

ᠠᠨᠠᠨᠠᠨᠠᠨ

ཡུལ་གྱི་པ་མེ་མེ་ལྟེ་གྲོ་གྲོ་

[illegible]

ཐཱ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ།

ཡིད་ཀྱིས་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་པོའི་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཁྲོམ་།

ཐུང་བྱ།

༡༡། ། མཛོ་མཛོ་བྱེད་པ་མི་ཐུ་མི་ག་ཅེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ། །

{ མཛོ་མཛོ་བྱ། }



ཐུང་བྱ།

༡༡༦

ཐུང་བྱ་ཐིག་མཛོ་བྱ།

༩

ཐུང་བྱ་བཞུགས་སོང་བ་མི་ཐུ་མོ་ཆེ།

༡༩༩༦

# དེབ་ཡང་།

TBO204004

དེབ་གསལ་ཞུསྤྱིག་པའི་བར་ཚུ་མོར་བཞག་བྱས་ཡོད།  
སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྤྱིག་ཁང་གིས་སློབ་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།  
སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམས་སྤྱིག་བྱས།

༡༠༡༤ ལོའི་སྐོར་གསུམ་པར་ཚོམ་སྤྱིག་བྱས།

དེབ་ཆད། 15x21

ཡིག་ཆད། 14

ཡིག་གུངས། 145,341

ང་ཚོའི་དྲ་ཆིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱམ།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

## གསལ་བཤད།

འབྲུལ་དེབ་འདི་ནི་སྐོར་བཅོད་པ་རེན་པོ་ཆེའི་གསུང་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་དཔར་བསྐྱུན་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཡོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར་བ་ཉིད་སེར་གྲེས་ཆ་བསྐྱུན་འགྱུར་བསྐྱུད་འདི་ག་ཚོམ་སྤྱིག་ཁང་ཏུ་འབྱོར་བས་མ་དཔེ་  
སོར་བཞག་གིས་ཚོམ་སྤྱིག་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ག་ཚོམ་སྤྱིག་ཁང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་སོགས་བཏང་མེད།

# སྒོ་སྒྲོ་འབྲེད་པའི་ལྷེ་མིག

མཛད་པ་པོ།

སྐུབས་རྩེ་མ་མ་སྐུབ་བསྐྱན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ།

སྐུར་པ་པོ།

བྱ་རོག་སྐྱལ་མིང་བ་ངག་དབང་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།

སྟོབ་བྱ་ཉི་མ་དག་འདུལ།

## དཀར་ཆག

སྟོན་དུ་སྒྲེང་བའི་གཏམ། .....	i
སྐབས་མེ་མ་མ་བུ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་མཛད་ནམ་མཁོར་བསྟུས། .....	viii
སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས། .....	1
སེམས་བཟང་གི་རིན་ཐང་། .....	1
གཞན་གྱི་བདེ་བ། .....	9
ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱལ། .....	13
གཞན་གཅེས་བར་འཛིན་བ། .....	15
རང་ཉིད་འཛོམས་བ། .....	20
འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྡེག་བ། .....	25
རང་འཛིན་གྱི་ལྷོ་འཛོམས་བ། .....	27
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བ། .....	34
བསྐྱབ་བྱ་སྤྱོད་པོ། .....	40
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཇུག་བ། .....	43
སྤྱིར་རྗེའི་བསམ་བཤུ་ལྟོ་སྤྱོད་བ། .....	47

སྤྱག་བསྐྱེད་གི་ཕུང་པོ། .....	50
སེམས་གི་སྤྱག་བསྐྱེད། .....	52
མྱོས་བཏགས་ཙམ། .....	54
གཞན་དོན་འཁུར་དུ་འབྱེད་བ། .....	58
སྤྱག་བ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་གི་བསྐྱབ་བ་ལ་སྦྱོར་བ། .....	63
མི་ཆེ་དོན་སྙིང་ཅན་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུ་ལ། .....	69
འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས། .....	72
འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད། .....	79
རྒྱད་ཕྱེ་བཞི། .....	88
འདོད་ཆགས་གི་གནས་བཞི། .....	90
སྤྱགས་གི་གོ་དོན། .....	92
རྒྱད་གི་ཐབས། .....	94
པ་པོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོའི་གདམས་ངག། .....	99
མི་ལམ་ལ་བཏགས་བ། .....	102
བྱང་སྤོམ་དང་སྤྱགས་སྤོམ་སྐབས་གི་ཀུན་སྦྱོང་འབྱེད་སོ། .....	104
རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་ཁྱེད་སྐབས་ཀུན་སྦྱོང་འབྱེད་སོ། .....	106
པར་བྱང་སྤོམ་ཆིག། .....	113

## ཚུན་དྲ་ཐྱེད་བའི་གཏམ།

༡༡། །ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གོང་། བདེན་གཉིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་མི་ཤེས་  
པའི་སྤྱི་འགྲོ་རྣམས་སྤྱག་བསྐལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛར་བར་མ་བཟོད་ནས་སྤིང་  
འདིར་དེ་དག་གི་སྤྱག་བསྐལ་སེལ་བའི་མགོན་སྐུབས་དུ་བྱོན་པ་མཉམ་མེད་བྲ་རམ་ཤིང་བ་སྟེ།  
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུ་ཐུབ་པས་སྤྱག་བསྐལ་དེ་དག་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་སུ་ནང་བ་སངས་  
རྒྱས་པའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་བབ་ཅིང་། དེ་ཡང་སྤྱིར་ཐེག་ཆེན་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་ན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བཀའ་འདྲིན་ཅན་ནི་བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་སྟོན་རོལ་ནས་མངོན་  
པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཐེན་ནའང་། ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐལ་དེ་  
དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ཐུན་མོང་གཏུལ་བུའི་སྤང་རྩོད་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེད་ཀླུ་པའི་  
ཕ་སྤུ་(Kapilvastu)ཁོངས་ཀྱི་ལུ་ཐྱི་ནིའི་ཆལ་དུ་མའི་ཤ་ཚུགས་སུ་སྤྱ་སྤྱི་བཞེས་ཚུལ་མཛད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ནར་སོན་ཏེ་སྤིང་པའི་ཐུན་ཆོགས་ལ་ཅི་ཙམ་ལོངས་སུ་སྤྱད་ཀྱང་དེ་  
རྣམས་མི་ལམ་སྤྱི་མ་ཉུ་བྱར་སྤྱིང་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་གཟིགས་ཚུལ་མཛད་དེ། མཆོད་རྟེན་རྣམ་  
དག་བྱང་དུ་ཉིད་ཀྱི་དབྱ་སྤྱིའི་གྱིས་བེགས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། འདས་པའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཐུག་  
མང་པོས་མི་གནས་པའི་སྤྱང་འདས་མངོན་དུ་བྱས་པའི་གནས་མཆོག་དོན་ཅི་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་  
བྱང་དུ་དཀའ་བྱུང་གྱི་སྟོན་ཚུལ་ལ་བཞུགས་ཏེ། ས་གཤི་ཉའི་སྤྱ་རེངས་ཤར་པའི་དུས་བཟང་པོ་དེར་  
མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཚུལ་བསྟན། དེ་ནས་ཕ་རྩ་ཉ་མིར་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞི་  
ཆོས་འཁོར་གྱི་སྤྱ་ཐོག་མར་བསྐྱགས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཁོར་ལོ་མཐའ་མ་གཉིས་བསྟོར་ཏེ། དེ་  
ཡང་རོ་མཆར་མད་དུ་བྱུང་བ་སྟོན་ལྟར་གྱུར་བའམ་མིར་གྱུར་པ་སུས་ཀྱང་མ་ཐུན་པ་འདིག་རྟེན་དུ་མ་  
བསྟོར་བ་གཅིག་རབ་ཏུ་བསྟོར་ཏེ། བྲ་རམ་ཤིང་པའི་བསྟན་པ་ཞེས་འདིག་རྟེན་དང་འདིག་རྟེན་ལས་

འདས་པའི་ལྷ་དང་སྤྲ་དང་གནོད་སྦྱིན་ལ་སོགས་པ་ཡི་རང་སྟེ་བསྐྱགས་པར་མཛད། སྤྱིར་ཆོས་མེད་ཀྱི་  
སྟོན་པས་འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཐེན་ནའང་གདུལ་བྱ་རྟག་འཛིན་ཅན་འགའ་ཞིག་ཆོས་ལ་  
བསྐྱེད་པའི་དོན་དུ་ཐ་མལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྣམ་ཆོག་གོང་དུ་སྤྲ་སྤྲ་བཞུགས་འདས་ཚུལ་མཛད། དེ་  
རྣམས་སྐབས་བབ་དང་བྱི་རབས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྲ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆོད་ཆེན་པོ་ལས་  
གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ། མཐར་རྣམ་མཁུན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཞེས་སྤྲ་བསྐྱེད་པས་མཐའ་དག་ཟད་པའི་  
འགོག་བ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་གཞོལ་བར་བྱས་ན་སྤྲ་ནས་ཐབས་མཁས་སྤྲ་གས་  
རྗེས་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཞེས་ཕྱོགས་བཅུར་གྲགས་ཆེ་བ་དེ་རྣམས་མཛད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བྱ་རམ་ཤིང་བའི་བསྐྱན་བ་དར་བྱལ་དུ་བྱིན་ཏེ་སྟོན་པ་འདས་ནས་ལོ་  
བརྒྱ་ཕྱག་འགའི་རྗེས། དཔལ་རྣམ་ལེན་བཞེས་ཆོས་བྲལ་ཆེན་མོའི་གཞི་བཅུགས་ཏེ་དེར་རྒྱལ་བའི་ལུང་  
རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱན་པ་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་པ་དར་སྟེལ་མཛད་མཁན་ཀྱི་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་  
སྤྲེས་ཆེན་དམ་པ་སྤྲ་སྤྲ་ཡབ་སྲས་དང་ཐོགས་མེད་སྤྲེས་མཆད། ཕྱོགས་སྤྲང་ཡབ་སྲས་ལ་སོགས་  
པའི་སྤྲེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་མཁའི་སྤྲར་ཆོགས་ལྟར་བྱོན་ཏེ། བཀའ་ཡི་དགོངས་པ་རང་དབང་དུ་  
བཀའ་ཏེ་དཔུ་སེམས་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་གྲགས་ཆེ་བའི་བྲལ་མཐའ་བཞི་བྱུང་སྟེ་རྒྱལ་བའི་བསྐྱན་  
པ་དེ་ཉིད་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད།

དེ་ནས་སྟོན་པས་ལུང་གིས་བསྐྱགས་པ་དེ་ཡང་། ད་ལྟ་བུར་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་སྟོན་པོའི་  
ཡུལ་དུ་གདུལ་བྱ་རྣམས་འདུལ་བའི་དུས་ལ་མ་བབ་པས་བྱིས་སུ་ཡུལ་དེ་འཕགས་པ་སྤྲོན་རས་  
གཟིགས་ཀྱིས་མཉེས་ཤིང་། རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་ངའི་བསྐྱན་པ་ཆེ་ཆེར་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་འགྱུར་  
ཞེས་སྟོན་པས་ཀྱིས་མཐུའི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཏེ། བྱིས་སུ་དུས་རབས་བདུན་པ་ཅུ་ནས་  
རྒྱལ་བའི་ལུང་གིས་བསྐྱགས་པའི་བྲལ་ཕྱོགས་གངས་རི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་བོད་ལྗོངས་སུ་རྒྱལ་  
བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་དར་ཞིང་རྒྱས། དེ་ཡང་གནའ་བོའི་མེས་པོ་དམ་པ་  
རྣམས་ཀྱི་སྤྲེན་པས་རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་ནས་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་སྤྲེས་ཆེན་དང་། ལོ་རྒྱ་བ་མང་  
དག་གདན་པར་ཏེ། བོད་ཀྱི་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་སྤྲེས་ཆེན་དམ་པ་དང་ལོ་རྒྱ་བ་རྣམས་ལྟར་དུ་བཞུགས་



ཏེ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོངས་འབྲེལ་གྱི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་མང་དག་པོད་ཡིག་ཐོག་  
བསྐྱར་ཏེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་ཇེ་ཆེར་དར་རྒྱས་སུ་མཛད། བྱིས་སུ་རྒྱ་གར་  
འཕགས་ཡུལ་དུ་ཆོས་ལ་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱལ་ལ་ཉེ་བའི་དུས་  
སྤངས། གོང་མ་དེ་དག་གི་སྤྱི་ཕྱི་དང་རྒྱལ་བའི་སྤྱགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་གྱི་མ་སྤྱས་དཔལ་ན་ལེན་  
བྱེད་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་མ་མེད་པ་དེ་ཉིད་པོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་གྱི་སྟོན་ས་  
ཡར་ཐོའི་ཁླ་ལྟར་དར་ཞིང་རྒྱས།

འོན་ཀྱང་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་ཕྱིར་དགྲ་  
ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། པོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བདུད་མིའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་རྒྱ་དམར་སྒྲ་  
སྟོའི་དབྱང་དམག་གིས་བཙན་འཛུལ་དང་། དག་གཞོན་ལས་པོད་ས་ཡོངས་སུ་ཁྲག་གི་རྒྱག་ཚུ་  
བརྒྱགས་ཤིང་འཕགས་པོད་ཀྱི་ལོ་བཅ་རྣམས་ཀྱི་རང་གི་ལུས་སྟོག་ཡོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་བཏང་  
སྟེ། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉི་མའི་འོད་ལྗང་ཆེ་ཆེར་གསལ་བར་མཛད་པ་དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཐལ་  
བར་བརྒྱགས་ཤིང་། དེ་དག་ལ་འཆད་ཉན་བྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་མང་པོ་མཉམ་བཞག་ལས་  
དཀོགས་ཏེ། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱིས་ཆེན་མང་པོའི་ཆེ་སྟོག་ཤོར་བའང་བྱུང་ཡོད།

ཡིན་ནའང་འཇམ་སྒྲིང་སྟེ་འགྲོ་སྟེ་དང་ལྷག་པར་པོད་མི་དམངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་བགོ་  
སྐལ་ཐན་བྱ་ལ་བཟོས་ཏེ། འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་བའི་  
བརྒྱ་བཞི་པ་ཆེན་མོ་མཆོག་གིས་བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོར་གཟིགས་ཏེ་དཀའངལ་  
ཐོལ་མེད་ཀྱིས་མི་འདོད་བཞིན་རང་ཡུལ་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་སྤྱགས་སུ་བཙན་བྱོལ་  
བའི་ཚུལ་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད། སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་པོད་མིའི་ཡང་བའི་གནས་བབ་ལ་  
བསྟན་ནས། སྤྱན་རས་གཟིགས་དགེ་སྟོང་གི་རྣམ་པར་བྱོན་པ་ཁོང་གིས་དལ་བ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་  
པོད་དུ་དར་བའི་དཔལ་ན་ལེན་བྱེད་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས་གཙོས་པའི་མེས་པོ་དམ་པ་རྣམས་ནས་བརྒྱད་  
པའི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་རྣམས་བསྐྱང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ། ཆོས་སྡེ་དང་སྟོན་བྲ་  
རྣམས་བསྐྱར་འཛུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་སྤྱབ་ཙམ་བྱུང་ཡོད།

ཁོང་གིས་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་ནས་བསྟན་པའི་སྒྲིག་པའི་  
བསྐྱབ་པ་གསུམ་གཞིར་བརྒྱུད་མེད་པའི་ལྷ་སྟོང་གི་ནམ་གཞག་ནམས་འཛུམ་སྒྲིབ་སྒྲུ་འགྲའི་ན་  
བར་སྟོན་ཏེ། ད་ཆ་འཛུམ་སྒྲིབ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་དང་། ལྷ་སྟོང་མི་གཅིག་པའི་  
མཁས་པ་ཆེན་པོ་དང་མི་སྣ་གྲགས་ཅན། དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་འབྲུ་མེད་ཁོངས་ཀྱི་ཆོག་མཁན་སྟེ། སྟོབ་  
གྲུ་ཁག་། མང་ཆོག་ས་འབྲུམ་གྲག་མང་པོས་ཁོང་གི་བཀའ་སྟོབ་ལམ་སྟོན་ལ་སྤར་མེད་གསར་བྱུང་གི་  
གཏམ་ཡ་མཚན་ཅན་དུ་བརྩིས་ཏེ། ཡང་ནས་ཡང་དུ་གདན་འདྲངས་པ་དང་བཀའ་སྟོབ་སྦྱུ་རྒྱར་  
འཁོད་བསྐྱལ་ཞུ་བས་མཐར་འཛུམ་སྒྲིབ་སྒྲུ་འགྲའི་ཡོངས་ལ་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཅམ་གྱིས་  
དོན་དམ་པའི་བདེ་སྦྱིད་འབྱེད་ཐབས་བལ་བས་ནང་སེམས་ཀྱིས་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་སྟོན་པ་དོན་དམ་  
པའི་བདེ་སྦྱིད་འཛོམ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་རྒྱལ་ཆེན་སྦྱུ་གནད་བར་མཛད་པ་དང་། ཡོངས་  
ཀྱིས་འཛུམ་སྒྲིབ་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཞེས་མེ་ཏོག་གི་ཕྱེད་བས་ཆེ་བསྟོད་མཛད།

ཁོང་གི་བཀའ་འཛིན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་མང་པོར་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
བསྟན་ལ་དོ་སྣང་དང་། དེ་ལ་ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་དང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲངས་འཕེལ་ཏེ་རིམ་བཞིན་  
བོད་ཀྱི་མཁན་སླ་དང་། སྟོབ་དཔོན་ནམས་གདན་འདྲངས་ཏེ་མདོ་སྒྲགས་རྒྱུད་འབེལ་གྱི་རྒྱལ་པའི་  
བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་གི་བདུད་ཅིར་ལོངས་སྟོང་རྒྱུའི་གོ་སྐལ་ཐོབ་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་  
བཞིན་ནང་པའི་ཆོས་ཆོག་ས་བརྒྱལ་ཏེ་ཡོང་བ་ལྷ་བུའི་མགོན་སྐུབས་མེད་པའི་སྒྲུ་འགྲའི་མང་པོར་དེ་  
ལས་མི་ཆའི་རེ་བཞུགས་གསར་བ་ཞིག་རྟེན། སྤྱིར་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་རྒྱལ་པའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་དར་སྒྲེལ་གནད་མཁན་གྱི་སླ་མ་དང་དགེ་བཤེས། མཁན་པོ། སྟོབ་དཔོན་ལ་སོགས་མང་  
དག་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཁོངས་ནས་ལྷ་སྐུབས་ཇེ་སླ་མ་སྐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་མཆོག་གིས་ཆོས་  
ཀྱི་བདུད་ཅིར་ལོངས་སུ་སྟོང་རྒྱུའི་སྐལ་བ་ཞན་པའི་སྟོམ་པ་ཆུ་འདྲོད་ལྟར་གྱི་རེ་སྐྱུག་གྲེད་པའི་ཉམ་  
ཐག་པའི་གདུལ་བྱ་ནམས། སྐུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས་དེ་མ་ཐག་གིས་ཀ་ཅི་མ་རུང་སྟམ་  
ཞིང་དེ་ལས་ཕྱོལ་བའི་ཐབས་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ལྷ་བ་རྟེན་འབྱུང་  
དང་སྟོང་པ་འཆོ་བ་མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལུང་བར་ཉམས་ལེན་གྱི་སྟེ་

V

བསྐྱེད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཆེས་ཞན་པས་སྐྱུ་རྟགས་དག་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་  
གདོན་མི་བཟོ་བའི་། གཟུང་གནས་སྒོ་ལྟ་ནམས་ལ་སྤྱིང་ནས་འཆགས་ཤིང་དགོངས་འཆར་འཇེམ་  
མེད་ལྷག་སྒྲོལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་། སྐལ་ལྷན་གྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་གང་བསྐྱབས་པའི་དོན་  
རྣམས་རང་རྒྱུད་འདུལ་བའི་གནད་དུ་སྤྱིན་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་འབོད་དང་། ད་ལམ་བདག་ཅག་རྣམས་  
ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་རུས་ཀྱི་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་ཅེས་པའི་བྱག་དེབ་ཅིག་དཔར་བསྐྱེད་ཐུབ་པས་  
དགེ་ཅ་ལྟན་བྱ་བསགས་པ་རྣམས་ཀྱང་།

རི་སྐད་དུ།

གངས་འི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར། །  
ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །  
སྐྱེད་རས་གཟིགས་དབང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་ཡི། །  
ཞབས་པད་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་སྒྲོན་པ་བཞིན་ལྟར་བཅས་སྤྱིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱུན་གངས་ཅན་ལྷ་གཅིག་ལ་སྐྱབས་  
མགོན་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་འཕགས་མཆོག་བྱག་ན་པད་མོ་དུར་སྤྲིག་གར་གྱི་རྣམ་རྟེན་  
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་ལ་རྩེ་བཙུན་འཛམ་དཔལ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་  
བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་སྤྱིད་གསུམ་དབང་བསྐྱེད་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྤྱི་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་སྐྱ་  
ཆོ་བསྐལ་པ་ཁྱི་སྤག་ནས་ཁྱི་སྤག་གྱི་བར་དུ་བརྟན་ཅིང་། མཛད་འཕྲིན་ཕྱོགས་མཐའ་ཀྱན་ཏུ་བྱུང་བ་  
དང་། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་པོད་ཀྱི་བདེན་མཐས་གཙོས་པའི་ཡུན་རིང་ནས་ཐུགས་  
ལ་བཅངས་པའི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པ་དང་།

གཞན་ཡང་།

ལ་སྐྱབས་རྩེ་ཆོས་ལྷན་རྫོང་རྩེ་འཆང་མཆོག་གིས་ཞལ་སྤྲོ་ནས།  
ཐུབ་ཚུལ་འཆང་ཞིང་འཛམ་དགོན་རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད། །

འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་བའི་ཀུན་བཟོད་དོག་པོར་མཛད། །

མཆོག་གསུམ་བསྐྱེད་བའི་ལེགས་སྒྲིན་མཐུ་སྐྱེད་པ། །

བདག་སོགས་གདུལ་བྱའི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག །

ཅེས་ཇི་སྐད་སྒྲིན་པ་བཞིན་མ་རིག་སྐྱེད་ཆེན་གྱིས་འཐེབས་པའི་ཡོང་བ་ལྟ་བུའི་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་ལས་བཀའ་བློན་ལྷག་པར་དུ་ཆེ་བ་ཡོངས་གྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ལྒྱབས་རྩེ་སྒྲ་མ་ཐུབ་བརྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་རེ་ཞིག་མི་བདེ་བའི་རྒྱུ་མཐའ་དག་ཞི་ནས་བརྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱེ་ཆེ་མི་ཤིག་དོན་རྩེ་ལྟ་བུར་ཉག་བརྟན་ཡོང་བ་དང་། རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྐྱེ་བརྟན་མཐོང་གྲོལ་འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག་གི་ལས་གཞིས་གཙོ་སྤྱོད་པའི་མཛད་འཆར་མཐའ་དག་ཐུགས་གྱི་བཞེད་དགོངས་ལྟར་འབྲུབ་པ་དང་།

གཞན་ཡང་།

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །

འབྲུལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཡོངས་སྐྱོད་ཅིང་། །

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྒྱུགས་ནས། །

དོན་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱུར་འཛོལ་ཤོག །

ཅེས་ཇི་སྐད་སྒྲིན་པ་བཞིན་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་མ་ནོར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གིས་རྩེ་སྐྱེ་བ་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་གི་གསུང་གི་བདུད་ཅིར་རྒྱུ་མི་ཆད་དུ་ཡོངས་སྐྱོད་རྒྱ་ཡོང་བ་དང་སྐྱབས་བཟང་པོ་དེ་དག་གི་གྲོགས་དང་། ཞིང་གི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་སོགས་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་ས་བརྩུ་ལམ་ལྟ་རིམ་གྱི་བསྐོད་དེ་མཐར་སྐྱེ་བཞེ་ཡེ་ཤེས་ལྟ་བུ་གྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུར་བ་སྐྱུར་དུ་འཛོལ་བའི་བསྐྱོ་སྒྲིན་དང་བཅས་སྒོ་བ་བྱ་ཉི་མ་དག་འདུལ་གྱིས་བྱི་ལོ་༢༠༡༩ ལྷ་༡༡ ཆེས་༡༥ ཉིན་ཤེས་སྐབས་ཀྱིས་བྱིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

# སྐྱབས་རྗེ་སྤྲུལ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་མཛད་ནས་ མདོར་བསྟུས།

༡༡། །སྐྱབས་རྗེ་སྤྲུལ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནི། བྱ་ལོ་༡༤༥༤ལོ་ཁྱིམ་ལོར་  
སྲིད་པའི་གངས་རེ་ཤེལ་དཀར་གྱི་ཕུང་པོ་བཅེགས་པ་འདྲ་བའི་འཛམ་གླིང་གི་གཙུག་ཏྲར་ཏུ་གསལ་  
པའི་རེ་པོ་རྩོམ་སྒྲུང་མའི་ཉེ་འགམ་གྱི་ཡུལ་སྤོངས་མཛེས་ཤིང་། ལྷའི་གཞལ་ཡས་ཁང་འདྲ་བའི་  
བརྗེད་ཅིང་ལྷ་ན་སྤུག་པའི་བལ་བོད་གཉིས་གྱི་མཐའ་མཆམས་ཡུལ་སྤྲུལ་ཞེས་པའི་ཤར་ཁུལ་གྱི་  
ཁལ་དུ་སྤྱུ་འཁྲུངས། རྒྱུ་གྱིས་པའི་དུས་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་བྱ་བར་སྤོ་བ་ཆེ་བ་དང་། གཞན་གྱི་  
སྤུག་བསྐལ་དང་ལེན་གྱི་སྤུག་བསམ་ཅན། དེ་བཞིན་སྒོམ་དང་སྤྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དུག་གི་ལས་  
ལ་བཅོན་པར་འདུན་པ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་མདོར་ན་གྱིས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་འདས་པའི་ཡ་མཆན་  
ཅན་གྱི་རྟགས་མཆན་མང་དག་སྤྲང་བས། གང་ཟག་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྣམ་སྤྱུལ་ཡིན་པར་ངེས་པ་ཐོབ་  
སྟེ་མཐར་དགུང་ལོ་གསུམ་ལ་སོན་སྐབས་ཡུལ་དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དེ་སྤྲེལ་མའི་རྣལ་འབྱོར་པ་མི་ཆེ་  
ཟིལ་པོ་སྒོམ་དང་། མཆམས་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བཅོན་ནས་སྤྱི་ཞི་བར་  
གཤེགས་ཚུལ་བསྟན་པ་རྣལ་འབྱོར་པ་ཀུན་བཟང་ཡེ་ཤེས་སམ་ཡོངས་གསལ་སུ་སྤྱུ་རྟོ་སྤྲུལ་  
ཞེས་པ་ཁོང་གི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་གནང་།

དགུང་ལོ་བཞི་ཙམ་ནས་རང་གི་ཁང་པོ་བཤེས་གཉེན་དུ་བསྟན་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་བདེ་  
སྤྱོད་ཏུ་མཐར་སོན་པ་བྱུང་སྟེ། ཡུལ་རོལ་བ་གླིང་དུ་ཁང་པོ་དང་སྟན་དུ་ཁལ་བའི་བཀའ་འབྲུང་དང་  
བསྟན་འབྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ལྷགས་སྟོག་གནང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་བསྐྱགས་  
བས་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཡི་རངས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱང་མར་བ་ལྷ་བྱའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇུག་

ནས་མི་ལ་རས་བ་ལྟ་བུའི་རྣམ་འབྱོར་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ན་ཅི་མ་རུང་སྟེ་ནས་དཔལ་པའི་ཆོས་ཉམས་  
སུ་ལེན་རྒྱུ་འདུན་པ་དེ་བས་ཤུགས་ཆེར་སྐྱེས།

དགྲའ་ལོ་བཅུ་ལ་སོན་སྐབས་བོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་ཕེབས་ནས་སྟོད་མངའ་རིས་ངོས་  
གྱི་ཕག་རིའི་ཉེ་མཆོམས་སྐོ་མོ་དགེ་བཤེས་རིན་པོ་ཆེས་བྲག་བཏབ་གནང་བའི་གདུང་དཀར་དགོན་  
པར་ཕེབས་ཏེ། དགོན་པ་དེའི་ཡི་དམ་ལྟ་བུ་ཐུགས་བརྟག་ཞུས་པས་སྤུ་རྩོམ་མའི་ཡང་མིད་འབྲུམ་  
མེད་ཡིན་པ་ལུང་བསྟན་ཐོབ། དེ་ནས་དགོན་པ་དེའི་ཆོས་སྟོར་ཞུགས་ཏེ་སྐོ་མོ་དགེ་བཤེས་རིན་པོ་  
ཆེའི་སྐུ་མདུན་ནས་དགེ་ལྡན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བཞེས། དེ་ནས་ཁོང་གི་བྱང་ནས་ལོ་གསུམ་ཙམ་རིང་དཔལ་  
པའི་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གཉེར་གནང་སྟེ། མཐར་ཐུག་གི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་ཇེ་ལྷོ་ར་བསྐྱེད་པ་  
བཞིན་དགོན་པ་དེའི་ཡ་གྲུལ་པད་མ་ཆོས་སྤྱིར་དགོན་པར་ཕེབས་ཏེ། ཇེ་ཙོང་ཁ་བས་བརྩམས་པའི་  
སྒྲ་མའི་རྣམ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བརྩེ་མའི་མཆོམས་ལ་བཞུགས།

ཕྱིས་སུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༡༩ལོར་བོད་དུ་རྒྱ་དམར་སྐོ་སྒྲོམ་བཙན་འཇུག་དང་དྲག་གཞོན་ལ་  
བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱོས་ཁྱོལ་དུ་ཕེབས་ཏེ། རྒྱ་གར་ཀུའ་ཟླེང་གྲུལ་གྱི་སྐག་ས་ཆོས་སྐར་དུ་  
བཞུགས་ཏེ་དེར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྟག་ཏུ་དུས་ཆོས་འཕགས་བསྟེན་པ་ལྟར། སྐབས་ཇེ་  
མཆོག་གིས་ཀྱང་ལུས་སྒོག་ལོངས་སྟོད་གཡོ་བ་མེད་པར་དགེ་བཤེས་རབ་བརྟན་དང་ཡོངས་འཛིན་  
ཁྲི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་གོང་མ། ལྷག་པར་དུ་ཆེ་སྟོན་ལས་དང་སྟོན་ལས་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ལྡན་  
པའི་སྒྲ་མ་ཐུབ་བསྟན་ལེ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་མདོ་སྐགས་རབ་འབྱམས་སྐུ་བའི་སྐྱེས་ཆེན་དཔལ་པ་དུ་  
མ་རང་གི་བཀའ་བློན་གསུམ་ལྡན་གྱི་སྒྲ་མར་བསྟེན་ནས། དེ་དག་ལས་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་ཐོས་  
བསམ་སྒོམ་གསུམ་ཡ་མ་བྲལ་བར་གནང་བ་དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་བྱང་ནས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་རྒྱན་དང་  
འབྲིད་རྒྱན་མ་ཆང་བ་མེད་པ་ཐོབ། མ་ཟད་གང་ཐོས་པའི་དོན་རྣམས་དེ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ནས་  
སྟོན་སོགས་ཕྱིན་བྲུག་གི་ཉམས་ལེན་ཆེས་ལྷག་པར་གྱུར། སྐག་ས་ཆོས་སྐར་དུ་བཞུགས་སྐབས་  
གཞུང་ཆེན་མོ་ཁག་ལ་སྒོམ་གཉེར་གནང་བ་ཙམ་མིན་པར། མགོན་སྐབས་མེད་པའི་འཁྲོ་བ་རྣམས་  
སྐྱེས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྟོན་སྐུ་གསུམ་སྐབས་མདོན་མཐོ་དང་། མཐར་ཐུག་རྟོགས་

བྱང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་གྱི་སྐད་ཡིག་གཞན་དབྱིན་སྐད་ལྟ་བུ་སྦྱངས་ན་མ་འོངས་  
པར་བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བ་ལ་པན་ཐོགས་སྐྱེ་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ་དབྱིན་སྐད་མཐར་ཐྱིན་པར་སྦྱངས་  
ཏེ་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་པར་གྱུར།

དེ་ནས་བྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་སྐབས་རྗེ་སྐུ་ཐུབ་བསྟན་ཡེ་ཤེས་དང་ལྟན་དུ་བལ་ཡུལ་དུ་  
བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པར་བྱོན་ཏེ་ཐོག་མར་བལ་ཡུལ་དདུས་རོས་སུ་དཔལ་འོག་མིན་  
བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྒྲིང་དང་། དེ་ནས་བཙན་དགོན་མཁའ་སྐྱོད་དགའ་འབྲེལ་སྒྲིང་དང་། ཐུབ་བསྟན་  
བཤད་སྐབས་སྒྲིང་། ཐུབ་རོས་སུ་ཚུམ་རྩ་ཐོན་དགོན་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་གསུམ་ཆོ་ག་ཆང་བའི་དགེ་  
འདུན་གྱི་སྡེ་མང་པོ་རིམ་གྱི་བཙུགས་པ་དང་། ཤར་རོས་སུ་སྤར་ཡོད་ཉམས་ཆགས་སུ་སོང་བའི་  
ལུ་ཅོ་དགོན་པ་ཞིག་གསོ་ལེགས་པར་གནང་སྟེ། བལ་ཡུལ་བྱོགས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་  
མེ་རོ་བསྐྱར་དུ་གསོས།

བྱི་ལོ་༡༩༩༡ལོར་གནས་མཆོག་རྗེ་ཆེ་གདན་དུ་རྒྱལ་བའི་ཡོངས་འཛིན་སྐབས་རྗེ་སྒྲིང་  
རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་བྱང་ནས་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་རྣམ་པར་དག་པ་བཞེས། ཡོ་དེར་བལ་ཡུལ་  
ཀོ་པན་དགོན་པར། སྐལ་ལྷན་གྱི་གདུལ་བྱ་མང་པོར་ལམ་རིམ་གྱི་འཆད་འབྲིང་དང་སྒྲགས་ནས་  
སྟོན་སྐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཐོག་མར་བཀའ་རིན་སྦུལ་གནང་མཛད་པས། དད་ལྷན་གྱི་སྡེ་འགྲོ་  
མང་པོ་ཡི་རང་ཞིང་། དེ་བྱིས་སུ་གྲགས་ཆེ་བར་གྱུར་ཏེ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་མང་དག་ནས་དོན་  
གཉེར་ཅན་གྱི་སྡེ་འགྲོ་མང་པོས་ཡོ་རེའི་རྒྱ་གཅིག་སྟོན་ཆོས་ཆོགས་ཆེན་(November-Meditation  
Course)དེར་མཉམ་བཞུགས་ཀྱིས་རྣམ་དཀར་གྱི་ལས་ལ་འཇུག་པ་སོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་མཛད་པ་  
དེ། དུས་དེ་རིང་གི་བར་དུ་འང་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད།

དེ་ནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་བྱོགས་ཀྱིས་མ་ཁྲབ་ཅིང་དམ་པའི་ཆོས་ཐོས་པའི་  
སྐལ་བ་དཔལ་པ། འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་པལ་པར་ཤིན་ཏུ་ཆགས་ཏེ་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་རྒྱས་  
པའི་ལས་ལ་སྟོ་བ་ཅན་གྱི་ཐུབ་བྱོགས་པའི་སྡེ་འགྲོ་རྣམས་ད་དུང་ཡང་བའི་འཁོར་བ་དང་། རན་སོང་  
གི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྦྱངས་དང་སྦྱོར་བཞིན་པ་གཟིགས་ནས་གདུལ་བྱ་དེ་དག་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་



ཆེན་པོ་དེ་ལས་སྐྱར་དུ་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཟིན་པའི་སྤྱིར་ཇི་ཆེན་པོ་འབྱུངས་ཏེ།  
ཕྱི་ལོ་༡༩༥༧ལོར་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ཁོ་ནར་དམིགས་ཏེ་སྐབས་ཇི་ཟླ་མ་ཐུབ་བསྟན་ཡེ་  
ཤེས་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བྱུགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དུ་ཞབས་སོར་བསྟེན་དེ། ཐོག་མར་(FPMT)ཐེག་ཆེན་  
འཛིན་སྐྱོང་ཆོགས་པ་ཞེས་ཆོས་ཀྱི་གོ་རྒྱ་དང་ཉམས་ལེན་གནང་སའི་ཆོས་ཆོགས་ཤིག་བཙུགས་  
ཏེ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་བོད་བརྒྱད་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱུགས་ཆེར་བྱིན་ཏེ་  
ཨ་ཤི་ཡ་དང་། ཡོ་རོབ། བྱང་ཤར་ཨ་མི་རི་ཀ། ཨོ་སི་ཌེ་ཡི་ཡ་བཅས་སྤྱིར་ཆེན་དེའི་ནང་གི་རྒྱལ་  
ཁབ་དུག་ཅུ་འེ་ལྷ་ཙམ་ནང་ཐེག་ཆེན་འཛིན་སྐྱོང་ཆོགས་པའི་ཡ་གྲུལ་དུ་སྐྱར་པའི་ནང་པའི་ཆོས་  
ཆོགས་བརྒྱ་དང་གྲ་བཞེ་ཙམ་བཙུགས་ཤིང་། སྤྱིར་འདི་ཉམས་ཀྱི་ནང་གཏུལ་བྱའང་འབྱུངས་ཐུག་  
འགས་བསྐྱོར་ཡོད། སྐབས་ཇི་མཆོག་གིས་ཆོས་ཆོགས་དེ་ཉམས་ཀྱི་ནང་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་  
གཞིར་བཞག་གིས་གཞུང་ཆེན་པར་བྱིན་དང་ཚད་མ། དབུ་མ། ལྷག་པར་དུ་ལམ་རིམ་དང་འབྲེལ་  
པའི་སྒོ་སྐྱོང་ལ་སོགས་པའི་དཔལ་ན་ལེན་དུ་ནས་དར་བྱུང་བའི་མདོ་སྡུགས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་  
གཞུང་ཆེན་མོར་སྒྲོབ་གཉེར་གནང་རྒྱུའི་སྒོལ་གཏོད་གནང་སྟེ། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་  
རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་ཇེས་བཟུང་དགའ་བས་བསྐྱུངས།

ཕྱི་ལོ་༡༩༥༧ལོར་སྐབས་ཇི་ཟླ་མ་ཐུབ་བསྟན་ཡེ་ཤེས་མཆོག་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་  
དུ་རེ་ཞིག་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་། སྐབས་ཇི་ཟླ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་  
པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་(FPMT)ཐེག་ཆེན་འཛིན་སྐྱོང་ཆོགས་པའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་ཐུགས་འགན་  
བཞེས་ཏེ། སྐབས་ཇི་རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ས་གསུམ་དུ་ཆེས་ཆེར་གསལ་བར་མཛད། རྒྱལ་  
ཁབ་མང་པོའི་ནང་སྒོ་བ་བྱ་དང་། སྟན་ཁང་། དུ་བྱུག་ཁང་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོབ་གསོའི་སྡེ་མང་པོའི་  
འཛིན་སྐྱོང་གནང་སྟེ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱམས་བཙེ་དང་མའི་ཆེས་མཐོང་། ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ། དེ་  
བཞིན་ཟས་པོས་གནས་མལ་སོགས་ཀྱིས་ཐོངས་པའི་ཉམ་ཐག་པའི་སྟེ། འགྲོ་མང་པོའི་གནས་སྐབས་  
ཀྱི་འདོད་དོན་བསྐྱབས་པ་ཙམ་མིན་པར། སྤྱི་ཆོན་དེ་ཉམས་ཀྱི་ནང་དམ་པའི་ཆོས་ནས་བསྟན་པའི་ཡ་  
རབས་བཟང་སྟོང་། དེ་བཞིན་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་

ཆེ་དང་། བྱམས་སྦྲིང་རྗེ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་བསྟན་པའི་ལས་འབྲས་  
ཀྱི་ཉམས་གཞག་ཉམས་གསལ་བར་འཆད་ནས་གདུལ་བྱ་དེ་ཉམས་མདོན་མཐོ་དང་། དེས་ལེགས་  
བསྟུན་པར་ཐབས་མཁས་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་བསྐྱེད་སྤྱོད་མ་ཟད་བཤུན་པའི་བཙོན་རར་རྒྱུད་པའི་  
ཆེས་སློན་ཞིང་སྤྲུགས་པ། སྤྱི་བཟོད་ཀྱི་རང་དབང་བྲལ་ཞིང་མགོན་སྤྲུགས་མེད་པའི་ཉམས་རྒྱུང་སྟོག་  
ཆགས་བྱ་དང་། ཉ། གཡག། མ་ཉེ། ར། ལུག་ལ་སོགས་པའི་དུད་འགྲོ་ཐེང་འབྲུམ་མང་པོ་བཙོན་ར་  
དེ་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ་ཆེ་སྟོག་གི་རང་དབང་ཆེན་པོ་བྱི།

སྤྲུགས་རྗེ་མཆོག་གི་མཛད་འཆར་ལྟེ་བ་ཞིག་ནི་འཕགས་པོད་དང་ཕྱོགས་མཐའ་ཁག་ཏུ་  
གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྔ་ལ་སོགས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོར་ཉིན་ཆོན་དུས་དྲུག་ཏུ་ཐོས་  
བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱིས་སྟོན་གཉེད་ལ་གཞོལ་ཏེ། རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
འདི་ཉིད་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པའི་སྤྲུགས་ལུལ་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་མེར་བྲེས་མཁས་སྟན་བྲ་  
ཆང་གིས་གཙོས་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་འདུལ་སྡེ་མང་པོར་བཞེས་ལག་དང་། གཞིམས་ཤག། དེ་བཞིན་  
སྟན་ཁང་། དཔེ་མཛོད། སྟོན་བྲ་ལ་སོགས་པའི་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་སྤྱིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་  
ཤེན་སྦྲར་ཏེ་དཀའ་ངལ་དུ་མ་སེལ་གནང་མཛད་པ་སོགས་རིས་མེད་དགེ་འདུན་གྱི་འདུལ་སྡེ་རིན་  
པོ་ཆེར་བསྟེན་བཀྱར་ཞབས་འདེགས་རྒྱ་མ་རྒྱུད་བཀྱར་སྟེ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
བསགས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྤྱིན་བདག་ཆེན་པོ་ཞེས་མཆོན་སྟན་པའི་བཀྱར་དཀར་  
པོས་གསུམ་ན་ཆེས་ཆེར་གཡོ་བ་བྱུང་ཡོད།

སྤྲུགས་རྗེ་མཆོག་ལོ་ཤས་གོང་ནས་སྤྱི་གཟུགས་བདེ་མིན་ཡོད་ནའང་། ཉམས་ཐག་པའི་  
གདུལ་བྱ་མང་པོས་རི་ལྟར་བསྐྱལ་བ་བཞིན་སྤྲུགས་བཅེ་བས་གདུལ་བྱ་ཉམས་རྟོགས་བྱུང་དུ་དགོད་  
རྒྱུར་རི་པོ་ལྟ་བུའི་མི་གཡོ་བའི་སྤྲུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངའ་བ་སོགས་མདོར་ན་རྒྱལ་སྤྱི་བྱུང་རྒྱལ་  
སེམས་དཔའི་སྦྱོད་པ་ཉམས་ལེན་ལ་ཆེས་ལྷག་པར་བྱུར་ཏེ། གདུལ་བྱ་ཉམས་གདུལ་གནས་པའི་  
གཞི་དེར་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ། ཉིན་མཆོན་དུས་དྲུག་ཏུ་གདུལ་བྱ་ཉམས་ལ་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གནད་  
ཉམས་གསལ་བར་འཆད་པ་སོགས་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་

བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་སྤྱིར་འདིར་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བསྟན་པ་དང་། འགོ་  
བའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་མཁན་གྱི་ད་ལྟ་འཆོ་ཞིང་བཞུགས་པའི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ཆེན་དམ་པ་  
དུ་མའི་ཁྱོད་གྱི་གཅིག་ཡིན། ॥

## སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས།

༩ གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྤྱབས་རྗེ་མ་ཐུབ་བསྐྱན་བཟོད་པ་རིན་ཆེ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༥༧་ཟླ་༡༠ཚེས་༡༩ཉིན་ཨོ་  
སི་དེ་ལི་ཡའི་རྒྱལ་(Sydney)ས་སྤེལ་ཞེ་དུ་སྤྱལ་གནང་མཛད་པ་ཞིག་རེད། ༽

ཐོག་མར། འདི་གར་ཕེབས་པའི་མི་མང་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།  
ཆབས་ཅིག་སྒར་མངལ་སྲོང་མཁན་རྣམ་པ་ཚོ་དང་སྒར་ཡང་མངལ་རྒྱ་བྱུང་བ་དང་།  
མི་ཆེ་འདིའི་ནང་དེ་སྒར་མངལ་སྲོང་མེད་པ་རྣམས་ད་ལན་མངལ་ཐུབ་པ་ཞེ་དུག་དགའ་  
པོ་བྱུང་། ངས་ཆོག་གོ་ལ་མ་གོ་ལ་བཤད་ནའང་རྣམ་པ་ཚོར་པན་ཐོགས་ཏིག་ཅམ་ཡོང་  
བའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་རིང་ངས་ནང་པའི་ལྷ་བ་དང་སྲོད་པའི་སྒྲོར་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཞུ་འདོད་  
བྱུང་། ནང་པའི་སྲོད་པ་ཞེས་པ་ནི་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་འཆེ་བ་སྲོང་རྒྱུ་དང་། ནང་པའི་  
ལྷ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཉིན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དེ་ཡིན།

## སེམས་བཟང་གི་རིན་ཐང་།

ནང་པའི་གཞུང་ནས་འཆད་པའི་སྲོད་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
དམིགས་པའི་སྒྲིང་རྗེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྒྲིང་རྗེ་  
བསྐྱེད་པ་དང་། ང་ཚོས་གང་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྒྲིང་རྗེས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་

བསྐྱབས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་མི་སྲིད། དེས་ན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་  
གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲོད་ཇི་ཡོད་ན་ང་ཚོས་བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་གཞན་ལ་མི་གཞོད་  
པར་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་། ཐོག་མར་རང་ལ་གཞོད་པ་བྱུང་ན་སྟམ་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་  
མེད། བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་དོན་འདི་ཉིད་ཁོང་དུ་རྩལ་སྟེ། སྤར་  
སྟོབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲོད་ཇི་ལ་  
བསྐྱབས་པ་དང་། བསྐྱབ་པ་དེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས། འདི་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་  
པས་བསྐྱབས་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་  
པས་རང་ཉིད་མིག་དཔེར་བརྩུང་སྟེ། ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་རང་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་  
འཆང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་སྤྲོད་ཇི་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱི་  
དོན་དུ་སྤྲོད་ཇི་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་རྣམས་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་རུང་བའི་  
རྒྱབས་ཆེན་གྱི་གདམས་ངག་ཀྱང་སྟེ།

ང་ཚོས་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་ནའང་། མ་མཐར་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་  
རུང་། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་བྱ་སྟམ་པ་ཅམ་གྱིས་གཞན་ལ་པན་པ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་རུས་  
པ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གོམས་པ་སྟོན་  
སོང་གིས་བསྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྤྲོད་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། མདོ་སྔགས་ལས་  
མཆེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་  
གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་པ་དེ་མ་  
སྤངས་ན། མི་ཆེ་འདི་ང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནལ་མ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་མེད་པ་གསལ་

པོ་རེད།

མི་ཞིག་གིས་ཅི་ཙམ་ངས་ཟབ་མོ་སྤྲུགས་དང་སྒོམ་སྤྱོད་ཉམས་སྲུ་ལེན་གྱི་ཡོད་  
ཅེས་བཤད་ནའང་། གཤམ་ཏེ་སེམས་ཙན་གཞན་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་པའི་བསམ་པ་དེ་སྤོང་  
མ་ཐུབ་ན། བྱང་ཆོས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བ་དང་ཉམས་སྲུ་སྤོང་མི་ཐུབ་པ་བཤད་མི་  
དགོས། སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱ་དང་། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་སྤང་རྒྱ་གཉིས་ནི་ནང་པ་  
གཅིག་ཕྱ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་སྲུ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་སྟེ་  
གྱི་འདུག །འདི་ནི་འཛམ་གླིང་འདིར་གནས་པའི་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ཆང་མས་  
འཆད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སྟོང་པོ་དེ་རེད། ཁ་ཆེ་དང་། ཡེ་ཤྱ། ཉིན་དུ། བྱང་པ་ལ་སོགས་  
པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་བ་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ང་ཆོས་སེམས་ཙན་གཞན་  
ལ་གཞོད་པ་བྱ་མི་རུང་བ་དང་། དེ་དག་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ནི་ཉ་  
ཅང་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

གཤམ་ཏེ་ང་ཆོས་འདི་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སྲུ་སྤངས་ན། གང་བྱེད་པའི་ཆོས་  
དེས་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན་ཐུབ་པར་ཙམ་མ་ཟད་དེ་ལས་རང་ཉིད་ལ་འང་བདེ་སྦྱིད་  
འོང་གི་ཡོད། གཤམ་ཏེ་དེ་ལས་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་དངོས་སྲུ་སྤོང་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནའང་།  
འདིས་ང་ཆོས་ཉམས་སྲུ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་གཞོད་མི་སྲིད། འདི་ནི་  
ང་ཆོས་དཔྱད་པ་བྱས་ཏེ་ཤེས་ཐུབ་པའི་དོན་གནད་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ང་ཆོས་  
ཉམས་སྲུ་བྱེད་པ་འདི་མ་མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འདི་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཆེ་བྱི་མ་  
གཉིས་ཀར་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན་པའི་ཙན་ལྟ་བུ་ཡིན།

བྱམས་སྟོང་རྗེ་དང་གཏོང་པོད་ཙན་གྱི་བསམ་པ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་གང་ཐུབ་

བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། འོངས་སྤྱོད་ཅི་ཙམ་ལྡན་ནའང་།  
གཏོང་མོད་ཀྱི་བསམ་བ་དང་བྱམས་སྦྱིང་རྗེ་མེད་ན་མི་དེའི་ཉིན་དེའི་མི་ཆོ་ནང་སེམས་  
ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། དེའི་རྒྱ་དུ་ལ་སྤར་འོངས་སྤྱོད་མེད་པའི་དུས་ལས་  
ཀྱང་། ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་དང་སེམས་འཁྲལ་མང་བ་ཡོང་བར་མ་ཟད། སེམས་འཁྲལ་དང་  
འཛིགས་སྒྲག་རང་རང་ཉིད་ཡིད་མ་རང་བར་གནས་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་  
རྒྱུན་པས་དབྱ་མང་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་བསམ་བཤད་དེ་བས་རིམ་བཞིན་  
འཕེལ་བ་ཡིན།

གཤམ་ཏེ་སྦྱིང་རྗེས་སྦྱོངས་ན། སློབ་སྤྱོད་ཅི་ཙམ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་དུང་། མཐོ་རིམ་  
སློབ་བྱ་ཁག་གི་ནང་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པའི་ཤེས་བྱའི་གནས་མཐའ་དག་ཁོང་དུ་ཚུབ་  
བཤམ། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་འཁྱར་རི་འབྲུ་ཞིག་ལྡན་ནའང་། ད་དུང་སྤྱ་མཐུད་བྱ་བ་རན་  
པར་འཇུག་པ་དང་། སེམས་ནང་ཞི་བདེ་ཡང་འཛོལ་དཀའ་བ་ཡིན། སྤར་སློབ་སྤྱོད་  
མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལས་ཀྱང་ད་ལྟ་འཁྲལ་ཆེ་བར་མ་ཟད། བྱ་བ་རན་པར་ཁྱགས་  
བས་མི་ཆོ་སྦྱེལ་བའི་སྐབས་སུའང་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་སྤྲད་ཅིང་། ཆོ་མཇུག་  
ཏུའང་སེམས་སྦྱིད་པོ་མེད་པ་དང་། སེམས་འཁྲལ་དང་། སྤངས་སྒྲག་སོགས་དཀའ་  
ངལ་དུ་མའི་ངང་མི་ཆོ་རྫོགས་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བས་ཤེས་ཀྱས།

གཤམ་ཏེ་ང་ཆོས་སྦྱོན་པས་གསུངས་པའི་མདོ་སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་  
དག་དང་། རྒྱ་བོད་ཀྱི་ལོ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཀའི་དགོངས་འགྲེལ་མཐའ་  
དག་ཁོང་དུ་ཚུད་ཅིང་། དེ་དག་ལེགས་པར་འགྲེལ་ཤེས་ནའང་གང་ཞིག་བྱམས་སྦྱིང་  
རྗེས་པོངས་པ་དང་། ཉིན་དེའི་མི་ཆོ་ནང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་གཏོང་སེམས་

ཀྱི་བསམ་པར་མ་སྦྱངས་ན་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་མེད། བླ་ཆོས་ནང་གསུངས་  
པའི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཐོབ་པའི་  
ངེས་པ་གང་ཡང་མེད། འདི་ནི་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་ལ་གཅིག་མཚུངས་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོར་འཇམ་གླིང་འདིའི་རྒྱལ་དང་མཉམ་པའི་རྒྱ་ཁྱོར་ལོངས་སྤྱོད་  
དང་། ཁྱོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་ཁྱོར་རྩི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་འདྲ་གཞན་ལ་  
དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་མེད་ན། ང་ཆོའི་མི་ཆེ་འདི་སྤོང་བ་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཞིང་མི་ཆེ་ནང་  
བདེ་སྤྱོད་ཀྱང་མི་འོང་། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་གལ་ཏེ་ང་ཆོར་དབུལ་སྒོར་མོ་གཅིག་ལས་  
མེད་ན་འདྲ། གཞན་ལ་ཕན་སེམས་དང་སྤྱིང་རྩེའི་བསམ་པ་ལྟན་ན། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་མི་  
ཆེ་ནང་ཞི་བདེ་འཐོབ་པར་ངེས།

དཔལ་འབྱོར་དང་། ཤེས་ཡོན། ཆོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་ཤུའི་སྒོ་ནས་སེམས་  
ལ་ཞི་བདེ་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་དང་མི་ཆེའི་ནང་བདེ་  
སྤྱོད་ངོ་མ་དེ་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཅིང་། གཏོང་སེམས་སྤེལ་བའི་སྒོ་ནས་  
བྱུང་བ་ཡིན། མི་ཆེའི་ནང་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་ལས་དོན་གལ་ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་གང་  
ཡང་མེད་ལ། གསེར་དང་ཁོར་བྱ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ལྟ་བུའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱ་ཁྱོར་  
ལྟན་ན་འདྲ། སེམས་བཟང་པོའི་རིན་ཐང་དང་འགྲན་ཆེན་བྲལ་བ་ཡིན། བྲལ་སྤྱིང་རྩེ་  
མེད་ན་ང་ཆོའི་མི་ཆེའི་ནང་བདེ་སྤྱོད་མི་ཐོབ་པར་མ་ཟད། ཕྱིའི་རྒྱ་ཁྱོར་ལོངས་སྤྱོད་  
སོགས་ཀྱང་བཅད་སྤྱོད་མེད་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར། ལོངས་སྤྱོད་འདི་རྣམས་གཏོང་སེམས་  
སྐྱད་ཅིག་གཅིག་དང་བསྐྱར་ན་གང་ཡང་མིན། བྲལ་སྤྱིང་རྩེ་རྩི་ཤིན་ཏུ་ཅ་ཆེན་པོ་དང་  
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། གཞན་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་ཚུ་ཆོད་



དང་། སྐར་མ། སྐར་ཆ། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱོམ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་  
གལ་ཆེ།

སེམས་བཟང་པོ་འདི་ནི་ང་ཚོས་མི་ཆོའི་ནང་གི་ཆ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ང་  
ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་གི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང་ཟས་གོས་གནས་མལ་སོགས་ལས།  
སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་གལ་ཆེ་ཤོས་སུ་བཅི་དགོས་པར་མ་ཟད།  
རང་རྒྱུད་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ཐབས་གང་ཐུབ་ཀྱང་བྱེད་དགོས། ང་ཆོའི་ཉིན་  
རེའི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས། ཉིན་མཆོན་ཐུན་བྱ་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་  
པའི་བྱ་གཞག་གཙོ་བོ་ནི། སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཚོ་སེམས་བཟང་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། ལུས་སེམས་བདེ་ཞིང་ལྷོད་པོ་  
ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ང་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་སྐྱེས་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཆན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་ནང་བདེ་སྐྱིད་འབའ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་བཀའ་  
མོལ་གནང་སྐབས་ཀྱང་ཆོག་བཟང་པོ་དང་ནམ་འགྱུར་ཡང་ཡག་པོ་མངོན་པ་དང་།  
མཆན་མོ་གཉིད་ཉལ་དུས་ཀྱང་ལུས་སེམས་ལྷོད་པོ་དང་། སེམས་འབྲུལ་མེད་པའི་  
ཐོག་ཉལ་ཆོག་གི་རེད། དེ་མིན་ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་འདོད་པ་ཆེ་ཞིང་། གཏོང་སེམས་  
ཀྱིས་ཤོངས་པར་གྱུར་ཆེ། ང་ང་ཞེས་པ་མ་གཏོགས་བློ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ།  
ང་ག་དུས་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ངམ། དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལས་ནས་ཞིག་ཐོལ་བར་འགྱུར་རམ་  
ཞེས་ཡང་ཡང་བྱི་བ་བཏང་སྟེ། མི་ཆོ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད།  
གལ་ཏེ་ང་ཚོས་བསམ་པའི་འབྲེར་སོ་འདི་ལྟ་བུ་བཅངས་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁོ་ལས་སྤྱོད་  
པོ་དང་ལྷགས་བྲག་པོ་སྐྱེས་ཤིང་། ང་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་མ་ཐོང་དགོས་

བ་ཡིན། ཉིན་མོའི་དུས་སུ་བྱམས་བཅེས་པོངས་པས་མཆན་མོ་གཉིད་ཉལ་བའི་སྐབས་  
སུའང་སེམས་སྦྱིད་པོ་མེད་བར་འགྱུར་བ་ཡིན།

རང་གཅེས་བར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་གིས་འབད་བཅོལ་ཅི་ཙམ་བྱས་  
ཡང་། སློ་མ་སྤྱན་པའི་གོགས་བཟང་པོ་ཞིག་ཉིད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཁག་པོ་རེད། གལ་ཏེ་གཞན་  
དང་གོགས་པོར་གྱུར་ཡང་དེ་ཉིད་རྒྱན་རིང་པོར་མི་གནས་ཤིང་། ཉམ་ཞིག་གི་ཆེ་འཕྲ་  
ཉིན། ཡང་ན་རྒྱ་ཆོད་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་སུ་གོགས་རྣམས་དག་པོར་འགྱུར་བར་རེས།  
རང་གཅེས་འཛིན་ཤུགས་དྲག་པོ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེར། གོགས་ཅུང་ཞིང་དག་  
པོ་མང་བར་འགྱུར་ལ། གནས་གང་དུ་ཕྱིན་ཡང་དགའ་ངལ་མང་པོ་དང་སྤང་བ་དང་།  
གཞན་གྱིས་སྦྱེ་བོ་དེའི་སྦྱོན་སྒོག་པར་བྱེད་ཅིང་། མི་གཞན་ལ་འདྲ་མི་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་  
མི་རུང་ཞེས་ཉེན་བརྟེན་ཡང་གཏོང་སྲིད། གང་ཟག་དེས་སྤྲོ་གསལ་འདོད་ཅིང་མི་སྦྱུག་  
པའི་ཆ་སྤྱོད་མོ་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་ནའང་། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་རྣམས་པ་  
རྒྱས་པའི་སྦྱོབས་གྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་མི་སྤྲོ་བ་ཐོས་བར་འགྱུར་ཞིང་། གཞན་དང་  
སྦྱག་སྤྲད་བྱུང་ཡང་གཞན་གྱིས་སྦྱག་འདོད་མེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། གང་ཞིག་སེམས་བཟང་པོ་དང་ལྡན་ཞིང་རང་ལས་གཞན་གཅེས་  
བར་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱུན་དུ་མི་དེས་སྤྲོ་བ་ཐོས་ཤིང་། ས་ཆ་གང་དུ་ཕྱིན་  
ཡང་གོགས་པོ་མང་ཞིང་དེ་རྣམས་གྱིས་ཡང་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་བ་ཡོང་གི་  
ཡོད། སེམས་བཟང་ཅན་གྱི་མི་དེ་གཞན་དང་སྦྱག་སྤྲད་བྱེད་པའི་ཆེ། སྦྱེ་བོ་གཞན་  
རྣམས་གྱིས་ཡང་སྦྱག་འདོད་ཡོད་པ་དང་། དགའ་བཞིན་སྦྱོ་བཞིན་བྱིས་དུ་གདན་འདྲེན་  
ཞུ་ཡི་རེད། སྦྱི་དང་སྒྲེར་སུ་ཡིན་རུང་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྦྱག་སྤྲད་བྱེད་རྒྱུ་

དགའ་མོས་དང་། དགའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུར་ཡང་འདོད་པ་ཡོད་པ་དེ་  
འབྲ་ཡོང་གི་ཡོད།

ང་རྒྱལ་ཅན་དང་ཁོང་ཁྱོད་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་དགའ་ངལ་ཕྲད་པའི་སྐབས་སུ།  
རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་དཀོན་ཞིང་སུས་ཀྱང་རོགས་བྱེད་རྒྱུར་འདོད་པ་མེད་པར་མ་  
བད། མི་དེ་ནད་ཀྱིས་མནར་བ་གོ་ཐོས་བྱུང་ན་དགའ་ཆེར་སྐྱེ་བ་དང་། མི་དེ་ཉི་ཅ་ཡག་  
ཤོས་རེད་སྟེ་མ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡང་སྐྱེ་ལྡིང་།

འདི་ནི་མི་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་དངོས་སུ་  
འགལ་ཞིང་། སེམས་བཟང་པོ་དང་ལྡན་པའི་མི་དེའི་མི་ཆེའི་ནང་ཞི་བདེ་ཡོད་པ་དང་།  
འཕྱང་རྒྱར་རྒྱ་ལས་མེད་ནའང་སེམས་སྦྱིད་པའི་ངང་གནས་སུ་བ། གལ་ཏེ་ང་ཆེའི་  
བསམ་པའི་འབྲེལ་སོ་དེ་འདོད་རུ་ཅན་དང་། བཟོད་སྟོམ་མི་སྟུབ་པ་གཏུག་རྩ་བ་ཆེ་བ་  
ཞིག་ཡོད་ན་ཨ་སྟོར་སྟོར་སྟག་མང་པོའི་རིན་གོང་ཅན་གྱི་བས་བླ་བ་དང་། རིང་གོང་ཆེ་  
པའི་བརྟུང་བ་འཕྱང་བ་ཡིན་ནའང་དེ་ལས་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་མི་ལུས་ལ། སེམས་ལ་དགའ་  
ངལ་དང་སེམས་འཁྲལ་བྱེད་ཀྱིན་བསྐྲད་པས་བས་དེའི་བློ་བཟང་ཆེར་མི་སྟུབ།

ང་ཆེའི་གཟུགས་པོ་སྒྲ་བ་དང་གླིང་སྐྱ་གཞན་ལ་འགྲོ་སྦྱོད་བྱེད་ནའང་། སྦྱེས་  
པ་ནས་མ་འཆི་བར་ང་ཆོ་དང་ལྡན་དུ་འཆོ་བའི་སྦྱེ་འགྲོ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་པ་  
བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་སྦྱོང་མེད་པས། བདེ་སྦྱིད་གང་ཡང་མི་འཛོལ་ཅིང་མི་ཆེ་སྟོང་བད་  
དུ་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་སེམས་བཟང་པོ་འདི་ནི་རིང་ཐང་དང་བྲལ་ཞིང་། འཇམ་གླིང་  
འདིར་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་རྩ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

## གཞན་གྱི་བདེ་བ།

ང་ཚོའི་ནང་མིས་གཙོ་སྒྲིལ་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་བ་ནི་ང་ཚོ་ལ་  
བརྟེན་ཡོད། སྤྱི་འགྲོ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེམས་ཐབས་དང་དེ་དག་ལ་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱེད་  
ཐབས་བྱ་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་ལས་ལག་ཞིག་རེད། འདི་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་  
ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཉིན་རེ་བཞིན་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། ངས་རྒྱན་  
དུ་ཆུང་མ་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཁྱོད་གེ་རང་འདོད་ཆེ་བའི་བཟང་ཆང་གི་  
དཔེ་ཞིག་ཡང་ཡང་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཆུང་མ་དེས་རང་ཉིད་ལས་ཀྱང་རང་གི་བཟང་ཆ་  
དེར་གཅེས་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པས། ཁྱོད་གས་དཀའ་ངལ་དང་རྩོག་གྲ་ཐེ་ཅམ་བཤད་  
ཀྱང་། ཆུང་མ་དེས་ཡ་ལན་གཏན་ནས་བྱེད་ཀྱི་མེད། མོས་ཡ་ལན་མ་སྤྱད་པ་དེས་མོའི་  
མི་ཆེའི་ནང་བདེ་སྤྱིད་མང་བ་དང་། རང་གི་བཟང་ཆ་དེ་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་ཐེ་ཅུང་དུ་  
བཏང་སྟེ། ཞི་བདེའི་ཁྱིམ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་གེ་རང་རྩོག་གྲ་  
བཤད་སྐབས་ཆུང་མ་དེས་བཟོད་པ་མ་བསྐྱོམས་པར་ཡ་ལན་བྱས་པ་ཡིན་ན། བཟང་  
ཆ་པན་ཚུན་བར་དཀའ་རྩོག་ཐེ་ཆེར་འགྲོ་རྒྱ་ཉག་ཅིག་རེད། ཆུང་མ་དེས་ཡ་ལན་མ་  
བྱས་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་ཁོ་རང་ལ་སེམས་འབྲལ་འཕར་མ་མི་འབྱུང་ཞིང་། བདེ་སྤྱིད་  
ཀྱི་ཆོར་བ་རྣམས་མ་ཞིག་སྤྱིན་གྱི་ཡོད།

དཔེར་ན། སོ་ལ་ན་རྒྱལ་ཤུགས་ཀྱི་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དེ་  
རིང་གི་ན་རྒྱལ་དེ་ཁ་སང་ལས་ཅུང་ཐེ་ཆུང་དུ་སོང་ཆོ། ང་ཚོས་ང་དེ་རིང་བདེ་བ་དེ་དུ་ཕྱིན་  
སོང་ཞེས་བཤད་སྒོལ་ཡོད། དེ་ནི་ན་རྒྱལ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་དོན་མིན་པར། སྤོན་མ་  
ལས་ཅུང་ཅམ་བདེ་བ་དུ་ཕྱིན་ཡོད་པར་གོ་བ་ཡིན། དེ་རིང་ཁ་སང་ལས་ན་རྒྱལ་ཆུང་བ་

ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོས་སྤར་ལས་བདེ་བུ་དང་དག་པའི་ཐ་སྙད་འདོགས།

འདི་ནི་གོང་གི་བཟང་ཚང་གི་དཔེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། རྒྱུ་མ་དེས་སེམས་  
བཟང་པོ་དང་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རང་གི་ཁྱོ་གར་དཀའ་ངལ་ཅུང་  
བའི་རྒྱུ་བྱས་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་བདེ་སྦྱིད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་  
ཡོང་གི་ཡོད། ཁྱོ་ག་དེས་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྦྱིད་ནི་རང་གི་རྒྱུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་མོ་རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱང་རང་གི་ཁྱོ་གར་བརྟེན་ཞིང་  
ཁོང་ལས་འབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ནང་དུ། མི་ཉི་ཤུ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཁོངས་ནས་  
མི་གཅིག་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་ན། ལྷག་མའི་མི་བཅུ་དགུ་ལ་དཀའ་ངལ་གཅིག་ཅུང་དུ་  
འགྲོ་བ་དང་། གལ་ཏེ་མི་དེ་གཞན་གྱིས་གཞོད་པ་བྱེད་པ་ལ་སྤར་མི་ཁྱོ་ཞིང་གཞན་ལ་  
གཞོད་པའི་ལས་མི་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ནང་མི་ཚང་མར་བདེ་སྦྱིད་མང་པོ་འོངས་པ་  
དང་། ཁོང་ཚོའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱང་མི་དེ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་མི་དེ་ཡིས་མི་བཅུ་  
དགུ་ལ་བདེ་སྦྱིད་འཕྲོ་བ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྦྱིད་ཐམས་ཅད་མི་  
གཅིག་པོ་དེར་རག་ལས་པ་ཤེས་ཐུབ།

དཔེ་དེ་ནི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་གཙོ་བྱས་  
པའི་འཛིག་རྟེན་འདིར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་  
སེམས་ཅན་གཅིག་གིས་རྒྱུད་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བསྦྱིད་པ་དང་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་  
སྤྱོད་པའི་བསམ་པ་དང་ལྡན་ན། དེའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་སྤར་པའི་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་ཡང་རྩེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། བདེ་སྦྱིད་འཕེལ་བར་བྱེད་ཀྱས། དེས་ན་མི་གཅིག་

མོ་དེ་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་གི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་སྟུག།

འདི་ནི་ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་ལ་འདར་མཚུངས་པ་ཡིན། འཆོ་བ་དང་། ཟས་དང་།  
ལོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་སྤུངས་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་རང་གི་ནང་མིས་གཙོ་བྱས་པའི་  
སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་གི་བདེ་བ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། གལ་  
ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་ཐེའི་རོ་བོར་བསྐྱར་སྟུག་སྟུག་པ་  
ཡིན་ན། ང་ཚོའི་ནང་མིས་གཙོ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་ལ་འདར་།  
སྟུག་བསྐྱལ་མི་འབྱུང་བར་མ་ཟད་བདེ་བ་འཛོལ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་མ་སྤངས་པ་ཡིན་ན། ང་  
ཚོས་ལས་ཀ་གང་འབྲེལ་བྱས་ཀྱང་། ང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འཆོ་བ་དང་། ཟས་དང་།  
ལོངས་སྤྱོད་སོགས་སྤུངས་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་རང་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་། སྟུག་  
བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གཉེན་ཏེ་སེམས་ཅན་ཉུང་ཤས་ཀྱིས་གཙོ་  
བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་ལ་གཞོན་འཆོ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཁོ་ནར་  
འབྱུང་བ་ཡིན།

རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བསམ་པ་དོར་ནས་བྱམས་སྤྱིང་ཐེས་ཀྱན་ནས་  
བསྐྱངས་པའི་གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ན། ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་  
དང་གཞན་གཅེས་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་སྟུག་ཅིང་།  
རང་གི་བྱིམ་ཆོང་རྩུང་རྩུང་འདིས་གཙོ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། བདེ་སྲིད་  
དང་པན་པ་སྟུག་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པར་ཅམ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་རེ་ཉུང་དུ་གཏོང་  
བའི་རྒྱུ་བྱེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཚོཾ་ལ་སྤངས་ན། སེམས་

ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་འབྲུག་པར་ངེས་ཤིང་། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བདེ་སྲིད་སྲིན་མི་སྲིན་དང་། གཞོད་འཆེ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་ནི་ང་ཆོ་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་ཡོད་ལ། ང་ཆོ་སོ་སོར་རག་ལས་ཤིང་། ང་ཆོ་སོ་སོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཆོ་མི་རེ་ངོ་རེར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདེ་སྲིད་བསྐྱེད་པའི་འགན་འཁུལ་ཡོད། ང་ཆོས་ཉིན་རེ་བཞིན་སྤྱོད་ལངས་པ་ནས་དགོང་མོ་མ་ཉལ་གྱི་བར་གཞན་ལ་བྱམས་པ་དང་། བཅེ་བ། གྲུས་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱངས་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་སྲིད་འཛོལ་བ་དང་། དེ་རྣམས་ལ་ལུས་རྒྱུ་གི་སྒོ་ནས་གྲུས་པ་བྱེད་པའི་ཆོད་དེས་དེ་རྣམས་ལ་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྲིན་ཅུས། གཞན་གྱི་བདེ་བ་དེ་ཉན་ཉན་ང་ཆོས་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་རྩི་ལྟར་བཅངས་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པ་གསལ་པོ་ཡིན། སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཆེ་ནང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་གཞིགས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བདེ་སྲིད་སྤྱིར་བཏོན་པ་དེ་ང་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཆོས་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་། ཁྲོ་བ། ཐུག་དོག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ན། ང་ཆོ་དང་འབྲུད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡང་བར་བྱེད། རང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ང་ཆོར་རག་ལས་པ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་མ་ཕྱོག་པ་དང་། སེམས་བཟང་པོ་དང་། གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ལོ་འདི་ཙམ་གྱི་རིང་འགྲོ་བ་མི་ཅི་ཙམ་ལ་གཞོད་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་

བསམ་སྒྲོའི་འབྲེར་སོ་དེ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་བབས་མ་བྱས་ན། ང་ཚོ་ཤི་བའི་རྗེས་  
སུ་ཡང་། གཞན་ལ་སྤུ་འཐུད་དེ་གཞོན་འཆོ་བྱེད་བར་འགྱུར་བ་གཤོན་མི་ཟ།

### ནུམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱལ།

དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡང་མི་ལྟན་བའི་ཆེ་འདིའི་ནུམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ནི་  
པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་ལྟོག་ཏེ་པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་དང་། མཆོམས་སྒྲོར་བྱེད་  
བའི་རིགས་མཐུན་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡིན། ཆེ་འདིའི་ཤེས་པ་ནི་ཆེ་སྤྱི་མའི་ཤེས་པའི་རྒྱུ་  
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་དེའི་སྤྱེ་བ་སྤྱི་མའི་ཤེས་པའི་རྒྱུ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་  
གང་སར་སྤྱེ་བ་སྤྱི་མ་བླན་མཁན་གྱི་སྤྱེ་བོ་གན་གཞོན་མང་ཙམ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། འདི་ནི་  
ལས་ཀྱི་སྟོབས་སམ་ཏིང་དེ་འཛིན་སྟོམ་སྟོབས་ཀྱིས་སྤར་ལམ་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱེས་ཏེ།  
སེམས་སྤེལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་གོང་ནས་གོང་དུ་  
འཕེལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས། སྟོན་གྱི་སྟོན་བཅུད་ནུམས་སྒྲོ་རོར་གསལ་པོར་མཐོང་བྱུང་བ་  
དང་བླན་ལུས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

མི་འགའ་རེས་མའི་མངལ་ནས་བྱིར་ཐོན་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནུམས་  
དང་། ཡང་འགའ་རེས་མའི་མངལ་དུ་གནས་བའི་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རི་བྱུང་གསལ་  
པོར་བླན་བྱུང་གྱི་ཡོད། སྤྱེ་བ་སྟོན་མ་བླན་མི་བྱུང་མཁན་ནུམས་ནི། ཁ་སང་གི་གནས་  
ཚུལ་རི་བྱུང་དང་། རང་ཉིད་ནས་དེ་རིང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཆ་གང་བཤད་པ་བླན་མི་བྱུང་  
མཁན་ཆོ་དང་། གནས་སྤངས་གཅིག་པར་གྱུར་ཡོད། རྒྱུད་བྱིས་བའི་གནས་སྐྱབས་སུ་  
ཅིང་མོ་གང་ཅེས་པ་བླན་བྱུང་གྱི་མེད་ལ། མའི་མངལ་ནས་བྱིར་ཐོན་པ་དང་། མངལ་གྱི་



གནས་སྐབས་སུ་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་བ་བྲན་མི་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་བྲན་མི་  
ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། རང་ཉིད་སྤར་མའི་མངལ་དུ་གནས་མེད་པའམ། རྒྱུད་གྱིས་  
པའི་དུས་སུ་ཅིད་མོ་ཅེས་མ་སྤྱོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་ཏུ་བྲངས་མི་རུས་ལ། དེ་  
བཞིན་དུ། སྐྱེ་བ་སྤྱི་བྲན་མི་རུས་པ་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་བྱེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དུ་དེ་བས་  
ཀྱང་བྲངས་མི་རུས།

ང་ཚོའི་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་ཚོགས་རྒྱས་པ་ན། ཉམ་ཞིག་གི་ཆེ་ང་ཚོས་  
ད་ལྟའི་རང་དོན་དོན་གཉེན་གྱི་བསམ་བ་དེ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་སྤྲུམ་  
ལས་འབྱུང་བ་དང་། སེམས་དེ་ཡང་དེའི་རྒྱན་སྤྲུམ་མ་ཞིག་ལས་འབྱུང་བ་ཤེས་ཐུབ། ང་  
ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་དེ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པ་བཞིན་དུ། ང་ཚོས་རང་གཅེས་  
འཛིན་གྱི་བསམ་བ་དེ་ལ་ཡང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པར་ཤེས་ཐུབ། དེས་ན་ང་ཚོས་སྐྱེ་  
བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་སེམས་ཅན་གངས་མེད་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱས་ཤིང་།  
དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འདྲའི་རྩ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར།  
ང་ཚོས་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེལ་སོ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཤིག་མ་བཏང་ན། སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡང་  
སེམས་ཅན་ལ་སྤྲུལ་སྤྱད་དེ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་  
གྱི་སྒྲོ་དེ་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གཞོད་ཆ་བས་ཆེ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་  
སེམས་ཤིག་རེད།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱས་ལ་སྤྱིར་བཏགས་བྱས་ཆོ། མི་གཅིག་གིས་སེམས་བཟང་པོ་  
རྒྱུད་ལ་མ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུན་གྱིས། མི་ས་ཡ་མང་པོའི་ཆེ་སློག་ཤོར་བའི་གནས་ཚུལ་  
བྱུང་ཡོད་ལ། ད་ལྟའང་དེའི་མཁུག་འབྲས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་ཐུབ། དེ་བཞིན་ཏུ་སྐྱེ་འགྲོ་

གངས་ལས་འདས་པ་ལ་གནོད་འཚེ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་སྟུག། གལ་ཏེ་མི་གཅིག་པོ་  
དེས་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་པའམ་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་དང་དུ་སྦྲངས་ཡོད་  
ན། མི་ས་ཡ་མང་པོའི་སློབ་ཤོར་བ་དང་། སེམས་ཅན་གངས་ལས་འདས་པ་ལ་གནོད་  
འཚེ་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འོངས་དོན་མེད། འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
བདེ་སྐྱིད་གང་ཟག་གཅིག་པོ་དེར་རག་ལས་བ་དང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྟུག་  
བསྐྱེད་ཡང་གང་ཟག་དེས་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱད་ལ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡལ་  
བར་དོར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ར་སྟོད་སྟུག།

### གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པ།

ར་ཚོས་ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་  
རེད། འདི་ནི་ར་ཚོར་འཁྱི་བའི་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཅན་  
གཞན་ལ་བདེ་སྐྱིད་འཛོལ་བར་བྱེད་པའི་འགན་དེ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་  
བློ་དགོས། ཉིན་རེ་བཞིན་སྡོད་ཡར་ལངས་ཏེ་མིག་གདང་བའི་སྐྱབས་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་བདག་གིས་བྱ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྟུག་བསྐྱེད་  
དང་བྲལ་བར་བདག་གིས་བྱ། དལ་འབྱོར་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་བའི་  
དགོས་པའང་འདི་ཉིད་ཡིན། ཞེས་བསམ་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱིམ་ཆང་ནང་ཁྱི་དང་། ཞི་  
མོ། བྱ་སོགས་ཡོད་ན་དེ་རྣམས་ལ་དེ་བཞིན་བསམ་སྟོན་ཐོངས། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་  
བའི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་བྱ་ཞིང་།  
སྟུག་བསྐྱེད་དང་འབྲལ་བར་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་ཡིན་ཞེས་བསམ་དགོས། རང་གཞན་གཉིས་

གཤིན་ཏེ་དུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཛོལ་བར་བྱ་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་  
 བྱེད་ཀྱི་གོགས་གཙོ་པོ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་དེ་ནི་  
 རང་གི་དགྲ་པོ་ངོ་མ་དེ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བཤད་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་འདོད་དོན་བསྐྱབ་པ་དང་། བདེ་སྲིད་འཛོལ་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས་  
 ངོ་མ་དེ་ཡིན་པ་ལ་རྩོད་པ་མེད། འདི་ལས་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་གོགས་ཀྱང་གང་དུ་འང་  
 མེད།

མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ནི་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ། གཞན་ལ་ཕན་བཤད་ལྟར་བསྐྱབ་  
 དགོས་སམ། ཞེས་རང་ཉིད་ལ་བྱི་བ་ཡང་ཡང་ཐོངས། གཞན་ལ་ཕན་བཤད་སྐྱབ་པའི་  
 ཐབས་བཟང་ཤོས་དེ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་ནམ། རང་དོན་དོན་གཉིས་ཀྱི་འདུན་བཤད་  
 སྤྱོད་བར་བཅོམ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རང་ཆོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བཤད་ནས་  
 སྤངས་པ་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་  
 གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་  
 པའི་རྒྱུ་ཡང་དེ་ཡིན།

ལྷག་བར་དུ་ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་  
 འཕང་མ་འཛོལ་གྱི་བར་རམ། ཡང་ན་ལོ་འདི་འམ། ལྷ་བ་འདི་འམ། བདུན་པ་འདི་འམ།  
 ཉིན་འདི་འམ་མདོར་ན་མ་འཆི་བར། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་བྱ།  
 གཞན་དོན་བསྐྱབ་པ་དང་གཞན་བདེ་བ་ལ་འགོད་པའི་ཐབས་དམ་པ་ནི། གཞན་གཅེས་  
 འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། རང་ཉིད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་འཛོལ་གྱི་  
 བར་རམ། ཡང་ན་ལོ་འདི་འམ། ལྷ་བ་འདི་འམ། བདུན་ནམ་ཞག །མདོར་ན་མ་འཆི་བར་

གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲིམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་  
ཅིག ། ཅེས་སྔ་དྲོ་ཡར་ལངས་པའི་སྐབས་ཀྱན་སྒྲོང་བཙོ་དགོས།

དེ་བཞིན་དུ། ལས་ཀར་འགྲོ་བའི་སྐབས། ངས་དངུལ་དང་། བདེ་སྲིད། ལོངས་  
སྒྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དངུལ་མེད་ན་མི་ཆེར་བདེ་སྲིད་འཛོལ་མི་ཐུབ། ཅེས་  
བསམས་ན་མི་འོས་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དིན་བྲན་མ་  
ཐུབ་ནའང་། མ་མཐར་རང་ལ་ལས་ཀ་སྒྲོད་མཁན་ཀྱི་སྲིན་བདག་དེ་ཆོའི་བཀའ་དིན་  
བྲན་དགོས། སྲིན་བདག་ནམས་ཀྱིས་རང་ལ་ལས་ཀ་སྒྲུད་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས། རང་ཉིད་  
ཀྱིས་མི་ཆེ་སྲིད་པོ་སྟེལ་རྒྱ་དང་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དང་།  
རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པ་སྐྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པས། སེམས་ཅན་འདི་དག་གི་  
རང་ལ་ཕྱིན་ཏུ་ནས་བཀའ་དིན་ཆེ་བ་ཡིན། ཞེས་བསམ་དགོས། འདི་དག་གི་དིན་བྲན་  
པའི་སྒོ་ནས་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་ལ་འཇུག་དགོས། ལས་དོད་དུ་སྒྲ་སོགས་སོགས་ཐོབ་  
ཀྱི་ཡོད་ནའང་། བསམ་སྒྲོར་རང་ལ་ལས་ཀ་སྒྲོད་མཁན་ཀྱི་སྲིན་བདག་ལ་པན་པའི་  
བསམ་པ་བཅངས་དགོས་པ་ཡིན། ལས་ཀའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འདི་ལྟར་  
བསམ་དགོས།

ང་ཆོས་ཉིན་རེའི་ཟས་དང་བུར་བ་ལ་སོགས་པའི་ལོངས་སྒྲོད་ལ་བསམ་སྒྲོ་  
སྒོངས་དང་། ང་ཆོས་ལོངས་སུ་སྒྲོད་པའི་ཟས་དང་། བུར་བ། ཁང་གྲིམ་སོགས་  
སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པའི་དཀའ་ཆེགས་དང་། སྤྱག་བསྐྱལ་གྲངས་པ་ལས་  
བྱུང་བ་ལ་སྤྱག་ཡིན། ང་ཆོའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྒྲེ་པོ་གཞན་ཀྱིས། སེམས་ཅན་  
གཞན་ཀྱི་སྒོག་འཕྲོག་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་མང་དག་ཅིག་

བཅུམས་ཡོད། ང་ཚོའི་བདེ་སྐྱིད་དང་སྤྱི་དུང་གི་ཐུན་ཚོགས་འདི་དག །སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐུངས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་བའི་བསམ་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་ཏེ། ཟས་གོས་གནས་མལ་རྣམས་ལོངས་སྤྱོད་དགོས། གལ་ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པས་ཟིན་ཏེ། རང་གི་བདེ་སྐྱིད་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱད་ན། འདི་ནི་ཚོར་བ་མེད་པ་དང་ཆེས་མ་རངས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཞིག་དང་། འིན་ཏུ་ཐབས་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་ཟས་དང་བུང་བ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་སྐབས། རང་གི་མི་ཆེའི་འདོད་དོན་ཡིད་ལ་བཅངས་དགོས། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བའི་འགན་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་ཡོད་པ་སོགས་ཤེས་དགོས། མི་ཆེའི་འདོད་དོན་སྤྱིར་སོ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེའི་དོན་དུ་རང་ཉིད་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་། ཆེ་རིང་པོར་འཆོ་དགོས་པས་ཟས་ཀྱང་སྤྱི་ཚུལ་དུ་ལོངས་སྤྱོད་དགོས།

ཉིན་རེར་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་བའི་བསམ་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཆར་གཅིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། ཉིན་དེའི་བྱ་བ་དཔེར་ན། ཟས་ཟ་བ་དང་། གོས་གྲོན་པ། མཛེས་བཟོ། དེ་བཞིན་རྒྱན་སྤྱས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཆོས་རྣམ་དག་ཏུ་འགྱུར། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐབས་དེའི་བྱ་བ་དག་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱིས་མ་བསྐྱེད་པས། བྱ་བ་གང་བྱས་པ་རྣམས་ཆོས་རྣམ་དག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གསལ་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དགེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་དང་། མ་འོངས་པར་ཁེ་པན་ཆེན་པོ་སྤྱོད་པའི་མ་ཅ་བརྟན་ཤོས་ཤིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཏུ་སྤྱ་གུ་གསོ་སྦྱང་དང་། བ་མར་བསྟེན་བཀྱར་སོགས་བྱེད་པའི་  
སྐབས་སུ་འང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བློ་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་  
ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བལ་བར་བྱ་རྒྱུ་ནི་བདག་གི་འདོད་དོན་སྟོང་པོ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་སྦྱབ་དགོས་ཀྱང་། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་  
ཅན་ཅུང་ཤས་ཤིག་ལ་པན་ཐོགས་ཐུབ་པ་དེ་ཡང་སྐྱལ་བ་བཟང་པོ་རེད། མ་མཐར་ཡང་  
ངའི་ལུས་འདིས་རང་གི་སྤྱ་གུ་འཇུག་པ་མ་སོགས་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་པན་བསྐྱབ་ཀྱི་  
ཡོད། འདི་ནི་སྐྱལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། ཅེས་བློ་བར་བྱས་ཏེ་དགའ་བ་སྒྲོམ་དགོས།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་བསམ་སྟོའི་འདྲ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ན། དུས་ཅྱག་ཏུ་  
བདེ་སྦྱིད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཛོལ་ཅིང་། ཡི་མི་རང་བའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ཀྱང་མི་  
འོང་། སེམས་ཅན་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་རུང་། ལས་ཀ་དེར་  
དཀའ་ཆོགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། རང་ཉིད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བློ་གཤམ་ག་  
ལྟ་བུ་ཡིན་བསམ་པའི་སྒྲོ་ནས་བྱ་བ་ལ་འཇུག་དགོས། གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་ལོངས་སྤྱད་བྱར་གནས་ཡོད་ཅེས་མི་བསམས་པར། དེ་  
ལས་ལྡོག་སྟེ་རང་ཉིད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བློ་གཤམ་ག་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་དོན་སྦྱབ་པའི་དོན་དུ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བསམ་དགོས། བདག་  
གིས་སེམས་ཅན་འདི་དག་གི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་བཞིན་དུ། བདེ་བ་སྦྱབ་པ་དང་སྤྱག་  
བསྐྱེད་སེལ་བར་བྱ་ཞེས་སེམས་རྒྱ་བསྐྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་སེམས་  
ཅན་གཞན་ཀྱི་བློ་གཤམ་ག་ལྟ་བུར་བརྩུང་ན། རང་ཐོག་ཏུ་བབས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་  
ཐམས་ཅད་རང་འགགས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་བློ་

གཡོག་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མུང་རྒྱ་  
ཡིན་པ་བཤད་མི་དགོས།

### རང་ཉིད་འཛོམས་པ།

གལ་ཏེ་རང་ལ་ཆང་རག་དང་སྒྲི་རྩས་སོགས་ལ་ངན་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་  
ཡོད་ཆེ། འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བསམ་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་  
པར་བྱེད་པའི་འགན་དེ་རང་ལ་བབས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆང་རག་འཁྱུང་འདོད་བྱུང་བ་  
དང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་བདེ་བ་ཇི་ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་། དེ་ལ་ཡ་མཚན་དང་དགའ་བ་སྒྲི་རྒྱ་  
གང་ཡང་མི་འདུག །ང་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་གཅིག་ཡིན། གལ་ཏེ་འཛིག་ཉེན་འདིའི་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས་གཤེ་ཞིང་། སྒྲོན་མཚང་འབྱུ་བ་དང་བསྐྱེད་པ་ནའང་།  
ཡིད་སྒྲི་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ང་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་གཅིག་  
ཡིན། གལ་ཏེ་སེམས་བཟང་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་མ་བསྐྱེད་ན། རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་ཀྱང་  
སེམས་ཅན་གངས་ལས་འདས་པ་ལ། གཞོད་འཆེ་ཆེན་པོ་གཏོང་བྱུག དཔེར་ན། མི་  
གཅིག་གིས་ཟོང་བྱེད་ཞིག་གི་རྒྱ་མཚོ་ནང་དུ་དུག་བཏབ་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེས་ན་  
སེམས་ཅན་གཅིག་ལའང་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་རུང་ཞེས་པའི་བསམ་པ་བཅང་རྒྱ་ནི་ཤིན་  
ཏུ་གལ་ཆེ།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་ཆང་རག་དང་སྒྲི་རྩས་སོགས་ལ་ངན་ལང་ཤོར་ཆེ། འདི་ལྟར་  
ཡིད་ལ་བསམ་དགོས། སེམས་ཅན་གངས་ལས་འདས་པའི་ཞབས་འདེགས་བསྐྱེད་རྒྱ་  
ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། མི་ཆེའི་ནང་དུ་འདི་ལས་གལ་ཆེ་བའི་དོན་གཞན་གང་ཡང་

མེད། སན་པ་དང་བདེ་བར་བསྐྱེགས་ཤིང་སྤྱིང་རྗེས་སྤྱོད་དགོས་པའི་སེམས་ཅན་འདི་  
དག་ཡལ་བར་དོར་ན་ག་ལ་བྱང་། གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེས་སྤྱོད་  
པ་དང་། གཞོད་པ་མི་བྱེད་པར་རེ་བ་བཞིན་དུ། སེམས་ཅན་གཞན་ཙམས་ཀྱང་། བདེ་  
བ་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་རང་ཉིད་དང་གཅིག་མཚུངས་དང་། ཁོང་ཆོར་  
ཡང་དེ་ལས་གཞན་པའི་འདོད་དོན་གང་ཡང་མེད་པས་རང་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། རང་  
ཉིད་གྱིས་བདེ་བ་འདོད་པ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདོད་གྱིན་  
ཡོད། རང་དོན་ཁོ་ནར་བསྐྱབ་པར་བརྩོན་དགོས་སམ། ཡང་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པར་བརྩོན་དགོས། ཞེས་རང་གི་མི་ཆེ་འདིར་ལས་དོན་གང་འབྲུག་གི་  
བསྐྱབ་དགོས་མིན་ཡིད་ལ་བླན་པར་བྱོས།

སྤྱིར་བཏང་འདི་ནི་བདག་གི་མཛོན་འདོད་ཅམ་ཡིན་ནའང་། དོན་དངོས་ཐོག་  
རང་གིས་རང་ཉིད་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་མ་བརྟལ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་  
ཆང་རག་ཆོད་མེད་འཕྱང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་རྗེས་ལོངས་སྤྱོད་པའི་གོམས་  
གཤེས་ངན་པ་དེའི་རྗེས་སྤྱོད་འབྲངས་པས། གཟུགས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་། དལ་  
འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེའི་ཆེ་ཐག་ཀྱང་ཕྱང་བར་བྱེད། དེ་བས་ན་དོན་དངོས་སྤྱོད་  
རང་ཉིད་གྱིས་རང་ཉིད་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དམ། ཡང་  
ན་སེམས་ཅན་གཞན་གཅིག་ཅམ་ལ་ཕན་པ་རྒྱབས་ཆེན་སྤྱབ་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་མི་  
ལུས་རིན་པོ་ཆེ། དོན་མེད་ཆུད་ཟོས་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད། རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་ཀྱང་  
སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པར་གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་སྤྱིན་  
པར་རྒྱས་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དོན་མེད་ཆུད་ཟོས་སྤྱོད་བཏང་བས་སེམས་ཅན་གཞན་



ལའང་ཤུགས་ཀྱིས་གནོད་ཅིང་། ཆང་རག་དང་སྤྱོད་ཇུས་ལ་མོངས་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དེས། རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་ལེགས་པར་བསྐྱབ་ཏུ་མི་འཇུག་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་རེ་བའི་དོན་ཀྱང་བསྐྱབ་ཏུ་མི་འཇུག་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ད་དུང་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དེའི་རྗེས་སྤྱོད་མོངས་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོབ་བྱ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་གངས་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་དོན་དོར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྗེ་ཙམ་གྱིས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སྤྱོད་མོངས་ཡང་། དེའི་འབྲས་བྱར་སྒོ་ཆོས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྒོར། བྱང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལས་གསལ་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ལུས་ཀྱི་སྒྲོབས་ཞན་པར་གྱུར་པའི་བར་དང་། མི་ཆེ་སྤོང་ཟད་དུ་མ་གྱུར་གྱི་བར། རང་ཉིད་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སྤྱོད་རྗེ་ཙམ་རྒྱགས་ནའང་། ད་དུང་འདོད་སྒོ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་མེད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་དེ་ལ་འཇུག་ནའང་འདོད་སྒོ་ཆོས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡོང་གི་མེད། གཡོ་འགྲུལ་མི་སྤྱབ་ཀྱི་བར་དུ་ཆང་རག་འཐུངས་པས། དེའི་འབྲས་བྱར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་ཆ་ཆང་བྱེད་མི་སྤྱབ་པར་འགྱུར་བ་དང་། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྤོང་ཟད་དང་། དངངས་སྒྲག། འཆི་ཁར་ཞེད་སྤང་དང་། འཇིགས་སྒྲག་གིས་མནར་ནས་འཆི་དགོས་པ་འོང་གི་ཡོད། ཆང་རག་དང་། བཟི་རྗེས་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་པའི་མི་རྣམས་འཆི་སྐབས། འཇིགས་སྒྲག་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་འཆི་བཞིན་ཡོད་པའི་སྐོར་ངས་སྤྲོད་ཞབས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ས་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཁོ་ཆོ་མ་གཤིད་ཀྱི་སྤྱངས་པའི་དངངས་སྒྲག་དེ། ཤི་བའི་རྗེས་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་བས་སྤྱི་བ་ཡོད་པའི་རྟགས་མཚན་རེད། དེ་ནི་ཉལ་ཐ་དང་ཐ་མ་འཐེན་མཁན་ལའང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཐ་མ་འཐེན་ན་སྤྲོད་ནད་དང་། བྱང་

རིགས་གཞན་གྱི་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ། ཐ་མ་མང་པོ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་  
འཐེན་མཁན་དེ་ཡང་ཡང་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། ལྷག་པར་དུ་གུ་ཅུ་བསྐྱ་  
འབྱུང་གནས་གྱི་ལུང་བསྟན་ཞིག་ཏུ། རྟོ་ཐ་བཟོ་བའི་རྩལ་ནི་ཟས་ནག་གི་ཁོངས་སུ་  
བཅི་ཞིང་། དེ་ཡང་གཏོན་འདྲེས་མ་འོངས་པར་རྟོ་ཐ་བཟོ་བའི་རྩལ་འདིས་མི་ཆེ་བཟང་  
པོ་སྐྱེལ་འདོད་ཀྱི་སྐྱེ་འགོ་རྣམས་ལ་བར་ཆད་དང་གཞོད་པར་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་  
བཟང་པོར་མཛོན་དུ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་གོགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། དགེ་བའི་ལས་སམ།  
བསམ་གཏན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བཙོན་མཁན་རྣམས་ལ་གོགས་སུ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་  
སྟོན་ལམ་ལོག་པ་བཏབ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ཏུ་གསལ་  
བར་གསུངས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཐ་མ་འཐེན་པའི་ཉེས་པ་འང་དམ་ཆོས་དེ་དག་ཏུ་  
གསལ་བར་བཀོད་ཡོད།

ཐ་མ་དང་། དུ་ནག་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ངི་ངན་གྱིས་  
སྤགས་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་བཞོན་པར་གྱུར་པའི་རྒྱུད་དེ་རྩལ་ངན་གྱིས་བསྐྱེད་ཅིང་།  
དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁོང་ཁོ་དང་། འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་རྣམས་  
སྤུང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། དེས་རང་གི་ལུས་འཛོམས་ཤིང་། སེམས་མི་སྐྱིད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་  
ལངས་སྐྱ་བའི་རྒྱུན་ཡང་བྱེད། ཐ་མ་ཁ་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་ཉམས་  
ལེན། ལྷག་པར་དུ་གསང་སྤགས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བར་དུ་གཞོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས་  
གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ཐ་མ་ཁའི་དུ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་ཐ་མ་མི་འཐེན་  
མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཁ་དང་། ལྷ་ཅུ་སོང་བ་དང་། དེས་གཞན་གྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་  
གཞོད་པ་བྱེད། ང་རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་སྤགས་ནས་བཤད་ན། མི་ཞིག་གིས་རང་

དང་རྒྱུ་ཐག་རིང་པའི་སྔོན་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་ནས་ཐ་མ་འཐེན་ནའང་། བལ་  
 ཆེར་དུ་བ་དེ་སྒྲེལ་ཁུང་ནས་འོང་ཞིང་། དེ་སྒོ་བར་ཕྱིན་ཏེ་སྤྱིང་ལ་ན་ཐུག་གཏོང་བའི་  
 ཆོར་སྤང་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག །གནས་ཤིག་ཏུ་དུ་བ་མང་པོ་ཡོད་ན་སྒོ་མི་གསལ་བ་  
 དང་། ཕྱིར་བ་ཤུགས་ཆེར་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ར་སྔོན་གང་གྲེད་ཐུབ་ཅེ་ན། ཐ་མ་ཁའི་  
 དུ་བས་ལུས་ཅ་མ་མིན་པར་སེམས་ཀྱང་ཇས་ངན་དེས་སྤགས་ཏེ། གཞོད་འཆེ་བྲེད་གི་  
 ཡོད་པ་ཞེས་ཐུག། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མིན་པར་མི་ཆེ་འདིའི་ནང་སྔོང་བའི་དཀའ་སྤྱུག་  
 ཅ་མ་ཞིག་ཡིན། མདོ་ལས་ཆེ་འདིར་སྔོང་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་སྔོང་བའི་  
 སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆེས་ལྷི་བར་གསུངས།

ཁྱེད་གིས་ཉིན་ལྟར་ཐ་མ་དང་། ཆང་རག །བཟེ་ཇས་རྣམས་འོངས་སུ་སྔོན་པའི་  
 རོན་དུ། སྒོར་མོ་མང་པོས་འགྲོ་སོང་གཏོང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་  
 རང་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་ན། སྒོར་མོ་དེ་དག་དེ་འདྲའི་སྒོག་བག་མེད་འོངས་སུ་སྔོན་པ་  
 ལས། རྒྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་བའི་རོན་དུ་གཏང་ན།  
 ལས་བཟང་པོ་གསོག་པ་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་གི་  
 ཡོད། གང་འོངས་སུ་སྔོན་པའི་སྒོར་མོ་ནི་པ་མཐམ་ཡང་ན་གཞན་གིས་སྤྱད་པ་ཁོ་ན་  
 ཡིན་པས། དེ་ཆང་རག་སྤྱིང་བཏང་ན་སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅ་མ་ཡིན། དེ་ལས་  
 ལྷོག་མེ་སྒོར་མོ་དེ་རྣམས་སྐྱེ་བ་གསོ་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་ཕུལ་ན་པན་རུས་ཆེ། འཛམ་  
 སྐྱིང་འདིར་མི་མང་པོ་ལྷོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ལྷུ་པ་རི་ཀླས་(Africa)གཙོས་པའི་  
 རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དུ་འོངས་སྔོན་གིས་འོངས་བས་ཉིན་རེར་མི་སྟོང་ཐུག་མང་  
 པོའི་ཆེ་སྒོག་ཤོར་གྱི་ཡོད། མི་སྐྱེ་པོ་མང་པོ་དང་། ཆན་གསོ་ཁང་དུ་འཆོ་བཞུགས་ཀྱི་

སྒྲིལ་མང་པོ་དང་། སྒྲིབ་གསེའི་རོགས་རམ་དགོས་པའི་ཆོགས་སྡེ་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་  
གར་དང་ས་ཕྱོགས་གཞན་མང་པོར། བོད་མིའི་སྐྱབས་བཙུན་པའི་གྲོང་སྡེ་མང་པོ་  
ཡོད། སྒྲིབ་མོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་བརྒྱ་ཕྱག་སྒྲོང་ཕྱག་མང་པོར་བན་ཐོགས་  
སྐྱབ་པ་དང་། བྱ་བ་བཟང་པོ་མང་དག་ཅིག་སྐྱབ་པའི་རུས་པ་ཡོད། སྒྲིབ་མོ་དེ་རྣམས་དེ་  
དག་གི་ཆེད་དུ་མི་གཏོང་བར། རང་ཉིད་ཁོ་ཙམ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྲད་ན། རང་ཉིད་  
ཀྱི་མི་ཆེ་རང་གིས་བཙུན་པ་དང་བྱད་བར་གང་ཡང་མེད། རང་ཉིད་བཙུན་པ་ཙམ་མིན་  
པར། རང་གིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བན་པ་སྐྱབ་པའི་སྒྲོའང་འགོག་གི་ཡོད། གཞན་  
ལ་བན་པ་བསྐྱབ་པར་འདོད་དམ། ཡང་ན་རང་གིས་རང་ཉིད་འཛོམས་པར་འདོད། དེ་  
གཉིས་ལས་གང་གྲེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་དུ་ཡོད་པ་རེད།

### འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྟེག་པ།

བྱིད་ཆོ་ཚང་མ་རུབ་ཕྱོགས་པའི་སྒྲན་བྲགས་ཆེ་བའི་ཨེལ་ཕེ་སྤའི་པི་རི་ས་ལེ་  
(ElvseyPeresile)ཞེས་པར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཨེལ་ཕེ་སྤའི་འཁྲབ་སྟོན་མཐའ་  
མར་ཁོང་གིས་འབད་པ་རིམ་བྱས་ན་འདྲ། འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཞེས་པའི་  
གཞས་ཤིག་བཏང་ཡོད། ངས་འབད་པ་རིམ་བྱས་ན་འདྲ་འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པ་ཞིག་མ་  
བྱུང་ཞེས་པ་དེར་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས། ཨེལ་ཕེ་སྤའི་པི་རི་ས་ལེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྒྲོང་  
ཟད་དུ་བྱུར་པ་ཤེས་ཏེ། རོ་གདོང་རུལ་རྒྱས་ཡོངས་སུ་བརྟམས་ཤིང་མིག་ནས་མཆི་  
མ་བྱུང་བ་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་བ་གྱིས་དང་། ཁོས་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཡིད་ཆོམ་པ་ཞིག་  
གཏན་ནས་ཉིད་མེད། དེ་ནི་ང་ཚོར་རྒྱབས་ཆེན་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་དང་། ཉན་མོངས་

པའི་སེམས་དང་། འདོད་ཆགས་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པར་དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་  
སྒོ་མ་ཞིག་ཀྱང་མིན་ནམ་སྟེ།

དོན་ངོ་མར་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་རྒྱུ་བཀག་མ་  
ཐག། དོན་དམ་པའི་ཡིད་ཆེས་པ་དེ། དེ་དུས་ཆེད་ཐུབ། སྒོ་མ་རྒྱག་སའི་གདན་དེ་གའི་  
སྟེང་ལ། གནས་ཁང་ད་གའི་ནང་ཡོད་ཀྱང་རུང་། མདོར་ན་ང་ཚོ་གནས་གང་དུ་ཡོད་  
ནའང་འདྲ། འདོད་ཆགས་དེ་ནམ་འགགས་མ་ཐག། འདོད་སྒོ་ཁེངས་པའི་སྒོ་དེ་མདོར་  
དུ་འགྱུར་གྱི་རེད། དེ་སྔ་འདོད་སྒོ་མི་ཁེངས་པའི་སྒོ་མ་རིག་པ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། ང་ཚོས་  
ཆོ་རབས་སྔ་མ་ནས་ད་བར་སྐྱབ་བསྐྱེད་དཔག་མེད་སྟེང་དགོས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།  
འདོད་པའི་བྱ་བར་རི་ཙམ་ལོངས་སུ་སྦྱད་ནའང་། དེ་ནམས་གྱིས་ང་ཚོར་དོན་དམ་པའི་  
བདེ་སྲིད་ཅིག་གཏན་ནས་བྱིན་མེད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པའི་དངོས་པོ་བསྐྱབ་  
པའི་དོན་དུ་འཆར་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བཏིངས་ཏེ། དེ་དོན་དུ་གཉེར་བར་བེལ་འཇུག་  
ཆེན་པོའི་ངང་མི་ཆེ་སྦྱེལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་གང་འཆོལ་བའི་དོན་དེ་དཀའ་ཆོགས་དུ་  
མས་མཐར་བསྐྱབས་ཐུབ་ཙམ་བྱུང་ནའང་། འདོད་སྒོ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་མེད། ད་  
དུང་དེ་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་དང་བཟང་བ། མཛེས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྟུང་པའི་འདོད་སྒོ་  
རྒྱ་བསྐྱེད་པ་མ་གཏོགས། ད་དེས་འགྲིགས་སོང་། ཡང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་འདྲང་ངེས་རེད་  
ཅེས་པའི་བསམ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འོང་།

འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་པས་སྦྱེ་བ་འདི་དང་། ཕྱི་མ་ཐམས་ཅད་དུ་  
བཞེད་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། ཐད་མཐའ་མེད་པའི་དཀའ་སྐྱབ་སྟེང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་  
དུས་ལུན་རིང་པོར་སྟེང་དགོས། རྣམ་སྤྲིན་དེའི་འབྲས་བྱུང་སྐྱུར་པའི་ཡ་ང་བའི་ཆོར་བ་

སྤྱག་བསྐལ་དེ་རྣམས་ནི། དུས་ནམ་ཞིག་ང་ཚོས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་རྒྱུ་  
མཚམས་བཞག་ན་དེ་ཕུར་འགག་བ་ཡིན། ང་ཚོས་འདོད་ཆགས་དང་དེའི་རྗེས་སུ་  
བསྐྱེད་པ་བའི་ཉེས་སྒྲིན་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ན་འདོད་བ་ཁེངས་བ་དང་། བདེ་བ།  
སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་རྣམས་འབྲལ་དུ་སྦྱོང་ཐུབ། རི་སྤྱོད་ངར་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་དང་ལྷན་དུ་  
འགྲོགས་ཀྱི་བར། ང་ཚོས་དཀའ་སྤྱད་བརྒྱུ་ཕྱག་མང་པོ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་སྦྱོང་ཞིང་།  
སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་གི་དགའ་ལྟ་བུར་མཐོང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་པན་ཚུན་བར་  
ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དཀའ་ཆེགས་ཅན་དུ་འགྱུར། རི་སྤྱོད་ངར་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་དང་ལྷན་དུ་  
གནས་ཀྱི་བར། རང་གི་བཟའ་ཆེ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་ནས་མ་སོང་ནའང་། ཕུས་  
མཉམ་དུ་གནས་པ་ཅམ་ལས་དེར་ད་དུང་དཀའ་སྤྱད་ཕྱག་མང་བ་ཡོད།

### ངར་འཛིན་གྱི་སྒོ་འཛོམས་པ།

ངར་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་ནམ་ལྟོ་བའི་དུས་དེ་མ་ཐག །ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་ལྗེ་  
བའི་དཀའ་སྤྱད་རྣམས་རང་དབང་དུ་འགག་ཅིང་། སྤྱག་བསྐལ་ཡོངས་སུ་འཐིབས་བའི་  
ལུན་ནག་གི་གྲོང་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ངལ་དཔག་ཏུ་མེད་བ་རྣམས་དེ་མ་ཐག་དེ་ལས་  
འདག་བྱས། ངར་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་ནམ་དོར་ན། དེ་འདྲའི་སེམས་ངལ་རྣམས་ཀྱང་དཀའ་  
ངལ་མེན་བ་ལྟ་བུར་འགྱུར། མེ་ཕུང་ནང་དུ་གནས་པ་དང་འདྲ་བར་སྦྱོང་བ་ཞིན་བའི་  
དཀའ་སྤྱད་རྣམས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་འགོག་བྱས།

གལ་ཏེ་རང་གི་ཁྱོད་ཀ་དང་། རྒྱུང་མཁའ་གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་  
གཡུགས་ནས། གཞན་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱད་ན་སེམས་ཁྲལ་དང་། ཁོང་ཁྱོས་ཟ་མ་ཟ་

བར་མི་འདོད་པ་དང་། གཉིད་ཉལ་བར་མི་བྱས་ཤིང་། གཉིད་སྤོང་མང་པོ་ཟ་དགོས་པ་  
 དེ་འབྲུང་ཡོང་གི་ཡོང། ཇི་སྲིད་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དང་བྲལ་ན་དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་དེ་  
 ཅུམ་གྱི་དཀའ་ཆེགས་ཅན་མིན། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེར་གཉེན་པོ་མ་བསྟེན་བར་རང་  
 རྒྱུད་ལ་ཐུ་མ་ཐུབ་དེ་གནས་ན། དཀའ་སྤྱད་ཤིང་སྤྱད་པོས་ལ། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་  
 དེ་ནས་སྤངས་པ་ན་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་རྣམས་མེད་པར་འགྱུར།

སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་རྣམས་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས་སྦྱེས་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཅུམ་  
 གྱིས་མི་མན་པར་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་འཆོལ་དགོས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ནི་དཀའ་སྤྱད་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙུ་བ་ངོ་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དཀའ་ངལ་རྣམས་སྤྱོད་དགོས་  
 གྱི་ཡོད་པ་ལན་ཅིག་ཤེས་ན། དཀའ་ངལ་གྱི་ཙུ་བ་དེ་སྤྱོད་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་  
 བར་ཡང་ཤེས། དེ་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་ཤིན་ཏུ་ལྷོ་བའི་དཀའ་སྤྱད་འགོག་ཐབས་ལེགས་ཤོས་  
 ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་འབྲུང་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་སྒོ་ཡིད་ཆེ་མ་  
 བ་དེ་འཆོལ་བྱུང་། དེ་ལྟར་འཆོལ་བྱུང་ན་རང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་རིག་བཤམ་སྤོང་བ་  
 ལྟ་བུར་གྱུར་པ་དང་བྱུང་བར་མེད། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་དང་བྲལ་ན། སེམས་ཀྱི་བཞོན་  
 བ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་དེས་སྤོང་སྤྱོད་བའི་རྒྱུ་བྱེད་མི་བྱས་ཤིང་། གང་ཟག་དེ་འཆེ་བ་  
 ཅན་གྱི་ལས་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། དེར་བརྟེན་རང་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་ཁམས་ལྡན་གྱང་  
 སྤོང་བར་མི་བྱེད་ཅིང་། རང་ཉིད་དེ་བས་ཁམས་བདེ་བར་འགྱུར། དེ་མིན་རང་འཛིན་  
 གྱི་སྒོ་དེའི་རྗེས་སུ་བསྟེན་ན། རང་ཉིད་མི་སྦྱིད་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་གྱང་སྤོང་  
 པོར་གནས་ཤིང་། བཅོད་བསྐྱེད་མི་བྱུང་བ་དང་། སྤྱད་དོག་གིས་རང་གི་ལུས་ཁམས་  
 བྱང་གི་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་དེ་སྤོང་བར་བྱེད། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་གི་ནང་གི་ཁམས་ལྡན་ཡང་

ཆ་མི་སྟོམ་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་ལ་ཉེན་ཁ་དང་། ཉན་གྱིས་ཟེན་སྒྲ་བ། སྤྱིང་ཁག་  
འགག་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་ཡང་འགྱུར་སྟེ། བ་ཤུ་(Ulcer)དང་ནད་  
གཞན་མང་པོ་ཞིག་སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་སྐྱག་ལས་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་  
གསལ་རེད།

སྤྱག་བསྐལ་ངོ་འཕྲོད་པ་ཙམ་གྱིས་མི་པན་པར། དེ་ཡོངས་སུ་འགོག་པའི་  
ཐབས་གཅིག་ཤུ་དེ་ནི་རང་འཇིག་གི་སྒོ་བཙུག་རྒྱ་དེ་ཡིན། རང་གི་སྒོ་ལ་སྤྱང་བ་མ་  
བྱས་ན། ཕྱིའི་སྤྱན་སྤང་སྟེད་ཤེད་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱུན་རྣམས་ལྟོག་ནའང་། རང་གི་སྒྲ་བོ་  
བསྐྱར་དུ་རང་དང་མཉམ་དུ་ཡོང་ཐབས་སུ་ནན་སྒྲལ་བྱས་ནའང་། ཉིན་ཤིང་དང་སྒྲ་བ།  
ཡང་ན་ལོ་ཁ་ཤིང་དང་སྤྱག་དེ་འདྲ་བསྐྱར་དུ་སྤྱང་རྒྱ་ཡིན་པ་བརྗོད་མི་དགོས།

ཕྱིའི་རྒྱུན་ལ་སྒོ་ཡོངས་སུ་གཏད་ན་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མི་འཕྲོ་  
ཅིང་། ཕྱིའི་རྒྱུན་ནི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྱུར་བ་ཞིན་ཡོད། དེ་ལ་སྒོ་འགོལ་མི་རུང་ཞིང་  
ངེས་བརྟན་ཡང་མེད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་སེམས་ངལ་ངང་གནས་ནས། སྐབས་རེར་རང་  
ཤི་རྒྱག་དགོས་པ་མིན་ནམ་ཞེས་ཀྱང་བྲན་སྟེ། རང་གི་སྒྲ་བོ་རང་དང་མཉམ་དུ།  
བསྐྱར་དུ་ཡོང་ཐབས་སུ་ཕྱིའི་རྒྱུན་བཙུག་བར་གཞོལ་ཅིང་། ཐབས་གཞན་ཡང་མ་བྲན་ཆེ་  
ད་རང་ཤི་བརྒྱག་རྒྱ་དེ། རང་གི་སེམས་ཀྱི་མ་ཐལ་མའི་ཐག་གཅོད་ལྟ་བུར་འགྱུར་སྟེ།  
དེ་འདྲའི་བསམ་པ་དེ་ལན་གཅིག་སྟེས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྟོག་དབང་  
གཅོད་རྒྱར་སྐྱར་མ་གཅིག་ཙམ་ལས་མི་འགོར་བར་མ་ཟད། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དེའི་  
སྟོག་དབང་འགག་པར་སྐྱར་ཆ་གཅིག་ཙམ་ལས་མི་འགོར། དེ་ནི་རང་འཇིག་གི་སྒོས་  
ངེ་ལྟར་སྟོད་ཚུལ་དེ་ཡིན།



གལ་ཏེ་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་སྤངས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་གི་དབང་གིས་  
གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་དང་འཕྲད་ཆེ། རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་  
པའི་སྨྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས།

དེ་ཡང་།

གལ་ཏེ་བཙུགས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

གལ་ཏེ་བཙུགས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པམ། །

ཞེས་གསུངས།

དཔེར་ན། རྣམ་མཁའ་འཇམ་བྱ་གླིང་དུ་འགྱུར་མི་ཐུབ་པས། དེ་ལ་སེམས་ཁུལ་  
བྱེད་དགོས་དོན་མེད་པ་བཞིན། བྱ་ཐབས་ཟད་པའི་གནས་དེར་སེམས་ཁུལ་བྱེད་  
དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད། གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་སྤྱང་བའི་  
སྐབས། གཞན་གྱིས་གང་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཡིན།  
ཐོགས་བཟང་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ། དུས་ལུན་དེ་འདྲ་མང་པོར་མི་ཆེ་  
སྤྱིལ་རྒྱ་བྱུང་བ་དེར་དགའ་བ་སྒྲོམ་དགོས། ཆུང་མ་དང་མཉམ་དུ་གནས་ནས་རང་ལ་  
བདེ་བ་འདོད་ན་ཆུང་མ་ལའང་དེ་མཆུངས་ཀྱི་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འགྲོ་བ་མི་  
གཞན་ལའང་གཅིག་མཆུངས་རེད། རང་ཉིད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བཞིན་མོ་ཡང་གལ་  
ཆེན་པོ་རེད་ལ། མོའི་བདེ་བའང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རང་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་འོངས་སུ་  
སྨྱོད་པ་བཞིན། མོ་ལའང་དེ་མཆུངས་ཀྱིས་བདེ་བ་འོངས་སུ་སྨྱོད་རྒྱུར་ཐོབ་ཐང་  
གཅིག་མཆུངས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས།  
མོའི་མདོན་འདོད་བཞིན་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དེར་དགའ་བ་བསྒྲོམས་ཏེ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱེད་

དགོས། དེ་ཡིས་ལས་བཟང་པོ་བསགས་པ་ཡིན།

ཉིན་རེར་གཞན་གྱི་དོན་ཆེ་ཆུང་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ནའང་། དེར་རྗེས་སུ་ཡི་  
རང་བྱས་ན་དེ་ནི་སོ་སོའི་དོན་སྐྱབས་པའི་རྒྱར་འབྱར་ཞིང་། གཞན་གྱི་རྙེད་པ་དེར་ཐག་  
དོག་སྦྱེས་ན། རང་ཉིད་ལ་ལམ་སྟོང་མི་འོང་། རང་དོན་བསྐྱབས་པར་བཙོན་པ་ལས།  
གཞན་གྱིས་བསགས་པའི་དགེ་ཆར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱ་དེ་དེ་བས་སྐྱག་པ་ཡིན།

རང་གི་གྲོགས་པོས་རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་དུ་བསྐྱར་ན། དེ་ནི་རའི་རང་འཛིན་གྱི་  
སྒོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ད་ག་རང་རེད་ཅེས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། དཀའ་སྤྱད་དེ་  
ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ཁོ་ནའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་རེད། རང་འཛིན་གྱི་སྒོའི་  
རྗེས་སུ་སོང་ནས་བྱ་བ་མི་འོས་པ་དེ་འདྲ་བྱས་པས། རང་གི་རྒྱུང་མས་རང་ལ་མི་  
དཀའ་བར་བྱུང། སྦྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡིན་ནའང་འདྲ། འདས་པའི་དུས་སུ་འདྲ་རང་འཛིན་གྱི་  
སྒོ་དེ་མ་སྤངས་པའི་རྒྱུན་གྱིས། བན་ཚུན་སྒོ་མི་མ་སྤུན་པ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སྡོད་དགོས་  
པའི་རྒྱ་བསགས། དེ་འདྲའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་དཀའ་རྙེད་དེ་ནི་རང་འཛིན་གྲུགས་ཆེས་  
བགས་པ་དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་རིང་ནས་བརྒྱུད་དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་རང་  
སྟེང་དུ་ལེན་རྒྱ་ལས་ཐོག་སྟེ། དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རང་གི་དབྱ་པོ་རང་འཛིན་  
གྱི་སྒོར་བྱིན་ཏེ། དེ་གཞོམ་པར་བྱ་ཞེས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།

སེམས་གཏིང་ནས་དཀའ་སྤྱད་དེ་ཐམས་ཅད་རང་གི་རང་འཛིན་གྱི་སྒོར་བྱིན་  
ཏེ། དེ་གཞོམ་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་འདི་ལྟར་བཙོན་དགོས། དེ་ནི་རའི་དཀའ་སྤྱད་ཡིན།  
དེ་ནི་རང་འཛིན་གྱི་སྒོར་སྦྱིན་པར་བྱ་ཞེས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ། རང་གི་དཀའ་སྤྱད་དེ་  
རང་རྒྱུད་ཀྱི་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་འཛོམས་པའི་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུར་བསྐྱར་ན། ཁོང་ཁོ་དང་

ཐུག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་དག་རིམ་གྱིས་ཐོག་སྟེ་ལས་ངན་གསོག་པའི་སྒོ་འགག་  
འགོ་བ་ཡིན།

དེ་ནས་འདི་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་རང་འཛིན་གྱི་  
སྒོ་དེ་གོགས་པོ་བཟང་པོས་ཤིག་དུ་འཁྲུལ་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་བསྟེགས་ཀྱང་། དེ་རིང་  
སྐྱེ་བོ་དེའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་དག་པོ་དངོས་དེ་རོ་ཤེས་པ་དང་། དག་པོ་དེ་ལྟར་བ་ལྟར་དུ་  
འཛོམས་པར་གོགས་བྱས་པས། སྐྱེ་བོ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བྲིན་ཆེ་ཞིང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་རང་  
འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞོམ་མ་རུས་པ་ལ། མོས་དེ་འཛོམས་པའི་སོགས་བྱེད་  
ཀྱིན་ཡོད། མོ་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་ཐུག་དོག་སྐྱེས་པ་ལས་ཐོག་སྟེ་དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་  
དགོས། སྐྱེ་བོ་དེའི་བཀའ་བྲིན་སྟོང་ཁུང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་བྲན་དགོས་ཤིང་། དེ་  
འབྲའི་བྲིན་ནི་ཨ་སྒོར་འབྲུམ་ཐུག་མང་པོ་རྙེད་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཡིན།

སྐྱེ་བོ་དེས་རང་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་།  
མཐར་ཐུག་སྒྲ་ན་མེད་པའི་རྗེས་བྱང་གི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འཛོལ་པ་ལ་བར་དུ་  
གཙོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་འཛོམས་པའི་ལོགས་སྐྱེས་དེ་སྤྲད་སོང་  
སྟེ་དགོས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་འཛོམས་པའི་ལག་རྒྱས་ནི་རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན།  
དེ་འབྲའི་བསམ་སྒོ་བཏང་བས་རང་གི་སེམས་ནང་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲེན་རུས་  
ཤིང་། དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཉིད་བདག་གི་དགྲར་འགྱུར་བ་  
ལས་ཐོག་སྟེ་བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

རང་ཉིད་དང་བཟང་ཆེའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་དཀའ་རྙོག་གམ། སྤྱན་ནང་དང་ཨེ་རྩ་  
ནད་གཞི་སོགས་མདོར་ན། ནད་གཞི་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་མནར་ཏེ་དཀའ་སྤྱུག་རི་འདྲ་

ཞིག་ཐུངས་པ་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་རི་འབྲ་བཅོད་ཐབས་བྲལ་ནའང་། དཀའ་ངལ་དེ་དང་  
དེ་འབྲ་བ་ཐྱོང་མཁན་ང་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་  
ཅིང་། འགའ་ཞིག་ནི་ང་ལས་ལྷག་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་མཁན་ཡང་ཡོད།  
སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་དཀའ་ངལ་དང་སྤྱག་བསྐྱལ། དེ་དག་གི་རྒྱ་ལས་བྲལ་ན་ཅི་མ་  
རུང་། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་མཐའ་དག་བདག་གིས་སྒྲང་བར་བྱ་ཞེས་  
དུས་དང་དུས་སུ་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱག་  
བསྐྱལ་དང་དེའི་རྒྱ་བདག་ལ་སྤྲོད་པ་དང་། བདག་གི་བདེ་བ་ཐབས་ཅད་གཞན་ལ་  
འཛོལ་བར་ཤོག་ཅེས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྒྲོམ་དང་སྦྱར་ཏེ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་དགོས།

སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་བདག་ལ་སྤྲོད་པར་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་  
བཞིན། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱལ་བདག་ལ་དུས་ད་ལྟ་འཛོལ་ན་སྦྲུམ་སྒྲེ།  
ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྐབས་སམ། མདོར་ན་ཉིན་མཆན་ཀྱན་ཏུ་དེ་  
ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ཞེས་དང་སྐྱབ་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་གྱིས་མནར་ཡང་  
རུང་། ཡང་ན་བྲིམ་ཆང་གི་དཀའ་རྒྱ་དང་། ཆོང་ལམ་ལྟོང་མ་བྱུང་བའམ། ལས་ཀ་  
ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱག་བདག་ལ་  
སྤྲོད་པར་ཤོག་ཅེས་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་པ་བཞིན། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཐྱོང་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་  
གྱི་ཆབ་དེ་ད་ལྟ་བདག་གིས་ཐྱོང་གིན་ཡོད་ཅེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

བདག་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་འདི་དང་དེ་ཡོད་ཅེས་སྤྱག་སྐད་ཁོན་རྒྱག་པ་དང་། དེ་  
ལས་གྲོལ་ཐབས་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་ལས། བདག་གིས་གང་ཐྱོང་  
བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཐྱོང་གིན་ཡོད་ཅེས་ཡང་ནས་ཡང་

དུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་མི་ཆེ་འེ་ནང་དུ་བདེ་སྦྱིད་འབངས་ཞིག་ལས་  
 སེམས་ངལ་གཏན་ནས་མེད། རང་གིས་གང་སྤྱོད་བའི་དཀའ་སྤྱུག་རྣམས་ཀྱང་དོན་  
 སྤྱོད་ཐུན་པ་དང་དགེ་བར་འགྱུར་ཞིང་། དཀའ་སྤྱུག་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས་  
 བྱུང་ནའང་དེ་ནི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་ཐེ་བཟང་དུ་  
 གཏོང་བ། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་རྒྱར་ཁེ་སན་ཆེན་པོར་  
 འགྱུར། དེ་ནི་པན་རྒྱབས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། སེམས་བཅང་བར་བྱེད་པ་དང་།  
 སེམས་བཟང་པོ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་པའི་སྒྲོ་ནས་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ། བདེ་བ་  
 དམ་པ་མཛོན་དུ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་བྱས། དཀའ་སྤྱུག་མེད་པ་  
 ལས་དེ་ཡོད་ན་ཉམས་ལེན་ཀྱི་གནད་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ནི་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་  
 གང་ཟག་གིས་སྒྲོ་སྤྱོད་བའི་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། །

### ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ།

ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྱོད་པ་ནི་སེམས་ཅན་  
 གཞན་ལ་འཆེ་བ་སྤང་རྒྱུ་དང་། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་  
 འབྱུང་བ་དེ་ཡིན། བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐབས་ཅན་རྒྱུ་དང་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
 བ་ལ་སྤྱུག་ཡིན། བདེ་བ་ནི་ཡིད་ཆོམ་པའི་སྤྱང་ཚུལ་སེམས་ཞི་ཞིང་སེམས་པའི་ཆོར་བ་  
 ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་འདོགས་པ་དང་། ཡིད་མི་ཆོམ་པའི་ཆོར་བ་རྩལ་པོ་དེ་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
 ཞེས་འདོགས། བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་དང་། གདགས་གཞི་ལ་  
 བརྟེན་ཅིང་། ཆོར་བ་དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཆོས་ནི་ཐ་དད་དུ་ཡོད། བདེ་

བཞི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་མཛོད་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་པས་ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་གནས། སྤྱག་  
བསྐལ་ཡང་དེ་མཚུངས་ཡིན། བྱད་པར་དུ་གདགས་གཞི་ཡིད་ཆེས་པའི་འགལ་ཆར་  
གྱུར་པའི་ཆོར་བ་རྩལ་པོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཛོད་སྤྱག་བསྐལ་ཞེས་བཏགས། དེས་སྤྱག་  
བསྐལ་བརྟེན་ཅམ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པར་བསྟན།

སྤྱག་བསྐལ་དེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་རག་  
ལས་ཤིང་། དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྟེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་ཁུས་པ་ཡིན། སྤྱག་བསྐལ་  
དེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་ན་དེ་འགོག་པའི་ཐབས་མི་རྙེད་ཅིང་། སྤྱག་  
བསྐལ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འདོད་  
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ཕྱག་བཅས་ལས་སྦྱེས། སྡོན་གྱི་ལས་ཐམས་ཅད་འདོད་  
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་གཉི་ཕྱག་གསུམ་གྱིས་ཀྱན་སྒོང་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོའི་  
སེམས་སྟེང་དུ་བག་ཆགས་བཞག །བག་ཆགས་དེ་རྣམས་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་།  
མི་འོང་བའི་བཏང་སྟོམས་ཅན་གྱི་ཡུལ་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་དང་འབྲུད་དུས་འདོད་ཆགས་  
དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ཕྱག་སྦྱེ་བའི་རྟེན་བྱེད།

བག་ཆགས་དེ་རྣམས་མ་སྤངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོ་དེ་  
རྣམས་མཛོན་གྱུར་དུ་གནས་ཤིང་། རང་གི་སེམས་ནང་དེའི་གཉེན་པོའི་ལམ་ཡང་སྦྱེས་  
མེད། འོན་ཀྱང་། བག་ཆགས་དེ་རྣམས་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷན་ནའང་། མྱོམ་ལ་འཇུག་པའི་  
སྐབས་སུ་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ཕྱག་གསུམ་གྱིས་ཡུལ་དང་སྤྲད་པའི་སྟོ་  
ནས་བྲན་པ་མཛོན་དུ་འབྱུང་ཞིང་། གང་ཐོས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་དེ་སོ་སོས་ཉམས་  
ལེན་དང་སྟོར་སྤྲུབ་ན། ཡུལ་གང་དང་གང་ལ་དམིགས་ནས་སྦྱེ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོ་

ནམས་འགྲོག་ཅུས། སྒོམ་རྒྱལ་རྒྱ་བཞུགས་པ་ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་མ་རིག་པ་དེ་  
 ནམས་འདུལ་བའི་སྒོ་བས་པ་སྒྲེས་ཤིང་། དེ་བས་ན་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་ནམ་རྒྱུག་གིས་  
 གྲང་བདེ་སྐྱུག་ཏུ་ཚུགས་མི་ཅུས། ཉོན་མོངས་པའི་ཡུལ་དེ་ནམས་དང་ཐང་དུས་ཉོན་  
 མོངས་པའི་སྒོ་སྒྲེས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་སེམས་གདུལ་བ་ལ་དེའི་སྐྱབས་དོན་དང་འབྲེལ་  
 བའི་སྒོམ་ལ་སྒོམ་སྐྱུངས་ན། དུས་དེ་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་པ་  
 བརྗོད་མི་དགོས།

རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་གཉེན་པོའི་ལམ་མངོན་དུ་བྱས་ཡོད་ན་  
 བག་ཆགས་དེ་ནམས་སེལ་ཅུས། ཉིན་རེ་དང་། ཚུ་ཆོད་རེ་རེ། དུས་ད་ལྟ་ཡིན་ཡང་  
 རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱ་ར་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་དེ་སྤོང་བའི་ཐབས་སྐྱ་  
 ཆོགས་བཞུགས་པར་བྱས་ན། དེ་ལས་སྐྱེ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་ཉོན་མོངས་པ་ནམས་རིམ་  
 གྱིས་འགྲོག་ཅུས། སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ནམས་ནི་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས།  
 སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་སེལ་ན་དེའི་འབྲས་བྱར་གྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེའང་སེལ་ཅུས།

མི་དགེ་བའི་བསམ་པ་དེ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་པ་བཞིན། བདེ་བའང་རང་གི་  
 རྒྱ་དགེ་བ་ལ་བརྟེན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཉོན་མོངས་པ་དང་དངོས་འགའ་དུ་གྱུར་  
 པའི་གཉེན་པོ་དེ། རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱེད་པའི་སྒོ་ནས་སྒོ་དགེ་བར་སྤྱོད་ཅུས།

མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་འབྲས་བྱར་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་།  
 འབྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ། ཐུབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་བཅས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་  
 སྤྱོད་ཞིང་། དེ་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་པོ་གཉིས་ནི་ནང་ཆོས་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པའི་སྤྱི་  
 བོ་གཞན་གྱིས་གྲང་ངོས་འཛིན་བྱེད་བྱས། མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་

ཀྱི་རྒྱུན་བྱེད་པ་བཞིན། རྒྱ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་འབྲས་བྱ་བ་དེ་བ་འཕེན་པ་དང་། དགེ་  
བ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་འབྲས་བྱ་ལ་བརྟོན་ཏེ། ལས་དེ་ལ་དགེ་བ་  
དང་མི་དགེ་བ་ཞེས་འདོགས། དེ་ཡིས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་རྣམས་རྗེ་ལྷ་རྟེན་ཅིང་  
འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུང་བས་སྟོང་བ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བསྟན་  
པ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་གཟུགས་མིན་ཅིང་། དེ་ལ་དབྱེ་བས་དང་ཁ་  
དོག་ཀྱང་མེད། གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཡིན་པས་ཡུལ་སྤང་བའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
བྱེད་ལས་བྱུང་བར་ཅན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཞེས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། གང་  
ཟག་གཅིག་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་སྦྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འབྱུང་བས་སེམས་ཀྱི་རྒྱུན་  
ཞེས་འདོགས། དངོས་སོ་རེ་རེ་ལ་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་རེ་རེ་ཡོད་པས་དེ་  
ལ་བརྟེན་པ་འདྲ་བ་རེ་རེ་བཏགས་པ་ཡིན། སེམས་ནི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དང་གདགས་  
གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་པས། སེམས་དེ་རྗེ་ལྷ་ར་ཐ་སྟོང་ཙམ་གྱི་ངོས་  
ནས་བྱུང་བ་ཤེས་བྱུག།

ར་ཆོའི་སྒོ་ངོར་གང་སྤང་བའི་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྷ་བྱའི་དོན་དམ་  
པའི་སེམས་སུ་སྤང་ཞིང་། དེ་ནི་སྦྱུ་མ་ལྷ་བྱ་དང་འབྲེལ་སྤང་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན། ར་ཆོས་  
རིམ་འགོས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷོག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རེ་རེ་ལ་ཐ་  
སྟོང་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བཏགས་པ་གསལ་པོ་ཡིན། འདི་ནི་བཟོད་བའོ་ཞེས་དང་། འདི་ནི་  
ཞེ་སྤང་ངོ་། འདི་ནི་བྱམས་བའོ། འདི་ནི་སྦྱིང་རྗེའོ། འདི་ནི་ཆོར་བའོ། འདི་ནི་འདུ་  
ཤེས་སོ་ཞེས་སྒོས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། གདགས་གཞི་ལ་སྒོས་བཏགས་ཙམ་གྱི་



ངོས་ནས་སེམས་དེ་བྱུང། གང་སྤང་བའི་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་སེམས་དེ་ནི་ཡོངས་  
 སུ་སྟོང་ཞིང་འབྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་སེམས་དེ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ནམ་ཞིག་རྟོགས་སྤུབ་ན། སེམས་ཀྱི་གསང་  
 བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་དེ་རྟོགས་པ་དང་ཁྲད་པར་གང་ཡང་མེད། སྟོང་ཉིད་དེ་ནི་  
 སེམས་ཀྱི་འོད་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་དོན་དམ་པའི་རང་  
 བཞིན་ཡང་ཡིན།

བདག་ལའང་དེ་མཚུངས་ཡིན། སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་གི་ཕུང་པོ་འབོལ་གདན་གྱི་  
 སྟེང་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཆ་ནས། ལུས་དང་སེམས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་དོན་ལ་དམིགས་  
 བྱས་ང་འདིར་སྟོང་གིན་ཡོད། ཅེས་ཟེར་བ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟར་  
 བཏགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བདག་དེ་ཕུང་པོའི་སྟེང་དུ་རྟོག་པས་བཏགས་ཅམ་ཡིན་  
 པས། ཕུང་པོས་སྟོང་པའི་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ང་སྟོང་གིན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད།  
 ཕུང་པོ་དེས་ཉན་པའི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་ངས་ཉན་གིན་ཡོད་ཅེས་ཐ་  
 སྟང་འདོགས་པ་དང་། ཟུང་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཡར་ལངས་ཏེ། ཕུང་པོ་དེས་སྟོང་པའི་བྱ་  
 བ་དེ་ལས་ཡར་ལངས་པ་དང་འགོ་བའི་བྱ་བར་འཇུག་པའི་སྐབས། ང་ཡར་ལངས་  
 བཞིན་ཡོད་ཅེས་དང་། ཡར་ན་ང་འགོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཐ་སྟང་འདོགས་པ་ཡིན། ཡར་  
 གོ་མེད་ཚོར་མེད་དུ་བཤད་པའི་ཆོས་དེ་མཉན་ཏེ་ཐང་ཆད་སོང་བས་ད་ང་གཉིད་ཉལ་  
 གྱི་ཡིན་ཞེས་ཐ་སྟང་བཏགས་ནའང་ཆོག །བདག་ནི་གདགས་གཞི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་  
 རྫོས་བཏགས་ཅམ་དང་། དེ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་བྱུབ་ལུགས་ཤིག ། དེ་ལྟར་  
 དུ་བྱུབ་པ་ལས་གཞན་པའི་བདག་བྱུབ་ལུགས་ཤིག་རྩལ་ཐམ་ཅམ་ཡང་མེད། ཡིད་

ཆེས་བྱས་ཀྱང་རྩང་མ་བྱས་ཀྱང་རྩང་དོན་ངོ་མར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། གང་ཞིག་བྱ་བ་  
 ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པ་དང་། གཞན་ལ་པན་བ་སྒྲུབ་པའི་རྩས་པ་དང་ལྡན་པ། རྫོགས་  
 བྱང་མཛོན་དུ་བྱ་རྩས་པ། དེ་བཞིན་དུ་བདེ་བ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་མཁན་  
 གྱི་བདག་དེ་ནི་ལྷོས་བཏགས་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། བདག་དེ་ནི་གདགས་གཞི་ཕྱང་པོའི་  
 སྤྱིང་དུ་ཐ་སྦྱད་ཙམ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་འབང་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། ང་ཚོར་བདག་དེ་ནི་ཚུལ་དེ་ལྟར་མི་སྣང་བར་ལྷོས་བཏགས་པ་མིན་  
 བ་ལྟ་བུ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ལྟ་བུར་སྣང་། ལྷོས་མ་བཏགས་པ་དང་བདེན་བར་  
 བྱུབ་པ་ལྟ་བུར་སྣང་བའི་བདག་ནི་དགག་བྱ་དང་། ཐ་སྦྱད་བཏགས་པའི་བདག་གིས་  
 སྤྱོད་པ་ནམ་རྫོགས་ན། བདག་གི་དོན་དམ་པའི་རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཡིན། དེ་ནི་མཐའ་  
 གཉིས་སུ་མ་སྤྱང་བའི་དབྱ་མའང་ཡིན། དེ་ལྟར་རྫོགས་པའི་སློན་ནས་རྫོག་པས་བཏགས་  
 ཙམ་གྱི་བདག་དེ། ལྷོས་བཏགས་ཙམ་མིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པར་འཛིན་པར་  
 བྱེད་པའི་མ་དེག་པ་དེའང་འགོག་རྩས། བདག་དེ་དོན་དམ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱོད་  
 པ་རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་རང་རྒྱུད་ལ་ནམ་སྤྱི་བ་ན། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བར་སྤྱར་  
 པའི་མ་དེག་པ་དེ་སྤྱོད་རྩས། དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་འཁོར་བའི་གཞི་ཅ་མཐར་  
 སྤྱག་སྤྱོད་རྩས་པ་ཙམ་མིན་པར། ཐར་བའང་མཛོན་དུ་བྱེད་རྩས་པར་མ་ཟད། དེ་འདྲའི་  
 ཤེས་རབ་དེ། ལྷག་པར་དུ་ཐབས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡ་མ་བྲལ་བར།  
 རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པའི་སློན་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ནམ་མཁུན་རྒྱལ་བའི་གོ་  
 འཕང་མཛོན་དུ་བྱེད་དགོས། པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་སྤྱིང་དུ། ལམ་འགྱོར་བྱ་མེད་  
 རྒྱུད་གྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཆེ་བའི་ཐབས་ནམས་ཀྱང་ཤེས་

པར་བྱས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་དེ་བསྐྱེད་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། རྣལ་འབྱོར་ཟླ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་  
 རྣལ་འབྱོར་གྱི་ལྷའི་བསྐྱེད་རིམ་དང་། རྫོགས་རིམ་ཉམས་སྲུ་སྒངས་པ་ལས། བདེ་བ་  
 ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་དང་རྒྱུ་ལུས་མངོན་དུ་བྱེད་ཀྱིས། རྣལ་འབྱོར་ཟླ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ཚུལ་  
 བཞིན་ཉམས་སྲུ་སྒངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་གི་དོ་ཟླ་མེད་  
 པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྷུར་དུ་འཛོལ་ཅིང་། དེ་ནས་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ཁམས་དང་  
 མོས་པ་དང་བསྟན་ཏེ། ཟློད་འཆམ་པའི་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་པ་བསྟན་པས། སེམས་  
 ཅན་རེ་རེ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དོ་ཟླ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷུར་བ་ལྷུར་དུ་  
 འགོད་པར་བྱས།

### བསྐྱབ་བྱ་སྙིང་པོ།

བསྐྱབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་དེ་ཐམས་ཅད་སེམས་བཟང་པོ་རྗེ་ཙམ་ཉམས་སྲུ་  
 སྒངས་མིན་ལ་རག་ལས། དེ་ཡང་རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷ་ས་མཛད་པའི་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་པའི་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

དེ་ཡང་།

རི་ལྷར་མེ་ནི་མ་བཏང་ན། །

སྲེག་པ་སྟོང་བ་མི་རྒྱས་བཞིན། །

དེ་ལྷས་བདག་གཞོད་ནི་བ་དང་། །

གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི་བྱའི་བྱིར། །

བདག་ཉིད་གཞན་ལ་གཏང་བྱ་དང་། །

གཞན་རྣམས་བདག་བཞིན་གཟུང་བར་བྱ།

ཞེས་གསུངས།

དེ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ནི་བ་ལྷན་གནང་བའི་གདམས་ངག་གི་ཏུ་གསལ་  
 ཞིང་དོན་སྦྱིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ལྷ་ཀྱུ་ཐུབ་པས་གཙོ་བུས་  
 བའི་ཏུས་གསུམ་ཏུ་ཤོན་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་གསུང་རབ་ཀྱིན་གྱི་  
 མན་ངག་གི་སྦྱིང་པོ་དེ་འདྲ་ཡིན།

གལ་ཏེ་མན་ངག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་གྱངས་ན། བདག་  
དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་མཛོན་  
དུ་བྱ་བ་སྟེ། བདེ་བ་འཛིན་པའི་གཞུང་ལས་འཆད་པའི་སྒྲོ་སྒྲུང་གི་རྣམ་གཞག་དེ་  
ཉམས་སུ་གྱངས་ན། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་ར་ལ་ཡིད་ཆེས་  
བརྟན་པོ་ཡོད། དེ་ནི་རང་ལ་དཀའ་ངལ་སྤད་པའི་སྐབས་སུ། དེ་ཉམས་སུ་གྱངས་མ་  
གྱངས་ཀྱི་བྱི་བ་ཙམ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མིན།

ཞུ་མེད་པ་སྤྲུག་པའི་མངའ་བདག་ལ་མཉམ་མེད་ཤར་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་  
པོའི་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། སྤེལ་བོ་གང་ཞིག་གིས་རིམ་ཙོང་ཁ་བ་པོའི་དངོས་  
པོ་སྤྲུབ་པར་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་པས་ནའང་། དེའི་ལྟམ་བྱ་ནི་འདོད་སྐྱོ་མི་  
ཆེས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཞེས་གསུངས། གཞན་ཡང་རྒྱལ་སྤྲུག་པོའི་ཞེ་བ་ལྟས་མཛད་  
པའི་སྤྱོད་འཇུག་ཆེན་མོ་ལས།

དེ་ཡང་།

སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། །

སྤྱག་བསྐྱེད་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱག།  
བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་ལྷག་པས།།  
རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་འཛོམས།།

ཞེས་གསུངས།

འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་པ་ལེ་འབྲས་བྱར་དཀའ་སྤྱག་དང་། མི་ཆེ་མ་  
པའི་སྒོ་འཕེལ་རྒྱ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ནི་ཆེ་འདི་དང་  
ལྷག་པར་དུ་ཆེ་སྤྱི་མ་ནས་སྤྱི་མར་ཡུན་རིང་དུ་སྤྱོད་དགོས།

སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ནི་བགྲང་ལས་འདས་པའི་དུས་ཡུན་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་དགོས་  
པ་ཙམ་མིན་པར་དེ་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་བཞེད་པར་དཀའ། སྤྱོད་འབྱུར་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མང་  
ཆེ་བ་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་རྒྱན་བྱས་པ་ལས་སྤྱི་བ་ཤིས་ལྷག་ཡིན་པ་དང་། འདོད་ཆགས་  
ཀྱི་རྗེས་སུ་རྗེ་ཙམ་བསྐྱེད་ཀྱང་སོ་སོས་གང་འདོད་པའི་དངོས་སོ་དེ་མ་རྟེན་ན།  
གཞན་ཀྱི་རྟེན་པ་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་ཐུག་དོག་སྤྱིས་ཤིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་མང་སོ་ཞིག་དེ་  
ལས་སྤྱིས་པ་དང་། དེ་ནི་ས་སོན་རྒྱུད་དུ་ཞིག་ལས་ཡལ་ག་སྤྱོད་ཐུག་དང་ལྷན་པའི་  
སྤྱོད་ཤིང་ཆེན་སོ་ཞིག་སྤྱི་བ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། ཐཱ་མ་ཡ་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་  
སོས་གང་གསུངས་པའི་དོན་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་། ར་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་སྤྱགས་  
ནས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དོན་དེའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་གཟབ་ནན་ཐོངས།

## དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མངལ་བ།

༼ གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྤྱབས་རྗེ་སྤྱབ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རེན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༩ ཟླ་བ་༥་ཆེས་ཤུན་  
ཏུ་གར་བྱང་ཕྱོགས་རྩ་རམ་ས་ལ་གྲུ་ཤི་རྩ་ཆོས་ཆོགས་སུ་དགེ་བཤེས་ལམ་རིམ་བའི་སྒོམ་གྱི་གསུང་ཆོས་ལ་བཅང་

སྤྱབས་དང་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་རྗེ་ལྷ་ར་གསོལ་བ་བཀྲའ་བ་བཞིན་སྦྱལ་བ་ཞིག་རེད། ༽

ཁྱེད་རང་ཆོ་དངོས་གནས་བསོད་ནམས་ཅན་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན། ཐར་བ་དང་  
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་གི་བདེ་བ་ཕར་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་འདོད་ན་  
གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཐོག་མར་བདེ་བ་འཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སྟོན་ལུས་པའི་སྤྱིས་བྱ་  
ཞིག་འཆོལ་དགོས། བཤེས་གཉེན་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་འཆོལ་  
བའི་དོན་དེ་བསྐྱབ་ཐུབ་མིན་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་།  
གཞུལ་བྱ་དེས་གང་འཆོལ་བའི་དོན་དེའི་གྲུབ་འབྲས་རྗེ་འབྲ་ཞིག་འབྱུང་མིན་ནི།  
བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞུལ་བྱ་དེ་དང་དེ་ལ་གང་བསྟན་པའི་དོན་དེ། བཤེས་  
གཉེན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངོས་ནས་རྗེ་ཅམ་མཁྱེན་ཡོད་མེད་དང་། བསྟན་བྱའི་དོན་དེ་  
གཞུལ་བྱའི་སྒོ་དང་མཆོམ་པའི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པར་སྟོན་པའི་ཐབས་མཁས་ཐུགས་རྗེ་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས། སྤྱིར་སྒོམ་གྱི་སྒྲིབ་དང་གསུང་རབ་ནང་གི་ཆོས་  
གསུང་མཁན་གྱི་བཤེས་གཉེན་མངལ་རྒྱ་དེ་ཅམ་དཀའ་མོ་མིན། ཡིན་ནའང་མ་དོར་

ལས་བཟང་སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མངལ་རྒྱ་དེ་ཙམ་ལས་སྤོ་པོ་མེད།

གལ་སྲིད་དུག་ཤིང་ཞིག་བཏབ་པས་དེ་ལས་དུག་ཤིང་སྤྱི་རྒྱ་ལས་སྟོན་ཤིང་  
སྤྱི་མི་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་ཀྱ་ལུ་འབྱུང་བར་འདོད་དེ་སྒོ་ང་བཏབ་ཆེ།  
བསྐྱལ་བ་ཇི་ཙམ་སྒོ་ངའི་ས་ཐོན་དེར་འབད་བ་བྱས་ནའང་ལྷུ་མ་ར་ལས་ཀྱ་ལུ་ནི་རུ་ལ་  
ཙམ་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་བདེ་བ་ནི་དགེ་བ་ལས་འབྱུང་ཞིང་མི་དགེ་  
བ་ལས་གཏན་ནས་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཁོང་  
ཁྱོད་མ་རིག་པ་དང་སྒྲགས་ནས་ལས་བྱས་པས་སྤྱག་བསྐྱལ་ཁོ་ན་འབྱུང་།

བཤེས་གཉེན་ཀྱིས་སོ་སོའི་དགེ་སྤྱག་རྣམས་བདེ་བའི་སར་འགོད་སྤྱབ་མིན་  
ནི། བཤེས་གཉེན་ཀྱིས་བསྟན་པའི་ཐབས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡིན་མིན་ལ་  
རག་ལས་ཤིང་། ཆེ་འདི་དང་སྤྱི་མའི་བདེ་བའང་བཤེས་གཉེན་ཀྱིས་གང་བསྟན་པའི་  
དོན་དེ་རྒྱ་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་གང་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས། དགེ་སྤྱག་ཐར་པའི་སར་  
འགོད་སྤྱབ་མིན་ནི། བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་ཆོས་ཡང་དག་པ་སྟོན་པ་ལ་མཆན་ཉིད་  
ཆང་བ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དུ་འགོད་  
པ་ལའང་། བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལམ་ཐམས་ཅད་བསྐྱས་པའི་ཆོས་དེ་ཡང་དག་  
པ་ཇི་ཙམ་སྟོན་སྤྱབ་མིན་ལ་རག་ལས།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་དེ་ཆོས་སྟོན་པའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་ལ་  
འཇུག་པ་དང་། ཐ་སྟངས་དེས་བཤེས་གཉེན་གྱི་ལས་འགན་གང་ཡིན་མིན་གྱི་གོ་བའང་  
སྟོན། གཏུལ་བྱ་རྣམས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་བཤེས་  
གཉེན་གྱིས་ཀྱང་གཏུལ་བྱའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་ནས། ཆོས་འཆད་དགོས་ངེས་

ཤིག་ཡིན་པ་འགོ་བརྒྱུད་དེས་བསྟན་པ་ལས་ཤེས་གསལ་རེད། བྱིད་རྒྱལ་གྱིས་  
མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆང་ལྟན་ཞིག་དང་མཉན་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལམ་  
རིམ་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་བསྟན་པའི་དོན་རྒྱལ་ལ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་  
སུ་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོང་ནི་བཤེས་གཉེན་དུ་བསྟེན་འོས་པ་ཞིག་དང་། བྱིད་  
རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་ལ་སློ་ཡོངས་སུ་གཏད་ཆོག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་  
ན། འདི་ནི་མི་ཆེད་དོན་གཞན་གལ་ཆེ་འོས་ཤིག་ཡིན། ཐོག་མའི་དོན་གཞན་དེར་བྱིད་  
རྒྱལ་གྱིས་ནོར་འཁྱལ་འོར་མེད་པས་བྱིད་རྒྱལ་སོང་ནམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་  
ཤེས་དགོས།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ནང་གི་མིག་ལྟོས་བྱ་སའི་  
ཡུལ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་དགོས། སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་སོ་  
སའི་མི་ཆེ་དོན་སྤྱིང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་འཕེལ་  
རྒྱས་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཕྱོགས་གཅིག་རང་ཉིད་ལ་  
རག་ལས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐུན་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་ལྟན་པ།  
གདུལ་བྱའི་སློང་དང་འཆོམས་པར་ལམ་དུ་འགོད་རྒྱས་པ། གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་  
ཡོན་ཏན་དེ་རྒྱལ་མངའ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བྱུང་མིན་ནི་ཕྱོགས་  
གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཕྱོགས་གཅིག་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་  
ཇི་ལྟར་བསྟན་པ་ལྟར། དགེ་བླུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་  
མིན་ལ་རག་ལས།

སྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུ་ཀྱ་སྐུབ་པས་གནས་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པར་ལམ་ཐམས་ཅད་



ཀྱི་གསུང་རབ་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་  
 རྣམས་ལམ་དུ་ཡང་དག་པར་འགོད་ཀྱིས་པའི་སྟོན་པ་སྐྱེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་མིན་  
 བྱི་སོ་སོར་རག་ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན་སྐྱེ་ཆུལ་བ་ཤྲུག་  
 ཐུབ་པས་ལམ་དུ་འགོད་མི་ཀྱིས་ཤིང་། རང་ཉིད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ལམ་  
 དུ་འགོད་པའི་སྟོན་པ་སྐྱེ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་མི་ཐུབ།

དེ་ཡང་མདོ་ལས། ཐུབ་རྣམས་ཕྱིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་བཟུ་ཞིང་། །འགྲོ་བའི་སྤྱུག་  
 བསྐལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕྲོ་མིན་ཏེ། །ཆོས་ཉིད་  
 བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

དགེ་བཤེས་ལམ་རིམ་པས་བོད་ནང་ཅམ་མིན་པར་འདི་ག་རྩ་རམ་ས་ལར་  
 འབྱོར་བ་ནས་བཟུང་ཡང་། ཏུས་ཡུན་མང་པོའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྒོམ་བརྒྱབ་  
 རས་བསྐལ་ཡོད། ད་ལྟ་ཐོག་ཁ་བདེ་བས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ། ཁོང་གིས་སྒོམ་  
 དང་སྒྲུབ་པ་ཉམས་ལེན་གནང་སྟེ་ཏུས་ཡུན་རིང་མོ་ཏ་ལམ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅམ་མཆོམས་ལ་  
 བཞུགས་པ་དང་། དེ་ནས་རྩ་ས་བོད་སྤྱུག་བྱིས་སྟེའི་སྟོང་ངོས་སུ་ད་ལྟར་བཞུགས་སའི་  
 ཁང་པ་དེར་གནས་སྒོམ་པ་རེད། དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པའི་དོན་དེ་  
 ཁོང་གིས་གོམས་པ་དང་ཉམས་སྟོང་སྟོན་སོང་ཤིང་སྤྱུག་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 ཉམས་སྟོང་དང་སྤྱུགས་ནས་ཆོས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལགས་ཁོང་ནི་སྒོ་  
 གསུམ་མི་དགེ་བའི་ལས་ལས་སྟོམ་ཞིང་ཚུལ་གྱི་མས་རྣམ་དག་རང་གནས་པར་མ་ཟད་  
 བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོང་བ་ཆེས་ལྷག་པར་གྱུར་པ་དང་། ལྷག་པའི་བསྐལ་  
 པ་གསུམ་ཉིན་མཆོད་ཏུས་ཀྱང་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་ཡིན།

སྙིང་བཏང་བྱེད་ནམས་ཀྱིས་གསུང་རབ་ཀྱི་དོན་འཆད་རྒྱས་པའི་སྟེས་བྲུ་མང་པོ་ཞིག་  
མངལ་རྒྱས་ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དོན་དེར་ཉམས་སྲུ་ལེན་མཁན་དང་། དེར་སྟོང་བ་  
དངོས་དང་སྒྲགས་ནས་ཆོས་གསུང་མཁན་ཀྱི་སྟེས་བྲུ་དམ་པ་དེ་འབྲ་ཞིག་དང་མངལ་  
རྒྱ་ནི་ཕིན་ཏུ་དགོན། རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་འདུལ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་ལྟ་བུ་མངལ་  
རྒྱ་དང་དེ་ལས་ཆོས་མཉན་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་དེ་བས་དགོན། དེ་འབྲ་སོང་ཙང་བྱེད་རང་  
ཆོས། ཉམས་ལེན་ཅན་དང་བསྟེན་འོས་པའི་སྒྲ་མ་དེ་འབྲ་མངལ་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་ཏུ་ཙང་  
སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་ལ་སྒོ་སྟོང་བ།

རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱན་བྱ་སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་ལ་སྒོ་སྟོང་རྒྱ་ནི་ཕིན་ཏུ་གལ་ཆེ་  
ཞིང་། མི་ཆེའི་ནང་དུ་རི་ཙམ་ཀྱིས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་དེ་ཙམ་ཀྱིས་བདེ་སྦྱིད་མང་བ་ཡོང་གི་  
ཡོད། སྙིང་རྗེ་རྒྱད་ལ་ལྷན་པའི་སྟེས་བྲུས་གཞན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཉུང་བའི་སྟེན་བྱེད་པ་  
ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྙིང་རྗེས་གཞན་ལ་བྲག་དོག་དང་། ཁོང་ཁོ་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་  
མོངས་པའི་སྒོ་སྟེས་སྲུ་མི་འབྲུག་ཅིང་། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སྙིང་རྗེའི་རང་  
བཞིན་དང་ལྷན་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་རྒྱའི་ཆབ་ཏུ་པན་ཐོགས་ཡོང་  
གི་ཡོད།

སྙིང་རྗེའི་རོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་ནམས་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་འབྲལ་འདོད་ཅན་ལ་  
བྱེད། སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་ཅན་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བསྐྱེད་རྒྱའི་  
ཐབས་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་འབྲལ་ཐབས་ཁོ་ན་ལ་འབད་བཅོཙ་གང་ཟུབ་བྱེད་ཅིང་།

གཞན་གྱི་སྐྱུ་ལ་བསྐུལ་སྐྱུ་ལ་ཏུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་མོ་ག་མོས་སྐྱུ་ག་སྐྱུ་མི་  
མེན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རང་ཉིད་ལ་དཀའ་སྐྱུ་ག་རི་ཅིས་སྤང་ནའང་། སེམས་ཅན་གང་  
ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་གྱི་སྐྱུ་ལ་བསྐུལ་ལས་ཀྱང་ཆེས་སྐྱུ་པའི་སྐྱུ་ལ་བསྐུལ་  
ཡོད་པས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྐྱུ་ལ་བསྐུལ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་  
སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་དཀའ་སྐྱུ་ག་ཆེས་སྐྱུ་པ་ཡོད་པར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་རང་ཉིད་  
གྱི་དཀའ་སྐྱུ་སྐྱུ་རུང་གྱུ་རུང་ཏེ་མི་སྤང་བར་འགྱུར།

48

49

བསྐྱེད་པ་ལྟར་ན་འདྲེ་ནི་སྤྱི་བ་ལྟེན་གཅིག་གི་སྤྱི་བ་ལྟར་ཅམ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་གཞན་སྤྱི་བ་ལྟར་གྱིས་མཉམ་བ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་བས་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་དང་ཏུ་ལེན་པའི་སེམས་འཁུར་དེ་ཟེལ་གྱིས་ནོན་པ་དང་། གཞན་གྱི་དོན་ཏུ་དགོངས་པ་བཞེས་སྤྱི་བ་ལྟར་དོན་བསྐྱེད་སྤྱི་བ་ལྟར་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤྱི་བ་ལྟར་ཆོད་ཀྱང་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་དོན་བསྐྱེད་སྤྱི་བ་ལྟར་ཆོད་དེ་བས་ཀྱང་མེད། སེམས་ནང་གཞན་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོར་བརྟེན་འཛིན་གྱིས་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གཞན་ནི་ཆེས་མང་ཞིང་གྲངས་གྱིས་ཀྱང་མི་ཡོངས། དེ་དག་གི་སྤྱི་བ་ལྟར་ནི་ཆེས་བཟོད་དཀའ་བས་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་ཉིན་མཚན་ཀྱང་ཏུ་འགན་འཁུར་དང་པོ་ནི། གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྱི་བ་ལྟར་དེ་ཡིན། འདི་ལས་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་གང་ཡང་མེད།

### སྤྱི་བ་ལྟར་གྱི་སྤྱི་བོ།

དུག་སྤྱི་བ་ལྟེན་གཅིག་ལྟར་ལ་གཟེགས་དང་། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཆི་སྤྱི་བ་དང་ཉམ་ཐག་ཅིང་། ལུས་སྤྱི་བས་གང་ཡང་མེད། དེས་གཞན་གྱི་ཁྱད་ལེན་བས་དེའི་སྤྱི་བོས་བཅུ་དེ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་གཞན་ལ་ཁོང་ཁོ་ལངས་སུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་གསོད་འདོད་ཀྱི་སྤྱི་བོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དུག་སྤྱི་བ་གི་ལུས་ནི་ལྷ་ན་མི་སྤྱི་བ་ཅིང་། ལུག་ལག་ཐ་ཞིང་རིང་བ་དེ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་གཉིས་བསྐྱེད་ན་རང་དབང་མེད་པར་སྤྱི་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་བར་དེས། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་བས་འབྲུ་ཅ་འཛོམས་དེར་གཟེགས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་གཟེགས་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་ཆ་གཅིག་ཅམ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་སྤྱི་བའི་ཚུལ་ཏུ་འདྲའི་མི་འདོད།

དེའི་ལུས་ནི་མཐོང་ཅམ་ནས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་ཞིང་། དེ་ནི་ཆེས་ཞན་པ་དང་རུས་  
མེད། ཤེན་ཏུ་ཉམ་ཐག་ཅིང་། ཆར་དུས་འགགས་མཆོམས་སྒྲིགས་འབྲུ་ཙ་འཛོམས་  
ཆང་མ་འཆི་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་ཉེ་དང་བ་ལྷགས། ལུག། ར། གྲི། སྤྲུ་རྣམས་ལ་  
གཟིགས་དང་། ཁོང་ཚོའི་གཟུགས་ཕྱང་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་ཅན་ཡིན་པ་  
ཤེས་རུས། ང་ཚོས་སྤྲུ་ཡི་ཆེས་ཉམ་ཐག་ཅིང་ཐུག་བསམ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་བདེ་  
ལྷག་ཏུ་ཤེས་རུས། དཔེར་ན་གལ་ཉེ་ཁོང་ཚོར་བཟའ་བཅའ་ཞིག་རྟེན་ནའང་དབང་  
འཁུགས་ཆེ་བའི་སྤྲུས་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པའི་འཛིགས་སྣང་དང་། གལ་ཉེ་བཟའ་བཅའ་  
དེ་ཟས་ཆེ་གཞན་གྱིས་གཞོད་འཆེ་བྱེད་སྤྲོད་དམ་ཞེས་ཕྱོགས་བཅུ་ལ་བལྟ་དགོས། དེ་  
འབྲའི་ཐུག་བསམ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གཟུགས་ཕྱང་མཐོང་ཅམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་  
དུད་འགྲོ་དེ་ཚོ་སྤྲོད་ཐེད་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ།

ང་སྤྲུལ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱེ་བར་འདོད་ཅེས་དང་། ང་སྤྲིག་པ་རྩ་ཅའི་ཚུལ་དུ་སྐྱེ་བར་  
འདོད། ཅེས་འབྲུ་སྤྲོད་དོམ་དང་སྤྲུལ། སྤྲིག་པ་རྩ་ཅ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་གྱིས་  
ཤེས་བཞིན་དང་། གཟའ་བཅའ་གྱིས་འཆར་གཞི་བཏང་སྟེ་སོ་སོའི་ལུས་སྤངས་པ་གཏན་  
ནས་མིན། གཙོ་བོ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དེ་རྣམས་གྱིས་དེ་འབྲའི་གཟུགས་ཕྱང་ཤེས་  
བཞིན་དུ་སྤངས་པ་མིན་པར་མ་རིག་པས་ལས་བསགས། དེ་ནས་འདམ་ག་གང་ཡང་  
མེད་པར་མི་འདོད་བཞིན་རང་ཉིད་གྱིས་ལུས་དེ་སྤངས་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོས་ཐོག་མར་མ་  
རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་བསགས། དེ་ནས་གངས་ཀ་གང་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་ཁོ་  
ཚོའི་རྣམ་ཤེས་གཟུགས་ཕྱང་དེར་འཕོས་པ་རེད།

འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་གཤེས་ལྷུང་རམ་

གྲུ་པོ་ཞིག་རི་ཙམ་ཁོང་སྐོ་ཙན་ཞིག་ཡིན་ནའང་འབྲ། ཡང་ན་སོ་སོ་རི་ཙམ་  
 རྒྱལ་ས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད་ནའང་རུང་། དེའི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་ཆ་ཤས་  
 བེ་གེང་རུས་ལས་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་བཀམས་བསམ་གཏོགས་ཡོད་པས་ཕྱི་  
 ལ་མཐོན་གསལ་དུ་མ་མཐོང་ཙམ་ཡིན་པ་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། ལུས་དེ་མི་ཤ་  
 ཏུ་མ་དེ་དེར་ཙམ་བསྐྱོར་ཞིང་། ལྷག་དང་། ཉག་། ཇེ་བཞིན་ཅི་མ་ངན་ཞིང་། དེའི་སྒྲོང་  
 རོས་སུ་སྒྲུ་སྒྲུས་བ་སོགས་འདི་གས་སུ་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ལས་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་སྟེ་  
 ཏུའི་ལུས་ལ་བལྟས་ཙམ་ཉིད་ནས་དེ་མི་སྟག་བསྐྱལ་བ་དང་ཉམ་ཐག་བ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 ཞེས་བྱས། ཉམ་ཞིག་དེ་སྟེ་ཏུའི་ལུས་དེ་སྒྲོ་བ་གསལ་བར་འཆར་ཆེ། གྲུ་པོ་དེར་  
 གཞོད་སྒྲེལ་སྟུའི་སྒྲོ་སྟན་ཙམ་ཡང་སྟེ་མི་བྱས།

སེམས་ཀྱི་སྒྲུབ་བསྐྱེལ།

སེམས་གྱི་ལའང་དེ་མཚུངས་ཡིན། ར་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་གཞན་དབང་  
 ཏུ་གྱུར་བས་ཁོང་ཁྱོད་ཐོན་གཡོག་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ར་ཚོ་ཉི་ལུས་དང་།  
 རག་། ཡིད་གསུམ་ཡང་ཁོང་ཁྱོད་ཐོན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ལུས་དང་སེམས་ཚོགས་  
 ཉམས་གང་ཟག་ཅེས་འདོགས་པ་དེ་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད། དེ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་དབང་

འོག་ཏུ་ཚུད་ཡོད། སྐྱེ་བོ་གང་དང་གང་ཁོང་ཁོ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་པ་  
 ཞིག་གཏན་ནས་མེད། གང་ཟག་དེ་དང་དེའི་ཁོང་ཁོ་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་ལྟ་བུར་  
 འཛིན་པའི་སྒོ་ལྗོགས། སྐྱེ་བོ་དེ་ཁོང་ཁོས་དབང་འོག་ཏུ་བསྐྱུས་ཡོད་པ་དེར་བསམ་སྒོ་  
 གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་གང་ཟག་དེ་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད་པ་ཤེས་ཆོ། སྙིང་  
 རྩེ་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱེ་ངེས་ཡིན།

མདོ་ལས། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་དབྱུག་པ་སྐྱུད་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་རྒྱུར་བཏང་  
 དེ་ཆེ་དབྱུག་པ་ལ་ཁོ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་།  
 སྐྱོད་འཇུག་ལས། དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཞོལ་ཏེ། གལ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁོ་  
 བ། །དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གིས་ཐད་པས། ཉེས་ན་ཞེ་སྤང་ལ་ཁོ་རིགས། ཞེས་སོ། །དབྱུག་པ་  
 དེར་རང་དབང་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་རྒྱུར་དང་གཞོན་འཆེ་བྱེད་  
 མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེས་སྐྱུད་པ་ཙམ་དང་། སྐྱེ་བོ་དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གི་དབང་འོག་ཏུ་ཚུད་  
 པས་གལ་ཏེ་ཁོ་ན་ཞེ་སྤང་དེར་ཁོ་དགོས་པ་ཡིན། ཉེས་རྒྱུར་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོའི་  
 ལུས་དང་སེམས་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་ཁོང་ཁོས་སྐྱུད་པ་ཙམ་  
 ཡིན། དེ་བས་ན་མདོ་ལས། ཉེས་རྒྱུར་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོར་ཁོ་དགོས་དོན་གཏན་  
 བས་མེད། སྐྱེ་བོ་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྙིང་རྩེ་བསྐྱོམ་པའི་ལུལ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་  
 གསུངས།

དེ་མཚུངས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ང་རྒྱལ་བཅས་དང་སྒྲགས་ནས་  
 སྙིང་རྩེའི་ཐད་སྐྱོམ་རྒྱག་དགོས། ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནང་དཀའ་སྐྱུག་སྤང་  
 ཆོ། དེ་འདྲ་བསམ་སྒོ་གཏང་ན་ཤིན་ཏུ་པན་ཐོགས་ཆོ།



སྒྲོམ་བཏགས་ཙམ།

ཉེན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་། སྐྱེ་བོ་ཞིག་གི་ལུས་དེ་ཉལ་ཁྲི་ནས་ཡར་ལངས་ཆེ། དེ་  
ལ་ང་ལངས་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱང་པོས་ཞོགས་ཟས་ལ་ལོངས་  
སྟོང་ཆེ། ངས་ཞོགས་ཟས་ཟ་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཀྱིས་གོས་ལ་  
སོགས་པ་བརྒྱ་བའི་ལས་བྱེད་ཆེ། དེ་ལ་ངས་གོས་སོགས་འཁྱུད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་  
འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁས་སྐད་ཆ་ཤོད་བའི་ལས་ལ་སྟོང་ཆེ། དེ་ལ་ངས་སྐད་ཆ་  
བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། དེ་བཞིན་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་གི་སྒྲོམ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་  
བས། སྐྱེ་བོ་དེས་ངས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། སྐྱེ་བོ་ཞིག་གིས་  
འཁོར་བ་ལ་ངས་འབྱུང་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སམ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྷ་བ་  
རྣམས་ཀྱི་ཐད་སྒྲོམ་རྒྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དབྱུགས་འབྱུང་རྩལ་ལ་དབྱེད་པའམ་དེ་ལྷ་  
བྱའི་ལམ་ལ་སྒྲོ་སྟོང་བའི་ཆ་ནས། སྐྱེ་བོ་དེས་ངས་སྒྲོམ་རྒྱག་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས།  
དེ་བཞིན་དུ་ཕྱ་བོ་ནས་བྱི་བོའི་དུས་ཀྱི་བར་རྒྱན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་དང་། ངག། ཡིད་  
ཀྱིས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཆེ། དེ་ལ་ང་ཆོས་ངས་བྱ་བ་འདི་དང་དེ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་  
ཅེས་འདོགས།

སྒྲོམ་བཏགས་ཙམ་ཀྱི་དོན་དེ་དཔེའི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན། དཔེར་ན་ཉེན་རྟོག་པ་  
འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཙམ་ལ་མཆོན་ན། སྐྱེ་བོ་གྲོན་ཆས་ཁྱད་པར་ཅན་དེ་ལྷ་བྱ་གྲོན་མཁན་  
དང་། ལས་ངས་ཅན་དེ་འདྲ་ཞིག་སྟོང་མཁན་དེ་ལ་ང་ཆོས་ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་བརྗོད་  
ཅེས་འགྲེལ་བརྗོད་པ་བྱས་གོང་། ཉེན་རྟོག་པ་འཛིན་པའི་སྒྲོ་གཏན་ནས་མེད། ཉེན་རྟོག་  
པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་དང་། བརྗོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་

ཡིད་ཆེས་བྱས་ཇེས། དེ་ནས་གྲོན་ཆས་ཁྲད་པར་བདེ་འདྲ་གྲོན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་  
 ཉེན་རྒྱལ་པ་ཞེས་ལྷོ་ས་འདོགས་པ་དང་། དེའི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཉེན་རྒྱལ་པ་འཛིན་པའི་  
 ལྷོ་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པ་ཡིན། ཉེན་རྒྱལ་པ་སྤང་བའི་སྤང་བ་དེ་ནི་སྤྱེ་པའི་ལྷོ་ས་བཏགས་  
 ཙམ་གྱིས་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། སལ་ཆེར་སྤྲད་ཅིག་ད་ག་རང་མིན་ནའང་སྤྲད་ཅིག་  
 གཉིས་པ་ཙམ་ནས་དེ་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན། ཉེན་རྒྱལ་པ་སྤང་བའི་སྤང་བ་དེ་ལྷོ་ས་བཞག་  
 ཙམ་མིན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་དང་། ལྷོ་ས་བཏགས་པ་ཙམ་མིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་  
 པའི་སྤང་བ་དེ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐོང་བ་ལས་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་  
 རང་དབང་བ་དང་། ལྷོ་ས་མ་བཞག་པར་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པའི་ཉེན་རྒྱལ་པའི་སྤང་བ་  
 ནི་འབྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་ལྷོ་སྤྱེས་དོན་ནི་བྱི་བ་འདྲི་བ་དང་། ཡིག་ཆར་  
 ཅད་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཁྲད་པར་བ་བྱེད་པའི་སྤང་པོ་དེ་ལ་ཉེན་རྒྱལ་པ་  
 ཞེས་བཏགས་པས་ཡིན། རང་གང་ཏུ་ཡོད་པའི་གཞི་དེར་ཉེན་རྒྱལ་པ་མེད་ནའང་། ཉེན་  
 རྒྱལ་པའི་ལུས་དང་སྤྱི་གཞི་ཆས་མཐོང་ཙམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷོ་ས་ཉེན་རྒྱལ་པ་ཞེས་  
 འདོགས་པ་དང་། ཉེན་རྒྱལ་པ་ཞེས་འདོགས་པའི་ལྷོ་དེ་མེད་ན་ཉེན་རྒྱལ་པ་དུས་དེར་  
 འབྲུབ་མི་བྱུབ་པ་ཡིན། ཉེན་རྒྱལ་པ་ཞེས་འདོགས་པའི་ལྷོ་ཡོད་ནའང་། དེའི་རྒྱུ་གཞི་  
 སྤྱི་གཞི་ཆས་ཁྲད་པར་བ་གྲོན་པའི་སྤང་པོ་དེ་མེད་ན་ཡང་ཉེན་རྒྱལ་པ་འབྲུབ་མི་བྱུབ། རྒྱུ་  
 གཞི་ལུས་སུ་གོས་ཁྲད་པར་བ་གྲོན་ཞིང་། ཉེན་རྒྱལ་པའི་བྱ་བར་སྤྱོད་པ་དེ་ཡོད་པས།  
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷོ་ས་རྒྱུ་གཞི་དེ་ལ་ཉེན་རྒྱལ་པ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན།

སྤང་པོ་དེའི་སྤྲེང་ཏུ་ཉེན་རྒྱལ་པ་བྱུབ་ལུགས་ནི་མིང་ཙམ་དང་ལྷོ་ས་བཏགས་  
 ཙམ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ཀྱས་པ་ཡིན། ཉེན་རྒྱལ་པ་ནི་འདོགས་པ་པོའི་

གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒོ་སྤྲོད་པ་ཞུས་པ་ཙམ་ལས། རང་ངོས་ནས་ཆ་སྐྱོད་བྱ་ཙམ་  
ཡང་མ་གྲུབ་ཅིང་། ལུང་པོ་འཛིན་པའི་སྒོ་སྤྲོད་པ་ཞུས་པ་ཙམ་ཡིན། བཏགས་  
ཙམ་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་ནི་གང་ཡོད་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་དེའི་བྱ་སྐྱོད་ལ་འཕྲུག་མཁན་དེ་  
ཡིན།

གང་ལྟར་ཡང་། ཉེན་རྟོག་པ་འདི་ན་པའི་སློ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་གང་ཟག་དེར་ཉེན་  
རྟོག་པ་སློས་མ་བཞག་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ཁིང་། གང་ཟག་དེར་སློས་བཏགས་ཅམ་ལྟ་བུ་  
མིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱུང་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ཡིན། དེ་འདྲའི་སྤང་བ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་  
མཐོང་བ་ལས་སློག་ཅིང་། དོན་དམ་པར་ཉེན་རྟོག་པ་ནི་སློས་བཏགས་ཅམ་དང་། བ་  
སྤྱད་ཅམ་དུ་བྱུང་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་སྤང་བ་གཞན་ནི་འབྲུལ་བ་དང་  
འབྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། རང་ངོས་ནས་ཡོད་པའི་ཉེན་རྟོག་པའི་སྤང་བ་ནི་གཏན་  
ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པའི་མི་ལས་ནང་གི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་འདྲ།

བདག་ལའང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། ལུང་པོའི་སྤྱིང་ཏུ་བདག་  
ཅེས་མ་བཏགས་པར་ཆ་ཤས་གང་ལའང་སྟོས་མེད་ཀྱི་རང་སྤྱོད་པའི་བདག་ཅིག་གཏན་  
ནས་མེད། སྟོས་བཏགས་པ་ལས་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་ཏུག་ལ་ཡུལ་གྱི་སྤྱང་བ་སྤྱེས་པ་  
གསལ་པོ་ཡིན།

གྲོས་བདག་ཅེས་ཕུང་པོའི་སྡེ་དུ་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་ནའང་། དེ་ནི་རང་  
 དབང་བ་དང་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྟ་ཕུང་སྡེ་གིང་། དེ་བཞིན་ར་ཆོས་བདེན་པར་  
 འཛིན་གྱི་ཡོད། དོན་དངོས་སྡེ་དཔར་པ་དང་། བཟའ་བ་དང་བཅའ་བ། སྐད་ཆ་  
 འོད་པ། གྲོས་ཀྱི་པ། ལྷན་ཀྱི་པ། ཆོང་ཀྱི་པ། དེ་བཞིན་བདེ་བ་དང་སྐྱུག་བསྐྱུག་

ཚཱོང་བའི་བདག་ནི་ཚཱོས་བཏགས་ཙམ་གྱི་བདག་དེ་ཡིན། ཚཱོས་བཞག་ཙམ་གྱི་བདག་  
དེ་ལམ་ལྷ་གསུམ་བཙུ་རིམ་བཞིན་སྒྲོམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོང་རྒྱ་མཐན་དང་།  
སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་བསགས་པས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་སྤྱག་  
བསྐལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཚཱོང་མཐན་དེ་ཡིན།

གང་ལྟར་ང་ཆོར་སྤང་བའི་བདག་ནི་ཆོས་གང་ལའང་མ་ལྟོས་པར་རང་དབང་བ་  
དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུ་བ་པའི་བདག་དེ་ཡིན། ང་ཆོར་གང་བཟའ་བ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་པ།  
སྒྲོམ་རྒྱག་པ། དེ་བཞིན་བདེ་སྤྱག་ཚཱོང་མཐན་གྱི་བདག་གི་སྤང་ཚུལ་ནི་དེ་ལྟར་ཡིན།  
ང་ཆོས་འདོད་པའི་བདེན་པར་བྱུ་བ་པའི་བདག་དེ་སྤྱིར་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་སྤྱང་ཆ་ཙམ་  
ཡིན། རང་བཞིན་དུ་བྱུ་བ་པའི་བདག་དང་རང་སྤྱང་བའི་བདག་གི་སྤང་བ་ནི། དོན་དམ་པ་  
ལས་ལྡོག་པ་སྟེ་འཁྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་འབྲའི་སྤང་བ་དེ་འཁྲུལ་སྤང་  
ཡིན་པར་རྟོགས་ན། བདག་གི་སྤྱང་གི་སྤྱང་ཉིད་རྟོགས་པར་སྤྱང་ཆ་གཅིག་ཙམ་ལས་  
མི་འགོར་ཞིང་། འཁོར་བའི་ཙམ་བ་དང་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་གཉིས་  
གྱི་གཞི་ཙམ་ཐར་སྤྱག་བདེ་སྤྱག་ཏུ་འགོག་ཀྱས། འདི་རྣམས་བཀག་པས་སྤྱག་བསྐལ་  
གྱི་བདེན་པ་ལས་ཐར་པའི་ཐར་པ་འཛོལ་ཀྱས།

ང་ཆོ་མ་རིག་པའི་དབང་དུ་སོང་བས་སྤྱང་ཉིད་མ་རྟོགས་པ་དང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་  
འཁྲུལ་ཞིང་། གང་སྤང་བའི་ཆོས་རྣམས་ཚཱོས་བཏགས་ཙམ་དུ་མི་སྤང་བ་དང་། ཚཱོས་མ་  
བཞག་པའི་བདག་གི་སྤང་བ་དེ་རང་ངོས་ནས་བྱུ་བ་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
ཡུལ་དེ་འཛིན་པའི་སྤྱང་ལ་འཁྲུལ་གྱི་ཡོད། ཚཱོས་བཞག་ཙམ་གྱི་དབང་པའི་ཡུལ་རྣམས་  
ཚཱོས་བཞག་ཙམ་དུ་མི་སྤང་བས། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཡུལ་དང་ཐུན་ན་ཁོང་ཁྱོསྟེ་བ་

དེ་བཞིན་དུ་གངས་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་ཁོང་གི་ལྟོ་མ་དང་ལྟོ་མ་གྱི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཤེས་པས་དེ་ཞིག་གི་ལྟོ་མ་བར་འབྲམ་ཚུལ་དང་། རིགས་དུག་གི་གནས་ཀྱི་དེ་ཁོ་ལྟོ་མ་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་ཚུལ་ལ་སྒྲིམ་སྒྲུག་དགོས། འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཞིག་ཀྱི་རང་གིས་གང་གནས་ཆོད་ལ་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། གང་གནས་ཆོད་དུ་མེད་པའི་དོན་དེ་ཁས་སྦྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོང་བ་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཚུལ་དེ་བཞིན་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་ན་སྦྱིང་རྗེ་རང་དབང་མེད་པར་སྦྱེ་དེས་ཡིན།

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ལྟ་སྟེ་གཉིས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་སྒྲ་མ་ལ་རྒྱལ་བ་ཅོང་  
ཁ་པས། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་གྱི་གོ་འཕང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་  
མཛོན་དུ་བྱས་པ་དང་། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བྱ་བ་རྒྱབ་མཆོག་མཛད་ཡོད།  
སེམས་ཅན་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྟུག་བསྟུལ་གྱིས་མཁར་ཚུལ་ཁོང་གིས་ལམ་གཙོ་རྣམས་

གསུམ་དུ་གསལ་བར་གསུངས།

དེ་ཡང་། རྒྱགས་བྲག་ཚུ་ལོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་འབྱེད། །བརྒྱུག་དཀའ་ལས་ཀྱི་  
འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས། །བདག་འདྲི་ལྷགས་ཀྱི་བའི་སྤྱབས་སུ་ཚུད། །མ་  
རིག་ཐུན་པའི་སྤྲུག་ཆེན་ཀྱན་ནས་འཐིབས། །ཐུ་མེད་སྤྲིད་པར་སྦྱེ་ཞིང་སྦྱེ་བ་རུ། །སྤྲུག་  
བསྐྱལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་མནར། །ཞེས་གསུངས། རང་ལ་བྲིན་ཤིན་ཏུ་  
ཆེ་བའི་མ་རྣམས་ལས་ཀྱི་འཆིང་བས་བསྐྱམས་ཤིང་མ་རིག་པ་དང་། མེད་པ། ལེན་པ།  
ལྷ་བ་བཅས་རྒྱགས་བྲག་ཚུ་ལོ་ཆེན་ལོ་བཞིའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་སུ་འབྱེད་ཞིང་། དེ་  
ཅམ་མིན་པར་ཐུན་ནག་ལྷགས་ཀྱི་བའི་ནང་ཚུད་དེ་འོད་མི་སྤང་། རང་ལ་ཤིན་ཏུ་  
བྲིན་ཆེ་བའི་མ་དེ་ཉིད་སྤྲུག་བསྐྱལ་དེ་འབྲས་མནར་ན་བཟོད་པར་དཀའ། དེ་བཞིན་མ་  
རིག་པ་དང་། མེད་པ། ལེན་པ། ལྷ་བ་བཅས་ཉོན་མོངས་པ་བཞིས་རྒྱན་གྱིས་སེམས་  
ཅན་རྣམས། བདག་འདྲི་ན་མ་རིག་པའི་སྤྱབས་སུ་ཚུད་པ་དང་། འགྲོ་བ་རིགས་བྲུག་ཏུ་  
སྦྱེ་བ་ལེན་ཞིང་དེ་བཞིན་དེའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་བ་རྣམས་དེ་བས་ཆེས་བཟོད་  
པར་དཀའ།

རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཇི་ལྟར་སྦྱེལ་དགོས་མིན་རང་གིས་ཐག་གཅོད་དགོས་ཤིང་།  
རང་ཉིད་ཇི་ཅམ་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་ནའང་རང་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཅིག་ཡིན་  
པས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནའང་དེ་ལ་ཡ་མཚན་སྦྱེས་  
དགོས་དོན་མེད། རང་ཟེར་དུས་སྦྱེ་བོ་གཅིག་ཡིན་པས་དཀའ་སྤྲུག་ཇི་ཅམ་སྤྲོད་ནའང་  
ཡིད་ལྷུང་དགོས་དོན་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་ལོག་ཏུ་  
ཚུད་པའི་གང་ཟག་གཉིས་སྤྲུག་བསྐྱལ་དེ་འབྲས་མནར་བ་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

གང་ཡིན་ཞེན་གཞི་དེར་གང་ཟག་གཉིས་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེས་བཅོལ་  
 བར་དཀའ་ཞིང་། དེ་དག་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་  
 བདེ་བར་འགོད་པའི་དོན་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ། རང་གི་མི་ཆེ་སྤྱོད་བཏང་ནས་དེ་དག་གི་  
 དོན་བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་འིན་རྟ་གལ་ཆེ་བ་དང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ལ་ཆ་གཞག་  
 བཤང་གང་ཟག་དེ་གཉིས་ནི་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མང་བས་དེ་དག་ནི་འིན་རྟ་གལ་ཆེ་བ་  
 ཡིན།

ད་དུང་ར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རའི་དཀའ་སྤྱག་སེལ་ནས་བདེ་བ་བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་  
 འིན་རྟ་གལ་ཆེ་ཞེས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ན། ར་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཅིག་དང་།  
 སྤྱེ་བོ་དེ་གཉིས་པོ་དེ་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆེས་ལྷག་པས་དེ་དག་གི་བདེ་བ་བསྐྱེད་ཐབས་  
 དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ནི་འིན་རྟ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་  
 དགོས། གཞན་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཉིས་ཙམ་དང་། རྩེ་བ་བརྒྱ་ཕྲག་འགའ་ཙམ་ཡང་  
 མིན། དེ་ནི་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལྟར་བདེ་བ་  
 འདོད་བ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སེམས་ཅན་གངས་  
 ལས་འདས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་གིས་མནར་ཞིང་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་  
 གི་བདེ་བས་ཐོངས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་གངས་མེད་དེ་རྣམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་  
 བཏང་ན་རང་དོན་ཁོ་ན་སྤྱབ་པ་དེ་སྤྱིར་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་ཅན་  
 གངས་མེད་དེ་རྣམས་དུས་ཡུན་སྐར་མ་གཅིག་གས། ཡང་ན་སྐར་ཆ་གཅིག་ཙམ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རང་དོན་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་ནའང་དངོས་གནས་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 སྤྱོད་ཅི་དགོས། དེ་ནི་བླ་ཤེས་བརྒྱལ་པའི་གང་ཟག་ཅིག་དང་ཁྱད་པར་གཏན་ནས་

མེད།

སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་བའི་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་དེ་རྣམས།  
 སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་ཀྱུན་འབྱུང་བདེན་པ་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ནས་  
 གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་དགོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་རང་ཉིད་སྒོམ་བཅར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་  
 ཆའི་རྒྱ་ཆོད་རེ་རེའི་ནང་དེ་ལས་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་  
 ཆའི་ནང་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད།

གཞན་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤེས་ན་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་ལྟོད་ཐབས་བྲལ་ཏེ་སྤྱིར་རྩེ་  
 སྤྱེ་ངེས་ཡིན། རུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་བཙོན་དགོས། གལ་ཏེ་དོ་  
 བྱང་ངམ་ཤིང་སྤོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་སེམས་མེད། ཡིན་ནའང་དེ་འབྲ་མིན་པར་  
 གཞན་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཤེས་རུས་པའི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས།  
 དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་རང་ལ་མེད་ནའང་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་གནས་  
 ཐབས་མེད། དཔེར་ན་རང་གི་ཨ་མ་གཙང་སོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱིང་ན། རང་ཉིད་ལག་  
 རྩམ་མམ་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའི་རུས་པ་མེད་ནའང་། འབྱུང་ཆེན་དེར་སྤང་མེད་ཀྱིས་ལྟོད་  
 ལྟོད་བྱས་ཏེ་གནས་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། སེམས་ནང་དེ་ལས་ངེ་ལྟར་སྐྱོབ་དགོས་ཞེས་  
 སེམས་ཁུར་བྱེད་ངེས་ཡིན།

དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རེའི་མི་ཆའི་ནང་དུ་རུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་  
 གཞན་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་ལ་བཙོན་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་  
 དུ་སེམས་ཅན་གཞན་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་དང་། བདེ་བ་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་གོ་



སྐབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐུལ་སེལ་ཐབས་དང་། བདེ་བ་  
སྐྱབ་ཐབས། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་ཏེ། གནས་  
སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཚུན་ཆད་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་སྒོ་ནས། གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་སྐྱབ་དགོས་  
དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་དེར་ཚོད་མེད་ཀྱི་ལན་གསལ་བར་རང་ཉིད་ལ་  
གཞིགས་ན་འདྲ་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་ངེས་ཡིན།

དལ་བ་བརྒྱད་དང་འགྱོར་བ་བཅུ་ཆང་བའི་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་མིའི་ལུས་རྟེན་  
ཁྱད་པར་ཅན་རྟེན། མཇུག་དཀའ་བའི་དམ་པའི་ཆོས་དང་སྤྲད་པར་མ་ཟད། ཡང་དག་  
པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་གྱི་གོ་འཕང་དུ་བཞོད་པའི་ལམ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་མ་རྟོར་  
ལམ་བཟང་སྟོན་རྒྱས་པའི་མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་དང་སྤྲ། གལ་  
ཏེ་ཐཱ་མས་གང་བསྟན་པའི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་རང་གིས་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་གྲངས་  
ན། གང་བསྟན་པའི་དོན་རྣམས་རང་གིས་རྟོགས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་དེ་ལྟ་བུའི་  
ལམ་དུ་འགྲོད་རྒྱས་པའི་སྟོབས་དང་སྦྱང་རྩེ་ལྡན་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
སྐྱབ་བ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆང་བའི་སྟོན་པ་ཐཱ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱས་པ་ནི་གདོན་  
མི་ཟ།

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སྒོ་བསྐྱེད་པ་དང་། རྫོང་སྤངས་  
པས་སྐྱེ་འགྲོ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཉིན་རེའི་དཀའ་སྤྱག་ལས་གྲོལ་བར་བྱ་རྒྱས་ཤིང་།  
གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱས་པ་ཙམ་མིན་པར་སྤྱག་བསྐུལ་གྱི་རྒྱ་ལས་དང་།  
ཉོན་མོངས་གཉིས་ལས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ་མཐར་སྤྱག་གི་བདེ་བ་ཐམས་  
ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ལའང་འགྲོད་རྒྱས།

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཆོལ་རུས་  
པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་གིས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་  
དང་། མཐར་ཐུག་གི་དོན་སྐྱབ་པའི་གྲོགས་མ་བྱས་ན། གཞན་སུས་བྱེད་རུས་སམ་  
ཞེས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ཉིད་པར་བྱས་  
ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡང་དག་པའི་ལམ་དུ་འགོད་རུས་པར་མ་བྱས་ན་གཞན་སུས་  
བྱེད་དམ། དཔེ་མཆོན་གྱི་སྒོ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་མེད་པའི་མི་ཞིག་ནད་ཀྱིས་མནར་  
ནས་སྤོང་ཁང་དུ་འགྲོ་བར་འདོད་ཀྱང་། རང་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་དེ་སྤོང་ཁང་དུ་སྐྱེལ་  
རོགས་མ་བྱས་ན་གཞན་སུས་བྱེད་དམ། རང་ལ་དེ་འདྲའི་རུས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་  
ནས་དེ་ལ་རོགས་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འགན་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྟོང་བ།

སེམས་ཅན་གཞན་ཐར་པ་དང་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཡང་  
དག་པར་འགོད་པའི་དོན་དུ། ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
འཕང་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོལ་བར་བྱེད་རྒྱུ་ལས་ཐབས་གཞན་  
གང་ཡང་མེད། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོལ་བ་ལ་ལམ་ལུ་གསུམ་བཅོ་ལྔ་གོ་  
རིམ་བཞིན་ཉམས་སུ་བྲལ་ས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་ལམ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་སྐྱེད་པ་ལ་རག་  
ལས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་ཡིན།  
མའི་མི་ཆའི་ནང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལས་གལ་ཆེ་བ་དང་དོན་  
སྤྱིར་ཅན་གང་ཡང་མེད། དོན་དངོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་

དོན་བསྐྱེད་པར་རང་གིས་གང་བྱ་བ་ལྟར་སྤྲོད་ཞེས་པའི་དེ་རང་གི་སེམས་ནང་  
ཡང་ཡང་བྱས་པར་བྱེད་དགོས།

ཐོག་མར་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱ་  
མཆའ་ས་འདྲིལ་བྱ་དགོས་ཤིང་། ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་པོ་ནི།  
གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་མི་ལྟར་ནང་གཞོད་འཆེ་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་  
བསྐྱེད་པའི་ནང་བྱ་བ་དེ་ལོ་སྒོ་ལྟོག་དགོས་པའི་གནས་ཆུང་ས་འདུས་པས། དེ་ནི་  
ལམ་ཉམས་ལེན་གྱི་གཞི་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་  
སྤྱོད་རྒྱའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོང། དེ་ཡང་སློག་གཅོད་སྤྱོད་བའི་  
སྤྱོད་པ་ལེན་དགོས། རང་ཟེར་དུས་སྤྱི་པོ་གཅིག་ཡིན་ནའང་སྤྱི་པོ་གྲངས་མེད་ལ་  
གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ལ་སྐབས་རེར་ཐས་དང་། གོས་སམ་  
གནས་མལ་སྤྱི་ན་ཏེ་པན་པ་སྤྱི་པོ་མི་ལྟར་ནང་། སློག་གཅོད་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ས་  
པ་ཅེས་གྱིས་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་རྒྱའི་སྒོ་འགོག་  
ལྟར་པ་དང་། སེམས་ཅན་རེ་རེ་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་བྱ་བའི་བསམ་པ་བཅངས་ཏེ། སྤྱོད་  
པ་སྤྱོད་ས་པས་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱར་འདྲེམས་ལྟར་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་མི་གཅིག་གིས་སློག་གཅོད་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ས་ཆེ། སེམས་ཅན་  
གྲངས་མེད་ལ་གཞོད་འཆེ་ཅུང་བར་འགྱུར་ན། སྤྱི་པོ་དེ་ལས་མང་བས་སློག་གཅོད་  
སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ས་ན། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱི་པོ་བསྐྱེད་པའི་སེམས་  
ཅན་ལྟག་མ་གྲངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོད་འཆེ་ཞེ་ཅུང་དུ་འགྱུར་བ་ཐེ་ཆོས་མི་དགོས།  
གཞན་གྱིས་གསོད་པའི་ཉེན་ཁ་དང་འདྲིལ་སྤྱི་པོ་ལས་འདས་པ་དེ་ག་རང་པན་ཡོན་

ཡིན། ས་རྒྱ་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིའི་གོད་ཆག་གིས་རྒྱུན་ལམ་དུ་བྱུར་བ་རྣམས་ལ། དེ་  
མོ་ལྟ་བུའི་ཟས་དང་གོས་སྤྱིན་ནས་པན་ཐོགས་བསྐྱབས་མ་བྱུང་ནའང་སྟོག་གཙོད་  
སྟོང་བའི་སྟོམ་པ་ལ་གནས་པ་ཅན་གྱིས་པན་པ་རྩེ་ཆེར་འབྱུར་བ་ཡིན། སྟོམ་པ་དེ་  
སྐྱངས་པའི་དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ནས་མ་གྱིན་ལེན་སྟོང་བའི་སྟོམ་པ་སྐྱངས་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་  
ཐོགས་དང་། དེ་དག་གི་ཆེ་སྟོག་ལ་ཉེན་ཆབས་ཉུང་བར་འབྱུར་བ་བཞིན། བསྐྱབ་པ་  
བཞི་དང་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་སྟོམ་པ་དང་དེ་ལས་མང་པའི་སྟོམ་པ་སྐྱངས་ན།  
སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་འཆེ་ཏེ་ཅང་ཉུང་ཞིང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བ་མང་པོ་སྟོང་བྱས།  
ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་གནས་པ་དང་། བྱ་བ་ངན་པ་ལས་སྤྱང་བ་བཅས་ནི་ཉམས་  
ལེན་གནད་དུ་སྤྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྲབ་པའི་  
ཟས་སམ་སྟོང་མོ་སྤྱིན་མ་བྱུང་ནའང་། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངོས་ནས་དམ་པའི་  
ཆོས་དང་མ་མངལ་གྱི་བར་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་མ་ཤེས་ཀྱི་བར་དུ། ད་ལྟ་  
རེ་ཞིག་ཟས་སམ་སྟོན་ལོངས་སུ་སྟོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ནས། རེ་ཞིག་བཤེས་པའི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་། སྤྱན་བཙོས་བྱ་རྒྱ་བྱུང་ནའང་སྐྱེ་བོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་  
སྤྱག་གི་རྒྱ་བསྐྱར་དུ་གསོག་ངེས་ཡིན། དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་སྤངས་  
ཀྱི་བར་དང་། བདེ་བའི་རྒྱ་མ་བསྐྱབས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་སྟོང་བར་ངེས་ཤིང་།  
རི་སྤྱོད་དམ་པའི་ཆོས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དེ་སྤྱོད་དུ།  
སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གསོག་པས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཟད་ཐབས་བྲལ།

དེའི་སྟེང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཞིར་བཞག་ནས་ཐོས་བསམ་སྟོན་

གསུམ་ལ་བཅོན་དགོས། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་གི་གོ་འཕང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་ཆ་  
 ཆང་བ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་དམ་པའི་ཆོས་ཐོས་པ་དང་། དེའི་དོན་  
 བསམ་ཞིང་། ལམ་དེ་སྟོན་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་ཁྱོད་བ་མ་ཐོན་ནའང་།  
 མཐར་རང་གི་ས་གཞན་ལ་དམ་པའི་ཆོས་མ་ཞོར་བ་གསལ་བར་སྟོན་ཅུས་ཤིང་།  
 ལེགས་ཉེས་རྣམ་འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་གྱི་མིག་འབྱེད་ཅུས་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྲུལ་གྱི་རྒྱ་  
 གསོག་པའང་འགོག་ཅུས། དེ་ལས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་འགོག་ཅུས་  
 ཤིང་། དེ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཀྱང་ཡིན།

འདིར་སྟོན་པ་སྤངས་པ་དང་མ་སྤངས་པའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ཞིག་བཤད་ན།  
 སྟོན་པ་མ་སྤངས་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལའང་དེ་ཅི་མ་གྱིས་པན་བ་སྤྲུབ་པའི་སྟོབས་མི་  
 ལྡན་ཞིང་། སྟོན་པ་ལྡན་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་པན་བ་  
 གཅིག་མཚུངས་བསྐྲུབས་ནའང་། སྟོན་པ་སྤངས་པའི་གང་ཟག་དེས་བསོད་ནམས་རྒྱ་  
 ཆེ་བ་གསོག་ཅིང་དགེ་བའང་འཕེལ་ཆེ་བ་ཡོད། འདི་ནི་དེ་གཉིས་བར་གྱི་ཁྱད་པར་  
 ཞིག་ཡིན། དེ་ཕྱིར་རང་གི་འཛོལ་ཆོད་ལ་དཔགས་ནས་སྟོན་པ་སྤྲུག་གཅིག་གམ་གཉིས་  
 གསུམ་བཞི་ལྔ་སོགས་སྤང་ཡང་རུང་བ་ཡིན།

དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྤྲུབས་སུ་འགྲོ་བའི་དགོས་པ་ནི་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་སྤོང་  
 རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་ཞིང་རང་གི་སེམས་གཅོད་ཐབས་དང་། ཆེ་འདི་ལ་  
 པན་ཐོགས་སྤྲུབ་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་གི་  
 མོངས་པའི་ཆ་ཐུང་དུ་གཏོང་བར་པན་ཐོགས་ཀྱང་ཡོད། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱས་  
 པས་རྣམ་རྟོག་འཕེལ་བ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་མི་ཆེ་ནང་དུ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་མང་པོ་

བསྐྱབ་ཅིང་། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་འབྲས་བུར་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་མི་ཆེར་  
བདེ་སྲིད་འོང་གི་ཡོད།

སྒོམ་པ་ཇི་ཅམ་མང་པོ་སྒྲངས་ནས་མི་ཆེ་སྐྱེལ་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་གཞན་ལ་གཞོད་  
འཆེ་བྱ་རྒྱར་འཛེམས་རྒྱས། དེའི་ཕྱིན་གྱིས་ཆེ་འདི་དང་བྱི་མ་ཐ་ན་དུས་དེ་རིང་ནས་  
སངས་མ་རྒྱས་པའི་བར་དུ། རང་གི་སེམས་གཏོད་ཐབས་དང་བདེ་བ་བསྐྱབ་ཐབས་  
རྣམས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་རྒྱ་བྲེད། དེ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་དུས་ད་ལྟ་ཡིན་  
ནའང་རང་གིས་བྱེད་རྒྱས་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིར་ཞི་  
བདེ་བསྐྱབ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་  
གནས་རྒྱ་ནི་དེའི་ཐབས་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན། གང་སྟབ་ཅི་སྟབ་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་  
བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། དེ་མ་བྱུང་ནའང་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་སློང་རྒྱ་ནི། ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
སྤྱང་པོ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ཡང་དེ་  
ཡིན།

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གནད་དུ་སོང་བ་ཞིག་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་  
པར་དག་པར་གནས་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་ཇི་ཉུང་དུ་  
བཏང་ནས། གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བསམ་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ལ་རག་  
ལས་པ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་ཇི་ཅམ་རྒྱས་རྒྱུང་དུ་གཏོང་རྒྱས་ན་  
སྒོམ་གྱི་ཉམས་ཉོགས་རྒྱད་ལ་སྦྱར་དུ་སྦྱེ་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་གཞི་ཅར་ལྡན་  
པས་རང་གཞན་གྱི་དོན་མཐའ་དག་བསྐྱབ་རྒྱས་པའི་དགེ་མཚན་ཡོད། ཇི་ཅམ་རང་  
གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་ཤྲགས་ཆེ་བ་ཡོད་ན་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་ཕྱིན་རན་བར་ཆད་

མང་པོ་སྤྱོད་དགོས་པ་འོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་ལས་དོན་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ནའང་བར་ཆད་  
མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བའི་དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱབ་པ་ལ་བར་  
ཆད་དེ་བས་མང་པོ་ཡོད། ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་རྒྱུན་རྒྱུ་བར་ཆད་འགོག་པར་བྱེད་  
པ་ལ། རང་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བསམ་པའི་དབང་འོག་དུ་མ་རྩུབ་པར་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་  
གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བསམ་པ་ལ་བརྟེན་དགོས། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་གཞན་གཅེས་  
འཛིན་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྩེ་ལས་བྱུང་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་  
ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

དཀའ་སྤྱག་དང་བཟ་མི་ཤིས་པ་ཐམས་ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་བསམ་པ་  
ལས་བྱུང་ཞིང་། བདེ་སྤྱོད་དང་བཟ་ཤིས་པ་ཐམས་ཅད་གཞན་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་  
བ་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྙིང་པོ་ནི་གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་  
བསམ་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་ཐར་བ་དང་རྫོགས་  
པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མི་འཆོལ་ཞིང་། ཆེ་འདིའི་ཉིན་རེའི་བདེ་བ་ཅམ་ལས་སྤྱི་  
བ་བྱེ་མའི་བདེ་བ་ཡང་མི་འཆོལ་མཁན་ཀྱི་སྤྱི་བོ་ཀྱན་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་བྱུང་བ་  
ཡིན།

རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་ན་དེའི་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་སྒྲིའི་  
གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཉམས་སྤྱོད་སྤྱོད་  
བྱའི་ཐབས་ཀྱི་གཞན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤུགས་སྤྱོད་  
པས། ཉོན་མོངས་བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་གི་གཉིན་པོར་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་པོ་བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་  
སྟོང་བཅས། མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སྤྱི་རྩེ་ཅམ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་།

གསར་བའི་ཆུལ་གྱིས་བསྟན་ཡོད་ན་འདྲ་དེའི་གཞི་ཅའི་གནད་དོན་ནི་རང་གཅེས་  
འཛིན་ལ་ཞེན་པ་ལྡོག་སྒྱུ་དེ་ཡིན།

མི་ཆེ་དོན་སྤྱིར་ཅན་ཇི་ལྟར་བྱ་ཆུང་ལ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིར་བསྐྱོད་རྗེས་མི་ཆེ་ཇི་ལྟར་སྐྱེལ་དགོས་སམ་ཞེས་པའི་བྱི་  
ལན་ནི་ལས་སྒྲུབ་པོ་རེད། སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་སྒྱུ་དེ་དོན་དངོས་ཀྱི་བྱ་དགོས་པའི་  
གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། འདིས་རང་གཞན་ཀྱུན་ལ་ད་ལྟ་དང་ཕྱི་མ་པན་ཆད་ཀྱང་གནས་  
སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་སྐྱབ་པར་ཕྱོགས་བྱེད། གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས་རང་  
གཅེས་འཛིན་གྱི་རྗེས་སུ་མ་སོང་བར་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་སྒྱུ་ནི་དོན་གང་ཞིག་བསྐྱབ་  
པར་བར་དུ་གཙོ་བྱེད་ཀྱི་གོགས་འགོག་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

དེའི་ཁ་ཕྱོང་གི་ཆུལ་དུ་དུས་ཆོད་བྱུང་ན་ལས་རིམ་དང་སྒྲགས་ནས་ཤར་སྐྱོམ་  
བྱེད་དགོས། སྐོམ་གྱིས་སེམས་བཟང་པོར་སྐོབ་སྒྱུར་ཕྱོགས་བྱེད་ཅིང་། སེམས་བཟང་  
པོ་བྱ་སྒྱུ་དེས་སྐོམ་ནམ་དག་ཅིག་འོང་བར་ཕྱོགས་བྱེད་པ་དང་། ལས་བཟང་པོ་དང་  
གཞན་ལ་པན་ཕྱོགས་བྱས་པས་རང་ལ་བདེ་སྐྱིད་འོང་བར་ངེས། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་རང་  
ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྒྱུ་མཆན་ལྡན་པ་དང་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཉམས་ལེན་དེ་  
འདྲ་བྱས་པས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་དགོ་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ངེས་པར་  
བསྐྱབ་ཀྱས་པ་མཐོང་ཞིང་། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་མི་ཆེ་གོ་ཆོད་པ་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན།  
རང་གཞན་ཀྱུན་ལ་པན་ཕྱོགས་སྐྱབ་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འོ་ན་དུ་ཡིད་ལྷུ་  
ནས་གནས་པ་ལས་ལྡོག་སྒྱེ་མི་ཆེ་སྐྱེད་པོའི་ངང་འདའ་བ་ཡིན། སེམས་ནང་དུ་



70

མི་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་འཛོལ་བ་དང་། མཇུག་དཀའ་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་བུ་རིན་པོ་  
ཆེ་དང་མཇུག་རྒྱ་བྱུང་བ་དེར་ཉིན་རྒྱ་བསོད་ནམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཉིན་མཆན་ཀྱན་  
རྒྱ་བྱུང་དགོས། ། །

## འཕགས་མཆོག་སྐྱུན་རས་གཟིགས།

༼གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྐྱུངས་རྗེ་སྤྲུལ་སྐུ་བ་སྐྱུན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༧་ལྷ་ཆེས་  
༡༩/༡ རྩམས་ཉིན་གཉིས་རིང་བལ་ཡུལ་གོ་སན་དགོན་པར་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་གི་བཀའ་ཁྲིན་སྦུལ་གནང་མཛད་  
པའི་སྐབས་གསུངས་པ་ཞིག་རེད། ་༽

ལྷག་པའི་ལྷ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་  
གཟུགས་ཤིག་ཡིན། སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། མཉམ་མེད་སྤྲ་  
མ་ཚོང་ཁ་པས་མཛད་པའི་སྤྲ་མའི་རྣམ་པ་འབྱོར་གྱི་གསུང་རབ་དགའ་ལྡན་ལྷ་བརྒྱ་མའི་  
ནང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱིས་ཉམས་བཞེས་གནང་པའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་  
ལྷག་བཞི་པ་དང་། ནང་གི་རྣམ་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དྲེ་རྗེ་ཆོས། ཆེས་གསང་བའི་རྣམ་  
པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསུམ་འཆད་ཡོད། རིན་འབྱུང་  
བརྒྱ་ཅའི་དབང་ཁུ་སྤྱོད་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད་  
པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། རིན་འབྱུང་བརྒྱ་ཅའི་ནང་མ་འདྲུས་པའི་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
རྣམ་པ་གཞན་མང་པོ་ཡོད།

སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱུན་  
རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཅིག་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་

འགོད་མི་རུས་ཤིང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་པ་  
བཞིན་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་དེ་འདྲ་མང་པོ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་ཡིན།  
སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ནང་གི་རྣམ་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
ཐུག་བཞི་བ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསང་བའི་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་  
རྒྱ་མཚོ་ཉམས་སུ་སྦངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སེམས་འདུལ་རུས་པ་དང་སྤྱིར་དུ་རྫོགས་  
བྱུང་གི་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་རྫོགས་པ་རྣམས་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་རུས།

རང་ཉིད་ལྷག་པའི་ལྷ་གང་གིས་དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་  
ལྷན་པའི་ལྷག་པའི་ལྷ་དེའི་དབང་ཞུས་པ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བར་གནས་པ་བཅས་བྱུང་ན་  
དེ་ལས་དངོས་བྱུང་སྤྱིར་དུ་འཛོལ་བ་དང་། ལྷ་དེའི་རྣམ་པ་དམིགས་པར་བཟུང་ནས་  
ལམ་ཉམས་སུ་སྦངས་ན་དེ་འདྲའི་བྱད་པར་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་དེ། རང་ལ་ཤིན་ཏུ་འཆོམས་  
པས་ཉམས་རྫོགས་རྒྱུད་ལ་སྤྱིར་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་མང་  
པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་འདྲ་རེད།

སྤྱིར་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་རྣམས་སྒོམ་གྱི་ལམ་ནས་ཉམས་སུ་  
སྦངས་པས། རང་གི་སྒྲིའི་ངོ་བོ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རུས་པ་དང་དེས་གོགས་མཐའ་  
དག་སེལ་རུས་ཤིང་། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཐབས་རྣམས་དང་། བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྩེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་  
རྣམས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་རུས།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་བྱམས་སྙིང་རྩེ་ནི་ཤིན་ཏུ་  
རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོར་རང་གི་སྒྲོ་དང་འཆོམ་པའི་ལྷག་པའི་ལྷ་དང་མཇུག་

བའི་སྐལ་བ་ཡོད་པ་དང་དེ་མཇལ་ཞིང་། དེ་ལས་གདམས་ངག་དངོས་སུ་མཉན་ཏེ་  
 རྫོགས་བྱང་མུར་བར་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་རུས་པའང་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་  
 ཐུབ་པས་སྙིང་རྗེའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རང་གིས་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བྱས། དེ་འབྲེ་  
 སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཐུར་སློབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བྱང་  
 ཆུབ་གྱི་སེམས་ལ་སློ་སྦྱོང་བའི་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བདག་ཅག་གི་  
 སྟོན་པ་སྐྱེ་བ་ཐུ་མ་ཞིག་ལ། ཆད་ཐུལ་གྱི་མེ་འབར་བའི་ས་གཞིའི་སྟེང་དུ་ཤིང་རྩ་འབྲེན་  
 མཁན་གྱི་སྐྱེ་བ་སྤངས་པའི་སྐབས། ཁོང་གིས་རང་དང་འབྲེ་བའི་སྤྱག་བསྐལ་དེ་བཞིན་  
 ཟློང་མཁན་གྱི་དཔུལ་བ་བ་གཞན་རྣམས་གཟིགས་ནས་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་འཁྱུངས།  
 སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ལ་དམིགས་པའི་བཙུང་མིན་གྱི་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་འཁྱུངས་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས། སྐབས་དེར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཐོག་མར་ཐེག་ཆེན་ལམ་རང་རྒྱུད་ལ་  
 བསྐྱེད་པར་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་གཞན་གྱི་དོན་དུ་སྙིང་རྗེའི་ཅིས་ཟིན་པའི་སྟོན་པ་  
 གསང་ཐུགས་ཉམས་སུ་སྤངས། མཐར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྙིང་རྗེས་  
 ཟིན་པའི་སྟོན་པ་སྤྲེལ་མེད་རྫོགས་བྱང་མངོན་དུ་བྱས།

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཐུར་སློབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཅན་གྱི་  
 དོན་དུ་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་སྤྱལ་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱུབ་རུས་པའི་སྟོབས་དང་།  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་བྱང་དུ་འགོད་རུས་པར་ཤོག་ཅེས་སྟོན་པམ་དུ་མ་  
 མཛད་པ་དང་བསྐལ་པ་མང་པོའི་རིང་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསགས། ཁོང་གིས་བསྐལ་  
 ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་གྱི་རིང་པར་ཕྱིན་དུག་ཉམས་སུ་སྤངས་ཤིང་། སེམས་ཅན་  
 གཞན་གྱི་དོན་དུ་ཐུས་དང་། འོངས་སྦྱོང་། གཉན་བཅས་སློས་བཏང་ནས་བསྐལ་པ་

མང་པོའི་རིང་སྤྱིན་པའི་པར་བྱིན་ཁོན་ཉམས་སུ་སྒྲངས། བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་རིང་  
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་དེ་བཞིན་པར་བྱིན་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱང་ཉམས་  
སུ་སྒྲངས་ཡོད། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་  
ལས་ཐམས་ཅད་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ཤིང་ཆོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས་པ་  
དང་། སྤྱིབ་གཉིས་ཡོངས་སུ་དག་པར་བྱས། དེ་བཞིན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་  
རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་སོང་ཞིང་། འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱན་  
ཆད་མེད་པར་མནར་བ་ལ་མ་བཟོད་པར་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་དོན་དུ་སྤྱིར་རྗེ་ཆེན་པོ་  
བསྐྱེད་པར་བྱས་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གིས་བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་  
རིང་ཆོགས་བསགས་པ་དང་། སྤྱིབ་པ་གཉིས་ཀྱི་དངོས་གཉེན་ལས་ལྷ་གསུམ་བཙོ་ལྷ་  
རིམ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ཡོད།

ལྷག་པའི་ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་པ་དུ་མ་དང་། ཐབས་སྣ་ཆོགས་པ་བསྟན་པའི་  
སྟོན་པ་གདུལ་བྱ་རྣམས་རྫོགས་བྱང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་ཅིང་། དཔེར་ན་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་  
མས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྤྱབ་པ་དང་། རྗེ་རྗེ་  
འཆང་གིས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་ནས་ང་ཆོའི་མཐུ་སྟོབས་རྒྱས་པའི་  
གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོས་  
ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་སེམས་ཅན་རྣམས་རྫོགས་བྱང་དུ་  
འགོད་པར་བྱེད། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་བའི་སྟོན་པ་  
ང་ཆོར་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིར་རྗེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཙས་རྒྱད་ལ་སྦྱར་དུ་བསྐྱེད་  
པར་གྲོགས་མཛད་ཀྱི་ཡོད། མི་གཡོ་བ་ལྟ་བུ་ལྷག་པའི་ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་བར་

ཆད་སེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་། བདག་  
བདེན་པར་བྱུང་བར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་མ་  
འདུལ་ཞིང་། མ་དག་པའི་ཆ་རྣམས་ཞི་བའི་དོན་དུ་ལྷ་འགའ་ཞིག་གིས་སྤང་མ་ལྟ་བུར་  
དག་པའི་རྣམ་པར་སྤྲུལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་རྫོགས་བྱུང་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་  
སྤྱང་རྩེས་ཟེན་པའི་སྒྲོན་པ་བྱ་རྒྱུད་དང་། སྤྱོད་རྒྱུད། རྣམ་འཁྱོར་རྒྱུད། རྣམ་འཁྱོར་སྒྲ་  
མེད་རྒྱུད་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་བསྟན་  
ཡོད།

ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ལྟ་བུར་སྤྲུལ་པར་མ་ཟད། དེ་རྣམས་ཀྱི་  
མཆན་སྒྲགས་བགྲངས་ནས་ཆོགས་གསོག་དུའང་འཇུག། དཔེར་ན། སྤྱན་རས་  
གཟིགས་ཀྱི་མཆན་སྒྲགས་ལན་གཅིག་བགྲངས་པ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་  
པའི་རྩ་བ་བཞི་ལས་བརྒལ་བའི་ལས་ངན་རྣམས་འདག་པར་བྱེད་ཅིང་། དག་སྒྲོང་ཞིག་  
གིས་མི་བསད་པ་དང་། རྟོགས་པ་ཡོད་ཁུལ་གྱིས་རྩུན་སྤྲོ་བ། མ་བྱེན་ལེན་བ། ལོག་  
པར་གཡེམ་པ་བཅས་སྒྲོམ་པའི་རྩ་བ་བཞི་དང་འགལ་ནའང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
མཆན་སྒྲགས་ལན་གཅིག་བགྲངས་པ་ཅམ་གྱིས་དེའི་ཉེས་ལྷུང་དག་པར་བྱེད་ཀྱས།  
མཆན་སྒྲགས་འདི་ལན་གཅིག་བགྲངས་ནའང་ཆེ་རབས་མང་པོའི་རིང་གི་སྤྲིག་སྤྲིབ་  
རྣམས་དག་པར་བྱེད་ཀྱས་ཤིང་། འདི་རྣམས་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱགས་བཅེ་  
བཞོན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཆན་སྒྲགས་ལ་རྒྱས་སྟོབས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི།  
སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསུང་དམ་པ་རྣམས་སྒྲགས་ཀྱི་སྤྱོད་དེ་གཤེད་གཟུགས་ཀྱི་

རང་ཆས་སུ་ཡོད། མཆོན་སྤྲུགས་འབྲི་བ་དང་མྱོག་བ་ཡང་ན་བཏོན་པས་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཛོལ་བ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་བ་བ་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་ཡོངས་སུ་སྤྲུག་བ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་བ་ལ། མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་བ་རྣམས་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་བྱས། ལས་ངན་བ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསགས་ཡོད་ནའང་དེ་རྣམས་གཏན་དུ་འདག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་མིན། དེ་དག་དག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱུགས་རྗེ་དང་སྟོང་རྗེ་ལས་བྱུང་བ་ཤིས་ལ།

སྟོང་རྗེའི་རང་ག་བྱུགས་ཅན་གྱི་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ནི། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་བ་དང་སའི་གནས་ཤར་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དུའང་སངས་རྒྱས་ཀྱན་ལས་ཆེས་ཆེར་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བསྐལ་བ་མང་པོའི་རིང་བསགས་པའི་ལས་ངན་རྣམས་འདག་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ། སྟེ་བོ་མང་པོས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་སྟོང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་སྟོན་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཆོན་སྤྲུགས་འདོན་བ་དང་། སྤྱང་གནས་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་ཡང་གནང་གི་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཆོན་སྤྲུགས་ཨོ་མ་ཎི་བརྗེ་རྩྱ་ཞེས་འདོན་ཞིང་། སྟེ་བོ་པལ་ཆེ་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞོན་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས་ཁཏོན་བདེ་ཐྲག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱད་པར་དུ་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་སྟོང་མེད་པའམ་སྟོམ་རྒྱག་སྟོང་མེད་པའི་སྟེ་བོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། གོམ་བཟོད་བྱེད་པའི་དུས་ལུན་བྱུང་དུ་ཞིག་ལ་ཨོ་མ་ཎི་བརྗེ་རྩྱ། ཞེས་པའི་མཆོན་སྤྲུགས་འདོན་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།



འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ནི་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་  
 ཡིན་པས་ཁོང་ནི་གྲགས་ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་བོ་པལ་ཆེ་བས་ཁོང་ལ་ལྷག་པའི་སྤྱིང་རྗེ་ལྟ་བུ་  
 དམིགས་ནས་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱུར་ཡོངས་ཁྲབ་རྒྱུ་ཆེ་བར་གྱུར་བ་ཡིན། འགྲོ་བ་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་རང་དང་  
 མཚུངས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེའི་བསམ་བཤེས་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་དེ་  
 རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་བཞིན་པའི་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། དེའི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་ལས་  
 གྲོལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམས་པའི་འདུན་པ་དྲག་པོ་ལ་བྱེད། འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་  
 ནི་དེ་འདྲའི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་ཅན་དུ་མངའ་བས་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་གངས་མེད་  
 ཡོད་ནའང་། འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་  
 གྱི་ཡོད། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིང་རྗེས་སེམས་ཅན་ལ་པན་པ་བསྐྱབས་པའི་  
 སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

སྤྱིང་རྗེ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་  
 པར་མ་ཟད། ཐོག་མར་བདག་ཅག་གི་སྤྱོད་པས་འགྲོ་བ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པའི་སྤྱིང་  
 རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཤིང་། མཐར་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པའི་སྤྱིང་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་  
 འཕང་ཡང་མཛོད་དུ་བྱས་པ་ཡིན།

ང་ཚོས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པའི་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་དག་པའི་སྤྱང་བ་མཇུག་རྒྱུའི་ལས་བསགས་མེད་ཅིང་། འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ནི་  
 ཐུགས་བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པས། ང་ཚོའི་ལས་དང་འཆོས་པར་མིའི་ལུས་

ཉེན་དུ་བྱོན་ནས་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལམ་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། སངས་རྒྱལ་གྱིས་  
དགོས་པ་རྗེ་ཡོད་ལ་གཟིགས་ནས་གདུལ་བྱའི་སེམས་འདུལ་བ་དང་། རྫོགས་བྱང་ལ་  
འགོད་པའི་དོན་དུ་གདུལ་བྱ་རང་རང་གི་སྒོ་དང་འཆམ་པར་ཐ་མལ་བ་མའི་རྣམ་པར་  
ཐེབས་ནས་དམ་པའི་ཆོས་སྟོན་པ་དང་། སྐབས་རེར་སྒོར་མོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གདུལ་བྱ་  
རྣམས་བསོད་རྣམས་གསོག་པའི་གོ་སྐབས་སྤྱིན་པ་སོགས་གཟུགས་གྱི་རྣམ་པ་མི་  
འབྲ་བ་མང་པོར་འབྱོན་པ་ཡིན། སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་རྣམ་པར་སྤྱུལ་པ་  
དཔེར་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་ལམ་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ། ཟམ་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་  
པ་རྣམས་ལ་ཟམ་པར་སྤྱུལ་པ་སོགས། མདོར་ན་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཐ་མལ་བའི་རྣམ་  
པར་སྤྱུལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི། སོ་སྟེ་བྱིས་པའི་རང་ཚུལ་ཅན་  
རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཆོད་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཐབས་སྣ་  
ཆོགས་བསྟན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་དུ་འགོད་  
པར་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

### འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྦྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། ཡ་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་  
མཛད་པའི་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས། རྒྱལ་ས་དག་ཆུ་པོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་  
འབྲེལ། ། ཞེས་འགྲོ་རྣམས་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱའི་གནས་ལུགས་མི་  
ཤེས་ཤིང་སྒོངས་པར་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱལ་ས་དག་ཆུ་པོ་མ་རྟེན་པ་དེ་ལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་

འབྲེལ་མ་རིག་པ་དེ་ཡང་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པ་ཞེས་གང་ཟག་དང་། ཆོས་བདེན་པར་གྲུབ་  
པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་ལོག་ཤེས་ཤིག་ལ་བྱེད་ཅིང་། གཞན་གྱིས་ཆོས་ལོག་པ་  
བསྐྱེད་པ་དང་ཐུང་ནས་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པར་འཛིན་པ་འདྲ་ཡོད།

ཤུགས་དག་ཚུ་ལོ་བཞིའི་རྒྱན་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཙམ་མིན་པར། འགྲོ་བ་རྣམས་  
བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྤྲུལ་ས་སུ་ཚུད་ཅིང་། བསྐྱོག་པར་དཀའ་  
བའི་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས་ཡོད། དེ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ནི་མ་རིག་སྤྲུལ་  
པའི་སྤྲུག་ཆེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་འཐིབས་ཤིང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་  
མེད་པར་མཉན།

འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་། འགྱུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་  
རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཉན་ཞིང་། གལ་ཏེ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོར་བ་བདེ་བ་མྱོང་ནའང་། དེ་  
ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་མྱོས་བདེ་བ་ཞེས་འབྲུལ་ཏེ་བཏགས་པ་  
ཙམ་ཞིག་ཡིན། དེ་འབྲེལ་ཆོར་བ་ལ་བདེ་བ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་སེམས་ཙན་གྱིས་མྱོང་བའི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ནི་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་ཁོ་ན་ལོ།

སྐབས་རེར་སེམས་ཙན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མྱོང་བ་མེད་  
ནའང་། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བས་བྱུང་བ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་གྱིས་གཏན་དུ་མཉན་ཞིང་། ལས་དང་ཉོན་མོངས་ལས་མགྲོལ་བའི་ཆ་ནི་གཞི་  
རྩའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡིན།

སེམས་ཙན་རྣམས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དེ་འདྲ་མྱོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ་

བསམ་སྒོ་བཏང་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ངེས་ཡིན། རང་ལ་རིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་  
 ཨ་མ་ཡང་ན་གྲོགས་པོ། གང་ལྟར་ཡང་རང་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྐྱེ་འགྲོ་སྤྱི་  
 ཡིན་ཏུང་ལྷགས་ཀྱི་བའི་ནང་ཆུད་ཅིང་། ལྷགས་བྲག་ཆུ་བོས་རྒྱན་གྱིས་འབྲེར་བ་  
 དང་དེར་ཉི་མ་དང་ཆེ་བ། སྐར་མ་སོགས་ཀྱི་འོད་གང་ཡང་མི་སྤང་བའི་ཤིན་ཏུ་ལྷན་  
 བྲག་ཅན་གྱི་གནས་སྤྱི་ཆུད་པ་དང་། ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་འཆིང་བ་དམ་བོས་བཅིངས་  
 ཤིང་། ཡན་ལག་འགྲུལ་བར་ཀུས་ན་དཀའ་སྤྱད་ཅེས་ཉུང་ཞིང་། ཡིན་ནའང་  
 འགྲུལ་བའི་ཐབས་ཅེས་ཡང་མེད་པ་དང་། འཆིང་བ་དམ་བོས་བསྐྱམས་པ་དང་།  
 ལྷགས་ཀྱི་བའི་སྤྱབས་སྤྱི་ཆུད་པས་བྲོས་པའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་པ་དེ་འབྲས་མནར་བ་  
 གཏོང་དགོས། རང་ལ་རིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཨ་མར་སྤྱད་བསྐྱུལ་དེ་འབྲས་མནར་བ་  
 བཟོད་པར་དཀའ་ཞིང་། རང་ཡང་ཐོག་མར་བཅས་པ་ནས་བཟུང་རྒྱ་ལས་དང་། ཉོན་  
 མོངས་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་འཕངས་འབྲས་སྤྱད་བསྐྱུལ་རྣམས་དེ་མཆུངས་ཁྱོང་དགོས།  
 རང་གི་ཆེ་འདི་དང་བྱི་མ། སྤྱ་མ་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཆེ་རབས་མང་པོའི་རིང་།  
 རང་གི་མ་བྱས་ཁྱོང་བའི་སེམས་ཅན་གཞན་ལས་བྱུང་བ་ཤིས་ལྷག་ཡིན། རང་ལ་རིན་  
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བསྐྱངས་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱོང་བའི་སྤྱད་བསྐྱུལ་ནི་གོང་གི་  
 དཔེ་དེ་ལས་ཆེས་ལྷི་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་འགྲོ་འདུག་ཉལ་གསུམ་དུས་གང་གི་ཆེ་འང་།  
 མ་སེམས་ཅན་གྱི་རིན་རྣམས་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་བྲན་པར་བྱས་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་  
 བསྐྱུལ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤེགས་ཆེ།

ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་བཞིས་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་  
 གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དག་ཏུ་དབང་མེད་དུ་འབྲེར་ཞིང་། སྤྱད་བསྐྱུལ་རྒྱན་ཆད་

མེད་པས་མནར་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པས་གཞན་དབང་  
དུ་བསྐྱས་པར་མ་ཟད། ཡན་ལག་རྣམས་ལྷགས་ཀྱི་ཟེ་མ་ར་མགོས་བཅིངས་པ་བཞིན་  
ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས།

དཔེར་ན། མཛེ་ནད་ལྟ་བུའི་ནད་གཞི་ཤིན་ཏུ་རྩ་བ་པས་མནར་བའི་སྐྱེ་བོ་  
ཞིག་། ཉ་ལམ་ཆེ་རིང་པོ་ལོ་བརྒྱར་འཆོ་ནའང་། མི་འདོད་བཞིན་དུ་ནད་གཞི་དེ་དང་  
ལྷན་དུ་འཆོ་དགོས། དེ་ལ་དག་པའི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་རྒྱུའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་ལ།  
གནས་སྤངས་དེར་ཇི་ཅུས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེ་བ་དང་། བཅོད་པར་དཀའ་བར་འདུག་ནའང་  
མི་ཆེ་དེ་ལྟར་སྐྱེལ་རྒྱུ་ལས་བྱེད་ཐབས་བྲལ།

དཔེ་གཞན་ཞིག་ནི། བཟའ་རྒྱ་འགའ་གས་ཀྱིས་མི་ཆེ་ཉིལ་པོ་མཉམ་དུ་བསྐྱེལ་  
ནའང་རྒྱན་དུ་འཇུགས་འཛིངས་རྒྱག་ཅིང་། ཉིན་ལྟར་འཛིངས་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལ་རྒྱང་། གང་ལྟར་ཡང་གཏན་དུ་ཁ་ཅོད་དང་ལྷོག་ཐབས་མེད་པར། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་  
འདྲའི་རང་མི་འདོད་བཞིན་མི་ཆེ་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དེ་འདྲའི་  
ལུས་སེམས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མནར་མཁན་མང་པོ་ཡོད།

སྒང་དང་རྩ་ལྟ་བུའི་དུད་འགོ་རྣམས་ཇི་ཅུས་ཉི་མ་ཆ་བ་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་  
ནའང་། བ་ལྷག་དང་བཀའ་སྐྱོམ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཇི་ཅུས་མནར་  
ནའང་། དེ་རྣམས་ཇི་སྤྱི་འཆོ་བའི་བར་དུ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འཕྲེན་བ་དང་ཞིང་ཆོ་བ།  
ཁལ་བགལ་བར་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རྣམས་ལས་ཐར་ཐབས་བྲལ། དེ་  
རྣམས་ལ་རང་དབང་རྩང་ཅུང་ཡང་མེད་ཅིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་རྣམས་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་  
བཅོད་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། དེ་རྣམས་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས་པས་དེ་

ལས་བར་བབས་མི་སྣང་།

དུག་སྒྲུང་དང་། སྤྱི་ག་པ་ར་ཅ། སྤྱི་ག་སྤྱི་བ། ལྷ་སྤྱི་བ། ལྷ་ལ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་ག་  
ཆགས་ཀླུ་མས་ཀྱི་སྤྱི་འེ་ལུས་ཀྱི་ཀླུ་པ་རི་ཅམ་ལྷ་ན་མི་སྤྱི་ག་པ་དང་། རི་ཅམ་སྤྱི་ག་  
བསྐྱལ་ཀྱིས་མཉམ་ནའང་། དེ་ཀླུ་མས་ཀྱིས་མི་ལ་འཛིགས་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་པས་དེ་ཀླུ་མས་  
འི་གསལ་དུ་ཅམ་ཞིག་དུ་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། ལས་ཀྱི་འཆིང་བས་འན་གཅིག་བསྐྱུ་མས་ན།  
ལས་དེའི་ཀླུ་སྤྱི་བ་ཀྱི་འབྲས་ཀྱི་སྤྱི་དགོས་ཤིང་ལས་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་བྲལ། ལས་  
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཀླུ་མས་ཀྱིས་རི་སྤྱི་དུ་འཆོ་བའི་བར་དུ་སྤྱི་ག་བསྐྱལ་ཤིན་དུ་སྤྱི་ག་པ་མི་  
འདོད་བཞིན་དུ་སྤྱི་དགོས་པ་ཡིན།

འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་དུང་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་པ་ལས་རེ་ཞིག་ཐར་  
ནའང་། དམ་པའི་ཆོས་མཛུགས་རྒྱ་དང་དེ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱའི་སྐལ་བ་དང་མི་ལྟན་བ་  
མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཀོ་པན་དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲོང་གསེབ་གྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་  
དུང་འགྲོ་ལས་སྟོག་སྟེ། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་ནའང་། དམ་པའི་ཆོས་  
མཛུགས་རྒྱ་དང་། དེ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱའི་སྐལ་བ་མེད་པས། ཁོ་ཆོས་ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་  
འབང་ཞིག་གི་དོན་དུ། མི་ཆེ་ཕྱིལ་པོ་འཛིག་ཉེན་པའི་བྱ་བ་པལ་བ་ལ་གཞོལ་ནས་  
འདས། ཡིན་ནའང་། ཁོ་ཆོར་འདོད་སྟོབས་པ་ཞིག་འོང་གི་མེད། བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་  
ནའང་། འཛིག་ཉེན་ཆོས་བརྒྱུད་དང་སྒྲགས་ནས་བྱས་པས། མི་དགེ་བ་དང་ལས་ངན་  
གསོག་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་  
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་ཆེ་འདིའི་འདོད་ཆགས་དང་འབྲེལ་བས་  
ཐམས་ཅད་ལས་ངན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

ངལ་བ་ཆེས་སྟག་པས་ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་རུང་། བྱ་བ་གང་  
འདྲ་ཞིག་བྱས་ནའང་། ཆེ་འདི་དང་ཕྱི་མར་ཐྱོང་འབྱར་གྱི་སྟུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་གསོག་པ་  
ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། ཁོང་ཆོས་ཆེ་འདིར་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྩོན་ནའང་  
དེའི་འབྲས་བྱུང་བདེ་བ་མེད་པར་སྟུག་བསྐྱལ་ཐྱོང་རྒྱ་ཁོན་ཡིན། དེའི་འབྲས་བྱུང་གི་ཆེ་  
རབས་མང་པོར་སྟུག་བསྐྱལ་ཆད་མེད་ཐྱོང་དགོས།

དེ་ནི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཛུགས་པའི་སྒྲིང་མོ་ས་ཡ་འགའི་བདག་པོ་རྣམས་  
ལ་འད་དེ་མཚུངས་ཡིན། ཁོ་ཚོས་གང་འདོད་པའི་ཅ་དངོས་ཉོ་བར། སྤྱིའི་མཐུན་སྦྱུང་  
གྱི་ཆ་ནས་སྤྱན་སྤྲུམ་ཚོགས་ནའང་། ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་འཚོལ་བར་འཛིག་རྟེན་ཚོས་  
བརྒྱད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གཅིག་སྤར་བརྟེན་པས། ཁོ་ཚོའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས་རེ་  
རེ་མི་དགོ་བ་ཡིན་ཞིང་། མཐར་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་སྤྱི་མའི་ལས་དུ་གྱུར་པའི་ཆེ་སྒྲུ་  
དེའི་འབྲས་བུ་མྱོང་དགོས། སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་པའི་བྱ་བ་ལ་སྤྱི་མཐའ་མེད་ཅིང་ལས་གང་  
འད་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། ཐན་བྱ་བ་པལ་བ་ཞིག་འགྱུར་བྱེ་བའི་མཐུག་མཛོགས་པར་  
དང་། དེ་ལ་ཡིད་ཚིམ་པ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པར་མི་ཆེ་མཐུག་རྩོགས་ཤིང་། ཁོ་ཚོས་ལས་  
གང་འད་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་ཁོ་ན་དང་སྤྲུགས་ནས་  
འབད་པས། སྤྱི་བ་སྤྱི་མར་འགོ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ལུས་ཐོབ་པ་ཡང་ཏུ་ཅང་དགལ།

དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་འགྲོ་ཀླམས་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དཔ་པོས་བསྐྱམས་བ་དང་། མ་  
རིག་པའི་ཐུན་པའི་སྒྲག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་མེད་  
པས་དེ་ཀླམས་ཀྱི་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱའི་ཀླམ་གཞག་མི་ཤེས་པས་  
སེམས་ཐུན་ནག་ལྟ་བུ་ཡིན་བ་དང་། བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་དའི་རྒྱ་སྤྱག་མི་ཤེས་པས་

ལས་ངན་ལབ་ཞིག་གསོག་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པས། དེའི་འབྲས་བྱུང་སྐྱེ་བ་འདི་དང་  
སྐྱེ་མ་ཐམས་ཅད་དུ་སྐྱུག་བཟུལ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས།

འཕྲོ་བ་རྣམས་མ་དེག་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེབས་པས་བདག་དང་ཆོས་རྣམས་  
 ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། ཉེག་པས་བཏགས་ཚམ་ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ལས་  
 བསྐྲོག་ཏེ་བདག་དང་ཆོས་རྣམས་རང་དབང་བ་དང་། བདེན་པར་གྲུབ་པར་འཛིན་གྱི་  
 ཡོད། འཕྲོ་བ་རྣམས་དེ་ལྟ་བུའི་མ་དེག་པའི་སྐབས་སུ་ཚུད་ཡོད།

མེས་མ་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྐྱུས་པས། དེའི་  
འཕངས་འབྲས་སྟག་བསྐལ་ནི། ཆེས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། མ་མེས་མ་ཅན་འགའ་ཞིག་དཔུལ་པར་སྟེ་བ་བླངས་ནས་  
བཟོད་པར་དཀའ་བའི་ཆ་བྱང་གི་སྟག་བསྐལ་གྱིས་མཐར་། མ་མེས་མ་ཅན་འགའ་ཞིག་  
ཡི་དྲགས་སུ་སྟེ་བ་བླངས་ནས། ལོ་རོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོར་ཆེས་ལྷི་བའི་བཤེས་སྟོན་གྱི་  
སྟག་བསྐལ་གྱིས་མཐར་། མ་མེས་མ་ཅན་འགའ་ཞིག་དུང་འགྲོར་སྟེ་བ་བླངས་ནས་སྟེན་  
ཞིང་སྟགས་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བའི་སྟག་བསྐལ་གྱིས་མཐར་། མ་མེས་མ་ཅན་  
འགའ་ཞིག་མིར་སྟེ་བ་བླངས་ནས་། སྟེ་གན་འཆི་ཡི་སྟག་བསྐལ་གྱིས་མཐར་ཞིང་མི་  
འདོད་བཞིན་དུ་འཆི་དགོས་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འདོད་པའི་དོན་རི་ཅམ་  
བཅའ་ན་ཡང་། མི་རྟེན་པའི་སྟག་བསྐལ་དང་། གལ་ཏེ་འདོད་པའི་དོན་དེ་རྟེན་ནའང་།  
དེ་ནམ་ལྟོག་གི་འདིག་སྟག་གིས་སྟག་བསྐལ་གྱིས་མཐར་ཞིང་། མིའི་ལུས་ནི་སྟག་  
བསྐལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། མིའི་ལུས་པོ་འདི་ནི་སྟེ་རོལ་ནས་ལྷ་དུས་གཙང་  
ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྷ་བྱུང་སྟངས་ལས་། དེའི་ནང་གི་ཅ་དངོས་རྣམས་ལ་བརྟགས་ན་



བཤམ་ཁང་གི་ཤ་ལྟ་བུ་ཡིན། རོན་དངོས་སུ་ནང་གི་ཆ་དེ་ནི་ཕྱིར་གང་སྤང་བ་དེ་ལས་  
གཞན་དུ་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སྤང་ནི་ཤས་གཡོགས་ཤིང་། ཁྲག་དང་རྩ་བ། རྩ་  
བཞིན་མི་གཅང་བས་གང་བ། རྩས་དཀྱིས་པའི་ལུས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྦྱེས་ཡོད།

བདག་དང་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པར་གསལ་བར་མ་  
རྟོགས་པ་དེ་སྤིང་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་དགོས་  
ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་ང་ཆོས་ཏེ་ཅང་བརྟན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པའི་ནོར་དང་ལོངས་  
སྤྱོད། གཉེན་ཉེ་དུ་ལ་སོགས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྱོད་དང་། བརྟན་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་  
གཏན་གང་ཡང་མེད་པར། དབྱར་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཆོན་བཞིན་དུ་དུས་ད་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་ད་  
ལྟ་མེད། ངང་ཚུལ་དེ་ནི་མཇུག་བཅའི་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་ནས་གསལ་བར་ར་  
སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ། ང་ཆོས་འདོད་པའི་དངོས་པོའི་རྗེས་སུ་རྗེ་ཙམ་སོང་བ་དང་། འཁོར་  
བའི་བདེ་བ་ལ་རྗེ་ཙམ་ལོངས་སུ་སྤྱད་ནའང་དེ་ལ་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་  
མེད། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་གང་ཐོབ་པའི་ལུས་པོ་དེ། ཡང་ཡང་དོར་ནས་ལུས་  
གཞན་ཡང་ཡང་ལེན་དགོས། རྗེ་ཙམ་མཐོན་འཇམ་དམའ་བར་འགྱུར་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་  
ཅིང་། སྤྱི་དུས་ཁེར་རྒྱུ་དུ་སྤྱེས་ཤིང་འཆི་དུས་ཀྱང་གོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ཤི་  
དགོས། འཆོ་བའི་སྐྱབས་སུ་རྗེ་ཙམ་གོགས་པོ་དང་གཉེན་མང་ནའང་། འཆི་བའི་དུས་  
སུ་གཅིག་སྤང་འགྲོ་དགོས་པ་རེད། རང་གིས་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་ལུས་དེ་ཡང་  
བཞག་ཅིང་། བསགས་པའི་ལས་བཟང་ངན་དེ་མཉམ་དུ་འབྱེར་ནས་འགྲོ་བ་དང་། ང་  
ཆོས་སྤང་རྒྱ་ནི་བསགས་པའི་ལས་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་སུ་དེ་གཅིག་སྤྱེས་ཡིན།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་སྤང་གིས་གཙོས་པའི་མི་རྟག་

བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད། ཉག་པར་འབྱུང་ནས་དེར་ཉག་པར་འཛིན་པ་དང་། མི་གཙང་  
བའི་ལུས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་གཙང་ཞིང་ཉག་པར་བཟུང་སྟེ་འཁོར་བར་འཁོར་བའི་རྒྱ་ཡང་  
ཡང་གསོག་ཅིང་། དེ་འདྲའི་འདོད་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བར་  
བཅིངས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེལ་སྟེ།  
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལ་བདེ་བར་འབྱུང་ཞིང་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྒོས་བཏགས་ཅིང་དང་། རང་  
ངོས་ནས་བྱུང་བས་སྟོང་བ་ཡིན་ནའང་དེར་བདེན་བྱུང་དང་རང་དབང་བར་འཛིན་པ་  
ཡིན།

སྟོང་ཇི་ཆེན་པོ་རྒྱད་ལ་ལྟན་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་  
བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་འིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་  
གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མནར་བ་ཡིད་ལ་བྲན་པ་ཅིང་གིས་མིག་ནས་མཆི་མ་  
འབྱུང་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་བ་སྤྱུག་གཡོ་བའི་གནས་སུ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ཨ་མ་ཞིག་ལ་རང་  
གི་འིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བྱ་གཅིག་ལ་དེ་མེ་ནང་དུ་ལྷུང་བ་ན། རང་གི་སྟོང་ལ་མདའ་  
འཕངས་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་ཏེ། དེ་མ་ཐག་རང་གིས་གང་རུས་ཅི་བྱུང་གིས་རང་གི་  
བྱ་སྤྱུག་དེ་མེ་ལས་སྐྱོབ་ཐབས་བྱེད་པའི་དཔེ་དེ་བཞིན་དུ། སྟོང་ཇི་ཆེན་པོ་རྒྱད་ལ་  
མངའ་བའི་གང་ཟག་གིས། འགྲོ་བ་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱིས་མནར་བ་དེ་  
བཟོད་པར་དཀའ་བ་ཡིན།

ང་ཚོར་དམ་པའི་ཚོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་  
དེ་དག་ལས་ཁོ་ལ་བར་བྱས་ཏེ། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བོ་འཕང་ལ་བཀོད་ནས་དེ་  
རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱེལ་བའི་བོ་སྐྱབས་ཡོད་ཅིང་། ང་ཚོར་དེ་འདྲའི་བོ་སྐྱབས་ཡོད་པ་

དང། དེ་ནས་སྤྱི་དོན་སྤྱོད་པར་རྩོམ་འགན་འཁུ་ཡང་ཡོད། གཤམ་ཏེ་ཨ་མ་ཞིག་སྤྱག་  
བསྐྱེད་གྱིས་མཉམ་བཞེས་ཆེ། རང་གི་བྱ་སྤྱོད་གིས་རྟོགས་མེད་སྤྱི་ཞི་ལས་འགན་ཡིན་  
པ་ལྟར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྟོགས་བྱུང་བྱ་ཡོད་སྤྱི་  
ཡང་རྩོམ་ལས་འགན་ཡིན།

འོ་ན་ད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྫོགས་  
 པའི་བྱང་ཆུབ་ལ་འགྲོད་པ་དང་། རང་ཉིད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཛོལ་པའི་དོན་དུ།  
 བར་སྤྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་གྱིས་རྗེས་སུ་བསྐྱར་བ་ལ་བསྐྱེད་ཆེན་གངས་མེད་གསུམ་གྱི་  
 ཚེགས་གསལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཡུན་ལིན་དུ་འོང་བས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་  
 གོ་འཕང་འཛོལ་བ་ལ། དུས་ཡུན་དེ་འདྲ་སྤྱད་དགོས་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བའི་  
 སྤྱད་བསྐྱེད་སྐྱར་མ་གཅིག་ཅུང་མཁར་ནའང་དེ་ནི་བསྐྱེད་པ་གཅིག་དང་འདྲ་བས་ཆེས་  
 བཟོད་པར་དཀའ་བས་ན་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་ཐུན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པས། སེམས་  
 ཅན་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་མཁར་བ་བསམས་ནས་མ་སེམས་ཅན་  
 རྣམས་ལ། སྤྱད་བསྐྱེད་དུས་ཡུན་གྱི་ཅུང་མ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་  
 དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་སྤྱར་བ་སྤྱར་དུ་འཛོལ་བར་འདོད་པ་དང་། དེ་  
 ལྟ་བུའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་དོན་དུ་སྤྱད་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་ཐེག་པ་དེ་གསལ་བར་འཆད་པ་ཡིན།

ལྷན་སྡེ་བཞི།

ལྷུང་གནས་ཀྱི་ནམ་འཁྱོད་ལ་འབྲུག་པའི་སྐབས་ལུས་གཙང་མར་གནས་པར་  
མེད་པ་བཞིན། ལུས་ལ་སོགས་པའི་སྤྱིའི་བྱ་བ་མར་པོ་ལ་བཟོས་དགོས་པ་ལ་བྱ་ལྟར་

དང་། ཕྱིའི་བྱ་བ་དང་ནང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་ཆ་མཉམ་དུ་སྦྱོད་བ་ཅམ་ལ་བསྟོས་  
དགོས་པ་སྦྱོད་རྒྱུ་། ཕྱིའི་བྱ་བ་ལ་ཅུང་ཟད་བསྟོས་ཤིང་ནང་གི་རྣམ་འབྱོར་ལ་ཤིན་ཏུ་  
གཙོ་བོར་གྱུར་བ་རྣམས་འབྱོར་རྒྱུ་། དེ་བཞིན་རྣམས་འབྱོར་དེ་ལས་གོང་ན་གཞན་མེད་  
པས་རྣམས་འབྱོར་སླ་མེད་རྒྱུ་དང་བཅས་རྒྱུ་ད་ཕྱེ་བཞི་ཡོད།

པར་ཕྱིན་ཐེག་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལྷུང་བར་འཛོལ་བའི་  
ཕྱིར་དུ། རྒྱུད་ཕྱེ་རིམ་པ་བཞིའི་ནང་དུ་ལྟའི་ང་རྒྱལ་དང་དག་པའི་སྤང་བའི་གཞིའི་  
གནད་རྣམས་ལ་སྦྱོད་དགོས་པར་བསྟན་ཅིང་། རང་ཉིད་ལྟའི་གཙོ་བོ་དང་སེམས་ཅན་  
གཞན་རྣམས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དག་པའི་ལྟའི་ངོ་བོར་འཛོལ་ས་ཏེ། རང་གཞན་གྱི་ངོ་བོ་  
དག་པར་ཡིད་ལ་འཆར་དགོས། དག་པའི་ལྟའི་ང་རྒྱལ་དང་དག་པའི་སྤང་བ་རྣམས་  
ལྟའི་རང་ཚུལ་དུ་ཉམས་སུ་གྲང་ན། འཆར་རྒྱ་བའི་ཆེ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་དང་གང་  
སྤང་བའི་ཆོས་རྣམས་དག་པའི་སྤང་བ། དེ་བཞིན་གནས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དང་།  
སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་དག་པའི་ལྟའི་ངོ་བོར་སྤང་བ་དང་། དུས་དེར་མ་དག་པའི་  
སྤང་བ་དང་འཛིན་བ་སྤྲོ་ཅོམ་ཡང་མི་སྤང་བ་ཡིན།

སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྐབས་ལུས་དག་པ་དང་། གནས་དག་པ། འོངས་སྦྱོད་  
དག་པ། བྱ་བ་དག་པ་ཞེས་ཕྱིའི་འཛོལ་བྱ་དང་ཁྱོད་བ་རྣམས་ལ་སློ་སྦྱོར་བ་དང་ཡིད་ལ་  
འཆར་བར་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ངོ་བོར་སྤང་བའི་ཉམས་ལེན་གྱིས།  
རྫོགས་བྱུང་ལྷུང་བར་འཛོལ་བ་ལ་བར་དུ་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་མ་དག་པའི་  
སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ལས་སྤང་ཞིང་། མ་དག་པའི་སློ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་ཡང་  
ནས་ཡང་དུ་སྦྱེ་བ་ལེན་བ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཡང་ནས་ཡང་

དུ་གསོག་པ་ཡིན། རང་ཉིད་འཆང་རྒྱ་བའི་ཆོ་གང་སྤང་རྒྱའི་དག་པའི་སྤང་བ་ཐམས་  
ཅད་ད་ལྟ་སྟོབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡིད་ལ་ཡིད་དཔྱིད་ཚུལ་དུ་འཆར་ཐུབ་པ་  
དགོས་སོ། །

### འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་བཞི།

རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཤིང་ལས་སྐྱེས་པའི་འབྲས་ཤིང་བ་བཞིན། འདོད་ཆགས་  
གིས་བྱང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཙ་བ་ལྟོག་པར་བྱེད་པའི་ལམ་འབྱེད་ལ་སྟོད་དགོས་པར་  
འཆད་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལས་ཉོན་མོངས་པའི་ཙ་བ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཞི་བར་  
བྱེད་པ་ལ་སྟོད་དགོས། སེམས་ཅན་རྣམས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཅེས་ཡང་། འཁོར་བའི་སྤྱད་  
བསྐལ་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྤྱིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་ལྟན་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གདུལ་  
བྱ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ། སྤྱད་པ་ཐེད་ཀྱི་ཐེག་པའི་ཐབས་རྣམས་གསལ་བར་བསྟན་པ་  
ཡིན། སྤྱི་ཉིད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བྱ་རྒྱུད་དང་། སྟོད་རྒྱུད། རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད། རྣལ་  
འབྱོར་ཐེད་ཀྱི་རྒྱུད་ཅེས་རྒྱུད་སྟེ་རིམ་པ་བཞི་རྣམས། འདོད་ཆགས་ཀྱིས་འདོད་  
ཆགས་ཡོངས་སུ་ལྟོག་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན།

འདོད་ཆགས་ལ་འང་འདོད་པའི་ཆོས་མཐོང་བ་དང་། རགས་པ་དེ་བཞིན་འཁྲིག་  
སྟོད་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་མང་པོ་  
ཡོད། རྒྱུད་སྟེ་བཞིས་འདོད་ཆགས་ཞི་བའི་ཐབས་སུ། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་མི་འདྲ་  
བ་མང་པོ་བསྟན་ཡོད། རྗེགས་བྱང་འཛོལ་པ་ལ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་འཁྲིག་སྟོད་  
ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལྷགས་པ་ལམ་དུ་འབྱེད་མི་ལུས་པ་དང་། རགས་པ་

ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། འདོད་པའི་ཆོས་མཐོང་བ་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་  
ཆགས་ལས་དུ་འབྱེར་མི་རྒྱས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བྱ་རྒྱུ་  
བསྟན་བ་ཡིན། རྒྱུད་སྡེ་འདི་ནི་རྫོགས་བྱང་འཛོལ་པའི་ལམ་གྱི་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་  
སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལས་དུ་འབྱེར་བའི་རྒྱས་པ་ཁོ་ན་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་  
དོན་དུ་བསྟན་བ་ཞིག་ཡིན། འདོད་པའི་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་  
རྣམས་ལས་དུ་འབྱེར་བའི་རྒྱས་པ་ཅུང་ཙམ་ལྡན་ཞིང་། འཕྲིན་སྲོད་དང་རགས་པ་ལས་  
སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལས་དུ་འབྱེར་མི་རྒྱས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་  
དོན་དུ་སྲོད་རྒྱུད་བསྟན་བ་དང་།

འཕྲིན་སྲོད་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་མིན་པར་རགས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་  
འདོད་ཆགས་ལས་དུ་འབྱེར་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་རྣལ་  
འབྱོར་རྒྱུད་བསྟན་ཅིང་། འཕྲིན་སྲོད་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་  
རྫོགས་བྱང་འཛོལ་པའི་ལམ་དུ་སྐྱུར་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་རྣོན་པོ་  
རྣམས་ལ་དམིགས་ནས་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་དེ་བསྟན་བ་ཡིན། རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་  
མེད་རྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཨིནྱ་བོནྱིས་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་རྫོགས་བྱང་མངོན་  
དུ་བྱས་བ་དང་། རྒྱལ་བ་དབེན་ས་བས་དཀའ་ཐུབ་དང་ཆངས་སྲོད་ཀྱི་ལམ་ལ་མ་  
བརྟེན་པར་རྫོགས་བྱང་མངོན་དུ་བྱས་བ་དང་། མི་ལ་རས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣལ་  
འབྱོར་པ་མང་པོས་ཆེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་དང་ལོ་ཁ་ཤས་ནང་དུ་འདྲ་རྫོགས་བྱང་  
མངོན་དུ་བྱས་ཡོད། རྒྱབས་རྗེ་ཟོང་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་དོན་ལ་རྒྱལ་བ་དབེན་ས་  
བས་མི་ལ་རས་པ་བཞིན་དཀའ་ཐུབ་ལ་མ་བརྟེན་པར་མི་ཆེ་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་

ལྷན་ལ་སློང་ཁྲིའི་སྐད་དོན་དུ་མཐུ་ཞེས་བརྗོད། མན་གྱི་དོན་ནི་ཐོ་ཐོས་དང་བ་  
ལ་འཕྲོ་བ་ནམས་སྐྱོབ་པའི་སྤྱིང་རྩེ་ཡི་དོན་ཞིག་ཡོད། རྣམས་ནི་ཐོ་ཐོས་དང་སྤྱིང་རྩེ་  
ཡི་གཉིས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཚིག་དོན་གཞན་ཞིག་དུ་རྣམས་ཟེར་དུས་ཡིད་སྤང་  
ཞེས་པའི་སྤྱིང་བཏང་གི་ཤོ་བ་ཞིག་གྲང་ཡོད།

ནལ་འཁོར་བླ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་དང་བསྐྱེད་ན་ཡུགས་ཀྱི་ཤོ་དོན་ངེས་ཅན་ནི། འོད་  
གསལ་ཀྱི་ཁྲོད་བ་དང་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཉུག་སེམས་བླ་མོ་  
བསྐྱེད་པ་དང་། དེ་མངོན་དུ་བྱས་པའི་སྟོན་པ་ཐ་མལ་བའི་སྟོང་རྒྱུན་དེ་འཁོག་པར་  
བྱེད་པ་དེ་ཡིན། འཆི་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་པའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་རྣམས་  
ལ་སྒྲུབ་པའི་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་པ་སྒྲུབ་ཀྱི་སེམས་རགས་པ་ལས་ཀྱང་  
ཆེས་སྒྲ་བ་ཡོད། ཡིན་ནའང་འོད་གསལ་ཀྱི་གཉུག་སེམས་བླ་མོ་དང་བསྐྱེད་ན་སྒྲུབ་པ་  
གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་པའི་སེམས་དེ་རྣམས་རགས་པ་ཡིན། སྒྲུབ་པ་  
གསུམ་དང་ལྷན་དུ་གནས་པའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་རགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་འོད་  
གསལ་དང་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྟོན་པ་གཤམ་པ་ཡིན།

ནལ་པའོར་མ་ཐང་གི་རྒྱད་ལ་བཅེན་ནས་སྟུང་གཅིག་སྟེམ་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་  
ཤེས། རྒྱད་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དོན་རོམ་དེ་རང་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་དེ་གཉིས་སྟངས་གི་ཞེན་  
པ་དེ་སྟོག་དགོས་པར་མ་ཟད། འདིས་སྟངས་པ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་འད་སྟེམ་

བའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་གཙོང་བར་བྱེད། གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་དེ་སྤངས་པ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཡོངས་སུ་དག་པའི་ལུས་དང་སེམས་དམ་པའི་རོ་མོ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་  
རྫོགས་བྱང་དེ་མཛོན་དུ་བྱ་བ་སྤྲོད། དེའི་ཕྱིར་རྣམ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་དང་བསྟན་ན་མན་  
ཞེས་པ་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་ཀྱི་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དོན་དང་། བཞེས་  
པ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་སམ་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་ལས་སྤང་  
བའི་དོན་ལ་འཇུག། །དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་སྤང་བྱས་སམ་ཞེ་ན། ང་  
ཆོས་དབང་ཞུས། དེས་སེམས་རྒྱུད་སྟོན་པར་བྱས་ཏེ་རྣམ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་  
ཉམས་སུ་ལེན་པར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་བསྐྱེད་པ་  
དང་འོད་གསལ་དེ་བས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་  
དེ་འགོག་བྱས། དེ་འབྲེལ་སྤྱོད་བ་ནམ་སྐྱེས་པ་ན་དོན་དམ་པའི་ཐུགས་མཛོན་དུ་བྱས་  
པ་ཡིན།

ཐུགས་ཞེས་པ་ནི་གསང་བའི་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་བསྐྱེས་པ་ཅམ་ལ་མི་གོ་བར་  
ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཉམས་རྫོགས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་  
བདེ་བའི་འོད་གསལ་བསྐྱེད་པས་ཐ་མལ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་དང་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་  
པ་ལས་སྤང་བྱས་པ་དང་།

དེ་ན་ཆེན་སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་དམ་པ་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་ལྷག་པའི་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་གནས་པའི་སྟེང་དུ་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཐུགས་ནས་  
རྣམ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་ཐེག་པའི་ཆོས་རྣམས་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད། ཚུལ་དེ་  
ལྟར་དུ་ང་ཆོས་ཀྱང་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་བྱས་པ་དང་དེ་མཛོན་དུ་བྱེད་བྱས་པ་དང་།



སྤྲུག་གི་གནས་སྐབས་སུ་ཐཱ་མ་ཐུབ་ཀྱི་དམ་པའི་སེམས་གིས་འཁོར་བའི་  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པར་མ་བཟོད་ཐ་མལ་བའི་སེམས་དང་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་ལས་  
 གྲངས་པར་བྱེད་ཅིང་། ལྷན་གཅིག་སྦྲེས་པའི་བདེ་བའི་ཉམས་ཚུགས་རང་རྒྱུད་ལ་  
 ལྷན་ན་རང་ཉིད་ཅེས་བྱ་བ་བྱེད་ནས་ཐཱ་མ་ཐུབ་ཀྱི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་  
 རྣམས་ཀྱང་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་ལས་སྐྱོབ་བྱས། དེ་ནི་སྤྲུག་གི་གོ་དོན་ཡིན།

### རྒྱུད་གི་ཐབས།

ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་གསུངས་དོན་ལ། བར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྟོང་  
 ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཤེས་རབ་རགས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། བར་ཕྱིན་ཐེག་པས་  
 སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྤྲོ་མོ་མ་བསྟན་ཅེས་གསུངས། ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོས་སྟོང་  
 ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་གྱི་སྤང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་སྦྲེས་པའི་ཐ་  
 མལ་བའི་རགས་སེམས་དང་སྤྲོ་སེམས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་འཐིམ་དགོས། སྤྲོ་སེམས་ནམ་  
 འགགས་པ་ན་ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོ་དེ་གསལ་བར་སྤང་བྱས། སྤྲོ་སེམས་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་སྤྲོ་  
 རགས་མེད་ཀྱང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་དང་། ལུལ་འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་དེ་  
 ལྟར་སེམས་སྤྲོ་ཆོགས་ལ་མིང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་པ་ཡིན། ཡེ་ཤེས་ལྷ་མོ་གསལ་བར་  
 སྤང་བ་ལ་རགས་པའི་སེམས་དེ་དགག་དགོས་པ་དང་། རགས་པའི་སེམས་དང་  
 རགས་པའི་རྒྱུད་གི་འབྱུང་བ་འགོག་དགོས་ཤིང་། དེ་འགོག་པ་ལ་ན་རོ་ཆོས་ཐུག་ལྟ་  
 བུའི་ནང་གི་མེད་སྟོན་གཏུམ་མེད་རྣལ་འབྱོར་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུད་གི་ཐབས་ལ་བརྟེན་  
 དགོས་པ་ཡིན།

དང་པོ་ལམ་རིམ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་འཇུག་དགོས་ཤིང་།  
 དེ་འབྲེལ་སྤྱིར་བ་མང་གཞིར་ལྷན་པའི་སྤྱིར་དུ་རྒྱལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་དབང་  
 ཡོངས་རྫོགས་ཞུ་བ་དང་། རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བྱའི་ལྷའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་དུ་ཞུགས་  
 པའི་སྒོ་ནས་སེམས་རྒྱུད་སྒྲིབ་པར་བྱེད་དགོས། དེ་འབྲེལ་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་  
 བྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲ་བཞིའི་བག་ཆགས་འཛོག་ཅིང་། རྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་པོ་ལ་  
 བསྐྱབ་པའི་རྗེས་དེ་ནས་ཙུག་ལལ་གཡོན་གཉིས་ནས་རྒྱང་ཙུ་མར་འཁྱེར་ཏེ་དེ་  
 རྒྱུས་དེར་གནས་ཤིང་འཐུམ་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ནང་གི་མེ་ལ་སྒོམ་རྒྱག་དགོས།  
 རྒྱང་ཐམས་ཅད་ཙུ་མར་འཐུམ་སྟེ་རགས་པའི་རྒྱང་རྒྱུས་འགོག་ཅིང་། རགས་  
 པའི་སེམས་དང་རགས་པའི་རྒྱང་གི་འབྱུང་བ་འགགས་པའི་འགགས་སྒྲིབ་ལས་རགས་  
 པའི་སེམས་དེ་ནས་འགགས་པ་དང་ཡེ་ཤེས་མངོན་དུ་བྱེད། རྒྱང་རྒྱུས་ཙུ་མར་  
 འཇུག་གནས་ཐིམ་གསུམ་བྱེད་པའི་ཐབས་རྒྱུས་པར་བྱིན་ཐེག་པའི་ནང་དུ་གསུངས་  
 མེད།

རྒྱུད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་རྒྱུས་སྐྱབ་པ་མཐའ་  
 དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ། རྒྱུས་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ལ་བདེ་སྒྲག་ཏུ་འགོད་པ་  
 དང་དེ་ཡང་རྒྱུར་བ་རྒྱུར་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཡིན། ཉམས་ཐག་པའི་མ་ཁུན་སེམས་ཅན་  
 གྱི་དོན་བསྐྱབ་པ་ལ་སྒྲུལ་སྒྲུལ་མ་གཞུགས་སྒྲུ་དམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་  
 ཤིང་། ཡོངས་སྒྲུ་དང་སྒྲུལ་སྒྲུ་གཉིས་ནི་གདུལ་བྱ་གཞན་ལ་དངོས་སུ་སྤྱང་པའི་སྒོ་ནས་  
 དོན་སྐྱབ་པས་སྒྲུ་དེ་གཉིས་ལ་གཞན་དོན་གཞུགས་སྒྲུ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན། རོན་ཀྱང་  
 ཚོས་སྒྲུ་མ་འཛོལ་པར་གཞུགས་སྒྲུ་མངོན་པར་གསལ་པའི་ཐབས་མེད་ཅིང་། ཚོས་སྒྲུ་

དེ་ནི་གཞུགས་ཀྱི་ངོ་མོ་མཛོད་པར་གསལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྒྲུབ་པ་དང་  
གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་མཇུག་ཏུ་སྤྱོད་ཤིང་། ཆོས་སྐྱོབ་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་སྒྲོ་དང་  
འཆམས་པར་གཞུགས་སྒྲ་ཆོགས་སུ་སྒྲུབ་ཞིང་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་བསྟན་ཏེ་སེམས་ཅན་  
རྣམས་ལམ་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་དང་། གསལ་སྒྲ་གསལ་དོན་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ལུགས་ལ་དེ་  
འདྲའི་ཆོས་སྐྱོབ་ཀྱི་སེམས་རྒྱལ་པ་མེན་པར་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཡེ་ཤེས། ལྷན་  
ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན།

ཆོས་སྐྱོབ་ཀྱི་ཡོངས་སུ་དག་པའི་སྐྱེ་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་  
ཡེ་ཤེས་ལ་གཉིས་སྒྲ་གི་ཀྱན་རྒྱུ་གཏན་ནས་མེད་པས་བདེན་པར་བྱུང་བའི་སྒྲ་  
བཤང་མེད། དེ་ལ་མ་རིག་པ་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སྒྲོས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་  
དང་སྐྱིབ་པ་སྤྱོད་ཅིང་ཡང་མེད། བདེན་པར་བྱུང་བའི་སྒྲ་བ་ནི་སྒྲོའི་སྐྱིབ་པ་སྤྱོད་  
ལས་སྐྱེས་ཤིང་། ཡིན་ནའང་དེ་དག་གི་བག་ཆགས་ནི་དེའི་དངོས་གཉེན་དོན་གྱི་འོད་  
གསལ་གྱི་ངོ་མོ་གོང་འཕེལ་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཡོངས་སུ་སེམས་ཏུ་སྤྱོད་དེ་འོད་  
གསལ་གྱིས་སྐྱིབ་པ་སྤྱོད་ཅིང་ཐམས་ཅད་སེམས་ཏུ་སྤྱོད་པ་ཡིན།

ཆོས་སྐྱོབ་ཀྱི་གཉིས་སྒྲ་གི་ཀྱན་རྒྱུ་གཏན་ནས་མེད་པས་དེ་འདྲ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་  
རབ་ལ་བཞེན་ནས་བདེན་པར་བྱུང་བའི་སྒྲ་བ་གནས་སྐྱབས་ཅིང་མེན་པར་གནས་  
དང་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པར་བྱེད་པ་དང་། གཉིས་སྒྲ་གི་ཀྱན་རྒྱུ་  
པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་བཀག་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་  
བཞག་པའི་མཉམ་བཞག་ཏུ་རྒྱུན་དུ་གནས་ཏུ་སྤྱོད་ཤིང་། དེ་འདྲའི་ཅེ་གཅིག་པའི་མཉམ་  
བཞག་གི་སྒྲོ་དེ་སྒྲིང་ཉིད་དང་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་གི་ཆུ་ལ་དུ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པ་ལས་

སྐྱེས་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན།

གནས་སྐབས་ཀྱི་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་ཚོས་སྐྱེ་འཛོལ་པའི་དངོས་རྒྱུ་འགྱུར་  
 ཐབས་བྲལ་བས་གནས་སྐབས་ཀྱི་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་རྫོགས་བྱུང་བའོད་མི་  
 ལུས། ཚོས་སྐྱེ་འཛོལ་པ་ལ་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་དགག་དགོས་པས་དེ་འབྲའི་སེམས་  
 ལ་གནས་སྐབས་ཞེས་བརྗོད། དེའི་ཕྱིར་ཉོན་སྐྱིབ་རྣམས་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་  
 ཡིན། སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་རྣམ་འབྱོར་བླ་མེད་ཀྱི་བདེན་པ་མཐོང་བའི་  
 ལམ། དོན་ཀྱི་འོད་གསལ་ནི་སྤང་བ་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་  
 སྐྱེས་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་བླ་མའི་དངོས་གཉེན་དེ་ཡིན། དེ་འབྲའི་སྐྱིབ་པ་བླ་མ་དེས་  
 ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་འགྱུར་བ་ལ་ད་ལྟའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་འགོག་པར་བྱེད་པས་  
 ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་འཛོལ་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་དོན་ཀྱི་  
 འོད་གསལ་ནམ་བཞུད་པ་ན་ཡོངས་སུ་སྟོང་ལུས་པ་དང་།

དོན་ཀྱི་འོད་གསལ་ལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་ངོ་གསུམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་  
 པའི་སེམས་རགས་པའང་ཡོངས་སུ་སྟོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན། བོང་གི་དཔེའི་འོད་གསལ་  
 ལས་རགས་སེམས་རྣམས་གནས་སྐབས་ཐིམ་ནའང་བསྐྱར་དུ་གསལ་བར་མངོན་འོང་  
 ཞིང་། དོན་ཀྱི་འོད་གསལ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་བོང་འཕེལ་དུ་བཏང་  
 བ་གོགས་རགས་སེམས་རྣམས་བསྐྱར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྟོན་རྣམས་འགོག་པར་བྱེད་ལུས་  
 པ་དང་། སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཡེ་  
 ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་དོན་ཀྱི་འོད་གསལ་འདི་ནི་ཚོས་སྐྱེའི་ཉིར་ལེན་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།

པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་རྣམ་མཐུན་ཡིན་ཞིང་ལམ་དེ་

ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤྱོད་རྒྱས་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་པར་སྤྱི་ན་ཐེག་པའི་ལམ་ཁོ་  
 བའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྤྱོད་གི་སྤྱི་བ་པ་མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པར་དགའ་  
 ཞིང་། རྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རགས་པའི་རྒྱུད་ཅ་དབུ་མར་འཇུག་གནས་ཐེམ་  
 གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དེ་རྣམ་ཤེས་རགས་པ་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་  
 པ་ཤེས་དགོས། རྒྱུད་ལཱའི་ནང་གསེས་བྱུང་རྒྱུད་ཞེས་པ་དེ་འཆི་དུས་ཁོ་ནར་ཡོངས་སུ་  
 ཐེམ་པ་དང་། བྱུང་རྒྱུད་མེ་མེ་ཡོངས་སུ་ཐེམ་པ་ན་དོན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་དེ་  
 མཛོན་དུ་བྱེད་ཅིང་། དེ་སྤྱི་བ་པ་ལས་ཉོན་མོངས་པས་ཡོངས་སུ་བསྤྱི་བས་པ་དང་  
 འཁོར་བར་བསྐྱར་དུ་སྤྱི་བའི་ལས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་མ་དག་སྐྱུ་མའི་ལུས་འཛོལ།  
 ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་སྤྱི་བ་ལེན་པའི་རྒྱས་པ་ལྟན་པས་དེ་ལ་མ་  
 དག་པ་ཞེས་བརྗོད། དང་པོ་དཔེའི་འོད་གསལ་གྱིས་སྤྱོད་ཉིད་མཛོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་  
 གྱུར་། སལ་ཆེར་སྤྱོད་ཉིད་དོན་སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་ཆོག །གང་ཡིན་ཞེན། དེར་ལུལ་  
 ཅན་སྤྱོད་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ལུལ་སྤྱོད་ཉིད་ཀྱི་གཉིས་སྤྱོད་གི་ཞེན་པ་སྤྱར་  
 མི་སྤྱི་བ་པའི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱས་ནས་སྤྱོད་མི་ཐུབ། ཇི་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤྱོད་གི་སྒོ་མ་སྤྱར་གི་  
 བར་དེ་སྤྱི་བ་སྤྱོད་ཉིད་མཛོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས།

དཔེའི་འོད་གསལ་ལ་ནང་གི་དཔེ་ཞེས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེ་འཆི་དུས་ཀྱི་  
 གནས་སྐྱབས་ཀྱི་འོད་གསལ་དང་འབྲེལ་པས་ཡིན། ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་བར། གཉིས་སྤྱོད་  
 མེད་པར་སྤྱོད་ཉིད་མཛོན་སུམ་དུ་འཕམ་མ་འཁྲུལ་བར་མ་རྟོགས་ཀྱི་བར། དཔེའི་འོད་  
 གསལ་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་དོན་གྱི་འོད་གསལ་བསྐྱབས་པར་མ་ཟད་སྐྱབས་དེ་  
 བས་དག་པའི་སྐྱུ་ལུས་ཀྱང་བསྐྱབས།

དོན་གྱི་འོད་གསལ་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་སུ་འང་སྟོང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་  
པའི་མཉམ་བཞག་དེ་ལ་སྤྱི་འཐུན་གནས་མི་རྣམས་ཤིང་མཉམ་བཞག་དེ་ལས་བསྐྱར་དུ་  
ལྷང་མི་བྱུང་། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་སྤང་བ་ནི་སྤྱི་བ་པ་སྤྱོད་ཡིན་ཞིང་། དེས་སྟོང་ཉིད་  
རྟོགས་པའི་སྟོན་པ་བྲལ་བར་ཚུ་ལ་ཚུ་བཞག་གི་ཚུལ་དུ་གནས་པ་འགོག་ཅིང་། ལུས་  
སྟོང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་གདོད་མའི་  
སེམས་བསྐྱབ་པ་འང་འགོག་པར་བྱེད།

དོན་གྱི་འོད་གསལ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྤང་གི་སྟོས་  
པ་སྤང་མི་སྤྱིས་པའི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱས་ནས་ཡོངས་སུ་སྟོང་རུ་སྤྱོད་གནས། གཤམ་ཏེ་དེ་འབྲེལ་གྱི་  
བྱུང་ན་འབྲས་བྱ་ཆོས་སྤྱི་བསྐྱབ་སྤྱོད། དོན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་རྟོགས་རྒྱུད་ལ་  
མངའ་བའི་སྟོམ་ཆེན་པ་དེས་ཆེ་དེ་ཉིད་ལ་མཆོན་ཉིད་བདུན་ལྷན་པའི་དོན་རྗེ་འཆང་དང་  
རོ་བོ་དབྱེར་མེད་གྱི་སྤྱད་པའི་རྟོགས་བྱུང་མཛོན་དུ་བྱེད་རུས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱིས་  
བྱ་ལ་མི་ཆེ་སྤང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆང་བྱ་བའི་ཐབས་དེ་སྟོན་རུ་སྤྱོད། ཉམས་ལེན་པ་  
ཁོང་བཙོན་ཁང་ངམ་རྒྱལ་ས། དེ་བཞིན་རི་བོ་ལ་སོགས་པའི་གནས་གང་དུ་བཞུགས་  
ཀྱང་ཁོང་ནི་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་བཞུགས་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད། དེ་འབྲེལ་གང་  
ཟག་དེས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་མཛོན་དུ་བྱས་པ་དང་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མེད།

ཕ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་པོའི་གདམས་ངག

ལསྐྱབས་རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་པོ་མཆོག་གིས་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་  
སྒྲིང་པོ་རྣམས་དང་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་རྣམས་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བའི་སྟོན་ནས་

གསུངས་ཡོད། སེམས་ཁོང་ཁོ་དང་འདྲོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་བསྐྱེགས་པར་  
གདམས་པ་ནི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱལ་བའི་གསུང་དམ་པ་གཅེས་ནོར་རིན་ཆེན་ལྟ་  
བུ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་ཉམས་སུ་སྒྲངས་རུང་མ་སྒྲངས་ཡང་རུང་སྦྱེས་བུ་ཞིག་གི་སེམས་  
ཁོང་ཁོ་དང་འདྲོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སོང་བས་ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་  
དང་རྣམ་རྟོག་། དེ་བཞིན་དུ་སྦྱིབ་པ་མཐའ་དག་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེས་པ་ཡིན།  
གལ་ཏེ་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མ་སོང་ན་སྦྱིབ་པ་རྣམས་མི་  
སྦྱེས་ཤིང་། མི་ཆེའི་ནང་དུ་བདག་དང་དོན་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་གཞན་ཀྱི་དོན་ཐམས་  
ཅད་བདེ་སྒྲག་ཏུ་བསྐྱབ་བྱས།

གལ་ཏེ་སྟོང་ཉིད་དང་སྟོང་རྗེ་གཉིས་དུས་ཡུན་སྤར་རུང་ཡིད་ལ་བློན་པར་བྱས་  
ཏེ་སྒོམ་བརྒྱབ་ནའང་ཆེ་འདིར་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་སྒོ་དང་སྟོང་རྗེ་རང་རྒྱུད་ལ་དངོས་  
སུ་མ་སྦྱེས་ནའང་མི་ཆེར་གཏན་དུ་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་པའི་གྲོགས་བྱེད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད།  
གོང་དུ་ཆོས་སྦྱུ་ལམ་འབྲེང་བསྐྱབ་ཚུལ་སྟོར་བྱས་པ་ལས་གཏན་ཀྱི་བདེ་བ་ཞེས་པ་  
ཞིག་ཡོད་པར་ཤེས་བྱུ།

ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་གནད་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་དེའི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུའི་གསུང་རབ་  
ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཐབ་པ་དང་། མི་ཆེ་ནི་སྤར་དུ་ཞིག་ལས་མེད་པས་ད་ཅི་བྱས་ན་  
ལེགས་སམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་དེར་ཡསྐབས་རྗེ་པ་སོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྟོང་པོ་མཆོག་གིས།  
ང་ཆོ་དམ་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་གསན་བསམ་རྩོགས་མེད་ཅིང་། མྱོངས་པའི་ཆ་  
མཐའ་དག་གཅོད་པའི་གོ་བ་གཏིང་ཐབ་པ་དང་གསལ་པོ་ཞིག་ཀྱང་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་  
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་དང་། བྱང་འདས་མཛོན་དུ་བྱེད་པའི་

ནུས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ལྷན་ཡོད་པར་གསུངས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དེ་རང་  
ཉིད་ཀྱི་འཁོར་བ་འཁོར་བྱེད་དང་། སྤང་འདས་འཛོམ་བྱེད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པས་རང་ཉིད་  
ཀྱི་སེམས་འདུལ་བ་དང་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པར་  
གསུངས།

སེམས་མ་དུལ་བ་ལས་མི་འདོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་འོང་ཞིང་། སེམས་འདུལ་བ་  
དང་ཞི་བར་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་ཆོས་ཡིན་པས་དམན་པའི་ཐེག་པའམ། སར་བྱིན་ཐེག་པ།  
ཡང་ན་གསང་སྤྲགས་རྩོེུ་ཐེག་པ་སྟེ་གང་ཞིག་ཉམས་ལེན་གནང་ཡང་དེ་དགོངས་  
པར་བཅངས་ཏེ་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས། དེ་ལས་གཞན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱིས་  
ཉམས་སྤྲུལ་ལེན་རྒྱུའི་ཆོས་གང་ཡང་མེད། སེམས་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་ལས་ལོགས་  
སྤྲུལ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་འདུལ་བ་ལས་ལོགས་སྤྲུལ་ཉམས་  
ལེན་གང་ཡང་མི་རྟེན། སེམས་ལ་རྒྱན་དུ་བྱ་ར་བྱེད་ཅིང་། དེ་འདུལ་བར་བྱས་ན་ཆོས་  
ངོ་མ་དེ་ཡིན། སེམས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ནི་ཁ་ནས་ཆོས་ཞེས་བཤད་པ་ཙམ་  
ལས་དོན་ངོ་མར་རྩལ་འཆོས་འབའ་ཞིག་ཡིན།

རྗེས་སུ་སྤྱབས་རྗེ་པ་ཐོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྤྱིང་པོ་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་  
ལེན་དང་སྤྲུགས་ནས་གསུངས་དོན། རྫོགས་སྤྲུལ་དམ་པ་རྫོགས་རྩལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་  
དེ་གཏན་དུ་སྤང་བ་དང་། སྤྱང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཡིན་པའི་སྤྱིའི་སྤྲུལ་པའི་རྩལ་  
དུ་རྫོགས་པ་དང་། དག་གཏན་དུ་སྤྲུགས་བགྱང་སྟེ་གནས་པ། སེམས་གཏན་དུ་བདེ་བ་  
དང་སྤྱིང་པའི་བྱུང་ཆད་ལ་གནས་དགོས། སེམས་བདེ་སྤྱིང་གི་མཆོམས་ལས་མ་  
འདས་པར་བ་ལྷ་མའི་རྣམ་ཐར་གྱི་རྗེས་སུ་བཟུང་དགོས་པ་བཅས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་



ཐབ་པའི་གདམས་ངག་ནམས་སྐྱབས་རྗེ་མཆོག་གིས་སྤུལ་བའི་གདམས་ངག་སྟོང་པོ་  
 ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དོན་ནམས་ནི་ཡ་སྐྱབས་རྗེ་པ་པོ་ཁ་བདེ་ཆེན་སྟོང་པོ་རང་ཉིད་  
 དང་། ཡ་གོང་ས་མཆོག་ཡ་སྐྱབས་རྗེ་ཐཱ་མ་ཡེ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་བྱོན་བསྟན་  
 འཛིན་གྱི་སྤྱིས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མས་སྐྱ་གཉིས་སྟོབ་པ་ལ་ལམ་དེ་ལྟར་ཉམས་སྲུ་མྱངས་  
 ཡོད་ཅིང་། ཐཱ་མ་གོང་མ་ནམས་ཀྱིས་དེའི་གནད་ནམས་རང་རྒྱད་ལ་སྟོན་པར་བྱས་ཏེ་  
 གྱི་འབྱུང་གི་གདུལ་བྱ་ནམས་ལའང་དེ་ལྟར་ཉམས་བཞེས་གནད་རྒྱར་གདམས་པ་  
 སྤུལ་ཡོད།

### མི་ལམ་ལ་བརྟགས་པ།

གཤམ་ཏེ་མི་ལམ་མ་མིས་ན་དེ་ནི་ཤེགས། གང་ཡིན་ཞེན་མི་ལམ་ནི་འཁྲལ་སྤང་  
 གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བ་ཅམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་མི་ལམ་བཟང་ངན་གང་ཡིན་མིན་  
 གྱི་བརྟགས་སྟོལ་ཞིག་ཡོད། མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སྤྱ་ལྟ་མཐོང་བ་དང་། དབང་  
 ལུང་མན་ངག་གནང་བའི་ཐཱ་མ་མཇུག་པ། དགེ་འདུན་གྱི་སྤྱེ། གས་ཆག་མེད་པར་  
 ཡོངས་སྤྱོད་ཤེགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་ཐཱ་མའི་སྐྱ་འབྲེ་མིས་ན་མི་ལམ་བཟང་པོར་བརྟེ་  
 སྟོལ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་མི་ལམ་བཟང་པོ་གཞན་ནི་ཆོས་སྟོན་པ་དང་། གཙང་རྒྱར་ལུས་  
 ཁྲུས་པ། འོ་མ་འབྱུང་པ། དེ་བཞིན་ཞོ་དང་བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་ཟ་བ་སོགས་ཡིན། ཐཱ་མ་  
 སྐྱ་ཤ་རིད་པོ་དང་། ནད་པའི་ཚུལ། ཡང་ན་སྐྱ་པོ་མིན་ནའང་གྲ་ཆས་ལས་སྟོན་སྟེ་སྐྱ་  
 པོའི་ཆས་ཀྱིས་སྤྱིས་པ་མིས་ན་ཉགས་མཆོན་ངན་པ་ཡིན། ཐཱ་མ་མི་ལམ་ནང་དུ་མཇུག་  
 ནའང་ཁོང་ལས་རི་ཅམ་གྱིན་སྐབས་ཞུ་བར་འབད་ནའང་དེ་ནི་སྟོབ་པ་ནམས་ནི་དམ་

ཆོག་ཉམས་པའི་རྟགས་མཆོན་ཡིན། སྒྲ་མ་དང་། དགེ་འདུན། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་འབ་  
 རྣམས་ཐལ་ལ་འཚུབས་འཚུབས་དང་། མི་སྤྱལ་པ། མཇལ་ན་དེ་འབྲེལ་བ་དེ་གྲུ་  
 གྲུལ་ཞེས་པའི་གདོན་འདྲེས་རྒྱུན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྲིས་སྐྱེ་དང་ཅ་  
 ཆེན་གྱི་དངོས་སོ་གཞན་གྱི་སྙེང་དུ་གོམ་པ་སྟོ་བ་དང་། རྟོང་བྲིལ་དང་དཀྱིལ་འཁོར་  
 རྣམས་ཀྱིས་ལམ་དང་ཉམས་རྟོགས་རྟེན་པའི་ཐབས་ལ་འཇུག་པ་རྣམས་མཆོན་ཞིང་།  
 གལ་ཏེ་དེ་ཐོར་བརྒྱལ་བྱུང་བའི་མི་ལམ་ནི་མཆོན་མ་ངན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། མི་  
 ལམ་དེ་རྣམས་ནི་དམ་ཆོག་ཉམས་སྐབས་མིས་པ་དང་། ཡང་ན་ཕྱི་ནིན་གང་འབྱུང་ལ་  
 དེས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྐབས་རེར་སྟོན་འགའ་ཞིག་གིས་དམ་ཆོག་སྟོན་པ་ལྟར་ལ་ཉེ་  
 བའི་ལས་ལ་འཇུག་པའི་མི་ལམ་རྣམས་སྟོན་ནས་མིས་ཀྱིན་ཡོད། དེ་ཐོ་ཉིལ་བ་དང་།  
 གནས་ཁང་ངམ་བྲག་ལུག་མི་གཙང་བ་དང་ཆེས་ཆུང་ཞིང་འགོ་སྟོན་དཀའ་བ།  
 འཛེགས་པར་དཀའ་བའི་གཞིར་སོང་སྟེ་དེར་འགགས་པ་མིས་ཆེ་བཟ་མི་ཤིས་པ་  
 ཡིན། ལུས་ཀྱི་སྟོན་ངོས་ཐུར་དུ་གནས་པ་མིས་ཆེ་ངན་སོང་གི་གནས་སུ་འགོ་རྒྱུའི་  
 མཆོན་མ་ཡིན། དེ་དང་བྲག་གི་ཅེར་འཛེགས་པ་མིས་ན་མི་ལམ་བཟང་པོར་ཅི་སྟོལ་  
 ཡོད། དེ་ཐོ་རྣམས་ཉིལ་བ་དང་གཞི་བརྟན་མེད་པའི་ཁང་སྟོང་མིས་ན་གང་ཟག་སོ་སོའི་  
 ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་བའི་སྟོན་པ་རྣམས་ཐོར་བ་སོགས་རྟགས་མཆོན་ངན་པ་  
 ཡིན་ཞིང་། ར་མོང་དང་བྱང་བྱར་ཞོན་ཏེ་བྱང་སྟོགས་སུ་བསྟོན་པ་མིས་ན་འང་མཆོན་མ་  
 ངན་པ་ཡིན།

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྟོ་འབྲུལ་བའི་སྤང་བ་ཡིན་པས་མི་ལམ་བཟང་པོ་མིས་  
 ན་འང་དེར་སྟོབས་པ་དང་ལ་མཆོན་ཅན་དུ་ཅི་དགོས་དོན་མེད་ལ། མི་ལམ་ངན་པ་མིས་

ནའང་དེར་ཡིད་སྤྲུག་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད། མཚན་མ་ངན་པ་བྱང་ན་གདོན་དང་  
འབྱུང་པོ་རྣམས་ལ་གཏོར་མ་གཏོང་བ་ལས། སྟོང་ཉིད་བསྒྲུབ་པ་ལ་དོར་ཅུས་པ་དེར་  
བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས། གང་མིས་པའི་མི་ལམ་གྱི་དོན་རྣམས་ལུལ་རང་ངོས་ནས་  
མེད་ཅིང་། དེ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པ་དང་། རང་དབང་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་  
ཡང་དེ་རྣམས་འདོགས་བྱེད་གྱི་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་ལུལ་ངོས་ནས་གཏན་  
ནས་མེད། གང་སྤང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་བདེན་བྱུབ་དང་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པ་དང་།  
རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་མིན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་དོན་དངོས་སུ་དེ་རྣམས་དོན་དམ་པར་  
མ་བྱུབ་ཅིང་རང་དབང་དུ་འང་མེད། སྟོང་ཉིད་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོ་ནས་མཚན་མ་ངན་པ་དང་  
བར་ཆད་རྣམས་ལྟོག་ཅུས།

### བྱང་སྒྲུབ་དང་སྤྲུགས་སྒྲུབ་སྐབས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་འཁེར་སོ།

མྱིང་འདིར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲུབ་པ་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་དང་། ལྷག་  
པར་དུ་གསང་སྤྲུགས་རྟོ་རྟེ་ཐེག་པའི་སྒྲུབ་པ་ལེན་པ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱ་  
གང་ཡང་མེད། རྣམ་མཁའའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱར་བ་  
སྤྱར་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོལ་པའི་དོན་དུ་སྒྲུབ་པ་དེ་རྣམས་དང་མ་བྲལ་བར་  
བྱེད་རྒྱ་ལས་དོན་ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། ང་ཆོའི་ངོས་ནས་དེ་ལས་དོན་  
སྟོང་ལྷན་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་དེ་  
ལས་ལྷག་ཙམ་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། སྒྲུབ་པ་དེ་རྣམས་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་སྒྲོ་ནས་  
དེ་དང་མ་བྲལ་བར་བྱས་ཆེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་པ་དེ་རྣམས་ལ་གནས་པར་

བསྐྱེལ་བ་དང་དེ་ལས་སེམས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་བྱང་ན་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་འཁྲུལ་མེད་ཏུ་སྐྱབ་བ་དང་མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཏུ་  
འགྱུར་ནས་བས། བདག་དང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མི་ཆེ་དོན་སྙིང་དང་ལྡན་པར་  
འགྱུར་བར་བདག་གིས་དུས་ད་ལྟ་ནས་བྱ། ཟླ་བ་དེ་ཙམ་ལ་མའི་མངལ་དུ་འཆོ་སྐབས་  
ཨ་མར་ན་ཟུག་ཤིན་ཏུ་ལྷི་བས་མནར་ཞིང་། སྐྱེས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་པ་ལ་སེམས་ཁྲལ་  
ཏ་ཅང་མང་པོས་མནར། སེམས་ཁྲལ་དང་དངངས་སྒྲག་ཁོ་ནས་ཁོ་ཆོའི་ལུས་སེམས་  
གཉིས་ཀར་ངལ་བ་དུ་མས་མནར་ཞིང་། ཞིས་པའི་ཟས་དང་འཇམ་པའི་གོས་ལ་  
སོགས་པའི་ཡག་ཆད་རང་ལ་བྱིན་ཏེ་ཤིན་ཏུ་བྱམས་པས་བསྐྱངས། ཁོ་ཆོས་པའི་དོན་  
ཏུ་འཁྲུང་བའི་སྐྱག་བསྐྱེལ་དང་དཀའ་ངལ་རྣམས་ད་ལྟ་དོན་སྙིང་ཅན་དང་དགེ་མཆན་  
ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ་བདག་གིས་བྱ་ཞེས་གནས་སྐྱངས་དེ་རྣམས་ལ་བསམ་སྒོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
གཏོང་དགོས།

གཞན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལོངས་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྦྱིད་བག་པའ་དང་། ལོངས་  
སྦྱོད་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དབང་བ་དང་དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ལ་  
སྐྱག་ཡིན། གྱོན་པའི་གོས་དང་ལོངས་སྤྱོད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཅན་  
གཞན་ཀྱི་ལུས་ལས་བྱང་བ་དང་། ཡང་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངལ་བ་འབའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱང་བ་ཁོ་ན་ཡིན། གཞན་ཡང་བདེ་སྦྱིད་ཐུན་བྱ་དང་ཞིས་པའི་ཟས་ཙམ་དང་།  
ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་འཆོ་བའི་དོན་ཏུ་སེམས་ཅན་གཞན་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་བརྟེན་  
ཏུ་བཏང་ནས་དེ་རྣམས་ཐེན་པར་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དོན་ཏུ་སེམས་  
ཅན་གཞན་རྣམས་བློ་གཤོག་ལྟ་བུར་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། གང་སྤྱོད་པའི་བདེ་བ་ནི་

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་འབང་ཞིག་ལས་འོང་བ་ཞིག་  
ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་བའི་བདེ་སྦྱིད་རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སྟོག་  
གམ། །ཡང་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སྟོན་ལས་ངན་བསགས་པ་དེའི་འབྲས་ཏུ་སྤྱད་བསྐྱེད་  
ལས་འོང་བ་ལ་སྤྱད་ཡིན་པས། ཉིན་གཅིག་གམ་ཡང་ན་རྒྱ་ཆེན་འགའ། སྐར་མ་འགའ་  
ཙམ་འཆོ་བའི་བར་ལ་མི་ལུས་ཁྲད་པར་ཅན་དེ་དག་མཆན་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་ཞེས་  
དང་། གང་བཟའ་བའི་ཟས། ཁྱོན་པའི་གོས། འཆོ་སའི་གནས་ཁང་ལ་སོགས་འོངས་  
སུ་སྦྱོད་པའི་ཅ་དངོས་རྣམས་གཞན་ལས་བྱུང་བས་དེ་རྣམས་དོན་སྦྱིང་ཅན་དང་དག་  
མཆན་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བར་བདག་གིས་བྱ། རི་ལྷར་བྱ་ཞེ་ན་དེ་ཡང་བྱང་སྟོན་དང་  
སྤྱད་སྟོན་ལ་མི་གཡོ་བའི་བསམ་པའི་ཕྱིས་ཟིན་པའི་སྟོན་སྤྱད་བདག་གི་མི་ཆེ་ནི་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤྱད་པའི་དོན་ཏུ་འཆོ་བར་བྱ་ཞེས་དམ་  
བཅའ་བྱེད་དགོས།

### རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་ལྷ་སྐབས་ཀྱན་སྦྱོར་འབྲེལ་སོ།

སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསང་བའི་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཆེ་  
ཐུང་ཏུ་འདྲིའི་ནང་དུ་འང་། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ཏུ་སྤྱར་བ་སྤྱར་  
དུ་སྒྲ་མེད་རྫོགས་བྱང་མཛོན་དུ་བྱེད་ཀྱས། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
འཛོལ་པར་ཐེག་ཆེན་ལམ་དུ་ངེས་པར་དུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་ལམ་  
ཀྱི་འཇུག་སྟོ་སེམས་བསྐྱེད་ཡིན་པས་དེ་ཙུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། རྫོགས་  
བྱང་སྤྱར་དུ་འཛོལ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྤྱར་དུ་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་པ་ལ་རག་ལས་

པས། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིང་རྩེ་རང་ག་ཟུགས་ཀླུ་པ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་  
བུ་ལྷག་པའི་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ལས་བྱང་ཆུབ་  
ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ལྷུང་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་མི་ཆེ་ལྷུང་དུ་ཞིག་དུ་རྫོགས་བྱང་མངོན་དུ་  
བྱེད་ཀྱས།

རྣལ་འབྱོར་པ་ཆེན་མོ་མི་ཏྲ་ཤོ་གི་ལ་རྒྱུ་པ་བ་རྒྱ་མཚོ་དངོས་སུ་ཞལ་གཟིགས་  
ཏེ་ཆོས་དང་དབང་མང་པོ་སྦྱལ་ཅིང་། ཀླུ་པ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྒྲ་བརྒྱུད་བཞིན་ར་ཆོར་ཡང་  
དེ་འབྲའི་རྣམས་པ་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་གང་ཐོས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མི་  
ཆོའི་ལོ་རྒྱས་དང་། གང་དུ་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་གནང་བ་དང་སངས་རྒྱས་  
པའི་བྲག་ཕྱག་རྣམས་དུས་དེར་གི་ཆར་ཡང་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། དབང་བཞི་པོ་ཞུས་པ་  
ལས་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་འོད་གསལ་དེ་མངོན་དུ་བྱེད་ཀྱས་  
པ་དང་། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པ་ལའང་འོད་གསལ་དེ་རེས་བར་  
དུ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དགོས། སེམས་ཅན་རྣམས་ལམ་མཁོར་བ་ཡང་དག་  
པའི་སར་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཤེས་རབ་འོད་གསལ་དང་། ཐབས་སྒྱུ་ལུས་གཉིས་ལས་  
ལུས་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྷུང་བར་མངོན་དུ་བྱེད་ཀྱས།

སེམས་ཅན་རྣམས་མ་རིག་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེབས་ཤིང་། འཁོར་བའི་སྤྱག་  
བསྐྱལ་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་མཛར་བས་དེ་ལ་མི་བཟོད་པའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ། བདག་  
གིས་ལྷུང་བ་ལྷུང་དུ་ལུས་སེམས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
འཕྲོག་པར་བྱ། དེའི་དོན་དུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀླུ་པ་བ་རྒྱ་མཚོའི་དབང་ཞུ་བར་བྱ་  
ཞེས་དང་། བསྐྱལ་པ་དུ་མར་སྤྱག་བསྐྱལ་དེ་དག་གིས་མཛར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས།

ཐཱ་མེད་རྫོགས་བྱང་དུ་འགྲོད་པའི་དོན་དུ་བདག་བསྐྱེད་པ་མང་པོར་དཔུལ་བའི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཐོང་དགོས་ཀྱང་རུང་། དེའི་དོན་དུ་ལམ་ལ་བསྐྱེད་པ་རྗེ་ཙམ་སྒྲོལ་དགོས་ཀྱང་  
རུང་དགའ་པོར་དེ་དང་དུ་སྒྲུབ་བར་བྱ་ཞེས་དམ་བཅའ་བྱེད་དགོས།

སྤྱི་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་དང་  
ཁྱད་པར་དུ་དཔུལ་བ་དང་། ཡི་དུགས། དུད་འགྲོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་གངས་མེད་ཐོང་  
དགོས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་དུ་སྤྱི་བ་ལེན་རྒྱ་དང་། མའི་  
མངལ་ནས་བསྐྱེད་དུ་སྤྱི་རྒྱའི་བསམ་པ་དེར་འགྱུར་བ་མེད་པར་སྤྱི་མ་སྤྱད་གནས་སྤྱབ་  
བཤ། སལ་ཆེར་ཡ་ང་བའི་འཁོར་བ་དང་། ངན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་ཡིད་ལ་བྱན་  
ཆེ་སྤྱི་བ་བྱི་མར་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་དག་ཐུན་བྱ་ཙམ་ཡང་ཐོང་རྒྱའི་བསམ་པར་གནས་  
ཐབས་བྲལ། འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་སྤྱི་བ་སྒྲུབ་ནའང་དམ་བའི་ཆོས་དང་མ་ཞོར་  
ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་ཐཱ་མ་དང་མཇལ་རྒྱུར་མ་སྤྱད་རྒྱེན་མཐའ་དག་ཆང་བའི་ངེས་  
པའང་མེད།

སྤྱིར་སྤྱག་བསྐྱེད་འཐའ་དག་ཟད་པའི་ཟད་བ་དེ་རྫོགས་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད། ཡིན་  
ནའང་དུས་ད་ལྟའི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་ཐོབ་པ་དང་། མ་ཞོར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་  
དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ། མཇལ་དགའ་བ་ཡོངས་སུ་ཆང་ཞིང་སྤྱི་བ་མེད་  
པའི་དམ་བའི་ཆོས་དང་ཐུང་། དེ་འདྲའི་དལ་འགྱོར་ཆང་བའི་རྟེན་བཟང་མི་ལུས་རིན་པོ་  
ཆེ་དེར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མཛོད་དུ་མ་བྱས་ན། འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུན་  
ཆད་མེད་པར་ཐོང་བར་ངེས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ཐཱ་མེད་  
རྫོགས་བྱང་འཐོབ་པའི་ལམ་དེ་མཛོད་དུ་མི་བྱེད་ཅིང་། དམ་བའི་ཆོས་ཀྱང་ཉམས་སུ་

མ་སྒྲངས་ན། འདི་ནས་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་འདི་འདྲའི་གོ་སྐབས་སྲིད་མཐའ་ཙམ་ཡིན་པས།  
ད་ལྟ་དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་མ་སྒྲངས་ན་ནམ་ཉམས་སུ་ལེན། བྱིན་གི་མཐུན་རྒྱུ་  
མཐའ་དག་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉམས་སུ་ལེན་  
དགོས། འཆི་བར་ནི་ངེས་ཤིང་། འཆི་བ་ནམ་འོང་གི་དུས་དེ་མ་ངེས་པ་ཙམ་ཡིན། དེ་  
ནི་དུས་ད་ལྟ་འམ་སང་ཉིན། ཡང་ན་དུས་ནམ་ཡང་འོང་སྲིད་ཅིང་འཆི་བའི་དུས་ལ་ངེས་  
པ་གང་ཡང་མེད། མི་འདོད་བཞིན་སློ་བུར་དུ་རང་གི་སྒྲུ་མ་དམ་པ་རྣམས་དང་ཆོས་  
ཐོགས་མང་པོ་ཞིག་ཆེ་ལས་འདས་ཟིན་ཅིང་། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་རང་གི་འཆི་དུས་  
ཀྱང་ངེས་པ་ཡིན། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་སྐྱེ་བོ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འཆི་བའི་  
གནས་ཚུལ་ཐོས་པར་ངེས། རང་གི་ནད་གཞི་འམ་ཡང་ན་བྱིའི་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་གིས་  
རང་གི་འཆི་བ་དེ་མ་ཐག་འོང་སྲིད། རྒྱུར་གི་ནད་དུ་ཡོད་པའི་མར་མེ་བཞིན་དུ་འཆི་བའི་  
རྒྱུར་འགྱུར་བའི་རྒྱུན་མང་པོས་བསྐྱོར་ཡོད། ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་རང་གི་མི་ཆེར་འཆི་  
བའི་རྒྱུན་གང་མང་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟགས་ན་འང་ཉོན་མོངས་པའི་བསམ་པ་ནི་ཡང་ནས་  
ཡང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། དག་པའི་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པ་ཤིས་ཀྱས། དག་པའི་  
ལས་གང་བྱས་ཀྱང་དེ་རྣམས་ནི་མ་དག་པ་དང་ཡོངས་སུ་མ་ཆང་བ། དེ་བཞིན་དུ་  
བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཁྱོད་ཆོས་ལོག་པའི་དབང་གིས་དག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་  
བྱ་རྣམས་བཅོམ་ཞིང་། ཐོགས་གཞན་ནས་མི་དག་པའི་ལས་རྣམས་ནི་དག་པ་དང་།  
ཡོངས་སུ་ཆང་བ། ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བ།

སྒྲོང་འགྱུར་གྱི་ལས་ངན་མང་པོ་བསགས་ཤིང་། ལས་དེ་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་



རང་ཉིད་ལ་འཆི་བ་ད་ལྟ་བུར་ན་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་རན་སོང་གི་གནས་སུ་སྐྱེ་བར་ངེས།  
 དབུགས་མ་འགགས་གོང་། མིའི་གནས་སུ་ཡོད། དབུགས་འགགས་ཆེ་དཔུལ་བའི་  
 གནས་སུ་ཡོད་ངེས་ཡིན། དེ་ནི་འགག་བར་སྐྱེ་བའི་དབུགས་དེ་འགགས་མ་འགགས་  
 ཅམ་གྱི་ཁྱི་བ་ཞིག་ཡིན། མི་དགེ་བའི་ལས་སྒོར་བའི་དོན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བ་  
 ཉམས་སུ་ལེན་བ་དང་། དེ་ལེགས་པར་བསྐྱུང་ན་དཔུལ་བར་སྐྱེ་བའི་སྒོ་ལྷག་སྟེ། སྐྱེ་  
 འགྲོ་བཟང་པོའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ལེན་སྟི། ཡིན་ནའང་འགྲོ་བ་རིགས་ལྷག་གི་གནས་  
 གང་དུ་སྐྱེ་བ་སྒྲུང་ན་ཡང་གནས་དེ་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན།  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་དང་། ལས་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྐྱུས།  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས་སྐྱེས་པས་རང་ཞེས་པའི་གཅེས་  
 འཛིན་གྱི་ཡུལ་དེ་ནི་གཏན་དུ་དོར་བྱ་ཞིག་ཡིན།

གནས་སྐྱབས་དང་མཐར་སྤྲུག་གི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ལས་  
 སྐྱེས་པའི་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས་སྐྱེས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཞིང་། སྐྱེ་བ་ཐོག་མ་  
 མེད་པ་ནས་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་རེ་རེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་མ་  
 འོངས་ད་ལྟར་བཅས་དུས་གསུམ་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་  
 གཞན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ནི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན། ཉོན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་གི་བདེ་  
 སྦྱིད་རེ་རེ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་བཀའ་གདམས་པའི་  
 དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྒྲུང་རི་ཐང་པས་མཛད་པའི་སྒོ་སྒྲོང་ཆོགས་བརྒྱད་མའི་  
 ཆོགས་བཅད་དང་པོའི་ནང་།

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་སྟག་པའི།  
དོན་མཆོག་བསྐྱབ་པའི་བསམ་བ་ཡིས།  
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་  
ཅན་གཞན་གྱི་བཀའ་འདྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་འོང་གི་ཡོད་པས། སེམས་ཅན་རེ་རེ་ཡིད་  
བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་ཀྱག་ཆེས་སྟག་པའི་ཅ་ཆེར་བཅི་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཅན་རྣམས་  
མེད་ན་དེ་རིང་གི་བདེ་སྦྱིད་ཐུན་བྱ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་མི་འོངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་བྱ་  
སྦྱེ་བ་ཕྱི་མ་དང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་འགྲོ་དང་ཐར་པའི་བདེ་བ། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་  
བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་འོང་ལ་  
བརྟེན་ནས་འོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་  
རྒྱ་དེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན།

མཆོན་སྟགས་བསྐྱབ་པ་དང་ཕྱག་འཆོལ་བ། མཆོད་པ་ལུས་ན་སྟེགས་སྦྱིབ་  
འདག་པར་བྱས་པའི་སྐབས་ལྷུལ་གྱི་སངས་རྒྱུ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་  
རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་འོང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གཞན་ནི་  
སངས་རྒྱུ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལས་ཀྱང་འོང་ཆེ་བ་ཡིན། རང་གི་  
གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་རྣམས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་རག་ལས་པ་  
བཞིན་བྱ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་བའང་ང་ཆོར་རག་ལས།

གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་འཆོ་བ་སྤངས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་བསྐྱབ་ན་སྦྱོམ་པ་དེ་  
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་ཅིང་། འདིར་ཕན་ཐོགས་ཟེར་བྱས་གནས་སྐབས་དང་

མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུག་པར་  
གནས་པའི་འགན་འཁེལ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་  
པའི་དོན་དུ་རྣམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཅི་ནས་ཀྱང་འཛོལ་བར་བྱ། སེམས་ཅན་  
རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཙམ་མཉམ་བ་ཡང་ཡིད་ལ་བྲན་པ་  
ཙམ་གྱི་ཆེས་བཅོད་པར་དཀའ་བས་སྦྱར་བ་སྦྱར་དུ་སྒྲ་མེད་ཇོགས་བྱང་གི་གོ་འཕང་  
ཅི་ནས་ཀྱང་འཛོལ་བར་བྱ། དེ་འཛོལ་བ་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་འཇུག་སྒོ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་  
རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱིང་རྗེའི་  
རང་ག་ཐུགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ལྷག་པའི་ལྷ་སྐྱབས་ཡུལ་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་  
བསྐྱེན་པ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དབང་ཁུ་བའི་དགོས་པ་འདང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ལས། དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།

## བར་བྱང་སྒྲིག་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་གླུང་།  
ཆིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲུག་གསུམ་གྱི།  
དྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།  
  
དབར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མཐུས།  
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་པུག་བརྒྱ།  
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།  
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འདྲེན་  
ལྷ་ཀྱུ་མེད་ཅེའི་རིང་ལུགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲལ་ལྷན་ལེགས་ཆོགས་དུ་  
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་དུ་  
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འབྱུང་གང་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྡེའི་སྟོན་ཆིག་ཏུ་ལྷ་ཀྱུའི་  
དགེ་སྦྱོང་ཆོས་སྒྲུབ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྦྱར་བའོ།