

གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་  
ཏན་མགོན་པོ།



གཡུ་ཐོག་གསལ་རམ་ཡོ་ཅ་ཏེ་མགོ་ཅང་།



འཕགས་པ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་གོན་པོ་ནི། རབ་བྱང་གཉིས་པའི་མེ་ཏུ་སྒྱུ་  
ལོ1126)ལོར་གཙང་མུང་སྟོང་སྟོ་བཞི་རེ་ཐང་སྟེ། དེང་གི་གཞིས་ཆེ་ས་ཁུལ་རྒལ་ཆེ་  
རྫོང་མུང་སྟོང་ཤང་སྟོ་བཞི་རེ་ཐང་ཞེས་པའི་གོང་དུ་འབྱུངས། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་  
རིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྟན་པའི་གྲགས་པ་ས་སྟོང་ཡོངས་སུ་བྱུང་པའི་སྟན་ཟླ་གཉིས་པ་  
དེ་ཡིན།

སྟེས་མཆོག་དེ་ཆུང་དུ་འོས་སྐབས་ནས་བྱིས་པ་ཆོགས་པའི་དབྱས་སུ་ཅ་ཆུའི་  
བརྟག་པ་དང་། ས་རྩོ་སྒོ་སྐྱེས་ལ་སྟན་གྱི་ངོས་འཛིན་གྱི་ཚུལ་མཛད་པ་སྐྱེས་སྟན་  
དབྱང་ཐང་ལ་བག་ཆགས་སྟན་སྟེས་སུ་ཡོད་ཅིང་། དགུང་ལོ་བརྒྱད་ནས་རིག་གནས་  
སྒྱུ་དང་། བྱང་པར་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷགས་ལ་གསན་བསམ་གནང་སྟེ་སྟན་དབྱང་གྱི་  
འགོ་དོན་བསྐྱེད་ཀྱི། དེ་ནས་དགུང་ལོ་བརྒྱ་བཞི་ཙམ་ལ་རིག་སྟོན་དགོན་མཆོག་  
སྐབས་བྱུང་པ་དེ་དབྱས་སུ་གྲ་བསྐྱར་ལ་བྱིན་པའི་ལམ་བར་དུ་ཞབས་འབམ་གྱི་སྐྱེང་  
ལས་གོལ་ཞིང་དགའ་བཞིན་དུ་དབྱས་སུ་བྱོན། ལོ་གཉིས་ཙམ་བཞུགས་པས་རིག་  
སྟོན་ལ་ཡང་བསྐྱར་ནད་ཤིན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཐེབས་ནས་སྟན་པ་འགའ་ལ་གདུགས་  
ཀྱང་དྲག་སྒྱེད་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བར། དབྱས་པ་དར་གྲགས་གྱི་དུང་དུ་བཅར་ཏེ་སྟན་  
བཅས་བབྱིས་པས་ནད་ལས་གོལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱས་པ་དར་གྲགས་ལ་རིག་  
སྟོན་གྱིས་གཡུ་དྲུག་དམར་ནམ་མཁའ་གསལ་བ་ནས་ཁལ་སྟོང་རི་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་  
ལུལ་ཏེ་གསོ་དབྱང་གྱི་སྟོབ་དཔོན་ཞུས་ནས་རྒྱད་བཞི་ཆ་ལག་ཁ་སྟོང་དང་བཅས་པ་  
ཆིག་བརྒྱད་དུ་ཞུས་ནས་འགོ་བ་ནད་པའི་དོན་མཛད་པར་གྲགས། དེ་ནས་རིག་སྟོན་  
ཕྱིར་བྱོན་དུས་ལམ་བར་དུ་གཡུ་ཐོག་པའི་དྲིན་གསོ་བ་དང་། རྒྱུད་འདི་ལུལ་ན་མ་  
འོངས་པར་འགོ་པན་རྒྱ་ཆེར་ཡོང་བར་དགོངས་ནས་རྒྱུད་གྱི་མན་ངག་གཞུང་  
འགེལ་དང་བཅས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་རྗེ་གཡུ་ཐོག་པར་བསྐྱེད་བས་གཡུ་ཐོག་པ་  
ཤིན་དུ་མཉེས་པའི་ངང་རིག་སྟོན་ལ་འབུལ་བ་གྱུ་ཞོམ་པ་ལུལ་ཞིང་། རི་ཞིག་ཆིག་



བརྒྱད་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་མ་བཞེད་པར་རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་ཟབ་བཞེས་སུ་མཛད།

གཡུ་ཐོག་པ་དགུང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་པས་མཁའ་འགྲོའི་  
གཙུག་མོ་དཔལ་ལྷན་ཕྱིང་བ་དང་མཇལ་ནས་སྤོང་དབྱེད་མང་པོ་གནང་། ལྷ་མོ་  
བདུད་ཅི་མ་དང་མཇལ་ནས་སྤོང་དབྱེད་ལྷུ་ལན་སྒྲོར་གྲུས་མ་སོགས་དང་། བེ་རྟའི་  
སྤིང་དུ་མཆོག་མཐུན་གྱི་དངོས་གྲུབ་དུ་མ་བསྐྱེད་ནས་འཇིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་  
ལམ་གྱི་བར་ཆད་བསལ། དགུང་ལོ་ཉེར་གཅིག་ལ་བོད་དུ་ཕེབས། དགུང་ལོ་གསུམ་  
ལ་སྤར་ཡང་མཁའ་འགྲོའི་ལུང་བསྟན་ལྟར་རྒྱ་གར་དུ་བྱོན་པས་དྲང་སྤོང་ཙ་ར་ཀ་  
སོགས་པཎ་གྲུབ་དུ་མ་དང་མཇལ། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་དཔལ་ལྷན་ཕྱིང་བས་  
རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་སོགས་སྤོང་དབྱེད་དང་། ལུང་པར་གསང་  
ཆེན་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་གསང་ལམ་གྱི་གདམས་པ་མཁའ་འགྲོའི་སྤིང་ཁྲག་ལྷ་བུ་ལུང་  
བསྟན་དང་བཅས་གནང་ནས་སྤར་བོད་དུ་ཕེབས། ལྷ་ཕྱིར་རྒྱ་གར་དུ་ལན་དྲུག་བྱོན་  
ནས་མ་རྒྱ་ར་ཇའི་མཆོད་གནས་ཀྱང་མཛད། ཉིད་ཀྱི་གསུང་ལས་ཀྱང་“རྒྱལ་བའི་  
བཀའ་མཆོག་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་དང་། ལྷ་སྤྱོད་གཞུང་དང་སྒྲ་བེར་དཀར་ནག་  
དང་། དྲང་སྤོང་ལྷགས་དང་པ་ཁོལ་གཞུང་རྣམས་དང་། རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་མཁས་པའི་  
གཞུང་རྣམས་དང་། བོད་དང་ལི་ཡུལ་སྤོང་པའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་། མཁའ་འགྲོའི་  
ལུང་དང་བུ་སྒྲོབ་བསོད་ནམས་ཀྱིས། རྒྱ་ཆའི་གཞུང་དང་སྒྲ་མ་མང་བསྟན་ནས། རྒྱེ་  
བ་རྒྱོན་དུ་རང་རྒྱུད་སྤྱངས་པ་ལས། ད་ལྟ་གཡུ་ཐོག་རིག་པ་ཁོང་ན་ཤར་ཞེས་  
གསུངས། མཁས་མཆོག་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱི་རབས་ནད་པ་རྣམས་དང་བུ་སྒྲོབ་ཀྱི་དོན་དུ།  
“སྤྱགས་ཀ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས། གསོ་དབྱེད་རིན་ཆེན་གཏེར་ལྷུངས་ཏེ། ཕྱི་རབས་  
རྗེས་འཇུག་གསོ་བའི་ཕྱིར།”ཞེས་གསུངས་ཏེ་སྤོང་གཞུང་མང་པོ་སྤྱགས་ཚུམ་གནང་  
བ་ལྟེ་《བརྒྱད་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྤིང་པོ་བསྐྱེད་པ》དང་། 《དཔའ་བོའི་སྤིང་པོ་བསྐྱེད་པ》

བའི་མདོ་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་། བླ་དབྱེད་རིག་པ་རང་གསལ་  
ཟླ་ཚན་ལྔ་བ། བླ་ལག་ལེན་པོད་ཆུང་། བླ་མན་ངག་ཤོག་ངེལ་སྒྲོར་གསུམ་།

《ཉམས་ཡིག་བྱ་དོན་མ》 ལ་སོགས་མན་ངག་བྱང་པར་ཅན་མང་པོ་དང་། བྱང་པར་གཏེར་ནས་བཏོན་པའི 《དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི》 འདི་ཉིད་གསོ་དཔྱད་ཀྱིན་གྱི་ཡང་རྩེར་གཟིགས་ནས་སྤྱི་རབས་ཀྱི་དོན་དུ་བཀའ་རྒྱ་བཀོལ་ཏེ་གངས་ཅན་གྱི་སྒྲིངས་སུ་ལྷན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ལོར་དུ་སྤེལ། གཡུ་ཐོག་པར་རྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་གཏེར་བཤད་སྒོལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞུང་ལག་ལེན་དང་བཅས་པའི་གདམས་ངག་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བཀའ་བབ། རྒྱུད་བཞི་མ་སྤྱི་དེའི་སྤྱིང་དུ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པའི་སྤྱིང་པོ་བཟུས་པ་རྩ་འགྲེལ་དང་། དེ་མེན་སྤར་ཡོད་པོད་ཀྱི་སྤྲོན་གཞུང་ལག་ལེན་དང་བཅས་པས་ཁ་སྐོང་། གཡུ་ཐོག་སྤྱིང་མ་ནས་བཟུང་མི་རབས་བཅུ་གསུམ་བར་དུ་བརྒྱུད་པའི་ལག་ལེན་མན་ངག་གིས་བྱུར་བརྒྱན། བདེ་གཤེགས་སྤྲོན་གྱི་སྒྲ་མས་དངོས་སུ་ཞལ་གཟིགས་ལྷང་བསྟན་དབུགས་དབྱུང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ་སྤེལ་པའི་དང་སྤྱིང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དང་། ཡིད་ལས་སྦྱེས་གྱིས་བྱ་བ་དང་། ལྷ་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་རྒྱུད་བཞི་ཡོངས་རྫོགས་གསུངས་པའི་དག་པའི་གཟིགས་པ་ཉིད་གཞིར་བཞག་སྟེ།

བཀའ་དངོས་དང་བྱད་མེད་པའི་《བདུད་རྩིའི་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསར་བ་  
མན་ངག་གི་རྒྱད་》 ཅེས་པ་གསེ་དབྱེད་ཀྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ཚྭ་སྒྲིག་  
གནང་། སྐད་གསར་བཅད་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་རྒྱད་བཞི་ལ་བྱའི་དོན་དུ་གསེར་  
མཆན་དང་། སྒྲོབ་མའི་དོན་དུ་བཟངས་མཆན་གཉིས་བཏབ། རྒྱད་བཞི་རྩ་བ་མ་ཆང་  
བ་ནུམས་གོང་དུ་བརྗོད་པའི་སྤྱན་དབྱེད་ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ་དང་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་

སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་པ། འབྲེལ་པ་སྒྲ་ཟེར་སོགས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་དང་། བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུས་དང་  
འཚམས་པར་ཅ་རྒྱད་དུ་རྒྱད་ལེའི་བྲངས་དང་། བཤད་རྒྱད་དུ་ཇ་དང་སྟན་ཟས་  
ལེའུ་སོགས་སུ་ཐོར་བུའི་བསྐྱེན་ཁ་བཅོས། ཕྱི་རྒྱད་དུ་སྟན་དབྱེད་སྒྲ་བའི་རྒྱལ་པོའི་  
དགོངས་པ་ཅ་རྒྱུའི་བརྟག་པ་དང་། མ་བུ་དབྱ་གྲོགས། ཇ་དཀར་ཡོལ་སོགས་པ་མན་  
རྒྱད་དུ་འང་དོན་གོང་མཚུངས་ཀྱི་བསྐྱེན་ཁ་མང་པོ་མཛད། རྒྱད་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་  
མན་དག་ལ་ཁ་སྒྲིང་དང་བཅས་པའི་གོ་ཚད་དུ་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ལེགས་པར་  
བསྒྲིགས་ནས་སྐལ་ལྷན་གྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་དམ་པ་སུམ་སྟོན་ཡེ་ཤེས་གཟུངས་ལ་བུམ་པ་  
གང་བྱའི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱེལ། རྒྱད་པར་དུ་གཙང་གི་ཚོང་འདུས་འགྱུར་མོར་བཅད་པོ་རྩོ་  
དར་ཡབ་སྐུས་ཀྱིས་གདན་དྲངས་པའི་དུས་སུ་སྒྲུའི་བཤད་པ་དང་དབུ་མ་ཅ་བ་ཤེས་  
རབ་ལ་རྒྱུ་སྐྱེས་ཐུགས་ཚུལ་མཛད། རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་ཨ་ཏི་ཡོ་གའི་བྲིད་བསྐྱངས་པ་  
སོགས་སྒྲ་བ་གཅིག་དུ་མཛད་ནས་ཚར་བའི་དགའ་སྟོན་བཅད་པོའི་འབུལ་ཆེན་གྱི་  
ཉིན་གཅིག་དེ་ལ་སྟན་ལྷ་གསང་སྒྲུབ་ཀྱི་དབང་དང་། ཚས་སྒྲིང་གི་རྩིས་གནང་  
སོགས་དང་། གཞན་ཡང་ཞོ་བྲི་དང་། དབྲེས་རྩོར། སུར་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་སྒྲ་མ་  
གཞན་གྱིས་སྒྲ་བ་གཅིག་ལ་མི་ཟེན་པ་མང་པོ་ཚར་བར་མཛད་ཅིང་། དེའི་དུས་སུ་སྐྱེ་  
ལུས་ཀྱི་བཀོད་པ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་བསྐྱེན་ཏེ། རྒྱ་གར་གྱི་རྩོ་གི་དང་། པརྟེ་ཏའི་ཆ་  
བྱད་ཅན་དང་། རྒྱལ་འབྱོར་པ་རལ་པའི་ཅོད་པཎ་ཅན། གཡུ་བ་ནེ་ཙོ་ཤིན་དུ་མཛེས་  
པ་ཞིག་གིས་གསོ་དབྱེད་འཆད་པ་སོགས་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་རྩུ་འཕུལ་དུ་མ་སྟོན་པར་  
མཛད་པས་ནམ་མཁའ་ནས་འཇའ་ཆོན་གྱི་བྱ་བ་དང་མེ་ཏྲོག་ཁ་དོག་སྒྲ་ལྷ་པའི་  
ཆར་འདབ་མ་བརྒྱ་དུག་པ་བབྱང་བདུབ་པ་འབབ་པ་དང་། རྒྱད་པར་བཅད་པོའི་  
གཞིས་གའི་ལྷགས་རིའི་ནང་ཚུན་དུ་ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་སྟོན་པའི་ཆར་རྒྱ་ཚོད་  
གཅིག་གི་ཡུན་དུ་བབས་པ་སོགས་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་ལྷས་མང་དུ་བྱུང་། གནམ་ལོ་  
རྒྱལ་པོ་ཏའི་ལོ་སྟེང་སྒྲ་བའི་ཆོས་བརྒྱལ་གཡུ་ཐོག་སྟོང་ཏིག་གི་ཆོས་བཀའི་གསང་

བའི་བཀའ་ནམས་གནང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གདམས་པ་ནམས་ལྷག་མ་མ་ལུས་པར་  
ཉམས་ཁྲིད་དུ་རྫོགས་པར་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་སྦྱང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་སྦྱིས་  
པ་ནས་བཟུང་སྟེ། དེ་ནས་ཁོ་བོ་རྣམས་རིམ་པོ་ཙམ་པ་བཅན་པ་བཅིན་ནོ། ཞེས་འབྱུང་ཞིང་  
གཞན་ཡང་གཡུ་ཐོག་པ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་ལས། “བསྐྱབས་པ་དང་། འབྱུང་བ་དུས་  
མཉམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་མེད་ན་སྟོགས་མའི་སྦྱོ་བོ་འདོད་ཐག་ཉེ་ཞིང་སྟོང་ཅས་ཆུང་  
བས་ཉམས་ལེན་ཡུན་བསྐྱང་མི་རུས་ཤིང་། ཁོ་བོའི་སྟོག་སྐྱབ་འདི་ཉིད་གང་ཟག་  
དད་ཅན་གྱིས་མ་ཡིངས་ཞག་བདུན་བསྐྱབས་ན། རབ་དངོས། འབྲིང་ཉམས། ཐ་མ་  
ཆི་ལམ་དུ། བདག་གི་ཞལ་ལེགས་པར་བསྟན་ནས། གདམས་པ་དང་རྗེས་སུ་བསྟན་  
པར་བགྱི་བ་དམ་བཅའ་ཡིན་མོད་”ཅེས་གསུངས་སོ། དེ་ལྟ་བུའི་གཡུ་ཐོག་སྟོང་ཏིག་  
གི་གདམས་པ་འདི་ནི་འབྲིན་སྐྱབ་ཕྱག་ལེན་ཐམས་ཅད་གསང་ཆེན་རྟིང་མ་བྱི་དང་  
འདྲ་བ་ལ་གོགས་སེལ་བོགས་འདོན་སོགས་མན་ངག་དུ་མས་བྱུང་པར་འཕགས་པ་  
འདི་ཉིད་དེང་སང་གྲུབ་མཐའ་རིས་སུ་མ་ཆད་པ་ཀུན་གྱི་སྦྱོ་མོར་ལྟ་བུར་གྱུར་པས་  
འདི་ཡང་རིང་བརྒྱད་མཁའ་འགོ་དཔལ་ལྡན་ཕྱིང་བ་མས་བསྐྱལ་བར་བཞེད་ཀྱང་།  
དོན་ལ་གཡུ་ཐོག་མགོན་པོ་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་གཏེར་ཡིན་པའི་གྲུ་བཀྲའི་ཆོས་འབྱུང་  
ལས་གསུངས་སོ།

རྗེ་འདི་ལ་བྱ་སྟོབ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་བཞིན་བབྲངས་བར་མི་དཔྱད་  
པ་བྱུང་བའི་གཙོ་བོ་སྟོད་ལྡན་སྐལ་བཟང་གི་སྟོབ་བྱ་སུམ་སྟོན་ཡེ་ཤེས་གཟུངས་ཀྱིས་  
དབུ་མཛད་པའི་ལྡང་སྟན་ལེབ་སེ་དང་། འབལ་སྟན་ཉི་མ། སྟོན་པ་ཨ་ཆོས། ཤག་  
རམ་ཉི་མ་དཔལ། གཡུ་ཐོག་བསོད་ནམས་སེང་གོ། དགོ་བཤེས་རོག་ཆུང་སོགས་  
མཁས་པ་མིང་དང་དོན་མཐུན་པ་སུམ་བརྒྱར་ཉེ་བ་བྱུང་། དགྲང་ལོ་དོན་དུག་སྟེ་  
རབ་བྱུང་གསུམ་པའི་ལྷགས་བྱ་(སྟེ་ལོ1201)ལོར་གཟུགས་སྐུའི་བཀོད་པ་བཟུས་སོ། །