

ཡུལ་ཁུག་ཡུལ་ཁུག་  
ཉེན་མེད་ཉེན་མེད་



...མེད་



# དཀར་ཆག

བག་སྟོང་ལེན་ཚུལ། .....	1
ལྷ་ཁང་སོགས་སུ་ལྷའི་ཡི་གེ་འབྲི་ཚུལ་བྱང་ལུགས། ....	4
སོལ་རྒྱན་གྱི་འཛེམ་བུའི་སྐོར། .....	8
བོད་དུ་དཔོན་སྡེ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་བྱང་ཚུལ། .....	10
བོད་ཀྱི་བཅ་འཇུག་བྱེད་ཐབས། .....	20
བྱིས་པའི་སྐྱ་ཕུད་འབུལ་སོལ། .....	22
སྐྱུག་ཁྱི། .....	28
གསེར་ཤོག་བརྒྱང་ཐབས། .....	31
བྱི་གཡག་གི་ལོ་ཅིས་སྟངས། .....	36

བོད་མིའི་མནའ་ཐོག་སྒྲིག་ཚུལ། .....	37
ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཐབས་འབྲུལ། .....	43
སྒོ་ལྷག་ས་ཆེ་ཐར་གཏོང་ལྷག་ས། .....	46
སྒོ་ས་བཙོ་ཚུལ། .....	49
སྒྲ་དཀར་འགོག་པའི་ཐབས། .....	55
གསེར་ཅིའི་གཡའ་བྲེག་བྱི་དོར་བྱ་ཐབས། .....	56
བྱིང་དམར་ཁ་ཆོས་བྱེད་ཐབས། .....	60
རྒྱལ་ཅིའི་མདའ་དམག .....	64
ཕུར་རྫོང་ཅིད་མོ། .....	69
གྲུས་སྒོལ། .....	75
སྒོལ་རྒྱན་བོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་སོགས་ཀྱི་བཙོ་བཏོད། .....	79
སྒོལ་རྒྱན་ཞོ་སྟོན་དུས་ཆེན། .....	84
རྒྱ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་དར་སྟངས། .....	90
སྒླར་བ་བྱེད་ཚུལ། .....	93
བསང་གསོལ། .....	99

བོད་མིའི་འཛེམ་སྒོལ་གྱི་སྐོར། .....	106
གཡང་འབྲུག་སྐུ་བྱེད་ཚུལ། .....	132
བོད་ཟས་ཀྱི་གཡོས་སྦྱར་སྐོར། .....	138
བོད་རིགས་ཀྱི་འདས་མཆོད་སྐོར། .....	149
འཆི་ཁར་རི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ། .....	150
ཤི་འཕྲལ་ཅི་ཞིག་བྱ་བ། .....	153
འཕོ་བ་འདེབས་སྒྲངས། .....	155
བསྐྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་ཚུལ། .....	158
དུ་ཆང་གི་ཉེས་དཔྱད་གསུངས། .....	176
ལྷག་མགོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་མཆོན་དོན། .....	182
ལོ་ལྷན་དང་མཆོན་དོན། .....	186
ཆར་དུས་སྐབས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན། .....	187
ཁ་ཟས་ལ་དུག་ཡོད་མེད་བརྟག་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན། .....	191
གཉིད་ལོག་ཆད། .....	194
དུག་ནད་བཅོས་ཐབས། .....	197

སྐྱ་བུད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་སྡོན་འགོག་བྱེད་ཐབས།	. 200
གསང་ཡིག་གམ་འབྲུལ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ། .....	207
བོད་ཀྱི་ཇ་བཟོ་སྐབས། .....	210
བོད་ཀྱི་ཞུ་མོ། .....	219
བོད་ཀྱི་ཐབ་ཀ་དང་ཐབ་ལྟའི་སྐོར། .....	229
སྤྱི་ལོ་དང་རབ་བྱུང་ལོ་ཁམས་ཅི་ཚུལ་ངོ་སྟོན་ཅུང་བསྟུས། .....	238



## བག་སྟོང་ལེན་ཚུལ།

གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གོམས་གཤེས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པར་  
 དེས་ཤེས་བརྟན་པོ་རྟེན་བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་སྟོལ་མང་བོ་ཞིག་  
 བོད་མཐའ་ཁུལ་ཀྱི་ཡུལ་སྡེ་རྣམས་སུ་ད་ལྟོ་རྒྱུན་འཛིན་  
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་  
 གནས་སྟངས་ལས་གནའ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་སྡེའི་  
 བསམ་སྟོན་སོགས་ལ་ཐད་ཀར་གོ་རྟོགས་དེས་ཅན་ཞིག་  
 འབྱུང་བུ་བ་གཤོན་མི་ཟ།

དེ་ཡང་བག་གཏོང་ལེན་ཚུལ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་རིགས་  
 འགའ་ཤས་སུ་ད་པའི་གཉེན་སྲིག་གི་འདུན་ལམ་མང་ཆེ་  
 བ་པ་མ་སོ་སོས་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་པར་བརྟེན། ལུ་མོ་པལ་  
 མོ་ཆེས་རང་ཉིད་བག་སར་བསྐྱེབས་བྱེན་པའི་རྗེས་སུ་མ་  
 གཏོགས་རང་གི་ཁྱོ་ག་ཡང་མཐོང་སྟོང་བྱུང་ཐེད། དེར་



བརྟེན་བྱ་དང་བྱ་ཚོ་གང་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་འདོད་པ་  
 དང་མཐུན་པའི་སྤྱེད་མན་དང་སྟོ་ག་ཉུང་དུ་ཅམ་ལས་  
 འབྱུང་གིན་མེད་སྟབས། བྱ་མག་པར་བྱིན་པའམ་ཡང་  
 བྱ་བྱ་ཚོ་བག་མར་སོང་བ་གང་ཡིན་ཡང་སྟོ་ཤུག་གཉིས་  
 འདོད་པ་མ་མཐུན་པའི་དབང་གིས་བྱིར་རང་བྱིས་དུ་ལོག་  
 ཡོང་གིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཡང་བསྐྱར་བག་མ་ལེན་མཁན་  
 བྱ་སྟོ་བོར་བསུ་མཁན་སྟོགས་ཀྱིས་འབོད་པ་བཏང་  
 བྱའང་འགོ་རོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མོ་ཤ་  
 ཞེས་པའི་ཚོད་གཞི་དག་པོ་ལངས་ཏེ་བག་སྟོང་ལེན་ཚུལ་  
 བྱང་བ་རེད།

དེ་ལྟར་བྱ་ཚོ་གང་ཞིག་པ་མས་བཅའ་བའི་སྟོ་ག་དེ་དང་  
 གཉན་མཐུན་བྱས་ཆར་རྗེས། བྱ་ཚོ་དེ་ནི་སྟོ་གའི་སྟོགས་  
 ཀྱི་མི་ཞིག་ལ་བཅི་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་བྱ་ཚོ་དེ་  
 པ་མས་བཅའ་བའི་སྟོ་ག་དང་མཉམ་མཐུན་མ་བྱས་པར་







དེས་ན་ང་ཚོས་སྟོགས་དོར་བཅུད་ལེན་གྱི་ལངས་སྟོགས་  
ཐོག་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་དམངས་གཙོ་ཁ་འབྲེར་གྱིས་འཆལ་  
སྟོང་ཐལ་བྲགས་པའི་གཉེན་སྲིག་བྱེད་སྐྱངས་དེའི་རིགས་  
ཀྱང་མི་རན་ལ། བ་མ་སོ་སོའི་རང་གི་བྱ་སྤྱལ་བཅོན་  
དབང་གིས་གཉེན་སྲིག་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་རྒྱན་སྟོལ་སྤ་  
མཁེགས་ཅན་འདི་ཡང་འདོར་དགོས་པ་ཡིན།  
གང་ལྟར་བྱ་བྱ་མོ་གཉིས་ཀར་སྟོན་འགྲོ་འོས་འཆམ་ཞིག་  
གི་ཐོག་ནས་སྟོགས་གཉིས་ཀའི་འདོད་པ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་  
གཉེན་སྲིག་བྱེད་དུ་བཅུག་ན། གོང་གི་ཚོད་གཞི་དེ་དག་  
པལ་ཆེར་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་དོ།



ལྷ་ཁང་སོགས་སུ་ལྷ་འདི་ཡི་གོ་འབྲི་ཚུལ་བྱུང་

ལུགས།

གངས་ལྗོངས་ཡངས་པའི་ཁྱོན་འདིར་ལྷ་ཁང་དང་དགོན་  
 པའི་འདུ་ཁང་སོགས་ཀྱི་ལྗེ་བས་ངོས་སུ་ལྷ་སྐྱ་གཙུག་  
 བྱས་པའི་རི་མོ་སྐྱ་ཚོགས་འབྲི་སྲོལ་དར་བ་དང་ལྷན་དུ་  
 ལཉཇ་འདི་ཡི་གོ་འདང་རིས་མེད་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་གྲོང་བའི་  
 མ་ཉི་ཁང་། དེ་བཞིན་མི་བྲིམ་དག་གི་མཆོད་ཁང་ཚུན་ཆད་  
 དུ་འབྲི་སྲོལ་བཟང་བོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་མདོར་  
 བསྟུས་ནི།

ལ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྟོན་ནས་བདག་ཅག་གི་  
 སྟོན་པ་ཐབས་མཁས་ལ་བྱུགས་ཇི་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་  
 དེས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཆུ་ཤས་གནས་མཆོག་  
 ལ་ར་ཏ་སི་སོགས་སུ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་  
 བསྐྱོར་བའི་ལུང་གི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ཉིད་དང་ཐོག་འགྲོ་



བ་མིའི་ཡི་གེ་ལས་ལྷའི་ཡི་གེ་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་  
 བར་བཏེན། གྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བར་འདོད་པ་དང་།  
 ཐོན་མི་སམ་རྟོ་ཏས་བོད་ཡིག་དབྱ་ཅན་གྱི་གཟུགས་ཀྱང་  
 ལྷའི་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་ལ་དབེ་བལྟས་ནས་བཅོས་ཤིང་གཏན་  
 ལ་པབ་པ་ཡིན་པས། བོད་ཡིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་རྒྱ་གར་  
 གྱི་ཡིག་རིགས་ལས་ལྷའི་ཡི་གེ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
 ཡི་གེ་དེ་རིགས་གཅིགས་སུ་འཛིན་ལ། ཐ་ན་རྒྱལ་རབས་  
 དང་ཆོས་འབྱུང་སོགས་དེབ་ཆེ་ཕྱ་ཁག་གི་མགོར་སུམ་  
 ཀྱང་ཞིག་འབྲི་བའི་ཆེ་ནའང་ལྷའི་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་དབྱ་བ་  
 འཛོག་པ་དང་། ཡི་གེ་དེ་རིགས་གཟུགས་མཛེས་པ་དང་།  
 ཡིག་རིགས་གཞན་ལས་གྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བ་སོགས་གྱི་  
 རྒྱུན་པས། ལྷ་ཁང་དང་འདྲུ་ཁང་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་གྱི་  
 གསུང་རྟེན་ཡི་གེ་མཛེས་རིས་སུ་འབྲི་སྒྲིལ་རིམ་གྱིས་དར་  
 ཁབ་བྱུང་བ་དང་།

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་ཀྱི་ཀ་རིང་ཕྱི་ནང་གི་ཆོགས་  
མཆོམས་བར་སྟོང་དུ་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྟོང་རྒྱུ། རྣམ་འབྱོར་  
རྒྱུ། རྣམ་འབྱོར་ཟླ་ན་མེད་པའི་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་སྟོང་པོ་  
དང་། ཐུབ་དབང་གི་གཞུངས། མདོ་གཞུངས། གཞུངས་  
ཆེན་སྡེ་ལྟ་སོགས་གོ་རིམ་རི་བཞིན་འབྲི་བ་དང་།

གཞན་ཡང་ལྟེན་ས་རིས་ཀྱི་སྐྱེད་དུ་ལྷའི་ཡི་གེ་ལས་སྐྱུ་  
རས་གཟིགས་ཀྱི་གཞུངས་སྟགས་དང་། རྟེན་བཅུ་ལྟོས་  
མའི་གཞུངས་སྟགས། རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་གཞུངས་  
སྟགས། རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་གཞུངས་སྟགས། ཆོ་  
ལྷ་རྣམ་གསུམ་ཀྱི་གཞུངས་སྟགས། སྐྱོན་ཟླ་དང་དན་སོང་  
སྟོང་པའི་གཞུངས་སྡེ་ལ། རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་པོའི་གཞུངས་  
རིང་ཐུང་བཅས་ཀྱང་ལྷའི་ཡི་གེ་ལས་འབྲི་བ་དང་།

མགོན་ཁང་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་སྤང་མ་སོ་སོའི་རྩ་སྟགས་  
འབྲི་བ་སོགས་ལྷའི་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་ནི་དགོ་མཆོན་དང་



ཕན་ཚུལ་ས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་བརྟེན། དེང་སང་བོད་ཅམ་དུ་  
མ་ཟད་བོད་ནས་ནང་ཆོས་པར་དར་བའི་སྤྱི་ཁྱལ་ཡུལ་གྱི་  
ཁག་ཏུ་འང་ལྷའི་ཡི་གེ་འདི་ཉིད་འབྲི་བའི་སྔོན་བཏོད་དེ་  
དར་བྱལ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པར་མཛོད་ནོ།།

## སྔོན་རྒྱུན་གྱི་འཛུལ་བུའི་སྐོར།

དེ་ཡང་བོད་རིགས་ལ་སྔོན་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་འཛུལ་  
བུའི་སྐོར་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ནའང་། འཛུལ་ཐོན་ཆེ་ཤོས་  
ནི་གཞན་གྱི་སྔོན་གཙོད་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་ཆོས་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་བས་འཛུལ་བུ་བྱེད་པ་དང་།

གནམ་གཤིས་དང་ཡུལ་བབ་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ཤིའི་རིགས་  
བོད་མི་པལ་མོ་ཆེས་འཆོ་སྦྱད་བྱེད་མོད། དེ་ཡང་རྣམ་  
གསུམ་དག་པའི་ཤི་ཁོ་ན་ལས་རང་གི་ལག་འགྲུལ་ནས་  
སྔོན་གཙོད་བུ་རྒྱ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤངས་དང་སྦྱོང་བཞིན་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཡོད། དེ་འབྲེལ་མི་ཚང་མར་སྒྲ་གནའ་དང་གཤེད་གནའ་  
སྒོག་གནའ་སོགས་རང་རང་གི་སྒྲ་སྒོག་གཤེད་གསུམ་  
དང་འབྲེལ་བའི་གནའ་བཅི་སྒོལ་ཡོད་པ་ལྟར། སྒྲ་གནའ་  
དར་དུས་བྱ་ལས་འབྲུབ་ཅེས་པ་ལྟར་སྒྲ་གནའ་དར་བའི་  
སྐབས་ལས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་འབྲུབ་པར་ཡིད་  
ཆེས་གྱིས་བྱ་བ་འགངས་ཆེའི་རིགས་སྒྲ་གནའ་དར་བའི་  
སྐབས་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་པ་དང་། གཤེད་  
གནའི་ཉིན་བྱ་བ་ཆེ་རིགས་མི་བྱེད་པར་དེ་ལ་འཛེམ་གང་  
བྱུང་བྱེད། དེ་བཞིན་བོད་མི་རྣམས་ལ་སྐག་ལོ་བཅི་སྒོལ་  
ཡོད་པ་ལྟར་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་བྱིས་པའི་སྐག་དང་།  
ཉེར་ལྷ་ན་གཞོན་གྱི་སྐག་སོ་བདུན་དང་ཞེ་དགུ་དར་མའི་  
སྐག་དུག་ཅུ་རེ་གཅིག་ཡན་ཅན་པའི་སྐག་སྟེ་ལོ་འཁོར་  
བཅུ་གཉིས་རེའི་མཆམས་སྐག་ལོ་འཁོལ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་  
སྐག་ལོ་འཁོལ་སྐབས་སྟེ་བ་དེར་བགོགས་དང་བར་ཆད་



ཆེ་བར་བཅི་བས་ལོ་དེར་ཕྱག་མཆོད་དང་སྐག་སྒྲིག་གི་  
 ཞབས་བརྟན་རིམ་གྱོ་སོགས་བྱེད་པ་དང་། ད་དུང་ཡུལ་  
 འགའ་ཞིག་ཏུ་སྐག་གོས་ཞེས་ཕུ་བ་སེར་པོའི་ཐོག་རྒྱབ་ཏུ་  
 ཉི་ཟླའི་གཟུགས་གསལ་བ་ཞིག་གྱོན་ནས་བགོགས་བར་  
 སྒྲིག་ཐབས་བྱེད་སྒོལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག

གཞན་ཡང་དགོན་པ་ལྷ་ཁང་དང་། འབྲུམ་ཁང་སོགས་  
 བླ་སྐྱོར་བརྒྱབ་ནས་འགོ་བ་ལས་སྤྱི་སྐྱོར་བརྒྱབ་ན་ཉེས་  
 དམིགས་ཆེ་བར་བཅི་བ་མ་ཟད། དབྱར་གཞུང་རིའི་སྟེང་དུ་  
 སྐད་ཅོར་དང་ཁྱར་སྤྱུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་མི་ཉན་པར་བཅི་  
 ཞིང་། གལ་སྤིད་སྐད་ཅོར་དག་པོ་བརྒྱབ་ན་ཐོག་སེར་སྤྱི་  
 འཛིགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་བཤད་པ་དང་། རྣམ་ཀྱུན་  
 བྱིམ་ཆང་སོ་སོའི་ཐབ་ཁའི་ནང་ཤ་རུས་ལ་སོགས་ཞུགས་  
 བྱིང་ན་པ་ཁ་བའི་རིགས་འཛེམ་ཅི་ཐུབ་དང་། གལ་ཉེ་ཐབ་  
 བླ་ཤ་རུས་ལ་སོགས་པ་སྤྲེག་ཆེ་ཐབ་ཁྱུར་པོག་ཐུག་





སོང་ནས་མི་ལ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་བར་དོགས་སྒོལ་ཡོད། །

བོད་དུ་དགོན་སྡེ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་བྱང་ཚུལ།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བཟོ་རིག་གི་  
 རྒྱལ་སྤྲོདས་དང་། ཉང་དོན་བཅས་ལའང་མི་རིགས་གཞན་  
 དག་དང་མི་འབྲེལ་བའི་བྱང་ཆོས་དུ་མ་ཡོད་དེ། རྒྱ་མཚན་  
 བོ། རང་རེའི་ཡུལ་འདིར་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་ཐོག་མར་  
 བཏོད་ཅིང་བཟོ་ལས་འཛུགས་སྐྱོན་བྱས་པའི་ཆེས་ཐོག་  
 མ་ནི་བོད་རྒྱལ་སྤྲོད་བཅན་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱ་བལ་སོགས་  
 ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་འགའ་ནས་བཟོ་བོ་མཁས་ཅན་ནམ་ལག་  
 རྩལ་པ་འགའ་བོད་ཡུལ་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་འདིས་  
 བོད་ཀྱི་ཐོག་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་དགོན་སྡེ་རྟེན་  
 གསུམ་བཅས་བཞེངས་པའི་སྐྱེ་ཆལ་དུ་གྱུར་བ་དང་།  
 བོད་ནང་དུ་བཞད་སྐྱབ་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པ།



ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་སྲིད་སྦྱོང་བ། བོད་ཀྱི་  
 རོར་རྒྱས་དང་རིག་གནས་མཐའ་དག་བཅས་གཙུག་ལག་  
 ཁང་དང་དགོན་པའི་ནང་དུ་འདུས་ཤིང་དགོན་པ་ནི་བོད་  
 ཀྱི་རིག་གནས་དང་རོར་རྒྱས་ཀྱི་བང་མཛོད་ལྟ་བུར་གྱུར་  
 ཡོད། དེའི་ཕྱིར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་བཅོ་ཅལ་སོགས་  
 ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་གཙུ་ཆེ་བ་ནི་དགོན་པ་ཁག་ལས་  
 གཞན་མེན་པ་དེ་ལྟ་ན། བོད་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་  
 པའི་ཐོག་མ་ནི་སྤྱི་བཅན་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་ར་ས་འཁྲལ་སྒྲང་  
 གཙུག་ལག་ཁང་དང་རྒྱ་སྟག་ར་མོ་ཆེ། ཁ་འབྲུག་སྒྲོལ་མ་  
 ལྟ་ཁང་བཅས་གཙུ་ཆེ་མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་གྱི་གཙུག་  
 ལག་ཁང་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེངས་པ་དང་། རྒྱ་བལ་གཉིས་  
 ནས་ཇོ་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་སྐལ་དང་བཅོ་གཞུང་སོགས་  
 གདན་པར་ས། བཅན་པོ་ཁྱི་ལྷེ་གཙུག་བརྟན་གྱིས་མཆིམས་  
 སུའི་ཕྱག་མཛོད་ནས་མེས་པོ་སྤྱི་བཅན་གྱི་བཀའ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

ཆེམས་ཀྱི་ཡི་གེ་གཟིགས་པའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་གཉགས་རྩོམ་  
ཀྱི་མ་ར་སོགས་རྒྱ་གར་དུ་ཆོས་འཆོལ་བར་བཏང་ཞིང་།  
བཤའི་ཏ་སངས་རྒྱས་གསང་བ་དང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིགས་བམ་  
མང་པོ་སྤྱོད་བྱངས། དེའི་བཞུགས་ཁང་དང་མཆོད་གནས་  
སུ་ལྟ་ལྟ་དུ་མཁར་བྲག་དང་། བྲག་དམར་ན་མགྱིན་  
བཟང་ཆེམས་ཕུ་ན་ན་རལ། མ་ས་གོང་དུ་གཙུག་ལག་  
ཁང་ལྟ་སོགས་གསར་དུ་བཞེངས། ཆོས་རྒྱལ་ཁྱི་སྒོང་ལྟེ་  
བཅན་གྱི་སྐབས་སུ་འཕགས་ཡུལ་ནས་མཁན་སྟོབ་ནམ་  
གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་ལོ་བཤམང་པོ་གདན་བྱངས་པར་  
མ་ཟད་དམ་པའི་ཆོས་མདོན་པའི་གཞུང་དང་མཐུན་པར་  
བསམ་ཡས་ལྟུན་གྱིས་བྱུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་དེ་ཉིད་  
གསར་དུ་བཞེངས་པ་དང་། བསམ་ཡས་སྤྱོད་བསྐྱར་སྒྲིང་  
དང་། དེ་བཞིན་བཞད་བྲ་དང་སྤྱོད་བྲ་སྟོམ་བྲ་བཅས་ཀྱང་  
ཕྱོགས་ཡར་མར་ནས་བཞེངས་སུ་བཅུག

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོར་སྐྱ་ཆེན་པོ་དགོངས་པ་རབ་གསལ་  
 གྱིས་མདོ་སྨད་ཀྱི་དམར་གཙང་བླ་ག་དང་རི་བོ་དན་ཏིག་  
 ཏུ་གཙུག་ལག་ཁང་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པ་ལེགས་  
 བཞེངས་མཛད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༩༠ ལོར་ལྷ་སྐྱ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་གྱིས་སྟེ་ཐང་  
 ཏུ་གཙུག་ལག་ཁང་རྟེན་བཞེངས་མཛད་པ་དང་། ཞ་ལུ་  
 དང་རུ་སྐྱེང་སོགས་ཀྱི་ས་གནས་སུ་གཙུག་ལག་ཁང་དང་  
 དགོན་པེ་དུ་མ་འབྱུང་བའི་ལུང་ཡང་བསྟན། ལྷ་སྐྱ་མ་བྱང་  
 རྒྱུ་འོད་ཀྱི་སྟོབ་མ་འབྲོམ་སྟོན་པ་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་  
 གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༥༦ ལོར་རུ་སྐྱེང་དུ་ལྷ་ཁང་བྱང་མགོ་མ་  
 དང་། སྐྱ་རྟེན་ལྷགས་མ། གསུང་རྟེན་པོ་ཏི་མང་བོ། བླ་  
 ཁང་སྟོང་བླ་ག་ལྷག་བཅས་བཞེངས། རྫོག་ལེགས་པའི་  
 ཤེས་རབ་ཀྱིས་གསང་ཕྱར་བྲུ་ཆོང་བཅུ་གཉིས་སོགས་  
 བཀའ་གདམས་བཤེས་གཉིན་རྣམས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཞལ་

# ཉམས་འཛིན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

གསོས་སུ་གཙུག་ལག་ཁང་ཆེ་སྤང་བཞེངས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༧༣ ལོར་འཁོན་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་བོས་ས་

སྐུའི་དགོན་པ་བྱུག་འདེབས་གནང་བ་དང་། དེ་རྗེས་ས་

སྐུའི་སྤྱལ་བའི་ལྷ་ཁང་ཆེན་མོ་བཞེངས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༡༣༩ ལོར་སྤེ་དགེ་རྒྱལ་བོ་བསྐྱེད་པ་ཆེ་རིང་

མཆོག་གིས་བཞེངས་བསྐྱེད་གནང་བའི་ལུང་རྟོགས་བྱེ་བ་

འབྲུམ་གྱི་འབྲུང་གནས་ཏེ་སྤེ་དགེ་པར་ཁང་ཆེན་མོ་འདིས་

མཆོན་རྒྱ་བོད་རྟོར་གསུམ་གྱི་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་དགོན་པ་

དང་ལྷ་ཁང་ཅི་རིགས་གངས་ལས་འདས་པ་བཞེངས།

མཉམ་མེད་དྲགས་པོ་ལྷ་རྗེའི་སློབ་མ་སྤེ་སྤེད་པག་མོ་གྲུ་

པ་རང་ཉིད་གྱིས་བཟོ་བཀོད་མཛད་དེ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༡༥༩ ལོར་གདན་ས་མཐིལ་གྱི་སྐྱབ་གནས་བཏབ་

ཅིང་སྤེས་སུ་སྐྱེན་སྤྱ་སྐྱ་སྤེང་ན་རིམ་གྱིས་ལི་མ་གངས་

ཆེན་གཉིས་སོགས་རྟེན་བཞེངས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད།



གྱེ་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་བོས་རི་བོ་  
 ཆེ་ཞེས་པར་དཔལ་རི་བོ་ཆའི་མཆོད་རྟེན་བཟ་གིས་སྟོ་  
 མང་གི་བྱུབ་པ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཁང་དང་ལྷ་ས་ལྷགས་པོ་རིར་  
 སྐྱེན་རྒྱལ་ལྷ་ཁང་སོགས་གཙུག་ལག་ཁང་བརྒྱ་དང་ཉི་  
 རྒྱ། རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་སྐུ་བརྙན་སྣ་མང་། མཆོད་  
 རྟེན་ཆེན་པོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས། གསེར་སོགས་རིན་པོ་  
 ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་བཀའ་འགྲུར་ཆར་བཅོ་བརྒྱད། བསྟན་  
 འགྲུར་ཆར་བཅོ་ལྷ་བཞེངས་པ་སོགས་བཀའ་བརྒྱད་སྟེས་  
 ཆེན་ནམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུའང་དགོན་སྡེ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་  
 རྟེན་དང་བརྟེན་པ་བཅས་བཞེངས་བསྐྱེད་མཛད་པའི་  
 འཕྲིན་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་བྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་མཆོད་པའི་  
 བཀའ་བརྒྱད་ཆེ་བཞི་དང་ཆུང་བརྒྱད་ཅས་དེང་སང་གི་  
 བར་དུ་དར་རྒྱས་བྱུང་བའི་དགོན་སྡེ་ཆེ་སྟོ་དེ་དག་གིས་  
 གངས་ལྗོངས་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ཀུན་དུ་མཛེས་པར་བྱས་

པ་དང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཀ་དམ་པ་བདེ་གཤེགས་གྱིས་མདོ་  
ཁམས་སྡེ་དགོན་དཔལ་ལྷལ་ཞེས་པར་ཀམ་མོ་གཞི་རྒྱུ་གདན་  
གྱི་དགོན་སྡེ་དང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༠ ལོར་རིག་འཛིན་ངག་གི་དབང་པོ་མཆོག་  
གིས་སྐབ་བསྟན་རྒྱུ་རྒྱུ་གཞི་དགོན་པ་དང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོར་ཆོས་རྒྱལ་གཏེར་བདག་སྤྱིང་བ་  
འགྱུར་མེད་རྒྱུ་རྒྱུ་འོག་མིན་མོ་རྒྱུ་སྤྱིང་གི་  
དགོན་པ་གཙོས་སྤྱིང་འགྱུར་རྒྱུ་མེད་དགོན་སྡེ་དང་ལྷ་ཁང་  
མང་པོ་གསུང་བཞེངས་མཛད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༥ ལོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འོག་མིན་པོས་འབྲོག་  
རི་བོ་དགའ་ལྷན་རྒྱུ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་སྐབ་མཆོད་ལྷ་  
ཁང་བཞེངས་ཤིང་། དེ་རྒྱུ་འོག་མིན་པོ་འཛམ་དབྱངས་ཆོས་  
རྒྱུ་འོག་མིན་པོ་ལྷན་གྱིས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་དཀར་



སྤྱངས་པའི་ཆོས་སྡེ་དང་བྱམས་ཆེན་ཆོས་རྗེ་ཤུག་ཡེ་ཤེས་  
 གྱིས་སེ་ར་ཐེག་ཆེན་སྤྱིང་གསར་འདེབས་མཛད། རྒྱལ་  
 དབང་དགེ་འདུན་གྲུབ་གྱིས་གཙང་བཟ་ཤིས་ལྷན་པོའི་  
 དགོན་པ་བཏབ་པ་དང་། ད་དུང་རྗེའི་དངོས་སྤྱོད་ཆ་ཁོ་  
 ངག་དབང་གྲགས་པས་ཡུལ་མདོ་སྤྱད་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་  
 བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེངས་ལ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༥༩༩ ལོར་རྒྱལ་དབང་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོས་སྤྱི་  
 འབྱམ་བྱམས་པ་སྤྱིང་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༦༩༠ ལོར་སྡེ་སྤྱིང་  
 སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་པོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་ཐོག་བཅེགས་བཅུ་  
 གསུམ་ཅན་ལ་བོད་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དང་ནང་པ་སངས་  
 རྒྱས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ནམ་པ་བྲང་དུ་འབྲེལ་ཞིང་  
 ནང་གི་བཀོད་པ་གསང་སྤྲགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་  
 ཀྱི་སྒྲོ་དང་རབ་ཏུ་མཐུན་པའི་ལྷ་ཁང་སོགས་ལྷ་འདུག་པ་  
 དང་། རྒྱལ་དབང་ལྷ་བ་ཆེན་མོའི་སྤྱི་གདུང་འཛམ་སྤྱིང་རྒྱན་



# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གཅིག་གསུང་འབྲུམ་སྒྲིགས་བཅ་ཁྲི་སྟག་ལྟག་སོགས་སྒྲི་  
གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་དབག་རྩ་མེད་པ་བཞེངས།  
ཡང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་དག་  
དབང་བཅོན་འབྲུས་ཀྱིས་ཡུལ་མདོ་སྦད་ཀྱི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་  
མོ་སྤྱོད་བཟུང་གིས་འབྲིལ་བ་བཏབ་པ་དང་། ཆོས་རྒྱུ་  
དག་དབང་ཕྱན་ཆོག་གས་ཀྱིས་ཁམས་བཟུང་གིས་དར་རྒྱས་  
དགོན་དང་དཀར་མཛེས་བཟུང་གིས་རོར་བུའི་སྤྱིང་གི་  
དགོན་པ་བཏབ་པ་འདིས་མཆོན་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཀྱི་  
ཡུལ་གྱི་ཀུན་རྩ་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་མོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་  
བོན་བཅས་ཀྱི་དགོན་པ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་ཅི་རིགས་  
དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མི་ཉམས་གོང་  
འཕེལ་དུ་འགོ་བཞེན་པ་འདི་བཞེན་ལགས་ན་ང་ཆོའི་ཡང་  
མེས་དག་གི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་རྣམ་དཔྱད་དང་། སྟོབས་པ།  
ལག་རྩལ་བཅས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ལས་བྱུང་བའི་མཛད་རྒྱུས་



ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བསྟོན་བསྟུགས་འབྲུལ་རྒྱ་ནི་ར་ཆོ་  
 བོད་བྱི་རབས་པ་དག་གི་ལ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་སྟོབ་སྟོང་གི་  
 མིག་དཔེ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་འཁུམས་སོ། །

## བོད་ཀྱི་བེམ་འདུག་བྱེད་ཐབས།

ར་འཆོ་བོད་མི་རིགས་འདིར་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་གོམས་གཤེས་  
 མི་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཆེས་མང་བོ་ཞིག་མཆིས་  
 པ་ལས་མི་ཞི་རྗེས་བེམ་པོ་བདག་ཉར་བྱེད་སྤངས་འདིར་  
 ཡང་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ཡོད་དེ། གཤུང་རྟེན་བཞེངས་པ་  
 དང་། ལྷགས་འབྲུལ་བྱེད་པ། བྱ་གཏོར་གཏོར་བ། རྒྱ་ལ་  
 སྒྱར་བ། ས་ལ་སྟེད་པ་སོགས་ཡིན་ལ་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྱ་  
 གཤུང་བཞེངས་རྒྱལ་ནི། མཚན་སྟན་དང་གོ་ས་མཐོན་  
 པོ་ཅན་གྱི་སྒྲ་ཆེན་རེ་འགའི་སྒྱ་ཕུང་ལ་སྟན་སྟོར་བྱེད་པ་  
 དང་སྟན་དར་གོ་ས་ལེགས་ཤོས་ཀྱིས་དལ་པོར་དཀྱིས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཏེ་གསེར་དངུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་ཀྱིས་བྱས་  
པའི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་པའི་ནང་གཟུགས་གཞུག་ལྟར་  
བཞུགས་སུ་གསོལ་ནས་དད་ལྡན་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དད་  
པའི་རྟེན་དུ་བྱེད། ཞུགས་འབུལ་བྱེད་ཚུལ་ནི་ཆ་སྐྱེལ་དང་  
དག་བཤེས། དཔོན་ཆེན་བཅས་ཀྱི་ལུས་ལྷང་གིང་སྣ་  
གང་རུང་སྟེང་བཞག་སྟེ་མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ལ་མེ་སློན་ཏེ་སྒྱུན་  
སྟེག་ལྟར་བྱེད། འ་གཏོར་གཏོར་ཚུལ་ནི་སྒྱུར་བཏང་གི་མི་  
རྣམས་ཤི་རྗེས་བཅ་རོ་དུར་ཁོད་དུ་བསྐྱེལ་ཏེ་དུར་རྩོ་སྟེང་  
དུ་བཞག་ནས་བྱའི་ཁ་ཟས་སུ་སྒྱུན་པར་གཏོང་བ་ཞིག་  
ཡིན་ལ་ཤུལ་དུ་ལུས་པའི་རུས་ཀོག་རྣམས་ཞིབ་ཆགས་  
བྱས་ཏེ་སྤྱ་ཚ་ལྷུག་པ་སོགས་བྱེད། ཚུ་ལ་སྐྱུར་ཚུལ་ཡང་  
རྣམ་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་པལ་ཆར་བྱ་  
གཏོར་བྱེད་ཚུལ་དང་འབྲས་སྟེ། དེ་ཡང་བཅ་པོ་ཚུ་ཆེན་དག་  
ཏུ་བསྐྱུར་བ་ནི་ཚུའི་ནང་དུ་སྡོད་པའི་ཉ་སྤམ་སོགས་སྟོག་



ཆགས་ལ་སྒྲིན་པར་གཏོང་བ་ཡིན་པས། རོང་སྒྲིགས་  
 གྱི་ས་ཆ་པལ་མོ་ཆེ་ཞིག་དུ་བེམ་པོ་ཚུ་ལ་སྐྱར་ཚུ་ལ་གྱི་  
 བྱགས་སྒོལ་ད་དུང་ཡང་བརྟན་ཆགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ས་  
 ལ་སྐྱེད་ཚུ་ལ་གྱི་བྱགས་སྒོལ་འདི་ནི་སྒྲིན་གྱི་བཙན་པོ་དག་  
 གི་དུས་ནས་བཟུང་རྒྱན་མ་ཉམས་པར་ཡོད་མོད། ཡིན་  
 བཤང་། བོད་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བསྐྱར་ན་ཕུང་བོ་བྱ་གཏོར་དང་  
 བྱགས་འབུལ་སོགས་ལས་བརྒྱ་ཆའི་བཙོ་ལྷ་ཅམ་ལས་  
 ཟེན་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕུང་བོའམ་  
 བེམ་འཇུག་བྱེད་སྐྱེད་མཉམ་པར་ད་དུང་ཡང་རྣམས་གངས་མང་  
 བོ་ཡོད་པ་ནི་གོར་མ་ཆག་གོ།

## བྱིས་པའི་སྐྱ་ཕུད་འབུལ་སྒོལ།

དེ་ལྟ་བོད་དུ་སློབ་བྱ་སོགས་དམིགས་བཀར་གྱི་མེད་  
 བཤང་སློབ་གསལ་མང་གཞི་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་ཁར་སྤྱོད་མའི་སྤོལ་རྒྱུན་ལ་འཇགས་  
པའི་གོམས་གཤེས་མི་ཅུང་ཙམ་ཡོད། དེ་ཡང་བོད་སྟོད་  
སྤྲད་བར་གསུམ་དུ་ཆོ་ཁག་དང་ཡུལ་སྡེ་སོ་སོར་ཆོས་  
སྐར་ཆེ་ཆུང་སྒྲ་ཆོགས་རེ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འབྲོག་སྡེ་ཆུང་  
དུ་ཆོར་ཡང་” ཉམས་དགོན་” ཞེས་བྱ་བ་སྤྱི་གུར་དུ་གནས་  
ཆགས་པའི་དགོན་པ་དང་། ཡང་ན་མཁས་པ་འམ་གྲུབ་  
པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་དག་གི་བྱང་དུ་འཁོར་སློབ་མང་བོ་  
འདུས་ནས་ཆགས་པའི་ཆོས་སྐར་གྱི་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་བལྟས་  
པར་མང་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་སློབ་གསའི་གཞི་རྒྱ་ལྟ་  
བུར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེས་ན་དེ་ནི་རྒྱང་གཞི་ལས་བྱུང་བའི་  
མི་རིགས་རང་གི་སྤོལ་རྒྱུན་གྱི་གོམས་གཤེས་ཀྱང་མང་དུ་  
སྤྲད་བ་སློས་མེད་ཡིན།

དཔེར་ན་བོད་པ་རྣམས་སྤྱི་སྤྱིར་བའི་ལུགས་སྤོལ་བཞིན་  
སོ་སོའི་སྤྱིས་སྐར་ལ་བྱན་གསའི་ཆེད་སྟོན་མོ་བྱེད་སྤོལ་



མེད་ནའང་ལོ་འཁོར་གཅིག་འཁོར་མཆམས་ལ་མའི་བང་  
 བ་གནས་སྐབས་སྐྱེས་པའི་” བང་སྐྱེའམ། མངལ་གྱི་དྲི་  
 མས་མཐོལ་བའི་མཐོལ་སྐྱ” རྟེ་ལོ་གཅིག་ལ་བྱིས་པའི་  
 སྐྱ་བསགས་ནས་བྲེགས་པའི་ཉིན་མོར་དེར་སྐྱ་སྐྱར་རམ་  
 སྐྱ་སྟོན་ཞེས་པ་ཞིག་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར། ཡུལ་ཁག་  
 འགའ་ཞིག་ཏུ་བྱིས་པ་པོ་མོ་གང་ཡིན་ཡང་རུང་ཆེ་བ་  
 དུག་གམ་ཡང་ན་ལོ་གཅིག་འཁོར་སྐབས་རང་གི་མཆོད་  
 གནས་ཆེ་མའམ་སྟོབ་དཔོན་གང་རུང་ཞིག་གི་མདུན་དུ་  
 ཁྱེར་ནས་བྱིས་པའི་”སྐྱ་ཕུད་འབྲུལ་བ་”ཞེས་པའི་ལས་  
 ཆོག་ཅིག་ཀྱང་བྱེད་སྟོལ་ཡིན་པ་ད་ལྟའི་བར་མ་ཉམས་  
 བར་རྒྱན་འཇགས་སུ་གནས་ཡོད།

དེ་འབྲའི་ལས་ཆོག་སྟོད་ཚུལ་ནི་སྟོབ་དཔོན་ནམ་ཆེ་མ་  
 དེས་བྱིས་པར་དགོན་མཆོག་གསུམ་སྐབས་གནས་སུ་  
 རོ་སྟོད་མཇོད་ནས་སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག་ནི་སྐབས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཏེན་པ་པོ་དང་། ཆོས་དགོན་མཆོག་ནི་སྐྱབས་སམ་  
ལམ་དངོས། དག་འདུན་དགོན་མཆོག་ནི་ལམ་སྐྱབ་པའི་  
གྲོགས་སུ་འཛིན་དགོས་སྟོར་དང་། གཞན་ཡང་སྐྱབས་  
འགྲོའི་པན་ཡོན་སོགས་ཀྱི་ཆོས་བཤད་གནང་བའི་མཐར་  
"དཀར་སྒྲོགས་ལ་དགའ་བའི་ལྷ་རྣམས་དགའ་བར་གྱིས་  
ཞིག" ཅེས་བརྗོད་འཕྲལ་གྱིས་པའི་གཙུག་ཕུད་ནས་སྐྱ་  
ཉག་ཁ་ཤས་བཅད་ནས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཏེན་གྱི་བྱང་བྱ་  
ཕུལ་ནས། གྱིས་པ་དེ་ལ་སློབ་དཔོན་རང་ཉིད་ཀྱི་མཆན་  
ནས་འཕྲོས་པའི་མིང་ཞིག་འདོགས་གནང་གི་ཡོད། དཔེར་  
ན་སློབ་དཔོན་དེའི་མཆན་ལ་ " རིག་འཛིན་ཆོས་དབྱིངས་  
"ལྟ་བུ་ཞུ་ན། གྱིས་པ་པོ་རྣམས་ལ་བྱབ་རིག་འཛིན་  
མགོན་པོ་དང་རིག་འཛིན་བཟང་པོ། རིག་འཛིན་དཔལ་  
ལྷན། རིག་འཛིན་རྡོ་རྗེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདོགས་ཀྱིན་ཡོད་  
པ་དང་། ཡང་བྱ་མོ་ཡིན་ན་རིག་འཛིན་ལྷ་མོ་དང་རིག་



འཛིན་མཚོ། རིག་འཛིན་དབང་མོ། རིག་འཛིན་སྦྱིད་ཅེས་  
 བ་སོགས་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ནས་འསྐྱོས་པའི་  
 མིང་གསར་བ་རེ་འདོགས་པའི་སྟོལ་ཡང་བོད་ཡུལ་སྟོད་  
 སྟོད་བར་གསུམ་ན་ད་ལྟ་ཡང་དེ་ག་རང་ཡིན། ཡིན་ནའང་  
 འགའ་ཤས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ནས་འསྐྱོས་པའི་མིང་  
 དངོས་སུ་མི་འདོགས་པར་རང་ལ་དངོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཆོས་  
 འབྲེལ་ཡོད་པའི་སྒྲ་མཐུམ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུལ་  
 བཞིན་བསྟེན་པའི་ལྟ་སྤྱད་དག་གི་མཚན་ནས་བྱིས་པ་ལ་  
 མིང་འདོགས་པའང་ཡོད། དཔེར་ན་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་  
 ཀྱིས་ལྟ་སྤྱད་མགོན་ཆོས་སོགས་བསྟེན་བྱིན་ཡོད་ན་བྱིས་  
 པར་མགོན་པོ་དོན་གྲུབ་དང་མགོན་པོ་མཚོ་ལྟ་བུ་སོགས་  
 འདོགས་སྟོལ་ཡང་སྤྱང་། དེ་ལྟར་མིན་པར་བྱིས་པ་སྦྱེ་  
 བའི་ཉིན་མོ་གཟའ་སྐར་གང་ལ་འཁེལ་ཡོད་ན་སྦྱེས་ཅིས་  
 བསྐྱོར་ཏེ་གཟའི་མིང་གིས་བྱིས་པའི་མིང་གི་ཆ་ཤས་ལ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

འདོགས་པ་འང་ཡོད། འདི་ནི་པལ་ཆེར་དབྱས་གཙང་ཁུལ་  
དུ་ཅུང་དར་ཡོད། མདོ་སྟོད་སྨད་ཁུལ་དུ་བྱིས་པ་ལ་དངོས་  
མིང་ཡོད་ནའང་། མིང་གང་རུང་གི་མགོ་མཇུག་ཏུ་ཨ་དང་  
ལཱ། འོ། རྟེ། རྟེ། དགའ། གཡང་སོགས་པ་མས་རང་གི་  
བྱིས་པར་གཅེས་མིང་གིས་བོས་ཏེ་བྱིས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱན་པ་  
ཆགས་སྐྱབས་ཀྱང་མིང་དེ་རང་འཇགས་སུ་ཆགས་ཀྱིན་  
ཡོད་པའང་འདུག དཔེར་ན། མིང་དངོས་ལ་རྟ་མགིན་རྩོ་  
རྩོ་ཡིན་ན་”རྟ་གོ་དང་རྟ་རྟེ།” དེ་བཞིན་བཟ་ཤིས་དོན་  
གྲུབ་དང་བཟ་ཤིས་ཆེ་རིང་ལྟ་བུ་ལ་”བཟ་རྩ་དང་བཟ་ག་”  
བདུད་མགོན་ཆེ་རིང་ལྟ་བུའི་གཅེས་མིང་ལ་”བདུད་རྩེ་  
”དེ་བཞིན་གཅེས་མིང་ལ་ལོ་ཡོད་པ་ཨ་རིག་ རིག་དགའ།  
རིག་གཡང་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་དངོས་མིང་མ་ཡིན་  
པ་མང་བོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་བྱིས་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་  
རང་གི་པ་མའམ་ཡུལ་སྡེ་ཆོ་ཁག་གི་མི་ཀྱན་པ་རྣམས་



ཀྱིས་བྱིས་པ་དེར་འབོད་པའི་གཅེས་མིང་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་  
འདི་ཡང་ལུགས་སྒྲིལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ཉིད་དོ།

## སྐྱུག་ཁྲི།

བོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་སྦྱོང་ཁྲི་གནས་པའི་ཇ་ཕོར་དང་  
སྒྲིག་ཕོར། དེ་བཞིན་སྐྱ་སྒྱུན་ཀྱི་གཙུག་། ལོ་ཕོར། ཀེ་  
རེམ་ཀྱི་ཨན་གྲ་སོགས་རྒྱ་ཤིང་ལས་བྱས་པའི་གཟུགས་  
དབྱིབས་སྒྲོར་མོའི་རིགས་ནམས་སྐྱུག་ཁྲིར་བརྟེན་ནས་  
བཅོས་པ་ལ་སྐྱུག་ཡིན། དེ་ཡང་སྐྱུག་ཁྲི་ཞེས་པ་སྐྱུག་ཁྲིའི་  
འཇུགས་དང་འཁོར་ལོའི་མདའ། ཇ་ལུང་། ཀླང་ཤིང་།  
བསྐྱུག་བྱའི་ཤིང་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་བོད་རང་གི་སྒྲིལ་  
རྒྱན་ཀྱི་ཤིང་བཅོའི་ལག་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།  
སྐྱུག་རྒྱག་ཚུལ་ནི། སྐྱུག་ཁྲི་དེ་བཞིན་ས་དོང་ཞིག་གི་ཁར་  
བཙུགས་ཐེས། མི་གཅིག་དོང་གི་ནང་ལངས་ནས་ཀླང་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བ་གཉིས་རེ་མོས་ཀྱིས་རྒྱུ་ཤིང་མནན་ན་རྩ་ལུང་ཡར་  
མར་རྒྱུ་ནས་འཁོར་ལོའི་མདའ་འཁོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་  
བཞིན་མི་གཅིག་གིས་ལྷགས་ཀྱི་ཞེས་པ་སྐྱབས་བྱེད་གྱི་  
གི་ལྷ་བྱ་ཞིག་གིས་བསྐྱབས་བྱའི་ཤིང་ལ་དཀྱུག་བརྒྱབ་ན་  
དབྱིབས་གཟུགས་འདྲ་མིན་གྱི་གོང་གི་ཅ་དངོས་དེ་དག་  
གང་འདོད་དུ་ཐོན་བྱུང་།

ཐོད་གྱི་སྐྱབས་ལས་འདི་ཡང་བཟོ་རིག་ལག་རྩལ་གཞན་  
དང་འདྲ་བར་ལས་སྐྱ་ཐོར་བྱང་རྒྱབ་སྐྱབས་པ་ཞིག་གཏན་  
ནས་མིན་ཏེ། སྐྱབས་པ་ཆོ་རང་རང་གི་ལག་རྩལ་མཐོ་དམའ་  
དང་བསྐྱུན་བྱའི་རྒྱ་ལེགས་ཉེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་དངོས་  
གྱི་སྐྱས་ཆད་ཀྱང་སྒྲ་ཆོགས་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་ཐོར་  
བ་ལྷ་བྱར་མཆོན་ན་བ་ཤིང་རྩ་ཡའི་ཐོར་བ་དེ་ཐོར་བ་  
སྐྱར་བཏང་གི་རིགས་ལས་ལྷན་ཁ་ལས་གྱི་རིན་གོང་ཆེ་  
བ་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ལྷག་པར་སྐྱབས་ལས་ནི་ཤིང་བཟོའི་



ལས་རིགས་ནང་གི་ལག་རྩལ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་  
 མ་ཟད། བཅོ་ལས་གཞན་གྱི་ནང་སྐྱབས་ལས་ནི་བཅོ་ལས་  
 ལས་སྒོན་བྱེད་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ལྷགས་  
 རིགས་སྒོར་མོའི་རིགས་དང་། གཙུག་གཟེར། འཁོར་ལོ་  
 སོགས་ནི་ལྷགས་གྱི་སྐྱབས་ཁྲིམ་བཅོས་པ་ཡིན་པ་དང་།  
 ལྷགས་རིགས་ལས་སྒོན་བཅོ་ལས་ཐད་སྐྱབས་རྩལ་མེད་ན་  
 རྣམ་ཡང་འགྲིག་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། དེར་  
 བརྟེན་ཕྱི་ཚུལ་ནས་བལྟས་ན་བོད་རིགས་གྱི་སྐྱབས་ཁྲི་  
 ཤིང་ལས་བཅོས་པའི་གནའ་རབས་གྱི་བཅོ་རྩལ་རྗེས་  
 ལུས་ཐེབས་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་ཡང་། སྐྱབས་ཁྲི་འདི་ལས་  
 གནའ་རབས་བོད་གྱི་བཅོ་རྩལ་ཆད་གང་ཞིག་ཏུ་སྒྲེབས་  
 ཡོད་མིན་གསལ་བོར་དཔོག་ཐུབ། མདོར་ན་དེང་རབས་  
 གྱི་ལྷགས་གྱི་སྐྱབས་ཁྲི་དང་བོད་གནའ་རབས་གྱི་སྐྱབས་ཁྲི་  
 གཉིས་བཅོ་དབྱིབས་སོགས་ཀྱི་ནས་མཚུངས་པར་མ་



ཟད། མེད་གི་སྐྱུག་ཁྱི་ནི་དེད་གི་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱུག་ཁྱིའི་འབྱུང་  
ཁུངས་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་དོ།

## གསེར་ཤོག་བརྒྱུད་ཐབས།

ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོད་དུ་གསེར་ཀྱི་ཤོག་བྱ་དང་  
དདུལ་ཀྱི་ཤོག་བྱ་སོགས་བརྒྱུད་ཐབས་ཀྱི་ཆན་རིག་ལག་  
ཅུལ་ནི་ཆེས་སྒྲ་མོའི་དུས་ནས་དར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
དེ་ཡང་ང་ཆོ་བོད་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་ས་རྒྱ་བཞིན་གང་སར་  
ཁུབ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ཀྱང་། སྤྱོན་གྱི་མེས་པོ་དག་གི་སྒོ་  
རིག་དང་ལག་ཅུལ་གྱི་ཉེར་ལེན་ལས་བྱེད་ཕྱི་རབས་པའི་  
བཟོ་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་ཆ་ནས་སུ་ད་དུང་ཡང་སྒར་གྱི་  
སྒོལ་ཇི་བཞིན་མ་ཉམས་པར་བརྒྱུད་འཛིན་བྱེད་དང་བྱེད་  
སྒྲུས་སུ་བདེག་པ་ནི་ས་ཆ་པལ་ཆེ་བར་ཡོད་པར་མ་ཟད་  
དེའི་སྐོར་གྱི་ཡིག་ཆའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁས་པ་དག་



གིས་བཅམས་འདུག་པ་ནི། འདེན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་ཡུལ་དུ་  
 གྱུར་བ་འདི་དང་། འདིར་བསྐྱེད་བཅོས་སམ་ཡིག་ཆ་དེ་  
 དག་ལས་འཕྲོས་པའི་གསེར་ཤོག་དང་དཔལ་ཤོག་བརྒྱུད་  
 ཐབས་ཀྱི་སྐྱོར་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཟེག་དོ་སྒྲིང་ན།  
 དང་པོ་གསེར་ཤོག་བརྒྱུད་ཐབས་ནི། དང་པོ་གསེར་བཟང་  
 བཅོ་སྐྱུངས་ལེགས་པར་ཐེབས་པ་དེ་ཉིད་བརྒྱུངས་སྒྲུབ་  
 ཤོག་བྱ་ཅམ་ལ་སྒྲུབ་མཐུག་མེད་པར་འཆོས་ཤིང་། དེ་  
 ནས་བརྒྱུད་བ་ལ་དགོས་པའི་ཡོ་བྱད་ལ། བར་དུ་འཆང་  
 སྒྱུར། དཔྱིད་དུས་སོགས་སྤར་ལུག་ལྟོགས་ནས་ཐུག་  
 ཤིང་ཐེབས་པའམ། ཡང་ན་ཆོལ་མེད་པའི་ར་ལུག་གི་གྲོད་  
 པ་མང་པོ་བསགས་ཤིང་། ཟངས་དང་དཔལ་སོགས་ཀྱི་  
 སྒྲིང་དུ་ཆུ་དོན་མོ་མཐུབ་མའི་ཆོགས་བཟང་ཅམ་ཀྱི་ཆད་  
 ལ་ཆུ་ཉོག་ཅམ་བཏབ་པའི་ནང་དུ་ར་ལུག་གི་གྲོད་པ་དག་  
 ཏུབ་པར་བྱས་ཏེ། ཟངས་སྒྲིང་དམ་དཔལ་སྒྲིང་དེ་འབེལ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གདན་སྟེང་དུ་ཁ་བཀའ་ལ་བཞག་ནས་མིའི་གྲོན་གོས་  
མཐུག་པོའམ་རྩོན་པོ་ཞིག་གིས་ཡུལ་དུས་དང་བསྐྱེད་ཞག་  
གསུམ་ཚུན་དུ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྐྱབས་ཤིག་བགང་ཆེ་  
རུལ་རིེ་འཐུལ་བ་དང་། གྲོད་པའི་བྱི་ནང་གི་ཤ་རུལ་ནས་  
ལག་པའི་སེན་མོས་པར་འདེད་ཚུར་འདེད་བྱེད་ཆོག་པ་  
དང་། བར་ཤ་སྡོ་སིང་སིང་བྱུང་བ་སྦངས་ཤིང་བྱི་ནང་གི་  
ཤ་བཞར་ཉེ་དོར། བར་ཤ་པགས་པ་སྡོ་ཞིང་སྐབ་པ་དེའི་  
སྟེང་ཐེབ་སོགས་ཀྱི་ཁ་ཏ་མ་རུ་ལྟར་གཡོགས་ཤིང་སྐམ་  
ནས་མཐའ་སྒྲོར་ནམས་ལེགས་པར་བས་ནས་ཐང་སྟོད་  
མེད་པ་དེ་ཆད་དང་མཉམ་པ་བས་པ་མང་ན་སྟོང་ཐུག་  
གཅིག་དང་འབྲིང་བདུན་བརྒྱ། ཐ་མ་ལྔ་བརྒྱ་ལས་མི་ཉུང་  
བ་བཅས་བསགས།

རྒྱང་སྟོད་ནི། རི་དྲགས་ཤ་བའམ། ཁ་ས། འབྲི་གཡག་  
བ་སྦང་སོགས་ཀྱི་ཀོ་བ་མཉེད་ལེགས་ཤིང་སྐབ་མཐུག་



སྟོམས་པ། སྟུམ་དང་རྟེན་པ་སོགས་ཚུ་ཆུས་བསལ་བར་  
 བླངས་པ། དེ་འདྲ་མིའི་མཐོ་གང་གྲུ་བཞིའི་ཆད་ཅམ་གཉིས་  
 ཁ་སྐྱར་བའི་ལེགས་གསུམ་ལ་ཉེལ་རྒྱན་གྱིས་བཅེམས་པ་  
 དང་། ལེགས་གཅིག་ལ་འཆེམ་རྒྱན་ལེན་བྱེད་ཆག་པའི་  
 སྐྱང་བུམ་བྱ་ལ།

སྟེང་ཕྱོགས་ནས་རྒྱང་བྱེད་ལྷགས་ཀྱི་ཐོ་བ་ནི་གྲོད་པའི་  
 ཆད་ལས་ཆེ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཐོ་བའི་ངོ་འཇམ་ཞིང་དགྱིལ་  
 ཅུང་ཟད་མཐོ་བ་སྟེ་མེ་ལོང་གི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་།  
 བརྒྱང་གདན་ཆུ་རྩོལ་ན་པ་གང་ཞིག་ལ་འཇམ་མཁེགས་  
 གཉིས་ཁོད་སྟོམས་ཤིང་བརྟན་པ་དང་། འཛིན་བྱེད་ཀྱི་  
 ལྷགས་རྒྱ་བཟང་བ་ལས་གྲུབ་པའི་སྐྱམ་པ་ཁ་འཇམ་པོར་  
 བསྐྱད་བས་མེ་ལོང་ལས་འཇམ་པ། ངར་སྐྱད་པ། ཁ་ཞིང་  
 སོར་གང་བ་རིང་ཐུང་མཐོ་གང་བ་སོགས་ཆགས་ལེགས་  
 པར་བྱ་ཞིང་།



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བརྟུང་ཐབས་དངོས་ནི། གྲོད་པ་པན་ཚུན་མ་འབྲུག་མཉམ་  
པར་བསྐྱེགས་ཤིང་། རྟུང་སྟོད་ཀོ་བའི་ནང་དུ་བྱུང་གཉིས་  
ཀྱི་ཀོ་བ་འཕྲད་པར་བྱས་རེ། ལུག་ལྷགས་སྦྱི་དཀར་གྱི་སྤ་  
གཡོག་གྲོད་པའི་ཆད་རེ་སྟེགས་ཤིང་ལྟར་བཞག་ལོགས་  
གཅིག་ནས་ནང་དུ་བཅུག་ཅིང་མཆོམས་ལ། རྟོ་སྟེང་དུ་  
བཞག་སྟེ་མ་འཆོལ་བར་ཐེབས་བརྟུང་ཤིང་། དལ་བྱས་  
སྟེང་འོག་བརྩེ་སྟེ། ཐོ་བས་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་བརྩེག་པའི་  
མཐར་ཁ་བྱེ་སྟེ་གྲོད་པ་བྱི་ནང་གི་རྟོ་འོག་བརྩེ་ཁིང་།  
ཡང་སྟོན་ལྟར་གྲངས་ཀ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་ཅམ་ཞིག་  
བརྟུངས་པ་དང་། དེ་ནས་གྲོད་པ་དང་གསེར་འོག་དང་  
སྐམ་པའི་ཁ་སོགས་ལ། སྐམ་པས་བབྱང་དགོས་པ་ལས་  
ལག་པས་རེག་ན་སྦྱུ་དང་བྲེག་པ་སོགས་མི་གཙང་བའི་  
རིགས་སོག་ངས་པས་འཛེམ་པ་གལ་ཆེ།  
དེ་ནས་གསེར་ལྗང་དེ་ཉིད་ལོར་རེའི་ཆད་ཅམ་དུ་བྱུ་



བཞི་མར་བཅད་ཅིས་བརྟུངས་ལ་མེར་བསྐྱེགས་པ་བྱ་བ་  
སོགས་ཡིན་ནོ།།

### བྲི་གཡག་གི་ལོ་ཅིས་སྟངས།

བྲི་གཡག་གི་ལོ་ཅིས་སྟངས་ནི་ལ་བབ་མཐོ་ལ་རྩ་ཁ་  
ལེགས་པའི་རྒྱན་པས་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་མང་བོའི་སྟོན་ནས་  
གཙོ་ཆེར་སྟུགས་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་སྟོད་བྱེད་ཀྱིན་  
ཡོད།

དེར་བརྟེན་བོད་མི་ལ་མི་རིགས་གཞན་དང་མི་འབྲ་བར་  
སྟུགས་ཐོག་གི་ཁྲན་གཞོན་ཉོག་དཔྱོད་བྱེད་པའི་སྟོང་ཆ་ད་  
ལ་གོམས་འདེས་ཞིན་ཏུ་ཆེ།

དཔེར་ན་བོད་མི་ཆོས་འབྲི་གཡག་གི་”གྲུས་”ཞེས་པའི་རྒྱ་  
རིས་དང་། སྟུག་གི་”སྟུགས་”ཞེས་པའི་རྒྱ་རིས་བཅས་ལ་  
བརྟེན་ནས་རང་ལ་རྒྱས་རུང་ཟད་ཀྱང་མེད་ནའང་སྟུགས་

# ཕྱི་མཁའ་ལྷན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་

ཐོག་གི་ལོ་གངས་གསལ་ཐོར་བཤད་ཐུབ་ཀྱིས་ཡོད།  
དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་འབྲི་གཡག་གི་ལོ་ཅིས་ནི་འབྲི་  
གཡག་བཅས་པའི་ལོ་དང་ཐོ་དེར་ཐོ་མོ་གང་ཡིན་ནའང་  
“བེའུ”ཞེས་སྟུ་འཛོད་པ་དང་། ལོ་གཉིས་པར་ཐོ་ཡིན་ན་  
“ཡ་རུ”དང་མོ་ཡིན་ན་ “མོ་ཡར།”དེ་བཞིན་ལོ་གསུམ་  
པར་ཐོ་ཡིན་ན་”ཤད་དམ་སོ་གཉིས་”མོ་ཡིན་ན་ “ཤད་  
མོ”བཞི་པར་ཐོ་ཡིན་ན་ “སོ་བཞི”དང་མོ་ཡིན་ན་ “སོ་  
བཞི་མ”ལོ་ལྔ་པར་ཐོ་ལ་ “ སོ་རྒྱག”དང་མོ་ལ་ “ སོ་  
རྒྱག་མ”རྒྱག་པར་ཐོ་ལ་ “གྲུས་གཅིག”དང་མོ་ལ་ “གྲུས་  
གཅིག་མ”ལོ་བརྒྱད་པ་ལ་”གྲུས་གཉིས་”དང་མོ་ལ་ “གྲུས་  
གཉིས་མ”ལོ་དགུ་པར་ “གྲུས་གསུམ་”དང་ “གྲུས་གསུམ་  
མ”སོགས་གྲུས་གངས་བཅི་བ་ཡིན།



## བོད་མིའི་མནའ་གྲོགས་སྒྲིག་ཚུལ།

སྒྲིག་བཏང་དུའང་བོད་མི་རྒྱལ་ས་ཕན་ཚུན་གཅིག་གཅིག་  
 ལ་འབྲིས་ཟེན་བའི་རྗེས་ནས་ཡིད་གཏད་ཆོག་བའི་གྲོགས་  
 སུ་འགྱུར་བ་ནི་བོད་མིའི་ཁྱད་ཆོས་ངོམ་འོས་པ་ཞིག་རེད།  
 ཡིན་ནའང་བོད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་  
 ལྟར་མི་དང་མིའི་བར་ལ་ཕན་ཚུན་ངོ་ཤེས་བའམ་ཡང་ན་  
 ཡུན་རིང་འབྲིས་པ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཆོག་བར་དབྱས་  
 གཙང་དང་མདོ་སྟོད་སྟོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་གང་རུང་གིས་  
 གཅིག་མཐུན་དུ་ “མནའ་འཛོག” ཅེས་བྱ་བའི་གྲོགས་པོ་  
 ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་སྒྲིག་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།  
 ད་དུང་མི་སྡེ་ཤོག་བར་མནའ་འཛོག་སྟོལ་ཡོད་བའང་  
 ཕན་ཚུན་གྱི་ཀན་མགོ་དཀར་ཡོད་ཆད་ཕྱོགས་གཅིག་  
 ཏུ་འདུས་སྟོད་ངང་གཡག་གོ་རྒྱུན་པ་ཁྲག་དང་བཅས་པ་  
 ཞིག་ས་ཐོག་ཏུ་ཐང་མར་བཟུལ་བའི་སྟེང་དུ་རྒྱང་བ་རྗེན་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

པར་མཉམ་དུ་བརྗེ་ཞོར་ལག་གཡས་ཀྱི་མུ་བ་མོ་རྣམས་  
ལྷགས་ཀྱུ་ལྟར་བཀྱག་པ་པན་ཚུན་བསྒོལ་ཏེ་སྐབས་བབ་  
ཀྱི་བརྗོད་བྱ་གསལ་བོར་སྒོས་རྗེས། རི་སྤྱིད་གནམ་མ་  
འཛིག ས་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་མི་འགལ། ཞེས་ཀན་པོ་  
རྣམས་ཀྱི་རེས་མོས་ཀྱིས་བརྗོད་ཅིང་། སོ་སོའི་གནས་  
ཡུལ་ཀྱི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གི་ལྷ་མཐུ་བོ་ཆེ་དག་དཔང་  
བོར་འཛིག་སྒོལ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་པལ་ཆེར་འབྲོག་  
ཕྱོགས་སུ་དར་བྱབ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

བོད་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མནའ་དེ་འབྲ་བཞག་ཟེན་པའི་  
རྗེས་སུ་མནའ་དེར་འགལ་བ་ཡིན་ན། འགལ་བ་བྱེད་  
མཁན་ཀྱི་མི་དེ་གཙོ་སྤྱི་དེའི་ནང་མི་ཕྱོགས་གཏོགས་དང་  
བཅས་པར་བཀྱ་མི་ཤིས་པ་སོགས་འབྱུང་བའི་ཡོད་ཆེས་  
བྱེད་ལ། འགལ་བ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་མི་དེ་ནི་མི་བྲིམ་མམ་མི་  
སྡེ་པན་ཚུན་ཆང་མའི་སྤྱི་དག་ལྷ་བྱུར་འབྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་



ཡང་འགྲོག་སྤྱོད་ཀྱི་མི་སྡེ་ལ་ལར་མི་རེ་རེ་བཞིན་པར་  
 ཚུན་མནའ་འཛོག་པའི་སྐབས་སུ་”མཛུབ་མོ་བཀྱག་”ཅེས་  
 བྱ་བའི་མནའ་ཞིག་ཀྱང་འཛོག་སྒོལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་  
 མནའ་གྲོགས་སྤྱིག་མཁན་པན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་ལག་གཡས་  
 པའི་མཛུབ་མོ་གཉིས་ལྷགས་ཀྱི་ལྟར་བཀྱག་པ་པན་ཚུན་  
 བསྒྲེལ་ནས་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོན་  
 གང་ཡིན་བརྗོད་རེས་བྱེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་འཇུས་པར་བྱ་  
 བྲིད་། མནའ་དེ་འདྲ་འཛོག་པའི་དགོས་དོན་གལ་ཆེ་ཆུང་  
 དང་། གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཅི་རིགས་འབྱུང་  
 སྤྱིད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟ་བུའི་མནའ་བཞག་ཟེན་  
 པའི་སྤྱོད་ཆད་དུ་མནའ་གྲོགས་པན་ཚུན་བར་ལ་འཛོག་  
 ཉེན་གྱི་སྤྱིད་སྤྱག་ལེགས་ཉེས་ངེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནའང་།  
 སྤྱིད་ཀྱི་རྟ་བོ་མཉམ་བྱོན་དང་། སྤྱག་གི་ཁུར་བོ་མཉམ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

འཁུར། ཞེས་པའི་འཛིག་རྟེན་བོད་ཀྱི་ཁ་དག་ལྟར་སྒྲིང་  
ཐག་པ་ནས་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་པ་  
དང་། དེ་འདྲི་མནའ་འཛིག་སྒྲིངས་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་བྱེད་སྒྲིང་བ་  
ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཡང་མནའ་དེ་རྒྱན་སྒྲིང་ཐུབ་པ་ལ་ཏ་ཅང་  
ཁག་པོ་འདུག་གོ།

དེར་བརྟེན་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་མནའ་འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་ཆ་བས་ཆེན་རང་བཞིན་ཀྱི་བྱ་བ་  
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། མི་སྤྱི་ཞིག་མནའ་ལ་འགལ་  
ན་དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ངོ་ཆ་དང་ཁྲོལ་ཡོད་ལས་བྲལ་བ་  
ཡིན་པས་སྤྱི་བོ་ལ་རབས་ཀྱི་གལ་ནས་ཐོན་པ་ཡིན་པར་  
མ་ཟད། འཛིག་རྟེན་པའི་ལྟ་སྟེ་ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་རྣམས་  
ཀྱང་ཐུགས་ཁྲོལ་བར་བཅི་བས། ཆེ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་  
ཀར་ཡིད་ལ་མི་འདོད་པའི་སྤྱད་བསྐྱལ་སྤྱི་ཚོགས་ངང་  
གིས་འབྱུང་བ་ལ་ཡིད་ཆེས་བསམ་པའི་གཉིང་ནས་བྱེད་



བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུ་ན་མནའ་ཆོག་འདི་ནི་སོ་སོའི་སློབ་དང་འཕྲད་  
ནའང་འགལ་ཏུ་འཇུག་པའི་ལུགས་སློབ་ཅུ་བ་ནས་མེད།  
བོད་མི་རེ་རེ་བཞིན་མནའ་གྲོགས་བསྐྱིགས་པའི་གྲོགས་  
པོ་མང་དུ་ཡོད་ཅིང་། མནའ་ཡ་པ་མཆོན་གཉིས་མ་བཟད་དེ་  
གཉིས་ཀྱིས་སྤྱན་མཆེད་དང་ཉེ་ཆོན་རྣམས་ནས་ཀྱང་དེ་ལ་  
མི་གཞན་ལས་བརྩེ་མཐོང་དང་རོགས་རམ་ཅི་རུས་བྱེད་  
ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

དཔེར་ན་མནའ་གྲོགས་བསྐྱིགས་པའི་མི་ཞིག་ལ་མི་སྡེ་  
གཞན་ཞིག་ནས་གཞོད་འཆེ་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱས་པ་ཡིན་  
ན། མི་དེའི་མནའ་གྲོགས་སམ་མནའ་ཡ་དང་དེའི་སློབ་ས་  
གཏོགས་ཀྱི་མི་རྣམས་པ་རོལ་བོའི་སྟངས་ལ་དགྲར་ལངས་  
ནས་གཞོད་ལན་འཇུག་པ་སོགས་བྱེད།

དུས་མཚུངས་སུ་མི་དེ་ལ་ན་ཆ་བྱང་བ་ལྟ་བུའི་སྤྱག་བསྐྱེད་



# ཉན་པ་འཛིན་པ་འཛུགས་

བར་གྱུར་པ་ཡིན་ན། མི་དེའི་མནའ་གྲོགས་ཆོས་རོགས་  
སྐྱོར་ཅི་རུས་སུ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ། ཞིང་བ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་  
འབྲུ་རིགས་དང་སྦྱུ་མ་སོགས་དང་། འབྲོག་པ་ཞིག་ཡིན་  
ན་སྦྱགས་ལུག་དང་མར་ཚུར་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་སོ་སོའི་  
བྱིམ་གཞིའི་གནས་སྟངས་ལ་དཔགས་ཏེ་སྟོ་ཐག་བཅད་ཆོད་  
ཀྱིས་གཏོང་རུས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་གོམས་སུ་གྱུར་  
པའི་མནའ་གྲོགས་སྒྲིག་ཚུལ་འདི་ནི་གང་ཟག་སྐར་བ་པན་  
ཚུན་ནམ་མི་བྱིམ་པན་ཚུན་བར། ཡང་ན་མི་སྡེ་དང་མི་སྡེའི་  
བར་སོགས་སུ་གཅིག་གཅིག་ལ་པན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་  
དང་། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མི་ཆེ་སྤྱིལ་བ་ལ་ཆེས་མེད་  
དུ་མི་རུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།།

ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཐབས་འབྲུལ།

ཡི་གེའི་གཟུགས་རིས་ཞོག་བུ་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་པབ་པ་



ལ་སྒྲག་ཆས་བྲིས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ལ། རབ་ཡིན་  
ན་གསེར་རྩ་དང་དངུལ་རྩས་བྲིས་པ་འང་ཡོད། གསེར་  
དངུལ་སོགས་རིན་པོ་ཆའི་རིགས་ཀྱིས་བྲིས་པ་ནི། ཡུན་  
རིང་བོར་གནས་ཐུབ་པ་དང་ཆོགས་བསགས་བ་བཅས་ཀྱི་  
ཆེད་དུ་ཡིན། ང་ཆོའི་བཀའ་བསྟན་ལག་བྲིས་མ་སྦྱི་བྱིངས་  
སྒྲག་ཆས་བྲིས་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་འབྲི་ཐབས་གཞན་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་  
ས་རྩ་མེ་རྩུང་སོགས་ཀྱིས་ཡི་གེ་འབྲི་རྩུལ་ཡང་སྤར་ནས་  
གོམས་སྒོལ་དུ་གྱུར་ཡོད། འབྲི་ཐབས་འདི་དག་དེ་ཙམ་  
བེད་སྤྱོད་མེད་པས་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་དར་བྱབ་ཆེན་  
པོ་བྱུང་མེད། རྩ་མཆན་ནི་རྩ་ཡིག་སོགས་འབྲི་དཀའ་ལ།  
གལ་ཏེ་འབྲི་བ་ཡིན་ན་ཆས་གསང་བ་བྱ་བའི་ཐབས་སུ་  
འབྲི་དགོས་པ་ཡིན་པས། མི་བྱིངས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་བྱུང་  
མི་ཉན་པ་ཡིན་པས་རེད། དཔེར་ན་རྩུལ་ཁབ་བར་ནས་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གྲོགས་པོ་པན་ཚུན་གྱི་བར་གསང་བའི་བདེ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་  
ཐབས་ཤིག་ཡིན།

ཚུ་ཡིག་འབྲི་ན། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དང་ཐར་བུའི་ཁྱ་  
བས་བྲིས་ལ། མཐའི་རྫོགས་མཆམས་སུ་སྒྲག་ཆས་བི་  
ཡིག་འདི་འབྲི། འདི་ནི་ཚུ་ཡིག་གི་རྟགས་ཡིན། ཚུ་ཡིག་  
ལ་བལྟ་བའི་ཆེ་ནག་ཚུར་གྱི་ཚུ་ལ་བྲངས་བས་ཡི་གེ་ནག་  
ཅིང་གསལ་བ་འབྱུང་ངོ།།

མེ་ཡིག་འདོད་ན། རྒྱ་ཆའི་ཚུས་ཡི་གེ་འབྲི། མེ་རྟགས་  
སུ་རྩི་ཡིག་འབྲི་ལ། འདི་ནི་མེ་ཡིག་གི་རྟགས་སུ་བཤད།  
བལྟ་དུས་མེ་ངབ་ཀྱིས་ཤོག་བྱ་མགོ་མ་སོང་བར་བསྐྱོགས་  
བས་ནག་པོར་བཟུངོ།

ས་ཡིག་འདོད་བྱིན། ཀ་ར་སུག་པ་ཆང་གི་ཉིང་ཁུ་མཉམ་  
བས་ཡི་གེ་འབྲི། ས་ཡིག་གི་རྟགས་སུ་ལྷི་ཡིག་འབྲི།  
བལྟ་དུས་ཡི་གེ་ལ་རྟ་བཏབ་ནས་ཤོག་བྱའི་ཁ་དོག་དང་མི་



མཐུན་པའི་ས་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་པས་བྲབ་པར་བཀའ་ལ་སྟེང་  
ནས་ས་ཤིན་ཏུ་ཞིབ་པས་མནན་བཅག་བྱས། དེ་ནས་ཕོས་  
ལ་སྐྱག་ཅིང་བྱིས་པས་གསལ།

རྒྱང་ཡིག་འབྲི་ན། བྱམ་པའམ་འབྲི་བའི་མཁྲིས་པས་བྲིས་  
ལ་སྐྱམ། རྒྱང་ཡིག་གི་རྟགས་ཡི་ཡིག་འབྲི། བལྟ་དུས་  
ནམ་མཁའ་ལ་འབྱར་པས་གསལ་ལོ།

ཁ་ཡིག་འདོད་ན། ལྷན་མར་དང་ཀ་ར་སྤང་ཅུང་ཟད་བཏབ་  
ལ་སྤྱངས་པས་འབྲི། ཁ་ཡིག་གི་རྟགས་སུ་ཁྱི་ཡིག་འབྲི།  
བལྟ་དུས་ནམ་མཁའ་ལ་བཏེགས་པའམ་མཆན་མོ་མའི་  
འོད་ལ་ཡི་གའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་བསྟན་ཆེ་ཐུན་པ་ནས་གསལ་  
ལོ། འབྲི་ཐབས་འདི་ལྟར་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་བེད་སྤྱོད་  
དེས་པར་འབྱུང་བས་ཏན་ཏན་མཁོ་བར་སེམས་སོ།

སྒོ་ཕྱགས་ཆེ་ཐར་གཏོང་ལུགས།

མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་རང་ཅག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གོམས་གཤེས་དང་། དུལ་སྒོལ་ཆེས་མང་བོ་ཞིག་འདུག་  
པའི་ཁོད་དུ་སྒོ་ཕྱགས་ཏེ། ཕྱག་དང་། ར། མངོ། བ་སྒྲང་།  
གཡག་སོགས་ལ་ཆེ་ཐར་ཞེས་བ་སྟེ་ཆེ་སྒོག་ལ་གཞོད་  
འཆེ་མི་བྱེད་པའི་ཁར་རིགས་མཐུན་གྱི་སྒོ་ཕྱགས་གཞན་  
དག་ལྟར་བཀོལ་སྦྱོད་མི་གཏོང་བའི་ཕྱགས་སྒོལ་བཟང་  
བོ་ཡོད་པ་འདི་ནི།

གནའ་སྤྱ་མོ་ཞིག་ནས་ད་ལྟའི་བར་བོད་ཆོལ་གསུམ་  
ཡོངས་ལ་དར་བྱབ་ཆེ་དུ་སོང་བ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཆན་  
དེར་བརྟེན། ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་འདིའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་  
སྒོ་ཕྱགས་ཆེ་ཐར་གཏོང་སྒོལ་ནི་ས་བྱབ་དོ་བྱབ་ལྟ་བུར་  
གྱུར་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ཡང་ཆེ་ཐར་གཏོང་སྒོལ་འདི་ལ་གཉིས་ལས། དང་པོ་  
སྤྱིར་བཏང་དུ་གཏོང་སྒོལ་ཡོད་པ་ནི། རོང་འབྲོག་གཉིས་  
གང་རུང་གིས་སྤྱིར་མིའི་ཆེ་ལོ་མཐར་བྱེན་པའི་ཆེད་དུ་

འབྲུལ་རྒྱུ་གྱི་གཞོན་འཆེ་སོགས་འགོག་སྦྱང་ར་ལུག་  
 སོགས་སྒོ་ལུགས་ཡག་ཤོས་རེ་བྱང་ལ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་  
 དེ་ཡིན་ལ། ས་ཆ་འགའ་ཤས་ཞིག་ཏུ་ལོ་རེར་སྒོ་ལུགས་  
 གང་རུང་ཞིག་ཆེ་ཐར་དུ་གཏོང་སྒོལ་ཡང་ཡོད་དོ།

གཉིས་པ་དམིགས་བསལ་དུ་ཆེ་ཐར་གཏོང་ཚུལ་ནི། མི་  
 གང་རུང་ཞིག་ལ་སྒོ་བྱར་གྱི་ན་ཆ་དང་། ཡང་ན་ཆག་སྒོ་  
 ཆ་བས་ཆེན་སོགས་བྱང་བའི་ཆེ་བྱིམ་དེའི་ར་ལུག་ཅིག་ལ་  
 མི་དེའི་ཆེ་སྒོག་སྒྱུང་སྒྱོབ་བྱ་ཆེད་ཆེ་ཐར་དུ་གཏོང་བའི་ཆེ་  
 ག་དེ་འདྲ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་ཆེ་ཐར་དུ་བཏང་བའི་སྒོ་  
 ལུགས་དེ་དག་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཆེ་ཐག་མཐར་བྱིན་  
 བ་སྟེ་མི་ཡིས་སྒོག་འཕྲོག་པའི་འཇིགས་པ་ལས་གྲོལ་  
 བ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་བདེན་པ་དང་མཐུ་རུས་བཅས་ལ་  
 བརྟེན་ཏེ་སྦྱོན་བདག་གི་ཆེའི་བར་ཆད་མཐའ་དག་ཉི་བར་  
 ཞི་ཞིང་། ཆེ་དང་བསོད་ནམས་རབ་ཏུ་རྒྱས་པ་དང་མཐར་



ཐུག་སྦྱོན་བདག་དང་དུད་འགྲོ་གཉིས་ཆ་མངོན་མཐོ་དང་  
 དེས་ལེགས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་སྦྱོན་ལམ་དང་ཞིས་  
 བརྗེད་ཀྱང་བྲ།

དེ་ཡང་ཆེ་ཐར་དུ་བཏང་བའི་རྟགས་མཆན་ནི། “ ཆེ་སྦྱད་  
 ” ཅེས་པའི་རས་སྒྲམ་བལ་གྱི་སྦྱད་པ་ཆོན་མདོག་དམར་  
 བོ་ཅན་དང་། ཡང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ལ་ལར་དར་ཆོན་སྒྲ་ལྔ་  
 ཆང་བའི་རས་ཡུག་ཅིག་ཆེ་ཐར་དུ་བཏང་བའི་སྒྲ་ག་  
 ཆགས་དེའི་ན་བ་གཡས་གཡོན་དང་། སྒྲ་མགོ་སྒྲེ་  
 རྒྱུ་འདོག་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ།།

## སྦྱོས་བཟོ་ཚུལ།

སྦྱོས་ནི་སྦྱར་བྱང་གི་དྲི་ཞིག་སྟེ། སྦྱད་ཡུལ་གཙང་སྒྲ་བྲ་  
 ཐབས་ཀྱི་ཡན་ལག་མེད་དུ་མི་བྱང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་  
 རའི་བོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་འདྲིའི་ནང་དུ་སྦྱོས་ཀྱི་དྲི་ཞིས་



འཕུལ་ནས་བཟུང་གཙོ་བོར་མཆོག་གསུམ་ལ་དམིགས་ཏེ་  
 སྟོས་སྟྱར་བྱ་ཚུལ་དར་བ་ཐེ་ཆོམ་མེད། དེའི་སྟབས་ཀྱི་མི་  
 མང་ཞོས་ཞིག་གིས་མཆོག་གསུམ་ཀྱི་མཆོད་རྗེས་ཞིག་ཏུ་  
 བསམ་བ་ལས། རང་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པར་དེ་  
 ཅམ་དོ་སྒྲུང་ཡོང་གི་མེད་ཆོད་དུ་གདའ།

སྟག་པར་སྟོས་སྟྱར་བྱ་ཐབས་ཀྱི་ཕན་ངག་ཡོད་ཆོད་ཆོས་  
 གཞུང་ཤ་སྟག་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་ཡོད་པ་མ་ཟད། གསང་  
 སྟགས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱད་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་།  
 དཔལ་གསང་བ་འདུས་པ་སོགས་ནས་བྱུང་བའི་སྟོས་  
 སྟྱར་བྱ་ཚུལ་བརྒྱད་པ་བར་མ་ཆད་པར་བྱུང་རབས་བཅས་  
 ལ་གཞིགས་ན། སྟོས་ཀྱི་སྟྱར་ཚུལ་འདི་ཐོག་མར་ཆོས་  
 ཕྱོགས་ནས་དར་རྒྱས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཆོད་དཔག་བྱ་  
 བའི་སྟོན་འགྲོའི་ཡན་ལག་ཅིག་ཏུ་འཁུམས་སོ།།

གང་ལྟར་ལྟ་མིའི་ཡུལ་སྟོངས་དང་སྟོད་གནས་སོགས་སུ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

སྒྲོས་ངེས་ངེས་བཅོག་བཀག་སྟེ་ཆེས་ཉམས་དགའ་བའི་ཁོར་  
ཡུག་ཅིག་གསར་བསྐྱེད་བྱ་བྱུང་ལ། ཀུན་གྱི་ཡིད་སེམས་  
དབང་མེད་དུ་འགྲོག་སྟེ་འབྲུལ་མི་ཤོད་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲུང་  
ཞིག་ངང་གིས་འབྱུང་བ་སྒྲོས་ག་ལ་དགོས། རང་ཉིད་གྱི་  
ཆོག་ས་རྫོགས་པའི་ཆེད་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་འབུལ་  
བྱ་ཆོ། མཆོད་རྗེས་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ཡིན་ལ། འདོད་པའི་  
ཡོན་ཏན་ལྗེའི་གངས་སུ་བགྱང་བའི་ངེས་མཆོག་གི་མཆོན་  
གཞིར་ཡང་སྒྲོས་འཛིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་སྒྲོས་ངེས་ཏེ་ཅང་ཞེས་  
བས་ཡིན།

སྒྲོས་གྱི་རྒྱ་ཆ་བསྐྱེད་ས་ཏེ་སྒྲོས་སྦྱར་དངོས་བྱ་ཚུལ་ནི།  
སྒྲོས་སྦྱོར་སྒྲུ་མང་བསྐྱེད་ས་བསྐྱེད་ས་བྱ་ཚུལ་གྱི་ལུགས་  
མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་དཔེར་ན། བཅ་ཆེན་གྱི་ལུགས་ལ་  
ལྷ་སྦྱར་ཆ་སྦྱར་གཉིས་དང་། དཔལ་དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་  
ནས་བཤད་པའི་ལྷ་སྦྱར་བཅུ་གཉིས། མགོན་པོ་ལྷ་སྦྱབ་



གྱི་དཔལ་གསང་བ་འདུས་པའི་རྒྱུད་ནས་བྱང་བ་གཙང་  
 རིན་སྤངས་པའི་ཕྱག་ལེན་ལྔ་སྟོར་བརྒྱུད་པ། སྟིགས་དུས་  
 གྱི་མགོན་པོ་དཔལ་ཨ་ཏི་ཤའི་ཕྱགས་གྱི་སྟོས་སྟོར་བྱ་  
 ཚུལ། ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་ཤུག་ཤིས་ཕྱགས་གྱི་ཉུང་སྟོར། ཟུར་  
 མཁར་རྟམ་སྟེས་མཛད་པའི་སྟོས་སྟོར་བྱ་ཚུལ། རྒྱ་ནག་  
 ཕྱགས་གྱི་སྟོས་སྟོར་བྱ་ཚུལ་བཅས་ཡོད།

དེ་དག་ལས་སྤྱིའི་ལག་ལེན་ནི། སྟོས་སྟོན་ཐམས་ཅད་  
 བསྐྱེས་ནས་སྐམ་པོར་བསྐེ་ཡག་བྱས་རྗེས་ཆང་ཞིམ་པོས་  
 ཆངས་རྗེས་བཏུམ་ཅམ་བྱས་ལ། གཙང་སྤྱོད་བཅས་སྤར་  
 བཅོར་བྱ་བའི་ཕྱར་བསྐྱབས་གྱིས་ཡང་ཡང་བསྐེ་བའམ་རྩོ་  
 གཞོང་དུ་འདམ་བཏགས་སོགས་འབྲེས་ངེས་བྱ། དེ་ནས་  
 ཤུག་ཕྱེ། སྟོས་རབ་མཆོག་ལ་མཉམ་པར་འཇལ། རབ་ལ་  
 བུན། འབྲིང་ལ་ལོག་པོ། དེ་མཐར་སུམ་འགྱུར། ཤིན་ཏུ་  
 ཐ་མར་བཞི་བར་བསྐྱེས་པ་སྟེ། གང་ཡང་བསྐེ་ཕྱར་སྤྲ་མ་



བཞེགས་ལ་བསེལ་སྒྲུབ་བྱེད།

དེ་མི་འབྱོར་ན་མར་ཐག་ལྷར་བྱངས་ཏེ་བྲེ་བར་སོར་གང་  
ལས་མི་སྒྲུབ་བ་རྒྱ་ཅི་ལ་བྱས་བ་ཁ་ནས་བྱིར་བཏང་ལ་  
སྒྲུབ་བས་འཐེན་ཆོག་སྒྲུབ་དུ་ལྷིང་བའི་ཡོ་འབྱོག་མི་འོང་  
བའི་བྱིར་དར་སྒྲུབ་མོས་ཅུང་བསྐྱམས་ལ་སྒྲུབས་སོ།།

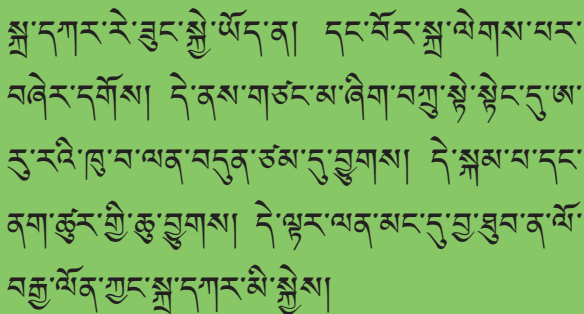
དེ་ཡང་ཁ་དོག་དམར་པོ་ཅན་དན་ནམ་ཆ་ལ་སྒྲུབས་བའི་  
རྒྱ་ཆོས། སེར་པོ་གྲུར་གྲུམ་མམ་བྱང་ཅི་སྒྲུབ་སོགས་གང་  
འདོད་བྱ་ཆོག་སྒྲོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆའི་སྒྲན་སྒྲ་བསྒྲིགས་སྒྲུབས་  
དཔེ་མཆོན་ཁྱེན། བ་གི་ཅན་དན་ཨ་ག་རུ། ཀ་ར་སྒྲ་ཅི་  
ལྷ་སྒྲུར་བྱ། བ་གི་སྒྲ་ཅི་རྒྱ་ཏི་དང་། ཨ་ག་རུ་ཡི་བཞི་སྒྲུར་  
བྱ། བ་གི་ཀ་ར་སྒྲ་ཅི་དང་། བ་ལུ་སྒྲང་སྒྲོས་སྒྲ་ཅི་སྒྲུར།  
ལུར་མོང་བ་ལུ་སྒྲན་སེ་སྒྲུར། སྒྲ་ནག་ཏང་ཀུ་བུ་རམ་  
སྒྲུར། ཤིང་ཆ་ཅུ་གང་སྒྲ་ཅི་སྒྲུར། སུག་སྒྲེལ་སྒྲ་ཅི་བ་རུ་  
ར། འདི་སྒྲུབ་གང་ཡང་བྱི་ངར་ལྷན། ཞེས་བ་ལྷར་སྒྲུར་བ་



ཡིན་ན་སྤྲོས་ཞིས་པོས་རྒྱ་བའི་ཁང་བཟང་གིས་བར་སྐྱབ་  
བ་ཐེ་ཆོས་མི་དགོས་སོ།།

## སྐྱ་དཀར་འགོག་པའི་ཐབས།

མི་སྲུ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཚུང་དུས་ནས་སྐྱ་དཀར་ནག་འབྲས་  
མར་གྱུར་ན་མཐོང་སྤང་མཛེས་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་ཅིས། ན་སོ་  
གས་ནས་སྐྱ་དཀར་པོར་འགྱུར་བ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ལ། དེ་  
མཚུངས་རན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ང་ཆོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲོད་  
དུ་གཞོན་སྐྱེས་གང་མང་ཞིག་གི་སྐྱ་དཀར་པོར་གྱུར་ནས་  
ཉིན་ཤས་ལས་མི་བྱབ་པའི་སྐྱ་ཆོས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད།  
དེ་ཡང་རྒྱས་རིགས་སྤྱ་མང་བསྐྱེགས་ནས་བཅོས་བ་ཡིན།  
ང་ཆོའི་མེས་པོ་སྤྱ་མ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲོན་ནས་སྐྱ་དཀར་  
འགོག་ཐབས་སྤྱ་མང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། མི་སྲུ་དང་  
གང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་དབུ་སྐྱ་དོ་བྱང་བ་ལྟར་ནག་པོའི་ནང་



ང་ཆོས་སྟབས་བདེའི་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟངས་འདི་འབྲེལ་  
མན་ངག་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ཡོད་ལ།  
དེའི་སྟེང་དུ་སྟབས་ཇི་བདེ་དང་རྒྱས་པའི་འབྲུལ་གསར་ཇི་  
མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན་སྟེ།

གསེར་རྩིའི་གཡའ་རྟེན་གྱི་དོར་བྱ་ཐབས།

བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེན་པོ་ལྔ་འི་ཡ་གྲུལ་བཅོ་རིག་པའི་ཆ་  
ཤས་སུ་གྱུར་བའི་བྱིས་སྐུ་དང་འབག་སྐུ་སོགས་སྐུ་འདྲ་  
དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དང་དགོན་སྡེ་སོགས་ཀྱི་ལྟེ་བས་

# ཡུལ་འཛིན་ཡུལ་འཛིན་

ངོས་སུ་བྱིས་པའི་རི་མོ་སྣ་ཚོགས་སུ་གསེར་ཚོན་དང་  
དངུལ་ཚོན་སོགས་ཀྱིས་མངོས་པར་བྱུགས་འདུག་པ་ནི་  
དེང་གི་དུས་སུ་འང་ཆུ་བྱར་མིག་གིས་མངོན་སུམ་མཐོང་  
ཆོས་སུ་གྱུར་པ་འདི་བཞིན་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲིད་  
དུ་བྱུག་ཚོན་སྤྱི་ཅལ་གྱི་ནུམ་པ་དང་ངོ་བོ་བཅས་ཀྱི་ཆ་  
ནས་བྱན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མ་ཟད། འདྲ་སྤྱི་  
དང་རི་མོ་དེ་དག་སྟེང་གི་གསེར་བྱུག་ལོ་མང་བོ་སོང་བའི་  
རྒྱུ་ཀྱིས་རྟིང་བར་ཆགས་ཏེ་མདོག་མི་གསལ་བར་གྱུར་  
བ་དེའི་ནག་མོག་གི་དེ་མ་གྱི་དོར་གྱི་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་  
བའི་ཚན་རིག་གི་ལག་རྩལ་ཀྱང་དར་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ཟངས་ལྷགས་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་འབྲར་  
བྱུགས་པའི་གསེར་ཅིའི་སྟེང་དུ་ཆགས་པའི་གཡའ་དང་  
དེག་པ་འདོན་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་འདིར་ཅུང་ཟད་ཅུམ་ཞིག་  
བརྗོད་ན། ཟངས་སེར་དང་ལི་མ། ལྷགས་སོགས་ཆ་



གསེར་གྱི་གསེར་ཅི་ཅན་གྱི་འདྲ་སྐྱ་དེ་ལ་དེག་པ་ཆགས་  
 པ་དང་ཡང་ན་གཡའ་ཞུགས་པ་སོགས་གྱི་དབང་གིས་  
 གསེར་གྱི་རང་མདངས་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་ཆོ། བྱལ་  
 འོག་དང་སྐྱག་པ་ལྟན་དུ་བསེས་པའི་ཚུ་རྫོན་མོའི་ནང་དུ་  
 བག་གི་ཟེ་བ་སོགས་གྱིས་འཁྲུད་པ་དང་ཕྱིས་པ་ལེགས་  
 པར་བྱས་ནས་ཉི་མར་སྐམ་རྒྱུ་ཡི། གྱར་གྱུམ་དང་། ཡུང་བ།  
 མུང་ཅི་སྐྱས་སོགས་གྱི་ཁུ་བ་བྱུགས་པས་གསེར་གྱི་རང་  
 མདངས་སྤར་གསོ་བར་བྱས་པ་དང་།

དེང་སྐབས་ཚན་རིག་གི་ལག་རྩལ་དར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་  
 རྒྱུ་ལས་བྱུང་བའི་འདྲ་པར་བཟུ་བྱེད་ལ་ཉི་བར་མཁོ་  
 བའི་རྒྱ་ཤེལ་དུ་གཟུགས་བརྟན་བཟུ་བྱེད་གྱི་རྩིས་བ་ཚུ་  
 དང་འདྲ་བ་དེའི་ཚུས་ལེགས་པར་འཁྲུད་ནའང་གསེར་གྱི་  
 མདོག་རི་ལྟ་བུར་གསོ་བར་བཞད། གཞན་ཡང་གསེར་  
 ཅི་མ་བྱུག་གོང་གསེར་བྱུག་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེའི་སྟེང་གི་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བྱི་མ་ཐམས་ཅད་ལྷགས་ཕྱིས་དང་ཏྲ་ལུད། རྫོ་ཕྱེ་སོགས་  
ཀྱིས་བརྒྱུ་ཞིང་། མཚུར་སོགས་འདག་རྩས་ཀྱིས་དག་  
པར་བགྱས་ནས་བྱི་མ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་བཟོས་རྗེས།  
གཡའ་ཕྱི་གཡའ་འདོན་དུ་སྐྱུར་ཁུ་ཡིས་བགྱས་ཤིང་ཆུས་  
གཙང་བར་བཞག་ལ། དེ་ནས་གོ་བགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་དཔུལ་  
ཆུ་དང་ཏྲ་ལུད་མཉམ་དུ་སྐྱུགས་ཏེ་གསེར་བྱག་གི་གཞི་དེ་  
ལ་སྟོམས་པར་བྱགས་ཆར་རྗེས་ཆུས་བགྱས་པའི་གསེར་  
ཆུ་ལྷགས་ཐར་གྱི་ཅེ་མོས་ངོས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱགས་པ་  
དང་།

ཕག་ཟེ་སོགས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་དེད་ནས་བར་སྟོང་མ་  
བཞག་པར་བྱ་ལ། རྗེས་སུ་དུ་བ་མེད་པའི་ལྷི་བ་སོགས་ཀྱི་  
མེ་ལ་བཞག་པས་བྱོད་སོག་ནས་རིམ་གྱིས་ཁྱུ་ཞིང་ཁྱབ་སྟེ་  
ཁ་དོག་འབྱུང་བ་འདིའང་གསེར་བྱགས་ཡུན་རིང་འདུག་  
ཅིང་བརྟན་པའི་རྩ་བའི་ཆ་རྒྱུ་དུ་ཤེས་དགོས་ཤིང་ལྷག་



པར་བཟོ་རིག་པའི་ཆ་ཤས་ལྟ་བུ་བཟོ་འེལ་སྒྱུ་ལ་སྦྱང་བར་  
བྱེད་པ་དག་གིས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་བའི་ཁར་ལག་ལེན་  
དུ་བསྐྱར་བར་འོས་ཤིང་རིགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་  
སོ།།

### ཕྱིང་དམར་ཁ་ཆོས་བྱེད་ཐབས།

སྤྱིར་ན་ཕྱིང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བཟོ་ཅལ་  
ཐུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཆོས་ཐོག་  
མའི་སྤེལ་སྤྱོད་མི་དུ་འགྱུར་བའི་བྱེད་ཀྱི་གས་ཤིག་དུ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་ཆོག ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདིས་སྤྲ་ཤེས་ཤིང་  
དོན་གོ་བ་ནས་བཟུང་ཆ་གང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཕྱིར་དུ་  
བྱེད་ཐབས་སྣ་མང་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་ལ། སྤྱོད་ཆགས་  
ལས་བྱེད་དུ་ཐོན་པའི་གྲོན་གོས་སུ་ཤིང་ལོ་གྲོན་པ་ལས་  
སྤྲོ་ཅལ་ཡར་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཏེ། རང་གི་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

ཁེབས་ཤིང་གྲོན་སྤང་བདེ་ལ་བཟོ་བའི་རྒྱ་ཆ་སྤྲོ་སྤྲོ་  
ཆོག་པ་པ་ཞིག་གསར་སྤྲོ་བྱ་བྱ་བ་པ་རེད། སྐབས་དེ་  
དུས་སུ་འཇམ་གླིང་ཅིལ་པོ་འདིའི་ནང་དུ་ཆེས་ཆེན་རིག་  
ལག་ཅེས་སྤྲོ་སྤྲོ་གི་གས་སུ་ཚུད་ཡོད།

ཁོང་ཆོས་སློག་ཆགས་བལ་ལྟན་གི་རིགས་གང་ངར་གི་  
སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་དེ་ཅེས་སྤྲོ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་ཆ་ཆེན་འདི་བེད་  
སྤྲོད་ནས། རང་གི་ལུས་སྤྲོད་དུ་རང་བཞིན་སྤྲོ་སྤྲོ་  
སུ་གང་ངར་འགོག་ཐབས་གི་བལ་མེད་ནའང་། རྒྱ་ཆ་  
དེས་གང་ངར་འགོག་བྱེད་ཞིག་བཟོ་བསྤྲོ་བྱེད་རྒྱ་ཡིད་  
ལ་འཁོར་ཏེ་མགོར་ཞུ་དང་རྒྱ་བར་ལྟོས། ལུས་ཡོངས་  
རྫོགས་ལ་གོས། ད་དུང་ཅོག་སར་གདན་དང་འཕོལ་  
སོགས་བྱིང་བ་བསྤྲོ་བ་ཡིན་ཞིང་། ལུགས་གི་བལ་དང་  
ཁུ་སོགས་གཞོན་ཆག་བྱས་ཏེ་བཟོས་པ་ཡིན་ལ། རབ་  
ཆགས་གདམ་བྱེད་ཐགས་སྤྲོད་མེད་ཀྱང་ཐགས་སྤྲོད་གི་



གདམ་པའི་གོས་གཞན་དང་མཚུངས་པར་སྤྲ་མཁེགས་  
 ཏ་ཅང་ཆེ། སྤྲ་སེར་སོགས་ཀྱི་ཆོས་བྱས་ཏེ་ཁ་དོག་སྤྲ་ལྷ་  
 ལྷན་པའི་གྲོན་ཆས་བཟང་གས་ཤིག་ཏུ་རྩིས་པ་ཡིན། རིམ་  
 གྱིས་མེས་བོ་རྣམས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་སུ་བྱིན་པས།  
 ད་གཟོད་སྤྲམ་བུ་སོགས་རེ་ལེགས་སུ་བྱིན་པ་ལས་གཞན་  
 མིན།

ད་དུང་འཕྱལ་ཆས་བཞོད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དེང་གི་དུས་  
 རབས་འདིའི་ནང་དུ་ཡང་ཞུ་གོས་ལྷམ་སོགས་སྤར་གྱི་  
 བྱིང་བ་མིག་དཔེ་བྱས་ནས་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་  
 སྤྲོས་ག་ལ་དགོས།

བྱིང་བ་དང་སྤྲམ་བུ་སོགས་ཆོས་བྱས་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་  
 ལ། དེ་ལས་ཀྱང་སྤྲ་སེར་ཏ་ཅང་དགོན། དམར་བོའི་ཆོས་  
 བྱེད་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། ང་ཆོ་དགའ་མགུ་ཡང་ལྷག་པར་  
 ཆེ། ང་ཆོས་བྱིང་བར་དམར་ཆོས་བྱེད་དུས། དང་ཐོག་

# ཕྱིར་བཤིན་ཏུ་དྲངས་པ་སྐབ་མཐུག་མེད་ཅིང་ཆོད་མཉམ་

བ་གཉིས་བཞག་ལ་སོ་སོར་བརྒྱན་རབ་ཏུ་ཞུགས་ནས་  
འཛོག་རན་པ་ལ་ཉེ་དུས་ཚུས་ལེགས་པར་བསྐྱ་ཆུ་འཛར་  
དུ་བཅུག་ལ་དེ་གཉིས་མཉམ་པར་འཐེན་བཞོད་ལ་མཉམ་  
པར་བྲ། སྐམ་དུ་བཅུག་སྟེ་སྐམ་ཐག་ཆོད་ཅིང་ནེམ་ནེམ་  
པའི་དུས་ཚུ་ཆོན་ནང་དུ་བག་དཀར་ཞིབ་བཏགས་ནས་  
སྐྱངས་པ་སྟོན་ཞོ་ཙམ་སྐབ་མཐུག་རན་པར་བྱུག་ནས།  
ཕྱིར་བ་གཉིས་ཁ་སྐྱར་ཏེ་མཐའ་སྐྱད་བྱང་གིས་མི་འཁྲུག་  
པར་བྱས་ལ། འིལ་ཤིང་ལ་འིལ་ཏེ་སྤིང་དབྱེར་མེད་དུ་  
འབྱར་ནས་བག་ཆུ་ཕྱིར་འདོན་པ་དགོས།

སྐམ་དུ་བཅུག་སྟེ་དེ་ལ་རི་མོ་སྟོས་བརྒྱ་གཡུང་བྱང་ལག་  
བསྐྱས་མེ་ཏོག་ཤིང་ལོ་བ་ཏ། སྟོག་ཆགས་གཟུགས་བརྟན་  
སོགས་གང་དང་གང་དགོས་པ། བག་ཞིབ་ཆུ་ཉག་ཆགས་  
ཙམ་ལ་སྐྱངས་པ་ལུག་ཞོ་གར་ཤོས་ཙམ་གྱིས་འིལ་ལ།



སྐམ་ཐག་ཚོད་པ་ནས་ཚོས་ཟངས་ཡངས་པའི་ནང་དུ་  
 ཚོས་ལ་རུབ་པར་བརྟུག་ལ་ཕུར་སྐྱབ་མི་བྱེད་པར་ཚུ་ཆེན་  
 བོ་ལ་བྲངས་ནས་ཚུང་ཟད་དག་པར་བྱ། སྐམ་ནས་བག་སྐྱོ་  
 གིས་བྲད་པ་བག་རིས་ཞབས་དཀར་པོར་འགྲོ་བ་དང་བར་  
 དུ་སྐྱར་དམ་ཚུས་བྱས་པའི་སྐྱབས་ཀྱིས་ཚུར་མི་ཕྱག་པས་  
 ཕྱི་ལོགས་གང་མཐོང་གི་ངོས་གཉིས་ཚོས་ཀྱིས་ཟ་བ་ཡིན་  
 བོ།

དེ་ལྟར་བྱིང་བ་ཚོས་བྱེད་དེ་ཚོས་གོས་དང་ལྷ་སྐྱའི་ན་  
 བཟང་བཟོ་བ་སོགས་རང་རེའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་གཤིས་  
 ཤིག་ཡིན་ལ། ང་ཚོས་བཟང་བོའི་གོམས་སྲོལ་དེ་དག་  
 རྒྱན་འབྲམས་སུ་དོ་ལག་རྒྱད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མི་རབས་རྗེས་  
 མ་རྒྱལས་ལ་ཅིས་སྒྲིད་བྱ་དགོས་པ་ནི་སྤྱི་བྱིངས་ཀྱི་ཚོས་  
 ཉིད་ཅིག་རེད།

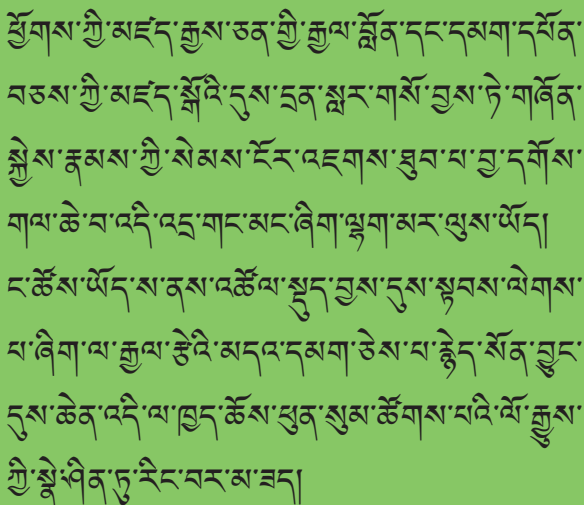


## ཀྲུལ་ཅིའི་མདའ་དམག་

རང་རེའི་ཡུལ་སྤྲོངས་འདིར་འཛམ་གླིང་སྤྱི་བྱིངས་དང་འབྲ་  
བར་སྤར་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱད་འཕགས་ལྷན་པའི་དུས་བབ་  
བཅི་སྤང་བྱ་ཕྱོགས་སྣ་མང་ཞིག་དར་ཡོད་ནའང་།

ང་ཚོས་སྤང་བཅི་བྱེད་བཞིན་པའི་དུས་བབ་མང་ཆེ་ཤོས་  
ཞིག་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་ཤིང་སྤྱོད་ཡིན་པས་སྤྱི་  
ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་ཀྲུས་སྒྲ་ན་མེད་པ་རྒྱལ་སྒོན་དང་དམག་  
དཔོན་སོགས་ཀྱི་མཛད་སྒོ་དུས་བབ་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ལམ་མི་  
སྤང་བའི་ཆོད་རེད། གནས་ཚུལ་འདིས་ཀྱང་སྤྱི་ཕྱོགས་  
ནས་ཆེས་རྗེས་ལུས་ཡིན་པ་དཔོག་ཐུབ།

ང་ཚོ་བཅན་བྱོལ་དུ་བཅར་ནས་སྤྲོན་ཐོན་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་  
གི་བྱེད་སྒོ་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ལུགས་གཉིས་  
ཀྱི་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་པའི་ཉིན་མཛད་པའི་  
དུས་བབ་སྤང་བཅི་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད། དེ་མིན་ད་དུང་སྤྱི་



ནམ་པ་དང་ནང་དོན་གྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་བྱང་ཐྱབས་མཛོན་  
དོད་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དོན་དངོས་སུ་དཔལ་ས་སྐྱ་  
གོང་མའི་སློན་ཆེན་འཕགས་པ་བཟང་པོ་བྱ་བ་ཞིག་བྱང་  
ཞིང་། ཁོང་ནི་བོད་སྐྱི་བའི་དོན་དུ་མཇུག་འཕྲིན་གྱི་དུ་ཆེ་  
བས། ཁོང་འདས་རྗེས་སུ་ལོ་ལྟར་བྲན་སེམས་མཆོན་ཆེད་  
མཆོད་འབུལ་དང་འབྲེལ་ཁོང་གི་མཇུག་པ་བསྐྱར་བྲན་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

བྱེད་པའི་སྒྲིལ་བཟང་ཞིག་བྱང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་སྐབས་  
ཞིག་ནས་བོད་ནང་འཁྲུག་པ་མང་དུ་བྱང་བྱེད་འདས་  
མཆོད་དམ་རྗེས་བྱེད་མཆོམས་འཛོག་བྱེད་དགོས་  
བྱང་ཡོད།

ཞོད་རྒྱུ་དུ་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༩ལོར་ལྷོ་ཆེན་ཁོང་གི་སྐས་  
ཀུན་བཟང་རབ་བརྟན་གྱིས་བསྐྱར་སྤེལ་བྱས་ཏེ་ལོ་རེའི་  
བོད་ལྗེ་བཞི་བའི་ཆེས་བཅུ་དགུ་ནས་ཉི་ཤུ་བདུན་བར་  
མཆོད་འབུལ་གྱི་གཟབ་སྒོ་སྒྲ་ཆོགས་སྤེལ་བའི་ནང་དུ་  
གོས་སྤྱི་གཤམ་པ་དང་། འཆམ་རྒྱག་པ། ལྷ་འབེབས་མོ་  
འདེབས་བྱེད་པ་ལུང་ནས་ཏྲ་རྒྱག་པ། རྒྱགས་འགྲན་པ།  
མདའ་འཕེན་པ་སོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཏྲ་རྒྱག་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ཉིན་གསུམ་བཞིའི་བར་  
མང་ཆོགས་ནམས་སྤྱོད་གཏོང་སྒྲིལ་བྱེད་ཡོད། མདའ་  
དམག་དུས་ཆེན་ཞེས་རྒྱལ་ཅེ་ལོ་རེའི་དུས་ཆེན་དེ་དོན་



དངོས་སུ་མདའ་དཔག་དུས་ཆེན་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་  
མཆན་གསལ་བོ་རང་མ་ངེས་ཀྱང་།

མང་ཆོག་ས་གྲིས་དུས་ཆེན་དེ་གཏོང་རྒྱའི་རེ་འདུན་  
ཤྱགས་ཆེན་བཏོན་ཏེ་དང་སང་སྤར་སྒྲིལ་ལྟར་བཅི་སྤང་  
བྱེད་བཞིན་ཡོད་སྐད་ལ། སྤར་གྱི་ཏྲ་རྒྱལ་མདའ་འཕེན།  
ཤྱགས་རྩལ་བཅས་གྱི་སྤྲོད་དུ་དང་དུས་གྱི་སྤྱོད་ཆས་འབྲ་  
མེན་སྒྲ་ཆོག་ས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཕུན་སུམ་ཇེ་ཆོག་ས་  
སུ་སོང་ཡོད་པས་སྤྱོགས་མཐའ་ཁག་ནས་གཟིགས་མོང་  
ཕེབས་པའི་མགྲོན་པོ་བཟང་ལས་འདས་པའི་ནང་ཆོང་བ་  
སོགས་སྒྲ་བརྒྱ་འཛོམས་ཡོད།

ཕུན་སུམ་ཆོག་ས་པའི་ཉིན་བདུན་རིང་གི་བྱེད་སྤྱོད་འཕེ་  
ཆན་གསལ་བོར་བཀོད་དེ་སྤྱོད་ཏྲ་རྒྱལ་འགྲན་བསྤུར་དང་  
བྱེད་མདའ་རྩལ་སོགས་ལུས་རྩལ་སྒྲ་ཆོག་ས་སྤེལ་བཞིན་  
ཡོད་ལ། དེ་མཚུངས་སུ་ཞབས་བློ་དང་ལྟ་མོ། ཐ་ན་སྤྱོག་



བརྟན་བཅས་ལའང་བལྟ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་དུས་ཆེན་རྒྱས་སྤྱོད་ས་  
ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད།

## ཁུང་དོའི་ཅེད་མོ།

ང་ཚོ་བོད་ཅེས་བའི་མི་རིགས་འདི་ནི་སྤྱུ་གར་དང་ལུས་  
ཅེད་ཀྱི་རིགས་ལ་ལྷག་པར་དགའ་མོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་  
དང་སྤོལ་རྒྱུན་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་མཐོང་ཆེན་དུ་བརྩི་མཁན་  
ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་གནའ་དུས་ནས་ད་ལྟའི་དུས་རབས་  
བར་དུ་དར་བྱབ་སོང་བའི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ལུས་རྩལ་ནི་  
བགྲང་ན་གྲངས་ཀྱིས་མི་བེན་པའི་ཆད་དུ་སྒྲིང་ཞིང་དེ་ལ་  
རྣམ་གྲངས་ཀྱང་ཆེ་མང་བོ་ཞིག་ཡོད། དམངས་ཁྲོད་ལུས་  
ཅེད་སྒོར་ཀྱི་ཁུང་དོ་འཕེན་ཚུལ་འདི་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་འཕེན། བེད་སྤྱོད་ཡོངས་བྱབ་  
ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན།



དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ཞིང་བ་དང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་ད་ལྟའི་བར་དར་  
 ཁུབ་བྱང་བའི་ཁྱུང་རྫོང་སྤྱོད་སྤངས་དང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་  
 རྣམ་ཐོན་བའི་འབོར་ཆེ་བའི་རྫོང་ལྔ་ཀྱི་གནའ་རྫས་རྣམས་  
 ལ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སློ་རྣམ་བརྟག་ཆོ། རྫོ་ཆས་གསར་  
 བའི་དུས་རྣམ་བོད་མི་རིགས་འདིའི་ཕ་མེས་ཡང་མེས་  
 དག་གིས་རྫོ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ཁྱུང་རྫོ་འདི་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ན་  
 འདུག་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་མི་འབྲིག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་  
 ལ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཆེན་མོ་ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་  
 སྟོན་ནང་དུའང་། ལྷ་བར་སྤྱ་རྒྱལ་ཁེ་རླེས་བྱས་བཟུང་།  
 ད་སྤང་ཅང་སྤང་ལག་ཆར་ཞགས་པ་འཕེན། དུག་པར་  
 གྲོག་གྲོག་འདྲི་ཡིས་དབང་བྱས་ཏེ། ལང་ཏང་ལིང་ཏིང་  
 བར་ཁ་ཁྱུང་རྫོ་འཕེན། ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་ཁྱུང་རྫོ་འཕེན་  
 ཅུལ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དུས་རྣམ་བྱང་  
 བར་ཡང་གདོན་མི་བ།

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

འུར་རྩོད་དེ་ནི་གཤོད་མ་མི་རབས་དག་གིས་ལག་རྩོད་འཕེན་  
བ་དང་། དབྱུག་བ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བ་བཅས་ལས་རིམ་གྱི་  
དར་འཕེལ་བྱུང་བའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་  
ལག་ཆ་སྟབས་བདེ་ཞིག་ཡིན་གཤམས།

དང་ཐོག་རི་དྲགས་རྩོན་བྱེད་དང་། གཡུལ་འགྲེད་བྱེད་  
སྐབས་ཀྱི་རྒྱང་འཕེན་དག་ཆས་གོ་ཆོད་ཅིག་ཡིན་པར་ཐེ་  
མི་ཆོམ། ཐོན་སྐྱེད་དང་གཡུལ་འགྲེད་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱས་  
པའི་ཉམས་སྤྱོད་ལས་འུར་རྩོད་འཕེན་རྒྱ་དེ་ལའང་ལུས་ཀྱི་  
ཅལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་བྱུང་སྟེ་ལས་བྲེལ་  
མེད་པ་སོགས་སུ་འུར་རྩོད་འཕེན་ཅལ་སྤྱོད་བ་དང་། འགན་  
བསྐྱར་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱང་དར་སྤོལ་བྱུང་བ་  
རེད། འུར་རྩོད་འགན་པའི་ཅལ་འདི་ལ་རྒྱང་རིང་ཆོད་འགན་  
བ་དང་། ཆ་ཁ་འགན་པའི་དབྱེ་བ་གཉིས་ཅིས་ཡོད་ལ།  
འུར་རྩོད་འཕེལ་ཉེ་རྒྱང་ཆོད་རིང་བྱུང་གི་ལག་ཅལ་འགན་



བ་དེ་ལ་རྒྱང་འགྲན་བ་ཞེས་བྱར་འབོད་བ་དང་། དམིགས་  
 འབེན་བརྩྭགས་ཏེ་ཕྱར་རྡོའི་གཟེ་ཁ་འགྲན་བ་ལ་ཆ་ཁ་  
 འགྲན་བ་ཞེས་ཟེར། སྤྱིར་བཏང་ཕྱར་རྡོ་ཞེས་བ་འདི་ནི་  
 ཕྱར་སྟོད་དང་། ཕྱར་མཐེལ། ཕྱར་སྦྱད་བཅས་ཡན་ལག་  
 ཁག་གསུམ་ལས་གྲུབ་བའི་འདུས་གཟུགས་ཆ་ཆང་ཞིག་  
 ཡིན།

གལ་སྲིད་ཆ་ཁ་འགྲན་སྤྱར་བྱེད་ཆོ། ཕྱར་རྡོ་མགོ་བོ་ལྷན་  
 རས་དལ་མོར་ཐེངས་མང་ཅམ་ལ་བསྐྱོར་བ་དང་། ཆ་བས་  
 ཅིག་དམིགས་འབེན་ལ། དམིགས་སོ་འཕྲོད་མཆམས་  
 གཞི་ནས་ཕྱར་རྡོ་འབེན་ཞིང་། དམིགས་འབེན་དུ་རྡོའི་མི་  
 རོ་དང་ས་རོ་སོགས་བརྩྭགས་བའམ། ཡང་ན་རྡོ་པ་བོང་གི་  
 སྟེང་ལ་ནག་ཐིག་གི་རི་མོ་སོགས་བྲིས་བར་འབེན་ཚུལ་  
 བཅས་རྣམ་གྲངས་ཏ་ཅང་མང་།

གཞན་ཡང་དགོ་འཁོར་ཞེས་བའི་ས་ཆ་དེ་རུ་”ཕྱར་རྡོ་བད་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གཙོད་” ཅེས་པ་མི་གཉིས་ལྟར་རྟོ་ཆ་ཁ་འགན་ན་འཁོར་  
དུ་འགན་པའི་ལྟར་རྟོ་འཇུགས་པའི་ལུགས་སྒོལ་ཡང་ཡོད།  
དེ་ལྟའི་ཆ་ཁ་འགན་ཆེ་དམིགས་འཁོར་དང་མིའི་དབར་གྱི་  
རྒྱང་ཆད་རིང་ཐུང་ལ་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་སྟག་ཤར་རྣམས་  
ཆ་ཁ་འགན་ན་རིང་ཆད་མིས་ལྷ་བརྒྱ་ཡས་མས་འཛོག་  
པ་དང་། གྲིས་པ་དག་ཆ་ཁ་འགན་ན་རིང་ཆད་མིས་ཉི་ཤུ་  
ཅུ་འཛོག་མཁན་མང་བར་སྒྲུང་ཡང་འཁོར་གྱི་ཆེ་རྒྱང་  
དང་། འགན་སྒྲུར་ཁྲོད་ཁྱུགས་མཁན་གྱི་ཅལ་ཤུགས་ཆེ་  
རྒྱང་སོགས་སྒྲོ་ཀུན་ལ་གཞིགས་མཐར་རྒྱང་རིང་ཐུང་  
གཏན་འཁེབས་བྱེད་ལ། གལ་སྲིད་རྒྱང་འགན་བྱེད་ན་ལྟར་  
རྟོ་མགོ་བོའི་བོད་དུ་ཤུགས་གྲིས་བེངས་འགའ་བསྐྱར་རྗེས་  
འཁོར་པར་བྱེད་པ་དང་ལྟན་དཔུང་བ་དང་ལག་པ་གཉིས་  
གྲིས་ཀྱང་ཤུགས་མཉམ་དུ་འདོན་དགོས་ཀྱིན་ཡོད། དེ་  
ལྟར་མི་ཆོགས་གྱི་ལྟན་མོའི་ཁྲོད་དུ་ལྟར་རྟོ་འགན་བསྒྲུར་



ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་བཤད་ན་རྣམ་གངས་གཉིས་ཙམ་ལས་  
མེད་མོད། ལུང་རྩོམ་འདི་སྟོང་ཡུལ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
འཆོ་བའི་ཁོད་དུ་དར་ཁབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་ལ་སྟོང་ཚུལ་རྣམ་པ་  
མང་བ་ཞིག་ཡིན།

དཔེར་ན། ལུང་རྩོམ་ནི་རི་རྒྱགས་རྩོན་ལས་བྱེད་པ་དང་།  
སྒྲུགས་རིགས་པར་འདེད་ཚུར་འདེད་བྱེད་པ་དང་སྒྲུགས་  
རིགས་སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་འཆོ་གཏོང་བའི་སྤྱང་གི་  
དང་བྱ་སྒྲག་སོགས་དང་རྒྱན་པོ་དང་རྒྱག་པ་སོགས་སྟོན་  
འགོག་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་མཆོན་ཆ་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་  
ཀྱང་ཡིན། ད་དུང་ཞིང་བ་ས་ཁུལ་དུ་ཞིང་བས་སྟོན་ཐོག་ལ་  
གཞོད་ཅིང་འཆོ་བའི་བྱ་བྱེད་སོགས་དགོག་བྱེད་དུ་ལུང་རྩོ་  
སྟོང་གི་ལོ་ལ།

གཞན་ཡང་ལུང་རྩོམ་དེས་ཁ་སྐྱོག་དང་ཁུར་ཐག་བྱིས་པའི་  
ཅིང་ཆས་སོགས་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་པས་ལུང་རྩོམ་འདི་ནི་བྱེད་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

སྤྱོད་མང་ལ་འགྲོ་སོང་ཉུང་བ། མཁོ་ཆེ་ལ་སྦྲབས་བདེ་བའི་  
བོད་མི་རིགས་འདིའི་མཁོ་ཆ་ད་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་  
ཡིན་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་ཆོག ཉུང་དོའི་དབྱེ་བ་ལ་རྒྱ་ཆའི་  
སློ་ནས་དབྱེ་བ་དང་། བཟོ་བྱ་དང་སློ་ནས་དབྱེ་བ་སྟེ་ནང་  
གསེས་གཙོ་ཆེ་བ་གཉིས་ཅམ་དབྱེ་རྒྱ་ཡོད་ལ་དེ་ལས་  
ཕར་དབྱེ་ན་ཞིན་ཏུ་མང་བོ་ཡོད། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་སྤྱོད་  
སྤྱོད་བར་གསུམ་ཀུན་ཏུ་ཉུང་དོ་བཟོ་སྦྲངས་དང་མཛེས་  
ཆ་སོགས་འདྲ་མིན་ཡོད་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་དགལ།

དེར་བརྟེན་ཉུང་དོ་འཕེན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་པ་འདི་ནི་བོད་མི་  
རིགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཅེད་ཆོས་དང་གོམས་  
གཞིས་སུ་རྒྱར་འདུག་པ་ནི་དུས་ལྟར་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་  
ཐུས་སུ་རྒྱར་བ་འདི་བཞིན་ནོ།



## གུས་སྒྲིལ།

བོད་རིགས་ནི་འཛམ་གླིང་ཐོག་གི་མི་རིགས་གཞན་ནམས་  
 དང་བསྐྱར་ན་སྤྱི་ཇེ་ཆེ་ཞིང་གུས་ལུགས་མང་བ་ད་ལྟའི་  
 གནས་བབ་དང་སྤྱི་ཚོར་ལ་བལྟས་ཏེ་བཤད་ནའང་མི་  
 འགྲིག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། དམངས་ཁྱོད་དག་རྒྱན་ལས་ཀྱང་།  
 བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཞེས་  
 དང་བོད་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་  
 ཞེས་པ་སོགས་བཤད་ཚུལ་མང་བ་གང་ལྟར་ཡང་ཐུན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་གོམས་གཤེས་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་  
 འདུག་པའི་སྒྲིལ་དར་རྒྱས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་དཔེར་ན་མི་  
 དཀྱུས་མ་ཞིག་ལས་མཐོ་བའི་སྤྱི་ཆེན་དང་དཔོན་ཆེན་  
 སོགས་ལྟ་ཅི་ཐ་ན་རང་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བའི་སྤྱི་པོ་མོ་གང་  
 རུང་ལའང་བཅི་བཀྱར་བྱེད་པ་སོགས་ནི་མཐོང་ཆོས་ཡིན་  
 པ་བཞིན། དཔེ་མཆོན་ཅམ་ཞིག་ཁྱེན་སྤྱི་མ་ཞིག་དང་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

མངལ་ཆེ་མི་སྐྱེ་ཡིན་ན་གྲོན་ཆས་སྤུ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་གྲོན་  
ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་སྤུ་བྱང་ཡ་གཅིག་སྤྱད་གེར་  
སྟོང་པ་དང་སྟོང་གོས་ཀྱི་སྟོག་གུ་མི་རྒྱག་པར་བྱང་ཁོག་  
དམར་ཐེན་དུ་མངོན་པ་མི་བྱེད་པར་མ་བཤད་མགོའི་ཞུ་མོ་མི་  
སྤུ་བ་དང་། བྱད་མེད་དག་གིས་སྐྱ་ལོ་མི་སྟོང་པ་སོགས་  
བྱེད་མི་ཉན།

གལ་ཏེ་དགོ་འདུན་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གཟན་སྐྱོར་མི་  
རྒྱག་པ་དང་མགོ་བོ་མི་སྐྱར་བ་སོགས་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་རྩ་  
བ་ནས་མི་སྟོན། དེ་བཞིན་སེར་སྐྱ་མང་ཆོགས་གང་ཡིན་  
ཀྱང་བཀའ་མོལ་ཞུ་སྐབས་སུ་སྤྱིར་བཏང་ལྟར་སྐད་ཤུགས་  
ཆེར་མི་རྒྱག་པ་དང་ཁ་གཡེང་མིག་གཡེང་མི་བྱེད་པར་  
ཚུལ་མཐུན་ཀྱི་སྟོས་ཞེས་ཞུ་བ་ཡིན། རང་དང་གནས་  
སྐངས་ཅུང་མཐོ་བའི་རིགས་ལའང་རྩ་བའི་ཆ་ནས་གྲུས་  
བཀུར་བྱེད་སྐངས་དང་ཞེ་སའི་ཆོག་ཞུ་ཐབས་སོགས་



ཕྱགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གོང་དུ་བཤད་མ་ཐག་པའི་སྒྲ་  
 ཆེན་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་ཚུངས་སུ་ཡོད་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ཆད་  
 དམའ་མོར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་པན་ཚུན་གཉིས་ཀ་མི་དགྲུས་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 ཡིན་ཆེ་ཞེ་སའི་ཆོག་ཀྱང་དགྲུས་མ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད། ནམ་  
 རྒྱུན་གྱི་འཆོ་བའི་ནང་དགོན་པ་ཁག་དང་དུད་ཁྱིམ་བཅས་  
 མཉམ་མཛོམས་གྱིས་བྱེད་སྒྲུ་སྒྲེལ་ས་གང་དང་གང་དུ་  
 གནས་བབས་གྱི་གོ་གནས་ལྟར་གྲུལ་དུ་སྡོད་དགོས་པ་ནི་  
 དཔེར་བཅོལ་ན། གྲུ་བའི་སྤྱི་ཆོག་ནས་ནང་སྒྲ་མ་དང་མཁན་  
 པོ་དེ་བཞིན་དགེ་ཚུལ་སྦྱོང་ལ་བསྐྱབ་པ་ཀན་གཞོན་གྱི་  
 དབྱེ་བས་གྲུལ་དུ་འཁོད་དགོས་པ་དང་། དུད་ཁྱིམ་ཡང་  
 གྲུལ་འཁོད་སྐབས་བགེས་པོ་དང་བགེས་མོ་པ་མ་བྱ་བྱ་མོ་  
 སྤྱ་བྱ་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྡོད་དགོས་པ་ལས་རང་སྣང་གང་  
 བྱེད་གྱིས་ཉལ་ཐོབ་དང་འཆང་ཁའི་ངང་གྲུལ་མགོ་ཚུད་པ་



སོགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མི་ལོགས་པའི་རིགས་མེད་པར་མ་ཟད་  
 བ་ན་ཟས་བཟའ་སྟངས་དང་གོམ་པ་སྟོ་སྟངས་གོས་གྱོན་  
 སྟངས་བཅས་སྤྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཡ་རབས་ལྷགས་  
 བཟང་གི་གོམས་སྟོལ་དང་གཤེས་ཀ་ལྡན་རྒྱ་དེ་གཅིགས་  
 ཆེན་དུ་བཟུང་བ་ཡིན་ནོ།།

སྟོལ་རྒྱན་བོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་སོགས་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་།

གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་ཁང་  
 དང་། མིའི་སྤྱོད་ཁང་། རྒྱལ་བའི་ཕོ་བྲང་། སྐྱ་མའི་སྐྱ་བྲང་  
 སོགས་ཀྱི་ཁང་བའི་བཟོ་དབྱིབས་ཀྱི་བཞུགས་པ་ནམས་  
 གཅིག་མཚུངས་མིན་པའི་བྲད་པར་ཀྱི་བྲད་ཆོས་རེ་ལྡན་  
 ཡོད་པར་ཡང་།

འདྲིར་ལྷ་ཁང་གི་བཟོ་བཞུགས་སྐོར་ཁྱེན། ལྷ་ཁང་མང་ཆེ་  
 ཞོས་ནི་བོད་རང་གི་ཁང་བྲིམ་ཀྱི་བཟོ་བཞུགས་ཆུང་གཞིའི་



ཐོག་ཉི་འབྲེལ་རྒྱལ་ཁབ་སྟེ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་རྒྱ་  
ནག་བཅས་ཀྱི་ཁང་བའི་བཙོ་བཏོད་ལ་དཔེར་སྤངས་ནས་  
བཞེངས་པའི་བཙོ་ལྷ་འདུག་གོ།

དེ་བ་ཐེར་དང་ལོ་རྒྱས་འགར་ལྷ་ཁང་པལ་ཆེ་བ་ནི་སྤར་  
རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་བྲག་བཞོས་དང་ཁང་པའི་སྟོ།  
ཀ་བ། གདུང་མ། འབྲམ། ཀ་གཞུ། རྩེ་ལོག་བརྒྱ་ཆོས་  
བཅེགས་སོགས་བོད་ཀྱི་བཙོ་རྩལ་ལས་བྱུང་བ་ནི་རྒྱལ་  
པོའི་ཕོ་བྲང་ཁག་ལ་ཤིང་བཞོས་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་ལྷ་ཁང་དག་ཕྱི་རི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཙུག་ལག་  
ཁང་སོགས་ལ་དཔེ་སྤངས་ཚུལ་ནི། ལྷ་སའི་ར་ས་འབྲུལ་  
སྤང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཀ་མ་ཤི་ལའི་ལྷ་ཁང་དང་། དཔལ་  
ཀྱི་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་ཨོ་ཏན་ཤུ་རིའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་ལ་དཔེར་བལྟས་པ་ཡིན་ཞིང་།

ད་དུང་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ལག་ཁང་ཆེན་པོ་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་མངོན་  
བ་ནས་བཤད་པ་ལྟར་རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་སྤྲན་དང་  
བཅས་པས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་བཟོ་བཀོད་ཐོག་འོག་ཁང་བོད་  
ཀྱི་ལུགས་ལྟར་དང་། བར་ཁང་རྒྱ་ནག་གི་ལུགས། ཐོག་  
ཁང་རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་བཅས་ཡིན་ཚུལ་བསྒྲ་བཀའ་ཐང་  
སོགས་ལོ་རྒྱུས་ཉིང་བ་དག་ལས་གསལ་ལ། འདི་ནི་བོད་  
ཀྱི་ནང་བསྟན་གྱི་དགོན་པའི་ཐོག་མའང་ཡིན་ལོ།

ད་དུང་གཙང་ཁང་ཁག་གི་ལུགས་འབྲུལ་གྱི་སྒོ་སོགས་  
རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཁང་ཉིང་བ་རི་ལྷ་བ་ཡིན་  
པ་དང་། ཁང་ཐོག་གི་རྒྱ་ཕྱིབས་འགའ་ཤས་དང་། སྒྲུ་  
ཁུང་གི་བྲ་མ་འགའ་ནི་རྒྱ་ནག་ལས་དཔེ་བྲངས་ཚུལ་ཡང་  
གསུང་སྟེ་འདུག དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ནི་  
དགེ་འདུན་པ་ཆོས་ནང་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་  
དང་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་སོགས་བྱེད་པའི་བཞུགས་



གནས་ཉག་གཅིག་ཡིན་པར་བརྟེན། གྲོང་ནས་གཞུ་འདོམ་  
ལྷ་བརྒྱུ་ལྷག་ཅམ་དུ་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་གི་འདུ་ཁང་སོགས་  
ཀྱི་བཞེངས་སྐྱངས་ཀྱང་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་  
འདུལ་བ་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ལག་ལེན་ལ་བསྐྱར་  
ཡོད་པ་རེད།

གཞན་ཡང་པོ་བྱང་ཁག་ནི། སྤྱིར་རི་དམའ་མོ་དག་གི་  
མགོ་ལ་བཙེགས་སྒོལ་འདུག་པ་ནི་དང་སང་མཐོང་ཆོས་  
སུ་གྱུར་བ་སྟེ། དཔེར་ན། མཁར་གྱི་ཐོག་མ་ཡུམ་བུ་སྒྲ་  
སྒྲང་ཇོ་མོ་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་ཞེས་པའི་རི་རྒྱབ་བྱུར་གཉིས་  
བརྒྱངས་པའི་གཡོན་གྱི་རི་བྱུར་བྲག་རིའི་སྟེང་དུ་བཙེགས་  
ཤིང་། ལྷ་སའི་པོ་རྒྱ་ལ་དམར་པོ་རིའི་དབུ་རུ་གནས་ཡོད་  
པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

དེ་ལྟའི་ལྷ་ཁང་དང་། འདུ་ཁང་། པོ་བྱང་སོགས་ཀྱི་ཨར་  
ལས་བཅོ་སྐྱེན་གྱི་ལག་ཅུལ་ནི་བྱང་ཆུབ་ལྡན་པར་མངོན་



པ་ནི། བརྗེད་ཆགས་ཤིང་མངེས་སྤྱག་ལྷན་ཞིང་། ཀ་བ་  
 དང་། གདུང་མ། སྒོ། སྒྲུབ་ཁུང་སོགས་ཀྱི་མངེས་རིས་  
 དང་། བརྗེས་དགོལ་གྱང་སྒྲེབ་ཀྱི་སྒྲེབ་བྲིས་སོགས་ཀྱི་  
 ཐང་ནས་གྱང་ཤིན་ཏུ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་བྱང་ཡོད་  
 པ་རེད། དེ་བཞིན་གྲོང་གསེབ་ཁུལ་གྱི་རྫོང་། གཞིས་ཀ  
 ལྷག་པོ་ཆོའི་སྒྲོང་གནས་ཀྱི་ཁང་བ་པལ་མོ་ཆེའང་ཁང་  
 ཆེན་ཐོག་བཙུགས་ཅན་ཡིན་ཞིང་། ཁང་འོག་ཏུ་སྒོ་སྤྱགས་  
 དང་། འབྲུ་གཟན་སོགས་འཛོག་པ་དང་། སྒྲིང་ཁང་དུ་ཐབ་  
 ཆང་དང་། མཆོད་ཁང་། ཉལ་ས་སོགས་བྱེད་ཅིང་། ཁང་  
 བའི་མཐའ་སྒྲོར་ཉེ་འགམ་དུ་མེ་ཉོག་ལྷུ་མ་རྩ་དང་སྒྲོ་ཆལ་  
 འདེབས་པ་སོགས་གྱང་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་གི་མདོ་དབྱུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་བོད་མི་  
 རྣམས་ཀྱི་སྒྲོང་གནས་ཁང་བ་གཅིག་ཐོག་ཅན་དང་། ཁང་  
 བ་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ནི་ཀ་བ་དང་གདུང་མ་ལྷུ་མ་བྲལ་



སྒྲིལ་གྱུར་ཞེ་སྟོན་དུས་ཆེན།

84

# ཡུལ་འཕྲུལ་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

དུས་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་དབྱར་དུས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ཞིག་སྟེ། བོད་ཆེ་བ་དུན་  
པའི་ཆེས་སུམ་ཅུ་ཉིན་འབྲས་སྤངས་སུ་ལྟ་མོ་བ་རྣམས་  
ཀྱིས་ལྟ་མོ་འབྲབ་ནས་གཟིགས་ཤུད་འབྲལ་བ་དང་། སེ་  
རར་སྐོར་བྱ་བ་དང་རགས་རྒྱབ་པས་འཆམ་རྒྱག་པ། དེ་  
བཞིན་ཆེས་གཅིག་ནས་ཆེས་བཞིའི་བར་ནོར་བྱ་སྤིང་ཁར་  
ལྟ་མོའི་རྣམ་ཐར་འབྲབ་པ་དང་། ཆེས་ལྟ་ནས་བདུན་པར་  
ལྟ་སའི་སྤྱི་དག་ཆེ་ཁག་གི་སྒྲེར་ཤག་ཏུ་ལྟ་མོ་འབྲབ་སྟོལ་  
ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་སྐབས་དེ་ལ་ཞོ་སྟོན་ཞེས་ངོས་  
འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།

ཐོག་མའི་འབྲུང་རིམ་ནི། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་སྟོན་  
དུ་ཞོ་སྟོན་ཀྱི་བྱ་འགུལ་མང་དག་ཅིག་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་དང་  
འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེ་བ་སྟེ། རང་རེ་ནང་པ་བའི་དགེ་འདུན་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱར་གནས་ཀྱི་དུས་ལུན་རྫོགས་པ་དང་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཞོ་སྟོན་ཚུགས་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཞོ་སྟོན་དུས་  
ཆེན་འདི་བཞིན་ཐོག་མར་འབྲས་སྤངས་དགོན་པ་ནས་  
དར་བྱབ་བྱང་བ་ཡིན་པས་ཞོ་སྟོན་དུས་ཆེན་སྤང་བཅིའི་  
ཉེ་གནས་འབྲས་སྤངས་ཆགས་གྱིན་ཡོད་པའི་གནའ་སྔོལ་  
དེ་བཞིན། རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བཞུགས་  
ཡུལ་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལར་གནས་སྔོས་དང་འབྲེལ། ལོ་རེའི་  
ཟླ་དྲུག་པའི་ཆེས་བཅུ་གསུམ་ཉིན་ཞོ་སྟོན་དུས་ཆེན་གྱི་  
གཏན་འབེབས་བྱང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཐོག་མའི་ཉིན་  
དེར་འབྲས་སྤངས་སུ་སྤང་བཅི་དང་། དེ་རྗེས་ཉིན་གཉིས་  
པར་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལ་ནས་སྤང་བཅི་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་འཁྲབ་  
སྟོན་དང་རོལ་ཅིད་གནང་སྔོལ་ཡོད།

དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་དུས་མགོར་ནོར་བུ་སྒྲིང་ཁ་  
གསར་བཞེངས་བྱུང་བ་དང་ལྟ་བས་བསྟུན། ཡགོང་ས་  
སྐུབས་མགོན་ཆེན་པོ་དབྱར་བཞུགས་གནང་ཡུལ་པོ་



བྲང་པོ་རྩུ་ལ་ནས་ལོར་བུ་སྦྱིང་ཁར་གནས་སྟོར་བྲས་དོན་  
 ལྟར། ཞོ་སྟོན་དུས་ཆེན་གྱི་བྱ་འགུལ་ལྟེ་བའང་ལོར་སྦྱིང་  
 དུ་གནས་སྟོ་བྲས་ཐོག་རྒྱལ་ས་ལྟ་ས་གཙོས་པའི་ཕྱོགས་  
 མཐའ་ཁག་གི་སེར་སྐྱ་མང་ཆོགས་རྣམས་ཀྱིས་ཞོ་སྟོན་  
 དུས་ཆེན་དང་འབྲེལ་ནས་སྟོ་སྦྱིད་གཏོང་བའི་དུས་ཆེས་  
 ཁུད་པར་བ་ཞིག་དང་། གཏན་ཆགས་རང་བཞིན་གྱི་དུས་  
 སྟོན་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་པ་རེད།  
 གང་ལྟར་བོད་རིགས་མི་མང་གི་ཆེས་དགའ་ཚོས་བྱེད་  
 པའི་ཞོ་སྟོན་དུས་ཆེན་འདི་བཞིན། བོད་རང་གི་ཐུན་མོང་  
 མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་གོམས་གཤེས་མང་དག་གཞི་  
 མར་བཞག་པ་ཞིག་དང་མི་རིགས་རང་གི་ངོ་བོ་མཆོན་  
 བྱེད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་པ་སོགས་རྒྱ་མཚན་མང་དག་  
 ཅིག་ལ་བརྟེན། རྒྱ་ནག་དམར་ཕྱོགས་ཤོག་ཁག་གིས་བོད་  
 ས་བཅན་བཟུང་བྲས་རིང་སྤྱི་དང་། ཁུད་པར་དམངས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གཙོའི་བཅས་བསྐྱར་དང་རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་ལས་  
འགུལ་ཁོད། གཏོར་བཞིག་གི་ཅ་གནད་དུ་བརྒྱུད་སྟེ་ལོ་  
ངོ་གང་འཆམས་རིང་སྤང་བཅིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མེད་  
པ་དེ་ལྟར་ཡང་། གཞིས་ལུས་རྒྱལ་གཅེས་པ་གང་མང་  
གིས་ངལ་བསྐྱེད་ལས་སྤར་གསོ་བྱུང་ཅམ་བྱུང་ཡོད་མོད།  
གནའ་སློལ་གྱི་སྤང་བཅིའི་བྱེད་སྒོ་གང་མང་ཞིག་ད་དུང་  
ཡང་བཀག་རྒྱའི་འོག་ཚུད་ཡོད།

ཡ་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་དབུ་འཁྱིད་  
པའི་བཅན་བྱེལ་བོད་གཞུང་དམངས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱིས་  
ཕུ་མཐུད་སྤང་བཅི་དང་ག་རྒྱུ་ཕུན་ཆོགས་སུ་བཏང་བེན་  
གཏོར་ཕུས་ཀྱིས་རང་རེའི་རིག་གཞུང་གོམས་གཞིས་  
སྤང་འཛིན་ལ་རུས་པ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་ཐོན་ཕུས་ནི་དགའ་  
འོས་བཀྱར་འོས་ཀྱི་གནས་ལགས་ཤིང་། གཞན་ཡང་དུས་  
ཆེན་འདི་བཞིན་མིང་འདོགས་དང་སྤང་བཅིའི་རྣམ་པ་འབྲ་



མིན་ཅམ་ལས་དོན་ལ་བོད་ཁམས་མིལ་བོས་སྤང་བཅི་  
དང་དོ་སྤང་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་ཡང་ཡིན་ནོ།།

## ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་དར་སྤངས།

ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་ཞེས་པ་འདི་ལ་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་  
ཚོགས་ཁོང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྤངས་དང་བཟོ་དབྱིབས་  
ཐད་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་ན་ཡང་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྡོན་  
དུས་ཚེས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་གྱི་སྐབས་དང་། ཉེ་རབས་ཀྱི་  
རྒྱལ་ཅིང་དབྱིན་འགོག་དམག་འཁྲུག་དང་རྒྱ་དམར་བཙན་  
འཛུལ་འགོག་གྲོལ་གྱི་སྐབས་སོགས་སུ་ཆུ་མིག་དགུ་  
སྒྲིལ་གྱི་ཕུར་རྩོད་སྤྱོད་གནང་སྟེང་བ་སོགས་མཆོན་  
ཆའི་རིན་ཐང་དང་ལྡན་ཞིང་། གཞན་ཡང་གཡང་རྟེན་དང་  
གཡང་སྐམ་སོགས་མཛེས་བྱེད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤང་བ་  
གང་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་སྤྱད་པ་སོགས་འདུལེས་རིག་གནས་



# ཕྱི་རིན་ཐང་ལྷན་པ་སོགས་ཞི་བླ་ཉེར་སྦྱད་ཅིག་ཡིན་

པ་ལྟར། རིམ་པས་ཆེ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་གྱི་མཛེས་དཔྱད་  
རིན་ཐང་འཕེལ་རྒྱས་སྒྲ་ལྷན་ཕྱིན་པ་དང་སྟབས་བསྟུན།  
དུས་ཕྱིས་སུ་ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་གྱི་རྣམ་པ་འགྱུར་བའི་ས་  
མཆམས་སྟེ་མེ་ཡོས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༧ ལོ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་  
གཅེས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་  
ས་སོགས་སུ་ཞི་བའི་རམ་སྟོན་ཁྲིམ་བསྐྱོར་རིམ་བཞིན་  
བྱས་བའི་མཐུས་བཅན་འཇུག་རྒྱ་དམར་ལ་རང་ཤྱགས་  
ཀྱིས་མི་བདེ་བའི་དངངས་སྒྲག་སྦྱད་བའི་བན་ཏེན་ཞིག་  
དགོས་གཤམ་ཆེ་བར་རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྣམས་  
ཀྱིས་མཐོང་བཏེན་ད་ལྟའི་ཆུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་དབྱིབས་  
གཟུགས་རྒྱུ་པོ་སྤྲས་ཚུལ་འདི་ལག་པར་འདོགས་བྱེད་  
དུ་གསར་གཏོད་གནང་ཞིང་། མིང་ཡང་རང་བཅན་ལྷགས་  
མདུད་ཅེས་པར་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཐབས་



ཤེས་ཟབ་མོ་སྤྱད་པས་རིམ་བཞིན་བཅོན་པ་གཞན་ཆོས་  
 གྲང་ཚུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་ལམ་རང་བཅོན་ལྷགས་མདུད་  
 སྤྱོད་ཚུལ་ཤེས་ནས་མནར་གཅོད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོང་  
 སའི་བཅོན་ཁང་ནང་ཆེས་དར་བྱབ་དུ་སོང་བ་མ་ཟད་བཟོ་  
 དབྱིབས་མི་འདྲ་བའི་ཚུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་རིགས་འགའ་ཐོན་  
 ཡོད་སྐད། ཅ་བའི་ཆ་ནས་རང་བཅོན་ལྷགས་མདུད་འདི་  
 སྤྱི་བྱབ་ཅན་དུ་སོང་གཤེས། བཅོན་ཁང་ནང་མིང་ཅམ་  
 དུ་དེ་ཅ་ལ་པན་ཆེད་དང་། མི་མ་ཡིན་གྱི་གཞོད་པས་མི་  
 ཚུགས་ཆེད་ཡིན་ཞེས་ཟེར་གྱིན་ཡོད་ཀྱང་། འོན་དུ་བོད་  
 མི་རྒྱལ་སྤོངས་ཅེན་ཅེན་གྱི་ཆུ་འཁོར་པ་མཆོན་བྱེད་  
 ཅིག་ཡིན། ཚུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་འདིའི་མཆོན་འོན་སྐབས་སུ་  
 ཡང་ཆོན་མདོག་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱ་དཀར་ནག་  
 གཉིས་མཆོན་པའི་ཁར་བོད་འདི་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་  
 དང་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་



མཆོན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་དགུ་མིག་བརྒྱབ་པ་དེས་ཐབས་  
 ཞེས་ཡོད་ཀྱི་ཅལ་སྒྲུགས་ཀྱིས་ཀྱང་མར་ལ་འཐབ་ཅོད་  
 གྱེད་དགོས་པའི་བདེ་ཐབས་མཆོན་པའམ་བོད་མི་རྣམས་  
 འོག་ཅ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་ནས་ཚུ་མིག་དགུ་སྒྲིལ་དགྱིས་པའི་  
 ཁུ་ཚུར་དམར་པོ་བསྐྱེད་ས་ཏེ་དེར་རབས་ཅན་གྱི་མཆོན་  
 ཆའི་ཁ་གཏད་བཅག་སྟེ་ཀྱང་མར་བོད་ནས་མཐར་སྟོད་  
 གཏོང་དགོས་པ་བཅས་མཆོན་གྱིན་ཡོད་ལ། འཐབ་ཅོད་  
 དེ་ཡང་ཞི་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་མཆོན་  
 གྱིན་ཡོད་པར་བཤད་དོ།

## སྐྱོར་བ་གྱེད་ཚུལ།

༡ སྐྱོར་བ་གྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན།  
 དེ་ཡང་མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས། བསོད་ནམས་རྣམ་སྤྲིན་  
 བདེ་སྟེ་སྒྲུག་བསྐྱལ་ཐམས་ཅད་སེལ།། བསོད་ནམས་ལྡན་



བའི་མི་ཡི་བསམ་བ་ནམས་གྲང་འབྲུག། ཅེས་གསུངས་  
 བ་ལྟར། སེམས་ཅན་ནམས་བདེ་བ་འདོད་བ་དང་། སྤྱག་  
 བསྐྱལ་མི་འདོད་བ་སྤྱིང་བས་གྲུབ་བ་ཡིན་ལ། བདེ་བ་  
 འདོད་ན་བདེ་བའི་རྒྱ་བསོད་ནམས་བསགས་བ་ལས་  
 གཞན་མེད་བས་ངེས་བར་དུ་བསོད་ནམས་གསོག་ཐབས་  
 ལ་འཇུག་དགོས་བ་ཡིན། བསོད་ནམས་ཅི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན།  
 སྤྱག་འཆ་ལ་བ་དང་མཆོད་བ་བྱེད་བ་སོགས་ཡན་ལག་  
 བདུན་དང་།

གཞན་ཡང་དམན་པའི་སེམས་ཅན་ནམས་ལ་སྦྱང་བཅེ་  
 བར་བྱེད་བ་སོགས་ཏེ། སྐྱོར་བ་བྱེད་བ་འདི་ནི་ཡན་ལག་  
 བདུན་གྱི་ནང་ཆན་མཆོད་བ་བྱེད་པའི་གྲས་སུ་འགོ་བ་  
 སློབ་དཔོན་སློབ་ཏུན་གྱི་མདོ་རྒྱན་འབྲེལ་བར། དེ་བཞིན་  
 གཤེགས་བ་མཆོད་བ་ལ་ནམ་བ་གཉིས་ཏེ། ཟིང་ཟིང་གི་  
 མཆོད་བ་དང་སྦྱབ་བས་མཆོད་བའོ།

ཟང་ཟིང་གི་མཆོད་པ་ལའང་རྣམ་པ་གཉིས་ཏེ། རྟེན་པས་  
མཆོད་པ་དང་བཀྱར་སྟེས་མཆོད་པའོ། དེ་ལ་ཆོས་གོས་  
དང་ལུང་བཟེད་ལ་སོགས་པ་དབུལ་བ་ནི་རྟེན་པའི་མཆོད་  
པའོ། རྒྱག་འཆལ་བ་དང་སྒྲོར་བ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པ་ནི་  
བཀྱར་སྟེས་མཆོད་པའོ། ། ཞེས་གསུངས་སོ།

༡ གཙུག་ལག་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་སོགས་ལ་སྒྲོར་བ་  
བྱེད་དོན།

གཙུག་ལག་ཁང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་རྟེན་དང་ལུང་  
ཆོས་ལྟེ་སྒོད་གསུམ་ཡི་གེ་སྒྲེགས་བཅ་ཀྱི་གཟུགས་སུ་  
བྱས་པ་བཞུགས་པའི་རྟེན་ཡིན་པར་མ་ཟད། དགོ་འདུན་  
རྣམས་འདུ་བའི་གནས་ཀྱང་ཡིན་སྟབས་གཙུག་ལག་ཁང་  
ལ་བཀྱར་སྟེ་བྱས་པས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བཀྱར་  
སྟེ་བྱས་པར་འགྲོ་ཞིང་། མཆོད་རྟེན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
རིང་བསྐལ་ལམ་ཡང་ན་འཕགས་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་



དབའ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་གདུང་དང་རིང་བསྐལ་གསུང་རབ་  
 ཡི་གེ་སྒྲེགས་བཅ་ཀྱི་རྣམ་པ་གཟུངས་ཆེན་ཕྱེ་ལྔ་སོགས་  
 བཞུགས་པས་བཀྱར་སྟེ་བྱས་ན་པན་ཡོན་ཐོབ་ཚུལ་གོང་  
 དང་མཚུངས། དེ་ལྟར་ན་མདོ་ལས། གང་ཞིག་བཞུགས་ལ་  
 མཆོད་པ་དང་། ལྷ་དཔྱད་པའི་སྐྱ་གདུང་ལ། སེམས་  
 བྱི་མ་མཉམ་དྲངས་པ་ཡིས། མཆོད་པ་ལ་ནི་བྱད་པར་  
 མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་རྒྱས་མི་བཞུགས་  
 པའི་སྐབས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གདུང་རྟེན་སོགས་ལ་  
 བཀྱར་སྟེ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

དེར་མ་ཐད་སྐྱོར་བ་བྱས་པས་ནི་བསྐྱོར་ཡུལ་དེ་ཉིད་ལ་  
 རྩོགས་གཅིག་ནས་མཇལ་ཅམ་གྱིས་མི་དོམས་པར་  
 བསྐྱོར་ཞིང་། རྩོགས་ཀྱན་ནས་ལན་མང་དུ་མཇལ་བ་ཡང་  
 མཆོན་གྱི་ཡོད།

༣ གཡས་སྐྱོར་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།



གཡས་ཕྱོགས་ཀྱིས་ནི་ལམ་ཡང་དག་པ་དང་། ཕྱིན་ཅི་  
ལོག་གཉིས་ལས་ཡང་དག་པའི་ལམ་མཆོན་གྱི་ཡོད་ལ།  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོན་དཔེ་བཤད་སྐབས། གཡས་ཕྱོགས་  
སུ་གཤེགས་པའི་དོན་ལ། ལམ་གྱི་སྒྲོར་ཕྱོགས་དང་མཐུན་  
པར་གཤེགས་པ་ཞེས་སོགས་འབྱུང་། དེས་ན་སྒྲོར་ཡུལ་  
དེ་རང་གི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་བཞག་པས་ཡུལ་དེ་ལ་གྲུས་  
པ་བྱས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ་གཡས་ཕྱོགས་ཡང་  
དག་པ་མཆོན་བྱེད་དུ་བཅི་བའི་ལུགས་སོལ་རྒྱན་འབྲིངས་  
བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

### ༤ སྒྲོར་བའི་གངས།

སྒྲིར་སྒྲོར་བའི་གངས་མང་ཅི་ཐུབ་ཡིན་པས་མང་མཐའ་  
ལ་ཆད་འཛིན་རྒྱ་མེད་རུང་། ཉུང་མཐར་ལན་གསུམ་རེ་  
སྒྲོར་དགོས་པ་མདོ་སྐགས་གཉིས་ལས་གསལ་ཞེས་དགེ་  
བཤེས་དཔལ་ལྷན་གྲགས་པས་གསུངས།



༦ གློ་ར་བ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ།





མེ་ཉོག་ཐེང་རྒྱད་སོགས་ལས། བསྐྱབ་པ་བཟུང་བ་རྣམས་  
 གྱིས་ངག་འབྲུལ་སོགས་དང་སྒྲགས་ཏེ་སྒྲོར་བ་བྱས་ན་  
 གོམ་པ་རེ་རེ་བཞིན་ཉེས་བྱས་རེ་རེ་བྱང་བར་གསུངས་  
 བས་རབ་ཏུ་བྱང་བ་རྣམས་གྱིས་ལྷག་པར་སྤྲུགས་གཟབ་  
 བྱེད་དགོས་པར་སྣང་ངོ།།

## བསང་གསོལ།

ཐོད་གྱི་ཡུལ་དུ་ཆོས་ལུགས་དང་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་  
 གྱིས་ལྷ་སྤྱང་རྣམས་ལ་བསང་གསོལ་བྱེད་པའི་ལུགས་  
 སོལ་དར་རྒྱས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བ་བྱང་བར་བརྟེན། འདིར་བསང་  
 གསོལ་གྱི་ངོ་སྟོན་མདོ་ཅམ་བྱེད་པ་ལ།

### ༡ བསང་གི་མཆན་ཉིད།

བསང་གི་མཆན་ཉིད་ལ། དག་བྱེད་ཅི་ཞིམ་གྱི་མཆོད་པའི་  
 ཆོ་ག་གང་ཞིག་ཉེས་སྦྱོན་གྱི་སྤྱིབ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བྱང་



ཞིང་། བདེ་ལེགས་སྟེར་བའི་རྒྱས་པ་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དོ།  
 ཞེས་ཞུ་ཆེན་ཚུལ་ཁྲིམས་རིན་ཆེན་གྱིས་གསུངས།

### ༡ བསང་གི་དབྱེ་བ།

བསང་གི་དབྱེ་བ་ལ་ཡུལ་སྒོལ་འབྲ་མིན་གྱི་དབང་གིས་  
 ལག་ལེན་འབྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སུ་མཐོང་ཡང་། གཙོ་བོ་རི་  
 བསང་དང་། གྲོང་བསང་། ཐབ་བསང་། ལམ་བསང་། ཐོག་  
 བསང་རྣམས་སུ་མ་འདུས་པ་མེད།

དེ་ལ་རི་བསང་ནི་གཙོ་བོ་བོད་འབྲོག་སྤྱོད་སུ་དར་ཁྱབ་  
 ཆེ་བའི་བསང་གསོལ་བྱེད་སྒོལ་ཞིག་སྟེ། དགོན་པའི་རྒྱབ་  
 རིའམ་གཞི་བདག་གྲགས་ཅན་གནས་པའི་རིའི་ཅེའམ།  
 ཡང་ན་དེ་ལས་གཞན་པའི་རི་མཐོ་ཤོས་རྣམས་ཀྱི་ཅེ་མོར་  
 བསང་ཁྲི་བཙུགས་ནས་བསང་གསོལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ།  
 གླང་ཆེན་ཆེས་བཞི་སོགས་སོ་སོའི་ཡུལ་གོམས་ལྟར་ལོ་  
 རེ་རེ་ལ་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་གྱི་ཐོག་དུ་སོ་སོའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱུ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

སེར་ཐམས་ཅད་འདུས་ནས་བསང་གསོལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་  
བ་དང་།

གཞན་སྒྲིབ་བ་སོ་སོའི་འདོད་དོན་འགྲུབ་ཆེད་དུས་ཆོད་  
ངེས་མེད་དུ་བསང་གསོལ་མང་པོ་བྱེད།

གྲོང་བསང་ནི་དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་རམ་གྲོང་དང་གྲོང་  
སྒྲིབ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷ་ཁང་གྲགས་ཅན་སོགས་ཡོད་  
སར་བསང་བྱི་བཅིགས་ཏེ་བསང་གསོལ་བྱེད་བ་ལྷ་སའི་  
ངོ་ཁང་གི་མདུན་ལྷ་བྱ་ཡིན།

ཐབ་བསང་ནི་གཙོ་བོ་འགྲུལ་བ་དང་། རྒྱ་པ་ར་མདར་  
འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་དུ་བྱེད་བ་ཞིག་སྟེ། ཐབ་དོ་  
སུམ་ཚུགས་སུ་བྱས་པའི་སྟེང་དུ་ར་བཀོལ་རྗེས་བསང་ཅི་  
འདི་མིན་འབྱོར་ན་རབ། མ་འབྱོར་ཀྱང་ཅམ་བ་ཉུང་ཅམ་  
སྒྲུགས་ཏེ་བསང་གསོལ་གང་ཤེས་འདོན་ཀྱི་ཡོད།  
ལམ་བསང་ནི་སྒྲིབ་ཆེན་དམ་བ་རྣམས་ཤེབས་བསུ་བྱ་



བའམ། ཡང་ན་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གདན་འདྲན་བའམ།  
 རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་བསུ་ཐེབས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལམ་ཁར་  
 བསང་ཁྱི་བཙུགས་ཏེ་བསང་བུད་པར་ཟེར་ཞིང་ད་ལྟ་ང་  
 ཚོས་ཡ་གོང་ས་མཆོག་བསུ་ཐེབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལམ་  
 ཁར་བསང་མང་པོ་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཐོག་  
 བསང་ནི་ཁར་བའི་ཐོག་ཁར་བསང་ཁྱི་བཙུགས་ཏེ་བསང་  
 གསོལ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། གཙོ་བོ་བོད་རིང་པའི་ཕྱོགས་  
 སུ་དར་བྱུང་ཆེ།

### ༣ བསང་གི་དགོས་པ།

བསང་གི་དགོས་པ་ནི་མཆོད་ཡུལ་དགོན་མཆོག་དང་།  
 ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་སོགས་ལ་མི་གཙང་བའི་རིགས་ཀྱིས་  
 གོས་བའམ། དམ་ཆོག་ཉམས་ཆག་ཞོར་བ་དང་། དེའི་  
 རྒྱུ་ཀྱིས་རང་ལ་གྲིབ་དང་སྦྱངས་སྦྱོལ་སོགས་པའི་ནད་  
 གཏོན་བགོགས་རྒྱུ་བར་ཆད་ངན་པ་ཅི་བྱུང་ཐམས་ཅད་



སེལ་ཞིང་། ཆེ་རིང་ནད་མེད་སོགས་དཔལ་ཕུན་སུམ་  
 ཆོགས་པ་དང་ལྡན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། དེར་མ་ཟད། བསང་  
 གཞུང་འགའ་ཞིག་ལྟར་ན། ཡོངས་གྲུབ་བདེ་གཤེགས་སྣང་  
 སོ་ལ། ཀུན་བཏགས་གྲིབ་གྲིས་ཕོག་པ་བསང་། འཁོར་  
 འདས་བདེ་བ་ཆེན་སོ་ལ། གཟུགས་འཛིན་གྲིབ་གྲིས་  
 ཕོག་པ་བསང་། ཞེས་སོགས་རྣལ་འབྱོར་བའི་རྟོགས་པ་  
 ཐོགས་ཐོན་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱང་མང་སོ་ཡོད།

### ༤ བསང་གི་འབྱུང་ཁུངས།

བསང་གི་འབྱུང་ཁུངས་ནི། གསེར་འོད་དམ་པ་ལས།  
 བཙུན་པ་བཙེམ་ལྡན་འདས། གསེར་འོད་དམ་པ་མདོ་  
 སྒྲིའི་དབང་པོའི་རྒྱལ་པོ་ལ་མཆོད་པའི་སྦྲད་དུ་བདུག་པས་  
 བདུག་པ་དང་། ཞེས་སོགས་ནས། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བདག་  
 ཅག་བཞིའི་རང་རང་གི་ཁང་པའི་སྟེང་གི་བར་སྒྲིང་ལ་སྦྲོས་  
 དང་བདུག་པ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་དག་གི་གདུགས་



རྣམས་སུ་གནས་པར་འགྱུར་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་དེ་  
 བློ་ཁང་ཐོག་དུ་བསང་བུད་པའི་ཁྱད་པུང་ཡིན་ཞིང་། ཡང་དེ་  
 ཉིད་ལས། སྒྲོས་དང་། གུ་གུལ་དང་། ཅན་དན་དང་། ག་  
 བུར་དང་། ཨ་ག་རུ་ནག་པོ་དང་། དམར་པོ་ལ་སོགས་  
 བ་འདི་དག་མཉམ་པར་སྐྱར་བའི་སྒྲོས་ཀྱིས་མཆོད་ཅིང་  
 སྒྲགས་འདི་བཞུས་པས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམ་ཐོས་ཀྱི་བྱ་  
 སྐྱོན་བྱངས་པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ནི་བསང་གསོལ་  
 གཉིས་ཀ་བྱེད་པའི་ཁྱད་པུང་ཡིན། གཞན་ཡང་མདོ་མཛེངས་  
 སྐྱོན་སོགས་སུ་གསལ་བ་ལྟར། མ་ལྷ་རྩ་བཟང་མོས་མཐའ་  
 འཁོབ་ཀྱི་ཡུལ་བུ་རམ་ཤིང་འཕེལ་དུ་རང་གི་ཁང་བའི་  
 ཐོག་ནས་བསང་གི་དུད་སྐྱོན་སྒྲོས་པ་སངས་རྒྱས་མཉམ་  
 ཡོད་དུ་བཞུགས་པའི་སྐྱོན་སྒྲུབ་མཆོད་སྐྱོན་ཀྱི་བྱང་པོར་  
 འབྲིགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་བསང་གི་ཁྱད་པུང་ཆོད་ལྟན་དུ་  
 འགོ་བ་སྐྱུ་བཀའ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མས་གསུངས། དེ་བཞིན་དུ་



འདུལ་བ་མེ་ཉླ་མེ་རྒྱུ་ལས། སངས་རྒྱལ་སྤྱི་གཞུགས་  
 གྲོང་སོགས་སུ། སྤྱན་རླངས་པར་ནི་གསུངས་པ་ཡིན།  
 དེར་ནི་ཆག་ཆག་བྱུགས་པ་དང་། སྤང་གི་བཞི་མདོར་  
 ས་གཞི་ལ། སྤྱི་ཆོགས་མེ་ཉླ་བཀོད་པ་ཡིས། རབ་  
 ཏུ་མཛེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ཅན་ཅན་ཨ་གར་བྱ་རམ་གྱི།  
 བདུག་སྤོས་ཀྱན་ནས་དབུལ་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ཡང་ལམ་བསང་གི་ཁྱེད་ཆད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། རི་  
 བསང་དང་ཐབ་བསང་གི་ཁྱེད་ཆོག་ཟེན་ལ་དངོས་སུ་  
 ཡོད་པ་ཞིག་མ་མཐོང་ཡང་། འདུལ་བ་སྤྱི་བ་རྒྱ་བ་ལས།  
 གང་ཞིག་གནང་མེད་དེ་བཞིན་བཀའ་མེད་པ། ། དེ་ནི་རྩང་  
 བའི་ཕྱོགས་མཐུན་བརྟགས་ཏེ་བཟུང་། ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་ཐོག་བསང་སོགས་ཀྱི་རྩང་མཐུན་དུ་སྦྱར་བ་ཡིན།

༥ བསང་གི་པན་ཡོན།

བསང་གི་པན་ཡོན་ནི། འཇུ་མི་པམ་པའི་གསུང་འབྲུམ་དུ།



འདི་ཡིས་རྒྱང་རྟ་རྒྱད་པ་གསོ། དགེ་མཚན་རྟེན་འབྲེལ་  
 རྟོགས་མེད་རྒྱས། ལྷན་གྲགས་རྒྱལ་མཚན་སྲིད་ན་  
 མཐོ། མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཡིད་བཞིན་འབྱུང། ཅེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཞིབ་ཅིང་རྒྱས་པར་ཤེས་འདོད་དག་གིས་ཐུའུ་བཀའ་ཆོས་  
 གྱི་ཉི་མས་མཇུག་པའི་བསང་བཤད་བཟུང་གིས་སྒོ་བརྒྱ་  
 འབྲེད་པའི་ལྷེ་མིག་སོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱའོ།

## བོད་མིའི་འཛེམ་སྒོལ་གྱི་སྒོར།

འཛེམ་གླིང་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བྱང་བ་ནས་བཟུང་  
 རིགས་མཐུན་སོ་སོར་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 ཡུལ་དུས་གནས་བབ་སོགས་ལས་བསྐྱེད་པའི་གོམས་  
 སྒོལ་ངེས་ཅན་ཞིག་གནས་ཤིང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་བོད་  
 མི་རིགས་ལ་མཚོན་ནའང་བན་བོན་དམངས་སྒོལ་གསུམ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

དབྱེར་མེད་དུ་འབྲས་པའི་ལུགས་སྒྲུབ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་  
པ་ལས། གན་དར་གཞོན་གསུམ་གྱིས་དོ་སྣང་ཆེ་ཆེར་  
བྱེད་པའི་འཛེམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐྱོར་ཡང་བགྲང་ལས་འདས་པ་  
ཞིག་མཆིས་ཀྱང་། སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ཆོས་  
ལུགས་དང་ཆོ་གའི་འཛེམ་སྒྲུབ་སྐྱོར་མ་ཡིན་པར་ནམ་  
རྒྱུན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་བྱུང་ཁོངས་ན་གནས་  
བཞིན་པའི་འཛེམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐྱོར་ཡིན། ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་དུ་  
མའི་ཡར་སྡོན་ནས་བརྒྱད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱུན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་  
འབྱེར་སོ་འདི་ཡང་ད་ལྟ་ང་ཆོས་དབྱེད་རིན་མེད་པ་ཞིག་  
གཏན་ནས་མིན་ཏེ། ལ་ལས་ནི་ངོ་ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ཀྱི་ཁྲིམས་  
ལུགས་དང་། ལ་ལས་ནི་ཡ་རབས་སྟོང་བཟང་གི་སྟོབ་  
སྟོན། ལ་ལས་ནི་ཁ་རྩེ་དབང་ཐང་རྒྱུང་ན་སོགས་ལ་སྤང་  
སྟོབ་བྱེད་པ་སྟེ་དེང་དུས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའང་  
མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ། དབྱེད་གཞིའི་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་སྤང་



བོད་དབྱུག་པ་ཟད་པོ་དེ་ཡང་འཁོས་ཆུང་གིས་པའི་ཅེད་  
 ཆས་གཅིག་ཕྱར་འཛིན་པར་མི་བྱ་སྟེ། འོན་གནད་ཆེ་ས་  
 ཉས་བཤད་ན། མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཕྱོགས་ལའང་འབྲེལ་  
 བ་དམ་པོར་ཡོད་པའི་འཆོ་བའི་རྒྱན་གོམས་གྱི་ཕྱོང་ཆ་  
 ལས་བྱུང་པའི་གཏན་འབེབས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཤེས་  
 བྱ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱང་ཆོག དེས་ན་འདིར་རང་གི་  
 དུལ་དུས་འཆོ་བ་ལས་ཕྱོང་བའི་འཛེམ་སྟེལ་གྱི་སྐྱོར་རོབ་  
 ཅུམ་རོ་སྟོང་དུ་འགོད་རྒྱ་ཡིན།

ཆོས་ཕྱོགས་སྐྱོར་གྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།

སྐྱེར་ཆོས་ཕྱོགས་ནས་སྐྱས་ན་ཆོས་འདུལ་བ་ལས་བསྟན་  
 པའི་སོར་བྱང་ལྔགས་གསུམ་གྱི་སྟོམ་པའི་ནང་གསེས་  
 དབྲེ་བ་གངས་གྱིས་མི་ཆོད་པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། འདིར་  
 བཤད་རྒྱ་ནི་བོད་མིའི་དམངས་སྟེལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་  
 ལས་གྱི་ནུས་པ་སྟེ། ཉམ་རྒྱན་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྟོང་བཞིན་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

པའི་འཛེམ་བྱའི་རིགས་ཡིན། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་  
བོད་ལ་ནང་ཆོས་དར་བ་ནས་བརྒྱུད་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
རིན་ཐང་བྲལ་བའི་བསམ་པའི་གཅེས་ཅོར་དུ་གྱུར་ཞིང་།  
དེ་ལ་དད་གུས་དག་སྒྲུབ་གི་བཀུར་བསྟེན་གོམས་སྟོལ་  
ཡང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ལ་རྒྱ་ཆེར་བྱལ་ཡོད་པས། ལམ་  
དུ་འགྲོ་བ་དང་འཆམ་འཆམ་བྱེད་པའི་སྐབས་སོགས་སུ་  
ལྷ་ཁང་དང་། དགོན་པ། མཆོད་རྟེན། མ་ཉི་འོ་འབུམ་སྟེ་སྤྱི་  
གསུང་ཐུགས་རྟེན་གྱི་རིགས་དང་འཕྲད་ཆེ། མགོའི་ལྷ་མོ་  
ཕུད་ཅིང་རྟ་སོགས་བཞོན་པ་ལས་བབས་ཏེ་གཡས་སྒྲོར་  
བྱས་ནས་འགྲོ་ཞིང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་འགྲོ་བ་ལ་ཤིན་ཏུ་  
འཛེམ་བ་ཡིན། ལྷ་རྟེན་ཆོས་གསུམ་གྱི་བྱུང་དང་། གཙུག་  
ལག་ཁང་གི་ནང་དུ་འགྲོ་བ། སྐྱ་མ་དང་མཁན་སྟོབ། དགེ་  
བའི་བཤེས་གཉེན་དག་གིས་ཆོས་འཆད་པའི་སར། ལྷ་  
མོ་གྲོན་པ་དང་། རྒྱས་སྟོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིག་ཤེལ་རྒྱག་པ།



ཐ་མག་འཐེན་པ། ཨ་རག་འཐུང་པ། མཆོན་ཆ་ཐོགས་  
 པ་སོགས་མ་གུས་པའི་སྒོལ་ངན་ཡིན་པས་དེ་དག་སྦྱང་  
 དགོས་པ་ཡིན། དགོན་པའི་ཁོར་ལུག་དང་དགོ་འདུན་  
 པའི་ཁོད་དུ། རྒྱུ་ལྷགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་། ལྷ་གཞས་  
 གཏོང་བ། ཞབས་སྒོ་རྒྱག་པ། ཆགས་ཆིག་སྤྲ་བ། ཐོ་  
 མའི་རོལ་ཅེད་ཀྱི་རིགས་དང་། གཞན་ཡང་སྒོག་ཆགས་  
 ཆེ་ཕྲ་གང་རུང་གི་དབུགས་ལ་འཆེ་བ་གཏོང་བ། འུ་འུ་  
 སོགས་ལ་རྩོ་འཐེན་པ། དངོས་རྩས་ཆེ་ཕྲ་གང་ཡིན་ཡང་  
 རང་དགར་གྱིས་བྱེད་བ་སོགས་མི་རུང་། ལྷ་མའི་གཟིམ་  
 ཞག་དང་དགོ་འདུན་པའི་འདུ་ཁང་ནང་དུ་ན་བཟའ་དང་།  
 བཞུགས་གདན། མཆོད་རྩས། རོལ་ཆས་སོགས་ཡོ་བྱད་  
 ཀྱི་སྐྱོར་རྣམས་ལ་འགོམ་བཞུལ་མི་བྱེད། གཙུག་ལག་ཁང་  
 སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་འབྲང་དང་། ཞལ་ཐང་། གསུང་རབ། ལྷེབས་  
 རིས་དག་གི་དངོས་ལ་གུས་ཉམས་བཏོད་པའི་ལག་གཡས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

ཐད་བརྒྱུངས་ཐོག་ལག་མཐེལ་ཡར་བསྐྱོན་ནས་འདི་བ་  
དང་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་བ་ས་ཉེན་སྤྱོད་ལ་མཛུབ་མོ་མི་འཇུག་ས།  
བྱད་མེད་སྒྲུམ་མ་དང་ཆེ་མཆོན་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་ལྷ་ཁང་  
དང་། འདུ་ཁང་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་དཀོན་མཆོག་གི་  
ཉེན་བཅུགས་སའི་ནང་ལོགས་སུ་མི་འགོ་བ་ཡིན། གཞན་  
བཅན་ཁང་དང་སྤྱང་མའི་ཆེ་སོགས་ཡོད་སར་བྱད་  
མེད་མི་འགོ་བ་ཡིན།

ཉམས་དང་སྤྱོད་མའི་སྐབས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།  
བཟང་ཤིས་བའི་མཛེད་སྒོ་སྒྲ་ཆོགས་དང་། ལོ་གསར་གྱི་  
དུས་སྟོན། ཁང་སྟོན། བག་སྟོན། རྒྱལ་སྟོན། ཞོ་སྟོན་  
སོགས་བདེ་དགའི་སྦྱིད་ལ་རོལ་བའི་ཉམས་མཆོན་བཟང་  
པོའི་སྐབས་སུ་འཛེམ་བའི་བྱ་སྦྱོད་དེ། མདོར་ན་རྒྱལ་ལོའི་  
ལོ་གསར་གྱི་ཆེས་གཅིག་སྒྲ་མོ་བཟང་ཆང་ཀན་གཞོན་  
ཆང་མས་གནས་ལོ་གསར་བའི་དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་ཅིང་།



དེ་ཡང་ཐོག་མར་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་།  
 དུལ་ལྟར་བསང་གསོལ་བྱས་ནས་བཟའ་མི་ལྟན་འཛུམས་  
 གིས་ར་ལུད་དང་བོ་བྱེད་ཅིང་། བཟ་ཤིས་པའི་གཏམ་སྒྲེང་  
 དང་དགའ་དགའ་སྟོ་སྟོ་བྱེད། ཉིན་དེར་གཞན་གྱི་བྱིས་དང་  
 སྟོ་ཉུལ་མི་བྱེད་ལ། བན་ཚུན་ལ་བ་སྒྲེང་སྐབས་སུ་ཕྱིག་  
 དམོད་བྱེད་པ་དང་། ངན་སྐྱས་བརྗོད་པ། འཁོན་འཛིན་བྱེད་  
 པ། སྟོང་བ་ཟེར་བ་དང་། མེད། ཤི། ཅ་བ། གསོད། སྤང་  
 བོ། མེས་བསྐྱེད། རྩ་ལོག་ས་འགྲུལ། རྒྱུང་གིས་ཁུར་  
 སོགས་བཟ་མི་ཤིས་པའི་ཐ་སྙད་ངན་པ་རྣམས་སྤྲོ་བར་མི་  
 བྱེད། ད་དུང་ཁོང་ཁོ་ལངས་པ་དང་། ཆོག་པ་ཟ་བ། དུ་བ་  
 སོགས་གྱི་ལས་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛུམས་པ་ཡིན་ལ། ཁང་པའི་  
 བྱི་ནང་ལ་གད་བརྒྱག་པ་དང་། སྟོད་ཆས་སོགས་གཙོག་  
 པ། ཡོ་བྱད་སོགས་གཞན་ལ་གཡར་ལེན་མི་བྱེད། ཁ་  
 དཔེར། བདུན་ལ་མི་འགོ། བརྒྱད་ལ་མི་ཡོང་ཞེས་པ་ལྟར།

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

ལོ་གསར་ཆེས་བདུན་ལ་ཉིན་ནག་ཅེས། གཞན་ལུལ་  
སོགས་ལ་མི་འགོ། ཆེས་བརྒྱད་ལ་ཕྱིར་རང་བྱིས་དུ་མི་  
ལོག་པའི་ལུགས་སྟོལ་སོགས་ཡོད་ལ། གཞན་ཁང་སྟོན་  
བག་སྟོན་སོགས་ཀྱང་པལ་ཆེར་ལོ་གསར་གྱི་དུས་སྟོན་  
འདི་དང་ཕྱོགས་མཐུན་དུ་ཉེ་བས་བསྐྱར་སྒྲོས་མི་བྱེད། དེ་  
ལྟར་ཉགས་སྟོན་མོའི་སྐབས་སུ་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་ཉགས་  
བྱར་ཙམ་ལའང་ཤིན་དུ་འཛེམ་སྟོལ་ཡོད།

འཆོ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།

སྤྱིར་བཏང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ནམ་རྒྱུ་འཆོ་བའི་ཁྲོད་  
ནས་ལག་ལེན་ལ་བཀོལ་བཞིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་དེ། ཉེན་  
འབྲེལ་དང་། ལུས་ལུགས། གཙང་སྤྱ། གིབ་ཁ། རོ་ཆའི་  
རིགས་སོགས་ལ་དོ་སྣང་གལ་ཆེན་བྱེད་པའི་འཛེམ་སྟོལ་  
གྱི་རིགས་དག་ཡིན། དཔེར་ན། སྐྱ་མ་དང་གྲ་བཙུན། ལོ་  
ན་བགྲེས་པོ། དགོ་ཆན་སོགས་དང་ལྟན་དུ་འདུག་པའི་



ཚོ། དེ་དག་གི་གལ་འགོ་མི་གཞོན་ཞིང་། མདུན་ལ་ཀང་  
 བ་མི་བརྒྱུད་ས་ཏེ་ཀང་མཐིལ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་སྡོད་  
 བ་སོགས་མི་བྱེད། ལམ་དུ་འགོ་བའི་ཆེ་ནའང་། རྗེས་  
 སུ་བསྐྱོད་པ་ལས་སྡོན་ལ་མི་འགོ། མཆན་དང་མིང་ནས་  
 འབོད་བའི་སྐབས་ཀྱང་ཞེ་ས་དང་གྲུས་ཆོག་སོགས་རང་  
 རང་གི་བབ་དང་བསྐྱུན་ནས་བརྗོད་པ་ལས། དངོས་མིང་  
 རྒྱུད་བའི་ཐད་ཀར་མཆན་ནས་འབོད་པ་སོགས་མི་བྱེད་པ་  
 ཡིན།

བཟའ་ཆང་ལྟན་འཛོམས་དང་མི་མང་འདུས་སར་འོག་རྒྱུད་  
 རྟུག་བྲི་གཏོང་བར་ངོ་ཆ་ཆེན་པོར་བཅི། ཁང་བའི་ནང་དུ་  
 ཁ་བྲུགས་མི་སློག་ཅིང་། ཁྱིམ་ནས་ཁ་དབུགས་གྲི་བྲུགས་  
 ལས་གཞན་སོགས་གཏོང་བར་མི་བྱེད་པ་དང་། ཁང་  
 བའི་ནང་མཆན་དུས་རྒྱུ་བའི་མི་མིན་གྱི་རིགས་སོགས་  
 འབོད་འགྲུགས་ལ་འཛེམ། ཀང་བ་དང་ལྟམ། རས་འབོབ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

སོགས་ཐབ་ཀའི་སྟེང་དུ་མི་འཛོག་པ་དང་། ཐབ་མེ་ལ་སྟོ་  
བ་ཡང་མི་བྱེད། དེ་དག་གིས་ཐབ་ལྟ་མཛོལ་བར་འགྱུར་བ་  
ལ་འཛེམ་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཐབ་ཁུང་དུ་ཁ་ལུད་འཕེན་  
པ་དང་རྒྱབ་སྟོན་པ། གཅེར་མེང་དུ་སྟོན་པ་རྣམས་ནི་ཐབ་  
ལྟར་སོག་ཐུག་གཏོང་བའི་བྱེད་ལས་སུ་འཛེམ། མགོན་  
པོར་སྐྱེལ་མ་བྱེད་སྐབས་སྟོའི་ཕྱི་རོལ་ལ་སོང་མ་ཐག་སྟོ་  
བརྒྱག་པར་མི་བྱེད་ཅིང་། མིའི་རྒྱབ་སྟོགས་སུ་མཆིལ་མ་  
འཕེན་པ་དང་ཐལ་མོ་བརྟེན་པ་སོགས་བྱ་བ་ལམ་སྟོང་  
མི་འགོ་བའི་དཔོན་རྟགས་སུ་འཛེམ་པ་ཡིན། མགོན་པོ་  
གལ་ཆེན་རང་བྱིམ་ལ་ཕེབས་སྐབས་ལམ་ཁའི་གཡས་  
གཡོན་དུ་ཚུ་བོ་དང་། སྟོ་བོ་སོགས་སྟོན་ཆས་སྟོང་བའི་  
ཁ་ཡར་བསྟན་ནས་མི་འཛོག་པ་དང་མེས་པོ་སྟེ་བཟའ་  
མིའི་ནང་ཆོན་གང་ཞིག་གཞན་ཡུལ་དང་ཕྱི་རོལ་ལ་སོང་  
རྗེས་རང་བྱིམ་སྟོགས་ནས་གཙང་སྐྱ་མི་བྱེད་ཅིང་། ཁྱོ་ག་



ཆོང་དང་ལས་དོན་གྱི་སྒྲིབ་དུ་བྱི་ལོགས་སུ་སོང་བ་དང་།  
 བཙོན་དུ་ཉར་བ་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་ཆུང་མས་སྐྱེལ་དང་བ་  
 དང་ལུས་ལ་རྒྱན་ཆའི་རིགས་མི་སྟོབ་ཡིན། ཆོང་ལས་  
 དང་རི་དྲགས་རྫོན་པ། ལམ་ཐག་རིང་བོར་བསྐྱོད་པའི་  
 ལམ་བར་ནས་སྟེ་བོ་དང་། ཆུ་བོ། ལུག་མ་སྟོང་བ་སོགས་  
 ལ་འཕྲད་ཆེ་བྱི་རོལ་གྱི་བྱ་བ་ཁེ་བཟང་གིས་སྟོང་བའི་རྟེན་  
 འབྲེལ་ངན་པར་བཅི།

མི་མཐོ་དམན་སུ་ཞིག་གི་ཞུ་དང་སྟོད་གོས་སོགས་ཏེ་ལྷ་མ་  
 མ་ཡིན་པའི་རྒྱན་ཆས་གྱི་རིགས་ལ་འགོ་མ་པར་མི་བྱེད་  
 ཅིང་། གཞན་གྱི་ཞུ་མོ་རང་མགོ་ལ་མི་རྒྱན་ཏེ། ཁ་དཔེར་  
 ཡང་། ཡ་རབས་མགོ་ཡི་ཞུ་རྒྱན་པ་ལས། མ་རབས་  
 ཀླང་གི་ལྷ་མ་རྒྱན་ཞེས་པའི་བཤའ་སྟོལ་ཡོད། མི་གཞན་  
 གྱིས་རང་གི་ལག་ནས་ཕྱགས་མ་ལེན་སྐབས་ལག་ཐོག་  
 གིས་མི་བརྒྱུད་པར་ཐང་ལ་འཕངས་ཏེ་པ་རོལ་བས་ས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ནས་ལེན། འདི་ནི་པ་རོལ་པོ་ལ་གྲུས་ལུགས་མཆོན་བྱེད་  
ཡིན། གྱི་སོགས་ཚོ་ཁ་ཅན་དང་སྟེ་ཅན་གྱི་རིགས་གཞན་  
ལ་སྟོན་སྐབས། འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡུ་བ་གཞན་ལ་བསྐྱར་ཏེ་  
སྟོན་པ་ལས་ཁ་སྟེ་གཞན་ལ་མི་གཏོད། རི་མཐོན་པོ་དང་  
མཆོ། མཆོ་ལུ་སོགས་གྱི་འབྲིས་སུ་གི་འདེབས་པ་དང་སྐད་  
ལུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་པ་ལ་འཛེམ་ཞིང་། ཁ་བ་དང་ཆར་  
ཐོག་སེར་བ་སོགས་གྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ཐེབས་པར་འདོད། ཁང་  
བྲིམ་གྱི་སྒོ་འི་དཀར་ནག་མཆོམས་སུ་དགྱེན་ནས་སྟོན་པར་  
མི་བྱེད་ཅིང་། མི་འགོ་སའི་ལམ་ཁར་བཞུང་གཅི་འདོར་  
བར་མི་བྱེད་དེ་རྒྱབ་ཐོག་ལ་ཟ་རུལ་འབྱུང་བའི་འཛེམ་  
དོགས་བྱེད། ཕྱི་ནང་གང་དུའང་པ་མ་སྒྲུན་སྤིང་དང་། ལྷ་  
བཅུན་། དག་ཀླ། ལོ་ན་བགྲེས་པོ་དག་ཡོད་སར་པོ་མའི་  
དགའ་རོགས་བསྐྱིགས་པ་དང་། ཆགས་ཆོག་སྟེ་བ། དགའ་  
གཞས་གཏོང་བ། རྗེས་བསྟེགས་ཅིད་དགོད་ལ་སོགས་



བའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛེམ་བ་ཡིན། བ་དང་གཅེན་  
 བོ་གཟུང་བོ་དག་ལ། གཅེན་མོ་དང་གཟུང་མོ་དག་གིས་ཏེ།  
 མ་དང་གཅེན་མོ། གཟུང་མོ་དག་ལ། གཅེན་བོ་དང་གཟུང་  
 བོ་དག་གིས་ཕོ་མོའི་བརྟེན་གཏུང་གི་སྐྱད་ཆ་དང་། བྱེད་ལས་  
 ཉམས་འགྱུར་སོགས་ལ་རང་ངོས་ནས་འཛེམ་བར་མ་བྱེད།  
 གཞན་གྱིས་དེ་རིགས་བྱེད་སར་ཡང་མཉམ་འདུག་མཉམ་  
 འགྲོ་ལ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་འཛེམ་བ་ཡིན། ཁང་ཁྱིམ་གྱི་ནང་  
 ལོགས་སུ་བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱེལ་ད་བར་མི་བྱེད་ཅིང་། སོ་མང་  
 དང་སྐྱེལ་ད་ཀྱང་ཁྱིམ་གཞིས་སྟོད་ཕྱོགས་སུ་འཛོག་བར་  
 མི་བྱེད། སྐྱེས་བ་དག་དམག་ལ་འགྲོ་སྐབས་ཀྱང་ཉེ་ཁ་  
 འཆང་བྱད་མེད་ཀྱིས་མི་འཛིན། ཁང་བ་སོགས་ཀྱི་ནང་  
 ཏུ་འདུག་པའི་ཆེ་ཕོ་རྣམས་གཡས་གཡས་དང་མོ་རྣམས་  
 གཡོན་གཡས་ཏུ་འཁོད་བ་ཡིན། བྱད་མེད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱེམ་  
 མ་བྱས་བ་ནི་འདྲེ་མོའི་སྐྱེད་བྱེབས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

པས། སྒྲ་ལོ་བཞིག་གཏོར་མི་གཏོར་བ་ཡིན། བྱིས་དུ་ནང་  
བ་དང་བང་མ། སྒྲུམ་མ་སོགས་ཡོད་ན་ཕྱི་འགྲུལ་ནང་དུ་  
འོང་བ་ལ་འཛེམ་པས། སྒྲོ་ཁར་མི་ཕུང་དང་། རས་དམར་  
བཀལ་བ། དེའུ་སྤངས་འཛོག་བ། སྒྲོན་ཤིང་གི་ལོ་འདབ་  
འཛེར་བ་སོགས་ནི་མགོན་པོ་ནང་ལ་མི་གཏོར་བའི་བརྟ་  
ཐོའི་རྟགས་མཆན་ཡིན་ལ། ནང་མི་ཡིན་ནའང་མཆན་  
དུས་ཀྱི་འགྲིམ་འགྲུལ་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛེམ་བ་ཡིན། དགྲུང་ཕྱི་  
རོའི་ཉི་མ་རུབ་ཁར་བྱིས་ནང་ལ་གད་མི་བརྒྱག་ཅིང་། ཉི་  
མའི་རྗེས་སུ་ཐལ་སྐྱུ་མི་འཁོ་བ་ཡིན། མཆོན་ཆའི་རིགས་  
ཀྱིས་ལུས་ལ་རྩ་བཅོས་ན་ལུལ་ལུང་སོགས་ཀྱི་མཐོ་སར་  
མི་བསྐྱོད་དེ་བཅན་དང་གཞི་བདག་གི་ཁུ་འཕྲིག་ལ་འཛེམ་  
པར་བྱེད། རང་གི་ལུས་ན་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་དང་མཆོན་  
རྩ་གང་ཡིན་ཡང་གཞན་བྱིས་དུ་སྒྲེབས་སྐྱབས་རང་གིས་  
བྱིས་དེའི་ཐབ་ཀའི་ས་རུང་ཅམ་ཞིག་ཟ་སྒོལ་ཡོད། དེ་ནི་



བྱིས་དེའི་ཐབ་ལྷ་ས་ཕྱག་དོག་མི་བྱེད་པར་འཛེམ་པ་ཡིན།  
 འབྲོག་པའི་མཆར་ས་བརྗེ་སྤྲིའི་སྐབས་སུ་གཞན་གྱིས་  
 བཏོལ་ཟེན་པའི་སྦྱིད་ཕུ་རྟིང་བ་དང་ཐབ་རྩོ་སོགས་བེད་  
 སྦྱོད་མི་བྱེད་དེ། ཐབ་ལྷ་མི་གཅིག་པར་འཛེམ་དོགས་བྱེད།  
 ཁང་པ་དང་སྤྱ་གུར་སོགས་བྱིས་ཆང་གི་གཞི་དངོས་སུ་  
 ཕུ་གུ་སྦྱེས་པར་འཛེམ་པ་སྟེ། དམར་གྱིབ་དང་མི་གཙང་  
 བས་བྱིས་ལྷ་མཁོལ་བར་འཛེམ་པ་ཡིན། སྦྱེས་པ་འདས་  
 པའི་བྱེད་མེད་ཡུག་སའི་ལག་ནས་ཟས་ཟ་བ་དང་གོས་  
 གྲོན་པ་སོགས་ལ་འཛེམ་ཞིང་། བྱེད་པར་དུ་ལོ་བཅུ་དུག་  
 ནས་སུམ་ཅུ་བར་གྱི་ཡུག་མོ་རྣམས་ཡུག་ཁྱོད་དུ་འབོད་  
 ཅིང་ལྷག་པར་གྱིབ་ཆེ་བར་འདོད། གཞི་བདག་གི་གནས་  
 རི་དང་ལྷ་བཙན་གྱིས་བདག་པོ་བརྒྱབ་པའི་སར་རི་དྲགས་  
 རྩོན་པ་དང་། ས་བཞོ་རྩོ་སྤྲིག་གིང་ནགས་གཙོད་འབྲེག་  
 སོགས་གྱི་ལས་ལ་ཏ་ཅང་འཛེམ་པ་ཡིན། ཏ་ཐོག་དུ་



གྲོན་ཆས་ཀྱི་རིགས་འདྲིལ་དུས་གོན་པའི་གོང་བ་རང་ལ་  
བསྐྱོར་ནས་འདྲིལ་བ་ལས། གཞན་ནི་གཤེན་པའི་བྱེད་  
ལས་སུ་འདྲིལ་བ་ཡིན། ཏྲ་རྒྱལ་འགྲན་བསྐྱར་སྐབས་སུ་ཏྲ་  
སྐྱ་མདོག་ནག་པོས་བྱ་དགའ་དང་བོ་སྦངས་ན་རྟེན་འབྲེལ་  
ངན་པར་བརྩི་བའི་སྟོང་སོགས་མཐའ་ཡས་སོ།།

བཟའ་བརྒྱུང་སྐབས་ཀྱི་འདྲེམ་བྱ་ནི།

སེམས་ཅན་ཆེ་སྒྲ་གང་ཡང་བཟའ་བརྒྱུང་གི་འཆོ་བ་ལ་མ་  
བརྟེན་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་མོད། ཡིན་ནའང་མི་རིགས་རང་  
རང་གི་སྟོང་རྒྱན་གོམས་གཤེས་ལས་ཟས་ཟ་སྟངས་དང་།  
སྐྱོམ་འཐུང་སྟངས། གཞན་ལ་འབྲུལ་སྟངས། བཟའ་བརྒྱུང་  
གི་རྒྱ་ཆར་སྤང་སྦང་གི་དབྱེ་འབྱེད་སོགས་ལ་ཐུན་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་རེ་རེ་ཡོད་ཅིང་། བྱེད་ཆོས་དེ་དག་  
ལའང་འཆོ་བའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོ་མཆན་མི་ཉུང་  
བ་ཞིག་ཡོད་བ་སྟོས་མ་དགོས། བྱེད་པར་དུ་མིའི་འཕྲོད་



བསྟེན་གྱི་སྤྱུགས་ལ་འབྲེལ་བ་དམ་པོར་ཡོད་པ་དེར་དུས་  
ཚན་རིག་པ་མང་པོས་ཞིབ་འཇུག་ལས་མངོན་གསལ་  
གྱིས་གྲུབ་ཡོད།

དེས་ན་བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་བཟའ་བརྟུང་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་  
བའི་སྐབས་ཁ་ནང་གི་འབྲམ་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་  
ཟས་ཀྱིས་ཁེངས་སུ་མི་འཇུག་ཅིང་། ར་དང་ཚུ་སོགས་  
བརྟུང་བའི་རིགས་འཕྱང་བའི་སྐབས་སུ་ཅབ་སྐྱ་གྲག་པར་  
འཛེམ་ཐོན་བྱེད། གཞན་ཟླ་དཔོན་དང་གྲ་བཙུན། དགོ་གན།  
ལོ་ན་བགེས་པོ། མགོན་པོ་རྣམས་ལ་བཟའ་བརྟུང་འདྲན་  
དུས་དཀར་ཡོལ་ལག་ཟུང་གིས་བཏེགས་ནས་འབྲུལ་བ་  
ལས་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་འབྲུལ་བར་མི་བྱེད། མགོན་  
པོ་མཐོ་དམན་གང་རུང་ལ་བཟའ་བརྟུང་གི་སྒྲེ་ལེན་བྱེད་  
སྐབས་དཀར་ཡོལ་དང་སྤྱོད་ཆས་ལ་གས་ཆག་ཤོར་བ་  
དང་རྩི་མས་ལྟ་བུ་དག་གི་ནང་ལ་བཟའ་བརྟུང་གི་རིགས་



# ཕྱག་ལཱ་འཛིན་པའི་ལུང་ལྟོས་

ལྷག་པར་མི་བྱེད་ཅིང་། ཤོར་བ་དང་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཞབས་སུ་  
འཛིན་པ་ལས་མཐེ་མུའ་ཀྱིས་ཤོར་ཁ་དང་ནང་ལོགས་  
སུ་རེག་པར་མི་བྱེད། མིས་ཁ་རེག་བྱས་པའི་ཤོར་བ་དང་  
ཁེམ་བྱ་སོགས་སྤྱི་སྒྲོད་ལ་མི་བསེས་ཤིང་། གཞན་གྱི་བས་  
སྒྲོད་དང་གདོང་ལ་ཁ་ཐུག་ཕྱོགས་ནས་སྒོ་ལུ་བརྒྱག་པར་  
མི་བྱེད། བཟའ་བཅའ་བརྟུང་བ་སོགས་བས་རིགས་དང་།  
གཡོས་བསྐྱེལ་བྱེད་པའི་སྒྲོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ལ་འགོམ་  
པར་མི་བྱེད།

གཞན་བས་རིགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་མི་ཤ་དང་ཉ་ཤ བོང་ཤ  
ཟེལ་ཤ བྱི་ཤ ཞི་མིའི་ཤ བྱ་རྒྱོད་ཀྱི་ཤ ཁྱ་ཉའི་ཤ་སོགས་  
ཉ། རོར་ལུག་སྒྲང་གསུམ་དང་ཕག་པ་མ་གཉོགས་གོང་  
སྒྲིས་ཐམས་ཅད་ལ་འཛེམ་དོགས་ཆེན་པོ་བྱེད། ཉ་ཤ་བ་  
བ་ལ་འཛེམ་ཞིང་གསོད་པ་ལའང་འཆར་སྒྲུང་སྒྱུ། དེ་ནི་  
ཁ་དཔེར། ཉ་མོ་འབྱུམ་སྤྲིག་ཅེས་བཤད་སྒོལ་ཡོད་པས་



ཡིན་ཡང་། ཉ་ཤ་ཟ་བ་ནི་མི་ཤ་ཟ་བ་དང་གཅིག་མཚུངས་  
 ཟུ་འདོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་མིའི་བཅ་པོ་ཚུ་ལ་བསྐྱར་  
 སྲོལ་ཡོད་པས་ཚུ་ནང་དུ་བཅ་པོ་ཉ་ཡིས་ཟ་ཞིང་དེས་ན་ཉ་  
 ཤ་ཟོས་པས་མི་ཤ་ཟོས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཟུ་འདོད།  
 རོར་ལུག་དང་སྤང་། བག་བ། ར་སོགས་ཡིན་ཡང་ཤི་ཤི་  
 ལ་འཛེམ་པ་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ནད་སོགས་འགོ་བར་འཛེམས་  
 པ་ཡིན། ཐོར་བ་ཁ་སྐྱབས་སུ་མི་འཛོག་ཅིང་ཐོམ་སྐྱོགས་  
 གཡོན་ཕྱོགས་སུ་མི་བསྐྱོར། འདི་དག་ནི་གཤེན་པོའི་  
 ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པའི་བྱེད་ལས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།  
 བཙོ་ཟན་ཏེ་གོ་རེ་བག་ལེབ་སོགས་སྐྱམ་བཙོད་བྱེད་པའི་  
 སྐྱབས་སུ་བཙོ་སའི་ཐབ་ཚང་ནང་དུ་མི་སུ་ཡིན་མི་ཡོང་བ་  
 ཡིན། དེ་ནི་མི་མཐོ་ལ་གྱིབ་ཅན་འོང་ན་ཟན་རིགས་ལ་སྐྱམ་  
 ཁ་མི་འགོས་པར་བཤད་པས་འཛེམ་པ་ཡིན།  
 གཉེན་སྲིག་སྐྱབས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།



བྱ་བྱ་མོ་གང་ཡིན་ཡང་གཉེན་སྲིག་བྱེད་པ་འདི་མི་ཆེ་  
 གཅིག་གི་བྱ་བ་གཤམ་ཆེན་དུ་བཅི་བས། སྒྲ་མ་སོགས་རང་  
 གི་དད་ཡུལ་སྒྲ་སྒྲུལ་ཁག་ལ་ཁུས་པའི་མོ་ལུང་དང་ཅིས་  
 འབྲས་བཞིན་ཆེས་བཟང་གདམ་སྟེ་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་སྟོལ་  
 ཡོད། སྦྱར་གཉེན་སྲིག་ཅིས་པ་ནི་རང་གི་ཤ་རུས་ལས་  
 རྒྱུར་ཐག་རིང་བའི་མི་ཞིག་ལ་གཉེན་ཉེ་གསར་དུ་སྲིག་པ་  
 སྟེ། རང་གི་ཉེ་དུ་ཡིན་ན་གཉེན་ཉེ་ཡང་བསྐྱར་སྲིག་པའི་  
 ལུགས་སྟོལ་མེད་པ་ཡིན། པ་མའི་ཤ་ཁྲག་གི་འབྲེལ་  
 བའི་གཉེན་ཉེ་ལ་གཉེན་སྲིག་བྱེད་པ་དང་། དགའ་ཁྲོགས་  
 བསྲིགས་པ། འཕྲིག་སྦྱོང་གི་ལས་སོགས་བྱེད་པ་ལ་ཤིན་  
 ཏུ་འཛེམ་པ་ཡིན། གཤམ་ཉེ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་མི་དེ་དུད་འཁྲོ་  
 ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དག་རྒྱུན་ལའང་གཉེན་ཉེ་  
 བར་གྱི་སྦྱ་བྱ་བྱུང་ན་དེ་ལ་མཐུག་མ་ཡོད་ཅིས་བཤད་  
 སྟོལ་འདུག



མི་རབས་བདུན་འགྲུར་དུ་གཉེན་ཉེ་རུ་འདོད་ཀྱང་། མི་  
 རབས་གསུམ་འགྲུར་གྱི་གཉེན་ཉེ་བར་ལ་བཟའ་སྦྲིག་  
 སོགས་པོ་མོའི་གཏམ་སྐྱེད་ལ་འཛེམ་བ་ཡིན། གཉེན་  
 བསྦྲིགས་ནས་གཉེན་འཕྲད་གྱི་མཛེད་སྒྲོ་མ་བྱས་པར་  
 མནའ་མས་རང་བཞིན་དུ་རང་གི་པ་བྲིས་ལ་འགོ་མི་ཆོག་  
 ཅིང་། གནས་ཡུལ་གྱི་བྲིས་ཆའི་རིགས་དང་ཐབ་ཆས་  
 ལ་མི་རེག་ཁང་ཐོག་ལ་མི་འགོ། བག་མར་འགོ་བའི་ཉེན་  
 དེར་ཁ་བ་བབས་ན་བག་ལམ་ཁ་བས་འགག་བ་ཞེས་ངན་  
 པར་བཅི། བག་མ་འགོ་བའི་ལམ་ཁར་ཚུ་ཐོ་སྟོང་བ། སྡེ་  
 པོ་སོགས་སྟོད་སྟོང་བ་དང་། ཉད་པ་ལ་འཕྲད་ན་བག་མི་  
 ཤེས་པ་དང་འབྱོར་བར་ངན་པར་བཤད། པར་སྟོགས་  
 བག་མ་བསུ་མཁན་གྱི་བྱ་མོ་དང་བག་རོགས་གཉིས་ཀྱང་  
 ཡུགས་མོ་དང་། རབས་ཆད། སྤུ་གུ་མགོ་མི་གཙང་བ།  
 རིགས་རུས་མི་གཙང་བ། ཡན་ལག་དང་དབང་པོ་སྟོན་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོན་

ཅན་རིགས་ཀྱིས་སྣེ་ལེན་མི་བྱེད་པ་ཡིན། གཉེན་སྟོན་བྱེད་  
པའི་བྱིམ་ཆང་གི་དངོས་གཞིའི་ཉིན་བག་མ་གདན་ནག་གི་  
སྟེང་ནས་སྟོན་དུ་འཇུག་པར་མི་བྱེད་དོ།

སྤྱ་གྲུ་སྟེ་བའི་སྐབས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།

བྱད་མེད་དང་བྱིས་པའི་ལྷས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་གི་ལས་  
དོན་དེ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁོད་དུ་གཤ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་  
སྟབས། བྱད་མེད་སྤྱུམ་མའི་ལྷས་སེམས་བདེ་ཐང་གི་  
ཕྱོགས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དོ་སྤྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱང་ཡོད་  
ཅིང་། བོད་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་  
གཞིས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཀྱང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་  
འཇགས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དེ། བྱིས་པ་སྟེ་  
ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སུ། སྤྱུམ་མས་རང་རང་གི་གྲོན་པ་ཅམ་  
ལས་གཞན་མི་གཅིང་བ་དང་རྣམ་རྟོག་ཅན་གྱི་ཞུ་གོས་  
སོགས་གྲོན་པ་སྤང་བ་དང་། མི་མཐོ་དམན་སྐྱ་སེར་སུ་



ཡིན་གྱི་གྲོན་པ་དང་སྒྲ་ཆས། གདན། དངོས་རྩམ་སོགས་  
 གྱི་འོག་ཏུ་འཇུག་བར་མི་བྱེད། རབས་ཆད་དེ་སྤྱ་གུའི་  
 རྒྱན་མེད་པ་དང་ཡོད་ཀྱང་ཤི་བ་ལ་སོགས་པའི་བྱད་མེད་  
 གྱི་ལག་ནས་ཟས་མི་ཟ། ཏྲ་དང་སྤང་ཆེན་སོགས་ཤེ་ཆེན་  
 གྱི་ཟས་རིགས་དང་། རོ་མངར་སྦྱར། ཆ་བ་ལ་སོགས་ཏེ་  
 གང་བའི་རིགས་གྱི་ཟས་ཟ་བ་སྤོང་བ་ཡིན། སྤྱ་གུ་བཙས་  
 སྐབས་ལྟེ་རོགས་གནས་གྱིས་མི་མཐོང་བར་བྱས་ཏེ་ས་  
 འོག་ལ་སྤྱ་བ་ཡིན། ལྟེ་སོགས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱེས་  
 པས་རེག་བར་མི་བྱེད།

སྤྱ་གུ་ཚུང་དུས་གཞན་བྱད་མེད་རབས་ཆད་གྱི་ལག་ཏུ་མི་  
 འཛོག་ཅིང་སྤྱ་གུ་ལ་གཞན་གྱིས་བསྟོད་བསྔགས་རྒྱ་ཆེར་  
 བྱེད་པ་ལའང་འཛེམ་དོགས་བྱེད། སྤྱ་གུ་སྦྱེས་ནས་བདུན་  
 ཁ་གང་བ་སྟེ་ཉིན་བདུན་གྱི་བར་ལ་ནང་མི་ལས་གཞན་མི་  
 ཁྱིམ་དུ་འོང་བར་མི་བྱེད་ལ། ནང་མི་ཡོང་སྐབས་ཀྱང་སྒྲིའི་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

མེ་ཕུང་གི་སྟེང་ལ་འགོམ་བཞུགས་བྱས་ནས་འོང་། དེ་ནི་ཕྱི་  
རོལ་ནས་བྱིར་འོང་བའི་མི་གཙང་བ་དང་འགོས་ནད། མི་  
མིན་གྱི་རིགས་སོགས་རྗེས་བསྟེན་གས་བྱེད་པ་འགོག་པའི་  
ཆེད་ཡིན། གཞན་ཐག་རིང་གི་མགྲོན་པོའི་རིགས་ནི་རྩེ་ཁ་  
མ་གང་གི་བར་དུ་བྱིས་ལ་འོང་བར་འཛེམ་དོགས་བྱེད། སྤྱ་  
གྲུ་སྟེ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱུམ་མའི་སྤྲས་མགོར་རྒྱང་རྟའི་དར་  
ཆེན་གྱི་ཐང་ག་བཞུགས་ཏེ་སྤྱ་གྲུའི་ལུས་སྟོག་དབང་ཐང་  
དང་ཁ་རྗེ་རྒྱང་རྟ་མི་རལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་གས་ཤིང་།  
བཙན་དང་མ་མོས་རྒྱ་བ་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་སྟེད་མའི་ལྷ་  
མོའི་སྟེང་ལ་ཁབ་འཇུགས་པ་སོགས་བྱེད། དྲིས་པ་བཙན་  
རྗེས་བདུན་ཕྱག་རེ་གཉིས་དང་རྩེ་གཅིག་སོགས་ལ་སྟེད་  
མའི་ཇ་དང་མྱ་ཁ་བ། གང་རིགས་ལ་སོགས་པའི་བཟའ་  
བུང་མི་བསྟེན་པར་དྲིས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་  
བྱེད་པ་ཡིན།



གཤམ་པོའི་སྐབས་ཀྱི་འཛེམ་བྱ་ནི།  
 རང་རེའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་གྱུ་གང་སར་མི་ཤི་བའི་སྐབས་སུ་  
 སྤེལ་བའི་འཛེམ་སློལ་ཏེ། གཤམ་པོའི་གཉེན་ཉེ་དང་མཛའ་  
 འབྲེལ། ཆོ་བ་གཅིག་པ་དག་གིས་སྦྱིད་སྦྱུག་མཉམ་ཁུར་  
 བྱེད་པའི་གདུང་སེམས་བཅངས་ཏེ། མི་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་  
 ཞག་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགུའི་བར་བདུན་ཕྲག་སོ་སོར་ཆེད་  
 དམིགས་ཀྱིས། དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་། དག་  
 འདུན་ལ་བསྟེན་བཀུར། ཡུལ་སྡེའི་མི་དང་ངན་སྦྱོང་ལ་སྦྱིན་  
 པ་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་ཅིང་། གཤམ་པོའི་ཡུལ་བྲིམ་དུ་  
 མི་སུ་ཡིན་ཡང་གད་མོ་དགོད་པ་དང་གཟབ་མཆོར་སྤྲས་  
 པ། ལྷ་ལེན་གར་ཅེད་ཀྱི་རིགས་སོགས་མི་བྱེད། རང་མི་  
 སྦྱེས་པ་དག་གིས་སྤེ་རགས་ཀྱི་སྤྲེ་མོ་མདུན་ལ་དཀྱི་ཞིང་།  
 འབྲོག་སྤྱོད་ལ་ལར་ལྷ་མོ་སྤྱིར་སྦྱོག་ནས་གྲོན་སློལ་ཡང་  
 ཡོད།



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

བྱད་མེད་དག་གིས་སྒྲ་མི་ཤད་ཅིང་ལུས་ལ་རྒྱན་ཆའི་  
རིགས་མི་འདོགས། ཞག་གངས་ཞེ་དགའི་ནང་དུ་སློག་  
ཆགས་གཞན་གྱི་དབུགས་ལ་འཆེ་བ་མི་བྱེད་ཅིང་བྲིས་  
ལ་གད་དང་ཕྱགས་དར་མི་གཏོང་། གཤེན་པོའི་མིང་ནས་  
མི་འབོད་ཅིང་གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་སྦྱང་ནའང་ཆད་ལས་  
འདས་པའི་བརྟན་བཅས་བྱས་པ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་  
ཡིན། ས་ཆ་ལ་ལར་གཤེན་པོ་དང་མིང་གཅིག་པ་གྲོང་པ་  
གཅིག་པར་ཡོད་ན་མིང་བརྗེ་བོ་རྒྱག་པའི་སློལ་ཡང་ཡོད།  
བཅ་པོའི་སྟངས་དུ་བྱི་བ་སོགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་གྱིས་  
འཕྲད་རིག་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་སྟེ་རོ་ལངས་རྒྱག་པར་  
དོགས་ཐོན་བྱེད། བཅ་རོ་དུར་ལ་འབྱེར་སྐབས་བྱི་མིག་  
མི་བལྟ་ཞིང་། དེ་ནི་རྣམ་ཤེས་བྱི་ལ་འཁོར་ནས་བྲིས་ལ་  
གཞོད་པར་དོགས་པ་ཡིན། ཕྱང་པོ་སྦྱེལ་དུ་འགྲོ་མཁན་ཆོ་  
སར་འགྲོ་དུས་གཤེན་པོ་དང་གངས་ཀ་ལ་བྱས་པ་དང་།



བྱིར་འོང་དུས་ཆ་བྱས་ནས་བྱིས་དུ་ལོག་དགོས་པའི་སྒོལ་  
 ཡང་ཡོད། གཤམ་པོའི་ཕུང་པོ་ལ་ལས་མེར་བསྐྱེག་བ་  
 དང་། ལ་ལས་ཚུར་བསྐྱུར། ལ་ལས་སར་སྤྱ། བལ་ཆེ་བ་  
 ཞིག་གིས་བྱ་རྒྱུ་ལ་སྟེར་བའི་སྒོལ་སོགས་འབྲ་མེན་ཡོད་  
 ཅིང་། མཛེས་སོགས་འགོས་ནད་ཀྱིས་ཤི་བ་དང་། བྱིས་ས་  
 རོག་ཏུ་བསད་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཕུང་པོ་སར་སྤྱ་བ་ལས་བྱ་  
 གཏོར་སོགས་མི་བྱེད་ཅིང་། ཆེས་དགྲ་དང་། བཅུ་དགྲ།  
 ཉེར་དགྲ་སོགས་ལ་གཤམ་པོ་དུར་སྐྱེལ་མི་བྱེད་བ་ཡིན་  
 བོ།

## གཡང་འགྲུགས་བྱེད་ཚུལ།

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་  
 རང་རང་གི་སྦྱིད་སྦྱུག་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག་ལྡོག་  
 བྱེད་པའི་ལྟན་སྦྱེས་ཀྱི་གཤམ་པོ་ཀ་ཐོག་མ་ནས་ལྡན། དེས་



ན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འཛོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་  
 ཁྱབ་བརྒལ་དུ་སོང་བའི་གཡང་འགྲུགས་བྲེད་ཚུལ་འདི་  
 ཡང་སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་བོད་ཡུལ་  
 ལ་དར་ཏེ་རིམ་བཞིན་བོད་མིའི་གོམས་སྤྲོལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་  
 ཆགས་ཡོད།

གཡང་འགྲུགས་ཀྱི་གོ་དོན།

སྤྱིར་གཡང་ཞེས་པ་ནི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱན་སྦྲུམ་ཚོགས་  
 པའི་སྤྱུའམ། བཅུད་དམ། བསོད་ནམས་ཞེས་པ་སོགས་  
 ལ་འཇུག་ཅིང་། གཡང་འགྲུགས་ཞེས་པ་ནི་གཡང་བཀྲུག་  
 ནས་བསོད་ནམས་སམ་བཅུད་འཕེལ་བའི་དོན་ཏེ། སྤྱི་  
 གཡང་བཀྲ་ཤིས་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སྤྱབ་པ་པོས་  
 བསྐྱེད་རིམ་སྒོམ་སྟོབས་ཀྱི་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱབ་  
 རྗེས་ཤིག་གི་སྟངས་ལ་ཚུར་འགྲུགས་པར་བྲེད་པའི་དོན་ཅན་  
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དཔེར་ན་མི་གཡང་། འོར་གཡང་། གོས་



གཡང་། ཟས་གཡང་། ར་གཡང་། སྒྲོམ་གཡང་སོགས་  
 དུལ་དུས་ཀྱིས་བདག་གིར་བཟུང་བའི་དངོས་པོ་ཡོད་དོ་  
 ཅོག་ལ་བཅུད་དམ་བསོད་ནམས་སོགས་སྤྱ་གཡང་གི་  
 རུས་པ་ཡོད།

གཡང་སྐྱབ་ལ་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད།

སྤྱ་གཡང་སྐྱབ་པ་ལ་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་ནི། རྩ་རིན་ཆེན་  
 ལས་བྱས་བའི་གཏུ་རུ་ཆོ་ག་སོ་སོའི་གཞུང་དོན་བཞིན་དུ་  
 སོག་འཁོར་སྤྱོད་དང་། གསེར། དཔུལ། ཟངས། ལྷགས།  
 གཡུ་བྱར་སོགས་རིན་ཆེན་གྱི་རིགས་དང་། བཟང་པོ་དུག་  
 སོགས་སྒྲན་སྒྲ་དང་འབྲུ་སྒྲ་སོགས་ཀྱི་གཡང་རྩས་བྱར་  
 བྱར་གཏམས་ཤིང་། འཇིག་རྟེན་སྤྱ་གཡང་སྤེལ་བའི་ནོར་  
 ལྷ་ནམས་ཀྱི་གཟུངས་སྤྲགས་དང་། འདོད་དོན་སྤེལ་བའི་  
 ཆོག་དག་བྲིས་ཏེ་ཤོག་བྲིས་བྱས་པ་རིན་ཆེན་གྱི་སྤྱ་གུར་  
 བཅུག་སྟེ་གཡང་རྩས་ཀྱི་ནང་ལ་བཞག་པ་འདི་ཉིད་སྐྱབ་

རྟེན་ཡིན། མདུན་དུ་དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་སོགས་  
གཙང་མའི་མཆོད་པ་ཇི་འབྱོར་བཤམས། འགྲུགས་བྱེད་  
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཆོན་དོན་ལ་གཡབ་མོ་བྱེད་པའི་དར་  
བཅས་སྒྲིག་ཤོམས་བྱེད་པ་ཡིན།

གཡང་འགྲུགས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ།

གཡང་འགྲུགས་བྱེད་པ་པོའི་གང་ཟག་ལ་རབ་འབྲིང་ཐ་  
གསུམ་ཡོད་པ་ལས། རབ་ནི་ཆོས་རྣམས་མཉམ་པ་ཉིད་  
དུ་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་བ་ཡིན་དགོས་ཤིང་། འབྲིང་ནི་  
བསྐྱེད་རྫོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ། ཐ་མ་ནི་དམིགས་  
པས་བརྒྱུང་བའི་ཆོ་ག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་བཞི་གཏུ་  
གཞལ་ཡས་ཁང་དང་། སྐྱབ་རྣམ་རིན་ཆེན་གྱི་རིགས་  
རྣམས་ཡེ་ཤེས་གྱི་ལྟ་ཆོགས་སུ་གསལ་བཏབ་སྟེ་བྱིན་  
གྱིས་བརྒྱབས་ནས། ཆོ་གཡང་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཏ་སྟོན་  
གྲགས་སོགས་ཕྱོགས་བརྒྱར་སྟེལ་ཞིང་། རྒྱལ་བ་སྤྲས་



བཅས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་དང་། ལྷ་སྤྱ་མི་ཡི་སྤྱིད་པ་གསུམ་གྱི་  
 བདེ་སྦྱིད། དཔལ་འབྱོར། ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་  
 མདོར་ན་རང་ལ་གང་མཁོ་བའི་སྤྱ་གཡང་ལེགས་ཆོགས་  
 ཐམས་ཅད་སྦྱབ་རྒྱས་ལ་བཀྱགས་ཤིང་བསྐྱེམས་ཏེ་རྟེན་  
 རྒྱས་གཏུ་ཉིད་གང་ཞིག་བསམ་པ་དང་ཅི་འདོད་པ་མཐའ་  
 དག་ཡིད་བཞིན་དུ་འབྱུབ་པའི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་།  
 དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་། གཏེར་ཆེན་པོའི་བྱམ་པ་བཞིན་  
 དུ་གྱུར་པར་དམིགས་པ་ཅེ་གཅིག་གིས་གསལ་འདེབས་  
 བཞིན་ལག་དུ་གཡང་དར་ཐོགས། ཞལ་ནས་བཀྱ་ཤིས་  
 གཡང་འབྱུགས་ཀྱི་སྤེལ་ཆོག་གསལ་བོར་འདོན་བཞིན་  
 ཆོག་གི་འགྲོས་དང་བསྐྱུན་ནས་ལྷ་དར་གྱིས་གཡབ་མོ་  
 བྱེད་པ་ཡིན།

གཡང་འབྱུགས་བྱས་པའི་པན་ཡོན།

གཡང་འབྱུགས་བྱས་པའི་པན་ཡོན་ནི། སྦྱབ་པ་པོའི་གང་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

ཟག་རབ་དང་འབྲིང་ཡིན་ན་ནི་སྒྲོས་མ་དགོས་ལ། ཐ་མའི་  
དམིགས་འཛིན་གྱིས་བསྐྱེད་ས་པ་དག་ལས་ཀྱང་དགོས་  
འདོད་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས་ལ།  
རྒྱད་ལས་ཀྱང་། ཏྲག་ཏུ་ཏེན་དེ་མ་འབྲལ་བར། དུས་དང་  
དུས་སུ་མཆོད་གསོལ་བ། དེས་ནི་དེ་ལྟར་དབྱལ་པོ་ཞིག་  
ནོར་བུ་རིན་ཆེན་རྟེན་ལྟར་འབྱུང་། ཞེས་དུས་ནམ་ཀུན་  
ཏུ་སྐྱབ་གཞི་གཏུའི་ཏེན་དང་མ་འབྲལ་བར་དུས་བཟང་ལ་  
སོགས་པའི་སྐབས་སུ་མཆོད་པར་བྱས་ན་དེ་འདྲའི་དུད་  
ཁྱིམ་དབྱལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་རང་ལ་གང་མཁོ་བའི་  
ཡོ་བྱད་མཐའ་དག་རྟེན་པ་བཞིན་དུ་འབྱུང་བར་འབྱུར་རོ།  
ཞེས་མདོ་རྒྱད་སོགས་ལས་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ།



## བོད་ཟས་ཀྱི་གཡོས་སྒྲུབ་སྒྲོང་།

སེམས་ལྡན་འགྲོ་བའི་རིགས་སུ་གཉོགས་པ་གང་ཞིག་  
 ཡིན་རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་པའི་ལུས་སྟོག་འཆོ་བའི་  
 ཕྱིར་དུ་བཟའ་བའི་རིགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བརྟེན་དགོས་པ་  
 སྟོས་མེད་ཐོག་རང་ཅག་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་མཆོན་ན།  
 འགྲོ་བ་མི་སོ་སོའི་གཤེས་ཀ་དང་། བག་ཆགས། རྒྱགས་  
 རྒྱུན། དུས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དར་རྒྱུ། ཐ་ན་  
 ས་བབ་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་གནམ་གཤེས་ཆ་གང་གི་དབྱེ་  
 བྱད་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་ངོ་བོ་དང་རྣམ་པ་ཅུང་མི་འདྲ་  
 བའི་ཟས་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་འཕེལ་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།  
 དེ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས། ཡུལ་ལུང་མི་འདྲ་བ་  
 སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་མི་རིགས་གང་ཞིག་ནས་དར་བྱུང་  
 བྱུང་བའི་ཟས་རིགས་དེ་དག་མི་རིགས་དེའི་ཡུལ་སྟོལ་  
 གོམས་གཤེས་སུ་འདུས་ཡོད། དེ་ལྟར་བོད་གངས་ཅན་





གྱི་ཡུལ་དུ་ཡང་ཟས་རིགས་འབྲེམ་མིན་སྣ་ཆོགས་དར་བྱལ་  
 བྱང་ཡོད་པས། བོད་ཟས་དེ་དག་ལས་རྒྱན་བསྟེན་ཟས་  
 རིགས་འགའ་ཞིག་གི་མིང་དང་། སྤྱིག་གཤོམས། གཡོས་  
 སྦྱར་རམ་གཡོས་སྦྱོལ་བྱེད་སྦྱངས་གྱི་སྦྱོར་ངོ་སྦྱོད་མདོར་  
 བསྟུས་ཞིག་བརྗོད་ན།

བོད་ཟས་འགའ་ཞིག་གི་མིང་།

བོད་ཟས་ནི་བོད་རིགས་རང་ཉིད་གྱི་བྱང་ཆོས་མཆོན་པར་  
 བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། བོད་ཟས་ལ་ཡང་རྒྱ་ཟས་དང་རུབ་  
 ཕྱོགས་པའི་ཟས་ལ་སོགས་པ་བཞིན་དུ་སྣ་མང་ཕུན་སུམ་  
 ཆོགས་པའི་བྱང་ཆོས་དང་ངོ་བཅུད་ལྡན་ཞིང་། གཙེ་ཟས་  
 དང་། ཞོར་ཟས། འཕྲོད་སྦྱར་ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་དུས་  
 ཡུན་རིང་པོའི་ཉམས་སྦྱོང་བསགས་ནས་ཆ་ཆང་འབྲས་  
 གྱུབ་ཅིག་བྱང་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་དག་གི་རྒྱ་ཆ་པལ་  
 ཆེར་བོད་ས་རང་ནས་ཐོན་གྱིན་ཡོད་སྟབས། མི་རིགས་



གཞན་གྱི་སྐམ་ཆལ་ལྟར་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་མི་དགོས་ལ།  
 ཟས་རིགས་སོ་སོར་དམིགས་བསལ་གྱི་བློ་བ་ཡང་ལྟན་  
 ཡོད།

དེ་ཡང་གཙོ་ཟས་ཀྱི་གས་སུ་མར་གཟན་དང་། འུ་ལ་ཐུག་  
 ཞེ་བཀ་ཆ། ཞེ་བཀ་ལེབ། དཀྱམ་ཆགས། རོ་ལོག་ཞེ་  
 མོག་མི་ཉག་པོ་ལོག་ བཟག་གཟན། རྩོ་གཟན་སོགས་  
 ཡིན་ཞིང་། སྤགས་འདེད་དམ་ཞོར་ཟས་སུ་ཆགས་ཞེ་  
 སྐམ་པོ་དང་། ལྟར་བའི་ཐུད། རྩོ་མའི་ཐུད། འུ་རམ་སྒར་  
 མ། ཞེ་བཟག་ཅིབ་བཟག་རྩུ་མ། རྩོ་བ། བཀ་ཞེ་བཙུ་  
 གང་། རྩོད་པ་ཁ་ཆ། ཞེ་ཁ་ཆ། ཞོག་ཞོག་ཁ་ཆ། རྩོད་  
 འབྲས། རྩོད་བཟག་རྩོད་རྩོག་བཙུ་གས་ གཡག་ལྟེ་སོགས་  
 བེ་ནམ་དུས་བཞི་གར་གཏོང་གི་ཡོད། ད་དུང་དཔྱིད་དུས་  
 དང་། དབྱར་དུས་སུ་ལ་ཐུག་དཀར་རིལ་དང་། རྩོ་ཆལ་  
 ཀྱི་རིགས། སྤན་མ་རྩོན་པོ། རྩོན་དུས་སུ་ཁམ་བུ་སོས་བ།

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

དགུན་དུས་སྤྱི་ལ་འབྲུག་ས་དང་མཆིན་འབྲུག་ས་སོགས་  
སྒྲེང་མའི་ནང་སྒྲིག་གཤམ་བྱེད་རྒྱུའི་ཟས་སྣ་དང་། ལུག་ཤ་  
ལ་བ་སྒྲོར། ལུག་མགོ་ཡ་བ་ཤགས། ཤ་རིལ་སོགས་དང་།  
ཤ་ཉིག་རྩག་དང་། ལྷར་རུལ། ཞོག་ཞོག་སྒྲོབ་བཙུངས། ཤ་  
རྩེ། སེར་ཤ་ མོག་རོ། བིང་ཤ་ རྩོད་བའི་འཛེམས། ལ་  
ལུག་ཉིག་རྩག་ ལ་ལུག་སྤྱུ་ཙག་སོགས་དཀར་ཡོལ་ནང་  
གཏོང་རྒྱུའི་ཁུ་བ་ཡོད་པའི་རིགས་དང་། ད་དུང་དཀར་  
ཟས་ཀྱི་རིགས་ལའང་ལྷར་བྱུང་དང་། རྩོ་བྱུང་། ལུ་རམ་  
སྒྲར་མ། ལྷར་བ་སོས་པ། ཞོ་རིག་སྤི་མ། ཤ་མེད་སྒྲོ་ཆལ་  
ཀྱི་རིགས་སྒྲེང་མའི་ནང་གཏོང་རྒྱུ་དང་། ཞོ་དང་། སྒྲང་  
མར་ཁ། ཞོག་ཞོག་སྤུམ་སྤེག་སོགས་དཀར་ཡོལ་ཀྱི་ནང་  
དུ་གཏོང་སྒོལ་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཡོད།

བོད་ཟས་བཟོ་སྐྱེད་ས།

མར་གཟན་ནི་རྩམ་བ་སྤྲུས་ལེགས་ལ་ལྷར་ཞིབ་དང་བྱ་



རམ་བསེས། མར་ཁུས་གཡོས་སྒྱུར་གྱིས་སྐགས་སྒྱུམ་  
 ལྟར་བཅོས་རྗེས་མར་གྱི་ཡས་བཅེད་གང་རྒྱས་བརྒྱན་པ།  
 བྱེ་མ་རྒྱལ་ཞེས་པ་ཡོས་རྒྱལ་ལྟ་བུའི་ཅམ་པ་ཅིང་རྒྱལ་ལ་  
 བྱེ་མ་ཀ་ར་བཏབས་ནས་མར་ཁུས་བརྗེས་པའི་ཚོགས་  
 རིལ་རྒྱུ་པོ་ཞིག་ཡིན། གསོལ་བསྐྱངས་སྤེལ་ཞི་ཞེས་པ་  
 གོ་ཞིབ་ནང་མར་གྱིས་སོལ་ཐུན་བུ་བརྒྱབ་སྟེ་བརྗེས་པའི་  
 རྒྱར་དཔར་གྱིས་ལེབ་མོར་བཅོས་པའི་ནང་ཤ་ཞིབ་མོར་  
 གཙབས་ཏེ་ཅོང་སོགས་རོབ་ཅམ་བརྗེས་པ་བརྟམ་པའི་  
 བཅོ་དབྱིབས་ནང་མོ་དེ་མོག་མོག་དང་འབྲེལ་ཅམ་མར་ཁུའི་  
 རང་སྤྲེག་པ་ཡིན།

ཤ་བག་ལེབ་ནི་བཅོ་སྐྱངས་མི་འབྲེལ་བ་གསུམ་ཅམ་ཡོད་པ་  
 སྟེ། ཤ་རྗེན་པ་ནང་གཞུག་བྱས་ནས་སྐྱུ་མ་ནང་བསྤྲེགས་  
 པ་དང་། ཤ་བརྗེས་ཅམ་བྱས་ན་གོ་ཞིབ་ཏུ་ཅང་གི་སྒྲ་པོ་  
 ཞིག་གཡོས་ཏེ་སྒྲ་ང་ཆ་བོར་སྐྱུ་མ་གང་ཅམ་བྱུགས་ནས་



བསྐྱེད་པ་པ་སྟེ་སོག་པོ་འུ་བ་ལ་ཡང་ཟེད། ཡང་ཤ་  
རོ་བ་ཅམ་བཟོས་ནས་ནང་ཅི་བྱས་ཏེ་གོ་ཞིབ་ཀྱི་ཕྱི་བྱུ་  
བརྒྱབ་ནས་སྐྱམ་སྐྱེད་བཏང་བ་བཅས་ཡིན། བོད་ཟས་ཀྱི་  
སོག་སོག་ལ་ཤ་ཆེ་ལ་མཉམ་དུ་ཞིབ་སོར་གཙུག་པ་པོ་  
ནང་བྱས་པ་ཞིག་ཆེ་འདི་བརྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས།

མི་ཉག་པོ་ལོག་ཅས་པ་ནི་སྦྱར་སྦྱར་དང་། བྱ་རམ། སྐྱ་  
ཞིབ་སྐྱ་བྱ། མར་ཁུ་བཅས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ཆེ་བྱས་  
པའི་སོག་སོག་ལ་ཟེད། གོ་གཟན་ནི་གོ་ཞིབ་བཙོས་རྗེས་  
མར་དང་། སྦྱར་བ། མངར་ཆ་བཅས་བཏབས་ཏེ་བརྗེས་  
པའི་བཟོ་སྦྱ་སྦྱོར་སྦྱོར་རམ་བྱ་བ་ཞི་བཟོ་སྦྱ་ཡོད། ཤ་  
བག་ཆ་ནི་ཤ་གཏུབ་པའི་བག་ཆར་ལ་སྦྱག་དང་སྦྱར་བ་  
བརྒྱབ་པའི་ཁུ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཤ་བག་ཆ་བཟོ་སྦྱངས་གཞན་ཞིག་ནི་བག་ཆ་མར་ཁུ་  
སྦྱར་བ་དང་མངར་ཆ་མི་དགོས་པར་ཤ་བཟོས་ནས་ནང་



ཆེ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དབྱས་སྐྱོ་ནི་ཆུ་འཁོལ་མའི་ནང་  
 བརྒྱབ་ཅོང་གཡོ་བཙོས་བྱས་པར་མར་ཁུ་གང་ཅམ་ཞིག་  
 ལྷགས་རྗེས་གཡོ་དགོས། དཀྱམ་ཆགས་ནི་ཤ་ཞིབ་མོར་  
 བརྟབས་ནས་སྐྱམ་ནང་རྗེ་ཅམ་བྱས་རྗེས་མིང་དང་། སེར་  
 ཤ འབྲས་བཙོས་པ་བཅས་མཉམ་དུ་རུས་ཐང་ནང་སྐྱོལ་  
 ཞིང་། བཀྲག་གཟན་ནི་སྦྲ་ངའི་ནང་སྐྱམ་སྟེག་བཏང་བའི་  
 བག་ལེབ་སྤབ་པོ་ཞིག་ཡིན།

གོ་མ་མར་ཁུ་ནི་གོ་མ་བཙོས་པར་མར་ཁུ་དང་མངར་ཆ་  
 རྒྱག་དགོས། འབྲས་སིལ་ནི་རྒྱངས་བཙོས་བྱས་རྗེས་  
 རྒྱན་འབྲུམ་དཀར་པོ་དང་མངར་ཆ་བརྒྱབ་ནས་མར་ཁུའི་  
 རང་སྐྱོལ་བ་དེ་ཡིན། འབྲས་ཆ་ནི་འབྲས་བཙོ་སྐྱབས་ཆུ་  
 མང་ཅམ་ལྷགས་ཏེ་འབྲས་ཕྱེད་འཛོད་ཅམ་སོང་མཆམས་  
 མར་དང་། ཤ མངར་ཁམ། ཁ་སྤར། རྒྱན་འབྲུམ་སོགས་  
 བཏབས་ཐོག་མེ་ཆུང་དུ་ཞིག་བྱས་ནས་འབྲས་སྒོད་ཀྱི་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཁེབས་གཙོང་དམ་པོ་བརྒྱབ་སྟེ། རྒྱུ་ལྡན་ལྟོས་བཏང་ནས་  
རྒྱ་ཚོང་ཁ་ལས་བཞག་རྗེས་ཐུག་སྐྱེས་དཔྱག་དཔྱག་  
ལེགས་པར་བཏང་ནས་གར་སྤྲ་པོར་བའི་ཁར་བྱར་བྱར་  
སྟོང་པ་ཞིག་དགོས། དཀར་ཟས་གཏོང་སྐབས་འབྲས་ཚ་  
མངར་མོ་བཟོ། བྱལ་ཐུག་ནི་བྱལ་ཚུ་སྐྱོལ་གང་ཁྱ་བ་བྱས་  
ནས་བརྗེས་པའི་གོ་ཞིབ་ཀྱི་ཐུག་པ་ཕྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
ཐུག་དོར་ནི་གཡག་གི་ཉ་རིལ་བཙོས་པ་དུམ་བུ་སྤུང་པོར་  
བརྟུབ་པ་ཞིག་དགོས། ཐུག་པ་བཙོས་རྗེས་ཚུ་བཙགས་  
ཏེ་སྦྱུམ་བྱགས་ནས་གང་སངས་བཏང་བ་དང་། ཐུག་པ་  
གཏོང་ཁར་དཀར་ཡོལ་ནང་སྒྲགས་ཐོག་རུས་ཐང་ལ་ཚ་  
བལལ་ཐེངས་ཁ་ལས་གཏོང་གི་ཡོད།

གཞན་ཡང་མོག་སྟོང་དང་། ལུག་ར། འཐེན་ཐུག་སྟེན་ཐུག་  
བག་ཐུག་དཔེ་ཐུག་གོ་ཆག་ནས་ཆག་སོགས་རྒྱན་གཏན་  
དང་། དབྱར་དུས་སུ་གང་ཐུག་དང་བག་ཐུག་སོགས་ནང་



དུས་སོ་སོར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཟས་སྒྲ་མང་པོ་བཟོ་སྒྲིལ་  
ཡོད།

ཕྱགས་འདེད་དམ་ཞོར་ཟས་བཟོ་སྒྲ་མང་གྱི་སྒྲིལ་ནི། བོད་  
དུ་ཞོག་ཞོག་གི་ཟ་མ་བཟོ་སྒྲ་བས་ངེས་པར་དུ་ཞོག་ཞོག་  
ཐོག་མར་ཚུ་ནང་དུ་བཅོས་ཏེ་ཁུ་བ་བཞུར་ཐོག་པགས་པ་  
བཟུས་ནས་ཤུ་སོགས་གྱི་ནང་སྒྲ་གས་བའམ། མར་  
དང་སྒྲ་མ་གྱི་ནང་བཟོ་སྒྲིལ་ཡོད། ཤེན་བཟོ་སྒྲ་བས་ངེས་  
པར་དུ་སྒྲིག་པ་རྒྱག་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ནི། སྒྲ་གཞུང་དུ་སྒྲིག་  
སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་དུག་མཛེ་གདོན་སེལ་ངོ། ཞེས་པ་ལྟར་ཤེན་  
དམར་ཤེན་ཟ་སྒྲ་བས་འབྲུ་ཤེན་གདོན་སྒྲིན་སེལ་ཆེད་ཡིན།  
སྒྲ་རུལ་ཞེས་པ་ནི་སྒྲ་བ་རུལ་བསྒྲ་མས་བཏང་བ་ཤེན་  
བྲུ་བཏབ་ནས་ཐོ་ཞིབ་གྱིས་ཐུག་ཐལ་བྲས་ཏེ་སྒྲིལ་བའི་  
ཐུག་པ་སྒྲ་བན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྒྲ་བ་རུལ་  
བ་ཤེན་ཟས་བྲེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཐོད་པ་ཁ་ཆ་ནི་གཡག་གི་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གྲོང་པ་བཙུག་པ་ལྟོས་ལྟོས་ཞིག་གཏུབ་ནས་སྐྱ་མེར་དང་།  
རྩི་ར། སུར་པན་བཅས་བརྒྱག་དགོས། ཡང་ལུག་གི་གྲོང་  
པར་བཙུག་ན་སྐྱ་མོ་ཞིག་གཏུབ་སྒྲོལ་ཡོད། མགོ་ཤེའི་ཁ་  
ཆར་ངེས་པར་དུ་ལུག་གི་སྐྱ་པ་དགོས་དོན་ནི། མགོ་  
ཤེའི་སྐྱ་བ་མདོན་ཆད་ཡིན།

ཤེའི་ཁ་ཆར་ཞིག་ལུག་གི་ལྷ་རིལ་བཙུག་པ་སྐྱ་མོ་ལྟོས་ལྟོས་  
ཞིག་གཏུབ་པ་དང་། ཞོག་ཞོག་ཁ་ཆར་ཞེས་ཞོག་ཞོག་  
བཙུག་རྩིས་ལེབ་མོར་བཏུབ་པ་བཅས་ཡིན། ཁ་ཆར་ཟེར་  
བའི་དོན་ནི་ངེས་པར་དུ་སུར་པན་རྒྱག་དགོས་སྐྱབས་ཁ་  
ཆར་བའི་དོན་དུ་སྒྲུབ། ཤེའི་ལུག་ས་དང་མཆིན་ལུག་ས་ལ་  
གོ་སྦྱོང་གྲུང་དགོས། ཤེའི་བཟུག་ཅེས་པ་ནི་ཆགས་ཤེའི་དུམ་  
བུ་སྐྱ་ལེབ་གཏུབ་ནས་སྐྱ་མ་ནང་རྩིས་སྐྱབས་མིང་ཅམ་  
མམ་གྱི་ཞིབ་ཀྱི་སྐྱ་མ་སྐྱ་མོ་སྐྱ་བུ་སྐྱ་མ་ནས་སྐྱ་བས་  
གཏོང་དགོས། ཅིབ་བཟུག་ཅེས་པ་ནི་ལུག་ཤེའི་ཅིབ་མ་



ལ་སྐྱར་དོག་ཅམ་བརྟུབ་ནས་སྒོ་ང་དང་གོ་ཞིབ་བྱུགས་ཏེ་  
མར་ཁུའི་ནང་བཙོས་བསྐྱེགས་བཏང་བ་དེ་ཡིན།

ལ་འབྲས་བཙོ་སྐྱངས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཁ་ལས་ཡོད་པ་  
འདྲིར་དཔེ་མཆོན་ཅམ་གྱིས་ན། ལྷག་ལའི་ཅིབ་ལ་མར་  
ཁུའི་ནང་ལེགས་པར་བཙོས་རྗེས་སྐྱུམ་བཀྲག་བཏང་བའི་  
ཙོང་ཞིབ་མོར་འཐག་ནས་བཞག་སྟེ་ཞོག་ཁོག་ཚུ་བཙོས་  
བྱས་ནས་པགས་པ་བལྟས་རྗེས་དོག་པོར་བརྟུབ་པ་དང་  
མཉམ་དུ་རུས་ཐང་ནང་བསྒྲོལ་ཐོག་རྒྱངས་སྤྱད་འཛིན་པའི་  
སྒྲ་སེར་དང་ལ་འབྲས་ཀྱི་ལ་སྐྱར་ནམས་འདེབས་དགོས།  
དེ་མིན་ཁ་ཆེ་ལ་འབྲས་སོགས་བཙོ་སྐྱངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།  
སྐྱར་གྲོད་ཅེས་པ་ནི་གྲོད་པའི་འཛེམས་དང་སྐྱར་ཁུའི་ནང་  
ཆོལ་མཉམ་དུ་མར་ཁུའི་ནང་རྫོང་དགོས། སེར་ལ་སྐྱེག་  
མ་ནི། སེར་ལ་སོས་པའི་ནང་མར་དང་ཆ་སྐྱེགས་ནས་  
མེ་མདག་སྟེང་བསྐྱེགས་ནས་མར་ནམས་སེར་ལ་ར་ཐིམ་



མཆམས་རྩམ་བ་སྒྲ་བ་སྒྲེས་དགོས། སྒྲིང་དྲག་ཅེས་  
བ་ནི་སྒྲིང་དྲོག་བཙེས་བརྒྱབ་རྗེས་ཕྱི་བགས་བཤུས་ཏེ་  
ཕྱིད་གཤགས་ལ་ཆགས་ཤིང་སྒྲ་བ་པོ་བརྒྱབ་ནས་སྒྲུམ་སྒྲེག་  
གཏོང་དགོས།

དེ་ལྟར་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་བོད་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱང་མི་  
ཉུང་བ་ཞིག་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་དར་བྱབ་ཆེ་ནའང་། འདིར་  
གྲགས་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་སྟོགས་བསྟུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་  
མདོར་ཅམ་སྒྲུས་བ་ལས་ཆ་ཆང་བ་བཀོད་མེད་བ་ལགས་  
སོ།།

## བོད་རིགས་ཀྱི་འདས་མཆོད་སྐོར།

འཇམ་བུ་སྤིང་གི་ས་མཐོར་ཆགས་པའི་བོད་གངས་ཅན་  
སྤྲོངས་སུ་ཕྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་དྲུག་པའི་ནང་ནང་ཆོས་དར་  
འཕེལ་བྱུང་བ་དང་དུས་མཚུངས། བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་འདུ་



ཤེས་འཛིན་སྤྱོད་འབྱེད་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་ལ་ཡང་འཕོ་  
 འགྱུར་གང་མང་ཞིག་བྱིན་ཡོད་པས། རང་པའི་ཆོས་ལ་དད་  
 མོས་གྱིད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་མཆོན་ནས་བཤད་ན། ཆེ་འདི་  
 བྱི་གཉིས་ལས་ཆེ་བྱི་མའི་ལམ་ཐག་རིང་བར་བརྩི་བ་ཡིན།  
 དེ་ལྟ་ན་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་  
 དེ་ཐ་མར་རྒྱང་འཇུག་ཁོད་ཀྱི་མར་མེ་ཇི་བཞིན་འཛིག་པར་  
 གྱུར་པའི་གནས་སྐབས་དང་། ཡང་ན་འཆི་ཇེས་ཇི་ལྟར་བྱ་  
 བའི་ཚུལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོག་ས་གོམས་གཤེས་སུ་འཇགས་  
 བ་ཀྱུའདས་མཆོད་ཀྱང་ཅེས་པའི་ཡུལ་སྒོལ་གྱི་སྒྲོར་རོབ་  
 ཅམ་སྐྱེད་བར་བྱའོ།

### འཆི་ཁར་ཇི་ལྟར་གྱིད་ཚུལ།

འདིར་གཙོ་བོར་ནད་པ་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ནས་ལུས་ན།  
 བོད་ཀྱི་ཁ་དབེར་གཏམ་གྱི་ཐ་མ་ཁ་ཆེམས་ཞེས་ཟེར་  
 སྒོལ་ཡོད་པ་ལྟར་ནད་པས་གཏམ་སྤྱི་བུབ་པའི་དུས་སམ་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

མ་ཞི་བའི་སྟོན་ཅམ་ནས་ནད་པའི་སྟོ་ཉི་བའི་མི་ཞིག་གིས་  
ནད་པར་ཁ་ཆེམས་འཛོག་རྒྱ་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་འདི་ཞིང་།  
ཁ་ལས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་མ་དྲིས་པར་ཁ་ཆེམས་འཛོག་པ་ཡང་  
ཡོད།

འཆི་སྐབས་ལུས་ལ་འབྱར་བའི་བགས་རིགས་འདྲ་ཡོད་  
ན་འཕོ་བ་ཐེབས་དཀའ་བའི་འགལ་རྒྱུ་ཡོད་པར་བཤད་  
སྟོལ་བཞིན། ནད་པའི་ཉལ་གདན་དང་ཉལ་གོས། གྱོན་  
ཆས་རིགས་ལ་གཅན་གཟན་དང་དྲུད་འགྲོའི་བགས་  
རིགས་ཡོད་མེད་བལྟས་ཏེ་ཡོད་ན་དེ་དག་དབྱགས་ཀྱི་  
རྒྱ་བ་མ་ཆད་པའི་སྟོན་ཅམ་ལ་བསྐྱུ་གསོག་གིས་བགས་  
རིགས་མེད་པ་བཟོས་ན་ལེགས། ནད་པ་རང་ངམ་ཡང་ན་  
ནད་གཡོག་དང་གཉེན་ཉི་གང་རུང་ཞིག་གིས་ནད་པའི་བྱི་  
དབྱགས་མ་ཆད་པའི་སྟོན་ཅམ་ནས་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་  
ཉིན་རྒྱས་ཕོར་བ་དང་ཤེལ་དམ་གང་ཡིན་ནང་ཆུར་སྐྱར་



ཏེ་ནད་པའི་ཁར་སྒྲུགས་ནས་འཐུང་དུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་  
 མཉམ་རིང་བསྐལ་ཇོག་པོ་རེ་གཉིས་ཀྱང་མར་དང་སྒྲུར་ཏེ་  
 ཁོག་མིད་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དེ་དག་ནི་ཐ་མ་གསུམ་གཏམ་  
 གྱི་ཐ་མ་ཁ་ཆེམས། ཟས་ཀྱི་ཐ་མ་འཕེལ་གདུང་། བདུང་  
 བའི་ཐ་མ་བྱིན་རྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱབས་པས་ཆེ་  
 འཕོས་རྒྱུར་ངེས་ཤིང་པན་པ་ཡིན།

སྐབས་དེའི་ཆེ་ནད་པའི་འབྲིས་སུ་སྐད་ལྷགས་ཆེན་པོས་  
 ཅ་བའི་སྒྲ་མ་དང་། ཡི་དམ་སོགས་ཀྱི་མཆན་ནས་བརྗོད་  
 པའམ་ནད་པ་ལ་དེ་དག་བསྒྲོམ་པར་སྒྲུལ་བ་གང་རུང་  
 བྱེད། ནད་པར་བཟའ་ཆང་ཡོད་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ནད་པ་  
 འཆི་ཁའི་སྐབས་ཉི་འབྲིས་སུ་བཟའ་སྒྲ་དང་བུ་ཕྱག་སོགས་  
 མ་བཏང་ན་ལེགས། རྒྱ་མཆན་ནི་འཆི་ཁའི་སེམས་དེ་གཡོ་  
 འཁྲུགས་མ་བྱུང་བར་དགེ་སེམས་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ངང་  
 ནས་ཆེ་འཕོས་ན་སྐྱེ་གནས་བཟང་པོ་ཞིག་ལེན་ཐུབ་པར་



ཕན་བྱུང་ཡོད་པས་ཡིན། དེ་ལྟར་ནང་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་  
 ཡང་ཆད་དེ་ཞི་བེན་པ་ན་ཡུད་ཅམ་ལ་སྤང་པོ་རང་བབས་  
 སུ་འཛོག་པ་ལས་འབྲལ་མ་ཉིད་དུ་སུ་ཡིན་གྱིས་ལག་པ་  
 འཆང་མི་རུང་བར་བཤད་པ་ཞི་འཕོ་བ་ལྷ་བའི་བྱེད་སྒོ་  
 ལེགས་བྱུབ་མ་བེན་པས་ཡིན།

## ཞི་འབྲལ་ཅི་ཞིག་བྱ་བ།

དེ་ལྟར་ཕྱི་ནང་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་པ་ན་གཉེན་ཉེ་  
 རྣམས་ལ་བརྟེན་གཏོང་ཞིང་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་  
 གྱིས་འཕོ་བ་འདེབས་མཁན་སྒྲ་མ་དང་། རྒྱན་པ་དག་  
 འདུན་པ་འགའ་རེ་གདན་ལྷོ་བྱ་བ། བསྡོམས་འབྲལ་བ།  
 ཅིས་བཤར་བ་སོགས་སྐབས་འབྲལ་བྱེད་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་  
 ཅིང་། དེ་རྣམས་འོག་ཏུ་རེ་རེར་འཆད་འགྱུར་ལྟར་ཡིན།  
 དེ་འབྲལ་གཉེན་ཉེ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱ་ངན་མཆོན་ཕྱིར་དུ་གྱོན་



ཆས་རྩིང་རྩལ་ནག་པོའི་མདོག་ཅན་ལྟ་བུ་གྲོན་ཞིང་རྒྱན་ཆ་  
 གང་ཡང་མི་འདོགས། ས་ཁུལ་འགའ་ཞིག་ཏུ་མགོ་བོའི་སྒྲ་  
 ལྟས་དང་རལ་བ་བཞིགས་ཞིང་གདོང་བ་མི་འཁྱུ་ལ། ཁང་  
 རོག་གི་དར་ལྗོག་ཀྱང་མར་འབབ་སྒྲིལ་ཡོད། སྤང་བོའི་  
 མདུན་དུ་མར་མེ་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་འབྱལ་འཛོག་བྱེད་ཅིང་།  
 དེས་གཅིག་ཏུ་ན་རྩིས་བྲན་མཆོད་འབྱལ་བྱེད་པ་མཆོན་པ་  
 དང་། ལྷག་དོན་བདུད་འབྲེའི་བགོགས་རིགས་མི་ཡོང་བའི་  
 ཁུད་ཡོན་ཆེ་བར་བཅི།

དེ་ལྟར་འདས་ཞག་ཞེ་དགུ་མ་རྫོགས་པའི་བར་དུ་གཤེན་  
 པོའི་ལྟ་པོར་ནང་ཁ་ཟས་སམ་ལྟ་སྐལ་འཛོག་པ་དང་། ར་  
 ཁོག་དམར་མདོག་བེད་སྒྲིད་མ་བྱས་པ་གཙང་མ་ཞིག་  
 གི་ནང་ཉིན་རེའི་སྤ་དགོང་སོ་སོར་ཆ་བསྐྱར་རྩམ་པ་  
 དང་དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་རྣམས་སྐྱར་ནས་མེར་  
 བསྐྱེགས་པའི་མཆོད་སྦྱིན་ཞིག་ཐངས་རེར་གཏོང་ལ་མར་





མེ་ཡང་དེ་ལྟར་རྒྱན་དུ་འབྲུལ་འཛོག་བྱེད་པ་ཡིན།

## འཕོ་བ་འདེབས་སྤངས།

འཕོ་བ་འདེབས་མཁན་སྒྲ་མས་ཕུང་པོར་འཕོ་བ་ལེགས་  
གྲུབ་མ་བྱུང་བར་སྤྲུལ་ཀྱང་རེག་བསྐྱུལ་མི་བྱེད་པར་རང་  
བབས་སུ་འཛོག་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་མ་བཞག་ན་ཐོག་  
མར་སུ་ཞིག་གིས་རེག་སྐྱུལ་བྲས་ས་ནས་གཤེན་པོའི་རྣམ་  
ཤེས་ཕྲ་མོ་ཕྱིར་ཐོན་གྱི་ཡོད།

དེ་ཡང་ཆོས་གཞུང་ཁག་ནང་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བའི་སྒྲོ་དགྲ་  
འབྱུང་བ་ལས། གཤེན་པོའི་ཁ་ནས་འཕོས་ན་ཡི་དྲགས་  
དང་། ལྟེ་བ་ནས་འཕོས་ན་འདོད་ཁམས་ཀྱི་ལྟར་སྐྱེ་བ་  
སོགས་ངན་འགོ་དང་བདེ་འགོ་གང་དུ་སྐྱེ་ཡང་། སྐབས་  
འདིར་འཕོ་བའི་གདམས་པར་མངའ་བརྟེན་པའི་སྒྲ་མ་  
ཞིག་གདན་བྲངས་ཏེ་འཕོ་བ་ཁྱེ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་དེ་བོད་ཡུལ་



སྤྱིའི་གོམས་གཤེས་སྤྱ་གྲུབ་ཡོད། འཕྲོ་བ་འདེབས་པ་དེ་  
 བློ་འཁོར་བ་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཆེད་གཤེན་པོའི་རྣམ་ཤེས་བཅན་ཐབས་  
 གྱིས་བདེ་བ་ཅན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་འདྲེན་པར་གསང་  
 སྤྱགས་གྱི་ཐམས་ལམ་བྱུང་འཕགས་ཤིག་ཡིན་པས། རྣམ་  
 ཤེས་སྤྱི་གཙུག་ནས་འདྲེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་འཕྲོ་  
 བ་གནད་སྤྱི་ཐེབས་པ་བྱ་རྒྱུ་འདི་གཤེན་པོའི་དགོ་རྒྱུ་ལས་  
 ཡང་ན་སྤྱང་པོར་འཕྲོ་བ་འདེབས་སྐྱབས་གྱི་བྱེད་ལས་  
 གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

དེས་ན་འཕྲོ་བ་འདེབས་མཁན་སྤྱི་མ་འགའ་ཞིག་གཤེན་  
 པོའི་སར་ངོ་ཐེབས་གནང་མ་ཐུབ་པའི་གྲས་ནས་རྒྱུང་འཕྲོ་  
 གནང་སྒོལ་ལྟ་བུ་ཡང་ཡོད་མོད། དེ་དག་ལ་སྤྱང་པོའི་  
 མགོ་དང་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གང་དུ་འཁོར་འཁེལ་བྱུང་  
 ཡོད་མེད་གསལ་བོ་ཞུ་ཐུབ་དགོས། ཡང་སྤྱི་མ་ཁ་གསལ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གྲིས་འཕོ་ཇས་རིལ་བྱ་གནང་སྒོལ་ཡོད་པ་ལྟར་རིལ་བྱ་  
གནང་ཆེ་གཤེན་པོའི་ཕྱང་པོར་གཞན་གྲིས་རེག་སྐྱལ་མ་  
བྱས་གོང་སྐྱེས་པ་གཙང་མ་ཞིག་གིས་འཕོ་ཇས་རིལ་བྱ་  
དེ་འབྲི་མར་རམ་བ་མར་གང་རུང་མཛོ་མོའི་མར་གྲིས་མི་  
རུང་བར་བཤད་དང་ལྟན་གཤེན་པོའི་སྤྱི་གཙུག་སྟངས་སྐྱར་  
མནན་གྲིས་འཛོག་དེ་ལྟར་སྒྲ་མས་འཕོ་བ་འདེབས་བྱུབ་  
ཟེན་ནས་ཡུད་ཅམ་འགོར་མཆམས་ཕྱང་པོར་རེག་སྐྱལ་  
བྱེད་མཁན་ཐོག་མ་སྤྱི་ཡིན་དེས་དང་པོར་ཕྱང་པོའི་སྤྱི་  
གཙུག་གི་སྐྱ་ནས་འཐེན་རྗེས་ཕྱང་པོར་ལག་པ་འཆང་བར་  
བྱེད་པ་ཡིན། ཚུལ་དེ་ནི་གཤེན་པོའི་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་གཙུག་  
ནས་འཕོས་པའི་ཆད་དོད་ཅམ་རེད། དེ་མིན་སང་གའི་  
ཉལ་སྐྱངས་གྲིས་ཆེ་འཕོས་པ་ཡིན་ན་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་མོ་སྤྱི་  
གཙུག་ནས་འཕོས་འགྲོ་བས་རྣམ་ཤེས་འཕོ་བའི་སྒོ་གཞན་  
རྣམས་རང་ཤུགས་གྲིས་ཁེགས་པར་བཞེད་ཅིང་། འདི་ལ་



སྐྱོད་ལམ་གྱི་འཕོ་བ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། གང་ལྟར་རང་  
 ལྟོབས་སམ་སྒྲ་མའི་མན་ངག་གི་བྱིན་མཐུར་བཏེན་ནས་  
 གཤེན་པོའི་རྣམ་ཤེས་དག་ཞིང་དུ་འཕོ་ཐུབ་པར་འདོད་པ་  
 འདི་དག་ཐུན་མིན་གསང་སྔགས་ཀྱི་ལྷུང་ཐབས་ཡིན་པ་  
 འཕོ་བྱིད་སོགས་སུ་འབྱུང་བ་ལྟར་ཡིན།

### བསྡོམས་ཏེན་འབྲུལ་ཚུལ།

གཤེན་པོའི་གཏེན་ཏེ་རྣམས་འདུ་འཛོམས་ངང་རོགས་  
 རམ་གང་ཐུབ་གང་ཡོང་སྒྲོས་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔག་སྟེ་  
 སྒྲ་མ་ཅ་ཆེན་ཁག་ལ་བསྡོམས་ཏེན་འབྲུལ་བར་བྱེད། བསྡོམས་  
 ཏེན་ལ་ཡང་མཐོགས་བསྡོམས་ཟེར་བ་ཞིག་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་  
 ལ་ལར་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཡོད་པ་དེ་ནི་ནད་པ་ལྟ་བུ་  
 ཞིག་ཆེ་འཕོས་འབྲུལ་དུ་སྒྲ་མ་དང་དགེ་བཤེས་ཁག་ལ་  
 འབྲུལ་བའི་བསྡོམས་ཏེན་གྱི་རིགས་ཡིན། དེས་གཤེན་པོའི་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

རྣམ་ཤེས་འབྲུལ་དུ་དག་ཞིང་དུ་འཕྲེལ་ཐབས་བྱེད་པའམ།  
ཡང་ན་བར་དོ་ནས་སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་དུ་སྐྱར་མཆོམས་  
སྐྱར་བྱུང་པའི་གསོས་འདེབས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྐྱར་བཏང་  
བསྡེ་རྟེན་འབྲུལ་བ་ལ་མང་ཆེ་བས་གཤེན་པོའི་ཕུང་སྐྱེལ་  
ཉིན་གྱི་གོང་རོལ་ལ་འབྲུལ་བ་ཡིན་ཡང་དེ་ཉིན་གྱི་རྗེས་སུ་  
འབྲུལ་མཁན་ཡང་ཡོད་པས་ངེས་པ་ཆེར་མ་མཆིས། ཕུང་  
སྐྱེལ་དངོས་གཞིའི་ཉིན་གྱི་གོང་ལ་ཞལ་འདེབས་འབྲུལ་མི་  
ཆོས་འབྲུལ་རྒྱའི་དཔུལ་ལ་སྐྱར་མེའམ་མཆོད་མའི་ཞལ་  
འདེབས་ཞེས་བརྗོད་ལ། ལར་དཔུལ་གྱི་ཞོག་བུམ་སྟེང་དེ་  
ལྟར་འགོད་སྒོལ་ཡོད། ཕུང་སྐྱེལ་ཉིན་གྱི་རྗེས་ནས་ཞལ་  
འདེབས་འབྲུལ་མི་ཆོས་བྱགས་གསོའི་ཞལ་འདེབས་དང་།  
མཆོད་སྤྲོན་ཞལ་འདེབས་ཞེས་ཅི་རིགས་བརྗོད་འགྲི་བྱེད་  
ལ། ད་དུང་དེ་ལས་ཀྱང་ཡུན་རིང་འགྲངས་ན་འཁྲངས་  
རྟགས་ཞལ་འདེབས་ཞེས་ཀྱང་བརྗོད་འགྲི་བྱེད། དཔུལ་



གྱི་ཞལ་འདེབས་དང་མཉམ་དུ་ཁ་བཏགས་གང་ཡོད་དེ་  
རིང་དུ་མ་སྒོད་པར་སྤངས་གྱི་ཚུལ་དུ་སྟེབ་ཅིག་བརྒྱབ་  
ནས་འཛོག་སྒོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

བྱེད་སྒོལ་འདི་དག་མང་ཆེ་བ་དབྱུས་གཙང་ཁུལ་དུ་དར་  
ཁུབ་ཆེ། སྐར་མ་དངོས་གཞི་ཞེས་པར་མདོ་སྨད་ས་ཁུལ་  
མང་ཆེ་བར་ཕྱང་པོ་ཕྱིར་འདོན་ནས་ཕྱང་སྐྱེལ་གྱི་ཉིན་ལ་  
ཟེར་ཡང་། དབྱུས་གཙང་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་ཕྱང་འགར། ཅིས་  
འབྲས་ནང་འཁེལ་ཕྱང་སྐྱེལ་གྱི་ཉིན་སྟོན་མ་དེ་ལ་བརྗོད་  
གྱི་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་རྒྱན་པ་དག་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱང་  
སྐར་མ་དངོས་གཞིའི་ཉིན་ཕྱིར་ཐེབས་གནང་གི་ཡོད།  
གང་ལྟར་དེ་ཉིན་གཤམ་པོར་དག་སྐྱབ་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་པ་ནི་  
བོད་སྤྱིའི་ཕྱགས་སྒོལ་ཡིན།

རྒྱན་པར་དག་འདུན་རྣམས་གདན་འདྲན་པ།  
ནད་པ་ལྟ་བུ་ཆེ་འཕོས་ཉིན་ནས་གཤམ་པོའི་ཕྱང་པོ་ཕྱི་

# ཉམས་འཛིན་པའི་འཕྲུལ་

འདོན་ནམ་དུར་ཁོད་དུ་མ་བསྐྱལ་བར་རྒྱན་པ་ཞེས་དག་  
འདུན་བཅུན་པ་ཁ་ཤས་གདན་དངས་ཏེ་འདས་པོའི་རྣམ་  
དཀར་དག་སྐྱབ་དང་སྒྲིབ་སྦྱང་ཆེད་ཕུང་པོའི་འཁྲིས་སུ་  
སྟོན་ལམ་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཆོས་ཆོག་འགའ་གསུང་  
འཇུག་གི་ཡོད། རྒྱན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདས་པོའི་ཕུང་པོ་  
ཕྱིར་འདོན་ཉིན་བར་དུ་སྟོན་ལམ་གྱི་ཆོ་ག་སོགས་གང་  
རྒྱས་འདོན་ཞིང་། དུས་ཆོད་ཀྱིས་ཡོང་ན་རྒྱལ་བ་མི་  
འཁྲུགས་པ་དང་། ཀྱན་རིག་སོགས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་གང་  
ཡང་རུང་བའི་བདག་འཇུག་རང་ཉིད་ཡེ་ཤེས་གྱི་དཀྱིལ་  
འཁོར་དུ་འཇུག་ཅིང་ལྷ་འི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཡོན་ཏན་  
འཕྲིན་ལས་རྣམས་དང་དབྱེར་མེད་དུ་སྟོམ་བའི་སྐྱབ་ཆོག་  
ཅིག་བཞེས་ཏེ་ཉིན་རེར་སྦྱང་ཆོག་སོགས་བྲེད་པ་ཡིན། དེ་  
ཡང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མེད།

ཅིས་འབྲས་བཤར་བ།



འདས་པོའི་ཕུང་པོ་ནམ་ཞིག་ལ་ཕྱི་འདོན་བྱེད་པའི་དུས་  
 ཆོས་གང་ལེགས་དང་། འདས་པོའི་གཉེན་ཉེའམ་རྗེས་  
 འཇུག་ཡང་ན་འདས་པོའི་མཇུག་ཐོགས་ལ་འཇུག་པའི་  
 སྐར་ཉེས་དང་གཞོན་བགལ་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་གཏོ་  
 བཅོས་གང་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་ཅིས་པ་མཁས་པའི་སར་  
 ཅིས་འབྲས་བཤར་དུ་འཇུག་པ་ཡིན། ཅིས་འབྲས་ནང་  
 གལ་སྤིང་གཏོ་བཅོས་བྱ་དགོས་རིགས་ཡོད་ཆོ་ཅིས་  
 པ་ཁོ་གདན་འདྲན་མཁན་ཡང་ཡོད། དེ་མིན་འདས་པོ་  
 མཉམ་བཞག་གི་ཐུགས་དམ་ལ་བསྐྱད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
 བ། འདས་པོའི་གདོང་མདངས་མི་ཡལ་ཞིང་། ཕུང་པོར་བྱི་  
 ངན་མི་འབྱུང་བས་འབྲལ་དུ་ཐུགས་དམ་མི་དགོག་པ་ཡིན།  
 ཐུགས་དམ་མ་གྲོལ་བར་ཉིན་གཉིས་གསུམ་རིང་ཕུང་པོར་  
 རིག་སྐྱལ་མི་བྱེད་པར་རང་སོར་འཛོག་ཅིང་། གལ་ཏེ་དུས་  
 ཆོད་སོགས་ཀྱིས་སྐྱག་ཡུན་མ་འཁྲོལ་བར་ཐུགས་དམ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གྲོལ་དགོས་བྱུང་ཆེ། ཐུགས་དམ་གྲོལ་ཐབས་སུ་སྒྲོས་  
ཀླང་འགའ་ལ་མེ་སྤར་བའི་སྒྲོས་དུད་འདས་པོའི་སྣ་ཁུང་གི་  
འཁྲིས་སུ་བདུག་སྟེ་རོལ་མོ་སིལ་སྟན་དང་། རྒྱ་སྒྲིང་ཏ་  
འིལ་བཅས་གང་ཞིག་བཀྲོལ་བའམ། ཡང་ན་བདེ་བ་ཅན་  
ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བཀྲོད་པའི་སྟོན་ལམ་སོགས་དབྱངས་  
དང་བཅས་ཏེ་བཏོན་ན་ཐུགས་དམ་གྲོལ་ཐབས་ལ་ཕན་  
ཞིང་དེ་འཕྲལ་ཐུགས་དམ་གྲོལ་གྱི་ཡོད།

ཐུགས་དམ་གྲོལ་ཆེ་འདས་པོའི་མགིན་པ་ཡོ་འགོ་བ་དང་།  
སྣ་ཁུང་ནས་ཁྲག་འཛག་ཅིང་ཕྱང་པོར་འི་ཕྱང་ངམ་འི་ངན་  
བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟའི་ཐུགས་དམ་ལ་སྒྲོད་མཁན་  
རིགས་ཀྱི་ཕྱང་འདོན་གྱི་ཆེས་ཆ་སོགས་ཐུགས་དམ་གྲོལ་  
མཆམས་ལ་ཅིས་འབྲས་བཤར་རྒྱུ་ལས། ཐུགས་དམ་ལ་  
མ་བསྐྱད་པའི་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཅིས་འབྲས་སྦྱིར་བཏང་  
བ་དེ་རིགས་ཀྱིས་མི་འགྲིག་པར་བཅི།



## ཕུང་པོ་སྒྲིལ་ཚུལ།

འདས་པོར་འཕོ་བ་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་འཕོ་ཞུའི་བྱ་བ་  
 བྱས་ཚར་རྗེས་དང་། དེ་མིན་འདས་པོ་སྤྲུགས་དམ་ལ་  
 སྤྲོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྲུགས་མཐུན་གྱི་སྤྲུགས་དམ་  
 གོལ་རྗེས། ཅིས་འབྲས་ནང་གསལ་ལྟར་ཕུང་འདོན་དུས་  
 ཆེས་གྱི་ཉིན་བར་ཕུང་པོ་ཁང་བའི་ནང་ཉར་འཛིག་བྱེད་  
 ཅིང་། གཞོང་བའི་ནང་བྲི་བཟང་དང་། གུར་གུམ། ག་བུར་  
 སོགས་པ་ལ་ཡོད་པའི་ཚུ་བྲོད་འཇམ་གྱིས་ཕུང་པོ་ལེགས་  
 པར་བཟུ་ལ། ཕུང་པོའི་ཁ་སྒྲོ་སོགས་ནས་བྲི་ཚུའམ་བརྒྱན་  
 མི་འཇག་པའི་ཆེད་དུ་སྒྲིལ་བ་ཡིན་ན་པོ་རྟགས་གྱི་ཅེ་  
 བལ་དང་རས་སྒྱུད་གང་རུང་གིས་དམ་བསྐྱེམས་བྱེད། ཁ་  
 ལྷ་དང་འོག་སྒྲོ་མར་གྱིས་འགོག་བྱེད་མེད་ཡིན་ན་ཡང་  
 འོག་སྒྲོ་སོགས་མར་གྱིས་འགོག་སྒོལ་ཡོད། དེ་ལྟར་ཕུང་  
 པོ་གཙང་བཟུས་བྱས་ཚར་རྗེས་ཕུང་པོ་ཙོག་ཕུ་ཀླང་ལག་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

རྣམས་འཁྱམས་ནས་འདུག་ཚུལ་ཞིག་བཟོས་ནས་རྩ་ཐག་  
གིས་དམ་བཤོམ་བྱས་ཏེ་མལ་ཆས་སམ་ཉལ་རས་དཀར་  
པོ་ཞིག་ནང་བརྟམས་ནས་ཁང་མིག་ཅིག་གི་བྱར་དུ་ས་  
པག་འགའ་ཤས་བསྐྱིགས་པའི་སྟེགས་ཁྲི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་  
འཛོག་བ་ཡིན། ལར་འཆི་སའི་ཁང་བ་དེའི་བྱར་ཁུག་ཏུ་  
ཕྱང་པོ་འཛོག་སྟོལ་ཡོད་ལ། ལྷ་བུ་མི་བྱེད་བ་དང་། ཕྱང་  
པོ་ཅིག་སུ་མི་བཟོ་བ་སོགས་ཅི་རིགས་ཡོད་པས་མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་དེ་ཞེས་ངས་བ་མ་མཆིས།

ཕྱང་པོ་དུར་ཁོད་དུ་བསྐྱལ་སྟངས།

ཕྱང་པོ་ཕྱི་འདོན་བྱེད་པའི་ཉིན་ཕྱང་འདོན་དངོས་གཞིའི་  
དུས་ཚོད་ལ་ཞོགས་བ་དང་། ཉིན་གུང་སོགས་མི་འབྲ་བ་  
ཅུང་ཟད་ཡོད་ཀྱང་། ལུལ་ཕྱང་མང་ཆེ་བར་ཞོགས་པའི་  
དུས་ཚོད་བཞི་བ་ནས་ལྷ་པའི་བར་ཚོད་ཅུ་མ་ཐོ་རེངས་  
ཀྱི་དུས་སུ་ཕྱང་པོ་ཕྱི་འདོན་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་བ་ཡིན། ཕྱང་



བོ་འབྲེར་སྤྱད་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱག་པ་སྤྱོད་ས་རིང་  
 བོ་གཉིས་ཀྱི་བར་རྒྱག་པ་སྤྱད་སྤྱད་འགའ་བར་སྟོང་དང་  
 བཅས་ཏེ་བཟོ་སྟོལ་ཡོད་པ་ཐེམ་སྐྱས་དང་འབྲེལ། ཡང་  
 ལུང་པ་འགའ་རེར་ཅོག་ཅེ་ལྟ་བུ་བྱ་བཞི་ཞིག་ཁ་བསྐྱངས་  
 ཏེ་གཡས་གཡོན་སོ་སོའི་འོག་ཏུ་རྒྱག་པ་རིང་བོ་རེ་རྩ་  
 ཐག་དང་རས་ཐག་གང་རུང་གིས་བསྐྱམས་ནས་དེའི་ནང་  
 ལུང་བོ་ཅོག་བུ་བཟོས་ཏེ་འཛོག་སྟོལ་ཡང་ཡོད། འོན་  
 །ཀྱང་ལུང་པ་རེའི་ལུགས་སྟོལ་དང་། འབྲེལ་གྱི་རྒྱན་  
 དབང་། བྱིམ་ཆང་གི་འཁོས་འབྱོར་སོགས་ལ་དཔག་བས་  
 ཀྱང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བོད་ཡུལ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འདི་ཞེས་  
 པའི་ངེས་གཏན་དེ་ཙམ་མ་མཆིས་སོ།། དེ་ལྟ་བུའི་ལུང་བོ་  
 འབྲེར་སྤྱད་དེ་མི་གཉིས་སམ་བཞིའམ། ཡང་ན་མི་མང་  
 བོས་དལུང་འབྱོགས་ཀྱིས་འབྲེར་ཞིང་། དེར་འདས་བོའི་  
 གཉེན་ཉེ་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་བཏགས་རེ་འབྲེལ་འཛོག་བྱེད་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བ་དེ་བོད་དབུས་ཁུལ་དུ་དར་བྱས་ཆེ་བ་ལས། མདོ་སྨད་  
ཁུལ་དུ་དེ་ཙམ་གྱི་དར་བྱས་མི་ཆེ། འདས་པོ་དེ་ཕྱི་མའི་  
ལམ་དཀར་པོར་འགོ་བའི་དོད་ཆབ་བམ་མཆོན་དོན་དུ་  
དར་སྤེལ་འབྱོར་བ་ཞེས་ཕུང་པོར་ཁ་བཏགས་ཤིག་སྒྲིག་པའི་  
སྤེལ་ནས་བཟུང་སྟེ་འདས་ཁང་གི་ཕྱི་སྒྲོར་ཐོན་མ་ཐག་དང་  
པོར་ཅིས་འབྲས་ནང་གསལ་གྱི་སྤྱོད་པ་གཙང་གང་ཡིན་  
དེར་ཁ་བསྒྲོར་ཡུད་ཙམ་བྱེད། དེ་ནས་བསང་དུད་ཡོད་ས་  
དེར་གཡས་སྒྲོར་གསུམ་དང་། གཡོན་སྒྲོར་གསུམ་བརྒྱབ་  
སྟེ་འབྲེར་འགོ་ཞིང་། དེ་སྐབས་འདས་པོའི་སྤྱན་ཉེ་གཙོ་  
གས་རིགས་གྱིས་འདས་པོར་བློན་གཞུང་གྲུས་འདུད་ཆེད་  
དཔུང་འབྲེར་ཡུད་ཙམ་རེ་བྱེད་ལ་དེ་དག་ཕུང་པོ་སྒྲེལ་  
སར་དངོས་སུ་འགོ་མི་འགོ་ཅི་རིགས་ཡོད། ཕུང་འབྲེར་  
སྐབས་འདས་པོའི་གཉེན་ཉེ་གཞན་རྣམས་གྱིས་སྒྲོས་རྒྱུ་  
འགའ་རེ་ལག་ཏུ་འབྲེར་བཞིན་སྒྲེལ་བར་འགོ་ཞིང་། ལམ་



བར་གཙུག་ལག་ཁང་དང་ལྷ་ཁང་ལྷ་བུར་ལམ་འཁེལ་བུང་  
 བ་ཕུང་མགོ་དེ་དག་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྟན་བསྐྱོར་ཅམ་རེ་  
 བྱེད་པ་དང་། ཕུང་སྐྱེལ་བ་ཆོ་ལམ་བར་ཤར་རྒྱག་དུར་  
 ཁོད་དུ་འགོ་དགོས་ངེས་ལས་ངལ་གསོའི་རིགས་གཏན་  
 ཉན་བྱེད་སྒོལ་མེད། རྒྱ་མཆན་ནི་ལམ་བར་ངལ་གསོ་  
 རྒྱག་ཆེད་ཕུང་པོ་སར་བཞག་ན་དེར་དུར་ས་ཆགས་ཀྱི་  
 ཡོད་པར་བཅི་བ་ཡིན། དུར་ཁོད་ལ་ལམ་ཐག་རིང་ཕུང་  
 དང་། ཕུང་བསྐྱེལ་བ་ཆོ་དེ་ཉིན་ཕྱིར་འདས་པོའི་བྱིས་ཆང་  
 ལ་ལོག་སྒོལ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡོད།

དུར་འཇུག་རི་ལྷར་བྱ་བ།

དེ་ཡང་བྱ་ཚོད་ལ་ཟར་འཇུག་པའི་རིགས་ཀྱིས་ཕུང་པོ་  
 དུར་ཁོད་དུ་འབྱོར་མཆམས། ཕུང་པོའི་སྐྱེལ་རྫས་ནམས་  
 བཞིག་གོལ་བྱས་ནས་ཕུང་པོ་དུར་སྟེང་དུ་ཁ་སྐྱབ་ཏུ་  
 བཞག་སྟེ་གི་ནོན་པོ་སྐྱ་གི་འབྲ་བ་ཞིག་གིས་རྒྱབ་ཤ་ནམས་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

ཁལ་ལྷ་བྱ་བརྒྱུ་རྗེས་གན་རྒྱལ་དུ་བཞག་ནས་མདུན་ཤ་  
ནམས་ཁལ་བརྒྱུ་ནས་འཛོག་པ་དང་། སྤང་པོ་བྱ་རྒྱུ་ད་  
ལ་ཟར་འབྲུག་པའི་དུར་ཁྲོད་པལ་ཆེ་བ་དོ་ལེབ་བམ་བྲག་  
ལེབ་ཆེན་པོའི་སྤྲེང་ཡོད། སྤང་ཤར་ཁལ་མི་རྒྱག་མཁན་  
ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། སྤང་པོ་འཛོག་སའི་དོ་ལེབ་བམ་དུར་  
ས་དེ་ལ་དགྲིལ་འཁོར་ཞེས་འབོད་སྲོལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟའི་  
དུར་ཁྲོད་མང་ཆེ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་མགོར་དོ་ཚུགས་  
བསྐྱངས་ཡོད་སྟབས། རྩ་ཐག་གིས་སྤང་པོའི་མགྱིན་པ་  
དོ་ཚུགས་དེ་ལ་འདོགས་པར་བྱེད་པ་ནི་བྱ་རྒྱུ་མང་པོས་  
སྤང་ཤ་པར་འཐེན་ཚུར་འཐེན་གྱིས་བསྐྱབས་སྤང་པོ་  
དགྲིལ་འཁྲོར་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་འབྲུད་ཤོར་མི་འགོ་བའི་ཆེད་  
དུ་རེད། ཡང་དུར་ཁྲོད་འགར་བྱ་རྒྱུ་གྱི་འགོ་དཔོན་ལྷ་  
བྱ་ཞེག་ཡོད་པ་དེ་སྤེབས་ནས་ཐོག་མར་སྤང་ཤ་ཉུང་ཙམ་  
མ་ཐོས་པའི་བར་དུ་བྱ་རྒྱུ་གཞན་ནམས་གྱིས་ཡེ་ནས་



མི་ཟ་ཞིང་། བྱ་དཔོན་ལྟ་བུ་དེས་ཤེད་ཀྱང་ཅམ་ཞིག་  
 ཟོས་རྗེས་བྱ་ཁོད་གཞན་རྣམས་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་  
 བྱང་པོའི་སྟེང་རུབ་འདུས་ཀྱིས་ཤེད་རུས་རྣམས་ཟ་ཡི་  
 ཡོད། གལ་སྲིད་ཤེད་རྣམས་ཟོས་ནས་རུས་པ་ལྷག་པ་ལྟ་བུ་  
 བྱང་ན། རུས་པ་རྣམས་བཅག་རྒྱུ་གིས་ཞིབ་ཞིབ་བཟོས་  
 ཏེ་དུར་སྟེང་ཤེད་ཁྲག་ཁྲད་གསུམ་ཞིབ་ཞིབ་འཐོར་ལུས་  
 རྣམས་དང་ལྟན་དུ་ཅམ་པར་བརྗེས་ནས་བཞག་པས་བྱ་  
 ཁོད་རྣམས་ཀྱིས་ཉལ་ཐོབ་བརྒྱབ་སྟེ་ཟ་བ་ཡིན། རུས་པ་  
 དགོས་གལ་ཡོད་ཆེ་བྱང་རྗེ་བ་ལ་དེ་ལུགས་སྟོན་བཤད་  
 བྱས་ན་དེ་ལྟར་རུས་པ་ཉར་འཛོག་བྱེད་ལ། དེ་ནས་བྱང་  
 པོའི་མགོ་སྐྱ་རྣམས་ལོགས་ཤིག་ལ་མེར་བསྟེག་བྱེད་ཅིང་  
 མཐུན་སྟེན་ཀྱིས་འགྲིགས་ཆེ་དགོ་འདུན་པ་གཉིས་གསུམ་  
 ལ་སྐྱ་ཆོག་མཛད་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་མིན་འབྲུམ་ནད་དང་།  
 མཛེ་ནད་སོགས་འགོ་ནད་ཆབས་ཆེན་དབང་གིས་ཆེ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

འཕྲོ་ས་པའི་རིགས་དང་། མཆོན་ཆའི་འོག་ཆེ་འཕྲོ་ས་པའི་  
རིགས་ནམས་ཀྱི་སྤང་པོ་གང་ཡིན་བྱ་གོད་ལ་ཟར་འབྲུག་  
པ་དང་། ཟུར་གཏོང་བ་གང་ཡང་མི་རུང་བས་དེ་རིགས་  
ས་སྤྲུལ་བྱེད་སྟོན་ཡོད།

གཞན་སྤང་པོ་མེར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་རིགས་ཀྱིས་སྟོན་  
བཤད་ལྟར་སྤང་པོ་སྤྲིལ་བྱང་བྱས་ཏེ་དུར་ཁོད་དུ་བསྐྱུལ་  
མཆམས། སྤང་པོ་མེར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ཐབ་ཁང་ངམ་  
བསྐྱེད་ཁང་ནང་དུ་སྤང་པོ་བཞག་སྟེ་འདས་པོའི་སྤྲོན་  
མཆེད་ཅིག་གིས་ཐོག་མར་དཔལ་འབར་ལ་མེ་སྤར་ཏེ་  
སྤང་པོའི་མགོ་ཕྱོགས་ནས་དང་པོར་མེ་བསྟོན་བ་སོགས་  
བྱེད། དེ་རྗེས་སྤང་ཐལ་ནམས་ཚུ་ལ་བསྐྱུར་བ་སོགས་བྱེད་  
ལ། རུས་འཆིག་དགོས་གལ་ཅན་ནམས་ཀྱིས་རུས་འཆིག་  
ནམས་ཟུར་བསྐྱུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བ་མི་འབྲུགས་བ་སོགས་  
ལྟ་མཆོག་གི་སྟོན་རུས་ཆོག་གཏོང་ཞིང་། དེ་རྗེས་རུས་



ཆོག་བསྐྱབས་པའི་རུས་པ་ཞིབ་མོར་བདུལ་ནས་ས་དང་  
མཉམ་བསྐྱེས་གྱིས་ཆ་ཆ་དཔར་འདེབས་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་  
རྒྱུད་གང་རུང་ལ་བསྐྱར་བ་སོགས་བྱེད་སྒོལ་ཡོད་དོ།

བདུན་དང་པོ་དང་མགོ་འཁྲུ།

དེ་ཡང་འདས་ཉིན་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་འཁེལ་བ་ལྷ་བྱར་  
ཆ་བཞག་སྟེ་ཉིན་དེའི་ཉིན་གྲུང་སྟོན་ལ་ཆེ་འཕོས་ན་གཟའ་  
འཁོར་རྗེས་མའི་རེས་གཟའ་མིག་དམར་ཉིན་དང་། ཉིན་  
གྲུང་རྗེས་ལ་ཆེ་འཕོས་ན་གཟའ་འཁོར་རྗེས་མའི་རེས་  
གཟའ་ལྷག་པ་ཉིན་ལ་བདུན་དང་པོར་འཁེལ་བར་བཅི་  
བས། དེ་ཉིན་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔག་པའི་དགོ་སྐྱབ་གང་  
རུས་བྱེད་སྒོལ་ཡོད། བདུན་དང་པོ་ནས་བདུན་བདུན་པ་  
བར་བདུན་ཆོགས་བདུན་ནམ་ཉིན་གངས་བཞི་བཅུ་ཞེ་  
དགྲུ་ཞེས་པ་དམིགས་བསལ་གྱིས་གཤམ་འགངས་ཅན་དུ་  
བཅི་དོན་ནི། རང་པའི་ཆོས་གཞུང་ཁག་དུ་འབྱུང་བ་ལྟར།





ཡོ་བྱད་གསར་བར་བེད་སྤྱད་བྱེད་སློལ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་  
 སྐྱེས་ཤིང་རྒྱན་གོས་ནམས་གྲོན་ལ་ན་རྒྱན་སོགས་དུས་  
 རྒྱན་གྱི་རྒྱན་ཆས་ནམས་ཀྱང་ཕྱིར་འདོགས་སོགས་བྱས་  
 ཏེ་ཐུང་ན་སངས་པའི་ཚུལ་བྱེད་པ་ཡིན།

བདུན་ཆོགས་བདུན་པའམ་ཉིན་ཞེ་དགུ་པ།

བདུན་ཆོགས་དང་པོ་ནས་དྲུག་པའི་བར་དུ་གལ་སྲིད་མ་  
 བྱུང་ཡང་། བདུན་ཆོགས་བདུན་པའམ་ཞག་ཞེ་དགུ་པ་འདི་  
 ལ་ངེས་པར་དུ་སྐྱེ་སྲིད་ཕྱི་མར་ཉིང་མཆམས་སྦྱོར་བར་  
 བརྗོད་པས་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཉིན་ཞག་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུ་  
 བ་ཞེས་ཟེར་ལ་བདུན་ཆོགས་ཀྱི་ཐ་མ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
 བདུན་ཆོགས་བདུན་པ་འདིར་དགེ་སྦྱབ་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་སློལ་  
 ཡོད་སྟབས། དེ་ཉིན་འདས་པའི་ཁང་བྱིས་དུ་སྦྲུམ་དང་  
 དགེ་འདུན་པ་འགའ་རེ་གདན་དྲངས་ཏེ་སློན་ལམ་སོགས་  
 གསུང་འདུག་ཅིང་། གྲོང་ཆོའི་ཡུལ་མི་ནམས་ལ་ཡང་



བཟང་བདུང་ལ་སོགས་པའི་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་ལ། ལྷ་སྒྲར་  
 ལུང་བརྟག་དང་ཅིས་འབྲས་ནང་ཇི་གསལ་ལྟར་འདས་  
 པོའི་སྐྱེ་རྟགས་ལ་སྐྱ་གསུང་བྱགས་རྟེན་ཇི་འབྲ་བཞེངས་  
 དགོས་ལུགས་རྣམས་ག་སྒྲིག་སྟོན་ཚུད་ནས་ལེགས་བྱུབ་  
 དགོས་པའི་ཐོག་དེ་འབྲེལ་གྱི་མཆོད་འབུལ་བསྟེན་བཀུར་  
 སོགས་གྱི་དགོ་སྐྱབ་རྣམས་འཁོས་འབྱོར་ལ་དབག་པའི་  
 གང་འཆམ་རེ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

དུས་བྲན་ནམ་ལོ་མཆོད།

དེ་ནི་འདས་པོར་རྗེས་བྲན་བྱེད་པའི་ཕྱིར་དུའམ། ཡང་  
 ན་སྐྱེ་སྤིད་སྤི་མ་བཟང་པོ་ཞིག་སྒྲུངས་ཟེན་པའི་དབང་དུ་  
 བྱས་ཏེ་མཆོག་ཞིང་ལ་མཆོད་འབུལ་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་  
 པས། དེ་ཉིན་ཡང་སྒྲ་མ་དང་དགོ་འདུན་པ་འགའ་རེ་གདན་  
 བྲངས་ཏེ་སྟོན་ལམ་སོགས་མཆོད་འབུལ་ཞལ་འདོན་གྱི་  
 རིམ་པ་གང་རྒྱས་གསུང་འདུག་ཅིང་། ཁྱོང་ཆོའི་གཉེན་ཉེ་



དང་ཡུལ་མི་མང་པོར་ཡང་བསྟེན་བཀུར་སྒྲིན་གཏོང་གིས་  
གསོལ་ཆོགས་འབྲུལ་བ་སོགས་དགོ་སྒྲུབ་གང་ཅུས་བྱེད་  
སྒོལ་ཡོད།

## དུ་ཆང་གི་ཉེས་དམིགས།

དུ་ཆང་གཉིས་ནི་དེང་སྐབས་ཡུལ་ཕྱོགས་གང་སར་དར་  
ཁབ་ཆེན་ས་ཆེ་བར་འགོ་བཞིན་པར་བརྟེན། ང་ཆོའི་སྤྱི་  
ཆོགས་ནང་ཁོད་དུའང་དུ་ཆང་བག་མེད་དུ་སྤྱོད་མཁན་ཏ་  
ཅང་མང་། ད་དུང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་དུ་ཆང་གི་ཉེས་སྒྲིན་  
མ་ཤེས་པར་ཡོན་ཏན་ཞིག་གམ་ཡང་ན་གཟི་བརྗིད་ཅིག་  
ཏུ་བརྒྱང་ནས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ལས་དགོ་བ་ཁོ་ན་བྱེད་འོས་  
པའི་མཛད་སྒོ་ཁག་གི་སྐབས་སུ་ཡང་ཐོག་མར་མི་དགོ་  
བའི་སྒྲིན་འབྲེན་ཆང་རག་འབྲུལ་བ་དང་། གྲོགས་པོ་པན་  
ཚུན་ཐུག་འཕྲད་སྐབས་སུ་ནད་ཀྱན་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཐ་མག་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

སྟེ་དུ་བ་སྟོང་པའི་སྟོལ་ངན་ཞིག་ཀྱང་ཁྱབ་བརྒལ་དུ་སོང་  
འདུག་པས། ཚང་མས་ཐོག་མར་དུ་ཆང་གི་ཉེས་སྒྲིན་ངོས་  
འཛིན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།  
དུ་བའམ་ཐ་མག

དུ་ཆང་གཉིས་ལས་དུ་བ་ནི་སྟོན་སངས་རྒྱས་ཐུངན་ལས་  
འདས་ཏེ་མི་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ཀྱི་རྗེས་སུ། བདུད་རིགས་ཀྱི་  
བྱད་མེད་ཅིག་གི་ལྷ་མཆོན་ལས་དུག་ཏེ་ལོ་བཅུ་བ་དེ་སྟེས་  
ཤིང་། བདུད་དེས་དུག་འདི་ཕྱིན་ཆད་སུས་འཐེན་ན་བསོད་  
ནམས་ཟད་ནས་ཆེ་མུང་བ་དང་། ནད་མང་བ། དབང་པོ་  
ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་བཟ་མི་ཤིས་པ་ཤོག་ཅིག་ཅིས་  
ལོག་སྟོན་བརྒྱབ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཐ་མག་འདི་  
འཐེན་ན་ཆེ་འདིར་བཟ་མི་ཤིས་ཤིང་འདིའི་དུ་བ་ནམ་  
མཁའ་དང་ས་གཞིར་ཁྱབ་པས་ལྷ་སྒྲུའི་གྲོང་ཁྱེར་རྣམས་  
ཀྱང་འཛིག་པར་བྱེད་པ་དང་། བར་སྒྲུང་སོགས་སུ་ཁྱབ་



བས་བསྐྱེད་སྤང་ཆོས་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ཡང་སོག་ཐུག་གིས་  
གཡེལ་ནས་དངོས་གྲུབ་ལྟ་ཅི་སྟེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤོང་  
གྲོགས་ཅམ་ཡང་བྱེད་མི་སྲིད་བར་གསུངས་ཡོད།

དེར་མ་ཟད་ལྷ་ཁང་དང་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ལྷ་མ་  
སོགས་ཀྱི་ཉེ་སར་ཐ་མག་འཐེན་ན། དེ་དག་ལ་མི་གཙང་  
བའི་གིབ་སོག་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་པ་ཆབས་ཆེན་དང་  
བར་གཙོད་སོགས་འབྱུང་བས་མ་ཆད། འཐེན་མཁན་རང་  
ཉིད་ལྷ་མ་དང་དགོ་གན། གྲོགས་ལ་སོགས་བའི་མདུན་  
དུ་བཅར་བ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་ངེ་ངན་དང་གིབ་སོགས་གོང་  
གི་ཉེས་པ་དེ་དག་འབྱུང་བར་གསུངས་པ་དང་། འཆི་ཁར་  
ཡང་། ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཅ་དབུ་མ་སོགས་ཅ་སྒོ་ཐམས་ཅད་  
འགགས་ནས་རྣམ་ཤེས་འཕོ་མི་ཐུབ་ལ། ཤི་རྗེས་སུ་ཡང་  
རབ་རྟུ་ཆ་བ་ལ་སོགས་བའི་དཔྱུལ་བ་དང་ངན་སོང་གི་  
སྐྱུ་བསྐྱེད་ཀྱངས་མེད་པ་སྤྱོད་དགོས་ཚུལ་འདུལ་གཞུང་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་པས། དེས་ན་ཀུན་གྱིས་མི་  
དགེ་བའི་རྒྱ་ཐ་མག་སྟོང་བར་གཅིགས་སུ་འཛིན་པར་བྱ་  
བ་གནད་ཆེ།

ཆང་རག

ཆང་རག་གམ་ཨ་རག་ཅེས་པ་འདི་ཡང་དུག་རིགས་ཀྱི་  
བརྒྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་སྟོན་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གྱིས་  
རྒྱ་མཚོ་བསྐབས་པའི་ཆེ་འགྲོ་བའི་སྟོག་འསྟོག་པའི་སྐྱེས་  
བྱ་ཆེན་པོ་ཞེས་པའི་བདུད་ཀྱི་བསམ་སྦྱར་ངན་པ་ལས་  
བྱུང་བའི་སྟོས་བྱེད་ཀྱི་དུག་རྒྱས་མ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་  
གྲགས།

འདི་འབྱུང་བའི་སྐྱེ་བོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་སེམས་ཁམས་  
ཀུན་ནས་འཁྲལ་ཞིང་འཁྲལས་པར་བྱས་ཏེ། དུས་མིན་དང་  
བག་མེད་དུ་ཉོན་མོངས་སོགས་ཆེར་རྒྱས་ནས་གཞན་གྱི་  
རྒྱུད་དཀྲུགས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའི་གཏམ་སྣ་ཆོགས་འབྱུང་



བར་བྱེད་པ་སོགས་མདོར་ན་དུག་ལྡེའི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་  
 འདི་ལ་ཆང་ཞིང་། འདིའི་བྱེད་ལས་སམ་མཐུག་འབྲས་ལ་  
 དེས་མེད་སྒྲིན་པ་ལྟར་རང་གི་སྒྲི་གསུམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་  
 སྒྲིད་པ་དང་། བྱང་སྒྲིང་གི་དམོད་པ་བྱུག་པ་བཞིན་ལས་  
 འོན་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་དང་། རྒྱང་ཏྲ་དགེ་ཅ་སོགས་  
 ཉམས་ཏེ་བཞིན་འགྱུར་ཞིང་མདོག་མི་ལེགས་པའི་ངན་  
 སྒྲིད་ཀྱི་མཐུ་བཏྲས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་རབ་ཏུ་སྒྲིངས་  
 བར་བྱས་ནས་སྒྲི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་དབང་དུ་སོང་སྟེ་ལེགས་  
 ཉེས་དང་། ལྷང་དོར། སྒྲིན་ཡོན་རྣམས་གོ་ལྡོག་ནས་རང་  
 ལ་པམ་ཉེས་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་བ་དང་། པ་མ་དང་ནང་མི་  
 སོགས་ལ་དོན་མེད་དུ་མི་འོས་པའི་གཙང་རྒྱང་དང་གཏམ་  
 ངན་སོགས་གང་མང་བྱེད་པས་མ་ཆད། ཆེ་ས་ནས་མི་  
 རིགས་སྤྱིའི་ཆེ་མཐོང་དང་བདེ་སྦྱིད། སྤྱི་སྤེར་གྱི་ལས་དོན་  
 གང་ཅིར་འགོས་ནད་བྱུང་བ་ལྟ་བུར་གྱུད་ཆག་གཅིག་ཐོག་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

གཉིས་བཅེགས་ཀྱིས་ལན་མང་འབྱུང་བར་འབྱུར་བ་ཡིན།  
མདོར་ན་དེས་ནི་ལོག་པའི་ལམ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་  
འཁོར་ལོ་ལས་ནམ་ཡང་ཐར་བའི་སྐབས་མེད་པར། སྤྱིག་  
ཉིས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན་གྱི་  
གཞི་ཅ། གཏམ་ངན་དང་བྱུར་ངན་སོགས་མི་འདོད་པ་དང་  
མི་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣ་འབྲེན་བྱེད་པ་ཡིན།  
དེ་ལྟ་བུའི་ཆང་རག་འདི་ཉིད་འཐུང་ཆེ་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་རྣམས་  
སྤྱ་ཡང་ཆད་མེད་ཀྱི་དཔྱུལ་བའི་མནར་གཅོད་སྣ་ཆོགས་  
ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་དུག་པོ་བསྐྱེལ་བ་གངས་མེད་པའི་བར་དུ་  
སྤྱང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ངེས་པར་སྤང་དགོས་  
པ་ཡིན་པ་ཡང་། ཀུན་བཟང་སྒྲ་མས།  
དུག་གི་ནང་ནས་དུག་གི་ཆང་།། དེ་བཞིན་དཔྱུལ་བའི་  
ནང་ནས་དཔྱུལ་།། ཉད་ཀྱི་ནང་ནས་ཉད་མཆོག་ནི།། ཆང་  
ཞེས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད།། གང་གིས་ཉྱག་



ཏུ་ཆང་བསྟེན་པ།། དེ་ཡི་སྒོ་ནི་མི་བཟླ་ཞིང་།། སྒོ་ཡི་  
 བག་ལ་ཆོས་མེད་དེ།། དེ་ལྟ་བུ་ན་ཆང་སྟོང་ས་ཤིག  
 ཅེས་སོགས་མདོ་རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ཀྱང་ཆང་རག་གི་ཉེས་  
 དམིགས་ཡང་ཡང་གསུངས་པའི་དོན་རྣམས་ལ་དུ་ཆང་  
 སྟོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་མཛོ་བསམ་རེ་བཏང་ནས་ངེས་  
 པར་སྤང་གང་ཐུབ་བྱེད་རྒྱ་དང་། སྤར་སྟོད་སྟོང་མེད་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལད་སྒོས་ངང་དུ་ཆང་གི་རིགས་ལ་ཅུང་  
 ཟད་ཀྱང་མི་སྟོད་པར་གཟབ་ནན་ངང་བག་ཡོད་བསྟེན་རྒྱ་  
 ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེའོ།།

ལུག་མགོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་མཆོན་དོན།

ཆེས་སྤྱི་མོའི་སྐབས་སུ་རང་རེའི་བོད་ཡུལ་འདིར་བོན་  
 བོའི་ཆོས་ལུགས་དར་ཁྱབ་བྱུང་བའི་ནང་། དཀར་མཆོད་  
 དང་དཔར་མཆོད་ཅེས་མཆོད་སྟངས་རིགས་མི་འདྲ་བ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

གཉིས་ཡོད་པར་དཔག་ན། ལུག་མགོ་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་  
ར་ལུག་སྐམ་གཡག་དང་བཅས་པའི་ཤ་བྱབས་ཆ་ཆང་  
སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད་པའམ་མཆོད་འབྲུལ་བྱེད་པའི་ལུགས་  
སྒྲིལ་བྱང་ཡོད་པའི་ཚུལ་རྟོགས་སྤྱབ་ནའང་། དེང་གི་དུས་  
སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་གསར་སྤར་ཁའི་གཞིར་མེད་དུ་མི་བྱང་བའི་  
བྱབ་ཆར་གྱར་པ་ནི་ལུག་མགོ་ལས་གཞན་ར་དང་གཡག་  
སྒྲིགས་ཀྱི་མགོ་བོ་སྒྲིག་གཤོམ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་མེད་པ་  
འདིར་རྒྱབ་སྐྱོངས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ངེས་ཅན་  
ཞིག་ཡོད་ངེས་མོད། འོན་ཀྱང་འདིར་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ངག་  
རྒྱལ་བྱང་དུ་ཞིག་ལུག་མགོ་དང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་  
དུ་འཕྲེན་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ཡང་བོད་འདིར་ལོ་གསར་ཀྱི་དུས་ཆོད་མི་འབྲ་བ་དུ་མ་  
བྱང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་མ་སྟོས་པར། གནའ་རབས་སུ་  
ཡུལ་འདིར་པ་མེས་ཀྱི་དུར་ལྷ་དང་། བོ་ལྷ་མོ་ལྷ། རྒྱེས་



ལྟ་ལུལ་ལྟ། ཁྱིམ་ལྟ་ཐབ་ལྟ། དབང་ལྟ་སོགས་གསོལ་  
 བ་དང་། དར་སྟོག་འཇུགས་པ་སོགས་དང་། སྟོན་ཆེན་  
 གཏོང་སྐབས་སོགས་སུ་ནང་འཇུགས་ཞེས་ར་ལུག་དང་  
 འབྲི་གཡག་གི་ཤ་བུབས་སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད་པ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་  
 སོལ་རྒྱན་བྱང་ཡོད་ཀྱང་། སྦྱིར་བཏང་གི་སྟོན་མོ་སོགས་  
 སུ་ལུག་མགོ་ལས་མི་བསྒྲིགས་པ་འདིར་རྒྱ་མཚན་དེས་  
 ཅན་ཡོད་པ་ནི། བོད་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་རིང་རྒྱ་  
 བཟའ་ཀོང་ངོས་རྒྱ་ཅིས་རྟིང་མའི་ལུགས་གཞིར་བཅས་  
 བོད་ཆེ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་ལོ་འགོ་བཟུང་  
 སྟེ། ལོ་གསར་ཆེས་ཆ་གཅིག་རྒྱར་གཏན་འབེབས་བྱས་  
 པའི་ལོ་གསར་སྐབས། འབངས་ནམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོའི་  
 མདུན་སར་སོ་སོའི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དབག་པའི་ཤ་སྐལ་  
 དེ་ལུལ་བ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུམས་པས་མགོ་སུག་  
 དང་བཅས་པའི་ལུག་ཤ་བུབས་ཆ་ཆང་གཅིག་བྱང་བ་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

རྟེན་འབྲེལ་བྱང་པར་དུ་བྱས་ནས་སྒྲིག་གཤོམ་བྱས་ཤིང་།  
རྗེས་སུ་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལུགས་རྟེན་འབྲེལ་དུ་  
བཅིས་ནས་སྒྲིག་གཤོམ་བྱས་པ་དར་བྱབ་དང་སྤྱང་འཛིན་  
ཡུན་རིང་བྱས་མཐར། ལུག་ཤ་བྱབས་ཀྱི་ཆ་བ་དུ་མགོ་  
སྤྱག་བསྒྲིག་པ་དང་དེ་ཡང་རིམ་བས་འགྱུར་ནས་ལུག་  
མགོ་གཅིག་བྱ་བསྒྲིག་གཤོམ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བྱང་བར་  
བཤད་ཀྱང་མཆོན་དོན་ཐད་མ་བཅོས་བསམ་པ་གཅིག་  
མཐུན་ཀྱི་མཆོན་བྱེད་དུ་ངོས་འཛིན་པ་དང་། གཞོད་པ་  
སྤྱང་བའི་རྟེན་མཆོན་དུ་བྱེད་པ་གང་ཡང་རུང་བཟུ་གིས་  
བའི་ལས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་མཆོན་བྱེད་ཅིག་ཡིན་པ་  
བསྟོན་དུ་མེད། ལུག་མགོ་སྒྲིག་གཤོམ་ཐད་ལུག་དངོས་ཀྱི་  
མགོ་བོ་བགས་པ་དང་རྒྱ་བཅས་སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད་པ་དང་།  
ཤིང་དང་ས་འདམ་ཀྱིས་བཅོས་པ། གསེར་དང་དཔུལ་  
ཀྱིས་བཅོས་པ། འགྲིག་དང་ཤེལ་ཀྱིས་བཅོས་པ་སོགས་



ཁྱུ་ཆ་དང་ཆེ་ཆུང་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་གྱིས་བྲངས་པའི་  
 ཆ་ནས་རིགས་མི་འབྲ་བ་ཞིན་ཏུ་ནས་མང་ལ། མཆོན་  
 རིས་ཅམ་གྱི་ལུག་མགོ་སོགས་སྟབས་བདེར་བྱེད་པའང་  
 ཡོད་དོ།

### ལོ་སྤྱད་དང་མཆོན་དོན།

ལོ་སྤྱད་ལ་ལོ་སྤྱད་ལྡང་བྱ་དང་སྐྱམ་གསེད་ལོ་སྤྱད་གཉིས་  
 འབྱུང་བའི་དང་ལོ་ལོ་སྤྱད་ལྡང་བྱ་ནི། ལོ་གསར་གྱི་སྡོན་  
 ནས་འདེབས་གཉེར་བྱས་པའི་ལོ་སྤྱད་གསར་བ་དང་། དེ་  
 བེ་ལོ་སྤྱད་གྱི་སྡོད་སྤྱད་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་གསོ་ཉར་  
 བྱས་པ་དེ་ག་རང་ལ་མར་གྱི་དཀར་རྒྱ་བསྐྱོན་ནས་སྒྲེར་  
 ཁའི་གཡས་གཡོན་གང་རུང་དུ་འཛོག་ཅིང་། བྲངས་གཉིས་  
 སུ་བྱེད་པ་མཛེས་ཉམས་གྱི་ཆེད་དུ་ངས། དེའི་མཆོན་དོན་  
 བེ་ལོ་གསར་པའི་ནང་ལོ་ལགས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་



ཡིན།

གཉིས་པ་ལོ་སྤང་སྐྱམ་གསེད་ནི་འདས་ལོའི་ནང་བྱང་བའི་  
 ལོ་ལེགས་སྟེ་མའི་སྤང་ཡིན་ལ། གོ་ནས་གང་རུང་གི་སྟེ་  
 མ་སོག་རྒྱང་དང་བཅས་པ་སྤེམ་དང་གོ་ཡོས་ཀྱི་སྟེང་  
 འཇུགས་ཤིང་། དེས་འདས་ལོའི་ནང་ལོ་ལེགས་བྱང་བའི་  
 ལོ་སྤང་ནང་བཞིན་ལོ་གསར་པའི་ནང་དུའང་ལོ་ལེགས་  
 ཡོང་བའི་སྟོན་པ་མཆོན་པར་སེམས། གཞན་ཡང་ལོ་  
 གསར་མེ་རྟོག་ཅེས་འབོད་པ་སྐྱམ་གསེད་བག་ཉར་བྱས་  
 པའམ། ཡང་ན་མེ་རྟོག་གང་རུང་དང་དེང་རབས་ཤོག་བྱ་  
 དང་རས་གོས་སམ་འབྲིག་སོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་མེ་  
 རྟོག་སོགས་སྤེམ་སྟེང་འཇུགས་པ་ནི་མངོས་ཉམས་ཀྱི་  
 ཆེད་དུ་ཡིན།



## ཆར་དུས་སྐབས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

ང་ཚོས་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་དང་ཆེ་སློག་ཡུན་གནས་  
 ཆེད་ནམ་ཐག་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་ནང་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་  
 སྦྲེང་ཐད་གཟབ་ནན་གང་ཐོན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ནའང་། ནམ་  
 རྒྱ་དུས་དྲུག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཆར་དུས་སྐབས་  
 གཤེས་དང་ཆ་གང་སོགས་ཀྱི་འགྱུར་བྱུང་ངེས་གཏན་མེད་  
 པའི་གནས་སྐབས་འོག་ཕྱིའི་འབྱུང་བཞི་ཆ་མི་སྣམས་པར་  
 གྱུར་ནས་ངེས་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་འབྱུང་བར་དོ་ཕོག་  
 བཏང་སྟེ། གཟུགས་པོ་འདི་བཞིན་ནད་རིགས་འབྲེལ་སྒྲ་  
 ཚོགས་འབྱུང་ཚོག་ཏུ་བྱུང་གྱི་ཡོད་སྐབས། ང་ཚོས་ཆར་  
 དུས་སྐབས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ནམ་རྒྱན་ལས་ཤིན་ཏུ་གཟབ་  
 དགོས་པ་ཡིན།

ཆར་དུས་སྐབས་བཟང་བཏུང་བསྟེན་ཕྱོགས།

ཆར་དུས་སྐབས་ཁ་ཟས་རྒྱན་དང་ངི་མ་སོགས་ཀྱིས་མ་གོས་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

བ་བཟའ་བ་ལས་དེ་ལས་སྒྲིག་པའི་ཟས་རིགས་བསྟེན་  
ཆེ་བས་ནི་ལུས་དང་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་སྒྲིགས་  
བྱེད་ཅིང་། ཉམས་སྒྲིག་དུས་དྲུག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་ཆར་  
དུས་ནི་སྒྲིང་ནད་ལྡང་བའི་དུས་ཡིན་པ་དང་། གཞན་དུ་ན་  
བཟའ་ཆས་ནས་རྒྱན་ལྟར་སྒྲིན་དང་བྲི་མ་སོགས་འགོག་  
ཀྱས་ཐེ་ཞན་དུ་སོང་སྟེ་མཐོང་མི་མཐོང་གི་སྤྲིན་འབྱེའི་  
རིགས་ཞུགས་སྤྲོ་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡིན་པ་ནས། དེ་འདྲའི་  
བཟའ་ཆས་རིགས་བརྒྱུད་ནད་འབྱུང་འདྲ་མིན་ལུས་པོའི་  
ནད་འཇུ་ལ་སྟེ་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་འགོས་བྱུང་གི་སྒྲིགས་  
ཀྱང་བྱེད་པ་དེ་བས་ན། བཟའ་བཟུང་བསྟེན་སྒྲིགས་ཚུན་  
ལ་གཟབ་ནན་དགོས་པ་ཡིན།

ཆར་དུས་ཀྱི་གྲོན་གོས།

གཞན་ཡང་ཆར་དུས་སུ་ཟས་རིགས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་  
གྲོན་ཆས་རིགས་ལ་ཡང་དོ་སྤྲང་བྱེད་དགོས་པ་སྟེ། ཚུན་



དང་བྲི་མའི་མ་སྤགས་པའི་གྲོན་གོས་རིགས་གྲོན་པ་  
 ལས། རྒྱན་འཛིན་རང་བཞིན་གྱི་གོན་པ་ཡུན་རིང་གྲོན་པ་  
 དང་། བསིལ་ལྷམ་སོགས་གྲོན་ཐལ་ཆེས་པ་ནས་ཚུ་ནང་  
 ཡུན་རིང་འགོ་སྟོན་བྱེད་པ་སོགས་གྱིས་ལུས་པོའི་ཙ་རྒྱས་  
 དང་། མཁལ་སྟེན་སོགས་ལ་འབྲལ་དང་ཡུན་དུ་གང་པའི་  
 རད་གཞི་འབྲ་མིན་བསྐྱེད་གྲོགས་ཚུན་བྱེད་པ་དེ་བས་ན།  
 དེས་ཅན་དུ་སྐམ་ཞིང་གཙང་ལ་རྒྱན་གཤེར་འགོག་བྱས་  
 ལྡན་པའི་གྲོན་ཆས་རིགས་གཙོ་སྟོན་དགོས་པའང་འཛོད་  
 བསྟེན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན།

གཞན་ཡང་། སྐམ་གཙང་རྒྱང་བསེར་རྒྱ་བའི་གནས་སུ་  
 སྟོན་པ་ལས་རྒྱན་སོགས་ཡོད་སར་སྟོན་མི་རུང་ལ། ས་  
 རྒྱན་དང་ཨར་རྩོ་སོགས་གྱི་སྟེང་དེ་བས་ཀྱང་སྟོན་མི་  
 རུང་། བ་སོགས་ཀྱང་སྐབས་འབྲེལ་འཛོད་བསྟེན་གྱི་  
 དགོས་མཁོ་གལ་ཆེན་ཆགས་གྱི་ཡོད།

ཁ་ཟས་ལ་དུག་ཡོད་མེད་བརྟག་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

སྤྱིར་འགོ་བ་མིའི་འཆོ་རྟེན་གྱི་གྲུབ་ཆའི་གཙུག་པོར་གྱུར་  
 པའི་ཟས་ཞེས་པ་འདི་ནི། ཁོང་དུ་བསྟེན་ན་བཀའ་སློམ་གྱི་  
 གཤུང་བ་སེལ་རུས་པའི་བཟའ་བཏུང་གི་རྣམ་རིགས་སྤྱི་ལ་  
 ཁུབ་མོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱིར་བ་ལ་སོགས་པའི་དུག་ཅན་གྱི་  
 ཁ་ཟས་དང་། མི་འཕྲོད་པའི་བཟའ་བཏུང་ངམ་ལུས་སེམས་  
 ལ་གཞོན་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་  
 གྱི་འབྱུང་ཁམས་དཀྱག་ཅིང་ཆེ་སྟོག་འཕྲོག་བྱེད་དུ་གྱུར་  
 པའི་བཟའ་བཏུང་རིགས་ལ་ནམ་རྒྱུན་དོ་སྣང་དང་བཅས་  
 ཏེ་གཟབ་དགོས་པ་སྟེ། དེ་ཡང་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས།  
 ཟས་སློམ་བསྐྱམ་བྱ་དུག་ལྡན་མི་འཕྲོད་ཟས། འཕྲལ་དུ་  
 སྟོག་འདོར་ཉེས་པ་འཁྲུག་སྤྱིར་བསྐྱུང་། ཞེས་སོགས་  
 གསུངས་སོ། དེ་ལྟར་ཟས་ལ་དུག་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐབས་  
 ནི། བཙོས་ཟེན་པའི་ཁ་ཟས་ཁུབ་ཅན་ནམ་རྒྱུན་གཤེར་གྱི་



བག་དང་བྲལ་ཏེ་སྐྱེས་ཁོག་གི་ངོ་བོ་འཕམ་བག་ཅན་གྱི་ཟས་  
 དང་འབྲ་བར་འགྱུར་བ་དུག་ཅན་དང་། མ་བཙུག་སྒྲིན་  
 ནས་དུག་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་ཏྲགས་ནི། བཙུག་ན་ཡུན་རིང་  
 དུ་ཆོས་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་ཆོས་གྱུར་ནའང་ཁ་དོག་དྲི་རོ་  
 སོགས་ཡལ་བར་གྱུར་ཏེ་བཙུག་ནས་ཞག་སོང་བའི་ཟས་  
 ལྟ་བུར་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱུ་པ་ལ་མ་བྱའི་མགྱིན་  
 པ་ལྟ་བུའི་ཁ་དོག་སྒྲིན་ཆོགས་ལྡན་པར་འགྱུར་བའམ། དྲི་  
 མདོག་སོགས་གང་ལ་བལྟས་ན་ངོ་བོ་གཞན་དུ་གྱུར་ནས་  
 རུལ་བའི་རྒྱུ་པ་ཐོན་པ་དང་། ཡང་ན་ཁ་དོག་དྲི་རོ་སོགས་  
 ཅུ་བའི་དེ་དང་སྒྲིན་པར་འགྱུར་བ་སོགས་གྱི་ཏྲགས་ཡོད་  
 ཅིང་། གཞན་དུག་ལྡན་གྱི་ཟས་གང་མེད་བསྐྱེད་པ་ན་  
 དུ་བ་སྒྲིན་དམར་མེད་ལྡང་སོགས་མ་བྱའི་མགྱིན་མདོག་  
 དང་འཇའ་ཆོན་ལྟ་བུ་འགྱུར་ཞིང་མེ་ལྷེ་གྱེན་དུ་མི་འགྲོ་བར་  
 ལྷོགས་གཅིག་དུ་འབྲེལ་ཞིང་མེ་ལྷོགས་རྒྱུ་རིང་དུ་བཞུགས་

# ཉེ་མཁོ་བ་དང་། བྱ་རོག་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་ན་སྐད་འདོན་

ཞིང་མ་བྱ་རྣམས་དགའ་བར་འགྱུར་བ། ཁྱི་ལ་བྱིན་ན་སྟོ་  
རྩོས་པའི་ཆོད་ཅམ་ནས་སྐྱུག་པར་བྱེད་པ་སོགས་དང་།  
བྱེ་བྲག་ལ་ལ་དུག་ཡོད་ན་ཁ་དོག་རྒྱན་ལྗན་ལས་ལྟག་  
པར་དམར་ཞིང་ལྷགས་བསྐྱེགས་པ་ལ་སྐྱར་ན་མི་ལེན་པ་  
སྟེ་འབྱར་མི་འོང་ལ་སོབ་སོབ་དུ་སློས་པ། ཆང་དང་སྐྱར་  
ཏེ་རྒྱངས་པ་མིག་ལ་བདུག་ན་ན་ཆ་ཆེ་ཞིང་དམར་པོར་  
འགྱུར་བ་སོགས་མདོན་ཉགས་མང་དུ་ཡོད་པ་སོགས་  
མདོར་ན། ཁ་ཟས་གང་ཡང་དུག་གི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་  
མིན་དང་། དུག་གི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་མིན་སོགས་ལ་ཤིན་  
ཏུ་གཟབ་དགོས་པའང་ཡིན་ལ། གཞན་ཡང་སྟོ་དོགས་  
ཡོད་པའི་མི་དང་། རྒྱས་མེད་པའི་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ལག་  
ནས་ཐོན་པའི་བཟང་བདུང་རིགས་སྟེ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་  
མཉམ་འཛོག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་གང་བྱུང་བསྟེན་སྟེད་



བྱེད་ཐལ་གྱི་དབང་དུ་སོང་ནའང་མ་ངེས་མ་ཡིན་བཞིན་  
 གྱི་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་གཏུགས་གྱི་དབང་གིས་ལུས་སློག་ལ་  
 གཞོད་གཞིར་འགྱུར་བའི་མཇུག་འབྲས་འདྲན་པ་སོགས་  
 ལའང་གཟབ་བརྟག་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

## གཉིད་ལོག་ཆད།

མི་རྒྱུས་གྱི་ལུས་པོའི་བདེ་སྤྱད་དང་འབྱུང་ཁམས་དྲངས་  
 མིན། ཞེས་རབ་གསལ་མི་གསལ་སོགས་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
 བལ་ཆེ་བ་གཉིད་ལ་རག་ལུས་པར་མ་ཟད། མིའི་ཆེ་སློག་  
 གི་རྒྱ་བ་ཡང་གཉིད་དང་ཏ་ཅང་གི་འབྲེལ་བ་ཆེ་བས་ན་  
 ཀུན་གྱིས་གཉིད་ཁུག་སྟངས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།  
 དེས་ན་ནད་མེད་ཆད་ལྡན་གྱི་སྤྱི་བོ་རང་འགའ་བ་རྒྱུས་  
 གཉིད་ལོག་ཐལ་ཆེ་བ་ཡང་མ་ཡིན། ཞིན་ཏུ་ནས་མི་  
 ལོག་པ་ཡང་མ་ཡིན་པར་གཉིད་ཆོད་རན་པར་བྱ་དགོས་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བ་ལས། ཐལ་བླགས་བཤམ་དུས་མ་ཡིན་པར་གང་བླན་  
དུ་གཉིད་ཆེན་ཤེས་རྒྱུད་སྒྲིངས་བག་ཅན་དུ་སྒྲིང་ནས་  
སྒྲོ་རིག་མི་གསལ་བ་དང་བྱ་བའི་ལས་ཞུགས་དུས་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྦྱིད་ལུག་བ་དང་། གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་དུ་  
མི་གནས་པར་ནད་ཡམས་སོགས་འགོས་སྤྲ་ཞིང་འབྱུང་  
ཁམས་ཀྱན་འཁྲུག་པར་བྱེད་པ། ལྷག་དོན་ཁག་དང་ཅ་  
རྒྱས་ལ་ཡང་ན་ཆ་བསྦྱེད་པར་བྱེད་པ་སོགས་མདོར་ན།  
རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་ནད་རིགས་འབྲ་མིན་སྦྱེད་པར་  
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་གཉིད་གྱི་གནས་སྒྲིངས་ཚུལ་བཞིན་  
སྤྱད་མ་སྤྱད་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། རྒྱང་ས་ནས་བཤད་ན་  
ཡང་། གཟུགས་པོའི་བགས་མདོག་རྒྱན་ལྷན་ལས་ལོག་  
པར་འགྱུར་བ་དང་། གཟུགས་དང་ལང་ཆོའི་རྣམ་པ་གཞན་  
དུ་འགྱུར་འགོ་བ་སོགས་གྱི་ཉེས་སྦྱོན་མང་།  
ཉིད་ལོག་དགོས་པའི་དུས་སུ་མ་གཉིད་བཤམ་གཉིད་



བཅག་མང་བླགས་ན་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་འབྱུགས་པར་  
 འབྱུར་ཞིང་། དེ་འབྱུགས་པས་མགོ་ན་བ་དང་ཤེས་པ་  
 མོངས་པ། སྤྱིད་ལུག་པ། ཁ་སྐམ་པ། རྩ་བ་ཕྱར་པ། མིག་  
 རབ་རིབ་དང་དམར་ཚག་ཏུ་འབྱུར་བ་སོགས་ནད་སྣ་  
 ཆོགས་སྤྱིད་པར་བྱེད་ལ། ལུས་པོའི་གཟི་མདངས་ཉམས་  
 ཤིང་སྐམ་རིད་ཏུ་འབྱུར་བ་སོགས་སྤུག་བསྐྱེད་སྣ་ཆོགས་  
 བསྤྱིད་པའང་ཡིན། དེ་བས་ན་མཚན་མོ་གཉིད་མ་ལོག་  
 ཆེ་དེའི་ཡུན་གྱི་བྱེད་ཅམ་ལ་ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་པའམ།  
 ཡང་ན་གཉིད་ཐལ་མི་བྱེད་པར་ཆོད་འཛིན་པ་བཅས་  
 བཏང་སྟོམས་རན་པར་བྱས་ན་གཟུགས་པོར་ཆ་གང་ཐད་  
 རས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡོང་ངེས་ཡིན། དམིགས་བསལ་ཆང་  
 གིས་ར་བཟི་བ་དང་སྟོབས་ཐད་པ། ཟུང་ན་གྱིས་གདུང་  
 བ། ལུས་ཚུལ་བས་དུབ་པ། སྐས་པ། རད་པ། འཛིགས་  
 སྤྲུག་གིས་མཐོན་མི་སོགས་ལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གནས་



བབ་དང་སྐབས་བསྐྱེད་བྱས་ན་ལས་དགོས་མེད་ཀྱི་ནད་  
 རིགས་བསྐྱེད་མི་སྲིད་པ་མིན། གཉིད་མ་ཁྲག་པའི་སྐབས་  
 སྤྱོད་མ་དོན་མོ་དང་། ཞོ་ཆང་། ཤ་ཁུ་སོགས་བཅུད་ཅན་  
 ཀྱི་བཟའ་བཏུང་རིགས་བསྐྱེད་པའམ་ཉིལ་མར་གྱིས་མགོ་  
 ལུས་བྱག་པ་སོགས་རྒྱང་བཅོས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་དགོས་  
 པའང་ཡིན་ནོ།

## དུག་ནད་བཅོས་ཐབས།

མིའི་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་རྣམས་དཀྱུག་པའམ་འཁྲག་པར་  
 བྱེད་པ་དང་ཆེ་སྲོག་གཟི་མདངས་སོགས་འཕྲོག་ཅིང་  
 འཛོམས་པར་བྱེད་པའི་དུག་གི་རིགས་དེ་ལ་མང་དུ་ཡོད་  
 པ་ལས། གཙོ་བོ་སྦྱར་བའི་དུག་དང་། སྦྱར་བའི་དུག་  
 དངོས་ཀྱི་དུག་དང་གསུམ་དུ་འདུ་བར་བཤད། སྦྱར་དུག་  
 དེ་ལ་ཡང་ཉི་མའི་ཟེར་ལ་བསྦྱར་བ་དང་། དུ་བ་དང་རྒྱང་གི་



རྗེས་ལ་བསྐྱར་བ། སའི་རྒྱངས་ལ་བསྐྱར་བ། རེག་བ་སྐྱུམ་  
 གྱི་རྟ་ལ་བསྐྱར་བ། ཁོང་བར་བས་ལ་བསྐྱར་དང་ལྷ་ཡོད།  
 གཉིས་པ། གྱུར་དུག་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་དུག་དང་ཤ་དུག་  
 གཉིས་ལས་མི་འཕྲོད་པའི་དུག་ནི། དཔེར་ན། ཆང་གསར་  
 ཏེ་ཆང་ལངས་འབྲལ་དང་ཞོ་མ་ལངས་བ་གཉིས་མི་འཕྲོད།  
 སེར་ཤ་ནི་སྤང་གི་ཤ་མོ་ཡུངས་དཀར་གྱི་མར་ལ་བརྗེས་  
 བ་མི་འཕྲོད། བྱིམ་བྱའི་ཤ་འཕ་སྒོང་དང་ཞོ་རྒྱུ་གྱི་རིགས་  
 རྣམས་ལ་སྤྱག་དང་མཉམ་དུ་བ་བ། ཤ་དང་མངར་མོ་  
 གཉིས་བསྐྱེས་ནས་བ་བ་སོགས་རྒྱ་མི་འཕྲོད་པའི་རིགས་  
 ལས་གྱུར་དུག་བྱུང་བ་ཡིན། གཞན་རྒྱ་བའི་དུག་ནི་སྐྱུལ་  
 དུག་དང་ཕྱིག་པའི་དུག་ སྤུང་བྱའི་དུག་ བྱི་དུག་དང་། མི་  
 རྒྱ་བའི་དུག་ བོང་བ་ནག་པོ། བཅན་དུག་ སྤྱང་དུག་ ར་དུག་  
 སེ་ཤིང་བ་དང་ཐང་སྒོམ་པ། རྟ་སྐྱ་སོགས་མང་དུ་ཡོད།  
 དུག་རིགས་དེ་དག་གི་ནད་རྟགས་ནི་དུག་སོག་པའི་མི་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

དེའི་ལ་མདོག་སྒྲིན་ལ་སྐྱམ་པ། མིག་འགྲིབ་པ། མགོ་བོ་  
ན་པ། སྐབས་སྐབས་སུ་ལུས་ཅེ་ཞིང་བྱང་རྒྱབ་དང་ཅིབས་  
མའི་ལོགས་ནམས་གཟེར་པ། ཟས་འཇུ་དཀར་ཞིང་ཟས་  
རྗེས་ན་པ། མིད་པ་སྟོབ་ཅེས་འབྱར་ཏེ་ཟས་སྐྱོམ་སོགས་  
འགོ་དཀར་པ། སྐད་འཛེར་ལ་ཤེས་པ་བ་བྱི་བྱེད་པ། འཛ་  
པ་ཉམས་ཤིང་འགྲེལ་པ། ལུས་འགྲུལ་སྒྲིད་བྱས་ན་སྐྱུན་  
པ་སྒོས་ཉམས་བྱེད་པ། ཇི་ཚུ་ལ་ཆ་གང་གང་ཡིན་དེས་  
པ་མེད་པར་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་པ། མགོ་བོ་འཁོར་ལ་རྒྱང་  
བ་གཏད་མི་ཚུགས་པར་གོམ་པ་འཁྱོར་བ་སོགས་དུག་  
ཏྱགས་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད། བཅོས་ཐབས་ཐད། འོ་མའི་ནང་  
དུ་ལན་ཆ་བློ་བ་ཅམ་བཏབ་ལ་སྒོད་གྱི་དུས་དང་། སྒོས་  
དཀར་དང་། བག་ཁྲག་སྟར་བྱ་ནམས་ཀ་ར་དང་བཅས་  
སྟར་བ་ཐོ་རེངས་སུ་གཏོང་བ་དང་། ད་དུང་སེ་ཁྲོད་དང་  
སྟེར་བའི་བར་ཤུན་གྱི་ཐང་ལན་དུ་མར་བཏང་ན་དུག་ནད་



ཅ་ལམ་དུ་མི་འབྲམས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། མདོར་ན་ཆ་  
དང་སྐྱུར་རིགས་སོགས་ཀྱིས་དུག་ནད་རིགས་སེལ་བར་  
བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱ་བུད་པའི་རྒྱ་མཆན་དང་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐབས།  
སྐྱ་ནི་མི་སོ་སོའི་རྒྱ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ་སྐྱེ་བོ་ཕོ་མོ་སྤྱ་ཡིན་  
བྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་སྐབས་རེར་སྐྱ་ཤད་པ་དང་། བཟུ་བ། མགོ་ཕྱར་བ་  
སོགས་ཚུལ་མཐུན་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྟངས་འོག་སྐྱ་  
བུད་ཐོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ལ་ཉིན་རེར་སྐྱ་  
ཀྱང་བརྒྱ་རེ་ཙམ་ལས་མ་བུད་ན་དེ་ནི་རྒྱ་ལྡན་གཟུགས་  
ཁམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་རྩིང་བུད་གསར་སྐྱེ་བྱེད་པ་ཞིག་  
ཡིན་མོད། དེ་ལས་བཀྲལ་རིགས་ནི་ནད་སོགས་ལས་བྱུང་  
གི་ཡོད།

༡ སྐྱ་བུ་དང་སྦྲུང་ས་དང་རྩུ་རྩེན་ཁག་ཁ་ལས།

སྐྱ་བུ་དང་སྦྲུང་ས་ལ་མགོ་བོ་དམར་ཁྲ་ཆགས་པ་དང་། མགོ་  
 དམར་ཆགས་པ་དང་། སྐྱ་བུ་ལ་ཐེབས་པ་བཅས་ཡོད།  
 དེ་ནི་ལོ་ན་དང་པོ་མོ་བྱུང་མེད་དུ་འབྱུང་བ་མང་ནའང་།  
 མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་ཉི་ཤུ་ནས་བཞི་བརྒྱའི་བར་གྱི་གཞོན་ནུ་  
 དང་དར་མར་འབྱུང་བ་མང་། མགོ་བོ་དམར་ཁྲ་ཆགས་  
 པའི་རྟགས་མཆན་ནི་སྐྱ་དང་མིག་སྐྱ་ཨ་ར་བཅས་སྒོ་བྱར་  
 དུ་སྒྲོར་དབྱིབས་དང་འཛོངས་དབྱིབས་སམ་ཡང་ན་བཟོ་  
 དབྱིབས་ངེས་མེད་དུ་བྱུང་ནས་བྱུང་མཆོམས་གསལ་ཞིང་  
 བྱུང་ཤུལ་དུ་པགས་པ་འཇམ་པོའམ་རྩུབ་པོ་ཆགས་ཀྱི་  
 ཡོད་པ་དང་། བྱུང་ཤུལ་སྐྱང་པའམ་རྩུབ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་  
 པ་རེད། མགོ་དམར་ཆགས་ཞེས་པ་ནི་སྐྱ་ཆང་མ་བྱུང་  
 པར་ཐེར་བ་དང་། དམར་ཁྲ་ཆགས་པ་ལས་ཆོབས་ཆེ་བ་  
 ཡོད། སྐྱ་བུ་ལ་ཐེབས་པ་ནི་མགོ་དམར་ཆགས་པའི་མང་



གཞིའི་ཐོག་མིག་སྤྱད་དང་རྩེ་མ། མཆན་སྤྱ། ཁ་སྤྱ། རྩོང་ས་  
 སྤྱ། བ་སྤྱ་བཅས་ཚང་མ་བྱད་གྱི་ཡོད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་སྤྱ་  
 བྱད་སྤྱང་ས་རིགས་གསུམ་པོའི་ནང་ནས་ཚབས་ཆེ་ཞོས་  
 ཡིན། སྤྱ་བྱད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་དབང་ཅའི་རྒྱས་པ་དང་ལྷས་  
 པོའི་གསང་རྒྱག་གཤེར་ཆེན་འཆོལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་  
 པོ་ཡོད། འོན་ཏེ། སེམས་ནད་བྱུང་བ་དང་། སེམས་ལས་  
 ལྷ་བ་དང་། གཉིད་ཡལ་བ་བཅས་དང་། ལ་ལ་ནི་སྤྱོ་བྱར་  
 གྱི་ན་ཆ་དང་། གཅོང་ནད། གཤགས་བཅོས་བྱས་པ་དང་།  
 ལྷ་བྱ་སྤྱེས་པ་སོགས་གྱི་དབང་གིས་སྤྱ་བྱད་པའང་ཡོད།  
 ༡ ཞག་ཆེ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱ་བྱད་སྤྱངས།  
 ཞག་ཆེ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱ་བྱད་པ་ཞེས་པ་དེར་གསོ་  
 བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་སྤྱེས་པའི་རིགས་གྱི་སྤྱ་བྱད་སྤྱངས་  
 ཟེར་བ་དང་། ཁ་རྒྱན་ལ་སྤྱ་མཆམས་མཐོན་པོ་ཟེར། ནད་  
 དེ་སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞོན་རུ་དང་དར་མར་སོགས་སྤྱ་བ་ཡོད།



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

དེ་ཡང་སྐུམ་ཤམ་ཅན་དང་། སྐུམ་ཤམ་ཅན་རིགས་གཉིས་  
ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྐུམ་ཤམ་ཅན་གྱི་ཞག་ཆེ་ཆེ་བའི་རང་  
བཞིན་གྱི་སྐྱ་བུད་སྟངས་ལ་སློབ་ཤུལ་མང་བ་དང་། ཟ་འཕུག་  
ལངས་པ། སྐྱ་ཉུང་བཞིན་བུད་མང་བ། སྐྱ་རྒྱུ་མང་བ། སྐུམ་  
ཤམ་ཆེ་ཞིང་མདངས་མེད་པ། ཆད་སྐྱ་བ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་  
ཡོད། སྐུམ་ཤམ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱ་བུད་སྟངས་གཙོ་  
བོ་ནི་མགོ་ལྷགས་ལས་ཞག་ཆེ་ཐོན་མང་བས་སྐྱ་ཞག་ཆེ་  
ཆེ་སྟེ་ལག་པས་སྤར་འབྲད་ཐོན་བུ་བརྒྱབ་པ་ཅེས་གྱིས་སྐྱ་  
རྒྱུ་མང་པོ་བུད་པ་མ་ཟད་གཙོ་བོ་སྤྱི་གཙུག་གི་སྐྱ་བུད་ཀྱི་  
ཡོད། དེར་དུས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་སྐྱ་  
བུད་སྟངས་དེ་མང་ཆེ་བ་པོའི་མཆན་ཉིད་འབེལ་བའི་སྐུམ་  
ཅི་དང་འབེལ་བ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
རིགས་ཁ་ཤས་ནི་གཞུགས་པོའི་འཆོ་བཟུང་མ་འདང་བ་  
དང་འབེལ་བའང་ཡོད་པ་རེད།



སྐྱ་བྱད་ཕྱོན་འགོག་བྱེད་སྤངས།

༡ བསམ་པའི་ཐོག་ནས་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱ།

ནད་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཕྱོན་འགོག་བྱེད་པར་སེམས་པ་  
 སྐྱེད་པོ་བྱེད་རྒྱར་མཐོང་ཆུང་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་།  
 མགོ་ཁ་ཆགས་པ་དང་། མགོ་དམར་ཆགས་པ། སྤྱ་བཤུལ་  
 ཐེབས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་པོ་ག་མཁན་མང་ཆེ་བ་ནི་སེམས་  
 ནད་བྱུང་བའོ། ངལ་དུབ་ཆེ་བས་གཉིད་ཡིར་བའི་གཙོང་  
 ནད་ཡོད་པ། སེམས་སྤྱུག་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
 རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། སྐྱ་བྱད་ཕྱོན་  
 འགོག་དང་གསོ་བཅས་ལ་སྤྱན་བཅས་དང་ཆབས་ཅིག་  
 སེམས་པ་སྐྱེད་པོ་བྱེད་རྒྱར་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས།

༢ བས་བཅུད་ཐད་ཀྱི་གཟབ་བྱ།

སྐྱ་ནི་སྐྱི་པགས་ལ་རྟེན་གཞི་བྱས་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་  
 ཡོད་སྟབས། སྐྱི་པགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་སྤྱང་འཛིན་དང་འབྲེལ་



བའི་བཅུད་ལྟན་པའི་ཟས་སྒྲིམ་དུ་གྱུར་པ་འོ་མ། སྒྲིང་།  
 ཞེན་གཤམ་ ཉེན་མ། མཆོ་ཐོན་བཟའ་ཆས། སྒྲིམ་ཆས།  
 ཞིང་ཏྲོག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་དཀར་གྱི་རྒྱ་མང་བ་དང་འཆོ་  
 བཅུད་ལྟན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་བཟའ་ཆས་མང་ཅམ་བཟའ་  
 དགོས། སྒྲིམ་དོག་དཀར་པོ་ཡིན་མཁན་གྱིས་ཏིལ་འབྲུ་  
 ནག་པོ་མང་ཅམ་བཟའ་དགོས། ཆེལ་ཐོན་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲི་  
 བུད་མཁན་གྱིས་སྒོག་ཆགས་གྱི་སྤྱུམ་ཆེལ་དང་མངར་ཆ་  
 མང་བའི་ཟས་རིགས་མང་པོ་བཟའ་མི་རུང་། འབྲུ་རིགས་  
 དཀྱུས་མ་མ་སྒྲིམ་ལོ་ཏྲོག་ལྟ་བུ་སོགས་མང་དུ་བསྟེན་  
 དགོས་པ་ཡིན།

### སྒྲིལ་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱ།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཞག་ན་པགས་པ་ནས་ཉིན་ལྟར་ཞག་ཆེ་  
 དང་རྩལ་ནག་སོགས་པན་མེད་དངོས་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་  
 ཐོན་གྱི་ཡོད་པས་སྒྲིལ་དུས་ཐོག་ཏུ་འཁྱུད་དགོས། དུས་ཐོག་



བཀུས་པ་དེས་པགས་པ་རྩིང་འབྱུང་གསར་ལེན་གྱི་རྒྱ་  
 དང་སྐྱ་སྐྱ་རྒྱན་ལྗན་ལྟར་འཆར་བར་པན་ཐོགས་ཡོད། སྐྱ་  
 བྱང་མཁན་ནམས་ཀྱིས་སྐྱ་བྱང་ཡོང་བསམ་ནས་འཁྱུང་  
 འདོད་བྱེད་གྱི་མེད་པ་དེ་ནི་མ་འགྲིག་པའི་ལས་ཡིན། སྐྱ་  
 བྱང་ནའང་དུས་ཐོག་འཁྱུང་དགོས། ཞག་ཆེ་ཆེ་བའི་རང་  
 བཞིན་གྱི་སྐྱ་བྱང་ཐོན་རིགས་ཀྱིས་འདག་རྩས་ཀྱིས་འཁྱུང་  
 དགོས་ལ། སྐྱ་སྐྱམ་ཞིང་ཆད་སྐྱ་བའི་རིགས་ཀྱིས་སྐྱ་  
 འཁྱུང་དུས་བྱལ་ཏོག་ཡོད་པའི་འདག་རྩས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་  
 མི་རུང་། གང་ལའང་སྐྱ་བཀུས་རྗེས་སྐྱམ་ཏོག་ཅན་བྱགས་  
 ན་པན་ཐོགས་ཆེ། བཅོས་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལྷགས་གྱི་  
 རྒྱག་ཤད་སྤྱད་ནས་སྐྱ་བྱང་བྱལ་དུ་ཉིན་ལྟར་སྤྲ་དགོང་སྐར་  
 མ་སྤྲ་ནས་བརྩ་བར་བྱགས་སྟོམ་པོས་བརྩང་ན་སྐྱ་སྐྱེ་བར་  
 པན་ནོ།



## གསང་ཡིག་གསུལ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ།

གསང་ཡིག་གསུལ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་འདྲ་མིན་ལས་  
 འདྲིར་ཤེས་སྒྲ་བའམ་ལག་ལེན་བྱེད་སྒྲ་བའི་སྐོར་ལས་  
 འབྲུང་བ་ལཱའི་གསང་ཡིག་འབྲི་སྟོང་སྐོར་དོ་སྟོང་ཁུས་ན།  
 ཐོག་མར་འབྲི་གཞིའི་ཤོག་བྱ་དང་གིས་སྒྲིག་ལེགས་ཚུད་  
 བྱ་དགོས་ལ། ཤོག་བྱ་ནི་ནག་ནོག་དང་གི་མ་ཅན། ཏ་  
 ཅང་མཐུག་དགས་བའམ། ཡང་ན་ཏ་ཅང་གི་སྒྲ་བ་མོ་རལ་  
 སྒྲ་བ་དང་ཆོན་མདོག་ཅན་སོགས་མ་ཡིན་པར་དཀར་  
 གཙང་དོས་འཇམ་དང་། འབྲི་སྒྲིག་ཀྱང་ལུགས་རིགས་  
 དང་སྒྲིག་མ་སོགས་རྒྱ་ཆ་གང་ཡིན་མཆལ་སྒྲིག་སོགས་  
 གིས་མ་གོས་པར་གཙང་ཐོན་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། སྒྲ་  
 གུའི་སྒྲིག་ལམ་ཡང་ཏ་ཇ་ཉག་གཉིས་ཀྱི་ཆོད་ཅམ་བྱས་ན་  
 ཇས་ཚུའི་རིགས་ནམས་ལེགས་པར་རྒྱག་པའི་དགོས་པ་  
 སོགས་ཡོད། དེ་ལྟར་རྒྱ་ཆ་ནམས་ཆགས་ཚུད་བྱས་ཇེས་



ཡི་གེ་འབྲི་བའི་ཆེ་མཇུག་སྒྲིག་པམ་མཇུག་ཆུ་བསྐྱེད་སྒྲིག་རན་  
 བར་བྱེད་དགོས་པ་ལས་བསྐྱེད་ཆེས་ན་ཡི་གེ་བྱིར་མཛོན་བ་  
 དང་། སྒྲིག་ཆེས་ན་ཡི་གེ་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་  
 ཡོད་པས་འཕྲུལ་ཡིག་གམ་གསང་ཡིག་གི་དོན་མི་འགྲུབ།  
 ཡི་གེ་འབྲི་ཚུལ་ལ་ཡང་མང་དུ་ཡོད་ཅིང་། དང་པོ་ས་ཡིག་  
 འབྲི་སྟངས་ནི། མཛོ་མོའི་འོ་མ་དང་ར་མའི་འོ་མ་གང་རུང་  
 ཁ་སྒྲིས་དང་སྒྲུམ་མ་འདྲེས་བར་སྟོགས་མེད་དྲངས་གཙང་  
 གིས་འབྲི་དགོས་ལ། བསྐྱར་ཡིག་ཡིན་ན་ཡིག་སྒྲིགས་  
 སྟེང་ས་ཡིག་ཡིན་པའི་ཏྲགས་སུ་ལོ་ཡིག་འབྲི་སྒོལ་ཡོད།  
 སྒྲིག་པའི་ཆེ་ན་ཞོག་བུ་དེ་ཉིད་ཉི་འོད་ཕོག་སའི་མདུན་  
 ཅོག་ལྟ་བུའམ་ཁོད་སྟོམས་པའི་གཞི་ཞིག་ཏུ་ལེགས་པར་  
 བཞག་ནས་ཞོག་མདོག་དང་མི་མཐུན་པའི་ས་བྱེའམ་གོ་  
 ཐལ་མཉམ་པར་བཀྲམ་ཏེ་ཉི་མ་ལ་ཅུང་ཟད་བསྐྱོས་ནས་  
 ཞོག་བུ་སྐྱུག་སྐྱུག་བྱས་ན་ཡི་གེ་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ།

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཆུ་ཡིག་འབྲི་ཚུལ་ནི། ལྷུ་མ་སྒྲན་གསེར་མདོག་ཐར་ནུའི་ཁྱ་  
བ་སྒྲོད་གཙང་མའི་ནང་དུ་པ་བ་སྟེ་འབྲི་དགོས། ལྷོག་དུས་  
སུ་མཚུར་གྱི་ཆུ་ལ་ཞོག་བུ་བྲངས་ནས་བལྟས་ན་ཡི་གེ་  
གསལ་པོར་མདོན་ཡོང་། འདིར་ཡང་ཆུ་ཡིག་མཆོན་བྱེད་  
དུ་ལྷོ་ཡིག་འབྲི།

མེ་ཡིག་འབྲི་སྟངས་ནི། སྒྲོད་དག་གཙང་གི་ནང་དུ་རྒྱ་  
ཆའམ་བུལ་ཏྲིག་གི་ཆུས་འབྲི་དགོས་པ་དང་། མེ་ཡིག་  
གི་ཏྲགས་སུ་ཡིག་སྒྲོགས་སྟེང་རྩེའབྲི། ལྷོག་སྟངས་ཀྱང་  
མེ་ཁྲོལ་གྱི་ངོས་སུ་ཞོག་བུ་ནག་པོར་མ་སོང་བར་སྟབས་  
གཟབ་ངང་བསྐྱོས་ན་ཡི་གེ་གསལ་བར་འཆར་བ་ཡིན།

རྒྱང་ཡིག་ནི། ལྷོག་ཆགས་བྱུ་མ་བའི་མཁྲིས་པ་དང་བྱེའུ་  
མཆིལ་བའི་མཁྲིས་པའི་ཁྱ་བའམ། ཡང་ན་མཆོན་ཏི་ཀའི་  
ཁྱ་བས་འབྲི་དགོས་ལ། རྒྱང་ཡིག་མཆོན་བྱེད་དུ་ཡིག་  
སྟེང་ཡེའབྲི། ལྷོག་སྟབས་འཕྲུལ་ཡིག་གིས་བའི་ཞོག་བུ་



དེ་རྒྱུང་ལ་ཡང་ཡང་འབྱར་བའམ་རྒྱུང་གཡལ་གྱིས་གཡལ་  
 གཡལ་བྱས་ན་ཡི་གེ་མངོན་འོང་བ་ཡིན།  
 རམ་མཁའི་ཡི་གེ་ནི། མར་ཁྱེན་ནང་ཀ་ར་དང་སྤང་ཅི་ཅུང་  
 བསྐྱེས་བས་འབྱི་དགོས་ཤིང་མཁའ་ཡིག་ཡིན་པའི་རྟགས་  
 སུ་ཡིག་སྐྱོགས་སྟངས་ཁྱིའབྱི་སྟོལ་བཅས་ཡོད་ཅིང་། གློག་  
 སྟངས་ཀྱང་མཆན་མོར་མར་མའི་འོད་དུ་གྱིབ་མ་སོགས་  
 མ་ཐོག་པར་བལྟས་ན་ཡི་གེ་རྣམས་གསལ་པོར་མཐོང་  
 ཐུབ་པ་བཅས་སོ།།

## བོད་ཀྱི་ཇ་བཟོ་སྟངས།

ཇ་ནི་གནའ་སྡེ་མོ་ནས་རང་རའི་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་བརྟང་བྱ་  
 རོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན། དམངས་ཁྲོད་  
 དག་རྒྱན་ལ་ཇ་ཐོག་མ་རྒྱ་ནག་ནས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་  
 སྡོན་གྱི་དུས་སུ་བྱ་ཞིག་གིས་འབྲེར་འོང་བའི་ཇ་ཡི་ལོ་མ་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཞིག་བོད་རྒྱལ་གྱི་ཕོ་བྲང་སྤེང་དུ་ལྷུང་ཞིང་བོད་རྒྱལ་གྱིས་  
དེ་བསྐྱོལ་ནས་བརྟུང་བས་བོད་རྒྱལ་ཚད་བའི་ནད་ལས་  
ཐར། བྱ་དེ་ཐོག་མར་གང་ནས་བྱུང་བར་བརྟག་ཆོ། རྒྱ་  
ནག་ནས་ཡོང་བ་ཤེས་ཏེ། བོད་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱ་ནག་ནས་  
སྤོང་གི་ཆེད་དུ་ཇ་དཔོར་འདྲེན་བྱས་ཡོད་ཚུལ་གྱིས་སྤྱང་  
ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག ངག་རྒྱན་དེ་དག་བདེན་མིན་གང་ཡིན་  
རུང་རང་རེའི་ཡུལ་དུ་དར་ཅི་མདོ་སོགས་རྒྱ་ནག་དང་  
ཐག་ཉི་བའི་བོད་གྱི་ས་བབ་དམའ་སར་ཇ་འདྲེན་ལས་  
བྱེད་གྱི་ཡོད།

སྤོང་གི་དུས་སུ་བོད་གྱི་ཆོང་བ་རྣམས་གྱིས་དར་མདོ་ནས་  
ཇ་ཉོས་ནས་ལྟ་སར་འབྱེར། ལྟ་ས་སྤྱོད་ནག་ཞོལ་དུ་མདོ་  
ཁམས་གྱི་ཇ་ཆོང་བ་རྣམས་གྱིས་སྤྱོད་ནག་ཕུབ་ནས་བསྐྱད་  
བས་མིང་དེ་ཆགས།

ཇ་ནི་གནའ་དུས་སུ་བོད་གྱི་ཆོང་བ་ཆོའི་ཆོང་ཇས་གྱི་གཙོ་



བོར་གྱུར་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་རྩ་ལི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་ནི་ལ་  
 རྩ་ལི་ན། ལ་ལས་ལ་རྩ་ཞེས་པ་ནི་བོད་བརྩ་ལི་ན་ཟེར།  
 དེ་ཡང་གཡག་རྩ་ཞེས་པ་ལ་ཟུར་ཆག་པ་ཡིན། སྡོན་གྱི་  
 དུས་སུ་ཡུལ་དེར་གཡག་དེད་དེ་རྩ་ཉི་ལྔ་འགྲོ་ཆོ། གཡག་  
 ལ་ས་རྒྱ་མ་འཕྲོད་པས་རྩ་མ་བུད་ནས་ཡུལ་དེར་ལུས་  
 སྟབས་གཡག་རྩ་ཟེར། ཡུལ་དེ་ལྷགས་ཟམ་རྫོང་ནས་ལ་  
 བན་ཚུན་ཡིན་ཞིང་བོད་ས་དང་འབྲེས་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་སྡོན་གྱི་ལོ་ཉིས་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་ཙམ་ནས་རྒྱ་ནག་ཏུ་  
 རྩ་འདེབས་ལས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་ཉི་ཉོང་དུ་རྩ་  
 འདེབས་སྒོལ་དར། རྒྱ་གར་ལ་མཆོན་ན་སྤྱིར་འཛམ་གླིང་  
 བྱང་ལ་རྩ་ལི་ཐོན་ཁུངས་ཆེ་གས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་  
 ཡང་རྩ་འབྲུང་སྒོལ་ནི་རང་རེའི་རྩེས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་མཉམ་མེད་རྩོ་བོ་རྩེ་ཐོག་མར་མངའ་རིས་སུ་  
 བེབས་ཆོ། རྩོ་བོ་ལ་རྩ་དངས་པས་རྩོ་བོས་ངས་ཆང་མི་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

འཕྱང་ཞེས་གསུངས། འདི་ཆང་མ་ཡིན་ཇའོ་ཞེས་ཞུས་  
པས། རྫོ་བོས་བོད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ལས་བྱུང་བའི་རབ་  
བྱུང་ནམས་ལ་བརྟུང་བྱ་བཟང་པོ་འདི་འདྲ་འདྲག་ཅེས་  
རྫོ་བོས་ཇ་ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་མཛད་པ་ནམ་ཐར་ལས་  
གསལ། དེ་ལ་བརྟགས་ན་རྫོ་བོའི་དུས་སུ། ད་དུང་རྒྱ་གར་  
དུ་ཇ་བརྟུང་སྟོལ་མེད་པར་ངེས། རྒྱ་གར་བས་བརྟུང་བྱ་  
འདི་ལ་ཇ་ཞེས་རང་རེའི་ལད་ལྗོས་བྱེད། ལ་ལས་ཇ་ཞེས་  
པའི་བན་དེ་རྒྱ་སྐད་ཁྲའ་ཞེས་པའི་བན་ཡི་བྱར་ཆག་པ་  
ཡིན་ཟེར། དེ་ཡིན་མིན་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས།  
རང་རེའི་ཡུལ་དུ་ཇ་འཕྱང་བའི་སྟོལ་ཐོག་མ་འདུས་སྟོང་  
མང་རྗེའི་དུས་ནས་བྱུང་བ་སླིད་དོན་རྒྱལ་རབས་ལས་  
གསལ། དེ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སྤར་བོད་རྗེ་འདུས་སྟོང་  
མང་རྗེའི་དུས་བོད་ལ་ཇ་འཕྱང་བའི་སྟོལ་ཐོག་མར་དར་  
བ་ནས་འཕྱང་སྟོད་བོད་དཀར་དར་ཆེ་དང་། དར་སྟོད་ལ་



སོགས་པ་བཅོས་པ་དང་། དེའི་མེས་ག་ནང་དང་། འཕྲོང་  
 རྒྱས་ཐང་པོ་ཆེ་སོགས་ལ་བོད་དཀར་བཅོས་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
 ཡོད་ཅེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འགའ་ལ་སྤྱིར་བཏགས་  
 སྐམ་པོས་རྒྱ་ནག་དུ་དམག་བཏང་ནས་རྒྱ་ཡི་ཡུལ་གྱ་མང་  
 པོ་དབང་དུ་བསྐྱར་ཆེ་རྒྱ་ནག་ནས་ཇ་ཡི་ཁྲལ་བསྐྱས་ཡོད་  
 ཚུལ་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད།

གང་ལྟར་ཡང་སྤྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཆོའི་སྤྱི་རིང་ནས་ཇ་  
 འཕྲང་སྤོལ་བྱང་ཡོད། ཡུ་རོབ་ཕྱོགས་སུ་ཇ་འཕྲང་སྤོལ་  
 བྱང་ནས་ལོ་སྤུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལས་ཕྱིན་མེད། དེ་ཡང་  
 ཐོག་མར་རྟོ་ལན་གྱི་ཆོང་པ་ཆོས་རྒྱ་ནག་ནས་ཇ་འབྲེར་  
 བ་ནས་བྱང་ཡོད།

ཡུལ་གྱ་གཞན་དུ་ཇ་མངར་མོ་དང་ཇ་དྲངས་སིལ་སྤྱར་དང་  
 ཀ་ར་སྤྱར་ནས་འཕྲང་མཁན་མང་ཡང་རང་རེའི་ཡུལ་ལྟར་  
 ཇ་ཡི་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ནི་ཡུལ་གཞན་ན་མེད། དཀོན་མཆོག་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ལ་ཇ་ཡི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ཞིང་དགོན་པའི་ནང་དུ་ཇ་མཆོད་  
གྱི་གདངས་སྟོན་པོར་གཏོང་སྟོལ་ཡོད། གཞི་བདག་བསང་  
མཆོད་གྱི་བསང་ཇས་ཇ་དང་སྦྱར། ཆོས་སྦྱོང་ལའང་ཇ་ཡི་  
གསེར་སྦྱེམས་མཆོད། སྟོ་སྦྱགས་སོགས་ཀྱང་ཇ་སྦྱང་  
ནས་གསོ། ཇ་ཡི་ནམ་གངས་རབ་དུ་མང་པོ་སྦྱང་ཡང་  
འདིར་མདོར་ཅམ་བཟོད་ན། ཇ་དྲངས། འོ་ཇ། ཅུས་ཇ།  
ཀང་ཇ། སྟོང་ཇ། མར་ཇ། ཇ་བསྐྱེགས། ཅམ་ཇ། སྦྱང་ཇ།  
ཆེལ་ཇ། སྟར་ཁའི་ཇ། ཇ་མངར་མོ་བཅས་མང་དུ་ཡོད། ཇ་  
དྲངས་སམ་ཇ་ཁོད་ནི་ཆུ་འཁོལ་མའི་ནང་ཇ་སྐྱམ་འདེབས་  
པ་ཅམ་ལས་རྒྱ་ཆ་གཞན་མི་དགོས། ལ་ལས་དེའི་ནང་ཚུ་  
བཏབས་ནས་འཁྱུང་སྟོལ་ཡོད། གཙུ་བོ་སྐྱམ་སེལ་གྱི་ཆེད་  
དང་གནམ་གཤིས་གང་སར་ལུས་དོད་གསོ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་  
སྦྱོང་གྱི་ཡོད།  
འོ་ཇ་ནི་ཕྱེད་འོ་མ་དང་ཕྱེད་ཆུ་སྦྱགས་ནས་བཅོས་པའི་



ཇ་ཞིག་ཡིན། འབྲོག་ཁུལ་དུ་རྒྱན་དུ་སྐྱོད་གི་ཡོད་པས་  
གཟུགས་པོ་ལ་ཏ་ཅང་པན།

རུས་ཇ་ནི་གཙོ་བོ་སྤོན་གི་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་ཇ་ཞིག་  
ཡིན། ཀན་འཁོགས་མཆན་མོ་གཉིད་མི་ཁྱག་པ་དང་།

སྐྱོད་པ་ན་བའམ། ལུས་ངལ་ཚོལ་གིས་ཏ་ཅང་དུ་བ་ཆེ་  
རུས་ཇ་བརྟུང་ན་ལུས་ལ་པན་ཞིང་རྒྱང་ནད་སེལ། འབྲི་

གཡག་གི་རུས་པ་ཞིབ་ཏུ་བརྟུངས་ནས་ཡུན་རིང་བསྐྱོལ་  
རྗེས་རུས་པ་ནམས་ཇ་ཆགས་གིས་བཅགས་ཏེ་ཇ་དང་

མར་བཏབ་ནས་མདོང་མའི་ནང་དགོག་དགོས།

རྐང་ཇ་ནི་རུས་ཇ་དང་འབྲ་ཡང་རྐང་མར་སྦངས་ནས་  
བཞུས་རྗེས་ཇ་དང་སྦྱར་དགོས་པ་ལས་མར་དང་སྦྱར་བ་  
སོགས་མི་བྱེད།

སྐྱོང་ཇ་ཡང་སྤོན་དུ་བཅིས་ནས་བཟོ་སྐྱོལ་ཡོད། དེ་ནི་ཇ་  
ལེགས་པར་འཁོལ་རྗེས་མར་དང་ཚྭ། སྐྱོང་བཅགས་ནས་



མདོང་མེའི་ནང་དུ་བསྐྱབ་དགོས།  
 ར་བསྐྱེགས། འདི་ཡང་གཙུག་པོ་སྤྲོད་དུ་བཅིས་ནས་བཟོ་  
 སྒྲིལ་ཡོད། དེ་ལ་རྒྱ་ཆ་ཉ་ཅང་མང་པོ་དགོས། འབྲི་མར་  
 གསར་བའི་མར་ཁུ་བཞུས་རྗེས་ཁུང་ལྔ་དང་རྩ་ཉི་ལྔ་གས་  
 སྤྲོད་དང་། སྤྲང་ཅི། སྒོ་ང་གསར་བ་སྔགས་ར་དང་སྤྲང་  
 བས་སྤྲུགས་རྗེས་ཡུན་རིང་འཁོལ་དུ་འཇུག་དགོས།  
 ཅམ་ར་ནི། མར་ཁུའི་ནང་ཅམ་བ་བཏབ་ནས་མ་ཆོག་གོང་  
 ར་སྤྲུགས་ནས་བཟོ་དགོས། འདི་ལ་ཉ་ཅང་གོམས་ན་ར་  
 གཞན་གྱི་བོ་བ་སྤྲང་མི་འདོད་པ་ཆགས་ངས།  
 མར་ར་ནི་བོད་ཕྱི་ནང་གང་སར་བཟོས་ནས་རྒྱན་དུ་སྤྲོད་  
 སྒྲིལ་ཡོད། དེང་སང་དེ་ལ་བོད་ར་ཡང་བེད། ར་འཁོལ་  
 རྗེས་མདོང་མེའི་ནང་མར་དང་འོ་མ། རྩ་བཅས་བཏབ་ནས་  
 བསྐྱབ་དགོས།  
 སྤྲང་ར་ནི་གོང་གི་ར་བསྐྱེགས་དང་འབྲེལ། འདི་ཡང་གཙུག་



བོ་གང་བའི་སྒྲན་དུ་བཅིས་ནས་བརྟུང་སྟོལ་ཡོད། མར་  
 ལུའི་ནང་དུ་ང་ལྷགས་རྗེས་སྤང་ཅི་ལྷག་དགོས། སྤང་ཅི་  
 མར་ལུའི་ནང་ལྷགས་ན་སྤང་ཅི་ང་དང་འབྲེས་མི་ཐུབ་ཅིང་  
 ཆོག་ནས་མཁྲིགས་པོར་འགྱུར་ངེས།

ཆོལ་ང་ནི། གཙེ་བོ་འབྲོག་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོལ་བའི་ང་ཞིག་  
 ཡིན། ཟོག་ལུག་གི་ཆོལ་བཞུས་རྗེས་གོ་ཕྱི་དང་། བཅའ་  
 སྒྲ། གཡེར་མ་སོགས་ལེགས་པར་བརྗོད་རྗེས་འོ་ངའི་  
 རང་ལྷགས་ནས་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱིས་དཀྱགས་དཀྱགས་  
 བྱས་ཏེ་བཟོ་བ་དང་། གནམ་གཤིས་གང་བའི་སྐབས་སུ་  
 བསྐྱོལ་སྟོལ་ཡོད།

ལྷར་ཁའི་ང་ནི། ལྷར་ཁ་བཅགས་ནས་ནང་སྤྱང་སྤངས་  
 རྗེས་སྤྱོད་ཅིག་གི་ནང་དུ་བརྟུང་དགོས། དེ་ནས་མདོང་མའི་  
 རང་འོ་མ་དང་། མྱ། ལྷར་ཁའི་ནང་སྤྱང་བཅས་ལྷགས་  
 རས་དགོག་དགོས།





ཇ་མངར་མོ་ནི་རྒྱ་གར་ནས་རང་རེའི་ཡུལ་དུ་དར་བའི་ཇ་  
 ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཇ་འཁོལ་རྗེས་འོ་མ་དང་བྲེ་མ་ཀ་ར་  
 བརྒྱབ་ནས་ཡུན་ཙམ་འཁོལ་དུ་བཅུག་དགོས།

## བོད་ཀྱི་ཞྭ་མོ།

ཞྭ་མོའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་ཀྱིས་དབྱད་ན། དེའི་ཆེའི་ཐོག་མའི་  
 རྒྱུ་ལ་དང་བྲེད་ལས་ནི་ལུས་ཀྱི་མགོ་བོའི་གནོད་བ་སྤང་  
 བྲེད་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་ནའང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆས་  
 གོས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་འགོས་དང་བསྐྱུན་ནས་ཞྭ་མོའི་སྤྱུས་  
 ཀ་ཡང་རྗེ་ལེགས་སུ་སོང་ནས་རིམ་བས་རྒྱན་གོས་ཀྱི་  
 རྒྱུ་ལ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། ཚུལ་དེ་ནི་གནའ་བོའི་སྐབས་  
 ཀྱི་ཞྭ་རྩྭ་རིགས་དང་དེང་དུས་ཀྱི་ཞྭ་མོའི་རིགས་གཉིས་  
 བསྐྱར་ན་ཤེས་ཉོགས་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་ལ་འདིར་བོད་ཀྱི་  
 དབང་དུ་བྱས་ན། ཞྭ་མོའི་རིགས་ནི་རབ་བྱུང་བའི་ཞྭ་དང་།



ཁྱིམ་པའི་ཞུ་རིགས་གཉིས་སུ་བསྐྱས་ཆོག་ཅིང་། ཡང་ན།  
 དཔོན་གྱི་ཞུ་མོ་དང་། དགོ་འདུན་པའི་ཞུ། དམངས་གྱི་ཞུ།  
 དམག་ཞུ་བཅས་རིགས་བཞིའི་ནང་དུ་བསྐྱ་ཐུབ་པ་ཡིན།  
 སྡོན་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཆོའི་སྐུ་རིང་ལ་རྒྱལ་འབངས་ཀྱན་གྱིས་  
 ལ་ཐོད་བཅིངས་པའི་སྟོལ་དར་ཡོད་མོད། དེའི་དུས་སུ་འང་  
 མོག་དང་ཐང་ཞུ་སོགས་གྱི་ཞུ་མོ་གྱོན་སྟོལ་མེད་པ་མིན།  
 ལ་ཐོད་ནི་ཉ་ཟིག་གི་ཡུལ་དུ་དར་སྟོལ་ཆེ་བས་ལ་ལས་  
 སྟོལ་དེ་དེ་ནས་མཆེད་པ་མིན་ནམ་སྙམ་པ་སྲིད་ཀྱང་། རྒྱ་  
 རག་ཏུ་འང་ལ་ཐོད་བཅིངས་པའི་སྟོལ་དེ་ཡོད་པས་ཆེ་སྟེ་  
 མོའི་དུས་སུ་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྤྱི་  
 སྟོལ་ཡིན།

���ང་ཞུ་ནི། ཐོད་རང་གི་ཐུན་མིན་གྱི་སྟོལ་ལས་ཡུལ་གཞན་  
 ན་མེད། དེང་དུས་ལྷ་སྤུལ་ཁག་གིས་བཞེས་པ་ཤས་ཆེ་  
 ཡང་སྡོན་གྱི་དུས་སུ་མི་གཙོ་བོ་དག་གི་ཆས་ཡིན་པར་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།

གྲགས། དམ་ཅན་རྩོམ་ལེགས་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་སོགས་  
ལྷ་སྤང་ནམས་ཀྱང་ཐང་ཁུ་གྲོན་པའི་གཟུགས་སུ་བྱས་  
པ་དེ་ཡང་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་མི་ཆེན་དག་གི་ཆས་ཡིན།  
འབར་མའི་རྒྱལ་སློན་ནམས་ཀྱིས་ཐང་ཁུ་གྲོན་པ་དེ་ཡང་  
འབར་མ་ནམས་ནི་བོད་རིགས་ལས་མཆེད་པར་ཁོང་ཅག་  
ལ་གྲགས།

བྱིང་ཞུ་ནི་རྒྱ་བྱིང་པ་ལས་བཅོས་པའི་ཞུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
འབྲོག་ཁུལ་དུ་གྲོན་སློལ་ཆེ། ཡོངས་གྲགས་ལ་སྤྲོ་མའི་  
གསེར་ཞུ་དང་རྩོམ་བོའི་བྱིང་ཞུ་ཞེས་འབོད་སློལ་ཡོད། མ་  
རྒྱལ་སློམ་རུས་བྱིང་ཞུ་གྲོན་པ་དེ་ཡང་རྩོམ་བོའི་ཆས་ཡིན་  
པར་གྲགས་གང་ལྟར། སྤྲོ་མའི་དུས་སུ་བོད་ཁམས་ཡོངས་  
ན་དབྱར་དགུན་མེད་པར་སྤྱོད་ཁབ་ཆེ་བའི་ཞུ་ཞིག་ཡིན།  
པཎ་ཞུ་ནི་སྤྲོན་གྱི་དུས་སུ་འདུལ་འཛིན་ཆེན་པོ་ནམས་  
ཀྱིས་བཞེས་པའི་ཞུ་སྤྲོ་རིང་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྲོན་གྱི་བོན་



བོད་ཞུ་མོ་ལེགས་བཅོས་བྱས་ནས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན། བྱ་  
 ལྷོན་ཆོས་འབྱུང་དུ་སྐྱེ་མེས་འགྲོ་ཁར་བོན་བོད་ཞུ་འོ་བ་ཞུ་  
 ཁོག་ནས་ས་སེར་བཏབ་པ་ཞིག་སྒྲ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་  
 གསལ་ལ་གནང་ནས་འདི་རྟག་དུ་གྲོན་གསུངས། དག་  
 ཆོས་ཀྱིས། ལར་ཞུ་སྒྲེ་རིང་འདིའི་དབྱིབས་དང་ཅེ་མོད་  
 རྫོ་ཆ་ལུགས་ཀྱའི་དབྱིབས་སུ་གནས་པ་སོགས་གང་ལ་  
 བལྟས་ཀྱང་སྒྲགས་བོན་གྱི་ཞུ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁོ་རང་གིས་  
 ཁ་གྲག་པ་ལྟར་འདུག ཅེས་གསུངས། འབྲུག་པད་དཀར་  
 ཀྱིས་སྒྲ་ཆེན་གྱིས་ཞུ་སེར་པོ་གནང་བ་དེ་ནས་བཟུང་ཞུ་  
 སེར་གྲོན་པའི་སྒྲོལ་བྱང་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲ་ཆེན་བོད་  
 སྒྲོལ་བརྒྱུད་ནམས་ཀྱང་ཞུ་སེར་མཛད་ཡོད། རོ་བོ་རྗེ་བོད་  
 ལ་ཐེབས་ཆེ་བོད་ལྷོན་ནམས་ཀྱིས་བེར་དང་ཞུ་སེར་སྒྲེ་  
 རིང་གྲོན་ནས་བསུ་མ་ལ་ཡོང་བས་རོ་བོ་འཛིགས་པའི་  
 ཚུལ་མཛད་པ་ལ་བརྟག་ན་སྒྲོན་གྱི་དུས་སུ་ཞུ་སེར་པོ་དར་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

སྒྲིལ་ཆེ། བྱིས་སུ་རྩེ་སྒྲ་མ་སྒྲོབ་བརྒྱུད་དང་བཅས་པས་ཞུ་  
སེར་མཛད་ནས་དགོ་ལུགས་པ་ལ་ཞུ་སེར་པར་གྲགས།  
ས་སྐྱ་གོང་མ་རྣམ་པས་ཐོག་མར་བཤ་ཞུ་དམར་པོ་གསོལ་  
ཡོད་མོད། སྒྲོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་ས་ཆེན་ཀུན་  
དགའ་སྙིང་པོ་ལ་སྲུང་ན་ཞུ་ཆེད་ཞུ་ཅེ་བཅད་པས་རྩེས་སུ་  
ས་བཤ་གྱིས་ཀྱང་བཤ་ཞུ་ཅེ་མེད་པ་ཞིག་མནའས་པ་ལོ་  
རྒྱས་རྣམས་སུ་གསལ། ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་བཟང་པོའི་  
དུས་སུ་བསྟན་པ་སྤར་ཡང་དར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཆེད་ཞུ་  
ལུང་ཡར་ཐོད་དུ་བསྒྲོལ་བའི་སྒྲོལ་དར།

ཀམ་པའི་ཞུ་ནག་ནི་ཀམ་པ་དུས་གསུམ་མཁུན་པ་དགྲང་  
ལོ་བརྒྱ་དྲུག་སྐབས་རབ་བྱུང་གི་སྡོམ་པ་བཞེས་པའི་ཆེ་  
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཏ་གི་མ་དང་། དཔལ་འཁོར་ལོ་སྡོམ་པའི་ལྷ་  
ཆོགས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོའི་དབྱ་སྐྱེལས་བྱས་པའི་ཞུ་ནག་གི་  
ཙ་བཤ་བཅིངས་ཞེས་གཞན་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་ཞུ་



ཞིག་ཡིན།

བྱམས་ཆེན་ཆོས་རྗེའི་ཞུ་ནག་ནི་ཏཱ་མིང་རྒྱལ་པོས་རྗེ་རིན་  
པོ་ཆེ་རྒྱ་ནག་ཏུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པའི་སྐྱེ་ཆབ་ཏུ་བྱམས་  
ཆེན་ཆོས་རྗེ་པེབས་ཆེ་ཏཱ་མིང་རྒྱལ་པོས་བྱམས་ཆེན་ཆོས་  
རྒྱལ་ལ་ཞུ་ནག་ཞིག་སྤུལ་བར་གྲགས་པ་དེ་ཡིན།

ཞུ་དམར་པ་ཞེས་པ་ཡང་རབ་བྱུང་དྲུག་པའི་སྐབས་སུ་  
ཀམ་པ་རབ་བྱུང་རྗེ་རྗེའི་དངོས་སྟོབ་རྟོགས་ལྡན་གྲགས་  
པ་སེང་གེ་ལ་རྟོར་རྒྱལ་པོས་ལས་ཞུ་དམར་པོ་ཞིག་སྤུལ་  
བས་དེའི་སྐབས་རྒྱུད་ལ་ཞུ་དམར་པར་གྲགས།

ཨོ་རྒྱན་པད་ཞུ་ནི་ལྔར་རྒྱ་གར་དང་ཏ་ཟིག་སོགས་ནས་  
དར། དེ་ཡང་དེབ་དཀར་ལས། ཨོ་རྒྱན་པད་ཞུ་འདི་ལ་  
ཉི་མའི་རྟགས་དང་ཁོད་སྤུ་བཙུགས་པ་ནི་རྒྱ་གར་ཏ་ཟིག་  
སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་ཀྱི་ཆས་ལ་ཡོད་ཅིང་།  
དེ་ཡང་དར་ཐོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བྱས་ལ་ཞུ་མོ་རང་དབྱིབས་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

འདི་ལྟ་བུ་གྱོན་པ་ཡང་སྒྲོན་གྱི་སང་ག་ལའི་རྒྱལ་པོ་འགའ་  
ལ་ཡོད་འདུག ཅེས་གསུངས།

གྲུ་བུའི་དབུ་ཞུ་བརྒྱ་མཐོང་གོལ་ནི་བ་ཉོར་རྒྱལ་པོས་སྤྲིག་  
སྤྱང་དང་བཟོད་གསོལ་གྱི་ཆེད་དུ་ཕུལ་བའི་ཞུ་ཞིག་ཡིན།  
ཚོག་ནི་སྒྲོན་ཆེ་དམག་འཁྲུག་སྐབས་སུ་གྱོན་རྒྱུའི་ལྷགས་  
གྱི་ཞུ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་རྒྱལ་ཆོའི་སྐུ་རིང་ལ་ཚོག་གྱོན་  
ནས་དམག་འཐབ་བྱས་ཚུལ་རང་རེའི་ལོ་རྒྱུས་དག་ན་  
གསལ། དེང་སང་ད་དུང་གླིང་དཔའ་རྒྱལ་ཆོའི་ཚོག་ཡིན་  
ཟེར་བ་དགོན་སྤེལ་ག་ནང་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། སྤོང་བཅན་གྱི་  
ཚོག་ཡིན་པར་གྲགས་བའི་གསེར་ཚོག་ཞིག་ལྟ་སའི་ནོར་  
བུ་གླིང་ཁར་ཉར་ཆགས་བྱས་ཡོད། ཚོག་གི་ཅེར་ཁོད་སྐུ་  
འཇུགས་བྱེད་ལྷགས་གྱི་སྐུ་གྲུ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡོད།  
རྒྱལ་སྒྲོན་དཔོན་རིགས་རྣམས་གྱི་ཞུ་མོའི་ནང་གོ་ས་དང་།  
ལས་བགོས། དུས་ཆེགས་མི་འབྲ་བའི་ཞུ་ཡོད་དེ། ཞུ་མོ་



ལྷགས་མདའ་ནི་གོས་ཆེན་གྱིས་བཞོས་པའི་ཞུ་ལེབ་མོ་  
 ཞུ་ཁོག་སྟེང་ཆར་སྐྱུད་དམར་པོ་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་བྱམ་  
 པ་ཆུང་དུ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སྤར་གཞུང་སའི་དཔོན་  
 གནས་རིམ་པ་བཞི་པ་ཡན་གྱིས་གྲོན་པའི་དབྱར་ཞུ་ཞིག་  
 ཡིན།

ཞུ་འབོག་ནི་སྤར་གཞུང་གི་ལས་སྟེ་རིམ་པ་ལྔ་པ་མན་  
 གྱིས་གྲོན་རྒྱའི་ཞུ་མོ་སེར་པོ་སྒྲོར་སྒྲོར་ཞིག་ཡིན།  
 ཞུ་དཀར་ནི་སྤར་བོད་ཀྱི་ཅེ་བྱང་གིས་མཇུག་སྒྲོར་གྲོན་  
 རྒྱའི་དབྱར་ཞུ་ཞིག་ཡིན།

ཁ་ཞུ་ནི་གནའ་དུས་ནས་རང་རེའི་ཡུལ་དུ་དར་བའི་དགུན་  
 ཞུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ལ་ལས་ཁ་ལྷགས་རྒྱལ་བ་བྱས་བྱས་  
 རྗེས་མ་བྱས་པར་གོན་པ་དང་། ཡང་ཁ་ལྷགས་བྱས་ནས་  
 རས་དང་གོས་ཆེན་གྱིས་གཡོག་ནས་གྲོན་སྒྲོལ་སོགས་  
 ཡོད། དེར་ལ་ལས་ཁ་ཞུ་གྲོན་པའི་སྒྲོལ་འདི་ཐོག་མར་



# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

བོད་རྒྱལ་ཚོའི་སྐུ་རིང་ལ་དམག་འཁུག་སྐབས་དཔའ་བོ་  
ལ་སྟག་གཟིག་གི་ལྷགས་པས་གོང་བ་ཕུལ་བ་དང་། སྐར་  
མ་ཨ་གོས་བྱེད་ཆེ་ཨ་ཞུ་བསྐྱོན་སྟོལ་བྱུང་བ་ཡིན་ཟེར། དེ་  
ཡང་དེབ་དཀར་ལས། དམག་དཔོན་རྣམས་སྟག་ལྷགས་  
ཀྱི་གྱོན་པ་སོགས་ཡོད་གནས་གསལ། གཟིམ་འགག་  
ཚོས་འབྲེར་བའི་འཕོག་ཕུག་གམ་སྟག་གི་ཐོག་བྱ་བྱ་བ་  
འདི་ཡང་ཁྱི་སྟོང་གི་དུས་སུ་དཔའ་བོ་རྣམས་ལ་བསྐུལ་  
བའི་ཆས་སུ་གྲགས་ཞེས་གསུངས་པ་འདིར་ཁུངས་སུ་  
བྱས་འདུག དཔའ་བོས་སྟག་ཆས་གྱོན་པ་བདེན་ནའང་།  
སྐར་མས་ཨ་ཞུ་གྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་མི་འདུག དེ་ནི་རིགས་  
བསྐྱེས་ཐལ་དགས་པའི་སྐྱོན་ཡིན། ཨ་ཞུ་ནི་སྟོས་ཤེལ་ལྟར་  
ག་ལོ་ཏ་ཅང་མངེས་སྟབས་གོས་ཤེན་བྱས་ན་ཆུད་ཐོས་སུ་  
འགྲོ་བར་དོགས་ནས་ཞུ་བཅོས་ནས་གྱོན་པ་ཡིན། ཡོངས་  
གྲགས་ལ་སྟག་གི་རི་མོ་དང་གཟིག་གི་ཐིག་ལེ། ཨ་མོའི་ག་



ཁ་བཅས་སྤྱི་ཤིང་མཛེས་པའི་གས་སྤྱི་བཅི་བ་ཡིན་ནོ།།  
 རྒྱ་གར་ཞུ་མོའམ་རྒྱ་གར་ལེབ་མོ་ནི་དབྱིན་ཤིས་རྒྱ་གར་  
 དབང་བསྐྱར་བའི་དུས་སྤྱི་རྒྱ་གར་ནས་རང་རེའི་ཡུལ་དུ་  
 དར་བའི་ཞུ་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱ་གར་ཞུ་མོ་ཟེར། དོན་དུ་  
 གནའ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་གྱོན་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་ཞུ་ཞིག་མིན་  
 པར་སྐབས་དེའི་དབྱིན་ཤི་བཅན་འཇུལ་པ་རྣམས་ཀྱི་གྱོན་  
 ཆས་ཡིན་ཕྱིར་དང་དུས་རྒྱ་གར་དུ་གྱོན་མཁན་ཏཱ་ཅང་  
 དགོན། རང་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་ཞུ་དེ་སྒྲིལ་གྱི་དུས་སྤྱི་ནང་  
 ཆོས་གདན་ཞུ་དང་ལྷན་དུ་ཕེབས་པའི་གཅེས་དངོས་ཞིག་  
 ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་ནའང་རྒྱབ་སྐྱོགས་པ་ཆོས་ཞུ་དེ་བོད་  
 ཆས་ཀྱི་སྒྲིལ་དུ་གྱོན་པ་ནི་ཆོས་མ་མཛེས་པ་ཞིག་མཐོང་  
 གི་ཡོད་པ་བོད་ནང་ལོ་བདུན་སོགས་རྒྱབ་སྐྱོགས་པ་ཆོས་  
 བྲིས་པའི་དེབ་རྣམས་ལ་གཟིགས་ན་ཤེས་ངེས།  
 ཆར་ཞུ་ནི་ལུ་གུའི་པགས་པས་བཟོས་པའི་ཞུ་ཞིག་ཡིན།



དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གོས་ཆེན་སོགས་གྱིས་གཡོག་ནས་  
 སྤྱས་ཀ་རེ་བཟང་དུ་བྱིན་འབྲེལ། ལོ་སར་སོགས་དགའ་  
 ལྷན་གྱི་དུས་སུ་གྱོན་མཁན་ཏ་ཅང་མང་བ་བཅས་མདོར་  
 བ། བོད་ཀྱི་ཞུ་མོའི་སྐོར་ནས་བཞད་ནའང་ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་པ་མང་ངོ་།།

## བོད་ཀྱི་ཐབ་ཀ་དང་ཐབ་ལྷའི་སྐོར།

ང་ཆོའི་བོད་ཡུལ་འདིར་ཆེས་གནའ་བོའི་དུས་ནས་བཟུང་  
 ཐབ་ཀའམ་སྐྱེད་བྱའི་རིགས་འདྲ་མིན་བཅོ་སྐྱེན་དང་། དེ་  
 མཚུངས་ཐབ་ལྷར་མཆོད་འབུལ་བྱེད་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒོལ་རྒྱན་མང་དུ་ཡོད་  
 པ་ལས་འདིར་ཐུན་མིན་རང་རེའི་མེས་པོའི་རིག་གཞུང་གི་  
 ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཐབ་ཀ་དང་ཐབ་ལྷའི་སྐོར་  
 ཅུང་ཅམ་ངོ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་ར།



དང་པོ། ཐབ་ཀའི་སྐོར།

རང་རེ་བོད་མི་རིགས་འདིས་ཀྱང་མི་རིགས་གཞན་ལྟར་  
 ཐོག་མར་ཁ་བས་གཡོས་སྒྱུར་མགོ་བརྩམས་པ་ནས་  
 བཟུང་ཐབ་ཀའམ་སྐྱེད་བྱ་བཅོས་པར་ངས་ཤིང་། དེ་ཡང་  
 ཐོག་མར་ཞིང་འབྲོག་གང་སར་དོའི་སུམ་ཐབ་བེད་སྒྱུད་  
 གིས་རིམ་བཞིན་སྒྱུ་ཆོགས་ཅུང་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་  
 མི་རིགས་བོད་མི་རིགས་རང་གི་ས་བབ་དང་སྐབས་  
 བསྐྱུན་གྱི་ཐབ་བཅོའི་ལག་ཅེས་སྒྲ་ཆོགས་དར་བ་བ་ནས་  
 སྒོལ་རྒྱུན་སུམ་ཐབ་ལས་གཞན་ཐབ་ཀའི་རིགས་འབྲེལ་  
 ཀྱང་བཅོ་སྒོལ་དར་བ་ཡིན།

ཐོག་མའི་དོ་ཐབ་བམ་སུམ་ཐབ་ནི། ཡར་སྐྱེད་གཉིས་དང་  
 མར་སྐྱེད་གཅིག་བཅས་དོ་གསུམ་བཅུགས་ནས་དེའི་  
 མགོར་སྒྲ་ང་འདྲིག་ བྱིས་སུ་ས་དོས་ཅིག་བཅོས་གིས་  
 སུམ་ཐབ་གྱི་ནམ་པ་རེ་མཛེས་སུ་བཏང་སྟེ། དེང་སྐབས་

# ཉམས་འཛིན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

འབྲོག་ཁུལ་གྱི་བུ་མོ་ཆོས་སུ་མ་ཐབ་བཟོ་བཀོད་གྱི་སྒྲུ་  
ཅལ་ཐད་འགྲན་བསྐྱར་ལྟ་བུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།  
སྤྱིར་བོད་གྱི་ཐབ་ཀ་བཟོ་བར་རྟེན་འབྲེལ་དང་ས་དབྱེད་ལ་  
བརྟག་ཚུལ་སོགས་ཤོད་རྒྱན་མང་པོ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་  
མི་ཚང་གསར་པ་དང་། སྤྱ་གྲུར་ཁང་བྱིམ་སོགས་གསར་  
པའི་ནང་ངམ། ཡང་ན་བག་མ་བསྐྱ་བ་དང་། ལོ་གསར་  
མཛད་སྒོ། སྤྱ་གྲུར་ཁང་བྱིམ་མཆོར་སྤོ་སོགས་གྱི་སྐབས་  
སུ་ཐབ་ཀ་གསར་པ་བཟོ་བའམ་རྟེན་པར་རྩི་གསར་གཏོང་  
སྒོལ་ཡོད། བོད་ཡུལ་པལ་ཆེ་བར་སྡོན་དུས་སུ་སུ་མ་ཐབ་  
གསར་བཟོ་བྱེད་པར་ཐོག་མར་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་བཟང་  
པོར་གཏན་འཁེལ་གྱིས་ཆེ་བསོད་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་གིས་  
མང་གཞི་འདིང་བར་བྱེད་པ་དང་། དགོ་འདུན་པ་གདན་  
བྲངས་ནས་གཡང་འབོད་བྱེད་པ་སོགས་གྱི་ཆོ་ག་བྱེད་པ་  
དང་། གསར་སྤྱོད་བྱུང་རྗེས་ཐོག་མར་བཟང་བརྟུང་ཕུན་



སུམ་ཚོགས་པ་གཡོས་སྦྱར་བྱེད་པ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་  
 གནད་དུ་བཅི་སྟོང་ཡོད་པ་ནི། རྒྱུར་དཀར་པོའི་དོ་ཤལ་  
 ལས་བྱང་བའི་ས་དབྱེད་ལས། བྱིམ་གསར་ཐབ་ཀ་བཅའ་  
 བའི་ཚོ། གཟའ་སྐར་འབྲུབ་སྦྱར་སོགས་ཤིས་ཉིན། ཟས་  
 ལྷ་གང་འཛོམས་བསགས་བྱས་ལ། བསོད་ནམས་ལྡན་  
 པའི་མི་ཞིག་གིས། ཐབ་གྱི་གཞི་མ་བཅིག་པ་དང་། དག་  
 འདུན་བཞི་ཕྱེ་སྦྱར་བངས་ནས། གདན་གཞོད་བཟ་ཤིས་  
 སྟོན་ལམ་ལྟ། ཟས་གཡོས་མང་དུ་བྱ་བ་དང་། བསྟན་  
 བཀྱར་བུན་སུམ་ཚོགས་པར་བྱ། ཞེས་པ་སོགས་གྱིས་  
 ཡོངས་སུ་མཆོད་ནོ།

ཐབ་ཀ་བཟོ་སའི་གནས་ལ་ཡང་སྦྱ་གྱར་གྱི་བྱིམ་དཀྱིལ་  
 དང་། ཁང་བྱིམ་གྱི་རུབ་དུ་བཟོ་སྟོང་ཡོད། དེ་ནི་བོད་པས་  
 མེ་ལྷ་རུབ་སྟོགས་དང་ལོར་ལྷ་བྱང་དུ་གནས་པར་ངོས་  
 འཛིན་བྱེད་སྟོང་ལས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན།



## གཉིས་པ། ཐབ་ལྷ་འཁྱོད་རྒྱུ་

སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་བྱས་ན་ཐབ་ལྷ་དང་མེ་ལྷ་གཉིས་གཅིག་དུ་  
 འདོད་ཀྱང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ལུགས་དང་བྱ་བ་མཆོད། སྤྱི་  
 མཛོད་གསོགས་གང་ཐད་ནས་ཐ་དད་ཡིན་ཏེ། སྤྱིན་སྲེག་གི་  
 ཆོ་ག་རྣམས་སྤྱི་མེ་ལྷ་དཀར་པོ་བྱང་སྤྱོད་གི་ཆ་བྱད་ཅན།  
 གཤམ་པ། ཞལ་གཅིག་བྱ་བ་བཞི་པ་ཞེས་སོགས་འཁོད་  
 ཡོད་པ་དང་། ཨོ་རྒྱན་པར་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཆབ་སྤྱོད་  
 མོའི་མཛོད་བསངས་ལས། དབྱ་ལྷ་ཐབ་ལྷ་ཡུ་མོ་ནི། བྱད་  
 མེད་ལུས་ལ་གཡུ་ཆས་ཅན། དར་དཀར་ན་བཟའ་སྤྱི་ལ་  
 གསོལ། བྱ་བ་ན་གསེར་གྱི་གཟར་བུ་བསྐྱམས། ཞེས་  
 སོགས་གསལ་པོར་གསུངས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཐབ་ལྷ་ནི་  
 ལྷ་མོ་མཛོད་སྤྱི་ལ་ལྷན་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྣམ་པ་ཅན་  
 ཞིག་ཡིན་ལ། མེ་ལྷ་པོ་ལུས་ཅན་གྱི་ལྷ་འཁྱོད་རིགས་ཤིག་ཡིན་  
 པར་གསུངས་པས་དེ་གཉིས་པོ་མོའི་མཆོད་མ་སོ་སོ་བའི་



234



ཡོད།

ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལོ་གསར་སྐབས་སུ་ཁ་ཟས་བག་ལེབ་  
 གྱི་ཐོག་མ་ཐབ་ནང་དུ་བསྐྱེག་ནས་བག་ལེབ་ཀྱི་ཁ་མདོག་  
 དང་མེ་འབར་བའི་བྱང་ཆོས་ལ་བརྟག་སྟེ། ཐབ་ལྷ་དགྲེས་  
 མིན་དང་ལོ་གཅིག་ནང་བྱིམ་མི་ཀྱེན་ལ་བར་ཆད་སོགས་  
 འབྱུང་མིན་བརྟག་པ་བྱེད་པ་ཡིན། ཐབ་ནང་དུ་མེ་འབར་  
 མཆམས་ཆད་པ་དང་མེ་ཡག་པོ་མ་འབར་བ་སོགས་བྱུང་  
 བ་ཐབ་ལྷ་མ་དགྲེས་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཐབ་ལྷ་ར་  
 གསོལ་མཆོད་དང་བཟོད་གསོལ་བྱ་སྟོལ་ཡོད། ས་ཆ་ལ་  
 ལར་ཐབ་ཀའི་ངོས་སུ་སྒྲིག་པ་རྒྱ་ཅ་དཀར་པོའི་གཟུགས་  
 རིས་འབྲི་བ་དང་། ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་གསོལ་ཁང་ཅིག་  
 རོས་སུ་ཁ་ནས་མེ་འབར་ཞིང་སྒྲ་ནས་དུ་བ་འབྲིགས་པའི་  
 རི་མོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་རེ་འབྲི་སྟོལ་ཡོད་ལ་དེས་ཐབ་  
 ལྷའི་གཟུགས་བརྟན་མཆོན་གྱི་ཡོད་ཅིང་། སྤྱིར་བཏང་རི་



མོ་འདི་ལ་ཡོངས་གྲགས་སུ་རྟོར་བུ་མེ་འབར་ཟེར། འདི་  
 བྱི་ཐབ་ཀ་མི་གཙང་བར་བཅོས་པའམ་ཐབ་ལྟར་སོག་ཐུག་  
 སོང་བར་བཅོད་གསོལ་དང་འགྱོད་བཤགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་  
 སྦྱར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

གསུམ་པ། ཐབ་ཀའི་འཛེམ་བྱའི་སྐོར།

ཆེས་ཐོག་མའི་དུས་ནས་བོད་མི་རིགས་འདིས་ཐབ་ཀ་ལ་  
 གཙང་སྦྱ་དང་མཐོང་ཆེན་བྱེད་པར་མ་ཟད། ཐབ་དང་ཐབ་  
 ལྟར་གཞོད་པའི་རིགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ནས་འཛེམ་པ་ཡིན།  
 དཔེར་ན། ཐབ་ཀའི་སྟེང་དུ་འགོམ་པ་དང་། ཐབ་ཚང་ནང་  
 སྒྲིལ་དུ་བཞུགས་པའི་རིགས་མི་གཅིག་པའི་མི་ཚང་གི་སྦྱང་  
 དང་ཅ་དངོས་མི་གཙང་པའི་ཟས་རིགས་སོགས་ལ་ཏ་ཅང་  
 གིས་འཛེམ་དོགས་བྱེད། དེར་བརྟེན་མེ་འབར་ལྷགས་ཆེ་  
 བ། ཟས་ཆོས་སྦྱ་ཞིང་བྱི་ཞིམ་པ། ཟས་རིགས་སྦྱང་ལས་  
 ཐབ་སྟེང་འཕུར་འཕོ་སོགས་བྱུང་ན་ཐབ་ཀ་གཙང་ཞིང་

# ཕྱག་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཐབ་ལྷ་དགའ་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།  
གཞན་ཐབ་ཀ་གས་ཞིག་ཏུ་སོང་བ་དང་། མེ་མི་འབར་བར་  
དུ་བ་འབྱར་བ། ཟས་རིགས་ཆོས་དགའ་ཞིང་བྱི་མི་ཞིམ་པ།  
ཚུ་དང་འོ་ཞོ་ལྷ་བྱའི་སྒྲིལ་བྱའི་རིགས་རང་བཞིན་གྱིས་  
སྐམ་པ་སོགས་བྱུང་ན་བཟ་མི་ཤིས་པའི་ལྷས་དང་ཐབ་ལྷ་  
མ་དགྱེས་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་དེ་མཐུན་མོ་ཅིས་སོགས་  
བྱས་ནས་རིམ་གྱོ་དང་བཅས་ཐབས་གང་ཡོད་བྱེད། ད་  
དུང་དགོན་པ་དང་བླ་ཆ་དང་གི་གསོལ་ཁང་ལྷ་བྱར་མཆོན་  
ན་ཡང་། ཞལ་ཟས་གཡོས་སྦྱར་མཁན་གྱི་མ་བུན་གང་  
ཞིག་རྒྱན་དབང་གིས་ལས་གནས་གཞན་ལ་འགོ་བསྐྱོད་  
བྱ་དགོས་བྱུང་ན། ཐོག་མར་གསོལ་ཁང་གི་ཐབ་ལྷར་རང་  
ཉིད་ངལ་གསོ་དང་ལས་སྦྱོ་བྱེད་པའི་དགོངས་ཁུ་སྒྲན་དར་  
སྒྲོན་དགོས་ཤིང་། རྗེས་མར་གོ་ཡོང་ཕྱག་དོག་མེད་པར་  
གང་བསམ་འགྲུབ་པའི་སྐྱབས་འཇུག་དང་། གསར་དུ་



བསྐྱོས་པའི་མ་བྱུན་ནས་ཀྱང་ཐབ་ལྟར་ཟས་ཀྱི་མཆོད་པ་  
 སུལ་ནས་རང་གི་འགན་འཁུའི་ཟས་སྣ་གཡོས་སྦྱར་གང་  
 ཡག་ཡོང་རྒྱའི་སྦྱབས་གསོལ་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་པ་བཅས་  
 ཀྱིས་མཆོན་བོད་ཀྱི་ཐབ་ལྟར་གྲུས་བཀྱར་མཆོད་འབུལ་  
 ཅི་རིགས་བྱེད་སྟོལ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཐབ་ལྟའི་གཟུགས་བརྟན་དང་ཐང་ཀ་སོགས་  
 མཆོད་ཁང་ནང་དུ་སྦྱིག་གཤོམ་དང་མཆོད་སྦྱིན་འབུལ་བ་  
 སོགས་བྱེད་སྟོལ་ནི་མེད།

སྤྱི་ལོ་དང་རབ་བྱུང་ལོ་ཁམས་ཅི་ཚུལ་ངོ་སྟོན་ཅུང་

བསྟུས།

སྤྱིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་བསྟུན་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་  
 བརྒྱད་རིམ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་བྱུང་  
 དང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་གང་སྐབས་བབ་ཀྱི་དུས་

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས།

ཐོག་དེ་ནས་འདས་སོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱི་མིག་བལྟ་རྒྱ་  
ནི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ལས་  
ལམ་དང་འཆམ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དེར་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་  
གཏད་སོ་དང་ཁ་སྤྱོད་ཀྱི་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདས་སོང་གི་  
སྤང་བྱ་ལ་འཁྲོག་བཤའ་བྱེད་པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་  
ཤིག་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ངེས་ཤེས་  
དང་ཐག་ཆོད་བྱེད་སྤང་སྤྱིའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ལོ་ཆོགས་  
སོགས་ལ་མི་སྒྲོངས་བ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཅ་བའི་ཅ་གནད་གལ་  
ཆེན་ཞིག་ཡིན། དགོས་པ་འདི་གཙོ་གནད་དུ་བཟུང་ནས་  
རང་རེའི་རྩིས་གཞུང་རྒྱ་མཆོ་ལྷ་བྱ་ལས་སྤྱི་ལོ་དང་རབ་  
བྱུང་ལོ་ཁམས་སོགས་ཅི་ཚུལ་མཁས་པའི་གསུངས་རྒྱན་  
དེ་མ་མེད་པའི་ལུགས་ལྟར་ངོ་སྤྱོད་མདོར་བསྡུས་ཅམ་  
བརྗོད་ན།

སྤྱི་ལོ་ཅི་ཚུལ།



སྤྱི་ལོ་འཇམ་སྤྱི་ལོ་ཞེས་པ་འཇམ་སྤྱིང་སྤྱི་མཐུན་ཐུན་མོང་དུ་  
 གྲགས་པའི་ལོ་ཅི་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། དེ་ནི་ཁ་ཆེད་ཆོས་ལུགས་  
 དང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་  
 བཅས་འཇམ་སྤྱིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་གསུམ་ཡོད་པ་  
 ལས། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མངའ་བདག་སྟོན་པ་ཡེ་ཤུ་  
 མ་གྱི་ཀ་འབྱུངས་ལོ་སྟེ། སྤྱི་ལོ་འི་སྟོན་ཀྱི་ལོ་གངས་བདུན་  
 ཅུ་དོན་བདུན་ལ་རིགས་ལྡན་གསུམ་པ་བཟང་པོ་ཁྲིར་  
 གྱོན། འདིའི་ཁྲི་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱད་པར་སྤྱི་ལོ་ཞེས་པ་  
 འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན།

ལོ་རབས་དང་དུས་རབས་ཅི་ཚུལ།

ལོ་རབས་དང་དུས་རབས་ཀྱི་འགོ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ཚུགས་པའི་  
 ལོ་དེ་ནས་ཅི་བ་དང་། དེ་ལ་བགྱང་བྱ་བཅུ་ཐལ་གཅིག་  
 ལ་ལོ་རབས་གཅིག་དུ་བརྗོད་པ་དང་། བགྱང་བྱ་བརྒྱལ་  
 དུས་རབས་གཅིག་དུ་ཅི་བ་ཡིན། དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་འགོ་

ཚུགས་པ་ནས་ད་ལྟ་རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པའི་ལུགས་སྟག་  
ལོའི་ཡན་ལ་ལོ་གངས་ཉིས་སྟོང་བཅུ་འདས་པ་དང་། དུས་  
རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བཟང་བྱ་བཅུ་པ་ཡིན།

རབ་བྱང་ཅི་ཚུལ།

རབ་བྱང་དང་པོ་ནི་མེ་ཡོས་སྤྱི་ལོ་ 1027 ལོར་འགོ་  
ཚུགས་པ་དང་། ལོ་འདིར་ངོ་ལོ་རྒྱ་བ་རྩ་བའི་འོད་ཟེར་  
གྱིས་དུས་འཁོར་ཙ་རྒྱད་རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་གདན་ཤངས་  
ཤིང་བསྐྱར་བ་དང་། རིགས་ལྡན་བཅུ་གཉིས་པ་ནི་མ་ཁྲི་  
ལོར་བྱོན་པ་ཡིན། རབ་བྱང་གཅིག་ལོ་ཁྲན་དྲུག་ཅུ་ཡིན་  
ལ། དེ་ཡང་མེ། ས། ལུགས། རྒྱ། ཤིང་བཅས་ཁམས་  
ལྔ་ལོ་རྟགས་བཅུ་གཉིས་ལ་རེ་རེ་བཞིན་པོ་མོ་རེ་སྐྱར་  
དགོས་པ། དཔེར་ན། མེ་མོ་ཡོས། ས་པོ་འབྲུག་ ས་མོ་  
སྤུལ། ལུགས་པོ་རྟ། ལུགས་པོ་ལུག་ རྒྱ་པོ་སྤེལ། རྒྱ་པོ་  
བྲ། ཤིང་པོ་ཁྲི། ཤིང་པོ་པག་ མེ་པོ་བྲི། མེ་པོ་སྤང་། ས་



ཕོ་སྟག་ཅེས་ལོ་རྟགས་བསྐྱོར་ཐངས་ལྷ་དང་ཁམས་སྐྱོར་  
ཐངས་བཙུ་གཉིས་འཁོར་དགོས།

སྤྱི་ལོ་ནས་རབ་བྱུང་ཅི་ཚུལ།

བསྟན་ཅིས་ཀྱན་བཏུས་ནོར་བུ་ལས། སྤྱི་ལོའི་སྟངས་ནས་  
དུས་མིག་ཕྱོགས། འཕྲི་སྟེ་ལྟག་མ་མཁའ་རོས་བགོ་ལྟག་  
མར་ལུས་ཆེ་ཐོབ་ནོར་སྟངས། གཟུགས་བསྟན་རབ་བྱུང་  
བབྱང་བྱ་བཅས། གསལ་བར་འཆར་ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་སྤྱི་ལོ་ནས་རབ་བྱུང་ཅི་ན་སྐབས་ཐོག་གི་སྤྱི་ལོའི་  
སྟངས་ནས་གཅིག་ཁྲད་གོར་གཉིས་དྲུག་འཕྲི་སྟངས་བྱས་  
ཤིང་། ལྟག་མའི་བྱངས་ཀ་དེ་དྲུག་ཙུ་ཐམ་པས་བགོ་  
དགོས་པ་དང་། ལྟག་བྱངས་ཡོད་ཆོ། ཐོབ་ཆའི་སྟངས་  
གཅིག་བསྟན་པ་དེ་རབ་བྱུང་ཡིན་པ་དང་། ལྟག་བྱངས་ག་  
ཆོད་ཡོད་པ་དེས་བབྱང་བྱ་མཆོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ད་  
ལྟོ་སྤྱི་ལོ་ 2010 ནས་རབ་བྱུང་མ་ཚུགས་གོང་གི་ལོ་



གངས་ 1026 འཕྲི་བའི་ལྷག་གངས་ 984 ལ་རབ་བྱང་  
 གཅིག་སྟེ་ལོ་ཆུན་ 60 བཞོས་པའི་ཐོབ་ལོར་ 16 དང་ལྷག་  
 གངས་ 24 ཡིན་པས། ཐོབ་ལོར་ 16 རྟེན་ 1 བསྐྱེད་པས་  
 རབ་བྱང་ 17 པའི་བགང་བྱ་ཉེར་བཞི་པ་ཡིན། འདིར་བྱག་  
 རུས་བཞོས་ཐོབ་ལ་ལྷག་གངས་ཡོད་ཆེ་ཐོབ་ཆའི་རྟེན་  
 གཅིག་སྟོན་པ་ནི། དཔེར་ན་ད་ལྟའི་ལོ་སྟེ་རབ་བྱང་བཅུ་  
 བདུན་པའི་ལྷགས་སྟག་མཆོན་ན་རབ་བྱང་བཅུ་བྱག་པ་  
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་ནས་རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པའི་བགང་བྱ་  
 ཉེར་བཞིར་སླེབས་པ་དང་། རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པ་རྩེ་ལ་  
 སྔོན་མའི་མཐུག་མེ་སྟག་གི་བར་ད་དུང་ལོ་གངས་སུ་མ་ཐུ་སོ་  
 བྱག་འགོར་དགོས་ནའང་། རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པ་བྱག་  
 ཡོད་པས་ཐོབ་གངས་ 16 རྟེན་ལྷག་གངས་ཡོད་སྟབས་  
 གྱིས་ 1 བསྐྱེད་པས་རབ་བྱང་བཅུ་བདུན་པའི་བགང་བྱ་  
 ཉེར་བཞི་པ་ཞེས་བརྗོད་འབྲི་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་



གྲིས་ཡིན་ནོ།།

རབ་བྱུང་ནས་སྤྱི་ལོ་ཅི་ཚུལ།

བསྟན་ཅིས་ཀྱན་འདུས་ནོར་བུ་ལས། རབ་བྱུང་ནི། རྟེན་  
ནས་གཟུགས་འཕྲི་མཁའ་རོས་བསྐྱར། བཟང་བྱ་བསྟན་  
ལ་སྦྲར་ཡང་དེར། ཏུས་མིག་ཕྱོགས་བསྟན་སྤྱི་ལོ་འཆར་  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐབས་ཐོག་རབ་བྱུང་གི་གངས་  
ཀ་ལས་གཅིག་འཕྲི་སྐྱངས་བྱས་པ་དང་། འཕྲི་ལྷག་དེར་  
དྲུག་ཅུས་བསྐྱར། དེའི་ཁར་སྐབས་ཐོག་བཟང་བྱ་དང་ལོ་  
གངས་གཅིག་ལྷད་གོར་གཉིས་དྲུག་བསྟན་ན་སྤྱི་ལོ་འཆར་  
ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་རབ་བྱུང་17ནས་1འཕྲི་སྐྱངས་བྱས་  
པས་16ལ་རབ་བྱུང་གཅིག་སྟེ་ལོ་གྲན་60བསྐྱར། དེའི་  
སྟེང་སྐབས་ཐོག་བཟང་བྱ་24དང་རབ་བྱུང་མ་ཚུགས་  
གོང་གི་ལོ་གངས་1026བསྟན་ན་སྐབས་ཐོག་གི་སྤྱི་  
ལོ་2010འཆར་བ་ཡིན།

# ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

ཞར་བྱང་ལོ་རྟགས་དང་འབྱུང་བ་ཅི་ཚུལ།  
སྤོ་བོད་སྐད་གཉིས་ཤེན་སྦྱར་ལས། གཅིག་ཐིག་ལྷགས་ལ་  
གཉིས་གསུམ་ཟུ། བཞི་ལྷ་ཤིང་ལ་དྲུག་བདུན་མེ། བརྒྱད་  
དགུ་ས་ཡི་ཁམས་སུ་ངེས། ཆ་རྣམས་ཐོ་དང་ཡ་རྣམས་  
མོ། ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་སྦྱི་ལོ་གང་ཡིན་གྱི་མཛུག་གི་  
གངས་གཅིག་དང་སྐད་གོར་གང་ཡིན་ན་འབྱུང་ཁམས་  
ལྷགས་དང་། གཉིས་དང་གསུམ་གང་ཡིན་འབྱུང་ཁམས་  
ཟུ། བཞི་དང་ལྷ་གང་ཡིན་འབྱུང་ཁམས་ཤིང་། དྲུག་དང་  
བདུན་གང་ཡིན་འབྱུང་ཁམས་མེ། བརྒྱད་དང་དགུ་གང་  
ཡིན་འབྱུང་ཁམས་ས་ཡིན་བ་དང་། གངས་དེ་དག་ལས་  
ཆ་རྣམས་དབང་ཐང་ཐོ་དང་། ཡ་རྣམས་དབང་ཐང་མོ་ཡིན་  
བའི་ཚུལ་གྱིས་ཅིས་ཏེ་ལོ་རྟགས་དང་འབྱུང་བ་ཅི་དགོས།  
དེ་ཡང་ལོ་རྟགས་ཅི་ན་མི་དེ་སྦྱིས་དུས་ཀྱི་སྦྱི་ལོ་དེ་  
དྲུག་ཅུས་བགོས་བ་དང་། དེས་བགོ་མ་བྱུབ་བའི་ལྷག་



གངས་དེ་བཙུ་གཉིས་ཀྱི་བགོས་པའི་ལྷག་གངས་གང་  
 བྱང་བ། ལོ་རྟགས་བྱ་ནས་མགོ་བཙུགས་ཏེ་ཅིས་ན་མི་  
 དེའི་ལོ་རྟགས་ལ་འཁེལ་བྱུང་། གལ་སྲིད་ཐོབ་བྱ་ལྷག་  
 གངས་མེད་ཆེ་བཙུ་གཉིས་ལྟར་ཅིས་ཆོག་དཔེར་ན། སྤྱི་  
 ལོ་ 2001 ལོར་སྤྱི་ལོ་པའི་མི་ཞིག་གི་ལོ་རྟགས་འབྱུང་  
 ཁམས་ཅི་ན། སྤྱི་ལོ་ 2001 དེ་ལོ་གངས་ 60 བགོས་པ་  
 དང་། བགོ་མི་བྱུ་བའི་ལྷག་གངས་ 21 དེ་ 12 གྱིས་  
 བགོས་པའི་ལྷག་གངས་ 9 ཡིན་པས། དེ་བྱ་ལོ་ནས་  
 མགོ་བཙུགས་ཏེ་ཅིས་ན་ལོ་རྟགས་སྤྱུལ་ལ་འཁེལ་ཡོད།  
 སྤྱི་ལོ་ 2001 ལོའི་མཇུག་གངས་གཅིག་ཡིན་པས་འབྱུང་  
 བ་ལྷགས་དང་ཡ་ཡིན་པས་དབང་ཐང་མོ་ཡིན། དེའི་  
 ཕྱིར་ལོ་དར་སྤྱི་ལོ་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ལྷགས་མོ་སྤྱུལ་  
 ཞིག་ཡིན། གཞན་ལོ་རྟགས་དང་འབྱུང་ཁམས་ལག་སྟོང་  
 ནས་འདེད་ཚུལ་སྟབས་བདེ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པས་གཞན་

ཉམས་ལེན་གྱི་ལུང་ལྟོས་

---

དུ་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱ་དང་། དེ་མིན་མ་བུ་དབང་གོགས་ཀྱི་ཅི་  
ཚུལ་སོགས་ནག་ཅིས་སྐབས་ཤེས་ཏོགས་བྱ་དགོས་པའི་  
གནད་ཅིག་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་བརྗོད་པར་མི་སྤོའོ།