་གནང་བཞིན་པ།

ཀྱི་ཚུམ་རིག་ལོ་རྒྱུས་སྒོར། བོད་སྐད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་  
 ཚོར་དམིགས་པའི་གང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་སྒྲུབ་ལ། བོད་  
 ཀྱི་སྒྲིབ་ཡིག་གི་འགྲུར་འགྲོལ་སྒོར། བོད་ཀྱི་སྒྲིབ་  
 ཡིག་དེ་འཛིན་ཉེན་སྲི་ཡོངས་ལ་གལ་གནད་ཆེ་  
 སྒོར་སོགས་ཆེས་མང་ངོ།

༣། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒོར་ལ། ཚ་ཁྲིམས་དང་  
 བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྒོར། མ་འོངས་བོད་ཀྱི་གནས་  
 ལྟངས་སྒོར། རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་ཆོག་སྒོར།  
 འདུའི་སྒོར། ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་  
 ལྟ་སྒྲུབ་སྒོར། བོད་དོན་སྐོར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་  
 བ་དང་ལྷག་བསམ་གྱི་དགོས་པ་ལ། སྤྱི་འཐུས་

ཆོག་སྒོར་དང་བཀའ་སྒོར་ཁྲི་པའི་གཞུང་འབྲེལ་བཀའ་སྒོར་ཁག་ བོད་མིའི་ཆེད་སྤྱོད་རྒྱལ་ཁྲིམས་སྒོར། སྤྱི་ལོ་བ་དང་། མོན་ལྷོ། ཏུན་སུར་  
 སོགས་སུ་མང་ཆོག་སྒོར་ལ་བསྐྱེད་བའི་གསུང་བཤད་ཁག་ དེ་བཞིན་གདན་ས་གསུམ་སོགས་སུ་བསྐྱེད་བའི་བཀའ་སྒོར་ བོད་གཞུང་གི་དོ་སྤྱོད་



ཨ་རིའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭའི་སློབ་སྐྱེད་ཚོར་གང་ཉིད་ཀྱིས་བཅུམས་གནང་བའི་དེབ་ལ་མཆོན་ཉུགས་འགོད་བཞིན་པ།

དང་མི་མང་གི་སྣངས་འཛིན་བྱེད་སྒྲུབ་སྒོར། བོད་ཀྱི་ན་གཞི་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ལང་སྒྲུབ་སྒོར། རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ནང་འགྲུར་  
 བ་མ་ཁྲིན་ན་མང་ཆོག་སྒོར་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྒྲུབ་སྒོར། རྒྱལ་ཡོངས་མང་གཅོད་ཆོག་སྒོར་ལ་བསྐྱེད་བའི་བཀའ་སྒོར། གཞིན་རྒྱུའི་ཆོག་སྒོར་  
 ལ་བསྐྱེད་བའི་བཀའ་སྒོར། མང་མོས་ཐག་གཅོད་འོས་བསྐྱེད་སྒོར་བསྐྱེད་བའི་གསུང་བཤད་ཁག་དང་། བོད་གཞུང་མང་རྒྱལ་ཡོངས་ཆོག་སྒོར་

ཆེན་ཐེངས་དང་པོའི་དབུ་འབྱེད་ཐོག་བསྐུལ་བའི་བཀའ་འགག་གི་གསུང་བཤད། འུ་ཁྱིམ་དུ་དབུ་མའི་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་སྐོར་  
བསྐུལ་བའི་བཀའ་སློབ། རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་བསྐུལ་བའི་གསུང་བཤད་སོགས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མང་ངོ་།

༧། དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་བརྗོད་གཞི་ལྡོག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ། བོད་དོན་ཐོག་དཔལ་འབྱོར་དགོས་གཤམ་གྱི་འབོད་བསྐུལ་གསུང་  
བཤད། དབྱིན་ཡུལ། འོར་ཁྲེ། ཨ་རི་བཅས་སུ་ཆིབས་བསྐྱར་ལས་བསྡེམས་སྐོར། རྒྱ་མཚན་གྱི་ཆོགས་ཞབས་ཞུར་བསྐུལ་བའི་བཀའ་སློབ།  
གས་གསོ་ཁང་ལ་འཆོམས་འདྲིའི་བཀའ་སློབ། ཨ་རིའི་སྐོར། ཧྭ་སའི་ལོ་རྒྱུས། དབུ་མའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་བརྟེན་པའི་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྐྱོབ་བྱེད་  
ཕྱོགས། མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་བྱུང་ཚུལ་དང་དེའི་དགོས་མཁོ་དང་། ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྐྱོབ་ཀྱི་སྐོར་སོགས་མང་དུ་མཆིས་སོ། དེ  
ལྟར་གོང་སློབ་ལྟར་གྱི་ཉིན་དུ་ཨིན་སྐད་ལ་ཡང་སློབ་ཁྲིད་གནང་བ་དང་གསུང་བཤད་བསྐུལ་བའི་རིགས་མང་དག་ཅིག་མཆིས་ཀྱང་།  
འདིར་ཡིག་ཆོགས་ཆེ་བས་འདིགས་ནས་མ་སློབ་སོ།



རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་པའི་ཆོགས་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་པའི་ཐོག་གསུང་བཤད་གནང་བཞིན་པ།

གོང་དུ་གསལ་ཁ་བཀོད་པ་ལྟར་གྱི་སྐུ་འཛིན་འཁོར་ཐག་དང་འོད་སྤེར་ནང་ཡོད་གསུང་བཤད་པལ་ཆེ་བ་བོད་སྐད་ཐོག་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་  
དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བ་ལྷན་ཁྲ་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་སློབ་གཉེར་བ་ཆོར་བསྐུལ་བ་ཁག་ཡིན།

དེ་མིན་བོད་ཀྱི་གྲོས་ཆོགས་དང་སྤྱི་ལྗོངས་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གིས་འདོན་སྤེལ་གནང་བའི་དེབ་ཐེང་ཁག་དབུག་ནང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་  
ཆོགས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆོགས་གཙོའི་མཇུག་འགན་བཞེས་སྐབས་གྲོས་ཆོགས་སུ་བསྐུལ་བའི་གསུང་  
བཤད་དང་དྲིས་ལན་ལམ་སྟོན་གཤམ་ཆེ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་བཀའ་འགག་སྐབས་བཅུ་གཉིས་པ་དང་བཅུ་གསུམ་པའི་བཀའ་སློབ་ཁྲིའི་པའི་མཇུག་  
འགན་བཞེས་སྐབས་གྲོས་ཆོགས་སུ་བསྐུལ་བའི་བཀའ་ལན་གསལ་བཤད་དང་། ཆོགས་འདུ་དང་ཐབས་སྐྱོང་ཁག་སོགས་སུ་བསྐུལ་བའི་གསུང་  
བཤད་དང་ལམ་སྟོན་གཤམ་ཆེ་ཁག་ཕྱོགས་བསྐུས་ཀྱིས་ཡོད་རུང་། འདིར་གང་རྒྱུད་གང་ཐོབ་རྣམས་ཕྱང་ཟད་བཀོད་པ་ལས། དེ་དག་གི་ཁོངས་  
སུ་མ་འདུས་པའང་རྩི་སྟོན་ཅིག་མཆིས་སོ། །



# སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡམི་དབང་ཡལ་བས་མཆོག་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེའི་ལེགས་མཛད་རྗེས་དྲན་ རིན་ཆེན་དོ་ཤལ།

བྲག་གཡལ་བ་སླ་མ་སློ་ལྷན་ཤེས་རབ།

བཅུ་པ་ལ་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ནང་བྱོན་ཆུབ་ཅིང་། མདོ་སྤྲལ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མཆོའི་དགོངས་དོན་སྤྲལ་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་  
སོན་པས་སློ་མེད་ཡལ་བ་སྤྲུལ་འཛིན་སློང་སྤེལ་བའི་གཙུག་ཀྱན་དམ་པར་གྱུར་ལ། གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཐབས་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་ཟབ་  
མོར་མངའ་དབང་བསྐྱར་བའི་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོའི་ཕྱག་མཆོན་འཆང་བ་ཡམི་དབང་བཀའ་སློན་ཁྱི་ལུང་ཡལ་བས་མཆོག་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་  
ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་རྩེ་བཅུ་སློ་བཟང་བསྐྱར་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་པོའི་ཞལ་སྤྲོ་ནས་དགྲུང་གྲངས་བཅུ་པ་ལ་བདུན་དང་།  
ཉག་མ་ལུ་ལ་ཐེབས་པའི་དུས་ཆེས་ཁྱད་པར་ཅན་འདིར་དད་གུས་དྲག་པོས་སྦྱིང་ནས་གྲུས་བཅེའི་འཆམས་འབྲིའི་རྟེན་འབྱུང་གི་ཤིས་པ་སྐྱབ་  
པའི་ཆོ་གས་སྤུན་བསུས་ཏེ། སློ་མེད་སྤྲེལ་མཆོག་གང་གི་ལེགས་མཛད་ཀྱི་སྤོང་བ་ཆར་དུ་དངར་བའི་རིན་ཆེན་དོ་ཤལ་སྤོང་གི་ཆུན་པོ་ལས་  
རང་སློས་གང་དཔོག་ཆོག་སྤོང་ཉག་མ་རེ་ལུང་ཅམ་གྱིས་རྗེ་ཅམ་དཔོག་པར་བྱས་པ་དེ་ལྟར་བསྐྱར་བའི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པ་འདི་ནི། སྐལ་བཟང་  
ཡི་ག་འཛོ་བའི་རྒྱ་དུ་འབྱུང་རྗེ་ཐོགས་པའི་བྱས་པས་དཔེན་མོད། གཅིག་ཏུ་དཀར་བའི་དགེ་ཆོགས་མཐའ་སྐྱས་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཆོགས་



ཕུ་རུ་སྤྲུལ་ཀྱུ་ལ་སྤྲེལ་ཆོགས་ཆེན་ཐོག་གདན་ཞུས་ཀྱིས་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་གསུང་བཤད་གནང་བཞིན་པ།

བཟང་པོ་བསྐྱར་སྤྲེལ་ལྷག་བསམ་ཀྱན་ནས་དགེ་བས་འཇུག་པར་བྱའོ།

དེ་ཡང་སྤྲེལ་སྤོང་བ་དུ་མར་རིང་ནས་གོ་མས་པའི་སྤྲལ་བསྐྱེད་གཡལ་དམ་བཅན་པོ་མ་གཡེལ་བའི་སྤྲལ་ཆེན་འཕྲིན་ལས་  
གང་ལ་རྗེ་ལྟར་འཆམས་པར་བསྐྱུངས་པ་ནི་གོར་མ་ཆགས་ཀྱང་། བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་བཟང་པོའི་སྐལ་བར་དངོས་སུ་

སྤྱི་བའི་ཡུལ་ལས་འགོངས་པས་ཅི་བྲ། འོན་ཀྱང་རྒྱ་མཐོང་གིས་པའི་སློ་ཅན་བདག་ལྷ་བུའི་མིག་དང་ན་བའི་བདུད་ཅིར་ལོངས་སུ་སྤྱད་  
བྱར་གྱུར་བ་ཁོ་ན་ལ་མཆོན་ནའང་། སལ་དང་སལ་གྱིས་བསྐྱེད་དུ་མི་བཟོད་པའི་གང་གི་གསང་གསུམ་གྱི་རོལ་པའི་ཆ་ཤས་གྱིས་ཀྱང་སྦྱིས་  
བྱ་དམ་པའི་ངང་ཚུལ་དང་། སློ་གྲོས་ཆེན་པོའི་དན་རྟགས་མཛོན་པར་གསལ་བས། དམ་བ་དང་ཆེན་པོར་སློམ་པའི་ང་རོ་སློག་པ་ཀུན་ཀྱང་མི་  
སྤེའི་བརྒྱལ་ཞུགས་ལ་འགོད་པར་བྱས་སོ།།



ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཁྱད་ལས་སྤྲོད་པར་ནང་ཆོས་རོ་སློད་དང་བྲི་བ་དྲིས་ལན་གནང་བཞིན་པ།

ལ་རྒྱལ་ཀུན་འཕྲིན་ལས་ཟམ་མ་ཆད་པའི་རྒྱན། །  
མཐའ་ཡས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་སུ་ཡོངས་འབེབས་པར། །  
མི་འཇིགས་གདོང་ལྗེའི་གད་རྒྱངས་ཆེར་སློག་པའི། །  
རྒྱལ་སྤྱི་དཔལ་བོའི་དབང་ལྷག་ཁྱོད་མིན་སྟེ། ཞེས་ཀྱང་སྤྱིས་སོ།

ལུང་དང་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དཔལ་གྱིས་བརྒྱུད་པའི་ལེགས་ཆོགས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བཤེས་གཉེན་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེད་པ་ལ་རག་ལུས་  
བ་ལུང་དང་རིགས་པས་ཇི་ལྟར་བསྐྱགས་བ་དེ་ནི་གང་ཉིད་གཞོན་ནུའི་དུས་ནས་སྤྱགས་ལ་མངའ་བས། ཐོག་མར་ཡོངས་འཇིན་དག་དབང་  
སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་དུག་པོ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཉེས་བ་གསུམ་གྱིས་མཉེས་པར་མཛད་དེ། བརྟེན་ག་  
གི་ཕྱི་མོ་ཡི་གེ་འབྲི་སློག་ནས་བཟུང་། ཆོས་སྤྱོད་སྤྱགས་འཇིན། གཞུང་དོན་གསན་དགོངས། སྤྲོད་དག་དང་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་  
གནས་དུ་མ་ཁོང་དུ་ཆུད་པའི་མཁས་བ་གཞོན་ནུ་སེང་ལྷག་ངར་མའི་བརྒྱལ་ཞུགས་ལ་ཆེས་སྤྱོད་དུས་ནས་གཞོལ་བས་རྣམས་དཔྱོད་བཟ་  
བའི་སྤྱི་ཆགས་དར་མའི་ཆོགས་རྣམས་བྱ་བྱའི་འགྲོས་གྱིས་གཡོལ་བའི་སྐབས་ཕྱིས་པར་མཛོན་ནོ།།

ཆོས་སྤྱི་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤྱངས་སུ་ཞབས་སེན་བཀོད་ནས་རིམ་བཞིན་ཐེག་གསུམ་རྒྱུད་སྤྱི་རྣམས་སུ་ཇི་ལྟར་བསྐྱགས་  
པའི་སློབ་དཔོན་མཆོན་ཉིད་དང་ལྷན་བ་རྣམས་ལས་མདོ་སྤྱགས་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཆོར་གྱིས་རྟག་གི་སྤྱོད་བས་གསན་བཞེས་སྤྱགས་འདྲིས་



བསྟན་ཅ་ན། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ཡན་ལག་དང་བཅས་པའི་རྒྱལ་བསྟན་རིན་པོ་ཆའི་གནད་ཀ་མི་འདྲ་བ་མཐའ་དག་ཐབས་མཁས་འབྲུལ་གྱི་ལམ་  
ནས་རི་ལྟར་སྒྲ་ཆོག་པ་བསྟན་པ་དེ་རྣམས་འགལ་མེད་རྒྱན་དུ་སྤེལ་བའི་ལམ་བཟང་གཅིག་ཏུ་སྤྱགས་གྱི་དཔལ་ལེའུར་མ་ལེར་གསལ་ཏེ།  
གསུང་རབ་རྒྱ་མཆོའི་དགོངས་དོན་མཐའ་དག་གདམས་ངག་ཏུ་ཤར་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་དང་རྟེན་འབྲུང་པན་ཚུན་གྲོགས་སུ་བྱེད་པའི་  
སྟོན་སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྗེའི་སྟོང་པོ་ཅན་གྱིས་དངས་པའི་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་སྤྱགས་དམ་གྱི་མཐེལ་དུ་བཟུང་  
སྟེ། རིམ་གཉིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ཐབས་ལོ་གཞོལ་ཚུལ་རྒྱལ་བའི་བཞེད་དགོངས་སྟོང་པོ་བདེ་སྒྲག་ཏུ་རྟེན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དཀར་མིན་ལས་སུ་  
གྱུར་པའི་ཉེས་སྟོད་ཀྱན་ཀྱང་རང་སར་འགག་ཕྱིར་སྟོམ་གསུམ་གྱི་བཅས་མཆམས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་སྟོམ་གྱི་གོ་ཆ་བརྟན་པོར་བགོས་པར་  
མཛད།



བསོད་རྒྱལ་རིན་པོ་མཆོག་གི་ཆོས་ཆོག་སུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་རྩིས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་བ།

གྲ་སར་བཞུགས་རིང་ཆོས་གྲུང་ཐེབས་ཉག་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཆོག་པ་གཉིས་སྒྲུབ་བྱེད་ཆུབས་ཆེར་གཟིགས་ཤིང་། གླུ་ཆོན་གྱི་ཆོག་པ་གྲུང་  
དུའང་བཅུན་ཚུགས་བཟང་པོ་དང་། རིགས་ལམ་སྟོར་འགོད་སོགས་སྐབས་གནད་ལ་འཕེགས་པའི་བསྟོ་སྤྱོད་ཐབས་ལོ་ཡིད་འཕྲོག་པར་མཛད་  
པ་སོགས། མཁས་བཅུན་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ཆེས་སྤྲ་ས་ནས་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཆོས་གྲོགས་ཀྱན་ལ་སྤྱགས་བཅེའི་  
འབྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་ཡངས་ནའང་། ཅོལ་ཆུང་གི་སྟོད་པ་རིང་དུ་དོར་བའི་སྐྱམ་ཚུགས་བརྟན་པོ་དང་། ཞི་དུལ་བག་ཡོད་ལ་གནས་པ་སོགས་ཀྱིས་  
ཡོངས་འཛིན་ཀྱན་ལ་མཆོད་པའི་གཙོ་བོ་སྐུབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་པར་མཛད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དམ་པ་རྣམས་ལ་བཀྱར་བསྟོད་དང་། རིམ་  
གྲོ་བསྟོ་བསྟོང་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་དབྱེས་པ་བསྐྱེད་པས། སྤྱིར་ན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཐམས་ཅད་དང་། ལྷག་པར་བདག་སོགས་རྣམས་ཀྱི་  
འབྲེན་མཆོག་མཆུངས་མེད་ལ་གོང་ས་ལྷ་མའི་རྣམ་འབྲེན་ལ་རྒྱལ་མཆོག་སྐུ་སྤྱོད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། གང་དེའི་རིགས་ཀྱི་ཅོད་པན་  
ལ་སྐུབས་ཆེ་ཡོངས་འཛིན་སྤྱིར་རྟོག་ཆེ་འཆང་དང་། ཡང་སྟོས་བཀའ་བྲིན་ཆུ་མེད་ལ་སྐུབས་ཆེ་ཡོངས་འཛིན་གྱི་བྱང་རྟོག་ཆེ་འཆང་ཆེན་པོས་སྤྱགས་  
རིས་འཛིན་པའི་སྐྱེས་ཆེན་ལྷན་པོའི་སྤྱོད་པའི་དབྱས་ན་གསེར་རིའི་སྟོ་ལྟར་མཛོན་པར་འཕགས་པའི་སྤྲིས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་གྱུར་ཏོ། །

དེ་ཕྱིར་སྤྱལ་སྤྱི་ལྗོངས་གར་སྤར་བསྐྱར་ནས། །  
 བཤེས་གཉེན་དུ་མ་ཚུལ་བཞིན་ལེགས་བསྟེན་ཞིང་། །  
 ཆེ་བ་རྣམ་བཞིས་མདོ་སྤགས་གཞུང་ཀུན་ལ། །  
 དབང་འཁྱོར་དམ་པའི་རང་རྟགས་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན། །  
 ཕྱི་ཚུལ་གཏིང་དཔོག་དཀའ་བའི་སྤམ་ཚུགས་དང་། །  
 རན་པར་སྤྲ་ཞིང་འགལ་འདུ་དང་བལ་བའི། །  
 རོན་སྤྱོད་རོན་མ་ཐུན་ཉམས་སུ་བསྟར་མཛད་པས། །  
 རིགས་ལྡན་ཆེ་རྒྱའི་གཙུག་ན་ཁྱོད་ཉིད་བརྟེན། ཅེས་ཀྱང་སྤྲས་སོ། །

དེ་ལྟར་ཆད་མ་བཞི་ལྟན་གྱི་ལམ་ནས་དབང་ལུང་ཁྱིད་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་དུ་མ་ཞིག་ཀྱང་གསན་བཞེས་ཟམ་མ་ཆད་པར་བཙོན་པར་  
 མཛད་དེ་ཐོས་པ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུས་སྤགས་གྱི་བང་མཛོད་ཡོངས་སུ་གཏམས་པས། ད་ལྟ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་ལ། ཆོས་ཀྱང་སྟོན་པར་རུས་པའི་སྤྲེས་



དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་སྟོད་ལྷ་ཆོང་དུ་སེར་སྤྱ་མི་མང་སྟོང་ཆོ་བཀལ་བར་གསུང་ཆོས་གནང་བཞིན་པ།

ཆེན་བགྲེས་གས་ཉུང་ཤས་ནང་ནས་སྟན་བརྒྱུད་མན་དག་གཉེར་བརྒྱའི་ལྗེ་མིག་འཆང་བའི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་འདི་ལགས་ཤིང་། རི་ལྟར་ཐོས་  
 པའི་རོན་ལ་བསམ་པས་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཀྱན་དུང་ནས་སྤྱང་བས་ངེས་ཤེས་ལྟེན་རོན་མཐའ་དག་སྤགས་ཉམས་སུ་བསྟར་བའི་ཤེས་རབ་རྣམ་  
 གསུམ་ཡར་རྒྱའི་དཔལ་ལ་འབྲན་པར་ཆས་པས། ཆོས་སྤྱོད་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་ལེགས་མཛད་འཕྲིན་ལས་འབྱུང་གིས་གཞན་པན་  
 རོན་གཉེས་སྤྱོད་གྱིས་རྩོགས་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་གཞུང་ཙམ་མིན་པར་ཕྱི་ནང་གནའ་དང་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་མཁྱེན་པའི་སྤྱན་རས་ལྷག་པར་  
 གཡོས་ཀྱང་ཁེངས་རྟེན་མཛོན་པའི་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་དེ་ཙམ་ཡང་མི་མངའ་ལ། ཆེན་པོའི་གོ་སར་བསྟེན་གས་ཀྱང་འཕགས་པའི་རིགས་བཞིར་  
 གནས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་ཞི་དུལ་དང་། ཆོག་ཤེས། བག་ཡོད་ཚུལ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོའི་འཕྲིན་ལས་བདག་གིར་བཞེས་པ་  
 འདི་ནི་ཨེ་མ་རྒྱ།



རྒྱ་ཆེན་གཞུང་ལུགས་ཐོས་པའི་དོན་རྒྱུ་ལ། །  
 བསམ་པས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་ཀྱིན་སྤྱགས་ཉམས་སུ། །  
 བསྟར་ཞིང་བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་ལ་གཞོལ་བའི། །  
 འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་བྱ་བས་ཁྱོད་ནི་མཛེས། །  
 འོན་ཀྱང་ནི་དུལ་ཆོག་ཤེས་བག་ཡོད་ཀྱིས། །  
 དམན་ས་འཛིན་པའི་སེམས་དཔའི་སྟོད་པ་ཡིས། །  
 ཁྲིམས་ལྡན་རྒྱ་མཆོར་སྐྱེད་ས་པ་སྟེར་མཛད་པའི། །  
 འདུལ་འཛིན་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཁྱོད་ཁོ་ན། །ཞེས་ཀྱང་སྤྲིས་སོ། །



རྒྱ་གར་གཞུང་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གཞུང་ཆབ་ཁབ་གི་དཔོན་རིགས་དང་སྐྱེད་ལོ་དང་ལྷན་དུ་སྐྱེད་མེད་ཆེན་པོའི་ཉིན་མོ་སྤྱང་ཅི་ཞུ་སར་ཆེད་མེས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་གནང་བ།  
 ལྷག་ན་པ་སྒྲོའི་བཀའ་ལུང་བཞེན་དུ་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱུར་ཁ་བ་རི་པའི་གཞོན་ནུའི་ཁྱུ་ལ་ལོ་ལྔ་ཞག་སྤེལ་ཐོག་ནས་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་  
 སྒྲོ་ནས་རིག་གནས་ཆེ་ཆུང་གི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བ་ཙམ་མ་ཟད། བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རིམ་བ་དུ་མ་སྤྱགས་འགན་དུ་བཞེས་ཏེ། ཇི་  
 ལྟར་འོས་ཤིང་འཆམས་པར་འདུག་ཆེད་རྒྱ་གར་གྱིས་མཆོན་པའི་ཕྱི་བོད་ཡུལ་ཁབ་གི་ཁྲིམས་སྒོལ་ཁོང་དུ་ཆུད་པ་དང་། དེའི་ཉིན་སྐད་ཡིག་  
 ཀྱང་ཞོར་སྟོང་ཙམ་གྱིས་སྤྱགས་སུ་རྫོགས་པར་མཛད་པས། སྒོ་བ་ལྷ་ཁབ་གི་འདུ་འཁོད་དང་། སྤྱི་གཞིམས་གཞོན་སྤེམ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེད་ས་  
 འཛིན་ཆུན་ཆེད་གཞན་བྱིང་མི་འཛོག་པའི་མཛད་རྗེས་གཟེངས་སུ་ཐོན་པས། ས་གནས་སོ་སོའི་སྒོ་བ་སྤྱག་ཙམ་མ་ཟད། བོད་མིའི་སྤྲེ་ཆོགས་  
 བྱིངས་དང་། ཡུལ་མི་རྒྱ་གར་བ་མཆོག་དམན་ཀུན་ཀྱང་གང་གི་ཟབ་ཡངས་མཁུན་པའི་གཏེར་དང་། རྒྱ་དཔྱད་ཀྱི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་  
 པའི་དཔའ་ཅལ། གསང་གསུམ་གྱི་གཟེ་བཞིན། དབང་ཐང་གི་རྒྱས་སྤྱགས་མཐའ་དག་སྟོགས་ཀྱི་ཐ་གྱུར་བྱེད་པའི་དབང་གིས། མཆོན་ཙམ་  
 ཐོས་པས་ཀུན་ཀྱང་ཐེལ་གྱིས་ནོན་པར་གྱུར་ཏེ། སྤྱི་བོ་ཡོངས་ནས་གཙུག་ཏུ་བཀུར་ཞིང་། གུས་པས་བརྟན་པ་དང་། བཀའ་ཉན་གསུང་སྟོད་ཀྱི་  
 ལས་ལ་བརྩོན་པས་བྲེལ་ཞིང་། ཆེ་རྒྱ་རྒྱུས་དང་། རིགས་ལྡན་མ་ལུས་པ་བྲན་དུ་བཀོལ་བས། ས་གནས་བོད་མིའི་དོན་གཅོད་ཁང་ལ་སོགས་  
 པའི་ལས་དོན་རྒྱུས་ཀྱང་སྤྲིས་པའི་ཆོག་གང་གི་འཕྲིན་ལས་ལ་རག་ལུས་པའི་འོག་ཏུ་འཆོ་དགོས་པ་བྱུང་ངོ་། །



ལུ་རུ་སྤར་མཛད་འཕྲིན་བསྐྱེད་སྐབས་དང་ཕྱན་མེར་སྤྱོད་ས་མེབས་བསུ་ཁུ་བཞེན་པ།

འཕགས་ཡུལ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་མ་རུ།  
 རང་རིགས་རྒྱན་འཛིན་སོན་ཅ་གཞོན་བུའི་བླ།  
 གངས་ཅན་ཐོན་མིའི་བད་དག་ནས་བཅམས་ཏེ།  
 ཤེས་བྱའི་གནས་ཀྱན་མཁས་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ།  
 བྱིན་རིག་པའི་མཁུན་རྒྱ་བས་ཆེར་བཏས་ཤིང་།  
 བར་བདེན་ཁྲིམས་སྲོལ་ཐུགས་སུ་ཆུད་པའི་མཐུས།  
 ཆེ་རྒྱལ་ཀྱིས་གཞོན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས།  
 དེགས་ལྷན་རལ་པའི་ཐོར་ཅོག་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད། ཞེས་ཀྱང་སྤྲས་སོ།

མཉམ་མེད་ཤུགས་རྒྱལ་པོས་བདེན་བཞེད་ལས་བཟང་གང་དུ་ཐོག་མར་བསྟན་པའི་གནས་མཆོག་ལྷ་རྩ་ཤ་མིར་ལེགས་སྤར་གཙུག་ལག་སློབ་  
 ཆེན་ཁོངས་སུ་དབུས་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་སྦྱིའི་མཛད་ཁུར་བཞེས་ནས། གཙུག་ལག་ཆེ་ཆུང་གི་དགོངས་དོན་རྣམས་བོད་དབྱིན་  
 ཉིན་གསུམ་གྱི་སྐད་དུ་སློབ་ཁིད་རྒྱ་ཆེ་བསྐུལ་ཐོག རིག་གནས་ཅི་རིགས་པའི་བརྗོད་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་ཅོམ་དང་། ཅོམ་ཡིག་གསར་  
 སྤེལ། འཕགས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གསར་རྙིང་ཁག་ཏུ་བཞུགས་པའི་བཀའ་བསྟན་ཅི་རིགས་ལ་དབྱེད་བསྐྱར། བྱིས་སུ་ལེགས་སྤར་སྐད་ཡིག་  
 རང་མ་བཞུགས་པའི་གསུང་རབ་རྣམས་བོད་ཡིག་ནས་བསྐྱར་ཏེ་ཁ་སྐོང་བའི་ལས་གཞི་འགོད་སྤྱོད་སོགས་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་  
 རྒྱབས་ཆེན་སྤར་བཞེས་མ་ཟད། དགོངས་ཡངས་དཀྱེལ་ཆེད་ལས་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དེ་འབྲེལ་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་མི་ཉམས་  
 སྤར་གསོའི་ཆ་རྒྱུན་དམ་པར་མཁས་ཤིང་མཛད་ས་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་མཛད་བྱས་ལ་བརྟེན་ནས། གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེའི་ཐོག་  
 མའི་གནས་བབས་ཉམ་ཐག་ལས་དབུགས་འབྱེན་པའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ཕྱིར་སྤྱོད་མཛད་མེད་བདག་གིར་བཞེས་པའི་དེན་ལས། ད་ལྟའི་དབུས་  
 བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འདི་ཁྲིམས་མཐུན་ཆད་ཕྱན་སྟོད་བཟུང་ཡོངས་རྫོགས་རང་དབང་ཅན་གྱི་དོ་བོར་བསྐྱར་  
 གཞུང་ཐུབ་སྟེ། རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སེར་སྤྱོད་ཐོ་མོ་སློབ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་ལ་ཤེས་བྱའི་འཇུག་སློ་ཡངས་པོར་བྱེས་ནས། རྒྱལ་སྦྱིའི་ཕྱིངས་  
 ཆའི་སྤྱི་དུ་འཕགས་བོད་ལྷ་རིག་རྒྱ་མཆོའི་བསྐྱེད་གནས་ཡར་ཐོན་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་དུ་དངོས་པར་བྱས་པའི་སློབས་པ་ཐོབ་པ་དེ་ནི་བླ་དབང་གི་  
 བའི་གཙུག་རྒྱུན་འདི་ཉིད་ཀྱི་བྱ་གཞི་སྤྲུལ་མེད་པ་ཡིན་ནོ།

སྟོན་པས་ཆོས་སྤྱོད་བསྐྱེད་པའི་ནགས་ཆལ་དེ།  
 ལྷ་རིག་ཤེས་བྱའི་སྤྱོད་ཆལ་དུ་བསྐྱར་ནས།  
 གངས་སྤྱོད་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།  
 སློ་འཕར་འབྱེད་པའི་ཆ་གཞི་ཀྱོད་ཀྱིས་བྱས།

ལྷག་པར་གནའ་དེང་གི་ནང་ཡོན་ཉན་གྱི།  
 ལེགས་བཤད་དུ་མ་སྤེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་གིས།  
 མི་རིགས་སེར་སྤྱོད་ཐོ་མོ་རིས་མེད་པར།  
 བན་བདེའི་དགའ་སྟོན་འཛད་མེད་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱས།





གང་གི་གཞན་འགྲན་མ་མཆིས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅུལ་ལ་བརྟེན་ནས། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་བུའི་བདེ་དོན་ཐོག་ལ་གཅིག་ཏུ་སྒྲན་པའི་ཀུན་བྱུང་འགན་  
འཁུར་མཆོག་ཏུ་དགེ་བའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྷག་བསམ་མ་མེད་པས་དུས་དང་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལ་ཡོངས་སུ་འཚམས་པའི་ཆོས་དང་སྤྱི་བུ་  
གནད་དོན་ལ་ཆོངས་པའི་སྤྱི་བོར་བཅེ་བས་དགོངས་ཏེ། ཆོངས་སྤྱོད་མེལ་བའི་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་  
དོན་རིམ་ལྡོག་བ་བཞིན་སྟོན་པའི་གསུང་ཆོས་ཆད་མས་ངེས་པ་རྟེན་པ་དེ་སྟེན་ཅིག་ཀྱང་སྐད་ཡིག་གསུམ་གྱི་ལམ་ནས་ཡིག་འཛིག་མཛད་པའི་བྱ་ག་  
རིས་མཛད་དུ་བྱུང་བ་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་བོར་དུ་གྱུར་པ་དེ་རྣམས་གཞན་དུ་འཁོད་པའི་དཀར་ཆག་ལས་ཤེས་པར་རུས་པ་རྒྱ་ཆེར་མཆིས་ཤིང་། ད་  
དུང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དེའི་དགོངས་འབྲེལ་གྱི་གཞུང་ཆེན་མོ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་རིགས་ཡིག་འབེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་པོད་གངས་  
མང་པོ་ཡོངས་ངེས་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱིས་མཛད་འཕྲིན་ཡོངས་བྱུང་ཏུ་འབེལ་བ་ནི་ཀུན་གྱི་ཐུན་མོང་བའི་སྤྱོད་ལུལ་དུ་གྱུར་རོ།།

འཕགས་ལུལ་པ་ཡི་སློབ་གཉེར་ཁང་སོགས་ཀྱི།  
 ཆོགས་སྤྱི་བུ་གཙོ་སྤྱོད་མཆོག་ཏུ་མངའ་གསོལ་བྱི།  
 སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཀུན་ནས་མཁྱིན་གཅིག་ཏུ།  
 དབང་བསྐྱར་གངས་ཅན་རྒྱ་མཆོག་ཁྱོད་འབའ་ཞིག།  
 བྱི་ནང་ཆོས་སྤྱི་ལྟ་རིག་གནས་ཀུན་ལ།  
 བླ་ཞིང་མཛད་པའི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས།  
 རྒྱ་བལ་འཆད་པའི་སློབས་པ་མཆོག་མངའ་བས།  
 དབར་དབང་ཀུན་གྱི་གཙུག་ན་ཁྱོད་ཉིད་བཞིན། ཅེས་ཀྱང་སྤྲས་  
 སོ།



ལྷ་ཁྲོལ་རྒྱ་ཆོས་གོ་སྐྱེག་ལོག་དགུང་གངས་ ༥༥ གེབས་པའི་འཁུངས་སྐར་སྤྱང་བཅིའི་མཛད་སྟོ།

མི་མང་སྤྱི་འཐུས་དང་། སྤྱི་མོས་ཆོགས་གཙོའི་མཆོན་གནས་མཛད་འགན་རིམ་བཞིན་བཞེས་ནས། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་  
 ཆོགས་ཁྲིམས་བཟོ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་རོ་བོར་བསྐྱར་ཏེ་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་གནང་ཞིང་། ཁྲིམས་ཡིག་དང་སྤྱི་ག་  
 གཞི་ཁག་རྣམས་ཁྲིམས་སུ་བཅས་པའི་ལམ་ནས་དབང་སྐྱར་ཆད་དང་ལྡན་པས་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་མཆོན་མཐོང་དང་། ལས་རིམ་གྱི་ལམ་སྟོལ་  
 རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཆད་དང་མཉམ་པ་ཡོང་ཐབས་འབད་བཅོམ་ནན་ཆེར་གནང་བ་རྣམས་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས་ཆོས་ཡིན།

བཀའ་སློན་གྱི་པའི་ལས་རྒྱ་གཉིས་པོར་འོས་ཤོག་ཏུ་ཅང་ཆད་མཐོའི་བརྒྱ་ཆའི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཛུགས་ཀྱི་མང་པོས་  
 བཀའ་བའི་ཆབ་སྤྱི་དུ་དབྱེད་དང་པོར་གྱུར་ཅིང་། ཁྲིམ་ཐེབས་མངའ་གསོལ་ཁྲུས་ནས་མཆོན་འགན་བཞེས་རིང་བདེན་པ་དང་། འཆོ་བ་  
 མེད་པ། ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་ལྟ་བུ་གསུམ་པོ་གཞིར་བཟུང་གིས་འཛིན་སྤྱོད་ཆད་ལྡན་དང་། དཔལ་འབྱོར་ལོག་འཆོས་མ་  
 བསྐྱེད་པའི་ཁྲིམས་མཐུན་ཡོང་ཐབས། གཉིས་སྟོན་དུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱི་བུས་དམ་འཛིན་ཐོག་ནས་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐབས་རྣམས་  
 ལ་ཐུགས་བཅོམ་སྒྲན་མེད་པས་དོན་གྱི་བདག་པོ་ཆོལ་གསུམ་མི་མང་གི་རེ་བ་སྐོང་ཐབས་དང་། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཡུལ་དབང་  
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་དབྱེད་ལོག་དབྱེད་འདེགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྲུང་ཐུགས་བཅོམ་ཆེར་བསྐྱེད་གནང་བས་མཆོག་དམན་པལ་མོ་ཆེ་ནས་བསྟོད་བཀའ་  
 བསྐྱེད་པའི་ལུལ་དམ་པར་གྱུར་རོ།།

རྒྱལ་ཐབས་འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་ཆེན་སྤྱི་བུ་བྱི།  
 མང་བཀའ་ཆོགས་ཀྱི་ར་བའི་གཙོ་བོ་དང་།



གངས་ལྗོངས་བསྐྱེད་འགྲོའི་བདེན་དོན་ལ་གཞིལ་ཕྱིར།  
དཀར་མིན་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་ཡོངས་སྤངས་ཏེ།  
འཆེ་མེད་ཞི་བས་གཉིས་སྒྲུབ་དབུ་མའི་ལམ།  
མང་གཙའི་སྤྱི་གཞུང་གཙང་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཏོད། ཅེས་གྲུང་སྤྲས་སོ།

དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཐབས་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཕྲུག་པ་དང་ལ་བྲགས་པའི་བཀའ་སློན་ཁྲི་པའི་མཆོན་འགན་དེ་ཉིད་མང་གཙོ་འི་ལས་བཞིན་མངོན་  
 ཁྱར་ལས་ཡུན་ལོ་དུས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་བཅད་ལྟར་དུ་རྒྱལ་ཁའི་རང་ནས་མཐུག་སློལ་གནང་བའི་དུས་ལ་བབས་ཏེ། མང་བཀུར་དབུ་ཁྲིད་བཀའ་  
 སློན་ཁྲི་པ་གསར་པ་ལ་མི་དབང་སློ་བཟང་སེངྒེ་མཆོག་ལ་ཅེས་འབུམ་ཁུ་གནང་མངོན་ནས། མོད་མིའི་སློག་འཕྲུགས་ཀྱི་མངོན་ཁྱར་ལས་བཞོལ་  
 བར་གནང་ནའང་། དཔལ་བཅོམ་པ་བྱ་བ་བྱས་པ་ལྟར་སྟོན་དེར་ངལ་གསོར་བཞུགས་སྐབས་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བཅད་དགའ་ལྡན་པོ་བཟང་དུ་ལྷོང་ས་  
 ལ་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་པའི་བྱགས་རེ་སྟོང་བའི་གལ་ཆེའི་མི་ཁྲུའི་ཞབས་འདེགས་སྤར་ལས་སྐྱག་པར་བཅོན་གནང་  
 མངོན་སྟོང་དཔ་དང་ཆབས་ཅིག དད་ལྡན་ཁག་གིས་རི་ལྟར་རིང་མོའི་དུས་ནས་གསོལ་འདེབས་ཁུས་དོན་གསང་ཆེན་རྒྱུད་ལྷ་ལྷ་གཉིས་  
 ཀྱིས་མཆོན་པའི་གདན་ས་དང་། དགོན་སྡེ་ཆེ་ཆུང་ནམས་སུ་བབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་མདོ་རྒྱུད་མན་ངག་བྱམ་པ་གང་ཁྱོའི་ཚུལ་དུ་ནོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
 ལམ་ལོ་ལོ་རྒྱ་ཆེར་བསྟོར་བའི་གཞན་པན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་སྟོ་འཕར་ཡངས་པོར་འབྱེད་པའི་ཐོག་ནས་འཆོ་ཞིང་གཞེས་པའི་བཀའ་བློན་ཀྱི་སྤང་པོ་  
 འདི་ནི་ལྷན་པོའི་སྟོ་ལྟར་མཐོ་བར་གྱུར་རྟོ།།

34



མོན་ཏྲ་དབང་ཁུལ་དུ་དད་ལྡན་མེར་སྐྱེ་མང་ཆོག་ལ་ཆེ་དབང་གནང་བཞིན་པ།

བཅ་གོ་སྤྲིག་ཆོག་ས་ཆུང་གི་ས་  
 བསྐྱལ་མ་གནང་བ་ལྟར། ལྟུང་ས་  
 མཆོག་གང་ལ་རིང་ནས་འདྲིས་ཤིང་  
 གྲོ་བ་ཉི་བའི་དམ་ཆོག་གཙང་མའི་  
 གྲོགས་ཀྱི་ཐ་ལལ་དུ་གྱུར་བ་ཁོ་བོས་  
 གྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་འདིའི་ཐུན་མོང་  
 བའི་མཛད་པ་རགས་རིམ་ཆ་ལས་  
 ཅམ་ཞིག་མ་བཅོས་སྤྲོད་པོར་བཀོད་  
 ཐོག། རང་ཅུ་མ་གང་གི་ཞབས་བརྟན་  
 ཁོངས་ནས་ཆོག་ས་བཅད་འགའ་རེ་  
 གྲེལ་ཏེ། ༡༩༩༩ ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ ༡  
 ཉིན། བྱ་མང་བེལ་གཡེང་གི་གཟེབ་ཏུ་

ཆུད་པའི་བྲག་གཡལ་མོ་ལྡན་ཤེས་རབ་ཀྱིས། དགའ་གུས་དད་སྤོའི་ངང་ནས་སྐབས་པོར་བྲིས་ཏེ་ཕུལ།  
 དེ་ལྟར་རྒྱལ་ས་ཆའི་འཕྲིན་ལས་ཟབ་མོ་ཡིས། །  
 གཞན་པན་འཇུག་པ་ཡངས་པའི་བྲིན་གྱི་ཆད། །  
 གཞལ་ལ་རྒྱལ་ཀུན་དགེ་ས་བཞིན་བསྐྱགས་པའི་བྲིས། །  
 ཐལ་མོའི་སྤྱི་ཡིས་གཟེངས་བསྟོད་ཁྲོད་ཀྱིས་ཐོབ། །  
 དགའ་བ་བརྒྱ་དང་ལྡན་པའི་པོ་བྲང་ཆའི། །  
 རྒྱལ་ས་ཆེན་མཛད་ཁུར་སྤྲུ་མེད་རབ་སྤྲོད་སྟེ། །  
 མིག་མི་འཇུག་པའི་བྲག་རྒྱུང་ངལ་གསོ་བའི། །  
 གཡོ་མེད་ཉེན་དུ་བྱས་པ་ཁྲོད་ཉིད་ཅམ། །  
 རྒྱལ་བསྐྱན་སྤྱི་དང་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པའི། །  
 རིང་ལུགས་ཤི་མེད་བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་ནོར། །  
 སྐལ་ལྡན་གདུལ་བྱའི་རེ་བ་སྤྲོད་བའི་སྤྲ། །  
 བྲོགས་མཐར་འབྱེད་པའི་མཛད་བཟང་ཁྲོད་ཀྱིས་སྤྲོངས། །ཞེས་ཀྱང་སྤྲས་ཏེ་མཇུག་བསྐྱེད་བར་བྱས་སོ། །



མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སྟོན་སྤྱི་བྱ་དབུ་བརྟེས་ནས་ལོ་བཅུ་འཁོར་བའི་དུས་འཇུག་མཛད་སྤྲོད་དམིགས་  
 བསལ་སྐྱེ་མགོན་ལ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་བྱས་སྤྲོད་གལ་ཆའི་ལམ་སྟོན་གནང་བཞིན་པ།

