

## བཅད་ཚུལ།

ཁྱོད་ལ་བྲིས་པ།

ཁྱོད་ནི་རྒྱ་བུ་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་འོངས།  
རིང་ནས་ཡོང་དུས་ཐོན་པའི་བདེ་ཉག་མེད།  
ཉེ་ནས་བྱེས་དུས་འགོ་བའི་སྐད་ཆ་མེད།  
ཚོར་བ་སྐྱར་མོ་སེམས་ལ་བཞག་ནས་ཐལ།

ཁྱོད་ནི་མེ་མེ་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་འབར།  
སློབ་འདི་དུས་སུ་འཛིགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་མེད།  
ཞི་བའི་དུས་སུ་འཁྱམས་པའི་མིག་ཚུ་མེད།  
གཤུང་བ་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བརྟགས་ནས་ཐལ།

ཁྱོད་ནི་ཚུ་བོ་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་བརྟགས།  
ཤང་ཤང་སྒྲ་ལ་སྒྲན་པའི་དབྱངས་ཏྟ་མེད།  
བེལ་བེལ་འཕྲོ་ལ་གར་གྱི་སྒྲངས་སྒྲབས་མེད།  
ལས་དབང་སྒྱུག་པོ་ཐོད་པར་བཞོས་ནས་ཐལ།

ཁྱོད་ནི་ས་གཞི་བཞིན་དུ་འདི་ལྟར་བརྩེང་།  
མཐོ་མཐོ་མགོ་ལ་ཡངས་པའི་མིག་བྱང་མེད།  
དམའ་དམའ་རྐང་ལ་དོག་པའི་མཐེབ་ཚུང་མེད།  
ཚོས་ཉིད་བཙན་པོ་ལྷས་ལ་འགོམས་ནས་ཐལ།

ཁྱོད་ནི་རྒྱང་ཞིག་ཡིན་ནམ་མེད་ཞིག་ཡིན།

ཡང་ན་ཆུ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ས་ཞིག་ཡིན།

གང་ལྟར་བསྐྱུས་པའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་ཡི།

ཡིད་བརྟན་དེ་ནི་མེ་ལྔ་གཟུགས་འཆར་ཞིག།

སྤྱི་ལོ་༡༠༡༢ལོའི་ལུགས་གསར་ལྟ་ལྟེ་ཆོས་ཀྱི་ལུ།

བུ་མོ་ཞིག་ལ།

མིང་ལ་ཅི་ཟེར་ས་ཕྱོགས་གང་གི་ཡིན།

སྤེལ་གང་ཡིན་འདྲིན་གྱི་དུ་བ་ཡིན།

ཡུད་ཅན་གོམ་ཁ་སྤོད་ནས་ཁོ་བོ་ལ།

ཨ་ལན་གཏམ་ཞིག་བྱིན་ན་ཨོ་ཆོག་གི།

གཉེན་དང་ཉེ་དུ་ག་འདྲ་ག་འདྲ་ཡོད།

གྲོགས་དང་སྤྱན་རླེང་འདྲ་འདྲ་ཡིན།

སྤོ་བུར་འདྲི་ནས་ཁྱོད་ལ་འཕྲད་པ་ནི།

ལས་དང་བསོད་ནམས་ཤིག་གི་རྒྱན་ཨོ་ཡིན།

སྤྱི་ཡི་ལན་བུ་ཐབ་ཆུ་ཤོམ་པ་བཞིན།

གཡོ་བའི་མིག་རྒྱང་སྐར་ཆེན་འཕྱུམ་པ་ལྟར།

རིང་བོར་མ་བསྐྱད་གཞན་དུ་བྱིན་སོང་ན།

བདག་གིས་ཅི་བྱེད་སྐྱུ་པའི་ཆོར་བ་ཞིག།

དེ་རིང་གནམ་ངོ་འབྲིགས་ནས་བསྐྱད་ཡོད་ཀྱི།

དེ་རིང་སྤང་ལ་སོང་ན་གྲང་རྒྱ་རེད།  
དེའི་ཕྱིར་ང་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་ལམ་འདྲིའི།  
བཞི་མདོའི་ཆང་ཁང་ནང་ལ་འགོ་བར་བྱ།

༢༠༡༢ལོའི་ཟླ༡༢ཆོས་ལ།

སྐད་ཆ་བཅད་མར་བསྐྱས་པའི་བཅུ་གཉིས་ལ།  
གྲག་རྒྱ་མང་ལ་འགྲུལ་རྒྱའི་མོད་པའི་ལོ་འདྲིར་ང་ལ་ཅི་བྱང་སོང་།  
ཟིན་བྲིས་ཡག་པོ་ཞིག་ནི་ཉ་ཅི་སྦྱ་གྲུ་ཟད་པོ་ཞིག་ཀྱང་མེད་།  
པར་འཁོར་ཚུལ་འཁོར་གོམ་པའི་བར་ནས་ཅི་ཡང་འགྲུབ་ཀྱི་མེད་ལྟར་སྤང་།  
ལན་རེར་བྲེལ་ནས་སྐབས་རེ་ཁོམ་པ་ལེ་ལོའི་རང་གཤིས་ཡིན་ཡང་སྤྲོད་།

སེམས་ཚོར་ཁ་ཤས་ཁོལ་དུ་བྱུངས་བར་སྒྲན་ངག་ཅེས་པའི་ཆོ་ལོ་སྤྲད།  
བརྟན་སྤེར་འགའ་རེ་མིག་ལ་བསྟར་བར་རོལ་སྤྱང་ཟེར་བའི་མིང་གིས་བསྟན།  
གསར་འགྱུར་སྒོར་ཞིག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བར་གཟུ་བོའི་ཁྲལ་གྱིས་དབྱད་བྱས་ཀྱང་།  
བདེན་འཛིན་སྤུ་ཐག་གཏིང་མཐའ་ཆོད་པའི་གཏམ་ཞིག་ཁོ་བོར་མེད་པ་འདྲ།

བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་ཡབ་ཡུམ་བྱང་གིས་བཙེ་བའི་ཕྱག་གིས་བསྐྱངས་བ་དང་།  
སློ་བ་ཉེ་བའི་ཡུལ་མི་སྤྱན་རླས་མཛའ་བའི་མིག་གིས་འཆོས་པ་འདྲི།  
གནས་དང་དུས་ནི་གང་དུ་བྱེད་ཀྱང་མདུན་དུ་སྒྲོད་པའི་སྐུ་ཤུགས་ཏེ།  
ད་ལྟ་བསམས་ན་ཕྱག་གིས་བྱ་ཡུལ་ངོ་མ་བོ་ནི་འདྲི་ག་ཉིད།

སྤོན་གྱི་དམ་པའི་གསུང་གི་ནང་དུ་འདྲི་འདྲའི་སྐད་ཆ་ཉ་ཅང་མང་།

དུས་ནི་སྒྲིག་མེད་ཐུར་འབབ་ཆུ་བོ་ཆོ་ནི་རྒྱང་ཁའི་མར་མེ་འདྲ།  
གཉེན་དང་ཉེ་དུ་ཆོང་འདུས་མགོན་པོ་འཇིག་རྟེན་མི་རྟག་འབྱུག་པའི་སྒྲོག།  
མོ་ཡི་གྲངས་ཀ་ཡར་ལ་འཕར་ན་བདེན་ཁ་རྟེན་ཅིང་ངེས་ཤེས་འདྲོངས།

ཕྱི་ཡི་བྲ་བྲ་རིག་རིག་གན་ལ་དེང་རབས་ན་གཞོན་སུ་མི་མགུ།  
ནང་གི་ཞིམ་ཞིམ་མངར་མངར་འདི་ལ་སྟོ་འདུན་སུ་ཞིག་མི་སྲིད་དམ།  
ཡིན་ཡང་རིན་གྱིས་ཉོས་ནི་མིན་ལ་བཅན་གྱིས་འཕྲོག་ནི་ཡང་མིན་པའི།  
ཉེ་དུ་འཕང་ཆོའི་རིན་ཐང་འདི་ལ་གཅེས་ན་མི་འདོད་མཁན་མེད་ཨང་།

གང་ལྟར་ཉེ་དུ་འོ་ཡི་ཐེམ་ལ་རྟོག་པས་གཞི་ནས་མནན་བེན་པས།  
ཕྱི་འགྲོད་མེད་པའི་ལས་ཀྱི་རི་མོ་འདི་ནས་མི་འབྲི་གང་ནས་འབྲི།  
འོན་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་བཟུས་ཏེ་མནའ་ཆོག་རི་འདྲ་བོར་ནའང་།  
སྒྲིག་ལོང་འཐེབས་པའི་གནས་བབས་འདི་འདྲར་ང་ནི་དཔུས་ལོང་མགོ་འཁོར་འདྲ།

སེམས་རྒྱུང་ཞེས་པར་ཏར་གྱིས་གཞིགས་ན་སྤར་མའི་ཆ་བྱད་ཅུང་ཟད་འདྲེས།  
གོན་རྒྱུང་བེར་བར་སྤེལ་གྱིས་བཟུས་ན་རྒྱུང་བོས་ནམ་པ་ཨིན་ཅམ་འདུག།  
འཇིག་རྟེན་སྟངས་གི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ལ་སྟོ་ཁ་གཏོད་རྒྱ་དཀར་མོ་སྟེ།  
དེ་རིང་བདེན་གྱི་དཔང་དུ་གྲུབ་ཀྱང་སང་ལ་རྩུན་གྱི་ཕུང་བོ་རེད།

རང་དང་སྟོ་ཁ་མཐུན་པའི་ན་མཉམ་གྲོགས་པོ་འགའ་ཡི་རྒྱབ་སྐྱོར་འོག།  
འཇིན་གྱའི་ནང་དུ་ང་ཡི་སྦྱ་སྦྱེ་བེར་བའི་སྦྱ་འབྲེལ་རང་བཞིན་གྱི།  
སྟངས་བརྟེན་སྟེགས་བྱ་རྒྱུན་མར་སྦྲེལ་བས་སྦྱོབ་གྲོགས་ཆང་མས་མགྱོན་གཅིག་དུ།

བཟླགས་བཟོད་མེ་ཏྲོག་གཏོར་ནས་ཡོང་བས་རྟིང་མར་སྒེལ་རྒྱུའི་སེམས་འདུན་མཆིས།།

སྒྱིར་ན་ང་ནི་བཤད་ལ་མི་དགའ་སྒོས་སྤུ་ཕོ་མའི་འབྲེལ་བའི་ཐད།།

འདྲོད་པའི་ཁ་སྒྲེ་སྒྱགས་ནས་ཡོད་ཅིང་ཆགས་པའི་རྒྱང་ལག་སྦྱིད་དེ་ཡོད།།

ལོ་ཡི་རྒྱུན་ནམ་གང་གིས་ལན་ནམ་རིགས་དང་རུས་པ་མི་མཐུན་ལ།།

རྒྱད་དང་ཡི་གེ་གཅིག་པ་མིན་པའི་བྱ་མོ་འགའ་དང་ལུས་འབྲེལ་བྱུང་།།

དགེ་བཅུའི་སྒོལ་ལམ་བཅའ་བྲིམས་དེ་ཡིས་བོད་མིའི་འཆོ་གནས་གཙང་ཅིས་བྱེད།།

མཁན་པོའི་ཐོག་མའི་རྒྱན་སྒྲོང་གཙང་ཡང་བྱིས་སྤུ་དེ་ལ་ཆོས་དད་འགས།།

བསྐྱར་པར་བཏབ་ཅིང་ནང་དོན་བཅས་ཏེ་གཞི་རིམ་མང་ཆོགས་སྤྱག་ལ་གཏད།།

ཤེས་ཡོན་གཤའ་མའི་སྒྲེ་བ་སྤངས་ནས་ཡོད་མཁན་ཡོད་ན་འདིར་ཉོས་ཤིག།

འཇམ་བུ་སྦྱིང་དུ་འཇིག་རྟེན་འཇིག་པའི་གཏམ་ཞིག་རྒྱང་ལྟར་གྲགས་པ་ལ།།

པལ་མོ་ཆེ་ཡིས་བདེན་དུ་རྫོམ་སྟེ་པ་གསོད་རྒྱལ་རྩ་བརྟུངས་བ་དང་།།

མ་ནི་བག་མར་ལེན་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་ཚུལ་སྤྱག་བློ་བྱུང་བ་འདིས།།

འགྲོ་བ་མི་འདིའི་ཁྲེལ་དང་ངོ་ཆ་ཐལ་བ་བཞིན་དུ་སྤྱགས་སོང་ཨང་།།

རང་གི་ནག་ཉེས་མངོན་སྟོག་མེད་པར་བྱོན་པས་ཡོང་བར་ངོ་ཆ་གི།།

གཞན་གྱི་སྦྱོན་ཆ་བྱི་ནང་མེད་པར་བཟོད་ནས་འགྲོ་བར་ཁ་སྦྱངས་གི།།

ད་ནི་འདི་ལྟར་ལག་དང་ཁ་འདི་སྦྱོད་བྲལ་མེད་པར་གང་སར་བྲེལ།།

ལོ་ཡི་འཁོར་མའི་དོན་དག་ཡོད་ཆད་མདོར་ཅམ་བསྒྲུམས་ན་འདི་འདྲ་རེད།།

2012ལོའི་12ཟླ་25ལ་བྲིས།

ཆེད་ཡ་དགོད་བྲོགས།

ཤོག་བྱ་ཡངས་པའི་ཐང་ཆེན་གྱི་སྤེང་དུ། ལྷ་གྱ་གློད་པོ་རྟ་མཆོག་གི་གོམ་ཁ།  
ལག་པ་ལྷག་གིས་ཡང་ཡང་གིས་བྲབས་པས། ཡིག་འབྲུ་མིག་རྗེས་གསལ་གསལ་དུ་དཔར་  
སོང་།

ལོ་དང་ཟླ་བ་ནམ་ཡིན་ཡང་ཅི་ཆ། ཉིན་དང་ཉིན་མ་ག་དུས་ཡང་བརྗེད་ཟེན།  
འོན་ཏེ་ཡིད་གྱི་གཏིང་རིམ་ནས་འཕག་པའི། ཆོར་བ་ཞིག་གིས་རང་དགར་དུ་མི་གཏོང།

པ་མས་མ་གོ་སྤྲེ་གོང་གི་དབྱས་ནས། རྒྱའི་མ་མཐོང་ཆ་མེད་གྱི་གཞིས་སུ།  
སྤྲད་གྱིས་མ་གོས་ཡིད་འོང་གི་སེམས་གཉིས། གཏུག་མའི་དུངས་པས་སྙན་ཅིག་ཏུ་སྤྲེལ་སོང་།

འགྲོགས་ས་བཤད་ན་རྩ་ཐང་ཞིག་མིན་འགྲོ། འདྲིས་ས་བརྗེད་ན་གོང་བྱེད་ཅིག་མིན་ནོ།  
མཐའ་ཁོབ་མི་ཉུང་ཕྱགས་མང་གི་དབེན་ས། ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས་པའི་བཅེ་དུང་གི་བློ་ར།

མོ་དགོ་ཡག་སྤྲེ་འབྲུག་མོ་ལ་འགྲན་ནོ། མོ་དགོ་ཡག་ནོ་གི་སར་གྱི་ཡན་ཡིན།  
ཨ་འགྲིག་ཆ་འགྲིག་འདི་གཉིས་ལ་བྱ་སྤྲེ། གཞན་དུ་བཅོལ་ཀྱང་མཐོང་སྤང་དུ་མི་ཡོང་།

བྱ་མོའི་སེམས་དེ་སྤྲད་མེད་དང་དུངས་གཙང་། བྱ་ཆུང་དཔའ་དེ་དེས་པ་དང་མོད་པ།  
སྐབས་རེ་མི་ཁའི་རྒྱང་འཁྱབ་རེ་གློད་ཀྱང་། དེ་ཡིས་ཅི་ཞིག་གང་ཞིག་རང་རུས་སམ།

སྟ་ཡུལ་མཛེས་པ་འདི་ག་ན་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་ཡི་འབྱོར་པ་འདི་ག་ན་བདོག་སྤྲེ།

མི་དང་རང་བྱུང་དབྱེར་མེད་དུ་མཆིས་པའི། ཡུལ་འདིའི་སྒྲན་པ་གང་དུ་འང་གྲགས་སོ།

ཡིད་གཉིས་མཐུན་པའི་སྤང་སྤྲོངས་ཀྱི་སྤྲོང་ལ། བཅེ་བའི་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆེ་ལེར་བཞད་ཅིང་།

སེམས་ཅན་བྱང་བ་གནས་གཅིག་དུ་ཕྱོགས་ནས། ཡུལ་འདིའི་དག་མཚན་སྤང་བཞིན་དུ་གནས་སོ།

ལས་དབང་སློན་ནག་ངེས་མེད་དུ་རྒྱ་ཞིང་། མི་ཁའི་ཐོག་མདའ་དབང་མེད་དུ་འཕང་བྱང་།

འགྱུར་མེད་བཅེ་བའི་སྤང་སྤྲོངས་ཀྱི་བྲག་རི། གཡོ་འགྲུལ་མེད་པར་ཉིང་འཛིན་ལ་བཞུགས་ཡོད།

འབྲི་མོ་འོ་མས་རྒྱང་དུས་ནས་གསོས་པས། གཡལ་དཀར་དང་དང་མ་ནས་འགྲོགས་པས།

ཤ་རྩ་དཀར་ལ་གཤིས་རྒྱད་ཀྱང་འཇམ་སྟེ། མཛེས་པའི་མཚོག་ཡང་འདི་འདེམས་ན་ཅི་འདྲ།

ཀུན་གྱི་ཡ་རབས་ཚད་གཞི་བྱ་བལྟ་ས། ཚང་མས་བཟང་བོའི་རྩེ་གྲ་ལ་བདམས་ས།

སྤྱི་ནང་མཐུན་པའི་ལག་རྒྱུད་གི་གར་འདིས། རི་ཁ་བྱིམ་མཚེས་སྒྲན་ཅིག་དུ་བསྐྱས་སོང་།

འཛིག་ཏེན་སྤང་བའི་བོ་བ་འདི་ཞིམ་པ། ཞེ་མཐུན་རོགས་ཀྱི་མཛའ་བ་འདི་དམ་པ།

ཡུན་རིང་སེམས་ན་ཉེམ་ཉེམ་དུ་འབྱུང་བའི། སྤྲོང་གཏམ་རྒྱ་བོ་ཤང་ཤང་དུ་བཞུར་སོང་།

སེམས་པ་སྤྲོན་སའི་སྤང་སྤྲོངས་དེའི་འགྲམ་གྱི། ལུས་པོ་འབྱུང་སའི་དེའི་འབྱར་དེའི་སྤང་གྱི།

ཐུ་ཏིག་འབྱུང་བའི་རྩ་རྒྱུད་གི་གསེང་དུ། གཏམ་རྒྱད་ཅིག་གི་བརྗོད་བྱ་དེ་ལུས་འདུག།

ངག་རྒྱན་ཁོད་ཀྱི་ལས་དབང་དང་ཐག་རིང་། དངོས་ཡོད་སྤྲོང་གི་ཚས་ཉིད་དང་རྒྱང་ཚད།

ལ་གཞས་མིན་ལ་སྒྲིག་བརྟན་ཡང་མིན་པའི།།འཆོ་བའི་འབྲུག་གཞུང་ངོ་མ་ཞིག་བྲིས་འདུག།

ཚངས་དབྱངས་ཀྱི་མཚོར་གསང་མགུར་ཅིག་ཡོད་སྐད་ལྟས་ཀྱང་ནང་དོན་གོ་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག  
འོན་ཏེ་འདི་ནི་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་ཏེ།།ཁ་གསལ་གོ་བདེ་ན་བ་ལ་སྟན་སྟན།།

འཆོ་བའི་གོ་རིམ་སྤྱི་ལ་བོ་འདིར་བཤད་མེད།།མི་ཆེ་སྟངས་པོ་རྣམས་པོ་འདིར་སྐྱེད་མེད།།  
མེད་ན་མི་བཟོད་ཡོད་ན་རང་སྟམ་པའི།།འདང་བཅེ་ཞིམ་པོའི་བློ་བ་དེ་བཤད་ཡོད།།

པོ་གསར་ཞིག་གིས་བཟླ་ན་རང་འདོད་ལ།།མོ་སྟན་ཞིག་གིས་ཉན་ན་རང་འདོད་པའི།།  
སྟན་ཆ་ཅན་གྱི་ལ་གཞས་ཀྱི་བརྟན་ཅིག།།མིག་གི་རྒྱན་དང་ཡིད་གསོས་སུ་བྱུང་འགོ།།

ཅུང་ཟད་ཅུང་ཟད་བཟོ་བཅས་ཤིག་མ་བརྒྱབ།།ཉུང་ཅུང་ཉུང་ཅུང་འཕྲི་སྟོན་ཅིག་མ་བྱས།།  
འཆོ་བའི་མེ་ལོང་མདུན་ཐད་དུ་སྐྱངས་ཏེ།།ཁུ་ཐིགས་ཅམ་ཞིག་ཤོག་ངོ་རུ་ཕབ་ཡོད།།

༢༠༡༣ལོའི་ཟླ༥པའི་ཆོས་ལ།

སྐད་ཆ་དམར་རྩིན་མ

ཀ་ཁའི་ཡི་གེ་འདི་ཁ་བའི་སྒྲ་སྟོན་སྟེ།།

ག་བྱར་དྲི་བཞིན་དུ་མ་འདོར་ང་ཡི་སྟོན་སྟེ།།

ཅ་ནེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཆ་ལྷགས་བསྐྱར་བ་དང་།།

ཇ་ཆང་ལོངས་སྟོད་ལ་ཉའི་ཚུལ་འཛིན་པ་དག།།

ཉ་རེ་སྟོལ་མས་ཀྱང་ཐ་ན་སྟོབ་དཀའ་བས།།

ད་ནས་མགོ་བཟུང་སྟེ་ན་རག་ཆེན་པོས་སྐྱུར་ད།།



བ་ཕུར་འཆལ་གཏམ་གྱིས་པ་ཞོར་དོ་ལ་བདེ།  
 བ་སྒྲང་སྒྱུན་བ་ལྟར་མ་ལ་སྒྲིངས་བ་སྒྲེར།  
 ཅ་ཡ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་ཚ་ངར་ལ་བ་བདོལ་འབྱེན།  
 རོ་བྲག་དུས་སྐབས་སུ་ཕ་ཡི་ངང་ཚུལ་འཛིན།  
 ཞ་མོ་བསྐྱོན་རེས་དང་བ་འབྱུང་བསྐྱད་འདོགས་སོགས།  
 འ་ཅག་ན་གཞོན་ཚོ་ཡ་མཚན་མཁས་པ་ལ།  
 ར་རོ་གྱུར་ཅམ་ནས་ལ་རྒྱ་ཡོད་རབས་སྒྲིང་།  
 ཤ་གསེང་རུས་གསེང་ནས་ས་འདི་བོར་ནས་ཡོད།  
 ཧ་ལམ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཨ་ཕོ་སྐོར་ཅིག་ཡིན།  
 ཧ་ཅང་མི་དགའ་རུང་ཨ་རོགས་དོན་དངོས་ཡིན།

༢༠༡༢ལོའི་ཟླ༡༡པའི་ཚེས༢༠ལ་སྐྱུར།

གོལ་རྩོམ།

དགོང་མོ་ཞིག་དྲན་པ

གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་ལམ་སྒྱུན་ཞིག་གི་འོག་དུ  
 བཅེ་དུང་གི་མཛེས་པ་རུམ་བའི་བྱ་མོ་ཞིག  
 ཕར་འགོ་ཚུར་འོང་གི་མི་ཚོགས་ལ་ཅེར་ནས་འདུག

ཁོ་མོས་རང་གི་ཡུན་རིང་སྐྱག་བའི  
 མི་ལམ་དུ་ཡང་ཡང་སླེབས་ཐྱིང་བའི  
 སྐལ་ལྔ་འབྱུང་འབྱུང་གྱི་ མིག་བྱང་སྐོར་སྐོར་གྱི  
 གསར་བྱ་དེ་ལ་སེམས་ནས་འབོད་པ་གཏོང་གི་འདུག

ཕྱགས་བཞི་དང་སྟེང་འོག་གཉིས་ནས  
ཐུན་པ་དང་ས་རྩལ་མཉམ་དུ་འཐེབས་ནའང  
ནང་སེམས་ཀྱི་མེ་ལྷ་བུའི་འོད་ལྷ་བུའི  
དྲན་པས་བྲིས་པའི་རི་མོ་དེ་དག་གིས  
ཅི་ཞིག་ལ་གསལ་འདེབས་བྱེད་བཞིན་འདུག

བར་སྐབས་ཤིག་ལ  
ལམ་འགམ་གྱི་མཆོད་དག  
ཟླ་འོད་ཀྱི་པང་དུ་འཁྱུལ་ནས  
ཁོ་མོའི་བདེ་སྐྱིད་ལ་བྱེད་བྱེད་བཟང་

སྤྲོད་བའི་ཡལ་འདབ་དག་གིས  
གར་མཐན་ཞིག་གི་བཟོ་ལྷ་སྟོན་ཞིང  
དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་སྤྲང་བའི་རབ་རིབ་དང་མག་མོག་ཐམས་ཅད  
ཁྱ་སྤྲུམ་མེར་འདུག

སྟོ་བུར་དུ  
ནག་ཡོར་ཡོར་གྱི་བྲིབ་གཟུགས་གཉིས  
ཕན་ཚུན་དམ་དུ་འབྱུང  
གཅིག་གཉིས་སུ་འཁྱུལ་བའམ་གཉིས་གཅིག་དུ་རྒྱ  
ཡུན་རིང་ཞིག་ལ           དེ་ལྟར  
ཡུན་རིང་ཞིག་གི་རྗེས་ནས

ཅི་ཡང་མི་མཐོང

༢༠༡༢ལོའི་ཟླ༡༢ཆེས་མཁའ་ལ

ཚོར་བའི་སྐད་ཆ

ཕྱི་རོལ་གྱི་གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་སྐད་སྒྲ་དེ་དག  
ཐུ་འབྱུག་ཟོ་བ་གང་ཅུ་མ་ནང་དུ་སྒྲགས་པ་བཞིན  
ཞག་གང་ཐོར་ང་རང་བག་ཐེབས་ཀྱི་གཉིད་ལ་རོལ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡེ་ནས་མི་སྟེར་སྟེ  
འབྱུག་སེབ་སེབ་འབྱུག་སེབ་སེབ་དུ་ཕྱས་ལ་སྤྱང་བས  
ནམ་སྐད་ནི་ནམ་སྟོད་དང་འདྲ་བར་སེམས་བྲལ་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱམས

ཐུན་པའི་བྲོད་ནས་ཁར་རྒྱང་གི་རྩོད་གཙལ་རེ་རེ་ལ་སེམས་པ་སྐྱེན  
གར་ཡོང་མི་ཤེས་པའི་རྒྱང་བྱ་ཕྱོམ་པོ་ཞིག་གིས  
ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་གང་ཞིག་ལ་བྱུག་གཟེར་ཡང་ཡང་བསྐྱེད

འཕག་འཚགས་བརྒྱབ་པའི་རྗེས་ཤུལ་ནི་ཁ་བའི་བྲོད་ལ་ཁྱག་ཐིགས་གཅིག་སྤྱང་བ་དང་འདྲ  
མི་ནམས་ཀྱིས་སྤྱང་ཐབས་བྲལ་བའི་ཚོར་བ་དེ  
ཞེ་ལ་ཐོགས་པའི་འི་བྱ་མོ་ཞིག་གི་འཇུག་མདངས་ནང་བཞིན  
མ་ཁ་མེད་པའི་ན་བྱུག་ཅིག་དུ་གྱུར

མི་ནམས་ཀྱིས་ཉིན་དཀར་དང་མཚན་མོའི་པང་དུ  
འགྲེ་ཕྱོག་རྒྱག་ཅིང་ཁྱག་དམར་འཛར་འཛར་གྱི་ལག་པ་བྱང  
འཚོ་གནས་ཀྱི་དོན་དུ་རྒྱང་ལ་བསྐྱེདས

མདུན་དུ་རི་དང་གཙང་བོས་ལག་དང་སྒྲེལ་ནས

ཉ་ཉ་དང་ཉ་ཉའི་ཉ་མ་ཆ་རྒྱག

ཀྲ་ཀྲ་དང་ཀེ་ཀེ་ཀྲ་སྒྲ་སྒྲིག

མི་ལོ་ག་ཆོད་ཕྱིན་རྗེས

ང་ཆོས་ད་གཞོད་སྤྱག་བསྐལ་དང་བདེ་སྦྱིད་ལ་ཡང་ཕྱེ་མེད་པ་རྟོགས་སྤྱད

༢༠༡༣ལོའི་ཟླ༥པའི་ཆོས་ལམ་ཆོས་མོར།

ཁྱོད་ལ་བཤད་འདོད་པ།

ཉིན་དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་བརྗེད་མི་སྤྱད་ལ་ཁོ་བོས་ཀྱང་བརྗེད་མི་སྤྱད

མི་ཆོགས་ཀྱི་རྩམས་མཐུག་པའི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་བྲུ་ག་ཞིག་ནས

རང་དབང་གིས་སྤྱོད་པའི་ཆེ་སྲོག་གཉིས་ཀྱིས་

ཨླན་དུ་གཏན་དུ་བའི་འདུན་མ་ཞིག་ལ་སྦྱོན་ལམ་ཡང་ཡང་བཏབས

མི་ལོ་གང་མང་འགོར་རྗེས་ཀྱི་དེ་རིང་

དམ་བཅའ་ཡོད་ཆད་ནི་བྱེ་མའི་མཆིང་བྲུ་བཞིན

འདབ་ཆགས་ཤིག་གིས་ལུས་ཀྱི་ས་རྩལ་སྤྱགས་སྤྱགས་གནང་བ་ལྟར

རྒྱང་ཁ་ན་འཕྱོ་ཞིང་ས་ནང་དུ་འཐིམས

ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱབ་གཟུགས་ཁོ་བོའི་མིག་ལམ་ནས་ཡལ་མ་སྦྱོང་མོད

གང་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ནས་ཁོ་བོ་སྤར་ནས་ཕྱིར་དྲན་དུ་བྱུར

མི་རྣམས་སྤར་བཞིན་བག་ཡངས་ཀྱིས་འཆོ

འཇིག་རྟེན་དུས་ལྟར་རྒྱགས་འདུར་ལ་གཡེང  
གཞོན་ནུ་ཚོས་ལང་ཚོ་འབྱར་ནས་ མི་ལམ་འབྱེར་ནས  
རབ་རིབ་དང་མག་མོག་གི་མ་འོངས་པ་ཞིག་སེམས་སུ་རྟོག་བཟོ་བྱས་ཤིང  
དེ་ལ་རྒྱང་འབོད་གཏོང

མངོན་ཆུང་གི་བཞེན་ལ་གཡོ་འཇུག་ཕྱས་པའི་བྱ་མོ་ཁྱོད  
ང་དང་འདྲ་བར་ འཚོ་བའི་ངོས་རེ་རེ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་བར་བྱེད་པར་བྱེད

ཡིན་ནའང་ ཅིས་ཀྱང་ཀྱུ་ཡངས་སུ་གཏོང་ཐབས་མེད་པ་ནི  
ཁྱོད་ཁོ་ནའང་མ་ཡིན་ཏེ་ངོ་བོ་གཞན་ཞིག་ལ་གྱུར་ཟིན་པའི  
སྒྲིག་གིས་བཅིངས་པ་འདྲ་བའི་ ཐག་པས་བསྐྱམས་པ་འདྲ་བའི  
ཚས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་འདིའོ

ང་ཚོའི་འགྲམ་དུ  
མིག་ཆུ་གཏོར་ནས་ཆོ་སློག་གི་རི་མོ་འབྲི་མཁན་མང་ལ  
དགོད་སྒྲུ་གཉེར་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཁ་དོག་འཚོལ་མཁན་ཡང་འདུག  
ད་དུང་ལྷ་ཕྱི་གང་ལའང་མི་གཏོགས་པའི་ཕུང་གསུམ་པའང་ཡོད་ཚོད་འདུག  
དེ་དག་ནི་འབྲེལ་མེད་ཅིག་མིན་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཅིག་ཀྱང་མིན

ད་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཁོ་ནར་བདག་པོ་བརྒྱབ་ཐུབ་པས་ཚག་ཞེ  
དེ་ལས་གཞན་པའི་རེ་བ་ཞིག་བདག་ལ་དངོས་ནས་བྱ་རྒྱུ་མི་འདུག  
སྦྱིད་སྦྱུག་རེས་སུ་འཁོར་བའི་ཤུལ་ན

འཆོ་བར་དྲོད་ཁོལ་འཛམ་གྱི་ནི་མི་ཞིག་མ་གཤིབ་པའི་སྐྱོ་རོལ་གྱི་འཆོ་བའི་ཞེ་འདྲོད་ཙམ

ཁ་སང་གི་ལོ་རྒྱུས་

ཅི་ཡང་གསལ་འབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་མ་བསམ་དང

དོ་ལ་རི་མོ་བཞོས་པ་ལྟ་བུའི་བཙེ་དྲང་གི་ཤོག་མེ་ངོས་སུ

ངེད་གཉིས་ཀྱི་མིང་ཡིག་གསལ་གསལ་དུ་སྒྲུང་།

ངེད་གཉིས་ཀྱི་བྱེས་བུ་ནི་

མེ་ཁའི་དབང་གིས་མ་ཡིན་ལ།

ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཀྱང་མ་ཡིན

སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་གཅིས་སྒྲུབ་མ་བྱས་པའི་མཆུག་འབྲས་རང་ཡིན་ཅང

ཆེས་ཐོག་མར་སྟོང་ལ་འཆ་མས་འདྲི་ཞིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ནང་བཞིན

ཆེས་མཐའ་མར་ཡང་བྱོད་ལ་བདེ་མོ་ཞིག་ཀྱང་འཛིན་མ་ཐུབ

དེ་ནི་ཁོ་བོ་འགྱུར་ས་མིན་ཏེ

ཁོ་ལོ་འགྲོད་ས་ནི་བྱོད་རང་ག་ཞན་གྱི་མི་རུ་གྱུར་བ་དེའོ།

མདོར་ན

མི་ལམ་མི་མཁན་གྱི་བུ་མོ་སྟོང་ལ

བདག་གིས་ཅི་ཞིག་འཆད་ཅང

ལྷོ་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་ལ་པའི་ཚེས་༡༠ནས་༡༡བར་དུ་ ཤགངས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་

གྱེར་འདོན་སྟན་ངག་དུ་བྲིས་སོ།

སྟན་ངག་སྒྲོག་འགྲེལ།

ཐུན་པའི་ཁ་གཏང་དུ

ཉ་ཐེན་པོ་ (རྒྱབ་བྱང་)

སྐྱ་རེངས་འགྲོག་རག་དུ་ངས་སྟོང་ལ་ཉན

ཏ་ཅང་གཟབ་ནན་གྱིས་

མེས་པོའི་རལ་བ་རྒྱང་གིས་བཅགས་པ་ནས་

སྟོང་ནི་མི་ལམ་མག་མོག་ཅིག་

གཏམ་རྒྱུད་ཁ་ཤས་ཀྱི་མདུད་པ་མ་སྟོལ་བས་

ང་ཚོའི་བར་ལ་གཙོང་་་རོང་ཆགས་

ཡང་ན་ མི་ལམ་གྱི་ཕྱི་ནང་དུ་བསྐྱངས་ནས་

གཙང་བོ་ཉ་བྱའི་སྤྲུག་བཟུལ་ཞིག་་འབྱང་ནས་ཚར་

གོམ་ཁ་ཕྱིར་ལ་མ་སྟོ

ང་ཚོས་རང་རང་ལ་ས་ཏྲགས་རེ་བརྒྱབ་ཡོད་

《མེ་ནག་ཆགས་པར་》 འདོན་ཐེངས་དང་པོའི་སྟེང་འཁོད།

སྒྲོག་འགྲེལ་

སྟན་ངག་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། དེ་ནི་ཚྭ་མཁན་གྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་

བག་གི་འཕྲོ་འདུ་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་འགྲུལ་འཇགས་ཀྱི་གཙུབ་བདར་བརྒྱུད་ནས་བྱང་བ་ནི་

སྟན་མེད་དུ་སྒྱུབ།

དེ་བཞིན་དུ། སྤྱིར་ཚུམ་མཁན་གྱིས་མཐོང་སྡེ་གང་ཞིག་བཟུང་ནས་བདུག་པ་འདྲ་ཞིག་  
སྟོན་གྱི་ཡོད་མེད་དེ། སྟོན་མཁན་གྱི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བར་སྟོང་ནས་རྟེན་པའི་ཉ་ཚུལ་དང་  
ཡོངས་སུ་མཐུན་དགོས་དོན་མེད་དེ། འཇིག་རྟེན་ལྷ་ལྷགས་གཅིག་ལ་མཐོང་ལྷགས་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ།

འདིར་བདག་གིས་སྟན་པའི་ཁ་གཏང་དུ་ཞེས་པའི་སྟན་ཚུམ་གྱི་འདི་ལ་སྟོན་  
འགྲེལ(解读)རགས་ཅམ་རྒྱག་འདོད།

འདི་ནས་ཡར་ལ་བརྟམ་ན།འདས་པའི་ལོ་ངོ་བདུན་བརྒྱ་བརྒྱད་བརྒྱའི་  
རིང་གི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་བཙོག་པ་འཁོར་རྒྱག་(恶心循环)གི་སྤང་ཚུལ་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་  
སྟེ་ཚོས་ལྷགས་བྱུང་མཐའ་ཁག་གིས་དབང་དང་གྲགས་པ་གཉིས་ཞིང་།ཐོབ་དང་གོ་ས་  
བརྒྱད་ནས་ཡོང་བས་“སྟན་པ”འམ་ཁ་རུབ་ཀྱི་རྣམ་པར་བྱུང་སྟེ་ཡོད།འཁོར་བ་ལ་སྟོང་བོ་  
མེད་པར་སྤྱོད་བའམ་འཁོར་བའི་སྟན་ཚོགས་ལ་རྒྱབ་སྟོན་པའི་རིག་གནས་ཤིག་གིས་སྤོང་  
ལ་རྒྱུ་ལག་བརྒྱུད་མཐའ་སྤོང་པའི་རིག་གནས་ཏེ་བོད་བཙོག་པོའི་སྐབས་ཀྱི་བྱིས་སྤོང་  
འདུ་ཤེས་རྟོག་རལ་བཏང་བས།“སྟན་པའི་ཁ་གཏང་དུ”དུ་འགྲེངས་ནས་“སྤྱི་རིང་འགྲོག་  
རག་དུ”“ཉ་ཅང་གཟུབ་ནན་གྱིས་”“ཁྱོད་ལ་ཉན་”མཁན་ནི་དང་དང་ངའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་  
ཚོགས་ཏེ་མི་རབས་གསར་བ་ཡིན་པ་རེད།མི་རབས་གསར་བ་ལ་དོགས་སྟོང་(怀疑)དང་  
དགག་སྒྲུབ་(批判)ཀྱི་སྟོང་སྟོབས་རྟོགས་པས།“མིས་པོའི་རལ་བ་རྒྱུད་གིས་བཅགས་པ་  
ནས་”“ཁྱོད་ནི་མི་ལམ་མག་མག་ཅིག་”དུ་གྱུར་དོན་ལ་ཕྱིར་རྟོག་དང་བསམ་གཞིགས་བྱས་  
སོང་བ་རེད།

ཉག་ཉག་“གཏམ་རྒྱུད་ཁ་ཤས་ཀྱི་མདུད་པ་མ་ཁྲོལ་”དོན་ནི་འཁོར་བའམ་ཆོ་འདི་དོན་  
དུ་གཉིས་བའི་མི་ཚོས་རིག་གནས་(世俗文化)མེད་པས་ལན་པ་རེད་ལ།དེ་ལྟར་ཆོས་ཀྱི་ཚུ་  
ཡིས་སྤོང་གྱི་མི་གཞིམ་པར་བྱས་པས།“ང་ཚོའི་བར་ལ་གཙོང་རོང་ཆགས་”པ་རེད།“ཡང་  
ན་”ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ཡུལ་དུས་གནས་བབས་ཀྱིས་སྤྱོད་གར་འདི་འཁྲབ་དུ་མི་འཇུག་ཀ་མེད་ཡིན་



སོང་ཨང་། “གཙང་བོ་ལྷ་བུའི་སྐྱུག་བཟུལ་ཞིག་འབྱུང་ནས་ཚར་དུས།”ཆོས་སྲིད་ཆེག་སྒྲིལ་  
(政教合一) ཟེར་ཡང་། འོན་དུ་ཆོས་ཀྱི་དབང་སྐྱུར་འབའ་ཞིག་གྲུབ་ཟིན་ཏོ།

བཙན་པོའི་སྐབས་སུ། མི་ཆོས་རིག་གནས་ཆགས་རྒྱུའི་ས་བོན་ཡོད་ནའང་། ཆོས་  
ཀྱི་“བཀའ”དང་“ལུང་”ཐོག་ལྷ་བུས། དེ་དག་ལ་གསུམ་ཐེབས་སུ་བཅུག་ཅིང་། ཞིག་རལ་  
དུ་བཏང་། དར་མ་ཁྱུ་དུམ་བཙན་གྱིས་རང་གི་དཔྱོད་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས། རྒྱུ་ཁབ་ཆག་  
འཛིག་ལས་སྐྱབ་ཕྱིར། “དམ་ཆོས་བསྐྱབས་པ་”རེད། སྐབས་དེར། སྲིད་ཀྱི་མིག་བྱང་ཐོགས་  
ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་ཡུན་གནས་ལ་ཐུགས་བཞེས་གནང་མཁན་ནི་ཁྱུ་དུམ་བཙན་པོ་ལྷ་བུ་རེ་  
གཉིས་ཤིག་ལས་མེད་སོང་བ་རེད།

ཡིན་ནའང་། དེའི་ཕྱིས་ཀྱི་བོད་སིལ་བུ་ནས་ད་ལྟའི་སིལ་བུའི་བར་དུ། ང་ཚོར་  
བདོག་པ་ནི་ལྷ་ཆོས་རིག་གནས་འབའ་ཞིག་མི་ཆོས་རིག་གནས་ཟེར་བ་ནི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ན་  
སྟོངས་ཤིང་ཟད་པའི་སྔོང་ཆུན་ཞིག།

“གོམ་ཁ་ཕྱིར་ལ་མ་སྟོ”ཆོག་འདི་རང་ག་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། སྟན་ཚུལ་མུང་  
ཏུ་འདིའི་ཁམས་ཀྱི་ལ་བོའི་ཆ་ནས་བསམས་ན། གོ་བའི་ཐོག་ལ་གོ་བ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་  
མཐོང་། གོམ་ཁ་ཕྱིར་ཆོས་སྲིད་ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་ལམ་ལ་མ་སྟོ་ཟེར་བ་རེད། གོམ་ཁ་རང་གི་བདེ་  
སྐྱུག་ཡལ་བོར་དོར་ཞིང་། གཞན་གྱི་དོན་དུ་དོན་ཅུ་སྐྱབ་ཁུལ་བྱེད་པའི་ལམ་ལ་མ་འབྱུང་  
ཟེར་བ་རེད། ཆོ་འདི་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་ཁ་འགྲུལ། ཕྱི་མ་དང་འོག་གྱུར་དང་  
སྲིད་པ་ལས་འདས་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་གོམ་ཁ་ཕྱིར་ལ་མ་སྟོ་ཟེར་བའི་བདེ་ཏྲགས་ཅུ་  
བཟུན་ཡོད་འདོད།

ཀྱི་ལ་གྱིས་བྲིལ་ན། འདི་ལྷ་སྟེ། ཆོས་སྲིད་གཉིས་ལ་འགལ་འབྲེལ་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་  
ཅིང་། ལམ་ཁ་ནི་ཐ་དད་པའོ། དེའི་ཕྱིར། “ང་ཚོས་རང་རང་ལ་ས་ཏྲགས་རེ་བརྒྱབ་ཡོད།”

ལྷན་ཚུལ།

བྱི་མིག་ཐེངས་གཅིག་

སློབ་ཆུང་།

༡

དེ་ནི་སྟོན་མཚུག་གི་ཉིན་ཞིག་རེད། ཉིས་སྟོང་གསུམ་ལོའི་སྟོན་མཚུག་གི་ཉིན་ཞིག་རེད། ད་  
ལྟ་བུམས་ན། དེ་དུས་ང་རང་སློབ་ཆུང་ལ་རིམ་གསུམ་པ་ཡིན་འདུག། སྟོན་མཚུག་གི་ཉིན་  
དེའི་ནུས་ཆུང་ཏུ་ཅང་འབྱུག་ནའང་། ང་ཚོ་ཕ་ཆལ་གྱི་བྱིས་པ་ཚོ་སློབ་གྲུའི་ཁང་བ་རེ་དེའི་གྲུ་  
དང་བྱར་ན་བདའ་རེས་དང་འདྲེད་རེས་ཀྱིས་ཅེད་དགོད་ཀྱི་ལས་ལ་གཡེང་ནས་ཡོད།

མཚམས་ཤིག་ལ། སློབ་གྲོགས་བྱ་མོ་ཞིག་གིས་“མོའོ་ཐོའོ་ཞིག་ཐོན་ཐལ”ཟེར། བསམ་ཆོད་  
དུ་ལོ་ན་ཕ་དུས་རང་བྱིས་ལ་མི་རྒྱས་མེད་འདྲ་ཡོང་བའམ་ཡང་ན། རྩེ་བའི་ནང་དུ་སྡོམ་ཆོད་  
འཆོང་མཁན་རེ་འགྲོ་བ། དེ་མིན་སློབ་གྲུར་རྫོང་དང་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་འགའ་རེ་ཡོང་  
དུས། དེར་བསམ་གཟས་ཏེ་འཆོང་ཁ་བརྒྱབ་སྟེ་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱིད་པའི་དོན་དག་  
ཅིག་གམ། བརྟན་ན་ཡོད་རབ་ཏུ་མི་མགུ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

བྱིས་ནས་ཉིན་དེར་“མོའོ་ཐོའོ་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་ང་ཚོ་ལ་རིམ་བཞི་བར་འཕར་དུས་  
གསར་དུ་བསྐྱོས་པའི་བོད་ཡིག་དག་ཀྱི་དེ་ཡིན་པ་ཤེས།

ཁོང་གི་མིང་ལ་སློབ་བཟང་ཆོ་རིང་ཟེར། གདོང་བ་སྦྱུག་ལ། སྟེ་གཟེངས་ཆུང་མཐོ་བོ་  
ཡོད། སྟེ་ཆོད་པས་རྒྱན་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་ཀྱི་རེ་ཅེད་རྒྱར་དགའ་བོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་  
རེད།

ཁོང་གི་ལྷག་གར་ཤད་ཡོད་པའི་གནག་ཅིང་སྐྱམ་པའི་སྐལ་ལོ་རིང་བོ་དེས་ང་ལ་སྒྲོ་མས་  
བཤད་པའི་“ཆོས་རྒྱལ་སྤྱི་རལ་བ་ཅན”ཞེས་པ་ཡང་ཡང་དྲན་དུ་བཅུག་མོད།ཡང་ཁོང་ལ་  
བཏུས་ཀྱིན་བཏུས་ཀྱིན།“སྤྱི་རལ་བ་ཅན”ནི་ཁོང་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཨེ་ཡིན་ནམ་སྟེ།

སྒྲོ་བཟང་ཆེ་རིང་ཞེས་པའི་དགོ་ཆུན་འདི་སྒྲོ་བ་ལྷ་འདིར་ཡོང་བ་ནས་བཟུང་སྒྲོ་བ་ལྷ་  
སྒྲོ་ལ་འགྱུར་ཕྱིན་བྱུང་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ན་ཡང་། ང་ཚོའི་འཛིན་ལྷ་འདིར་སྒྲོ་བ་མེད་པའི་  
སྒྲོ་བྱར་བའི་འགྱུར་བ་མང་པོ་བྱུང་སྐོང་།དེ་ཡང་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་གི་ངོས་ཐད་ནས་འགྱུར་བ་ཏ་  
ཅང་གསལ་བོ་ཡིན་ཏེ།ནམ་ཀུན་དགོ་ཆུན་ཚོའི་མིག་ནང་གི་ཆེར་མ་ལྷ་བྱའི་སྒྲོ་བ་གྲགས་  
འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་ད་ནི་ཁ་ནང་ལ་འཁོར་ཏེ་དཔེ་ཆར་བལྟ་ཡི་འདུག །གཞན།“བཤད་ཁ་  
མ”ར་བཏགས་པའི་སྒྲོ་བ་གྲགས་གནམ་མཚོ་ནི་ང་ཚོའི་འཛིན་ལྷ་འདི་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་གི་ཅེ་གསལ་སྒྲོ་  
སྒྲོ་བས་ནས་ཡོད།པལ་ཆེར་ང་ལ་འང་འགྱུར་བ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ལས་ཆེ་སྒྲོ་བཟང་ཆེ་  
རིང་ཞེས་པའི་དགོ་ཆུན་འདི་ཡོད་ལ་ཡོང་ཐངས་རེར།ལག་དུ་ཐོགས་པའི་ཤིང་དུམ་དག་  
ཐང་ལ་གཡུགས་ཤིང་།རང་གི་ཅེད་གྲགས་དག་ལ་འང་ཁ་ཡ་མ་བྱས་པར་སྒྲོ་བ་ཁང་དུ་རྒྱགས་  
བ་ཡིན།

དེ་ལྷན་ཉིན་རེ་རེ་དང་ཟླ་རེ་རེ་ཚུར་ལ་ཡོང་ཞིང་།པར་ལ་འདས་ནས།ང་རང་སྒྲོ་བ་རིམ་  
དུག་པར་བུད།སྒྲོང་བ་ཞིག་ལ།ད་ནི་རང་ཉིད་ལ་འང་དགོ་ཆུན་ནང་བ་ཞིན་ཁྲིད་སྟེགས་སྟེང་  
ཁ་མར་འཁོར་ཏེ།ཅི་ཞིག་འཆད་རྒྱ་ཡོད་ཨང་སྟེ།

## ༢

ང་ཚོའི་འཛིན་ལྷ་འདི་འབྲུག་ཐར་རྒྱལ་དང་བསོད་ནམས་ཆོ་བཏན་དུ་འབོད་པའི་སྒྲོ་བ་  
གྲགས་གཉིས་ཡོད།ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་འཛིན་ལྷ་འདི་ནང་དུ་གཞུང་སྒྲེར་གང་རུང་གི་  
དུས་དེབ་དང་ཆོགས་པར་མང་པོ་འབྱེད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པས།སྒྲོ་བ་གྲགས་ཀུན་པོས་འཕྲོག་  
ཚོད་རྒྱག་གི་ཡོད།ལྷག་པར་དུ།ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་ཐོ་རེ་གཉིས་བྲིས་པ་ཤྲགངས་རྒྱན་ན་ཚུང་  
ཆོགས་པར་དེ་དུ་བཀོད་པས།ང་ཚོའི་འཛིན་ལྷ་འདི་སྒྲོ་བ་གྲགས་བྱིངས་ལ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཤུགས་

ཀྱེན་ཐེབས་ཏེ་ཚྱུ་འབྲེལ་ལས་ཟེར་ན་ཆེ་ཡོད་དེ།གང་ལྟར་གཞན་གྱི་ཚྱུ་ལ་ལང་འབྲེལ་བྱས་  
 ཏེ་རང་ལ་རང་གི་ཚོད་ཀྱིས་“བརྩམས་ཆོས”རེ་ཡོད་དེ་ལྟར་སྤྱོད་པ་ཡར་མར་གྱི་ཆགས་དེབ་  
 མང་པོ་བསྐྱོད་ཀྱིས་རྒྱུ་གོམས་པས་ཁྲི་ཚོའི་འཛིན་གྱི་བོད་ཡིག་གི་ཚུ་ཚད་ནི་ལོ་རེ་རེའི་ཞང་  
 ཡོངས་ཀྱི་ཡིག་ཚད་གཏོང་བ་ལས་ཨང་དང་པོར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

སྐབས་དེ་དག་ལ་བདག་གིས་ལྟ་མོའི་སྒྲིམ་གར་བརྒྱད་ལས་ རྟོ་ར་བཟང་གི་རྣམ་  
 ཐར་ལོ་བལྟས་པ་ཡིན།དོན་ཡོངས་རྒྱུ་གོམས་གོ་མེད་ནའང་རྣམ་ཐར་དེའི་ནང་གི་དྲང་ཚྭ་  
 སྤྱོད་ཀྱི་མི་སྣ་རེ་རེའི་སྤང་བརྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སུ་བཞེངས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན།དེའི་  
 གཞུག་ནས་ཞན་བདུད་ལྟ་བུ་ཀྱུ་ཀྱུ་ཀྱི་འཛིན་ཀྱི་ཚྱུ་རིག་གསར་བ་བདམས་བཀོད་དང་དེ་དག་  
 གི་དབྱེད་པོ་དུ་ར་འཇའ་བའི་ རྟོ་མོ་ལ་མོ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་  
 ཡང་།བརྗེད་ངེས་ཀྱི་པོས་དཔེ་ཆ་གཞན་གྱི་མིང་དང་ནང་དོན་བརྒྱུ་ཟེན་པས་བཏང་  
 རྟོ་མས་སུ་མི་འཛིན་བྱ་མེད་དུ་བྱུང་།

སྤྱོད་ཀྱང་མཐར་ཕྱིན་ཁར་སྤྱོད་རིན་ཡོད་པའི་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོ་འཛིན་གྱི་ངེས་  
 《རྟོ་མཚོ་གི་མིག་སྒྲུབ་ཞེས་པའི་དེབ་ཀྱང་ཞིག་སྒྲུབ་པུང་པ་དེ་ཡིན།དེབ་དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་  
 སྤྱོད་གྲོགས་ཚང་མའི་“བརྩམས་ཆོས”བཀོད་ཡོད།བདག་གིས་ཀྱང་དེའི་ཐད་ལ་བརྟན་པ་  
 བསྐྱེད་ཚུང་བས།ད་སྐབས་ཁྲིམ་སྤྱོད་ན་འདོད་པ་ཞིག་རེད།

### 3

སྤྱོད་ཀྱང་གི་སྐབས་སུ་ཀྱུ་ཡིག་གི་དེབ་ཞིག་ལ་བལྟས་པ་ཡོད་ལ་དྲན་གྱི་མི་འདུག།དེ་  
 ཡང་ཁོར་ཡུག་གི་དབང་གིས་ཡིན་པ་འདྲ།ང་ཚོའི་འཛིན་གྱི་ནང་དུ་ཀྱུ་ཡིག་གི་བསྐྱེད་དེབ་  
 ལས་གཞན་པའི་ཀྱུ་ཡིག་གི་དུས་དེབ་མཐོང་ཀྱི་མི་འདུག།ང་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱང་གི་སྐབས་སུ་ཀྱུ་  
 ཡིག་སྤྱངས་མ་ཚུང་ཞེས་བཤད་ནའང་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཅང་མེད་དེའི་ཀྱུ་མཚན་ཤིན་ཏུ་གསལ་  
 ཏེ་ང་ཚོའི་སྤྱོད་གྲུ་སྤྱིའི་རྒྱུ་ཡིག་གི་གནས་བབས་སུ་ལ་དེའི་ཐོག་དུ་ཀྱུ་ཡིག་གི་དགོ་  
 གན་རྣམས་ནི་སྤྱོད་ཀྱང་ཡང་མཐར་ཕྱིན་མ་ཚུང་པའི་སྤྱོད་ཀྱང་གི་སྤྱོད་ཀྱང་སྤྱོད་མ་ཏག་

ཏག་ཡིན་པས།ཁོ་ཚོས་རྒྱ་ཡིག་གི་སློབ་ཐུན་ལ་ང་ཚོར་དཔེ་ཆ་ག་ཞུན་པར་བཟུ་ཅུ་འབྲུག་  
 པའམ།ཡང་ན་སྒྲོར་ཅེ་ཅུ་ཁྲིད་ནས་ཉི་མ་འདའ་ཐབས་བྱས་པ་རེད།རྒྱན་བཤད་ནི་མིན་སློབ་  
 རིམ་རྒྱག་པ་མཐར་ཕྱིན་དུས། ང་མེ་བའི་སློབ་གྲགས་པལ་མོ་ཆེ་ཡིས་“你好”ལྟ་བུའི་རྒྱ་ཡིག་  
 སླ་མོ་ཞིག་ཀྱང་འབྲི་སློག་བྱེད་མི་ཤེས།དེ་རིང་འདིར།བདག་གིས་འདས་ཟིན་པ་དག་ལ་ལེ་  
 བདའ་དང་འཁང་ར་བྱེད་མི་འདོད།ཉིང་མར་དོན་དེ་འདྲ་མི་འབྱུང་བའི་བརྟ་ཙམ་བརྒྱབ་  
 པ་ཡིན།།

སློབ་ཚུང་གི་ཆེས་མཐུག་མཐའི་ཉིན་དེ།ཉ་ཅང་བརྗེད་དཀའ་བ་ཞིག་རེད།ལྷག་ཏུ་སྐབས་  
 དེའི་སྐབས་མ་ཡིད་འདས་ཀྱི་དུན་ཚོར་དག་ནི་བརྗེད་ཁག་པོ་ཞིག་རེད།ཉིན་དེའི་ནམ་  
 མཁའ་གཡའ་དྲངས་ལ།ས་གཞིར་རྩལ་དག།ང་ཚོ་མི་ཉེར་བཞིའི་གྲུབ་པའི་06ལོའི་མཐར་  
 ཕྱིན་འཛིན་གྲས་མཉམ་པར་བསྐྱོན་པ་ཡིན།།

དུས་ཚོད་བྱེད་ཀའི་རྗེས་ནས།ང་ཚོ་ཆང་མ་ས་ལྗེང་གནམ་ལྗེང་བྱས་ནས་སློབ་ཁང་དུ་  
 སོང་བ་ཡིན།རང་རང་གི་འདུག་སྟེགས་སུ་བཞུད་དེ་མགོ་བོ་ཡར་ལ་དབྱེ་དུས།སྒྲོ་སམ་ངོས་  
 ལ་“ཁུ་རྒྱན་བཅད་ན་རྒྱ་མཚོ་འབྱུང་བའི་མཚར་མཚར་གཏམ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས།སྒྲོ་མ་གེ་  
 ཐེབས་པའི་ཉ་ཕྱེའི་ཁོག་ན་སུ་ཏིག་དབེན་པ་བདག་ལ་གསལ།” ཅས་བྲིས་འདུག (ཕྱིས་སུ་  
 འདས་པོ་ཡི་དམ་ཚེ་རིང་གི་ཁ་བའི་སྨྲངས་ལས་ཆོག་དེ་མཐོང་) བོད་ཡིག་དག་གི་གྲིས་  
 ཆོག་དུས་འདི་ཐེངས་གཅིག་ལ་བཏོན་རྗེས།འདི་ཟེར་”འདིའི་ནང་དོན་ད་སྐབས་ངས་ཁྱོད་  
 ཚོར་བཤད་ན།ཁྱོད་ཅག་གིས་དོན་ཡོངས་སུ་གོ་བ་ལོན་དཀའ།དེའི་ཕྱིར།ནང་དོན་རྗེས་ནས་  
 ཤེས་ཡོང་གི་རེད།གཙོ་བོ་ཆོག་འདི་ཡིད་ལ་བབྱུང་དང་ཆོག”

དམའ་འབྲིང་།

༡

ཉིས་ཉིང་རྒྱག་ལོའི་དབྱར་ཁར།ང་རང་བོན་སྒྲོར་ཆ་ཆང་སློབ་ཚུང་ནས་མཐར་ཕྱིན་  
 ཏེ།དམའ་འབྲིང་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན།དམའ་འབྲིང་གི་སློབ་གྲ་དེ་ཆགས་ས་ནི་མགོ་མང་གོང་

བདེལ་ཡིན།མགོ་མང་གོང་བདེལ་ནི་མདོ་སྤང་མང་འབའ་བྱ་གསུམ་གྱི་བྱེ་བྲག་བྱ་གཞུང་  
ལུང་བའི་སྟོང་དུ་ཆགས་ཡོད།སྟོབ་གྲུའི་རྒྱ་སྟོའི་ཚུགས་ཀ་ར་རྒྱ་འཛིགས་མེད་ཤེས་རིག་ནོར་  
བུའི་སྟོབ་སྤིང་གི་རྒྱ་སྟོ་དང་འདྲ་བར་ཡུམ་བུ་སྒྲ་མཁར་གྱི་དབྱིབས་སུ་བཞེངས་ཡོད།

ད་དུང་ཤེས་གསལ་ལ།སྟོབ་གྲུ་འདི་ནི་ང་རང་མཐར་ཕྱིན་པའི་ལོ་དེར།གསར་དུ་  
བཙུགས་པ་ཡིན་འདུག་“སྟོབ་ཁང་གསར་བ།ཟེ་ཁང་གསར་བ།ཉལ་ཁང་གསར་བ།དགེ་ཆན་  
གསར་བ།སྟོབ་གྲོགས་གསར་བ།གསར་བས་གྲུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་འདི་ནས་རང་གི་མི་ཆོལ་  
དབྱ་འཁྱུད་འབྲི་དགོས”ཆང་མས་དེ་ལྟར་འདོད་ཀྱིན་འདུག་ལ་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱིན་ཀྱང་  
འདུག།

སྤྱིར་བཏང་དུང་ནི་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་རྒྱར་མི་དགའ་ཞིང་།རང་གཅིག་ཕུ་  
ཁ་རོག་གེར་འདུག་རྒྱར་དགའ།དེ་བས།དང་ཐོག་ང་ལ་དཀའ་ཁག་ཚུང་དུ་རབ་དང་རིམ་  
པར་འཕྲད་ནའང་།རང་གཅིག་ཕུས་སེལ་བ་ཡིན།དེ་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར།ང་ལའང་རང་  
དང་སྟོ་ཁ་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་འགའ་རེ་ཡོད་པར་གྱུར།ཁོ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བདག་གིས་ཁོ་  
ཆོ་དང་འདྲ་བའི་སྟོབ་གྲོགས་གསར་བ་གང་མང་ཞིག་ངོ་ཤེས་ཤིང་།འདྲིས་ལོབས་སུ་གྱུར།།

ང་ཆོའི་འཛིན་གྲུ་དེར་སྟོབ་གྲོགས་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་འདུག།སོ་སོ་བྱ་མདོ་ཁང་དང་མགོ་  
མང་གོང་བདེལ་གཉིས་ནས་ཐོན་པ་རེད།ང་ཆོའི་འཛིན་གྲུའི་སྟོབ་གྲོགས་ཆོ་ནི་དགེ་ཆན་གྱི་  
ངག་ལ་ཉན་ཞིང་།སྟོབ་གྲོགས་པན་ཚུན་བར་མཇོའ་བཅེ་ཟབ་ལ།བྱ་བ་གང་ལ་འཇུག་  
ནའང་།མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་དབུང་བ་བརྟན་པོ་ཡོད་མཁན་ཏག་ཏག་རེད།།

དམའ་འབྲིང་དུ་གོམ་པ་དང་པོ་སྟོས་ཉིན་ནས།བདག་གིས་རྒྱ་ཡིག་བསྐྱབ་མགོ་བརྩམས་  
པ་ཡིན།རྒྱའི་གཏམ་དབེལ་“万事开头难” ཟེར་བ་བཞིན།ང་ལ་མཆོན་ན་རྒྱ་ཡིག་སྤྱང་བའི་  
གོ་རིམ་ནི་དཀའ་ཆོགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་ལྷོ་མང་ཞན་པའི་ཁར།དགེ་ཆན་གྱིས་ཀྱང་དོ་སྤང་མི་  
བྱེད་པས།སེམས་སྟོ་པོ་བྱུང་བ་ཐེངས་གཅིག་མིན།།

སྐྱལ་གཤོང་རྩ་རྒྱུད་དུ་ཁ་རྒྱག་གེར་གནས་ཤིང་། མ་ཆུ་ཕྱོན་མོ་ལྷང་དུ་འཇམ་ཅག་  
གེར་ཡོད་པའི་ལྷང་ཁོག་འདི་ལ་མཆོན་ན། མགོ་མང་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་ནི་ད་གཞིད་ཤེས་  
བྱའི་ཐོན་ཁུངས་མ་མེད་ཅིག་ཏུ་འབོད་ཆོག།

སྒོ་བ་ལྷ་འདྲིའི་ཕྱིའི་བཟོ་བཀོད་ཡིན་ནའང་འབྲུན་དག་གཞན་གྱི་སྒོ་བ་ཁྲིད་སྤྱོད་ཆོད་  
དང་སྒོ་བ་མ་ཆོད་སྒོ་བ་སྦྱོང་གི་ནུས་འགྱུར་ཡིན་ནའང་ཆོག་སྟེ།གཞན་གྱི་ཁ་བརྒྱུ་ལ་ན་བ་  
གཡར་ཏེ་རང་གི་སྦྱོང་བ་ལ་སྒྲུབ་ཅིས་བརྒྱབ་ན།རབ་མེན་ན།འབྲིང་དུ་བཅིས་ཆོག།

ལྷག་དྲུག་མས་དགའ་སའི་དོན་དག་ཅིག་མཆིས་བ་ནི་སྒོ་བ་ཟུ་གཞུང་ནས་སྦྱང་  
 ཆར་དང་སྒྲིངས་སྐྱ་མེ་དོག་སྒྲིངས་སྐྱ་ན་ཆུང་ཚགས་པར་སྒྲིམས་ལྷགས་ཚགས་  
 པར་དུས་ལྷར་དུ་མངགས་ཉི་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་པས་སྒོ་བ་ལྷགས་ཆོ་ལ་བསྐྱབ་དེ་བ་ཅི་པོ་ལས་  
 བསྐྱལ་བའི་གྲ་ལོ་པའི་ཤེས་བྱ་བསྐྱལ་ནས་ཡོད་གི་ཡོད།

གོང་གི་ཚགས་དབ་དག་གི་དྲིན་གྱིས་སློབ་བྱ་འདྲིའི་མཚན་སྟན་བོད་ཁྱེད་ལ་ཡོངས་ལ་  
 བྱུང་སོང་། ཁ་དང་སྐྱོན་ན་ཆུང་ཚགས་པར་དང་བྲིམས་ལྟགས་ཚགས་པར་གཉིས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་  
 སློབ་བྱ་འབྲིང་ཆུང་ལ་ཁ་གཏད་ནས་འགྲན་རྩོམ་སྒྲུབ་པ་ལས་སློབ་བྱ་འདྲིའི་སློབ་མའི་རྩོམ་  
 ཡིག་གི་ཟེན་ཆ་དེ་ལོ་བོད་ཁྱེད་ལ་ཡོངས་ཀྱི་1/3ཟིན།

3

ངས་བལྟས་ན། དམའ་འབྲེང་ནི་ང་ཚོ་སློབ་གྲགས་ནམས་ལ་མཚན་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་  
དགའ་སྟོགས་གང་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་རེད། དུས་ཚོད་འདིའི་ནང་  
དུ། བལ་ཆེར་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་སྟོགས་གང་ཡིན་པ་རྟེན་སྒྲུབ། རང་ཚོ་སློབ་གྲགས་ཆང་མའི་  
དགའ་སྟོགས་གཅིག་འབྲར་སྒྲང་ཡང་། འདོན་དུ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་གསལ་སྒྲུབས་ལན་རེར།  
དགེ་ཆན་གྱིས་”ཁྱའི་དགའ་སྟོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་“ཟེར་དུས། རང་ཉིད་གཏོགས་པའི་སློབ་  
གྲགས་མང་ཆེ་བ་ཟེར་རྒྱུའི་སྤངས་ཏེ། མཚུབ་གྲུ་ཁ་ནང་དུ་འཛིན་པའམ། མགོ་ལ་ལག་བས་  
འཇུགས་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲང་ཚུལ་བྱང་གི་ཡོད་རྗེས་ནས་འདིའི་སྐོར་ནས་དགེ་ཆན་ཅིག་གིས་

འདི་སྐད་ཟེར་“གལ་ཏེ་བྱུང་ཁོམ་ནས་ཡོད་དུས་ཅི་བསམ་འདི་བསམ་མེད་པར་དོན་དག་  
ཅིག་ལ་བྲེལ་བ་ཡངས་ནས་ཡོད་ན།དོན་དེ་ནི་བྱུང་གི་དགའ་ཕྱགས་ཡིན་”པར་གི་སྒྲུང་དོར་  
སྐད་ཆ་འདི་ནི་རང་སྒྲོར་གིན་ཏུ་འབབ་གི་སྟམ།

“རང་སྒྲོར་ལ་སྒྲོག་ཏུ་མ་གྱུར་བ།”ཟེར་བ་ལྟར་པར་ཉིད་ནི་དུས་རྒྱུན་དུ་སྒྱུ་གྱུ་  
འགྲུལ་རྒྱུར་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དངོས་ཡོད་ཀྱིས་ར་སྒྲུང་།དགའ་ཕྱགས་དེས་རྒྱུན་  
དངས་ཏེ།རང་དང་སྒྲོ་བ་ཉེ་བའི་སྒྲོབ་ཐོགས་པ་སྒྲུལ་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་སྒྲུབ་བྱས་  
ཏེ་《སྒྲོབས་པའི་སྒྲེགས་བྱ》ཟེར་བའི་ལག་བྲིས་ཀྱི་ཆགས་པར་ཞིག་སྒྲོབ་ཟུ་ཡོངས་ལ་བཀྲམས་  
པ་ཡིན།དེ་ལ་འཛིན་བདག་གིས་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་སྟེ།དེའི་ནང་གི་ཚུལ་ཡིག་འགའ་པོ་བོད་  
ཀྱི་སྒྲོབ་གསོ།ཚུལ་སྒྲིག་ཁང་ལ་བསྐྱར་ན་བཟང་ཟེར།

གཞན་ཡང་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲོབ་ཟུ་ཡོངས་ནས་བོད་ཡིག་གི་ཤེས་བྱའི་འགན་སྐྱར་ཞིག་  
སྒྲེལ་བ་ཡིན།

### 3

དབྱར་དགུན་གནང་གི་སྐབས་སྤྱི་ཚེ་རྒྱ་དགོན་པར་སོང་སྟེ།གན་བྱ་མདོ་རབ་རྒྱས་ཀྱི་  
མདུན་ནས་སུམ་རྟགས་གཉིས་རང་གི་ཚོད་ཀྱིས་ཅུང་ཞིབ་མོར་བེངས་འགར་སོང་སྟེང་།  
ལག་ཡོང་འདི་ཞེས་དོག་དོག་ཅིག་སྟོན་རྒྱ་མེད་ན་ཡང་།ད་སྐབས་ཡིག་ནོར་མེད་པའི་ཡི་གེ་  
རེ་འབྲི་བྱུང་པ། དེས་བཀའ་དྲིན་ནོ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད།

དམའ་འབྲིང་གི་ལོ་ངོ་གསུམ་ཀྱི་རིང་ལ། 《དབྱེད་ཤེས་རྒྱུང་འབོད་》དང་《བདག་དཔེ་  
ཆོགས་》《སྒྲ་དཔེ་ཆོགས་》སོགས་བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་གཡོ་སྐྱོམ་ཐེབས་སྟེང་བའི་དཔེ་དཔ་  
སྐར་ཞིག་ལ་བལྟ་བུལ་བྱས་པ་ཡིན་ལ།དཔེ་དཔ་དེ་དག་གིས་ང་ལ་རང་གི་རིག་གནས་དང་  
རིག་གནས་ཀྱི་བག་ཆགས་དག་གི་ངོ་གདོང་འཆོལ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་སྒྲ་ལྟག་ཏུ་སྒྲེས་སུ་  
བརྒྱག་ དང་མོར་བཤད་ན། དཔེ་དཔ་དེ་དག་གི་མདུན་ནས། ང་ནི་ཅི་ཡང་མིན་མོད།འོན་  
ཀྱང་ཅི་ཡང་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ངར་ཤུགས་ཁོ་བོར་སྟམ་མེད་དུ་སྒྱུན་ཡོད།



མཐོ་འབྲིང་།

༡

སྒྲིག་ཐོག་ས་པ་གང་མང་ཞིག་གི་སྒྲིག་ཁ་ནས་“ཆབ་ཆའི་རྒྱུང་”ལྟ་བུའི་ཆབ་ཆ་དང་  
འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་མང་པོ་ཞིག་འབྲུངས་མྱོང་སྐད་དུ་བསམས་ན།ཆབ་ཆ་ཞེས་པའི་  
ས་ཆ་འདི་ང་ཚོ་མི་མང་ཆེ་བར་རྒྱས་མེད་དུ་མི་སྤང་སྟེ།ལྷག་པར་དུ་རང་གི་རིག་གནས་ལ་  
དགའ་བོ་ཞེ་དག་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོག་གསུང་འདི་ནས་དུག་བཅན་རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་  
སྒྲིམ་སྒྲོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི་ན་གཞོན་ཞིག་གིས་ཕྱག་ལས་གནང་མྱོང་བ་རྟོགས་  
པས།ཆབ་ཆ་ཞེས་སྐྱེང་མ་ཐག་དེ་འབྲེལ་གྱི་དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ་འཆར་ངེས་ཡིན།

དང་ཐོག་ཁོ་བོས་སློབ་ཟླ་འདི་འདེམས་དོན་ཁོ་བོའི་རྒྱགས་སྐར་མཐོ་བས་མ་རེད་  
ལ་།དམའ་བས་ཀྱང་མ་རེད།ཡིན་རྒྱ་ནི་རེབས་དེར་འབྲིང་རྒྱགས་སྐངས་ནས་ཚར་དུས།  
འདེམས་བྱའི་སློབ་ཟླ་གཉིས་ཡོད་པས།གང་ལ་སོང་ན་བཟང་ཚུལ་ངེས་ཆོར་ཉིད་ཀྱིས་  
འབད་བ་བྱས་ཆོག་དུ་སོང་བྱང་གཅིག་ཡིན་ཟེར།མཐར་ཡུལ་ནས་སྐད་ཅིག་བསྐྱར་ཡོང་  
བ་ནི་མོ་བཏབ་ན་ཆབ་ཆ་བཟང་གི་ཟེར་ལར་ང་རང་མ་ལ་དེ་འདྲ་མི་དགའ་ནའང་བྱ་ཕྱག་  
གིས་པ་མའི་ངག་བཞིན་མ་ཉན་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་འོག་དཔུལ་བ་མནར་མེད་དུ་སྤྱང་ཉེན་ཆེ་  
ཟེར་བའི་བཤད་རྒྱན་སྤྲོ་ཚོགས་ཤིག་གིས་ང་རང་སྤྱ་མེད་དུ་བཏང་།ངའི་འདང་རྒྱག་ཕྱོགས་  
ཡིན་ན།བྱ་ཕྱག་གི་དོན་དག་ཡོད་དོ་ཅིག་གོ་པ་མས་སྐར་སྒྲོམ་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པར་བྱ་ཕྱག་  
དང་གྲོས་བྱས་ཏེ་ཐག་གིས་བཅད་པ་ཡིན་ན།འདིས་བྱ་ཕྱག་གིས་དོན་དག་གང་ལ་རང་ཉིད་  
ཀྱིས་བརྒྱར་གཅོད་ཐུབ་པར་པན་ལ་ཁར་སོན་རྩིས་ཀྱི་བྱིས་འབྱུང་གི་དོན་དག་ལ་རང་རྒྱ་  
ཐུབ་པའི་འགན་ཡང་འཁུར་ཐུབ་པར་སེམས་མོད།འོན་ཀྱང་།དོན་དག་འདི་དང་འདི་ལྟ་  
བུའི་སྒྲིབ་ཕྱོགས་པ་མ་ལའང་།ངན་ཁག་ག་ནས་དཀྱི་བྱང་སྟེ།གཏན་ནས་མི་བྱང་དོང་ཚོ་  
འབྱ་ནས་སྤྱི་བུ་གཏོང་མཁན་ནི་པ་མ་ཡིན་པས།པ་མའི་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་ང་ཚོས་བསམ་ཤེས་  
བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས།།

སློབ་གྲྭ་འདིའི་མིང་ལ་མཚོ་སྟོ་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་དང་པོ་ཟེར། རྒྱུན་ཆད་  
མཚོ་སྟོ་ཁུལ་མི་རིགས་དགེ་འཛོད་སློབ་གྲྭ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་འདུག།

མཐོ་འབྲིང་ལ་དམའ་འབྲིང་དང་ཡོན་མེད་མི་མཚུངས་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རིག་ཚན་དང་  
ཚིས་ཚན་ཞེས་སྟེ་ཚོགས་ཚན་རིག་དང་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དགར་ནས་  
སློབ་བྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་རེད། དེར་བརྟེན་སློབ་མ་ཚོས་ཅུང་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་སྤྱད་བྱའི་  
བསྐབ་བྱ་གང་ལ་བག་ཆགས་རེ་འཛོག་ཐུབ།

༩

མཐོ་འབྲིང་དུ་སླེབས་རྗེས་སློབ་གྲྭའི་ཆེད་དམིགས་ཀྱིས་སློབ་མ་སོ་སོའི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་  
དང་དོད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་བྱ་འགྲུལ་རབ་དང་རིམ་པ་སྟེལ་སོང་། དཔེར་ན་གཟུང་འཁོར་རེའི་  
གཟུང་མཚུག་ཏུ་གཟུང་མཚུག་སྟོ་ཚོགས་འཚོགས་པ། རྒྱ་དབྱངས་དང་བཞད་གར་གྱི་འགྲན་  
ཚོགས་སྟེལ་བ། རྩོམ་ཡིག་འགྲན་བསྡུར་སྟེལ་བ། གཤམ་བཤད་འགྲན་བསྡུར་སྟེལ་བ་  
སོགས་བྱེད་སྟོན་དེ་དག་རྣམས་ཁྱེད་མང་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་འབྱུག་ཆ་དོད་པ་དགའ་བསུ་ཐོབ་  
པའི་འགྲན་སྡུར་གྱི་སྟེགས་བྱ་ཏག་ཏག་ཏུ་གྱུར་བས། འདིས་སློབ་རུའི་རིག་གནས་འཚོ་བ་  
ལུན་སུམ་རེ་ཚོགས་སུ་བཏང་སོང་།

ང་རང་ནི་0904པའི་འཛིན་གྲུབ་སློབ་མ་དགུས་མ་ཞིག་ཡིན། ཁོ་བོས་རང་དང་དཔུང་  
མཉམ་གྱིས་ཡུལ་གྲུང་ཉོན་མེད་པའི་སློབ་གྲྭ་གསུམ་ཡི་དམ་རྒྱལ་དང་མཉམ་དུ་”པ་སྐད་  
གཙང་འཆད་ཚོགས་པ་”ཟེར་བའི་ཚོགས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ལ་ལས་ཀ་བསྐྱབ་མྱོང་། དེའི་  
ངོས་ཐད་ལ་ཁོ་བོར་འདི་འདྲའི་བསམ་ཚུལ་ཅིག་ཡོད། ”མི་ཞིག་གིས་རང་ངོ་ཟེན་པ་  
ནས་ཡང་ན། རང་ཉིད་གང་དུ་གཏོགས་པ་ཤེས་པ་ནས་ཁ་ནས་མི་རིགས་གང་དེའི་སྐད་  
འཆད་རྒྱ་ནི་རང་ཉིད་བོར་མེད་པའི་རྟགས་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་དགོས་འདོན་གྲང་ང་ཚོའི་  
མིག་སྒྲུབ་གནས་བབས་ནི་ཉམས་དགའ་བ་ཞིག་ཏུ་གཞན་ནས་གྲང་མཐོང་ཐབས་བྲལ་

ཏེ།རང་གི་སྐད་ཆ་བཤད་ན་དགའ་ཉལ་སྟེར་བའི་སྲོལ་ཞིག་དར་ཡོད་པ་ནི་ངོ་ཚ་ལ་ཁ་  
སྐྱེངས་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་འདྲ།”

༣

”མཐོ་རྒྱལ་མ་ཉི་མ་ཞིག་ཡིན་”ཟེར།”ཁྱོད་ཀྱིས་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་ལྷག་གི་རིང་ལ་སྤྱང་  
བའི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མར་འཇལ་དགོས་”ཟེར།དངོས་གནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།ཡང་།”མཐོ་  
རྒྱལ་མ་ཉི་མ་སྐལ་ཐག་གིས་གཙོད་ས་ཡིན་”ཟེར།”མཐོ་རྒྱལ་མ་ཉི་མ་འཕྲོད་ན་ཆེ་འདྲིར་མི་ཆེ་  
ལ་ཁ་སྐྱེངས་གསར་བ་ཞིག་མེད་”ཟེར།དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་དམ།

འདྲིར་”རྒྱལ་མ་ཉི་མ་ཅེས་བ་རྒྱང་ཅམ་སྐྱེང་དགོས་འདུག།དེ་ཡིན་ན།རྒྱལ་མ་ཉི་མ་སྐལ་ཐག་གི་  
དེའི་གནས་སྐབས་སུ་བསྐབ་བྱ་གང་སྤྱང་བ་དེ་དུས་ཆོད་ཐུང་དུ་དེའི་ནང་གི་ཤེས་བྱ་གསོག་  
འཛིག་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ལས་སྐྱོབ་མའི་ཤེས་རུས་ཅལ་གསུམ་མཆོན་མི་རུས།ང་  
ཆོའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཆང་མས་འདི་ལྟར་འདོད་ཀྱིན་འདུག།”རྒྱལ་མ་ཉི་མ་མེ་ལེགས་པའི་  
སྐྱོབ་མ་དེ་ནི་རེ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་འདུག།”འདྲིར་བཤད་རྒྱ་ཞིག་ལ།”རང་གི་བྱ་  
ལྷག་གི་དགའ་སྐྱེངས་ཉི་དག་ཐོད་བྱ་ལྷག་དེའི་མི་ཆོའི་ཁ་སྐྱེངས་སོ།”ཟེར་རྒྱ་དེ་ཡིན།དེའི་  
ཕྱིར་སྐྱོབ་གསོ་ཟེར་བ་རྒྱལ་མ་ཉི་མ་གང་ལ་གང་འཆོམ་དེ་ལ་དེ་འཆོམ་གྱིས་ཤིག་ཅེས་རྒྱང་  
འབོད་གཏོང་རྒྱ་ཡིན།

མཐོ་རྒྱལ་མ་ཉི་མ་རྒྱ་ཉིན་མང་པོ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱོབ་གྲོགས་ཆོ་སྐྱོར་དང་སྐྱོར་བྱས་  
ཏེ་སྐྱོན་པོ་གསེར་ཆེན་དུ་འབོད་པའི་ཅེ་མོ་ཁ་བས་གཡོགས་པའི་རི་དེའི་མགོར་སྟོབས་  
གཏོང་གི་འགོ་ཡིན་འདུག་ཚུལ་དེ་ལ་དགོ་ཆེན་ཞིག་གིས་བྱར་ཟེའི་ཚུལ་དུ་འདི་འདྲ་ཞིག་  
ལ་བ་སོང།”རི་མགོར་བསང་ཕུད་དེ་རྒྱལ་མ་ཉི་མ་འཕྲོད་ན་ཆང་མ་སྐྱོབ་གྲུར་ཡོང་ནས་ཅི་བྱེད་ཕྱིར་  
ཡུལ་དུ་ལོག་ནས།ཉིན་རེ་རེར་བསང་རེ་ཕུད་དེ་ལྷག་རེ་འཆོལ་ནས་བསྐྱེད་ན།རྒྱལ་མ་ཉི་མ་  
རྒྱར་འདང་རྒྱལ་མེད་པ་མིན་ནམ་”ཟེར།ཆོག་རང་ག་བ་ཡིན་ཡང་།དོན་རང་ག་བ་མ་ཡིན་  
པས།ཁོ་བོས་གོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཨང་འདོད།

སྐབས་རེ་བསམས་ན།མཐོ་འབྲིང་ནི་མཚམས་ཚིགས་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།  
 དབུགས་དབྱུང་ཐེངས་གཅིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པ་འདྲ་རྒྱུགས་ཀྱི་རྒྱབ་གཞི་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 ཏུ་གྱུར་བའི་ལོ་དང་ཟླ་བ་དེ་དག་ནི་དོན་སྤྲོད་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་རེད།ནམ་ལངས་ན་  
 རྒྱུགས་དང་ས་རྒྱུགས་རེད།”རྒྱུགས་ཀྱིས་ངའི་མི་རབས་འདི་སྐལ་ཚུགས་མེད་པ་ཞིག་  
 ཏུ་བཟོས་སོང་།སྒྲོ་མིག་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བཏང་སོང་།རྒྱུགས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་གནམ་ལ་མི་  
 ཤོང་།རྒྱུགས་ཀྱི་ལྷུང་བ་ས་ཡིས་མི་ཐེག་”སྐབས་དེ་དག་ལ་བདག་གི་དཔྱད་འཆར་ངོ་མ་བོ་དེ་  
 ག་རང་རེད།”དགེ་ཆན་ལ་འཚིག་པ་ཟེ་ཞིང་།རྒྱུགས་ལ་སྤྲོད་ལངས་ཀྱི་       ”དེ་ནི་ངའི་ཐལ་  
 འཁོར་གྱི་སྐད་ཆ་ཐོ་ཁ་ཤས་རེད།ཡིན་ནའང་དེ་རིང་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བཞུགས་ན།དཔྱད་  
 ཚུལ་དེ་དག་ནི་གནས་བབས་དེ་འདྲའི་ནང་དུ་མི་འབྱུང་བའི་ངེས་བཤད་མེད་ཀྱི་འདོད།

### མཐའ་ཕྱི་མ།

དམ་པ་ཞིག་གི་གསུང་ལས།“དུས་ནི་ཡུན་མུང་ཤེས་བྱའི་ནམ་པ་མང་།ཆོ་ཡི་ཚད་ཀྱང་  
 ཅི་ཅམ་མི་ཤེས་པས།ངང་བས་ཁྱུ་ལས་འོ་མ་ལེན་པ་ལྟར།རང་གི་འབད་པས་དང་དུ་སྒྲངས་  
 པར་བྱ།”ཟེར་བ་ནང་བཞིན་དུ་ཕྱིར་ན།རང་རང་སོ་སོ་ལ་སྐབས་བབས་ཀྱི་སྤྱང་བྱ་རེ་ཡོད་  
 པས།དེ་ལ་འབད་པ་ལྟར་ལེན་བྱེད་པར་རིགས་མོད།ཡང་སྐབས་སྐབས་སྤྱང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིང་  
 བ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པ་ནི་ཁོ་བོའི་དགའ་ཕྱོགས་དང་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཏུ་གྱུབ་ཡོད་པས་  
 བྱི་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཕྱག་ཏུ་སྒྲངས་བ་ཡིན།

ཁ་ཅིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡིན་ནམ།ངོ་མ་དོན་སྤྲོད་མེད་ཀྱི་  
 ཡང་སྐྱུག་ཤོག་ཟད་པའི་རྒྱུའམ།ཡི་གེ་གད་སྟེགས་སྤྲངས་བ་ཁོ་ན་རེད་འདོད་སྲིད།འོན་  
 ཀྱང་།ཁྱུང་ཟད་བསམ་དགོས་པ་ཞིག་ནི།ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱུད་པའི་ལམ་སྤྲན་འདི་ནི་ང་  
 དང་འདྲ་བའི་མི་རབས་ཤིག་གི་ལམ་ཡིན་པ་རྟོགས་དུས།ད་གཟོད།ཁོ་བོའི་ཚུམ་འཆལ་  
 འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ཀྱང་ག་ལེར་མཐོང་སྲིད།དེའི་ཕྱིར་ཁ་ནི་བསྐྱུས་གཟུགས་སམ་བད་  
 ཏྲགས་ཤིག་ཏུ་བཞུ་རྒྱ་གལ་ཆེའོ།

2012.12.20-12.25ལ།

མཚན་མའི་ཟིན་ཐོ།

སྒྲིག་གཞིམ་རྒྱུ་ཆ་ཐབ་ཐོག་ཀན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ཏེ་མགོ་བོའི་བྲང་ཐད་དུ་ཡོད་པའི་ཁང་  
བའི་སྐར་ཁུང་བརྒྱད་དེན་མ་མཐར་བཞུགས་པ་ན།མཐོང་ལམ་དུ་སྐར་བའི་བར་སྐར་ཉིལ་བོར་  
ཁྲ་ལམ་ལམ་དང་འོད་འཛེར་འཛེར་གྱི་སྐར་ཚོགས་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་གཞི་དཔལ་གྱི་ཁེངས་  
འདུག།

བཤད་རྒྱུ་ལས་སྟེང་ན་རྣམ་ཤེས་དུ་ཡོད་ན།ནམ་མཐའ་ན་སྐར་མ་དེ་ཅམ་ཡོད་  
ཟེར།གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་འདི་བདེན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན།སྒྲིག་ས་བོད་དང་སྒྲིག་ཡུལ་ཨ་  
མདོ་ནས་ཡིན་པའི་སྤྱག་པོ་ཚོང་གི་བྱ་རྒྱུ་དཔེའི་ཁོད་གྱི་སྐར་མ་ཞིག་ཡིན་དེས།གསལ་  
གསལ་གྱི་སྐར་ཆེན་ཞིག་གསལ་ཡང་ན།མང་མོག་གི་སྐར་ཆེན་གང་རུང་ཞིག་ཡིན་དེས།ང་ལ་  
རང་ཉིད་གྱི་འཁོར་ལམ་ཡོད་དེས།ང་ལ་རང་ཉིད་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད་དེས།།

དེ་ལྟར་སྤྱག་གནག་ཅིང་མཐུག་ལ།སྤྱག་ཅིང་མཐུག་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ།བདག་གི་བྲན་  
བ་ལ་གཤོག་པ་ཐོགས་ཤིང་།ཆི་ལམ་ལ་ཡལ་ག་རྒྱས།།

ཡོད་ཡོད་འདྲ་བའི་མདོན་སུམ་དང་མེད་མེད་འ་དྲ་བའི་སྒྲིག་གྱུར་རྒྱས་ཡོད་འདྲ་བའི་  
དོན་དངོས་དང་རྒྱས་མེད་འདྲ་བའི་ཆི་ལམ།འདི་དག་གི་དབང་གིས།ད་ལྟ་ངས་རང་ཉིད་  
གཞི་ནས་ཁོན་པའི་སྤལ་བ་ཞིག་དུ་ངོས་བཟུང་ཚར།།

ཏ་རྒྱུང་རྒྱུང་ངར་འདུག་པའི་ཁང་མིག་འདིའི་ནང་དུ་ང་ལ་དཔེ་དེབ་རྩལ་རྩལ་འགའ་  
དང་སྤྱ་གྲུ་ཆག་རོ་དག་ཕུད།ཉལ་ཕུལ་ཆོ་དྲེག་ཅན་ཞིག་དང་གདན་ཆད་རལ་བོ་ཞིག་དཀར་  
ཡོལ་ཁ་ཆག་ཅིག་ཕྱར་མ་བཟད་པོ་ཆ་གཅིག་བཅས་ལས་ཅི་ཡང་མེད་འདྲང་ལ་ཅི་ཡང་མི་  
མཁོ་བ་འང་འདྲ།།

མཚམས་མཚམས་སུ་ངས་རང་ཉིད་སྒྲིག་ཆེན་པ་ཞིག་ཡིན་སྐར་སྒྲིག་ཤིང་།སྐབས་སྐབས་  
སུ་ངས་རང་ཉིད་སྒྲིག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཨི་ཡིན་ནམ་སྟམ།

ཁེར་རྒྱུ་དང་དཔལ་དུ་བ་སྒྲིལ་གྱིས་མཚན་པའི་ཐ་སྐད་སྒྲོར་ཞིག་ལྷག་ཅིའི་སྤྱབས་སུ་  
 འཚངས་པས་རྒྱས་པའི་གཏིང་དུ་རྒྱག་པས། ཤོག་བྱ་དཀར་པོའི་སྤྱིང་ལ་སྤྲུག་ཆ་ནག་པོས་སྒྲན་  
 ངག་ཚན་པ་རེ་པལ་ཅིང་། མཚན་མོ་སྤྱིབས་ཐེངས་རེར་གསེང་མཐོར་གྱུར་བ་ཡིན། དེ་ནི་རང་  
 རིང་ལ་སེམས་གསོ་རྒྱག་སྤངས་ཤིག་ཡིན་འདྲ། དེ་ལ་བལྟས་ཀྱིན་བལྟས་ཀྱིན་རང་དབང་  
 མེད་པར་ཁོང་དགོད་རེ་ཤོར་འགྲོ་བས། འདི་ཨ་རེ་སྤྱིན་ཨང་སྒྲུལ་པ་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་སོང་།

ཕྱི་ལོ་༡༩༥༦འི་ལོ་མཇུག་དུ།

ཉིན་དེར།      ཉིན་དེར།

ཉིན་དེར། ཁོ་མོའི་མིག་མདངས་ལས་ངས་ནི་ཁོ་མོས་ང་ལ་སྤྱིལ་མ་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་  
 བྱུང་། དེ་ནི་ཡར་སྤོན་གྱི་འབྲལ་ཁ་མར་མིག་ཚུ་བཏང་ནས་གྱུས་བརྒྱ་བཏང་བ་དང་མི་  
 མཚུངས་བར། ཅང་གྲ་སྤྱིག་དང་གོ་རིམ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་སྤྲང་།

ཉིན་དེར། ངས་སྤངས་འཁོར་ལས་མགོ་བོ་ཕྱི་རུ་བསྐྱེད་ནས་ལག་བརྒྱ་ཙམ་བཏང་བ་  
 ལས་ཁོ་མོར་སྐད་ཆ་ཅི་ཡང་མ་བཤད། དོན་དུ་ཅི་ཞིག་བཤད་དགོས་པ་མི་ཤེས་བ་  
 འདྲ། སེམས་འཚབ་འཚུབ་དུ་གྱུར་ཅིང་། ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་གྱུར་བའི་སྤྲང་ཚུལ་  
 འདིའི་རིགས་ལ་དངོས་ནས་གདོང་གཏད་དཀའ་བ་ལ་ཨང་།

ཉིན་དེར། མི་ཚོགས་སྤྱག་པོའི་གྲོང་བྱུར་ཞིག་ནས། ང་རང་ཁོ་མོའི་མིག་རྒྱུང་ལས་བཞུལ་  
 ཅི་སྤྱབ་བྱས། དེ་ནི་ངས་ཁོ་མོ་མཐོང་འདོད་མེད་པ་ཡི་ནས་མ་ཡིན་པར་། ཁོ་མོའི་མིག་མཐར་  
 འབྱེལ་བའི་སྤྱ་ཏིག་རྒྱག་པོ་དེ་ཆོ་དོན་མེད་དུ་ས་ལ་མི་སྒྲོར་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཁོ་མོའི་སེམས་  
 ལྷ་སྤྲུལ་པའི་གསང་བ་དམར་བོ་དེ་ཆོ་དབང་མེད་དུ་མཁའ་ལ་མི་སྤྲུལ་བའི་སྤྲང་དུ་ཡིན།

ཉིན་དེར། ང་རང་ཉིད་ལ་ཁོ་ཆད་ཅིང་ཞེན་པ་ལོག་དེ་ནི་སྤྱི་བྱུར་བའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་  
 མིན། དེ་ནི་དོན་དག་འགའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་བྱུང་བའི་གྲོང་བ་ཞིག་དུ་བཅིས་ཚོགས་པེར་ན།  
 རྫོ་སེར་འབྲོག་མོ་དང་ཆབ་ཆའི་རོང་མོ་གཉིས་ཁོ་བོར་འབྲལ་དོན་ནི་རྒྱ་མེད་པས་ལན་པ་  
 རེད་ལ། དབང་མེད་པས་ཀྱང་ལན་པ་རེད། །སྒྲན་གྲགས་མེད་པས་ལན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་

འདོད།

ཉིན་དེར།ངས་རང་ཉིད་སྒྲན་ངག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཀྱན་ནས་བརྗོད་ཅིང་།འབྱོར་མེད་ཅིག་  
ཡིན་པ་དེ་ཁོ་ན་སེམས་སུ་སྒྲུབ་ནས་སོང་།

ཉིན་དེར།ངས་ཁོ་མོ་དང་ཁོ་མོ་འདྲ་བའི་བྱ་མོ་གང་མང་ཞིག་གི་མདུན་སྒྲོངས་ལ་གསོལ་  
བ་ཤུགས་དྲག་ཅིག་བཏབ།རྩ་ལྷང་དང་མེ་རྟོག་གིས་ཁེངས་བའི་འདམ་བག་དང་ས་རྩལ་  
གྲིས་མ་གོས་པའི་ཁྲིང་ཁམས་ཤིག་རྟོག་བཟོ་བྱས།

ཉིན་དེར།འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་སྒྲོང་སང་སང་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་གཅིག་མེན་  
གཉིས་མེན་དུ་སྒྲིས་ཤིང་།མི་ཆེ་བེར་བ་དང་།འཆོ་བ་བེར་བ་སོགས་ནི་ཐལ་ནང་དུ་སྒྱུང་  
བའི་གོ་རེ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་བ་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་རང་ཤུགས་གྲིས་འགག་འགོ་འདི་  
འཆི་ལྷས་ཤིག་དུ་སྒྲིས་མི་འདོད།

ཉིན་དེར།མི་འདོད་པ་བཙན་གྲིས་ཐོག་དུ་སྒྲིབས་ཤིང་འདོད་པ་བཙལ་གྱང་མི་རྟོད་པ་  
མིག་ལམ་དུ་ཤར།རང་སྟེང་དུ་བྱུང་སེམས་གྲིས་སྒྲུངས།ལུས་གྲིས་ཆོར།དགའ་རོགས་སྒྲུག་  
རོགས་ཡིན་པའི་སྒྲན་ངག་འདྲ་བའི་བྱ་མོ་འདི་བརྗོད་ཐབས་བྲལ་ཞེ་ལ་ཡང་ཡང་ཐོགས་  
པའི་ཆོར་མའི་མེ་རྟོག་འདི་....

ཉིན་དེར།ཆར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བབས་སོང་།རི་མགོ་ཐམས་ཅད་སྒྲུག་པོས་བརྒྱམས་སོང་།  
ལ་ལུང་ཐམས་ཅད་གྱང་སྒྲུག་པོས་བརྒྱམས་སོང་།བདག་གིས་གཞུང་ལམ་གཡས་གཡོན་གྱི་  
སྒྲོང་པོ་ཐར་ཐོར་དག་ལས་ཅི་ཡང་མཐོང་ཐབས་མི་འདུག།སྒྲི་ནང་དུ་བཅུག་ནས་འདུད་  
ཀྱིན་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲོངས་འཁོར་འདིས་ང་རང་སེམས་ཀྱི་ལོག་མལ་དུ་བསྒྱུལ་བྱབ་བམ།

ཉིན་དེར།ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཨམ་སྤྲག་ལས་འདྲ་པར་རྟོང་བ་དེ་སྒྲོངས་ཏེ།ལོ་ངོ་མང་  
པོའི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་ཁོ་མོའི་འཇུག་མདངས་དྲན།འཇུག་མདངས་དྲོན་མོ་དྲན།ཁོ་མོའི་དགོད་སྒྲི་  
དྲན།དགོད་སྒྲི་སྒྲན་མོ་དྲན།

ཉིན་དེར།ང་ཁེར་གྱང་དང་དྲན་གདུང་གི་གཡང་ལ་སྒྱུང་།སྒྲན་སྒྲོང་དང་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་

འདམ་དུ་བྱུག།

ཉིན་དེར།ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་ལོ་རྒྱུད་ཁར་གཟེད་གཟེད་ལ།ཆག་གྲུམ་ཤོར་བའི་མི་  
སེམས་ཉིལ་བོ་ཞིག་ལ་སྙན་པ་བརྒྱབ།  
ཉིན་དེར།ངས་སྒྲོད་ཐང་དུ་།།རྒྱུད་ལ་དགའ་བ་མེ་ཞིག་ཡིན།།མི་དམར་བོ་ད་དུང་འབར་  
བཞིན་ཡོད།།རྒྱུད་ལ་དུངས་བ་དུང་ཞིག་ཡིན།།དུང་དཀར་བོ་ད་དུང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།།  
ཅས་བྲིས།།  
ཉིན་དེར།.....ངས་སང་ཉིན་ནི་ད་དུང་རྒྱུད་རིང་ཞིང་རྒྱུད་རིང་ནི་སྤར་བཞིན་རྒྱུད་  
རིང་ན་ཡོད་པ་རྟོགས།ཉིན་དེར།ངས་ཕྱགས་བསམ་ནི་ད་དུང་མི་ལམ་ཡིན་ཞིང་མི་ལམ་ནི་  
སྤར་བཞིན་མི་ལམ་ཡིན་པ་ཤེས།ཉིན་དེར།.....

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཆོས་ཀྱི་སྐྱོ་གདུང་དྲག་པོས་བྲིས།།

ནར་སོན་གྱི་ལོ་ཟླ།

སྒྲོབ་ཆེན་དུ་གོམ་པ་སྒྲོས་རྒྱུ་ཡུན་རིང་བོ་ཞིག་ལ་བྲིས་དུས་ཀྱི་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་  
བའི་དོན་དག་གང་མང་ཞིག་ལ་ཕྱིར་དྲན་དང་བསམ་གཞིགས་བབྲིས་པ་ཡིན།མི་ཆོ་བེར་བ་  
འདི་སྐབས་རེ་བསམ་ན་ལོ་མ་ཞིག་དང་མཚུངས་ཏེ།དེ་ཡང་ཆེས་ཐོག་མར་སྤྱང་མདོག་ནས་  
རིམ་གྱིས་སེར་པོ་དང་།དེ་ནས་སྐམ་པོར་གྱུར་ཅིང་།མཐར་ས་ཅུ་ལྷུང་བ་མ་ཡིན་ནམ།དེ་ལྟར་  
བསམ་ནས་འདད་ཞིག་བརྒྱབ་ན།རང་ཉིད་པ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་ནས།འདས་སོང་པའི་  
ཉིན་ཞག་དག་ལོ་ཟླ་དག་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཚུ་བོས་རྒྱུད་དུ་འཁུར་བེན་པས།ད་ནི་འཁང་ར་དང་  
ལེ་བདའ་བྱས་ཀྱང་།དེ་ཡིས་ཅི་ལ་ཕན་ཨང་དུས་འདི་དང་གནས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ།སྙག་ཏུ་  
མཚན་མོ་སྒྲིབས་ཐངས་རེ་རེར།བདག་གི་དྲན་པའི་སྒྲོ་མོ་ཅིས་ཀྱང་རྒྱག་ཐབས་བྲལ།།

མཐིང་སྙུག་སྒྲ་བེར་བ་དང་།གཡང་དཀར་ལྷག་བེར་བ།འདྲོ་བ་རྟ་བེར་བ།ཁྱུང་དཀར་  
མཚོ་བེར་བ་འདི་དག་ཆེས་སྤྲིང་ཉེ་བ་འདྲ་བ་འདི་དག་།།ད་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་རལ་བོ་



ཏག་ཏག་ཏུ་འགྱུར་གྱིན་འདུག།སེམས་བླལ་དང་འགྲོགས་ནས་མེ་ལང་ལ་བརྟུ་དུས་རང་  
ཉིད་ནི་སྒྲ་ས་ནས་སྒྲ་ར་འཛོམས་པའི།ན་གཞོན་སྒྲ་རིང་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་འདུག།

ར་མ་རེའུ་ལྷག་གི་མེ་ཏོག་གིས་བསྐྱེས་པའི་ཞུ་མོ་དང་ཁུ་ཡུག་ཆེ་བརྟུར་གྱིས་བཅོས་པའི་  
སྤིང་བུ་དག།དྲན་པའི་ཡོལ་གོའི་ནང་དུ་ལག་སྒྲོབས་རེ་བྱས་ནའང་རྟེན་ཐབས་མི་  
འདུག།རང་ཉིད་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་འབྱུང་དགའ་བ་འདྲ་བས།དུས་ཚོད་དངོས་ནས་ཉི་  
ཉིང་དུ་འཁོར་གྱིན་འདུག།

མི་ལམ་དུ་སྔོ་ཞིང་སྤང་བའི་རྩ་ཐང་ཞིག་མིས་སྤྱང་དེ་ནི་ཞོགས་པའི་རྩ་ཐང་ཞིག་ཡིན་  
འདྲ།ཁུ་ཁུར་བུ་མོ་ཞིག་གིས་རྒྱང་ལམ་ཕྱ་མོ་ཞིག་དེད་ནས་ལྷེ་མ་ལྷེ་མ་དུ་འགྲོ་བཞིན་  
འདུག།དེ་དང་ཐག་མི་རིང་བའི་ཉེ་འདབས་ཤིག་ན།ཁྱི་གན་འགའ་ཏ་ཅང་སྤྱིད་ལྷག་གིས་  
བསྐྱོད་གྱིན་འདུག།དེ་ནི་དགོང་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་འདྲ།ཉི་མ་རི་ལ་ཡིབ་པས།བྱེའུ་འགས་ཅག་  
ཅག་ངང་གར་འཕྱར་འདིར་འབབ་ལ་སྟ་གོན་བྱེད་གྱིན་འདུག།

འདང་རྒྱག་ཤེས་པ་ནི་མི་ཞིག་ལག་ཆགས་པའི་རྟགས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་འདུག།སྐབས་  
འདིར།ངས་མི་གཞན་གྱི་ངོར་བརྟུས་ཏེ།ང་ནར་སོན་ཡོད་ཅེས་སྒྲ་བར་མི་སྔོབས།རྒྱ་  
མཚན།མཚམས་མཚམས་སྤྱངས་སེམས་གྱིན་པ་དང་སྒྲུབ་བཞིན་པ།འཚོལ་བཞིན་པ་ཡོད་  
ཚད།བྱིས་པ་ཞིག་གི་བྱ་བྱེད་དང་ཀུན་ནས་མཚུངས་པས་སོ།

ཚོད་བགམ་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་འོངས་བ་ནི་སྒྲུག་པ་དང་འདྲ།གལ་ཏེ་སྒྲུག་པ་འདི་  
དྲངས་ཐབས་མེད་ན།མི་རེ་རེས་རང་གི་རྒྱང་འོག་གི་རྟོག་ལམ་ཇི་སྟར་འཚོལ་ལམ།

དབུལ་ལྷག་དང་མཐོ་དམའ་ནི་གནམ་གྱིས་མི་ལ་བསྐྱོས་པའི་ལས་སྐལ་ཡིན་མི་སྤིད།འོན་  
ཀྱང་མིག་སྒྲར་རང་ཉིད་དང་བཅས་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག།འདི་དག་གི་ཁ་གཏད་དུ་འགྱེལ་  
གྲབས་འདུག།ཞིབ་དུ་བསམས་ཆོ།འཇིག་རྟེན་ནི་དངོས་ནས་མི་འོབས་དང་དུག་སྒྲུལ་གྱི་ཚང་  
རེད།ལས་རྒྱ་འབྲས་རྒྱང་གིས་འཁུར་གྱིན་འདུག།བྱམས་སྤིང་རྗེ་ཆར་གྱིས་སྤངས་གྱིན་  
འདུག།ད་དུང་ཁྱེད་དང་སྤྱི་ཐག།འདང་དང་བཅེ་བ།ཡོད་ཚད་གྱི་ཡོད་ཚད་ནི་དབང་

རེད།གྲགས་པ་རེད།

རང་ཉིད་ཉམ་ཆུང་དང་ནུས་མེད་ཅིག་ཏུ་ལྟ་བུ་གཤིས་ཀྱི་ནས་མོར་འཁྱུལ་རིགས་ཤིག་  
ཡིན་པ་ཁོ་བོས་རྟོགས་ཡོད།སྒྲིམ་སུ་ན་གཞིན་ཅིག་ཡིན་ཆོ་ཆེས་མ་མཐའ་ཡང་ཡིད་ཆེས་ནི་  
སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཁ་རུ་བཏོན་དུས་ངེས་པར་དགོས་པའི་ཅ་དོན་ལགས།ཁོ་བོ་ཡང་རང་  
རྩོམ་ཏན་ཏན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན།དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟག་པའི་རང་གཤིས་དང་ཁ་རུ་ཏའི་ཨག་  
སྐད་ལ་འགྲོགས་ནས།སྤྱང་གིའི་གྲིབ་གཟུགས་ལ་མིག་གིས་བརྟ་བཞིན།ཆོད་ཆོད་དུ་སྒྱུན་པ་  
བཞིན་དུ་ཀྱ་ཙེ་འདོན་གི་ཡོད།

ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུ་ལ་དོག་འགྱུར་ནས་རྒྱས་འཁོགས་ཀྱི་རྒྱན་པོ་ཞིག་གི་བཙོ་ལྷ་ཐོན་  
འདུག་པ་འདིས་ཅི་ཞིག་བཤད་ཀྱིན་འདུག་གཤམ་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྒྱུ་བ་ཟེར་བ་འདི་ཨ་རེད།སྒྱེ་  
ཁམས་དོ་མཉམ་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་ནམ།ང་ཡང་རིམ་བཞིན་རྒྱ་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་  
དུས་རི་རྒྱ་ནང་བཞིན་དབྱགས་ཏལ་ཏལ་དུ་འདུག་དགོས་ཆོད་རེད།

བྱེ་ཐང་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དོག་འགྱུར་ཀྱི་མི་དེ་ང་ཡིན།འོན་ཀྱང་།གཡང་གཟར་དུ་མེ་རྟོག་  
འཁྱུ་རུ་འགྲོ་མཁན་གྱི་མི་དེ་ང་མིན།དེ་ནི་ང་གཞན་ཞིག་རེད།ཁ་བའི་སྤྱང་རི་མོ་འབྲི་མཁན་  
གྱི་མི་དེ་ང་ཡིན།འོན་ཀྱང་གྲང་རེག་ནང་གཅེར་རྒྱུ་ལ་འགྲོ་མཁན་གྱི་མི་དེ་ང་མིན།དེ་ནི་  
ང་གཞན་ཞིག་རེད།མདོར་དེད་ན་ང་ནི་ལག་ཏུ་རལ་གྱི་འཆིངས་པའི་དཔལ་བོ་ཞིག་  
མིན།ང་ནི་རྒྱབ་ཏུ་མདའ་གཞུ་འཁྱུར་བའི་རྩོན་པ་ཞིག་མིན།ང་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆེས་སྤྱིར་  
བཏང་གི་མགོན་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཁ་ཆག་སྤྱར་པའི་གྱི་བྱིས་པ་བསམ་མེད་ཅིག་ལམ་ལ་ཆས་སྤངས་ནི་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
ནམས་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བརྟས་ན།རྩྱུང་མེད་དང་དྲངས་གཙང་ནི་བྱིས་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་  
རང་རེད་དེ།རྒྱལ་བའི་ན་བཟའ་གྱུན་མི་འདུག།ཞེས་བརྗོད་པ་ཁོ་ནས་ཀྱང་དེ་ལ་ཕྱིར་  
འཇིགས་སྤྱལ་ཐེབས་མེད་པ་གང་ཞིག་ནག་ནག་གི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་གསལ་སྟོན་མཛད་  
ཡོད་ལགས།དངོས་གནས་ཁ་ཆོས་སྟན་ངག་པའི་སེམས་ནི་བྱིས་པའི་སེམས་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་

ཏ་ཅང་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཅིག་གསལ་ན་གྱ་གྱ་དང་ཡ་ཡ་མེད་པ་ཞིག་གི་ཟླར་དངས་  
པ་ཡིན་པར་འདོད།

ན་ཚད་འདི་ལྟ་བུའི་དུས་སྤྱུ་ཞིག་གིས་ཚས་ཉིད་ལ་མགོ་སྐྱར་ན་འདོད། ཞིག་  
གིས་ལས་དབང་ལ་སྐྱབས་བཅོལ་ན་འདོད།

ང་རང་མུ་མཐུད་དུ་འགྲེལ་ཞོར་ལངས་ཞོར་། དགོད་ཞོར་དུ་ཞོར་མཐུན་དུ་འགོ་  
བཞིན་ཡོད། ལང་ཚའི་ཆེ་ལམ་འཁྱར་ནས་-----

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་༣པའི་ཚེས་༢༥དགོང་མར་ལུ་བྱང་རིག་པའི་མེང་  
ཁང་དུ་བྱིས།

ལན་གྱ་ནས་བྱི་ལིང་ལ། ཡང་ན་བྱི་ལིང་ནས་ལན་གྱ་ལ།

སེམས་ཀྱི་བྱ་ཚོལ་ལ།

༡

ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་དེ་རིང་། བདག་གིས་སྒོ་བྱར་དུ་གཉིད་ལས་སད་པ་བཞིན་བྱིད་རང་  
སྒྱུག་ཁར་མགོན་བསུ་ཐེངས་གཅིག་བྱིད་རྒྱ་དྲན། འདིར་གསལ་བཤད་བྱིད་རྒྱ་ཞིག་ནི། ད་བར་  
དུ་ཉིད་ལ་སྒྲན་ངག་རེའང་མ་བྲིས་པ་ཁོ་བོ་ལོ་ལོ་ཆེ་བས་མ་ཡིན་ལ། འབྲིན་མ་འདོད་པས་  
ཀྱང་མ་ཡིན། ཡིན་རྒྱ་ནི་བྱིད་དང་འགྲོགས་ཤིང་འདྲིས་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ རྒྱ་རང་ཆེ་ལམ་  
དུ་ཡང་འཇུག་ནས་ཡོད་པས་ཡིན།

དེ་རིང་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བལྟས་ན། དེད་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་བར་ཐག་རི་དང་གཙང་  
བོས་བཅད་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་བར་ཐག་ཅི་དང་གང་གིས་གཙང་ཐབས་མེད་  
པར་འདོད་པས། ཁོ་བོ་ལྔར་བཞིན་

བས་མཐའ་འདིར་རང་གི་བཅོལ་ནས་མ་རྟེན་པའི་གང་དེའི་ཕྱིར་དུ་འདུར་གྱིན་ཡོད།

བྱིད་ནི་ཆོ་སྒྲོན་ལས་ཀྱིས་ཁོ་བོར་གནང་བའི་མེ་ཏྲོག་དེ་ཡིན་འདུག་ལ། ཆོ་འདིར་སྟེས་  
དབང་གིས་འཕྲད་པའི་བྱ་ཚོ་ཆེས་ཐོག་མ་ཡིན་པས། ཆེས་མཐའ་མའང་ཡིན་ན་སྟེས་པའི་

འདུན་པ་ཇི་འདྲའི་དྲག་ཨང་།།

ངེད་གཉིས་རེ་ཞིག་འདི་ལྟར་གྱེས་ནས་འདུག་དགོས་བྱུང་བར་སེམས་སྒྲི་དགོས་ས་དང་  
ཡིད་པམ་དགོས་ས་ཞིག་ཁྱོད་ནས་ཡོད་དགོས་པ་མ་ཡིན་ཏེ་གྱེས་པ་མེད་ན་འཛོམས་པ་མེད་  
པའི་གཏན་ཚིགས་དེ་དབང་གིས་སྐབས་རེར་ཁེར་རྒྱུ་གི་གདུང་བ་ཟབ་ལ།ལན་རེར་སུན་  
སྤང་གི་ཚོར་བས་གཅོས་པའང་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་རེད་པས།ལྷག་ཏུ་སྤྲོད་ཅུས་བསྐྱེད་ལ།ལྲར་  
ལས་སྒོ་སྒོ་བས་མཐོ་བར་གྱིས་དང་།ཁོ་བོར་ཡིད་ཆེས་ཏན་ཏན་ཅིག་ཡོད་པ་ནི།མ་འོངས་པ་  
མཛོས་ལྷག་གིས་ཡོང་གི།།

བྱེད་ནི་འབྲི་མོ་འཛོ་བའི་འབྲོག་མོ་ཞིག་མིན།བྱེད་རང་རྩང་མོ་ཞིག་ཡིན་མོད།བྱེད་ཀྱི་  
ལས་དབང་རྒྱུ་ཞིང་གི་བར་ན་མེད།བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ལག་བྱུང་གིས་རང་གི་སེམས་པ་རྒྱུང་  
རྒྱུ་དེ་བསྐྱོར་ནས་ཡོང་ཡོད། དཔེ་དཔེ་དང་སྒྲུ་གུའི་བར་ནས།བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་  
ལམ་ལ་ཆོས་ཁ་བསྐྱོས་ཡོད།བྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛོ་བ་ལ་རེ་སྒྲོན་བཅངས་ཡོད།།

བྱེད་ཀྱིས་བཤད་ན།ཁོ་བོའི་སྒྲུ་སྐད་ནི་ཆེས་ཐོག་མའི་བཙེ་དུང་གི་འབོད་པའི་གཡལ་མོ་  
ཡིན་འདུག་ཟེར།ཁོ་བོས་སྤང་ངོར་བྱེད་ཀྱི་བྱུར་མིག་ནི་ཁོ་བོར་མཚོན་ན།བྱུང་བ་འགྲུགས་  
པའི་དྲི་ལྡན་གྱི་ལྷགས་ཀྱི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བས།ཆོར་སྤང་རིགས་ཤིག་གི་འཇམ་རྒྱལ་ལ་ཡ་ལན་  
སྒྲོད་ཐབས་བྲལ་པ་འདི་མ་གཞི་བཙེ་དུང་གི་འབོད་པ་ཡིན་ཨང་།།

མཚོམས་མཚོམས་སྒྲུག་ཅིག་ཕུ་འཆམ་འཆམ་དུ་སྒོ་བ་གྲུའི་གྲུ་བྱུར་གང་རུང་ལ་འགོ་  
དུས།བྱུ་མོ་གང་མང་གི་སྒྲེ་གཟུགས་མིག་ལ་བརྒྱུད་ཅིང་།བྱུ་མོ་གང་མང་གི་སྐད་ཆ་ན་བར་  
རྒྱུང་སྐབས།ཁོ་བོས་བྱེད་རང་ལྷག་ཏུ་དྲན་ལ།བྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་གནས་དེ་ག་ནས་ཁོ་བོ་དྲན་  
པའི་མིག་ལྷུ་ལྷས་ལ་འཐོར་གྱིན་པ་སེམས་གྱིས་ཚོར་བྱུང་།།

གོང་དུ་སྤྲོད་ཟིན་པ་བཞིན།སེམས་ཁམས་སྒྲི་གདུང་གིས་གཙུན་ནའང་།དེ་ནི་གནས་  
སྐབས་ཙམ་དུ་སྒྲོམ་ཞིང་ཏྲག་ཏུ་ཁོག་པ་རེ་སྒྲོན་གྱི་ཁེསངས་ནས་ལམ་ལ་ཆས་རྒྱ་ནི་གནད་  
ཀྱི་དམ་པ་ཡིན།

ད་སྐབས་ལྷག་ཏུ་ཚན་རིག་གི་གོམ་ཁ་འདི་ཕལ་བའི་སྒོ་ཡུལ་ལས་འགོངས་ཤིང་ཏ་  
ཅང་སྐྱེན་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། ང་རང་ཁོམ་པ་ཡོད་དུས་བྱ་ཁང་དུ་སོང་ནས་བྲིད་དང་ཁ་  
གཏང་དུ་བཟང་དེ་ཁ་བརྒྱུས་ཚོགས་ལ། དེ་ལས་གཞན་ཁ་པར་བརྒྱད་ནས་སྟོང་གཏམ་  
བརྗོད་ནའང་ཚོགས།།

2

དེ་རིང་ནི་གཟའ་ཉི་མ་ཡིན།བདག་གིས་ཁོས་པ་འདི་བཤུང་ནས་འཕྲིན་ཡིག་འདི་  
འབྲི་བཞིན་བསྐྱད་ཡོད།མདང་དགོང་བདག་གི་ཆི་ལམ་དུ་བྱེད་རང་ཆེས་སོང་།བྱེད་ཀྱི་ཡིད་  
དུ་འོང་བའི་ཆུང་དུས་ཀྱི་རྐང་རྩེས་རེ་རེ་ཆིས་སོང་།སྟོང་དུ་སྐྱལ་བའི་མིག་གོང་གི་མུ་ཉིག་རེ་  
རེ་ཆིས་སོང་།དྲང་མོར་བཤད་ན་ཆི་ལམ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དངོས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ་  
སྟེ།བྱེད་ཀྱིས་བཤད་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་སྟངས་རིན་ཡོད་པའི་དོན་དག་ཤན་ཆོགས་དེ་རིགས་  
ཡང་བསྐྱར་ཁོ་བའི་སེམས་ལ་བཞེངས་སོང་།ཡིད་ལ་དཔར་སོང་།སྒྲོ་ལ་བཞོས་སོང་།།

དེ་རིང་འདིར་ཁོ་བོས་དོན་དག་ཅིག་གི་མེད་ན་འདོད་བྱང་དེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་  
བཞི་ནང་དུ་ཁོ་བོས་སྟོན་དག་ཅིག་གིས་སྤྱོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་  
དང་སྤྱོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པ་

ཁ་བ་འདྲིའི་སྒྲེང་དུ

ལྷ་བརྒྱུ་བ་ཞེས་འབྲི་དུས།

ང་ལྷན་ཁྲིའི་ཡིན།

ཁྱེད་ཕུལ་ན་ཡོད་ངེས།

ཡཱ་བཙུ་བ་ནི་

ཁ་བ་དང་འགྲོགས་ནས་

འདིར་འོང་ནི་རེད།

ཁྱོད་ནི་སེམས་ཀྱི་བཅེ་བ་དང་ལྷན་དུ

འདིར་གནས་འཆར་མཁན་ཞིག

༣

གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་སློབ་གསུང་རེ་གཏོང་སྐད་ལ་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་ཀྱ་རེ་ཚུལ་དུ་སྤྲོ་ལིང་  
ལ་བཀའ་དྲིན་ཆོུ་སྤྲོ་ལོར་ས་ཚོགས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆོུ་སྤྲོ་གས་བདེན་པའི་འོ་དྲི་འབྲུལ་  
པའི་སྐད་ཆ་གང་མང་བྱེད་ཀྱིས་ཁོ་བོས་མངོན་ཚུང་དང་བག་ཡོད་ཀྱིས་སྤྲོ་ལྷ་བྱའི་ལན་  
སྟབས་བདེ་རེ་བྱིན་པ་དང་ཡང་ན་སྐད་ཆའི་ནང་དོན་གཞན་ལ་སྤྲོ་གས་སུ་བརྟུག་པ་  
ཡིན།དེའི་རྒྱ་མཚན་ཏེ་ཅང་གསལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་དུན་གི་ཡོད་པས་ཡིན།

དེ་རིང་གི་དབྱི་གོང་གི་ནམ་མཁའ་སྐར་ལས་གཡའ་དྲངས་ལ།དེ་རིང་གི་དབྱི་གོང་གི་ས་  
གཞི་སྐར་ལས་རྩལ་དག་སྐྱེ་བའི་ལན་བྱའི་ཡོད་ཚད་ནི་ང་དང་མཉམ་དུ་འབྲུལ་གྱི་  
འདུག་ང་དང་ལྷན་དུ་ལྷན་དུ་སློང་གྱི་འདུག

འདི་ལྟར་རང་གཅིག་སུ་སུ་མེད།ཁོ་རྒྱུ་གེར་སྤྲོང་འཇགས་ལ་སེམས་པ་རེ་སྟུན་  
དུས།བཤད་འདོད་པ་དག་གསེར་འོད་ལམ་ལམ་གྱི་ཀ་མད་སུམ་ཅུའི་ཆོ་སྟོག་ལ་བརྒྱས་སུ་ནི་  
སྐར་ནས་ཁོ་བོས་གོམས་གཤིས་ཤིག་དུ་ཆགས་ཚར་ཅིང་།དེ་ཡང་ཁོ་བོའི་བསམ་སྒྲུང་གཞན་  
ཞིག་ལ་འདི་ནི་ཁྱོད་ལ་སེམས་འཕྲིན་འབྲི་སྟངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པས།ད་ནི་སེམས་ཀྱི་དེ་ཉིད་  
འདི་ལ་སྟུལ་བ་ལགས་ཤིང་ཡིད་ཀྱི་འཆར་སྒོ་འདི་ལ་གཏོད་དོ།

བྱི་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་༤པའི་ཆོས་༢༤ལ་རུབ་བྱང་དུ་ཡོངས་སུ་གྲུབ།

ནམ་གུང་གི་ཆར་བ།

ཤེལ་སྒྲིའི་ངོས་སུ་རྟེན་པའི་ཆར་ཐིགས་ཀྱི་ཐིགས་མའི་སྐྱ་དེ་དང་འགྲོགས་པའི་དྲག་  
རྒྱང་གི་འུར་སྐྱ་ཆེན་པོ་དེས་སྒྲོ་བྱར་དུ། ང་རང་གཉིད་ལས་བསྐྱངས།མལ་སའི་ནང་དུ།  
འཕག་ཚག་བརྒྱབ་བརྒྱབ་རྗེས།གཞི་ནས་རང་ཉིད་དང་འབྲེ ལ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་དོན་བྱ་  
ཅི་རིགས་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་།

སྒྲུག་ཏུ་ཅང་གནག་ཉལ་གྲོགས་ཚོའི་སྤྱར་བ་ནི་བྱུང་བྱུལ་དུ་གྲག་བཞིན་འདུག རང་  
ཉིད་གཅིག་ཕུ་ལྷག་པ་བཞིན། ཆར་བ་ཤག་ཤག་འཛོལ་བའི་མཚན་མོ་འདིའི་གསང་བ་སྤང་  
མཁན་དུ་གྱུར། གྲོགས་པོ་ཚོ་ཉིན་དཀར་རང་རང་གི་བྱ་བ་ཅག་ཅིག་གི་ཕྱིར་དུ་འདུར་  
འདུར་བ་དང་། ཐང་ཆད་ཡོད་རབས་སྤང་སྤང་པས། རྡོ་དགོང་གི་གཉིད་འདི་ཏུ་ཅང་སྒྲུག་  
པོ་ཞིག་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ཚོད་གདའ།

ཕྱི་རོལ་དུ་ཆར་བ་འབབ་ཀྱིན་འདུག ཤག་ཤག་དུ་འབབ་ཀྱིན་འདུག ཆར་བ་འདིས་  
མཚན་མོའི་ངོ་གདོང་དྲི་ཡིན་འདུགམི་གཙང་བའི་ལྗན་ལྗན་དང་ནག་ཉོག་ཐམས་ཅད་  
བཟུ་བཞིན་འདུག ཆར་བ་འབབ་ཐངས་ ཤིག་གིས། ཕྱི་ཡི་རི་ར་བ་ཁང་བྱིས་ཀྱི་བྱར་དང་  
ངོས་རེ་རེ་ལ་གཙང་དག་བགྱིས་ནའང་། རྫོག་དུ་གྱུར་བའི་མི་མངོན་པའི་དྲི་མ་དེ་ཚོ་འདག་  
ངེས་སམ།

འཚོ་བའི་ནང་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བལྟས་ན། ཆར་བ་འདྲ་བའི་མི་ཏུ་ཅང་ཉུང་སྟེ། མི་པལ་  
ཆེ་བའི་སེམས་འདི་སྐྱུ་ཐང་ཐང་གི་ས་གནི་དང་མཚུངས། ཆར་བས་ས་གནིའི་ངོས་ ལ་སྐྱམ་  
ཤིག་ཤིག་གི་བྲིས་རིས་ཤིག་བསྐྱོན་འགྲོ་ལ། ཞོར་དུ་རྟེན་ལ་ཉེ་བའི་མེ་ཏྲོག་དང་རྩ་ལྗང་  
ཐམས་ཅད་ཀྱང་མགོ་བོ་ཀྲོག་ཀྲོག་གི་བཟོ་ལྷ་བཟོ་ཡི་འདུག་པའི་ཚུལ་འདི་མཐོང་ཚེ་ཁཚས་  
མིན་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བ་ངག་ནས་བསྐྱོག་ལ། རྩོལ་མེད་སེམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྤྲོད་ནས་འབོད།

ཆར་ཞོད་ཆེན་པོ་འདི་འདྲའི་ནང་ཕྱི་ཅུ་འགྲོ་མཁན་པལ་ཆེར་མེད། གལ་ཏེ་ཡོད་དུ་  
ཟད་ན་སྤལ་བ་ལྷ་བྱ་ལས་མེད། ཡང་ན། ཆར་བའམ་བརྒན་བཤེར་དུ་འཚོ་བའི་གྲོག་སྤྱར་དེ་  
དག་ཡོད་ཅིང།

ཕྱིད་ཀ་ཉིན་དཀར་དང་ཕྱིད་ཀ་མཚན་མོ་ཡིན་པའི་འཇིག་རྟེན་དུང་ཚས་རང་ཉིད་  
ཁོ་ནར་དབང་བའི་བར་སྟོང་ཞིག་བཙལ་ཅིང་། རང་གི་དགའ་བ་དང་སྟོན་པ། རྒྱུ བ་དང་  
གཏུང་བ་ཡོད་ཚད་དེ་ཅུ་སྤངས་ཤིང་། ཐ་ན་གསང་བ་རེ་རེའང་དེ་ཅུ་སྤངས། མཚན་མོ་འདིར་  
ངས་དེ་ལྟར་བསམས།





### སྒོ་བྱུང་དུ་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས།

ལམ་རིང་ཐུང་ཀུན་དུ་གཉིད་སྒྲགས་རྒྱལ་གྱིན་པའི་ངའི་འགམ་གྱི་འབྲུལ་བ་དེ་ནི་ནང་  
ལོགས་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མི་ཞིག་ཡིན་འདྲ། ཁོའི་ལུས་ཀྱི་གྲོན་པ་དང་ཆ་ལྷགས་སྐྱད་ཆ་བཤད་  
སྒྲངས་སོགས་མཐོ་སྒྲང་དུ་གནས་བཅས་པའི་རྒྱ་མི་དག་དང་བསྐྱར་ན་ཅུང་མི་འདྲ་བས། ངས་  
དེ་ལྟར་བསམས་པ་ཡིན།

ང་ཚོའི་རྒྱངས་འཁོར་དུས་ཚོད་བདུན་དང་ཕྱེད་ཀའི་སྟེང་ལམ་ལ་ཆས་པ་ཡིན་ཞིང་། ད་ནི་  
དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཅུ་ལ་ཐོན་གྲབས་འདུག་འབྲུལ་བ་པལ་ཆེ་བའི་གཏོང་ནས་སྒྱུ་ཉམས་  
ཤས་ཆེ་བའི་མདངས་ཤིག་ཤར་ནས་ཡོང་གིན་འདུག་འདུག་སྟེགས་སྟེང་གཡས་ལོག་གཡོན་  
ལོག་དུ་སྒྲོད་པའི་འབྲུལ་བ་དག་ནི་ད་སོ་མ་གཡུལ་སའི་ཁྲོད་པམ་པར་བཏང་པའི་དམག་མི་  
ལག་ཅིག་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད།

ང་ནི་འདུག་སྟེགས་ཆེས་རྩིས་མའི་སྟེང་སྒྲོད་མཁན་གྱི་གས་སུ་ཡོད། རྒྱངས་འཁོར་ནང་གི་  
འབྲུལ་བ་མང་ཆེ་བ་ན་གཞོན་དང་དར་མའི་རིགས་སུ་ཡོད་ལས་ཆེད་ཡང་འདི་ལྟ་སྟེད་ལྟ་  
ནི་དབྱར་ཟླ་དུག་པའི་ནང་ཡིན་པས། ཡར་མར་ལ་སྒྲོ་གསེང་གཏོང་དུ་འགོ་མཁན་དང་མཐོ་  
དབྱས་མཐོ་སྒྲང་ལ་དབྱར་ཅ་དགུན་འབྱ་བཞོ་རུ་ཡོང་མཁན་ཀྱང་ཟམ་མ་ཆད་པར་ཡོད་  
པའི་རྒྱུན་རེད།

ད་ལྟ་གས་གང་དུ་གཞུང་ལམ་སྒྲོམ་དུ་བཞིན་བསྐྱོལ་ཞིང་། ས་གོམ་པ་གང་ལ་འགོ་ནའང་  
འབྲུལ་འཁོར་གྱིས་བསྐྱུལ་བཞིན་འདུག་པས། གནའ་བོའི་དུས་ཤིག་ལ་འདང་བརྒྱབ་ཆོད་ཆོ་  
ད་གཞོད་སྒྲུ་ཡུལ་ཟེར་བ་དང་ལྟ་ཡུལ་ཟེར་བ་ཞིག་ན་ཡོད་ཅེས་བསྐྱད་ན་མི་ཆོག་རྒྱ་ཅི་ཡང་  
མེད།

རྒྱངས་འཁོར་གྱི་སྐྱེའུ་ཁུང་ལས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་རྒྱངས་འཁོར་མདུན་དུ་བསྒྱུད་ཀྱིན་པའི་  
དུས་སྐབས་དེའི་ནང་ལ་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་དེ་ག་ཅུ་རེད། མཐོང་ཐུབ་  
པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་ཉེ་བའི་ལམ་འགམ་གྱི་སྒྲོང་པོ་དང་ཞིང་ས། དུད་བྱིམ་ཉེ་མར་ལྡོ་

བའི་མཉམ་མཉམ་དང་བྱིས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་དུང་ཁང་ཁྲི་དུ་བ་ཀྱི་ཀྱུ་མོ་འགམ་གྱི་བྱ་ཕོ་དེ་  
དག་རིང་བའི་རི་བོ་དང་དེའི་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་པོར་འཛིངས་པའི་ནགས་ཚལ་བར་སྤང་དུ་འབྱུང་  
བའི་སྤྱིང་སྤྱིང་དང་དེ་འདྲེན་པའི་སྤྱིང་སྤྱིང་རེ་འགའ་རི་སྤྱིང་དུ་འབྱིན་པའི་སྤྱིང་པ་  
དང་སྤྱིང་འདྲེན་པའི་ཡོལ་བ་ཆེན་པོ་དེ།གང་ལྟར་མིག་གིས་བལྟས་ནས་མི་ཚར་ལ་ཡིད་ཀྱིས་  
སྤྱང་ནས་མི་ཚར་བའི་རི་མོའི་བརྒྱམས་ཚོས་ཤིག་འདི་ན་ཡོད་འདུག།

ཆངས་འཁོར་ནང་འདི་ལྟར་བྱ་བ་ཀྱི་ཡན་དུ་བཏང་ནས་སྤྱིང་མཁན་ང་གཅིག་ཕུ་  
པལ་ཆར་ཡིན་མི་སྤྱིང་།

མི་ཆོ་འདི་ཀྱི་མཚོ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན།འབྲུལ་བཅུད་ཐུང་ཅུ་འདི་ནི་ཆུ་  
ཐིགས་ཤིག་གི་ཚད་དུ་བཞག་ན་ཆོག་ཨང་སྤྱིང་།

མདུན་དུ་རྒྱགས་ཀིན་པའི་ཆངས་འཁོར་འདི་དུས་ཚོད་ལྟར་རྒྱགས་ཀྱིན་འདུག།ཆངས་  
འཁོར་ནང་གི་མི་དག་ཀྱང་དུས་ཚོད་ལྟར་བྱ་བ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཆངས་འཁོར་ལ་བྱུང་བའི་  
རྒྱབ་དུ་སྤྱིང་ཀྱིན་པ་ནི་འདས་པ་དང་འདྲ་བར་མག་མོག་དང་རབ་རིབ་དུ་སྤྱིང་མིག་བྱུང་  
ལག་པས་བཀའ་བའི་སྤྱིང་ཆུལ་ནི་གཏོང་གཏོང་དཀའ་བའི་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཁ་གཏོང་བ་  
དང་འདྲ།

ཉི་འོད་རབ་དུ་ཆོ་བས།སྤྱིང་ཤིག་ཤིག་གི་ལ་ཅའི་གཞུང་ལམ་ལས་སྤྱིང་དཀའ་བའི་དྲི་  
མ་ཞིག་སྤྱིང་ལས་དུ་འབྲུལ་ཡོང་།ཆངས་འཁོར་གྱི་སྤྱིང་ཁུང་བྱེ་ཤིང་།བྱེ་ལྟོ་གྱི་རིག་བྱེ་འཇམ་  
པོའི་བསེལ་རྒྱུ་རེ་ནང་དུ་སྤྱིང་ཡོང་མེད་ཆོད་ཆོད་ནི་དབྱུགས་བཏུམས་ནས་སྤྱིང་ཅིག་གི་  
ནང་དུ་བཞག་པ་དང་ཡང་ཁུང་པར་ཆར་མ་མཆིས་འདོད།ཡང་འདི་ལས་འདང་ཅུང་ཅམ་  
བརྒྱབ་ན།ང་ཆོ་ནི་དངོས་ནས་དགོད་སྤྱིང་ཅིག་རེད་དེ།ཆོ་བ་ཆེན་འབྱུགས་ན་འདོད་  
ཅིང་།འབྱུགས་ན་དྲོ་བར་འབྱུར་ན་སྤྱིང་པ།དྲོ་བྱང་རན་ན་ཤི་མ་གསོན་དུ་གནས་པའི་  
གནས་བབས་ལ་བལྟས་ཆོ་མའི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་ནི་ཡང་སྤྱིང་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་མིན་  
ལ་དོགས་པ་ཟ་དགོས་བྱུང་།

སེལ་ཏྲིག་དང་སྒྲིམ་ཆུ་རེ་གཉིས་པང་དུ་བབུང་ཤིང་། ལག་ཁྱུག་དང་གོན་པ་མདུན་སར་  
སྤངས་པའི་འབྲུལ་བ་ཚོའི་གདོང་ལ་རྟོགས་དཀའ་བའི་གསང་བའི་མདུད་རྒྱས་བཅིངས་  
འདུག།

འདི་ནི་རྒྱལ་ལོ་འཁོར་ནང་གི་མི་རྒྱུ་དཔེ་དྲན་པ་དམར་རྩེན་ཡིན། དམར་རྩེན་རྩེན་དུ་མི་  
ཡུལ་ལ་རྒྱུ་འཕྱུད་དུ་བཏང་བ་ལགས། བདག་པོ་རྒྱག་མཐན་འཆོལ་གྱི་ཡོད།

འཕྲིལ་རྩོམ།

རྒྱུ་དུས་བྱིད་ཀྱིས་དོར་མ་བརྒྱན་ཨེ་མྱོང་།

༼རྒྱུ་དུས་དང་ཀྱུང་དོར་མ་བརྒྱན་མྱོང་༽ བཞགས་རྩེས་ཀྱི་དྲན་ཚེར་།

ལོ་ན་ཕྱ་དུས། འཁོར་ཞག་དུ་འགོ་དགོས་བ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་དུ་ཐོན་འོང་  
གི་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ནི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན། དགའ་སྤྱོད་གཉིས་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་  
འདྲ། དགའ་བ་ནི་རང་ཉིད་འགོ་ན་འདོད་པའི་བྱིས་ཚང་དེར་པ་མས་དགོངས་ཞུ་ཐོབ་པ་དེ་  
ཡིན་ལ། རྒྱུ་བ་ནི་ས་རུབ་ན་སེམས་རྒྱུ་མ་བྱས་ན་མལ་ནས་དོར་མ་རྒྱོན་ཨེ་འགོ་བསམ་པ་དེ་  
རེད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་མཐའ་གཅིག་དུ་མ་ངེས་མོད། རགས་པ་ཞིག་གི་དབང་དུ་བཏང་ན་  
པལ་ཆེར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཤས་ཆེ།

བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དང་བྱིས་པའི་བྱ་བྱིད་བྱིས་པའི་རྣམ་འབྱུང་ཡིག་ཐོག་དུ་  
འཁོད་པའི་རྩོམ་ནི་ང་ཚོར་ཉ་ཅང་ཉུང་དུ་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད་ཚོད་གདའ་ཅིས་ཀྱང་རེ་  
གཉིས་ཤིག་བབུང་དགོས་ཆོག་ཅེས་པ་རྒྱས་ཀྱི་བྱིས་པའི་སྒྲན་དག་ལྟ་བུ་དམངས་ཁྲོད་དུ་  
རྒྱུ་བྱིན་པར་སྤང་བའི་བྱིས་སྤྱང་རེ་འགའ་བྱིས་སྤྱང་དམ་གཏམ་རྒྱུད་མང་ཆེ་བ་ནི་གནས་  
ལྷགས་སྟོན་པར་ཤུགས་ཆེ་བ་རེད་པས། བྱིས་པའི་མཚར་སྤང་དང་སློ་རིག་། དྲོགས་སློང་མཚོན་  
པའི་རྩོམ་རིག་མ་རེད། དེའི་ཕྱིར་འདིའི་སྐོར་གྱི་བརྒྱམས་ཚོས་འབྱུང་པར་རེ་སྟོས་ཆེན་པོ་  
བཅངས་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་གི་འཚོ་བའི་ངལ་གསོའི་བར་སྐབས་སྤྱུགས་དེབ་མང་པོ་  
 ཡར་བསྟོག་མར་བསྟོག་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁོ་བོས་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཡིན་ལ།གོམས་གཤིས་དེའང་  
 དུས་ཚད་ཚུད་ཚོས་ཀྱི་ནུས་པར་མི་འགོ་བའི་སྤང་རྩོལ་སྤྱོད་བགྱིས་པའི་ཚུམ་དག་ལས་རང་  
 སྟོར་འདུན་པ་དག་ལ་འཇོན་ཚད་ཀྱིས་ཟ་ཟུར་གང་རུང་ནས་པར་བཤུས་བརྒྱབ་ནས་ཉར་  
 ཚགས་དང་དབྱེད་པ་རེ་སྟེལ་ཁུལ་བྱས་ཡོད།

དེས་ན།རེབས་འདིར་ཁོ་བོས་ཅིས་ཀྱང་སྟངས་འདོད་པ་ནི།བཅུ་གཉིས་ལོར་ཀན་སུཅུ་མི་  
 རིགས་དཔེ་སྟོན་ཁང་ནས་པར་སྟུན་མཛད་པའི་ རྟོག་པ་པོ་དེབ་དང་པོ་ལས་ རྟེལ་  
 ཚོ་ལྷ་བས་བྲིས་པའི་ རྟུང་དུས་ངས་ཀྱང་དོར་མ་བརྟན་ རྟུང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

ལར་སྐྱང་ཐུང་འདི་གོ་བདེ་པོར་ཡོད་པས།ལྷས་ཀྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ཕྱལ་བའི་  
 དགོས་པ་ཞིག་ཁྱོད་ནས་མི་གདའ་བས།ངལ་བ་དེ་ལྷར་ལེན་རྒྱ་མིན།གཙོ་བོ་སྐྱང་གཏམ་འདི་  
 དང་བྲིས་པ་དང་བྲིས་པའི་སྟོར་གྱི་དྲན་འཆར་དག་ལྷག་པོར་བཀྲལ་རྒྱ་ཡིན།འདིའང་ཚུམ་  
 རིག་རྟུང་རོལ་ཅིས་པར་བསྟུང་ན་ཅིས་མི་འགྲིག།

སྐྱང་ཐུང་འདིའི་ནང་དོན་མདོར་བྲིལ་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།རྒྱུགས་ཤིག་ལེན་སྐབས་སྟོབ་གོགས་  
 ལུ་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྐམ་དུ་གཅིན་ཤོར་བ་དང་།རྒྱགས་རྟོག་དགེ་རྟན་གྱིས་ཐབས་འོས་  
 འཚམ་ཞིག་སྟུང་ནས་སྟོབ་གོགས་དེ་ངོ་ཚའི་གནས་དེ་ནས་བསྐྱབ་ཚུལ་ལོ།

ང་ཚོ་མང་མང་གི་མ་ཁྱེ་ལྷ་བྱར་བསྟོན་བཞིན་པའི་ཚུམ་རིག་གི་ངོ་བོ་དང་འགན་ཁི་  
 རྟེ་རྟེ་ཚུམ་རིག་ནི་སྤྱི་ཚགས་འཚོ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།བྱིར་སྤྱི་ཚགས་འཚོ་བ་ལ་ཞབས་ཞུ་  
 བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་པ་འདི་ལས་ཚགས་མེད་དུ་མཐོང་ཐུབ།ཚུམ་པ་པོས་སྤྱི་ལ་དཀྱིགས་  
 སའང་ང་ཚོ་སྤྱི་ཀྱང་སྤྱང་མེད་དང་རྒྱ་ཡན་དུ་བཏང་ཡོད་ས་ཞིག་ལ་གཏད་ཡོད་པས།ངས་  
 བསམ་ན།སྐྱང་ཐུང་འདིས་ང་ཚོ་མི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུང་དུས་ཤིག་ལ་བྲིད་དེ་སྐབས་དེའི་  
 འདས་དོན་མང་པོ་ཞིག་གཟུགས་ཅན་བཞིན་མིག་ལམ་དུ་བཀྲམ་ངེས་ཡིན།ཡང་ན།ང་རང་  
 ཉིད་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་མ་མཐའ་ཡང་དེ་འདྲ་རེད།

སྤྱང་ཐུང་འདི་ལ་སྤྱི་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་འདི་དང་གན་ཡོད་ཅེས་སྤྱི་བར་མི་སྤྱོད་བས་  
མོད།འོན་ཀྱང་མིག་སྤྱར་བོད་གྱི་རྩོམ་སྒྲུག་སྤྱི་བའི་རྩོམ་རིག་སྤྱི་བར་ལུས་པ་ལ་  
བསམ་ཆོ།སྤྱང་ཐུང་འདི་ནི་ས་བོན་དང་དབུ་བརྟེས་ས་དང་མགོ་རྩོམ་ས་རྩ་ཨེ་འགྱུར་སྟུག།

སྤྱི་གས་གཞན་ཞིག་ནས་བཟུང་ན་ རྒྱུང་དུས་ངས་ཀྱང་དོར་མ་བརྟན་སྤྱི་བའི་དེ་དེ་བཞིག་  
རེད།དེ་དེ་བཞི་རྩོམ་གྱི་དོ་གཤོང་ན་ཐད་ཀར་འབྱུར་ཚུགས་སུ་སྤྱང་བཞིག་མ་རེད།ང་ཚོས་  
སྤྱང་གཏམ་འདི་བཟུགས་རྗེས་ད་གཞོན་ཡིད་ལ་འཁོར་སྤྱི་བའི་དེ་དེ་བཞིག་ཡིན་འདྲ།དེ་ནི་  
རྩོམ་བྱང་དུ་བཏགས་པའི་རྒྱུང་དུས་བྱིས་དོར་མ་བརྟན་ཨེ་སྤྱི་བའི་དེ་དེ་བཞི་  
རེད།ང་ཚོ་སོས་དལ་ལ་ཕབ་ནས་ཁ་བརྒྱུད་དུས་ཚང་མས་ རྩི་དྲང་མ་ཞིག་བྱ་དགོས་  
། ཟེར་གྱིན་འདུག།འོན་ཀྱང་།དོན་དོ་མར་ང་ཚོ་སུ་ཡང་མི་དྲང་མ་ཞིག་བཅའ་ཐུབ་གྱི་མི་  
འདུག་ཅི་ཉར་མི་འདུག་ཅེ་ན།སྤྱང་ཆ་དྲང་མ་ཤོད་ཐུབ་གྱི་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།  
འདིར་ཆ་འཛིག་སྤྱི་མ་ཞིག་བྱས་ན་གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ རྒྱུང་དུས་བྱིས་དོར་མ་བརྟན་  
ཨེ་སྤྱི་བའི་དེ་དེ་དུས་ཅི་ཡང་མི་སྤྱི་བའམ་ཡང་ན་ རྩི་སྤྱི་བའི་ལན་སྟབས་བདེ་རེ་  
བཏབ་ནས་དེ་དེ་བཞི་མཁན་གྱི་ཁ་གཅོད་ཐབས་བྱེད་དེས།གང་ཉར་མི་སྤྱི་བའི་བརྒྱལ་  
ཞུགས་འཛིན་པའམ་ལན་སྟབས་བདེ་སྤྱི་བའི་གང་ཡིན་ཡང་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་སྟེ། རྒྱུང་  
དུས་དོར་མ་བརྟན་སྤྱི་བའི་བར་གཞའ་རྒྱུ་ཁོ་ནའོ།དོན་འདི་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་ང་ཚོའི་དོན་  
དངོས་དང་ལེན་ཤོད་པའི་སྤྱོད་པ་མི་འདུག་པ་མཚོན་འདུག་སྟུག།འོ་ན་མི་དྲང་མ་ཞིག་  
བཅའ་མི་ཐུབ་པའི་གནད་གང་ཡིན་ནམ།སྤྱི་བའི་གསོ་ལན་ནམ།ཁོར་ཡུག་ལན་ནམ།དོན་དོ་  
མར་ཅི་ཞིག་ལན་ནམ།

སྤྱང་གཏམ་འདིས་ང་ཚོར་རང་ག་བར་གནས་ཀྱང་རང་ག་བ་མ་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་  
ཡུལ་དུ་སྤྱི་གས་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་བཟུན་ཏེ།སྤྱང་གཏམ་འདིའི་ཁ་བྱང་ཡིན་ལ་མཇུག་  
བཟུ་བྱེད་གྱི་ཚིག་ཀྱང་ཡིན་པའི་རྒྱུང་དུས་ངས་ཀྱང་དོར་མ་བརྟན་སྤྱི་བའི་དེ་དེ་བཞི་བྱིས་བྱིས་པ་  
ཞིག་གི་དོར་བཟུང་ཏེ་ལབ་པའི་སྤྱང་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེས་བྱིས་པ་དེའི་ལུས་སེམས་གཉིས་

བདེ་ཐང་དང་སྒྲིན་མེད་དང་བདེ་ལེགས་ངང་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བར་དངོས་ཤུགས་གང་  
 ཅུང་ནས་ནུས་པ་ཐོན་ཡོད་པ་སྦྱང་གཏམ་ལས་གསལ་གསལ་དུ་འདུག།དངོས་ཡོད་འཆོ་  
 བའི་ནང་ངེས་པར་མཁོ་བ་ཏག་ཏག་འདི་འདྲའི་དགོ་ཀན་ཡིན་པས།ཇི་ལྟར་སྒོ་བ་མའི་རང་  
 བཅིའི་བསམ་པར་བབ་བསྐྱུན་དང་ཐབས་ཤེས།འོས་འཚམ་གྱིས་ཡར་བསྐྱང་དགོས་པ་ཡང་  
 ཞར་ཞོར་གྱི་ལག་ཡོང་གལ་ཆེན་ཞིག་གོ།

གོང་དུ་ཁོ་བོས་ཡར་བཤད་མར་བཤད་ཅི་རིགས་བྱས་ནའང་།ཅི་ཞིག་ཤོད་སྤང་བ་དང་  
 གང་ཞིག་འགྱུར་སྤང་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཆོར་འབྱུང་གི་མི་འདུག།རྒྱ་མཚན་ངས་ཤོད་ཀྱིན་པ་  
 བྱི་ངའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་ཆད་ཀྱིས་འཇལ་བྱུང་པའི་སྤྱི་ཆད་དེ་ཅམ་མོ།གཞན་གྱི་ཅི་བཤད་ནི་  
 དེ་དག་གི་ལས་ཀ་ཡིན་པས་ངས་དེར་ན་བ་གཡར་ནས་བྲིས་པ་མིན།དེའི་ཕྱིར་།འདྲིར་ངས་  
 སྦྱང་བྱང་འདི་ལས་དྲན་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཆ་འབའ་ཞིག་ཡི་གེར་བསྐྱེབས་པ་ཁོ་ནར་  
 ཟད་དོ།

བྱེ་ལོ་༡༠༧༥ལོའི་ལྷ་ལྷའི་ཆོས་ལལ་མལ་ཤག་ཏུ་བྱུང།

གསལ་བཤད་དུ་འགོ་མིན་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག།

ཉིན་འདི་གར་ཅུང་ཁོམ་ནས་ཡོད་པས།སྒོ་བྱར་དུ་མངོན་སྒྲིག་གཉིས་དང་ཁ་ཞེ་  
 གཉིས་ནས་ང་ལ་གཤེ་གཤེ་གཏོང་མཁན་དག་ལ་ཁ་བརྟེན་ཅིག་བྱེད་འདོད་སྦྱེས་སྤང་།ཚུམ་  
 འདི་ཀྱན་སྒོད་ནམ་དག་དང་བསམ་པ་ཅེ་གཅིག་གིས་བྲིས་པ་ཡིན་གཤིས།གཅམ་གསེག་གི་  
 སྐད་ཆ་བྱུང་ཆོད་ཀྱིས་ཤོད་རྒྱ་མིན།

བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཉིལ་བོར་རིག་གནས་གསར་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྟ་བ་གསར་རྒྱུ་  
 གདོང་གཏུག་དང་གཙུབ་བརྟེན་གྱི་གནས་བབས་ཇ་དྲག་ཅིག་ལ་ཁེལ་ནས་ཡོད་པའི་དུས་  
 འདི་ལ་སུ་ཁ་གྲག་ན་ཉམ་བུ་དང་སྐལ་ཆོགས་དང་དཔྱོད་ཤེས་སོགས་ཐ་སྐད་ཆོན་པོ་དག་  
 སྤང་བར་སྒྲོ།འདྲོས་ཡོད་ཐེར་ལ་བོར་ནས་འདུག་ཟེར་བཞིན་ལད་མོ་རྒྱང་ལ་ཁེན་ནས་  
 འདུག།



ན།གང་དེའི་མི་གྲལ་ནས་ཕུད་ཅིས་བྱེད་ནི་རེད།ཁྱི་གྲལ་དུ་འདེད་ཅིས་བྱེད་ནི་རེད།དེ་ནི་  
གཙོ་བོ་རིག་གནས་ཀྱིས་མི་བྱན་སྐྱུར་བྱས་པའི་མཐའ་འབྲས་ཡིན་པས།འདིར་གཙོ་བོ་དེ་  
སྤང་རྒྱ་མ་ཡིན་པར།དེ་དང་ངོ་བོ་མི་མཚུངས་ཡང་རང་བཞིན་གཅིག་འདྲར་སྤང་བ་ཞིག་  
བཤད།རྩལ་བྱང་གི་ཡིན་ན།ངས་པར་དུ་ རྟུ་ལོག་ཤིང་ཅིག་ཡིན་དགོས་ཆགས་ཚར་བ་རེད།  
རང་སྤང་ནས་ཡིན་ཞེས་བསྒྲགས་པ་མ་ཡིན་པར།གཞན་གྱི་ས་ནས་དེ་འདྲའི་དྲན་ཚུལ་ཁ་  
ཅིག་ཐོན་གྱི་འདུག།དོན་གྱིས་དེ་ནི་བོད་ཡིན་ན་ རྟེན་དུ་ཡོད་དགོས་པའི་བྱལ་པ་ལྟ་བུའི་  
བསམ་སྒྲིལ་དེ་རིགས་ལས་རིགས་བསྐྱེད་བ་མངོན་སུམ་རེད་ཨང་།

འདིར་བཤད་ཀྱིན་པའི་ རྟུ་ལོག་ཤིང་ནི་ཁ་སྐད་དུ་ རྟུ་ལོག་ཤིང་ལ་གོ་ན་འཚམ་པུ་  
བྱང་ནས་མི་བྱ་རེ་འགའི་བདེན་པའི་བཅུད་ཀྱིས་མ་སྤང་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤངས་པ་བཏོན་པ་  
ལ་མི་རེ་འགའི་ཆེན་པོ་མ་གོ་བར་ཁྱུར་ལ།ཁྱུར་བའི་རྩིས་སུ་སྤྱོད་སྐྱུར་མང་ཅོམ་བསྐྱན་པ་མང་  
ཆོགས་ལ་བཤད་པས།མང་ཆོགས་ནས་གོ་ནོར་ཐེབས་པའི་ཆའང་མོད་དེའི་ཕྱིར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་  
ཆོགས་དང་རྩལ་བྱང་གཉིས་ཀྱི་བར་མི་ཁའི་ཡོལ་བའི་བསྐྱེད་ནས་འདུག།གཞན་དོན་གྱི་  
མདུད་པ་འདི་ནས་བཀོལ་དགོས་སྟུག་།

སྤྱི་ལ་བྱལ་པའི་གཤིས་ལ་འབྱོར་བའི་ རྟོག་མས་གཤིས་ཤིང་ རྟུ་བྱལ་པུ་གང་  
ལ་རྒྱལ་བྱོགས་པའི་ རྟེན་ཅའ་སྤོལ་ལས་སྤོལ་དང་བཤད་སྤོལ་གཏམ་སྤོལ་ཡིན་ན།གང་  
དགར་ རྟུ་ལོག་ཤིང་རེད་ཟེར་ནས་ རྟུ་ལོག་ཤིང་གི་ལྷ་མོ་བསྐྱོན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་མི་བྱང་  
བར་སེམས་ཀྱི་གཞན་རྩི་དག་གིས་དེ་ལྟར་འདོད་ཀྱང་དེ་ཆོར་དུས་ཆོད་ཀྱིས་བདེན་པའི་རང་  
བཞིན་སྤང་ལ་ཕུད་ངས་ཡིན།དོན་ཀྱང་མི་ཆོ་ཐོས་བསམ་ལ་སྤྱོགས་མཐན་གྱིས་གང་བྱུང་དུ་  
སྤང་སྤྱོགས་སྤྱི་ཆོགས་བཟོ་བ་ནི་གཟབ་དགོས་རྒྱུའི་གནས་རེད།།

ཅོམ་ཡིག་འདི་བྲིས་ནས་མཚམས་འདིར་ཐོན་ནས་བསྐྱུར་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན།བཤད་ན་  
བསམ་པའི་བརྗོད་ན་འདོད་པའི་ཡང་ན་ཁྱིས་ཀྱང་མི་བཤད་ཐུ་མེད་དུ་གྱུར་བའི་སྐད་ཆ་  
དེ་ད་བྱང་ལུས་སོང་བ།བརྗོད་སོང་བ།བསྐྱུར་སོང་བ་ལྟ་བུར་འདུག་པས།ངོ་གཞོང་བཞིན་ལུ་



མཐུད་དུ་འབྱེ་བཞིན་ཡོད།

དཔེ་འཛིན་ཅིག་དྲངས་བ་ཡིན་ན་གོང་གི་ཉག་ཉག་གི་སྐད་ཆ་དག་ལས་ཀྱང་སྟབས་  
བདེ་ཞིག་དང་བརྟ་གསལ་བོ་ཞིག་འཕྲོད་ཐུབ་པ་འདྲ། དཔེ་དེ་ནི་མཁས་དབང་དག་ཚོས་གྱི་  
ཉི་ཤེས་མ་ལའི་བསྟན་བཅས་ཤིང་ལས་འབྱུང་བའི་དཔེ་ཞིག་ཡིན། མཁས་དབང་དག་ཚོས་  
གྱིས་དཔེ་དེ་འདྲ་བཀོལ་ནས་གངས་མེད་དེ་གངས་གྱི་ཉི་ཤེས་མ་ལའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པར་འཛིན་  
པ་དག་ལ་དགག་ཡོད། བདག་གིས་དཔེ་དེ་སྟུང་ནས་རྒྱབ་བྱང་གི་ངོ་གདོང་ལ་ས་འདེབས་  
གྱིན་པ་དག་ལ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱ་འདོད་པ་ཙམ་ཡིན། ཡང་ན་རང་ཉིད་ལ་དཀར་འདོན་  
བྱ་འདོད་པ་ཙམ་ཡིན། དེ་ནི་ཉི་ཤེས་སྐྱེན་པ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ས་སྐྱ་བོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པར་  
བཟུང་བ་དང་འདྲེ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མོར་འབྱུང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་རེད། དེ་སྟོན་སྐྱེན་ཞབས་  
ཞོགས་དུང་གིས་མི་དོན་རྒྱུ་འབྱུང་བྱས་པ་ནས་རྒྱབ་བྱང་ནས་ཉེ་ཤར་དུང་མི་ལྷ་བྱུང་  
གསོན་ཤུགས་གྱིས་ཁེངས་བའི་དུས་དེབ་དག་སྒྲོར་ཐོན་པ་ནས་རྒྱབ་བྱང་གིས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་  
ཉིལ་བོར་བཅོས་པའི་བྲག་ཅ་ནི་ད་དུང་ཡང་མ་འཇགས་པར་འདུག་པའང་ཚུགས་ཀྱི་ཤུགས་  
ཀྱིན་གྱི་ཞོར་ལ་ལྷགས་ཡོད་ལྷགས་མེད་ཅི་རིགས་གྱིས་བསམ་བཞིན་དང་བསམ་བཞིན་མ་  
ཡིན་པར་ཉག་ཉག་དང་རྟ་རྟ་ལྷང་བ་གང་བྱོ་སོང་། དེའང་གཙོ་བོ་མ་རེད། ཁོ་བོར་མཚོན་  
ན་དེ་དག་ནི་ཅང་མ་རེད།

འོན་ཀྱང་ཁོ་བོ་རྒྱབ་བྱང་དུ་སོང་རྗེས་ཁོ་བོའི་མགོ་ལ་ར་བཅུགས་ཤིང་ཁོ་བོའི་སྒྲིལ་  
ལྷགས་ཐག་བསྐྱོན་མཁན་མང་པོ་བྱུང་པས་དག་ཚོས་གྱི་དཔེ་དེ་འདྲིར་སྦྱར་བ་ཡིན། རང་  
ཐོག་གི་འབག་པ་ཞི་གསལ་ལ་འབད་པ་བྱས་པ་དེ་ཙམ་ཡིན། གཞན་ཅང་བཤད་ཅིས་མེད་  
ལ། བཤད་རྒྱུ་འདྲ་མེད་ནོ།

༢༠༡༣ལོའི་ཟླ༣པའི་ཚེས་༡༩ལ།

ང་སྲུ་ཡིན་ནམ།

ཁ་བྱང་རྒྱང་དུ--རང་ཉིད་ངོས་ཟེན་ན་འགྲིག།

སྒྲིང་ལ་ཅི་ཟེར་དང་སྒྲིང་ཆ་གང་གི་ཡིན་པའི་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་བྱང་དུ་ཉ་ཅང་འདྲི་  
རེན་མི་འདུག་པའི་དྲི་བ་ཉག་ཉག་དུ་སྒྲིང་མོད་འོན་ཀྱང་ཁྱེད་ཅེས་བསམ་ཞིང་བསམ་ན།  
བ་སྒྲིང་དུ་འདྲི་དག་ནི་སྒྲིང་རྒྱང་དེད་ན་གང་སུ་ནང་བཞིན་ཆ་དོན་རང་བཞིན་ལྡན་  
པའམ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིང་བརྒྱས་པའི་སྒྲིང་བྱང་ཞིག་རེད་དེ།འདྲི་ལས་ནི་སྒྲིང་གང་ནས་ཡོང་  
ཞིང་གང་དུ་ཡོད་པ་གང་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ཉམ་ལུ་ལན་རྒྱུ་ཅིང་།རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་  
ཤེས་ལ་ཆ་འདྲི་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིང་ཞིག་ལ་གཤག་བཅས་བྱེད་ན།དྲི་བ་འདྲི་དག་སྒྲིང་ནས་  
ཆོད་བགམ་བྱེད་པར་རིགས་སོ།

ལྷག་པར་དུ་རིག་གནས་སྒྲིང་མང་གི་འགལ་འདུ་བ་རྒྱབ་ས་བཞིན་འཕྱར་བའི་དུས་དང་  
སྒྲིང་གང་ལ་མེས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིང་དང་མི་གཤེས་ལ་བྱེད་པར་རམ་བྱེད་སྒྲིང་  
གང་ལེགས་བཞིན་སྒྲིང་ཡོད་པ་ནི་བསྒྲིང་དུ་མེད་པའི་འཆོ་བའི་བདེན་པ་ལགས་ཤིང་།ཡང་  
འཆོ་གནས་ལ་དམིགས་ནས་སྒྲིང་རྒྱབ་ལ་བསམ་ནས་དེར་མཐུན་གྱིས་འཕྱོག་སྒྲིང་གི་རིག་  
གནས་ཀྱི་སྒྲིང་རྒྱལ་མང་པོ་ལྷག་སྒྲིང་དུ་སྒྲིང་པ་ནི་ལེགས་ལམ་མམ་ལོག་ལམ་གང་ཡིན་ནི་  
གསལ་བཤད་བྱེད་དཀའ་པ་ཞིག་དུ་སྒྲིང་སྒྲིང་རིག་གནས་ཟེར་པ་ནི་མ་གཞི་ནས་མིའི་འཆོ་  
ཐབས་ལ་དམིགས་ནས་དངོས་ཡོད་སྒྲིང་ཆོགས་སྲུ་གཞི་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱིར།

མི་ལ་སྒྲིང་དོག་འཕྱར་དུ་བྱེད་པའི་ཉམ་ལུ་གཟུགས་དང་།སྒྲིང་གི་བཅའ་གཞི་གཞི་སྒྲིང་  
སེམས་ཡོད་པས་མཆོམས་མཆོམས་སྒྲིང་གི་ལ་རྒྱ་བྱེད་བཅུགས་ནས་དགོ་བའི་ནང་དུ་  
འགྲོ་མཐུན་དང་།འཕྲོངས་ལ་རྒྱུ་རྒྱུགས་ནས་བྱེད་པའི་ནང་དུ་འཕྲོངས་མཐུན་པའི་ཅིས་  
པས་མི་འོངས་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཟེན།

དེ་ལྟར་སྒྲིང་གཞི་སྒྲིང་ཆགས་སྒྲིང་དང་སྒྲིང་གི་ཆག་ཉལ་འདུག་པའི་བར་ནས་མེས་རང་ངོ་  
མ་ཟེན་པར་དཔྱད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལོང་བཞིན་མགོ་འཁོར་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་གི་བཅའ་གཞི་གྱང་འཕྲོངས་མ་

མྱེང་བའི་སྐབས་ནི་ཡོད་དུ་མིང་།

དུས་ཚོད་ཀྱི་ཚུ་བོ་མདུན་དུ་བཞུར་བའི་ལོགས་ཤིག་ནས།ང་ཚོས་ ཉམ་མེད་འགྲོ་བའི་ཞེས་  
འུར་ཆེན་པོ་མ་བརྒྱབ་པར། ཉམ་མེད་ཀྱི་ཞེས་བྱེད་བྱ་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཀྱང་མ་གཏང་  
པར་ཐད་ཀ་ཐད་ཀར་མི་བྱ་སྒྲུབ་སོ་སོ་རང་ཐད་ལ་ ཉམ་མེད་པ་བྱང་ཁར་བ་ཞག་སྟེ་སེམས་ཅུ་  
མཚུབ་གུས་མནན་ན། རྩོམ་ལྟར་བྱུང་མདུན་གྱི་མེ་ལོང་ལ་བཞུགས་ཏེ་རང་ཉིད་སུ་ཡིན་ལ་  
ཅུད་གཙོད་ཅིས་ཀྱང་བྱེད་དགོས་པ་འདྲ།

མིས་རང་ངོ་མི་ཟེན་པའི་ཚུལ་ནི་ངེ་སྟ་བུ་ཡིན་ནམ།མིས་རང་ལམ་མི་རྟེན་པའི་ཚུགས་ཀ་  
ནི་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།།

ང་ཚོས་དུས་རྒྱུད་ཀྱི་བ་ཆུང་དུ་ནས་མགོ་ཚུམ་དགོས་དང་། མི་རང་ཉིད་ནས་མགོ་ཚུམ་  
 དགོས། དུས་ད་ལྟ་ནས་མགོ་ཚུམ་དགོས། ཟེར་བ་ནི་ཁོ་བོས་ངོས་ནས་རྟེན་བཟང་པ་འཛིག་མར་  
 ལག་བཟུང་བསྟོབས་པའི་ཆུལ་ཁོ་ནའམ། ཁ་ཤེས་གསལ་དུ་བཏང་ནས་བཤད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་  
 རོ་གདོང་འཚོལ་བར་རྟོག་མགོ་སྒྲུལ་བའི་ཐོག་མའི་སྟེ་གོན་རེད་འདུག་སྟེ།

གཞན་ རྒྱུངས་ཀྱི་པོ་ཏི་བས་ཅུ་རྒྱས་པལ་ལས་ རྒྱུངས་པའི་མེས་རང་གི་སྤྱི་རྒྱུང་མ་  
ཤེས་ན།ནགས་ཁུང་གི་སྤྱི་རྒྱུང་དང་འདྲ་ལམི་རང་གི་ཆོ་འབྲིང་མ་ཤེས་ན།གཡུ་འབྲུག་ཟོལ་མ་  
དང་འདྲ་ཡབ་མེས་ཀྱི་ཆེ་དགེ་ཡིག་ཆང་མ་ཤེས་ན།མོན་སྤྱུག་ཡལ་བོར་དང་འདྲེ་ཟེར་བ་  
ཕར་དེད་ན་རིགས་དང་རུས་པའི་ཁུངས་བཙུན་པ་འཆོལ་བའམ་མ་ནོར་བའི་སྤྱང་དུ་  
དང་ཡང་ན།ནམ་ཡང་ཡིད་ཀྱི་གཏིང་དང་སེམས་ཀྱི་ཞབས་ནས་རང་ཉིད་སྤྱི་ཡིན་པ་ཏ་གོ་  
བར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་རྒྱུང་འཕོད་གཏོང་བའང་ཡིན་འདུག།

གྱུ་མཚོའི་ནང་དུ་ཁ་བ་སེམ་པ་བཞིན་དུ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལ། འཇིགས་པས་ཀྱན་ནས་  
 བསྐྱར་བའི་ཉེན་ཁའི་རྩ་ནས་དེད་པའི་དུས་སྐབས་མེ་མེ་ལ་ རྩོལ་ཐང་ལག་འབྱེད་པས་  
 བས་བྱེད་རང་སྲུ་ཡིན་པ་བསྒྲུབ་མི་རྒྱས་ལ། གང་ལ་གཏོགས་པའི་མི་རིགས་གང་དེའི་སྐད་ཆ་  
 དང་ཡི་གེ། རྩལ་སྒོལ་དང་གོམས་གཤིས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱེད་རང་སྲུ་ཡིན་པ་བསྒྲུབ་ལག་པར་



ཐུ་དང་དམ་ཐུ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱལ་འོང་གི་འདུག་སྟོན་བརྟན་འདིར་བརྟན་རྗེས་ཁོ་བོས་  
ཡུན་རིང་བོར་སྤྲོ་བཅད་དེ་མི་སྤྲི་བརྟལ་ཁྱེད་ཀྱི་བཟང་བ་ཡིན་ཐུ་མཚན་ནི་སྟོན་བརྟན་  
འདིར་མི་ཞིག་གི་མི་ཚེ་བྱང་བ་བརྗོད་བྱུང་དུ་ངས་ཡོད་པ་ལ།ཅིས་ཀྱང་ཁ་བྱིར་འཁོར་ནས་  
བསམ་གཞིགས་བྱ་རིན་ཡོད་པར་འདོད་པས་ཡིན།

དཀའ་སྤྱད་དང་ཤུ་ཚུགས་ཆོད་སེམས་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་སྒྲིན་ཏྲགས་ཡི་ཆད།འདི་དག་ནི་མི་  
ཞིག་གི་མི་ཚེ་ནང་ངེས་པར་འབྱད་ལ་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་པའི་བྱ་བ་ཆ་ཞིག་ཡིན་འདྲ།གལ་  
ཏེ་དཀའ་མེད་པ་ཡིན་ན་མི་ཞིག་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྤྱལ་ཤུགས་མེད་པ་འདྲ།མདུན་དུ་  
རྒྱང་བ་སྤྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོལ་མ་ནི་བདེ་ཞིང་ཁོད་ཡངས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རྒྱུ་  
སྒྲིད་ཀྱི་ཅིང་ཀྱག་ཀྱི་ཆེ་བ་ཆོར་མ་དང་རྩོད་ཀྱིས་ཁེངས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
ངེས་ཤེས་རྒྱུ་སྤྲོད་པས། རྩོད་གནོད་བཞིན་སྤྱོད་ན་འདོད་པ་གང་དེའི་ཕྱིར་ཤམ་གཅིགས་  
བསྐྱེད་ནས་སྤྲོ་བས་པ་བསྐྱོད་དེ་མདུན་དུ་ཤུགས་ཀྱིས་མཚོང་མཁན་ཉིན་མའི་སྐར་མའི་  
དཔེ་བུ་འགོད་དགོས་བྱུང་མོད།འོན་ཀྱང་། སྟོན་བརྟན་འདི་ཡིས་ནི་ཡང་བསྐྱར་མང་པོ་ཞིག་  
ལ་སྤྲོ་བས་པའི་མེ་དབྱང་སྤར་ངེས།མང་པོ་ཞིག་ལ་འཆོ་བའི་སྒྲིང་སྤྲོ་བས་སྤྲོ་བ་ངེས།

ང་ཚོར་ཏྲ་ཅང་གསལ་ཆ་ཡོད་པའི་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པར་གལ་ཏེ་མ་ ཡུམ་གྱི་སྒྲིང་  
ཕུར་དང་མ་ཡུམ་གྱི་དམ་སྤྱལ་མ་ཡུམ་གྱི་སྤང་སྤྱེད་དེ་དག་མེད་ཡིན་ན། རྩོད་བདག་བདག་  
དུ་རེ།བདག་པོ་སྒྲོ་བྱིར་འདོན་དེ་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲའི་འོག་མི་ལས་སྒྲིང་ནད་ཁུར་ནས་  
སྒྲིང་ནད་ཚུད་པའི་དཔལ་ངར་བུས་པའི་གཏིང་དང་ཤ་ཡི་གསེང་ནས་སྒྲི་མི་ཐུབ་པ་  
བཞིན། རྩོད་གནོད་ལ་ཡང་ཤ་མའི་སེམས་ཤུགས་སྤྲོར་བའི་བྱོད་ལམ་ལམ་གྱི་སྐད་ཆ་དག་  
མེད་ཆོལ་ལག་མཐེལ་གྱི་ལས་དབང་བཏང་འཛིན་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་ཁྱོད་ནས་མེད་  
ལ།དུས་ཡུན་སྤང་སྤང་ཞིག་གི་ནང་སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འགོངས་པའི་འགྱུར་བ་རབ་དང་རིམ་པ་  
འབྱུང་ཐུབ་པའི་གདེང་ཚོད་ཏྲ་ལམ་མེད་ཚོད་དུ་སྤང་།

ཟུར་འདི་ནས་བརྟན་ན། སྤྱིད་ཡུམ་དག་གིས་ཐོན་པའི་ནུས་པ་ནི་ཏྲ་ལས་དགོས་པ་

དང་ཉང་སང་དགོས་ས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་འདུག་མ་ཟད།མིའི་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཉིལ་བའི་ལ་  
 རྒྱས་ཀྱི་སྐས་ཐེམ་ལ་འཛུགས་ཏེ་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི།འདི་ལྟ་སྟེ་སྐྱེས་བུ་སྐྱབས་ཆེན་དང་སྐྱེས་  
 བུ་བྱང་འཕགས་ཅན་དུ་བསྐང་བ་དེ་དག་ནི་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་དེ་འདྲའི་ཕུལ་བྱང་ཞིག་  
 དང་།དེ་འདྲའི་དཔལ་དང་ཕྱན་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་མ་ཡིན་ནོ།ཡིན་རྒྱ་ནི་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་མི་  
 ཆོ་ནང་ལྷགས་རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མི་སྐོར་ཞིག་རིག་ཐུབ།མི་སྐོར་ཞིག་ཡོད་པ་དག་ལས་མ་ཡུམ་  
 ངོན་མོ་ཆེ་ཡི་ཟེན་ཆད་ནི་བརྒྱ་ཆར་བཀྱགས་ན།བརྒྱ་ཆའི་གོ་དགུ་རེད་ཟེར་ན།ཐལ་ཆེ་བའི་  
 གཏམ་དུ་མི་འགྱུར་གང་།

ཉེ་གན་གྱི་རྣམ་ཐར་དེ་ལས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ངོས་གཞན་ཞིག་ནི།གདུང་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེ་  
 རེད།གདུང་སེམས་ཀྱི་ཆ་དེ་ནི་ཁེར་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ཟད།སློག་བརྟན་ནང་གི་མི་སྣ་  
 གཙོ་བོ་ཉེ་གན་གྱིས་རང་ཉིད་མི་སྐོར་གྱི་དོན་དག་ག་གོ་མའི་ཕྱིར་གྲོགས་པོ་དག་ལ་  
 དཀའ་ལས་ཡི་ནས་མི་གཏོད་དེ།དོན་དག་ཅི་བྱུང་བྱུང་ཁོ་ཁོ་ནའི་ཕྱག་སྟེང་དུ་ལེན་ངེས་  
 པས།ཁོ་ནི་ང་ཚོ་དང་འདྲ་བར་བྱུ་བྱ་བ་སྤེལ་ནས་བྱུར་རྒྱག་མཐན་ལ་མི་གཏོགས་པར།ཁེར་  
 རྒྱུ་གིས་ལམ་ལ་ཆས་མཐན་འབའ་ཞིག་གོ།

ཉེ་གན་གྱི་རྣམ་ཐར་དེ་ལ་སློགས་མང་པོ་དང་སྣ་དུ་མ་ནས་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་ན་འོས་སུ་  
 ཆེ་མོད།འོན་ཀྱང་སློག་བརྟན་ཡང་ཚུམ་རིག་གི་ཁོངས་གཏོགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོ་  
 བོས་སློག་བརྟན་འདིའི་མི་སྣ་གཙོ་བོའི་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་གཟས་ཏེ་ཁ་ནས་སྐད་ཆ་འདི་  
 དག་ཐལ་བ་ལགས་ཤིང་།དེ་མིན།སློག་བརྟན་སྐོར་གྱི་ཆེད་ལས་ཤེས་བྱའི་བྱང་ཚུངས་པས།ད་  
 ལན་སློག་བརྟན་འདིའི་བརྗོད་སྟེང་གི་ཐད་ནས་ཁོ་བོར་ཐོབ་པའི་དྲན་ཆོར་འདི་ཙམ་མོ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ༥པའི་ཚེས་༡༤དགོང་མོར་གྲུབ།

སྤེར་མོ་མི་མངོན་པའི་བྱི་ལ།

བྱི་ལ་ནི་ཀུན་ལ་ཉ་ཅང་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་བྱི་མ་གསོས་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན།མི་རྣམས་

གྲིས་དུས་རྒྱུན་འཆོ་བའི་ནང་དུ་བྱེ་ལ་གསོ་བ་ནི་དོན་དག་གཅིག་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་སྟེན་བྱེ་བ་  
 འཛིན་པའི་བྱིར་དུ་འོ། བྱེ་བའི་གཉེན་པོར་བྱེ་ལ་གྱུར་པ་ནས་བཟུང་བྱེ་ལ་བྱིས་ཆང་གི་ཁང་  
 པའི་གྲུ་བྱུར་གང་རུང་ལ་བསྐྱངས་ནས་བྱེ་བའམ་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཤ་རིགས་ཤིག་ལག་དུ་  
 ཞེ་ལོན་ལ་རེ་ནས་ཡོད་པ་རེད། གཤམ་ཏེ་བྱིས་ཆང་དེ་ག་ནས་ཁ་ནང་དུ་བཟུང་རྒྱ་མང་པོ་མི་  
 ཡོང་བའམ་ཡང་ན་ཕོ་བ་ཙམ་འབྲངས་རྒྱ་འང་ཁག་པོ་བྱུང་དུས། བྱེ་ལ་གནས་ངེས་མེད་དུ་  
 འབྱམ་ངེས་ཤིང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། རི་བྱེ་ རྒྱུ་འདྲིར་དགོས་དབང་གིས་རི་བྱེ་ཞེས་བཏགས་  
 བ་ཡིན་ལམ་མདོའི་ཁ་སྐད་དུ་རི་ལ་འབྱམས་པའི་བྱེ་ལར་རི་ལྷོ་ཟེར་རི་བྱེ་ནི་རི་ལ་  
 འབྱམས་པའི་བྱེ་ལ་ཞེས་པ་ཆོག་བསྟུན་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཅུ་གྱུར་སོང་བ་རེད།།

བྱེ་ལའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གི་ཆ་ནས་བཞུས་ན། གཟུགས་ནི་བྱིར་བཏང་དུ་  
 རྒྱང་དུར་སྤང་ཞིང་དེ་ཡང་རྐང་ལག་བཞི་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་གྲས་སུ་གཏོགས་། ཁ་  
 དོག་ནི་ཅི་རིགས་ཤིག་མཆིས། བྱེ་ལར་གཞན་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱུང་ཆོས་རེ་གཉིས་མཆིས་  
 བ་ནི་རྒྱགས་ན་ཤིན་དུ་ནས་མགྲོགས་པོ་ཡོད་ཅིང་ རྒྱལ་ཚོར་ནམ་མཁའི་བྱ་དང་འདྲ་བོ་  
 ཡོད་པས་སྟོག་ཆགས་གཞན་འགོ་མི་བྱབ་པའི་གྲང་ལྷ་བྱུར་སྐར་ཆ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་གྱི་  
 རིང་ལ་འགོམས་ནས་འགོ་བ་ཡིན། བྱིར་བཏང་དུ་མི་དང་ལོབས་འདྲིས་བྱུང་མེད་པའི་བྱེ་ལ་  
 ཡིན་ན། ལག་པས་འཛིན་བསམ་ཀྱང་ཟིན་ཐབས་མེད་པ་ཡིན།།

གོང་དུ་བཅོད་ཟིན་པའི་བྱུང་ཆོས་དེ་དག་ལས་གཞན་བྱེ་ལར་བྱུང་ཆོས་གཞན་ཞིག་  
 ཡོད་པ་ནི་ཕྱེར་མོ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱེར་མོ་སྤྱ་གསེང་དུ་སྤྲས་ནས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། སྤྱ་གསེང་གི་ཕྱེར་  
 མོ་དེ་གནད་འགག་གི་སྐབས་སུ་མ་གཏོགས་བྱེ་ལ་བྱུངས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དཔེར་ན། ཁ་ཟས་  
 གྱི་ཆེད་དུ་དང་། དེ་མིན་ཁྲོང་ཁྲོ་ལངས་སྐབས་སུ་ད་གཟོད་ཕྱེར་འབྲང་བྱེད་ངེས་ཡིན།།

བྱེ་ལས་ལྟོ་བ་འབྲངས་རྗེས་གནས་དྲོད་ས་ཞིག་ལ་འཇུ་ལ་ནས་འདུག་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁ་  
 ནས་ རྒྱུ་ལ་མེ་ལྷུ་ཅུ་ཅུ་འདོན་པ་ཡིན། དེ་ནི་བྱེ་ལར་མཆོན་ན་ངལ་གསོ་སྤངས་ཤིག་ཡིན་  
 ཤས་ཆེའོ།།

གྱི་ལ་ཞེས་པ་དང་སྒྲིལ་ནས་འདིར་སྒྲིལ་ན་འདོད་པ་ནི་ ཉམ་ཞིག་ཡིན། ཤར་རྩལ་རིག་པའི་  
 རྣམ་གཞག་གང་མང་ནང་གི་ ཉམ་ཞིག་འི་རང་བཞིན་དང་ངོ་བོ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་དབྱུང་ཞིབ་  
 བྱས་པའི་འབྲས་བྱར་གཞིགས་ན་མི་ནི་ ཉམ་ཞིག་པོ་ཅན་གྱི་མཐོ་རིམ་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་  
 པ་ཀྱན་པོས་ཁས་ལེན་ཅིང་། དེ་ཡང་རྩལ་སྒྲིལ་ནས་ ཉམ་ཞིག་ ཉམ་ཞིག་པོ་ སྒྲིལ་བའི་རིག་  
 གནས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་དར་ཡོད་ཅིང་། ཤར་རྩལ་ནས་ ཉམ་ཞིག་པོ་སྒྲིལ་བའི་རིག་  
 གནས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་དར་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་སྒྲིལ་མས་མི་ནི་ ཉམ་ཞིག་གཙང་པོ་དུ་  
 བཟླ་ཞིང་། སྒྲིལ་ནས་ ཉམ་ཞིག་པོ་ཅན་དུ་བཟླ་བ་རེད།

དེར་བརྟེན་རིག་གནས་ཀྱི་མ་ལག་མི་འདྲ་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཉམ་ཞིག་ཐད་ནས་ཐད་དེ་ཉི་  
 བག་དང་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

(EdwardburnettTylor)ནས་ ཉམ་ཞིག་གནས་ཞེས་པ་ནི་རྣམ་འཛིན་ཅན་གྱི་སྒྲིལ་ཞིག་  
 ཉམ་ཞིག་ནང་དུ་ཤེས་རིག་དང་དད་པ་དང་སྒྲིལ་ཅུང་དང་ཀྱན་སྒྲིལ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་དང་  
 ལུལ་སྒྲིལ་དང་གཞན་ཡང་སྒྲིལ་ཆོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིལ་པའི་དབང་  
 གིས་བྱུང་པའི་རྩལ་པ་དང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གང་ཡང་བྱུང་བ་སྒྲིལ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཁོར་  
 ལུག་དང་འཕྲོད་པའི་ཕྱིར་དུ་དང་འཆོ་ཐབས་ལེགས་བཅས་འོང་བའི་ཕྱིར་དུ་འབད་པ་བྱས་  
 པའི་འབྲས་བྱའོ། ཟེར་བས། ཤར་རྩལ་རིག་གནས་གང་ཡང་ ཉམ་ཞིག་ པ་ལ་དམིགས་ཏེ་  
 བཟླ་ན་པའམ་བྱུང་པ་ནི་བཟླ་ན་དུ་མེད་ཅིང་། ཉམ་ཞིག་དབང་པོ་དང་ ཉམ་ཞིག་མཉམ་སྒྲིལ་  
 ཡོངས་བྱལ་རིན་ཐང་སློག་ཏུ་བྱས་པའི་ ཉམ་ཞིག་རིག་པ་དེ་དང་ ཉམ་ཞིག་པོ་ཅན་ཆོགས་  
 སྒྲིལ་བོ་དང་ ཉམ་ཞིག་པོ་ཅན་གསལ་པ་སྒྲིལ་མཆོན་པའི་ ཉམ་ཞིག་རིག་པ་དེ་གཉིས་གང་གི་ཆ་  
 རས་བསམས་ཀྱང་ ཉམ་ཞིག་དེ་ཉིད་སྒྲིལ་དང་ ཉམ་ཞིག་གཙོ་བོ་ ཉམ་ཞིག་བཟླ་བུ་ཡིན་པས་མི་ནི་  
 ཡོད་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད་ཡིན་པ་རེད།

འདིར་དཔེ་རེ་གཉིས་ཤིག་གི་སྒྲིལ་དུ་བབས་ནས་མི་དང་གྱི་ལ་གཉིས་ལ་མཚུངས་ཆོས་ཅི་  
 ཞིག་ཡོད་མེད་བཤད་ན།



འཆོ་བའི་ནང་། ང་ཚོ་མི་ཚང་མ་གྲོགས་བསྐྱེགས་པར་དགའ་བོ་ཡོད་དེ། དམིགས་ཡུལ་  
 མཐར་གཏུགས་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བཟོད་ལམ་ཡངས་པོར་གཏོང་བའི་ཕྱིར་དུ་ཁས་འཆེད་པ་ན་  
 གྲོགས་བསྐྱེགས་པའི་དམིགས་ཡུལ་འགྲིག་མ་སོང་བ་རེད། གྲོགས་པོ་ནི་ཤེས་མེད་ཚར་མེད་  
 གྱིས་ཆགས་སོང་བ་མ་གཏོགས་། ངས་མི་ཞིག་དང་གྲོགས་བསྐྱེག་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན། གྲོགས་པོར་  
 འགྱུར་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། འོན་ཀྱང་། འོན་དངོས་ནི་དོན་དངོས་  
 རྟེན་ལ་སྤྲུལ་སྐད་ཆ་དང་པོར་སྤྲུལ་ན། དེ་ནི་སྤྲུག་གྱིང་རེག་མཁན་ཡིན་ས་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱ་  
 ཡོད་པའི་དབང་ཡོད་པའི་གྲོགས་པོ་མང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ལེགས་བཤད་ཅིག་དུ་། རྟེན་  
 ཡིས་བྱ་བ་ཅི་བྱས་ཀྱང་། རྒྱ་སྤྲུང་རི་ནས་འབབ་པ་འདྲེ་ཟེར་བ་དང་ངོ་འཕྲོད་ངེས་གནད་  
 དོན་འདིའི་གསང་དུ་མི་ནི་བྱི་ཚུལ་འཇམ་པོ་བལ་འདྲ་འདྲ་ཡིན་རུང་། རྟེན་སེམས་རྩལ་པོ་  
 ཚོར་མ་འདྲ་འདྲ་ཡིན་པ་སྤྲུང་ལ་བྱད་འདུག་འདི་ནི་བྱི་ལ་དང་འདྲ་སྟེ། དུས་རྒྱུན་སྤྱིར་མོ་སྤྱི་  
 གསང་དུ་ཡོད་པས་མི་མཐོང་ལ། གནད་འགག་གི་དུས་སྟེ། སྤྱིར་མོ་གཟེངས་ནས་ དོན་ཡ་  
 མཚན་ཅི་རིགས་བྱེད་ངེས།

ཡང་དུས་རྒྱུན་མི་གཞན་དང་འཕྲད་དུས་ཁ་ཡག་ངོ་དགའ་བྱེད་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ཅིང་། གནད་  
 འགག་གི་སྐབས་སུ་གྲོགས་པོ་གཡོ་འཆོང་། དད་པ་ཡོད་ཟེར་ཡང་། རྩ་ཁང་དང་སྒྲེགས་བཅ་  
 བསྒྲེགས་མཁན་དུ་གྱུར་བ་འདིས་མིའི་སེམས་གཏིང་གི་རང་བཞིན་དེ་བྱི་ལའི་སྤྱིར་མོ་དང་  
 མཚུངས་ཤིང་། སྐབས་སྐབས་སུ་སྤྲུང་ལ་འབྱུང་ངེས་པ་མཚོན་འདུག་  
 དེའི་ཕྱིར་འདིར་བྱེད་བྱུག་གི་དོན་དག་འགས་མིའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་ཅམ་བྱས་པ་  
 ཡིན་མི་དང་བྱི་ལ་གཉིས་ནི་ཅི་འདྲའི་མཚུངས་ཨང་།