

༣༡ | འཕགས་པ་སའི་སྒྲིང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་བདག་སྒྲིང་གཏེར་འབྲུལ་ཚུལ་གྱི་ཚེ་ག་  
དཔག་བསམ་སྒྲོན་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

༣༡ | ར་མོ་གྲུ་རྩ། གང་གི་འབས་བྱང་སྒྲིང་ལ་དྲན་པའི་ཀྱང་། ཐུན་མོང་མཚེག་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ།  
བདེ་ལྷག་ཉིད་དུ་སྒྲོལ་མཛད་སྒྲུ་མ་དང་། དབྱེར་མེད་ས་ཡི་སྒྲིང་པོར་གྲུས་པས་འདུད། དེ་ལ་འདིར་  
འཕགས་པ་སའི་སྒྲིང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམ་གཏེར་སྐྱབ་པ་ལ་སྒྱུར་དངོས་རྗེས་གསུམ་ལས། དང་པོ་ནི།  
རབ་གསེར་དདུལ། འབྲིང་བཅས་། ཐ་མ་རྩ་བྱམ་སོགས་ལོངས་མ་སྐྱད་པའི་གཙང་མ་རང་བཞིན་གྱི་  
དཀར་བའམ་ཚོན་ཅི་དཀར་པོས་བྱག་པ། ཆེ་ཆུང་ཡུལ་དེའི་བྲེ་གང་ཤོང་བའམ་རི་ལྟར་འཚམས་པ་སྒྲོན་  
མེད་གྱི་ནང་དུ། ལྷགས་། ར་གན་། འ་ཉེ་མ་གཏོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་གང་རྟེན། བའོ། སྐར་མ། སྒྱེ་ཚོ།  
ཡུངས་དཀར། སོགས་མ་འདྲེས་པའི་འབྲུ་སྒྲ། ཚ་བ་གསུམ་དང་། སྒྲ་ཅི། དུག་རིགས་རྣམས་མ་འདྲེས་བའི་  
སྒྲན་སྒྲ། ལ་དོག་ནག་པོ་མ་ཡིན་པའི་དར་གོས་སོགས་རྩས་སྒྲ། དུར་ཁྲོད་མིན་པའི་གནས་བྱིན་ཅན་དང་།  
ས་བྲག་ལེགས་ས་ནས་སྒྲངས་བའི་ས་རྩོུ་ཤིང་། ཤ་ཆང་སྒོག་ཙོང་སོགས་མ་འདྲེས་བའི་བས་སྒྲ་དང་།  
དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་བཅས་གྱི་ཁེངས་བར་བྲུགས་། ལ་ཤིང་སོགས་གྱི་བཅད་ལ་དར་གྱི་བདུམ་པ་  
ཚོན་སྐྱད་གྱིས་བཅིངས་ཏེ་མདུན་མཚམས་སུ་རྒྱ་འདེབས་། མདུན་ངོས་སུ་རིན་པོ་ཆེའི་གཟུགས་བྲིས་ལ།  
ཉེགས་གྱི་ཁར་བསྒྲ་འདབ་བརྒྱད་བྲིས་བའི་སྒྲིང་དུ་བཞག་མདུན་དུ་རྒྱ་གཉིས་ཉེར་སྒྱུད་བཤམས། ལྷགས་  
སྒྱུར་དང་ཡུལ་སྒྲ་གཞི་བདག་སོགས་ལ་འབྲུལ་རྒྱུའི་དཀར་གཏོར་དང་། བྱ་མར་། འོ་ཞོ། ར་ལུད་། བས་  
སྒྲ་གཙང་མ། བསང་རྩས་སོགས་ཀྱང་འདུ་བྱ་བ་ནི་སྒྱུར་བའི་རིམ་པའོ། གཉིས་པ་དངོས་གཞི་ནི། སྐབས་  
འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱེམས་པ་རྣམས་སྒྲོན་དུ་བཏང་ནས། ཨོ་སྐ་ལྟ་མ་ཤུལ་སྐ་སྐ་སྐ་སྐ་  
མ་ཤུལ་ཤུ། ཨོ་ཤུ་བྱ་ཏ་རྩོ་ན་བཟླ་སྐ་སྐ་མ་ཨུ་ཀོཉ་ཏྟ། སྒྲིང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར་། སྒྲིང་བའི་ངང་ལས་གཞལ་  
ཡས་ཁང་སེར་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་བྲག་རི་དང་གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་དབྲས་སུ་བེ་ལས་བསྒྲ་དང་། ཨ་ལས་སྒྲ་  
བའི་དཀྱུལ་འཁོར་གྱི་སྒྲིང་དུ་རང་གི་སེམས་ཉིད་ཀློ་ཡིག་ཡོངས་སུ་གྱུར་བ་ལས་རང་ཉིད་སའི་སྒྲིང་པོ་སེར་  
པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ་སྒྲོད་གཡོགས་སེར་པོ་ཅན་ཞི་བ་སྐྱན་ཅུ་དམར་པ། མེ་ཏོག་སྒྲོན་པོའི་འབྲིང་  
བའི་ཐོད་ཅན། ཕྱག་གཡས་ཤིང་ཐོག་དང་གཡོན་བསྒྲའི་སྒྲིང་ན་ནོར་བུ་དང་བཅས་པ་འཛིན་པ། འོད་

ཟེར་སྒྲིང་ཁྱུ་འབྲོ་པ། རྡོ་རྗེ་ས་འོག་ལ་སོགས་པའི་འཁོར་གྱི་སྐོར་པ། དར་དང་རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་པ།  
 སེམས་དཔའི་དགྲིལ་ཀྱང་གི་བཞུགས་པའི་སྤྱི་པོར་ཨོ། མགིན་པར་ཡུལ་ཕྱགས་ཀར་རྩྭ། ཕྱགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་  
 འོད་ཟེར་འབྲོས། བསྐྱེམས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས། རིམ་རྩྭ་པོ་རྟོག་ཉིས་སུ་མེད་བར་གྱུར།  
 སྐར་ཡང་ཕྱགས་ཀའི་རྩྭ་ལས་འོད་ཟེར་འབྲོས། དབང་གི་ལྷ་རྣམས་སྤྱན་དྲངས། དེ་བཞིན་གཤེགས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདག་ལ་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དེ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཨོ་སྐྱ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་ཁྱི་ཏི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡེ་བྱི་ཡེ་རྩྭ། ཞེས་བུམ་པའི་ཚུས་སྤྱི་པོ་ནས་དབང་བསྐྱར་། སྐྱ་གང་།  
 དྲི་མ་དག་ཚུའི་ལྷག་མ་ཡར་ལུང་པ་ལས་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྷས་དབུ་བརྒྱན་བར་གྱུར། དེ་ནས་མཛོད་པ་  
 རྣམས་ཨ་ཁྱི་ཏས་བསངས། སྙ་རྩྭ་མས་སྤྱངས། རྟོང་བའི་ངང་ལས་ཨོ་ལས་རིན་པོ་ཆེའི་སྣོད་ཡངས་ཤིང་  
 རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཨོ་འོད་དུ་བྱ་བ་ལས་བྱུང་བའི་མཛོད་རྫས་རྣམས་དྲངས་ཤིང་ཐོགས་པ་མེད་པ་  
 ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་སྤྱོད་བར་གྱུར། ཨོ་ཨ་རྩྭ་ཡུལ་རྩྭ་ནས་། ཤལ་ཡུལ་རྩྭ་གི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས།  
 ཨོ་ཁྱི་ཏི་གརྩ་ས་བ་རི་མ་ར་ཨ་རྩྭ་པ་ཏི་རྩྭ་རྩྭ་སྙ་དུ། ནས་ཤལ་པ་ཏི་རྩྭ་རྩྭ་སྙ་དུ། ཞེས་བའི་བར་གྱིས་མཛོད།  
 གང་གི་མཚན་ཅམ་ཡིད་ལ་དྲན་བའི་མོད། མཚོག་མཐུན་དངོས་གྲུབ་འདོད་པ་འཇོ་བའི་གཏེར་། མ་ལུས་  
 སྣོལ་མཛོད་འཕགས་པ་སའི་སྤྱིང་པོར། སྐོ་གསུམ་གུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་འཆལ་བསྟོད། ཅེས་བསྟོད། རང་  
 གི་ཕྱགས་ཀར་སྐྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་སྤྱིང་དུ་ཁྲི་ཡིག་གི་མཐར་ཐུགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འབྲོས།  
 རང་གཞན་གྱི་ལུས་སེམས་ལ་བྱགས་པས་ཐིག་སྤྱིབ་བག་ཆག་དང་བཅས་པ་སངས་ཀྱིས་དག་པར་གྱུར་བར་  
 བསམ། ཨོ་སུསྐྱ་ནི་སུསྐྱ། ཏ་ར་ཏ་ར། མ་དུ་བ་ཤ། མ་ཅུ་ཏ། ཨ་མོ་སྤ་བཟླ་སརྩ་སྙ་དུ། ཞེས་ཅི་རུས་བསྐྱེ།  
 ཐུན་འཇོག་ཁར་ཡིག་བརྒྱ་བསྐྱེ་ཞིང་གོང་བཞིན་མཛོད་གཏོར་བྱ། དེ་ནས་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་མཛོད་པ་ལྷར་  
 ལྷར་བྱིན་གྱི་བསྐྱབས་ཏེ། བུམ་པ་ཨ་ཁྱི་ཏས་བསངས་སྤྱངས། རྟོང་བའི་ངང་ལས་རྩྭ་ལས་བྱུང་བའི་རིན་པོ་  
 ཆེའི་བུམ་པའི་ནང་རིན་པོ་ཆེའི་དང་འབྲུ་སྤྱན་བཟང་བོས་ཡོངས་སུ་གང་ཞིང་། དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་  
 ཡིད་བཞིན་དུ་འབྱུང་བ། དུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ས་བདག་སྤྱ་གཉན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕོག་ཕྱགས་བྱུང་བ་ལ་  
 སོགས་པའི་ཉེས་སྦྱོན་ཐམས་ཅད་སེལ་བ་དང་། ས་དབྱུང་ངན་པ་དང་ས་དག་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་སྦྱོན་  
 དང་རྒྱ་འབྱོར་སྤྱིན་བའི་བདག་པོའི་མི་ཞོར་འཁོར་དང་བཅས་བའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཞི་  
 ཞིང་དུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ས་བདག་སྤྱ་གཉན་དུལ་ཕྱོགས་སྤྱིན་བདག་དང་བཅས་བ་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་

ལེགས་ཀྱི་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་གཏེར་ཆེན་པོའི་བྱམ་བར་གྱུར། ནམ་མཁའ་མཛོད་དང་ཐུགས་བྱུག་ཕྱག་རྒྱ་  
བྱུག་གི་བྱིན་བརྒྱབས་བྱ། བདག་གི་བསམ་བའི་ནས་འབྱུང་གྱུར་ཅིག །མདུན་དུ་རིན་པོ་ཆའི་བྱམ་པ་  
མཆན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནང་དུ་གཞལ་ཡས་ཁང་སེར་པོ་  
རིན་པོ་ཆའི་བྲག་རི་དང་གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་དབྱས་སུ་པོ་ལས་བརྒྱ་དང་ཨ་ལས་ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་  
གྱི་སྤྱིང་དུ་གློ་ཡིག་ཡོངས་སུ་གྱུར་བ་ལས་འཕགས་པ་སའི་སྤྱིང་པོ་སེར་པོ་ཞེས་བ་ནས། རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔའི་  
དབྱ་བརྒྱན་བར་གྱུར། ཅེས་བའི་བར་བདག་བསྐྱེད་ལྟར་བྱ། དེ་ནས་སྟོན་མཆོད་པ། ཆོས་དབྱིངས་རྣམ་  
དག་ཡེ་ཤེས་རང་བཞིན་ལས། སྤྱི་མའི་རྣམ་འཕྱལ་ལྷ་མོ་མཆོད་ཡོན་མ། བཅོམ་ལྷན་བྱམ་པའི་ལྷ་ཆོགས་  
མཉེས་ཕྱིར་འབུལ། རྩོམ་ཆོད་ཡོན་མ་ཡིས་མཉེས་གྱུར་ཅིག །ཨོྭ་གློ་ཏི་གརྩ་ས་བ་རི་ལྷ་ར་ཨུྭ་བྲ་ཏི་རྩྭ་  
རྩྭ་སྤྱ་དུ། དེ་བཞིན་དུ་ཆོག་བཅད་གཞན་རྣམས་འདྲ་བ་ལ་མཆོན་ཡོན་གྱི་གནས་སུ། འབས་བསེལ། མེ་  
ཏྲིག་བདུག་སྟོས། སྤང་གསལ། དྲི་ཆབ། འལ་ཟས། རོལ་མོ་རྣམས་དང་། ཨུྭ་གྱིས་གནས་སུ། པདྱ། བུའི་  
རྩྭ་བེ། ཨ་ལོ་གེག་རྩྭ། བེ་མེའྲ། ཤུ། རྣམས་སྤྱར་ཏེ་འབུལ། བསྐྱེད་ཐུགས་ཅན་གྱིས་ཕྱལ་བས་ཆོག་བསྟོད་  
པ་ནི། ས་ལམ་མཐར་ཕྱིན་སྐྱེ་གསུམ་རུང་བརྟེན་ཤིང་། ས་བཅའི་དབང་ཕྱུག་སེམས་དཔའི་ཚུལ་བཟུང་  
ནས། ས་གསུམ་འགོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་གཅིག་བྱ། ས་ཡི་སྤྱིང་པོ་ཕྱགས་རྩེའི་ཅན་ལ་འདུད། ས་ཆེན་མ་  
གཡོས་རབ་དུ་བརྟན་པ་དང་། ས་ལ་གནས་པའི་ཆེ་བརུད་ལོ་ཏྲིག་ཀུན། ས་ཡི་ཕྱོགས་འདིར་འཕེལ་ཞིང་  
རྒྱས་པ་དང་། ས་སྤྱིང་དགེ་ལེགས་ཆེན་པོས་བྱབ་པར་ཤོག །ཅེས་བསྟོད། བརྒྱས་དམིགས་ནི། རང་གི་  
ཕྱགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྱོས། བྱམ་པའི་ལྷའི་ཕྱགས་རྒྱད་བསྐྱལ་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྱོས་པས་རྒྱལ་བ་  
སམ་བཅས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་དང་འབྱུང་བཞིའི་བརུད་དང་འཁོར་འདས་ཀྱི་བདུད་ཅི་རྣམས་དང་ལེགས་  
ཆོགས་ཐམས་ཅད་བཀུག་སྟེ་བྱམ་ནང་གི་ལྷ་ལ་ཐེམ་པར་གྱུར། ཨོྭ་སུསྟེ་ནི་སུསྟེ། ཏ་ར་ཏ་ར་། མ་དུ་བྲ་  
ཤུ་རུ་ཏ་། ཨ་མོ་སྟེ་བརྩ་སརྩ་སྤྱ་དུ། ཞེས་སོགས་དང་། བྱད་པར་དུ། གློ་ཏི་གརྩ་རྩྭ་རྩྭ་པཌ། ཅེས་པ་  
གཙོ་པོར་བརྒྱ། ཡིག་བརྒྱ་དང་། མཆོད་བསྟོད་ལྷར་བཞིན་བྱེད་ལ་མཐུན་མཆོམས་ལ་འཇུག་གོ་ཕུན་ཕྱི་མ་  
ཆོར་མདུན་སྐྱེད་ཀྱིས་མཆོད་པ་བྱིན་བརྒྱབས་ཀྱི་འཕྱོར། མདུན་དུ་རིན་པོ་ཆའི་བྱམ་པ་མཆན་ཉིད་ཐམས་  
ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནང་དུ་གཞལ་ཡས་ཁང་སེར་པོ་རིན་པོ་ཆེ་བྲག་རི་  
དང་གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་དབྱས་སུ་བརྒྱ་དང་། ལྷ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་སྤྱིང་དུ་འཕགས་པ་སའི་སྤྱིང་པོ་

སེར་པོ་ཞེས་སོགས་སྤར་ཡོད་གསལ་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱོང་དགོས། མཐུན་ཐ་མའི་མཚུག་དུ་གཏོར་མཉམ་  
ཐིམ་བསངས་སྦྱངས། སྟོང་བའི་ངང་ལས་ཨོ་ལས་རིན་པོ་ཆེ་སྟོང་དུ་གཏོར་མ་འདོད་དགུར་འབྱུང་བའི་  
བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཚོ་གྱུར། འབྲུག་སུམ་ལན་གསུམ་བཟོད། ཨོ་ཁྱེ་ཏི་གཞུ་ཨི་དྲི་བ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁ་ཁྱ་ཏི་ཁྱ་ཏི།  
ལན་གསུམ་གྱི་འབྲུལ། མཚོད་གཏོར་བྱ། འཕགས་པ་སའི་སྟིང་པོ་འཁོར་དང་བཅས་པས་བདག་ལ་བཙེ་  
བས་དགོངས་ཏེ། ཕྱི་ནང་གི་འགལ་རྒྱུན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་ཞིང། བཟླ་ཤིས་དང་བདེ་སྦྱོང་  
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྒྱན་མི་འཆད་དུ་འབྱུང་བའི་འཕྲིན་ལས་མཛད་དུ་གསོལ། ཞེས་འདོད་དོན་ལ་གསོལ་  
བ་བཏབ། དེ་ནས་གཡང་འགྲུག་བྱ་བར་འདོད་ན། མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་སྦྱི་དང་བྱུང་པར་དུ།  
འཕགས་པ་ས་ཡི་སྟིང་པོ་བྱིན་རྒྱབས་དང། བདག་ཅག་འགྲོ་བའི་དད་ཅིང་མོས་གུས་ཡིས། ཉེན་འབྲེལ་  
ཆོས་ཉིད་འགྱུར་མེད་བདེན་པའི་མཐུས། མད་བྱང་ཆོ་བསྙེད་བརྒྱ་དཀར་པོའི་འཕྲེང། འཛིན་པའི་ལྷས་  
ཅན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱད་བའི་ཕུན། སེལ་མཛད་བཅོམ་ཕྱན་འཕགས་པ་སའི་སྟིང་པོས། དངོས་གྲུབ་ཆར་བ་  
འབེབས་པའི་ཕྱ་གཡང་སྟོལ། བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་རྩ་པ་རབ་ཏུ་བཏན། ཕྱིན་དུག་སྦྱོང་པའི་ཡལ་འདབ་  
ཕྱོགས་བརྒྱར་གཡོ། བན་བདེ་འབྲས་བཟང་ཡོངས་སུ་སྦྱིན་པ་ཡི། དགེ་ལེགས་དཔག་བསམ་སྟོན་པའི་ཕྱ་  
གཡང་སྟོལ། གསེར་ཕྱན་དགའ་མར་འཁོད་པའི་སྦྱེ་འགྲོ་ཡི། ཆོས་སྦྱོང་འཕེལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་ཞིང་ས་རྒ།  
དགེ་བའི་ཕན་བདེ་ལོ་རྟོག་ཡོངས་སྦྱིན་པའི། ལེགས་ཚོགས་ཀུན་ནས་རྒྱས་པའི་ཕྱ་གཡང་སྟོལ། མཚོག་  
གསུམ་སྦྱེ་པོའི་རྒྱན་དུ་ལེགས་བཀོད་དེ། དམ་པའི་ཞིང་ལ་གུས་མཚོད་རྒྱར་ལེན་པའི། བཟླན་པའི་སྦྱིན་  
བདག་མངའ་ཐང་རིགས་རྒྱ་འཕྲེང། ཡར་ངོས་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ་བའི་ཕྱ་གཡང་སྟོལ། དགེ་བཅུའི་ཆང་  
བའི་འོར་འཛིན་བཞིན་རས་འདིར། ཆར་རྒྱ་དུས་འབེབས་རྩེ་ཤིང་ལོ་འབྲས་འཕེལ། སད་སེར་བཅའ་ཐན་  
རྒྱད་པ་ཀུན་ཞི་སྟེ། རྩོགས་ཕྱན་དཔལ་ལ་སྦྱོང་པའི་ཕྱ་གཡང་སྟོལ། རྒྱང་རྒྱང་དལ་གྱི་འབབ་པའི་ཉལ་འགོ་  
རྒྱན། ཆད་མེད་གཞུའི་རྒྱན་ལ་འགུན་བཟོད་པའི། ཕལ་བྱང་ཕུ་བ་དཀར་པོའི་འཕྲེང་ཕྱན་པའི། རྒྱ་གཏོར་  
ཀུན་ནས་དར་བས་ཕྱ་གཡང་སྟོལ། བསྙེད་ནམས་རི་པོ་བཞིན་དུ་བཏན་པ་དང། ཆོ་རིང་ནད་མེད་བདེ་  
བས་འཚོ་བ་དང། དཔལ་འབྱོར་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་རྒྱས་པ་ཡི། ཕྱ་གཡང་ཉེ་མ་བཞིན་དུ་གསལ་བར་  
ཤོག། དགེ་ཕྱན་ལུགས་བཟང་གཏུགས་དཀར་སྤིང་ན་མཐོ། མདོ་ལུགས་བཤད་རྒྱབ་བཟླན་པའི་བྱ་བ་རྒྱས།  
ལུང་རྟོགས་བཟླན་འཛིན་བཟླན་པའི་ས་སྟིང་བྱབ། བཟླ་ཤིས་དགེ་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་

ཤོག །གཡང་འབོད་བྱ། དེ་ནས་ཡིག་བརྒྱ་ལྟ་ཆད་བསྐང་། གང་ཡང་བདག་སྒྲོ་ཞེས་སོགས་དང་། མ་  
སྟེང་ཡོངས་སུ་སོགས་ཀྱི་བཟོད་གསལ། ཨོ་ལྷོ་བཟོ་སྤྱད་བདག་སྟེང་གི་ཡེ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སུ་  
གཤེགས། དམ་ཚིག་པ་བདག་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར། ཉེན་སྟོང་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་དང་། སུན་སུམ་ཚོགས་པ་  
སོགས་ཀྱི་ཤེས་པ་བཟོད། དེ་ལྟར་ཞག་བདུན་སོགས་སྐབ་ན་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར་རོ། གྲོལ་ཉེན་  
སུན་ཐ་མའི་འདོད་དོན་ལ་གསལ་བ་གདབ་པའི་རྩེས་སུ་མ་འགྱུར་བ་དང་། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བཟོད་པར་  
གསལ། སའི་སྟོང་པོ་འོད་དུ་ལྷ་བ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་དགའི་ཡོངས་སྟོང་ཟད་མེ་ཤེས་པ་འབྱུང་བའི་  
རིན་པོ་ཆའི་གཏེར་གྱི་བྱམ་པ་ཉེས་སྟོན་ཐམས་ཅད་སེལ་ཞིང་། མཐུན་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་  
སྐབ་རུས་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་གྱུར་བར་བསམ་ལ། ཉེན་སྟོང་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞན་ནམས་སྤར་ལྟར་རོ།  
གསུམ་པ་མཇུག་གི་རིམ་པ་ནི། གཟའ་སྐར་སྟོར་སོགས་འཛོམས་པའི་ཡར་ངོའི་ཆོས་བཟང་ཞིག་ལ་གཏེར་  
སྐུ་པའི་གནས་སུ་སྦྱོར་ཏེ། བསང་དང་དཀར་གཏོར་བརྒྱ་ཅ་སོགས་གང་རྒྱས་གཏོང་། ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་  
དང་གནམ་ས་སྤང་བརྒྱད། བཀྲ་ཤིས་བཆེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་བཟླ་གདེན་ནས་འདོམ་གང་ལྟག་ཅམ་བསྐྱོས་ཏེ་  
ནང་དུ་བྱམ་པ་བཞུགས་སུ་བཅུག་ལ་བདག་སྟེང་སྟོན་དུ་འགོ་བའི་གོང་བཞིན་བསྐབ་ནས། འོད་ལྷ་བྱས་  
ལ་ཉེན་སྟོང་བསྐྱེད་རྩེས། བདག་གི་བསམ་པའི་སྟོབས་དང་ནི། ཞེས་སོགས་བདེན་སྟོབས་བཟོད། ཨོ་རང་  
གི་ཐུགས་ཀའི་ཁྲི་ཡིག་འོད་ཟེར་གྱི། ཕྱགས་སྟོང་ཞིང་སྟོང་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་དང་། ལྷ་ལྷ་གཞི་བདག་སྟེང་  
དང་ཁྱད་པར་དུ། ཡུལ་ཕྱགས་འདིར་གནས་ལྷ་ལྷ་གཞི་བདག་རྣམས། སྟོན་དངས་རང་རང་དགེས་པའི་  
གདན་ལ་བཞུགས། དག་བྱེད་བཟང་པོ་རབ་མཛེས་མེ་ཏྲོག་དང་། ཇི་ཞིམ་བདུག་སྐུ་སུན་སེལ་སྟོན་མེ་  
དང་། སྐུ་ཆུའི་དྲི་ཆབ་རྒྱན་ཐུན་ཞལ་ཟས་དང་། སྟོན་བཟོད་རོལ་མའི་བྱེ་བྲག་སྐུ་ཚོགས་འབུལ། རོ་  
མཚོག་བརྒྱ་ཐུན་བཟའ་དང་བཟུང་བ་དང་། རྒྱན་གོས་བཞོན་པ་ལ་སོགས་མཐུན་པའི་རྩེས། མཁོ་དགུ་རི་  
སྟེང་མཆིས་པ་མ་ལུས་འབུལ། དགེས་བཞིན་བཞེས་ནས་རྣམ་འགྱུར་བདག་ཅག་དང་། ཡུལ་ཕྱགས་སྟོན་  
བདག་མེ་མོར་འཁོར་བཅས་ཀྱི། མེ་མཐུན་ཉེར་འཆོམ་ལུས་ཞི་བ་དང་། ལེགས་ཚོགས་ཡར་ངོས་སྐྱ་ལྟར་  
རྒྱས་བར་མཛོད། ཨོ་ས་ཕྱགས་འདི་ཅུ་གཉུག་མར་གནས་བ་ཡི། ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ས་བདག་ལྷ་གཉན་  
ལ། དགོས་འདོན་ཀུན་འབྱུང་རིན་ཆེན་བྱམ་པ་དང་། གསེར་དབྱལ་རིན་ཆེན་སྐུ་ཚོགས་ལུལ་བ་ཡིས།  
གཏེར་དང་ཡོངས་སྟོང་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག །བཟང་པོའི་སྐུན་གྱི་རིགས་རྣམས་ལུལ་བ་ཡིས། ནང་

རྒྱལ་ཁོ་ཁོང་དུས་ཀྱི་བདེ་ཐུན་གྱི་འབྲུ་དང་གོས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཕུལ་བ་ཡིས། གོས་ཀྱི་འབྲུར་ཐུན་བཅས་  
 མཛོད་གང་བར་ཤོག། ཞོ་མཉམ་མེད་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་བྱིན་རླབས་དང་། བདག་གི་སྨྱུ་བསམ་རྒྱུ་  
 པར་དག་པ་དང་། འགྱུར་མེད་ཆོས་དབྱིངས་སྣ་ཆོགས་རྟེན་འབྲེལ་མཐུས། འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ནད་  
 རིམ་འབྱུགས་ལོང་དང་། ལུ་གེ་ཐན་པ་སང་སེར་ལ་སོགས་པའི། མི་འདོད་ཉེར་འཆོ་ཐམས་ཅད་ཞི་གྱུར་  
 ཅིག །ས་དབྱུང་དན་དང་བྱི་ནང་ས་དག་ཡི། སྟོན་ཞི་ས་བཅུད་ཉམས་པ་སོས་གྱུར་ཅིག །དུས་དན་སྟེ་པོའི་  
 ལོག་སྟོད་མཐའ་ཡས་པའི། དཀར་པོའི་ཕྱོགས་ལ་མངོན་པར་དགའ་བ་ཡི། ལྷ་ལྷ་རྒྱམས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་  
 ཉམས་པ་དང་། ས་རྒྱ་རྩོག་ཤིང་གཅོད་ལ་སོགས་པའི། ཐོག་ཐུག་བྱུང་བའི་ཉེས་ཀྱི་ཞི་གྱུར་  
 ཅིག །རྟེན་བཞེངས་རབ་གནས་བྱིམ་གསར་འཛིན་པ་དང་། གཞི་བྱེས་གསོན་གཤེན་ཞི་དྲག་ལས་རྒྱམས་  
 ཀྱི། གཟའ་སྐར་དུས་སྟོར་དན་ལས་གྱུར་བ་ཡི། ཉེས་པའི་སྟོན་རྒྱམས་ཐམས་ཅད་ཞི་གྱུར་ཅིག །སྟེས་  
 དགའི་པན་བདེའི་རྩ་བ་རྒྱལ་བའི་བསྟན། ཕྱོགས་དུས་ཀྱི་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། བསྟན་འཛིན་སྟེས་  
 བུའི་སྟེ་ཆོ་འཕྲིན་ལས་རྒྱས། དཀར་ཕྱོགས་སྟོང་རྒྱམས་མཐུ་སྟོབས་གཞི་བཞེད་འཕེལ། ཆར་རྒྱ་དུས་འབབ་  
 ཅི་ཤིང་ལོ་རྟོག་རྒྱས། མི་ཕྱུགས་ལོར་རྩལ་མངའ་ཐང་ལོངས་སྟོད་རྒྱམས། གོང་ནས་གོང་འཕེལ་ཆོས་  
 མཐུན་སྟོད་པ་ཡི། དགེ་ལེགས་རྒྱ་མཚོའི་དབལ་ལ་སྟོད་གྱུར་ཅིག །དེ་ནས་རྩོམ་སོགས་ཀྱི་ཁ་ལེགས་པར་  
 བཅད་ལ་རྩལ་མི་མངོན་པར་བྱས་ཏེ། ཡེ་རྣམ་ཅི་མང་དང་། གང་སེར་མ་སོགས་བཟྱ་ཤིས་གང་རྒྱས་ཀྱིས་  
 མཐའ་བརྒྱན་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་འདི་བདག་སྟེད་ལྟམ་དབྱངས་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མའི་གསུང་ལ། མདུན་  
 སྟེད་དང་གཡང་འབོད་རྒྱམས་ཀྱི་ཁ་བསྐྱངས་ཏེ་ཆོག་བསྐྱིགས་སུ་བཀོད་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།  
 སྟེ་ལོ་༢༠༡༤ལོའི་ཉི་མ་བྱང་བཟོད་ཉིན་འཕུལ་དེབ་དུ་བཅོས།