

༡༡། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བ་གསར་དབྱེད།



༡ ཡོད་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེས་བརྩམས།

དཀར་ཆག

ཐོག་མའི་སྐྱེང་གཞི།..... /1

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་གཞི་ཅའི་སློབ་གསོ།..... /6

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་འབྲེལ་མཉམ་ལྟ་བ།..... /15

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་རང་དབང་ལྟ་བ།..... /22

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ།..... /29

ཐོག་མའི་སྒྲེང་གཞི།

ནང་བའི་བསྟན་པ་འདི་ག་རྟེན་དུ་དར་ནས་མི་ལོ་ཉི་མ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་དང་བརྒྱད་
སྟོང་བ་དང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་མགོ་བརྩམས་ནས་རྩེ་མ་འགོར་བའི་
(༡༠༧༥)དེང་གི་དུས་འདིར། སྤྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་དང་ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་
གཉིས་མཉམ་གཤེན་དང་མཐུན་དུ་མཆོང་བསྐྱོད་གིས་སློབ་དུལ་གྱི་དུས་རབས་ཞེས་འགྲོ་
བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ཆོན་རྩལ་ལོ་རྒྱུས་ཆེས་སྟོན་ཐོན་དུ་ཡོད་ནའང་། ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་
ལུགས་ཟབ་མོ་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཀྱི་བསམ་བཤེས་དཔལ་ཡོན་ནི་ནག་ཤོགས་ཀྱི་ཆེ་བ་
བཞིན་འགྲིབ་སྟེ་ཆར་ལ་ཉེ་བ་དང་། ལྷག་པར་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་དབང་ཐང་འདྲ་མཉམ་
མིན་པ་ནས་ཐོབ་བྱ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་བསམ་སྒྲུབ་རིག་གནས་དང་ཆོས་
ལུགས་མང་བོའི་ལྟ་བ་ལའང་དཀའ་ངལ་དང་འགལ་རྒྱུན་སྒྲུབ་ཆོགས་འཕྲད་བཞིན་ཡོད།
འཇམ་སྒྲིང་ཤར་རྒྱབ་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་གྱི་ཆེད་མཁས་མང་བོས་དཀའ་ངལ་དང་འགལ་བ་དེ་
དག་སེལ་བའི་ཆེད་དུ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཡང་དག་པའི་ཞི་
བདེའི་ལམ་ཆེན་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ན། ཁོ་ཆོས་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ས་ནི་འདྲ་མཉམ་

དང་རང་དབང་། དམངས་གཙོ། མཉམ་འབྲེལ། བན་སེམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་རྒྱ་དེ་
ཡིན་པར་བཞེད་པ་མཐུན་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡང་དག་པར་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་གང་
ཡིན། དེ་འདྲའི་འཇམ་སྒྲིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་དེ་སུ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་ནང་བའི་བསྟན་པ་
དང་སངས་རྒྱལ་ལྟ་བུ་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་ཆ་བཅའི་གཞི་ཡིན་པ་ནི་སྟོས་མ་དགོས་མོད། འོན་
ཀྱང་། ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་བའི་སྟོར་ལ་དང་སང་འདོད་ཚུལ་སྣ་ཆོགས་ཤིག་འདུག དེ་དག་
ཀྱང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བསམ་སྟོང་ན་པས་སྟོགས་ཞེན་དང་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་སྟེ་ནང་བསྟན་ལྟ་
བུ་ལ་དགག་བཞག་བྱས་པ་མིན་པར། མང་ཆེ་ཤོས་ནང་བསྟན་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁོག་
ལ་སྦྱངས་པ་པར་བྱས། ཐ་ན་བམ་སྟོག་ཙམ་ཡང་མེད་པར་འོ་ལ་ཆོད་ཀྱིས་ནང་བསྟན་བདག་
མེད་རིགས་པའི་ལྟ་བུ་མེད་དགག་དང་། མཐའ་གཉིས་སྤང་བའི་སྟོད་པ་ལ་སྟོན་འགོ་བས་
བྱེད་པ། འགའ་རེས་ལྟ་བུ་མང་བོ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཏེ་དབྱེ་འབྱེད་མ་ཤེས་པར་རྟོར་
འཁྲལ་བྱུང་བ། ལ་ལས་ནང་བསྟན་གྱི་ལྟ་བུ་ཆོད་རིག་དང་མཐུན་པའམ་སྤྱི་ཆོགས་དང་
མཐུན་པར་སྒྲིང་འདོད་ཀྱིས་སྐབས་དོན་འཆོལ་བར་བྱས་པ་སོགས་རྒྱ་རྒྱེན་སྣ་ཆོགས་
ཡོད། དེ་དག་གིས་སྤྱི་རབས་པ་མང་བོ་ཞིག་གི་རྒྱུད་ལ་རྟོར་འཁྲལ་གྱི་ལྟ་བུ་དང་བག་
ཆགས་ངན་པ་ཞིག་བཟོས་དང་བཟོ་བཞིན་ཡོད་དེ། ཁོ་བོས་མཆོ་སྟོན་མི་རིགས་སྟོབ་གྲ་
ཆེན་མོ་རུ་བོད་བརྒྱུད་ཆོད་མ་རིག་པ་དང་ཀྱང་རྒྱབ་གཏོན་ཆོགས་རིགས་པའི་ཞིབ་བསྟར་

ཐད་ཀྱི་འཆད་ཁིད་སྐབས་སུ་འང་གོགས་པོ་མང་བོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྔ་སྤྱི་ཡོད་མེད།
སྐབས་འགྲོའི་བསམ་སྒྲོ་འཛིགས་སྐག་ཡིན་མིན། བྱད་པར་ནང་ཆོས་ལྟ་བ་བདག་མེད་
ཡིན་ན། ང་ཆོས་རང་དོན་སྐབ་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བདག་འཛིན་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ལྟ་ན་
བདག་མེད་ཀྱི་ལྟ་བ་དེ་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགག་རྩེ་དུ་གྱུར་སོང་ཞེས་སོགས་ཀྱི་དེ་
བ་མང་དུ་བྱུང།

ང་ཆོ་མི་སུ་ཡིན་རུང་རང་སྒྲེར་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་གདེང་ཆོད་ལ་ཡིད་རྟོན་མི་བྱེད་པར་
གཞུང་ལུགས་དང་གཏན་ཆོགས། བྱད་པར་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་དེ་དག་ཀྱང་མཐར་
གཏུགས་ན་དེ་མ་མེད་པའི་རིགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་དབྱེ་དགོས་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
བདེན་དོན་དང་གནས་ལུགས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ལས་འཕྲོས་
ཏེ། ནང་བ་ལྟན་ཀྱི་ལྟ་བའི་སྒྲོ་བ་གསོའི་གཞི་གང་ལས་བྱུང་བ་དང་། འབྲས་མཉམ་དང་། རང་
དབང་། དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ་འི་ལྟར་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་སྐྱོར་ཉུང་ཙམ་འཆད།

ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞི་རྩའི་སློབ་གསོ།

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཕྱང་བོ་ལྷག་མ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་སྤྱང་ན་ལས་འདས་
བའི་ཚུལ་བསྟན་ནས་ད་བར་༢༠༡༥མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་དང་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་ཉག་མ་
བརྒྱད་འགོར་ཡོད་ལ། ཉང་བསྟན་གནས་པའི་ཆད་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཡུལ་ཁ་ར་
ཏ་སིར་བཀའ་དང་ཕོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ཡིན།

ནང་བསྟན་འདི་ཐོག་མར་དར་དུས་རྒྱ་གར་དུ་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་བྲག་ཅུ་ལྟག་ཡོད་
པར་གྲགས་ལ། དེ་དག་ལས་གྲུབ་མཐའ་ཆེ་ཤོས་གངས་ཅན་པ་དང་རིག་པ་བ། སྲབ་འཇུག་
བ། ཆངས་པའི་ཆོས་ལུགས་སོགས་ཡིན། དེ་དག་གང་ཡིན་ཡང་ཕྱི་སྟོང་གི་འཛིག་རྟེན་
ནས་ནང་བཅུད་གི་སེམས་ཅན་གྲུབ་པའི་བར་གི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་གི་ཡོད་དོ་ཅོག་ལྟ་
ཆངས་པ་དང་དབང་ལྷག སྲབ་འཇུག་ཡང་ན་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་ལས་ཀྱང་ཨ་ནན་
སོགས་གི་སྟོའི་གཡོ་བ་ལས་བྱུང་བའམ་བསྟན་པ་ཡིན་པས། ལྟ་དེ་དག་དང་འབྲ་བའི་མཐུ་
རྩས་ཆེ་བ་དང་རིན་ཅན་མཐར་ཐུག་མེད་པར་འདོད། ཆོས་ལུགས་དེ་དག་ལ་དད་པ་བྱེད་
པའི་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་སྟོན་ནས་ད་བར་དུ་དད་པ་བྱེད་ཚུགས་ཀྱང་། ལྟ་དེ་དག་རང་

ལ་རྩིན་ཅན་ཡིན་པས་ཡོད་ཚད་ཀྱིས་དེ་ལ་རྩིན་ལན་འཇལ་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཆེད་དུ་
གཡུལ་ངོར་ཞི་དགོས་ཀྱང་འོས་པར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་ཞི་ན་རང་ལ་སྐལ་བ་ལྡན་པ་དང་ཐར་
བ་ཐོབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལས་ཀྱང་ཆུས་སྒྲིན་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་
ཁ་ཆེ་བས་ཁོ་བོའི་ཆོས་ལུགས་ལ་མི་དད་པའི་མི་སུ་ཡིན་ཀྱང་སྒྲུབ་སྟོ། གླེན་སྒྲོལ་ལྟ་བུ་
མི་དད་པའི་འདྲེ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། དེ་དག་འཆོ་བ་དོན་མེད་པ་དང་བསད་ན་པན་ཡོན་ཡོད་
པར་བསྐྱགས་ནས་མང་དུ་བསད་པ་དག་བཤམ། ཨ་ནན་དོན་དུ་གཡུལ་ངོར་རྒྱག་། ཞེས་
པའི་ཐ་སྙད་ཀྱང་བྱུང་ཡོད། ནང་བསྟན་མ་དར་བའི་སྒྲོན་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་རིགས་རུས་དག་
ཞན་ཏུ་ཅང་ཆེ་ལ། མིའི་འཆོ་བ་དང་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་ལ་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་མངོན་
གསལ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། བྲམ་ཟེ་ཆོས་ལུགས་ནི་རྒྱལ་རིགས་དང་བྲམ་ཟེ་རིགས་མ་
གཏོགས་རིགས་གཞན་ལ་བྱུང་སྐྱེལ་མི་བྱེད་ལ། དམངས་རིགས་དང་གཞིལ་བའི་རིགས་
ནི་ཆོས་ལུགས་དེའི་གདུལ་བྱའམ་སྒྲོད་ལྡན་མ་ཡིན་པར་མ་ཟད། རང་བཞིན་གྱིས་རིགས་
དམན་པ་ཡིན་པས་བྲན་གཡོག་ཁོ་ན་ལས་རིག་གནས་ཡོན་ཏན་སྒྲོབ་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་
མེད། རིགས་པལ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་རིགས་དང་བྲམ་ཟེ་རིགས་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་
གླེང་སྟོལ་བྱེད་པ་པར་ཟད། ཐ་ན་ངོར་ལྟ་བུ་དང་གྱིབ་མ་ཕོག་པ་ཅིམ་ལའང་གཙར་རྒྱུ་
བྱས་ཏེ་བསད་ཀྱང་འོས་པར་འཛིན་པ་དང་། ལམ་སྤང་དུ་འཕྲད་ཆེ་ལམ་འོག་དུ་བསྐྱད་ནས་

ཡན་ལག་ལྔ་ཀ་ས་ལ་གཏུགས་ཏེ་བྲམ་ཟེ་དང་རྒྱལ་རིགས་ཀྱི་རྐང་བའི་ལོང་བུ་ཡན་ལ་
བལྟས་མི་ཆོག་པ་ལྟ་བུའི་རིགས་རྩལ་དག་ཞན་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་
ཐོབ་ཐང་གཏན་ནས་མེད།

དེའི་སྐབས་སུ། མིའི་འཆོ་བ་དང་བདེ་སྤྱད་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཐམས་ཅད་རང་གི་ས་
བྱས་པའི་ལས་བསགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས་རྒྱ་རྒྱུན་དང་ལས་དབང་
གིས་བྱུང་། ཅས་དང་། སྤྱི་ཡོད་ཡང་ལས་དབང་དེ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་བུ་པ་དང་།
རིགས་མི་གཅིག་། རྩལ་མི་གཅིག་། བསྐྱབ་པ་ཡོན་ཏན་གཅིག་། ཞེས་སོགས་རིགས་རྩལ་འདྲ་
མཉམ་། ཐོ་མོ་འདྲ་མཉམ་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འདྲ་མཉམ་དུ་བཞག་པར་མ་ཟད། འབྲུ་སྤྱང་
ལྟ་བུའི་ཉམ་ཆུང་སེམས་ཅན་གྱང་ཡོན་ཏན་སྤངས་རུང་དང་སངས་རྒྱུ་རུང་གི་ཁམས་
བདེར་གཤེགས་སྤྱིང་བོ་འདྲ་མཉམ་དུ་སྤྱོད་བའི་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་བྱུ་བ་མཐའ་ཟེར་བའི་
ལམ་ལུགས་འདི་ཐོག་མར་བྱུང་། སྐབས་དེར་དམངས་རིགས་སོགས་ལ་མཆོན་ན། འདི་
ལྟ་བུའི་འདྲ་མཉམ་དང་དམངས་གཅིག་། རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་སྤྱད་པ་སློང་ལུ་ལས་
འདས་པ་ཞིག་དང་བྲམ་ཟེ་སོགས་ལ་མཆོན་ན་སངས་རྒྱལ་པས་འདི་འདྲ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ཆོའི་
ལྟ་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་པའི་ལུགས་སློང་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཐབས་ཅི་དག་གིས་མགོ་
གཏོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

སངས་རྒྱུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་འདི་གསར་གཏོད་མཁན་སྟོན་པ་ཤྲུག་ཐུབ་པ་ནི་རྒྱལ་བོའི་
སྤྲུལ་སྤྱུ་འབྱུངས་ཏེ་རང་ལོ་ཉིར་དགའི་བར་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱུངས་པ་ཡིན་པས་རིགས་
རུས་ཀྱི་ཁྱད་སྤངས་བཅན་ལ། དེ་ནས་ཐོང་ཁེར་གྱི་སྒོ་བཞིའི་ཐད་དུ་སྐྱེ་གན་འཆིའི་སྤྱུག་
བསྐྱེད་གཞིགས་ནས་འཁོར་བའི་གནས་ལ་སྐྱེ་བའི་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་ཏེ། རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱུངས་
ནས་ཚུ་བོ་ནི་ར་རྩྭ་ནིའི་འབྲམ་དུ་ལོ་དྲུག་དཀར་བ་སྤྱད་དེ་ཉིང་འཛིན་བསྐྱབས། ཉོགས་པར་
དཀར་བའི་གནས་ལུགས་དུ་མ་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་མ་ཟད། འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་ལས་
ཉོན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་འབྲེལ་བ་བརྟགས་པ་ལས་སྤྲ་ཞིང་ཞིབ་པའི་ལས་འབྲས་ལ་ངེས་པ་ཁོང་
དུ་ཚུད། དེ་ནས་འགོ་ཀྱན་ཁྱད་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་གཞིར་བ་གཞིགས་ནས་ཀྱན་ཉོན་
སྤྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཆེན་པ་གཅིག་དང་། དེ་སྤོང་བ་རྣམ་བུ་སྤྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཆེན་པ་
གཅིག་སྟེ། བདེན་བཞིའི་སྤང་དོར་སྟོན་པའི་ཆོས་འཁོར་རིམ་བ་དང་པོ་བསྐྱོར་བ་ནས་
ཐེག་པ་གསུམ་དང་རྒྱད་སྟེ་བཞིས་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་ལུང་ཇི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པས་
འདུལ་བའི་འཁོར་ཆོགས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་སྤང་བའི་ཆོས་ལུང་གངས་མང་བ་དང་ཆོས་གསུངས་མ་
གསུངས་ཀྱི་དོན་འཆད་ཀྱི་མིན་པར། སྟོན་ནས་རྒྱན་འབྲམས་སུ་ཡོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་
སྟོབས་ལྡན་དེ་དག་གི་བཅན་གཞོན་དང་ཤི་གསོན་གྱི་གཡུལ་འབྲུག་འོག་དུ་ནང་བ་སངས་

རྒྱལ་བ་ཅིའི་སྤྱིར་འཆར་ལོངས་སྤྱད་བ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་གང་ཞེ་ན། ནང་བ་སངས་རྒྱལ་བ་ལ་
མི་ལྷགས་དང་དཔལ་འབྱོར། རྩོན་འགོ་བས་ཀྱི་སྤྱིག་གཞི་གང་ཡང་མེད་ལ། དམག་དོན་ནི་
དེ་བས་ཀྱང་གཏན་དུ་མེད་མོད། ཁོས་བདེན་དོན་སྤྱོད་པ། རྒྱ་འབྲས་སྤྱོད་པ། བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ།
སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་པ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་གཅེས་སྤྱོད་པ་
སྤྱི་བྱེད་པ་གཞན་ལ་འཆེ་བ་མི་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་གཞི་བྱས་ཏེ་འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་།
དམངས་གཙོ། གཞན་ལ་བཅི་བཀྱར་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དབྱལ་བོས་བྲིས་དུ་
གསེར་རྩྭ་བུ་ལྟར་མི་ཐམས་ཅད་ཡིད་རང་དབང་མེད་པར་ནང་བསྟན་ལ་དད་པའམ་ནང་
བསྟན་སློབ་པར་དགའ་སྟེ་བཀོད་མའི་རྒྱ་འབྲས་བ་བཞིན་སྤྱོད་པ་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མེད་པར་
དར་བྱུང་སོང་བ་རེད།

གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་འཛམ་གླིང་འབྲུག་ཆེན་གཉིས་པའི་མགོར། ཨ་ནན་དོན་དུ་
གཡུལ་ངོར་རྒྱག་ཞེས་པའི་ལྟ་མིན་དབྱུང་བསྟོད་འདིས་ལག་པ་གཡས་པར་བྲག་དམར་གྱི་
རལ་གྱི་དང་གཡོན་པར་ཁ་ཆེ་བྱུང་མཐའི་དཔེ་ཆ་བཟུང་བའི་དབང་བསྐྱར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
དམར་ནག་གཉིས་ཡོད་པ་ལྟར་བྱུང་མཐའ་པལ་མོ་ཆེར་རིགས་རུས་ལྟར་བྱུང་གྱི་ཕྱོགས་
འཛིན་དང་དེའི་ཆེད་དུ་དམག་འབྲུག་གི་ལས་ཡོད་ནའང་། ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་རང་
ལྷགས་ནི་གཡུལ་འབྲུག་གི་བྱེད་ཐབས་དེ་མིན་པར་བྱུང་མཐའ་གཞན་དང་མི་མཐུན་པ་

བྱང་བའི་ཆེ་རྒྱལ་པོའམ་གཟུ་བ་དབང་བོར་བཞག་ནས་བསྟན་པའི་རྣམ་བཞག་རྒྱ་མཚན་
དང་བདེན་དོན་གྱིས་རྒྱལ་པམ་ཅོད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུའང་ཐུ་སྟེགས་ཀྱི་སྟོན་པ་དུག་དང་རྩ་འབྲལ་
འགྲན་ཏེ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་པམ་བཅུད་པ་དང་། རེས་སུ་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྦྱེས་བྱ་འཕགས་
པ་ཐུ་སྦྱབ་དང་ཨུ་དེ་ཤ། བྱོགས་སྒང་། ཆོས་གྲགས། ཟླ་བ་གྲགས་པ། རེ་ཏ་རི། ལྷ་རོ་བ།
རོ་བོ་རྩེ། བོད་ཀྱི་ས་སྦྱ་བརྩེ་ཏ་སོགས་པ་ཏ་བྱབ་ཀྱན་གྱིས་ཀྱང་བསྟན་པ་དབང་བོར་བཞག་
སྟེ། གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་བཅུད་ནས་བདེན་དོན་གྱིས་རྒྱལ་བ་དང་དུས་
མཚུངས་སུ་ནང་བའི་བསྟན་པའི་སྟན་གྲགས་རབ་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་དར་ཁྱབ་ཏུ་སོང་བ་ཤིས་ལྟག་
རེད། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྷན་འདས་སྐྱེ་བཞུགས་དུས་གོང་ཁྲིར་སེར་སྦྱའི་ཡུལ་དུ་དུ་
ཀའི་དམག་དངས་ནས་སེར་སྦྱ་བཙུངས་པ་དང་དཔལ་ན་ལེན་དང་བྱི་ཀ་མ་ལ་ཤེ་ལའི་ཆོས་
སྡེ་ཆེན་པོ་དག་ཏུའང་ཁ་ཆེའི་དམག་དཔུང་ཡང་ཡང་བྱང་མཐར། དེར་ནང་བའི་བསྟན་པ་
དར་ནས་ལོ་གཅིག་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་ཡས་མས་འགོར་ཡོད་ནའང་། དེ་ནས་རིང་དུ་མ་
གནས་པར་ཁ་ཆེའི་ཡུགས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྐྱར་བ་དང་། སྟོན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་
དར་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གྱ་མང་པོ་ཆོས་ཡུགས་གཞན་གྱི་དབང་དུ་ཤོར་ལ། དེར་དུས་ཀྱི་
པ་ཅི་སུ་ཐན། ཨ་རྒྱ་དྲན། ཡིས་ལང་སོགས་ཀྱང་གོང་སྦོས་བཞིན་དམག་འཁྲུག་གིས་

དབང་དུ་བསྐྱུས་པ་དང་དུས་མཚུངས་ཁ་ཆེའི་ཆོས་སྤེལ་བ་རེད།

མདོར་བསྐྱུས་ན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི་གཞན་གྱི་སློག་མི་གཅོད་པ་འཆེ་མེད་
སྤྱིང་རྩེ་ཞི་བའི་བསྟན་པ་ཡིན་པས་དམག་འབྲུག་གི་ལས་མི་མཛད་ལ། ཁ་ཆེའི་ཆོས་
ལུགས་སོགས་དེ་ལས་སློག་སྟེ་མང་བསད་དགོ་བར་རྫོམ་པ་ཡིན་པས་སངས་རྒྱུས་པ་དག་
ནམ་ཡང་རང་གི་གནས་གཞི་བསྐྱར་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་མི་འགོ་ཀ་མེད་ཅིག་བྱུང་ཡོད་
པས།སྟོ་བརྒྱད་དང་རྒྱ་བརྒྱད། བོད་བརྒྱད་བཅས་སློགས་སོ་སོར་གྱེས་སོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡོད།

ནང་བའི་བསྟན་པ་འདི་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སློག་མར་འཁོར་ལྔ་སྟེ་ལ་
གསུངས་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ནང་བསྟན་ལ་དད་པའི་མི་གངས་ནི། དེང་རབས་བོད་བརྒྱད་
ནང་བསྟན་གྱི་རྒྱལ་དུ་དར་ཚུལ་གྱང་གོ་བོད་ཀྱི་བ་བ་བ། ༡༩༩༠ལོར་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་
ཁབ་དང་ཡུལ་སྤྱོད་ས་༣༥༣དང་སྤྱིའི་མི་གངས་དུང་ཕུར་༥༩.༩༣ལས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་
པ་བྱེད་པའི་མི་གངས་དུང་ཕུར་༤༡.༩༣ཡོད། དེའི་འཛམ་གླིང་མི་གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་
༩༠ཡན་ཆད་ཟིན། ཞེས་དང་། དེའི་ནང་ནས་ནང་བསྟན་ལ་དད་པའི་མི་གངས་ནི་དུང་ཕུར་
༣དང་། ཡེ་ཤེའི་ཆོས་ལ་དད་པའི་མི་གངས་དུང་ཕུར་༡༧། ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལ་དད་པའི་མི་
གངས་དུང་ཕུར་༩། གཞན་རྒྱ་གར་ཆོས་ལ་དད་པའི་མི་གངས་དུང་ཕུར་༧ཡོད་པར་བཤད།

སྤྱིར་ནང་བསྟན་ལ་དད་པའི་མི་གངས་ཆོད་བཟུང་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཡང་རྒྱ་གར་ནས་རྒྱལ་
ཁབ་སོ་སོར་དར་དུས་བྱང་བརྒྱད། ལྷོ་བརྒྱད། བོད་བརྒྱད་བཅས་སྟོགས་ཆེན་པོ་གསུམ་དུ་
གྲུས། རྒྱ་ནག་འཇར་མན། ཁྲོ་ཞན། ཡོ་ནན་བཅས་སུ་དར་བ་ནི་བྱང་བརྒྱད་ཆོས་ལུགས་
ཡིན། འབར་མ། ཐེ་གོ། ཅན་པོ་ཁྲོ། ལོ་ལོ་སོགས་སུ་དར་བ་ནི་ལྷོ་བརྒྱད་དུ་ཟེར།

གཞན་ཡང་། གྲུང་གོའི་ཡོན་ནན་གྱི་ཐེ་རིགས། བིན་ལུང་། པོའི་མིང་སོགས་ལྷོ་བརྒྱད་
ཡིན། བོད་དང་སོག་པོ། སུའུ་ལན་སོགས་སུ་དར་བ་ནི་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཡིན་པར་
མ་ཟད། རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བའི་ཆོས་ལུགས་ནང་ནས་ཀྱང་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱིས་དད་
ལྡན་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་དུ་བྱལ་བར་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཐོན་ཡོད།

ཉེ་སྡོན་རྒྱ་གར། དབྱིན་ཇི། སྤུ་རན་སི། སུའུ་ལན། འཇར་མན། དབྱི་ཐ་ལི། བིས་ལིས་
སྤེ། ལུང་ཡ་ལས། རོ་ལུ་ཏེན། ཨ་རི། ཁ་ན་ཏ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་དར་ཡོད་པར་མ་
ཟད། དེ་དག་ཏུ་གསར་དུ་བསྟན་པའི་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པ་ཨ་རི་ན་ལུ་བཅུ་སྤེ་
རན་སིར་བཅུ་བཞི། བིས་ལས་སིར་དུག་ ཞིས་ཏི་ན་བཞི། ལྷོ་གནས་སུམ་ཅུ་བཅས་
བསྟོམས་པས་བརྒྱ་དང་བཅོ་ལྔ་ལྷག་ཡོད་ཅེས་བཤད་པ་ནི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་ནང་གི་
སྐད་ཆ་རྣམས་ལ་ཞིག་ཡིན་མོད་དཔྱད་གཞི་བྱས་ཆོག་དེར་དུས་སྤུ་རན་སི་གཅིག་སུ་ནའང་
བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལྷ་ཁང་དང་ལྷོ་གནས་བཞི་བཅུ་ལྷག་ཡོད་པ་བཅས་ཞིབ་ཏུ་གཞན་

ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

སངས་རྒྱུ་གྱིས་ཐོག་མར་མི་བཞི་ལ་ཆོས་གསུངས་པ་ནས་ད་ལྟ་ནང་བསྟན་ལ་དད་
པའི་མི་གངས་ཀྱང་པལ་ཆེར་དུང་ཕུར་བདུན་ལྟག་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལྟར་འཕེལ་
ཏེ་འཇམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་གས་སུ་གྱུར་བ་རེད། འཕེལ་བ་དང་བྱུང་
བཅུ་ལ་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྫོང་བྱེད་གཞུང་ལུགས་མཐུས་ཚང་ལ་
བརྫོང་བྱ་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པ།ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ། གཏན་ཆིགས་གྱིས་བྱུང་
པ།བྱུང་པར་ཡུལ་དུས་རང་བཞིན་གང་ལ་བསྟུན་ཀྱང་འབྲས་མཉམ་དང་རང་དབང་། བཅི་
བཀྱར་བཅས་སྟོན་ཐོན་གྱི་བསམ་སྟོན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན།

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་འདྲ་མཉམ་ལྟ་བུ།

ནང་བསྟན་ནི་རྩ་བ་གཅིག་ཁོ་ན་ལྷ་ཚུགས་མཐར་སྐྱེལ་གྱིས་མཐེགས་འཛིན་གྱི་དཔ་
ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྐྱེ་ཆོགས་དང་མཐུན་པ། ཡུལ་དུས་དང་མཐུན་པ།མིའི་བསམ་སྒོ་དང་
མཐུན་པ། ཁྱད་པར་རིགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་དང་མཐུན་པར་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཙག་གི་བདེ་
སྐྱབ་སྐྱག་སེལ་གྱི་བྱ་བ་ཁྱར་དུ་ལེན་པ་ལ་འདུག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེ་བས། སེམས་
ཅན་ཀྱན་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱིས་རྩ་བ་འདི་ཆེས་ཐོག་མའི་བསམ་སྒོའི་མང་གཞི་རྩ་བུ་ཞིག་ཏུ་
བརྩམས། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཉི་མེ་དང་དུད་འགྲོ། དཔྱལ་བ། ཡི་དྲགས། ལྷ་དང་ལྷ་མ་
ཡིན། ཐ་ན་འབྲུ་སློན་གྲོག་མ་ཚུན་ཆད་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་རྩ་བུ་ཡོད་པ་རེད།
རི་རྩེ་བརྩམས་ཞེ་ན། དེ་དག་གི་འཆོ་བ་དང་སྦྱོད་ཚུལ། བྱི་གཟུགས། སྒོ་གྲོས་སོགས་ཀྱི་
རྒྱས་པ་འདྲ་བསམ་པ་མིན། སེམས་ཅན་གང་ཡིན་ཀྱང་བདེ་སྐྱག་གི་ཆོར་བ་ནི་སེམས་
ལས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ན། སྐྱེ་ཡིན་ཀྱང་བདེ་ན་སྐྱེད་སྤང་དང་གཟེར་ན་སྐྱག་བསྐྱེལ་འབྱུང་
བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། དུད་འགྲོ་དང་འདབ་ཆགས་སོགས་ལ་མཆོན་གྱིས་བསྟུན་པ་
དང་སྐྱེ་བཅད་པ་སོགས་བྱས་ན་ཁྱག་བཞུར་བ་དང་འཛིགས་སྐྱག་སྐྱག་བསྐྱེལ་སྐྱེ་བའང་མི་

དང་འདྲ་བར་མ་ཟད། དེ་ལྟར་ཆོར་བ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་
ངེས། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་གསར་བཏོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དང་འཆོ་བའི་ཐབས་ལམ།
སྟོབས་འབྱོར་དམག་དོན་སོགས་ཆ་གང་ནས་ཀྱང་འགྲོ་བ་གཞན་དག་དང་བསྐྱར་ན། ཤེས་
རིག་གི་གོ་རྟོགས་མཐོ་ལ་ཆེན་རིག་བཅུ་གཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལྡན་པས་སྤྱོད་ཐོན་ཀྱི་རིགས་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་པལ་ཆེ་བ་ལ་མཆོན་ན།
རང་གི་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལ་བརྩོན་པའི་འདུ་ཤེས་ཅམ་ལས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བ་མེད་ལ། ཆེ་སློག་ལའང་འདྲ་མཉམ་གྱི་རིན་ཐང་ཞིག་
ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། རི་སྤྱོད་སློག་ཆགས་ནས་རྒྱ་མཆོའི་ནང་གི་སློག་ཆགས་བར་
རང་གི་ཁ་ལ་གང་ཞིམ་བུ་བ་ལས། ཐ་ན་སེམས་ཅན་དེ་དག་གསོན་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་
གསོན་པོར་བུ་བ་སོགས་ལའང་སེམས་ཅན་དེ་དག་ལ་ཆ་གང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་འཛིན་གས་
སྤྱད་ཅིག་ཡོད་པ་ཆོར་གྱིན་མི་འདུག

སེམས་ལྡན་སྤྱི་ལོ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ཡང་བདེ་སྤྱིད་འདོད་པ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་
པས། ཆང་མའི་རེ་སྤྱོད་དང་འཐོབ་བྱའི་དམིགས་ཡུལ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སྤྱོད་
འཇུག་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་གིས་གཞན་ལ་གཞོན་བསྐྱེད་ན་གཞན་གྱིས་རང་ལ་
གཞོན་བསྐྱེད་བུ་བཞིན་སྤྱད་བསྐྱེད་འབྱུང་ལ། དེ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕན་བཏགས་ན་བདེ་བ་

འབྱུང་ན། ཅེའི་ཕྱིར། སྒྲེན་པའི་ལུགས་བཞིན་བདེ་བ་བཏང་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཅེས་
གསུངས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་བ་དང་པན་སེམ། དང་ལེན་སྤངས་
པའི་ཆེད་དུ་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་སྤྱོད་པ་འགྲོ་ལས་ཆད་མེད་པ་བཞི་སྟེ། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་
བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེད་
མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་
གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྩེ།
དགའ་བ།བཏང་སྟོམས་ཆད་མེད་བཞིས་སྟོན་པ་དང་ཁུར་དུ་འབྱེད་བ།ལས་ལ་བཙོན་པའི་
སྟོམ་ཆེག་ཆེན་པོ་བཞི་བཞག་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྷ་བའི་སྟོན་འབྱུག་གི་བྱ་བས་ཟེན་ན་
ཆོས་ཡང་དག་ཏུ་འགྲོ་ལ་མ་ཟེན་ན་མི་འགྲོ་བ་འདིས་ཕྱི་བ་ལྷ་སྟེགས་པ་དང་བྱུང་པར་
འབྱེད་ལ། ཆོས་ཀྱི་མགོ་མ་སྤྱོད་པ་འགྲོ་བའི་སྟོམ་ཆེན་པོ་ཡིན། འདི་ལ་ཐེག་པ་ཆེ་
ཆུང་གཉིས།བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་པ་བཞི། བོད་ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་གྱིས་མཆོན་པའི་ནང་བ་
སངས་རྒྱལ་པ་ཡོད་ཆད་གཅིག་མཐུན་ཡིན། དེའི་ཕྱིར། སྤྱོད་པ་འགྲོ་ལ་དགག་པ་རྒྱག་ན་
ཐོག་མར་ཁོའི་བསམ་སྟོའི་མང་གཞི་སེམས་ཅན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དགག་དགོས་

པར་མ་ཟད། དཔེར་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དབྱེ་མཉམས་ལས་ཐར་ན་དགའ་བ་དང་།
ནད་སོགས་ཀྱིས་གཟེར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུལ་བའི་པན་སེམས།
དེ་ལ་སྒྲན་བཅོས་བྱེད་པར་གྲོགས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་མིག་ནང་གི་ཆེར་མ་བཞིན་རེ་རེ་
ནས་དགག་དགོས་ཏེ། ལྷོན་ཤིང་དེའི་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་རྩ་མེད་དུ་གཏོང་ན། ལྷོན་
ཤིང་ཁོ་རང་རྩ་བ་ནས་འབྲེག་དགོས་པ་ཡིན་གྱི་ལོ་མ་རེ་གཉིས་ཙམ་འཐོག་བྱིར་ཡོད་ཆད་
སྒོས་བཏང་སྟེ་ངར་ལྷགས་རྩ་བ་དེ་ན་པ་ནི་སྒྲན་པོ་ངོ་མ་རང་གི་པ་མ་ཡང་བྲིན་ཅན་
ཡིན་པ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་དགོས། འདི་ལ་རྩེ་ས་པཎ་གྱིས།

མཁས་པ་རང་གིས་དཔྱེད་ཤེས་གྱི།

སྒྲན་པོ་གྲགས་པའི་རྩེ་ས་སུ་འགོ།

བྱི་གན་ཀྱ་ཙེ་འདོན་པ་ན།

རྒྱ་མཚན་མེད་པར་གཞན་དག་རྒྱག།

ཅེས་གསུངས་པ་རེད། མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་བསམ་སྒོལ་དགག་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ཞིག་
གལ་ཏེ་ཡོད་ན། དེ་ནི་འཇམ་གླིང་གི་དབྱ་བོ་ཡིན། ཅིའི་བྱིར་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
བདེ་བ་དང་ལྷན་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྦྱང་རྩེ། བདེ་

ལྷན་སྐྱུག་བྲལ་གྱི་དགའ་བ། ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་འདོད་གྱི་
བསམ་སྒོ་དག་ནི་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བ་ཡིན། ལྟ་བ་འདི་འཇམ་སྒྲིང་མ་ཐུན་སྒྲིལ་
དང་ཞི་བདེའི་སྟོག་ཤིང་ཡིན་ལ། མ་ཐུན་སྒྲིལ་དང་ཞི་བདེ་ནི་འཇམ་སྒྲིང་རིགས་སོ་སོའི་
ཕྱགས་འདུན་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས་དེ་ལ་དགག་སྐྱབ་བྱས་ན་འཇམ་སྒྲིང་གི་དབྱ་བོ་ཞེས་སྒྲ་
འོས་བ་ཡིན་ནོ།།

འདྲ་མཉམ་ཟེར་བ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བདེ་སྤྱིད་འདོད་པ་འདྲ་
མཉམ་དང་སྐྱུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་མ་ཡིན་པར། ཅ་
བའི་སེམས་ཁམས་སམ་གཞིའི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཀྱང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་ལྔ་མ་
ལས། ཇི་ལྟར་པད་ངན་སྤྱང་ཅི་སྤྱང་མ་ལ།། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁམས་བདེར་
གཤེགས་སྤྱིང་བོ་དང་། མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལ་དབྱེར་མེད་ཕྱིར།།

རིགས་ནི་ཐ་དད་རུང་མ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་བཞིན་གནས་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཀྱང་། ཐ་ན་འབྲུ་སྤྱ་ཡིན་
ཀྱང་ཡོན་ཏན་སྤྱིན་རུང་གི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་མི་དང་འདྲ་བར་གསུངས། འདི་ལས་ལྟག་པའི་

འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་དང་གཞིའི་ཚན་རིག་ངོ་མ་ཞིག་མེད་པར་བསམ་སྟེ།
རགས་པ་ཚུམ་གཞིའི་རྩལ་ཕྱན་དང་བག་ཆགས་བགོ་གཞིའི་བདེར་གཤེགས་སྟོང་བོའམ་
ཀུན་གཞི་གཉིས་གཟུགས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་བྱབ་མཉམ་དུ་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ།།

གོང་དུ་བྲངས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་། རིགས་མི་གཙོ། རུས་མི་གཙོ། བསྐྱབ་པ་
ཡོན་ཏན་གཙོ། ཞེས་པ་འདིས། མི་རིགས་འདྲ་མཉམ། ཐོ་མོ་འདྲ་མཉམ། མི་རེ་རེ་རང་
ཉིད་ཀྱི་ཆེ་སློག་དང་བདེ་ཐང་ལ་གཅེས་སེམས་འདྲ་མཉམ་དུ་བསྟན་ཚུལ་གོང་དུ་བཤད་ཅིན་
ལ། བཟང་སྟོན་ལས།

ལྷ་ཡི་སྐད་དང་ཁྱ་དང་གཞོན་གྱིན་སྐད།།

གྲུལ་བམ་དག་དང་མི་ཡི་སྐད་ནམས་དང་།།

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་སྐྱ་ནམས་ཅི་ཅམ་པར།།

ཐམས་ཅད་སྐད་དུ་བདག་གིས་ཆོས་བསྟན་ཏོ།།

ཞེས་འགྲོ་བ་སོ་སོའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་སོགས་ཀྱང་འདྲ་མཉམ་དུ་གསུངས། སངས་རྒྱལ་
ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པ་སོགས་མང་ཆོགས་ལ་མཐུན་པའི་ཆེད་དུ།
ཐེག་དམན་གྱི་ཆོས་སྐོར་མང་བོ་ཞིག་ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི་སྐད་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད།

འདི་ལས་ང་ཚོས་ཤེས་བྱ་བ་པ་ནི། རྒྱ་གར་དུ་ལེགས་སྒྱུར་ལྟའི་སྐད་དང་བེ་ཤ་ཅི་ཤ་བའི་
སྐད་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་སྐད་ཡིག་མཆོག་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པར་སྐད་ཡིག་འབྲམ་མཉམ་
གྱི་ལྟ་བ་ཙམ་དུ་མ་བཟད། པ་ལའི་སྐད་ཀྱིས་འདོན་ཅིང་དེའི་ཡི་གེར་པཐས་པ་ལ་ཐེག་དམན་
ལྟོ་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང། རྒྱའི་སྐད་དང་ཡི་གེར་བསྒྱུར་བ་ལ་རྒྱ་བརྒྱད་དང། བོད་ཀྱི་སྐད་
དུ་ཐོན་པ་བོད་བརྒྱད་དུ་མ་བྱུན་པ་ལྟར་དབྱེན་བརྒྱད་ནང་བསྟན་སོགས་མང་བོ་ཞིག་དར་
ཆོག་པ་ཡོད། སངས་རྒྱུ་མཆོག་གིས་བཟད་མི་སྤྱེ་བའི་ཤེས་པ་ཁོང་དུ་རྒྱད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་
པར་རྒྱ་གར་གྱིས་མཆོན་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གོ་ལ་འདིར། འབྲམ་མཉམ་མིན་པ་དང་གནས་
ལུགས་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན་མང་དུ་མ་བཟོང་སྟེ། ཐོག་མར་བདེན་པ་དང་འབྲམ་མཉམ་འདི་རྒྱ་
མཆོན་དང་བཅས་གསུངས་ནས་སྟོལ་རྒྱུན་རྟེན་བའི་རིགས་རུས་ཆེ་བཅན་དང། སྐད་
ཡིག་པོ་མོ་འབྲམ་མཉམ་མིན་པ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་རི་ཡོངས་སུ་གཏོར་ཆར་ལ། ད་ལྟ་རྒྱལ་
སྤྱིའི་མིའི་གཅིག་གྱུར། འབྲམ་མཉམ། མ་བྱུན་སྤྱིལ་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་ལས་ཀྱང་རིང་དུ་
སོང་ཡོད་ན། སངས་རྒྱུ་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་སྟོན་བྱང་ཡང་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱབས་སུ་
མི་མཆི་ཀ་མེད་རེད།

ལོ་ཟླ་དུས་ཚོད་འགྱུར་བ་བཞིན། །

སྤྱིད་སྤྱག་སོ་ན་མི་གནས་ཀྱང་། །

བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེའི་ལྟ་བ་དང་། །

འཇམ་སྤྲིང་ཞི་བདེ་བརྟན་པར་སྒོན།།

ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་རང་དབང་ལྟ་བ།

ནང་བརྟན་ཆོས་ལུགས་འདི་བྱང་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁོད་དར་བ་དང་སྤེལ་བ། བྱམ་
བརྟན་དུ་སོང་བའི་རྣམ་ཐར་མང་ལ། ཉམས་པ་དང་བཞིག་པ། གཞན་དུ་བློས་པ། ཡང་ན།
ལྷག་ལུས་ཀྱི་གནའ་ཤུལ་ཀྱང་མང་། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལས་བྱིངས་ཆེ་བར་བདེན་དབང་
བྱེད་བྱུང་བ་ཞིག་ནི། བོད་དང་རྒྱ་ཡུལ་དུ་དར་བ་ལ་མཆོན་ན། མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་
བ་དང་དམ་པ་མང་བོས་དཀའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་སྤྱད་ནས་དང་དུ་ལེན་འདོད་ཀྱིས་ཚུར་
གདན་བྲངས་པ་ལས། ཆོས་ལུགས་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་བཅོན་དང་སྟོབས་དང་། དམག་
གིས་དབང་བསྐྱར་བའི་འོག་བྱམ་སྤེལ་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་པ་འདིས། ཡུལ་ཁམས་དང་
མི་རིགས་གང་ལ་མཆོན་ནའང་འདྲ་མཉམ་དུ་མ་བཟུང་ཆེས་བྱེད་པར་འཕགས་པ་རང་དབང་
བའི་ལྟ་བ་ཞིག་བརྟན་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་མི་སྒྲིལ་མཆོན་ནའང་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མི་དད་རང་གི་
དབང་ཆ་ཡིན་པ་ལས་བཅོན་དང་དབང་གིས་དད་པ་མེད་ལ། རལ་གྱི་དང་སྒྲིགས་བཅ་
བཟུང་ནས་ཁྱོད་ཆོས་ལ་དད་དམ་མགོ་ལེན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་སློག་གི་ཆེད་དུ་ཆོས་ལ་ལྷགས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་ནང་བ་སངས་རྒྱུ་པ་ལ་གཏན་དུ་མེད་པ་རེད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སངས་
རྒྱུ་པ་སྟན་པའི་ངོ་བོ་གཞན་ལ་འཆེ་བ་མི་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་པར་མདོ་ལས།

སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།།

དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པར་སྤྱད།།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡང་དག་དུལ།།

འདི་ནི་སངས་རྒྱུ་པ་སྟན་པ་ཡིན།།

ཞེས་སོགས་གསུངས་། དེའི་རྒྱུ་མཆོན་ཡང་སུ་ཡིན་ཀྱང་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་ཆེས་ཆེ་
བ་དང་རང་གི་སློག་ལས་གཅེས་པ་གཞན་མེད་པས་སངས་རྒྱུ་པ་དང་ནང་བ་སྟན་གཞུང་
ལུགས་གང་ཡིན་ཀྱང་ཆེ་སློག་གི་མགོན་རྒྱབས་སུ་འགྱུར་དགོས་པ་ལས། དེ་ལས་སློག་སྟེ་
ཆེ་སློག་གི་གཤེད་མར་གྱུར་བ་ཆོས་ལུགས་སུ་ཁས་མི་ལེན་པ་རེད། དཔེར་ན། བྱད་པར་
འཕགས་བསྟོད་ལས།

མཆོད་སྦྱོན་ལ་ནི་ཕྱགས་འགྲུམས་པར།

དང་སྒོང་ནམས་ནི་སྤྲ་ཞེས་གྲགས།

སྤྲིག་མེད་ཁྱོད་ཀྱིས་གྲོག་མའང་།

གཞོན་པ་བཀྱིད་པར་རྗེས་མ་གནང་།

ཞེས་དང་།

གཞོན་ཁུ་ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་ན།

དྲུག་ལྟན་མ་དང་ལྟན་ཅིག་སྦྱོད།

ཁྱོད་ཀྱིས་འཁྲིག་པའི་སྦྱོར་བ་བདུན།

ཐལ་བ་བཞིན་དུ་བཀྱིས་པར་གྱུར།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་སྦྱོགས་མང་བོ་ནས་མཆོན་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་ལུགས་
དད་མོས་རང་དབང་གི་བདེན་དོན་ཞིག་ནང་བསྟན་ལོ་རྒྱུས་དང་གཞུང་ལུགས་ལས་ངོ་
སྦྱོད་འབྱུང་ལ།འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་ནང་བསྟན་ལ་བཙུང་མཐོང་དང་དད་མོས་བྱེད་པའི་
རྒྱ་མཚན་གཅིག་ཀྱང་དེ་ཡིན།

ཡེ་ཤྲུའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆེ་གས་

ཡིན་ཀྱང་ཁོས་ཆོས་ལུགས་སྤེལ་བ་འོས་འགན་ལྟ་བུར་བརྒྱུད་ནས་ཨ་ཟླ་སྤེམ་སྤྲོད་སོགས་
རྒྱུ་ཁབ་སོ་སོར་ཆོས་བྱེད་མི་སྣ་ཆེད་མངགས་ཀྱིས་འཆོལ་བསྟུ་བྱེད་བ་དང་། ཁོའི་ཆོས་
ལུགས་ལ་ཞུགས་ན་ཐོག་མར་འཆོ་བའི་རོགས་རམ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱང་རྗེས་སུ་ལོ་རེའི་ཡོང་
འབབ་ཀྱི་ཆོད་ཐིག་བརྒྱུད་ནས་ངེས་ཅན་དུ་ཁོའི་ཆོས་ཆོགས་སམ་ལྟ་ཁང་ལ་འབྱུང་དགོས་
བ་རེད། དེ་བས་ཁོའི་ཆོས་ལ་ཞུགས་ཆེད་ཐབས་ལམ་གང་འགྲིག་ཅི་བྱས་བྱེད། ཆོས་ལ་
ཞུགས་པ་རང་དབང་ལྟ་བུ་ཡིན་ཀྱང་ཞུགས་ཐོན་གྱིར་འབྱུང་བ་རང་དབང་མེད་བ་རེད།
འོན་ཀྱང་ནང་བ་སངས་རྒྱུ་པ་དེ་དག་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཡོད་ཆོད་ཀྱི་རང་དབང་རང་ལ་ཡོད་
དེ། དཔེར་ན། དགོན་པར་ལོ་རེར་སྐྱེ་འབྱེད་བྱེད་མི་བྱེད་རང་ལ་དབང་ལ། སྐྱེ་འབྱེད་ག་
ཆོད་བྱེད་པའང་རང་ལ་དབང་། ཡུལ་དུ་དགོ་འདུན་པ་གདན་དྲངས་ཏེ་ཆོས་བཏོན་ན།
འབྱུང་བ་རང་གི་ཡོད་ཆོད་འཛོམ་ཆོད་ཅམ་ལས་ཆོད་ཐིག་མེད། ལྷག་པར་མི་ཆེ་གང་བོར་
ཆོས་དང་རིག་གནས་ཅི་ཅམ་སློབ་ཀྱང་སྤྲོ་མ་དགོ་ཀླན་ཐོག་མར་བསྟེན་དུས་ཁ་དར་སྐྱེ་བུ་
ཞིག་གིས་ཆོག་པ་འདི་ལས་རང་དབང་དང་དམིགས་བསལ་ཞིག་གང་ན་ཡོད། དེར་རབས་
ཀྱང་རིག་གནས་ཉག་ཅམ་སློབ་ཀྱང་དུས་ཆོད་དང་ཉིན་གངས་གཏན་ཁེལ་ལྟར་སློབ་ཡོན་
སྟོར་མོ་དང་འབྲུལ་ཐབས་མེད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

གཞན་ཡང་། མི་སྐྱེ་ཡོན་ཡང་དོན་དུ་གཉེར་བྱའི་གཙོ་བོ་རང་དབང་གི་འཆོ་བ་སྤུན་

སྤྲུལ་ཆོག་ས་པ་ཞིག་ལོངས་སྤྱོད་པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་གཞུང་ལུགས་
ལུན་སྤྲུལ་ཆོག་ས་པ། འཛིག་རྟེན་སྤྱོད་པའི་དོན་དང་མཐུན་པ། བསམ་པ་དགེ་ཞིང་ལས་ལ་
བཙོན་པ། རང་དང་གཞན་གྱི་དོན་འབྲུག་པ་ཞིག་ལ་བསྟེན་ཏེ་སྤྱོད་དགོས་པར་མ་ཟད།
གཟུགས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་འཆོ་བའི་གཞི་རྟེན་རགས་པ་ཁམ་གྱི་ཟས་དང་ཕྲ་བ་རྣམ་ཤེས་
གྱི་ཟས་གཉིས་དགོས་པར་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་སྤྱོད་ན། ད་གཟོད་རང་དབང་གི་
འཆོ་བ་འདྲིམ་པོ་ཞིག་རོལ་ཐུབ། གཞུང་ལུགས་དེ་ནི་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ལ་འབྲུས་
ཆང་བར་ཡོད་པས་ནང་བསྟན་ལ་སྤོབ་པ་ནི་རང་དབང་གི་འཆོ་བ་དེའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་མ་
ཟད། གཞན་དོན་དུའང་ཡིན་པ་རེད། ས་པན་གྱིས། བདེ་བའི་མཆོག་ནི་སེམས་སྦྱིད་པ།
ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སེམས་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་ནི་མཆོག་དང་། ལུས་ལ་
ནད་མེད་པའི་བདེ་བ་ནི་འབྲིང་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གིས་བྱིན་པའི་སྤྱོད་སྤྱང་ནི་ཐ་མ་
དང་། རང་གི་འབད་འབྱུངས་གྱིས་ཐོབ་པའི་བདེ་སྦྱིད་ལྟ་བུའི་སྤྱང་བ་དེ་ཐ་མའི་ཡང་ཐ་མ་
ཡིན་པ་ལྟ་བུ་རེད།

དེས་ན་ང་ཆོ་ཆང་མས་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་སྐྱབས་སྤྱོད་བབས་ཡོད་པས།
ཐོག་མར་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་སྤྱོད་པའི་དངོས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དེ་གང་ཡིན་བཙལ་དགོས།
རིགས་པའི་ལམ་ཞིག་སྤྱོད་ན། དཔལ་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས། རྣམ་ཤེས་མིན་པས་རྣམ་ཤེས་

ཀྱི། ཉེར་ལེན་མིན། ཞེས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་དང་དེ་མ་ཐག་རྒྱུན་ལ་ཤེས་པས་བྱུང་
པར་མཆོན་ཉིད་རིག་པས་གསུངས་པ་འདིས། སྤྱི་འདུག་ལ་འབྱོར་དང་འཇུག་ས་སྤྱོད། ཁང་
བྱིས་ལ་འཇུག་སོགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེར་ལེན་མི་བྱེད་པ་ཤེས་
ཐུབ་དཔེར་ན། མི་ཞིག་བཅོན་ཁྱིད་ཀྱིས་སོང་སྟེ། མགོན་ཁང་བཟང་བོར་བཞག་ས་མ་གང་
བཟང་བྱིན་ཀྱང་དེ་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བ་གཏན་ནས་མེད་པར་མ་བད། ད་དུང་བས་མི་བ་
དང་ཞེ་སྤང་གི་སྒྲོན་མར་འགྱུར་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེས་ན་ཞེ་སྤང་དང་བྱམས་པ། དགའ་
སྤྱོད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་སོགས་དཔལ་འབྱོར་དང་གཞི་བྱིས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ཡོད་མེད་
ལ་སྟོས་པ་མེད་པར་སེམས་རང་གི་ངོས་ནས་བཅོས་བསྐྱུར་བྱས་ཆོག་ཅིང་ཤིན་ཏུ་བསྐྱུར་
སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ཤེས་དགོས་སོ།

སྤྱོད་འཇུག་ལས།

འདི་ལྟར་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་དང་།

སྤྱུག་བསྐྱེད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡང་།

སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས།

ཡང་དག་གསུང་བ་ཉིད་ཀྱིས་བསྟན།

ཞེས་སོགས་གཞུང་ཆེན་མོའི་བཤད་བྱ་མང་ཡང་རེ་ཞིག་བསྐྱར་ནས། མདོར་ན་རང་
དབང་ཟེར་བ་དེ་ཡང་ཁྱིམ་ས་མེད་ལུགས་མེད་ཅིག་ལ་བཤད་པ་མིན་པར་གདམ་བྱའི་
དབང་ཆ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བཤད་དགོས་ན། ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཆོ་ལ་དད་
མི་དད་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་སྐྱབ་མི་སྐྱབ་ཀྱི་གདམ་གའི་དབང་ཆ་རང་ལ་བྱིན་ཡོད་པ་
ཡིན་ཏེ། ལྟོན་བ་སངས་རྒྱལ་མཆོག་གིས།

ངས་ནི་བྲིད་ལ་ཐར་བའི་ལམ་བསྟན་གྱིས།

ཐར་བ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་བྱོས།

ཞེས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཆན་སོགས་ཀྱིས་ངས་འདི་ནས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ནི་
རང་དབང་གི་ལྟ་བ་སྐྱབ་པ་རེད་ཅེས་མགིན་པ་གཟེངས་སུ་བཏེགས་ནས་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ནོ།

ནམ་དཀར་དགེ་བས་སེམས་ལ་བདེ་བ་སྟེར། །

གནས་མལ་འབྱོར་བས་ལུས་ལ་བདེ་བ་སྟེར། །

ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་བདེ་སྦྱིད་འཛོམ་འདོད་ན། །

གཅིག་གི་ལྷ་ལ་གཅིག་གྱུང་སྟེན་པར་རིགས། །

ནམ་དཔྱོད་རིགས་པ་སྐྱེ་ལ་བདེ་ཙམ་གྱིས། །

ཆོས་ཉིད་གཏིང་མཐའ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རྒྱས། །

གཏི་ཐུག་ཐུན་པའི་རྫོང་ལ་གནས་འཆའ་བའི། །

ཐུན་པོ་དག་ལ་གསེར་ལས་ལྷོ་འབྲངས་གཙོ། །

ཞེས་གྲང་སྤྲས་སོ།།

ནང་བ་སངས་རྒྱུ་པའི་དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ།

སྤྱི་ལཱ་མཆོ་བཞེས་བསྐྱུས་པའི་གོ་ལ་རྒྱུ་པོ་འདིའི་སྤྱི་ན་གནས་ཤིང་འཆོ་བའི་
འགོ་བ་འདི་དག་ནི། བསྐྱལ་བའི་འགྱུར་ལྷོག་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཕེལ་འབྲིབ་གི་ལོ་རྒྱུས་རིང་
མིའི་ཁྲོད་རིམ་བཞིན་འཆར་ལོང་བྱུང་ཞིང་། འཆོ་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་སློབ་གསོ། སློལ་
རྒྱན་བཅོས་བསྐྱུར་གི་གོ་རིམ་ལས་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་དང་དམངས་གཙོ་མིན་པ་མང་བོ་
ཆགས་ཡོད།འོན་ཀྱང་། ནང་བ་སངས་རྒྱུ་པ་ལ་མཆོན་ན། འགྱུར་ལྷོག་དང་འཕེལ་

འགྲིབ་ཅི་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ཁོའི་འདྲ་མཉམ་དང་དམངས་གཙོ།རང་དབང་གི་ལྟ་བ་ད་བར་དུ་
འགྱུར་མེད། ནང་བ་སངས་རྒྱུ་པའི་དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་འདི་དེང་
རབས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གོ་མ་སྤྱོད་བའི་ཐ་སྙད་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པས། མང་གཙོ་
ཟེར་བ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིང་གི་ལྟ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། ནང་བསྟན་གཞུང་ལུགས་ལས་
འི་ལྟ་བ་འབྱུང་སྟམ་ཡང་། བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་ཀྱིས་བཤད་ནའང་ནང་བསྟན་གཞུང་
ལུགས་ཀྱིས་དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ་འདི་གཙོ་ཆེར་གསུངས་ཡོད་པར་མ་ཟད་སངས་རྒྱུ་ཁོ་
རང་ངོས་ནས་དམངས་གཙོ་བ་ཞིག་རེད། སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་ཀྱིས། རིགས་མི་གཙོ།
རུས་མི་གཙོ། བསྐྱབ་པ་ཡོན་ཏན་གཙོ། ཞེས་གསུངས་པ་འདིས། བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་
རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོགས་གཙོ་བོ་རིགས་རུས་དག་ཞན་དང་། དཔལ་འབྱོར་སྟོབས་
ལུགས། ང་ཆེ་ང་བཅོན་ཀྱིས་བློ་གཏོག་སྤྱི་ཚོགས་དབང་བསྐྱར་བྱེད་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་ཀྱི་
ལུགས་རི་དང་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མང་གཞི་གཏོར་བ་རེད།རིགས་མཐོ་བ་དང་རིས་བཅོན་པ་
ཙམ་ཀྱིས་འགོ་བ་མིའི་དབང་ཐང་དང་མཐོ་དམན་མ་བཤད་པར་སྟུ་ལ་ལུས་ངག་གི་སྟོད་པ་
བཟང་བ། སེམས་ཀྱི་དུག་གསུམ་ཉུང་བ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དེ་མཆོག་ཏུ་
བསྐྱེད་པ་ཡོད།

འདི་ནི་རུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་ནང་། སློ་མཐུན་ཉིང་ཞོ་ཕེན་

གྲིས། གྲི་ལ་དཀར་ནག་གང་ཡིན་མི་གཙོ་ཅི་གྲུ་འཛིན་ཐུབ་པ་གཙོ། ཟེར་བའི་དམངས་
གཙོའི་ལྷ་བ་བཤད་པ་དང་ཡང་མཚུངས་ལ། སངས་རྒྱུ་གྲིས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་སྟོན་
དུ་ལྷ་བ་འདི་བསྐྱགས་ཟིན་པ་རེད།

གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན། རྒྱ་གར་གྱི་རིགས་རུས་དག་ཞན་དང་། སྟོལ་རྒྱན་ཆོས་
ལུགས་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་དབང་བསྐྱར་འོག་སངས་རྒྱུ་བ་མཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཆན་
ནི། དམངས་གཙོའི་ལྷ་བ་འདི་ལ་མང་ཆོགས་བྱིངས་དགའ་དད་དང་ཡིད་ཆེས་བྱུང་བས་
ཡིན། དེ་ཡང་ལྷ་བ་འདི་སངས་རྒྱུ་གྲིས་གསུངས་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ཁོ་ནས་ཁས་སྐྱངས་པ་
མ་ཡིན་པར་བདེན་དོན་ནམ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཆོ་བས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་སུ་ཡིན་
ཀྱང་ཁས་མི་ལེན་ཐབས་མེད་བྱུང་ཡོད།

ཆོག་དོན་འབྲེལ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། དམངས་གཙོའི་ལྷ་བ་ཟེར་བ་ནི་མི་གྲངས་
འཛོར་ཆེན་བརྒྱ་ཆའི་ལྔ་བརྒྱ་ཡན་ཆད་གྲིས་ཁས་ལེན་དགོས་པ་མང་གཙོ་ཟེར་བ་ལྷ་བའི་
ཆ་ཁོ་ནས་མིན་ལ། སངས་རྒྱུ་དང་རྒྱལ་བོས་ཐག་བཅད་པ་ལྟར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་དེ་
ལས་ཀྱང་མིན་པར། རང་གི་ཉེ་འབྲེལ་དང་ངོ་ཤེས་ཕྱོགས་མཆེད། ཏང་ཁག་ཆོགས་ཁག་
སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཞེན་དོར་ནས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། བན་བདེ་ལ་
བསམ་པ།རིག་གཞུང་དང་ཀུན་སྟོད་སྟེའི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པར་ཁས་ལེན་དགོས་

བ་དེ་རེད། མཐར་གཏུགས་ན་དེ་ཡང་བདེན་དོན་གྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས། ནང་བ་སངས་
རྒྱུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་བ་བཞིའི་ནང་ཚན་ལྟ་བ་ཆེས་མཐོ་བའི་དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བས་
ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་གྲུབ་གྱིས་སྟོང་བར་ཐག་བཅད་ནས། སྤྱོད་མར་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་མི་
འགལ་བའི་ཐ་སྙད་ཁས་སྒྲུངས་པ་འདི་ཡང་དམངས་གཙོའི་ལྟ་བ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པའི་
ཆེད་ཡིན་ཏེ། དཔལ་ལྷན་སྤྱོད་བ་གྲགས་པས།

ཁྱོད་དང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ནི་ཙོད་ཅིག་དང་།

བྱི་ནས་སྟོབས་ལྷན་བདག་གིས་བསྟེན་པར་བྱ།

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་རེད།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱུ་ཁོང་ཉིད་གྱིས་གྱུང་།

དགེ་སྟོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་གྱིས།

བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱུད་བའི་གསེར་བཞིན་དུ།

ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ང་ཡི་བཀའ།

སྒྲུངས་པར་བྱ་ཡི་གྲུས་བྱིར་མིན།

ཞེས་སངས་རྒྱུ་ང་བཟང་བ་དང་། ངའི་གསུང་ཡིན་པ་ཙམ་གྱིས་ཁས་སྒྲུངས་མི་བྱ་

བར་དང་ས་བསྟན་པའི་སློབ་གསུང་གཞི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་གྱིས་སློབ་འདོགས་ཆོད།
སློམ་པས་ཉམས་སུ་ལོངས་དང་། བདེན་ན་ད་གཞི་དང་པ་གྱིས་ལ་ཁས་ལོངས། གསུངས་
པ་འདི་ལས་གཞན་པའི་དམངས་གཙོའི་ལྷ་བ་ཞིག་འཛོགས་རྒྱུ་མེད།

གོང་གི་ཤོ་ལོ་ཀ་འདིས་ནི། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཆོས་ལ་རྟོན་པ། ཆོག་ལ་མི་རྟོན་དོན་
ལ་རྟོན་པ། རང་དོན་ལ་མི་རྟོན་ངེས་དོན་ལ་རྟོན་པ། རྣམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡེ་ཤེས་ལ་རྟོན་
པ། ཞེས་རྟོན་པ་བཞི་དང་མི་རྟོན་པ་བཞི་གསུངས་ལ། དཔེ་ནི། ང་ཆོས་གསེར་ཉ་བའི་ཆེ་
བལྟས་ཏེ། བསྐྱེད་ཏེ། བཅད་དེ། བརྒྱུད་ཏེ་བརྟག་དགོས་པ་བཞིན། ཆོས་ལའང་བརྟག་
དཔྱད་མ་བཟང་བར་དག་སྒྲུང་སྒྲིང་བ་དང་དད་པ་ཆེ་མདོག་གིས་གྲུ་ཆོམ་དུ་འཇུག་པ་ནི་མི་
རུང་པའི་དོན་ནོ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་འབྲམ་མཉམ་གྱི་ལྷ་བ་བདེ་སྐྱབ་སྐྱབ་སེལ་དེ་མེད་ན། རང་དབང་གི་ལྷ་
བ་འབྱུང་བའི་གཞི་མེད་པ་དང་། དེ་མེད་ན་དམངས་གཙོའི་ལྷ་བ་མེད་པས་ལྷ་བ་དེ་གསུམ་
ནི་རྗེས་སུ་འགྲོ་ལྷོག་གྲུབ་པར་མ་ཟད། ཡོད་ན་ཡོད་མཉམ་དང་མེད་ན་མེད་མཉམ་གྱི་ལྷོས་
གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། འཇམ་གླིང་ཞི་བདེ་ཞེས་པའི་ཞི་བ་དང་བདེ་བ་ནི་སེམས་
ལས་འབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སེམས་དེ་ཡང་རང་དབང་ཡིན་པ། འབྲམ་མཉམ་ཡིན་པ།
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཡིན་ན་ཞི་བདེ་ཡིན་ལ། མིན་ན་ཞི་བདེ་མེད་པའི་ངོས་བཟུང་བྱས་

ཡོད་པ་རེད།

རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མིང་གྲགས་ལྡན་པའི་ཆོན་རིག་མཁས་པ་རུབ་ཕྱོགས་འཇར་མན་གྱི་
པོ་འུན་སྟོབ་བྲ་ཆེན་མོའི་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཆེད་ལས་ཞིབ་འཇུག་རབ་འབྱམས་པ་
ཡུའུ་ལེ་འུན་གྱིས། དེང་སྐབས་འཇམ་གླིང་དུ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ་ཆེས་ཡིད་དབང་
འབྲོག་པའི་རུས་པ་གཉིས་ལྡན་ཡོད། གཅིག་ནི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་མཆོན་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་
དང་། གཅིག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་བདེ་སྐྱབ་པའི་སླ་ན་མ་མཆིས་པའི་རིན་
ཐང་གི་འདུ་ཤེས་དེ་རེད། ཅེས་དང་། ཨ་མེ་རི་ཀའི་རབ་འབྱམས་པ་སྟེ་ཉི་ཡིས། ཆོན་རིག་
ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་པ་རྒྱང་བས་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་མི་རུས་པ་ང་
ཆོས་ད་ལྟ་ཤེས་ཏེ། ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་བ་བཟང་པོ་སྐྱབ་ཆོག་ལ་ངན་
པའང་སྐྱབ་ཆོག་གོ་མཛེས་པ་དང་། ཤེས་རབ། འདྲ་མཉམ་གྱི་སྟོ་ཁོ་ནས་ཆོན་རིག་ལག་
རྩལ་ལ་སྦྱད་ན། ད་གདོད་ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་གྱིས་ང་ཆོ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། དེས་ན་
ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ཡང་དག་པའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་བསམ་པ་དེ་རྟེན་དགོས། ཞེས་དང་།
འཇམ་གླིང་གི་ཆོན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་སྟོང་གཅིག་དང་དྲུག་བརྒྱ་ལྷག་གིས་བརྩམས་ཤིང་
ད་ལྟ་རྒྱ་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པའི་ནང་དུའང་། མ་འོངས་འཇམ་གླིང་སྐྱར་སྟོབ་བྱེད་པའི་
སྟན་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཞི་བདེ་ཡོང་པའི་ས་མཁན་ཉག་གཅིག་ཡོད་ན། དེ་ནི་སངས་

རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཁོ་ནའི་སྤྲེང་དུ་འབབ་གསུངས་བ་སོགས་མང་བོས་ནང་བསྟན་ཆོས་
ལུགས་ནི། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་སྤྲེགས་བྱ་དང་སྟོག་ཤིང་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་དང་། ལུང་
རིགས་མང་བོ། ལེགས་བཤད་མང་བོ་བཅས་གསུངས་ཡོད་པ་འདིས་ཀྱང་། འབྲ་མཉམ་
དང་། རང་དབང་། དམངས་གཙོའི་ལྷ་བ་གསུམ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ལ་ལྡན་པར་མ་
བད། ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་བྱམས་སྤྲེང་རྗེའི་ལྷ་བ་དང་། རྩལ་སྟན་གྱི་ལྷ་བའམ་གཞིའི་
ཆོན་རིག་གཟུང་འཛིན་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ། བདག་འཛིན་མི་རུང་བའི་ལྷ་བ། བདེན་གྲུབ་
མེད་པའི་ལྷ་བ་བཅས་ནི། གཤུལ་བྱའི་སྟོ་རྒྱས་མི་འབྲ་བ་དང་སྐབས་དོན་དགོས་མཁོ་མི་
འབྲ་བའི་དབང་གིས་ལྷ་བ་སྟོ་མང་འཛོམས་ཤིང་། ཆོད་མ་རིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་བའི་
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྟོའི་རིག་གནས་བྱུང་འཕགས་ཤིག་ཏུ་བདེན་ཐག་བཅད་
ཡོད་པ་རེད་དོ།

སྟོན་པ།

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཐའ་དང་ངོ་བོ་དཀར། །

དགེ་སྤྲིག་སྤང་སྤང་འདི་དང་སྤྱི་མར་གསལ། །

མི་ཆེའི་རིན་ཐང་གཞན་པན་མཛད་བཟང་སྟེ། །

འདི་གསུམ་འཛིག་ཉེན་སྤྲོང་བོ་བསྟུ་མེད་གསུམ། །

ཀླ་ཡེ་རིག་པའི་གནས་ལ་བཙོན་པ་སྤྱེད། །

གངས་ལྗོངས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་མཛད་རྗེས་ཞོག །

སྤྱིང་ལྔ་མཆོ་བཞིས་བསྐྱས་པའི་འཛམ་སྤྱིང་གི །

ཞི་བདེའི་ལམ་ཆེན་སྤྱིང་དུ་མཉམ་དུ་འགོ །

པའི་ས་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱའི་སྤྱལ་མིང་བ་ཨ་ལགས་གསེར་ལག་ཏུ་འབོད་པས་བོད་གསང་རིག་གནས་བྱང་
ཆུབ་སྤྱིང་ནས་བྱིས་ཏེ་བསམ་སྒྲུབ་ཞེས་རིག་དུས་དེབ་སྤྱིང་དུ་བཀོད་པའོ།། །།

༢༠༡༠ལོའི་ལྷ་པོ་པར།