

༦། ལོག་སྒྲུབ་སྒྲེ་བ་སྒྲ་བྱི་མེད་པ་བསྐྱབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་ལྟར་  
 ལྷང་བཅུ་གཉིས་འགོག་པའི་འབེལ་གཏམ་  
 རིགས་ལམ་གནམ་ལྷགས་  
 འབར་བ།



རྩོམ་པ་པོ། གདན་ས་ཆེན་པོའི་ལྷ་རམས་ངག་གི་དབང་ཕྱུག །

---

---

## དཀར་ཆག །

༡༽ ལོག་སྤྲོ་བའི་དགག་ལན་རིགས་ལམ་གནམ་ལྷགས་འབར་བ། .....	1
༡༽ ཞར་བྱང་དེང་གི་ཚན་རིག་རྗེས་བརྗོད་པ་འགའ་ཞིག་གི་འཆང་རྟོལ་ བའི་སྒོར། .....	19
༡༽ ལོག་སྤྲོ་ལན་མ་ཐོག་སྟེ་ཁོང་ཁྱོ་ཆོ་དག་གི་དབང་ཕྱག་པས་ལན། .....	23
༤༽ བཞི་བརྒྱ་པའི་བཤོ་སྤང་ན་དག་གི་དབང་ཕྱག་ནས་ནང་གཞུང་གི་ཟབ་ ཁྱད་སྤང་བ། .....	26
༥༽ དག་གི་དབང་ཕྱག་པས་ལོག་སྤྲོ་ཆར་གཅོད་རྩན་མ་ལ་བཀའ་སྤྲུལ་པ།	30
༦༽ ནང་གཞུང་ཆེན་མོ་ལས་གཞུགས་སེམས་པ་མེད་སྒོར། .....	35

1) བ་མས་སྤྱ་བྱར་ལུས་སེམས་གནིས་ཀའི་མ་ལག་འབྱུང་  
བྱེད་གྱི་རྣམ་པ་རང་ཆོས་སུ་ཡོད་པའི་རིགས་རྣམས་སེམས་གསང་  
པའི་ཐག་ཁྲིད་མ་དེ་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ནི་འཁྲུལ་མེད་  
གསར་རྟེན་བྱུང་སྟེ་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆགས་ཟིན་པ། ཞེས་ཟེར་  
རྒྱ།

དག་གི་དབང་ཕྱུག་ནས། ལན། ༡༽ འདི་ནི་ནང་འགལ་སྒྲ་  
ན་མེད་པ་དང་པོ་སྟེ། ལོག་སྤྱོད་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཚན་རིག་བདེན་  
པ་སྤྱོད་བ་གང་ཞིག ། ཚན་རིག་པས་ད་དུང་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ནམ་  
གཞག་ཚན་རིག་གི་བྱུང་ཁོངས་ན་ཡོད་པ་ཁས་མི་ལེན་པ་ཚན་  
རིག་པ་ཐུན་མོང་བས་བརྟག་རུས་མིན་པར་འདོད་པ་ཡོངས་  
སུ་གྲགས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་  
མ་ལག་གམ་ཉར་ལེན་རྟེན་ཡོད་ཟེར་བ་ནི་ཚན་རིག་གི་ནམ་  
གཞག་ལས་བརྒལ་པའི་ལོག་པར་སྤྱོད་བ་དང་པོ་ལ། འདིར་སྤྱོད་  
པ། འཛམ་གླིང་སྟོང་གི་ཆེ་སྟོག་ཐོག་མ་དེ། གང་ནས་བྱུང་ལ་  
ཚན་རིག་ཁག་གཉིས་ཀྱིས། ལ་ལས་རྒྱ་མཚོའི་བརྒྱན་གཤེར་  
ཙམ་ལས་ཟེར། གཞན་དག་འདིག་རྟེན་གཞན་ནས་བྱུང་ཞེས་  
ཟེར། མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒལ་ཀྱང་པམ་རྒྱལ་མེད། ལུས་སེམས་  
མ་ལག་རང་ཆས་རྟུན་བཟོ་ཡིན། །

ཡང་ལོག་སྤྱོད་ན་རེ། 2) རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་ལ་  
ལུས་སེམས་མ་ལགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་གང་དགོས་མཁོ་སྟོན་ཐུབ་  
དུས་གང་ཟག་སྤྱོད་ཕྱི་མཚམས་སྟོར་བྱེད་ཀྱི་ནམ་ཤེས་གསལ་  
རིག་ཅིག་ལུས་རྟེན་པ་ནས་ཐོན་ཏེ་ལས་བབང་ངན་ཀྱི་གནས་  
ཚུལ་ནམས་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་བར་སྤྱང་དབྱིངས་ནས་ལུས་ཕྱི་  
མར་ཞུགས་ཟེར་བ་ནི་རྟོག་བཟོའི་ལྟ་སྤྱང་དུ་སྤྱར་ཟེན་པ། ཞེས་  
ཟེར་རོ། །

ལན། ༡༽ འདི་ཡང་རང་བཟོ་སྒྲ་ན་མེད་པ་གཉིས་པ་སྟེ།  
 རིགས་རྩམ་གྱིས་རྒྱད་པ་བྱི་མ་ལ་ལྷས་སེམས་མ་ལགས་ཀྱི་བྱང་  
 ཆོས་གང་དགོས་མཁོ་སྟོན་སྤྱབ་ན། བྱ་ལ་མི་ཆོ་འཆོ་ཐབས་  
 ཤེས་ཡོན་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་ཡིན་པས། དེས་ན་  
 ས་མ་ལ་མི་ཆོ་འཆོ་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གང་ཡོད་དེ་བྱ་ལ་སྟོན་  
 འདོད་ཡོད་ཀྱང་། ས་མ་ལ་གང་ཡོད་བྱ་རྒྱད་དེ་ལ་མེད་པ་གང་  
 ཡིན་ནམ་ཟེར་ན་ལན་མེད་དོ། །གཞན་ཡང་ས་མ་དང་བཟོ་  
 དབྱིབས་ཁ་དོག་སེམས་ཁམས་སོགས་ཆེས་མི་འདྲ་བ་མིག་  
 མཐོང་ལམ་ཟེན་འདི་དག་གང་ཡིན་ནམ་ཟེར་ན་འང་ལན་མེད་  
 དོ། །དེས་ན་འདི་དག་ཀྱང་ཆོན་རིག་ཆད་མར་འདོད་བཞིན་  
 ཆོན་རིག་པས་ཐག་མི་ཆོད་ཟེར་བའང་ཐག་བཅད་པ་ནི་ཆོན་  
 རིག་ལས་བརྒལ་བའི་ལོག་པར་སྒྲ་བ་གཉིས་པ་ལོ། །འདིར་སྒྲས་  
 པ། གསང་བའི་ཐག་བྲིད་རིགས་རྩམ་གཅིག་ལས་ཀྱང་། །དབང་  
 ཅའི་སྤྲ་སྤང་མི་འདྲ་དུ་མར་ཆོད། །བྱ་རྒྱད་སེམས་ཁམས་སྒྲ་  
 ཆོགས་ཐེར་འབྱམ་བརྒལ། །འདི་དག་རིགས་རྩམ་བདེན་སྤྱགས་  
 སྟོར་བྱེད་ཡིན། །

ལོག་སྒྲ་ན་རེ། 3) གལ་སྲིད་ལྷས་ཀྱི་རྒྱད་པ་གཞན་དུ་བཏང་  
 རྟེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱད་པ་གཞན་དུ་འཇུག་ན་རང་བྱུང་སྟེ་དངོས་  
 སྟེ་འདི་རང་གཤིས་ཀྱི་འགྲོས་དང་མི་མཐུན་པ་འཇུར་ཏེ་རང་བྱུང་  
 སྟེ་དངོས་ནམས་ཀྱི་རྒྱད་སྟེལ་མ་ལགས་ནི་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་

ངེས་པས་སོ། ཞེས་ཟེར་རོ། །

ལན། ༡༽ འཕེལ་འགྱུར་རིག་སྣ་བ་ནམས་མན་ཏལ་ཡིས་གཏན་སྒྲིམས་ལ་བདེན་ཞེན་གྱིས་བཅིངས་ནས་རང་བྱུང་སྦྱེ་དངོས་རྒྱུད་སྤེལ་ཁ་སྤྱོད་གས་གཅིག་པར་སྣ་མོད་ཀྱང་། དེ་ནི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འདིར་རྒྱུན་དབང་གིས་ཁ་སྤྱོད་གས་འགྱུར་འགྲོ་བ་རྟེན་རྒྱུན་གྱིས། ཆེས་གྲགས་པ་འབར་བཞིན་པའི་མཎ་ཏལ་ཡི་གཏན་སྒྲིམས་དེ་བདེན་རྒྱུན་ལ་སོང་བས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་སྣ་བ་ནམས་ཏང་སང་བཅུག་པ་མི་ཤེས་སམ། ཞེས་ཟེར་ན་ལན་མེད་དོ། །དེས་ན་འདི་ཡང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་གཏན་སྒྲིམས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་འཕེལ་འགྱུར་གསར་རྟེན་གྱིས་སྟོར་བ་མི་ཤེས་པས། ཚན་རིག་ཁས་ལེན་བཞིན་དུ་ཆེས་མཐོའི་ཚན་རིག་ལས་བཟུལ་པའི་ལོག་པར་སྣ་བ་གསུམ་པའོ། ། འདིར་སྣས་པ། འཕེལ་འགྱུར་རིག་སྣའི་རྒྱལ་པོ་མཎ་ཏལ་ཡིས། རིགས་རྣམས་གཅིག་གིས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་གཉིས། མི་སྤྱི་ཟེར་ཀྱང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འདིར། རིགས་རྣམས་གཅིག་གི་གནད་གྱིས་གཏན་སྒྲིམས་སྟོང་། །

ལོག་སྣ་ན་རེ། 4) ལྷན་ཤིང་དང་རྩའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་རང་གིས་ཆེ་སྟོན་ལས་མ་བསགས་པ་དང་ནམ་ཤེས་མ་ཞུགས་པ་ནང་པས་ཁས་སྤངས་ནའང་ རང་རང་གི་རིགས་རྣམས་ནང་

ཟས་འཆོལ་ཤེས་ཤིང་གཉེན་ལ་བསྟེན་ཤེས་པ་དང་དགྲ་ལ་  
གཡོལ་ཤེས་པའི་རྒྱས་པ་རང་ཆོས་སུ་ཡོད་པ་ཀུན་གྱི་མཐོང་  
ཆོས་སུ་ཡོད་པའི་རིགས་པ་འདིས་ལྟོན་ཤིང་སོགས་གྱི་རིགས་  
རྣམས་ལས་དབང་ཅ་དང་ལྷན་ཁམས་སོགས་གྱི་འབྲས་སྒོ་འབྲུམ་  
འཁྱུར་དུ་ལྷག་པའི་མི་གཙོས་པའི་སོགས་སྟོག་ཆགས་ནམས་  
གྱི་རིགས་རྣམས་ལ་ཆོར་ཤེས་དང་བྲན་འཛིན་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་ལས་  
ཆེ་བ་རང་ཆོས་སུ་ཡོད་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཅན་ལ་བསྐྱབ་མི་དགོས་  
པ་ཡིན། ཞེས་བེད་རོ།

ལན། ༤༽ འདི་ཡང་རྟོག་བཟོའི་ལྷ་སྦྱང་ལྟར་བྱས་པ་འདྲ་  
པའི་ཆོག་ལ་སྦྱབས་བཅོལ་ནས་ལོག་པར་སྒྲ་བ་བཞི་བ་སྟེ། དེ་  
ཡང་བོད་རང་ལུགས་གྱི་རིག་གནས་མི་ཤེས་པ་དང་། ཆོན་  
རིག་གི་རྟོག་བཟོའི་དཔེ་དོན་ལ་འབྲུལ་བའི་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་  
ནི་རང་ལུགས་མི་ཤེས་བཞིན་གཞན་བེད་ལ་རྒྱགས་སྒྲ་དགས་  
ཏེ་ཡིག་སྒྲིང་དུག་ཅམ་ལ་ཤད་འབྲི་དགོས་ས་མ་མཐར་གསུམ་  
ཅམ་འདུག་ཀྱང་། མགོ་ནས་མཐུག་གི་བར་དུ་ཤད་གཅིག་  
མ་གཏོགས་མི་འདུག་ཅིང་། དེས་ན་དོན་ཆོན་ནམས་སྒོ་དོར་  
འཛིན་མི་བདེ་བར་བྲིས་པ་འདིས་ནི་བོད་ཀྱི་བཅད་མཆམས་  
ཉམས་པར་བྱས་པས། རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་འདྲེ་ལག་རྒྱང་  
པའི་ཉེན་ཅན་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། ལྟོན་ཤིང་འདྲ་བའི་སྦྱིས་  
དངོས་འགའ་ཤས་གང་ཟག་ཡིན་པ་ནང་པས་ཁས་ལེན་ཡང་།

ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱགས་པ་ལེབ་རྩེ་བྱས་འདུག་ལ། ལྷགས་ཁབ་ལེན་  
 སོགས་ལ་རྣམ་ཤེས་མེད་ཀྱང་། ལོག་གཅིག་ནས་ལྷགས་ཕྱེ་  
 བར་སྤྱད་པ་དང་། ལྷགས་གཅིག་ནས་ཚུར་སྤྱད་པ་དངོས་  
 མཐོང་ཡིན་ལ། དེས་ན་ལྷགས་ཁབ་ལེན་ཡང་སྒྲོན་ཤིང་ནང་  
 བཞིན་སྐྱེས་དངོས་ཀྱི་སྤངས་གཏོགས་པར་ཐལ་ལོ། །འདྲོད་ན་  
 ས་རྩོམ་སོགས་སྐྱེས་དངོས་མི་བཞག་པར་ཅི་ཤིང་སོགས་སྐྱེས་  
 དངོས་ལ་བཞག་པའི་ཚན་རིག་པའི་རྣམ་བཞག་ཡིན་པས།  
 ཚན་རིག་ཁས་ལེན་བཞིན་དུ་ཚན་རིག་དང་འགལ་འཁྲུག་ལོག་  
 པར་སྒྲུབ་བཞི་པའི་དང་པོའ། དྲོན་དངོས་ལ་ཅི་ཤིང་སོགས་  
 འཇུག་རིགས་གཅིག་ནི་འབྱུང་བ་འཕྲད་ལྷགས་ཆ་མི་མཉམ་  
 པས་སྐྱེས་དངོས་འཕེལ་འཇུག་ཅན་དུ་སྤང་བ་ཡིན་ལ། འབྱུང་  
 བཞི་འཕྲད་ལྷགས་སྟབས་མ་ལེགས་པས་འཕེལ་འཇུག་ལ་  
 འགོ་མ་སྐྱབ་པས་རང་སར་སྤྲོད་དོ། །དེས་ན་རིགས་མཐུན་ངི་  
 ཅུ་ཚུ་ཚོགས་ཀྱང་རགས་པར་སྤང་བ་ཅུ་ལས་འཕེལ་འཇུག་  
 སྐྱེ་དངོས་ལ་འགོ་མི་སྐྱབ་པ་རི་དང་མཚོ་ལྷ་བུའོ། །དཔེར་ན།  
 འབྱུང་བ་འཕྲད་ལྷགས་བཟང་ན་མི་ཡི་མགོ་ལ་སྒྲུབ་འཕེལ་ཞིང་།  
 འབྱུང་བ་འཕྲད་ལྷགས་མ་ལེགས་པས་མི་ཡི་མགོ་ལ་སྒྲུབ་མི་སྐྱེ་  
 བ་དངོས་མཐོང་བཞིན་ནོ། །ད་དུང་བཤད་པ་སྤྱི་བྱ་གཏང་ན།  
 རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་མ་ཟིན་སྐྱེས་དངོས་འཕེལ་འཇུག་ཅན་ལ་  
 རིགས་གཉིས་ཡོད་ལ། དང་པོ་འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་པའི་སྐྱེས་



དངོས་མི་དང་ཅི་ཤིང་ཀུན་ལ་སློག་ཆགས་མ་ཞུགས་པ་གཅིག་  
 གྲང་མེད། འོན་ཀྱང་མི་ཡི་ལུས་ལྟ་བུ་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་བེན་ཅིང་།  
 ལྡོག་ཤིང་ལྟ་བུ་ནི་ཆོར་ཤེས་ཀྱིས་མི་བེན་ལ། གལ་ཏེ་མི་ཡི་ལུས་  
 དང་ལྡོག་ཤིང་ལྟ་བུ་ནི་ནང་དུ་སློག་ཆགས་སྤྲ་རགས་གང་ཡང་  
 མེད་སོང་ན་ནི། སྐབས་དེ་ནས་ལྡོག་ཤིང་དེ་སྐམ་པ་དང་མི་  
 ཡི་ལུས་དེ་ཡང་རུལ་ནས་འཆོ་མི་སྤུབ་པ་དངོས་མཐོང་ཡིན།  
 ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་གང་ཟག་ནི་རྣམ་ཤེས་ཆོས་དབྱིངས་  
 ཀུན་དུ་འགོ་བའི་ཡེ་ཤེས་སུ་གནས་གྱུར་པ་དང་། བསྐྱལ་ཆེན་  
 གྲངས་མེད་གཅིག་གི་ཆོགས་བྱུགས་ཀྱིས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ལུས་  
 སྤང་སྟོར་ནས་ཟག་མེད་ཡིད་ལུས་ལ་བསྒྱུར། དེས་ན་འབྲུ་  
 རིགས་ཀྱི་སློག་ཆགས་རྣམས་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་ལུས་  
 ལ་གནས་མ་རྒྱས་ཏེ་ཅི་ཤིང་དང་ཆུ་སོགས་ལ་སྤྲ་སྤང་གཞན་  
 འཕོ་འགོ་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཟག་བཅས་ཡིན་ཡང་  
 འདོད་སེམས་ངང་ནས་གོང་མའི་དངོས་གཞི་ལྟ་བུར་འཕོ་རྒྱས་  
 བ། སྐབས་དེར་སེམས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་གི་ལུས་དང་བ་དེ་ཙམ་  
 མའོན་དུ་གྱུར། ད་དུང་བསམ་གཏན་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་ཀྱི་  
 སེམས་ལ་འཕོ་ན་སྐབས་དེར་རྟོག་འདོད་པ་ཡིན་ཡང་དེའི་  
 ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཟག་བཅས་རུལ་རིགས་མང་པོ་ཟག་མེད་ལ་  
 བསྒྱུར་རྒྱས་པ་ཡིན། དེ་དག་ནི་གྲུབ་མཐའ་འོག་མའི་གཞུང་  
 ལས་གྲང་ཤེས་རྒྱས་ལ། ད་དུང་ས་སྤྱི་དང་པལ་མོ་ཆེན། གཞན་

ཡང་དུས་འཁོར་སོགས་ན་སེམས་ཇི་ཅམ་དང་བར་དབང་པོ་  
 དེ་ཅམ་དང་བ་རྟེད། དབང་པོ་ཇི་ཅམ་དང་བར་དབང་རྟེན་  
 དང་བ་རྟེད། དབང་རྟེན་ཇི་ཅམ་དང་བར་ལུས་ཀྱང་དེ་ཅམ་  
 དང་བ་རྟེད། ལུས་ཇི་ཅམ་དང་བར་དེ་སྐྱེ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་  
 ཁམས་དང་བ་རྟེད་པ་གསུངས། དེས་ན་དེང་གི་ཚན་རིག་ཚད་  
 མཐོ་བའི་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་བའི་ནམ་གཞག་དང་ཐག་ཉེ་བར་  
 ཡོད། དཔེར་ན། ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་བས་རགས་པའི་འཇིག་རྟེན་  
 ཁམས་དང་སྤྱ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཚད་དཔག་མངོན་  
 གསལ་ཅན་བཤད་ཡོད་ལ། ཚུལ་དེས་ངེས་ཅན་ཚན་རིག་སྤྱི་  
 བ་ཨལེ་སི་ཏ་སོགས་ཏ་སངས་པའི་གནས་ལ་བཀོད་པ་རེད།  
 ད་དུང་ང་ཚོའི་མིག་ཐ་མལ་བ་ལ་མི་སྣང་ཡང་མཚན་མོར་  
 ལུས་སྤྱ་མོ་ཡོང་ནས་ཅ་དངོས་མང་པོ་སྤྱལ་བའི་སྤྱ་དངོས་མུང་  
 བྱང་དང་འབྱང་བཞིན་པ་ཤར་རྩབ་ཀྱན་ལ་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར།  
 ཚུལ་འདི་ཚན་རིག་གི་སྒྲིབ་ལུས་གྱུར་མི་རུས་ཀྱང་། ཚན་རིག་  
 པས་ལན་མི་ཐེབ་པ་ཁོ་ཚོས་ཁས་ལེན་ཀྱང་དེང་སང་ལོག་སྤྱི་  
 བ་ལྟ་བུས་ནི་ཚན་རིག་པས་ལན་མི་རུས་པ་མེད་ངེས་ཉོགས་  
 རྟེན་ནི་ཚན་རིག་ལས་བཟུལ་པའི་ལོག་སྤྱི་བཞི་པའི་གཉིས་  
 པའོ། །ད་ལྟའི་མི་ལུས་རགས་པ་འདི་ལ་ནམ་ཤེས་ལྷགས་ཡོད་  
 ཀྱང་། ད་ལྟའི་ལུས་རགས་པ་འདི་པ་མའི་སྤར་སྤྱག་ཅམ་ལས་  
 བྱང་བས་ལུས་རགས་པ་འདིས་ཆེ་སྤྱ་མ་ནས་ལས་བསགས་པ་

མེད་པ་ནང་པས་ཁས་ལེན་ལ། དེས་ན་ཅི་གིང་གིས་ཆེ་སྒྲུ་མར་  
ལས་མ་བསགས་ཅིང་། མི་ཡི་ལུས་རགས་པ་འདིས་ཆེ་སྒྲུ་མར་  
ལས་བསགས་ཡོད་པ་ནང་པས་ཁས་ལེན་པའི་ལོག་རྟོག་ཤར་  
འདུག་སྟེ། མི་ཡི་ལུས་ལ་རྣམ་ཤེས་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་དང་། ཅི་གིང་ལ་  
རྣམ་ཤེས་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་པ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོས་ཆེ་སྒྲུ་མར་ལས་  
བསགས་མ་བསགས་ཀྱིས་ཁྱེད་པར་དབྱེ་འདོད་པ་ཆེས་གསལ་  
བས་སོ། །

མདོར་ན་ནང་གཞུང་སྤྱ་རགས་ལ་མ་སྦྱངས་པའི་དབང་  
གིས་ལོག་པར་སྒྲ་བ་མང་དུ་འདུག་ལ། སངས་རྒྱས་འདས་  
ནས་མི་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བ་ན། ཉན་ཐོས་སྟེ་པ་ལས་ཐེག་ཆེན་  
པ་ཐོག་མར་བྱེ་བ་ན། ཐེག་ཆེན་པའི་ཐོག་མར་གྲགས་པ་རྩ་  
བའི་པལ་ཆེ་སྟེ་གཞུང་ལས། སེམས་ལ་ལུས་ཡོད་དོ། །ཡིད་  
ལ་བྱེད་པ་ལ་ཡང་ལུས་ཡོད་དོ། །གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་  
པའི་ཁམས་ནའང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཆོགས་རྒྱལ་དམིགས་  
སོ། །ཞེས་དང་། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་འདས་ཏེ་ལོ་དགུ་བརྒྱའི་  
མཆམས་ན་བྱེ་མདོ་བའི་གཞུང་ལས། ཇི་ལྟར་འཕངས་བཞིན་  
རིམ་གྱིས་རྒྱན། རྒྱེས་ནས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས། །འཇིག་  
རྟོན་པ་རོལ་དག་དུ་འགྲོ། །ཞེས་དང་། ཡང་། ཉོན་མོངས་ལས་  
ཀྱིས་མདོན་དུ་བྱས། །སྤྲིད་པ་བར་མའི་རྒྱན་གྱིས་ན། །ཁར་མེ་  
བཞིན་དུ་མངལ་དུ་འགྲོ། །ཞེས་དང་། ཡང་། རྣམ་ཤེས་གནས་

བ་བདུན་ལྟག་མ། ཉེ་འཛོམས་བྱེད་ལྟན་སྲིད་ཅི་དང། འདྲ་  
 ཤེས་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ནམས། སེམས་ཅན་གྱི་ནི་གནས་  
 དགུར་བཤད། ཅེས་དང་། ཡང་། ཟག་བཅས་ལུས་དང་དག་གི་  
 ལས། རང་གི་འབྱུང་བ་དག་རྒྱུར་བྱས། ཟག་མེད་གང་དུ་སྦྲེས་  
 པའི་ཡིན། ཞེས་དང་། ས་སྡེ་དང་སལ་མོ་ཆེ་ལས་གཟུགས་མེད་  
 པའི་ཁམས་ན་གཟུགས་ཤིན་དུ་སྤྲ་བ་ཡོད་གསུངས་པ་དང་།  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་གྱིས་སྟོང་གསུམ་ལས་  
 ཕྱི་ལོག་ལའང་བྱབ་པ་གསུངས་པ་སོགས། དེས་ན་ལོག་སྤྱོད་བ་  
 སོགས་དེང་གི་ཚན་རིག་རྒྱུ་ལྡན་པ་ནམས་ནི་ཚུལ་འདི་དག་  
 མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ངོ་ཆ་བྲལ་པའི་གཏམ་ངན་མང་དུ་  
 སྒྲེལ་གྱིན་འདུག་ལ། གཞུང་འདི་དག་གི་ཟབ་གནད་ལ་དེང་གི་  
 ཆེ་མཐོ་བའི་ཆད་རྒྱལ་རིག་སྤྱི་ཚན་རིག་པ་ནི་ཚུལ་འདི་ལ་  
 ཡ་མཚན་སྦྲེས་དང་སྦྲེ་བཞིན་པ་དངོས་མཐོང་ཡིན་ནོ། ཡང་  
 ལོག་སྤྱོད་བ་ན་རེ། ཅི་ཤིང་སོགས་ཀྱིས་ཟས་འཆོལ་གཉེན་བསྟན་  
 དག་འགོག་རང་ཆས་སུ་ཡོད་ཟེར་ནོ། འདི་ཡང་གད་མོ་འཆོར་  
 བའི་གནས་ཏེ། སྟོག་འཁོར་ནང་དུ་རྫས་རིག་བཀོལ་སྦྱིག་  
 དབང་གིས་རྒྱན་མས་སྤྱག་པ་ཙམ་ནས་སྐད་རང་གྲག་དུ་ཡོང་  
 བ་དངོས་མཐོང་ཡིན་ལ། དེས་ན་སྟོག་འཁོར་དེ་ལྟ་བུ་ཡང་  
 སྦྲེས་དངོས་འཕེལ་འགྱུར་གྲལ་ལ་འཛོག་དགོས་པར་ཐལ་  
 ལོ། གཞན་ཡང་སྟོག་འཁོར་ནང་སྦྱུམ་རྫོགས་ན་སྐད་གྲག་ལ།

དེང་སང་ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ཁར་མི་སྤྲེའུ་བས་ཆེ་རང་  
 བྱེ་ཡོང་བ་སོགས་ལའང་རྣམ་ཤེས་ཞུགས་པ་ཐལ་ལོ། །མདོར་ན་  
 སོག་ཆགས་སྤྲ་རགས་དང་རྣམ་ཤེས་རྒྱས་རིགས་འཕེལ་བས་  
 རྩལ་རིགས་གནས་སྐྱར་ལྷགས་ཆོན་རིག་ལས་ནང་པའི་གཞུང་  
 ཆེས་ཆོད་མཐོན་པོར་སོན་པ་མི་ཤེས་པ་ནི་ལྟ་རམས་པའི་མིང་  
 སྐམ་པོ་དེ་ལྟོས་དབང་གིས་བྱུང་བ་འདྲའོ། །འདྲིར་སྒྲས་པ། ཆོན་  
 རིག་པ་ཡིས་སྤྲ་སྤང་རྣམ་གཞག་ལས། རྣམ་ཤེས་རྣམ་གཞག་  
 མི་ཤེས་ཤར་རྒྱབ་གྲགས། །ལོག་སྒྲས་ཆོན་རིག་རྩོན་གཏམ་  
 མདོན་ཆེན་འདྲི། །ཆོན་རིག་པ་ཡིས་ཤེས་ན་བྲིམས་གཙོད་  
 ཉེ། །ལྷས་ལ་སྤྲ་རགས་མང་པོ་ནང་གཞུང་ལྷགས། ཆེས་མཐོའི་  
 ཆོད་རྩལ་ཆོན་རིག་གཞུང་ལས་ཀྱང་། །སྤྲ་བའི་འདིག་ཉེན་རྣམ་  
 གཞག་དབང་མེད་འདྲོད། །དེས་ན་དེང་སང་ནང་གཞུང་དོན་  
 གཉེར་ཕྱོགས། །

ལོག་སྒྲ་ན་རེ། 5) རྒྱུ་དངོས་སོ་སོའི་ས་བོན་ནང་དུ་འབྱུང་  
 འཁྱར་རང་རང་ལ་ཕྱིའི་གཟུགས་དང་ནང་གི་ཆོར་ཤེས་ཅི་  
 དགོས་ཆ་ཆོང་བ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་གསང་བའི་ཡིག་ཆ་ལྟ་བུའི་  
 རིགས་རྩལ་ཀྱི་བཀོད་པ་རི་ཡོད་རྣམས་སྤྲ་ཞིང་གསལ་བ་ནང་  
 པ་གཙོས་ཆོས་ལྷགས་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་ཆོན་རིག་པ་ཁོ་  
 བས་གསར་རྟེན་བྱུང་ཡོད་སྟབས། སོག་ཆགས་ཀྱི་འགྲོ་ལྷགས་  
 ལ་རྣམ་ཤེས་གསལ་རིག་ལོགས་སུ་ཐོན་ཞུགས་དགོས་པ་

བཤད་ནི་ལོག་བཤད་དུ་གྱུར་བྱེད་པ། ཞེས་བེད་རོ།

ལན། ༥༽ སྤྲ་སྤྲང་རྩི་ཅམ་མི་འདྲ་བ་དང་འདྲ་བ་ཡོད་པའི་རྩིས་སུ་མི་འབྲང་བར་ཇེ་བེ་ཡི་གཏན་གྱི་མས་མན་ཏལ་ཡིས་རྩུན་རྒྱབ་སྟོར་ཅིང་། མན་ཏལ་ཡི་གཏན་གྱི་མས་རིགས་རྩིས་གཅིག་གི་གནད་ཀྱིས་བཤེག་སོང་བ་འདིས་ཚན་རིག་པས་གསར་རྟོག་གྲགས་པ་ལ་ཡིད་ཉོན་མི་རུང་བས། ཉེ་ཆར་རིགས་རྩིས་གཅིག་གིས་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཐོན་པ་དེས་རིགས་རྩིས་སྤྲ་བ་བྱི་སྤྲག་ཏང་སངས་བཅུག་ཤར་རྒྱབ་ལ་གྲགས་ཀྱང་། ལོག་སྤྲ་བ་འདི་ལ་ད་དུང་ཚོངས་ཡོད་པ་གོང་དུ་བྲིས་པའི་གསར་རྟོག་བེད་བ་དེས་ཀྱང་ཤེས་སོ།

ལོག་སྤྲ་བ་ན་རེ། 6) མའི་མངལ་དུ་བྱའི་ཐོག་མའི་སྤྲ་སྤྲང་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་མཆོ་མ་གཉིས་པོའི་ལྷས་དང་ལྷག་པར་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤྲང་གཉིས་ཀ་ཏ་ཅང་གི་འདྲ་མཚུངས་སུ་གནས་ཡོད་པ། བེད་རོ།

ལན། ༦༽ དབང་རྩི་སྤྲ་སྤྲང་གི་རིགས་རྩིས་མཚུངས་ཀྱང་མཆོ་མའི་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྟོབ་སྤྲང་མཐོ་དམན་མི་འདྲ་བ་མདོན་གསལ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བསམ་པ་བཟང་ངན་ཆེས་མི་འདྲ་འདིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་བཟང་ངན་མི་འདྲའི་གོམས་གཤིས་སྟོན་དུ་སོང་བ་དབང་མེད་དུ་གྱུར་པ་འདིས་ཀྱང་དབང་རྩི་སྤྲ་སྤྲང་ཅམ་གྱིས་དབྱེ་འབྱེད་མི་རུས་པ་འདི་

ཚན་རིག་པ་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་སུ་གྲགས་སོ། །

ལོག་སྒྲུབ་བ་ན་རེ། 7) མིའི་བསམ་སྒྲོ་ནི་མིའི་ལྷན་པའི་བྱེད་ལས་ཤིག་སྟེ། ལྷན་པ་གཡས་གཡོན་འབྲེལ་ཟམ་བཅད་ན་མི་གཅིག་ལ་དུས་གཅིག་དུ་བསམ་སྒྲོ་མི་མཐུན་པ་གཉིས་བྱང་བ་དང་། ལྷན་པ་གཤག་བཅོས་ཀྱི་སྒྲ་རྗེས་སུ་སེམས་པ་བཟང་ངན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་ཐུར་སོང་བ་མངོན་གསལ་དུ་ཐུར་བེན་པ། ཟེར་རོ། །

ལན། ༡༥ འདི་ཡང་ལྟར་སྒྲུང་འབའ་ཞིག་སྟེ། འོ་ན་མི་ཡི་ལྷན་པ་འགྲུལ་དཀྱིག་ཐེབ་པ་དེ་ཡང་མི་དེ་ཡི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་བྱས་ལས་ཏེ། ཚན་རིག་པའི་གཏན་སྒྲིམས་དབང་ཅའི་ཕྱ་ཕུང་གི་གངས་ཀ་དེ་སྐྱེས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱ་བཟལ་ནས་གསར་པ་འཕེལ་རྒྱ་མེད་པ་གང་ཞིག །བཀའ་དག་རྟོང་སོགས་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆེན་པ་ལོ་བཞི་བརྒྱར་བཟལ་པ་མང་པོ་ལ་དབང་ཅའི་ཕྱ་ཕུང་གསར་པ་འཕེལ་བས་ན། འཕེལ་འཁྱར་རིག་པ་བའི་གཏན་སྒྲིམས་ལ་འཁྱར་བ་བཏང་བའི་ཚུལ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་སྡོན་ནས་ལོང་ས་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཆེས་མཐོའི་ཚན་རིག་པས་སྟན་ཞུ་ཕུལ་བེན་པ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཕྱིར་དང་། མིག་གཙོར་ཏེ་མི་གཞན་ལ་ལྟ་བ་ན། དུས་གཅིག་ལ་མི་གཉིས་སྒྲུང་བ་མྱོང་བས་ཐུབ་ཀྱང་མིག་གཅིག་དེ་མིག་གཉིས་མིན་པར་མི་དཀྱིས་མས་ཀྱང་ཤེས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

8) མིའི་བསམ་སྒོ་འདི་སྒོག་ཁྲད་སོགས་སྒོག་ཆས་འཕྲུལ་  
འཁོར་དུ་རྒྱུད་གཏོང་བྱས་ཏེ་རྒྱན་ཅེད་དང་བཀོལ་སྦྱོད་སྣ་  
ཆོགས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ། ཟེར་རོ།

ལན། ༡༽ འདི་ཡི་ཆོད་དཔག་ལྟར་སྣང་བྱུང་ནས་ཡུན་  
རིང་ལོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པའི་བྱབ་ཁོངས་ལ་སླེབས་མི་བྱབ་  
པ་ཤར་རུབ་ལ་གྲགས་ཟིན་ལ། ང་ཆོ་ནང་པས་ནི་ཆོན་རིག་གི་  
སྦྱོད་ཡུལ་མ་ཡིན་པའི་ནམ་ཤེས་དང་ཡེ་ཤེས་གཉིས་སྟོན་པ་  
དང་པརླེད་སོགས་ཀྱིས་ཚྱུང་བས་བྱབ་ནས་གསུངས་པ་གཞུང་  
ལུགས་ན་འདུག་པས་ན། ཁྲད་པ་ཡོད་སའི་མགོ་ལའང་ནང་  
པའི་ཡན་ལག་རྒྱལ་པོ་གསུངས་པ་ལ་གོ་བ་སྦྱེད་ཀྱིན་འདུག །  
དེས་ན་ནང་གཞུང་ལྟར་ན་ཁྲད་རྩལ་དབང་ཅ་སྤྱད་སོགས་  
ནི་ནམ་རྟོག་དང་དབང་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱ་སའི་ལས་  
ཁུངས་དང་ཡོ་བྱད་ཅམ་ལས་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་ནི་མིན། གང་ཞེ་  
ན། ནམ་རྟོག་གཡོ་བས་ཁྲད་རྩལ་འབྲུལ་དཀྱོག་བྱེད་པ་གསལ་  
བོ་རེད། དཔེར་ན། ང་པ་ཡུལ་ལ་འགོ་དགོས་སྟམ་པ་དེའི་ཆེ་  
སྟམ་མཁན་གྱིས་འཕྲུལ་ཆས་ལ་མི་སྟོས་པར་ཚྱུང་བས་རྟོགས་  
བྱབ། འོན་ཀྱང་པ་ཡུལ་ལ་འགོ་དགོས་སྟམ་སྐབས་ཀྱི་ཁྲད་རྩལ་  
ལ་ཆོན་རིག་པས་བསྐྱལ་བའི་བར་དུ་བརྟག་ཀྱང་ཤེས་མི་མྱིད།  
གང་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་སྟམ་པའི་ནམ་རྟོག་གི་སྟོབས་སམ་རྒྱས་  
ཐབས་ཀྱིས་ཁྲད་རྩལ་སྦྱུལ་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་ཁྲད་རྩལ་ངོས་



ནས་ང་པ་ཡུལ་དུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་གང་སྒྲམ་དབྱེ་བར་འབྱེད་ཤེས་  
 ཐབས་བྲལ། དཔེར་ན་རྫོང་བྱེད་གྱི་སྒྲ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱན་  
 སྲོང་ཙམ་དཔོག་རྒྱས་པ་ཡིན་གྱི་རང་གི་བརྫོང་བྱེད་ཡིན་དཔོག་  
 མི་རྒྱས། རྒྱ་མཆན་ནི་ཀྱན་སྲོང་གི་བྱེད་པར་དེ་རྣམ་ཤེས་གྱི་ངོ་  
 བོར་གནས་གྱི། རྫོང་བྱེད་རང་མཆན་པ་ལ་མི་གནས་པས་རེད།  
 དེ་བཞིན་དུ་པ་ཡུལ་འགྲོ་དགོས་སྒྲམ་པ་དེ་ཡང་རྣམ་རྟོག་གི་  
 བྱེད་པར་ཙམ་ཡིན་གྱི། གྲུ་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་རིས་ཙམ་མིན་  
 པས་རེད་ལགས། མདོར་ན་དེང་སང་ཆན་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྒྲིང་རྩེ་དང་འདོད་ཆགས་སྒྲེ་སྐབས་གྱི་གྲུ་རྒྱལ་ལ་དབྱེ་བར་  
 འབྱེད་མི་རྒྱས་པ་བཞིན་ནོ། །འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་ཡི་ཁྲོད་ན་  
 ཡུལ་དེ་ལ་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲེ་ལུགས་དང་འདོད་སྲེད་སྒྲེ་ལུགས་མི་  
 འདྲ་བ་ཐ་མལ་བས་ཀྱང་ཤེས་པས་ན། ཚུལ་འདི་ལ་ཆན་རིག་  
 པ་ལོངས་བར་གྱུར་ནས་ནང་པའི་སྒྲན་ལ་མ་བརྟེན་ན་བསྐལ་  
 བའི་བར་དུ་ཤེས་མི་རྒྱས་པ་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་གི་དམ་བཅའ་  
 རི་རབ་ལས་བརྟན་པའཆའ་ལོ།

ལོག་སྒྲ་བ་ན་རེ། 9) མི་གཞན་གྱི་མི་ལམ་ནང་གང་ཤར་  
 རང་གིས་སློག་གྲུང་ནས་བཏུ་བྱུང་བ། ཟེར་རོ།

ལན། ༧༽ འདི་ནི་སྒྲིང་གཏམ་ཁོ་ན་སྟེ། མི་ལམ་སྒྲིང་སྒྲང་  
 ཅན་དང་སྒྲུག་བསྐལ་ཅན་གང་གཏོང་ནི་ཆན་རིག་གི་བརྟག་  
 དཔྱད་ལ་མི་སྟོས་པ་མི་རང་འགའ་བས་བཏུས་ཀྱང་ཤེས་ལ།

ཁྱད་པར་སྤྱོད་གང་གཏོང་གུན་ཤེས་སྒྲིབ་སྤྱོད་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་པར་བསྟན་དུ་མེད་པའི་ལོག་པར་སྤྱོད་པ་དགྲ་པའོ། ལོག་སྤྱོད་པ་ན་རེ། 10) ཅི་ཅིའི་ཁྱད་པར་སེམས་སྤྱུག་འབྱུང་རྒྱུ་མེད་པའི་སྤྱོད་བཅོས་ལམ་སྟོང་བྱུང་ཡོད་པ། ཟེར་རོ།

ལན། ༡༠༽ འདི་ཡང་ལྟར་སྤྱང་འབའ་ཞིག་སྟེ། ཅི་ཅི་ལྟར་ཞོག ། མི་ཡི་རྩ་ལའང་སྟོན་གཏོང་ན་ཚར་ཤེས་མེད་པ་ཅན་དུ་བྱུང་བ་ཐ་མལ་བས་ཀྱང་མི་ལོ་སྟོང་སྤྱག་སྟོན་ནས་ཤེས་བྱ་ཀྱང་། དེང་སང་གི་ཚན་རིག་པས་གསར་རྟེན་ལ་སྒྲུབ་པ་ནི་མཐོང་ཐོས་ཀྱིས་མ་འདང་པའི་ལོག་པར་སྤྱོད་པ་བརྒྱུ་པའོ།

ལོག་སྤྱོད་པ་ན་རེ། 11) ད་ལྟའི་མིའི་ཁྱད་པ་ནས་ཤེས་རིག་དཔྱད་འཇིག་ནམས་བྱུང་འདོན་ཉར་ཆགས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་མིའི་ཁྱད་པར་ཡར་འཇུག་གི་ལག་བརྩལ་འབྱུང་བར་ངེས་པ། ཟེར་རོ།

ལན། ༡༡༽ འདི་ནི་ཚན་རིག་པའི་རྟོག་བཅུགས་ཀྱི་འཆར་བདེན་པར་རྟེན་འབྱུར་ལ་རེ་བ་སྟོང་བསམ་སྟེ། ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་པོར་གྲགས་པའི་ཨ་ཡེ་སི་ཌན་ཡིས་ནམ་མཁའ་མཇིག་དང་མཚུངས་པའི་འཐེན་ཁུམ་བྱ་ཆོག་པའི་དངོས་པོའི་རྣམས་སུ་གྲུབ་པའི་ངེས་ཅན་ཆད་དཔག་རྒྱུང་ལྟར་གྲགས་ཀྱང་། ཆེས་མཐོའི་ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་པོ་ཆད་རྒྱལ་རིག་སྤྱིའི་ནེལ་སི་ལྟོར་གྱི་ངེས་མེད་ལྟ་བས་རྒྱུན་རྒྱུབ་དོལ་བར་གྲགས་པ་བཞིན་ནོ། ལོག་

སླ་བ་ན་རེ། 12) ངག་དབང་སྐྱགས་པའི་མིས་རང་གི་ཁྲད་  
ཅའི་བྱ་ཐག་ནས་སློག་ཁྲད་བརྒྱད་སེམས་ལ་གང་བྱ་བཤད་  
བྱབ་པ། འོག་སླ་ཆར་གཅོད་ནས་བྲིས། འོག་དངོས་ཀྱི་དགག་  
པ་ཡོད་ན་དགའ་བསུ་བྱ། ཟེར་རོ། །

ལན། ༡༡༽ འདྲིར་སླས་པ། ཁྲད་རྩལ་དབང་ཅའི་སྤ་སྤང་  
ཁོ་ན་ཡིས། རྩ་བ་ཐོག་མར་བྱེད་པ་སླ་བཞིན་དུ། ཁོ་རྩལ་སྤ་  
སྤང་མ་མཐོང་ཆོད་དཔག་དེ། འོག་སླ་གཡག་ཞར་འགལ་  
འདྲ་དང་པོ་ཡིན། ཁྲད་པའི་སློག་རྩལ་འོད་ཆུབས་ལྷན་ལྷགས་  
ལས། ཞིང་གི་སྤ་སྤང་འོད་ཆུབས་ལྷགས་ཆེ་ཞིང་། འདྲི་ཡིས་ཁྲད་  
རྩལ་འཁྱར་བ་གཏོང་བ་འདྲི། འོག་སླ་གཡག་ཞར་འགལ་འདྲ་  
གཉིས་པ་ཡིན། སླ་ཤེས་དོན་གོ་ཡོད་ཆོད་ཁྲད་རྩལ་ལྷག་ཞར་  
པས་ནམ་ཤེས་འདོད་པ་སྤྱང་གཏམ་མཐོང་། ཁྲད་མེད་སླ་ཤེས་  
དོན་གོ་ཁོ་ཆོས་རྟོད། འོག་སླ་གཡག་ཞར་འགལ་འདྲ་གསུམ་  
པ་ཡིན། མངར་མོ་ཡིན་སྟམ་ཆུ་རྒྱུང་འཕྱང་བའི་མཐུས། འབྲག་  
ལ་མངར་ཆུའི་འབྲས་མཚུངས་མངར་འབྲག་འཕེལ། འདྲི་ཤེས་  
ཙམ་གྱི་འབྲས་བུས་ཁ་གྲག་འདྲི། འོག་སླ་གཡག་ཞར་འགལ་  
འདྲ་བཞི་པ་ཡིན། ཁྲད་རྩལ་འོད་ཆུབས་ཁྲད་རྩལ་མི་བཞེད་  
དང་། འོད་ཆུབས་གཡོ་དང་མི་གཡོ་བཞེད་བཞིན་དུ། གཡོ་  
བྱེད་རྒྱ་གཞན་འོས་མེད་བྱབ་པ་འདྲི། འོག་སླ་གཡག་ཞར་  
འགལ་འདྲ་ལྔ་པ་ཡིན། སློ་བ་སྤ་མ་མེད་པ་སྤྱབ་བཞིན་

དུ། །ནམ་དཔྱོད་ཡ་མཚན་གྱིས་པའི་ལྷན་རུལ་ལ། །སྦྱི་བ་སྤྲ་མའི་  
ལྷན་རུལ་ཁྱུགས་སྐྱད་འདི། །ལོག་སྦྱ་གཡག་ཞར་འགལ་འདུ་  
རྒྱག་པ་ཡིན། །དངོས་ཡོད་ཤེས་བྱར་སྤྲ་རུལ་མང་མི་འགོ་ །ཉུང་  
རུར་མི་འགོ་འབྲུག་ལྟར་ལྟར་བཞིན་དུ། །སྤྲ་རུལ་ཞིག་ནས་རྒྱས་  
འབྲམ་འགོ་སྐྱད་འདི། །ལོག་སྦྱ་གཡག་ཞར་འགལ་འདུ་བརྟན་  
པ་ཡིན། །དོན་ལ་ཤིང་སྤོང་ཙ་བར་འབྲུང་བཞི་འདུས། །དེ་ཡི་  
རྒྱས་པས་ཡལ་ག་སྟོད་ལ་སྦྱེལ། །ཉེན་སྦྱང་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་  
སྦྱང་གཏམ་འདི། །ལོག་སྦྱ་གཡག་ཞར་འགལ་འདུ་བརྟན་པ་  
ཡིན། །ད་དུང་འགལ་འདུ་གངས་ལས་འདས་འདུག་ཀྱང་། །ལོག་  
སྦྱ་གཡག་ཞར་སྤྲ་ལམ་ཐེབས་ཉེན་པས། །ངག་གི་དབང་ཕྱུག་  
མགྱིན་པའི་ཙ་སྟོན། །སྦྱིང་རྒྱུ་འོད་རླབས་འབར་བས་རེ་ཞིག་  
བཞག ། ཞེས་པ་འདི་ནི་2015/10/27/12/12/12/ ལ་ངག་གི་  
དབང་ཕྱུག་པས་བཞི་བརྟན་པའི་བའོ་སྦྱང་ན་མདུའ་སྦྱུག་ལས་  
བརྟན་བརྟན་འཁྱར་མཁས་པའི་ལོག་སྦྱ་ཚར་གཅོད་ཟེར་བ་ལ་  
དགག་ལན་འཕྲལ་མར་སྦྱིངས་སོ། །

༡༽ ཞར་བྱང་དེང་གི་ཚན་རིག་རྩེས་བཟོད་པ་འགའ་ཞིག་གི་འཆང་རྟོལ་བའི་སྒོར།

༄། རྒྱང་ཆོས་ཚན་རིག་ཟེར་བའི་སྐྱང་སྟེགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཟོད་པ།

ཚུམ་པོ་ངག་གི་དབང་ཕུག །

འདི་སྒྲུལ་པ། རྒྱང་ཆོས་ཚན་རིག་ཟེར་བའི་སྐྱང་སྟེགས་ན། བྱི་སྟུགས་བརྟན་ཞུགས་འདྲིན་པའི་བྱང་ནད་ཅན། འདྲུག་པོ་ཆིག་ཐུབ་ཟེར་བའི་ཆོགས་གཙོ་དང་། འདི་ཡི་སྟེགས་སྟེགས་ལོག་སྒྲ་ཟེར་བ་ཡོད། རྒྱང་ཆོས་ཚན་རིག་ཚུམ་པོ་ཞི་བཤད་པར། རྒྱང་ཆོས་བཤད་རྩེས་སྒྲོས་གཞན་མགོ་བསྐྱོར་ནས་འདྲུག་འདྲུང་ནད་གཞན་ཟེར་མོ་མི་ཤེས་པས། གཞན་གྱིས་ཟུམ་བཤད་སྒྲ་མོ་བྱེད་མ་ཐག རྒྱང་ཆོས་ཚན་རིག་ཚུམ་པོ་ཞི་བཤད་པས་སྟུག་ལུས་ཀྱིས། འབྲེལ་མེད་གཏམ་གྱིས་ཆོགས་པ་དཀྱུགས་ནས་འདྲུག་ཚན་རིག་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཁྱོར་ཆུང་གཉིས་ཀྱང་། རྒྱང་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཁྱོར་ཆུང་གཉིས་ཀྱང་། རྒྱང་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཁྱོར་ཆུང་གཉིས་ཀྱང་།

པའི་སྒྲིན་ཡོད་ཟེར། །ནང་འགལ་རི་རབ་ལས་ཀྱང་སྤངས་ནས་  
 འདུག །གདན་ས་ཆེན་པོའི་རིགས་ལམ་རྩིས་འཕུལ་དེ། །རྒྱ་  
 མཚོའི་པ་མཐའི་གནས་ལ་གཡུགས་བྱས་ཏེ། །མ་ངེས་གཏན་  
 ཆིགས་ཚད་དཔག་ངོམ་ངོམ་བྱེད། །ད་དྲུང་གདན་སར་ངན་  
 སྒོད་བྱེད་བཞིན་འདུག །དུས་རབས་མི་ཡི་མདུན་ན་སློབས་  
 པ་ཞུམ། །གནའ་རབས་ལྟ་ཡི་མདུན་ན་ངོ་ཚ་འཕྱར། །གནའ་  
 དེང་བར་ནས་རང་མགོ་མི་ཐོན་པ། །དེང་སང་དབྱིན་སྐད་  
 ཟུར་ཆག་བྱ་སྤྱིའི་གྲོགས། །དགོས་པའི་དཀའ་གནད་དྲིས་ལན་  
 གཅིག་ཀྱང་མེད། །མི་དགོས་ཚན་རིག་རྗེས་སྒྲོས་འབའ་ཞིག་  
 བྱེད། །ནང་ཚན་བྱང་གི་བར་ནས་ཤེས་མེད་ངོར། །རང་གི་  
 གསར་གཏད་ཡིན་སྟམ་ལོག་པར་སྒྲ། །དབྱིན་སྐད་ཐ་ཐོར་ཅམ་  
 གྱིས་ཅི་པན་ཏེ། །རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྷིང་ཆར་གཅིག་ཀྱང་མ་འགྲིམ་  
 པར། །དུས་རབས་རྗེས་ཟིན་ཡིན་སྟམ་རང་སྤང་ཅམ། །སློ་ཁ་  
 བྱང་ལ་ཕྱོགས་དང་དཔང་ཏྱགས་ཤེས། །དག་གི་དབང་ཕྱུག་  
 རྣམ་དཔྱོད་ཟབ་རྒྱས་ཀྱིས། །རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྷིང་ཆར་ལན་མང་  
 འགྲིམ་པའི་སྐབས། །ནང་གཞུང་ཟབ་མོའི་གཟི་བརྗིད་སྤར་  
 བའི་མཐུས། །ཤྒྲུག་སྤྱབ་བསྟན་པ་མཁའ་ལ་འདེགས་པར་  
 གྲགས། །ཡིག་ཆ་ཁ་ཡི་བྱ་ག་ཅམ་ཞིག་གིས། །ནང་གཞུང་ནམ་  
 མཁའ་ལྟ་བུ་ཤེས་རྒྱུ་ཀྱིས། །ཚན་རིག་མདུན་ན་བྱིས་པའི་  
 བརྟན་ཞུགས་འཛིན། །ནང་གཞུང་མཁས་པའི་མདུན་ན་ཁོང་

ཁོ་འབར། ཁོ་རྩལ་སྤྲོ་བའི་མེས་པོ་ནེལས་སྟོར་གྱིས། ཞེ་ཁོ་མ་  
གཏན་འབེབས་སྤྲོ་ནས་ད་ལྟའི་དབར། སྤྲོ་གཅིག་རིང་ཁོ་རྩལ་  
ཐེར་འབྱམ་བཅུ་ཡིན་གྲགས། འདི་ཡི་དཔང་རྟགས་ཚན་རིག་  
མཁས་ཆེན་དེས། དེ་ལྟ་ན་ནི་མངོན་པའི་རྩལ་སྤྲོ་སྤྲོ། ཁོ་རྩལ་  
རེ་ལའང་ཐེར་འབྱམ་གཉིས་ལ་ཉེ། སྤྲོ་གཅིག་རིང་ལ་  
སོར་རྩལ་སྤྲོ་བཅུ་ངས། སྤྲོ་རྟགས་འདི་དག་ཞིབ་ཅིས་ལམ་ནས་  
རྟོག་། རིང་ཁོ་རྩལ་ཁོ་རྩལ་ལས་གཏམ་ལ་སྤྲོགས། སྤྲོ་རིམ་  
འབྲུག་ཆེ་ལོ་རྩལ་རྟགས་བཤད་སྤྲོགས། རིགས་ལམ་འབྲུག་  
ཆེ་འབྲུག་ཐེད་གཏམ་ལ་སྤྲོགས། ཅིས་རིགས་འབྲུག་ཆེ་ཆོས་  
ལུགས་ཆགས་སྤྲོ་སྤྲོགས། ཞེ་མ་སྤྲོགས་མའི་རང་མདངས་  
རྟོལ་རྟགས་སྤྲོ། དེ་ལྟ་ན་མའི་མདུན་ན་སྤྲོ་བས་པ་ལུས་པ་  
ནམས། དེ་ལྟ་ན་སྤྲོ་མ་སྤྲོ་མདུན་ན་རྩལ་གྱིས། སྤྲོ་གསོད་  
གཏམ་གྱིས་ཆོགས་མི་གསུན་ནས་འདུག དེ་ལྟ་རང་གི་ཡོན་  
ཏན་རུས་ཐེད་ལ། གཏོང་བྱེད་མཁས་པ་འགའ་རེ་སྤྲོ་བས་པའི་  
ཆོ། ལུང་རིགས་རལ་ཁ་འབྲུག་བཟོད་ཐེད་མཐོང་ནས། ཆོགས་  
གཙོའི་དབང་སྤྲོ་བེད་སྤྲོ་སྤྲོགས་སྤྲོ་བཟོད། དེ་དུང་གཞན་  
མགོ་སྤྲོ་བྱེད་སྤྲོ་སྤྲོགས་དེར། ཁོ་རྩལ་རྟགས་བཤད་  
རྒྱུ་སྤྲོ་བའི་ཞིག་ལས། ཅིས་ཀྱི་གཞི་རྩ་སྤྲོ་མོས་དབེན་  
མ་ཟད། རྩལ་གཞི་རྩ་མོ་བཤད་པའི་དབང་ཆ་ཐེད། དེས་  
ན་མིང་ལ་ནང་ཁོ་རྩལ་བྱས་ཏེ། རྩལ་བའི་དགོངས་པ་རིང་

དུ་འདོར་བྱེད་ཀྱང་། །འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྡན་རང་བསྟོད་  
ཆེད་ཅམ་དུ། །ཚྭ་གས་ལྷུང་འབའ་ཞིག་གཏམ་ངན་ཤར་རྒྱབ་  
གྲགས། །ལོ་མང་ལོག་བཤད་སྤེལ་བའི་ནམ་སྤོན་དེ། །ངག་གི་  
དབང་ཕྱུག་ལྷུང་རིགས་རལ་གྱི་ཡིས། །ལན་གཅིག་ཉོལ་བས་ངོ་  
ཚ་རབ་འབར་ཏེ། །སྤང་སྟེགས་ཕྱི་རུ་བོས་པ་ཀྱན་ལ་གྲགས། །ད་  
དུང་བཞི་བརྒྱའི་མཁས་པའི་དགྱིལ་འཁོར་ན། །ཆིས་རིག་སྤྲ་མོ་  
བྱར་ཅམ་མི་ཤེས་བཞིན། །བདག་བསྟོད་གཞན་སྟོད་སྐྱབས་སུ་  
རབ་བསྟེན་ནས། །ཞི་འཇམ་ཅན་ནམས་དགྲ་གས་སྟམ་བདུད་  
ཀྱིས་གཡོས། །འདི་ཡང་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་པས་ནང་ཆོས་  
དང་ཚན་རིག་བེར་བའི་སྤང་སྟེགས་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྗོད་  
པའོ། |2015/8/9/20/22/22/



༡༽ ལོག་སྤྲུལ་ལན་མ་ཐོག་སྟེ་ཁོང་ཁྱོད་ཆོ་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་  
པས་ལན།

ངག་གི་དབང་ཕྱུག་པས་དྲི་བ་བཏང་ཆེ་ལོག་སྤྲུལ་པས་ལན་  
མ་ཐོག་སྟེ་ཁོང་ཁྱོད་ལང་བ་ན། སྐབས་དེར་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་  
པས་ལོག་སྤྲུལ་བ་ལ་བཀའ་སྤྲུལ་བ། འདིར་སྤྲུལ་པ། དབང་ཅའི་  
སྤྲ་སྤྲང་ལ་སོགས་པར་མངོན་ནས། །གང་དགོས་དྲི་བས་སྟོ་  
ནས་རྟེན་པ་ཅམ། །མི་ཁི་མན་ཏར་གཅིག་གི་རིང་ཆད་ལ། །དྲི་  
བ་མི་ཤེས་ཟེར་བ་སྤྲ་ཡིད་ཆེས། །མི་ཤེས་ཤེས་ཁུལ་བྱེད་པའི་  
དོམ་པ་མེད། །ཤེས་ཀྱང་མི་ཤེས་ཁུལ་གྱིས་དཔེ་མཁུན་མེད། །སྟོ་  
གསུམ་སྤྲུགས་པར་བཞག་པས་རེ་དོགས་མེད། །མི་ཆེ་བྲང་པོར་  
སྟེལ་བའི་རྣམ་ཐར་ཡིན། །སྤྲ་སྤྲུབ་ཞབས་ལ་གང་བྱང་སྤྲ་ཆོག་  
ཅིང་། །རང་ལ་དྲི་བ་ཅམ་ཡང་མི་ཆོག་འདི། །དེང་དུས་ཆོན་  
རིག་དྲི་ཡང་མི་བྱོ་ཞེས། །འདིགས་མེད་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་དེ་  
སྐད་སྤྲ། །ཆོན་རིག་བཤད་ན་ཆོན་རིག་གཅོང་མར་དགོས། །ནང་  
གཞུང་བཤད་ན་ནང་གཞུང་གཅོང་མར་དགོས། །ཆོན་རིག་མི་  
སྟེབས་ས་ལ་ནང་པས་སྟོང་། །ད་དུང་ཆོན་རིག་བསྟུགས་དེ་  
བགད་རེ་བྱོ། །ཆོན་རིག་ཟབ་མོ་སྤྲ་ལ་ཞེ་ཁོམ་སོགས། །ཆོད་རྩལ་

རིག་པའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་ལ་སྟོན། རང་གཞུང་ཟབ་མོ་དི་བཞིན་  
 སྒྲ་བ་ལ། བདག་མེད་སྤྱོད་སྒྲོམ་པའི་མུང་བ་དགོས། དེ་ཕྱིར་  
 གཉིས་ཀ་མེད་བཞིན་སྒྲོས་ཅམ་གྱིས། ལྷ་སྒྲུབ་ལ་སོགས་སྟོད་  
 དེ་བགད་མོའི་གནས། ཉ་ཉ་.....ཨ་ཉི་ཉི་.....ངག་གི་དབང་  
 ཕྱུག་པས་ལོག་སྒྲ་བ་ལ་འགལ་འདུལ་བརྒྱད་བཏང་བ་ན་འོད་  
 སྒྲ་གིས་ལུང་བསྟན་པ། @ངག་གི་དབང་ཕྱུག་ལགས་ཀྱིས་  
 བཏོན་པའི་འགལ་འདུ་དག་ལ་...ལོག་སྒྲ་ཚར་གཅོད་ལགས་  
 ཀྱིས་བཀའ་ལན་མ་གནང་བར་དུ་གནས་སྐབས་ཉན་འཛིག་  
 བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ་བར་སེམས། ཅི་ཞེ་ན་ལོག་སྒྲ་ཚར་  
 གཅོད་ལགས་སྤར་བཞིན་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྟོས་དྲི་ལན་དག་  
 ལ་གཟུར་དྲོགས་པས་སོ། འོན་ཀྱང་ལོག་སྒྲ་ཚར་གཅོད་ལགས་  
 ཀྱིས་འཕྲིན་འདི་མི་མཐོང་བར་སྟོན། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ ངག་གི་དབང་  
 ཕྱུག་ནས། ཚེ་རིག་པ་ནི་དངོས་གནས་མ་རྟེན་བར། བབ་  
 ཅོལ་མི་སྒྲ་འབྲུག་སྐད་ལྟར་བཞིན་རྒྱ། འོད་ཀྱི་མཁྱེགས་ཆོད་  
 འབྲུམ་གསུམ་གཏན་བྲིམས་དེ། ཨལ་སི་ཞེས་པས་ཡིད་རྟོན་  
 མེད་ལ་གཡུགས། དེ་ཕྱིར་རིགས་ལམ་འདི་ཡིས་རབ་གཙོར་  
 བ། ཚེ་རིག་པ་ཡི་རང་གི་ལྷན་སྒྲུབ་ན། གཞན་གྱི་ལྷན་རྒྱལ་  
 ཡོད་མེད་ཐག་མི་ཆོད། ཉ་ཉ་ཉ་ ཚར་ནི་རུང་ཟད་ཆེ་བབས་  
 བ། འབྲུ་ནི་མིན་སྟོགས་ཅན་དག་ཟག་འདི་དག་ཉེར་ལེན་གང་  
 ཡིན་ཞེས། ཚེ་རིག་པ་ལ་བདག་འདྲི་འོ། འགའ་ཞིག་མིག་

༡༥ ལོག་སྒྲིམ་ལན་མ་མོག་སྟེ་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་དབང་ཕྱོག་པས་ལན།

---

གིས་མཐོང་བའི་རྒྱས་པ་དེ། །ལྷག་པའི་འདབ་མར་གནས་པ་  
རབ་ཏུ་སྒྲ། །ལྷག་པའི་འདབ་མ་མེད་པའི་བྱིས་པ་ཡིས། །བརྟན་  
འཕྱུལ་མིག་གིས་མཐོང་ནས་བགད་ཅེས་གྲགས། །ཏ་ཏ་ཏ།

༡༽ བཞི་བརྒྱ་པའི་བའོ་སྒྲིང་ན་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་ནས་  
ནང་གཞུང་གི་ཟབ་བྱད་སྒྲིང་བ།

མགོ་བོ་ལྷན་པའི་དབུས་གནས་པར། བྲིག་ལའི་གཟུགས་  
ཅན་མི་ཤིགས་པ། ཞུ་ཏ་ས་ཡི་མེ་ཏོག་བཞིན། འོག་ཏུ་བལྟས་  
ཤིང་འབྱང་བ་སྟེ། ཉིན་དང་མཚན་དུ་བདུད་ཅི་ཡི། རྩེ་ལ་གྲིས་  
འབབ་པས་ཡང་དག་གནས། རྣམ་རྟོག་སྟོ་ཡིས་རླང་རྒྱབས་  
གཡོ་བའི་མཐུས། ལྷན་རྩལ་སྣ་ཚོགས་གོ་ས་དཀྱུགས་པ་ལ། རྩ་  
རྩལ་ཞེན་པས་རྣམ་ཤེས་འགོག་བྱེད་ཅན། རྣམ་ཤེས་རྩལ་ལ་  
འཁྲལ་བ་ཅི་ཡང་མཐོང་། རམས་ཅད་རླང་གིས་བྱེད་པས་  
ན། རྟིག་པ་མི་དགོ་ངན་སོང་ལྟར། འཆི་དུས་འོག་སྟོ་གཉིས་  
ནས་ལྟར། འཕོ་བའི་འབྲས་བྱ་ངན་འགོ་ཡིན། དགོ་བཅུ་སྟོད་  
པ་རླང་གི་ལས། མཐོ་རིས་ཐར་པ་རྣམས་ལ་ནི། བའོ་ད་པ་  
རླང་གིས་བྱེད་པ་སྟེ། ཁོངས་པའི་སྟོ་ནས་མཐའ་སྟོད་དུ། འཕོ་  
བར་འགྱུར་རོ་སེམས་དཔའ་ཆེ། རླང་འཁྲལས་པས་ནི་ལས་  
རྣམས་འཁྲལས། ཁྲིང་སོགས་འཁྲལས་པས་ལས་མི་འགྱུབ། རོ་  
སྟོམས་པས་ནི་ནད་མེད་ཅིང་། ཡོན་ཏན་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་  
འབྱུང་། དབུ་མ་ལེགས་པའི་ལམ་བཟང་པོས། རྩལ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་

གནས་ཐོབ་ནས། །སྐྱུ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་འབྱུང་བ། །དཔལ་ལྷན་རྡོ་  
 རྩེ་འཛིན་པ་འབྱུང། །ངག་གི་དབང་ཕྱུག་མགིན་པ་ནས། །ནང་  
 པའི་ཆོན་རིག་བྱུར་ཙམ་སྟེ། །འདི་དག་དེང་དུས་ཆོན་རིག་  
 ལས། །འོད་ཀྱི་ལོ་ཆོད་ཐེ་འབྱུམ་བརྒྱལ། །དཔལ་གསང་བ་  
 འདུས་པའི་བཤད་རྒྱུད་རྡོ་རྩེ་སྤང་བ་ལེའུ་ཉེར་གཅིག་པ་ཐིག་  
 ལེ་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་པ་དབྱེ་བ་ལས་ཀྱང་། བག་ཆགས་རིམ་པའི་  
 མཆོན་ཉིད་ནི། །སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡིས། །ཙཱ་ནི་གསུམ་  
 པོ་འདི་ནི་མཆོག །བསྐྱུས་ནས་སྤར་ཡང་དབྱེ་བ་ནི། །པན་  
 ཚུན་དུ་ནི་སོ་སོར་འགོ་རྩམ་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ཁོང་རྒྱུད་པ། ཐིག་ལེ་  
 གཉིས་ཏེ་སྤྲགས་དང་རྒྱུད་། །སྤྲགས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་དེ་ཉིད་མཆོག  
 ཐིག་ལེ་གཉིས་ནི་འོད་དང་རྩམ། །སྤར་ཡང་རྒྱུད་གི་ཐིག་ལེ་  
 ཡང་། ཐིག་ལེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འགོ་སྤྲགས་དང་རྩམ་ཀྱི་  
 བདག་ཉིད་ཅན། །རྣལ་འབྱོར་པ་ཡིས་ཡང་དག་ཤེས། །ཡང་།  
 སྤྲོན་མའི་དབྱུས་ནས་རྒྱུད་འཁོར་ལོ། །བྱེ་བ་འབྱེལ་བ་མི་བཟད་  
 པ། །མི་བཟད་བརྟན་དང་མཆོན་ཉིད་ཅན། །ཙཱ་ཐུང་དུག་གི་  
 མཆོན་ཉིད་དོ། །ཞེས་དང་ཡང་། རྒྱུད་གི་མཆོན་ཉིད་མི་ཤེས་  
 པ། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་འཁོར། །གོམས་པ་ཐོབ་པ་  
 དེ་ཡང་ནི། །ལྷ་མ་རྣལ་འབྱོར་དེ་ཤེས་བརྒྱུད། །རྒྱུད་རྡོ་སྤང་ལེའུ་  
 བཙོ་བརྒྱུད་པ་ལུས་ཀྱི་རྩ་བསྐྱུས་པ་ལས། བདེ་བ་ཀུན་རྟེན་པ་  
 ཡི་མཆོག །དེ་ཡང་ཉམས་སྦྱོང་ཙམ་ལས་སྤར། །དེ་ནི་ཡི་གེ་

ཅམ་ལ་ཐིམ། ཡི་གེ་ཅམ་ནི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། ཐིག་ལེ་ཡང་ནི་  
སྒྲ་ལ་ཐིམ། སྒྲ་ཡང་སྒྲ་ཅམ་ལ་ནི་ཐིམ། སྒྲ་ཅམ་འོད་གསལ་བ་  
ལ་འོ། འོད་གསལ་གོ་འཕང་ཡང་དག་པར། སྒྲོ་དང་བསྐྱབ་པའི་  
མཚན་ཉིད་དོ། །གཤོག་སྒྲ་ནས།

༄། དག་གི་དབང་ཕྱུག་མི་འདིགས་གདོང་ལྡ་པ། ཐུབ་  
བསྟན་གངས་རིའི་སྒྲོ་ན་གནས་བཅས་ཏེ། སྒྲོ་བས་པའི་གཏེར་  
བརྒྱ་གྲོལ་བའི་གད་རྒྱུད་ཀྱིས། རྒྱུ་ལ་བ་གཉིས་འཕྲང་འབྲུམ་  
གྱི་མགོ་བོ་བཅོམ། ཨ་ལ་ལ་རྟོ། མང་ཐོས་མཁས་དབང་དག་  
གི་དབང་ཕྱུག་ལགས་སུ་བཅོས་མིན་གྱི་དང་བས་བྲངས་ཏེ་  
ཐོལ་བྱུང་དུ་ཐལ་ལོ། །གཤོག་སྒྲ་པས་ ༢༠༡༤/༦/༡༩/ རེ་སྟེག་  
ནས། དག་གི་དབང་ཕྱུག་ཁྱད་ཆོས་བརྗོད་པ། །བཤེས་གཉིན་  
ཁྱེད་ནི་སྦྱི་བོའི་མཐོངས་སུ་མཛེས། །འཆད་ལ་འགྲན་བྲལ་  
མཛེངས་པའི་སྟན་གྱི་དབྱིད། །ཚོད་ཆོག་སྒྲས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་  
ལྷད་པ་འགོམས། །ཚོམ་པའི་སྒྲེབ་ལེགས་ཆངས་སྒྲས་དག་གི་  
དཔལ། །དག་སྦྱོང་ཁྱོད་ཀྱི་སྟན་པ་སྤིང་གསུམ་འཕྱར། །མགོན་  
ཁྱོད་ཐུགས་བསྐྱེད་སྦྱ་རེངས་འཇུག་དཀར་གྱི། །བསིལ་སྦྱངས་  
འགྲོ་རྣམས་ཚོངས་པའི་སྒྲག་ཆེན་གསལ། །སྦྱོང་བྱན་ནས། དག་  
གི་དབང་ཕྱུག་མཁྱེན་རབ་འདབ་མའི་དོགས། །མདོ་སྟགས་  
ཟེར་འབྱུང་གོད་པའི་འཇུག་གོང་ན། །སྤ་བའི་རིགས་ལམ་སྤང་

༤༽ བཞི་བརྒྱ་པའི་བཞོ་སྒྲིང་ན་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་ནས་ནང་གཞུང་གི་ཟབ་ཁྱད་སྒྲིང་བ།

---

ཅི་གསང་བའི་བརྒྱད།། ད་དྲུང་སྒྲིང་སྟེགས་འདི་ལ་ཡང་ཡང་  
ཕོབས། |@ངག་གི་དབང་ཕྱུག[Rose][Rose] [][Shake]

༥༽ ངག་གི་དབང་ཕྱུག་པས་ལོག་སྐྱ་ཆར་གཅོད་རྩྱ་མ་ལ་  
བཀའ་རྩེ་ལ།

ད་ད་ད་...ལྷག་སྒྲུ་ཆར་གཅོད་ཉོན་ཅིག།

༡༥ ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་སྟག་པའི་གདེང་འཛོག་བྱས་  
དང་། འཛོམ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྟན་གྲགས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་  
ཆོན་རིག་པ་ཨན་སི་ཐན་གྱིས། དེང་རབས་ཆོན་རིག་ལ་རམ་  
འདེགས་བྱེད་བྱུང་མཐུན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ནི། བང་ཆོས་ཁོ་ན་  
རེད་ཅེས་གསུངས།

༡༥ འཛམ་གླིང་རྩིས་རིག་མཁས་དབང་རབ་འབྱམས་པ་  
 མེ་ལད་གྱིས། གལ་སྲིད་ནང་བསྟན་གྱི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བ་  
 མེད་ན། ཕྱི་ཡི་འབྲུང་བའི་ཆགས་རྩྱལ་ཐམས་ཅད་དང་སའི་  
 སྐོལ་འི་ཆགས་རིམ་གྱི་རིག་པ་ཐམས་ཅད་བརྒྱལ་འཁྲོ་གི་ཡོད་  
 ཅས་གསུངས།

༡༥ རྒྱ་རན་སིའི་གནམ་རིག་མཁས་ཅན། ལ་མང་ཡིས།  
ནམ་ཤེས་ནི་ལྟས་པོ་ལས་ལ་བྲལ་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་ཤེས་ཀྱི་  
རྣམ་པར། ཚོན་རིག་པས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། རྒྱ་  
ཤེས་དེས་འཛིན་གྱིང་ལ་ལ་ལོ་རྒྱུར་ཐུབ་ཅེས་གསུངས།



༥༽ ཡ་རིའི་དུ་སྒྲོར་སྒོའ་གྲ་ཆེན་མོའི་དགོ་ཀན་རབ་  
འབྱམས་པ་རྩ་མེ་མུ་པན་ཉིན་གྱིས། བོད་ལ་ཆེད་སྤུལ་དུ་བྱང་  
བའི་ནང་ཆོས་ཚན་རིག་གི་རིག་པ་ཞིག་འདུག་ཅེས་དང་། བོད་  
ཀྱི་མི་ཡིས་ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཆེས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་  
ལེགས་སྐྱེས་ནི། ཁོང་ཆོའི་འགྲན་དུ་མེད་པའི་ནང་པའི་ཚན་  
རིག་གི་རིག་པ་དང་། དེའི་སྟོབས་ལས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་  
རབ་ལེགས་པར་སྒྱུར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་རེད་ཅེས་  
གསུངས།

༥༽ གྲུང་གོའི་དམངས་གཙོ་མཁས་ཅན་ཁང་ཡུའུ་མེ་ཡིས།  
ནང་བསྟན་ནི་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་ཅིང་། རྒྱུ་དུ་འཇུར་བའི་  
གསང་བ་ཡང་རྟོགས་སྤྱབ་པའི་རིག་གཞུང་གཅིག་དང་། ནང་  
བསྟན་ནང་དུ་མ་ཆང་བའི་རིག་གཞུང་གང་ཡང་མེད་ཅེས་  
གསུངས།

༥༽ དབྱིན་ཇིའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲ་བའི་མཁས་པ་ཨ་ཁོད་མི་ཡིན་  
བེས། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པར་ཆེས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ནི་  
ནང་བསྟན་ཏུ་བསྟོགས་སུ་དར་བ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

༥༽ དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་མཁས་ཅན་གྲང་ཐའེ་ཡན་  
གྱིས། ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་བས། ཆོད་ལས་འདས་པའི་ཤེས་རབ་  
ཅན་གྱི་སྤྱི་བ་ནམས་ཀྱང་དད་པ་དབང་མེད་དུ་སྐྱེས་སུ་འདུག་  
གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས།

༡༥ ཨ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་ཅན་རབ་  
འབྱམས་པ་ཏན་ནས་ཨེར་གོན་མན་གྱིས། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་  
ཁྲོད་ན་མངོས་ཤིང་ཉམས་དགའ་བའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་  
རིག་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་འདུག་ཅེས་གསུངས།

༡༦ སུལ་བྱང་གི་ཆབ་སྲིད་མཁས་ཅན་ཉི་ཁེ་ལུ་ལུ་ཡིས།  
སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ནི། རིག་གཞུང་ཀུན་ལས་ལྷབས་ཆེ་  
ཞིང་། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་གི་རིང་། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས།  
མིའི་བསམ་སྒྲོར་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་འཇུར་བ་གཏོང་  
ཐུབ་ཅེས་གསུངས།

༡༧ དབྱིན་པོའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་བ་ལོ་མིས། འཛམ་  
གླིང་སྟོང་གི་ཚོས་ལུགས་རྣམས་ལས་ང་རང་ཆེས་ཡིད་རངས་  
དང་། ཡིད་ཆེས་བྱེད་ས་ནི། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་  
ལུགས་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

༡༨ སི་ལི་ལན་ཁའི་ཅུང་ལི། པན་ཏ་ལའ་ཁེ་ཡིས། ཉི་ལྔ་  
རི་སྲིད་གནས་པ་དེ་སྲིད་དུ། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་  
ཐུབ་ལ། དེ་སྲིད་དུ། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་གནས་  
ཐུབ་ཅེས་གསུངས།

༡༩ དམངས་གཙོ་མཁས་ཅན་ལེང་ཆེ་ཁའི་ཡིས། ནང་  
བསྟན་ནི་བྱུང་ཆེ་བ་དང་། གཏིང་ཟབ་པ། ཞིབ་ཕྲ་བ། མིའི་

རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མཐུན་པ། འོན་དངོས་དང་མཐུན་པ།  
 རིག་གཞུང་གཞན་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ། རང་བསྟན་ལ་  
 དད་པ་བྱེད་པ་ནི། ཤེས་རབ་རང་བཞིན་གྱི་དད་པ་ཡིན་གྱིས།  
 མོངས་དད་མ་ཡིན། རང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ནི། རང་དོན་  
 ཁོ་ན་མ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་སྤྱི་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ཞིག་  
 ཡིན། རང་བསྟན་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ་མ་ཡིན་  
 གྱིས། འཇིག་རྟེན་ལ་ལྷག་པར་བཅེ་ཞིང་། སེམས་ཁྱུར་རྟ་ཅང་  
 ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། རང་བསྟན་ལ་མཐའ་མེད་ཅིང་། རིགས་རྒྱག་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྟོན་གིན་དུ་བབ་ཅེས་  
 གསུངས།

༡༩༽ རྒྱ་གར་གྱི་ཚུང་ལི་རྟ་ཁ་སི་ཐན་གྱིས། སངས་རྒྱས་  
 རྒྱུ་ཐུབ་པ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྟོགས་མཁན་ཨང་དང་པོ་  
 དང་། རིག་པ་དང་ཤེས་རབ་རྟོགས་མཁན་ཨང་དང་པོ་དེ་ཡིན་  
 ཞེས་གསུངས།

༡༩༽ གྲུང་གོའི་སྤུལ་བྱུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་མཁས་  
 ཅན། ཉོང་ཚུའུ་ཡི་ནང་བསྟན་ནི། ཆོས་ལུགས་ལས་བྱུང་དུ་  
 འཕགས་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་། ཆོད་མ་རིག་པ་ལས་ཀྱང་བྱུང་  
 དུ་འཕགས་པའི་ཆོད་མ་རིག་པ། ཆོན་རིག་ལས་ཀྱང་བྱུང་དུ་  
 འཕགས་པའི་ཆོན་རིག་གཅིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

༡༩༽ གྲུང་གོའི་ཆོན་རིག་པ་ལུག་གི་སྤུལ་བྱུང་སངས་རྒྱས་

ཀྱི་ཚེས་ལྷགས་ནི། སུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་ཞིག་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས། གསར་བརྗེ་མཁས་ཅན་སུན་གྱང་རྒྱན་གྱིས། སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཚེས་ལྷགས་ནི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་མ་མ་དང་། སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཚེས་ལྷགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ཚན་རིག་པའི་ལམ་  
ནོར་ཡོ་བསྐངས་བྱེད་ཐུབ་ངེས་རེད་ཅེས་གསུངས་སོ། །མདོར་  
ན་ལོག་སྟེ་ཚར་གཅོད་ལགས། ཚན་རིག་དང་ལོ་རྒྱུས་སྟེ་བ།  
ཆབ་སྲིད་པ་དང་དམངས་གཙོ་གསར་བརྗེ་བ་སོགས། འཛམ་  
གླིང་ན་ཏེ་ཅང་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཡིན་ཟེར་བ་འདི་དག་  
གིས་ནང་བསྟན་ལ་གདེང་འཛོག་གནང་བ་དེ་ནམས་གང་  
ཡིན་ནམ། རོ་བསྟོད་ཡིན་ཟེར་ན་ཚན་རིག་པས་རོ་མི་སྤྱང་  
ཞེས་བྱེད་གིས་བཤད་ཟེན་དང་འགལ། གལ་ཏེ་དོན་དངོས་  
ཡིན་ཟེར་ན་བྱེད་གིས་ནང་པའི་གཞུང་དེ་ནམས་རགས་པ་  
རགས་པ་དང་། དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་རེད་ཟེར་བ་དང་  
མི་འགལ་ལོ། །ངག་གི་དབང་ཕྱུག་པས་2014/9/20/ལ་བཞི་  
བརྒྱ་པའི་བཀོ་སླེང་དུ་སྤྲིངས་སོ། །

༤༽ ནང་གཞུང་ཆེན་མོ་ལས་གཞུགས་སེམས་སྤྲོ་མོའི་སྒོར།

༥༽ ནང་པའི་གཞུང་ཆེན་དང་སྐུར་ཏེ་གཞུགས་སེམས་  
སྤྲོ་མོ་སྦྱེ་བ་སྤྲོ་མ་ནས་བྱུང་བའི་སྒོར།

དེ་ཡང་ཤེས་པ་སྦྱོབས་ཆེན་གྱིས་བསགས་རྩལ་སྤྲོ་མོ་སྦྱར་  
ཏེ་འོད་ལྷན་དང་བའི་གཞུགས་སུ་གྲུབ་ཚུལ་དང་། ཆེ་སྤྲོ་མ་  
ནས་གཞུགས་སེམས་སྤྲོ་མོས་ཆེ་འདྲིར་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་  
ལུགས་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ནི་སོར་ཐར་གྱི་སྦྱོམ་པ་སྐད་གཅིག་  
དང་པོའི་དེ་མ་ཐག་གི་ལུས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་འབྱུང་  
བཞི་ཆེན་པ་རེས་ཉིར་ལེན་བྱས་པ་ལས་སོར་ཐར་གྱི་སྦྱོམ་པ་  
སྐད་གཅིག་དང་པོ་བྱུང་བ་རེད། རང་གི་ཆོགས་པ་ན་ཡོད་  
པའི་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ཐན་ཚུན་རྒྱ་འབྲས་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་  
ལྷན་ཅིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྲས་ཟེར། དོགས་པ་ཆེ་ཤོས་འདྲོད་  
པའི་ཉིན་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་བསམ་གཏན་དང་ཟག་མེད་གྱི་  
སེམས་མངོན་དུ་སྐུར་དུས་དེར་བསམ་གཏན་དང་ཟག་མེད་གྱི་  
སྦྱོམ་པའི་ཉིར་ལེན་རེད། འདི་ནི་བྱེ་མདོ་བའི་མངོན་རྩ་འགྲེལ་  
ན་གསུངས་པ་དེས་ཐེག་ཆེན་གྱི་པར་ཕྱིན་ཐེག་པ་དང་གསང་

སྐྱེགས་གཉིས་ཀ་ལ་ཕན་འཕྲོགས་ཏེ་ཅང་ཐོན་ཡོད། ཞིབ་ཆ་  
 མཛོད་ཚུ་འགྲེལ་ལས་ཤེས་དགོས། གནས་བཞི་པའི་དབྱར་ཚུ་  
 བ། ཟག་བཅས་ལུས་དང་དག་གི་ལས། །རང་གི་འབྱུང་བ་དག་  
 རྒྱར་བྱས། །ཟག་མེད་གང་དུ་སྐྱེས་པའི་ཡིན། །ཞིས་པ་འདི་ཡིན།  
 དེའི་ཐད་ཀྱི་མཛོད་རང་འགྲེལ་གནས་བཞི་པ་ལས། ཡང་གང་  
 ན་ཡོད་པའི་ལུས་དང་དག་གི་ལས་གང་ན་ཡོད་པའི་འབྱུང་  
 བ་ཆེན་པོ་དག་རྒྱར་བྱས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། ཟག་བཅས་ལུས་དང་  
 དག་གི་ལས། །རང་གི་འབྱུང་བ་དག་རྒྱར་བྱས། །འདྲོད་པ་ན་  
 སྐྱོད་པའི་ལུས་དང་དག་གི་ལས་ནི་འདྲོད་པ་ན་སྐྱོད་པའི་  
 འབྱུང་བ་དག་ཁོ་ན་རྒྱར་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་དུ་བསམ་  
 གཏན་བཞི་པའི་ས་པའི་བར་དུ་ཡང་དེའི་ས་པའི་འབྱུང་བ་  
 དག་ཁོ་ན་རྒྱར་བྱས་པ་ཡིན་ནོ། །ཟག་མེད་གང་དུ་སྐྱེས་པའི་  
 ཡིན། །ཟག་པ་མེད་པའི་ལུས་དང་དག་གི་ལས་དེ་ནི་ས་གང་  
 དུ་སྐྱེས་ཏེ་དེ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དེའི་ས་པའི་འབྱུང་བ་ཆེན་  
 པོ་དག་རྒྱར་བྱས་པ་ཡིན་ཏེ། ཁམས་སུ་མ་གཏོགས་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། ཟག་པ་མེད་པ་རྣམས་ལ་འབྱུང་བ་དག་མེད་པའི་ཕྱིར་  
 དང་། དེའི་སྟོབས་ལས་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་རོ། །རྣམ་པར་རིག་བྱེད་  
 དང་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་དེ་དག་ལས་ཀྱང་། རྣམ་  
 རིག་བྱེད་མིན་མ་བེན་དང་། །རྒྱ་མཐུན་ལས་བྱུང་སེམས་ཅན་  
 སྟོན། །གཞན་ཡང་། རྒྱ་མཐུན་བེན་པའི་འབྱུང་ལས་སྐྱེ། །རྣམ་

པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་ནི་རྒྱ་མཐུན་པ་དང་བེན་པའི་འབྱུང་  
 བ་དག་ཁོ་ན་རྒྱར་བྱས་ནས་སྐྱེ་སྤྱེ། འདི་ནི་མཉམ་པར་བཞག་  
 པ་མ་ཡིན་པའི་ས་པའི་ནམ་པ་ཡིན་ནོ། ཉིང་ངེ་འཛིན་ལས་  
 སྐྱེས་པ་ནི་བསམ་གཏན་དང་བྱག་པ་མེད་པའི་སྡོམ་པའི་ནམ་  
 པར་རིག་བྱེད་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལས་  
 སྐྱེས་པ་རྒྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་མ་བེན་པའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་  
 དག་རྒྱར་བྱས་ནས་སྐྱེ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ཏ་ཅང་གལ་  
 ཆེ་བ་རེད་འདུག་ལགས། རོན་གནད་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སོར་  
 ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་ནི་འདོད་ཉེན་ལ་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ངས་  
 འབྱུང་གི་བསམ་པ་བརྟན་པོ་མེད་ན་མི་སྐྱེ་ལ། བསམ་པ་བརྟན་  
 པོ་སྤྱོད་དག་པོར་བྱུང་ན་དགེ་བ་སྟོབས་ཆེན་དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་  
 རང་གི་ལུས་ནང་ན་འབྱུང་བ་སྤྱོད་པའི་ཆུང་ཆུང་ཏ་ཅང་མང་  
 བའི་ཁྲོད་ནས་བཞི་ཆུང་ཆུང་རགས་པ་མང་པོ་ཁ་སྟོར་ཏེ་འོད་  
 ལྟར་དང་བར་བསྐྱར་སྐྱབ་པ་རེད། རྒྱ་མཆན་འདི་ལ་བརྟེན་  
 བས་ནམ་པར་རིག་མེན་གྱི་སོར་སྡོམ་དེ་སྟོན་མེད་ཐོགས་མེད་  
 གྱི་གཞུགས་སུ་གསུངས་ཤིང་། བསམ་གཏན་གྱི་སྡོམ་པ་ནི་  
 སེམས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་ཡིན་ལ། འདོད་ཉེན་པས་བསམ་གཏན་  
 གྱི་ཉེར་བསྟོགས་ལྟ་བུ་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་ཆོ། བསམ་གཏན་གྱི་  
 ཤེས་པ་དེའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་གཞུགས་དང་བ་མངོན་དུ་རྒྱར་པ་  
 ཡིན། རྒྱ་མཆན་ནི་ཤེས་པ་ངེ་ཙམ་དང་བས་དེ་ཙམ་གྱི་འབྱུང་

བ་དང་བར་གྱུར་འགྲོ་བ་ཚུལ་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་འདོད་ཉེན་  
 བས་བསམ་གཏན་མཛོད་དུ་བྱེད་ཆེ་བསམ་གཏན་སས་བསྐྱུས་  
 གྱི་གཟུགས་ཆེས་དང་བ་འདྲེན་པ་ཡིན། དེས་ན་འདོད་པའི་  
 སས་བསྐྱུས་གྱི་གཟུགས་བསམ་གཏན་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་གི་གནས་  
 མེད། གང་ཞེ་ན། འདོད་གཟུགས་རི་ཅམ་དང་ཡང་གོང་མའི་  
 གཟུགས་ལས་རགས་པ་ཡིན། དེས་ན་རྩ་འབྲུལ་གཞན་བཞེན་  
 མ་གཏོགས་པར། །དེ་དག་གོང་མ་མཐོང་བ་མེད། །ཅིས་གསུངས་  
 པ་འདི་ནི་ཚན་རིག་པའི་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པའི་ཟབ་བཤད་ཡིན།  
 དེ་ལས་ཀྱང་ཟབ་པ་ནི་ཟག་མེད་གྱི་སྒྲིམ་པའི་གཟུགས་འདི་  
 ཡིན། འདི་ནི་འདོད་པའི་ཉེན་ལ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཟག་  
 མེད་ཡེ་ཤེས་མཛོད་དུ་གྱུར་པ་ན། དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་འདོད་པའི་  
 ལུས་ནང་གི་བསགས་རྒྱལ་མང་པོ་སྟོར་བས་ན། སྐབས་དེར་  
 སྤྱུལ་ཕོ་མོ་ཁ་འཐོར་ཏེ་འོད་ལླབས་སུ་གྱུར། དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་  
 ཉེ་བའི་སྟོར་བྱེད་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་དེའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་ཏེ་  
 བསམ་གཏན་ཟག་བཅས་ལས་གཟུགས་ཆེས་ཆེར་དང་བར་  
 མཛོད་དུ་བྱས་སོ། །དེས་ན་ཚན་རིག་སྒྲན་རམས་པ་མང་པོས་  
 མི་ཡི་ལུས་ལ་སྤྱ་རགས་གཉིས་སུ་ཁས་མི་ལེན་ཀ་མེད་བྱུང་  
 དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡང་སྤྱ་རགས་ཅམ་མ་གཏོགས་འདི་དང་  
 ཉེ་བ་ཡིན་ནོ། །གཉིས་པ་ནི། མཛོད་གནས་གསུམ་པར་ད་ལྟའི་



དབང་པོའི་ཉེར་ལེན་ས་མའི་ཁུར་ཁྱལ་ལས་རྩལ་གཞན་པའི་  
 ལུས་དབང་ཉིང་མཆོམས་སྦྱར་ཏེ་ཆོ་འདིའི་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་དབང་  
 པོ་ལས་བྱུང་བ་གསུངས་ཤིང་། གནས་གཉིས་པའི་ངེས་ལྡན་གྱི་  
 དབང་པོའི་སྐབས་ལས་ཀྱང་སྟོག་ལུས་ཡིད་གསུམ་གྱི་དབང་  
 པོ་གཅིག་ལྡན་ན་དེ་གསུམ་ག་ལྡན་དགོས་པ་གསུངས་པས་  
 བ། ཆོ་འདིར་ཉིང་མཆོམས་སྦྱར་བྱེད་ཆོ་སྡེ་མའི་ལུས་གྱི་དབང་  
 པོ་དང་བ་བཞེད་པ་དང་། གནད་འདི་དག་ལ་དགོངས་ནས་  
 དཔལ་ཆོས་གྱི་གྲགས་པའི་གཞུང་ཆེན་ཆད་མ་རྣམ་འགྲེལ་  
 ལས་ཀྱང་། ཆོ་འདི་འདི་ཉིད་གྱི་སྦྱེ་མཆེད་ལ། ལུས་གཞན་  
 སྦྱེད་པའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན། ཞེས་ཆོ་སྦྱེ་མའི་ལུས་གྱི་ཉེར་ལེན་ངོས་  
 བབྱུང་བ་དང་། དེས་ན་ཚུལ་འདི་ལ་དགོངས་ཏེ་རྩ་བའི་སལ་  
 ཆེན་པའི་གཞུང་ལས། སེམས་ལའང་ལུས་ཡོད་དོ། ཞེས་དང་།  
 ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལའང་ལུས་ཡོད་དོ། ཞེས་དང་། གཞུགས་དང་  
 གཞུགས་མེད་པའི་ཁམས་ལ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཆོགས་དྲུག་  
 དམིགས་སོ། ཞེས་དང་། མདོ་སྡེ་པའི་འདོན་པའི་སལ་མོ་ཆོ་  
 དང་ས་སྡེ་ལས་ཀྱང་གཞུགས་མེད་ཁམས་ན་ཤིན་ཏུ་དང་བའི་  
 ལྷ་ཡི་གཞུང་ལས་ཁང་དང་ལུས་ཆེས་དང་བ་ཡོད་པ་གསུངས་  
 ཤིང་། དུས་འཁོར་ལས་ཁམས་གསུམ་ག་ན་ཟག་བཅས་རྒྱལ་  
 གྱི་ཐིག་ལེ་ཡོད་པ་དེ་མ་སྟོར་ན་སངས་རྒྱས་མི་པ་གསུངས་

གསུངས་ཤིང་། གཞན་ཡང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས་སྤང་བ་ཕྱ་  
མོའི་སྟོང་གཟུགས་དང་། དེ་ཉིད་སྐབ་བྱེད་མི་འཇུག་བའི་བདེ་  
བ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཅན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་བཅ་པོའི་ཁམས་མ་  
ལུས་པ་སྟོར་ཏེ་ཆ་ཆུ་ལ་འཐིམ་པ་ལྟར་རམ། དདུལ་ཆུ་རིགས་  
ཐིག་པ་གཅིག་གིས་ལྷགས་སྤང་སྟོང་གསེར་ལ་བསྐྱར་བ་ལྟར་  
སྟོང་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱར་བསྐྱར་བ་དང་། དཔལ་གསང་བ་འདུས་  
པ་ལས་ཀྱང་རྒྱུ་མེས་ཕྱ་མོ་ལས་གྲུབ་པའི་གཟུགས་སྐྱ་སྐྱབ་  
ལུགས་མཐའ་དུག་དང་ཚུལ་བཞིས་ཆེས་ཆེར་ཕྱ་ཞིབ་གཏན་  
ལ་ཐབ་འདུག་པས། དེས་ན་ནང་གཞུང་ཆེན་མོ་སོགས་གོང་  
འོག་གྲང་བསྐྱིགས་ཏེ་ཆོག་འགྲེལ་ཙམ་ཡང་མི་ཐོག་པ་ནམས་  
ཀྱིས་གསལ་རིག་གཅིག་པོ་ལ་ཟུ་ཆུགས་བྱེད་པ་ནི་ནང་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ཆ་མ་ཚང་བའི་གཏམ་འབའ་ཞིག་གོ། མདོར་ན་  
ད་དུང་མན་ངག་ཟབ་མོ་མདོ་སྒྲགས་ན་བཞུགས་པ་མང་ཡང་  
དུས་མིན་ལ་བསམ་ནས་རེ་ཞིག་བཞག་ལ། སྤང་མར་སྐབས་  
དང་དུས་ལ་བབ་ཆེ་ཞིབ་པར་སྟོ་བར་འཇུག་རོ།

ངག་གི་དབང་ཕྱུག་པས་2015/10/27/16/16/16/ ལ་  
འཕྲལ་མར་བྲིས་ཏེ་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་བླ་ཆོགས་སུ་སྤྲིངས་  
སོ།

ཚན་རིག་རྒྱུ་ལྡན་པ་ཚར་གཅོད་པ། ངག་གི་དབང་ཕྱུག།