

ལྷོ་དཀར་མཁའ་མཁའ་

# བྱུང་པ་དཀར་མཁའ་མཁའ་མཁའ་



མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་བྱུང་པ་དཀར་མཁའ་མཁའ་མཁའ་



གྲུབ་མཐའི་མཛུབ་སྟོན། .....	1
སྟོན་འགྲོ། .....	1
ས་བཅད་དང་པོ། བྱི་རོལ་པའི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་བསྟན་པ། .	6
དང་པོ། ལུ་སྟེགས་གངས་ཅན་པ། .....	8
གཉིས་པ། ལུ་སྟེགས་ཆངས་པ་པ། .....	15
ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་བཅ་སྟོན་པ། .....	19
ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་རིག་བྱེད་མཐའ་པ། .....	20
ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་གསང་བ་པ། .....	25
གསུམ་པ། ལུ་སྟེགས་ཁུབ་འཇུག་པ། .....	26
བཞི་པ། ལུ་སྟེགས་སྟོན་པ་པ། .....	55
ལྔ་པ། ལུ་སྟེགས་དབང་ལུག་པ། .....	58
དྲུག་པ། ལུ་སྟེགས་བྱེ་བྲག་པ། .....	64
ཆིག་གི་དོན་དྲུག་གི་དོན་ཆན་གསུམ་པ་ལས་ཀྱི་སྟོན། .....	70
ཆིག་གི་དོན་དྲུག་གི་ནང་དོན་བཞི་པ་སྟེ་བེར་བའི་སྟོན། .....	72
ཆིག་གི་དོན་དྲུག་གི་ནང་དོན་ལྔ་པ་བྱེ་བྲག་བེར་བའི་སྟོན། .....	73

ཆིག་གི་དོན་བྱུག་གི་ནང་དོན་བྱུག་པ་འདྲ་བ་བེར་བའི་སྒྲིབ།.....	73
བདུན་པ། ཟུ་སྟེགས་གཅེར་བྱ་བ། .....	76
བརྒྱད་པ། ཟུ་སྟེགས་རྒྱང་འཕེན་པ། .....	81
ས་བཅད་གཉིས་པ། རང་སྒྲེའི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ སྒྱུར་བསྟན་པ། .....	87
བོད་ཀྱི་སྤྲ་མའི་ཆོས་ལུགས་བེར་བའི་མིང་དེ་ཡང་དག་པ་ ཡིན་མིན་སྒྲིབ། .....	92
རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཐོག་མར་དར་སྐབས་ཀྱི་ སྒྱེ་ཆོགས་གནས་ཚུལ་སྒྲིབ། .....	114
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གསར་གཏོད་མཛད་པ་པོ་ལྷ་ཀྱ་ཟུ་ནེའི་ ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས། .....	117
སངས་རྒྱས་འཁྲུངས་འདས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲིབ།.....	131
རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་བེངས་གསུམ་ བྱུང་བའི་སྒྲིབ།.....	148
སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་གནས་པའི་ཡུན་ཚད་དང་རྒྱལ་བ་	



བྱམས་པ་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱོན་རྒྱུ་ལྟེ་སྒྲིག་.....	155
ཞར་བྱུང་། ལྷ་སའི་ཇོ་བོའི་སྒྲིག་.....	160
གཉིས་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་བྱུང་ཚུལ། .	163
བཀའ་བསྟུ་དང་པོ། .....	165
བཀའ་བསྟུ་གཉིས་པ། .....	173
བཀའ་བསྟུ་གསུམ་པ། .....	175
གསུམ་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་བྱུང་ཚུལ།	180
མང་ཆོགས་ནང་མང་གཞི་གཏིང་ཟབ་ཡོད་པ། .....	180
སྒྲིག་སེམས་སྒྲིང་རྒྱུ་ལྟེ་སྒྲིག་གསོ་གཏིང་བའི་རིགས་པའི་	
གཞུང་ལུགས་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོད་པ།.....	184
མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་ལྟར་པ།.....	185
རྒྱ་བྱུང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྟར་པ། .....	187
ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ལྟར་པ། .....	188
ས་བཅད་གསུམ་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་	
སྤྱིའི་རྩ་བའི་ལྷ་ཚུལ། .....	192

དང་པོ། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་སྤྱོད་མོང་གི་སྒྲུ་ཚུལ། .....	196
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ། .....	196
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། .....	197
བསྟེན་བྱའི་བཤེས་གཉེན་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་མཚན་ཉིད། .....	201
བསྟེན་པ་པོ་སློབ་མའི་མཚན་ཉིད། .....	207
སློབ་དཔོན་མ་བསྟེན་གོང་དུ་བརྟག་དབྱེད་ནན་ཏན་བྱ་དགོས་པ།	209
སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ཀན་བསྟེན་པའི་ཚུལ་ནི། .....	211
ཞར་བྱང་། .....	217
ཉན་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་ལས་ཉན་སྤངས་སྒྲིབ། .....	217
ཉན་བཤད་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་ལས་བཤད་སྤངས་སྒྲིབ། .....	221
དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ། .....	223
ངོ་བོ་འཛོམས་དཀའ་བས་ན་རྟེན་དཀའ་བ། .....	232
འཆི་བ་མི་རྟག་པ། .....	233
སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱ། .....	240
ངན་མོང་གི་སྤྱད་བསྐྱུལ། .....	250

སྐབས་འགོ། .....	268
ལས་རྒྱ་འབྲས། .....	286
སྐྱུག་བདེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས། .....	313
འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱུག་བཤད་པ་ལ། .....	335
འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་བཤད་པ་ལ། .....	340
ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་པ། .....	346
འཁོར་བ་སྒྲིག་པའི་རྟེན། .....	351
ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ། .....	352
གཉིས་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སློབ་ཚུལ། .....	366
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ། .....	367
བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྐྱོད་པ་ལ་སློབ་ཚུལ། .....	388
སྒྲིན་པ། .....	389
ཚུལ་ཁྲིམས། .....	389
བཟོད་པ། .....	390
བཙོན་འགྲུས། .....	391

བསམ་གཏན། .....	399
ཤེས་རབ། .....	402
ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་། .....	409
ས་བཅད་བཞི་བ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ། .....	424
བྱེ་བྲག་སྤྲ་བ། .....	425
མདོ་སྤེ་བ། .....	428
སེམས་ཅམ་བ། .....	429
དབྱ་མ་བ། .....	436
དབྱ་མ་རང་རྒྱད་བ། .....	441
དབྱ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ། .....	444
ཕུང་པོ་ལྔ་ཆོགས་པའི་དབྱིབས་བདག་ཡིན་པ་ འགོག་པའི་རིག་བ། .....	451

༢ གོང་ས་༢ སྐབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་  
རྩི་བཀྱིན་འོག སྐུ་གྱིས་གཞིན་སྐྱེས་སྒྲོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ།  
ཀུ་ཕུ་ཏྲགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་བར་དང་ iPad སྒྲོག་སྒྲིལ་སྒྲོགས་བརྒྱད་  
ནས་དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་  
བཅོས་བ་ཡིན། སྒྲིལ་ནས་ཀྱང་རིམ་བས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་ཏུ་འབྱོར་  
ཆེ་དེབ་བྲངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྒྲིལ་བའི་ལམ་  
སྒྲོན་བཀའ་སྒྲོ་བ་དགོངས་འཆར་ལྷན་སྦྲེལ་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།  
ཞུ་དག་བསྐྱར་མ་སྒྲོགས་ལ་རང་བྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཚུལ་གྱིས་ཁྱེད་  
བྱས་ཀྱང་ཆུང་ཆེད་ཞན་སྐབས་ནོར་འཁྱུལ་གང་ཞོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་ཞུ་  
རྒྱུ་བཅས།

སེར་སྒྲིལ་དམར་འཇམ་དབྲངས་བསོད་ནམས་གྱིས།

དེབ་བཅོས་ཟིན་བ་རྣམས་སྤུ་ལ་དགོས་ན་བརྒྱུ་རྒྱུད་ནས་རིན་མེད་དུ་ཕུལ་ཆོག  
བརྒྱུ་ཁ་བྱང་། [marjamson618@gmail.com](mailto:marjamson618@gmail.com)



༡༡། །ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་གཞི་རྩའི་  
ཤེས་ཡོན་མཛུབ་མོ་དེ་སྟོན།

གྲུབ་མཐའི་མཛུབ་སྟོན།  
སྟོན་འགྲོ།

ང་ཆོའི་སྟོབ་ཆོན་འདིར་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་གཞི་རྩའི་  
ཤེས་ཡོན་མཛུབ་མོ་དེ་སྟོན་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་སྟོབ་ཆོན་འདིའི་  
ནང་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཐོབ་སྟེ་དང་རྒྱས་པོ་དོ་  
སྟོན་བྱ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར་མང་གཞིའི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པའི་གོམ་པ་  
དང་པོ་ཙམ་ཞིག་སྟེ་མཛུབ་མོ་བཙུགས་ནས་དེ་མིག་ལ་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་  
དཔེར་ན་དེ་འདིའི་མིང་ལ་འདི་འདྲ་ཟེར་གྱི་རེད། དེ་པ་གིའི་མིང་ལ་དེ་འདྲ་  
ཟེར་གྱི་རེད་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་དེ་དེ་ཆོའི་སྒྲུང་ལ་ཤིང་སྒྲུང་དང་གང་ཡོད།  
བྱ་བྱིའུ་གང་དང་གང་ཡོད། བྲག་གང་དང་གང་ཡོད་སོགས་དོ་སྟོན་བྱས་  
མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལྟ་ཚུལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཤེས་དགོས་  
མིན་གྱི་གནད་དོན་ཐད་ལྟ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཁག་གཉིས་ཡོད། ཁག་ཅིག་

གིས་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཆེ་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་དུག་སྦྱོན་འཕྲོག་གི་ཡོད་པའི་  
ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁག་ཅིག་གིས་དེ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་  
པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆོས་  
བྱེད་རྒྱའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་དེ་སྤྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་  
ཞིག་ཡིན་སྐབས་ཐོག་མ་རིམ་ལྟར་བྱུང་མིན་དང་། འཕེལ་རྒྱས་རིམ་ལྟར་བྱུང་  
མིན། རིམ་ལྟར་མེད་པར་འགྲོ་ཚུལ་སོགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་  
ནི་ལོ་རྒྱུས་དང་། རིག་གནས། ཆོས་ལུགས་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་  
འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་ཐབས་  
མེད་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་གི་ལྟ་སྒྲུབ་བྱས་ན་  
ལྟ་ཚུལ་རྗེས་མ་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་རེད་སྟུང་ཀྱི་འདུག ང་ཆོས་དེར་ཞིབ་  
འཇུག་བྱ་དགོས་དོན་ནི་ཆོས་ལུགས་ཟེར་བ་དེ་སྤྱི་ཆོག་གས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་  
དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་ནང་བྱུང་བའི་བསམ་སྒྲུབ་འདི་འདྲེ་ཤེས་ཤིག་ཡིན་  
པ་ལས་འདྲིལ་རྟོན་འདི་འཕེལ་སྤྱི་ཆོག་གས་འདི་ཐོག་མ་ཆགས་དུས་ནས་ཡོད་  
པ་ཞིག་མིན། ལྟ་ཚུལ་དེའི་ཐད་མར་ལེ་རིང་ལུགས་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་བཤའ་ཚུལ་གཉིས་ཡོངས་སུ་གཅིག་མཐུན་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཆོས་  
ལུགས་དེ་སྤྱི་ཆོག་གས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བྱུང་མིན་  
དང་། རིམ་ལྟར་བྱུང་མིན། འབྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་རིམ་ལྟར་སོགས་ཀྱི་  
ཐད་མར་ལེ་རིང་ལུགས་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་  
འདྲ་བའི་ཕྱོགས་ཡོད་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱང་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་

འཇུག་བྱ་རྒྱ་དེ་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་  
 པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཉང་གི་མི་རིགས་སྲིད་རྒྱས་དང་ཆོས་  
 ལུགས་སྲིད་རྒྱས་ལག་ལེན་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་  
 ཆོས་འདིར་ཆོས་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་དང་རིག་གཞུང་ལ་  
 ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་། བྱ་དངོས་ཆང་མ་དང་པོ་མེད་པ་ནས་  
 བྱུང་བ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཅི་ལྟར་འགོ་བ། མཐར་མེད་པར་འགོ་བ་བཅས་  
 གྱི་ཆོས་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེ་ངེས་པར་ཤེས་དགོས། དེར་བརྟེན་ཆོས་ཟེར་  
 བ་དེ་འང་དང་པོ་མེད་པ་ནས་གསར་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་  
 དང་པོ་མེད་པ་དེ་ག་དུས་མེད་པ་དང་། ག་དུས་གཞི་ནས་བྱུང་བ། རྗེས་སུ་  
 འཕེལ་རྒྱས་ཅི་ལྟར་བྱུང་བ། མཐའ་མ་ཅི་ལྟར་མེད་པར་འགོ་བ་དེའི་ཆོས་  
 ཉིད་དེ་ངེས་པར་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་འབྲུགས་  
 རྒྱུན་དེས་ལོ་ངོ་སྦྱོང་ཐུག་ཁ་ཤས་རིང་ལ་མིའི་བསམ་སློབ་ནང་འབྲུགས་རྒྱུན་  
 ཟབ་མོ་ཐེབས་སྟབས་དང་སྟབས་ཆེན་རིག་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་  
 ཁབ་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་ཡང་མི་ཁག་ཅིག་གི་བསམ་སློབ་ནང་ད་དུང་ཆོས་ལ་  
 དད་པ་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་དེ་ཉ་ཅང་འབྲུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་  
 ཡང་ཆང་མ་སྟུགས་པ་དང་ཤེས་ཡོན་མེད་པའི་དབང་གིས་མ་ཡིན་པར་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་དང་། མི་རིགས་  
 ཁག་དབར་གྱི་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱིལ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་  
 སོགས་ལ་ཡང་རྒྱས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དེས་རེད། འོ་ན་དེའི་

རྒྱ་མཚན་དེ་གང་གི་ཐོག་ནས་མཐོང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེའི་ཐད་ཆོས་ཀྱི་  
ནང་དོན་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་གིས་བསམ་སློབ་གང་ཡང་མ་བཟང་བར་སྐད་  
ཆ་སྟོང་པ་ཞིག་བཤད་པས་འགྲིག་ཐབས་མེད་པར་ཆོས་ཁོ་རང་ལ་ནང་དོན་  
གང་ཡོད་མེད་དང་དེའི་ནང་ག་རེ་བཤད་ཡོད་མེད་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་  
ལ་དེ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་དགོས།

ཆོས་ལུགས་ཟེར་བ་དེ་བཀའ་འབེབས་དང་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་བཀག་  
འགོག་བྱས་ཏེ་མཐར་མེད་པ་བཟོ་དགོས་སྟུང་བ་དེ་ནི་ཡོང་ཐབས་མེད་པར་  
དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་རྒྱབ་འགུལ་བྱས་པ་ཞིག་  
ཡིན་པས་དེར་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཡོང་ཐབས་མེད། དཔེར་ན་དེ་སྤྱོད་ལ་  
རྒྱལ་པོ་སྤང་དར་མས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་བསྐྱབས་ཏེ་གནས་སྐབས་  
ཤིག་རིང་བཀག་སྟབས་ཡོད་ནའང་ལོ་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཙམ་སོང་རྗེས་གཞི་ནས་  
མངའ་ངེས་དང་མཆོ་སྟོན་བརྒྱད་ནས་བོད་དབྱུས་གཙང་ལ་བསྐྱར་དུ་དར་  
བ་མ་ཟད། སྤྱོད་པ་ལས་ལྷགས་ཆེ་བ་དར་ཡོད་པ་དང་། སྤྱིས་སྤྱི་རིག་གནས་  
གསར་བརྗེའི་སྐབས་བསམ་སློབ་ཆེད་པ་དང་། རིག་གནས་ཆེད་པ། གོམས་  
གཤེས་ཆེད་པ། དུལ་སྟོལ་ཆེད་པ་བཅས་ཆེད་པ་བཞི་ཟེར་བ་གཏོར་སྐབས་  
ཅ་འགངས་ཆེ་བའི་རིག་གནས་མང་ཆེ་བ་ཅ་མེད་བཟོས་ཏེ་བསྟན་པ་སྤྱི་དར་  
སྐབས་ནས་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་མ་ཚུགས་བར་གསོག་འཛོག་བྱས་  
པའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དང་། རིག་གནས། ལོ་རྒྱས་སོགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་  
གངས་ལས་འདས་པ་གཙང་དག་བཟོས་སྐབས་ད་ལྟ་ལྟགས་པ་དེ་དག་གིས་

སྒྲོན་མའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཙམ་ལས་ཟིན་གྱི་མེད། སྐབས་དེར་ཅེ་པོ་ཏ་ལ་  
 དང་ཞོལ་ཡིག་ཆགས་ཁང་ལ་ཡོད་པ་རྣམས་སྤྱང་སྒྲོབ་ལེགས་ཙམ་བྱང་  
 ཡོད་ཅིང་། ཅེ་པོ་ཏ་ལར་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་རྣམས་ནི་དམངས་གཙོའི་བཅོས་  
 སྤྱར་བཏང་བ་ནས་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་མ་ཚུགས་པའི་བར་བཀལ་དུས་  
 སྐབས་ནང་ལྷ་ས་ཉེ་འཁོར་གྱི་དགོན་པ་དང་སླ་བྲང་མང་པོ་ཞིག་གི་བྱ་དཔེ་  
 འཁོར་ཆེན་ཅེ་དང་ཞོལ་ཡིག་ཆགས་ཁང་དུ་བསྐྱུ་རུབ་བྱས་ཐོག་ཅུང་མི་  
 གཏུ་ཨོན་ལའི་བཀའ་ལྟར་ཅེའི་རིག་དངོས་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་ཐོབ་པ་དང་སྤྲུགས་  
 བྱ་དཔེ་རྣམས་ཀྱང་ལྷག་པ་མ་ཟད། འབྲུ་སྒྲོན་དང་ཚུ་སྒྲོན་སོགས་གང་ཡང་  
 བྱང་མེད། སྐབས་དེར་ཞོལ་ཡིག་ཆགས་ཁང་ལ་དམར་སྤྱང་དམག་གིས་རྩིང་  
 བཞི་གཏོར་བར་ཡོང་སྐབས་དེ་གའི་ལས་བྱེད་མཆོ་སྒྲོན་ནས་ཡིན་པ་འོད་  
 ཟེར་ལགས་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཁོང་གིས་འདིའི་ནང་སྤྱིད་གཞུང་  
 རྩིང་པའི་གཞུང་ཡིག་དང་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆགས་ཅ་ཆེན་མང་པོ་ཡོད་པས་  
 རྒྱལ་སྤྱིད་སྤྱི་བྱུང་ཁང་གི་བཀའ་མ་འབྲོལ་བར་ལག་པ་འཆང་མི་ཆོག་ཅེས་  
 བཀག་འགོག་བྱས་པར་དམར་སྤྱང་དམག་གིས་ཉེས་རྒྱུང་བཏང་ནས་གསོད་  
 གསལ་བྱས་ཀྱང་ཁོང་གིས་སྒོག་ཉེན་ལའང་མ་འཛེམས་པར་བཀག་འགོག་  
 བྱས་པར་བརྟེན་ཞོལ་ཡིག་ཆགས་ཁང་གི་ད་ལྟའི་ཡིག་ཆགས་དེ་དག་སྤྱང་  
 སྒྲོབ་བྱུང་ཙམ་བྱང་ཡོད།



# ས་བཅད་དང་པོ། བྱེ་རོལ་པའི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་བསྟན་པ།

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་པ་ནི (དེ་ཡང་དགེ་སློང་བཞི་ཡན་

ལ་དགེ་འདུན་ཟེར་བ་ལས་དགེ་སློང་མ་ཡིན་པའི་དགེ་ཚུལ་སོགས་བཞི་ཆོགས་པར་དགེ་འདུན་  
ཟེར་སྟོལ་མེད།) དགེ་འདུན་དེ་དགེ་བ་ལ་འདུན་པ་དང་། དགེ་བ་ལ་སྒོ་གཅིག་  
སེམས་གཅིག་བྱེད་མཁན། སྒོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་ཆོས་ལག་ལེན་  
བྱེད་མཁན། རང་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཟླ་གོགས་ཞིག་ཡིན་པས་  
དེ་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཡིན། དཔེར་  
ན་མི་ནད་པ་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ན་དེ་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་བ་བྱེད་པར་སྒྲན་པ་དང་།  
སྒྲན། ནད་གཡོག་བཅས་གསུམ་འཛོམས་དགོས་པ་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་  
ནི་ཆོས་གསུངས་ནས་རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་  
མཛད་མཁན་ཡིན་པས་སྒྲན་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་དང་། སྒྲན་པ་ཡོད་  
ན་ཡང་སྒྲན་མེད་ན་མི་འགྲིག་པར་སྒྲན་དེ་རང་ཉིད་ནད་ལས་སྐྱབས་མཁན་  
སྐྱབས་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་དྲག་གསུམ་གྱི་ན་ཆ་ངོ་མ་  
དེ་ལས་སྐྱབས་མཁན་ཆོས་དེ་ཡིན་པས་དེ་སྒྲན་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ། སྒྲན་  
པ་དང་སྒྲན་ཡོད་ན་ཡང་རྟག་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲམ་དུ་བསྐྱད་ནས་ནད་གཡོག་  
བྱེད་མཁན་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་དགེ་འདུན་ནི་རང་དང་མཉམ་དུ་ཆོས་བྱས་  
ནས་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཏེ་རང་མགོ་མ་ཐོན་བར་རང་ལ་རོགས་རམ་  
བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ནི་ནད་གཡོག་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཞིག་

ཡིན། དེ་ནི་སྐྱབས་འགོ་ཁ་ནས་སྐྱོར་བྱ་བ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བསམ་སྟོན་དེ་  
 ལྟར་གཏོང་བྱ་བ་མཁན་དེ་ལ་ནང་པ་ཟེར། དེར་བརྟེན་སྤྱི་པ་ཟེར་བ་དེ་དང་ཕྱ་  
 སྟོགས་པ་ཟེར་བ་དེའི་གོ་བ་ལེན་སྟངས་ཐད་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ཕྱ་སྟོགས་  
 པ་དེ་ལ་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་རྒྱ་གར་ལ་ཆ་བཞག་ན་  
 ཕྱ་སྟོགས་པའི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་ཅམ་ཡོད་པའི་ནང་གི་གཙོ་  
 ཆེ་བ་ནི་རྟག་པར་སྐྱ་བ་དང་ཆད་པར་སྐྱ་བ་གཉིས་སུ་འདྲུ་སྟེ་ཆད་པར་སྐྱ་བ་  
 ནི་རྒྱང་འཕེན་པ་དང་། རྟག་པར་སྐྱ་བ་ལ་གངས་ཅན་པ། ཆངས་པ་པ། རྲབ་  
 འཇུག་པ། དཔྱོད་པ་པ། དབང་ཕྱག་པ། རྱེ་བྲག་པ། རིག་པ་ཅན་པ། གཅེར་  
 བྱ་བ་བཅས་དགྲུ་ཡོད། དེ་ཡང་བྱང་སྤྱེས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ཁྱེས་ན། ཆོས་  
 ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་ཆོས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་རང་ཉིད་འཁོར་  
 བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བྱ་བ་པ་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན་  
 ཆོས་ནི་རང་ཉིད་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་སྐྱབས་དངོས་ཡིན་  
 སྐབས་དེ་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། སངས་རྒྱས་  
 ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་སངས་རྒྱས་ནི་ཆོས་གསུང་མཁན་དང་ང་རང་  
 ཆོ་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བྱ་བ་པའི་ལམ་བསྟན་  
 མཁན་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། ལྷ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་  
 མཆིའོ་ཞེས་ལྷ་མ་ནི་དགོ་ཀན་གྱི་དོན་ཏེ་སངས་རྒྱས་དངོས་དང་བྱུང་མེད་  
 པར་རང་ལ་མགོན་སྐྱབས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་ནས་སྐྱབས་སུ་  
 འགོ་བ་དང་། ཕྱ་སྟོགས་པ་ཟེར་བ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་དམའ་

འབེབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཏགས་པའི་མིང་ཞིག་ཡིན། དེའི་གོ་དོན་ཆ་ཆང་ནི་  
ལྟ་བུ་དེ་པའི་ལྷ་ལ་སྟེགས་བྱ་བྱས་ནས་ལྟ་བུ་དེ་ཐར་པའི་ལམ་ལ་  
འབྱུང་བས་ན་ལྷ་སྟེགས་པ་ཞེས་བརྗོད། ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་  
ལྷ་སྟེགས་པ་ལ་སྤྱི་བ་དང་རང་ཉིད་ལ་ནང་བ་ཞེས་བཏགས་པ་དེ་ནི་དགོན་  
མཆོག་གསུམ་རྒྱབས་གནས་ཡང་དག་པར་ཁས་ལེན་མིན་གྱི་ཐོག་ཁོ་ནས་  
ཞོད་སྟོལ་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་རྒྱབས་འགོ་ཁས་སྤངས་ན་ནང་བ་དང་ཁས་མི་  
ལེན་མཁན་ལ་སྤྱི་བ་ཟེར། རྒྱབས་འགོ་སྟེ་རྒྱབས་ནི་མགོན་རྒྱབས་དང་འགོ་  
ནི་ཁས་སྤངས་པའི་དོན་ཏེ་རྒྱབས་སུ་འགོ་བ་ནི་མགོན་རྒྱབས་ཡིན་པར་ཁས་  
སྤངས་པའི་དོན་ཡིན་ལ་དད་བ་བྱས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་ནང་དོན་  
ཡང་ཡོད། རྒྱབས་འགོ་བྱེད་སྤངས་གནད་བསྐྱས་ཤིག་བཤུད་ན།

## དང་པོ། ལྷ་སྟེགས་གངས་ཅན་པ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤུད་སྟོལ་ལྟར་ན་ཆོས་ཀྱི་ནང་ནས་  
བྱང་ཕུ་ཞེས་དེ་ལྷ་སྟེགས་གངས་ཅན་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། དེ་ཐོག་མར་གསར་  
གཏོད་བྱེད་མཁན་ནི་བྱང་སྟོང་སེར་རྒྱ་ཞེས་རལ་བ་སེར་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་  
བྱང་བ་དེ་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱུང་ནང་བྱང་སྟོང་སེར་རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་ཆེ་  
ལོ་དཔག་མེད་ཀྱི་དུས་སུ་བྱང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤུད་སྟོལ་ཡོད། བྱང་སྟོང་  
སེར་རྒྱས་ལྷ་སྟེགས་གངས་ཅན་གྱི་བྱབ་མཐའ་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་དེའི་

རྗེས་སུ་འབྲངས་མཁན་རྣམས་ལ་གྲངས་ཅན་པའམ་ལྷ་སྟོན་གས་སེར་སྐྱ་པ་  
 ཟེད། གྲངས་ཅན་པ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ནི་འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཡོད་  
 ཚད་ཚད་མ་གྲངས་ཀ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། གྲངས་ཀ་དེ་ནི་  
 མ་གཞི་འཛིག་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་བཟོ་ལྷ་མི་འདྲ་བ་དང་། ཚོས་  
 གཞི་མི་འདྲ་བ། ཇི་མ་མི་འདྲ་བ། རྩོ་བ་མི་འདྲ་བ། དེག་བྱ་མི་འདྲ་བ་སོགས་  
 ལྷ་མིན་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་ན་ཡང་དེ་དག་ཚད་མ་སྐྱ་ཁ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་འི་ནང་འདྲ་  
 བར་ཁས་སྒྲངས་པར་བཏེན་གྲངས་ཅན་པ་ཞེས་བརྗོད། ཤེས་བྱ་ལ་ཉི་ཤུ་ཅ་  
 ལྷ་རྩི་སྒྲངས་ནི་འདི་ལྷ་སྟེ། རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཡིན་པ་གཅིག་རྣམ་འགྱུར་ཁོ་ན་  
 ཡིན་པ་བཅུ་དྲུག་རང་བཞིན་དང་རྣམ་འགྱུར་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་བདུན། རང་  
 བཞིན་དང་རྣམ་འགྱུར་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་གཅིག་བཅས་ཡིན། རང་བཞིན་  
 ཁོ་ན་ཡིན་པ་གཅིག་ནི་སྐྱི་གཙོ་བོ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ཤེས་བྱ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ཟེད། དེ་ནས་རང་བཞིན་དང་རྣམ་འགྱུར་གཉིས་ཀ་  
 ཡིན་པ་བདུན་ནི་ཆེན་པོ་དང་། ང་རྒྱལ། གཟུགས། སྒྲ། ཇི། རོ། དེག་བྱ་བཅས་  
 སོ། །རྣམ་འགྱུར་ཁོ་ན་ཡིན་པ་བཅུ་དྲུག་སྟེ། ས། ལྷ། མེ། ལྷང་། རྣམ་མཁའ་  
 བཅས་འབྱུང་བ་ལྷ་དང་། ངག་ ལག་པ། ཀང་པ། རྒྱལ། འདོམས་བཅས་ཏེ་  
 ལས་ཀྱི་དབང་པོ་འམ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་དབང་པོ་ལྷ། མིག་རྣ་བ། ལྷ། ལྷ།  
 ལུས་ཏེ་སྒོ་ཡི་དབང་པོ་ལྷ་བཅས་བཙོ་ལྷ་འི་སྟེང་དུ་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་བསྐྱར་  
 པས་བཅུ་དྲུག་རང་བཞིན་དང་རྣམ་འགྱུར་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་གཅིག་སྟེ་  
 བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བྱ་བཅས་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་ཡོད་པ་དང་། ཤེས་བྱ་ཐམས་

ཅད་ཐེམ་པོ་དང་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་བསྐྱས་པ་སྟེ། བདག་ཤེས་རིག་གི་  
སྐྱེས་བུ་དེ་ཤེས་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་འཕྲོས་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་དེ་ཐེམ་པོ་ཡིན་ཟེར།  
ཤེས་བུ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྔ་པོ་དེ་ཆགས་པའི་གོ་རིམ་ནི། བདག་ཤེས་རིག་  
གི་སྐྱེས་བུ་དེས་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་སྐྱེས་  
པའི་སྐྱབས་སུ་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེའི་བསམ་སྒོ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱབ་  
མཁན་སྤྱི་གཙུག་པོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུའི་བསམ་སྒོ་  
དེ་ཤེས་རྟོགས་སྤྱི་གཙུག་པོ་དེ་ནས་ཆེན་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད། ཆེན་པོ་  
ཟེར་བ་ནི་ཆེན་པོ་དང་ཚུང་ཚུང་གི་དོན་མ་ཡིན་པར་དེ་ནི་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་དང་  
ནང་གི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་གཉིས་ཀའི་བསམ་སྒོའི་གཟུགས་བརྟན་  
འཆར་སྤྱབ་པའི་མེ་ལོང་ནང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ལྷ་སྟོན་གས་  
གྲངས་ཅན་པའི་ལྷ་བ་རེད། ཆེན་པོ་ཟེར་བ་དེ་ལས་ང་རྒྱལ་གསུམ་ཟེར་བ་  
ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད། ང་རྒྱལ་གསུམ་ནི་རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་ང་རྒྱལ་དང་། སྙིང་  
སྟོབས་ཅན་གྱི་ང་རྒྱལ། ལུན་པ་ཅན་གྱི་ང་རྒྱལ་བཅས་ཡིན། རྣམ་པར་འགྱུར་  
བའི་ང་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས། སྒྲ། དྲི། རོ། རིག་བྱ་བཅས་ལྷ་ཡོང་  
གི་ཡོད། ལྷ་པོ་དེ་ལ་དེ་ཙམ་ལྷ་ཟེར། དེ་ཙམ་ལྷ་པོ་དེ་ལས་ས་དང་། ལྷ། མེ།  
རྒྱུང་། རྣམ་མཁའ་བཅས་འབྱུང་བ་ལྷ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར། སྙིང་སྟོབས་ཅན་གྱི་ང་  
རྒྱལ་དེ་ལས་ལས་ཀྱི་དབང་པོ་ལྷ་དང་། སྒོ་ཡི་དབང་པོ་ལྷ། ལས་ཀྱི་དབང་  
པོ་དང་སྒོ་ཡི་དབང་པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་བཅས་དབང་  
པོ་བརྟུ་གཅིག་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཟེར། ལས་ཀྱི་དབང་པོ་ལྷ་དང་སྒོ་ཡི་དབང་པོ་ལྷ་



ཟེར་བ་ནི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་རྒྱས་ཤེས་ཏྲོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་  
 དེ་རེད། ལྷན་པ་ཅན་གྱི་ང་རྒྱལ་ཟེར་བ་དེ་ང་རྒྱལ་གཞན་གཉིས་ཏེ་རྒྱམ་པར་  
 འགྱུར་བའི་ང་རྒྱལ་དང་སྙིང་སྙིང་བས་ཅན་གྱི་ང་རྒྱལ་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱན་  
 མ་ཐུད་བྱེད་མཁན་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

གངས་ཅན་པས་ཐར་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་  
 ཐར་པ་ཐོབ་སྐྱེད་ས་དེ་སྤྲོས་བྱ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ནགས་གསེབ་ལ་ཕྱིན་  
 རྒྱས་སྒྲོམ་བརྒྱབས་ཏེ་སྤྲོ་བྱེད་ལ་ཡུལ་ལ་དམིགས་ནས་འདོད་ཆགས་སྤྲོད་  
 བྱེད་དེ་རྩེ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ནམ་ཞིག་འདོད་ཆགས་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་ཆགས་  
 འགྲོ་བའི་སྐྱབས་ལ་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒྲོམས་ནས་མཛོན་ཤེས་ལྷ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་  
 ཟེར། མཛོན་ཤེས་ལྷ་ཐོབ་པའི་རྩེ་ལ་མིག་གི་མཛོན་ཤེས་དེས་སྤྲི་གཙོ་བོ་  
 དེ་ལ་པར་བལྟས་མ་ཐག་སྤྲི་གཙོ་བོ་དེ་མི་གཞན་དག་གི་བྱད་མེད་ལྟར་ངོ་ཆ་  
 ཁ་སྤྲོད་ས་བྱས་ནས་སོ་སོ་རང་དང་ཁ་བྱལ་འགྲོ་གི་རེད་ཟེར། སྐྱབས་དེ་དུས་  
 གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་རྒྱམ་འགྱུར་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སྒྲོན་མའི་གོ་རིམ་ནས་མགོ་  
 སྤྲོག་སྤྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྒྱད་ཀྱིས་ཐ་མ་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྤྲོས་བྱ་  
 གཅིག་བྱ་ལས་ལྷག་གི་མེད་ཅིང་དེ་དུས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་  
 ཡོད།

གངས་ཅན་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ལྷ་ཁས་ལེན་ཀྱི་མེད་སྐྱབས་གངས་ཅན་  
 པ་དེ་ཆོར་གངས་ཅན་ལྷ་མེད་པ་ཞེས་ཟེར། ཡང་ཁག་ཅིག་གིས་སྤྲི་གཙོ་བོ་  
 ཟེར་བ་དེ་རྒྱམ་འགྱུར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་མིན་ཏེ་དེ་སེམས་མེད་ཡིན་

སྟབས་ནམ་འགྲུར་འདྲ་མི་འདྲ་སྟོའོགས་སྟོན་མི་བུ་བ་ཅིང་།      འཇིག་རྟེན་  
ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་ནམ་འགྲུར་སྟོའོགས་དང་ཤེས་བྱ་སྟོའོགས་ལ་བྱེད་པ་  
པོ་སེམས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པར་བརྟེན་དེ་ནི་ལྟ་དབང་སྟུག་ཆེན་པོ་རེད་  
ཟེར། དེར་བརྟེན་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་འདྲ་མི་འདྲ་དང་། ཤེས་  
བྱ་འདྲ་མི་འདྲ། བདེ་བ་དང་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྟུག་འདྲ་མི་འདྲ། བཟོ་སྟོབས་འདྲ་  
མི་འདྲ། ཆོས་གཞི་འདྲ་མི་འདྲ་སོགས་ཆང་མ་དང་པོ་བྱུང་བ་དང་། བར་དུ་  
གནས་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བ། ཐ་མ་མེད་པར་འགྲོ་བ་བཅས་ཆང་མ་སྟོབས་  
དབང་སྟུག་ཆེན་པོས་བསམ་སྟོབས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དེར་  
བརྟེན་གྲངས་ཅན་པ་དེ་ཆོས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་སྟོབས་གཅིག་  
ཡིན་པ་ཁས་སྐྱེད་པར་བརྟེན་དེ་ལ་གྲངས་ཅན་སྟོབས་བཅས་པ་ཞེས་བརྗོད།  
གྲངས་ཅན་སྟོབས་བཅས་པ་དང་གྲངས་ཅན་སྟོབས་མེད་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་རྒྱ་  
དང་འབྲས་བུའི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ཁས་ལེན་བྱེད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད།  
ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱ་ཡི་དུས་སུ་འབྲས་བུ་མངོན་པར་མི་གསལ་བའི་ཚུལ་དུ་  
ཡོད་པས་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་གཉིས་ནི་ངོ་བོ་གཅིག་རེད་ཟེར།      མངོན་པར་  
མི་གསལ་བ་ཟེར་བ་དེ་ནི་རྒྱའི་དུས་སུ་འབྲས་བུ་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་  
མེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པའི་དོན་ཏེ། དཔེར་ན་ས་བོན་གྱི་དུས་སུ་སྟུག་གྱུ་དེ་  
མངོན་གསལ་དོད་པོ་མེད་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པར་བརྟེན་ཐོག་མའི་སོན་དེ་  
དང་རྗེས་མའི་སྟུག་གྱུ་དེ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་སྟབས་འབྲས་བུ་སྟོན་པ་ཟེར་  
བ་ནི་རྒྱའི་དུས་སུ་ཡོད་པའི་ས་བོན་གྱི་ངོ་བོ་དེ་འབྲས་བུའི་སྟབས་ལ་མངོན་



གཉིས་ཀྱིས་ཤེས་ཏོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པའི་དོན་ནམ་མཛོན་གསལ་དོད་པོས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཐབས་མེད་པར་སྤྲོས་བསྐྱད་པའི་དོན་ཏེ་སྟེ་དབང་པོ་ལྷ་ཡིས་ཤེས་ཏོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་དག་སྒྲིག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་དོན་ཡིན་པ་དང་། དབང་པོ་ལྷས་ཤེས་ཏོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་རིགས་དེ་དག་སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པའི་དོན་རེད། སྒྲིག་ཏུ་གྱུར་པ་བཅེར་བ་ནི་དབང་པོ་ལྷ་ཡིས་ཤེས་ཏོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་གསང་བ་དེ་ལ་བཅེར། དེ་ལ་སྤྲོས་པ་བཅེར་བའི་དོན་དག་ཀྱང་ཡོད། སྤྲོས་ལས་བྱུང་བའི་ཆོད་མ་དེ་ལ་སྐྱེས་བྱས་མ་བྱས་པའི་སྤྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྲོས་བྱུང་ཆོད་མ་བྱུང་། ཡིད་ཆེས་པའི་སྐྱེས་བྱུང་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྲོས་བྱུང་ཆོད་མ་གཉིས་ཡོད། སྐྱེས་བྱས་མ་བྱས་པའི་སྤྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་བཅེར་བ་དེ་ནི་སྐྱེས་བྱུང་འབད་བཙོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲོས་སྟེ་སྤྱི་དོན་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོའི་སྤྲོས་ལྟ་བུ་ནི་སྐྱེས་བྱས་འབད་བཙོན་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྲོས་མིན་པར་དངོས་པོ་ཁོ་རང་གི་སྤྲོས་རེད། སྤྲོས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་དེ་དངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་མིའི་ལུས་པོའི་ན་ཆ་དངོས་འཛིན་བྱེད་དུས་ན་ཆའི་སྤྲོས་ལ་བརྟེན་དབྱེད་བྱས་ནས་ན་ཆ་ཤེས་ཏོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་དངོས་པོ་གཅིག་གི་སྤྲོས་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་གཅིག་དངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཡིད་ཆེས་པའི་སྐྱེས་བྱུང་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྤྲོས་བྱུང་ཆོད་མ་བཅེར་བ་དེ་ནི་སོ་སོའི་སྤྲོས་དཔོན་ནམ་པ་མ་སོགས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོས་དངོས་འཛིན་བྱས་པའི་བསམ་སྟོན་དེ་ལ་བཅེར། སྐྱེས་བྱ་བཅེར་

བ་དེར་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པའི་དོན་ཡོད། དཔེར་ན་སྦྱིར་བཏང་སྟོག་ཆགས་  
 རྒྱུ་བ་འདུ་སྟོག་མ་དང་ཆེ་བ་མའི་བར་ཆང་མ་སྦྱིས་བྱ་རེད། གང་ལགས་ཤེ་  
 ན་བསམ་སྟོ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་རང་སོ་སོའི་རང་འདོད་ཀྱི་བསམ་  
 སྟོ་བཏང་ནས་འདོད་པ་ང་རྒྱལ་གྱི་ཆ་མ་ཐུན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་རེད། སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་གྲངས་ཅན་པ་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་པའི་སྐོར་དབྱ་མ་  
 དང་ཆད་མ་རྣམ་འབྲེལ་གྱི་གཞུང་ནང་གསལ་པོ་ཡོད། གཙོ་བོ་གྲུབ་མཐའ་  
 སོ་སོའི་ལྟ་བུ་དེ་གསལ་པོ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

## གཉིས་པ། ལུ་སྟེགས་ཆངས་པ་བ།

ཆངས་པ་བ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ལྟ་ཆངས་པ་དེ་སྟོབ་དཔོན་དང་  
 སྟོན་པ་ཡིན་པར་ཁས་སྐྱངས་ནས་དེ་ལ་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་  
 བཏགས། (སྟོན་པ་ནི་ལམ་སྟོན་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་ལ་ཟེར) དེའི་ལྟ་བུ་འོ་མ་  
 བེ་ད་ལྟ་ང་ཆོ་གནས་སའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་མ་ཆགས་གོང་དུ་ས་རྒྱལ་  
 བྲ་མོ་དང་། རྒྱ་རྒྱལ་བྲ་མོ། མེ་རྒྱལ་བྲ་མོ། རྒྱུང་རྒྱལ་བྲ་མོ་སོགས་རྒྱལ་བྲ་  
 མང་པོ་ཞིག་བར་སྐྱང་སྟོང་པའི་ནང་ཁ་གྲམ་ནས་བསྐྱད་ནས་ལོ་མང་པོ་སོང་  
 རེས་དུས་ནས་ཞིག་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་ནས་མཁའ་སྟོང་པ་དེའི་ནང་  
 ལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་བཟོ་དགོས་པ་འདུག་བསམ་པའི་བསམ་སྟོ་  
 འཁོར་བའི་སྐབས་ལ་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་བསམ་སྟོའི་སྟོབས་ལྷགས་



དེའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་དང་པོ་ཐོག་མར་རྩལ་ཕྱན་གཉིས་མཉམ་དུ་སྐྱར་  
ནས་གཅིག་ཏུ་འདུས། དེ་ནས་དུས་ཚོད་གང་མཆམས་སོང་རྗེས་ཡང་རྩལ་  
ཕྱན་རིགས་གསུམ་ཚུར་འདུས། དེ་ནས་ཡང་རྩལ་ཕྱན་རིགས་བཞི་ཚུར་  
འདུས། དེ་ལྟར་རིམ་བཞིན་རྗེ་ཆེར་སོང་ནས་གོང་གུ་གཅིག་ཏུ་སྐྱིལ་བ་རེད་  
ཟེད། རྩལ་ཕྱན་དེ་ནམས་ཚུར་རུབ་རུབ་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་རིང་ལྷང་དེ་ནི་  
སེ་གོ་ལ་གཏོགས་པའི་དུས་ཡུན་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། དུས་ཚོད་ལྷང་  
ལྷང་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རྩལ་ཕྱན་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་རུབ་རུབ་བྱས་  
ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་རྗེས་རྒྱང་ཤྱགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་ཐུབ་མཁན་རྒྱང་  
གི་དགྲིལ་འཁོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས། རྒྱང་གི་དགྲིལ་འཁོར་ཟེར་བ་དེ་ནི་  
དང་སང་ང་ཚོས་ས་གཞི་རི་མོའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་གནས་པའི་དབུགས་ཆེན་གྱི་  
བང་རིམ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེད། དང་སྐབས་དགུན་ཁ་དང་དབྱིད་  
ཀའི་དུས་སུ་སྐབས་རེ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་གདོན་འདྲེན་རྒྱང་འཁོར་ཞེས་  
པའི་ལྷགས་བ་བསྐྱོར་བ་བརྒྱབ་ནས་པར་རྒྱགས་འགོ་མཁན་དེ་འདྲ་པོ་ཡོད།  
དེ་ལྟར་རྒྱང་གི་དགྲིལ་འཁོར་ཆེན་པོ་དེ་ཆགས་པའི་རྗེས་ལ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་  
རྩལ་ཕྱ་མོའི་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཏེ་རྒྱ་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་ཆགས། དེ་ནས་  
རྒྱ་རྩལ་དང་རྒྱང་རྩལ་གཉིས་མཉམ་དུ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཡི་དགྲིལ་  
འཁོར་རམ་སའི་གོ་ལ་ཆགས། དེ་རྗེས་རྒྱང་གི་དགྲིལ་འཁོར་དང་། ས་ཡི་  
དགྲིལ་འཁོར། རྒྱ་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་བཅས་གསུམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
བསྐྱོར་བ་བརྒྱབ་ནས་པར་ཚུར་འདྲེས་ཏེ་ས་ཡི་གོ་ལའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མེ་རྩལ་

ཕྱ་མོ་ལས་བྱུང་བའི་མེ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ཆགས། མེ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་དེའི་  
 དགྱིལ་ལ་རྩལ་ཕྱན་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་འདུས་པའི་སྒྲོང་རིལ་ཆེན་  
 པོ་འོད་ལེ་དབར་སྒྲོང་ཕྱག་མང་པོའི་སར་འཕྲོ་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ། སྒྲོང་ཆེན་  
 པོ་དེ་སྒྲིན་ནས་བརྗོད་ཀྱིས་དེའི་ནང་ནས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་།  
 རྒྱ་མཚོ་དེའི་དགྱིལ་ལ་མེ་ཉོག་བརྒྱ་གསེར་གྱི་འདབ་མ་སྒྲོང་ཕྱག་ཡོད་པ་  
 ཞིག་བྱུང་བ་དེའི་སྒྲོང་ནས་འཛིག་ཏེན་གྱི་མེས་པོ་ལྷ་ཆངས་པ་གཤོང་བཞི་  
 ཡོད་པ་མདོག་དམར་སེར་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད་ཟེར། གཤོང་བཞི་  
 ཡོད་པའི་ལྷ་ཆངས་པ་ཆེན་པོ་དེས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་སྒྲུལ་པ་བསྒྲན་ཏེ་  
 འཛིག་ཏེན་འདིའི་ཐོག་གི་སྒྲོག་ཆགས་དང་སྒྲོག་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་དངོས་  
 པོ་ཆང་མ་བཟོས་པ་ཡིན་ཟེར། ལྷ་སྒྲུགས་པ་དེས་ང་ཚོའི་འཛིག་ཏེན་དེ་ལྷ་  
 ཆངས་པས་བཟོས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བཏེན་ལྷ་ཆངས་པ་ལ་  
 འཛིག་ཏེན་གསར་སྒྲན་བྱེད་མཁན་གྱི་མེས་པོ་ཟེར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་སངས་  
 རྒྱས་ཚོས་ལུགས་པས་ལྷ་ཡིས་འཛིག་ཏེན་བཟོས་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ཁས་  
 ལེན་གྱི་མེད་པར། འཛིག་ཏེན་ཁམས་འདི་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་ཐུན་མོང་  
 གི་ལས་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་  
 ཐུན་མོང་གི་ལས་ལ་བཏེན་ནས་ཐུན་མོང་གི་འཛིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཤིག་བྱུང་  
 བ་དང་། སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་ལ་བཏེན་ནས་སོ་སོའི་བདེ་བ་  
 དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ཆོ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བཏེན་ལྷ་ཚུལ་  
 དེའི་ཐད་ལྷ་སྒྲུགས་ཆངས་པ་བའི་ལྷ་སྒྲོངས་དང་ཐ་དད་ཡིན། ཆངས་པ་བའི་

ཞོད་སྟོལ་ལྟར་ན། ལྟ་ཆངས་པ་དེས་འཇིག་རྟེན་བསྐྱུན་སྐབས་ཐོག་མ་འཇིག་  
རྟེན་དེའི་སྟོག་ཆགས་དེ་རྣམས་སྤྱད་སའི་ས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་བསྐྱུན། དེ་རྗེས་  
ལྟ་ཆངས་པ་དེས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཨ་མ་བརྒྱད་དེ་ཉི་མའི་ཨ་མ། ལྟ་མ་ཡིན་གྱི་  
ཨ་མ། རྣམ་མཁའ་ལྗེ་གི་ཨ་མ། བྲམ་ཟེ་རིགས་གྱི་ཨ་མ། རྒྱལ་རིགས་གྱི་  
ཨ་མ། རྗེ་རིགས་གྱི་ཨ་མ། དམངས་རིགས་གྱི་ཨ་མ། སྦྱིན་བྱེད་མ་ཡི་ཨ་  
མ་བཅས་ལ་སྤྱལ། ཉི་མའི་ཨ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་བྱུང་། ལྟ་མ་ཡིན་གྱི་ཨ་མ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ལྟ་མ་ཡིན་བྱུང་ (ལྟ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་ལྟ་ཡང་མིན་ལ་མི་ཡང་མིན་) རྣམ་  
མཁའ་ལྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ལ་སོགས་པའི་བྱ་ཡི་རིགས་རྣམས་བྱུང་། ལྟ་  
ཆངས་པའི་ཁ་ནས་བྲམ་ཟེའི་རིགས་ཉེ་མི་བྱུང་། ལྟ་ཆངས་པའི་དབྱུང་པ་  
ནས་རྒྱལ་པོའི་རིགས་བྱུང་། ལྟ་ཆངས་པའི་བརྒྱ་ཤ་ནས་རྗེ་རིགས་བྱུང་ (རྗེ་  
རིགས་ཟེར་བ་ནི་རྒྱལ་པོ་མིན་པའི་རྫོན་པོ་ལམ་དཔོན་རིགས་དང་འབྲུར་ལྡན་མི་རིགས་) ལྟ་ཆངས་  
པའི་རྟ་མཐོལ་ནས་དམངས་རིགས་ (དམངས་རིགས་ཟེར་བ་ནི་ཞིང་ཁ་འདེབས་མཁན་  
དང་། བཟོ་བྱེད་མཁན། བྲན་གཡོག་རྒྱག་མཁན་སོགས་ལ་ཟེར་) བཅས་བྱུང་བ་ཡིན་ཟེར།  
ཆངས་པ་བའི་ལྟ་སྤངས་ལྟར་ན་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གྲལ་རིམ་དབྱེ་བ་མང་  
པོ་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ལྟ་ཆངས་པས་བསམ་སྟོ་བཏང་ནས་སྤྱལ་བ་བསྟན་  
པ་དང་བཀོད་སྤྱིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། བཀོད་སྤྱིག་དེ་དང་མ་མཐུན་  
ན་མི་འགྲིག་ཟེར། གཞན་ཡང་རྟ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་བསད་པའི་ཁྲག་ཆ་པོས་  
མཆོད་པ་སྤལ་ཆེ་ལྟ་ཡུལ་ལ་སྦྱེ་བ་དང་ལྟ་ཆངས་པའི་ཞལ་རས་མཇལ་བྱུང་  
ཟེར་བ་དེའང་ལུ་སྟེགས་ལྟ་ཆངས་པའི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡིན།

## ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་བཟླ་སྟོན་པ།

དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱེད་པོ་ལྟ་ཆངས་པ་བའི་བཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁས་  
 ལེན་གྱི་མེད་པར་འཇིག་རྟེན་དེ་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་  
 པའི་སྒྲ་ཡི་ཆངས་པ་ཡི་གེ་ཚི་བེར་བཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་བསྟན་པ་དང་། དེ་ལ་  
 དང་པོ་སྟེ་བཞེད་པ། ཐ་མ་འཇིག་རྟེན་མེད་པ། རྟོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་  
 གྱི་དབྱེ་བཞེད་པ། རྟོན་མ་དང་ད་ལྟ་མ་འོངས་བཅས་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་  
 མེད་པ། བྱི་དང་ནང་གི་ཡུལ་ཆང་མར་བྱུང་པ། རྟོགས་གཞན་ལ་བསྟོས་མི་  
 དགོས་པར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་ཐུབ་པ། རྟོན་དམ་པར་གནས་པ་སོགས་ཀྱི་  
 བྱེད་ཆོས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། རྟོན་དམ་པར་གནས་པ་བེར་བའི་བདེན་  
 རྟོན་མཐར་ཐུག་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། དེར་བརྟེན་སྒྲ་ཡི་ཆངས་པ་  
 ཡི་གེ་ཚི་དེ་ལ་བྱེད་ཆོས་བཞི་བའདྲ་ཡོད། དེ་འདྲའི་བྱེད་ཆོས་བཞི་ཡོད་པའི་  
 སྒྲ་ཡི་ཆངས་པ་ཡི་གེ་ཚི་དེའི་ངོ་བོ་དེ་མ་ཤེས་པའི་རིང་ལ་མི་ཆང་མ་བདེ་  
 བ་དང་རྟུག་བསྐྱུལ་སྒྲ་ཆོགས་སྟོང་དགོས་པ་དང་དེ་བཞིན་བསམ་སྟོའི་ཐོག་  
 ལ་བྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཆར་སྒྲུང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་རྒྱ་ཡོད་པ། ངོ་བོ་  
 དེ་ངོས་འཇིན་མ་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ་མི་ཆང་མའི་སེམས་འབྲུལ་བའི་འབྲུལ་  
 སྒྲུང་གིས་མའི་བསམ་སྟོར་གཞོན་སྟོན་ཐོག་ནས་མི་ཆང་མར་བྱི་རོལ་ཡུལ་  
 ལ་ལྟ་སྟངས་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་དང་བསམ་སྟོར་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་གི་  
 ཡོད་པ་དང་། བདེན་དོན་དེའི་ངོ་བོ་གསལ་པོ་ཤེས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་

ཟེར། དེ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱུ་ནི་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ནི་བ་ཕྱགས་དང་མ་ཉི་  
སོགས་སེམས་ཅན་མང་པོ་བསད་པའི་ཁྱད་ཆ་པོ་དེ་ལྟ་ཆངས་པ་ལ་མཆོད་  
པ་ཕྱལ་ན་ལྟ་ལྟ་དུ་སྐྱེ་བ་དང་ཐར་པ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་ཟེར། དེ་བཞིན་རང་གི་  
བྱད་མེད་ལ་འདོད་ཆགས་སྐྱུད་པའི་བདེ་བ་དེའི་དུས་སུ་བསམ་སྒྲུབ་ནང་སྤྱི་  
རོལ་ལྟལ་གྱི་འཆར་སྒྲུང་གང་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་སངས་སངས་ཤིག་ཡོད་པ་  
དེ་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་བྱས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ན་གཞི་ནས་ཐར་  
པ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད།

## ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་རིག་བྱེད་མཐའ་ལ།

དེའི་ལྟ་བ་ནི་སྤྱི་གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་ཡི་ཆངས་པ་ཡི་གེ་ཨོ་ཟེར་བ་དང་ལྟ་  
ཆངས་པ་སོགས་མ་ཡིན་པར། རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་བདག་  
ཤེས་རིག་གི་སྤྱིས་བྱ་བྱེད་ཆོས་དགུ་དང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁས་སྤངས་  
སྟབས་རིག་བྱེད་མཐའ་པ་ཞེས་བཏགས། སྤྱིས་བྱ་དེ་བྱེད་ཆོས་དགུ་དང་  
ལྟན་པ་སྟེ། བྱེད་ཆོས་དང་པོ། གཞན་གང་ལ་ཡང་བསྟོས་པ་མེད་པར་གཅིག་  
བུར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་ཐུབ་པ། བྱེད་ཆོས་གཉིས་པ། ཏྲག་པ་ཡིན་པ་ནི་  
བདག་ཤེས་རིག་གི་སྤྱིས་བྱ་དེ་སྟོན་མ་ཡོད། དེང་སང་མེད། དེང་སང་ཡོད།  
རྗེས་མ་མེད་ཟེར་རྒྱུ་མེད་པ་དུས་ནམ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པར་གནས་ཐུབ་  
པའི་ཏྲག་པ་ཡིན་པ། བྱེད་ཆོས་གསུམ་པ། བྱ་ངན་ལས་འདས་པ། དེ་ནི་སྤྱི་གཙོ་



བསྐྱེད་ལས་ཐར་པ་དང་སྐྱེད་ལས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལས་འདས་པ་ལ་ཟེར། བདག་  
ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེའི་ངོ་བོ་དེ་ཤེས་ན་སྐྱེད་ལས་ལས་ཐར་ཀྱི་རེད་  
ཟེར། བྱད་ཆོས་བཞི་པ། སྐྱེ་ཁྱ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པ། འདིར་སྐྱེ་ཁྱ་ཟེར་བ་ནི།  
སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། སྐྱེ་ཁྱ་དང་  
སྐྱེ་དགུ་གང་གིས་ཀྱང་ཆོག་པ་སྟེ། སྐྱེ་དགུ་ཞེས་གངས་ཀྱི་དགུ་གིས་ཆེ་དེ་  
སྟོན་ཆད་མ་རིག་པ་འབྲིད་པའི་སྐྱབས་འདོད་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས།  
གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་ཏེ་ཁམས་གསུམ་ཟེར་བ་ཞིག་ཞུས་ཟིན་པ་ལྟར། སྐྱེ་  
དགུ་ནི་འདོད་ཁམས་ནས་འདོད་ཁམས་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དང་། འདོད་ཁམས་  
ནས་གཟུགས་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ། འདོད་ཁམས་ནས་གཟུགས་མེད་  
ཁམས་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་བཅས་གསུམ་དང་། གཟུགས་ཁམས་ནས་གཟུགས་  
ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་དང་། གཟུགས་ཁམས་ནས་འདོད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་  
ལེན་པ། གཟུགས་ཁམས་ནས་གཟུགས་མེད་ཁམས་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་བཅས་  
གསུམ། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནས་གཟུགས་མེད་ཁམས་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་  
དང་། གཟུགས་མེད་ཁམས་ནས་གཟུགས་ཁམས་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ། གཟུགས་  
མེད་ཁམས་ནས་འདོད་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ་བཅས་ཁྱོན་བསྟོམས་དགུ་  
ཡོད་པར་བརྟེན་སྐྱེ་དགུ་ཞེས་གངས་ཀྱི་དགུ་གིས་ན་དེ་ལྟར་ཡིན། ཁྱ་ནི་  
ཡོད་ཆད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཏེ་སྐྱེས་བུ་ཡོད་ཆད་ཐམས་ཅད་དམ་སྐྱེ་བ་  
ཡོད་ཆད་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པའི་དོན་ཡིན། དེར་བརྟེན་བདག་ཤེས་རིག་  
གི་སྐྱེས་བུ་དེ་སྐྱེ་བ་ཡོད་ཆད་ཆད་མར་བྱུང་སྟངས་དེ་གང་འདྲ་ཡིན་ཟེར་ན་

དཔེར་ན་ཆུང་སར་ཆ་བཞག་ན་འབྲུག་གི་མ་ནས་ཆེ་སར་ང་རང་ཆོ་མིའི་བར་  
དུ་ཆང་མར་"ང"ཟེར་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་དེ་ཉི་ཅང་ཤྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འབྲུ་  
གྲོག་མ་ཁོ་སེམས་ཅན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་ཁོ་ལ་ཡང་"ང"ཟེར་  
བའི་བསམ་སློབ་ཤྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཁོ་ལ་དག་བྱས་ན་དག་བྱེད་  
མཁན་གྱི་མིའི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱགས་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ཡོད་པ་དེ་  
དག་ནི་"ང"ཟེར་བའི་བསམ་སློབ་ཤྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་པ་  
དང་། "ང"ཟེར་བའི་བསམ་སློབ་དེ་སྒྲུབ་ཡོད་ཆད་དང་སློག་ཆགས་ཆང་མར་  
བྱུང་ཡོད་སྐབས་སྒྲུབ་དགའ་སྒྲུབ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། བྱེད་ཆོས་ལྟ་  
པ། རོག་མཐའ་མེད་པའི་འཆི་བ་མེད་པ། རོག་མཐའ་མེད་པའི་འཆི་བ་མེད་པ་  
ཟེར་བ་ནི་དེ་འདྲའི་སྒྲུབ་བྱ་དེ་རོག་མར་འདི་དུས་བྱུང་བ་དང་། མཐའ་མ་ག་  
དུས་འཇིག་མིན་གང་ཡང་ཤོད་སློབ་མེད་པས་དེ་འཆི་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་  
ཟེར། བྱེད་ཆོས་དྲུག་པ། ཉི་མའི་མདོག་དང་ལྗན་པ། དེ་འདྲའི་སྒྲུབ་བྱ་དེའི་  
མདོག་འདི་ཉི་མ་ནང་བཞིན་འོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། དེ་ནི་བདག་ཤེས་རིག་གི་  
སྒྲུབ་བྱ་དེའི་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་འོད་ཆེ་ལ་དམར་སེར་གྱི་མདོག་དང་ལྗན་པ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དང་། རྗེས་སུ་རང་ཉིད་ཐར་པ་ཐོབ་ནས་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྒྲུབ་  
བྱ་དེའི་ངོ་བོ་ངོ་མ་ཉི་མ་ནང་བཞིན་གྱི་འོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་མཐོང་བའི་ཉིན་  
མོ་དེ་ལ་རང་ཉིད་སྐྱག་བསྐྱེལ་ལས་ཐར་ཏེ་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་པ་རེད་ཟེར།  
དེང་སྐབས་ང་ཆོས་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་ཟེར་བའི་ཆིག་དེ་སྒྲོན་མ་ལྟ་སྟགས་  
པའི་གཞུང་གི་ནང་ལ་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་ཟེར་བའི་བཤད་སློབ་ཞིག་ཡོད་

པ་ཚུར་གཡར་ནས་བེད་སྤྱོད་བཏང་བ་ཞིག་རེད།

སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤམ་ཚུལ་ལྟར་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པ་དང་  
 དོན་གཅིག་ཡིན། བྱེད་ཆོས་བདུན་པ། ལུན་པ་ལས་འདས་པ། དེའི་ལུན་  
 པ་ཟེར་བ་ནི་ཆོངས་པ་ལས་འདས་པའི་དོན་ཏེ་གང་ཡང་ཤེས་མཁན་ཞིག་  
 ཡིན་པའི་དོན་ཡིན་པས་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་གང་དང་གང་ཡང་བྱེད་  
 ཤེས་མཁན་ཞིག་དང་། འཇིག་རྟེན་ཆང་མ་བྱེད་ཤེས་མཁན་ཞིག་ མི་ཆང་  
 མའི་བསམ་སྒྲོ་རྟོགས་བྱུང་མཁན་ཞིག་བཅས་ཡིན་པར་བརྟེན་ལུན་པ་ལས་  
 འདས་པ་ཟེར། བྱེད་ཆོས་བརྒྱད་པ། ཆེན་པོར་འགྱུར་པ། དེ་ནི་བདག་ཤེས་  
 རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་དང་ཆེ་ཤོས་དེ་  
 རེད་ཟེར། དེ་ཡང་ཆེ་ཤོས་ཟེར་བ་དེ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལ་གོ་དགོས།  
 བྱེད་ཆོས་དགུ་པ། གཉིད་ལོག་པ་ལས་གཞན་ཡིན་པ། དེ་ནི་གཉིད་ཁུག་  
 པའི་སྐབས་སུ་དབང་པོ་ལྗེའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཆང་མ་མཆམས་བཞག་ནའང་  
 བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་མེད་པར་གཉིད་ལོག་པའི་  
 གནས་སྐབས་སུ་ཡང་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་གཉིད་ཁུག་སྐབས་ཤི་བ་དང་  
 བྱེད་མེད་པར་བསམ་རྒྱ་བླན་རྒྱ་མེད་ན་ཡང་གཉིད་སང་རྗེས་གསོན་པོར་  
 ལངས་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ནི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེའི་རྒྱས་པ་ཡིན་པ་དང་  
 རྒྱས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གསོན་པོར་འཛོལ་བྱུང་བ་རེད་ཟེར། གཉིད་  
 ལོག་པ་ལས་གཞན་ཡིན་པ་ཟེར་བ་ནི་གཉིད་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་འང་ད་དུང་  
 སྐྱེས་བུ་དེ་ཡོད་བསྐྱད་པ་སོགས་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེར་བྱེད་ཆོས་

དགུ་དང་ལྔ་པ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། བྱེད་ཆོས་དགུ་དང་ལྔ་པ་འདི་བདག་ཤེས་  
རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་ལྟ་ཆངས་པའི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། ལྟ་དབང་སྤྱད་ཆེན་  
པོ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་ཟེར། དེ་འདྲའི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་  
འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ལ་ཡོད་པའི་མི་དང་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་བདེ་བ་དང་  
སྤྱད་བསྐྱེད་དང་། བཅིངས་པ་དང་གྲོལ་བ་སོགས་ཆང་མ་བཞུགས་སྐྱིད་ཀྱི་སྤྱད་  
མཁན་གྱི་སྤྱད་པ་པོ་ཡིན་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གི་ཆང་མ་བདག་  
ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེས་བཞུགས་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ངོ་བོར་  
འགྱུར་བ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་ཡང་མེད་ཟེར། གལ་ཏེ་ཉིང་དེ་  
འཇིན་སྟོམ་ནས་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ཟེར་བ་དེ་ཐོབ་ཆེ་ལྟ་ཡི་མིག་  
གི་མངོན་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་ཐོབ། ལྟ་ཡི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་དེས་སྐྱེས་བུ་དེ་ལ་  
པར་ལྟ་སྐྱབས་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ཉིད་གསེར་བཟང་པོའི་མངོན་  
ལྟ་དམར་སེར་ཅིག་འོད་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། དེ་མཐོང་བའི་སྐྱབས་  
ལ་སྐྱེས་བུ་དེའི་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་མཐོང་བ་རེད་ཟེར། དེ་མཐོང་རྗེས་མི་དེ་འཁོར་  
བའི་ནང་ལ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། འཁོར་བ་ནས་ཐར་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ།  
གང་ལྟར་བྱ་བ་བྱས་ཆད་ཆང་མ་བཟང་པོ་ལ་སྤྱད་མ་གཏོགས་བཟང་ངན་  
དགེ་སྤྱི་གི་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དུས་དངོས་འབྱེལ་  
ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བ་ལྟར་ཡོད།

## ཆངས་པ་བའི་ནང་གསེས་གསང་བ་པ།

གསང་བ་ཟེར་བ་ནི་ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་གསང་བ་བྱེད་རྒྱུ་ལྟེན་གསང་བ་དེ་  
 རེད། གསང་བ་པའི་གཞུང་བདུན་ཅི་ཐེག་ལུང་ཞེས་པ་ནི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་  
 ཡིན་པ་དང་། རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཤེས་རིག་ཟེར་  
 བ་ཞིག་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། བདག་ཤེས་རིག་ཟེར་བ་དེ་ནི་རང་དང་གཞན་  
 ནམ་བདག་གཞན་ཟེར་བའི་བདག་དེ་མ་ཡིན་པར་གོང་དུ་སྦྱེས་བྲུ་ཟེར་བ་  
 དེ་འཛིག་ཏེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། འདིའི་  
 སྐབས་ལ་འཛིག་ཏེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་བདག་ཤེས་རིག་ཟེར་བ་ཞིག་  
 ཡོད་ཟེར། ཤེས་ཟེར་བ་ནི་ཤེས་རྟོགས་དང་རིག་ནི་རྟོགས་པའི་དོན་ཡིན་  
 པར་བརྟེན་ཆང་མ་ཤེས་བྲུབ་མཁན་དང་ཆང་མ་རྟོགས་བྲུབ་པའི་དོན་རེད།  
 དེ་འདྲའི་བདག་ཤེས་རིག་དེ་ཐོག་མར་བྱུང་བ། བར་དུ་གནས་པ། མཐའ་མ་  
 འཛིག་པ་སོགས་དེ་འདྲ་མིན་པར་དུས་རྟག་ཏུ་གནས་པའི་རྟག་པ་ཡིན་པ།  
 རྟོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་དང་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་སྟེ་དུས་གསུམ་གྱི་ཆ་  
 མེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཟེར། རྟག་པ་བ་ཡི་ལྟ་བུ་དེ་གོང་གི་བདག་ཤེས་རིག་  
 གི་སྦྱེས་བྲུ་ཁས་ལེན་མཁན་ལྟ་སྟེ་གསེས་པ་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་བྱེད་པར་  
 ཆེར་མེད་ནའང་དེ་ལ་རྟོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་དང་  
 ལྟ་བུ་བར་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཆངས་པ་བ་དང་།  
 བརྟེན་སྟོན་པ། རིག་བྱེད་ཐར་པ། གསང་བ་པ་བཅས་གྲུབ་མཐའ་བཞི་པོ་དེ་ལ་



སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་ནི་ལྷན་བརྒྱབ་ཡོད་མིན་དེ་ཆད་མ་  
རིག་པའི་གཞུང་གི་ནང་ལ་གསལ་ཐག་ཆོད་ཡོད།

## གསུམ་པ། ལྷ་སྟེགས་ཁྲབ་འཇུག་པ།

རིགས་ལྡན་བཅས་ཡིན། ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ་ཉེ་སྟོར་གྱི་  
སྤྱང་དེ་རྒྱ་གར་ཁུལ་དུ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། སྤྱང་དེའི་ནང་ནས་རྒྱལ་ཤོས་ནི་  
ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ་ཉེ་ནང་གི་རྒྱག་པ་དགའ་བྱེད་རྩ་མ་ཁ་ཟེར་བ་དེ་  
ཡིན། ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་ཟེར་བ་ནི་སྤྱལ་པའི་དོན་ཡིན་ལ་ཁྲབ་འཇུག་  
གི་རྒྱས་པའི་དོན་ཡིན། འདིར་ཁྲབ་འཇུག་ཟེར་བ་དེ་ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་ཡིན་  
པ་ལས་ཉི་མ་ལྷ་བ་ཁྲབ་འཇུག་གིས་ཐོས་པ་རེད་ཟེར་བའི་སྤྱང་དེའི་ནང་གི་  
ཁྲབ་འཇུག་དེ་མིན། སངས་རྒྱལ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ནི། བྱ་པ། པ་ར་ལྟ་རྩ་མ་ཁ་  
དགའ་བྱེད་རྩ་མ་ཁ་ མི་བྱ་བྱང་། མི་ཡི་སང་གོ བྱ་ལྟོད། རུལ་སྤལ། ཉ།  
ཁྲབ་འཇུག་པ་ཟེར་བ་དེ་ནི་ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་ལ་དད་པ་བྱས་པ་ཡིན་སྟབས་ཁྲབ་  
འཇུག་པ་ཞེས་བརྗོད། ལྷ་སྟེགས་ཁྲབ་འཇུག་པའི་སྟོབ་དཔོན་ནི་གཞོན་རྒྱ་  
མ་ལན་དང་ལྷ་མ་ལྷ་བ་ལ་སོགས་པ་རེད། དེས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་  
ལ་གྲོང་བྱེད་སྟོན་ལྷན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་ལ་ཆུང་མ་  
ལྷ་མོ་བརྒྱ་ལ་སོགས་པའི་ལྷ་མོ་བྱི་རྒྱག་སྟོང་གིས་བསྐྱོར་ནས་གནས་ཡོད་པ་  
དང་། འདིག་རྟེན་ཁམས་དེའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སྟོབས་ཅན་གྱི་ལྷ་ཆང་མའི་ངོ་

བོ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་ང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཟེར།  
 ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་དེ་ལ་ངོ་བོ་ངོ་མ་གཅིག་དང་ངོ་བོ་ངོ་མ་མ་ཡིན་པའི་སྒྲུལ་པ་  
 ཡིན་པ་གཅིག་སྟེ་གཉིས་ཡོད་ཟེར། ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་ལ་ཞི་བ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཞི་  
 བ་དང་དྲག་པོ་ཟེར་བའི་ཞི་བ་དེ་རེད། སྒྲུལ་པ་ཡིན་པ་དེ་ལ་མ་ཞི་བ་ཟེར། ཞི་  
 བ་དེ་ནི་དུས་རྟག་ཏུ་འཆི་རྒྱུ་མེད་པའི་བྲད་ཆོས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་  
 སྒོམ་ཆེ་འཁོར་བ་ནས་ཐར་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མ་ཞི་  
 བ་དེ་ལ་ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་རྒྱས་པོ་བཤད་  
 བ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཆང་མ་སྦྱང་ཤ་སྟག་རེད། ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་  
 བཅུ་ནི།

ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ་ལས། འཇུག་པ་དང་པོ་ཉ་ནི། ལྷ་ཁྲབ་  
 འཇུག་གིས་ཉ་ཡི་གཟུགས་སུ་སྒྲུལ་ཏེ་རིག་བྱེད་བཞི་རྒྱུ་མཆོའི་ནང་ནས་  
 བཏོན་པ་རེད་ཟེར། ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་གི་སྒྲུལ་པ་དང་པོ་ཉ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་  
 དེ་ནི་ཕུ་སྟགས་པའི་བཤད་སྟངས་ལྟར་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཐོག་  
 མར་ཆགས་གྲབས་ཡོད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་མེ་ཏོག་བརྒྱ་འདབ་མ་  
 སྟོང་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ལས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མེས་པོ་ལྷ་ཆངས་པ་བྱུང་བ་  
 དང་། ཆངས་པ་དེ་སྦྱེས་མ་ཐག་ན་ཅོག་གཉིས་ནས་ལྷ་མ་ཡིན་སུམ་གྱ་དང་ཉི་  
 སུམ་གྱ་གཉིས་སྦྱེས་པ་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དེ་ལྷ་ཆངས་པའི་དབྱ་བོ་ཡིན་པས་  
 དེ་གཉིས་སྦྱེས་མ་ཐག་ལྷ་ཆངས་པས་བསད་པ་རེད་ཟེར། ཡང་དེ་ནས་ལྷ་  
 ཆངས་པས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ལྷ་མ་ཡིན་གཅིག་བྱུང་བྱུང་

ལྷ་མ་ཡིན་དེའི་མིང་བོད་ཡིག་དཔེ་ཆའི་ནང་འཁོད་མེད། རྒྱ་མཆོན་ནི་སྐབས་  
དེ་དུས་སྐྱུང་དེ་གསུང་མཁན་བརྗེ་ཏེ་དེས་ལྷ་མ་ཡིན་དེའི་མིང་ཐུགས་ལ་ངེས་  
ཀྱི་མི་འདུག་གསུངས་པར་བརྟེན་བོད་ཡིག་ནང་འཁོད་མེད། མིང་མེད་པའི་  
ལྷ་མ་ཡིན་དེ་དང་ལྷ་བྲུབ་འཇུག་གཉིས་འབྲུག་པ་ཤོར་ནས་ལྷ་མ་ཡིན་དེས་  
ལྷ་ཆངས་པས་བཟོས་པའི་རིག་བྱེད་བཞི་པོ་དེ་སློགས་ཏེ་རྒྱ་མཆོན་ནང་ལ་  
མཆོངས་ནས་རྒྱ་མཆོན་ནང་གི་སློག་ཆགས་དྲུང་དཀར་ཞིག་ལ་སྒྲུལ་བ་  
དང་། རྒྱ་མཆོན་ནང་དྲུང་དཀར་ལ་སྒྲུལ་པའི་ལྷ་མ་ཡིན་དེ་གསོད་ཆེད་ལྷ་  
བྲུབ་འཇུག་གིས་ཉ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲུལ་ནས་མཐར་དྲུང་དཀར་དེ་བསད་  
སྐབས་བྲུབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་དང་པོ་ཉ་ཟེར་བ་དེ་བྱུང་བ་རེད་ཟེད།

འཇུག་པ་གཉིས་པ། རུས་སྤལ། ང་ཆོན་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་  
ཆགས་རྗེས་ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདིའི་སྟེང་དུ་སློག་ཆགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་འཆོ་  
བ་སྒྲེལ་དགོས་སྐབས་ས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་ཡར་འགྲོག་མཁན་ཞིག་དགོས་  
ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་བྲུབ་འཇུག་གིས་རུས་སྤལ་ཞིག་ལ་སྒྲུལ་ནས་རུས་སྤལ་  
དེས་ས་གཞི་རིལ་མོ་ཆེན་པོ་དེ་ཡར་བཀྲག་ནས་བསྐྱད་པ་རེད་ཟེད། དེ་ནི་  
འཇུག་པ་གཉིས་པ་དེ་རེད།

འཇུག་པ་གསུམ་པ། བག་གློད་ (འདིར་ཕག་གློད་ནི་ཕག་པའི་ནང་གི་  
སྒྲོད་པ་རྩལ་ཤོས་དང་། མཆེ་བ་ཡོད་པ། འཕ་བ་མཁན་གྱི་རིགས་ཤིག་ལ་གོ་  
དགོས་) དེ་ནི་མི་དང་སློག་ཆགས་ཡོད་ཆེད་ས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྒྲོད་དགོས་སྐབས་ཐངས་ཤིག་ས་གཞི་ཆེན་པོ་དེ་རྒྱ་མཆོན་ནང་རུབ་སྐབས་

ལྷ་ཁྱབ་འཇུག་གིས་པག་ཚོད་ཅིག་ལ་སྒྱུ་ཉེ་པག་ཚོད་ཀྱི་མཆེ་བ་ཆེན་པོ་  
དེས་ས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ཡར་བཏོན་པ་རེད་ཟེར།

འཇུག་པ་བཞི་པ། མི་ཡི་སེང་ག། (མི་ཡི་སེང་ག་ནི་ལུས་པོ་མི་ཡིན་པ་ལ་མགོ་  
པོ་སེང་ག་ཡིན་པ་ཞིག) མིའི་སེང་ག་ཟེར་བ་དེ་ནི་སྒྲོན་མ་ལྷ་མ་ཡིན་ཏེ་རྒྱ་པ་  
ཕྱ་ཁུ་སྟེ་བོད་སྐད་དུ་འགྲོ་སྒྲོབ་གསེར་ཅན་ཟེར་བ་དེས་ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་  
པོ་ལོ་མང་པོའི་བར་དུ་བསྐྱབས་ནས་མཐར་སྒྱུན་སྟེག་གི་མཚོད་པ་ལུས་བ་  
རེད། སྒྱུན་སྟེག་ཟེར་བ་དེ་ལྷ་སྟེགས་པ་དང་། བོན་པོ། སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་བཅས་ཆང་མར་ཡོད་ཀྱང་བྱེད་སྒྲུངས་མི་འདྲ་བ་དཔེར་ན། ཁ་ལས་  
ཀྱིས་སྟོག་ཆགས་བ་ལྷགས་དང་། ཏྲ་ལྟང་མ (ཏྲ་ལྟང་མ་ནི་ཏྲ་སྒྲུ་ཁ་དཀར་རྒྱུད་ཡིན་པ་  
ལ་རྣམས་ཅེ་དང་ཟུར་ལ་ནག་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར) དང་། མི་སྟོགས་མེར་སྟེག་བཏང་  
སྟེ་སྒྱུན་སྟེག་བྱེད་པ་སྟོགས་དེ་དག་ནི་ལྷ་སྟེགས་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཡིན།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྱུན་སྟེག་ལ་རྩ་ཆ་སྟེ་ཁ་བཅུ་གཉིས་ཡོད་  
པ་སྟེ། ༡ ཡམ་ཤིང་། ༢ མར་ཁྲ། ༣. རམ་པ། ༤ ཏིལ། ༥ འབྲས། ༦ རོ་  
ཟ། ༧ ཀྱུ་ལ། ༨ ལུངས། ༩ སོ་བ། ༡༠ ནས། ༡༡ སྒན་མ། ༡༢ གྲོ་  
བཅས་ཡིན། ཡམ་ཤིང་ནི་ཤིང་བ་ལུ་དང་ཆུ་འབྲམ་སྟོགས་ལ་སྒྲེས་པའི་ཤིང་  
ཆེར་མ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ་འོམ་བུ་ལ་ཟེར་ཞིང་། རིང་ལུང་སྐབས་རེ་  
མཐོ་གང་ཅམ་དང་། སྐབས་རེ་སྒྲ་གང་ཅམ་དགོས་པ་ཡིན། མར་ཁྲ་ནི་ཆང་  
མས་མཁྱེན་གསལ་རེད། རམ་པ་ནི་བོད་ཀྱི་རྩ་རམ་པ་ཆོགས་མང་པོ་ཡོད་  
པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་མེར་སྟེག་བཏང་ན་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་ཟེར། རྩ་དེའི་མིང་ལ་

ཆོགས་བརྒྱ་པ་ཡང་ཟེད། ཏིལ་ནི་ཏིལ་ནག་པོ་དང་དཀར་པོ་གཉིས་ཡོད།  
འབྲས་ནི་འབྲུ་རིགས་ཀྱི་གས་ཏེ་ཆང་མས་མཐུན་གསལ་ཡིན། ཞོ་ཟན་ཟེར་  
བ་ནི་ཞོ་དང་། མར། བྱ་རམ། བྱེ་མ་ཀ་ར། ཅུ་མ་བ་བཅས་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་  
ནས་ལོ་གསར་གྱི་སྤེ་མར་ལྷ་བྱ་ཞིག་བཟོ་གི་ཡོད། ཀྱུ་ཤ་ནི་རྩ་ཀྱུ་ཤ་སྟེ་རྩ་  
གར་ལས་བོད་ལ་མེད། ཡུངས་ནི་ཡུངས་དཀར་ཏེ་སྦྱུ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་པད་  
ཁའི་རིགས་ཤིག་ཡིན། སོ་བ་ནི་འབྲུ་རིགས་ནང་གི་སྟེ་ཁ་ཅིག་རེད། དེ་ནས་  
གཤམ་གྱི་ནས་དང་། སྒན་མ། སྟོ་དེ་ཆོ་ཆང་མས་ཤེས་ཀྱི་རེད། དེ་རྣམས་  
མེ་ལ་བསྐྱེགས་ནས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་སྤངས་དེ་ལ་སྦྱིན་སྲེག་ཟེར་ཞིང་།  
སྦྱིན་ནི་ལྷ་ལ་ཕུལ་བའི་དོན་དང་། སྲེག་ནི་མེར་སྲེག་པའི་དོན་ཡིན།

འགྲོ་སྦྱོབ་གསེར་ཅན་གྱིས་སྦྱིན་སྲེག་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་སྤངས་ལྷ་  
དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་ཞལ་གཟིགས་ནས་ཁྱོད་གྱིས་ང་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་  
དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་འདྲི་སྐྱབས་ཁོས་ང་ལ་ལྷ་དང་། མི། ལྷ་མ་ཡིན། དུང་འགྲོ་  
སོགས་སུས་ཀྱང་གཞོད་སྦྱེལ་མ་ཐུབ་པ་དང་། མཆོན་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་  
གསོད་མི་ཐུབ་པའི་ལུས་པོ་སྦྱོབས་ཆེན་ཞིག་དགོས་ཞེས་བཤད་པར་  
ལྷ་དབང་ཕྱག་གིས་དེ་ལྟར་མོས་མཐུན་བྱས་སྤངས་ལྷ་མ་ཡིན་འགྲོ་སྦྱོབ་  
གསེར་ཅན་ཟེར་བ་དེ་ཏ་ཅང་སྦྱོབས་ཆེན་པོ་ཆགས་ནས་ལྷ་དང་། མི། ལྷ་མ་  
ཡིན། དུང་འགྲོ་ལ་སོགས་པ་སུས་ཀྱང་བརྒྱག་མ་འཁེལ་བ་མ་ཟད་དེ་ལས་  
སྦྱོག་སྟེ་ཁོས་ཆང་མ་ཐལ་བའི་རྩལ་དུ་བརྒྱགས་ཏེ་འདྲི་གཏོན་ཆང་མ་དབང་  
དུ་བསྐྱེས་པར་བཏོན་མཐར་ལྷ་བྱ་འདྲུག་གིས་ལྷ་མ་ཡིན་འགྲོ་སྦྱོབ་གསེར་



ཅན་དེ་བསད་ན་མ་གཏོགས་ཡོང་བ་མི་འདུག་སྟུང་སྟེ་ལུས་པོ་མི་ཡིན་པ་ལ་  
མགོ་སེང་གི་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་སྦྱལ་ཐོག་ ལྟ་མ་ཡིན་འགྲོ་སྦྱོབ་གསེར་ཅན་དེར་  
མཆོན་འགྲོ་གི་མེད་སྟབས་རང་གི་པར་དུ་སྒྲངས་ནས་སེན་མོས་ཁོའི་གོང་  
ཁོག་དབྱལ་ནས་བསད་དེ་འཛིག་རྟེན་ཆང་མ་བདེ་བ་ལ་བཀོད་པར་བརྟེན་དེ་  
ལ་མིའི་སེའླེ་བེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

འཇུག་པ་ལྟ་བུ། མིའུ་ཐུང་། དེ་ནི་མིའུ་ཐུང་ལ་སྦྱལ་ནས་ལྟ་མ་ཡིན་  
གྱི་རྒྱལ་པོ་སྦྱོབས་ལྟན་པམ་པ་བཅོས་པ་སྟེ། ལྟ་མ་ཡིན་སྦྱོབས་ལྟན་བེར་བ་དེ་  
ཡང་ཏ་ཅང་སྦྱོབས་ཆེན་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་  
ནང་ཁོ་ལས་ལྟག་པ་མེད་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཡོངས་རྫོགས་རང་  
གི་དབང་དུ་བསྦྱར་བྱུང་ཆེད་ཏ་ལྟང་མ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་མེར་བསྐྱེད་ནས་ལྟ་  
དབང་ཕྱག་ལ་མཆོད་པ་ཕྱལ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཏ་ལྟང་མ་སྟེ་སྦྱ་ཁ་དཀར་  
པོ་ན་ཅོག་ཅེ་ལ་ནག་པོ་ཡོད་པ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་འཛོལ་རྒྱ་དེ་ཏ་ཅང་ཁག་  
པོ་ཡིན་སྟབས་ཁོས་འཇམ་གླིང་ཐོག་གི་རྒྱལ་པོ་ཡོད་ཆེད་བཙོན་ལ་བཅུག་  
རྗེས་རྒྱལ་པོ་སོ་སོའི་མངའ་འོག་གི་ཏ་དཀར་པོ་ན་ཅོག་ཅེ་བྱུར་ནག་པོ་ཡོད་  
པ་ཆང་མ་རུབ་རུབ་བཅོས་ནས་མེར་སྐྱེད་བཏང་སྟེ་ལྟ་དབང་ཕྱག་ལ་མཆོད་  
པ་ཕྱལ་བ་དང་། སྐབས་དེར་ལྟ་དབང་ཕྱག་གིས་ཁྱོད་རང་ལ་ཅི་དགོས་ཞེས་  
དྲིས་པར་ཁོས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ནང་གི་ལྟ་དང་མི་ཆང་མ་དབང་དུ་  
བསྦྱར་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་དགོས་ཞེས་ཁྱས་པ་དེ་དབང་ཕྱག་གིས་ཁས་སྒྲངས་  
པར་བརྟེན་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྟོང་ལ་ཁོ་རང་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ནས་ལྟ་དང་།

མི། ལྷ་མ་ཡིན་སོགས་སྤྱི་ཡོད་བརྒྱུ་འཁེལ་གྱི་མེད། ཁོ་ལ་རྒྱས་པ་ཆེན་  
པོ་བྱུང་བ་དང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་གི་སྤྱང་པོ་  
ཡོད་ཆད་ལ་སྦྱིན་པ་བཏང་བ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་ལྷ་བྱུང་འཇུག་གི་བསམ་  
པར་ད་ཁོ་མེད་པ་མ་བཟོས་ན་ཉི་མ་གཅིག་ང་ཡང་ཉིན་ཁ་འདུག་སྟམ་ནས་  
མི་གཉེ་པོ་གོམ་པ་ཞེས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད་པ།      ཀླང་ལག་བྱུང་བྱུང་ཡིན་པའི་  
སྤྱང་པོ་གཅིག་ལ་སྤྱུལ་ནས་ལྷ་མ་ཡིན་སྟོབས་ལྡན་གྱི་མདུན་ལ་སྒྲོང་བར་  
ཕྱིན་ནས་ལྷ་མ་ཡིན་སྟོབས་ལྡན་ལ་རྒྱལ་པོ་བྲིད་རང་གིས་འཇིག་རྟེན་འདིའི་  
ཐོག་གི་སྤྱང་པོ་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱད་བཏང་ནས་གང་དགོས་སྦྱིན་པ་གནང་གི་  
འདུག་པས་ང་ལ་གཞན་གང་ཡང་མི་དགོས།      ང་ལ་སྒྲོད་ས་མེད་པས་སྒྲོད་  
གནས་གོམ་པ་གཉིས་སྒྲོས་ཆོག་པའི་ས་ཆ་ཞིག་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུས་པ་  
དང་། ལྷ་མ་ཡིན་སྟོབས་ལྡན་གྱི་བསམ་པར་ཁོ་གཟུགས་པོ་ཆུང་ཆུང་གོམ་  
ཞེང་ཡང་ཆེན་པོ་སྒྲོ་མི་བྱུང་མཁན་ཞིག་གི་གོམ་པ་གཉིས་ལ་ཏ་ལས་རྒྱ་ཅི་  
ཡོད་སྟམ་ནས་བྲིད་ལ་ངས་གོམ་པ་གཉིས་ཀྱི་མ་ཆད་གོམ་པ་གསུམ་གྱི་ས་  
ཆ་དགོས་ནའང་སྟེར་ཆོག་ཅེས་བཤད་པར་བྱུང་འཇུག་གི་སྤྱུལ་པ་མི་ཏུ་བྱུང་  
དེས་དེ་མ་ཉིད་དུ་གཟུགས་ཆེ་ལ་མགོ་བོ་ཉི་ལྔ་ཡོད་སར་སྟེབས་པ་དང་རྒྱང་  
པ་གསུམ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་སྤྱུལ་ནས་རྒྱང་པ་ཡ་གཅིག་གནས་ལ་བཞག      ཡ་  
གཅིག་ས་ལ་བཞག་ནས་ད་བྲིད་ཀྱིས་ང་ལ་སྤྱད་པའི་གོམ་པ་དོ་པོ་དེ་ང་ལ་  
བྱུང་ཡང་ད་དུང་གོམ་པ་གང་པོ་དེ་གང་ནས་སྒྲོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བརྗོད་  
པར་ལྷ་མ་ཡིན་སྟོབས་ལྡན་ངོ་ཆ་ཁ་སྒྲིངས་ཀྱིས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་

སྤྱུ་གྲུ། སྐབས་དེར་ལྷ་ཁྲབ་འཇུག་གི་སྤྱལ་པ་དེས་ངས་བྲིད་ལ་ས་ཆ་གོམ་  
 པ་དོ་སྒྲོང་ནའང་བྲིད་ཀྱིས་ང་ལ་གོམ་པ་གསུམ་གྱི་ས་ཆ་སྤྱད་པར་བརྟེན་ད་  
 ཏུང་གོམ་པ་གང་སྒོ་བའི་ས་ཆ་དེ་ང་རང་གིས་བཅའ་ནས་རྟེན་ན་བྲིད་ཀྱིས་  
 ང་ལ་སྒྲོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཤད་པར་སྟོབས་ལྡན་གྱིས་དེ་ལོས་འགྲིག་  
 འོན་ཀྱང་བྲིད་ཀྱིས་གོམ་པ་དོ་སྒྲོས་ནས་ས་ཆ་ཆང་མ་བཟུང་ཆར་བས་ང་ད་  
 ཏུང་གོམ་པ་གང་གི་ས་གང་ནས་སྒྲོད་དགོས་ཟེར་བར་ཁྲབ་འཇུག་གིས་ས་  
 ཆ་ཡོད་ན་སྒྲོད་དེས་གཏན་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཤད་པ་དང་། ཁོས་ངས་ཁས་  
 ལེན་བྱས་ཟེན་པས་མི་སྒྲོད་ཀ་མེད་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པར་ཁྲབ་འཇུག་གིས་  
 འོན་གོམ་པ་གང་གི་ས་འདི་བྲིད་ཀྱིས་སྤྱད་བསམ་ཀྱང་མེད་ལ་ངས་འཆོལ་  
 ཏུ་ཕྱིན་ཀྱང་མི་འདུག་པས་ད་གོམ་པ་གང་གི་ས་ཆ་འདི་ཡིན་ཞེས་རྟེན་པ་ཡ་  
 གཅིག་སྟོབས་ལྡན་གྱི་མགོ་བོའི་སྟེང་ཏུ་བཞག་ནས་ཁོ་ལ་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་  
 བཟུང་བྲིད་ངའི་འོག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པར་སྟོབས་ལྡན་ངོ་ཆ་ཁ་སྐྱེངས་ནས་  
 ས་འོག་ཏུ་བྲོས་པར་བརྟེན་འཇིག་རྟེན་ཆང་མ་བདེ་བ་ལ་བཀོད་པ་རེད་ཟེར།  
 དེ་ནི་མི་འུ་ཐུང་ལ་སྤྱལ་ནས་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྟོབས་ལྡན་པམ་པ་བཟོས་  
 པ་དེ་རེད།

འཇུག་པ་བྲུག་པ། དགའ་བྲེད་རྩ་མ་ཆ། དེ་ནི་རྒྱལ་པོ་ཤིང་རྟ་བུ་པའི་  
 བྱ་དགའ་བྲེད་རྩ་མ་ཆ་ལ་སྤྱལ་ནས་སྤྱིན་པོ་ལྟ་མགྲིན་བུ་བཏུལ་བ་དེ་  
 རེད། དགའ་བྲེད་རྩ་མ་ཆའི་སྤྱང་ནང་དོན་ཏུ་ཅང་རྒྱས་པོ་ཡོད། སྤྱིན་མ་བོད་  
 ལ་སྟེ་གདོང་རྫོང་ཏུ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་རྗེས་སུ་

ཐོར་བརྒྱལ་ས་སོང་འདུག སྐྱུང་དེ་སྡོན་མ་ཆ་ཆང་བ་བོད་ཡིག་ལ་བསྐྱར་མེད་  
རུང་དེའི་ནང་གི་དུམ་བུ་གཅིག་དགའ་བྱེད་རྩ་མ་ཆས་སྡོན་པོ་ལྟ་མགྱོན་  
བཅུ་བརྒྱལ་བའི་སྐྱུང་དུམ་བུ་དེ་ཆ་ཆང་བསྐྱར་ཡོད་པ་དང་། ཏུན་ཉོང་གི་  
ཡིག་ཆའི་ནང་སྐྱུང་དེ་སྡོན་མ་བོད་ཡིག་ནང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཏ་ཅང་གིས་  
རྒྱས་པ་ཡོད། (ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གླེང་དཔེ་མཛོད་ཁང་ལའང་ཡོད་སྟེ།) དེ་ནི་ད་ལྟ་  
བོད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་རྩ་མ་ཆའི་སྐྱུང་རྒྱས་ཤོས་དེ་རེད། དེའི་ཡི་གེ་ཆང་མ་  
སྡོན་མའི་ཡི་གེ་འབྲི་སྟངས་ཡིན་ནའང་ཆོག་ཏ་ཅང་སྟུན་པོ་ཡོད། གཞན་ཡང་  
སྟུན་ངག་གི་དཔེ་ཆ་དང་། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤའ་ཀྱི་འབྲེལ་པ། དེ་མིན་དཔེ་ཆ་  
གཞན་དག་བཅས་ཀྱི་ནང་རྩ་མ་ཆའི་སྐྱུང་གིས་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་  
རྒྱས་ཤོས་ཏུན་ཉོང་ནས་ཐོན་པ་དེ་རེད། འདིར་མདོར་བསྡུས་ཤིག་ཞུས་ན།  
བལ་པོའི་རྒྱལ་པོ་ཤིང་ཏ་བཅུ་པ་ཟེར་བ་དེ་ལ་བཅུན་མོ་རྒན་པ་གཅིག་དང་  
ཆུང་བ་གཅིག་ཡོད། བཅུན་མོ་རྒན་པའི་མིང་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འཁོད་  
མེད། གང་ཞེ་ན། སྐབས་དེར་རྩ་མ་ཆའི་སྐྱུང་གསུང་མཁན་རྒྱ་གར་གྱི་པཱེ་ཏ་  
དེས་བཅུན་མོ་རྒན་པའི་མིང་བྲན་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་གསུངས་པར་བརྟེན་སྐྱུང་  
དེའི་ནང་བཅུན་མོ་རྒན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འཁོད་མེད། བཅུན་མོ་ཆུང་བའི་མིང་ལ་  
ཤེ་ཤེ་ཡ་ཟེར། རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་བཅུན་མོ་ཆུང་བ་དེ་ལོན་དུས་དེས་རྒྱལ་པོ་ང་  
ཁྱེད་ཀྱི་བཅུན་མོ་བྱེད་དགོས་ན་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ལྷང་པའི་  
ལུགས་སྟོལ་ལྟར་ན་རྒྱལ་པོ་ལ་བུ་མང་པོ་བྱུང་ན་བུ་རྒན་པ་དེ་རྒྱལ་པོ་བྱེད་  
དགོས་པར་བརྟེན་ཁྱེད་ལ་བུ་མང་པོ་ཡོད་སྟབས་ངའི་བུ་དེ་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྐྱོ་



གུ་མ་ཀྱི་མ་རེད། དེས་ན་ང་ཁྱེད་ཀྱི་བཙུན་མོ་བྱེད་དགོས་ན་ངའི་བྱ་དེ་རྒྱལ་  
 བོ་ལ་བསྐྱོད་དགོས། རེ་བ་དེ་མ་བསྐྱབས་ན་ང་ཁྱེད་ཀྱི་བཙུན་མོ་བྱེད་ཀྱི་མིན་  
 ཞེས་བཤད་པར་རྒྱལ་བོས་རང་གི་བཙུན་མོ་ཆུང་བ་དེ་ཏ་ཅང་མཛེས་པོ་  
 ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་བསྐྱས་ནས་བཙུན་མོས་བཏོན་པའི་ཆ་རྒྱུན་དེ་ཁས་ལེན་  
 བྱས་པ་རེད། བཙུན་མོ་ཆེ་བ་དེ་ལ་བྱ་གཉིས་ཡོད། བྱ་རྒན་པ་དེའི་མིང་ལ་རྩ་  
 མ་ཁ་དང་། བྱ་ཆུང་བའི་མིང་ལ་ལྷ་གྲ་མ་ལང་བེད། བཙུན་མོ་ཆུང་བ་དེ་ལའང་བྱ་  
 གཉིས་ཡོད། རྣམ་ཞིག་བཙུན་མོ་ཆུང་བའི་བྱ་དེ་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཇེས་ཉིན་  
 གཅིག་བྱ་རྒན་པ་རྩ་མ་ཁས་རྒྱལ་བོར་སེམས་ཁྲལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་  
 རྣམ་པ་དེ་མཐོང་བ་དང་། སེམས་ཁྲལ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་དབྱེ་ཞིབ་  
 བྱེད་སྐབས་གནད་དོན་གཞན་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་བཙུན་མོ་ཆུང་བ་ལེན་  
 དུས་དེའི་བྱ་ཇེས་སུ་རྒྱལ་བོ་བསྐྱོད་རྒྱུར་ཁས་ལེན་བྱས་ཆར་བར་བཏོན་ད་ཆ་  
 རྒྱལ་བོའི་དབང་ཆ་སུ་ལ་སྤོད་མིན་ཐད་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་ཡབ་  
 རྒྱལ་བོར་ངས་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་གསུང་ཅི་སྐྱབ་ཞུ་རྒྱུ་ལས་རྒྱལ་བོས་ད་བཟུང་  
 རྒྱུའི་རེ་བ་མེད་ཅེས་གསོལ་བར་རྒྱལ་བོས་སྤྱིར་སྤར་སྟོལ་སྟར་ན་བྱ་རྒན་  
 པར་རྒྱལ་བོའི་གོ་གནས་ཐོབ་སྤོད་སྟོལ་ཡོད་ནའང་ངས་བཙུན་མོ་ཆུང་བ་  
 ལེན་དུས་ཁོང་གི་བྱ་དེ་རྒྱལ་བོར་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཁས་ལེན་བྱས་ཟིན་པར་བཏོན་  
 ཁྱོད་བཟའ་ལྷ་མཉམ་དུ་ནགས་གསེབ་ལ་ཆོས་བྱེད་པར་འགྲོད་དགོས། འཆོ་བ་  
 དང་གང་ཅིའི་ཐད་ལ་རྒྱལ་བོས་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་མོས་མཐུན་  
 འདུག་གམ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། རྩ་མ་ཁས་ངས་ཡབ་ཀྱི་གང་གསུང་ཅི་སྐྱབ་



ཉུ་རྒྱ་ལས་མ་འདོད་པའི་བསམ་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བརྗོད་ནས་རྒྱ་མ་ཏེ་  
བཟའ་ཚང་གཉིས་ནགས་གསེབ་ཏུ་ཚོས་བྱེད་པར་འགྲོ་རྒྱུར་གཏན་འཁེལ་བ་  
དང་སྤྱན་མཆེད་ཚུང་བ་ལྟ་བུ་མ་ལང་དེས་གཅེན་པོ་དང་མཉམ་དུ་ཞི་གསོན་  
གང་བྱུང་ཡང་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་མཉམ་དུ་ནགས་གསེབ་ཏུ་བྱིན་ནས་སྒོམ་  
སྒྲུབ་ལ་གཞོལ། རྒྱལ་པོ་རྒྱ་མ་ཏེ་དང་བཅུན་མོ་སི་ཏུ་གཉིས་ནི་ཁ་བྲལ་ཐབས་  
མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བཅུན་མོ་སི་ཏུ་ནི་སྤྱིན་པོའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་མགྱོན་  
བཅུའི་བྱ་མོ་རེད། སྤྱིན་པོའི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཅུ་བེར་བ་ནི་དེང་སང་  
བྱས་ན་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་ཕུན་དུ་བོད་སྐད་ལ་བྱིར་ལང་ག་  
བེར་བའི་སྤྱིན་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་པ་དེའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཟེར། མགྱོན་  
བཅུ་བེར་བ་ནི་ཁོ་ལ་མགོ་བོ་བཅུ་ཡོད་པ་དང་མགོ་བཅུའི་ནང་གི་ཅེ་མོའི་རྟ་  
མགོ་དེ་མ་བཅད་བར་དུ་ཁོ་ཞི་གི་མེད་ལ་རྟ་མགོར་མདའ་རྒྱག་ཐེངས་དང་  
པོར་གཙོད་མ་བྱུང་ན་ཐེངས་གཉིས་པ་གསུམ་པར་གཙོད་བྱུང་ཐབས་མེད་  
ཟེར། དེ་ཡང་ཐོག་མ་སྤྱིན་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཅུའི་བཅུན་མོ་ལ་བྱ་མོ་གཅིག་  
སྤྱེས་པ་དང་། བྱ་མོ་དེ་སྤྱེས་ནས་སྐབས་དེའི་ལུགས་སྟོལ་ལྟར་མོ་རྒྱག་  
མཁན་དང་། ཅིས་རྒྱག་མཁན། མདོན་ཤེས་ཤོད་མཁན་སོགས་ལ་བྱ་མོ་དེ་  
རྗེས་མ་གང་འདྲ་ཡོང་མིན་སྒྲོར་འདྲི་སྐབས་དེ་ཚོས་བྲིད་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ནི་ང་  
ཚོའི་ལུང་པ་མེད་པ་བཟོ་མཁན་ཞིག་ལས་པན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་མི་  
འདུག་ལ་རྒྱལ་པོ་བྲིད་ཀྱི་སྤྱིད་དབང་ཡང་ཤོར་ཉན་འདུག་པས་བྱ་མོ་དེ་མེད་  
པ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤད་པར་ལྟ་མགྱོན་བཅུས་རང་གི་བྱ་མོ་

མེད་པ་བཟོ་མ་མེད་པར་ལྷགས་སྐམ་ཞིག་གི་ནང་སྒྲགས་ཏེ་འོག་ལ་མར་ཁྱ་  
 དང་སྟེང་དུ་ཤིང་ཏོག་མང་པོ་སྒྲགས་ནས་དེའི་དཀྱིལ་ལ་སྤུ་གྲུ་བཅུག་སྟེ་རྒྱ་  
 མཚོའི་ནང་བཏང་བ་དང་། ལྷགས་སྐམ་དེ་རྒྱ་མཚོའི་བྱ་རྒྱུ་ལྱིས་དེད་དེ་  
 སྐམ་སའི་འགྲམ་ལ་སྟེབས་ནས་ཞིང་པ་རྒྱས་པོ་ཞིག་ཞིང་ཁར་ཚུ་གཏོང་བའི་  
 སྐབས་སུ་ལྷགས་སྐམ་དེ་ཡུར་བུའི་ནང་ཚུས་དེད་པའི་ནང་འབྲེར་ཡོང་བ་  
 དང་། བགྲེས་སོང་དེས་ཡ་མཚན་ཆེན་པོས་ལྷགས་སྐམ་དེ་བྲིམ་དུ་དཔོར་ཏེ་  
 ཁ་སྤྱོད་ནས་ལྷ་དུས་མར་ཁྱ་དང་ཤིང་ཏོག་དཀྱིལ་ལ་བུ་མོ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡོད་  
 པ་མཐོང་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་སྤུ་གྲུ་རྩ་བ་ནས་མེད་སྟབས་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱུང་སྟེ་རང་གི་སྤུ་གྲུ་ནང་བཞུགས་གསོས་ཏེ་རྗེས་སུ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་བུ་མོ་  
 དེ་ལུང་པ་དེས་མ་ཆད་དེ་གའི་གཡས་གཡོན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོའི་ནང་  
 ལའང་མཛེས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་སྟབས་སྟོ་བོའི་བསམ་པར་བུ་མོ་འདི་སྐད་  
 གྲགས་ཆེན་པོ་འདི་ལྷ་བྱ་ཆགས་དུས་ཉིན་གཅིག་ང་ཚོའི་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་  
 རྒྱ་བར་ཐོས་ཆེ་བུ་མོ་འདི་འཕྲོག་པའི་ཉིན་ཁ་ཡོད་པས། གཤམ་ཏེ་རྒྱལ་པོས་  
 འཕྲོག་ཆེ་སྟེར་བའི་ངོ་སོ་ཡང་མེད་ཁར་ཐ་ན་རང་གི་སྟོག་ལ་ཡང་ཉིན་ཁ་  
 ཡོད་པར་བཏེན་དེ་ལས་ད་ལྷ་ངོ་སོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་པོ་ལ་སྤུལ་ན་  
 གཅིག་ནས་རང་ལ་སྟེར་བའི་ངོ་སོ་ཡོང་གི་རེད་ལ་གཉིས་ནས་རང་ལ་མི་ཆེ་  
 གཅིག་གི་རིང་འདྲེང་བའི་བས་གོས་ཀྱང་ཡོང་རྒྱ་རེད་སྟམ་ནས་བུ་མོ་དེ་  
 རྒྱལ་པོ་ལ་སྤུལ་བ་དང་། རྒྱལ་པོས་བུ་མོ་དེར་རྣམ་ཐའི་བཅུན་མོར་བཞག་  
 པ་དང་། ཞིང་པ་རྒྱས་པོ་དེར་མི་ཆེ་གཅིག་འདྲེང་བའི་བས་གོས་ཀྱ་ཞོམ་པ་

སྤྲད་པ་རེད། དེ་ནས་རིང་པོ་མ་སོང་བར་རྩ་མ་ཁར་བཅུན་མོ་མཛེས་མ་ཞིག་  
ཡོད་པའི་གཏམ་གང་ས་གང་ལ་བྱབ་སྟེ་སྤྲོད་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཅུའི་རྩ་བར་  
ཐོས་རུང་བཅུན་མོ་དེ་རང་གི་བྱ་མོ་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པར་བཅུན་མོ་དེ་འཕྲོག་  
དགོས་སྟུང་ནས་རང་གི་སྤྲོད་པོ་ཚོར་ཤོད་སྐབས་སྤྲོད་པོའི་ནང་ནས་རྒྱལ་  
པོར་ཤ་ཞེན་ཆེ་བ་གཅིག་གིས་བྲིད་ལ་བཅུན་མོ་མང་པོ་དེ་སྟེ་བྱ་ཡོད་པས་  
ཆོག་ཤེས་གནང་ན་བཟང་བ་ལས་ཏྲག་ཏུ་གཞན་གྱི་བཅུན་མོ་ལམ་བཟང་ལྷ་  
འཕྲོག་རྒྱ་ཁོ་ན་བསམ་སྟོབས་ཆེ་ནམ་ཞིག་བྲིད་གྱི་སྐྱེ་སྲོག་ལའང་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་རྒྱ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པར་སྤྲོད་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཅུས་གང་སྟར་ངའི་སྲོག་  
ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་ནའང་བྱ་མོ་དེ་འཕྲོག་མ་བྱུང་ན་ཐབས་མེད་ཅེས་རྒྱལ་པོས་  
ཙ་བ་ནས་མ་ཉན་སྟུངས་སྤྲོད་པོ་དེས་རྒྱལ་པོར་གལ་ཏེ་ངེས་པར་དུ་བྱ་མོ་དེ་  
བྲིད་ལ་དགོས་གྱི་ཡོད་ན་རག་བྱུང་པའི་ཐབས་ཤེས་ང་ལ་ཡོད་ཅེས་སྤྲོད་པོ་  
དེས་རུས་བཏོན་པ་སྟར་རྒྱལ་སྤྲོད་གཉིས་གྲོས་བྲས་ཏེ་སྤྲོད་པོ་དེས་རི་  
དྲགས་སྟེ་ཁ་ལེགས་ཤིང་འོད་ཡོད་པ་དཔེ་གསར་ཞིག་ལ་སྟུང་ནས་རྒྱལ་པོ་  
རྩ་མ་ཁ་དང་བཅུན་མོ་གཉིས་བྲག་ལྷག་ནང་ཆོས་བྲེད་སའི་མདུན་དུ་པར་  
འགོ་ཚུར་འགོ་བྲེད་སྐབས་བཅུན་མོས་མཐོང་སྟེ་རྒྱལ་པོར་ངས་རི་དྲགས་  
སྟོང་རྗེ་པོ་དེ་འདྲ་དེ་སྤྲོད་མཐོང་སྟོང་མེད་པས་དེ་ངེས་པར་བཟུང་དགོས་  
ཞེས་བརྗོད་པར་རྒྱལ་པོས་རི་དྲགས་བཟུང་བར་འགོ་བའི་བར་སེང་ལ་མི་  
ངན་གྱིས་བཅུན་མོ་འཕྲོག་ཡོང་སྟུང་ནས་ཁས་མ་སྤངས་པ་དང་། བཅུན་  
མོས་རྒྱལ་པོར་རྒྱལ་པོ་བྲིད་རང་དངོས་འབྲེལ་ང་ལ་བཅུ་དྲུང་ཡོད་ན་ངེས་

པར་དུ་རི་དྲགས་དེ་བཟུང་དགོས། བྱིད་ཀྱིས་ང་གཞན་ཀྱིས་འཕྲོག་རྒྱུར་ཁ་  
 བཏགས་པ་ཙམ་ལས་དོན་དུ་རི་དྲགས་བཟུང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད་ཅེས་  
 བཤད་པས་རྒྱལ་པོ་ཁྱིམ་ནས་བྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་ངས་ནམ་མཁའི་ཟླ་བ་བཟུང་  
 དགོས་ཐུང་ཡང་ཕྱིན་ཆོག། ཡིན་ནའང་རི་དྲགས་དེ་འདྲ་དེ་སྒྲ་ཅ་བ་ནས་  
 མཐོང་ཕྱོང་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད་འདུག་པས་བཟང་ཏྲགས་ཤིག་  
 གཏན་ནས་མི་འདུག། གལ་ཏེ་ང་རི་དྲགས་བཟུང་བར་འགྲོ་ཤུལ་ལ་བྱིད་ཀྱི་  
 སར་མི་ངན་འདྲ་སྟེ་བས་མི་ཡོང་ངམ་སྙམ་པ་ལས་ང་ལ་རི་དྲགས་བཟུང་བའི་  
 རུས་པ་མེད་པ་མིན། དེས་ན་ང་རི་དྲགས་བཟུང་བར་ཕྱིན་ནས་ཚུར་མ་  
 སྟེ་བས་བར་གང་དུ་འང་འགྲོ་མི་ཆོག་ཅེས་བཅུན་མོ་ཡོད་སའི་མཐའ་ལ་གཞུ་  
 ཡི་རི་མོ་ཞིག་གིས་ཐོག་རི་མོ་དེའི་ནང་མི་གཞན་ཡོང་ན་ལམ་སེང་མེ་འབར་  
 ཡོང་མཁན་ཞིག་ལ་སྒྱུ་ལ། རྒྱལ་པོས་རི་དྲགས་རྗེས་འདེད་བཏང་རུང་དེ་སྒྱུ་ལ་  
 བ་ཡིན་སྟབས་ཏ་ཅང་མགྲོགས་པོ་ཡོད་པས་རྒྱལ་པོས་རྗེས་མ་བེན་པར་ཉི་  
 མ་བཞུད་ཁར་ཤིང་ནགས་སྒྱག་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟེ་བས་ནས་གང་འགྲོ་འདི་  
 འགྲོ་མི་ཤེས་པས་དེའི་དགོང་མོ་ཤིང་ནགས་དེའི་དཀྱིལ་དུ་ལུས་པར་བཏྲན་  
 སྟེ་བས་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྤིན་པོ་ལྒྲ་མགྲིན་བཅུས་སྤང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྱུ་ལ་  
 ནས་རྒྱ་མ་ཉའི་བཅུན་མོའི་སར་སྟོ་སྟོང་བར་འགྲོ་སྟེ་བས་བཅུན་མོས་ང་རི་  
 སྟེ་བས་པོའི་ཐོག་ཆོས་བྱེད་མཁན་ལ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཤད་པར་སྤིན་པོ་  
 ལྒྲ་མགྲིན་བཅུས་བྱིད་ལ་སྟོ་ཆས་སྟེར་རྒྱ་མེད་ན་ང་ལ་ལག་པ་ཞིག་གཏོང་  
 རོགས་ཞེས་ཞུ་བ་འཐེན་ཏེ་བཅུན་མོས་ལག་པ་བཏང་མ་ཐག་ལམ་སེང་མེ་



འབར་ནས་བཙུན་མོའི་ལག་མགོ་འཛིགས་པར་བཏེན་སྟེན་པོས་བཙུན་མོ་  
བཟུང་ནས་ཕྱག་པར་བྱེད་ཏེ་བཙན་བྱིད་བྱས་ནས་རང་གི་བཟའ་ཟླ་བྱེད་དུ་  
འདུག་ཅིས་བྱས་ཀྱང་བཙུན་མོས་རྩ་བ་ནས་ཁས་མ་སྒྲངས་སྟབས་བཙུན་མོ་  
བཙོན་ཁང་ནང་བཅུག། དེའི་རིང་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཁས་བཙུན་མོ་འཛོལ་བར་  
བྱིན་ཀྱང་རྩ་བ་ནས་མ་རྟོག་པར་ཉིན་གཅིག་ལུང་པ་ཞིག་གི་ཕུ་ནས་གཙང་པོ་  
ཆེན་པོ་ཞིག་འབབ་པ་དེ་ལ་མི་ཆང་མ་སྐྱུགས་པ་ཤོར་དགོས་པའི་དྲི་རན་གྲོ་  
བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འགྲམ་དུ་སྟེབས་ནས་རྒྱལ་པོས་གཙང་པོ་དེའི་ཚུ་ལ་དྲི་  
མ་སྟོམས་སྐབས་ཚུའི་ནང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་རྩལ་ཚུ་འདྲེས་  
ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་རྩལ་ཚུ་མང་པོ་དེ་འདྲ་གང་ཡིན་སྟུམ་ནས་ཚུ་  
དེ་རྒྱགས་སའི་ཁ་སྟོགས་དེད་དེ་ལུང་པའི་ཕུ་ལ་འགོ་སྐབས་སྟེའུ་བྱ་ལིང་  
དང་སྟེའུ་མགྱིན་བཟང་གཉིས་རྒྱལ་པོ་སྐྱས་བྱེད་མིན་སྟོར་ལ་ཕན་ཚུན་ཤོག་  
ཁ་རེ་བྱིད་ནས་འཇིང་རེས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཉིན་གང་འཇིངས་ནས་  
ཐག་མ་ཆོད་པར་དགོང་མོ་ས་རུབ་ནས་སྟེའུ་གཞོན་པ་མགྱིན་བཟང་སྟེའུ་  
གན་པ་བྱ་ལིང་གིས་ཤི་མིན་རོ་མིན་བཟོས་ཐོག་གཉིས་ཀ་ཐང་ཆད་དེ་ཚུར་  
ལོག་དུས་མི་དྲི་ཁ་བ་དང་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཁ་ཐོང་ནས་སྟེའུ་གཉིས་ཀ་གྲོས།  
སྐབས་དེར་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཁས་བྱེད་ཆོ་གོས་མ་འགོ། གོས་དགོས་དོན་མེད་  
པས་ཚུར་ཤོག། ང་སྐད་ཆ་ཞིག་འདྲི་རྒྱ་ཡོད་ཅེས་སྐྱས་པར་འགྲམ་ལ་ཚུར་  
སྟེབས་རྗེས་སྟེའུ་གཉིས་འཇིང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཆ་ཆང་བཤད་རྗེས་  
སྟེའུས་ཁོ་གཉིས་ཉི་མ་གསུམ་འཇིང་ནས་མཐར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མཁན་དེས་



ཀྱུ་ལ་པོ་བྱེད་རྒྱ་དང་པམ་མཁན་དེ་གཡོག་པོ་བྱེད་རྒྱའི་ཁ་ཆད་ཟིན་པས་ད་  
 ཏུང་མུ་མཐུད་འཛིང་དགོས་ཟེར། ཀྱུ་ལ་པོས་སྤྱུ་གཉིས་ལ་ངའི་བཙུན་མོ་  
 སི་ཏུ་ཟེར་བ་དེ་མཐོང་བྱུང་ངམ་ཞེས་དྲིས་པར་སྤྱུ་ས་ང་གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་  
 མ་བྱུང་ཡང་ང་གཉིས་ཀྱི་རོགས་པ་གསུམ་ཡོད་པ་ཁོ་ཆོས་དེ་འདྲ་ཞིག་  
 མཐོང་ཡོད་ཆོད་འདུག་ཅེས་ལན་བཏབ། དེ་ནས་སྤྱུ་ཆུང་བ་ཏ་རུ་མན་ཐ་  
 སོགས་སྤྱུ་གཞན་གསུམ་བོས་ནས་སྐད་ཆ་འདྲི་སྐབས་དེ་གསུམ་གྱིས་ལོ་  
 ཁ་ཤས་ཤིག་གི་གོང་ལ་ཉིན་གཅིག་གནམ་གྱི་དགུང་དུ་མི་མགོ་བཙུ་ཡོད་པ་  
 མགོ་ཡི་ཅེ་མོ་ཏ་མགོ་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་བྱ་མོ་གཅིག་འབྲེར་འགྲོ་བ་དང་། བྱ་  
 མོ་དེས་ང་ཀྱུ་ལ་པོ་རྒྱ་མ་ཁྱའི་བཙུན་མོ་སི་ཏུ་ཡིན། མཁྱོགས་པོ་ང་སྐྱོབ་པར་  
 ཤོག་ཟེར་སྐད་བརྒྱབ་ནས་འགྲོ་བ་མཐོང་བྱུང་བས་དེ་ཡིན་ན་སྟོ་ངོས་ལ་  
 འཕྱར་སོང་ཞེས་བརྗོད་པར་ཀྱུ་ལ་པོས་བྲིད་ཆོས་ང་ལ་བཙུན་མོ་སི་ཏུ་  
 བཅ་ལ་རོགས་བྱས་ན་ངས་ཀྱང་བྲིད་ཆོར་རོགས་རམ་བྱས་ཆོག་ཅེས་  
 བཤད་མ་ཐག་སྤྱུ་མགྱིན་བཟང་གིས་ཉི་མ་གསུམ་ནས་ཐོབ་ཤོར་གཏན་  
 འཁེལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པས་ཀྱུ་ལ་པོ་བྲིད་ཀྱིས་ངའི་དབྱ་བོ་བྲ་ལིང་དེ་གསོད་  
 རོགས། གལ་ཏེ་ང་ཀྱུ་ལ་པོ་བྱེད་བྱུ་ཆེ་བྲིད་ལ་རོགས་པ་བྱས་ཆོག་ཅེས་  
 གྲུས་པར་ཀྱུ་ལ་པོས་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་སྤྱུ་གཉིས་  
 འཛིང་རེས་ཚུགས་སྐབས་ཀྱུ་ལ་པོས་མདའ་འཕངས་ཏེ་སྤྱུ་བྲ་ལིང་གསོད་  
 ཅིས་བྱས་ཀྱང་དངོས་སུ་འཛིང་རེས་བྱེད་དུས་སྤྱུ་གཉིས་གཟུགས་པོ་  
 དང་། རོ་གདོང་། སྤྱ་ཁ་བཅས་ཆང་མ་འདྲ་ཐག་ཆོད་སྐབས་ཀྱུ་ལ་པོས་དབྱེ་

འབྱེད་མ་ཐུབ་པར་དེ་ཟུར་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གིས་མགྱུན་བཟང་ཤི་ལ་ཁད་བཅོས་  
པ་དང་། སྐབས་དེར་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གི་བཟའ་ལྷ་ཚུར་ཡོང་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་ལ་ད་རྒྱལ་  
ཁ་བྱེད་ལ་ཐོབ་སོང་བས་དེ་གས་འགྲིག་པ་རེད། བྱེད་གཉིས་སྟུན་མཆེད་  
ཡིན་པས་ཁོ་གསོད་དགོས་དོན་མེད་ཅེས་བཤད་དེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གིས་མགྱུན་  
བཟང་སྟོང་པ་དང་། མགྱུན་བཟང་ལ་ཉེས་རྒྱུ་ཁ་སང་ལས་འཁྲུགས་ཆེ་བ་  
ཐོག་པས་ཁོས་རྒྱལ་པོ་ལ་མཆིལ་མ་བཏབ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་  
རོགས་བྱེད་རྒྱུ་ཁས་ལེན་པ་ཡང་རོགས་མ་བྱས་པ་གང་ཡིན། རོགས་བྱེད་  
མི་ཐུབ་ན་ཁས་ལེན་པ་ཅི་བྱེད་ཅེས་བཤད་སྐབས་རྒྱལ་པོས་ངས་བྱེད་  
ལ་རོགས་སྟོར་བྱེད་འདོད་མེད་པ་མིན་ནའང་བྱེད་གཉིས་གཟུགས་པོ་དང་།  
གདོང་རིས། སྤྱི་ཁ་བཅས་བྱེད་པར་གཏན་ནས་མི་འདུག་པས་གནས་ཚུལ་དེ་  
འདྲའི་འོག་ངས་མདའ་བརྒྱབ་ན་བྱེད་ལའང་ཐོག་ཉེན་འདུག སང་ཉེན་བྱེད་  
ཀྱི་དཔྱལ་བར་མེ་ལོང་འདི་བཏགས་ན་ནོར་གྱི་མ་རེད་ཅེས་རྒྱལ་པོས་ཁོ་ལ་  
མེ་ལོང་ཞིག་སྤྲད་དེ་ཕྱི་ཉེན་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གི་དཔྱལ་བར་འདོགས་རྒྱུ་  
ཁ་ཆད་བྱས། དེ་ཉེན་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གི་བཟའ་ལྷས་སྟེ་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་ལ་དེ་རིང་བྱེད་  
རང་འཛིང་དུ་མ་འགོ ཡག་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། བྱེད་ཀྱི་གཙུང་པོ་ཐེངས་  
གཉིས་པམ་ཀྱང་ད་དུང་འཛིང་དུ་ཡོང་དུས་ཁོ་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་  
ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་ཡིན་པས་དེ་རིང་བྱེད་རང་ཕྱིན་ན་གྲོང་རག་ཉེན་ཡོད་  
ཅེས་བཤད་ཀྱང་འབྱེད་ཀྱི་ལིང་གིས་མ་ཉན་པར་དེ་རིང་ཉེན་མཐའ་མཐུག་དེ་ཡིན་  
པས་ངས་ཁོ་གསོད་ཐག་ཆོད་ཡིན་ཞེས་ངར་ངར་བྱས།

ཕྱི་ཉིན་ཁོ་གཉིས་འཛིང་རེས་བྱས་ནས་གང་མཆམས་འགོ་དྲུས་རྒྱལ་  
 བོ་རྣམ་ཁས་ཤིང་ནགས་དཀྱིལ་ནས་མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་སྟེ་ཕུ་བླ་ཡིང་བསད་དེ་  
 མགྱིན་བཟང་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ནས་རྒྱལ་བོ་བྱས། མགྱིན་བཟང་གིས་ཐུགས་  
 རྩེ་ལེགས་འབྱུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་རྩལ་ལག་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྟེ་ཕུ་གསུམ་རྒྱལ་བོ་རྣ་  
 མ་ཁའི་བཙུན་མོ་སི་རྒྱ་འཛོལ་བར་བཏང་། སྟེ་ཕུ་གསུམ་བོ་དེ་རྣམས་ཡང་  
 རྩལ་ཆེ་བས་མཆོང་ཐེངས་གཅིག་ལ་བལ་བོའི་ལུང་པ་ནས་རྒྱ་མཆོའི་སྤིང་  
 ཐུན་གྱི་མཐའ་ཞིག་དུ་མཆོང་སྟེ་ཐལ་དུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤིན་བོའི་ལུང་  
 པ་བརྒྱལ་བ་དང་། དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་མཆོང་དུས་སྟེ་ཕུ་རྒྱན་པ་གཉིས་པོ་  
 དཀའ་ལས་ཁག་སྟེ་མཆོང་ཐུབ་མེད་ན་ཡང་སྟེ་ཕུ་ཚུང་བ་ཏུ་བྱ་མན་ཐ་ཟེར་  
 བ་དེ་མཆོང་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྤིན་བོའི་ལུང་པར་སྟེ་བས་ཏེ་ཤིང་ནགས་  
 དཀྱིལ་ལ་འཇུལ་ནས་བཙུན་མོ་སི་རྒྱ་འཛོལ་བར་འགོ་དྲུས་བཙུན་མོ་སི་རྒྱ་  
 བོ་ཐོགས་བརྩེགས་དགྲུ་ཐོག་འོག་གི་བཙོན་ཁང་ཞིག་ནང་བཅུག་ཡོད་པ་  
 དང་ཐུག་སྟེ་བཙུན་མོ་སི་རྒྱ་ལ་ང་རྒྱལ་བོས་བྲིད་རང་འཛོལ་བར་བཏང་བྱུང་  
 བས་ང་དང་མཉམ་དུ་ལོག་འགོ་ཞེས་བཤད་ཀྱང་བཙུན་མོས་ཡིད་ཆེས་མ་  
 བྱས་སྟབས་སྟེ་ཕུ་དེས་རྒྱལ་བོས་བསྐྱར་བའི་ཆོགས་ཁེབས་དེ་བསྟན་རྩེས་  
 གཞི་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ནའང་བཙུན་མོས་ངེས་པར་དུ་རྒྱལ་བོ་རྣམ་ཁས་  
 དམག་དངས་ཏེ་དགྲ་ཤ་སྤངས་ནས་ང་པར་འཕྲོག་དགོས་པ་ལས་ཐོས་ཕྱིན་  
 ན་དེ་ལས་ཐབས་སྟོབ་མེད་པས་བྲོད་ཀྱིས་ངའི་སྟོག་གདུབ་དེ་འབྱེད་ནས་  
 རྒྱལ་བོར་ཐུལ་ཏེ་མགྲོགས་པོ་ང་སྟོབ་པར་ཕེབས་རོགས་ཞུས་ཤོག་ཅེས་

མངགས་ཏེ་སླེལ་བྱེད་བཏང་། སླེལ་འཛུགས་འབྲེལ་རྒྱུ་ལ་ཕོས་དམག་  
ཁྲིད་དེ་སྐྱབས་པར་འབྲོ་དུས་བྱིར་ལྟོ་དང་སྐམ་ས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་  
ལ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བྱུ་མེད་ན་ཐར་ཐབས་མེད་སྐྱབས་སླེལ་  
གསུམ་ཕོས་ཏེ་མ་ལའི་རི་བོའི་བྱར་ཞིག་བཀོག་ནས་དུམ་བུ་ཁ་ཤས་ལ་  
བཏང་སྟེ་རྒྱ་མཚོའི་ཐོག་ལ་རི་ཡི་བམ་པ་བཙུགས་པ་རེད་ཅེས་བཤད་སྟོལ་  
ཡོད་ལ་ད་ཆ་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ནས་བྱིར་ལང་ཀར་འབྲོ་སྐབས་རྒྱ་མཚོའི་  
དཀྱིལ་ལ་རི་ཆུང་མང་པོ་བྲལ་སྒྲིག་ནས་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱལ་པོ་རྣམས་  
སྲིན་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཙུ་ལ་དམག་རྒྱག་སྐབས་བཙུགས་པའི་བམ་པ་ཡིན་  
ཟེར་སྟོལ་ཡོད། རྒྱལ་པོ་རྣམས་དམག་བྲངས་ཏེ་སྲིན་པོའི་ཡུལ་གྱི་དབྱ་  
བོ་ཆང་མ་གཏོར་བེན་ནའང་སྲིན་པོ་ལྟ་མགྱོན་བཙུས་པོ་བྲང་ནང་ནས་  
གཏན་ནས་དོན་གྱི་མེད་སྐབས་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཁྲིད་སློབ་ཞིག་ཡོད་ན་བྱིར་  
དོན་ཤོག སློབ་ཞིག་མེད་ན་རྒྱང་པ་བྱི་ལ་བཏོན་ཤོག་ཅེས་བཤད་པར་སྲིན་  
པོས་རྒྱང་པ་བྱི་ལ་མར་བཏོན། དེ་ཡང་སྲིན་པོའི་པོ་བྲང་དེ་ནི་སྟོགས་བཞི་  
མཆམས་བརྒྱད་ཆང་མ་ཤེལ་སྟོ་ཡིན་པ་དང་། ཤེལ་སྟོའི་ནང་ནས་བཟུ་དུས་  
པོ་བྲང་དེའི་ནང་གང་དུ་བཟུས་ཀྱང་ལྟོ་མགྱོན་བཙུ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་ན་ཡང་  
ལྟོ་མགྱོན་བཙུ་ངོ་མ་དེ་ཁང་པ་གང་གི་ནང་དུ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐབས་མེད་  
སྐབས་རྒྱལ་པོ་རྣམས་སྲིན་པོ་རྒྱང་པ་བརྒྱད་དུ་བཙུག་ནས་རྒྱང་པའི་ཆེ་  
ཆུང་ལ་དཔག་ནས་གཟུགས་པོ་དང་མགོ་བོ་བཙུ་ཐམ་པའི་ནང་གི་ཅི་གང་དུ་  
ཡོད་མེད་ཆོད་ཅིས་བྱས་ཏེ་མདའ་རྒྱག་ཐེངས་གཅིག་ལ་སྲིན་པོ་ལྟ་མགྱོན་



བརྩ་བརྩལ་ནས་མི་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཆགས་པ་དེ་ལ་བློ་གསེབ་བྱེད་  
ཆེད་བྱིར་ལང་ག་ཞེས་བརྟགས་པ་རེད་ཅེས་སྒྲུང་དེ་ལྟར་བཤད་སྟོན་ཡོད།

འདྲུག་པ་བརྩན་པ། བ་ར་ཤུ་རྒྱ་མ་ཁ། བ་ར་ཤུ་རྒྱ་མ་ཁ་ལ་སྒྲུལ་ནས་  
འཛམ་བྱ་སྤྱིང་གི་རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་བརྩལ་བའི་སྒྲུང་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། ལྷ་  
སྟེགས་པའི་བློང་སྟོང་ག་ཀླུ་མ་མིང་ག་ཞེས་བྱ་བ་ཟེར་བ་དེར་འདོད་འཛིན་བ་  
ཞིག་ལས་ག་ཞེས་དངོས་པོ་གང་ཡང་མེད། འདོད་འཛིན་བ་ཟེར་བ་ནི་ལྷ་བ་  
བརྩང་ཆེད་གསེར་དངུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྟག་ཡིན་པ་དེ་ཡང་རྫོགས་  
མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། བློང་སྟོང་དེ་རང་གི་བྱ་བ་ར་ཤུ་རྒྱ་མ་ཁ་དང་མཉམ་  
དུ་ནགས་གསེབ་ཅིག་ཏུ་སྟོད་སྐབས་ཉིན་ཞིག་ཡུལ་དེའི་རྒྱལ་པོ་ས་རྒྱ་རྒྱ་  
ཁ་སྟེ་བོད་སྐད་ལ་སྤྱིད་སྒྲུབ་ཟེར་བ་དེས་གཡོག་འཁོར་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་  
འཁྲིད་ནས་ནགས་གསེབ་ཏུ་རི་དྲགས་རྫོན་པར་ཡོང་བ་དང་། བློང་སྟོང་དེས་  
རྒྱལ་པོ་དང་འཁོར་གཡོག་ཆང་མ་སོ་སོ་སྟོད་སར་གདན་བླངས་ནས་སྟེ་  
ལེན་གཟབ་རྒྱས་བྱས་སྟབས་རྒྱལ་པོའི་བསམ་བར་བློང་སྟོང་ནགས་གསེབ་  
ཏུ་སྟོད་མཁན་འབྱོར་བ་རྒྱས་པོ་དེ་འདྲ་ཅི་ཡིན་སྟུང་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་  
སྐབས་བློང་སྟོང་དེའི་བ་ཕྱགས་དེས་ལྷ་བ་བརྩང་ཆེད་གསེར་དངུལ་སོགས་  
རིན་ཆེན་ལ་སྟག་ཡིན་པ་ཤེས་རྗེས་བློང་སྟོང་དེ་བསད་ནས་བ་ཕྱགས་དེ་  
འཕྲོག་པ་དང་། བློང་སྟོང་དེའི་བྱ་བ་ར་ཤུ་རྒྱ་མ་ཁ་ལོན་ཕྱ་བས་ནགས་གསེབ་  
ཏུ་བྱོས་ཏེ་བཟུང་བྱུང་མེད། རྗེས་སུ་བྱ་དེ་ཆེན་པོ་ཆགས་སྐབས་ཁོའི་བསམ་  
སྟོན་རྒྱལ་པོ་ཟེར་བ་དེ་དྲིན་ལན་ལོག་འཇལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། ངའི་བ་



པ་བྱང་སྤྱོད་ཆེན་པོ་དེས་ཁོ་ཆོར་སྡེ་ལེན་དེ་ལྟ་བུ་བྱས་ཀྱང་ངིན་ལན་འཇལ་  
རྒྱ་ལྟ་ཅི་ད་དྲུང་རྒྱེན་ལམ་དུ་བཏང་བ་དང་། ང་གཉིས་ལ་བ་ལྷགས་གཅིག་  
མ་གཏོགས་མེད་པ་དེ་ཡང་འཕྲོག་མཐར་ང་གཅིག་ཕྱར་ཤིང་ནགས་དཀྱིལ་  
དུ་སྤྱག་བསྐལ་འདི་འདྲ་སྤྱོད་དུ་བཅུག་བྱང་སྤྲུལ་ནས་ཁོང་ཁོ་མེ་ལྟར་འབར་  
ཏེ་མི་མང་པོ་དང་གྲོགས་པོ་བསྐྱིག་ནས་ཆོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅུགས་ཏེ་  
རྒྱལ་པོ་ས་ཏུ་སྤྲུལ་ཏེ་ཁས་གཙོས་འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་གི་རྒྱལ་པོ་ཆང་མ་རྩ་མེད་  
ཐེངས་གསུམ་བཅོས་པ་རེད་ཟེར།

འཇུག་པ་བརྒྱད་པ། རྒྱག་པ་འམ་རྒྱག་པོ། དེ་ནི་ལྟ་བུ་འཇུག་གིས་  
རྒྱག་པ་ལར་སྤྱལ་ནས་ལྟ་མ་ཡིན་ཀར་བཀུལ་བའི་སྒྲོར་དེ་རེད། ཀར་བའི་ཨ་  
མའི་མིང་ལ་དེ་དེ་ཏེ་དང་ཞང་པོའི་མིང་ལ་གྱིལ་ཟེར། རྒྱག་པ་ལའི་ལྟས་ཞང་  
པོ་ལ་བྲིད་རང་ཏ་ཅང་རྩ་ལ་ཆེན་པོ་དང་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡིན་ནའང་རྗེས་སུ་  
ཆ་བོས་གསོད་ཀྱི་རེད། དེ་ལས་ད་ལྟ་བྲོད་ཀྱི་སྤྱན་མཆེད་དགའ་ཡི་གི་ལ་སྤྱ་  
གུ་བུ་ཞིག་སྤྱེས་སོང་ན་དེ་དང་དུས་མཚུངས་བུད་མེད་རྩ་ཤོད་ཟེར་མཁན་  
ཞིག་ལ་བུ་མོ་གཅིག་སྤྱེ་རྒྱ་ཡིན་པས་བུ་མོ་དེ་དང་བྲོད་ཀྱི་སྤྱན་མཆེད་ལ་  
སྤྱེས་པའི་བུ་དེ་གཉིས་བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་ལག་ལེན་  
བྱས། དེ་གཉིས་བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་རྗེས་བྲུབ་འཇུག་གི་སྤྱལ་པ་བུ་དེས་ཨ་ཞང་  
གི་སྤྱན་མཆེད་ལ་སྤྱ་གཅིག་སྤྱེས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱང་སྤྱ་གུ་བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་  
པ་མ་ཤེས་པར་དེ་གསོད་ཅིས་བྱས་ནས་སྤྱ་གུའི་རྒྱང་པ་ནས་འཇུས་ཏེ་བྲག་  
གི་སྤྱང་ལ་བརྟུང་ནས་གསོད་པར་འགྲོ་དུས་བུ་མོ་དེས་བྲིད་ཀྱིས་ང་བསད་

ནས་དགོས་པ་མེད། བྱེད་རང་གསོད་མཁན་གྱི་ཆ་པོ་དེ་ས་ཆ་གཞན་ཞིག་  
 ལ་བསྐྱད་འདུག་ཅེས་བཤད་སྟབས་སུ་མོ་དེ་བསད་མེད། གྱིཙ་ཟེར་བ་དེ་ཚུང་  
 ཚུང་སྐབས་ནས་ཉ་ཅང་གུང་པོ་དང་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོས་ལུང་པའི་ནང་  
 མི་གཞན་དག་གི་ཞོ་དང་འོ་མ་དག་བརྒྱས་ནས་བུང་སྟབས་པ་པས་རྒྱང་  
 པ་ལ་འཐག་པ་བརྒྱབ་སྟེ་ཤིང་སྟོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འདོགས་གྱི་ཡོད་ནའང་  
 ཁོ་རྩ་ལ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་འགྲུལ་ཐངས་གཅིག་ལ་ཤིང་སྟོང་ཆེན་པོ་དེ་རྩ་  
 བཀོག་བཏང་ནས་བརྒྱགས་འཁེལ་གྱི་མེད་པར་བརྟེན་ལྷ་མ་ཡིན་ཀརྱ་ཟེར་  
 བ་དེས་སུ་གྲུ་དེ་བསད་ན་མ་གཏོགས་རྗེས་མ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་འདུག་བསམ་  
 སྟེ་འོ་མ་ཆང་མ་དུག་ཡིན་པའི་སྲིན་མོ་ཞིག་ལ་སུ་གྲུ་དེར་འོ་མ་སྟེར་དུ་བཅུག་  
 རུང་སུ་གྲུ་དེ་ཤི་རྒྱ་ལྷ་ཅི་ད་དུང་གཟུགས་སྟོབས་རྗེ་ཆེར་སོང་བ་མ་ཟད།  
 སྲིན་མོའི་འོ་མ་རྣམས་འཇིག་བྱེད་རྗེས་ཁྲག་ཡང་ཆང་མ་འཐུང་སྟེ་སྲིན་མོ་  
 བསད་པ་སོགས་མདོར་ན་ཐབས་གང་འདྲ་བྱས་ཀྱང་ཁོ་གསོད་རྒྱུའི་ཐབས་  
 མ་ཉིད་སྟབས། ཉེན་ཞིག་ལྷ་མ་ཡིན་ཀརྱས་རང་གི་ལུས་པོ་དེ་བྲག་ཕུག་ཆེན་  
 པོ་ཞིག་ཏུ་སྦྱེལ་ནས་སུ་གྲུ་དེ་བྲག་ཕུག་དེའི་ནང་ལ་འཇུ་ལ་འཕྲལ་བྲག་ཕུག་  
 དེ་ཁ་ཟུམ་ནས་སུ་གྲུ་དེ་གསོད་དགོས་སྟུམ་སྟེ་བྲག་ཕུག་ལ་སྦྱེལ་ནས་བྲག་  
 ཆར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་པབ་སྟེ་སུ་གྲུ་བྲག་ཕུག་ནང་འཇུ་ལ་སྐབས་བྲག་  
 ཕུག་ཁ་ཟུམ་རུང་སུ་གྲུ་དེས་ལམ་སང་བ་ཕུགས་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་དབྱུག་པ་རིང་  
 པོ་དེ་བྲག་ཕུག་གི་ཁར་ཀ་བ་སྟར་བཅུགས་སྟབས་བྲག་ཕུག་དེ་ཁ་ཟུམ་མ་  
 ཐུབ་པ་རེད་ཟེར། དེ་ནས་མཐར་སུ་གྲུ་དེས་ཨ་ཞང་གཉིད་ཁྲག་བསྐྱད་པའི་

སྐབས་སུ་ཐོག་ཁ་ནས་གཡུགས་ཏེ་བསད་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་སྟོང་ཡོད།

འཇུག་པ་དགུ་པ།   སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ཐུབ་པ་ལ་སྦྱལ་ནས་སྦྱོར་བ་སྟོན་  
མའི་སྒྲིག་པ་རྣམས་མེད་པ་བཟོས་པ་རེད་ཟེར།   དེ་ཡང་ཐུ་སྟེགས་པའི་ཞོད་  
སྟངས་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ཐུབ་པ་ནི་ཁྱབ་འཇུག་གི་སྦྱལ་པ་ཞིག་ཡིན་  
ཟེར།   དེ་ནི་བོད་ཀྱི་བོན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ལ་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ཐུ་ནི་ནི་བོན་  
ཀྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ཀྱི་སྦྱལ་པ་ཡིན་ཏེ་བོན་པོའི་ཆོས་ལ་དགའ་མཁན་  
ཆོར་བོན་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ལ་སྦྱལ་ནས་ཆོས་བསྟན་པ་དང་།   སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་ཆོས་ལ་དགའ་མཁན་ཆོར་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ཐུ་ནིར་སྦྱལ་ཏེ་ཆོས་བསྟན་  
པ་ཡིན་ཟེར།   བོན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་རེད།   དེར་བརྟེན་ལྟ་བུ་  
ཐུ་ནིའི་སྐོར་གཤམ་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ས་བཅད་ན་གཟིགས་ན་  
འགྲིག།

འཇུག་པ་བརྒྱ་པ།   རིགས་ལྡན་ནི་ཤམ་གྱི་ལའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་མིང་སྟེ།  
བྲང་སྟོང་ཉི་མའི་ཤིང་རྟ་ལ་སོགས་པའི་ཆངས་པའི་བྲང་སྟོང་རྩི་རིགས་  
གཅིག་ཏུ་མཛུགས་ཐོག་མ་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ་ལ་རིགས་ལྡན་ཞེས་  
མཆན་གསོལ་བ་དེ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་རིགས་ལྡན་ཉིར་ལྟ་བུར།   ཐུ་  
སྟེགས་གངས་ཅན་པའི་བཤའ་སྟངས་ལྟར་ན་མ་འོངས་པར་འཇམ་བུ་སྤྱིང་  
དུ་ཆོས་ལུགས་ཡིན་ན་ཐུ་སྟེགས་པའི་ཆོས་ལུགས་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་  
པ་དང་།   རྒྱལ་པོ་ཡང་གཅིག་སྟེ་ཐུ་སྟེགས་པའི་རྒྱལ་པོ་མ་གཏོགས་མེད་  
པར་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་དང་ཆོས་ལུགས་གཅིག་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཟེར་བ་དང་།

སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་བཤའ་ཚུལ་ལྟར་ན་ད་ལྟ་  
 བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ད་དྲུག་ཡིན་པ་དང་། རྗེས་མ་རབ་  
 བྱུང་ཉི་ཤུ་ཙུ་གསུམ་པའི་དཀྱིལ་ལ་ཤམ་ལྟ་ལར་རིགས་ལྔ་ཉི་ཤུ་ཙུ་པ་  
 དྲུག་པོ་འཁོར་ལོ་ཅན་བྱོན་པར་བཤའ། སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དུས་  
 འཁོར་ལ་བྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་ནང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གཉིས་ལས། བྱི་  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནི་བྱི་རོལ་ཡུལ་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སའི་གོ་ལ་དང་། ཉི་  
 མ། ལྷ་བ། སྐར་མ་སོགས་ལ་ཚུ་ཆོད་ནང་བཞིན་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཐབས་  
 དེས་གཏན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་དང་། ནང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནི་མིའི་  
 གཟུགས་པོའི་སྤྱིང་གི་རྩ་དང་། འཇག་རྒྱུང་། ཁམས་བཅས་ལ་ཡང་འགྲུལ་  
 བསྐྱོད་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེས་གཏན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་  
 ན་སྤྱིས་བྱ་ནད་མེད་ཆད་ལྔ་ཉི་ཤུ་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ལྷ་བ་སོ་སོའི་ལྷ་སྤྱིད་ལྷ་  
 སྤྱིད་སོགས་དུས་ཆོད་དེས་གཏན་ནང་རྩའི་ནང་རྒྱུང་འགྲོ་ཕྱོགས་ཐད་གཏན་  
 འཁེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད་པ་དང་། མིའི་ལུས་པོ་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལྷ་  
 དེའི་ཆོས་པ་གཅིག་ནས་ཉི་མ་གསུམ་གསུམ་དེས་བསྐྱོར་བྱས་ཏེ་ཆོས་བཙོ་  
 ལྷ་བར་གཏན་འཁེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་གཅིག་ཡོད་པ། ཆོས་པ་བཅུ་དྲུག་ནས་  
 གནམ་གང་བར་གོང་ལྟར་གཏན་འཁེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་གཅིག་ཡོད་པ་དཔེར་  
 ན་ལྷ་དེའི་ཆོས་གཅིག་གི་ཞོགས་པ་བོད་ཀྱི་ཚུ་ཆོད་དྲུག་པ་དང་པེ་ཅིང་ཚུ་  
 ཆོད་བརྒྱད་པའི་སྐབས་ནས་མི་ཆོའི་སྤྱ་ཁྱུག་གཡས་པའི་ནང་ནས་དབྱུགས་  
 འགྲོ་རྒྱ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་སྤྱ་ཁྱུག་གཡོན་པའི་ནང་ནས་དབྱུགས་འགྲོ་རྒྱ་



དེ་ཤུགས་ཚུང་བ་ཡོང་བ་དེ་ཡང་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཆོད་དུག་པ་དང་། ཉིན་གུང་  
བཅུ་གཉིས། དགོང་ཕྱི་དྲུག་པ། རམ་ཕྱེད་བཅུ་གཉིས་པ་སྟེ་ཉིན་རེའི་དུས་  
ཆེགས་བཞི་བརྒྱད་ཆེས་བཞིའི་ཞོགས་པ་བར་ཉིན་ཞག་གསུམ་རིང་དེ་ལྟར་  
འགྱུར་བ་མེད་པ་དང་། དེ་ནས་ཆེས་པ་བཞི་ནས་དུག་བར་ཉིན་གསུམ་རིང་  
བོད་ཀྱི་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཆོད་དུག་པ་དང་། ཉིན་གུང་བཅུ་གཉིས། དགོང་ཕྱི་  
དྲུག་པ། རམ་ཕྱེད་ཀྱི་བཅུ་གཉིས་པ་དེ་རྣམས་ལ་གཡོན་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་  
གཡས་པ་ཤུགས་ཚུང་བ་ཡོད། ཡང་ཆེས་བདུན་ནས་ཉིན་གསུམ་རིང་གོང་  
གསལ་ཚུ་ཆོད་ལྟར་སྒྲུབ་གཡས་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་གཡོན་པ་ཤུགས་  
ཚུང་བ་སྟེ། ཆེས་བཙུ་བར་དུ་ཉིན་ཞག་གསུམ་རེས་མོས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་  
དང་། དེ་ལྟར་ཆེས་བཅུ་དུག་ནས་ཉིན་ཞག་གསུམ་རིང་གོང་གསལ་དུས་  
ཆེགས་བཞི་པོ་ཁག་སོ་སོར་གཡོན་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་གཡས་པ་ཤུགས་  
ཚུང་བ་ཡོད། ཆེས་བཅུ་དགུ་ནས་ཉིན་ཞག་གསུམ་རེ་བྱས་ཏེ་ཆེས་སུམ་ཅུ་  
བར་རེས་འཁོར་ཀྱིས་དེ་ལ་གཏན་འཁེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད། ཆོས་ཉིད་  
དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གཡས་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་འགྲོ་དགོས་དུས་གཡོན་པ་ཤུགས་  
ཆེ་བ་འགྲོ་བ་སོགས་བྱས་ཆེ་ན་ཆ་ཡོད་པའི་རྟགས་སམ་ཡང་ན་འཆི་རྟགས་  
ཡིན། དཔུགས་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ག་དུས་འཆི་མིན་བརྟག་དབྱེད་བྱས་  
ཆེ་ཏེ་ཅང་ཐིག་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་དཔུགས་འགྲོ་སྟངས་དེ་རྒྱན་ལྗན་ལྟར་མ་  
ཡིན་པར་ཤུགས་ཆེ་བ་དགོས་དུས་ཚུང་དགས་པ་དང་། ཚུང་བ་དགོས་དུས་  
ཆེ་དགས་ནས་གཟུང་འཁོར་གཅིག་ཕྱིན་ན་ལོ་གཅིག་ནས་ཤི་གི་རེད་ཟེར།



གཞན་ཡང་ད་དུང་ཟླ་བ་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཆོས་པ་གཅིག་ལ་ཟླ་བ་མཐོང་རྒྱ་  
 མེད་པ་དང་། ཆོས་པ་གཉིས་ལ་མིག་སྒྱུ་ཅམ། དེ་ནས་ཉིན་བཞིན་གསལ་དུ་  
 ཕྱིན་ཏེ་ཆོས་བཙོ་ལྷ་ལ་ཆ་ཆང་ཞིག་མཐོང་བ་དང་། ཆོས་བཙུ་བྱག་ནས་རིམ་  
 བཞིན་མར་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ཆོས་ཉི་ཤུ་དགུ་ལ་མིག་སྒྱུ་ཅམ་ཞིག་མཐོང་བ་  
 དང་ཆོས་སྐུམ་ཙུ་ལ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་སོགས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་ཉི་ཟླ་སྐར་  
 གསུམ་ཆང་མར་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་སྐྱངས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་གཅིག་ཡོད་པ་དང་།  
 ཆོས་ཉིད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་  
 འགྲོ་བར་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པས་ང་རང་ཆོ་མིའི་ལུས་པོ་དེའང་དེ་  
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་  
 ཆོས་ཉིད་ངེས་གཏན་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་མིའི་ལུས་པོ་ལའང་དཔྱགས་ཀྱི་འགྲོ་  
 སྐྱངས་དང་། འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་སྐྱངས། ཅ་རེ་རེའི་ནང་ལ་ཁྲག་དང་ཁུ་བ་འགྲོ་  
 སྐྱངས་བཅས་ལ་གཏན་འཁེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་དུས་ཆོད་  
 ཏག་ཏག་ལ་ཆོས་ཉིད་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་  
 དུས་འཁོར་ཞེས་བཏགས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་ནང་  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཡོད། ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཙུའི་  
 སྒོར་རྒྱས་པ་གཟིགས་འདོད་ན་སྡེ་དགེ་ཁམས་སྤྱུལ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་  
 མས་མཛད་པའི་༼ ཁྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བཙུའི་རྣམ་བཤད། ༽དང་། ༼ ཁམས་སྤྱུལ་སྟན་  
 འཇུག་༽ ཀྱན་མཁུན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པས་མཛད་པའི་༼ ཁྲབ་མཐའ་ཆེན་  
 མ། ༽ལེ་ཏུ་ལྷ་པ། སི་ཏུ་བཤ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་མཛད་པའི་༼ ལྷ་

ཆེན་པོ་ཁྱབ་འདུག་གི་འདུག་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བལ་མཁས་པའི་ངག་རྒྱན་གངས་ཅན་ན་བའི་བདུད་  
ཅི། ། སོགས་ལ་གཟིགས།

དུས་འཁོར་སྐོར་དཔེ་ཆའི་ནང་བཤད་སྟོལ་ལྟར་ན། དུས་འཁོར་གྱི་  
ཆོས་འདི་ཐོག་མ་རྒྱ་གར་དུ་དར་ཞིང་དེ་ནས་བོད་དུ་དར་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་དུ་  
དར་བའི་ཚུལ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་འདྲ་མིན་གཉིས་  
ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལོ་དེའི་ཕྱི་ལོ་ཟླ་བ་གསུམ་  
པའི་ཆོས་བཙུངས་ལ་གསུངས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། གཅིག་ཤོས་ནི་སངས་  
རྒྱས་སྐུ་ཕྱེས་ལས་འདས་པའི་སྟོན་གྱི་ཟླ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་བཙུངས་ལ་  
གསུངས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་རེད། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་བཤད་སྟོལ་  
སྟེ་མ་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དུས་འཁོར་གྱི་ནང་དོན་ནི་ཕྱི་འཛིན་རྟོག་  
ཁམས་ཀྱི་ཉི་ཟླ་རྒྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་འཁོར་ཚུལ་རྣམས་ནང་དུ་མི་ཡི་ལུས་ཀྱི་  
འབྱུང་བ་ལྟ་དང་ཅ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་བཅས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་དང་  
བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གསང་སྟགས་ཀྱི་ལམ་སྟོམ་ཚུལ་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན།  
དུས་འཁོར་གྱི་ཆོས་འདི་བོད་དུ་ཐོག་མར་དར་བའི་དུས་ཆོད་སྐོར་ལ་བཤད་  
ཚུལ་སྟོན་ཆོག་པ་ཡོད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
གསུངས་པ་ལྟར་ན་ཁ་ཆེ་བའི་ཆེན་ཤུག་གྱི་ལུགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་འདས་  
ལོ་ (༡༡༥༡)བོད་མེ་ཡོས (༡༠༥༥)ལོ་ལ་གྱི་རྩི་ལོ་ཙཱ་བས་བོད་དུ་ཐོག་མར་  
དར་སྟེལ་བཏང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ལུ་སྟེགས་པའི་བྱེད་ཅིས་ལུགས་ཀྱི་མེ་  
མཁའ་རྒྱ་མཚོའི་འདས་ལོ་ (༤༠༣)ལོ་གྲངས་རྩོགས་པ་ཡིན་པས་མེ་ཡོས་ལོ་  
དེ་ལོ་འགོར་ཅིས་ནས་རབ་བྱུང་སྐོར་གཅིག་འགོ་ཚུགས་པའི་ཅིས་སྟོལ་དར་

བ་ཡིན། དུས་འཁོར་ལུགས་ལས་ཤམ་གྱི་ལའི་ཡུལ་ཞེས་པ་དེར་བོད་སྐད་དུ་  
 བདེ་འབྱུང་འཛིན་ཟེར་ཞེས་ ༼ ཟུལ་བཞུག་གྲུབ་མཐའ་ ༽ ལེ་ཆོན་བཅུ་གཉིས་པའི་  
 རང་འཁོར་ཅིང་། ཡུལ་དེ་གང་དུ་ཡོད་མེད་ནི་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཐེང་དུག་པ་དཔལ་  
 ལྡན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གསུང་འབུམ་ ༼ ༩ ༽ པའི་ནང་ ༼ གྲུབ་པའི་གནས་ཆེན་པོ་ཤམ་གྱི་  
 ལའི་རྣམ་པ་འདུག ༽ ཅེས་པའི་ནང་"རྒྱ་གར་དང་། བོད་དང་། ལི་ཡུལ་དང་། རྒྱ་  
 རག་དང་། རྒྱ་རག་ཆེན་པོ་དང་། ཀའི་ལ་ཤའི་དུམ་བུ་དུག་ཏུ་བྱས་པའི་དུག་པ་  
 ཀའི་ལ་ཤའི་དུམ་བུ་དེ་ལ་ཐུང་དུ་བགོས་པའི་གཡས་ཐུང་མ། རྒྱབ་རི་རྒྱལ་  
 ལྡན་པོའི་ངོས་ལ་བསྟན་ཅིང་། མདུན་ཚུ་བོ་སི་ཏའི་ཕྱོགས་ལ་བསྟན་པ་དེ་  
 ཡིན་པར་"གསུངས་ཀྱང་དེང་སང་གི་ས་བཀྱའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་རྒྱ་མི་  
 སྐད་། གཞན་ཡང་ད་དུང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་གསལ་  
 བར་གཞིགས་ན། རབ་བྱུང་ཉེར་གསུམ་པའི་ནང་ཤམ་གྱི་ལའི་རྒྱལ་པོ་ཉི་ཤུ་  
 ཙ་ལྔ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆོ་ནག་པོ་ཡོད་སའི་ས་ཁུལ་  
 དེ་ལ་སྐྱེའི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་  
 དེས་འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁུལ་ཆང་མ་དབང་དུ་བསྐྱས་ཐོག་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་ཙ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན་གཤེས། སྐབས་དེར་ཤམ་གྱི་ལའི་  
 རྒྱལ་པོ་རིགས་ལྡན་ཉེར་ལྔ་པ་དུག་པོ་འཁོར་ལོ་ཅན་གྱིས་དམག་འབྲིང་ནས་  
 སྐྱེའི་དབྱང་ཆོགས་གཏོར་ཏེ་ (དེང་སང་ཟུར་ཆེ་ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡོད་སའི་ས་  
 ཁུལ་དུ་དམག་རྒྱག་སའི་ལྷོ་བ་ཞིག་འཁེལ་གྱི་ཡོད་ཟེར་) འཛམ་བུ་གླིང་ནང་ཆོས་ལུགས་  
 གཅིག་ལས་མེད་པ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལས་

མེད་པ་དེ་ཤམ་རྩ་ལའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་སྐྱོ་ཟེར་བ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་  
འཛིན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྐྱོ་ཟེར་བ་དེ་པ་མ་བྱ་སྤྱག་བར་བཟའ་ཆང་གི་  
འབྲེལ་བ་ཁས་ལེན་མཁན། གྲུས་ཞབས་མེད་པ། ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་མི་  
ལྡན་པ། སེམས་ཅན་ཁྱི་སྤྱག་དུ་མ་གསོད་པར་ཡང་སྤྱིང་རྩེ་མེད་པ་སོགས་  
ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྐྱོ་དང་སྐྱོ་འི་དབྱང་ཆོགས་ཟེར་བའི་མིང་  
ཆོག་དེ་དག་སྤྱི་དུས་ནས་ཡོད་པ་ལས་དུས་བྱིས་གསར་བའོ་བྱས་པ་མིན་  
ལ་ཆོས་ལུགས་ཆོགས་པ་གཞན་ལ་དམིགས་པ་ནི་དེ་བས་མ་ཡིན་པས་དེ་  
འདྲའི་གུ་དོག་བྱ་དགོས་དོན་གཏན་ནས་མེད།

ལྷ་སྟེགས་བྲབ་འཇུག་པ་དེས་པག་པ་ལྟའི་སྤྱལ་བ་ཡིན་པར་ཁས་  
ལེན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་སྤྱིར་ན་ཤ་བ་མི་ཆོག་པ་མིན།  
ཡིན་ནའང་ཤའི་ནང་ནས་བ་མི་ཆོག་པ་ནི། མི་ཤ་བ་མཁན་གཅན་གཟན་གྱི་ཤ་  
དང་མི་ཤ་བ་མཁན་བྱ་ཡི་ཤ་བ་གི་མེད། ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་  
ལ་ཤ་ངེས་པར་བ་དགོས་པ་ཞིག་མིན་ལ་ཤ་གཏན་ནས་བ་མི་ཆོག་པ་ཡང་  
མིན། ཁ་ཤས་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་དམར་སྤངས་ཏེ་འོ་མ་དང་མངར་ཆ་ལ་སོགས་  
པ་མ་གཏོགས་ཤ་རྩ་བ་ནས་མ་བས་ནའང་གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་དང་ཆེ་རིང་པོ་  
སྤོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱི་ནང་ལ་ཤ་བ་  
མཁན་དང་མི་བ་མཁན་གཉིས་ཡོད། ཐེག་པ་ཆུང་དུའི་ནང་དཔེར་ན་དེང་སང་  
གི་ཀམ་སུ་ཅ་དང་། འབར་མ་སོགས་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་



ལ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པ་དེ་ཆོས་ཐེག་པ་ཆུང་དུའི་ཆོས་བྱེད་  
 གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཆོའི་ནང་མང་ཆེ་བས་ཤུ་བེ་གི་མེད། དེང་སང་ཕྱི་རྒྱལ་  
 གྱི་མི་འགའ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་ཆོས་པ་ཆོས་ཤུ་བེ་གི་ཡོད་སྟབས་སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ངོ་མ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཤུ་བེ་ནས་ཐ་ཆོག་གི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་མེད། དེ་ཡང་  
 ཉ་པག་སྒྲོང་གསུམ་སྒྲོང་ཐུབ་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཕྱ་ཏིག་བདུན་  
 ཅུ་བེར་བའི་སྤྲན་དེ་མ་བཏང་གོང་ཉི་མ་བདུན་གཅིག་ཉ་པག་སྒྲོང་གསུམ་དང་  
 ལུག་གི་ཅིབ་མའི་བར་གྱི་ཤུ་བེ་ནས་སྤྲན་བཏང་བ་དེའི་རྒྱས་པ་ཐོན་གྱི་མེད་  
 ལ་སྤྲན་བཏང་ཆར་རྗེས་ལྷ་རབ་བྱུང་ན་ཉི་མ་བདུན་ནམ་ཞག་གསུམ་གྱི་རིང་  
 ལ་ཉ་པག་སྒྲོང་གསུམ་དང་ལུག་གི་ཅིབ་མའི་བར་གྱི་ཤུ་བེ་རྒྱ་མེད་ཅིང་། དེ་  
 ལྟར་བྱས་ཆེ་སྤྲན་གྱི་རྒྱས་པ་སྤྲོ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕྱ་སྟེགས་པའི་ལྷ་  
 བ་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་གང་འདྲ་བརྒྱབ་མིན་སྒྲོར་  
 དེ་ཆོད་མ་རྣམ་འགྲེལ་གྱི་གཞུང་ནང་གསལ་པོ་ཡོད།

## བཞི་པ། ཕྱ་སྟེགས་སྤྱོད་པ་བ།

དེའི་སྤྱོད་དཔོན་ནི་རྒྱལ་དཔོག་པ་བེར་བ་དེ་ཡིན་པས། སྤྱོད་དཔོན་  
 དེའི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཡིན་པས་ཕྱ་སྟེགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་དེའི་མིང་ལ་རྒྱལ་  
 དཔོག་པ་ཞེས་བརྗོད། ཕྱ་སྟེགས་པ་དེས་ལྷ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་



དམ་ཡང་ན་ལྟ་མེད་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་སྐོར་ལྟ་བུ་གསལ་བོ་དེ་ཙམ་མེད་  
ནའང་དེའི་གྲུབ་མཐའི་ཐོག་གི་བཤའ་སྟངས་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་ཆེ་བལ་  
ཆེར་ལྟ་མེད་པར་ཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་བཟོ་ཡོད་པ་རེད། གང་ཡིན་ནི་ན་  
དེའི་ལྟ་བུའི་ནང་ལྟ་བུར་བའམ་ལྟ་ཡོད་དང་མེད་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་རྩ་བ་ནས་  
མེད། དེའི་ལྟ་བུ་གཙོ་བོ་དེ་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་ཟེར་བ་དེ་སོ་སོའི་བསམ་  
སྒྲུའི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཡིན་པ་ལས་བཅས་པོ་མ་ཡིན་པ་ (འདིར་བཅས་པོ་ཟེར་བ་ནི་སེམས་མེད་པའི་དངོས་པོ་ལ་གོ་  
དགོས) དུས་རྟག་དུ་གནས་པ་རྟག་པ་ཡིན་པ། དེ་ལ་སྟོགས་གཞན་མི་དགོས་  
པར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་ཐུབ་པ། སྟོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
མེད་པ། དུས་གསུམ་གྱི་ཆལ་ཤས་མེད་པ་བཅས་ཡིན་ཟེར། དེས་ངེ་མ་སེམས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་བཤའ་གྱི་ཡོད་ཅིང་ (སྐབས་འདིར་ངེ་  
མ་ཟེར་བ་དེ་སྟོན་ལ་གོ་དགོས) དེའི་གོ་དོན་ནི་མི་སོ་སོའི་སྟོན་ཟེར་བ་དེ་སོ་སོའི་  
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མཉམ་དུ་འདྲེས་བསྐྱེད་ཡོད་སྟབས་སོ་སོ་ལ་ཡོད་  
སྟོན་དེ་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་ཐབས་མེད་པར་བརྟེན་ཉེས་ཟད་ཀྱི་སྐྱེས་བྱ་སྟེ་ཉེས་  
པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་སྐྱེས་བྱ་ཟེར་བ་མེད་ཟེར། གཞན་ཡང་ཤེས་དགོས་  
རྒྱུའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་ལ་མཐའ་དང་ལྷ་མེད་པས་ཤེས་བྱ་ཆང་མ་ཤེས་  
པའི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའམ་ཀྱན་མཐུན་ཟེར་བ་མེད་ཅེས་བཤའ་གྱི་ཡོད།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་བཤའ་ན་མི་སོ་སོའི་སྟོན་ཟེར་  
བ་དེ་སོ་སོའི་སེམས་དང་འདྲེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཟེར་བ་

དེ་སྐུལ་བྱ་དག་པོ་དེ་མ་མ་གོས་པ་ཞིག་ལ་བྱིན་ས་དེགས་པ་འགོས་པ་ལྟར་  
 གྱུ་དེ་ཡང་བྱིན་ས་འགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ་གང་ཡིན་ཟེར་ན་གྱུ་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ཙུ་བ་ནི་རང་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་ལས་བྱུང་བ་དཔེར་  
 བ། སྒྲེར་སེམས་ཡོད་པའི་རྗེས་སུ་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་ལུག་ ང་  
 རྒྱལ། སྤག་དོག་ སེར་སྒྲ་ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་དང་། སྒྲེར་  
 སེམས་མེད་པའི་མི་ལ་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་ཡོད་རྒྱ་མེད་ལ་གྱུ་ཡང་ཡོད་དོན་  
 མེད་པས་གྱུ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་སྒྲེས་བྱ་དམ་པ་ཟེར་བ་ཡོད་ལ། ཡོན་  
 ཏན་ཆང་མ་ཤེས་པའི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཟེར་བའང་ཡོད་ཟེར་བར་བརྟེན་  
 བཞག་སྤངས་དེ་གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ནས་སྒྲེས་བྱ་དམ་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡོད་  
 མེད་དང་། གྱུ་ཙུ་བ་ནས་མེད་པའི་མི་ཡོད་མེད། གྱུ་ཆང་མ་སྤངས་པ་  
 དང་ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་བར་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་  
 མེད། གྱུ་ཟེར་བ་དེ་དང་རང་གཙོ་བོ་བྱེད་རྒྱུའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་གཉིས་བར་  
 འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་ནན་པོ་བྱས་ཆེ་བས་མ་སྒྲོ་  
 རྒྱ་ཆེན་པོ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཤེས་རྒྱ་ཆེ་བུ་འགོ་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་དེ་  
 སྤང་བའི་ཆ་བསྐྱབས་པ་དེ་དག་ལ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་རེད།  
 ལུ་སྟེགས་པ་དེས་ཆད་མ་ལ་དུག་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ལྟ་བ་ལ་  
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་གང་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོད་མེད་ཆད་མ་  
 རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་ལེ་ཏུ་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་ནང་གསལ་པོ་ཡོད།

## ལྷ་པ། ལྷ་སྟེགས་དབང་ལྷག་པ།

དགའ་མགུར་གནས་པའི་ཡོན་ཏན་བཅས་ཏེ། ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ཟེར།  
སྟོང་སྐྱུ་ལྷན་པའི་ཡོན་ཏན་ (གང་ལ་གང་བཟོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད་པ) མཆོད་འོས་  
སྟེ་གུར་པའི་ཡོན་ཏན། གར་ཡང་ཁྱབ་པའི་ཡོན་ཏན། དབང་དུ་འགྱུར་  
བའི་ཡོན་ཏན། བདག་པོ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན། ཡང་བའི་ཡོན་ཏན། ལྷ་  
བའི་ཡོན་ཏན། ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ཁས་སྦངས་སྟབས་དབང་ལྷག་པ་  
ཞེས་བཏགས། ལྷ་སྟེགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་འདིའི་སྟོབ་དཔོན་དང་སྟོང་རྒྱ་  
མིག་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མིག་པ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་དང་སྟོང་དེས་  
རྒྱ་པ་ལ་མིག་བཟླས་ཏེ་བསྐྱད་ནས་སེམས་རྩ་བ་ནས་མ་གཡང་བ་བྱས་  
པ་ཡིན་སྟབས་རྒྱ་མིག་པ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས་རྒྱ་པ་ལ་མིག་ཡོད་པའི་  
དོན་མིན། ལྷ་སྟེགས་དབང་ལྷག་པ་དེ་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་ན་གཉིས་ཡོད་པ་  
སྟེ། གསལ་བྱེད་པ་དང་ན་བ་མ་ལྷག་པ་གཉིས་ཡིན། (ན་བ་མ་ལྷག་པ་ཟེར་བ་ནི་  
ཨ་མ་ཙོག་ལ་ཨི་ཁུང་དང་ཨ་ཡོང་སོགས་མེད་པའི་དོན་ཡིན)དེས་ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ལྷ་  
ཡིན་པར་ཁས་སྦངས་ནས་ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་དེ་ལྷ་མོ་ལྷ་མ་དང་། ལྷས་  
ཆོགས་བདག (ཆོགས་བདག་ཟེར་བ་དེ་ལྷས་པོ་མི་ཡིན་པ་ལ་མགོ་བོ་སྦང་ཆེན་ཡིན་པ་ལག་  
པ་རྩག་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོད) གཞོན་ཏུ་གདོང་རྩག (གདོང་རྩག་ཡོད་པ་ཞིག) འཁོར་སྟོང་  
ལྷག་གིས་བསྐྱོར་ཏེ་གངས་རི་ཆེན་པོ་ཏི་སེ (དེང་སང་སྟོང་གངས་རི་པོ་ཆེ་ཟེར།)ལ་  
གནས་ཡོད་ཟེར། ལྷ་སྟེགས་དབང་ལྷག་པས་ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་དེ་ཡོན་

ཏན་བརྒྱད་དང་ལྔ་པ་ཞིག་བཤད་ཡོད་པ་སྟེ།

དེ་ཡང་དང་པོ། སྤྱ་བའི་ཡོན་ཏན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་  
ཆེན་པོ་དེ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ཆང་མ་དང་པོ་སྟེ་བ་དང་། བར་  
དུ་གནས་པ། ཐ་མ་འཇིག་པ་བཅས་ཆང་མ་བཞུགས་སྟེ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱེད་  
པ་པོ་ཡིན་པ།

གཉིས་པ། ཡང་བའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ནི་འཇིག་རྟེན་  
ཁམས་སམ་རང་བྱུང་ཁམས་འདིའི་རྩ་དང་ཤིང་དང་ཚུ་དང་རི་ལ་སོགས་པ་  
ཆང་མ་དང་པོ་སྟེ་བ་དང་། བར་དུ་གནས་པ། ཐ་མ་འཇིག་པ་བཅས་ཆང་མ་  
བཞུགས་སྟེ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པ།

གསུམ་པ། བདག་པོ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་དེ་  
འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ཐོག་རང་བྱུང་ཁམས་དང་སྟོག་ཆགས་དང་བཅས་  
པ་ཆང་མར་དབང་སྐྱར་བྱེད་མཁན་གྱི་བདག་པོ་ཡིན་པ།

བཞི་པ། དབང་དུ་གྱུར་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་དེ་  
འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ཐོག་སེམས་ཅན་ཉིས་པ་ཡོད་མཁན་ལ་ཁྲིམས་  
གཙོད་དང་ཚུ་ལ་ལྔ་པ་རབས་དག་ལྟ་ལྟུ་ལ་དུ་འབྲེན་མཁན་ཁྲིམས་དཔོན་ལྟ་  
བྱ་ཞིག་ཡིན་པ།

ལྔ་པ། གང་ཡང་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་དེ་  
སེམས་པ་སྟེབས་སར་ལྟུང་པོ་མཉམ་དུ་སྟེབས་སྟེབས་པ་ལྟ་བུ་ཐོགས་པ་མེད་  
པར་གང་སར་བྱུང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ།

བྱུག་པ། མཆོད་འོས་སྤྱི་གྲུང་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྷ་འདྲེ་སོགས་ཆང་  
མས་མཆོད་པ་འབྲུལ་སའི་ཡུལ་ཡིན་པས་ལྷ་དབང་བྱུག་ཆེན་པོ་ལས་ལྷག་  
པའི་ལྷ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ།

བདུན་པ། རྫོད་སྐྱམ་ལྡན་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་གང་ལ་གང་བཟོད་ཀྱི་རང་  
དབང་ཐོབ་པ་དང་། ལྷ་དབང་བྱུག་ཆེན་པོ་དེ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཡི་ནང་  
གི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་། བདེ་བ་དང་། བདེ་སྤྱུག་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བཏང་  
སྟོམས་ཆང་མ་བཞུགས་སྤྱི་གྲུང་མཁན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ནའང་ལྷ་དབང་  
བྱུག་ཆེན་པོ་རང་ཉིད་ལ་ཚུར་བདེ་བ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་པ། བདེ་སྤྱུག་གང་  
ཡང་མ་ཡིན་པའི་བཏང་སྟོམས་བཅས་གང་བྱུང་ཡང་ཁོ་རང་ལ་ཤྲུགས་སྤྱི་  
གང་ཡང་ཐེབས་ཀྱི་མེད་སྟབས་རྫོད་སྐྱམ་ལྡན་པའི་ཡོན་ཏན་ཏེ། གང་ལ་གང་  
འགྲོའི་རང་དབང་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

བརྒྱད་པ། དགའ་མགུར་གནས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ལྷ་དབང་བྱུག་ཆེན་  
པོའི་ལུས་པོ་དེ་སྟོག་ཆགས་དང་སྟོག་ཆགས་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་གང་  
འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱུལ་ན་ཡང་དེ་མ་ཉིད་དུ་སྤྱུལ་བྱུང་བ་སྟེ་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་  
ཞིག་ཡིན་ཟེར།

ལྷ་སྟེགས་དབང་བྱུག་གི་ལྷ་ཚུལ་གཞན་ཞིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་འདིའི་  
ཐོག་གི་དངོས་པོ་ཡོད་ཆང་ཆང་མ་ལྷ་དབང་བྱུག་ཆེན་པོས་བཞུགས་སྤྱི་གྲུང་  
པ་ཤ་སྤྱུག་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་དེའི་ཐོག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་། སྟོན་  
པོ། དེ་བཞིན་འབངས་མི་སེར་སོགས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆང་མ་ལྷ་



དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་པ་དང་། བྱིས་མ་ཁང་ནང་གི་བྱིས་མ་  
 དཔོན་དང་རྒྱན་མ་སོགས་འཇིག་རྟེན་དེའི་ཐོག་གི་བྱ་ངན་སྦྱོང་ངན་ཆང་མ་  
 ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོས་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ལྟ་དབང་  
 ཕྱག་ཆེན་པོ་ནི་ཆང་མ་ཤེས་མཁན་ཏེ་རྒྱན་མཁྱེན་ཡིན་ཟེར། དེའི་ཐར་པ་  
 ཐོབ་ཐབས་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་ལི་རྒྱ (ལི་རྒྱ་ཟེར་བ་ནི་སྤྲེས་པའི་དབང་པོ་ལ་  
 གོ་ནས་དབང་ཁུས་རྗེས་སྒོམ་སྦྱབ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྒོམ་སྦྱབ་ཡག་པོ་  
 བྱུང་ཡོད་མེད་ཆོད་ལྟ་བྱེད་སྐབས་མདུང་ཅེ་གསུམ་ཡོད་པ་ལ་དཀྱིལ་གྱི་ཅེ་  
 དེ་ཡར་ཁ་བྱག་ཡིན་པ་དང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཅུང་སྐྱེད་ལ་ཡིན་པ། རིང་  
 བྱུང་སོ་སོའི་གཟུགས་པོའི་རིང་ཆད་དང་མཚུངས་པ་ཞིག་ས་ལ་བཅུགས་  
 ཐོག་རང་ཉིད་ཁང་པ་ཐོག་བཅུགས་དགུ་ཐོག་གི་ཅེ་ནས་མཆོངས་ཏེ་གཤམ་  
 གྱི་མདུང་ཅེ་གསུམ་བྱས་པ་དེའི་ཅེ་དཀྱིལ་མ་དེ་སོ་སོའི་རྒྱབ་ནས་ཡར་བྱག་  
 རྟེ་སྤྲི་གཙུག་གི་དཀྱིལ་ཏག་ཏག་རྟོལ་བྱུང་པ་དང་། མདུང་གི་ཅེ་གཡས་  
 གཡོན་གཉིས་པོ་དེ་རྒྱང་མཐིམ་ནས་ཡར་བྱག་རྟེ་དཔུང་པ་ནས་ཁ་བྱག་རྟོལ་  
 བྱུང་ན་གཞི་ནས་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་སྦྱབ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཟེར།  
 གཞན་ཡང་ད་དུང་མེ་ལྷ་བསྟེན་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཕྱོགས་བཞིར་  
 ཞིང་ཅ་རྒྱན་ལ་མེ་སྤར་ཏེ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་སོ་སོ་བསྐྱེད་ཐོག་ཕྱོགས་བཞིར་མེ་  
 དང་སྟེང་གི་ཉི་འོད་བཅས་མེ་ལྷའི་དཀྱིལ་དུ་རང་གི་ལུས་པོ་མེ་སྟེག་བཏང་སྟེ་  
 ཆ་ཆང་མ་འཛིགས་བར་བསྐྱེད་ནས་བཞོད་བསྐྱེད་བྱེད་བྱུང་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པ་  
 ཡིན་ཟེར། འདིར་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ཞིང་ཅ་རྒྱན་གྱི་མེ་ཟེར་དགོས་པའི་

རྒྱ་མཚན་ནི་ཤིང་ཅན་གྱི་མེ་དེ་ཤིན་ཏུ་ཆ་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་མེ་ཡི་བསྟན་  
བཅོས་༽ རྒྱང་མེ་ཁག་བདུན་ལ་དབྱེ་ཡོད། རྒྱ་མེ་བསྟན་བཅོས་༽ དང་། རྒྱ་ཤིང་  
གི་བསྟན་བཅོས་༽ རྒྱ་ས་ཡི་བསྟན་བཅོས་༽ སོགས་ཏེ་ས། ཟུ། མེ། རྒྱང་། རྒྱམ་  
མཁམ་བཅས་འབྱུང་བ་ལྔ་ཆང་མའི་བསྟན་བཅོས་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་ནང་དོན་  
པལ་ཆེ་བ་འདྲ་པོ་ཡོད་ཀྱང་དཔེ་འདྲིལ་སྟངས་མི་གཅིག་པ་དཔེར་ན་རྒྱ་དང་  
ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས་ནང་དཔེ་འདྲིལ་ས་ཆང་མ་རྒྱ་དང་ཤིང་ཤིང་སྟག་ཡིན་  
པ་དང་། རྒྱ་མེ་ཡི་བསྟན་བཅོས་༽ རྒྱང་ལ་དཔེ་འདྲིལ་ས་ཆང་མ་མེ་ཡིན་ལ། མེ་  
ཡང་རིགས་མི་འདྲ་བ་བདུན་བཤའ་ཡོད་སྟེ། སྦྱིར་བཏང་གི་རྒྱ་དང་ཤིང་མེ་  
སྟེག་བཏང་བའི་མེ་དང་། ལ་མ་མེ་སྟེག་བཏང་བའི་མེ། ཤིང་ཤིང་པ་མེ་སྟེག་  
བཏང་བའི་མེ། འཆེར་མ་མེ་སྟེག་བཏང་བའི་མེ། ཤིང་ཅན་མེ་སྟེག་བཏང་  
བའི་མེ། རྒྱ་མཚོའི་འབྲམ་གྱི་རྟའི་གདོང་མེ (རྟའི་གདོང་གི་མེ་ཟེར་བ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་  
འབྲམ་གྱི་གདོང་རྟ་ལྟ་བུའི་མེ་རི་ཆེན་པོ་འབར་བའི་མེ) བསྐྱལ་པ་འདྲིལ་དུས་ཀྱི་མེ་བཅས་  
བདུན་པོ་ལ་ཟེར། བསྐྱལ་པ་འདྲིལ་དུས་ཀྱི་མེ་ཟེར་བ་ནི་འདྲིལ་རྟེན་ཁམས་  
ཀྱི་ནི་མས་འདྲིལ་རྟེན་དེ་སྟེག་དགོས་དུས་ནི་མའི་ཆ་དོད་དེ་ད་ལྟ་ལས་ལྷབ་  
བདུན་གྱིས་ཆེ་རུ་སྦྱོར་ནས་འདྲིལ་རྟེན་ཁམས་འདིའི་སྟངས་གི་དངོས་པོ་ཆང་  
མ་འཆིག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་མེ་བདུན་གྱི་ནང་ལ་དང་པོ་ལས་གཉིས་པ་ཆ་  
བ་དང་། གཉིས་པ་ལས་གསུམ་པ་ཆ་བ། གསུམ་པ་ལས་བཞི་པ་ཆ་བ་སྟེ་དེ་  
སྟར་མེ་ཡི་ནང་ནས་ཆ་ཤོས་དེ་བསྐྱལ་པ་འདྲིལ་དུས་ཀྱི་མེ་རེད། དཔེར་ན་  
སྦྱིར་བཏང་གི་སོག་མ་མེ་སྟེག་བཏང་བའི་མེ་ལས་ལ་མ་མེ་སྟེག་བཏང་བའི་

མེ་དེ་ཏ་ཅང་གིས་ཆ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལ་མ་མེ་སླེག་བཏང་བའི་མེ་ལས་ཤིང་  
 མེ་བསླེགས་བཏང་བའི་མེ་དེ་ཆ་བ་ཡོད་པ། ཤིང་སྦྱིར་བཏང་མེ་སླེག་བཏང་  
 བའི་མེ་ལས་འཆར་མ་མེར་སླེག་བཏང་བའི་མེ་ཆ་བ་ཡོད་པ། འཆར་མ་མེ་  
 སླེག་བཏང་བའི་མེ་ལས་ཤིང་ཅན་གྱི་མེ་ཆ་བ་ཡོད་པ། ཅན་གྱི་མེ་ལས་  
 རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་གྱི་མེ་རི་འབར་བའི་མེ་ཆ་བ་ཡོད་པ། མེ་རི་འབར་བའི་མེ་  
 ལས་བསྐྱལ་པ་འཇིག་རྒྱས་ཀྱི་མེ་ཆ་བ་ཡོད་དེ་བསྐྱལ་པ་འཇིག་རྒྱས་ཀྱི་མེ་དེ་  
 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཉི་མ་བདུན་གཅིག་ལ་སྐྱམ་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཡོད། དེར་  
 བཏེན་སྟོགས་བཞི་ལ་ཤིང་ཅན་གྱི་མེ་དང་སྟང་ནས་ཉི་མ་སྟེ་མེ་ལྗེའི་ནང་སོ་  
 སོའི་གཟུགས་པོ་མེ་སླེག་བཏང་ནས་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ན་ཐར་པ་ཐོབ་གྱི་རེད་ཟེད།  
 སངས་རྒྱས་ཤུག་ལྷ་ཉེས་ཀྱང་ཐོག་མ་ལྷ་སྟེགས་པའི་ཆོས་གནང་ནས་ཉི་མ་  
 རེ་ལ་འབྲུ་དོག་རེ་དང་ཆུ་ཐེགས་པ་རེ་ལ་བཏེན་ནས་ལོ་བྱུག་དཀར་བ་སྦྱད་དེ་  
 ཐར་པ་ཐོབ་ཐབས་མཛད་ཡོད་ནའང་དེ་ལ་འབྲས་བུ་རྩ་བ་ནས་མ་བྱུང་སྟབས་  
 མཐར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་གསར་གཏོད་གནང་བ་དང་། སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན། རང་གི་སྒྲེར་སེམས་སྤངས་ཏེ་ཐར་  
 པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་དེ་ཁོ་ན་ལས་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་རང་གིས་སྦྱུག་པོ་  
 བཏང་སྟེ་ཐར་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་རྒྱུའི་ལམ་དེ་ནི་ཡང་དག་པའི་ལམ་ཞིག་མིན་  
 པའི་འདོད་ཚུལ་བཟུང་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་སྟེགས་པའི་ལྷ་བ་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་བརྒྱབ་པའི་སྒྲོར་ནི་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་གི་  
 རྣམ་ལ་འཁོད་ཡོད།

## བྱུག་པ། ཟུ་སྟེགས་བྱེ་བྲག་པ།

བྱེ་བྲག་པ་བེར་བ་དེ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་པའི་བྱེ་བྲག་དེ་རེད། དེ་ལ་མིང་  
གཞན་དག་ཅིག་ནི་རིག་པ་ཅན་པ་བེར་བ་དེ་ དེ་དང་གངས་ཅན་པ་བེར་བ་དེ་  
གཉིས་ཟུ་སྟེགས་པའི་ནང་ནས་རིག་པ་རྣམས་ཡིན། བྱེ་བྲག་པའི་ལྟ་བ་ཐོག་  
མ་གསལ་གཏོང་བྱེད་མཁན་དང་སྤྱི་དུག་པ་བེར་བ་དེ་རེད། ལྟ་བ་བེར་  
བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཟུ་སྟེགས་པ་དེས་ལྟ་བ་ལྟ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད།  
བྱེ་བྲག་པས་འདྲི་བ་ཉེན་ཐོག་གི་ཤེས་བྱ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་  
ཆོ་ཚང་མ་ཆོག་གི་དོན་བྱུག་སྟེ། རྩམ་ ཡོན་ཏན། ལས། སྤྱི། བྱེ་བྲག་ འདྲུ་བ་  
བཅས་ཀྱི་ནང་འདྲུས་ཡོད་ཟེད།

ཆོག་གི་དོན་བྱུག་ལས་དང་པོ་རྩམ་ཏེ། རང་སྤྱི་བྱུག་པ་དང་ཡོན་ཏན་  
གཞན་དག་གི་བཞེན་ཡིན་པ་དེ་ལ་རྩམ་ཟེད། དེ་ལ་བྱ་བ་དང་ལྟ་བ་དང་།  
ཡོན་ཏན་དང་ལྟ་བ་ འདྲུ་བའི་རྒྱ་ཡིན་པ་བཅས་ཏེ་བྱེད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་ཡང་བྱ་བ་དང་ལྟ་བ་ནི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཡོད་པ་དང་། ཡོན་ཏན་དང་  
ལྟ་བ་ནི་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་མང་པོ་འཕེལ་གསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ། འདྲུ་  
བའི་རྒྱ་ཡིན་པ་ནི་དངོས་པོ་ཕན་ཚུན་སྤྱད་པའི་རྒྱ་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་དོན་  
ཡིན། རྩམ་ལ་ནང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་དགྲུ་ཡོད་པ་སྟེ། འབྲུང་བ་ལྟ་དང་ (ས་  
ཚུ་མེ་རྒྱུང་ནམ་མཁའ་དེ་ལྟ་བུ་) དུས། (འདས་དང་། མ་འོངས། ད་ལྟ་བ་སྟེ་དེ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་མིང་  
ལ་དུས་བེར་) རྩོགས། (འཕྲིན་པ་ནི་འཕྲིན་པ་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ཀྱི་འཕྲིན་པ་དེ་ཡིན་) བདག་

(དེ་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་བདག་དེ་ཡིན) ཡིད། (ཡིད་ཟེར་བ་ནི་སེམས་དང་ཡིད་ཟེར་བའི་ཡིད་  
 དེ་ཡིན) བཅས་དགྲུ་ཡིན་ཟེར། གོང་གསལ་རྩལ་དགྲུ་པོ་དེའི་ནང་དུ་ཡང་  
 ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བའི་རྩལ་དང་ཐམས་ཅད་ལ་མ་བྱུང་བའི་རྩལ་ཏེ་གཉིས་  
 ཡོད། འབྱུང་ལྗེའི་ནང་གི་ས་ཚུ་མེ་རླུང་བཞི་པོ་ནི་ཐམས་ཅད་ལ་མ་བྱུང་བའི་  
 རྩལ་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་མཁའ་ནི་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བའི་རྩལ་ཡིན། རྣམ་  
 མཁའ་ནི་གང་སར་བྱུང་བ་ལས་མ་བྱུང་བའི་ས་ཆ་མེད། འབྱུང་བ་བཞིའི་  
 རྩལ་སྤྲན་ནི་རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ང་རང་ཆོའི་ཤའི་མིག་གིས་མཐོང་མི་  
 ཐུབ་པའི་རྩལ་སྤྲན་དེ་ཡིན་ལ། ཤའི་མིག་གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་རྩལ་སྤྲན་ནི་  
 ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་སྤྲན་ཏེ་ཉི་རྩལ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། བདག་ཟེར་བ་ནི་རང་གི་ལྷས་  
 པོ་དང་། དབང་པོ་ལྷ། བསམ་སྒྲོ་བཅས་ལས་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཡིད་  
 གྱི་བརྟེན་དང་། སེམས་གྱི་བརྟེན། དབང་པོ་ལྷ་ཡི་བརྟེན་བཅས་ཡིན་པའི་  
 བརྟེན་གཞི་ཡིན་པར་བརྟེན་བདག་གི་རྒྱས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་ལྷས་  
 དང་དབང་པོ་ལྷ་དང་སེམས་དེ་རྣམས་ཚུར་རུབ་རུབ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་  
 རེད་ཟེར། ཡང་བདག་ཟེར་བ་དེ་སེམས་རེད་དམ་ཞེ་ན་སེམས་མིན། དེ་ནི་  
 སེམས་ལས་ལོགས་སུ་ཡིན་པས་རང་གི་ལྷས་པོ་དེ་འཛིག་པ་ཡིན་ནའང་  
 བདག་དེ་མི་འཛིག་པར་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་བྱེད་རང་གི་བདག་ཅིག་དང་  
 ངའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་བདག་བྱེ་བྲག་པ་ཡིན། དངོས་པོ་ཆང་མར་བྱུང་  
 ཐུབ་པའི་བདག་དེ་རང་གཞན་མི་སྒྲེར་སྒྲེར་ཡང་མ་ཡིན་པར་དངོས་པོ་ཆང་  
 མར་བྱུང་ཐུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡིན་ཟེར། སོ་སོ་རང་གི་བདག་བྱེ་བྲག་པ་དེ་



ལ་གང་ཟག་ཟེར་ཞིང་། གང་ཞིག་ཐོབ་ནའང་ཁེངས་རྒྱ་གཏན་ནས་མེད་པ་  
དང་འདོད་པ་ཁེངས་རྒྱ་ཙུ་བ་ནས་མེད་པར་གང་ནས་ཟག་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས་གང་ཟག་ཅེས་བཏགས་པ་རེད་ཟེར། དེ་ནི་གཙོ་བོ་"ང"ཟེར་བ་དེ་ལ་  
ཐུག་ཡོད་དེ་"ང"ཟེར་བ་དེ་ལ་འདོད་པ་ཁེངས་རྒྱ་ཙུ་བ་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་  
དེ་སྒྲིན་ང་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་གཅིག་གིས་སྤྱོད་རང་ཆོའི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ང་ཟེར་  
བ་དེ་དངོས་འབྲེལ་ང་མཛོན་སྤྲུལ་གསོན་རྗེན་ཞིག་གིས་འདུག གང་ཞེ་ན།  
ཡི་གེ་ང་དེ་དང་པོ་ཁར་ཐུག་ཡིན་པ་ལ་དེ་ནས་ཀྱོག་ཙམ་བྱས་ཏེ་ཡར་བཀྲག་  
ཡོད་པས་ང་གསོན་པོ་རང་རེད་འདུག་ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག་པས་སྐད་ཆ་དེར་  
བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ཞེ་བྲག་ཡོད།

ཆོག་གི་དོན་ཆོན་བྲུག་གི་ནང་ནས་གཉིས་པ་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་དེ་ནི་  
ཁྱད་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དང་པོ་དེ་ནི་རྩ་ས་ལ་བརྟེན་ནས་  
བྱུང་བ། གཉིས་པ་རང་ཉིད་ལ་ཡོན་ཏན་གཞན་མི་ལྡན་པ། (ཡོན་ཏན་ལའང་  
ཡོན་ཏན་གཞན་དག་ཡོད་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་པས་  
རང་ཉིད་ལ་ཡོན་ཏན་གཞན་མི་ལྡན་པ་ཟེར།) གསུམ་པ་འདྲ་བའི་རྒྱ་མི་བྱེད་  
པ། (དེས་དངོས་པོ་གཞན་དག་ཚུར་བུ་བུ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱེད་པ་པོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཟེར།) བཞི་  
པ་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་པ་སྟེ་ཁོ་རང་ཁེར་རྒྱུ་ཡིན་པ། རྩ་ས་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་  
དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྤངས་ནི་དཔེར་ན་བྱམ་པ་ཟེར་བ་དེ་རྩ་ས་དང་། བྱམ་པ་ཆེན་པོ་  
དང་བྱམ་པ་སེར་པོ་ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཟེར། དེའི་བཤའ་  
སྤངས་གཞན་ཞིག་ལ་བྱམ་པ་ཆེན་པོ་དེ་བྱམ་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་ལས་



མེད་པར་བརྟེན་སྐྱ་དེ་ནམ་མཁའི་ཡོན་ཏན་དུ་བཞག་པ་དང་། བར་སྟོང་དེ་  
ནམ་མཁའི་ཡོན་ཏན་དུ་བཞག་པ་རེད།

ཡོན་ཏན་ནི་ཤུ་ཙུ་བཞིའི་ནང་གསེས་གཉིས་པ། དུས་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན། དུས་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཏེ་དུས་ཚོད་དང་། ཕྱོགས་ནི་ཕྱོགས་  
བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡིན། དེ་ལས་ནང་གསེས་སྟེ་ཁ་བྱག་ཏུ་  
དབྱེ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྟེ། (༦) གྲངས། (༧) ཚད། (༨) སོ་སོ་བ། (༩) ལྡན་པ།  
(༡༠) རྣམ་པར་དབྱེ་བ། (རྣམ་པར་དབྱེ་བ་ནི་ཁག་ཁག་སོ་སོ་ཁ་བྱལ་བ)། (༡༡) གཞན  
(དེ་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་གཞན་དེ་ཡིན) དེའི་ནང་གི་གྲངས་ནི་གྲངས་ཀའི་དོན་ཡིན་  
པ་དང་། གྲངས་ཀ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་གནས་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་གཟུགས་  
མེད་སྐྱ་མེད་ཟེར། བདུན་པ་ཚད་ཟེར་བ་ནི་ཆེ་ཆུང་དང་། མཐོ་དམན། རིང་  
ཟུང་སོགས་ཚད་གཞི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། བརྒྱད་པ་སོ་སོ་བ་ནི་ཁག་ཁག་སོ་  
སོའམ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ལོགས་སུ་གནས་བསྐྱད་པ་ལ་ཟེར། དགུ་  
པ་ལྡན་པ་ནི་དངོས་པོ་ཞིག་དང་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་  
ཡོན་ཏན་ལ་ཟེར་བ་སྟེ་དཔེར་ན་མི་འདི་ཤེས་ཡོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་  
དུས་མི་དེ་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་འབྲེལ་པར་བརྟེན་མི་དེ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་  
ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་དེ་ཡོན་ཏན་དེ་དང་མ་འབྲེལ་ན་མི་འདི་ཡོན་ཏན་  
དང་ལྡན་པ་ཟེར་བ་ཡོང་ཐབས་མེད། སྟོན་ཟེར་བ་དེའང་དེ་འདྲ་རེད། བཅུ་  
པ་རྣམ་པར་དབྱེ་བ་ནི་ཁག་ཁག་སོ་སོར་གནས་པའམ་ལོགས་སུ་གནས་པ་  
སྟེ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་བར་སྟོང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། བཅུ་གཅིག་

པ་གཞན་ཟེར་བ་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་གཞན་ཏེ། དངོས་པོ་གཉིས་མཉམ་  
དུ་གནས་ཡོད་ན་འང་དེ་གཉིས་ཁག་ཁག་རེད་བསམ་པའི་ངོས་འཛིན་ཡོང་  
སྟངས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ལ་གཞན་ཟེར་གྱི་ཡོད།

ཡོན་ཏན་ནི་ཤུ་ཙུ་བཞིའི་དོན་ཚན་གསུམ་པ། བདག་གི་ཡོན་ཏན།  
བདག་གི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་འང་གོང་གི་བཅུ་གཅིག་པའི་རྗེས་མ་ཐུད། (༡༣)  
གཞན་མ་ཡིན་པ། དེ་ནི་དངོས་པོ་གཉིས་དངོས་པོ་གཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
པའི་བསམ་སྟེང་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར། (༡༤) སྟོན་མས། སྟོན་མས་  
ཟེར་བ་ནི་དབང་པོ་ལྷ་སྟེ་སྟེང་ཡོན་ཏན་ཡིན། (༡༥) བདེ་བ། བདེ་བ་ནི་བདེ་  
པོ་དང་སྦྱིད་པོའི་དོན་ཏེ་ཚོར་སྤང་ཞིག་ཡིན་པས་ཚོར་སྤང་དེ་བྱུང་ན་ཁ་བྲལ་  
འདོད་མེད་པའི་དགའ་སྤང་དང་ཚོར་སྤང་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་བདེ་བ་  
ཞེས་ཟེར། (༡༦) སྦྱག་བསྟུལ། སྦྱག་བསྟུལ་ནི་བདེ་བ་དང་མཚུངས་པར་  
ཚོར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཏེ་དངོས་པོ་ཞིག་མཐོང་མ་ཐག་དེ་དང་ཁ་བྲལ་རྒྱ་བྱུང་  
ན་བསམ་པའི་བསམ་སྟེང་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། (༡༧) འདོད་པ།  
འདོད་པ་ནི་ང་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཟེར་བའམ་ང་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་  
རེ་བ་ཡོད་ཟེར་བ་སྟུ་བྱ་སྟེ། འདིར་འདོད་པ་དང་རེ་བ་གཉིས་བཞག་སྟངས་  
མི་འདྲ་བ་ལས་དོན་གཅིག་ཡིན། (༡༨) སྤང་བ། སྤང་བ་ནི་ཞེ་སྤང་ལངས་པ་  
དང་ཁོང་ཁྱོ་བ་བ། (༡༩) འབད་པ། འབད་པ་ནི་བསམ་སྟེང་དང་བྱ་སྦྱོད་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་སོ་སོ་འདོད་པ་ཡོད་པའི་རིགས་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་པ། (༢༠) ཚོས།  
ཚོས་ནི་བསོད་ནམས་བསལ་པའི་དོན་ཏེ། རང་གི་པ་མ་དང་། སྒྲ་མ་དང་།

དགོ་ཀན་དང་། ལྷ་ལ་སོགས་པར་རང་གིས་ཕྱག་འཆའ་བ་དང་། མཆོད་  
པ་ཕུལ་བ། དད་པ་བྱས་པ་སོགས་ལ་ཟེར། (༡༠) ཆོས་མ་ཡིན་པ། ཆོས་  
མ་ཡིན་པ་ནི་སྒྲིག་པ་ཡིན། (༡༡) འདུས་བྱས། འདུས་བྱས་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
འཛོམས་ནས་བྱུང་བའམ། རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཆོགས་ནས་བྱུང་བ། རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
འདུས་ནས་བྱུང་བ་བཅས་གསུམ་ཀ་སྟེ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་འཛོམས་ནས་བྱུང་བའི་  
དངོས་པོ་དེ་ལ་ཟེར། (༡༢) ལྷ་བ། ལྷ་བ་ནི་ཡང་བའི་ལྷ་གསུམ་ཏེ། དངོས་  
པོ་ལྷ་དེ་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་དེས་ཆུང་བ་མར་འཐེན་འགོ་བ་ལས་གྱེན་ལ་འགོ་མི་  
ཐུབ་པར་བཏེན་དེ་ཐུར་ལ་འགོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཟེར། (༡༣) ལྷ་མ་བ། ལྷ་མ་  
བ་ནི་ལྷ་མ་པོ་ཡིན་པ་ལས་ཐལ་བ་ཚུབ་ཚུབ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། འབྱུང་བ་ས་དང་  
ཆུ་གཉིས་འབྲུད་ཆེ་ལྷ་མ་ཆི་ར་ཆི་ར་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་ས་དང་ཆུ་  
གཉིས་འཛོམས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཟེར། (༡༤) ག་ཤེར་བ། ག་ཤེར་བ་ནི་ཞ་  
ཆན་ཡོད་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན་ཆུའི་ཡོན་ཏན་ནི་བརྒྱན་ཞིང་ག་ཤེར་བ་ཡིན་  
པས་དེ་དང་ཕྱག་དུས་བརྒྱན་ག་ཤེར་ཆགས་པ་དེ་ཆུའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་སྟབས་  
དེ་ལ་ག་ཤེར་བ་ཟེར།

## ཆིག་གི་དོན་བྱུག་གི་དོན་ཆན་གསུམ་པ་ལས་ཀྱི་སྒྲོལ།

འགོ་བ། དེ་ནི་རང་གི་སྤྱོད་པ་ནས་ཁ་བལ་ཏེ་པར་གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ་  
སུ་འགོ་དགོས་པ་ཡིན་སྟབས་འགོ་བ་ཟེར། ལྷ་མ་བ། ལྷ་མ་བ་དང་བརྒྱུངས་



བ་གཉིས་ནི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཡིན་ཏེ་སྟོན་མ་པར་མ་བརྒྱུད་ས་པར་ཚུར་སྐྱུམ་  
 སྐྱུལ་མེད། དཔེར་ན་རྒྱུད་པ་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྟོན་ལ་པར་བརྒྱུད་ས་ཏེ་དེ་  
 རྣམ་ཚུར་གཞི་ནས་བསྐྱུམས་པ་ལས་པར་མ་བརྒྱུད་ས་པར་ཚུར་སྐྱུམ་རྒྱ་  
 མེད་པར་བརྟེན་པ་རོལ་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཁ་བྲལ་ཏེ་ཚུར་རང་གི་ཕྱོགས་  
 ལ་ཡོང་བས་ན་ཚུར་ངོས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་པ་རོལ་གྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་ལས་  
 བྱུང་བ་རེད་ཟེར། བརྒྱུད་ས་པ། དེ་ནི་པར་བརྒྱུད་ས་ཚུར་སྐྱུམས་བྲས་པའི་  
 འོན་ཏེ། དཔེར་ན་ཉལ་ནས་རྒྱུད་པ་སྐྱུམས་བསྐྱུད་ས་ནས་མར་བརྒྱུད་ས་དུས་  
 རྒྱུད་པ་དེ་ཉལ་མཐུག་ཏུ་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཉལ་མཐུག་རྒྱུད་པ་བཞག་ས་  
 དེ་པ་རོལ་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཁ་བྲལ་ས་དེ་རང་གི་ཕྱོགས་  
 དེ་ཡིན་པས་དེ་ནི་པ་རོལ་གྱི་ལྷན་པ་དེ་དང་ཚུར་ངོས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་  
 བསྐྱུས་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར། འཛོག་པ། འཛོག་པ་ནི་བཞག་པའི་འོན་ཏེ།  
 དེ་བཞག་དུས་དངོས་པོ་ཞིག་གི་སྐར་ལ་འཛོག་དགོས་སྟབས་བཞག་པའི་  
 དངོས་པོ་དེ་དང་པོ་སྟེང་དུ་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་ཏེ་འོག་ཕྱོགས་སུ་སླེབས་  
 པ་ཡིན་སྟབས་སྟེང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་དང་འོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷན་པ་གཉིས་  
 ལས་བྱུང་བ་ཟེར། འདེགས་པ། འདེགས་པ་ལ་ལྷན་དང་རྣམ་དབྱེ་ཟེར་བའི་  
 རྒྱུད་ཆ་གཉིས་པ་འདྲ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ནི་སྟེང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་འོག་ཕྱོགས་  
 ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་ནས་བྱུང་བ་དེ་ལ་འདེགས་པ་ཟེར། དཔེར་ན་དངོས་པོ་  
 ཞིག་ཡར་འགྲོག་དགོས་ཆེ་དང་ཐོག་དངོས་པོ་དེ་འོག་ཕྱོགས་སུ་འཕྲུལ་ས་  
 སྟེང་དུ་གནས་ཡོད་པས་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་ཏེ་གྲེན་ལ་འདེགས་

དགོས་ཤིང་། འོག་ནས་ཁ་མ་བྲལ་ན་ཡར་གྱུན་དུ་འདེགས་ཐབས་མེད་པས་  
འོག་ནས་ཁ་བྲལ་བ་དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་བྱེད། དེ་ནས་ཡར་ཁ་བྲལ་ནས་བར་སྒྲིང་  
དུ་སློབ་བཞུགས་པ་དེ་ལ་སྒྲུབ་པ་བྱེད། འགྲོ་བ་བཅས་ཡིན། སྐྱམ་  
པ། བརྒྱུད་ས་པ། འཛོག་པ། འདེགས་པ། བྱེད་པ་པོ་དང་ལས་  
གཉིས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་དེ་ལ་ལས་བྱེད། དཔེར་ན་ཤིང་མཁན་  
གྱིས་ཤིང་བཅད་བེར་དུས་ཤིང་མཁན་དེ་བྱེད་པ་པོ་དང་། སྟ་རེ་བྱེད་པ། ཤིང་  
མཁན་གྱིས་སྟ་རེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤིང་གཙོད་པ་དེ་ལས་རེད། ལས་དེ་ལ་ནང་  
གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་ལྔ་ཡོད་པ་སྟེ།

## ཆོག་གི་དོན་དྲུག་གི་ནང་དོན་བཞི་པ་སྟེ་བེར་བའི་སྟོང་།

སྟེ་བེར་བ་ནི་རང་དང་རིགས་མ་ཐུན་པའི་དངོས་པོ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་  
ལ་དངོས་པོ་འདི་རེད་བསམ་པའི་ཐུན་མོང་གི་བསམ་སློབ་དང་ཐུན་མོང་གི་  
དོས་འཛིན་ཡོང་སྒྲིང་སྟེ་སྟེ་ཞིག་ལ་བྱེད། དཔེར་ན་ཤིང་བེར་བ་དེ་སྟེ་རེད།  
གང་གི་སྟེ་ཡིན་བེར་ན་ཤིང་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་དེ་དང་རིགས་མ་ཐུན་པའི་  
ཤིང་ཡིན་པའི་རིགས་མ་ཐའ་དག་གི་སྟེ་ཡིན་པ་ལས་ཤིང་བེར་མཁན་དེ་ཤིང་  
མིན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དག་གི་སྟེ་མིན། དེར་བརྟེན་ཤིང་དེ་ཤིང་ཡིན་པའི་  
དངོས་པོ་ཆང་མའི་སྟེ་མིང་ཡིན། མི་བེར་བ་དེ་ཡང་སྟེ་ཡིན། དེ་ཡང་མི་ཡིན་  
པའི་རིགས་མ་ཐའ་དག་གི་སྟེ་ཡིན་པ་ལས་མི་མིན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དག་

ལ་སྦྱི་འདི་ཐོབ་ཐང་མེད་དེ་མི་མིན་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དག་མི་མིན་པས་  
 སྟོ། །སྦྱི་དེ་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་ན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་པའི་སྦྱི་དང་ཉི་ཆེ་བའི་  
 སྦྱི་ (ཕྱོགས་རེ་བའི་སྦྱི་ཡང་ཟེར) སྟེ་གཉིས་ཡོད། དཔེར་ན་ཡོད་པ་ཉིད་ཟེར་དུས་  
 འདི་ལ་བྱབ་པ་དང་དེ་ལ་མ་བྱབ་པ་ཟེར་བ་མེད་པར་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ཡིན་  
 པའི་རིགས་ཆང་མར་བྱབ་པ་དང་། ཕྱོགས་རེ་བའི་སྦྱི་ནི་དཔེར་ན། བ་སྒྲང་  
 ཉིད། ཤིང་ཉིད། མེ་ཉིད། ལྷ་ཉིད་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཆོ་ལ་ཉིད་ཉིད་ཅེས་  
 བཤད་ཆོག་པ་ལས་དཔེར་ན་བ་སྒྲང་ཉིད་ཟེར་དུས་བ་སྒྲང་ཡིན་པའི་རིགས་  
 མཐའ་དག་ལ་བྱབ་པ་ལས་གཞན་ལ་མི་བྱབ་པ་དང་། ཤིང་ཉིད་ཟེར་དུས་  
 ཤིང་ཡིན་པའི་རིགས་ཆང་མར་བྱབ་པ་ལས་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་མི་བྱབ་  
 པའི་དཔེ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བརྟེན་དེ་ལ་ཉི་ཆེ་བའམ་ཕྱོགས་རེ་བའི་སྦྱི་ཟེར།

## ཆིག་གི་དོན་རྒྱག་གི་ནང་དོན་ལྡན་པ་བྱེ་བྲག་ཟེར་བའི་སྐོར།

བྱེ་བྲག་ཟེར་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་དེ་ལས་སོ་སོར་དབྱེ་བ་བྱེ་རྒྱ་  
 ཡོད་པའི་རྒྱ་དེ་ལ་ཟེར།

## ཆིག་གི་དོན་རྒྱག་གི་ནང་དོན་རྒྱག་པ་འདུ་བ་ཟེར་བའི་སྐོར།

འདུ་བ་ཟེར་བ་ནི་དངོས་པོ་གཉིས་ཡུལ་ཁག་ཁག་སོ་སོ་མ་ཡིན་པར་  
 ཉེན་དང་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས་མཉམ་དུ་འཛོམས་པའི་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་

ཟེར། རྟེན་དང་བརྟེན་པ་ཟེར་བ་དེར་གོ་བ་ལེན་སྤངས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་  
ན་ལྟ་ཁང་ལ་ཆ་བཞག་ན་དེའི་ནང་གི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་དེ་ཆོ་རྟེན་ཡིན་པ་  
དང་། བྱི་ལོགས་ཀྱི་ཁང་པ་དེ་བརྟེན་པ་ཡིན། ཡང་དཔེར་ན་པོར་བ་གཅིག་གི་  
ནང་ཆུ་སྐྱགས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཆུ་སྐྱགས་སའི་པོར་བ་དེ་རྟེན་དང་ཆུ་དེ་བརྟེན་  
པ་ཡིན་ཟེར།

ཐུ་སྟེགས་བྱེ་བྲག་པའི་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱུའི་ལམ་ནི་སོ་སོའི་ལུས་པོ་  
གཙང་མ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་། དབང་ཞུ་བ། སོ་སོའི་བྲིམ་དང་ཁ་བུལ་ཏེ་ནགས་  
སུ་བྱིན་ནས་ཆངས་སྟོང་སྤང་བའམ་བྲིམ་དུ་བསྐྱད་ནས་ཆངས་སྟོང་སྤང་  
བ། སེམས་ཅན་མང་པོ་བསད་པའི་ཁྲག་གིས་ལྟ་ལ་མཆོད་པ་འབྱུང་བ་  
སོགས་དེ་ཆོ་ཡིན་ཟེར། ཆངས་སྟོང་ནི་མི་ཆངས་སྟོང་སྤངས་པའམ་བྲང་  
པོའི་དོན་ཡིན་ཏེ་བྲང་པོའི་སྟོང་པ་སྤང་བ་ཟེར་བའི་དོན་རེད། མི་ཆངས་སྟོང་  
དང་ལོག་གཡེམ་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་ཡོད་ཅིང་། མི་གཞན་གྱི་བྱད་  
མེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་དེ་ལ་ལོག་གཡེམ་ཟེར་བ་དང་། མི་ཆངས་སྟོང་ནི་  
བྱད་མེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་ཆང་མར་ཟེར། དཔེར་ན་དགོ་བསྟེན་ཞིག་ལ་  
ཆ་བཞག་ན་དེ་ལ་སྟོག་གཙོད་སྤངས་པ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་སྤངས་པ། ལོག་  
གཡེམ་སྤངས་པ། རྩོན་སྤངས་སྤངས་པ། ཆང་འབྱུང་པ་སྤངས་པ་དེ་སྤང་བྱ་སྤྱ་  
ཡོད། སྟོག་གཙོད་སྤངས་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཆེ་ཆུང་གང་དང་གང་ཡང་སྟོག་  
གཙོད་མི་བྱེད་པ་དང་། མ་བྱིན་ལེན་ནི་རྒྱ་མ་མི་བརྒྱ་བ་དེ་རེད། དགོ་བསྟེན་  
གྱིས་ལོག་གཡེམ་སྤངས་པ་ཟེར་བ་ནི་རང་གི་བྱད་མེད་མ་གཏོགས་གཞན་

གྱི་བྱད་མེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་སྤངས་པ་ལ་བེད། རྩོན་སྤྲོ་བ་སྤངས་པ་ནི་  
མཐོང་ཡང་མཐོང་མ་བྱུང་བེད་བ་དང་། ཡིན་བཞིན་དུ་མིན་བེད་བ། མིན་  
པར་རེད་བེད་བ། ཡོན་ཏྲན་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་ཉམས་བསྟན་བ། ལྷ་མ་མཐོང་  
བར་མཐོང་ཁྱལ་བྱེད་བ། མ་ཤེས་ཤེས་མདོག་བྱེད་བ། མདོན་ཤེས་མེད་པར་  
མདོན་ཤེས་ཡོད་ཁྱལ་བྱེད་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མར་རྩོན་བེད། དཔེར་ན་གཞན་གྱི་  
སྟོག་སྟོབ་ཆེད་དུ་རྩོན་ཤོད་དགོས་བྱུང་ན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉེས་པ་  
མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་རང་གི་སྟོམ་པ་བསྤང་རྒྱ་དེ་དང་གཞན་གྱི་  
སྟོག་སྟོབས་རྒྱ་གཉིས་བྱས་ན་གཞན་གྱི་སྟོག་སྟོབ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེ་བར་བརྟེན་  
གཞན་གྱི་སྟོག་སྟོབ་པའི་ཆེད་དུ་རྩོན་བཤམ་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།

ནགས་གསེབ་ཏུ་ཕྱིན་ནས་ཉིང་དེ་འཛིན་སྟོམ་པའམ་སེམས་ཅན་མང་  
པོ་བསད་པའི་ཁྲག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབྱུལ་སྤངས་དེ་ཆོ་ཐར་པ་ཐོབ་བྱེད་  
གྱི་ལམ་ཁ་རེད་བེད་བ་དང་། རྣམ་ཞིག་སོ་སོའི་སྤྲོ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་  
མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་སྟོམ་བརྒྱབ་སྟེ་བདག་བེད་བ་ཞིག་རང་གི་  
དབང་པོ་དང་ལྷས་པོ་དང་སེམས་བཅས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་།  
ལྷས་དང་སེམས་དང་དབང་པོ་སོགས་ཀྱི་རྟེན་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ངོ་བོ་  
དེ་གསལ་པོ་ཤེས་ན་སྐབས་དེར་ལས་བཟང་ངན་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པ་དང་།  
སྟེ་བའི་རྒྱན་ཡང་ཆད་དེ་དེའི་སྐབས་སུ་ཐར་པ་ཐོབ་པ་རེད་བེད། སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན་ཐར་པ་ཐོབ་དུས་སོ་སོའི་བྱ་བ་ངན་པ་  
ཡོད་རྒྱའི་རྩ་བ་དེ་སྤངས་ཆར་བ་ཡིན་སྐབས་བྱ་སྟོན་བཟང་པོ་མ་གཏོགས་



བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་ཡོང་གི་མེད་ཟེར། ཟུ་སྟེགས་པ་འདིའི་བཤའ་ཚུལ་ལྟར་ན་  
ཐར་པ་ཐོབ་པའི་རྗེས་ལ་ལས་བཟང་ངན་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ལ་ལས་  
བྱེད་ནས་སྤྱི་བ་ལེན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆད་རྗེས་གཞི་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ཞེས་  
བཤའ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་ཇི་ལྟར་  
བརྒྱབ་ཡོད་མིན་སྟོར་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ནང་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད།

## བདུན་པ། ཟུ་སྟེགས་གཅེར་བྱ་བ།

གཅེར་བྱ་བ་ཟེར་དོན་ནི་རྣམ་ཀུན་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་འདོམས་རས་  
ཞིག་མ་གཏོགས་ཁྱོན་གོས་གཞན་གང་ཡང་མེད་སྟབས་གཅེར་བྱ་བ་ཞེས་  
བརྗོད། དེའི་སློབ་དཔོན་ནི་རྒྱལ་བ་དམ་པ་དང་བླ་མ་སློང་མཆོད་འོས་སོགས་  
ཡིན་ལ་དེ་མིན་ད་དྲུང་སློབ་དཔོན་རྣམ་སྟོན་པ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ཡོད་ཟེར། ཟུ་  
སྟེགས་པ་དེའི་མིང་དེ་ལ་རྣམ་གངས་བྱུག་ཡོད་པ་སྟེ། གཅེར་བྱ་བ། ཟད་  
པ་བ། རྒྱལ་བ་བ། མཆོད་འོས་བ། འཆོ་བ་བ། ཀུན་ཏུ་རྒྱ་བཅས་ཡིན། མིང་  
བྱུག་པོ་དེ་ཇི་ལྟར་ཐོབ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ན་གོང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ནམ་རྒྱུན་  
དུ་གོས་མི་ཁྱོན་པས་གཅེར་བྱ་བ་དང་། རང་ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་བ་  
སྤྱད་དེ་སྟེགས་པ་དག་རྒྱུ་འདོད་ཚུལ་བཟུང་བས་ཟད་པ་བ། སློབ་དཔོན་རྒྱལ་  
བ་དམ་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བྱུག་མཐའ་ཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་སྟབས་  
རྒྱལ་བ་བ། དང་སློང་མཆོད་འོས་རང་གི་སློབ་དཔོན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་པ་

ཡིན་སྟབས་མཆོད་འོས་པ། རང་གི་སློབ་དེ་བདག་ཡིན་པ་དང་། བདག་དང་  
 སློབ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཁས་སྒྲངས་སྟབས་འཆོ་བ་པ། ཉིན་ལྟར་  
 སློབ་ས་བཞིར་སློང་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་སྟབས་ཀྱན་ཏུ་རྒྱ་ཞེས་བརྗོད།  
 དེའི་ལྟ་བུ་ནི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཆོག་གི་དོན་དགུ་ཟེར་བའི་ནང་དུ་འདུས་  
 ཡོད་ཟེར་ཞིང་། ཆོག་གི་དོན་དགུའི་ནང་གི་དང་པོ། སློབ་དེས་སློབ་ཟེར་བ་  
 དེ་བདག་གི་དོ་བོ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། བདག་དང་སློབ་གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་  
 ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་བདག་དང་  
 སློབ་གཉིས་ཐ་དད་ལས་དེ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་མེད།  
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ཆེ་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པ་  
 དེ་ལ་སློབ་ཟེར་ཞིང་། སློབ་དང་དབྱུགས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན། དབྱུགས་  
 ལར་བཏང་ནས་ཚུར་རྟུབ་ཐེངས་གཅིག་ལ་དབྱུགས་ཁྱག་པ་གཅིག་ཟེར་བ་  
 དང་། དེ་ལྟར་རྒྱན་གཏན་ནད་མེད་ཀྱི་མི་ཆོས་ཉི་མ་གཅིག་ལ་དབྱུགས་ཉིས་  
 བྲི་ཆོག་སློང་དུག་བརྒྱ་རྟུབ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལས་ལྷག་ཆད་བྱུང་  
 བ་ནི་ཉིན་རམ་འཆི་ཉིན་ཡོད། དེང་སྐབས་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་ཡིག་ནང་  
 (ལྷ་སློབ་ 灵魂 ) ཞེས་བསྒྱུར་བ་དེ་མ་འགྲིག་པ་རེད། 灵魂 ཞེས་པ་  
 ལྷ་སློབ་ལ་གོ་དགོས་པས་རྣམ་ཤེས་དང་ལྷ་སློབ་གཉིས་ཐ་དད་ཡིན། ཆོས་  
 ཀྱི་ནང་ལ་རྣམ་ཤེས་དང་ལྷ་སློབ་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་གྱི་  
 མེད། སློབ་ནི་དབྱུགས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པས་དབྱུགས་ཐག་རིམ་ཅིང་བ་དེ་  
 ཅིམ་གྱིས་ཆེ་རིང་བ་ཡོད། ལྷ་སྟེགས་པ་འདིས་སློབ་དང་བདག་གཉིས་དོ་བོ་

གཅིག་པ་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་མི་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་དེའི་གཟུགས་ཆོད་  
 དང་སྟོག་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཏེ་གཟུགས་པོ་ཆུང་བ་ཡོད་ན་སྟོག་ཆུང་བ་  
 དང་། གཟུགས་པོ་ཆེ་བ་ཡོད་ན་སྟོག་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་སྟོག་དེ་ཡང་འདས་  
 དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་དུས་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལ་རུས་པ་བཏོན་ཐུབ་མཁན་  
 ཞིག་ཡིན་པས། སྟོག་གི་ངོ་བོ་དེ་ཏྲག་པ་ཡིན་པ་དང་། སྟོག་གི་རྣམ་གངས་  
 དེ་འགྱུར་སྟོག་འགྲོ་བ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན་ཀན་གློག་ཆགས་དུས་ཀྱི་སྟོག་དེ་ལྷ་  
 གུའི་སྐབས་ཀྱི་སྟོག་དང་མི་འབྲ་བར་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་རེད་ཟེར། དེས་སྟོག་  
 ཅན་སྡེ་ཆོན་དགུ་བུ་འདོད་པ་སྟེ། ༡ སྟོག་ ༡ ཟག་པ། ༢ སྟོག་པ། ༣ རེས་  
 པར་དགའ་པ། ༤ འཆིང་པ། ༥ ལས། ༦ སྟོག་པ། ༧ བསོད་ནམས། ༨ ཐར་  
 པ་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། དབང་པོ་ཡོད་པའི་སྟོག་ཆགས། དབང་པོ་ཡོད་པའི་སྟོག་  
 ཆགས་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལྟ་ཡོད་དེ། དབང་པོ་གཅིག་ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་  
 ཆགས། དབང་པོ་གཉིས་ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་ཆགས། དབང་པོ་གསུམ་ལྟོན་ཀྱི་  
 སྟོག་ཆགས། དབང་པོ་བཞི་ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་ཆགས། དབང་པོ་ལྔ་ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་  
 ཆགས་བཅས་ཡིན།

དབང་པོ་གཅིག་ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ལ་འབྱུང་བ་ལྟ་ཡི་ནང་ནས་  
 རེག་བྱའི་དབང་པོ་མ་གཏོགས་དབང་པོ་གཞན་མེད་ཟེར། དབང་པོ་གཉིས་  
 ལྟོན་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ནི་སྟོན་བྱ་བ་དང་། (ཐག་འཛིབ་མཁན་སྟོན་བྱ་སྐྱེད་པ་འབྲ་བ་ཞིག་  
 སྟེ་དེ་ལ་རྩ་བ་དང་ཅུ་བ་དགཉིས་ཡོད།) ལྟོན་བྱ་ཡིན་ཏེ་དེ་ལ་རོ་ཡི་དབང་པོ་དང་རེག་

བྱེད་དབང་པོ་ (ཆ་གང་དང་སྒོ་བ་སྒྲིང་རྒྱ) གཉིས་ལས་མིག་གི་དབང་པོ་དང་། རྣ་  
 བའི་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ་བཅས་མེད། དབང་པོ་གསུམ་ལྡན་གྱི་སྟོག་  
 ཆགས་ནི་འབྲུ་གྲོག་མ་དང་སྤྱན་བྱ་མེ་བྱེད་ (མཆན་མོ་གོད་པ་ནས་མེ་འོད་འཆར་བའི་  
 སྤང་བྱ་ཞིག) གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་ལ་རོ་ཡི་དབང་པོ་དང་། དེག་བྱེད་དབང་  
 པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ་བཅས་གསུམ་ལས་མིག་གི་དབང་པོ་དང་རྣ་བའི་དབང་པོ་  
 མེད་ཟེར། ལྷ་སྟོགས་པ་དེའི་བཤའ་སྤངས་སྤྱར་ན་གྲོག་མར་རོ་ཡི་དབང་པོ་  
 དང་། དེག་བྱེད་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ་བཅས་གསུམ་ལས་རྣ་བའི་དབང་  
 པོ་དང་མིག་གི་དབང་པོ་མེད་པར་འདོད་པ་ཡིན། ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས་ཀྱང་  
 ། ས་སྐྱ་ལེགས་པ་འདུག ། རྟེན་ངོ་སྟོག་ཆགས་གྲོག་མར་མིག་མེད་ཀྱང་། ། མིག་  
 ལྡན་གཞན་ལས་ལྷག་པར་མགྲོགས་"ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དེ་ལ་མཁས་པ་  
 ཆེན་པོ་མངའ་རིས་པཎ་ཆེན་ལྷ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་"ས་སྐྱའི་གྲོག་མ་རྟ་ལས་  
 མགྲོགས་"ཞེས་བྱུང་བ་གནང་སྟོང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས་  
 གསུང་སྤངས་དེ་སྟོག་ཆགས་གྲོག་མའི་ལུས་གཟུགས་ཚུང་ཚུང་དེར་དཔག་  
 རྟ་ཅང་མགྲོགས་པོ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ལས་རྟ་ལས་མགྲོགས་པ་ཡོད་  
 ཅེས་གསུངས་མེད། དབང་པོ་བཞི་ལྡན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ནི་སྤང་བྱའམ་དུག་  
 སྤང་སྟོགས་ཏེ་རོ་ཡི་དབང་པོ་དང་། དེག་བྱེད་དབང་པོ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ།  
 མིག་གི་དབང་པོ་བཅས་ཡོད་ནའང་རྣ་བའི་དབང་པོ་མེད་ཟེར། དབང་པོ་ལྷ་  
 ལྡན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ནི་མི་དང་། བྱ་རིགས། སྐྱག་བཞི་ས་ལ་བཙུགས་ནས་  
 འགྲོ་མཁན་སེམས་ཅན་དེ་ཆོ་ཆང་མ་དབང་པོ་ལྷ་ལྡན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ཡིན་

ཏེ། མིག་གི་དབང་པོ་དང་། རྣ་བའི་དབང་པོ། སྣ་ཡི་དབང་པོ། ལྗེ་ཡི་དབང་པོ།  
ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་བཅས་ཆང་མ་ཡོད་ཟེ།

གཉིས་པ། ཟག་པ། ཟག་པ་ནི་དགོ་བའི་ལས་དང་མི་དགོ་བའི་ལས་  
གང་རུང་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེ། ཟུ་སྟེགས་པ་དེས་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་  
ན་དགོ་བའི་ལས་མེད་ལ་མི་དགོ་བའི་ལས་ཀྱང་མེད་པར་ལས་དང་བྲལ་བ་  
ཡིན་ཟེ།

གསུམ་པ། སྟོམ་པ། སྟོམ་པ་ཟེར་བ་ནི་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལས་  
ཆང་མ་སྤངས་པ་ལ་ཟེ།

བཞི་པ། དེས་པར་དགའ་བ། དེ་ནི་བ་འཕྱང་ཆང་མ་སྤངས་ནས་དགའ་  
བ་སྤྱད་དེ་སྟོམ་རྒྱག་སྤངས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེ།

ལྔ་པ། འཆིང་པ་དེ་ནི་བདེན་དོན་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པ་དང་། ལོག་ལྟ་  
བྱས་པ། ཁས་མི་ལེན་པ་བཅས་ལ་ཟེ།

དྲུག་པ། ལས་ནི་དགོ་མི་དགོའི་ལས་རྣམས་སོ།།

བདུན་པ། སྟེགས་པ། སྟེགས་པ་ནི་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་སྟོན་དང་  
བྱ་སྟོན་ལ་ཟེ།

བརྒྱད་པ། བསོད་ནམས། དེ་ནི་ཟུ་སྟེགས་པའི་ཆོས་བྱས་ན་བསོད་  
ནམས་ཡོང་གི་རེད་ཟེ།

དགུ་པ། ཐར་པ། དེ་ནི་དགའ་བ་དྲག་པོ་སྤྱད་ནས་ལས་དགོ་བ་དང་མི་  
དགོ་བ་ཆང་མ་སྤངས་ནས་ལས་དང་བྲལ་བ་རྒྱུ་ལ་བྱུང་ཆེ་སྟེ་བའི་རྒྱན་ཆད་



དེ་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱ་རེད་ཟེར། ཡིན་ནའང་དེས་འཛིག་ཏེན་ཐོག་གི་ཤེས་བྱ་ཆང་  
མ་ཤེས་མཁན་གྱི་ཀུན་མཁྱེན་ཟེར་བ་དེ་ཙུ་བ་ནས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ཅིང་།  
དེས་སྐྱོན་ཟེར་བ་དེ་ཙུ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་ནའང་ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཤེས་  
པའི་ཀུན་མཁྱེན་ཟེར་བ་མེད་ཟེར། གོང་དུ་སྐྱོན་ཟེར་བ་དེ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་ལ་  
དེའི་སེམས་དང་འདྲེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་བཅས་  
མེད་པར་བཏེན་སྐྱོན་ཙུ་བ་ནས་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡོང་མི་སྲིད་པའི་ལྟ་ཚུལ་  
བཟུང་མཁན་ལུ་སྟེགས་པ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན།

ཡང་ལུ་སྟེགས་པ་འདིས་སྐྱོན་ཙུ་བ་ནས་མེད་པའི་མི་ཡོད་ནའང་ཤེས་  
བྱ་ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཤེས་མཁན་ཀུན་མཁྱེན་ཟེར་བ་ཙུ་བ་ནས་མེད་ཟེར།  
དེར་བཏེན་ལུ་སྟེགས་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྟངས་ཐད་བྱུང་  
པར་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། ལུ་སྟེགས་པ་དེའི་ལྟ་བ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་དང་།  
དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་གང་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོད་མེད།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་པན་ཚུན་ཚྩོད་པ་བརྒྱབ་ནས་ངེ་བ་གང་བཏོན་  
པ་དང་ལན་གང་བརྒྱབ་པ་དེ་ཆོ་དབྱུ་མ་དང་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ནང་  
དུ་གསལ་པོ་ཡོད།

## བརྒྱད་པ། ལུ་སྟེགས་རྒྱུ་འཕེན་པ།

ཚུ་རོལ་མཛེས་པ་བ་ཟེར་བ་ནི་རང་ཉིད་མ་ཤི་ཚུན་ཆད་ལ་འཛིག་ཏེན་  
འདིའི་སྟེང་དུ་བདེ་སྦྱིད་ལུན་སུམ་ཆོག་པ་དང་གང་སྦྱིད་སྦྱིད་བྱས་ནས་

སྒྲིབ་ཀྱི་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་པན་ཆད་ལ་སྐྱེ་བ་ལོན་ཀྱི་དང་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་  
ཀྱི་གང་ཡང་མེད་ཟེར། དེར་བཞེན་མ་ཞི་ཚུན་ཆད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ལ་ཚུ་  
རོལ་ཟེར་བ་དང་། ཞི་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་པན་ཆད་དེ་ལ་པ་རོལ་ཟེར་ཞིང་།  
འཇིག་རྟེན་འདིའི་མ་ཞི་ཚུན་ཆད་མ་གཏོགས་ཁས་མ་སྒྲངས་སྟབས་ཚུ་རོལ་  
མཇེས་པ་བ་ཞེས་བཏགས། རང་བཞིན་སྐྱ་བ་བཅས་ཏེ་མིང་དུག་ཡོད་ཅིང་།  
མེད་པར་སྐྱ་བ། རྒྱུང་འཕེན་པ། ལྷ་ཡི་སྒྲ་མ། ཆད་པར་སྐྱ་བ། ཚུ་རོལ་  
མཇེས་པ་བ། རྒྱུང་འཕེན་པ་ནི་ཕུ་སྟེགས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་ནང་གི་ཆད་པར་  
སྐྱ་བ་ཅིག་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། ཕུ་སྟེགས་པའི་བྱ་བ་མཐའ་འདི་ལ།

ཆད་པར་སྐྱ་བ་ནི་ཕུ་སྟེགས་པ་དེས་མིའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ལུས་པོ་དང་  
ཁ་མ་བྲལ་བའི་སྐྱབས་སུ་རྣམ་ཤེས་དེའང་གསོན་པོར་གནས་པ་ཞིག་ཡིན་  
པ་དང་། ལུས་པ་དེ་འཇིག་འགྲོ་དུས་རྣམ་ཤེས་དེའང་བཞུ་མར་ལ་ཕུ་བརྒྱབ་  
པ་བཞིན་དུ་ཡལ་འགྲོ་བ་ལས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལ་པར་འབྱུང་དེ་ཕུ་མ་ཐུད་གནས་  
ཟེར་བ་དེ་མེད་པར་མི་ཞི་བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་དེ་རྒྱུན་ཆད་པ་ཡིན་པར་  
ཁས་སྒྲངས་སྟབས་ཆད་པར་སྐྱ་བ་ཞེས་བཏགས།

ལྷ་ཡི་སྒྲ་མ་ཟེར་བ་ནི་དང་སྒྲིབ་ལྷ་ཡི་སྒྲ་མ་བ་བྱ་བ་མཐའ་དེའི་སྒྲོབ་  
དཔོན་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བཏགས། དང་སྒྲིབ་ལྷ་ཡི་སྒྲ་མ་ཟེར་བ་དེས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་  
མ་ཟེར་བ་དེ་མེད་ཅེས་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། རྒྱུ་མཆོན་ནི་དེའི་པ་ཞི་རྗེས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་མ་དང་བཟའ་ཚང་བྱས་ནས་བསྐྱད་པར་དེ་ལ་མི་གཞན་གྱིས་དེ་  
ནི་ཏ་ཅང་སྟེག་པ་ཆེ་ཞིང་ཉེས་པ་ཆེ་བའི་བྱ་སྒྲོད་ཅིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་པར་

དེས་སྒྲིག་པ་བསགས་ན་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ལ་མྱོང་བེར་རྒྱ་དང་བསོད་  
ནམས་བསགས་ནས་ལྷ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་བེར་བ་དེ་ཆོ་མེད་བེད། ལྷ་བ་དེ་འབྲ་  
ཞིག་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་མེད་ཅེས་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་  
སྟོབ་དཔོན་དེའི་རྗེས་སྐྱེ་འབྲས་ཏེ་བྱུང་མཐའ་སྐྱེ་ལ་མཁན་ཡིན་པས་ལྷ་ཡི་  
སྒྲ་མ་བ་ཞེས་མིང་བཏགས་སོ།།

རྒྱུ་འཕེན་པ། ལས་བབང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བབང་པོ་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་  
པ་དང་ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ངན་པ་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དག་པའི་  
ལྷ་བ་ཡིན་ནའང་ལྷ་སྒྲིགས་པ་དེས་ལས་བབང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བབང་པོ་  
ཡོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ངན་པ་སྐྱེན་རྒྱ་མེད་པར་  
ལས་རྒྱ་འབྲས་བེར་བ་མེད་པར་ཁས་སྒྲངས་པར་བརྟེན་ལས་བབང་ངན་ལ་  
གཞིགས་ཏེ་འབྲས་བུ་བབང་ངན་སྐྱེན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལྷ་བ་ཡང་དག་པ་དེ་རྒྱུ་  
རིང་པོར་དོར་ནས་ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་སྟབས་  
རྒྱུ་འཕེན་པ་ཞེས་བཏགས་སོ།།

མེད་པར་སྐྱ་བ་ནི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མེད་པར་སྐྱ་བ་སྟེ། ལུས་པོ་ནི་འབྲུང་  
བ་བཞི་རུབ་རུབ་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས་ལུས་པོ་གསོན་པོར་གནས་  
པའི་སྐྱབས་སུ་རྒྱུ་མེད་པའི་དེ་གནས་སྐབས་པ་དང་ལུས་པོ་འཛིག་མ་ཐག་རྒྱུ་  
མེད་པའི་ཀྱང་བཞུ་མར་ལ་ལུ་བཏབ་པ་བཞིན་དུ་ཡལ་འགྲོ་བར་བརྟེན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་  
མ་བེར་བ་མེད་ལ་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་བེར་བ་དེ་ཡང་མེད། སྐྱེ་བ་སྐྱ་ཕྱི་མེད་སྟབས་  
སྐྱེ་བ་མང་པོ་ལ་ལས་ཀ་བབང་པོ་དང་བསམ་པ་བབང་པོར་གོ་མས་འདྲིས་

ཆགས་ཏེ་སྐྱོན་ཚང་མ་སྤངས་ནས་ཡོན་ཏན་ཚང་མ་ཐོབ་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་  
པ་ཟེར་བ་མེད་པར། མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ཆེ་འདི་ལ་ལུས་པོ་འདི་དེ་ལྟར་བྱུང་  
བ་ལྟར་རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་སྐྱོ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་དེ་མིན་གྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
གང་ཡང་མེད་ཟེར། སྐྱེ་བ་སྤྱི་བྱེ་མེད་པར་ཁས་ལེན་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཚང་  
མ་ཐོབ་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དང་ཉེས་པ་དང་སྐྱོན་ཚང་མ་སྤངས་པའི་སྐྱེས་  
བུ་དམ་པ་ཟེར་བ་མེད་པར་ཁས་སྤངས་པ་ཡིན་སྟབས་མེད་པར་སྤྱི་བ་ཞེས་  
བཏགས་པའོ།

རང་བཞིན་སྤྱི་བ། དེ་ནི་དངོས་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་རུང་རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
གང་ཡང་མི་དགོས་པར་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་  
པ་སྟེ། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཏུ་མི་ཁ་ཤས་སྤྱག་པོ་དང་ཁ་ཤས་  
དབུལ་པོ། ཡང་ཁ་ཤས་དང་པོ་སྤྱག་པོ་ཡིན་རུང་རྗེས་སུ་སྤྱང་པོ་ཆགས་  
པའམ་དང་པོ་སྤྱང་པོ་ཡིན་རུང་རྗེས་སུ་སྤྱག་པོ་ཆགས་པ་སོགས་སྤྱག་པོ་  
དང་དབུལ་པོ་ཟེར་བ་དེ་སྤྱི་བ་ཅིག་གིས་བཀོད་སྤྱོད་གྲུས་པའམ་བཟོས་པ་  
ཞིག་མིན་ལ། རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་དབུལ་པོ་ཆགས་པ་དང་། རྒྱ་  
དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་སྤྱག་པོ་ཆགས་པ་རེད་ཟེར་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་  
པར་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཡང་མི་ཁ་ཤས་རྟག་ཏུ་སེམས་  
ཅན་ཤ་སྟག་བསད་དེ་འཆོ་བ་བསྐྱུལ་རུང་ད་དུང་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་  
དང་མི་ཁ་ཤས་ན་ནས་ཆེ་མུང་མུང་ནས་ཤི་འགྲོ་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་ཆེ་རིང་  
པོ་དང་ཆེ་མུང་མུང་ཟེར་བ་དེ་རང་བཞིན་གྲུས་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་རྒྱ་དེ་འདྲ་

ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་རྒྱུ་མེད་པ། དེ་བཞིན་མི་ཁ་ཤས་བདེ་  
སྐྱིད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོག་པ་པ་དང་ཁ་ཤས་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཁོ་ནའི་ནང་མི་ཆེ་སྐྱེལ་  
དགོས་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་རྒྱུའམ་བྱེད་པ་པོ་དེའང་ཞིག་གིས་བཀོད་སྐྱིག་བྱས་  
པ་རེད་ཟེར་རྒྱུ་མེད་པར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ལས་བདེ་སྤྱོད་གང་  
ཡིན་ནའང་བྱུང་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་དེ་ལ་སྒྲོག་ཐབས་དང་བཟོ་ཐབས་རྩ་བ་  
ནས་མེད་པས་དེ་ལ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་ལ།

ཡང་དཔེར་ན་འཆོར་མ་ལ་ཁབ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་སྤྱོད་གཅིག་གིས་  
བཟོ་མཁན་དང་བཀོད་སྐྱིག་བྱེད་མཁན་མེད་ལ་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་  
ནས་རྒྱ་པོ་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་བཤུགས་རྒྱུ་མེད་པས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་སྤྱོད་མ་རིལ་རིལ་དེ་སྤྱོད་ཀྱང་བཟོ་མཁན་མེད་ལ་  
བཀོད་སྐྱིག་བྱེད་མཁན་ཡང་མེད་པར་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་ཟེར་བ་  
སོགས་མདོར་ན་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ཆང་མ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གང་  
ཡང་མི་དགོས་པར་རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བར་འདོད་པ་ཡིན་སྟབས་རང་བཞིན་  
སྤྱོད་བཞིན་བཀྲགས་པའོ།

ཕྱ་སྟོགས་པ་དེའི་མིང་དུག་པོ་རྒྱལ་ས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་  
བཀྲགས་པ་ཞིག་ཡིན། ཕྱ་སྟོགས་རྒྱུང་འཕེན་པ་དེའི་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་སྤྱོད་ཁས་  
ལེན་མཁན་ཞིག་དང་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་གཉིས་ཡོད་པ་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་  
ཁས་མི་ལེན་མཁན་ནི་ཆང་མ་ཡིན། ཕྱ་སྟོགས་རྒྱུང་འཕེན་པ་དེའི་སྤྱོད་བཀྲའི་  
པོ་ནི་སྐྱོན་ཆང་མ་སྤངས་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཤེས་པའི་



སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་མེད་དེ་མིའི་རྣམ་ཤེས་ཟེར་བ་དེ་མིའི་ལུས་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
གནས་པ་ཞིག་ལས་ལུས་པོ་མེད་ན་རྣམ་ཤེས་གནས་ས་མེད། ལུས་པོ་ནི་  
རང་གི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་རུབ་རུབ་བྱས་ནས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་  
པས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་པོ་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་ན་མི་དེ་ཉི་འགྲོ་བ་དང་། ཉི་  
བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་གནས་ས་དང་སྡོད་སའི་ཡུལ་མེད་ལ་གཞན་ལ་འགྲོ་  
ས་ཡང་མེད། ལུས་པོ་དེ་མེད་པ་ལ་རྣམ་ཤེས་དེ་འདི་ནས་ཚུར་ཡོང་བ་རེད་  
ཟེར་སྐད་ས་མེད་པས་རྣམ་ཤེས་དེ་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ནས་ད་ལྟའི་ལུས་པོ་དེ་ལ་  
ཚུར་སྐྱེ་བས་པ་ཞིག་མིན་ལ་སྐྱེ་བ་གཞན་ཞིག་ལ་པར་བྱིན་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན།  
དེ་འདྲ་མེད་སྟབས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་འདི་ནས་ཡོང་སྟེ་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་དེ་ལ་འགྲོ་བེར་  
བ་མེད། དེ་མེད་དུས་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་དང་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ལམ་བཟང་པོ་དང་། ཡོན་  
ཏན་བཟང་པོ། བྱ་སྡོད་བཟང་པོ་བཅས་ལ་གོམས་འདིས་བྱུང་ནས་རང་གི་  
སྡོན་ཆང་མ་སྐད་ས། ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཐོབ་ཟེར་བའི་སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་དེ་ཙམ་  
བ་ནས་མེད། སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་སྡོན་ཡོད་བྱིན་ཆད་ལ་དེ་སྐད་ས་ནས་མེད་  
པ་བཟོས་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་མེད་པས་སྡོན་ཙམ་བ་ནས་མེད་པའི་སྐྱེས་བྱ་ཟེར་བ་  
དེ་མེད་ལ་ཡོན་ཏན་ཆང་མ་ཤེས་པའི་ཀུན་མཁྱེན་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་མེད། དེར་  
བརྟེན་ཐར་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡོང་མི་སྲིད་ལ་སངས་རྒྱས་དང་སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་ཟེར་  
བའང་མེད་ཟེར། དངོས་པོ་ཞིག་འདི་གེ་ཉེན་འདིའི་ཐོག་ཡོད་དང་མེད་ཀྱི་ཆད་  
གཞི་དེ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། གོ་རྒྱ་ཡོད་པ། གོ་བ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་པ། ཆ་གང་  
སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་པ། འི་མ་ཁ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྟེ་དབང་པོ་ལྟའི་ཡུལ་དུ་ཚུར་སྐྱེད་ཡོད་

ཆེ་ཁས་ལེན་པ་ལས་དེ་མིན་གཞན་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ཅིང་། དེས་མངོན་  
 སུམ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཁས་ལེན་པ་ལས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་  
 དང་རིག་པ་འགྲོ་ས་མེད་ལ་འགྱུར་བ་ཡང་བཏང་ས་མེད། ལུ་སྟེགས་པའི་ལྟ་  
 བ་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་གང་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོད་མེད་  
 རྟོག་དང་ལུ་སྟེགས་པས་ཚུར་ངེ་བ་གང་བཏོན་ཡོད་མེད་དང་ལན་གང་འདྲ་  
 བཏབ་ཡོད་མེད་སོགས་ཞིབ་ཐྱ་དབུ་མ་དང་ཆོད་མ་རིག་པའི་གཞུང་གི་ལེ་བྱ་  
 གཉིས་པའི་ནང་གསལ་ཐག་ཆོད་བཞོད་ཡོད།

འདིར་ལུ་སྟེགས་པའི་ལྟ་བ་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་སོ་སོའི་  
 བསམ་སྒྲུའི་ནང་ལུ་སྟེགས་པའི་ལྟ་བའི་བག་ཆགས་ཡོད་ཆེ་དེ་ལ་སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དགག་པ་ངེ་ལྟར་བརྒྱབ་ཡོད་མེད་ཉམས་ཞིབ་དང་  
 ཞེས་ཉོགས་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ལུ་སྟེགས་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྟོག་བཤད་  
 ཟིན་ཏོ། །

## ས་བཅད་གཉིས་པ། རང་སྒྲེའི་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྦྱིར་ བསྟན་པ།

དང་པོ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཞེས་བྱ། སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་ཚུལ་སྟོན།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཞེས་པའི་མིང་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཆོས་ལུགས་ལ་བཏགས་པའི་མིང་ཞིག་

རེད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ལྷ་ཀྱུ་ཐུ་ནེས་གསུངས་པའི་ཆོས་སམ་བསྟན་གནང་  
བའི་ལམ་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཆོས་བྱེད་མཁན་དང་  
བྱབ་མཐའ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་མིང་དེ་ལྟར་ཐོབ་པ་ཡིན། རང་པ་  
སངས་རྒྱས་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་རང་གིས་རང་ལ་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་ཏེ་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པ་རང་ཉིད་ལ་རང་པ་དང་ཐུ་སྟེགས་པ་སྟེ་རང་  
ཉིད་དང་ལྟ་བུ་མ་མཐུན་པར་བྱི་བ་ཞེས་ཟེར། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
ལ་རྒྱ་གར་དུ་བྱབ་མཐའ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་བོད་དུ་བྱབ་མཐའ་ཆེ་བ་ལྷ་ཡོད་  
ལ་དེ་དག་ལའང་རང་གསེས་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་  
ལྟ་ཚུལ་འགའ་ཞིག་སར་ཐ་དད་ཡིན་པ་ལས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གཅིག་གྱུར་ཡིན། དེ་ནི་ཐོག་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་  
གསུངས་སྟབས་སྟོབ་མ་ཆོའི་ཆུ་ཆད་མཐོ་དམན་ལ་གཞིགས་ཏེ་རིམ་བུ་མང་  
པོར་དབྱེ་ནས་གསུངས་པའི་དབང་གིས་ཡིན། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་གཅིག་  
གྱུར་ཡིན་མིན་གྱི་ཆད་གཞི་དེ་ལྟ་སྟོམ་སྟོད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་  
མཚུངས་ཡིན་མིན་བལྟ་དགོས་པ་ལས་ཆོས་བྱེད་སྟངས་དང་གྲོན་ཆས་  
སོགས་བྱི་ཚུལ་ཁོ་རྒྱར་བལྟས་ན་མི་འགྲིག།

རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་ཡིན་དང་མིན་གྱི་ཆད་གཞི་ནི།  
དགོན་མཆོག་གསུམ་སྟབས་གནས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མི་ལེན་  
གྱི་སྟོན་ནས་བཞག་པ་ཡིན། དགོན་མཆོག་གསུམ་ནི། སངས་རྒྱས་དགོན་  
མཆོག་ ཆོས་དགོན་མཆོག་ དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་བཅས་གསུམ་ལ་

ཟེར། དཀོན་མཆོག་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མི་  
ལེན་གྱི་ཆོད་གཞི་ནི། སངས་རྒྱས་ནི་རང་ཉིད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་  
སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོལ་བའི་སྐྱབས་སྟོན་པ་པོ་ཡིན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་  
དེས་གསུངས་པའི་ཆོས་ནི། རང་ཉིད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་  
ལས་སྐྱོལ་བའི་སྐྱབས་དངོས་ཡིན་པ། ཆོས་དེ་ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་གྱི་དགོ་  
འདུན་ནི་རང་ཉིད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོལ་བའི་ལམ་  
གྲོགས་མཛད་མཁན་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཡིན་དང་མིན་གྱི་ཆོད་  
གཞི་ནི། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་ལྟ་བ་བཞི་སྟེ། ༡ འདུས་བྱས་  
ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། ༢ ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་པ། ༣ ཆོས་  
ཐམས་ཅད་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ༤ བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞི་བ་བཅས་  
ལྟ་བ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ཁས་ལེན་མི་ལེན་གྱི་སྒོ་ནས་བཞག་པ་  
ཡིན་ཞིང་། རྩ་བའི་ལྟ་བ་བཞི་པོ་དེ་ཁས་སྒྲངས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཡིན་ལ། དེ་བཞི་པོ་ཁས་མ་སྒྲངས་ན་སྤྱི་བ་སྤྱི་སྟེགས་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནས་བཤད་ན་ཆོས་ལུགས་གང་འདྲ་ཞིག་  
ཡིན་གྱང་ཆོས་ལུགས་དེ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་གྱང་།  
དེའི་ནང་ལ་ཆོས་ལུགས་དེའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ནི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་མེད།  
ཆོས་ལུགས་དེའི་རྩ་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་ཤེས་  
མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། མང་ཆེ་བ་ནི་སོ་སོས་དད་པ་བྱེད་པའི་ཆོས་ལུགས་དེའི་

རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་གང་ཡང་མི་ཤེས་ཀྱང་། རང་གི་པ་མ། གྲོགས་པོ།  
རིགས་རྒྱུད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ལུགས་དེ་ལ་དད་པ་བྱས་པ་ཤིང་སྟག་  
ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ཆོ་ཆོས་པ་ཡིན་ཀྱང་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་མིན། དེའི་ནང་ཆོས་  
དད་ཡོད་པའི་སྐྱེ་སེར་མང་ཆེ་བ་ཚུད་ཡོད།

ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་ནང་ཆོས་ལུགས་དེའི་གྲུབ་མཐའ་ཤེས་མཁན་ཏེ་  
ཅང་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད་ཀྱང་། ཆོས་དད་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཆེའི་མང་ཆོགས་  
ཀྱི་ནང་དུ་ཁོང་ཆོའི་སྟན་གྲགས་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས། ཁོང་ཆོས་མང་ཆོགས་  
ཀྱི་སྡེ་བྱིད་ནས་སྐབས་རེ་སྡེ་ཆོགས་ཡོངས་དང་མི་རིགས་ལ་པན་བ་ཡོད་  
པའི་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་འཛོག་མཁན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་རེ་སྡེ་  
ཆོགས་དང་རང་གི་མི་རིགས་ལ་གཞོན་སྟོན་ཡོད་པའི་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྐྱབ་  
མཁན་ཡང་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན་རྒྱལ་པོ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྟོན་པོ་ཐོན་  
མི་སྟོན་པ་དང་། སྟོན་དཔོན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ། ལོ་  
རྒྱ་བ་སྐྱེ་ཅོག་ཞང་གསུམ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། སྐབས་དེ་དག་གི་  
རིང་པོ་དུ་ཕེབས་པ་རྒྱ་ནག་རྒྱ་ཤར་། རྒྱ་གར་གྱི་པཱྌ་ཏ། ལོ་རྒྱ་བ་རིན་ཆེན་  
བཟང་པོ། ལྷ་སྐྱ་མ་བྱང་ཆུབ་འོད། ཡེ་ཤེས་འོད། རྩོ་བོ་རྗེ་ཨ་ཏི་ཤི་ལ་འབྲོམ་སྟོན་  
པ་སོགས་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་མང་པོ། ས་སྐྱ་བཅ་ཆེན། འགྲོ་  
མགོན་འཕགས་པ་སོགས་ས་སྐྱའི་སྡེ་ཆེན་རིམ་བྱོན། འབྲི་བྱུང་སྐྱེན་སྣ་རིམ་  
བྱོན། གྲུབ་ཆེན་སྤིང་རས་པ་དང་། འབྲུག་པ་བསྐྱེད་དཀར་པོ་སོགས་འབྲུག་  
པའི་སྡེ་རབས་རིམ་བྱོན། སྟག་ལུང་ཐང་པ་བཀྲ་ཤིས་སོགས་སྟག་ལུང་ཡ་



ཐང་མ་ཐང་གི་གདན་རབས་རིམ་བྱོན།      ཀུན་མཁྱེན་སྒྲོང་ཆེན་པ་སོགས་  
 གསང་སྤྲུགས་རྟེན་མའི་བསྟན་འཛིན་རིམ་བྱོན། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་དང་། དེའི་སློབ་  
 བརྒྱད་མང་པོ། ཏུ་ལའི་སྤྲ་མ་དང་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན། འཇམ་དབྱངས་  
 བཞད་པ་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན། ཁལ་ཁ་རྗེ་བཙུན་དམ་པ་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན། སྡེ་  
 དགོ་ཀ་ཐོག་སི་ཏུ་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན། འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཙུན་སྐུ་ཐོང་རིམ་  
 བྱོན་སོགས་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་སྤྲ་ཆེན་དང་།      མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་  
 གིས་རང་གི་སྐུ་སློག་དང་རྒྱ་དངོས་གང་ལའང་པངས་མེད་ཀྱི་སློན་སྤྲ་གཞི་  
 རྒྱ་ཆེ་བའི་དམག་འབྲུག་གི་འདུམས་དང་། དམག་འབྲུག་སློན་འགོག་མཛད།  
 རང་གི་མི་རིགས་དང་མི་རིགས་གཞན་དག་གི་མི་དམངས་ཁྲི་སྤྲུག་མང་པོའི་  
 སློག་སྐྱབས་དང་། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་ཀྱི་མ་ཐུན་སྤྲིལ་དང་མི་རིགས་  
 རང་ཁུལ་ཀྱི་མ་ཐུན་སྤྲིལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ།      རྒྱ་བོད་མི་རིགས་བར་དང་།  
 སོག་བོད་མི་རིགས་བར་། རྒྱ་སོག་མི་རིགས་བར་། བལ་བོད་མི་རིགས་བར་  
 བཅས་ཀྱི་མ་ཐུན་སྤྲིལ་སྤྱང་སློབ་དང་གོང་འཕེལ་བཏང་བ།      མི་རིགས་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་དར་སྤེལ་བཏང་བ།      གྲུ་ཁ་  
 སུམ་ཅུ་ལྷག་ལ་ལྷགས་ཟམ་འཇུགས་པ།      དབྱིན་རི་དང་གོ་ར་ཁ་བཙན་རྒྱལ་  
 རིང་ལུགས་པས་སྤྱི་ཕྱིར་བོད་ལ་བཙན་འཇུག་བྱེད་པ་འགོག་པ།      མེས་རྒྱལ་  
 གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་སྤྱི་བཙན་དུ་གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ནང་ཁོང་རྣམ་  
 པ་ཆོས་མང་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲེ་འབྲིད་ནས་བྱས་རྗེས་ཆེན་པོ་འཛོག་གནང་མཛད་  
 ཡོད།      དེ་བཞིན་དུ་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའི་སྤྲུགས་ཞེན་

མཛད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མི་རིགས་ནང་ཁུལ་གྱི་མཐུན་སྦྲིལ་ལ་གཞོན་སྟོན་  
ཐེབས་པ་དང་། བཅོན་རྒྱལ་རིང་ལུགས་པའི་བཅོན་འཇུག་སྟོབས་ལུགས་  
བོད་དུ་ཡོང་བའི་སྒྲེ་འབྲིད་གནང་སྟེ་རང་གི་མི་རིགས་དང་། ཆོས་ལུགས།  
སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་ལ་གསལ་མི་ཐུབ་པའི་བྱོང་གུན་ཕོག་པ་ཡང་བྱུང་ཡོད།

## བོད་ཀྱི་སླ་མའི་ཆོས་ལུགས་ཟེར་བའི་མིང་དེ་ཡང་དག་པ་ ཡིན་མིན་སྟོར།

དེང་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་  
སླ་མའི་ཆོས་ལུགས་ཞེས་མིང་འདོགས་སྟོལ་འདུག་པ་དེ་ནི། ཉེ་རབས་ལོ་ཉི་  
ཤུ་ཡས་མས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་འགའ་ཞིག་གིས་  
གསར་དུ་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་པ་ལས། བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་གི་ཡིག་  
ཆ་གང་གི་ནང་དུ་འང་དེ་འདྲ་འོད་སྟོལ་མེད། བོད་ཀྱི་སླ་མའི་ཆོས་ལུགས་  
ཟེར་བའི་མིང་དེ་ངས་ཐོག་མ་མཐོང་བ་ནི་སུའུ་ལེན་གྱི་ཚྭ་པ་པོ་ཞིག་གིས་  
བརྩམས་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་ལྷ་མེད་སློབ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཞིག་གི་ནང་  
ནས་རེད། དེ་མིན་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་མིང་དེ་ལྟར་  
བཏགས་པ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་རྩུན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
མཆན་མང་པོ་ཞིག་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། གནའ་རབས་རྒྱ་ཡིག་  
གི་ཡིག་ཆ་གསུང་ (འེ་ཞ་དུས་སྐབས་མཛད་དང་། ཏན་རྒྱལ་རབས་སྐབས་

西蕃僧 ཡོན་རྒྱལ་རབས་སྐབས་སུ་蕃僧之教 (ཞེས་ཟེར) བོད་  
 གྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་བོད་ཆོས་ཞེས་པའི་མིང་ཞིག་བཏགས་ཡོད་  
 པ་དེའི་གོ་དོན་ནི། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་ཟེར་བ་ཡིན་པས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཟེར་བ་དང་གོ་  
 དོན་ཡོངས་སུ་མཐུན་པར་མ་ཟད། མིང་འདོགས་སྟངས་དེ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་  
 པ་ཞིག་རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་མཐའ་ཆོས་ལུགས་ཟེར་བའི་མིང་དེ་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལོ་  
 རྒྱུ་སྤྱི་བ་ཆོས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་ཏན་མ་  
 བྱས་པར་དམའ་འབེབས་ཀྱི་ནང་དོན་ཡོད་པའི་མིང་འདོགས་བྱས་པ་ཞིག་  
 རེད། ད་དུང་ཁོང་ཆོ་དང་དེ་ཆོའི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཉུང་ཤས་དེ་ཆོས་གོང་  
 གསལ་གྱི་མིང་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་བཞི་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

༡ བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་ལ་འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་གི་རྒྱལ་  
 ཁབ་དང་ས་ཁུལ་གཞན་དག་གི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་ཅ་བ་ནས་མི་  
 འདྲ་བའི་དམིགས་བསལ་བྱང་ཆོས་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བ་དང་།

༢ བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སྔ་དར་སྐབས་ལ་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ངོ་མ་རང་ཡིན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་བོན་ཆོས་  
 གཉིས་བར་ཇ་དྲག་ཆེ་བའི་འཐབ་ཅོད་ཐེངས་མང་བྱུང་བ་བརྒྱད་ཕྱི་དར་  
 སྐབས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བོན་ཆོས་དང་  
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གཉིས་པན་ཚུན་མཉམ་བསྐྱེས་བྱས་པ་དཔེར་ན།  
 མདོས་བཞེངས་པ། སྤྱད་གཏོང་བ། གཡང་སྐྱབ་བྱེད་པ། གཏོར་ཐོར་འཕེན་

པ། ལྷགས་མཁར་སྒྲེག་པ། ར་རྒྱུ་སྐབ་དགྱེལ། སྤང་པོ་ཞུགས་འབྲུལ་བྱེད་པ་  
བཅས་ནི་བོན་ཆོས་ཡིན་རྒྱུ་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་པས་དེ་དག་  
ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ངོ་མ་མིན་ཟེར།

༣ བོད་དུ་སླ་མས་སྲིད་བཟུང་བའི་ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་  
ལྷགས་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཆོས་སྲིད་མཉམ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་བོད་ཀྱི་ཆོས་  
ཡིན་པ་ལས། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་མིན་ཟེར།

༤ སླ་མའི་ཡང་སྲིད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལམ་ལྷགས་དམིགས་  
བསལ་ཅན་དེ་ནི་བོད་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱལ་ཁབ་དང་ས་ཁུལ་གཞན་དག་གི་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ལ་གཏན་ནས་མེད་པས་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལྷགས་  
ཁོ་ནའི་བྱང་ཆོས་རེད་ཟེར།

གོང་གསལ་རྒྱ་མཚན་བཞི་པོ་དེ་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་  
ལ་ཞིབ་འཇུག་ནན་ཏན་མ་བྱས་པར་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་འགའ་ཞིག་དམ་པོར་  
བཟུང་ནས་ངོ་བོར་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ལྷ་ཚུལ་སྤྱོད་པ་རེ་བ་ཞིག་རེད།  
དེའི་སྒྲོར་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་གསལ།

༡ བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་  
ཡོད་པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་རྩན་མ་རེད་ཟེར་བཤད་ན་མི་འགྲིག་  
གང་ཞེ་ན། མི་རིགས་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཆོས་ལྷགས་གང་ཞིག་དར་བ་  
ཡིན་ནའང་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན་སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བ་དེ་ལ་རྒྱ་མི་རིགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཡོད་

པ་དང་། སོག་ཡུལ་དུ་དར་བའི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལ་སོག་པོའི་མི་  
 རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཡོད་པ། རི་མིན་དུ་དར་བའི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་  
 ལ་རི་མིན་མི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཆོའི་  
 ཆོས་བྱེད་སྐྱེད་སྤངས་དང་། ཕྱག་འཆའ་སྐྱེད་སྤངས་སོགས་གཞན་  
 དང་མི་འདྲ་བ་མ་ཟད། གོས་ཆོས་གཞི་ནག་པོ་དང་ཕུ་ཐུང་ཡོད་པ་གྱོན་པ་  
 དེའང་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་རང་གི་ཆོས་བྱེད་སྐྱེད་སྤངས་ཀྱི་སྒྲིལ་ལ་བྱས་  
 པ་ཡིན་ན་མི་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་  
 མཚན་དུ་བྱས་ནས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དེ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་  
 ལུགས་ངོ་མ་མ་རེད་ཅེས་བཞག་ན་མི་འགྲིག་

༡ ཆོས་བོན་མཉམ་བསྐྱེད་སྤངས་བྱས་ཡོད་པ་ཟེར་བ་དེའང་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
 དག་པ་ཞིག་མིན། བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དང་བོན་པོའི་ཆོས་  
 ལུགས་གཉིས་པན་ཚུན་འདྲེས་མ་འདྲེས་ཟེར་བ་དེ་གཙོ་བོ་ཆོས་ལུགས་དེ་  
 གཉིས་ཀྱི་ལྷ་སྒྲོམ་སྒྲིབ་གསུམ་པན་ཚུན་འདྲེས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས་པ་  
 ལས་ཆོས་བྱེད་སྐྱེད་སྤངས་དང་ཆས་གོས་སོགས་ཕྱི་ཚུལ་གྱི་རྒྱུ་པ་འགའ་ཞིག་  
 འདྲ་བོ་ཡོད་པ་ཅུ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཆོས་བོན་མཉམ་བསྐྱེད་སྤངས་བྱས་པ་  
 རེད་ཅེས་ཞེད་མི་རུང་། ཆོས་བོན་གཉིས་པན་ཚུན་འདྲེས་འདུག་ཟེར་བའི་ཁ་  
 གཡར་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྒྲོན་མ་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྒྲོང་ལྷེ་བཙན་སྐབས་བོན་ཆོས་  
 བསྐྱེད་སྤངས་དུས་བོན་གྱི་ཆོས་བྱེད་སྐྱེད་སྤངས་ཁག་ཅིག་རང་སོར་བཞག་ཡོད་པ་  
 དཔེར་ན། མདོས་བཞེངས་པ། ལྷུང་གཏོང་བ། གཡང་སྐྱབ་བྱེད་པ། གཏོར་



ཐོར་འཕེན་པ། ལྷགས་མཁར་སྒྲིག་པ། ར་རྒྱུ་སྒྲུབ་དགོལ། ཕུང་པོ་ཞུགས་  
འབྲུལ་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན། དེ་དག་རང་སོར་འཛོག་དགོས་དོན་ནི་དེ་དག་  
མང་ཆོགས་ནང་ས་བྱ་བ་དོ་བྱ་བ་ཏུ་སོང་ནས་ཆང་མས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་  
པས་ཡིན།

མདོས་བཞེངས་པ་བཅུ་བ་ནི་སྐྱད་པ་ཆོས་གཞི་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་  
བཅོས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཅོ་སྟངས་ནི་དགྱིལ་དུ་ཤིང་གི་སྒོག་ཤིང་  
བཙུགས་ཐོག་དེའི་སྟེང་དུ་སྒྲུག་མའི་རྩིབས་མ་མང་པོ་བཏང་ནས་ཁང་པའི་  
སྒོ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཅོས་ཐོག་དེའི་སྟེང་དུ་སྐྱད་པ་ཆོས་གཞི་སྣ་ཆོགས་པར་  
བཏང་ཚུར་བཏང་བྱས་ནས་གོས་ཆེན་འཐག་པ་ལྟར་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་ཚུ་ཆད་ཀྱང་  
ཏ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད་པ་རེད། མདོས་ཆེ་བ་ལ་ཁང་པ་ཐོག་བཙུགས་གསུམ་  
གྱི་མཐོ་ཆད་སྟག་ཅ་མ་དང་ཚུང་བ་ནི་ཁང་པ་ཀ་གཅིག་སར་གཤོང་ཅ་མ་  
མམ་ཡང་ན་ཁྱ་གང་སྟག་ཡོད། མདོས་བཞེངས་བཅོ་རྒྱུ་དེའི་ནང་དཔེར་ན་  
མི་ནད་པའམ་དེ་མིན་གང་རུང་གི་འདྲ་གཟུགས་ཤིག་རི་མོ་བྲི་བའམ་ཡང་  
ན་འདམ་བག་གམ་སྟགས་ཀྱིས་བཅོས་ནས་ནང་དུ་བཞག་ཐོག་ ད་དྲུང་བྲིམ་  
ཆང་དེའི་ས་མ་དང་མེས་པོའི་དུས་ཀྱི་སྟ་སྟངས་ལྟ་བུ་ཀྱི་བྲིས་སྐྱ་བཞེངས་  
ནས་བཞག་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་མཐའ་རུ་གོས་ཆེན་དང་། གསེར་  
དཔུལ། ལྷ་ཉིག་རྒྱ་དངོས་ལ་སོགས་པ་དང་དེ་བཞིན་འབྲུ་སྟ་སྟ་སོགས་མང་  
པོ་སྒྲིག་སྒོལ་ཡོད་ཅིང་། མདོས་བཞེངས་པའི་རྒྱ་མཆན་གཉིས་ཉེ་གཅིག་  
ནས་མདོས་དེ་བཞེངས་ནས་ཆོ་ག་གཏོང་བ་དང་སྟགས་བརྒྱབ་ཆར་རྒྱུ་སྟ་སྟ་སོ་

སོར་གཞོན་པ་བྱེད་མཁན་གཞོན་འདྲེ་དེ་ཚོས་ལྟ་དུས་དེ་ཁང་པ་ངོ་མ་ཞིག་  
 ཏུ་འབྱུང་ནས་ཡོང་ཐོད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། གཉིས་ནས་སོ་སོའི་བྲིམ་ཆང་དེ་  
 ལ་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁན་ལྟ་སྤང་དེ་ཚོ་བྲིམ་ཆང་དེ་ལ་རྒྱན་དུ་གནས་ཆེད་ཀྱི་  
 ཉེན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་སྟོལ་ཡོད།

སྤང་གཏོང་བ་ཟེར་བ་ནི་དཔེར་ན་མི་ཞིག་ལ་གཞོན་འདྲེས་གཞོན་ཀྱི་  
 འདུག་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་བཤའ་སྟོལ་བྱུང་སྐབས་མི་དེའི་ཆབ་ལ་སྤང་ཟེར་བ་  
 ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་རིགས་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་དེ་ལ་ལ་ནི་  
 སྤགས་སམ་འདམ་བག་གིས་ནད་པའམ་མི་དེའི་གཟུགས་བརྟན་བཟོས་ཐོག་  
 དེའི་མཐའ་ལ་བས་སྒྲ་དང་གོས་སྒྲ་སྒྲ་ཚོགས་སྤགས་ཏེ་ལམ་བཞི་མདོའམ་  
 སུམ་མདོར་བསྐྱུལ་ཐོག་ གཟུགས་བརྟན་དེ་སྤགས་སམ་འདམ་བག་གིས་  
 བཟོས་ཀྱང་ཚོག་བྱས་ནས་སྤགས་བརྒྱབ་ཆར་དུས་པར་ངོས་གཞོན་འདྲེས་  
 མི་གསོན་པོ་རང་དུ་མཐོང་གི་ཡོད་པས་ཆབ་ཏུ་མི་ངོ་མ་གཏོང་མི་དགོས་པ་  
 བྱུང་བ་ཡིན་ཟེར། ཡང་ཡུལ་ཚོ་ཁ་ཤས་ལ་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ཉི་ཤུ་དགུའི་  
 དགོང་མོ་དགུ་ཟུག་འཁུང་ཟེན་རྗེས་མི་གཅིག་གིས་གྲོང་ཚོའི་ནང་གི་ཐེམ་  
 དུད་ཆང་མའི་ཆབ་བྱས་ཏེ་ལུས་ལ་གྲོན་པ་ནག་པོ་གྲོན། རོ་གཞོང་ལ་ཀྱི་  
 ནག་བྱགས། མགོ་བོར་སྤྲུག་ཞུ་རྗེས་དར་ལྗོངས་ནག་པོ་བཅུགས་པ་ཞིག་  
 གྲོན། ཡང་མི་གཞན་ཞིག་གིས་སོག་མ་དང་རས་ཆལ་ཞག་རྗེས་ཡོད་པ་སྒྲ་  
 ཚོགས་མཉམ་དུ་རྒྱག་པའི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱམས་ནས་དེ་ལ་མེ་སྐར་ནས་ལག་  
 ཏུ་འབྲེད། དེ་ནས་མི་གཞན་དག་གཅིག་གིས་རྒྱ་བྲ་ཞིབ་ཞིབ་དུང་པན་གང་

ཅམ་བྱེར་ནས་མེ་ལ་བཞོས། (རྒྱ་བྱ་ཡིས་བཏགས་པའི་ཅམ་པ་ཞིག་སྟེ་རྟོ་ཁ་ཁུལ་དུ་རྒྱ་བྱ་  
དང་ཀོང་པོ་ལ་ཨ་ལ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེ་མའི་ཐོག་ཏུ་བཞོས་ཆེ་ཅམ་པ་གོ་ཞིབ་སོགས་དང་མི་འདྲ་  
བར་མེ་འབར་བྱགས་ཆེ་རུ་འགོ་གི་ཡོད།) མེ་དང་རྒྱ་བྱ་འབྱེར་མཁན་མི་གཉིས་པོས་  
གདོན་འདྲའི་ཆས་གོས་སྤྲས་པའི་མི་དེའི་རྗེས་འདྲེད་བཏང་ནས་"ལོ་གཅིག་  
ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ཞིག་མ་སྤུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུའི་གོགས་དབང་བར་ཆད་ཆང་  
མ་བྱོད་ཀྱིས་བྱེར་ཅིག"ཅེས་བརྗོད་བཞིན་དུ་གདོན་འདྲེ་ལུང་ཁུལ་བྱས་ཐོག་  
ཐག་རིང་ལམ་བཞི་མདོའམ་སྤུམ་མདོ་ཁ་ཞིག་ལ་སླེབས་རྗེས་གདོན་འདྲའི་  
ཆས་སྤྲས་པའི་མི་དེས་ངོ་གདོང་བཀྱས་ནས་གྲོན་པ་བརྗེས་ཏེ་ཕྱི་བལྟས་མ་  
སྟོག་པར་ཚུར་ལོག་ཡོང་བ་དང་། བྱོང་ཆོའི་ནང་མི་ཆང་ཆང་མས་ཁོ་ལ་ང་  
ཐུག་སྐྱབས་པ་དང་གསོལ་རས་སྟོན་པ་སོགས་བྱེད། གཞན་ཡང་ད་དུང་  
བོད་ཀྱི་བྱོང་བྱེར་ལྟ་སར་བོད་ཟླ་གཉིས་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་དགུ་ལ་སྤྱད་འགོང་  
བརྒྱུད་པ་ཟེར་བ་ཞིག་བྱེད་སྟོན་ཡོད། དེ་ནི་བསམ་ཡས་ལ་འགོ་མཁན་  
ཞིག་དང་འཕན་པོར་འགོ་མཁན་ཞིག་སྟེ་སྤྱད་འགོང་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་  
ཀྱིས་ར་སྤགས་དཀར་པོ་ཕྱི་ནང་སྟོག་པའི་དུག་ལོག་གྲོན། ངོ་གདོང་བྱེད་ཀ་  
དཀར་པོ་དང་བྱེད་ཀ་ནག་པོ་བཟོས། སྤྱག་མའི་ལྷ་མོ་ཅེ་ལ་དར་སྟོག་ནག་  
པོ་ཡོད་པ་ཞིག་གྲོན་ཐོག་ལྟ་སྤྲན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་བྲམས་རའི་སྒོ་འཕྲུར་  
འོག་ཏུ་ཆུ་ཤུལ་ཀྱི་རྩིང་མའི་དགོན་པ་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་གི་དགེ་འདུན་པས་ཆོ་  
ག་བཏང་རྗེས་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་དགོན་པའི་སྟོན་དཔོན་ཀྱིས་ལྷ་ནག་གི་ཆས་  
སྤྲས་ཏེ་སྤྱད་འགོང་གཉིས་དང་ཞོ་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཞོ་རྒྱག་སྐབས་ཏུ་

ལའི་སྒྲ་མའི་ན་བཟའ་ནང་བཞིན་གྱོན་པའི་བྲ་པ་ཞིག་གིས་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མའི་སྒྲ་  
 ཚབ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་དེར་ཡོང་དགོས། ཞུན་ག་གི་ཚོས་ཟེར་བ་ནི་ཕྱ་པ་ཕྱ་  
 བྱང་ཆེན་པོ་ནག་པོ་ཞིག་དང་ཞུ་མོ་ནག་པོ་མཐའ་ལ་བགས་པ་དང་། སྟེང་ལ་  
 མ་བྱའི་སྒྲོ་གདོངས། དེའི་སྟེང་དུ་དཔེ་ཆའི་ནང་སེམས་ཅན་གྲང་ཟེར་བ་ཞིག་  
 སྟེ་ཁ་སྐད་དུ་ཟེར་མོ་ཞེས་གཟུགས་པོ་བག་པ་དང་འདྲ་བ་ལ་ལུས་སྟེང་གི་  
 སྒྲོ་རྣམས་ཁབ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སྒྲ་སྒྲོ་མང་པོ་ཞུ་མོའི་  
 ཐོག་བཙུགས་བཞག་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། སྒྱུད་འགོང་གཉིས་པོ་ཞུན་ག་གི་  
 ཆས་གྱོན་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་གི་སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་ཤོ་རྒྱུག་དགོས་ཤིང་། དེ་  
 ཡང་སྒྱུད་འགོང་གི་སྒྲུགས་ཤོ་དེའི་ངོས་དུག་ཆང་མར་ཤོ་མིག་གཅིག་ལས་  
 མེད་པ་དང་སྒྱུད་འགོང་གཉིས་ཤོ་ཤོར་ནས་ཁུངས་སོ་སོར་འགོ་ཁར་སྟེ་པ་  
 གཞུང་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་ཤ་མར་དང་། འབྲས། ཚུ་བུལ་སོགས་ལམ་རྒྱུགས་  
 གྱ་ལོ་མ་པ་སྒྲུད་རྗེས་བསམ་ཡས་ལ་འགོ་མཁན་སྒྱུད་འགོང་དེ་ལྟ་ས་ནས་  
 ཐོན་ཏེ་བསམ་ཡས་པེ་ཏར་སྟོག་ཏུ་རྒྱལ་པོའི་དབྱུགས་ཁང་གི་སྒྲོ་འབྲམ་དུ་  
 ཞག་གཅིག་ཉལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་པོའི་དབྱུགས་ཁང་ཟེར་བ་དེ་  
 ལོ་འཁོར་བཙུགས་ལ་སྒྲོ་ཐེངས་རེ་ལས་སྟེ་སྒྲོ་ལ་མེད་པ་དང་། ལོ་ལྟར་  
 སྟེ་ཏུ་ཁུང་ནང་ནས་ཡར་ཤ་གཙ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཨན་རྟར་རེ་དང་གི་རེ་གཡུགས་  
 དགོས་པ་དེ་ལོ་གཅིག་སོང་རྗེས་ལྟ་དུས་ཨན་རྟར་གྱི་མཐེལ་རྟོལ་བ་མ་བཟད།  
 གི་ཡང་རྩེ་ཆང་མ་ཆག་པ་སོགས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་སྒྲོ་ལ་འདུག སྒྱུད་  
 འགོང་བསམ་ཡས་དབྱུགས་ཁང་གི་སྒྲོ་རྩར་ཞག་གཅིག་ཉལ་རྗེས་སྟེ་ཉིན་



རང་གི་འདྲ་གསོ་བ་ཅིག་བཟོས་ནས་དབྱུགས་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱུལ་ཐེས་ཅུང་  
འཁོར་དགུས་མའི་ཆས་སྤྲས་ཏེ་སྡེ་བ་གཞུང་གིས་རང་ལ་སྤྲད་པའི་བས་གོས་  
སོགས་སྤྲད་ཇུས་ནམས་སྟོ་ཁ་ཁུལ་དུ་བཙོངས་ནས་ཚུར་ལོག་ཡོང་གི་ཡོད།

གཏོར་ཟོར་འཕེན་པ་བཟུང་བ་ནི་གཏོར་མ་བྱུང་གསུམ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་  
བཞེངས་ཐོག་     ཆེ་ཟོར་ཞེས་གཏོར་མའི་སྟེང་དུ་གང་སར་པད་ཁའི་གང་བྱ་  
འཇུགས་པ་དང་།     ཡུམ་ཟོར་ཞེས་ཞིང་སྐྱེར་པ་རིང་བྱང་ལི་མི་གསུམ་ཅམ་  
ལ་གཞོགས་བརྒྱབ་ནས་ཅེ་རྫོ་པོ་བཟོས་ཏེ་འཇུགས་སྟོལ་ཡོད།     གཏོར་མ་  
གཡུགས་སྒངས་ལ་གཏོར་མ་དེ་ལྟ་ཡིན་བསམ་པ་བྱས་ཏེ་གཡུགས་སྟོལ་  
ཞིག་དང་ལྟ་ལ་བྱུལ་བའི་དམིགས་པ་བྱས་ཏེ་གཡུགས་སྟོལ་ཞིག་གཉིས་  
ཡོད།     གཏོར་མ་དེ་ལྟ་ཡིན་བསམ་པའི་དམིགས་པ་བྱས་ཏེ་གཡུགས་སྒངས་  
དེ་ཏ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོར་བརྗེ་གི་ཡོད།

ལྷགས་མཁར་སྟེག་པ་བཟུང་བ་ནི་སྤྲ་ང་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་སྐྱུམ་བསྟོལ་  
ནས་སྐྱུམ་འཁོལ་མ་ཆགས་ཏེ་ལྷ་བ་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་ཨ་རག་ལྷགས་  
དགོས།     དེ་ཡང་ཨ་རག་ལྷགས་མཁན་དེས་དག་པོའི་     (དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལྷགས་སམ་ལུང་ཆོ་གཅིག་ལ་གཞོད་སྟེལ་མཁན་དག་པོ་ལྟ་བུ)     གཟུགས་བརྟན་གྱིས་ཐོག་  
དེའི་སྟེང་གར་དག་པོ་དེའི་མིང་ཡིག་དང་པོ་གྱིས་ཏེ་ཇུས་ངན་སྤྲ་ཆོགས་  
བྱགས་པའི་ཤོག་སྟེ་ཞིག་རྒྱག་པའི་ཅེར་བསྟོན་ནས་མི་གཅིག་གིས་འབྲེར་  
ཐོག་     ཨ་རག་ལྷགས་མཁན་དེས་ཨ་རག་སྐྱུས་ལེགས་ཀ་ལི་གང་ལག་ཏུ་  
འབྲེར་ནས་འཆམ་རྒྱག་བཞིན་དུ་མེ་ལ་སྟོར་བ་གསུམ་བརྒྱབ་ཐེས་སྐྱུམ་



འཁོལ་མའི་ནང་ཨ་རག་དེ་སྒྲུགས་ནས་མེ་ལྷེ་དག་ཏུ་འཕྱར་བ་དང་ཆབས་  
 ཅིག་མིའི་གཟུགས་བརྟན་གྱིས་པའི་ཞོག་ལྷེ་དེ་མའི་ནང་སྒྲུག་སྒྲོལ་ཡོད། ཨ་  
 རག་སྒྲུགས་མཁས་པོ་མ་རྩུང་ན་སྒྲུམ་འཁོལ་མ་དེ་ཚུར་འཐོར་ནས་མེ་འབར་  
 ཏེ་རང་ཉིད་འཆིག་ཉེན་ཡོད་པས་ཨ་རག་དེ་སྒྲུམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་གནད་འཁོལ་པོ་  
 ཞིག་སྒྲུགས་དགོས།

གཡང་སྒྲུབ་ཟེར་བ་ནི་མི་བསོད་ནམས་དབང་ཐང་ཡོད་པ་དེ་ཆོའི་  
 བསོད་ནམས་དང་དབང་ཐང་ཚུར་འགྲུགས་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཟེར། དེ་  
 ནི་ལུག་དཀར་རྒྱུད་ཞིག་གི་ལག་གཡམས་པའི་ཤ་དར་ཆོན་སྒྲུ་ལྷའི་ནང་སྒྲིལ་  
 བཞག་པ་ཞིག་དང་། གོས་ཆེན་ཆོས་གཞི་མི་འདྲ་བ་ལྟ་དང་། གཟི། བྱ་བྱ།  
 སྒྲོས་ཤེལ། འགྲོན་བྱ། མེ་ལོང་བཅས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་མདའ་དར་ཅེ་ལྟའམ་  
 སྒྲོ་ལྟ་དང་ལྟན་པ་ཞིག ད་དུང་སྤེམ་མར་དང་ཆང་ལུད་སོགས་འབྲེར་བའི་མི་  
 གཅིག་གིས་ཁང་བྱིམ་གྱི་ཐོག་ཅེ་ནས་སྒྲུ་འགྲུགས་གཡང་འགྲུགས་ཞེས་  
 ལུག་རྒྱ་དང་བཅས་སྐད་རྒྱག་སྒྲོལ་ཡོད་ཅིང་། སྤྱིར་ན་ལོ་ལྟར་སྟོན་ཁ་འབྱུ་  
 རིགས་བསྒྲུ་བའི་སྐབས་སུ་གཡང་སྒྲུབ་ཅེས་དེ་ལྟར་བྱེད་སྒྲོལ་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
 མི་ཆང་དེ་རྒྱ་སྟོབས་ཆེན་པོ་དང་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཡོང་ཆེད་ཡིན་ཟེར།

གོང་གསལ་ལུགས་སྒྲོལ་དེ་དག་ཆང་མ་བོན་གྱི་ལུགས་སྒྲོལ་ཡིན་  
 ཞིང་། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་བོན་པོའི་ཆོས་ལུགས་བར་འཐབ་  
 ཚོད་ཐེངས་མང་བྱས་ཏེ་བོན་ཆོས་མེད་པ་བཟོས་རུང་གོང་གསལ་སྐད་  
 གཏོང་བ་དང་མདོས་རྒྱག་པ་སོགས་བྱེད་སྐྱེད་དེ་རིགས་རང་སོར་འཛོག་

དགོས་བྱུང་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་ཆོ་མེད་པ་བཟོས་ན་མང་ཆོག་གས་ཀྱིས་  
ཁས་ལེན་གྱི་མེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཆོས་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་རིགས་ཕྱི་ཚུལ་  
དུ་བོན་གྱི་ཆོས་བྱེད་སྒྲུངས་ཡིན་པ་ལ་ནང་དོན་དེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
ཡིན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེ་ནི་དཔེར་ན་དེང་སྐབས་ནང་མ་དང་སྟོད་  
གཞས་སོགས་ཀྱི་གཞས་གདངས་རྟིང་པར་གཞས་ཆོག་གསར་པ་བཅུག་པ་  
སྒྲུང་ཕྱི་ཚུལ་དུ་བོན་པོའི་ཆོས་བྱེད་སྒྲུངས་བེད་སྟོང་བྱས་པ་ཅ་མ་ལས་ནང་  
དོན་ཐད་བོན་གྱི་སྟབས་གང་ཡང་འདྲེས་མེད། སྟོན་མ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་མངའ་  
རིས་སུ་བཞུགས་སྐབས་བོན་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་མི་ཆང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་  
ནང་ནད་པ་ཞིག་བྱུང་ནས་སེམས་ཅན་ཏ་ཅང་མང་པོ་བསད་པ་རེད། (བོན་པོའི་  
ཆོས་ལུགས་ལ་མི་ན་བ་དང་། ཞི་བ། དེ་བཞིན་བྱིས་ཆང་རྒྱ་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོང་ཆེད་བཅས་ཀྱི་དོན་  
དུ་སེམས་ཅན་མང་པོ་གསོད་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཞིག་ཡོད) སྐབས་དེ་དུས་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་  
ཡང་གདན་འདྲེན་བྱས་ནས་ཕེབས་དུས་ཞབས་བརྟན་བྱེད་ཆེད་སེམས་ཅན་  
མང་པོ་གསོད་ཆོག་ཆོག་བྱས་ནས་བཞག་ཡོད་པ་གཟིགས་ཏེ་ཁོང་གིས་  
ཕྱི་ཚུལ་དུ་བོན་གྱི་ཆོས་བྱེད་སྒྲུངས་ཡིན་པ་ལ་ནང་དོན་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ཡིན་པའི་ཆོས་ཞིག་གསུངས་རྗེས་བྱིས་ཆང་དེའི་མི་ཆོར་སེམས་  
ཅན་དེ་དག་བསད་པ་དང་སྟོང་པ་གཉིས་བྱུང་མེད་པས་ད་སྟོང་བཀྲོལ་ཐོངས་  
ཞིག་ཅེས་གསུངས་པར་སྦྱིན་བདག་དེས་བྱེད་གྱི་གནང་སྒྲུངས་བོན་ཆོས་  
འདྲ་ཡང་དོན་ངོ་མ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་རེད་འདུག་པས་དེ་ཅི་ཡིན་  
ཞེས་བཀའ་འདྲི་བྱ་སྐབས་རྗེ་བཙུན་མི་ལས་ཁྱོད་ཆོས་མི་ཞི་བ་དང་ན་བ་

གང་བྱུང་ཡང་སེམས་ཅན་མང་པོ་གསོད་པ་དེར་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། མི་ཞི-  
 རྗེས་སེམས་ཅན་མང་པོ་བསད་ཆེ་ཞི་མཁན་དེར་ཉེས་པ་ཡོད་པ་དང་། མི་ཞི-  
 ཁར་སེམས་ཅན་མང་པོ་བསད་ན་དག་སྐྱེད་ཡོང་རྒྱར་ཕན་པ་མེད་པར་ནད་  
 པ་མགྲོགས་པོ་ཞི་རྒྱ་ལ་འགོག་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ཞི་གསོན་གང་འདྲ་  
 ཞིག་ལ་ཞབས་བརྟན་བྱས་ནའང་སེམས་ཅན་གསོད་པའི་ལྷགས་སྟོལ་དེས་  
 ཞི་གསོན་གཉིས་ཀར་ཕན་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་པར་སྦྱིན་བདག་  
 དེའང་ཏ་ཅང་མགྱ་པོ་བྱུང་ནས་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་པ་ཆགས་  
 པ་དང་སེམས་ཅན་བསད་ནས་ཞབས་བརྟན་བྱེད་སྟོལ་དེའང་འགོག་ཐུབ་  
 པ་བྱུང་བ་རེད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་བཅད་  
 ན་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་དང་སྒྲིག་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། སོ་སོའི་ཆེ་ལ་གཞོད་པ་  
 དང་ཆེ་ཐུང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་བར་ཆད་ཡོང་རྒྱ་རེད་ཅེས་སྟོབ་གསོ་རྒྱག་གི་  
 ཡོད་པ་དེ་དང་དེར་སྐབས་ང་ཆོས་སེམས་ཅན་མང་པོ་བསད་ཆེ་ཐོན་སྐྱེད་  
 དང་སྦྱི་ཆོགས་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་སྟོབ་གསོ་གཏོང་བ་དེ་ཞོད་སྟངས་མི་  
 འདྲ་བ་ཙམ་ལས་དོན་གྱི་སྦྱིང་པོ་དམིགས་ལུལ་གཅིག་རང་ཡིན། མདོར་  
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ནང་བོན་གྱི་ཆོས་བྱེད་སྟངས་ཁ་ཤས་འདྲེས་ཡོད་  
 གྱང་བོན་གྱི་ལྷ་བ་ཅ་བ་ནས་འདྲེས་མེད་པས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལྷགས་ལ་བོན་གྱི་ཆོས་ལྷགས་འདྲེས་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་  
 རྩོན་མ་རེད་ཟེར་བ་དང་རྒྱ་མཆན་དེར་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལྷགས་ལ་སྤྲ་མའི་ཆོས་ལྷགས་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ཡང་མ་དག་

པ་ཞིག་ཡིན།

༣ བོད་དུ་སླ་མས་སྲིད་དབང་བཟུང་བའི་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་  
ལམ་ལུགས་དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་བཅད་སྟུང་ནས་སྲིད་དབང་བཟུང་བའི་སྤྱི་  
ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་། ཆབ་སྲིད་གྱི་ངོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་བོད་ཀྱི་  
སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ནས་མིན་ཅིང་། སྲིད་དབང་འཛིན་  
མཁན་གྱི་མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཆོས་ལུགས་གཅིག་གམ་ཆོས་ལུགས་འགའ་  
ཤམ་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་སྣ་ཆོག་སྟུང་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་ཆོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ཆབ་སྲིད་དབང་སྟུང་གྱི་དམིགས་ལུལ་འབྱུང་པ་དང་དེ་བཟུང་པོར་གནས་  
པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་ལུགས་བཅད་སྟུང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེ་ལ་ཆོས་  
སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་ཆང་མ་མེད་ལ། ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ནི་ཆོས་  
ཀྱི་བདག་པོ་དང་སྲིད་དབང་གི་བདག་པོ་གཉིས་ཀ་མི་གཅིག་གིས་བཟུང་བ་  
ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་པ་ལས། སྲིད་དབང་བཟུང་མཁན་གྱི་མིས་ཆོས་ལུགས་  
ལ་དད་པ་བྱེད་པ་ཅི་མ་གྱིས་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་དུ་ཅིས་ན། རྒྱ་གར་དང་  
བལ་ཡུལ་སོགས་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་  
ཆང་མ་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་  
སྟོན་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ནི་འགྲོ་མགོན་  
འཕགས་པས་བོད་ས་གནས་ཀྱི་སྲིད་དབང་བཟུང་བ་ནས་བོད་ལ་ཐོག་མར་  
ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་སྟུང་བ་ཡིན་པས་ཆོས་སྲིད་ཟུང་  
འབྲེལ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཡིན་པ་ལས་ཆོས་ཀྱི་ངོ་བོ་གཏན་ནས་མ་ཡིན་ནོ།།



༤ བོད་ལ་སྤྱི་མཐའ་ཡང་སྤྱི་དོན་འཛིན་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་  
 ཡོད་པ་དེས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དེ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དེ་མ་མ་རེད་ཅེས་  
 བཤད་ན་མི་འགྲིག། བོད་དུ་སྤྱི་མཐའ་ཡང་སྤྱི་དོན་འཛིན་བྱེད་པའི་ལམ་  
 ལུགས་དེ་བཞིན་དུ་ས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་མཇུག་ཏུ་གཞི་ནས་བྱུང་བ་  
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས། རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་དུས་སུ་བོད་ལ་སངས་  
 རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ཐོག་མར་དར་བ་ནས་བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་མེ་པག་  
 (༡༣༤༥)ལོ་བར་ལམ་ལུགས་དེ་མེད། དེའི་རིང་ལ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བརྩ་  
 འབྱུང་གནས་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྔ། ལོ་རྒྱ་བ་སྐྱ་  
 ཅོག་ཞང་གསུམ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ལོ་རྒྱ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ།  
 རྗེ་བོ་རྗེ་ཨ་ཏི་ཤ་འབྲོམ་སྟོན་པ། མར་པ་ལོ་རྒྱ་བ། མི་ལ་རས་པ། འགོས་ལོ་  
 རྒྱ་བ། རྩ་ལོ་རྒྱ་བ། མཁས་གྲུབ་བྱུང་པོ་རྣམས་འབྱོར། གྲུབ་ཆེན་སྤྱིང་རས་པ།  
 ས་སྐྱ་གོང་མ་ལྔ། མངའ་བདག་ཉང་། མ་གཅིག་ལབ་སྟོན་སོགས་མཁས་གྲུབ་  
 གཉིས་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་མཆོག་གངས་ལས་འདས་པ་བྱུང་བ་ཆང་མར་ཡང་སྤྱི་དོན་  
 འཛིན་ཞུས་པ་བྱུང་མེད་ལ། སྤྱི་མ་སྐྱ་ཐོག་སྟོན་མའི་སྐྱ་ཆས་རྣམས་ཤུལ་  
 བཞག་བྱས་ཏེ་བཞག་པའི་སྤྱི་བྱང་དང་། རྒྱག་མཛོད། གཉེར་པ་སོགས་གཏན་  
 རྒྱས་མེད། བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་ཚུ་ལུག ༡༣༤༣ ལོར་ཀམ་པ་ཤི (ཀམ་  
 པ་ཞུན་གསུ་ཐོང་གཉིས་པ་སྟེ་པ་ཤི་ནི་སོག་སྐད་དུ་སྤྱི་མ་ཐེར་བའི་དོན་ཡིན) སྐྱ་འདས་ཤིང་།  
 དེའི་ཕྱི་ལོ་ཤིང་སྟེ་ལ་ལོ་ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེ (ཀམ་པ་ཞུན་གསུ་ཐོང་གསུམ་པ་)  
 འབྱུངས་ནས་དགྲུང་ལོ་ལྔ་ལ་སྟེ་བས་རྗེས་ས་གྱི ༡༣༤༤ ལོར་གཞི་ནས་ཀམ་



པ་ཤིའི་སློབ་མ་གྲུབ་ཐོབ་ཨོ་རྒྱན་པ་རིན་ཆེན་དཔལ་གྱིས་ཀམ་པ་རང་བྱུང་  
དོ་མེ་ཀམ་པ་ཤིའི་ཡང་སྲིད་དུ་དོས་འཇིན་གནང་སྟེ་མཚུར་ཕྱི་དགོན་པར་  
གདན་ཁྱེད་སྲས་པ་ནི་བོད་དུ་སླ་མའི་ཡང་སྲིད་དོས་འཇིན་བྱས་པ་ཐེངས་དང་  
པོ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་གཞན་ལ་  
ཡང་ལམ་ལུགས་དེ་དར་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེའི་མེས་སུ་བྱུང་བའི་ཀུན་མཁྲིན་  
སློང་ཆེན་པ་དང་། གཡུང་སྟོན་དོ་མེ་དཔལ་བ། བུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེ། རྩེ་ཙོང་ཁ་  
པ་ཆེན་པོ་སོགས་གྲུབ་མཐའ་རིམ་མེད་ཀྱི་བསྟན་འཇིན་མཁས་གྲུབ་གཉིས་  
ལྡན་མང་པོ་ཞིག་ཡང་སྲིད་དོས་འཇིན་ཁྱས་མེད།

སླ་མའི་ཡང་སྲིད་དོས་འཇིན་ཁྱེ་སྟོལ་སྟོར་དེར་ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་ཐེང་ལྷ་  
བས་མཛད་པའི་བྱག་དཔེ་ཞིག་ནང་མི་ཆོས་ང་རྩ་ལའི་སླ་མ་སྐྱེ་ཐེང་བཞི་པའི་  
ཡང་སྲིད་ཡིན་ཚུལ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཡིན་ལུགས་ཡིན་སྐངས་ཀྱི་རྒྱ་  
མཚན་ནི་ང་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་བྲིམ་གྱི་ཀ་བའི་སྐང་ནས་འོ་མ་བབ་པ་རེད་  
ཟེར་བ་དང་། གནམ་ལ་འཇའ་བྱག་པ་རེད་ཟེར་བ། སྐྱེ་ཐེང་བཞི་པའི་སྐྱ་ཆས་  
རྣམས་ངས་དོས་འཇིན་བྱས་པ་རེད་ཟེར་བ་སོགས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་དེ་  
འདྲ་བྱས་པ་ང་རང་གིས་དྲན་གསོས་ཀྱི་མི་འདུག ངས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་མི་  
དོ་ཤེས་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་ཅ་ལག་ཤེས་རྒྱ་ལྟ་བུ། ལོ་བཅུ་དྲུག་ཅུ་ལ་  
མ་སྐྱེ་བས་བར་ཡོན་ཏན་ཡང་དག་ཀྱི་ཉེས་རྒྱུ་དང་གཤེག་གཤེག་འོག་རྩ་  
བསྐྱབས་པར་བརྟེན་མ་བསྐྱབས་པར་ཤེས་རྒྱ་པར་བཞག་བསྐྱབས་པ་དེའང་  
ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག པས་ཐམས་ཅད་མཁྲིན་པའི་ཡང་སྲིད་དེ་བས་ཀྱང་

གང་ནས་ཡིན། སྐྱེ་བ་སྒྲིན་མའི་མི་དང་ཅ་ལག་ངོ་ཤེས་པ་ལ་བསྐྱབས་པའི་  
 ཡོན་ཏན་དེ་མ་ཤེས་པ་རྩ་བ་ནས་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། མ་བསྐྱབས་པ་དེ་ཤེས་  
 རྒྱ་ཡོད་དུས་བསྐྱབས་པ་དེ་དེ་བས་ཀྱང་ཤེས་པ་དགོས་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་  
 བསྐྱབས་པ་དེ་དགའ་ལས་ག་ཚོད་བརྒྱབ་ནའང་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ལ་སང་  
 ཉིན་མི་ལ་ཆོས་ཤོད་དགོས་བྱུང་ན་དེ་རིང་དགོ་ཤིང་གིས་སང་ཉིན་དེ་ལྟར་  
 ཤོད་ཨང་ཞེས་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དགོས་པའི་དབང་གིས་  
 ཁྱིའི་སྒྲིང་དུ་བསྐྱལ་བ་རེད་ལ་ངས་ཀྱང་མ་ཡིན་ཡིན་མདོག་མ་བྱས་ཀ་མེད་  
 རེད་ཅེས་དང་། ང་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་ཆར་བ་བབ་པ་དང་། མེ་ཏོག་ཤར་བ།  
 འངའ་བྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཤོད་ཚུལ་དེ་དག་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ལྔ་ལྟལ་བ་  
 སྐྱ་ཐོང་བཞི་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ་གཏན་ནས་འགྲིག་ཐབས་  
 མེད། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ང་དང་དུས་མཚུངས་སུ་སྐྱེས་པའི་འབྲུ་གྲོག་མ་དང་  
 སྒྲིང་བྱ་དེ་ཚོ་ཡང་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེད་  
 བོ་དེ་འདྲས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱེ་ཡིན་ཤིང་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་རྩ་བ་ནས་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་མ་  
 རེད་ཅེས་གསལ་ཐག་ཚོད་འཁོད་ཡོད། ཁོང་སྐྱ་ཆེ་ཕྱི་ལ་བྱའི་རང་རྒྱུ་གིས་  
 གནང་ཡོད་པ་དེ་ཡང་བདེན་པ་བདེན་བྱུང་ཁོ་ན་ལས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་  
 ཡིན་ཚུལ་སོགས་ང་རྒྱལ་དང་ཆེ་རྒྱུ་གཏན་ནས་གནང་མེད། ཁོང་གིས་ད་  
 དུང་དེང་སང་སོག་པོའི་དཔོན་པོ་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་བོད་ཀྱི་སྐྱ་བྲག་རྒྱ་ཆེ་བ་དེ་  
 ཚོའི་སྐུ་གུ་མང་ཆེ་བ་སྐྱ་མའི་ཡང་སྲིད་ཡིན་དགོས་པ་དེ་ཚོ་ལ་མཚན་ཞིག་  
 མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དེར་དེང་སང་ཡང་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་རྒྱ་

ཞིང་ག་ཡོད།

ང་རང་སླ་མའི་ཡང་སྲིད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེས་ཁེ་བཟང་ཆེན་པོ་  
ཞིག་རག་ཡོད་ལ་གྱོང་ཡང་ཆེན་པོ་ཞིག་རག་ཡོད། ཁེ་བཟང་ནི་ང་རང་གིས་  
ཆང་དབུལ་པོའི་སྤྱ་གྲུ་ཡིན་པ་དང་སླ་བྱང་ཡང་རྒྱ་སྟོབས་ཆེན་པོ་མེད་སྟབས་  
སླ་མའི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་སྲིད་པོ་རྒྱགས་པ་བྱས་ནས་སྟོད་  
རྒྱའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་བར་བཏེན་བསྐྱབ་པ་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་  
ཡོད། ང་རང་གི་ནང་འདི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱ་གྲུ་གསོ་ཐུབ་ཅམ་དང་འཆོ་  
བ་ཁུངས་འབྲེལ་ཅམ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ས་ནི་འཆོམ་བཟོ་བ་དང་མ་ནི་སྐྱམ་  
བྱ་འཐག་མཁན་ཡིན་ལ་ལག་རྩལ་ཡང་གང་ལེགས་ཡོད། གིས་ཆང་དང་སླ་  
བྱང་གི་དཔལ་འབྲོར་ཆ་རྒྱུན་དབང་གིས་ང་རང་ཚུང་དུས་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་  
པའི་སྐབས་སླ་བྱང་ཆེ་བ་ཁག་ནས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་གཡར་ཏེ་བཟུ་སྟོང་ཡོད།  
གལ་ཏེ་གིས་ཆང་སྤྱག་པོ་ཞིག་ཏུ་སྲིས་ཏེ་སླ་བྱང་རྒྱ་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ནང་སྟོབས་ན་དེ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་མིན་མི་ཤེས། ང་རང་གི་བྲན་ཐོག་ལ་གོང་པོ་  
ཤར་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཞུ་བ་དེ་སྟོན་ཆེན་བཤའ་སྒྲིའི་སྐས་སུ་འཁུངས་ཀྱང་ཚུང་  
དུས་ནས་སྤྱ་ཡོན་ལ་བཙོན་ཞིབ་གང་ཆེ་མཛད་དེ་སྐད་གཤམ་ཡོད་པའི་སླ་  
མ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་། ང་པོ་དྲུ་འཁུངས་པའི་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
ཞུ་བ་དེ་འང་གིས་དང་སླ་བྱང་གཉིས་ཀ་རྒྱ་སྟོབས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡིན་ནའང་  
ཚུང་དུས་སྟོབ་གཉེར་གང་ལེགས་མཛད་དེ་ཡ་རྒྱལ་སྤྱ་སྟོང་བཅུ་གསུམ་པའི་  
མཆན་ཞབས་ཀྱང་གནང་བ་རེད། ང་རང་གི་མི་ཐོག་འདིར་ཁོང་རྣམ་གཉིས་

ཕུད་མི་ཆང་ཆེན་པོའི་སྤྱ་བྱ་སྒྲ་མའི་ཡང་སྤྱིད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་མང་ཆེ་  
 བ་སྒྲོ་པོ་གནང་མཁན་མ་གཏོགས་སྤྱངས་བཙོན་གནང་མཁན་བྱང་མེད་པ་  
 ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་བཏེན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་བོད་ཀྱི་ཨེམ་ཇེ་དང་  
 མཁས་པ་ཆང་མ་སྤྱང་པོ་ཡོང་བ་ཤོག་ཅེས་སྤྱགས་སྒྲོན་གནང་བ་དེ་ཡང་རྒྱ་  
 མཆན་དེ་ཡིན། སྒྲོན་མ་སྒྲ་མ་ཆོས་"ཏ་ཅང་དབུལ་པོའི་བྱིམ་དང་ནི། །སྤྱག་  
 པོའི་བྱིམ་དུ་མི་སྐྱེ་བར། །བར་མའི་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་ནས་ཀྱང་། །ཏྲ་ཏུ་དམ་  
 ཆོས་བྱས་པར་ཤོག །"ཅེས་སྤྱགས་སྒྲོན་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ཏ་ཅང་  
 དབུལ་པོའི་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་ན་འཆོ་ཐབས་དཀའ་བས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་གོ་  
 སྐབས་ཡོང་མི་སྤྱིད་ལ་ཏ་ཅང་སྤྱག་པོའི་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་ན་ཡང་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་  
 བྱུང་གི་མེད་པ་རེད། ང་རང་ཇེས་སུ་དག་བཤེས་བཏང་བེན་ཇེས་དཔལ་  
 འབྱོར་ཆ་རྒྱན་ཅུང་ཇེ་བཟང་དུ་བྱིན་ནས་ཨ་མ་དོ་དང་སོག་ཡུལ་སོགས་ནས་  
 དཔེ་ཆ་མང་པོ་སྤྱོད་ཏེ་ཞུས་པ་མ་ཟད། རམ་ཀ་དཀར་པོ་སྤྱད་དེ་འབྲུག་ཡུལ་  
 ནས་འབྲུག་ཤོག་ཉིས་ཐོག་འབྲུག་ཤོག་དེ་དག་ཨ་མ་དོ་ཁྱལ་ལ་བཏང་ནས་  
 དཔེ་ཆ་པར་བརྒྱབ་སྟེ་ང་རང་གི་པ་ཡུལ་དུ་དཔེ་མཛོད་ཁང་པ་ཀ་བ་བརྒྱད་  
 ཀྱི་ས་དང་ལྷ་སར་དཔེ་མཛོད་ཁང་པ་ཀ་བཞི་མ་ཞིག་བྱར་བྱར་བཀང་ཡོད་  
 ལ་དཔེ་ཆ་དེ་ཆོ་ཉིས་ནས་ཆང་མ་བལྟས་བེན་སྤྱབས་ངས་བོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་  
 ཡོད་དོ་ཅོག་བལྟ་སྟོང་ཞེས་ཤོད་མ་ཐོད་ཀྱང་སུམ་ཆ་གཅིག་བལྟ་སྟོང་ཞེས་  
 བཤད་ན་བཤད་ཆོག་གི་རེད། ངས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཉི་བའི་དམིགས་  
 ཡུལ་ནི་ང་རང་ལ་སྒྲ་མའི་མིང་ཞིག་ཡོད་སྤྱབས་འབྲུལ་ཆན་རྒྱག་མཁན་



མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐག་གཅོད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དེ་ཆོ་སོ་སོ་  
དང་ནང་མི་འཁོར་གཡོག་ཆོས་བཟས་ན་ཉེས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་  
མ་སྤངས་ན་ཡང་མི་འགྲིག་པར་པ་རོལ་གྱི་འདོད་པ་དང་བསྐྱུན་དགོས་ལ།  
སྤངས་ནས་བཟས་ནའང་ཉེས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟབས་མིས་ཕུལ་བ་  
རྣམས་བསགས་ནས་དཔེ་ཆ་སྤྲོ་ཡོན་ཁྱེ་བ་དང་ལྷ་སྐྱབ་བཞེངས་པ་སོགས་ཀྱི་  
ཐོག་ལ་བཏང་བ་ལས་རང་གི་སྟོ་གོས་ཐོག་སྐར་བུར་གཅིག་ཀྱང་གཏོང་སྤོང་  
མེད། དེ་ནི་ང་རང་གི་ངོས་འཛིན་སྟར་ན། མི་ཆོས་ང་ལ་རིན་པོ་ཆེ། སྐབས་  
སྤྱི་མཆི། བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་འཁོར་བ་དང་། སྤྱག་བསྐྱུལ། ངན་སོང་བཅས་ལས་  
སྤོལ་བ་ཞིག་སྐབས་འཇུག་གནང་རོགས་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ནའང་ངས་མི་  
ལ་སྐབས་འཇུག་གནང་རྒྱ་པར་བཞག་ང་རང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ག་པར་གང་འགྲོ་  
རང་མགོ་མ་ཐོན་པར་གཞན་ལ་སྐབས་འཇུག་གནང་རྒྱ་སྤོལ་བྲལ་རེད། འོན་  
ཀྱང་མིས་ང་ལ་ཚུར་རེ་བ་བྱས་ནས་སྐབས་འཇུག་ཁྱས་པ་དེ་ལ་པན་ཐོགས་  
པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ངས་པར་བྱ་དགོས་པས་དེས་ན་མིས་སྤྲད་པའི་རྒྱ་དངུལ་  
དེ་དག་ལྷ་བཞེངས་རྒྱ་དང་། ཐང་ག་བཞེངས་རྒྱ། དཔེ་ཆ་ཉི་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་  
ཐོག་ཏུ་བཏང་ཆེ་ཁོ་ཆོས་ང་ལ་སྤྲད་པ་དེས་པན་ཞིག་ཐོགས་པ་དང་ང་རང་  
ལའང་ཉེས་པ་མེད་པའི་ཐོག་ད་དུང་དཔེ་ཆ་དེ་ཆོ་ངས་བལྟ་སྟོག་བྱས་ནས་  
པན་པ་བྱང་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་སྐབས་པ་ཕུལ་  
ལ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་དག་ཚུ་ལ་གཡུགས་པ་དང་། ལྷ་སར་ཡོད་པ་དེ་དག་  
སྤྲ་ས་ནས་སྤིད་གྲོས་ལ་ཕུལ་ཡང་སྐབས་དེར་ཆང་མ་མེར་བསྐྱེགས་བཏང་



བ་རེད། མདོར་ན་མིའི་རྒྱ་དཔུལ་བཏང་ནས་དཔེ་ཆ་ཉིས་ཏེ་བཟུང་བྱུང་བ་  
 དང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་མང་པོ་དག་གི་ཆོས་དུ་བསྟེན་རྒྱ་བྱུང་བ་དེ་ཁོ་བཟང་ཆེན་  
 པོ་ཞིག་ཡིན། གྲོང་གང་རག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྤྱིར་ན་དག་བཤེས་གཏོང་  
 བར་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་དགོས་ནའང་ང་ལ་སྟོབ་སྟོང་ལོ་བཅུ་ལས་  
 བྱེད་ཁོམ་བྱུང་མེད་པ་དང་། ལོ་བཅུ་འཛིན་ལོ་དྲུག་མིའི་བཅུ་ཤེད་ཀྱི་འོག་  
 ཏུ་བསྐྱབ་པ་མ་གཏོགས་སོ་སོས་རང་འགྲུལ་གྱིས་སྟོབ་སྟོང་བྱས་མེད། ལོ་  
 བཅུ་དྲུག་ཏུ་སྟོབས་ནས་དཔེ་ཆ་འཛིན་དོན་ཐོན་བྱ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་སྟབས་  
 ལོ་དྲུག་རིང་རང་ཏོགས་ངང་སྟོབ་སྟོང་ཏུར་ཐག་བྱས་ཏེ་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་  
 གཅིག་ལ་ལྟ་རམས་དག་བཤེས་བཏང་བྱ་བ་ཅུ་མ་བྱུང་ཡོད།

དག་བཤེས་ལྟ་རམས་པར་ཚུད་པར་ཡིག་ཆ་དེ་ཆེན་པོ་ཐེངས་ལྔ་  
 གཏོང་དགོས་པ་སྟེ། ཐེངས་དང་པོ། འཛིན་གྱི་འཛིན་ཡིག་ཆ་དེ་བཏང་སྟེ་སྟོབ་  
 གོགས་ཆང་མས་ཁྱི་བ་བཏོན་ནས་དེར་ལན་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཐེངས་  
 གཉིས་པ། དགོན་པ་དེའི་སོ་སོའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་གྲ་ཆང་ནང་གཏོང་  
 དགོས་པ། ཐེངས་གསུམ་པ། ཉིན་བཞིའི་རིང་འཛིན་གྲ་བཅུ་གསུམ་ཡོངས་  
 རྫོགས་ཆོགས་ཆེན་ཆོགས་ཏེ་ཡིག་ཆ་དེ་གཏོང་དགོས་པ། ཐེངས་བཞི་པ། སེ་  
 ར་དགོན་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཆོགས་ཆེན་ཐོག་ཚུ་ཆོད་བཞི་གཏོང་དགོས་  
 པ། ཐེངས་ལྔ་པ། རོར་བུ་སྤྱིང་ཁར་དག་བཤེས་གཙོ་གྲས་ཁག་དང་། དགའ་  
 ལྟོ་ཁྱི་པ། ཡོངས་འཛིན་རྒྱ་གཉིས། མཆོན་ཞབས་བཅས་ཆང་འཛོམས་  
 ཐོག་ཡིག་ཆ་དེ་ཉིན་བཅུ་གཅིག་གཏོང་དགོས། དེ་རྗེས་མི་སོ་སོའི་ཨང་རིམ་

སྤྱིར་ན་གཏན་འཁེལ་ཟིན་མཆོམས་དངོས་གཞི་དེ་ལྟ་ས་སློན་ལམ་ཆེན་མོའི་  
ཐོག་སེའ་བྲས་དགའ་གསུམ་འཛོམས་སར་ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་གསུམ་དང་།  
ཉིན་གུང་ཚུ་ཆོད་གཉིས། དགོང་ཚོ་ཚུ་ཆོད་བརྒྱད་བཅས་གཏོང་དགོས་ཤིང་།  
ང་རང་དགེ་བ་ཤེས་གཏོང་བའི་སྐབས་དེར་མི་གངས་བཙུ་བདུན་ནང་ཨང་  
གི་ཡོད་པ་མི་བདུན་ཡོད་པ་དང་ང་རང་ཨང་གི་བཞི་པ་ཡིན། དེ་ནས་ད་དུང་  
ལུ་མ་ཐུད་གསང་སྤྲུགས་སློབ་སྦྱོང་ལོ་བཙུ་གསུམ་བྱས་ཐོག་ཁྱོན་ལོ་ཉི་ཤུ་  
ཙུ་གསུམ་རིང་མདོ་སྤྲུགས་སློབ་གཉིར་བྱས་པ་དང་། དེ་རྗེས་པེ་ཅིན་དུ་དགེ་  
ཤན་བྱེད་རིང་རིག་གནས་གཞན་དང་རྒྱ་ཡིག་སོགས་སློབ་གཉིར་བྱས་པ་  
ཡིན།

མདོར་ན་བོད་ལ་སླ་མའི་ཡང་སྤྱིད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་  
དེ་ཆོས་ཀྱི་བྱེད་སློ་རང་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ཆོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་ཀྱི་རྣམ་པ་  
གཞན་ཞིག་ཡིན་ཀྱི་སློར་དེ་ད་དུང་ཚོད་སྤྱིང་དང་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་  
བའི་ཡུལ་ཡིན་པས་སྐབས་བདེའི་སློ་ནས་ཁ་ཆོད་གཙོད་པའི་གནས་མ་ཡིན་  
ནོ།།

གཞན་ཡང་། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་རྗེང་མའི་ཆོས་ལུགས་འཛིན་  
པ་རྣམས་ཀྱི་དབུ་ཞུ་དམར་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་དེ་ལ་དམར་པོའི་ཆོས་  
ལུགས་（红教）ཞེས་འབོད་པ་དང་། ས་སྤྱིའི་ཆོས་ལུགས་འཛིན་  
པའི་དགོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་གི་ས་རྩི་ཁ་བོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་ཁ་བོའི་ཆོས་  
ལུགས་（花教）བཀའ་བརྒྱུད་པ་རྣམས་ཀྱི་ན་བཟའ་རས་གོས་དཀར་པོ་

ཡིན་པའི་དབང་གིས་དེ་ལ་དཀར་པོའི་ཆོས་ལུགས་ ( 白教 ) དགེ་  
 ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་དབུ་ཞུའི་མདོག་སེར་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན་སེར་པོའི་ཆོས་  
 ལུགས་ ( 黄教 ) བོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་གོས་མདོག་ནག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་ནག་པོའི་ཆོས་ལུགས་ ( 黑教 ) ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད་  
 གྲང་། དེ་ལྟར་ན། མེས་རྒྱལ་ནང་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
 པ་རྣམས་ཀྱི་ན་བཟའ་ཆོས་གཞི་ནག་པོ་དང་། སུ་ཐུང་ཅན་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་གོས་ནག་ཆོས་ལུགས་དང་། སུ་ཐུང་ཅན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཞེས་  
 མིང་འདོགས་དགོས་པར་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པས་མིང་དེ་ལྟར་  
 བཏགས་ན་ག་ལ་འགྲིག།

བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གུབ་མཐའ་ཁག་ལ་བཀའ་  
 གདམས་པ་དང་། ས་སྐྱ་བ། བཀའ་བརྒྱད་པ། དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་འབོད་པ་  
 དེ་རྣམས་ཆོས་ལུགས་རང་རང་སོ་སོས་རང་ཉིད་ལ་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་  
 པ་ལས་ཆོས་ལུགས་གཅིག་གིས་ཆོས་ལུགས་གཞན་དག་ལ་ཕར་བཏགས་  
 པའི་མིང་མིན་ལ། མི་རིགས་གཅིག་གི་ཆོས་ལུགས་པས་མི་རིགས་གཞན་  
 དག་གི་ཆོས་ལུགས་ལ་བཏགས་པའི་མིང་ཡང་མིན། དེར་བརྟེན་ཆོས་  
 ལུགས་གུབ་མཐའ་ཁག་ལ་སྤར་ནས་ཡོད་པའི་མིང་དེ་རང་བཤད་སྦྱོང་བྱས་ན་  
 ལེགས་པ་ལས་གསར་དུ་འདོགས་རྒྱུའི་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།

སྤྱིར་ན་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གུབ་མཐའ་ཁག་སོ་སོའི་  
 དབུ་ཞུའི་བཟོ་དབྱིབས་དང་མདོག་མི་འདྲ་བ་དཔེར་ན། རྟིང་མའི་ཨོ་རྒྱན་

བཅ་ཞྭ། བཀའ་གདམས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞྭ། ས་སྐྱའི་ས་ཞྭ། བཀའ་  
བརྒྱད་པའི་དྲགས་པོའི་སྒྲོམ་ཞྭ། དགེ་ལུགས་པའི་ཞྭ་སེར་དང་། བཅ་ཞྭ། བཅ་  
ཆེན་སྒྲོམ་ཞྭ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། ཞྭ་མོའི་མིང་དེ་ཆོས་ལུགས་ལ་བཏགས་ན་  
མི་ལེགས་པའང་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

## རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཐོག་མར་དར་སྐབས་ཀྱི་ སྤྱི་ཆོགས་གནས་ཚུལ་སྒྲུབ།

ཆོས་ལུགས་ཟེར་བ་ནི་སྤྱི་གོ་བོད་པ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་གོ་བོད་  
པ་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆུང་གཞི་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་དམ་པོ་ཡོད་  
སྐབས་སྤྱི་གོ་བོད་པ་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཆུང་གཞི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་དེས་པར་དུ་  
ཤེས་དགོས། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་རྒྱ་གར་དུ་ཐོག་མར་དར་  
དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་  
དོན་དེས་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་མཆོན་མིན་  
དང་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཤེས་  
ཐུབ་པར་བརྟེན། འདིར་སྒྲོན་ལ་རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཐོག་  
མར་དར་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཆོགས་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་  
ཡོད་མེད་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་

དུ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་དར་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་དེ་གང་འདྲ་  
 ཞིག་ཡོད་མེད་དེ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་ཁྲིམས་དང་ཆོས་ཁྲིམས་  
 བཅོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་ཞེས་ཐུབ་པ་དཔེར་ན་དགེ་སློང་  
 བ་ལ་ཁྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཙ་གསུམ་དང་། དགེ་སློང་མ་ལ་ཁྲིམས་སུམ་  
 བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི། དགེ་ཚུལ་ལ་ཁྲིམས་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག དགེ་བསྟེན་ལ་  
 ཁྲིམས་ལྔ་བཅས་ཡོད་པ་དེ་དག་བཅོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། སྐབས་  
 དེར་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་བྱུང་མིན་སོགས་གསལ་ཐག་ཆོད་  
 བཀའ་འགྱུར་གྱི་༼འདུལ་བ་ལུང་སྟེ་བཞི།༽ཡི་ནང་ཆ་ཆང་གསལ་ཡོད་པ་དང་།  
 གཞན་ཡང་ད་དུང་༥རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་དང་པོ་དགེ་འདུན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་  
 ༼དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བའི་སྟེང་གཞི་དང་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་ལུང་སྟེ་བཞི་ཀུན་ལས་བརྟམས་པ་རིན་  
 པོ་ཆེའི་མཛོད།༽(ཤོག་གངས་༥༤༡ཡོད) བསྐྱུས་མིང་ལ་༼འདུལ་བའི་སྟེང་འབྲུམ།༽ཟེར་  
 བ་དེའི་ནང་གསལ་ཡོད་ཅིང་། སྟེང་འབྲུམ་ཞེས་བརྗོད་དོན་ནི་སངས་རྒྱལ་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་ཁྲིམས་ཀྱི་སྟེང་གཞི་ཆང་མ་དེའི་ནང་བསྐྱུ་རུབ་བྱས་  
 ཡོད་པ་དང་ཆོས་ཁྲིམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟོགས་བསྐྱུས་བྱས་པའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་  
 ཡིན་པས་རེད། དེ་ཆོའི་ནང་སངས་རྒྱལ་ཤུ་ལྷ་ལྷུ་ཞེས་སྐབས་དེར་ཐོག་མར་  
 སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་དར་སྐབས་སྐབས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་  
 གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཏེ་ཅང་གསལ་པོ་བཀོད་ཡོད། སྐབས་དེར་  
 རྒྱ་གར་དུ་རྒྱ་གར་གློ་ ༡༩༥༡ ལྷག དབུས་ཞེས་ཁག་བཞི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་  
 བ་ཁག་དྲུག་ཡོད་པ་དང་། དྲུག་པོ་དེ་དག་ལ་འང་རྒྱལ་ཕྱན་དུ་མ་ཡོད། སྐབས་



དེའི་རྒྱ་ཁར་གྱི་བཟོ་བ་དང་། ཆོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཡོང་འབབ་ཀྱི་  
དུག་ཆ་གཅིག་སྤྲོད་གཞུང་ལ་དཔྱ་ཁལ་འཇལ་དགོས་པ་དཔེར་ན་ཆོང་བས་  
ཕྱི་རྒྱལ་ནས་དངོས་ཟོག་ནང་འདྲེན་བྱེད་སྐབས་ནང་འདྲེན་བྱས་པའི་དངོས་  
ཟོག་གི་དུག་ཆ་གཅིག་འགག་སྒྲོར་སྒྲོ་ཁལ་འཇལ་དགོས་པ་དང་། ཞིང་པས་  
སྒྲེར་གྱི་ས་ཞིང་ཟོག་ནས་བསྐྱུས་པའི་སྟོན་འབྲས་ཀྱི་དུག་ཆ་གཅིག་རྒྱལ་  
ཁབ་ལ་ཁལ་འཇལ་ཟོག་ཁལ་དེ་འཇལ་བེན་རྗེས་ས་ཞིང་རི་ལྟར་ཐག་གཅོད་  
བྱེད་མིན་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་ཡོད། དེ་ཟོག་ནས་སྐབས་དེ་དུས་ཞིང་པར་  
སྒྲེར་ལ་དབང་བའི་ས་ཞིང་ཡོད་པ་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་ཐུག། བྱན་གཡོག་  
ཆང་མ་བྱན་གཡོག་བདག་པོར་དབང་བར་བརྟེན་རང་ཉིད་ལ་ཁང་བ་དང་ས་  
ཞིང་སོགས་སྒྲེར་ལ་དབང་བའི་དཔལ་འབྱོར་གང་ཡང་མེད། སྒྲེར་གྱི་དཔལ་  
འབྱོར་ཡོད་མཁན་བྱིས་ཆང་ལ་ཆ་བཞག་ན་པ་མ་འདས་རྗེས་རྒྱ་ལོར་རྣམས་  
སྤྱ་གུར་དབང་བ་དང་། སྤྱ་གུ་མེད་ན་སྤྱན་མཆེད་(པ་གཅིག་མ་གཅིག་) ལ་དབང་  
བ། སྤྱན་མཆེད་མེད་ན་སྤྲོད་གཞུང་ནས་བསྐྱུ་སྟོལ་ཡོད། བུད་མེད་ལ་ཆབ་  
སྤྲོད་དབང་ཆ་དང་བྱིས་ཆང་གི་དབང་ཆ་སོགས་གང་ཡང་མེད། དཔེར་  
ན་གཉེན་སྤྲིག་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན་པ་མ་པན་ཚུན་སྐད་ཆ་བྱས་ནས་ཐག་  
གཅོད་པ་ལས་བུ་དང་བུ་མོ་སོ་སོར་དབང་ཆ་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། དུས་  
རྒྱུད་ཀྱང་པན་ཚུན་གཅིག་མཚུངས་དགོས་པ་ལས་མཐོ་དམན་ཡོད་རིགས་  
གཉེན་སྤྲིག་བྱས་མི་ཆོག་མཛོར་ན་སྐབས་དེའི་རྒྱ་ཁར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་གནས་  
ཚུལ་དེ་བྱེད་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་བྱེད་བྱན་གཡོག་

སྤྱི་ཚེ་གས་ཀྱི་ལྷག་འཕྲོ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་  
 པ་དང་། གསར་དུ་དར་བའི་བཀའ་བཀོད་རྒྱུ་འཇིག་སྤྱི་ཚེ་གས་ཀྱི་དུས་  
 འགོའི་སྐབས་སུ་གནས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཆེས་ལུགས་ཀྱི་ཆེས་ཁྲིམས་  
 དང་ཆེས་ཁྲིམས་ལོ་རྒྱས་ནང་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚེ་གས་དེ་གང་འདྲ་  
 ཞིག་ཡིན་མིན་མཆོན་པའི་ནང་དོན་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཆེས་ལུགས་ཟེར་  
 བ་དེ་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚེ་གས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མང་གཞི་ནས་ཚུར་བྱུང་བ་  
 དང་། སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚེ་གས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་མང་གཞི་མཆོན་པ། སྐབས་  
 དེ་གའི་སྤྱི་ཚེ་གས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་མང་གཞི་ཡར་རྒྱས་དང་ཉམས་རྒྱུ་རི་  
 འདྲ་བྱུང་ཡང་དེ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་  
 རྒྱས་ཆེས་ལུགས་དེ་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚེ་གས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་ཆབ་སྲིད་  
 གནས་ཚུལ་དང་མ་མཐུན་ན་དར་འཕེལ་ཡོང་བའི་ཐབས་མེད།

## སངས་རྒྱས་ཆེས་ལུགས་གསར་གཏོད་མཛད་པ་པོ་ལྷུ་ལྷ་ རེའི་ལོ་རྒྱས་མདོར་བསྟུས།

སངས་རྒྱས་ལྷུ་ལྷ་ལྷེ (ལྷུ་ལྷེ་རུས་མིང་སྟེ་པོད་པའི་དོན་དང་། ལྷེ་ལྷེ་ལྷུ་པ་  
 ཞེས་པའི་དོན་ཏེ་ཉོན་མོངས་པའི་བདུད་དང་། ལུང་པོའི་བདུད། ལྷ་ཡི་བུའི་བདུད། འཆི་བདག་གི་བདུད་  
 བཅས་བདུད་བཞི་པོ་དེ་ལྷུ་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། ཞེས་སྤྱི་དེ་བ་ཟེར་དམར་པོའི་འབྲེལ་པའི་ནང་གསལ་)  
 རེ་སངས་རྒྱས་ཆེས་ལུགས་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་པ་པོ་ཡིན། ཁོང་

གི་འཁྱུངས་ལོ་དང་འདས་ལོའི་ཐད་ལ་རྒྱ་གར་དང་། ཉང་ས། བོད་བཅས་སུ་  
བཞག་ཚུ་ལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད།

[illegible]

མདའ་བརྒྱབ་ནས་ལྷགས་ཀྱི་སྤང་ཆང་མ་བཟོལ་ནས་ད་དུང་མདའ་རྒྱང་  
 རིང་པོ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། དུས་སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ཡོངས་སུ་སྐད་གྲགས་ཆེ་  
 བའི་རིག་གནས་པ་དང་། རྒྱ་ཅལ་མཁས་པ་མང་པོ་དང་འགྲན་བསྐྱར་མཛད་  
 པས་ཡང་ཅེར་སླེབས་ཏེ་བཙུན་མོ་གྲགས་འཛིན་མ་ཁབ་ཏུ་བཞེས། གཞན་  
 ཡང་བཙུན་མོ་སྟོང་ཐུག་ཡོད་ཚུལ་གསལ་བ་དེ་ནི་རྒྱ་ནག་གོང་མ་དང་འབྲ་  
 ཡང་དེ་ཆོ་ནི་བཙུན་མོའི་མིང་ཐོགས་ཅམ་ལས་རྒྱལ་པོའམ་གོང་མ་དང་  
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཉུང་ཤས་ཡིན། འོན་ཀྱང་བཙུན་མོ་དེ་དག་གཉིན་སླེག་བྱས་  
 མི་ཆོག་ལ་མི་ཆེ་གཅིག་བཙོན་པ་ལྟར་པོ་བྱང་ནང་སྡོད་དགོས། བཙུན་མོ་  
 གྲགས་འཛིན་མ་ཁབ་ཏུ་བཞེས་ནས་པོ་བྱང་ནང་དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུ་བར་  
 བཞུགས་ཤིང་། དེ་ནས་པོ་བྱང་གི་ཕྱོགས་བཞིའི་སློ་འགམ་དུ་བྱོན་སྐབས།  
 མི་རྒས་ཤིང་འཁོགས་པ་དང་། བད་ཀྱིས་མནར་བ་དང་། ཤི་བ། དགོ་སྡོང་  
 ཞི་དུལ་ཅན་བཅས་གཟིགས་པའི་རྒྱུན་བྱས་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་དབང་བསྐྱར་  
 རྒྱུའི་ཞག་བདུན་གྱི་གོང་དུ་ནམ་ཐུད་ལ་ཆིབས་པ་བསྐྲགས་ལྟན་ལ་ཆིབས་  
 ཏེ་བྲོས་བྱོལ་དུ་ཕེབས། ས་ག་རྩ་བའི་ཆེས་བརྒྱད་ལ་མཆོད་ཉིན་ནམ་དག་  
 གི་དུང་དུ་རང་གི་དབྱ་སྒྲ་རང་གིས་བཅད་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་། དེ་ནས་སྐབས་  
 དེར་ལྷ་སྟེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་གཙོད་པ་དང་། མེ་ལྷ་བསྟེན་བ། མདུང་  
 ཅེ་གསུམ་གྱི་སྟེང་དུ་མཆོངས་པ་དང་། དཀའ་སྤྱད་བྲག་པོ་ལ་བཞེན་ནས་  
 ཐར་པ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆོད་བགམ་པའི་ཆེད་དུ་ཚུ་བོ་ནི་རྒྱུའི་  
 འགམ་དུ་ལོ་དྲུག་གི་བར་ཉིན་རེར་འབྲུ་འབྲུ་རྟོག་རེ་དང་ཚུ་ཚུ་ཐིགས་རེ་ལས་

མི་གསོལ་བར་ཉིང་དེ་འཛིན་བསྐྱོམ་ཞིང་བཞུགས། མཐར་རང་ཉིད་ལ་འདོད་  
པའི་འབྲས་བྱ་གང་ཡང་མ་ཐོབ་པར་བརྟེན་ཉིང་དེ་འཛིན་ལས་བཞེངས་ཏེ།  
རང་གི་ལུས་པོར་རང་གིས་སྤྱད་པོ་གཏོང་བའི་ཆོས་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཅ་  
བ་ནས་མ་ཡིན་པར་བསམ་སློབ་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་པ་ཡོང་སའི་ཅ་བ་སྟེ་  
རང་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་མེད་པ་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་དེར་  
པར་དགོས་པ་འདུག་དགོངས་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གསར་གཏོད་  
གནང་བ་རེད། དེ་ནས་གྲོང་གི་བྱ་མོ་ལེགས་སྐྱེས་མ་དང་། དགའ་སྟོབས་མ་  
གཉིས་ཀྱིས་བ་སྟོང་གི་འོ་མ་ཉིང་ཁུར་བྱས་པ་ལུལ་བ་བཞེས་ཏེ་སྐྱ་ལུས་ཀྱི་  
སྟོབས་རྒྱས་ནས་མདངས་བཟང་པོར་གྱུར། དགུང་ལོ་སོ་ལྔ་པ་ཤིང་རྟ་ལོ་ལ་  
རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་དུ་ཕེབས་ཏེ། དེར་རྩ་འཛོམ་གི་ཁྲིའུ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་རྩ་  
ཀྱ་ལ་མང་པོ་ལུལ་བ་རྣམས་གདན་ལ་བཏིང་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་རྩུང་དུ་  
ཞལ་ལར་དུ་གཟིགས་ཏེ་བསམ་གཏན་བསྐྱོམ་ཞིང་བཞུགས་པས། ས་ག་ལྷ་  
བའི་ཆོས་བཙོ་ལཱའི་ཐོ་རངས་མདོན་པར་རྫོགས་པ་སངས་རྒྱས་ (དེའི་སྐབས་ལྷ་  
བ་ཡང་སྐྱ་གཙན་ཀྱིས་བཟུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བཙུན་མོ་གྲགས་འཛིན་མ་ལ་སྤས་ཤིག་ཀྱང་འཁྱུངས་ཏེ་  
མཚན་མཁན་ཀྱིས་མཚན་ལ་སྐྱ་གཙན་འཛིན་ཞེས་གསོལ་བ་དེ་ནི་གནས་བརྟན་བཙུ་བྱ་གི་ནང་ཚན་  
ཞིག་ཏུ་གྱུར་) ། དེ་ནས་རེ་ཞིག་གཏུལ་བྱ་རྣམས་ཆོས་བསྟན་པའི་སྟོད་དུ་རུང་  
མི་རུང་བརྟག་པའི་ཆེད་དུ་ཞག་བདུན་སྟག་བདུན་ཀྱི་བར་དུ་ཆོས་མི་གསུང་  
བར་བཞུགས། དེ་ནས་སྟ་ཆངས་པས་གསེར་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྩེབས་སྟོང་ཡོད་  
པ་དང་། བརྒྱ་བྱིན་ཀྱིས་དྲུང་དཀར་པོ་གཡས་སུ་འབྲིལ་བ་ལུལ་ཏེ་ཆོས་



གསུང་བར་ཞུས་པ་བཞིན། ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ཆེས་བཞི་ལ་ཡུལ་ལྷ་ར་རྒྱ་སྤེའི་  
 དང་སྤོང་ལྷ་ར་བ་རི་དྲུག་ས་ཀྱི་ནགས་སུ་བྱོན་ནས་སྒོ་བ་མའི་དང་པོ་འཁོར་ལྷ་  
 སྤེ ( ༡. ཀུན་ཤེས་ཀྱི་རྩེ་བོ། ༢. ཏྲ་ཐུལ། ༣. རྒྱུ་ལྷ་ ༤. མིང་ཆེན། ༥. བཟང་ལྷན ) ལ་  
 ཆོས་ཀྱི་དངོས་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་གསུངས། (དེ་ལ་དེ་གསུང་ཞུ་བའི་ཆེད་  
 དུ་བོད་ལ་དྲུག་པ་ཆེས་བཞིའི་དུས་ཆེན་འདི་བྱུང་) ཞིང་། ཐེངས་དང་པོར་ཐེག་པ་ཆུང་  
 དུའི་ཆོས་གསུངས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན ། འདུལ་བ་ལྷ་སྤེ་བཞི ་། གསུངས་ཏེ།  
 དགོ་བསྟེན་དང་། རབ་བྱུང་། དགོ་ཚུལ། དགོ་སྤོང་པ། དགོ་སྤོང་མ་བཅས་  
 ཀྱི་བསྐྱབ་བྲིམས་རྣམས་གཏན་འབེབས་མཛད། དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་ལས་རྒྱ་  
 འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པའི ། མདོ་མཛདས་རྒྱུ། ་། (དེའི་ནང་མང་ཆེ་བ་ལས་རྒྱ་  
 འབྲས་གསུངས་ཡོད)དང་། ། ལས་བརྒྱ་པ ་། ། རྟོགས་བརྗོད་བརྒྱ་པ། ་། སོགས་གསུངས།  
 ལས་རྒྱ་འབྲས་གསུངས་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་དག་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་གྱི་  
 ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། ལས་རྒྱ་འབྲས་སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་ནང་དོན་  
 གཙོ་བོ་ནི་ལས་བཟང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་དང་། ལས་ངན་པ་བྱས་  
 ན་འབྲས་བྱ་ངན་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ལས་འབྲས་ཀྱི་  
 རྣམ་གཞག་ནང་ལུས་སྤྲིག་པའམ་མི་དགོ་བ་གསུམ་ལས་བསམ་སྤོའི་ཐོག་གི་  
 སྤྲིག་ཉེས་གསུངས་མེད། ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ནི་སྤོག་གཙོད། མ་བྱིན་  
 ལེན། མི་ཆངས་སྤྱོད་བཅས་དང་། དག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་ནི་རྩུན་དང་། སྤ་མ་  
 (མི་དང་མིའི་བར་དཀྲུག་ཞིང་རྒྱག་པ) ཆོག་རྩུབ་ (མི་ལ་སྐད་ཆ་ཆོག་རྩུབ་པོ་ཡོད་པ) དག་  
 འཆལ་ (དོན་མེད་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཡོད་པ) བཅས་བཞི་ཡིན། དེ་སྤྱོད་ལ་གོ་སར་

དང་རོ་སྐྱང་སོགས་སྐྱང་ཚང་མ་ངག་འཆལ་གྱི་ཁོངས་སུ་བཅི་གི་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཤོད་པ་ནི་ངག་འཆལ་གྱི་ཁོངས་མིན། ཚོས་ཀྱི་ནང་བྱས་ན་སྐྱ་  
གཏོང་བ་དང་། གཞས་གཏོང་བ། བུ་རྒྱལ་བ། བྱིས་ཚང་གཞན་ལ་རྩས་  
གཏོགས་བྱེད་པ་སོགས་ཚང་མ་ངག་འཆལ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།

ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་དང་ངག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་ནི་སྡོན་དང་  
པོར་མེད་པ་བཟོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མེད་པ་བཟོ་སྐྱངས་ནི་གཙོ་བོ་རང་  
གིས་རང་བཟུན་ནས་ལས་བཟང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཡོང་རྒྱ་དང་  
ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ངན་པ་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་ཤེས་དགོས། དཔེར་  
ན་རང་གི་སྤྲ་མ་དང་། དགོ་ཀླ། ས་མ། ནད་པ་བཅས་ཏེ་ཞིང་ཆེན་པོ་ལྷ་ལ་  
ལས་དགོ་སྤྲིག་གང་བསགས་ན་ཡང་ཆེ་རྒྱས་མ་བར་སྐྱལ་མི་དགོས་པར་  
ཆེ་འདི་རང་ལ་འབྲས་བུ་སྤྲིན་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་ལ་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་འགྱུར་གྱི་  
ལས་ཟེར། དེར་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་དང་ངག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་  
པོ་དེ་ངས་པར་བཀག་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཆོད་འཇིན་དང་བཅན་ཤེད་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་རང་གིས་རང་གཟུན་རྒྱ་དེ་ཡིན། རང་གིས་རང་གཟུན་དགོས་ཟེར་བ་དེ་  
དེང་སང་སྤྱིར་ན་བཤད་སྟོལ་དེ་ཙམ་མེད་ནའང་ང་རང་གིས་བལྟས་ན་རང་  
གིས་རང་གཟུན་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རང་གིས་རང་མ་བཟུན་ན་མིས་  
ཚུར་གཟུན་དུས་འཕྲིས་བྲགས་པ་རེད་ལ་དེ་དུས་རང་ལ་རང་དབང་མེད།  
དེར་བརྟེན་རང་ལ་རང་དབང་ཡོད་དུས་རང་གིས་རང་གཟུན་བྱ་བ་ན་ཡག་  
ཤོས་རེད། དཔེར་ན་མཐོ་འགོ་བྱིད་ནས་དམའ་མང་ཆོགས་བར་ཚང་མས་

རང་གིས་རང་ག་ཅུན་ཆེ་རང་ཉོགས་རང་བྱ་སྟོང་བཟང་པོ་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་  
 ཆགས་སྐྱབ་ཀྱི་རེད། ལེ་སྤྱང་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ཐོག་མ་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་  
 སྟེ་དུས་དཔེ་བཟང་ཅན་གྱི་ལེ་སྤྱང་དེ་མིན་པར་རྗེས་སུ་སྟེ་ཆོགས་གསར་  
 པའི་སྟོབ་གསོ་བཟང་པོ་བཅས་མི་ཆད་པ་ཐོབ་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་གིས་  
 རང་བཅུན་ཏེ་མཐར་རང་ཉོགས་ཀྱི་བྱ་སྟོང་བཟང་པོ་ལྡན་པའི་དཔའ་བོ་དཔེ་  
 བཟང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

རང་གིས་རང་ག་ཅུན་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ནི་སྟེ་ཆོགས་ཐོག་ཆ་  
 བཞག་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་ལུགས་དང་། སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་  
 སྟེག་སྟོལ་སྟེག་ལམ་ཁག་ཡིན་ལ། ཆོས་པ་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་  
 བཞག་ན་གོང་གསལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ད་དུང་ཆོས་ཁྲིམས་ཡོད་པས་དེ་ཆོ་  
 གཞིར་བཟུང་རང་གིས་རང་ག་ཅུན་ཆེ་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་དང་  
 དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཡོང་རྒྱ་རེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་མི་ཆང་མས་རང་  
 སྤང་གང་ཤར་བྱས་ཆེ་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ལས་ཁྲུངས་སམ་ཁྲིམ་ཆང་སོགས་  
 གང་དང་གང་ཞིག་ནང་ལའང་བཟུང་ཤིས་པ་ཡོང་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་རང་  
 དབང་ལ་ཆད་གཞི་ཞིག་མེད་ན་སྟེ་ཆོགས་དང་ཡུལ་ལུང་གང་སར་བདེ་  
 འཇགས་ཡོང་ཐབས་མེད། རང་ལ་རང་དབང་ཡོད་དུས་རང་གིས་རང་བཅུན་  
 ནས་ཆོད་ཟིན་སྐྱབ་པའི་ཆད་གཞི་དེ་ནི་ཁྲིམས་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་  
 །ལྷ་ལྷ་སྟེ་མི་ཐོག་མ་ཆོས་མ་གསུངས་གོང་ལུས་ངག་གཉིས་ཀྱི་བྱ་སྟོང་ངན་  
 པ་དེ་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཁྲིམས་དེ་བཟོས་གནང་བ་རེད།

སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་མང་ཆེ་བ་ཐེག་པ་ཆུང་དུ་འཛིན་ཆོས་གསུངས་པ་ལས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་འཛིན་ཆོས་དེ་སྟོབ་མ་ཉུང་ཤས་ལ་མ་གཏོགས་གསུངས་མེད་སྐབས་སྐབས་དེ་དུས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་འཛིན་ཆོས་དེ་དར་པོ་བྱུང་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཆོས་ཁུ་མཁན་གྱི་གནས་ཆད་དེ་ཐེག་པ་ཆུང་དུ་འཛིན་ཆད་ལ་མ་གཏོགས་སྟེབས་མེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་ནང་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་སྒྲ་གཙན་འཛིན་གཅིག་ལུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་འཛིན་དབང་བཅོམ་པ་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཆད་མ་ཐེག་པ་ཆུང་དུ་འཛིན་དབང་བཅོམ་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་ཐེག་པ་ཆུང་དུ་འཛིན་ཆོས་དེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ནས་ཁུ་སྟོང་ཡོད་ནའང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གནས་ཆད་དུ་སྟེབས་མེད་པའི་དབང་གིས་ཡིན།

གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་འཛིན་ནང་ནས་ཀྱང་གནས་ཆད་མཐོ་བ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས་གསུངས་མེད། ཆོས་དེ་གསུངས་སྐབས་དགེ་སྟོང་གི་ཆ་བྱད་བཞེས་ཏེ་གསུངས་མེད་པར་ལྟའི་རྣམ་པར་སྤྱལ་ཏེ་དེང་སྐབས་ལྟ་ཁང་ནང་བྱད་མེད་པར་དུ་བཞེས་པའི་ལྟ་སྤྱོད་མང་པོ་མངལ་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དགྲུང་ལོང་དྲུག་པ་ཤིང་ཡོས་ལོ་ལ་ཐུ་སྟེགས་པའི་སྟོན་པ་དྲུག་ (༡)

རྫོགས་བྱེད། ༡ གནག་ལྟས་ཀྱི་བྱ། ༢ ཡང་དག་རྒྱལ་བ་ཅན། ༣ མི་པམ་སྤྱི་ལ་བ་ཅན། ༤ ཀ་ཏའི་བྱ་རོག་ཅན། ༥ གཅེར་བྱ་བ་གཉེན་གྱི་བྱ། གིས་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་ཁུས་ཏེ་སངས་རྒྱལ་དང་རྩ་འབྲུལ་འགྲན་དགོས་པར་བསྤྱལ་བ་ལྟར་ཡུལ་མ་གླ་

ཉམ་གྱི་ན་ན་མཉན་ཡོད་གྱིང་བྱིང་ཆེན་པོར་མེ་འབྲུག་ལོ་འེད་གྱུན་ལྷ་ཐ་མུང་  
 སྐར་མ་མཆུ་ཡིས་ཉ་བའི་ལྷ་བ (ཐོད་ལྷ་དང་པོ) དང་པོ་འེད་ཆེས་གཅིག་ནས་ཆེས་  
 བཅོ་ལྷ་འེད་བར་ཐུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དུག་དང་རྩ་འབྲུལ་འབྲུན་ནས་པམ་པར་  
 མཛད་པ་དང་། ཐུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དུག་གི་སྟོབ་མ་བྱི་ཆོ་མང་པོ་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དང་སྟོན་པ་དུག་པོ་རང་སྟོག་རང་གིས་  
 བཅད་པར་བཏེན་དེ་ཐུ་ཐོད་ལྷ་དང་པོ་འེད་ཆེས་གཅིག་ནས་ཆེས་བཅོ་ལྷ་བར་  
 རྒྱ་གར་དུ་དུས་ཆེན་མཆོད་པ་ཆེན་པོ་བྱ་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར་རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་  
 ཐོད་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ས་སྤང (༡༧༠༩)ལོར་ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་  
 སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་ཐོད་རབ་  
 བྱུང་བརྒྱད་པའི་མེ་སྒྲུལ (༡༧༩༧)ལོ་བར་ལོ་༡༨༢༤རིང་ལྷ་ས་སྟོན་ལམ་ཆེན་  
 མོར་ཐེབས་མཁན་སེ་འབྲས་དགེ་གསུམ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ལྷ་སའི་ཉེ་འཁོར་  
 ཀྱི་དགེ་ལུགས་དགོན་པའི་བྱ་བ་ཁེར་གཙང་ཡིན་ཀྱང་རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་  
 ལུགས་པག (༡༧༩༡)ལོར་སྡེ་སྤྱོད་པག་མོ་བྱ་བའི་སྤྱོད་དབང་བཟུང་མཁན་  
 དག་དབང་བཟུང་གིས་བྱགས་པ་ལོ་ན་ལྷ་བའི་དབང་གིས་གནས་སྐབས་ལོ་  
 ༡༨་རིང་ཀམ་ལྷ་དཔར་སྐྱ་སྡེང་བཞི་བ་ཆོས་བྱགས་ཡེ་ཤེས་དང་རིན་སྤངས་  
 སྡེ་བ་མཆོ་སྐྱེས་རྫོ་རྗེ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆ་བྱས་པའི་གོ་སྐབས་བལྟན་ནས་  
 རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ས་རྟ (༡༧༩༡)ལོར་ལྷ་ས་སྟོན་ལམ་ལ་སེ་འབྲས་དགེ་  
 གསུམ་ཡོང་མི་ཆོག་པར་ཀམ་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་དགེ་འདུན་ཁེར་གཙང་གིས་  
 ཆོགས་དགོས་པའི་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་ནས་ལོ་ཉི་ཤུ་རིང་དེ་ལྟར་གནས།



དེ་རྗེས་ཕག་གྲུ་དག་དབང་བཟུང་ཤིང་གྲགས་པའི་དབང་ཆ་ཅུང་ཟད་ཆེ་རུ་  
 ཕྱིན་ཏེ་རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ས་སྟག་ (༡༥༡༤)ལོར་སྐར་ཡང་ལྷ་ས་སྟོན་  
 ལམ་ཆེན་མོ་སེ་འབྲས་དགེ་གསུམ་གྱིས་འཛོགས་རྒྱུར་བསྐྱར་གསོ་བྱས་  
 ཐོག་ རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ་སྐྱ་ཕྱེད་གཉིས་པ་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཛོད་སྟོན་ལམ་ཆེན་  
 མོའི་ཆོགས་དབུ་གནང་བ་དང་དུས་མཚུངས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོའི་འདོན་ཏེ་  
 དབྱངས་དང་སྒྲིག་ལམ་གསར་བ་འགའ་ཞིག་གཏན་འབེབས་མཛད། དེ་རྗེས་  
 རབ་བྱུང་བཅུ་པའི་ཚུ་སྐད་ (༡༦༡༩)ལོ་ནས་བཟུང་བཅ་ཆེན་སྐྱ་ཕྱེད་བཞི་པ་  
 ལྗོངས་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་ལོ་དྲུག་རིང་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོའི་ཆོགས་  
 དབུ་མཛད་རིང་སེ་འབྲས་དགེ་གསུམ་གྱི་དགེ་བཤེས་མཁས་པ་རྣམས་སྟོན་  
 ལམ་ཆེན་མོར་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ཆེན་པོ་ལྷ་ (ཞོགས་པ་ཆོད་མ་རྣམ་  
 འགྲེལ། ཉིན་གུང་དབུ་མ་དང་པར་ཕྱིན། དགོང་མོ་འདུལ་བ་དང་མཛོད།) ལ་བགྲོ་སྐྱེད་བྱས་  
 ཏེ་སྟོབ་གཉེར་བཟང་རིམ་ལ་ཨང་གངས་དང་བྱ་དགའི་དངོས་པོ་སྟོད་པའི་  
 ལམ་སྟོལ་བཅུ་གས་གནང་བ་དེ་ནས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཟེར་བའི་སྟོལ་  
 བྱུང་། རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚུ་ཏེ་ (༡༦༩༩)ལོར་རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ་སྐྱ་ཕྱེད་  
 ལྷ་པའི་ཕྱག་མཛོད་བསོད་ནམས་རབ་བརྟན་ (བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ) གྱིས་  
 རེ་འདུན་བཏོན་པ་ལྷ་རྒྱ་ལྷོ་ཏན་གྱིས་བོད་དབུས་གཙང་དུ་དམག་བྱངས་  
 ཏེ་གཙང་པ་རྒྱལ་པོ་ཀམ་བསྟན་སྐྱོང་དབང་པོ་པམ་པར་བྱས་ཐོག་བོད་ས་  
 གནས་ཀྱི་སྲིད་དབང་ཡོངས་ཚོགས་རྒྱ་ལའི་ལྷ་མ་སྐྱ་ཕྱེད་ལྷ་པར་ཕུལ་ནས་རྒྱ་  
 ལའི་ལྷ་མས་གཙོ་བོ་གནང་བའི་དེ་སྤྱི་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་ཐོག་མར་

བཅུགས་ཤིང་། དེ་སྟོན་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་གཉིས་པས་འབྲས་སྐྱངས་དགོན་  
 པའི་མཁན་པོ་གནང་བ་ནས་བཟུང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་རིམ་བྱོན་ཆང་མ་  
 རྒྱན་དུ་བཞུགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་འབྲས་སྐྱངས་སུ་ཡིན་པ་དང་དེ་སྟོན་གཙང་པ་  
 རྒྱལ་པོས་སྤིང་དབང་བཟུང་སྐབས་སེ་འབྲས་དགེ་གསུམ་དང་། ལྷག་པར་  
 འབྲས་སྐྱངས་དགོན་པར་གནོད་སྟོན་ཆབས་ཆེ་བུང་བའི་གུན་གསལ་ལྟ་བུར་  
 ལྟ་ས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོའི་རིང་གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་ཁྱིམ་ས་འཛིན་དབང་ཆ་དང་  
 ཆོས་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་དབང་ཆ་འབྲས་སྐྱངས་དགོན་པའི་ཆོག་ས་ཆེན་ཞལ་ངོས་  
 གཅིག་ལྟོགས་བྱེད་རྒྱ་སོགས་དམིགས་བསལ་དབང་ཆ་ཁག་ཅིག་གཏན་  
 འབེབས་མཛད། ཐོག་མ་རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་ལྟ་ས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་གསལ་  
 འཛུགས་གནང་སྐབས་བོད་ལྗེ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ནས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་  
 ཆོས་བཙུན་ལའི་ཉིན་དུས་ཆེན་དངོས་གཞི་བྱས་ནས་ལྟ་ས་གཙུག་ལག་ཁང་  
 གི་ཕྱི་ལོ་སྟོར་ལམ་ཆེན་མོའི་ནང་ཐོག་ཆད་གསུམ་ཅམ་གྱི་ཆད་ལོན་པའི་  
 བཙུན་མཆོད་པ་སྤྲིགས་ཏེ་མཆོད་མའི་དུས་སྟོན་བྱས། ཆོས་བཙུན་ཉིན་  
 སྟོར་ལམ་ནང་ཡ་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྐྱ་ཤིང་ཏྲ་འཁོར་ལོའི་ཐོག་གདན་དྲངས་  
 ཏེ་བསྟོར་བ་བྱས་པ་དེ་ལ་བྱམས་པ་གདན་འདྲེན་ཟེམ། དེ་རྗེས་མི་ཏྲ་གཉིས་  
 ཀྱི་བང་རྒྱལ་ཅལ་སྐྱ་འབྲན་སྐྱར་བྱས་ཏེ་ལྟ་ས་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་དངོས་སུ་  
 བྱོལ་བའི་དགའ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རུང་། ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་ལྟ་ས་སྐྱ་འདས་  
 པ་ནས་བཟུང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་ཐེང་རིམ་བྱོན་ཆང་མའི་འདས་མཆོད་ལ་ལྟ་ས་  
 སྟོན་ལམ་ཉིན་གཅིག་གཉིས་སོགས་རིམ་འཕར་བྱས་རྒྱུན་བོད་ལྗེ་དང་པོའི་

ཆེས་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་སྟོན་ལམ་གཏོར་རྒྱལ་དང་། ཆེས་ཉི་ཤུ་ལྔ་ཉིན་བྱམས་པ་  
གདན་འདྲེན་བྱས་ཏེ་སྟོན་ལམ་དངོས་སུ་གྲོལ་གྱི་ཡོད། སྟོན་ལམ་སྐབས་ཀྱི་  
བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཞིག་རྗེ་ཙོང་ཁ་བས་ཐོག་མ་གསར་འཛུགས་གནང་སྐབས་  
ནས་ཡོད་མུས་ཡིན་ཀྱང་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་བྱེད་ལྔ་བས་སྤིང་དབང་བཟུང་རྗེས་  
རིམ་བཞིན་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཞིག་འཕར་འཛུགས་བྱས་ཡོད། སྟོན་ལམ་ཆེན་  
མོའི་མིང་གི་ནམ་གངས་ནི་ཆོ་འཕྲུལ་སྟོན་ལམ་དང་། མཉན་ཡོད་ཆོ་འཕྲུལ་  
མཆོད་པ། དང་པོའི་སྟོན་ལམ། སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་སོགས་ཡིན། བྱིས་སུ་  
སྟོན་ལམ་དངོས་གཞི་ཆེས་གསུམ་ཉིན་ནས་ཚུགས་ཐོག་ཆེས་གཅིག་དང་  
གཉིས་ལ་ལོ་གསར་གཏོང་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོ་འཕྲུལ་སྒྲ་བ་དེའི་ཆེས་  
གཅིག་ནས་བཙོ་ལྔ་བར་རྟིང་མ་དང་། ས་སྐྱ། བཀའ་བརྒྱུད་སོགས་ཀྱི་དགོན་  
པ་ཆང་མར་སྟོན་ལམ་ཚུགས་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དགེ་ལུགས་ཀྱི་  
ཕོ་དགོན་མོ་དགོན་ཆེ་ཆུང་ཆང་མར་སྟོན་ལམ་ཚུགས་སྒོལ་ཡོད། སྟོན་ལམ་  
ཆེན་མོ་ཐོག་མ་གསར་འཛུགས་གནང་སྐབས་འགྲོ་སོང་གཏོང་མཁན་གཙོ་  
བོ་ནི་སྐབས་དེའི་ཕག་བྱ་སྤེ་སྤིང་དང་སྤེ་དཔོན་ཆེ་ཁག་སོགས་ཡིན། དགྲུང་  
ལོ་ང་བརྒྱུད་པ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུམ་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་པ་ལ་དྲིན་ལན་གསལ་  
ཆེད་དུ་ཆོས་གསུང་བར་བྱོན་ནས་སྒྲ་བ་གསུམ་བཞུགས་ཏེ་ (སྐབས་དེར་སྐྱ་  
སྒོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཁ་ཡ་ན་སངས་རྒྱས་ལྷག་པར་བྲན་པའི་དབང་གིས་ལྷ་བཙོ་བ་ལ་ཅན་གྱི་ཤིང་  
ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་བཞེངས་སུ་བཅུག་པ་དེ་ནས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་ནག་གི་ཡུལ་དུ་བྱོན་པ་དེ་ལ་ཅན་  
རྩ་བཟེང་) ཉོན་ལྷ་ཐ་ཆུང་ཐ་སྐར་ལྷ་བའི་ (བོད་ལྷ་དགུ་པ) ཆེས་ཉི་ཤུ་གཉིས་ལ་

ལྷ་ཡུལ་ནས་ཁྱོད་ཁྱེད་གསལ་ལྷན་གྱི་འགྲམ་དུ་བབས་པར་མཛད། (དེ་ལ་  
 དན་གསོ་ཁྱེད་ཁྱོད་དུ་ཆེ་བ་དགྲ་པའི་ཆེས་ཉི་ཤུ་གཉིས་ལ་ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་ཞེས་འབོད་སྟེ་ལ་  
 ཡོད།) དེ་ནས་དགྲ་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་པ་ས་ཡོས་ལོར་མ་སྟེབས་ཀྱི་བར་དུ་ཐེག་  
 པ་ཆེ་ཆུང་དང་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་མང་པོ་གསུངས་ཤིང་། བརྒྱད་ཅུ་པ་  
 དེར་ཤེར་ཕྱིན་གྱི་མདོ་ཐོག་མར་གསུངས། དེའི་ཕྱི་ལོ་ལྷགས་འབྲུག་ནག་པ་  
 ཆེ་བའི་ (བོད་ཆེ་གསུམ་པ) ཆོས་བཅོ་ལྷ་ལ་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་  
 སྤངས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་དུ་༼ དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྩ་རྒྱུད་གསུངས། དེ་  
 ནས་རིང་པོར་མ་ཐོགས་པར་སངས་རྒྱས་སྐུ་ཕྱེད་ལས་མ་འདས་གོང་གི་  
 ཞག་བདུན་གྱི་གོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟོབ་མ་གཙོ་བོ་གཉིས་དང་སྟོབ་མའི་  
 སྟོབ་མ་དང་བཅས་ཁྱི་བརྒྱད་ལྷག་ཙམ་སངས་རྒྱས་སྐུ་གཤེགས་པར་ལྷ་བར་  
 མི་བཅོད་པར་རང་རང་ཕྱེད་ལས་འདས་ཏེ་དགེ་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ལས་ལྷག་  
 མེད་སྟབས་སངས་རྒྱས་འདས་ཁར་སྐུ་ངོ་མས་འཕགས་པའི་གནས་བརྟན་  
 ཆེན་པོ་བཅུ་དྲུག་ ( ༡ ཡན་ལག་འབྲུང་། ༢ མ་པམ་པ། ༣ ནགས་ན་གནས། ༤ དུས་ལྷན། ༥  
 རྩི་མའི་བྲ། ༦ བཟང་པོ། ༧ གསེར་བེལ། ༨ ལྷ་ར་རྒྱ་རྒྱ་གསེར་ཅན། ༩ བ་ཀྱུ་ལ། ༡༠ སྤྱ་གཙན་  
 འཛིན། ༡༡ ལམ་སྟན་བསྟན། ༡༢. ལྷ་ར་རྒྱ་རྒྱ་བསོད་སྟོམས་ལེན། ༡༣ ལམ་ཆེན་བསྟན། ༡༤ ལྷའི་སྟེ།  
 ༡༥ སྟེང་བྱེད། ༡༦ མི་སྟེང་པ་བཅས་བོད་ལ་བཅུ་དྲུག་བཅི་སྟེ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་ནག་ལ་བཅོ་བརྒྱད་  
 བཅི་སྟེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གོང་མ་ལི་ཕྱི་མིང་གི་དུས་སྐུ་རྒྱ་གར་གྱི་གནས་  
 བརྟན་བཅུ་དྲུག་སྐུ་ངོ་མ་སྟབས་དེའི་རྒྱལ་ས་ཁང་ཨན་དུ་གདན་དངས་ཐོག་ཁོང་རྒྱུ་པར་སྟེ་ལེན་ཁྱེ་  
 མཁན་སྐྱིན་བདག་ཏེ་ཁང་ཞེས་དག་བཅོམ་པ་ཞེས་དང་དགེ་བསྟན་རྒྱུ་ཞེས་དབུ་ལ་རས་སྟོག་ཡོད་



མཁན་ཞིག་བཀོད་སྤྲིན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་བསྟན་ཏེ་བཅོ་བརྒྱད་ཡིན། དེ་ཡང་གྲ་པའི་གཉེར་པ་  
 དང་མ་བྱུང་དགོ་ཚུ་ལ་མ་གཏོགས་དགོ་སྤྲོད་གིས་བྱས་ཆོག་གི་མེད། ལ་འཛམ་གླིང་འདིར་  
 སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་མེད་པར་མ་འགྱུར་གྱི་བར་དུ་ཟུང་ན་ལས་མི་འདའ་  
 བར་བསྟན་པ་སྤྲོད་དགོས་པའི་བཀའ་བསྟོན། དབྱིད་ཆེ་ཐ་ཆུང་ས་ག་ཆེ་བའི་  
 (བོད་ཆེ་བཞི་པ) ཆོས་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སེར་སྤྱའི་གྲོང་ཁྲིམ་  
 གྱི་ཤར་ཕྱོགས་གུད་གྱི་ཡུལ་རྩ་མཆོག་གྲོང་(དེར་སང་གི་ཨ་ཟམ་ས་ཁུལ་དུ་ཡིན) དུ་  
 ཐེབས་ཏེ་ཤིང་སྤུ་ལ། (སློབ་དཀར་བཅོ་བྱེད་ཤིང་ཉེ་བོད་སྐད་དུ་ཐང་ཤིང་ངམ་སློབ་དཀར་ཤིང་  
 ཟེར) ཟུང་གི་བར་དུ་དབུ་ཕྱས་བྱང་། ཞབས་སྟོ། སྤྱ་རྒྱལ་ཤར། ཞལ་རུབ་ཏུ་  
 བསྟན་ནས་སྤྱ་ཟུང་ན་ལས་འདས།

སངས་རྒྱལ་ཟུང་ན་ལས་འདས་ནས་རིམ་བཞིན་སྟོན་པའི་གཏུན་  
 རབས་བདུན་( ༡. འོད་སྤྱང་། ༢. ཀུན་དགའ་བོ། ༣. ཤ་ནའི་གོས་ཅན། ༤. ཉེར་སྤྲུལ། ༥. རྩི་ཏི་  
 ཀ ༦. རྒྱ་པོ་པ། ༧. ལེགས་མཐོང་ཆེན་པོ) གྱིས་ལོ་མང་པོའི་བར་བསྟན་པ་བསྐྱུངས་  
 ཏེ། འོད་སྤྱང་ཆེན་པོས་ལོ་གཅིག་ ཀུན་དགའ་བོས་ལོ་བཞི་བརྒྱ། ཤ་ནའི་  
 གོས་ཅན་གྱིས་ལོ་འགའ་ཤས། འཕགས་པ་ཉེར་སྤྲུལ་གྱིས་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་  
 ཅུ། འཕགས་པ་རྩི་ཏི་ཀས་ལོ་གངས་མང་ཅུ། འཕགས་པ་རྒྱ་པོ་པ་ལོ་ངོ་  
 འགའ་ཤས། ལེགས་མཐོང་ཆེན་པོས་ལོ་ངོ་འགའ་ཤས་བཅས་སྤྱོད་བསྟོམས་  
 གཏུན་རབས་བདུན་གྱིས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱའི་བར་དུ་བསྟན་པ་བསྐྱུངས་  
 ཤིང་། དེའི་ལོ་མང་རིང་དགྲ་བཅོམ་པ་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པའི་དགྲ་བཅོམ་  
 པ་དང་པ་རྩི་ཏ་སྤྲོད་ལྷག་ལྷག་ཅུ་བྱུང་བ་ནམས་གྱིས་བསྟན་པ་དར་རྒྱས་སུ་  
 མཛད། དེ་ནས་མགོན་པོ་སྤྱ་སྤྱུབ་དང་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་སོགས་རྒྱན་



དུག་མཆོག་གཉིས་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་སྒྲོབ་མ་ཡང་སྒྲོབ་བཅས་པས་མདོ་  
 ལྷགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ལྷག་པར་དར་བྱས་སུ་མཛད། ཞིབ་པར་  
 རོ་ནང་ཏུ་ར་ལྷ་ཐས་མཛད་པའི་ རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་། ་དང་། བུ་སྟོན་རིན་པོ་  
 ཆེས་མཛད་པའི་ རྒྱ་ཆོས་འབྱུང་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད། ་ སུམ་པ་མཁན་ཆེན་  
 གྱིས་མཛད་པའི་ རྒྱ་ཆོས་འབྱུང་དཔག་བསམ་ལྡོན་བཟང་་ བཅས་སུ་གསལ།

## སངས་རྒྱས་འཁྲུངས་འདས་ཀྱི་བཞེད་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲོར།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཁྲུངས་ལོ་དང་འདས་ལོ་བཅི་སྟངས་ཐད་བཞེད་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་གཙོ་བོ་སངས་  
 རྒྱས་ཟུ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལོ་དེ་ལ་བཤད་སྟོལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དེ།  
 སངས་རྒྱས་དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ཐམ་པ་བཞུགས་པ་དེ་ཆང་མའི་བཞེད་པ་  
 གཅིག་གྱུར་ཡིན་ནའང་ཟུ་ངན་ལས་འདས་པའི་ལོ་དེའི་བཅི་སྟངས་སྒྲོར་རྒྱ་  
 མཆོན་བཤད་སྟངས་སྣ་ཆོག་གསལ་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཤྱུ་ཟུ་མེ་ཟུ་ངན་ལས་  
 འདས་པའི་ལོ་དེར་བོད་ལ་བཤད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་། རྒྱ་གར་དུ་  
 བཤད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མའི་གནད་འགག་ཐུག་ས་  
 ནི་སངས་རྒྱས་དགྲུང་ལོ་སུམ་ཅུ་ལོ་ལྷུར་ཕེབས་པའི་ལོ་དེའི་བོད་ལྗེ་བཞི་  
 པའི་ཆེས་བཙོ་ལཱའི་དགོང་མོར་ལྷ་བ་གཟའ་འཛིན་གྱུང་བ་དང་སྐས་སྐྱ་གཅན་  
 འཛིན་འཁྲུངས་པ་དུས་མཉམ་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ལོ་དེའི་ལོ་ཁམས་དང་

ལོ་རྟགས་ཅིས་སྐབས་ཅིས་འབྲས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་ཅིས་ལ་གྲུབ་ཅིས་དང་བྱེད་ཅིས་གཉིས་ལས། གྲུབ་ཅིས་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རང་ལུགས་ཡིན་པ་དང་བྱེད་ཅིས་ནི་ཐུ་སྟོགས་པའི་  
ལུགས་ཡིན་ཞིང་། ཏུས་སྐབས་གང་ཞིག་ལ་གཟུང་འཛིན་ཡོད་མེད་དང་། ཆེ་  
ཆུང་དེ་ཅུ་ཟ་མིན། རྟོགས་གང་ནས་ཟ་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་གྲུབ་ཅིས་དང་།  
བྱེད་ཅིས། གཉིས་ཅིས་རྒྱག་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས། མཁས་པ་འགའ་  
ཤས་ཀྱིས་གྲུབ་ཅིས་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་དང་མཁས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་བྱེད་  
ཅིས་གཙོ་བོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ་ཡང་གྲུབ་ཅིས་དང་བྱེད་ཅིས་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་  
མཁན་ཡང་ཡོད། མཁས་པ་ལ་ལའི་གསུངས་གསལ་ལྟར་ན་གཟུང་འཛིན་  
ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས་ན་གྲུབ་ཅིས་ལས་བྱེད་ཅིས་ཐོག་པ་ཡོད་པ་དང་།  
གཟུང་འཛིན་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་གྲུབ་ཅིས་དེ་བྱེད་ཅིས་ལས་ཐོག་པ་  
ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཁོང་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་ཅིས་སྟངས་མི་འདྲ་  
བ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་བརྟེན་ལོ་རྒྱས་ཐོག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདས་ལོ་བཅི་  
སྟངས་སྒྲོར་ལ་བཞག་ཆུ་ལ་མང་པོ་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེར་ཐུག་པ་  
རེད། དེང་སང་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ལོ་རྒྱས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་  
གར་གྱི་སངས་རྒྱས་འདས་ལོ་བཅི་སྟངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁ་  
ཆེ་པ་ཆེན་གྱི་ལུགས་དེ་གཙོ་བོར་བཟུང་གི་ཡོད། ཁ་ཆེ་པ་ཆེན་ལུགས་  
ཀྱི་བཅི་སྟོན་ལྟར་ན་ (༡༩༥༦)ལོ་ལ་སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་ལས་འདས་ནས་  
ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ཉི་ལ་པོ་སོང་བར་བརྟེན་ལོ་དེར་རྒྱ་གར་དུ་བློན་གསལ་འདོད་

ཆོག་གསུམ་འཛོམས་བྱས་ཏེ་ཏཱ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་སྤེང་བཅུ་བཞི་པ་དང་པཎ་ཆེན་སྐྱ་  
སྤེང་བཅུ་པ་རྣམ་གཉིས་གདན་ཞུས་ལྟར་ཕེབས་པ་རེད། ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་  
ལྟ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་བཅི་སྤངས་ལྟར་ (༡༩༥༩)ལོར་སངས་རྒྱས་སྤྲུང་ན་ལས་འདས་  
ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་འཁོར་བ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་གྱི་འཁྲུངས་ལོ་དང་བོད་དུ་ཕེབས་པའི་ལོ་ལ་བོད་  
གྱི་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་དབ་ཟེར་སྟོན་གྱི་  
ལྷགས་དཔར་མ་དེབ་གཉིས་པའི་ (ལོག་གངས་༡༣༣༧ ནས་ ༡༣༣༩ བར)པཎ་  
ཆེན་གྱི་འཁྲུངས་ལོ་རབ་བྱུང་གཉིས་པའི་མེ་ལུག་ (༡༡༣༧) ལོ་ཡིན་པ་དང་།  
དགྲུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་པ་རབ་བྱུང་གསུམ་པའི་ཤིང་གྱི་ (༡༣༠༩)  
ལོར་བོད་དུ་ཕེབས། དེ་ནས་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་ཆུ་བྱ་ (༡༣༡༣)ལོ་བར་བོད་  
དུ་བཞུགས། དེའི་སྤྱི་ལོ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ནས་གཞན་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
མཛད། དགྲུང་ལོ་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་པ་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་ཤིང་བྱ་ (༡༣༣༥)  
ལོར་དགོངས་པ་སྤྲུང་ན་ལས་འདས་པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གསལ་བ་འདུག་  
དང་བཅས་པ་གསུངས་པ་འདི་རང་ཁྲུངས་བཅོན་པ་ཡིན། འཁྲུངས་ཡུལ་ནི་  
རྒྱ་གར་རྒྱུ་ཕྱོགས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་གོང་སྤེར་བླ་མ་སྤྲུང་ཞེས་བྱ་བར་ཡབ་  
ཆོང་དཔོན་ཆེན་པོ་སམ་པ་ཀ་ཡ་དང་། ཡུམ་ཀུམ་པ་གཉིས་གྱི་སྲས་སྤྲུང་བ་  
བྱུང་གཉིས་པའི་མེ་ལུག་ (༡༡༣༧)ལོར་འཁྲུངས། དགྲུང་ལོ་བཅུ་ནས་བཟུང་  
རིག་པའི་གནས་ལྷ་ལ་སྤྲུངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད། དགྲུང་ལོ་ཉིར་གསུམ་  
པར་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་སྤེ་པའི་མཁན་པོ་སྤྱི་ལོ་ལྷ་བྱ་ལས་རབ་

ཏུ་བྱུང་། སློབ་དཔོན་ཤུག་ཀ་ར་གྲུབ་དང་སློབ་སྤྲོད་སྤྲོད་མཁས་མཁས་གྲུབ་མང་  
པོ་བསྟེན་ནས་མདོ་སྤྲུག་གི་ཆོས་མང་དུ་གསལ། དགྲུང་ལོ་སྤྲུལ་ཅུ་པ་ལ་  
སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འབྱུང་སྤྲོད་པ་ལས་རྒྱ་གར་སྤྲོད་དུ་ཤུག་ཀ་ར་གྲུབ་ཞེས་པས་  
མཁན་པོ་མཛད་དེ་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་ཞུས། དེ་ནས་བཟུང་སྤྲོད་ཆེ་མ་  
རྫོགས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྲུངས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་གནས་པར་མཛད་ཅིང་། པཌ་ཆེན་  
དེ་བ་ཤུ་ཉེ་སྤྲོད་པ་ཆེ་ཏའི་སྤྲོད་མ་མང་པོ་བསྟེན་ནས་མདོ་སྤྲུག་གི་ཆོས་  
བཀའ་མཐའ་ཡས་པ་གསལ་ཅིང་མཐུན་པའི་པཌ་ཆེན་པོར་གྱུར། རབ་  
བྱུང་གསུལ་པའི་སྤྲུག་གི་ (༡༣༠༡)ལོ་ནས་བཟུང་རྒྱ་བསྐྱོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་གི་  
ཡུལ་ནས་དུ་རྒྱ་ཀའི་དམག་རྒྱ་གར་དུ་ཡོང་ནས་ཤར་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་  
མ་གཏོགས། རྒྱ་བ་དང་། བྱུང་། དབྱུང་བཅས་ཡོངས་རྫོགས་བཅན་བཟུང་  
བྱས་ཏེ་ནང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གསུལ་ཅན་ཨོ་ཏཱ་ཕུ་རི་དང་། བྱི་ཀླ་མ་  
ལ་ཤྲི་ལ་སྤྲོད་པ་མང་དུ་བཅོམ་པར་བཏོན། ནང་པའི་པཌ་ཆེན་དང་། མཁས་  
པ། རབ་བྱུང་བཅས་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་ཤར་སྤྲོད་ཀྱི་འབར་མ་དང་། ཐའེ་ལ་རྒྱ།  
ཀམ་པོ་ཅེ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་བར་བཏོན། ཁ་ཆེ་པཌ་ཆེན་  
སྤྲོད་པ་ཉུང་ཤས་ཤིག་རྒྱ་གར་བྱུང་སྤྲོད་པ་བོད་དང་ཐག་ཉེ་བའི་བེ་རྒྱ་ཕའི་  
ཆོང་འདུས་སྤྲོད་པ་ཐེབས་ཏེ་དེར་ལོ་ངོ་གཅིག་ཅུ་མ་བཞུགས་སྤྲོད་པ་རབ་  
བྱུང་གསུལ་པའི་ཤིང་གི་ (༡༣༠༢)ལོར་ཁོ་ཕུ་ལོ་རྒྱ་བ་བྱུངས་པའི་དཔལ་  
གྱིས་གྲོ་མོ་བརྒྱུད་ནས་བོད་དུ་གདན་དྲངས། སྤྲོད་པ་དེར་ཁ་ཆེ་པཌ་ཆེན་  
དགྲུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱུད་ལ་ཐེབས་ཤིང་། མཉམ་དུ་ཐེབས་པའི་སློབ་



མ་པར་ཉ་ཅུ་བ་ཡང་དགུ་ཅུ་ཡོད་ཅིང་། ཁོ་ཕུ་ལོ་རྒྱ་བ་ནི་དགུང་ལོ་སྐུ་  
 ཅུ་སོ་གཉིས་ལས་མ་ཐེབས་པའི་སྐུ་གཞོན་ཅུ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་བཅུན་ཅུང་  
 འདི་འདྲས་པར་ཉ་ཅུ་ཆེན་པོའི་ཆོས་གསུངས་པའི་ལོ་རྒྱ་བ་གོ་ཆོད་ཅིག་མི་  
 ཡོང་བས་དེ་ལས་ཁོང་ལ་ཆོས་འགའ་ཞིག་གསུངས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱིར་  
 ལོག་ཐེབས་དགོས་དགོངས། སྐབས་དེར་ལོ་རྒྱ་བས་སློབ་མ་པར་ཉ་རྣམས་  
 ལ་སོ་སོས་མཁས་པར་བཞེད་པའི་གཞུང་གི་ནང་ནས་དཀའ་གནད་མང་པོ་  
 ཕན་ཚུན་བཟོ་སྒྲིང་མཛད་པ་དེ་པཎ་ཆེན་གྱིས་ཞོར་ལ་གསན་པས་ཐུགས་  
 ཉ་ལས་ཉ། བོད་ལ་ལོ་རྒྱ་བ་གཞོན་ཅུ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཡོད་པ་འོ་  
 མཆར་ཆེ་གསུངས་ནས་བོད་དུ་ཐེབས། མངའ་རིས། གཙང་། དབུས། ལྷོ་  
 ཁ་སོགས་ས་གནས་མང་པོར་ཆོས་གསུངས་ཉེ་འབྲལ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་  
 བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལོ་རྒྱ་བས་བྱམས་ཆེན་གྱི་སྐུ་རྟེན་བཞེངས་པའི་ཆ་རྒྱན་  
 དུ་གནང་། བོད་དུ་ལོ་བཅུ་ཉེ་རིང་བཞུགས་ཉེ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་གྱི་ཁྲིད་  
 དང་། ལག་ལེན། སོ་ཐར་གྱི་སྒྲུ་རྒྱན་བཅས་དར་སྤེལ་གནང་ཞིང་། རབ་  
 བྱུང་བཞི་པའི་མེ་ཡོས (༡༢༠༥)ལོར་ལྷོ་ཁ་ཐང་པོ་ཆའི་དགོན་པར་བཞུགས་  
 སྐབས་བོད་ཀྱི་ལྷ་བ་གསུམ་པའི་ཆོས་ལུ་ཉིན་སངས་རྒྱས་འདས་ལོའི་བསྟན་  
 ཅིས་མཛད་སྐབས། སངས་རྒྱས་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པའི་མེ་སྐྱལ་སྤྱི་ལོའི་  
 གོང་གི (༥༩༩)ལོ་ནས་གོང་ལོའི་བར་སངས་རྒྱས་ལྷ་ངན་ལས་འདས་  
 ནས་ལོ (༡༥༥༠)དང་ལྷ་བ་གཉིས་དང་ལྷ་ཕྱེད་སོང་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དང་  
 སང་འཇམ་གླིང་ཡོངས་གྲགས་སུ་གནས་བཟུན་སྡེ་པའི་ལུགས་གྱི་བསྟན་



ཅིས་ཞེས་བརྗོད་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། བསྟན་ཅིས་དེ་མཛད་པའི་དུས་ཚོད་  
 བོ་མཁས་དབང་འགའ་ཞིག་གིས་བཤ་ཆེན་བོད་དུ་ཕེབས་པའི་ཤིང་གྱི་ལོ་  
 དེ་རང་ཡིན་པར་གསུངས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མིན་པར་དེ་ནས་ལོ་གསུམ་འདས་  
 པ་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་མེ་ལོས་ (༡༣༠༥)ལོ་དེ་རང་ཡིན་ནོ། །དགུང་ལོ་གྱ་  
 བརྒྱད་པ་རང་བྱུང་བཞི་པའི་ཤིང་གྱི (༡༣༡༤)ལོར་བོད་ནས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་  
 དུ་སྤྱིར་ཕེབས་གནང་སྟེ། ཡུལ་དེར་བར་སྐབས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་  
 ཉམས་གུད་སོང་བ་རྣམས་སྦྲར་གསོ་དང་། ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་རྣམས་དར་སྤེལ་  
 མཛད་དེ་དགུང་ལོ་གོ་དགུ་པ་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་ཤིང་གྱ (༡༣༣༥)ལོར་ཡུལ་  
 དེར་ཐུང་ན་ལས་འདས། བཤ་ཆེན་འདིའི་ལོ་རྒྱས་རྒྱས་པ་ཁ་བྱུང་དུ་། ཁ་ཆེ་  
 བཤ་ཆེན་གྱི་རྣམ་ཐར་རིན་པོ་ཆེའི་སྤེང་བ་། ཞེས་དང་། མཛད་བྱུང་དུ་མདྲ་ལ་ཉི་ལྔ་  
 མ་ཁ་ཨུ་ཞེས་ (ས་སྐྱའི་འཇམ་དབྱངས་རིན་ཆེན་གྱི་སྟོབ་མ) འཁོད་པ་དབུ་མེད་གྲིས་  
 མ་དཔེ་རིང་ཤོག་གྲངས་ (༡༥)ཡོད་པ་ཞིག་དང་། །དེབ་ཐེར་སྟོན་སྟེ། །ལུགས་  
 དཔར་མ་དེབ་གཉིས་པ། །ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན། །ལུགས་དཔར་མ་  
 དེབ་དང་པོ་བཅས་ལ་གསལ་བ་དེ་རྣམས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ནས་གཞིགས་ན་  
 ཉ་ཅང་ཆ་ཆང་པོ་ཡོད།

དེང་སང་འཇམ་གླིང་ཐོག་ཏུ་ལོ་རྒྱས་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་ཁ་ཆེ་  
 བཤ་ཆེན་ལྟ་གྱི་ཤིང་ལུགས་དེ་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁ་ཆེ་བཤ་ཆེན་  
 ལྟ་གྱི་ཤིང་ལུགས་ལྟར་ (༡༩༥༩)ལོ་ལ་སངས་རྒྱས་ཐུ་ལས་འདས་ནས་ལོ་  
 ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་སོང་བ་དེ་ནས་ཡར་སྤྱི་ལོག་རྒྱབ་ནས་ཅིས་ཤིག་བརྒྱབ་ན་

སངས་རྒྱལ་དགྲུང་ལོ་ ༣༥ ལ་ཐེབས་པའི་ལོ་དེའི་བོད་ལྗེ་བཞི་པའི་ཆེས་བཙོ་  
ལཱའི་དགོང་མོ་ལྷ་བ་གཟའ་འཇིན་གྱི་རི་མོ་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་དང་དེའི་དགོང་  
མོ་རྒྱ་གར་ལ་ལྷ་བ་གཟའ་འཇིན་བྱུང་ཡོད་མེད་དེ་ད་ལྟ་བཙག་དབྱུང་ཞིབ་  
འཇུག་ཤེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

བོད་ཀྱི་སྤྲེལ་ཅིས་ཁང་གི་ལུགས་དེ་ལུགས་ལུགས་ཡིན། ལུགས་ལུགས་  
ནི་རྒྱ་མཚོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ (རྒྱ་མཚོ་རྣམ་གསུམ་ནི་ལུགས་པ་སྤྲེལ་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
གཙང་ཆུང་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ། མཁས་གྲུབ་ལོ་རྒྱུ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་བཙུག་གསུམ་ལ་བཟུང་) ལུགས་པ་  
སྤྲེལ་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་བཞེད་པ་ཡིན་ཞིང་། ལུགས་དེ་ལྟར་ན་ ༡༩༥༦ ལོ་ནས་  
ཡར་ཅིས་དུས་སངས་རྒྱལ་དགྲུང་ལོ་ ༣༥ ལ་ཐེབས་པའི་ལོ་དེའི་བོད་ལྗེ་  
བཞི་པའི་ཆེས་བཙོ་ལཱའི་དགོང་མོར་ལྷ་བ་གཟའ་འཇིན་གྱི་རི་མོ་ཡོང་གི་མེད་  
ལ། སྤྲེལ་ཅིས་ཁང་དང་གི་ལུགས་ལྟར་ན་ ༡༩༥༦ ལོར་སངས་རྒྱལ་སྤྲེལ་  
ལས་འདས་ནས་ལོ་སྤུམ་སྟོང་མིན་ཅམ་ཞིག་སོང་ཡོད།

ལུགས་ལུགས་ལོ་ཆེན་རྣམས་ཤྱི་ལོ་ལུགས་ལྟར་ན་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་  
མེ་སྤྱེལ (༡༩༥༦) ལོ་ལ་སངས་རྒྱལ་སྤྲེལ་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་  
བརྒྱད་བརྒྱ་སོ་དྲུག་སོང་ཡོད། ལོ་ཆེན་རྣམས་ཤྱི་ནི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་མཁས་  
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་སྤྱི་ལོ་ལྷ་པའི་སྤྱི་ལོ་མ་ཡིན་པ་དང་།  
བོད་དུ་སོག་པོ་རྩལ་གར་གྱི་དམག་ཡོང་དུས་རྩལ་གར་གྱིས་སྤྱི་བཟོངས་  
པ་རེད། ཁོང་གིས་མཇུག་པའི་ ༩ ཅིས་གཞུང་ཉིན་ཤེད་སྤང་བ། །ཞེས་པ་དེ་སྤྲེལ་  
ཅིས་ཁང་གི་བཙུག་སྤངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཁོང་ནི་རབ་བྱུང་བཅུ་

གཅིག་པའི་ཤིང་རྟ (༡༦༥༤)ལོར་སྤྲུགས་དགོན་དར་རྒྱས་སྤྱིང་དུ་འབྱུངས་  
ཤིང་། རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ས་བྱི (༡༧༡༤)ལོར་སོག་པོ་རྩུག་གར་  
གྱིས་བཀོངས། བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ལྷ་གས་བྱ (༡༦༤༡)ལོར་  
༼ཅིས་གཞུང་ཉིན་བྱེད་སྤང་བ༽མཛད་པ་དང་། དེ་ནས་ལོ་ལྔ་སོང་རྗེས་མེ་སྤྲུག་  
(༡༦༤༦)ལོར་༼ཅིས་གཞུང་ཉིན་བྱེད་སྤང་བ༽ཡི་འབྲེལ་པ་༼རྣམ་འབྲེལ་གསེར་ཤིང་  
།༽ཟེར་བ་མཛད། གཞན་ཡང་ད་དུང་སྤྲོན་དག་དང་། སྤྲོན་གཞུང་། སྤྲོན་ཅིས།  
དེ་བཞིན་ཁོང་གི་སྤྲོ་མ་གཏེར་བདག་སྤྱིང་པ་འབྱུར་མེད་དོ་རྗེའི་རྣམ་ཐར་  
སོགས་གསུང་རྩལ་མང་པོ་ཡོད། ལོ་ཆེན་རྣམ་གྱི་བཞེད་པ་དེ་ཡང་མིག་  
སྤར་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་གི་རང་ལུགས་ཡིན།

རྫོ་བོ་རྗེ་ཡི་ལུགས། རྫོ་བོ་རྗེ་ཨ་ཏི་ཤ་བོད་ལ་ཕེབས་རྗེས་སངས་རྒྱས་  
འདས་ལོའི་བསྤྲོན་ཅིས་ཤིག་མཛད་པ་དེ་ལ་ཨ་ཏི་ཤ་འཇུག་ལུགས་ཟེར། རྫོ་བོ་རྗེ་  
དགྲུང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་གཅིག་ལ་ཕེབས་པ་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ལྷ་གས་འབྲུག་གི་  
ལོ་ལ་རྒྱ་གར་ནས་ཕེབས་དོག་ཐོན་ཏེ་བལ་ཡུལ་དུ་ལོ་གཅིག་ཙམ་བཞུགས་  
ཐོག་ཆུ་སྤྲུག་གི་ལོ་ལ་མངའ་རིས་སུ་ཕེབས་ནས་མངའ་རིས་སུ་ལོ་གསུམ་  
དང་། ལྷ་ས་སྤྱི་ཐང་དུ་ལོ་དགུ། དེ་མིན་ས་ཆ་གཞན་དུ་ལོ་ཁ་ཤས་བཅས་བོད་  
ལ་ཁྱོན་བསྐྱོམས་ལོ (༡༧)བཞུགས་ཏེ་མཐར་སྤྱི་ཐང་ (ལྷ་ས་གྲོང་བྱེད་ཆུ་  
ཤུར་རྫོང་ཁོངས་) དུ་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ། སྤྱི་ཐང་སྤྱོད་མ་ལྷ་  
ཁང་དང་མི་རིང་བའི་སར་ཞིང་ཁའི་དཀྱིལ་དུ་སྤྲོན་མ་ས་སྤྲུངས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དེའི་ནང་རྫོ་བོ་རྗེའི་བྱུར་ཐལ་ཡོད་སྟེ། རྫོ་བོ་རྗེ་བོད་ལ་ཕེབས་ནས་

བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ལྷགས་ཡོས (༡༠༥༡)ལོར་སངས་རྒྱས་ལྷ་པོ་  
ལས་འདས་ནས་ལོ་ག་ཚོད་སོང་མིན་གྱི་བསྟན་ཅིས་ཤིག་མཛད་པ་དེ་ལ་རྩོ་  
བོ་རྗེའི་ལྷགས་བེད།

ཆིམས་ནམ་མཁའ་གྲགས་དེ་ནི་བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་  
མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མངོན་པ་མཛོད་ལ་ཤིན་ཏུ་  
བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱང་རྒྱུད་ནས་ནང་  
སར་ཕེབས་ཏེ་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་དེ་ཡོན་རྒྱལ་  
རབས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་རྩིང་པ་བྱང་ཏུ་བྱ་བྱིས་གནང་བ་རེད། ཁོང་དང་རྩོ་བོ་རྗེ་  
རྣམ་གཉིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདས་ལོའི་ཐད་བཞེད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

མཆོ་སྒྲ་བཤེས་རབ་བཟང་པོ་ཞུ་བ་དེའི་འཁྲུངས་འདས་ལོ་རྒྱས་དཔེ་  
ཆ་དངོས་སུ་མཇུག་མ་སྟོང་ཡང་། ཁོང་གི་སློབ་མ་གྲགས་དཔོན་མཁན་ཆེན་  
ཆོས་བྱུང་བཟང་པོ་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་སླ་མ་ཡིན་པས་མཆོ་སྒྲ་བཤེས་རབ་  
བཟང་པོ་དང་ཙོང་ཁ་པ་རྣམ་གཉིས་ཞལ་མཇུག་སྟོང་མེད། ཁོང་ནི་འདུལ་བ་  
ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན།

གྲུབ་ཐོབ་དབང་རྒྱལ་པ་རིན་ཆེན་དཔལ་ཞུ་བ་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་  
སླ་མ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་ལྷག་པར་སྐར་ཅིས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་  
ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཡང་ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་བྱང་ཏུ་ལ་ཕེབས་སྟོང་  
ཡོད། ཁོང་གི་ལོ་རྒྱས་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སླ་མ་མང་པོའི་རྣམ་ཐར་ནང་  
གསལ་པོ་འཁོད་ཡོད་ལ་༼དེ་ཐེངས་ཐེངས་པོའི་མཆན་འགྲེལ༽ རྟེན་དུ་འང་མདོར་

བསྐྱུས་ཤིག་བཀོད་ཡོད། གཡུང་སྟོན་དོ་རྗེ་དཔལ་བ་ཞུ་བ་དེ་ནི་རྟིང་མའི་སྒྲ་  
མ་མཆོན་སྟོན་གྲགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཡང་གདན་ཞུས་སྟེ་  
ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་སར་ཐེབས་ཏེ་ལོ་ཤས་བཞུགས་སྤོང་ཡོད། ཁོང་  
གི་ལོ་རྒྱུས་ཐོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་པལ་མོ་ཆེའི་ནང་  
ཡོད་ལ་ཏེ་བཟེངས་དམར་པོའི་མཆོན་འགྲེལ། ་ནང་དུའང་བཀོད་ཡོད།

བྱ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྲུབ་ནི་ཐོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་མཆོན་སྟོན་ཆེ་བ་ཞིག་དང་རྗེ་  
ཙོང་ཁ་པས་ཀྱང་ཁོང་ལ་བྱ་སྟོན་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞེས་གདེང་འཛོག་  
ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད། ཁོང་གི་གསུང་འབྲུམ་ལ་དབྱུ་མ་དང་། བར་ཕྱིན།  
མཛོད་སོགས་གཞུང་ཆེན་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་གསང་སྔགས་དང་། ལོ་  
རྒྱུས། སྒྲ་སོགས་ཐོད་སྐྱུ་ལ་ཏེ་སྤྱད་ཅེས་ཡོད་པ་དེ་དག་སྟོན་མ་མང་ཆེ་བ་  
གྲིས་མ་ལས་པར་མ་མེད་ཀྱང་རྗེས་སུ་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱ་སྤྱོད་བཅུ་གསུམ་པའི་  
དུས་སུ་གསུང་འབྲུམ་ཆ་ཆང་པར་གསར་པ་བཞོས་གནང་ནས་ད་ལྟ་པར་  
ཤིང་རྒྱམས་སྟོ་ས་ཞོལ་པར་ཁང་དུ་ཡོད།

མཁས་གྲུབ་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་ཞུ་བ་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་སློབ་  
མ་གཙོ་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཡིན་ལ་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་སྤྱོད་གི་གས་  
ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་སྐར་ཅིས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཁོང་གིས་  
མཛོད་པའི་དུས་འཁོར་གྱི་འགྲེལ་པ་དཔེ་ཆ་ཐོད་བཞི་ཡོད། ཁོང་གི་མཛོད་  
རྒྱུ་ནི་དགེ་ལུགས་པའི་༼དགའ་སྟོན་ཆོས་འབྱུང་༽ ་ཟེར་བའི་དཔེ་ཆ་མང་ཆེ་  
བར་ཡོད།



སྤྲེལ་པ་དང་པ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆན་ལྷ་བ་ནི་རྩེ་ཙུང་ཁ་བས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་དང་པོ་གསུམ་གནང་ས་དེ་རེད། ཁོང་ནི་ས་སྤྱིའི་སྤྲེལ་ཡིན་པ་དང་གསུང་ཚུལ་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་སུ་༽རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་མོང་༽ ༽ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དཔེ་ཆ་དེའི་མཇུག་པ་པོ་སྤྲེལ་པ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆན་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱང་ལ་ལས་༽རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་མོང་༽ ༽ནང་ནོར་འབྲུལ་ཏ་ཅང་མང་བས་ཁོང་གིས་མཇུག་པ་གཏན་ནས་མིན་ཏེ་ཁོང་ནི་ཡོན་ཏན་ཆེ་བས་ནོར་འབྲུལ་མང་པོ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད་ཟེར། ཁོང་གི་མཇུག་རྣམ་སྐོར་༽ས་སྤྱིའི་གདུང་རབས་རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད། ༽སོགས་ནང་རྒྱས་པོ་ཡོད།

རྩོམ་སྤྲུགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ལྷ་བ་ནི་རྩོམ་པའི་ལུགས་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཐོག་མར་དོལ་པོ་བཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆན་བརྒྱུད་དེ་རྩོམ་གི་ལྷ་བ་དེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། རྩོམ་སྤྲུགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ནི་བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་མེ་ཏྲ (༡༣༠༦)ལོར་འབྲུངས་ཤིང་། རབ་བྱུང་དྲུག་པའི་མེ་སྟག (༡༣༤༦)ལོར་འདས། ཁོང་གིས་མཇུག་པའི་སྐར་ཅིས་དཔེ་ཆ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། མཇུག་རྣམ་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་བ་ད་བར་མ་མཇུག་ལགས།

བྱུང་པ་བདག་པོ་རྣམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཤིང་ཕག (༡༣༩༥)ལོར་འབྲུངས་ཤིང་། རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ཤིང་ལུག (༡༤༢༥)ལོར་འདས་ལྷ་བ་སྟེ་བདག་པོ་ནི་རྒྱལ་པོའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱིས་ཤེ་བྱ (མི་ཉག) གཏོར་རྩེས་ཤེ་བྱ་ཡི་རྒྱལ་པོ་མཐའ་མ་དེ་

བོད་ལ་བློས་ཡོང་ནས་བྱང་ངམ་རིང་ཆོས་རྒྱལ་ཞེས་པའི་མི་རྒྱུད་དེ་བྱང་  
ཞིང་། བྱང་པ་བདག་པོ་སྟེ་བྱང་ངམ་རིང་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་བྱང་པ་བདག་པོ་  
ཟེར། བྱང་པ་བདག་པོ་རྣམ་རྒྱལ་གྲགས་བཟང་ཞུ་བ་དེ་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པ་ལ་  
རིག་གནས་དང་སྐར་ཅིས་མདོ་སྒྲགས་བཅས་ཆང་མར་མཁས་པོ་ཡོད་ཅིང་།  
ཁོང་གིས་མཛད་པའི་སྒྲན་གཞུང་གི་དཔེ་ཆ་ཡང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་ལའི་  
སླ་མ་དགོ་འདུན་གྲུབ་དང་ཁོང་རྣམ་གཉིས་པན་ཚུན་གཏོང་རེས་མཛད་པའི་  
ཕྱག་བྲིས་མང་པོ་ཡོད།

ཐང་པ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་ཞུ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་  
གསལ་ད་པན་དམིགས་བསལ་མཛལ་མ་བྱུང་། པཎ་ཆེན་བྱམས་པ་སྦྱིང་  
པ་བསོད་ནམས་རྣམ་རྒྱལ་ (རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ལྷགས་འབྲུག་༡༩༠༠ ལོར་འཁྲུངས་  
ཤིང་། རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ཤིང་ལྷག་༡༩༢༥ ལོར་འདས་) ཞུ་བ་ནི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡིན། ཁོང་གིས་ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱི་ས་སྐྱ་ལེགས་བཤམ་ནང་"སེམས་ཅན་  
གྲོག་མར་མིག་མེད་ཀྱང་། །མིག་ལྡན་གཞན་ལས་ལྷག་པར་མགྲོགས་"ཞེས་  
གསུངས་པ་དེར་བྱར་བ་མཛད་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་ཁོང་གིས་མཛད་པའི་གསུང་  
རྩོམ་ཡང་མང་པོ་ཡོད།

འགོ་ས་ལོ་གཞོན་ཅུ་དཔལ་ཞུ་བ་ནི་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཆུ་སྟེལ་  
༡༩༩༩ ལོར་འཁྲུངས་ཤིང་རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ལྷགས་སྤང་༡༩༩༡ ལོར་  
སྐྱ་འདས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་སྟོན་པོ་བྲིས་གནང་མཁན་དེ་ཡིན། ཁོང་  
གི་རྣམ་ཐར་བྲིས་མ་ཞོག་གངས་སུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་ཞིག་ཁོ་བོས་

མཇལ་མྱོང་། རྣམ་ཐར་མདོར་བསྡུས་ཞིག་། རྟེན་ཐེངས་མཐོན་པོ་། དེང་སྐབས་  
 ཟླ་བ་ཐོན་པར་མ་དེབ་གཟུགས་དེའི་འགོ་རུ་བྲིས་ཡོད། ཁོང་གི་སྐར་ཅིས་ལ་  
 ཞིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། རྟེན་ཐེངས་མཐོན་པོ་། དེ་ཁོང་འདས་ཁར་བརྩམས་  
 གནང་བ་ཞིག་རེད།

དཔལ་པོ་གཙུག་ལག་སྤེང་བ། རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ཤིང་གི་གྱི་ ༡༥༠༩ ལོར་  
འཁྲུངས་ཤིང་། རབ་བྱུང་དགུ་པའི་མེ་ལྷག་ (༡༥༦༦)ལོར་འདས། ཅི་བཀའ་བརྒྱད་པའི་སྤྱི་  
མ་གཤམ་ཅན་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་དུ་སྟོན་བྱས་ཀྱི་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་  
གིས་མཛད་པའི་ རྒྱལ་པོ་པའི་དགའ་སྟོན་ རྟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དཔེ་ཆ་འདི་ནང་ཁོང་  
གིས་གཟིགས་སྤྱོད་པའི་དབྱུང་གཞི་ཆོང་མ་ཐད་ཀར་བྲངས་གནང་ཡོད་ཅིང་།  
སྟོན་མ་ཁོང་གིས་གཟིགས་སྤྱོད་པའི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་མཐོང་རྒྱ་  
མེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེ་དུས་ཁོང་གིས་གཟིགས་སྤྱོད་པའི་དབྱུང་གཞི་དེ་  
དག་ རྒྱལ་པོ་པའི་དགའ་སྟོན་ རྟེན་པའི་བཀོད་གནང་སྐབས་དེར་སང་ང་ཆོར་མཛལ་  
རྒྱ་བྱུང་བ་རེད། ཁོང་གིས་གཉའ་བྲི་བཅན་པོ་ནས་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་བར་  
བཅན་པོ་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆོང་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་མང་པོ་  
ཞིག་གཟིགས་སྤྱོད་འདུག་པ་དེ་ཆོའི་ཞལ་བྱང་ཡང་བཀོད་འདུག་གྱུང་ནང་  
དོན་དུམ་བུ་འགའ་རེ་ལས་ཆ་ཆོང་བཀོད་མེད་ཅིང་། རྒྱལ་པོ་པའི་གསལ་བའི་  
མེ་ལོང་ རྟེན་པའི་དུའང་དེ་སྟེན་དཔེ་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྐོར་གསལ་འདུག་  
ལ་དཔེ་ཆ་དེ་ཆོ་པལ་ཆེར་སྟོན་བྱས་ཀྱི་དུ་ཡོད་ཆོད་འདུག གཞན་ཡང་ཁོང་  
གིས་མཛད་པའི་ཅིས་དང་། ལྷན་དག ལྷན་གཞུང་སོགས་ཀྱི་

དཔེ་ཆ་མང་པོ་ཡོད།

འབྲུག་པ་བསྐྱ་དཀར་པོ་སྟེ་འབྲུག་པ་སྐྱབས་མགོན་ (རབ་བྱུང་དགུ་པའི་མེ་  
པག་༡༥༩༥ ལོར་འཁྲུངས་ཤིང་རབ་བྱུང་བཅུ་པའི་ཆུ་འབྲུག་༡༥༩༩ ལོར་འདས) ལྷ་བ་དེ་  
ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་མཇུག་པའི་སྒྲིན་གཞུང་དང་། ཅིས། ལོ་རྒྱུས། སྒྲིན་ངག་  
སོགས་དཔེ་ཆ་པར་མ་མང་པོ་ཡོད།

འཇམ་དབྱངས་མདོ་སྒྲགས་བསྟན་འཛིན་ལྷ་བ་ཞིག་བྱུང་འདུག་པ་  
དེའི་མཇུག་ནས་ལོ་རྒྱུས་དམིགས་བསལ་ད་པན་མཇུག་མ་སྤོང་བར་བརྟེན་  
ལྷ་ཆོད་ཐེག་མ་སོང་།

སུམ་པ་མཁན་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་ (རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ཤིང་  
སྟེལ་ (༡༥༠༩)ལོར་འཁྲུངས་ཤིང་རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ས་སྟེལ་ (༡༥༤༤)ལོར་འདས) ལྷ་བ་  
ནི་ཨ་མདོ་དགོན་ལུང་དགོན་པའི་སྐྱ་མ་སྐྱད་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
གོང་མ་ཆུང་གི་དུས་ལ་པེ་ཅིན་དུའང་ཕེབས་ཏེ་ལོ་ཤས་བཞུགས་སྤོང་  
ཡོད། ཁོང་གི་གསུང་རྩ་མ་དཔེ་ཆ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དེའི་ནང་ནས་  
༼ སུམ་པ་ཆོས་འབྱུང་༽ ཞེས་པ་དེ་འཇམ་གླིང་ཐོག་སྐྱད་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཡིན་པས་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡི་གེར་ཡང་པར་མང་པོ་བཀོད་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་  
ཁོང་གི་རང་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་བྱུང་པོ་བྱུང་བཞག་གིས་གནང་ཡོད་པ་སྟེ་སྐབས་  
དེ་དུས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་དངོས་སུ་སྒྲིན་གྱིས་གཟིགས་སྤོང་  
བ་དང་གསན་སྤོང་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གནང་ཡོད་པ་དེ་དག་ད་ཆ་བོད་ཀྱི་དེ་  
སྟེ་སྤྱི་ཆོགས་དང་ལོ་རྒྱུས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུར་རིན་ཐང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་





མ་གསུམ་པ་ཞོན་གཏོང་སྤྱི་ཅིའན་གྱིས། དམག་དཔོན་ཆེན་པོ་ལུའི་བཀའ་  
ཞེས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་མངགས་ཏེ་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་འགའ་ཞིག་  
མངའ་འོག་ཏུ་བསྐྱུས། རྫོང་པོའི་སྐྱེ་བརྟན་འདི་དང་། སྟོན་པའི་རིང་བསེལ་ཤ་  
རི་རམ་ཆེ་བ། པརྩེ་ཏ་ཀུ་མ་ར་ཤི་ལྟ (རྒྱ་ཡིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སུ་པརྩེ་ཏ་འདི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ལྷ་  
མོ་ལོ་ཞེས་བྲིས་འདུག) བཅས་གདན་དྲངས། བྱིར་ལོག་ནས་སི་ཆོན་དུ་སླེབས་  
པ་ན། ཆང་མི་རིགས་ཀྱི་འགོ་པ་ཡའོ་ཁྲིང་གིས་གོང་མ་རྒྱ་ཅིའན་བསད་ནས་  
རང་ཉིད་གོང་མ་བྱས་པ་དང་། དུས་ཟིང་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་སྟབས་འཁེལ་  
ཏེ། རང་གི་དམག་དབུང་རྣམས་ཁྲིད་དེ་ལིའང་ཀུའུ་མཁར་བཟུང་ནས་སྒྲེར་  
བཅན་རྒྱལ་ཁབ་བཙུགས་པའི་མིང་ལ་ཏོའུ་ལིའང་ཟེར་ཞིང་རྒྱལ་ས་གྲུ་ཆང་  
(དིང་སང་ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱི་སྐྱ་མེའུ་རྫོང་) ཡིན། དམག་དཔོན་གོང་མ་བྱས་པའི་  
མིང་ལ་དབྱི་ཤུ་རྟེས་ལུའི་གོང་ཟེར་བ་དང་། དུས་མིང་ནི་ལུའི་ཡིན། དེས་  
རྒྱལ་པོ་བྱས་ཐེས་དེ་སྟོན་སྟོན་པས་ལུང་བསྟན་པ་སྟར་རྫོང་པོའི་སྐྱེ་ཡང་རྒྱལ་  
སར་གདན་དྲངས་ནས་རེ་ཞིག་དེར་བཞུགས། ཐེས་སུ་ཆེན་ཐེས་མའི་རྒྱལ་  
རབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡའོ་ཤིན་གྱི་ཁྲི་ལོ་གསུམ་པར་གོང་གསལ་དམག་དཔོན་  
རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་རྒྱུད་ཀྱི་ལག་ནས་རྫོང་པོའི་སྐྱེ་དང་། འཕེལ་བ་དུང་། པརྩེ་  
ཏ་རྣམས་རྒྱལ་ས་ཁྲང་ཨན་མཁར་དུ་གདན་དྲངས་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་  
གསར་དུ་བཞེངས། གསུང་རབ་མང་པོ་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར། དགོ་འདུན་སྟོང་  
ལྷག་ལོངས་པའི་དགོན་སྡེ་གསར་དུ་བཙུགས། སྐྱེ་བརྟན་འདི་ཉིད་ཀྱང་ཏོའི་  
ནན་དང་། ཅང་ནན་སོགས་ཞིང་ས་མང་པོར་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གདན་

བྱངས་ནས་མཆོད་པའི་རྟེན་དུ་བཟུང་། དེ་ནས་མན་རྩའི་ཅིན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་  
 དུས་དཀྱིལ་དུ་མེ་ཅིང་ཕོ་བྲང་དུ་གདན་བྱངས། ལིན་ཅུང་སི་ཞེས་བྱ་བའི་ལྷ་  
 ཁང་ནང་བཞུགས་སུ་གསོལ། དེ་རྗེས་ཡོན་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་ཞེང་ཨན་  
 སི་ཞེས་པའི་ལྷ་ཁང་དུ་གདན་བྱངས་ཤིང་། དེ་ནས་མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་རིང་  
 དང་། ཆིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་དུས་འགོ་བར་ལྷ་ཁང་འདི་ཉིད་དུ་བཞུགས་སུས་  
 ལ། གོང་མ་ཁང་ཤིའི་ཁྱི་ལོ་བཞི་པར་ཕོ་བྲང་ནང་མའི་ཉེ་འདབས་རྒྱབ་བྱང་  
 རོས་སུ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་གསར་དུ་བཞེངས་ནས་ལྷ་  
 ཁང་འདི་ཉིད་དུ་བཞུགས་སུ་བཅུག་པ་ཡིན། འདིའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་པ་ལྟར་  
 སྤྱི་ཉི་ཐོག་ཟུ་སྟུ་འབྲེང་གསུམ་པ་རོལ་པའི་དོ་རྗེས་མཛད་པའི་༼ ཅན་རྩ་བོ་  
 ལོ་རྒྱུས་༽ དང་སོག་པོ་ལོ་རྩ་བ་གྲུང་མགོན་པོ་སྐབས་ཀྱིས་བཅུ་མས་པའི་  
 ༼ ཅན་རྩ་བོ་ལོ་རྒྱུས་༽ གཉིས་སུ་གསལ། ཆོས་རྗེ་ས་པཎ་གྱི་དངོས་སྟོན་  
 བྱང་རོས་ཀྱི་མཁན་པོ་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་རྒྱ་ཡིག་ནས་བོད་ཡིག་དུ་  
 བསྐྱར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

རྒྱ་ཡིག་གི་༼ བྱང་གོ་ལོ་རྒྱུས་ཐོགས་བསྟུས༽ (中国通史)  
 ཞེས་པའི་ནང་གྲུང་གོ་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་ཆུན་ལྷན་ལན་གྱིས་ (1956)  
 ལོར་སངས་རྒྱལ་མུ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་སོང་བར་  
 བཞེད་པ་དང་སྐྱགས་ཁུང་ཅེ་དང་ཤུ་ལྷ་མེ་གཉིས་ཐོན་པའི་དུས་སྐབས་  
 ཐད་ཉེ་བཀ་ལོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལས་མེད་པ་དང་ཁོང་གཉིས་དུས་རབས་གཅིག་  
 གི་མི་ཡིན་པའི་རོས་འཛིན་མཛད་ཡོད་ལ་དེའི་ཁུངས་གཏུགས་ས་ནི་སངས་

རྒྱལ་མུ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཕྱིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་  
གཞིར་བཟུང་བ་ཡིན་ན་ཁུང་ཅེ་དང་ཤྲུག་ཕུ་ནེ་གཉིས་དུས་ཐོག་གཅིག་ཡིན་  
ཞེས་གསུངས་ཡོད།

## རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་ཐེངས་གསུམ་ བྱུང་བའི་སྐོར།

རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་ཏུ་ཅང་མང་པོ་  
བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་རྩ་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་གཏོར་བཞེག་  
ཆེན་པོ་ཐེངས་གསུམ་བྱུང་ཡོད། དེ་ལ་ལོ་རྒྱལ་ཐོག་སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བསྟན་  
པ་ལ་དབྱ་ཐེངས་གསུམ་བྱུང་བ་བློ་བཟོ།

སངས་རྒྱལ་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་དབྱ་དང་པོ་རི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་  
ན་རྒྱལ་པོ་ནེ་མ་ཅ་རྒྱ་ཡིས་སྤིད་དབང་བཟུང་ནས་ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་བཅས་  
ཟེ་རྒྱལ་བཤད་ཟེར་བའི་རྒྱལ་པོའི་སྟོན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་རྒྱལ་པོར་ངོ་  
ལོག་ནས་རྒྱལ་པོའི་སྤིད་དབང་འཕྲོགས་ཏེ་ཁོ་རང་གིས་རྒྱལ་སྤིད་སྟོང་བའི་  
སྐབས་སུ་རྒྱལ་པོ་དེའི་གཉེན་ཆེན་ཀླས་མོ་ཞིག་རྒྱ་གར་ནུ་ལེ་རྒྱའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་དུ་འགྲོ་སྐབས་ནུ་ལེ་རྒྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གཞི (གཞི་ནི་ནང་པ་སངས་  
རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགེ་འདུན་ཀྱི་སྡེ་ཆེན་པོ་རྣམས་སུ་འདུ་ཆོགས་ཀྱི་བཛ་གཏོང་བྱེད་ཤིང་གི་  
རིགས་སྣ་བཅུ་དྲུག་གང་རུང་ལས་བཅོས་པའི་ཡོ་བྱད་ཅིག་སྟེ། དེའི་བས་ཟུར་བརྒྱད་པ། རིང་ཟུང་  
འདོམ་གང་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པ་ལ་རྒྱུང་བྱེད་ལྟན་གཡོག་མགོ་མཇུག་སྟོམ་ཞིང་དཀྱིལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་དང་

ལྷན་པ་སྟེ། དེའི་རྒྱ་ནི་༼གཞི་མདོ༽ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ཅན་དཀར་པོ་དང་། བེལ་བ། བ་ལྷ་  
ལ། ཨ་ཤད་ཟ། ཅན་དམར་པོ། ལྷ་ཁ། ཏཱ་ལ། ཀང་བྱ་ཀ། ཤུ་ལ། ཏཱ་མ་ལ། ཨ་ཟ། ལྷ་བྱ། རྒྱ་ཅ་  
ར། རིན་ཉི་ས་ར། ཨ་ཤོ་ཀ། འོ་མ་སེ་བཅས་བཅུ་བྱུག་ཡོད། ཚད་གཞི་ནི་གཞི་ཆེ་བར་རིང་ཚད་སོར་  
བརྒྱ་དང་བརྒྱད་དེ་ཀྱང་མིན (༡༧༩)ཅམ་དང་། འབྲིང་བར་རིང་ཚད་སོར་དགུ་བཅུ་གོ་བྱུག་ཅམ་སྟེ་  
ཀྱང་མིན (༡༥༩.༦) རྒྱང་བར་རིང་ཚད་སོར་བརྒྱད་ཅུ་གྲ་བཞི་སྟེ་ཀྱང་མིན (༡༩༩.༩)ཅམ་བཅས་  
ཡོད་པ་ལེབ་མོ་ཞིག་ཡིན) བརྒྱད་སྐབས་པ་ཏ་ཏཱ་ཡ་ཟེར་བའི་སྐྱ་ཞིག་ཐོས་པར་  
བརྟེན་དེའི་གོ་དོན་ངེ་ཡིན་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱ་རིག་པ་མཁས་ཅན་  
ཆོར་ངེས་པར་དེ་ཆོས་ལུ་སྟེགས་པའི་ལྷད་པ་གཏོར་ཟེར་བའི་དོན་ཡིན་ཞེས་  
བཤད་སྐབས་ལུ་སྟེགས་པ་ནམས་རབ་ཏུ་ཁྲིས་ནས་བྲམ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱས་  
བཤད་གྱིས་ལུ་སྟེགས་པའི་དམག་ཁྲིད་དེ་རྒྱ་གར་དཀྱིལ་ནས་བྱབ་ཕྱོགས་  
གྱི་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་བར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་གྱི་རབ་བྱུང་བ་མང་པོ་བསད་  
པ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་མང་པོ་མེར་སྟེག་བཏང་སྟེ་གྲ་པ་མང་ཆེ་བ་ཡུལ་  
གཞན་ལ་བྲོས་དགོས་པ་སོགས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་རྒྱ་གར་  
སྟོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རི་ལ་བཞུགས་པའི་དུས་སྐབས་ཡིན་པ་དང་། དམག་  
དེ་བྱུང་བའི་དུས་ཆོད་དེ་དང་དབྱེ་སེ་ལན་ཆོས་ལུགས་བྱུང་བ་གཉིས་པལ་  
ཆེར་དུས་སྐབས་གཅིག་ཡིན་ཞེས་རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དེ་ལྟར་འཁོད་  
ཡོད། དེ་ནི་བསྟན་པ་ལ་དབྱ་ཐེངས་དང་པོ་བྱུང་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན།

བསྟན་པ་ལ་དབྱ་གཉིས་པ་བྱང་ཚུལ་ནི། དེ་རྗེས་སྐལ་པོ་གོ་ནི་ཙུམ་  
ཞེས་པ་སངས་སྐུས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱང་སྟེ་  
དེས་དེ་སྐྱ་གཏོར་བ་ཞིག་སོང་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་རྣམས་ཉམས་གསོ་དང་།



ཡུལ་གྱི་ལ་དུ་ཕེབས་པའི་མཁས་པ་རྣམས་གདན་དྲངས་པ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་  
མ་ག་རྒྱར་དགོན་པ་ཁག་དྲུག་ཅུ་བཏུབ་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཤིང་། དེ་ལྟར་རྒྱལ་པོ་དེས་རྒྱལ་སྤིང་བསྐྱངས་ནས་ཡུན་  
རིང་མ་སོང་བར་རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་ཐངས་གཉིས་  
པ་བྱུང་བ་སྟེ། དེ་རྗེས་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཅན་ཐེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས་སྤིང་དབང་  
བཟུང་རིང་རྒྱ་གར་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟག་གཟིག་ཡུལ་ ( 阿拉泡 )  
དུ་རྒྱལ་པོ་ཁུ་རུ་མ་མཉམ་ཐེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་དང་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཅན་ཐེར་  
བ་གཉིས་སྐབས་རེ་འཆམ་ཞིང་སྐབས་རེ་འཐབ་པ་སོགས་ཐངས་མང་པོ་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། བན་ཚུན་འཆམ་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཡི་གེ་དང་ལག་  
རྟགས་སོགས་མང་པོ་སྐྱེལ་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཆོ་སྐྱེལ་མཁན་  
དགེ་སློང་དེ་ཆོ་ནི་སོ་སོའི་འཆོ་བ་ལ་ཆགས་ཞེན་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་ལ་  
སྟག་ཡིན། ཐངས་གཟིག་སྟག་གཟིག་རྒྱལ་པོ་ལ་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཅན་ཐེར་གོས་  
ཆེན་ཀྱི་གྲོན་ཆས་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱར་བ་དེ་རྒྱལ་པོས་གྲོན་དུས་  
འཐག་གི་རི་མོའི་ནང་ནས་རྐང་རྗེས་ལྟ་བུ་ཞིག་གསལ་བ་དེ་ཉག་ཉག་གྲོན་  
ཆོས་ཀྱི་ཨམ་ཕྱག་སྟེ་རྒྱལ་པོའི་སྟོང་གི་ཁ་ཕྱག་སྐྱེབས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་སྟག་  
གཟིག་རྒྱལ་པོའི་བསམ་པར་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་མཐུ་  
བརྒྱབ་པ་རེད་སྟམ་པའི་དོགས་པ་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ཐངས་གཟིག་རྒྱལ་པོ་  
རྣམས་ཅན་ཐེར་སྟག་གཟིག་རྒྱལ་པོར་ཤིང་ཉྱག་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་བ་དེའི་ནང་  
ནས་ཤིང་ཉྱག་གཟིག་གི་ཐོག་ལ་འཁོར་ལོ་དང་སྟགས་བྲིས་པ་ཞིག་དོན། དེ་



རི་ལྷ་རྒྱུ་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་བཅ་ཟེ་ཞིག་གིས་འཁོར་ལོ་དང་སྤྲུགས་བྲིས་  
 བའི་ཤོག་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ཉི་མར་སྐྱམ་བཞག་པ་དེར་སྤྲུགས་པ་བརྒྱབ་སྟེ་ཤིང་  
 ཏིག་གེ་ལ་ཞེས་པ་འབྲས་བྱ་ཁ་འབྱེད་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ཏེ་བསམ་  
 ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ངང་ཤིང་ཏིག་བསྐྱར་རྒྱ་དེའི་གས་སུ་ཚུད། དེར་བཏེན་  
 སྤྲུག་གཟེག་རྒྱལ་པོའི་བསམ་པར་མཐུ་བརྒྱབ་པར་དོགས་ནས་སྤྲུག་གཟེག་  
 གི་དམག་ཁྲིད་དེ་རྒྱ་གར་མ་ག་རྒྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་མང་པོ་བཞེག་ ལྷང་  
 བ་མང་པོ་བཅོམ། རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་དགོན་པ་ལའང་གཞོད་འཆེ་ཆེན་པོ་བཏང་བ་  
 མ་ཟད། དེའི་བརྒྱད་ཀྱི་གྲ་པ་དང་མཁས་པ་མང་པོ་ལྷང་པ་གཞན་ལ་བྲོས་  
 གྱོལ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་། རིས་སུ་རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཅ་རྒྱའི་ཨ་ཞང་གི་བུ་རྒྱ་གར་  
 ལྷ་རྒྱ་ཏ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱས་ཕྱོགས་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས་རྒྱ་ནག་  
 ཏུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཤོད་མཁན་སྟོབ་དཔོན་ཁ་ཤས་བཏང་སྟབས་རྒྱ་  
 ནག་གིས་རྒྱལ་ཕྱན་ཁག་གིས་རྒྱལ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱས་ཕྱོགས་  
 ལ་ལེགས་སྦྱིས་སུ་གསེར་མིས་སྐལ་པར་འབྱོག་ཆད་ཀྱི་དོ་པོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་  
 དང་དེ་མིན་མི་སྟོང་སྤྲུག་བཅུས་དཔོར་དགོས་པའི་དངོས་པོ་མང་པོ་བསྐྱར་  
 ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱ་གར་བུ་ཕྱོགས་དང་དཀྱིལ་བརྒྱད་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་ཚུང་ཚུང་  
 ཆང་མར་ཆ་བགོས་ཀྱིས་བརྒྱན་པར་སྤྲད་དེ་དེ་ཆོའི་དམག་དང་མཉམ་འབྲེལ་  
 བྱས་ཏེ་སྤྲུག་གཟེག་ལ་གཡུལ་བཤམས་ནས་སྤྲུག་གཟེག་གི་རྒྱལ་པོ་ཁུ་བུ་  
 མཐུ་དང་སྤྲུག་གཟེག་གི་དབའ་པོ་མང་ཆེ་བ་ཆར་བཅད་དེ་རྒྱ་གར་ཤར་བུ་  
 དཀྱིལ་སོགས་རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱས་ཕྱོགས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་བྱས། (རྒྱལ་པོ་

སངས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་རྒྱ་ནག་གི་གོང་མ་དེ་སུ་ཡིན་མིན་རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་  
དགོས) རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བ་དབང་  
བསྐྱར་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ལྷ་ཁང་གཏོར་བཞིག་སོང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་  
གསོ་བྱས་པ་དང་མཁས་པ་བློས་བྱོལ་ཕེབས་པ་མང་པོ་ཚུར་གདན་དངས་  
ཐོག་ནུ་ལེ་རྒྱར་བསྐྱབ་པ་སློབ་གཉེར་བྱེད་སའི་གནས་གཞི་བརྒྱད་ཅུ་བྱ་བཞི་  
བཅུགས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་རྒྱལ་པོས་གནས་གཞི་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་དང་།  
བཅུན་མོ་དང་སློན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་གཞི་བཅུ་གསུམ་བཅུགས་ཡོད།  
རྒྱལ་པོ་དེས་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་པ་དང་ལུ་སྟེགས་པ་ཆང་མར་སྟེ་  
ལེན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་དར་སྟེལ་བཏང་བའི་  
མང་གཞིའི་ཐོག་ལུ་སྟེགས་པར་སྟེ་ལེན་བྱས་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱལ་ཆོས་  
ལུགས་ལ་དབྱ་ཐངས་གཉིས་པ་བྱུང་བ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱར་གསོ་བྱབ་པ་  
བྱུང་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་རིང་སངས་རྒྱལ་ཆོས་  
ལུགས་ཏ་ཅང་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

བསྟན་པ་ལ་དབྱ་གསུམ་པ་བྱུང་ཚུལ་ནི། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་གར་ནུ་  
ལེ་རྒྱའི་རྒྱལ་པོའི་སློན་པོ་ཀ་ཀུ་སེ་རྒྱལ་ལྷ་ཁང་ཞིག་བཞེངས་ཏེ་དེའི་ཉེན་  
འབྲེལ་སྐྱབས་མི་མང་པོ་ལ་སྟེ་ལེན་བྱས་སྐྱབས་ལུ་སྟེགས་པའི་ཆོས་བྱེད་  
མཁན་སྤང་པོ་གཉིས་ཀྱང་སློང་བར་ཡོང་བ་དང་། སྤང་པོ་དེ་གཉིས་ལ་ལྷ་ཁང་  
ནང་གི་གྲ་པ་ལོ་གཞོན་པ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཞེན་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་  
གཉིས་ཀྱིས་མི་གཞན་ཀྱིས་འཁྲུང་བརྒྱབ་པའི་དེག་ཁུ་སྟེར་བ་མ་བཟད། སྤང་

པོ་དེ་གཉིས་སྒོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བཅོར་ཏེ་བྱི་བཏང་ནས་བཟོད་ཐབས་མེད་  
 པའི་མནར་གཅོད་བཏང་བར་བརྟེན་སྤང་པོ་དེ་གཉིས་ཏེ་ཅང་ཁོང་ཁྱོ་ཆེན་པོ་  
 ཟ་ནས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་དུ་སྤྱོད་ཏེ་གཅིག་གིས་འཆོ་བའི་འགན་འཁུར་བ་  
 དང་གཅིག་གིས་ཉི་མ་སྐྱབ་ནས་སྒོན་ལ་ལོ་དགུ་དང་རྗེས་ལ་ལོ་གསུམ་སྟེ་  
 ཁྱོན་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལ་ཕུག་གཏིང་རིང་ནང་བསྐྱད་དེ་ཉི་མ་སྐྱབ་ནས་ལོ་བཅུ་  
 གཉིས་སོང་རྗེས་སྤྱོད་སྟེག་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་ཐོག་དེའི་ཐལ་བ་དེ་ལ་ཉི་མ་  
 སྐྱབ་རྒྱའི་སྒྲགས་བརྒྱབ་སྟེ་གང་དུ་གཏོར་ནའང་དེ་གར་མེ་འབར་རྒྱ་ཡོད་པ་  
 ཞིག་བཟོས་རྗེས་རྒྱ་གར་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་དེ་མིན་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆེ་བ་གར་ཡོད་སར་སྤྱོད་ཏེ་ཐལ་བ་དེ་གཏོར་ནས་  
 རྒྱ་གར་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་སྤྲ་ཁང་བརྒྱད་ཅུ་གྲ་བཞི་ཆང་མ་དང་། རྒྱ་ལེ་རྒྱར་ཡོད་པའི་  
 དཔེ་མཛོད་ཁང་ཆེན་པོ་གསུམ། དཔེ་མཛོད་ཁང་ཆེ་ཤོས་ཁང་པ་ཐོག་སོ་  
 དགུ་ཡོད་པ་དེའི་སྟངས་ནས་ཏོག་ཅ་མ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་ཆང་མ་བཅས་  
 མེར་སྟེག་བཏང་བ་མ་ཟད། ད་དུང་ཡུལ་གཞན་དུ་སྤྱོད་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་  
 མང་པོ་མེ་སྟེག་བཏང་། རྗེས་སུ་ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱང་སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་ལ་  
 མེ་འབར་ནས་ཞི་བ་ཡིན་པར་བཤད།

དེའི་ནང་གཅི་པོ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་ཐེངས་གསུམ་  
 ཡོང་དོན་ནི། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་ཐུ་སྟེགས་པ་གཉིས་བར་ཕན་  
 ཚུན་སྤྱོད་ཞེན་གྱིས་གཞོད་པ་སྦྱེལ་རེས་བྱེད་པ་དེ་ལས་བྱུང་བ་གསལ་  
 པོ་མཐོང་ཐུབ། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྒྱ་གར་

དུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དུམ་བུ་བཅོ་ལྔ་ལ་བཏང་བ་ཡིན་ན་དུམ་བུ་གཉིས་རེ་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་དང་པོ་གཉིས་པ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་མེད་  
པ་ཆགས་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་དུམ་བུ་གཅིག་དབྱ་ཡི་གཞོན་པ་མེད་ཀྱང་  
རང་བཞིན་གྱིས་ཉམས་ཆག་ཞོར་བ། ལྷག་མ་ནས་ཆ་དབྱ་སངས་རྒྱས་  
ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱ་ཐེངས་གསུམ་པ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་མེད་པར་གྱུར་  
སྐབས་མཐར་ཆ་བཅོ་ལྔ་ལ་བཏང་བའི་ཆ་གཅིག་མ་གཏོགས་ལྷག་མེད་ཟེར།  
འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་སྐར་ཡང་རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱས་ཕྱོགས་དང་། བུ་མ་ཟེ་ཕུར་  
བུ། བྱི་མ་བདག་སྟེ་པ་ཅན་དང་ཆོང་པ་སྟེ་པ་ཅན་སོགས་གྱིས་ལྷ་ཁང་མེས་  
འཆིགས་པ་རྣམས་ཉམས་གསོ་བྱས་པ་དང་། མཁས་པ་རྣམས་གདན་དྲངས་  
ཏེ་སོ་སོའི་ཐུགས་སུ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་རྣམས་ཡང་བསྐྱར་ཡི་གའི་ཐོག་ཏུ་  
བཀོད། དཔེ་ཆ་ལྷག་མ་ཕྱན་བུ་ཡོད་པ་རྣམས་ཡང་བསྐྱར་དར་སྟེ་ལ་བཏང་སྟེ་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་བསྐྱར་གསོ་ཐེངས་གསུམ་པ་བྱུང་བ་ཡིན།

ཐོད་དུ་ཆ་བཞག་ན་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་བསྟན་པ་སྟེ་  
དར་དང་ཕྱི་དར་ཐེངས་གཉིས་བྱུང་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སྟེ་དར་  
ནི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོ་ནས་མར་བཅིས་པའི་རྒྱལ་པོ་སྟང་དར་མས་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་མེད་པ་མ་བཟོས་བར་ལ་ཟེར། དེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་པ་  
ཡིན་ན་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པོས་སྤིད་དབང་བཟུང་བ་ནས་རྒྱལ་པོ་སྟང་  
དར་མས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་མེད་པ་མ་བཟོས་བར་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱ་བཅུ་  
དྲུག་གི་རིང་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སྟེ་དར་ཟེར། དེ་ཡང་ཞོད་སྟངས་དེ་

ནི་རྒྱལ་པོ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོ་དགྲུང་ལོ་སྤུམ་ཅུ་སོ་བཞི་ལ་འདས་པའི་དབང་  
 དུ་བཏང་ན་བསྟན་པ་སྤྲ་དར་ལ་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་དང་བཅུ་དྲུག་ཡིན། བསྟན་པ་  
 སྤྲ་དར་ཉམས་ཏེ་བསྟན་པ་སྤྲི་དར་མ་ཚུགས་བར་ལ་ལོ་བདུན་ཅུ་ལྟག་ཅུ་མ་  
 རིང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་པ་དང་གྲུ་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་  
 གྱུར་རུང་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་མང་ཆོགས་དང་སྤྱི་ཆས་སྤྲས་ནས་གསང་  
 སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཁག་ཅིག་གིས་སྤང་སྦྱོར་བྱེད་བྱབ་ཡོད། བསྟན་  
 པ་སྤྲི་དར་བྱུང་བ་ནས་མར་བཅིས་པའི་རིག་གནས་གསར་བཞེ་མ་བྱུང་གོང་  
 བར་སྤྱིར་ན་གཏོར་བ་ཞིག་ཆེ་བ་གང་ཡང་བྱུང་མེད། གོང་གསལ་ནི་སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་བའི་སྐོར་ཡིན།

## སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་གནས་པའི་ཡུན་ཆད་དང་རྒྱལ་བ་ བྱམས་པ་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱོན་རྒྱུ་ལོ་སྤྱིར་སྐོར།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་ཡུན་རིང་བྱུང་ངེ་ཅུ་གནས་ཀྱི་ཡོད་  
 དམ་ཞེ་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བའད་སྤོལ་ལྟར་ན་ལོ་སྤྱི་སྤོང་གནས་  
 པར་འདོད་ཅིང་། སངས་རྒྱས་ལྟ་ལྟ་སྤྱི་ལོ་ཆོས་ལུགས་དེ་རྒྱབ་ཆར་བའི་  
 རྩེས་ཀྱི་ལོ་དུང་ལྟར་བཞི་བཅུ་ཞེ་སྤྱི་རིང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཟེར་བ་  
 དེ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་དང་། ལོ་དུང་ལྟར་བཞི་བཅུ་ཞེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་རིང་ལ་  
 རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱོན་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར། སངས་རྒྱས་ཆོས་



ལུགས་ཀྱི་བཤའ་སློབ་ལ། ད་ལྟ་རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
བྱས་ནས་དགའ་ལྡན (སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག) དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་  
རྗེས་སུ་ལོ་དུང་ཕུར་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་སོང་རྗེས་རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་འཛམ་བུ་  
སྤིང་དུ་ཐེབས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ནས་སྟོན་པ་ཤུག་ཕུན་མཛོད་ཀྱི་གསུངས་ཀྱི་  
རེད་ཟེད། སངས་རྒྱས་ཤུག་ཕུན་མཛོད་ཀྱི་ལུགས་དེ་བྱང་བ་ནས་མེད་པ་མ་  
ཆགས་བར་གྱི་རིང་ལ་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་དུང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པའི་  
གནས་ཆད་ལ་སྐྱེབས་མ་ཐུབ་པའི་མི་ཆང་མ་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་བསྟན་པ་  
དང་རྗེས་སོ་སོའི་ཆུ་ཆད་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པའི་  
གནས་ཆད་རྗེ་མཐོང་འགྲོ་གི་ཡོད་ཟེད།

ཕྱིར་འོང་གི་ལེའུ། དག་བཅོམ་པ་ཟེར་བ་ནི་འཁོར་བའི་གནས་སུ་ཡང་  
ནས་ཡང་དུ་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ལས་མི་དགེ་  
བ་བཅུ་ཡིན་ཞིང་། ལས་དེ་གསོག་པར་བྱེད་པའི་འགྲུལ་ཤུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་  
ནི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ནི་དག་བོ་གཙོ་  
བོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་རྩ་བ་ནས་སྤངས་པ་ལ་དག་བཅོམ་པ་ཞེས་བརྗོད། དེ་ལ་  
ཐེག་ཆེན་དག་བཅོམ་པ་དང་། རང་རྒྱལ་དག་བཅོམ་པ། ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་  
པ་བཅས་གསུམ་ཡོད། ཐེག་ཆེན་དག་བཅོམ་པ་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་  
ལ་ཟེར་ཞིང་། རང་རྒྱལ་དག་བཅོམ་པ་ནི་སངས་རྒྱས་འཛིན་ཏེན་དུ་མ་བྱོན་  
པའི་དུས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལམ་བསྐྱོམས་ནས་དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་  
ཐོབ་པ་རྣམས་ཡིན། ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་པ་ནི། དཔེར་ན་བསྟན་པའི་གཏད་

རབས་བདུན་དང་གནས་བརྟན་བཅུ་བྱུག་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་  
 གྱི་དག་དེ་བཙུམ་ཆར་བ་ཡིན་སྟབས་དག་བཙུམ་པའི་ལེ་ལུ་ཡི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་  
 དེའི་ནང་ལ་དག་བཙུམ་པ་ཐོབ་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་དག་བཙུམ་  
 པའི་ལེ་ལུ་ཞེས་བཟོད། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་རིམ་བཞིན་ཉམས་  
 ནས་དག་བཙུམ་པ་ཐོབ་མཁན་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ་མཐར་མེད་པ་ཆགས་ནས་  
 ཕྱིར་མི་འོང་གི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་དེ་མང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཕྱིར་མི་འོང་བེད་བ་  
 བྱི་ངན་སོང་གསུམ་ལ་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པའམ་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྐྱེ་བ་བཀག་  
 ཐུབ་པ་དེ་ལ་བེད། ཕྱིར་འོང་བེད་བ་བྱི་ལན་གཅིག་འཁོར་བ་ལ་སྐྱེ་བ་སྤངས་  
 ཏེ་དེ་ནས་འབྲས་བུ་ཐོབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་དེ་ལ་ཡང་ལན་གཅིག་ཕྱིར་  
 འོང་ཞེས་བཟོད། དེ་ནས་ཕྱི་འབྲས་བུའི་ལེ་ལུ་གསུམ་བེད་བ་དེ་ཡིན། ཕྱིར་  
 མི་འོང་གི་ལེ་ལུ། དག་བཙུམ་པའི་ལེ་ལུ། དེ་ནས་འབྲས་བུའི་ལེ་ལུ་གསུམ་  
 བྱི།

སྐྱབ་པའི་ལེ་ལུ་གསུམ་བྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་མཁན་མང་པོ་མེད་ཀྱང་  
 འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་བཙོན་བྱེད་མཁན་ཏེ་ཅང་མང་  
 པོ་ཡོད། འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་གསུམ་བྱི་ཤེས་རབ་དང་། ཏིང་  
 དེ་འཇིན། ཚུལ་བྲིམས་བཅས་གསུམ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱི་ལེ་ལུ་རྫོགས་ཟིན་  
 པ་དང་། ཏིང་དེ་འཇིན་གྱི་ལེ་ལུ་ཡང་རྫོགས་ཟིན་པ་རེད། ཏིང་དེ་འཇིན་ནམ་  
 རྟོམ་ཐོབ་བེད་བ་བྱི་རང་གི་སེམས་དེ་གཡེང་རྒྱ་མེད་པ་དང་རང་གི་སེམས་  
 ལ་རང་དབང་ཐོབ་པ་དེ་ལ་ཏིང་དེ་འཇིན་ཐོབ་པ་བེད། ད་ཆ་ཏིང་དེ་འཇིན་

གྱི་ལེ་བྱ་ཡང་རྫོགས་ནས་དང་སང་ཚུལ་བྲིམས་གྱི་ལེ་བྱ་ལ་བསྐྱད་ཡོད་  
ཅིང་། ཚུལ་བྲིམས་གྱི་ལེ་བྱ་འགོ་ཚུགས་ནས་ད་པན་ལོ་སུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་  
སོང་བེན་པ་དང་། ད་དྲུང་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ཞིག་ལྷག་ཡོད། ཚུལ་བྲིམས་གྱི་  
ལེ་བྱ་འི་རིང་སྒྲོམ་པ་ཁྱ་མཁན་ནམ་སྒྲོམ་པ་སྤང་མཁན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།

ལུང་གི་ལེ་བྱ། ལུང་གི་ལེ་བྱ་གསུམ་ནི་མངོན་པའི་ལེ་བྱ་དང་། མདོ་  
སྒྲེའི་ལེ་བྱ། འདུལ་བའི་ལེ་བྱ་བཅས་གསུམ་ཡིན། ཚུལ་བྲིམས་གྱི་ལེ་བྱ་  
ཉམས་ནས་སྒྲོམ་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ་གྲ་ཆས་གྲོན་མཁན་  
ཡོད་ཀྱང་སྒྲོམ་པ་དངོས་གནས་ཡོད་མཁན་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པ་དང་། དཔེ་ཆ་  
ལྟ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་ལྷག་པར་མངོན་པ་ལྟ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ།  
མངོན་པར་བརྩོན་སེམས་བྱེད་མཁན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་བཅས་ཉེ་དེ་ལ་  
ལོ་ལྔ་བརྒྱ་བཞག་པ་རེད། དེ་རྗེས་མངོན་པའི་ལེ་བྱ་ལ་བརྩོན་སེམས་བྱེད་  
མཁན་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ་མདོ་སྒྲེའི་ལེ་བྱ་ལ་བརྩོན་སེམས་བྱེད་མཁན་མང་དུ་  
འགོ་བ་དེ་ནི་མདོ་སྒྲེའི་ལེ་བྱ་ཡིན། དེ་ནས་མདོ་སྒྲེའི་ལེ་བྱ་ལ་བརྩོན་སེམས་  
བྱེད་མཁན་མེད་པར་འདུལ་བའི་ལེ་བྱ་ཁོ་ནར་བརྩོན་སེམས་བྱེད་པ་དེ་ལ་  
འདུལ་བའི་ལེ་བྱ་བེད། དེར་ལུང་གི་ལེ་བྱ་ཞེས་བཏགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
ནི་ལུང་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཁོ་ན་ལས་རང་གིས་ཤེས་པ་རྗེ་བཞིན་སོ་སོའི་  
བསམ་སློའི་ནང་དུ་རྫོགས་པའི་གནས་ཆད་མེད་ཅིང་། སྐབས་དེ་དུས་གོ་  
རྫོགས་ཡོད་པའི་དུས་ཆོད་དེ་ཉམས་བེན་པ་རེད། དེ་ཡང་གོང་གསལ་འབྲས་  
བུའི་ལེ་བྱ་གསུམ་དང་། སྐབ་པའི་ལེ་བྱ་གསུམ། ལུང་གི་ལེ་བྱ་གསུམ་བཅས་

ལེ་འུ་དགུ་རེ་རེ་ལ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་རེ་ཅིས་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་བྱས་པ་དགུ་འཛིན་གྲུབ་དང་  
 ཏྲགས་དང་ལྷན་པའི་ལེ་འུ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། ཏྲགས་དང་ལྷན་པའི་ལེ་འུ་ཞེས་  
 པའི་དུས་སྐབས་དེར་རབ་བྱུང་རྣམས་ཀྱང་གྲ་ཆས་གྲོན་པ་ཙམ་ལས་སྒོམ་པ་  
 ཙམ་ནས་མེད་པའམ་འཇིག་རྟེན་བྲིམ་པ་དང་བྲུང་མེད་པ་ཞིག་སྟེ་དུས་ལྷན་  
 ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡིན། དེར་སངས་རྒྱ་ཡིག་གི་རྩོམ་ཡིག་ཁ་ཤས་ནང་དགོ་ལྷགས་པ་  
 དང་རྟེན་པའི་བྲུང་པར་ནི་རབ་བྱུང་ཆོས་བྲུང་མེད་བསྟེན་ཆོག་དང་མི་ཆོག་  
 དེ་ཡིན་ཞེས་བྲིས་འདུག་པས་བཤད་ཚུལ་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་མིན། རབ་  
 བྱུང་ཆོས་བྲུང་མེད་བསྟེན་མི་ཆོག་པ་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་གྲུབ་  
 མཐའ་ཆང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་རྟེན་པ་ལ་ཆ་བཞག་ན་རྟོ་རྟེ་  
 བྲག་དང་། སྒྲིན་གྲོལ་སྒྲིང་། དེ་བཞིན་དགོན་པ་འདུལ་བྲིམས་དམ་པོ་ཡོད་པ་  
 དེ་ཆོ་འེ་ནང་ལ་རབ་བྱུང་གིས་བྲུང་མེད་བསྟེན་ན་དགོན་པའི་སྦྱིད་སྦྱུག་ནས་  
 སྦྱིར་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དགོ་ལྷགས་པ་དང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་སོགས་  
 ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན། གལ་ཏེ་བྲུང་མེད་བསྟེན་མཁན་ཡོད་ཆེ་དགོན་པའི་སྦྱིད་  
 སྦྱུག་ནས་འཐེན་ཏེ་རས་ཀྱི་གྲོན་ཆས་སམ་རྣལ་འབྱོར་པའི་ཆོས་གྲོན་པ་  
 ལས་གྲ་ཆས་གྲོན་མི་ཆོག་ དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་  
 ཆང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན། དེ་ཡང་བཟའ་ལྷ་ཡོད་ན་ཆོས་བྲས་མི་ཆོག་པ་མིན་  
 ལ་ཆོས་བྲས་ན་དེས་པར་གྲ་བ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡང་མིན། གལ་ཏེ་གྲ་བ་  
 བྲས་ཆེ་གྲ་པའི་བྲིམས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན་དེ་གཉིས་  
 དབར་དབྱེ་མཆམས་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་གྲ་བ་བྲས་ནས་ཆོས་བྲས་པ་དང་

གྲུ་པ་མ་བྱས་པར་ཆོས་བྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཙམ་ནས་འདྲ་གི་མེད་  
པས་གནད་དོན་དེ་ལ་དམིགས་ནས་བཤད་པ་ལས་ཆོས་བྱས་ན་ངེས་པར་དུ་  
གྲུ་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཤུག་ལྷ་ཀྱུ་ལྟེན་གསུངས་སྤོང་མེད་ལ། རྗེ་  
ཙོང་ཁ་བས་ཀྱང་གསུངས་སྤོང་མེད།

གོང་གསལ་དེ་ཆོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མདོ་དང་སྒྲགས་  
གཉིས་ལས་མདོའི་ནང་གི་བཤད་སྟངས་རེད། སྒྲགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེ་དུས་འཁོར་  
སྐོར་གྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་བསྟན་པའི་གནས་ཆ་ད་སྟོང་སྒྲགས་ལྷ་ཡིན་པ་དེ་མདོ་  
ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྤོང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེའི་ཆོས་གནས་  
སྟངས་སྐོར་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱབ་འདུག་པའི་ལྷ་བ་བཤད་སྐབས་ཤམ་གྱི་ལའི་སྐོར་  
ཞིག་ཞུས་ཡོད་པ་དེར་དཔྱད་གསུང་གནང་ན་འགྲིག

## ཁར་བྱང་། ལྷ་སའི་རྗེ་བོའི་སྐོར།

སངས་རྒྱས་ཤུག་ལྷ་ཀྱུ་ལྟེན་སྐོར་འཛོམས་ཞུགས་སྐབས་བཞེངས་པའི་སྐོར་  
གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྐོར་གཉིས་མི་ཡུལ་དུ་ཡོད་པ་དང་། མི་ཡུལ་དུ་  
ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཀྱང་ད་ལྟ་གཉིས་ཀྱི་བོད་དུ་ཡོད་ཅིང་། བོད་དུ་རྗེ་ལྷ་རྒྱང་  
བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རྗེ་མ་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་གསུམ་པའི་སྐབས་རྒྱ་ནག་  
དང་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་  
དེ་དུས་རྒྱ་ནག་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དར་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་



ལ་དེ་དུས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དར་བེན་ཞིང་། སྐབས་ཤིག་རྒྱ་ནག་  
 རྒྱལ་པོས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོར་རྒྱབ་ལངས་རོགས་རམ་བྱས་པའི་དྲིན་ལན་  
 འང་ལ་ཆེད་ཅ་ཆེའི་དངོས་པོ་གང་དགོས་འབྱུང་རྒྱུའི་ཡི་གེ་བཏང་བར་རྒྱ་  
 ནག་རྒྱལ་པོས་ང་ལ་རྒྱ་དངོས་གཞན་གང་ཡང་མི་དགོས། ང་ཆོ་རྒྱ་ནག་  
 ལ་དཔལ་འབྱོར་དར་རྒྱས་ཆེ་རུང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་མེད་པས་བྲིད་ཆོ་  
 རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་བཞེངས་པའི་སྐྱ་དེ་  
 ང་ཆོར་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུས་པར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོས་ཡིད་མ་ཐུན་བྱས་  
 ནས་སྐྱ་དེ་རྒྱ་གར་ནས་མཆོ་ཐོག་བརྒྱུད་རྒྱ་ནག་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་  
 རེད། བལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་ངོ་བོ་དེ་ནི་སྐབས་དེ་དུས་བལ་ཡུལ་རྒྱ་གར་གྱི་  
 མངའ་ཁོངས་ཡིན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་འབྲུངས་ས་ཡང་བལ་ཡུལ་དང་རྒྱ་  
 གར་གྱི་ས་མཆོམས་སུ་ཡིན་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་  
 བཞེངས་པའི་སྐྱ་དེ་བལ་ཡུལ་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད། སྐྱ་དེ་བལ་ཡུལ་དུ་ལོ་  
 རོ་ལྔ་བརྒྱ་བཞུགས་སུ་གསོལ་རྗེས་བལ་བཟའི་རྟེན་སྐལ་དུ་བོད་དུ་གདན་  
 བླངས་ཤིང་། སྔོང་བཙན་སྐམ་པོས་བལ་བཟའ་གདན་འདྲེན་ཞུ་བའི་དམིགས་  
 ཡུལ་ཡང་བལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་དེ་བོད་ལ་གདན་འདྲེན་  
 ཞུ་ཆེད་ཡིན་ཞེས་དཔེ་ཆའི་ནང་འཁོད་ཡོད། སངས་རྒྱས་འཆོ་བཞུགས་  
 སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདྲ་སྐྱ་བཞེངས་མཁན་གྱི་བཟོ་བ་དེ་ནི་བོ་ལྷ་ཀམ་  
 ཞེས་བཟོ་རྩལ་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། གནའ་དུས་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་  
 པོར་མནའ་མ་ལེན་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་བུ་མོ་མངོས་མ་ཆང་མ་རྒྱལ་

པོས་བསྐྱ་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་བུ་མོ་འདེམས་སྐབས་པར་ལེན་ལག་རྩལ་མེད་  
སྐབས་རྒྱལ་པོར་མནའ་མ་ལེན་ཁར་སློན་པོ་དང་། རི་མོ་འབྲི་མཁན། དཀར་  
ཡོལ་གྱིས་མི་དབྱིབས་བཟོ་ཤེས་མཁན་སོགས་ལག་རྩལ་པ་བཏང་སྟེ་ཕྱང་  
པ་གང་ས་གང་ལ་བུ་མོ་མཛེས་མ་འཆོལ་བར་བྱིན་ཏེ་བུ་མོ་དེ་ཆོ་ནང་བཞིན་  
གྱི་རི་མོ་བཟོ་དབྱིབས་བཟོས་ནས་བྲེར་ཡོད་སྟེ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་ནང་སྒྲིག་  
ཐོག་དེ་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྐྱེས་ཁུངས་སོགས་གསལ་བཤད་ཞུ་དགོས་པ་  
དང་། རྒྱལ་པོས་ཀྱང་རི་མོ་དང་བཟོ་དབྱིབས་ལ་བསྐྱས་ནས་མནའ་མ་གདམ་  
གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དུས་མི་གསོན་པ་ནང་བཞིན་གྱི་གཟུགས་བརྟན་བཟོ་  
བྲིས་ཐུབ་མཁན་ལག་རྩལ་མི་སྣ་ཡོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་བཞེངས་མཁན་  
ནི་དེ་བས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མང་པོ་ཡོད།      སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་གར་དབུས་  
ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟེང་པོ་སོགས་རྒྱལ་པོ་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིན་བདག་  
བྲས་ནས་ལྷ་ཡི་བཟོ་བོ་བེ་ཤྲ་ཀམ་ཁྲིད་དེ་སངས་རྒྱས་ལ་ང་ཆོ་སྟོད་ས་དང་  
སངས་རྒྱས་བཞུགས་སའི་དབར་བར་ཐག་རིང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་འདྲ་སྐུ་ཞིག་མི་བཞེངས་ཐབས་མེད་ལ་བརྟེན་བཟོ་བོ་འདི་པ་སྐུ་མདུན་དུ་  
བསྐྱད་ནས་འདྲ་སྐུ་ཞིག་བཞེངས་ཆོག་པའི་སྐབས་འཇུག་གནང་རོགས་ཞེས་  
ཞུས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་པ་ལྟར་བཟོ་བ་དེས་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་དངོས་ལ་ལྷ་བཞིན་དུ་སྐུ་འདྲ་དེ་གསུམ་བཞེངས་ཏེ་ད་ལྟའི་  
ལྷ་སའི་ར་མོ་ཆེའི་རྩོ་བོ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྩོ་བོ་གཉིས་དེ་ལྟར་བྱང་  
བ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཅན་རྩོ་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའང་སངས་རྒྱས་

འཆོ་བཞུགས་སྐབས་ཤིང་ལ་བརྟེན་ཀྱིས་མཁན་མཁས་པ་ཞིག་པོས་ནས་  
 སངས་རྒྱུ་རང་གི་སྐུ་མདུན་དུ་བཞེངས་པ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནི་སངས་རྒྱུ་  
 ཡར་བཞེངས་བཞུགས་པའི་དབྱིབས་གཟུགས་བཞེད་ཡོད། སྒོན་མ་ང་ཆོས་  
 བེ་ཅིན་གྱི་གོང་མའི་པོ་བྲང་ནས་མངལ་སྤྱོད་བའི་ཅན་གྱི་སྐུ་དེ་གསུང་བྱོན་  
 མི་ཡོང་ངམ་སྙམ་པ་ཞིག་འདུག དེ་སྐུ་ཆོད་ཆེན་པོ་མེད་པར་པལ་ཆེར་སྐྱ་གྱུ་  
 ལོ་བཅུ་འེ་གཟུགས་ཆོད་ཅམ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་ལ་ལས་ཅན་གྱི་ཇོ་བོ་ཇོ་  
 མ་དེ་བཞུགས་མེད་པར་ད་ལྟ་གོང་མའི་པོ་བྲང་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེ་སྒོན་མའི་  
 ཅན་ཇོ་བོ་ལ་དཔེ་སྤངས་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ལས། ཇོ་བོ་ཇོ་མ་དེ་རི་བིན་  
 གྱིས་འབྱེར་བ་རེད་ཅེས་ཀྱང་ཟེར་སྟོལ་འདུག་པས་གང་ལྟར་བཞུགས་སྟོལ་དེ་  
 བདེན་པ་ཡིན་མིན་གསལ་པོ་ཤེས་མ་སོང་ངོ་།

## གཉིས་པ། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་བྱུང་ཚུལ།

སངས་རྒྱུ་ལྟ་ཟུ་ནི་དགྲུང་ལོ་སོ་ལྔ་པ་ལ་སངས་རྒྱུ་ནས་  
 དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུར་མ་པེབས་བར་ལོ་ཞེ་དྲུག་གི་རིང་ཆོས་གསུངས་པའི་  
 གསུང་རབ་རྣམས་བརྗོད་བྱའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་ན་སྟེ་སྟོད་གསུམ་སྟེ། ༡  
 འདུལ་བའི་སྟེ་སྟོད། ༢ མདོ་སྟེ་སྟོད། ༣ མདོན་པའི་སྟེ་སྟོད་བཅས་ཡིན།  
 དེ་ཡང་བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་བསྐྱབ་པ་གསུམ་པོ་དེ་རྗོད་བྱེད་སྟེ་སྟོད་གསུམ་  
 གྱི་སྒོ་ནས་བསྟན་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་བརྗོད་

བྱེད་གཙུག་པོར་སྟོན་པ་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོན། ལྷག་པ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་  
བརྗོད་བྱེད་གཙུག་པོར་སྟོན་པ་མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོན། ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་  
པ་གཙུག་པོར་སྟོན་པ་མདོན་པའི་སྡེ་སྟོན་ཅེས་བཏགས་པ་ཡིན།

བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་སྡེ་སྟོན་གསུམ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། སངས་  
རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་རྣམས་བརྗོད་བྱེད་སྟོན་ས་ཕྱེ་ན། རྩ་སྟོན་གསུམ་ ་དུ་  
འདུས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཤེས་དགོས། དེ་ཡང་རང་ཅག་མིའི་རིགས་  
ཀྱིས་མཆོན་པའི་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་རྣམས་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བའི་  
གནས་སུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པའི་རྒྱ་ནི། སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བ་  
བཅུའི་ལས་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ལས་ངན་བཅུ་པོ་དེ་ཡང་རང་  
རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུལ་བ་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། དུག་གསུམ་པོ་དེའི་ནང་གི་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་  
གཉིས་པོ་དེ་ཡང་རང་གཅེས་འཛིན་དང་། ངར་འཛིན་མ་རིག་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། འཁོར་བ་ནས་ཐར་མ་ཐུབ་པའི་རྩ་བ་མཐར་ཐུག་  
པ་ནི་ངར་འཛིན་མ་རིག་པ་ཡིན། དེ་སྟོང་བའི་ཐབས་སུ་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་  
བ་རྟོགས་དགོས་པས་དེའི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ རྩ་སྟོན་པའི་སྡེ་སྟོན་ ་  
གསུངས། སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་རྟོགས་པ་ལ་རང་སེམས་རང་གིས་དབང་  
དུ་འདུ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས། རང་སེམས་རང་གིས་དབང་དུ་འདུས་པ་བྱེད་  
མཁན་ནི་འདོད་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྱོ་སོགས་རྩ་བའི་ཉོན་མོངས་དུག་སྟོང་བའི་  
སྟོ་དེ (འདོད་ཆགས། ཁོང་ཁྱོ་ ང་རྒྱལ། མ་རིག་པ། ཐེ་ཆོམ། ལོག་པར་ལྷ་བ་བཅས་) ཡིན་པས་

དེ་རྒྱུ་སྤྱོད་བའི་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་མ་ཡིངས་པར་གནས་པའི་  
 ཉིང་རེ་འཛིན་སྒྲོམ་དགོས། དེའི་ཆེད་དུ་མདོ་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུངས། རང་  
 སེམས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་མ་ཡིངས་པར་གནས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་སྒྲོམ་  
 བ་ལ་སྤྱོད་དུ་རང་གི་ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་དང་དག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་  
 ལ་སོགས་པའི་ལུས་དག་གི་བྱ་སྤྱོད་དན་པ་རྒྱུ་སྤྱོད་བའི་ཆེད་དུ་བཅའ་  
 ཞེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྤྱོད་ཁྲིམས་ཞིག་དགོས། དེའི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱུ་  
 གྱིས་འདུལ་བའི་སྤྱོད་གསུངས་པ་ཡིན།

སངས་རྒྱུ་གྱིས་གསུངས་པའི་གསུང་རབ་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟུང་  
 གྱི་གདུལ་བྱའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྤྱོད་གཉིས་སུ་བྱེ་ཞིང་།  
 དེ་རེ་རེ་ལ་ཡང་གོང་དུ་བཞུགས་པ་བཞིན་སྤྱོད་གསུམ་དུ་བྱེ་ཆོག་པ་བྱ་སྤྱོད་  
 རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་༼ ཆོས་འབྱུང་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆའི་མཛོད་ ༽ ལས་གསུངས་  
 བ་ལྟར་ཡིན།

སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟུང་གི་གསུང་རབ་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་  
 བྱེད་སྒྲུབས་བཀའ་བསྟུ་ཐེངས་གསུམ་བརྒྱུད་སྤྱོད་བ་སྤྱོད་

## བཀའ་བསྟུ་དང་པོ།

སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟུང་གི་གསུང་རབ་དེ་ཤྲུག་ལྟ་ཞེ་འཆོ་བཞུགས་  
 སྒྲུབས་ནས་ཡོད་ན་ཡང་སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྟུང་ལས་འདས་ཇེས་གཞི་ནས་



ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། གོ་རིམ་ནི་རྒྱ་གར་དུ་བཀའ་བསྟུ་དང་  
པོ་དང་། བཀའ་བསྟུ་གཉིས་པ། བཀའ་བསྟུ་གསུམ་པ་སྟེ་ཐེངས་གསུམ་བྱས་  
ཞིང་། བཀའ་བསྟུ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བྱས་པའི་དོན་ཡིན། བཀའ་  
བསྟུ་དང་པོ་དེ་དོན་ཆེན་ལྔ་ར་དབྱེ་ནས་བཤད་ན་གོ་བདེ་བས།

བཀའ་བསྟུ་འདིའི་འབྲུང་རྒྱུ་ནི་སངས་རྒྱས་ལྷ་པོ་ལས་འདས་ནས་  
རེ་ཞིག་བར་དགོ་སྟོང་སོགས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཉིང་དེ་འཛིན་སྟོམ་པ་གཙོ་བོ་  
འདོན་མཛད་དེ་ཆོས་འཆད་ཉན་ལ་སྟོབ་མེད་པར་གྱུར་པ་ལ་སྟེ་བོ་མང་པོས་  
འཕྱ་སྟོད་བྱས་པ།

བཀའ་བསྟུ་འདིའི་མཛད་པ་པོ་ནི། ཉན་ཐོས་འོད་སྤང་ཆེན་པོས་མཛོན་  
པའི་སྟེ་སྟོད་སྤྱད་པ་པོ་དང་། ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་འདུལ་བའི་སྟེ་སྟོད་སྤྱད་  
པ་པོ། གྱུན་དཀར་བོས་མཛོད་སྟེ་སྟོད་སྤྱད་པ་པོ་མཛད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་  
འོད་སྤང་ཆེན་པོ་མཛོན་པའི་སྟེ་སྟོད་སྤྱད་པ་པོར་བསྐྱོ་བཞག་གྱེད་དོན་ནི་  
ཁོང་ནི་ཆོས་བྲིམས་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་སྟོར་ཏ་ཅང་མཁས་པ་ཡིན་པ་མ་  
ཟད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ནང་མི་གཞན་གྱིས་ཤེས་ཏོགས་མ་ཐུབ་  
པའི་དོགས་གནད་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་ལན་བསྟོན་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལ་  
གལ་ཏེ་ཐེ་ཆོམ་རིགས་བྱུང་ཆེ་སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདི་ཏ་ཅང་ཁུ་མཁས་  
པོ་ཡོད། ཉེ་བར་འཁོར་འདུལ་བའི་སྟེ་སྟོད་སྤྱད་པ་པོར་བསྐྱོ་བཞག་གྱེད་དོན་  
ནི་ཁོང་ནི་ཆོས་བྲིམས་དང་དགོ་སྟོང་གི་བྲིམས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཏ་ཅང་མཁས་  
པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཆོས་བྲིམས་ཀྱི་སྟོར་ལ་དཔེར་ན་དགོན་པ་སོ་སོ་དང་

གྲུ་པ་སོ་སོར་གནས་ཚུལ་བཟང་ངན་གང་ཞིག་ཐུག་ནའང་རང་གིས་རང་  
 ཐག་བཅད་ནས་ཐག་གཅོད་གཏན་ནས་མ་བྱས་པར་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་ལ་  
 བཀའ་འདྲི་ཞུས་ཐོག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་དག་ཐུགས་ལ་བརྟན་  
 བོར་བཅངས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཀུན་དགའ་བོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡབ་  
 ཟས་གཙང་མར་རང་ཉིད་བཅིས་པའི་བུ་སྤྱན་བཞི་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གི་ཚུང་  
 ཞེས་དེའི་སྤྱི་ཡིན། ཀུན་དགའ་བོ་རབ་ཏུ་བྱུང་རྗེས་ཐེངས་ཤིག་དགྲ་བཙེམ་  
 པ་ཆང་མ་འཆོགས་པའི་དབུས་སུ་སངས་རྒྱས་གང་དུ་ཐེབས་ནའང་ལྟན་དུ་  
 བཅར་མཁན་ཞིག་བསྐྱོ་གཞག་དགོས་རྒྱུའི་གྲོས་སྤྱད་བྱས་ནའང་དང་སྤངས་  
 བྱེད་མཁན་གཏན་ནས་མ་བྱུང་བ་དང་། སྐབས་དེར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་  
 ལ་ཀུན་དགའ་བོ་བབ་པ་དེ་སྐྱེ་འགྲམ་གྱི་དགྲ་བཙེམ་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཤེས་ཏེ་  
 སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་སྐབས་དེ་ཉིན་དགྲ་བཙེམ་འཆོགས་སར་ཀུན་  
 དགའ་བོ་མེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ངའི་སྒོ་ལ་བབ་བུང་ཀུན་དགའ་བོས་  
 ཁས་ལེན་མིན་ངས་མི་ཤེས་ཞེས་གསུངས་པར་འབྲལ་དུ་མི་མངགས་ནས་  
 ཀུན་དགའ་བོར་སྐད་ཆ་འདྲི་སྐབས་ཀུན་དགའ་བོས་སངས་རྒྱས་ནི་འཁོར་  
 ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་ལྟར་ཏ་ཅང་གཟི་བརྗིད་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཞབས་ཕྱི་  
 ཞུ་ཁག་པོ་རེད་ཅེས་ཐེངས་གསུམ་ཙམ་ཁས་མ་སྤངས་པ་དང་། མཐའ་མ་ཀུན་  
 དགའ་བོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ངས་པར་ཞབས་ཞུ་བྱེད་དགོས་  
 ན་ཆ་རྒྱུན་གསུམ་ཡོད་པས་དེ་ཞལ་བཞེས་གནང་དགོས། དེ་ནི། ༡ སངས་  
 རྒྱས་ཀྱིས་བཞེས་མ་ལོ་བའི་གསོལ་ཆས་དང་ན་བཟའ་ང་ལ་གནང་རྒྱུ་མེད་

པ་དང་། ༡ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་ག་དུས་གསུང་ནའང་ང་ཡོད་དགོས་པ་  
ལས་ང་མེད་ན་ཆོས་གསུང་རྒྱ་མེད་པ། ༢ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་མདུན་དུ་ག་  
དུས་བཅར་ནའང་དེ་ལ་སྐྱས་ཀྱང་བཀག་འགོག་མི་ཆོག་པ་བཅས་ཡིན་ཞེས་  
བཤད་པ་དེ་དག་སངས་རྒྱས་ལ་སྙན་སེང་ཞུ་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱན་  
དགའ་བོས་སྐད་ཆ་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏིང་ཟབ་པོ་བཏང་འདུག དཔེར་ན་  
ངས་མ་གྱོན་པའི་གོས་དང་ངས་མ་བཟས་པའི་སྡོ་ཆས་སྟག་མ་ཀྱན་དགའ་བོ་  
ལ་སྟེར་ཆེ་མི་ཆོས་ཀྱན་དགའ་བོ་སྟོ་གོས་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་  
སྒྱུར་བསྐྱད་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་ཉིན་ཡོད་པ་དང་། ཀྱན་དགའ་བོ་མེད་དུས་ཆོས་  
བཤད་ན་མི་འགྲིག་ཟེར་བ་དེ་ནི་ངས་བཤད་པའི་ཆོས་རྣམས་ཆང་མ་སེམས་  
ལ་བཏྲན་པོར་ངེས་པ་བྱས་ནས་ང་འདྲི་ག་ཉིན་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་རྗེས་ངས་  
བཤད་པའི་ཆོས་དེ་དག་ཆ་ཆང་ག་ཞན་ལ་བཤད་རྒྱ་ཡོང་ཆེད་ཡིན་ལ། དུས་  
ཆོད་ངེས་མེད་ཐོག་ངའི་མདུན་དུ་ཡོང་ཆོག་པ་ཟེར་བ་དེའང་དགོ་སྒྲོང་དང་  
སྒྱུར་བཏང་གི་སེར་མོ་བའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་དང་། དེ་མིན་གནས་ཚུལ་  
བཟང་ངན་ཅི་རིགས་དུས་ཐོག་ཏུ་ང་ལ་ཤོད་དགོས་སྟུང་པ་ཡིན་པས་ཆ་རྒྱུན་  
དེ་དག་ཏུ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བསྐྱབས་བརྗོད་མཛད་དེ་ཞལ་  
བཞེས་གནང་ཐོག དེ་ནས་བཟུང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་གང་དུ་གསུངས་  
ཀྱང་ཀྱན་དགའ་བོ་སྙན་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཆོས་གསུང་ནས་ཐུགས་ལ་ངེས་སྐབས་  
བཀའ་སྤྱད་པ་པོར་བསྐོ་གཞག་བྱེད་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན།

བཀའ་བསྐྱུ་དང་པོའི་སྐབས་ཀྱི་སྒྱུན་བདག་ནི་སྐབས་དེའི་མ་གྲ་རྒྱའི་

རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དག (ཨ་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་དག་པོ་ཞེས་པའི་དོན) ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་  
 མ་མ་སྐྱེས་དག་ཨ་མའི་ཁོག་ཏུ་ཡོད་སྐབས་དེའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་སྒོལ་  
 ལྟར་བྱ་བུ་མོ་གང་ཡིན་དང་རྗེས་སུ་བཟང་ངན་རི་ལྟར་ཡོང་མིན་བརྟག་དཔྱད་  
 རྒྱུ་སྐབས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་པ་མ་གཉིས་ལ་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་  
 ལྷ་གུ་དེ་རྗེས་སུ་པ་མ་གཉིས་གསོད་མཁན་ཞིག་ཡོང་བ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་  
 པར་པ་མ་གཉིས་པོས་ང་གཉིས་གསོད་དགོས་དོན་ཅི་ལ་ཐུག་གམ་ཞེས་  
 བྱིས་པའི་ལན་དུ་སྤྱིད་དབང་གི་དོན་ཡིན་འདུག་ཅེས་ལན་བཏབ་པར་བརྟེན་  
 པ་མ་གཉིས་པོས་སྤྱིད་དབང་སྔ་ཙམ་སྤྱད་ན་ང་གཉིས་གསོད་དགོས་དོན་  
 མེད་སྟམ་ནས་ལྷ་གུ་དེ་སྐྱེས་ནས་ན་སོ་དར་ལ་མ་བབ་གོང་ནས་སྤྱིད་དབང་  
 སྤྱད་ནའང་མ་སྐྱེས་དག་ཐོག་མར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དགའ་པོ་མེད་  
 པར་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བཏོངས་ཐབས་དུ་མ་བྱས་ཀྱང་སྐྱབ་ཐུབ་མེད།  
 མ་སྐྱེས་དགའི་པ་པས་སྤྱིད་དབང་མ་སྐྱེས་དག་ལ་སྤྱད་ནས་རང་ཉིད་ཆོས་  
 རྒྱུད་པར་བྱིན་པ་དང་། དེའི་རིང་སྟོན་པོ་ངན་པ་ཁག་ཅིག་གི་ངན་སྐྱུ་ལ་འོག་  
 མ་སྐྱེས་དགས་ཉེས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པའི་མི་མང་པོ་དཔར་གསོད་བཏང་  
 བ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱང་བར་མི་འགྲོ་བའི་མི་མང་པོར་གཞོད་འཆེ་གཏོང་བ་  
 སོགས་བྱ་ངན་སྦྱོད་ངན་ཏ་ཅང་མང་པོ་སྤེལ་བར་བརྟེན་མཐར་གནས་ཚུལ་  
 དེ་དག་པ་པས་ཐོས་ཏེ་བྱ་མ་སྐྱེས་དག་སྟོབ་གསོ་རྒྱག་པར་ཡོང་སྐབས་  
 སྟོན་པོ་ཆོ་པ་པས་ཆོས་བྱས་པར་མི་དགའ་བར་དགྲོག་གཏམ་བཅོས་ཏེ་མ་  
 སྐྱེས་དག་ལ་པ་པ་སྤྱིད་དབང་འཕྲོག་པར་ཡོང་བ་རེད་ཅེས་ངན་བསྐྱབ་བྱས་



སྟབས་མ་སྐྱེས་དབང་པ་པ་བཟུང་ནས་རྒྱུ་པ་བཅད་དེ་བཅོན་དུ་བཅུག་  
མཐར་ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་དགོས་བཅོས་པ་རེད། རྗེས་སུ་མ་སྐྱེས་དབང་རང་  
གི་སྒར་བྱས་ལས་ཀར་སྤྱི་མིག་བཟླ་སྟབས་འགྲོད་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་  
ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ནས་ཆོས་ཁྱེས་པ་དང་སངས་རྒྱས་  
སྤྱང་ན་ལས་འདས་རྗེས་དབང་བཅོམ་ཆང་མ་གདན་དངས་ཏེ་རང་གིས་སྤྱིན་  
བདག་བྱས་པ་རེད།

བཀའ་བསྟུ་དང་པོ་བྱེད་སའི་དུས་དང་གནས་ནི་སངས་རྒྱས་སྤྱང་ན་  
ལས་འདས་པའི་སྤྱི་ལོ་སྟེ་ཕུག་ཕུགས་སྟར་ན་ཕུགས་སྟུལ་སྤྱི་ལོའི་གོང་ ༡༡༡  
ལོའམ་གནས་བཟུང་སྟེ་པའི་ཕུགས་སྟར་ན་ས་ཏྲ (སྤྱི་ལོའི་གོང་༥༥༥)ལོར་  
རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དབང་སྤིད་དབང་བཟུང་བའི་ཁྱི་ལོ་དགུ་པ་བབས་པ་རྒྱལ་  
པོའི་ཁབ་ཀྱི་ཤར་སྟོའི་ཕྱོགས་སྟེ་ཅན་མའི་བྲག་ཕུག་ཏུ་བཀའ་བསྟུ་དང་པོ་  
མང་ད། གོང་གི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཅེས་པའི་ས་ཆ་དེ་རྒྱ་གར་དོ་རྗེ་གདན་ནས་  
ཤར་ཕྱོགས་སུ་ལེ་དབར་ཉིས་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཅམ་གྱི་སར་ཡོད་པ་དང་། ཕྱིས་  
སུ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཤུལ་ཅམ་ལས་མེད་ན་ཡང་སྟབས་དེ་དུས་ཕུགས་རིའི་  
མཐར་སྒྲོར་ལ་ལེ་དབར་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་ཅམ། མཁར་གྲོང་ནང་མའི་མཐར་  
སྒྲོར་ལ་ལེ་དབར་སུམ་ཅུ་ཅམ་ཡོད་པར་བཤད། ས་གནས་དེར་རྒྱལ་པོའི་  
ཁབ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོས་རྒྱལ་པོ་བྱེད་  
སྟབས་ཀྱི་མཁར་གྲོང་སྟོན་མ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་ནང་དུ་ཡོད་སྟབས་འབངས་ཀྱི་  
ཁང་ཁྱིམ་ནང་མེ་ཤོར་ནས་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དུ་མཆེད་པ་ཐེངས་ཁ་ཤས་



བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོས་སྤྱི་བྱིས་ཆང་ལ་མེ་ཤོར་ནའང་དེའི་ཁང་  
 བྱིས་ནང་མི་དང་བཅས་པ་དུར་ཁྱོད་དུ་བྱིར་འབུད་བྱ་རྒྱུའི་བྱིས་ས་བཅད་པ་  
 དང་། ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་རྒྱལ་པོ་རང་གི་བྱིས་དུ་མེ་ཤོར་བས་རྒྱལ་པོས་  
 རང་གིས་གཏན་འབེབས་བཅོས་པའི་བྱིས་ས་རང་གིས་བཞེག་མི་རུང་ཞེས་  
 ཕོ་བྲང་དུར་ཁྱོད་དུ་སྒྲོས་ནས་བསྐྱད་པར་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཅེས་མིང་ཐོགས།  
 དེ་རྒྱལ་པོ་གཞན་གྱིས་ཤེས་ཏེ་རྒྱན་དམག་གཏོང་རྒྱུའི་གྲོས་བྱས་པ་རྒྱལ་  
 པོས་གོ་ཐོས་བྱུང་བས་ལྷགས་རི་བསྐྱོངས་ཏེ་ཁང་བྱི མ་མང་པོ་བཏབ་ནས་  
 བྱོང་བྱིར་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ཀྱང་མིང་བསྐྱར་མ་བྱས་པར་སྒྲོན་མའི་མིང་རྟིང་  
 པ་རང་འཇགས་སྤྱ་བཞག་པ་ཡིན་ཞེས་ ། འདུལ་བའི་སྐྱོང་འབུམ་ ་ དུ་གསལ་  
 ལ། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཅེས་པའི་བྱོང་བྱིར་དེ་ནས་སྒྲོ་བྱ་བ་དུ་སྒྲོན་སྒྲོན་པ་ཞལ་  
 བཞགས་སྐབས་ཚུ་ཆོན་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་ཡོད་པར་མདོ་སྡེ་ལས་གསུངས་ཀྱང་  
 ཐང་ཐན་ཅང་གནས་དེར་ཐེབས་སྐབས་ཚུ་ཆོན་ཉི་ཤུ་ཅམ་ལས་ལྷག་མེད་པ་  
 དང་། དེང་སང་གསུམ་ཅམ་ལས་མ་ལུས་ཤིང་། བཀའ་བསྐྱུ་དང་པོ་མཛད་  
 སའི་གནས་སྡེ་ཅན་མའི་ཤུག་ཟེར་བའི་བྲག་ཤུག་དེ་ཡང་ཚུ་ཆོན་གྱི་ཐག་ཉི་  
 སར་ཡོད་ཚུ་ལ་སོགས་ ། ཐང་ཐན་ཅང་གི་ལམ་ཡིག་ ་ དང་དགོ་ཆོས་རིན་པོ་ཆའི་  
 གསུང་འབུམ་ལས་གསལ།

བཀའ་བསྐྱུ་མཛད་ཐབས་ནི། ཐོག་མ་བཀའ་སྐྱུད་པ་པོ་བསྐྱོ་གཞག་  
 བྱེད་སྐབས་དགོ་སྒྲོང་ཡོངས་རྫོགས་འཛོམས་པའི་སར་མང་མོས་འདེམས་  
 སྐྱག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་སྤྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་འདེམས་བསྐྱོ་བྱེད་

ཐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ་དགོ་སྤྱོད་ཆོས་མིང་ཐོ་བཏོན་པའི་ནང་ནས་  
མང་ཤོས་དེ་དང་། དེའི་འོག་མ་གཅིག་ཡང་དེའི་འོག་མ་གཅིག་བཅས་ཁག་  
གསུམ་མིང་བཏོན་ཏེ་དགོན་པའི་མཁན་པོས་ཆོག་ས་གཞུང་དུ་མི་རེ་རེ་བྱས་  
ནས་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཇེས་"གལ་ཏེ་མོས་མ་ཐུན་ཡོད་ན་ཚུལ་ཤིང་བཞེས་"ཞེས་  
ཟེར་སྟོལ་ཡོད་པ་དང་། ཚུལ་ཤིང་ནི་འཇམ་ཤིང་འདྲོངས་པའི་ཤིང་རིང་ཐུང་  
ཁྱ་གང་ཅམ་དང་ཕྱ་སྟོམ་མཛུབ་མོ་ཅམ་བྱས་པ། ཆོས་སེར་པོ་བྱུགས་པ་  
ཞིག་སྟེ་མང་ཅུང་ནི་དགོན་པོ་སོ་སོའི་བྱ་བྱངས་ཀྱི་ཆད་དང་གཅིག་མཚུངས་  
ཡིན། མཁན་པོས་ཚུལ་ཤིང་བཞེས་ཞེས་བཟོད་མ་ཐག་ཞལ་ཏ་བས (ཞལ་  
ཏ་བ་ནི་དགོན་པའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ་ཡང་དགོ་ཚུལ་ལས་དགོ་སྤྱོད་གིས་  
བྱེད་མི་ཆོག གང་ཡིན་ཞེ་ན་དགོ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱབ་ཁྱིམ་ས་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུང་གསུམ་ཡོད་པས་ཞལ་  
ཏ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་ཐབས་མེད་ཅིང་། དགོ་ཚུལ་ལ་བསྐྱབ་ཁྱིམ་ས་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག་ལས་ཁྱིམ་ས་  
གཞན་སྤང་མི་དགོས་སྟབས་དགོ་ཚུལ་གྱིས་བྱས་ཆོག་གི་ཡོད) ཚུལ་ཤིང་རྣམས་ཤིང་བྲོལ་  
ཞིག་ནང་སྐྱགས་ཏེ་གལ་སོ་སོའི་ནང་བྱེད་ཡོང་སྐབས་མོས་མ་ཐུན་ཡོད་  
མཁན་གྱིས་ཚུལ་ཤིང་རེ་སྤངས་ཐོག་མོས་མ་ཐུན་མེད་མཁན་གྱིས་ཚུལ་  
ཤིང་མ་སྤངས་པར་བཞག་གི་ཡོད་པས་མོས་མ་ཐུན་ཡོད་མཁན་ག་ཆོད་  
ཡོད་དང་མེད་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད། དེར་བཏོན་མང་  
ཆེ་བས་མོས་མ་ཐུན་བྱུང་ཆེ་དེར་ཐག་བཅད་དེ་ཡང་བསྐྱར་མཁན་པོས་བྱབ་  
བསྐྱགས་ཐེངས་གསུམ་པ་བྱས་ཏེ་དངོས་སུ་བསྟོན་བཞག་ཟིན་པ་རེད། དེ་ནི་  
འདེམས་བསྟོན་བྱ་ཐབས་སྟོར་ཡིན། བཀའ་བསྐྱུད་དང་པོའི་བྱ་ཐབས་ནི་དག་

བཅོམ་ལྷ་བརྒྱའི་ཆོས་གོས་སྒྲུབ་སྒྱུར་ཆང་མ་བཅེགས་པའི་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་  
 བཀའ་སྤྱད་པ་པོ་རྣམས་བཞུགས་ནས་དེ་སྟོན་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་  
 སྐབས་དངོས་སུ་གསན་པའི་བཀའ་རྣམས་སྟོ་ཐོག་ནས་གསུངས་ཐེས་དཔང་  
 པོར་བཞུགས་པའི་དབྱ་བཅོམ་པ་ལྷ་བརྒྱས་ཆོག་དང་དོན་ལ་ཆད་ལྷག་དང་  
 གོ་རིམ་འཁུགས་སྟོན་སོགས་མེད་པའི་ཞལ་བཞེས་དང་བསྟོད་བསྐྱེད་གས་  
 མཛད་པ་བཅས་ཡིན།

## བཀའ་བསྐྱུ་གཉིས་པ།

འདིའི་ཐད་དོན་ཆན་བཞི་ལ་དབྱེ་ནས་བཤད་ན་གོ་བདེ་བས། བཀའ་  
 བསྐྱུ་གཉིས་པ་དེའི་འབྱུང་རྒྱུ་ནི་བཀའ་འགྱུར་འདུལ་བའི་སྐྱོར་༼ ལུང་ཐན་  
 ཆོགས། ༽བམ་པོ་ང་བརྒྱད་པ་དང་ང་དགུ་པ། (ཕྱི་དགེ་བཀའ་འགྱུར་པོ་དང་པོའི་ནང་  
 ཡོད) གཉིས་ལས་སངས་རྒྱས་ལྷ་འཇུག་ལས་འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ  
 (སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྱེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་༼ རྟོག་གོ་འབར་བ། ༽དང་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་བཤེས་  
 ཀྱིས་མཛད་པའི་༼ རྟེ་པ་ཐ་དད་དུ་འབྱེད་པ། ༽ལས་སངས་རྒྱས་ལྷ་འཇུག་ལས་འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་  
 དང་དྲུག་ཅུ་ན་ཡིན་ཞེས་གསལ) སོང་བ་ན་རྒྱ་གར་ཡངས་པ་ཅན་ན་ཡོད་པའི་དགེ་  
 སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་ལུ་ལུ་ཡི་རུང་བ་དང་། ཨ་ལ་ལ་ཡི་རུང་བ་སོགས་རུང་  
 བ་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉིས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་  
 རྣམས་ཀྱང་ཉིས་མེད་དུ་འགྱུར་ཐུབ་ཟེར་ནས་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་གཞི་བརྒྱ་  
 ཟེར་བ་གསུང་དུ་གཏོད་དེ་རྒྱ་ནོར་དང་བཟའ་བརྒྱང་མང་པོ་གསོག་འཛོག་

བྱས་ཏེ་ཆོས་ཁྲིམས་བཀའ་ཡངས་སུ་སྒྲིབ་པའི་གནས་ཚུལ་བྱང་བ་དེ་ཡིན།

བཀའ་བསྟུ་འདིའི་མཛད་པོ་ནི་༼ འདུལ་བ་ལུང་ཕྱན་ཆེགས་ ༽དང་བོད་ཀྱི་  
མཁས་པ་སྤྱི་ཕྱིས་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཆང་མར་དབྱ་བཅོམ་པ་བྲགས་པས་  
མཛད་པར་མགྱེན་གཅིག་ཏུ་གསུངས་ཤིང་། དབྱ་བཅོམ་པ་བྲགས་པ་ཞུ་བ་  
སུ་ཡིན་སྐོར་༼ མཁས་པ་ལྷེ་ལུ་ཆོས་འབྱུང་༽ ༽ནང་"ཆེ་དང་ལྡན་པ་བྲགས་པ་ཞེས་  
བྱ་སྟེ་ཉེར་སྤྱས་སོ"ཞེས་གསལ་ཞིང་། ༼ ལྗོངས་ཆེན་ཆོས་འབྱུང་༽ ༽ལའང་དེ་ལྟར་  
གསལ། ༼ ལྷེ་ལུ་ལོ་སྤྱི་ཆོས་འབྱུང་༽ ༽ནང་"ཆེ་དང་ལྡན་པ་བྲགས་པ་ཞེས་བྱ་  
སྟེ་གང་པོ་འོ"ཞེས་གསལ་བར་ལྟར་ན་བྲགས་པ་དང་གང་པོ་མི་གཅིག་ཡིན་  
པར་གསུངས་པ་བརྟག་དགོས།

བཀའ་བསྟུ་མཛད་སྐབས་ཀྱི་སྤྱིན་བདག་ནི་༼ ལུང་ཕྱན་ཆེགས་ ༽ནང་  
གསལ་བར་གསུངས་མེད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་འདུལ་འཛིན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས་བཀའ་བསྟུ་གཉིས་པའི་སྤྱིན་བདག་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཨ་ཤོ་ཀ་སྟེ་ཕྱ་  
ངན་མེད་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་  
མཆན་གྱི་གསུང་འབྲུམ་དཔར་མ་ཡོངས་བྲགས་རྣམས་སུ་མ་འཁོད་པའི་  
དཔེ་རྙིང་། ཁ་བྱང་དུ་༼ ལྗོངས་གསུམ་རང་མཆན་འབྲུལ་མེད་བཞུགས་སོ། ༽ཞེས་  
འཁོད་པ་དེའི་ནང་བསྟུ་བ་གཉིས་པ་མཛད་ཅེས་བྲགས་ཞེས་པའི་མཆན་  
བུའི་ཡིག་རྒྱུང་དུ་ཡང་བྱ་གཤམ་གི་ཀུན་དགའ་ར་བར་ཆོས་རྒྱལ་ཕྱ་ངན་མེད་  
ཀྱིས་ཡོན་བདག་བྱས་ནས་ཞེས་འཁོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཉེ་རབས་རྒྱལ་ཁབ་  
སྤྱི་ནང་གི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གོང་གསལ་གསུང་རྒྱན་དེ་ལ་དོགས་

གནད་མང་པོ་བཀོད་གནང་ཐོག་མཐུག་བསྐྱེམས་སུ་རྒྱ་གར་དུ་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་  
 ངན་མེད་སྤྱི་ཐེས་གཉིས་བྱུང་བའི་སྤྱི་མ་དེ་ལ་ཀླ་ལ་ཨ་ཤོ་ཀ་སྟེ་སྤྱི་ལྷོ་མེད་  
 རྒྱ་པོ་ལམ་དུ་སྤྱི་སྤྱི་ལྷོ་མེད་ཅེས་འབོད་པ་དེ་དག་བཅོམ་པ་གྲགས་པས་  
 བུལ་ནས་བཀའ་བསྟུ་གཉིས་པའི་སྤྱི་ན་བདག་མཛད་མཁན་དེ་ཡིན་ཞིང་།  
 སྤྱི་ལྷོ་མེད་སྤྱི་མ་ནི་དེའི་ཐེས་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སྤྱི་པ་བེ་རྒྱ་ས་ར་སྟེ་སྤྱི་པོ་  
 ཐེག་ལེའི་བྱ་རྒྱུ་ཨ་ཤོ་ཀའམ་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷོ་མེད་དུ་  
 འབོད་པ་དེ་བྱུང་བ་སོགས་གསལ་བཞག་ཞིབ་སྤྱི་གནང་འདུག

བཀའ་བསྟུ་མཛད་སའི་གནས་ནི་རྒྱ་གར་ཡངས་པ་ཅན་གྱི་ཀུལ་སྤྱི་  
 རིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཡིན།

བཀའ་བསྟུ་མཛད་ཐབས་ནི་ཡངས་པ་ཅན་གྱི་དགེ་སྟོང་རྒྱུ་ལ་གྱིས་  
 གསར་གཏོད་བྱས་པའི་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་གཞི་བཙུ་རེ་རེ་དགག་པ་ཞིབ་  
 རྒྱ་མཛད་ཐེས་འདུལ་བའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་བསྟུ་བའི་ལས་ཀྱི་  
 ཆོ་གའི་སྟོན་ནས་གནས་དབྱུང་མཛད་པ་ཡིན།

## བཀའ་བསྟུ་གསུམ་པ།

འདིའི་སྟོར་འདུལ་བ་ལུང་གི་ནང་དུ་གསལ་བར་གསུངས་མེད་པ་  
 དང་། བྱུང་ཚུལ་ལ་ཡང་རྒྱ་གར་དུ་གསུང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཆོགས་ཞིག་  
 ཡོད་པའི་སྟོར་༼ བྱ་སྟོན་ཆོས་འབྱུང་༽ རྒྱ་གསལ་ཞིང་། འདིར་ངོ་ནང་ཏུ་ར་ན་



ཐས་མཛད་པའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་། །དང་། སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེང་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཉལ་གོ་འབར་བ། །ལེ་འུ་བཞི་པ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་  
གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ལེ་འུ། སློབ་དཔོན་དབྱིག་བཤེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་གཞུང་  
ལུགས་ཀྱི་བྲག་བཞོད་པའི་འཁོར་ལོ། །སློབ་དཔོན་དུལ་བ་ལྷས་མཛད་པའི་རྒྱ་བ་  
ཐ་དད་པར་བསྟན་པ་བསྟུས་པ། །བཅས་གྲུང་བསྐྱེགས་ནས་དོན་ཆོན་ལྷར་བསྟུས་  
ཏེ་ཁུས་ན། བཀའ་བསྟུ་གསུམ་པའི་འབྱུང་རྒྱུན་ནི་སངས་རྒྱས་ཐུངན་ལས་  
འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་དང་བཅུ་ལོན་པ་ན་རྒྱ་ལ་ཕོ་ཐུངན་མེད་སྟོན་མ་གཤམ་  
ཨ་ཤོ་ག་སྟེ་ཐུངན་མེད་ནག་པོ་འཕ་དུས་ཀྱི་ཐུངན་མེད་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་  
ལོ་དུག་སོང་བའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་མ་ཁའི་ཕྱོགས་སུ་ཆོང་དཔོན་ཞིག་གི་བྱ་  
ལྷ་ཆེན་པོ་ཞེས་འབོད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས་རང་གི་པ་ཕ་ཆོང་རྒྱག་པར་ཕྱིན་  
ནས་ཡུན་རིང་བྱིམ་དུ་མ་བསྐྱད་པའི་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་རང་གི་མ་ལ་  
ལུས་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་མཐར་པ་ཕས་གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་ནས་བྱིམ་དུ་ལོག་  
ཡོང་སྐབས་བྱ་དེས་མི་བཏང་ནས་པ་ཕ་ལམ་བར་དུ་བསད་པ་དང་། དེ་རྗེས་  
ཨ་མས་མི་གཞན་ལ་ལུས་འབྲེལ་བྱས་པ་བྱ་དེས་ཤེས་ནས་རང་གི་ཨ་མ་  
ཡང་བསད། ཨ་མ་བསད་པ་དེ་དགོ་སྟོང་དབྱ་བཅོམ་པ་ཞིག་གིས་མཐོང་  
སྟབས་དེ་ཡང་བསད་དེ་ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བསགས་སྟབས་རང་  
གི་སྒྲིག་ཉེས་ལ་སྒྲག་ནས་རང་ཡུལ་ལ་མ་བསྐྱད་པར་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་བྱོས་ཏེ་  
རང་གི་ཉེས་པ་གསང་བ་བྱས་ནས་དགོ་སྟོང་བྱས་པ་དང་། དགོ་སྟོང་གི་སྒྲིམ་  
པ་ལྷ་སྐབས་དགོ་སྟོང་ཉི་ཤུ་ཡན་འཛོམས་པའི་དབུས་སུ་མཁན་པོས་"ཁྱོད་

གྱིས་པ་མ་བསད་མྱོང་བ་མ་ཡིན་ནམ།      དག་བཅོམ་པ་བསད་མྱོང་བ་མ་  
 ཡིན་ནམ། དུལ་མི་ལ་གཞོན་འཆེ་བྱེད་མྱོང་བ་མ་ཡིན་ནམ། མ་ཞིང་མ་ཡིན་  
 ནམ"ཟེར་བ་སོགས་དྲི་བ་བཞི་བཅུ་ཞེ་བརྒྱད་འདོན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་  
 རེ་བཞིན་བཏོན་སྐབས་"མ་ཡིན་ལགས་"ཞེས་རྩུན་བཤད་ནས་དགོ་སྤོང་གི་  
 སྒོམ་པ་སྤངས།      འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་ལྟར་ན་རང་གི་པ་མ་དང་དག་བཅོམ་པ་བསད་པ་དེ་ཉེས་དམིགས་ཆེ་  
 ཞེས་ཡིན་ཏེ་སྒོམ་པ་གང་ཞུས་ནའང་ཐོབ་རྒྱ་ལྟ་ཅི། ཆོས་བྱས་ནའང་རང་གི་  
 རྒྱུད་ལ་ཏོགས་པ་སྤྱེ་རྒྱུ་དང་ཐར་པ་འཐོབ་རྒྱ་མེད་པ་མ་ཟད། སྤྱེ་བ་ལྷ་བརྒྱའི་  
 རིང་དཔྱལ་བའི་ནང་སྤོད་དགོས་པ་དང་དེ་ནས་ཐར་རྗེས་ད་དུང་སྤྱེ་བ་ལྷ་  
 བརྒྱའི་རིང་འབྲས་བུ་ངན་པ་མྱོང་དགོས་ཟེར།      དེ་ནས་དགོ་སྤོང་ལྟ་ཆེན་པོ་  
 དེ་རིག་པ་རྣོ་བས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་མཁས་པར་གྱུར་  
 ཏེ་སྒོ་བ་མ་ཡང་སྤོང་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་ཆོས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་  
 མཆན་མོ་རང་གཅིག་ཤུར་སྤོད་སྐབས་དེ་སྤྱེ་པ་མ་དང་དག་བཅོམ་པ་བསད་  
 པའི་སྤྱི་གཉེས་རྣམས་བྲན་ནས་ཏྲ་ཏྲ་གི་ཡོད་སྐབས་དེ་སྒོ་བ་མ་ཆོས་  
 ཐོས་ཏེ་རྒྱ་མཆན་འདྲི་སྐབས་ཁོས་འཁོར་བ་འདི་ལ་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་མཐོང་  
 ནས་ཡིད་སྤྱོད་པས་ཡིན་ཞེས་བཤད་པ་དང་།      མཐར་མཆན་མོ་ཞིག་དེ་ལྟར་  
 ཏུས་ནས་སྤོད་སྐབས་བདུད་ཀྱི་སྤྱལ་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་ཞིག་ཡོང་ནས་ཁོ་  
 ལ་ཁྱོད་སེམས་སྤྱོད་དགོས་དོན་མེད། པ་མ་བསད་པར་ཉེས་པ་མེད་ལ། སྤྱེ་  
 བ་སྤྱེ་བྱེད་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བ་མེད་པས་ཁྱོད་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་དགོས་

དོན་མེད་ཅེས་བདུད་ཀྱིས་བྱིན་ཀྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་  
 ཀྱི་གཞུང་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་བ་གསར་པ་མང་པོ་དར་སྤེལ་བྱས། དེ་ཞི་  
 རེས་སུ་ཡང་དགེ་སློང་བཟང་པོ་བཅུ་བའི་ཞེན་གྱིས་ཀྱང་དེ་དང་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་  
 བ་གསར་པ་དར་སྤེལ་བྱས་པ་མ་ཟད། གསོ་སྦྱོང་གི་༼ སོ་སོ་ཐར་པའི་མདོ༽  
 འདོན་སྐབས་ཆོག་སྒྲིང་རིང་བྱང་སྒྲིང་ཆོག་སངས་དང་ཡུལ་སྐད་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་  
 རས་བཏོན་ཏེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མདོ་ཆོག་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་དབང་གིས་དོན་ལ་  
 གོ་བ་ལེན་སྒྲངས་མི་མ་ཐུན་པ་མང་པོ་བྱང་རྒྱས་ཐོག་མར་དགེ་སློང་གནས་  
 བཏྲན་བགྲེས་པ་ཕྱོགས་གཅིག་དང་། གཞོན་པ་མང་ཆེ་བའི་ཕྱོགས་གཉིས་  
 སུ་བྱེས། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་དཔའ་བོའི་སྤྲེའི་བྱ་དགའ་བོ་ཞེས་བྱ་བས་ལོ་ཉིར་  
 དགྲའི་རིང་སྤྲིད་དབང་བཟུང་སྐབས་དགེ་སློང་སྤྲེའི་སྤྲེ་ཞེས་བྱ་བ་བྱང་རྒྱས་  
 དེས་ཀྱང་དགེ་སློང་བཟང་པོའི་ལྟ་བ་གསར་པ་དེ་དར་སྤེལ་བྱས་པར་བཏོན་  
 དགེ་སློང་རྣམས་ཚོད་པ་བྱང་རྒྱས་ཐོག་མར་སྤྲེ་པ་བཞིར ( ༡. གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་  
 པར་སྤྱི་བའི་སྤྲེ་པ། ༢. བལ་ཆེན་པའི་སྤྲེ་པ། ༣. གནས་བཏྲན་པའི་སྤྲེ་པ། ༤. མང་པོས་བཀྱར་བའི་སྤྲེ་  
 པ་བཅས་) བྱེས། བཞི་པོ་དེ་དག་ཀྱང་ནང་གསེས་ཉན་ཐོས་སྤྲེ་པ་བཅོ་བརྒྱད་དུ་  
 བྱེས་ཏེ་རྒྱལ་པོ་ཐུང་ན་བྲལ་གྱི་རིང་དང་། དཔའ་བོའི་སྤྲེའི་ཆེ་སྤྲད། རྒྱལ་པོ་  
 དགའ་བོ་དང་བརྒྱ་ཆེན་པོའི་མི་ཆེ་ཉིལ་པོ། རྒྱལ་པོ་ཀ་ནི་ཀ་འི་ཆེ་སྤྲད་བཅས་  
 ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་གསུམ་གྱི་བར་ཚོད་པ་དྲག་པོ་བྱང་ཞིང་། སྤྲ་རེས་སུ་ཚོད་སྤྲང་  
 ཆེ་ཆུང་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་བ་བསྐྱེམས་ན་ལོ་བརྒྱ་མ་བཅུ་ཅུ་བྱང་བ་དེ་ཡིན།

བཀྱར་བསྐྱུ་གསུམ་པ་མཛད་པ་པོ་ནི་དགྲ་བཅོམ་ཤུ་རྩེ་ཀ་ལ་སོགས་

པ་དང་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་པ་བསྐྱེམས་པའི་ལྟ་བུ་དང་། བ་སྐྱེ་བཞིལ་སོགས་  
པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྟ་བུ། བརྩེ་ཏ་དང་སྒྲེ་སྒྲོད་འཛིན་པ་མང་པོ་  
བཅས་དགེ་འདུན་ཆེན་ཁྲི་བདུན་སྟོང་འཛོམས་པ་དེ་ཡིན།

བཀའ་བསྐྱེད་གསུམ་པ་མཛད་པའི་དུས་དང་གནས་ནི་སངས་རྒྱས་ལྷ་  
འོད་ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་སོང་བ་ན་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་ཇ་ལྟ་རའི་  
དགོན་པར་མཛད་པ་ཡིན།

བཀའ་བསྐྱེད་མཛད་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱིན་བདག་ནི་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་  
རྒྱལ་པོ་ཀའི་ཀ་ཡིན།

བཀའ་བསྐྱེད་མཛད་ཐབས་ནི་༼རྒྱལ་པོ་གྱི་གྱེའི་མི་ལྷན་ལྷང་བསྟན་པའི་མདོ༽  
ཁྱེད་སྐྱེ་མཛད་དེ་སྒྲེ་བ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་  
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་ནང་པའི་བསྟན་པ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་  
མཆུངས་པ་དང་། ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་ལམ་ཡོད་པར་བྱུང་མེད་  
ཡིན་ཆུ་ལ་དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་མགྱིན་གཅིག་ཏུ་ཞལ་བཞེས་དགོངས་པ་  
གཅིག་མཐུན་མཛད་པ་དེ་ཡིན། བཀའ་བསྐྱེད་འདི་ལ་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་  
ཆོས་འཕེལ་གྱིས་༼གསེར་ཐང་༽ནང་བཀའ་བསྐྱེད་བཞི་པའམ་ཐ་མར་གྲགས་  
པ་བྱས་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་ན་བཀའ་བསྐྱེད་གཉིས་པ་དང་འདིའི་བར་དུ་བཀའ་  
བསྐྱེད་གཞན་ཞིག་བྱང་ཆུ་ལ་གསུངས་དགོས་པ་ལ་དེ་ཡང་གསུངས་མི་འདུག་  
པས་གོང་གསལ་བཀའ་བསྐྱེད་བཞི་པའམ་ཞེས་པ་དེ་ཡིག་ནོར་བུ་དང་བ་མིན་  
ནམ་བཟླ་གཞན་ཡང་བོད་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་བཀའ་འབྱུང་།

དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་འགྱུར་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར ། དེབ་ཐེར་དམར་  
པོའི་མཆན་འགྲེལ་༽ མང་གངས་ ༡༥༧ དང་ ༧༩༡ བ་གཉིས་སུ་གསལ་བས་  
དེར་གཟིགས།

གསུམ་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་བྱང་ཆོས།

འོ་ན། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་སྤྱི་ཆོགས་  
ཀྱི་གཅིག་གྱུར་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ། བྱི་  
དགའི་བཅན་འཇུག་འགོག་པ། མེས་རྒྱལ་གོང་འཕེལ་གཅིག་གྱུར་སྤྱོད་དུ་  
གཏོང་བ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཕན་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་པ་གང་ཐོན་སྤོང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།

མང་ཆོགས་ནང་མང་གཞི་གཏོང་བ་ཡོད་པ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་བཤད་པའི་དགོ་བ་བརྟུ་ཞེས་པ་ནི།  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་གནང་བ་མ་ཡིན་པར། སྐབས་དེའི་སྤྱི་  
ཆོགས་ཐོག་གནས་པའི་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་རྣམས་ལ་ལས་རྒྱ་འབྲས་  
ཟེར་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་སྤྱར་ནས་གོང་འཕེལ་བཏང་བ་ཞིག་  
ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སློག་མི་གཙོད་པ། མ་བྱིན་པར་མི་ལེན་པ (རྒྱ་མ་མི་  
བརྒྱ་བ) འོག་གཡེམ་མི་བྱེད་པ། བརྟུན་མི་འོད་པ། སྤྲ་མ་མི་བྱེད་པ (མི་ཕན་  
ཚུན་དབར་དཀྲུག་འིང་མི་རྒྱག་པ)། ཆོག་རྒྱབ་མི་སྤྲོ་བ (མི་ལ་སྐད་ཆ་འཇམ་པོ་འོད་པ)།



ངག་ཀྱི་ལ་མི་སྤྲོ་བ། (ཆོ་མེད་པའི་སྤྲོ་ཆ་མི་ཡོད་པ)། གཞན་གྱི་རྟོག་ལ་ཆགས་སེད་  
 མི་བྱེད་པ། གཞན་ལ་གཞོད་སེམས་མི་བྱེད་པ། ལོག་ལྟ་མི་བྱེད་པ་བཅས་  
 བཅུ་ཉེ་ནང་ནས་ལོག་ལྟ་མི་བྱེད་པ་བཅས་པ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལ་ལོག་  
 ལྟ་མི་བྱེད་པ་བཅས་པ་ཡིན་པས་དེ་ཡུད་འཕྲོས་དགུ་པོ་ཆང་མ་ཀྱན་གྱིས་  
 བསྐྱུགས་བརྗོད་བྱ་ཡུལ་ཡིན་ལ་དེས་སྤྱི་ཆོགས་བདེ་འཇགས་དང་ཐོན་སྐྱེད་  
 གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཞིང་གི་  
 སྒོ་ནས་སྒོ་བས་ཆེ་བ་ལྷ་ཞེས། (རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་དང་། དགོ་ཀླ། སྒོག་ལ་ཐུག་པའི་ནད་པ་  
 ཉམ་ཐག་པ། སྤྱི་བ་མཐའ་མའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་སྤྱི་སྤྱི་བ་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་འཆང་རྒྱ་ཐུབ་མཁན་  
 ཀྱི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་) བཅས་ལ་པན་གཞོད་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་རང་ཉིད་  
 མ་ཞི་གོང་ཆེ་འདི་རང་ལ་འབྲས་བུ་སྤྱོད་ངེས་པ་ཡིན་པས་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་  
 གྱུར་གྱི་ལས་ཡིན་ཞེས་བསྟན་པ་དེས། སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་  
 དང་། དགོ་ཀླ། སྒོག་ལ་ཐུག་པའི་ནད་པ་ཉམ་ཐག་པ་བཅས་ལ་བརྩི་བཀྱར་  
 དང་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་སྤྲོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལས་རྒྱ་འབྲས་  
 ཀྱི་གཏན་ཆོགས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་བ་འདྲ་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་  
 ལྟ་བུ། དེས་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་བཟང་པོ་ཐེབས་ཏེ། སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་མང་ཆོགས་ཀྱིས་བརྩི་བཀྱར་ཆེན་པོ་ཐོབ་ནས་མང་  
 ཆོགས་ཀྱི་སྤང་གཞི་བརྟན་པོ་བྱུང་བ་རེད། གོང་གསལ་དཔེ་དེ་གཉིས་གཅིག་  
 ཡུར་ཆ་བཞག་ནའང་རང་རེའི་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་དགོས་ངེས་ཅན་ཡིན་  
 པར་བརྟེན་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བ་དང་མི་ཆང་མས་བསྟོད་བསྐྱུགས་

བྱེད་པའི་སྒྲིང་པ་བཟང་པོ་དེ་དག་དར་བྱབ་བཏང་སྟབས་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ལ་རང་ལྷགས་སུ་ཆང་མས་བཙེ་བཀྱར་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་  
པ་མ་ཟད། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་འགའ་ལས་སྤྱིན་ནའང་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་མང་གཞི་  
ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོང་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན། རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་སྐབས་  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་པའི་ཚུམ་ཡིག་མང་པོ་ཐོན་ཡོད་  
པ་དེ་དག་ནང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་བལྟ་གཞིག་གྲལ་རིམ་ལ་ཞབས་  
འདེགས་ཞུ་ཆེད་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་གོང་  
འཕེལ་འགྲོ་བའི་བཀག་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་གོང་འཕེལ་  
འགྲོ་བར་བཀག་འགོག་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ། བོད་ཀྱི་མི་འབོར་ཉུང་དུ་  
འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ། མི་རིགས་མཐུན་སྦྲེལ་ལ་གཏོར་བ་ཞིག་  
གཏོང་མཁན་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་བཅས་སྒྲིན་ཆ་ཆེ་ཁག་ལྔ་བཏོན་ཡོད། སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དངོས་འབྱེལ་སྒྲིན་ཆ་དེ་དག་ཆང་ཡོད་ནའང་འདྲ།  
མེད་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་རྒྱ་གར་རམ་བོད་ཀྱི་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
དཔལ་འབྱོར་མང་གཞིར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་སྟོང་གི་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས། སྤྱི་ཚོགས་རྙིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་མང་གཞིར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་  
སྟོང་གི་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་སྤྱི་ཚོགས་རྙིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་ཀྱི་མང་  
གཞི་དང་ལམ་ལུགས་དེ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ལས་དེ་དང་མ་མཐུན་པ་ཞིག་  
ཡོང་ཤེས་ཐབས་མེད། གལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ལྟ་བུ་ལྟ་ནེས་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ཐོག་མར་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་

དཔལ་འབྱོར་མང་གཞི་དང་ལམ་ལུགས་དང་མ་མཐུན་པའི་བསམ་སྒྲོག་གསར་  
 པ་ཞིག་བཏོན་གནང་ཡོད་ཆེ་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གནས་ཐབས་མེད་  
 ལ་སྤིང་གཞུང་དང་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁས་ལེན་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་  
 རྒྱ་ཁྱིམ་ཆོས་གསུངས་སྐབས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་མང་གཞི་  
 དང་ལམ་ལུགས་ལ་བསྐྱུན་ནས་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་དེ་དང་རྒྱུ་ལག་ལ་  
 བྱས་ནས་གསུངས་མེད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་སྤྱི་ཚོགས་  
 རྩིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེའི་དཔལ་  
 འབྱོར་གྱི་མང་གཞི་མཆོན་པ་ཞིག་ མང་གཞི་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་  
 བྱུང་བ་ཞིག་བཅས་ཡིན་པ་ལས་དེ་དག་དང་མ་མཐུན་པའི་ཆོས་གསར་པ་  
 ཞིག་མིན། གལ་ཏེ་ཆོས་གསར་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་  
 འཕེལ་རྒྱས་འགོ་རྒྱུ་ལྟ་ཅི་གནས་ཀྱང་ཐུབ་ཐབས་མེད།

ཆོས་སྤིང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤའ་ན་དཔེར་ན་སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དགོན་པའི་ནང་གི་སེར་མོ་བ་རྒྱམས་རང་ཁ་རང་གསོ་  
 ཐུབ་ཀྱི་མེད་པར་རྒྱལ་ཁབ་བམ་མང་ཆོག་ལ་ལག་པ་བརྒྱངས་དགོས་  
 པར་བརྟེན་ཆབ་སྤིང་ལ་མ་བརྟེན་ཀ་མེད་ཡིན་པ་དང་། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྤིང་  
 དབང་དང་། དམག་དབྱུང་། བྱིས་མ་ཁང་སོགས་ཀྱིས་མིའི་བསམ་སྒྲོག་དབང་  
 བསྐྱུར་བྱེད་མི་ཐུབ་སྐབས་སྤིང་དབང་བཟུང་མཁན་ཏེ་དབང་བསྐྱུར་གྲལ་  
 རིམ་ཆང་མས་མིའི་བསམ་སྒྲོག་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་ཆེད་ཆོས་ལུགས་བེད་  
 སྤོང་བཏང་བ་དང་། ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱི་འཕྲོ་བ་དེ་སྤིང་ལ་བརྟེན་དགོས་

པར་བརྟེན་སྒྲུང་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་དུས་སྐབས་  
སོ་སོའི་སྲིད་དབང་ལ་ཞབས་འདེགས་མ་ཞུ་ཀ་མེད་ཐུག་ཡོད།

## སྒྲེར་སེམས་སྤྱོད་རྒྱུའི་སྤྱོད་གསོ་གཏོང་བའི་རིགས་པའི་ གཞུང་ལུགས་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོད་པ།

དེ་ཡང་འདྲིག་རྟེན་ཐོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་ཆང་མའི་རྩ་བ་ནི་སྒྲེར་  
སེམས་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཉམས་རྒྱད་དུ་འགྲོ་  
བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཡང་སྒྲེར་སེམས་ཁོ་ནར་ཐུག་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་མི་རྣམས་ཆང་  
མ་སྒྲེར་སེམས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་པན་ཚུན་གསོད་  
རེས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ། འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་པ། ལོག་གཡེམ་བྱེད་  
པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་ངན་སྤྱོད་ངན་རིགས་ཡོང་མི་སྲིད་པར་བརྟེན་བྲིམས་ཁང་  
དང་། བཅོམ་ཁང་། དམག་དབུང་། དཔོན་པོ། རྒྱལ་པོ་སོགས་མི་དགོས་པའི་  
རང་དབང་བདེ་སྤྱོད་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་འཆོ་བ་འོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་ཅེས་  
བཤད་པ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། སྒྲེར་སེམས་གཉིས་བར་གྱི་  
འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་གོ་  
བསྐྱོན་སྒོ་འགྲུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བཤད་སྐད་སྤྱད་  
མ་འོངས་གྲུང་ཁན་རིང་ལུགས་སྤྱི་ཚོགས་སུ་སྤྱོད་སྐབས་སྐབས་མི་ཆང་མ་སྒྲེར་  
སེམས་མེད་པར་གྱུར་ཟིན་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་དང་ཡོངས་སུ་

གཅིག་མཚུངས་མིན་ནའང་འདྲ་བའི་སྟོགས་མང་པོ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་གྲུང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་གཉིས་མི་རོ་  
 རྒྱབ་ཏུ་འཁུར་བ་ལྟར་བློ་བྱེད་དེ་རྒྱབ་འགལ་དེ་འདྲ་ཡིན་བཟོ་མིན་འདུག་སྟུགས།

## མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པ།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་  
 མང་ཆོག་ཀྱི་མང་གཞི་དང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་  
 པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་ཁག་གི་ནང་དུ་སྤྱི་ཆོག་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་གཅིག་  
 གྱུར་ཡོང་བ་དང་། མཐུན་སྦྲིལ། བདེ་འཇགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་  
 ཐོན་པ་མ་ཟད། ཐུན་མོང་ཐོག་དོག་ཅ་གཅིག་སྦྲིལ་བྱས་ཏེ་ཕྱི་ནས་ཡོང་བའི་  
 བཅན་འཇུ་ལ་པར་ངོ་རྒྱལ་དང་། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་  
 སྤང་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ནང་བྱས་རྗེས་འཇོག་མཁན་ཆོས་པ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་  
 ཅིང་། སྤྱི་ཆོག་ཀྱི་ཆོག་ཀྱི་པ་ཕན་ཚུན་དང་། མི་རིགས་ཕན་ཚུན་། རྒྱལ་  
 ཁབ་ཕན་ཚུན་བཅས་བར་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི་འགལ་བ་བྱུང་སྟེ་གཞི་རྒྱ་  
 ཆེ་བའི་དམག་འཁྲུག་བྱུང་ཐོག་སྤིད་གཞུང་ངོས་ནས་བྱ་ཐབས་མེད་པར་  
 གྱུར་སྐབས་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་གྲགས་ཅན་མི་སྣ་ཆོས་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲོའི་གསོའི་ཐབས་ཤེས་སྤྱད་ནས་ཕན་ཚུན་བར་  
 འདུམ་དང་། དམག་འཁྲུག་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཏ་ཅང་མང་



པོ་ཞིག་སྤྱང་གཏམ་ཅམ་མིན་པར་དངོས་སུ་བྱང་ཡོད།

གཞན་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེར་མང་ཆོགས་ཀྱི་མང་གཞི་  
རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་ཁག་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐུན་  
མོང་གི་དད་པ་བྱེད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཁག་སོ་སོའི་ཐུན་  
མོང་གི་བྱང་ཆོས་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱང་ཆོས་ཡོད་པའི་ཆོས་ལུགས་  
ཀྱི་བྱེད་སྒོ་མི་འདྲ་བ་སྤྱོད་ཆོགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རྒྱ་གར་དང་། བལ་པོ།  
སིཊ་ལ། འབར་མ། ཅན་རྒྱ་གྲ། ལའོ་ཨོ། ཐའེ་གོ་མ་ལེ་ཤི་ཡ། གྲུང་གོ་རི་  
པིན། ཁའོ་ཤན། བྱི་སོག་སོགས་ཀྱི་ནང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་  
བྱེད་མཁན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་ཆོ་ཆང་མར་དམིགས་བསལ་  
ཀྱི་བྱང་ཆོས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། འགའ་ཞིག་གིས་ཐེག་པ་ཆུང་དུ་འེ་ཆོས་  
མ་གཏོགས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་  
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ནས་མདོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོས་ཁས་ལེན་གྲུང་གསང་  
སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་པ་ལྟ་བུ་ཐུན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་ཐད་ཤ་ཟ་མི་ཟ་དང་། རྒྱག་འཆལ་སྤངས། མཆོད་འབུལ་  
བྱེད་སྤངས་སོགས་མི་འདྲ་བ། དེ་བཞིན་ལྟ་ཁང་དང་། ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆས།  
སྤྱོད་འཇུགས་སྤྱོད་བྱིམས་སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་  
ཆང་མས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྩ་བའི་ལྟ་བ་བཀའ་རྟགས་ཀྱི་ཕྱག་  
རྒྱ་བཞི་དང་། བདེན་པ་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཁས་ལེན་པ་ནི་ཡོངས་སུ་གཅིག་  
གྱུར་ཡིན་པ་དང་། མི་རིགས་མི་འདྲ་ཡང་ཐུན་མོང་གི་དད་པ་བྱེད་ཡུལ་དང་།

མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པར་བརྟེན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལ་  
པོ་མ་ཐུན་སྤྱི་ལ་དང་། བདེ་འཇགས་ཡོང་རྒྱུར་རུས་པ་གལ་ཆེན་འདོན་སྤྱོད་  
ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

## རྒྱ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ།

རྒྱ་ཆེ་བའི་མང་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་  
པ་དེའི་དབང་གིས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ཡང་  
ལྡན་ཡོད་པ་སྟེ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་གི་ཚོས་ལུགས་  
ཆེན་པོ་གསུམ་ ( ༡. སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས། ༢. ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས། ༣. དབྱེ་སི་ལན་ཚོས་  
ལུགས། ) ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་སངས་  
རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཚོགས་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་  
དེ་དག་ཆོད་གཞི་མི་འདྲ་བའི་སྒོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དུས་རབས་  
གསར་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་  
གིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་དང་། སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་རྣམ་པ། འཚོ་བའི་  
འབྱུང་ཁུངས་བཅས་ལ་དུས་བབ་གསར་བའི་འཕེལ་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་མ་ཐུན་པའི་  
ལེགས་བཅོས་བྱས་པར་བརྟེན་གྱུར་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། ལྷག་  
པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཁོ་ཚོའི་ནང་ནས་ལོ་ན་ཁྲོད་པའི་དགེ་སྤྱོད་  
རྣམས་ཐོན་སྐྱོད་ངལ་ཅོལ་དུ་ཞུགས་མི་དགོས་པ་ལུད། དེ་བྱེད་སྤྱོད་ལོ་ན་  
གཞོན་པའི་དགེ་ཚུལ་དང་། དགེ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་

ཀྱི་ཆོས་ཁྲིམས་དང་མི་འགལ་བའི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ངལ་ཚུལ་དང་། སྤྱི་  
ཆོག་ས་ཐོག་མཁོ་བའི་སྒྲ་མང་ཐོན་སྐྱེད་ངལ་ཚུལ་ནང་ཞུགས། (གདན་འཐག་པ།  
རས་འཐག་པ། བལ་གྱི་སྟོད་ཐུང་སྒྲ་པ། རི་མོ་འབྲི་བ།) ཏེ་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱེད་པའི་འགོ་  
ཚུགས་པ་སོགས་སྤྱི་ཆོག་ས་གསར་པའི་བྱད་ཆོས་དང་མ་ཐུན་པའི་ཆོས་  
བྱེད་སྒྲངས་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ནི་བསྟོད་བསྟེན་གསུགས་  
དང་མིག་དཔེར་འོས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།

## ཡུན་རིང་གནས་སྤྱབ་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་བྱད་ཆོས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་དེ་དུས་ཡུན་བྱུང་བྱུང་ནང་མེད་པར་འགྲོ་རྒྱུ་ལྟ་ཞོག། ད་དུང་ལོ་བརྒྱ་  
ཕྲག་ཁ་ཤས་བར་གནས་སྤྱབ་པའི་རྒྱུན་རིང་གི་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད་ཅིང་།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལྟར་བྱས་ན། སངས་རྒྱས་  
ཤུག་ཕུ་མེད་པའི་གནས་ཆད་ལ་ལོ་ལྔ་སྟོང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ཆ་  
སྟོམས་ཀྱིས་ལྔ་བརྒྱ་པ་ཕྲག་བཅུར་བགོས་པའི་ལྔ་བརྒྱ་པ་དང་པོ་ལ་དག་  
བཅོམ་གྱི་ལེ་བྱ། གཉིས་པར་བྱེར་མི་འོང་གི་ལེ་བྱ། གསུམ་པར་རྒྱན་ཞུགས་  
གྱི་ལེ་བྱ། (དེ་གསུམ་ལ་ཁོང་དུ་རྒྱད་པའི་ལེ་བྱ་ལྔ་འབྲས་བུའི་ལེ་བྱ་ཟེར།) བཞི་པར་ལྟག་  
མཐོང་གི་ལེ་བྱ། ལྔ་པར་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ལེ་བྱ། རྟུག་པར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་  
ལེ་བྱ། (དེ་གསུམ་ལ་སྤྱབ་པའི་ལེ་བྱ་ཟེར།) བདུན་པར་མངོན་པའི་ལེ་བྱ། བརྒྱད་པར་

མདོ་སྒྲེའི་ལེ་བྱུ། དགྲ་པར་འདུལ་བའི་ལེ་བྱུ། (དེ་གསུམ་ལ་ལྷུང་གི་ལེ་བྱུ་བེར) བཙུ་  
 པར་རྟགས་ཅམ་འཛིན་པའི་ལེ་བྱུ་བཅས་བསྒྲུལ་ན་ལོ་ལྷ་སྟོང་ཡོད། ད་པན་  
 ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་བཙུའི་ནང་ནས་རི་ཅམ་འདས་པ་དང་། ལྷག་མ་རི་ཅམ་ལུས་  
 པའི་སྒྲོར་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འདས་ལོ་བཙུ་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་  
 བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས་ལྷག་ལྷགས་  
 སྐར་རྩིས་པའི་བཞེད་པ་ཁྱད་ས་བཅན་པར་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ལྷ་ལོ་རབ་  
 བྱུང་བཙུ་བྱུག་པའི་ལྷགས་བྱ། (༡༩༡༡)འདས་པ་པན་ལྷ་བརྒྱ་པ་ལྷ་དང་ལྷ་  
 བརྒྱ་པ་བྱུག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལེ་བྱུའི་སྟོང་ནས་ལོ་སུམ་བརྒྱ་བྱུག་ཙུ་རེ་གཉིས་  
 བཅས་ཁྱོན་བསྒྲུལ་ལོ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བྱུག་ཙུ་རེ་གཉིས་སོང་བེན་  
 པ་དང་ལྷག་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལེ་བྱུའི་ལོ་བརྒྱ་དང་སུམ་ཙུ་ལོ་བརྒྱད་ཐོག་ ལྷ་  
 གི་ལེ་བྱུ་གསུམ་དང་རྟགས་ཅམ་འཛིན་པའི་ལེ་བྱུ་བཅས་ལ་ལོ་ཉིས་སྟོང་  
 ཡོད་པ་བསྒྲུན་པས་ལོ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱ་དང་སུམ་ཙུ་སོ་བརྒྱད་ཡོད་པར་ཁས་  
 ལེན། དེང་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་པ་མང་ཆེ་བས་ཁ་ཆེ་  
 པ་ཁ་ཆེན་ལྷགས་ཀྱི་བཞེད་པ་ཉིད་རང་ལྷགས་སུ་ཁས་ལེན་པ་ལྟར་ན། ལྷ་  
 ལོ་རབ་བྱུང་བཙུ་བྱུག་པའི་ལྷགས་བྱ། (༡༩༡༡)འདས་པ་ཡན་ལོ་ལྷ་སྟོང་གི་  
 སྟོང་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་རྩ་ལས་མ་སོང་ཞིང་། ད་དུང་ལོ་ཉིས་  
 སྟོང་བཞི་བརྒྱ་དང་བདུན་ཙུ་དོན་ལྷ་ལྷག་མར་ལུས་ཡོད་ཅེས་བེད། དུས་  
 འཁོར་གྱི་ལྷགས་ལྟར་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཤུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་  
 ཆད་ནི། སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་ཆོས་གསུངས་པའི་ལོ་ནས་

བཅིས་ན་དུས་བཞི (༡ རྩོགས་ལྔ། ༢ གསུམ་ལྔ། ༣ གཉིས་ལྔ། ༤ ཚྱོད་ལྔ)། སྤྱི་  
 གཉིས་ཡོད་པའི་དུས་བཞི་སྤྱི་མ་ལ་ཆ་སྟོམས་ཀྱིས་ལོ་བརྒྱད་བརྒྱ་དང་ཕྱེད་  
 དང་བཅུ་གསུམ་རེ་ཡོད་པ་བསྟོམས་པའི་ལོ་སུམ་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ད་  
 བཞི་ཡོད་ཅིང་། དུས་བཞི་སྤྱི་མ་ལ་ཆ་སྟོམས་ཀྱིས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་རེ་  
 བགོས་པའི་ལོ་ཆིག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཡོད་པ་དེ་གོང་གི་དུས་བཞི་སྤྱི་མའི་ལོ་  
 གངས་ཀྱི་སྟོང་དུ་བསྒྲུབ་པས་ལོ་ལྔ་སྟོང་བརྒྱ་མེད་ལྔ་བཅུ་ད་བཞི་ཡོད། དེའི་  
 རང་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་གསུངས་པའི་ལོ་གངས་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་  
 སྤྱད་ན་སྤྱི་ལྔ་དཀ་ལས་འདས་པ་ནས་སྤྱི་ལོ་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ལྷགས་བྱ་  
 (༡༩༤༡)འདས་པ་ཡན་ལོ་ཉིས་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་སོང་ཞིང་། ལྷག་  
 མ་ལོ་ཉིས་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ཐམ་པ་ལུས་པ་ཡིན་ལ། དུས་བཞི་སྤྱི་མའི་མཇུག་  
 རབ་བྱུང་ཉེར་གསུམ་པའི་ (ད་ལྟ་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ལོ་ད་དྲུག་པ་ཡིན) མེ་སྤྱེལ་  
 ལོར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུ་ལི་སྤྱ་ཆའམ། རུམ་སྤྱ་ཆ་ཡང་ཟེར་བའི་  
 (འདི་ནི་དུས་རབས་དང་པོའི་འགོར་བྱུང་བའི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་། དུས་རབས་བདུན་པའི་  
 འགོར་བྱུང་བའི་དབྱེ་སི་ཡིན་ཆོས་ལུགས་གཉིས་ལ་ཟེར་བར་ཆོས་འབྱུང་འགའ་ཞིག་ལས་བཤད་)  
 སོག་པོའི་རྒྱལ་པོ་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་བྱུང་ནས་དེའི་ཚུ་བོ་ཤི་ཏའི་སྟོ་ཕྱོགས་  
 ཀྱི་ཡུལ་རྒྱ་གར་དང་། དེ་ཡི་ཉི་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ། བོད་དང་བཅས་  
 པ་བཅོམ་ནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཕྱེད་ཅུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་  
 བྱུང་། དེས་སྤྱི་ཡང་འཕམ་གྱི་ལ (༡ དུས་འཁོར་ཙུང་དེ། ལས་རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་ཕྱོགས་  
 སུ་རིམ་བཞིན་བོད་དང་། ཡི་ཡུལ། རྒྱ་ནག་ འཕམ་གྱི་ལ། གངས་ལྔ་ན་བཅས་ཡུལ་དྲུག་ཡོད་པར་བཤད་



ཡོད། དེ་ལ་ཁ་གཡར་ནས་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་གོང་སྤུ་ལེན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་དྲུས་འཁོར་དེ། རས་བཤད་པའི་ཤམ་ལྟ་ལ་ནི། དེང་སྐབས་ཀྱི་སྤུ་ལེན་ཡིན་པའི་སྐོར་  
ཀྱི་བཤད་ཚུལ་གྱིས་པ་ཡང་འདྲག། ལ་དམག་བྲངས་པ་ན། ཤམ་ལྟ་ལའི་རིགས་ལྟན་  
གྱི་རྒྱལ་པོ་ཉེར་ལྷ་པ་བྲག་པོ་འཁོར་ལོ་ཅན་དང་། དེའི་དམག་དཔོན་ཏ་ལུ་  
སྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཏོར་པམ་བཏང་ནས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་དབང་བསྐྱར་  
བྱས་ཏེ། སྐར་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་སྤྱི་དར་གྱི་དྲུས་བཞི་སྤྱི་མ་འགོ་  
ཚུགས་ཤིང་། ལོ་ཆིག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་སོང་རྗེས་འཛམ་གླིང་འདིར་སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་རྩ་བ་ནས་རྒྱབ་པར་བཤད།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། སངས་རྒྱས་ཤྱ་གྲུ་ལུ་ནེས་ཆོས་ལུགས་ཐོག་  
མར་གསུངས་པ་ནས་བཅིས་ན་བསྟན་པའི་གནས་ཆད་དུས་བཞི་ལྷ་སྤྱི་  
གཉིས་ལ་ལོ་ལྷ་སྟོང་བརྒྱ་མེད་ལྷ་བཅུ་དང་བཞི་ཡོད་ཀྱང་། ཆོས་ཐོག་མར་  
གསུངས་པ་ནས་སྤྱི་ལྷ་དན་ལས་འདས་བར་ལོ་གྲངས་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྷ་འམ་ཞེ་  
བྲག་ཡོད་པ་ལྷ་དན་ན་ལོ་ལྷ་སྟོང་བརྒྱ་མེད་བརྒྱད་བྲུང་བ་དེ་དང་མདོ་ལུགས་  
ནས་བཤད་པའི་བསྟན་པའི་གནས་ཆད་ལོ་ལྷ་སྟོང་གི་བར་དུ་ལོ་གྲངས་  
བརྒྱད་དགུ་ཅམ་གྱི་བར་ཁྱད་མ་གཏོགས་ཡོངས་སུ་མ་སྟན་པ་ཡིན། སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དེ་ད་དུང་ལོ་སྟོང་སྟག་གཅིག་རིང་གི་དུས་ལུན་རིང་པོ་  
དེ་ཅམ་གནས་སྤྱབ་མིན་སྐོར་ཁ་ཆོན་བཅད་ནས་བཤད་མི་སྤྱབ་ཀྱང་། ལོ་  
བརྒྱ་སྟག་ཁ་ཤས་ནི་གནས་སྤྱབ་པ་ཡིན་ཏེ། མི་རྒྱམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཚུ་ཆད་  
དང་ཆོན་རིག་དར་རྒྱས་ཆེ་ཚུང་གི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་གི་  
ས་གནས་འགའ་ཞིག་ཏུ་རྒྱབ་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཏུ་ལུ་མ་སྟན་ནས་གནས་

པ་སོགས་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་  
ཚོས་ལུགས་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་གྱུར་པ་ནི་ལོ་འགའ་ཤས་རིང་གི་བྱ་བ་ཞིག་  
མ་ཡིན་པར་ད་དུང་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་ཤས་བརྒྱད་དགོས།

ཞར་བྱང་། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་དང་། ཉམས་  
རྒྱད་བྱང་བའི་སྒོར། དེ་སྡོན་རྒྱ་གར་དང་། མི་ཡུལ། རྒྱ་ནག་ བོད། སོག་  
ཡུལ་བཅས་ལ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དར་སྤེལ་དང་། ཉམས་རྒྱད་ཇི་ལྟར་  
བྱང་བའི་སྒོར་ནི། རྡོ་ནང་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་མཛད་པའི་རྒྱ་གར་ཚོས་འབྱུང་། དང་  
། སོག་པོ་ལོ་རྒྱ་བ་གྱུང་མགོན་པོ་སྐུ་བས་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་ནག་ཚོས་འབྱུང་  
། ། འཕགས་ལོ་གཞོན་ཅུ་དཔལ་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་བཟང་པོ་ ། དཔལ་བོ་  
གཙུག་ལག་སྤེང་བས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཚོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ ། སུམ་བ་  
མཁན་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཚོས་འབྱུང་དཔག་བསམ་སྟོན་  
བཟང་། ། ཀོང་སྐུ་ལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་རྒྱ་ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྲབ། ། བཅས་  
ཐོག་མར་ཚོས་འབྱུང་དེ་རྣམས་གཟིགས་ན་ལོ་རྒྱས་སྤྱི་ལོ་ཤེས་ཡོན་ཅ་མ་  
ཤེས་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ས་བཅད་གསུམ་པ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་མཐའ་  
སྤྱི་ལོ་རྩ་བའི་ལྟ་ཚུལ།

རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ཡོད་པའི་མིའི་གོ་

རྟོགས་མཐོ་དམན་གྱི་དབང་གིས་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་བཞི། ( ༡ གྲེ་བྲག་སྤྲེ་བ།  
 ༢.མདོ་སྤེ་བ། ༣ སེམས་ཅམ་བ། ༤ དབྱ་མ་བ) ཡོད། དེའི་ནང་ནས་གྲེ་བྲག་སྤྲེ་བ་དང་  
 མདོ་སྤེ་བ་གཉིས་ནི་ཐེག་པ་ཚུང་དུ་འི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲེ་བ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་  
 ཅམ་པ་དང་དབྱ་མ་པ་གཉིས་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲེ་བ་ཡིན།  
 གྲུབ་མཐའ་བཞི་པོ་དེ་ཡང་འོག་མ་འོག་མའི་ལྟ་བ་དེ་གོང་མ་གོང་མའི་ལྟ་བ་  
 ཞེས་རྟོགས་གྲེད་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ནི་སྐས་ལ་འཇོགས་པའི་ཐེམ་  
 སྐས་ཀྱི་བང་རིམ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ལྷ་ཀྱ་ལུ་ཞེས་  
 ཆོས་གསུངས་སྐབས་ཆོས་ཉན་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་ཐེག་པ་ཚུང་དུ་འི་  
 ཆོས་བསྟན་པས། ཐེག་པ་ཚུང་དུ་འི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲེ་བ་གཉིས་བྱུང་ཞིང་། དེ་  
 ནས་གོ་རྟོགས་མཐོ་བ་ཉུས་ཤས་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་རིམ་པ་གསུམ་  
 ཅམ་བསྟན་པས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲེ་བ་རྣམས་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་  
 གར་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་གྲུབ་མཐའ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོང་དོན་ནི་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོག་མ་ཆོས་གསུངས་སྐབས་མིའི་བསམ་སྒྲོའི་གནས་  
 ཆད་ལ་བསྟན་ནས་རིམ་པ་མི་འདྲ་བ་བཞི་གསུངས་པ་ལས་པན་ཚུན་རྒྱབ་  
 འགལ་དང་རྩོད་པ་ཡོད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། བོད་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་ལ་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་དབྱ་མའི་ལྟ་བ་དང་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་  
 ལྟ་བའི་ཐད་ལྟ་ལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཅམ་ལས་སྒྲོན་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་བ་གཅིག་  
 མཚུངས་ཡིན་པས་དེའི་ཐད་དེང་སང་གི་བསམ་སྒྲོའི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་བཅེར་བ་  
 དེར་གོ་བ་སྤངས་ན་མི་འགྲིག། སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་མང་ཆེ་བ་

ཐེག་པ་ཚུང་དུའི་ཆོས་གསུངས་པ་ལས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དང་གསང་  
སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་མི་ཉུང་ཤས་ལ་མ་གཏོགས་གསུངས་མེད་ཅིང་། རྒྱ་  
མཆན་ནི་སྐབས་དེར་ཐེག་ཆེན་དང་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་  
ལ་སླེབས་མཁན་ཏེ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྒྱ་གར་དུ་སངས་རྒྱས་ལྟ་  
ངན་ལས་འདས་པ་ནས་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོའི་མཇུག་བར་མི་ཆོས་  
བྱེད་རྒྱ་མང་ཆེ་བ་ཐེག་པ་ཚུང་དུའི་ཆོས་ཡིན། ཐེག་ཚུང་གི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་  
བའི་ནང་གི་བྱེ་བྲག་སྤྱི་བར་ནང་གསལ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དེའི་ཅ་བའི་སྤྱི་  
བའི་སྤྱི་མང་བཀྱར་སྤྱི་བ་དང་། བལ་ཆེན་པའི་སྤྱི་བ། ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་  
སྤྱི་བའི་སྤྱི་བ། གནས་བརྟན་པའི་སྤྱི་བ་བཅས་ཀྱི་ནང་ནས་མང་བཀྱར་སྤྱི་  
བས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་པ་ལས་དེ་བྱིངས་ཆང་མས་  
ཐེག་ཆེན་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཆོར་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་དེ་བྱེད་  
ཐུབ་པའི་གནས་ཆད་མེད། མང་བཀྱར་སྤྱི་བས་ཐེག་ཆེན་ཁས་མི་ལེན་པའི་  
རྒྱ་མཆན་ནི་ཐེག་ཆེན་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་མིན་ཟེར།  
གཞན་ཡང་ཐེག་ཚུང་གི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཆོས་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ཁས་  
ལེན་བྱེད་གྱི་མེད། བོད་དུ་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་དེ་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་ཡོད་  
སྐབས་སྤྱི་རྒྱ་ན་གསང་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱ་གར་དུ་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་  
ཆོས་བྱེད་མཁན་ཡིན་མིན་དེ་ཤི་ཆར་ནས་མ་གཏོགས་ཤེས་ཐབས་མེད་པ་  
དེ་ལྟ་བུའི་གསང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་སྤྱི་རྒྱ་གར་དུ་གསང་བ་བྱས་

ནས་བྱེད་དགོས་པའི་ཆོས་ཡིན་སྟབས་གསང་སྟགས་ཞེས་བཏགས་པ་རེད།  
 ཐེག་པ་ཚུར་དུ་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོ་ལ་ཡང་ནང་  
 གསེས་ཁག་མང་པོར་གྱེས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་སྐུ་ཕྱེད་ལས་འདས་པའི་  
 རྗེས་སུ་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་དུས་  
 སྟབས་ནི་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་ཆོས་གསུངས་པའི་དུས་ནས་ (སྤྱི་  
 ལོའི་དུས་རབས་དྲུག་པའི་འགོ་ནས་བདུན་པའི་འགོ་བར) དར་རྒྱས་བྱུང་  
 རྟེ་ཐེག་པ་ཆེ་ཚུར་གི་གྲུབ་མཐའི་བར་ལ་ལྟ་བུ་མི་མཐུན་པའི་ཚོད་སྟེང་ཡང་  
 ཐེངས་འགའ་ཤས་བྱུང་བ་བརྒྱད་ཐེག་པ་ཚུར་དུའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བ་མང་པོ་  
 ཞིག་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱི་བར་གྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་དང་འབྲེལ་བར་  
 ལུ་སྟེགས་པ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཚོད་སྟེང་  
 ར་དྲག་ཆེན་པོ་བྱུང་མཐར། ལུ་སྟེགས་པའི་མཁས་པ་འགའ་ཞིག་རང་སྟོག་  
 བཅད་པ་དང་། མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཞུགས་  
 པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ལུ་སྟེགས་པ་ཁྲི་སྟོང་མང་པོ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
 མཁས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཏེ། སྐད་གཤམ་ཡོད་པའི་བསྟན་བཅས་མང་པོ་  
 བརྩམས་པ་ཡང་བྱུང་ཡོད། དེའི་སྐོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ཇོ་ནང་རྩ་རྒྱ་ཐས་  
 མཇུག་པའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་། རྟེ་གི་ནང་གསལ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་མ་བཤད་  
 བོད་དུ་ཐུན་མོང་གི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་བཤད་གཞི་ཆེ་བ་དང་གོ་བདེ་ལ། སོ་  
 སོའི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་བཤད་གཞི་ཆེ་བ་མ་ཟད་གོ་ཡང་དགའ་བ་བཅས་ལ་



བཏེན་ཐོག་མར་གོ་བདེ་བ་རྣམས་སྟོན་ལ་བཤད་ནས་དཀའ་བ་རྣམས་གནད་  
བསྐྱུས་མཛུབ་མོ་རི་སྟོན་ཙམ་དུ་བཤད་པར་བྱའོ།།

## དང་པོ། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་སྤྱོད་སྤང་གི་སྟུང་ལ།

༡ བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཆུང་ལ། ༢ དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ། ༣ འཆི་བ་  
མི་རྟག་པ། ༤ སྤྱི་བ་སྤྲུལ། ༥ རན་སྤང་གི་སྤྱུག་བསྐྱུས། ༦ སྤྱུབས་འབྲོ ༧  
ལས་འབྲས། ༨ སྤྱུག་བདེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས། ༩ ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་  
བའི་འཇུག་རིམ། ༡༠ འཁོར་བ་ལྷོག་པའི་རྟེན། ༡༡ ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་  
བཅས་ཡོད།

## བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཆུང་ལ།

བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཆུང་ལ་ཟེར་བ་དེ་དགོ་ཀན་བསྟེན་སྤངས་དང་།  
དགོ་ཀན་གང་འདྲ་ཞིག་བསྟེན་དགོས་མིན། དགོ་ཀན་ལ་བཙེ་བཀྱར་རི་འདྲ་  
བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན་པས་ཆོས་བྱེད་མཁན་དང་མི་བྱེད་  
མཁན་གཉིས་ཀར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཆུང་ལ་  
དེ་ལའང་ནང་གསེས་དུ་མ་ཡོད་དེ།

# བཤེས་གཉེན་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན།

༡༡༽ བསྐྱེད་པའི་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་དེའི་དུས་རིམ་དམའ་ཤོས་  
 ཡིན། རང་ཉིད་ཡོན་ཏན་སྤུངས་པ་མཛད་ཆོག་པ་སྤྱི་བཤེས་པ་ལ་རང་ལ་སྤྱོད་དོར་  
 ཉོན་པའི་སྤོབ་དཔོན་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག་དགོས། དེ་མིན་ན་  
 རང་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་ཡོང་ཐབས་མེད། ཤེས་ཡོན་གང་ཡིན་ཀྱང་དེ་  
 ལེགས་པར་ཤེས་མཁན་གྱི་སྤོབ་དཔོན་ལ་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་དགོས། དགེ་  
 བའི་བཤེས་གཉེན་ཞེས་པ་ནི་དགེ་ཆུང་གྱི་དོན་ཡིན་པ་དང་། དགེ་ཆུང་ཞེས་  
 པའི་གོ་དོན་ནི་རང་ཉིད་སྤོབ་དཔོན་ལ་སྤྱོད་ཞིང་། རང་ལས་ཡོན་ཏན་  
 གྱིས་ཆུང་པ་ཡིན་པས་དགེ་ཆུང་ཞེས་འབོད། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ནི་ལུས་  
 གྱི་བྱ་སྤྱོད། ངག་གི་གཏམ་བཟླ་དང་། ཡིད་གྱི་བསམ་སྤྱོད་གཏོང་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་  
 གསུམ་ཡིན་ཞིང་། དགེ་ཆུང་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་མི་གཞན་སྤོབ་དཔོན་ལ་སྤྱོད་བར་  
 སྤོབ་པ་རང་ཉིད་སྤོབ་དཔོན་ལ་སྤོབ་པ་སྤོབ་པ་ཞིག་དགོས་པ་  
 དང་། དགེ་སྤྱོད་ལས་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཆུང་པ་སྤོབ་པའི་གནས་ཆེད་མཐོ་བ་  
 ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་བསྐྱེད་པའི་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་དེའི་དུས་རིམ་དམའ་ཤོས་  
 ཡིན་ཏེ་ཡོན་ཏན་ནམ་ལག་ཤེས་གང་ཡིན་ཀྱང་བསྐྱེད་ནས་ཤེས་དགོས་པ་  
 ལས་མ་བསྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་མ་སྤོབ་པའི་གྲུབ་ཐོབ་ཐེངས་ལ་ཡོང་ཐབས་  
 མེད། ཡོན་ཏན་དང་ལག་ཤེས་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་སྤོབ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་  
 དུས་རིམ་ལ་མཐོ་དམན་གཉིས་ཡོད་དེ་ཐོག་མ་མིའི་མདུན་ནས་ཚུར་སྤོབ་

སྒྲོང་བྱེད་པའི་དུས་རིམ་དེ་ནི་དུས་རིམ་དམའ་བ་དེ་ཡིན་པ་དང་། རང་གིས་  
 རང་སྒྲོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་ཚད་ལ་སླེབས་ནས་མང་ཆེ་བ་རང་གིས་  
 བལྟས་ནས་ཤེས་ཐུབ་པའི་དུས་རིམ་དེ་ནི་མཐོ་བ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཤིང་བཟོ་  
 རྩོམ་བཟོ་དང་རོལ་མོ་སོགས་ཆང་མ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཏེ་དགོ་ཀན་མ་བསྟེན་པའི་  
 ཡོན་ཏན་དེས་ཕྱགས་འབྲེལ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་ལ་དཔེར་ན་སློབ་དེབ་  
 འདིར་ཆ་བཞག་ནའང་བྲིད་ཆོས་གཟེགས་དུས་ནང་དོན་ཆང་མ་མཁྲེན་གྱི་  
 ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ནའང་ངས་ཡང་བསྐྱར་འབྲེལ་བ་ཤད་བྱས་ནས་སློབ་  
 བྲིད་བྱེད་དུས་དཔེ་ཆ་གསར་བ་ཞིག་བྲིད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲུང་ཡོང་གི་ཡོད་  
 པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་སྐབས་གཞོན་ནུ་མང་པོ་ཞིག་རང་སྒྲོང་བྱས་ནས་མཁམ་  
 བ་ཆགས་ཡོད་ནའང་དེ་ཆོ་རང་སྒྲོང་བྱས་ནས་མཁམ་པ་ཆགས་ཐུབ་པའི་  
 མང་གཞི་དེ་དགོ་ཀན་གྱིས་བསྐྱབ་ནས་བྱུང་བ་རེད། མང་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་  
 ཏུ་སླེབས་ཆེས་གཞི་ནས་སོ་སོས་བལྟས་ན་ཤེས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་རང་གིས་  
 བལྟས་ནས་ཤེས་པ་དང་དགོ་ཀན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་དེ་གཉིད་ཟབ་ལོས་དང་རྒྱ་  
 ཆེ་རྒྱུད་རྩ་བ་ནས་འབྲས་མེད། དཔེར་ན་༼ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད༽ དང་༼ཁྱ་  
 སྤེལ་གཏམ་རྒྱུད༽ སོགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་དེ་ཆོ་རྟ་ཅང་གོ་བདེ་པོ་ཡོད་ནའང་རང་  
 སོ་སོས་བལྟས་པ་དང་དགོ་ཀན་གྱིས་བྲིད་པ་དེ་གཏན་ནས་འབྲས་མེད།  
 དེའི་ཐད་ང་རང་ལ་ཉམས་སྦྱོང་ཏེ་ཅང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པོ་ཡོད། སློབ་མཁན་  
 མེད་པར་རང་གིས་མིག་བལྟས་ནས་ཤེས་པ་དང་། དཔེ་ཐོག་ནས་ཤེས་པ།  
 རྒྱ་ཐབས་ཀྱིས་ཤེས་པ་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གང་ཡིན་ཀྱང་དགོས་དུས་སུ་

ཕན་རྒྱས་ཐོན་པ་ཏ་ཅང་དཀའ་བས། ཤེས་ཡོན་གང་འདྲ་ཞིག་ཤེས་འདོད་  
ཡོད་ན་ཡང་། ཡོན་ཏན་དེ་ལ་མཁས་ཤིང་བྱང་ཆུབ་པའི་སློབ་དཔོན་བསྟེན་  
ནས་ཁེངས་སྦྱངས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། བསྐྱབས་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
དེ་འབྲས་བུ་ཅན་གྱི་སློན་ཤིང་དང་འདྲ་བར་དུས་སྟུ་བབས་པ་ན་ཕན་འབྲས་  
གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཐོན་ཐུབ།

༼ ༣ ༽ བསྐྱབས་ནས་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་མང་  
གཞི་དང་མཐུག་ཏུ་འབྲས་བུ་སྟེན་པའི་རྒྱ་ཡིན། བསྐྱབས་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
དེ་བརྒྱད་ནས་རང་གིས་དེ་སློན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མ་སྦྱོང་བའི་ཡོན་ཏན་མང་པོ་  
ཞིག་གི་སློ་བྱེ་བ་ལྟར་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྒྱད་ཀྱི་རང་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་  
རྒྱ་རེད། སློན་བྱང་གི་མཁས་པ་མང་པོ་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་གསར་བརྒྱའི་  
སློབ་དཔོན་རྣམ་པ། ཚན་རིག་མཁས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་བཅས་ཀྱང་ཐོག་མར་  
ཤེས་ཡོན་སྟེ་གཅིག་ལ་མཁས་པའི་སློབ་དཔོན་མང་པོ་བསྟེན་ནས་བསྐྱབས་  
ཤེས་བྱང་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་མང་གཞི་དེ་ཆོ་བརྒྱད་ནས་ཤེས་ཡོན་སྟེ་གཅིག་  
ལ་བྱང་ཆུབ་པ་དང་། སྟེ་མང་ལ་མཁས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་འགྲུག་ཡིན། དེ་  
ཡང་། རིག་པ་གཞིན་པའི་དུས་སྟུ་སློབས། །ཞོ་འདོད་བ་མོ་དགྲུན་ནས་གསོ།  
།ཞིང་ནི་བོད་གཤེར་ལྡན་ཆེ་ཆོ། །འདི་གསུམ་འབྲས་བུ་སྟེན་པའི་རྒྱ། །ཞེས་  
པ་ལྟར་རོ།

༼ ༣ ༽ བསྐྱབས་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་རང་སྦྱོང་བྱ་རྒྱའི་མང་གཞི་  
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ། འགའ་ཞིག་གི་བསམ་པར། ཡོན་ཏན་ཐམས་

ཅད་བསྐྱབས་ནས་ཤེས་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་ཅིང་། སློབ་མཁན་མེད་པར་  
 རང་སློང་བྱས་ནས་མཁས་པ་ཆགས་པ་མང་པོ་འདུག་བསམས་ན། དེ་ནི་  
 རོག་མ་ཉིད་ནས་སློབ་མཁན་མེད་པར་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་  
 ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ཞིག་མིན། རང་སློང་བྱས་ཏེ་ཤེས་པའི་ཡོན་  
 ཏན་དེ་འདྲ་ཡོང་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་རང་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆུང་གཞིའི་ཆུ་ཆད་  
 མཐོ་ཅ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་མེད་ན་རང་ཉིད་ལ་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་  
 རི་ཅ་མ་རྣམས་པོ་ཡོད་ཀྱང་། གྲུབ་འབྲས་དེ་འདྲ་ཐོབ་མི་ཐུབ། ད་ལྟ་རང་ཉིད་  
 གྱིས་རང་སློང་བྱས་ཏེ་ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་དེ་སྟོན་སློབ་དཔོན་གྱིས་  
 རང་ལ་བསྐྱབས་སློང་བའི་ཤེས་ཡོན་དེ་ཆོ་དང་དངོས་བརྒྱད་གང་ཐད་ནས་  
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། རང་སློང་བྱས་ནས་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་  
 ལ་བསྐྱབས་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པའི་བྱང་  
 ཆོས་དེ་འདྲ་མེད།

༼༤༽ སློབ་དཔོན་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་བྱང་ཆོས་  
 བརྒྱད་ཡོད། ལྷང་དོར་མི་ཤེས་པའི་སྐྱབས་སུ་ལེགས་ཉེས་སྟོན་པའི་མིག་  
 ལྟ་བུ། སློབ་དཔོན་མེད་པའི་སྐྱབས་སུ་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ལྟ་བུ། སེམས་ཁུམ་  
 པའི་སྐྱབས་སུ་སློབ་བསྐྱེད་པའི་བདུད་ཅི་ལྟ་བུ། ང་རྒྱལ་སྤྱེ་བའི་སྐྱབས་སུ་  
 རང་སྟོན་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུ། སྤྱིད་སྤྱུག་གང་གི་སྐྱབས་སུ་འགྱུར་བ་  
 མེད་པའི་གྲོགས་ལྟ་བུ། དཀའ་ངལ་སྤང་བའི་སྐྱབས་སུ་ཐབས་ཤེས་འདོན་  
 པའི་གྲོས་འདི་ས་ལྟ་བུ། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་སེལ་བའི་སྤྲོན་ལྟ་



བྱ། ལྷན་པོས་ནམ་ཡང་འཕྲོག་མི་བྱུང་བའི་ནོར་གྱི་མཆོག་ལྟ་བུ་བཅས་ཡིན།

## བསྟེན་བྱའི་བཤེས་གཉེན་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་མཆོན་ཉིད།

འདིར་མཆོན་ཉིད་ཅེས་པ་ནི་ཆད་གཞིའི་དོན་ཡིན། འོ་ན་བཤེས་  
 གཉེན་དང་སྟོབ་དཔོན་གང་འདྲ་ཞིག་བསྟེན་དགོས་ཟེར་ན། སྦྱིར་ན་སྟོབ་  
 དཔོན་རིགས་བཅུར་དབྱེ་ཡོད་དེ། ༡ དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོབ་དཔོན། ༢ བསྟེན་  
 གནས་གྱི་སྟོབ་དཔོན། ༣ དགོ་ཚུལ་གྱི་སྟོབ་དཔོན། ༤ གསང་སྟོན་གྱི་སྟོབ་  
 དཔོན (གསང་བའི་ཐོག་ནས་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟོབ་དཔོན)། ༥ ལས་གྱི་སྟོབ་  
 དཔོན (སྟོབ་པ་གཏད་མཁན་གྱི་སྟོབ་དཔོན)། ༦ འཕྲིན་གྱི་སྟོབ་དཔོན (སོ་སོ་རང་ཉིད་  
 ཆོས་ལྟ་བུར་འགྲོ་མ་བྱུང་ན་ཡི་གེ་དང་ལན་གྱི་ཐོས་ནས་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྟོབ་དཔོན)།  
 ༧ སྟོག་པའི་སྟོབ་དཔོན། ༨ གནས་གྱི་སྟོབ་དཔོན (རང་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་བ་སྦྱེལ་  
 མཁན་གྱི་དགོ་ཆུན)། ༩ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྟོབ་དཔོན། ༡༠ གསང་སྟགས་གྱི་  
 སྟོབ་དཔོན་བཅས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་ཡང་བྱུང་ཆོས་དང་ཡོན་  
 ཏན་གནས་ཆད་རིམ་འདྲ་དགོས་མིན་མཆོན་ཉིད་གཞུང་ལས་ཞིབ་ཕྲ་གསུངས་  
 ཡོད་ནའང་། སྦྱིར་བཏང་སྟོབ་དཔོན་ལ། ༡ དུལ་བ། ༢ ཞི་བ། ༣ ཉེ་བར་ཞི་  
 བ། ༤ རང་ལས་ཡོན་ཏན་ལྷན་པ། ༥ བཙོན་འགྲུས་དང་ལྷན་པ། ༦ ལྷང་  
 རིགས་ལ་མཁས་པ། ༧ དེ་ཉིད་ཁྱོགས་པ། ༨ སྦྱོ་མཁས་པ། ༩ སྟོབ་མ་ལ་  
 བཅེ་སེམས་དང་ལྷན་པ། ༡༠ སྦྱོང་ལ་མེད་པ། ༡༡ དུས་སྟུ་འདོམས་པ་

བཅས་ངེས་པར་དུ་ཆང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།

༡ དུལ་བ་ནི། ལུས་ངག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལམ་ངན་པ་སྤངས་ཏེ་ཀུན་སྒྲིབ་གཙང་བ་ཞིག་དགོས་ཏེ། སྒྲོབ་དཔོན་ནམ་དགེ་ཀན་གྱི་ཀུན་སྒྲིབ་ནི་སྒྲོབ་མའི་མིག་དཔེ་ཡིན་པས་ཐོག་མ་སྒྲོབ་དཔོན་ནམ་དགེ་ཀན་གྱི་ཀུན་སྒྲིབ་གཙང་མ་ཡོད་དགོས།

༢ ཞི་བ། བསམ་པ་ངན་པ། གཞན་ལ་སྤྲུག་དོག་དང་། ང་རྒྱལ། སེར་སྒྲ། ཕྱོགས་སྤྱང་། གཡོ་སྒྱུ་སོགས་མེད་པ་སྟེ། རང་ལས་གནས་ཆད་མཐོ་བ་ལ་སྤྲུག་དོག་དང་། རང་ལས་དམའ་བ་ལ་ང་རྒྱལ། རང་དང་མཉམ་པར་འགྲན་སེམས། རང་གི་རྒྱལ་སེར་སྒྲ། མ་ཤེས་ཤེས་མདོག་དང་མ་འཛོན་འཛོན་མདོག་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་མེད་ན་སྒྲོབ་མ་མང་པོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

༣ ཉེ་བར་ཞི་བ། ལེ་ལོ་དང་བག་མེད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བ་སྟེ། དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་མགོ་གཡེང་ནས་སྒྲོབ་མར་སྒྲོབ་བྲིད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཞག་འགྲངས་ཉིན་འགྲངས་ཀྱིས་འཇུག་ཤོར་དུ་གཏོང་མཁན་དེ་འདྲ་མིན་པར་དུས་ཐོག་ཏུ་སྒྲོབ་བྲིད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།

༤ རང་ལས་ཡོན་ཏན་ལྷག་པ། སྒྲོབ་མ་ལས་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་དགོས་ཏེ། དགེ་ཀན་དང་སྒྲོབ་མ་གནས་ཆད་མཐོ་དམན་བྲུད་མེད་ན་སྒྲོབ་བྲིད་བྱེད་སྐབས་གཏིང་ཟབ་པོ་མེད་པས་སྒྲོབ་མའི་གནས་ཆད་མཐོ་རུ་འགོ་རྒྱར་ཕན་ཐོགས་མེད། ༼ ས་སྒྱུ་ལེགས་བཤད། ༽ ལྷ་བྱར་ཆ་མཆོན་ནའང་ཆིག་དེ་ཁོ་

ནའི་ཐད་ཀའི་འགྲེལ་པ་ལས་གོ་དོན་ངོ་མ་སྟོབ་མར་གསལ་འགྲེལ་མ་ཐུབ་  
 ན་དོན་སྙིང་གསལ་བོ་རྟོགས་མི་ཐུབ་སྟེ། དཔེར་ན། ༼བྱ་བཞི་ལོ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་  
 རང་། སྒྲོར་མོ་རྩ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་། བྱ་བཞི་ལོ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་  
 ཀྱི་དང་། དཀར་པོ་དངུལ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་། དམར་པོ་མཆོང་འདྲ་  
 བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་། གྲོས་ཐག་ཆོད་པའི་མཆམས་དེ་ན། དེ་ལས་ཆིག་གི་  
 ལན་ཞིག་འདེབས། །ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཐད་ཀར་བཤད་ན་གྲོ་བ་གང་  
 ཡང་མེད་ཀྱང་། གོ་དོན་ཉ་ཅང་གཉིད་ཟབ་པོ་ཡོད་དེ་"སྒྲོར་མོ་རྩ་འདྲ་བའི་  
 གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་"ཟེར་བ་ནི་རྩེ་བས་སྒྲོར་སྒྲོར་དེ་དང་འདྲ་བར་མི་ཆོང་  
 མ་སྒྲོར་འབྲེལ་ལེར་འཛོམས་ཏེ་མ་གོ་མ་ཤེས་ཟེར་མི་དགོས་པའི་གྲོས་ཤིག་  
 བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་བའི་དོན་དང་། "བྱ་བཞི་ལོ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་"ཟེར་  
 བ་ནི་ཆོང་མས་ཕྱར་བ་ཟུར་འདེགས་ཀྱིས་གྲོས་བྱས་ནས་ཐབས་དང་རྒྱས་  
 བཏོན་ཏེ་དོན་དག་ཆད་ལུས་མེད་པ་ཆ་ཆོང་བ་ཞིག་ཀྱི་དང་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་  
 བ། "དཀར་པོ་དངུལ་འདྲ་བའི་གྲོས་ཤིག་ཀྱི་དང་"ཟེར་བ་ནི་དངུལ་དེ་དཀར་  
 པོ་ཡིན་པ་ནང་བཞིན་ཆོང་མས་སྟོ་དཀར་སེམས་དཀར་བྱས་ནས་སྟེ་དོན་  
 ལ་ཕན་པའི་བསམ་འཆར་འོད་རྒྱ་ཟེར་བ། "དམར་པོ་མཆོང་འདྲ་བའི་གྲོས་  
 ཤིག་ཀྱི་དང་"ཟེར་བ་ནི་ཆོང་མས་གང་བསམ་བླང་པོར་ཆ་ཆོང་འོད་པ་ལས་  
 བྱེད་བཤད་བྱེད་བསྐྱམས་དང་རྒྱན་མི་འོད་པར་དམར་དམར་ཐིང་ཐིང་འོད་  
 དགོས་ཟེར་བ་བཅས་ཀྱི་དོན་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་རྣམས་ཆིག་  
 གི་དོན་དག་སྟེར་བཏང་ཞིག་བཤད་ན་མི་འགྲིག་པར་དོན་སྙིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་

ནས་བཤད་ཐུབ་ན་སློབ་མའི་སེམས་ལའང་ངས་ཤེས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་མི་  
ཆད་པར་ད་དུང་ཆོག་དེ་ལ་གོ་བ་ཏུ་ཅང་གཏིང་ཟབ་པོ་ལེན་རྒྱ་འདུག་བསམ་  
པ་ཞིག་ཡོང་ངེས་ཡིན་ལ། ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་མཉམ་ན་པན་ཚུན་བསྟེན་མི་  
དགོས་ཤིང་། རང་ལས་ཡོན་ཏན་ཆུང་ན་སློབ་མ་ལ་ཡར་སྐྱེད་གང་ཡང་མི་  
འབྱུང་།

༥ བཙུན་འབྲས་དང་ལྡན་པ། བྱ་བ་གང་བརྩམས་རུང་མཐར་ཐོན་པའི་  
བཙུན་འབྲས་དང་ལྡན་པ་དགོས་ཏེ། སློབ་མ་དེ་ལ་ཡར་སྐྱེད་མ་བྱུང་གི་བར་  
དུ་མཐར་ཐོན་པ་མ་གཏོགས་སློབ་མ་མང་པོ་ཡོད་པའི་སྟན་གྲགས་ཙམ་དོན་  
དུ་མི་གཉེར་བ།

༦ ལུང་རིགས་ལ་མཁས་པ། མང་དུ་ཐོས་པའི་ལུང་གི་ཡོན་ཏན་དང་  
ལྡན་པ་སྟེ། མང་དུ་ཐོས་པའི་ལུང་གི་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་ནི། མང་པོ་ཐོས་པ།  
མང་དུ་ཐོས་པ། མང་པོ་ལས་ཐོས་པ། མང་པོ་དང་ཐོས་པ་བཅས་ཆད་མ་རིག་  
པའི་ནང་བཤད་པའི་མང་དུ་ཐོས་པ་ལུན་སུམ་ཆོག་པ་བཞི་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

༧ མང་པོ་ཐོས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་སྣ་གཅིག་མ་ཡིན་པར་སྣ་མང་པོ་སློབ་  
སྦྱང་བྱེད་སྦྱང་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། དེའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཆན་ནི་ཡོན་ཏན་  
ཆང་མ་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིང་སྟག་ཡིན་པས་སྦྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ཀྱི་  
ཡོན་ཏན་འཛོམས་ཆེ་སློབ་བྲིད་བྱེད་སྐབས་པན་ཐོགས་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

༨ མང་པོ་ཐོས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་ཆོ་ཐེངས་  
གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཐེངས་མང་པོ་ཉན་སྦྱང་བ་དཔེར་ན་སུམ་རྟགས་སྟ་

བྱུང་ཆ་བཞག་ན་དགོ་ཤིང་གཅིག་གམ་ཡང་ན་ཁ་ཤས་ས་ནས་ཐེངས་མང་པོ་  
ཉན་སྤྱོད་ཡོད་པ།

༣ མང་པོ་ལས་ཐོས་པ་ནི་དཔེར་ན་སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆ་བཞག་ན་དགོ་  
ཤིང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ས་ནས་བྱིད་སྤྱོད་ཡོད་ན་དགོ་ཤིང་གཅིག་གིས་ཆད་ལུས་  
མེད་པ་བྱིད་མ་བྱུང་ན་འདྲ་བཞག་ཆོས་ཁ་གསལ་དང་དེ་ལས་གཏིང་ཟབ་པ་  
བྱིད་བྱུང་པ།

༤ མང་པོ་དང་ཐོས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་སྒྲོབ་པའི་སྐབས་སུ་སྒྲོབ་མ་མང་  
པོ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲོབ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་བ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ་དེ་ནི་ཤིག་ནང་དུ་  
དཔེ་བྱིད་ལུས་པ་ལས་འཛིན་གྱི་ནང་དཔེ་བྱིད་ཉན་ན་ཟབ་པ་དང་རྒྱས་པ་  
ཡོད་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་ལུང་རིགས་ཏེ་རིག་པ་ལ་མཁས་པ་དེ་ནི་ཡོན་ཏན་  
དེ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒྲོབ་མར་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་རྒྱ་  
ཆེན་པོ་ཡོད་བྱུང་པ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་མཆོན་ཉིད་དང་། དཔེར་  
བཞིན་བྱེད་བྱུང་པ་དང་སྤྱིར་བཏང་པ་ལྟ་བུ།

༥ དེ་ཉིད་རྟོགས་པ། འཆད་བྱའི་གཞུང་གི་དགོངས་དོན་མཐར་ཕྱིན་  
པར་རྟོགས་ནས་སྒྲོ་འདོགས་ཆོད་པ་སྟེ། རང་གིས་ལེགས་པར་མ་རྟོགས་ན་  
སྒྲོབ་མ་ལ་ཡང་དག་པར་འཆད་མི་རུས།

༦ སྒྲུ་མཁས་པ། སྒྲོབ་མའི་གནས་ཆོད་རབ་འབྱེད་ཐ་གསུམ་དང་  
མཐུན་པར་སྒྲོབ་བྱིད་སྐབས་དོན་མཆོན་པའི་དཔེ་ཡོད་པ་དང་། དོན་  
ངེས་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ཡོད་པ། ཡིད་ཆེས་པའི་ཁུངས་དང་ལུང་ཡོད་པ། གོ་བདེ་



ལ་དོན་དག་གོ་བ་ཡོན་པར་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་དཔེ་དངས་ནས་གོ་  
བསྐྱོན་སློབ་འགྲུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྟན་པ།

༩ སློབ་མ་ལ་སྙིང་བཅེ་བ། སློབ་མ་ལ་དཀའ་ངལ་སྤང་སྐབས་གང་ལ་  
ཅི་འོས་ཀྱི་པན་འདོགས་མཛད་རྒྱས་པ། བ་མས་བྱ་སྐྱོང་བ་དང་བྱད་མེད་པ།

༡༠ སྐྱོང་ལ་མེད་པ། སློབ་མས་ཡོན་ཏན་དེ་མ་ཤེས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་  
ནས་ཡང་དུ་འཆད་དེ་སྟུན་སྒྲུང་དང་སྐྱོ་སྒྲུང་མེད་པར་སློབ་མའི་འདོད་པ་སྐྱོང་  
ཐུབ་པ།

༡༡ དུས་སྟུ་འདོམས་པ། སློབ་མར་འཇམ་རྩ་བ་གང་འོས་ཀྱི་སྐྱོན་  
བརྗོད་དང་བསྐྱབ་བྱ་དུས་ཐོག་ཏུ་གནང་ཐུབ་པ་སྟེ། དུས་ལ་མ་བབས་པར་སྒྲ་  
དགས་པའོ། དུས་ལས་ཡོལ་ཆེ་པན་ཐོགས་མེད། གོང་གསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་  
དེ་དག་ནི་དེང་སང་གི་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ལྡན་ལ་ཡང་ཆང་དགོས་པ་ཞིག་  
ཡིན་པ་མ་ཟད། ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཆང་བའི་དགེ་ལྡན་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་  
དམངས། སློབ་སྒྲུག་པ་མ་བཅས་ཆང་མས་བཅེ་བཀྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཡོངས་སུ་ཆང་བ་ཤིན་ཏུ་དཀོན་ཆིང་། སྐྱོན་  
དང་ཡོན་ཏན་འདྲེས་པ་མང་བས་དེས་ན་ཡོན་ཏན་མང་ཆིང་སྐྱོན་ཅུང་བ་ཞིག་  
ལ་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། སྐྱོན་མང་བ་དང་། ཡོན་ཏན་ཅུང་བ། ལྷག་པར་དུ་  
སྒྲིག་པའི་གྲོགས་པོ་དང་། མི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ན་རང་ཡང་དེ་  
དང་མ་ཐུན་པར་སྐྱོད་ངན་གྱིས་བསྐྱད་སྐྱོན་བྱུང་ནས་ཉེས་སྐྱོད་གང་ལ་ཡང་  
མི་འཇོམས་མཁན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པས། སློབ་དཔོན་བཟང་པོ་ལ་

བསྟེན་པ་དང་། གྲོགས་བཟང་པོ་དང་འགྲོགས་པ་ཞིག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་སྟེ།  
 སྟོན་གྱི་མཁས་པ་ཆོའི་གསུང་རྒྱན་ལ། མི་ཐ་མ་ཞིག་གྲོགས་བཟང་པོ་དང་  
 འགྲོགས་ཀྱང་འབྲིང་ཅུ་མ་ལས་མི་འོང་། མི་རབ་ཅིག་ཐ་མ་དང་འགྲོགས་ན་ཐ་  
 མར་འགྲོ་བ་ལ་དཀའ་ཆོགས་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་གིས་བསྟེན་  
 པའི་སྟོབ་དཔོན་བཟང་པོ་ཞིག་དང་ཐུང་ན་ཡང་། དུས་རྒྱུན་པར་མཉམ་དུ་  
 འགྲོགས་པའི་གྲོགས་བཟང་པོ་མེད་ན་མི་ངན་གྱིས་བསྐྱུས་ཏེ་མཐར་རང་  
 གཞན་གཉིས་ཀ་ཕྱང་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་མང་པོ་བྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་  
 པ་ལྟར་ཡིན།

## བསྟེན་པ་པོ་སྟོབ་མའི་མཆན་ཉིད།

སྟོབ་དཔོན་བཟང་པོ་ལ་བསྟེན་པར་འདོད་པའི་སྟོབ་མ་ལ་ཡོན་ཏན་  
 གང་ཆང་དགོས་ཤེ་ན། གཙུ་ཆེ་བ་བྱུག་ཆང་དགོས་ཏེ། ༡ སྟོབ་དཔོན་ལ་  
 གུས་པ། ༢ སྟོ་གཟུ་བོར་གནས་པ། ༣ དོན་གཉེར་ཆེ་བ། ༤ ཤེས་རབ་དང་  
 ལྡན་པ། ༥ བཟོད་བསྐྱོན་ཆེ་བ། ༦ ཀྱན་སྦྱོང་གཙང་བ་བཅས་ཡིན།

༡. སྟོབ་དཔོན་ལ་གུས་པ། སྟོབ་དཔོན་དང་དགེ་ཤུགས་ལ་གུས་ཞབས་  
 དང་ལྡན་པ་སྟེ་མཆན་བརྗོད་སྐབས་ཞེས་བྱེད་པ། སྟོན་དུ་ལྡང་བ། གུས་  
 འདུད་བྱེད་པ། སྦྱུང་གིས་གཟིགས་སར་སྦྱོང་ལམ་གང་བྱུང་མི་བྱེད་པ། འདྲ་  
 མཉམ་མི་བྱེད་པ། བཀའ་ལ་བརྟེན་བཀའ་ཁྱེད་ལ་བཅས་ཡིན།

༢ སྟོ་གཟུ་བོར་གནས་པ། རང་སྟོགས་དང་གཞན་སྟོགས་ལ་སྟོགས་

རིས་སུ་བྱེན་ས་ཆགས་སྒང་མི་བྱེད་པ་སྟེ། སྟོབ་མས་བྱོགས་རིས་བྱས་ན་  
སྟོབ་དཔོན་དང་དགོ་གན་ནང་པན་ཚུན་མ་བྱུན་སྒྲིལ་ལ་ཤྱགས་རྒྱན་ངན་པ་  
ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

༣ རོན་གཉེར་ཆེ་བ། རང་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལ་སྒྲོམ་པ་ཚུ་  
འདོད་ལྟར་ཀྱི་རོན་གཉེར་ཡོད་པ་སྟེ། བསྐྱབ་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་མ་  
ཤེས་ཀྱི་བར་དུ་འབད་བཙོན་མཐའ་འབྲེལ་བའི་ཆོད་སེམས་ཡོད་པ།

༤ ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ། ལེགས་བཤད་དང་ཉེས་བཤད་དབྱེ་བ་  
ལེགས་པར་འབྱེད་རྒྱས་པའི་སྟོ་གྲོས་ཡོད་པ་སྟེ། ལེགས་བཤད་ཅུང་དུ་ཞིག་  
ལས་མེད་ཀྱང་དང་དུ་ལེན་མཁས་པ་དང་། ཉེས་བཤད་ལ་ལེགས་བཤད་དུ་  
བརྟུང་སྟེ་ཚུ་སྒྲ་གར་བྲིད་ལ་མི་འགོ་བ།

༥ བཟོད་བསྐྱར་ཆེ་བ། སྟོབ་དཔོན་ཀྱི་རོན་དུ་དཀའ་ངལ་རི་འབྲ་ཕྱད་  
ཀྱང་ཡིད་མི་ཞུམ་པ་སྟེ། གནས་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་ཕྱན་བྱ་ཅམ་ལ་གཡོལ་  
ཐབས་མི་བྱེད་པར་དང་དུ་ལེན་བྱབ་པའི་སྟོང་རུས་ཡོད་པ།

༦ སྟོ་གསུམ་བག་ཡོད་དུ་གནས་པ། ཀྱན་སྦྱོད་གཙང་ཞིང་སེམས་ཞི་  
དུ་ལ་ལ་གནས་པ་སྟེ། མི་ཤེས་པའི་རྒྱ་བཞི་སྟོང་བའི་ཀྱན་སྦྱོད་གཙང་བ་དང་།  
མི་གཤེས་ལེགས་པ་གཉིས་འཛོམས་པ་ཞིག་དགོས།

# སྒྲོ་བ་དཔོན་མ་བསྟེན་གོང་དུ་བརྟུག་དབྱུང་ནན་ཏན་བྱ་དགོས་པ།

སྒྲོ་བ་དཔོན་ནམ་དགོ་ཀན་མ་བསྟེན་གོང་དུ་དེ་ལ་སྒྲོ་བ་གང་ཡོད་མེད་  
 དང་། ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་བསྟེན་ཅིན་པའི་རྗེས་སུ་དད་པ་ལོག་  
 པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་བཅས་བརྟུག་དབྱུང་བྱ་དགོས་ཏེ། བརྟུག་དབྱུང་མ་  
 བྱས་པར་སྤྱི་དང་སྒྲོ་བ་སྤྲད་པ་ལྟར་གང་སྤྲད་གིས་བསྟེན་པ་དང་། བསྟེན་ཅིན་  
 ནས་འཕྱ་སྒྲོད་དང་། སྒྲོ་བ་འདོགས། མ་གྲུས་པ། རྒྱབ་གཏོད་སོགས་བྱས་  
 བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྤར་ཡོད་ཉམས་ཤིང་གསུང་དུ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་  
 ཐོབ་མི་ཐུབ། སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་དགོ་ཀན་གྱིས་སྒྲོ་བ་མ་བྱེད་འདོད་པའི་མི་དེར་  
 དགོས་ངེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མཐུན་ཆེད་མི་ཆེད་ལོགས་པར་བརྟུག་དགོས་ཏེ།  
 རང་གི་མདུན་དུ་རྒྱ་ཐབས་ཀྱིས་ཡོན་ཏན་སྒྲོ་བ་པར་ཡོང་བ་ཡིན་མིན་དང་།  
 དངོས་འབྱེད་ཡོན་ཏན་སྒྲོ་བ་སྒྲུང་བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད། སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་དགོ་  
 ཀན་གཞན་གྱི་གནང་བ་ཐོབ་ཡོད་མེད་བཅས་བརྟུག་དབྱུང་ལོགས་པར་བྱས་  
 རྗེས་གཞི་ནས་སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་སྒྲོ་བ་མའི་འབྱེད་པ་འཇུགས་དགོས། གཤམ་  
 ཏེ་བརྟུག་དབྱུང་ནན་ཏན་མ་བྱས་པར་སྒྲོ་བ་མ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་སྒྲོ་བ་དཔོན་  
 དང་སྒྲོ་བ་མ་གཉིས་ཀར་ཕན་པ་མེད་པའི་ཐོག་གཞོན་སྒྲོ་བ་ཆབས་ཆེན་ཡོང་  
 ངེས་ཡིན། དེར་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་སྒྲོ་བ་མའི་འབྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་  
 དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁས་སྐྱེད་ཤིང་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་དང་  
 དགོ་ཀན་གྱི་དམིགས་ཆ་དགའི་ར་བཟུང་ནས་བསྒྲོ་བ་ཞག་བྱས་པ་ཡིན་པས་

སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མ་པན་ཚུན་བར་དུ་བརྟག་དབྱང་བྱེད་པའི་བྱ་རིམ་དེ་  
བརྒྱད་སྟོང་མེད་ཅིང་། གལ་ཏེ་སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མའི་བར་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་  
བ་འཇུགས་དགོས་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་པན་ཚུན་སྐར་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས། དེས་པར་དུ་པན་ཚུན་བརྟག་དབྱང་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། འཇིག་  
ཉིན་ཐོག་བྱ་དང་བྱ་མོ་པན་ཚུན་གཉིན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་དེ་མི་ཆེ་གཅིག་གི་དོན་  
ཆེན་ཡིན་སྟབས་གཉིན་སྐྱིག་མ་བྱས་གོང་པན་ཚུན་ཡུན་རིང་བརྟག་དབྱང་  
བྱས་ཏེ་གདེང་ཆོད་བྱང་མཆམས་གཞི་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་  
རེད། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མའི་བར་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འཇུགས་རྒྱ་དེ་ནི་  
ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་མི་ཆེ་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་  
པར་སྐྱེ་བ་མང་པོའི་རིང་གི་བྱ་སྟོང་གྱི་འགོ་འཇུགས་སའི་ཐོག་མ་ཡིན་པས་  
དེ་འབྲུགས་ན་སྐྱེ་བ་འདི་གཅིག་བྱ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་མདུན་  
ལམ་འབྲུགས་འགོ་བ་ཡིན་ཟེར།

བརྟག་དབྱང་བྱ་ཐབས་ནི། ཐོག་མར་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ཀན་དེ་ལ་  
འབྲེལ་གཏུགས་ཐད་ཀར་མི་བྱེད་པར་དེའི་སློབ་མ་མང་པོར་རང་གི་དོགས་  
པ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་ངེ་བ་འདོན་པ་དང་། དེ་ནས་ཡི་གེའི་ཐོག་  
ནས་དཀའ་གནད་འདི་བ། དེ་ནས་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་གནད་  
དོན་སྐོར་ལ་དོགས་པ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ངེ་བ་བཅས་བརྒྱད་ནས་སློབ་  
དཔོན་དེའི་ཡོན་ཏན་དང་ཀུན་སྟོང་ལ་བརྟག་དགོས། དེའི་རིང་ལ་དངོས་སུ་  
ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མི་ཞུ་བ་གལ་ཆེ་ཞིང་། བརྟག་དབྱང་བྱས་པའི་རིང་ལ་ངེ་



བ་འདོན་པའི་ལན་བྱང་བ་རྣམས་ཆོས་འབྲེལ་ཞུས་པའི་ཁོངས་སུ་མི་བཅི་བ་  
ཡིན།

བརྟག་དབྱུང་བྱེད་ཡུན་ནི་བྱང་ལོས་སུ་ཡང་ལོ་གཅིག་ནས་འགའ་  
ཤས་བར་ཡིན་ཞིང་། ཏ་ཅང་དུས་ཡུན་རིང་ན་སློབ་དཔོན་བསྟེན་པའི་གོ་  
སྐབས་བཟང་པོ་ལོར་ནས་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་འགྲོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡང་ཡོང་  
སྲིད་པས་དུས་ཡུན་རིང་བྱང་འཆ་མས་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།

བརྟག་དབྱུང་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ནི། འགའ་ཞིག་བརྟག་དབྱུང་བྱས་  
ནས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མ་སོང་བར་བཟང་ངན་ཤེས་རྟོགས་བྱལ་བ་དང་།  
འགའ་ཞིག་ཡུན་རིང་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཀྱང་ད་དུང་བཟང་ངན་མི་ཤེས་པ་  
ཡང་ཡོད་པས་དུས་ཡུན་རིང་བྱང་གང་ལྟར་ཡང་བཟང་ངན་དོགས་པ་ཆོད་  
པའི་གདེང་ཆོད་ཡོད་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་བརྟག་དབྱུང་ནན་ཏན་བྱས་ན་  
སློབ་དཔོན་དང་སློབ་མ་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

## སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ལྡན་བསྟེན་པའི་ཚུལ་ནི།

སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ལྡན་བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་བསམ་བ་དགུ་དང་།  
འདུ་ཤེས་གཉིས། སྦྱོར་བ་གསུམ་གྱི་སློན་སྐྱོན་བསྟེན་དགོས།

༡ རྟོག་བསམ་བ་དགུ་ནི། ༡ བྱ་མཛུངས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས། ༢ རྟོ་  
རྟོ་ལྟ་བུའི་སེམས། ༣ ས་ལྟ་བུའི་སེམས། ༤ རི་ལྟ་བུའི་སེམས། ༥ བྱ་ལྟ་

བྱེ་སེམས། ༤ རྒྱལ་དར་བ་ལྟ་བུའི་སེམས། ༥ ཐེག་བ་ལྟ་བུའི་སེམས། ༦  
ཁྱི་ལྟ་བུའི་སེམས། ༧. རྒྱ་ལྟ་བུའི་སེམས་བཅས་ཡིན།

༡ རྒྱ་མཛེངས་བ་ལྟ་བུའི་སེམས། རྒྱ་མཛེངས་བ་དེས་བྱ་བ་གང་བྱས་  
ཀྱང་ཆང་མ་པ་མའི་སྒོ་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱེད་བ་ལྟར་རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་བྱ་  
བ་ཆེ་ཆུང་ཆང་མ་སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་ཐུགས་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱེད་པ།

༢ རྟོ་རྩེ་ལྟ་བུའི་སེམས། རྟོ་རྩེ་ནི་དངོས་པོ་གཞན་གྱིས་ཚུར་འཛོམས་  
པར་མི་རྒྱས་བ་ལྟར་གྲོགས་ངན་པའི་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་དབང་དུ་མི་འགོ་བ་བྱེད་པ།

༣ ས་ལྟ་བུའི་སེམས། ས་གཞི་འདིར་འཛིག་ཏེན་གྱི་དངོས་པོ་ཀྱན་  
འདེགས་རྒྱས་བ་ལྟར་སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་བསྐྱེད་ཏུ་བཅུག་པའི་བྱ་བ་གང་ཡིན་  
ཀྱང་སྐྱབ་པོད་པ།

༤ རི་ལྟ་བུའི་སེམས། སྒོ་བ་དཔོན་ནམ་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་དོན་དུ་ལུས་དང་  
སེམས་ལ་དགའ་ངལ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་གཡོ་འགྱུལ་  
མི་བྱེད་པ།

༥ བྱན་ལྟ་བུའི་སེམས། བྱན་གཡོག་དང་འདྲ་བར་སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་དོན་  
དུ་བྱ་བ་དམན་པ་ངན་ལས་ཀྱི་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་མཐོང་ཡང་དགའ་སྒོའི་  
ངང་ནས་སྐྱབ་པ།

༦ རྒྱལ་དར་བ་ལྟ་བུའི་སེམས། རྒྱལ་དར་བ་ཞེས་པ་ནི་གད་སྤྱིས་བྱེད་  
མཁན་གྱི་དོན་ཡིན་ཏེ་གད་སྤྱིས་བྱེད་མཁན་ལ་རང་ཉིད་མི་གཞན་ལས་མཐོ་  
བ་ཡོད་སྟུང་པའི་ལྟ་བ་མཐོ་པོ་ཡོང་མི་སྤྱིད་པའི་དཔེ་ལྟར་སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་

ཀྱུ་མ་མཐའ་ལྟར་ལྟར་དམའ་ས་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་དགོ་ཀྱུ་མ་མཐའ་ལྟར་ལྟར་  
ཡོད་སྟེ་མ་མཐའ་དང་ཀྱུ་མ་མཐའ་སེམས་མི་བྱེད་པ།

༥ ཐེག་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ལ། ཐེག་པ་ནི་ཏྲ་དང་སྒྲུང་པོ་སོགས་བཞོན་  
པའི་རིགས་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཏྲ་དང་སྒྲུང་པོ་སོགས་ཀྱིས་མི་ཀྱུ་མ་མཐའ་  
ཏྲ་དགའ་ངལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་ཐག་རིང་དུ་འབྱུང་བཞུགས་བྱེད་པ་ལྟར་རང་  
གིས་དགོ་ཀྱུ་མ་མཐའ་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྒྲུབ་བྱས་པ།

༦ རྒྱུ་ལྟ་བུའི་སེམས་ལ། དཔེར་ན་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་བདག་པོས་  
ཉེས་རྒྱུང་བཏང་ནའང་བདག་པོའི་སར་ཚུར་ཡོང་བ་ལས་ཀྱུ་མ་མཐའ་བྱས་  
ནས་འགོ་མི་སྤྱིད་པའི་དཔེ་ལྟར་སྒྲོབ་དཔོན་དང་དགོ་ཀྱུ་མ་མཐའ་སྒྲོབ་བཟོད་  
གནང་བ་དང་རང་གི་སེམས་ལ་རྒྱུང་མ་བབས་པའི་བཀའ་མོལ་འགའ་ཞིག་  
གསུངས་ནའང་དེར་སྒྲོབ་པ་ལྟར་ཀྱུ་མ་མཐའ་མི་བྱེད།

༧ རྒྱུ་ལྟ་བུའི་སེམས་ལ། རྒྱུ་གཟིངས་ཀྱིས་ཉིན་མཆན་མེད་པ་འབྱུང་བ་  
སྒྲོང་ཕྱག་མང་པོ་པར་སྒྲེལ་ཚུར་སྒྲེལ་བྱེད་དགོས་ཀྱང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མི་བྱེད་པ་  
ལྟར་སྒྲོབ་དཔོན་དང་དགོ་ཀྱུ་མ་མཐའ་ཀྱི་དོན་དུ་དུས་ནམ་ཡང་སྒྲོང་ལ་མི་བྱེད་པ་  
བཅས་ནི་བསམ་པ་དགུའི་སྒྲོབ་ནས་སྒྲོབ་དཔོན་བསྐྱེད་ཚུལ་ཡིན།

༩ འདུ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོབ་ནས་བསྐྱེད་ཚུལ། དེ་ནི་སྒྲོབ་མས་  
སྒྲོབ་དཔོན་དང་དགོ་ཀྱུ་མ་མཐའ་འདུ་ཤེས་གང་འདྲ་འཛིན་མིན་སྒྲོར་ཡིན་ཏེ། དེ་  
ལ་གཉིས་ལས་ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་དད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། བཀའ་རིན་པོ་འདུ་  
བས་གུས་པ་སྒྲེབ་པ་ཡིན།

༡ ཡོན་ཏན་མཐོང་བས་དད་པ་བསྐྱེམ་པ་ནི། སློབ་དཔོན་ལ་སློན་འགའ་ཞིག་མཐོང་ན་ཡང་སློན་འདོགས་མི་བྱེད་པར་ཡོན་ཏན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་དད་པ་བསྐྱེམས་པ་ཡིན། འདི་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ཞོད་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་དེར་སྐབས་དགོས་པ་ཆེ་བ་མེད་པས་འདིར་མི་འཆད་ལ་མཁྱེན་པར་འདོད་ན་བཀའ་གདམས་གསར་རྟེན་གི་ལམ་རིམ་རྣམས་སུ་གཟིགས་ན་གསལ།

༢ བཀའ་ངེན་བླ་པས་གྲུས་པ་སྦྱེ་ཚུལ། དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ་བཀའ་ངེན་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་ན་གྲུས་ཞབས་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། གྲུས་ཞབས་ནི་བཀའ་ངེན་བླ་པས་རང་ལུགས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ཤེས་ཀྱི་བཀའ་ངེན་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བསམས་ནས་གྲུས་བཀུར་བྱེད་པ་སྟེ། བཀའ་ངེན་གསུམ་ནི། ཆོས་གསུངས་པའམ་ཤེས་ཡོན་སློབ་པའི་བཀའ་ངེན། ཟང་ཟིང་གིས་པན་འདོགས་གནང་བའི་བཀའ་ངེན་བཅས་ཡིན།

ཆོས་གསུངས་པའམ་ཡོན་ཏན་སློབ་པའི་བཀའ་ངེན། ཐོག་མར་གྱིས་པ་རྒྱུད་དུ་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་ནས་སློག་པའི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ཀ་ཁ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆུང་གཞི་འདིར་བར་མཛད། དེ་ནས་གཞོན་ནུའི་དུས་སྐབས་སུ་གསུང་རབ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་དོན་རྣམས་བྱ་ཐབས་སྣ་ཆོག་གསུངས་ཏེ་སློན་སློབ་པ་གནང་། རར་སོན་ནས་སྤར་ལས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་ཤེས་ཡོན་རྣམས་རང་གིས་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་རང་

གིས་བསྐྱབས། རང་གིས་སློབ་ཁྲིད་གནང་མ་ཐུབ་པ་རྒྱུ་ལས་གཞན་གྱི་སར་  
སློབ་ཏུ་གཏོང་གནང་མཛད་པ་སོགས་བཀའ་ངེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན།

གཤེས་རྒྱུད་ཀྱིས་སློབས་པའི་བཀའ་ངེན། རང་གི་སེམས་

རྒྱུད་མ་རུངས་པ་བརྟུལ་ནས་བཟང་པོར་བསྐྱར་བར་མཛད་ཡོད། རང་ཉིད་  
སེམས་ཁུམ་པའི་སྐབས་དགེ་མཚན་གསུངས་ཏེ་རང་ཡར་སྐྱེད་བྱུང་བའི་  
གདེང་ཆོད་ཡོད་པར་མཛད། ང་རྒྱལ་དང་ཁེངས་སེམས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་  
རང་སློན་བསྟན་ནས་དམའ་པལ། སྐྱེད་ལུག་པའི་སྐབས་སུ་མིག་དཔེ་བསྟན་  
ནས་ཆོད་སེམས་མཐོ་རུ་བཏང་། རོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་མགོ་འཁོར་བའི་

སྐབས་སློན་བརྗོད་དང་བསྐྱབ་བྱ་གནང་བ་སོགས་ཏེ་བཟང་པོར་སྒྲུབ་གྱིས་ཁ་  
ལོ་བསྐྱར་བ་ལྟར་མཛད་དེ་སློན་ཆད་གྱིས་པ་བསམ་མེད་ཀྱི་དུས་སྐབས་དང་  
བསྐྱར་ན་དུད་འགྲོ་མིར་འགྱུར་བ་ལྟ་བུའི་ཡར་སྐྱེད་བྱུང་བ་དེ་སློབ་དཔོན་དང་  
དགེ་ལྡན་བཟང་པོའི་བཀའ་ངེན་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་པ།

ཟང་ཟང་གི་པན་ཐོགས་གནང་བའི་བཀའ་ངེན། རང་ལ་དགོས་མཁོ་  
ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཟས་གོས་དང་། ན་བའི་སྐབས་སུ་སྤྲ། ཐ་ན་སློབ་སྦྱོང་  
གི་དཔེ་དེབ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་གནང་ནས་སྦྱོང་བར་མཛད། དེང་སང་  
སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཏ་ཅང་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཆང་མ་རྒྱལ་ཁབ་ནས་  
གནང་བས་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ལྡན་གྱིས་སློབ་མའི་འཆོ་བའི་ཐོག་ལ་ལྟ་  
རྟོག་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་ཆེན་པོ་འཁུར་དགོས་ཀྱི་མེད། དེ་མངོན་ཤེས་  
ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཏ་ཅང་ཞན་པོ་ཡིན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་དཔོན་



དང་དགེ་ཤོན་གྱིས་སློབ་མའི་འཆོ་བར་ལྟ་ཉིག་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཡིན་ཀྱང་མི་  
སྐྱེར་གྱིས་སློབ་མ་མང་པོ་དེ་ཙམ་སློང་བ་ཞིན་དུ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས་སློབ་  
མས་རང་མཁོ་རང་ལྡེང་གིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

༼ ༣ ༽ སློར་བ་གསུམ་གྱི་སློན་ས་བསྟན་ཚུལ་ཏེ་བྱ་སློང་དངོས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་བསྟན་ཚུལ།

དེ་ལ་ནང་གསེས་གསུམ་ལས། ༡ རྟེན་པ་བཟང་བཟང་འབྱུང་བ། ༢ བཀྱར་  
བསྟེ་རིམ་གྱོ་བྱེད་པ། ༣ ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པ་བཅས་ཡིན།

༡ རྟེན་པ་བཟང་བཟང་འབྱུང་བ། རང་གི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དང་  
བསྟན་ནས་སློབ་དཔོན་དང་དགེ་ཤོན་ལ་ན་བཟའ་དང་གསོལ་ཆས་སོགས་  
བཀའ་བློན་གསལ་བྱེད་འབྱུང་བ་དང་། སྐྱེ་འདས་རྗེས་འདས་མཆོད་སོགས་  
ལུས་ནས་རྗེས་བྲན་ཞུ་བ། དེ་ཡང་དེ་སྔ་བོད་དུ་༡༩༥༩ ལོའི་གོང་ལ་སྐྱེར་  
གྱིས་བཙུགས་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་དགེ་ཤོན་ལ་སློབ་ཡོན་དང་དངོས་པོ་  
འབྱུང་སྟེ་ལོ་ཡོད་ལ། སློབ་སྐྱུག་གསར་དུ་སློབ་གྲྭར་འཇུག་སྐབས་ཞུགས་  
ཇ་ཞེས་དགེ་སློབ་ཡོངས་ལ་ཇ་ཐུག་གཏོང་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་མཁན་  
ཆོས་དེ་ལས་རྒྱས་ཙམ་གཏོང་སྟེ་ལོ་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ཐོན་སྐབས་སུ་ཡང་ཐོན་ཇ་  
ཞེས་གོང་གསལ་ལྟར་གཏོང་སྟེ་ལོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་གཙོ་བོ་དགེ་ཤོན་ལ་  
ཐུགས་རྗེས་ལེགས་འབྱུང་ཞུ་ཆེད་ཡིན། གཞན་ཡང་ད་དྲུང་ལོ་གསར་དང་  
ཆོས་བཟང་དུས་བཟང་སྐབས་དགེ་ཤོན་ལ་ཤ་མར་སོགས་གསོལ་ཆས་སློང་  
མིན་དུ་འབྱུང་སྟེ་ལོ་ཡོད།



པར་འདོད་པས་ལེགས་པར་ཉན། །"ཞེས་བསྟན་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་ཉན་པ་  
པོ་སྟོབ་མའི་སྟོན་གསུམ་ནི། ༡ སྟོད་ཁ་སྤྱབ་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན། ༢ སྟོད་ཞབས་  
རྩོལ་བ་ལྟ་བུའི་སྟོན། ༣ སྟོད་མི་གཙང་བ་ལྟ་བུའི་སྟོན་བཅས་ཡིན།

༡ སྟོད་ཁ་སྤྱབ་པ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནི་སྟོད་ཁ་སྤྱབ་པའི་ནང་དུ་གང་ཡང་  
སྟུགས་བྱུང་བའང་མེད་པ་ལྟར་དགོ་ཤིང་གྲིས་བྲིད་པའི་སྟོབ་ཆེན་ཉན་འདོད་  
མེད་པ་དང་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་འདོད་མེད་པའི་སྟོན།

༢ སྟོད་ཞབས་རྩོལ་བ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནི་སྟོད་དེ་ཁ་སྤྱབ་མེད་ནའང་  
མཐེལ་རྩོལ་ཡོད་ན་དེའི་ནང་རྩི་ཅམ་སྟུགས་ནའང་འཇག་འགྲོ་བ་ལྟར་སྟོབ་  
སྟོང་བྱས་རྗེས་སེམས་ལ་མ་བཟུང་བར་བསྟོབ་ཆར་དུས་བརྗེད་ཆར་བའི་  
སྟོན།

༣ སྟོད་མི་གཙང་བ་ལྟ་བུའི་སྟོན་ནི་སྟོད་དེ་ཁ་སྤྱབ་པ་དང་ཞབས་རྩོལ་  
བ་མ་ཡིན་ནའང་གཙང་མ་མེད་ན་དེའི་ནང་རྒྱ་གཙང་མ་གང་ཞིག་སྟུགས་  
ཀྱང་བཅོག་པ་དང་འབྲེས་ཏེ་པན་མི་ཐོགས་པའི་དཔེ་ལྟར་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་  
སྟུགས་ཀྱན་སྟོང་བཟང་པོ་མེད་པའི་སྟོན་བཅས་ཡིན།

འདུ་ཤེས་བྱུག་བསྟན་པ་ནི། ༡ རང་ལ་ནད་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས།  
༢ རང་གིས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་སྟོན་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས། ༣.  
སྟོབ་དཔོན་ལ་སྟོན་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས། ༤ རང་གིས་ལག་ལེན་བསྟར་བར་  
ནད་བཅོས་པའི་འདུ་ཤེས། ༥ ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་ལ་རིང་དུ་གནས་པའི་འདུ་ཤེས།  
༦ ཆོས་གསུང་མཁན་སངས་རྒྱས་ལ་སྟོན་བྱ་དམ་པའི་འདུ་ཤེས་བཅས་

ཡིན།

༡ རང་ལ་ནད་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་སོ་སོ་ནད་པ་ཡིན་པར་  
 ཆ་བཞག་པ་སྟེ། དེ་ཡང་སོ་སོ་འབྱུང་བ་འབྱུགས་པའི་ནད་པ་མ་ཡིན་པར་  
 བསམ་སྟོང་འབྱུགས་པའི་ནད་པ་ཡིན་པ་དང་། འབྱུང་བ་འབྱུགས་པའི་ནད་  
 པ་དེ་སྤྲོད་ཁང་དུ་སྤྱོད་ནས་བཅོས་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་བསམ་སྟོང་  
 འབྱུགས་པའི་ནད་པ་དེ་དག་ཀྱང་བསྟེན་ནས་བཅོས་དགོས་ཤིང་། རང་ཉིད་  
 ལ་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ན་ཆ་དང་། ཞེ་སྤང་དབང་གིས་བྱུང་  
 བའི་ན་ཆ། ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ན་ཆ། གཉི་མུག་དབང་གིས་བྱུང་  
 བའི་ན་ཆ་བཅས་ཉེ་ན་ཆ་མང་པོ་འཛོམས་ཡོད།

༢ རང་གིས་སྟོབ་སྟོང་བྱས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་སྤྲོད་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་  
 ཟེར་བ་ནི། རང་གིས་རང་བསམ་སྟོང་འབྱུགས་པའི་ནད་པ་ཡིན་པ་ཤེས་ཆེ་  
 རང་གིས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་སྤྲོད་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། བསམ་  
 སྟོང་དང་པོ་དེ་མེད་ན་གཉིས་པ་དེ་ཡོང་མི་སྲིད། ཡོན་ཏན་སྤྱངས་ཆེ་རང་གི་  
 བསམ་སྟོང་ནད་གི་ན་ཆ་ཆང་མ་མེ་ལོང་ནང་བལྟས་པ་ལྟར་མངོན་ཐུབ་པ་  
 མ་ཟད། བསམ་སྟོང་འབྱུགས་པའི་ན་ཆ་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་བསྟེན་ཆེ་པན་ཐོགས་  
 ཡོད།

༣ རང་གིས་ལག་ལེན་བསྟར་བར་ནད་གསོ་བའི་འདུ་ཤེས་ནི་ནད་  
 བཅོས་པར་སྤྲོད་ཐ་དགོས་པ་ལས་སྤྲོད་མ་ཐོས་ན་ནད་དྲག་སྤྱེད་ཡོང་ཐབས་  
 མེད་པ་ལྟར་དཔེ་ཆའི་ནད་བཤུགས་པའི་ནད་དོན་དེ་དག་ལག་བསྟར་མ་བྱས་ན་

རང་གི་བསམ་སྒྲིལ་ནང་གི་ན་ཆ་དེ་བཙུག་ཐུབ་ཐབས་མེད་པས་དེས་ན་རང་གིས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ལ་ནད་གསོ་བའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་དགོས་པ།

༤ སྒྲིབ་དཔོན་ལ་སྒྲན་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་ནད་པ་ཡིན་སྟབས་སྒྲན་བཟའ་དགོས་པས་དེས་ན་སྒྲན་གང་བཟའ་དགོས་མིན་དང་། གང་ཞིག་བཟའ་དགོས་མིན། རི་ལྟར་བཟའ་དགོས་མིན་སོགས་ཞིབ་པ་སྒྲན་པར་མ་བསྟེན་ཐབས་མེད་ཡིན་པ་ལྟར་རང་གི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཕོག་པའི་བསམ་སྒྲིལ་ནད་དེ་སྒྲིབ་དཔོན་ནམ་དགེ་རྒྱུ་ལ་བསྟེན་ནས་བཙུག་དགོས་པར་བརྟེན་སྒྲིབ་དཔོན་ལ་སྒྲན་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་དགོས་པ།

༥ ཆོས་ཀྱི་ཚུལ་ལ་རིང་དུ་གནས་པའི་འདུ་ཤེས་ནི་རང་གི་ལག་ལེན་དེ་རྒྱུ་རིང་པོའི་བར་རྒྱུ་འབྱུངས་བ་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲིལ་།

༦ ཆོས་གསུང་མཁན་སངས་རྒྱལ་སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཟེར་བ་ནི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་བསམ་སྒྲིལ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་དེའི་སྐོར་མང་པོ་ཞུ་དགོས་དོན་མི་འདུག་མདོར་ན་རང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་ཐོག་མར་འབྱུང་སའི་སྒྲིབ་དཔོན་མེས་པོ་གོང་མ་ཆོ་ཆད་ལྟ་བུའི་མི་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་འཛོག་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ད་ལྟ་བྱེད་ཆོར་བ་ཤད་རྒྱ་དེ་དག་དགེ་རྒྱུ་མང་པོས་གསུངས་པ་རྣམས་སེམས་ནང་བཞག་ནས་ཡང་བསྐྱར་བ་ཤད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཐོག་མ་ནས་ལྷན་པའི་ནང་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། དེ་ཡང་རྒྱལ་སྐྱེས་



ཞི་བ་ལྷན། སྒྲོན་ཆད་མ་བྱུང་བ་ཞིག་འདིར་བརྗོད་མེད། །སྒྲེབ་སྒྲོར་མཁས་  
 བའང་བདག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་གཞན་དོན་སེམས་བའང་བདག་ལ་  
 མེད། །རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་ཕྱིར་ངས་འདི་བརྗོད་མཁས། །ཞེས་གསུངས་པ་  
 དེའི་གོ་དོན་ནི། སྒྲོན་ཆད་མ་བྱུང་བ་ཞིག་ངས་བྱིད་ཆོར་ཡོད་རྒྱུ་མེད། དེ་  
 བཞིན་ཚུམ་མཁས་པོ་དང་བཟུང་མཁས་པོ་འང་ང་ལ་མེད། མི་གཞན་ལ་ཕན་  
 སེམས་བྱེད་པའི་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་འང་ང་ལ་མེད། འོན་ཀྱང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་  
 ནམ་ཞེ་ན་རང་གི་སེམས་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་འདི་བརྗོད་མཁས་པ་  
 ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་པས་ངས་ཀྱང་འདིར་སྒྲོན་ཆད་མ་བྱུང་བ་དང་མ་  
 བསྐྱབ་པའི་གསར་པ་གང་ཡང་བཟུང་རྒྱུ་མེད་པར་སྒྲོབ་དཔོན་མེས་པོ་དམ་  
 པ་ཆོའི་ས་ནས་བྱུང་བ་ལ་སྟག་ཡིན།

## ཉན་བཟུང་ངེ་ལྟར་བྱ་ཆུ་ལ་ལས་བཟུང་སྒྲོང་སྒྲོར།

སྒྲོ་མ་ཐུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་སྒྲ་བོད་ལ་སྒྲོབ་གསོ་རིག་པ་ཞེས་པའི་  
 རིག་ཆུང་དེ་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་གི་འདུག འོན་ཀྱང་བོད་ལ་སྒྲོབ་  
 གསོ་རིག་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྒྲ་དུས་ནས་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྒྲོབ་གསོ་རིག་པའི་  
 ཐད་ལ་ཅུང་ཆ་ཆང་བའི་བཟུང་བ་དང་པོ་གནང་མཁན་དེ་ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་  
 ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་མཁས་པ་འདུག་པའི་སྒྲོ། ཞེས་པའི་ཚུམ་ཡིག་  
 དེའི་ནང་སྒྲོབ་བྱིད་བྱེད་ཕྱོགས་སྒྲོར་མདོར་བསྐྱུས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་།

གོང་སྐུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་༼ཞེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ༽དེབ་གཉིས་པའི་  
ནང་༼མཁས་པ་འཇུག་པའི་སྒྲོ༽ལས་ཅུང་རྒྱས་ཅམ་གྱིས་གནང་ཡོད། ༼མཁས་པ་  
འཇུག་པའི་སྒྲོ༽ཡི་འགྲེལ་པ་ཡོན་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་ཐོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཆེན་  
པོ་ས་སྐུ་མཁན་ཆེན་བསོད་ནམས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པ་གྱིས་མ་ཤོག་  
གངས་༣༤༠ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེའི་ནང་དོན་ཁག་རགས་ཅམ་ཞུས་ན།

སློབ་བྲིད་བྱེད་སྤངས་ཐད། ༡ སློན་འགྲོ་དང་། ༢ སླེང་གཞི། ༣ མཇུག་  
ཅེས་རྩ་བའི་ས་བཅད་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད།

༡ སློན་འགྲོ་ནི་སློབ་ཆེན་དངོས་སུ་མ་བྲིད་གོང་སློབ་ཆེན་འདི་བྲིད་  
ནས་དགོས་པ་རྒྱ་མཚོན་གང་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་། བན་ཐོགས་གང་ཡོད་  
མེད་སོགས་དོ་སློད་བྱེད་པ་དེ་ལ་སློན་འགྲོ་བེད། དངོས་གཞི་ལ་བཤའ་བྲིད་  
དང་། དམར་བྲིད། མཇུ་བ་བྲིད། བསྐྱས་བརྗོད་བཅས་བཤའ་སྤངས་མི་འདྲ་བ་  
བཞི་ཡོད། དེ་ཡང་སློན་འགྲོའི་སྐབས་འཆད་བྱའི་གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་བཤའ་  
པ་ཞེས་དཔེར་ན་༼ཞེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ༽ སློབ་བྲིད་བྱེད་དགོས་ཆེ་སློན་ལ་དེབ་  
འདིར་བྲད་ཆོས་གང་ཡོད་མེད་དང་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་པན་པ་ག་རེ་ཡོད་  
མེད་བཅས་གསལ་བཤའ་བྱེད་དགོས་ལ་དེ་རྗེས་རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཤོད་  
དགོས། རང་རྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་སློབ་སྦྱེ་ཆེད་འཆད་བྱའི་  
གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་སློན་ལ་ཤོད་དགོས། དེ་བཤའ་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱར་  
བརྩོན་རང་བཞིན་འདོན་སྤེལ་བྱེད་ཐུབ། རྩོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་བཤའ་པ་དེ་  
ལ་མཛད་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ་བེད། དེ་ནས་དེའི་མཇུག་ཏུ་བསྐྱས་དོན་

ཞོད་དགོས། དེ་ལ་དོན་གྱི་ཁོག་འབྲུབས་པ་ཟེར་བ་དང་དགྲུས་གྱི་ས་བཅད་  
 པ་གཉིས་ཡོད། བསྐྱུས་དོན་ཞོད་པ་ཟེར་བ་དེར་མིང་ག་ཞན་འཆད་བྱའི་ངོ་བོ་  
 དེས་པ་ཟེར། ས་པཎ་གྱིས་“ཉུང་ཞིང་འདུས་ལ་གོ་བདེ་ཞིང་། །གཟུང་སྤྱི་  
 ངག་དོན་ཐོག་མར་བཤད། །”ཅེས་གསུངས་ཡོད། བསྐྱུས་དོན་བཤད་ན་པན་  
 ཐོགས་གང་ཡོད་ཅེ་ན། དཔེ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་ཆ་མ་ཁྲིད་གོང་དེའི་འགོ་ནས་མཇུག་  
 བར་གྱི་ནང་དོན་རོབ་ཅ་མ་བཤད་ཆེ་རི་མཐོན་པོའི་སྟངས་ནས་ལུང་པའི་  
 གཞུང་ལ་བསྐྱུས་པ་ལྟར་ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་མ་ཤེས་ནའང་སྒོ་སྒོ་སྒོ་སྒོ་བྱ་  
 འབྱེད་བྱུང་བ་དང་སྒོ་བ་སྒྲོང་ལ་ཉུང་བཅོན་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སྒོར་ཤུགས་སྒོན་  
 ཐེབས་བྱུང།

དགྲུས་གྱི་ས་བཅད་པ་ཞེས་པ་ནི་ས་བཅད་ལ་ཟེར། དེའི་ཁྱད་ཆོས་  
 སྒོར་ལ་ས་པཎ་གྱིས་“དོན་བསྐྱུས་ཆིག་གསལ་བཟོད་པ་བདེ། །ངག་ཉུང་  
 ཆིག་སྟོམས་གཟུང་བ་སྤྱ། །བསྐྱུས་དོན་ཉིད་གྱིས་གཞུང་གོ་བ། །དེ་འདྲ་གང་  
 གིས་ཤེས་དེ་མཁས། །”ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་  
 བསམ་སྒོའི་ངོས་འཛིན་རགས་པ་ནས་ཞིབ་པར་འགོ་བའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་  
 པ་ཞིག་ཡིན།

## དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ།

སྒོ་བ་དཔོན་བསྟན་ཐེན་མེས་སྒོ་བ་དཔོན་གྱིས་གསུངས་པ་དེ་ལག་  
 ལེན་བསྟར་དགོས་ཤིང་། ལག་ལེན་བྱེད་པར་སྐྱལ་ལྷགས་གཏོང་མཁན་

བསམ་སྒྲིག་སྟེ་ལག་ལེན་བསྟར་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་  
པར་བརྟེན་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀར་ཞེས་པ་དེ་བཤད་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་  
འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིག་དེ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་བསམ་པ་བྱེད་དགོས། ལག་ལེན་  
གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན་རང་གི་བསམ་སྒྲིག་སྟུར་བཀོད་བྱ་རྒྱ་དེ་  
ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་དང་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་གཉིས་ཀ་གཅིག་  
མཚུངས་ཡིན། བསམ་སྒྲིག་སྟུར་བཀོད་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཤིང་། བསམ་སྒྲིག་  
པ་དེ་མེད་པ་བཅོས་ནས་བསམ་སྒྲིག་བཟང་པོ་ཞིག་གོམས་འདྲིས་ཆགས་པ་བྱ་  
རྒྱ་དེ་ཡིན་པས་དེ་ནི་ཐོག་མ་སྒྲིམ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སྒྲིམ་ལ་དབྱད་  
སྒྲིམ་དང་འཛོག་སྒྲིམ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས། དང་པོ་དགེ་བའི་བཤེས་  
གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་པར་བྱེན་བྱུག་གི་ནང་ནས་ཞི་གནས་བྱུད་སྒྲིམ་པལ་  
ཆེ་བ་དབྱད་སྒྲིམ་དང་། འགའ་ཞིག་དབྱད་འཛོག་བྱུང་འབྲེལ། ཞི་གནས་ནི་  
འཛོག་སྒྲིམ་ཁོ་ན་ཡིན།

དབྱད་སྒྲིམ་ཞེས་པ་ནི། བསྒྲིམ་བྱའི་གནད་དོན་དེ་ལ་ལུང་དང་།  
རིགས་པ། མན་ངག་ དཔེ་དང་དོན་བཅས་རྒྱ་མཚན་མང་པོའི་ཐོག་ནས་  
དབྱད་པ་བྱས་ཏེ་བསམ་སྒྲིག་གཏོང་བ་ལ་ཟེར།

འཛོག་སྒྲིམ་ནི། སྒྲིམ་གྱི་དམིགས་རྟེན་གཅིག་ལ་སེམས་མ་གཡེངས་  
པར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་ནས་རང་གི་སེམས་དང་དམིགས་རྟེན་དེ་གཉིས་ཚུ་  
དང་འོ་མ་འདྲེས་པ་ལྟ་བུའི་འཆར་སྣང་གི་རྩལ་མ་ཐོན་བར་དུ་བསྒྲིམ་པ་ཞིག་

ལ་ཟེར།

ཐོག་མའི་བསྐྱེད་བྱ་ནི། དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཟེར་བ་ཡིན། འདི་ལ་  
ནང་གསལ་སྤྱི་དོན་ཆོད་ཆེ་བ་གསུམ་ཡོད།

(༡) དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ། དལ་འབྱོར་ཞེས་པ་ནི་དལ་བ་བརྒྱད་  
དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ལྟེ། དལ་བ་ནི་མི་ཁོམ་པའི་སྐྱོན་བརྒྱད་དང་བྲལ་བ་སྟེ་  
ཆོས་བྱེད་ཁོམ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་སྦྱིར་མི་ལུས་  
ཐོབ་པ་ཅ་མ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ལྟེ་དལ་  
འབྱོར་ཆང་བའི་མི་ལུས་ཤིག་ཐོབ་དགོས། དེ་ཐོབ་ན་ཆོས་བྱེད་པ་ལ་ས་སྤྱོད་  
དང་སྦྱར་བྱེད་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ཡིན།

དལ་བ་བརྒྱད་ནི།

༡ དཔྱལ་བར་མ་སྦྱེས་པ། དཔྱར་བར་སྦྱེས་ན་ཆ་གང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་  
བཟོད་ཐབས་མེད་པས་ཆོས་བྱེད་མི་རུས།

༢ དུད་འབྱོར་མ་སྦྱེས་པ། དུད་འབྱོར་སྦྱེས་ན་སྟེན་ཞིང་གཏི་སྤྱད་པའི་  
དབང་གིས་ཆོས་གོ་བའི་རུས་པ་མེད་ལ། ཆོས་གོ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་འང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་ཏེ་ཆོས་བྱེད་  
ཁོམ་མེད།

༣ ཡི་དྲགས་སུ་མ་སྦྱེས་པ། (ཡི་དྲགས་ནི་གཙོ་བོ་བསོད་བདེ་བསོད་ནམས་མེད་  
པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་སྦྱེ་བ་སྤྱོད་མ་རང་ཉིད་འབྱོར་བ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནའང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མ་སོད་པར་  
ཤི་ཁར་ཡང་སེར་སྒྲ་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་ཆོ་ཡི་དྲགས་ལ་སྦྱེ་བ་ཡིན་ཟེར) ཡི་དྲགས་ལ་སྦྱེས་



ན་བགེས་སྒོམ་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་བས་ཆོས་བྱེད་མི་རུས།

༤ ལྷ་ཆེ་རིང་པོར་མ་སྐྱེས་པ། ལྷ་ཆེ་རིང་པོར་སྐྱེས་ན་འདུ་ཤེས་མེད་  
པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བསྐྱེད་པའི་བར་དུ་གནས་པའི་དབང་གིས་ཆོས་གོ་བ་  
དང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་མེད།

༥ ཆོས་དར་བའི་ཡུལ་དུ་མ་སྐྱེས་པ། མིར་སྐྱེས་ཀྱང་ཆོས་མ་དར་  
བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ན་བྱ་རྒྱའི་ཆོས་མེད།

༦ ལྷ་སྒོར་མ་སྐྱེས་པ། འཛིག་རྟེན་ཐོག་ཆོས་དར་ཡང་རང་ཉིད་ཆོས་  
ལ་དད་པ་མེད་པའི་མིར་སྐྱེས་ན་ཆོས་བྱེད་སེམས་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་ལྷ་སྒོ་  
ཟེར་བ་ནི་སྐྱེར་ན་རང་གི་པ་གསོད་ཐུབ་ན་དཔའ་བོ་རེད་ཟེར་བ་དང་། མ་  
དང་ལུས་འབྲེལ་བྱས་ཀྱང་ཉེས་པ་མེད་ཟེར་བ། སེམས་ཅན་ག་ཆོད་བསད་  
ན་འང་སྒྲིག་པ་མེད་ཟེར་བ་སོགས་ཀྱི་ལྷ་བ་བཟུང་མཁན་དེ་དག་ལ་ཟེར་ཞིང་།  
སྐབས་འདིར་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་པའི་མི་ལ་མ་སྐྱེས་པའི་དོན་ཡིན་ན་འང་  
ཆོས་མི་བྱེད་མཁན་ཆང་མ་ལྷ་སྒོ་ཡིན་པས་མ་བྱུང་།

༧ ལྷེན་སྐྱུགས་སུ་མ་སྐྱེས་པ། རང་ཉིད་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་ཀྱང་ལྷེན་  
སྐྱུགས་སུ་སྐྱེས་ན་ཆོས་བྱེད་ཚུལ་མི་ཤེས།

༨ ལོག་ལྷ་ཅན་དུ་མ་སྐྱེས་པ། དགོན་མཆོག་དང་ལས་འབྲས་ཁས་  
མི་ལེན་པའི་མིར་སྐྱེས་ན་ཆོས་བྱེད་འདོད་མི་འབྱུང་བ་བཅས་ཡིན། དལ་བ་  
བརྒྱད་ཆང་བའི་སྟངས་དུ་ད་དུང་འབྱོར་བ་བཅུ་སྟེ་ཆོས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་རང་  
འབྱོར་ལྷ་དང་གཞན་འབྱོར་ལྷ་ཆང་དགོས།

རང་འབྱོར་ལྟ་ནི། ཆོས་བྱེད་པར་རང་ཉིད་ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱན་  
ཏེ།

༡ མིར་སྐྱེས་པ། སྟོན་ཆགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཆང་མཐོ་ལོས་མི་ཡིན་  
པས་མིར་སྐྱེས་ན་ཆོས་བྱེད་བྱུང་པ།

༢ ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་པ། ཆོས་དར་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་རང་  
ཉིད་མི་ལུས་སྦངས་ཀྱང་རང་གི་ཡུལ་དུ་ཆོས་མེད་ན་ཆོས་བྱེད་ཐབས་བྲལ་  
ཞིང་། ཤེས་ཡོན་གཞན་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པར་ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཏེ་རང་གི་ཡུལ་  
དུ་སྟོབ་གྲ་དང་དགོ་ཀན་སོགས་མེད་ན་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱན་མེད།

༣ དབང་པོ་ཆང་བ། ལོང་བ་དང་འོན་པ་སྟེན་སྒྲགས་སོགས་མ་ཡིན་  
པ།

༤ ལས་མཐའ་མ་ལོག་པ། བ་མ་བསད་པ་དང་། དགོ་འདུན་བཀྱོངས་  
པ། རྟོན་གསུམ་བཤེག་པ་སོགས་བྱས་མེད་པ། དེ་གསུམ་ནང་ནས་སྟེ་གཅིག་  
བྱས་ཡོད་ནའང་ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཆོས་བྱས་ནའང་  
འབྲས་བུ་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་དཀའ།

༥ གནས་ལ་དད་པ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དོན་  
གཉེར་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།

གཞན་འབྱོར་ལྟ་ནི། ཆོས་བྱེད་པར་གཞན་ངོས་ནས་ཆང་དགོས་པའི་  
ཆ་རྒྱན་ཏེ།

༡ སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ། སངས་རྒྱས་འཇིག་རྟེན་དུ་

བྱོན་པ་དང་དེ་དང་འདྲ་བའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ་བ། སྐབས་  
རེ་བསྐལ་པ་གཅིག་ནང་ལོ་དུང་ཕུར་མང་པོ་སངས་རྒྱས་ཙྰ་བ་ནས་མ་བྱོན་  
པའང་ཡོད། ད་ལྟ་ནི་སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་འདྲི་བཤེས་ཀྱི་བྱོན་ནས་དེའི་  
བསྟན་པ་མི་ཉམས་པར་གནས་པའི་དུས་སྐབས་ཡིན།

༡ དེས་ཆོས་གསུངས་པ། སངས་རྒྱས་དེས་ཆོས་གསུངས་པ་དང་  
དེའི་གསུང་རབ་ཀྱང་མཇལ་རྒྱ་ཡོད་པ། སངས་རྒྱས་ཁ་ཤས་འདྲི་བཤེས་དུ་  
བྱོན་ནའང་ཆོས་ཙྰ་བ་ནས་གསུངས་མ་སྤྱོད་མཁན་ཡང་ཡོད། ད་ལྟ་སངས་  
རྒྱས་འདྲི་བཤེས་དུ་བྱོན་པ་མ་ཟད་ཆོས་ཀྱང་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་།  
གསུང་རབ་ཀྱང་ད་ལྟ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད་ལ། སངས་རྒྱས་དང་གཉིས་སུ་མེད་  
པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་མ་འཆོ་ཞིང་གཞེས་པ།

༢ བསྟན་པ་གནས་པ། འདྲི་བཤེས་ཐོག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་  
མ་ཉམས་པར་གནས་པ་སྟེ་བསྟན་པ་ཉམས་ཆག་སོང་རྗེས་མི་ལུས་སྤངས་  
ནའང་སྦྱང་པོ་མེད་ཟེད།

༣ དེའི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ལ་ཐོས་  
བསམ་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ག་དཔེ་ཡོད་པ།

༤ གཞན་སྤྱིར་སྦྱང་བཅེ་བ། ཆོས་བྱེད་མཁན་ལ་འབྱོར་ལྡན་སོགས་  
གཞན་གྱིས་འཆོ་བའི་མ་ཐུན་རྒྱུར་སྤྱོད་མཁན་ཡོད་དགོས་པའི་དོན་ཡིན་  
པས་དེ་ཐོག་ནས་ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱི་འཆོ་བ་དེ་མི་གཞན་ལ་བཏེན་དགོས་  
པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ད་ལྟ་སྤྱི་ཆོགས་གསར་པའི་ནང་ཆོས་བྱེད་མཁན་

གྱིས་ད་དུང་གཞན་སྤྱི་བཟུང་བཅེ་བའི་བསམ་པ་འབྱེད་ནས་བསྐྱེད་ན་མ་  
འབྱེད་པ་ལ་རང་ཁ་རང་གསོ་ཐུབ་ཐབས་བྱ་དགོས། ཡུལ་སྤྱོད་པ་གཞན་  
དུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་སྐྱེད་པ་ལ་འདྲ་  
ལེགས་བཅོས་ལུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

དལ་འབྱོར་དོན་བཟུང་བ་ཟེར་བ་དེར་མཐུག་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་  
སྟེ་དལ་འབྱོར་དོན་ཟེན་རང་སོ་སོར་དལ་བ་བཟུང་དང་འབྱོར་བ་བཟུ་  
ཆང་ཡོད་མེད་བལྟས་ཐོག་ གལ་ཏེ་ཆང་ཡོད་ན་དེས་པར་ཆོས་བྱེད་དགོས་  
པ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཆོ་ཆོས་བྱེད་མཁན་མིན་སྟབས་ཡོད་  
ཏན་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་རྒྱུ་འདི་བསྐྱེད་པ་ཆོས་ཆོས་ཀྱི་འཛིན་དགོས་

(༡) དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་བ། ཆོས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་ཆོས་བྱེད་ཨི་ཐུབ་  
བསམ་ན་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་སྟེ། ཆོས་འབྱུང་པའི་ལུས་ཏེན་འདི་ཐོབ་པ་ནི་གནས་  
སྟབས་དང་མཐར་ཐུག་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་སྟེན་དོན་ཆེ་བ་ཡིན། གནས་སྟབས་  
ཀྱི་སྟོན་སྟེན་དོན་ཆེ་བ་ནི། ཆོ་འདིར་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པར་བཏེན་  
དགོ་སྟེ་གཞན་ཡང་སྟོབས་ཆེན་པོ་གསོག་ཐུབ་པ། དཔེར་ན་མི་དམངས་ལ་  
ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་ཆ་མཆོན་ན་མིས་ཞབས་འདེགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་  
ཞུ་ཐུབ་པ་ཡིན་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངང་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་བྱེད་  
ཐུབ་ལ་བོད་བྱ་སྟེ་བྱུང་ཆ་བཞག་ན་ངེ་སྟེ་བྱས་ཀྱང་མི་དང་སྐྱུར་ཐུབ་ཐབས་  
མེད།

མཐར་ཐུག་ལ་སྟོན་ཏེ་དོན་ཆེ་བ་ནི། ཏེན་འདི་ལ་གསང་སྟགས་ཀྱི་

ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟིགས་དུས་ཀྱི་ཆེ་མུང་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
འཕང་ཐོབ་ཐུབ་པ་སྟེ་ང་རང་ཆོ་འདི་ལུས་པོ་འདི་སྟོག་ཆགས་གཞན་གྱི་ལུས་  
པོ་དང་མི་འདྲ་བར་ཁམས་དུག་ཆང་བའི་ལུས་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ཆོས་  
ཀྱི་གོ་དོན་ཟབ་མོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། ལག་ལེན་ཡང་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་  
ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་དེའི་མཆུག་བསྟོམས་སུ་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པར་  
ཐག་གཅོད་དགོས།

(༣) དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བ། ཆོས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱང་ཆེ་འདིར་བྱེད་མི་  
ཐུབ་པས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ལ་ཆོས་བྱེད་བསམ་ན། ཆེ་འདིར་ངེས་པར་དུ་ཆོས་  
བྱེད་དགོས་ཏེ། སྐྱེ་བ་འདི་ལ་མ་ཐུབ་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་ངེས་པ་  
མེད། གལ་ཏེ་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་དལ་འབྱོར་ཆང་བའི་  
མི་ལུས་ཞིག་ཐོབ་པ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། འོན་ཆེ་ཕྱི་མ་མི་ལུས་ཐོབ་པར་  
བྱེད་པའི་རྒྱ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དགེ་བ་བརྟུ་དེ་ཡིན། དགེ་བ་བརྟུ་འི་ཁྲིམས་  
དེ་ཡག་པོ་བསྐྱང་ཆེ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་མི་ལུས་ཐོབ་རྒྱུ་འི་རེ་བ་ཡོད། ང་རང་ཆོ་ད་  
ལྟའི་ཆེ་འདིར་བསམ་སྟོབ་བཏང་ནའང་སྟིགས་པ་ནི་སུས་ཀྱང་བསྐྱབ་མཁན་མེད་  
པར་མང་པོ་བསམ་གས་ཡོད་པ་དང་དགེ་བའི་ལས་དེ་བསྐྱབས་ནའང་གོ་མས་  
འདྲིས་ཏ་ཅང་ཡོང་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན། སྟོན་མ་གང་བྱས་ད་ལྟའི་ལུས་  
ལ་སྟོས། །ཕྱི་མ་གང་འགོ་རང་གི་སེམས་ལ་དྲིས། །ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྟོན་  
མ་གང་བྱས་དང་མ་བྱས་ད་ལྟའི་རང་གི་ལུས་ལ་བལྟས་ན་ཞེས་ཐུབ་ལ། སྐྱེ་



བ་ཕྱི་མ་གང་དུ་སྒྲེབས་མིན་དེ་རང་གི་སེམས་ལ་ངེས་ན་ཤེས་བྱ་བ་པས་དེ་  
ལ་སྒྲོན་ལམ་རྒྱ་ག་པ་དང་མོ་རྒྱ་ག་པ་སོགས་གང་ཡང་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།  
ད་དུང་། ཆེ་སྒྲོན་སྒྲེབ་རིན་པོ་ཆེ། །ད་ལྟའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་མཛད། །ད་ལྟའི་  
དགེ་སློང་རིན་པོ་ཆེ། །ཕྱི་མ་དཔུལ་བར་མ་འགོ་ཡང་། །ཞེས་བ་སྟེ། ཆེ་སྒྲོན་  
མའི་སྒྲེབ་རིན་པོ་ཆེ་དེས་ད་ལྟའི་མི་ལུས་དེ་གསོལ་རས་གནང་བ་དང་། ད་  
ལྟའི་དགེ་སློང་རིན་པོ་ཆེ་འདི་སྒྲེབ་ཕྱི་མ་དཔུལ་བ་ལ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་  
པོ་ཡོད་པས་དགེ་སློང་མ་ཡིན་པ་རྒྱུ་མ་ནི་དེ་བས་ཤོད་མི་དགོས། དེར་  
བརྟེན་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་དེ་བསྐྱབ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས་དལ་འབྱོར་དེ་རྟེན་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ནི་  
ད་རེས་ལན་གཅིག་ཡིན་པ་ལས་སྒྲེབ་རྗེས་མ་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ཏ་ཅང་དཀའ་  
སྟེ། དེ་ནི་རྒྱ་བསྐྱབ་དཀའ་བས་ན་རྟེན་དཀའ་བ་དང་། རོ་བོ་འཛོམས་དཀའ་  
བས་ན་རྟེན་དཀའ་བ། དཔེ་སྤྲིད་དཀའ་བས་ན་རྟེན་དཀའ་བ་བཅས་ཡིན།

༡ རྒྱ་བསྐྱབ་དཀའ་བས་ན་རྟེན་དཀའ་བ་ནི། སྤྱིར་མི་ལུས་ཅམ་ཐོབ་  
པ་ལ་ཡང་དགེ་བ་བརྩའི་ཁྲིམས་སྤང་བ་ཞིག་དགོས། ལྷག་པར་དུ་དལ་འབྱོར་  
གྱི་ཆོས་བཅོ་བརྒྱད་ཆང་བའི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ལ། དགེ་བ་བརྩའི་ཁྲིམས་  
གཙང་མར་སྤང་བའི་སྟངས་དུ། བར་ཕྱིན་དུག་གིས་གྲོགས་བྲས་པ་དང་། སྒྲོན་  
ལམ་རྒྱ་མ་བར་དག་པས་མཆམས་སྤྱར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཆ་  
ཆང་ལྟ་ཞོག་སྟེ་རེ་གཉིས་ཅམ་སྐྱབ་བྱུང་བ་ནི་རང་དང་རང་མཉམ་གྱི་ནང་ན་  
ཏ་ཅང་དགོན་པ་ཡིན།

## ང་ལོ་འདྲོམས་དཀར་བས་ན་རྟེན་དཀར་བ།

ཆོས་བསྐྱབ་པ་ལ་དགོས་པའི་མི་ལུས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ལུས་ཅམ་  
གྱིས་མི་ཆོག་པར་དལ་འབྱོར་གྱི་ཆོས་བཙུང་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས།  
ཆོས་བཙུང་པོ་ཆ་ཆང་བ་ལྟ་ཞོག་སྟེ་འགའ་ཞིག་ཆང་བ་ཡང་མི་ལུས་  
ཐོབ་པའི་ནང་ནས་ཏུ་ཅང་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན།

༣ དཔེ་སྤྱིད་དཀར་བས་ན་རྟེན་དཀར་བ། དཔེ་འདི་བསམ་སྟོན་བཏང་  
བའི་དཔེ་ཞིག་ལས་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཕྱ་མཐའ་མེད་  
པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་བྱ་ག་གཅིག་ལས་མེད་  
པ་དང་བྱ་ག་དེ་ཡང་རུས་སྒྲུལ་གྱི་མགོ་ཐར་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་  
པ་དེ་སྐབས་རེ་རྒྱ་མཚོ་དེ་གཏིང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྐབས་རེ་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཁར་  
གཡེང་བ། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དེ་དེ་གཏིང་དུ་རུས་སྒྲུལ་  
ལོང་བ་ལོ་བརྒྱ་རེ་དེ་མཆམས་སུ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དེ་ཁར་མགོ་དྲོག་ཅམ་བྱེད་  
མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རུས་སྒྲུལ་དེ་དེ་མགོ་བོ་གསེར་  
གྱི་གཉའ་ཤིང་བྱ་ག་གཅིག་ལས་མེད་པ་དེ་དེ་ནང་དུ་ཏག་ཏག་འཇུ་ལ་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་ཏེ། གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་དེ་གནས་ས་གཅིག་ཏུ་  
གནས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་དང་། གཉའ་ཤིང་དེ་ལ་བྱ་ག་གཅིག་ལས་མེད་པ་  
དེ་འང་རུས་སྒྲུལ་གྱི་མགོ་ཐར་ཅམ་ལས་མེད། རུས་སྒྲུལ་དེ་འང་མཚོ་ཁར་ལོ་  
བརྒྱ་རེ་དེ་མཆམས་སུ་ཐེངས་རེ་མ་གཏོགས་བཏོན་གྱི་མེད། གལ་ཏེ་གསེར་

གྱི་གཉའ་ཤིང་མཆོ་ཁར་གཡེངས་པ་དང་སྟབས་འཁེལ་ནའང་རྩས་སྒྲུལ་ལོང་  
 བ་ཡིན་པས་རང་གི་མགོ་ཐར་ཅམ་གྱི་བྱ་ག་དེ་ཉིད་དཀའ་བ་སོགས་འགོག་  
 རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་གི་དབང་གིས་དེའི་ནང་མགོ་ཐར་དཀའ་བ་མཐོང་ཆོས་  
 སུ་གྱུར་པ་ལྟར་རང་རེར་ཆ་བཞག་ནའང་རྩས་སྒྲུལ་ལོང་བ་རྒྱ་མཆོའི་ནང་  
 ལོ་བརྒྱ་བསྐྱད་པ་དང་འདྲ་བར་ངན་སོང་གསུམ་ནང་སྐྱེ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་  
 སྐྱེས་ཐོག་སྐབས་རེ་མི་ལུས་ཐེངས་གཅིག་ཅམ་ཐོབ་པའི་དབང་དུ་བྱས་  
 ནའང་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྲོར་བ་བཅུ་མི་ཆང་བར་བརྟེན་ཆོས་བྱེད་པའི་གོ་  
 སྐབས་མ་ཐོབ་པར་ལུས་ཤིང་། ཆ་རྒྱུན་ཆ་ཆང་ཆང་བ་ནི་ད་རེས་ཀྱི་ལུས་  
 རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཡིན་པས་ད་དུང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ལ་ཆོས་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་བཅོལ་  
 ན་མི་འགྲིག་ཟེར།

དེ་ཡང་ཆོས་འདི་ཆེ་ད་རེས་རང་ལ་བྱེད་དགོས་པ་གཏན་འཁེལ་ཟིན་  
 ནའང་རང་གི་བསམ་སྒྲུའི་ནང་རང་ཉིད་ཆེ་རིང་པོ་བྱང་ན་ཆོས་བྱེད་ཁོམ་  
 ཡོད་པས་ལོ་གཞོན་པའི་དུས་སུ་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་སྒྲོད་དགོས་སྟམ་པ་བྱང་  
 ཆེ་དེ་འགོག་བྱེད་དུ་གཤམ་ལ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་དེ་བྱང་བ་རེད།

## འཆི་བ་མི་རྟག་པ།

ཆེ་འདིར་རེས་པར་དུ་ཆོས་བྱེད་དགོས་ཀྱང་། ཆེ་རིང་དུ་གནས་ན་  
 ཆོས་བྱ་ལོང་ཡོད་པས་དེ་དུས་ཆོས་བྱས་པས་ཆོག་སྟམ་ན། བསམ་སྒྲུའི་

འགོག་པའི་ཐབས་སུ་ཅ་བ་གསུམ་དང་། དེ་རེ་རེར་རྒྱ་མཚན་གསུམ་རེ།  
རྒྱ་མཚན་གསུམ་རེའི་མཇུག་ཏུ་ཐག་བཅད་པ་རེ་རེ་བཅས་ཡོད་པས། དོན་  
བསྐྱུས་ན། ཅ་བ་གསུམ། རྒྱ་མཚན་དགུ། ཐག་གཅོད་དགོས་པ་གསུམ་བེད།

(༡) དེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ། འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དང་པོ། འཆི་བདག་དེས་པར་འོང་ལ་འཆི་རྒྱུ་གང་གིས་  
ཀྱང་བསྐྱོག་ཏུ་མེད་པས་དེས་པར་འཆི་བ་ནི། ལུས་བབང་པོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་  
སྤངས་པའམ། དུལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་གནས་པ། ལྟོབས་དང་འོངས་སྤོད། ལྷན་  
དང་སྒྲགས་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་གང་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་བསྐྱོག་ཐབས་མེད་པས་  
དེས་པར་དུ་འཆི་བ་སྟེ་དཔེར་ན་རང་གི་པ་ལུལ་དུ་ལོག་སྟེ་གཤམ་ནའང་ཐར་  
ས་མེད་པ་དང་། མི་བཅོས་སྤངས་སྐར་ནང་བསྐྱད་དེ་སྤྲོ་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་འགྲོ་  
བའམ་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་དུ་སོང་ཡང་ཤི་རྒྱ་ཡིན་ལ། ལྟོབས་འགྱོར་མངའ་  
ཐང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་པོ་གསེར་གྱི་བྱིའི་སྟེང་དུ་བསྐྱད་ནས་གསེར་གྱི་པོར་པའི་  
ནང་བས་བ་མཁན་དང་སྤང་པོ་གད་སྟེ་གསེང་ཏུ་སྤོད་མཁན་ཡང་གཉིས་  
ཀ་མ་ཤི་བར་སྤོད་ཐབས་མེད་ལ། ཤི་བའི་ཉིན་ནས་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་གཞིས་  
བཞག་ནས་འགྲོ་རྒྱ་དང་སྤང་པོ་ཐང་ཁུག་བཞག་ནས་འགྲོ་བའི་བྱུང་པར་  
ཅ་མ་ལས་གཞན་བྱུང་པར་གང་ཡང་མེད། ལྷན་དང་། སྒྲགས་དང་། མཐུ་ལ་  
སོགས་པས་ཀྱང་མི་པན་པར་དཔེར་ན་མར་པ་ལོ་རྩ་བ་སོགས་མཐུ་བརྒྱབ་  
ནས་བྲག་རི་རྒྱུ་མས་ཀྱང་པར་སྤོ་ཚུར་སྤོ་མཛད་མཁན་རྒྱུ་མས་ད་ཆ་ཆང་མ་ལྟ་  
ངན་ལས་འདས་བེན་པ་དང་། ལྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་

སྐྱུ་ལུས་ལ་མཆོན་ཆ་རིགས་གང་གིས་ཀྱང་གཞོན་བསྐྱུལ་ཐུབ་ཐབས་མེད་  
 པར་འཆི་མེད་དོ་རྗེས་སྐྱུ་བཞེས་ཟེན་པ་མ་ཟད། གསོལ་སྦྱོན་བཞེས་དགོས་  
 ཆེ་མི་གཞན་ལས་ལྷན་ལྷན་བཅུས་མང་བ་བཞེས་ན་མ་གཏོགས་མི་པན་པའི་  
 སྐྱུ་གཟུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་ནའང་ད་ཆ་སྐྱུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་  
 ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷན་སྐྱུ་སོང་ཟེན་པར་བརྟེན་ངེས་པར་འཆི་བ་ཡོད་ཀྱི་དེ་  
 ལ་སྟོབས་ཀྱིས་བསྐྱོད་ཐབས་དང་། རོར་ལོངས་སྟོན་ཀྱིས་བསྐྱོད་ཐབས།  
 གཟུགས་མངོས་པོས་བསྐྱོད་ཐབས། ཁ་བདེ་པོས་བསྐྱོད་ཐབས་སོགས་  
 གཏན་ནས་བྱ་ཐབས་མེད།

སྐྱུ་མཆོན་གཉིས་པ། ཆེ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་ཐུང་དུ་འགོ་བ་ལས་དེ་ལ་  
 ཁ་སྦྱོན་བྱེད་ཐབས་མེད་པ། ཆེ་ཆད་ལོ་དྲུག་ཅུ་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་  
 སྤར་པན་ལོ་མང་པོ་འདས་ཟེན་པ་དང་། ལྷག་མ་དེ་ཡང་ལོ་ནི་ལྷ་བ། ལྷ་བ་ནི་  
 ཉིན་ཞག ཉིན་ཞག་ནི་དབྱུགས་འགྲོ་འོང་གི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་སོང་ནས་ཟད་པར་  
 གྱུར་པས་སྐྱེས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་དབྱུགས་ཐེངས་གཅིག་ཀྱང་མི་སྟོད་  
 པར་ཤི་སྐྱུར་ཐག་ཉེ་དུ་འགོ་གི་ཡོད་ཅིང་། ཆེ་དབང་ཁྱུ་བ་དང་ཆེ་སྐྱུ་བྱེད་  
 སྐྱུ་དེ་ཆོ་ཡང་ཆེ་ལ་བར་ཆད་མི་ཡོད་བ་དང་ཤི་མ་རན་གོང་ནས་མ་ཤི་བའི་  
 ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་ཆེ་ལ་ཁ་སྦྱོན་སྐྱུ་ག་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

སྐྱུ་མཆོན་གསུམ་པ། གསོན་པའི་ཆེ་ཡང་ཆོས་བྱ་ལོང་མེད་པར་འཆི་  
 བ་ནི། དང་པོ་རང་སྐྱེས་ནས་ལོ་བཅུ་ཉི་ལྔ་ཀྱིས་པའི་དུས་ཡིན་པས་ཅིད་  
 མོ་ཁོ་ནར་གཡེངས་ནས་སྟོད་པ་དང་། དེ་ནས་བསམ་སྟོན་ཅུང་ཟད་ཉིད་རྗེས་



འདི་ག་རྟེན་འདི་འི་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་ལས་དོན་སྣ་ཆོག་གས་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་  
ཆེ་བད། དེའི་བར་དུ་གཉིད་དང་དོན་མེད་ཀྱི་ལོང་གཏམ་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་  
མི་ཆེ་སྤེད་ཀ་བསམ་རྒྱ་བྱ་རྒྱ་མེད་པའི་ངང་ནས་ཡུན་ཙམ་ལ་སོང་བོ། དེ་  
ནས་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་ནས་ཀས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་སྟེབས་  
ཆེ་གཞི་ནས་སྟོན་ཆད་མི་ཆེ་སྟོང་བད་དུ་སོང་བ་ཤེས་ནས་འགྲོད་པ་དཔག་  
མེད་སྐྱེས་ཀྱང་བྱ་ཐབས་བྲལ་བའི་ངང་ནས་འཆི་བ་ལ་བྱུག་འགྲོ་བ་ཡིན་པས་  
ཆོས་སྐྱར་དུ་བྱ་རྒྱར་སེམས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ།

(༡) རྣམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམས་པ། ཆོས་སྐྱར་དུ་བྱ་དགོས་ཀྱང་  
གནས་སྐབས་ལས་དོན་མང་པོ་བསྐྱབ་མ་བོན་པས་དེའི་བར་དུ་ཆོས་བྱ་ལོང་  
མི་འདུག་བསམས་ན། དེ་འགོག་ཐབས་སུ་རྒྱ་མཆན་གསུམ་ཡོད།

རྒྱ་མཆན་དང་པོ། སྐྱར་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་དེང་སང་གི་ཆེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི། དང་པོ་བསྐྱལ་བ་ཡ་ཐོག་  
གི་སྐབས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་ཤས་བྱལ་བ་བྱུང་སྟེང་ཞིང་།  
དེང་སང་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་ཆེ་ཆད་ལོ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ཡིན། དེ་  
ཡང་འགའ་ཞིག་ལོ་གཞོན་བྱའི་དུས་སུ་ཤི་འགྲོ་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གྱིས་  
པའི་སྐབས་སུ་ཤི་འགྲོ་བ། འགའ་ཞིག་སྐྱེས་མ་ཐག་དང་། མ་སྐྱེས་གོང་དུ་ཤི་  
འགྲོ་བ་དང་། ས་མ་ཀན་འཁོགས་ཀྱིས་བྱ་ལྷག་ཤི་བའི་རོ་སྐྱེལ་བ་ཡང་ཡོད་  
པས་ལོ་ཀས་ནས་ཤི་བ་ནི་ཉ་ཅང་ཉུང་། དེར་བརྟེན་ནས་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད།

རྒྱ་མཆན་གཉིས་པ། འཆི་རྒྱུན་མང་ཞིང་གསོན་རྒྱུན་ཉུང་བས་ནས་

འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི། གསོན་པོར་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་འཆི་རྒྱུ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་མང་། རང་གི་ལུས་ནི་འབྱུང་བ་བཞི་ཆོག་གས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་  
འབྱུང་བ་བཞི་ཆ་མ་སྟོམས་པ་བྱུང་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ནད་སྐྱེ་བ་དང་། ཟས་ལུས་  
ལ་མ་འཕྲོད་པ། སྤྲོན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་བཅོས་མི་ཐུབ་པ། དེ་བཞིན་གཡང་ལ་  
ལྷངས་ནས་ཤི་བ། མེས་འཆིགས་ནས་ཤི་བ། སྟོ་བྱར་དུ་ཤི་བ། དུག་ཕོགས་  
ནས་ཤི་བ། ས་གཡོས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཤི་བ་སོགས་ཕྱི་ནང་གི་འཆི་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་  
མང་ཞིང་གསོན་པའི་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རང་གི་སྟོག་སྟོབ་ཐུབ་པའི་ངེས་  
པ་གཏན་ནས་མེད་པས་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད།

རྒྱ་མཚན་གསུམ་པ། ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་བས་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་  
པ་མེད་པ་ནི། རང་གི་ལུས་འདི་ནི་ཆུའི་ལྷ་བ་དང་འདྲ་བར་ཉམ་ཆུང་བ་ཞིག་  
ཡིན་ཏེ་དེ་འབྱུང་བ་བཞི་ཆོག་གས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་དེ་དག་  
སྟོམས་པོ་མ་བྱུང་བར་དཔེར་ན་ས་ཁམས་ཤྲགས་ཆེན་བད་ཀན་ན་བ་དང་།  
ཆུ་ཁམས་ཤྲགས་ཆེན་ཆུ་བསོག་པ། ཆུང་ཁམས་ཤྲགས་ཆེན་སེམས་མི་  
བདེ་བ། མེ་ཁམས་ཤྲགས་ཆེན་ཆ་བ་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་གཞིན་པ་ཤི་  
བ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རྒྱུ་ཕྱན་བྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་བ་དང་། ཕྱིའི་  
རྒྱུ་ལུས་ལ་ཆེར་མ་བྱུག་པ་དང་། མགོ་བོར་རྩོམ་པ་སོགས་བར་ཆད་སྒྲ་  
ཆོག་གས་ཀྱི་དབང་གིས་སྟོག་ལ་ཐུག་པའི་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བ་མང་བས་ནམ་འཆི་  
ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཆོས་བྱེད་རྒྱུར་སེམས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ།

(༣) འཆི་བའི་ཆེ་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་  
པ། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཆོའི་བསམ་སློའི་  
སྙིང་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྷ་རྩལ་འཛིག་  
རྟེན་འདིའི་ཐོག་སྟོད་རིང་ཞོར་ལོངས་སྟོད་དང་གཟུགས་མཛེས་པོ་གང་འདྲ་  
ཡོད་ནའང་ཉི་དུས་ཆང་མ་བཞག་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་ལས་ཐབས་གཞན་མེད་པས།  
ཉི་ཁར་པན་ཐོགས་པ་དང་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཆོས་མ་གཏོགས་མེད་ཟེར་བ་  
དེ་རེད། དེ་ནི་མར་ལེ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ཡོངས་སུ་རྒྱབ་འགལ་ཡིན།  
འདི་ལ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གསུམ་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དང་པོ། གཉེན་བཤེས་ཀྱིས་མི་པན་པ་ནི། རང་ཉིད་འཆི་  
བའི་སྐབས་སུ་གཉེན་བཤེས་བཅེ་གདུང་ངེ་ཅ་མ་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐྱོར་ཀྱང་  
དེ་ཡི་ནང་ནས་གཅིག་ཅ་མ་ཡང་འབྲིད་པའི་དབང་མེད་པར་རང་ཉིད་གཅིག་  
ལུ་མར་ཀྱི་ནང་ནས་སྤུ་བཏོན་པ་ནང་བཞིན་སེམས་སྟོ་ལྷང་ངེའི་སྟོ་ནས་འགྲོ་  
དགོས་པ།

རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ། ཞོར་ལོངས་སྟོད་ཀྱིས་མི་པན་པ་ནི། འཆི་བའི་  
སྐབས་སུ་སྟོབས་འབྱོར་ལུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ནས། སྟོང་པོར་དང་  
འཁར་རྒྱག་ཅ་མ་ལས་མེད་པའི་སྤང་པོ་བར་ཆང་མ་རང་ལ་དབང་བའི་དངོས་  
པོ་ཐམས་ཅད་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ།

རྒྱ་མཚན་གསུམ་པ། ལུས་ཀྱིས་མི་པན་པ་ནི། འཆི་བའི་སྐབས་སུ་  
རང་དང་མཉམ་དུ་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་སྦྱེས་པའི་ལུས་པོ་འདི་ཡང་བཞག་ནས་

རང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་གཅིག་ཕྱུ་རང་དབང་མེད་པར་འཛིག་ཏེན་པ་རོལ་ཏུ་འགྲོ་  
 དགོས་པ་བཅས་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེར་པན་པ་ནི་ཆོས་ཁོ་ན་ལས་མེད་  
 པས་ཆོས་རྣམ་དག་ཅིག་གྲུ་བར་ཐག་གཅོད་དགོས་ཞེས་མཆོག་བསྐྱེམས་དེ་  
 འདྲ་ཞིག་བཞག་ཡོད། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་དང་མར་ལེ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་  
 ཀྱི་འགལ་བ་ཐུག་ས་གཅོ་བོ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་རང་ཆོ་ཆོས་བྱེད་མཁན་  
 མིན་སྐབས་ཆོས་ཀྱི་ནང་ཁོད་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་ཤེས་ན་འགྲིག་  
 གི་རེད།

གོང་དུ་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ཞུས་པ་དེ་དག་ཆང་མ་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ལ་སྟག་ལས་མ་མཐུན་པ་མེད་ནའང་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ཚུལ་བལྟ་བུ་ཡིན་པའི་རྗེས་ཀྱི་མཆོག་བསྐྱེམས་སུ་ཤི་དུས་ཆོས་མ་གཏོགས་  
 གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་པས་ཆོས་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་  
 ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་མར་ལེ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་  
 ཡིན། མདོར་ན་དངོས་གཅོ་སྟེ་བ་དང་སེམས་གཅོ་སྟེ་བ་གཉིས་ཀས་དངོས་  
 པོ་ཨང་དང་པོ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ནའང་  
 མཆོག་བསྐྱེམས་བཞག་སྟངས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་སེམས་གཅོ་དང་དངོས་  
 གཅོ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་དེ་འདི་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

## སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ།

གོང་དུ་ཞེ་དུས་ཆོས་མ་གཏོགས་གང་གིས་ཀྱང་མི་པན་པའི་སྐྱུ་བ་  
བྱེད་བཤད་ཟིན་པར་བརྟེན་ཡང་མི་ལ་ལའི་སེམས་ནང་ཞེ་དུས་ཆོས་ཀྱིས་  
པན་གྱི་ཡོད་ནའང་འདྲ། པན་གྱི་མེད་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་བེར་  
བ་དེ་ནི་ཡོད་ཚུལ་ཅམ་ལས་དངོས་སུ་ཨེ་ཡོད་སྟམ་པ་ཡོང་སྲིད་པར་བརྟེན་  
སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་བྱུང་བ་རེད། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་ཡོད་པའི་སྐྱོར་  
དེ་རིག་པ་ཏ་ཅང་གཏིང་ཟབ་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཚད་མ་རིག་པ་ལེ་འུ་གཉིས་པའི་  
ནང་གཙོ་བོ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་འོས་པའདད་ཡོད། འདིར་མདོར་བསྡུས་ཅམ་ཞུས་  
ན།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱེ་བེར་བ་མེད་ཅེས་བཤད་ན་དེའི་ལན་དུ་འདི་ལྟ་སྟེ། ཞེ་བའི་  
རྗེས་སུ་རང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་མེད་པར་འགྲོ་མི་སྲིད་པར་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་ཡོད་  
པར་འདོད་ལ། འོ་ན་འདི་གེ་རྟེན་ཐོག་གི་དངོས་པོ་ཆང་མ་དང་པོ་སྐྱེ་བ། བར་  
དུ་གནས་པ། མཐའ་མ་འདི་གེ་པའམ་མེད་པར་འགྲོ་བ་ནི་ལྷོག་ཐབས་མེད་  
པའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་ཆོས་ཉིད་དེ་ལས་ལྷོག་དུ་མེད་  
པས་ད་དུང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་འགྲོ་བེར་བ་དེ་མེད་པར་ལུས་པོ་ཞེ་བའི་རྗེས་སུ་  
རྣམ་ཤེས་ཀྱང་མེད་ཅེས་བཤད་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པས་རྣམ་ཤེས་  
ནི་ལུས་པོ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་དཔེར་ན་ནས་དང་། གྲོ་  
སྒན་མ། འབྲས། ཞིང་། ལུགས་སོགས་ཆང་མ་འདི་གེ་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གི་



དངོས་པོ་སྤྱིར་བཏང་བ་ལ་སྤྱི་ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་ཆང་མར་སོ་སོ་ཆགས་སྐྱེ་  
 ལ་སོ་སོ་དང་རིགས་ལྡན་བའི་སྐྱེ་ཞིག་དེས་པར་དུ་དགོས་ཤིང་། རིགས་མི་  
 ལྡན་བའི་སྐྱེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིགས་ལྡན་བའི་ལྷན་སྤྱོད་ལོང་མི་སྤྱིད་དེ་དཔེར་  
 བ་གྲོ་བཏབ་ན་གྲོ་དང་། སྤྱི་མ་བཏབ་ན་སྤྱི་མ་སྐྱེ་བ་ལས་གྲོ་ལ་སྤྱི་མ་  
 དང་སྤྱི་མར་གྲོ་སོགས་སྐྱེ་མི་སྤྱིད་པས་འདྲི་བ་རྟེན་ཐོག་གི་དངོས་པོ་སྤྱིར་  
 བཏང་རྒྱུས་ཀྱི་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་རྒྱུ་ལེས་ནི་ལོས་ཡིན། གང་ཞེ་ན། རྒྱུ་  
 ལེས་ནི་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དངོས་འདྲི་བའི་རྒྱུ་པ་ཡོད་པ་དང་།  
 དངོས་པོ་ལ་བཞག་འདྲི་བས་སྤྱིད་ཐུབ་མཁན། དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་ལ་ལེས་  
 རྟོགས་སྤྱིད་ཐུབ་མཁན། འཕེལ་སྐྱེས་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བཅས་  
 དངོས་པོ་གཞན་དང་མི་ལྡན་བ་ཆད་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དངོས་པོ་ཆད་  
 མཐོ་པོ་འདི་ལྡན་ཞིག་གི་སྐྱེ་དེ་རང་དང་རིགས་ལྡན་བ་ཞིག་མེད་ན་དངོས་པོ་  
 དེ་ཡོང་མི་སྤྱིད། འོན་ཏེ་སྤྱི་རྒྱུ་ལེས་དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད་དམ་ཞེས་  
 དྲིས་ན། མི་མང་ཆེ་བས་པལ་ཆེར་རང་གི་རྒྱུ་ལེས་དེ་ཨ་མའི་ཁོག་ནས་སྐྱེ་  
 བའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བྱུང་ཞེས་ཤོད་བཟོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྡན་མིན་ཏེ་ཨ་མའི་  
 ཁོག་པའི་ནང་ལྷན་དགུ་འོ་བཅུ་གནས་ཆང་གཡར་རིང་ཆ་གང་གི་སྤྱི་བསྐྱེལ་  
 ཏ་ཅང་མང་པོ་སྤྱིད་དགོས་པ་དཔེར་ན་ཨ་མས་སྟོ་ཆས་ཆ་པོ་བྱ་དུས་ཆ་བའི་  
 སྤྱི་བསྐྱེལ་དང་། སྟོ་ཆས་གང་མོ་བྱ་དུས་གང་བའི་སྤྱི་བསྐྱེལ། ཨ་མས་  
 ལམ་དུ་མཆོངས་སྐྱེས་སྐྱེས་དུས་གཡང་དུ་སྤྱི་བའི་སྤྱི་བསྐྱེལ། ཨ་མས་  
 ཐོག་ཁར་འདྲི་བས་དུས་རང་གི་དངོས་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡར་བཟུག་པ་སྤྱི་བའི་

སྐྱུག་བསྐྱེལ། ཨ་མ་སྟོ་བ་རྒྱ་མང་དྲགས་ན་རང་ཉིད་རི་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་  
 མནན་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་ཆོར་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད།  
 སྐྱེ་བའི་སྐབས་སུ་འདྲ་ཨ་མའི་ཁོག་པའི་ནང་ནས་མགོ་ཉིང་ལོག་རྗེས་རང་གི་  
 རྒྱགས་དང་ཨ་མའི་རྒྱགས་གཉིས་ཀས་དེད་དེ་རང་གི་ལུས་པོ་དེ་ལྷགས་ཀྱི་  
 བུ་ག་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ནང་བཅོར་ནས་མར་འཐེན་པ་ལྟ་བུའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡོད་  
 སྐབས་སྐྱེ་མ་ཐག་སྐད་རྒྱགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་དུ་བ་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དངོས་  
 སུ་ཆོར་སྒྲུང་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་རྒྱགས་ཡིན་པར་བརྟེན་ཨ་མའི་ཁོག་ནང་དུ་  
 ཡོད་དུས་ནས་རྒྱུ་ཤེས་མེད་ན་ཆོར་བ་དེ་དག་ཡོང་ཐབས་མེད་པས་ཆོར་  
 བ་ཡོང་རྒྱུའི་རྒྱུ་ཤེས་དེ་ལ་ཁོ་དང་རིགས་མ་ཐུན་པའི་རྒྱུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་  
 དགོས་པ་ལས་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་སྒོ་བུར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

འོ་ན་ཨ་མའི་ཁོག་པའི་ནང་ཡོད་པའི་སྐྱ་གུ་དེའི་རྒྱུ་ཤེས་དེ་ལ་རྒྱ་  
 ཞིག་ངེས་པར་ཡོང་སྟེད་ལ་དེ་ཡང་རིགས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་  
 མིན་པས་ཡང་སྟོང་རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་དེ་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁོག་ཏུ་ཡོད་དང་  
 ཡང་ན་དེ་མིན་གང་དུ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་རང་གི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་ལས་པ་  
 མ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། དེས་ན་ད་ལྟའི་རང་གི་རྒྱུ་  
 ཤེས་དེའི་རྒྱ་དེ་སྐྱེའི་རྒྱུ་ཤེས་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེའི་རིག་པ་ཏ་ཅང་གཉིང་  
 ཟབ་པོ་ཡོད་དེ་ཨ་མའི་ཁོག་པའི་ནང་གི་སྐྱ་གུ་དེའི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་རང་  
 དང་རིགས་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་མི་  
 སྟེད་ལ། རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་ནི་རྒྱུ་ཤེས་ཤིག་རང་ལས་རྒྱུ་ཤེས་མིན་པའི་



མཆམས་སྒྲིང་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

༡ རང་གི་ལུས་པོ་དེ་རྣམ་ཤེས་ཆགས་རྒྱུ་རྒྱ་མིན་པ་ནི། རྒྱ་དང་  
རྒྱུན་ཞེས་ཁག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་རྣམ་ཤེས་ཆགས་རྒྱུ་རྒྱ་དེ་ལུས་མིན།  
འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དེ་ལུས་ཡིན། རྒྱ་དང་རྒྱུན་གཉིས་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཆང་མ་  
རྣམ་འབྲེལ་སྒྲོབ་བྲིད་བྱེད་སྐབས་ཁུས་ཅིན་པ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན་མར་  
བཏབ་པའི་སོན་དེ་འབྲུ་ཡིན་ན་ཡར་སྐྱེ་རྒྱ་དེ་འང་འབྲུ་ཡིན་པས་ཡར་སྐྱེ་རྒྱུ་  
སོན་འབྲུ་དེ་རྒྱ་ཡིན་ལ། སོན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་ཡོང་དགོས་ན་ས་  
དང་། ལྷ། ལུང། རྫོང་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་དགོས་པས་དེ་དག་ནི་རྒྱུན་  
ཡིན། རྒྱུན་ཡོད་ནའང་རྒྱ་མེད་ན་འབྲས་བུ་ཡོང་ཐབས་མེད་ལ། རྒྱུ་རྫོང་པོ་  
དེ་འབྲས་བུ་རྫོང་པོར་འབྱུར་དགོས་པར་བརྟེན་རིགས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་དེ་  
རིགས་མི་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་རྫོང་པོ་ལ་འབྱུར་ཐབས་མེད་སྟབས། རྒྱ་  
དེ་རང་དང་རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་དེ་རིགས་མི་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་རྫོང་པོ་ལ་  
འབྱུར་ཐབས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ནས་བཏབ་ནས་ནས་སྐྱེ་བ་  
དང་། འབྲས་བཏབ་ན་འབྲས་སྐྱེ་བ་ལས་ནས་བཏབ་ན་གྲོ་སྐྱེ་བ་དང་འབྲས་  
བཏབ་ན་སྐྱ་མ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་དཔེ་མེད། དཔེར་ན་ཞིང་ཁ་དང་། ལྷ། ལུང།  
རྫོང་སོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཆང་མ་འཛོམས་ནའང་སོན་མེད་ན་འབྲས་བུ་ཡོང་  
ཐབས་མེད། དེ་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སོན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་དང་  
རིགས་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཆགས་དགོས་པས་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྒྱ་དང་  
འབྲས་བུ་གཉིས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་







འོང་གི་ཆ་ལ་སྒྲིན་གང་ཡང་མེད་པར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཀྱང་། ཤེས་  
 རིག་གསལ་མི་གསལ་དང་། ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་པ་དང་། དབུགས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་ཡང་ཆོར་བ་ཉམས་པ་  
 དང་། དྲན་པ་ཉམས་ནས་སྒྲིབ་དེ་འབྲུལ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་  
 དབུགས་དེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ན་དབུགས་རྟག་ཏུ་པར་གཏོང་ཚུར་ལེན་  
 གྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དབུགས་པར་གཏོང་ཚུར་ལེན་གྱེད་ཐེངས་རེར་རྣམ་ཤེས་  
 གྱང་བརྗེ་ལེན་ཐེངས་རེ་གྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་འབྲུལ་ཡིན་ན་དབུགས་ཀྱི་གྲངས་  
 དང་མཉམ་པའི་རྣམ་ཤེས་གསར་བ་ཡོང་དགོས་ལ་ཡོན་ཏན་སྒྲིབ་སྒྲིང་གྱེད་  
 རྒྱ་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་བརྗེད་འགྲོ་བ་ལས་གསོག་འཛོག་གྱེད་  
 ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པས་ན་དབུགས་ཀྱི་འགྲོ་འོང་ནི་རྣམ་  
 ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་མིན།

༄ མ་ཡི་མངལ་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ལ་  
 རིགས་འབྲས་སྒྲ་མ་ཡོད་པ་སྟེ། རང་ཉིད་ཐོག་མ་ཨ་མའི་ཁོག་ཏུ་འཁོར་མ་ཐག་  
 པའི་རྣམ་ཤེས་སྐད་ཅིག་དང་པོ་དེ་ལ་རྒྱ་ཞིག་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་ཤིང་།  
 རྒྱ་དང་རྒྱུན་མེད་པར་བྱུང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། རང་ཉིད་མ་ཡི་མངལ་དུ་  
 འཁོར་མ་ཐག་པའི་རྣམ་ཤེས་སྐད་ཅིག་དང་པོ་དེ་ལ་རང་དང་རིགས་འབྲས་བའི་  
 རྒྱ་ཞིག་ཡོད། རང་དང་རིགས་འབྲས་བའི་རྒྱ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་  
 པས་རྒྱ་དེ་ག་དུས་བྱུང་བ་དང་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་དེ་ཡང་སྒྲོ་  
 བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། ཡང་དཔེར་ན་རང་ཉིད་མི་ལུས་ལེན་དགོས་ན་པ་

མ་གཉིས་ཀ་མི་ཡིན་དགོས་པ་ལས་དྲུག་འགྲོའི་རིགས་ལ་སྐྱེ་མི་སྤིད། འོན་  
 གུང་པ་པ་བོང་བྱ་དང་ཨ་མ་རྟ་ཡིན་ན་ཟེ་འུ་སྐྱེ་བ་དེ་ནི་པ་དེ་སྐྱ་གྱུ་དེའི་ཐུན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་རིགས་ཆགས་རྒྱུའི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་མ་ནི་རྒྱུན་ཡིན། རྒྱ་  
 ཞེས་ནི་གཟུགས་སྤྱི་ཟེ་རོ་སོགས་ཆང་མ་མི་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གསོན་  
 ཉམས་ལྟན་པ་དང་། རུས་པ་ཆེ་བ། སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རོ་བོ་དང་སྤྲང་ཚུལ་ངོས་  
 འཛིན་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་སྤྱོད་བྱར་དུ་ཡོང་མི་སྤིད་པར་དེ་ལ་རང་དང་  
 རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་སྤྱོན་མ་ཞིག་གཏན་གཏན་ཡོད། དཔེར་ན་ཐོག་མ་པ་མ་  
 གཉིས་ཀྱི་ས་བོན་གྱི་ནང་དུ་རང་གི་རྒྱ་ཞེས་དེ་ཞུགས་མ་ཐག་རང་གི་ལུས་  
 པོ་དེ་ཚུ་འཁོལ་མའི་ནང་བཙོས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྤྲང་ཡོང་གི་ཡོད་པས་རྒྱ་  
 ཞེས་མེད་ན་ཆོར་སྤྲང་ཡོང་མི་ཞེས་ལ་མའི་མངལ་དུ་སྐྱ་གྱུས་འགྲུལ་སྤྱོད་  
 བྱེད་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་ཞེས་ཡོད་པས་ཡིན། དེས་ན་རྒྱ་ཞེས་གསར་པ་དེ་ལ་  
 རང་དང་རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཞིག་ངས་པར་ཡོད་པར་བརྟེན་དེ་ཐོག་ནས་སྐྱེ་  
 བ་སྤྱོན་མ་ཡོད་པ་མཆོན་པ་ཡིན་ཟེར།

༥ འཆི་ཁའི་དུས་ཀྱི་སེམས་དེས་རྒྱ་ཞེས་སྤྱི་མ་མཆོམས་སྤྱོད་  
 བྱེད་པ་སྟེ། སྐྱེ་བ་སྤྱོན་མ་རྒྱ་ཞེས་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན་སྟབས་ད་  
 ལྟའི་རྒྱ་ཞེས་དེའང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན་པ་ངས་གཏན་རེད། གོང་  
 དུ་སྐྱེ་བ་སྐྱ་མ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་བཞི་བཤད་རྗེས་ད་ལྟའི་རྒྱ་ཞེས་དེ་ཆེ་  
 རྗེས་མར་འགྲོ་རྒྱ་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་བ་རེད། འོན་རྒྱ་ཞེས་དེ་རང་གི་  
 ལུས་པོའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ཡོད་ན་ལུས་པོ་འཐོར་དུས་རྒྱ་ཞེས་གུང་འཐོར་

འགྲོ་བས་དེ་ཟུར་དུ་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མི་འདུག་སྟུང་ཆེ་དེ་ནི་དེ་  
 འདྲ་མ་ཡིན་པར་དཔེར་ན་སྐྱེ་བ་སྒྲ་ཕྱི་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་  
 ནའང་ཞི་ཁར་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་མཁན་རྩ་བ་ནས་མེད་  
 དེ་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་ཡོད་ཕྱིན་རང་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་  
 ཁ་བྲལ་ཁར་རང་གི་ལུས་རྟེན་དེར་ཆགས་ཞེན་སྐྱེས་ནས་སེམས་སྐྱོ་སྣང་  
 སྣང་མི་བྱེད་མཁན་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། སྐྱེ་བ་སྒྲ་ཕྱི་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་  
 ཡིན་ནའང་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་མཁན་མེད། དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་  
 འདིའི་ཐོག་སྒྲིག་ཆགས་ཆེ་ཆུང་ཆོང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཆགས་ཞེན་  
 བྱེད་པ་དེ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་འགྲོ་བའམ་རྣམ་ཤེས་རྗེས་མ་ཡོང་བའི་རྒྱ་ཡིན་  
 ཏེ་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་མེད་པ་བཟོ་མ་ཐུབ་བར་སྐྱེ་བ་ཡང་  
 ནས་ཡང་དུ་ལེན་དགོས་པར་བརྟེན་སྐྱེ་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་  
 ན་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་དགོས། དེ་  
 བཟོ་ཐུབ་ན་འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཏེ་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་པ་ཡིན་  
 ཟེད།

གཞན་ཡང་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དང་པོ་སྐྱེ་བ་དང་།  
 བར་དུ་གནས་པ། མཐའ་མ་འཇིག་པ་ཞེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་  
 ན་མཐའ་མ་འཇིག་པ་ཟེར་བ་དེ་རྒྱན་ཆད་དེ་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་འགྱུར་བའི་  
 རོན་མིན་ཏེ་དཔེར་ན་ཞིང་ལ་ཆ་བཞག་ན་མེར་བསྐྱེད་སྟེ་རྗེས་ཁག་ཅིག་  
 སོལ་བ་དང་ཁག་ཅིག་ཐལ་བར་གྱུར་ཐོག་ ཡང་སོལ་བ་དེ་མེར་བསྐྱེད་སྟེ་

ཐལ་བར་འགྱུར་ན་འང་དེའི་རྒྱུ་དེ་གཏན་ནས་ཆད་མེད། འོ་ན་ས་གཞི་རིལ་  
 མོ་འདིའི་ཐོག་གི་སློག་ཆགས་རྣམས་གོ་ལ་འདི་གའི་ཐོག་སློ་བྱར་གསར་  
 ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་གཞན་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། དེའི་ཐད་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤའ་སློལ་ལྟར་ན་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་གསར་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་  
 ཡིན། འོ་ན་ཀྱང་སྤར་མེད་གསར་སྐྱེས་སློ་བྱར་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་  
 འདྲི་ཤིང་གཏན་གཞན་ནས་ཆེ་འཕོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དེའི་རྒྱུ་མཆན་ནི་གོང་  
 ཏུ་ཞུས་ཟིན་པ་དེ་དག་ཡིན། དཔེར་ན་ས་གཞི་རིལ་མོ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ས་དང་།  
 རྩ། ཤིང་། ལྷགས། རྩོལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་དེ་རྣམས་ནི་འགྱུར་བ་ལྔ་  
 ཡི་རྒྱལ་སྤུན་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཤས་ལྟག་ཡིན་པ་དང་། མི་ཡང་  
 འགྱུར་བ་ལྔ་ཡི་རྒྱལ་སྤུན་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ་ལྷས་པོ་  
 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཤེས་དེའང་རང་དང་རིགས་འདྲ་བའི་དངོས་པོ་  
 ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་དངོས་པོ་གཅིག་ནས་  
 རྣམ་ཤེས་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོང་བུ་བཟས་མེད་པས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་  
 རྒྱ་དེ་ལ་རྣམ་ཤེས་ཤིག་ངས་པར་ཡོད་དགོས། དེར་བརྟེན་འདྲི་ཤིང་ཐོག་  
 སློག་ཆགས་ཐོག་མ་ཆགས་ཡོང་ཏུ་ས་དེའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཡང་དེ་དང་རིགས་  
 འདྲ་བའི་རྣམ་ཤེས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས་སློ་བྱར་ཏུ་རྣམ་ཤེས་མ་  
 ཡིན་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་བྱས་ནས་གསར་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཟིན། སྐྱེ་བ་མང་པོར་  
 གོམས་འདྲིས་བྱས་ཏེ་འཆང་རྒྱ་བ་ཟེར་བའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
 ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་དགག་པ་རྒྱག་ཆེད་ཕྱི་རོལ་ལྷ་སྟེགས་པས་སྐྱེ་བ་མང་པོར་

གོམས་འདིས་བྱས་ཏེ་འཆང་རྒྱ་བེར་བ་དེ་མེད་པར་སྐྱེ་བ་གཅིག་རང་ཡིན་ཏེ་  
དེ་ཆར་ན་བཞུ་མར་ལ་ཕུ་བཏབ་པ་ཇི་བཞིན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བེད།

## ངན་སོང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ།

ངན་སོང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྐོར་དེ་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་སྐད་  
ཆ་ལ་སྤྱད་ཡིན་སྟབས་ཆོས་བྱེད་མཁན་ལ་མ་གཏོགས་ཆོས་མི་བྱེད་མཁན་  
ལ་ཕན་བ་དེ་ཙམ་མེད་པས་རྒྱས་པོ་ཞུ་གི་མིན། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལོད་པའི་དབང་  
དུ་བྱས་ན་ཡང་རང་ཉིད་གང་དུ་སྐྱེ་མིན་རང་དབང་ཡོད་ན་རང་གི་འདོད་པ་  
གང་ཡོད་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཆོག་པ་ཡིན་མོད། དེ་ལ་ནི་རང་དབང་གཏན་ནས་  
མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱས་ཤིང་བསགས་པའི་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་  
སྟོབས་ཆེ་ཆུང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས། སྐྱེ་བ་ལེན་ཡུལ་ནི་འགྲོ་བ་  
རིགས་སྤྱད་ལས་མེད། ལས་དགེ་བ་བཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་འགྲོར (ལྟ་དང་།  
ལྟ་མིན། མི) སྐྱེ་བ་དང་། ལས་མི་དགེ་བ་བཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་ངན་སོང་གསུམ་  
(དཔྱལ་བ། ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོ) དུ་སྐྱེ་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལས་གོ་སྟོག་སྟེ་སྐྱེས་པ་  
གཏན་ནས་མེད། རང་ཉིད་ད་ལྟ་མི་ལུས་ཐོབ་ནས་སྤང་དོར་སྤོང་བྱ་དོ་ཤེས་  
པའི་དུས་སྐབས་འདི་ལ་ཡང་ལས་མི་དགེ་བ་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་དགེ་བ་ནི་རང་  
སྐྱེས་པ་ནས་ད་བར་དུ་གང་ཡང་བྱས་པ་བྲན་རྒྱ་མེད་པས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ངན་  
སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་རྒྱ་ཡིན་པར་ཐག་གིས་ཆོད་པ་དང་། ངན་སོང་གསུམ་པོར་



སྐྱེས་ན་སྤྱུག་བསྐྱེད་མ་གཏོགས་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་སྐྱད་ཅིག་གྲང་མེད་པ་  
ཡིན།

ཕུ་སྤྱེགས་བའི་ལྷ་ཚུལ་ལྷར་ན་སྐྱེ་བ་གང་དུ་ལེན་མིན་ཆང་མ་ལྷ་ཡིས་  
བཀོད་སྐྱིག་བྱས་པར་འདོད་ན་ཡང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པས་དེ་ནི་ལས་  
ཀྱིས་བཀོད་པ་ལས་ལྷས་བཀོད་སྐྱིག་བྱས་ཟེར་བ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་པས་  
ལྷ་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། ལས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་ལས་བཟང་པོ་  
བྱས་ན་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་དང་ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ངན་པ་ཡོད་རྒྱ་  
ཡིན་པས་ལས་དགེ་བའི་འབྲས་བྱ་སྟོབས་ཆེ་བ་ཡོད་ན་ལྷ་དང་མི་ལ་སྐྱེ་བ་  
དང་། ལས་མི་དགེ་བའི་འབྲས་བྱ་སྟོབས་ཆེ་བ་ཡོད་ན་ཆེ་བར་དཔྱལ་བ་དང་།  
འབྲིང་བར་ཡི་དྲགས། རྒྱུང་བར་དུ་ད་འགོ་བཅས་ལ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་ཡིན། འོ་  
ན། ངན་སོང་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཇི་འདྲ་ཡོད། དེ་ཆོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གང་ཡོད་ཞེ་ན།  
དེ་ཡང་ངན་སོང་གསུམ་ལས།

(༡) དཔྱལ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་སྟེ། ༡  
ཆ་དཔྱལ། ༢ ཉེ་འཁོར་བའི་དཔྱལ་བ། ༣ གྲང་དཔྱལ། ༤ ཉེ་ཆེ་བའི་དཔྱལ་  
བ་བཅས་ཡིན།

༡ ཆ་དཔྱལ་ནི། ས་སྟངས་འདི་ནས་དཔག་ཆ་དཔྱལ་བའི་ཉེས་སྟོང་གི་  
འོག་ན་ཡང་སོས་ཡོད། དེའི་འོག་ནས་རིམ་བཞིན་དཔག་ཆ་དཔྱལ་བའི་སྟོང་རེས་  
ཆོད་པ་ན་ཆ་དཔྱལ་གཞན་བདུན་ཉེ་ཐིག་ནག་དང་། བསྐྱེད་འཛོམས། ཏུ་  
འབོད། ཏུ་འབོད་ཆེན་པོ། ཆ་བ། རབ་ཏུ་ཆ་བ། མནར་མེད་བཅས་ཡོད་ཅིང་།

འོག་ཐམས་ཅད་ལྷགས་སྟེག་གི་ས་གཞི་ལ། རང་གི་ལས་སྒྲུབ་ལས་གྲུབ་པའི་  
དཔྱལ་བའི་སྤང་མ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ལ་སྟག་གིས་གཞོད་ཅིང་འཆེ་བ། རང་  
གི་ལུས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། གྱིས་པ་གཞོན་ནུའི་ལུས་ལྟར་གཞོན་ལ་དང་  
ལྡན་པ། ཆ་དཔྱལ་བརྒྱད་པོའི་མེའི་ཆ་ལྷགས་མི་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་མེ་ལས་  
ལྡབ་བརྒྱ་པག་གིས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་བཅས་ནི་ཆ་དཔྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་  
ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ཟེར།

ཆ་དཔྱལ་བརྒྱད་པོ་སོ་སོའི་སྟག་བསྐལ་ནི།

ཡང་སོས། ཡང་ནས་ཡང་དུ་སོས་པ་སྟེ། རང་ཉིད་དང་ལས་མཐུན་  
པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་དེར་སྐྱེས་པ་ན་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་མཆོན་ཆ་ཐོགས་  
ཏེ་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བསྐྱུན་ནས་ས་ལ་འབྱེལ་བ་དང་། རྣམ་མཁའ་  
ནས་ཁྱོད་རྣམས་ཡང་སོས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་སྐྱ་རྒྱུང་མ་ཐག་ཏུ་སྦྲར་  
ཡང་ལུས་སྦྲར་བཞིན་དུ་སོས་ནས་པན་ཚུན་མཆོན་ཆ་བསྐྱུན་རེས་བྱས་ཏེ་  
ཉིན་གཅིག་ལ་ཤི་ཐེངས་བརྒྱད་དང་སོས་ཐེངས་བརྒྱད་བྱེད་དགོས་པར་བྱེད་  
ཅིང་། དེ་ལྟར་རང་གི་ཆེ་ཆད་མ་རྫོགས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།  
ཡང་སོས་པའི་ཆེ་ཆད་ཀྱི་ལ་པོ་ལ་མི་ལོ་ཁྲག་ཁྲིག་གཅིག་དང་ཐེར་འབྲུམ་  
ཆེན་པོ་དུག་ཐེར་འབྲུམ་གཉིས་ཡིན་པ་དང་། ཆ་དཔྱལ་བརྒྱད་ནང་ནས་ཆེ་  
ཐུང་ཤོས་ཡང་སོས་ཀྱི་ཞག་གཅིག་གི་ཡུན་ཆད་ལ་མི་ལོ་ས་ཡ་དགུ་ཡིན།  
དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི་དམག་འཁྲུག་ལ་དགའ་བ་དང་སྟོག་གཙོད་ལ་དགའ་བ།

གཞན་གྱི་རྒྱ་ལོར་རྒྱ་བ། རབ་བྱུང་གི་ནང་ནས་ཉེས་པ་ཚུང་ཤོས་བཅས་དེར་  
སྐྱེ་བར་བཤམ།

ཐིག་ནག་ དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་དཔྱུལ་སྤང་རྣམས་  
གྱིས་ལུས་ལ་ཐིག་ནག་པོ་བཏབ་ནས་དེའི་སྤྱིང་དུ་མཆོན་གྱིས་གཤག་པ་  
དང་། ལྷའི་སྤྱིང་དུ་ཆོན་པ་རྒྱག་པ་སོགས་ཡིན། དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། བརྒྱན་  
སྤྲུལ་ནས་གཞན་ལ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བ་དང་ཕན་ཚུན་བར་དཀྲུགས་ཤིང་  
བརྒྱབ་པ།

བསྐྱུས་འཛོམས། ལས་མཐུན་པའི་སེམས་ཅན་དཔྱུལ་བ་པ་རྣམས་  
ལས་གྱིས་གྲུབ་པའི་རི་སྟོག་ཆགས་གྱི་གདོང་པ་ཅན་གཉིས་གྱི་བར་དུ་  
བཅིར་བ་དང་། ལྷགས་སྟེག་ལེབ་མོས་ལུས་སྒྲུལ་བྱ་ལྟར་སྤྱིལ་ནས་བསྐྱུས་  
པ། དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། སྟོག་ཆགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་གྱི་ལུས་པོ་བཅིར་  
ནས་གསོད་པ་དང་། སྐྱེ་བཅིར་བཏང་ནས་གསོད་པ་སོགས།

དུ་འབོད། དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལྷགས་གྱི་ཁང་པ་མེ་  
འབར་བའི་ནང་དུ་སྟེག་ནས་དུ་འབོད་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྟོགས་པ། དེར་སྐྱེ་བའི་  
རྒྱ་ནི། གཞན་ལ་ཆང་སྟེར་བ་དང་། ཆང་འཛོང་བ། རབ་བྱུང་ལ་ཆང་འཐུང་དུ་  
བརྒྱག་པ་སོགས།

དུ་འབོད་ཆེན་པོ། ལྷགས་གྱི་ཁང་པ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་  
བརྒྱག་ནས་མེར་སྟེག་བཏང་སྟེ་སྤྱུག་བསྐྱུལ་སྤྱུལ་ལས་ཆེ་བ། དེར་སྐྱེ་བའི་  
རྒྱ་ནི། གཞན་གྱི་བུད་མེད་ལ་ལོག་གཡེམ་བྱས་པ་དང་། ལྷ་ཁང་གི་ནང་དང་།

པ་མ། དགོ་ཀན་བཅས་ཀྱི་མདུན་དུ་འབྲིག་སྒྲིང་བྱས་པ། རབ་བྱང་གིས་པར་  
བབས་སུ་བཅུག་པ་སོགས།

ཆ་བ། དེར་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་དཔག་ཆད་མང་པོ་ཡོད་པའི་  
ཁོ་བའས་ཀྱི་ནང་དུ་སླེག་པ་དང་། བཙུན་པ། ལྷགས་ཀྱི་མདུང་ཅེ་གཅིག་པ་  
མེ་འབར་བའི་སྟེང་དུ་ལུས་པོ་བསྐྱོན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྒྲིང་དགོས་  
པ། དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། སློག་ཆགས་གསོན་པོར་སླེག་པ་དང་བཙུན་པ། རབ་  
བྱང་གིས་བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉིན་སླིག་བྱེད་དུ་འཇུག་པ། བྱད་མེད་ལ་འབྲིག་  
ཆོག་སྤྲོ་བ། བྱས་བྱ་ལ་ཆགས་པ་སྒྲིང་པ་སོགས།

རབ་བྱ་ཆ་བ། དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལྷགས་ཀྱི་གསལ་  
ཤིང་ཅེ་གསུམ་པའི་སྟེང་དུ་ལུས་པོ་བསྐྱོན་ནས་འཛོག་པ་དང་། ལྷགས་ཀྱི་  
འབྲེད་སྐྱེད་ཀྱིས་ཁ་བྱས་ནས་ཁོ་ཚུ་ཁོ་ལ་མ་ཁ་ནང་དུ་སྐྱུགས་ཏེ་རྒྱ་མ་ནང་  
ཁོ་ལ་སོགས་འཆོག་ནས་མེ་འབར་བཞིན་དུ་རོ་སྐྱེད་ནས་ཐོན་པ་སོགས།  
དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། མི་གསོད་པ་དང་། གཞན་ལ་མ་ཉེས་ཁ་གཡོགས་བྱས་པ།  
རབ་བྱང་གིས་བྱད་མེད་བསྟོན་པ་དང་། མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་རྩུན་སྤྲོ་བ་སོགས།

མནར་མེད། དེར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལྷགས་ཀྱི་ཁང་བ་མེ་  
འབར་བ་དཔག་ཆད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་དུ་ལྷུལ་བ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་དང་  
མེ་གཉིས་དབྱེར་མེད་དུ་འབྲེས་ནས་འབར་ཏེ་དུ་བའི་སྐྱེད་གོ་བར་བཞེན་ནས་  
གཞི་ནས་སེམས་ཅན་ཡིན་པ་ཤེས་སྤྱབ་ཅེས་ལས་མེད་པ་དང་། ཆ་དུལ་  
བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་ཆེ་ཆད་རིང་ཤོས་ཡིན་ཏེ་བསྐྱེད་པ་གཅིག (བསྐྱེད་པ་

གཅིག་ལ་ལོ་དྲུང་ཕྱིར་མང་པོ་ཡོད། གི་རིང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཕྱིར་ནས་སྒྲོང་  
དགོས། དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། རང་གི་སྒྲ་མ་ལ་ཁོང་ཁྱོ་བ་བ་དང་། སྐྱར་བ་  
འདེབས་པ། བ་མ་ལ་ཁྱོས་ནས་ངན་སྐྱས་བྱེད་པ་དང་། ལྟོག་མི་བྱེད་པ། ལྟ་  
ཁང་དང་རྟེན་གསུམ་བཞིག་པ། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གསོད་པ། དག་འདུན་གྱི་སྒྲ་  
ཕན་ཚུན་བར་དཀྱུགས་ཤིང་བྱས་པ་བཅས་ཡིན་པར་བཤད།

ཐལ་ཚན་གྱི་ཚུ་བོ་རབ་མེད་བཅས་ཡིན། འལ་མ་ལིའི་སྒྲོང་པོ། རལ་  
གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ། སྐྱ་གྱིས་གཏམས་པའི་ལམ། རོ་ཐུགས་གྱི་  
འདམ། མེ་མ་ཐུར་གྱི་འོབས། ༡ ཉེ་འཁོར་བའི་དཔྱལ་བ། ཚ་དཔྱལ་གྱི་  
ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་དཔྱལ་བ་སྟེ། ཚ་དཔྱལ་སྟེ་བར་སྐྱེ་བའི་ལས་བསགས་  
མེད་ནའང་ལས་སྐྱ་བྱ་བ་དང་པའི་རིགས་དེར་སྐྱེ་བར་བཤད། དེ་ལ་རིམ་བ་  
བཞིན་བྱུག་ཡོད་དེ།

མེ་མ་ཐུར་གྱི་འོབས། ཚ་དཔྱལ་སྟེ་བའི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་མེ་མ་ཐུར་ཉེ་མེ་  
མདག་གི་འོབས་ནང་མེ་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ནའང་དེའི་སྟངས་གོམ་བ་  
སྟོས་ཆེ་རྒྱུ་མེ་མདག་ནང་ཤོར་འགོ་བ་དང་རྒྱུ་མེ་མ་ལ་གཅིག་ཡར་བཀྱག་  
རིང་ལ་གཅིག་འཆིགས་ཉེ་དེ་ལྟར་པར་འགོ་ཚུར་འོང་མང་པོ་བྱས་ནས་སྐྱུག་  
བསྐྱེད་སྒྲོང་དགོས་པ།

རོ་ཐུགས་གྱི་འདམ། མེ་མ་ཐུར་གྱི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་མི་རོ་རུལ་བ་དེ་ཅན་  
གྱིས་ཁོངས་པའི་འདམ་རྩ་བ་ནང་མིའི་རུས་པའི་གཏིང་ནས་བཟུམ་འབྲུ་སོ་  
རྣམས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་བཟུམ་བཟུམ་བྱེད་པ།



སྤྱི་ལོ་གཏམས་པའི་ལམ། རོ་ཐུགས་ཀྱི་འདམ་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་རང་  
འགྲོ་སའི་ལམ་དེ་རྒྱང་རིང་ནས་རྩ་སློན་པོས་ཁེངས་པ་ལྟ་བུར་མངོན་ཡང་  
མདུན་དུ་སླེབས་སྐབས་ཆང་མ་གྱི་ཡིན་པས་པར་འགྲོ་ཚུར་འོང་བྱེད་སྐབས་  
སྤྱི་ལོ་རྩོན་པོའི་སྤྱིང་དུ་རྒྱང་པ་བཞག་པ་ན་ལུས་ཀྱི་ཤ་བགས་ཐམས་ཅད་  
གཅོད་པ།

རལ་གྱི་ལོ་མའི་ནགས་ཆལ། སྤྱི་ལོ་གཏམས་པའི་ལམ་གྱི་ཕྱི་རོལ་  
དུ་རྒྱང་ནས་ནགས་ཆལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་མཐོང་སྟེ་དེར་སོང་བ་ན་ནགས་ཆལ་  
ཐམས་ཅད་གྱི་རྩོན་པོས་གང་བས་ལུས་ཐམས་ཅད་གཅོད་པར་བྱེད་པ།

ཤལ་མ་ལའི་སྤྱིང་པོ། རལ་གྱི་ལོ་མ་ཅན་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་སོང་བ་ན་  
ཤིང་སྤྱིང་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་རལ་གྱི་དང་ཆེར་མས་ཁེངས་ཤིང་། རང་  
ཉིད་བྱེན་དུ་འཛེགས་སྐབས་རལ་གྱི་དང་ཆེར་མ་རྣམས་ཁ་ཐུར་དུ་བལྟ་བ་  
དང་། རང་ཉིད་ཐུར་དུ་བབ་སྐབས་རལ་གྱི་དང་ཆེར་མ་རྣམས་ཁ་བྱེན་དུ་  
གཏད་ཐོག རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་སྤང་ལ་རང་གི་སློན་མའི་དགའ་ཉེ་སློང་གའ་  
ཆོས་རང་ཉིད་རི་ཅེར་སླེབས་སྐབས་རི་ག་ཤམ་ནས་སྐད་གཏོང་བ་དང་རི་  
ག་ཤམ་དུ་སླེབས་སྐབས་རི་ཅེ་ནས་སྐད་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟེ་ཡར་འཛེགས་  
མར་བབ་ཐེངས་མང་པོ་བྱས་ནས་ལུས་ཐམས་ཅད་དུ་མ་བུར་གཅོད་པ།  
ཐལ་ཆན་གྱི་ཚུ་བོ་རབ་མེད། དེ་ནི་ཤལ་མ་ལའི་ནགས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ན་ཡོད་དེ་  
དེར་སེམས་ཅན་དེ་དག་འབྲས་བཙོས་པ་བཞིན་དུ་བཙོས་པ་དང་ལྷགས་ཀྱི་  
བ་བར་བཅུག་ནས་ལྷགས་བསྐྱེགས་ཀྱི་ས་གཞི་ལ་གན་རྒྱལ་དུ་བཞག་ནས་

དཔྱལ་བའི་སྤང་མ་དག་གིས་ཅི་འདོད་དྲིས་པ་ན་བདག་ཅག་བགེས་སོ་སྐྱོམ་  
མོ་ཞེས་སྒྲིས་པར་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་ལུས་མེ་འབར་བ་དང་ཟངས་ལྷན་ཁའི་ནང་  
དུ་སྒྲུགས་པས་ཁ་དང་སྒྲོག་མ་དང་རྒྱ་མ་ཚང་མ་སྟེག་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྱོད་  
དགོས། སྤྱག་བསྐྱལ་འདི་དག་གི་རྒྱ་ནི་བསྐྱབ་པ་ཉམས་པ་དང་། ལོག་འཆོ་  
སྤྱད་པ། ཆོས་ཀྱི་སྟེགས་འཛིག་པ། བག་པམ་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པ། ལུ་ལ་  
གནས་པའི་སྟོག་ཆགས་བསད་པ་སོགས་ཡིན་པར་བཤད་ཡོད།

३ གང་དཔྱུལ། ཆ་དཔྱུལ་གྱི་གནས་ནས་བར་ཐག་དཔག་ཆད་ཁྱི་  
 ཐག་རེའི་པ་རོལ་ན་གང་དཔྱུལ་བརྒྱད་པོ་རྣམས་འོག་ནས་སྟོང་དུ་བཅེགས་  
 ཏེ་གནས་ཤིང་། སྟོགས་ཐམས་ཅད་ཐུན་པ་ཤིན་ཏུ་གནག་ཅིང་གངས་རིས་  
 བསྐྱོར་བ། སྟོགས་བཞི་ནས་རྒྱུད་ཤིན་ཏུ་གང་པ་ལྡང་ཞིང་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་  
 འཕྱུ་བ་པ། འོག་གཞི་འབྲུགས་རོལ་གྱི་ཐང་དེ་ནས་གང་དཔྱུལ་གཞན་དག་གི་  
 གངས་རིའི་ཅེ་བར་དཔག་ཆད་ཉིས་སྟོང་བཅས་གང་དཔྱུལ་རེ་རེ་ལ་རྒྱ་ཁྱོན་  
 དང་མཐོ་ཆད་བསྟོམས་དཔག་ཆད་བཞི་སྟོང་ཡོད།

དེ་ལ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཡོད།

ཆུ་བྱར་ཅན། ཏ་ཅང་གང་བའི་དབང་གིས་ལུས་ལས་ཆུ་བྱར་(འབྲུགས་  
 རོར་) གྱེས་ཏེ་སྐྱངས་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ།

ལྷ་བྱུང་རྫོལ་བ། དེ་ལས་གྲང་གྲང་བའི་དབང་གིས་ལྷ་བྱུང་རྣམས་རྫོལ་

ཏེ་རྣལ་ཁག་འཇག་པ་དང་དེའི་སྟེང་དུ་འབྱུ་མཆུ་རྟོན་གྱི་རིགས་བབས་ནས་  
སོ་བཅུ་བ་པའི་སྤྱལ་བསྐྱལ།

ཨ་ཆུ་ཟེར་བ། སྤར་ལས་ཀྱང་གང་དུ་སོང་བའི་དབང་གིས་ཁ་ནས་ཨ་  
ཆུ་ཟེར་བའི་སྐད་ཅུ་ལས་འདོན་མ་རྒྱས་པ།

ཀྱེ་ཏུད་ཟེར་བ། དེ་ལས་ཀྱང་གང་བའི་དབང་གིས་རྟོན་གྱི་སྤྱལ་ནས་  
ཀྱེ་ཏུད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆུང་དུ་ཅུ་ལས་འདོན་མ་རྒྱས་པ།

སོ་ཐམ་ཐམ་པ། དེ་ལས་ཀྱང་གང་བའི་དབང་གིས་ཁ་གདངས་ཅུ་  
བྱེད་པ་ལས་སྐད་ཆུང་དུ་ཅུ་ཡང་འདོན་མི་ཐུབ་པ།

ཡུའུ་ལྟར་གས་པ། མེ་ཏོག་ཡུའུ་ཏེ་སྤང་རྒྱུ་མེ་ཏོག་ལ་ཟེར་ཞིང་།  
འབྲུག་ནས་ལུས་ཐམས་ཅད་སྟོན་པོར་སོང་ཐོག་སྤང་རྒྱུ་མེ་ཏོག་ལྟར་ཁ་  
ལྟམ་དུག་ཏུ་གས་པ།

བརྒྱ་ལྟར་གས་པ། སྤར་ལས་ཀྱང་གང་བས་ལུས་ཐམས་ཅད་དམར་  
པོར་གྱུར་ཏེ་ཁ་བཅུ་སྤྱལ་ཁ་ཤས་སྤྱུ་གས་པ་དང་དེའི་སྟེང་དུ་འབྱུ་མང་བོ་  
འཁོར་ནས་ཁག་འཕྱུང་བ།

བརྒྱ་ལྟར་ཆེར་གས་པ། སྤར་ལས་ཀྱང་སྤྱལ་པར་གང་བའི་དབང་གིས་  
ལུས་ཐམས་ཅད་ཤ་མོང་གི་སྤྱལ་ལྟར་ཁ་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོར་གས་པ་བཅས་  
ཡིན།

གང་དཔྱལ་གྱི་ཆེ་ཆད། དཔྱལ་བ་གང་དཔྱལ་གྱི་ནང་ནས་ཆེ་ཐུང་  
ཞོས་དཔྱལ་བ་ཆུ་བྱར་ཅན་གྱི་ཆེ་ཆད་ནི་རྒྱ་གར་མ་ག་རྟའི་བྲེ་བོ་ཆེ་ཁལ་

བརྒྱུད་ཅུ་ཞོང་བ་ཞིག་གི་ནང་ཉི་ལ་བྱུར་བྱུར་བཀའ་སྟེ་ལོ་བརྒྱ་རེའི་མཆོམས་  
སྟེ་ཉི་ལ་རེ་སྟེ་ལ་དོར་ནས་བང་བ་དེའི་ནང་གི་ཉི་ལ་ཡོངས་རྫོགས་ཟད་པའི་  
ཆོད་ཅམ་གྱི་ཆེ་ཆད་ཡིན་ཞིང་། དེ་མིན་གྱི་གང་དཔྱུལ་གཞན་དག་རྣམས་རེ་  
རེ་བཞིན་ལྷུ་བ་ཉི་ཤུ་ས་རིང་བ་ཡིན་པར་བཤད།

གང་དཔྱུལ་དུ་སྟེ་བའི་རྒྱ་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལས་རྒྱ་  
འབྲས། སྟེ་བ་སྟེ་བའི་བཅས་མེད་པར་འདོད་པ་དང་། བ་མ་ཀླན་འཁོགས་ལ་  
གོས་རྩོན་པོ་མ་གཡོགས་པར་འབྲགས་ཤིང་བཏང་བ། སེམས་ཅན་གསོན་པོ་  
འབྲགས་ཤིང་དུ་གཏོང་བ། གཞན་གྱི་གོས་འཕྲོག་པ་བཅས་ཡིན་པར་བཤད།

༤ ཉི་ཆེ་བའི་དཔྱུལ་བ། ཆ་དཔྱུལ་དང་གང་དཔྱུལ་ལས་སྟུག་བསྐྱུལ་  
ཅུང་ཅུང་བ་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། གནས་ཡུལ་ནི་ཆ་དཔྱུལ་གང་དཔྱུལ་དང་  
ཐག་རིང་སའམ་མང་ཆེ་བ་བྱེ་མའི་ཐང་ཆེན་དང་། མི་མེད་ལུང་སྟོང་། རྒྱ་  
མཆོའི་ནང་དང་། དེའི་འགམ་གྱི་སྒྲིང་ཐན་སོགས་མི་ཡུལ་དུ་ཡོད་ཟེར། དེའི་  
བཟོ་དབྱིབས་ནི་ཀ་བ་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ་དང་། ཁང་བ་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ། ཐག་  
བ་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ། ཤིང་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ། གཏུན་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ་སོགས་  
ཡོད། ཀ་བ་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ་ཟེར་བ་ནི་མ་གཞི་ཀ་བའི་བཟོ་དབྱིབས་ཡིན་  
པ་ལ་འགྲུལ་སྟོང་དང་སྐད་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། སྐད་རྒྱག་པར་བཏྲེན་ནས་  
སེམས་ཅན་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལས་སྟེ་ངོས་ནས་ལྟ་དུས་ཀ་བ་རང་ཡིན་པ།  
ཁང་བ་ལྟ་བུའི་དཔྱུལ་བ་ནི་སྟེ་ངོས་ནས་ལྟ་དུས་ཁང་བ་ཡིན་ནའང་ཁང་བའི་  
ནང་མི་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་ཁང་བ་དེ་རང་གིས་མི་དང་འབྲ་བར་སྟུག་བསྐྱུལ་

ཀྱི་སྒྲེང་ག་འདོན་པ། ཤིང་ལྷ་བུའི་དཔྱལ་བ་ནི་དབྱིབས་ཤིང་སྒྲོང་ཡིན་པ་ལ་  
ལྷགས་པ་རྒྱག་སྐབས་དུ་འཕོད་བྱེད་པ་དང་ཤིང་སྒྲོང་གི་མགོ་ནས་མཐུག་  
བར་འབྱས་ཁེངས་པ། གཞན་ཡང་ད་དུང་ཁ་ཤས་སར་ཉིན་མོ་གནས་ཆང་  
གཡར་ནས་བཟའ་ཆང་མཉམ་དུ་རུབ་རུབ་བསྐད་ས་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྒྲེ་  
ལེན་ཡང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡང་ས་རུབ་ཁར་བྱད་མེད་ཁང་  
བ་ནས་སྤྱིར་འབྱད་གཏོང་བ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ནས་བལྟ་སྐབས་ཁང་  
པར་མེ་འབར་བ་དང་ཁང་བའི་ནང་ཡོད་པའི་རང་གི་བཟའ་ལྗེའི་གཟུགས་  
པོར་སྐྱལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་འཐམས་ཐོག་མགོ་བོའི་ཅེ་ནས་ཁྲག་འཛིབ་པ་  
སོགས་མཐོང་ཞིང་། སྤྱི་ཉིན་ནམ་ལངས་རྗེས་སྤར་བཞིན་ཉིན་མོ་བཟའ་ཆང་  
རུབ་རུབ་བྱེད་ཆོག་པ་སོགས་དེ་འདྲ་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཟེར། དེ་ནི་མི་གཞན་  
ཀྱི་བདག་པོ་ཡོད་པའི་བྱད་མེད་ལ་འབྲེག་སྒྲོད་བྱས་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཡིན་པར་  
འདོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་སྤར་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་དགེ་སྒྲོང་ཞིག་གི་པ་  
དེ་ཆོང་དཔོན་ཡིན་པས་ཐེངས་གཅིག་གྲུ་གཟིངས་ལ་བསྐད་ནས་རྒྱ་མཚོའི་  
ནང་ནོར་བུ་ལེན་པར་འགྲོ་སྐབས་གྲུ་གཟིངས་གས་འཐོར་སོང་བར་བརྟེན་  
ཁོས་གས་འཐོར་སོང་བའི་གྲུ་གཟིངས་ཀྱི་པར་ལེབ་གཅིག་ལ་འཁྱུད་ནས་  
འགྲོ་སྐབས་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ཐུན་མི་མེད་ས་ཞིག་ཏུ་བསྐྱལ་བ་དང་། ཆོང་  
དཔོན་དེ་གླིང་ཐུན་དེའི་ནང་སྒྲོད་རིང་གོང་གསལ་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྒྲུ་  
ཆོགས་མཐོང་སྟེ། རྗེས་སུ་ཚུར་ལོག་རྗེས་རང་གིས་མཐོང་བའི་གནས་ཚུལ་



ཆོང་མ་སངས་རྒྱས་ལ་ཞུ་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དེ་ནི་སྡོན་བསགས་  
ལས་ཀྱིས་རྒྱན་བས་སྦྱོར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུངས་པར་གསུངས་པ་དང་དེའང་  
དཔྱུལ་བ་དོ་མ་ལ་འགྲོ་མ་དགོས་པར་དཔྱུལ་བ་ནས་ཡར་བྱངས་ཏེ་སྡོན་མའི་  
ལྷག་འཕྲོ་རྣམས་མི་ཡུལ་དུ་སྤྱོད་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། མདོར་ན་ལས་  
ཀྱི་འབྲས་བུ་ཟེར་བ་དེ་སངས་རྒྱས་ཟེན་ནའང་ངེས་པར་སྤྱོད་དགོས། སེམས་  
ཅན་གྱི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་དགོན་མཆོག་གི་མཐུ་གཉིས་རྒྱས་པ་ཆེ་ཆུང་  
གཅིག་མཆུངས་ཡིན། རང་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འཕྲོ་བུ་བསམ་ཆེ་དགོན་  
མཆོག་ལ་དེ་ལས་སྦྱོར་བའི་རྒྱས་མཐུ་ཅ་བ་ནས་མེད་ཟེར།

(༡) དུད་འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ། དུད་འགྲོ་ལ་ནང་གསེས་རིགས་གཉིས་  
ཡོད་དེ། གྱིངས་ན་གནས་པ་དང་། ཁ་འཐོར་བ་གཉིས་ཡིན།

གྱིངས་ན་གནས་པ་ནི། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་གནས་པ་རྣམས་  
ཡིན་ཞིང་། དེར་སྐབས་འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་མི་འཁོར་དུང་ཕྱུར་བཞི་བཅུ་ལྷག་  
ཟེན་པ་དེ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྤོག་ཆགས་ཀྱི་གྲངས་དང་གཏན་ནས་སྤུར་  
ཐབས་མེད་པར་ཉ་གཅིག་ཕྱུར་ཆ་བཞག་ནའང་དུར་ཕྱུར་བཞི་བཅུ་ཆད་ཀྱི་  
མེད་པ་མ་ཟད། ཆེ་ཤོས་ཉ་ཡིན་ལ་ཆུང་ཤོས་ཀྱང་ཉ་ཡིན།

ཁ་འཐོར་བ་ནི། མི་ཡུལ་གྱི་སྐྱམ་ས་དང་མཚོ་རྩིང་ཆུང་དུའི་ནང་དུ་  
གནས་པ་རྣམས་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་བྱ་དང་རི་དྲགས། གཅན་གཟན། འབྲ་སྤྱི།  
སྤྱའི་རིགས་བཅས་རིགས་བཞི་ཡོད། བྱ་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་རིགས་འདྲ་མིན་  
གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཅིང་། འཇམ་སྒྲིང་ཐོག་བྱ་རིགས་སྟེ་ཁ་འཐོར་མས་

ཞོས་ཀྱི་སློབ་ཆགས་ར་བ་དེ་དབྱེན་ཟིའི་ལུན་ཏུན་དུ་ཡོད།      གཅན་གཟན་  
 དང་རི་དྲགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་སྤྱིར་ན་རྩ་བ་མཁན་ལ་རི་དྲགས་དང་ཤ་བ་མཁན་  
 ལ་གཅན་གཟན་ཞེས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཚུལ་ཡོད་པ་དང་།      ཡང་། རྒྱ་བོད་ཡིག་  
 ཚང་། ་ བླ་མ་གསལ་བ་ལྟར་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དེ་ཚུ་འཕྱང་སྐབས་ཤེས་  
 ཐུབ་པ་སྟེ་ལྟེ་ཡིས་ལྟག་མཁན་ཀྱི་རིགས་དེ་གཅན་གཟན་དང་དབྱུགས་ཀྱིས་  
 ཚུ་འཛིབ་ནས་འཕྱང་མཁན་དེ་རི་དྲགས་ཡིན་ཞེས་བསྟན་ཡོད།      དེས་ན་མི་  
 དང་ཉི་བའི་ནང་ནས་ཏྲ་དེ་རི་དྲགས་དང་། ཁྱི་དང་ཁྱམ་བུ་གཉིས་གཅན་གཟན་  
 ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན།      འབྲུ་སྤོན་ཀྱི་རིགས་ཏེ་སློབ་ཆགས་གྲོག་མ་  
 དང་སྐྱུ་ལ་སོགས་ནི་སྒོང་སྒྲེས་དང་ཚུ་སྤོན་ནི་ཕོ་མོ་ཁ་སྐྱོར་ཡིན།      དུད་འགོར་  
 ཐུན་མོང་གི་སྐྱུ་ག་བསྐྱུ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ།

༡ སྒྲེན་ཁིང་གཏི་ཐུག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ། སྒྲེན་པ་ཡིན་ལ་གཏི་ཐུག་སྟེ་  
སྒྲུང་དོར་མི་ཤེས་པ་དང་དགྲ་གཉེན་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཤེས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་  
ཏི་དཔེར་ན་སྤྱི་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྦྱིན་མཁྱོན་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཤེས་ནའང་དགྲ་  
གཉེན་སྐྱུ་ཡིན་མ་ཤེས་པ་དང་། ཡང་རྟ་དང་སྒྲུང་པོ་ཆེ་སོགས་ལ་ཆ་བཞག་  
ན་དགྲ་སྦྱོགས་དང་རང་སྦྱོགས་དབྱེ་བ་ཆོད་ཅུ་ཡོད། གཞན་ཡང་སྒྲུང་སྒྲུང་  
དང་འང་གུ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བཟང་པོར་བཟང་ལན་དང་ངན་པར་ངན་ལན་  
སྒྲུང་པའི་ཤོད་ཚུ་ལ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཉུང་ཤས་ཡིན། དཔེར་ན་དེ་སྔ་  
གནས་ཚུ་ལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་སྟོང་ཡོད་དེ། ཟེངས་ཤིག་འང་གུ་ཞིག་ཁྱ་ཡིས་  
དེད་ནས་གཟུགས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་མ་ཡིས་ཁེངས་ཏི་འགྲུལ་པ་ཞིག་ང་

བསྐྱོལ་ནས་སྒྲོད་སར་བར་སྒྲུང་ནས་སྒྲུང་བ་དང་། འགྲུལ་པ་དེས་འང་གྲུ་མས་  
མ་དེ་ཚུར་སྐྱུག་ནས་རང་གི་བྲིམ་དུ་འབྱེད་ཏེ་གསོ་ཆགས་དང་སྒྲན་བཅས་  
བྱས་ནས་དག་སྒྲོད་བྱང་རྗེས་བྱིར་སྒྲོད་སྐབས་དུས་ཡུན་གང་འཆམས་སོང་  
རྗེས་ཉིན་ཞིག་འང་གྲུ་དེ་ཚུར་འཁོར་ནས་བྱུ་རུའི་བྲེང་བ་ཞིག་འབྱེད་ཏེ་རང་  
སྒྲོལ་མཁན་སྒྲིན་བདག་དེའི་བྲིམ་གྱི་སྐུ་ཁྱུང་ཐོག་བསྐྱད་དེ་སྐྱད་ཡང་ཡང་  
རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད།

༡ གཅིག་གིས་གཅིག་ཟ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ། ཆེ་བས་ཚུང་བ་ཟ་བ་དང་།  
ཚུང་བས་དེ་ལས་ཀྱང་ཚུང་བ་ཟ་བ། ཚུང་བ་མང་པོས་ཆེ་བར་རུབ་ནས་ཟ་བ།  
པ་མས་སྐྱ་གྲུ་ཟ་བ་དང་། སྐྱ་གྲུས་པ་མ་ཟ་བ་སོགས་ཡོད།

༢ བཀོལ་ཞིང་སྒྲོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ། མི་དང་སྒྲན་དུ་གནས་པའི་དུད་  
འགྲོའི་ནང་ནས་ཁག་ཅིག་མིས་བྲན་དུ་བཀོལ་ནས་མི་ཐེག་པའི་ཁལ་འགོལ་  
བ་དང་། ཚོན་པ་རྒྱག་པ། སྒྲོད་དུ་བཞོན་པ་སོགས་གང་འདོད་བྱེད་པ་དང་།  
དུད་འགྲོ་ཁག་ཅིག་ལ་དང་པགས་པ། རྩ་ཙེ་སོགས་ཀྱི་དོན་དུ་བསད་དེ་སྒྲོག་  
ལ་རང་དབང་མེད་པ།

༣ བཀྱེས་ཤིང་སྒྲོལ་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ། རྒྱན་དུ་བས་སྒྲོལ་ཁོ་ནའི་ཆེད་  
དུ་སྒྲོགས་བཞིར་སོང་རུང་གང་ཡང་མ་རྟོན་པར་པལ་ཆེ་བ་བཀྱེས་སྒྲོལ་གྱི་  
ངང་སྒྲོད་དགོས་པ་དང་། གཉིད་ཐུན་གཅིག་ཙམ་ཡང་སྒྲོ་བདེ་པོའི་ངང་ནས་  
ཉལ་ཁོལ་མེད་པ་སོགས།

དུད་འགྲོའི་ཆེ་ཆད་ནི། དུད་འགྲོའི་ནང་ནས་ཆེ་རིང་ཤོས་སྐྱུའི་རིགས་

རྣམས་བསྐྱལ་བ་གཅིག་གི་བར་དུ་སྒྲིབ་པ་ཡང་ཡོད་ལ། ལུས་སྐྱེས་སྤྱིན་བུ་  
ཞིག་ལྟ་བུར་ཆ་མཆོན་ན་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་མིའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལས་མེད་  
པའང་ཡོད།

དུང་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། གསུང་རབ་ལ་འགོ་མ་ཡུག་གཏོང་བ་དང་།  
གསུང་རབ་ས་རྗེན་བའི་སྤྱིང་དུ་འཛོག་པ། གསུང་རབ་ཀྱི་ཤོག་བུས་མི་གཙང་  
བར་འབྲིས་པ། གསུང་རབ་དང་ཆོས་ལ་དམའ་འབེབས་གཏོང་བ། ཆོས་སྤྱི་  
བ་ལ་མ་གུས་བ་དང་བརྟམས་སྒྲོལ་བུས་བ་སོགས་ཡིན་པར་བཤད།

(༣) ཡི་དྲགས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ། ཡི་དྲགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གནས་ཀྱི་དབང་  
དུ་བུས་ན་བྱིངས་ན་གནས་བ་དང་ཁ་འཐོར་བ་གཉིས་ལས་སྤྱིར་ན་མང་ཆེ་  
བ་དཔྱལ་བའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་དང་ཁ་འཐོར་བའི་བུས་ནི་མི་ཡུལ་དུ་  
ཡོད་ཟེར། དེ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།

༡ བྱིའི་སྤྱིབ་པ་ཅན། བཟའ་བརྟུང་ལ་སོགས་པ་མི་རྟེན་ཅིང་། རྟེན་གྲང་  
རང་གི་ལས་སྒྲུང་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱང་མ་མཆོན་ཆ་ཐོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
སྤྱང་ནས་ཡོངས་སྒྲོལ་མི་བྱས་པ་དང་། ཡང་ན་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་པ་མ་ཐག་རྣག་  
ཁག་ཏུ་མཐོང་བའམ་མི་སྤྱང་བར་གྱུར་པ་སོགས་ཡོད།

༢ རྣང་གི་སྤྱིབ་པ་ཅན། ཡི་དྲགས་འགའ་ཞིག་ཁ་ཁབ་མིག་ཅ་མ།  
མགྱིན་པ་འཇག་མ་ཅ་མ། ལྟོ་བ་རི་རྒྱུང་ཅ་མ་ཡོད་པས་ཁ་རྒྱུང་བའི་སྤྱབས་  
ཀྱིས་ཁར་མི་ཤོང་ཞིང་། ཤོང་ཡང་མགྱིན་པར་མི་ཐར། ཐར་ཡང་ལྟོ་བ་མི་  
ཁེངས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཡོད།

༣ ཟས་སྒོམ་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་པ་ཅན། ཟོས་པ་དང་འབྲུང་པ་  
རྒྱུ་མ་མེ་འབར་ནས་འཆིག་པ། བཤང་གཅི་སོགས་མི་གཙང་བཤམ་སྟག་  
མ་གཏོགས་ཟས་གཙང་མ་ལ་ཡོངས་སྒྲོད་མི་རྒྱས་པ་དང་། དབྱར་དུས་ཟླ་  
བ་ཡང་ཆ་ཞིང་དགུན་དུས་ཉི་མ་ཡང་གང་པ། དབང་ཆེ་བས་ཆུང་བ་བསྐྱད་  
པ། མི་དང་བྱི་ལ་སོགས་པ་མཐོང་ནས་འཇིགས་སྐྱག་སྐྱེས་ཏེ་བྲོས་འགྲོ་བ་  
སོགས་ཡོད།

ཡི་དྲགས་ཀྱི་ཆེ་ཆད་ནི། མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་ཞག་གཅིག་ཏུ་  
བྱས་པའི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡིན་པར་བཤད། དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་ནི། གཞན་ཀྱི་རྒྱ་ནོར་  
ལ་ཉམ་སེམས་སྐྱེས་ནས་བརྒྱ་བ་དང་། འཕྲོག་པ། རང་ལ་ཟས་ནོར་ཡོངས་  
སྒྲོད་ཡོད་བཞིན་དུ་སྒྲོད་མི་རྒྱས་པ་དང་གཞན་ལ་སྟེར་མི་རྒྱས་པ་སོགས་  
སེར་སྒྲ་ཆེ་བ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར་བཤད།

དེའི་སྒྲོར་ལ་སྐྱུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ལྟ་རྒྱུ་ཡོད་དེ། སྐར་སངས་རྒྱས་འཆོ་  
བཞུགས་སྐབས་དགེ་ཚུལ་ཚུ་སྐྱེས་ཟེར་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཨ་མ་  
དེ་མི་ཡུལ་དུ་སྒྲོད་སྐབས་བྲིམ་ཆང་རྒྱ་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནའང་  
རང་བཟུང་རྒྱས་པ་དང་མི་ལ་སྟེར་མ་རྒྱས་པ་མ་བཟད། ཐ་ན་རང་གི་སྤྱ་གུ་ལའང་  
སྟེར་མ་རྒྱས་མཁན་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་ནས་ཆེ་འཕྲོས་རྗེས་ཡི་དྲགས་ཀྱི་སྐྱེ་  
བ་སྐྱུངས་པ་དང་། ཉིན་གཅིག་དགེ་ཚུལ་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་མདུན་ནས་  
ཆོས་ཁྱེས་ཟེར་རྗེས་མཆན་མོ་ཤིང་སྒྲོད་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་སྒྲོམ་བརྒྱབ་ནས་  
སྒྲོད་སྐབས་མདུན་དུ་གཟུགས་པོ་ཆང་མར་མེ་འབར་བ་དང་སྤྱ་གུ་ལྔ་བརྒྱ་



ཁྱིད་པའི་གདོན་འདྲེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་གི་འགྲམ་དུ་སླེབས་པ་མཐོང་ནས་ཞེད་  
ཐག་ཆོད་དེ་སྒོས་འགྲོ་སྐབས་རྒྱབ་ནས་"བྱ། བྱ"ཞེས་འབོད་པ་ཐོས་ཏེ་དགོ་  
ཚུལ་གྱིས་ཁྱོད་སུ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་སྐབས་ང་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་མ་ཡིན་ཞེས་ལན་  
བཏབ། དོན་དངོས་ཐོག་ཨ་མ་ཡི་དྲགས་ལ་སྐྱེས་ཚར་ནའང་རང་གི་སྐུ་གུ་  
བར་ཏེ་རྟག་ཏུ་དགོ་ཚུལ་དེ་འཆོལ་བར་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དགོ་ཚུལ་གྱིས་  
གནས་ཚུལ་འདྲི་སྐབས་ཨ་མས་ད་ལྟ་ཡི་དྲགས་ལ་སྐྱེས་ནས་ལོ་བཅུ་གཉིས་  
ནང་ཚུ་ཐེགས་པ་རེ་དང་མིའི་ཁ་ལུད་ཐེངས་རེ་མ་གཏོགས་རག་རྒྱ་མེད་པ་  
མ་ཟད། དེའང་སྐུ་གུ་ལྟ་བུ་དང་མཉམ་དུ་ཏུབ་ཐོབ་བརྒྱབ་ནས་བ་དགོས་  
ཀྱི་འདུག་པས་ཁྱོད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ལ་ཡི་དྲགས་ཀྱི་གནས་ནས་ཐར་པའི་  
སྐབས་འདུག་ཞུ་དགོས་ཞེས་བཤད། དགོ་ཚུལ་སེམས་སྒྲོ་ཐག་ཆོད་ནས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་དུ་ཕྱིན་ནས་དེ་དོན་སྐབས་འདུག་ཞུས་པར་སངས་  
རྒྱས་ཀྱིས་ཐབས་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་སྦྲད་དགོ་སྒྲོང་ཆོར་བྲིམས་  
ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་དེ་ནས་བཟུང་དགོ་སྒྲོང་ཁ་ལུད་གང་བྱུང་གཡུགས་  
མི་ཆོག་པར་རང་གི་འགྲམ་དུ་ལུད་ཕོར་རེ་ཉར་ཏེ་ལུད་པ་རེ་ལུད་ཕོར་ནང་  
སྐྱགས་འཕྲལ་སྐྱགས་རེ་འདོན་དགོས་པའི་བྲིམས་བཅས། སྐྱགས་རེ་བཏབ་  
འཕྲལ་ཁ་ལུད་གཅིག་གིས་ཡི་དྲགས་མ་བྱ་ལྟ་བུ་གྲོད་པ་རྒྱག་ཐུབ་པ་ཡོང་  
གི་ཡོད་ཟེར། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དགོ་ཚུལ་དེར་ལས་སྐྱེབ་དག་ཐབས་  
ཀྱི་ཁ་འདོན་ཆོག་ཁ་ཤས་སྐབས་འགྲོ་དང་བཅས་བསྐྱབ་གནང་ནས་དགོ་  
ཚུལ་གྱི་མ་ཡི་དྲགས་དེར་འདོན་དུ་རྒྱག་གསུངས་པར་ཐོག་མར་རང་གི་བྱའི་

སར་དགོང་ལྟར་ཡོང་ནས་སྐྱེས་པ་ལ་དགའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་དེ་སངས་  
 རྒྱུ་མཐའ་བ་དེ་རང་འདོན་མ་ཤེས་པར་ཡུན་རིང་ལུས། མཐར་སྐྱབས་འགྲོ་  
 དེ་རྒྱུ་མཐའ་འདོན་ཤེས་རྗེས་ཆེ་འཕོས་ཏེ་ཡི་དྲགས་སྟོབས་འབྱོར་ལྡན་པ་ཞིག་  
 ཏུ་སྐྱེས་པ་དང་། ཉིན་ཞིག་དེས་སངས་རྒྱུ་མཐའ་དང་དགོང་འདུན་ཆོར་བཀའ་རིན་  
 གསོ་བ་ཆེད་དགོང་ཚུལ་ལ་ང་སྟོང་སའི་ཁང་པའི་འོག་གི་ཁྲིན་པ་ནས་རྒྱུ་མཐའ་  
 གོམ་པ་ཁ་ཤས་སར་དོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་གསེར་སྒྲིང་སྟོང་ལྷག་ཁ་ཤས་  
 ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུ་མཐའ་བཏོན་ནས་སངས་རྒྱུ་མཐའ་དང་དགོང་འདུན་ལ་ལུས་ཏེ་  
 ངའི་མིང་འབོད་དེ་ཐུགས་སྟོན་སྐྱབས་འབྱུག་ཞུས་ཞེས་མངགས། དགོང་ཚུལ་  
 གྱིས་ཨ་མའི་མངགས་བྱ་ལྟར་བྱས་པས་ཨ་མ་ཡི་དྲགས་ནས་ཆེ་འཕོས་ཏེ་  
 ལྟ་ལུས་ཏུ་སྐྱེས་པ་རེད་ཟེར། དེ་ནས་བཟུང་དགོང་འདུན་པ་ཆོ་ཉིན་ལྟར་ཡི་  
 དྲགས་ཁག་གཉིས་ལ་སྟོ་སྟོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། གཅིག་ནི་གོང་ཏུ་གསལ་  
 བ་ལྟར་ལུང་ཕོར་ནང་ལུང་པ་གཡུགས་ཐེངས་རེར་སྒྲགས་རེ་བཏོན་ནས་ཡི་  
 དྲགས་གསོ་བ་དང་། གཅིག་ཤོས་ནི་ཡི་དྲགས་ཁ་ལ་མེ་འབར་ཞེས་པ་དེ་  
 ཡིན་ཞིང་། སངས་རྒྱུ་མཐའ་ཞལ་བཞུགས་སྐྱབས་ད་ནས་བཟུང་ང་ཤྱུ་ཐུ་ནིའི་  
 ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་སྟོ་ཆས་ཟས་ཆར་བའི་ལྷག་མ་དེ་ཡི་དྲགས་ཁ་  
 ལ་མེ་འབར་ལ་སྟོར་དགོས་ཞེས་བཀའ་བསྩལ་བ་ལྟར་དགོང་སྟོང་ཆོ་སྟོ་ཆས་  
 ཟས་ཟེན་རྗེས་ལྷག་མ་ཏོག་ཅུ་བཞག་ནས་དེར་སྒྲགས་ཞིག་འདོན་རྒྱ་ཡོད།  
 སྒྲགས་དེ་བརྒྱབ་ན་ཡི་དྲགས་ཁ་ལ་མེ་འབར་ལ་རག་གི་ཡོད་ཟེར། ཡི་དྲགས་  
 ཁ་ལ་མེ་འབར་དེ་རྩ་འབྱུང་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་། གང་བསམ་ཡང་

དེར་སླེབས་བྱུང་མཁན། མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་བྱུང་མཁན་ཞིག་  
བཅས་ཡིན་པ་དང་། དེས་ང་ལ་སྟོ་སྟོར་ན་ངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པར་  
སྤང་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་དམ་བཅའ་བྱས་པ་རེད་ཟེར། དེར་བརྟེན་འདྲེལ་  
ཁྲིམས་ནང་ཡི་དྲགས་ཁག་གཅིག་ལ་ཁ་ལྟད་སྟེར་དགོས་པ་དང་ཡི་དྲགས་  
ཁག་གཅིག་ལ་སྟོ་སྟོག་སྟེར་དགོས་པའི་ཁྲིམས་ཤིག་ཡོད།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་སྒོར་  
རྒྱས་པར་བཤད་པ་ནི། བཀའ་འགྱུར་གྱི་༼འདྲེལ་བ་ལྟང་༼༼གི་སོང་༼ཀ༼  
༼ཁ་༼གཉིས་དང་༼ ༼མདོ་མང་༼༼གི་སོང་༼ཡ་༼༼ར་༼ལ་༼༼ཤ༼  
བཅས་ཀྱི་ནང་དང་༼ ༼མདོ་དན་པ་ཉིར་བཞག་༼ ༼སོང་དུ་བསྐྱར་བེན་པ་རྣམས་  
སྤྱ་ཆ་ཆང་ཡོད་པས་དེ་དག་ནང་གསལ།

## སྤྱབས་འགྲོ།

ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་བཤད་བེན་ཇེས་སྤྱབས་འགྲོ་ཞོད་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐལ་དེ་ངོས་བཟུང་  
ཇེས་རང་ཉིད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྤྱད་བསྐལ་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་  
བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པར་ཆོས་བྱས་ནས་རང་གིས་རང་  
སློབ་དགོས་ལ། ཆོས་བྱེད་པར་སྤྱབས་སྟོན་པ་པོ་སངས་རྒྱས་དང་། སྤྱབས་  
དངོས་ཆོས། སྤྱབས་སྤྱབ་པའི་སྒྲ་གྲོགས་ཏེ་དགོ་འདུན་བཅས་རང་ཉིད་སྤྱད་

བསྐྱེད་པའི་ལས་སྐྱོབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་འཆོལ་དགོས་པར་བརྟེན་  
 སྐབས་འགྲོ་ཞེས་པའི་ས་བཅད་འདི་འབྱུང་བ་ཡིན། སྐབས་འགྲོ་བྱེད་པར་  
 ཐོག་མ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ངོས་བཟུང་དགོས་པ་དེ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན།  
 སངས་རྒྱས་ཞེས་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་དེ་ཡང་གཞན་ལ་པན་བ་བྱས་པའི་  
 འབྲས་བུར་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་  
 པའི་ཆོས་དེ་འང་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་རྣམས་གཞན་ལ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན།  
 དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པའི་བཤའ་སྟོན་ལྟར་ན། མི་ཡག་ཉེས་  
 ཟེར་བ་དེ་མི་ཁོ་ན་རང་ལ་བཟུ་རྒྱ་མེད་པར་མི་དེས་བཤའ་པའི་ཆོག་དེ་ལ་  
 བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་དངོས་འབྲེལ་བདེན་དོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་གཞི་ནས་  
 མི་དེར་ཆ་འཛོག་བྱེད་ཆོག་ཟེར་བ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་  
 ཆོས་དེ་བདེན་དོན་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་ཆེ་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བྱུང་བ་དང་  
 དེ་གསུང་མཁན་གྱི་སངས་རྒྱས་ལ་འདྲ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་  
 དེང་དུས་ཀྱི་མར་ཁེ་སི་དང་། ལེ་ཉིན། མའོ་ཅེ་རྩེ་སོགས་རྒྱ་བས་ཆེན་ཡིན་  
 པ་དེ་ཁོང་རྣམས་པའི་གསུང་རྩལ་དང་གསར་བརྗེའི་ལག་ལེན་དངོས་བརྒྱུད་དེ་  
 ཆང་མས་ཤེས་པ་ལས་ཁོང་ཆོའི་དགོངས་པ་དང་། ལག་ལེན་དངོས་མ་ཤེས་  
 སྟོན་ནས་ཁོང་ཆོ་རྒྱ་བས་ཆེན་ཡིན་པ་ཤེས་མི་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་  
 ཆོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྩེ་མཐོར་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོས་ལག་བསྟར་བྱེད་  
 མཁན་དག་འདུན་ལ་ཡང་ཡིད་ཆེས་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན། (དགེ་བ་བཅུ་ལག་ལེན་  
 བསྟར་མཁན་ཡིན་སྐབས་དག་འདུན་ཞེས་བརྗོད) དེར་བརྟེན་སྐབས་འགྲོ་བྱེད་པར་ཐོག་

མ་སངས་རྒྱལ། ཆོས། དགོ་འདུན་བཅས་གསུམ་ངོས་བཟུང་དགོས་པ་དང་  
དེ་གསུམ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཤེས་དགོས།

སྐབས་འགྲོ་ལ་ནང་གསེས་དོན་ཆོད་ཆེ་བ་བཞི་ཡོད་དེ། ༡ སྐབས་སུ་  
འགྲོ་བའི་ཡུལ་ངོས་བཟུང་བ། ༢ སྐབས་སུ་འོས་པའི་རྒྱ་མཚན། ༣ སྐབས་  
སུ་འགྲོ་བའི་ཚུལ། ༤ སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་བཅས་ཡིན།

༡ སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ངོས་བཟུང་བ། འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཐུ་  
ཅུལ་ཆེ་བར་གྲགས་པའི་ལྷ་དང་འབྲེ་སོགས་ཀྱིས་ནི་འཁོར་བ་དང་། ངན་སོང་  
གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་པ་ཕར་ཞོག། རང་ཉིད་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་ལན་  
སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་མེད་པས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་མིན། རང་  
ཉིད་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཟེན་ནས་གཞན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་པ་ནི་  
སངས་རྒྱལ་ཡིན། དེས་གསུངས་པའི་ཆོས་ནི་སངས་རྒྱལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་  
འབྲས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་། ཐར་པའི་ལམ་མ་ཞོར་བ་གསལ་བར་མཁྱེན་  
ནས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་  
དེ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ནས་ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལམ་  
ལ་འབད་བཅོམ་གནང་མཁན་ནི་དགོ་འདུན་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱལ་  
དང་། ཆོས་དང་། དགོ་འདུན་གསུམ་ཁོ་ན་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ཡིན།  
(སྐབས་འགྲོའི་ཐོག་མར་སླ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་བ་དེ་བོད་ཀྱི་ཐུགས་ལས་རྒྱ་གར་དུ་སོལ་དེ་  
མེད) འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གི་ལྷ་ཆངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་  
དེ་དག་སོ་སོར་ཡང་མཐུ་ཅུལ་འདྲ་མིན་ཐུན་བྱ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་ན་ཡང་གཞན་



འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་ནས་སྐྱོབ་པའི་རྒྱུ་པ་མེད་དེ་རྒྱ་མཚན་  
 བྱི་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱང་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་ནས་ཐར་མེད་པས་  
 འདམ་ནང་ལྷུང་བའི་མིས་འདམ་ནང་ལྷུང་བའི་མི་གཞན་སྐྱོབ་ཐུབ་ཐབས་  
 མེད་པར་བརྟེན་སྐྱབས་འགོ་བྱེད་སའི་ཡུལ་མིན། འོན་སྐྱབས་ཡུལ་དེ་གང་  
 འདྲ་ཞིག་དགོས་སམ་ཞེ་ན། བྱེད་ཚོས་བཞི་དང་ལྔ་ན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། རང་  
 འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་ཐར་བྱེད་པ། གཞན་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་  
 སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་པ་ཡོད་པ། ཐུགས་ཆེན་པོ་ཉི་རིང་མེད་པ། རང་ལ་པན་  
 བཏགས་པ་དང་མ་བཏགས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མཛད་ཐུབ་  
 པ་བཅས་ཞིག་ཡིན་དགོས།

དེ་ཡང་།

༡ འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་ཐར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི། འཁོར་བ་ལས་  
 ཐར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་ཐར་བ་སྟེ་གོ་དོན་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ངན་སོང་  
 གསུམ་ནི་འགོ་བ་རིགས་ཐུག་ནང་ཚུད་ཡོད་པས་ངན་སོང་གསུམ་ལས་ཐར་  
 བ་གཅིག་ཤུས་མི་འགྲིག་པར་འཁོར་བ་ནས་ཀྱང་ཐར་བ་ཞིག་དགོས།

༢ གཞན་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་པ་ཡོད་པ་  
 བྱི། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་ནས་ཐར་བའི་ཐབས་སྟོན་པ་ཅམ་གྱིས་  
 མི་ཚོག་པར་ཐབས་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་  
 དགོས། རྒྱུ་པ་མེད་ན་ཐབས་གཅིག་ཤུས་མི་འགྲིག་སྟེ་དཔེར་ན་སྤྲོན་པ་  
 ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་བཞག་བཅོས་བྱེད་སྟངས་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆ་

ཆང་ཤེས་ནའང་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བྱེད་མ་ཤེས་ན་ནད་པ་སྐྱོབ་མི་ཐུབ་པ་  
ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ཐབས་ཤེས་དེ་སྟོན་ཐུབ་པ་ཅ་མ་མ་ཟད། ཐབས་ཤེས་དེ་ལག་  
ལེན་བསྟར་ནས་གཞན་དངོས་སུ་སྐྱོབ་ཐུབ་མཁན་ཞིག་དགོས།

༣ ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཉི་རིང་མེད་པ་ཞེས་པ་ནི་རང་དང་ཉི་པོ་ཡོད་  
མཁན་མ་གཏོགས་ཉི་པོ་མེད་པར་ཡ་མི་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར་ཆང་མར་  
སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས། དེ་སྤྱི་མངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་  
ཉིན་ཞིག་དགོ་སྤྱིང་ལྟས་སྦྱིན། (མངས་རྒྱས་ཀྱི་ཨ་ཁུ་ཚུང་བའི་བུ་ཡིན་ཞིང་། དེས་མངས་  
རྒྱས་དཔྱོད་ཐབས་ཐེངས་མང་བྱེད་སྤྱོད་ཡོད) ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་སྤྲོད་པ་རྣམས་ལ་  
དགོ་སྤྱོད་གོ་ཏེ་མ་ལ་ཁྱོད་ཆོས་སྤྲོད་གང་ཞིག་སྟེར་གྱི་ཡོད་ནའང་ང་ལ་དེ་  
དགོས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པར་སྤྲོད་པར་མངས་རྒྱས་སྐྱོབ་ས་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་  
བུ་ཡིན་པས་མངས་རྒྱས་ཀྱིས་མཆོད་རྒྱ་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟས་ན་འཇུ་མི་ཐུབ་  
པར་ཞི་རྒྱ་རེད་ཅེས་ཤོད་སྐབས་ལྟས་སྦྱིན་ཀྱིས་ང་ནི་ཁོ་དང་པ་མ་གཅིག་  
གི་མི་རྒྱུད་ནས་སྦྱེས་པའི་བུ་གྲ་ཡིན་པས་ང་གཉིས་ཁྱུང་པར་གང་ཡང་མེད་  
པས་དགོ་སྤྱོད་གོ་ཏེ་མས་ཟ་ཐུབ་པའི་སྤྲོད་དེ་ངས་བཟའ་མི་ཐུབ་པ་མེད་ཅེས་  
ཨུ་ཚུགས་མཐའ་སྐྱེལ་བྱས་སྐབས་སྤྲོད་པས་ཁོ་པའི་འདོད་པ་ལྟར་སྤྲོད་སྟེར་  
དུས་ལྟས་སྦྱིན་སྤྲོད་ལྷགས་ཆེ་ཐག་ཆོད་ནས་སྤྱགས་པ་ཤོར་བ་དང་ན་ཟུག་  
གིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ་མངས་རྒྱས་ཐེབས་ནས་ལྟས་སྦྱིན་ཁྱོད་  
ང་ཡི་དགྲ་ཡིན་ནའང་ངས་དགྲ་དང་རང་སྤྱོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཉི་རིང་གཏན་  
ནས་བྱེད་སྤྱོད་མེད་པས་དེའི་བདེན་པ་དེ་ང་ལ་ཡོད་པར་བརྟེན་ལྟས་སྦྱིན་གྱི་

ནད་དེ་འབྲུལ་དུ་སེང་བྲག་ཡོང་བ་ཞོག་ཅེས་ལྟས་སྦྱིན་གྱི་མགོ་ལ་བྱུལ་བྱུལ་  
གནང་མ་ཐག་ལྟས་སྦྱིན་སེང་བྲག་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཐུར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
ངའི་གཟུགས་པོའི་གཡས་ངོས་ལ་གསེར་ཆུ་སོགས་ཀྱིས་བྱུགས་པ་རྒྱག་  
མཁན་ཞིག་དང་གཡོན་ངོས་ལ་གྱི་བྱེར་ནས་ངའི་ལུས་ཐོག་གི་ཤ་ཉིག་ཁ་  
བཞོག་ནས་ཁ་ལ་སྟེར་མཁན་ཞིག་བྱུང་བར་ཆ་བཞག་ནའང་གཉིས་ཀར་ཉི་  
རིང་རྩ་བ་ནས་མེད་ཅེས་གསུངས་སྤོང་བ་ཡིན་ཟེར་སྟེ་ལ་ཡོད།

༤ རང་ལ་ཕན་བྱུགས་དང་མ་བྱུགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་  
དོན་མཛད་པ་ནི་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་དང་རང་ལ་ཕན་བྱུགས་དང་  
མ་བྱུགས་ལ་མ་བསྟོས་པར་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་དོན་མཛད་ཐུབ་པ་  
བཅས་ཉི་ཁྱད་ཆོས་བཞི་པོ་དེ་ཆང་བ་ནི་སངས་རྒྱས་མ་གཏོགས་མེད།

འོན་སངས་རྒྱས་དེ་རི་ལྟར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་དང་པོ་  
ཉིད་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་མིན་ཉི། ཐོག་མ་ང་རང་ཆོ་དང་འདྲ་བར་  
ངན་སོང་གི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཐུངས་ནས་དུས་ཡུན་ཤིན་ཏུ་རིང་པོ་སོང་རྗེས་རང་  
གཙོ་པོ་བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་ཀྱི་སྦྱོན་དེ་མཐོང་ནས་རིམ་གྱིས་སྤངས་ཐོག་  
བྱ་བ་བཟང་པོར་རིམ་བཞིན་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ཞིག་  
ཡིན། དེའི་ཐད་མི་ལ་རས་པའི་རྒྱུ་ཐར་ནང་གསལ་བ་ལྟར་ན། རྗེ་བཙུན་མི་  
ལ་རྗེས་སུ་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་མཐོན་པོར་སྟེབས་སྐྱབས་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་  
ཆོས་མི་ལ་རས་པར། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་མ་ཆོས་ལ་དཀའ་སྤྱད་སྟེང་དུས་མཛད་  
སྤངས་དང་། བར་དུ་སྒྲ་མའི་མདུན་ནས་ཆོས་ཁྱེད་སྤངས། ད་ལྟ་རི་ཁྱོད་དུ་

སྒོམ་སྐྱབ་མཛད་སྟངས་སོགས་ལ་བལྟས་ན་བྱིད་རང་སྦྱིར་བཏང་གི་མི་ཞིག་  
 གཏན་ནས་ཡིན་བཅོམ་མི་འདུག་པས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 གང་འདྲ་ཞིག་གི་སྦྱལ་པ་ཡིན་ནམ་ང་ཚོར་གསུང་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུས་  
 པར་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པས་བྱིད་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ལྟས་ངན་དང་ལོག་  
 ལྟ་ཞིག་རང་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཚོས་བྱས་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ཟེར་བ་རྩ་བ་  
 ནས་ཡོང་ཤེས་དོན་མེད། གལ་ཏེ་དེ་འདྲ་བྱང་བ་ཡིན་ནའང་དེ་སངས་རྒྱས་  
 དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱལ་པ་ཡིན་དགོས་ཆེ་ཚོས་བྱས་ནས་འབྲས་བུ་  
 རོབ་རྒྱ་མེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྲིད། དཔེར་ན་ང་  
 ལ་ཆ་བཞག་ནའང་མི་སྐྱམ་ཅུ་སོ་ལྔ་བསལ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་མི་སྡིག་ཆེན་ཞིག་  
 ཡིན་པས་ཚོས་མ་བྱས་ན་ཆེ་རྗེས་མ་དཔྱལ་བར་སྦྱང་རྒྱ་ཉག་གཅིག་ཡིན།  
 དེས་ན་ང་མི་སྡིག་ཆེན་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་འཕྲོག་རྒྱ་ཡོད་  
 ན་བྱིད་ཚོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཆེ་འབྲས་བུ་དེ་ལས་ལྷག་པ་འཕྲོག་རྒྱ་རེས་  
 ཅན་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱང་སངས་མ་རྒྱས་གོང་གི་སྦྱ་  
 སྦྱེ་མང་པོའི་མཛད་པ་རྣམས་༼སྦྱེས་རབས་སོ་བཞི༽ དང་༼མདོ་མཛད་སྒྲུན༽  
 སོགས་ནང་གསལ་བར་འཁོད་ཡོད། དེར་བརྟེན་དོན་དག་སྦྱིང་པོ་ནི་གཞན་  
 ལ་ཕན་ན་རང་ལ་ཕན། གཞན་ལ་གཞོད་ན་རང་ལ་གཞོད་ཟེར་བ་དེ་ཡིན།  
 སྐབས་འགྲོའི་ཐོག་མར་ལྷ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་པ་དེ་བོད་ཀྱི་ལྷགས་  
 ལས་རྒྱ་གར་དུ་སློལ་དེ་མེད། འོན་པོད་དུ་སྐབས་འགྲོ་ཆིག་གསུམ་གྱི་སྟེང་  
 དུ་ལྷ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་པའི་སྐབས་ཆིག་གཅིག་བསྟོན་དགོས་



པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་སངས་རྒྱས་ལྟ་ཅི་སྐྱེ་ལས་  
 འདས་ཟེར་བ་དང་། སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་ངན་སོང་  
 གསུམ་དུ་སྒྱེ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞལ་མཇལ་ཐུབ་  
 མེད་པ་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་སྐྱེ་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་  
 ལྷག་སོང་རིང་སངས་རྒྱས་དང་དབྱེར་མེད་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་  
 མ་བྱོན་པ་དེ་ཚོ་ཡང་མཇལ་ཐུབ་མེད། འོ་ན་ད་ལྟ་རང་ལ་དགོ་བའི་ལམ་སྟོན་  
 མཁན་གྱི་བཀའ་ངེན་ཅན་དེ་སུ་ཡིན་ཞེ་ན་རང་ལ་ཚོས་གསུང་མཁན་སླ་མ་  
 དེ་ཡིན་སྐབས་སྐབས་འགྲོའི་ནང་སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ་ཟེར་བ་  
 དེའི་སྟོན་ལ་སླ་མ་ལ་སྐབས་སུ་མཆིའོ་ཟེར་བ་བཞག་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་  
 རེད། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་གི་བཤེས་སྟོན་ལྟར་ན། སླ་  
 མ་ཞེས་པ་ནི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་མཁན་གྱི་བཤེས་གཉེན་ལ་ཟེར་ཞིང་། མདོར་  
 ན་རང་ལ་ཡོན་ཏན་ནམ་ཚོས་བསྐྱབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་རང་གི་པ་མ་སྐྱེན་  
 མཆེད་དང་། གཞན་ཡང་སེར་མོ་བ་དང་མི་སྐྱ་སོགས་གང་ཡིན་ལ་མ་བསྟོས་  
 པར་རང་གི་སླ་མ་ཡིན། ཇི་སྐད་དུ། སླ་མ་མེད་པའི་གོང་རོལ་ན། །སངས་  
 རྒྱས་བྱ་བའི་མིང་ཡང་མེད། །བསྐྱལ་བ་སྟོང་གི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་། །སླ་མ་  
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། །ཞེས་པ་ལྟར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱང་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་སླ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་པ་ཤ་  
 ལྷག་མ་གཏོགས་སླ་མ་དང་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་མ་བསྟེན་པར་སངས་  
 རྒྱས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙ་བ་ནི་རང་གི་སླ་མ་དང་



དགོ་ཀན་རྣམས་ཡིན་པས་དེ་གོ་བའི་ཆེད་དུ་སྐྱབས་འགྲོའི་ཆོག་གི་འགོར་སྒྲ་  
མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་བྱང་།

ཀྱི་གར་སྐད་དུ་རྩྭ་ཞེས་པ་དེ་རིན་པོ་ཆའི་དོན་ཡིན་ཀྱང་ཀྱི་སྐད་དུ་  
སན་སྒོའོ (三 宝)སྟེ་ནོར་བུ་གསུམ་ཞེས་བསྐྱར་བ་དེ་མ་ཡིག་གི་གོ་དོན་  
དང་ཅུང་མི་འཆམ་ཞིང་། བོད་སྐད་དུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་བསྐྱར་བ་ནི་  
ཉ་ཅང་ལེགས་ཏེ་དགོན་པའི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

༡ སྐྱབས་སུ་འོས་པའི་རྒྱ་མཆོན། དེའི་སློར་ནང་གསེས་མང་པོ་ཡོད་  
པས་ཆ་ཆང་ཞེས་དགོས་ན་ཆད་མ་རིག་པ་ལེ་ཏུ་གཉིས་པར་གསལ་ལ།  
མདོར་བསྡུས་ཅམ་ཞུས་ན། རང་ཉིད་འདྲིགས་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་  
ཅད་ལས་མ་གྲོལ་ན་གཞན་དག་སྐྱོབ་མི་བྱས། དཔེར་ན། རང་ཉིད་འདམ་  
དུ་ཚུད་པའི་མིས་གཞན་དག་འདམ་དུ་ཚུད་པ་འདོན་མི་བྱས་པ་དང་འདྲ།  
སངས་རྒྱས་ནི་རང་ཉིད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་  
ལས་གྲོལ་བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བྱེད་ཀྱང་། གཞན་  
སྤྱག་བསྐྱེད་དང་འདྲིགས་པ་ལས་འགྲོལ་བའི་ཐབས་ལ་མི་མཁས་ན་གཞན་  
སྐྱོབ་མི་བྱས། སངས་རྒྱས་ནི་འགྲོ་བ་རང་རང་གི་གཤེས་རྒྱུད་མཐོ་དམའ་  
འབྲིང་གསུམ་གྱི་གནས་ཆད་དང་བསྐྱེད་ནས་ཆོས་གསུངས་པ་ལ་མཁས།

རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་འདྲིགས་པ་ལས་ཐར་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་  
དང་འདྲིགས་པ་དེ་ལས་སྐྱོལ་བའི་བྱ་ཐབས་ལ་མཁས་ཀྱང་། སྟོང་རྗེ་ཆེན་  
པོ་མེད་ན་གཞན་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡོད་

པ་ཅམ་ལས། གཞན་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པའི་ལག་ལེན་  
དངོས་ལ་འཇུག་མི་རུས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ལས་དངོས་སུ་སྐྱོབ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ།།

སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཉེ་རིང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྐྱབས་སུ་བཟུང་  
མི་འོས། སངས་རྒྱས་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཕན་བཏགས་དང་མ་བཏགས་ལ་མ་  
སྟོས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མཇུག་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེར་  
བརྟེན། སངས་རྒྱས་ནི་རང་ཉིད་སངས་མ་རྒྱས་པར་དུ་གཏན་གྱི་སྐྱབས་ཡིན་  
པ་དང་། དེས་གསུངས་པའི་ཆོས་ནི་དུས་ནམ་ཡང་བསྐྱབས་པའི་བདེན་  
དོན་ཞིག་ཡིན་པར་བརྗོད་མི་དགོས་ལ། ཆོས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་མཁན་ནི་  
དགེ་འདུན་དབྱ་བཅོམ་པ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་ཀྱང་  
གཏན་གྱི་སྐྱབས་ཡིན་པ་རིགས་པས་སྐྱབས་ཐུབ་པ་ཡིན།

༣ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚུལ། དེ་ལ་ཆོས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྐྱབས་  
འགྲོ་རིགས་གཉིས་ཡོད། ཐེག་པ་ཆུང་དུའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི། རང་ཉིད་འཁོར་  
བ་དང་། ངན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་འཇིགས་ཤིང་སྤྱག་པ་དང་། དེ་ལས་  
སྐྱོབ་པའི་རུས་པ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་པའི་སྒོ་ནས།  
སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སྟོན་པ་པོ། ཆོས་ལ་སྐྱབས་དངོས། དགེ་འདུན་ལ་  
སྐྱབས་སྐྱབ་པའི་ལྷ་ཁྲོགས་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་སྟེ་སྟོ་གཅིག་  
སེམས་གཅིག་གིས་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་བསམ་པ་ཞིག་ཡིན།

༤ སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབས་བྱ། དེ་ལ་ནང་གསེས་སོ་སོའི་བསྐྱབས་བྱ་དང་།

ཐུན་མོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་ལས། སོ་སོའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་དུག་སྟེ།

༡ སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྟ་འདེ་གཞན་ལ་སྐྱབས་མི་བཅོལ་བ།

༢ ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་པའི་བྱ་སྤྱོད་གཏམ་གསུམ་སྤོང་བ།

༣ དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་ལྟ་བུ་མི་མཐུན་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་མི་འགྲོགས་པ།

༤ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབ་རྟེན་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་དང་འདྲ་བར་དད་གུས་དང་མཆོད་པ་འབུལ་བ།

༥ ཆོག་བཞི་ཡན་ཆད་ཡོད་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་འགོམ་ཡུག་དང་། མ་གུས་པ་སོགས་སྤོང་བ།

༦ རབ་བྱུང་གི་རྟགས་ཅམ་འཛིན་པ་ལ་ཡང་དགེ་འདུན་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཡིན།

དེ་ཡང་། ༡ སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྟ་འདེ་གཞན་ལ་སྐྱབས་མི་བཅོལ་བ་སྟེ། འཛིག་རྟེན་པའི་ལྟ་འདེ་གཞན་དག་ལ་གནས་སྐྱབས་བར་ཆད་སེལ་བ་དང་མཐུན་རྒྱུ་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་སུ་བསྟེན་རུང་ཡང་མཐར་ཐུག་གི་སྐྱབས་བཅོལ་ན་མི་འགྲིག།

༢ ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་པའི་བྱ་སྤྱོད་གཏམ་གསུམ་སྤོང་བ་ནི། དུད་འགྲོ་སོགས་སེམས་ཅན་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཞིག་

ཡིན་ནའང་དེ་དག་ལ་གཞོན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་དང་གཏམ་སྒྲུས་པ་སོགས་  
བྱས་ན་མི་འགྲིག།

༣ དགོ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
དང་ལྟ་བ་མི་མ་ཐུན་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་མི་འགྲོགས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་  
ཆོས་ལུགས་དང་ལྟ་བ་མི་མ་ཐུན་པའམ་དེ་ལ་མི་དགའ་བའི་མི་དང་མཉམ་དུ་  
འགྲོགས་ཏེ་དགའ་བོ་བྱས་ན་མི་འགྲིག།

༤ སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབས་ལ་སངས་རྒྱས་དངོས་དང་འབྲ་བར་  
དད་གུས་དང་མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱབས་བྱིས་འབུར་  
སོགས་གང་ཡིན་ན་ཡང་སངས་རྒྱས་དངོས་དང་འབྲ་བར་དད་པ་བྱས་ཏེ་  
མཆོད་པ་འབུལ་བ་དང་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་པ་སོགས་བྱེད་དགོས་པ།

༥ ཆོག་བཞི་ཡན་ཆད་ཀྱི་གསུང་རབ་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ལ་འགོ་མ་ཡུག་  
གཏོང་བ་དང་། དཔེ་ཆའི་སྟངས་དུ་ཁ་ཐོར་སོགས་གང་བྱུང་པར་ཚུར་བྱིར་བ་  
སོགས་བྱེད་མི་ཆོག་པ།

༦ རབ་བྱུང་སྟོམ་གཙང་རིགས་སྟོས་མེད་ཐོག་སྟོམ་པ་མེད་ཀྱང་གྲ་  
ཆས་གྲོན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ཡིན་ན་དགོ་འདུན་ངོ་མ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་  
དགོས་པ་ལས། དེ་ལ་དམའ་འབེབས་དང་ཁ་ངན་ཆོག་ངན་བྱས་ན་མི་འགྲིག་  
ཟེར། དེ་ལ་དཔེ་དེ་འབྲ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་སྟེ། གླ་བ་ངོ་མ་ཡིན་ན་གླ་ཅི་ཡོད་  
པ་བཞག་མི་དགོས་ལ་གླ་བ་ཤི་བའི་རོ་ལའང་གླ་ཅིའི་དྲི་མ་ཁ་རྒྱ་ཡོད་པ་སྟར་  
སྟོམ་པ་མེད་པའི་གྲ་གཟུགས་རྣམས་གླ་བ་ཤི་བའི་རོ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་

ཟེར། ཡང་དཔེར་ན་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་སྤྲོ་མ་ལ་སྤྲོ་  
རོགས་ཡོད་པ་དང་སྤྲོ་བ་མ་སྤྲོ་མ་གཙང་ཡིན་ཆེ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ངོས་  
ནས་སྤྲོ་བ་མས་སྤྲོ་མར་ཕྱག་འཆའ་དགོས་པ་ལོས་ཡིན་ནའང་སྤྲོ་མ་ཁོ་རང་  
གི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྤྲོ་མ་བ་མེད་པར་བརྟེན་སོ་སོའི་སྤྲོ་བ་མ་རབ་བྱུང་  
སྤྲོ་མ་གཙང་ཆོས་རང་ལ་ཕྱག་འཆའ་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་ཅུང་ཅུང་  
ཞིག་ཁྱེར་ནས་བསམ་སློབ་ནང་སྤྲོ་བ་མ་དེ་ཆོས་རང་ལ་ཕྱག་འཆའ་རྒྱ་དེ་ང་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆབ་བྱས་ནས་སྤྲོ་བ་མར་ཆོས་བཤད་མཁན་ཡིན་སྐབས་ཁོ་  
ཆོས་སངས་རྒྱས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ཀྱི་ཡོད་སྐྱེམ་པའི་དམིགས་པ་བྱེད་པ་ལས་  
སྤྲོ་བ་མས་ཕྱག་འཆའ་བར་རང་གིས་ཉམས་བསྟན་ནས་བསྐྱེད་པའི་ལྷགས་  
སྤྲོལ་མེད། རང་གི་ཆོས་ཁྱེ་སའི་སྤྲོ་མར་ཕྱག་འཆའ་བ་དེ་སྤྲོ་བ་མའི་ངོས་ནས་  
བཤད་ན་འགྲིག་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྤྲོ་མའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་མི་འགྲིག་  
པས་བྱེད་སྐྱེམ་དེའི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དང་  
ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་ནང་དོན་གང་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མེད་གསལ་པོ་ཤེས་ཐུག།

ཐུན་མོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཡང་དྲུག་ཡོད་དེ།

༡ དཀོན་མཆོག་གསུམ་སོ་སོའི་ཡོན་ཏན་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དང་ཡང་དྲུ་  
སྐབས་སུ་འགྲོ་བ།

༢ བཀའ་བློན་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དང་དང་། དུས་བཟང་



པོ་ལ་མཆོད་པ་བཟང་པོ་རེ་འབྲུལ་བ།

༣ སྟོག་དང་ཡང་ན་ཅེད་མེད་ཆེད་དུ་ཡང་དགོན་མཆོག་གསུམ་སྟོས་  
གཏོང་བའི་ཆོག་མནའ་བསྐྱེལ་བ་མི་བཟོད་པ།

༤ འགྲོ་བ་གཞན་ལ་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་བཟོད་ནས་  
སྐྱབས་འགྲོ་ལ་འགོད་པ།

༥ རང་ལ་སྦྱིད་སྦྱག་ལེགས་ཉེས་དང་། བྱ་བ་བཟང་ངན་གང་བྱུང་ཡང་  
དགོན་མཆོག་ལ་སྟོས་བཀལ་ནས་བྱེད་པ།

༦ སྟོག་པ་མི་དགེ་བ་བཅུ་སྟོང་གང་བྱུང་དང་། དགེ་བ་བཅུ་སྟོང་ལས་  
མ་བྱུང་ཡང་སྐྱབས་གང་བྱུང་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

དེ་ཡང་། ༡ དགོན་མཆོག་གསུམ་སོ་སོ་ལ་ཡོན་ཏན་གང་དང་གང་  
ཡོད་པ་དེ་བློན་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱབས་འགྲོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེ་  
ཡང་སྦྱག་པོ་བྱུང་དུས་སྐྱབས་འགྲོ་བྱས། སྦྱིད་པོ་བྱུང་དུས་དགོན་མཆོག་  
བཟོད་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་སྦྱིད་སྦྱག་གང་འདྲ་བྱུང་ནའང་དགོན་  
མཆོག་མ་བཟོད་པ་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ་དེ་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱབས་འགྲོ་  
བྱེད་པ་བྱེད།

༢ བཀའ་བློན་བློན་ནས་རྒྱན་དུ་མཆོད་པ་མ་ཆད་པ་འབྲུལ་བ་དང་དུས་  
བཟང་ལ་མཆོད་པ་བཟང་པོ་རེ་འབྲུལ་བ་དེ་ཡིན། ལ་ལས་སོ་སོར་བཟའ་  
རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་བློན་ཡིན་པའི་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་བཀའ་བློན་ཆང་མ་དགོན་མཆོག་གིས་གནང་བ་

མིན། ཚང་མ་དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ནས་འཇུ་ལ་བསྐྱད་ན་ཁ་ལ་སྟོ་  
 ཡང་རག་ཐབས་མེད། ད་ལྟ་བྱུང་བ་དེ་དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་ངིན་ཡིན་ཞེས་  
 བཤད་ན་མི་འགྲིག་པ་མེད་ཀྱང་བཀའ་ངིན་དེ་ཉིད་ཁ་ལ་བྱེད་ནས་ལས་ཀ་  
 དང་། སྒོ་བ་སྒྱུང་། ཐོན་སྐྱེད་སོགས་གང་ཡང་མ་བྱས་ན་སྟོ་གོས་འབྲིས་ཁག་  
 པོ་རེད། དགོན་མཆོག་གི་བཀའ་ངིན་ཟེར་བ་དེ་ཆོས་བྱེད་མཁན་ཆོའི་བསམ་  
 སྒོ་གཏོང་སྒྲངས་ཤིག་ལས་ཆོས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡང་དགོན་མཆོག་མེད་ན་བཟའ་  
 རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་ཡོང་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་བཤད་མེད་པས་གོ་བ་དེ་འདྲ་སྒྲངས་ན་  
 རྟོར་བ་ཡིན། དུས་བཟང་ལ་མཆོད་པ་བཟང་པོ་རེ་འབྲུལ་བ་ཟེར་བ་ནི་ལྷ་  
 རེའི་ཆོས་བརྒྱད་དང་། བཅོ་ལྷ། ཉི་ལྷ། གནམ་གང་བཞི་པོ་དེ་ལ་མཆོད་  
 པ་བཟང་པོ་རེ་ལྷལ་དགོས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་ཆ་  
 རྒྱན་ལ་གཞིགས་ནས་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་ལས་སོ་སོར་ཡོད་ཆད་ཆང་མ་  
 དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ལྷལ་ནས་རང་སྤྱང་པོ་བྱས་ཏེ་སྟོད་དགོས་ཞེས་  
 བཤད་མེད། རང་གི་འཆོ་བ་ལ་མ་གཞོད་པར་སོ་སོའི་འབྱོར་པ་དང་བསྐྱུན་  
 ཏེ་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་དགོས་པ་ལས་ཆང་མ་དགོན་པ་དང་ལྷ་  
 ཁང་ལ་ལྷལ་ནས་རང་བཟའ་རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་སྟོད་པ་དེ་མ་  
 རེད། དཔེ་ཆའི་ནང་དེ་ལ་ཅི་འབྱོར་གྱི་མཆོད་པ་ཟེར་ཞིང་། ཅི་འབྱོར་ནི་རང་  
 གི་དཔལ་འབྱོར་ཆ་རྒྱན་ལ་དཔག་ནས་མཆོད་པ་འབྲུལ་དགོས་པའི་དོན་  
 ཡིན།

༣ རང་གི་སྟོག་དང་ཐ་ན་ཅེད་མོའི་ཆེད་དུ་རང་དགོན་མཆོག་སྒོས་



བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེ་བསྐྱབ་བྱ་ལ་འཛོག་དགོས་དོན་ནི། མི་དགེ་བ་བཅུ་  
སྟོང་ཐུབ་པ་དང་དགེ་བ་བཅུ་བསྐྱབ་ཐུབ་ན་རང་གིས་རང་སྐྱབས་ཐུབ་པ་  
ཡིན་ཟེར། དཔེར་ན་ཉེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཁོ་བཙོན་ཁང་ནང་དུ་ཚུད་  
རྗེས་དེའི་ནང་ནས་དོན་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་པར་ངེས་པར་དུ་བློམས་ལུགས་  
གཞིར་བཞག་སྟོན་ཆད་རྒྱབ་བསྐྱར་དང་ཕྱིན་ཆད་སྤངས་སྤངས་བྱེད་རྒྱུའི་ཁས་  
ལེན་དམ་བཅའ་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་བས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་བྱ་སྟོན་  
ངོ་མའི་ཐོག་དུ་འབྲེལ་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ན་རང་  
བཙོན་ཁང་ནས་ཐོན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། བློམས་ཁང་གིས་ཀྱང་མི་དེ་སྟོབ་ཐུབ་  
ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་ཉེས་ཅན་དེས་རང་གིས་ཁས་སྤངས་པ་ལྟར་ལག་ལེན་བྱེད་  
མ་ཐུབ་ན་བློམས་ཁང་གིས་ཁོ་སྟོབ་ཐུབ་རྒྱུ་ལྟ་ཅི་ད་དུང་བཙོན་ཁང་ནང་ཡང་  
བསྐྱར་ཚུད་ཉེན་ཡོད། དཔེ་དེ་ནང་བཞིན་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་  
འགོ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་རང་སྐྱབས་ཐུབ་པ་ཞིག་  
བྱེད་དགོས་ན་རང་གིས་མི་དགེ་བ་བཅུ་སྟོང་གང་ཐུབ་དང་དགེ་བཅུ་བསྐྱབ་  
གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་དགོན་མཆོག་གིས་རང་སྟོབ་ཐུབ་ཀྱི་  
རེད། དེ་མ་བྱས་ན་དགོན་མཆོག་ལ་རྒྱས་པ་ཡོད་ནའང་རང་སྟོབ་ཐུབ་ཐབས་  
མེད། དེ་ནི་ཕྱི་རྒྱུན་དང་ནང་རྒྱུན་གཉིས་ལས་ནང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ།  
དགོན་མཆོག་གི་རྒྱས་པ་དེ་ཕྱི་རྒྱུན་དང་། རང་གིས་དགེ་བ་བཅུ་བསྐྱབ་རྒྱ་  
དང་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་རྒྱ་དེ་ནང་རྒྱུན་ཡིན་པས་ནང་རྒྱུན་དེ་མ་ཆང་ན་དགོན་  
མཆོག་ལ་རྒྱས་པ་ཡོད་ནའང་རང་སྟོབ་ཐུབ་ཐབས་མེད་ཟེར། ནང་རྒྱུན་དང་

ཕྱི་རྒྱུ་གཉིས་ཀ་འདྲེས་ན་ནང་རྒྱུ་གི་རྒྱས་པ་ཐོན་ཐུབ་པ་དང་། ཕྱི་རྒྱུ་  
 གི་རྒྱས་པ་དེ་ནང་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དགོན་  
 མཆོག་གིས་རང་ལ་སྐྱོབ་པ་བྱེད་པར་དགོན་མཆོག་ལ་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དང་  
 སྐབས་འགོ་བྱས་པ་ཙམ་གྱི་ཕྱི་འཆ་རྒྱུ་དེ་གཅིག་ཤུས་གོ་ཆོད་པར་གཙུག་  
 བོ་རང་གི་ནང་གི་ཆ་རྒྱུ་མི་དགོ་བ་བཅུ་སྟོང་བ་དང་དགོ་བ་བཅུ་བསྐྱུ་རྒྱུ་  
 བྱ་སྟོང་དོ་མའི་ཐོག་ནས་རང་གིས་རང་སྐབས་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱས་ན་ཕྱི་འཆ་  
 རྒྱུ་དེས་རྒྱས་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཐོན་གྱི་རེད་ཟེད།

མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཐུབ་པ་སོགས་དེ་རྒྱུ་མཐའ་ཞིབ་ཕྲ་བ་འདྲ་མི་  
 དགོས་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་མི་ལུས་ཐོབ་པ། སྐབས་འགོ་ཡོད་  
 པའི་མི་དེ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་མི་ལུས་ཐོབ་ཐུབ་པ། གཞན་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་ལས་  
 སྐྱོབ་ཐུབ་པ། སྐབས་འགོ་ཡོད་པའི་མི་དེས་མི་གཞན་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་ལ་ལས་སྐྱོབ་  
 ཐུབ་པ། ལྷ་དང་མི་ཡི་མཆོད་པའི་འོས་སུ་གྱུར་པ། དེ་ནི་སྐབས་འགོ་ཡོད་  
 པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་སྐབས་འགོ་མེད་པའི་མི་ཆང་མས་མཆོད་པར་འོས་པའི་  
 དུལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ་བ་ཡིན་ཟེད། སྐྱུ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་  
 པ། མི་ལ་ལས་སྐྱེ་ལ་སྐྱུ་མདུད་མང་པོ་ཞིག་བཏགས་ནས་དེས་རང་ཉིད་  
 ལ་གོགས་དབང་བར་ཆད་མི་ཡོང་བར་ཆང་མ་སྐྱུ་ཐུབ་པར་རྩིས་ཀྱི་ཡོད་  
 ནའང་གཙུག་པོ་དེ་རང་གི་སེམས་ལ་སྐབས་འགོ་མེད་ན་སྐྱེ་ལ་སྐྱུ་མདུད་མང་  
 པོ་ཇི་ཙམ་བཏགས་ནའང་སྐྱུ་ཐུབ་ཐབས་མེད་པས་སྐབས་འགོ་ནི་སྐྱུ་བ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོག་ཡིན། ངན་སོང་གི་སྐྱེ་བ་འགོག་ཐུབ་པ། སྐབས་



འགྲོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ངན་སོང་ལ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་དེ་ཅད་དེ་བཀག་མ་ཐུབ་ནའང་  
གནས་སྐབས་རིང་བཀག་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་འགྲོ་ནི་སྒྲིམ་པ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་ཉིན་གཞི་ཡིན་ཏེ། སྐབས་འགྲོ་ཡོད་ན་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་དང་།  
ཐེག་ཚུང་གི་སྒྲིམ་པ། གསང་སྤགས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་བཅས་གང་ཞུས་ནའང་ཐོབ་  
པ་དང་། སྐབས་འགྲོ་མེད་ན་སྒྲིམ་པ་དེ་གསུམ་ཀ་ཐོབ་ཐབས་མེད། ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པར་ཚུད་པ། སྐབས་འགྲོ་ཁས་སྤངས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་གས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན། . སྐབས་འགྲོ་འི་པན་ཡོན་བཤུད་  
པ།

## ལས་རྒྱ་འབྲས།

ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་ལྷ་བ་ཞིག་རེད། ཆོས་ལུགས་གཞན་ནང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཁས་  
མི་ལེན་མཁན་མང་པོ་ཡོད། འདིར་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཞེས་བཤུད་པ་ལས་རྒྱ་  
འབྲས་རྒྱུ་རྒྱུ་བཤུད་མེད། རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བ་ནི་དཔེར་ན་ས་སོན་དང་མུ་གུ་  
གཉིས་ལས་ས་སོན་དེ་རྒྱ་དང་མུ་གུ་དེ་འབྲས་བྱ་རེད། དེར་བཏྲེན་དེ་ལ་རྒྱ་  
འབྲས་ཟེར་བ་ལས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་སྟོན་མེད། ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི་ལས་  
བཟང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་འཐོབ་རྒྱ་དང་ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་  
བྱ་ངན་པ་སླིན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་སོ་སོས་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བྱ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་དགོས་པ་ལས་མི་གཞན་ལ་བགོ་འབྲེམས་

བྱ་ཐབས་མེད་པས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཁྲིམས་དཔོན་དེ་ཉ་ཅང་བཀའ་བཅན་  
པོ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྲིམས་འོག་ཏུ་མ་འདུས་པའི་  
མི་མང་པོ་ཡོད་ནའང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་བའི་ཁྲིམས་དེའི་འོག་ཏུ་འདུ་མི་  
དགོས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཟེར།

སྤྱབས་འགྲོ་བ་འདྲ་ཟེན་མ་ཐག་ལས་འབྲས་འོད་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཆན་ནི། རང་གིས་དགོན་མཆོག་ལ་སྤྱབས་འགྲོ་བྱས་པ་ཙམ་གཅིག་ཤུར་  
བརྟེན་ནས་དགོན་མཆོག་གིས་རང་སྤྱོད་མི་ཐུབ་སྟེ་ད་དུང་རང་གི་ནང་རྒྱུན་  
ཏེ་ལས་བཟང་པོ་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་ལས་ངན་པ་སྦྱོང་དགོས་ཞིང་། ནང་  
རྒྱུན་འཛོམས་ན་རང་ཉིད་སྤྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་སྤྱབས་འགྲོ་བྱས་པའི་  
རྗེས་སུ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེར། དེ་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱབས་འགྲོའི་མཁུག་ཏུ་ལས་འབྲས་ཟེར་བ་དེ་བའདྲ་བ་རེད།  
སྤྱབས་འགྲོ་ནི་ཕྱི་རྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི་ནང་རྒྱུན་ཏེ་ངེས་པར་  
ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་རྒྱ་ཞིག་རེད་ཟེར། དེར་བརྟེན་དཔེ་ཆའི་འགོ་དེ་རྒྱ་  
གར་སྐད་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་དང་། ཀ་ཁའི་འགོ་དེ་ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་ཀ་  
ནས་འགོ་བཙུགས་པ་ལྟར་ཆོས་ཀྱི་འགོ་དེ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ནས་བཙུགས་  
པ་ཡིན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ནས་ཆོས་བྱང་བ་དང་ལས་རྒྱ་  
འབྲས་ལག་ལེན་མ་བསྟར་ན་ཆོས་ཡོང་ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་པོ་སྦྱོང་  
བཅན་སྐམ་པོས་བོད་ལ་ལྟ་ཆོས་དགེ་བ་བཙུང་ང་མི་ཆོས་གཙང་མ་བཙུ་  
བྱལ་གི་ཁྲིམས་སྟོལ་བཏོད་གནང་མཛད་པ་དེ་ནི་ཆོས་དེ་ཁྲིམས་ལ་བསྐྱར་

ནས་ཆོས་ཀྱི་ནང་དོན་དེ་བྲིམས་ཆགས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་པོ་སྤྱིང་  
 བཅོན་སྐམ་པོ་ནི་བོད་ལ་ཐོག་མར་ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བརྟུ་དང་མི་ཆོས་གཅིང་  
 མ་བརྟུ་བྱུག་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་བྲིམས་ལུགས་སུ་གཏན་འབེབས་  
 གནང་མཁན་དེ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་ཡང་ཆོས་བྲིམས་ལ་  
 ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བརྟུ་དང་སྲིད་བྲིམས་ལ་མི་ཆོས་གཅིང་མ་བརྟུ་བྱུག་གཏན་  
 འབེབས་བཅོས་པ་དང་། དེ་གཉིས་ནང་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་བྲིམས་ཡོངས་  
 རྫོགས་འདུས་ཡོད། མི་ཆོས་གཅིང་མ་བརྟུ་བྱུག་ནང་པ་མ་ལ་གྲུས་ཞབས་  
 བྱེད་དགོས་པ། སློབ་དཔོན་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ། གན་རབས་  
 ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ། པ་མས་སུ་གྲུར་བྱམས་སྤྱིང་བྱེད་དགོས་  
 པ། སུ་གྲུས་པ་མར་བཅི་བཀྱར་ཞུ་དགོས་པ། དེ་བཞིན་མི་ཆང་མས་ཡི་གེ་  
 སློབ་སྤྱིང་བྱེད་དགོས་པ། མི་ནག་ཆེན་ལ་ཉེས་ཆད་གཅིང་དགོས་པ། ནག་  
 ཆེན་གྱི་ནག་ཉེས་ཐེར་འདོན་བྱེད་དགོས་པ། མི་གཞན་གྱི་སློབ་སྤྱིང་དགོས་  
 པ། གཞན་སློབ་ལ་ཉན་ཁ་ཡོད་སྐབས་རང་གིས་སྐབས་མ་ཐུབ་ན་རང་ཉིད་  
 སློབ་ཐོག་ཏུ་འགོ་བ། མི་གཞན་གྱི་སློབ་སྤྱིང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་སློབ་མཁན་དོ་  
 བདག་དང་དེའི་བྲིམ་ཆང་ལའང་བྱས་རྗེས་དཔེ་བཅང་ཡོད། (གནའ་དུས་རྒྱན་  
 མ་སོགས་བཟུང་ནས་སྲིད་གཞུང་ལ་ཅིས་སྤྱད་ན་བྱ་དགའ་མཆོན་བྱེད་དུ་  
 བྲིམ་གྱི་སློ་ཅར་ལུགས་སློ་ཞིག་བཀལ་རྒྱ་ཡོད།) པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་ཚུད་  
 ཡོད། མི་ཆོས་གཅིང་མ་བརྟུ་བྱུག་ནང་ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་དང་ཅུང་མི་འཆམ་  
 པ་ཞིག་སྟེ་བྱད་མེད་གྲོས་ཆོགས་ལ་ཞུགས་མི་ཆོག་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། འདི་

ཡག་པོ་མ་རེད། བྱད་མེད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དབང་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་འཕྲོག་པ་  
 རེད། ཡིན་ནའང་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འོག་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་བཟོ་  
 ཐབས་མེད་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོས་སྟོན་མའི་མི་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཆད་གཞི་དེ་སྲུང་  
 བ་གཏོང་འཛོག་བྱས་ན་མི་འགྲིག། སྟོན་མའི་མི་ལ་དེང་སང་གི་ཆད་དེ་  
 སྲུང་ནས་འཇལ་ན་ལོན་མི་ཐུབ་སྟེ་དེང་དུས་ཀྱི་མར་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་  
 བ་དེ་སྲུང་ནས་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ཞེ་ལ་ཆད་བརྒྱབ་ན་ཡོང་ཐབས་མེད་དེ་སངས་རྒྱས་  
 ལྟ་ལྟ་ལྟ་ཞེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་བླ་མ་གཡོག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་  
 བ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ཁོང་གིས་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
 དང་མཐུན་པ་ཞིག་དང་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྲིམས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་  
 མ་གསུངས་པར་དེ་དང་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་ཚོས་ཤིག་གསུངས་ཐུབ་  
 ཐབས་མེད་ལ་གསུངས་ནའང་སྤྱི་ཡོད་ཁས་ལེན་གྱི་མ་རེད། དེར་བརྟེན་ལོ་  
 རྒྱུ་མི་སྤྱར་ཞིབ་འཇུག་དང་གཏོང་འཛོག་གེད་སྐབས་དེ་གའི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་མི་དེས་སྐད་  
 ཆ་གང་བཤད་ཡོད་མེད་དང་ལས་ཀ་གང་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་བལྟ་དགོས།  
 དཔེར་ན་དེང་སང་དེ་ཁ་ཁ་ལས་ནང་དུ་ཏུན་ཏོང་དང་རྩོ་རིང་གི་ཡི་གེ་བྱད་  
 པའི་དེ་མིན་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཆང་མ་ཆན་རིག་གི་རིན་ཐང་མེད་  
 པ་ལ་སྟག་རེད་ཅེས་འཁོད་ཡོད་པས་འདི་ནི་རྩོམ་པ་པོ་དེ་ཚོས་དེང་སང་གི་  
 བྲི་ཅེ་དེ་འཕྲེར་ནས་སྤྱི་མཐའི་མི་ལ་ཆད་བརྒྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཡོང་ཐབས་  
 གཏན་ནས་མེད། སྤྱི་མཐའི་མིས་ཆུ་ཆད་དེ་ལོན་མི་ཐུབ། དཔེར་ན་བོད་ཀྱི་ལོ་



རྒྱལ་དཔེ་ཆའི་ནང་མང་ཆེ་བ་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་པ་ལས་སྤིང་གི་ལོ་རྒྱུས་  
 ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་ཏེ། ༼རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་༽ ལ་ཆ་བཞག་ན་ཁ་  
 བྱང་ལ་༼རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་༽ ཞེས་འཁོད་ཡོད་ནའང་དོན་དངོས་  
 ཐོག་རྒྱལ་རབས་རང་གི་སྐོར་ལས་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་བ་ཡོད་པས་དེ་  
 ཚུམ་པ་པོས་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མ་ཤེས་པ་མ་ཡིན་པར་དེ་ནི་ཚུམ་  
 པ་པོ་ས་སྐྱའི་སྒྲ་མ་དམ་པ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོན་ཁྱེ་བ་དེ་ཉིད་ཆོས་པ་  
 ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་གིས་ཡིན། སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐབས་བྱུང་མེད་ཆབ་  
 སྤིང་གི་ཆོག་ལས་འདྲར་ཁྱེག་ས་མི་ཆོག་ཟེར་བ་དེ་ཡང་སྐབས་དེའི་སྤྱི་ཆོག་ལས་  
 ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་རེད། བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་  
 ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ལས་ནང་དུ་ཐིམ་ས་དེ་འདྲ་ཞིག་མེད་ན་འགྲིག་ཐབས་མེད་པར་  
 སྤིང་གཞུང་དེ་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་སྤིང་གཞུང་ཡིན་པ་དང་། ལམ་  
 ལུགས་དེ་ཡང་བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཡིན་པ་མ་ཟད།  
 ལམ་ལུགས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པའི་དབང་གིས་དེའི་ནང་ཁྱོད་དབང་དང་། རུས་  
 དབང་། ལྷ་དབང་སོགས་དབང་ཆ་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པས་སྤྱི་ཆོག་ལས་དེ་ལྷ་  
 བྱ་ཞིག་གི་ནང་བྱུང་མེད་ལ་དབང་ཆ་ཟེར་བ་དེ་ཡོང་ཐབས་མེད་སྐབས་དེང་  
 སང་གི་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཆབ་སྤིང་གི་ཁྱེ་ཅེ་དེ་འབྱེར་ནས་སྤོང་བཅན་  
 སྐམ་པོ་ལ་ཉེས་མིང་བཀལ་ན་འགྲིག་ཐབས་མེད།

ལས་འབྲས་ཀྱི་སྤྱང་ཚུལ་བཤད་པ། དེ་ལའང་ལས་འབྲས་སྤྱིའི་སྤྱང་  
 ཚུལ་དང་། ལས་འབྲས་སོ་སོའི་སྤྱང་ཚུལ། ལྷེ་ཡང་ངམ་སྐབས་ཆེ་ཆུང་། དགོ་



བ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་འབྲས་བྱ་བཅས་ལས།

ལས་བྱས་པ་ཚུད་མི་བ་བ་བཅས་བྱད་ཆོས་ཆེན་པོ་བཞི་ལྟར་ཡོད།

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་སྤད་པ། ལས་འཕེལ་ཆེ་བ། ལས་ངེས་པ།

༡ ལས་འབྲས་སྤྱི་འཛིན་ལྟར་ལ།

བྱད་ཆོས་དང་པོ། ལས་ངེས་པ་ཞེས་པ་ནི། ལས་བཟང་པོ་བྱས་

ན་འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་ཡོང་རྒྱུ་དང་། ལས་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་ངན་པ་

སློན་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་བ་དེ་ལ་ལས་ངེས་པ་ཞེས་བརྗོད། དེར་བརྟེན་ལས་

བཟང་པོ་བྱས་པར་འབྲས་བྱ་ངན་པ་ཡོང་མི་སྲིད་ལ་ལས་ངན་པ་བྱས་པ་ལ་

འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་ཡོང་ཡོང་མི་སྲིད་པ་དེ་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་

དོགས་འདི་དེ་ལྟར་བྱེད་སྲིད་པ་སྟེ། རྣམ་ཀུན་སེམས་ཅན་བསད་ནས་འཆོ་

བ་སྤྱི་ལ་མཁན་དེ་ཆོ་སྤྱད་པོ་དང་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་བ་དང་རྣམ་ཀུན་སེམས་

ཅན་མ་བསད་པར་ཆོས་བྱེད་མཁན་དེ་ཆོ་ཆེ་སྤང་ལ་འཆོ་བ་སྤྱོད་པོ་ཆགས་

པ་དེ་ལས་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་

པར་སེམས་ཅན་གསོད་མཁན་དེ་ཆེ་རིང་པོ་དང་སྤྱད་པོ་ཆགས་པ་དེ་ཁོས་

སེམས་ཅན་བསད་པའི་འབྲས་བྱ་མིན་ཏེ་ཁོ་རང་གི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་མའི་འབྲས་

བྱ་བཟང་པོའི་སྤྱད་པ་དེ་དག་ཆེ་འདིར་སློན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱད་པ་འཕྲོད་

རྣམས་གཙང་དག་བཅོས་ཟིན་རྗེས་སྤྱད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁྲུགས་མཆན་ཡིན་

པ་ལས་སེམས་ཅན་སྤྱོད་བཅད་པའི་འབྲས་བྱ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་རིང་པོ་དང་

སྤྱད་པོ་སྤང་བ་མིན་ལ། རྒྱུ་དུ་ཆོས་བྱས་ན་འང་ན་ཆ་མང་བ་ཆེ་སྤང་བ་དེ་

ནི་ཆོས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་མིན་པར་སྐྱེ་བ་སྒྲོན་མ་སྒྲིག་པ་བསགས་བཞག་  
པ་དེ་དག་ཆེ་འདི་ལ་སྒྲིན་ནས་དེ་ཆོ་བུ་ལོན་ལྟར་སྐྱེན་ཆ་བ་འཕྲོད་དེ་སྐྱེ་བ་  
རྗེས་མ་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁྲུགས་མཆོན་ཞིག་བཅས་ཡིན་པ་ལས་  
ལས་བཟང་པོར་འབྲས་བུ་ངན་པ་བྱུང་བ་དང་ལས་ངན་པར་འབྲས་བུ་བཟང་  
པོ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ཟེར། གཞན་ཡང་དཔེར་ན་པ་མས་སྤྱ་གྲུ་ལ་བྱམས་སྤྱོད་  
རི་ཅ་མ་བྱས་རུང་སྤྱ་གྲུ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་པ་མར་བྱིན་ལན་ལོག་འཇལ་  
བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཡོད་བ་དེ་ཡང་ཆེ་སྒྲོན་མ་རང་གིས་སོ་སོའི་པ་མ་ལ་  
ཡག་པོ་མ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་ད་ལྟ་སོ་སོའི་སྤྱ་གྲུའི་ཐོག་ནས་རང་ལ་ཉག་  
ཉག་འཁོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

འབྲུ་ཆོས་གཉིས་པ། ལས་འཕེལ་ཆེ་བ་ཞེས་པ་ནི། ལས་བཟང་ངན་  
ལ་མ་སྟོས་པར་དེའི་འབྲས་བུ་འཕེལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཏེ་ལས་མི་དག་བ་ཞིག་  
བྱས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་འགྲོད་བཤའགས་མ་བྱས་ཆེ་ལས་དེ་ཉིན་རེ་ལས་  
ཉིན་རེ་འཕེལ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དཔེར་ན་དེ་རིང་བྱོད་ཀྱིས་ཤིག་གཅིག་བསད་  
པ་དེ་སང་ཉིན་ནམ་མ་ལངས་གོང་ངས་ཁ་ས་ཤིག་བསད་པ་དེ་འགྲིག་མི་  
འདུག་སྟམ་ནས་འགྲོད་བཤའགས་བྱས་ན་ཤིག་གཅིག་བསད་པའི་སྒྲིག་པ་མ་  
གཏོགས་མེད། དེ་ལས་སྒྲིག་སྟེ་འགྲོད་བཤའགས་མ་བྱས་ན་སང་ཉིན་གཉིས་  
དང་། གནངས་ཉིན་བཞི། གཞེས་ཉིན་བརྒྱད། དགུས་ཉིན་བརྒྱ་དྲུག་བསད་  
པའི་སྒྲིག་པ་སྟེ་ལྷ་བ་གཅིག་འགྲོ་དུས་མི་གཅིག་བསད་པའི་སྒྲིག་པ་ལས་ཆེ་  
བ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་སྒྲོམ་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་དེས་ཀྱང་

ཆོད་ཀྱི་མེད་ཅིང་། ལས་བཟང་པོ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་ཚུལ་  
ཡང་དེ་ལྟར་ཡིན་ཟེར། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་པ་མ་ལ་ཁ་ངན་ཆོག་ངན་བཤད་ཆེ་  
རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་ལྔ་བརྒྱའི་བར་ཁྲད་པ་ཐོར་བ་དང་མགོ་ལ་རྩོམ་ཁེལ་བའི་སྒྲུག་  
བསྐྱེལ་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར།

ཁྱད་ཆོས་གསུམ་པ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་སྤང་བ་ཞེས་པ་ནི། རང་  
གིས་ལས་དེ་བསགས་མེད་ན་འབྲས་བུ་དེ་རང་ལ་སྤྲོན་མི་སྤིད་པ་སྟེ། རང་  
གིས་ལས་ངན་པ་བྱས་མེད་ན་འབྲས་བུ་ངན་པ་སྤྱོད་དགོས་དོན་མེད་ལ།  
ལས་བཟང་པོ་བྱས་མེད་ན་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཡོང་བས་མེད་པས་དེ་ནི་  
ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་སྤང་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉིང་ཁྲི་སོགས་  
སྤྱ་ས་ཡོམ་རྒྱག་སྐབས་ས་ཆ་དེའི་ཡུལ་མི་ཁ་ཤས་ས་ཡོམ་རྒྱག་ཁར་ས་ཆ་  
གཞན་ལ་ཕྱིན་ནས་ཤི་མེད་པ་དང་། ས་ཆ་གཞན་གྱི་མི་འགའ་ཞིག་ས་ཡོམ་  
རྒྱག་ཁར་ཚུར་ཡོང་ནས་ལུང་པ་དེའི་མི་དང་མཉམ་དུ་ཤི་བའི་གནས་ཚུལ་  
བྱུང་ཡོད་པས་དེ་ནི་ལས་མ་བྱས་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། ལས་མ་བྱས་པ་སྟེ་མཉམ་  
དུ་ཤི་དགོས་པའི་ལས་ཤིག་བསགས་ཡོད་པར་བརྟེན་མཉམ་དུ་ཤི་བ་རེད།  
ཡང་དཔེར་ན་དམག་མི་ཁ་ཤས་དམག་སར་ཐེངས་མང་སོང་ཡང་ཕྱས་སྒྲོན་  
དང་ཤི་སྒྲོན་གང་ཡང་ཡོང་སྤྱོད་མེད་པ་དང་། ཁ་ཤས་འགྲོ་ཐེངས་གཅིག་ལ་  
ཤི་མཁན་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཁོ་གཉིས་དམག་ས་དེའི་ཐོག་ཤི་རྒྱུའི་ལས་  
བསགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡིན་པ་ལས་སྤྱང་བྱུང་དོད་ལོས་དང་མགོ་  
བདེ་ལོས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མིན་ཟེར། ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངི་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་

བཏོན་སྲིད་པ་སྟེ། སྟོན་མ་རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་སྐབས་ཁ་ཤས་ནག་  
 ཉེས་ཅ་བ་ནས་མེད་པར་སྐྱབ་པོ་ཏ་ཅང་མང་པོ་སྤངས་སོང་བས་འདི་རང་  
 གིས་ལས་ངན་པ་བསགས་མེད་ནའང་འབྲས་བུ་སྐྱབ་བསྐྱལ་སྤངས་པ་ཞིག་  
 མིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་ནང་གི་ཤོད་སྤངས་སྟུང་ན་སྟོན་མ་རང་གིས་  
 མི་ལ་པར་གཞོད་བསྐྱལ་བའི་འབྲས་བུ་དེ་ད་ལྟ་རང་ལ་སྟོན་པ་ཡིན་ཟེར།  
 སྟོན་མ་སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་མི་ཆོས་སངས་རྒྱས་ལ་མི་ཞིག་  
 ནག་ཉེས་མེད་པར་བཅོན་ཁང་ནང་བཅུག་འདུག་པ་དེ་རྒྱ་རྒྱུ་གང་ཡིན་ནམ་  
 ཞེས་སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདྲི་བྱས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་"དེ་ནི་སྟེ་བ་  
 སྟོན་མ་མི་གཞན་ལ་སྐྱབ་པོ་བཏང་བ་དང་མི་དགེ་བའི་བྱ་བ་བྱས་པའི་རྣམ་  
 སྟོན་རེད། དཔེར་ན་ང་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཡང་སྟོ་ཆས་མ་རག་པར་ལྷ་བ་གསུམ་  
 ཅ་མ་སྟོད་དགོས་བྱུང་བ་དེ་ཡང་ཆེ་སྟོན་མའི་རྣམ་སྟོན་ཡིན"ཞེས་གསུངས་  
 པ་རེད། དེ་བཞིན་ཤོད་སྟོལ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེ། སངས་རྒྱས་སྐྱེ་སྤངས་  
 ལས་འདས་པའི་ལོ་དེར་ཁོང་གི་སྐྱེ་མཆེད་ཆ་བོ་ཞིག་གིས་དཀྲོག་གཏམ་  
 བཅོས་ནས་སྤང་ལྷ་བ་ཁ་ཤས་ནང་ཤུ་ཅུ་ཅེས་སྟོ་སྟེར་ན་ལུང་པའི་ནང་དུ་  
 ཟུ་གེ་ཡོང་ཉེན་ཡོད་ཅེས་བཤད་ནས་མི་མང་པོ་མགོ་བསྐྱོར་སྐབས་ཤུ་ཅུ་  
 ཟུ་ཅེ་བསོད་སྟོ་མས་སྟོང་བར་ཕེབས་སྐབས་འབྲལ་མཁན་གཅིག་གྱང་མ་  
 བྱུང་བར་ལྷ་བ་གསུམ་རིང་གསོལ་ཆས་མེད་པར་བཞུགས་ནས་མཇུག་ཏུ་  
 ཆོང་དཔོན་ཞིག་གི་ཏྲེལ་ལ་སྟེར་རྒྱུའི་ཆག་རུལ་པས་ལྷ་བ་ཁ་ཤས་བཞེས་  
 ཟུག་བསྐྱོལ་ཏེ་མཆེད་ནས་བཞུགས་དགོས་བྱུང་ཡོད། སྐབས་དེར་མི་ཆོས་

ཁྱེད་རང་སངས་རྒྱས་ཟིན་ནའང་ད་དུང་ཆེ་བ་ཁ་ཤས་གསོལ་ཆས་མེད་པར་  
 ལུས་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་ཞུས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་"དེ་ནི་ང་རང་གིས་སྐྱེ་  
 བ་སྒྲོན་མ་ལས་ངན་པ་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་ཞིག་ཡིན། ལེ་ལན་  
 ཐམས་ཅད་རང་ལ་བདག་ཟེར། ཅུ་བ་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བྱུག་པ་ཡིན་ཞེས་  
 གསུངས་པ་རེད། ཁོང་གིས་སྐྱེ་བ་སྒྲོན་མ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་གསུངས་  
 ཡོད་ནའང་དེས་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་པ་དཔེར་ན་བཙོན་ཁང་ནང་  
 བཅུག་སྟེ་ཉེས་པ་དྲག་པོ་བཏང་ནས་མི་ལ་གཞོད་སྐྱེལ་མི་ཆོག་པ་དང་། ལས་  
 ངན་པ་བྱས་མི་ཆོག་ཅེས་ག་ཆོད་བཤད་ནའང་གང་སྟར་མི་མགོ་བདེ་པོ་  
 ཞིག་དང་ཁ་བདེ་པོ་ཞིག་བྱུག་ན་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེ་  
 ལས་རང་གིས་མི་ལ་ངན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་ངན་པ་རང་ལ་འཁོར་རྒྱ་ཡོད་  
 པ་དང་། ཆེ་སྒྲོན་མ་དེ་འདྲ་བྱས་ན་ཆེ་རྗེས་མ་འདི་འདྲ་ཡོད་གི་རེད་ཅེས་  
 གསལ་བཤད་བྱེད་དུས་དེ་ཁྱིམ་ས་ཡིག་ནན་པོ་ཞིག་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད།  
 སྒྲོན་མ་སངས་རྒྱས་འཆོ་བཞུགས་སྐབས་སུ་ཁྱིམ་ས་ཇི་ཅམ་ཡག་པོ་ཡོད་  
 ནའང་ཁྱིམ་ས་དཔོན་དང་། རྒྱལ་པོ། སྒྲོན་པོ་སོགས་ཁྱིམ་ས་འོག་ཏུ་འདུ་བྱུག་  
 ཀྱི་མེད་པར་བརྟེན་ལས་འབྲས་སྒྲོར་དེ་བཤད་དུས་ཁྱིམ་ས་འོག་ཏུ་མ་འདུས་  
 པ་ཆང་མ་འདུ་བྱུག་ཀྱི་ཡོད། དེར་སྐབས་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་མདུན་ལ་མི་ཆང་མ་འདྲ་  
 མཉམ་ཡིན་ནའང་ད་དུང་མི་མགོ་བདེ་པོ་ཁ་ཤས་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་བའི་ནང་ནས་  
 འོར་ཀྱི་ཡོད་པས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཁྱིམ་ས་དང་སྐྱར་བ་དེ་ཏ་ཅང་གི་མཁས་པ་  
 ཞིག་རེད་སྟེ་ཀྱི་འདུག།



ཁྱད་ཚུལ་བཞི་པ། ལས་བྱས་པ་ཚུད་མི་བ་བ་ཞེས་པ་ནི། སོ་སོས་  
བྱས་ཚར་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དེ་སོ་སོས་མ་སྤྱོད་བར་ཐར་ཐབས་རྩ་བ་  
ནས་མེད་པ་དང་། རང་གིས་ལས་ངན་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད་ན་འབྲས་བྱ་དེ་རང་  
གིས་མ་འདོད་ནའང་སྤྱོད་དགོས་པ་ལས་དེ་སྤྱི་གཅིག་ལ་བགོ་བ་ལྟར་རྒྱག་  
ཐབས་མེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། གོང་གསལ་ནི་ལས་འབྲས་སྤྱི་འདྲི་སྒྲིལ་ཡིན།

༡ ལས་འབྲས་སོ་སོའི་སྤྱང་ཚུལ་ལ། རྒྱག་པོའི་ལས་དང་དེའི་འབྲས་  
བྱ་ཞེས་པ་དང་། དཀར་པོའི་ལས་དང་དེའི་འབྲས་བྱ་ཞེས་པ་གཉིས་ཡོད།  
རྒྱག་པོའི་ལས་ནི་མི་དགེ་བ་བརྩུ་ཡིན་པ་དང་། མི་དགེ་བ་བརྩུ་སོ་སོ་ལ་གཞི།  
བསམ་པ། སྦྱོར་བ། མཐར་ཐུག་པ་བཅས་བཞིར་དབྱེ་ནས་བཤམ་ཡོད།  
གཞི་ཞེས་པ་ནི་བྱ་བའི་ཡུལ་དེ་དཔེར་ན་སློག་བཅད་པར་ཆ་བཞག་ན་སློག་  
གཅད་སའི་བྱ་བའི་ཡུལ་དེ་ལ་ཟེར། བསམ་པ་ནི་སློག་གཅོད་པའི་སྐབས་སུ་  
བསམ་པ་གང་འདྲ་ཞིག་བཅངས་ཡོད་མེད་དཔེར་ན་མི་བསད་པར་ཆ་བཞག་  
ན་ཞེད་སྤང་བྱས་ནས་བསད་པ་དང་། ཁོང་ཁྱོ་ལངས་ནས་བསད་པ་ལྟ་བུ་དེ་  
གཉིས་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བས་དེ་ལ་བསམ་པ་ཟེར། བསམ་པ་དེ་ལ་ད་དུང་འདྲ་  
ཤེས་དང་། ཉོན་མོངས། ཀུན་སྤྱོད་བཅས་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད།  
འདྲ་ཤེས་ལ་ཡང་འཁྲལ་བ་དང་མ་འཁྲལ་བ་གཉིས་ལས་པར་སྤྱོགས་མི་  
ཡིན་ནའང་ཤིང་སྤྱོད་དུ་འཁྲལ་ནས་བསད་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་འཁྲལ་བ་དང་། མི་  
ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་བསད་པ་ལ་འདྲ་ཤེས་མ་འཁྲལ་བ་ཟེར། ཉོན་མོངས་  
ནི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་ཐུག་སོགས་ཡིན། ཀུན་སྤྱོད་ལ་རྒྱུའི་ཀུན་སྤྱོད་

དང་དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་གཉིས་ལས། རྒྱུ་ལྡན་ཀུན་སྒྲོང་ནི་དུག་གསུམ་པོ་གང་  
གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བསང་ཁྱད་དེའི་སྐབས་ཀྱི་དུག་གསུམ་པོ་དེ་དག་  
ཡིན་པ་དང་། དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ནི་གསོད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་  
ཀྱི་བསམ་པ་དེ་ཡིན། སྒྲུབ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཏེ་གསོད་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་པ་  
དེ་ཆོ་ཡིན། མཐར་ཐུག་ནི་འགྱོད་པ་མེད་པའི་དོན་ཏེ་ངས་མི་གསོད་ཐུབ་པ་  
དེ་འགྲིག་སོང་བསམ་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། འགྱོད་པ་སྦྱེས་ན་སྡིག་པ་ཅུང་ཟད་  
ཆུང་བ་ཡོད།

དེ་ཡང་ནག་པོའི་ལས་ཏེ། མི་དགོ་བ་བཅུ་ལས།

༡ སློག་གཅོད།

གཞི་ནི། རང་མ་ཡིན་པར་གཞན་ཡིན་པ་ཞིག་སྟེ། རང་གིས་རང་  
བསང་པ་དེ་མིན། རང་སློག་རང་གིས་གཅོད་པ་དེ་མི་དགོ་བ་བཅུའི་ཁོངས་  
མིན་ལ་སློག་གཅོད་ཀྱི་སྡིག་པའི་ཁོངས་སུའང་མི་གཏོགས་ཤིང་། སློག་  
གཅོད་ཀྱི་སྡིག་པ་དེ་ནི་གཞན་ཀྱི་སློག་བཅད་པ་ལ་ཟེར། སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་རང་གིས་རང་སློག་བཅད་ན་ཉེས་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་  
ཡིན་པས་སྦྱེ་བ་ལྷ་བརྒྱའི་བར་དུ་མི་ལུས་ལེན་མི་ཐུབ་པ་དང་། གཞན་ཀྱི་  
སློག་སྐབས་ཆེ་སྦྱེ་བ་མང་པོར་མི་ལུས་ཐོབ་རྒྱ་མ་ཟད་ཆེ་ཡང་རིང་པོ་ཡོང་  
བ། གཞན་ཀྱི་དོན་དུ་རང་སློག་བཏང་བ་དེ་སྡིག་པ་མ་ཡིན་པར་དགོ་བ་ཡིན་  
པས་དེའི་འབྲས་བུར་སྦྱེ་བ་མང་པོར་མི་ལུས་ཐོབ་ཐུབ་པ་དང་། མི་ལུས་  
ཐོབ་པའི་རིང་ལ་ན་ཆ་མེད་པ། ཆེ་རིང་བ་བཅས་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་ཟེར། དེར་

བརྟེན་སློག་གཙོང་གི་སྒྲིག་པ་ནི་རང་ལས་གཞན་པའི་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་  
དགོས།

བསམ་པ་ལ་གསུམ་ལས།      འདུ་ཤེས་ནི་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པར་ངོས་  
འཛིན་ཐུབ་པའི་འདུ་ཤེས་མ་འབྲུལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ།      དཔེར་ན་རང་  
གིས་གསོད་རྒྱ་དེ་སྟག་ཡིན་ནའང་བསད་ཆར་བ་དེ་མི་གཅིག་བསད་ཡོད་  
ན་མི་བསད་པའི་སྒྲིག་པ་མེད་པ་དང་།      མི་དང་སློག་ཆགས་གང་ཡིན་ཀྱང་  
བྱུང་མེད་སྟུང་སྟེ་བསད་པ་ཡིན་ན་སྒྲིག་པ་ཆེ་བ་ཡོད་ཟེར།      ཉོན་མོངས་ནི་  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གང་རུང་སྟེ་ཞེ་སྤང་གི་དབང་གིས་ཁོང་ཁྱོད་དུག་པོས་  
བསད་པ་དང་།      འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཤེས་པོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་  
དུ་སེམས་ཅན་བསད་པ།      གཏི་ཐུག་གི་དབང་གིས་གཞན་གྱིས་སློག་བཅད་  
པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་པར་བཤད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་  
བསད་པ། (ཡང་སྤྱ་གྲུ་རྒྱུང་རྒྱུང་སྐབས་སེམས་ཅན་བསད་པ་དེ་སྒྲིག་པ་ཡིན་  
པ་མི་ཤེས་སྐབས་དེ་ནི་གཏི་ཐུག་གིས་བསད་པ་ཡིན་ཟེར) ཀྱན་སློང་ནི་རང་  
གིས་མི་གཞན་དག་གི་སློག་གཙོང་འདོད་ཡོད་པའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡོད་པ་  
དེ་ལ་ཟེར། དེར་བརྟེན་མི་དགེ་བཅུ་ཟེར་བ་དེ་ཡོད་དུས་འདུ་ཤེས་དང་། ཉོན་  
མོངས། ཀྱན་སློང་བཅས་ཆང་མ་ཆང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོར་བ་ནི་སེམས་ཅན་ལ་དུག་སྟེར་བ་དང་།      གཡང་ལ་གཡུགས་པ།  
མཚོན་ཆ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བསད་པ་སོགས་གསོད་སྤངས་ཐབས་ཤེས་  
དེ་དག་ལ་ཟེར།      དེ་ཡང་རང་གིས་མི་བསད་ནའང་མི་དེ་དབུགས་མ་ཕྱིན་

གོང་རང་མི་གཞན་གྱིས་བསད་ཆེ་པར་ཚུན་སྦྱོར་ཆབ་འབྲོང་དེ་རང་ལ་སློབ་གཙོད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་མེད་ཟེར།

མཐར་ཐུག་ནི་རང་གི་སྒྲོན་ལ་གཞན་ཤི་བ་དེ་ཡིན།

### ༡. མ་བྱིན་ལེན།

གཞི་ནི། གཞན་གྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་རྩ་ལོན་པ་དགོས་ཏེ། བདག་མེད་ཀྱི་ཞོར་བརྒྱས་ན་ཉེས་པ་དངོས་གཞི་མེད། དེ་སྒྲ་རྒྱུ་མ་བརྒྱས་པའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་དང་སྒྲིག་པ་གཉིས་བསྐྱར་ན་ཆད་པ་ལས་སྒྲིག་པ་ཆེ་བ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྐབས་དེར་ཁྲིམས་གཏོང་དུས་སྒྲིག་པ་ཆེ་ཆུང་ལ་བལྟས་ནས་བཏང་མེད་པར་སྐབས་དེའི་ལུང་པ་དེའི་ནང་གི་དངོས་པོའི་རིན་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས་ཁྲིམས་ཆད་བཅད་ཡོད།

བསམ་པ་ལ་ཉོན་མོངས་རྣམ་པ་གསུམ་ལས། ཁོང་ཁྱོད་གྲས་ནས་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ། འདོད་ཆགས་གྲས་ནས་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ། གཏི་ཐུག་གི་དབང་གིས་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ་བཅས་གསུམ་ཡོད། ཁོང་ཁྱོད་ཐ་ནས་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ་ནི་རང་གི་དབང་པོ་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ཐ་ནས་ཁོ་ལ་གཞོད་པ་སྦྱེལ་ཆེད་ཁོའི་ཅ་ལག་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ་ལ་ཟེར། འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་པར་སྒྲོགས་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་ལ་སེམས་ཆགས་ནས་བརྒྱ་བ་དེ་མང་ཆེ་བ་རེད། གཏི་ཐུག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བ་དེ་ལ་ཐུ་སྟོབས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ནང་འཆོ་བ་སྦྱོ་བོ་ཆགས་ནས་རྒྱུ་མ་བརྒྱས་ན་སྒྲིག་པ་མེད་ཟེར་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གཏི་ཐུག་གིས་བརྒྱ་བ་ནི་རྒྱུ་མ་བརྒྱ་བར་ཉེས་པ་ཡོད་པ་

ཏ་མ་གོ་བ་དེ་ལ་ཟེར། ཀུན་སྒྲིང་ནི་རང་གིས་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་རྒྱན་མ་བརྒྱ་  
འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོལ་ཡིན།

སྒྲིང་བ་ལ་ལའང་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད་དེ། དབང་ཡོད་བཤད་ནས་  
འཕྲོག་པ་ཞིག་དང་དབང་མེད་པར་བརྒྱས་པ་སྟེ་གཉིས་སོ། །དབང་ཡོད་ཀྱི་  
འཕྲོག་པ་དེ་ལ་འཕྲོག་སྒྲུངས་སྒྲ་ཆོག་པ་ཡོད། དབང་མེད་པར་བརྒྱས་པ་  
ལའང་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད་དེ། དངོས་འབྲེལ་བརྒྱ་བ་དང་བརྗེད་བརྒྱ་ཟེར་  
བ་ཞིག་ཡོད། དངོས་འབྲེལ་བརྒྱ་བ་དེ་ཞུ་མི་དགོས་པར་མཁྱེན་གསལ་རེད།  
བརྗེད་བརྒྱ་ཟེར་བ་ནི་མི་གཞན་གྱི་མདུན་ནས་ཅ་ལག་གམ་དངུལ་གཡར་བ་  
དེ་དུས་ཆོད་རིང་པོ་མ་སྤྱད་པར་གཡར་བརྗེད་བཏང་བ་ལ་ཟེར། ཁ་བསྤྱད་  
རྒྱག་པ་ཡང་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

མཐར་ཐུག་ནི་ཐོབ་པའི་སྒྲོ་སྒྲིས་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཏེ་དེ་ནི་ཅ་ལག་དེ་  
རང་ལ་བྱུང་སྟངས་ནས་དགའ་ཆོར་སྒྲིས་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཐོབ་སྒྲོ་མ་  
སྒྲིས་ན་མ་བྱིན་ལེན་གྱི་སྒྲིག་པ་ཆ་ཆང་བ་ཡོང་གི་མེད་ཟེར།

### ༣. ལོག་གཡེམ།

མི་དགེ་བཙུའི་ནང་ལོག་གཡེམ་ལས་མི་ཆངས་སྒྲོད་བྲངས་མེད། མི་  
ཆངས་སྒྲོད་དང་ལོག་གཡེམ་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། སྒྲོམ་པ་ཡོད་  
མཁན་གྱི་བྲ་བས་བྱད་མེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་ཡིན་ན་མི་ཆངས་སྒྲོད་ཟེར་  
བ་དང་། སྒྲོམ་པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་བསྟོས་པར་གཞན་གྱི་བྱད་མེད་ལ་འབྲེལ་བ་  
བྱས་པར་ལོག་གཡེམ་ཟེར།



གཞི་ནི། རང་གི་མ་དང་སྦྱར་ཉེ། རབ་བྱུང་མ། བྱ་མོ་ལོ་གངས་མ་  
ལོན་པ་སོགས་བཟོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་དང་། སྦྱུ་མ་མ་དང་། སྦྱོ་མ་པ་བསྦྱང་བ།  
ཟླ་མཆན་འབབ་པ་སོགས་དུས་མ་ཡིན་པ། ལྷ་ཁང་དང་རང་གི་ཟླ་མ། པ་མ་  
བཅས་ཀྱི་དུང་སོགས་གནས་མ་ཡིན་པ། ཁ་དང་། བཤང་ལམ། བརྒྱའི་བར་  
སོགས་ལམ་མ་ཡིན་པ། (སྦྱར་ཉེ་བེར་བ་དེ་ནི་སོ་སོའི་པ་མ་ནས་ཡར་ཅིས་  
པའི་མི་ཐོག་བདུན་ལ་བེར་ཞིང་། བདུན་གྱི་ལ་ཆེ་ཉེས་པ་མེད་བེར།)།

བསམ་པ་འདུ་ཤེས་ལ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་ནས་འདུ་ཤེས་  
མ་འཁྱུལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་ཡིན་པ་ལ་རང་གི་ཡིན་སྟུང་ནས་  
བྱས་པ་དང་། གཞན་ཡང་བདག་པོ་ཡོད་པར་བདག་པོ་མེད་སྟུང་ནས་བྱས་  
པ་དང་། གཞན་གྱིས་རང་ལ་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་ཡིན་ན་ལོག་  
གཡེམ་གྱི་ཉེས་པ་ཆ་ཆང་བ་མེད་བེར། ཉོན་མོངས་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་བྱས་པ་དེ་ཤོད་མི་དགོས་ལ། ཁོང་ཁོ་བཞུགས་བྱས་པ་ཡང་ཡོད་དེ།  
དཔེར་ན་རང་གི་དགྲ་པོ་ལ་གཞོད་སྦྱེལ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་དགྲ་པོའི་ཆུང་མ་ལ་ཆེད་  
མངགས་ལོག་གཡེམ་བྱས་པ་སྟེ། གཏི་ཐུག་གི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་སྟེ་ཉེས་  
པ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཉ་མ་གོ་བར་བྱས་པ་དེ་ཡིན།

སྦྱོར་བ་ནི་མགོ་སྦྱོར་དང་བཅན་ཤེད་སོགས་བྱ་ཐབས་སྣ་ཆོགས།  
མཐར་ཐུག་ནི་པན་ཚུན་དབང་པོ་སྦྱུད་དེ་ཆགས་པ་བྱེད་པ།

༤. ལྟན།

གཞི་ནི། མཐོང་བ་དང་མ་མཐོང་བ་གཉིས་དང་། ཐོས་པ་དང་མ་

ཐོས་པ་གཉིས། གྲེ་བྲག་བྱེད་པ་དང་མ་བྱེད་པ་གཉིས། རང་གིས་ཤེས་པ་དང་  
མ་ཤེས་པ་གཉིས་བཅས་བརྒྱད།

བསམ་པ་ལ་ཀུན་སྒྲིང་དང་ཉོན་མོངས་གོང་དང་འབྲེལ། འདུ་ཤེས་ནི་  
རང་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་འདུ་ཤེས་གཞན་དུ་བསྐྱར་ནས་སྤྱོད་དོད་པ་ཞིག་  
ཡིན།

སྒྲིར་བ་ནི་དག་ནས་སྤྲས་པའམ་ཅང་མི་སྤྲ་བའི་སྒྲིན་ས་དང་དུ་ལེན་པ།  
མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་ཆིག་དང་དོན་གསལ་པོར་གོ་བ།

རྩུན་གྱི་ནང་ནས་མི་ཆོས་སྒྲ་མའི་རྩུན་ཞེས་པ་ནི་སྒྲིར་བཏང་གི་  
མིའི་ཆོས་ཉིད་ལས་འདས་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རྩུན་བཤད་པ་  
སྟེ། དཔེར་ན་ཡོན་ཏན་མེད་པར་ཡོན་ཏན་ཡོད་ཟེར་བ་དང་། མངོན་ཤེས་  
མེད་པར་མངོན་ཤེས་ཡོད་ཟེར་བ། གྲུབ་ཐོབ་མིན་པར་གྲུབ་ཐོབ་ཡིན་ཟེར་  
བ། ཆོས་ཀྱི་གནས་ཆད་མེད་པར་ཡོད་ཟེར་བ། ཤེས་ཡོན་གང་ཡང་མེད་  
པར་ཡོད་ཟེར་བ་སོགས་རྩུན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་རྒྱ་བ་ལ་ཟེར། དེ་  
ཡང་རྩུན་བཤད་པར་ཉེས་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། བར་སྟོགས་སྟོག་ལ་  
ཐུག་པའི་ཉོན་ཁ་ཡོད་སྐབས་དེ་སྒྲིབ་ཆེད་རྩུན་བཤད་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
གཞན་གྱི་དོན་དུ་རྩུན་བཤད་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་པ་དང་རང་གི་དོན་དུ་རྩུན་  
བཤད་པ་ལ་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཟེར།

༥. སྤྲ་མ།

སྤྲ་མ་ནི་མི་པན་ཚུན་བར་དཀྲུག་ཤིང་རྒྱག་པ་ལ་ཟེར། སྤྲ་མ་ལའང་

གཞི། བསམ་པ། སྒྲིབ་པ། མཐར་ཐུག་བཅས་ཡོད།

གཞི་ནི་པར་སྤྲོགས་གཉིས་མ་ཐུན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པའམ་  
མ་ཐུན་པོ་མེད་བཞིན་དུ་དེ་བས་མ་མ་ཐུན་པར་བཏང་བ་དེ་ཡང་གཞི་ཡིན།  
བསམ་པ་ནི་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་རང་གི་སེམས་ལ་མི་དགའ་བ་  
སྐྱེས་ནས་པན་ཚུན་དགྲུག་པ། ཞེ་སྤང་དབང་གིས་རང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་  
མི་ཞིག་གཞན་ལ་དགའ་པོ་བྱས་ཆེ་དེ་གཉིས་བར་དགྲུག་ཤིང་རྒྱག་པ། གཉི་  
ཐུག་དབང་གིས་སྤྲ་མ་བཤུད་པ་དེ་ཡང་དག་མིན་ཏེ་མ་གོ་བར་བཤུད་པ་ལ་  
ཟེར།

སྒྲིབ་བ་ནི་ཆིག་སྟན་པའམ་མི་སྟན་པ་གང་རུང་དང་། བདེན་པ་དང་  
མི་བདེན་པ་གང་རུང་།

མཐར་ཐུག་ནི་རང་གིས་སྤྲས་པའི་ཆིག་པ་རོལ་པོས་གོ་བ། གལ་ཏེ་  
རང་གིས་དགྲུག་ཤིང་བརྒྱབ་ནའང་པན་ཚུན་བར་མ་མ་ཐུན་པ་ཆགས་མེད་  
ཆེ་རང་གི་སྤྲ་མའི་སྤྲིག་པ་དེ་ཆ་ཆང་བ་ཡོང་གི་མེད་པ་དང་། མ་མ་ཐུན་པ་  
ཆགས་ན་སྤྲིག་པ་ཆ་ཆང་ཡོད་ཟེར།

## ༤ ཆིག་རྒྱུག་

གཞི་ནི་སྤྲ་ཡུལ་རང་མ་ཡིན་པ་དང་། སྤྲོག་ཆགས་ཡིན་པ། དོན་གོ་བ་  
སྤྲེ་དུད་འགོ་ཡང་ཚུད་ཡོད། སྤྲོག་མེད་བཅས་པོའི་རིགས་ལ་ཆིག་རྒྱུག་སྤྲས་  
པར་སྤྲིག་པ་ཆ་ཆང་མེད།

བསམ་པ་ནི་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་རང་ལ་མི་དགའ་བའི་མི་ལ་  
ཆིག་ངན་སྒྲ་ཆོགས་བཤད་པ་དང་། ཞེ་སྒྲ་དབང་གིས་དགྲ་པོ་ལ་ཆིག་རྩལ་  
སྒྲ་བ། གཏི་ཐུག་དབང་གིས་ཆིག་རྩལ་སྒྲས་པར་ཉེས་པ་ཡོད་མིན་མ་ཤེས་  
པར་བཤད་པ། ཀུན་སློང་ནི་པ་རོལ་པོའི་སེམས་ལ་གཞོད་པའི་ཆིག་རྩལ་  
པོས་སྒྲ་འདོད་པ།

སྒྱུར་བ་ནི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་བསྟོས་པར་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་  
ཀྱིས་པར་ངོས་ལ་ཆིག་གང་རྩལ་རྩལ་བཤད་པ་དེ་ཡིན།

མཐར་ཐུག་ནི་གཞན་སྟོགས་ནས་གོ་བ་ལོན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་མ་  
བྱུང་ན་ཉེས་པ་ཆ་ཆང་བ་མེད་ཟེར།

ལྔ་ ངག་ཀྱལ། ངག་ཀྱལ་ནི་དོན་མེད་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སྟེ།  
གཞི་ནི་དོན་དག་མེད་པའམ་དོན་དག་ལ་སྦྱང་པོ་མེད་པ།  
བསམ་པ་ནི་འདྲུ་ཤེས་དང་ཉོན་མོངས་གོང་དང་འབྲེལ་བ། ཀུན་སློང་  
ནི་དོན་མེད་པའི་ཆིག་གང་བྱུང་དུ་སྒྲ་བར་འདོད་པ།

སྒྱུར་བ་ནི་དེའི་ཆེད་དུ་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ།

མཐར་ཐུག་ནི་དོན་མེད་པའི་ཆིག་ངག་ཏུ་སྒྲས་ཟེར་པ།

སྒྱུར་ན་སྒྲ་ལེན་པ་དང་། གཞས་གཏོང་བ། ཆོ་མེད་སྐད་ཆ་ཤོད་པ།  
སྒྲ་ཤོད་པ་སོགས་ཆང་མ་ངག་ཀྱལ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། ངག་  
ཀྱལ་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་ཡུལ་གཞན་མེད། རྩལ་དང་། སྒྲ་མ། ཆིག་རྩལ།  
ངག་ཀྱལ་བཅས་ལ་ངག་གི་ཉེས་པ་བཞིའམ་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བཞི་ཟེར་

ཞིང་། གཙོ་བོ་ཁ་ནས་བཤད་པ་དེ་ཉེས་པ་གསོག་པ་དེ་ཡིན།

༩ བརྒྱུ་སེམས་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་པོར་འདོད་པ་  
བྱས་པ་དང་། གཞན་གྱི་བྱ་ལུས་དང་གཞན་གྱི་དངོས་པོ་སྤྱོད་དང་དེ་ལ་ཡོད་  
པའི་རིགས་ང་ལ་བྱུང་ན་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོལ་བཟུང་།

གཞི་ནི་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གཞན་ལ་ཡོད་པའི་ཕྱན་སྐྱེས་ཆོག་པའི་  
རྒྱ་དངོས་སོགས་སྤྱོད་པ།

བསམ་པ་ནི་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་བརྒྱུ་སེམས་བྱས་པ། ཞེ་སྤང་  
དབང་གིས་དབྱ་བའི་རྒྱ་དངོས་སོགས་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བྱུང་ན་བསམ་པ།  
གཏི་ཐུག་དབང་གིས་བརྒྱུ་སེམས་བྱས་པར་ཉེས་པ་ཡོད་མེད་མི་ཆོར་བར་  
བཤད།

སྤྱོད་པ་ནི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་ཀྱིས་རྒྱ་དངོས་རྣམས་རང་ལ་ཡོང་  
ཐབས་བྱེད་པ།

མཐར་ཐུག་ནི་གཞན་གྱི་རྒྱ་དེ་རང་ལ་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱེས་པ་དེ་  
ཡིན།

༡༠ གཞོད་སེམས་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་པོར་འདོད་པ་

གཞི་ནི་གཞན་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ།

བསམ་པ་ནི་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་པར་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ལ་རང་  
གི་འདོད་པ་བྱས་ཏེ་གཞོད་སྤྱོད་པ་ཞེ་སྤང་དབང་གིས་རང་ལ་མི་དགའ་བའི་  
མི་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ནས་གཞོད་པ་སྤྱོད་པ། གཏི་ཐུག་དབང་གིས་དེ་ལ་ཉེས་པ་



ཡོད་མེད་མི་ཚོར་བ།

སྒྲིལ་བ་ནི་གཞོན་པ་སྒྲིལ་རྒྱུ་འདི་ཐབས་ཤེས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་དེ་  
ཡིན་ཏེ་དཔེར་ན་ཉེས་རྒྱུ་གཏོང་དགོས་བསམ་བཤམ་ཡང་ན་གཞན་སྒྲིལ་  
དགོས་པ་ཞིག་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་བ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ།

མཐར་ཐུག་སྟེ་གཞོན་པ་སྒྲིལ་རྒྱུ་དེ་ལ་སེམས་ཐག་གཅང་མ་བཅད་པ་  
དེ་ཡིན།

༡༠ ལོག་ལྷ།

གཞི་ནི་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་  
ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པར་དམའ་འབེབས་སམ་ཡང་ན་ལྷ་བ་ལོག་པ་བཤད་  
པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལྷར་ན་དགོན་  
མཆོག་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཡོད་པ། སྒྲིལ་བ་སྒྲིལ་བ་ཡོད་པ་  
སོགས་ཁས་སྒྲུངས་ཆེ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་དང་དེ་ཁས་མ་སྒྲུངས་ཆེ་ལོག་ལྷ་  
ཟེར། དེར་བརྟེན་ལོག་ལྷ་འདི་གཞི་འདི་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ཡིན།

བསམ་པ་ནི་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་རང་ལ་རྒྱ་དངོས་པོ་སྤྲོད་བྱ་  
ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་ལོག་ལྷ་བྱས་པ། ཞེ་སྤང་དབང་གིས་  
ཚོས་ཀྱི་ནང་དོན་ལ་ཁོང་སྒོ་བ་དང་། དེ་བདེན་པ་མིན་པར་བཤད་པ། གཏི་  
ཐུག་དབང་གིས་རང་གིས་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས། སྒྲིལ་  
བ་སྒྲིལ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་སྟོང་པོ་གང་ཡང་མ་ཤེས་པར་དེ་ཚོ་མེད་པར་  
སྒྲིལ་བ་དེ་ཡིན།

སྒྲིབ་བ་ནི་ལོག་ལྟ་བུ་དེ་ཆེད་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་བ་  
དེ་ཡིན།

མཐར་ཐུག་ནི་རང་གིས་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས།  
སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཅས་མེད་ཅེས་ཐག་གཅོད་མ་བཅད་ནས་བཤད་བ་དེ་ཡིན།  
གོང་གསལ་བརྒྱུ་སེམས་དང་། གཞོད་སེམས། ལོག་ལྟ་བུ་བཅས་གསུམ་ལ་  
ཡིད་ཀྱི་ཉེས་པ་གསུམ་མམ་ཡིད་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ཡང་ཟེར། གཙོ་བོ་  
རང་གི་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་སྒྲིག་པ་བསགས་པ་རྣམས་ཡིན།

མི་དགོ་བ་བཅུ་ཉེ་ཞུགས་ལོག་ལྟ་བུ་དེ་མིན་ཆོད་མ་དེར་སངས་སྒྲིབ་  
ཆོག་གསུམ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པར་བརྟེན་སྒྲིབ་ཆོག་གསུམ་  
ཐོག་མི་ཆོད་མས་ཁས་མི་ལེན་པའི་བྱ་སྒྲིབ་དེ་ལ་དེ་ཆོ་ལ་མི་དགོ་བ་ཞེས་  
བརྗོད་དོན་དེ་ལྟར་ཡིན།

ལས་འབྲས་སོ་སོར་བཤད་པའི་ནང་གི་དཀར་པོའི་ལས་ལམ་ཞེས་པ་  
ནི་དགོ་བ་བཅུ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། དགོ་བ་བཅུ་ནི་མི་དགོ་བ་བཅུ་སྤངས་པ་དེ་ལ་  
ཟེར་བས་དེ་མང་པོ་ཞུ་དགོས་དོན་མེད།

༣ ལྷེ་ཡང་ངམ་སྒྲོ་བས་ཆེ་ཆུང་སྟེ། ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར་ནི་སྒྲོ་བས་ཆེ་  
ཆུང་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལའང་ངོ་བོའི་སྒྲོ་བས་ལྷེ་ཡང་གི་  
བྱུང་པར་དང་། བསམ་པའི་སྒྲོ་བས་ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར། ལྷེ་པོ་མེད་པའི་  
ཐོག་ནས་ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར། ཞིང་གི་སྒྲོ་བས་ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར། ཏུས་  
ཏུ་བྱུང་པའི་ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར། ཏེན་གྱི་སྒྲོ་བས་ལྷེ་ཡང་གི་བྱུང་པར་

བཅས་བཤད་ཡོད།

ངོ་པོའི་སྒོ་ནས་སྤྱི་ཡང་གི་བྱང་པར་ནི། ལུས་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་དང་  
ངག་གི་མི་དགོ་བ་བཞི་སྟེ་བདུན་གྱི་ནང་དུ་སྒོན་མ་སྒོན་མ་སྤྱི་བ་དང་། སྤྱི་མ་  
སྤྱི་མ་ཡང་བ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་སྒོག་གཙོད་དང་། མ་བྱེན་ལེན། ལོག་གཡེམ་  
གསུམ་ལས་སྒོག་གཙོད་དེ་སྤྱི་བ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལས་མ་བྱེན་ལེན་ཅུང་ཡང་  
བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལས་ལོག་གཡེམ་ཅུང་ཡང་བ་ཡོད། རྩུན། སྤྱ་མ། ཆིག་  
རྩུབ། ངག་ཀྱལ་བཞི་ལས་རྩུན་དེ་སྤྱི་ཤོས་དང་དེ་ནས་གོ་རིམ་གྱིས་ཡང་བ་  
ཡོད། ཡིད་ཀྱི་མི་དགོ་བ་གསུམ་ལས་བརྒྱབ་སེམས་དེ་ཡང་ཤོས་དང་། དེ་  
ལས་གཞོད་སེམས་སྤྱི་བ། དེ་ལས་ལོག་ལྟ་སྤྱི་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་དེ་གཉིས་  
བར་སྤྱི་ཡང་གི་བྱང་པར་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཡིན།

བསམ་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཡང་གི་བྱང་པར་ (བསམ་པའི་སྒོ་ནས་སྟོབས་ཆེ་བ)  
ནི། བསམ་པ་དེ་འདྲོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་ལྷག་གང་རུང་ཞིག་ལྷགས་  
ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་དེ་ལ་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་བ་ཟེར། སྦྱོར་བའི་  
སྒོ་ནས་སྤྱི་བ་ནི་དཔེར་ན་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་སྦྱག་པོ་ཞེ་དྲག་བཏང་ནས་  
བསད་པ་དང་ལམ་སང་བསད་པ་དེ་གཉིས་བསྐྱར་ན་ལམ་སང་བསད་པ་དེ་  
ཡང་བ་ཡོད། ཐབས་ཤེས་མང་པོས་སྦྱག་པོ་བཏང་བའམ་རྒྱ་དངོས་འཕྲོག་པ་  
སོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན། སྦྱོར་བ་རྗེ་ཙམ་གནག་པ་དང་རྩུབ་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་  
སྤྱི་བ་ཡོད་པར་འདྲོད།

སྟོང་པོ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་བ་ནི་སོ་སོས་སྒྲིག་པ་བསགས་པ་དེར་

འགྲོད་པ་མེད་པར་ད་དུང་འགྲིག་སྤང་སྒྲུལ་པ་བྱས་པ་དེ་ལ་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་  
སྟེ་འགྲོད་པ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་སྟེ་བ་ཟེར།

ཞིང་གི་སྟོན་སྒྲུལ་སྟེ་བ་ནི་སྟེག་པ་བསག་ཡུལ་སྟེ་རང་གི་པ་མ་དང་། ལྷ་  
མ། དགོ་ཀླ། རྟ་པ་སོགས་བསད་པ་ལ་ཟེར། ཞིང་བྱང་པར་ཅན་ལྷ་སྟེ་པ་  
མ་གཉིས། ལྷ་མ་དང་དགོ་ཀླ། རྟ་པ་ཉམ་ཐག་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
སོགས་བསད་པ་ཡིན་ན་ཉེས་པ་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་མི་ལ་ཆོག་  
ཆུབ་བཤའ་པ་དང་རང་གི་པ་མ་དང་། དགོ་ཀླ་སོགས་ལ་ཆོག་ཆུབ་བཤའ་  
པ་མི་འདྲ་བར་དེ་ཉེས་པ་ཆེ་བར་འདོད།

དུས་ཏྲག་ཏུ་བྱེད་པའི་སྟེ་ཡང་གི་བྱང་པར་ནི་ཉེས་པའི་ལས་དུས་རྒྱུན་  
དུ་བྱེད་མཁན་དང་སྐབས་རེ་མ་གཏོགས་མི་བྱེད་མཁན་གཉིས་བསྐྱར་ན་  
རྒྱུན་དུ་བྱེད་མཁན་དེ་ཉེས་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཡིན།

རྟོན་གྱི་སྟོན་སྒྲུལ་སྟེ་བ་ནི་སྤྱིར་བཏང་སྟོམ་པ་མེད་མཁན་གྱི་མི་ལས་  
སྟོམ་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་མིས་བྱས་པ་དེ་ཉེས་པ་ཆེ་བ་ཡོད། སྟོམ་པ་ཡོད་པའི་  
ནང་ཆ་བཞག་ན་དགོ་བསྟེན་གྱིས་བྱས་པ་ལས་དགོ་ཆུ་ལ་གྱིས་བྱས་པ་སྟེག་  
པ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། དགོ་ཆུ་ལ་གྱིས་བྱས་པ་ལས་དགོ་སྟོང་གིས་བྱས་པ་  
སྟེག་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པ། དགོ་སྟོང་གིས་བྱས་པ་ལས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
བྱས་པ་སྟེག་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བྱས་པ་ལས་གསང་  
སྟགས་གྱི་ཆོས་བྱེད་མཁན་གྱིས་བྱས་པ་དེ་སྟེག་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་  
སྟེག་པ་བྱེད་མཁན་སོ་སོའི་ལུས་རྟོན་གྱི་ཐོག་ནས་བྱང་པར་ཡོད་པ་དེ་ལ་

ཟེར། དགེ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྒྲིར་བཏང་གི་མི་ལ་དགེ་བ་དང་སྒྲིན་པ་  
བཏང་བ་ལས་རང་གི་པ་མ་དང་། སྒྲ་མ། དགེ་ཤོན། ཉན་པ། གྲུ་པ་བཅས་ལ་  
ཕན་ཐོགས་བྱས་པ་དང་ཞབས་སྤྱི་ཞུས་ན་སྟོབས་ཆེ་བར་ཡོད་པར་འདོད་  
པ་དང་། སྒྲོམ་པ་མེད་མཁན་མི་ཞིག་གིས་ཆོས་བྱས་པ་ལས་སྒྲོམ་པ་ཡོད་  
མཁན་ཞིག་གིས་ཆོས་བྱས་ཆེ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་དང་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་  
ཡོད་ཟེར། སྒྲོམ་པ་ཡོད་མཁན་ནང་དུ་ཆ་བཞག་ན་དགེ་བསྐྱེན་གྱིས་ཆོས་  
བྱས་པ་ལས་དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཆོས་བྱས་པ་དེ་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་དང་། དགེ་ཚུལ་  
གྱིས་ཆོས་བྱས་པ་ལས་དགེ་སློང་གིས་ཆོས་བྱས་པ་དེ་རྒྱས་པ་ཆེ་བ། དགེ་  
སློང་གིས་ཆོས་བྱས་པ་ལས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་བྱས་པ་རྒྱས་པ་  
ཆེ་བ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་བྱས་པ་ལས་གསང་སྤྲགས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
པ་ཡོད་མཁན་གྱིས་ཆོས་བྱས་ན་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་ཡོད་ཟེར། དེ་བཞིན་མི་ལ་  
དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་སྒྲིན་པ་བཏང་བ་ལས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིན་པ་བཏང་བ་དེ་  
བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཞིང་ཆེན་པོ་ལྷ་ལ་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པ་ལས་  
ཁོང་ཆོས་གསུངས་པ་དེ་ཅི་གསུང་བཀའ་སྒྲུབ་ཞུས་ན་སྟོབས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་  
བཞིན་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་བསམ་སྒྲོ་སྒྲིར་བཏང་སྟེ་སངས་རྒྱས་  
ལ་མཆོད་པ་ཤུལ་ན་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་ཡོང་སྟམ་ནས་མཆོད་པ་ཤུལ་བ་  
ལས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བྱས་ནས་མཆོད་པ་ཤུལ་བ་དེ་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་  
ཡོད་པར་འདོད། གོང་གསལ་ནི་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གི་བྱང་པར་སྒྲོར་ཡིན།

བདག་པོའི་འབྲས་བུ་བཅས་ཡོད། དེ་ལས་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ལ་



ཆ་བཞག་ན་དཔེར་ན་མི་དགེ་བ་བཅུ་ཉི་ལྔ་གི་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་པ་  
 ཡིན་ན་དཔྱལ་བ་ལ་སྐྱེ་བ་དང་། སྟོབས་འབྲིང་ཞིག་བྱས་ཆེ་ཡི་དཔགས་ལ་སྐྱེ་  
 བ། སྟོབས་ཆུང་བ་ཞིག་བྱས་ཆེ་དུད་འགོ་ལ་སྐྱེ་བ་དེ་ལ་རྒྱུ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་  
 བྱ་བེད། ལས་དགེ་བ་ལ་བཤད་ན་དགེ་བ་སྟོབས་ཆེན་པོ་བྱས་ཆེ་ལྟ་དང་མི་  
 ལ་སྐྱེ་བ་དང་། སྟོབས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལས་མེད་ཆེ་ལྟ་དང་མིའི་རིགས་ལས་  
 དཔལ་འབྱོར་ཆེ་ཆུང་དང་ཆེ་རིང་ཐུང་སྒྲ་ཆོགས་གྱི་བྱད་པར་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
 རྒྱུ་སྐྱེན་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན། རྒྱུ་མ་ཐུན་གྱི་འབྲས་བྱར་སྤྱོད་བ་རྒྱུ་མ་ཐུན་  
 དང་བྱེད་པ་རྒྱུ་མ་ཐུན་ཏེ་ནང་གསེས་གཉིས་ཡོད། སྤྱོད་བ་རྒྱུ་མ་ཐུན་ནི་  
 སྟོག་གཙོད་བྱས་ཏེ་པར་སྟོགས་འཆི་བའི་དུས་ལ་མ་སྐྱེབས་གོང་ནས་ཤི་རུ་  
 བཅུག་སྟབས་དེའི་འབྲས་བྱ་ལ་རང་སྐྱེ་བ་གང་དུ་སྒྲངས་ནའང་ཆེ་ཐུང་ཐུང་  
 ཞིག་ལས་མི་ཡོང་བར་གཞན་ལ་གང་སྤྱོད་དུ་བཅུག་པ་རི་མ་རི་བཞིན་རང་  
 ཉིད་སྤྱོད་དགོས་པས་དེ་ལ་སྤྱོད་བ་རྒྱུ་མ་ཐུན་བེད། དགེ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་  
 ན་པར་སྟོགས་གྱི་སྟོག་སྐྱབས་ནས་ཆེ་རིང་པོ་བྱུང་བ་དེ་ནང་བཞིན་རང་ཉིད་  
 གྲང་འབྲས་བྱ་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་བ་དེ་ལའང་སྤྱོད་བ་རྒྱུ་མ་ཐུན་བེད། དཔེ་དེ་  
 དང་འདྲ་བར་མི་གཞན་གྱི་རྒྱུ་དངོས་འབྲོག་ཆེ་རང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་དབུལ་པོ་  
 ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་གཞན་ལ་སྐྱེན་པ་བཏང་ཆེ་རང་ཆེ་རྗེས་མར་ལོངས་  
 སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོང་བ་སོགས་ཆང་མ་སྤྱོད་བ་རྒྱུ་མ་ཐུན་ཡིན། གཞན་ཡང་ད་  
 དུང་ཆེ་འདྲིར་མི་དང་མ་ཐུན་པོ་བྱུང་ན་ཆེ་རྗེས་མར་ཡང་མི་དང་མ་ཐུན་པོ་  
 ཡོང་བ་དང་། ཆེ་འདྲིར་གཞན་ལ་ཆོག་རྒྱུ་པོ་བཤད་ན་ཆེ་རྗེས་མ་མདོག་ཏེ་

ཅང་ཉེས་པོ་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་པ། ཆེ་འདིར་གཞན་ལ་སྐད་ཆ་འཇམ་པོ་བཤད་ཆེ་  
སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་རང་མཛེས་པོ་དང་ཆང་མས་མཐོང་འདོད་པོ་ཡོང་བ། ཆེ་འདིར་  
མིའི་རྒྱ་ལ་བརྟུང་སེམས་བྱས་ནས་ཆེ་རྗེས་མ་རང་ལ་རྒྱ་རི་ཅམ་བྱང་ཡང་  
ཆོག་ཤེས་མེད་པ། ཆེ་འདིར་ལོག་ལྟ་བུས་ན་ཆེ་རྗེས་མ་སྐྱེ་བ་གང་སྤངས་  
ནའང་བསམ་སློབ་བྱེད་དང་གཏན་འཁེལ་མེད་པ་ཆགས་འགྲོ་བའམ་སྤྱད་  
བསྐལ་བཟོད་ཐབས་མེད་པ་སྤྱོད་དགོས་པ། ཡོན་ཏན་སྤྱངས་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་  
སོགས་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་སྤྱོད་བ་རྒྱ་མཐུན་ཡིན་ཟེར། རྒྱ་མཐུན་  
ཀྱི་འབྲས་བྱ། རྣམ་སྤྲོད་ཀྱི་འབྲས་བྱ། ༣. དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལས་  
ཀྱི་འབྲས་བྱ་སྟེ། དེའང་ལས་དགོ་དང་མི་དགོ་གཉིས་ཀར་འབྲས་བྱ་མི་འདྲ་བ་  
གསུམ་རེ་ཡོད་དེ།

བྱེད་བ་རྒྱ་མཐུན་ནི་རང་གི་ཆེ་འདི་ལ་སེམས་ཅན་སློག་གཙོད་ཀྱི་  
བྱ་བ་བྱས་ཆེ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་དང་སློག་ཆགས་གསོད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ་  
ལྟ་བུ་སྟེ། དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བ་གང་ཞིག་བྱས་ནའང་དེའི་བྱེད་བ་རྒྱ་མཐུན་  
ཀྱི་འབྲས་བྱ་དེ་ལ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་རང་ཆུང་ཆུང་སྐབས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་  
དགོ་དང་མི་དགོ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་འདོད་པ། དཔེར་ན་སྤྱ་གྲུ་ཆུང་ཆུང་ནས་འབྱ་  
དང་བྱི་བ་གསོད་རྒྱ་ལ་ཞེད་སྤང་མེད་པ། ཡང་ཁ་ཤས་ནི་ཆུང་ཆུང་ནས་ཡོན་  
ཏན་སློབ་རྒྱ་ལ་ཏ་ཅང་བཙོན་འབྲས་ལྡན་པ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པ། དེ་ཆོ་  
ནི་བྱེད་བ་རྒྱ་མཐུན་ཟེར་བ་དེ་རེད་ཟེར། སྤྱོད་བ་རྒྱ་མཐུན་དང་བྱེད་བ་རྒྱ་  
མཐུན་གཉིས་བསྐྱར་ན་བྱེད་བ་རྒྱ་མཐུན་དེ་ཏ་ཅང་སྤྱད་པ་ཡོད་ཟེར། བྱེད་

པ་རྒྱ་མཐུན་ནི་སྐྱེ་བ་སྒྲོན་མ་གང་བྱས་རུང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དེ་རང་ལུ་མཐུན་  
 གྱེད་དགོས་པ་དེའི་དཔེ་དེ་སྤྱ་གྱུ་ཚུང་ཚུང་སྐྱབས་ནས་རྩུན་ཤོད་པ་དང་རྒྱན་  
 མ་བརྒྱ་བ། དེ་བཞིན་ཡང་སེམས་པ་བཟང་པོ་མི་ལ་པན་སེམས་ཡོད་པ།  
 ཡོན་ཏན་ལ་བརྩོན་པ་གང་བསྐྱབ་པ་ཤེས་སྤྱབ་པ་ནི་གྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་ཟེར་  
 བ་དེ་ཡིན་ཟེར། བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ནི་དཔེར་ན་སྒོག་གཅིད་ཤྱགས་ཆེ་  
 བྱས་ཆེ་རང་སྒྲོད་སའི་ཡུལ་གྱི་སྤྲན་ལའང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་མེད་པ་དང་། ཟ་  
 རིགས་དང་འཕུང་བྱ་སོགས་ཀྱང་རང་གི་ལུས་པོར་མི་འཕྲོད་པ་ལྟ་བུ། རྒྱན་  
 མ་བརྒྱས་པའི་འབྲས་བུར་རང་གི་ལུང་པར་ཐན་པ་གཏོང་བའམ་གནས་ཚུལ་  
 གཞན་གྱི་དབང་གིས་སྒྲོན་འབྲས་ཡག་པོ་མི་ཡོང་བ། གཞན་གྱི་ཚུང་མར་  
 འོག་གཡེམ་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་རང་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་ས་ཆ་བཙོག་པ་ཁོ་  
 ནའི་འབྲམ་དུ་གནས་སྒྲོད་གྱེད་དགོས་པ། རྩུན་བཤའ་པའི་འབྲས་བུར་རང་  
 གི་ལུང་པ་ལ་རྩ་དང་ཤིང་མེད་པ། ས་ཁོད་མི་སྒྲོམས་པ། རྡོ་དང་ཆེར་མ་མང་  
 བ། ང་རྒྱལ་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་འབྲས་ལྡན་ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་མི་བཏགས་པ་  
 སོགས་ཡོང་བ་དེ་དག་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཟེར།

## སྤྱག་བདེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་གི་ལྟ་ཚུལ་བདུན་པ། སྤྱག་  
 བདེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་སྐོར། (སྤྱག་བདེན་ནི་སྤྱག་བསྐྱལ་བདེན་པ་ལའོ)

དེ་ཡང་ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བའི་གནས་དང་། དེ་དག་ན་གནས་པའི་  
 སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་ཡིན། འཁོར་བ་ཞེས་པ་ནི་  
 ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་གནས་སུ་ཡང་ནས་  
 ཡང་དུ་འཁོར་ཞིང་སྐྱེ་བ་དེ་ལ་ཟེད། དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་ཚུལ་ནི་མི་ནས་ཞི་  
 ཉེ་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བ་དང་། དུད་འགྲོ་ནས་ཞི་འཕོས་ཏེ་མིར་སྐྱེ་བ། ལྟ་ནས་ཞི་  
 འཕོས་ཏེ་ཡི་དྲགས་སུ་སྐྱེ་བ་སོགས་དེ་ལྟར་ཐོ་ཚུན་གྱི་འབྲུལ་འཁོར་ལྟར་  
 བར་མཆམས་མེད་པར་སྐྱེ་འཆི་བྱེད་པ་དེ་ལ་འཁོར་བའམ་སྲིད་པ་ཟེད།  
 ཁམས་གསུམ་པོ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་བདེ་  
 བའི་རང་བཞིན་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་དཔྱུལ་བའི་གནས་སུ་  
 སྐྱེས་ན་ཆ་དཔྱུལ་བརྒྱད་དང་། གང་དཔྱུལ་བརྒྱད། ཉེ་འཁོར་བའི་དཔྱུལ་  
 བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་གོང་དུ་བཤད་ཅིན་པ་དེ་དག་ལོ་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་  
 རིང་ལ་སྟོང་དགོས་པ་དང་། ཡི་དྲགས་སུ་སྐྱེས་ཆེ་ཁ་ཁབ་མིག་ཅམ་ལས་  
 ལྟོ་བ་རི་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་སྟོང་སྤྱད་མང་པོར་ཟས་ཁམ་གཅིག་དང་སྒོམ་  
 ཚུ་ཐེགས་ཅམ་ཡང་མི་ཉིད་པ། དཔྱིད་ཀ་ལྷ་བ་ཆ་ལ་ཉི་མ་དེ་བས་ཆ་བ་དང་།  
 དགུན་ཁ་ཉི་མ་བསིལ་ལ་ལྷ་བ་དེ་བས་བསིལ་བ་སོགས་སྤྱད་བསྐྱེད་དཔག་  
 མེད་སྟོང་དགོས་པ་ཡིན། དུད་འགྲོར་སྐྱེས་པ་ན་འང་སྟེན་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་སྟོང་དགོས་པ་སྟོས་ཅི། ལྟ་འཕྲིན་པའི་ནང་དུ་ཐག་པ་སོགས་བརྒྱས་  
 ཏེ་ཁལ་འགོལ་བ་དང་། མིས་བཞོན་ཏེ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་ཀྱིས་ལ་རྟེན་པ།  
 གཉའ་ཞིང་དང་སྐྱེ་ཞིང་བརྒྱབ་སྟེ་ཞིང་རྟ་འཁོར་ལོ་འཐེན་དུ་འཇུག་པ། མོད་



རྒྱལ་པ། འཕ་བ་འཐེན་དུ་འཇུག་པ་སོགས་སྤྱུག་བསྐྱལ་མང་པོ་སྤྱོད་དགོས་  
 པ་དང་། རྒྱུ་པ་ཡོད་ཀྱང་གོམ་པ་གང་ཡང་འགྲོ་བའི་དབང་མེད་པ་ཐག་བས་  
 བཏགས་པ་དང་། སྤྱུགས་པའི་ནང་བཅུག་པ། འདབ་གཤོག་ཡོད་ཀྱང་གཟེབ་  
 གི་ནང་དུ་བཅུག་ནས་ཉིན་མཆན་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་དེ་ག་རང་དུ་མི་སྡོད་དབང་  
 མེད་གི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སྤྱོད་པ། ལྟ་མོའི་ཆེད་དུ་ཞབས་བྲོ་སོགས་ཅེད་མོ་སྒྲ་  
 ཚོགས་བསྐྱབ་སྟེ་མ་ཤེས་ན་ཉེས་རྒྱུ་དག་པོ་བཏང་ནས་ལུས་སེམས་སྤྱུག་  
 ལ་སྤྱོད་བ་སོགས་སྤྱུག་བསྐྱལ་འདྲ་མིན་མང་པོ་སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད། དུད་  
 འགྲོ་ཁག་ཅིག་པགས་པའི་ཆེད་དུ་གསོད་པ། ཁག་ཅིག་འཁྱེད་ཆེད་དུ་གསོད་  
 པ། ཁག་ཅིག་རུས་པའི་ཆེད་དུ་གསོད་པ། ཁག་ཅིག་སྒྲན་གི་ཆེད་དུ་གསོད་  
 པ། གསོད་སྒྲངས་ཀྱང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་དེ་ལ་ལ་མདའ་གི་མདུང་  
 སོགས་གིས་གསོད་པ། ལ་ལ་རྒྱའམ་རྩི་བཅུགས་ཏེ་གསོད་པ། ལ་ལ་མེ་  
 མདའ་བརྒྱབ་སྟེ་གསོད་པ། ལ་ལ་སྒྲིང་ལ་གི་བཅུགས་ཏེ་གསོད་པ། ལ་ལ་  
 སྒྲལ་སྤྱང་བཅུགས་ཏེ་གསོད་པ། ལ་ལ་གྲོད་པ་གཤག་སྟེ་སྒོག་རྩ་འཐེན་ནས་  
 གསོད་པ། ལ་ལ་དུག་བརྒྱབ་ནས་གསོད་པ་སོགས་གསོད་སྒྲངས་མི་འདྲ་བ་  
 སྒྲ་ཚོགས་གིས་གསོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སྤྱོད་དགོས་པར་མ་ཟད། ལྟ་དང་།  
 གཟེག་འཕར་པ། སྤྱང་གི་སོགས་གིས་འབ་དང་། གནའ་བ། རྒྱོ་བ་སོགས་  
 གསོད་པ་དང་། གཡི་དང་། བཟོ། བྲི་སོགས་གིས་ར་ལུག་གསོད་པ། རྩ་  
 གྲག་གིས་རེའུ་དང་། ལུ་གུ་རི་བོང་སོགས་གསོད་པ། རྩི་ལས་བྲི་བ་དང་ཨ་  
 རྩ་གསོད་པ་སོགས་མདོར་ན་དུད་འགྲོ་རྣམས་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་བའི་སྤྱུག་



བསྐྱེད་ཡང་སྒྲ་ཚེགས་ཡོད་པ་རང་ཅག་གི་མིག་ལམ་དུ་བྱུང་པ་ཁག་ཅིག་  
དཔེ་མཚོན་ཅམ་དུ་ཁྱས་ན་དེ་སྟར་ལགས།

ལམ་གྱི་བདེན་པ་བཅས་ཡིན།      བདེན་པ་བཞི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་  
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ནི་ལས་འབྲས་ཀྱི་སྒྲིང་དོར་དེ་ཡག་པོ་བྱས་ན་འང་རང་  
ཉིད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་སྒྲར་ཡང་སྤིག་པ་བསག་ནས་ངན་  
སོང་ལ་སྐྱེ་དགོས་པར་བཏྲེན་འཁོར་བ་དེ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་  
པ་དང་། འཁོར་བ་དེ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ཤེས་རྗེས་སྐྱབ་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་སའི་  
རྩ་བ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ལ་བྱུག་པ་དེ་ཤེས་དགོས།      ཉོན་མོངས་དུག་  
གསུམ་དེ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཆང་མ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་ཡིན་པས་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་  
ཡིན།      སྐྱབ་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་སྒྲིང་  
རྒྱ་དེ་ནི་འགོག་པའི་བདེན་པ་དེ་ཡིན།      འགོག་པའི་བདེན་པ་ནི་འཁོར་བ་ནས་  
ཐར་ཏེ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་རྒྱ་དེ་རེད།      ཐར་པའི་གོ་འཕང་དེ་སློབ་བྱུང་དུ་  
ཐོབ་བྱུག་པ་ཞིག་མིན་པར་དེ་ལ་ཡང་རྒྱ་ཞིག་དགོས།      རྒྱ་དེ་ནི་ཐར་པར་འགྲོ་  
བའི་ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དེ་ཡིན་སྟབས་དེ་ནི་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ཡིན།      སྐྱབ་  
བསྐྱེད་བདེན་པ་དང་།      ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ།      འགོག་པའི་བདེན་པ།      ལམ་གྱི་  
བདེན་པ་བཅས་ཆང་མར་བདེན་པ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་  
སྐྱབ་བསྐྱེད་དེ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཡིན་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པ་དང་།      སྐྱབ་བསྐྱེད་  
དེའི་རྒྱ་དེ་ཉོན་མོངས་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་པ།      སྐྱབ་བསྐྱེད་དེ་ཡོང་  
སའི་རྩ་བ་དེ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་པ།      ཉོན་

མོངས་དེ་སྤངས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པ་དང་ཐར་པ་མ་ཐོབ་ན་ཉོན་མོངས་དེ་སྤོང་  
 ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དེ་ཡང་བདེན་དོན་རེད། ཐར་པ་ཐོབ་པ་བྱེད་པར་རྒྱ་དང་  
 རྒྱུན་མེད་པ་ཡོང་མི་སྤིད་པས་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱུའི་ལམ་དེ་ནི་ལམ་བསྐྱབ་པ་  
 གསུམ་ཡིན་སྟབས་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱུའི་ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་  
 བདེན་པ་ཡིན་པ། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་མིན་ཞེས་ལུང་དང་རིགས་པ་  
 གང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྤྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱས་  
 པ་ཡང་འདོན་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དེའང་བདེན་པ་ཡིན་པ། ཀྱན་འབྱུང་སྟེ་ཉོན་  
 མོངས་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆང་མ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་ཡིན་ལ་བདེན་པ་ཡང་ཡིན་  
 པ་དེ་ལུང་དང་རིགས་པ་གང་གི་ཐོག་ནས་དགག་པ་རྒྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད་  
 ལ་མངོན་སུམ་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱས་པ་ཡང་འདོན་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དེའང་  
 བདེན་པ་ཡིན་པ། ཉོན་མོངས་དེ་སྤངས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པ་དང་དེ་མ་སྤངས་ན་  
 ཐར་པ་མི་ཐོབ་པ་དེའང་བདེན་པ་ཡིན་པ་དེ་ལ་ལུང་དང་རིགས་པ་གང་གིས་  
 ཀྱང་དགག་པ་རྒྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱས་པའང་  
 འདོན་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དེའང་བདེན་པ་ཡིན་པ། ཐར་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་  
 རྒྱ་དེ་ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། དེ་མིན་པར་སྤྱོད་པའི་ལུང་དང་རིགས་པ་  
 གང་གིས་ཀྱང་འགོག་མི་ཐུབ་ལ་མངོན་སུམ་གྱི་རྒྱས་པའང་འདོན་མི་ཐུབ་པ་  
 དེའང་བདེན་པ་ཡིན་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་བདེན་བཞི་ཆང་མར་བདེན་པ་ཞེས་  
 སྤྱར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་དེ་སྤྱོད་མཆོག་ལ་སྤྱབས་  
 འགྲོ་དང་ལས་འབྲས་ལ་སྤང་དོར་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་གནས་སྐབས་ངན་

སོང་ལས་ཐར་ཅམ་ཞིག་བྱང་ཡོད་ནའང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བ་ཞིག་མ་བྱང་  
ན་རང་གི་རྒྱད་དུ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དེ་གནས་པའི་རྗེས་སུ་དེ་མ་སྤངས་  
ཕྱིན་ཆད་སྤར་ཡང་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ལ་སྐྱེས་ནས་སྤྲིག་པ་བསག་སྟེ་ངན་  
སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་དགོས་པར་བརྟེན་རང་འཁོར་བ་ནས་འགོག་པའི་  
བདེན་པ། ཀྱན་འབྱུང་གི་བདེན་པ། སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་བདེན་པ། སྤྱག་བདེན་  
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ། འགོག་  
བདེན་ངེ་ལྟར་ཐོབ་ཚུལ། དེ་བཞིན་ཐར་པར་བགྲོད་པའི་ལམ་བདེན་རྒྱད་  
ལ་སྐྱེ་བ་སོགས་གོ་རམ་བཞི་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ་བདེན་པ་བཞི་སྟེ་དེ་  
ཐར་བ་ཞིག་ངེས་པར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འཁོར་བ་ཞེས་པ་ནི་ལས་དང་  
ཉོན་མོངས་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁམས་གསུམ་དང་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ཏུ་  
རང་དབང་མེད་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཏེ་འཁོར་བས་ན་འཁོར་  
བ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ཞིང་། འཁོར་བའི་རྒྱ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ཙུ་  
བ་ནས་སྤངས་ཟིན་པ་ན་འཁོར་བའི་གནས་སུ་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱེ་བ་  
ལེན་མི་དགོས་པར་ཐར་བ་ཡིན་པས་ཐར་བ་ཐོབ་པ་ཞེས་བརྗོད་སྟོལ་ཡོད་  
ལ། འཁོར་བར་འཁོར་དུ་འཇུག་མཁན་ནི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་དང་།  
འཁོར་ཡུལ་ནི་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ འཁོར་པ་པོ་ནི་ཉོན་མོངས་མ་སྤངས་པའི་  
སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཡིན། ཉོན་མོངས་མ་སྤངས་ཕྱིན་ཆད་ལ་རང་ཉིད་རང་དབང་  
མེད་པར་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས་པར་བརྟེན་སྐབས་རེ་མི་  
ལ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐབས་རེ་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བ། སྐབས་རེ་ཡི་དྲགས་ལ་སྐྱེ་བ།

སྐབས་རེ་དཔྱལ་བ་ལ་འགྲོ་བ་སོགས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱག་བསྐལ་སྤྱོད་  
དགོས་པ་ཡིན།

བདེན་པ་བཞི་པོ་དེ་བཤད་དུས་དང་པོ་སྐྱག་བསྐལ་བདེན་པ་ནས་  
མཐུག་ཏུ་ལམ་གྱི་བདེན་པ་བར་ཞོད་པ་དེ་ནི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་  
གོ་རིམ་གཞིར་བཟུང་ནས་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ། ཐོག་མ་སྐྱག་བསྐལ་  
ཡོད་པ་ཤེས། དེ་ཤེས་རྗེས་སྐྱག་བསྐལ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་གང་དུ་བྱུག་ཅིན་  
རྩད་བཅད། དེ་ནས་སྐྱག་བསྐལ་ཡོང་སའི་རྩུ་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་ན་ཐར་  
བ་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ལས་གཞན་ཐབས་མེད་པས་ཐར་བ་ཐོབ་པ་བྱེད་པར་སྡོན་  
ལ་ཉོན་མོངས་སྤོང་དགོས་པས་དེས་ན་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཐོབ་དགོས།  
འགོག་པའི་བདེན་པ་ཐོབ་པ་བྱེད་པར་ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་བརྟེན་དགོས་  
པ་སོགས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་གོ་རིམ་ལྟར་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་བདེན་  
པ་བཞི་པོ་དེ་སྐྱབ་པའི་གོ་རིམ་ནི་དེ་འདྲ་ཅིན་པར་དང་པོ་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་  
པ་བྱུང་ཞིང་། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱག་བསྐལ་བདེན་པ་བྱུང་  
བ་དང་། ལམ་གྱི་བདེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཐོབ་དགོས་  
པས་ལམ་གྱི་བདེན་པ་དང་འགོག་པའི་བདེན་པ་གཉིས་རྒྱུ་འབྲས་ཡིན་པ་  
དང་། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་དང་སྐྱག་བསྐལ་བདེན་པ་གཉིས་རྒྱུ་འབྲས་ཡིན་  
པར་བརྟེན་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཐོག་ནས་བཤད་ན་དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
བཤད་པའི་གོ་རིམ་དང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ་གཉིས་མི་འདྲ་བ་ཡིན། འཁོར་  
བ་ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཅིན་གསལ་པོ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན་དེའི་སྐྱག་བསྐལ་



དེ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཤེས་ཐུབ། འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལའང་སྤྱི་དང་གྲེ་  
བྲག་གཉིས་ལས་འཁོར་བ་སྤྱིའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་ནང་གསེས་སྤྱག་བསྐྱེད་  
བརྒྱད། སྤྱག་བསྐྱེད་དུག སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་སོགས་ཡོད།

༡. འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱད་བཤད་པ་ལ། སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱད་  
ཀྱི་ནང་གསེས་དང་པོ། སྤྱི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་

སྤྱ་གྲུ་འཁོར་བ་ཤེས་པ་བཅས་སོ། །གང་ལས་བྱུང་བ་ཤེས་པ། བྱ་  
དང་བྱ་མོ་གང་ཡིན་ཤེས་པ། སྤྱ་གྲུ་འཁོར་བའི་དུས་ཤེས་པ། ལྷ་མཆོན་  
ཡོད་མེད་ཤེས་པ། དེ་ནི་ལྷ་མཆོན་མེད་དུས་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་ན་སྤྱ་གྲུ་མི་ཡོང་  
བ་དང་ལྷ་མཆོན་ཡོད་དུས་སྤྱ་གྲུ་ཡོང་བས་སོ། །ང་རང་ཆོ་ཆང་མ་སྤྱེས་པ་  
ལས་བྱུང་བ་ཤེས་པ་ལྟག་ཡིན་ཞིང་། སྤྱི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་  
ཆེ་ཤོས་ནི་མངལ་སྤྱེས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་ཨ་མའི་ཁོག་པ་ནས་  
སྤྱེས་པའི་རིགས་ལ་མངལ་སྤྱེས་དང་། སྒོ་ང་ལས་སྤྱེས་པ་ལ་སྒོ་ང་སྤྱེས། རྫོང་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱེ་བ་དང་གཤེར་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱེ་བ་ལ་རྫོང་གཤེར་སྤྱེས། ཨ་  
མ་དང་སྒོ་ང་སོགས་གང་ཡང་མི་དགོས་པར་དོ་ཡི་ནང་ནས་སྤྱི་བྱུང་དུ་སྤྱེ་བ་  
སོགས་ལ་བརྟེན་སྤྱེས་ཟེར། དེའི་ནང་སེམས་ཅན་འོ་མ་འབྱུང་མཁན་མང་ཆེ་  
བ་མངལ་སྤྱེས་ཡིན། སྤྱེས་པའི་ནང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེ་ཤོས་དེ་མི་ལ་སྤྱེས་  
པ་དེ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མ་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ལྷ་བ་དགྲུ་དང་ངོ་བཅུ་སྒོ་ད་དགོས་  
ཤིང་། དེའི་རིང་རང་ཉིད་ལུང་ཆ་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྤྱགས་པ་ལྟ་བུ་བྱི་མ་ཏ་ཅང་  
ངན་པ་དང་། ཆ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཆོར་སྤྱང་ཡོང་གི་ཡོད། སངས་རྒྱས་



ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤམ་སྟེང་ན། བ་མ་གཉིས་ལུས་འབྲེལ་བྱུང་ཆད་ལ་  
 སྤྱ་གུ་ཡོང་བེར་བ་ངེས་གཏན་མེད་པར། གཙོ་བོ་རང་དང་བ་མ་གཉིས་པོ་བ་  
 མ་བྱ་སྤྱག་བྱ་རྒྱུ་ལས་དེ་མེད་ན་ཁྱེད་རང་སྐྱེ་འདོད་རྒྱུ་མི་སྤྱབ་པར་  
 བཏེན་སྤྱ་གུས་རང་བ་མ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་གུར་སྐྱེ་སྤྱབ་པའི་ལས་བསགས་  
 བ་དང་གཅིག བ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱ་གུ་དེ་རང་གི་སྤྱ་གུར་སྐྱེ་སྤྱབ་རྒྱུ་  
 ལས་བསགས་བ་དང་གཉིས་ཏེ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ལས་མ་ཐུན་དགོས་པ་མ་  
 ཟད་ད་དུང་བ་མ་གཉིས་འབྲེལ་བ་བྱེད་བ་དང་རང་འཁོར་བའི་ནང་དུ་བ་མ་  
 འཆོལ་བར་འགོ་བའི་དུས་ཆོད་དེ་དུས་གཅིག་ལ་འཁེལ་ན་སྐྱེ་སྤྱབ་བེད། སྤྱ་  
 གུ་འཁོར་རྗེས་ཨ་མ་ལ་སྒོ་ང་དང་། རྒོ། རྒོ་སྤྱགས་སོགས་ཀྱི་མི་ལམ་བཏང་  
 ཆེ་སྤྱ་གུ་འཁོར་བའི་རྟགས་ཡིན་བེད། ཨ་མ་དེ་བྱེད་ཆོས་ལྡན་དང་ཐུན་པ་ཞིག་  
 དགོས་པ་སྟེ།

ཡན་ལག་འགྱུར་བ་དེ་ནི་བཟོ་དབྱིབས་སྤྲུལ་པ་ལྟ་བུའོ། །འབྲང་འགྱུར་  
 བ་དེ་ནི་བཟོ་དབྱིབས་ཕག་པ་ལྟ་བུ། ལྟར་ལྟར་པོ་དེ་ནི་གུ་གུའི་བཟོ་དབྱིབས་  
 ཉ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ། ལྟར་ལྟར་པོ་དེ་ནི་མནན་བཟོད་པ། མེར་མེར་པོ་དེ་ནི་  
 མནན་མི་བཟོད་པ། དེ་ནས་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལྟ་སྟེ།

མེར་སྐྱེས་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤྱ་ཆོགས་པ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ་སྐྱེ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་། སྐྱ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ། ན་བའི་སྤྱག་  
 བསྐྱེལ། འཆི་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སོགས་སྤྱ་ཆོགས་ཞིག་ཡོད་དེ་དཔེར་ན། མའི་  
 མངལ་དུ་ཉིང་མཆམས་སྤྱར་ནས་ལྷ་དགུ་འོ་བཅུའི་རིང་དེ་མས་སྤྱགས་པའི་

མངལ་གྱི་སྤྱན་པའི་ནང་དུ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་སྡོད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་  
བསྐྱལ་མང་པོ་སྤོང་དགོས་པ་དང་། མངལ་ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་སྐབས་ཉིལ་  
མར་བཅིར་བའམ་ཀོ་བ་འཇུར་མིག་ཏུ་ག་ཤིག་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱད་བསྐྱལ་བཟོད་  
སྒྲགས་མེད་པ་དང་། མངལ་ནས་ཕྱིར་བུང་བའི་ཆེ་ཆེར་མ་རྩལ་མེད་ཉིང་དུ་  
སྤྱང་བ་ལྟ་བུའི་སྤྱད་བསྐྱལ་དང་། ལང་ཆོ་ཁྲི་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱར་གྱི་སྤྱན་ག་  
པོ་རྣམས་དཀར་པོར་གྱུར་པ་དང་། ཅ་རྒྱས་ཐམས་ཅད་རེངས་ཤིང་ལུས་  
ཐམས་ཅད་གཉིར་མས་གང་བ། ལུས་པོ་སྤྱར་ཞིང་ཆུང་དུ་སོང་བ། པོ་བའི་མེ་  
བྱོད་ཉམས་པས་བས་མི་འཇུ་བ། དབང་པོ་ཉམས་ཤིང་རྒྱད་པས་མིག་གིས་  
གཟུགས་གསལ་པོ་མི་མཐོང་བ། རྣ་བས་སྤྱ་མི་ཐོས་པ། གོས་མཐུག་ན་ལུས་  
པོས་མི་ཐེག་པ། གོས་སྤྱབ་ན་འབྲུགས་པ། ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ཆེ་བྱིས་པ་བྱ་  
ལ་འབྲུབས་པའི་འགྲོ་སྤངས་དང་འབྲ་བ་དང་། སྡོད་པའི་ཆེ་ན་སྤྱེ་ཐག་ཆད་པ་  
ལྟར་འབྲེལ་མ་བྱལ་དུ་སྡོད་པ། ལངས་པའི་ཆེ་ན་ས་མཁྲིགས་པོ་ནས་གཏོད་  
ཕྱར་འདོན་པ་ལྟར་ལངས་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱལ་མང་པོ་ཡོད།

སྤྱད་བསྐྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་གཉིས་པ། ཁ་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ།

དེ་ཡང་རྗེ་མི་ལའི་མགྱར་འབྲུམ་ལས། བྱ་ལ་འབྲུབས་པའི་འགྲོ་  
ལུགས་དང་གཅིག །ས་རྗེ་ཆད་པའི་སྡོད་ལུགས་དང་གཉིས། །གཏོད་ཕྱར་  
འདོན་པའི་སྤངས་ལུགས་དང་གསུམ། །གསུམ་འདི་གསུམ་འཛོམས་པའི་

དུས་ཚོད་ན། །ཨ་ཕྱི་སྐྱུ་ལུས་རྒྱད་པའི་ཡིད་པམ་མ། །ཞེས། ཕྱི་པགས་པ་  
 འདུས་པའི་གཉེར་མ་དང་གཅིག །ནང་ལ་ཐག་ཟད་པའི་རུས་འབྱར་དང་  
 གཉིས། །བར་སྐྱེན་སྐྱུགས་འོན་ལོང་ཐོམ་ཡོར་དང་གསུམ། །གསུམ་དེ་  
 གསུམ་འཛོམས་པའི་དུས་ཚོད་ན། །ཨ་ཕྱི་མི་སྐྱུག་སྟོན་པའི་ཁོ་གཉེར་མ།  
 །ཞེས་དང་། གྲང་ལ་ཉོག་པའི་བཟའ་བུ་དང་གཅིག །ཕྱི་ལ་རྩལ་བའི་དུག་  
 ཐོ་དང་གཉིས། །པགས་པ་བཞི་སྟོར་གྱི་མལ་ས་དང་གསུམ། །གསུམ་དེ་  
 གསུམ་འཛོམས་པའི་དུས་ཚོད་ན། །ཨ་ཕྱི་མི་འགོ་མ་ཁྱི་འགོ་མ་གྱི་རྟོགས་  
 ལྟན་མ། །བྱེད་ལྟོག་རང་གི་སེམས་ལ་ཐོངས། །བྱེད་ན་དམ་པའི་ལྟ་ཆོས་  
 གྱིས། །བསྟེན་ན་མཆོན་ལྟན་སྒྲ་མ་བསྟེན། །ཀས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བ་ལྟར་  
 ཅ་ན། །རང་ལུས་འབྱུང་བཞི་རྒྱད་པ་ཡི། །ཀས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ཡི་རེ་ལྷག་  
 །དང་པོར་སྐྱེས་པའི་ལུས་པོ་སྐྱར། །བརྟན་པོར་བཞག་ཀྱང་གོམ་པ་འབྱོར།  
 །ནག་པོར་སྐྱེས་པའི་སྐྱ་ལོ་དཀར། །དབང་པོའི་དྲངས་མ་མིག་ཀྱང་འགྲིབ།  
 །ཡན་ལག་གཙུག་པོ་མགོ་པོ་འཁོར། །སྐྱ་རྒྱུ་ཉན་བྱེད་ན་བ་འོན། །མཁུར་  
 ཆོས་ཐག་གི་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱུམས། །བྱད་ཀྱི་རྒྱུང་ཤིང་སྒྲ་ཡང་ཞོམ། །རུས་པའི་  
 དྲངས་མ་དྲུང་སོ་བྱད། །སྐྱ་བའི་རྒྱལ་པོ་ལྷེ་ཡང་ལྷིབ། །ཤིག་སྟེའི་བྱ་ལོན་  
 བསད་བཞིན་མང། །ཟས་དང་གཉེན་འདུན་བསྐྱུས་ཀྱང་གོས། །སྐྱུག་བསྐྱལ་  
 ཡི་ཆད་སྤངས་ཤིང་འཁོར། །བདེན་པར་སྐྱས་ཀྱང་ཉན་མཁན་མེད། །གཅེས་  
 པར་གསོས་པའི་བྱ་ཡིས་སྤང། །བསགས་ཆད་བྱེན་ལ་བྱེན་གཙོ་མེད། །ཤི་  
 ཕྱིས་ཟེར་ཞིང་དཔོན་པོ་མང། །ལར་ཀས་མེད་དོན་ཞིག་མ་རྟོགས་ན། །ཀས་

པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམ་ལས་འདས། །ཀས་ནས་ལྷ་ཆོས་མིན་བླ་བ། །སྒྲིན་  
ཀྱི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྒྲིན་ཡིན། །ད་ལྟ་ཁ་དབུགས་ཡོད་རིང་ལ། །དམ་པའི་ལྷ་  
ཆོས་བྱས་ན་ལེགས། །ཞེས་སོགས་ཀས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རི་འབྲེལ་ཡོད་མིན།  
ཀས་ནས་རི་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་མིན་མང་པོ་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་  
བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་གཏམ་དཔེར་ཡང་། མི་ཀན་ཁྱི་ཀན་རྟ་ཀན་གསུམ། །ལས་  
བྱས་པ་ཆེ་ཡང་ཀུན་གྱིས་སྤང་། །ཨ་ཉྱ་ཁྱི་ཁྱ་རྟེ་ཁྱ་གསུམ། །བྱས་པ་མེད་དེ་  
ཀུན་གྱིས་བྱམས། །ཀས་པོ་མ་འགྲོ་མི་ཅེ་བ་ཟེར། །ཀས་པོ་མ་བཟུང་མི་འཇུ་ཟེར།  
ཀས་པོས་མ་གཏམ་མི་འབྲུབ་ཟེར། །ཞེས་སོགས་གྲགས་པ་ལྟར་རེད།

སྐྱུག་བསྐྱེལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་གསུམ་པ། ར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
ར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི་སྦྱིར་བཏང་མི་གཟུགས་པོ་ཐང་བ་ཉུང་ཤས་སྤྱད་མང་  
ཆེ་བ་ལ་ན་ཆ་ཡོད་དེ་རང་གི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་བཞི་ཆ་སྟོམས་པོ་བྱུང་ན་  
གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཡོད་པ་དང་འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ཆ་སྟོམས་པོ་མ་བྱུང་ན་ན་  
ཆ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། འབྱུང་བ་བཞིའི་ནང་ནས་ས་ཁམས་ཤུགས་  
ཆེ་བ་བྱུང་ན་བད་ཀན་གྱིས་ན་ནས་ཤ་སྐྱམ་པོ་དང་གདོང་སེར་པོ་ཆགས་ཏེ་  
སྟོ་ཆས་ལ་གྲོ་བ་མེད་ཁར་པོ་བའི་ནད་ཀྱང་ལངས་སྤིད་པ་དང་། རྩ་ཁམས་  
ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ལུས་པོ་ཆང་མ་བསྐྱངས་པ་དང་རྩ་བསག་ནས་ཆབ་  
གསང་མ་བབ་པ། མེ་ཁམས་ཤུགས་ཆེན་ཆ་བ་དང་ཁག་ཤེད་རྒྱས་པ། རྩང་  
ཁམས་ཤུགས་ཆེ་བ་བྱུང་ན་སྦྱིང་ནད་དང་། སྒོག་རྩང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ།  
སེམས་མི་སྦྱིད་པ་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད་པ། (ཁྱི་སྐད་སྤྲོ་མོ་དང་རྩ་ཤུགས་ཆེན་པོའི་སྐྱུག་

རྒྱུ་ལ་གཞི་དཔ་དང་། ཁྱི་སྐད་སྒྲོམ་པོ་དང་སྤང་འཕྲོད་ཀྱི་ཚུ་སྤྲས་རྒྱུ་ལ་པན་ཟེར། གཞན་ཡང་  
ན་ཆ་སྒྲོ་བྱར་དུ་པོ་ག་ཆེ་ནད་པ་ལོ་མང་ཉལ་སའི་ནང་ལུས་པ་དེ་མ་ཤི་གོང་  
ལ་མི་གཞོན་པ་ལྷ་བ་འདྲ་བ་དེ་འདྲ་སྒྲོ་བྱར་དུ་ན་ནས་ལམ་སང་ཤི་མཁན་  
ཡང་མང་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལྟ་དང་། རུས་པ། བགས་པ། ཁྲག་བཅས་ལས་  
གྲུབ་པའི་ལུས་རྟེན་འདི་ཡོད་ཕྱིན་ན་མི་དགོས་པ་དང་ཤི་མི་དགོས་པ་གཏན་  
ནས་མེད་ལ། ལྷག་པར་སྐྱུ་སོགས་བཙོས་ཐབས་མེད་པའི་ན་ཆ་འཕྲོག་ཆེ་  
ད་ལྟ་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་ནའང་སེམས་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བཟོད་དུ་མེད་པ་  
ཞིག་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། གང་ཞེ་ན་རང་ཉིད་ཤི་བའི་ཉིན་དེ་ནས་རང་གི་བཟའ་  
མི་བྱ་སྤྱུག་དང་། གཉེན་ཉེ་སྤྱུན་མཆེད། རྒྱ་དངོས་པོ་ཅ་མ་མ་ཟད་རང་གི་ལུས་  
པོ་ཡང་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་སྤྱབས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་ཡོང་བ་ག་ལ་སྤིད།

སྤྱུག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསེས་བཞི་པ། འཆི་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ།  
དེ་བཞིན་དུ་འཆི་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་བཟོད་སྤྱུགས་མེད་པ་དུ་མ་ཡོད་དེ་འགའ་  
ཞིག་ལུས་ལ་ན་ཟུག་དག་པོ་བཏང་ནས་རའི་གྲོད་པ་འདི་གི་ཞིག་ཚུགས་དང་  
ཟེར་བ་དང་། རང་གི་མགོ་རྩོ་སོགས་ལ་དབ་སྟེ་ང་ད་ལྟ་རང་ཤི་རོགས་བྱས་ན་  
ཨང་ཞེས་སྐད་ཅེར་ཤོར་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གྲོད་པ་སྟོགས་ནས་སྟོ་ཆས་བ་  
འདོད་རུང་མེད་པར་མ་ཕྱིན་པར་ལྟ་སྐྱམ་བགས་སྐྱམ་ཐེབས་ནས་ཤི་དགོས་  
པ། འགའ་ཞིག་སྟོགས་བ་ཐེབས་ཏེ་ག་ཆོད་བས་ཀྱང་འགྲང་རྒྱ་མེད་པར་ཤི་  
དགོས་པ། འགའ་ཞིག་ནད་འཆོ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་དངོས་ཡོད་ཆོད་བཏང་ནས་  
སྤྱན་ཐོས་ཀྱང་པན་འབྲས་ནམ་ཡང་མ་ཐོན་པར་ཤི་དགོས་པ། འགའ་ཞིག་ནི་



རང་གི་གཉེན་དང་ཉེ་འབྲེལ་མང་པོས་མཐའ་བསྐྱོར་ཏེ་ཐམས་ཅད་དུ་ཆུ་དེ་  
རི་བར་འབྲེལ་མི་པོ་ད་བཞིན་དུ་ཞི་བ་སོགས་ང་ཚོ་ཆང་མའི་མིག་གི་ལམ་དུ་  
མཐོང་དང་མཐོང་བཞིན་པ་དེ་འདྲ་ཡིན། གཞན་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གོ་  
ས་མཐོ་ཞིང་དཔོན་པོ་སོགས་ཡིན་ན་གོ་ས་དེ་ལས་པབ་སྟེ་དམའ་པོར་ལྷུང་  
བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རྗེར་ལོངས་སྟོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་  
ཡིན་པ་དེ་དག་ནི་རང་གི་ལོངས་སྟོང་དེ་དག་དཔོན་པོ་ལམ་རྒྱན་ངག་སོགས་  
ཀྱིས་འཕྲོག་པར་དོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་། ཆུ་དང་ཐིགས་པ་སོགས་  
ཀྱིས་འཕྲོ་བརྒྱག་དུ་འཕྲོ་བར་དོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་། འབྲོར་པ་ཆེན་  
པོ་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་གཅིག་གི་སྤང་ལ་གཉིས་དང་གཉིས་ཀྱི་སྤང་ལ་གསུམ་  
བྱུང་ན་བསམ་པ་ལས་ནམ་ཡང་ངོམ་རྒྱ་མེད་པ་ནི་ཚུ་ཆུ་འབྱུང་བ་ན་ཁ་སྐྱོམ་  
དུ་སྐྱོམ་དུ་འཕྲོ་བ་ལས་ངོམ་རྒྱ་མེད་པ་དང་འདྲ་བར་གསུངས་ཡོད་པ་དང་།  
འབྲོར་པ་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཆེ་བ་དང་སེར་སྒྲ་ཆེ་བ་ནི་  
གནའ་མའི་གཏམ་དཔེར། ཅམ་པ་ཐང་ཁུག་གང་ལ་དངངས་སྐྱག་ཐང་ཁུག་  
གང་། ཅམ་པ་སྟེ་མོ་གང་ལ་དངངས་སྐྱག་སྟེ་མོ་གང་། ཟེར་བ་དང་། རྒྱལ་པོ་  
རྒྱལ་གཞིས་ཐོས་ནས་ལྟོགས་ལྟང་ལྟང་། སྤང་ཕྱག་ཐང་སྟོང་འབྲུར་ནས་སྟོ་  
སྟེ་སྟེ་ཟེར་བ་དང་། འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱིས། ཕྱག་པོ་ཡིན་ཆད་སེར་སྒྲ་  
ཆེ། །མི་ལྟོགས་ཡིན་ཆད་ལྟོགས་སྒྲ་ཆེ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རེད། དབུལ་  
ཞིང་ཕོངས་པ་རྣམས་ལ་ནི་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་དུ་བས་གོས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
ཡོད་པ་དང་། རང་གི་སྟོ་གོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མི་ཆེ་ཕྱི་པོ་གཞན་ཀྱི་གཡོག་

རྒྱལ་པོ་ཉེ་སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད། ལས་ཁག་ས་གང་ཡིན་ཅེད་དགོས་པ་དང་  
ཉེ་གོས་སྤྱུག་པ་གང་ཡིན་སྤྱོད་དགོས་པ་སོགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཡོད།

ཉེར་ཐོབ་འོད་གསལ་ལ་ལ་ཐིམ་བའི་སྐབས་སུ་གཞི་ནས་ཤི་འགྲོ་བར་  
བརྟེན་ཤི་དུས་རིམ་པ་བརྒྱད་འགྲོ་དགོས། བྱི་རྟགས་ནི་མ་ཤི་གོང་གི་ཐོག་  
མའི་རྟགས་མཆན་ལྟ་བུར་ལུས་པོའི་བྱི་ངོས་ཀྱི་མདོག་སོགས་ཤོར་བ་དེར་  
ཟེར་བ་དང་། རང་རྟགས་ནི་ཤི་བའི་སྐབས་སུ་ཆོར་སྤང་དང་འཆར་སྤང་གང་  
འདྲ་ཡོང་མིན་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། མཆེད་པ་ཉེར་ཐོབ་ལ་ཐིམ། སྤང་བ་  
མཆེད་པ་ལ་ཐིམ། རྒྱུ་ཤེས་སྤང་བ་ལ་ཐིམ། རྒྱུ་ཁམས་རྒྱུ་ཤེས་ལ་  
ཐིམ། མེ་ཁམས་རྒྱུ་ལ་ཐིམ། རྩ་ཁམས་མེ་ལ་ཐིམ། ས་ཁམས་རྩ་ལ་  
ཐིམ། ང་ཆོས་ཤི་བའི་སྐབས་སུ་ཤི་ལྷགས་ཤི་སྤངས་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཤི་  
དགོས་མིན་ངས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། ཤི་བའི་སྐབས་སུ་བཞུ་མར་  
ལ་ལུ་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་ལས་སྤྱོད་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་། དེ་ལ་བྱི་རྟགས་  
དང་རང་རྟགས་བརྒྱད་ཡོད་པ་སྟེ།

དེ་ཡང་དང་པོ། ས་ཁམས་རྩ་ལ་ཐིམ་ཟེར་བ་ནི་ཤི་ཁར་ཐོག་མ་ས་  
ཁམས་རྩ་ལ་ཐིམ་འགྲོ་སྐབས་བྱི་རྟགས་སུ་རང་གི་ལུས་པོའི་ལྷགས་དང་  
མདངས་ཉམས་འགྲོ་བ་དང་། རང་རྟགས་སུ་སྒྲིག་རྒྱ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་  
དབྱིད་ཀ་ཉི་མ་ཆ་པོའི་སྐབས་རྒྱུ་ནས་བྱེ་ཐང་ལ་ལྟ་དུས་རྩ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་  
རྒྱལ་པོ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་ཤར་བ།

གཉིས་པ། རྩ་ཁམས་མེ་ལ་ཐིམ་བའི་བྱི་རྟགས་སུ་ཆབ་གསང་མི་

འཆོགས་པ་དང་། ལྷེ་སྐམ་པོ་ཆགས་པ། མཚུ་ཏྱི་ཡང་སྐམ་པོ་ཆགས་པ། རང་  
རྟགས་སུ་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་བས་ཁེངས་པའི་འཆར་སྒྲུང་ཡོང་བ་ཡིན།

གསུམ་པ། མེ་ཁམས་རྒྱུང་ལ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་ལུས་པོར་བྱོད་  
མེད་པ་ཆགས་འགྲོ་བ་དེའང་ལ་ལ་སྒྲོན་ལ་ལུས་པོའི་སྟོད་ནས་བྱོད་བསྐྱུ་བ་  
དང་ལ་ལ་ལུས་སྒྲུང་ནས་བསྐྱུ་བ་སྟེ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ཆོས་ཀྱི་ནང་བཤད་  
སྒྲུངས་ལྟར་ན་རྟེན་པ་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱོད་མེད་པ་ཆགས་ན་སྐྱེ་བ་རྗེས་  
མ་མི་ལུས་ཐོབ་པའམ་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ལ་སྐྱེ་བའི་རྟགས་མཆན་ཡིན་  
པ་དང་། ལུས་སྟོད་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱོད་མེད་པ་ཆགས་ཆེ་ངན་སོང་  
ལ་སྐྱེ་རྒྱུའི་རྟགས་མཆན་ཡིན་ཟེར། རང་རྟགས་སུ་བྱོད་དེ་མེད་པར་གྱུར་  
མ་ཐག་རང་གི་སྒྲུང་བར་སོག་མ་གྱིས་བརྟུབ་ནས་དེ་ལ་མེ་སྐར་ཏེ་གནམ་ལ་  
གཡུགས་རྗེས་གནམ་ནས་མེ་ཡི་ཆར་པ་འབབ་པའམ་སྐར་མ་ཤར་བ་ལྟ་བུའི་  
ཆོར་སྒྲུང་ཡོང་གི་ཡོད། (སྐབས་འེ་གཉིད་ཁྱག་སྐབས་ཀྱང་ཆོར་སྒྲུང་དེ་འདྲ་ཡོང་རྒྱ་ཡོད།)

བཞི་པ། རྒྱུང་ཁམས་རྣམ་ཤེས་ལ་ཐིམ་པའི་ཕྱི་རྟགས་སུ་རང་གི་  
དབུགས་དེ་ཏ་ཅང་གྲེལ་བ་ཆ་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དབུགས་པར་གཏོང་བྱུ་  
བ་ལས་ཚུར་གསར་པ་ལེན་མི་བྱུ་བར་སྒྲུང་བུ་དབུགས་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡོང་རྒྱ་ཡོད། རྣམ་ཀུན་གསོན་པོར་སྟོད་སྐབས་དབུགས་པར་གཏོང་ཚུར་  
ལེན་བྱས་ནས་ཉི་མ་གཅིག་ལ་དབུགས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་གཏོང་  
ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དབུགས་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་རེ་རྫོགས་  
སྐབས་སོ་སོའི་མི་ཆེ་གཅིག་ནང་ནས་ཉི་མ་གཅིག་རྫོགས་ཐིན་པ་ཡིན།



པོས་བྱུང་བ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་བ་དང་བྲལ་ཏེ་སྟོན་གནས་གཡའ་དག་པ་ལྟ་བུའི་  
སྒྲུང་བ་ཤར་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ལ་འཆི་བ་འོད་གསལ་བཟུང་། ད་ལྟ་བྱགས་དམ་ལ་  
བཞུགས་འདུག་ཟེར་བ་དེ་ཆོ་ཡང་དེའི་དུས་སུ་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་འབྱོར་པ་སོ་  
སོའི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བྱགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཡུན་རིང་བྱང་  
སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་པ་ལས་ཆང་མ་གཅིག་པ་མིན།

སྤྱི་དབྱགས་ཆད་ནས་ནང་དབྱགས་མ་ཆད་གོང་དུ་ད་དྲུང་དུས་ཆོད་  
ཕན་ཅ་མ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྤྱི་དབྱགས་སྤྱིན་ཆར་རྗེས་དེའི་ཕྱང་པོའི་སྟངས་དུ་  
རས་དཀར་པོ་གཙང་མ་ཞིག་གཡོགས་ནས་ནང་དབྱགས་མ་ཆད་བར་དུ་མི་  
གཞན་གྱིས་འགྲུལ་སྐྱོད་རྒྱག་མི་རུང་། རས་དཀར་པོ་གཡོགས་དགོས་དོན་  
ནི་ནང་དབྱགས་ཆད་མ་ཉིད་དུ་སྒྲ་ཁྱད་ནང་ནས་ཁྱད་གཅིག་དོན་རྒྱ་ཡོད། དེ་  
གང་ཞེ་ན་ཁྱད་ནི་རྫོད་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་རྫོད་ཡོད་པའི་  
རིགས་རྣམས་ཡར་རྒྱགས་འགོ་བ་དང་གང་མོའི་རིགས་རྣམས་མར་འགོ་  
བར་བརྟེན་ཁྱད་དེར་རྫོད་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཤི་དུས་སྒྲ་ཁྱད་ནས་དོན་གྱི་  
ཡོད་ཅིང་། དེ་དུས་དབྱགས་ཡོངས་རྫོགས་ཆད་ནས་དངོས་འབྲེལ་རོ་བཟུང་  
བ་དེ་ཡིན། ཆོས་ཀྱི་ནང་བཤད་སྟོལ་ལྟར་ན་ཤི་བའི་སྟབས་སྤྱི་དབྱགས་སྤྱིན་  
མ་ཐག་ལམ་སང་ཕྱང་པོར་ལག་པ་འཆང་ཆེ་ལག་པ་འཆང་ས་དེ་ནས་རྣམ་  
ཤེས་ཐོན་འགོ་བར་བརྟེན་སྤྱི་དབྱགས་སོང་རྗེས་ལག་པ་འཆང་དགོས་ངེས་  
ཡིན་ན། ཐོག་མ་རོ་ལ་ལག་པ་འཆང་མཁན་མི་དེའི་ལག་པ་གཙང་མ་བརྒྱ་  
དགོས་ལ། མི་དེའང་དེ་སྔ་མི་བསད་མ་སྟོང་བ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། མི་དེས་



ཕུང་པོར་ལག་པ་འཆང་དུས་ཐོག་མ་མགོ་བོའི་དཀྱིལ་གྱི་སྐྱ་ནས་འཐེན་ཅམ་  
 བྱེད་དགོས་ཞེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། རང་དབྱུགས་ཆད་རྗེས་ཁམས་དཀར་  
 དམར་གཉིས་ཀ་ཁབ་ལེན་རྟོས་ལྷགས་འཐེན་པ་ལྟར་ཁག་སོ་སོ་བྱས་ནས་  
 སྙིང་གར་རྒྱགས་ཏེ་དེ་གཉིས་ཐུག་མ་ཐག་མི་དེ་དྲན་པ་ཐོར་བ་ལྟར་ནག་ཐོམ་  
 མེར་སོང་ཐོག་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་ཁ་བྲལ་ནས་ཁམས་  
 དམར་པོ་དེ་སྐྱ་ཁྱག་ནང་ནས་དོན་འགྲོ་བ་དང་ཁམས་དཀར་པོ་དེ་མཆན་  
 སྟོན་ནང་ནས་དོན་འགྲོ་བ་ཡིན། ཕྱི་དབྱུགས་ཆད་ནས་ནང་དབྱུགས་མ་ཆད་  
 བར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ནའང་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་། རང་དབྱུགས་ཆད་རྗེས་རྣམ་  
 །ཤེས་མེད་པར་གྱུར་ཟེན་པས་གོ་རྒྱུ་ཆོར་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལྟར་ན། ཕྱི་དབྱུགས་ཆད་ནས་ནང་དབྱུགས་མ་  
 ཕྱིན་པའི་བར་དེར་བར་དོ་དོ་སྟོན་ཟེར་བ་བྱས་ནས་ཕྱི་རྟགས་དང་ནང་རྟགས་  
 བརྒྱད་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཁྱོད་ལ་ཆོར་སྤང་འདི་ལྟར་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་  
 ན་སྟེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་ས་ཁམས་ཐིམ་པའི་སྐབས་སུ་རི་ཆེན་པོས་མར་  
 མནན་པ་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱ་ཁམས་ཐིམ་སྐབས་རྒྱ་ཆེན་པོས་བྱེར་བ་ལྟ་བུ། མེ་  
 ཁམས་ཐིམ་པའི་སྐབས་སུ་མེས་ཆོག་པ་ལྟ་བུ། རྒྱང་ཁམས་ཐིམ་པའི་སྐབས་  
 སུ་སྐྱག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་གཏུམ་པ་ལྟ་བུ་བཅས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐལ་ཡོང་སྟེད་  
 པས་དེ་དག་ལ་སྐྱག་སྤང་བྱེད་མི་དགོས། དེ་དག་ནི་རང་གི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་  
 ཐིམ་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་སྟོ་ཙ་བརྟན་པོས་དགོན་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་སྟོན་  
 ལམ་ཐོབ་ཅིག་ཅེས་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱག་དགོས་ཟེད། གཞན་ཡང་འཕོ་བ་ཞེས་པ་

ཞིག་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་དེའང་སྤྱི་དབྱུགས་སྤྱན་ནས་ནང་དབྱུགས་མ་སྤྱན་པའི་  
བར་དེ་ལ་རྒྱག་ཐུབ་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དུས་ཤི་མཁན་དེར་བསམ་  
སྒྲོ་གཏོང་སྒྲུངས་རྣམས་བསྐྱབ་རྗེས་འཕོ་བ་རྒྱག་མཁན་དང་ཤི་མཁན་གཉིས་  
ཀས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་འཕོ་བ་བརྒྱབ་ན་པན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཟེར། སྒྲ་ཁྱག་  
ནང་གི་ཁྱག་དེ་དོན་ཆར་ན་འཕོ་བ་རྒྱག་མཁན་རྟོགས་པ་ཏ་ཅང་མཐོ་པོ་ཡོད་  
ན་མ་གཏོགས་འཕོ་བ་རྒྱག་མི་ཐུབ་ཟེར། འཆི་བའི་སྐུ་བས་སུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
གང་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། གཙོ་པོ་རང་གི་བཟའ་ལྷ་བུ་སྐྱུག་དང་རྒྱ་དངོས་པོ་  
ཅ་མ་མ་ཟད། ཐ་ན་རང་སྤྱིས་དུས་ནས་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་ལུས་པོ་དེ་ལའང་  
ཤི་བའི་ཉིན་མོ་དེར་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱིད་རང་གིས་གནས་ཆང་གཡར་བྱུང་བས་  
ད་ག་ལེ་བཞུགས་ཟེར་ནས་འགྲོ་རྒྱ་མ་གཏོགས་ཐབས་ཤེས་རྩ་བ་ནས་མེད།  
རང་གི་བཟའ་མི་སྤྱན་མཆེད་ཆོ་ལའང་པར་མིག་གི་མཁུག་མ་དང་ཚུར་མིག་  
གི་མཐའ་མ་བལྟས་ནས་ཁ་བྲལ་དགོས་པ། མདོར་ན་རྒྱ་དངོས་སྟོབས་འབྱོར་  
རི་ཅ་མ་ཆེ་བ་དེ་ཅ་མ་གྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཆེ་བ་ཡོད་ལ། གང་ལྟར་ཤི་བའི་ཉིན་  
མོ་དེ་ལྟའི་པོ་བྲང་ལྟ་བུའི་ནང་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཤི་བ་དང་སྤྲང་པོ་  
གད་སྟོགས་དཀྱིལ་དུ་པོར་པ་ཁ་ཆག་གཅིག་དང་འཁར་རྒྱག་ཆག་རོ་འབྱེར་  
བ་ཞིག་ཤི་བ་དེ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡང་མེད། སྤྲང་པོ་དེ་ཡང་ཤི་བའི་  
ཉིན་མོ་དེ་ནས་པོར་པ་ཁ་ཆག་ཅིག་དང་། ཐང་ཁྱག་རལ་པ་ཞིག་འཁར་རྒྱག་  
ཆག་རོ་ཞིག་ལས་མེད་པ་དེ་ཡང་དོར་ནས་འགྲོ་རྒྱ་ཡིན་ལ། རྒྱལ་པོ་དེ་ཡང་  
རྣམ་ཀུན་སྤྱི་པོ་བྲང་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་དར་གོས་ཆེན་གྱིས་བཏུམ་སྟེ་གསེར་གྱི་

ཁྲིའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་ཡོད་ནའང་འཆི་བའི་ཉིན་མོ་དེ་ཆོ་བཞག་ནས་འགོ་རྒྱ་  
 ཡིན་པས་འཆི་བའི་དུས་སུ་དབུལ་སྒྲུག་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡང་མེད་  
 ཟེད། སྒྲིར་ན་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་བྱི་ཞི་བ་དང་མི་ཞི་བ་ལའང་བྱད་པར་མེད།  
 འོན་ཀྱང་དངོས་འབྲེལ་སྒྲི་ཆོགས་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག་མི་དམངས་ལ་ཕན་  
 བདེ་སྒྲུག། རང་གི་མི་རིགས་ལ་བྱས་རྗེས་བཞག་ཡོད་ན་གསེར་ས་འོག་དང་  
 འོད་ནམ་མཁའ་ཟེར་བའི་དཔེ་བཞིན་རང་འཆི་བའི་རྗེས་སུ་འང་གཏམ་བཟང་  
 བོ་མི་ཡུལ་དུ་གནས་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

སྒྲུག་བསྐྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་སྒྲུག་པ། གཉེན་སྒྲུག་པ་དང་བྲལ་བའི་  
 སྒྲུག་བསྐྱལ།

དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གཉེན་ཉི་དུ་མང་པོ་རྗེ་ཅ་མ་ཡོད་ནའང་  
 འདྲ་བའི་ཐ་མ་བྲལ་རྒྱ་ལས་མི་ཆེ་གཅིག་མཉམ་དུ་གནས་ཐབས་མེད་པས་  
 མཉམ་དུ་གནས་པའི་རིང་གི་བདེ་སྒྱིད་དེ་ལས་ཁ་བྲལ་བའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་དེ་  
 ཆེ་བ་ཡོད། དཔེར་ན་སྒྲ་མ་དང་སྒྲོ་བ་མ་ཁ་བྲལ་བ་དང་། བ་མ་དང་བྲུ་སྒྲུག་ཁ་  
 བྲལ་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁོར་བ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལས་  
 ཁ་བྲལ་མི་དགོས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

སྒྲུག་བསྐྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་གསེས་སྒྲུག་པ། དབྱ་དང་འཕྲད་པའི་སྒྲུག་  
 བསྐྱལ།

དེ་རང་དང་འཁོར་འཇིན་མེ་དང་སྒྲ་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་དབྱ་དེ་ཆོ་སྒྲུག་  
 སྐབས་དེ་དང་ཁ་བྲལ་དགོས་བསམ་ཡང་བྲལ་མི་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུག་བསྐྱལ་ཆེན་

པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསེས་བདུན་པ།      འདོད་པའི་དངོས་པོ་  
བཅའ་ཡང་མི་ཉིད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་

དེ་ནི་རང་གཞན་ཆང་མའི་སེམས་ནང་ལུས་ལ་ནད་མེད་པ་དང་།  
རྒྱ་དངོས་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་པ།    ཡིད་ལ་བསམ་པའི་དོན་རྣམས་  
རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས་ནའང་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་དེ་དག་བཅའ་  
ཀྱང་མི་ཉིད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཡིན།

སྤྱག་བསྐྱེད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསེས་བརྒྱུད་པ།      མི་འདོད་པའི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཐོག་ཏུ་བབས་པ།

སྤྱག་བསྐྱེད་ཟེར་བ་ནི་མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ལས་འདོད་པ་གཅིག་ཀྱང་  
མེད།    འོན་ཀྱང་རང་གི་ཐོག་ཏུ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་སླེབས་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་  
ཆང་མ་རང་གི་ལུས་པོའི་སྟངས་ལ་ཆོས་བརྒྱབ་པ་ལྟར་འཁོར་ཡོང་གི་ཡོད་པ་  
རེད། གང་ཞེ་ན་མི་ནི་སྤྱི་ཆོག་པ་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་དང་སྤྱི་ཆོག་པ་  
ནང་དུ་གནས་ཕྱིན་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པ་ཡོང་མི་སྲིད།    ཕྱི་ཚུལ་ནས་མི་འདྲ་  
ཆགས་པོ་ཞིག་ཡོད་ནའང་སེམས་ནང་སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་མི་མེད་པར་  
རྒྱལ་པོ་དང་། ལྗོན་པོ། ཆོང་པ་སོགས་ཆང་མ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཟེར། དེར་བརྟེན་  
སྤྱུ་ལེན་གྱི་མཁས་པ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དགག་པ་  
རྒྱག་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་ནང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནང་མཐོ་རྒྱལ་པོ་  
ནས་དམའ་སྤྱང་པོ་བར་དུ་ཆང་མ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤ་སྟག་ཡིན་པ།      དེ་བཞིན་

སྐྱུ་གུ་པོ་བྱང་བྱང་དང་སྐྱིད་པོ་མེད་མེད། ལྷ་ལ་སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ། མི་ལ་  
 སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ། ཆང་མར་སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལ་སྐྱུ་གུ་བཤམ་ཡོད་པ་མ་  
 ཟད། བདེ་བ་དེ་ཆོ་ཡང་ཆང་མ་སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཚུ་ལ་  
 བཤམ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཟེར་བ་དེ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་  
 གི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱུ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤམ་འདུག འོན་ཀྱང་སྐྱུ་གུ་  
 བསྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུ་ལ་ཡིན་པས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་  
 པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཆུག་བསྟོམས་  
 འཇོག་སྐྱངས་དང་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མཆུག་བསྟོམས་འཇོག་སྐྱངས་  
 གཉིས་ཁག་ཁག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་འཁོར་བ་ལ་སྐྱུ་གུ་  
 བསྐྱེད་ཁོ་ན་ལས་སྐྱེད་པོ་གང་ཡང་མེད་པས་བདེ་བ་ཡོང་དགོས་ན་ངེས་  
 པར་ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཇིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆོན་རིག་གི་  
 ཐོག་ནས་བཤམ་སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་མཆུག་  
 བསྟོམས་བྱེད་སྐྱངས་དང་། དེ་ལས་ཐར་ཐབས་བྱེད་སྐྱངས། དེ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་  
 བྱེད་སྐྱངས་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུ་ལ་དང་མི་  
 འབྲ་བར་སེམས་གཙོ་དང་དངོས་གཙོའི་བར་ཉེ་བག་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་  
 པས་ལམ་གཉིས་ཁག་ཁག་སོ་སོ་ཡིན།

## འཁོར་བའི་སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཏུག་བཤམ་པ་ལ།

སྐྱུ་གུ་བསྐྱེད་ཏུག་གི་ནང་གསེས་དང་པོ།

ངེས་པ་མེད་པའི་སྐྱུ་གུ་



བསྐྱེད་ཀྱི་དབང་དང་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་པ། མཐོ་དམན་ལ་ངེས་པ་མེད་  
པ། ལྷག་པོ་དང་དབྱུང་པོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ། སྐྱེ་བ་བཟང་ངན་ལ་ངེས་པ་  
མེད་པ་སོགས་བཤད་ཡོད། དབང་དང་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་འཁོར་བ་  
འདིའི་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཕྱིན་ཆད་ལ་དབང་དང་གཉེན་ལ་ངེས་པ་མེད་དེ་ཆེ་སྟོང་ལ་  
རང་གི་དབང་ཡིན་ནའང་ཆེ་སྟོང་དུ་རང་གི་གཉེན་དུ་གྱུར་པ་དང་། དེ་བཞིན་  
ཁ་སང་རང་གི་དབང་ཡིན་རུང་དེ་རིང་རང་གི་གཉེན་དུ་གྱུར་པ་སོགས་ཀྱི་  
འགྱུར་བ་མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་དབང་དང་གཉེན་གྱི་རིང་གི་བསམ་  
སྟོན་གཏོང་གྲོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དབང་དང་གཉེན་ཆགས་པ་ལས་དངོས་འབྲེལ་  
ངེས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་མེད་དེ། དཔེར་ན་གྲུང་ཐུང་  
བསྟན་པའི་སྟོན་མེས། དུས་དེ་རིང་ཡིད་གཙུག་ས་གྲོགས་པོ་ཡང་། །ཆོག་  
ལེགས་ཉེས་གཅིག་ལ་རྣམ་ཏྲོག་གིས། །སྟོབ་ཀྱིས་ནས་སང་ཉིན་དྲངས་  
མའི་དབང་། །ཡུན་རིང་གི་འཛིན་པ་དེ་ནས་ཆོད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་རིང་  
ཏ་ཅང་འཆམ་པོ་ཡོད་པ། ཁོ་མེད་ན་རང་སྟོང་མི་ཚུགས་པ་དང་རང་མེད་ན་  
ཁོ་སྟོང་མི་ཚུགས་པ་ལྟ་བུའི་མཛའ་མ་ཐུན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན་  
ནའང་སྐད་ཆ་འོད་ཡག་ཉེས་ལ་དབང་ཆགས་ཏེ་ཁོས་རང་མཐོང་ན་ཁོང་ཁོ་བ་  
དགོས་པ་ཞིག་དང་རང་གིས་ཁོ་མཐོང་ན་ཁོང་ཁོ་བ་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་  
རྒྱ་ཡོད་པས་དབང་གཉེན་ལ་ངེས་གཏན་གང་ཡང་མེད། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་  
ཁག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ནའང་ད་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གཉིས་གྲོགས་པོ་  
ཡིན་ནའང་དུས་སང་པན་ཚུན་དབང་ལ་འགྱུར་འགྲོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་བྱིས་

ཆང་གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་པ་མ་བྱ་བྱུག་བར་དང་བཟའ་མི་སྦྲུག་མཆེད་བར་དེ་  
སྒྲ་འཆམ་པོ་ཡོད་རུང་སྒྲོ་བྱར་ཁ་མཆུ་བྱུག་ནས་བྲིམས་ཁང་ལ་ཞུ་བ་ཏུགས་  
རྒྱག་དགོས་མཁན་ཡང་ཡོད་པར་བརྟེན་དགྲ་དང་གཉིན་ལ་ངེས་པ་གང་ཡང་  
མེད་ཟེར།

མཐོ་དམན་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་སྐབས་རེ་དཔོན་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་  
སྐབས་རེ་གཡོག་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྐབས་རེ་གཡོག་པོ་བྱེད་མཁན་  
དེ་སྐབས་རེ་དཔོན་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ལོ་རྒྱས་ཐོག་  
ཡོང་ཁྱོད་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བྱུག་པོ་དང་དབུལ་པོ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་ཆེ་སྟོད་ཏ་ཅང་བྱུག་པོ་  
ཡིན་ནའང་ཆེ་སྟོད་དབུལ་པོ་ཆགས་པའམ་ཡང་ཆེ་སྟོད་ལ་སྦྲང་པོ་ཡིན་རུང་  
ཆེ་སྟོད་ལ་བྱུག་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་ནི་འདྲི་གཏེན་འདྲིའི་ཐོག་མཐོང་ཆོས་  
སུ་འགྱུར་བར་བརྟེན་བྱུག་པོ་དང་དབུལ་པོ་ལ་འང་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད་ཟེར།  
སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཤའ་སྟོལ་ལྟར་ན་དེ་དག་ཆང་མ་འཁོར་བའི་  
ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་བཟོ་ཐབས་གང་ཡང་མེད་ཟེར། འོན་ཀྱང་དེ་དུས་ཀྱི་  
སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ཐོག་ནས་བཤའ་ན་དབུལ་བྱུག་གཉིས་  
ལ་ངེས་པ་མེད་པ་དང་མཐོ་དམན་གཉིས་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་དེ་གྲལ་རིམ་  
འཐབ་ཚུད་ཀྱི་གནད་དོན་ཡིན་པས་དེ་བཙོས་ཐབས་ཡོད་པར་ངོས་བཟུང་གི་  
ཡོད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དེ་སེམས་གཙོ་དང་དངོས་གཙོ་གཉིས་  
ཀས་ཁས་ལེན་ཀྱི་ཡོད་ནའང་དེ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་ཁག་ཁག་ཡིན་ཏེ།

ཆོས་ཀྱི་ནང་དེ་ནི་འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་ལ་བཟོ་ཐབས་མེད་པ་  
དང་། འཁོར་བ་འདི་ལ་སྐྱེ་བ་སྦྱངས་ཕྱིན་ཆད་ལ་བཟོད་ཐབས་མེད་པའི་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་དེ་དག་ཡོང་སྲིད་པར་འདོད་ཅིང་། སྐྱེ་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་  
ཐོག་ནས་བཤའ་ན་སྐྱུག་པོ་དང་དབུལ་པོ་གཉིས་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་སྐྱུག་  
པོས་དབུལ་པོ་ལ་གཉན་གཞོན་བཟུ་གཞོག་བཏང་བ་དང་དབུལ་པོས་སྐྱུག་  
པོར་གྱེན་ལོག་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དབུག་གི་ནང་གསེས་གཉིས་པ། རོམ་པ་མེད་པའི་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ། དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། འཁོར་བ་དེ་ལ་སྐྱེ་བ་  
སྦྱངས་ཕྱིན་ཆད་རོམ་པ་རྩ་བ་ནས་མེད། དཔེར་ན་རྒྱ་དངོས་དང་བས་གོས་  
སོགས་ཇི་ཅེས་ཡོད་ཀྱང་རོམ་རྒྱ་མེད་པར་ཐ་ན་སྦྱང་པོ་ལའང་ཆོག་ཤེས་  
མེད། འཁོར་བ་འདིར་མཐོ་རྒྱལ་པོ་ནས་དམའ་སྦྱང་པོ་བར་དུ་མི་སྲུ་འབྲེལ་གྱི་  
ལའང་ཆོག་ཤེས་རྩ་བ་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
བཤའ་སྟོལ་ལྟར་ན་རང་གི་སེམས་ནང་སྒྲེར་སེམས་ཡོད་ཕྱིན་རོམ་པ་མེད་  
པས་སྒྲེར་སེམས་དེ་མེད་པ་མ་བཟོས་ན་རོམ་པ་མེད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་  
སྦྱོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དབུག་གི་གསེས་གསུམ་པ། ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དོར་  
བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ།

དེ་ནི་སྐྱེ་བ་དེ་སྦྱངས་ཕྱིན་ཆད་ལ་ད་དུང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱེ་དགོས་  
པ་དང་ཤི་དགོས་པ་ལས་དཔེར་ན་མིའི་སྐྱེ་བ་གཅིག་སྦྱངས་ཆེ་ཡང་བསྐྱར་

མིའི་སྐྱེ་བ་ལེན་མ་དགོས་པ་དང་། སུད་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་སྦངས་ཆེ་ཡང་བསྐྱར་  
 སུད་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་མིན་ཏེ་མི་གཅིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་རང་ཉིད་  
 གཡལ་ག་ལ་སྐྱེ་བ་སྦངས་པའི་རོ་གཅིག་དུ་བཅེགས་ནས་བཞག་ཆེ་ས་གཞི་  
 རིལ་མོ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་འོ་འཐུང་སྟོག་ཆགས་ལ་སྐྱེས་ཏེ་  
 བཏུངས་པའི་འོ་མ་རྣམས་སྟོགས་གཅིག་ལ་སྦྱངས་ན་ཡང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་  
 བཞི་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྐབས་རེ་མི་དང་། སྐབས་རེ་གྲི། སྐབས་  
 རེ་གཡལ་སོགས་ས་འོག་འབྲུ་སྲིན་ནས་ནམ་མཁའི་བྲ་བྲི་ཁྱ་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་  
 མ་སྟོང་བ་མེད་ལ་དེའང་ཐེངས་གཅིག་རེ་མ་ཡིན་པར་གྲངས་མེད་སྦངས་  
 ཡོད་པར་བརྟེན་རང་གི་ལུས་དེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དོར་དགོས་པ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་སྐྱེ་བ་སྐྱ་སྐྱི་ཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དོར་  
 བའི་སྐྱག་བསྐྱལ་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱ་སྐྱི་ཁས་མི་ལེན་མཁན་  
 ཞིག་ཡིན་ན་ལུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱལ་ཁས་ལེན་གྱི་མེད།  
 སྐྱག་བསྐྱལ་དུག་གི་ནང་གསེས་བཞི་པ། ཡང་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་  
 སྐྱག་བསྐྱལ།

སྐྱེ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལེན་དགོས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་གཅིག་སྦངས་ཅིན་  
 རེས་ཡང་བསྐྱར་ལེན་མི་དགོས་པ་མིན། སྟོན་མ་འཇིག་རྟེན་དེ་བྱུང་བ་ནས་  
 ད་བར་རང་སྐྱེ་བ་སྦངས་པའི་གྲངས་ཀ་དེ་གཞལ་ཐུབ་ཐབས་མེད་ལ་ད་དུང་  
 ཡང་རང་གི་སྒྲེར་སེམས་དེ་མེད་པ་བཟོས་ཏེ་འཁོར་བ་ནས་མ་ཐར་བའི་བར་  
 དུ་སྐྱེ་བ་གྲངས་མེད་པ་ཞིག་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་ཟེད།

སྤྱག་བསྐྱེལ་དུག་གི་ནང་གསེས་སྤྱག་པ། ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་གྱི་སྤྱག་  
བསྐྱེལ། དེ་ནི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཐོ་དམན་ཞོར་བ་སྟེ་སྟེ་བ་འདིར་རྒྱལ་པོ་  
ཡིན་ན་ཡང་སྟེ་བ་རྗེས་མ་སྤྱང་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་སྤྱོད་གས་ཡོད་པ་མ་  
ཟད་སྟེ་བ་འདི་ལ་ཡང་མཐོ་དམན་ལ་ངེས་པ་མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡོད་སྟོར་  
གོང་དུ་ཞུས་ཟིན་ཅིང་། གོ་གནས་ཇི་ཙམ་མཐོ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་  
ཆེ་བ་ཡོད།

སྤྱག་བསྐྱེལ་དུག་གི་ནང་གསེས་སྤྱག་པ། གྲོགས་མེད་པའི་སྤྱག་  
བསྐྱེལ། དེ་ཡང་སྟོན་བསགས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བ་དང་།  
ཤ་བ། ན་བ། འཆི་བ་བཅས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་རྣམས་རང་ངོ་མས་སྟོང་དགོས་  
པ་ལས་གཞན་གྱིས་སྟོང་རོགས་བྱེད་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དཔེར་ན། སྤྱ་གྲུ་  
མཆེ་མ་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ནའང་དེ་གཉིས་ཨ་མ་གཅིག་ལས་ཉི་མ་གཅིག་ལ་  
སྟེས་ནའང་སྟེ་དུས་སྤྱི་ཉིང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཞི་དུས་རང་དང་སྤྱ་རྗེས་སྤྱ་ཨ་མ་  
གཅིག་ལས་སྟེས་པའི་སྤྱན་མཆེ་མ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཞི་རྒྱ་ལྟ་ཅི། ཐ་ན་རང་གི་  
ལུས་པོ་དེ་ཡང་བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར། གོང་གསལ་དེ་རྣམས་  
ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་དུག་ཟེར།

## འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་བཤའ་དང་པ་ལ།

སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་དང་པོ།      སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་སྤྱག་



བསྐྱེད། དེ་ནི་ང་རང་ཆོའི་ལུས་ལྟར་དེ་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ལུང་པོ་ཡིན་  
 པར་བརྟེན། (ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ལུང་པོ་ཞེས་པ་ནི། ཟག་པ་སྟེ་རྒྱ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་ཟག་པ་དང་བཅས་པ་དང་། ཉེར་ལེན་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་སྟེ་ལུས་རྟེན་  
 འདི་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་བདེ་བ་ཡོང་རྒྱ་མེད་པ་མ་བཟུང་ལུས་རྟེན་འདི་སྟེ་  
 བ་སྤྱི་མའི་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་སྤྱབ་མཁན་གྱི་པོ་ཞིག་དང་། སྟེ་བ་འདི་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་བ་པོ་འཕ་  
 སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་བའི་རྟེན་ཡིན་པའི་དབང་གིས་ཉེར་ལེན། ལུང་པོ་དེ་ཡང་ཆ་ཤིས་མང་པོ་ཞིག་ཆོག་ས་  
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་སྟེ། དེ་ནི་ས་ཁམས་དང་། མེ་ཁམས། རྩ་ཁམས། རྩུང་ཁམས་སོགས་  
 ཁམས་བཞི་དང་། དེ་བཞིན་དབང་པོ་ལྔ་ཆོག་ས་གཅིག་ཏུ་སྤྱངས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ལྟར་  
 བ་ཟེར།) སྤྱག་བསྐྱེད་རྩུང་དུ་ནས་ཆེན་པོར་འཕེལ་བ་དང་། བདེ་བ་དེ་ཆེན་པོ་  
 ནས་རྩུང་དུ་ར་སོང་སྟེ་འགག་འགྲོ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་རྒྱུ་སྟེགས་ཅིག་གི་སྟེང་  
 ཏུ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་ཆེ་ཐོག་མ་ཡུད་ཅམ་རིང་བདེ་པོ་དང་སྦྱིད་  
 པོ་ཡོད་ནའང་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་གསུམ་ཅམ་སོང་རྗེས་རྒྱུ་ལ་ན་ཆ་བཏང་ནས་  
 སྦྱིད་མི་རྩུག་ས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་ཐོག་མ་བདེ་པོ་བྱུང་བ་དེ་པར་  
 འགྲོ་རྩུར་འགྲོ་བྱས་པའཕམ་ལངས་བསྐྱད་པའི་སྤྱབ་ས་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རྩུང་  
 ཏུ་སྤྱིན་པ་དང་སྤྱག་ས་སྦྱིད་པའི་བདེ་བ་མངོན་གསལ་རྗེ་དོད་དུ་སོང་བའི་  
 དབང་གིས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་ཡང་བསྐྱད་དགས་དུས་རྒྱུ་ལ་ན་ཆ་བཏང་  
 བ་ནི་བསྐྱད་པའི་བདེ་བ་མངོན་གསལ་རྩུང་དུ་སྤྱིན་ནས་བསྐྱད་པའི་སྤྱག་  
 བསྐྱེད་དེ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་སྟེ་བྱ་ཡིན་ཟེར། དེར་བརྟེན་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་  
 ལུང་པོར་སྟེ་བ་ལེན་པའི་མཁུག་ཏུ་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རྩུང་དུ་ནས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་

དང་། བདེ་བ་དེ་ཆེན་པོ་ནས་ཚུང་དུ་སོང་སྟེ་དེ་ལྟར་ཟོ་ཆུན་ལྟར་འཁོར་འགོ་  
བ་ལས་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ཟེར་བ་རྩ་བ་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་ཟག་བཅས་ཉེར་  
ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་འདི་ནི་སྟེ་བ་འདིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་མཉམ་སྦྲེང་པའི་ཉེན་དང་། སྟེ་བ་  
སྟེ་མཉམ་སྦྲེད་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱོད་མཁུ་གྱི་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་  
ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་དེར་རྗེས་སུ་སྟེ་བ་ལེན་མི་དགོས་པ་ཞིག་  
བཟོ་དགོས་ཤིང་། དེས་ན་རང་གི་སྒྲེར་སེམས་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་པ་དང་  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དེ་སྦྲོང་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར།

སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་གཉིས་པ། འགྱུར་བའི་སྤྱད་  
བསྐྱེད། དེ་ནི་བདེ་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་འགྱུར་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་བདེ་བར་  
འགྱུར་ཉེ་དེ་ལྟར་བསྒྲོར་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རྒྱག་པ་ལས་འགྱུར་བ་མེད་  
པའི་བདེ་བ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་དེ་ལ་འགྱུར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཟེར། ཟག་  
བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་ལ་བདེ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་  
ནའང་མཐར་ཐུག་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་འགྱུར་འགོ་བ་ཤིང་སྤྱད་ལས་གཏན་དུ་བདེ་  
བ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་མེད།

སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་གསུམ་པ། ཁྱབ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་  
སྤྱད་བསྐྱེད། དེ་ཡང་ཁྱབ་པ་ཟེར་བ་ནི་འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་ནང་དུ་སྟེ་  
བ་སྒྲངས་ཕྱིན་ཆད་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ཁྱབ་པ་ཡིན་པས་སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་པ་  
གཅིག་གྲང་མེད། འདུ་བྱེད་གྱིས་འདུ་བྱེད་སྒྲངས་ནི་ཕུང་པོ་དེར་སྟེ་བ་སྒྲངས་  
རྗེས་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་མེད་པ་ཡོང་མི་སྲིད། དེའང་རང་གིས་སྒྲངས་

ན་མ་གཏོགས་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྲོ་བུ་པ་བཞིག་མིན། རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་མི་འགྲོ་བཞིག་ཡིན་སྟབས་ཕྱང་པོ་དེ་ཐོག་མ་ནས་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པར་བརྟེན་སྟུག་བསྐྱེད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟུག་བསྐྱེད་གཞན་དག་ཡོང་བ་དང་། སྟུག་བསྐྱེད་གཅིག་གིས་སྟེ་བྲིད་དེ་སྟུག་བསྐྱེད་མང་པོ་འདུ་བ་ལ་བརྟེན་འདུ་བྱེད་པ་པོ་ཡིན། དཔེར་ན་སྟོ་ཆས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཟས་ན་ཞིམ་པོ་ཡོད་ནའང་ཟ་རྒྱ་མང་དགས་ན་དེས་ན་ཆ་བྲིད་ཡོང་བ་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་སྟོ་ཆས་ཟ་རྒྱའི་ཆད་དེ་ལས་བཟུལ་ན་སྟུག་བསྐྱེད་ལ་འགྱུར་འགྲོ་བའམ་སྟུག་བསྐྱེད་གཞན་གྱི་སྟེ་བྲིད་ཡོང་བ་ཡིན། ང་ཆོ་མི་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཕྱང་པོ་དེ་ཡོད་ཕྱིན་ཆད་སྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་ཟེར་བ་མི་དགོས་པ་མེད། གྲོང་བྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་སོགས་ཆང་མར་མི་རྣམས་ལ་ལ་ལྟགས་རྟ་བཞོན་ནས་འགྲོ་བ་དང་། ལ་ལ་རྒྱངས་འཁོར་ནང་འགྲོ་བ། ལ་ལ་གནམ་གྱའི་ནང་འགྲོ་བ་སོགས་དེ་ཆོ་ཆང་མ་གསལ་པོ་བཞུགས་སྟོ་གོས་གཏམ་གསུམ་གྱི་དོན་དུ་ཡིན། མི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཞབས་འདེགས་ཞུས་ཟེར་བའི་མི་དམངས་དེའི་ནང་རང་ཉིད་ཚུད་ཡོད་པ་ལས་རང་བྱུང་དུ་དགར་བཞིག་མིན།

ལྟ་གནས་སུ་སྐྱེས་ནའང་ལྟ་རྣམས་མི་ལས་ལོངས་སྟོན་ཆེ་བ་སྐྱེད་པ་ཡོད་ཀྱང་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་འདས་མེད། དཔེར་ན་འདོད་ལྟ་རྣམས་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་བཞུགས་སྟོ་རྒྱན་དུ་སྟུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དེ་ཅ་མ་མེད་དུང་འཆི་ལྟས་འཕོག་ཆེ་སྟེར་ལུས་ལ་རྟུལ་གྱིས་གོས་པ་མེད་པ་ལ་ལུས་ལ་

རུལ་གྱིས་གོས་པ་དང་། སྒར་ལུས་ལ་བཏགས་པའི་མེ་ཏོག་གི་རྒྱན་མི་ཉིང་  
བ་ལ་མེ་ཏོག་གི་རྒྱན་དེ་དག་ཉིང་ཞིང་རེབ་ཏོ་ཆགས་པ་དང་། ལྷའི་བུ་མོ་  
རྣམས་ཀྱིས་ལུས་ལ་རྒྱན་འདོགས་པའི་ཆེ་ན་ཡང་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་འདོགས་  
པ་ལས་འགྲམ་དུ་མི་ཡོང་བར་སྐྱུག་བྲོ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་།  
རང་ཉིད་ཞག་བདུན་ནས་ཤེ་བར་ཤེས་པ་དང་ཤེ་བའི་རྗེས་སུ་གང་དུ་སྐྱེ་བ་  
ལེན་པ་སོགས་ཤེས་པས་ངན་སོང་གི་གནས་སོགས་སུ་སྐྱེ་བར་མཐོང་ན་  
དཔྱལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དཀའ་པོ་ལྷའི་ཞག་  
བདུན་གྱི་རིང་ལ་སྤྱོད་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལྷའི་ཞག་བདུན་  
པོ་དེ་ཡང་མིའི་ཞག་བདུན་དང་མི་འདྲ་བར་ཉ་ཅང་ཡུན་རིང་པོ་ཡིན་ཏེ། གང་  
ཞེ་ན། འདོད་ལྟ་སྐྱུག་ལ་མཆོན་ནས་བཤའ་ན། མའོན་པ་མའོད་ལས། མི་  
རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལ། འདོད་པ་དག་གི་ལྟ་རྣམས་ལས། འོག་མ་དག་གི་  
ཉིན་ཞག་གཅིག་ དེས་ན་ཆེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱའོ། གོང་མ་གཉིས་ཀ་ཉིས་འབྲུར་  
བསྐྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱལ་ཆེན་རིས་བཞི་པའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་  
མི་ལོ་ལྔ་བཅུ་དང་། དེ་སུམ་ཅུ་ལ་དེ་དག་གི་ལྷ་བ་གཅིག་ དེ་བཅུ་གཉིས་ལ་  
དེ་དག་གི་ལོ་གཅིག་བཅུ་པའི་རང་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སུམ་ཅུ་  
ཙ་གསུམ་པའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་མི་ལོ་བརྒྱ་བྲས་པའི་རང་ལོ་ཆིག་སྟོང་དེ་  
སུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་པའི་ཆེ་ཆད་ཡིན་ནོ། འཐབ་བྲལ་བའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་  
མི་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་བྲས་པའི་རང་ལོ་ཉིས་སྟོང་དེ་འཐབ་བྲལ་བའི་ཆེ་ཆད་དང་།  
དགའ་ལྡན་པའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་མི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་བྲས་པའི་རང་ལོ་བཞི་



སྟོང་དེ་དགའ་ལྡན་པའི་ཆེ་ཆོད་དང་། འཕྲུལ་དགའ་བའི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་  
 མི་ལོ་བརྒྱད་བརྒྱ་བྱས་པའི་རང་ལོ་བརྒྱད་སྟོང་དེ་འཕྲུལ་དགའི་ཆེ་ཆོད་དང་།  
 གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་མི་ལོ་ཆིག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་  
 བྱས་པའི་རང་ལོ་ཆིག་ཁྲི་དྲུག་སྟོང་དེ་གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་པའི་ཆེ་ཆོད་  
 ཡིན། དེ་ལྟར་རྒྱལ་ཆེན་རིས་བཞི་པའི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་མི་ལོ་སུམ་བརྒྱ་ལྔ་  
 བརྒྱ་དང་། སུམ་ཅུ་ཙུ་གསུམ་པའི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་མི་ལོ་བདུན་བརྒྱ། འཐབ་  
 བྲལ་གྱི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་མི་ལོ་ཆིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ། དགའ་ལྡན་པའི་ཉིན་  
 ཞག་བདུན་ལ་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ། འཕྲུལ་དགའི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་  
 མི་ལོ་ལྔ་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ། གཞན་འཕྲུལ་དབང་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་མི་  
 ལོ་ཆིག་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ཡིན་པས་ལྟ་དེ་དག་ལ་འཆི་ལྟས་བྱུང་བ་ནས་  
 རང་རང་གི་ཉིན་ཞག་བདུན་ལ་དཔྱལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་ལས་དྲག་ཅིང་རྩལ་  
 པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་སྟོང་དགོས་པར་གསུངས་པས་དེ་དག་གི་ཉིན་ཞག་བདུན་  
 བོ་དེ་མིའི་ལོར་བཅིས་ན་ཡུན་ཤིན་ཏུ་རིང་པོ་ཡིན་པས་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྟ་  
 རྣམས་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་པ་ཤེས་ཐུབ།  
 གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྟ་རྣམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་མདོན་གྱུར་  
 བ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཤི་ནས་ངན་སོང་གསུམ་ལ་སོགས་པར་སྐྱེས་  
 ན་འགྲོ་བ་དེ་དང་དེའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ་དག་སྟོང་དགོས་པ་ལས་འོས་གཞན་  
 མེད་པས་ན། ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བའི་གནས་དང་དེ་དག་ན་གནས་པའི་  
 སེམས་ཅན་ཡོད་ཆོད་སྐྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པར་ཤེས་



ཐུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པར་བྱས་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
དེ་དག་ལས་ཐར་བའི་ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སློ་སྦྱི་ལ། ཐར་པ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་  
སློ་སྦྱིས་ན་དེ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་བྱེད་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་ལས་ཐར་བའི་ཐར་པ་ཐོབ་ཐུབ་པ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དག་གི་ཉེས་  
དམིགས་མ་བསམས་ན་ཐར་པ་དོན་གཉེར་ཀྱི་སློ་མི་སྦྱི་ལ། དེ་མ་སྦྱིས་ན་དེ་  
ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་མི་འབད་ཅིང་། དེ་ལ་མ་འབད་ན་ཐར་པ་ཐོབ་མི་རྒྱས་པ་  
ནི་དཔེར་ན་བཙོན་ཁང་གི་ཉེས་དམིགས་བསམས་ན་དེ་ལས་ཐར་འདོད་སྦྱི་  
བ་དང་། དེ་ལས་ཐར་འདོད་སྦྱིས་ན་དེ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་བྱེད་  
པ་དང་། དེ་ལྟར་འབད་པ་བྱས་ན་དེ་ལས་ཐར་སྲིད་པ་དང་ཀྱན་ནས་མཚུངས་  
པ་ནི་བཙོན་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འདི་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བདེན་པའོ་ཞེས་དང་སྐྱུག་  
བསྐྱེལ་ཞེས་པར་བྱ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དང་། རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས།  
སྐྱུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་སེམས་ལ་མ་འབད་ན། །ཐར་པ་དོན་གཉེར་ངེ་  
བཞིན་མི་སྦྱི་ཞིང་། །ཞེས་སོགས་སྐྱུག་བདེན་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་  
བསམ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད།

## ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་བསམ་པ།

དེ་ནི་ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་སྟེ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀྱན་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་  
པས་ཀྱན་འབྱུང་དང་། བདེན་དོན་ཡིན་པས་ན་བདེན་པ་ཞེས་ཟེད། འཁོར་

བའི་འཇུག་རིམ་ནི་འཁོར་བ་ལ་འཁོར་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར་  
 ཞིང་། ལས་ཟེར་བ་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་བྱ་བ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོ་གས་  
 གྱེད་པའི་སེམས་པ་ལ་ཟེར་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་ནི་འདོད་ཆགས་  
 དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་ལྷག་སོགས་ལ་ཟེར། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་  
 གིས་འཁོར་བར་འཇུག་པའི་ཚུལ་ནི། འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞན་  
 ཀྱི་ནོར་བརྟུ་བ་དང་འཕྲོག་པ་སོགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་གྱིས་  
 བཟུང་སྟེ་བཅོན་དུ་བཅུག་ནས་བཅོན་རའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོ་གས་དབང་མེད་  
 དུ་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་གཞན་གྱིས་སྤྲད་པའི་གནས་སུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཆེ་  
 འདིར་འབྲས་བུ་ངན་པ་འབྱུང་བར་མ་ཟད། ཆེ་སྤྱི་མར་ངན་སོང་གི་གནས་སུ་  
 སྤྱེས་ནས་དེ་དག་གི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། མི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་རང་  
 ལ་ལོངས་སྤྱོད་བྱུང་བ་རྣམས་གཞན་གྱིས་རྟུ་འཕྲོག་བྱས་ཏེ་ལོངས་སྤྱོད་དེ་  
 དག་རང་དགར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་རྟུ་མེད་པ་སོགས་ངན་འབྲས་མང་པོ་ཡོང་གི་  
 ཡོད། འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་བྱད་མེད་ལ་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱི་  
 དབང་གིས་བདག་པོས་ཤེས་ནས་ཉེས་རྒྱུང་གཏོང་བ་དང་ཁྲིམས་ལ་སྦྱོར་བ་  
 སོགས་ཆེ་འདིར་ངན་འབྲས་མང་པོ་སྤྲིན་པ་མ་ཟད། སྤྱི་མར་ངན་འགྱོར་སྤྱེ་བ་  
 དང་དེ་ནས་ཤི་འཕོས་ཏེ་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་རང་གི་བྱད་  
 མེད་ཀྱིས་ཁ་ལ་མི་ཉན་པ་དང་དེ་དང་ཁ་བྲལ་སོང་བ་སོགས་འབྲས་བུ་ངན་  
 པ་སྣ་ཚོ་གས་ཡོང་གི་ཡོད་པ། ཞེ་སྤང་གིས་ཀྱན་ནས་སྤངས་ཏེ་གཞན་དང་  
 འཐབ་ཅོད་བྱས་ཏེ་རང་གི་ལུས་ལ་མཆོན་ཆ་དང་དབྱུག་པ་སོགས་ཕོག་ནས་

ན་ཟུག་དག་པོས་མནར་བཞིན་དུ་སྒྲན་བཅས་ཡུན་རིང་བྱ་དགོས་པའམ་ཡང་  
ན་རང་གིས་གཞན་ལ་མཆོན་ཆ་སོགས་བསྐྱུན་ཏེ་མི་གཞན་ལ་མས་སྒྲོན་  
པོག་ནས་སྒྲན་རིན་མང་པོ་སྒྲོད་དགོས་པ་སོགས་དང་། དེ་ལས་ཆ་བས་ཆེ་  
བས་མི་གཞན་བསད་པ་དང་ཐ་ན་རང་གི་པ་མ་སྐྱུན་མཆེད་སོགས་བསད་  
ནས་རང་གི་སྒོག་ཀྱང་ཞོར་བ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པ་མང་པོ་པོག་པ་མ་ཟད་ཆེ་  
སྤྱི་མར་ངན་སོང་དུ་སྒྲེ་བ་དང་། དེ་ནས་ཤེས་མི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་ཆེ་བྱང་བ་  
དང་གཞན་གྱིས་རང་ག་སོད་པ་སོགས་འབྲས་བྱ་ངན་པ་མང་པོ་འབྱུང་བ་  
སོགས་ཀྱན་འབྱུང་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡིན། དེ་  
ལྟར་ཤེས་པར་བྱས་ནས་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྒྲོད་དགོས་པ་ལས་དེ་  
དག་མ་ཤེས་པར་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྒྲོད་མི་རུས་པ་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་  
ཆེན་པོས། ཀྱན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན། །འཁོར་བའི་  
རྩ་བ་གཙོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས། །སྤྱིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྒྲོ་ཤས་བསྟེན་པ་  
དང་། །འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པར་ཤེས་པ་གཅེས། །ཞེས་གསུངས་  
སོ། །སྤྱིར་ན་འཁོར་བ་ན་ཡོད་པའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་རྒྱ་མེད་པ་དང་  
རྒྱེན་མེད་པར་སྒྲོ་བྱར་དུ་བྱུང་བའམ་མི་གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཚུར་གཡོགས་  
པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རང་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་རྒྱེན་ལ་  
བརྟེན་ནས་སྐྱག་བསྐྱེལ་བྱུང་བ་སྟེ། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ལས་ངན་པ་བསགས་ཏེ་སྐྱག་བསྐྱེལ་བྱུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ལས་ངན་  
པ་བསགས་མེད་ན་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྒྲོད་དགོས་དོན་མེད། ལས་ངན་པ་དེའང་

རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་  
 པ་དང་། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་རྩ་བ་ཐུག་ས་ནི་དེ་སྔ་ཞུས་ཟིན་  
 པ་ལྟར་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པར་  
 བརྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་རྒྱ་དེ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ཡིན། ལས་མི་  
 དགོ་བ་བཙུའི་རྒྱ་དེ་ཉོན་མོངས་ཡིན་པར་བརྟེན་ལས་འབྲས་སྦྲང་དོར་ཡག་  
 པོ་བྱེད་ཐུབ་ནའང་ཉོན་མོངས་དེ་སྦྲང་མ་ཐུབ་ན་འཁོར་བ་ནས་ཐར་ཐབས་  
 མེད། འཁོར་བ་ནས་ཐར་མ་ཐུབ་ན་སྤྲོད་ཡང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་གིས་  
 ལས་ངན་པ་བསག་དགོས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་དང་སྤྲོད་ཡང་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་  
 ནང་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྦྲང་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྐྱབས་  
 འདིར་གཙུག་པོ་ཉོན་མོངས་སྦྲང་ཐབས་སྒྲོར་བ་འདུག་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ། ཉོན་  
 མོངས་ངོས་བཟུང་བ། དེ་ནི་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་རྩ་བའི་ཉོན་  
 མོངས་དུག་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ (ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ནི་རྩ་བ་  
 དང་བར་ཐག་ཉེ་བའི་དོན་ཡིན) ཡོད་པ་ཆད་མ་རིག་པ་སྒྲོབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐྱབས་  
 ཞུས་ཆར་བ་ཡིན་པས་གསལ་བ་འདུག་ཞུ་མི་དགོས་ཤིང་། རྩ་བའི་ཉོན་མོངས་  
 དུག་སྟེ། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་ཐུག་ང་རྒྱལ། ཐེ་ཚོམ། ལོག་ལྟ་བཅས་  
 ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་གཉི་ཐུག་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་།  
 ང་རྒྱལ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཐེ་ཚོམ་ནི་བདེན་པ་བཞི་དང་། ལས་རྒྱ་  
 འབྲས། དཀོན་མཆོག་གསུམ་བཅས་ལ་དོགས་པ་བྱ་བའི་བསམ་པ་ཡོད་ཆེ་  
 ཉོན་མོངས་སྦྲང་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོང་མི་སྤྲོད་པ། ལོག་ལྟ་ནི་ལས་འབྲས་དང་།

དགོན་མཆོག་ བདེན་པ་བཞི་བཅས་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པ་དེ་ཡིན་པས་ཡིད་མ་  
 ཆེས་ན་ཉོན་མོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟེ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་མི་སྲིད། དེར་བརྟེན་དེ་རྣམས་  
 ཅ་བའི་ཉོན་མོངས་སུ་བཞག་པ་ཡིན། ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཉི་ཤུ་ནི་ཅ་ཉོན་དང་  
 ཉེ་ཞིང་སེམས་ཉོན་མོངས་པར་བྱེད་པས་ན་ཉེ་ཉོན་ཏེ། ཁྱོ་བ། འཁོན་འཛིན།  
 འཆབ་པ། འཆིག་པ། ཐུག་དོག་སེར་སྒྲ། སྒྲ། གཡོ། རྒྱགས། རྣམ་འཆོ། རོ་  
 ཆ་མེད་པ། ཁྲིལ་མེད་པ། རྒྱགས་པ། རྟོད་པ། མ་དད་པ། ལེ་ལོ། བག་མེད།  
 བརྗེད་ངས། ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ། རྣམ་པར་གཡེང་བ་བཅས་ཉི་ཤུ་ཡོད།

ཉོན་མོངས་དེ་དག་སྐྱེ་བའི་གོ་རིམ་ནི་ཐོག་མ་བདག་འཛིན་ཏེ་རང་  
 གི་ཕུང་པོ་ལྔ་ལས་ལོགས་སུ་"ང"ཞེས་པ་ཡོད་སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་  
 སྟངས་ངའོ་སྟེ་པའི་བདག་འཛིན་དེ་བྱུང་བ་དང་། བདག་འཛིན་འདི་བྱུང་  
 རྗེས་བདག་འཛིན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ངའི་ཡིན། དེ་ཡང་ངའི་ཡིན་སྟེ་  
 པའི་ང་དེ་ཡུལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་པོ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། ཡུལ་དེ་ཆོ་ཡང་  
 རང་གིས་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་  
 ཡོད་པ་དེ་ལ་བདག་གིར་འཛིན་པ་ཟེར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་  
 བ་ལས་འདོད་ཆགས། ཡུལ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ལས་ཞེ་སྤང་། གཞན་གྱི་རྒྱ་  
 ལ་དམིགས་ནས་བརྟེན་སེམས། རང་གི་རྒྱ་ལོར་ལ་སེར་སྒྲ། གཞན་གྱི་ཕུན་  
 སུམ་ཆོགས་པ་ལ་ཐུག་དོག་ རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དང་ལས་ཀ་དང་པོ་མིན་  
 པའི་གཡོ་སྒྲ། རང་གི་དོན་ལ་ཐུག་དུས་ངོ་ཆ་ཅ་བ་ནས་མེད་པས་ཁྲིལ་མེད་  
 བཅས་ཏེ་དེ་ལྟར་ཅ་བའི་ཉོན་མོངས་དུག་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཉི་



ཤུ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་ཙ་བ་ཐུག་ས་དེ་མཐར་ཐུག་ན་རང་གི་  
 བྱང་པོ་ལྷ་ལས་ལོགས་སུ་ང་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་དང་རང་གཙུག་པོ་  
 བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་ལ་ཐུག་ཡོད་ཟེའ།

## འཁོར་བ་ལྡོག་པའི་རྟེན།

འཁོར་བ་ལྡོག་པའི་རྟེན་ནམ་ཐབས་དམ་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་  
 བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་ཡིན། དེ་ལ་འཁོར་བ་ལྡོག་པའི་  
 ཐབས་དམ་པ་ཟེར་དགོས་དོན་ནི་འཁོར་བ་སྤོང་བ་ལ་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་  
 པའི་རྒྱུའི་གཙུག་པོ་བདག་འཛིན་སྤོང་དགོས། བདག་འཛིན་སྤོང་བ་ལ་བདག་  
 འཛིན་དེས་འཛིན་པ་ལྟར་གྱི་ཡུལ་མེད་པར་ཤེས་ནས་སྤོང་བ་ལས་དེའི་ངོ་  
 བོ་ཆེར་མ་འདོན་པ་ལྟར་སྤོང་ཐབས་མེད། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
 དེས་བདག་འཛིན་དེས་འཛིན་པ་ལྟར་གྱི་ཡུལ་མེད་པར་ཤེས་ནས་དེའི་རྒྱུ་  
 ཡང་དང་ཡང་དུ་གོམས་པར་བྱས་ན་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་རྒྱུའི་གཙུག་  
 པོ་བདག་འཛིན་སྤོང་ཐུག། བདག་འཛིན་དེ་སྤངས་ན་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་  
 བའི་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་འཕགས་པ་ལྟས། ཡུལ་ལ་བདག་མེད་  
 མཐོང་ན་ནི། །སྤིད་པའི་ས་བོན་འགག་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། ཆོད་མ་རྣམ་  
 འགྲེལ་ལས། སྤོང་ཉིད་ལྟ་བུས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །བསྐྱོམ་པ་ལྟག་མ་དེ་དོན་  
 ཡིན། །ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད། དེ་དག་གི་སྒྲོར་གོང་དུ་ཡང་ཁྱས་ཟིན་

ཅིང་། ལྷག་པར་དབུ་མ་དང་ཚད་མ་རིག་པ་ལ་སྦྱངས་པ་ཆེན་པོ་མེད་ན་གོ་  
ཁག་པོ་ཡིན་པས་དེ་ཙམ་གྱིས་འགྲིག་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

## ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ།

བསྐྱབ་པ་གསུམ་ནི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་  
བསྐྱབ་པ། ཞེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་བཅས་ཡིན། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཞེས་  
པ་ནི། དགོ་ཚུལ་གྱི་སྒྲུང་འདས་སོ་དུག་དང་དགོ་སྒྲོང་ལ་བྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་  
ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡག་པོ་སྦྱང་བ་དང་། སྒྲོམ་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་  
བཤའ་ན། མི་དགོ་བརྒྱ་པོ་དེ་དག་ཡག་པོ་ཞེས་པ་བྱས་ནས་དེ་དག་གི་སྒྲོག་  
སྒྲོགས་དགོ་བ་བརྒྱ་སྦྱབ་པའི་སེམས་པ་དེ་དག་ལ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་  
ཟེར་ཞིང་། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱང་ན་ལྷ་དང་མིའི་གོ་  
འཕང་ཐོབ་ཀྱས་ལ་དེ་མེད་ན་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཐབས་མེད། ཉིང་ངེ་འཇིན་  
གྱི་བསྐྱབ་པ་ཞེས་པ་ནི་གོང་དུ་ཁྱས་ཟེན་པ་ལྟར་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་  
དགུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷག་མཐོང་ཐོབ་པར་བྱས་  
ནས་བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྒྲོམས་འཇུག་སོགས་སྒྲོམ་པ་དང་།  
གཞན་ཡང་སྦྱ་མ་ལྟ་བུའི་ཉིང་འཇིན་དང་། རྣམ་མཁའ་མཛོད་ཀྱི་ཉིང་འཇིན།  
དཔའ་བར་འགོ་བའི་ཉིང་འཇིན། བྱམས་པའི་ཉིང་འཇིན་སོགས་རྣམ་གྲངས་  
མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་བསྐྱབ་པའི་ཁོངས་

སྤྱི་གཞི་གསལ་བ་ཡིན། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཞེས་པ་ནི་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་  
 བདག་མེད་རྣམ་པ་གཉིས་ཏྲིག་གསལ་བའི་ཤེས་རབ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་  
 ཟེར། བདག་མེད་ཏྲིག་གསལ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་མེད་ན་བསྐྱབ་པ་གཞན་  
 གཉིས་དང་སྤྱི་ན་སོགས་པར་སྤྱི་ན་ལྷག་མ་ལཱའི་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་  
 ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་མི་རྒྱས་པ་ནི་མདོ་བསྐྱུས་པ་ལས། ཤེས་རབ་མེད་ན་  
 མིག་མེད་པ་རོལ་སྤྱི་ན་མི་རྒྱས། ཞེས་དང་། དབྱ་མ་འཇུག་པ་ལས། ཇི་ལྟར་  
 མོང་བའི་ཆོག་གས་ཀྱི་བདེ་སྒྲག་ཏུ། མིག་ལྡན་སྤྱི་ན་བྱ་གཅིག་གིས་འདོད་པ་  
 ཡི། །ཡུལ་དུ་ཁྱིད་པ་དེ་བཞིན་འདིར་ཡང་སྒྲུའི། མིག་ཉམས་ཡོན་ཏན་སྒྲངས་  
 ཏེ་རྒྱལ་ཉིད་འགྲོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་སོ།།

ཉོན་མོངས་དེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྤོང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ལམ་བསྐྱབ་  
 པ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོང་དགོས་པ་ལས་གཞན་ཐབས་གང་ཡང་མེད།  
 ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡང་ཟེར། རྒྱ་མཚན་ནི་  
 ལྷ་སྟེགས་པ་ལའང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡོད་པས། དེ་ནི་ལྷ་སྟེགས་པ་ལས་ལྷག་  
 པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན་  
 ལྷབས་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཟེར། དེ་གསུམ་འབྱུང་ཚུལ་གྱི་གོ་རིམ་ནི་  
 ཐོག་མ་རང་གི་ཉོན་མོངས་སྤོང་དགོས་ན་དང་ཐོག་རང་གི་ལུས་ངག་གཉིས་  
 ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་དེ་སྤོང་དགོས་པར་བརྟེན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷག་པ་ཚུལ་  
 ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཟེར་བ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ལུས་ངག་གི་བྱ་སྤྱོད་ངན་  
 པ་ཡོང་བའི་རྒྱ་དེ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་

ནང་ནས་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྒྲུང་མེད་པར་བཟོ་རྒྱུ་ནི་ལྷག་པ་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་ཡིན། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྒྲུང་གཉིས་ཡོང་སའི་རྩ་བ་དེ་རང་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་སྐྱེར་སེམས་དེ་ཡིན་པས་དེ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ནི་ལྷག་པ་ཞེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོང་སྒྲུངས་དེ་རེད། ཟུ་སྟེགས་པ་ལས་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་དོན་ནི་ཟུ་སྟེགས་པའི་གཙོ་བོ་གཞི་འཛིན་ས་དེ་ནི་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་བསམ་པ་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན་པ་དང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ནི་གཞན་ལ་པན་པར་བྱེད་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཡིན་པར་བརྟེན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་སོ་སོའི་གཞི་འཛིན་ས་དེ་ཁག་ཁག་རེད། དེ་བཞིན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཕྱི་པ་ཟུ་སྟེགས་པའི་ཚུལ་བྱིམས་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད་ཟེར་ན་ཟུ་སྟེགས་པའི་ཚུལ་བྱིམས་དེ་རང་གི་ལུས་ལ་སྐྱུག་པོ་གཏོང་བ་སྟེ་རང་གི་ལུས་འབེན་ལ་འཇུགས་པ་དང་། རང་གི་ལུས་མེར་བསྟེག་གཏོང་བ། ཁྱོན་པའི་ནང་མཆོང་བ་དང་མདུང་གི་རྩེ་ལ་མཆོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཚུལ་བྱིམས་ཞིག་རེད། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚུལ་བྱིམས་ནི་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་མི་དགེ་བ་བརྟུ་སྐྱངས་ཏེ་གཞན་ལ་པན་པའི་དགེ་བ་བརྟུ་སྐྱབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཟུ་སྟེགས་པའི་གཞན་ལ་སྐྱུག་པོ་བཏང་སྟེ་གཞོན་པར་བྱེད་པའི་ཚུལ་བྱིམས་དང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞན་ལ་པན་པ་གཞི་བྱས་ནས་དགེ་བ་བརྟུ་སྐྱབ་པ་དང་མི་དགེ་བ་བརྟུ་སྐྱོང་བའི་ཚུལ་བྱིམས་དེ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་འཛིན་ས་དེ་རྩ་བ་

ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ་ཕྱ་  
 སྟེགས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་ལྷག་པ་ཡིན། ཕྱ་སྟེགས་པའི་ཉིང་དེ་འཇིན་དེ་  
 གློམ་བརྒྱབ་ནས་ཆད་ཇི་ཙམ་མཐོ་པོ་སྟེབས་ནའང་གང་ལྟར་རང་གི་སེམས་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཏེ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཕྱག་དེ་གསུམ་རྩ་བ་ནས་  
 སྤོང་མི་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་སྤོང་མ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་དུས་སྐབས་ངེས་ཅན་  
 ཞིག་སོང་ཇེས་རང་གི་ཉིང་དེ་འཇིན་ལ་རང་ལོག་ལྟ་སྟེ་བ་དང་། རང་ཡིད་མ་  
 ཆེས་པ་སོགས་ཡོང་བའི་ཉོན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། ནང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉིང་  
 དེ་འཇིན་དེ་ནི་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་  
 ཕྱག་བཅས་གསུམ་པོ་དེ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན་སྟབས་ཉིང་དེ་འཇིན་དེ་ཐེངས་  
 གཅིག་ཐོབ་ཆེ་རང་གི་སེམས་དེ་ལ་ཉོན་མོངས་སྟེ་རྒྱུ་རྩ་བ་ནས་མེད། འོན་  
 ཏེ་ཕྱ་སྟེགས་པའི་ཉིང་དེ་འཇིན་དེས་གནས་སྐབས་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་  
 ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་མེད་པ་བཟོ་བྱུང་ནའང་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་བཟོ་མི་  
 བྱུང་བ་མ་ཟད་སྐབས་ཞིག་ཉིང་དེ་འཇིན་དང་བྲལ་ན་སྤར་ཡང་ཉོན་མོངས་སྟེ་  
 མིད་པར་བརྟེན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཇིན་དང་ཕྱ་སྟེགས་པའི་ཉིང་  
 དེ་འཇིན་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་དེ་མེད་པ་  
 བཟོ་བྱུང་དང་མི་བྱུང་བ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཉིང་དེ་  
 འཇིན་དེ་ཕྱ་སྟེགས་པའི་ཉིང་དེ་འཇིན་ལས་ལྷག་པ་ཡིན། ལྷག་པ་ཤེས་རབ་  
 ཀྱི་བསྐྱབ་པ་སྟེ། ཕྱ་སྟེགས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་གཙོ་གོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཡང་  
 དག་པའི་ལྟ་བ་མ་ཡིན་པར་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བར་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གང་



ལྟར་ལྷ་སྟེགས་པའི་ཤེས་རབ་དེས་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་  
མེད་པ་བཟོ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ལྷ་སྟེགས་པས་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་  
པའི་སྒྲེར་སེམས་ཡོང་སའི་རྩ་བ་"ང"ཟེར་བ་དེ་གང་ཟག་གི་བདག་ཡིན་པར་  
ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན་ལ། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཤེས་རབ་དེ་རང་  
གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་རྩ་བ་ནས་དོར་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་  
ཕྱི་ནང་གི་ལྷ་བའི་བྱེད་པར་ནི་ཉོན་མོངས་རྩ་བ་ནས་སྒྲོང་ཐུབ་མིན་ལ་ཐུག་  
ཡོད་པར་བརྟེན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་ལྷ་སྟེགས་པའི་ཤེས་  
རབ་ལས་ལྷག་པ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་གི་དབང་གིས་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་  
པ་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། བསྐྱབ་པ་( 修 养 ) ཟེར་བ་དེ་རང་གི་  
སེམས་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་པགས་པ་མཉེད་པ་ལྟར་མཉེད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་  
པ་ཡིན། གང་ཞེ་ན་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་ཡོང་སའི་རྩ་བ་དེ་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་  
སྤང་། གཉི་ལྷག་བཅས་གསུམ་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་དང་། དེ་གསུམ་པོ་དེའང་རྩ་  
བ་རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་དེ་ལ་ཐུག་ཡོད་སྟབས་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་  
དེ་མེད་པ་བཟོ་བར་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་དང་དེའི་རྩ་བ་གཙུག་  
དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་བསྐྱབ་ནས་གོམས་འདྲིས་བྱས་ཏེ་རང་གི་སེམས་  
དེ་དང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དེ་ཚུ་དང་འོ་མ་འདྲིས་པ་ལྟར་འདྲིས་པ་ཞིག་བཟོ་  
དགོས།

བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་གོ་རིམ་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་ཨང་  
དང་པོར་སློབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རང་གཙུག་པོ་བྱེད་པའི་སྒྲེར་སེམས་

དེ་མེད་པ་བཟོ་བར་དང་ཐོག་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྒང་། གཏི་ཐུག་བཅས་ཏེ་ཉོན་  
 མོངས་དུག་གསུམ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་སྟབས་ཐོག་མ་སེམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་  
 ངན་པ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དེ་མེད་པ་མ་བཟོས་གོང་དུ་ལུས་ངག་གཉིས་  
 ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་པ་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན། ལུས་ངག་གཉིས་ཀྱི་བྱ་  
 སྤྱོད་པ་དེ་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་  
 བ་ཚུ་ལ་བྲིམས་རེད། ཆོས་བྱེད་མཁན་ལ་ཆོས་བྲིམས་དགོས་ལ་སྤྱི་ཆོགས་  
 ཐོག་གི་སྤྱིར་བཏང་མི་ལའང་སྤྱིག་དང་བྲིམས་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་ཡང་རང་  
 ཉོགས་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། རང་ཉོགས་ཡོད་པའི་  
 བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་པར་ཐོག་མ་རང་གིས་རང་ལ་བཅན་ཤེད་  
 ལྡན་པའི་བྲིམས་ཤིག་མེད་ན་མི་འགྲིག། དཔེར་ན་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་  
 དང་པོ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་རང་ཉོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡང་མེད་  
 པར་པ་མ་དང་དགེ་ཀླན་ཆོས་བསྐྱབ་ནས་བཅན་ཤེད་དང་སྤྱིག་བྲིམས་ངེས་  
 ཅན་ཞིག་བཟོས་ཏེ་གཟུན་དགོས། དེ་གཟུན་པའི་འབྲས་བུར་དུས་སྐབས་  
 ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རང་གིས་རང་གཟུན་ཐུབ་པའི་ཆད་གཞི་དེར་སྤྱོད་ཐུབ་  
 པ་དང་། ཆད་གཞི་དེར་སྤྱོད་སྐབས་རང་ཉོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཞིག་  
 ཡོང་ཐུབ་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རང་གིས་རང་གཟུན་ཐུབ་པ་བྱེད་པ་ལ་སྤོན་  
 ལ་མིས་རང་ཚུར་གཟུན་ནས་གོམས་འདྲིས་ཆགས་པ་བྱས་ཐོག དེ་ནས་  
 རང་གིས་རང་གཟུན་ཐུབ་པའི་ཆད་དེ་ལ་སྤྱོད་ནས་རང་ཉོགས་ཡོད་པའི་  
 བྱ་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་ཡོད། དེར་གོ་རིམ་དེ་འདྲ་ཞིག་

བརྒྱུད་དགོས་པར་བརྟེན་འདིར་སྟོན་ལ་ཚུལ་བློམས་ཟེར་བ་དེ་ཡོང་རྒྱུ་ལྟ་  
 མཆན་དེ་ལྟར་རེད། བློམ་ཆང་ནང་ལའང་སྟོམ་པ་ཡོད་པ་དང་སྟོམ་པ་མེད་  
 པ་གཉིས་ཡོད། སྟོམ་པ་མེད་པ་དེར་བློམ་པ་ཟེར་བ་དང་སྟོམ་པ་ཡོད་པ་དེར་  
 དགོ་བསྟེན་ཟེར། དགོ་བསྟེན་ལ་སྤང་བྱ་ལྟ་ལས་མེད་དེ་སྟོག་གཙུག་པ། མ་  
 གྱིན་ལེན། ལོག་གཡེམ། རྩུན་ཆོག་བཅས་རྩ་བ་བཞི་པོ་དེའི་སྟེང་དུ་ཆང་སྟོང་  
 དགོས་པ་ཡིན། གང་ཞེ་ན་ཆང་དེ་མ་སྤངས་ཆེ་རྩ་བ་བཞི་པོ་དེ་ཡོང་ཉེན་ཆེན་  
 པོ་ཡོད། དེའི་སྟོར་སྤང་ཞིག་ཡོད་དེ། སྟོན་མ་དགོ་སྟོང་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་སར་  
 བྱད་མེད་ཅིག་གིས་ཆང་དམ་གྱི་གང་དང་ར་གཅིག་བྲིད་ཡོང་ནས་དགོ་སྟོང་  
 དེ་ལ་བྲིད་ཀྱིས་ཡང་ན་ཆང་དེ་འཕྱང་དགོས། ཡང་ན་ར་དེ་གསོད་དགོས།  
 ཡང་ན་ང་དང་ལུས་འབྲེལ་བྲིད་དགོས། གང་ལྟར་དེ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་  
 གཅིག་མ་བྱས་ན་རྩ་བ་ནས་མི་འགྲིག་ཅེས་རེ་བ་ནན་པོ་བཏོན་སྟབས་སྐབས་  
 དེར་དགོ་སྟོང་དེའི་བསམ་སྟོའི་ནང་བྱད་མེད་དེ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཆེ་སྟོམ་  
 པ་ཤོར་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། ར་དེ་བསམ་ཆེ་སྟོག་པ་ཏ་ཅང་ཆེ་བས་འགྲིག་ཐབས་  
 མེད། དེ་ལས་ཆང་དེ་འཕྱང་ན་ཉེས་པ་ཚུང་བ་མེད་དམ་སྟུམ་ནས་ཆང་དེ་  
 བཏུང་སྟབས་ར་བཟེན་ས་བྱད་མེད་དེ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་དང་། ར་དེ་ཡང་  
 བསམ་ཆ་ཆང་བྱས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཆང་ནི་ཉེས་པ་ཀྱན་གྱི་རྩ་བ་ཡིན་  
 ཟེར་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དགོ་བསྟེན་ལ་རང་གི་ཚུང་མ་ཡོད། ཡིན་ནའང་མི་  
 གཞན་གྱི་ཚུང་མ་ལ་ལོག་གཡེམ་དང་མི་ཆངས་སྟོད་བྲིད་མི་རུང་བ་ཡིན།  
 དགོ་ཚུལ་ལ་བློམས་སུ་མ་རུ་སོ་བྱུག་ཡོད། དགོ་སྟོང་བྱ་ལ་བློམས་ཉེས་བརྒྱ་

ལྷ་བཅུ་དག་སྐྱུ་མ་དང་། བྱ་མོ་ལ་ཁྱིམ་ས་སྐྱུ་མ་བརྒྱ་ལྷག་ཅུ་རེ་བཞི་ཡོད་  
 ཅིང་། དགོ་བསྟེན་བྱ་ལས་བྱ་མོ་ཁྱིམ་ས་མང་བ་ཡོད་པ་དེར་རྒྱ་མཚན་མང་  
 བོ་བའད་རྒྱ་ཡོད་ནའང་མདོར་བསྐྱུ་མ་ནས་བའད་ན་བྱ་མོ་བེར་བ་དེ་འདོད་  
 ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཏི་ལྷག་གསུམ་ནི་བྱ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན་བྱ་སྦྱོད་  
 ངན་བ་ཡོད་རྒྱ་མང་བ་ཡོད་ཟེར། དགོ་བསྟེན་གྱི་སྟོམ་པ་ནི་སོ་སོའི་དད་པ་  
 ཡོད་སའི་སྤྲ་མ་ཞིག་གི་བྱང་ནས་ཁྱུ་མ་ན་འགྲིག་། དགོ་ཚུལ་གྱི་སྟོམ་པ་ནི་རང་  
 གི་སྤྲ་མ་དང་དགོ་སྟོང་བཞི་གདན་འདྲེན་ཁྱུ་མ་ནས་ཁོང་ཆོའི་བྱང་ནས་ཁྱུ་  
 དགོས། དགོ་སྟོང་གི་སྟོམ་པ་ནི་དགོ་སྟོང་བཅུ་ཆོགས་པའི་དབྱས་སུ་སྟོམ་  
 པ་གནང་མཁན་གྱི་མཁན་པོ་དང་སྟོབ་དཔོན་གདན་འདྲེན་ཁྱུ་མ་ནས་སྟོམ་  
 པ་ཁྱུ་དགོས། སྟོམ་པ་ཁྱུ་སྐབས་རང་ལ་ཚུར་ཁྱོད་གྱིས་སྤྲ་མ་བསད་སྟོང་བ་  
 མ་ཡིན་ནམ། བ་མ་བསད་སྟོང་བ་མ་ཡིན་ནམ། དུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ངོ་ལོག་  
 བྱས་ནས་ཡོང་བ་མ་ཡིན་ནམ། པོ་མིན་མོ་མིན་མ་ཡིན་ནམ་སོགས་དྲི་བ་  
 བཞི་བཅུ་ལྷག་ཙམ་བརྟེན་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་ལ་ལན་རྒྱག་དགོས། བ་མ་  
 དང་སྤྲ་མའི་སྟོག་བཅད་པ་ཡིན་ཕྱིན་རང་ལ་སྟོག་གཅིད་གྱི་སྟོག་པ་ཡོད་པས་  
 བྱ་བ་བྱེད་མི་ཆོག་། དུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ངོ་ལོག་བྱས་ཡོད་ན་བྱེད་རང་བྱ་བ་  
 བྱས་བྱང་རྗེས་སུ་རྒྱལ་པོས་བཟུང་ཉེན་ཡོད། དེ་བཞིན་བྱ་བ་བྱེད་པར་འགྲོ་  
 སྐབས་རང་གི་པ་མ་ལ་གསང་བ་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བྱ་བའི་  
 ཁྱིམ་ས་གྱི་སྟོར་ལ་བརྟག་དབྱུད་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། བ་མ་བསད་  
 སྟོང་ཡོད་ན་བྱ་བ་བྱས་མི་ཆོག་ཟེར་བ་དེ་ནི་པ་མ་བསད་པའི་སྟོག་པ་དེས་



རང་སྐྱེ་བ་མང་པོའི་རིང་ཚོས་ག་ཚོད་བྱས་ནའང་འབྲས་བུ་ཅ་བ་ནས་ཐོབ་རྒྱུ་  
མེད་པས་ཚོས་བྱས་མ་བྱས་གཉིས་ཁྱད་པར་ཅ་བ་ནས་མེད་ཟེར། གང་ལྟར་  
ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ནང་དུ་བཏྲག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད། ཁྱིམ་ས་དེ་ཚོ་ཇི་ལྟར་  
བྱང་མིན་སྒྲོར་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱང་རེ་རེ་ཡོད། གོང་དུ་ཁྱུས་པ་ལྟར་སངས་རྒྱས་  
ཤུག་ལུ་ཐུ་ནེས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དར་སྤེལ་བཏང་ནས་ཚོས་ཁྱིམ་ས་  
མང་པོ་བཟོས་པའི་དུས་སྐབས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ནི་བྲན་གཡོག་  
གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བཀའ་ས་བཀོད་རྒྱུ་དང་འཇིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་  
ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་རྒྱུའི་ཁྱེད་ས་སྤྱིལ་ས་དེ་གྲ་པའི་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་ཁྱེད་ས་སྤྱིལ་དགོས། ཁྱིམ་ས་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་དེ་དག་ནང་བཟླ་སྐབས་  
ལ་ལ་ནི་བཀའ་ས་བཀོད་རྒྱུ་དང་འཇིན་གྱི་བསམ་སློབ་དང་མཐུན་པ་དང་། ལ་ལ་ནི་  
བྲན་གཡོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་མཐུན་པ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་པར་  
བརྟེན་སྐབས་དེ་དུས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་བྲན་གཡོག་སྤྱི་ཚོགས་ཡིན་  
པ་དང་། ཟུང་དེ་བཀའ་ས་བཀོད་རྒྱུ་དང་འཇིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་ཅེས་  
བཤད་ན་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད།

དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་སློང་ལ་ཁྱིམ་ས་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དགོན་  
པ་སོ་སོ་ལའང་ཚོས་ཁྱིམ་ས་ཡོད་པས་དེ་དག་དང་འགལ་ཆེ་ཆད་པ་ཇི་ལྟར་  
གཙོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དགེ་ཚུལ་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལོ་བརྒྱད་ནས་ཉི་ཤུ་  
བར་དགེ་ཚུལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ལོ་ཉི་ཤུར་མ་སྤྱོད་པས་བར་དགེ་སློང་བྱས་  
མི་ཚོག་ དེའི་རིང་རང་ཉིད་དགེ་ཀན་གྱི་མདུན་དུ་བསྐྱེད་ནས་སོ་སོའི་ཡོན་



ཏན་སྟོབ་སྟོང་དང་དེ་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་བྲིམས་དེ་གོམས་འདྲིས་བྱེད་དགོས་  
 བ་ལས་སོ་སོ་ཁང་བ་ལོགས་སུ་བཞུགས་པ་དང་དགོ་སྤྱད་ཉར་བ་སོགས་བྱས་  
 མི་ཆོག་པར་དེའི་རིང་རང་ཉིད་བྱིཅུ་སྤྱད་གཤོག་ཅུ་ལ་མ་རྒྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 ཡིན། དེ་དུས་ཀྱི་དགོ་ཆུན་དེ་ལ་སྟོག་པའི་སྟོབ་དཔོན་བཅུ་གཉིད་སྟོག་པའི་སྟོབ་  
 དཔོན་ནི་གཙོ་བོ་དཔེ་ཆ་དང་ཆོས་ཀྱི་བྲིམས་རྣམས་སྟོབ་མཁན་གྱི་སྟོབ་  
 དཔོན་རེད། སྐབས་དེའི་རིང་དགོ་ཅུ་ལ་གྱིས་ཆོས་ཀྱི་བྲིམས་དང་འགལ་ཆེ་  
 ཆད་པ་གཙོ་བོ་སྤྱད་སྟངས་དོན་ཆུན་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་ནི། ཆད་པ་གཙོ་བོ་སའི་  
 དུལ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་འདྲ་ནང་གསལ་སྤྱད་ཆོས་དགུ་ཡོད་པ་ལས། ༡ གསོ་  
 རུང་བ་སྟེ། བྲིམས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་རུང་རྗེས་སྟོབ་གསོ་བརྒྱབ་ནས་  
 མི་བཟང་པོ་ཆགས་སུ་བཞུགས་པའི་རེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བཅུ་གཉིས་པ་རུང་རྗེས་སྤྱད་སྟངས་མེད་པར་བྱེད་ཉིན་ནམ་མ་ལངས་གོང་དོས་ལེན་  
 བྱེད་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་དུས་བཀག་གོང་དོས་ལེན་མ་བྱས་ཆེ་ཉེས་པ་དེ་  
 གསོ་རུང་བ་མ་ཡིན་པས་དགོན་པ་ནས་བྱིར་འབུད་པའི་ཆད་ལ་སྟོབས་པ་  
 ཡིན། ༢. ཉེས་པ་རང་བཞིན་དུ་གནས་པ་སྟེ། སེམས་ཟང་བཟང་ཆགས་ནས་  
 སྟོབ་ལྟ་བུ་འཕྲུལ་སེམས་འབྱུགས་ནས་བཏྱུ་བོ་མེད་པའི་རིགས་མ་ཡིན་པ་  
 སྟོན་པ་ལ་ཆད་པ་བཅད་ན་མི་འགྲིག། ༣ ལུས་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་སྟེ། རང་  
 གི་ལུས་པོ་མ་ཡིན་པར་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་རྩུ་འབྲུལ་བཏྱུ་བ་དེ་འདྲ་མིན་པ།  
 ༤ གནས་ནས་རུང་བ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། དགོན་པའི་སྤྱིད་སྤྱད་ནས་བྱིར་འབུད་  
 བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། (བྱིར་འབུད་བྱས་ཟིན་པ་ལ་ཆད་པ་གཙོ་བོ་དགོས་དོན་མེད།)། ༥ ལྟ་

བ་མཐུན་པ་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་མ་མཐུན་པའི་ལྷ་བ་ཁས་ལེན་  
མཁན་མིན་པ་དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིའི་ལྷ་ཚུལ་ཁས་ལེན་  
མཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་ལས་དཔེར་ན་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཆོས་ཁས་ལེན་  
དང་མི་ལེན་སོགས་ལ་གནད་འགག་མེད་ཅིང་། གཙུག་པོ་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཁས་  
ལེན་དང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱེ་ཁས་ལེན། དགོན་མཆོག་གསུམ་ཁས་ལེན་པ་ཞིག་  
དགོས། དེ་དག་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ལ་ཆོས་བྲིམས་ཀྱི་ཆད་པ་བཅད་ན་མི་  
འགྲིག་ ༦ རྒྱུ་ལ་མ་ཡིན་པ་སྟེ། རྒྱུ་ལ་ཡིན་ན་སྟོན་ལ་སྟོན་བཅོས་བྱས་ཏེ་ན་  
ཆ་མ་དྲག་བར་ཆད་པ་གཙུག་པོ་ཆོག་ ༧ ཞོག་ཁག་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ་  
སྟེ། ཆད་པ་གཙུག་པོ་སའི་མི་དེ་ལ་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ཞོག་ཁག་མང་པོ་ཡོད་ན་  
མི་འགྲིག་ དཔེར་ན་རྒྱུ་ལ་ཆད་པ་ཁས་ལེན་ཞོག་ཁག་ལ་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་  
ཆད་པ་གཙུག་པོ་ཆོག་ ༨ རང་གི་སྟོབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟེ། ཆད་པ་གཙུག་པོ་ས་  
དེ་རང་གི་སྟོབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས་མི་གཞན་ཀྱི་སྟོབ་མ་ལ་ཆད་  
པ་གཙུག་པོ་ཆོག་ ཡང་རང་གི་སྟོབ་མ་ཡིན་ན་འང་རང་དང་སྟོབ་ཀྱི་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་དགོས་པ་ལས་སྟོན་མ་རང་ཁོའི་དགོ་ཀྱན་  
ཡིན་ན་འང་ད་ལྟ་ཁོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ཡིན་པར་ཁས་མི་ལེན་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་ན་ཆད་པ་གཙུག་པོ་ཆོག་པར་བརྟེན་སྟོབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྤར་  
ཐུས་སྤྱོད་པ་ཞིག་དགོས། ༩ ཆད་པ་གཙུག་པོ་ཆད་པ་རྒྱུ་ལ་ཆད་པ་སྤྱོད་པ་  
ཆད་པ་ཞིག་དགོས་པ་སྟེ། དད་པ་མེད་པ། དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་  
མེད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་དང་སྤྱི་བ་སྤྱི་བྱེ་ཁས་མི་ལེན་པའམ་ལས་རྒྱ་འབྲས་

ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ། ལེ་ལོ་ཅན། ཡོན་ཏན་སོགས་ལ་སྦྱངས་བཅོན་ཅ་བ་  
ནས་མི་བྱེད་མཁན། བཀའ་སློ་མི་སྟེར་བ་སྟེ། དགོ་ཀན་གྱིས་སློབ་གསོ་བཏང་  
བ་དང་སློན་བཞེད་བྱས་པ་རྣམས་ཁས་མི་ལེན་པའམ་དེ་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱས་ཏེ་  
དང་ལེན་མི་ཞུ་བ། བྱིས་ལ་མ་འདུས་པ་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་  
ཆོས་བྱིས་དང་དགོན་པའི་དམིགས་གསལ་གྱི་བྱིས་ལ་བཅི་བཀྱར་མི་  
ཞུ་བ། གཞན་ལ་ངན་སློག་བྱས་པ་སྟེ། མི་གཞན་ལ་ངན་ལབ་བརྒྱབ་སྟེ་རང་  
གི་སློབ་དཔོན་ལ་ངོ་ཚྏ་དང་དགོན་པའི་ཆོས་བྱིས་ལ་ངོ་ཚྏ་བྱས་པ་ལ་  
ཟེར། དེ་ཡང་རང་གིས་གཞན་ལ་ངན་སྦྱུལ་བྱས་པའམ་གཞན་གྱིས་རང་ལ་  
ངན་སྦྱུལ་བྱས་པ་གང་ཡིན་ལ་མ་སྟོས་པར་ཆང་མ་གཞན་ལ་ངན་སློག་བྱས་  
པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། གོང་གསལ་དེ་ལྟ་པོ་ནི་ཆད་པ་གཅོད་རྒྱུའི་  
ཆ་རྒྱུན་ལྟ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་ནས་ཆ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཆང་ནའང་ཆད་པ་  
བཅད་ཆོག་པ་ལས་ཆ་རྒྱུན་ལྟ་ཆང་མ་ཆང་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད།

ཆད་པ་གཅོད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་བཅས་དགོས་པ་  
ཡིན། ཆད་པ་གཅོད་པའི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་མེད་ན་ཆད་པ་བཅད་མེས་  
མི་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་རྒྱུའི་རེ་བ་དེ་སྐྱབ་མི་བྱུབ། གོང་གསལ་གསུམ་  
པོ་དེ་ནི་ཆད་པ་གཅོད་མཁན་ལ་ལྡན་དགོས་པའི་བྱད་ཆོས་ཡིན། ཆད་པ་  
གཅོད་མཁན་རང་ཉིད་ཆད་པ་གཅོད་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་ལྟ་དང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་  
ཆད་པ་གཅོད་ལུལ་དགོ་ཚུལ་དེའི་སློབ་དཔོན་ཡིན་པ་ཞིག་དང་། ཆད་  
པ་གཅོད་སྦྱངས་དོན་ཆོད་གཉིས་པ། ཆད་པ་གཅོད་མཁན་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་

དགོས་པའི་སྐྱོར་ལས།

ཕར་ཕྱོགས་སློབ་དེ་པོ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དགོས་པ། ཆད་པ་བཅད་  
ཆེ་དགོ་འདུན་ཤོག་ཁ་གཉིས་སུ་བྱེས་པའི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་པ།  
དབྱར་ཁྱིམས་ཀྱི་དུས་མ་ཡིན་པ། དབྱར་ཁྱིམས་སྒྲ་བ་གསུམ་ཀྱི་རིང་ལ་མི་  
གཞན་དག་ལ་ཆད་པ་གཙོད་མི་ཆོག ཆད་པ་གཙོད་པའི་དུས་ཆོད་ཀྱི་  
སྐྱོར་སྟེ།

གནས་བཀག་པ། ཆད་པ་བཅད་པའི་རིང་ལ་སློབ་དཔོན་གཞན་གྱི་སྐུ་  
མདུན་དུ་ཆོས་ཁྱབ་གཏོང་མི་ཆོག་ལ་སོ་སོས་ཀྱང་སློབ་མ་བསྟེན་མི་ཆོག  
ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་མཆམས་འཛོག་བྱེད་དུ་བཅུག་པ། ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་མཆམས་  
འཛོག་བྱས་པ་ཟེར་བ་ནི་མཆོད་མཇལ་ལ་འགྲོ་རྒྱ་དང་། དཔེ་ཆ་སྟོག་པ། ཁ་  
འདོན་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་ཁོ་རང་རྣམ་ཀྱན་བྱེད་རྒྱུའི་ཆོས་ཀྱི་ལས་ཀ་རྣམས་  
བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ། སྒྲ་མ་དང་དགོ་ཀན་གཞན་གྱི་མདུན་དུ་ཡོན་ཏན་སློབ་  
པ་དང་ཆོས་ཉན་ཕར་གཏོང་མི་ཆོག་པ་དང་། ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་སློབ་དཔོན་  
དང་མཉམ་དུ་ཟས་ཟ་མི་ཆོག ཆད་པ་བཅད་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་སློབ་  
མ་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་སློབ་མཆམས་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ཆོས་ཤོད་མཆམས་  
འཛོག་དགོས། ཆད་པ་བཅད་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བཟུང་སྒྲ་སློབ་བར་དང་།  
དེ་བཞིན་ཁོ་རང་གི་གྲོགས་པོ་སོགས་ཀྱིས་ཁོ་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་བྱེད་  
མི་ཆོག ཆད་པ་གཙོད་སྐངས་ཀྱི་ནང་གསེས་དོན་ཆོན་བཞི་པ། ཆད་པ་  
གཙོད་སྐངས་སྐོར།

ཆད་པ་གཅོད་སྒྲུབ་ནང་གསེས་དོན་ཆེན་ལྔ་པ། ཆད་པ་བཅད་ཟིན་  
ཇེས་ཇི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ལོ།

ཆད་པ་བཅད་ཟིན་ཇེས་ཆད་པ་གཅོད་ཡུལ་དེས་དགོངས་དག་ཐུགས་  
བདེན་ཞུ་བ་དང་འབྲེལ་སྟེན་ཆད་རྒྱུ་བསྐྱར་དང་ཕྱིན་ཆད་སྒྲུབ་ལེན་བྱ་  
རྒྱུ་ཁས་ལེན་གཙང་མ་ཟིན་ཇེས་སོ་སོའི་གུ་མཐའ་དེ་སྒྲུབ་ཡང་བསྐྱར་གསོ་  
བྱེད་ཆོག་ཅིང་། དགོངས་དག་ཐུགས་བདེན་ཞུས་ཟིན་ཇེས་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་  
ཀྱང་དགོངས་པ་དྲངས་དགོས་པ་ལས་ད་དུང་ཐུ་མ་ཐུད་དགོངས་པ་མ་དྲངས་  
བར་བསྐྱར་ན་མི་འགྲིག།

དགེ་སྟོང་ལ་ཆད་པ་གཅོད་སྒྲུབ་ས་ཆོག་ཆེན་འཆོག་དགོས། དགེ་  
ཚུལ་ཡིན་ན་སོ་སོའི་དགེ་ཆེན་གྱིས་ཆད་པ་བཅད་ཆོག དགེ་སྟོང་ལ་ཆོག་ས་  
ཆེན་ཐོག་ཆད་པ་གཅོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་དགེ་སྟོང་དང་པོ་སྟོམ་པ་ཞུ་  
དུས་དགེ་སྟོང་མང་པོ་ཆོག་ས་པའི་དགྱིལ་ནས་སྟོམ་པ་ཞུས་པ་ཡིན་སྟབས་  
ཆད་པ་གཅོད་སྒྲུབ་ཀྱང་དགེ་སྟོང་འཆོག་ས་པའི་དབུས་སུ་ཆད་པ་གཅོད་  
པ་ལས་མི་སྒྲེར་གྱིས་རང་དགར་ཆད་པ་གཅོད་མི་ཆོག དགེ་སྟོང་ལ་བསྐྱབ་  
པ་སྦྱིན་དགོས་ཆེ་བསྐྱབ་པ་སྦྱིན་མཁན་དེ་དགེ་འདུན་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་  
པ་དང་། ཉུང་ཤོས་ལའང་དགེ་སྟོང་བཞི་འཛོམས་དགོས་པ་དེ་དང་པོ་རེད།  
གཉིས་པ་དགོན་པ་དེའི་ནང་གི་འདུལ་བའི་བློ་མས་ལ་མཁས་པའི་སྟོབ་དཔོན་  
དང་མཁན་པོ་ཞིག་ཡིན་གཅིག་དགོས་པ་ཡིན། གསུམ་པ་དགོན་པ་དེའི་ནང་  
དུ་ཚུལ་བློ་མས་ཁས་ལེན་དང་ཚུལ་བློ་མས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད།



## གཉིས་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སློབ་ཚུལ།

ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ནི་འཁུར་ཆེན་པོ་སྤངས་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ་དེ་ནི་  
རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་ནས་ཐར་བ་ཙམ་གྱིས་  
མ་འགྲིག་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་  
ལས་ཐར་བ་བྱ་རྒྱུའི་འཁུར་ཆེན་པོ་སྤངས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ན་ཐོག་མ་རང་  
ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་ནས་སློབ་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་དགོས་  
པས་དེ་འདྲའི་རྒྱས་པ་ཡོད་མཁན་དེ་སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་ལས་གཞན་མེད་  
པར་བརྟེན་སྡོན་ལ་འགྲོ་བ་རིགས་ལྷག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་  
དུ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་དེ་འདྲ་ཞིག་  
ཡོད་དགོས་པ་དང་། བསམ་སློབ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
ཟེད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་དེ་ལ་གཞན་དོན་དོན་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པ་  
དང་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པ་སྟེ་བསམ་སློབ་གཉིས་ཆང་དགོས། དེ་  
ནི་གཞན་དོན་བྱེད་འདོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་  
སློབ་དེ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀ་ཆང་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཟེད། དེ་  
འདྲའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྟེ་བ་  
བྱེད་དགོས། སྐབས་འདིར་མན་ངག་ཅེས་པ་དེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་རང་  
གི་བསམ་སློབ་ཐོག་སྟེ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་དེ་ལ་གོ་དགོས། འོན་ཀྱང་དཔེར་ན་  
ཤིང་བཟོ་མགྲོགས་པོ་ཤེས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལྟར་བྱུང་ཤིང་བཟོ་མགྲོགས་

པོ་ཤེས་པའི་མན་ངག་ཅེས་བཤད་ན་མི་འགྲིག་པར་དེ་གཉིས་དོན་མཚུངས་  
 རུང་ཆིག་བེད་སྟོང་གཏོང་སྐབས་ལོགས་སུ་བཀར་བ་ཡིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ཤེས་བདུན་ཏེ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་། གཞན་  
 ཞིག་སྟེ་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་བར་བ་དེ་ཡིན།

## བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་  
 ཉིད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅོམ་ཞིག་འབྱུང་ཡང་དེ་ཅོམ་གྱིས་མ་འགྲིག་པར་  
 རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་དང་ངན་  
 སོང་གི་སྒྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་བཞིན་བ་ཡིན། སྒྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་  
 བའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཀྱང་ཆེ་རབས་དུ་མ་རང་གི་ཨ་མ་བྱེད་མ་  
 བྱོང་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་ཐར་བ་  
 བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་རང་ལ་རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་སྐྱོལ་བའི་  
 རྒྱས་མེད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་རྒྱས་  
 པ་དེ་སྐྱེལ་ཡོད་ཟེར་ན། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟོན་འདས་ལ་ཡོད། ཁོང་ལ་སྐྱེ་  
 གསུང་ཐུགས་གསུམ་དང་མཁྱེན་བཅེ་རྒྱས་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་  
 མེད་པ་ཡོད་པས་ཁོང་གི་གོ་འཕང་དེ་ངས་ཐོབ་རྒྱས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་

ཅད་ཀྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིས་པར་འདུག་བསམ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་སྐྱེ་བའི་འགོ་ཚུགས་ཏེ་  
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དེ་སྐྱེ་  
 བའི་ཐབས་ལ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ཀྱི་སྒྲོན་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་དང་།  
 བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒྲོན་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་གཉིས་ཡོད།

རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ཀྱི་སྒྲོན་སེམས་སྒྲོ་སྒྲོང་ཚུལ་འདི་ནི་རྗེ་བཙུན་  
 བྱམས་པ་མགོན་པོས་མཛད་པའི་༼བསྟན་བཅས་མངོན་ཏྲིགས་རྒྱན་༽  
 ལས་གསུངས་པའི་མན་ངག་ཡིན་ཞིང་། གོ་དོན་ནི་བཏང་སྟོམས། མར་ཤེས།  
 རིན་པོ་འདྲུ་ལྟོས་ཀྱི་ཡིད་འོང་བྱམས་པ། སྒྲོང་རྗེ་ཆེན་པོ། ལྷག་བསམ་རྣམ་  
 དག་བཅས་བདུན་ཡོད་པའི་ནང་ནས་བཏང་སྟོམས་ནས་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་  
 པའི་བར་ལྷ་པོ་དེ་ནི་རྒྱ། རྒྱ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྒྲོང་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་  
 ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གཉིས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
 སེམས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ཞེས་བཙུང་།  
 པ་ཡིན་ལ། ཡང་ན་མན་ངག་རྒྱ་འབྲས་བདུན་ཟེར་གྲང་ཆོག་ཅེས་མཁས་པ་  
 མང་པོས་གསུངས་སྤོང་ཡོད། རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་གྱི་ནང་ནས་སྒྲོང་  
 རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གཉིས་འབྲས་བུར་འཛོག་དགོས་པའི་  
 རྒྱ་མཆན་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཙ་བ་ནི་སྒྲོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་།  
 དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྒྲོལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོང་རྗེ་ཙ་  
 ཉན་ཐོས་དང་། རང་རྒྱལ། དབྱ་བཅོམ་པ་ལའང་ཡོད་པས། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་

ལམ་གྱི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་  
 བསྐྱེད་ལམ་སྐྱོབ་པར་འདོད་པའི་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཞིག་དགོས། དེ་འདྲའི་སྙིང་  
 རྩེ་ཆེན་པོ་དེ་ཡང་བཏང་སྟོམས་ནས་ཡིད་འོང་བྱམས་པའི་བར་གྱི་སེམས་  
 ལྷ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་དགོས་ཤིང་། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་  
 སྐྱེས་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལམ་བསྐྱེད་  
 པར་འདོད་པའི་ཁུར་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཁུར་རྒྱུ་ལྟེན་སྤྱུག་བསམ་འབྱུང་བ་དང་།  
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
 རྩོམ་པར་འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཤིག་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་ཡིན། ག་ཤམ་  
 དུ་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་གནད་བསྐྱེད་ཅམ་འགོད་  
 བ།

༡ བཏང་སྟོམས། བཏང་སྟོམས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་དབྱ་གཉེན་དབྱེ་  
 བ་མེད་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ་རང་གི་སེམས་དེ་དགའ་སར་སྤྱོད་པ་ཞེན་དང་མི་  
 དགའ་སར་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་པ་དེ་བཟུགས་ནས་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཀར་སྟོམས་པོ་  
 བཟོས་པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། དཔེར་ན། ས་ཞིང་ཁོད་སྟོམས་པོ་མེད་ན་སྟོན་  
 འབྲས་ཡག་པོ་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་ལྟར་རང་གི་སེམས་དེ་བཏང་སྟོམས་སུ་མ་  
 གནས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐུབ་ཐབས་མེད་ཟེར། སྤྱིར་  
 བཏང་སྟོམས་ལ་འདྲུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་དང་། ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས། ཆོད་  
 མེད་བཏང་སྟོམས་གསུམ་ལས་འདྲུ་བྱེད་བཏང་སྟོམས་ནི་ང་རང་ཆོས་རྒྱན་  
 དུ་སྐྱོབ་སྐྱོང་བྱེད་སྐབས་བཙོན་འབྲས་ཏེ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དེ་མིན་

ལ་སྐབས་རེ་བྱེད་པ་དང་སྐབས་རེ་མི་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཡང་མ་ཡིན་པར་བཙོན་  
པ་ཚུ་པོའི་རྒྱན་བཞིན་བྱེད་པ་ལ་བཟེད། ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་ནི་ཆད་མ་རིག་  
པ་ཁྲིད་སྐབས་ཁྱས་བེན་པ་ལྟར་ཆོར་བ་བདེ་བ་མ་ཡིན་པ་དང་སྐྱག་བསྐྱལ་  
ཡང་མ་ཡིན་པ་སྟོམས་པོ་ཞིག་ལ་བཟེད། ཆད་མེད་བཏང་སྟོམས་ནི་ད་ལྟ་རྒྱ་  
འབྲས་མན་ངག་བདུན་ནང་གི་བཏང་སྟོམས་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་ནམ་མཁའི་  
མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བཏང་སྟོམས་སྟོམ་པ་དེ་  
ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མ་བཏང་སྟོམས་སྟོམ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་བསམ་སྟོ་གཏོང་རྒྱ་མེད་པར་མི་གསུམ་ལ་བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས་  
པ་སྟེ། དེ་ནི་པན་ཚུན་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཁོང་ཁྱོསྟེ་དགོས་པའི་མི་ཞིག་  
དང་། རང་གི་གཉེན་གྱི་ནང་ནས་པན་ཚུན་འབྲལ་མི་པོ་དེ་པའི་མི་ཞིག་ རང་  
གིས་དགའ་པོ་ཡོད་པའང་མ་ཡིན། མེད་པའང་མ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་བཅས་  
མི་གསུམ་པོ་དེ་རང་གི་མདུན་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས། དེ་  
ཡང་གོ་རིམ་བཞིན་ཐོག་མ་པན་ཚུན་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཁོང་ཁྱོསྟེ་བའི་རང་  
གི་དབང་དེ་ལ་བསམ་སྟོ་བཏང་སྟེ་ད་གཉིས་ཆེ་ད་རེས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་  
པན་ཚུན་དབང་སྒྱུར་གྱུར་ཡང་དེ་སྔ་ཆེ་རབས་དུ་མར་རང་དང་པན་ཚུན་པ་མ་  
བྱ་སྐྱག་གི་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཏེ་ཁ་འབྲལ་མི་པོ་དེ་པར་མིག་ཚུ་བཏང་བ་ཁོ་ན་  
ཡང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཅམ་ཡོད་ལ། ད་དུང་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་  
སྤངས་ནས་འཁོར་བ་ལས་མ་ཐར་ན་སྤྲད་སྟེ་བ་རྗེས་མར་ཡང་བསྐྱར་པ་མ་  
སྤྱན་མཆེད་དམ་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོར་འགྱུར་བ་ཡང་ཡོད་སྟེ་ད་པས་པན་



ཚུན་ཁོང་ཁྱོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མི་འདུག་སྟེ་མ་ནས་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་  
 སྤང་གི་བསམ་སྒྲོ་དེ་འགོག་དགོས་པ་དང་། ཡང་རང་གི་གཉེན་ཉེའི་ནང་  
 ནས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་མི་ཤོད་པའི་མི་དེར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་ཆེ་དེས་ང་  
 གཉིས་ལྷན་པོ་གཉིས་ལ་སེམས་གཅིག་ལྟ་བུའི་བརྩེ་སེམས་ཡོད་ནའང་དེ་  
 སྒྲ་ཆེ་རབས་དུ་མར་ང་གཉིས་ཕན་ཚུན་དགྲ་བུ་ལངས་ནས་གསོད་རེས་ཀྱང་  
 ཐེངས་མང་བྱས་ཟིན་པ་ཡིན་པས་ཆེ་དེས་ཕན་ཚུན་ཆགས་ཞེན་དགོས་  
 དོན་གང་ཡང་མི་འདུག ད་དུང་སོ་སོའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་མ་སྤངས་ཆེ་  
 སྟེ་བ་རྗེས་མ་ལྷ་མ་ཐུད་གསོད་རེས་བྱེད་དགོས་མིན་ཡང་གཏན་འཁེལ་མེད་  
 སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་གཉེན་ལ་ཆགས་ཞེན་བྱེད་པ་དེ་འགོག་དགོས།  
 དེ་རྗེས་རང་དང་དགའ་བོ་ཡོད་པའང་མ་ཡིན། མེད་པའང་མ་ཡིན་པའི་མི་དེ་  
 ལ་ཡང་གོང་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་བསམ་སྒྲོ་ཁོད་སྟོམས་པོ་བཟོ་དགོས།  
 བསམ་སྒྲོ་ཁོད་སྟོམས་པོ་བྱུང་རྗེས་གཞི་ནས་རྒྱ་འབྲས་ཕན་ངག་བདུན་གྱི་  
 གཉིས་པ་མར་ཤེས་ཟེར་བ་དེར་སྟེབས་གྱི་རེད། མར་ཤེས་ཞེས་པར་མ་  
 སྟེབས་གོང་རང་གི་ཆེ་འདྲིའི་ཨ་མ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། དཔེ་  
 ཆའི་ནང་ཤོད་སྤངས་ལྟར་ན་རང་གི་ཨ་མ་དེ་འདྲ་ཆགས་པོ་ཞིག་ཡོད་ནའང་  
 དེ་ལྟར་འདྲ་ཆགས་པོ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བར་ཀླས་མོ་ཉམ་ང་བ་  
 ཞིག་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཐོག་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཨ་མའི་དྲིན་རྣམས་  
 དན་པར་བྱས་ཏེ་ངས་ཨ་མ་ལ་བས་ཞིམ་པོ་ཞིག་དང་གོས་དྲོ་པོ་ཞིག་སྦྱིན་  
 སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་མ་འཁོར་བར་དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། རང་གི་

ཨ་མའི་རིན་ལྷན་སྐྱེས་པ་དང་ཐུབ་ཆེ་གཞི་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
རང་གི་མ་བྱེད་མ་ལྟོང་མཁན་མེད་པ་དེའི་སྐྱོར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

༡ མར་ཤེས། ད་ལྟ་འགྲོ་བ་རིགས་ཀྱི་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
སྐྱེ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཕྲོས་པའི་དབང་གིས་པན་ཚུན་དོ་མ་ཤེས་པ་མ་  
གཏོགས་གཉིན་གྱི་མཐར་ཐུག་རིན་ཅན་གྱི་མ་བྱེད་ལྟོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་  
དང་། དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རང་གིས་སྐྱེ་བ་གངས་  
མེད་པ་སྤངས་ཡོད་པས་རང་གི་སྐྱེ་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པ་མ་བྱེད་།  
མའི་མངལ་དུ་སྐྱེ་བ་སྤངས་པའི་གངས་ལ་ཡང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་ཅིང་།  
དེའི་སྐྱབས་ཀྱི་མ་ལ་ཡང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སེམས་ཅན་རེ་རེས་ཀྱང་  
རང་གི་མ་ཐེངས་མང་པོ་མ་བྱས་ན་མི་འདང་ལ། སེམས་ཅན་རེ་རེས་རང་གི་  
མ་བྱེད་ལྟོང་བ་མ་བྱེད་། ཐེངས་མང་པོ་བྱེད་ལྟོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པར་བསམ་  
པ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་ལ་སྐྱེ་བ་འདིར་ཨ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་སྐྱེ་བ་སྟོན་  
མ་ལའང་ཨ་མ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ལ། དེའི་གོང་གི་སྐྱེ་བ་དེ་ཆོ་ཆང་མར་ཨ་མ་  
རེ་ཡོང་སྟེན་པར་བཞེན་དེ་ལྟར་གོང་དུ་དེད་ནས་བཅིས་ཆེ་བ་གངས་ཀྱིས་མི་  
ལང་བ་ཡིན། རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཡང་རང་གཞོན་ཀྱི་སྐྱབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་  
དེ་སྐྱེ་གཏོང་སྐྱབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ལས་བྱུང་བ་དང་། སྐྱེ་གཏོང་སྐྱབས་ཀྱི་བསམ་  
སྒྲོ་དེ་ཨ་མའི་ཁོག་ལ་སྟོན་དུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ལས་བྱུང་བ། ཨ་མའི་ཁོག་ཏུ་  
སྟོན་དུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དེ་སྟོ་བྱར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དེ་ལ་རྣམ་ཤེས་  
སྟོན་མ་ཞིག་གི་རྒྱ་སྟེ་རང་དང་རིགས་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་མེད་

ན་སྐྱེ་མི་སྤྱབ་པར་འབྱུང་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་འབྱུང་སྐྱེན་མའི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ད་ལྟའི་འབྲས་བུ་ལས་རྒྱ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འབྲས་བུ་བྱང་བ་ཞིག་  
 མིན། དངོས་པོ་སྐྱེར་བཏང་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་རྣམ་  
 ཞེས་ནི་གསོན་པོ་ཞིག་དང་། བྱི་རོལ་ཡུལ་ཞེས་རྟོགས་དང་ངོས་འཛིན་སྤྱབ་  
 མཁན་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱས་པ་ལ་ཟད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་བཅས་ཡིན་  
 པར་བརྟེན་དམིགས་བསལ་གྱི་དངོས་པོ་དེ་འབྲས་ཞིག་ལ་རྒྱ་སྐྱེན་མ་མེད་པར་  
 སྐྱོར་བྱར་དུ་ཡོང་མི་སྲིད་པས་རང་དང་རིགས་འབྲས་བའི་རྒྱ་སྐྱེན་མ་ཞིག་ངེས་  
 པར་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན་པས་ངེས་ན་སྐྱེ་བ་སྐྱེན་མ་ཟེར་བ་ངེས་པར་ཡོད་  
 པ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། སྐྱེ་བ་སྐྱེན་མ་ཡོད་ན་དེ་དུས་ཨ་མ་ཞིག་གྲང་  
 ཏན་ཏན་ཡོད་དགོས་པ་དང་། ཨ་མ་ཡོད་ན་ད་ངེས་གྱི་ཨ་མ་དེ་མ་ཡིན་པར་  
 ཨ་མ་གཞན་ཞིག་ཡོད་ངེས་པར་བརྟེན་རང་གི་སྐྱེ་བ་དེ་ཡང་རྫོགས་མཐའ་  
 མེད་པ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་ན་སེམས་མེད་  
 པའི་དངོས་པོ་ནས་སེམས་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་རྩ་བ་ནས་ཡོང་མི་ཞེས་པར་  
 འདོད་པ་ཡིན། རང་གི་ཨ་མ་ལའང་ཨ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཨ་མའི་ཨ་མ་  
 དེ་ལའང་ཨ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་གོང་དུ་དེད་ནས་བརྩིས་ན་ལོ་ངོ་དུ་མ་  
 བརྩི་རྒྱ་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་ཨ་མ་དང་པོ་མི་མིན་ཞེས་བཤད་ན་འགྲིག་གི་  
 ཞེ་ཡོད། མིའི་མེས་པོ་སྤྱད་དང་སྤྱེའུ་ཡིན་ཞེས་འདོད་ཚུལ་དེ་རང་རེ་བོད་དུ་  
 སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་དྲུག་པའི་སྐབས་སུ་བྱང་བ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་དུས་  
 རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལྟར་འདོད་མཁན་བྱང་ཡོད། གལ་ཏེ་

མིའི་མེས་པོ་སྤྱོད་དང་སྤྱེའུ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ནའང་སྤྱོད་དང་སྤྱེའུ་དེ་དག་  
 རིགས་མ་ཐུན་པའི་སློག་ཆགས་ལས་རིགས་མི་མ་ཐུན་པའི་སློག་ཆགས་  
 བླ་མ་ཡོང་མི་སྲིད། དེས་ན་མར་ཤེས་ཟེར་བའི་ནང་དོན་དེ་སྤྱེ་བ་སྤྱ་བྱིའི་རིག་  
 པ་དང་སློག་ཆགས་བྱུང་སྟངས་ཀྱི་རིག་པ་ཚང་མ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།

३ འིན་འཛན་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཨ་མ་ཡིན་པ་ངོ་ཤེས་  
 པ་ཅམ་མ་ཟད། ད་དུང་དེའི་འིན་འཛན་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འིན་འཛན་ལ་གཉིས་  
 ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འིན་ཆེ་བ་དང་མཐར་ཐུག་གི་འིན་ཆེ་བ་སྟེ་གཉིས་  
 ཡོད། གནས་སྐབས་ཀྱི་འིན་ཆེ་བ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མ་ཡིན་  
 པ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་འིན་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་རང་གི་ལྷས་  
 ཀྱི་གྲོན་ཆས་དེ་བཟོ་བས་བཟོས་པ་དང་། རྒྱུན་དུ་བ་རྒྱུའི་འབྲུ་རིགས་དེ་  
 དག་ཞིང་བས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ། ལྷག་པར་ཤ་མར་  
 སོགས་ནི་སེམས་ཅན་དུད་འགྲོའི་ལྷས་སྟོག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་  
 གང་ལྟར་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གསོས་ནས་བསྐྱད་ཡོད། ལྷག་  
 པར་དུ་སེམས་ཅན་དེ་དག་གིས་རང་གི་ཨ་མ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
 འིན་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་ཁྱད་པར་ཅ་བ་ནས་མེད་  
 དེ་སོ་སོ་ཆེ་འདིའི་ཨ་མས་རང་ལ་འིན་གྱིས་བསྐྱུངས་པ་དེ་དང་འདྲ་བར་རང་  
 དུད་འགྲོར་སྟེ་བའི་གནས་སྐབས་སུའང་ཨ་མས་དེ་ལྟར་འིན་གྱིས་བསྐྱུངས་  
 ཡོད་ཅིང་། དཔེར་ན་དུད་འགྲོའི་སྤྱ་གྲུར་གྲོན་ཆས་བཟོ་མི་དགོས་ནའང་བྱ་  
 གྱིའུ་དང་། རི་དྲགས་དང་། གཅན་གཟན་སོགས་ཀྱི་ཨ་མས་སྤྱ་གྲུ་མ་སྟེས་



གོང་ས་བཙན་ས་དང་ངོ་སར་ཕྱ་གྱུ་སྒྲིང་སའི་ཆང་བསོག་པ་དང་། ཕྱ་གྱུ་  
 སྐྱེས་རྗེས་ཉིན་ལྟར་ཆར་རྒྱང་དང་གང་ངར་གྱི་འཇིགས་པར་མ་འཇོམས་པར་  
 ལྟོ་ཆས་འཆོལ་དུ་འགྲོ་བ། ལྟག་པར་རྡོན་པ་དང་འཕྲད་སྐབས་རང་ཉིད་སྒྲོས་  
 བཏང་ནས་ཕྱ་གྱུ་སྐྱོབ་ཐབས་བྱེད་པ་སོགས་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་མཐོང་  
 ཆོས་སུ་གྱུར་པ་ལ་ལྟག་ཡིན་པས་མདོར་ན་རང་ཉིད་མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་དུ་  
 སྐྱེ་བ་སྐྱངས་པའི་གནས་སྐབས་སུའང་རང་གི་ཨ་མ་དེ་མི་དང་དུད་འགྲོ་གང་  
 ཡིན་ལ་མ་བསྟོས་པར་ཆེ་འདིའི་ཨ་མ་ལྟར་བྱིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་ཟེར།

མཐར་ཐུག་གི་བྱིན་ཆེ་བ་ནི་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གཉིས་ཀ་ཡུལ་  
 སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་སྟེ། དགེ་བ་བརྒྱ་ཡང་ཡུལ་སེམས་  
 ཅན་ལ་མ་བརྟེན་པར་བསྐྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དང་། མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དགེ་  
 བ་ཞིག་གསོག་དགོས་ནའང་ཡུལ་སེམས་ཅན་ལ་མ་བརྟེན་པར་བསྐྱབ་ཐུབ་  
 ཐབས་མེད་དེ་སྦྱིན་པ་ཞིག་གཏོང་དགོས་ན་ཡུལ་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་གཏོང་  
 དགོས་པ་དང་། ཚུ་ལ་བྲིམས་སྤང་བར་ཡང་ཡུལ་སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྤང་དགོས་པ། བཟོད་པ་སྒྲོམ་ན་ཡང་ཡུལ་སེམས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོམ་  
 དགོས་པ། གཡོ་སྐྱུ་དང་ཞེ་སྤང་སོགས་ཀྱང་ཡུལ་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་  
 ནས་སྒྲོང་དགོས་པ། དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་  
 ནའང་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་སྦྱང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་བསྒྲོམ་སྟེ་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བྱང་བ་མ་གཏོགས་རང་གིས་རང་ལ་སྦྱང་རྗེ་བསྒྲོམ་  
 ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བྱང་བ་ཞིག་མིན། སངས་རྒྱས་ལ་ཆ་བཞག་



ནའང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ཚོགས་བསགས་སྐྱབ་སྐྱོང་བྱས་ནས་སངས་  
རྒྱས་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ཅན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་གི་དོན་དུ་དམིགས་  
ནས་སངས་རྒྱས་པ་གཏན་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་ཚོས་བྱས་པ་ནས་མཐར་  
ཐུག་སངས་མ་རྒྱས་པར་གྱི་སོ་སོའི་ཚོས་ཀྱི་གནས་ཆད་མཐོ་རུ་འགྲོ་རྒྱ་  
ཆད་མ་ཡུལ་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་དམིགས་ནས་བྱང་བ་ཤ་སྟག་ལས་རང་  
གིས་རང་ལ་དམིགས་ནས་བྱང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པར་འདོད་པ་ཡིན་  
པར་བརྟེན་མཐར་ཐུག་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་ནའང་སེམས་ཅན་དེ་ཆེ་བ་  
ཡིན་ཟེད།

༤ དེ་ལྟར་གཞོ་བ། དེ་ལྟར་བའི་རྗེས་སུ་ངེས་པར་དེ་ལྟར་གཞོ་དགོས་  
ཞིང་། ཇི་ལྟར་གཞོ་དགོས་ཤེ་ན། ཁོ་ཚོར་སྟོ་སྟེར་བ་དང་གོས་སྦྱིན་པ་ཅམ་  
གྱིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་དེ་ལས་སྤྲུགས་ཀྱི་དེ་ལས་འཇལ་མི་ཐུབ། དེ་ལ་  
ལན་ངོ་མ་དེ་ཇི་ལྟར་འཇལ་དགོས་ཤེ་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་ཆད་མ་མིག་  
མེད་པའི་ལོང་བ་དང་འབྲ་བར་དགོ་སྒྲིག་གི་སྒྲུང་དོར་མི་ཤེས་པ་དང་། སྒྲུང་  
དོར་སྟོན་མཁན་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་བྲལ་ཞིང་། ཉོན་མོངས་དུག་  
གསུམ་གྱིས་ཡིད་སྤྲོས་ཏེ་སྒྲིག་པ་མི་དགོ་བ་ལ་དགའ་བཞིན་སྟོ་བཞིན་དུ་  
འཇུག་པས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གཡང་དུ་སྤྱང་རྒྱ་ཉག་ཅིག་ལ་བརྟེན་  
རང་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་རང་དགར་བཞག་ན་ཏེ་ཅང་ཐབས་སྤྲུག་ཡིན་  
པས་ངེས་པར་དེ་ལྟར་གཞོ་དགོས། དེ་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཐུན་  
བྱ་ཅམ་ཞིག་ལ་བཀོད་ན་སྤྲུགས་སུ་གཞོད་པ་ལས་པན་པ་མེད་པར་བརྟེན་

དུས་གཏན་དུ་ཕན་ཐོགས་པའི་དྲིན་གཙོ་ཞིག་ངེས་པར་བྱ་དགོས་པས་ངེས་  
ན་ཁོ་ཚོར་ལས་འབྲས་སྤང་དོར་དང་། དགོ་བའི་ཕན་ཡོན། སྤྲིག་པའི་ཉེས་  
དམིགས། དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་ཆ་སོགས་གསལ་པོ་  
ཞེས་པ་བཙོས་ཏེ་འཁོར་བ་ནས་ཐར་དུ་བཅུག་ཆེ་གཞི་ནས་མཐར་ཐུག་གི་  
དྲིན་གཙོ་བྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད།

༥ ཡིད་འོང་བྱམས་པ། དེ་ནི་ནམ་རྒྱུན་རང་གིས་གཅེས་པོ་བྱེད་  
སའི་རྟ་དང་བྱི་སོགས་ལ་བྱམས་པོ་བྱས་པ་དང་མི་འདྲ་བར་བྱ་གཅིག་ལས་  
མེད་པའི་མ་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་ངེས་རང་གི་བྱའི་དོན་དུ་སློག་གཏོང་བར་  
ཕངས་སེམས་མེད་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
བྱམས་པ་དང་དྲིན་ལན་གཙོ་བའི་དོན་ཡིན། དྲིན་ལན་གཙོ་བའི་ཐབས་ནི་བདེ་  
བ་ལ་འགོད་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་ཐབས་གཉིས་སུ་འདུ་བ་ཡིན།  
དྲིན་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་གཏན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ལྟ་ཞོག་གནས་སྐབས་  
ཟག་བཅས་གྱི་བདེ་བ་ཅུང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེ་ཡང་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་དགོ་  
བ་བཅུ་དང་། བསྐྱེད་པ་གསུམ། པར་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྣ་གཅིག་ཅུང་  
ཡང་མེད་པས། འབྲས་བྱ་འབྱུང་བའི་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པ་འདིར་ཐུག་  
པར་བརྟེན། སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་དེའི་རྒྱ་ཕྱན་སུམ་ཚོགས་པ་ལྡན་ན་ཅི་  
མ་རུང་། དེ་ལྟར་ལྡན་པ་ཞིག་བདག་གིས་ངེས་པར་དུ་བྱའོ་སྐྱེས་ནས་མོས་པ་  
སྐྱོང་བ་ཡིན། དེ་ལ་བྱམས་པ་ཅུང་དང་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་  
པར་ཡོད་དེ་བྱམས་པ་ཅུང་ནི་རང་གི་བཞོན་རྟ་ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་རྒྱ་དང་།

རང་གིས་གཅིག་ཉར་བྱས་པའི་ཁྱི་དང་ཁྱུ་ལ་སོགས་ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་  
སྟངས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཡིན། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ཟེར་བ་ནི་བྱ་གཅིག་ལས་  
མེད་པའི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་བྱ་ལ་ཏ་ཅང་ཅ་ཆེན་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་  
ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་འདྲ་བའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡོད་དགོས། སྤྱ་གྲུ་མང་པོ་ཡོད་  
པ་དང་གཅིག་ལས་མེད་པ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། གཅིག་ལས་  
མེད་ན་གཅིག་བྱ་དེ་འབྲུགས་དོགས་དང་སྟོགས་དོགས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་།  
ཐ་ན་སྤྱ་གྲུའི་དོན་དུ་སྟོག་ཀྱང་འབེན་ལ་འཇུགས་ཀྱས་པ་སྟེ་མདོར་ན་བསམ་  
རྒྱུ་དང་བྱ་རྒྱུ་བྱ་གཅིག་པོ་དེ་རང་ལས་མེད། མདོར་ན་ཨ་མ་གཅིག་ལ་བྱ་  
གཅིག་ལས་མེད་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་བྱ་ལ་བྱམས་པོ་བྱས་པ་ནང་བཞིན་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སེམས་སྐྱེ་བ་དེ་ལ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་  
ཞེས་ཟེར། སྟོན་ལ་བཀའ་གདམས་ཀྱི་དགོ་བཤེས་པོ་ཏྲོ་བ་ཆེན་པོས་ཆོས་  
གསུངས་སྐབས་དོན་རེར་དཔེ་རེ་སྤྱར་ནས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཐེངས་  
ཤིག་ཀྱས་མོ་ཞིག་གིས་པོ་ཏྲོ་བའི་སྤྱ་མདུན་དུ་བཅར་ནས་བྱེད་ཀྱིས་ཡིད་  
འོང་གི་བྱམས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་གསུངས་ཀྱི་འདུག་པས་དེའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་  
ནམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་སྐབས་པོ་ཏྲོ་བས་བྱོད་ལ་སྤྱ་གྲུ་ཐོ་ལེ་གོ་ཟེར་བ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དེ་ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་འི་ཆད་གཞི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་  
དམ་གསུངས་པ་དང་། ཀྱས་མོས་རང་གིས་སྤྱ་གྲུ་ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་སྟངས་  
རྣམས་བྱངས་པས་པོ་ཏྲོ་བས་དཔེ་དེ་ནང་བཞིན་བྱོད་ཀྱིས་འགྲོ་བ་རིགས་  
དུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སེམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་འདྲ་ཞིག་

བཏང་ཆེ་དེ་ལ་ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་ཟེར་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་འབྲལ་ཀླས་  
 མོས་ཡིད་འོང་བྱམས་པའི་གོ་དོན་རིམ་རིམ་བཞིན་རྟོགས་པ་ཡིན་ཟེར། འོན་  
 གུང་ནམ་རྒྱུན་ཨ་མ་གཅིག་ལ་སྤྱ་གུ་གཅིག་ལས་མེད་ན་དེའི་བྱམས་པོ་བྱེད་  
 སྐངས་དེར་དགོ་ཞིག་དང་སྐྱོན་ཞིག་སྟེ་གཉིས་ཡོད། དགོ་ནི་གོང་དུ་གསལ་  
 བ་ལྟར་དང་། སྐྱོན་ནི་སྤྱ་གུ་གཅིག་ལས་མེད་སྟབས་ཟ་འདོད་གང་ཡོད་སྟེར་  
 བ་དང་གྲོན་འདོད་གང་ཡོད་གཡོགས་པ། གང་འདོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་  
 སོགས་བྱེད་པ་དེ་ནི་བྱམས་པོ་མ་ཡིན་པར་གཅེས་ལང་དུ་བཏང་བ་ཞིག་  
 ཡིན་པས་དེ་ལ་བྱམས་པོ་མགོ་ལོག་ཟེར། བྱམས་པོ་ངོ་མ་ནི་སྤྱ་གུ་གཟུགས་  
 པོ་ཡག་པོ་དང་། ཡོན་ཏན་ཡག་པོ། ཀུན་སྦྱོང་བཟང་པོ། མི་ལ་པན་ཐོགས་  
 ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། བྱམས་པ་སྙིང་རྩེ་སྒྲིམ་  
 པའི་སྐབས་སུ་བསམ་སྒྲོའི་ལྟར་གཏོང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ད་ལྟ་སེམས་ཅན་  
 དེ་དག་བདེ་བ་དང་མི་ལྡན་ཞིང་། བདེ་བ་ཡོད་ན་ཡང་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་  
 བ་མ་གཏོགས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཡོང་མི་ཐུབ་སྟེ་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་  
 ཡོང་རྒྱུ་རྒྱ་དེ་ཁོ་ཆོ་ལ་མེད། བདེ་བ་འདོད་ནའང་བདེ་བའི་རྒྱ་བསྐྱབ་མི་  
 ཞེས་ཞིང་། མི་འདོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དེ་རྟག་ཏུ་བསྐྱབ་བཞིན་ཡོད་  
 པར་བརྟེན་ངེས་པར་དུ་དགོ་བ་བཅུ་དང་། བསྐྱབ་པ་གསུམ། པར་ཕྱིན་དུག་  
 བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་ཁོ་ཆོར་ཆང་བ་བྱས་ནས་ཁོ་ཆོ་འཁོར་བ་ལས་  
 ཐར་ཏེ་མངོན་པར་རྫོགས་པ་འཆང་རྒྱ་བ་ཞིག་ངེས་པར་བྱ་དགོས་པ་འདུག་  
 སྟམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར།



༦ སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ། སྙིང་རྩེ་དང་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཞེས་པར་བྱས་པར་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་དེ་གཞན་སེམས་ཅན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་བ་མཐོང་སྐབས་  
 སྙིང་རྩེ་སྤྲེས་ནས་དེ་ལས་ཐར་ན་ཡང་སྙམ་པ་དེ་ལ་སྙིང་རྩེ་བེར་བ་དང་།  
 དངོས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་ཆོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྙིང་རྩེ་  
 ཆེན་པོ་བེར། དཔེར་ན་མི་ཞིག་ཚུ་ནང་དུ་ལྷུངས་ཏེ་སྤྲོ་བ་ཉན་ཡོད་ཆེ་མི་དེ་ཚུ་  
 ནང་ནས་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཚུ་ཁར་  
 ཡོད་པའི་མི་ཆང་མར་ཡོང་སྤྲོད་པ་དེ་ནི་སྙིང་རྩེ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་ནས་  
 མི་གཅིག་གིས་རང་ཉིད་སྒྲོས་བཏང་ནས་མི་དེ་སྤྱོད་ཆེད་ཚུའི་ནང་མཆོངས་  
 པར་ཆ་བཞག་ན་བསམ་སྤྱོད་དེ་ལ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཞེས་བེར། སྙིང་རྩེ་ལ་  
 བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྩེ་དང་། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ལ་སྐྱབས་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྩེ་ཡང་  
 བེར། བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྩེ་ནི་དབྱ་བཅོམ་པ་ལའང་ཡོད། སྐྱབས་འདོད་ཀྱི་  
 སྙིང་རྩེ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ཆེ་བའི་སེམས་  
 ཅན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་། དེའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་  
 པར་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་། དེའི་རྒྱ་མི་དགོ་བ་བཅུ་དང་། ཉན་མོངས་དུག་གསུམ་  
 བཅས་དང་བྲལ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་སྤྲུང་ཡང་ལས་དང་ཉན་མོངས་པའི་དབང་  
 གིས་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་གནས་སུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྱོད་བ་སྤངས་ཏེ་  
 སྤྱད་བསྐྱེད་ཐད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན་པས་སྤྱད་བསྐྱེད་  
 དང་དེའི་རྒྱ་སྤྲོད་པ་མི་དགོ་བ་བཅུ་དང་། ཉན་མོངས་དུག་གསུམ་བཅས་དང་  
 བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་། དེ་ལྟར་ཡོང་བ་ཞིག་བདག་གིས་བྱའོ་སྙམ་དུ་



བསམ་ནས་མེས་པ་སྦྱོང་བ་ཡིན།

ལྟ་བུ་བསམ་ནས་དག་ དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་  
 ལྡན་པ་དང་། སྦྱུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བ་བདག་གིས་བྱའོ་སྦྱུང་དུ་དམ་བཅའ་  
 ཅུམ་ཞིག་བྱས་པས་མི་ཆོག་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ལ་འགོད་པ་  
 དང་སྦྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བའི་ཁུར་དེ་རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་འཁུར་རྒྱུའི་སེམས་  
 ཐག་བཅད་པ་དེ་ལ་ཟེར། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་  
 བསམ་པ་དང་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་  
 སེམས་ཤིག་སྟེ། རྣམ་མཁའ་མཐའ་ཁྲབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་  
 རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་བྱ་བར་འདོད་པའི་བསམ་པ་ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉེར་  
 ཀྱི་བསམ་པ་ཡིན་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྦྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྦྱོབ་པའི་  
 ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་དེ་  
 བྱང་ཆུབ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ལ་  
 བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཟེར། སེམས་དེ་ནི་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་དང་བདག་  
 གཞན་མཉམ་བཞེད་སྟོན་སྟོན་སྦྱོང་བའི་མན་ངག་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་  
 ལ་སྦྱེད་གོས་པ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་དེ་མེད་ན་ཆོས་ཟབ་མོ་གང་འདྲ་ཞིག་  
 བྱས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སུ་མི་འགོ་བ་ཡིན། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་  
 དེ་ལ་དབྱེ་སྟོ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་དོ་བོའི་སྟོན་སྟོན་དབྱེ་ན་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སྟོན་པ་  
 སེམས་བསྐྱེད་དང་བྱང་ཆུབ་ཏུ་འཇུག་པའི་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་ཡོད། དང་  
 པོ་སྦྱོང་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱ་བས་དངོས་སུ་ཟིན་པ་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པའི་

སེམས་བསྐྱེད་དང་། གཉིས་པ་ནི་སྦྱོང་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་བྱ་བས་དངོས་སུ་  
ཟིན་པ་ལ་སྟོས་དགོས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ཡིན། དབྱེ་བ་དེ་གཉིས་དཔའི་  
སྟོན་ས་བསྟན་ན། དཔེར་ན། ལྷ་ས་ལྷ་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལ་དང་པོ་ད་ལྷ་སར་  
གཅིག་འགྲོ་འོ་སྟམ་པ་ལྟར་དང་པོ་ངས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཞིག་བྱ་སྟམ་པ་སྟོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་  
དང་། ལྷ་སར་འགྲོ་ཆེད་དངོས་སུ་འགྲོ་ཆས་དང་ཁལ་རྟ་སྟ་གོན་བྱས་ནས་  
ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་  
བ། བཟོད་པ་བསྐྱོམ་བ། བཙོན་འགྲུས་བཙུམ་བ། བསམ་གཏན་ལ་མཉམ་  
པར་འཛོག་བ། ཤེས་རབ་ལ་སྟོ་སྦྱངས་སྟམ་ནས་ལམ་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་དུག་  
ལ་དངོས་སུ་སྟོབ་པ་ནི་འགྲོ་བ་དངོས་ལྟ་བུ་འདུག་པ་སེམས་བསྐྱེད་ཡིན།

གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་རྒྱ་འབྲས་མན་ངག་བདུན་ཞེས་པ་དེ་  
ནི་གཞན་དོན་དོན་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྟོ་སྦྱོང་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་  
ཡིན། གཞན་དོན་དོན་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྟོ་དེ་བྱང་ན་བྱང་ཆུབ་དོན་གཉིས་  
ཀྱི་བསམ་སྟོ་དེ་ཡོང་བྱ་བ་ཅིང་། དེ་གཉིས་བྱང་དུ་འབྲེལ་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་རྒྱད་ལ་སྦྱེ་བ་ཡིན། དེས་ན་རང་ཉིད་སྒྲེར་གྱི་དོན་དུ་མ་ཡིན་པར་  
འགྲོ་བ་རིགས་དུག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་སྤྱོད་  
པ་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སྟོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཞན་དོན་ནི་  
སངས་རྒྱས་ན་མ་གཏོགས་བྱེད་སྤྱོད་ཐབས་མེད། སངས་རྒྱས་ནི་རང་དོན་

དང་གཞན་དོན་གཉིས་ཀ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ཉོན་མོངས་དང་སྒྲེར་  
 སེམས་སྤངས་ཟིན་པ་དང་འཁོར་བ་ནས་ཐར་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་  
 པར་ཉོན་མོངས་རྩ་བ་ནས་སྤངས་ཟིན་པ་མ་ཟད། ཉོན་མོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་  
 གྲང་སྤངས་ཟིན་པ་ཡིན། ཉོན་མོངས་ནི་དག་བཅོམ་པས་གྲང་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་  
 ཡོད་ནའང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མ་གཏོགས་སྤྲོད་  
 ཐུབ་ཀྱི་མེད། དག་བཅོམ་པ་རྣམས་སངས་རྒྱས་མ་ཐུབ་པའི་འགག་རྩ་ཡང་  
 དེར་ཐུག་ཡོད། དཔེར་ན་སྒྲོག་པ་སྤྲུགས་པའི་སྤྲོད་ཆས་ཤིག་ལ་ཆ་བཞག་ན་  
 སྒྲོག་པ་བཏོན་ཆར་ནའང་ད་དུང་ངི་མ་བསྐྱད་ཡོད་པའི་དཔེ་ལྟར་དག་བཅོམ་  
 པ་རྣམས་ཉོན་མོངས་སྤངས་ཟིན་ནའང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་ད་དུང་  
 བསྐྱད་ཡོད།

འོ་ན་ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྤྲོད་པའི་ཐབས་དམ་པ་ནི་  
 གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། མདོ་སྤྲུགས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་  
 སངས་རྒྱས་པ་མ་གཏོགས་མདོ་སྤྲུགས་གཅིག་ལུས་སངས་རྒྱས་མི་ཐུབ།  
 ཉོན་མོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་མེད་པ་བཟོ་བར་སྤྲོན་ལ་ཉོན་མོངས་སྤྲོད་དགོས་  
 ཏེ་དེ་ནི་སྒྲོག་ངི་མེད་པ་བཟོ་བར་སྤྲོན་ལ་སྒྲོག་པ་དེ་བཏོན་དགོས་པ་ལྟ་བུ་  
 ཡིན། མདོ་ཡི་ཆོས་བྱས་ནས་ཉོན་མོངས་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་ནའང་ཉོན་མོངས་  
 ཀྱི་བག་ཆགས་མེད་པ་བཟོ་བར་ངེས་པར་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཁྱུགས་  
 ཏེ་མདོ་སྤྲུགས་བྱང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་  
 ཁྱུགས་ནས་སྒྲེར་སེམས་སྤྲོད་དགོས་པ་མ་ཟད། དེའི་བག་ཆགས་དང་འབྲུང་

ཁུངས་འཆོལ་དགོས། དེའི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ཞེ་ན། སྐྱུང་ཡིན་ཏེ་ཉོན་མོངས་  
དུག་གསུམ་ལ་སྐྱུང་རེ་རེ་ཡོད། དེ་ནི་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུང་གཅིག་  
དང་། ཞེ་སྤང་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུང་གཅིག་གཏི་ཐུག་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུང་གཅིག་བཅས་  
ཡོད་པས་ནམ་རྒྱུན་རང་རེའི་སྤྲད་ཆའི་ནང་བྲོད་ཁོང་ཁྱོ་མ་ལངས་ཨང་ཟེར་  
བར་བྲོད་སྐྱུང་མ་ལངས་ཨང་ཞེས་བརྗོད་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཁོང་ཁྱོ་དེ་སྐྱུང་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་གསལ་བ་ཤད་བྱུང་ཡོད་ལ། ཁོང་ཁྱོ་ལངས་  
བྱེད་ཀྱི་ཅ་དེ་མིའི་གཟུགས་པོའི་གཞོགས་གཡོན་དང་འདོད་ཆགས་ལངས་  
བྱེད་ཀྱི་ཅ་དེ་མིའི་གཟུགས་པོའི་གཞོགས་གཡས་སུ་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུང་དེ་གཉིས་བརྟུལ་ཆེ་སེམས་ལ་  
བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། དེ་ཡང་སེམས་དེ་མིག་ཡོད་པའི་ཞ་རིལ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
དང་། སྐྱུང་དེ་རྒྱུ་པ་ཡོད་པ་ལ་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པས་ཉོན་མོངས་དུག་  
གསུམ་གྱི་མིག་ཡོད་པའི་ཞ་རིལ་ལྟ་བུའི་སེམས་དེས་རྒྱུ་པ་ཡོད་ལ་ལོང་བ་  
ཡིན་པའི་སྐྱུང་དེ་ལ་བཞོན་ནས་སྐྱུང་སེམས་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་འདོད་  
ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཐུག་བཅས་སྐྱེ་བར་བརྟེན་སྐྱུང་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས།

སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་གང་སངས་དགོས་སམ་ཞེ་ན་ཉོན་མོངས་དང་  
དེའི་བག་ཆགས་རྣམས་སངས་དགོས་པ་དང་། གང་རྒྱས་དགོས་སམ་ཞེ་ན་  
ཡོན་ཏན་ཆང་མ་རང་གིས་ཁོང་དུ་ཆུད་དེ་རྒྱས་དགོས་པ་ཡིན་ལ། སངས་  
རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་ནི་གོ་དོན་གཅིག་ཡིན་ཏེ་སངས་སམ་བྱང་ནི་མེད་པ་  
བཟོས་པའི་དོན་དང་། རྒྱས་སམ་ཆུབ་ནི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཁོང་དུ་ཆུད་



པའམ་རྟོགས་པ་དང་ཤེས་པ་དེ་དོན་ཡིན། སངས་རྒྱས་ལ་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་  
 ཆོག་པ་པ་གང་དང་གང་ལྟན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱེ་ཡོན་ཏན་  
 དང་། གསུང་གི་ཡོན་ཏན། ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཅས་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་  
 པ་ལྟན་ཡོད་དེ། སྐྱེ་ཡོན་ཏན་ལ་ཆ་བཞག་ན་མཆན་བཟང་པོ་སུམ་ཅུ་སོ་  
 གཉིས་དང་དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་བརྒྱད་ཅུ་ཆང་ཡོད་ཅིང་། མཆན་བཟང་སོ་  
 གཉིས་ནི་ཕྱག་དང་ཞབས་ལ་འཁོར་ལོའི་རི་མོ་ཡོད་པ་དང་ཞབས་མཐེལ་  
 ཁོད་སྟོམས་པོ་ཡོད་པ། ཕྱག་དང་ཞབས་ཏེ་བ (ཏེ་བ་ནི་མཛུབ་མོ་གཉིས་བར་པགས་  
 པ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་སྤལ་སྟོང་གི་ལག་པ་ལྟ་བུ) ཡོད་པ། ཕྱག་དང་ལ་ཕྱ་  
 སྟོམ་མེད་པ། ཐུགས་བརྒྱུད་ཆེ་དབྱ་སྐྱེ་མཆོམས་བར་སྟེབས་པ་བེར་བ་  
 སོགས་མང་པོ་ལུང་འདྲེན་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་བ་དང་དགོ་  
 བ་བཅུ་བསྟུན་པའི་འབྲས་རྟགས་ཡིན་ཟེར། གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ནི་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེ་ཐག་རིང་ཐུང་གང་ནས་ཉན་ཀྱང་སྒྲ་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་དབྱེ་བ་  
 མེད་པ་མ་ཟད། ཏ་ཅང་སྟན་པོ་ཡོད་སྟབས་བྱ་དང་རི་དྲགས་སོགས་ཀྱིས་གོ་  
 བའི་སྟབས་སུའང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་མཛུན་དུ་ཚུར་རང་བཞིན་གྱིས་འཁོར་  
 དགོས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་ལྟན་ཞིང་། གསུང་དབྱུངས་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་  
 དབྱུངས་དང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན། ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཐག་མེད་ཡེ་ཤེས་  
 ཉར་གཅིག་ལྟན་པར་གསུངས་ཀྱང་འདིར་གྲངས་འདྲེན་ཅི་མ་མཁྱེན་ན་འགྲིག་  
 འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནི་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་བསམ་སྟོན་དང་། རྒྱུ་ཆད།  
 འདོད་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསལ་ཐག་ཆོད་མཁྱེན་པ་མ་ཟད། སོ་



སེའི་དད་པ་དང་མ་ཐུན་པའི་སྒྲུལ་པ་བསྟན་ནའང་འདྲ། ཆོས་གསུངས་ནའང་  
འདྲ་ཆང་མ་དགའ་ངལ་མེད་པར་བདེ་སྒྲག་ཏུ་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་ལ་འཕེན་  
ལས་འབད་མེད་ལྟོན་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་ཟེར། དེ་བྱུང་ན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་  
རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཟེར།

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྟོན་པའི་སེམས་དང་འཇུག་པའི་སེམས་ཏེ་  
གཉིས་ཡོད་ཅིང་། སྟོན་པའི་སེམས་ནི་ངས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
ཞིག་བྱེད་གི་ཡིན་སྟེ་ནས་བསྐྱེད་པ་ལས་ལག་ལེན་བསྟར་བྱེད་གི་ཆུ་ཆང་  
དང་རྒྱས་པ་མེད་སྟབས་དངོས་སུ་བྱེད་ཐུབ་མེད་པས་དེ་ལ་སྟོན་པའི་སེམས་  
ཟེར་བ་དང་། རང་གིས་དངོས་སུ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆུ་ཆང་  
དེ་ལ་སྟེབས་ཏེ་ལག་ལེན་བྱས་པ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་སེམས་ཟེར། སྟོན་པའི་  
སེམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ངས་སྦྱིན་པ་གཏོང་གི་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྟོ་  
བཏང་བ་ཙམ་ལས་དངོས་སུ་སྦྱིན་པ་གཏོང་ཐུབ་གི་མ་རེད། དེ་ནས་རང་གི་  
མགོ་ལུས་དངོས་སུ་སྦྱིན་པ་གཏོང་པོད་པའི་ཆུ་ཆང་ལ་སྟེབས་ཆེ་སྐབས་དེ་  
དུས་རང་གི་སྟེ་བཅད་ནའང་ལ་ཕྱག་གཏུབ་པ་ཙམ་གྱི་མཐོང་ལས་མེད་པ་  
དང་། རང་གི་མགོ་ལུས་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་ཞོག་ཟེར་ནའང་རང་ལ་དངོས་པོ་  
ཙམ་ཆེན་ཞིག་སྟེར་བ་ལྟ་བུའི་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོས་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ཆུ་ཆང་  
དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྟེབས་པ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་སེམས་ཞེས་ཟེར།

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྟོམ་པ་ཞུ་སྟངས་སྟོར། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྟོམ་  
པ་དེ་ཐོག་མ་སྟོབ་དཔོན་གྱི་སྐུ་མདུན་ནས་ཞུས་ཐོག་ དེ་རྗེས་ཉིན་རེ་བཞིན་

ཉེན་གྱི་མདུན་ནས་ཞུས་ན་འགྲིག། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་ཡོད་ན་  
 སྒྲོམ་པ་ཞུས་པའི་ཉེན་ནས་བཟུང་རང་གཉིད་ཁྱུག་པའམ་ས་ཆ་གཞན་དུ་  
 བསྐྱོད་རུང་དེའི་རིང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་དེ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་  
 ཐོབ་པ་མ་ཟད། སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་དུད་འགྲོ་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྐྱེས་ནའང་  
 རང་སྐྱེ་བ་སྒྲོན་མ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཡོད་པའི་བག་ཆགས་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རང་གི་བསམ་སྒྲོལ་དེ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོང་བར་འདོད་  
 ལ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་དང་འགལ་ཆེ་ཉེས་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་  
 ཡི་ཏེ། དཔེར་ན། རང་བསྐྱོད་གཞན་སྤང་དང་། གཞན་ལ་དགོས་པ་དེ་རང་  
 གིས་མ་སྟེར་བ། གཞན་གྱིས་རང་ལ་དགོངས་དག་ཐུགས་བདེན་ཞུས་ནའང་  
 ད་དུང་རང་ཉིད་ཁྱོས་ནས་སྤོང་བ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཆོས་ཡིན་པར་ཁས་མ་  
 གྲངས་བ། ལྷ་ཁང་དང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྒྱ་དངོས་བེད་སྤྱོད་བཏང་བ།  
 ཆོས་ལུགས་གཞན་ལ་དམའ་འབེབས་བྱེད་བ། དགོ་འདུན་གྱི་དགོར་འཕྲོག་  
 བ། གྲ་བ་ཡིན་བཞིན་དུ་སྐྱབས་བས་སུ་བཅུག་བ། དུལ་མི་བྲིམ་མཆེས་ལ་  
 གཞོད་བསྐྱལ་བ། དམག་ལ་འགྲོ་བ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་  
 པའི་མི་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཤོད་པ་སོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་  
 དང་འགལ་བའི་རྩ་བའི་ཉེས་པ་བཙོ་བརྒྱད་དང་འགལ་ཆེ་ཉེས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
 བ་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་ནས་ད་དུང་ད་ནས་བཟུང་ང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་གྱི་  
 མིན་ཟེར་བ་དང་། ང་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་མི་དགོས་ཟེར་བ། སངས་རྒྱས་  
 ཀྱིས་ཉེས་པ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་རྣམས་རང་གིས་ཉེས་པ་མེད་ཅེས་སངས་

རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ཁས་མི་ལེན་པ་སོགས་བྱས་ཆེ་ཉེས་པ་དེ་བས་ཆེ་  
བ་ཡིན། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུལ་པ་དེ་ཞུས་ཐེས་རང་འཇགས་ཡར་ལུལ་  
བ་ཡིན་ནའང་ཉེས་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དགོ་ཚུལ་དང་དགོ་སྒྲོང་  
གི་སྒྲུལ་པ་ཡར་ལུལ་ནའང་བསྐྱར་དུ་ཚུར་ཞུ་ཆོག་རུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་  
སྒྲུལ་པ་དེ་ཡར་ལུལ་ཟིན་ཐེས་ཉུང་ཞོས་ལའང་སྐྱེ་བ་ལྔ་བརྒྱའི་བར་ཐེག་པ་  
ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་ཆད་པ་ཡིན་ཟེད། ཉེས་པ་གཞན་རྣམས་བཤགས་པ་  
བྱས་ཆོག་ཀྱང་དེ་དག་ལ་བཤགས་པ་བྱེད་རྒྱ་མེད།

## བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྦྱོང་བ་ལ་སློབ་ཚུལ།

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཟིན་ཐེས་སྦྱོང་བ་ལ་སློབ་དགོས། སྦྱོང་  
བ་ལ་སློབ་པ་ཞེས་པ་ནི་བྱ་སྦྱོང་ངོ་མའི་ཐོག་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་དོན་ཡིན།  
བྱ་སྦྱོང་ངོ་མའི་ཐོག་ལག་ལེན་བསྟར་སྟངས་དེ་ལ་ཕར་ཕྱིན་དུག་ཟེད། ཕར་  
ཕྱིན་ཞེས་པ་ནི་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལས་སྦྱོལ་ཏེ་ཕ་  
རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་དོན་ཡིན་ལ། ཕ་རོལ་སླེབས་ས་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ཡིན་  
ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེར་སླེབས་པའི་ཐབས་ནི་ཕར་ཕྱིན་དུག་སྟེ།  
(༡) སྦྱིན་པ། (༢) ཚུལ་བྲིམས། (༣) བཟོད་པ། (༤) བཙོན་འགྲུས། (༥)  
བསམ་གཏན། (༦) ཞེས་རབ་བཅས་ཡིན།

## སྦྱིན་པ།

རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པར་  
གཞན་ལ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་ལ་བཟུང་ཞིང་། དེ་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་ན། ཟང་  
བཟང་གི་སྦྱིན་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ། མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ་བཅས་  
གསུམ་ཡོད།

ཟང་བཟང་གི་སྦྱིན་པ། རང་ལ་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་གང་དང་། གང་ཡིན་  
ཀྱང་ཕངས་མེད་དུ་གཞན་ལ་སྦྱིན་པ།

ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གཞན་ལ་ཆོས་བཤད་  
པའམ་ཤེས་ཡོན་སློབ་པ།

མི་འཇིགས་པའི་སྦྱིན་པ། གཞན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་ཉེན་ཁ་ཅི་བྱུང་  
ཡང་དེ་ལས་དངོས་སུ་སློབ་པ།

## ཚུལ་ཁྲིམས།

ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྤྱོད་ངན་པ་རྣམས་བཅོན་ཐབས་སུ་སྤྱོད་བའམ་རང་  
སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱོད་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད། ཉེས་  
སྤྱོད་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས། ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པའི་རྒྱ་བྲན་པ་དང་། ཤེས་  
བཞིན། བག་ཡོད་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྤྱོད་ངན་པ་རྣམས་  
སྤྱོད་བ།

དགེ་བ་ཚོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་བྱིས་ས། ཚུལ་བྱིས་ས་དེ་རང་ལ་པར་བྱིན་  
དུག་ཆང་བ་བྱས་པ་སྟེ། མི་གཞན་ཚུལ་བྱིས་ས་སྤྱད་དུ་འདུག་པ་དང་སྒྲིམ་པ་  
མེད་པར་སྒྲིམ་པ་སྟེར་བ་ལྟ་བུ་ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་དང་། ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་  
ཚུལ་བྱིས་ས་ནི་སྒྲིམ་མི་དགོས་ལ། ཚུལ་བྱིས་ས་དང་འགལ་བའི་སྤྱིན་ཆ་ཡོང་  
སྐབས་བཟོད་སྒྲིམ་བྱས་པར་ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་བཟོད་པ། ཚུལ་བྱིས་ས་སྤྱད་  
ཆེད་བཙོན་འགྲུས་བྱས་པར་ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་བཙོན་འགྲུས། ཚུལ་བྱིས་ས་  
སྤྱད་བའི་ནང་དོན་དེ་སྒྲིམ་གཡོང་བར་སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཞོལ་བ་ལ་  
ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་བསམ་གཏན། ཚུལ་བྱིས་ས་དང་འགལ་བའི་ཉེས་པ་དང་ཚུལ་  
བྱིས་ས་སྤྱད་བའི་ཕན་ཡོན། སྤྱད་བྱ་གང་དང་གང་ཡོད་སོགས་ཞིབ་ཏུ་ཤེས་  
པ་ལ་ཚུལ་བྱིས་ས་ཀྱི་ཤེས་རབ་བཅས་སྟེ་པར་བྱིན་དུག་ཆ་ཆང་ཚུལ་བྱིས་ས་  
ལ་ཆང་བ་བྱས་པ་ལོ།།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བྱིས་ས། ཚུལ་བྱིས་ས་དང་མི་ལྡན་པའམ་  
ཚུལ་བྱིས་ས་ཉམས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཚུལ་བྱིས་ས་སྤྱད་དུ་བཅུག་པ།

## བཟོད་པ།

རང་ལ་གཞོད་སྐྱེལ་མཁན་མེད་ན་བཟོད་པ་སྒྲིམ་དགོས་དོན་མེད་པར་  
བརྟེན་བཟོད་པ་བསྒྲིམ་སའི་ཡུལ་ཞིག་དགོས་ལ་ཡུལ་དེས་གཞོད་གང་འདྲ་  
ཞིག་བྱས་ནའང་དེ་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་འཁོན་ལན་མ་འཇུག་པར་དང་ལེན་བྱས་པ་



དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད།

གཞོན་བྱེད་ལ་ཇི་མི་སྟུང་པའི་བཟོན་པ། རང་ལ་གཞན་གྱིས་གཞོན་  
པ་གང་བྱས་ཀྱང་དེ་ལ་གཞོན་ལན་དང་ཁོང་ཁྱོ་མི་བྱེད་པར་བཟོན་བྱས་པ་སྟེ་  
ནམ་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ནང་ཏྲག་ཏུ་འཕྲད་པའི་བཟོན་པ་དེ་ཡིན།

སྐྱུག་བསྐྱུལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོན་པ། ཆོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཕམ་ཡོན་ཏན་སྟོབ་  
པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལུས་སེམས་ལ་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཅི་བྱུང་ཡང་  
དང་དུ་ལེན་པ་སྟེ། སྦྱིར་ན་རང་གཞན་ཆང་མའི་དོན་དུ་དཀའ་བ་སྦྱད་ཆེ་རང་  
གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན་ཀྱང་སྐྱུག་  
བསྐྱུལ་དེ་ཁུར་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱུན་དུ་བྱེད་པ་དེ་ལ་སྐྱུག་བསྐྱུལ་དང་ལེན་གྱི་  
བཟོན་པ་ཟེར།

ཆོས་ལ་ངེས་སེམས་ཀྱི་བཟོན་པ། རང་གི་སྟོར་མི་ཤོང་བའི་དཀའ་  
སྦྱད་དང་ཡོན་ཏན་སོགས་རང་ཐོག་ཏུ་བབས་ན་དང་དུ་ལེན་བྱས་པ་སྟེ། མི་  
སྐྱུ་གཅིག་གིས་བྱེད་མ་བྱུང་པའི་དཀའ་སྦྱད་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་བྱུང་  
ཡང་དེ་རང་གིས་བྱེད་བྱུང་བསམ་པའི་སེམས་ཐག་བཅད་དེ་མཐའ་བསྐྱུལ་  
བ་དེ་ལ་ཟེར།

## བཅོམ་འགྲུས།

བཅོམ་འགྲུས་ཞེས་པ་ནི། བྱ་བ་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་འགོ་  
བཅུགས་ནས་མཐུག་མ་འཁྱོལ་བར་དུ་མཐའ་འཁྱོལ་བ་བྱས་པ་དེ་ལ་ཟེར།

འདིར་ང་ཚོས་བཙུན་འགྲུས་ཀྱིས་རུས་པ་ག་རེ་བཏོན་གྱི་ཡོད་མིན་སྟོར་  
རྒྱས་ཅམ་བཤད་ན། བཙུན་འགྲུས་ནི་འབད་བཙུན་བྱས་པ་དང་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་  
བཞིན་བར་མ་ཆད་པ་བྱས་པ་དེ་ལ་ཟེར། བཙུན་འགྲུས་ཟེར་བ་ནི་ཡོན་ཏན་  
ཀྱན་གྱི་རྩ་བ་ཞིག་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། བཙུན་འགྲུས་དང་ལྡན་ན་ཡོན་  
ཏན་ཆང་མ་ཡོང་ཐུབ་པ་དང་། བཙུན་འགྲུས་མེད་ན་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་ཡོང་  
མི་ཐུབ། བཙུན་འགྲུས་ཡོད་ན་རིག་པ་དེ་ཅམ་མེད་ནའང་ཡོན་ཏན་ཡག་པོ་  
ཤེས་ཐུབ་ལ། བཙུན་འགྲུས་མེད་ན་རིག་པ་ཡག་རུང་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་  
ཤེས་མི་ཐུབ། དེ་བཞིན་བཙུན་འགྲུས་ཟེར་བ་དེ་ཡོན་ཏན་གྱི་རྩ་བ་རེད་ཟེར་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཡོན་ཏན་སྟོན་མ་མེད་པ་གསལ་དུ་ཡོང་བ་བྱེད་  
དགོས་ན་བཙུན་འགྲུས་ལ་བརྟེན་དགོས་ལ། དེ་བཞིན་ཡོན་ཏན་སྟོན་མ་ཡོད་  
པ་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་ཡང་བཙུན་འགྲུས་ལ་རག་ལས་ཡོད། བཙུན་  
འགྲུས་མེད་ན་སྟོན་མ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་གསལ་དུ་ཡོང་མི་ཐུབ་ལ། སྤར་  
ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་གོང་འཕེལ་གཏོང་མི་ཐུབ།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བཙུན་འགྲུས་བཅས་ཡིན། དགོ་བ་ཚོས་སྤྱད་  
གྱི་བཙུན་འགྲུས། གོ་ཆའི་བཙུན་འགྲུས། བཙུན་འགྲུས་ལ་ནང་གསེས་  
ཀྱིས་དབྱེ་ན་གསུམ་ཡོད་དེ།

གོ་ཆའི་བཙུན་འགྲུས་ཟེར་བ་ནི། ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་བཤད་སྟངས་བྱས་  
ན། སེམས་ཅན་རེ་རེ་ཡི་བསམ་སྟེའི་ནང་དུ་ཡོན་ཏན་སྟེ་གཅིག་དང་དགོ་  
བའི་སེམས་སྟེ་གཅིག་སྟེ་བའི་དོན་དུ་བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་བར་དུ་དཔྱུལ་བ་

ལ་སྒྲོད་དགོས་བྱུང་རུང་རང་ཉིད་སྒྲོད་གྲུབ་བསམ་པའི་ཆོད་སེམས་ལྟན་  
 པ་དེ་ལ་གོ་ཆའི་བཙུན་འགྲུས་ཟེར། ང་རང་ཆོ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་མཁན་ཞིག་  
 གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་སོ་སོ་རང་གི་བསམ་སྒྲུའི་ནང་དུ་ཡོན་ཏན་སྒྲེ་གཅིག་  
 ཞེས་པའི་སྒྱུར་ཆེན་པོ་མང་པོ་དཀའ་བ་སྒྲོད་དགོས་བྱུང་ན་ཡང་སྒྲོད་གྲུབ་  
 བསམ་པའི་ཆོད་སེམས་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་ཤུག་  
 ལྷ་མོ་དང་དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་དག་སྒྲོན་མ་ང་ཆོ་དང་མཉམ་  
 དུ་གསང་སྒྲོད་ནང་གི་འབྲུ་ལའང་མཉམ་དུ་སྒྲེ་སྒྲོང་བ་དང་དེ་བཞིན་དཔྱལ་  
 བ་ལའང་མཉམ་དུ་སྒྲེ་སྒྲོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཁོང་ཆོས་སྒྲོན་ལ་རང་གི་སྒྲེར་  
 སེམས་སྤངས་ཐོག་ བསམ་སྒྲུའི་ཐོག་ལ་དཀའ་བ་སྒྲོད་ནས་པར་བྱིན་ཏུག་  
 ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་སྟབས་ད་ལྟ་སངས་རྒྱས་ཆར་བ་ཞིག་རེད། ང་རང་ཆོ་ད་  
 དུང་འཁོར་བ་འདི་རུ་སྟག་དགོས་པ་ནི་གང་ལ་བརྟེན་ནས་མ་བྱུང་བ་རེད་  
 དམ་ཟེར་ན། རང་གིས་བཙུན་འགྲུས་བྱེད་ཀྱིས་མ་ལྡེང་བ་རེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་  
 ནང་དུ་དེ་ལྟར་བཤད་སྒོལ་ཡོད། འོན་ཏེ་ང་རང་ཆོར་ཆ་བཞག་ན་སྒྲོན་མ་རང་  
 ཉིད་དང་འཇིན་གྲ་གཅིག་དང་། ལུང་པ་གཅིག་ དགོ་ཁྱོད་གཅིག་གི་དགོ་སྟུག་  
 བཅས་ཡིན་པའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ནང་ལའང་དེང་སང་ཁག་གཅིག་རང་ལས་ཡོན་  
 ཏན་ཆེ་བ་དང་། གྲུབ་འབྲས་ཆེ་བ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་རང་ད་ལྟ་དེ་འདྲ་མ་  
 བྱུང་བ་དེ་དགོ་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་ལྡེང་བ་མིན་ལ། སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་ཡུལ་གྱི་ཆ་རྒྱན་  
 ཀྱིས་མ་ལྡེང་བ་མིན་པར་སོ་སོ་རང་གི་བཙུན་འགྲུས་ཀྱིས་མ་ལྡེང་བ་རེད་  
 ཟེར། བཙུན་འགྲུས་ཟེར་བ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སོ་སོའི་ཡོན་

ཏན་སློབ་འདོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡིན་ནའང་དེ་མ་བསྐྱབ་བར་དུ་བཙོན་  
འགྲུས་མཐའ་སྐྱེལ་བྱུང་བའི་བསམ་སློབ་ཞིག་དགོས། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་  
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་ཞལ་གཟིགས་ཐོབ་ཆེད་  
ཐོག་མ་བྲག་ཕྱག་ནང་ལོ་གསུམ་སྒོམ་སྐྱབ་མཛད་ཀྱང་ཏྲགས་དང་མཆོན་མ་  
གང་ཡང་མ་བྱུང་བར་བྲག་ཕྱག་ནས་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་ལམ་བར་དུ་ཀླས་  
པོ་ཞིག་གིས་ལྷགས་ཕྱིར་ཞིག་བརྟེན་བཞིན་ཡོད་པ་གཟིགས་ནས་དེས་ཅི་  
བྱེད་ཅེས་དྲིས་གནང་བར་ཀླས་པོས་ཁབ་བཟོ་ཅིས་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ་  
པར་བཏྲན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་བྱགས་ལ་ཀླས་པོ་དེར་སྙིང་རུས་དེ་  
ལྟ་བུ་ཡོད་ན་ང་སྙིང་རུས་ཆུང་ཐག་ཆོད་འདུག་དགོངས་ནས་བྲག་ཕྱག་ནང་  
བསྐྱར་དུ་ལོ་གསུམ་སྒོམ་སྐྱབ་མཛད་པ་དང་། ལོ་གསུམ་དེའི་རིང་ལའང་  
ཏྲགས་དང་མཆོན་མ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་ལམ་བར་  
བྲག་ཕྱག་གཅིག་ནང་ཕྱག་རྩོན་ཀྱི་ཆོང་བསགས་ཏེ་ཕུན་རོན་བྲག་ཕྱག་ནང་  
ཡར་མར་འཕྱར་སྐབས་བྲག་ལ་གཞོག་པ་བརྟེན་ནས་ཟད་འབྲས་ཐོན་ཡོད་  
པ་གཟིགས་ནས་ཡང་བསྐྱར་བྲག་ཕྱག་ནང་ཕྱིར་ལོག་ཕེབས་ཏེ་ལོ་གསུམ་  
སྒོམ་སྐྱབ་མཛད་ཀྱང་ད་དུང་ཏྲགས་མཆོན་གང་ཡང་མ་བྱུང་བར་ཕྱིར་ཕེབས་  
སྐབས་ལམ་བར་བྲག་གི་སྙིང་ནས་ཆུ་ཐིགས་མ་སྐམ་མ་ཆད་ཅེས་ཞིག་རྒྱག་  
གི་ཡོད་པ་དེས་འོག་གི་བྲག་རྩོད་ཀོང་ཀོང་བཟོས་ཡོད་པས་འཕགས་པ་ཐོགས་  
མེད་ཀྱིས་དེ་གཟིགས་རྗེས་རང་ཉིད་སྙིང་རུས་བྱ་རྒྱ་མི་ལྗོངས་བ་མཁྱེན་ནས་  
བསྐྱར་དུ་བྲག་ཕྱག་ནང་ཕེབས་ཏེ་ལོ་གསུམ་སྒོམ་སྐྱབ་མཛད་དེ་ཁྱོན་ལོ་བཅུ་

གཉིས་སྒྲིམ་སྐྱབ་མཛད་རྗེས་རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་ཞལ་གཟིགས་དངོས་སུ་  
 ཐོབ་པ་ཡིན་ཟེར། དེ་བཞིན་མི་ལ་རས་པས་ཁོང་གི་སྒྲིམ་མར་བ་ལོ་རྩ་བའི་  
 སྐྱེ་མཁུན་ནས་ཆོས་ལྷ་ཆེད་མར་པའི་བཀའ་ལྟར་ཁོ་རང་གཅིག་པུས་སྤྲས་  
 མཁར་དགུ་ཐོག་བཞེངས་ཏེ་ཐོག་བཅེགས་བརྒྱད་བར་བཞེངས་ཟིན་རྗེས་  
 དགུ་པ་རྒྱག་ཁར་གྲོས་བྱེད་ཐེགས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། དེར་བཞེན་  
 ཡོན་ཏན་གྱི་རྩ་བ་བཙོན་འགྲུས་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་དང་། འཆོང་རྒྱག་པར་མ་  
 རྩ་མེད་ན་མི་འགྲིག་པ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ནི་མི་ཆེ་གཅིག་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱུའི་མ་རྩ་  
 ཡིན།

དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་བཙོན་འགྲུས། གོང་གི་དགེ་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་ཚུལ་  
 གླིམས་དང་འདྲ་བར་བཙོན་འགྲུས་ལ་པར་བྱིན་དུག་ཆང་བར་བྱས་པ།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བཙོན་འགྲུས། བཙོན་འགྲུས་དང་མི་ལྟན་  
 པའི་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱེད་ཐབས་བསྐྱབ་ནས་ཁོ་  
 ཆོ་བཙོན་འགྲུས་དང་ལྟན་པར་བྱས་པ།

བཙོན་འགྲུས་ལ་བྱེད་ཐབས་དགུ་ཡོད་པ་སྟེ།

ཕྱི་བཞེད་ཀྱི་ལེ་ལོ་འགོག་དགོས། ཕྱི་བཞེད་ཀྱི་ལེ་ལོ་ནི་དེ་རིང་གི་  
 ལས་ཀ་སང་ཉིན་ལ་དུས་ཆོད་ནར་འགྱངས་བྱེད་པའི་བསམ་བཤེས་ཡིན། དེ་  
 ནི་རང་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་མཁན་གྱི་དགྲ་ཞིག་ཡིན།

བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་པའི་ལེ་ལོ་འགོག་དགོས། དེ་ནི་བྱ་བ་ངན་པ་སྟེ་  
 ཆང་འཕྱང་རྒྱག་པ་དང་ཁ་བརྟེན་སྒྲོད་ནས་སྒྲོད་པ་སོགས་ལ་ཆགས་ཞེན་



བྱེད་པའི་ལེ་ལོ་ལ་བེད།

སྐྱིད་ལུག་གི་ལེ་ལོ་སློང་དགོས།      དེ་ནི་ཡོན་ཏན་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་  
བར་བཅིས་ནས་མ་སྐྱེས་པ་དེ་ལ་བེད།      ཡོན་ཏན་སྐྱེས་ནས་དུས་རིམ་  
གང་མཆོམས་ཤིག་སོང་རྗེས་ཡོན་ཏན་དེ་ངས་ཤེས་ཐུབ་པ་མི་འདུག་བསམ་  
པའི་ཆོར་སྐྱང་དེ་མི་ཆང་མ་ལ་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན།      ཡོན་ཀྱང་དེ་བཀག་  
ནས་ཡོན་ཏན་དེ་སློབ་ཐུབ་པའི་ཆོད་སེམས་འཇུགས་དགོས།      ཡོན་ཏན་དེ་  
སོ་སོས་ངས་པར་དུ་ཤེས་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་ལགས་བེད་ན།      སོ་སོ་  
རང་དང་རྒྱན་དུ་གཤེགས་ནས་སྒྲོད་པའི་རི་དྲགས་དང་།      བྱ་དང་།      ཁྱི་སོགས་  
ཀྱིས་ཀྱང་མི་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་བ་ཡུན་རིང་བསྐྱུལ་བའི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཆོས་  
མིའི་ལད་མོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ང་རང་ཆོ་མི་ཡོན་སྐབས་ཡོན་ཏན་  
བསྐྱབ་ནས་མི་ཤེས་པ་ཡོང་མི་སྲིད།      དཔེར་ན་རང་ཉིད་སློབ་གྲ་ཆུང་བ་དང་  
འབྲིང་བར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་ལས་སློབ་གྲ་ཆེན་མོར་སླེབས་རྗེས་  
ཡོན་ཏན་ཉོག་ཅམ་ཆེ་རུ་སྒྱུན་ཡོད་པས་ད་དྲུང་ངས་སུ་མ་ཐུད་འབད་བཅོན་  
བྱས་ན་ཡོན་ཏན་ཏན་ཏན་ཏན་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ་པའི་བསམ་སློབ་དེ་ཡོད་  
དགོས།      དེ་བཞིན་རང་དང་རྒྱན་དུ་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་གཡས་གཡོན་གྱི་  
སློབ་ཐུན་ཆོ་དང་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་ནས་རང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་བས་ཆེ་རུ་འགོ་  
ཐབས་བྱེད་པ་དེ་ཡང་སྐྱིད་ལུག་གི་ལེ་ལོ་འགོག་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

དོན་གཉེར་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱ་དགོས་པ།      དོན་གཉེར་སྐྱེད་པའི་  
ཐབས་ཤེས་བེད་བཞི།      ཡོན་ཏན་བསྐྱབས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མེད་ལ་

བསམ་སྒྲོག་པ་དཔོན་པོ། དཔེར་ན། ལོ་རྒྱུས་བསྐྱབས་ན་པན་པ་གང་ཡོད་  
མེད་དང་། སྤུངས་ཏྲགས་བསྐྱབས་ན་པན་པ་གང་ཡོད་མེད་སོགས་གནས་  
ཚུལ་དེ་ཆོ་ལ་བསམ་སྒྲོག་བྱེད་སྟེ་སོ་སོའི་སྒྲོབ་བཞིན་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལ་  
དོན་གཉེར་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཅས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་དེ་ཡིན།

དོན་གཉེར་འདི་བྱུང་ན་དེའི་རྗེས་སུ་འདུན་པ་ཟེར་བ་ཡོད་གི་རེད།  
འདུན་པ་ཟེར་བ་དེ་གང་ཡིན་ནམ་ཟེར་ན། ཡོན་ཏན་སྒྲོབ་རྒྱུའི་འདོད་པ་སྟེ།  
ཡོན་ཏན་སྒྲོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་མཐའ་འབྲེལ་བ་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ལ་  
འདུན་པ་ཟེར།

དོར་བའི་སྒྲོབས་ཟེར་བ་ནི། ངལ་གསོ་རྒྱལ་དགོས་པ་ལ་ཟེར། བཙུན་  
འབྲུས་ཀྱི་དཔེ་སྐབས་སུ་འལ་གསོ་རྒྱལ་དགོས་ཟེར་བ་སྟེ། ངལ་གསོ་རྒྱལ་  
པ་ནི་བཙུན་འབྲུས་ཀྱི་མཆམས་བཞག་པ་མ་ཡིན་པར་བཙུན་འབྲུས་སྒར་  
ལས་ལྷག་པ་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་འལ་གསོ་རྒྱལ་པ་ཞིག་ཡིན། བཙུན་འབྲུས་  
ཀྱི་དུས་བཙུན་འབྲུས་ཀྱི་དཔེ་དང་། འལ་གསོ་རྒྱལ་དུས་འལ་གསོ་རྒྱལ་  
དགོས་པ་ལས་བཙུན་འབྲུས་ཀྱི་སྐབས་གཉིད་ཀྱང་མ་ཉལ་བར་ཀྱི་དཔེ་ལྟ་  
བྱ་དང་། མཆམས་བཞག་དུས་རང་གི་དཔེ་ཆ་དེ་ཡང་ཉལ་ལམ་བཟུང་ཕྱིན་  
པ་ལྟ་བུ་ཀྱི་དཔེ་རུ་དང་། འལ་གསོ་མ་བརྒྱབ་ན་སོ་སོའི་དཔེ་ཆ་མཐོང་དུས་  
མགོ་ན་དགོས་པ་དང་། སོ་སོ་སྒྲོད་སའི་གདན་དེ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་རྒྱབ་ན་  
དགོས་རྒྱུའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་ཀྱི་རེད་ཟེར། མདོར་ན་བཙུན་འབྲུས་བྱས་པའི་  
གོ་རིམ་ནང་མ་ཤེས་ན་ཞུ་ཚུགས་མ་བརྒྱབ་པར་འལ་གསོ་རྒྱལ་དགོས་པ་

དང་། བཙུན་འགྲུས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་དགོས་ཟེར་བ་  
དེ་ཡིན།

མིག་རྒྱུ་མེས་ཀྱི་སྒྲོལ། དེ་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་དང་།  
རྒྱུ་རིང་གི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་དེ་ལ་མིག་རྒྱུ་མེས་ཟེར། དཔེར་ན་ང་  
རང་ཆོ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་མ་གཞི་སུམ་ཏྲགས་དང་། སྙན་ངག་ལོ་  
རྒྱུས་སོགས་ཆང་མ་བསྐྱབ་དགོས་ནའང་གོ་རིམ་འཆར་གཞི་ཞིག་ངེས་པར་  
དགོས་པ་ལས་སྒྲེབ་གཅིག་ལ་ཆང་མར་ལག་པ་འཆང་བ་ཡིན་ན་མཐར་སོན་  
པའི་འགྲུས་བྱེད་ཞིག་ཡོང་བར་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་སློབ་སྦྱོང་ཐད་རིམ་  
པ་ནས་རིམ་པ་བརྒྱུད་པའི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་དགོས།

ཡིད་རྒྱ་བསྐྱེད་ཟེར་བ་ནི། ཡིད་ནི་སེམས་ཀྱི་དོན་ཡིན། རྒྱ་བསྐྱེད་  
ནི་སློ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པར་ཟེར། ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་བཤད་ན། འགྲོ་བ་  
རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་རེ་རེ་སྦྱག་  
བསྐྱེད་ལས་ཐར་བ་བྱས་ཏེ་རིམ་པས་འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་ཟེར། ང་རང་ཆོ་སློབ་མ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་  
བཤད་ན། སློ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་ཡོན་ཏན་ག་རེ་ཡིན་ནའང་ངས་ཤེས་པ་བྱེད་  
བསམ་པའི་བསམ་སློབ་དེ་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར། དཔེར་ན་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཆོས་  
ལུགས། སུམ་ཏྲགས། སྙན་ངག་སོགས་ཆང་མ་ངས་ཤེས་པ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
རེད། ངེས་པར་དུ་ཤེས་ཐུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་བསམ་པའི་བཙུན་འགྲུས་བསྐྱེད་  
དགོས་པ་དེ་ཡིན།

ཁོང་དུ་སྒྲོད། ཁོང་དུ་སྒྲོད་ཟེར་བ་ནི་བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་འཆ་བ་  
 འཆ་བ་མེད་པར་དལ་པོའི་ངང་སེམས་སྟོང་སྟོང་གིས་བྱེད་དགོས་པར་ཟེར།  
 བཙུན་འབྲུས་ཡོད་པ་ལ་སེམས་དེ་སྟོང་སྟོང་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་དགོས།  
 གོང་གསལ་དེ་རྣམས་ནི་བཙུན་འབྲུས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་དགུའི་སྒྲོར་  
 ཡིན། དེ་རྣམས་བཙུན་འབྲུས་ཀྱི་ནང་གསེས་གཉིས་པ་དག་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་  
 བཙུན་འབྲུས་དང་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བཙུན་འབྲུས་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་  
 གོང་དུ་ང་ཆོས་ཚུལ་བྲིམས་ནང་བཤད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། བཙུན་  
 འབྲུས་ཀྱི་ནང་དུ་པར་བྱིན་དུག་ཆང་བ་བྱེད་པ་དེ་ལ་དག་བ་ཆོས་སྤྱད་ཀྱི་  
 བཙུན་འབྲུས་ཟེར། བཙུན་འབྲུས་དང་མི་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་  
 ལ་བཙུན་འབྲུས་བྱེད་སྤངས་སོགས་བསྐྱབས་ཏེ་ཁོང་ཆོ་བཙུན་འབྲུས་དང་  
 ལྡན་པར་འབྱུང་བར་བྱས་པ་དེ་ལ་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བཙུན་འབྲུས་  
 ཟེར།

## བསམ་གཏན།

བསམ་གཏན་གྱི་ནང་དོན་ནི་ཅུང་སྒྲ་ཆེ་ཙམ་དང་དོན་གཏིང་ཟབ་ཙམ་  
 ཡོད། རྣམ་སྒྲུབ་ང་ཆོས་བསམ་གཏན་ཟེར་བའི་ཆོག་དེ་ཏྲག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་  
 གཏིང་བ་མ་ཟད། བལྟས་ན་ལས་སྒྲ་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ནའང་བསམ་  
 གཏན་གྱི་སྒྲོར་ནང་དོན་ཏ་ཅང་སྒྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དེའི་ནང་གི་མིང་དང་  
 ཆོག་དེ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་གོ་བདེ་ཙམ་ཞིག་ཏུ་སྒྲ་ཡིན།

བསམ་གཏན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ནི། རང་གི་སེམས་དགེ་བའི་དམིགས་  
པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་མ་ཡེངས་པར་གནས་པ་ལ་ཟེར། འདིའི་ནང་དུ་ཆིག་ཆ་  
ཆང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆིག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་དོན་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པ་སྟེ། རང་  
གི་སེམས་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་ཟེར་བ་འདི་ནི་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་  
ཟེར་བ་ལས་དམིགས་པ་གང་སྤང་མ་སྤང་ལ་ཟེར་གྱི་མེད་པས་དེ་ནི་དགེ་  
བའི་དམིགས་པ་ཁོ་ན་ལ་གོ་དགོས། ཁ་ཅིག་དཔེར་ན་བསམ་གཏན་འདི་ལྟ་  
སྟེ། རང་ཉིད་སྟོད་སྤང་ཡག་པོ་ཞིག་གྱོན་འདོད་པས་དེ་རིང་བྲོམ་ནས་སྟོད་  
སྤང་ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་ན་ཡང་རང་གིས་དདུལ་འབྱེར་མེད་པ་དང་། རང་  
གི་བསམ་པར་སྟོད་སྤང་དེའི་ཆོས་གཞི་དང་། བཟོ་ལྷ། ཆེ་ཆུང་སོགས་ཆང་  
མ་མིག་གི་མདུན་དུ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་ཁ་སྟེམ་སྟེམ་འཁོར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་  
དེ་ནི་ལྷང་མ་བསྟན་གྱི་དམིགས་པ་ཡིན་པ་དང་། ད་འདི་མ་སྤང་ན་ཐབས་མི་  
འདུག་བསམ་པ་དེ་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཡིན་པས། དམིགས་པ་  
དེ་འདྲ་མིན་པར་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་ཟེར། དགེ་བའི་  
དམིགས་པ་དེ་གང་རེད་ཟེར་ན་དགེ་བ་བརྒྱ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟེ། རང་གི་སེམས་  
ཀྱི་དད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། བརྩོན་འགྲུས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཚུལ་བྲིམས་དང་  
སྦྱིན་པ་སོགས་གང་ཡིན་ནའང་འདྲ། སོ་སོའི་བསམ་སློབ་གཏོང་བའི་སྐབས་  
ཀྱི་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སེམས་མ་ཡེངས་པར་ཅེ་  
གཅིག་ཏུ་གནས་པ་སྟེ་དེའང་བསམ་སློབ་འཛོགས་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་ཡོད་  
པ་དེ་ལ་བསམ་གཏན་ཟེར་བ་ལས། སློབ་ཅེ་གཅིག་སྦྱིམ་མེད་པར་བསམ་སློབ་ག་



ས་ག་ལ་གཏོང་བ་དེར་བསམ་གཏན་ཟེར་བ་མིན། བསམ་གཏན་གྱི་གོ་བ་དེ་  
གོ་བ་དེ་ཙམ་པ་འདྲ་ན་དེ་ལྟར་ཡིན།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཅས་ཡིན། ཡོན་ཏན་གྱི་རྟེན་  
བྱེད་པའི་བསམ་གཏན། མཐོང་ཆོས་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན།  
བསམ་གཏན་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ།

མཐོང་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ཟེར་བ་དེ་གང་  
ལགས་ཤེ་ན། བསམ་གཏན་ཟེར་བ་དེ་ཐོབ་པ་ཡིན་ན་རང་གི་སེམས་རང་  
གིས་རང་དབང་ཐོབ། རང་གི་སེམས་ལ་རང་གིས་བཀོད་འདོམས་བྱེད་ཐུབ་  
པ་ཞིག་བྱུང་ཆེ་སེམས་དེ་གང་དུ་བཞག་ན་ཡང་རང་གི་སེམས་དེ་མ་ཡེངས་  
པར་སྡོད་ཐུབ་པ་ཡིན་སྟབས་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ནའང་འདྲ་སྟོམ་རྒྱབ་ནའང་འདྲ་  
དཀའ་ངལ་ལ་འཆེར་སྒྲུང་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་ལུས་པོ་  
དེ་ཡང་སྒྲར་དང་མི་འདྲ་བའི་བདེ་ཐང་ཡོང་བ། རང་ཉིད་གང་དུ་བྱིན་ནའང་  
ཏ་ཅང་མཁྱོགས་པོ་འགྲོ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཉི་མ་མང་པོ་སྟོ་ཆས་མ་  
བས་ཀྱང་རང་གི་ལུས་ལ་ཤྱགས་རྒྱུན་གང་ཡང་མི་ཐེབས་པར་གཟུགས་པོ་  
མི་བདེ་བའི་གནས་ཚུལ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ནི་  
མཐོང་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པའི་བསམ་གཏན་ཟེར།

ཡོན་ཏན་གྱི་རྟེན་བྱེད་པའི་བསམ་གཏན་ནི། ཡོན་ཏན་གང་འདྲ་ཞིག་  
བསྐྱབ་ནའང་མཁྱོགས་པོ་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་། སྟོམ་གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱབ་  
ནའང་རང་གི་རྩ་ཆ་དེ་མཁྱོགས་སྒྱུར་མཐོ་དུ་བྱིན་ནས་ཆོས་ཀྱི་གནས་

ཆོད་དེ་མཁྱོགས་པོ་མཐོ་རུ་བྱེན་ཏེ་བསམ་གཏན་མི་ཐོབ་པ་ཞིག་དང་བསམ་  
གཏན་ཐོབ་པ་ཞིག་གིས་ཆོས་བྱས་པ་གཉིས་ཀྱི་མཁྱོགས་ཆོད་དེ་ཅ་བ་ནས་  
མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་ཟེར།

སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་བསམ་གཏན་ནི།      རང་བསམ་གཏན་དུ་  
གནས་ནས་གཞན་ཡང་བསམ་གཏན་ལ་འགོད་པ་ལ་ཟེར།

## ཤེས་རབ།

ཤེས་རབ་ཟབ་པ་བཅས་བཞི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞི་ཀར་བྱད་ཆོས་མི་  
འདྲ་བ་རེ་རེ་ཡོད་དེ། མི་ཁ་ཤས་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་གསལ་པོ་མེད་  
པ་དང་། ཁ་ཤས་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་དང་གསལ་པོ་ཡོད་ནའང་གཏིང་ཟབ་པོ་  
མེད་པ། ཁ་ཤས་ནི་ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་དང་། གསལ་པོ། ཟབ་པོ་ཡོད་རུང་།  
མཁྱོགས་པོ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད། མི་གཅིག་ལ་རིག་པ་དེ་རྣམས་ཆོད་  
མ་འཇོམས་པ་དེ་ཁག་པོ་ཡོད། ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ནི་ལེགས་ཉེས་  
དང་། དག་སློན་གང་ཡིན་རུང་སོ་སོ་རང་རྟོགས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་  
མཁན་དེ་ལ་ཟེར་བ་ལས་མི་ཡིས་བསྐྱབས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པར་ཟེར་བ་  
མིན། ལྷན་དོར་ལ་རང་རྟོགས་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཤེས་རབ་ཆེ་  
བ་ཟེར། ཤེས་རབ་གསལ་བ་ནི། དག་སློན་གང་ཡིན་རུང་ཆོད་མ་ཆེ་ཆུང་ལ་  
མ་བསྟོས་པར་ཤེས་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཆེན་པོ་ཤེས་ནའང་ཆུང་།

ཆུང་མི་ཤེས་པ་དེ་ལ་ཤེས་རབ་མི་གསལ་བ་ཟེར། ཤེས་རབ་གསལ་བ་ནི།  
 དགོ་སྟོན་གང་ཡིན་རུང་ཆ་སྤྲོད་ཞིག་ཡིན་ནའང་མ་འདྲེས་པར་དབྱེ་ཞིབ་  
 བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཟེར། ཤེས་རབ་ཟབ་པ་ནི། གནད་དོན་གཅིག་ལ་བསམ་  
 སྟོན་བཏང་བ་བརྒྱུད་ནས་གནད་དོན་མང་པོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ལ་གོ་  
 དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ཁོ་བསམ་སྟོན་ཞེས་གཏིང་ཟབ་པོ་ཡོད་ཅེས་ཤོད་དུས་  
 མི་དེས་གནད་དོན་གཅིག་བརྒྱུད་ནས་གནད་དོན་མང་པོ་བསམ་སྟོན་འཁོར་  
 ཐུབ་པའམ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཟེར། ཤེས་རབ་ལྷུ་ར་བ་ནི་བསམ་  
 སྟོན་བཏང་མ་ཐག་ཏུ་གནད་དོན་དེ་ལམ་སང་དུ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཟེར། ཤེས་  
 རབ་ལྷུ་ར་བ། ཤེས་རབ་གསལ་བ། ཤེས་རབ་ཆེ་བ། ཤེས་རབ་ཅེས་པ་  
 བྱི་ལྷང་དོར་གྱི་ལེགས་ཉེས་མ་འདྲེས་པར་དབྱེ་བ་གསལ་པོ་སྟེ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་  
 ཟེར། ལྷང་བྱ་ནི་སོ་སོས་བྱས་ཆོག་པའམ་དང་དུ་ལེན་འོས་པ་དེ་དང་། དོར་  
 བྱ་ནི་སོ་སོས་སྤངས་དགོས་པའི་གནས། སྟོན་ནི་དོར་བྱའམ་སྤངས་བྱ། དགོ་  
 བྱི་ལྷང་བྱའམ་དང་དུ་ལེན་འོས་པ་དེ་བཅས་ཡིན། དེར་བརྟེན་དགོ་སྟོན་དང་  
 ལྷང་དོར་གྱི་དབྱེ་བ་མ་འདྲེས་པར་གསལ་པོ་སྟེ་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཤེས་རབ་ཟེར།  
 ཤེས་རབ་ལ་ གནས་ལུགས་རིག་པ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་གཉིས་  
 སོ།། གནས་ལུ་རིག་པ་ཀུན་རྫོབ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་ལ་  
 རང་གསེས་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་སྟེ།

གནས་ལུ་རིག་པ་ཀུན་རྫོབ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། དེ་ལ་གནས་ལུ་  
 རིག་པ་ནི་རིག་པའི་གནས་ལུ་ཡིན་ལ། རིག་པའི་གནས་ལུ་ཤེས་པ་དེ་ཀུན་

རྫོག་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་པ་ལས་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མིན།  
ཀུན་རྫོག་ཅེས་པ་ནི། དངོས་པོ་དེའི་སྤྱི་ཚུལ་ལམ་སྤང་ཚུལ་རྟུན་མ་དེ་མ་  
གཏོགས་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་ཤེས་བྱ་བ་མེད་པར་བརྟེན་རིག་པའི་གནས་ལྷན་ཤེས་  
པ་ནི་དངོས་པོ་དེ་ཡི་སྤང་ཚུལ་རྟུན་མ་ཅམ་ཞིག་ཤེས་པ་ཅམ་ལས་དོན་དམ་  
ངོ་མ་ཤེས་པ་དེ་མིན་པས་འདིར་གནས་ལྷན་རིག་པ་ཀུན་རྫོག་རྟོགས་པའི་  
ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

གནས་ལུགས་རིག་པ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། དོན་དམ་ངོ་  
མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དངོས་པོ་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་ཤེས་བྱ་བ་པ་  
དགོས་པ་དེ་རེད། དངོས་པོ་ཁོ་རང་གི་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་ཤེས་ན། གནས་ལུགས་  
རིག་པ་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། གནས་ལུགས་ངོ་མ་  
དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན། དེ་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རིག་པའི་གནས་  
ལྷན་ལམ་ཡང་ན་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ་མི་  
འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དེ། ཁ་ཤས་ཤིང་ངམ། ཁ་ཤས་ཟུ། ཁ་ཤས་མེ་སོགས་  
སྤྱི་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རུས་པ་ཡང་འདྲ་མིན་མང་  
པོ་ཡོད། སྤང་ཚུལ་ཡང་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་དམ་གྱི་ངོ་བོ་  
ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་། ཆང་མ་སྟོང་པ་ཉིད་གྱི་ངོ་བོ་ཤ་སྟག་  
རེད། འདིར་སྟོང་པ་ཉིད་ནི་སྟོང་པ་སྟོང་རྒྱུ་གི་སྟོང་པ་ཟེར་བ་དེ་མིན་པར་  
རང་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེའི་ཐད་ཆང་  
མ་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེ་ཤེས་ན་དངོས་པོ་ཆང་མའི་སྤྱི་ཚུལ་ཅམ་མ་ཡིན་

པའི་ཁོའི་དོན་དམ་གྱི་ངོ་བོ་ངོ་མ་དེ་ཤེས་ཏྱིགས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་འདིར་  
གནས་ལུགས་རིག་པ་ལ་དོན་དམ་ཏྱིགས་པའི་ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་  
ནོ།།

གནས་ལུ་རིག་པ་ཀུན་རྫོབ་ཏྱིགས་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱོར་རྒྱས་པོ་ཞུ་  
མི་དགོས་པར་གནས་ལུ་སྟེ་རིག་པའི་གནས་ལུ་ཤེས་དགོས། སྟན་ངག་ལ་  
སོགས་པའི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལུ་དང་ཆུང་བ་ལུ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་ཤེས་དགོས་  
པ་ལ་སྟག་ཡིན། དེ་ཆོ་ཤེས་ཏྱིགས་བྱུང་བ་དེ་ལ་ཀུན་རྫོབ་ཏྱིགས་པའི་ཤེས་  
རབ་ཟེར། དེ་ནས་དོན་དམ་ཏྱིགས་པའི་ཤེས་རབ་ལ་སྟེ་བས་སོང་ན་སྟོང་བ་  
ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྟེ་བས་པ་རེད། སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྟེ་བས་  
ཆོ། རྒྱ་གར་ལ་བྱུང་མཐའ་སྟེ་བ་བཞི། བོད་ལ་རྟིང་མ། བཀའ་བརྒྱུད། ས་  
སྟུ། དག་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ཏུ་སྟེ་བས་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ལས་  
ཟེར་ན་ངའི་ལྟ་བ་འདི་སྟོང་བ་ཉིད་ངོ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། ཁ་ལས་ཟེར་ན་ངའི་  
དེ་ཡིན་ཞེས་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བའི་མཆམས་སུ་སྟེ་བས་སྟེ་བས་བྱུང་མཐའ་མི་  
འདྲ་བ་མང་པོ་ཆགས་པ་རེད། སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་རྒྱས་པ་གཤམ་ཏུ་བྱུང་  
མཐའ་སོ་སོའི་ལྟ་བ་བཤུགས་སྟེ་བས་ཡོང་གི་རེད།

ཡེ་ཤེས་ཀྱི་པར་ཕྱིན་བཅས་བཞི་བསྟན་པས་པར་ཕྱིན་བཅུ་ཟེར་  
ཞིང་། ས་བདུན་པ་ལ་སྟེ་བས་སྟེ་བས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཀྱི་ཆད་མཐོ་  
པོར་སྟེ་བས་པ་དང་། ས་བརྒྱད་པ་ལ་སྟེ་བས་ན་སྟོན་ལམ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་  
མཐོ་པོར་སྟེ་བས་པ། ས་དགུ་པ་ལ་སྟེ་བས་ན་སྟོན་པ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་མཐོ་



པོར་སླེབས་པ། ས་བཅུ་པ་ལ་སླེབས་ན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་མཐོ་པོར་  
སླེབས་པ་རེད། དེ་བཞིན་དེས་སླེབ་དེ་ལ་ས་བཅུ་པ་མ་ཡིན་ན་སླེབ་རྗེས་  
མ་འཆང་རྒྱ་རྒྱར་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན་ཟེར། གོང་གསལ་ནི་པར་ཕྱིན་དྲུག་  
དང་ས་བཅུ་འི་འབྲེལ་བ་དེ་རེད། སློབས་ཀྱི་པར་ཕྱིན། སློན་ལམ་ཀྱི་པར་ཕྱིན།  
ཐབས་མཁས་ཀྱི་པར་ཕྱིན། དེ་ནས་པར་ཕྱིན་དྲུག་པོ་དེ་ས་བཅུ་དང་སྐར་  
བ་ཞིག་ཡིན། ས་དང་པོ་ལ་སླེབས་དུས་སླྱིན་པའི་པར་ཕྱིན་ཀྱི་ཆུ་ཆད་མཐོ་  
པོ་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་དང་། ས་གཉིས་པ་ལ་སླེབས་དུས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་པར་  
ཕྱིན་དེ་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་སླེབས་པ། ས་གསུམ་པ་ལ་སླེབས་དུས་བཟོད་པའི་  
པར་ཕྱིན་ཀྱི་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་སླེབས་པ། ས་བཞི་པ་ལ་སླེབས་དུས་བཙོན་  
འགྲུས་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་སླེབས་པ། ས་ལྔ་པ་ལ་སླེབས་དུས་  
བསམ་གཏན་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་སླེབས་པ། ས་དྲུག་པ་ལ་སླེབས་  
དུས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་ཕྱིན་ཆད་མཐོ་པོ་ལ་སླེབས་ཡོད། དེ་ནས་ས་བདུན་པ།  
བརྒྱད་པ། དགུ་པ། བཅུ་པ་དེ་ཆོ་ལ་ད་དྲུང་པར་ཕྱིན་བཞི་ཡོད་པ་སྟེ།

དོན་མཐུན་པ་བཅས་སོ། །དང་པོ། མཁོ་བ་སླྱིན་པ་ཟེར་བ་དེ་ནི་  
གཞན་ཀྱི་དོན་བྱེད་དགོས་བྱུང་ན། སློན་ལ་གཞན་དེ་རང་གི་སྟོགས་སུ་ཚུར་  
འཁོར་བ་བཟོ་དགོས། འཁོར་བར་བྱེད་པར་ཁོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ལས་  
ཀ་ཉོག་ཅམ་མ་བྱས་ན་རང་གི་སྟོགས་སུ་ཚུར་འཁོར་མི་སྲིད་པར་བརྟེན་ཁོ་  
ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཡོད་ན་ངར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་རང་གི་དོན་དུ་ཚུར་འཁོར་  
ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་མ་ཟད་སྲིད་ཀྱི་ནང་

དུའང་དེ་འདྲ་རེད། དཔེར་ན་སྒྲོན་མ་སོག་པོ་རྩུན་གར་གྱིས་བོད་ལ་དམག་  
 བྱངས་སྐྱབས་སྒྲོགས་གཅིག་ནས་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་མགོ་སྐོར་བསྐྱུ་བྱིད་  
 བཏང་བ་དང་། སྒྲོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱུ་ཐེང་བདུན་པ་སྐྱུ་འབྲུམ་  
 དུ་བཞུགས་པ་དེ་བོད་ལ་གདན་འདྲེན་ཞུ་མཁན་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་དེའི་  
 བསྐྱགས་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་སྐྱབས་མང་ཆོགས་མགོ་འཁོར་ནས་རྩུན་གར་བ་  
 བོད་ལ་ཞོར་བ་དང་། བོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་དེ་སོག་པོ་རྩུན་གར་བས་ལོ་གསུམ་  
 ཀྱི་རིང་བཟུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་རྒྱ་ཡང་མཁོ་བ་སྐྱིན་པ་ཟེར་  
 བ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཞིན་མང་ཆོགས་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ཆབ་  
 སྲིད་ཀྱི་སློབ་གསོ་ག་ཆོད་བརྒྱབ་རུང་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་པན་ཐོགས་ཡོད་  
 པའི་ལས་ཀ་ཏོག་ཅ་མ་མ་བྱས་ན་འགྲིག་ཐབས་མེད་པས་དངོས་པོ་དང་ཆབ་  
 སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཏེ་སློབ་གསོ་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་ནང་བཞིན་  
 ཆོས་ཀྱི་ནང་དུའང་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན་ཏེ། མཁོ་བ་སྐྱིན་པ་ཟེར་བ་ནི་  
 གཞན་ལ་དངོས་པོའི་ཐོག་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ནས་གཉིས་པ་  
 སྐྱོན་པར་སྐྱུ་བ་ནི་སྐད་ཆ་འཇམ་པོ་བཤད་ནས་སློབ་གསོ་རྒྱག་པ་དེ་ལ་ཟེར།  
 ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྐྱོན་བརྗོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་གསོ་གཏོང་བ་མིན་པར་  
 བསྟོད་བསྐྱགས་དང་སློབ་གསོ་གཙོ་བྱས་པའི་མང་གཞིའི་སྟེང་སྐྱོན་བརྗོད་  
 བྱས་ཏེ་སློབ་གསོ་རྒྱག་རྒྱ་དེ་ཡིན། གསུམ་པ་དོན་སྟོད་པ་ནི། མི་གཞན་ལ་  
 རང་གིས་བསྐྱབ་དགོས་པ་དེ་ཆོ་ཆང་མ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དེ་ལ་ཟེར། སློབ་  
 སྟོང་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་སོ་སོའི་

དམིགས་ལྷུ་ལ་འགྲུབ་ཐབས་ཀྱི་ལས་ཀ་གང་ཡིན་ན་ཡང་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་  
 གྱེད་དུ་འཇུག་པ་དེ་ལ་ཟེར། བཞི་པ་དོན་མཐུན་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་  
 ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། མི་ལ་གྱེད་དུ་འཇུག་པར་སྡོན་ལ་རང་གིས་གྱེད་རྒྱ་དེ་གལ་  
 ཆེན་པོ་ཡིན། མི་ལ་གྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་ཁོན་པལ། རང་གིས་རྩ་བ་ནས་  
 ལག་ལེན་མ་བསྟར་ན་མི་འགྲིག་པར་བརྟེན་རང་གིས་གྱེད་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་  
 ཆེན་པོ་རེད་ཟེར། གཞན་ལ་གྱེད་དུ་བརྟུག་པ་ལྟར་རང་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གྱེད་  
 ཐུབ་པ་གྱེད་དགོས་པ་དེ་ལ་དོན་མཐུན་པ་ཟེར། མི་གཞན་ལ་བཤད་པ་ལས་  
 རང་གིས་བྱས་པ་དེ་རྒྱས་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པས་བསྟུ་བ་ནི་མི་གཞན་རང་གི་ཉེ་  
 འཁོར་དུ་བསྟུ་བར་གྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བཞི་པོ་དེ་ལ་བསྟུ་བའི་དངོས་པོ་  
 བཞི་ཟེར། དོན་སྤྱོད་པ། ལྷན་པར་སྤྱོད་པ། མཁོ་བ་སྤྱོད་པ། དེ་ནས་གཤམ་དུ་  
 བསྟུ་བའི་དངོས་པོ་བཞི་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། གོང་གི་པར་སྤྱོད་བྱུག་ནི། རང་  
 གིས་རྒྱུད་སྤྱོད་པར་གྱེད་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། རང་རྒྱུད་སྤྱོད་  
 པར་གྱེད་སྤངས་དེ་པར་སྤྱོད་བྱུག་ཡིན། དེ་རྗེས་གཞན་གྱི་རྒྱུད་སྤྱོད་པར་  
 གྱེད་དགོས་ན་གཞན་དོན་གྱེད་དགོས་ཏེ། གཞན་རྒྱུད་སྤྱོད་པར་གྱེད་པ་ལ་  
 བསྟུ་བའི་དངོས་པོ་བཞི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བསྟུ་བ་བཞི་ཡང་ཟེར། དེ་  
 ནི་ དེ་ནས་གནས་ལུགས་དོན་དམ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་དེར་དོན་  
 དམ་སྟོང་པ་ཉིད་ཡོད་པ་དེ་ལ་རྒྱ་གར་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་པ་བཞི་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་  
 བ་ཡིན། བོད་ལ་རྟོང་མ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད། ས་སྤྱ། དགེ་ལུགས་སོགས་ལྟ་  
 བ་མི་འདྲ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་བོན་པོས་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ཁོ་ཆོ་རང་གིས་མིང་

གཞན་ལ་མེ་ཉིད་ཟེར་བ་ལས་སྟོང་བ་ཉིད་མི་ཟེར། གང་ལྟར་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་  
ན་ཡང་འདྲ། འ་མེ་ཉིད་ཡིན་འང་འདྲ། སོ་སོའི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བ་མཐའ་འབྱེད་ས་  
བྱས་ཏེ་ཆང་མས་སོ་སོས་བཤལ་བ་དེ་གནས་ལྷགས་ངོ་མ་ཡིན་པར་འདོད་  
པས་ལྟ་བ་མི་མཐུན་པ་ཐུག་ས་གཙོ་བོ་དེ་རེད།

## ཞི་གནས་དང་སྒྲུག་མཐོང་།

ཡོ་བྱད་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ནི། རང་གི་བས་གོས་རྒྱུ་ལྟོས་པའི་ཞིག་  
ལས་དཔེར་ན་སོ་སོ་དག་ཀྱི་མདུན་དུ་འགྲོ་སྐབས་སྒྲུབ་ཏུ་དོག་ཞེས་རང་  
གིས་འབྱོར་ཆོད་ཅེས་ཞིག་ལས་ཏྲ་ལ་འགོ་ལ་སྒྲུབ་དང་སྐྱེས་ནང་སྒྲུགས་སྒྲུབ་  
སོགས་ཀྱི་སྒྲུས་སྒྲོས་དེ་འདྲ་མིན་པ་ཞིག་དགོས། ཆོགས་བཞིའི་སྐོར་རོམ་  
ཅེས་ཞུས་ན་དེ་ལྟར་ཡིན། གྲོགས་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ནི། རང་དང་ལྟ་སྟོན་  
མཐུན་པའི་གྲོགས་གཅིག་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེ་མཐུན་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་  
དགོས་སམ་ཞེ་ན། དག་བའི་སྒྲོགས་ལ་ལྟ་བ་དང་སྟོན་པ་མཐུན་པོ་ཞིག་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་རང་ལ་དག་ཀྱི་ཡག་པོ་ཞིག་དང་གྲོགས་བཟང་པོ་  
ཞིག་དགོས་ཤིང་། གྲོགས་བཟང་པོ་དེ་ཡང་རང་གི་མིག་ཟུར་དུ་འཇིགས་  
པ་ཆེ་ཅེས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་རང་གིས་ཁོ་ལ་འཆེར་སྒྲུང་དང་ངོ་ཆ་སྒྲུས་  
དགོས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། ལས་ཀ་སྒྲུག་ཅག་བྱེད་སྟངས་ཐོག་ལ་རང་  
དང་ལྟ་སྟོན་མཐུན་པ་ཡིན་ན་དེ་གྲོགས་བཟང་པོ་མིན་ཟེར། ས་བཟང་པོ་

ཞེས་པ་ནི། ས་ཆ་དེ་ལ་ས་ཆུ་དང་ཤིང་སྤྱ་འཛོམས་པོ་ཡོད་པ། སོ་སོའི་འཆོ་  
བ་བཅའ་ནའང་འཆོལ་བདེ་པོ་ཡོད་པ། ཞེས་ཇི་འདྲ་བཅའ་དགོས་ནའང་  
འཆོལ་བདེ་པོ་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་ས་ཆ་དེའི་ཆུ་ཡང་གཟུགས་པོར་འཕྲོད་པོ་  
ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཟེད། གནས་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ནི། ས་ཆ་དེ་ལ་  
དམག་འབྲུག་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་མི་མང་པོ་བསད་སྤྱོད་བ་མ་ཡིན་པ།  
པ་མ་སྤྱན་མཆེད་པན་ཚུན་གསོད་རེས་སོགས་ནང་འབྲུག་སྤྱག་པོ་བྱུང་སྤྱོད་  
བ་མ་ཡིན་པ། ལྷང་པ་པན་ཚུན་འཐབ་འབྲུག་བྱུང་སྤྱོད་བ་མ་ཡིན་པ། གྲ་པ་  
ནང་ཁུལ་པན་ཚུན་འཐབ་འབྲུག་བྱུང་སྤྱོད་བའི་ས་ཆ་མ་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་  
དགོས་ཟེད། བསམ་གཏན་ལ་ཞི་གནས་དང་། ལྷག་མཐོང་(ལྷག་པར་མཐོང་བའི་  
དོན) ཟེར་བ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཞི་གནས་ཟེར་བ་ནི་སྤྱིར་ན་  
རང་སེམས་ཞི་བར་གནས་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ། རང་གི་སེམས་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་  
ལ་གཡེངས་བསྐྱད་པ་དེ་བཀག་ནས་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དེ་དག་མེད་པ་  
ཆགས་ཏེ་རང་གི་བསམ་སློབ་གཏོང་ས་དེ་དག་བའི་དམིགས་པ་ལས་བསམ་  
སློབ་གང་འདྲ་ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད་ནའང་དེའི་སྤྱིང་དུ་རང་གི་སེམས་ཞི་བར་  
གནས་ཐུབ་པ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། བོད་དུ་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་གསུང་ཚུལ་འདྲ་  
མིན་ཡོད་ཀྱང་། ཇི་སླུ་མ་ཙཱ་ཁ་པའི་གསུང་སྟོལ་ལྟར་བཀོད་ན། རང་སེམས་  
ལ་གང་འཕྲོད་པའི་དམིགས་ཉེན་གཅིག་ལ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་ལ་  
བཉེན་ནས་ལུས་སེམས་དག་བའི་སྤྱོགས་ལ་རི་ལྟར་འདོད་འདོད་དུ་བཀོལ་  
དུ་རུང་བའི་ཤིན་སྤངས་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་པར་ཅན་དང་ལྡན་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་



ཞིག་ལ་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་ཡང་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲ་དང་། སྟོབས་  
 གྲུག་ དེ་ལ་ཡིད་བྱེད་བཞི་ཆང་ཚུ་ལ་སོགས་བྱང་ཚུ་བ་ལམ་རིམ་ཆེ་ཚུང་  
 གཉིས་ཀྱི་ནང་གསལ་ཞིང་། འདིར་གོ་བདེ་ཙམ་མདོར་བསྡུས་ཞུས་ན་འདིར་  
 ལྟ་སྟེ། ཞི་གནས་ཀྱི་ཆོགས་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཞི་གནས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་  
 ཏེ། ཆོགས་དེ་ལ་ཡང་གནས་བཟང་པོ་དང་། ས་བཟང་པོ། གྲོགས་བཟང་པོ།  
 ཡོ་བྱད་བཟང་པོ་བཅས་བཞི་ཡོད།

དབུགས་ནི་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱ་བ་སྐྱ་ཅན་དང་རྩམ་པ་དང་མྱོད་བག་ཅན་  
 དུ་མི་གཏང་གི་ ཅི་ནས་ཀྱང་པར་རྒྱ་ཚུར་རྒྱ་མི་ཆོར་བར་དལ་བྱ་དལ་བྱས་  
 འབད་པ་མེད་པ་འཇུག་པ་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་བཅས་སོ། །སྟེ་ནི་ཡ་སོའི་  
 རྒྱང་དུ་གཞར་བ་སྟེ། སྟེ་རྒྱ་ལ་སྐྱར་དགོས་ཤིང་གང་ལགས་ཤེ་ན་ཁོག་  
 རང་གི་རྫོད་དེ་ཡར་སྟེབས་ནས་ཁག་ཤིང་རྒྱས་ཏེ་མིད་པ་སྐྱམ་སྟེད་པས་སྟེ་  
 རྒྱ་ལ་སྐྱར་ཆེ་མིད་པའི་ནང་གི་རྒྱན་གཤེར་རྒྱམས་སྐྱམ་མི་སྟེད་པར་བརྟེན་  
 ཁག་ཤིང་རྒྱས་མི་བྱུང་ལ་སྟེ་ཡང་སྐྱམ་པོ་ཆགས་མི་སྟེད། མཚུ་ཏོ་ཡང་  
 རང་བབ་ཏུ་འཛོག་དགོས་པ། སོ་དང་མཚུ་ནི་རང་ལུགས་སུ་ཐ་མལ་བར་  
 བཞག་པ་སྟེ། སོ་སྟེང་འོག་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆམས་སུ་སྟེ་ཐར་ཙམ་གྱི་བར་  
 སེང་འཛོག་དགོས་པ་དང་། མགོ་ནི་མི་མཐོ་མི་དམའ་ཞིང་ཕྱོགས་གཅིག་  
 ཏུ་མ་ཡོ་བར་བཞག་སྟེ་སྒྲ་ནས་སྟེ་བར་བྲང་པོར་བཞག་དགོས་ཤིང་། མགོ་མ་  
 ཡོ་བའི་ཆད་གཞི་ནི་རང་གི་སྒྲ་ལུག་གི་ཅེ་ནས་དོ་ཞིག་དབུགས་ཆེ་དོ་དེ་རང་  
 གི་སྟེ་བའི་ཨི་ཁུང་ལ་ཕོག་པ་ཞིག་དགོས་པ། ལུས་ནི་ཏ་ཅང་ཡང་རྒྱབ་

ཏུ་མི་དབྱེ་ཏེ་ཅང་མདུན་དུ་མི་སྐྱར་བར་བྱང་པོར་བསྐངས་ལ་བྱན་པ་ནང་དུ་  
བཞག་སྟེ་འདུག་དགོས་ཤིང་། ལུས་འཛོང་པོར་གནས་པའི་ཆད་གཞི་ནི་སྐལ་  
ཆོག་ས་ཕྱིར་མ་དོན་པ་ཞིག་དགོས། སྒྲག་པ་ནི་ཐད་ཀར་མཉམ་པར་བཞག་  
དགོས་པ་སྟེ་ཆོད་གཤོག་ལྟར་བརྒྱངས་པ་ཞིག་དགོས། མིག་ནི་ཏེ་ཅང་  
ཡང་མི་དབྱེ་ཏེ་ཅང་ཡང་མི་གཟུམ་པར་སྒྲིའི་ཅེ་མོར་གཏད་དགོས་ཤིང་། ལ་  
ལས་སྒྲོམ་རྒྱག་སྐབས་མིག་བཅུ་མ་ནས་སྟོད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་  
དང་། ལ་ལས་མིག་གནས་ལ་གདངས་ནས་ཤི་གྲབས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད་པས་དེ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པར་མིག་སྒྲ་ཅེ་ལ་པབ་སྟེ་སོ་སོའི་སྒྲ་ཁྱལ་གི་  
ཅེ་དེ་རང་ལ་བལྟས་ནས་སྟོད་དགོས་པ། དེ་ལ་རྒྱང་པ་ནི་རྩེ་བཅུན་རྣམ་  
པར་སྒྲང་མཛད་ཀྱི་སྐྱེལ་མོ་ཁྱང་ལྟ་བུ་སྐྱེལ་མོ་ཁྱང་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའམ་  
ཡང་ན་སྐྱེལ་ཁྱང་བྱེད་པའམ་རུང་སྟེ་དེ་ལྟར་བྱའོ།། སྒྲོམ་རྒྱག་སྐབས་སྟོད་  
སྒྲངས་གང་བྱུང་གིས་མི་འགྲིག་པར་ངེས་པར་དུ་སྒྲོམ་རིམ་བར་པ་དང་ཐ་  
མ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་སྟན་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་བདེ་བ་ལ་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྟོད་  
ཆོས་བརྒྱད་དང་ལྟན་པར་བྱ་དགོས་པ་སྟེ།

སྒྲོམ་དངོས་གཞིར་ཞི་གནས་ཐོག་མ་སྒྲོམ་པ་ནས་གནས་ཆད་གོམ་  
པ་རིམ་བཅུགས་ཀྱིས་མཐར་རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་ཆད་  
གཞིར་མ་སྐྱབས་བར་རིམ་པ་དགྲུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སེམས་གནས་པའི་  
ཐབས་དགྲུ་ཡང་ཟེར།

ནང་ཉིད་དུ་འཛོག་པ་ནི། སེམས་དམིགས་པ་ལ་ཐོག་མར་བསྟོས་པ།

དེ་ནི་དང་པོ་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྒྲུང་དུ་བཞག་ཙམ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན།  
མེ་ཉོག་གི་སྟེང་དུ་སྒྲུང་བྱ་བ་བས་པ་ལྟར་བབ་ཙམ་བབ་ཙམ་བྱས་པ་ལས་  
རྒྱུན་རིང་སྟོང་མི་སྤྱབ་པ་ལྟར་དམིགས་པའི་སྒྲུང་དུ་སྟེབས་ཙམ་བྱས་མ་ཐག་  
གཡེངས་འགྲོ་བ་དང་། ཡང་སྟེབས་ཙམ་བྱས་འབྲལ་སེམས་གཡེངས་འགྲོ་  
བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ནི་ཐོག་མར་ནང་ཉིད་དུ་འཛོག་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན།

རྒྱུན་དུ་འཛོག་པ་ནི། ཐོག་མ་རྒྱུན་མ་ཐུང་མ་ཐུབ་པ་ནས་ད་ལྟར་རྒྱུན་  
ཅུང་ཟད་མ་ཐུང་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་སེམས་དེ་མེ་ཉོག་གི་སྟེང་དུ་སྒྲུང་  
བྱ་བ་བས་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྒྲུང་དུ་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་  
མ་ཐུང་ནས་སྟོང་ཐུབ་སྟེབས་རྒྱུན་ཅུང་ཟད་མ་ཐུང་བ་དེ་ལ་རྒྱུན་དུ་འཛོག་པ་  
ཟེར།

སྒྲུན་ཏེ་འཛོག་པ། དེ་ནི་སེམས་དེ་གཡེང་ཆེ་ལམ་སང་སོ་སོས་ཏ་གོ་  
ནས་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་ཚུར་འགྲུགས་ཐུབ་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་  
ན། ཏྲ་ཁ་ཞོར་སྐབས་ཏྲ་ཁ་ཚུར་འགྲུགས་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར། སྐབས་འདིར་  
སྟེབས་དུས་གོང་དང་མི་འདྲ་བར་ཆད་གཞི་མཐོ་ཙམ་ལ་སྟེབས་ཟིན་པ་རེད།

ཉེ་བར་འཛོག་པ། དེ་ནི་བྱིང་ཁྱོད་གཉིས་ལ་མ་ཞོར་བར་བཟུང་བ།  
བྱིང་ཁྱོད་ནི་བྱིང་བ་དང་ཁྱོད་པ་སྟེ། བྱིང་བ་ལ་སྤྲ་མོ་དང་རགས་པ་གཉིས་  
ཡོད་ལ་ཁྱོད་པ་ལའང་སྤྲ་མོ་དང་རགས་པ་གཉིས་རེ་ཡོད། བྱིང་བ་རགས་  
པ་ནི། རང་གི་དམིགས་པ་དེ་ཟད་དེ་ཞོར་ནས་བརྒྱག་པ་ནང་བཞིན་ཉོབ་སྟེ་  
བསམ་རྒྱ་བྲན་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་གཉིད་ཁྲག་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་དེ་ལ་

བྱིང་བ་རགས་པ་ཞེས་དང་། བྱིང་བ་སྤྲོམ་ནི། སོ་སོའི་དམིགས་པ་དེ་ཅད་དེ་  
ཞོར་མེད་ནའང་གསལ་ལ་མི་གསལ་ཞིག་ལས་མེད་པ་དེ་ཡིན། སེམས་དེ་  
གཡེངས་ལ་ཁད་ལ་སླེབས་ནས་དམིགས་པ་དེ་ཞོར་གྲབས་བྱེད་པའི་དུས་  
ལ་སླེབས་ཡོད། དེ་ལ་བྱིང་བ་སྤྲོམ་ཟེས། རྟོག་པ་ལའང་སྤྲོམ་དང་རགས་པ་  
ཞེས་ཁག་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། རྟོག་པ་རགས་པ་ཟེར་བ་ནི་རང་གི་སེམས་དེ་  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་སྐྱེ་ཡུལ་དང་དེ་བཞིན་ང་རྒྱལ་དང་། སྤྲུག་དོག་ཁོང་  
ཁོ་སོགས་ལ་སེམས་གཡེང་བ་དེ་ལ་རྟོག་པ་རགས་པ་ཟེས། རྟོག་པ་སྤྲོམ་ནི།  
རང་གི་སེམས་དེ་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དུ་གཡེངས་པ་སྟེ། དཔེར་ན།  
གཞས་ཞབས་བྲོ་དང་། སྒྲིང་ཁ་གཏོང་བ། དེ་བཞིན་བྲིམ་གྱི་ལས་ཀ་སོགས་  
ལ་སེམས་གཡེང་ནས་ཞོར་འགོ་བ་དེ་ལ་རྟོག་པ་སྤྲོམ་ཟེས། གཞན་ཡང་ད་  
དུང་འཕྲོ་བ་ཞེས་པ་ནི། རང་གི་སེམས་དེ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ས་སྟེ་བ་དེའི་སྟངས་  
དུ་མ་གནས་པར་དཔེར་ན་དད་པ་སྒྲོམ་གྱི་ཡོད་པ་ལ་ཆ་བཞག་ན། དད་པ་  
སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་དེ་དད་པའི་སྟངས་དུ་མ་གནས་པར། ལས་འབྲས་  
དང་། འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ། ངན་སོང་། མི་རྟག་པ། སྟོང་པ་ཉིད་སོགས་  
གང་སར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་སེམས་གཡེང་འགོ་བ་དེ་ལ་འཕྲོ་བ་ཟེས།

དུལ་བར་བྱེད་པ། བྱིང་ན་ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བྲན་པ། བྱིང་བ་  
སྐྱེས་ཆེ་བྱིང་བ་སྤྲོ་རགས་གང་ཡིན་ལ་མ་སྟོས་པར་ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་ཡོན་  
ཏན་བྲན་ནས་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་དེ་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་  
པ་དེ་ལ་བྱིང་ན་ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བྲན་པ་ཟེས།

ཞི་བར་བྱེད་པ། རྟོན་ན་རྒྱུ་གཡེང་གི་ཉེས་དམིགས་བྱེད་པ། རྟོན་  
 བ་སྐྱེས་ནས་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་སེམས་གཞན་དག་ལ་  
 གཡེངས་ཆེ་རྒྱུ་གཡེང་སྟེ། ཉོན་མོངས་མིན་པའི་གཡེང་བ་སྤྱིང་ཁར་འགྲོ་  
 བ། ངལ་གསོ་རྒྱུ་ལ་སོགས་ལ་སེམས་གཡེང་ཆེ་རྒྱུ་གཡེང་གི་ཉེས་  
 དམིགས་བྱེད་དགོས་ཟེད། རྒྱུ་གཡེང་ཟེར་བ་ནི། ཉིང་དེ་འཛིན་སྐྱེ་སྤངས་  
 ལ་ལྷགས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་སྤྱུག་པོ་ཡོད་པ་དང་། རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མ་  
 རོབ་པའི་རྒྱུ་དེ་གཙོ་བོ་རྒྱུ་གཡེང་ཡིན་པས་རྒྱུ་གཡེང་གི་ཉེས་པ་དེ་བྱེད་  
 ནས་སེམས་དེ་ཚུར་འདུ་དགོས་ཟེད། དེར་བརྟེན་འདིར་རྟོན་ན་རྒྱུ་གཡེང་  
 གི་ཉེས་དམིགས་བྱེད་པ་ཟེད།

རྒྱུ་པར་ཞི་བའི་བྱེད་པ། དེ་ནི་རྟོན་པ་གོང་གསལ་ལས་སྤྱུག་པ།  
 འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་ལྷག་སོགས་སྐྱེས་ཏེ་རྟོན་པ་རགས་པ་བྱུང་སྟེ་  
 ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ན་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་བྱེད། འདོད་ཆགས་སྐྱེས་ན་  
 འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་བྱེད། ཞེ་སྤང་དང་གཉི་ལྷག་སྐྱེས་ན་ཞེ་སྤང་  
 དང་གཉི་ལྷག་གི་ཉེས་དམིགས་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་ ལྷག་དོག་ ང་རྒྱལ། སེར་  
 ལྷ་གང་སྐྱེས་ན་འང་དེ་ཆོ་སོ་སོའི་ཉེས་དམིགས་བྱེད་ནས་སེམས་དེ་དམིགས་  
 པའི་ཐོག་ཏུ་ཚུར་འཐེན་དགོས་ཟེད། དེར་བརྟེན་འདིར་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ན་  
 དེའི་ཉེས་དམིགས་བྱེད་པ་ཟེད།

ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། དེ་ནི་ཉོན་མོངས་ཆ་གསུམ་བར་དུ་རྒྱུན་བརྒྱངས་  
 པ་ལ་ཟེད། ཉི་མ་གཅིག་ལ་ཆ་བཞི་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆ་གསུམ་བར་དུ་ཉིང་དེ་



འཛིན་སློམ་སྟེ་སྟོང་པའམ་རྒྱན་བརྒྱངས་པ་དེ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་ཟེར།  
མཉམ་པར་འཛོག་པ། དེ་ནི་རྩོལ་བ་མེད་པར་རང་བབས་སུ་འཛོག་པ་  
ལ་ཟེར། དེ་དུས་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་མི་སྲིད་ལ་སེམས་ཀྱང་གཡེང་མི་སྲིད་པར།  
རང་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་ཐོབ་ཟིན། རང་དབང་ཐོབ་ཟིན་རྗེས་སུ་འང་བྱིང་  
བ་དང་ཁྱོད་པས་སྐྱེས་ཀྱི་མི་འདུག་གམ་སྙམ་སྟེ་འབད་བཅོན་བྱེད་མི་དགོས་  
པར་དེ་དུས་སེམས་དེ་རང་བབས་སུ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་འཛོག་དགོས།  
བསམ་སློམ་མང་པོ་བཏང་བླགས་ན་བྱིང་བའམ་ཁྱོད་པ་ཆགས་ཉོན་ཡོད་པས་  
སེམས་དེ་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་སྟོང་སྐབས་སུ་འགྲུལ་སྟོང་མ་བཏང་བར་ཅོག་  
ཡུར་འཛོག་དགོས། དེ་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་པ་ཟེར། གོང་གསལ་རྣམས་ནི་  
སེམས་གནས་པའི་དོན་རྣམས་རྟོག་རྟོག་བྱས་ནས་ཚུར་བསྐྱས་ཏེ་བཤའ་  
པ་ལས་ཞིབ་ཕྲ་ཤོད་དགོས་བྱུང་ན་དུས་ཚོད་ཏ་ཅང་རིང་པོ་འགོར་རྒྱ་རེད།  
ལྷག་པར་དུ་ང་རང་ཚོ་སློམ་རྒྱག་མཁན་མིན་སྟབས། དེ་དག་སོ་སོའི་ནང་  
དོན་རོབ་ཅ་མ་ཤེས་ཏྲིགས་བྱུང་ན་འགྲིག་པ་ཡིན་ནོ།

འབྲེས་པའི་སྟོབས་བཅས་སོ། །བཅོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས། ཤེས་  
བཞིན་ཀྱི་སྟོབས། དྲན་པའི་སྟོབས། བསམ་པའི་སྟོབས། ཐོས་པའི་  
སྟོབས། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲུ་པོ་དེ་ལ་སྟོབས་བླག་ཞེས་བཤའ་  
སྟོལ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་  
དགྲུ་པོ་དེ་སྟོབས་བླག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་འདིར་  
སྟོབས་བླག་ཅེས་བཤའ་པ་རེད། སྟོབས་བླག་སྟེ།

དང་པོ། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲའི་ནང་གི་ཐོག་མ་ནང་ཉིད་དུ་  
འཛོག་པ་བཅེས་པ་དེ་ཐོས་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན་པས་  
ཐོག་མར་སེམས་དམིགས་པ་ལ་དང་པོ་འཛོག་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་དེ་  
མེ་ཉོག་སྟེང་གི་སྤང་བུ་ལྟར་དམིགས་པའི་སྤང་དུ་སྟོད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།  
སྐབས་དེ་དུས་སྤྲ་མའི་མདུན་ནས་ཉིང་དེ་འཛིན་སྟོམ་སྟངས་ཀྱི་མན་ངག་  
རྣམས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཐོས་པ་དང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དོགས་པ་བཅད་དེ་  
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་སྟབས། སྐབས་དེ་དུས་ཐོས་པ་དེ་གཙོ་ཆེ་བ་ཡོད་པས་  
སྐབས་འདིར་ཐོས་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲའི་ནང་གི་རྒྱན་དུ་འཛོག་  
པ་ནི་བསམ་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། སྐབས་དེ་དུས་  
གཙོ་བོ་རང་གི་བསམ་སྟོག་གཏོང་སྟངས་དེ་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན། ཉིང་དེ་འཛིན་  
སྟོམ་སྟངས་སོགས་དེ་ཆོ་འཕྲི་ཐོག་ཏུ་རང་གི་བསམ་སྟོག་གཏོང་སྟངས་དེ་གཙོ་  
བོ་རེད། སྐབས་དེ་དུས་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་རྒྱན་ཐོན་བུ་མཐུད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་  
ལ་རང་གི་བསམ་སྟོག་གཏོང་སྟངས་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་འདིར་བསམ་པའི་  
སྟོབས་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དེ་བྱུང་ངོ་།

གསུམ་པ། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགྲའི་ནང་གི་ཐབས་གསུམ་པ་  
བཞི་པ་སྟེ་སྤྲ་ཉེ་འཛོག་པ་དང་། ཉེ་བར་འཛོག་པ་གཉིས་ནི་དྲན་པའི་སྟོབས་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་སྐབས་དེ་དུས་རང་གི་བསམ་སྟོག་  
དེ་དམིགས་པ་འཛོག་པའི་བསམ་སྟོག་དེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དྲན་དགོས་པ་ཡིན་

པས་ན་བློ་པ་དེ་གཙོ་ཆེ་བར་བཞག་པ་ཡིན།

བཞི་པ། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ཡི་ནང་གི་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་  
སྟེ། དུལ་བར་བྱེད་པ་དང་ཞི་བར་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། དུལ་བར་བྱེད་པ་དང་ཞི་བར་  
བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་དེ་ཤྲུགས་ཆེ་བ་ཡོད། སེམས་  
གཡོང་མིན་དང་དམིགས་པ་ཤོར་ཡོད་མིན་ལ་སེམས་ཀྱི་བྱར་གཅིག་གི་བྱ་  
ར་བྱེད་པའམ་སོ་སྟེ་བྱེད་སྟངས་དེ་ཤྲུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཡིན།

ལྔ་པ། ཐབས་དགུ་ཡི་ནང་གི་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་གཉིས་ཏེ། རྣམ་  
པར་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དེ་ནི་བཙུན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྐབས་དེ་དུས་ཉིང་དེ་  
འཛིན་སྟོམ་སྟངས་ཐད་ལ་འབད་བཙུན་བྱེད་རྒྱ་དེ་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་ན་  
བཙུན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ལ་བཞག་པ་ལོ།

དྲུག་པ། ཐབས་དགུ་ཡི་ནང་གི་དགུ་པ་སྟེ། མཉམ་པར་འཛོག་པ་ནི་  
འདྲེས་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། འདྲེས་པའི་སྟོབས་ལ་  
འཛོག་སྐབས་རང་གི་སེམས་དང་དམིགས་པ་གཉིས་པོ་ཚུ་དང་འོ་མ་འདྲེས་  
པ་ནང་བཞིན་འདྲེས་པ་དང་། རང་གི་སེམས་ལ་རང་གིས་རང་དབང་ཐོབ་པ།  
རང་གི་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྟངས་དུ་རྒྱུན་རིང་ཐུང་ག་ཆོད་བཞག་ནའང་  
སྟོད་ཐུབ་པ། རང་གི་སེམས་ལ་རང་གིས་བཞོད་འདོམས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཚུ་  
ཆོད་ཞིག་ཏུ་སྟོབས་པ་དེ་ཡིན། རང་གི་སེམས་དང་དམིགས་པ་གཉིས་ཚུ་

དང་འོ་མ་འབྲེས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་པས་ན། འདིར་འབྲེས་པའི་སྟོབས་ཞེས་  
བཞག་པ་ཡིན་ནོ།

གོང་དུ་སྟོབས་དུག་གི་ནང་དོན་བཤད་ཟིན་ཅིང་། འོ་ན་སེམས་  
གནས་པའི་ཐབས་དགུ་དང་སྟོབས་དུག་པོ་དེ་ལ་བྲད་ཆོས་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་  
ན། བྲད་ཆོས་ནི་ཡིད་བྱེད་བཞི་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ། སེམས་གནས་  
པའི་ཐབས་དང་པོ་གཉིས་པ་ཟུང་གི་སྐབས་སུ་བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་ཡིད་  
བྱེད་ཟེར། དེ་ནས་གསུམ་པ་བཞི་པ་ལྟ་བུ་པ་བདུན་པ་དེ་ལྟའི་སྐབས་  
སུ་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཟེར། དེ་ནས་བརྒྱད་པ་དེ་ལ་ཆད་པ་མེད་  
པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཟེར། དེ་ནས་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་པའི་  
སྐབས་སུ་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་བཅས་ཡིད་བྱེད་བཞི་དང་  
ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་པོ་དེ་རི་ལྟར་  
བྱས་ནས་ཡོང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སྟོབས་དུག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས། དེ་  
དགུ་པོ་ལ་བྲད་ཆོས་གང་ཡོད་དམ་ཟེར་ན་ཡིད་བྱེད་བཞི་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
ཏེ།

དང་པོ། བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། བསམ་སྒྲོ་དེ་ཤུགས་ཏ་  
ཅང་ཆེན་པོ་བསྐྱེམས་ན་མ་གཏོགས་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྒྲིང་དུ་སྒྲོད་མི་  
ཐུབ་པར་བརྟེན་རིག་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་བསྐྱེམས་དགོས། དེར་བརྟེན་སེམས་  
གནས་པའི་ཐབས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཟུང་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་ཡིད་  
བྱེད་ཅེས་མིང་དེ་བཏགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན།

གཉིས་པ། ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། ཐབས་གསུམ་པ་ནས་  
བདུན་པ་བར་ལ་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་སྤྲོད་ཐུག་པ་སྤྲད་ཀྱང་ཡང་  
ཡུན་ཙམ་ལས་མ་སོང་བར་བར་ཆད་ཡང་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་པས་སྐབས་དེ་  
དུས་སེམས་དེ་དམིགས་པའི་སྟེང་དུ་སྟོད་མ་སྤྲོད་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཆད་  
ཐབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་ཡིན། མ་གཞི་དམིགས་པའི་ཐོག་དུ་རྒྱན་རིང་ཙམ་  
སྟོད་སྤྲོད་ནས་འདྲེས་པར་ཆད་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེ་ལྟ་པོའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་  
ཆོས་དེ་ནི་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་སྐབས་དེ་  
དུས་དམིགས་པ་དེ་རྒྱན་སྤྲོད་ཙམ་མ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ལ་བར་ཆད་ཀྱང་སྤྲོད་  
ཙམ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར།

གསུམ་པ། ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། སེམས་གནས་  
པའི་ཐབས་བརྒྱད་པ་ལ་སྟེན་སྐབས་སུ་སོ་སོས་བསམ་སྟོབ་ཞིག་བཏང་  
ནས་སེམས་དམིགས་པ་དེའི་སྟེང་དུ་བཞག་པ་ནས་སོ་སོས་རང་འགྲུལ་  
ཀྱིས་མཆོམས་མ་བཞག་བར་དུ་བསམ་སྟོབ་དེ་དམིགས་པའི་ཐོག་དུ་སྟོད་པ་  
ལས་དེ་ནས་རྒྱན་ནས་བར་ཆད་རྩ་བ་ནས་ཡོང་གི་མེད་པས་སེམས་གནས་  
བརྒྱད་པའི་བྱེད་ཆོས་ནི་ཆད་པ་མེད་པའི་ཡིད་བྱེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

བཞི་པ། ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཡིད་བྱེད་ནི། སེམས་གནས་པའི་ཐབས་  
དགུ་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་དང་དམིགས་པ་གཉིས་ཆུ་དང་འོ་མ་འདྲེས་པ་  
ལྟར་འདྲེས་ནས་དབྱེ་བ་རྩ་བ་ནས་སྟེ་མི་སྤྲོད་པར་གྱུར་པ་རང་གི་སེམས་  
ལ་རང་གིས་རང་དབང་ཐོབ་པའི་དུས་སྐབས་ནི། སེམས་གནས་དགུ་པའི་



སྐབས་སུ་སྐབས་པ་ཡིན་པར་འདོད། སྐབས་དེ་དུས་དངོས་འབྱེད་ཞི་གནས་  
 ཐོབ་ཡོད་པས་ཞི་གནས་སྒྲོམ་སྒྲུངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་དེ་ལ་སེམས་གནས་  
 ཐབས་ཤེས་དགུ་དང་། སེམས་དགུ་པོ་དེ་སྐབས་སོ་སོར་གཙོ་བོ་གང་གི་  
 ཐད་ལ་འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་སྐབས་དུག་དང་། སེམས་  
 གནས་དགུ་པོ་དེ་དག་སོ་སོ་སོ་སོར་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་གང་འདྲ་  
 ཡོད་མིན་དེ་ལ་ཡིད་བྱེད་བཞི་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་དམིགས་པ་འཇོག་སྒྲུངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མདོ་དང་སྒྲགས་གཉིས་  
 བར་རྩལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། སོ་སོའི་དམིགས་པ་འཇོག་ས་དེ་དཔེར་ན་རང་གི་  
 སྒྲུལ་དང་། ཡི་དམ། དེ་བཞིན་ཡི་གེ་ཞིག་སོགས་གང་རྩལ་སྒྲོམ་ཆོག་ཅིང་།  
 སྒྱུར་ན་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རང་གི་ཡི་དམ་སྒྲོམ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་།  
 མདོ་ཡི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཕུ་མེ་སྒྲོམ་ཀྱི་ཡོད། ཤུག་ཕུ་མེ་དེ་ཡང་སྒྲོན་  
 མ་རྒྱ་གར་དུ་བྱུང་བའི་ཤུག་ཕུ་མེ་དེ་ཁོ་ན་སྒྲོམ་པ་མིན་པར་ཤུག་ཕུ་མེ་དེ་  
 དང་རང་གི་སྒྲུལ་གཉིས་བྱེད་ཅ་བ་ནས་མེད་པ། ཕྱི་རི་རྒྱུ་པ་དེ་ཤུག་ཕུ་མེ་  
 ཡིན་པ་ལ་ངོ་བོ་དེ་རང་གི་སྒྲུལ་ཡིན་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་  
 སྒྲོམ་རྒྱག་གི་ཡོད། སྒྲོམ་རྒྱག་སྐབས་མཐོ་དམན་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་ཟེར་  
 བ། མིག་གིས་ཡར་ལྷ་དགོས་པ་མ་ཡིན་ལ་མར་ལྷ་དགོས་པ་ཡང་མ་ཡིན་  
 པར་རང་གི་སྒྲུག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དང་པོ་ཐོག་མར་མི་  
 གཅིག་གི་ཆད་ལོངས་ཅམ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་འགྲིག དེ་ནས་རིམ་  
 བས་རྒྱུ་དུ་བཏང་ནས་གང་མཆོམས་ནས་ཆེ་རྒྱུ་སྒྲན་མ་ཅམ་ལ་བསམ་

སྒྲོ་བཏང་སྟེ་སྤྲུལ་མ་དེའི་སྟེང་དུ་སྐྱུ་གཟུགས་དང་ཞལ་རས་ཆང་མ་ཆ་ཆང་  
ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། སྐྱུ་གཟུགས་དེའང་ནག་རིལ་རིལ་དེ་འདྲ་མིན་  
པར་བྱི་གསལ་ནང་གསལ་འོད་དང་ལྗན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། བསམ་སྒྲོ་  
གཏོང་ས་དེ་ཆེ་བླགས་ན་སེམས་གཡེངས་འགྲོ་ཉིན་ཡོད་པ་དང་ཆུང་བླགས་  
ན་གཉིད་ཁུག་ཉིན་ཡོད་པས་ཆེ་ཆུང་གི་ཆ་དེ་སྤྲུལ་མ་ཞིག་གི་ཆ་ཅམ་  
ཡིན། དེ་ཡང་མཐོ་དམན་འཆ་མས་པོ་དང་ཆེ་ཆུང་འཆ་མས་པོ་ཞིག་བསམ་  
སྒྲོ་བཏང་ན་གཉིད་སངས་བྱུང་པ་དང་སེམས་གཡེངས་འགྲོ་བ་དེ་ཡང་འགོག་  
བྱུང་པ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཡོད།

ཞི་གནས་ཐོབ་མཁན་ལ་སྐྱུ་སྟེགས་པ་དང་། ནང་པ། དེ་བཞིན་པོན་  
པོ་ཡང་ཡོད་པས་ཞི་གནས་ནི་བྱི་ནང་གཉིས་ཀ་བྱུན་མོང་གི་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
ཞི་གནས་སྒྲོམ་པའི་སྐབས་སུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྟངས་དེ་ལྟ་ཅམ་མི་འདྲ་བ་  
ཡོད། སོ་སོའི་དད་པ་ཡོད་པའི་སྐྱུ་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་བཞིན་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་  
ས་ཞིག་ཡོད་ན་འགྲིག་གི་ཡོད།

གསང་སྤྲགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། ཞི་གནས་མ་ཐོབ་གོང་ལ་གསང་སྤྲགས་  
ཀྱི་ལམ་ལ་མ་ཞུགས་པར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་  
སེམས་བསྐྱེད། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཆར་ནས་གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ལམ་  
ལ་ཞུགས། གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཆར་རྗེས་གཞི་ནས་གསང་  
སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་སྟངས་དང་མཉམ་དུ་ཞི་གནས་སྒྲོམ་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་  
གསང་སྤྲགས་ཀྱི་ཆོས་བྱས་ཆེ་ཞི་གནས་མེད་ཐབས་མེད། གསང་སྤྲགས་

ཀྱི་ཚེས་དངོས་འབྲེལ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ན་ནི་གནས་དེ་ངེས་པར་དུ་ཐོབ་  
 དགོས། ཞི་གནས་ཐོབ་ནས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚེས་བྱས་ཆེ་སངས་རྒྱས་པ་  
 ལ་ལོ་བཅུ་གཉིས་མ་གཏོགས་འགོར་གྱི་མེད་ཟེར། ཞི་གནས་མ་ཐོབ་པར་  
 གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚེས་བྱས་ཆེ་སངས་རྒྱས་པར་རྒྱན་ཐུང་ཤོས་ལའང་སྐྱེ་བ་  
 བཅུ་དྲུག་སྟོད་དགོས་པར་འདོད། ཞི་གནས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཤོད་སྤངས་དེ་ཙམ་  
 ཡིན། དེའི་ནང་བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ་ཟེར་བ་དེ་གོང་དུ་ང་ཚོས་བཤད་ཟིན་ཅིང་།  
 དེ་མིན་དྲན་པའི་སྟོབས་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ཀྱི་སྐྱོར་ཆད་མ་རིག་པ་  
 སྟོབ་ཁིད་བྱེད་སྐབས་བཤད་ཟིན་པ་དེ་རྣམས་དང་མཚུངས་སོ།།

དེ་ནས་ཡང་བྱིང་བ་ཟེར་བ་དེའི་ནང་དུ་ཚུགས་པ་དང་བྱིང་བ་ཟེར་བའི་  
 ཁྱད་པར་ཞིག་ཡོད། བྱིང་བ་དང་ཚུགས་པ་ཟེར་བར་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་ཅེ་  
 བ། བྱིང་བ་རང་གི་དམིགས་པ་དེ་མ་ཤོར་ནའང་གསལ་ལོ་མེད་པ་དེ་ལ་ཟེར་  
 བ་དང་། ཚུགས་པ་ནི་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་བསམ་རྒྱ་དྲན་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་  
 གཉིད་ཁུག་ནས་ཐེབ་བསྐྱད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཟེར། བྱིང་བ་དེ་རྒྱན་  
 རིང་པོ་བསགས་པ་ཡིན་ན་སྟོན་མ་ཉིང་ངེ་འཇིན་སྟོམ་པ་ཆང་མ་བཟེད་ནས་  
 རང་ཉིད་མཐུག་ཏུ་སྐྱུགས་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཉིན་ཡོད།

སྐྱག་མཐོང་ལ་བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་སླ་མ་གོང་མ་ཚོའི་གསུང་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་རྗེ་སླ་མ་ཙོང་ཁ་པའི་བཞེད་པ་ལྟར་བཀོད་  
 བ། བྱང་པོ་ལྟ་ཡི་སྟེང་དུ་ངར་འཇིན་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱིས་རི་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་གྱི་  
 དགག་བྱའི་ངོས་འཇིན་བྱེད་ཚུལ་མ་འདྲུགས་པ་གཞིར་བཟུང་དེ་ལ་གནད་

བཞི་དང་ལྔ་ན་པའི་རིགས་པ་ཡང་དག་གི་སྒོ་ནས་དབྱུང་བ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་  
རང་བཞིན་གྱུ་བ་པ་གཏན་ནས་མེད་པའི་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་ཉིད་པ་དང་།  
དབྱུང་བ་དེ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་ཞི་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཐོབ་པ་ལས་ལྷག་  
པའི་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་བདེ་བ་བྱུང་བར་ཅན་ཐོབ་པ་ན་ལྷག་མཐོང་ཐོབ་པ་དང་།  
དབུ་མའི་ལྟ་བ་ཉིད་པ་ཟེར། འདི་ལ་གནད་བཞི་ཆང་དགོས་ཚུལ་དང་། མཉམ་  
བཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྒྲིང་ཚུལ་དང་། རྗེས་ཐོབ་སྦྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྒྲིང་ཚུལ་  
སོགས་ཞིབ་པར་རྗེ་སླ་མའི་གསུང་ལམ་རིམ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་ནང་གསལ།

## ས་བཅད་བཞི་པ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་རྒྱ་གར་དུ་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བ་དང་། མདོ་སྡེ་  
པ། སེམས་ཅམ་པ། དབུ་མ་པ་བཅས་གྲུབ་མཐའ་བཞི་དང་། བོད་དུ་ཉིང་མ།  
བཀའ་གདམས་པ། ས་སྦྱ། བཀའ་བརྒྱད། ཞི་བྱེད། རོ་ནང་། དགོ་ལུགས་  
སོགས་བྱུང་བ་ཆང་མའི་གཞི། ལམ། འབྲས་བུ་བཅས་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་  
བ་ཤུན་བུ་ཡོད་ཀྱང་རྩ་བའི་འགལ་བ་ཆེར་མེད་ཅིང་། གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བའི་  
བྱུང་བར་ཆེན་པོ་འབྱུང་སའི་རྩ་བ་ཐུག་ས་ནི་ལྟ་བ་མི་འདྲ་བའི་སྒོ་ནས་འཛོག་  
པ་ཡིན་པས་འདིར་དེའི་སྒྲོར་གནད་བསྐྱས་བརྟེན་མཆོན་ཅམ་ཞིག་དོན་ཆན་  
གསུམ་དུ་བསྐྱས་ནས་འཆད་རྒྱུར།

༡ རྒྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་བཞིའི་ལྟ་ཚུལ་  
མདོ་ཅམ་བཤད་པ།

༢ རྒྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་བཞིའི་ལྟ་ཚུལ་  
རྒྱས་པར་བཤད་པ།

༣ བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་ཁག་བཤད་པ།

༤ ཐེག་ཆེན་བུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་  
ལམ་བཟོད་ཚུལ་གྱི་བྱུང་པར་བཅས་ཡོད།

དང་པོ། རྒྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་བཞིའི་ལྟ་  
ཚུལ་མདོ་ཅམ་བཤད་པ།

༡ རྒྱ་གར་གྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་ལ་ཐེག་པ་ཆེ་  
ཆུང་གི་སྒྲིན་ས་དབྱེ་ན་ཐེག་དམན་བྱུང་མཐའ་གཉིས (ཁྱེ་བྲག་སྤྲེལ་དང་མདོ་སྤྲེ་  
པ) དང་། ཐེག་ཆེན་བྱུང་མཐའ་སྤྲེལ་བ་གཉིས (སེམས་ཅམ་པ་དང་དབྱུ་མ་པ) གཉིས་  
བཅས་བཞི་ཡོད།

## ཁྱེ་བྲག་སྤྲེལ་བ།

ཁྱེ་བྲག་སྤྲེལ་བ་ཞེས་པའི་མིང་གི་གོ་དོན། སྤྲེ་འགག་གནས་གསུམ་ཡོད་  
པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་དུས་གསུམ་རེ་ཡོད་ཅིང་། དངོས་པོ་དེའི་དུས་  
གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་དངོས་པོ་དེ་འདྲོར་ཡང་དེའི་རྩིས་རྒྱན་ཡོད་པར་ཁས་  
ལེན་པའི་དབང་གིས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དངོས་པོ་ཐམས་



ཅད་ཐོག་མར་མ་འོངས་པ་ནས་ད་ལྟ་བ། ད་ལྟ་བ་ནས་འདས་པར་འཕོས་པའི་  
སྐབས་སུ་དངོས་པོ་སྤྲ་མ་དོར་བེན་ཀྱང་དེའི་རྩ་ས་སྤར་བཞིན་གནས་པ་ཡིན་  
པ། དཔེར་ན། གསེར་ལས་བྱས་པའི་སྒོད་སྒྱུད་ཅིག་བཙོས་ནས་དངོས་པོ་  
གཞན་ཞིག་བྱེད་པ་ན་དངོས་པོ་སྤྲ་མ་དེ་དོར་བེན་ཀྱང་དེའི་རྩ་ས་རྒྱན་ད་དུང་  
གནས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དུས་གསུམ་ནི་དངོས་པོ་  
དེ་ཡི་རྩ་ས་རྒྱན་གྱི་བྱེ་བྲག་དང་། དེའི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཡིན་ཟེར།

བྱེ་བྲག་སྤྲ་བའི་ལྟ་བའི་འདོད་ཚུལ་ནི།      སངས་རྒྱས་ལྷ་པོ་ལས་  
འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་དང་བཅུ་ལྷག་འགའ་ཞིག་སོང་བ་ན། བྱེ་བྲག་སྤྲ་བའི་བྱ་བ་  
མཐའི་ལྟ་ཚུལ་མི་མ་ཐུན་པའི་ཚོད་སྐྱོང་འགའ་ཞིག་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཐོག་  
མར་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་པལ་ཆེར་སྡེ་བ་དང་གནས་བརྟན་སྡེ་བ་གཉིས་སུ་  
བྱེས་པ་དང་། དེ་རྩིས་སྡེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་སོ་སོར་བྱེས་པ་སྟེ། སྒོ་བ་དཔོན་དུལ་  
བ་ལྟས། ཤར་བྱ་བ་རི་དང་གངས་རིར་གནས། །འཛིག་རྟེན་འདས་པར་སྤྲ་བ་  
དང་། །བཏགས་པར་སྤྲ་བའི་སྡེ་རྣམས་ནི། །ལྷ་ཆོན་དགོ་འདུན་པལ་བའི་སྡེ།  
། ཞེས་པལ་ཆེན་པ་ལས་བྱེས་པ་ལྟ་དང་། གཞི་ཀྱན་ཡོད་དང་འོད་སྤངས་སྡེ། །  
ས་སྟོན་སྡེ་དང་ཆོས་སྤངས་སྡེ། །མང་ཐོས་གོས་དམར་སྒོ་བ་མར་བཅས། །བྱེ་  
སྡེ་སྤྲ་བའི་སྡེ་རྣམས་ནི། །གཞི་ཀྱན་ཡོད་པར་སྤྲ་བ་ཡིན། །ཞེས་གཞི་ཐམས་  
ཅད་ཡོད་པར་སྤྲ་བ་ལས་བྱེས་པ་བདུན། རྒྱལ་བྱེད་ཆལ་གནས་འཛིགས་  
མེད་གནས། །གཙུག་ལག་ཁང་གནས་གནས་བརྟན་པ། །ཞེས་གནས་བརྟན་  
པ་ལས་བྱེས་པ་གསུམ། ས་སྒྲོག་རི་དང་སྤངས་བ་པ། །གནས་མ་བྱ་བའི་སྡེ་

རྣམས་ནི། །མང་པོས་བཀྱར་བའི་སྡེ་པ་ཡིན། །ཞེས་མང་བཀྱར་བ་ལས་གྲེས་  
པ་གསུམ་བཅས་ཏེ་བཙུག་བརྒྱུད་ཡོད།

གྲེ་བྲག་སྤྲ་བའི་སྡེ་པ་བཙུག་བརྒྱུད་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མང་བཀྱར་གྱི་  
སྡེ་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆང་མས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཁས་ལེན་ཅིང་།  
དེ་ཡང་གང་ཟག་རང་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རྣམས་ཡོད་ཀྱིས་སྟོང་བ་དང་། ཕྱི་རོལ་ལྷ་  
སྟོགས་པས་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་ཏྲག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་སྟོང་བ་ལ་ཟེར་  
བ་ལས། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ནི་ཁས་མི་ལེན་པ་ཡིན། ལམ་ལུ་རྣམ་གཞག་  
ཁས་ལེན་གྱང་ས་བཅུ་རྣམ་གཞག་ཁས་མི་ལེན་པ་ཡིན།

སྡེ་པ་བཙུག་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ནས་མང་བཀྱར་སྡེ་པས་རང་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་  
རྣམས་ཡོད་དུ་གྲུབ་པའི་བདག་ཁས་ལེན་ཚུལ་ནི། ཡུང་པོ་ལྷ་ཆོགས་པའི་གང་  
ཟག་དེ་ནི་ལས་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་དང་། འབྲས་བུ་བདེ་སྤྱུག་གཉིས་སྟོང་  
བ་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། འཁོར་བར་གནས་པ་པོ་དང་། ཐར་བ་ཐོབ་པ་པོ་ཡང་  
ཡིན་པས་ཡུང་པོ་ལྷ་ལས་ལོགས་སུ་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་པའི་གང་ཟག་གི་  
བདག་ཡོད་ཟེར། ལྷགས་འདིས་གང་ཟག་གི་བདག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་  
དེའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ལྷ་སྟོགས་པ་དང་ཁྱད་མེད་པ་ལྷ་བྱར་སྤྱང་ཡང་ཁོ་ཆོས་  
དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཐར་བ་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་  
པ་ཁས་ལེན་པ་དེའི་དབང་གིས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་  
དངོས་ཡིན་པ་ལས་ལྷ་སྟོགས་པ་གཏན་ནས་མིན་ལྷགས་དང་། འདིའི་རྩ་  
བའི་སྟོབ་དཔོན་སུ་ཡིན་པ། གཞུང་རྩོམ་པ་པོའི་སྟོབ་དཔོན་ཇི་ལྟར་བྱུང་བ།

གྲུབ་མཐའ་སྟོན་པའི་གཞུང་གང་དང་གང་ཡོད་པའི་སྒྲོར་བཅས་ ༼ ཐུའུ་བཀྲ་ན་  
གྲུབ་མཐའ་༽ དང་གོང་དུ་བཀོད་པའི་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་དེ་ཚོར་གཞིགས།

## མདོ་སྡེ་པ།

མདོ་སྡེ་པ་ཞེས་པའི་མིང་གི་གོ་དོན།      སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
གསུངས་པའི་མདོ་སྡེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་གྲུབ་པའི་མཐའ་བཞག་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན་ཞིང་། ལུགས་འདིར་གཞི་ལམ་  
འབྲས་གསུམ་གྱི་འདོད་ཚུལ་ཞིབ་ཕྲ་ཆད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་རྒྱས་པར་  
བཤད་པས་འདིར་མ་གྲིས་ཤིང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུའི་འདོད་ཚུལ་  
ཅུང་ཟད་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཤད་ན།

ལུགས་འདིས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ཁས་སྐྱངས་ཤིང་། དེ་ཡང་  
ཡུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པ་ལ་ཟེར། ལས་འབྲས་  
ཀྱི་ཉིན་དུ་གྲུར་པའི་བདག་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ནི་ཡུང་པོ་ལ་བཏྲན་ནས་ངའོ་ཞེས་བཏགས་པ་ཅམ་གྱིས་མ་ཆིམས་པར་  
ཡུང་པོ་ལྗེ་རེ་རེ་བ་དང་། ཡུང་པོའི་ཚོགས་པ། དེ་ལས་དོན་གཞན་པ་བཅས་  
གང་ཞིག་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཉིན་དུ་གྲུར་པའི་བདག་ཡིན་མིན་བཏགས་པ་ན།  
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཡུང་པོའི་རྒྱུན་དེ་ཉིད་ངའོ་ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་པའི་  
གདགས་གཞིར་ཉིད་རྒྱ་ཡོད་ལ། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རྒྱུན་དེ་ཉིད་ངའོ་ཞེས་  
ཐ་སྙད་བཏགས་པའི་གདགས་གཞི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་

རང་འཇིན་རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་དང་། རང་  
བཞིན་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་ན་ཆོས་དེ་མེད་དགོས་པར་ཁས་ལེན། དེར་བརྟེན་  
ལུགས་འདིས་བདེན་པར་གྲུབ་པ་དང་། དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་  
དུ་གྲུབ་པ། རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ། རང་བཞིན་ཀྱིས་གྲུབ་པ། རོ་བོ་  
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ། རྗེས་སུ་གྲུབ་པ་བཅས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་མ་ཟད། དེ་  
དག་མེད་ན་གཏན་ནས་མེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་གཙོ་བོ་ཡང་རང་འཇིན་  
རྟོག་པའི་ཞེན་གཞིར་རང་གི་མཆོན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་མ་གྲུབ་ལ་ཐུག་པ་ཡིན།

གོང་གསལ་གྱི་བྲག་སྐྱ་བ་དང་མདོ་སྡེ་བ་མང་ཆེ་བས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་མིན་པར་འདོད་ཀྱང་། སྟོབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་བྱོན་པའི་  
རྗེས་ཀྱི་གྱི་བྲག་སྐྱ་བ་དང་མདོ་སྡེ་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་ཐེག་  
པ་ཆེན་པོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་  
བཅས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་བྱེད་ཤེས་དགོས།

## སེམས་ཅམ་པ།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་བཞིའི་ནང་ནས་ཐེག་  
པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱ་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་ཅམ་པ་དང་དབྱུ་མ་  
པ་གཉིས་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་ཡིན་པ་དང་། ཐེག་པ་ཆུང་དུའི་ལྟ་བ་རྣམས་  
ཀྱང་རིམ་གྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྟ་བའི་གོ་རྟོགས་སད་ཐུབ་པའི་སྟོ་དམན་པ་

ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྤང་གཞི་ཡིན་པ་དང་། སྐས་ལ་འཛེགས་པའི་སྐས་  
ཐེམ་འོག་མ་དང་འདྲ་བར་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད།

སེམས་ཙམ་པའི་གྲུབ་མཐའི་ལྷ་ཚུལ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་གནང་  
མཁན་ནི་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཡིན་པས་སློབ་དཔོན་འདི་ཞིང་  
ཏྲི་སློབ་འབྱེད་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་གཅིག་ཏུ་བགྱང་སློབ་ཡོད། སློབ་  
དཔོན་འདི་དུས་སྐབས་གང་དུ་བྱུང་བ་བོད་ཡིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་བ་  
མ་མཐོང་ཡང་། སློབ་དཔོན་འདི་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་ཡུལ་  
གཅིག་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཡིན་པ་དང་སློབ་དཔོན་དབྱིན་གཉེན་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་  
པོ་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉིས་དུས་མཉམ་པར་རྫོ་ནང་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་བརྩམས་པའི་༼རྒྱ་  
གར་ཆོས་འབྱུང་༽ཀྱི་ནང་གསལ་ཞིང་། སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་སློབ་མ་སློབ་  
དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་པོ་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སློང་བཙན་སྐམ་པོ་གཉིས་  
དུས་མཉམ་པར་མདོ་སྨད་པ་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པའི་༼དེབ་  
ཐེང་དཀར་པོ༽ཀྱི་གསལ་། སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་པོའི་སློབ་མ་སློབ་དཔོན་  
དབང་ལྷག་སྟེ་ཡིན་པ་དང་དེའི་སློབ་མ་སློབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་ཡིན་  
པ། སློབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སློང་བཙན་སྐམ་  
པོ་གཉིས་དུས་མཉམ་པར་རྫོ་ནང་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་༼རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་༽ཀྱི་ལས་  
གསུངས་པ་བཙས་གྱུར་བསྐྱེགས་ན་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ནི།  
སྟེ་ལོའི་དུས་རབས་བཞི་པ་ནས་ལྷ་པའི་མཆུག་བར་བྱུང་བ་ཡིན་ཆོད་འདུག  
སློབ་དཔོན་འདིའི་ཡབ་ནི་རྒྱལ་རིགས་དང་། ཡུམ་བུམ་ཟེ་མོ་བྲ་ཀླ་ས་ལྷོ་



ལ (རབ་གསལ་ངང་ཚུལ་མ) ཡིན། ཆེར་ལོངས་པའི་དུས་སུ་རིག་གནས་ལྔ་ལ་  
 མཁས་པར་སྦྱངས་ཏེ་ཡུམ་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་བས་པ་ལྟར་རབ་ཏུ་བྱུང་། མཁན་  
 སློབ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་གཡོག་ལོ་གཅིག་མཛད། དེ་རྗེས་དགེ་སློང་གི་སྒྲིམ་  
 པ་ཞུས་ནས་ལོ་ལྔའི་རིང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་། ལོ་རེ་  
 ཆོགས་བཅད་ཁྲི་བཅུ་རེའི་ཆོག་དང་དོན་ཐམས་ཅད་ཁོང་དུ་ཚུད་པ་གནང་།  
 དེ་ནས་ལོ་མང་པོའི་རིང་གསང་སྤགས་གྱི་ཆོས་ལ་སྒྲིམ་སྦྱབ་དང་ཐེག་པ་  
 ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་། སྐྱ་ཆེའི་དཀྱིལ་དུ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཕྱོགས་  
 ལྷ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་ (དེང་སང་གི་ཨ་ཟླ་ཉན) དང་། རྒྱ་གར་སྒོ་ཕྱོགས་རྒྱུད་དུ་སངས་  
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་དང་། ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན། ཆོས་གཞི་བརྒྱ་  
 ལྷག་ཙམ་གསར་དུ་བཅུགས། རང་ཉིད་ལ་སློབ་མ་ཁྲི་སྟག་མང་པོ་ཡོད་པ་  
 དང་། རྒྱན་དུ་མཉམ་དུ་གནས་པའི་འཁོར་དགེ་སློབ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཙམ་ཡོད་པ་  
 ཆང་མ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཆད་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་པ་ཤིས་ལྟག་  
 ཡིན། སྐྱ་ཆེའི་སྤང་གྱི་མཐར་རྒྱ་གར་ཡུལ་དབྱུས་ཀྱི་རྒྱ་ལེ་རྒྱ་དགོན་པར་ལོ་  
 བཅུ་གཉིས་ཙམ་བཞུགས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་བར་བཞུགས།  
 མཐར་གྲོང་ཁྲེར་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་སྐྱ་ལྷ་ངན་ལས་འདས། སློབ་དཔོན་འདིས་  
 མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས། ཡུམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་དང་མངོན་རྟོགས་  
 རྒྱན་གྱི་དོན་སྟོན་པ་ ༩ དེ་ཉིད་རྣམ་ངེས། ༡ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྤེ་སྟོང་གསུམ་གྱི་  
 དོན་རྒྱས་པར་སྟོན་པ་ས་སྤེ་ལྔ། ༡ ས་ཡི་དངོས་གཞི། ༢ རྣམ་པར་གཏོན་ལ་  
 དབབ་པ་བསྐྱ་བ། ༣ གཞི་བསྐྱ་བ། ༤ རྣམ་གྲངས་བསྐྱ་བ། ༥ ༩ རྣམ་པར་བཤད་



ཁས་ལེན་པའི་དབང་གིས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན། ལྷགས་འདིས་སྤྱི་  
རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ནང་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་གྲུབ་  
པར་ཁས་ལེན་པ་ཡིན།

སྐབས་འདིར་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ་ཟེར་བའི་གོ་དོན་  
ནི། སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པ་དང་།  
སེམས་ཨང་དང་པོ་དང་དངོས་པོ་ཨང་གཉིས་པར་བཞག་པའི་གོ་དོན་རྩ་བ་  
ནས་མིན། སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་རགས་པ་  
དང་གོ་དོན་གཉིད་ཟབ་པ་གཉིས་ཡོད་པས་རགས་པ་ནི་འདིར་མ་བཤད།

སྤྱི་རོལ་ཡུལ་དང་རང་འཛིན་ཤེས་པ་གཉིས་པར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་སྤྱི་  
རོལ་ཡུལ་དེ་སྒྲར་ནས་ཡོད་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་ལ་རང་གིས་འདི་དང་འདིའོ་སྦྱུང་  
དུ་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་བསམ་པ་སྐྱེ་བ་ན་བསམ་པ་དེ་ལ་སྒྲུང་ཚུལ་མི་འདྲ་  
བ་གསུམ་ཡོད་དེ། ༡ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲུང་བ།  
༢ བདག་ལྟའི་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲུང་བ། ༣ སྤྱིད་པའི་ཡན་ལག་གི་  
བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲུང་བ་བཅས་ཡིན།

དེ་གསུམ་གྱི་བྱད་པར་གསལ་པོར་མ་ཤེས་ན། སེམས་ཅམ་པ་ཞེས་  
པའི་སེམས་ཅམ་གྱི་དོན་ལེགས་པོར་མི་གོ་བས། ཐོག་མར་སྒྲུང་བ་གསུམ་  
གྱི་བྱད་པར་སྤྱེད་གོས།

༡ མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྒྲུང་བ་ནི། འདི་ནི་  
འདིའོ་སྦྱུང་པའི་སྒྲུང་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ༢ བདག་ལྟའི་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་

གིས་སྒྲུང་བ་ནི། དངོས་པོ་དེའི་ཐ་སྙད་འཇུག་པའི་འཇུག་གཞིར་རང་གི་  
མཚན་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་སྒྲུང་བ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ༣ སྤྱིད་པའི་ཡན་ལག་གི་  
བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲུང་བ་ནི། སྒྲུང་བ་དེ་རང་གི་སེམས་ལས་ལོགས་  
སུ་ཡོད་པར་སྒྲུང་བ་དེ་ཡིན། འཆར་སྒྲུང་སྟོན་མ་གཉིས་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུང་  
ཚུལ་ཡིན་པ་དང་། རྗེས་མ་དེ་ནི་རྟོག་པ་དང་རྗེས་དཔག་གི་འཆར་སྒྲུང་ཡིན།

སྒྲུང་བ་དེ་གསུམ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་རང་འཇིན་ཤེས་བས་སྤྱི་རོལ་  
ཡུལ་དེ་ངོས་འཇིན་མ་བྱས་གོང་དུ་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་མིང་དང་། རོན་གཉིས་  
བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་མིང་དང་ཐ་སྙད་འདོགས་པའི་གཞིའི་  
འཆར་སྒྲུང་བྱུང་བ་སྟོན་དུ་འགྲོ་དགོས། གལ་ཏེ་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཆར་སྒྲུང་  
མེད་ན། དེའི་མིང་དང་རོན་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་ཐབས་མེད་ལ། དེ་  
མེད་ན་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་དེ་ངོས་འཇིན་བྱེད་ཐབས་མེད། ཐོག་མར་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་  
གྱི་འཆར་སྒྲུང་བྱུང་ཞིང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་རོན་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་  
ཤེས་ཏེ་དེའི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ནི་འདིའོ་སྟུང་པའི་འཆར་སྒྲུང་  
ཞིག་བྱུང་བ་དང་དུས་མཚུངས་བདག་ཉལ་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་  
རོལ་ཡུལ་དེ་མིང་དང་ཐ་སྙད་འདོགས་པའི་གཞིར་རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་  
གྲུབ་པའི་འཆར་སྒྲུང་ཞིག་རང་ལྷགས་ཀྱིས་སྦྱེས་འོང་ཞིང་། དེ་རྗེས་སྤྱིད་པའི་  
ཡན་ལག་གི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་སྒྲུང་བ་དེ་རང་གི་  
སེམས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པ་སྟེ་བྱུང་འཆར་སྒྲུང་དང་ངོས་འཇིན་ཞིག་རང་  
ལྷགས་ཀྱིས་སྦྱེས་འོང་། འཆར་སྒྲུང་སྤྱི་རིགས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་དང་

པོ་ནི་མ་འབྲུལ་བ་དང་། རྗེས་མ་དེ་གཉིས་འབྲུལ་བའི་འཆར་སྒྲུང་ཡིན་ཞིང་།  
 རོས་འཇིན་དེ་འབྲུལ་ཤེས་ཡིན་པས་དོན་དངོས་སུ་བྱེ་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཆར་  
 སྒྲུང་དེ་གསུམ་ག་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པ་ལས་སེམས་ལས་ལོགས་  
 སུ་དངོས་པོའི་དབང་གིས་གྲུབ་པ་མེད་པ་དེར་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་  
 གྲུབ་པ་ཞེས་བེད (དེ་བཞིན་དུ་རོས་འཇིན་གྲུང་བ་བརྟེན་ལ་སྟོས་པ། དོན་གཅིག་མིང་མང་དང་  
 མིང་གཅིག་དོན་མང་། སྐྱེས་བུ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་འཇུག་པ་དང་། གཞན་སེམས་ཤེས་  
 བའི་མཛོན་ཤེས་ཀྱང་འབྲུང་བའི་རྣམ་པ་སྒྲུང་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི་གཅིག་ལ་སྒྲུང་བའི་ཆ་དེ་གཅིག་ཤོས་ལ་མི་  
 སྒྲུང་ངོ་)། རང་རང་སོ་སོའི་སྒྲུང་བ་དེ་རང་རང་སོ་སོའི་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་  
 མེད་པ་ཡིན་པས་དེ་གང་ཟག་ལས་གཞན་པའི་གཞི་ཡི་སྟེང་དུ་སྒྱུར་ན་དེ་ལ་  
 ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་བེད་པ་དང་། གཞི་གང་ཟག་གི་སྟེང་དུ་སྒྱུར་ན་ངའོ་སྟམ་  
 བའི་སྒྲུང་བ་དེ་རང་གི་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་མེད་ཀྱང་ཡོད་པར་འཇིན་པ་  
 གང་ཟག་གི་བདག་འཇིན་དང་། དེ་སྟར་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་གང་ཟག་གི་བདག་  
 མེད་ཡིན། དེ་འབྲུའི་བདག་མེད་འཇོག་ཚུལ་ནི་བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་དང་མདོ་སྟེ་བ་  
 གཉིས་ལས་རིག་པ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་སྤྲ་བ་ཡིན། དེ་མིན་རང་རིགས་གཟུང་  
 འཇིན་རྗེས་ཐ་དད་ཀྱིས་སྟོངས་པའི་སྟོང་རིག་གི་ཤེས་པ་ཁས་ལེན་ཚུལ་  
 སོགས་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཆད་མ་རིག་པའི་ལེ་ཏུ་གསུམ་པ་སྟོབ་སྟོང་  
 བྱེད་མ་སྟོང་བ་རྣམས་ལ་ངེ་ཅམ་བཤད་ཀྱང་གོ་དཀའ་བས་འདིར་མིང་ཅམ་  
 ལས་མ་སྟོས་སོ།།



## དབུ་མ་པ།

དབུ་མ་ཞེས་པའི་གོ་དོན། ཏྲག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་ (ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་སྟེ་སློབ་འདོགས་དང་སྐྱར་འདེབས་ཀྱི་མཐའ་) གཉིས་དང་བྲལ་བའི་དབུས་ལ་གནས་པ་ཡིན་པས་དབུ་མ། ལྟ་བུ་དེ་ཁས་ལེན་པ་ལ་དབུ་མ་པ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་(སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་བྱུང་འབྲེལ་)།

དབུ་མའི་ལྟ་བུ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་པ་པོ་ནི། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་དང་དེའི་དངོས་སློབ་འཕགས་པ་ལྷ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་མཆོན་སྟན་གྲགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་དཔོན་ཞིག་དང་། ཤིང་རྟེན་སློབ་འབྲེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སློབ་དཔོན་འདི་སངས་རྒྱས་ལྷ་པོ་ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བའི་དུས་སུ་བྱུང་བར་གསུངས་ཤིང་། རྫོན་པ་རྒྱ་རྒྱ་ཐམས་མཛད་པའི་༼རྒྱ་གར་ཆོས་འབྲུང་༽ རྫོན་སློབ་དཔོན་འདིའི་སྐུ་ཆེའི་སྤྱད་དུ་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱོགས་རྒྱུད་དུ་བྱོན་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་མཛད་པའི་དུས་སྐབས་སུ། ཐོ་གར་གྱི་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་ཤུ་ལི་ཀ་ཞེས་བྱ་བའི་ཡུལ་ (འདི་ཕུར་ཆེས་དང་ཐག་ཉེ་བའི་ཞུས་ལི་ཡ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ནམ་བཏགས་) དུ་སོང་ནས་སྤྱོད་ཆོས་ལུགས་ཐོག་མར་བརྩམས་ནས། རྗེས་སུ་དེའི་སློབ་མ་བེ་ཁམས་པ་ཞེས་བྱ་བས་ཁོ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས་མ་ཁའི་ཡུལ་དུ་སོང་ (འདི་དབྱི་རྒྱ་ལིའི་རྒྱལ་ས་ལོ་

མའི་མིང་རྟེན་པ་ཡིན་ནམ་སྟམ་) རས་སྒྲ་སྒྲོ་སྟག་གཟིག་གི་ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་  
 གཏོང་འགོ་ཚུགས་ཞེས་གསལ་བ་དང་། སྟོབ་དཔོན་འདི་ཉིད་སྒྲ་ཆའི་སྤྲད་  
 དུ་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་སུ་བྱོན་པའི་དུས་སྒྲི་ལོའི་དུས་རབས་དང་པོའི་འགོ་  
 ཚུགས་པ་ཡིན་ཆོད་འདུག་ཀྱང་། དེ་ལས་གསལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་ཆ་ད་པན་  
 ཁོ་བོས་མ་མཐོང་། སྟོབ་དཔོན་འདི་ཉིད་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་པེ་དར་ལྷ་ཞེས་བྱ་  
 བའི་ཡུལ་དུ་བྲམ་ཟེ་འབྱོར་ལྷན་ཞིག་གི་བྲིམ་དུ་འབྱུངས། མཆན་མཁན་ལ་  
 བསྟན་པས་ཆེ་རིང་ཞོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་མི་བྱུང་བེར་བས། བ་མ་གཉིས་  
 གིས་བྱ་ཞི་བའི་རོ་མིག་གིས་མཐོང་མ་བཟོད་པར་གཡོག་དང་བཅས་ཡུལ་  
 གཞན་དུ་འབྱུང་དུ་བཏང་། རིམ་གྱིས་རྒྱ་གར་ཡུལ་དབྱུས་གྱི་དགོན་པ་ཆེ་  
 ཞོས་རྒྱ་ལེ་རྒྱར་ཐེབས་ཏེ་སྟོབ་དཔོན་བྲམ་ཟེ་ས་ར་ཏ་དང་མཇལ་ཏེ་ཆེ་དབང་  
 བྱས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་མང་  
 པོ་གསལ། དགོན་པའི་མཁན་པོ་སྒྲ་གཅན་འཇིན་བཟང་པོའི་དབང་དུ་དགོ་སྟོང་  
 གི་སྟོམ་པ་བྱས་ཏེ། མཆན་དགོ་སྟོང་དཔལ་ལྷན་ཞེས་བཏགས། དགོན་པའི་  
 ཞལ་ཏ་པ་ (གྲ་པ་རྒྱམས་ཀྱི་འཆོ་བའི་གཉེར་པ) གནང་རིང་ཟུ་གོ་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། སྤྱིང་  
 ལྷན་ཞིག་ནས་གསེར་འབྱུར་གྱི་ཅི་སྤངས་ནས་གསེར་བཙོངས་པའི་རིན་གྱི་  
 ཐོག་ནས་དགོ་འདུན་ལ་འཆོ་བ་སྒྱུར། དེའི་གནས་ཚུལ་དགོ་འདུན་ཆོས་རིས་  
 པ་ན་ལན་དང་པོར་གསུངས་པས། དགོ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་བྱས་པར་ཆོང་  
 བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྒྱུར་བ་ཆོས་བྲིམས་དང་འགལ་བ་ཡིན་ཟེར་ཏེ་གནས་ནས་  
 བྱུང་ (སྤྱིགས་འཇུགས་ནས་བྱུང་པ)། དེ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོན་ནས་སྟོ་ཁང་དང་



༼མདོར་བསྟེན༽ ༼དཀྱིལ་ཆོག་ཉི་ཤུ་པ༽ ༼གསང་སྒྲགས་ཀྱི་རྫོགས་རིམ་སྟོན་པ་  
 ༼རིམ་པ་ལྟ་བུ༽ ༼གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྦྱར་བ་བརྒྱ་པ༽ ༼སྦྱོར་སྦྱར་གྱི་བསྟན་  
 བཅོས་མིག་མངས་རིམ་གྱི་སྦྱར་བ༽ ༼ཅིས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་༼རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་  
 བའི་གཙུག་ལག་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད༽ ༼བཅས་ཆ་ཆང་བ་བོད་སྐད་དུ་འགྱུར་ཞིང་རེ་  
 གཉིས་ཅམ་མ་གཏོགས་མང་ཆེ་བ་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྦྱོང་ལྟེ་བཅན་གྱི་དུས་བོད་  
 སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད། སྟོབ་དཔོན་འདི་ཉིད་ཀྱི་ལོ་  
 རྒྱུས་བོད་ཡིག་ཐོག་བཀོད་པ་རྒྱས་ཤོས་ནི། རོ་ནང་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་མཛད་པའི་  
 ༼བཀའ་བབས་མདུན་ལྟོན་གྱི་བརྒྱད་པའི་རྣམ་ཐར་རིན་པོ་ཆའི་འབྱུང་གནས༽ ༼སྤྱ་གསལ༽

སྟོབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྟ་ (ཨུ་དེ་བ) ནི་སྟོབ་དཔོན་སྤྱ་སྤྱབ་ཀྱི་སྤྱ་  
 ཆའི་སྐད་ཀྱི་སྟོབ་མ། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོབ་དཔོན་  
 སྤྱ་སྤྱབ་དངོས་དང་བྱུང་མེད་པའི་བཙུང་བཀྱར་དང་དད་གུས་ཁུ་ཡུལ་དང་།  
 སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཅམ་མ་ཟད་སྤྱ་སྟོགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཡང་ཏ་  
 ཅང་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འགའ་ཞིག་ནང་བཤད་སྟོལ་ལ་  
 སྟོབ་དཔོན་འདི་སིངྒ་ལའི་སྤྱིང་གི་རྒྱལ་པོ་བརྩ་ཤྲི་གི་ཞེས་པའི་སྤྱས་ཡིན་  
 པར་བཤད་ཡོད་ཚུལ་ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་བརྩམས་པའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་གི་  
 ནང་གསལ། མཁན་པོ་ཏེ་མ་དེ་ལ་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་དགེ་སྦྱོང་གི་སྟོམ་  
 པ་ཁུས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐམ་ས་ཆེན་པོའི་ཐོག་ཡོད་པའི་སྤྱ་ཁང་དང་  
 མཆོད་རྟེན་རྣམས་མཛུལ་བར་ཐེབས། སྤྱབས་དེར་སྟོབ་དཔོན་སྤྱ་སྤྱབ་སྟོ་  
 སྟོགས་རྒྱུད་དུ་ཐེབས་པ་དང་སྤྱབས་འཁེལ་ནས་མཛུལ་ཏེ། སྟོབ་དཔོན་གྱི་



དྲུང་དྲུ་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་མཐར་ཕྱིན་པ་གསུང་། སློབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་སྐྱ་  
འདས་ཁར་བསྟན་པའི་བདག་པོར་བསྐྱོས་ནས་རྒྱ་གར་སྟོ་རྒྱུད་དྲུ་སངས་  
རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་གནང་སྟེ། ལྷ་ཁང་དང་གཙུག་ལག་ཁང་ཉི་ཤུ་ཙུ་  
བཞི་བཞེངས། དེ་ཐམས་ཅད་དྲུ་ཆོས་གཞི་ (ཆོས་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྟེན་གཞི)  
བཙུགས། དམ་ཟེ་ཐུབ་དཀའ་ནག་པོ་ཞེས་པ་རྩོད་པ་ལ་འགྲན་ཆེ་མེད་པ་དེ་  
ཕམ་པར་མཛད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་མར་གྱུར་པའི་མཆན་ལ་སློབ་དཔོན་  
དཔའ་པོ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ལྷ་ལེ་རྒྱ་དགོན་པར་ཡང་ཡུན་རིང་དྲུ་བཞུགས། སྐྱ་  
ཆེའི་སྦྱད་དྲུ་རྒྱ་གར་སྟོ་སྒྲགས་རྒྱུད་རང་དྲུ་བཞུགས་ནས་དེར་སྐྱ་འདས།

སློབ་དཔོན་འདིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མའི་ལྷ་བ་རྒྱས་  
པར་བཤད་པ་༼དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ༽དེ་མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་པ་༼དབུ་  
མ་ལག་པའི་ཆད༽དེ་ལ་རྩོད་པ་སྦྱོང་བ་༼འབྲུལ་པ་བསྐྱོག་པའི་གཏན་ཆིགས་བྱུབ་པ༽  
མཆན་ཉིད་དང་སྒྲགས་ཀྱི་བྱུབ་མཐའི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པ་༼ཡེ་ཤེས་སྦྱང་པོ་ཀུན་  
ལས་བརྟུས༽གསང་སྒྲགས་ཀྱི་ལྷ་སྦྱོང་གཏན་ལ་འབེབས་པ་༼སྦྱོང་བ་བསྐྱུས་  
པའི་སྟོན་མ༽དེ་རིགས་པས་སྐྱབ་པ་༼སེམས་ཀྱི་སྦྱིབ་སྦྱོང་༽སྦྱིན་བྱེད་དབང་གི་  
ཆོ་ག་ལ་༼རྡོ་རྗེ་གདན་བཞེད་དཀྱིལ་ཆོག་སྦྱང་པོ་མདོར་བསགས༽བསྐྱེད་རིམ་སྟོན་  
པ་༼རྡོ་རྗེ་གདན་བཞེད་སྐྱབ་ཐབས༽ལ་སོགས་པ་མཛད་པ་རྣམས། དུས་རབས་  
བཙུ་གཅིག་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་པ་ཆབ་ཉི་མ་གྲགས་སོགས་ཀྱིས་རིམ་  
བཞིན་བསྐྱར་བ། བསྟན་འགྱུར་སྤར་ཐང་པར་མའི་སྒྲགས་སྒྲུགས་པོད་༼ཟ་  
པ་དང་༽མདོ་སྒྲགས་༼ཙུ་པའི་ནང་ཡོད༽སློབ་དཔོན་འདིའི་ལོ་རྒྱས་རྒྱས་



པ། བྱ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་༽ བྱ་སྟོན་ཆོས་འབྱུང་༽ ༽དང་ངོ་ནང་ཏུ་ར་རྒྱ་  
ཐའི་༽ རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་༽ ༽ལེ་འུ་བཅུ་བདུན་པར་གསལ།  
དབུ་མ་ལ་ནང་གསལ་དབྱེ་ན། དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་དང་༽ ཐལ་འབྱུར་  
བ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས།

## དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ།

སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྲེད་ཀྱིས་༽ དབུ་མ་སྟོང་པོ༽ ༽དེའི་རང་འབྲེལ་  
རྟོག་གི་འབར་བ༽ ༽བརྩམས་ནས་སྟོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་ས་ལ་དགག་  
པ་མཛད་དེ་དབུ་མ་རང་རྒྱད་པའི་གྲུབ་མཐའི་སྟོལ་ཐོག་མར་གསལ་གཏོང་  
མཛད། དབུ་མའི་གཞུང་གོང་གསལ་གཉིས་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་དང་  
ལུ་སྟེགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་ལྟ་ཚུལ་གསལ་པོར་བཤད་པས་ངོ་བོ་རྩེ་  
ཨ་ཉི་ཤས་ཀྱང་རྒྱ་གར་དང་བོད་དུ་༽ རྟོག་གི་འབར་བ༽ ༽བཤད་བྲིད་ཐེངས་མང་  
པོ་གནང་བ་ཡིན། ལུགས་འདིས་བདེན་གྲུབ་ཁས་མི་ལེན་ཅིང་གཞན་རྣམས་  
ཁས་ལེན།

དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན། རྟོལ་བ་གཉིས་ཀའི་ཆད་མ་མ་  
འཁྲུལ་བའི་ངོར་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་སྒྲུང་བའི་ཆོས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་  
བསྐྱབ་བྱ་རྟོགས་པའི་རྩེས་དཔག་ཆད་མ་སྐྱེས་པར་ཁས་ལེན་པས་ན་རང་  
རྒྱད་པ་ཟེམ། ལུགས་འདིས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་སྟོག་སྟེགས་བདེན་པར་གྲུབ་  
པའི་གྲུབ་ཆད་ནི། སྟོ་གཞོད་མེད་ལ་སྒྲུང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མ་ཡིན་

པར་ཡུལ་རང་གི་སྡོད་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་ལྟར་དུ་  
བྱུང་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ལ་སྟོང་བ་ཉིད་ཟེར། ལྗོངས་གོད་མེད་ལ་སྤང་བའི་  
དབང་གིས་བཞག་ཅེས་པའི་ལྗོངས་གོད་མེད་ནི་ལྗོངས་ལྟུང་བ་མེད་པའི་དབང་  
ཤེས་དང་ཚྭ་གས་པ་གཉིས་ལ་ཟེར་ཞིང་། ལྗོངས་གོད་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་  
གིས་བཞག་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་རང་གི་སྡོད་ལུགས་ཀྱི་ངོས་  
ནས་བྱུང་བ་མེད་ཀྱང་ལྗོངས་གོད་མེད་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པའི་སྤྱི་  
རོལ་ཡུལ་རང་གི་སྡོད་ལུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ཡོད་པ་གཉིས་འགལ་  
བ་མེད་དེ། དཔེར་ན་སྤྲུགས་རྩལ་གྱིས་མིག་བསྐྱད་པའི་ལྗོངས་དབང་གིས་  
བཞག་པ་ལ་མ་སྟོས་པར་སྤྲུལ་གཞིའི་རྟེན་དང་ཤིང་བྱ་རྟ་སྒྲང་དུ་སྤང་བ་མེད་  
ཀྱང་། སྤྲུགས་རྩལ་གྱིས་མིག་བསྐྱད་པའི་ལྗོངས་དབང་གིས་སྤྲུལ་གཞིའི་རྟེན་  
དང་ཤིང་བྱ་རྟ་སྒྲང་དུ་སྤང་བར་འཛོག་བྱས་ཤིང་། ལྗོངས་དབང་གིས་བཞག་  
པའི་སྤྲུལ་གཞིའི་ངོས་ནས་ཀྱང་རྟ་སྒྲང་དུ་སྤང་བའི་སྡོད་ལུགས་ཡོད་པ་ལྟར་  
ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུགས་རྩལ་གྱིས་མིག་བསྐྱད་པའི་ལྟ་མོ་བ་ལ་སྤྲུལ་གཞི་  
རྟེན་དང་ཤིང་བྱ་རྟ་སྒྲང་དུ་སྤང་བའི་སྐབས་འཆར་སྤང་དེ་ནང་གི་ལྗོངས་དབང་  
གིས་བཞག་པ་མིན་པར་གཞི་དེར་དང་པོ་ནས་རྟ་སྒྲང་མཆན་ཉིད་པ་ཞིག་  
ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར། སྟོང་ཉིད་མ་ཚྭ་གས་པའི་མི་རྣམས་  
ལ་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་སྤང་བ་འཆར་ན་ཡང་ལྗོངས་དབང་གིས་བཞག་པ་ལ་  
མ་སྟོས་པར་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་རང་གི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན།  
དེ་ནི་བདེན་འཛིན་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་དུ་བྱུང་བ་ནི་བདེན་པར་བྱུང་བའི་ཆད་

ཡིན།

དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་ལ་ནང་གསེས་གྱིས་སྤྱོད་མཐོང་དབུ་  
མ་རང་རྒྱད་པ་དང་། རྣམ་འབྱོར་སྤྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་གཉིས་ཡོད།  
མཐོང་སྤྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་བཟུང་བའི་གོ་དོན་ནི། རྩལ་ཕྱན་  
རིགས་མ་ཕྱན་བསགས་པའི་གཟུགས་རགས་པ་དེ་ཉིད་དབང་ཤེས་གྱི་  
དམིགས་སྤྱོད་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཐད་མཐོང་སྤྱོད་པ་དང་མ་ཕྱན་པའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན། རོན་གྲང་ལུགས་འདིས་རྩལ་ཕྱ་རབ་  
འདུས་པ་དབང་ཤེས་གྱི་དམིགས་སྤྱོད་ཡིན་པ་ཁས་མི་ལེན། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ནི། རྩལ་ཕྱན་རིགས་མ་ཕྱན་ཞིང་རྟོན་གཅིག་གི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཚོགས་པ་  
ལ་བསགས་པ་བཟུང་ཞིང་། དཔེར་ན། བྱམ་པ་ལྷ་བྱ་རང་གི་ཚོམ་གཞིར་གྱུར་  
པའི་རྩལ་ཕྱན་རིགས་མ་ཕྱན་པ་མང་པོ་སྤེབས་འབྱུང་གྱི་ཚུལ་དུ་གནས་པ་ལྷ་  
བྱ་ཡིན།

རྩལ་ཕྱན་འདུས་པ་ཞེས་པ་ནི། རིགས་མི་མ་ཕྱན་པའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་  
རྟོན་གཞི་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱོད་གཅིག་དུ་ཚོགས་པ་ལ་བཟུང་ཞིང་། དཔེར་  
ན། དམག་དང་ནགས་ཚལ། སྤང་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ལུགས་འདིའི་སློལ་གཏོད་  
མཁན་ནི་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྱེད་ཡིན།

རྣམ་འབྱོར་སྤྱོད་པའི་དབུ་མ་པ་རང་རྒྱད་པ་བཟུང་བའི་གོ་དོན་ནི། སྤྱི་  
རོལ་དོན་གྱིས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཉིད་སེམས་ཅམ་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་མ་ཕྱན་པར་  
ཁས་ལེན་པའི་དབང་གིས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པ་ཡིན། ལུགས་འདི་ཐོག་

མར་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན་ནི་སྟོབ་དཔོན་ཞི་བ་འཆོ་ཡིན།

## དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ།

ཐལ་འགྱུར་བ་ཞེས་པའི་གོ་དོན།      སྟོབ་ཕྱིར་སྟོབ་གཉིས་ཀའི་ཆད་  
མ་མ་འཁྱལ་བའི་ངོར་མ་ཐུན་སྒྲུབ་དུ་གྲུབ་པའི་      (རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་  
སྒྲུབ་ཚུལ་མ་ཐུན་པ)      ཆོས་ཅན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟགས་ཀྱི་ཚུལ་སྦྱབ་མི་  
དགོས་པར་པ་རོལ་པོའི་ཁས་སྒྲངས་ཅ་མ་ལ་འབྲིལ་ནས་པ་རོལ་པོ་དེ་རང་  
ལ་གྲགས་པའི་ཚུལ་གསུམ་པའི་རྟགས་ཀྱིས་བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་རྗེས་  
དཔག་བསྐྱེད་པར་ཁས་ལེན་པས་ན་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས།

གོ་དོན་དེ་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཏན་ཆིགས་མི་  
དགོས་པར་གཞན་གྲགས་ཀྱི་རྟགས་བཀོད་པ་ཅ་མ་གྱིས་བདེན་མེད་རྟོགས་  
པའི་རྗེས་དཔག་བསྐྱེད་ཀྱིས་པར་ཁས་ལེན་པ་དེར་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བ་  
ཟེར།      དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལྟ་བ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན་  
ནི་སྟོབ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པ་ཡིན་ཞིང་།      དེ་སྟོན་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་  
འབྲེད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་བསྐྱངས་ལ་དགག་པ་མཛད་པའི་སྟོན་དེ་རྣམས་མི་  
འཇུག་པ་དང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་གཏན་ཆིགས་ཁས་མི་ལེན་པའི་སྦྱབ་བྱེད། ཁས་  
ལེན་པ་ལ་གཞོན་བྱེད་མང་དུ་བསྟན་ནས་༼ དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆིག་  
གསལ། ༽དང་༼ དབུ་མ་འཇུག་པ། ༽དེའི་རང་འབྲེལ་བཅས་མཛད་དེ་དབུ་མ་ཐལ་

འགྱུར་བའི་ལྷ་བ་ཐོག་མར་གསར་གཏོང་མཛད།

སྟོབ་དཔོན་འདི་སྟོབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དངོས་སྟོབ་ཡིན་མིན་ལ་  
 བཤད་སྟོལ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོ་གསལ་འདུག་ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ ༼ གསང་བ་འདུས་པའི་རྩ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་སྟོན་གསལ། ༽ནང་སྟོབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་  
 ཀྱི་དངོས་སྟོབ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་མ་ཟད་རྩོ་བོ་རྩེ་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤས་  
 མཛད་པའི་ ༼ བྱང་ཆུབ་ལམ་སྟོན། ༽ལས་ཀྱང་།      སྟོབ་དཔོན་འདི་སྟོབ་དཔོན་  
 སྐྱ་སྐྱབ་ཀྱི་དངོས་སྟོབ་ཡིན་པར་གསུངས་པས་དེ་ལ་ནོར་འཁྱལ་མེད།      སྐྱ་  
 འཁྱུངས་པའི་ཡུལ་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ས་མཆར་ཡིན་ཞིང་།      རྒྱུ་དུས་ནས་  
 རིག་གནས་མཐའ་དག་ལ་མཁས་པར་སྦྱངས།      སྟོ་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་དེ་ཉིད་དུ་  
 རབ་ཏུ་བྱུང་།      སྟོབ་དཔོན་སྐྱ་སྐྱབ་དང་།      སྟོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱུངས་  
 དང་།      སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཀྱི་སྟོབ་མ་མང་པོ་ལས་མདོ་སྒྲགས་ཀྱི་  
 ཚོས་མང་པོ་གསན་ཅིང་།      ལྷག་པར་དབུ་མའི་གཞུང་དང་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་  
 གཞུང་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་མཛད།      རྒྱ་ལེ་རྒྱ་ཡི་དགོན་པའི་མཁན་པོ་  
 ཡུན་རིང་དུ་མཛད་དེ།      སྐྱ་ཆེའི་སྦྱད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁྱུངས་ཡུལ་སྟོ་སྟོགས་  
 རྒྱུད་དུ་བྱོན་ནས་སྣ་ཁང་དང་དགོན་པ་མང་པོ་བཏབ།      དགྲུང་ལོ་སུམ་བརྒྱ་  
 ཅ་མ་བཞུགས་ཟེར་བ་བདེན་མིན་རྗེ་ལྷ་ཡང་སྐྱ་ཆེ་རིང་པོ་བཞུགས་པར་  
 མདོན་ཏེ་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་རིགས་པའི་ཁུ་བྱུག་ཆེ་བ་དང་།      དེའི་སྟོབ་མ་རིགས་  
 པའི་ཁུ་བྱུག་རྒྱུད་བ      (སྟོ་མ་བྱམས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ)      ཡིན་ལ།      དེའི་སྟོབ་  
 མ་རྩོ་བོ་ཆེན་པོ་ཨ་ཏི་ཤ་ཡིན་ཞིང་།      རྩོ་བོ་ཆེན་པོ་ནི་བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་གོང་



གི་ཚུ་ཉ (སྤྱི་ལོ་༢༠༡༩)ལོར་སྐྱེ་འབྱུངས་པ་དང་། དགྲུང་ལོ་བྱུག་ཚུ་རེ་གཅིག་  
 པ་ཐོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ལྷགས་འབྲུག་ (༡༠༩༠)ལོའི་ལོ་མཇུག་ལ་རྒྱ་  
 གར་ནས་བལ་ཡུལ་བརྒྱུད་མངའ་རིས་སུ་ཐེབས་པ་ཡིན་པས་མགོན་པོ་སྐྱེ་  
 སྐབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེའི་སྤང་དུས་རབས་དང་པོ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས། རྩོམ་ཆེན་པོ་  
 འབྱུངས་པའི་བར་དུས་རབས་དགུ་ལ་ལོ་དགུ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་ཆང་  
 མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་ལྟག་བསམ་རྣམ་དག་  
 གིས་དད་མོས་བྱེད་མཁན་ཆོས་དེ་ལ་དོགས་པ་རྩ་བ་ནས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་།  
 ལོ་རྒྱུས་དངོས་གཙུག་སྐྱེ་བའི་ལུགས་ལྟར་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་  
 ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱན་བཟོ་ཡིན་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ལྟ་བུ་གྱུར་འདུག་པས་བརྟག་  
 སློབ་དཔོན་འདིས་མཇུག་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། རྒྱ་བྱ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་འགྲེལ་  
 པ་ཆོག་གསལ། ་རྒྱ་བྱ་མའི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ། ་དང་། རྒྱ་བྱ་མའི་རང་  
 འགྲེལ། ་རྒྱ་བྱ་མ་ཤེས་རབ་ལ་འཇུག་པ། ་སློབ་དཔོན་སྐྱེ་སྐབ་ཀྱིས་མཇུག་པའི་  
 དབུ་མ་ རྒྱ་བྱ་མའི་རིགས་པ་བྱུག་ཚུ་པའི་འགྲེལ་པ། ་རྒྱ་བྱ་མའི་སྐྱེ་བའི་རྣམས་འབྱོར་སྦྱོར་བ་  
 བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པ། ་རྒྱ་བྱ་མ་ཕྱང་པོ་ལྷ་པ། ་བཅས་འདི་རྣམས་མང་ཆེ་བ་སྤྱི་  
 ལོའི་དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་ནག་ཆོ་ལོ་རྩ་བ་དང་པ་ཆང་ལོ་རྩ་བ་  
 སོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་ཡིན། བསྟན་འགྱུར་སྐར་ཐང་པར་མའི་མདོ་སྤྱོད་གས་  
 ཀྱི་ཐོད་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ། རྒྱ་བྱ་མའི་སྤྱོད་པ་ལན་ལྷག་བྱུག་  
 པའི་འགྲེལ་པ། ་རྒྱ་བྱ་མའི་སྤྱོད་པ་ལན་ལྷག་བྱུག་  
 པའི་འགྲེལ་པ། ་འདི་གཉིས་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བཅུ་པའི་མཇུག་དུ་མངའ་རིས་

ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ། བསྟན་འགྲུར་སྒྲར་ཐང་  
 བར་མའི་སྒྲགས་སྒྲུགས་ཀྱི་བོད་ཀྱི་འགྲུ་ལོད། སྒྲོ་བ་དཔོན་འདིའི་ལོ་  
 རྒྱུས་སྒྲོར་བུ་སྟོན་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་ཀྱུ་སྟོན་ཆོས་འབྱུང་། །དང་ངོ་ནང་  
 ཏུ་ར་རྒྱ་ཐས་མཛད་པའི་ཀྱུ་གར་ཆོས་འབྱུང་། །གཉིས་སུ་གསལ།

ལྷགས་འདིར་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛོག་ཚུལ་དང་དེ་བཞིན་དུས་  
 གསུམ་འཛོག་ཚུལ་སོགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་བརྒྱད་ཡོད།

(༡) ཐོག་མར་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་འཛོག་ཚུལ་དབུ་མ་རང་རྒྱད་པ་  
 ལས་གཏིང་ཟབ་པ་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་གྱི་ཉོག་པས་  
 བཏགས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། དུལ་རང་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་དང་  
 རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་མེད། དེ་ཉིད་གཞི་གང་ཟག་གི་སྟེང་དུ་  
 སྒྱར་ན་གང་ཟག་གི་བདག་མེད། དེ་མིན་གཞི་གཞན་གྱི་སྟེང་དུ་སྒྱར་ན་ཆོས་  
 ཀྱི་བདག་མེད་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་མིང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་དོ།

འོ་ན་ཉོག་པས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་པའི་ཉོག་པ་དེ་གང་ཡིན། ཉོག་པའི་  
 དབང་གིས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷགས་འདིའི་  
 ཉོག་པས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་པའི་ཉོག་པ་ནི་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྒྲོ་གོམས་  
 པའི་དབང་གིས་ཆོས་གང་གི་སྒྲུང་བ་འཆར་ན་ཡང་གདགས་གཞི་ཆོགས་པ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲོས་བཏགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དུལ་རང་གི་ངོས་ནས་གྲུབ་  
 པར་སྒྲུང་ཞིང་སྒྲུང་བ་ལྟར་དུ་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་སྟོན་སྒྲུས་དེ་ཡིན། དེའི་  
 དབང་གིས་བཞག་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན་ཐག་པ་ཁ་བོ་ལ་སྒྲུལ་འཛིན་གྱི་ཉོག་པ་

སྐྱེས་པའི་སྐབས་ཐག་ཁ་སྐྱེལ་དུ་བཏགས་པའི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཐག་ཁ་སྐྱེལ་འཛིན་གྱི་རྟོག་པ་སྐྱེས་པ་ལས། གདགས་གཞི་ཐག་ཁ་  
དེ་ཉིད་ཀྱི་སྟངས་སྐྱེལ་དུ་གྲུབ་པ་མེད་ཅིང་། འབྲུལ་སྤང་དེ་ཡང་རང་གི་རྒྱ་  
རྒྱུན་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། དེ་ཡང་ཐག་པའི་སྟངས་དུ་ཐུན་པ་ཅུང་ཟད་  
བབས་པ། མདོག་དང་འབྲེལ་ལུགས་སྐྱེལ་དང་འབྲེལ་བ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤར་  
སྐྱེལ་མཐོང་ལྟོང་བ་བཅས་རྒྱ་རྒྱུན་གསུམ་འཛོམས་པ་ན་ཐག་ཁ་དེ་ཉིད་སྐྱེལ་  
དུ་འབྲུལ་བའི་འཆར་སྤང་བྱུང་བ་མ་ཟད། སྐྱེལ་འདུག་གོ་སྟམ་པའི་བསམ་ལྟོ་  
སྐྱེས་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཐག་པའི་མདོག་དང་། དབྱིབས་དང་། ཆ་ཤས་རེ་  
རེ་བ་དང་། ཚོགས་པ་བཅས་གང་ཡང་སྐྱེལ་གྱི་མཆན་གཞིར་བཟུང་རྒྱ་མེད་  
པར་རང་གི་བསམ་ལྟོ་བཏགས་ཅ་མ་ཡིན། དཔེ་དེ་དང་འབྲེལ་བར། ཚོས་གང་  
དང་གང་ཡིན་ཀྱང་དེ་དང་དེའི་སྟམ་པའི་བསམ་པ་སྐྱེས་པ་ཐམས་ཅད་རང་  
གི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དང་དེའི་སྟམ་དུ་བསམ་ལྟོས་  
ངོས་འཛིན་བྱས་པ་ཅ་མ་ལས། ཚོས་དེའི་དབྱིབས་དང་། ཁ་དོག་ཆ་ཤས་  
རེ་རེ་བ་དང་། ཚོགས་པ་བཅས་གང་ཡང་ཚོས་དེའི་མཆན་གཞིར་འཛོག་རྒྱ་  
མེད་ལ། དེ་དག་ལས་ངོ་མོ་ཐ་དད་པའི་ཚོས་གང་ཡང་མཆན་གཞིར་འཛོག་  
རྒྱ་མེད་པར་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་བསམ་ལྟོས་  
བཏགས་པ་ཅ་མ་ཡིན། གལ་ཏེ་གདགས་གཞིའི་སྟངས་རང་བཞིན་གྱིས་  
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་རྗེས་སུ་དེ་ངོས་འཛིན་གསར་པ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་དང་།  
མིང་བརྟམ་སྤྱར་བའི་མིས་ཀྱང་མཐོང་ཅ་མ་ནས་ཤེས་དགོས་པ། དངོས་པོ་

གཅིག་ལ་གང་ཟག་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་  
 བཅས་ཀྱི་སྒྲིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་  
 རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དེར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་བྱུང་ཞིང་། རོས་  
 འཛིན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་འདི་དང་འདིའོ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ལ་སྟག་ཡིན་  
 པ་དང་། གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིག་  
 པ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ཡོད་པ་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཡོད་པའི་བྱུང་བར་  
 ཆིག་གི་སྒྲོ་ནས་སྤྱི་སྒྲ་ཡང་། བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་འབྱེད་པ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་  
 མ་རྟོགས་བར་དུ་ཡོང་མི་ཐུག། བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་ཡོད་པ་དང་རང་བཞིན་  
 ཀྱིས་ཡོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་སྤྱི་བ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟེན་འབྱུང་ཡིན་  
 པའི་གོ་བ་ཆིག་ཅུ་མ་དུ་མ་ལུས་པ་ཞིག་དགོས་པ་དེར་ཐུག་པ་ཡིན།

ཐོག་མར་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་གི་གང་ཟག་  
 གི་བདག་མེད་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པ་བཤད་པ། བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་ལ་གོ་  
 བ་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་དུས་རིམ་གཅིག་དང་། དེ་ལ་འཛིགས་སྒྲུབ་སྤྱི་བའི་  
 དུས་རིམ་གཅིག དེའི་ནང་སྒྲུབ་སྟོང་བྱུང་འབྱུག་སྟོང་ཐོག་ནས་འཆར་བའི་  
 དུས་རིམ་གཅིག་བཅས་ཡོད།

ཐོག་མར་སྒྲ་མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་ལ་གོ་བ་  
 ལེགས་པར་ཆགས་རྗེས། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ལ་ཐོགས་འདོན་པ་དང་  
 དགག་བྱའི་ང་ངོས་བཟུང་བའི་ཆེད་དུ་གཉན་ས་དང་དུར་ཁྲོད་དུ་སོང་ནས་  
 གཙོད་གཏོང་བའི་སྒོལ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་

མཐའ་ཚང་མར་ཡོད་ཅིང་། གཙོད་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཡང་བདག་འཇིན་གཙོད་  
པ་ལ་ཟེར། གཙོད་ཀྱི་ནང་དུ་རང་གི་ལུས་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་སེམས་  
ཀྱིས་སྤལ་ཏེ་རང་ལུས་ལྟ་འདྲེ་ལ་སྒྲོས་བཏང་ནས་སྦྱིན་པ་སོགས་ཀྱི་བྱ་  
ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་འཇིགས་སྒྲུབ་སྦྱེས་སུ་བཅུག་སྟེ། འཇིགས་  
སྒྲུབ་དེ་བྱུང་བ་དང་སེམས་ཀྱི་བྱུར་གཅིག་གིས་དགག་བྱའི་ང་དེ་ངོས་འཇིན་  
པ་ཡིན།

དེ་འདྲའི་དགག་བྱ་དེ་ངོས་འཇིན་ལེགས་པར་བྱུང་ཇེས། ང་དེ་མེད་  
པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་རིག་པ་བདུན་ཡོད། དེ་ལ་རྣམ་བདུན་གྱི་རིག་པ་ཟེར།

༡ ངའོ་སྣམ་དུ་འཇིན་པའི་གཞིའི་ང་དེ་ཕྱང་པོ་ལྔ་དང་། རང་བཞིན་  
ཀྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་ཡིན་པ་འགོག་པའི་རིག་པ།

མིང་གི་རྣམ་གངས་སུ་འགྱུར་བ།

བདག་མང་པོར་འགྱུར་བ།

བདག་སྦྱེ་འཇིགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ།

༢ རང་བཞིན་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཐ་དད་ཡིན་པ་འགོག་པའི་རིག་པ།

ཕྱང་པོ་ལས་ལོགས་སུ་བདག་ཡོད་དགོས་པ།

དེ་གཉིས་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཡིན་དགོས་པ།

༣ ཕྱང་པོ་ལ་བདག་བརྟེན་ནས་གནས་པ་འགོག་པ་རིག་པ། ཕྱང་པོ་  
འཇིག་ན་བདག་འཇིག་པར་འགྱུར་བ།

༤ བདག་ལ་ཕྱང་པོ་བརྟེན་ནས་གནས་པ་འགོག་པའི་རིག་པ་ཕྱང་པོ་



ལྷ་ལས་ལོགས་སུ་བདག་ཡོད་དགོས་པ།

༥ བདག་སྤང་པོ་དང་ལྷན་པ་འགོག་པའི་རིག་པ།

དེ་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་ཡང་མིན་  
པ།

༦ སྤང་པོ་ལྷ་ཚོགས་ཅམ་བདག་ཡིན་པ་འགོག་པའི་རིག་པ།

སྤང་པོ་ལྷ་ཚོགས་པ་ནི་གདགས་གཞི་ཡིན་ཞིང་། བདག་ནི་དེ་ལ་  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པས་གདགས་གཞིར་བཏགས་པ་ཡིན་པ་མི་  
རིགས།

སྤང་པོ་ལྷ་ཚོགས་པའི་དབྱེབས་བདག་ཡིན་པ་འགོག་པའི་  
རིག་པ།

དབྱེབས་ནི་གཟུགས་ཅན་གྱི་སྤང་པོ་ལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ཚོར་བ་  
དང་། འདུ་ཤེས། རྣམ་ཤེས་གསུམ་ལ་དབྱེབས་མེད་ཅིང་། དབྱེབས་བདག་  
ཡིན་ན་བདག་ལའང་དབྱེབས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དགོས་པ།

དེ་རྣམས་ནི་གང་ཟག་གི་བདག་འགོག་པའི་རིག་པ་བདུན་ཡིན་ལ།  
དེའི་དཔེ་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ལ་སྦྱར་ནས་བཤད་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་རྟེན་  
འབྲེལ་གྱི་རིག་པ་སྦྱར་དགོས། བདག་མེད་པ་ཤེས་ན་བདག་གི་བ་རང་  
བཞིན་གྱིས་མེད་པ་གོ་སླ།

གང་ཟག་གི་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་རྗེས་སུ། དེ་ལས་གཞན་པའི་

འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་གང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མ་བྱུང་  
པར་གཏན་ལ་དབབ་དགོས། དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཟེར།

དེ་ལ་རིག་པའི་རྣམ་གངས་མང་པོ་ཡོད། (ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་རིག་  
པ། ལུ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གི་རིག་པ། གཅིག་ཏུ་བྱལ་གྱི་རིག་པ། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་  
རིག་པ) གྲང་། མཐའ་བཞིའི་སྐྱེ་འགོག་ནི་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྐྱུ་བ་བྱེད་ཀྱི་  
རིག་པའི་ནང་ནས་རྒྱས་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེས་ནས་མཐའ་  
བཞི་གང་རུང་ལས་སྐྱེ་དགོས་པས་དེ་གནད་བསྐྱུས་ཅམ་བཤད་ན།

བདག་སྐྱེ་འགོག་པའི་རིག་པ། རང་དང་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་རྒྱ་  
ལས་སྐྱེས་ན་རྒྱ་ཡི་དུས་སུ་འབྲས་བུ་རང་གི་ངོ་བོ་ཐོབ་ཅིན་པས་སྤར་ཡང་  
སྐྱེ་བ་དོན་མེད་པ་དང་། རང་གི་ངོ་བོ་ཐོབ་ཅིན་སྤར་ཡང་སྐྱེ་བ་ན་འབྲས་  
བུ་རིགས་འདྲ་གཏན་ནས་མི་སྐྱེ་བའམ་སྐྱེ་བ་ཐུག་མེད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་  
གཉིས་དབྱིབས་དང་རྒྱས་པ་སོགས་མི་འདྲ་བ་མེད་དགོས།

གཞན་སྐྱེ་འགོག་པའི་རིག་པ། རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པའི་གཞན་ལས་  
སྐྱེས་ན། རྒྱ་ཡིན་མིན་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བ་མེད་པར་གཅིག་  
མཚུངས་ཡིན་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་ཡིན་མིན་ཐམས་ཅད་ལས་འབྲས་བུ་ཡིན་  
མིན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་འགག་གི་བྱ་བ་ནི་  
རྒྱ་འགག་པ་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས་པ་དང་། འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས་  
པ་གཉིས་སྤང་མདའི་མཐོ་དམན་ལྟར་དུས་མཉམ་པས་རྒྱའི་དུས་སུ་སྐྱེ་བའི་  
བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་འབྲས་བུ་དེ་ཡང་ཡོད་དགོས།

གཉིས་ཀ་ལས་སྐྱེ་བ་འགོག་པའི་རིག་པ། ལྷོགས་རེ་རེ་ནས་སྐྱེ་བ་  
མེད་ན་གཉིས་ཀ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡོད་མི་སྤྱད་པ།

རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་འགོག་པའི་རིག་པ། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་ན་རྒྱ་གཅིག་  
ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཆོག་པ་དང་། འབྲས་བུ་དེ་ཡོང་བའི་  
ཆེད་དུ་རྒྱ་ལ་འབབ་བཅོམ་བྱས་པ་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་ཡིན་དགོས།

(༤) བདག་མེད་གཉིས་ཀར་ཐུན་མོང་དུ་སྦྱར་དགོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་  
གྱི་རིག་པ། བདག་མེད་གཉིས་ཀ་ལ་ཐུན་མོང་དུ་སྦྱར་ཆོག་པ་དང་། རིག་པ་  
རྣམས་ནི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིག་པ་ཡིན་པས་རིག་པའི་རྒྱ་ལ་ཕོ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་  
རིག་པ་ཡིན་ཟེར། རིག་པ་འདིས་སྟོང་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་  
དུ་གོ་བྱུང་པ་དང་། ཡོད་པའི་མཐའ་དང་མེད་པའི་མཐའ་གཉིས་དུས་མཉམ་  
དུ་སེལ་བྱུང་པ་མ་ཟད། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟེན་འབྲེལ་དབར་པའི་རྟེན་  
འབྲེལ་བཅས་ཡིན། སྟོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ། སྤང་པའི་རྟེན་འབྲེལ། ད་རྟེན་  
འབྲེལ་དུ་གོ་བྱུང་པ་ཡིན། འོ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཞེས་པའི་  
རྟེན་འབྲེལ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྦྱར་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་  
པའི་གོ་དོན་ལ་གསུམ་ཡོད་དེ།

སྤང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི། རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་སྤང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྲེལ་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཆོང་མས་ཐུན་མོང་  
དུ་ཁས་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན།

སྟོས་པའི་རྟེན་འབྲེལ། འདུས་བྱས་དང་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་གང་

ཡིན་ཀྱང་རང་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་སྟོས་ནས་རང་གི་ངོ་བོ་བྱུང་བ་ལ་བེད་ཞིང་།  
གོ་དོན་སྒྲ་མ་ལས་བྱུང་ཆེ་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་པ་མང་ཆེ་བས་  
ཁས་ལེན།

བརྟེན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི།      རང་རང་གི་གདགས་གཞི་ཆོགས་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཅམ་དུ་བྱུང་བ་ལ་བེད།      འདི་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་  
ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན།      སྤྱིར་བཏང་  
ལ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་བེད་བ་སྤྱ་གྲ་སྤྱ་བུ་ལ་མཆོན་ན་ས་བོན་ནི་རྒྱ་དང་།      ཅུ་ལུང་  
རྫོང་སོགས་ནི་རྒྱུན་ཡིན་པས་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་ཅམ་ལ་གོ་བ་ལེན་ན་རྟེན་འབྲེལ་  
ཀྱི་གོ་དོན་བྲབ་ཅུང་བའི་སྒྲིན་ཡོད་པས།      དབུ་མ་ཐལ་འབྱུར་པས་ཁས་ལེན་  
པའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ནི།      ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དེའི་མིང་དུ་འདོགས་པའི་  
གདགས་གཞི་ཆོགས་པ་དེ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་།      དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་པས་  
འདི་དང་འདིའོ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེ་ནི་རྒྱུན་ཡིན་ཞིང་།      རྒྱ་རྒྱུན་དེ་  
གཉིས་ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་དེ་ཡོད་པར་བཞག་པ་ཡིན།      དེ་ནི་མིས་  
བཟོས་པའི་དངོས་པོ་དང་།      མིས་མ་བཟོས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་  
པོ་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་ཐོག་མར་དངོས་པོ་དེ་དང་དེའི་མིང་དུ་འདོགས་  
པའི་གདགས་གཞི་སྒྲར་ནས་ཡོད་པ་ཡིན་པ་ལ།      མིས་དངོས་པོ་དེ་ལ་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་མ་བྱུང་བའི་གོང་དུ་དངོས་པོ་དེའི་མིང་དེ་མེད་པ་དང་།      མིས་  
དངོས་པོ་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་དངོས་པོ་དེ་ལ་འདི་  
དང་འདིའོ་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་ནས་དངོས་པོ་དེ་ཡོད་པར་བཞག་པ་ཡིན་

པས་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན་ཀྱང་མི་ཡིས་བསམ་སྒྲོས་དངོས་  
 པོ་དེ་དངོས་འཛིན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན། དོས་འཛིན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ནི་སྤྱི་  
 རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་དེའི་གདགས་གཞི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆར་  
 སྒྲུང་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རའོ་སྒྲུལ་པ་དང་། ང་ཡི་འོ་སྒྲུལ་པ་  
 ལ་ཡང་འདྲ། སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་གདགས་གཞི་ཚོགས་  
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་ཡུལ་  
 རང་གི་དོས་ནས་བྱུང་བ། རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་མེད་པས་དེ་ལ་སྟོང་པ་  
 ཉིད་ཟེར། དེ་འདྲའི་སྟོང་པ་ཉིད་དེས་མེད་མཐའ་ (གཏན་ནས་མེད་པའི་མཐའ་) སེལ་  
 ཞིང་། སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་འཆར་སྒྲུང་དེས་ཡོད་མཐའ་ (རང་བཞིན་གྱི་ཡོད་པའི་མཐའ་)  
 སེལ་བ་དང་། སྒྲུང་སྤྱོད་སྒྲུ་མཆན་དུ་བྱས་ནས་སྟོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོང་  
 སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་བྱས་ནས་སྒྲུང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ཞིག་དང་སྒྲུང་སྟོང་གཉིས་  
 གཅིག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གཅིག་འགྲོ་བ་ཞིག་ཆོག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྟོང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
 འཆར་བ་བྱུང་ན། གཞི་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་རོ་མ་རྟོགས་པའི་ཆད་ལ་  
 སྤྱོད་པས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་མ་རྟོགས་བར་དུ་ཡོད་པ་དང་  
 རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་སྤྱི་མི་བྱུང་བེད་དགོས་པའི་རྒྱ་  
 མཆན་ཡང་དེར་བྱུང་ཡོད།