



ཀློག་ཆུང་།

ཅ ༣ དགེ་ལས་ཐད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

སྐབས་བཞི་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཕན་དགེ་ལས་བསྐྱེད།

ཅ ༡༧ བར་བསྟན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ།

མེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཆན་ལག

ཅ ༥༩ ཁྱིམ་ཁྱིམ་ལན།

ཅ ༧༥ བོད་རིག་གནས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་གསོ་བའི་ལྟ་རྒྱུ།

ཆེན་ཏུ་སྟོབ་ཆེན་ཆན་ཅུལ་གྱི་དབྱེད།

ཅ ༡༡༩ ཁྱིམ་ཁྱིམ་ལན།

ཅ ༡༣༩ དད་མོས་དང་མི་ཆོ།

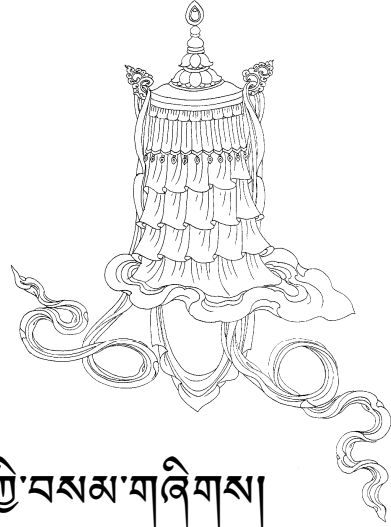
མེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་ཆོས་ལུགས་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།

ཅ ༡༥༩ ཁྱིམ་ཁྱིམ་ལན།

༄༅། རུས་ཀྱི་ཟླ་འོད།

མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་ཀྱིས་འཆད་ཁྲིད་བྱས།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།



I དགེ་ལས་ཐད་གྱི་བསམ་གཞིགས།

Ø གླུ་མཁའ་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལྷོ་པན་དགེ་ལས་བཟོ་གྲུང་
གླུ་མཁའ་གྱི་གཏམ་བཤད།

2 ཏུས་ཚོད། ༡༠༡༠ལོའི་ཁྱེད་ཚོས་༡༠ཉིན།

2 མི་སྣ། མཁའ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།



སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དང་། དགེ་ལས་པ་རྣམ་པ་ཚང་མ་འཁྱེད་ཁམས་བཟང་། དེ་
 རིང་འདི་འདྲའི་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ། དགེ་ལས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ལ་བསམ་
 གྲོ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་འདི་ཉ་ཅང་ལས་དང་བསོད་ནམས་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། ང་རང་གི་
 རོས་ཐད་ནས་བཤད་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་། ནང་
 ཆོས་ལས་ཐོག་ཆེན་གྱི་ལྷ་བ་མདོར་བསྟུན་ན་མིའི་རིགས་སམ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་སྐྱུ་དེ་རེད། དེའི་སྟབས་ཀྱིས། དེ་རིང་ལྷན་རྒྱས་རྣམ་པ་
 ཆོ་དང་ཆབས་ཅིག་ དགེ་ལས་སྐྱབ་སྐྱུ་ལ་ཐད་ཕན་ཚུན་ལ་བཟོ་སྐྱོང་དང་དཔུང་ཞིབ་
 བྱེད་པར་ང་རང་གི་ཉ་དག་འཕོ་བྱུང་།

གཅིག དགེ་ལས་ནི་སེམས་གཙོ་བོ་ཡིན་ཚུལ།

སྤྱིར་དགེ་ལས་ཟེར་བ་ལན་ལ་རེ་བ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་



ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་རེད། འདིའི་ཚུགས་ལ་འབྱོར་ལྷན་ཞུས་ཀྱིས་རྒྱ་དང་
 དངུལ་གྱི་རྒྱ་བསྐྱོར་དང་། འབྱོར་མེད་ཞུས་ཀྱིས་དགེ་སེམས་བསྐྱེད་ན་འང་འགྲིག
 ངའི་འཇམ་གླིང་གི་མི་ཚང་མ་འབྱོར་ལྷན་གྱི་ཀོ་ཨོ་ (Bill Gates) དང་ཟླ་ཟླ་ས་
 ཟུ་ (Warren Buffett) ལྟ་བུ་འགྱུར་རྒྱུ་འདི་རེ་བ་མེད་ན་ཡང་། སློམ་སྐྱབ་མ་ཁྲི་
 རྩེ་ས (Mother Teresa of Calcutta) ལྟ་བུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
 ཐོག་མར་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འགྲམ་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་ཐུགས་ཁུར་བྱ་དགོས། དེ་
 ཡང་ཁྲི་རྩེ་ས་ནི་གནས་བདག་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སློམ་སྐྱབ་མ་ཡལ་བ་ཞིག་ཡིན། དང་
 ཐོག་ཁོ་མོ་སློམ་གྱི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉམ་ཐག་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འཕྲད་རྒྱུ་སློ་ཐག་
 བྱེད་ཆོད་ཀྱིས་ལྟ་ལུ་ལྟ་བུའི་བག་ཤེབས་ཀྱི་འཚོ་བ་འདོར་བར་སེམས་ཐག་བཅད་
 དེ། ཆེ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་བེད་སྤྱད་དེ་སེམས་ཅན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྦྱོབ་པའི་འོས་
 འགན་དང་དུ་བྱངས་ནས། མཛེ་ནད་ཅན་ལ་ནད་གཤེག་སོགས་ཆེས་དཀའ་བའི་
 ལས་ཀ་བསྐྱབས། སར་བལྟས་ཚོད་ལ་ཁོ་མོ་ནི་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐྱེས་མ་ཞིག་
 རེད། ཡིན་ནའང་། དོན་དངོས་སུ་ཁོ་མོས་བསྐྱབས་པའི་བྱ་བ། ང་ཚོའི་སློབ་ཡིད་
 ལས་འགོངས་པ་ཞིག་རེད། ལོ་དུག་གི་ནང་ལ་གཞན་གྱིས་དོར་བའི་བྱིས་པ་དུག་
 ཁྲི་ལྟ་བུ་ལེན་དང་། གསོ་སྦྱོང་བྱས། མོས་དགེ་ཚུགས་ལ་བཅིངས་པའི་གཞན་
 ཕན་གྱི་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོས་མེ་འོབས་ན་འཚོ་བའི་ཉམ་ཐག་གི་ཆོ་སློག་མངའ་བའི་བསྐྱབས།
 དེ་བཞིན་དུ་འཇམ་གླིང་ཕྱོད་ཡོངས་སུ་མེ་འོབས་སྤྱོད་བསྐྱོང་དང་ལྟག་བསམ་ལ་ཡིད་སློན་
 བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ༡༩༧༩ ལོར་མོ་ལ་ནོ་ལྷེ་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ། ན་ནིང་ནོ་
 ལྷེ་ལ་ཐེབས་ཅུ་ཆོགས་པས་ཁོ་མོ་ནི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་། ཆེས་གུས་
 པར་འོས་པའི་ནོ་ལྷེ་ལ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན། མི་གསུམ་གྱི་ཡ་གུལ་དུ་



བདམས་པ་རེད། ཁྱོད་མཁན་གཞན་གཉིས་ནི་༡༩༡༡ལོར་དངོས་ལུགས་རིག་པའི་གཞུང་ས་
 ཏྲགས་ཐོབ་མཁན་ཨ་འུ་ཁྱི་ལི་ཐར་ (Einstein) དང་། ཅིག་ཤོས་ནི་༡༩༦༤ལོར་ཞི་བདེ
 གཞུང་ས་ཏྲགས་ཐོབ་མཁན་མར་ལྷུ་ལོ་ལྷ་ལེན་ (Martin Luther King, Jr) གཉིས་
 རེད་། དེར་བརྟེན། རང་ཆོས་པ་དང་གནས་བདག་ཆོས་ལུགས་པ་སོགས་ཆོས་པ་
 གཞན་དག་གང་ཡིན་ཡང་། དགེ་ལས་ལ་བསྟན་ཏེ་གཞན་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་ནི།
 ཏ་ཅང་གི་དོན་སྤྱིར་ལུན་པ་ཞིག་རེད། སྤྱིར་མི་ཆེད་འཛོལ་གནས་ལ་དམིགས་བྱ་ཅི
 རིགས་ཡོད་ཀྱང་། གལ་ཏེ། རང་གི་བསམ་སྒྲུབ་སྤྱི་མཐུན་སྤྱི་མཐུན་གྱིས་ཁེངས་
 བས། ཕྱི་དངོས་པོ་རྒྱུད་པ་དོན་གཉེར་བྱས་ན་འཛོལ་བའི་ཆ་རྒྱུ་ཇི་འདྲ་བཟང་ཡང་།
 འཇིག་རྟེན་ཇི་འདྲའི་མཇེས་སྒྲུག་ཆགས་རུང་། ཐམས་ཅད་ལ་དོན་སྤྱིར་གང་ཡང་
 མེད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་མི་ཆོ་ལ་དངོས་གནས་རིན་ཐང་ལུན་པ་ཞིག་བྱེད་འདོད་
 བ། རང་ཆོས་རིག་པའི་གཞན་པ་ན་བསམ་སྒྲུབ། རང་སེམས་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ་
 འབད་པ་ཡོད་ཆད་ཀྱིས། ལན་དང་རྣམ་སྤྲིན་ལ་མི་རེ་བ་ནི་ཆོས་དོན་སྤྱིར་ཅན་ཞིག་
 རེད། འོན་ཀྱང་། དེང་སྐབས་མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་དགེ་ལས་ནི་འཕྱོར་
 ལུན་པས་རང་སེམས་བདེ་བྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ལས་དམངས་པ་ལ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་
 རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་མེད་བསམས་ཏེ། མཉོན་པས་མི་གཏོང་ཞིང་གཙོགས་
 ཆེན་མི་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་འདིའི་རིགས་ནི། ཁོར་འཁྱུལ་རེད། འདིའི་ཐད་དུ་ངས་
 རམ་རྒྱུན་སེམས་ལ་བརྟེན་དཀར་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་བྲན་བྱུང་། ༢༠༠༧ལོའི་
 ཟླ་༤པའི་ཆོས་༡༥ཉིན། བསྐྱེད་ཡོལ་ངལ་གསོ་བྱས་མ་ཐག་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
 རྒྱལ་གྱི་དྲུང་ཡིག་ཆེན་མོ་ཨན་ནན་ (kofi a.annan) གྱིས་རང་སྤྱི་མཐུན་གྱི་གཞི་
 ཀ་རུ་དགེ་ལས་ཐད་ཀྱི་དགོང་གསོལ་ཐེངས་གཅིག་སྤེལ་ཏེ། རྗེ་སྤྱི་མཐུན་གྱི་དབུ་



མོངས་བྱིས་པར་དམིགས་ཏེ་ཞལ་འདེབས་བསྐྱེད་ལེན་བྱས། ཚོགས་འདུ་ལ་ཞུགས་
 པའི་མི་སྣ་ཚང་མ་ནི། ཚོང་བ་དང་འབྲོར་ལྡན་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་སླེང་གི་སྐད་གྲགས་
 ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཤ་སྟག་རེད། དགོང་གསལ་མགོ་ཚུམ་སྐབས། ཆམ་མོ་ཞིག་གིས་བྱ་
 མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ལག་མགོར་བྲིད་དེ་གཞིས་ཀའི་སྒོ་རུ་སྤྱོད་བས། བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེས་
 དཀར་དམ་སྤྱུས་དག་ཅིག་ལག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་ཡོད། བདེ་སྤྱད་པས་དེ་མཐོང་མ་
 ཐག་ཏུ་ཆམ་མོ་དང་བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས། ནང་དུ་འགོར་མ་བཅུག་པར་ཁྱོད་གཉིས་
 གྱི་གདན་འཛེན་ཞུ་ཡིག་སྟོན་རོགས། མགོན་འབོད་ཞུ་ཡིག་མེད་ན་ནང་ལ་འགྲོ་མི་
 ཚོག་ཅེས་ལབ་པ་རེད། བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས། ངས་བརྟན་འཕུལ་ནང་དུ་སྤྱི་སྤྱོད་བྱིས་
 པར་ཆེད་སྤྱོད་རོགས་སྒྲུབ་ཞལ་འདེབས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་བ་འདི་ཤེས་པ་ཡིན། ཉམ་
 ཐག་སྟེང་མེ་བའི་བྱིས་པ་དེད་ག་ལ་བྱ་བ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་བསྐྱེད་བསམ་ནས། ངར་
 ཉིད་ཀྱི་དཀར་དམ་ནང་གི་བསོགས་དངུལ་ཚང་མ་སྤྲངས་ཏེ་ཁོ་ཚོར་འབུལ་འདོད་ཡོད་
 ཅེས་བཤད་ན་ཡང་། བདེ་སྤྱད་པས་མགོན་འབོད་ཞུ་ཡིག་མེད་ན་ནང་ལ་འགྲོ་མི་
 ཚོག་པའི་གནས་ལུགས་བཤད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ས་གནས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཁྱེད་
 གཉིས་འོང་བ་འོས་འཚམས་མ་རེད་ཅེས་ལབ། བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས། ཨ་ལྷ། དག་
 ལས་ནི་སྒྲོར་མོ་མ་རེད། གཙོ་བོ་སེམས་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཤད་པས། ཁོ་མོའི་སྐད་
 ཆདས་བདེ་སྤྱད་པ་ཉོན་འཐོར་ནས་སྟོད་དུ་བཅུག་སོང་། ཡིན་ནའང་། བྱ་མོ་རྒྱུ་
 རྒྱུ་དེས་ཇི་ལྟར་ཐབས་བཀོད་འཐེན་ཡང་རང་ཉིད་ནང་དུ་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་ནས།
 ཁོ་མོའི་ལག་ཏུ་བཏེགས་པའི་དཀར་དམ་བདེ་སྤྱད་པར་གཏད་དེ། མགོན་འབོད་
 བྱས་པའི་མི་དག་ལ་སྒྲོར་མང་པོ་ཡོད་པ་ངས་ཀྱང་ཤེས། ཁོ་ཚོས་སྒྲོར་མོ་མང་པོ་སྟེར་
 དེས་ཅན་རེད། ངལ་དེ་འབྲེལ་སྒྲོར་མང་པོ་མེད། ཡིན་ནའང་། འདི་ནི་ངའི་སྒྲོར་མོ་



ཡོད་ཚད་ཡིན། ང་དངོས་གནས་ནང་དུ་འགོ་མི་ཚོག་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་རོགས་བྱས་
 ཏེ་འདི་ནང་ལ་འཁྱེར་རོགས་ཞེས་རེ་ཞུ་བྱས། དེའི་སྐབས་སུ། གློ་བུར་དུ་འགྲམ་ནས་
 ཐུན་པོ་ཞིག་གིས། བྱིས་པ། དེ་འདྲ་བྱེད་མི་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པ་འགྲིག་འདུག
 དགེ་ལས་ནི་སྒྲོར་མོ་མ་རེད། གཙོ་བོ་སེམས་རེད། ཁྱེད་ནང་དུ་སོང་ཚོག་ དགེ་
 སེམས་ཅན་གྱི་མི་ཡོད་ཚད་ནང་ལ་འགོ་ཚོག་པ་རེད་ཟེར། ཁོ་ནི་མཚན་སྟན་འབར་
 བའི་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྟེན་ལྷ་ (股神) ཟུ་འཕོད་པའི་བླ་མྱེས་མུ་ (Warren
 Buffett) རེད། དེའི་རྒྱུ་སྤྱད་གེ་ལས་དགོང་གསལ་གྱི་བརྗོད་བྱའི་ཁ་བྱང་ལ་དགེ་
 ལས་ནི་སྒྲོར་མ་རེད་གཙོ་བོ་སེམས་ཡིན་ཞེས་བསྟུན། ཉིན་དེའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ནི་ཨ་
 སྒོར་ཁྲི་སུམ་བརྒྱ་ལྷ་མའི་བླ་མྱེས་མུ་མ་ཡིན་ལ། ཨ་སྒོར་ཁྲི་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྷ་མའི་
 བླ་མ་ཀེ་ཧེ་ཧེ་ (Bill Gates) ཡང་མ་ཡིན་པར་ཨ་སྒོར་སུམ་ཅུ་ལྷ་མའི་བླ་མ་ཀེ་ཧེ་ཧེ་
 དེ་རེད། དགོང་གསལ་དེར་སློབ་སེམས་ཀྱི་ཐལ་མོ་དེབ་སྐྱུས་དགའ་བསུ་ཆེས་མང་པོ་
 ཐོབ་མཁན་མོ་རང་རེད། གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་མཚན་དོན་ཅི་ཞིག་རེད། དགེ་ལས་
 ནི་འཕྱོར་ལྡན་ཀྱན་གྱི་ཆེད་ལས་ཞིག་མ་ཡིན་པར། འཕྱོར་མེད་ཀྱང་དགེ་ལས་ལ་
 རྒྱགས་ཚོག་པ་བསྟན་ཡོད། དོན་དག་འདིའི་ཐད་ནས་འཁྲབ་སྟོན་པ་གྲགས་ཅན་
 ལེས་ལེན་ཅེའི་ (李连杰) གཟིག་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པ། (壹基金会) གྱི་ཡིས་
 བསྟུབས་པ་ནི་ཏ་ཅང་བཟང་། ཁོའི་ཐེབས་ཅུའི་མི་རེ་རེས་སློབ་གཟིག་ལ་སྒྲོར་གཟིག་
 གམ་ཡང་ན་དུས་ཚོད་གཟིག་ལ་སློབ་མེད་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ཞེས་འཕོད་བསྟུན་
 བྱས། དེ་ལྟར་ན་དགེ་སེམས་ཡོད་པ་སུ་ཡིན་ཡང་དགེ་ལས་ནང་རྒྱགས་ཚོག་པ་རེད།



གཉིས་པ། དེངསྐབས་དགེ་ལས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ།

དེངསྐབས་སྤྱི་ཚོགས་སྣེ་གཉིས་སུ་གྱེས་པར་ཏེ་ཅང་དོན་དག་ཚབས་ཆེན་འདུག
 འབྱོར་ལྷན་མིས་རྒྱ་ཁོར་ཕངས་མེད་དུ་རྒྱས་སྤྱོད་ཆད་མེད་གཏོང་བ་དང་། འབྱོར་
 མེད་མི་ལ་ལྟོ་གོས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་དང་། ཐ་ན་གཞི་རྩའི་འཆོ་བའང་ཁག་ཐེག་བྱེད་
 དཀའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་འདུག སྔོན་ཐང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྟོན་པ་གྲགས་
 ཅན་ཏོས་ལྷོ་(杜甫) ཡིས། ཟུག་པོའི་བྱིས་དུ་ཤ་ཆང་རུལ།།དབུལ་བོར་བཀའ་སྒྲིམ་
 འབྲུག་གི་ཐེབས།། ཞེས་བཤད་ཡོད་པ་འདི་ཡང་དེངསྐབས་ཀྱི། སྤང་རྒྱལ་མང་པོ་
 ཞིག་ལ་བལྟས་ཏེ་བྲིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ནང་མི་རེ་རེས་
 སྒྲེང་སེམས་མེད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། རང་ལུས་ཅི་སྟོབས་ཀྱིས་སེམས་
 ཅན་ཀུན་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ན། མི་རེ་རེ་བཞིན་སྔོན་རྒྱ་ནག་གི་བསྐྱབ་བྱ་གྲགས་
 ཅན་ལས། གཞན་གྱི་རྣམས་འཁོགས་རང་གི་རྣམས་བཞིན་བཀུར། གཞན་གྱི་བྱིས་པ་
 རང་གི་བྱ་བཞིན་སྦྱོངས། ཞེས་པའི་དོན་མངོན་དུ་གྱུར་ཅིང་དཀའ་ཆོགས་མེད་པའི་
 སྒོ་ནས་ཞི་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་གསར་བསྐྱེད་བྱ་བ། འོན་ཀྱང་ཡིད་ཕངས་པ་ཞིག་ལ།
 འདི་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས། དེངསྐབས་ཡིག་ཐོག་དུ་ལུས་པ་ཙམ་ལས་དངོས་སུ་ལག་
 བསྟར་བྱེད་མཁན་ཆེས་ཉུང་བར་སྤང། མི་མང་ཆེབས་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཡུལ་ནི་
 རང་གི་ཉེ་འགམ་དང་མཇེའ་གོགས་དག་རེད། ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་མི་དག་ལ་དཀའ་
 ལས་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚུངསི་ཡོད་པ་ཤེས་ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་ཕུ་རུང་དུ་
 འཐེན་ཏེ་སྤང་མེད་ཆོར་མེད་ངང་། སེམས་ཁུར་དང་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ནི་མི་
 ཆེས་ཉུང་ཤོས་ཤིག་རེད། ད་ལྟའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དགེ་ལས་འདུ་ཤེས་ཐབས་སྤྱོ་བོ་དེའི་



རྒྱ་རྒྱ་གང་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད་ཅེ་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དུག་ཅུ་
 བདུན་ཅུ་འཁྲབས་སྟུ། གཡོན་ཐལ་ཆེ་བའི་བསམ་པའི་རྒྱབས་རྒྱ་དང་། རིག་གསར་
 གྱི་ཤུགས་རྒྱ་ཁྱིས་དགེ་ལས་ལ་ལྟ་སྟངས་འདི་འདྲ་བྱས་སོང་བ་རེད། སྐབས་དེར་
 དགེ་ལས་བྱ་བ་འདི་ལ་འབྱོར་ལྡན་གྲལ་རིམ་གྱི་མངར་ཆས་བདུམས་པའི་འགད་
 མདེལ་ཞེས་པ་དང་། ས་བདག་གྲལ་རིམ་གྱི་བཟང་བརྒྱུའི་སྟོན་ངན། ཞེས་པ་སོགས་
 གྱི་ཐ་སྙད་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚ་མེད་དང་སྐྱོལ་རྒྱུ་བྱས་པ་རེད།
 དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་དགེ་ལས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་འདི། གནས་སྐབས་སུ་བག་ལ་བསྟལ་
 ཏེ་གྲག་མེད་འགྲལ་མེད་ཀྱི་རང་དུ་མི་ལོ་སུམ་ཅུ་ཅུ་འདས་སོང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་
 པའི་ལོ་རབས་བརྒྱུ་ཅུ་ལ་དག་ཅོད་དགེ་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཡང་བརྒྱར་མགོ་ཚུགས་
 པ་རེད། དེ་ནས་དགེ་ལས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་མུ་མཐུད་དུ་ཚ་འཛུགས་དང་། དགེ་ལས་ཀྱི་
 བྱ་འགྲལ་ཡང་ཡང་བྱུང་སྟེ་ལ་བཏང་། སྐབས་དེར་མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་དགེ་ལས་
 ཀྱི་བྱ་བ་འདི་ལ་གོ་འཛོལ་དང་། རྩོགས་ཞེན་གྱི་ལྟ་བ་བཟུང་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཡོ་
 བསྐངས་བྱས། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཡང་། དགེ་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཤུགས་
 རྒྱུ་རྒྱ་པ་ཐེབས་ཡོད་པས། ད་དུང་མི་ཆེས་མང་པོས་བྱུང་བ་ཆེ་བའི་སྒྲིག་སྐོར་
 ལེན་བྱེད་བྱུང་བ་ཀྱི་མེད། དེར་སྐབས་གྲགས་ཆེ་བའི་ཐ་སྙད་འབྱུང་ཁུངས་དང་། ཐ་
 སྙད་རྒྱ་མཚོ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དགེ་ལས་ཞེས་པ་ཆོག་ཟུར་ཅུ་ཡང་མི་རྙེད། ལོ་
 ཤས་སྟོན་དཔེ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཀྱང་གོ་འུ་ཤེས་བྱུང་འདུས་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོའི་
 ནང་དུ་འདྲ་དགེ་ལས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི། ཆོས་ལུགས་དང་མོངས་དད་ཀྱི་
 ཤན་ཤུགས་མཐུག་པོ་ཡོད་པ། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། ལས་བཟང་པོ་བྱས་པར་
 འབྲས་བྱ་བཟང་པོ་སྒྲིན་པར་རེ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དགེ་ལས་



པས་རྒྱུན་དུ་དགེ་ལས་བྱ་གཞག་ལ་སྦྱོན་གཏོང་གི་ལྟ་སྟངས་འཛིན་པ་དེ་ནི་མི་ཉུང་
ཤས་ཤིག་གི་གནས་སྐབས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་དགེ་མཚན་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཅུང་
ཞིག་གོ། ཞེས་དང་།

དེ་དང་བསྐྱར་ནས་ཡོང་ན། ཨ་རིའི་ཤེས་བྱ་ཀུན་འདུས་ནང་དུ་དགེ་ལས་ལས་
རིགས་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་བ་ནི། དགེ་ལས་ནི་དུས་ཡུན་ཆེས་རིང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་གསལ་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་དད་ལྡན་གྱི་ཞལ་འདེབས་དང་
གཞན་པའི་ཞབས་འདེགས་ལ་བརྟེན་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་བདེ་སྤྱིད་དང་
དཔལ་ཡོན་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པ་ཡིན་པར་བཤད་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ན། དགེ་ལས་བྱ་
གཞག་འཕེལ་རྒྱས་སྤུལ་འདེད་ཀྱི་ཕྱིར་དུ། མི་རྒྱལ་གྱི་བསམ་པའི་ནང་གི་ཐམ་
ཐོམ་གྱི་འཛིན་སྟངས་དང་། ཚུགས་སུ་ལྷུང་བའི་ལྟ་བུ་རྒྱལ་བསལ་ཏེ། ཡང་བསྐྱར་
དགེ་ལས་ལས་རིགས་ཀྱི་ཚིག་དོན་གཏན་འབེབས་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་ཡོངས་ནས་མི་
རྒྱལ་ལ་དགེ་ལས་བྱ་གཞག་གི་འདུ་ཤེས་ལ་གོ་བ་ཟབ་མོ་ལེན་པར་བྱགས་སྒྲོན་
བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།

གསུམ་པ། འབྲུང་འཁྲུང་དགེ་ལས་ཀྱི་རྒྱུང་ལྗོངས།

སྤྱིར་ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་
རོགས་སྦྱོར་བྱེད་རྒྱུ་དང་། གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློག་ཁྱེད་འདོར་ཐུབ་པར་
བྱེད་རྒྱུ་ནི། ར་ཆའི་ལས་འགན་ཡིན་པས་དང་དུ་ལེན་འོས་པ་ཞིག་རེད། འདིར་
བཞུགས་ཀྱི་སྤྱི་མགོན་རྒྱལ་པའི་ནང་དུ་འགའ་རེ་ནང་པ་མིན་ནའང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་
དུ་སྤྲོན་པར་སྟོན་མི་ཐུབ་པ། སྟོབ་ཟུར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ། ལྟོ་གོས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་



པའི་མི་དག་ལ་རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཕྱག་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། སེམས་བབས་ཅན་གྱི་ཆེས་གཙོ་
བའི་ཀུན་སྨྱོད་རེད། དེས་ན་ང་ཚོས་སྨོན་ཏུ་སྨྱོད་ཀྱི་དགེ་ལས་སྐྱོར་གྱི་མི་འདས་ལ།
བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཤིང་དགེ་ལས་སྤྱི་པན་གོམ་སྟབས་སྤྱར་བཟོད་འོང་བའི་ཆེད་དུ་
ཤུགས་སྨོན་བྱས་ཏེ་ཆད་མཐོན་པོའི་སྐོན་ས་སེམས་ཅན་ལ་པན་རི་ལྟར་འདོགས་
རྒྱུའི་ཕྱགས་ལ། བདག་གིས་བསམ་ཚུལ་ཞིག་བཟོད་ན་བསམ་བྱུང་།

གཅིག་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དགེ་ལས་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་དགེ་ལས་སྟོབས་ཤུགས་དང་
འབྲལ་མི་རུང་བ་དང་། དེ་ནི་སྤྱི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚུས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱལ་མ་དང་རྒྱུ་
སྐྱོར་མཉམ་དུ་ཡོད་དགོས་པ་རེད། ཐེངས་འདིའི་ཡུལ་ཤུལ་ས་ཡོམ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་
ན། སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་སློབ་གླིང་གི་དགེ་འདུན་པ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
འབྲུག་སྟོགས་བཀའ་སྐྱོམ་དང་། ཆོ་སྲོག་ལའང་མ་འཛེམས་པར། ཉིན་མཚན་བར་
མེད་དུ་སྤྱར་སྟོབ་བྱས་མཐར་ཞིག་རལ་ཁྲོད་མནན་པའི་མི་སྐོར་ཞིག་སྟོབ་བྱབ་བྱུང་།
ད་དུང་ཆག་སྐྱོ་ཐེབས་པའི་དམངས་རྒྱལ་གྱི་འོར་ཁྲུ་ཀྱང་མང་པོ་སྟོག་བྱབ་སོང་།
འདི་འབྲའི་གོད་ཆག་ཆེན་པོ་ཐེབས་པའི་སྐབས། སྤྱི་གཞུང་གི་ཙུ་འཇུགས་དང་།
མགོ་ཁྲིད་ཁོ་ནར་བརྟེན་ན་གནད་དོན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཐག་གཅོད་ཡོང་བ་ཆེས་
དཀའ་བར་སྤང་བ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། དེས་ན་སྤྱི་གཞུང་གིས་ཏུར་
བཙོན་ལེགས་སྐྱིག་གིས་ཕྱོགས་གང་སར་སྟོབས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ། མི་དམངས་ཀྱི་
དགེ་ལས་འདུ་ཤེས་ལ་ཤུགས་སྨོན་དང་དོ་སྤང་བྱས་པའི་མང་གཞིའི་སྟེང་ནས།
མཁྱོགས་སྤྱར་གྱིས་དགེ་ལས་ཀྱི་ཙུ་ཁྲིམས་འཇུགས་བྱབ་པ་དང་། འཇུགས་སྐོ་ཆང་
བའི་དགེ་ལས་བཅའ་ཁྲིམས་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་སྐོན་ས་མི་ཆེས་མང་
པོས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་འགན་འཁུར་བྱབ་པར་བྱེད་དགོས།



གཉིས། དམངས་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤུགས་སྒྲིན་བརྒྱབས་ཏེ། ཅ་
 བའི་སྤང་ནས་ཡར་སྔོན་གྱི་བསམ་སྒྲོར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས། དེ་དུས་མི་མང་ཆེ
 བ་ཞིག་ལ་སློབ་རའི་ནང་ཐོབ་པའི་སློབ་གསེ་དང་། དཔེ་ཁྲོག་གིས་ནར་སོན་ཆེ་སྟེ་
 ཆོགས་ལ་ཕན་པའི་སློ་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ད་དུང་མི་གཤེས་
 དང་ཀུན་སྤྱོད་བཟང་པོའི་གསོ་སྦྱང་མི་འདད་བར་ཆགས་ཡོད། ལྷ་བའི་འདུག་
 རྟེན་སྤྱི་བ་སྤྱི་བས་རྩེ་ཉིན་གང་བོར་གོ་གནས་དང་དུལ་གྱི་ཆེད་ལ་ཚུགས་
 བཞིར་ཁོམ་ལོང་མེད་པར་འདུར་རྒྱུ་བྱས་ཀྱང་མཐར་རང་ཉིད་ལ་སྤྱུག་བསྐལ་ཁོ་
 བ་ལས་འཐོབ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སློབ་གྲ་ཡིན་ཡང་ཆོག དེ་མིན་གཞན་པ་
 ཆང་མས་སློབ་གསེའི་རྩས་པ་རྩེ་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། རྒྱ་དུས་སུ་ན་གཞོན་ཆོ་
 ལ་གྱས་བཀྱར་དང་། སྤྱི་བ་ཕྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་དུས་ནམ་ཡིན་ཡང་། ཁོ་ཆོར་གཞན་
 ཕན་བསྐྱབ་པར་དགའ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གསོ་སྦྱང་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷ་མས་
 སྤྱི་རྩེའི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་ཆད་དགེ་ལས་ཀྱི་ཚུགས་སུ་བསྐྱར་དགོས། དེ་
 རིང་སྟེ་ཕན་དགེ་ལས་བསྐྱོར་གི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ནི་ཆེས་ཆེ་བའི་ ༡༩ དགེ། ཞེས་པའི་
 ཡིག་འབྲུ་འདི་རེད། གལ་ཏེ། མི་རེ་རེ་བཞིན་རྒྱ་དུས་སུ་དགེ་སེམས་ཞིག་ཡོད་པ་
 ཡིན་ན། ཞིམས་དང་འགལ་བའི་དོན་དག་མང་པོ་བཟོ་མི་སྲིད། དེའི་སྤྱབས་ཀྱིས་
 དེང་སང་གི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཆེས་མཁོ་བ་ནི། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དང་ཤོག་དུལ་ཁོ་
 བ་མ་ཡིན་པར། ནང་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་དང་ཀུན་སྤྱོད་བཟང་པོ་དེ་ཡིན། ཀུན་གྱིས་
 མཁུན་གསལ་ལྟར། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མཚུག་དང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་
 དུས་མགོར། མིའི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སྤར་བྱུང་མ་ཕྱིར་བའི་
 ཆད་མཐོན་པོར་སྤོབས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། མི་རྣམས་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་པར། མི་



ཆོས་ཀྱན་སྤྱད་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་མར་འགྲིལ་པ་དང་། ནང་སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་ངལ་བར་
མ་ཆད་པར་ཐེ་ཆེ་རུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་སྤྱིང་རང་བྱུང་གཞིན་འཆོ་བསྐྱེད་
མར་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ན། སེམས་ལ་དགེ་བའི་འདུ་ཤེས་མེད་ན།
ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ཆེས་སྤྱན་སྲུང་ཆོགས་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་བག་
ཐེབས་ནི་འཐོབ་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཕྱིར། མི་རེ་རེས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོར་
འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཆེས་དོ་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།
གསུམ། དགེ་ལས་བྱ་གཞག་དོ་དམ་ལམ་ལུགས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས། གཤམ་



ཏེ། ལས་ཁུངས་དང་སྤྱིད་གཞུང་གི་དཔལ་འབྱོར་བཀོལ་སྤྱོད་དག་ལ་ གསལ་གཏོང་
གསལ་གྱི་ཚད་མི་མཐོ་བ་དང་། བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་འཕུས་ཚང་མ་ཡིན་ན། སྤྱིའི་



ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ཤོར་ཏེ་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ཁས་ལེན་
 འཐོབ་མི་སྲིད། དེ་ལྟར་ན། དགེ་ལས་ལས་རིགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཀྱང་ཡུན་རིང་བོ་མི་
 ཐུབ་པར་མཆུག་ངོམ་འགྲོ་བ་རེད། མདོར་ན། རྒྱ་ནག་དང་། ཡང་ན་གཞན་པའི་ཤར་
 རྩོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཡིན་རུང་། དགེ་ལས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། ལུས་ཤུགས།
 བདག་གཉེར་ཐད་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་ལུས་ལྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་དང་བསྐྱར་ན། གནམ་ས་
 ལྷ་བུའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས། ང་ཚོས་རྗེས་སེམས་གཏད་ནས་དགེ་
 ལས་བྱ་གཞག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་འདེད་བྱེད་རྒྱུ་ནི། ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་རེ་རེས་
 བསམ་སྟོམ་གཏོང་ཐབས་མེད་ཀྱི་དོན་གནད་ཅིག་རེད། མཆུག་མཐར། ང་ཚོས་
 བརྩེ་སེམས་སམ་བྱང་རྒྱལ་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ཏེ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སམ་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་བདེ་འོང་བའི་ཤིས་སྟོན་བཅས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༼དཀོན་མཆོག་འོར་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར༽





I ནང་བསྟན་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ།

- 2 ཡུལ། བེ་ཅིན་སྒྲོབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཚན་ཁག
- 2 ཏུས། ༡༠༡༠ལོའི་ཁྲིམས་འཛུགས་ལྟུང་ལོ་ལྟུང་གི་ལྟ་བུ།
- 2 མི་སྣ། མཁན་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།



མདོ་འཛིན་པའི་མཚམས་སྦྱར།



དེ་རིང་མཁའ་པོ་བསོད་དར་རྒྱས་
གདན་འབེན་ཞུས་ཏེ་འུ་ཅག་ལ་བོད་བརྒྱུད་
ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་འཆད་འཁྲིད་བྱེད་
ཐུབ་པ་འདི་ཆེས་ལས་སྒྲུབ་བཟང་པོ་ཞིག་
རེད། མཁའ་པོ་ལགས་དཔེ་དང་སྤེལ་བའི་ཚིན་སྒྲོབ་
ཆེན་ཏུ་ཕེབས་པ་ནི། རྒྱ་རྒྱུ་ཆེས་ཁྱད་པར་
བ་ཞིག་རེད། ཚང་མས་ཤེས་གསལ་བཞིན་

བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་ཆེས་ཕུལ་བྱུང་གི་དགེ་མཚན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་རང་ལ་ཐུན་མིན་སྒྲོབ་གསལ་འི་
བསམ་སྒྲུབ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཏེ། དེང་སང་གི་རིག་གཞུང་ལས་རིགས་མི་སྣས་འདིར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་
ཀྱང་། ད་དུང་སྒྲོབ་གསལ་འི་ཐད་ཆད་ལྷག་ཡོད་པ་སོགས་ཕུན་སུམ་ཚུགས་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མེད་པར་མ་ཟད། ད་
དུང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཟབ་ཅིང་གཏིང་མཐུག་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཀྱང་།
འདིའི་ཐད་འུ་ཅག་ལ་ཤེས་རྟོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ལ། མཁའ་པོ་ལགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་རྟོགས་པ་
ཤིན་ཏུ་མཐོ་བས། གལ་ཏེ་དེ་ཆོའི་སྒྲོབ་ཆེན་འདི་དག་གི་དགེ་ཆེན་གྱིས་ནང་ཆོས་འཆད་འཁྲིད་བྱེད་པ་དང་། མི་
གཞན་ཞིག་གིས་ནང་བསྟན་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་གཏན་ནས་འདྲ་མཚུངས་མ་ཡིན། དེ་ཚིན་སྒྲོབ་ཆེན་ནི་སྤར་
ནས་དཔར་དུ། སྤར་མེད་ཀྱི་གནས་ལ་གོང་བཀྱར་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཆོའི་སྒྲོབ་མར་རིག་གཞུང་སྤྱིར་དུ་དེ་ལྟར་
ཡངས་དང་སྒྲོ་སེམས་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ན་དེ་རིང་མཁའ་པོ་ཚང་པོ་ཚིན་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་ཆོད་ལག་
ཏུ་གདན་འདྲེས་ནས། གཏམ་བཤད་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་དངོས་གནས་ལས་སྒྲུབ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། དཔེ་དང་སྤེལ་
ཀྱི་བཀོད་བསྟླེགས་འདི་ཆད་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་སྤྱིར་ནས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཞིབ་འཇུག་གི་སྒྲོབ་བྱ་སྒྲོར་
ཞིག་གིས་སྒྲོ་སེམས་ངང་ནས་མགོ་བརྒྱུད་པ་རེད། ཁོ་ཆོའི་སྒྲོ་སེམས་ལ་དེ་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རྒྱུ་སྤེལ་བ་དང་
ངང་སྤྱིར་སྒྲོབ་བྱེད་འོས་པ་རེད། འདིས་ནི་དེ་ཆོད་དགེ་ཆེན་ཆོ་ལ་འདྲ་སྒྲུབ་ལྷག་ཐེངས་གཅིག་བྱས་པ་རེད། དེ་ཆོའི་



དགེ་ཆན་དག་གིས་ཞིབ་འཇུག་པལ་ཆེ་བ་ནི། རྒྱ་བརྒྱད་ནང་བསྟན་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་རེད། དེ་བས་
སློབ་མ་ཆོའི་སློ་སེམས་ཀྱིས་དགེ་ཆན་དག་ལ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཤུགས་སྟོན་བྱེད་པར་སྤུལ་ལྷུག་
ཐེངས་གཅིག་བྱས་པ་རེད། གཤམ་དུ་ཁྱེད་དག་སློབ་ཆང་མས་མཉམ་དུ་མཁན་པོའི་གསུང་བཤད་ལ་མཉན་
རྒྱུ་བྱེད། ཐལ་མོ་བདེ་བས་ནས་ཕེབས་བསུ་བྱེད་རོགས།



སྒྲིབ་འགྲོའི་གཏམ།

དེ་རིང་པེ་ཅིན་སྒྲོབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་ཆོན་ལག་གི་དགེ་ཆེན་དང་། སྒྲོབ་གྲོགས་
 ཆོར་མཉམ་དུ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལས་བཤད་པའི་སྒྲིབ་ཉིད་དང་། བདེ་
 གཤེགས་སྤྱིང་པའི་ཚུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ། བསྐྱེད་དང་བསྟན་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱི་
 བསམ་རྒྱུ་ལ་མདོར་བསྟུན་ཅི། ཆང་མའི་སེམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་དུ་དབྱེ་རྒྱུ་ཡིན།
 བདག་རང་ངོས་ནས་བཤད་ན། བྱེད་ཅག་དང་ཐོབ་ཐང་མི་འདྲ་ཡང་། རང་ཉིད་ནས་
 དགེ་ཆེན་དང་སྒྲོབ་ཁྱིད་པ་བྱས་ཏེ་སྒྲོབ་གསོ་གཉེར་བ་དང་། ཆོས་སྤེལ་ནས་ད་བར་
 དུ་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་འདས་སོང་། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དང་།
 དགེ་ཆེན་པོ་ལ་ཆེ་བ་ཡང་མཉམ་སྦྲེལ་དུ་གཞན་ལ་དཔེ་ཁྱིད་ཀྱིས་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བ་དང་།
 རྒྱབས་ཆེན་བྱེད་འཕགས་ཀྱི་སྒྲོབ་གསོའི་ལས་རིགས་བྱ་གཞག་གཉེར་བ་ཤིས་ཀྱི་རེད།
 དེས་ན་ཁྱེད་ཅག་པོ་ཆུན་བར་ལ་བྱུན་མོང་གི་ཞིབ་བསྟུར་དང་། བྱུན་མོང་གི་སྒྲོབ་
 སྤྱོད་ནི་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་རེད། རང་རང་པེ་ཅིན་སྒྲོབ་



ཆེན་དུ་སྤྲེགས་པ་ཐངས་དང་པོ་ཡིན། འདི་དུ་སྤྲོ་བ་སྤྱོད་གི་སྤང་ཚུལ་ཆེས་བཟང་བ་
 རྟོགས་སོང། ལྷག་པར་དུ་བསམ་གཏན་རིག་པའི་ཆན་ལག་ མོ་སྤྲོ་བ་ཆན་ལག་
 སོགས་ཆོགས་པ་མང་པོས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་བཟང་པོ་འདུག དེའི་
 ཕྱིར་ད་ཐངས་ཆང་མ་དང་མཉམ་དུ་བསམ་སྒོ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་ནི་ཆེས་དོན་སྤྱིང་ཅན་
 ཞིག་རེད། སྤྱིར་མི་དང་མིའི་བར་ལ་ཕན་ཚུན་དགོས་མཁོ་བརྗེ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཆེས་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འཁུམས། རང་རང་བོད་ཀྱི་གྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆན་ལ། བོད་བརྒྱུད་
 རང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ལས། གཞན་ཀྱང་
 བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་དང་། ད་དུང་དེང་སྐབས་ཀྱི་སྤྲོ་བ་ཆེན་ནང་གི་རིན་
 ཐང་ལྷན་པའི་ཆན་ཚུལ་ཤེས་བྱ་ལ་འདྲ་སྤྲོ་བ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཅག་མཐོ་རིམ་
 སྤྲོ་བ་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆན་དང་། སྤྲོ་བ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཆོས་
 ལུགས་དང་། གཞན་པའི་ཆོས་ལུགས་དག་ལ་སྤྲོ་བ་སྤྱོད་དང་ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས་
 རེས་རེད། འདི་ལྟར་ཕན་ཚུན་ལ་རྒྱས་ལོན་བརྒྱུད་ནས། བཟང་ལེན་སྤྱོད་
 སེལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེད་ལྟ་བ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལྟ་བ་སོགས་ལ་ཆེས་ཕན་
 རུས་ཀྱི་རོགས་སྤྱོད་ཡོད་རེས་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ན་གཤམ་ནས་བསམ་སྒོ་བརྗེ་རེས་ཀྱི་
 བརྒྱུད་རིམ་ཁོད། རས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་
 ཤེས་པ་དོ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་བསྟན་ནས། རྣམ་པ་ཆོས་ཀྱང་སེམས་ནང་གི་དོགས་པ་
 རྣམས། མི་གསང་བར་ངི་བ་དང་ངིས་ལན་བརྒྱུད་ནས་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་རོགས། རའོ་
 རང་བསྟན་ཆོས་སྤྲོ་བ་པ་འགའ་ཞིག་ལ་གནད་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། དང་ཐོག་ཆོས་
 སྤྲོ་བ་དུས་དོགས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། ཡིན་ཡང་ནམ་ཞིག་དོན་གཉེར་ལྟོད་དེ་འདི་གཞི་
 ཆང་མ་མེད་སོང་བ་འདྲ་བོ་འདུག་པས། མཐར་ཐུག་ཅི་ཡང་འདི་མི་བསམ་པ་རེད།



འདི་འདྲའི་སྒྲིབ་པ་ནི་དང་ལེན་མི་ཉན་ས་རེད། བྱེད་ཅག་པེ་ཅིན་སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་མཁས་
པ་རྣམས་ནི། ཡོན་ཏན་ཆེ་ཞིང་སྒྲོ་གྲོས་རབ་དུ་རྒྱུ་བ་ཡིན་པས། ད་ཐེངས་ཀྱི་ཞིབ་
འཇུག་དང་། གྲོས་བསྐྱར་བརྒྱད་ནས་མི་རེ་རེར་པན་ཐོགས་ཅུང་ཙམ་ཐོབ་པའི་རེ་
སྒྲོན་ཡོད།

༡ སྒྲིབ་པ་ཉིད་ལ་སྒྲོབ་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་དགོས་པ།

ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། མིའི་རིགས་ལ་དེང་སྐབས་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པར་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན། སྤར་བྱུང་མ་ཕྱིར་བའི་ཆད་མཐོན་པོར་སྒྲེབས་
ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་མཇུག་དང་། དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་གི་མགོར་ཆན་ཅུལ་དང་། དཔལ་འབྱོར་སོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་
ལྗེས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། འདིའི་ལྷག་རྒྱུ་དུ། མི་རྣམས་ཀྱི་མི་ཆོས་ཀུན་སྒྲིབ་མར་
མར་འགྲིབ་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད། སྒོལ་རྒྱན་རིག་གནས་ཀྱི་ཐད་ནས་བརྗོད་ན།
ཁྱེད་ཅེས་པའི་སྒྲོ་ནི་སྒྲོན་རྒྱུ་ཡུལ་དུ་གཙོ་རྒྱལ་ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན་ལ།
ཀུན་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་ལ་དམན་ལྟ་མི་དགོས་པའི་བཀོལ་ཁུས་ཐོན་ཡོད་པ་རེད།
ཡིན་ན་ཡང་། ལོ་རབས་དྲུག་ཅུ་བདུན་ཅུའི་སྐབས་རིག་གསུང་ཐེངས་གཅིག་གིས།
དེ་ལ་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་ཅ་གཏོར་བྱས་ཟིན། ད་ལྟ་བསམ་སྒྲོའི་མིག་རྒྱུང་རིང་བ་
སྒྲོར་ཞིག་གིས་དེ་སྤར་གསོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ནའང་། དབུགས་རྩ་རྩ་ཙམ་ལས་ལྷག་
མེད་པའི་ནད་པ། མཚོ་གསུལ་དུ་དྲག་སྒྲིབ་ཡོང་དཀའ་བ་ལྟར། མི་འགའ་ཞིག་གི་
བརྩོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་ན་དཀའ་མོ་འདུག དེའི་ཕྱིར་ཆད་



མས་སྒོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་ལ་གཅིགས་འཛིན་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།
 དེལས་ཀྱན་སྦྱོང་བཟང་པོ་འདི་དག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་རྟོགས་དགོས་པར་
 མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་དོན་དངོས་ལག་ལེན་མཐའ་འཁྱེད་པར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གཙོ་གལ་
 ཆེ་བ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲ་མ་ཡིན་ཆེ་ཁྱད་རང་ལ་གཞི་རྒྱུ་མི་གཤམ་ཡག་པོ་ཞིག་
 མེད་ན་རིག་གནས་ཇི་འདྲ་མཐོ་རུང་། སློ་བྲོ་མི་འདྲ་ན་རུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་
 སྤེལ་བའི་གཞན་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དང་བྱ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དཀར་མོ་རེད། ད་སྐབས་
 དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱར་བའི་དུས་རབས་འདིར། མི་རྒྱལ་གྱི་ནང་
 སེམས་ལ་འདོད་རྩལ་དང་། བསམ་སློའི་གནོན་ཤུགས། ཉན་མོངས་དང་སྤྲུག་
 བསྐལ་ཡང་ཇེ་ཆེན་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། འདི་ནི་མི་ཕལ་ཆེ་བས་སྤྲོད་ཉིད་ལ་
 སློབ་སྦྱང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་ཀྱི་དངོས་པོར་ཞེན་འཛིན་ཆེད་གས་
 ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། དེའི་ཕྱིར་མི་རྒྱལ་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་དགོས་ན། དེས་
 པར་དུ་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་རེད། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཆེ་
 ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འདོད་ཉམ་གྱི་རྩེ་སྤྱི་འབྲངས་ནས། གང་སར་རྒྱག་པར་
 བྱེད་ཅིང་ཆེ་གཅིག་ལ་འདོད་ཉམ་གྱི་བཞག་གཡོག་ཏུ་གྱུར་འགྲོ་བ་རེད། སྤྲོད་ཉིད་
 ཤེས་འདོད་པ་དག་གིས་རབ་ཡིན་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་
 གལ་ཆེ། རྒྱ་མཚན་ནི། མི་ལོ་²⁴⁰⁰ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 དགོངས་པ་བྱི་མ་མེད་པ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བོད་དུ་དར་བ་ནས་བཟུང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 འཕེལ་འགྲིབ་སྒྲ་ཚོགས་བརྒྱད་ཡོད་ནའང་། སྤར་ནས་ད་བར་དུ་ལྷོད་མེད་ཆ་ཆང་བ་
 ཉར་ཚགས་བྱེད་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲའི་དབང་གིས། དེང་སྐབས་ཤར་
 རུབ་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོའི་མིག་གི་འོད་མདངས་སམ། རོ་མཚར་བའི་སློ་ཡིད་ཡང་



ཡང་བོད་ཡུལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོར་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རེ་བ་ཡིན་ན་དེའི་ནང་གི་
 ཆེས་ཟབ་གནད་དག་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་ཆེ། དེ་ལྟར་ན་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་
 སློམ་ཐར་ཐུག་ནི་ཅི་ཞིག་རེད་ཅེ་ན། དེ་ནི་སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་
 ཡུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་མདོར་བསྟུས་ན་ཆོས་འཁོར་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འདུ་བ་
 རེད། ཆོས་འཁོར་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར། ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་མཚན་
 ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར། ཆོས་འཁོར་གསུམ་པ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་བྱེ་པའི་ཆོས་
 འཁོར། དེའི་ནང་ནས་ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཆོས་འཁོར་ནས་
 གསུངས་པའི་དོན་འབྲས་ཚད་བ་ནི། ཡུམ་ཆེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་
 འདི་རེད། དེའི་ནང་དོན་ཏུ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་མོ་ཡིན་པས། དེ་རིང་དུས་ཡུན་
 ཐུང་ཐུང་ཞིག་གི་ནང་ལ་སྐད་ཆ་གཉིས་གསུམ་གྱིས་བཤད་ཚར་བ་ཞིག་མ་རེད།
 ཡིན་ཡང་། དོན་གནད་སྐོར་དོ་སྟོན་མདོར་བསྟུས་ཤིག་བྱེད།

༡ ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་ ཇི་ལྟར་གཏན་ལ་དབབ་ཚུལ།

ཁྱེད་ཅག་གིས་ཤེས་ཕྱིན་སྟོང་ཉིད་དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཤེས་པར་འདོད་ན་ཆེས་
 གཤམ་ཆེ་བ་ནི། ཐོག་མར་སློབ་དཔོན་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་དབུ་མ་ཙུ་བ་ཤེས་རབ་ལ་སློབ་
 དགོས། གཞུང་འདིར་ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཅིང་ཐུབ་པའི་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཞེད་སྟོན་
 བྱས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད་པ་རེད། བོད་བརྒྱད་ནང་
 བསྟན་ལ་དབྱེ་ན་དགེ་ལུགས། རྟིང་མ་སོགས་མི་འདྲ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཡོད་ན་འདང་།



དོན་དངོས་སྟེང་། གྲུབ་མཐའ་ཚང་མས་གཞུང་འདི་ལ་སྤྱད་བ་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ཡུལ་དུ་བོད་ཡུལ་ལྟར། དབྱ་མའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་
 གས་ཐོས་བསམ་བྱེད་སྟེ་མེད་ནའང་། སྔོན་བྱོན་མཁས་པ་དག་གིས་དབྱ་མ་རྩ་བ་
 ཤེས་རབ་དང་། སྒོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་སྟགས་བསྟན་བཅོས་དག་ལ་སྒྲོབ་སྒྲུང་
 བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་ལ་སྒྲོབ་སྒྲུང་བྱེད་རྒྱ་ནི་དད་མོས་དང་། བརྩ་
 བཀྲུ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་རིགས་པས་དབྱད་པ་ཞིབ་
 མོ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། དབྱ་མ་ལ་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
 དེ་དག་ཚུར་བསྡེམས་ན་གཏན་ཆོགས་ཆེན་པོ་ལྡེའི་ཁོངས་སུ་འདུ་བས། ག་ཤམ་
 གས་འདི་དག་དོ་སྟོན་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བྱེད།

༡ རྒྱ་ལ་དབྱད་པ་རྟོ་རྩེ་བློ་གསལ་མའི་གཏན་ཆོགས།

གཏན་ཆོགས་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་དབྱུང་
 བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་ལས་སྐྱེས་པ་མིན། གཞན་ལས་སྐྱེས་པ་
 མིན། གཉིས་ཀ་ལས་སྐྱེས་པ་མིན། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་མིན་པ་དེས་ན། ཆོས་
 ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་རེད། ཞིབ་མོར་བྱས་
 ཏེ་བཤད་ན་གལ་ཏེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ལས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་
 བ་དོན་མེད་དང་བྱག་མེད་དུ་འགྱུར་བའི་སྒྲོན་ཞིག་འབབ་པ་རེད། གལ་ཏེ་གཞན་ལ་
 བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། མེ་ལྷེ་ལས་ཀྱང་ལྷན་པ་འབྱུང་བ་ལྟར་ཀུན་ལས་ཀུན་
 འབྱུང་བ་སྟགས། འདི་འདྲའི་རིགས་པ་མང་པོ། ཟླ་བ་གྲགས་པའི་དབྱ་མ་འཇུག་



པར་ཞིབ་ཅིང་ཕྱ་བར་རྒྱས་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཐོག་མར་
སྐྱེ་བ་ཡོད་པ་མིན་ན། དེས་ན་དེ་ཡི་གནས་པ་ཡང་འགྲུབ་མི་ཐུབ། དེ་མ་གྲུབ་པས་
མཐར་འགག་པ་ཡང་མེད། འདི་ལྟ་བུའི་དོན་རྗེ་ཟེགས་མའི་གཏན་ཆོག་ས་བརྒྱད་ནས།
ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྲིབ་ཉིད་ཀྱི་གཏན་ལ་ཕབ་པ་རེད།

༡ གཅིག་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆོག་ས་

ཐོག་མར་གཅིག་དུ་གྲུབ་པ་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་ཐུས་དཔྱད་པ་བྱས་ན་རྩ་བ་ནས་
གཅིག་གི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པ་མེད་པ་དང་། དེ་མ་གྲུབ་ན་གཅིག་ལས་བརྒྱམས་
པའི་གཉིས་སོགས། རྩས་མང་པོའི་ཆོས་ཡང་གྲུབ་པ་མེད་པར་རྟོགས་ཡོང་བ་རེད།
དཔེར་ན་འདིར་མི་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན་ན་མི་བརྒྱུ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ལྟར་རེད། རྒྱ་
མཚན་ནི། བརྒྱའི་ཚུལ་གཞི་གཅིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཕྱིར་གཅིག་ཀྱང་མེད་ན་བརྒྱ་ག་
ལ་གྲུབ། དེས་ན་གཅིག་དུ་མ་གྲུབ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ན། མི་གཅིག་ལ་དཔེ་བཞག་ན།
སེམས་ཅན་གྱིས་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ངའོ་སྟམ་པའི་བདག་འཛིན་གྱི་ངོས་ནས་
བཤད་ན། འདི་རྟོག་བཟོ་བྱས་པ་རེད་མ་གཏོགས། རོན་དངོས་སུ་སོང་ནས་དབྱེ་
ཞིབ་བྱེད་སྐབས་མགོ་ནི་བདག་མ་ཡིན། ལག་པ་བདག་མ་ཡིན། ཀླུ་བ་བདག་མ་
ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རེ་རེ་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཡོང་ན་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་
རྩ་བ་ནས་རྟོག་མི་སྲིད་པ་རེད། སྐབས་དེར་ཁྱེད་གྱིས་གཟོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐུང་པོ་
ལྷའི་ཆོག་ས་པ་ལ་ཞེན་ཅིང་ངར་འཛིན་པའི་ཡུལ་འདི། རོན་དུ་ངོ་བོ་གཏན་ནས་མ་



གྲུབ་པ་གཞི་ནས་གསལ་བོར་རྟོགས་སྟབས། རིགས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོང་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་ཐབས་ཡིན། འདི་འདྲའི་རིགས་པ་འདི་
 དབྱེད་ཐབས་ནི་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་དབྱེད་མ་རྒྱུ་གི་གཞུང་འགྲེལ་དུ། རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟོ་
 རས་གསུངས་ཡོད་པས་ཆང་མས་ལྟ་གྲོག་བྱས་ན་ཤེས་ངེས་རེད།

༣ ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས།

ཡོད་མེད་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་ཀྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུ་རང་
 བཞིན་མེད་པར་བསྟན་ཡོད། ཇི་སྐད་དུ། ཡོད་པ་ཡོད་ཕྱིར་སྐྱེ་མ་ཡིན། མེད་པ་མེད་
 ཕྱིར་སྐྱེ་མ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་དེ་ལ་ཡོད་པའི་ཆོས་བསྐྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། མེད་
 པའི་ཆོས་བསྐྱེད་མི་སྟབས་པ་ཡིན། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་གལ་སྲིད་འབྲས་བུ་ཡོད་ཟིན་
 པ་ཡིན་ཆོ། བསྐྱེད་དུ་བསྐྱེད་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་མེད། རྒྱ་མཚན་སྟོན་ནས་
 ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གལ་སྲིད་འབྲས་བུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། ཇི་སྲིད་བར་བསྐྱེད་
 མི་སྟབས་པ་དཔེར་ན་མོ་གཤམ་གྱི་བུ་ལྟ་བུ་རེད། འདི་འདྲའི་རིགས་པ་དག་ནི་དབྱེད་མ་
 རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་ལས་མང་དུ་གསུངས་ཡོད།

༤ ལྟ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས།

ལྟ་བཞི་སྐྱེ་འགོག་གི་གཏན་ཆོགས་ནི་རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ལ་མཉམ་དུ་དབྱེད་པ་སྟེ།
 དབྱེད་མ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་གི་ནང་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དབྱེད་པའི་ཐབས་



ལམ་རྩུ་བསྟན་ན་ལྟ་བུ་འཛིན་པ་རེད། རྩུ་གཅིག་ལས་འབྲས་བྱ་མང་པོ་བསྐྱེད་པ་
ཡོད་མེད་དང་། རྩུ་གཅིག་ལས་འབྲས་བྱ་གཅིག་བསྐྱེད་པ་ཡོད་མེད། རྩུ་མང་པོས་
འབྲས་བྱ་མང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་མེད། རྩུ་མང་པོས་འབྲས་བྱ་གཅིག་བསྐྱེད་པ་ཡོད་
མེད་བཅས་དཔྱད་པ་བྱས་ཡོད། ཟེད་ཐབས་འདི་འདྲ་བརྒྱད་ནས་དཔྱད་ན། རྩུས་
འབྲས་བྱ་བསྐྱེད་སྟམ་པའི་བདེན་འཛིན་མེད་པར་གཏོང་བ་རེད།

༥ རྟེན་འབྲེལ་ཆེན་མོའི་གཏན་ཆོག་གསུང་བ།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རོལ་ནི་རྟེན་དུ་མེད་པ། སྨྱུང་ཉིད་ཆེན་པོར་གཏན་ལ་དབབ་
པ་སྟེ། རིགས་པ་འདི་ནི་དབྱ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་གཞུང་དང་། དཀོན་མཆོག་
བརྟེན་པ་ལ། གཞུང་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་མདོ། སལ་བོ་ཆེ་མོགས་ལས་དངོས་སམ་
བརྒྱད་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། འུ་ཅག་གིས་རྩུ་དུ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ལུས་
ཕུང་དང་། འཚོ་བ། བརྟེན་དུངས། ས་རྒྱ་རིམ་གསལ་གསལ་སྤྱད་པ་བདེན་བདེན་གྲུབ་
གྲུབ་ལྟར་ཡིན་ཡང་དེ་ནི་འབྲེལ་སྤྱད་རྩུ་པའི་སྤྱད་བརྟེན་ཏག་ཏག་རེད། གལ་ཏེ་
རིགས་པས་དཔྱད་ན་སྤྱི་རྣམས་སུ་སྤྱད་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གཏན་ནས་གྲུབ་མེད་
པ་རེད། འདི་འདྲའི་རྟེན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཏིང་ཟབ་སྟེ། རྩེ་ཚིང་ཁ་པས་རྟེན་འབྲེལ་
བསྐྱེད་པའི་ནང་དུ། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གཏན་ལ་འབབས་
པ་པོ། འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་སྤུབ་པ་ཁོ་ན་ཡིན།
ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར་རེད། དེ་ལས་གཞན་ཕྱི་རོལ་པས་ཀྱང་སྨྱུང་ཉིད་ཁ་ཤས་
བཤད་ཡོད་ནའང་། དེའི་སྨྱུང་ཉིད་ནི་སྨྱུང་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། རྟེན་འབྲེལ་



རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་པ་ཉིད་མིན་པས། གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་
མེད། དེའི་ཕྱིར་ཀུན་གྱིས་སྟོང་ཉིད་ངོས་འཛིན་སྐབས། སྟོང་ཉིད་དང་གཏན་མེད་
གཉིས་གཅིག་མཚུངས་སུ་འདོད་མི་རུང་མ་གཏོགས། མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལྷུང་འགོ་བ་
རེད། ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཡོད་པའམ་མེད་པའི་ཕྱགས་གཉིས་ཀ་བདེན་པར་
འཛིན་པའི་མཐའ་ཡིན། འདི་འདྲའི་བདེན་འཛིན་ཡོད་ཆོ་སྟུག་བསྐྲུལ་བ་སྦྱེད་པ་ལས་
ཐར་བ་ཐོབ་མི་ཐུབ། དཔེར་ན་རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པའི་གཞུང་དུ་གསུངས་པ་ནང་
བཞིན། དངོས་པོར་ཁས་ལེན་ཡོད་ན་ནི། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྔང་འབྱུང་བ་ཡི། །ལྟ་བ་
མི་བཟད་མ་རུང་འབྱུང། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོད་པར་འགྱུར། །ཞེས་པ་ལྟར་ཆོས་
གཅིག་གྲུབ་པར་ཁས་བླངས་ཆོ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྔང་སོགས་ཉོན་
མོངས་པ་སྦྱེས་འོང་བ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་བསགས་ཏེ། འཁོར་བ་ལ་བསྐྱད་
མར་འཁོར་བར་བྱེད། རང་གཞན་གྱི་སྟུག་བསྐྲུལ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཏེ། ཐར་བ་ཐོབ་
པར་འདོད་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལ་དོན་གཉེར་བྱས་ཤིང་། བདག་མེད་རྟོགས་པའི་
ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོན་ནས་བདེན་འཛིན་གཅོད་པར་བྱེད་དགོས་པ་རེད། སྟོད་འཇུག་ལས།
དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་སྟུག་བསྐྲུལ་དག །ཞི་བར་འདོད་པས་ཤེས་རབ་བསྦྱེད། །ཅེས་
གསུངས་ཡོད།

གསུམ་པ། དེང་རབས་ཆན་རིག་གིས་སྟོང་ཉིད་
ཞིབ་འཇོལ་བྱ་ཆུལ།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་པ་ནང་བསྟན་གྱི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀས་འགྲེལ་ལུགས་མི་འདྲ་



བ་ཡོད་པ་རེད། ཐེག་དམན་ལྟར་ན། སྟོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གཞི་
མེད་ཞིག་ལས་མི་སྐྱེ་བར་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བེད། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་གཟུགས་རྩལ་སྤྲོ་
བ་ཞིག་རྩྭ་གཞིར་འདོད་པ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་བསྟན་ཡོང་དུས་འཇིག་རྟེན་ལམས་
ཀྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད། ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བའི་བར་སྟོང་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བ་
དེ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་བར་སྟོང་དང་བཅས་རྩལ་སྤྲོ་བ་དེ་ཉིད་མི་སྟོང་བར་འདོད་དོ།

དེའི་ཕྱིར་འདི་འབྲེལ་སྟོང་ཉིད་ནི། ཆོས་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་། ཐེག་པ་
རྒྱུད་ཀྱི་རྟོགས་པའི་སྟོང་ཉིད་ནི། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་ཞིག་རེད།
དེར་རབས་དངོས་ལུགས་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི། ཐེག་པ་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་པ་དང་
ཤིན་ཏུ་འབྲེལ་བའདུག ཁོང་ཆོས་བསྟན་ཚུལ་ལ་དངོས་པོའི་གྲུབ་སྒྲུབ་རེས་པར་
དུ་ཆོས་རྒྱུད་བའི་རྩྭ་གཞི་ཞིག་ཡོད་དགོས་བསམ་ནས་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱ་
དགུ་པར་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་རྒྱུད་བའི་རྩྭ་གཞི་ནི་ཆ་རྩལ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་།
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བར་ཆ་རྩལ་ཞེས་པ་ཡང་རྩལ་སྤྲོ་བ་དུ་ཕྱེས་ན་ཆོག་པར་གསལ་
པོར་ཤེས་སོང་། ཚན་ཅུལ་ཁྱད་འཕགས་ཀྱིས་འབྲེད་ཆས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དེ་
དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བེད། སྟོག་རྩལ། བར་རྩལ། རྒྱ་རྩལ་སོགས་ཡོད་
པར་རྟོགས་པ་རེད། ཉེ་བའི་ལོ་འདི་དག་ནང་ཡང་བསྐྱར་ཁྲར་ཁུ(Quark) | ཡ་ཁྲར་
ཁུ་སོགས་ཡོད་པར་ཤེས་གསལ་བྱུང་སོང་། དབྱེ་བ་འབྲེད་དུ་མེད་པའི་ཆོས་རྒྱུད་བའི་
རྩལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད། ད་སྐབས་ཀྱི་དངོས་ལུགས་རིག་པ་ལ་ཕྱོགས་ཁག་
གཉིས་ཡོད་པ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་གི་འདོད་པ་ལ་དངོས་པོ་ལ་ཚད་མེད་པར་དབྱེ་
ཆོག་པ། ཁྲར་ཁུ་མན་ལ་ཡ་མཁའ་ཁུ་ཡོད་པ། ཡ་ཁྲར་ཁུ་མན་ལ་ཡ་ཡ་ཁྲར་ཁུ་
ཡོད་པར་འདོད། ཕྱོགས་གཞན་པས་འདོད་ཚུལ་ལ་དངོས་པོའི་རྩལ་སྤྲོ་བ་ཀྱི་དབྱེ་



འབྱེད་ལ་ངེས་པར་དུ་མཐར་ཐུག་པའི་ཚད་ཅིག་ཡོད་དགོས། མཐར་ཐུག་པའི་ཚད་
 དེར་སློབས་ཆོ་དེ་ལས་ཆུང་དུ་འཛིན་གཞི་རྒྱུ་མེད་པར་འདོད། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་ཉེ་ལམ་ཡང་། རུས་བྱམས་(場) ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར། དེ་
 ལ་གློག་རྒྱལ་རུས་བྱམས་དང་། ཚད་རྒྱལ་གྱི་རུས་བྱམས། སྤྱད་ལྷགས་གྱི་རུས་
 བྱམས་ཞེས་པ་སོགས་སྤྲ་ཁ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་རེད། འདི་འདྲའི་སྤྱད་བྱམས་ནི་
 མཐོང་མི་བྱལ་ལ་རེག་མི་བྱལ་པའི་རུས་སྟོབས་ཤིག་ སྟོང་རྒྱུང་ཞེས་པ་ཞིག་ཏུ་
 གནས་ཡོད། སྟོང་རྒྱུང་དེ་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཏུ་འདོད། ཁོ་རང་
 རྟེན་ཅིག་ཉིད་ལ་འདྲུ་འཛོམས་གྱི་རུས་སྟོབས་ལྡན་པའི་སྐབས། དངོས་པོ་ཆེས་ཆུང་
 བའི་རྩོམ་གཞིའི་གཞི་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ་པར་འགྱུར། རུས་སྟོབས་གྱི་འདུས་ཚད་མི་
 འདད་དུས། གཞི་རྒྱལ་མེད་པར་གྱུར་ནས་དངོས་པོ་གང་ཡང་མི་གནས་པའི་སྟོང་བ་
 ཞིག་གསལ། རུས་བྱམས་ཞེས་པར་གྱུར་འགོ་བ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ན་དངོས་ལུགས་རིག་
 པས་འདོད་ཚུལ་ལ་སྟོང་རྒྱུང་དང་། རུས་བྱམས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་ལ་རུས་པ་བསྐྱེད་
 ཀྱིན་ཡོད་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོའི་རྩ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་འདོད་པ་ཡིན།
 གལ་སྲིད་འདི་གཉིས་མེད་ན། རྒྱ་རྒྱལ་བར་རྒྱལ་སོགས་རྒྱལ་ཕན་བསྐྱེད་མི་བྱལ་པ་
 དང་། འདྲ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་འདི་སྤང་ཐབས་མེད་དོ། །

མདོར་ན་དེད་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པས་ཆེས་ཆུང་བའི་རྩོམ་གཞིའི་དངོས་པོ་ངེས་
 པར་དུ་གནས་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་མ་ཡིན་ཆོ་མཐར་ཐུག་ཅི་ཡང་མེད་པར་
 གྱུར་ན་དངོས་གནས་སྒྲག་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཟེར།ཡིན་ནའང་། ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་ན། རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བ་ཉིད་ཤེས་པར་གྱུར་
 བ། སྤང་བའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པར་དཀའ་ཁག་གང་ཡང་ཡོད་པ་



མ་ཤོད། འོན་ཀྱང་། ད་སྐབས་ཀྱི་དངོས་ལུགས་པས་དབྱུ་མ་བསྐྱབས་པར་མ་བྱས་
 ཀྱང་བྱ་དངོས་ལ། ཞིབ་འཇུག་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཐག་ཆོད་པ་བྱས་ཆེན་སྟོན་རབས་ཀྱི་
 དངོས་ལུགས་པར་བསྐྱར་ན། སྟོང་ཉིད་ལ་ཐག་ཉེ་བོར་སླེབས་འདུག དཔེར་ན་སྔ་
 རན་སིའི་དངོས་ལུགས་རིག་པ་པ་ཏིས་ལཱ་(René Descartes) ཀྱིས་བཤད་པ་
 ལྟར། ངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ལམ་མིས་ཀྱིན་མེད་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས། ངས་མི་ལམ་ཀྱི་
 དུལ་སྒྲོངས་དང་དངོས་སྤངས་ལ་དབྱེ་འབྲེད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་ཤོད། འཇིག་རྟེན་
 ཀྱི་བྱ་དངོས་སྔ་ཆོགས་འདི་དག་དངོས་པོར་གཅིག་ཀྱང་གྲུབ་པ་མེད་ནའང་། མིག་
 སྤར་བསྐྱེད་མེད་བསྟོན་མེད་སྤངས་འདུག དེའི་ཕྱིར་ངས་པར་དུ་གདོན་འདྲེ་ཞིག་གིས་
 ལུ་མ་ཐུང་དུ་ང་ལ་མགོ་གཡོགས་པར་བྱས་ནས། དངོས་པོ་འདི་དག་ནམ་ཞིག་ལ་
 བདེན་པ་དང་། ནམ་ཞིག་ན་རྒྱན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པར་འདུག་
 ཅས་ཟེར། སྤྱིར་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྟོང་དོན་ཤེས་པར་གྱུར་ན། དེ་ལ་ཅ་བ་ནས་སེམས་
 ལྟར་དང་ཐེ་ཆོམ་གང་ཡང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཤོད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོ་བོ་མ་གྲུབ་
 པའི་དབང་གིས་སྟོང་ཉིད་ལས་སྤངས་པ་མངོན་པར་ཤར་ཆོག་པ་ཤོད། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་
 ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཡིན་ན། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་
 ཆོས་ནི་མངོན་པར་སྤངས་མི་སྲིད། རེད་དེ་གནས་ལུགས་འདི་ཤིན་ཏུ་གཏིང་ཟབ་མོ་
 ཤོད། དངོས་གནས་དེ་ཉིད་ཤེས་ཤིང་གོ་བར་འདོད་ན་དབྱུ་མ་པའི་སྟོང་ཉིད་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་པ་ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཤོད། ང་རང་གི་ངོས་ཐད་ནས་སྒྲིབ་ན་མི་ཆེ་འདིའི་
 སྟོང་ཆོར་ལ་གཞན་པའི་ཤེས་བྱའི་རིན་ཐང་དང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིན་ཐང་ལ་
 གནམ་ས་ལྟ་བུའི་བྱང་ཡོད་པར་སེམས། འཇིག་རྟེན་ཡོངས་རྫོགས་དོན་ལ་བྱམས་
 ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་གསལ་བོར་ཤེས་



ཆོ་གཟོད་རང་ཉིད་ལ་འཆོ་གནས་ཐད། དངོས་གནས་ཕན་པ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་
 གཞན་ཆན་རིག་པ་ཨ་དབྱིན་སི་ཐན་ (Albert Einstein) གྱིས་ཀྱང་འདི་ལྟར་
 བཤད་ཡོད། དུས་ཚད་དང་། བར་སྟོང་དང་བྱ་དངོས་རྣམས་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲུལ་
 རྟོག་ལས་བྱུང་བ་རེད། སྐད་ཆ་འདི་ནང་བསྟན་གྱིས་ཆོས་ཐམས་ཅད། རྣམ་རྟོག་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྒྲུབ་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཉ་ལམ་གཅིག་ཏུ་སྒྱུར་ཡོད་པ་རེད།
 དབུ་མ་འཇུག་པའི་ནང་དུ། དེ་ལྟར་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ན་ཡང་། སྟོང་ཉིད་
 དག་ལས་རབ་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། འོན་ཀྱང་ཡིད་པམ་
 པ་ཞིག་ལ་ནི་ཆན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས། ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་ཙལ་དུ་སྒྲུགས་ནས་
 ཞིབ་འཇུག་གི་བརྒྱད་རིམ་ནང་དུ་གྲུབ་འབྲས་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་ཆོས་
 ཐམས་ཅད་སྟོང་རྟེན་འབྱུང་དུ་རྟོགས་མེད་དེ། དཔེར་ན་སྟོན་ཆད་རྩལ་ལུས་སྟོབས་
 ཀྱི་རིག་པ་གསར་གཏོད་པ་སྟོ་ཨར (Niels Henrik David Bohr) གྱིས་སྟེང་
 ཆོར་ཟབ་མོའི་སྟོ་ནས་བཤད་རྒྱུར། སུ་ཞིག་ཆད་རྩལ་ལུས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་པས་ཉང་
 སངས་པར་མ་གྱུར་ན། དེ་ནི་ཁོས་ཆད་རྩལ་ལུས་སྟོབས་རིག་པ་ལ་གོ་བ་མ་ལོན་པ་
 ཞིག་ཏུ་འཁུམས། ཞེས་པ་ལྟར་རོ། ཡིན་ཡང་། ཁོ་ཆོས་རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་གྱི་
 སྟོང་ཉིད་ལ་གོ་བ་ཅི་ཡང་ལོན་ཡོད་པ་མ་རེད། གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོས་དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་
 རབ་དང་། མདོ་པལ་བོ་ཆེ་སོགས་ལ་སྟོབས་སྟོང་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཤིན་ཏུ་ཟབ་
 པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་འགྱུར་སྟེ། དེ་བས་འདིར་
 བཞུགས་རྣམ་པ་ཆོས་དབུ་མ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད། ངེས་པར་དུ་
 ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་རིགས་པ་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།



བཞི་པ། ནང་བསྟན་རིག་གནས་ནི་གཞན་ལས་
ཁྱད་དུ་འཕགས་ཚུལ།

ནང་བསྟན་གྱིས་སྒྲིབ་ཉིད་གཏན་ལ་ཕབ་སྐབས། གཞན་གྱི་སྐོལ་བ་ལ་མི་སྒྲག་
པ་དང་། རང་ལུགས་འཛིན་བྱབ་མིན་ལའང་མི་འཇིགས་པར་མ་བཟད། སངས་རྒྱུས་
གྱི་ཆོས་གཞུང་ན་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། དགོ་སྒྲོང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་
གྱིས། །བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱུད་པའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟག་ལ་ངཡི་
བཀའ། །སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། །ཞེས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་ལ་མོས་གུས་
སམ་གོང་བཀྱར་བྱེད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་དད་པ་བཟེང་བ་ལས་ཤེས་རབ་མི་བཟེང་། སྤྱིར་
ནང་བསྟན་ཆོས་གཞུང་དུ་ཐོབ་པའི་ལུང་དང་། དབྱད་ཞིབ་ཡིན་ན་ཡང་ཆོག་འཇིག་
རྟེན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་དང་། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྟན་པའི་གཞུང་ལུགས་སམ།
ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་དབྱ་མ་དང་། བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོའི་བསྟན་
དོན་སོགས་གང་ཡིན་རུང་། དངོས་གནས་བྱང་གནས་གྱིས་མི་སྤྱད་དང་སྤྱུས་ཀྱང་།
དགག་གཞག་བྱས་ཏེ་ཆར་གཙོད་འགྲོ་སྟེམ་པའི་དོགས་པ་དང་འཇིགས་སྒྲག་མི་
དགོས་པ་ཡིན།

སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་འདིར་བྱོན་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ལོ་ ༢༥༠༠ ལྷག་འདས་སོང་
བ་རེད། དེའི་བར་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་ཚུམ་རིག་གི་མཁས་དབང་ཆེན་མོ་ཁྲི་ཁྲི་འབུམ་
འབུམ་བྱུང་སྟེང་བ་རེད། ཁོང་ཆོས་ནང་བསྟན་ལ་གདོང་འཇོག་ཇི་འདྲ་གནང་བ་ཕལ་
ཆེར་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་རེད། དཔེར་ན་ ༡༩༥༠ ལོར་ནོ་ལྷེལ་ཚུམ་རིག་གི་རྟགས་
མ་ཐོབ་མཁན། དབྱིན་ཇིའི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་བལ་ལེམ་རྩ་སོ (Bertrand



Arthur William Russell) ལྟ་བུ་རེད། ཁོས་བཅུ་མས་པའི་༼ ང་ཅིའི་ཕྱིར་ཡེ་
 བྱ་ཆོས་ལུགས་པ་མ་ཡིན། ༽ ཞེས་པའི་ནང་ཡེ་བྱའི་ཆོས་ལུགས་ལ། སྔོན་ཆད་བྱུང་
 མ་སྤྱིང་བའི་དགག་པ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་སྐད་གྲགས་བྱབ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་སྤངས་སོང་བ་རེད།
 ཁོས་བཤད་པར། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཡེ་བྱ་ནི་སློ་བྱོས་དང་ཀྱུན་སྡོད་གང་ཐད་
 ནས་བལྟས་ན་འདྲ། ལོ་རྒྱུས་སྤྱིང་བསྐྱེད་སྤངས་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱིར་སོན་པ་ཞིག་
 ཡིན་པར་མི་འདོད། ངས་འདི་དག་གི་ཕྱོགས་ནས་བལྟས་ན་སངས་རྒྱུས་ཤུག་ལུ་མེ་
 དང་། སོ་ཁྱུ་ར་ཐེ་ཡི་གོ་ཐོབ་ཁོ་དང་བསྐྱེད་སྤངས་ཀྱི་མཐོན་པོ་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད།
 རེད་དེ། ལུ་ཅག་གིས་ཡེ་བྱའི་ཆོས་ལུགས་མི་བཟང་ཟེར་ནས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་
 རེད། སྤང་བ་དེ་ནི་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་བལྟས་ན། ནང་བསྐྱེད་ཀྱི་
 ཤེས་རབ་དང་། བྱམས་བཅུ་དོན་དོས་སུ་ཆོས་ལུགས་གཞན་ལས་གོང་དུ་བཞུལ་
 ཡོད་པ་རེད།

༡ བྱམས་བཅུ་ཡི་ཕྱོགས་ནས་བརྒྱུད་ན། ཡེ་བྱའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱིང་རྩེ་
 དང་། དབྱི་སི་ལན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་འབྲེལ་མཉམ་དར་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད་ན་འདྲ།
 དེ་ཆོས་ཐུགས་ཁྱུང་མཛད་སའི་བྱབ་ཁོངས་ཅི་ཙམ་མང་རུང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
 རྒྱུད་པ་མ་གཏོགས། སེམས་ཅན་གཞན་དེའི་ཁོངས་སུ་མི་ཚུད་པ་རེད། ཆོས་ལུགས་
 གཞན་གྱིས་འདོད་པར་སློག་ཆགས་ནི་དམར་གསོད་བཏང་ཆོག་པ་དང་། དེ་མིན་
 རང་ལས་གཞན་པའི་ཆོས་ལུགས་པ་དག་ཀྱང་། མཚན་བྱགས་ཀྱིས་རྩ་མེད་དུ་
 གཏོང་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱུལ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་འདྲ། ནང་བསྐྱེད་ཀྱི་
 དགོངས་དོན་ལྟར་ན་སེམས་ཅན་འདི་དག་ཚང་མ་འབྲེལ་མཉམ་གྱི་མཛད་བཅུ་ཡོད་
 དགོས། ཐ་ན་པ་ལོ་དག་པོས་འཁོན་སེམས་ཀྱིས་བྱུང་གི་མགོ་བོ་གཙོད་པར་བྱས་



ནང་། རྒྱུད་ཀྱིས་ཚད་མེད་པའི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེན་པོས་ཁོ་ལ་བྱམས་སེམས་བྱེད་དགོས་པ་
 རེད། དེའི་ཕྱིར། ཚང་མས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཐོངས་དང། མིའི་རིགས་ཡོངས་རྒྱུ་གས་
 གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེད་དུ་རང་ཉིད་རྩ་བ་ནས་སྒྲོས་དོར་ཏེ། སྒྲོ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་
 ཆ་རྒྱུན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྒྲོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་རྒྱ། འདི་
 ལྟ་བུའི་ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་རིན་ཐང་ཆེ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

༡ ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚུགས་ནས་བརྗོད་ན། རས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་སྤེད་གི་གཞན་པའི་
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དཔེ་ཆར་བལྟས་སྤྱོད་ཡོད། བསྐྱར་ནས་ཡོང་ན་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཤེས་
 རབ་དངོས་གནས་འགྲན་ལྷ་བལ་བ་ཞིག་རེད། བོད་ཡུལ་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་
 དངོས་སུ་གསུངས་པའི་བཀའ་འགྱུར་པོད་༡༠༥ ཡོད། སྒོ་བ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་དང། ལྷ་
 བ་གྲགས་པ་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་དམ་པ་དག་གིས་བརྩམས་གནང་མཛད་པའི་བསྟན་
 བཅོས། པོད་༢༠༠ལྷག་ཡོད། དེ་དག་གི་ནང་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དངོས་ཞིབ་
 ཏུ་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། བལྟས་རྒྱུ་དང་པ་མི་སྤྱི་རང་དབང་ཡོད་པ་མ་རེད།

དེའི་ཕྱིར་ན། རྩ་ཅག་གིས་སངས་རྒྱུས་ལྷ་ཀྱི་བྱུང་པར་དད་གུས་བྱེད་པ་ནི་དད་པ་
 རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་གིས་ཆོག་པའི་དོན་མ་རེད། དད་པ་ལ་དབྱེ་ན་ཆོངས་དད་དང་རྒྱུ་
 མཚན་ཤེས་པའི་དད་པ་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དད་པ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་དད་ཡུལ་དེ་
 ཡང་དག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད། འོན་ཀྱང། རྒྱུད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་རབ་སྤྱད་ནས་
 དབྱེད་པར་བྱས་ན། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གསལ་བོ་ཤེས་ཤིང་རྟོགས་བྱུང་བ་
 མ་ཟད། སྒྲོན་ཆའི་ལ་འབྱུ་ཙམ་ཡང་བཙལ་ན་གཏན་ནས་རྟེན་མི་སྤིང། དེའི་ཕྱིར་ན་
 འདི་ལྟ་བུའི་སངས་རྒྱུས་ལ་གུས་འདུད་ཅིའི་ཕྱིར་ལུ་མི་དགོས། རེད་དེ། སངས་རྒྱུས་
 ཀྱི་ བསམ་སྒྲོའི་ཉིང་ཁུ་དེ་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དེ་རེད།



མི་ནམས་ཀྱིས་སྟོང་ཉིད་མ་རྟོགས་ན་ཉིན་གང་པོར་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ། བྲེལ་
 བྲེལ་འཛུབ་འཛུབ་བྱས་ཀྱང་དོན་མེད་དེ། དཔེར་ན། བསམ་གཏན་པ་གི་གོང་ (志
 公)གིས་༼འཇིག་རྟེན་པར་ནང་ཆོས་ཀློག་པར་བསྐྱུལ་བ།༽ལས། ཡོད་འཛིན་མེད་
 འཛིན་ཐམས་ཅད་ཉིན་མོངས་སྟུ། །བྲེལ་བྲེལ་འཛུབ་འཛུབ་ངང་ལ་ཁོམ་དུས་
 མེད། །མི་ཡི་མི་ཆེ་ཀློག་ཀློག་ཆུ་བོ་འདྲ། །འཇིག་རྟེན་བྱ་གཞག་རི་ཆོགས་སྤྱངས་
 བཞིན་ཟྱིད། །ཅེས་པ་ལྟར་དུ་སྟོང་ཉིད་ལ་སློ་ལ་མ་ཚུགས་ཆེ་མཆམས་ལན་རེར་
 བལྟས་ན། སྤང་ཆུལ་སྤང་ཆོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡིད་སྟོབ་པའི་གནས་སུ་འདུག
 སྤྱིར་མི་ཆེ་བྱུང་བྱུང་ཡིན་པས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཡང་མཁྱོགས་སྤྱར་དུ་འདས་འགོ། གལ་
 སྤིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབད་པའི་ལས་རིགས་ལ། མཐར་ཐུག་དུ་འཐོབ་བྱའི་གྲུབ་
 འབྲས་ཅི་འདུག་བལྟ་དགོས། མི་ཆེ་གང་པོར་མི་དགེ་བའི་ལས་འབའ་ཞིག་གིས་
 དུས་འདས་སོང་བ་ཡིན་ན་ཤིན་ཏུ་ཡངས་བས། དེ་བས། ཀྱང་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཆོས་
 ཀྱི་གནས་ལུགས་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་ཤེས་པ་གལ་ཆེ། ཡིན་ནའང་། ད་སྐབས་མི་མང་ཆེ་
 བས། མ་ལག་ཆང་བའི་སྟོན་ནས་ཐོས་བསམ་བྱས་མེད་པས། མཐར་ཐུག་སྟོང་ཉིད་ལ་
 གོ་འཛོལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། བསམ་གཏན་སྟོབ་པ་འགའ་ཤས་ཀྱི་བསམ་ཆུལ་
 ལ། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་ངེས་ན་དགེ་སྤྱུག་ལ་བླང་དོར་བྱེད་མི་འོས་
 ཤིང་། སྟོག་སྟུ་སོགས་དགེ་སྤྱུག་ཀྱི་བྱ་བ་འདྲ་བྱེད་མི་དགོས་ཏེ། འདི་དག་བདེན་པར་
 འཛིན་པ་ལོག་པའི་སྟོ་ཡིན་པས་སོ། །དེས་ན་འདི་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུ་ནི་འཕྲུལ་ནང་གི་
 འཕྲུལ་ལྟ་རེད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་སྟོང་བ་ཉིད་ཡིན་ཡང་། ཟུང་ལ་
 འདི་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་མ་ཐོབ་ཀྱི་སྟོན་ལ་རྟུ་འབྲས་བླང་དོར་དང་། དགེ་བའི་ལས་ལ་
 སྟོང་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དགོས་ངེས་ཤིག་རེད།



སངས་རྒྱལ་གྱི་མཚན་བརྗོད་རྒྱ། མདོ་འདོན་པ། དགེ་ལས་སྦྱབ་རྒྱ། ལ་དོན་བྱེད་རྒྱ།
 སོགས་འདི་དག་ངེས་པར་དུ་མཚམས་གཙོད་མི་རུང་། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆོ་ཆོགས་
 བསགས་པའི་སྒོ་འགག་པར་འགྱུར་བས་འབྱུང་འགྱུར་ཐར་བའི་ལམ་ལ་ཕྱོགས་པར་
 ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་འདུག དེའི་ཕྱིར་ན་ཁྱོད་ཆོ་ཆེས་མཐོ་བའི་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་མ་
 གྱུར་བར། དགེ་བ་བསྐྱབ་པ་མཚམས་གཙོད་མི་རུང་། ལྷག་པར་དུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་
 ཀྱིས་ཕྱིས་ཟིན་པར་བྱེད་རྒྱ་འདི་གཏན་ནས་བརྗོད་མི་རུང་།

ལཱ་པ། སྟོང་ཉིད་མེད་རྒྱུ་མེད་པར་འོད་གསལ་
 བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོ་ཡོད་ཚུལ།

མི་འགའ་ངེས་མཐར་ཐུག་དོན་དམ་པའི་ངོར། ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་
 ཡིན་ན། འུ་ཅག་གི་ནམ་པར་རྟོག་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་མཚན་དཔེ་སོགས་ཡོན་
 ཏན་ཆད་མེད་པ་དག་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་ན། དེ་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་གསལ་བའི་ཆ་
 ལས་བྱུང་བའི་གསལ་ཆ་དེ་ལ་བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོར་འབོད། བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོ་
 ཞེས་པའི་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་འཁོར་གསུམ་
 པའི་དགོངས་དོན་གཙོ་བོ་རེད། མདོ་ཕྱོགས་ནས་བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོ་བསྟན་པའི་
 མདོ་དང་། རྒྱུད་བླ་མ། སྤགས་ཕྱོགས་ཀྱི་གསང་སྟིང་སྦྱུ་འཕྲུལ་བྱ་བ། ཀྱི་རྟོག་སོགས་
 ཀྱི་ནང་དུ་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་ཐུག་སྒོ་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་བདེ་གཤེགས་
 སྟིང་པོ་ཡོད་པར་འདོད་ན་ཕྱི་རོལ་ལུ་སྟེགས་པའི་ཁས་ལེན་པའི་རྒྱུ་བྱུང་དང་བྱུང་
 པར་རིམ་འབྲེལ་ཡོད་ཟེར་ན། དབྱ་མ་འཇུག་པའི་རང་འགྲེལ་དུ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་



སོགས་ཀྱི་ལུང་བྲངས་ནས། བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ནི། ཕྱི་རོལ་པའི་བདག་རྟག་པར་
 འདོད་པ་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་བསྟན་པར་མ་ཟད། ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འཁྱུང་བ་མཐའ་དང་
 ཡང་མི་འདྲ་ཚུལ་བསྟན་ཡོད་པ་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་མུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་ངེས་རེད།
 དོན་དངོས་སྟེང་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན།
 བསམ་གཏན་པས། རྟོགས་པ་བརྟེན་སྐབས་མཐོང་བའི་གདོད་མའི་རང་ཞལ་ཞེས་
 པ་དེ་ཡིན། དེ་སྟོང་བ་ཉིད་དང་འོ་དེ་བྱེད་མེད་ཡིན། འདི་ལྷ་བྱའི་དགོངས་དོན་ནམ་
 མོ་ནི་མདོ་ལུགས་ཀྱི་ལུང་རིགས་སམ། བསམ་གཏན་པའི་ཞལ་གདམས་དང་། ཡང་
 ར་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཅ་རྒྱུད་ཐིག་ལེ། ཡི་དམ་སྟོན་སྟེན་སོགས་ཐབས་ལམ་ལྷུང་མོར་
 བསྟེན་པར་བྱས་ན་གཞོན་རྟོགས་པར་འགྱུར། ཡང་ན་ཆེས་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི།
 རྟོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་སྒྲ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་དང་། མན་ངག་ལ་
 བརྟེན་ན། མཁྱེགས་ལྷུང་རང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྤྱིང་པོ་
 མཛོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་མན་ངག་ལ་བརྟེན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐད་ནས་
 བཤད་ན་ཕྱི་སྟོང་གི་འཇིག་རྟེན་དང་། ནང་གི་ཡིད་ཤེས་རང་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད་དེ་ནི།
 ཆོས་འཁོར་གཉིས་པའི་སྤྱིང་དོན་ནམ་བསྟན་དོན་རེད། ཡིན་ནའང་། རང་བཞིན་
 སྟོང་བ་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་དོན་དམ་པར། འོད་གསལ་དེ་མི་འགགས་པར་གསལ་
 ལྷང་གི་ཆ་ཞིག་ཡོད། འདི་ནི་ཆོས་འཁོར་གསུམ་པའི་དགོངས་དོན་རེད། ཆོས་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡང་སྟོང་རྒྱུད་ཞིག་དང་། ཡང་ན་འོད་གསལ་ཞིག་ཀྱང་
 མིན་པར་དེ་གཉིས་ཡེ་ནས་དབྱེར་མེད་ཞིག་ལ་ཟེར། འདི་འདྲའི་གདོད་མའི་རང་
 ཞལ་དེ་ལུང་དང་མན་ངག་ལ་མ་བརྟེན་པར། ལུ་ཅག་གི་བསམ་བཤོད་ལ་བརྟེན་ནས་
 གཞལ་འདོད་ན། དཔེར་ན་ཚད་འཇལ་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུད་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་ཡོངས་



རྫོགས་ཀྱི་ཚད་གཞལ་བ་དང། ཡང་ན་བྲེལ་སྤྱོད་གཤམ་སྤྱོད་བརྒྱུད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་འཕུང་
 གཙོད་འདོད་པ་ལྟར་འགྲུབ་མི་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་དངོས་གནས་འདི་འདྲའི་
 བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་རྫོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་ན། ད་གཟོད་མྱོང་ཆོར་ཇི་འདྲ་བ་
 ཡིན་པ་ཉ་གོ་བ་རེད་མ་གཏོགས། བསམ་གཏན་པའི་མན་ངག་ལས་ཀྱང། མི་ཡིས་
 རྩ་ལྷོ་བུར་བ་ལྟར། །དྲོ་བྱུང་གང་ཡིན་རང་གིས་རྫོགས། །ཞེས་པ་ལྟར། བདེ་
 གཤམ་གསལ་སྤྱིང་པོའི་གོ་དོན་དེ་བཞིན་དུ་ཟབ་མོ་ཡིན་ན། འུ་ཅག་སོ་སྐྱེ་ཡིན་པའི་
 སྐབས་དེ་རྫོགས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་དམ་མེད། དེ་ཤེས་སམ་ཞེ་ན། ཡོད་པ་རེད།
 ཀུན་མཁུན་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེ་དང། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སོགས། དམ་པ་དག་གིས་
 བརྩམས་གནང་མཛད་པའི་གཞུང་དུ་སྟོང་ཉིད་དང། འོད་གསལ་གྱི་གནས་ལུགས་
 ལ་ཐོས་བསམ་སོགས་དོན་གཉེར་བྱས་ན་རིམ་གྱིས་རྫོགས་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་
 བས་འུ་ཅག་ད་སྐབས་འཕགས་པ་རྣམས་དང་འདྲ་བར། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་
 ལུགས་ཀྱང་ཤེས་པ་མ་ཡིན་ཡང། སྤྱི་མ་དང་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་
 གསུང་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས། རིམ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་
 ཆོག དེས་ན་བདེ་གཤམ་གསལ་སྤྱིང་པོ་བསྟན་པའི་གཞུང་རྣམས་གང་དག་རེད་ཅེ་ན།
 མདོ་ཕྱོགས་སུ་བྱམས་ཆོས་སྡེ་ལྔ་ལས། དབུས་མཐའ་རྣམ་འབྱེད། ཆོས་ཉིད་རྣམ་
 འབྱེད། རྩུང་སྤྱོད། རྩུབ་ཀྱི་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ་སོགས་དང། དེའི་མངགས་ཀྱི་
 སྟེང་དུ་ཤེས་པར་འདོད་ན། གསང་སྤྱོད་གཞུང་གི་སྤྱོད་འཕྲུལ་བྱ་བ་ཆེན་མོ་དང།
 ཆོས་ལྟ་དུ་འཕགས་པའི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་དང། དུག་རྩུ་ཆེན་པོ་ལ་སྟོན་སྟོང་བྱེད་
 དགོས་པ་རེད། རེད་དེ། ལྷེད་པེ་ཅིན་སྟོན་ཆེན་གྱི་དགོས་སྟོན་རྣམ་པས། དང་པོར་ཐད་
 ཀར་དུ། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་རྫོགས་དགོས་པར་དཀའ་ལག་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆེན་



ཡོད་ངེས། འོན་ཀྱང་། རྒྱུད་ལ་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་མ་ཐུང་ནའང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་
 ན་ཆེས་ཟབ་པའི་ཤེས་བྱ་སྒྲིབ་ཉིད་དང་། འོད་གསལ་ཞིག་གམ་ཡང་ན་ཆོས་འཁོར་
 གཉིས་པ་དང་། ཆོས་འཁོར་གསུམ་པའི་མཐར་ཐུག་གི་དགོངས་དོན་ཡོད་པར་ཡང་
 ཤེས་པར་བྱ་དགོས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་། བྱམས་
 མགོན་གྱིས་དོན་དེ་མན་ངག་གི་སྒྲོ་ནས་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ན་ད་
 སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པས་ནང་བསྟན་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་དངོས་གནས་ཤེས་པར་
 འདོད་ན། སློབ་དགོས་པའི་གཞུང་ཆེས་མང་པོ་འདུག འོན་ཀྱང་རྒྱུད་རང་གིས་ཤེས་
 པ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག་པར་འཆོ་བའི་ནང་ཉམས་སུ་ལེན་བྱུང་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།
 འདིར་བཞུགས་ཀྱི་དགེ་ཆུན་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་བོད་
 བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ལ་སྦྱང་བ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་
 རྒྱ་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ལ་སྦྱང་བ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུད་ཀྱིས་བོད་བརྒྱད་
 ནང་བསྟན་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་དབྱུ་མ་དང་བདེ་གཤེགས་སྙིང་
 པོའི་སྟོར་གྱི་གཞུང་ཚོམ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་འདུག་པ་ཏ་གོ་རྒྱུ་རེད། ངས་ཀྱང་འགའ་
 ཤས་ཤིག་བསྐྱར་ཐོང་ཡོད། རྗེས་སེར་གོ་སྐབས་དང་རྒྱ་རྒྱུ་རྟོན་འཛོམས་ན། ལུ་ཅག་
 གིས་པན་ཚུན་ལ་བཤོ་སྤོང་བྱས་ན་ཆོག་གི་རེད། བཤོ་སྤོང་གི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད་ནས།
 རྒྱུད་ཀྱིས་ཤེར་ཕྱིན་སྒྲིབ་ཉིད་ཤེས་ཡོད་ན་ཐར་བ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཐག་མི་རིང་། དེ་
 ལས་ཐོག་སྟེ་གལ་ཏེ་སྒྲིབ་ཉིད་མངོན་པར་ཤེས་མེད་ཆོ་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་
 པར་མི་འགྱུར། དགྲ་བཙུན་པའི་གོ་འཕང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སོགས། གང་
 དང་གང་གི་འབྲས་བུ་དམ་པ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་ན་དངོས་གནས་ཁམས་
 གསུམ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་དགོས་ན། དགེ་བ་གཞན་རྣམས་བརྒྱད་པའི་རྒྱ་ཡིན་པ་



དང། སྟོང་ཉིད་མངོན་དུ་རྟོགས་པ་ནི་དངོས་རྒྱ་གཅིག་ཕུ་ཡིན་ནོ།།

དུག་པ། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པར་གྲོས་གཞི་ཅུང་ཟད་འདོན་པ།

༡ གཞན་པ་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་གསེ་སྟོང་དགོས་ཚུལ།

ད་སྐབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་དུ་དགེ་ཆེན་དང། སློབ་ཆེན་པ། ཁེ་ལས་པ་སོགས་གང་
ཡིན་རུང་ཆེ་འདིའི་བྱ་གཞག་ལ། མངོན་ཞེན་གྱི་སྲིད་པའི་བྱ་བར་མགོ་འཁོར་ནས་
ཡོད། དེས་ན། མི་རྒྱལ་ལ་ནང་བསྟན་གྱི་སྟོང་ཉིད་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མཁོ་བ་ཡིན། སྟོང་
ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལ་ཤས་མངོན་དུ་གྱུར་བར་བྱུང་ན་ཁོ་ཆོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལས་ཀ་
ལ་ཆད་མེད་པའི་ངང་ནས། ལུན་འཕྲོམས་ཀྱིས་དོན་གཉེར་བྱེད་པར་མི་འགྱུར།
འཛམ་བག་གཏན་ནས་མེད་པར་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཁྱད་གསེད་མི་བྱེད། སྐབས་རེར་
བལྟས་ན་གོང་ཁྱེད་ཆེན་མོའི་མི་དང། ལུ་ཅག་རི་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲིམ་སྒྲུབ་པའི་དམིགས་
ཡུལ་གཏན་ནས་འདྲ་མཚུངས་མ་ཡིན། ཁོ་ཆོས་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བའི་མི་ལུས་འདི་
ཁང་པ་དང། སྒྲོར་མོ། བརྟེ་དུངས། བྱིམ་ཆང་གི་ཆེད་དུ་ཆུད་ཐོས་སུ་བཏང་འགོ་བ་
རེད། སྤྱིར་མི་འཚོ་གནས་རྒྱུ་པའི་ཆེད་དུ་གསོན་པ་ནི་སློག་ཆགས་དུང་འགོ་དང་
ཁྱད་ཅི་ཡང་མི་འདུག ད་སྐབས་མི་མང་ཆེ་བས་བརྟེ་མཐོང་དར་སྤེལ་གྱིས་རྒྱ་དུལ་
སྐབས་བཀུར་རང་ལུགས། ཐ་མལ་བའི་རང་ལུགས། སྤྱིད་འདོད་རང་ལུགས་ལ་ཁ་
ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱིས་སྒྲོར་གྱི་ཆེད་དུ་དོན་གཉེར་བྱེད། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་གཞུག་
མར་སེམས་ཁྱུར་བྱེད་རྒྱུ་པར་ཞོག ཐ་ན་ཆེ་འདིའི་རིན་ཐང་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་མཁན་
ཡང་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད། དེས་ན་ཆེ་འདི་ཡི་རིན་ཐང་གི་བསམ་སྟོན་ནི་གང་ཞིག་ལ་



ཟེར་ན། དེ་ནི་འདོད་ཚུང་ཆོག་ཤེས། ས་མར་བརྩི་བཀྲར། ཤེས་རབ་རེ་སྟེག་སོགས་
 གྱི་སྦྱོད་ཚུལ་བཟང་པོ་དག་རེད། འདི་ནི་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་
 ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་ནང་གི་འགངས་ཆེན་རེད། རེད་དེ། ད་སྐབས་གྱི་སློབ་ཆེན་པ་
 རྣམས་ཀྱིས་རྩ་བ་ནས་འདི་དག་ལ་རེ་བ་མི་བྱེད། ང་སྟོན་ཆད་སློབ་གྲྭ་ཆེ་ལག་མང་
 པོར་སོང་བ་ཡིན། མི་མང་ཆེ་བ་དག་སློབ་གྲྱིང་དུ་ཞུགས་ཆེས་སུ་ལྟོད་ཡངས་ཀྱི་ཆོར་
 བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་གང་བོར་དྲ་འཕྲུག་བྱས་ནས་མི་ལྟ་དགུ་ལྟ་དང་རྣམ་
 གཤམ་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བར་བྱེད། བྱ་བྱེད་དེ་རིགས་ལ་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་སྤྱིར་
 པོ་ཉིལ་ཅམ་ཡང་མི་འདུག འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འོས་པ་ཞིག་རེད། དོན་དངོས་སུ་
 སློབ་ཆེན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱག་སྟོང་དུ་བབ་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་དང། སྤྱི་
 ཆོགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་འབྲུང་འཁྲུར་རེད། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཤས་ཀྱིས་བྱིས་པ་ལ་
 སློབ་གསོ་སྦྱོད་སྐབས། མགོ་ཚུལ་དུས་སྟོན་ལ་ཁོ་ཆོར་མིའི་རིགས་འབྲུང་འཁྲུར་གྱི་
 རེ་བ་ནི། ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱག་སྟོང་དུ་བབ་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་ཐབས་ཚུལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་
 བྱིས་པ་དག་གི་བྱ་སྦྱོད་ཆོས་དང་མཐུན་པར་བྱེད། དེ་དང་ནང་བཞིན། ཁྱེད་ཅག་པོ་
 ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང། རྣམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལ་དེ་ལྟར་དུ་གསལ་
 བན་བྱེད་དགོས་པ་རེད། རང་བསྟན་གཞུང་གི་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་སྟོང་ཉིད་དང། བདེ་
 ག་ཤེགས་སྤྱིར་པོའི་རྟོགས་པ་ཡང་འདི་ནས་མི་གྲོང་བར་སྐྱར་ཞོག སེམས་ཅན་ལ་
 རོགས་སྦྱོར་བཤད་པ་ཅམ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར། གཙོ་བོ་གཞན་པན་གྱི་སྦྱོད་བཟང་
 སོགས། ཁྱེད་ལ་ལྡན་མི་ལྡན་ལ་མི་རེ་རེས་བརྟག་དཔྱད་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་པར་
 འདུག ཨེ་དབྱིན་སི་ཐན་གྱིས་འདི་འདྲ་ཞིག་བཤད་པ་དྲན་འོང་སྟེ། མི་ནི་མི་གཞན་
 པའི་དོན་དུ་འཆོ་ཞིང་གནས་པ་རེད། ངས་ཉིན་རེར་ཐེངས་བརྒྱ་ལྟ་ལ་རང་ཉིད་ལ་



གསལ་བད་བྱེད་མྱོང་། ངའི་བསམ་སྒྲོའི་རྒྱས་ཤུགས་དང་དངོས་པོའི་འཆོ་བ་དག་ནི།
 མི་གཞན་པའི་ངལ་ཚོལ་ལ་ཆང་གཞིར་བྱས་ཏེ་བྱུང་བ་ཡིན། ངས་ངེས་པར་དུ་རྒྱས་
 ཤུགས་ཡོད་དགུ་བྱུངས་ནས། སྔོན་དང་ད་ལྟའི་བར་དུ་འཆོ་གནས་ཐད་བདག་ལ་
 ཕན་པ་བགྱིས་པ་དག་ལ་ངེན་ལན་གཟོ་རྒྱ་ཡིན། སྟབས་བདེ་བའི་སྤྱིར་བཏང་གི་
 འཆོ་བ་འདིས་ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་བཞིན། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྤངས་ཕན་པ་ཡོད་པར་
 རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཅས་གསུངས་འདུག ཡིན་ཡང་། ད་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་
 དང་། གཞུང་ཞབས་པ་། དགེ་ཆེན་། སྤྲོན་པ་དག་གི་ཆེ་གཅིག་གི་སྤྱོད་པ་ཚང་མ་རང་
 གི་ཆེད་དུ་རེད། འདི་ཆེས་སྦྱོར་གོས་པ་ཞིག་རེད། འདི་འདྲའི་སྤྲང་བརྟན་ཡང་ད་ལྟའི་
 ཉེ་བའི་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། འུ་ཅག་ཆུང་དུས་ནས་བཟུང་རྒྱ་ལོར་
 དང་། གོ་གནས། མིང་གསུག་གི་ཆེད་དུ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་སྒྲོ་
 དག་སློབ་ཁྲིད་བྱས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ནི་ཅི་ཞིག་རེད། མི་ཚང་མས་
 རང་སྤྱིར་རང་ཕན་གྱི་ཆེད་ཁོ་ནར་བྱ་བ་སྦྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། ཁ་ཅས་དུ་འཆམ་
 མཐུན་སྤྱི་ཆོགས་དར་སྤེལ་བེད་མོད། འོན་ཏེ། དོན་དངོས་སུ་རང་རྒྱུ་བའི་ཆེད་དུ་
 འདོད་ཏུ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས། ཁ་བཤད་དང་ལག་ལེན་རྒྱབ་འགལ་དུ་གྱུར་ཡོད།
 འདི་ལྟ་བུའི་གོམས་སློབ་ངན་པ་བསྐྱར་བར་འདོད་ན། ཀུན་གྱིས་རང་ཉིད་ནས་མགོ་
 བརྩམས་ཏེ་གཞན་ཕན་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་སེམས་རིམ་གྱིས་བསྐྱེད་བསྐང་བྱེད་དགོས་པ་རེད།
 ངས་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་དུས་ཚོད་ཡུན་རིང་དུ་སློབ་སྦྱང་བྱས་པ་ཡིན། སྤྱིར་
 ཐེག་ཆེན་གྱི་སྤྱིང་དོན་མདོར་བསྐྱས་ན་ ། གཞན་ཕན་ ། ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་འདི་
 གཉིས་རེད། དེ་ལས་གཞན་ཟབ་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་རེད། བོད་ཡུལ་དང་རྒྱ་
 ཡུལ་གྱི་ནང་ཆོས་ཚང་མ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་རེད། འོན་ཀྱང་། གཞན་ཕན་



གྱི་སེམས་ཤིག་མེད་སྔོན་ན་ཐེག་ཆེན་ཟེར་བ་མིང་སྟོང་ཙམ་རེད། སྟོང་ཉིད་དང་།
བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོའི་སྟིང་དོན་ཤིན་ཏུ་མཆོག་གྱུར་ཡིན་པས། ལས་སྐལ་ལྡན་པ་
དང་། དད་པ་ཡོད་པའི་མིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་གོ་དོན་རྟོགས་ཆོག་ཆོག་རེད། ཡིན་
ཡང་། ཁྱེད་ལ་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་འཇུག་སྟོན་མེད་ན། རང་དགར་གྱིས་དཔེ་
དེབ་གཅིག་གཉིས་ལ་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས། དེའི་ནང་གི་བབ་གནད་ཆང་མ་བྱང་ཆུབ་
པ་དཀའ་བར་འདུག དེའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་མི་ལ་ད་སྐབས་ཤིན་ཏུ་གལ་
ཆེ་བ་ནི། གཞན་པམ་གྱི་སེམས་གསོ་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ཐ་ན་ཁྱེད་རང་ནང་པ་
ཞིག་མིན་ནའང་། མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུའི་དག་ཆུང་ནམ་སྟོབ་མ་ཞིག་ཡིན་ཆོ། གཞན་
པམ་གྱི་སེམས་མེད་ཏུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཅག་དག་ཆུང་རྣམས་ཀྱིས་སྟོབ་མ་
སྟོར་ལག་སྟོར་ལག་བསྟུ་ལེན་བྱེད་སྐབས་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྟོབ་མ་འདི་དག་མཐར་
ཕྱིན་ནས་སྟོབ་གྲུའི་སྟོ་ཁར་འབྲལ་དུས་ཡིན་ནའང་འདྲ། གལ་ཏེ་ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་དུ་གཞན་པམ་གྱི་སེམས་ཡོད་ན་བྱ་བ་གང་འདྲ་བྱས་རུང་ཆང་མ་དོན་སྟོང་
ཡོད་པ་རེད།

༡ སྟོབ་པ་སྟོབ་ཕྱི་ཡོད་པར་ལས་ལེན་པ།

དེ་ལས་གཞན་ངས་ད་དུང་ནམ་གྱིས་བསྟན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དེད་སྐབས་ཀྱི་མི་
རྣམས་ལ་ཡང་དག་པའི་མི་ཆོའི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྟན་དགོས་པ་རེད། མི་ཆོའི་ལྟ་བུ་ཟེར་
བ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་དམིགས་ཡུལ། རིན་ཐང་སྟིང་དོན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་
ཡིན། དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྟ་བུ་འི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། ཞིབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དེ་སྟུག་
གི་ལྟ་བ་དང་། སྟོབ་ཆོའི་ལྟ་བ་སོགས་ཡོད། ད་སྐབས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མི་
མཐུན་པའི་དགའ་ཕྱོགས་དང་། དོན་གཉེར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས་མི་ཆོའི་ལྟ་བའང་མི་



མཐུན་པ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་མི་ཆེད་ལྟ་བུ་ལ་ངེས་
 པར་དུ་ལྟན་དགོས་པ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུ་དང་།
 གཉིས། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ། གལ་སྲིད་ཚུད་ལ་འདི་གཉིས་དང་ལྟན་
 ཆེ་འཆོ་བ་དང་བྱ་བའི་དམིགས་འདུན་ལ། གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོ་ནས་འགྱུར་
 རྒྱུ་ཡོང་སྲིད། དེ་མ་ཡིན་པར་ལས་བབ་པའི་ལ་འབྲས་བྱ་བབ་པའི་ ལས་ངན་པ་ལ་
 འབྲས་བྱ་ངན་པ་ཡོད་པར་ཡིད་མི་ཆེས་པ་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཕྱི་ཡོད་པར་ཡིད་མི་ཆེས་
 པ་དག་གིས། བྱ་བ་གང་སྐྱབ་ཀྱང་བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྟངས་ཤིན་ཏུ་ལྷོད་པ་ཡིན་པ་
 རེད། དེའི་ཕྱིར་ན་ད་ལྟ་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་ཀུན་གྱིས་མི་ཆེད་ལྟ་བུ་ལ་ངེས་པར་དུ་
 སྒྲོ་མས་སྒྲིག་གསར་བ་ཞིག་དགོས་པ་རེད། རང་བསྟན་ལས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་
 ལས་བབ་པའི་ལ་འབྲས་བྱ་བབ་པའི་ཡོད་པ། ལས་ངན་པ་ལ་འབྲས་བྱ་ངན་པ་དང་།
 སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཕྱི་ཡོད་པ་ལས་བྱངས་ན་ལོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་མིན། མི་འགའ་རེས། རང་
 བསྟན་གྱི་མི་ཆེད་ལྟ་བུ་བ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་འང་མི་ཆང་མ་ཡི་མི་ཆེད་ལྟ་བུ་བ་དེ་འདྲ་ཡིན་
 དགོས་པའི་ངེས་པ་མི་འདུག་བསམ་སྲིད་ཀྱང་། ཀུན་གྱིས་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་
 འདི་ལྟ་བུའི་མི་ཆེད་ལྟ་བུ་ནི། ད་སྐབས་ཀྱི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་ན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་
 རེད། དེ་ཙམ་བར་བཟུང་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མི་ལེགས་པའི་གོམས་སྤྱོད་བསྐྱར་བཅོས་
 བྱེད་ཆོག་པ་རེད། མི་འགའ་ཤས་ཤིག་གིས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་
 ལ་ཡིད་མི་ཆེས་མོད། འོན་ཀྱང་ཚུད་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་བདེན་པ་ལུངས་སུ་བ་ཀྱི་
 གཞི་འཛིན་ས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཚུད་རང་ཡིད་མི་ཆེས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། དེ་མེད་
 པར་བདེན་དཔང་བྱེད་མི་སྟབས། ངས་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གི་གནད་དེད་གི་དཔེ་ཆ་མང་པོར་
 བལྟས་ཐོང་ཡང་། ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ཞིག་ལ་ཆེ་སྐྱེ་མེད་པར་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་རིགས་



ཕ་ཡོད་པ་ཤེས་མ་བྱུང། ལོ་ཤས་རིང་ནས་གནད་དོན་འདི་ལ་བདག་གིས་ཤེས་ཡོན་
 པ་དང། འབྲུམ་རམས་པ། སློབ་ཆེན་གྱི་དགོན་ཆེན་ཆོས་མོ། ཆོན་རིག་པ་མི་ཉུང་བ་
 ཞིག་ལ་བསྟོར་ཡང་བྱེད་མྱོང། མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་རང་དགར་ཁས་མི་
 ལེན་པ་ཅོམ་ལས། རྒྱ་མཚན་སྟོབས་ལྡན་འགོད་བྱུང་མཁན་སུ་ལ་འད་བྱག་མ་བྱུང།
 དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལས་ལེན་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་ཤིན་ཏུ་མང། ཆོན་རིག་
 པ་ཉིག་ཁྲིན་(Sir Isaac Newton) གྱིས་ཀྱང། མི་ཤི་རྗེས་རྣམ་ཤེས་གནས་ཡོད་
 ཟེད། རེད་དེ། ཁོ་ལ་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཤུགས་སྟེན་ཐེབས་པས་
 གཞོད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན་ཡང་སྤྱིད། ཡིག་ཆ་གཞན་པའི་ནང་དུ་འཁོད་པ་
 ལྟར་ན། ཉིག་ཁྲིན་(Newton) གྱི་མི་ཆེ་གཅིག་གི་བརྒྱམས་ཆོས་ཁྲོད་བརྒྱ་ཆའི་
 བརྒྱད་ཅུ་ཡན་ཆད། ལྷའི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་བཤད། ཆོན་རིག་གི་
 རྩོགས་ལ་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་འདྲེས་མེད་ཆོད་རེད། འདི་ལ་བལྟས་ན་ཆོན་རིག་པས་
 ཀྱང་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་པ་བཀག་མེད། དེ་ལས་གཞན་མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོ་གོས་
 གྱིས་༼སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཡོད་རྣམ་གཞག་༽ཅེས་པ་ཞིག་མཛད་ཡོད་པ་དེ། རས་རྒྱ་ནག་སྐད་
 དུ་བསྒྱུར་བ་དེའི་ནང་དུ། མི་དག་གིས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མར་བྱ་བ་བསྒྱུ་མྱོང་བ་དག་སྐྱེ་བ་
 རྗེས་མར་ཕྱིར་བྱོན་ཡོང་བ་སོགས། ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ལྡན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལུང་བྲངས་
 པ་དག་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བལྟས་རྗེས། དགག་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་མ་
 རྟོན་པར་མ་ཟད། ཁོ་ཆོའི་བསམ་སྟོ་ལ་འད་འགྱུར་ཐོག་བྱུང་བ་རེད། དེས་ན་ཁྱེད་
 ཅག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་དགོས་ཤིང་ཆང་མས། སྟོན་ལ་མི་ཆེའི་ལྟ་བ་ཡང་དག་པ་
 ཞིག་འཛིན་རྒྱ་རེས་པར་དུ་གལ་ཆེ། དེ་མིན་ཆེ་ཁྱོད་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་ཡོན་
 ལེགས་པོ་ཡོད་ཀྱང། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ལས་མ་སྒྲངས་ན་མི་ཆེ་བྱུང་བུང་གི་ནང་དུ། ཆོགས་



བསགས་དགེ་སྐྱབ་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། འཛེམ་བག་མེད་པར་ལས་
འབྲས་ལ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས། འཇིགས་སྐྱག་ཡ་ང་བའི་བྱ་སྟོད་མང་པོ་བསྐྱབ་སྟེ།
ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོ་འདིར་ལས་ངན་པ་བསགས་ན། འབྲས་བྱ་
སྐབས་དེར་མ་སྟོན་ནའང། དཔེར་ན། དུག་འཐུང་བ་ནང་བཞེན་དུས་ཀྱི་སྒྲ་ཕྱི་མ་
གཏོགས། ནམ་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་སྐྱག་བསྐྱེད་ཡོང་ངེས་ཡིན། དེའི་ཁྱེན་གྱིས་
ཡང་དག་པའི་མི་ཆོ་ཡི་ལྷ་བ་ནི་མི་རེ་འདི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་ན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།
དེ་ཡོད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་དོན་ཅི་སྐྱབ་ཀྱང་ཆང་མར་དོན་སྟོང་ལྡན་པ་འབའ་ཞིག་
ཡིན།

མཚུག་བསྐྱེད་གཏམ།

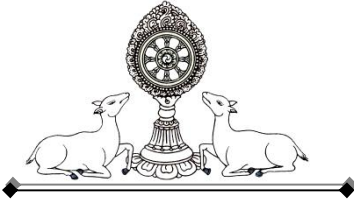
དེ་རིང་ཀུན་ལ་གོང་གི་བསམ་སྟོན་བརྗེ་རེས་བྱས་པའི་གཏམ་འདི་དག ངས་ཀྱང་
སྟོན་གོན་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཉམས་ཚུངས་ལ་བརྟེན་ནས་
གང་བྱུང་དུ་བཤད་པ་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ན་ནང་ཆོས་ལ་སྟོབ་པའི་མི་ཞིག་གི་ངོས་
ཐད་ནས་བཤད་ན། ལྷ་བའི་ཐད་ནས་དབྱ་མའི་བསྐྱེད་དོན་དང་བདེ་གཤེགས་སྟོང་པོ་
ཤེས་རྒྱ་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མ་ཟད། འདི་འབྲའི་སྟོན་སྟོང་ལ་དུས་ལུན་རིང་པོར་
ཐོས་བསམ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། སྟོན་པའི་ཐད་ནས་གཞན་ཕན་ངེས་པར་དུ་ཡོད་
དགོས། འདི་དག་ངས་སྟོན་འཇུག་འཆད་ཁྱིད་བྱེད་པའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་ཕྱ་བའི་སྟོ་
ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཁུལ་བྱས་ཚུངས། ནམ་པ་ཆོ་དུས་ཆོད་ཡོད་ན་དཔེ་སྟོན་བྱེད་རོགས།
དེབ་འདིས་ཁྱོད་ལ་རོགས་རམ་ཅུང་ཟད་རེ་སྟེར་སྟེ། དུས་མཚུངས་སུ་ངའི་རེ་བ་ནི་



མི་རེ་རེས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ལྟ་བུ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་རྟོག་བྱས་ཏེ། སྔོན་ཆད་རང་
 ཉིད་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཇི་ལྟར་འཆོ་བ་ཡིན་པར་བལྟ་རོགས་བྱོས། གཤམ་ཏེ་སྐྱེ་བ་སྔ་
 ཕྱི་དངོས་གནས་ཡོད་ན། ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་འདི་ལ་ངེས་པར་དུ་
 ཐུགས་ཁུར་བྱེད་དགོས་སྟུངས། དེ་རིང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཆོག་པར་གྱིས། མཚན་ཉིད་རིག་
 པའི་ཚན་ཁག་གི་དགོ་སྟོབ་ཚང་མས་འདི་ལྟ་བུའི་པན་ཚུན་བཟོ་སྐྱེད་གི་གོ་སྐབས་
 ཞིག་སྤྱད་པར་བཀའ་བློན་ཞིན་ཏུ་ཆེ། གཤམ་ནས་ངི་བ་དང་བསམ་ཚུལ་ཡོད་ན་ཁྱེད་
 ཅག་གིས་པན་ཚུན་ལ་དབྱད་བསྟར་བྱེད་ཡ།

༼དཀོན་མཆོག་མོ་འཛིན་གྱིས་བསྟུར༽





ཕྱེ་པེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ ཆན་ཁག་གི་བྱི་བ་དང་བྱིས་ལན།

-
- 2 ཡུལ། པེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཆན་ཁག་
2 ཏུས། ༡༠༡༠ལོའི་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ལུ་སྟོན།
2 མི་སྒྲ། བཀའ་བསྟན་ནམས་དང་རྒྱས།




༡༽ ཇི་ལ། ང་ནི་པེ་ཅིན་སྒྲོ་བ་ཆེན་གྱི་གངས་རིག་ཚན་ལག་གི་འབྲུམ་རམས་
 པ་ཞིག་ཡིན། ང་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་དང་ཆོས་འཁོར་
 གསུམ་པ། ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་སུ་གཞུང་བཀའ་པོད་ཤིན་ཏུ་མོད་པོ་ཡོད་པ།
 བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱར་གནང་མཛད་པའི་གཞུང་པོད་དང་། འཆད་ཁྲིད་བརྩམས་ཆོས་ཀྱང་
 ལལ་དུ་འགེལ་ཆོག་པའི་སྒྲེགས་བཅ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་འདུག ཡིན་ཡང་
 རེད་ཆོ་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱིས་པ་དག་ལ་མཚོན་ན་ཆེད་དུ་ཐོས་བསམ་གྱི་གོ་སྐབས་མེད་
 པས། བྱེད་ཀྱིས་འཇུག་ཆང་བའི་སྒྲེགས་བཅ་རེ་གཉིས་ཅིག་འོས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། རེད་
 ཅག་ལ་ནང་བསྟན་གྱི་དབུ་མ་ཆེན་པོའི་ལྷ་བ་ལ་ངེས་ཤེས་འདོངས་སུ་བ་པ་ཞིག་བྱས་
 ན་ཆོག་གམ།




༄ ལན། །ངས་ད་ཅིང་བཤད་པ་རེད། ཆོས་འཁོར་གཉིས་པའི་ཕྱོགས་ལ་རིམ་
 གྱིས་དབུ་མ་ཅ་ཤེས་ཀྱི་གཞུང་བསྐྱབ་དགོས་པ་རེད། དུས་ཚོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རྒྱུ་
 མའི་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེས་བཅུམས་པའི། དབུ་མ་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་ནང་། དབུ་
 སེམས་གྲུབ་མཐའི་བཞེད་ཚུལ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་པར་སྟོང་པ་ཉིད་དང་།
 ཀུན་རྫོབ་ཏུ་སྦྱུ་མ་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་སྤང་བ་ཡིན་པ་དེ་ཇི་ལྟར་ལམ་དུ་འབྱེད་ཚུལ་
 གསལ་བར་བཀྲལ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཆོས་འཁོར་གཉིས་པའི་དོན་ལ་ཇི་ལྟར་ངས་
 ཤེས་བསྟེན་པ་ལ། ཐོག་མར་གཞུང་འདི་གཉིས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་དགོས། ཆོས་
 འཁོར་གསུམ་པ་ལ་རྒྱུ་བྱ་མ། ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ་སྤྱད་རྒྱ་བྱུང་ན་རབ་
 ཡིན། །རྒྱུ་བྱ་མའི་ཕྱོགས་ལ་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་བཅུམས་གནང་མཛད་པའི་
 འགྲེལ་བ་དང་། རྫོགས་པའི་ཕྱོགས་ན་འང་འགྲེལ་བ་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད། ཆོས་རྗེ་
 ཡིད་བཞིན་འོར་བུས་ཀྱང་། སྐུ་ཆེའི་མཇུག་ཏུ་རྒྱུ་བྱ་མའི་གཞུང་བཅེས་གཉིས་
 གསུངས་ཐོང་སྟེ། ཐེངས་དང་པོར་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ངང་མཇུག་གྲུབ་སོང་། འོན་
 ཀྱང་ཐེངས་གཉིས་པ་འཆད་པའི་བར་མཆམས་ནས་སྐུ་མུ་ངན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་
 བསྟན། ཉེ་ཆར་ང་ཆོའི་སྟོབ་གླིང་གི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུང་འདི་འཆད་
 ཁྲིད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གཞུང་དེ་ཡིས་ཆོས་འཁོར་གསུམ་པའི་དགོངས་དོན། ཤིན་ཏུ་
 གསལ་བར་རྟོགས་བྱུང་པ་ཡིན། གསལ་བ་སྤྲགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཁྲོད་ལ་གལ་ཏེ་
 ཐུན་མིན་གྱི་དབང་ལུང་ཐོབ་ཅིང་སྟོན་འགྲོ་སྤྱད་བའི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་ལྟན་ན།
 གཞོད་རིམ་གྱིས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ལ་གསོའི་འགྲེལ་བ་ཤིང་རྟོ་ཆེན་མོ་
 དང་། སྐུ་འཕུལ་བྱ་བའི་སྤྱི་དོན་འོད་གསལ་སྤིང་པོར་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ན། མན་ངག་
 འདི་དག་དངོས་གནས་ཆོས་བྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན། རེ་རེ་ཉིད་ལ་



མཆོན་ན། དབུ་མའི་ཆོས་སྒྲིབ་ལ་ཏ་ཅང་དད་པ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་པ་ཆེན་པོའི་མན་
 ངག་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་དད་པ་ཕྱར་ཚུགས་སུ་ཆགས་ཡོད། རྒྱུ་མཆོན་ཅིའི་ཕྱིར་ན། ནང་
 བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ནི་རྒྱ་མཆོའི་གཏིང་དང་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལྟར་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་
 ཆེ་བ་ཡིན་པས། མི་ཆེ་ཐུང་ཐུང་གཅིག་ལ་ཐམས་ཅད་རྟོགས་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་
 འདུག་མོད། རང་ཉིད་ཀྱི་དད་པ་དང་། སྤྱི་མའི་བྱིན་ལྟེན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དག་
 འཛོམས་པར་གྱུར་དུས། སེམས་ཀྱི་གཏོད་མའི་ངོ་བོ་ཆོགས་རྒྱུང་བའི་རང་རྟོགས་
 འགྲོ་གི་རེད། འདི་ནི་ཁྱེ་ཅག་མགོ་འཛོམས་སེམས་ཅན་དག་གི་ངོས་ཐད་ནས་བཞུད་
 བ། ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཚ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ལར་མི་ཆེ་ཡི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་ལ་ཤས་སྟེང་
 ཅིག་ཏུ་ཤོར་འགྲོ་བ་ཡིན་པས། དེ་ཡི་བར་མཆོམས་སུ་རབ་ན་ཐར་བ་འཐོབ་པའི་
 གཏོད་ཆོད་ལྟན་པ་དང་། ཐར་ན་འདུག་པའི་ས་བོན་འདེབས་ཐུབ་པར་བྱེད་རྒྱུ་ནི་
 ཆེས་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད།

 ༡༽ ཅི་ལ། ར་ནི་བྱི་འབྲེལ་སྟོབ་སྒྲིབ་ནས་སྟོབ་མཐར་བྱིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་
 སྟོབ་བྱ་ཞིག་ཡིན། ངས་དབུ་མ་རྒྱན་གྱི་ཚ་འབྲེལ་སྟོབ་སྟོབས། མི་ཐམས་ཅད་པོ་ཆེ་
 ཡིས་དབུ་མ་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་མེད་འདི་ནི། དབུ་མའི་དོགས་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་
 ཡང་ཡང་གསུངས། ཁྱེད་ཀྱིས་འཆད་ཁྱིད་གནད་སྟོབས་ཡང་ནན་གྱིས་དཀའ་གནད་
 འདི་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བཞུད་འདུག། འོན་ཏེ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་
 གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱིན་མེད་པ་འདྲ། འདིའི་ཐད་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོབ་སྟོབ་ཞིག་
 གནད་ན་ཅི་འདྲ་རེད།

 ལན། ༡༽ དབུ་མ་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད་མེད་ནི་དབུ་མ་རྒྱན་འབྲེལ་གཅིག་ལྟེན་



ནང་གསུངས་པ་ཙམ་མིན་པར། ད་དུང་ངེས་ཤེས་སྒྲིན་མེད་གཞུང་གི་ཙམ་བའི་བྱི་བ་
གཅིག་གི་བསྟན་དོན་ཡིན། ཅི་ཞིག་ལ་དེ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ནན་གྱིས་གསུང་དགོས་
པ་རེད་ཅེན། དེ་ནི་སྒྲིན་བོད་ཡུལ་དུ་དབུ་མའི་གྲུབ་མཐའ་ཤིན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་
སྐབས་དགེ་ལུགས་པ་དང་། རྟེན་མ། ས་སྐྱ་པ་སོགས་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་
གིས། འདི་ལ་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་བ་བཟུང་སྟེ་ཡན་ཚུན་ཚོད་པ་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་རེད།
མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་གཞོད་གཞུང་མང་པོའི་ནང་། ཡང་ནས་ཡང་དུ་གནད་འགག་
འདི་ལ་དོགས་སེལ་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་རེད། དོན་དངོས་སུ་དབུ་མ་ལ་ཁས་
ལེན་ཡོད་མེད་ནི། དབུ་མ་པར་ཆེས་མཐར་གཏུགས་ན་འཛིན་པ་ཡོད་མེད་ཡིན་ཏེ།
སློབ་དཔོན་ཁྱུ་སྐྱབ་ཀྱི་ཞལ་ནས། ང་ལ་ཁས་ལེན་མེད་པས་ན། ང་ནི་སྒྲིན་མེད་ཁོ་ན་
ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེ་ནི་ཁོང་གིས། དབུ་མ་ཙམ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ནང་། ཆོས་ཐམས་
ཅད་གཏན་ལ་དབབ་སྐབས་ཡོད་པའི་ཁས་ལེན་ཡང་མེད་ལ། མེད་པའི་ཁས་ལེན་
ཡང་མེད་པས་གནས་ལུགས་ཡེ་ནས་སྒྲིས་པའི་མཐའ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། འདི་
འབྲའི་ལྷ་བ་ལ་སྒྲིན་ཅི་ཡང་མེད་པ་རེད། དེང་གི་དངོས་ལུགས་རིག་པ་དག་གི་
འདོད་ཚུལ་ནི། བྱ་དངོས་ཀྱི་ཆེས་རྒྱུང་བའི་རྩོམ་གཞི་ནི་ལྷ་ལ་ལུང་མ་རྣམས་ལྷམས་
རེད། ཐེག་པ་རྒྱུད་རྣམས་རྣམས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་པ་དང་། སེམས་ཙམ་
པའི་གྲུབ་མཐས་ཀྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་མི་སྟོང་བ་ཁས་ལེན་པ། དབུ་མ་རང་རྒྱུད་
པའི་འདོད་ཚུལ་ནི། ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་མཚན་གྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་
པ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དེད་ག་གིས་ནི་ཆོག་ཙམ་དུ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཙམ་རེད་མ་
གཏོགས། དངོས་སུ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་དེ་ཡི་ངོ་བོ་རྩ་བ་ནས་གྲུབ་མེད་པ་ཡིན།
དེའི་ཕྱིར། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནི་སྤྱི་ཆོག་དང་རྣམ་རྟོག་གིས་མཚོན་མི་



ཐུབ་པས། མདོ་ལས། སྤྲོ་བསམ་བཞེད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན། །ཞེས་གསུངས་
 ཡོད་པ་རེད། གཤམ་སྤྲོད་རང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་ལ་གོ་བ་ཏྲག་ཙམ་ཡོད་
 མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། མན་ངག་གི་སྒྲོ་ནས་སེམས་ལ་བརྟག་དཔུང་བྱེད་སྐབས། ཉོན་
 འདིའང་ཏ་ཅང་གོ་སྤྲོ་བོར་འགྱུར། ཁྱོད་ཀྱིས་ལྟོས་དང། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོད་
 པར་འགྲུབ་མི་བྱུང་བ་དང། དེ་མེད་པ་ཡིན་ཟེར་ན། ད་དུང་གསལ་གསལ་རིག་རིག་
 གི་ངོ་བོ་འདི་ཡོད་པས། འདི་ཙམ་སྤྲོ་བསམ་བཞེད་ལས་འདས། དེ་ནི་ཆོས་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་ལ། བདེར་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་དང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་
 གདོད་མའི་རང་ཞལ་ཡང་ཟེར། དེས་ན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་རྩིས་མང་ཆེ་བའི་
 ནང་དོགས་གནད་འདི་ཤིན་ཏུ་རྩལ་འདོན་མཛད་ཡོད། དབུ་མ་པ་ལ་གནས་སྐབས་
 གང་དུ་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་དང། གནས་སྐབས་གང་དུ་ཁས་ལེན་མེད་པ། དབུ་མ་རང་
 རྒྱུད་པ་དང། ཐལ་འགྱུར་བའི་བར་ལ་རྩོད་ར་ལྡན་པའི་རིགས་ལམ་གྱི་རྩོད་པ་མང་
 པོ་བྱས་ཡོད། འདི་དག་ཤེས་པར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་གྱིས་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་
 ཡང་མེད་པ་རྟོགས་བྱུང། ཅི་ཡང་མེད་པ་དེ་ཡང། སྤྲོད་རྒྱུང་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཏ་ཅང་
 ཟབ་མོ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པར་གནས་
 ལུགས་དེ་རྣམ་རྟོག་གི་ཡུལ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་སོ་སྦྱོང་ཚང་མས་ངོགས་ལ་བོར་ཤེས་པས་
 འཇིག་རྟེན་འདིར་དམ་པའི་སྦྱོང་བོ་དང། རྟོགས་པ་བརྟེན་པའི་སྦྱོང་བོ་མེད་པར་འགྱུར་བ་
 ཡིན།



༣། ཅི་བ། ངན་པེ་ཅིན་སྤོབ་ཆེན་སྤོབ་གསོ་རིག་པའི་གླིང་གི་སྤོབ་བྱ་ཞིག་
 ཡིན། ངས་ཁྱེད་ལ་འདྲི་བར་འདོད་པ་ནི་དགོན་པའི་དགོ་འདུན་པའི་སྤོབ་གསོ་འམ།



ནང་བསྟན་སློབ་གྲིང་གི་སློབ་གསོ་དང་། རིང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་གྲྲི་སློབ་གསོ་
བསྟར་ན། ཁྱེད་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་ལ་དེ་དག་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཞིག་ཡོད།
འདི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཕན་ཚུན་མིག་ལྟོས་དང་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ས་ཅི་འདྲ་ཡོད།

༄ ལན། རྟ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། འུ་བུ་ཅག་སློབ་གསོའི་ལས་ཀ་གཉེར་མཁན་
ཞིག་ཡིན་པས། གནད་དོན་འདི་ལ་སེམས་ཁྲུང་ཆེན་པོ་གནད་དགོས་པར་འདོད། ད་
ཅི་འདྲ་བཤད་པ་རེད། ར་ནི་ཟླ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ལོ་དུ་མ་ཞིག་གི་རིང་ལ་དགོ་ཆུན་
གྱི་བྱ་བ་མཐུད་དུ་བྱས། རེད་དེ། རེད་ཅག་དགོ་ཆུན་གྱི་ཁྱེད་ཅག་དང་ཅུང་
ཙམ་མི་མཐུན་པ་རེད། དེ་ཁྱེད་ཆོའི་ཟླ་པོ་གསུང་དང་། ཆ་ཆུན། སྟན་ཟགས་སོགས་
གང་ཅིའི་ཐད་ནས་རེད་ཅག་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་རེད། རེད་ཅག་ནི་རི་རྩལ་
ཞིག་དུ་ཆོས་སྤྲུལ་བ་དེ་བའི་འཆོ་རྟེན་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་སློབ་
གསོའི་འགན་འཁུགས་པ་ཡིན། འོན་ཏེ། ར་ཆོའི་དོན་གཉེར་ནི་དཔེ་ཁྲིད་བྱེད་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱ་མོར་འཐོབ་འདོད་དང་། སྟན་ཟགས་འཐོབ་འདོད་མ་ཡིན་པར། དེ་
ལས་ལྟོག་སྟེ་འབྱུང་འབྱུང་ལ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་ཆོས་འདི། རྒྱུ་རབས་པར་
བརྒྱད་སྟོད་ཨེ་ཐུབ་པའི་རེ་འདོད་ཙམ་ཡིན། འདི་ནི་ལྷག་པར་དུ་དོན་སྤྱིང་ལྟན་པ་
ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ན། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་
དཔལ་འབྱོར་དང་། དམག་དོན་གྱི་སྟེང་དུ་མངོན་གྱུར་བྱུང་དགོས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་
པར། དེ་ལས་ཀྱང་གཙོ་བོ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྟོ་མཐོར་འདེགས་བྱུང་ཡོད་མེད་
ལ་བལྟ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དགོན་པའི་དགོ་འདུན་པའི་སློབ་གསོ་ནི་བསམ་བཟང་
དང་། གཞན་པར། རང་དོན་མི་སེམས་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་འདྲའི་སློབ་གསོ་ནི་
སློབ་གྲྲི་སློབ་གསོ་དང་གིན་དུ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་མིད། རས་སྟོན་མར་སློབ་རྒྱུང་



དང། སློབ་འབྲིང། མཐོ་འབྲིང། སློབ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དེབ་མང་ཆེ་བར་བལྟས་
 མྱོང། འོན་ཀྱང་དེའི་ནང་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ནི་དཔེར་ན་ཞི་མི་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ།
 ཅི་ལྟ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་སོགས་གཏམ་རྒྱུད་སྐོར་ཙམ་བཤད་ཡོད། གཞན་
 བསམ་སློབ་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་ནང་དོན་ཏེ་ཅང་ཉུང་བས། འདི་ནི་ཆེས་སློ་པམ་སློ་དགོས་པ་
 ཞིག་ཏུ་འདུག དེ་བས། མཐོ་རིམ་སློབ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་གནའ་མིའི་
 རྒྱ་སློབ་མའི་བསྟན་བླ། (弟子规) དང། རྒྱ་ཡིག་འབྲུག་སྟུང་ས་པའི་མདོ། (三字
 经) རྒྱ་ཡིག་འབྲུག་སྟེང་གི་གཞུང་། (千字文) སོགས་ལ་སྦྱངས་ཏེ་སློབ་མའི་ཀྱན་
 སྒྱིད་དང་བསམ་སློ་མཐོར་འདེགས་བྱེད་པར་གཅིགས་ཆེན་མཛད་དགོས། དེ་དང་
 ཆབས་ཅིག་ཏུ་ང་ཚོའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་འཕ། ནང་བསྟན་སློབ་གྲིང་དག་ལ་འང་མཐོ་
 རིམ་སློབ་གྲུ་འཛིན་ཅུལ་ཤེས་བྱ་སློབ་པར་བྱེད་རྒྱ་དགོས་པར་འདུག འདི་དག་ནི་
 གཙོ་ཁྲིད་དུ་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཡང་། འོས་འཚམས་ཀྱིས་རྒྱས་ལོན་བྱས་ན་
 ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པར་གྲ་བ་དང་སྒྲ་མ་སྒྲེས་ཆེན་མང་ཆེ་བས་དེང་
 རྒྱབས་འབྱུང་བཞིན་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་སྟེ། ཚན་ཅུལ་མཐོན་པོས་ནང་བསྟན་
 གཞུང་ལུགས་ར་སྒྲིད་པ་དང། མིའི་རིགས་ལ་པན་པའི་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྒྲིབ། དགེ་
 ལས་སོགས་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཡང་མི་ཤེས་པར། ཉིན་གང་བོར་སློ་གཅིག་སེམས་
 གཅིག་གིས། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་མཚན་ཁོ་ན་འདོན་པ་སོགས་བྱས་ན། འདི་ལྟ་བུའི་
 ལྷ་མང་རིག་གནས་དང། མཉམ་ལས་རང་བཞིན་ཅན་དང། ལྷག་པར་དུ་འགན་
 ཚོད་ཇ་འག་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ། ནང་བསྟན་དར་སྟེལ་གཏོང་བ་ཆེས་
 དཀའ་བར་འདུག ཉིན་འགའི་སྤྱོད་ལ་ངེད་ཚོ་རྒྱུང་མཁར་ཞིག་ཏུ་ཤེས་ལོན་པ་ཁ་
 བས་དང། སྒྲ་མ་དགེ་འདུན་པ་སྐོར་ཅིག་སྐོར་ཆོགས་བྱས་ཏེ་བཞུགས་མཛད།



རེབས་དེའི་ཚྲིག་པ་འདྲ་བར་སྐྱེས་པའི་ཚྲིག་པ་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་བ་
 སྐྱེས་སོང་། དེ་ཡང་དགོན་ཁག་ལ་ལའི་གྲ་པར་དུས་རྒྱུན། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྲལ་
 རྒྱུ་ལོན་མེད་པས། ཐེངས་འདིར་རྒྱལ་ཁྱིམ་གྱི་ནང་གི་བྱ་བ་གཤམ་གཤམ་གསལ་དག་ཐོས་པས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་པར་གྱུར། དེ་བཞིན་མཐོང་རིམ་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་
 པར་འཇིག་རྟེན་གྱི་རིག་གནས་ཆ་ཤས་ཙམ་ཤེས་ཀྱང་། ཀྱན་སྦྱོང་སྐོར་དང་ནང་
 བསྟན་རིག་པའི་སློབ་གསལ་འཛིན་པའི་གཏུན་ནས་གོ་ཐོས་མེད་ཅིང་། བ་ན་སློབ་
 མའི་བསྐྱབ་བྱ་ཙམ་ཡང་བསྐྱབས་མ་ཐོང་བས། སྐབས་དེར་མི་རེ་རེ་བཞིན་ཡན་ཚུན་
 ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོང་དང་། དགེ་ལེན་སྦྱོན་སེལ་གྱིས་ཚད་གཞི་མི་མཐུན་པའི་
 ཡན་པ་ཅི་རིགས་ཐོབ་སོང་། དེ་བས། དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གྲ་པ་དག་གིས་ཆོས་
 ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་དོ་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། གོ་ཐོས་ལྟར་ན། ཁྱོད་
 ཆོའི་ཆོས་ལུགས་ཚན་ཁག་གི་དགེ་ཆུན་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དད་མོས་སམ།
 དག་འཕྱོགས་ཀྱིས་ཚན་ཅུལ་ཤེས་བྱ་སློབ་པ་དང་མཉམ་དུ། ཡུན་རིང་པོར་སློ་ཅེ་
 ག་ཅིག་སྒྲིམ་གྱིས་ནང་ཆོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་ནི། མི་ཆེ་ཡི་ངོས་ཐད་ནས་བརྗོད་
 བ་ཤིན་ཏུ་རིན་དོད་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་སེམས། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ཐད་ནས་ལབ་ན།
 འཆོ་གཞེས་ཀྱི་རིང་ལ། ནང་བསྟན་དར་སྤེལ་བྱེད་པར་རྒྱ་ཁྱོན་འཛོམས་པར་གྱུར་ན་
 མི་གཅིག་ལས་ཉན་མཁན་མེད་ནའང་། ཉིན་རེར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་བསམ་པ་ཡོད།
 རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ན། དེ་བས་བསམ་སློའི་བྱ་བ་སྤེལ་དང་། ཉམས་སྦྱོང་བརྗོད་པའི་འདི་
 ཆོས་དོན་སྤྱིར་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས།



༩། ཅི་བ། ངན་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་སྤེལ་ཁག་གི་འབྲུམ་རམས་པ་

ཞིག་ཡིན། ད་ལན་ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་བསྟན་གྱི་ཆེས་གལ་འགངས་ཆེས་ནི་གཞན་པན་
 རེད་གསུངས་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ནང་པའི་ཆོས་གཞུང་ལས་རང་གཞན་གཉིས་པན་
 གསུངས་ཡོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་པན་གཞན་པན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ཅིག་
 གསུངས་རོགས།

༄ ལན། ། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ཏེ་བཤད་ན། རང་པན་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ཏེ།
 གཅིག་ནི་གནས་སྐབས་དང་ཅིག་ཤོས་ནི་མཐར་ཐུག་གི་པན་པ་རེད། གནས་
 སྐབས་ཀྱི་རང་པན་ནི། དཔེར་ན་སངས་རྒྱུ་སྒྲུབ་ཀྱི་མདོ་སྟོན་གསལ་ལས། ཆོས་ལ་
 བརྟེན་ནས་རྒྱུ་ཞོར་འཐོབ་འདོད་བསམ་ན་རྒྱུ་ཞོར་འཐོབ་ཅིང་། སྟན་ཟགས་འཐོབ་
 འདོད་ན་སྟན་ཟགས་འཐོབ་ཅེས་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན། ནང་ཆོས་ལས་ཀྱང་རང་པན་
 བྱེད་པ་དེ་མི་འདོད་པ་མ་ཡིན། མཐར་ཐུག་གི་རང་པན་ནི་དཔེར་ན་ཐེག་པ་རྒྱུད་
 ལྟར་ན། གཞན་སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་པ་མི་བྱེད་པའི་གཞི་ཅུའི་སྟེང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
 ཆེད་དུ་བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་ཐར་བ་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱུ་འདི་འང་སངས་རྒྱུ་
 ཀྱིས་བཀའ་གནང་མཛད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཐེག་ཆེན་ལྟར་ན། སེམས་ཅན་གཞན་
 ལ་པན་པ་སྦྱབ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། མཉམ་དུ་རང་པན་ཡང་འབད་མེད་ངང་
 འགྲུབ་ཐུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་པའི་དགེ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་གཞན་པན་སྦྱབ་
 རྒྱུའི་བསམ་པ་ཏ་ཅང་རྒྱབས་ཆེན་ལྟར་པར་བྱུར་ན། རང་ཉིད་ལ་མཐོ་བསམ་མ་
 བཏང་ཡང་ཟས་གོས་སོགས་ངང་གིས་འགྲུབ་འོང་། དེས་ན་ནང་བསྟན་གྱི་ཐེག་པ་ཆེ་
 རྒྱུ་གི་ནང་དུ། རང་དོན་དང་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་སྦྱབ་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཆེས་
 གསལ་བོར་བཤད་ཡོད།



སྒྲིབ་ཐུང་འཇུག་ཟེར་བའི་སྒྲིབ་ཞེས་པ་ནི། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འོད་གསལ་བའི་རང་ལམ་
 ཡིན་ལ། སྒྲིབ་ཞེས་པ་ནི་དེ་གཏན་ལ་འབེབས་སྐབས་ནས་ཡང་རྟེན་པ་མེད་པའི་རང་
 བཞིན་དེ་ཡིན། འདི་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་འདུ་འབྲལ་དབྱེ་བས་ལ་མེད་ཅིང་དབྱེར་མེད་
 རོ་གཅིག་གི་བདག་ཉིད་ཡིན། ཡིན་ནའང་། སེམས་ཅན་དག་གིས་འདི་ལྟ་བུའི་རང་
 བཞིན་རྟོགས་བྱུང་བ་ཀྱི་ན་མེད་ཀྱང་། རྟོ་རྟེན་གཅོད་པར་མན་ངག་འདི་གསུངས་ཡོད་
 པས། ཕྱི་རབས་ཀྱི་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ཆེས་མང་པོས་མདོ་འདི་གྲོག་དུས་ སྐབས་འདི་
 གས་རིག་པ་ངོ་འཕྲོད་པ་རེད། བྱེད་ཅག་གིས་རྟོ་རྟེན་གཅོད་པ་ཆང་མ་སྒྲོར་འཛིན་མི་
 བྱུང་ནའང་དུས་རྒྱུ་ཆོག་ཀྱང་འདི་གྲོག་འདོན་བྱས་ན་ལེགས། དེ་ནི་གོ་སྐྱོ་བའི་ཆོག་
 ཀྱང་ཅིག་ཡིན་མོད་སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྒྲིབ་བ་དང་། རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཡིན་
 པ། རྟོགས་པ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆ་ཆང་ཞིག་བཤད་ཡོད། འདི་
 ལྟ་བུའི་གསལ་སྒྲིབ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་ཁྱེད་རང་ལ་ནམ་རྟེན་སྐྱེས་ཀྱང་རུང་ལ་མ་
 སྐྱེས་ཀྱང་རུང་། འབྲལ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པ་ནི། ཇི་
 སྐད་དུ། མི་ཡིས་ཚུན་བརྒུང་བ་ལྟར། གྲོད་གྲངས་ལེན་རང་གིས་རྟོགས། ཞེས་པ་
 ལྟར་མཐའ་གཅིག་དུ་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་མཆོད་དགོས་པར་མ་དེས་སོ་སྟེ།

🔔 ༤༽ ཇི་བ། ངན་པེ་ཅིན་སྒྲོབ་ཆེན་མཆོད་ཉིད་ཆོན་ལག་གི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་
 ཡིན། ཁྱེད་ལ་འདི་འདྲོད་པ་ནི་ཤེས་རབ་སྒྲིབ་པོ་ལས། གཟུགས་ལས་སྒྲིབ་བ་ཉིད་
 གཞན་མ་ཡིན། སྒྲིབ་བ་ཉིད་ལས་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆོག་ཐོག་
 གས་བལྟས་ན། ཆོག་ཀྱང་འདི་གཉིས་ཀྱི་ནང་དོན་ཉལ་མ་གཅིག་པ་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་།
 མི་མཐུན་པའི་ཆོག་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱིས་བསྟན་ཡོད་པས་བསམ་སྒྲོ་དང་། ཉམས་ལེན་



ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ནམ།

༄ ལན། ། གཟུགས་ལས་སྟོང་བ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པར་བསྟན་པ་རེད། འདི་སྐོར་དབུ་མ་འེག་ཏན་
 ཆོག་མེད་ཀྱི་པས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སློ་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་དང་། རྟོགས་པ་བརྟེན་
 པའི་སྒྲ་མས་མན་ངག་གི་སློ་ནས་ངོ་སྟོང་པ་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་ནག་གི་བསམ་
 གཏན་པའི་སྒྲ་མ་འགའ་རེས། སློབ་མ་ལ་དེག་པ་དང་རྒྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་
 བརྟེན་ནས་དེ་མ་ཐག་རྟོགས་པ་བརྟེན་པ་དང་། གསང་སྔགས་པས་དབང་གི་སྐབས།
 རྒྱུ་ཤེལ་ལ་སོགས་ཀྱི་བརྟེན་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རིག་པའི་རང་བཞིན་ངོ་སྟོང་པ་ལྟར་
 ཡིན། དེའི་སྐབས་སུ་ཏ་ཅང་ལས་སྒྲ་མོའི་སློ་ནས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་ལས། སྟོང་པ་
 ཉིད་གཞན་མ་ཡིན་པ་ཤེས་འགྲོ་གི་རེད། སྟོང་བ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་
 ཡིན་ནོ། ཞེས་པ་འདིའི་སྐབས་ཀྱི་སྟོང་བ་ཉིད་ཞེས་པ་ནི་སྟོང་རྒྱུང་གི་གནས་ཞིག་ལ་
 དངོས་པོ་ཅི་ཡང་འཛོག་རྒྱུ་མེད་པ་ལྟར་མ་ཡིན་པར། སློས་པའི་མཐའ་བརྒྱུད་དང་བྲལ་
 བའི་སྟོང་བ་ཆེན་པོ་སྟེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཟེར་བ་རེད། འདི་འབྲའི་
 སྟོང་ཉིད་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ཅིང་། གཟུགས་ཀྱི་
 ཆོས་རྣམས་ལ་འབྲལ་བ་མེད་པ་གཉིས་སུ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཅིག་ཡིན། འདིའི་
 རྟོགས་པ་ནི་དབུ་མ་ཆེན་པོ་བ་མ་གཏོགས་པ་འཇིག་རྟེན་པའམ་ཐེག་དམན་པ་དག་
 གི་སྟོང་ཡུལ་གཏན་མ་ཡིན་ནོ།

དེང་དུས་མི་པལ་ཆེ་བས་སྟོང་ཉིད་གཏན་ལ་དབབ་སྐབས། སྟོང་རྒྱུང་ཞིག་གི་
 རྟོགས་སུ་ལྷུང་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། དཀར་ཡོལ་ནང་དུ་དངོས་པོ་མེད་དུས་
 དཀར་ཡོལ་ནང་སྟོང་བ་ཉིད་དུ་འདོད་ཀྱང་། མཐར་ཐུག་གི་གནས་ལུགས་ནི་འདི་ལྟ་



བྱའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ཡིན་ན། རེད་ཅག་གི་ནམ་ཆོག་གི་དམིགས་བྱུང་གྱུར་བས། སངས་
 རྒྱུ་གྱིས་དེ་ལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱལ་བ་ཞེས་ཅི་ལྟར་བརྟེན་པར་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་
 གཟུགས་ལས་སྒྲིབ་བ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྒྲིབ་བ་ཉིད་ལས་གཟུགས་གཞན་མ་
 ཡིན། ཞེས་པ་འདི་གཟུགས་དང་སྒྲིབ་ཉིད་གཉིས་ལ་ངོ་བོ་ལ་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་པ་
 དང་། སེམས་དང་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ནམས་ནི་འུ་བྱ་ཅག་གི་འཁྲུལ་བའི་སྒྲིབ་བ་ཙམ་དུ་
 བསྟན་པ་ཡིན། དཔེར་ན། མི་ལམ་གྱི་སྐྱབས་ན་ས་རྩོལ་བྱ་དང་བདེ་སྐྱེག་གི་ཆོར་
 བ་སོགས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འཁྲུལ་སྒྲིབ་ཡིན་པས་ནམ་ཞིག་
 རྒྱུ་རང་སྐད་པའི་སྐྱབས་སུ། མི་ལམ་ནང་གི་གཟུགས་དང་། སྒྲིབ་ཉིད་གཉིས་བྱུང་
 པར་གང་ཡང་མེད་པ་ཤེས་ཤིང་རྟོགས་འགོ་བ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་འུ་ཅག་གི་དུམ་ཁི་
 ཆོར་སྐྱང་ཐམས་ཅད་དོན་ལ་མི་ལམ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་རེད། མི་ལམ་གྱི་
 སྒྲིབ་བའི་ཉམས་ཐོང་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་ཀྱི་ཆོས་དང་། སྒྲིབ་བ་ཉིད་བར་གྱི་
 འབྲེལ་བ་ཤེས་པར་གྱུར་ན། དབྱེ་མའི་ལྷ་བ་ལ་གོ་ཐོང་སྒྲིབ་པའི་བསམ་སྒོ་ཅུང་ཟད་
 ཚད་མཐོན་པོའི་གནས་སུ་སྒྲེབས་བྱུང་།

ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲི་བ། དེང་གི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་ཤིན་ཏུ་དར་རྒྱས་ཆེ་བས་འདྲ་བསྟེན་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཆོ་སློག་གསར་བསྐྱེད་བྱེད་པ་དང་། ཅིག་གྱའི་གླུ་པ་དང་འཕྲུལ་ཆས་
 ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲུལ་མི་བཟོ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཆོ་སློག་གསར་ཐོན་
 བྱུང་རྗེས་མཐར་ཐུག་གི་ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་། ཆོ་སྒྲིབ་འཁོར་བའི་སྐྱེད་དུ་ཕྱིས་བད་
 ཅི་ལྟར་རྒྱག་བྱུང་།

༄ ལན། ། ཡག་པོ་རེད། ངས་ཁྱོད་ལ་ཕྱིས་བད་ཞིག་རྒྱག་ ། ངའོད་སྒྲོ། །



ཉེ་ཆར་འདྲ་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལས་བསྐྱེད་པའི་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་
 དངོས་ལག་ཅུལ་ལ་ཐོད་བཀལ་རང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། མི་
 ཕལ་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་དེང་སྐབས་མིའི་རིགས་ཀྱིས། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་མི་བཟོ་ཐུབ་པར་
 མ་ཟད། ཆོ་སློག་ཀྱང་གསར་བཟོ་བྱེད་ཐུབ་བསམ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་
 དངོས་ཐོག་ནས། ནང་བསྟན་པས་ལྟ་བ་དེ་ཁས་ལེན་པ་མ་རེད། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན།
 དེ་ནི་ཆོ་སློག་ཅིག་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ནི། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་སྟོན་
 དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མདོ་ལས། ལུ་ཅག་གི་མཐའ་སྐྱོར་འདིར་
 ཡང། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་མཐའ་དང། ཚད་མེད་པ་བར་སྣང་གི་ཁམས་དང། རྒྱ་ཡི་
 ནང་སོགས་གང་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཐེངས་གཅིག་དགྲ་བཙུན་མ་
 འགག་པས་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་པས་རྒྱུ་འདི་ནང་རྟོག་དུ། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་
 ཀྱིས་འཚང་ཁ་བརྒྱབ་སྟེ་གང་ཡོད་པ་མཐོང་སོང་བས། རྒྱ་འབྱུང་མ་ལོང་པ་བྱུང་བས་
 རྗེས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཁོང་ལ། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་ནི་གང་ས་གང་དུ་འང་ཡོད་པས་
 རྒྱུད་ཀྱིས་དགྲ་བཙུན་པའི་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་བརྟགས་མི་རུང། ཤའི་མིག་གིས་མཐོང་
 བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་ལམ་གྱི་བླང་དོར་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། སྟོན་ཆད་
 ང་རང་ཅང་། ཆོན་ཅུལ་གླིང་དུ་སོང་སྐབས། ཆོད་ལྟ་ཁང་དུ་ཕྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ལ་
 བརྟེན་ནས། བགྲང་གིས་མི་ལང་བའི་སྐྱེ་དངོས་མཐོང་སོང། འདི་ལྟ་བུའི་བརྟག་
 དཔྱད་བརྒྱད་ནས། ཤའི་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་དངོས་སོ་ཡིན་ན་མེད་པ་མ་ཡིན་
 པར་ངས་ཤེས་ཟབ་མོ་བདག་ལ་སྐྱེས་སོང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་
 ལ་ཕྱིར་མི་ལྟོག་པའི་དད་པ་ལྷག་པར་སྐྱེས་བྱུང། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་ཡང་དེ་དང་ནང་
 བཞིན་རེད། བར་དོའི་སེམས་ཅན་ཡོད་པ་དེ་མི་ཐ་མལ་བས་ཤེས་དཀའ་བ་ཡིན།



བར་སྟོང་དག་ཏུ་བགྱང་གིས་མི་ལང་བའི་བར་དོའི་ལུས་རྟེན་འཛང་ལ་ཤིག་ཤིག་གིས། གང་ཡོད་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་ཆོག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱ་ཕྱང་ག་གོ་མོ་ལ་ཞུགས་ཏེ་ཆོ་སྲོག་བྱུང་བ་ལྟར་སྟངས་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་ན། འདི་ལྟ་བུ་འདྲ་བ་སྦྱེད་ལག་ཅུལ་བཀོད་དེ་སྦྱོར་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ངེས་པར་དུ་བར་དོའི་ལུས་རྟེན་སྟོན་སོང་ཡོད་དགོས། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན། འདྲ་བ་སྦྱེད་ལག་ཅུལ་ལ་བརྟེན་ཡང་ཆོ་སྲོག་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་བྱུང་གིན་མེད་དོ། སྟོན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་རིག་པ་དབྱིག་གི་པོ་(尤智表)ཡིས་བཤད་རྒྱུར། ཆོན་རིག་ཅི་ལྟར་འབེལ་རྒྱས་སོང་ཡང་། ཐ་ན་སེམས་ཅན་སྟོན་སྐྱུར་རྒྱུ་ཅུང་ཅུང་ཙམ་ཡང་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་མི་བྱུང་། དེ་བས། ཆོ་སྲོག་ནི་ཆོན་རིག་པས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་མ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་ཁུ་ཁག་དང་ཐོད་ཆད་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་ལྟར་པར་བྱས་སྐབས་སྟེས་དབང་གིས། བར་དོའི་ལུས་རྟེན་དེ་ལ་ཞུགས་ནས་སེམས་ཅན་གསར་དུ་བྱུང་བའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་ཙམ་དུ་ཟད་དོ།

🔔 ཤེད་ཅི་བ། མཁན་པོ། བྱེད་གྱིས་ད་ཅི་གསུངས་པའི་འདྲ་བ་སྦྱེད་གྱི་གནད་དོན་ཐད། ངས་འདྲི་འདོད་པ་ནི། ནང་བསྟན་གྱི་རྟེན་འབེལ་བཅུ་གཉིས་ནང་འདྲ་བ་སྦྱེད་གྱི་སེམས་ཅན་ལ་མངལ་སྦྱོར་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡོད་དམ།

🌀 ལན། ཤེད་ཅི་བ། འདྲ་བ་སྦྱེད་གྱི་སེམས་ཅན་མངལ་སྦྱོར་གྱི་རྟེན་འབེལ་བཅུ་གཉིས་བརྒྱུད་དགོས་པ་མ་ངེས། དེ་མངལ་སྦྱོར་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེད་དགོས་ན། རྟེན་འབེལ་བཅུ་གཉིས་ལྟར་ཆོག་པ་ཡིན་ནའང་། གྲོག་ཤེར་སྦྱོར་ཡིན་ཆོ་མངལ་འཇུག་གི་གོ་རིམ་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། དབྱར་ཀའི་ས་ལུང་གྱི་ནང་དུ་རྒྱ་རྒྱུན་ཆོག་ཆོག་སུ་འབྱུང་སྟེ་མངལ་སྦྱོར་ཡོད་པ། འོན་ཀྱང་ས་ལུང་ནི་ཆོ་སྲོག་གསར་



གཏོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་འདོད་ཚོག་པ་མ་རེད། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་
 གཞུང་དུ་སེམས་ཅན་ལ་མངལ་སྐྱེས། སྒྲོང་སྐྱེས། རྩོད་གཤེད། རྩས་སྐྱེས་བཞི་ཡི་
 ཟུང་ཐབས་ལས་སྐྱེད་ཚོག་པ་བསྟན་ཡོད་པ། དཔེར་ན། རྒྱལ་པོ་སྤྱི་པོ་སྐྱེས་ནི་མི་ཡི་
 དབུ་གཙུག་ལས་སྐྱེས་པ་སོགས་འཇིག་རྟེན་དུ་གསང་བ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པས་
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་གཞུང་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་ཚང་མར་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཡོད་
 པ་རེད། མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་བའི་ཚུགས་ལ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་
 ཀུན་དགའ་པོར་གསུངས་པའི་དགའ་པོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོར་ཞིབ་ཅིང་ཕྱ་བར་
 གསུངས་ཡོད་པ་རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་བལྟས་རྗེས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། ལོ་རྒྱུ་
 ༢༥༠༠ཡར་སྔོན་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པས་མི་ཤེས་པ་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཚར་
 སྒྲོང་སྐྱེད་བྱུང། རེད་དེ། རར་ར་ནང་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ནང་བསྟན་ལ་བསྟོད་
 བསྐྱེད་བྱས་པ་མིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཞིབ་ཕྲའི་རང་བཟླ་དཔྱད་བྱས་ན་གསལ་པོ་
 རྟོགས་བྱུང་པ་ཡིན། དེང་སྐབས་གསོ་བ་རིག་པ། སྐྱེད་པོས་རིག་པ། དུང་ཚན་
 རིག་པ་གང་ཡིན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་ཟུང་སའི་རིག་མཐོང་འཇིག་རྟེན། ཕྱ་མཐོང་འཇིག་
 རྟེན། ཐ་ན་རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི། ནང་བསྟན་ཆོས་གཞུང་དུ་
 གསལ་བཤད་བྱས་མེད་པ། ཁོངས་གཏོགས་སུ་གསུང་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་བས།
 ཀུན་པོས་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ནི་རྒྱབས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པ། ཤེས་ན་འགྲིག་གི་
 རེད།

༩། ཇི་ལ། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཅན་པས་མཐར་ཐུག་ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་དང། ལུ་སྟེགས་གངས་ཅན་པས་ཀྱང་



བདག་ཤེས་རིག་གི་སྒྲིབ་བྱ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་འདི་འདྲའི་བདེན་གྲུབ་ཀྱི་འཛིན་
སྒྲུངས་ཅན་ལ། མི་པམ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་དམ་པ་མང་པོས་ཐར་བ་ཐོབ་པ་མེད་པར་
གསུངས། དེ་འདྲ་ཡིན་ཀྱང་། སེམས་ཙམ་པ་དང་མུ་སྟེགས་གངས་ཅན་པའི་བྱང་
པར་གང་གིས་འབྱེད་དགོས་པ་རེད།

༄ ལན། ། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཙམ་པ་དང་ཕྱི་རོལ་གངས་ཅན་
པའི་བྱང་པར་མི་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ལོས་ཡོད། མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱན་གཞིའི་
རྣམ་ཤེས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ལ་ཐར་བ་མེད་གསུངས་པ་ནི། བདེན་འཛིན་འཁོར་
བའི་རྒྱ་ཡིན་གསུངས་པ་ལས། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་གི་སེམས་ཙམ་པའི་མང་
གཞིའི་སྟེང་དབྱ་མའི་ལྷ་བ་ལ་ཞུགས་པར་བྱས་ན། དེས་ཐར་བ་ཐོབ་པས་དེ་དག་གི་
པ་མ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན། ཐར་བ་འཐོབ་པར་འདོད་ཆོ་ངེས་པར་དུ། ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་ཡིན་པའི་མང་གཞི་ལྟན་དགོས། སེམས་ཙམ་པས་ཀྱན་གཞིའི་
རྣམ་ཤེས་བདེན་པར་བརྩམ་བས། འདི་ཙམ་དབྱ་མའི་གྲུབ་མཐར་འགལ་ནས་
དག་གི་པ་བྱུང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་རོལ་མུ་སྟེགས་པ་དང་བྱང་པར་
མེད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

༄ ༡༠ ། ཇི་བ། ངན་གཏེར་ལས་སྟོབ་ཆེན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ལ་
དོགས་འདྲི་ཞིག་ཡོད་པས་བྱེད་ཀྱིས་བཀའ་སྟོབ་གནང་རོགས། སྟོང་ཉིད་མཛོན་
པར་རྟོགས་པའི་དམ་པ་དག་སྟེ་འཆིལ་རང་དབང་འབྱོར་བ་ཡིན་ན་ཅི་ཞིག་ལ་ད་དུང་
ཡང་། ལུབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྟེ་བར་རེ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་
ནམ།



ལན། བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྐྱེས་པ་ནི་གཞན་དོན་ཕུན་སུམ་
 ཚྲོགས་པ་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ལ་ཤིན་ཏུ་བཟང་བས། ཟུར་ལམ་གྱི་ཐབས་ཤིག་རེད། དཔེར་
 བ། བྱི་སྐྱི་ཚྲོགས་སྟེང་དུ་ལས་གཉེར་བྱེད་ཆོ་ཐོག་མར་བེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དུ་འགོ་བ་
 བྱེ་ཆེས་བཟང་བའི་ཟམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཆོས་རྒྱུ་ཡིད་བཞིན་མོར་བྱས་ཀྱང་འདི་ལྟར་
 གསུངས་ཐོང་། གལ་ཏེ་དེ་ཅག་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་གོ་སྐབས་
 ལྷན་ན། རང་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལྟར་དུ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པས། སྐབས་
 དེར། མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་ལ་དཀའ་ཆོགས་མེད་པར་
 འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་ན་དམ་པའི་སྐྱེས་བུ་ནམས་ཀྱང་
 སྐྱེ་འཆིལ་རང་དབང་འབྱོར་ཡང་། ད་དུང་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་དེར་སློན་ལམ་
 བཏབ་སྟེ། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས་ནས་གཞོན་སེམས་ཅན་
 མཐའ་མེད་པའི་དོན་སྐྱབ་བོ།

༡༡ ཇི་བ། བཞི་ཕྱི་འབྲེལ་དཔལ་འབྱོར་ཉོ་འཛོང་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་
 ཡིན། ཏུ་ཅག་གིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སློབ་པའི་རྩ་བའི་འགན་འཁུ་
 སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་རྒྱ་དེ་རེད། ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་
 སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པའི་ནང་ཆོས་དར་སྟེལ་བཏང་བ་རེད། སློབ་གླིང་དུ་བཞུགས་
 ནས་འོ་བརྒྱལ་ཇི་ལྟར་ལྟང་རུང་། འཁོར་རྣམ་བཞིའི་སློབ་མ་ལ་འཆད་ཁྲིད་གནང་
 བཞིན་ཡོད། བསྟན་པ་དང་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་པ་འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆའི་ནང་ཆེས་
 རིང་བའི་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་འདུག དེ་ལྟར་ན་ངས་འདི་འདྲོད་པ་ནི།
 ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དང་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་པ་དང་། མི་སྐྱེར་གྱི་སློབ་སྐྱབ་



བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཇི་ལྟར་དོ་མཉམ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

༄ ལན། ། ངས་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྒྲུབ་ཡོད་ཟེར་ན་དགའ་མོ་
 རེད་ཀྱང་། དངོས་གནས་སྒྲེ་བ་འདི་ལ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་དང་སྒྲུ་མ་རྣམས་ལ་
 མཇལ་བའི་སྐལ་བ་ལྡན་པ་ནི། ངའི་མི་ཆོ་འདིའི་ནང་ཆོས་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་དོན་
 ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་ཀྱིན་ཡོད། རང་ཉིད་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་འགར་ཐོན་མྱོང་ཞིང་།
 འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟན་པ་དང་རྒྱ་འབྱོར་རྩེ་བཟང་ཐོབ་མྱོང་ཡང་། ད་སྐབས་ལོ་མང་
 འདས་རྗེས། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོ་ལ་ཕྱིར་བལྟས་ཞིག་བྱས་ན་དེད་ག་དོན་སྟོང་མེད་པ་
 ཞིག་ཏུ་འཁུམས། ཆོས་དོན་སྟོང་ལྡན་པ་ནི་སྒྲུ་མ་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་
 མཇལ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རེག་པ་འདི་རེད་འདུག དེས་ན། རང་ཉིད་དུས་རྒྱུན་སྟོབ་གླིང་
 ནས་བསྟན་ན་འདྲ། ཕྱི་རོལ་དུ་འགྲོ་ན་འདྲ། རྒྱུན་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་
 རྒྱལ་འདེད་བྱས་ཤིང་། ཐ་ན་མི་གཅིག་ལ་ནང་བསྟན་གྱི་ཤེས་རབ་བརྒྱད་སྟོན་བྱེད་
 ཐུབ་པ་བྱུང་ན། དོན་དག་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་ཆེ་བར་འདོད། ཤེས་རྒྱ་ཞིག་ལ། མི་ལ་
 རོགས་སྦྱར་གྱི་བྱེད་ཚུལ་མང་ཡང་། མི་གཞན་ཞིག་ལ། སྦྱར་ཁྲི་གཅིག་གཉིས་ཙམ་
 སྦྱོན་ན་དེའི་སྐབས་སུ་ཁོ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བོ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཡིན་འདྲ། ཁོའི་སྒྲེ་
 འཆིའི་དོན་ཆེན་པོ་འདི་ཙམ་གྱིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་ཐུབ། དེ་བས་མ་མེད་ཅིང་ངུ་མ་
 མེད་པའི་ནང་ཆོས་ཁོ་ལ་སྦྱོན་པར་བྱས་ན། ཁོ་ལ་སྒྲེ་བ་ནས་ཆོ་རབས་སུ་འཛད་
 མཐའ་མེད་པའི་ཕན་པ་ཐོབ་ཀྱི་རེད། རེད་དེ། མི་རང་རང་ལ་ལས་འདྲ་མིན་སྟ་
 ཆོགས་ཡོད་པས་ང་རྗེས་མར་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་མིན་ང་རང་ཉིད་ལ་འང་ག་དེང་
 འཕེར་དགའ། ངའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་རྒྱ་ཆེན་པོ་མིན། སྟོན་ཆད་བྱང་རྒྱ་བ་ཆོས་
 ཆོགས་འཇུགས་དུས་ཀྱང་བཤད་མྱོང་། མི་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་དུས་རྒྱུན་རིང་པོར་



འཆད་ཉན་ཐེད་རྒྱ་བྱུང་ན་འང་འགྲིག་འདུག་ཟེར་ཐུང་། དེའི་ཕྱིར། ང་རང་ལ་དབུགས་
 ཏྲ་ཅམ་ཡོད་ཆེ་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒོ་འདི་མི་བཅུ་འམ་ལ། ཐ་ན་མི་གཅིག་ལ་
 བརྒྱད་སྟེལ་ཐེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ན་འང་། ངས་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་
 ལྟམ། འདི་ནི་ངས་ཁ་ཅམ་གྱིས་བཤད་པ་མ་ཡིན་པར་སེམས་གཏིང་གི་བསམ་ཚུལ་
 ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་མང་གཞིའི་སྟེང་ནས་ང་དུས་རྒྱུན་ནངས་སྔ་ལངས་དང་དགྲ་འཕྱི་
 ཉལ་བུས་ཤིང་། ལན་རེར་བར་གསེང་གི་དུས་ཚོད་བཅའ་ཏེ་ཁ་དོན་ཐེད་རྒྱ་དང་ཆོས་
 འདོན་རྒྱུའི་སྟོར་སྒྲུབ་ཁུལ་ཐེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་ཆོས་འདོན་རྒྱ་དང་སྟོན་
 རྒྱབ་ཐད་དངོས་གནས་ཞན་པོ་འདུག་རྒྱ་མཚན་ནི་དུས་རྒྱུན་བྱ་བ་འདྲ་མིན་མང་པོ་
 ཡོད་ལ། ཡིག་བསྐྱར་གྱི་བྱ་བ་འདྲ་སྐྱར་མི་བྱ་ཞིང་། དགོ་ལས་ཀྱི་བྱ་བ་འདྲ་སྐྱར་མི་བྱ་
 བར་འདུག་མདོར་ན་ལོ་བཅུ་ལྷག་འགའི་མི་ཆོ་ནི་བྱུང་བུང་རེད་སྟམ་གྱིན་ཡོད། གང་
 ལྟར་ཡང་དགོ་བའི་བྱ་བ་ཅུང་ཅམ་རེ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་དུས། རང་ཉིད་
 ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་སྒྲུབ་གྱིན་ཡོད། རེད་དེ། སྒྲུབ་པའི་སྐབས་སུ་ལས་སྒྲ་མོ་ཞིག་མ་
 ཡིན་པར། སྐབས་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ལ་གདོང་གཏད་ཐེད་དགོས་གྱིན་
 འདུག་མོད། ཡིན་ཡང་། ངའི་སེམས་པ་ནི་ཏ་ཅང་སྟོ་སྟང་དང་ལྡན་པ་ཡིན། བྱ་བ་
 འགྲུབ་རུང་མ་འགྲུབ་རུང་། ངས་རྒྱུན་དུ་དགའ་སྟོའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་ནས་ཁ་གཏད་
 གཅོག་བཞིན་ཡོད།

༼དཀོན་མཆོག་ནོར་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར༽





བོད་རིག་གནས་ཀྱིས་ལྟས་སེམས་ གསོ་བའི་ལྟ་བུ།

- 2 ས་གནས། ཆེན་རྒྱལ་ཆེན་ཆེན་ཅུལ་གླིང་གི་གཏམ་བཤད།
- 2 ཏུས་ཚོད། ༢༠༡༠ལོའི་ཟླ༤པའི་ཆེས་མཐོན་གྱི་མཆན་མོ།
- 2 མི་སྣ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།



སློབ་དཔོན་ནམ་པ། དགེ་ཆེན་ནམ་པ། མཚན་བདེ་ལེགས།
 བེ་ཅིན་ཆེན་ཏུ་ཆེན་ཅུ་ལ་གྲིང་དུ་མེབས་པའི་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཆོ་ལ་
 ཐུན་མོང་གི་བསམ་སློབ་རྒྱུ་ལྟེན་པར་ཤིན་ཏུ་དགའ་སྤྱོད་སྤྱོད་སོང་། དེ་རིང་གི་
 བཤད་རྒྱུ་འོན་ཏེ་དགའ་བ་ཞིག་མིན་ནའང་། ངའི་སེམས་གཏིང་གི་འབོད་སྒྲ་
 ཡིན་པས། སྐད་ཆ་མདོར་བསྡུས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་ལ་ཕན་པ་ཕན་བྱ་ཅམ་སྟེར་
 ཐུབ་པའི་རེ་སྤོན་ཡོད།

དང་པོ། གོ་སྐབས་སྤྱོད་མོ་ཞིག་གིས་མི་ཆོ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་ཚུལ།

འུ་ཅག་གི་མི་ཆོ་འོན་ཏེ་སྐབས་རེར་གོ་སྐབས་སྤྱོད་མོ་ཞིག་གིས་མི་ཆོ་གཅིག་



གི་ལས་དབང་བསྐྱར་ཆོག་སྟེ། རང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ན་འདི་ལྟ་བུའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་
 ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ཕུ་ནེ་ཡི་སྟོབ་མའི་མཆོག་ཤུ་རིའི་བུ་དང། མོ་ལུ་
 འགལ་གྱི་བུ་གཉིས་རབ་ཏུ་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་ལ། བཅ་ཟེའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གཙོ་
 འཛིན་པ་ཡིན། སྐབས་ཤིག་ལ་ཁོ་ཆོས་བསམ་གཏན་སྟོན་དུས་ཉེ་འགྲམ་དུ། དགེ་
 སྟོང་ཞིག་གིས་ཆོས་འདོན་གྱིན་འདུག དེའི་ནང་གི་ཆོགས་བཅད་ཅིག་ལ། ཆོས་
 རྣམས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ལས་བྱུང། །དེ་རྒྱ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུང། །རྒྱ་ལ་
 འགོག་པ་གང་ཡིན་ལ། །དགེ་སྦྱོང་ཆེན་པོས་འདི་སྐད་གསུངས། །ཞེས་པ་འདི་ལྟ་
 བུའི་དོ་རླེའི་གསུང་ཐོས་ཆེ་དམ་པ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འགྱུར་བ་
 ཆེན་པོ་བྱུང། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དོར་ཏེ་ནང་པའི་ཆོས་
 སྟོར་ལུགས་ནས། རྟོགས་པ་ཆེན་པོ་བརྟེན་པར་མ་ཟད་ནང་བསྟན་ལ་མཛད་རྗེས་
 རྒྱབས་ཆེན་བཞག རྒྱ་ཡུལ་དུ་འང་འདི་འདྲ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད། ཐང་རྒྱལ་
 རབས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ཏན་ལྷ་ (丹霞) རབ་ཏུ་མ་བྱུང་བའི་སྟོན་ལ་ཁོང་ནི་རོ་ལུ་
 ལུགས་པ་རེད། ཉིན་ཞིག་ལ་ཁོ་རྒྱལ་ས་ཁྲང་ཨན་དུ་དཔོན་རྒྱུགས་སྟོད་དུ་འགྲོ་བའི་
 ལམ་བར་དུ། གྲ་བ་ཞིག་དང་འཕྲད། གྲ་བས། ཁྱོད་གང་ལ་འགྲོ་ ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་ཅིས་
 ཡོད། ཅས་དྲིས་པར། ཁོས་དཔོན་རྒྱུགས་སྟོད་པར་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད། ཡང་
 གྲ་བས། དཔོན་རྒྱུགས་སྟོད་པ་ནི་སངས་རྒྱས་སུ་རྒྱུགས་སྟོད་པར་འགྲན་ལུས་པ་མ་
 རེད། མངའ་ཐང་དང་སྟོབས་འབྱོར་ལ་རེ་བ་དེར་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་མི་འདུག དེ་བས་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ལ་སྟོབ་པ་ནི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་ཟེར། སྐད་ཆ་འདིས་ཁོ་ལ་
 གློ་སྟོ་ཡག་པོ་བྱས་པས། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོས་རབ་བྱུང་གི་ལམ་བདམས་ཏེ་མཐར་ལོ་
 རྒྱས་སྟེང་གི་སྟེས་བུ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ཨ་མེ་རི་ཀའི་རྒྱངས་འཁོར་བཟོ་བསྐྱར་



གྱི་རྒྱལ་པོ་ཏན་རེ་མོ་སྤྱི (Henry Ford) ཡང་ཨ་ཕའི་སློར་གཅིག་གཡར་བས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱས། ཁོས་སློར་གཅིག་གིས་མ་ཅ་བྱས་ཤིང་། མང་
 གཞི་དེའི་སྤེངས་དལ་བྱར་བསོགས་ཏེ། མཐར་སྟན་པའི་གྲགས་པ་འབར་བའི་
 རྒྱངས་འཁོར་བཅོ་བསྐྱར་གྱི་རྒྱལ་པོ་རུ་གྱུར། ད་དུང་ཐེ་མན་བྱམས་བཅེ་གསར་
 འཛུགས་པ་སློབ་དཔོན་གྱིན་ཡན་(证严) གྱིས་ཀྱང་། ཁོ་མོའི་དགེ་ལས་ལས་
 རིགས་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཁབ་པར་བྱས་ཤིང་། ཁོ་མོའི་ལས་འགུལ་འདིས། ད་སྐབས་
 ཉིན་རེར་དང་ལེན་རོགས་སློར་པ་ཁྲི་ཁྲི་འབུམ་འབུམ་གྱིས། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁུལ་
 གས་གང་དུ་མང་ཆོགས་ལ་ཞབས་ཁུ་བྱེད་བཞིན་མཆིས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཁོ་མོ་
 སྤྱིལ་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟོད་པའི་དགེ་སློང་མ་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་རེད། རྗེས་སོར་དགེ་
 ལས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྐྱབ་པའི་འདུ་ཤེས་སྤྱིས་པ་དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྐབས་ཤིག་ལ་སྤྲོན་
 ཁང་གི་ས་ཐོག་དུ་ཁྲག་ཅིག་མཐོང་བ་རེད། ཤེས་གསལ་ཡིན་ན། བྱིས་པ་བཅོའ་
 དཀའ་བའི་སྤྱིས་མ་ཞིག་ལ་སྤྲོན་ཡོན་མེད་པས་སྤྲོན་ཁང་གིས་སློར་ཕུད་པ་རེད། དེ་
 ནས་ཁོ་མོས་སེམས་འཁྱགས་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་ནས། ཆེད་དུ་དབུལ་ཕོངས་ནད་པ་སྟོན་
 སའི་སྤྲོན་ཁང་ཞིག་འཛུགས་རྒྱ་བྱས། བྱིས་ཁོ་མོའི་ཐོག་དང་པོའི་བྱམས་བཅེ་སྤྲོན་
 ཁང་ལེགས་གྲུབ་བྱང་བ་མ་ཟད། ད་དུང་བྱམས་བཅེའི་ལས་རིགས་རྒྱ་ཆེར་གོ་ལའི་
 རྒྱན་ཡོངས་ལ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ། ད་སྐབས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བཞི་འདས་སོང་། ཁོ་མོའི་
 དགེ་ལས་ལས་རིགས་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ནས། འཛམ་གླིང་རྒྱུན་ཡོངས་
 སུ་དབུལ་བོ་དང་། ནད་པ། གཞོད་རྒྱུན་རིག་པའི་མི་དམངས་བཅས་བཟང་གིས་མི་
 ལང་བ་ཞིག་བྱིན་ཆེན་པོས་བསྐྱངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་གནས་བདག་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་སློམ་སྤྱོད་མ་ཁྲི་རྗེ་ས་(Mother Teresa) ཡང་དང་ཐོག་ཁོ་མོ་སློམ་ཁང་



ར་བ་རུ། ལྷ་ཡུལ་ལྷ་མུའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཛོ་བ་རོལ་གྱིན་ཡོད་སྐབས། ཉིན་ཞིག་ལ་ཁོ་
 མོས་སྒྲོམ་ཁང་ར་བ་མཐོན་པོའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཁྲོམ་སྤང་དུ། ཉན་གཡོག་མེད་པའི་མཛེ་
 ཉན་ཅན་མང་པོ་མཐོང་བས། དེ་ནས་སྒྲོན་ཆད་ཀྱི་སྒྲིང་འཇགས་ལ་རོལ་མི་བསམ་
 པར་གྱུར། དབུལ་ཕོངས་ནང་གི་དབུལ་ཕོངས་ལ་ཞབས་ཞུ་བྱེད་པར་སློ་ཐག་ཅད་
 གྱིས་བཅད། ལོ་བཅུ་གཉིས་ནས་བཟུང་སྟེ་ཁྱ་བདུན་སྟེང་སྟེ་གཤེགས་པའི་བར། ཁོ་
 མོས་རང་དོན་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཟིར་བ་དང་། དཀའ་
 ངལ་ཅན་དག་གི་ཆེད་དུ་འཛོ་གཞེས་གནངས། ཁོ་མོས་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱ་དང་ཉེར་
 གསུམ་དུ་དགེ་ལས་ཀྱི་ཚོགས་པ་བཙུགས་ཡོད། སྐྱེ་བོ་བཟང་གིས་མི་ལང་བ་དག་
 ལ་ཁོ་མོའི་བྱམས་བརྩེ་རོགས་སྦྱར་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་མིའི་འདུ་ཤེས་
 གཅིག་གིས་སྐབས་སྐབས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིད་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཐུབ་
 པ་རེད། གཞན་ཡང་ཐང་མེན་གྲ་མས་(唐玄奘法師) ཆོས་ཀློག་སྐབས་ནང་
 བསྟན་གྱི་གྲུབ་མཐའི་བཞེད་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ་དང་། ཉན་ཆོས་ཀྱི་མ་དཔེ་ལ་ཆད་ལྷག་
 ཞོར་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་པས། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་དགོངས་པ་འཛོལ་ཆེད་ལུ་ཕྱོགས་རྒྱ་
 གར་དུ་ཆོས་ཞུ་བར་ཐུགས་བསྐྱེད། དེའི་རྒྱུ་ནས་ཁོས་ལམ་ཐག་རིང་པོའི་དཀའ་
 བ་མང་པོ་ཁྱད་དུ་བསད་དེ་མི་ལོ་༡༨་རེད། རྒྱ་གར་ནས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་དཔེ་ཆ་མང་
 པོ་ཁྱེར་ཏེ་ཁང་ཡན་རྒྱལ་སར་ཕྱིར་ཕེབས་ཤིང་ཡིག་བསྐྱར་མཛད། རྒྱུ་རབས་ཀྱི་
 སེམས་ཅན་ཆད་མེད་པར་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད། ལོ་རྒྱུས་སྟེང་ཆོས་རྒྱལ་ཆེ་བའི་
 ལོ་རྒྱུ་པ་ཞིག་དུ་གྱུར། དེ་མེན་འཇར་པན་ལ་སོང་བའི་གྲུ་བ་ཅན་གྱིན་(鉴真和尚)
 གྱིས་ཀྱང་། འཇར་པན་གྱི་འདུལ་བ་ཁ་མི་ཚང་བས་དེར་འདུལ་བའི་སྒྲོམ་རྒྱུན་སྟེལ་
 ཆེད། ཁོ་སྤྱ་གཞུག་ཐངས་དུག་ལ་འཇར་པན་དུ་ལམ་ལ་ཆས། འོན་ཀྱང་ཐངས་ལྷ་



ལ་བྱོན་མ་ཐུབ། འབད་པ་ལྟོད་མེད་བྱས་ཏེ་རྗེས་དགྲའལོ་རེ་དྲུག་སྟེང་། གཞོད་བདེ་
ལེགས་ངང་འཇར་པན་ལ་འབྱོར་བ་མ་ཟད་དེར་འདུལ་བའི་འཆད་ཁྲིད་དང་སྒོམ་རྒྱན་
བརྩམས། གྲུང་གོ་དང་འཇར་པན་གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་བརྗེ་རེས་ལ་སྦྱུལ་འདེད་
བྱས། འཇར་པན་མི་དམངས་ཁྲོད་རིག་གནས་ཀྱི་པ་ཡབ་དང་། འདུལ་གཞུང་གི་
ཡང་མེས་ཞེས་པའི་མཚན་སྟན་གྱི་གྲགས་པས་བྱབ། གོང་བཤད་དེད་ག་གིས་
འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་བརྗོད་དག་གིས་
མཚན་ནས། མི་ཆོའི་ཁྲོད་སྐབས་རེར་ཐ་ན་ཆོག་གཅིག་གསུམ། རྒྱུ་རྟེན་གཅིག་ཡང་
ན་བྱ་བ་རྒྱུ་རྟེན་གཅིག་གིས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སུ། ཆོ་གཅིག་གི་ལས་
དབང་ལ་ཡང་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་སྲིད།

གཉིས་པ། དེང་སྐབས་མི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་མིན་པ།

ད་ལྟའི་དུས་རབས་ལ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་ཆེས་དར་རྒྱས་ཆེ་བ་དང་། དངོས་པོའི་
ཆ་རྟེན་ཏུ་ཅང་མི་དམན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་མི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་སྐབས་ཀྱི་
གསར་གཏོད་ལྷན་ཁྲུགས་ཀྱིས་མི་འདང་བ་དང་། དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་མི་
མགྱོགས་པར་སྦྲུམ་པ་སོགས། འདོད་རྩམ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་མོད། སྤྱི་བྱབ་ནས་
བལྟས་ན་དུས་རབས་བརྩ་དགུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་པར་བསྐྱར་ན་འཚོ་བའི་རྒྱ་ཚད་དངོས་
གནས་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཡང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཆེས་
སྦྲུམ་མི་ཐུབ་པ་ནི་མི་རྒྱལ་སྤྱི་ལུས་སེམས་སྒོ་ཉིན་རེ་བཞིན་རྗེས་སུ་གཏོང་ཞན་དུ་



འཇུག་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་འདི་འདྲའི་ནང་། ཀྲུན་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་རེ་
སྟེག་ནི། དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱིས་ཚིམ་པར་བྱས་པ་ལས་ཆེས་ཆེར་བཀལ་བ་
རེད། དཔེར་ན། རྒྱུད་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་སྒྲོར་ཁྲི་བཅུ་འམ་ཡང་ན་ཁྲི་བཅུ་སྟེན་ཡང་།
ཁོས་གོན་རྒྱུད་རང་བདག་བསྐྱུང་ལེགས་པོ་མ་བྱས་ན། ལྷ་དུ་ཟད་ཅིང་མེད་པར་
འཇུག་འགྲོ་བ་རེད། ཡིན་ནའང་། རྒྱུད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་ཕན་ཅུས་
ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་བཞག་ན། ཁོའི་མི་ཆེ་གང་བོར་དེ་ནི་སྤྲད་དང་གང་གིས་འཕྲོག་
མི་ཐུབ་པ་དང་། བརྒྱ་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། དུས་དང་ནུས་པ་ཀྲུན་ཏུ་ཆད་མེད་པའི་
ཕན་པ་ཞིག་སྟེར་འོང་བ་རེད། ད་སྐབས་གོང་ཁྱེད་ཆེན་མོའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ཕྱི་
ཡུལ་གྱི་སྤྱང་ནས་བདེ་སྐྱིད་འཛོལ་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བྲགས་པས། ནུས་རྒྱུན་ནང་
སེམས་ཀྱི་ལྷིང་འཇགས་དང་། ཚོག་ཤེས་སོགས་ལ་མགོ་སྤོངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཙ་
བ་ནི། དེང་སྐབས་ཀྱི་སློབ་གསེལ་ཐུག་ཡོད་པ་རེད། ང་ཚོ་སློབ་གྲུར་འགྲོ་བའི་དུས་
ནས་མགོ་བཙུམས་ཏེ། དགེ་ཆུན་གྱིས་ནུས་རྒྱུན་སྒྲོར་བསྐྱུ་བར་ནན་བཤད་དང་།
ཁྱིམ་བདག་གིས་ཀྱང་། རྒྱུགས་འབྲས་སྐར་གྲངས་ལ་གཅིགས་འཛིན་སོགས་ང་ཚོ་
རྒྱུད་དུས་ནས་སྟན་གྲགས་བཅའ་རྒྱ་དང་། སྐར་སེམས་སྐར་ཕན་འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་
ཡུག་གི་ཁོད་དུ་མི་རེ་རེ་འཆར་ལོངས་བྱུང་ན།

མཐུག་འབྲས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་འཇུག་བ་ཆང་མས་ཕལ་ཆེར་ཤེས་གསལ་རེད། དེའི་
ཕྱིར། སྐབས་འགར་རང་ལུས་ཀྱི་བདེ་སྐྱུག་གམ་རང་གི་འགྲམ་གྱི་ལས་རིགས་མི་
གཅིག་པའི་མིའི་གནས་རྒྱལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན། གནད་འགག་མང་པོ་ཞིག་
གསར་དུ་གོ་བར་ངེས། ད་སྐབས་ཀྱི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ཐོན་གྱི་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པ་དང་བསྐྱུར་ན། ལྟོ་གོས། འགོ་འདུག་སོགས་ལ་སྤར་བྱུང་མ་ཕྱིང་བའི་



༢༠༡༠ལོའི་ཟླ་༣པར། འབྲོར་འབྱིང་དུས་དེབ་ཁང་དང་ཆིན་ཏུ་སློབ་ཆེན་གཉིས་
 མཉམ་འབྲེལ་གྱིས། རྒྱ་ནག་གཞུང་ཞབས་ཚོགས་པ་དང་། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གོང་དཀྱིས་
 དཀར་པོའི་ཚོགས་ཁག་ལ། བདེ་ཐང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ལྟར་ན། མི་བརྒྱ་ཆ་
 བརྒྱད་ཅུ་བརྒྱད་བརྒྱའ་བ་ཙམ་གྱིས། རང་ཉིད་ཚད་འདས་ངལ་རྩལ་གྱི་གནས་
 ཚུལ་ལ་གནས་པ་དང་ཡང་ན་གནས་པར་ཉེ་བ་རེད་འདུག། སེམས་ནད་དུ་སྤྱད་ཅིང་
 བསམ་སློའི་གཞོན་ལྷགས་དྲག་པོས་ཆེས་སྤྱུག་བསུལ་བ་དང་། སློ་སྤང་དང་མགྱ་
 སྤང་མེད་པར་རྒྱར་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱི་ལྟར་སྤང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱུབ་པའི་བྱ་བ་དོན་
 ཉིང་ཡོད་པ་དང་། བདེ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་མ་ནའང་། དངོས་སུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་
 དོན་དོམར་ཁོ་ཚོ་རེ་རེར་སྤྱུག་བསུལ་བ་བོད་མི་བྱུབ་པ་ཞིག་དང་། ཆད་སྤང་བ་བོད་མི་
 བྱུབ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་ད་སྐབས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ནང་། མི་པལ་ཆེ་བའི་ལུས་
 སེམས་རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་མི། གཅིག་ཚད་འདས་ངལ་རྩལ་གྱིས་ཐང་ཆད་
 པ་དང་། གཉིས་འདོད་ཉམ་ཐམ་དྲགས་པ། གསུམ་འཛོལ་ལ་སྤྱིག་སྤོལ་མེད་པ།
 འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་འོག་སེམས་ནད་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་ཡིན་པ་
 རེད། བསྐྱེད་ཆེས་ལྟར་ན་མི་དྲུག་རེའི་ནད་དུ་སེམས་ནད་པ་གཅིག་རེ་ཡོད་པ་མ་
 ཟད། རྒྱ་ནག་ལ་ལོ་རེར་བསམ་སློའི་སློན་གྱིས་རང་གསོད་བྱེད་མཁན་མི་གངས་ཁྲི་
 ཉེ་བུ་ལོངས་པ་ཡོད་པས། འདི་དག་གི་གངས་ཀ་ལ་བསམས་ན་དངོས་གནས་
 དང་ངས་སྐྱག་སྒྲེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།



གསུམ་པ། ནང་བསྟན་གྱིས་ཇི་ལྟར་ལུས་སེམས་ལ་
བདེ་ཐང་བསྐྱེད་ཐུབ།

༡ ཡང་དག་པའི་དད་མོས་བསྐྱེད་དགོས་ཚུལ།

གལ་སྲིད་སེམས་ནད་འདི་དག་གསོ་བཙོས་བྱེད་དགོས་ན། ཆེས་གནད་འགག་
ནི་དད་མོས་ཤིག་དགོས་པ་རེད། ལཱ་ན་ཏའི་ཁོ་རོན་ཁོ་སློབ་ཆེན་ (University of
Toronto) གསོ་རིག་སློབ་གྲིང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། ཆེས་
དད་མོས་ཆེ་བའི་མི་དག་ལ་བསམ་སློའི་གཞོན་ལྷགས་ཇི་དམའ་རུ་འགྱུར་ཞིང་། སྤྱི་
ཚོགས་ནང་གི་འབྲེལ་བ་ཇི་ཟབ་ཏུ་གྱུར་བ། ཟས་སྦྱོང་གོམས་གཤིས་བདེ་ཐང་རུ་
འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱིས། ལུས་བདེ་ཞིང་སེམས་སྦྱིད་པར་གྱུར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་
ཕྱོག་ན་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་པར་བཤད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཁྲོལ་གྱི་ཁུ་སི་ཏ་བུ་
ཡུང་ (Carl Gustav Jung) གིས་ཀྱང་དེར་སྐབས། མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་
ཇི་མང་ཡིན་པ་དེ་དད་མོས་ཀྱི་དར་རྒྱུད་ལ་ཆེས་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཟེར། ཁོས་བརྟམས་
གནང་བྱས་པའི་༼རྣམ་ཤེས་འཛོལ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་མི༽ཀྱི་ཞེས་པ་ལས། ཚན་
རིག་ཏུ་ཅང་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་དེང་རྐབས་ཀྱི་དུས་རབས་ནང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་
བསམ་སློ་ཆེས་བདེ་ཐང་མིན་པར་གྱུར་ཡོད། སྐབས་དེར་ཆོས་ལུགས་ཞིག་ལ་དད་
མོས་ཡོད་དགོས། དེ་ཡང་ཆོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས། ནང་བསྟན་གྱི་
སེམས་ཁམས་བཙོས་ཐབས་ནི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལ་བསམ་གཏན་
སློམ་པ། གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ། ཆོས་འདོན་པ། ལྷགས་སློག་པ་སོགས་སྐབ་པའི་
ཐབས་ལམ་དག་ནི། སེམས་ནད་གསོ་བཙོས་ལ་ཆེས་ཕན་འབྲས་ལྡན་པས་སེམས་



ཁམས་བཅོས་གསེའི་སྐྱེ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཅེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། ངས་
 ཀྱང་དེ་ངོང་ཆང་མར་བཤད་འདོད་པའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ནང་ཆོས་ཀྱིས་དང་
 རབས་མི་ཡི་སྐྱུག་བསྐལ་སེལ་ཐུབ་པ་ནས་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། གཤམ་སྤྱི་དེ་མེད་
 སོང་ན་ཁྱེད་ལ་དཔལ་འབྱོར་དང་གོ་གནས། ལས་དོན་འགྲུབ་པ་སོགས་བྱུང་རུང་།
 ལུས་ལྷུང་ནི་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ངལ་དུབ་ཀྱིས་མནར་ཞིང་། སེམས་ལ་ཐོག་མཐའ་
 བར་གསུམ་དུ། སྐྱུག་བསྐལ་གྱིས་བྱུབ་ནས་མི་ཆོམས་པའི་སྐབས་སྒྲོར་མོ་སོགས་
 ཅི་འདྲ་མང་རུང་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་
 རྒྱུ་པ་ཆོའི་ཁྱོད་ན་མི་ལ་ལ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་དང་། འགའ་
 ཤས་ཤིག་དོགས་པ་དང་བཅས་པ་དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་ཆོན་ཅུལ་གྱི་བྱ་བ་གཉེར་
 ཞིང་། དད་མོས་མེད་པ་མ་ཟད་དེ་ལ་བྱེད་ཐབས་སྒྲོ་ཆོགས་སྤྱད་ནས་དགག་པ་བྱེད་
 པ་བཅས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་གི་ཕྱི་མ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་སྒོ་
 གྲོས་དང་མི་ལྟན་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་དད་མོས་ཀྱི་ཕན་ལུས་རྩ་བ་ནས་མི་ཤེས་པས། རང་
 ལྟ་མཆོག་འཛིན་གྱིས་གཞན་དགག་པ་དེ་ནི། ཆོན་རིག་དང་འགལ་ཞིང་། གནས་
 ལུགས་དང་ཆེས་མི་མཐུན་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་དགོས་པ་ནི་མི་ཞིག་ལ་དད་
 མོས་ཡོད་ན། ཆེས་དཀའ་གནད་དང་། སྐྱུག་བསྐལ་ལ་འཕྲད་ན་ཡང་སེམས་ནང་དུ་
 སྐབས་ལུལ་དང་རྟེན་ས་ཞིག་ཡོད།

༢༠༠༡ལོའི་ཟླ་༢པའི་ཆོས་༢༢ཉིན་གྱི་སྤྱོད་ཆོའི་བཅུ་ཉེ་ལྟེང་། ཨ་རིའི་ཕྱོན་གྱི་
 སྤྱི་འཛིན་སྟོན་ཞི (George Walker Bush) ཁྱེད་ཅག་གི་ཆེན་པོ་སྟོབ་ཆེན་
 འདིར་ཡོང་བ་རེད། དེ་དུས་ངས་ཞ་མུན་གྲོང་ཁྱེད་དུ་སྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ་དེ་
 བསྐྱར་བཞིན་ཡོད། བརྟན་འཕུལ་གྱི་ཁ་བྱེས་དུས་སྟེས་དབང་གིས་དེའི་གནས་ཚུལ་



མཐོང་བྱུང་། ད་བར་མི་ལོ་བརྒྱད་འདས་སོང་ཡང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གི་གཏམ་བཤད་
 གྱི་ནང་དོན་རྣམས་ངས་ད་དུང་ཡང་གསལ་བོར་བྲན་གྱིན་འདུག་ ཁོང་གིས། ང་ཚོ་ཨ་
 རིའི་མི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་གོ་ལྔ་ལ་དད་པ་དང་ལྷན་པ་ཡིན། ང་ཡང་དེའི་ནང་གི་
 གཅིག་ཡིན། དད་མོས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་ཀུན་སྦྱོང་མིག་དཔེ་ཞིག་སྟོན་ངེས། འདི་མི་
 རྣམས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ལས་བརྒྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོར་ད་དུང་དངོས་པོའི་ཁེ་
 སན་ལས་ཆེས་ལྷག་པའི་ཆོ་སྲོག་འགན་ལེན་ལ་སྦྱལ་འདེད་བྱེད་གྱིན་ཡོད། ཆོས་
 དད་ལ་རང་དབང་ཡོད་པ་འདི་ནི་སྐྱག་མི་དགོས་པ་མ་ཟད་དགའ་བསུ་བྱེད་འོས་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཞེས་ཟེར། ཁོས་བཤད་པ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དད་མོས་ཡིན་མོད།
 ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་། དབྱི་སི་ལན་ཆོས་ལུགས། སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་གང་
 ཡིན་རུང་། དད་མོས་ཡོད་པའི་མི་རྣམས། དད་མོས་མེད་པའི་མི་དང་བསྐྱར་ན་དད་
 མོས་ཡོད་པ་དག་ཡག་ཤོས་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་དད་མོས་ཡོད་ན། ཆོ་འདིའི་ཀུན་
 སྦྱོང་ལ་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་མི་ཤེས་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་ངན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་སྦྱབ་པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་མུང་འདས་ལས། ཆོ་
 རབས་རྗེས་མ་མ་མཐོང་བས། །མི་དགོ་མི་སྦྱབ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་
 ལྟར་རོ།

༡ ཡང་དག་པའི་དད་མོས་ནི་གང་ཡིན།

༡ དགོ་སྦྱག་ལ་རྒྱ་འབྲས་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུ།

འདིར་བཞུགས་ཚན་ཅུལ་གྱི་བྱ་བ་གཉེར་མཁལ་ཀུན་གྱིས་ཇི་སྐད་དུ། དགོ་བ་ལས་



བེ་བདེ་བ་དང། མི་དགེ་ལས་ནི་སྤྱག་བསྐལ་སྟེ། ཞེས་དང། ཀྱ་བ་ལས་ནི་ཀྱ་བ་
 སྟེ། སྤུང་མ་ལས་ནི་སྤུང་མ་སྟེ། ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་ཤེས་ན་ཚན་རིག་ལག་
 ཅུལ་གསར་གཏོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱང། རབ་ན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་དང་མིན་ན་སྟེ་
 ཚོགས་དང། རྒྱལ་ཁབ་ལ་འགན་འཁུར་བའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་སློ་ནས་བསམ་སྟོ་
 གཏོང་བ་དང་བྱ་བ་བྱེད་བྱུག། དེ་ལྟར་མ་བྱས་པར་མི་རྣམས་དུས་ནམ་ཡང། རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ་བྱ་བ་གང་སྟུབ་ཀྱང་དེའི་མཚུག་འབྲས་ནི་ཉ་ཅང་སྟག་
 དགོས་པ་ཞིག་རེད། ད་སྐབས་ཅི་ཞིག་ལ་ཐོན་ཇུས་ཚུན་མ་མང་བ་དང། ཟས་
 རིགས་མང་ཆེ་བར་དུག་ཇུས་འབྲས་ཡོད་པ་དང། སྤུང་ཁང་དང་སྟོབ་གྲུའི་ཁ་ཕྱོགས་
 ཀྱང། སློར་གྱི་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་མཚན་མི་རྣམས་ཀྱིས་
 དགེ་སྤྱག་གི་ལས་འབྲས་མི་ཤེས་པས་རེད། འདི་འབྲེལ་ཁོར་ཡུག་ཞིག་གི་འོག་མི་
 བལ་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་མིན་པས། ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་ལས་ཀྱང་གཞོན་
 རུགས་འདི་ཉ་ཅང་ལྟེ། གལ་ཏེ་ཁོ་ཆོའི་སེམས་ནད་གསོ་བཅས་བྱེད་དགོས་ན། ནད་
 སྟོན་ས་ལྟ་བུ་ནི་ནད་བསྐྱེད་ཀྱི་བདེན་དོན། བསམ་གཏན་སྟོམ་རྒྱ། ཆོས་འདོན་རྒྱ་
 སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་ནད་སེམས་སྟོམས་དགོས་པ་ཁོ་ན་རེད། དེ་ལས་གཞན་
 པའི་སྤུང་བཅོས་ལག་ཅུལ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་མེད་པ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཡིན་ན། འཇིག་
 རྟེན་འདིའི་སྟངས་གྱི་ཚན་རིག་པ། སྟོབ་གསོ་བ། མི་གང་འབྲེལ་ཡིན་ཡང་སྟེ་ཚོགས་ལ་
 འགན་འཁུར་དགོས་ན། སྟོན་དུ་ཡང་དག་པའི་མི་ཆེའི་ལྟ་བུ་ཞིག་འཇུགས་དགོས་
 པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང། མི་ཡི་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་ལྟར། སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་འབྲ་
 མ་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར། མི་རེ་རེའི་སེམས་ཁམས་མི་འབྲ་བས། མི་ཆེའི་ལྟ་བུ་འབྲ་
 འབྲ་མཚུངས་མ་ཡིན་མོད། སྟེ་བ་སྟེ་ཕྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྒྱ་དང་དགེ་སྤྱག་ལ་རྣམ་སྟེན་



ཡོད་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཤེས་རྒྱ་ནི། ཆེས་གཤམ་འགངས་ཆེ་བ་དང་མེད་ཏུ་
 མི་རུང་བ་ཡིན། མི་ལ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་དོགས་པ་བྱ་བ་ཅན་གྱི་གཤམ་གནས་
 ལས་དགེ་སྤྲིག་ལ་རྣམ་སྤྲིན་འབྱུང་རྒྱ་ཡོད་ན། ངས་ད་སྐབས་དགེ་བ་བསྐྱབས་པ་
 ལ། ད་ཏུ་དགེ་འབྲས་མི་སྤྲིན་པ་ཅི་ཡིན་སྟེ་ན། འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཕྱགས་རེ་བའི་ལྟ་བ་
 རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་ནི་རྒྱ་རེད། བདེ་བ་ཐོབ་རྒྱ་ནི་འབྲས་བྱ་རེད།
 རྒྱ་དང་འབྲས་བྱའི་བར་ལ་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གིས་བཅད་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་
 བ་ཞིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་དཔྱིད་ཀ་ས་བོན་བཏབ་ན། སྟོན་ལ་ཐོན་དུས་གཟོད་ལོ་ཉླག་
 བསྐྱེལ་ན་ཕྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་མ་གཏོགས། དེ་རིང་ས་བོན་བཏབ་ན་སངས་ཉིན་འབྲས་
 བྱ་བསྐྱེལ་བྱུང་བ་མ་རེད། དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོས་ཆེ་འདིར་དགེ་སྤྲིག་གི་ལས་གང་བྱས་
 བ་འབྲས་བྱ་ལྟར་ན་ཆེ་འདི་དང་། ཡང་ན་ཕྱི་མའམ་དེའི་ཕྱི་མའི་ཕྱི་མ་སོགས་སྟེ་བ་
 གང་རུང་ལ་གཟོད་སྤྲིན་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན། ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ནི་སངས་རྒྱས་
 ཀྱིས་མདོ་སྟེ་ལས་བརྒྱ་པ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕྱི་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུ་འཁྱེད་ལ་མི་
 སྤྲིན། རྒྱ་མེད་རྒྱ་མེད་ཏུ་བོར་ནས་མེད་པར་ཡང་མི་འགྱུར། ངས་པར་རང་གི་རྒྱ་
 ལ་སྤྲིན་པར་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་ན་མི་གཅིག་གིས་ལས་གང་ཞིག་བསགས་ན་དུས་
 བསྐལ་པ་བརྒྱ་སྟོང་ཁྲི་ཕྱག་གི་བར་དུ་མེད་པར་མི་འགྱུར། རྣམ་ཞིག་ངེས་པར་ན་
 རང་བྱས་རང་ལ་སྤྲིན་པར་འགྱུར། འདི་ལྟ་བུའི་བདེན་དོན་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལས་རྒྱ་
 འབྲས་ཀྱི་ལྟ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ལྟ་བའང་རེད། མི་རེ་ངེས་གཤམ་ཏེ་འདི་
 ཅམ་ངོ་ཤེས་པར་གྱུར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་མངོས་སྤྱི་གཏོང་སྟོང་ལྟར་པ་ཞིག་ཏུ་
 གཏོང་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ད་སྐབས་འཇིག་རྟེན་འདིར་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་དངོས་གནས་
 ཡིད་ཆེས་ཕྱེད་པ་དང་། སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་



ཆེད་དུ་བསམ་པའི་མི་ནི་དོན་དངོས་སྟེང་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད། ཡང་ངས་འདི་ལྟར་
བཤད་ན་ཆང་མ་སྟེ་སྒྲུང་སྟེ་སྲིད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སམ་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་མི་དག་
གིས་གནས་རྒྱུ་ལ་འདི་དག་ཤེས་གསལ་ཡིན། དེང་སྐབས་འོད་སྟོང་འབར་བར་སྒྲུང་
བའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་དག་ན། ལུ་ལྟ་ན་གི་གྲིབ་གཟུགས་མང་པོ་སྤྲས་ནས་ཡོད། དེས་
ན་གྲིབ་གཟུགས་འདི་དག་གི་རྩ་བ་ཅི་ཞིག་རེད་ཅེ་ན། མི་རྣམས་ལས་རྒྱ་འབྲས་
ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པས་ཡིན་ངེས།

༡ སྟེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ།

ཡང་དག་པའི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་འཇུགས་དགོས་ན། སྟེ་བ་སྟེ་བ་སྤྱི་
ཕྱི་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་དགོས། དེས་ན་སྟེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་ཆོག་པའི་བདེན་
དཔང་ཡོད་དམ་མེད་ཟེར་ན། དངོས་གནས་ཡོད། ནང་བསྟན་གྱི་བཀའ་བསྟན་མང་
པོའི་ནང་ན་འདད་ངེས་པའི་བདེན་དཔང་ཡོད། མི་ཤི་རྗེས་ངེས་པར་སྟེ་བ་སྤྱི་མ་ཡོད་
པ་རེད་མ་གཏོགས། མི་ཤི་བ་དང་རྒྱ་སྐུ་སོང་བ་ལྟ་བུའི་ཅི་ཡང་མེད་པ་ནི་མ་ཡིན་ཏེ།
ཚན་རིག་པ་ཉིག་ཁིན་(New ton)ཀྱིས་ཀྱང་། མི་ཤི་རྗེས་རྣམ་ཤེས་གནས་ཡོད་པ་
རེད། ཅེས་དང་། ད་དུང་ཨ་དབྱིན་སི་ཐན་(Eins tein) རྒྱ་སོ། (Russell) ལོ་ལྷ་
ཞུན་(鲁迅)སོགས་ཀྱིས་ཆེས་མཐར་ཐུག་དང་ཞིབ་གསལ་གྱི་སྟོན་ནས། ནང་བསྟན་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཐུབ་མེད་ན་ཡང་། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཙམ་ཁོང་ཆོས་ཀྱང་
ཁས་བླངས་ཡོད། དེང་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རྩལ་གྱི་ནང་ཁོངས་སུ་རགས་པའི་འཇིག་རྟེན་
ནས། བྱ་བའི་འཇིག་རྟེན་གང་ཡིན་རུང་གཙོ་བོ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ས་ནི། ཕྱི་རོལ་གྱི་
དངོས་པོ་ཡིན། ནང་མེས་སམ་ཡིད་ཤེས་དང་སྟེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་མེད་ཐད་ལ། ཚན་



ཕལ་ཤིན་ཏུ་དར་བའི་དེད་སྐབས་ཀྱང་ལོང་བ་ལྟ་བུར་སྒྱུར་ཡོད་པས། ཚན་རིག་པ་
མང་པོས་འདི་ལ་དགག་པ་དང་སྒྱུབ་པ་གཉིས་ཀ་བྱས་མེད། ང་རང་གི་ངོས་ཐད་
ནས་བཤད་ན་ལྟ་བུ་མཐོང་བ་ཆེ་བ་མ་ཡིན་རུང་། འོན་ཀྱང་མཐོང་ཐོས་ཅུང་ཙམ་མེད་
པའང་མ་ཡིན་པས། ངས་གནའ་དེད་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
བ་དང་། ཚད་རྒྱལ་རྩལ་ཤུགས་རིག་པ་བ། དངོས་ལུགས་རིག་པ་བ་དག་གི་དཔེ་
ཆའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱས་ཅིང་། དེའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཆེས་སྒྲ་བོས་ངོ་
ཤེས་པ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་བ་ནི། འོན་ལ་ལ་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་མི་རྣམས་ལ་ཤིན་
ཏུ་སྒྲབས་བདེ་བ་སྒྱུན་པ་དང་། དེང་རབས་འཛོལ་བའི་ཆུ་ཚད་ལ་འང་ཆེས་སྒྱུར་བའི་
མཐོར་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ནང་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ཁོངས་
འདི་ལ་ཁྲོལ་སྟོན་མི་ཏུ་བྱ་ཡུང་ (Carl Gustav Jung) སོགས་ལྟ་བུ་ཉུང་ཤས་
ཤིག་ལ་རྩལ་ཕྱགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གསལ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བརྟན་
གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་སྒྲབས་ཀྱིས་མི་ཤི་རྗེས་རྣམ་ཤེས་གནས་ཡོད་པ་གཟོད་
ཁས་ལེན་པ་ཙམ་མ་གཏོགས། གཞན་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས། ད་དུང་ཡང་གནས་
འདི་མི་བཞིན་རྟོགས་པའི་སྒྲོམ་ཆོག་བཀོད་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་རིང་། ངས་རྒྱ་ནག་གི་
ཆེས་མཐོའི་ཚན་རྩལ་ལྟེ་གནས་སུ། ཤེས་ཡོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་མངའ་བའི་
མཁས་པ་རྣམས་དང་མཉམ་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་བ་རྗེ་རེས་བྱེད་སྐབས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཆོའི་
ནང་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པས་སྟེ་བ་སྟེ་མེད་པ་སྒྱུབ་པར་ཐུབ་པའི་མི་ཡོད་ན། ང་ཚོ་
ནང་བ་པས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྟ་བ་འདི་ངོས་པར་ཁས་ལེན་དགོས། ཞེས་རང་ལྟ་
མཁྲགས་འཛིན་མི་བྱེད། ཡོ་བྱར་མེད་པའི་དྲང་བདེན་གྱི་ལངས་ཕྱོགས་བརྩམས།
སུ་ཞིག་གི་གྲུབ་མཐའ་ལ་བདེན་དོན་ཡོད་ན་ང་ཚོས་དེ་ལ་སྤྲད་སྒྲིབ་བྱེད་ངེས་ཡིན།



སྤྱིར་སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བདེན་དོན་དེ་ནི། མི་ལོ་༢༥༠༠ལྷག་གི་སྔོན་ལ་
 རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མའི་སྤྱུལ། རྒྱལ་བུ་དོན་འགྲུབ་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་
 དཀའ་བ་སྤྱད་དེ། མཐར་དྲོ་རྗེ་གདན་བྱང་རྒྱལ་ཤིང་བྱུང་བུ་མངོན་པར་སངས་རྒྱུ་
 པའི་ཚུལ་བསྟན། དེའི་རྗེས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགུར་དམ་པའི་ཆོས་གསུངས།
 ཁོང་གིས་བདུད་རྩི་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་མི་རབས་རྗེས་མ་དག་ལ་བཞག་པ་རེད། དེ་
 ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ་ནི། དངོས་གནས་མི་དངོས་དང་དོན་དངོས་
 ཡིན་ལ། བོད་ཡུལ་ན་ད་ལྟ་བོད་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཀྱི་བཀའ་འགྲུར་ཡོད་པ་རེད། ཆང་
 མ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་རེད། དེ་ལ་ང་ཚོ་ཡིན་ན་ཕྱིར་མི་ལྟོག་པའི་
 དད་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དད་པ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པ་ཙམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་
 འཇུགས་བྱུང་པ་མ་རེད། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་འཇུགས་དགོས་ན། དེས་པར་
 ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྐྱེད་མེད་དང་། ཞིབ་བསྟར། ཚུད་པ་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ང་ཚོ་
 བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ། བདེན་དོན་ངོ་ཤེས་པའི་ཕྱོགས་ལ་སྔོན་ནས་བྱང་ཆོས་
 ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཡན་ཚུན་ལ་བརྟེན་པ་བརྟེན་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཚུད་པ་བྱས་ཏེ།
 གཏན་ལ་འབབས་པ་ཡིན། ཚུད་པའི་སྐབས་ན་ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་ཚུན་བའི་ཤེས་
 རབ་ཀྱིས་པ་རོལ་པོར་དགག་པ་བྱས་ཤིང་། པ་རོལ་པོས་ཀྱང་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་ལ་
 བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དམ་བཅའ་འཛིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ནང་གི་
 དོགས་པ་སེལ་བའི་ཆེས་སྟོབས་ལྡན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ལུས་དུ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་
 རིང་འདི་ནས་རྣམ་པ་ཚོར་བྱི་བ་ཡོད་ན་འཛུམ་བག་མེད་པར་ཐོན་ཤོག་དང་། ངས་
 ཀྱང་ཐད་ཀར་དུ། བྱང་མོ་བྱང་བཞག་གིས་བྱེད་ཆོར་བཞུ་སྐྱེད་བྱེད་དེས་ཡིན། འདི་ནི་
 གོ་སྐབས་ཡག་པོ་འམ་ཐབས་ཤེས་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།



༣ སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་བྱམས་དང་སྙིང་རྩིས་སྦྱོང་དགོས་ཚུལ།

དང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁོ་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་སྔོན་ནས་གསུངས་པའི་གདོད་མའི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་རེད། ནང་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་དོན་མདོར་བསྟན་ན་ཤེས་རབ་དང་བྱམས་སྙིང་རྩིས་ཡིན། ནང་བསྟན་གྱི་བྱམས་སྙིང་རྩིས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པར་བྱལ་བར་བྱས་ཡོད། རྒྱ་ཆེས་ནས་བཤད་ན་ནང་ཆོས་འདི་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས། གནས་བདག་ཆོས་ལུགས་སོགས་ཀྱི་གཞན་པན་དག་སྦྱབ་ལ་བྱད་པར་ངེས་ཅན་ཡོད་པ་རེད། ནང་བསྟན་གྱི་འབྲེལ་མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་བུའམ། བྱམས་སྙིང་རྩིས་ལྟ་བུ་དང་། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གང་ཡིན་ཡང་། ཆོ་སྤྲུལ་ཚད་མར་འབྲེལ་མཚུངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་། ཐ་ན་དག་པོ་ལ་ཡང་བརྩེ་བས་སྦྱོང་བ་ཡིན། འདི་འབྲེལ་བས་མ་སྒོ་ལ་སྙིང་རྩིས་ཆེན་པོ་ཡང་ཟེར་བ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་སྙིང་རྩིས་ནི། གཞན་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ཡུལ་ངེས་གང་དུ་འང་བཅའ་ཐབས་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ང་ཚོ་ལ་གསུངས་པའི་སྙིང་རྩིས་ནི། གཞན་པའི་རིག་གནས་དང་ཆོས་ལུགས། མི་སྤྱིའི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དུ་ཡོད་པ་མ་རེད། འདི་འབྲེལ་བས་མ་སྒོ་ནི་ད་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆེས་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་མ་ཡིན་ནམ། སྙིང་རྩིས་པའི་ཡུལ་ནི་ང་ཚོ་མིའི་རིགས་རྒྱུ་རྒྱུ་གཤམ་ལ་ཡིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་དགོས་པ་རེད། འདི་ལ་གོང་གི་སྤྱི་འཛིན་ནས་འབངས་མི་སེར་ཡན་ཆད་ཀྱིས་བརྩེ་སྦྱང་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ཀུན་གྱིས་སྦོད་པའི་གནས་སུ་



འཇུར་ཤེས་ཤིང་། དེའང་ན་ནིང་སྤྱི་འཛིན་གྱི་རྒྱ་ཁྱེད་ལྷ་མས་ (Barack
 Hussein Obama)བཙར་འདྲི་དང་ལེན་བྱེད་དུས་སྤྱང་བྱ་ཞིག་ཐལ་ལྷག་གིས་
 བསད་པ་དེར། སྤྱི་ཆགས་སྤྱང་སྤྱོད་ཆུ་འཛུགས་ཆོགས་པས་དམའ་འབེབས་
 གྲག་པོ་བྱས་པས། ད་ལོར་ཁོས་པོ་བྱང་དཀར་པོར་གཏམ་བཤད་གནང་དུས། ཡང་
 བསྐྱར་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་སྤྱར་ཡང་བྱུང་སྟེ། སྤྱང་བྱ་ཞིག་ཁོའི་
 རོ་ཐད་དུ་ཡར་འཕུར་ཚུར་འཕུར་བྱས་ཤིང་མཐར་ཁོའི་མཚུའི་སྟེང་དུ་བབ་པ་ཤིང་།
 ཡིན་ཀྱང་ཁོ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱལ་ལྷགས་ཐེབས་ཡོད་པས། སྤྱང་བྱ་དང་ཐེངས་གཉིས་
 པའི་འགྲན་རྩོད་ནང་མི་ལས་འདས་པའི་བཟོད་སྒྲོམ་མངོན་གསལ་བྱས་པས། ན་ན་
 ཏན་གྱིས་གཏམ་བཤད་བྱེད་པའི་ཨོ་ལྷ་མར་སྤྱང་བྱས་ཇི་ལྟར་སྤྱད་སྤྱང་བཟོས་ཀྱང་
 སྤྱང་བྱར་མནར་གཅོད་མ་བྱས་པ་ཤིང་། དངོས་གནས་བཤད་ན་སྤྱབས་དེར་སྤྱང་
 བྱར་མ་དེག་པ་ནི། ཁོས་སྟིང་རྗེའི་བསམས་པས་མ་ཡིན་པར། གཙོ་བོ་གཞན་གྱི་
 འཕྱ་སྟོང་སོགས་ལ་དོགས་ནས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ཤིང་། འདིས་གསལ་བོར་ཤེས་བྱུབ་
 པ་ནི་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དང་། གཞན་པའི་ཆོས་ལུགས་བསྐྱར་ན་འདྲ་
 མཚུངས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྟིང་བརྩེ་བ་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་པ་
 ཤིང་། དེ་རིང་འདིར་འཛོམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆོའི་ནང་ན། ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ལས་
 གཞན་པའི་ཆོས་པའང་ཕལ་ཆེར་ཡོད་ལས་ཆེ། རྒྱ་ཆེས་ནས་བཤད་ན་ང་ཆོའི་ཆོས་
 ལུགས་ཆེན་པོ་ཀུན་འདྲ་མཚུངས་མཉམ་གནས། ཕན་སེམས་སྟིང་བརྩེ་སྟོར་འདྲ་
 ན་འད། སྟིང་རྗེའི་བྱུང་ཁོངས་ལ་དངོས་གནས་བྱུང་པར་མི་འདྲ་སའང་ཡོད་པ་ཤིང་།
 ཨ་རིར་མཆོན་ན། མི་སྤྱད་སྤྱུ་ཡིན་ན་ལྟ་ལ་བརྩེ་བ་ཀུན་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་
 ཤིང་། སྤྱི་འཛིན་ཤིམ་བྱོན་གྱིས་ལས་འགན་འཁུར་བའི་གཏམ་བཤད་མགོ་རྩམ་



དུས་ལྟ་ལ་གསོལ་འདེབས་བྱེད་པ་དང་། མཚུག་བསྐྱབས་ལྟ་ཡིས་སྐྱོབས་ཤིག་
 ཅེས་ལབ་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་དད་གུས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ལ་པན་ཐོགས་རྒྱ་
 ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ནང་བསྟན་གྱི་བྱམས་སྤྱིང་རྗེའི་ལྟ་བ་དང་བསྐྱར་ན་
 འབྲེལ་མཚུངས་མིན་པ་སྒྲིམ་མ་དགོས་པ་ཡིན། ང་ཚོ་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ངོས་
 ཐང་ནས་བཤད་ན་ཐ་ན་སྤང་བུ། ཐོག་མ། ཤ་སྤང་སོགས་འབྲུ་ཕྱ་ཡན་ཆད་འདི་དག་
 རྒྱལ་ལ་བསམ་བཞིན་དུ་གཞོད་པ་མི་བྱེད། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་དག་དང་ང་ཚོ་ལ་བདེ་
 སྤྱུག་གི་ཆོར་བ་ཡོད་མེད་ནམ་པ་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བས་རེད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཉམ་ཆུང་
 བའི་མི་དག་ལ་དམའ་འབེབས་དང་གཞོད་པ་བྱས་ཆོ། མི་དེར་མི་ཆོས་རང་ལུགས་
 པས་ངེས་པར་སྐྱོན་བརྗོད་དམའ་འབེབས་ཡོང་ངེས་ཡིན། དེ་ལྟར་མིའི་རིགས་ལ་
 གང་བྱུང་དུ་ཐུབ་ཆོད་དང་གཞོད་པ་བྱེད་མི་རུང་བ་ནང་བཞིན། གཞན་པའི་སྟོག་ལྟ་
 གྱི་སེམས་ཅན་ཚོ་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་མི་རུང་སྟེ། དེ་དག་ནི་མི་སྐྱད་སྤྱོད་མི་ཤེས་པ་ཙམ་
 མ་གཏོགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་འདོར་འདོད་དང་། བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་གཅིག་མཚུངས་སུ་
 ཡོད་པས་རྒྱལ་ལ་སྤྱང་སྐྱོབ་བྱ་བར་རིགས། ཡང་མི་འགའ་ཞིག་གིས་འདི་དག་ཐོས་
 ཆོ། སེམས་ལ་རུང་ཟད་ཤོང་དཀའ་བའི་ཆོར་བ་སྐྱེ་སྤྱིད་པ་ནི། ཁོ་ཆོའི་མིག་ལམ་དུ་
 སྟོག་ཆགས་དང་མིའི་རིགས་ལ། གནམ་ས་ལྟ་བུའི་བྱུང་པར་ཡོད་པས་རེད། འོན་
 ཀྱང་སྟོག་ཆགས་དག་རང་དགར་བསད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་དང་
 རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་པ་ཞིག་ནམ་ཡང་རྟེན་མི་སྤིད། དེ་བས་སེམས་ཅན་ཡོད་ཆད་
 འབྲེལ་ཉམ་བྱེད་པའི་ལྟ་བ་ནི། ཆེས་གནད་དོན་གལ་འགག་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་
 ཆང་མས་ངེས་པར་དུ་སྤྱུགས་ལ་འཛིན་པར་ཁྱུ།



༤ ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་དུ་གཏན་ལ་དབབ་པའི་ཤེས་རབ།

ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ནི་བྱམས་བརྩེ་
 དང་ཤེས་རབ་ཡིན། དེ་ལས་བྱམས་བརྩེ་ནི་སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་འདྲ་མཉམ་གྱིས་
 གཅེས་སྤང་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་
 སངས་རྒྱུ་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་
 སྟོང་འདི་རེད། ད་སྐབས་འཇིག་རྟེན་སྟེང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས། ཟབ་མོ་སྟོང་ཉིད་
 མ་བསྐྱབས་པའི་དབང་གི་བརྩེ་དུངས་དང་། རྒྱུ་མོར། ཁང་པ། གོ་གནས། མཚན་
 ལྷན། དབང་ཤུགས་སོགས་སྤིང་པོ་མེད་པའི་དོན་རྣམས་ལ། རམ་སེམས་ཆེན་པོའི་
 སྟོང་ནས་དོན་དུ་གཉེར་བས་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ། བདེན་འཛིན་གྱི་འཆང་རྒྱ་རུ་
 རྒྱུད་དེ་མི་འདོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོགས་སྟོང་བཞིན་ཡོད་དེ། གྲུབ་ཆེན་ས་ར་
 ཏས། ཉིལ་གྱི་ཤུན་པ་ལྟ་བུའི་འཛིན་པས་ཀྱང་། །ནམ་ཡང་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་
 བསྐྱེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་པ་དང་། སྟོབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་རིག་པ་དུག་ཅུར། དངོས་
 པོ་ལས་ལེན་ཡོད་ན་ནི། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་འབྱུང་བ་ཡི། །ལྟ་བ་མི་བཟད་མ་
 རུངས་འབྱུང་། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྟོད་པར་འགྱུར། །ཞེས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
 རྩ་བ་ནི་བདེན་འཛིན་རེད། དེང་སྐབས་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཅུང་ཟད་དང་
 འཕྱད་དུས་རང་གི་རྒྱག་པར་འདོད། སྤྱིར་ནང་བའི་ཆོས་པ་ཞིག་གི་ངོས་ཐད་ནས་
 བལྟས་ཆེ་དེ་ནི་བྱེད་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུ་ལས་སྐྱེས་པ་
 ཡིན་པས། རྒྱུན་ཚང་ན་འདྲུབ། རྒྱུན་མ་ཚང་ཆེ་འབྲལ་བ། འདི་དག་ཆོས་རྒྱུན་ལྷན་
 ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་རེད། མི་རིང་བའི་སྟོན་ལ་ང་རང་ཡུལ་ཤུལ་ས་འགྲུལ་



གཞོན་ཀྱེན་ཐེབས་སར་སོང་བ་ཡིན། དེ་ཡི་མི་བརྒྱ་ཆའི་གོ་དགུ་ཡན་ཆད་སངས་
 རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་གཞོན་ཀྱེན་ཞིག་ལ་འཕྲད་
 སྐབས། མི་དེ་དག་གི་སེམས་ཁམས་ནི་བྱམ་ཁྲོན་ས་ཡོམ་སྐབས། གཞོན་ཀྱེན་ཐེབས་
 པའི་མི་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བར་འདོད། སྐབས་དེར་རྒྱལ་ཡོངས་ས་ཁྲལ་སོ་སོ་
 རྣམས་སེམས་ཁམས་འདྲི་ཅུད་ཆེད་ལས་པ་མང་པོ་འོང་ན་ཡང་། ཆེད་ལས་པ་འདི་
 དག་གིས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་ས་ཞིག་མ་རྟེན། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ས་གནས་དེའི་
 མང་ཆོགས་ལ་སེམས་གསོ་བྱེད་མི་དགོས་པར་འདུག ཁོ་ཆོས་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་
 རྟག་པ་ཡིན་པ་དང་། རང་བྱུང་གཞོན་འཆོས་མི་ཤི་ཆག་སྒོ་བྱུང་བ་འདི་འང་རང་རང་
 སོ་སོའི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར་ཤེས་པས་ཡིན། དེ་བས་དད་པ་ཡོད་པའི་ནང་
 པས་རྒྱུན་དུ་ལེགས་ཕྱོགས་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་མ་ཅུ་སྟོང་
 པ་དང་། ན་བ། འཆི་བ། རྣམས་པ་སོགས་མི་ལེགས་པའི་ཕྱོགས་ལ་འང་བསམ་སྒོ་
 གཏོང་བའི་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་རང་བྱུང་གཞོན་ཀྱེན་གྱི་མཐུན་དུ། ཁོ་
 ཆོ་ལ་དཔའ་ངར་སྔ་བརྟན་གྱི་སྒོ་བས་པ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་རེད། འདིར་
 བལྟས་ན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྟོམས་སྒྲིག་ནི་སྒྲན་གྱིས་བཅོས་ཐབས་ལས་འགོངས་
 པ་ཞིག་རེད། སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གི་ལུས་སྤང་ལ་མི་འདོད་པའི་
 གཞོན་པ་ཐེབས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཆེས་སྒྲ་མོའི་སྒོ་ནས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་བསྐྱར་བྱུང་
 པ་རེད།



བཞི། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ལུས་གསལ་ལམ་བུ།

བོད་ཡུལ་ན་ཆོས་སྐབ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཆོའི་ལུས་པོ་གི་ན་ཏུ་བདེ་
 བང་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱང་གི་ན་ཏུ་སློ་སྤང་ལྡན། དེ་ནི་འཆོ་བ་རྒྱས་སློས་དང་ཡང་ན་
 ཉམས་སློ་བའི་རང་བྱུང་གི་ཆ་རྒྱུན་གྱིས་གཏན་ནས་མ་རེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་བོད་
 ཡུལ་དུ་བསྐྱེད་ཐོང་བ་ཀྱན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། དེ་ཅུ་གནས་གཤིས་ལ་འགྱུར་
 ཐོག་མང་བ། བརྒྱན་ཆེ་ལ་དབུགས་གྱིས་མི་འདང་བ་སྟེ། མིའི་རིགས་འཆོ་གནས་
 ཐེད་པར། དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་གཤོང་ལེན་ཐེད་དགོས། འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་ལུག་
 ཐབས་སྟུག་གི་ཁྲོད་དུ་བོད་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཉི་འོད་གྱིས་བྱབ་ཡོད་པ་རེད།
 རུས་རྒྱུན་ཆོག་ཤེས་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ལྡན་ཡོད། དེའི་ནང་གི་མན་ངག་
 མཐར་ཐུག་པ་ནི་གང་དུ་ཡོད་ཅེ་ན། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ཉིང་བཅུད་ལ་རག་
 ལས་ཡོད། བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ནི་ནང་བསྟན་བརྒྱད་པ་གསུམ་གྱི་ནང་གི་ཁྱེ་བྱག་
 གཅིག་རེད། རུས་རབས་བརྒྱད་པར་རྒྱ་གར་ནས་བོད་ཡུལ་དུ་དར་བར་མཛད་པ་
 ནས། བོད་མི་བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བཅུ་གོ་དགུ་རྒྱུ་རུས་ནས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ལ་
 དད་མོས་ཐེད་པའི་མགོ་བརྒྱུམས། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ལུས་བདེ་ཞིང་སེམས་སྦྱིད་པ་འོང་
 གི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་སྤངས་བའི་མི་པོ་ཆེ་བ་ལུས་པོ་བདེ་
 བང་དང་ཆོ་རིང་བོ་བྱུང་བ་རེད། འདི་འདྲ་བའི་དཔེར་བརྗོད་བགྲངས་མི་ལང་པ་
 ཞིག་ཡོད། བོད་ལྗོངས་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ།
 བསོད་ནམས་དོན་གྲུབ་ཟེར་བའི་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཡོད། ཁོས་སྤྱི་ཆ་ཆད་འཇུག་ལུས་
 པ་བཞི་བཅུ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་བསྟོམས་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། དེ་དག་པོ་ཆེ་བ་ལོ་



བརྒྱུག་ལ་སོན་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། ལོ་ན་དམའ་ཤོས་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ནས་མཐོ་ཤོས་
ལོ་བརྒྱ་དང་བཞི་བརྒྱུག་འབྲུད་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལ་བལྟས་ན་བོད་ཀྱི་གསང་
སྤྲུགས་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། ཆོ་རིང་བ་ལ་དོན་དངོས་སུ་ཕན་ཐོགས་
བྱུང་བ་མངོན་གསལ་ཡི་རེད།

གཅིག་སེམས་སྟོམས་པ།

མི་ཞིག་ལ་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་མེད་འགྲོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། ཉིན་གང་པོར་ཡིད་མི་
བདེ་བ་ལས་ནད་བརྐྱེད་པ་དང་ནད་པོ་ག་པ་རེད། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་སློབ་པ་ལ་
སེམས་སྟོམས་པ་ནི་གཙོ་བོ་རེད། བོད་ཀྱི་ཆོས་གཞུང་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་བཟང་
གིས་མི་ལང་བའི་ཟབ་གནད། ཆོས་སྟིང་པོར་གྱུར་བའི་མདོ་དོན་བསྐྱུས་ནས་བཤད་
ན་དང་ཐོག་སེམས་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད། ད་དུང་བོད་ཀྱི་གསུམ་བུ་རིག་པའི་རྒྱུད་
བཞི་ལས། ལུས་ཀྱི་ན་ཆ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་འཁྲུལ་བའི་ནམ་རྟོག་ཡིན་
པར་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་ཇོ་བོ་ཨ་ཏི་ཤས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་སློན་ནང་དུ། རྣམ་རྟོག་མ་
རིག་ཆེན་པོ་སྟེ། འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་པར་བྱེད། རྟོག་མེད་ཏིང་འཛིན་ལ་
གནས་པ། རྣམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟོག་མེད་གསལ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། མི་སུ་
ཡིན་ཡང་། འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གི་འཛིན་སྟངས་ལྷགས་པ་གསུངས་ཆོ་ལུས་སེམས་ལ་
ངེས་པར་དུ་བདེ་ཐང་མི་ཡོང་བ་རེད། དཔེར་ན། རྩོད་རང་གཞན་པའི་མི་དང་ཁ་
འཛིང་བྱུང་ན་ཉིན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སྤྱིད་པ་དང་། ཐ་ན་མཚན་མོར་
གཉིད་ཀྱང་མི་ཁྱུག་ ཡིན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྟེག་ཡག་པོ་མཛད་



ན། བློ་ཡོད་ཚད་ཅ་བ་དྲུངས་ནས་འབྱེན་ཐུབ་པ་རེད། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་སློབ་དཔོན་
 ཆེན་མོ་གྱི་གྲིག་ (智者大师) གིས་མཛད་པའི་ རྒྱ་ཞི་ལྷ་གསོལ་ཐབས་བསམ་
 གཏན་ཆོས་གནད། ། ལས་ཀྱང་། རང་སེམས་ལེགས་པར་དུལ་བ་ཡིས། །བཞི་བརྒྱ་
 ཅ་བཞིའི་ནད་ན་མས་ཞི། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་མོ། །དེ་ལ་ཐོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་
 གྱིས་ཐོག་དང་པོར་ལུས་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ནི་སེམས་སྟོམས་པ་དེ་རེད། རྒྱུ་ཆོར་
 དུས་རྒྱུན་ཚད་འདས་ངལ་དུབ་ཆེན་པོ་བྱུང་སྐབས། རང་སེམས་སྟོད་ཡོངས་བྱས་ཏེ་
 འཛིན་པ་དམ་པོར་མི་བྱེད་པ་གལ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འབད་མེད་དུ་རང་དབང་དང་།
 བདེ་བ། ལུས་སེམས་ཀྱང་བདེ་ཐང་དང་རང་དབང་གི་བདེ་སྐྱིད་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་
 འབྱུང་།

གཉིས་པ། བཟའ་བརྟུང་སྟོམས་པ།

དེང་སྐབས་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་མང་ཆེ་བའི་ཁ་ཟས་ལ་སྒྲིག་སྒོལ་ཤིན་ཏུ་མེད་
 པ་རེད། ཡང་ན་ཟས་ཟ་བར་དུས་ཚོད་གཏན་ཁེལ་མེད་པ། ཟས་ཀྱིས་འགྲངས་ཆེ་བ།
 རྩེ་ཆེ་བ་འདི་དག་གིས་ལུས་སྤང་ལ་ཤིན་ཏུ་གཞོད་ངེས་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་
 ཀྱི་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་། ས་སྤེ་སོགས་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་ཟས་
 ཟ་ཆེ་སྟོ་འགྲངས་ཆེ་བ་དང་། མ་འགྲངས་བ་སོགས་མི་བྱེད་པ་དང་། དུས་ཚོད་ལ་
 གཏན་ཁེལ་མེད་པ་སོགས་མི་བྱ་བར་གསུངས། ཟས་རིགས་ལ་ཏ་ཅང་རྩོ་བ་ཆེ་བར་
 མི་བྱེད་པ། ཟ་མ་རྣམས་ལ་བློ་ཅི་ཏ་ཅང་ཆེད་གས་པ་མི་བྱ། དེ་བཞིན་ལན་ཚུ་དང་ཁ་
 ཚ་བསྐྱ་བ་སོགས་ཆེས་མང་བས་ལུས་སྤང་ལ་གཞོད་པ་ཡིན། དེས་ན་སྤྱི་ཁྱབ་ཏུ་



དཀར་ཟས་ནི་ལུས་ལ་ཆེས་ཕན་ཞིང་འཕྲོད་པ་ཡིན། མི་ལ་ལ་ཞིག་གི་བསམ་ཚུལ་
ལ་དཀར་ཟས་བརྟེན་ན་ལུས་སྤངས་མི་ཐུབ་སྟམ་གྱིན་ཡོད། འདི་འདྲའི་བསམ་
ཚུལ་དང་བཤད་སྟངས་ནི་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་རེད། ཉིན་འགའི་ཡར་
སྔོན་དམི་ཞིག་དང་འཕྲད་བྱུང། ཁོས་བཤད་པར། མིས་རབ་ཡིན་ན་ཤ་བ་དགོས།
དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་བོག་དང་འདྲ་བར་རྩ་བ་དགོས་ཆེ་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ཁག་ཐེག་
ཅི་ལྟར་བྱེད་ཟེད། དས་ཀྱ་རེ་ཅེད་ཞོར་བོག་ཤའི་ཡོངས་ཁྲུངས་ནི་རྩ་རེད། བོག་གིས་
ཐད་ཀར་དུ་རྩ་བ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཁྱོད་ཀྱིས་བརྒྱད་དེ་རྩ་བ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། དེ་བས་དཀར་ཟས་ལ་འཆོ་བཅུད་མེད་པ་མི་སྲིད་པས་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད་
པའང་བྱེད་མི་སྲིད། ཅས་ལན་བཏབ་པ་ཡིན། ཤ་ནི་གནས་སྐབས་ལུས་པོ་ལ་ཕན་པ་
ཡོད་པ་འདྲ་ཡང་། རྟོན་དངོས་སུ་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཐུབ་ཕྱོགས་གསེ་རིག་པ་དང་། མི་
ཆོས་རིང་ལུགས་པ་མང་པོས་དཀར་ཟས་ལ་རོལ་བར་འབོད་སྐུལ་གཏོང་གིན་ཡོད་
པ་རེད། རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོ་ཆོ་ཆོས་ལ་དད་མོས་ཡོད་པས་མ་ཡིན་པར་
བདེ་ཐང་གི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་པ་རེད། འདི་དག་གི་བསམ་ཚུལ་ནི་མིའི་རིགས་
ཀྱིས་ཚད་ལས་བཀལ་བའི་ཤའི་རིགས་ཟོས་ན། རྟོན་ལྟ་སྟོད་དུག་གིས་འཇུ་མི་ཐུབ་
པ་རེད། དེའི་དབང་གིས་དྲུངས་གཙང་དཀར་ཟས་རིགས་ཀྱིས་མི་དག་བའི་ལས་མི་
གསོག་པར། ད་དུང་དཀོན་པ་དེ་ཐང་ལའང་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས། གཞན་ཡང་
རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གསེ་རིག་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས། དཀར་ཟས་བདེ་ཐང་ལ་ཞིབ་འཇུག་
མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱས་མི་འདུག དཀར་ཟས་དང་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྤྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་
ཐད་ལ་ཉ་ཅང་མི་འདངས་ཡོད་པ་རེད། རྟོན་དངོས་སུ་འུ་ཆོ་ལ་ས་སྤངས་གཅིག་མ་
གཏོགས་མེད། ས་སྤངས་སྤྱང་འཆོ་གནས་བྱེད་པའི་མིའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཆོ། རང་བྱུང་



ཁམས་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་དན་གསོད། སྐྱེ་ཁམས་དོ་སྙོམས་
 ལ་གཏོར་བཞུག་བྱས་ན་ནམ་ཞིག་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དཀའ་ཁག་གི་
 འདམ་དུ་ཚུད་འོང། ཡིན་ནའང་སློ་ཕམ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དེངས་པས་ཀྱི་མི་མང་ཆེ་
 བས་འདི་ཙམ་ལའང་བསམ་སློ་མི་གཏོང་བར་ཁོ་ཚོས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་
 བསམ་རྒྱུ་མ་གཏོགས་གཞན་པའི་འཆོ་གནས་ལ་གཏན་ནས་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པ་
 རེད། འདི་འདྲའི་མི་ལ་ནང་བསྟན་གཞུང་དུ་ཐེག་དམན་ཟེར་བ་རེད། ཐ་ན་ཐེག་
 དམན་ལའང་འགྲན་མི་ཅུས་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཐེག་དམན་རང་ཉིད་ལ་ཐར་བ་
 ཡོད་པ་རེད། འདི་འདྲའི་མི་ལ་ནི་ཐ་ན་ཐར་བ་ཙམ་ཡང་ག་ལ་ཡོད། དེ་བས་འུ་ཚོས་
 དེས་པར་དུ། མི་དང་རང་བྱུང་གི་འཆམ་མཐུན་གྱི་ཆེད་དུ་མཐོ་ས་ནས་རྒྱུ་རིང་ལ་
 བཟུང་དགོས། རང་གི་ཁོ་ཕན་བརྩེ་བསྐྱེད་དང་མཉམ་དུ་ཁོར་ཡུག་སྐྱེད་སྐྱོབ། སློག་
 ཆགས་ལ་གཙུག་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཤེས་དགོས། རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོ་དུ་འཆོ་གནས་
 བྱེད་པའི་སློག་ཆགས་ནི། ང་ཚོའི་སློགས་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་
 འུ་ཅག་གི་ཁ་ཟས་ག་ལ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་རྒྱལ་གྱིས། མིའི་ནང་ཁུལ་བསད་དེ་མི་
 ཟ་བར་ཆོ་སློག་གཞན་ལ་འཛོམ་བག་གཏན་ནས་མེད་པར་གསོད་ཅིང་ཟ་བར་བྱེད་
 པའི་ཀླན་སྤྱོད་ནི་ཉ་ཅང་སྐྱེ་གཡའ་བའི་གནས་སུ་འདུག མཚན་ཉིད་རིག་པ་པ་རྒྱ་
 སོ།(Russell)ཡིས་འདི་ལྟར་བཤད། ཆོས་ལུགས་མང་པོའི་ནང་ནས་ངས་བསྟོན་
 པར་འོས་པ་ནི་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ལུགས་ཡིན། ཁོས་དེ་ལྟར་བཤད་དགོས་པ་དེ་ནི་
 ནང་བསྟན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱམས་སྤྱིང་རྗེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་ཡོད་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། དེའི་ཕྱིར་ན་ནང་ཆོས་སྤྱོད་བའི་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཆོ་
 སློག་རེ་རེར་བརྩེ་སེམས་བྱེད་རྒྱ་ནི་འུ་ཅག་གིས་འགན་ཁུར་དགོས་པ་ཞིག་རེད།



གསུམ། གཉིད་སྟོམས་པ།

མི་རྒྱུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཐང་ཆད་པར་གྱུར་ཆེས་ངེས་པར་དུ་པའི་གསེས་ཏེ་
 ལུས་སྟོབས་གསེབ་པར་བྱེད་དགོས་པས། གཉིད་ནི་རྒྱུན་མཐོང་གི་པའི་གསེབ་ཏེ་
 ཐབས་ཞིག་ཡིན། མིའི་གཉིད་ལ་རྒྱུན་དུ་གཉིད་ལ་གོ་རིམ་ཞིག་དགོས་པ་ལས།
 གཉིད་ཡུན་རིང་བྱས་ན་ཤེས་པ་ཐམ་ཐོམ་དུ་གཏོང་ངེས། གཉིད་ཡུན་གྱི་བྱས་
 བྱའི་ལུས་སྟོབས་གསེབ་མི་བྱུང་། མི་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་གསལ་དུ་ཆོས་སྦྱང་སྐབས།
 ཤིན་ཏུ་བརྩོན་པ་བྱས་ཏེ་ཉིན་མཚན་བར་མེད་དུ་ཡུད་ཅམ་ལ་འདྲག་ཉིད་པར་མི་བྱེད།
 འདི་ཡིས་བདེ་ཐང་ལ་ཏ་ཅང་གཞོད་པ་ཡིན། ད་དུང་མི་ལ་ལ་ཞིག་གཉིད་ལ་ཏ་ཅང་
 དགའ་སྟེ། ཉིན་རེའི་ནང་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་ཤོས་གཉིད་ལ་བཀོལ་གྱིན་འདུག འདི་
 ལྟར་བྱས་ན་ལུས་སྟོབས་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཉེན་ཁ་འབྱུང་ངེས་ཡིན། དེང་སྐབས་ཀྱི་གསེབ་
 རིག་ཞིབ་འཇུག་པའི་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། གཉིད་ནི་མིའི་ཆོ་སྒྲིག་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་
 བོ་ཡོད་པར་བསྟན་ཡོད། ཨ་རིའི་སྤྱི་དཔྱད་ཆེད་ལས་པ། སླེ་བུ་སླེས (David)
 ༡༩༦༦ ལོར་མགོ་བརྩམས་སྟེ་ལོ་༤༠་དང་༡༠་བར་གྱི་ཕོ་མོ་ལ་ཁ་གཏད་ནས། བཤེར་
 འཛོལ་དུས་ཁྱ་འབྱུང་བརྒྱུད་ཅམ་བཀྲམས་ཏེ། ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཆེས་སྲུང་བྱེད་འབྱེད་དང་
 ཞིབ་བསྟར་བྱས་པ་ལྟར་ན། གཉིད་ཆེ་བ་དག་ལ་སྒོ་བྱར་དུ་སྤྱི་དཔྱད་དང་གི་བ་ནད་
 འབྱུང་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་ལུས་སྟོབས་པའི་བདེ་ཐང་བསམས་ན་འོས་འཚམས་ཀྱི་གཉིད་ལ་
 ཡུར་བ་གལ་ཆེ། དེས་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་འདོད་ན་རན་པར་གཉིད་དགོས་ཏེ།
 ནང་བསྟན་ཆོས་གཞུང་ལས། ནམ་སྟོན་དང་ནམ་སྟོན་ཆོས་སྐབ་པ་ལ་བརྩོན་པར་



བྱེད་རྒྱ་དང་། ནམ་གྲང་ལ་གཉིད་པར་བྱ་དགོས་གསུངས་ཡོད། ཡིན་ཡང་གོང་ཁྱེད་
 ཆེན་མོའི་ནང་གི་མི་ཕལ་ཆེར་དེ་ལས་ལྡོག་པར་གྱུར་ཏེ། ཁོ་ཆེར་ནམ་སྟོད་དང་ནམ་
 གྲང་ལ། རིག་པ་ཤིན་ཏུ་སེང་སེང་བྱས་ནས་མི་གཉིད་པར་ནམ་སྟོད་ལ་གཟོད་གཉིད་
 མགོ་ཚུམ། ཕྱི་ཉིན་གྱི་དུས་ཚོད་དགུ་པ་དང་བརྒྱ་པ་ཙམ་ནས་ཡར་ལངས་པར་བྱེད།
 དེ་འདྲའི་ཉིན་མཚན་གོ་ལྡོག་པར་བྱས་ན་ལུས་ཕུང་ལ་ཤིན་ཏུ་གཞོད་པ་སྐྱབས་ངེས།
 སྤྱིར་བཏང་ཆེས་འོས་འཚམས་ཀྱི་གཉིད་པའི་དུས་ཚོད་ནི། ཕལ་ཆེར་མཚན་གྱི་རྒྱ་
 ཚོད་ ༡༠ ནས་ཞོགས་པའི་རྒྱ་ཚོད་ ༥ པའི་བར་ཡིན། གལ་སྲིད་དེའི་སྐབས་སུ་གཉིད་
 པར་བྱས་ན་ངལ་གསོ་འདྲང་ངེས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་
 ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས། ཅི་ཞིག་ལ་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་ན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཉི་ཟླའི་
 འཁོར་སྐྱོད་དང་མི་ཡི་ལུས་པོའི་ཙུང་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་
 ཡོད་པས་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉིན་མཚན་གོ་ལྡོག་པར་བྱས་
 ཤིང་། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཐང་ཆད་པར་བྱས་ན། ཙུང་གི་རྒྱ་བ་ལ་གཞོད་པ་ཡོད་
 ངེས་ཡིན། དེ་བས་རྒྱན་དུ་མཚན་གྲང་ལ་ཡོད་ཚད་བསྒྱུར་ནས་བདེ་བའི་ངང་ནས་
 གཉིད་ལ་འཇུག་པར་བྱ། ཞོགས་པར་ཡང་ཅི་སྲ་གང་སྲ་བྱས་ནས་ཡར་ལངས་པར་
 བྱས་ན་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ལ་ཤིན་ཏུ་བཟད། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་གོང་ཁྱེད་ཆེན་
 མོའི་མི་ཕལ་ཆེ་བས་ཏ་ཅང་བསྒྲུབ་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།

བཞི་པ། དབུགས་སྟོམས་པ།

དབུགས་སྟོམས་འཚམས་པས་ནད་སངས་བ་དང་། ལུས་སྟོབས་དང་ལྡན་པར་



འགྱུར། ཆེ་རིང་ཞིང་བདེ་ཐང་ཡོང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཆོས་གཞུང་དུ་
 དབྱུགས་སྟོམས་པར་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། སྟོན་ལ་ཡིག་བོད་
 ཡིག་གི་ཨ་དང་རྩྭ་སོགས་བསྟོམས་རྒྱུ་སྟེ། དལ་བྱར་དབྱུགས་གཏོང་བ་དང་
 འགྲོགས་ནས་ཕྱིར་ཕུད། དབྱུགས་རྩལ་པ་དང་འགྲོགས་ནས་ནང་དུ་གཞུག་པར་
 བྱེད། འདི་ལྟར་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཡང་ཡང་བྱས་ན་ལུས་པོ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་རེད།
 ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་རང་ཞོགས་པ་སྤྲོ་མོར་ལངས་སྐབས་སྤྲོ་ཁུང་ནང་ནས་དལ་བྱར་
 དབྱུགས་ཕྱིར་ཕུད། ཡང་དལ་བྱར་དབྱུགས་ནང་དུ་རྩལ་པ་འཇམ་ཏུ་ཏུ་ཞེས་སྒྲ་ཡིས་
 རྟོག་དབྱུགས་པར་ཕུད་པར་བྱེད། འདི་ལྟར་ཐངས་མང་པོ་བྱས་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་
 སྟོམས་སྒྲིག་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་ཡོད། རྒྱ་ནག་ལ་གྲགས་ཆེ་བའི་རྟོང་དིས་ཙུ་མུན་
 གཞུང་དུ་(黄帝内经)། ངང་དབྱུགས་ནང་གནས་ན། །འཆོ་བས་གྲགས་མི་
 རྟོད། །ཅེས་པ་ལྟར། སེམས་བདེ་བར་གྱུར་ན་ཡང་དག་པའི་དབྱུགས་ཀྱང་ནང་དུ་
 གནས་ཤིང་། ཙུ་ལྷང་འཁོར་བསྐྱོད་རྒྱུ་ནི་ཚད་མཐོན་པོ་ཤིག་གིས་ལུས་ཕུང་གི་
 རིམས་འགོག་ནུས་ཤུགས་རྩི་བཟང་དུ་འགྱུར་བས། ཕྱི་རོལ་གྱི་ནད་རན་སོགས་ཀྱིས་
 ཀྱང་སྐྱེགས་རྟོད་པར་མི་འགྱུར།

ལྷ་པ། ལུས་སྟོམས་པ།

ལུས་སྟོམས་ཞེས་པ་ནི་ལུས་ཕུང་གི་སྤངས་སྤྱབས་ངང་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།
 ད་དུང་སྟོམ་རྒྱག་པ་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་པའི་རྣམ་པ་ལ་འང་ལུས་སྟོམས་ཟེར། མི་
 རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཆོ་སོག་ནི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལ་ཐུག་ཡོད། ཅེས་བཤད་སྟོབ་ཡོད།



ཀྱང། སངས་རྒྱལ་ཆོས་གཞུང་དུ་འདི་ལྟར་མི་བཞེད་པ་རེད། གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་འགྲུལ་
 བསྐྱོད་ཡོད་ཀྱང། རྟོན་ཆགས་པོ་མེད་ན་ཆེ་ཐག་རིང་བའི་ངེས་པ་མེད། སྤྱིར་སློབ་ལྟོན་
 པོར་བཞག་སྟེ་སེམས་ནང་དུ་སྤྱད་པས་ཀྱང། ལུས་སེམས་ལ་ཡེ་ནས་ཡོད་པའི་མི་
 མངོན་པའི་རྒྱས་པ་འང་ལེགས་པར་སྟོམས་སྟུག། དཔེར་ན་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་བཙུན་པ་ཞོས་
 ཡོན་(虚云和尚)། ཆིན་ཏེན་སློ་མ་(清定上师) སོགས་ཁོང་ཚོའི་བསམ་གོས་
 གནས་མལ་སོགས་སྟབས་བདེ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཡིན་ཡང། བསམ་གཏན་སྟོམ་སྟུབ་
 ལ་དགའ་བའི་དབང་གིས་སྤྱོད་ཅེ་རིང་པོར་བཞུགས་པ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟ་ན་
 འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་ལྟོན་ཆགས་པོར་སྟོན་པ་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་ནི། སངས་རྒྱལ་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་གསའི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ཡིན། ལུས་ཕྱང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་སྐབས།
 རབ་ཡིན་ན་ཕྱག་འཚལ་བའི་བྱེད་ཐབས་བཀོད་ན་འགྲིག། ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ལུས་
 ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་བཟུང་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། ཡན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་
 ཡོད་པར་མ་ཟད། ཉིན་རེར་ཕྱག་བརྒྱ་འཚལ་སྟབས་ཕྱང་ན་ཡུན་ནས་ཡུན་དུ་ལུས་
 ཕྱང་རིམ་བཞིན་སྟོབས་དང་ལྷན་ཞིང། ལྷུང་དུ་རྒྱས་ཤིང་འཁོགས་པར་མི་འཇུག།
 དེ་བས་ན་གཞོན་ཡིན་ན་འདྲ། ཆན་པ་ཡིན་ན་འང་ཆོག་ཆེན་འཛོམས་པའི་གནས་
 རྒྱལ་འོག་ནས། ཐ་ན་ཉིན་གཅིག་ལ་ཕྱག་གསུམ་འཚལ་སྟབས་ཆེ་དེ་ཡང་དོན་སྟོང་
 ཅན་ཞིག་རེད། དེ་ལས་གཞན་ནམ་པ་ཚོར་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་ཞོགས་པ་སྤྲོ་མོར་
 ལངས་སྟེ་བསམ་གཏན་ལ་གནས་པ་བཟང་། གཤམ་ཏེ་དེ་མི་སྟབས་ན་འང་རང་གི་མཐུན་
 གྱི་ནམ་མཁར་སྟོན་པ་ཤུག་སྟབས་པའི་སྤྱོད་སྟོམ་པར་བྱས། དེ་རྗེས་མིག་བཙུམ་སྟེ་ཅེ་
 གཅིག་དུ་དེའི་ངང་དུ་ཡུད་ཅུང་བསྟན། སེམས་འཕྲོ་ན་སྤྱར་ཡང་དེའི་ངང་དུ་འཛོག་
 པར་བྱེད་དགོས། གཤམ་སྤྱིད་འདི་ཅུང་ཡང་མ་ཤེས་ན་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པར་སེམས་



སྟོད་པོར་གནས་པར་བྱས་ནས་སྐར་མ་གཉིས་གསུམ་ནས་ཚུ་ཆོད་ཕྱིད་ཅམ་ལ་བསྐྱད།
 འདི་ལྟར་མིག་བཅུ་མ། སེམས་སྟོད་པོར་བྱས་ནས་ཡུད་ཅམ་ལ་སེམས་ངལ་གསོ་
 བར་བྱས་ན། ཅ་སྒྲེལ་ནང་གི་དབུགས་རྒྱན་ལྷན་གྱིས་འཁོར་བསྐྱོད་ཕྱིད་བྱུབ། སྤྱིར་
 དེའང་བསམ་གཏན་ལ་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་ཤིན་ཏུ་
 བས་ཀྱང་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས། རེད་དེ། གོང་དུ་བཤད་པའི་སྟོམས་པ་ལྟའི་ཅ་
 བའི་སྟོན་འགྲོ་ནི་གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་དགོས་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཆེས་གལ་ཆེན་གྱི་
 གདམས་ངག་ཡིན། དཔེར་ན། རྩོད་རང་དུས་རྒྱན་དུ་རང་སྐྱེར་རང་ཕན་གྱིས།
 བདག་སྐྱོང་ཅི་འདྲ་བྱས་ཀྱང་སྤྱག་བསྐྱེད་མང་དུ་བསྐྱེད་འོང། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ལྟོད་
 རང་གི་སེམས་གཞན་ཕན་སྦྱབ་པར་གོམས་ན། ལས་གང་དང་གང་སྦྱབ་ཀྱང་གཞོན་
 ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ལྟོད་ཀྱིས་སྦྱབ་པའི་ལས་དེ་འགྲུབ་པར་མ་གྱུར་
 བྱའང། སེམས་ནི་དུས་དང་ནུས་པ་ཀྱན་ཏུ་དགའ་བདེའི་ངང་གནས་བྱུབ། སེམས་
 འཚབ་ཅིང་སྤྲོ་སྤངས་སྤྱོད་ནས་ལྟ་ལ་ལེ་བདེའདྲང་མི་ལ་ཡི་ཆད་སོགས་རྟོག་ཏུ་འབྱུང་
 མི་སྲིད། དེ་ནི་དེད་སྐབས་ཀྱི་ངོས་ཐད་ནས་བཤད་ན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། དེ་
 འདྲ་མ་ཡིན་པར་མི་སྤྱད་སྤྱུ་ཡིན་ཡང། སྐར་སེམས་ཆེན་སྦྱོང་དཔ་ལུ་གྱ་རྒྱུད་དུ་
 འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་སྟོག་བརྟན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ། བསྟར་ཐོང་སྟོན་མ་
 དག་གི་མི་རྣམས་ཡར་ལངས་ཆེ་རྒྱས་མ་དག་ཡར་ལ་མི་ལངས་ཀ་མེད་ཡིན། དེ་
 ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་རྣམ་པ་མཐོང་མི་བྱུབ་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཆེ་མཁུག་
 འབྲས་ཇི་འདྲར་འགྱུར་ཆང་མས་བསམ་སྟོ་ཞིབ་ཏུ་ཐོངས་དང་ཤེས་སྟོའོ།

དེའི་ཕྱིར། དེད་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཆོགས་སྟེང་སྟོན་གྱི་འདུ་ཤེས་མང་པོ་ཞིག་ཁ་
 རྩོགས་བསྐྱར་བཞིན་ཡོད། སྟོབས་དང་འབྱོར་བ་རུས་པ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ངོས་



ཐང་ནས་བཤད་ན། གསོན་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རང་ཉིད་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱང་པའི་ཆེད་
 དུ་མ་ཡིན་པར་ཆེས་གཙོ་བོ་ནི། མཐའ་སྐྱོར་གྱི་མི་ལ་ཐུགས་ཁུར་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། འདི་
 བློ་གཏམ་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་ཡང་ཐུགས་ཁུར་བཤད་རེད། ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཡར་སྤོམ་
 རྒྱུ་པའི་ཆེས་ལྷུང་ལ་ཨ་རིའི་བླ་མ་བློ་མེད་བུ (Buffett) དང་ཟླེལ་ཀེ་ཆོས་ (Bill Gates)
 དགོང་གསོལ་ཞིག་སྤེལ་བ་རེད། ཉིན་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གི་མགོ་གཙོ་ཐེ་བའི་སྤྲོད་
 གུལ་ཚན་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གདན་འདྲེན་བྱས་པ་རེད། དགོང་གསོལ་སྤྲོད་མོའི་
 སྐབས། རྒྱལ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོ་དང་འབྲུ་བའི་ཨ་སྐྱོར་གངས་དུང་ཕུར་བཅུ་ཡི་རྒྱ་
 རོར་ཡོད་པའི། ཨ་རིའི་ཆེད་བཀལ་འབྱོར་ལྷན་ཀུན་ལ་རྒྱ་རོར་གྱི་ཕྱིར་ཀ དགོང་གསོལ་
 ལས་རིགས་ལ་ཞལ་འདེབས་སུ་ཕུལ་ཏེ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་འཕོད་སྐུལ་བཏང་།
 དེའི་སྐབས་འབྱོར་ལྷན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཞལ་འདེབས་བྱེད་པར་དམ་བཅས་པ་དང་
 མཉམ་དུ། ཀུན་ལ་གསལ་བསྐྱགས་བྱས་པ་རེད། དེ་ལས་གཞན་རྒྱ་ནག་གི་ས་ཆ་ལ་
 ལ་ཞིག་ཏུ་དགོང་གསོལ་གྱི་འདུ་ཤེས་བྱུང་གདུང་ལ་དུ་གཏོང་བར་མི་འདངས་ཡོད་པ་ནི།
 མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞན་ལ་རོགས་རམ་གྱི་འདུ་ཤེས་མེད་པས་རེད། གཞོད་རྒྱུན་ག་
 གེ་མོ་ཞིག་བྱུང་དུས་གཞོན་མཉེགས་སྤྱར་གྱིས་དཔུལ་བསྐྱུ་བར་བྱེད་པ་ལས། རོན་
 རྒྱུན་དེ་འདས་ཆེས་དེ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་མེད་པ་རེད། དེ་ནི་དགོང་གསོལ་ནར་མ་སོན་
 པའི་མངོན་ཏྲགས་ཤིག་རེད། ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། མི་རེ་རེའི་འགྲུལ་དུ་སེམས་
 ཁུར་བྱེད་དགོས་སའི་མི་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན་སྤྲོད་པར་སྤོམ་མི་ཐུབ་པའི་
 དཔུལ་པོ། སྤོབ་ཡོན་མེད་པར་ཡི་གེ་འདོན་མི་ཐུབ་པའི་བྱིས་པ། བདག་སྤྱོད་མེད་
 པའི་གྲོགས་མེད་ཀྱན་པོ་སོགས་ལ། ཁུ་ཅག་གིས་སྤྱིང་རྩེ་རྩེ་ཅམ་བཅངས་པར་
 བྱས་ན། སྤྱི་ཆོགས་འདི་ལ་གཞོད་རེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྲུ་མ་ཡིན་པར་ཁྱོད་



ཀྱིས་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞིས་བྱང་ལ་ཤས་དང་རིན་གོང་མཐོ་བའི་སྒྲངས་འཁོར་ལ་ཤས་
 ལ་ཡོངས་སྤྱད་པ་ཙམ་གྱིས། སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བར་ངེས་པ་ཡོད་པ་མ་རེད།
 རྒྱུད་མི་སྐྱེར་གྱི་དངོས་པོ་ཆེས་ལུན་སྲུང་ཚོགས་པར་གྱུར་ཀྱང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་
 ཤེས་མཐོར་འདེགས་བྱུང་མེད་ཆོ། འདི་འདྲའི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་རང་མགོ་རང་གཡོགས་
 ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་པས་མཐར་ཐུག་ངེས་པར་དུ་ཅ་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་འགྲོ་
 བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ན་འུ་ཚོ་མིའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ལུགས་བསམ་གཞན་
 ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པར་འཛིན་པ་དང་། གཞན་ཕན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་མཉམ་དུ་འབད་
 བ་ཅོན་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲ་མ་ཡིན་ཆོ་ལ་ཙམ་དུ་མགྱོགས་སྤྱར་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་
 འགྲོ་དགོས་ཞེས་ཇི་འདྲ་བཤད་ཀྱང་། མིས་རང་ཉིད་ཁོ་ན་བསམ་ནས་རང་ཉིད་
 འཕེལ་རྒྱས་དེ། གཞན་ལ་གཞོད་པའི་སྒྲུབ་གཞིའི་སྟེང་དུ་འཇུགས་པར་བྱས་ན། རྟོན་
 དངོས་སུ་འདི་ནི་རྗེས་ལུས་ཤིག་རེད། ད་སྐབས་ཁེ་ལས་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་སྤྱོད་
 པ་ནི་ཆེས་སྒྲག་པའི་གནས་སུ་འདུག་སྟེ། རང་ཉིད་ཀྱི་དུམ་ཁུག་ནང་དུ་སྒྲོར་མོ་མང་
 པོ་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲོར་འདི་དག་གི་ཡོངས་ཁྲངས་ཤིན་ཏུ་གཙང་དག་མ་རེད། རྒྱུ་
 རྐྱེད་སུ་རོ་ཆ་ཁེལ་མེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་མང་པོས། མི་བགྲང་གིས་མི་ལང་པ་ཞིག་ལ་
 གཞོད་པ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ཁོ་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་མཐའ་འབྲས་ཇི་འདྲ་
 ཡིན། ཀྱན་གྱིས་ཕལ་ཆེར་བསམ་སྟོབས་བྱང་བ་ཙམ་གྱིས་ཤེས་གསལ་རེད། དེའི་ཕྱིར་
 དེང་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཏ་ཅང་དགོས་ངེས་ཡིན། ཐེག་པ་
 ཆེན་པོའི་ཆོས་ནི་ཆ་རྒྱུན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྒྲོ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་། སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་པ་དེ་རེད། འདི་འདྲའི་སྒྲོ་ན་མེད་པའི་
 བསམ་སྟོན་ནི། རྒྱལ་ཁབ་གང་དང་མི་རིགས་གང་གི་ཁྲོད་དུ་རྒྱ་ཆུགས་པར་གྱུར་ན།



འོད་སྣང་ཕྱོགས་མེད་དུ་འཕྲོས་ནས། ལུན་ནག་མཐུག་པོ་ལྷག་མེད་དུ་སེལ་བར་
འགྱུར་རོ། །དེ་རིང་ཚས་ལྷན་དུ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆེ་རེས་ཀྱི་ནང་དོན་འདི་དག་ནམ་པ་
ཆོའི་ཐུགས་ལ་འཇགས་པར་བྱ།

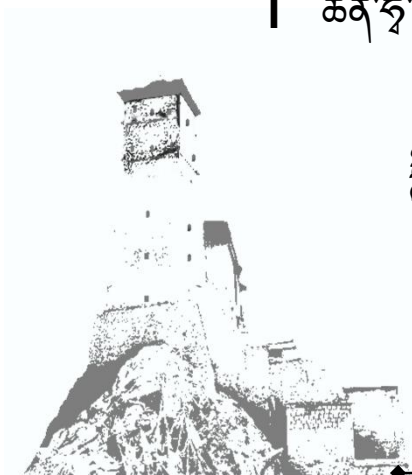
མཐུག་མཐར། ཚང་མས་ཐེག་ཆེན་གཞན་པན་གྱི་སེམས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སེམས་ཅན་
ནམས་ལ་པན་པ་སྐྱབ་པར་སྒྲོན། བཀའ་ངིན་ཆེ།

མདོ་འཛིན་པས།

ཡང་བསྐྱར་མཁན་པོ་ཚང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་ཕྱོགས་པོ་ནམ་པ་ཆེན་པོ་ཆན་ཅུལ་གྱིང་
དུ་ཕེབས་པར་བཀའ་ངིན་ཆེ། དོ་རུབ་ཀྱི་འཆད་ཁྲིད་འདི་ནས་མཐུག་ཐོགས་པ་ཡིན། ཚང་མར་བཀའ་ངིན་ཆེ།

༼དཀོན་མཆོག་ཞོར་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར༽





I ཆེན་རྒྱལ་ཆེན་ཆན་ཅལ་

སྒྲིང་གའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།

- 2 ས་གནས། ཆེན་རྒྱལ་ཆེན་ཆན་ཅལ་སྒྲིང་གི་གཏམ་བཤད།
- 2 ཏུས་ཚོད། ༡༠༡༠ལོའི་ཁྱེད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལྟེན་གྱི་མཚན་མོ།
- 2 མི་སྣ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།




༡༽ ཇི་བ། ང་ནི་ཀྱང་བཀྱན་སྡེ་བ་ཚན་ཅུལ་གླིང་གི་གསར་གཏོད་པ་ཞིག་ཡིན།
འདི་རྩ་ང་རང་ལ་ཁེ་ལས་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ངས་འདིར་འདྲི་འདོད་པ་ནི། དེང་སྐབས་
རང་བྱུང་ཁམས་ལ་མི་ཤི་གོད་ཆག་བསྐྱད་མར་བྱུང་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཉེ་དུས་ལོ་
གཅིག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ། ས་ཡོམ་དང་། ཐན་པ། རྩ་གཞོད་སོགས་བྱུང་དང་འབྱུང་
བཞིན་པ་རེད། འདི་ནི་དོན་ངོམ་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་གིས་བཟོས་པ་རེད་དམ།

༼ ལན།༽ འདི་ནི་མི་རེ་རེས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། ཉིས་
སྟོང་གཅིག་ནས་ད་བར་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་གཞོད་འཆོ། ལོ་བཅུ་འི་
ཡར་སྡོན་ལས་ལྡབ་ཉིས་འཕར་དུ་སོང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་ཚས་ལུགས་མི་སྣ་
ལ་ཚས་ལུགས་ཀྱིས་འགྲེལ་རྒྱག་སྤངས་ཡོད་པ་རེད། ཚན་ཅུལ་མི་སྣ་ཁོ་ཚོ་ལ་ཡང་



བཤད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་སྤྱི་འཇུག་ཆོས་ལུགས་ལྟར་ན། ཚང་མའི་སྤྱི་ཁྱབ་
 གྱིས་ཁས་ལེན་པ་ནི་ཉེ་དུས་ལོ་འདི་དག་གི་རིང་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས། ཐབས་ངན་མི་
 སྤྱོད་དགུ་སྤྱོད་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཏེར་རི་བཞོན་པ། རྒྱལ་ཆལ་གཙོད་པ།
 ཆོན་ཅུལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་སློག་ཆགས་མང་པོ་གསོད་པ་སོགས་གཏོར་བརྒྱལ་དང་།
 སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱིས། ལྷ་འབྲུགས་བྱེད་དང་།
 མིས་ལེ་བདེ་འབྱེད་རྒྱུ་འདད་ཅེས་ཅན་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། ད་དུང་དེང་རབས་ཀྱི་
 མིའི་ཉོན་མོངས་དང་། འདོད་ཉམ་ནི་ཉོན་རེ་བཞིན་ཇེ་ཆེར་འཁྱུར་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་
 དབང་གིས། ཕྱི་ལྷུལ་ལ་གོད་ཆག་སྒྲ་ཆོགས་བྱུང་བ་རེད། སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་
 ཀྱིས་སྤྱི་གཞི་པ་མི་དགེ་བ་བསྐྱབས་པའི་དབང་གིས། དེང་སྐབས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ལྷུལ་ལ་
 མི་བདེ་བ་སྒྲ་ཆོགས་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་རེད།

 ༡༽ ཇི་བཤ། ང་ནི་ཆེན་ཏུ་ཐོང་སྤྱང་མངའ་འོག་གི་ཁེ་ལས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཙོ་
 གཉེར་ཆོང་ར་དང་ཉོ་འཛོང་གི་སྤྱི་གཉེར་བ་གཞོན་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་དུ་བྱ་བ་བྱེད་
 བཞིན་པའི་བར་གསེང་ནས། ངས་རྒྱུན་དུ་ལས་གཞི་ལ་ལ་ཞིག་གི་ཆེད་དང་། གདོང་
 གཏད་ས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲུན་ཅོད་བྱེད་དགོས། ཐབས་བརྒྱ་རྒྱས་སྤྱོད་གིས་མགོ་
 བོ་ཚུར་འགྲུགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་འཐེན་དགོས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། འདི་ལྟར་
 བསྐྱབས་ན་ཐེག་ཆེན་དགོངས་དོན་ལ་རྒྱབ་འགལ་དུ་སྦྱར་འདུག མ་བསྐྱབས་ན་
 ཡལ་ཆེར་རྣམས་ཀྱི་ཆོད་ལེན་ཁོད་རྒྱལ་ལ་ཐོབ་དཀའ་བ་རེད། ང་ཚོ་ལྷ་བུས་
 འཇིག་རྟེན་འདི་རྩ་ཆོས་བསྐྱབ་དུས་འགལ་འདུ་འདི་འདྲ། ཇི་ལྟར་ནི་འདུམ་བྱེད་
 དགོས་པ་རེད།



༄ ལན། སྤྱིར་ནང་བ་སངས་རྒྱུས་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་ན་ཁྱིམ་པ་བ་ཡིན་ན་
འདྲ། དེ་བཞིན་བཟོ་བ། ཞིང་བ། ཚོང་བ་གང་ཡིན་ཡང་། ཐབས་ཤེས་རྒྱན་ལྟན་གྱིས་
ཁེ་སློགས་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཅིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་གསོ་རྒྱུ་འགེབས་བྱེད་པ་དེ་ནི་འོས་
འཚམས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ལས་རིགས་རེ་རེའི་དམིགས་ལུལ་དང་རང་བཞིན་
གཅིག་མཐུན་མིན་པའི་དབང་གིས། ཚོང་དོན་བསྐྱབ་ན་མགོ་སློར་གྱི་རང་བཞིན་
ཤུགས་ཆེ་བ་རེད། བརྒྱད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་ནས་གཞན་ལ་མགོ་གཡོགས་ཐབས་སུ་མི་
འཇུག་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། རྒྱན་བཤད་རྒྱ་དང་ཐ་ན་བཅོས་མའི་བྱེད་ཐབས་མང་པོ་
བཀོལ་དགོས་པ་རེད། འདི་དག་ནི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཕྱོགས་ནས་ནན་གྱིས་བཤད་ན་
བསྐྱབ་མི་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་། གཤམ་ཏེ་ངོ་མ་མི་སྐྱབ་ཐབས་མེད་ཡིན་ན།
དེ་ལ་རྒྱན་དུ་འགྱུར་བཤགས་བྱེད་དགོས་པ་རེད། ཁེ་ཐབས་ཀྱི་བར་ནས་སྤངས་པའི་
དངུལ་རེག་པ་དག་གིས་དགེ་ལས་མང་དུ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་གྱིས་
གཞན་ལ་གཞོད་སྤྲད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ཡོད་ཚད་ལ་བག་ཡོད་བྱེད་དགོས།

༄ སྤྱི་བཤུ་ ང་ནི་ཆུ་རྩལ་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ལ་ངི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་
ནི་རྒྱ་ནག་ལྟ་བུའི་ཕལ་ཆེ་བ། རང་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་འདིའི་
ནང་ནས་ཁྱེད་ཚོས། རྣམ་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློབ་ནང་བསྐྱར་ཇི་ལྟར་དར་སྤེལ་བྱེད་
དགོས།

༄ ལན། ངས་བལྟས་ན་ནང་ཚོས་དར་སྤེལ་བྱེད་པ་ལས་དབང་ལ་རག་ལས་
ཡོད་པ་རེད། ཚོས་གཞུང་ནང་གསུངས་རྒྱུར། མ་གུས་པ་ལ་ཚོས་མི་བཤད། ཅེས་
པས་གཤམ་ཏེ་མི་གཞན་དག་ལ་དངོས་གནས་དད་པ་དང་གུས་པ་མེད་ན། རང་ཚོས་



ཁོ་འི་ན་ལམ་དུ་བསྐྱལ་དགོས་པ་མ་རེད། ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གདམ་བྱ་ལ་བརྩི་བཀུར་
བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་གལ་ཏེ་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་འདྲེན་ཤིང་བྱེད་
མི་རུང་། གལ་སྲིད་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འཛེམས་ན། ང་ཆོས་དུས་ཚོད་
ཀྱིས་མི་འདད་ཚུལ་དང་བྱ་བ་ལ་བྲེལ་བ་ཡོད་པ་སོགས་སྒྲེར་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་
གཡུང་ནས། ཅི་མི་སྣམ་པར་གང་བྱུང་དུ་འདོར་མི་རུང་བར་མ་བཟད། ནང་ཆོས་དར་
སྤེལ་དང་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་རྒྱ་ནི་གཙོ་བོར་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེ། རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ནང་བསྟན་རིག་པ་ནི། འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་གང་ཡིན་ཡང་མི་རྣམས་
ལ་ཆེས་ཕན་པ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་ལ་ཕན་པ་བསྐྱབ་
ན། དེའི་ཕན་འབྲས་ནི་དཔུལ་དང་། ལས་གནས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་ལས་གོང་དུ་བཞུལ་
ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཆང་མས་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་གྱི་སྐལ་བ་དང་ལྷན་ཆེད་ཀྱི་ཀྱེད་
འག་མང་པོ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་སྦྱིད་མི་ལུག་པར་འབད་བ་བྱེད་དགོས།

༡༥། ཅེ་བཤུ་ ངས་ཆེན་ཏུ་སློབ་གླིང་ན་ཙོམ་སྤྱིག་པ་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བྱེད་
ལ་ཅེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། མདོ་སྙུད་པའི་སྙུང་འཁོར་སོགས་ཆོས་མི་སློབ་པའི་གང་
ཟག་ལ་སྦྱིན་ན། ཁོ་ཆོ་དག་འཕོ་ཡོད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་སྐབས་རེར་འཛིག་སའི་གནས་
དེ་ཙམ་མི་བཟང་། དེ་ལྟར་ན་དེ་ལ་ཉེས་པ་ཡོད་པས་ང་ཆོས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་འགྲིག་
༡༦། ལན། རྟེན་མདོ་སྙུད་པ་དང་། རྟོག་གཙོད་པ། ཟབ་མདོ་སོགས་ཆོས་དཔེ་གཞན་
ལ་སྦྱིན་ན། དེས་པར་དུ་ཕན་ཡོན་ཡོད། ཡིན་ན་འདྲེན་པས་སྤྲུགས་སྐྱོར་གྱི་ཆོས་དཔེ་
དམིགས་བསལ་འགའ་རེ་དབང་ལུང་ཐོབ་མེད་པའི་མི་ལ་སྦྱིན་མི་རུང་། མདོ་སྙུད་པ་
སོགས་མདོའི་སྐྱོར་གྱི་ཆོས་དཔེ། གལ་ཏེ་མི་གཞན་པའི་ལུས་ལ་འཆང་བ་ཡིན་ན།



ཆོས་ལ་མི་དང་པའི་མིས་སྐབས་རེར་མ་བསམ་ས་ནས་འགོམས་སོང་ནའང་། ཁྱོད་
རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་གཙང་མ་ཡིན་པས་ཁོ་ལ་འང་ཕན་པ་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། ཡིན་
ནའང་། ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སྦྱིན་པའི་སྐབས་སུ། ཁོ་ལ་གསལ་འདེབས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས།
འདི་ཉིད་མི་གཙང་བའི་གནས་ལ་འཛོག་མི་རུང་བ་དང་། བས་རྒྱུ་མཚོད་བཀྱར་
བྱས་ན་ཁྱོད་རང་ལ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཕན་པ་ཡོད་ཅེས་སྒྲ་དགོས། བྱེད་ཐབས་འདི་
འདྲ་བརྒྱད་ནས་ཁོ་རང་དམ་པའི་ཆོས་དཔེ་ལ་དག་འབྲེལ་འཛོག་རྒྱ་ནི། རེས་པར་
བྱེད་དགོས་ལ་ཕན་པའང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་། རྒྱ་རྒྱལ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་བའི་སེམས་བསྐྱེད་ཉེ་ཅང་ལས་
སྒྲ་མིས་བསྐྱབ་ཐུབ། ཡིན་ནའང་། འདི་ལྟ་བུའི་དག་སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཆེའི་རང་ཡུན་རིང་
པོ་བསྐྱེད་རྒྱ་ལག་པོ་འདུག དེའི་ཕྱིར་དུས་རྒྱུན་སེམས་བསྐྱེད་བཞེད་འགོ་དུས་ཇི་
ལྟར་བྱེད་དགོས།

ལན། །ཁྱོད་ཀྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་བསྐྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་།
།གཅིག་ཐེབས་ཚུ་ཆོགས་པས་། (壹基金会)མཛད་པ་ནང་བཞུགས་ཀྱི་གཅིག་ལ་
སེམས་གཅིག་བསྐྱེད་རྒྱ། ཡང་ན་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ལ་སེམས་གཅིག་བསྐྱེད་རྒྱ།
གལ་ཏེ་མི་ཆང་མ་དེ་འདྲ་ཡིན་སོང་ན། དག་བའི་ལས་ལ་དག་འཕྲོའི་རང་འཇུག་
པར་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་སྒྲོ་བས་ཤུགས་ཤིག་ཐོན་ཡོང་བ་རེད། རེད་དེ། ཁྱོད་ལ་
སྒྲོ་ན་ལམ་གྱི་སྒྲོ་བས་ཡག་པོ་ཡོད་ན། དུས་ཡུན་རིང་པོ་རེ་ལ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ་
དགོས། འདིས་ནང་ཆོས་དར་སྤེལ་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པས་མི་ཆང་རང་ཉིད་
ལ་འང་སྤོང་བཟང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་ངེས། དེ་འདྲ་མིན་ཆོ། མི་རེ་རེས་བྱ་བ་ཡག་པོ་




བསྐྱབ་མི་འདོད་པར་སྒྲེར་དོན་འབའ་ཞིག་གཉེར་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་མཐར་ཐུག་རྟོག་
འཛིང་ཅན་དུ་འགྱུར་འགོ་བ་རེད།

🔔 ༤༽ ཇི་བ། ང་ནི་ཆེན་ཏུ་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ཀྱིས་གསུང་
བཤད་ནང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་དགོས་པ་དང་། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་
དགོས་པའི་སྒྲོ་བ་གསུངས་བྱུང་། འདི་འདྲའི་བསམ་སྒྲོ་ནི་ནང་ཚོས་པའི་ངོས་ཐད་
ནས་བཤད་ན་དང་ལེན་བྱེད་སྒྲ་བ་རེད། ཡིན་ནའང་། རྒྱུ་དུས་སུ་དངོས་གཙོ་རིང་
ལུགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཐུངས་བའི་མི་ཡིན་ཕྱིར། འདིས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དཀའ་བ་
ཞིག་རེད། ནང་ཚོས་ནང་རྗེས་དཔག་གི་གཏན་ཚིགས་ཡོད་ནའང་ཁོ་ཚོ་ལ་འོས་
འཚམས་ཞིག་མ་རེད། བྱེད་ཀྱིས་སྤྲུལ་བའི་བའི་བྱེད་ཐབས་བཀོད་ནས། སྐྱེ་བ་ལྔ་
ཕྱི་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བཤད་འོས་འཚམས་ཞིག་གསུངས་ན་ཅི་འདྲ་རེད།

🌀 ལན། ༡༽ མི་གཞན་པའི་དད་མོས་སམ་བསམ་སྒྲོ་བ་སྦྱར་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི། དངོས་
གནས་ལས་སྒྲ་བ་ཞིག་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བྱེད་ཚོ་བྱིས་གཉོར་ཁང་དང་སློབ་
རྒྱུ་སྐབས་ཀྱི་བླ་མ་ཞིག་གི་ལྟ་སྒྲུབ་པ་ཆེ་ཞིང་། དེའི་སྐབས་ཀྱི་བག་ཆགས་ཀྱིས་རང་
ཉིད་ཀྱི་མི་ཚོ་གཅིག་ལ་ལུགས་རྒྱུ་ཐེབས་སྲིད། དེའི་སྐབས་ཀྱིས། ངའི་རེ་བ་ནི་ད་
སྐབས་ཀྱི་ཕ་མ་དང་། དགེ་ཆུན་གྱིས་ནམ་རྒྱུན་བྱིས་པར་ལས་དགེ་བ་ལས་འབྲས་
བྱ་བའི་བའལྱུང་བ། ལས་མི་དགེ་བ་ལས་འབྲས་བྱ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འལྱུང་བའི་སློབ་
གསོ་ཡོད་ལ་འཛིན་དགོས། ཁོ་ལ་རྒྱུ་དུས་ནས་བཟུང་མི་གཞི་བཟང་པོ་བྱེད་པར་
སློབ་སྦྱོར་གནང་རྒྱུ། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན། ནར་སོན་ཆེ་སྐྱེ་བ་སྦྱོར་མའི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་པར་
བ་མེད་པར། ཁོ་དེ་མ་ཐག་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་དགོས་པར་བཤད་ན། སལ་ཆེར་




དཀའ་ལམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་མིད། རེད་དེ། བྱེད་ཐབས་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།
དཔེར་ན་ཁོ་ལ་རྒྱན་ཏུ་ལས་འབྲས་སྒོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་འཆད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་
སློབ་ཆེན་པ་ཡིན་ན་ཡུང་རིགས་ཀྱིས་ཚུད་པ་རྒྱག་རྒྱ། གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་རྒྱ་མཚན་
སྟོབས་ལྡན་ཡོད་པས་ཁོ་རང་པམ་པའི་སྐབས་སུ། ཁ་ནས་ཁས་ལེན་མ་བྱུང་ན་འང་
སེམས་ལ་དངོས་གནས་སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་ཞིག་ཡོད་སོང་ན། ངས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཇི་ལྟར་སྟ་
གོན་བྱ་དགོས་པ་སོགས་ལ་བསམ་སྟོལ་གཏོང་མིད། དེའི་ཕྱིར་ངས་བསམ་ན་བྱེད་
ཐབས་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་རྒྱུད་ཏུས་སུ་ལྟ་བ་ཡང་དག་པར་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱ།
གཉིས་ནི་དངོས་གནས་ཐབས་མེད་ན་ཁོ་ལ་ཚུད་པ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བསམ་ན་
པལ་ཆེར་ཁོའི་ལོག་ལྟ་བུ་སྐྱུར་བཅོས་གཏོང་མིད།


 ལྷ་ཀྱི་བོད་པ་རྒྱུ་སྤྲོད་ཁས་གླངས་ཀྱང་། འཛོམས་འཕྲོད་དུ་གཏུག་
ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྨྱོད་ལམ་ཚད་དང་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ལག་པོ་འདུག དཔེར་ན།
ཚང་མས་ཐ་མག་འཐེན་ན་བདེ་ཐང་ལ་གཞོད་པ་ཤེས་གསལ་ཡིན་ཡང་། མང་ཆེ་
བས་ད་དུང་ཡང་འཐེན་བཞིན་ཡོད། འདི་ནི་ཤེས་པ་དང་ལག་ལེན་བར་གྱི་ཁ་ཐག་
རེད། འདི་ལས་ཇི་ལྟར་འདུལ་བར་བྱ་དགོས།

ལམ། ། གཤམ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་ཤིང་ཏུ་གཞོད་ཚབས་རང་བཞིན་ཅན་
 ཞིག་ཏུ་བསམ་ན། བག་ཆགས་གཏིང་ཟི་ལྷ་ར་མཐུག་རུང། ལས་སྒྲ་མོས་ཉི་ལྷག་
 ཟུང་མི་ཤོད། དཔེར་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་མི་བསད་པར་བྲིམས་ཆད་གཙོད་པལ་ཆེས་
 སྤངས་སྒྲག་སྒྲེ་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེ་སྤང་ཏུ་ཅང་ཆེ་རུང་མི་གསོད་མི་སྲིད་པ་དེ་འདྲ་ནང་
 བཞིན། ཁྱོད་ཀྱིས་དངོས་གནས་སྒྲེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་ཤིང། སྟོག་བཅད་ན་




ངེས་པར་དུ་དཔལ་བར་སྐྱེ་བ་གོ་ན། རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཇ་དྲག་ཡིན་རུང་། གང་
བྱུང་གིས་སློག་གཙོན་པ་དང་མི་དག་བའི་ལས་བསྐྱབ་མི་ཡོད། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་
གནད་འགག་ནི་ཁྱེད་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ལ་བཟུང་གོས། གལ་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་
སློ་ནས་མི་དག་བའི་ལས་རྒྱུ་དུ་སྐྱབ་ཀྱང་། ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་ངེས་པར་
ཡོད་ན་ཤེས་བཞིན་དུ་མི་དག་བ་བསགས་མི་སྲིད།


 རྟེན་འཁུག་ཀྱི་དུས་ལ་ཁང་གི་ལས་བཅོ་བ་ཞིག་ཡིན། བྱ་བའི་སྐབས་སུ་
མཆོམས་རེར་ཁ་ལེན་དོ་བསྐྱུང་འགའ་རེ་བྱེད་དགོས། མགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་དམིགས་
འཇུགས་གསལ་བྱ་བྱེད་ཀྱིས་འགན་ཁུར་བེད་ན། གལ་ཏེ་མ་བསྐྱབས་ན། མགོ་ཁྲིད་
ཀྱི་དགོངས་པར་འགལ་བར་མ་ཟད་སློན་བཞེད་ཀྱང་རག་སྲིད་པ་རེད། བསྐྱབས་ན་
ཐད་ཀར་སློག་གཙོན་གྱི་སྤྲིག་ལས་བཅོས་པ་རེད། མི་ལ་ལས་བཤད་ན་གལ་ཏེ་
གསོད་སེམས་མེད་ན་འགྱུར་བཤགས་བྱས་ཆོག་ཟེར། ཡིན་ནའང་། ངས་རྒྱུ་དུ་
སློག་བཅད། ཡང་འགྱུར་བཤགས་བྱས་ན་གོམས་སློལ་རན་པ་ཞིག་ཀྱང་ལོ་བས་
འགོ་བ་རེད། ཁྱེད་ལ་འདྲི་རྒྱ་ནི་གནས་ཚུལ་འདྲི་འདྲི་འོག་ནས་ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་
དགོས་པ་རེད།

 ལན། རྟེན་གནས་ཚུལ་འདྲི་འདྲི་རིགས་དང་འཕྲད་ན། ཡང་ན་རང་ཉིད་ལས་
ཁུངས་ལས་འབྱུང་དགོས། ཡང་ན་དོན་དེ་བསྐྱབ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་དམིགས་
འཇུགས་བསལ་བར་བྱས་ན་ཉེས་པ་ངེས་པར་དུ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་
རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཆེ་སློག་ཁྱེད་ཀྱིས་བཀའ་ཕབ་ནས་འཕྲོགས་སོང་བ་རེད། དུས་རྒྱུ་ན།
འདྲི་ལྟར་གོམས་ལོ་བས་རང་བཞིན་ཅན་གྱིས་འགྱུར་བཤགས་བྱས་ན་ཡང་དངོས་




གནས་ཡག་པོ་མ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་། འཁྱོད་བཤགས་བྱས་མ་བྱས་གཉིས་བསྐྱར་
ན། འཁྱོད་བཤགས་བྱས་ན་བཟང་། དེ་མ་གཏོགས་པལ་ཆེར་བྱེད་ཐབས་གཞན་
ཞིག་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།


 ༩༽ ཇི་བ། ངས་རྒྱུན་དུ་མཐའ་སྐྱོར་གྱི་མི་ལ་བྱ་བར་དཀའ་ཁག་འཕྲད་པའི་
སྐབས། སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཀུན་ལ་བྱིན་ལྡབས་དང་། སྐབས་
འཇུག་ལུ་བར་སྐྱལ་སློང་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཁོ་ཚོས་སྣ་དགོད་རྒྱག་བཞིན།
གལ་ཏེ་དོན་དག་ལེགས་ལམ་དུ་སོང་ན། ཁྱོད་ཚོས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་
སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་ལྡབས་རེད་ཟེར། གལ་ཏེ་ལེགས་འབྱུང་མ་བྱུང་ཆེ་ང་
ལ་ཆེ་རབས་སྡོན་མར་བསགས་པའི་ལས་རེད་ཟེར། ཁྱོད་ཚོའི་ནང་བསྟན་ནི་འདི་ལྟ་
བུ་རེད། ཅི་ཞིག་བཤད་ན། ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་ན་ངོག་ཉིས་ཡོད། དེ་ལ་ངས་འགྲེལ་
བཤད་ཇི་ལྟར་རྒྱག་དགོས་མི་ཤེས།


 ལན། ། སྤྱིར་བཏགས་ཏེ་ཅང་སྤྲོ་མོ་ཞིག་རེད། ང་ཚོ་འཇིག་རྟེན་ནང་དུ་ཡང་དེ་
འདྲ་རེད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་འོར་འཁྱུལ་བཟོས་ན། བྱི་མིས་འབྲེལ་བ་བཟུང་
ནས་མགོ་ཁྲིད་བཅའ་ཏེ། ཁོ་སློད་གྲོལ་གཏོང་བྱུང་སོང་ན་མགོ་ཁྲིད་ཀྱི་བྱས་ཇེས་
རེད་ཅེས་ལབ། ཡིན་ནའང་། གཏན་ནས་ཐབས་མེད་པར་མགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་ཀྱང་རོགས་
རྒྱག་མ་བྱུང་ན་ཁོའི་ཉེས་པ་ཆེས་ལྗེ་བ་རེད་བསམ། དེ་བས་དཔེ་འདིས། སངས་
རྒྱས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་ལྡབས་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་
བུ། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚོས་གཞུང་ན་ཡང་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་
ལས་འབྲེལ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་འགའ་ཤས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱག་གིས་ཀྱང་སྐྱོབ་




དཀའ་བ་རེད། དེའི་ཕྱིར་འདི་ནི་ནང་བསྟན་གྱི་སྒྲིན་ཆ་མ་རེད།

 ༡༠༽ ཇི་བ། མི་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲ་མ་ལ་ཤས་ལ་མཇལ་སྐབས་འབུལ་བ་
བྱས། རྗེས་སུ་སྒྲ་མས་སྒྲོར་དེ་དག་ཁྱེར་ནས་མགོན་བླང་བསྐྱུན་པ་སོགས་གོ་བར་
འདུག གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་རྗེས་ནས་ཡང་བསྐྱར་སྒྲ་མ་དེ་ལ་མཇལ་དུས་ཡང་
མཆོད་འབུལ་བྱེད་དགོས་སམ།

 ལན། ། སྒྲ་མ་དེ་དག་གིས་མགོན་བླང་སོགས་བརྒྱབ་ནས་ཐོབ་པའི་སྒྲོར་མོ་
དགོ་ལས་ཀྱི་ཐད་ལ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་སོགས། གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཕྱངས་ཀྱང་
གསལ་བོ་ཤེས་ཀྱི་མེད། གལ་ཏེ་དགོ་ལས་ཀྱི་ཐད་ལ་གཏོང་གི་མེད་ན། ཐེངས་རྗེས་
མར་ཡང་། སྒྲ་མ་ལ་ཡག་ཐོག་ཡག་བརྟེན་དགོས་མིན་དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་དོན་དག་
ཅིག་རེད། འདད་རྒྱུ་དགོས། རང་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས།

 ༡༡༽ ཇི་བ། ངན་ཕྱི་ལག་གཉིས་པའི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ལ་འདྲི་རྒྱུ་འི་
དོན་དག་ནི། ད་སྐབས་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གོང་ཁྱེར་ཆེན་མོའི་མི་ལ་ཕོ་མོའི་བརྟེན་དུངས་ཀྱི་
འཛིན་པ་ཉ་ཅང་ཆེ། བརྟེན་དུངས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་སྤྱག་བསྐྱུལ་ཆད་མེད་མེད་པའི་
ན་གཞོན་ཡང་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདུག གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོར་སྤྲོད་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་
བཤད་ན། བརྟེན་འཛིན་(情執)ཀྱི་གཉེན་པོར་འགོ་བར་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་། ཁོ་
ཚོས་དང་ལེན་བྱེད་དཀའ། དེས་ན་ང་ཚོས་མི་འདི་དག་ལ་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་
བཀོད་ན་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ།

 ལན། ། བརྟེན་འཛིན་གྱི་གནད་དོན་དངོས་གནས་རྒྱ་ཡུལ་ན་ཆབས་ཆེན་རེད།



ང་ལྟོ་ཆད་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་དག་ལ་སོང་ཅིང་། བརྒྱུད་ནས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན།
དེ་རུ་བཅུ་དྲུངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་སློག་གཙོ་མཁན་མང་པོ་མི་འདུག། ང་ཆོའི་བོད་
ཡུལ་ལ་མཆོན་ན། ཉ་ལམ་གོ་ཚུང་ཡོད་པ་མ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་དེ་ནི་ཆོས་ལ་དད་
མོས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་རྒྱུ་རེད། སེམས་ཆེར་དེ་འདྲ་ཆོར་མ་ཅིང་། བཅུ་
འཛིན་གྱི་གཉེན་པོའི་ཐད་ལ། སྤྱིར་སྤྱོད་ཉིད་རྒྱུང་པ་མ་རེད། རང་ཆོས་ཀྱི་མི་རྟག་
པའི་ལྟ་བུ་དང་ཡང་ན་འདུས་མཐའ་བྲལ་བ། རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་འཛོམས་པ་སོགས། ཁོ་ཆོ་
ལ་གནས་ལུགས་ཀྱིས་བཤད་བྱུང་ན་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ལས་
འབྲེལ་མེད་པ་དག་ལ་ང་ཆོས་བྱ་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། སེམས་ཆེར་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་ཕ་
མའི་སློབ་གསོ། བརྟན་འཕུལ། འཕྲིན་སྦྱོར་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་འབྲལ་སྟོན་ལ་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། མི་རྣམས་རྒྱུང་དུས་ནས་བཅུ་འཛིན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཉ་ཅང་
འཛིན་པ་ཆེ། དེའི་ཕྱིར་དེང་སྐབས་བཅུ་དྲུངས་ཀྱི་ཆེད་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་།
རང་སློག་གཙོ་མཁན་པ་ནི་ཉ་ཅང་མང་། བྱེད་ཐབས་ཞིབ་མོ་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་སྟོན་ནས་
ཐག་གཙོ་དགོས་པ་ངོ་མ་དོན་གཞན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།

🔔 ༡༩༽ ཇི་ལ། རྒྱུད་ཀྱིས་གོང་དུ་གསུངས་པའི་བོད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལུས་
བྱུངས་གསུང་བའི་ལྟ་བུ། དེའི་ནང་ནས་གསུངས་པའི་དབུགས་སྟོམས་པ། ཡི་གེ་སྟོམ་
པ་སོགས་ལ་ཞིབ་པར་བྱེད་ཐབས་ཡོད་པ་ཨེ་རེད། ང་ཆོའི་བླ་བརྒྱུད་རྣམས་ལ་བཀའ་
ཚུལ་གང་དག་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུད་ཀྱིས་འོས་སྦྱོར་ཞིག་བྱས་ན་ཆོག་གམ།

🌀 ལན། ༡༽ རྒྱུགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསའི་ནང་ན་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད།
ཁྱོད་ཆོར་དབང་ལུང་ཐོབ་ཡོད་ན། རྒྱུ་འཕུལ་བྱ་བ་ཆེན་མོའི་བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྐབས་



དང་། གྲྭ་མ་ཡང་ཉིག་སེམས་ངོ་མཚུབ་བཙུགས་སོགས་ཀྱི་ནང་ན་ཡང་ཐུན་མིན་གྱི་གདམས་ངག་ཡོད་པ་རེད།

🔔 ༡༣ ་ ཇི་བཤུ་ ང་ནི་ལས་ཁུངས་ཤིག་གི་ནང་ལ་མ་དདུལ་འཛིག་མཁན་ཡིན།
ནམ་རྒྱུན་ལས་རོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་འདི་བཞིན་འདུག། ཁྱོད་ཚོ་ནང་
བསྟན་པས་འགོ་བ་རིགས་དུག་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིས་འདུག། དེས་ན་བདེན་
དཔང་གང་ཞིག་གིས་དཔུལ་བ་ཡོད་པ་སྟོན་ཐུབ་ཟེར། དེ་ལ་ངས་ལན་ཇི་ལྟར་རྒྱག་
དགོས་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག། ཁྱེད་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་གནང་རོགས།

🌀 ལན། ༡ ་ དཔུལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ། རྒྱ་མཚན་དང་པོ་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དག་
གིས་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་བདེན་དཔང་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། མི་འགའ་ཤས་ཤིག་སྟོན་དཔུལ་
བ་ལ་དངོས་སུ་འགོ་ཁྱོད་བར་མ་ཟད། དཔུལ་ཁམས་འགྲིམས་པའི་ཟིན་ཐོ་སོགས་
ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཡང་ཡོད། མི་ཁ་ཅིག་གིས་སྐྱེ་བ་ཕྱིར་དུ་ལ་བརྟེན་ནས། སྟོན་དཔུལ་པའི་
ནང་གི་ཁྱོད་ཚོར་ཡང་བཤད་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ་ནི་ནང་ཚོས་ལས་གསུང་པའི་
བསྐྱེ་མེད་དོན་རྗེས་ཀྱི་དག་རེད། ནང་གཞུང་ནང་ན་འོས་འཚམས་མེད་ས་ཡོད་ན། ང་
ཚོས་དཔུལ་བ་ཁས་མ་གྲངས་ཀྱང་ཆོག། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་བར་ཚན་རིག་པ་དང་།
མཁས་པ་སྐྱུ་ཡིན་རུང་འདི་ལ་སུན་འབྱེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན་ནང་
གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་དུད་འགོའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱུག་
སོགས་བཤད་པ་ལ་ཡང་ཁོར་འཁྲུལ་སྐྱེ་ཙམ་མེད་པ་དང་། མངོན་སུམ་བདེན་དོན་
འཁྲུལ་མེད་དུ་ཡོད་པ་རེད། རིགས་པ་དེས་འགྲེས་ཏེ་དཔུལ་བ་ཡོད་པའང་ཤེས་
ཐུབ། ད་སྐབས་མིས་རྒྱུ་དུ་བཤད་པ་ནི་གལ་ཏེ་ངོ་མའི་དཔུལ་བ་ཡོད་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་



ངལ་སྟོན་དང་ཟེར། སྤྱིར་ནང་གཞུང་ནས། དཔུལ་བ་ནི་ང་ཚོའི་ཆུ་བྱར་མིག་གིས་
མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་གསུངས་མེད་ཀྱང་། ཁྱོད་ཀྱིས་མི་དགེ་བའི་ལས་བསྐྱབས་པ་
ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་སྤྱད་བསྐྱུ་བ་དེའི་ནང་དུ་ལྷུང་འགོ་བ་རེད། དཔེར་ན། འཇིག་རྟེན་
གྱི་མི་སྟོན་འགོ་མ་མེད་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ། ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་གིས་འཚོལ་
ཞིབ་ཐིག་ལེན་བརྒྱད་ནས་ཁོ་གཞིར་བྱུང་བ་ཤེས་སོང་ན། གཞན་དག་གནས་
སྐབས་སུ་ཡིད་མི་ཆེས་བྱུང་། ཚན་ཅུལ་དར་ནས་ཚད་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱོད་བསྐྱུ་
སྐབས། ཁོ་ཚོས་མངོན་སུམ་མིག་གིས་དེ་དག་ཡོད་པར་མཐོང་བྱུང་། སངས་རྒྱས་
ཀྱིས་གསུངས་པའི་དཔུལ་བ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་སམ་རྒྱུ་མཚན་དེ་དང་འབྲེལ།

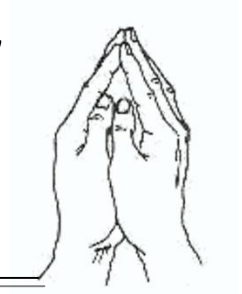
མདོ་འཛིན་པའི་མཇུག་གཏམ།

ཚང་མར་བྱགས་རྗེ་ཆེ། མཁན་པོ་བསོད་དར་རྒྱས་ལགས་ནི་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་རེད་ལ། ཉ་ཅང་མཁུན་རྒྱ་ཆེ་
བའི་དམ་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེ་རིང་ང་ཚོ་ལ་ཁ་བྱང་སྤྱོད་མོ་ཞིག་བསྟན་ནས། བོད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་ལུས་བྱུངས་
གསེབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་མཁན་པོ་ཚང་གིས། གཏིང་ཟབ་ས་ནས་སྐད་ཆ་སྤྱོད་མོ་ཞིག་གི་སྟོན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་
གཏམ་བཤད་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་བྱུང་། ང་ཚོས་ཀྱང་མ་འོངས་པར་ཡང་བསྐྱར་མཁན་པོ་ཚང་གིས་ཉ་ཅང་གཏིང་
ཟབ་ཀྱི་ནང་ཚོས་བཀའ་སློབ་ལ་མཉམ་ན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོང་བར་རེ་སྤྲུག་བྱེད། མཇུག་མཐུར། ང་ཚོས་སྟོ་སེམས་
འཁོལ་བའི་ཐལ་མོ་དེ་བསྐྱུས་ཡང་བསྐྱར་མཁན་པོ་ཚང་ལ་བྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ། དེ་དང་མཉམ་དུ་གོགས་པོ་རྣམས་
ཆེན་ཉ་ཚན་ཅུལ་གྱི་དགར་ཕེབས་པར་བཀའ་དྲིན་ཆེ། དེ་རིང་གི་བཞུགས་མོལ་དགོང་ཚོགས་འདི་ནས་མཇུག་
རྗེགས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ཡང་ཚང་མར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྟ་བུ་ཡིན། །

༼དཀོན་མཆོག་ཞོར་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར༽༽



༄།དད་མོས་དང་མི་ཚོ།



- 2 ས་གནས། དེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་ཆོས་ལུགས་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།
- 2 ཏུས་ཚོད། ༢༠༡༠ལོའི་ཟླ༤པའི་ཆོས་ལུགས་ཁྱིན་ཀྱི་ཕྱི་ངོར།
- 2 མི་སྒྲ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།



དགོ་ཀླན་རྣམ་པ་དང་སློབ་གྲོགས་རྣམ་པ།

ཕྱི་ངོ་བཟང་། དེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གྱི་བསམ་གཏན་རིག་པའི་ཆན་ཁག་དང་། མོ་
 སློབ་ཆན་ཁག གསོ་བ་རིག་པའི་ཆན་ཁག་སོགས་ཆོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་དགོ་
 སློབ་དག་དང་མཉམ་དུ། བསམ་སློབ་བརྗེ་རེས་བྱ་རྒྱུ་དགའ་སློབ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་བུ་དང་། ང་
 ཆོ་གནས་འདིར་ལྷན་འཛུལ་བྱུང་བ་ནི་ལས་དབང་ཞིག་རེད། ཅུང་ཟབ་ས་ནས་
 བཤད་ན་སྡོན་བསགས་ཀྱི་ལས་སློན་ཞིག་ཀྱང་རེད། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་
 རང་བཞིན། གཤམ་ཏེ་རྒྱ་དང་རྒྱུ་སྡོན་ཆོགས་མ་འཛོམས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྲུབ་
 ཐབས་མེད། དེར་བརྟེན། ང་ཆོ་འདི་ནས་མཉམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོད་དང་། འབྲེལ་
 བ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཡང་རང་རེ་ཆོ་འདི་བར་གྱི་ལས་སྐྱེལ་ཞིག་རེད། དེ་རིང་ཆང་མར་འཆད་
 ཟིན་བྱ་རྒྱུ་ནི་དད་མོས་དང་མི་ཚོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། འོ་ན་དད་མོས་ཞེས་པ་གང་ཡིན་



ཞེན། མདོར་བསྐྱུས་ཏེ་བཤད་ན་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལམ། ཆོས་ལུགས་ཤིག་གམ།
 དམིགས་བསལ་གྱི་དགའ་ཕྱོགས་ཞིག་ལ་རང་གིས་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་དང་
 མིག་ལྟོས་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། དེར་དབྱེ་ན་དངོས་པོའི་དད་མོས་དང་། མི་ཆོས་དད་མོས།
 ཆོས་ལུགས་དད་མོས་སོགས་སྒྲ་མང་ཡང་། ཡང་དག་པའི་དད་མོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་
 མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་ཡང་དག་པའི་དད་མོས་དེ་ཡོད་ན། མི་རྒྱལ་ས་
 ལ་དག་ཅོད་སྨྱོད་པ་དང་བསམ་སྒྲོ་ཡང་དག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མིན་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་
 ཉེས་སྦྱོན་དང་འགལ་འདྲེ་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ན། དེ་དུས་ཀྱི་སྐབས་
 འདིར་དད་མོས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱུར་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དང་པོ། དད་མོས་དང་ཚོངས་དད་ཀྱི་ཁྱད་པར།

དད་མོས་ལ་རིགས་མང་ཡང་རང་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། དེ་རིང་གཙོ་
 བོ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དད་མོས་དེ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་དེས་ལྟར་འཇམ་གླིང་འདིར་ཆོས་ལུགས་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། ཆོས་ལུགས་
 སོ་སོ་ལ་བསྟན་དོན་ཡང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་ལ་དད་མོས་
 ཡོད་ན་དེ་ལ་རྗེས་དཔག་གི་ཤེས་རབ་རེ་དགོས་པ་རེད། དེང་སང་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་དད་
 མོས་དེ་ཚོངས་དད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སོང་ནས། ཁོ་ཚོ་དགོན་པ་ཞིག་ཏུ་སྤོབས་པ་འཕམ། སྤྱི་
 མ་ཞིག་དང་མཇུག་བཤམ། ཡང་ན་དགེ་འདུན་པའི་འདུས་སྡེ་ཞིག་དང་འཕྲད་དུས་
 སེམས་ལ་ལྷིང་འཇགས་དང་དགའ་བ་དེ་ཐོབ་པ་དེ། རང་གི་དད་མོས་ལ་ངོས་འཛིན་



གྱིན་ཡོད། དད་མོས་འདི་འདི་རིགས་ནི། ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱར་སྤྲོ་
བས་རྒྱུས་དཔག་གི་དད་མོས་མིན། འོ་ན་དད་མོས་གང་དེ་བརྟན་པ་ཡིན་ཞེ་ན།
དཔེར་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སངས་རྒྱུས་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་གསུམ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་དེ་
ལ། སློ་བློས་ཀྱི་རྩལ་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་དང་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་ནས། ཁམས་གསུམ་
ན་ཆེས་ལྷབས་ཆེ་བ་ནི། སངས་རྒྱུས་དང་དེས་བསྟན་པའི་དམ་ཚོས་ཡིན་པར་རྟོགས་
པ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་ཆེས་ནི། ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་དང་རག་གིས་བཤད་པ་
ཙམ་མ་ཡིན་པར། རང་སེམས་ཀྱི་གཏིང་རྩམ་ན་ཡོད་ཅིང། དེ་ལ་ཕྱིར་མི་ལྟོག་པའི་
དད་མོས་ཟེར། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམ་པས། འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་ཆེས་ལ་
རེ་སྟེགས་བྱེད་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་རང་གི་དད་མོས་དེ་སྤྲོ་ཚོངས་ཙན་
དང་ཚོངས་དང་དུ་སོང་ནས། རམ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོ་མི་འབབ་པའི་དོན་རྒྱུ་དང་
འཕྲད་ཆེ་རང་གི་དད་མོས་རྟེན་ལ་དད་ཡོག་སྟེ་སྤྱིད། དེར་བརྟེན། རང་གི་རིག་པ་
དང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ལས་བྱུང་བའི་དད་མོས་ལ་རང་ཉིད་བརྟེན་འོས་པ་ཞིག་
ཡིན། རང་རང་གི་དོས་ནས་བཤད་ན། ལོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་ལས་ཀ་
གཉེར་བ་དང་མཉམ་དུ། གཞན་ལ་ནང་ཚོས་འཆད་ཁྲིད་བྱས་པ་ཡིན། གོ་རིམ་
འདི་འདྲི་ཁྲོད་ནས་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ནི་ཉ་ཅང་གཙོ་ཆེ་བ་ཤེས་བྱུང་། དེར་དུས་ཀྱི་སྤྱི་
ཚོགས་འདི་ནི་སྤྲོ་སྤྲོ་གསུམ་དང་རྒྱ་མོར་རྒྱུང་ལ་འབད་འབྱུངས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པ་དང་། དཔེར་ན་གྲུག་སྐར་ (球星) དང་གྲུག་སྐར་ (明星) དག་ལ་མི་
ཁྲི་སྟོང་མང་པོས་ཡིད་སྟོན་དང་འཚོལ་སྟེག་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟར་རེ་སྟོན་དང་
འཚོལ་སྟེག་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། རང་ཉིད་གྲུག་སྐར་དུ་འགྱུར་འདོད་པ་
མིན་པར་གྲུག་སྐར་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་རེ་གཉིས་བཤད་པ་དང་། མཉམ་དུ་པར་



རེ་ལེན་རྒྱ་ཙམ་རེད། འདི་དག་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་ན་དོན་སྙིང་ཅི་ཡང་མི་
 འདུག ཁོ་ཆོས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་མ་ཤེས་པར་ཅི་དྲན་འདི་དྲན་མེད་པར་འཆོལ་
 སྟེག་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་ཐང་། མདོར་ན་སྟོད་པ་འདི་རིགས་ནི་ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་
 དད་མོས་ཡིན། ཁྱོད་ཆོ་ཆང་མས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་ནང་དུ་རིག་ཚན་དང་དངོས་
 ཚན་སོགས། རིག་གཞུང་མང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་རིག་པ་ནི་མུར་ཅན་རྒྱར་
 རྒྱུ་ཡིན་རྒྱ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ནི། དང་པོ་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་ལ་ཉན་
 དགོས་པ་དང་དེ་ནས་ཤེས་རྟོགས་དང་། བསམ་གཞིག་ཞིབ་དཔྱད་བྱས་ཆོ་མཇུག་
 མཐར་འཇུག་ལ་ཤེས་རིག་གི་ཁོར་ལུག་ལེགས་པོ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་བ་རེད། དེ་ནི་
 ནང་བསྟན་གྱི་ཐོས་བསམ་སྒོ་མ་གསུམ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན། ཁྱོད་ཆོར་འདི་
 འདྲའི་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ཡོད་དུས། རང་ཉིད་ཀྱི་དད་མོས་དེ་ལ་བརྟག་དཔྱད་
 ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་མོངས་དད་མིན་པར་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་བསྟེན་ཐུབ་ན། ཁྱོད་
 རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་གང་ལ་མཚན་ནས་བཤད་ནའང་། ཡར་རྒྱས་
 དང་མདུན་བསྟོད་ཀྱི་སྒྲུལ་ཤུགས་སུ་འགྱུར་ངེས།

གཉིས་པ། ཆོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།

༡ ཆོས་ལུགས་མེད་པའི་ཚན་རིག་ནི་ཞ་བོ་ཡིན།

ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་ཡིན་ནས་བཟུང་ཆོས་ལུགས་ལ་སྟོབ་སྟོབ་དང་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཨེ་དཔྱིན་སུ་ཐན་གྱིས་ཆོས་ལུགས་མེད་པའི་



ཚན་རིག་ནི་ཞ་བོ་དང་། ཚན་རིག་མེད་པའི་ཚོས་ལུགས་ནི་ལོང་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད་
 མྱོང་བ་རེད། སྐད་ཆ་འདི་ལ་འགྲེལ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ངས་བསམས་ན།
 ཚོག་གོང་མ་ནི་ཚན་རྩལ་ལས་བྱུང་བའི་གསར་གཏོད་དང་། གསར་རྟེན་འདི་དག་ལ་
 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚུགས་སྟོན་མེད་ན། ཚན་རྩལ་དེ་ཉིད་མོངས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་
 ཡིན་སྟེ། རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། སངས་རྒྱལ་ཚོས་ལུགས་དང་། རུ་ལུགས་དེ་
 བཞིན་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་སོགས། ཚོས་ལུགས་ཚང་མར་ལེགས་པའི་ཚུགས་རེ་
 ཡོད་པས་ཡིན། གལ་ཏེ་ཚན་རིག་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚུབ་སྟོན་མེད་པར་གང་བྱུང་
 ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་སོང་ན། མཚུག་མཐར་མི་དེ་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་
 པའི་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

དེར་བརྟེན། དེང་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་དང་། ལུང་པར་དུ་ཚན་རིག་ལས་ཀའི་
 མི་སྣ་ཚང་མས། ཚོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་མེད་ཏུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།
 གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཡང་དག་པའི་དད་མོས་མེད་པར། གང་བྱུང་དུ་དཔལ་འབྱོར་འཚོལ་
 སྟེག་བྱས་ན། སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཉི་མེད་གི་ལས་དོན་དང་རྒྱ་དངོས། སྟན་ལྷགས། གོ་
 གནས་སོགས་འཛོམས་སྤྱིད་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ཁྱེད་ལ་བདེ་སྤྱིད་སྟེར་རུས་པའི་
 དེས་པ་མེད། དེང་སྐབས་སློབ་ཁྱེད་ཆེན་མོའི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་རང་སྟོག་བཅད་སོང་།
 ཁེ་ལས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟོག་ཁང་ནས་མཚོངས་སོང་། དཔུ་ཁྱིད་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་
 དུག་འཐུང་སོང་ཞེས་པ་སོགས་སྟོན་ཅིས་མང་པོ་འདུག ལོ་འདི་ཚོ་དང་སྟོན་གྱི་ལོ་
 བཅུ་ཡས་མས་བསྐྱར་ན། མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་མཚོན་གངས་ཇེ་ཉུང་ཡིན་པ་དང་།
 རང་སྟོག་གཅོད་པའི་ཚད་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མི་རྣམས་ཀྱི་
 དད་མོས་ལོག་ལམ་དུ་སོང་ནས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱང་སྟོབ་ཅམ་ལས། གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་



ལ་བརྩེ་མཐོང་མི་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆམ་མཐུན་ལའང་སེམས་ཁུར་མི་
བྱེད་པས་སོ།།

དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ། ཕྱི་རོལ་གྱི་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་འཁེལ་ནས་མིག་མདུན་དུ་ཁ་ཁ་
རིག་རིག་ཅི་ཙམ་སྒྲུབ་ཡང་ནང་སེམས་ནི་ནམ་ཡང་སྒྲུབ་སྐྱེ་ག་དང་། རེ་དོགས།
སྤྱུག་བསྐལ་འབའ་ཞིག་ལ་སྦྱོད་པ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་ཡང་དག་པའི་དད་མོས་རེ་དགོས་ངེས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་ཆོ་དངོས་
པོའི་དཔལ་ཡོན་ཇི་ལྟར་འཁེལ་ནའང་། མི་ཆོས་སྦྱོད་ལམ་དེ་མར་འགྲིབ་འགྲོ་བ་
དང་། དེ་ལྟར་ན་རིམ་གྱིས་མིའི་རིགས་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དོ།།

དུས་རྒྱུན་ང་རང་ཁེར་རྒྱུང་ངམ། ཡང་ན་མི་གཞན་ལ་འབྲེལ་འབྲིས་བྱེད་པའི་གོ་
རིམ་ཁོད་དུ། དད་པའི་པན་ཡོན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་པར་དུ་དེད་སྐབས་
ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆ་མཚན་ན། རང་རྒྱུད་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རེ་སྐྱེས་ན་དོན་
སྤྲིང་ཆེན་པོ་འདུག གལ་ཏེ་མི་ཆོ་འདིར་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབྲེལ་བ་ཙམ་ཡང་འཛིག་
མ་ཐུབ་པར་འཛིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་སོང་ན། རྒྱུ་མཚན་འགྲམ་དུ་སྐྱོམ་ནས་ཤི་བ་
བཞིན་ཏེ་ཅང་ཡིད་ཡངས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དང་དུས་ཀྱི་མི་ཚང་མས། ནམ་རྒྱུན་
བྲེལ་བྲེལ་འཛུབ་འཛུབ་གྱིས་འཆོལ་སྟེག་བྱས་བྱས་མཐར་ཅི་ཡང་ཐོབ་མེད་ཅིང་།
ལག་སྟོང་དུ་འགྲོད་གཏུང་བྱེད་བཞིན་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ནི། ང་
ཆོའི་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་དུ་ལྟར་ཡོད་པ་རེད། ཆང་མས་དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཉི་
ཆོ་བ་ཙམ་ལ་མགོ་མི་འཁོར་བར། མིག་རྒྱུང་རིང་པོས་འགྲམ་རྒྱ་དང་བྲལ་བའི་དེ་བཞིན་
གཤེགས་པའི་སྤྱིང་ཇེ་དང་ཤེས་རབ་ལ་བརྩོན་པའི་རེ་བ་ཡོད།



ནང་བསྟན་གྱི་ཤེས་རབ་དང་སྤྲིང་ཇེ་ནི། ཆོས་ལུགས་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་
འཕགས་པ་རེད། ཆོས་ལུགས་གཞན་དག་གིས་ཀྱང་མིའི་རིགས་ལ་བྱེད་ཀྱིས་རེས་
ཅན་འདོན་བཞིན་ཡོད། ཁྱད་པར་དུ་ཨ་རི་ལྗ་ཤུའི་རུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཆོ་ལ་
མཆོན་ན། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་མཛུབ་སྟོན་གྱིས་མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་མང་པོ་
བསལ་ནས། སེམས་ལ་སློབ་གསོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁས་མི་ལེན་ཐབས་
མེད་པ་ཞིག་ནི། ཆོས་ལུགས་ལ་ཤས་ཤིག་གི་བསྟན་དོན་ནི། མིའི་རིགས་སྤངས་སྤྱོད་
དར་སྤེལ་ཙམ་ལས། གཞན་སེམས་ཅན་དག་ལ་སྤངས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པ་འདི་ནི།
སྤྲིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་བྱབ་རྒྱས་འདར་མེད་པས་རེད། འོ་ན། རྒྱ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་སྦྱང་བྱེད་དགོས་ཤེ་ན། སེམས་ཅན་ཆང་མའི་ཆོ་
སྤྱག་ནི་ངཆོ་མིའི་རིགས་དང་འབྲ་བར་རིན་ཐང་ཅན་ཡིན་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་ཁོ་
ཆོ་ཡང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་ཤ་སྤྱག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། སྤྱོད་
འཇུག་ལས། སྤྱག་བསྐལ་འདོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ལ་
མཛོན་པར་རྒྱུག །བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཏི་མུག་པས། །རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་
འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སེམས་ཅན་འདི་ཆོ་གཏི་མུག་དང་མ་རིག་པའི་
དབང་དུ་སོང་ནས། རང་གི་སྤྱག་བསྐལ་འདོར་འདོད་ཀྱང་དེའི་རྒྱ་སྤྱབ་མི་ཤེས་པས།
སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱར་འཁྱར་བ་དང་། བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱང་རང་གི་བདེ་བ་དེད་ག་
ལྟར་འཛོམས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་དེད་དུས་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། ཕྱིས་
འབྱུང་གི་སློབ་གསོ་དང་། འཆོ་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་གྱིས་བདེ་སྤྱོད་འཆོལ་སྤྱེག་གི་རྒྱ་



ཆེན་ཅ་བ་ནས་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག འདིར་བཞུགས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་ནམ་པ།
 བྱེད་ཆོས་འབད་བཅོན་གྱིས། ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ཁག་རབས་དང་རིམ་པ་བརྒྱད་ནས།
 བདེ་སྐྱེད་དང་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དུ་རྒྱགས་འཕྲོད་པ་རེད། དེས་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་
 བཞག་ཕྱོགས་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ངེས་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སློབ་གྲྭ་འདིར་སླེབས་མེས།
 བྱེད་ཆོས་བདེ་སྐྱེད་འཐོབ་པའི་རྒྱ་ནི་དགེ་ལས་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་རྒྱ་ནི་
 སྤྱིག་པ་སྤངས་པ་ཡིན་པར་འདར་རྒྱག་ཨེ་མྱོང་། གལ་ཏེ་དགེ་བ་ལས་ནི་བདེ་བ་
 དང་། མི་དགེ་ལས་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བ་ཙམ་གྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་མ་
 ཤེས་ན། འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་ཆང་མས་ཁྱོད་ལ་མཐོང་ཆེན་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་། ཕྱོགས་
 གཞན་ཞིག་ནས་སྐོང་ན་ཁྱོད་ཤེས་ཡོན་པའི་གལ་དུ་མི་རྒྱུད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་པ་
 ཡིན།

འདི་ལྟ་བུའི་བདེ་སྐྱེད་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ན་ཁས་
 ལེན་དགོས་པ་མིན་པར། སྤྱིག་པ་བསྐྱེད་ན་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བ་དང་། དགེ་བ་
 བསྐྱེད་ན་བདེ་སྐྱེད་འབྱུང་བ་ནི། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན་དུག་
 འཁྱུང་ན་ལུས་སེམས་ལ་གཞོད་པ་དང་། སྤྲོན་མཚོག་འཁྱུང་ན་འདྲུ་བ་བཞིའི་ནད་
 ཡིན་ཡང་སངས་རྒྱུ་ཏུ་འགྱུར་བ་ནང་བཞིན་ཡིན། འདི་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་སྤྱིག་སྒྲུལ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུས་ཡིན་པས། འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་ཆང་མའི་བདེ་
 སྤྱུག་ལ་དབང་སྒྱུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མིན།



༡ ནང་བསྟན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས།

ནང་བསྟན་ལ་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལས་གཞན། ད་དུང་ཤེས་རབ་ཀྱང་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཡོད། དོན་དམ་དང་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་གཏན་ལ་དབབ་པ་དེ་ལ་སྟོན་ཆ་ཕན་བྱུང་ཆེད་མི་ཐུབ། ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་འཛིན་ནས་བཤད་ན། དང་གི་འཇིག་རྟེན་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྣ་ཚོགས་སྟེ། གནམ་རིག་དང་། ས་ཁམས། སྐྱེ་དངོས། སྐྱེ་ཁམས། དངོས་ལུགས། རྗེས་འཁྱར་སོགས། ཚང་མ་སྟོན་པས་ཆོས་གཞུང་དུ་གནའ་སྤྱོད་མོ་ནས་བཀོད་ཟིན་པ་རེད། དཔེར་ན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས་དབྱེད་ཆས་སོགས་ཅི་འདྲ་མེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཏུ། ལོ་རེ་ལ་ཉི་མ་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལྟ་ཡོད་པ་དང་ཉི་མའི་འཁོར་བ་གོད། ཉི་འཇིག་ལྷ་འཇིག་སོགས་ཚན་རིག་དང་བསྟར་ན་དུས་ཚད་གཅིག་ཙམ་ཡང་ཁྱད་པར་མེད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དགུ་ཚོགས་ཁྱིམ་རྒྱུད་དང་ཉི་མའི་བར་གྱི་གཏིང་ཟབ་པའི་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཡང་དག་པར་ངོ་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་གསར་ཆེད་ནི། གནམ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཆེད་མེད་པ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་དེད་དུས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡོངས་ཁབ་ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་རེད། ད་དུང་ནང་བསྟན་གྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཡང་ཉ་ཅང་སྟོན་ཐོན་གྱི་གས་སུ་ཡོད། དེད་དུས་ཀྱི་འཕེལ་བྱུང་གསོ་བ་རིག་དང་། རྒྱ་ནག་གསོ་བ་རིག་གི་སྟོ་སྟེན་སྟེན་སྟེན་སོགས་སྟེན་ཡིག་ལས་ཆེད་པའི་དངོས་པོ་དག་ བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས་སྤྱོད་མོ་ནས་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ཚུམ་རིག་མཁས་དབང་ལོ་ལྷ་ཞེན་གྱིས་མདོ་མཛངས་བླུན་དངས་སྟེ་ཕྱ་སོགས་ཆོས་གཞུང་ལ་བཞུགས་རྗེས་སངས་རྒྱལ་ལ་ཡིད་སྟོན་སྟེས་པ་རེད། ཁོས་



གྲོགས་པོ་དག་ལ་བཤད་རྒྱུར། སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་ནི་དངོས་གནས་སྒྲབས་ཆེན་གྱི་
 འཕགས་པ་ཞིག་རེད། རས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཐག་གཅོད་དཀའ་བའི་མི་ཆོད་གནད་དོན་
 དག་ཁོང་གིས་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡལ་ཆེར་ཚང་མ་མཁུན་འདུག རོམ་སྒྲབས་ཆེན་གྱི་
 འཕགས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སྟེང་བ་རེད། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་
 ཀྱིས། ནང་ཆོས་ལ་གཏིང་ཟབ་པའི་རྒྱས་ལོན་དང་ཞིབ་འཇུག་དགོས་ངེས་ཡིན།
 ཤེས་ཡོན་པའི་བཟང་ཆ་ནི། ཡོན་ཏན་གསར་པ་རྒྱད་ལ་ལེན་སྤྲོ་བ་དང། ཞིབ་འཇུག་
 གི་བསམ་སྒྲོས་རྙེད་པའི་འབྲས་བུར་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཡིན་པ་དང། ཤེས་ཡོན་པའི་
 སྟོན་ཆ་ནི་ལོག་ལྷ་ཆེ་བ་དང་དོགས་པའི་བསམ་སྒྲོ་དུས་རྒྱུན་སྒྲིམ་པ་ཡིན། དོགས་པ་
 ཅུང་ཙམ་ཡང་མི་སྒྲིམ་པའི་ངེས་པ་འང་མེད་དེ། བསམ་གཏན་པས། དོགས་པ་ཆེ་ལ་
 རྟོགས་པ་མཐོ། དོགས་པ་རྒྱུད་ལ་རྟོགས་པ་དམའ། དོགས་པ་མེད་ན་རྟོགས་པ་
 མེད། ཅེས་དུས་རྒྱུན་དུ་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དོགས་པ་ཆེན་
 པོ་ཡོད་ན་ནང་བསྟན་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྱོད་ནས་ཐོབ་པའི། ཐུབ་འབྲས་ངེས་ཤེས་ཀྱང་
 འཕགས་སྒྲིམ་ནས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཐེ་ཆོམ་དང་ཆོངས་ལུན་མང་ནས་སེལ་ཐུབ། དེ་ལྟར་
 མིན་ཆོ་དངས་དག་གི་མི་ལ་ལ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ། ནང་བསྟན་ལ་གོ་བ་ཅུང་ཙམ་ཡང་
 ལོན་མེད་པར་མི་བཤད་དགྲ་བཤད་དང། རང་སྒྲུང་གང་ཤར་གྱིས་སྒྲུར་འདེབས་བྱེད་
 བཞིན་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། བྱེད་སྒྲུངས་འདི་རིགས་ནི་དངོས་གནས་སྒྲི་
 གཡའ་བ་ཞིག་རེད། ཏ་ཏི་པེ་ཡའི་༩ དབྱར་འབྲིང་དགོང་མོའི་མི་ལམ། ༎ལས། ཁྱེད་
 ཀྱིས་མི་ཤེས་པའི་གནས་ལུགས་ལ་ནམ་ཡང་ཆོངས་ཆོད་ཀྱིས་དབྱད་གཏམ་སྟེལ་
 མི་རུང། དེ་ལྟར་མིན་ཆོ་ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་སྟོག་གི་རིན་ཐང་གིས། རྣོར་འཁྲུལ་ལ་ཁ་
 གསལ་བྱེད་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཁྱེད་ཆོས་ཆོས་ལུགས་



གང་ཡིན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་མཉམ་དང་། རྩོགས་རིས་མེད་
པའི་སྒྲིན་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་གཤེད་ཡིན། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་
ངའི་བསྟན་པ་ལ་འཇུག་དགོས་ཞེས་བསྒྲིམ་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་སུ་ཡིན་ཡང་ཆོས་
ལུགས་ལ་དད་པ་ཡོད་མེད་རང་མོས་དང་། ཆོས་ལུགས་གང་ལ་དད་དགོས་པ་རང་
དབང་གིས་གང་མ་གསེས་བྱ་ཆོག་པ་རེད། གང་མ་གསེས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ་
རབ་ན་བདེན་དོན་གཙོ་བོ་འཛིན་བྱ་དགོས། གཤམ་ཏེ་སྤྲོན་པོ་དག་གི་བེད་སྤྱོད་ཙམ་
གྱི་རྒྱུ་སུ་འབྲངས་ནས་གཞན་བཤད་རྒྱུ་སྒྲིམ་དང་ཚུ་སྒྲུ་གར་ཁྲིད་བྱས་ན།

མཇུག་མཐར་གྱུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ་རྒྱུ་མ་རེད། དེའི་ཕྱིར། ཆང་
མས་དད་མོས་གང་མ་གསེས་བྱེད་སྐབས། ངེས་པར་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་ལ་
བརྟེན་ནས། ཆོས་ལུགས་དེའི་བསྟན་དོན་གཞོམ་གཞིག་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་
བཟླ་དགོས་པ་རེད། དཔེར་ན་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་དོན་དམ་པར་ཆོས་ཐམས་ཅད་
སྟོང་པ་ཉིད་ཡིན། ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ལ་སྤྱིང་ཆོར་ཙམ་ཡང་མེད་ན། ཤོག་བྱའི་སྟེང་
དུ་དམག་རྩས་འགོད་པ་ལྟ་བུ་ལས་དོན་སྟིང་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཡིན། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་
གཏན་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྟིང་ཉིད་ཀྱི་སྟིང་དོན་ཤེས་པར་འགྱུར་ལ། ད་གཞིན་ཁྲོད་
ཀྱིས་སྤང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གསལ་ལྟངས་པོ་དེ་འདྲེད་ཐུབ། དེ་ནི་སྤྱི་
ཆོག་ཙམ་གྱིས་མཚོན་མི་ཐུབ། གོ་རྟོགས་འདིས་དབང་དུ་བྱས་ན། སེམས་ཙན་
རྣམས་དང་སངས་རྒྱུས་ལ་བྱེད་པར་མེད་པ་གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན། བསམ་
གཏན་བྲམ་ཏ་མེད་ཀྱི་ ༼གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་བསྟན་བཅས། ༽ ཞེས་པ་ལས།
སེམས་ཙན་དག་དང་སངས་རྒྱུས་ནི། ༼རྒྱུད་ཆབ་རོམ་བྱེད་པར་ཙམ། ༽ ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་སེམས་ཙན་རྣམས་དང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བར་དུ་ཡོལ་བ་གཅིག་



གིས་ཆོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མདོ་སྡེ་རྒྱུན་ལས། སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཕྱད་པར་
 བློ། །རིག་དང་མ་རིག་ཅམ་དུ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། ། འདི་བཤད་སྡེ་
 ཡང་སྐབ་དགོས་ན་དེ་ལྟར་སྡེ་མོ་ཞིག་མིན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པ་དང་
 ཉོན་མོངས་པའི་རྟོག་པས་བསྐྱབས་ནས། རང་གི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐད་ཅིག་
 ཅམ་ཡང་མ་མཐོང་བར། དུས་རྟག་ཏུ་སྐྱེ་མོངས་ཀྱི་དབང་དུ་གྱུར་ནས་འཁོར་བ་
 རིགས་དུག་སྟེ། སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚའི་བ་སྒྲབས་ཀྱི་གྲོང་ནས་ནས་ཡང་ཐར་བུབ་ཀྱིན་
 མེད། དེར་བརྟེན་ངའི་འགྲོ་བ་མི་དང་། རྒྱུད་པར་དུ་ཆོན་རིག་ལས་ཀའི་མི་སྡེ་ཞིག་
 ཡིན་ཕྱིན། ཡང་དག་པའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་མོས་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲུབ་དོར་གསལ་
 ཤེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རེ་དགོས་ངེས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཡང་
 དག་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དད་མོས་དེ་ཡིན། གལ་ཏེ་འདི་དག་མེད་ཆོ་ཆོན་རིག་ལག་
 ཅུལ་ཇི་ལྟར་འཕེལ་ཡང་མའི་རིགས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁོ་ན་ཅམ་ལས་མ་འདས།

༡ ཆོན་རིག་མེད་པའི་ཆོས་ལུགས་ནི་ལོང་བ་ཡིན།

དེའི་ཕྱོག་ཕྱོགས་ནས་བཤད་ན། ཆོས་ལུགས་ལ་འང་ཆོན་རིག་གི་མཛུབ་ཁྲིད་
 དགོས་པ་རེད། ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ལ་དར་
 རྒྱབ་བྱུང་ནས། སྐལ་ལྷན་སེམས་ཅན་དག་གི་རྒྱུད་ལ་སྤྱད་དགོས་ན། རེས་ཅན་གྱི་
 སྒྲིག་འཛུགས་ཅན་དང་། ཆོན་ལྷན་ཅན་སོགས་དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་མཐུན་པ་
 དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཆོན་རིག་གིས་ཀྱང་ཆོས་ལུགས་དེའི་བསྐྱེད་དོན་ལ་དཔང་
 རྟགས་འདོན་སྤྱོད་བྱ་བ་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ཆོ་འཇིག་རྟེན་པ་དག་གིས་དང་ལེན་



བྱེད་དཀའ་བ་རེད། དེ་སྔོན་གྱི་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ། ཐའེ་ཤུ་གླ་མ་སོགས་ཀྱིས་ནང་
བསྟན་དར་སྤེལ་བྱེད་ཆེད། འཇིག་རྟེན་པའི་ནང་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་ནན་གྱིས་བཤད་པ་
རེད། འདིའི་རིགས་ལ་ང་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་ཚུལ་གཉིས་ཡོད། འཇིག་རྟེན་པའི་ནང་
ཆོས་ཞེས་པ་ཏ་ཅང་བྱབ་བཅལ་བྱས་ཏེ། ཆོས་པ་དག་འཇིག་རྟེན་ཐ་མལ་པར་གྱུར་
ཆེས་ཏེ་ཆོང་ཁེ་སོགས་བྱས་ན། གདོད་མའི་ནང་བསྟན་གྱི་དགོངས་དོན་ལ་འགལ་
བ་འབྱུང་སྟེ། གལ་ཏེ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་དད་པ་ཞེས་པ་དགའ་སེམས་དང་།
དུངས་སེམས་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པར་བྱས་ན་གོ་བ་ལོག་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་
ལྟ་བུའི་འཇིག་རྟེན་པའི་ནང་ཆོས་ནི་ལུགས་མཐུན་ཞིག་མིན། གལ་ཏེ་རྩ་བའི་
དགོངས་དོན་མི་འཇུག་བའི་མང་གཞིའི་སྤྲེང་དུ། དེད་དུས་ཀྱི་མིང་ཚིག་གིས་སྟོན་པ་
ཤུག་བྱུབ་པའི་གཏིང་ཟབ་པའི་བསྟན་པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཏེ། དཔེར་ན་སེམས་
ཅན་དང་གང་ཟག་ལ་སྟོག་ཆགས་ལྟ་བུར་བཤད་ན་མི་ནམས་ཀྱིས་རྒྱས་ལོན་སྒྲ་བར་
མ་ཟད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོས་ལ་འཇུག་པར་བྱས་ན་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

༣ དེད་སྐབས་ཀྱི་དད་པ་ལོར་བ་དང་ཀུན་སྦྱོང་ཉམས་པ།

དེད་དུས་ཀྱི་མི་ནམས་ནི་གནའ་སྤྱ་མོའི་མི་དང་མི་འདྲ་བར་ཞིབ་འཇུག་གི་དུས་
ཚོད་དང་བསམ་གཞིག་གི་སྟོང་ཆ། དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་རུས་ཤུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོ་ནི་
ཁེ་ཕན་གྱི་བསམ་པ་དྲག་ཆེ་བས་མི་ཚོ་བྱང་བྱང་འདི་ཡང་། དངོས་པོའི་འགྲན་ཚོད་
ཀྱི་དབང་དུ་ཤོར་བ་རེད། འདི་ལ་དེད་སངས་གི་ཟེར་སྟོན་སྟུ། ཨ་རྩེ་རི་ཁའི་གླིང་གི་ཤ་
ཁས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཞོགས་པར། དེ་རིང་ངས་ཆེས་ལྗུར་བའི་མཁྱེགས་ཚད་ཀྱིས་མ་



བོས་ན་སློག་ཆགས་གཞན་པས་ཟ་བར་བྱེད་དོ། ལྷ་མ་པ་དང། མེད་གོ་ཡིས། དེ་རིང་
 ངས་ཆེས་ལྷུང་བའི་འགྲོས་ཚད་ཀྱིས་མ་བདའ་ན་ལྷ་གེར་འཆིབ་ཡིན་ལྷ་མ་པའི་དཔེ་
 ལྷར་སེམས་ཅན་ཚང་མའི་ངེས་གཏན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་མི་འདྲ་ན་འདྲ། ཅུ་བའི་ཆ་
 ལས་ཚང་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེང་སྐབས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་ཆོང་ལས་
 ཁང། ད་དུང་གཞུང་ཞབས་པ། དག་ཤིང་། ལྷ་མ་པ་སོགས་ལ་འདམ་མི་འདའ་སའི་
 རྩོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྷར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང། ཁོ་ཆོའི་རྒྱུད་ལ་སྤྲིང་རྩེ་
 དང་གཞན་པར་གྱི་བསམ་པ་མེད་པས་ཡིན། དེ་མིན་ཆོ་ཁོ་ཆོས་རྟག་ཏུ་རང་དོན་
 འབའ་ཞིག་མི་གཉེར་བར་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་འདབས་མ་སློ་རེ་གཏོང་ངེས་ཡིན།
 ངས་དེ་སློན་ཟེར་སློས་ཞིག་ཐོས་པ་ནི། ལྷ་མ་རྒྱུན་སློག་བརྟན་ཁང་དུ་སློག་བརྟན་ལ་
 བཟླ་སྐབས། གལ་ཏེ་ཐེངས་སྤྱོད་མའི་མི་རེ་གཉིས་ཡར་ལངས་ན། ཐེངས་གཞུག་མའི་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློག་བརྟན་མི་མཐོང་བས་ཡར་ལངས་འོང་བ་དང། དེ་ལྷར་ངན་པ་
 རྒྱུན་འབྱམས་སུ་སོང་ནས། མཇུག་མཐར་སློག་བརྟན་ཁང་གི་མི་ཚང་མའི་རྒྱུད་པ་ན་
 ན་འདྲ། ཡར་ལངས་ནས་བཟླ་དགོས་འོང་བ་རེད། དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་འདི་
 ལྷར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་འདའ་མི་རྒྱག་པ་རེད། དེ་
 ལྷར་སླེར་སེམས་དང་རང་དོན་གྱི་དབང་གིས་བཟོ་བྲལ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུག་རྩལ་སྤྲི་
 ཚོགས་བཟོས་ནས་མི་གཞན་གྱི་བདེ་ཐང་དང། ཁེ་ཕན་ལ་བརྩེ་འཇོག་བྱེད་ཀྱིན་
 མེད། ལྷ་རྒྱལ་འདི་ཆོའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་མི་རྣམས་ལ་ཡང་དག་པའི་དད་མོས་མེད་
 པ་དང། སླེ་བ་སྤྱི་ཡོད་པ་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་པ། ལས་དགེ་སྤྱུག་གི་ལྷ་བ་ཡང་དག་
 མེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡིན། འདི་ལྷ་བུའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཉམས་ཉེས་ནི། དཔལ་
 འཕྱོར་གྱི་ཉམས་ཉེས་ཅན་ལས་ཆབས་ཆེབ་ཡིན། དཔལ་འཕྱོར་ཉམས་ཉེས་བྱུང་ན་



རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱིས་རོགས་སྐྱོར་དང་། རྒྱལ་ཁབ་རང་སྤྲོད་ནས་ཀྱང་ཐབས་ཤེས་
 མང་ཡང་། མིའི་བསམ་སྒྲོ་དང་རིག་པ་ལ་ཉམས་ཉེས་བྱུང་ཆོ་སྐྱོབ་ཐབས་རྟེན་དཀའ་
 བ་རེད། དེར་བརྟེན་དེད་དུས་ཀྱི་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོ་པ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་པ་
 རྣམས་ཕན་ཚུན་བཟོ་སྦྱང་བྱས་ན། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་
 མཚན་ནི་ང་ཚོ་ཐེག་ཆེན་ཆོས་ལུགས་སྤེལ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས། གནས་ལུགས་འདི་
 ཚོ་རྟོགས་ནས་གཏམ་བཤད་པས། རྒྱལ་སྐྱོན་དེ་འདྲ་འབྱུང་བའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་།
 ཁྱེད་ཚོ་ཤེས་ཡོན་པ་དག་གིས་རྒྱུད་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སྦྱ་ལེན་ཐུབ་
 བ། རྗེས་སོར་ལས་གནས་མི་འདྲ་བ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱས་པ་འདོན་སྐྱབས། རང་
 དོན་རྩ་བ་ནས་མི་བསམ་པར། གཞན་ཕན་ཁོ་ན་གཉེར་མ་ཐུབ་ན་འདག་ཞན་དོན་
 གཙོ་བོར་འཛིན་པར་བྱུང་ན། གཞན་ལ་ཕན་པའི་རྒྱལ་སྐྱོན་ཆེན་འབྱུང་བས་དེ་
 མི་ཆེ་འདིའི་རྩ་དོན་ཡང་ཡིན། ཨ་རིའི་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་རིང་ལུགས་པའམ་ནོ་ལྷེལ་
 ཞི་བའི་དེ་བྱ་དག་འཐོབ་མཁན་མ་དུན་ལོ་དུ་རྗེས་ཀྱིས། ཞུམ་མེད་ཀྱི་བསམ་བཟང་
 ནི་མལ་ཁྲིའི་སྤྲོད་གི་སྤྲུལ་མགོ་བཟང་པོ་ཡིན། ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་སྐྱབས་འདིར་
 ཏན་བྱུང་། མི་ཞིག་ལ་སྒོ་བདེ་བག་ཐེབས་དང་བདེ་སྤྱིད་འོང་དགོས་ན་མཚམས་མི་
 ཆད་པར་རང་གི་ཆེད་དུ་ལེན་པའམ་འཆོལ་སྤྲེག་བྱ་དགོས་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་སྤྱི་
 མཐུད་དུ་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་ཕར་གཏོང་དགོས་པ་རེད། ང་ལ་ཁྱེད་ཚོས་འདི་དག་
 གསལ་བོར་ཤེས་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། དེད་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་བྱམས་
 སྤྱིང་རྗེ་ཡི་འོད་སྤྲོད་ནི་ཉིན་བཞིན་འགྲིབ་པ་དང་། ལུན་ནག་གི་གྲིབ་གཟུགས་ནི་རྩ་
 མཐུག་ཡིན་པར་མ་ཟད་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཚོས་
 བསམས་ན་ང་རང་སྐྱོ་སྤྲོད་རང་ལུགས་པར་གྱུར་ཡོད་སྤྲོད་འཆར་སྤིད། གང་ལྟར་



ཡང་རང་ཅག་གི་ཉེ་འཁོར་ལ་མིག་ལྟོས་རེ་གྱིས་དང་། ཕྱི་འཁྱུལ་ཁབ་མང་པོ་དང་
འགྲན་དུ་བཟོད་པའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སལ་ཆེར་ཡང་ཕྱེར་སླེབས་ནས།
གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་དག་ལ་ཡོད་དགོས་པ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་འདུག དེ་ལྟར་ཡིན་
ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་ཆོམས་མེད་ལ་བདེ་སྲིད་ཀྱང་མེད་པར་མ་ཟད། མི་མང་པོ་
ཞིག་སྒྲོར་མོདི་གཡོག་པོ་དང་། ཁང་པའི་གཡོག་པོ། སྒྲངས་འཁོར་གྱི་གཡོག་པོར་
གྱུར་འདུག རང་ཉིད་ལྷག་པོར་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ་ཐབས་རྟགས་ལའང་། འཛོམས་
པ་མེད་པར་གཞན་གཞོད་རང་སྟེང་གི་ཀྱིན་འདུག དེ་ལྟར་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ནི་
ནམ་ཡང་འདྲོད་པ་དང་འགལ་བར་མ་ཟད། མཇུག་མཐར་བདེ་སྲིད་དང་བར་ཐག་ཇི་
ཅིང་ནས་ཇི་ཅིང་དུ་གྱུར་འགོ་བ་ཡིན།

༤ ནང་བསྟན་གྱིས་སེམས་ཁམས་ལ་བརྟོན་པའི་རུས་པ།

ང་ཚོའི་བོད་ཡུལ་དུ་འཛོལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་། གནམ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་
རྒྱུན་རྟ་ནའང་། བདེ་སྲིད་ཀྱི་མཆོན་གྲངས་ནི་ཉ་ཅང་མཐོ་བ་དང་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་
འདི་ཚེ་དེ་ཅིང་གི་སྟོམ་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། ལོ་བརྒྱ་ཡན་ལོན་པའི་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་
རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ནི་མི་རྣམས་
ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་བོད་
ཡུལ་དུ་སེམས་ཁམས་སྟོམས་སྒྲིག་གི་ཐབས་ལམ་གཅིག་ཕུ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
ཆོས་ལུགས་ཡིན། གནའ་རབས་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པ་ཐེང་ཨོན་ཕུས་བཤད་རྒྱུར།
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྐྱབ་བྱེད་ནི། ཁྱེད་མོང་གི་



ལམ་ལུགས་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལུགས་ཁོ་ན་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ངོམ་
 རྒྱ་མཚན་ཅན་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་གནད་དོན་ལ་རྩ་བ་ནས་
 ཐག་གཅོད་བྱ་འདོད་ན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཁུང་མོང་ལམ་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱ་དགོས་པ་དང་། ཁུང་པར་དུ་རྒྱ་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་ཏེ་ཅང་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན།
 ཁུང་མོང་གི་ལམ་ལུགས་འདི་ཡོད་ན། ད་གཟོད་སློབ་ཆེན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་པམ་
 ཉེན་ཅུང་ཙམ་གྱིས་རང་སྟོག་མི་གཅོད་པ་ཡིན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་ཆོས་ལུགས་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་མོས་ཡོད་
 རྒྱུས། བྱ་བ་རྒྱུད་དུ་མ་ཟད་རྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ཆེན་པོ་དང་འཕྲད་ཀྱང་འཛིན་དོགས་
 མེད་པར་ཁ་གཏད་ཀྱི་རུས་པ་ཡོད་པ་རེད། ད་ཐེངས་ང་ཡུལ་ཤུལ་དུ་འགོ་སྐབས་
 རང་བྱུང་གོད་ཆག་གིས་ཁང་པ་མང་པོ་དེ་བ་པ་དང་། མི་མང་པོར་མས་སྟོན་པོག་པ་
 སོགས། སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཆོས་སྐད་ཆ་ཙམ་གྱིས་བཤད་མི་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་རེད། ང་ཚོ་
 རབ་བྱུང་བ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་སོང་ནས་ཤི་བོར་བསྟོ་སྟོན་དང་། གསོན་བོར་སེམས་
 གསོ་བྱས་པ་ཡིན། བརྒྱད་ཅེས་འདི་འི་ཁྲོད་ནས་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་མི་རྒྱུས་ལ་དད་མོས་
 ཡོད་པས། འཆིབ་མི་རྟག་པ་ལ་སྟོན་ནས་ག་སྤྱིག་བྱས་ཟིན་པ་གསལ་བོར་ཤེས་
 ཐུབ། ཁོ་ཚོ་འདི་ལྟ་བུའི་འཛིན་སྲུང་གི་རང་བྱུང་གོད་ཆག་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཁག་པར་
 འགལ་ཚུར་འགལ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེ་བས་གསོན་འདོད་མེད་པའི་རྒྱུ་པ་མེད་
 པར་སྟོན་ལས་ཞིག་ཡིན་སྟུང་བཞིན་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་
 རྟག་པ་དང་། འཁོར་བ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་བཞིན་འདུག དེའི་ཕྱིར།
 ཁོ་ཚོས་འཛིན་པ་འདི་དག་བཟོད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིག་ཏུ་
 བརྟེན་ཡི་མེད། སྐབས་དེར་རྒྱ་ནག་གསར་འགྱུར་གྱི་གསར་འགོད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་



ལ། ང་ཚོས་ཡུལ་ཤུལ་གྱི་རྟ་རྒྱུག་ཐང་དུ་ཡུལ་ཤུལ་པ་ཚོའི་གནས་ཚུལ་གྲོས་མོལ་
 བྱེད་སྐབས་ཚེར་བ་དྲག་པོ་སྦྱོས་སོང་། ཁོས་བཤད་རྒྱུར། ངས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དང་
 ལུག་ཁྲོན་ས་འགལ་ལ་སོགས། རང་བྱུང་གོད་ཆག་གི་རྣམ་པ་མང་པོ་མཐོང་ཆུང་བར་
 མ་ཟད། ང་རང་ཉིད་དངོས་སུ་དེར་འགྲོ་སྐབས་མིག་ལམ་དུ་སྦྱི་གཡའ་བའི་དོན་རྒྱུན་
 མང་པོ་བརྒྱུད་ཆུང་། མི་ལ་ལས་རང་གི་བྱིམ་མི་དག་གི་ཆར་བ་མཐོང་ཆེས་དགའ་
 ངལ་མི་བཟོད་པས་རང་སྟོག་གཅོད་པ་དང་། ལ་ལས་རང་གི་རྒྱ་དངོས་ཆང་མ་
 སྟོངས་པར་གྱུར་པ་མཐོང་ཆོ། སེམས་ཀྱིས་མི་བཟོད་པར་གཡའ་ལ་མཆོངས་པ་
 སོགས་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཏ་ཅང་མང་། ཡིན་ཡང་འདི་དུས་སྐབས་ཆེས་སྤར་དང་མི་འདྲ་
 བའི་རྣམ་པ་གསར་བ་ཞིག་ཆགས་འདུག འདི་ལྟ་བུའི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གོད་
 ཆག་གི་མདུན་དུ་སེམས་ཁམས་མ་འགྱུར་བར་བདེ་ལ་བབས་འདུག་པ་དང་། ཐ་ན་
 མི་ལ་ལའི་བྱིམ་མི་ཆང་མ་གི་ཆར་ནའང་། ཁོ་རང་གཅིག་ཕུས་སྦྱོན་ཁང་དུ་འཁོར་ལོ་
 བསྐྱོར་ཞོར་དུ་མ་ཁི་འདོན་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། རོག་དོང་ལའང་འཇུག་གིས་
 ཁེངས་འདུག ངས་ཁོ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་སྤྲུག་གམ་ཞེས་དྲིས་ཆོ། ཁོས་བཤད་རྒྱུར་
 ངལ་དགའ་སྦྱོར་སྦྱོས་ཡོད། མི་ཆང་མ་གི་མི་དགོས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཐེངས་
 འདིར་འདི་འདྲའི་རབ་བྱུང་པ་མང་པོས་བསྟེན་སྦྱོན་བྱས་པས་གི་བོ་ཐམས་ཅད་ལས་
 དག་པ་རེད། ངས་ཀྱང་ཁོ་ཚོར་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བར་སྦྱོན་གྱིན་ཡོད་ཅེས་བཤད། ཁོ་
 རང་ལའང་མས་སྦྱོན་མང་པོ་ཐེབས་ཡོད་ནའང་། ཁོས་འདི་ནི་ཆོ་སྦྱོན་མར་རང་གིས་
 བསགས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས། འགྱོད་བཤགས་བྱེད་པ་ལས་ཐབས་
 གཞན་མེད་སྟུམ་གྱིན་ཡོད་ཅེས་ཟེར། གནད་དོན་འདི་དག་གི་སྟེང་ནས། དད་མོས་
 དེགལ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་། དད་མོས་དེ་ཡོད་ན་གོད་ཆག་



མ་ས་སྒྲིན་དང་དགའ་སྒྲི་འདུ་བལ་སོགས། སྤྱག་བསྐལ་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཅི་
བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་མི་འགྱུར། ཉིན་འགའི་སྒྲིན་དུ་ངའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སློབ་ཆུང་ལོ་རིམ་
དུག་པའི་མཐར་ཕྱིན་སློབ་མ་ཚོ། རང་གི་མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་དང་ཁ་མ་བལ་བའི་སྒྲིན་
དུ། ངས་ཁོ་ཚོ་དག་ཆན་དང་བཅས་པ། ཟླ་ཐང་དུ་ཉིན་གཅིག་ལ་སློ་གསེང་དུ་ཁྱིད་
པ་ཡིན། སྐབས་དེར་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་ཀྱི་དག་ཆན་དང་སློབ་གྲྭ་གས་
དག་ལ་ཁ་བལ་མི་འདོད་པར་དུ་བཞིན་འདུག ངས་ཁོ་ཚོར་འདི་ལྟར་བཤད་པ་ཡིན།
ཁྱེད་ཚོ་དུད་གོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། ངས་ཁྱེད་ཚོར་ནང་བསྟན་གྱི་ཉམས་
ལེན་ཞིག་བཤད། ཉམས་ལེན་དེ་བལྟས་ན་སྤྱི་ཡང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ནང་དོན་གཏིང་
ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་མདོ་མཛུངས་བློན་ལས་བཤད་པའི་མི་ཉལ་པའི་མཐའ་བཞི་
སྟེ་འདུས་མཐའ་འབྲལ་བ་དང་། བསགས་མཐའ་འཛིན་པ། སྐྱེས་མཐའ་འཆིབ།
མཐོ་མཐའ་ལྟང་བ་བཅས་ཡིན། དེ་ཚོའི་ནང་དོན་རྩ་བར་ལྟར་མེད་ཞེ་ན། འདུས་མཐའ་
འབྲལ་བ་ནི། དེ་རིང་ཚོ་གནས་འདིར་འཛོམས་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཚོད་ཅུང་ཅམ་
ཞིག་འདས་ཆེས་ངེས་པར་རང་ལམ་རང་འཆོལ་བྱ་དགོས་པ་རེད། འདུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་
ཞིག་ཡིན་ན་ཁ་ཁ་འཐོར་རྒྱུ་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན་མི་གཉིས་ལ་དང་ཐོག་
བརྩེ་དུངས་ཟབ་མོ་ཡོད་ཀྱང་། ལོ་ལ་ཤས་སོང་རྗེས་བཟའ་ཚང་ཁ་བལ་ནས་རང་
རང་སོ་སོར་གྱེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚན་ན། མ་གཞི་བྱིམ་ཚང་གང་པོ་མཉམ་དུ་འཛོམས་
ནས་བདེ་སྤྱད་ཡོད་ནའང་། དུས་ཡུན་རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ཚུགས་ངེས་མེད་དུ་ཁ་
འཐོར་འགོ་བ་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་འདུས་མཐའ་
བལ་བའི་གནས་ལུགས་ཤེས་ན་སྤྱག་བསྐལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། བསགས་
མཐའ་འཛིན་པ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱིས་འབད་པ་གཅིག་ཐོག་གཉིས་བརྩེགས་ཀྱིས་



བསྐྱབས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ནམས་མཐུག་མཐར་དག་པོས་འཕྲོག་སོང་བའམ། ཡང་ན་ཅི་
ཡིན་འདི་ཡིན་མ་ཤེས་པར་ཟད་འགོ་བ་རེད། འདི་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་
ཡིན་པས། ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་མི་རེ་ཡིན་ན་གནམ་གཤམ་བྱང་
བདེན་མ་རེད་ཅེས་གཞན་སུ་ལའང་འཁང་ར་བྱེད་མི་སྲིད། སྐྱེས་མཐའ་འཆི་བ་ནི།
སྐྱེས་པ་ནས་བཟུང་སྤྱི་གང་རུང་དུ་འཆི་ངེས་པ་ཡིན། འདི་འདྲི་རིགས་ལ་རྒྱུས་ཡོད་
པའི་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། འཆི་བ་རང་ངམ་ཁྱིམ་མི་སུའི་སྤྱིང་དུ་འོང་ཡང་། འཛུམ་
དོགས་མེད་པར་ཁ་གཏད་བྱུང་བ་ལས། ཁོ་ནམ་ཡང་མི་འཆི་སྟེ་ནས། སྤྲོ་བ་
སོགས་ལ་རེ་བཅོལ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་བྱང་བྱང་ཅམ་ལའང་འཆོ་ཐབས་བྱོས།

ཞེས་བཤད་མི་སྲིད། དེས་ན་འཇིག་རྟེན་འདི་འདྲིང་དུ། གནའ་ནས་ད་བར་མི་
གཅིག་ཀྱང་སྐྱེས་ནས་མ་གྱི་བ་མེད་པ་ཤེས་དགོས། མཐོ་མཐའ་ལྟར་བ་ནི། རྩོགས་
ཐམས་ཅད་ནས་ཏ་ཅང་མཐོ་བའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། མ་གཞི་ཇི་འདྲའི་འགྲན་ལྗེ་
དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། སྤྱི་གང་རུང་གི་ཆོ་ན་ལྟར་འགོ་བ་རེད། དེ་བཞིན་
བརྗེད་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་བརྟེན་ཁང་ཆེན་དག་ཀྱང་ནམ་ཡུགས་སུ་གྱང་ཆག་གི་ཕུང་
པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་ངེས། འདི་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པའི་ལྷོག་མེད་གྱི་ཆོས་ཉིད་
ཅིག་ཡིན། གནས་ལུགས་འདི་ཆང་མས་སྤྲོ་མོ་ཞིག་རེད་སྟེ་ནམ་ནའང་ཐང་། འོན་ཀྱང་
ཁྱོད་ཆོ་མ་འོངས་པའི་མི་ཆེད་ཁྱོད་དུ་སྤྲོ་ཆུང་ལ་འདི་རིགས་དང་འཕྲད་སྐབས། གདམས་
ངག་འདི་ཡིད་ལ་བྱན་ན་ངེས་པར་རོགས་རམ་ཆེན་པོ་ཡོད་ངེས་ཡིན། སྐབས་དེར་
ངས་ཁོ་ཆོར་གདམས་ངག་འདི་དག་བརྗེད་པར་དོགས་ན་ཉིན་ཐོ་འབྲི་དེ་བ་ཀྱི་སྤྱིང་
དུ་ཁོད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ནི། དངོས་གནས་
ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ངཆོན་ངཔ་དག་གིས་རང་མཐོང་རང་བསྟོན་



བྱེད་པ་མིན་པར། སློབ་དཔོན་མཐོ་བཙུན་གྲུབ་རྗེ་ཡིས་མཛོད་པའི་ཁྱད་པར་དུ་
 འཕགས་པའི་བསྟོད་པ་ལས། བདག་ནི་སངས་རྒྱས་ཕྱགས་མི་འཛིན། །སེར་སྒྱུ་
 སོགས་ལ་མི་སྤང་ཡང། །གང་ཞིག་རིག་པར་ལྟན་པའི་ཚིག་ །དེ་ཉིད་སྟོན་པར་
 ཡོངས་སུ་འཛིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དུ། ལངས་ཕྱགས་བྱང་མོ་ནས་ཆོས་
 ལུགས་གང་ལ་གནས་ལུགས་ཡང་དག་ཡོད་ན། དེའི་ཕྱགས་ལ་བརྟེན་དགོས། ནང་
 བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་འདིས་སྒྲེ་འགོ་ཚང་མ་ལ་སྒྲེ་བ་ནས་སྒྲེ་བའི་བར་དུ་ཕན་པ་དང་
 རོགས་སྦྱར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། སྒྲེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་པར་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་
 ནའང། ནང་ཆོས་འདིས་ཆེ་འདིའི་རྩྭ་འཛིང་དང་བྱང་བྱེད་གི་ཁོར་ལུག་ཁྲོད་ནས།
 ལུས་སེམས་སྟོམས་སྒྲིག་ལའང་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ད་དུས་རྒྱུན་གྲོང་
 ཁྱེར་ཆེན་པོའི་མི་དང་འཕྲད་སྐབས། ཁོ་ཆོས་ནང་བསྟན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་རྒྱས་
 ཡོན་པ་ནས་བཟུང། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འགལ་བ་དག་ལ། ཁ་གཏད་གྱི་
 སྙིང་སྟོབས་དང་རུས་པ་ཡོད་པ་མཐོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་
 ལས། མཆོག་ལ་ཡིད་གྱི་སྒྲུག་བསྐལ་ཏེ། །དམན་པ་རྣམས་ལ་ལུས་གྱི་འོ། །སྒྲུག་
 བསྐལ་གཉིས་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི། །ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཛོམས་པར་བྱེད། །ཅེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། མཆོག་རྣམས་ལ་སེམས་གྱི་སྒྲུག་བསྐལ་དང། དམན་པ་རྣམས་
 ལ་ལུས་གྱི་སྒྲུག་བསྐལ་ཡོད་པ་དང། མདོར་ན་སྤྱིད་པ་འདིར་སྒྲུག་བསྐལ་དང་ཁ་མི་
 འབྲལ་བ་རེད། མི་ལ་ལར་ཕྱིའི་སྤང་རྒྱལ་ལ་སྟོ་གོས་འཛོམས་ཤིང། སྤྱད་ས་མཐོ་
 རིམ་རྒྱངས་འཁོར་དང། གནས་བཅའ་ས་རྒྱས་སྒྲོས་ཅན་གྱི་ཕྱི་སྤྱིང་པའི་ཁང་པ་
 ཡིན། འཇིག་རྟེན་པ་དག་གི་བལྟས་ན། བག་སྒྲོ་བར་སྤང་ཡང་ཁོ་ཆོས་རུས་ཅུལ་
 སྟོམས་སྒྲིག་བྱས་མེད་ན་བདེ་སྦྱིད་ཡོད་པ་མ་རེད། རབ་བྱུང་པ་ཡིན་ནའང་དེ་བཞིན་



རེད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ལ་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ཡང་དག་བྱས་ཡོད་ན།
 གནད་དོན་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་། རང་དབང་བག་ཤེབས་ཀྱི་འཚོ་བ་ལས་ཡིད་
 སེམས་དམ་དུ་འཛིང་བ་མིན། གལ་ཏེ་ཆོ་འདི་སྒོས་བཏང་དང་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་
 གོ་རྟོགས་མེད་ན། སྐྱབ་ཞུ་བ་མ་ཟད་ན་བ་དང་། སྐྱ་ཡང་བཅད་ཀྱང་ནང་སེམས་ཀྱི་
 མཁྲེགས་འཛིན་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱི་ཚམ་ཡང་གཏོང་མི་བྱུབ། དེར་བརྟེན། ད་ལྟ་ང་ཚོར་
 ཅི་ཞིག་དགོས་ཤེ་ན་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་བ་རྩེ་རེས་དགོས་པ་རེད། འདི་ནི་དེང་
 སྐབས་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། རྒྱ་ཡུལ་དུ་ནང་བསྟན་ལ་སློབ་སྦྱང་
 བྱེད་སའི་གནས་ནི་ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་དང་མི་མཚུངས་པར་ཉུང་བ་རེད། ངའི་པ་ཡུལ་
 བྲག་འགོ་རྫོང་གཅིག་ཕྱི་མི་ཁྱིམ་མས་དང་དགོན་པ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཡོད་པ་
 རེད། ལཱ་རིག་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་ཡོད་སའི་རྫོང་མཁར་ལ་གསེར་ཐང་ཟེར་བ་དང་།
 མི་གངས་ཀྱང་ཁྱིམ་ཁྱིམ་མས་དང་དགོན་པ་སུམ་ཅུ་ལ་ཉེ་བ་ཡོད། ཁྱོད་ཚོ་བོད་
 ཡུལ་དུ་འགོ་རྫོང་མཁར་དག་གིས་ཤེས་ངེས་ཡིན། གནས་དེ་དག་དུ་སྐྱབས་འཁོར་
 ལ་བསྐྱད་ནས་སོང་ན། ལམ་བར་དུ་མཚོད་རྟེན་དང་། དགོན་པ་སོགས་མང་པོར་
 འཕྲད་བྱུབ། དགོན་པ་མང་ཆེ་བར་ཆོས་འཆད་ཉན་ཡོད་པས། བྱིས་པ་ཆོ་རྒྱུད་དུས་
 བས། དགོན་པའི་ཉེ་འགམ་དུ་བསྐྱད་དེ་ཟླ་རེར་བསྟེན་གནས་ཡན་ལག་བརྒྱུད་
 སོགས་རྒྱུད་ལ་ལེན་པ་དང་། འདི་འདྲའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཤུགས་རྒྱེན་འོག་ནས། ནང་
 བསྟན་གྱི་ཆོས་ཀྱི་སྙིང་པོ་ལ་མི་མང་པོས་ཆ་རྒྱས་ལོན་བྱུང་བ་རེད། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གྲོང་
 ཁྱིམ་རེའི་མི་གངས་ཁྱིམ་ཆོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་དང་ཡང་ན་ཁྱིམ་སྙིང་ལ་འབྱུང་བ་ཙམ་
 ཡོད་ཀྱང་། དགོན་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ་ལས་མེད། དགེ་བསྟེན་སོགས་ཀྱིས་
 ནང་ཆོས་ལ་ཉན་པར་འདོད་ན་འདྲ། ཆོས་ཉན་སའི་གནས་མེད་པ་དང་ཆོས་འཆད་



པའི་སྒྲུ་མ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་དཀོན་པར་སྒྲུང་། དེང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཚས་ལུགས་ཀྱི་
 རྣམ་པ་གཙོ་བོ་མ་རེད། ཤོག་སྤྲུག་འཕངས་ན་འང་འདྲ་སྒྲུ་དབྱངས་སྒྲངས་ན་འང་
 འདྲ། ཚང་མ་ཕྱི་འཕྲང་ཚུལ་ཡིན། གཙོ་བོ་ནི་ནང་བསྟན་གྱི་སྤྱིང་བོ་ཡང་དག་པ་དེ་
 ཤེས་དགོས་པ་རེད། སངས་རྒྱས་མ་ལ་འདས་ཆེས། རྒྱ་གར་གྱི་ཆེས་སྤྲུབས་
 ཆེ་བའི་ནང་བསྟན་སྤེལ་བ་པོ་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། མངོན་པ་མཛོད་དུ།
 སྟོན་པའི་དམ་ཚེས་རྣམ་གཉིས་ཏེ། །ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ། །ཅེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། སྟོན་པའི་དམ་ཚེས་ལ་ལུང་དང་རྟོགས་པ་སྟེ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད།
 ལུང་ནི་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་འཆད་ཉན་གྱིས་སྟོབ་སྟོབ་ཕྱ་དགོས་པ་དང་། རྟོགས་པ་ནི་
 རིག་གཞུང་ནང་སེམས་ལ་ཞུགས་པ་དང་། སྟོན་སྒྲུབ་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་འདོད་
 ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཏི་ཕྱག་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་བརྟུལ་བ་དེ་ཡིན། འདི་
 གཉིས་ལས་གཞན་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཤིག་མེད། དེར་བརྟེན་ནང་བསྟན་
 དར་སྤེལ་བྱེད་པ་ནི། དགོན་པ་འཛུགས་སྐྱབ་ལ་གཟི་བྱན་འབར་བ་དང་ཚང་མས་
 དགེ་ལས་ཅུང་ཙམ་སྒྲུབ་པ་ཙམ་གྱིས་གཏན་ནས་མི་འོང་། དེ་དག་ནི་ཕྱི་འཕྲང་ཚུལ་
 ཙམ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་སུ་བྱམས་སྟིང་རྩེ་ཡི་ལྟ་བ་ཙམ་ཡང་མེད་ན། ཕྱི་
 རྣམ་པའི་སྟངས་ཇི་ལྟར་རྒྱས་སྟོབ་བྱས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་སུ་མི་འགྱུར་རོ།
 སྟོད་ལམ་ཚང་མ་ལས་ནང་བསྟན་སྟོབ་གཉེར་གལ་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་
 ཚད་ངེས་ཙན་ཞིག་ཏུ་སྤེལ་སྤེལ་ཆེས་དག་ཅོད་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ལྟ་བ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་
 སྟེད། འདིར་བཞུགས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་སངས་རྒྱས་ཚས་ལུགས་པ་མིན་པར།
 ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་དང་། ལ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་སོགས་ལ་དད་ན་འང་ཆོས་ལུགས་
 དེས་བསྟན་དོན་དང་བསམ་སྟོན་རྟོགས་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་མིན་ཆོ། ཉིན་བཞིན་



གདེང་ཚོད་མེད་པར་འཁར་རྩ་རྩུབ་དང་ཚོགས་ཅུང་ཙམ་ལྟེ་བསྐྱབས་ནས་བསྐྱད་ན།
 བས་བལྟས་ན་དོན་སྤྲོད་ཆེན་པོ་མི་འདུག་སྟེ། མ་འོངས་པར་ཡང་ཁྱོད་ལ་མི་ཆེ་འི་
 དཀའ་ངལ་དང་འཕྲད་སྐབས། ཡིད་ཆེས་དེ་ཕྱི་འཁྱེད་དང་བསྐྱུན་ནས་འགྱུར་འགྲོ་
 བས། འདྲི་འཁྱེད་ཀྱི་ཆོངས་དད་ནི་དེས་པར་དོར་དགོས་པ་ཡིན། མདོར་ན་ནང་
 བསྐྱུན་གྱིས་མི་འཁྱེད་ལ་བཏོན་པའི་ལུས་པ་ནི། རོམ་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་
 ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཨེ་དབྱིན་སི་ཐན་གྱིས་ཞིབ་འཇུག་ཡུན་རིང་བྱས་ནས་བཤད་
 རྒྱུར། གལ་ཏེ་ཆོས་ལུགས་ཤིག་ཚན་རིག་དང་མི་འགལ་བ་མ་ཟད། ཚན་རིག་གི་
 གསར་ཉིད་དག་གིས་ཆོས་ལུགས་དེའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཆོད་ལྟས་ར་སྤྲོད་བྱུང་བའི་ཆོས་
 ལུགས་ཤིག་ཡོད་ན། དེ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ཡིན། ཞེས་བཤད་ཐུང་བ་རེད།
 བས་སྐད་ཆ་འདི་མཐོང་རྗེས་ཅུང་ཙམ་ཏ་ལས་པར་གྱུར་ནས། ཨེ་དབྱིན་སི་ཐན་ལྟ་
 བྱ་ཚན་རིག་གི་ཕྱོགས་ནས་ཏ་ཅང་རྒྱབས་ཆེ་བ་ལས། ནང་བསྐྱུན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་
 ཙམ་ཞིག་ཡོད་དམ་སྟེ་ནས། ཡིག་ཆ་མང་པོར་ལྟ་སྟོག་བྱས་པ་ཡིན། མཇུག་ཏུ་
 ཞེས་ལང་ཡུན་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུར་བའི། ཨེ་དབྱིན་སི་ཐན་གྱི་བརྩམས་ཆོས་ཕྱོགས་
 བསྐྱོགས་ལས་ཀྱང། དབྱིན་ཡིག་ལས་བཤད་པ་རྩི་བཞིན་མཐོང་སོང་། དེའི་ཕྱིར་
 ཚན་རིག་པ་འདི་ཆོད་མིག་ལས་དུ་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་ལས་ཚན་རིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་
 ཆ་ཆང་ཡོང་བྱུང་བ་ནི། སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ཁོ་ན་ཡིན་འདུག།



༥ ཆོས་ལུགས་ནི་ཉལ་ཐ་ཡིན་ཞེས་པའི་གོ་བ་

ལེན་སྤངས་ནོར་བ་རེད།

དངས་དག་མི་ལ་ལས་ནང་ཆོས་ལ་མི་དད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་སྐྱར་འདེབས་
 བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་དག་གི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་མར་ཁེ་སིས་བཤད་པའི་ཆོས་ལུགས་
 ནི་ཉལ་ཐ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། འདིའི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དེ་ནི་རིག་གསར་གྱི་
 ཏུས་སུ་ཉ་ཅང་མང་བ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཚོ་ལོ་ན་རྒྱུང་བ་དང་ལོ་བཅུའི་ཆག་སྒོ་
 ཆེན་པོ་བརྒྱུད་མ་ཁྱོད་བས། རིག་གསར་ལ་ཆ་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ལོ་
 རབས་དེའི་ནང་ཏུ་མར་ཁེ་སི་ཡི་སྐད་ཆ་འདི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་གི་བཙན་
 རྒྱུ་གས་མཚན་ཆར་གྱུར་ནས། ཁོ་ཆོས་ཆོས་ལུགས་ནི་མི་བཟེ་བྱེད་དུག་ཇུས་དང་
 ཆོས་སྤེལ་མཁན་ནི་དུག་འཛོང་མཁན། ཆོས་ལ་དད་པ་དག་གིས་ཉལ་ཐ་འཐེན་
 མཁན་འདྲེ་ཡི་གྲལ་དུ་འདེད་པ་རེད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟར་ཐོས་ཆེ་བརྟག་
 དཔུང་མི་བྱེད་པར་སྒྲིན་མོངས་སུ་གྱུར་ནས། བཙེ་བཀྱར་མེད་པའི་སྐད་ཆ་སྒྲ་ཆོག་གས་
 གིས་ཆོས་ལུགས་ལ་དགག་རྒྱག་བཏང་བ་རེད། དོན་ངོ་མར་མར་ཁེ་སིས་དེ་ལྟར་
 བཤད་ཁྱོད་ཡང་ཁོའི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ལེན་སྤངས་ནོར་སོང་བ་རེད། མཁས་པ་ཆེན་
 པོ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་ཡིས་མར་ཁེ་སི་ཡི་སྤྱི་ལོ་སྐད་ཆ་བཙལ་ནས། མར་ཁེ་སིས་ཆོས་
 ལུགས་དཔེ་འགོད་སྤངས་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་གོ་བ་ལེན་སྤངས་དང་མི་འདྲ་བ་ཤེས་པ་
 རེད། མར་ཁེ་སི་ནི་ཏུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཉལ་ཐ་ནི་
 སྐབས་དེར་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་བྱུག་གཟེར་འཛོམས་སྤྲོད་ཡིན་པ་མ་ཟད། ནད་སངས་



ཐུབ་པ་དང་མི་རྒྱུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་པ་ཡིན། ཉལ་ཐ་ཆོས་ལུགས་ལ་
 དཔེར་འཛིག་པ་དེ་ནི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་རྒྱས་མཆོན་པ་ལས་ངོ་བོ་མཆོན་པ་མིན།
 དཔེར་བརྗོད་འདིས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཡིད་འགྲུགས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པས། མི་རྒྱུས་
 ཀྱི་ལུས་སེམས་བཟེ་སོང་བ་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་བསྐྱར་ཏེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་
 དག་ལ། ཞེན་ཆགས་རིམ་གྱིས་བྲལ་འགོ་བ་ཡིན་པར་ནན་བཤད་བྱས་ཡོད། རྒྱ་
 རྒྱལ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རབས་འགའི་ནང་དུ་ཉལ་ཐའི་དམག་འཁྲུག་བྱུང་བས་ཉལ་ཐ་ལ་
 རྩོག་ཕྱོགས་ནས་གོ་བ་བྱུང་ས་ཏེ། ཉལ་ཐ་དུག་ཡིན་པར་ངོས་བཟུང་བ་རེད། དངོས་
 གནས་བཤད་ན། མར་ཁེ་སི་དང་ཨེན་ཁི་སི་གང་ཡིན་ཡང་ནང་བསྟན་ལ་གདོང་
 འཛིག་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ཨེན་ཁི་སི་ཡི་འཛིག་རྟེན་རྒྱུ་བཤད་ལས།
 མིའི་རིགས་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པའི་ཆད་ལ་སླེབས་སྐབས། ད་གཞི་དུ་ཆོད་སྐྱབ་ཀྱི་
 བསམ་གཞིགས་སྒྲིན་ཐུབ་ཅེས་དང་། མར་ཁེ་སི་ཡིས་ཀྱང་། ཆོད་སྐྱབ་རིག་པ་ནང་
 བསྟན་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཉ་ཅང་ཕྱ་ཞིབ་ཀྱི་གནས་སུ་ཐོན་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཡོད། དེར་བརྟེན་
 ཁོ་ཆོས་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པའི་ཆོད་སྐྱབ་བསམ་སློལ་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་
 ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་བསམ་པ་ནི་འཕགས་པ་ལྟ་སྐྱབ་དང་། སློབ་དཔོན་ཆོས་གྲགས་
 སོགས་དམ་པ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་བརྟེན་ནས། དེང་སྐབས་འཛིག་རྟེན་དུ་
 གང་སར་སླེལ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ནང་བསྟན་གྱི་ཤེས་རབ་ནི་གཏིང་ཟབ་
 ལ་ཤེས་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། མོངས་དད་རེད་ཅེས་བཤད་འདོད་ན་མོངས་
 དད་དུ་འགྱུར་འགོ་བ་དང་། ཅ་གཏོར་གཏོར་འདོད་ན་ཅ་གཏོར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་
 གཏན་ནས་མིན། ཁྱོད་ཆོ་ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་ལ་དད་པའི་མི་ཡིན་ནའང་། རང་གི་
 དད་མོས་ལ་འགྱུར་ལྷོག་གཏོར་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། ཁྱོད་ཆོ་ཆོས་ལུགས་གང་



ལ་དད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྟོག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།
 ཆོས་ལུགས་གང་ལ་འད་དད་མོས་མེད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཆོ་གང་བོར་སྒྲོར་མོ་དང་
 གོ་གནས། སྙན་གྲགས་སོགས་ཇི་ལྟར་འཆོལ་སྟེ་གུས་ཀྱང། འཇིག་རྟེན་འདིའི་
 སྟངས་ལྟ་འཆོ་བའི་དོན་ངོ་མའི་རིན་ཐང་རྟེན་མི་སྲིད། དེ་རིང་འདིར་བཞུགས་ཀྱི་དག་
 སློབ་རྣམ་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ། བསམ་སྒྲོ་བ་རྩེ་རེས་བྱས་པར་སེམས་གཏིང་ནས་
 དགའ་སྟོ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་སོང། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངས་དུས་ཚོད་རིང་པོ་ཞིག་
 ལ་སྒྲོ་བ་གསའི་ལས་ཀ་གཉེར་ནས། རྒྱ་མོར་དང་མཚན་སྟེན་ལ་རེ་འཐོབ་མི་བྱེད་
 བའང་འགན་ཁུར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། དེ་ནི་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡང་དག་
 འདི། གོ་སྐབས་གནད་སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་རྟེན་འོག་ནས་མི་གཞན་ལ་བརྒྱུད་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་
 ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ན་བསམ་སྒྲོ་དེས་མི་རྣམས་ལ་བརྟན་པའི་ཕན་པ་ནི་
 དངུལ་སྒྲོར་གྱི་རོགས་སྒྲོར་ལས་རིང་དུ་བརྒྱལ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་མི་ཆང་མའི་སེམས་
 ལ་བྱང་བདེན་དང་བྱང་སྟོམས་རེ་ཡོད་ན། འཇོམ་གླིང་གི་མི་རྣམས་ལ་ལེགས་ཕྱོགས་
 ཀྱི་འུགས་རྒྱུ་ངས་ཅན་རེ་ཐེབས་པ་ཡིན་སྟེ། དེར་བརྟེན་ངའི་མི་རེ་ལ་རུས་པ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་མེད་ནའང་། མི་ལུས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
 མར་རྒྱར་སེམས་ཅན་དག་ལ། རུས་པས་ཕྱོགས་ཚོད་ཀྱིས་བྱ་བ་ཅུང་ཅམ་རེ་སྐྱབ་
 དགོས་པ་འདི་ཆང་མས་ཐུགས་ལ་འཇོག་པར་འཚལ། གཤམ་ནས་ཁྱོད་ཚོར་བོད་
 བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། དད་མོས། མི་ཆེད་ཕྱོགས་ནས་དྲི་བ་ཡོད་ན་ངའོས་པན་
 རྒྱུ་ཁྱོས་བསྟར་བྱས་ནས་ངས་ཤེས་པ་དག་ཁྱོད་ཚོར་སྤྲོ་གསལ་མེད་པར་བཤད་པ་
 དང་མི་ཤེས་པ་དག་ངའོས་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཀྱིས་ཆེ་ཆེ། ཐུགས་རྩེ་ཆེ།

༼དཀར་མཛེས་བོད་ཡིག་སྒྲོ་བ་ཁྱའི་ཚུལ་ཁྱེམས་སྒྲོ་བྱས་ཀྱིས་བསྟར།༽



ཅ བེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་ཆོས་ལུགས་རིག་གནས་ཞིབ་ འཇུག་ཁང་གི་དྲི་བ་དྲིས་ལན།




- 2 ས་གནས། བེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་ཆོས་ལུགས་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།
- 2 ཏུས་ཚོད། ༡༠༡༠ལོའི་སྐོར་ཡུལ་འཛིན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱ།
- 2 མི་སྣ། མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།




༡༽ དེ་བཤུ་ ང་ཞི་པེ་ཅིན་སྟོ་བ་ཆེན་སྟོ་ག་རྩལ་ཚན་ཁག་གི་ཞིབ་འཇུག་སྟོ་བ་མ་
 ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ཐེངས་མཁན་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོར་ཆོས་འཆད་ཁྱིད་གནང་བར་
 དགའ་སྟོ་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་མ་ཟད། སེམས་ཅེ་གཅིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་
 ཆོས་ལ་ཉན་པ་ཡིན། ང་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ངའི་ཆོར་སྤངས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་
 བ་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང། སོམ་ཉིའི་དབང་དུ་སོང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དཀའ་
 བར་འདུག ཡིན་ནའང་དཔའ་ངར་གྱི་སེམས་ཤུགས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་དུ་
 བརྩལ་ན། རང་ཉིད་མི་གཤིས་གདུམ་པོ་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་བའི་སེམས་ཁལ་དང་།
 མཇུག་འབྲས་ལ་བསམ་སྟོ་མ་བཏང་ན། རང་གཞན་ཆང་མ་ལ། ཤུགས་སྐྱེད་ངན་པ་
 ཐེབས་སྲིད་པས་གནད་དོན་འདིའི་རིགས་ལ་སྟོ་ཡིས་དབྱེ་ཞིབ་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས།
 ༢༽ ང་ཚོས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་ཐོག་མར་ནང་སེམས་ཀྱིས་
 བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། དོན་དག་དེ་བསྐྱབས་ན་མཇུག་འབྲས་གང་འདྲ་
 འབྱུང་མིན་དང་། དོན་དག་དེ་སྐྱབ་པའི་གོ་རིམ་ཁོང་དུ། བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་



གནད་དོན་མང་པོ་ལ་སྡོན་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་ཡིན། འདི་འདྲའི་སྡོན་འགྲོའི་
 ཆུ་ཆེན་དེ་ཚང་ན། དོན་དག་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་ཐེ་ཚོམ་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་
 དཀའ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། མཚུག་འབྲས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་མོ་བཏང་ནས་ཡང་
 དག་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

 ༡༽ དྲི་བ། ངན་པེ་ཅིན་སྒོ་བ་ཆེན་མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ཚན་ཁག་གི་རབ་
 འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཁྲིད་ལ་ཉན་རྒྱུ་དེ་ལ་སྐྱེལ་སྒྲོལ་ཆེན་
 པོ་ཐེབས་སོང་། ང་ལ་དྲི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཀྱུང་གོའི་ནང་ཆོས་དང་རུ་ཁུ་
 ལུགས། ཏའོ་ལུགས་སོགས་ཆོས་ལུགས་ཚང་མ་ནི། ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་
 འཛོལ་སྟེག་བྱེད་པ་ལས། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་རེ་སྟེག་མི་བྱེད་པ་ཞིག་
 ཡིན་ནའང་། དེང་སང་རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་གྱི་གོ་རིམ་ཁོད་དུ། གཤམ་ཏེ་ཀྱུང་གོ་ཁོ་ནར་
 འཆམ་མཐུན་བྱུང་ནས། འཇིག་རྟེན་པའི་བྱ་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་སྟེ་རྒྱབ་དྲུ་བོར་
 བ། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པས་གནས་སྤྱད་འབར་མདེལ་སོགས་སྤྱད་ནས། ང་ཚོར་
 འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་ན་ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས། ང་ཚོས་ཁོ་ཚོས་ཅི་བྱེད་ཐམས་
 ཅད་ཅི་མི་སྟུམ་དུ་འཇོག་པ་ཡིན་ནམ།

 ལན། རྒྱ་ནག་གི་མི་ཚང་མས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ངེས་འབྱུང་སྟེམ་ནས་
 རབ་དུ་བྱུང་བ་ནི་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ངས་འདི་ནས་ནན་བཤད་བྱེད་པ་ནི་
 དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་ཚད་མཐོར་འགྲོ་བ་ཞིན་པའི་དེད་གི་དུས་འདིར། མི་ཚོས་
 ཀུན་སྤྱོད་དང་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་སྤང་མེད་དུ་འཇོག་གཏན་ནས་མི་རུང་། ལྷན་
 པར་དུ་ཁྱེད་ཚོའི་སྟོལ་རྒྱུ་རིག་གནས་དཔེར་ན་ལའོ་ཅི། ལྷན་ཅི། མོང་ཅི་གསུམ་



གྱི་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་མི་ནི། རེ་ཉུང་ནས་རེ་ཉུང་ཡིན། ལྷོ་ཁོ་རེ་ཡ་དང་།
 སིང་གྲུ་མོར། ཨ་རི། ལ་ན་ཏ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གིས། འདི་ལྷ་བུའི་
 རིག་གནས་བཅད་སྤྱོད་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་ནས་མི་མང་པོར་པན་པ་སྤྲོན་གྱིན་ཡོད། རྒྱ་
 བླ་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་འདི་ནི་དངོས་གནས་སྤྱོདོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད།
 རྒྱ་མཚན་ནི་གྲུབ་མཐའ་འདིའི་འབྲུང་ཁུངས་རྒྱ་བླ་པ་ཡིན་པས་སོ།།
 དཔེར་ན། ནང་པའི་ཆོས་ཀྱང་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་ནས་རྒྱ་བླ་པ་ཏུ་དར་བ་དང་། དེ་
 བས་བོད་ཡུལ་། ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་སོགས་སུ་དར་བ་ཡིན། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་གར་བཅས་
 ཟེ་ཆོས་ལུགས་པས་བབྱུང་སྟེ། དེང་སྐབས་ནི་བོད་ཡུལ་གྱི་དམ་པ་རྣམས་རྒྱ་གར་ཏུ་
 སོང་ནས། ནང་ཆོས་དར་སྟེལ་གཏོང་གིན་ཡོད། འདི་ལྷ་བུའི་སྤང་ཚུལ་ཡང་སྤྱོདོས་
 པ་ཞིག་རེད། དེའི་རྒྱུ་ཁྱིམ། ཁྱེད་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་འདི་སྤང་
 སྟོབ་ལེགས་པོ་བྱས་ན་མ་གཏོགས་ལོ་དུ་མ་འགོར་རྗེས། རྒྱ་བླ་པས་ཀྱང་ཨ་རི་བ་
 དང་། ཁོ་རེ་ཡའི་མི་རྣམས་གདན་དྲངས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་
 འདི་དག་ཁ་གསལ་བ་བྱ་དགོས་པའི་གནས་སུ་སྤྱུང་ངེས། འདི་འབྲུའི་གནས་སུ་སྤྱུང་
 བ་ནི་ངོ་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་རེད། རའི་རེ་བ་ནི་མི་ཆང་མས་དངོས་པོའི་འཛོལ་སྟེག་
 བསྐྱར་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པས་གང་འདོད་ཏུ་འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་ཏུ་འཇུག་པ་ག་ལ་
 ཡིན། ཁྱེད་ཆོ་ཁྱིམ་འཛིན་མཁན་ཡིན་ཕྱིན་ཆོང་ལས་གཉེར་ཆོག་ལ་སྒོར་མོ་འང་
 འཛོལ་ཆོག འོན་ཀྱང་དེ་ལ་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཆང་དགོས་པ་ནི་ཁྱིམ་ལུགས་
 དང་། གནས་ལུགས་སོགས་དང་མི་མཐུན་པའི་གཡོ་ཐབས་སྤྱོད་མི་རུང་། གལ་ཏེ་
 གོང་དང་མི་མཐུན་པར་གཡོ་ཐབས་སྤྱད་ནས་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་བསྐྱབས་ན། དེང་སང་
 འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་དུས་རབས་དང་བསྟུན་ནས། འཕེལ་རྒྱས་འགོ་



བཞིན་ཡོད་པས། རང་ཉིད་རྒྱང་རྒྱང་བསམ་ནས་བསྟན་ན། ཅུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་སུ
ལུས་འགྲོ་བ་ཡིན། རེར་བརྟེན་དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྟུན་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་
ནང་སེམས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
སྒྲིང་མོའི་ཚུགས་སུ་མི་གཏད་པར། འདི་གཉིས་བར་ལ་ཆ་མཉམ་ཡོང་བར་བྱ་དགོས།


[illegible]

ལྷན་པ་། སྤྱི་དང་མི་མི་འདྲ་བའི་བར་དུ་འགལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཆོས་
ལུགས་པ་དང་ཆོས་ལུགས་པ་མིན་པ་དག་གི་བར་འབྲུགས་ཚུད་བྱུང་བ་སོགས། འདི་
འདྲའི་སྒྲུང་ཚུལ་རྒྱ་ནག་མཐོང་ཞིག་རེད། ང་རང་ཉིད་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ལོ་མང་
པོར་ནང་བསྟན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཀྱང་། ནང་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་དམག་
འབྲུགས་ཤིག་གཏན་ནས་གོ་ཚེར་མ་བྱུང་། རྟེན་ལྡན་ལོར། མིང་སྤྱིའི་རིལ་བ་
ཁྲོང་བྱེར་དུ། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོས་ལུགས་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་འདུ་ཞེས་པའི་ཚོགས་
འདུ་ཞིག་སྤེལ་བ་རེད། ཚོགས་འདུའི་སྤྱིང་དུ་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་
ལྔ་གཙུག་པོར་བྱས་པའི་ཚོགས་པ་དག་གིས་མང་གཙོའི་འདེམས་ཤོག་འཕེན་
ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས། ཚང་མས་གཅིག་ཁྱུར་གྱིས་ནང་ཆོས་ནི། འཛམ་གླིང་སྤྱིང་
གི་ཆོས་བཟང་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡིན་པར་བདམས་ནས་བྱ་དག་འཛོལ་རྩེས། མི་
ལ་ལས་ཚོགས་ཞུགས་མི་སྟོད་དག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོས་



ལུགས་མཉམ་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་གཙོ་ཡིས་འདི་ལྟར་བཤད་པ་
 རེད། རྒྱ་ཆོས་ལ་བྱ་དགའ་འདི་ཐོབ་པ་དེ་ལ་ངོ་མཆར་སྒྲིམ་མ་བྱུང། རྒྱ་མཆན་
 བྱི་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁོད་དུ། རྒྱ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་དམག་འཁྲུགས་ཤིག་
 གཏན་ནས་བྱུང་མ་མྱོང། འདི་ནི་རྒྱ་ཆོས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་ཐུན་མིང་མ་
 ཡིན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཟེད།

དེས་ན་རྒྱ་ཆོས་ཀྱིས་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་དེ་སེམས་ཅན་ཐམས་
 ཅད་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་སྟངས་འཛིན་པ་ཡིན། དེང་སང་རྒྱ་ཆོས་ལ་སྤྱད་པ་རྒྱུ་
 བའི་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཁྲུགས་ཚོད་དང་། ཆོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་བ་སྦྱབ་པ་ཅུང་
 ཟད་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་ཁོ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེས་པ་ཡིན་པ་ལས་རྒྱ་ཆོས་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་
 མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་དད་མོས་མི་འདྲ་བའི་བར་ལ་འཁྲུག་ཚོད་བྱུང་བ་དང་། ཤར་
 དབུས་ཀྱི་དམེ་འཁྲུགས་སོགས་ནི་ཆོས་ལུགས་ཉུང་ཤས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཡིན་པ་ལས་
 འཛམ་གླིང་སྟངས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཚང་མ་འདི་ལྟར་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་མི་རུང།

 ལྟེ་ ཇི་བ། ང་ནི་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་གསར་འཁྲུང་བརྒྱུད་སློག་ཁང་ནས་
 མཐར་ཕྱིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟ་ལས་ཀར་ཞུགས་ཟེན་
 པ་ཞིག་ཡིན། ངས་ཇི་བ་ཞིག་འདི་འདོད་པ་ནི། འདས་ཟེན་པའི་ལོ་ངོ་རྒྱུ་
 ཅུའི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རིམ་ཁོད་དུ། གྲུང་གོ་འི་མིའི་བསམ་སློབ་འདུ་ཤེས་ཏ་
 ཅང་གྲུ་དོག་པ་སོགས་བྱུང་ཡང་། ད་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྒྲེར་གྱི་ཆོས་དད་ལ་ཅུང་
 ཟད་སློ་ཕྱེ་ནས། གྲུང་གོ་འི་མི་དྲུང་ཕྱུར་བཅུ་ཕྱག་ལྟ་ཀྱི་ཆེ་བའི་དད་མོས་ཁོར་
 ཡུག་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། ངས་སྙན་ཞུའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ལས་མཐོང་བ་ལྟར་ན།



དེང་སྐབས་ཚོས་ལོག་རིགས་སྟོང་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་ལ་སློ་མིག་གཏད་
འདུག་པ་མ་ཟད། ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་སྟུང་ནས་ཀྱང་གོར་སེམ་འཇུལ་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཐ་ན་ཀྱང་གོའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་མང་པོར་ཚོས་ལོག་གི་དཔེ་ཆ་
འཕོར་ཆེན་འཛོར་བཞིན་ཡོད་པས། ང་ཚོས་སྐབས་བདེའི་ཐབས་ལམ་ཅི་འདྲ་ལ་
བརྟེན་ན་དག་ཟོད་ཚོས་ཡང་དག་པ་དང་ཚོས་ལོག་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་ཇི་ལྟར་བྱེད་
ཐུབ།

༄ལན། ། དེང་སང་རྒྱ་ནག་གི་མི་མང་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་སྟོང་པ་ཡིན་པས་ཚོས་
ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གོ་སྐབས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་དད་མོས་དེ་
ཁོ་ཚོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྦྱར་བཏང་
བཤད་ན། གལ་ཏེ་ཚོས་ལོག་ཡིན་ན་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་མི་འབྲེད་ཅིང་
ཡ་རབས་ཀྱང་སྟོད་ལ་རྒྱབ་འགལ་དུ་འགྱུར་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་མི་ཚེའི་ཁོད་དུ་བྱུང་
བར་མ་ཟད་སེམས་ནད་དུ་ཞུགས་ནའང་། དུས་ཡུན་རིང་པོར་གནས་མི་བྱུང་པར།
མཐར་ཚོས་ལོག་དེད་ག་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ནས་ཕྱིར་འབྱེད་བྱེད་ཐག་ཆོད་
ཡིན། དཔེར་ན། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཁ་ཤས་གནའ་
ནས་ད་བར་དུ། ཤར་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་བསྐྱར་ནས་དར་
བྱབ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཕྱོགས་ཆེས་ནས་སློང་ན། ཚོས་ལུགས་འདི་ཚོའི་བར་ལ་
འཆམ་མཐུན་མཉམ་གནས་དགོས་པ་དང་། གནད་དོན་འདི་ལ་རྒྱལ་ཕྱིའི་ནད་པའི་
མཁས་དབང་དག་གིས་གཅིག་སྟེན་ཆེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་།
གནམ་བདག་ཚོས་ལུགས། ཁ་ཆེའི་ཚོས་ལུགས། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་
སོགས་གང་ཡིན་ཡང་། ཡན་ཚུན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཆོག་འེབ་ལ་བརྩི་བཀྱར་བྱ་



དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་མོས། ལུ་མ་ཐུང་མཐུན་ཕྱོགས་སུ་འཕེལ་
 རྒྱས་འགོ་བའི་མཚན་ཉགས་ཀྱང་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཚོས་ལུགས་དང་ཚོས་
 ལུགས་ཕན་ཚུན་བར་ལ་འགལ་ཟླ་དང་ཕྱིར་འབྱུང་བྱེད་མི་རུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་
 བྱེད་ཀྱིས་ནང་ཚོས་ནི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ལུགས་ཡིན་པ་ལས། ལ་ཆེའི་ཚོས་
 ལུགས་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་སོགས་ནི། ཚོས་ལོག་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་ཟེར་ན་གནས་
 ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཡང་དག་པའི་ཚོས་དང་ཚོས་ལོག་
 གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་འབྱེད་པ་མདོར་བསྟུས་ནས་བཤད་ན། མི་རྒྱལ་ས་ཀྱི་སྤྱི་
 ལམས་དང་། སེམས་ལམས་སོགས་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད་གཞོན་སྟོན་ཤ་
 ལྟག་ལས་མེད་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་ཚོས་ལོག་ཟེར། འཛམ་གླིང་ལྷོ་ཕྱོད་ཚོས་ལུགས་
 མང་པོ་ཞིག་ནི། འགོ་བ་མི་ལ་གཞོན་པ་མེད་པ་མ་ཟད་དེས་མི་རྒྱལ་ས་ལ་དགོ་
 བསྐྱལ་གྱི་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་གྱིན་ཡོད། དཔེར་ན་རུ་ལུ་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་ཡིས་མི་
 རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཀྲན་སྤྱོད་ལ། དཔེ་བཟང་གི་རུས་པ་ཐོན་ཡོད། ད་དུང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
 ལུགས་ཡིན་ནའང་། ས་ཆ་སོ་སོར་སྤྲོད་ཁང་དང་སྤྱོད་བྲལ་འཇུགས་པ་སོགས་མིའི་
 རིགས་ལ་ཕན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་པས། དེ་ཆོ་ཆང་མ་ནི་ངོ་མ་
 བསྟུགས་བརྗོད་བྱ་འོས་པ་ཞིག་རེད། ངས་སྤྱོད་ཆད་ཀྱང་གནས་བདག་ཚོས་ལུགས་
 ཀྱི་ཚོས་པ་ཁྱི་རྩེ་སའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཅིང་། མ་གཞི་ཁོ་མོ་ནི། ཆོས་སྤྱིར་བཏང་གི་
 གནས་བདག་ཚོས་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་ལྟ་
 ཐོག་པའི་མི་རྒྱལ་ས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ལོ་དྲུག་གི་རིང་ལ་མ་མེད་ཀྱི་དུས་ལྡན་ཁྱི་
 དྲུག་ཅམ་གསོ་སྦྱོང་བྱས། འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ལམ་ནི་དངོས་གནས་བསམ་ཡུལ་ལས་
 འདས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ང་ཆོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ལུགས་པ་ཡིན་རུང་། ཁོ་མོའི་



མཐུན་ནས་ངོག་མོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཁག་གི་བར་ལ་
 མཐུན་སྒྲིལ་བྱས་པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཏུ་སོ་སོའི་ལྟ་བ་མི་མཐུན་པ་རྣམས་གཅིག་བྲིལ་
 བྱེད་པའི་དགོས་པ་མེད། དེ་དང་མཉམ་དུ། ཆོས་ལུགས་དེས་བསྟན་དོན་གྱིས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་འཇུགས་པའང་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་
 ཡིན། ང་ཚོ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་རྟེན་མ་པ་
 དང་དགེ་ལུགས་པ་སོགས་ཚང་མས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་བ་གཞིར་
 བཞག་གི་སྟེང་ནས། ལྟ་བ་དེ་དག་ནི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པས་གཅིག་དག་
 མ་དང་གཅིག་རྒྱུན་མ་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱིན་མེད། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་
 རིམ་ཁྲོད་དུ། མི་རྣམས་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ཆུང་བའི་དབང་གིས་སྒྲུག་བློ་བའི་བྱ་སྟོད་མང་པོ་
 བྱུང་ཕྱོད་སྟེ། ཆོས་ལུགས་པ་དག་གི་བར་ལ་རྒྱུང་བཀྲེད་དང་དམར་གསོད་བྱེད་པ་
 སོགས། འདི་ཚང་མ་ནི་མི་རྣམས་ལ་ཤེས་ཡོན་མེད་པའི་མཚོན་ཏྲགས་རེད། འགོ་བ་
 མའི་རིགས་སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་དོ་ཅག་ནི་ཆོས་ལུགས་ཡང་
 དག་ཡིན་ལ། མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕན་པ་མེད་
 པའི་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་ནི་ཆོས་ལོག་ཡིན། འདི་ནི་ཆོས་ལུགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཙ་
 བའི་ཐབས་རྒྱུ་ལ་ཡང་ཡིན། མདོར་ན་སོ་སོའི་རིག་པས་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས་པ་ལས་ང་
 མི་གཅིག་གིས་ཡང་དག་པའི་ཆོས་དང་ཆོས་ལོག་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཐག་གཅོད་བྱ་
 དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་དོ།



༥། ཇི་བ། ང་ནི་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སྟོབ་ཆེན་ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སྟོབ་མ་



དེ་ཉམས་མྱོང་འདི་ལྟར་བྱུང་བ་སྟེ། དུས་ལུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་
སེམས་སྦྱིད་ནའང་། ཅང་མ་འགོར་བར་སེམས་ལ་སྦྱོར་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱང་འབྱུང་བ་ཡིན།
འདི་འདྲའི་མཚམས་རེར་སྦྱིད་ལ་མཚམས་རེར་སྤྱག་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི། ནམ་རྒྱུན་གྱི་
འཆོ་བ་སྟོམས་སྒྲིག་ལ་བརྟེན་ཏེ་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་བྱུང་། གཤམ་ཏེ་འདི་ལྟར་བསྐྱར་
བཅོས་བྱ་བྱུང་ན་རིམ་གྱིས་རང་སེམས་བག་འཁྲུམས་དང་ཆབ་ཚུབ་མེད་པར་སྒྲོན་
བཞིན་གུ་ཡངས་བག་ཐེབས་དང་སྟོན་པོ་རང་དབང་དུ་གྱུར་ཡོང་།

༡། དེ་བཞིན་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་སྟེ་ཆས་སྟོབ་གླིང་གི་ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མ་
ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་མཐར་ཕྱིན་ནས་སྤྱི་གཉེར་ཁང་ཞིག་དུ་སྟེ་ཆས་བཟོ་བཀོད་ལས་
ཀ་གཉེར་བཞིན་ཡོད། ང་ལ་དེ་བཞིག་ཡོད་པ་ནི། ངས་རང་གི་སྐྱེ་མ་གཉིས་ནང་
ཆོས་ཚུགས་སུ་སྟོ་ཁ་བསྐྱར་བའི་གོ་རིམ་ཁོད། ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་འགྲོ་བ་རིགས་
དུག་སོགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བཤད་སྐབས། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཡོད་པ་དེ། ཁོ་ཆོས་
ལས་ལེན་ཡང་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་ཡོད་པ་ནི་ལས་གཏན་ནས་མི་ལེན། ཁོང་
གཉིས་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། ཆོ་འདི་ལ་སྦྱིད་ན་ཆོག་པ་ལས་ཆོ་ཕྱི་མར་བསམ་
སྟོ་གཏོང་མི་དགོས་ཟེར། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་ང་ལ་སེམས་ཁུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ངང་ངམ་
ཤུགས་ཀྱིས་སྦྱོས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ངས་རང་གི་སྐྱེ་མ་གཉིས་ལ་དྲིན་ལན་འཇུག་
ཐབས་ནི། ཁོང་གཉིས་ནང་ཆོས་ལ་སྟོ་ཁ་ཚུགས་རྒྱ་དེ་ཡིན་པས་སོ། དེར་བརྟེན་
ངས་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ལུས་པ་རྒྱུང་བཤུགས་འདུག་པས་ཡིན་སྟེ་མ་གྱིན་ཡོད། དེས་
ན་ངས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས།


༢། ལན། ། ང་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཡི་རངས་པ་ཡིན། རོམ་རེད། ལུ་སྤྱག་



རྣམས་ཀྱིས། རང་གི་ཕ་མར་ངོན་ལན་འཇུག་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་པ་
 ལྟར་ན། ཕ་མ་ཚོ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་དགེ་བའི་བྱ་བ་སྐྱབ་ཏུ་འཇུག་ཆུ་
 བྱི་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྟ་བུ་དང་མི་མཐུན་ས་
 མང་པོ་ཡོད། འཇིག་རྟེན་པས་འདོད་པ་ལྟར་ན་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་ཁང་པ་བཟང་
 པོ་ཉོ་ཆུ་དང་། རྩོ་གོས་ལ་སེམས་ཁུལ་མི་དགོས་པར་བྱས་ན་ངོན་ལན་འཇུག་ཐུབ་
 པར་འདོད། ཡིན་ནའང་ཁོ་ཚོས་འདི་ཆང་མ་ལོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་བཀོལ་ནས་ཟད་
 འགོ་བ་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་དགོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕ་
 མའི་ངོན་ལན་འཇུག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་དག་འདོས་པ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་
 དགེ་བ་ལས་བདེ་སྐྱིད་དང་མི་དགེ་བ་ལས་སྐྱུག་བསྐྱུལ་འབྱུང་བ་ལས་ལེན་སྲ་ཡང་།
 ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཆོ་འདིའི་ལས་ཆུ་འབྲས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅུང་ཙམ་ལས། ཆོ་ཕྱི་མའི་ལས་དང་
 ཆུ་འབྲས་ལས་མི་ལེན་ནའང་ཐང་། སྲོན་ཆད་ངས་དབྱེ་ཞིབ་མང་པོ་བྱས་ཐོང་།
 རྒྱ་ནག་གི་རོལ་ཅེད་གྲགས་སྐར་དང་། རིག་གནས་པ་གྲགས་ཅན་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་
 རང་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་ཟེར་ནས། ཆོ་འདི་ལ་དགེ་བའི་ལས་བསྐྱབས་ན་ཆོ་འདིར་
 སྐྱིད་པ་ལས་ཆོ་ཕྱི་མ་ཡོད་པར་ལས་མི་ལེན། འདི་ལྟ་བུའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་གནས་
 ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་རིང་
 གི་བདེ་སྐྱིད་ཅུང་ཙམ་ལས་མ་འོངས་པར་བསམ་སྒོ་མ་བཟང་ན། ཅིའི་ཕྱིར་དུ་སྐྱེན་
 བཅོས་ཉེན་སྐྱོབ་དང་། སྐྱེན་གསོ་ཉེན་སྐྱོབ་སོགས་ཉོས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་མཇུག་
 ལ་གསྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆོ་ཕྱི་མར་བསམ་སྒོ་མི་གཏོང་བའི་མི་
 རྣམས་ནི་མཐོང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་ཡིན། དུས་ལུན་སྤང་བའི་ནང་དུ་རང་གི་ཕ་མའི་སྒོ་
 ལ་བསྐྱར་དགོས་ན་དག་འང་ལ་ངས་ཅན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་



ཡིད་མི་ཆད་པར་འབད་བཅོམ་བྱས་ན། ཉིན་ཞིག་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ནང་ཆོས་སུ་
སློ་ལ་བསྐྱར་བྱུང་ན་འདུག་པར། ངའི་མྱོང་ཆོར་གྱི་ཁྲོད་དུ་འདུ་བྱུག་མང་པོ་ཞིག་
གིས། ལོ་གཅིག་དང་གཉིས་སོགས་བཅུ་ལྷག་ཙམ་གྱི་བར་དུ་འབད་བཅོམ་བྱས་
མཐར་རང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་ནང་པའི་ཆོས་པ་རུ་བསྐྱར་ཁྲོད་།
དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་སུ་མཐུད་དུ་འབད་བཅོམ་བྱ་དགོས། རྒྱགས་སྒྲོན་བྱ་དགོས།

 ༡༥། དྲི་བ། ངས་ལག་ཕྱུལ་བཟོ་བཀོད་བྱེད་སྐབས། རང་གི་སྤྱི་གཉེར་ཁང་
གིས། འཇར་པན་ཕྱོགས་གྱི་དྲ་གནས་སུ་འཆལ་རིས་མང་པོ་བསྐྱར་བ་གོ་ཐོས་བྱུང་
ཆོ། ངས་རང་གི་ལས་གྲོགས་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ན་གཞོན་རྣམས་གྱི་སེམས་
ཁམས་ལ་གཞོན་སྒྲོན་ཐེབས་སྲིད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་། ཁོ་ཆོས་ངའི་བསམ་ཚུལ་དང་དུ་
མི་ལེན་པར། འཇར་པན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་གཞོན་སྒྲོན་མི་ཐེབས་པ་མ་ཟད་འདི་ལྟར་
བྱས་ན། བཅུར་ཚད་འཐེན་བྱུང་པ་དང་བཅུར་ཚད་འདི་དག་སྒྲོར་མོ་ལ་བསྐྱར་ཆོག་
པ་རེད་ཅེས་ཟེར། ངས་གནད་དོན་འདི་ལ་ངོས་འཛིན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་མ་ཤེས་
པས་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དགའ།

༡༦། མི་སོ་སོའི་རིན་ཐང་གི་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བས་འདི་ལ་འགྲོ་ལུགས་ངེས་
གཏན་ཞིག་མེད་ན་འདུག་པའོ། འོན་ཀྱང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ན་
འཇར་པན་པ་དང་། རྒྱ་ནག་པ་སུ་ཡིན་ཡང་ཆང་མ་སེམས་ཅན་ཡིན་པས་ཕྱོགས་
ངེས་གྱི་ལྟ་བུ་འཛིན་མི་རུང་། ཏུས་རབས་སྒྲོན་མའི་ལོ་རབས་དྲུག་ཅུ་བདུན་ཅུའི་
ནང་དུ། མི་ལ་ལ་འི་བ་དང་འཇར་པན་པ་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་སྤང་བ་ཡིན། དེའི་
རྒྱུ་མཆན་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་བར་ལ་དམག་འཁྲུག་སྤྱོད་ཆོགས་བྱུང་བས། འདི་



རང་ལྟུང་གྱིས་མི་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་དགོས་པ་དང་། འཇར་པན་དང་རྒྱ་ནག་གི་མི་སྲུ་ཡིན་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤེས་དགོས།

༡༽ ཇི་བཤ། ང་ནི་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་ཆོན་ལག་ཆོས་ལུགས་རིག་པའི་རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་གྱིས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རྒྱ་ཡུལ་དུ་དར་བྱུང་འགོ་བ་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ལ་དཔུང་འཛུགས་ཅི་འདྲ་ཡིན། ལྷུ་ལམ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རྒྱ་ཡུལ་དུ་སྤེལ་བ་ལ་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་སྤོང་སྤོང་། གཤམ་ཏེ་ནང་བསྟན་ནི་ཕྱི་རྣམ་པ་ཙམ་ཡིན་ཆེ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དར་སྤེལ་ཆེད་རྒྱ་ཡུལ་དུ་དགོན་པ་འཛུགས་པའི་བྱ་འགུལ་སོགས་པལ་ཆེར་བྱེད་མི་ཆོག་ཡིན་ནའང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཐོས་བསམ་སྒྲིམ་གསུམ་བྱེད་ཚུལ་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པས། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྒྲིམ་བྱ་དམ་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཏེ་ད་སྐབས་སྤྱོད་པ་ཆེར་འཕེལ་ཡོད་པ་རེད། ད་སྔོན་སློབ་གྲོགས་དག་དང་ཁ་བརྒྱུད་སྐབས་ཀྱང་བཤད་པ་ཡིན། ༡༩༥༧ ལོར་ཨ་ཆོས་མེ་ཡོད་བཞིན་ནོར་བུ་པེ་ཅིན་དུ་བྱོན་དུས། ནང་ལོག་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཐད་ཅི་ཡང་ཤེས་མེད་ཆོད་འདུག་ཐ་ན་ང་ཚོ་ཆོས་གོས་གྱུན་པའི་མི་དག་སྤྱོད་འཛོམས་ཆོད་རར་སོང་ན། ཞབས་ཞུ་བ་ཆོད་མ་ཏ་ལས་ཤིང་། བྱ་བའི་ལས་མཚམས་བཞགས་སྟེ་ང་ཚོར་བཏུས། གོ་ལ་གཞན་གྱི་མི་སྤྱོད་བས་སོང་སྟུང་གྱི་ཡོད། ཁོ་ཆོས་སྤྱོད་སེར་མིག་ལྷང་ཅན་གྱི་ཕྱི་གླིང་པ་མཐོང་དུས་དེ་འདྲའི་ངོ་མཚར་སྤྱོད་བཞིན་མི་འདུག་ རྒྱ་མཚན་ནི་སྐབས་དེར་པེ་ཅིན་དུ་བྱོན་གྲོགས་སུ་སྤྱོད་ཆོད་བས་བྱི་རྒྱལ་པ་དག་མཐོང་ཡང་ངོ་མཚར་མི་སྤྱོད་པ་རེད། འོན་



ཀྱང། རེ་ཆོ་སྤྱོད་དུས་ཚང་མས་མཐོང་བ་དགོན་པའི་དངོས་རྒྱུ་ཤིག་ཏུ་བསམས་
 སྟེ་གཅིག་ལས་གཅིག་ལྷག་གིས། མཐའ་བསྐྱོར་ཏེ་སྒྲིབ་ཆམ་པོ་ལ་བ་སོང། ཡིན་
 ཡང། དེང་སྐབས་ནི་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྤྲ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས། བོད་བརྒྱུད་
 རང་བསྟན་ཀྱི་ཡུལ་དུ་དར་སྤེལ་དང་བསྟན་ཏེ། བོད་བརྒྱུད་རང་བསྟན་ལ་ཆ་རྒྱས་
 རེས་ཅན་ཞིག་ཡོན་སོང། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་གྲ་བཙུན། ཤེས་ལྡན་པ་མང་པོ་ཞིག་བོད་ཡུལ་
 དུ་སོང་སྟེ་ཆོས་ལུ་བ་སོགས་བྱས་པས་ཕན་ཚུན་ལ། རང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོབ་སྟོབ་
 གིས་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་དུ་སོང། འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་པ་ནི་མ་འོངས་པར་མཐུད་དུ་
 རྒྱགས་སྟོན་བྱེད་པར་འགྱུར། བོད་བརྒྱུད་རང་བསྟན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པའི་མི་འང་
 རིམ་བཞིན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་རེས། འདི་ལ་དག་འཁོར་གྱི་རིན་ཐང་ལྡན། རང་ཆོས་
 ནི་མི་འཕྲོ་མེས་ནང་གི་སྟོབ་གསོ་ཞིག་ཡིན། མི་རྣམས་འདི་ལ་བརྟེན་ཏེ་བདེ་སྲིད་
 ཐོབ་པ་དང་ཁེ་སྒོལ་ཐོབ་ཆེ། གནས་འདི་རུ་རང་ཆོས་དར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་རེས། དེའི་
 ཕྱིར། རྗེས་སོར་བེར་སྤེར་སོགས་ཚན་ཅུལ་བྱེད་ཐབས་བརྒྱུད་དེ། བོད་བརྒྱུད་རང་
 བསྟན་ཤེས་པའི་མི་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བར་བདག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ང་
 ཆོའི་འབད་འབྱུངས་ལ་བརྟེན་ཏེ་མི་འདི་རིགས་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པའི་རང་ཆོས་འདི་དར་
 སྤེལ་ཡང་དག་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྟོན་འདུན་ཡོད།

༩། རྒྱུ་བ། དེང་སྐབས་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་
 ཆེན་མོར་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། བྱེད་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་འདི་རང་ཆོས་སྤེང་གོ་
 གནས་ཇི་འདྲ་བེད་པ་རྟོག་དང། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་འདིར་སྟོབ་
 སྟོབ་བྱེད་པར་བསམ་འཆར་ཁ་ཤས་གསུང་རོགས།



ལྷུ་ལྷུ་། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ནི་རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་མཛད་པ་ཡིན། དེ་སྤྱོད་
 ཆོས་དཔོན་ལྷ་ཙོན་ནས། གཞུང་འདི་ཀྱི་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་དང་ཁོང་ནི་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་
 སྐད་གཤམ་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་བོད་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་གཞུང་ལུགས་
 མང་པོ་བསྐྱར་སྤྱོད་བ་དང་། འཇིག་རྟེན་འདིར་སྐྱེ་འཆོ་བལྟགས་སྐབས་མི་མང་པོས་
 ཁོང་གི་མཚན་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས། སྐྱེ་གཤེགས་རྗེས་ད་གཟོད་མི་རྣམས་ཀྱིས།
 ཁོང་གིས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་མཛད་རྗེས་མད་དུ་བྱུང་བ་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་ནས། གཞུང་
 འདི་ཐོག་མར་ཐེ་མན་གྱི་ཆོས་དཔོན་རི་ཁྲང་གིས་འཆད་ཁྲིད་བྱས་ཤིང་། ང་ཆོད་ནང་
 བསྟན་སློབ་གླིང་གི་མཁན་པོ་ཡེ་ཤེས་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུང་འདི་འཆད་ཁྲིད་
 བྱས་ཐུང་། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་མང་པོ་དང་། སློབ་
 ཆེན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཀྱང་ད་ལྟ་གཞུང་འདི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར། གཞུང་འདིར་
 བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གསལ་བོར་བཤད་ཡོད་པས། འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་
 ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། ང་ཆོ་རྟིང་མ་པ་ལའང་། རྗེས་ཆེན་མེས་མེས་ཉིད་པལ་
 གསོ་བཅེར་བའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེའི་བརྗོད་བྱ་ཡང་གསལ་ངུགས་ཀྱི་རིམ་པ་
 གཅིག་གིས་མཐོ་བ་མ་གཏོགས། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་དང་པལ་ཆེར་
 མཚུངས། དེའི་རྟེན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལ། ངས་
 བསྟོད་པ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་པར་དུ་གཞུང་འདིའི་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོའི་
 སྐོར་ལ། རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་གཞུང་འདི་ཐོག་མར་མཛད་དུས། དེའི་གནས་ལུགས་གཏིང་
 ཟབ་པས་མི་གཞན་གྱིས་རྟོགས་དཀའ་བར་དགོངས་ནས། འབྲི་མཚམས་འཇོག་
 སྐབས། འཇམ་པའི་དབྱངས་སྐྱེ་དངོས་སུ་མཇལ་ནས་ཁོང་ལ་སྐུ་མཐུན་དུ་ཕྱིས་
 ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་མ་ཟད། མ་འོངས་པར་གཞུང་འདི་རྟོགས་ཐུབ་པའི་གང་ཟག་



འབྱུང་ཁོ་ཐག་ཡིན་ཞེས་གསུངས། དེར་བརྟེན་གཞུང་འདིའི་བྱིན་ལྟུང་ས་ནི་བསམ་
གྱིས་མི་བྱུང་པས། བྱེད་ཆོས་གཞུང་འདི་ལ་བརྟེན་ཏེ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆ་ངག་ཞི་བཏིང་ན་
ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་ཅན་ཡིན།



༡༠འི་བ། ར་ནི་པེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་ལྟོ་ཨ་ཆན་ལག་གི་སྤྲ་རིག་ཆེད་སྦྱང་རབ་
འབྱུངས་པ་ཞིག་ཡིན། ར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པར་སྤྲོ་སྤང་ཆེན་པོ་ཡོད་པས།
མཁན་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་དོ་སྤྲོད་ ཅིག་གནང་རོགས།
༴ལན། ཡ་ཡ། དེ་ལྟར་དོ་སྤྲོད་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད།



༡༡འི་བ། དེས་ན་དོ་སྤྲོད་རགས་བསྐྱེད་ཤིག་བྱས་ན་ཆོག་གས།
༴ལན། ཆོག་གི་དེས་ན་ཉུང་བསྐྱེད་ཅམ་དོ་སྤྲོད་བྱ། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་འདི་ནི་
ཐེག་པ་རིམ་པ་དགའི་ནང་གི་ཆེས་མཐོ་བ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་སྟོན་ཚུལ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་
བ་མ་ཟད་དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་དང་ཉ་ཅང་འཆམས་པོ་ཡིན། ཆང་མས་ཤེས་གསལ་
ལྟར་དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་ནམས་ལས་དོན་སྤྲུབ་པར་བེལ་འཛུབ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ངང་དུ་
དུས་འདའ་བ་ཞིན་ཡོད་ལ། མི་ཆེ་ཐུང་ཐུང་འདིའི་རིང་ལ་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་
བུའི་ནང་བསྐྱེད་གཞུང་ལུགས་ལ། ཐོས་བསམ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱེད་བྱུང་གིན་
མེད། སྟོན་ཆོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་ཨ་རིའི་པོ་མི་དུན་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཆོགས་
ཞིག་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་སྟེ། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ནི། དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་དང་འོས་
ཤིང་འཆམ་ལ་ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་ཆོ་ལྷ་བུའི་གྲོང་ཁྱེད་ནང་དུ། ཐེལ་འཛུབ་བྱེད་བཞིན་
པའི་མི་དང་ཉ་ཅང་འཆམ་པའི་ཟབ་ཆོས་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས། སྐབས་དེར་རབ་



འབྲམས་པ་ཞིག་གིས་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེས་བྱིས་ཆོ། ཆོས་རྗེའི་ཞལ་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒོ་
ནས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་དོན་མང་པོ་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་དགོས་ན། དེ་མི་ཆོ་
ཐུང་དུའི་ནང་དུ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཆེས་དཀའ་བར་འདུག། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ལ་སྒྲོམ་
སྒྲུབ་དང་སྒྲོབ་སྒྲིང་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་པ་དང་། བླ་མའི་གདམས་
ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐལ་བ་ལྡན་པ་དག་གིས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རྫོགས་པར་འགྱུར།
གལ་ཏེ་དོན་མ་རྫོགས་ན་འང་། ཐབས་ལམ་སྒྲ་མོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
སེམས་དེ་རྩ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་རོལ་ཤིང་ཐུབ། དེ་ནི་རི་མཐོན་པོ་གཅིག་གི་མགོར་
འཛེགས་ནས་བལྟས་ན། དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རི་བོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཆང་མ་ལེགས་པར་མཐོང་
ཐུབ་པ་བཞིན་གོ།

དེ་མིན་ཐབས་ལམ་གཞན་གང་ལ་བརྟེན་ཡང་བསྒྲོམ་དཀའ་ཞེས་གསུངས།
དེས་ན་ཆོས་འདི་དང་སྐབས་ཀྱི་མི་དང་ཏ་ཅང་འཆམ་པ་ཡིན། བོད་ཡུལ་གྱི་སྐད་
གྲགས་ཆེ་བའི་སྒྲེས་ཆེན་དམ་པ་ཀམ་ཐོག་བདུད་འདུལ་མཆོག་གིས། སྤྲུགས་མ་ལུ་
ཐུན་པ་རི་ལྷ་རི་ལྷ་ར་བདོ་བ་དེ་ལྷ་དེ་ལྷ་ར་དུ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་བྱིན་ལྟུངས་ཀྱི་ཉི་འོད་
ཡང་གསལ་ཞིང་འབར་བར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས། དེར་བརྟེན་དང་སྐབས་ཀྱི་
སེམས་ཅན་ནམས་ལ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲོར་གལ་ཆེ་བ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་
རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་མན་ངག་དེ་ཤིན་ཏུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བས་ཉིད་ཀྱིས་ཡུན་བསྐངས་ཏེ།
དད་པའི་སྒོ་ནས་བརྩོན་ལེན་བྱས་ན་གཞོད་དེས་དོན་རྫོགས་པར་འགྱུར།

༡༩ ་ ཅི་བ། ར་ནི་པེ་ཅིང་སྒྲོབ་ཆེན་མཆོན་ཉིད་ཆོན་ལག་ནས་མཐར་ཕྱིན་
པའི་རབ་འབྲམས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་རབ་འབྲམས་པ་གོང་མ་འདོན་བཞིན་



ཡོད། རས་མཁན་པོར་ངི་བ་ཞིག་འདྲི་འདོད་པ་ནི། ར་ཆོས་བྱ་བ་གང་ཞིག་
སྐྱབ་ཀྱང་ཕྱོགས་ལ་ལ་ཞིག་ཏུ་ཆང་མ་འདྲ་མཚུངས་རེད། ཁོ་ལས་དང་དགོན་པ་
འཇུགས་པ་གང་ལ་མཆོན་ཡང་དཔལ་འབྱོར་འཛོམས་དགོས་པ། བརྟམ་ཤ་གཙོད་
དགོས་པ། ད་དུང་སྐྱོན་པོ་བཅོ་བའི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སེལ་དགོས་པ། རྒྱུ་རིམ་
འདི་འདྲའི་ནང་ཅི་ལྟར་དོན་སྐྱབ་བྱུང་བ་ལ། འདོད་ཉམ་དང་ཕྱོགས་རིས་མི་འཕེལ་བ་
ལ་འང་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

༄ལན། ། འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་གཞག་དང་དགོན་པ་འཇུགས་སྐྱོན་སོགས་ཆོས་
ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ཀྱང། ཆང་མར་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་ཆོགས་འཛོམས་
དགོས། མི་ལ་ལས་བྱ་བ་སྐྱབ་སྐྱབས་མི་སྲུ་ལ་འཕྲད་ན་དེ་ལ་འཆད་པ་འདི་འང་རང་
གི་ལས་དོན་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་མཆོན་ཉགས་ཤིག་ཡིན། མཐོང་ཆེན་བྱེད་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ། འདོད་ཇམ་དང་ཞེ་སྤང་གི་སེམས་མི་སྐྱེ་བ་ནི་གཞི་རྩའི་རྩ་དོན་
ཡིན། དེ་འང་བྱ་བ་དེ་མཁུག་མཐར་ལེགས་འགྲུབ་འོང་མིན་ནི་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་
རྒྱལ་དང་མི་གཤིས་ལ་རག་ལས་ཡོད། དཔེར་ན་བོད་ཡུལ་ལ་མཆོན་ན། ས་ཆ་
མང་པོར་ནམ་རྒྱུན་དགོན་པ་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་འདྲ་ལ་ལ་ནི་བདེན་
བྱུང་གི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་བསོད་ནམས་ལྡན་པའི་སྤྱིན་བདག་དག་གིས་ཞལ་འདེབས་
ཀྱི་དབུལ་ཕུལ་ཏེ། འཇུགས་སྐྱོན་བྱས་པ་དང་། ལ་ལ་ནི་གང་སར་བསོད་སྟོམས་
ཞུ་བར་སོང་སྟེ་མཁུག་མཐར་སྟོ་མི་བདེ་བའི་སྤྱང་རྒྱལ་མང་པོ་བྱུང་ནས་བྱུང་འཕགས་
ཀྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་སྐྱུག་ཐོ་བ་བཅོ་བཞིན་ཡོད་པ་སྟེ། དེར་བརྟེན་མང་པོ་
ཞིག་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནི་ཕྱོགས་བཞིར་སྒྲོར་མོ་སྒྲོར་བའི་ཆོས་ལུགས་ཡིན་
པ་ལྟ་བུའི་གོ་ལོག་སྟེར་ཀྱིན་ཡོད། དོན་དངོས་ཐོག་ནང་ཆོས་ནི་དགོན་པ་



འཇུགས་སྐྱུན་དང་མཚན་རྟེན་གསར་བཞེངས་ཙམ་མིན་ལ་དེ་དག་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་
 མཚན་རྟེན་གསར་ཙམ་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ནང་པའི་བསྟན་པ་འཇིག་རྒྱུ་
 དགོན་པ་དང་མཚན་རྟེན་ནི་སྤར་བཞིན། གནས་ཚུགས་ལ་མཚན་རྟེན་སོགས་ཀྱིས་
 ནང་བསྟན་གྱི་བསྟན་དོན་མཚན་བྱུང་ན། ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡོད་མེད་གཅིག་
 ཡིན་ཀྱང་། ཕྱིའི་འཇུགས་སྐྱུན་ནི་ཆ་རྟེན་མཁོ་སྤྱོད་ཙམ་ལས་གཙོ་བོ་ནི་ནང་སེམས་
 ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན་ང་ཚོ་དེ་རིང་གནས་འདིར་འཛོམས་པ་ནི་
 ཁང་པ་འདི་ལ་དགའ་ཞེན་ཡོད་པས་མིན་ལ། ང་ལ་བལྟ་འདོད་པའང་མིན་པར་དེ་ནི་
 ངས་བོད་ཡུལ་དུ་དུས་ལུགས་རིང་པོའི་ནང་དུ་ཚོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པས། ཁྱེད་ཚོས་
 བསྐྱོ་སྤྱོད་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཕན་འབྲས་ཅུང་ཤེས་པའི་དོན་དུ་འོང་བ་ཡིན། དེ་
 བཞིན་དུ་ང་པོ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དུ་འོང་བ་ཡང་། གནས་འདིའི་འཇུགས་སྐྱུན་དང་མི་
 རྣམས་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་འོང་བ་མིན་པར། གནས་འདིའི་བསམ་སྒྲོའི་ངང་
 རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་འདི། དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་
 པ་ནང་བཞིན་རེད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་ཏ་ཅང་གཏིང་ཟབ་པའི་བསམ་སྒྲོའི་
 མ་ལག་ཡོད་ལ། དེ་ལ་རྒྱས་ཟབ་མོ་མ་ལོན་པའི་མི་འགའ་རེའི་སྤྱོད་ལམ་མ་རུང་བ་
 ལས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་ལོག་ལྟ་སྤྱིས་ན། མཚུགས་མཐར་རང་གཞན་ཆང་མ་
 བསྐྱུག་པར་བྱེད། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་སེམས་ཕངས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་དོན་
 དག་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཤིག་གཙོ་བོ་ཡིན། ཕྱིའི་རྣམ་པ་རྒྱུང་བ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲ་
 དཔེ་རྒྱས་འགོ་བས་བྱ་མི་རུང་ལ། རང་གི་རིག་པས་དབྱེ་ཞིབ་རབས་དང་རིམ་པ་
 བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ཆོ་མཚུགས་འབྲས་མ་རུང་བ་འབྱུང་གིད།





༡༣ ་ཁྱི་བ། ང་མཆོ་སྒྲོན་ལ་ཐེངས་གཅིག་འགྲོ་ཐོང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་མི་དང་།
བོད་མི་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་དངོས་ལ་བབུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཤེས་བྱུང་། འོ་ན་བོད་
མི་རྣམས་ཀྱིས། རྒྱ་ཁོར་གསོག་འཛོག་གི་རེན་ཐང་ལ་ལྷ་སྤངས་ཅི་འདྲ་འཛིན་པ་
ཡིན།

༡༤ ་ལཱ། ་ བོད་ཡུལ་དུ་མི་མང་ཆེ་བས་རྒྱ་ཁོར་ལ་བབུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་རྒྱ་མི་
ལྟར་གཙོ་བོར་མི་འཛིན། ཟུང་པར་དུ་ལོ་ན་ཆུན་པ་རྣམས་དེ་ལྟར་རེད། ཁོ་ཚོའི་
བདེ་སྲིད་ནི། དད་པའི་སྤྲེང་ནས་འཇུགས་པས་དངོས་པོའི་ཆ་རྒྱུ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཡིན་
ཡང་འཆོ་བ་ནམ་ཡང་བདེ་སྲིད་དང་ལྡན་པ་ཡིན། ང་འབྲོག་ཁྱིམ་མང་པོར་སོང་ཐོང་
ལ་ཁོ་ཚོའི་འཆོ་བ་དབུལ་པོ་དབུལ་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱོད་ཚོའི་སྐབས་རེའི་བ་མ་བ་
ཐེངས་རེའི་ཡོན་གྱིས། ཁོ་ཚོའི་མི་བཅུ་ལྷག་གི་ཆེ་འགའི་འཆོ་བ་སྤེལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
འོ་ན་ཀྱང་། ཁོ་ཚོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ནི་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་ཕུག་པོ་རྣམས་ལས་ལྷ་བ་
འཇུར་གྱིས་བཀལ་འདུག གནའ་མིའི་གཏམ་དཔེ་ལ། རྒྱ་དངོས་ཕུག་ཀྱང་བདེ་སྲིད་
ཡོད་ངེས་མེད་ཅེས་པ་ལྟར། བླ་ཆོས་སུ་འདོད་རྒྱུ་ཆོག་ཤེས་ནི་ཆོས་ཆེ་བའི་
འཁྱོར་ལྡན་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་ཆོག་ཤེས་དེ་ཡོད་ན་བྱ་བ་གང་བསྐྱབས་ཀྱང་གྲོ་བདེ་
བག་པེ་བས་འོང་གིན་ཡོད། དེ་དང་སྐབས་མི་མང་ཆེ་བར་ཆོག་ཤེས་མེད་པས། ཁོ་
ཚོས་སྤངས་འཁོར་གཅིག་ཡོད་ན་དུང་གཅིག་ཉི་འདོད་པ་དང་། གཉིས་ཡོད་ན་
གསུམ་འདོད་། དེ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་སྤྱིས་ཀྱང་བཟང་པོ་དགོས་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོས་
བྱ་དངོས་ཀྱི་ལེགས་པ་པའི་ཆ་ལས། ལྷོག་ཕྱོགས་ལ་འདྲང་མི་རྒྱག་པས་མཇུག་མཐར་
སྤྱག་བསྐལ་མང་པོ་བསྐྱེད་འོང་གིན་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་གྱི་མི་མང་ཆེ་བ་རྒྱུ་དུས་
ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ལ་དད་པས། བླ་སེམས་ཀྱི་སྤྲེང་ན་འདོད་རྒྱུ་དང་གཞན་




ཕན་གྱི་བསམ་པ་སོགས་ལྡན་པས། ཁོ་ཚོའི་སེམས་གཏིང་གི་བདེ་བ་དེ་གྲོང་ཁྱེར་
 ཆེན་པོའི་མི་ལས་ལྟ་བུ་མང་པོས་བརྒྱལ་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེང་སང་བོད་ཡུལ་གྱི་ན་
 གཞོན་ཁ་ཤས་ལ་དད་པ་མེད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས། སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞུགས་ཆེས་སྟོད་ལམ་
 དེ། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་ལས་སྟོ་ཏམ་ཆེ་བ་མ་ཟད་ནམ་རྒྱུན་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པའི་
 གནས་སུ་འགོ་བ་ཡང་ཡོད། ཁྱོད་ཚོ་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ལ་མཚན་ནས་བཤད་
 བ། ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ལར་འདྲིས་ཆེ་བས་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་གཙོ་བོར་མི་བྱེད།
 གོང་གི་མི་དེ་དག་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་མོར་སྟེབས་ཆེས། དངོས་པོའི་ཡོངས་སྟོད་ལ་སྟོག་
 བསྟོན་ནས་འཚོལ་སྟེག་བྱེད་བཞིན་ནམ་རྒྱུན་ཆང་གིས་བཟེ་བ་ལྟ་བུའི་ངང་དུ། ཏུས་
 འདའ་ནས་བསྐད་ཡོད་པའི་སྤང་ཚུལ་སོགས་ནི་དེང་སྐབས་ཀྱང་ཆེས་མང་པོ་ཡོད།

 ༡༤༽ དྲི་བ། ངན་པེ་ཅིན་སྟོབ་ཆེན་དངོས་ལུགས་སྟོབ་གླིང་གི་རབ་
 འབྱམས་པ་གོང་མ་ཞིག་ཡིན་ལ་སྟེ་དངོས་གསལ་རིག་བཟོ་འགོད་ཞིབ་འཇུག་ནི་ངའི་
 ཆེད་ལས་ཡིན། ད་ལྟ་ལས་ཀར་ཞུགས་ཟིན། རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་པའི་དབང་
 གིས་བདག་གིས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དེ་ཏ་ཅང་བཟང་བ་ཤེས་བྱུང་། དེའི་རྒྱུན་
 གིས་སྤྱི་གཉེར་ཁང་གི་ལས་སྟོགས་རྣམས་ཀྱིས་སྟོར་མོ་གཙོ་བོར་མི་བྱེད་པར་
 འགྱུར་མེད་ཀྱི་དད་པ་དང་། ཡ་རབས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱན་སྟོད་རེ་གཙོ་བོར་བྱ་དགོས་
 པའི་རེ་འདུན་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་ཚོ་ཆང་མ་སངས་རྒྱས་ལ་དད་པ་དང་འཁོར་བ་ཡོད་པར་
 ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་རྒྱུ་ཇི་ལྟར་བྱས་ན་ལེགས།

 ལན། ༡༽ ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དྲིལ་
 བསྐྱགས་བྱ་མི་དགོས། ལས་བཟོ་བ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་པོ། མཛུབ་ཁྲིད་



ཀྱིས་ཚད་ལྡན་དུ་གཏོང་བྱུང་ན། མི་སྲུ་ཡིན་ཀྱང་འདི་ཙམ་དང་ལེན་བྱེད་སྒྲོ་བ་ཡིན།
ང་རང་སྔོན་ཆད་ཡུན་ནན་དང་སི་ཁོན་སོགས་སྲུ་སོང་དུས། ཁེ་ལས་པ་འགའ་ཤས་
ཀྱིས། ལས་བཅོ་བ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་བྱམས་བཅེའི་སྒོ་བ་གསོ་
སྤེལ་བ་དང་། དཔེར་ན་མཉམ་འཛུམས་ཀྱིས་སྒོ་བ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ལ་སྒོ་བ་
སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་འདུག འདི་ལྟར་བྱས་ན་མི་སེམས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཕན་ངེས་ཡིན།

 ༡༥ ་ཁྱིའི་བ། ངས་སྤྱི་དངོས་གསོ་རིག་བཅོ་སྒྲུབ་བྱེད་པའི་སྐབས་སྲུ་གནད་
དོན་མི་ལེགས་པ་འགའ་ཤས་ལ་འཕྲད་ཐོང་། དཔེར་ན་མི་ཚང་མས་རྒྱངས་
འཁོར་ལ་ཆག་སྒྲིན་བྱུང་ཆེ་རྒྱངས་འཁོར་སྒྲར་གསོ་ཁང་དུ་འགོ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་
དོན་དངོས་ཐོག་ཐངས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱངས་འཁོར་ལ་ཆག་སྒྲིན་མེད་པ་དང་
ཡང་ན་གནད་དོན་རྒྱང་དུ་རེ་ལས་མེད་ནའང་། བཅོ་བཙོས་བྱས་ཤེས་ལས་བཅོ་བ་
ཆོས། ཁྱོད་ཀྱི་ཆག་རལ་མེད་པའི་ལྷ་ལག་རྣམས་རྒྱངས་ནས་རྟིང་པ་དང་རུས་ཟད་
ཀྱི་ལྷ་ལག་གིས་བརྗེ་བ་ཡིན། ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱག་ལ་མ་གཞིར་སྒྲིན་མེད་
ཀྱང་། ཁོ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱག་གི་མ་ལག་ཚང་མ་བརྗེས་ན་སྒྲོར་མོའི་ཡོང་འབབ་ཆེ་
བས། ཞིག་གསོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱག་བརྗེ་བའི་ཆེད་དུ་བསྐྱག་སྐྱུ་
ནང་དུ་ཆང་བཅུད་བསྐྱེས་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་དུས་ཆོད་ཅུང་ཙམ་འགོར་
ཤིང་ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱག་ལ་ཆག་སྒྲིན་འབྱུང་ངེས། དེར་བརྟེན་དེང་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་
འགོས་གཞུང་ལམ་དུ་བྱུང་བའི་རྒྱངས་འཁོར་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱང་། རྒྱུ་རྒྱུན་
འདིའི་རིགས་ཀྱིས་བསྐྱངས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕྱི་རོལ་གྱི་མིས་བལྟས་ན་ནང་གི་
འབྱུང་རྒྱུན་རྣམས་མཐོང་དགའ། ཡང་དཔེར་ན་ང་ཆོས་ཐོག་དང་པོར་སྤྱི་དངོས་



གསེར་གྱི་བཟོ་འགོད་བྱེད་སྐབས་དན་སྐྱོན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱས་མང་པོ་བྲལ་ས་པ་ཡིན།
 ནམ་རྒྱུན་ཇི་ལྟར་ལྟ་བུའི་དང་ཇི་ལྟར་བཅས་རྒྱལ་སྐྱོང་གི་ཡོད། དེ་རྗེས་ད་
 ཚོས་ཤེས་གསལ་བྱུང་བ་ལྟར་ན་ནད་མང་པོ་ཞིག་སྐྱོན་པས་བཅས་ཐབས་མེད་པ་
 ཆགས་འདུག རྒྱ་མཚན་ནི་ད་ཚོའི་ཉིན་རྒྱུན་གྱི་བཟའ་བཙའི་ནད་ནས་དན་སྐྱོན་
 འཕོར་ཆེན་པོ་ཡིན། སྤྱི་དང་ཁྲིམས་ཁམས་ཁྲག་ཅུ་སོགས་དང་མཆིན་པ་དང་།
 གཅིན་སྐྱུག་སོགས་ལ་གཞོད་པའི་རྗེས་འགྱུར་ཆེས་མང་པོ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།
 འདི་དག་གནས་སྐབས་སྤྱི་ཚོད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག
 དས་གངས་ཀ་ཞིག་བཤད་ན་ཆང་མས་ཤེས་ངེས། ཁང་པའི་ནང་གི་བཟོ་སྐྱོན་རྒྱ་ཆ་
 ལ་མཆིན་ནས་བཤད་ན། དེ་ཅིང་སྐྱོན་ཁང་གིས་སྒྲིམ་ཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། བརྒྱ་
 ཆ་བརྒྱད་ཅུའི་ཁྲིམས་དཀར་ནད་པ་ནི་ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པ་དག་ཡིན། ནད་པ་དེ་དག་ནད་མ་
 སོགས་པའི་སྐྱོན་གྱི་ལོ་ཕྱེད་ཙམ་ཡས་མས་སུ་རང་རང་གི་ཁྲིམ་ལ། རྒྱུ་བཟོ་བྱེད་ཕྱིར་
 བ་རྒྱུད་རྒྱུད་འདུག དེ་དང་སྤྱི་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ལ་ཁབ་ཀྱིས་ཁང་པའི་ནང་གི་བཟོ་སྐྱོན་རྒྱ་
 ཆ་ཆད་ལྷན་ཟེར་བ་དེ་དས་ཀྱང་ཅུང་ཙམ་ཤེས། དཔེར་ན་ཅི་ལྟ་བུ་ལ་ཆད་མཐུན་ཟེར་
 ཞེ་ན། ལོ་ལ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་ནད་ཆབས་ཆེན་མི་སོགས་པ་ཙམ་ལ་ཆད་མཐུན་ཟེར་
 གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་མིའི་ཆེ་སློག་ནི་ལོ་ལ་ཤས་ཙམ་ཡིན་མི་འདུག དེར་བརྟེན།
 དེ་དས་དག་མི་རྣམས་ཀྱིས། དཔལ་འབྱོར་ཕན་འབྲས་དང་དངོས་པོའི་ཁེ་ཕན་རྒྱུ་
 བ་ལ་འཚོལ་སྟེན་བྱེད་པ་ལས་མི་གཞན་གྱི་སྤྱི་འཆིལ་འདད་མི་རྒྱུག་པར་སྦྱོས་པ་
 ལྟ་བུའི་ཆད་དུ་སྟེབས་འདུག འདི་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་ཁོད་དེ་ཆོ་མི་མང་ཆེ་བ་འཇིག་
 རྟེན་ལས་ཕྱིར་འབྱུང་མི་རུང་བར་འཇིག་རྟེན་དུ་ཞུགས་ནས་མཐུན་སྦྱོལ་སྟེབས་
 རྟེན་གྱི་བསྐྱེད་དང་ནད་ཆེས་དར་སྟེལ་གྱི་ཆད་དུ་སྦྱབ་སྦྱང་བྱས་ནས། མི་ཡུལ་



འདི་ཚེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་བསྐྱར་དགོས། ངས་ཁེ་ལས་རྒྱུ་ལ་མིན་པའི་སྤྱི་ཕན་གྱི་
 ཅུ་འཇུགས། ཟས་རིགས་བདེ་འཇགས་མཐུན་ཚོགས་ཞིག་བཙུགས་ཡོད། རིན་མེད་
 ཀྱིས་རང་ལྷན་ཅི་ལྟོགས་ཀྱི་སློ་ནས་ཞིང་སྤོན་ལ་ལྟ་དཔུང་བྱས་ཏེ་ཆང་མའི་བདེ་
 འཇགས་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདིའི་གོ་རིམ་ཁོད་ང་ཚོས་དཀའ་
 ལས་མང་པོ་མུང་གིན་ཡོད། ང་ཚོས་བྱ་བ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབས་ན་དག་ཟོད་ལམ་བུ་
 འདིར་མུ་མཐུད་དུ་བཟོད་ཐུབ།

།ལན།། ༡ ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཟེད་ཀྱིས་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འདང་བརྒྱབས་
 འདུག་ལ་རྒྱས་ལོན་ཡང་མི་དམན་པ་ཐོབ་འདུག དེ་དུས་སྤྱི་ཚོགས་སྤེལ་གི་སྤྱན་
 བྱ་སྤྱོད་ངན་ཚོགས་ལ། འདིར་བཞུགས་པའི་མི་རྣམས་དང་ཁྱད་པར་དུ་དོན་དག་
 ཆེ་ཆུང་མང་པོར་འཕྲད་ཐུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་རྒྱས་ཡོད། འདིའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་
 བློ། མི་རྣམས་ཚོས་ལུགས་ལ་ཡང་དག་པའི་དད་པ་མེད་པས་ཡིན། མདོ་མུང་འདས་
 ལས། སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་མི་འདོད་པས། །སྤྱིག་པ་མི་བྱེད་གང་ཡང་མེད། །ཅེས་གསུངས་མི་
 མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ཡོད་པར་ཁས་མི་ལེན་པས་རང་ཉིད་ལ་མིག་སྤར་གྱི་ཁེ་
 ཕན་དང་སྒྲོར་མོའི་ཡོང་འབབ་མཐོ་བྱིར་དུ་སྤོང་ཁང་གིས་སྤོང་ལོག་སྤེལ་བ་དང་།
 སྤོབ་གྲས་སྤོབ་མའི་མདུན་ལམ་ལ་བསམ་སྤོ་མི་གཏོང་བ་དུང་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་
 ལྟར་གཞན་ཡང་རྒྱུངས་འཁོར་ཞིག་གསོ་བཟོ་གྲ། ཟས་རིགས་བཟོ་གྲ། རྒྱ་ཆ་བཟོ་
 གྲ་སོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ང་བ་མང་དུ་སྤྱད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བསམ་
 བཟང་དོར་ནས་འགྲེམ་བཞུད་དང་། ཉོ་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་སྤྱི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅ་
 ལག་ཉོ་ཆོང་བྱས་པས་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལ་གཞོད་འཆོ་ཆབས་ཆེན་ཐེབས་
 ཀྱིན་ཡོད་ལ་འདི་ནི་དངོས་མཐོང་ལག་བེན་གྱི་དོན་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་

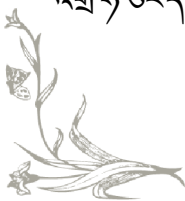


འཕེལ་ཚུགས་ཀྱི་ནང་དུ། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཕྱིར་སྒྲོག་འདོད་ཀྱང་དོན་ངོམ་ར་དཀའ་
 ངལ་ངེས་ཅན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཤམ་ཏེ་སྤྱི་ཕན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོབ་སེལ་གྱི་ལས་
 བསྟན་ན་ལུས་པ་ཅུང་ཟད་འདོན་ཐུབ། ཉིན་ཤས་སྔོན་དུ་སྤྱིའི་དགོས་པ་ལྟར་
 སྒྲུགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན། དེར་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་དང་པེ་ཅིན་དགོ་
 འོས་སློབ་ཆེན། ཆེན་ཏུ་སློབ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 དགོས་པ་འདུ་ཤེས་དང་ཆུལ་ཁབ་ཀྱི་དགོས་པ་ལྟར་ཁྲིམས་འཇུགས་ཀྱི་འདོད་ཚུགས་སྒྲུབ་
 ཐུང་། སྤྱི་ཕན་ཚོགས་ཁག་རྗེས་ཚུགས་ཕུ་མཐུད་ཅ་འཇུགས་ཅན་དང་དོད་མ་ཅན།
 ཚན་རིག་ཅན་ཀྱི་ཚུགས་སུ་འཕེལ་ཆུས་སོང་ན་ཤུགས་ཀྱི་ཉན་བཟང་པོ་ཐེབས་སྲིད། དེ་
 ལྟར་མིན་པར་མི་རེས་སྐབས་རེར་ཞབས་འདེགས་ཀྱི་དབུལ་ཅུང་རེ་བཏང་ནས། དགོ་
 ལས་སྒྲུབ་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་སྒྲོབ་སེལ་གྱི་ལས་འཇུག་སྒྲུབ་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་པེ་ཅིན་སློབ་
 ཆེན་གཏོགས་པའི་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་ལ། ངས་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་
 ཁྱེད་རྣམས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་། ནང་བསྟན་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འདྲི་
 བཤེར་དང་ཚུགས་སྒྲོན་ཀྱི་ཐད་ནས་ངས་སློབ་གྲིང་ནས། ལོ་མང་པོར་ནང་ཆོས་
 བསྐྱབས་པས་འདིའི་ཚུགས་ནས་ཐུན་མོང་གིས་མཉམ་ལས་བྱ་ཆོག་ ཚང་མའི་མ་
 འོངས་པའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་རང་དོན་ཀྱི་འཚོལ་སྤྱོད་ཅམ་མིན་པར། གཞན་ཕན་
 ཀྱི་ལས་སྒྲུབ་རྒྱུ་གཏན་ལ་ཕབ་ཐུབ་ན། འདི་ལྟ་བུའི་ཅ་འཇུགས་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་
 སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཏུ་ཅང་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་སྔོན་རྒྱ་རྒྱུ་འབྲེལ་མིན་སྒྲུ་ཚོགས་ཀྱི་དབང་
 གིས་སྲིད་གཞུང་གི་སྤེལ་ག་ཚང་མ་དམངས་ཁྲོད་དགོས་པ་ལ་དོགས་ཀྱིན་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་དེད་སྐབས་ནི། རྒྱལ་སྤྱི་ཅན་དུ་གོམ་ཁ་བསྐྱར་བས་རྒྱ་ནག་དེ་སྔོན་དང་མི་
 འབྲེལ་བར་ཐབས་ཚུས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཀྱིན་མེད། འདི་ལྟ་བུའི་



གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ། ང་ཚོས་ཕྱི་རྒྱལ་ལྟར་དགེ་ཕན་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་ཁག་མང་པོ་
 འཇུགས་སྐྱེན་བྱས་ནས། བསམ་སྒོ་དང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་དབུལ་པོ་རྣམས་
 ལ་རོགས་རམ་བྱ་དགོས། ངས་ནམ་རྒྱུན་འདི་ལྟར་བྲན་གྱིན་ཡོད། མི་འཚོ་བ་ནི་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིན་པར། མི་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་འདོད། གལ་ཏེ་མི་
 གཞན་པ་ཚོར། ཞབས་འདེགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཙག་ཙག་རེ་སྐྱབ་སྐྱབ་ན་དེ་ནི་ང་ཚོའི་
 གཡེལ་ཐབས་མེད་པའི་འོས་འགན་ཡིན། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཁོད་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས། རང་
 ཉིད་འཐུས་ཤོར་འགོ་བར་སེམས་ཁུར་བྱེད་མི་དགོས་ལ་དེ་གཙོ་བོ་འདྲ་མིན། གལ་ཏེ་
 ཁྱོད་ཀྱིས་དངོས་གནས་མི་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་དང་བྱ་བ་སྐྱབ་འདོད་ན།
 གནས་སྐབས་སུ་གཞན་གྱི་གོ་ལོག་ཐེབས་པ་དང་རྒྱུས་མི་ལོན་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་
 རྟོག་ཅུང་རེ་འབྱུང་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་རིམ་བཞིན། ཉིམ་སྤྱོད་རུམ་ལས་གྲོལ་ནས་
 འོད་སྣང་ཕྱོགས་མེད་དུ་འཕྲོ་བ་བཞིན་ནམ་ཞིག་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་
 ཕན་པ་དཔག་མེད་ཐོབ་སྐྱབ།

༡༩༽ ཇི་ལ། ང་ནི་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་གསོ་རིག་ཆན་ཁག་གི་ཞིབ་འཇུག་སློབ་
 མ་ཞིག་ཡིན། ང་དེ་སྤྱོད་པོ་གསར་ཞིག་དང་འཕྲད་བྱུང་། ཁོ་དག་འགྲོགས་ཀྱིས་
 བརྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། སེམས་ཁམས་ཏ་ཅང་སློབ་ཞིན་འདུག། ངས་ཆོད་དཔག་
 བྱས་ན་ཁོས་མི་འགྲུང་བར་རང་སློག་གཙོད་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་རོགོལ་བ།
 སྤོམ་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་སྲིད་པས་ངས་ཁོ་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཏ་ཅང་བྱེད་འདོད་ནས།
 སེམས་ཁམས་མཇུག་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་སྤྱད་དེ་ཆོད་ལྟ་བུས་ཀྱང་ཁོས་སེམས་ལ་
 འགོ་ཏ་ཅང་དཀའ། དེས་ན་མཁན་པོ་ལགས། ངས་མི་འདི་རྣམས་ལ་ཚོས་བཤད་



སློབ་ཁྲིད་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་འདི་ལྟར་ཨུ་ཚུགས་ཀྱིས་རོགས་སྐྱོར་
བྱས་པ་དང་རང་གི་སྦྱོན་ཡིན་ནམ།

༄༅། ། འདི་ནི་ཁྱེད་རང་གི་སྦྱོན་མིན་ལ་ང་ཚོ་ཚང་མ་འེེལ་ས་འགན་ཡིན། མ་
གཞི། ཁོ་དག་འགྲོགས་ཀྱིས་དོར་བའི་མི་གཅིག་ཡིན་ཡང་གཤམ་ཏེ་ཚང་མས་བསམ་
སློབ་ཞིབ་མོ་རེ་བཏང་ན་ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་འགན་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་ནང་དུ་
དགའ་སྤྲུག་མུང་བཞིན་པའི་མི་མང་པོ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ཚང་མ་ནི་ང་ཚོས་རོགས་
སྐྱོར་བྱ་དགོས་པའི་ཡུལ་ཡིན། སེམས་ཁམས་འདི་མེད་ཀྱི་ཐད་ལ། དཔུལ་ཤུལ་
དུ་འགྲོ་སྐབས། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་ཆེད་ལས་པ་མང་
པོ་སླེབས་བྱུང་། ང་འང་མི་ཁ་ཤས་ལ་འཕྲད་བྱུང་ལ་ཁོ་ཚོས་བཤད་རྒྱུར། རྩན་ཁྲོན་
ས་འགལ་གྱི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་རྩས་པ་ཆེན་པོ་སྟོན་སོང་། མི་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཁང་
སྟོན་ནས་མཆོངས་ཅིས་བྱེད་སྐབས། ང་ཚོས་འབད་བརྩོན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོ་
བཀག་སྡོམ་བྱ་བ་བྱུང་སོང་། འོན་ཀྱང་ཡུལ་ཤུལ་དུ་སླེབས་རྗེས། མ་གཞིར་འདི་ལྟ་
བུའི་གོད་ཆག་ཆེན་པོ་དང་མི་མང་པོའི་མི་ཤི་བྱིས་སྟངས་བྱུང་ཡོད་པས་རྩས་པ་ཆེན་
པོ་སྟོན་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་སེམས་གསོ་བྱེད་དགོས་སའི་མི་གང་སར་
བཅའ་ཡང་ཁོ་ཚོར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་མེད་པས་འོང་བ་དོན་མེད་དུ་གྱུར་སོང་ཞེས་
ཟེར། འཇིག་རྟེན་འདིར་བཅེ་དུངས་དང་རྒྱ་ཁོར་ལ་འཛིན་པ་ཏ་ཅང་ཆེན་རང་སྟོག་
གཙོད་པའི་ཚད་ཀྱང་ཏ་ཅང་མཐོ་བ་ཡིན། ཐོས་པ་ལྟར་ན་ཁྱེད་ཚོ་པེ་ཅིན་སློབ་ཆེན་
དུ་མིང་མེད་མཆོད་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། ནམ་རྒྱུན་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་འགའ་རེ་
མཆོད་དེར་མཆོངས་ནས་རང་སྟོག་གཙོད་ཀྱིན་ཡོད་ཟེར། སྤྱི་ཚད་ཚུལ་པ་པོ་
གྲགས་ཅན་ལ་འོ་མྱི་ཡང་མཆོར་མཆོངས་ནས་རང་སྟོག་བཅད་པ་ཡིན་ལ། འདི་དག་



ཚང་མ་འཛིག་རྟེན་པའི་ཆོས་ལ་ཏ་ཅང་འཛིན་པ་ཆེ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན། གཤམ་ཏེ་ཁོ་
 ཆོས་ཅུང་ལྷ་མོ་ནས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་དེ་ཐོས་ཐུང་ན་བརྟེ་དུངས་དང་སྟན་གསལ།
 རྒྱ་དངོས་ཅམ་ལ་མི་ཆགས་པར་མ་ཟད་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟེ་དུས་ནས་ཁྱེར་ཏེ་འོང་
 རྒྱ་མེད་ལ་འཆི་དུས། བཟུང་ནས་འགོ་རྒྱ་མེད་པས་དེ་ལ་འཛིན་པ་བྱ་རྒྱ་ཅི་ཡོད་སྟུམ་
 པའི་དོན་དེ་གོ་ཡོང། དེང་སྐབས་ཀྱི་མི་མང་པོས་གནས་ལུགས་འདི་དེ་མ་ཐག་
 རྟོགས་དཀའ་འདྲའ། མཚམས་རེར་མི་ལ་ལའི་གནས་བབ་ལ་བལྟས་ན་སྟོ་སྟོ་སྟོ་
 འོང། ང་ཆོས་གཤམ་ཏེ་དག་སེམས་ཀྱིས་ཁོ་ཆོར་རོགས་རམ་ཏུར་ཐག་བྱས་ན་རིམ་
 བཞིན་ཅུས་པ་ཐོན་སྲིད། འོན་ཀྱང་བྱ་ཐབས་གཏན་ནས་བལྟ་ན་བཀོད་པ་གཞན་
 མེད། སངས་རྒྱས་འདི་ལྟར་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་སྤངས་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་
 ཡང། ལས་སྐལ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་འདྲེན་ཐབས་མེད། དེས་ན་ང་ཆོ་མི་
 སྦྱར་བཏང་བ་དག་གིས་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། ང་དུས་རྒྱུན་འདི་ལྟ་བུའི་གནས་
 རྒྱལ་ལ་འཕྲད་སྐབས། འབད་ཀྱང་དོན་མི་ཐོན་པའི་འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་སྐབས་སྤྱ
 བསྟན་པ་རེ་བཞུས་ནས་ཆེ་འདིར་ངས་ཁྱོད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་ཆེ་ཕྱི་
 མར་ཁྱོད་ལ་ཕན་རེ་ཐོགས་པར་སྟོན་ཞེས་བདེན་ཆོག་གྲུབ་པའི་ཆོག་བཞི་རེ་བཏོན་
 བས། སྟོན་ལམ་འདེབས་ཀྱིན་ཡོད།

༡༧། ཅི་བ། ང་ནི་པེ་ཅིང་སྟོབ་ཆེན་ཀྱང་གོ་འི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཆེད་གཉེར་
 རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་ཡིན། སྟེང་མོལ་འདིར་ཞུགས་པའི་མིང་ཐོ་མ་བཀོད་སྟོན་དུ་
 དངོས་ཆུང་ལས་བཟོའི་སྟོབ་གྲོགས་ཁ་ཤས་དང། འཇར་སྐད་ཁག་གི་སྟོབ་གྲོགས་
 ཞིག་ལས་ཀ་ཁ་ཤས་ཀྱི་དབང་གིས་འོང་མ་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཁོ་ཆོ་འདི་ཅི་བ་ཁ་



གས་ངས་ཚབ་བྱས་ནས་འདྲི་བ་ཡིན། བྱང་བསྟན་དང་སྟོན་རྒྱུ་རིག་གནས་ལ་
བསྐྱབས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ལ་དོན་སྤྲོད་དང་བོ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་
སྟེ་བྱུང་། འདི་ལྟ་བུའི་འགལ་བ་ཇི་ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།
༄ལན། ཁྱེད་མི་མང་པོར་འདི་ལྟ་བུའི་ཚེར་བ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱིས་སྟོབ་ཁང་ནས་མགོ་
བབུང་སྟེ། སྟོབ་ཆེན་གྱི་བར་དུ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་རིང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་
ཀྱིས་བསྐྱབ་པའི་ཤེས་རིག་འདི་དག་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཞུགས་རྒྱུ་མང་ཆེ་བ་ལ་སྤྱོད་སྟོ་
མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། དཔེར་ན་གངས་རིགས་ཀྱི་མཉམ་བུ་དང་དངོས་ལུགས་
རྒྱུ་འགྱུར་སྟེགས་ལས་དོན་གྱི་སྐབས་སུ། ཕལ་ཆེར་སྤྱོད་སྟོ་མེད་པ་དེར་བརྟེན། ཁོ་
ཚོ་ཏ་ཅང་མགོ་འཐོམས་ནས་སྟོན་ཆད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཚང་མ་འཕྲོག་བསྐྱག་བྱས་སོང་
བར་སྟེ་མ་གྱིན་ཡོད། འདི་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས། ཕྱོགས་
གཅིག་ནས། བྱེད་ཚོས་སྤྱད་ཟིན་པའི་ཤེས་རིག་ཚང་མ་ལས་དོན་སྐྱབ་སྐབས་སྤྱོད་
སྟོ་ཡོད་པའི་རེས་པ་མེད། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་རང་བཞིན་མཐོར་
འདེགས་བྱ་བུ་ལ། སྟོབ་སྤྱོད་ལུས་པའང་གསོ་སྤྱོད་བྱེད་བུ། དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ་
རྒྱུ་མར་ཤེས་རིག་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མང་ག་ཞི་
མཐོན་པོ་ཡོད་དུས་ཤེས་རིག་དེ་དག་སྟོབ་ན་འང་བདེ་བྱག་ཏུ་ཤེས་བུ། དཔེར་ན་
མཐོ་རིམ་སྟོབ་གསོ་བྱུངས་པའི་སྟོབ་ཆེན་སྟོབ་མ་དང་སྟོབ་དཔོན་ཚོས་དབུ་མར་
འཆད་ཉན་བྱེད་སྐབས་གོ་བའི་ཟབ་བྱད་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན། ཡང་ན། བྱེད་
སྟོན་ཆད་དངོས་ཚན་སྟོབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ད་ཐེངས་རིག་ཚན་གྱི་ཁོངས་སུ་
ཞུགས་ནས་ལས་དོན་སྐྱབ་སྐབས། སྟོན་ཆད་བསྐྱབ་པའི་ཤེས་རིག་ལ་སྤྱོད་སྟོ་མེད་
ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་བསྐྱུས་རང་བཞིན་ཤེས་རིག་ཡག་པོ་ཡོད་པས། དཀའ་ངལ་ཆེན་



པོ་འབྱུང་མི་སྲིད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནི། ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རྒྱ་ནག་ལ་
མཆོད་ན། ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་དཔལ་འབྱོར་བཅས་སྐྱུར་ལ་
གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ནས། མི་ནམས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆུ་ཚད་ཏ་ཅང་ཆད་མཐོ་བར་
རྒྱུ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སློབ་གསོ་བཅས་སྐྱུར་ཐད་ནས་རྒྱ་ནག་སློབ་རྒྱུན་རིག་
གནས་ཀྱི་ཆོ་སློག་བསྐྱར་བཅས་བྱ་བ་ཡིན་ལ། བྱད་པར་རིག་གསར་གྱི་དུས་སྐབས་
སྟུ། ལིན་དགག་ཁུང་དགག་སོགས་བྱ་འགུལ་མང་པོས་ཁུང་ཅི་བཀས་བཀོད་
མོངས་དད་ལ་བབྱང་ནས་སློབ་བཞུགས་དང་སྦྲེལ་བྱས་བྱས་མཐར། དེང་སྐབས་
བསྐྱར་གསོ་བྱེད་འདོད་ཀྱང་དཀའ་ངལ་ངེས་ཅན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོལ་ན་
པའི་བྱུགས་རྒྱུན་གྱིས། དེང་སྐབས་སློབ་གྲྭའི་སྦྱང་བྱའི་ནང་དུ་ཀྱན་སྦྱོང་བྱང་ཆད་ཀྱི་
སྐོར་ཏ་ཅང་ཉུང་ལ། སློབ་ཆན་ནམས་སལ་ཆེར་དམག་འབྲུག་སོགས་བྱོ་བ་མེད་པའི་
གཞུང་ལུགས་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་ནམས་ཀྱིས།
ཁུས་པ་བརྟོན་ཏེ་སྦྱང་བྱའི་ནང་དུ་གཞན་པན་གྱི་མི་ཆོས་ཤེས་བྱའི་སྐོར་སློབ་དགོས་
ཞེས་འབོད་སྐྱལ་གཏོང་གིན་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། བྱིས་པ་ཚོར་
རྒྱུད་དུས་ནས་མི་ཇི་ལྟར་བྱེད་དང་བསམ་པ་བཟང་པོས་དགེ་ལས་ཇི་ལྟར་སྦྱོབ་པ་
སོགས་སློབ་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་དུས་ཀྱི་རྒྱ་ཡུལ་དུ། དུས་ཡུན་སྤང་བྱའི་ནང་སྤར་
ལྟར་སྐྱུར་བ་ནི་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་མང་པོ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་སྐྱུར་འདུག

༡༥འི་བཀ། ཕྱི་སྐད་ཀྱི་འཆད་ཉན་དང་འབྲི་གྲོག་ཀྱང་ཆོས་སུ་ཅི་ལྟར་སྦྱོབ་
དགོས། འདི་ལ་ཇི་ལྟར་སློབ་དགོས།

༡༦ལཀ། གསར་སྤྲུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡི་གེ་འབྲི་བ། ཞལ་འདོན་འདོན་པ།



བཅ་མ་བཅ་པོ་གསལ་གང་ཡིན་ཡང་། དེ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བརྩུང་ནས་བསམ་གཏུན་
 གྱི་ངང་ལས་མི་གཡོ་བར་སྡོད་དགོས་པ་ཞིག་གསུངས་ཀྱང་། དཔེར་ན་རྒྱངས་
 འཁོར་སྐྱོར་བ་དང་། ལམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་བྱ་བ་སྦྱབ་པ་སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་བསམ་
 གཏུན་འོད་གསལ་གྱི་ངང་དུ་གནས་པ་དང་། ཡང་ན་རང་གིས་བྱ་བ་བཟང་པོ་དག་དེ་
 ལས་མི་འདྲ་བ་ཅུང་ཟད་དཀའ་ཡང་། འོན་ཀྱང་གཤམ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ན། ཁྱེད་
 གྱིས་བྱ་བ་ཅི་བསྐྱབས་ཀྱང་ཆོས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྡོད་པ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་
 པར་ཁྱེད་གྱིས་ཕྱི་སྐད་སློབ་ཞོར་དུ་སྐྱོམ་སྦྱབ་བྱ་བའི་ཆོས་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཅུང་དཀའ་
 བར་སྣང་ངོ། །

🔔 ༡༩༽ ཅི་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྩེན་ཅེར་དུ་རྟོགས་ཐུབ། མཁན་པོས་
 ལན་འདེབས་རྒྱུར་སྟབས་བདེ་མིན་མི་ཤེས།
 🌀 ༢༠༽ ལྟབས་མི་བདེ། གསང་བ་ཡིན། ཨ་ལ་ཁ་མཚར་ཡིན།
 བསམ་གཏུན་པས། སེམས་ངོ་མི་བཞིན་རྟོགས་པ་ཟེར་བ་ལ་རྟོགས་ཆེན་པས་རིག་
 པ་ངོ་སློད་ཟེར། དག་ཞིང་པས་སེམས་རྩེ་གཅིག་དུ་གནས་པ་ཟེར་བ་ཡིན། ཐ་སྙད་
 འདི་དག་མི་འདྲ་ན་འདྲ། ནང་དོན་ཚང་མ་ཆེས་མཐོ་བའི་ཆད་ལ་གོ་བ་ཡིན། སེམས་
 ངོ་རྟོགས་པ་ཞེས་པ་ནི་བསམ་གཏུན་པའི་བླ་ཆེན་མང་པོའི་རྣམ་ཐར་ཁྲོད་མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས་ལས་སྒྲིབ་པའི་ཐབས་ལམ་བཟང་པོར་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་
 རང་གཤིས་རྟོགས་ཐུབ། འདི་ནི་འོད་གསལ་བ་དང་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་
 པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ལྟ་བུའི་རང་བཞིན་ངོས་ཟིན་རྗེས་བསམ་བཞེད་ཀྱི་
 ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་རྟོགས་པའི་ཆད་དུ་སྒྲིབས་འདོད་ན་



ཐབས་ལམ་འགའ་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་གོ་རིམ་རང་བཞིན་གྱིས་མདོ་ཕྱགས་ཀྱི་གཞུང་
 ལུགས་དག་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་དང། གཉིས་ནི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མཚུབ་
 སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས། གསུམ་པ་ནི། དམ་པ་གོང་མ་དག་གི་རྣམ་ཐར་གྲོག་འདོན་
 བྱ་བ་དང་སྤྲོ་མ་མཆོག་གསུམ་ལ་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཇི་བཞིན་ཤེས་འགྲོ།
 སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྐབས་སུ། སྤྲོ་ཆོག་གི་བརྗོད་དུ་མེད་ཀྱང་རང་གི་སེམས་
 གསལ་ལྷང་ངར་མྱོང་བྱུང། འདི་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་བདེ་ཙམ་མིན་པར་ཏ་
 ཅང་བརྟན་འཇགས་ཀྱི་རྟོག་པ་ཞིག་ཡིན་པས། སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་
 དཔའ་མངོན་སུམ་དུ་བྱོན་ནས་བསྐྱུར་ཡང་གཡོ་འགྲུལ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། སྟོན་ཆད་
 རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་སྤྲོ་མ་རེད་མཇུག་དབྱུ་མ་འཇུག་འགྲེལ་གྱི་མཇུག་ཙོམ་དུ།
 ཕྱགས་བཅུར་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་དང་དེ་སྤྲུལ་རྣམས། །མངོན་སུམ་བྱོན་ནས་
 དབྱངས་དང་མཁྱིན་གཅིག་གིས། །འདི་ལས་གཞན་དུ་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་
 ཀྱང། །བདག་སྟོ་གཡོ་བ་མེད་དོ་གོགས་པོ་དག །ཅེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་རེད།
 སེམས་ངོ་མཐོང་བའི་སྟོར་ལ། རྒྱ་ཡུལ་གྱི་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་ནང་དུ་གསོན་ཉམས་
 ལྷན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་ལ། བྱེད་ཆོར་ཁོམ་ལོང་ཡོད་སྐབས་ལྷ་གྲོག་རེ་བྱ་
 འོས། དེང་སང་མི་མང་པོ་གྲགས་སྐར་དང་སྤྱུ་སྐར། ཐོ་སྐར་སོགས་ལ་བལྟ་འདོད་ཏ་
 ཅང་ཆེའང་སྤྲིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད། བྱེད་ཆོས་དམ་པ་གོང་མ་དག་གིས་རྟོགས་པ་ཇི་
 ལྟར་སད་པ་འཛོལ་ཞིབ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་དེའི་དོན་སྤྱུབ་སྤྱང་བྱས་ནས་སྟེ་
 འཆིའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱུབ་པ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།



ཀྱུལ་དང་ཞེ་སྤང་གི་བག་ཆགས་བརྟན་པོ་གཉིས་ཕྱིར་མངོན་རྗེས་ངོ་ཚ་བས་བཤགས་
པ་མིན་པར་རྩ་བ་ནས་སྤང་བར་བྱ་བྱབ་ཡོད་དམ།

༄༅། ། ཞེ་སྤང་ལ་བཙོས་ཐབས་གཉིས་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་མདོ་ཚྭ་གས་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་བྱང་སེམས་སྤྱོད་འཇུག་བཟོད་ལེའུ་ལས་གསལ་བོར་གསུངས་ཡོད།
དེར་རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྤང་ཇི་ལྟར་སྤང་ཚུལ་ཆ་ཚང་
གསུངས་ཡོད། དེས་སངས་ཀྱི་ཀྱུལ་གྱི་དམ་པ་འགའ་རེ་རྩབ་ཚྭ་གས་ཀྱུལ་ཁབ་ཁག་དུ་
བྱོན་སྐབས་སྤྱོད་འཇུག་གི་གཞུང་གི་པོ་འཆད་ཁོམ་མེད་ཆེ་དེའི་ནང་གི་བཟོད་པའི་
ལེའུ་གྲངས་ཏེ་ཁྱིད་འདུག སྤགས་ལམ་གྱི་ཞེ་སྤང་འདུལ་བའི་ཐབས་ལམ་ནི་ཐད་
ཀར་ཞེ་སྤང་སྐྱེ་བཞིན་པ་རང་གི་ངོ་བོ་ལ་བརྟགས་དཔྱད་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་རང་
ཉིད་མི་གཞན་པར་ཁོང་ཁྱོད་ཆེན་པོ་ལངས་སྐབས་ཞེ་སྤང་དེ་ཁོག་པའི་ནང་དུ་ཡོད་
དམ། གྲུང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ལུས་པོའི་གནས་གཞན་ཞིག་དུ་ཡོད་པ་
སོགས་དེ་ལྟར་བརྟགས་པས། ཞེ་སྤང་གི་སེམས་ནི་རྟོག་པའི་གཟུགས་བརྟན་ཙམ་
ལས་དོན་ངོམ་རུ་གྱུབ་པར་ཤེས་བྱུབ། དེར་བརྟེན་ཞེ་སྤང་ལ་མདོ་སྤགས་སོ་
སོའི་བྱུན་མིན་གྱི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་ཚུལ་ཡོད། ང་ཀྱུལ་གྱི་སེམས་ལ་
མཚན་ན་ང་ལ་འདས་པའི་ཆད་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུན་ཤེས་དང་སྒྲོ་བོས། ལུས་པ་སོགས་མི་
གཞན་པ་རྣམས་ལས་བརྒལ་ཡོད་སྟེ་པའི་སྤྱོད་ཆ་ཡོད། དེའི་རྗེས་ནས་འདང་
བརྒྱབས་ན། ང་ནི་སེམས་ཅན་ཆང་མའི་བྱུན་གཡོག་ཡིན་ལ་འདས་ཟིན་པའི་སངས་
ཀྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ། དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲེར་སེམས་མེད་པའི་
མཛད་སྤྱོད་ལ་བསྐྱེད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་བཟང་ཆ་རུ་བརྒྱུད་བ་དག་ལ་ང་
ཀྱུལ་ཅུང་ཙམ་ཡང་སྐྱེ་མི་འོས་པའི་གནས་ཡིན་འདུག དེའི་ཕྱིར་ན་ང་ནི་སེམས་ཅན་



ཚང་མའི་ནང་གི་ ཆེས་དམན་པ་དང་ཉམ་ཐག་པ་ཡིན་པས་མི་གཞན་ལས་བཟུལ་
བའི་དཀྱུལ་གྱི་སེམས་གཏན་ནས་སྐྱེ་མི་འོས་པ་ཡིན་སྟེ་པ་བྱུང་། དེས་ན་
སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐུགས་བསྐྱེད་དང་མཇུག་སྒྲིབ་ལ་བསྟར་ན།
ངེད་ཅག་ལ་བདག་འཛིན་དང་སྐྱེར་སེམས་འདི་ལྟར་ཆེ་བ་དང་། ཉམ་མངས་རགས་
པ་ནུམ་ཉླག་གོད་པ་སོགས་ཤེས་ནས་ང་རང་ཚོ་ཆེས་ངོ་ཚ་བའི་གནས་ལས་དཀྱུལ་
བྱ་མི་རིགས་པ་ཤེས་བྱུང་།

🔔 ༡༡ ་། ཇི་བཤ། ང་ནི་པེ་ཅིང་སློབ་ཆེན་མཚན་ཉིད་ཁག་གི་རབ་འབྱམས་པ་ཞིག་
ཡིན་ལ། གྲུང་གོའི་མཚན་ཉིད་སློབ་མཁན་ཞིག་དང་ནང་བསྟན་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཇི་བཤ་ཞིག་བྱེད་ལ་འདོན་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོ་མཚན་ཉིད་
རིག་པ་དང་། ཆོས་ལུགས་སློབ་པའི་མི་ལ་མཚན་ན་དུས་རྒྱུན་གཞུང་ལུགས་གྲོག་
རྒྱ་ཅུང་མང་། འོ་ན་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སློབ་སྦྱོང་དང་སློམ་སྦྱབ་ཉམས་
བཞེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཇི་འདྲ་ཡིན།

🌀 ༡༢ ་། བླ་མ་རྣམས་ནང་བསྟན་སློབ་གཉེར་གྱི་སྐབས་སུ་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་
མཉམ་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། ངས་ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་སློབ་མ་
མང་པོ་དང་ནང་བསྟན་སློབ་གྲིང་གི་འཆད་ཁྲིད་པ་མང་པོ་ངོ་ཤེས། ཁོ་ཚོ་གཞུང་
ལུགས་ཤེས་བྱ་ཐུན་སུམ་ཚེགས་པ་ཡིན། གསུང་རབ་བསྟན་བཅོས་དང་ལོ་རྒྱུས་
སོགས་མང་པོ་གྲོག་ཐུང་ནའང་། ལག་ལེན་གྱི་སློམ་སྦྱབ་ཅུང་ཞུན་པར་གྱུར་ནས།
ནང་ཆོས་དེ་ཤོག་སྒྲིང་དུ་དམག་ཁྲུས་འགོད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག ཁོང་ཚོས་འཆད་
སྐབས་ཅི་ཞིག་འཆད་དགོས་ཀྱང་བཤད་ཤེས། འོ་ན་གྲུང་སློམ་ཅུང་ཙམ་ཡང་རྒྱག་



མ་སྒྲིང་བས། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་གཉིས་པན་ཚུན་ཁ་བྲལ་
བར་གྱུར་པ་ཡིན། དེང་སང་ཆོས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དང་སློམ་སྦྱབ་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་
འདི་འདྲའི་སློན་འབྱུང་ཟིན། རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཚྱོད་པར་མཁས་
ཀྱང་། དངོས་སུ་སློམ་སྦྱབ་མ་བྱས་ན་ནང་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱི་ཙམ་ཡང་མེད་པས་
འཇུག་མཐར་རང་ཉིད་མི་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་འཆི་བ་དང་འཕྲད་སྐབས་བྱ་བས་
བྲལ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཆང་མས་ནང་བསྟན་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དང་མཉམ་
དུ་དངོས་སུ་སློམ་སྦྱབ་ཀྱང་བྱེད་དགོས། ང་ཚོ་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ་མཚོན་ན་
གཞུང་ལུགས་སློབ་གཉེར་དང་སློམ་སྦྱབ་ལག་ལེན་གཉིས་ཆད་མཐུན་ཡིན། དེང་
སྐབས་མི་མང་པོ་ཞིག་ བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལ་དགའ་ཞེན་ཡོད་པ་དེ་འང་སྔོངས་
དད་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་སྔོན་ནས་ལུང་རིགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ནས་ཆད་མཐུན་ཀྱི་སློམ་སྦྱབ་བསམ་ལམ་ཡང་ཡོད་ལ་དེའི་སྟེང་དུ། ཆོག་འི་
མང་གཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ལ་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་ཡང་བཟུང་ཆོག དཔེར་ན་
ཁྱལ་མ་གཅིག་གི་ནང་དུ། རྒྱ་ཆས་ཆ་ཆང་བའི་ཆད་ལྡན་གྱི་བཅའ་ལག་ཞིག་ཡོད་ན་
དེ་གཞན་གྱིས་ཉོ་མོས་པ་དང་ཉོ་བར་བྲལ་བ་བཞིན་ནོ། །དེ་ལྟར་མིན་ཆོག་ལ་ཏེ་
གཞུང་ལུགས་རྒྱུས་ལོན་ཏེ་ཅང་བཟང་མོད། འོན་ཀྱང་སློམ་སྦྱབ་མེད་ན་རང་ཉིད་
ལ་ཕན་ལུས་མེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ལའང་ཕན་ལུས་ཐོན་མི་བྱུབ། དེའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ཆང་མས་ནང་ཆོས་སློབ་སྐབས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཉམས་
བཞེས་བྱེད་པ་ནི་གཙོ་གནད་གཅིག་ཡིན།



༡༩ །འདི་བ། བྱེད་ཀྱིས་ཆོས་སྦྱང་ལོངས་སྦྱང་སྤྱི་ལོ་ཕྱགས་ནས་མདོ་



ལུགས་དང་སྒྲགས་ལུགས་ཀྱི་ནམ་གཞག་དེ་གསུང་རོགས།

༄ལན། སྐྱེ་གསུམ་ལ་མདོ་སྒྲགས་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མེད། མདོ་
ཕྱོགས་ཀྱི་མདོ་རྟོགས་རྒྱུ་སོགས་ལས། སྐྱེ་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་ནི། དཔེར་
ན། ཆོས་སྐྱེ་ནི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་ལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་ཡིན། ལོངས་སྐྱེ་
ནི་ནམ་མཁའ་ཤར་བའི་ཉི་ཟླ་ལྟ་བུ་དང་། སྐྱེ་སྐྱེ་ནི་ཉི་ཟླ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་སྣང་ལྟ་
བུའོ། འཇིག་རྟེན་འདི་འདྲེ་དུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་བྱུང་བ་ནི། སྐྱེ་སྐྱེ་ནི་
ལོངས་སྐྱེ་གཏོགས་ལ་ལོང་ནི་ཉི་ཟླ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་སྣང་ནང་བཞིན་འགོག་
ཀྱིན་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་དང་ཉི་ཟླ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། གཞུང་ལུགས་ཁ་ཤས་སུ།
ཐབས་ལམ་འདི་ལྟ་བུས་ལྟ་སྟོན་ཐབས་ཀྱང་ཡོད།

སྒྲགས་ལུགས་སུ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་སྟོང་པ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་ཆོས་སྐྱེ་ཡིན། སྟོང་པའི་རང་
ཅུལ་མ་འགག་པར། གསལ་བར་སྤང་བའི་ཆ་ལ་ལོངས་སྐྱེ་དང་། གསལ་སྟོང་འདྲེ་
འབྲེལ་དང་། གཉིས་སུ་མེད་པ་དེ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་ལ་འགོག་མེད་དུ་ཤར་བའི་ཆ་ལ་
སྐྱེ་སྐྱེ་བྱེད། དེར་བརྟེན་ཆོས་ལོངས་སྐྱེ་གསུམ་པོ་སོ་སོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་
ཆོས་ཤིག་མིན་ཏེ། ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྷོག་པས་ཕྱེ་ན་ངོ་བོ་སྟོང་པ། རང་བཞིན་གསལ་
བ་གདུལ་བྱའི་ཁམས་ལ་སྤང་བ་གསུམ་གྱིས་བཞག་པ་ཡིན། སྒྲགས་ཀྱི་བཤད་
སྤངས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་རང་བཞིན་ངོས་ཟིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ་ཆོད་མཐོན་པོའི་ལྟ་
ཚུལ་ཞིག་ཡིན།



༢༩ །ཁྱི་བ། ངས་ཐོས་པ་ལྟར་ན་བསམ་གཏན་པས་ཆོས་སྐྱེ་ཁོ་ན་སྐྱབ་པ་
དང་སྒྲགས་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་གསུམ་པོ་སྐྱབ་ཟེར། ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་ཚུལ་འདི་རིགས་



ལ་ལྟ་སྤངས་ཅི་འདྲ་བཟུང་ཡོད།

༄༅། ། ཟེར་སྟོལ་འདི་ལ་ཁྱད་ས་ལྷང་ཡང་དག་པ་ལ་ཆེར་ཡོད་རྒྱ་མ་རེད། རྒྱ་
མཚན་ནི་སྒྲིག་སྤྱོད་དཔེར་མེད་ཡིན། རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་ཆེ་འདི་གསུམ་ཆར་སྤང་
བ་ཡིན། བསམ་གཏན་པས་སེམས་ངོ་རྟོགས་པ་རང་བཞིན་ཆོས་སྒྲིལ་ཟེར་གྱིན་
ཡོད། དེ་ཡང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆོས་དབྱིངས་རེད། དེ་སྤང་རྒྱལ་ལ་རང་དོན་གཞན་
དོན་གྱི་གནད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དུ་དེ་ལས་གཟུགས་སྤྱི་སྤང་བའང་འབྱུང་
ཡོད། དེས་ན་བསམ་གཏན་པས་རྟོགས་པ་བརྟེན་སྤྱོད་སྒྲིག་སྤྱོད་ཡང་མངོན་དུ་
གྱུར་པས། ཟེར་སྟོལ་དེ་གྲུབ་མི་རྒྱས་པས་མཐར་ཐུག་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་
གཅིག་ཏུ་འབབ་པར་འགྱུར་རོ། །

༄༅། ། ཇི་བ། ར་ནི་ལྷ་ཁི་སི་སྟོབ་གསོ་ཐེབས་རྩ་ཆོགས་པའི་ལས་སྒྲུབ་པ་
ཞིག་ཡིན། ཁང་པ་འདིའི་བྱིམ་མཆོས་ནི་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོགས་ཁག་ཞིག་
ཡིན། ར་རང་ཉིད་ནང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོ་ཆོར་ཆོས་ལུགས་སྟེལ་བའི་
སྟོབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་། ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་རྒྱུའི་དོ་བོ་ཉ་
ཅད་རྒྱ་ཆེ་བར་འདུག འོན་ཀྱང་ར་རྩ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོབས་ཤུགས་ཞན། ཇི་
ལྟར་བྱས་ན་ར་རྩ་ལ་འདུ་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་ཆོས་བཟང་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱིས་མི་
མང་པོར་ཕན་པ་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་རོགས།

༄༅། ། ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་སྟེལ་བའི་བསམ་སྟོང་དང་ཐེབས་ལམ།
བརྒྱད་རིམ་སྤྲོ་ཆོགས་ནི་ར་རྩ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་འོས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིག་
ཆ་མང་པོ་ལས་གསལ་བ་ལྟར་ན། ཁོ་ཆོས་ལོ་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་རྒྱ་ལུ་ཀྱི་དང་



ལྷན་མང་ཆོག་པ་དང་། མི་མང་ཆེ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་པར་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ཀྱིས་
 བཀོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྩ་བ་ནས་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལ་སྤེལ་མི་བྱུང་
 པ་མ་ཟད་ནང་ཁྲལ་དུ་འང་མི་མཐུན་པར་ནང་ཚིད་དང་། ལྷ་མ་དང་གྲུབ་མཐའ་ལ་སྐྱར་
 འདེབས་སོགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་གནས་ལུགས་དང་ཤིན་ཏུ་མི་མཐུན་པ་ཞིག་
 ཡིན། ལྷ་པར་དུ་ཁྱིམ་པ་ཆོའི་འོས་འགན་མིན་པས་རབ་བྱུང་པའི་སྐྱོན་སོགས་རང་
 དགར་རང་ལུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཕྱི་རུ་བརྒྱན་བསྐྱུགས་བྱས་ན་མི་ལེགས། འོ་ན། ནང་
 བསྟན་རི་ལྟར་དར་སྤེལ་གཏོང་དགོས་ཞེ་ན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་བྱེད་ཐབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་
 དུ་ནང་བསྟན་གྱི་འདུ་ཤེས་དེང་སྐབས་ལ་མཚན་ན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པ་འང་
 ཤེས་དགོས། རྩོམ་ཁྱིམ་ཆང་རེ་རེ་བཞིན་སྟེན་དང་དཔུང་སྟོན་སྤྱི་ཡང་ཁོ་
 ཆོར་པན་སོགས་པའི་ངེས་པ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་ནང་བསྟན་གྱི་ཤེས་རབ་
 ཁྱིམ་ཆང་ཆང་མར་བརྒྱན་བྱུང་བ་བྱུང་ན་པན་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་ཡོད།
 ལོ་འདི་ཆོའི་རིང་ལ། ངས་དེང་རབས་ཚན་རྩལ་གྱི་ཐབས་ལམ་སོགས་ལ་བརྟེན་
 བས་ཆང་མར་སྦྱོད་འཇུག་སོགས་ཆོས་འཆད་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་སྐབས་
 བསམ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ལ་ལར་པན་སོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་འཆོ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད་
 པ་མ་ཟད་དཀའ་ངལ་ལ་ཁ་གཏད་པའི་སློབས་པའང་ཡོད་པར་གྱུར་འདུག་པ་འདི་ནི་
 དགའ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་དོན་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཆང་མས་རྗེས་སྤྱོད་ནང་ཆོས་དར་
 སྤེལ་དང་གཞན་པན་ལ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འདུ་ཤེས་རེ་ཡོད་དགོས་པ་ལས། ས་འགྲུལ་
 བྱུང་དུས་སམ། ཤོད་ཆག་བྱུང་བའི་མི་ཉམ་ཐག་པ་ཞིག་མཐོང་ན་དེར་གློ་བུར་བྱ།
 ཞལ་འདེབས་དཔུང་སྟོན་རེ་བསྟན་ཏེ། རོགས་སྦྱར་བྱས་པ་ཅམ་ལས་དུས་རྒྱུན་



གཞན་པན་གྱི་གསུམ་མེད་ན་མི་འགྲིག། ང་ཚོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་པ་མང་པོས་
མཁའ་ཁྱབ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པ་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་ཟེར་མོད།
འོན་ཀྱང་དོན་ངོ་མར་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རྒྱལ་པོ་ཆེ་འདི་མི་གཞན་ལ་སྟོན་པའི་
སྙིང་སྟོབས་ཀྱང་མེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཆོས་ངོ་ཆ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་པ་ཞིག་རེད།
ངས་དེ་རིང་ཆང་མར་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་མཚུབ་སྟོན་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད།
འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཚོ་པེ་ཅིན་གྱི་སྟོབ་མ་ཚོགས་པའི་ཁྲོད་ན། རབ་ན་ཅ་འཇུགས་རྒྱུ་འདྲ་
བཅུགས་སྟེ་བསམ་སྒྲོ་བརྗེ་རེས་དང་སྟོབ་སྟོང་རི་ལྟར་བྱེད་པར་བསྟོ་སྟེང་བྱ་དགོས།
ཚོགས་པ་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ང་ཚོར་སྟན་
གསལ་དང་གསར་འགྱུར་དྲིལ་བསྐྱགས་མི་དགོས་པར། བན་བན་ཏན་ཏན་གྱིས་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱ་བ་རེ་སྐྱབ་འདོད་ཡོད་པས་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་
ཐུབ་ན་སེམས་ཅན་ལ་པན་པ་ཡིན་ལ་ནང་བསྟན་དར་སྤེལ་ཡང་ཡིན་ལོ། །

འོན་ཀྱང་བསམ་གཞིགས་ཡག་པོ་བྱས་ན་ཤེས་ཡོན་པས་སྐྱབ་འོས་པའི་བྱ་
གཞག་ཤིན་ཏུ་མང། ད་དུང་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱན་གྱི་ཐུན་མོང་གི་འབད་བརྩོན་ལ་
བརྟེན་དགོས་པ་ལས། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་མ་ཤེས་པར་བསྐྱབ་ཐབས་མེད། དེར་
སང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནི། བད་འཕྲིན་དུས་རབས་ཡིན་པས་ཆང་མས་ཅ་འཇུགས་ཅན་
དང་། མཉམ་ལས་ཅན་གྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ནང་བསྟན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཁྱབ་གདལ་
དུ་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་འོད་སྟོང་ལྟན་པའི་མདུན་ལམ་གསལ་
ཡོང།



༢༥། དྲི་བ། མཁའ་པོ་ཁྱེད་དུས་རྒྱན་བེལ་འཇུབ་ཆེན་དང་ཚུགས་སོ་སོའི་



དོན་དག་ཏུ་ཅང་མང་བས། འདི་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཏུ་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ཁྱེད་
ཀྱིས་ལུས་སེམས་འདུལ་སྦྱང་དང་། སྤིང་སྦྱོབས་ལྡན་པའི་རང་གི་ལས་འགན་བཙོན་
ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

༄ལན། ། ངའི་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཆོ་བ་ཏུ་ཅང་བྲེལ་འཛུབ་ཆེ། འོན་ཀྱང་གང་ལྟར་
ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱུགས་ཐེངས་གཅིག་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་པན་
ཅུང་ཟད་རེ་འདོགས་པར་འདོད་པ་ནི་ངའི་མི་ཆེ་འོད་མིགས་ལུལ་ཡིན། འདི་
འབྲའི་ཁོར་ལུག་ཁོད། ངས་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་སྤྲིག་སྒྲིབ་ཀྱི་འབགས་བསྐྱད་
ཐེབས་པར་དོགས་སྟེ། དུས་ཚོད་པལ་ཆེར་སློབ་གྲིང་དུ་སྟོན་ཀྱིན་ཡོད། དེར་སྔ་
མའི་ཆ་ལ་སྐྱབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་རྣམས་བསྐྱབ་པ་དང་། ཕྱི་བོར་དུས་ཚོད་ཕྱད་
ནས་ཡིག་སྐྱར་དང་སྒྲིམ་སྐྱབ་བྱེད་པ་ཡིན། བྱངས་སྔ་ཡར་ལངས་དུས་ཁ་ཉོན་དང་
བསྟེན་པ་ཅུང་རེ་འདོན་གྱུ་ཡོད། ངས་དོན་དག་ཐག་གཅོད་སྐབས་སུ་དུས་རྒྱུན་
དཀའ་ངལ་དང་མི་གཞན་གྱིས་གོ་བ་མི་ལོན་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་འཕྲད་
མོད། འོན་ཀྱང་། ངས་སྤང་མེད་དུ་ཁ་གཏད་བྱེད་པ་དང་། དོན་དག་ཚུང་ཚུང་
ཞིག་གིས། རང་ཉིད་ལ་སྤྲིག་བསྐྱབ་ལ་འབྱུང་དུ་འཇུག་གིན་མོད། ལོ་མང་པོར་སྒྲིམ་
སྐྱབ་བྱས་པའི་ཆོས་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། འགོག་རྒྱེན་དང་དཀའ་ཁག་སྔ་
ཆོགས་ལ་འཕྲད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་སུ་བབུང་སྟེ་ཅི་ཅུས་
ཀྱིས་ལམ་ཁྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་མི་གཞན་གྱིས་ང་ལ་འགལ་རྒྱུ་ཚུལ་
དུས། ངས་ཀུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་དེ་ལ་བསྔོ་བ་བྱས་ཀྱང་མཐར་བྱ་བ་ལེགས་
འགྲུབ་མ་བྱུང་རུང་། དཀོན་མཆོག་གི་བྱིན་རླབས་ཤིག་ཏུ་བཅུས་ཡོད་པས་གནས་
སྐབས་སུ། འགལ་རྒྱེན་དུ་སྤང་རུང་མཐར་ཉི་ཆོས་ཉམས་བཞེས་ཀྱི་སྒྲིམ་སྟེགས་



ལེགས་པོ་ཞིག་རྒྱ་བརྩི་བཞིན་ཡོད། རྩེས་ཕྱོགས་རང་ལ། འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་
 རོགས་རམ་བྱེད་པའི་རྩུས་པ་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་རུང། འོན་ཀྱང་གང་ལྟར་ཡང་ཆེ་
 སྟོག་མ་དོར་བའི་བར་དུ་ངས་རང་རྩུས་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས། བ་མར་གྱུར་པའི་སེམས་
 ཅན་ནམས་ཀྱི་དོན་དུ་འབད་པར་བྱེད་སྟུང་གིན་ཡོད།

༼དཀར་མཛེས་བོད་ཡིག་སློབ་གྲྭའི་སློབ་མཚུལ་ཁྲིམས་སློབ་ཀྱིས་བསྐྱར༽



ཚུམ་པ་པོ།

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ།

པར་སྐྱུན།

འགྲེམས་སྟེལ།

པར་འདེབས།

དེབ་ཚད།

དཔར་ཤོག།

ཡིག་གྲངས།

པར་ཐེངས།

དཔར་ཐེངས།

དཔར་གྲངས།

དཔེ་རྒྱུ་མཉམ།

རིན་པོ་འདྲ།

མཁན་པོ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས།

འབྲུག་རྒྱལ་མཁར།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང།

ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང།

ལན་གྲུ་ཞིན་ཏུ་དཔར་ཁང།