



༣༡། །སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཕྱི་  
ལོ་ ༡༩༩༠ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༡ ནང་ ༡ ཉིན་དེང་དུས་  
བོད་རིགས་ན་གཞོན་ནུམས་ལ་  
ནང་ཆས་ངོ་སྤྱོད་སྤུལ་བ་  
བཞུགས་སོ།།

དེ་བ་མེད་བཞི་བ། ནང་ཆས་ངོ་སྤྱོད་སྤུལ་བ་བཞུགས།  
ཡིག་ཐོག་པ་བ་བཟུ་བ། རྣམ་གྲ་རྒྱབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

སྤྱི་བཅར་ནུམ་པར་རྒྱལ་བ་པན་བདེ་ལེགས་བཤད་མྱིང་གྲ་ཆང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་  
པར་སྤྱོད་དང་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས།

## ༢༡། །བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རི་སྒྲིབ་སྤྱི་བཅུ་།

སྤྱི་བཅུ་ནཱ་པར་རྒྱལ་བ་པན་བདེ་ལེགས་བཤད་སྤྱི་བཅུ་ཆོ་གི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་དཔར་བསྐྱུན་དང་  
འགྲེམས་སྤྲེལ་ཁུས་བ་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།

ནཱ་གྲ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོར་པར་ཐངས་དང་པོར་དེབ་གངས་ ༡༠༠༠ དང་།  
ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༡ ལོར་པར་ཐངས་གཉིས་པར་ཐེ་མན་ནང་པའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ནས་དེབ་གངས་ ༢༠༠༠ དཔར།

སྤྱི་མཆོག་མཆན་དཔེ་གངས་ཅན་སྤྱོདས་སུ་བཞད། །  
གསུང་སྤྱན་ཆོངས་དབྱངས་འཛེམ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱབ། །  
ཐུགས་བཅེས་དག་ཡང་བྱ་སྤྱག་བཞིན་དུ་བསྐྱངས། །  
སྤྱབས་མགོན་ཆེ་མེད་བསྐྱན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་རྒྱལ། །

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་ཆེན་མོ་ཡང་།

SJRB-0134

ནམ་རྒྱལ་གྱ་ཚང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་པར་གཞི་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བསྐྱོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༩༧༥ ལྷ་ ༩ པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༡༩༩༠ ལྷ་ ༧ པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དྲ་བྱང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ཡིག་འབྲེལ་དྲ་བྱང་།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

## དཀར་ཆག

ཐོག་མའི་གསལ་བཤད།	༡
ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཚོས།	༡
རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་བྱས་པའི་ཁེ་ཕན།	༡
ཉིན་མོངས་ཀྱི་ཙུ་བ་གཏི་མུག་ཡིན་ཚུལ།	༥
སློབ་གྲུ་བོར་གནས་པའི་རྣམ་དཔྱད་དགོས་པ།	༡༡
ནང་ཚོས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་།	༡༤
སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་གཏོད།	༢༠
ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་སློབ་དེབ།	༢༥
ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་འདྲི་དང་བཀའ་ལན།	༣༠
ཉིན་འབྲེལ་དེ་ཚན་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་གང་དུ་གཏོགས་མིན།	༣༠
སྤང་སྟོང་གཉིས་ཀྱིས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་སེལ་ཚུལ།	༣༡
དགེ་སློང་མའི་སྤྲོ་སྐྱེད་ཀྱི་སྐོར།	༤༣
འཁོར་བར་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད།	༥༠
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤྱང་སྟོང་གྱེད་ཐབས།	༥༡
ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པ་དང་། སྐབས་འགྲོའི་རྣམ་གཞག་	༥༦
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉར་ལེན་ལ་རྣམ་ཤེས་དགོས་མིན།	༦༤
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཚོས།	༥༠
ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས།	༥༠

ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། .....	༥༥
ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་.....	༥༧
ཀུན་སྒྲོང་དང་ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ལེན། .....	༦༦
ངས་ལེགས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་། .....	༦༥
ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་.....	༧༦
སེམས་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས། .....	༧༦
དུས་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཀའེན་པོ་བསྟེན་ཚུལ། .....	༡༠༦
ཆགས་སྤངས་སྐྱེ་ལུལ་དང་། རྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར། .....	༡༠༧
སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་ངོས་འཛིན་ཏེ་མི་ཤེས་པ་སེལ་ཐབས། .....	༡༡༥
ཡིད་སློབ་བདེ་སྐྱིད་དང་། ཕན་སེམས་སྦྱབ་ཐབས། .....	༡༣༥
སེམས་བསྐྱེད་དང་། སྤྱད་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་གཞག .....	༡༣༦
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་འདྲི་དང་བཀའ་ལན། .....	༡༤༡
བྱམས་པ་སྟིང་རྩེ་སྟེ་ཐབས། .....	༡༤༡
བོད་ཀྱི་སྤུལ་སྤྱའི་ལམ་ལུགས་སྐོར། .....	༡༤༥
ཚན་རིག་པས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་ལ་ལྷ་སྤངས། .....	༡༤༦
གསར་བཟུངས་གོ་དོན་དང་དཔེ་མཚན། .....	༡༥༠
མཁུག་བསྐྱེད་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ། .....	༡༥༦
སེམས་བདུལ་ནས་ཞི་བདེ་སྤྱད་ཐབས། .....	༡༥༦
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཟི་བུ་བཟོ་སྟོན་ཐབས། .....	༡༥༧
བོད་མིའི་རང་དབང་འཐབ་ཚུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱིའི་འཕེལ་རིམ། .....	༡༥༦
བོད་མིའི་མི་འཕྲོད་དང་སྤྱད་མེད་གསར་གཏོད། .....	༡༥༥
ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྐོར། .....	༡༥༥

## ཐོག་མའི་གསལ་བཤད།

གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལེགས་གཟིགས་ནས། །

ལམ་གཏན་བདེ་གསལ་བར་སྟོན་བ་དང་། །

འབྲས་སྐྱ་གསུམ་སྟོལ་བར་མཛད་བ་ཡི། །

སྐྱབས་ཆེ་མེད་ཕྱག་ན་བསྐྱར་འདུད། །

ཅེས་གྲུས་ཕྱག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། རང་ཅག་གངས་ཅན་བ་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་གང་ལ་ཐོག་  
པའི་ལྷ་སྐལ། བགང་ཡས་སྤྱི་རྒྱའི་འདེན་མཆོག་ འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན། ཡལོང་ས་  
ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་རྒྱ་གར་  
འབགས་ལུལ་གཙོ་བླ་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་ཁག་དུ་སྟོབ་གཉེར་གནང་བཞིན་པའི་རང་རིགས་ན་གཞོན་  
རྣམས་དང་། བཞུགས་སྒར་ཉེ་འདབས་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་དང་། ཆོས་རིག་གི་ཉྱེ་གནས་ཁག་གི་སྟོབ་  
གཉེར་བ་སོགས་ཕྱི་ནང་གི་དད་ལྷན་དོན་གཉེར་ཅན་ཀྱི་ཆོས་ལུ་བ་ལྷ་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ལ་ནང་ཆོས་  
ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་མགོན་པོ་  
གང་ཉིད་ནས་སྤྲེ་ཆོན་གསུམ་དུ་བྱེ་བའི་སྟོལ་བཟང་གསར་གཏོད་མཛད་བ་ལས། འོ་དང་པོར་ནང་  
ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། འོ་གཉིས་པར་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། འོ་གསུམ་པར་རྒྱལ་  
སྐུ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མའི་སྟེང་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་བྱེད་ལུགས་བཅས་ལོ་རེར་སྤྲེ་ཆོན་རེ་  
རེའི་ཐོག་ཁ་གསལ་གོ་བདེའི་བཀའ་ཁྲིད་ཞིབ་གསལ་སྐུལ་བ་མ་ཟད། འདི་ལོར་ནང་ཆོས་ནས་  
གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ། ནང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྤྲེ་ཆོན་  
གསུམ་པོར་སྟོང་དོན་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་བསྔམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཀའ་ཁྲིད་གནང་།

ལྷག་པར་རིགས་ལམ་སྟོབ་གཉེར་ཀྱི་དགེ་མཆོན་དང་། ཡང་སྟོས་ནང་ཆོས་ནས་  
གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ལྷ་གྲུབ་བཅས་སྤྲེ་ཆོན་གཉིས་ཐོག་བཀའ་བསྐྱན་ནས་བྱུར་བཏོན་

གིས་ཚན་རིག་དང་ལྷ་ཐུབ་གསར་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱུས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཚོགས་སྡེ་ག་མཛད་བཞེད་ཀྱི་  
དགོངས་གཞི་དགོས་པ་དང་། ལས་གཞི་དབྱ་འཛུགས། རྩོགས་སྡེ་ག་ལུ་ཐུགས། སློབ་དེབ་ཀྱི་དགོ་  
མཚན་དང་མ་འོངས་པར་སློབ་དེབ་དེའི་འགྲོ་དོན་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་རྒྱས་  
པར་གནད།

གཞན་ཡང་བཅུ་ལྔ་ག་རིག་པའི་གནས་ཀླུ་མས་དང་། རྩས་འགྱུར་རིག་པ་དང་། དེོས་  
ཁམས་རིག་པ། ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར། ཚན་རིག་སོགས་རིག་ཚན་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་རིགས་  
ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་ཐབས་སོགས་སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་ཁ་ཐོགས་གསར་པར་ཁྱིད་སྟོན་དང་། སློབ་ཁྱིད་  
ལམ་སློབ་གསར་གཏོད་མཛད་བཞེད་ཀྱིས་ཡངས་པའི་འཛུམ་བུའི་གླིང་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་  
སློབ་ཐོག་རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་ཞབས་ལུ་བརྒྱལ་བ་རྒྱ། བྱེ་དེོས་པའི་དཔལ་ཡོན་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་  
བདེ་སྦྱོར་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་དུས་རབས་དང་མ་ཐུན་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེམས་ཐབས་དང་། བདེ་བ་  
སྦྱུང་ཐབས་ཀྱིས་མཚོན་མི་ཆེའི་ནང་རིན་ཐང་བལ་བའི་བདུད་ཅི་ལྷ་བུའི་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་  
རི་སྟེང་ཅིག་སྦྱེལ་བ་ཀླུ་མས་པོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་སྟོང་བཅུད་ཅེས་པ་འདི་ཉིད་ཡིག་ཐོག་པལ་སྟེ་  
དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མཉམ་ཡིག་ཆང་ནས་དཔར་སྦྱོར་བཀའ་འཁོལ་དང་། སྤྱི་མཉམ་ཡིག་ཆང་གི་སྤྱི་ཞབས་  
བྱམས་བསྟན་ལགས་ནས་ལུ་དག་ཅེས་འདོངས་དང་། ལེགས་སྒེལ་ཉེས་འཁོག་གི་ལམ་སྟོན་སྦྱེལ་  
ཞིང་། སྤྱི་བཙའ་ཀླུ་མ་གྲུ་ཆང་གི་ཤེས་ཡོན་སྟོན་ཆོགས་ནས་དཔར་འགྲེམས་གནད་བ་བཅས་  
ཀྱི་ཉིད་ལེན་ལམས་ལ་གོང་ས་ལ་སྤྱལས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གསུང་བཟང་བདུད་ཅི་ལྷ་བུ་འདི་  
ཉིད་བདག་བདེ་ལེགས་སྤྱི་འདོད་ཅིང་། དམ་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་  
པོ་ཀླུ་མ་གྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་བསྟར་བུབ་པས་མ་ཐུན་འགྱུར་རོགས་མགོན་དང་། ལམ་སྟོན་མཛད་པ་  
པོ་ཆང་མར་གོ་སྒྲུབས་འདི་བཟུང་སྟེ་མ་བཙོས་སྟོང་དབྱས་ནས་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་ལྷ་མེད་དུ་ཆེ་  
ཞེས་ལུ་རྒྱ་བཙས། ལྷས་ཀླུ་མ་གྲུ་ཆང་གི་གཉེར་བ་ཐུབ་བསྟན་ཡང་འཕེལ་བས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལྷ་ ༤ ཆོས་  
༡༩ དགོ་བར།



## ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཆོས།

རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་བྱས་པའི་ཁེ་ཕན།

རྟགས་གསལ་གཏོང་མཁན་ནང་གི་བཙུན་མ་རྣམས་བཙུན་མའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ཁུངས་སུ་མེད་པ་རྣམས་རེད་དམ། གཅིག་ཉི་ཉོང་པ་མ་རེད་དམ། དྲི་རྒྱལ་བ་མི་གཞན་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་གང་ནས་ཡིན་དང་། དུས་རྒྱུན་སློབ་སྦྱོང་གང་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སོ་སོར་བཀའ་འདྲི་གནང་།

དེ་རིང་འདྲིར་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་འཆ་མས་འདྲི་ཡོད། ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག ང་ཆོ་རྒྱ་ལར་དུ་སླེབས་ནས་རིམ་བཞིན་དགོན་སྡེ་ཁག་དང་བཅས་པར་གཞུང་ཆེན་ལྷ་རྒྱལ་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། ལྷག་པར་བཙུན་དགོན་ཁག་དང་། དེ་མིན་སྤར་སྤགས་ཆོག་ལས་རིགས་ལམ་གཞུང་ཆེན་སྤངས་མེད་པའི་དགོན་སྡེ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ནི་ང་རང་ཆོའི་ད་སྔ་པན་གྱི་གོ་མས་གཤིས་ཡིན། བཙུན་དགོན་རྣམས་ལ་རྟགས་གསལ་གཏོང་བའི་ལུགས་སློབ་མེད་པ་དང་། སྤགས་པ་བྲལ་ཆང་དེ་དག་ཀྱང་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་རིང་འདོན་ཆོག་ལས་གཞུང་ཆེན་ལྷ་སློབ་མེད། དེ་ལྟར་སྤོང་གྱི་ལུགས་སློབ་རང་འཇགས་ལ་བཞག་དགོས་མིན་ནི་དེའི་པན་གཞོན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་བརྟུན་དགོས་

བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུ་ན། དེ་ནི་རྗེས་ལུས་ཡིན་པ་ལས་ཡོན་ཏན་དང་  
ལེགས་ཆ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་ར་ཆོ་རྒྱ་ལ་དུ་སྒྲིབས་རྗེས་པན་བདེ་  
ལེགས་བཤད་སྤྱིར་རྣམས་རྒྱལ་གྱི་ཆ་ཡོད་དང་། རྒྱུད་ལྷན་སྒྲོད་གཉིས་བཅས་དེ་སྔ་  
རྒྱུད་པའི་བསྐྱེད་རིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་ཉིད་ལྟ་སྒྲོལ་མེད། དེ་དག་ལ་ད་ནས་  
མཆོན་ཉིད་ལྟ་དགོས་ཞེས་མཆོན་ཉིད་བཅུགས་པ་རེད། དེ་ཙམ་མིན་པར་བཅུན་  
དགོན་ཁག་ལ་འདུག་སྒྲོང་མ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ནི་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་བསྐྱབ་ནས་  
འགྲོ་དགོས་པས་ར་ཆོ་བོད་པ་གཅིག་ཤུའི་འགྲོ་སྐྱེད་སྒྲོལ་མེད་ནས་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་  
ཞིག་མིན། འདུལ་བ་འཇོག་པའི་ནང་པའི་ལུང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་  
བསྐྱབ་དགོས་པས་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། འོན་ཀྱང་ར་ཆོས་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་  
གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། གཞུང་ཆེན་ལྟ་རྒྱུ་འདི་ར་ཆོས་ཐག་བཅད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་  
པས་བཅུན་དགོན་རྣམས་ལ་གཞུང་ཆེན་སྒྲོབ་གཉེར་བྱེད་སྒྲོལ་བཅུགས་པ་དང་བྱུང་  
འབྲས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་ཐོན་ཡོད།

དེ་རྗེས་བར་སྐྱབས་ནས་ར་ཆོའི་སྐྱ་སེར་པོ་མོ་དབྱེ་བ་མེད་པར་རང་ཉིད་ནང་  
ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དོ་སྒྲུང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་ནང་  
ཆོས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་ལྡང་བ་དང་།  
ལར་ནས་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་སྒྲོལ་མེད་སེམས་ལ་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ནས་བདེ་  
སྐྱིད་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཞིག་གསུངས་པ་ལས། སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་བདེ་སྐྱིད་བསྐྱབ་རྒྱུ་  
ཞིག་གསུངས་མེད། ར་ཆོས་ནམ་རྒྱུན་ཕྱག་མཆོད་འདུལ་བྱེད་པ་དང་། ཉེན་སྐྱ་  
གསུང་ཐུགས་ཉེན་མཇལ་བ། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་དེས་པར་མཆོད་གཤོམས་

བསྐྱེགས་པའི་མདུན་དུ་སློན་ལམ་བརྒྱབ་པ་དེས་དོན་དག་གྲུབ་ཡོད་བསམ་པ་ལྟ་བུ་  
བྱས་ན་དེ་ལྟར་མིན།

ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ནི་སེམས་ལ་སྦྱར་བཅོས་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་  
འབྲེལ་དུ་སེམས་པ་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པ་ཞིག་དང་། དུགས་སུ་སེམས་ཀྱི་རྩི་མ་བག་  
ཆགས་དང་བཅས་པ་སྦྱོང་བ་བྱེད་དགོས་པའི་འགྲོ་སྐྱེད་སྤྱི་བའི་ཡོད་པ་ལས། དད་པ་  
གཅིག་བྱས་དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་མེད། དད་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་དད་པ་  
ཞིག་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་མ་མཐོང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་དད་པ་ནི་པལ་ཆར་  
མྱོང་ས་དད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན། གང་ལ་དད་ལུལ་དེར་དད་པ་བྱེད་པའི་རྒྱ་  
མཚན་དོ་བདག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་མཐོང་བར་གོ་མས་གཤེས་ཅིང་ལ་བརྟེན་ནས་དད་  
པ་བྱེད་ན་དེ་ནི་མྱོང་ས་དད་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་  
དད་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་བའི་དད་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་  
མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེས་པར་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཞེས་བོད་མི་རྣམས་  
དང་། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མི་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་  
བྱེད་མཁན་ང་ཚོ་དང་གཅིག་གྲུབ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་འབོད་སྐུལ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
དེ་ཅི་མིན་པར་རྒྱ་རིགས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་སོག་པོ་  
དང་། ཀོ་རི་ཡ། ཉི་ཨོང་། གཞན་ཡང་མི་ཉི་ལྔ་སོགས་པ་མེས་དུས་ནས་ནང་ཆོས་  
བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་ངེས་པར་བྱེད་དགོས་ཞེས་ཉག་ཏུ་འབོད་  
སྐུལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་རིང་འདིར་ཉི་ཨོང་གི་མི་གཅིག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སི་བན་  
ནས་ཡིན་པ་རྣམས་ནི་དམིགས་བསམ་ལ་རེད། བྱེད་རང་ཆོ་ཡེ་ཤུ་ཁེ་ཐོ་ལིག་གཙོ་པོ་

བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། འོག་མ་གཞན་ནས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གིས་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་རིགས་ལམ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། འདི་ནི་འགྲོ་སྐྱབས་གཅིག་ཡིན།

དེ་ནས་རིགས་ལམ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐལ་དང་། སྤྱིར་བཏང་མ་བྱས་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་ཅ་བ་རྒྱ་གར་ལུ་སྤྲུགས་པའི་གཞུང་ནང་ཡོད་པ་མིན་ནམ། ཆད་མ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད། རང་ཆོས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལུ་ཞེས་གངས་འབྲེན་བྱེད་སྐབས་ནང་དོན་རིག་པ་ཞེས་ལོགས་སུ་བྱེ་བ་དང་། གཞན་ཡང་བཟོ་རིག་པ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ། སྤྱི་རིག་པ་དང་། ཆད་མ་རིག་པ་བཅས་ཡིན། ཆད་མ་ནི་སྤྱི་ལོ་ཆ་ནས་བཤད་ན་སྤྱི་ནང་ཐུན་མོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཆད་མའི་གཞུང་གྲེ་བྲག་པ་ཆད་མ་རྣམས་འབྲེལ་དང་། ཆད་མ་མདོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ནི་ནང་པའི་གཞུང་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆད་མའི་འགྲོ་སྐྱབས་ནི་སྤྱི་ནང་ཐུན་མོང་བ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཆད་མའི་འགྲོ་སྐྱབས་དེ་རང་ཆོས་ནང་དོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ནས་རྟགས་གསལ་གྱི་འགྲོ་སྐྱབས་འདི་ལྟར་དུ་སྤྱིན་པ་ལས། རིག་གནས་གཞན་དང་འབྲེལ་ནས་རྟགས་གསལ་གྱི་འགྲོ་སྐྱབས་ཤིག་ད་མན་བྱུང་ཐོང་མེད། དེས་རང་ཆོས་རིག་གནས་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་གསར་གཏོད་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་རིགས་ལམ་གྱི་འགྲོ་སྐྱབས་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་སྐྱབས་ཤིག་གསར་གཏོད་བྱེད་ཐུབ་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་སྤར་ཤེས་རིག་གི་ཆོག་ལ་འདྲའི་ཐོག་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། རིགས་ལམ་གྱི་འགྲོ་སྐྱབས་འདི་ནང་པ་མིན་པ་དང་། ཐ་ན་ཆོས་དད་མེད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ཡང་རིགས་ལམ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་རིགས་ལམ་སློབ་

རིགས་ལམ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁྱེད་པའི་དུས་སུ་གྲེང་སྟངས་ཐད་ཐལ་དང་བྱིར་ཞེས་  
བརྗོད་དུས་ངེས་པར་རྒྱང་ལག་བརྒྱབ་དགོས་མིན་ལ་བསམ་སྟོག་གཏོང་རྒྱུ་ཡོད།  
དཔེར་ན། སློབ་ཐུག་ནམས་ལ་ཇི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་རྟགས་གསལ་གཏོང་དུས་ཡར་ལངས་  
ནས་གཏོང་དུ་བརྟག་ན། བལ་ཆེར་སྟོ་སྟོབས་རྒྱུད་བའི་རིགས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་  
སྟེ་ད་པའི་ན། ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན་རྒྱུད་དུས་ཡར་ལངས་ནས་རྟགས་གསལ་གཏོང་  
སྐབས་གཏོང་ཆ་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། མར་བསྟན་ནས་ཡིན་པར་ཐལ། ཡིན་པའི་  
བྱིར་ཞེས་སེ་གོལ་གཏོག་ནས་བརྗོད་དུས་རོགས་པ་ཡོད་པ་དང་བཅས་ལས་སླ་པོ་  
ཡོད།

4

དེ་ལན་འདེབས་པ་པོ་མི་གཅིག་གཉིས་ཀྱིས་ལན་བརྒྱབ་ན་འགྲིགས། ཡང་འཛིན་  
གྲུའི་ནང་སྤྱོད་མུས་ཉགས་གསལ་གཏོང་སྐབས་ཀྱབ་སྟེགས་ཐོག་བསྐྱད་ནས་མེ་  
གོལ་གཏོག་སྟེ་ཉགས་གསལ་བཏང་ན། སྟོབ་ལྷག་སྟོབ་སྟོབ་དེ་ཅམ་མེད་མཁན་དང་།  
ཐོག་མར་ཤེས་ལ་མ་ཤེས་ཀྱི་སྟོབ་ལྷག་ནམས་ལས་སྟོབ་ཡོང་གི་རེད་སྟེ།

དེ་ནས་རིགས་ལམ་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་ཆགས་པ་དང་། ཚོད་འཁྱགས་ཀྱང་གང་  
འཆམས་སྟེབས་སྐབས་གོག་གོག་ལྟ་བུས་ཡར་ལངས་ནས་ཉགས་གསལ་བཏང་ན་  
ཡང་འགྲིགས། དེ་ནི་ལེགས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན། དེ་མིན་ཉགས་གསལ་གཏོང་བུས་  
ངེས་པར་ཡར་ལངས་ནས་ཆོག་དོན་བརྗོད་པ་དང་མཉམ་བུ་རྒྱུ་ལག་རྟེན་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་ཞོག་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་ལག་པ་རེ་རྟེན་པ་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།  
དེའི་རྒྱ་མཚན་ནམས་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་སོང་ངམ།

ཐོགས་གཅིག་ནས་ནང་ཆོས་སྟོབ་སྟོབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་གཞུང་ཆེན་སྟོབ་  
སྟོབ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ནང་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ངེས་པར་ནང་ཆོས་སྟོབ་  
སྟོབ་བྱས་ནས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ནང་ཆོས་ལ་ཤེས་ནས་ཐོབ་པའི་དད་པ་  
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། རིགས་ལམ་སྟོབ་སྟོབ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཆོས་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་  
པར་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གནས་སྟོབ་སྟོབ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་རིགས་པས་  
དབྱེད་པ་བྱེད་སྐྱེད་ཤེས་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་པས་འདི་གནད་འགག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་  
ཡིན།

ཕོ་ཤས་གོང་གདན་སའམ་བཞད་བྲ་ཁག་ནང་གཞུང་ཆེན་མཚན་ཉིད་སྟོབ་  
སྟོབ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཁོངས་ནས་འགྲུག་སྐྱེགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཆོན་རིག་སྟོབ་སྟོབ་སྟོབ་

རྒྱ་ཞིག་བཅོས་ཡོད། སྐབས་དེའི་དགེ་ཆུང་མང་ཆེ་བ་ཨ་རི་ནས་ཡོང་བའི་དང་  
སྤངས་པ་ཡིན་ཞིང་། ཆོན་རིག་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་མཁན་གྱི་དགེ་ཆུང་ནམས་ནས་ཉ་  
ཅང་དགའ་ལོ་བྱེད་གྱི་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཟླ་ས་ནས་ཡོང་བའི་སློབ་གཉེར་བ་  
ནམས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དབྱིན་སྐད་ཤེས་གྱི་མེད་པ་དང་། གཉིས་ནས་ཨང་ཅིས་  
སོགས་ཅིས་གྱི་འགྲོ་སྤངས་ཤེས་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཆོའི་དབྱང་པ་བྱེད་སྤངས་  
ཉ་ཅང་རྒྱ་ར་པོ་དང་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་འདུག་ཅེས་དགའ་ལོ་བྱེད་གྱི་འདུག དེ་ལྟར་ཡོང་  
བའི་རྒྱ་མཆོན་ནི་ཆོས་རྩེ་ནང་ཚོད་པ་ཚོད་དེ་དབྱང་པ་བྱེད་པའི་རིག་པའི་འགྲོ་  
སྤངས་ཤེས་གྱི་ཡོད་པ་དེས་པན་ཐོགས་བྱུང་བ་ཡིན་འདུག དེས་ན་རིགས་ལམ་  
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུར་ང་ཆོའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་དུས་བབ་  
གཅིག་ཡིན།

### ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཅ་བ་གཉི་མུག་ཡིན་ཚུལ།

ཡོ་ཤས་ཤོང་སློབ་སྤྱུག་ནམས་ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ནང་ཆོས་རི་སྦྱོང་  
དང་། འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་རྒྱའི་སློབ་ཞིག་གཏོད་པ་འདི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་ལ།  
གལ་འགངས་ཀྱང་ཆེན་པོ་རེད་འདུག གང་ལགས་ཤེ་ན། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཆོ་  
འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད། སྤྱིར་བཏང་ལས་དང་པོ་བ་ནམས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཉོན་  
མོངས་དུག་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་མི་འཛོར་དྲུང་བྱུར་དུག་ཅ་  
ལྷག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་མིག་སྟོས་དང་། སོ་སོས་སོ་སོར་སྤྱུག་བསྐྱེད་བཅོ་བ་  
དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་རྟོག་བྱའི་ནང་འདུག་མཁན་མི་དེ་ཅམ་མི་འདུག་གས།  
རང་ཉིད་མ་སྦྱིད་པའི་དབང་གིས་སེམས་འབྱུགས། སེམས་འབྱུགས་པས་ཞེ་སྤང་

ལངས། ཞེ་སྒྲིབ་གི་དབང་གིས་པན་ཚུན་གསོད་རེས་བྱེད་མཁན་འཛམ་གླིང་འདིའི་  
ཐོག་ནི་ཅམ་མི་འདུག་གས། འགོ་འཁྲིད་མི་སྣ་ཆགས་སྒྲིབ་གི་གཞན་དབང་དུ་སྒྱུར་  
པའི་དབང་གིས་མི་མང་པོ་སྤང་ལ་སྒྱུར་མཁན་ནི་ཅམ་མི་འདུག་གས། འཛམ་གླིང་  
འདིར་མི་དུང་སྒྱུར་དུག་ཅུ་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པ་ཆང་མ་སྒྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་དང་།  
བདེ་བ་འདོད་པ་ཤ་སྒྱུག་ཡིན་ན་ཡང་། འདོད་པའི་དོན་ནི་བཞིན་མ་འབྲུག་པ་དང་།  
མི་འདོད་པའི་སྒྱུག་བསྐྱེད་ཅུ་ཡི་གཉེར་མ་ལྟར་རྫོགས་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད།  
ད་དུང་དེང་སྐབས་སྒྲིབ་མ་གྲགས་པའི་སྒྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་གསར་པའི་རིགས་  
ཡོང་བ་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན། འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་  
དེའི་རྒྱུ་རྒྱུ་སྒྲིབ་བྱེད་པ་ཞིག་མིན་པར། འབྲུལ་ཆས་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་  
མཁན་གྱི་མིའི་སེམས་དུལ་མ་དུལ་དང་། ཆགས་སྒྲིབ་གི་གཞན་དབང་དུ་སྒྱུར་ནས་  
འབྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དབང་གིས་སྒྲིབ་བྱེད་ཅུ་ཅང་མང་པོ་དེ་དག་ཡོང་གི་  
ཡོད། དེས་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་མིའི་སེམས་དུལ་མ་དུལ་ལ་སྒྱུག་ཡོད། དེར་བརྟེན་མི་དུང་སྒྱུར་  
དུག་ཅུ་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་སེམས་ལ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཡོད་པ་དང་།  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་སྒྲིབ་དུ་མཐོང་བའི་རོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་མེད་པའི་དབང་གིས།  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དང་དུ་མཐོངས་པའི་འབྲས་བུར་སྒྲིབ་བྱེད་པ་མཐོང་  
གསལ་ཡིན།

སྒྱུར་ཆོས་ལུགས་གཞན་ཆང་མའི་ནང་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་དང་། བཟོད་པ་  
བསྐྱོམ་དགོས་པ། པན་སེམས་བྱེད་དགོས་པ། སྤྱིང་རྩེ་བསྐྱོམ་དགོས་པ་སོགས་  
གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། གཙོ་བོ་དད་པའི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཉེན་བཞེད་པ་པོའི་དགོན་



མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་དང་། རང་རང་གི་ལུགས་ཏེ་ཁ་ཆེ་ཡིན་ན་ཨ་ལགས་དང་།  
ཡེ་ཤུ་ཡིན་ན་རྟོ་ཤི། ཉིན་རྒྱ་ཡིན་ན་རྩ་ཏ་མ་སོགས་རང་རང་གི་དགོན་མཆོག་ལ་  
ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཆགས་སྤང་ཤུགས་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྟར་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་ཆགས་སྤང་ལ་ཐད་ཀར་མཐུ་བ་མོ་བཅུགས་ནས་རྟོག་བྱ་འདིས་བཟོ་བ་ཡིན་  
ཞེས་བརྗོད་མཁན་ནི་པལ་ཆེར་ཉིན་རྒྱ་དང་། རང་ཆོས་ཅམ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ནང་  
ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན།

འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནས་  
བྱམས་པ་དང་། བརྟེན་བཞུགས་ཆོག་ཤེས་སོགས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་ཆང་མས་  
གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྟོག་བྱ་བཟོ་མཁན་གྱི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ལ་མཐུ་བ་མོ་  
འཇུགས་མཁན་པལ་ཆེར་ནང་ཆོས་གཙོ་བོ་ཡིན། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ནང་གི་  
དུག་ཅ་ལྟ་བུ་ནི་གཉི་ལྷག་ཡིན་ཞིང་། གཉི་ལྷག་དེ་ཉིད་སེལ་ཐབས་གཙོ་བོར་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད། གཉི་ལྷག་པའི་མིང་དེ་ཉིད་ཀྱང་གཉི་ལྷག་པ་ཡིད་ལྷག་སྟེ་གཉི་ལྷག་  
པའི་མི་ཤེས་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་ཉིད་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སེལ་ཐབས་བྱེད་  
དགོས་པ་ལས། དད་པས་སེལ་མི་ཐུབ་ལ། ལྷིང་ཐེས་ཀྱང་སེལ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།  
དེས་ན་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ཤེས་རབ་ལ་དོ་སྣང་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་  
ཡིན།

དེས་ན་རང་རང་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་པ་མེས་དུས་ནས་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། གོ་  
སྐབས་བཟང་པོ་འདི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་གལ་

ཆེན་པོ་ཡིན། ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འདི་རྩ་ཆེན་པོ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་  
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་ཚང་མར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་དགོས་  
ཞེས་ནས་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་མེད་ལ། དེ་ལྟར་བརྗོད་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་མེད། ཆོས་ཞེས་པ་  
ནི་ཁྲུལ་བསྐྱུལ་བ་དང་། དབང་ཡོད་བཤད་དེ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་  
པར་ཆོས་ཞེས་པ་ནི་རང་གི་འདོད་པས་དང་དུ་སྒྲུབ་ནས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།  
དེས་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་མི་དྲུང་སྤྱད་ཀྱི་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་  
ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་རང་དབང་ཡིན་ལ། ཆོས་ལ་དད་པ་མི་བྱེད་པའང་རང་དབང་  
ཡིན། ཆོས་ལ་དད་པ་བྱས་ན་ཆོས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དད་པ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་དེ་ཡང་  
རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ཡིན་པ་ལས། སྤྱི་ཀྱང་དབང་ཡོད་འོད་སྟེང་མེད། ང་ཆོ་བོད་  
པ་དང་ནང་པ་རྣམས་ལ་ཆ་བཞག་ན་པ་མེས་དུས་ནས་ནང་པ་ཡིན་ཞིང་། འཛམ་གླིང་  
འདིའི་ཐོག་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ཉེས་སྦྱོན་རྣམས་ཤིག་སེལ་ར་སྦྱོད་ལྟ་བུས་རོ་  
སྦྱོད་དང་། རོ་སྦྱོད་བྱས་པ་ཙམ་མིན་པར་སྦྱོན་དེ་དག་རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་  
པ། དེའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གང་ཡིན་པ། རྒྱ་རྒྱུན་དེ་ལ་གཞི་རྩ་ཡོད་དམ་མེད་སོགས་རྩད་  
གཅོད་མཐེལ་ཕྱིན་པ་བྱས་ཏེ་ཉེས་ཅན་པར་བློམས་ཁང་ནས་ཞིབ་རྩད་ཀྱིས་ཐག་  
གཅོད་བྱས་པ་ལྟར་ཉེས་སྦྱོན་དེ་དག་ཆགས་སྤང་གི་དབང་གིས་ཡོང་བ་དང་།  
ཆགས་སྤང་གི་རྩ་བ་གཏི་ལྷག་ཡིན་པ། གཏི་ལྷག་གི་རྩ་བ་སྒྲོ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྒྲོ་  
ཡིན་པ། སྒྲོ་དེས་རི་ལྟར་བརྒྱུང་བ་ལྟར་དོན་ལ་བྱུང་མེད་པ་དེ་དག་གཞི་རྩར་བཞག་  
ནས་དབྱེད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོ་མི་དྲུང་སྤྱད་ཀྱི་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་ཆང་  
མ་སྤྱག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་ནང་ནས་ང་

རང་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དང་མངལ་བའི་མི་རྣམས་ལ་གོ་སྐབས་  
དམིགས་བསལ་ཐོབ་ཡོད་པ་དེའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བསམ་སྒྲོག་གཏང་རྒྱུ་ཡོད།

གཉིས་ནས་རང་ཆོ་བོད་རིགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་  
དོན་ཐད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འདི་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། རང་ཆོ་བོད་མི་བཅན་  
ཁྱོལ་དུ་གྱུར་ནས་ཐོག་མར་སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་མི་རྣམས་ཀྱི་སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ་ལྟ་  
བྱ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་མན་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་ཆ་བཞག་ན།  
བོད་ཅེས་བརྗོད་དུས་ས་ཁུག་ལུང་ཁུག་གཅིག་ཏུ་བཅི་བ་དང་། བོད་ཀྱི་ཆོས་ཞེས་  
བརྗོད་སྐབས་མི་མང་པོའི་མཐོང་སྣང་ལ་འདྲ་འབག་གྲོན་ནས་འཆམ་རྒྱག་པ་ལྟ་བུ་  
འདྲ་མིན་མཐོང་གི་ཡོད། སྒོ་བཟང་རབ་དགའ་ཞེས་པའི་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་  
དེ་གཤགས་བཅོས་བྱས་ནས་མིག་གསུམ་པ་ཞིག་བཅུགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
བཤད་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་བོད་པའི་ཆོས་ལ་སྒྲ་མའི་ཆོས་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་པའི་  
གནས་ཚུལ་བྱུང་ཡོད།

### སྒོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་རྣམ་དཔྱད་དགོས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བཅན་ཁྱོལ་ལ་འབྱོར་ནས་འཛམ་གླིང་  
རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ཐུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། ཕྱི་མི་  
གནས་ཚུལ་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོ་ཞིག་བོད་པ་བཅན་ཁྱོལ་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་  
ཡོང་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཡོད། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲའི་ལོག་གཞི་  
ནས་འཛམ་བུ་གླིང་སྟེང་རྣམ་དཔྱད་ལུལ་དུ་བྱུང་ཞིང་། སྒོ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་  
ནས་གནས་ཚུལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་པལ་ཆེར་ཆོན་རིག་པ་ཡིན་པ་ངོས་ནས་དེ་

ལྷ་མོ་མཐོང་གི་འདུག ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མི་སྣ་རྣམས་སོ་སོའི་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ཅེ་  
གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བའི་གཡའ་ཐུན་བྱ་ཡོད། དཔེར་ན། ང་རང་ཆོ་  
ནང་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ནང་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་  
སྐབས། ལམ་སང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ནི་མོ་ཐུན་བྱ་ཕྱོགས་སུ་  
ལྷུང་བའི་རྟགས་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཚོ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་ཞེན་ཡོད་  
སྐབས། རྒྱ་མཚན་མཐོང་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེའི་མེས་སུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ཡང་མོ་  
ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ་ཡིན། དབུ་མ་སྒྲིང་པོ་ལས།

ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བས་སེམས་གདུངས་པས། །

ཞི་བ་ནམ་ཡང་རྟོགས་མི་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

གཟུང་གནས་མོ་ལྷན་དོན་གཉེར་བའི། །

ཉན་པོ་སྟོད་ཅེས་བྱ་བར་བཤད། །

ཅེས་ང་རང་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་གཞུང་དུ་མོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་  
དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་ནན་པོ་གསུངས་ཡོད། གལ་སྲིད་མོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་ཞིག་མ་  
བྱུང་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ལ་བྱང་པེས་གཉིས་ཡོད། བདག་མེད་ཅེས་  
པ་ནང་པའི་ཆོས་ཡོངས་རྫོགས་ནས་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། བདག་མེད་ཀྱི་གོ་བ་ལ་སྤ་  
རགས་མང་པོ་ཞིག་བཅོམ་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་ཡོད། དེ་དག་ལ་  
དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་བདག་མེད་པ་གསུང་སྟངས་འདི་བདག་མེད་

རགས་པ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལ་རིགས་པའི་གནོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དང་། འོན་  
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གང་གི་དོན་དུ་གསུངས་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་གསུང་ལུ་  
གདུལ་བྱའི་ནང་བདག་མེད་དེ་ཙམ་ཞིག་གོ་ཐུབ་པ་དང་། བདག་མེད་དེ་ཙམ་ཞིག་  
བསྐྱོམ་ནས་སེམས་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐེབས་ཐུབ་པར་དགོངས་ནས་གསུངས་པ་  
དང་། དེ་ལས་སྤྱི་བའི་བདག་མེད་དེ་ལ་གསུངས་ན་ཆད་མཐར་ལྷུང་ཉིན་ཡོད་པས་མ་  
གསུངས་པ་ཡིན། བདག་མེད་རགས་པ་ཁོ་ནས་དེ་ལ་པན་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དགོས་  
པ་ལེས་པའི་ཐོག་ནས་བདག་མེད་རགས་པ་བསྟན་པའི་མདོ་དེ་མི་ལ་པན་ཐོགས་  
ཡོད་པ་དང་། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་ནང་པ་མི་རིགས་གཅིག་ལ་པན་ཀྱི་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་ཞིག་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་མིན་པ་  
རིགས་པས་དབྱེད་དགོས་པ་ལས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་རེད་བསྐྱབ་གཏན་  
ནས་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་ཐབས་མེད། བཀའ་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱི་བའི་བཞིན་པར་ཁས་ལེན་  
དགོས་ལྟར་ན་མི་བདེ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ནང་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱངས་ནི། ནང་པ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་སྒྲོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་ཞིག་དགོས་སྟེ་དེ་གལ་  
ཆེན་པོར་གསུངས་ཡོད།

ཆོན་རིག་པ་རྣམས་སྒྲོ་གཟུ་བོར་གནས་པ་ཡིན། ཡང་། ཆོན་རིག་པ་ལའང་  
དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད། མིང་ལ་ཆོན་རིག་པའི་མིང་ཐོགས་པ་གང་ཞིག་ལ་དོན་དངོས་  
དབྱེད་པ་བྱེད་སྐྱངས་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་ཀྱི་མེད་པ་གྲུང་ཁུན་ཀྱི་ཆོན་རིག་པ་ལྟ་  
ཡོད། རྒྱ་གཞུང་ནས་ཉལ་ཏུ་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་  
གྲུང་ཁུན་ཀྱི་ཏང་གི་ལྟ་བ་དང་། གྲུང་ཁུན་རང་ཉིད་ལ་གང་ཞིག་དགོས་པ་དེ་ཁོ་ནའི་

ཐོག་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས། སློ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གཟུ་བོར་གནས་པ་དང་། རྒྱུ་  
མདུན་དོ་སྙེད་མེད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་མེད། དེ་ནི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད།

ཆོན་རིག་པ་དོ་མ་དེ་དག་ནི་སློ་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་། སློ་གཟུར་བོར་གནས་  
པའི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱང་བྱས་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱང་བྱེད་  
སྐབས་ལེགས་ཉེས་སྒྲང་དོར་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟར་ནང་པའི་གཞུང་གི་  
དབྱང་པ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཆགས་ཡོད། སྒྲང་དོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ནི་དབྱང་པ་  
བྱས་མེས་ཐོབ་པའི་བྱུང་དོན་ཡིན་པ་ལྟར་གཞི་ནས་པན་གཤོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་  
རྒྱ་ནི་རིམ་པ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན། རིམ་པ་དང་པོ་དབྱང་པ་བྱེད་སྐབས་ལེགས་ཉེས་  
སྒྲང་དོར་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་  
ཉིད་ལ་དབྱང་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཆོན་རིག་པའི་དབྱང་པ་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན་  
ནོ།།

ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིན་ཐང་།

ང་ཆོ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་མེས་ལོ་རབས་བྲུག་ཅུ་པ་དང་།  
བདུན་ཅུ་པ། བརྒྱད་ཅུ་པ་བཅས་པའི་ནང་རིམ་བཞིན་ཆོན་རིག་པ་དང་ཐོག་མར་  
འབྲེལ་བ་བྱུང་ཞིང་། སློ་ཕྱོགས་སུ་མ་སྐྱུང་པའི་གཟུར་གནས་ཆོན་རིག་པ་ཆ་འཛོག་  
འོས་པའི་སྤྱན་དྲགས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྙེད་གསར་པ་  
ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ནི་ང་ཆོས་དདུལ་སྤྱད་དེ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྙེད་བྱེད་  
རོགས་ཞེས་བརྗོད་པ་མེད། ང་རང་ཆོའི་ཨམ་སྐུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་དདུལ་སྤྱོད་རྒྱ་  
ག་ལ་ཡོད། ཡང་གྲུང་ཁྲན་གྱི་བྱེད་སྐབས་ལྟར་དབང་ཡོད་བཤད་པའང་མིན། ངས་

སྤར་ནས་རང་ལ་རིན་ཐང་ཡོད་ན། གོང་ཐང་མི་ཡིས་རྒྱག་གི་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད།  
དེ་ནི་བདེན་པ་ཡིན། སྤྱིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དང་། ཡང་སྒོས་ང་ཆོ་བོད་  
ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་དཔལ་རྒྱ་ལེད་ནའི་ཆོས་བརྒྱད་ཡིན། གོང་  
ཁྱུས་ལྟར་ནང་དོན་རིག་པའི་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་དང་། མངོན་པ་འོག་མའི་གཞུང་  
ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་སྤེལ་འདི་དང་ཐུན་མོང་བ་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མིན་  
པར་དེའི་ཐོག་ཏུ་མངོན་པ་གོང་མ་དང་། ལྷག་པར་པར་ཕྱིན་གྱི་གཞུང་དང་། དབུ་  
མའི་གཞུང་། ཆད་མའི་གཞུང་བཅས་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ་སྤ་  
ལིའི་ནང་ཆོས་ལས་རྒྱ་ཆེ་དུ་ཕྱིན་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།

དེ་བཞིན་ལེགས་སྤར་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་པ་ཡིན་པ་རྒྱ་ནག་གི་ནང་ཆོས་  
ལས་ཐབ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ནང་སྒོ་བ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་པོ་  
དང་། དཔལ་ལྷན་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་ཆད་མའི་གཞུང་རྣམས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་མེད། དེ་  
བཞིན་མཁན་ཆེན་ཞི་འཚོ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་ཆད་མའི་གཞུང་རྣམས་ཀྱང་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་མེད།  
དབུ་མའི་གཞུང་ལ་ཆ་བཞག་ན། ངས་ཤེས་གསལ་གཤམ་འགངས་ཆེ་ཤོས་དཔལ་  
ལྷན་ཆེན་གྲགས་པའི་དབུ་མ་ཆོག་གསལ་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་མེད། དེ་ལྟར་རྒྱ་ཡིག་གི་ཐོག་  
མེད་པ་རྣམས་ཀོ་རི་ཡ་དང་། ཉི་ཨོང་། ཨི་ཏི་ནམ་སོགས་ཀྱི་སྐད་རིགས་ནང་དུ་མེད་  
པ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཀོ་རི་ཡ་དང་། ཉི་ཨོང་། ཨི་ཏི་ནམ་སོགས་ཀྱི་ནང་ཆོས་  
རྣམས་རྒྱ་ཡིག་ནས་ཚུར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོ་བོད་ལ་ཡོད་པའི་ནང་ཆོས་  
ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེད་ནའི་མཁས་པས་བརྒྱུས་པའི་གཞུང་ཆ་ཆང་བ་བོད་སྐད་ཐོག་ཡོད་  
པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ལྷག་པར་བོད་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཐོག་མར་འཛུགས་པ་གནང་  
མཁན་ནི་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་དབུ་མའི་ལྷ་བ་སྤྲུ་མཁན་གྱི་  
སེམས་གཙོ་སྤྲུ་བ་ཞིག་དང་། ཆོད་མའི་གཞུང་ལ་ཉ་ཅང་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་  
གིས་མཛད་པའི་དབུ་མ་རྒྱན་ལ་བལྟས་ན་ཐོག་མ་ནས་རྟགས་གསལ་བཏང་སྟེ་  
འཁྲིད་པ་གནང་ཡོད། གཞི་རྩ་དབུ་མའི་གཞུང་པལ་མོ་ཆེ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་བཞིན་  
ཁོང་གི་སློབ་མ་ཀ་མ་ལ་འེལ་ལ་ཉ་ཅང་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ནུ་རྒྱུ་ཁོང་གིས་  
རྒྱ་ཡི་ཉ་ཤང་ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པའི་ལྷ་བ་ལ་རྩོད་པ་རེད་ཅེས་རྩལ་བཏོན་གྱིས་  
བཟོད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཡང་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་ཡི་ཉ་ཤང་རྣམས་གྱིས་བསམ་  
གཏན་གྱི་སློབ་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་དག་ཞིང་བ་ཞེས་བཟོད་ན། དག་ཞིང་  
དུ་སྟེ་བའི་མདོ་རྣམས་འདོན་པ་ལྟ་བུ་ལས། གཞུང་མང་པོར་སྤངས་པ་དང་དབྱུང་བ་  
དེ་ཅུ་མི་བྱེད་པའི་ཕྱག་སློབ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱག་སློབ་ཞིག་བོད་དུ་གཟུག་  
རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་སྤེལ་སྤྲོས་པས། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོའི་བཀའ་སློབ་ལྟར་སློབ་དཔོན་ཀ་  
མ་ལ་འེལ་ལ་བོད་དུ་ཕེབས་ཏེ་ཇི་ལྟར་མཛད་ཡོད་པ་ཞིབ་སླ་སློབ་རིམ་ཐོག་མཐའ་  
བར་གསུམ་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་གྱི་རེད། ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་གྱིས་  
རྟོག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་པ་འདི་ལྟར་ཡོད།  
ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་འགག་པ་ཡིན་གྱི་རེད། འོན་ཀྱང་གཙོ་བོ་བསམ་གཏན་  
ཅུ་མ་གྱིས་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་པ་ལ་སློབ་པ་བསམ་གཏན་དེ་དགོས་ཀྱང་། དེ་ཅུ་  
གྱིས་འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་དེ་ལ་དམིགས་ཕྱག་ནས་གསུངས་ཤིང་། དེས་བོད་ཀྱི་  
ནང་ཆོས་ད་ལྟ་བར་དུ་གཞུང་ཆེན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་ཆོད་མའི་



གཞུང་བསྐྱབ་རྒྱ་གལ་ཆོན་པོར་བཅི་བ་འདི་བྱང་ཡོད་ཆོད་འདུག

ཡང་སྒོས་ལྷ་བ་ཆོས་སེང་སོགས་བོད་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཆད་མའི་གཞུང་  
ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྤང་མཛད་བ་དང་། ཉགས་གསལ་གཏོང་སྤངས་ལ་སོགས་  
བ་རྣམས་ལྷ་བ་ཆོས་སེང་གི་སྐབས་སུ་བྱང་བ་མིན་ནམ། འགའ་ཞིག་ནི་བོད་བ་རང་  
གིས་གསར་གཏོད་བྱས་བ་མིན་ནམ། འོན་ཀྱང་ཉགས་དང་གསལ་བ་བཀོད་ནས་  
འགྲོ་ལུགས་ནི་ཆད་མའི་གཞུང་ནང་ཡོད་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ང་ཆོ་བོད་ཀྱིས་  
འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གཞི་ནས་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་  
དོ་སྤང་བྱེད་ལུལ་གཅིག་བོད་ཀྱི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་ཆགས་ཡོད།  
དེས་ན་ང་ཆོ་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་བོད་པའི་སློབས་བ་སླེབས་བ་  
དང་། རང་ཉིད་བོད་བ་ཡིན་པར་མཐོང་དང་རིན་ཐང་སླེབས་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་  
འདིའི་ཐོག་ནས་བྱང་བ་ཡིན། དེ་མིན་ང་ཆོ་བོད་པས་སྤགས་དང་། འ་སྐྱམ་པོ། འ་  
ཟེན། རྒྱ་མ། འབྲུག་འ མཆོན་འབྲུག་བཅས་བཟས་ཏེ་འཛམ་གླིང་ཐོག་བོད་པའི་བྱང་  
ཆོས་མཆོན་བ་དང་སྐད་གསལ་སླེབས་བ་གང་ཡང་མིན། ང་ཆོ་བོད་པའི་སྤྲན་ཏ་ཅང་  
ཡག་པོ་ཡོད་བ་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་ནང་དོན་རིག་པ་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་  
ཆ་ཡོངས་སུ་ཆད་བ་ཞིག་ཡོད་བ་དང་། ནང་དོན་རིག་པ་གཏན་ལ་འབེབས་སྤངས་  
ཀྱང་ཆད་མ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་དབབ་རྒྱ་ཡོད་བ་འདི་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་  
བྱང་ཆོས་སུ་མོང་མ་ཡིན་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནི་ང་ཆོས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ངོས་སུ་ཆོག་པ་ཞིག་ཡོད། དེས་མ་ཆད་  
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆད་མ་དང་དབུ་མའི་གཞུང་ཆ་ཆད་བ་ཡོད་བ་དེ་དག་

འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་སྐད་ཡིག་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལས་དེ་མིན་འཛམ་གླིང་  
འདིའི་ཐོག་སྐད་ཡིག་གཞན་མེད། བོད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་བཀའ་འཁྱུར་དང་  
བསྟན་འཁྱུར་གྱི་གཞུང་མང་ཆེ་བ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་  
བསྟན་འཁྱུར་ནང་གི་དབྱ་ཆ་དང་གྱི་གཞུང་གཙོ་ཆེ་བ་རྣམས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཐོག་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དག་ཙམ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནང་ཡོད་པ་ཡིན། དེར་སྐབས་  
ལེགས་སྦྱར་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཆར་བརྒྱབ་ཐུབ་པ་མེད། དེ་ལྟར་  
བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་བོད་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཞལ་ཆི་དང་གཟེ་  
བརྒྱུད་ཐོན་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་ལ་ཆེ་མཐོང་སྟེ་བས་ཀྱི་ཡོད། ནང་ཆོས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་གི་རྣམ་དཔྱད་འཛོན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་གྱི་བོད་  
ཀྱི་མེས་པོ་རྣམས་རྣམ་དཔྱད་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་སྟེ་པའི་ཐོག་ནས་མི་  
རིགས་ཀྱི་སྟོབས་པ་སྟེ་བས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་ནང་ཆོས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་  
དགོས་ཞེས་འཛོད་སྐྱུལ་བྱས་པར། དེ་ནི་ལས་ཀ་མེད་པའི་ལས་ཀ་རེད་བསམས་ན་  
ཁོར་འཁྱུལ་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་འདི་འཛམ་གླིང་ཐོག་མི་དྲུང་སྤར་བྱུག་ཏུ་སྟེག་  
ཅམ་ཡོད་པའི་ཁྱོད་འབྲུ་འབྲུའི་ནང་ནས་མི་འབྲུ་བ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཐད་བོད་ཀྱི་སངས་  
རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་མི་རིགས་གཅིག་  
གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་འང་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་འདི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་  
ཆགས་ཡོད།

ཆོད་མ་དང་དབྱ་མའི་གཞུང་ལ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་སྤར་བ་མིན་པས་དེ་ལ་  
སྟོབ་སྟོང་བྱེད་དགོས་དོན་མི་འདུག་བསམས་ན་དེ་ནི་ཁོར་འཁྱུལ་ཡིན། ནང་པའི་

ཆོས་ཀྱི་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། དེས་འབྱུང་བསྐྱོམ་རྒྱ་ལྟ་བུ་ནི་ནང་  
བཞུགས་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། དེ་མེན་ཆོས་ཀྱི་ཡིན་ལུགས་གཏན་ལ་དབབ་རྒྱ་སྟེ།  
གོང་དུ་ཤེས་བྱ་དང་། གཞི་བྱ་བ་སོགས་བཤད་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་  
རྣམས་གཏན་ལ་ཐབ་ཀྱི་ཡོད། དུལ་གཞལ་བྱའི་རྣམ་གཞག་དང་། དུལ་ཅན་ཤེས་  
པའི་རྣམ་གཞག་རྣམས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་བྱའི་ཁྲིངས་  
སུ་གཏོགས་པས་དེ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ནང་ཆོས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཞིག་མིན།  
དེ་དག་ཁྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་བར་སྐབས་ནས་ཆོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་  
ལྟར། ཆོན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་སྐབས། ཆོན་རིག་པ་  
མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་  
ངོས་ནས་དེ་ལྟར་བརྗོད་རྒྱ་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་ཡོད། ད་ལྟར་ཆོའི་བར་གྱི་འབྲེལ་  
བ་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་བྱེད་དང་། སྐྱབ་ཞིའི་བདག་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཆོན་རིག་པ་དང་གོ་བསྐྱར་གཏན་ནས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ང་ཆོའི་བར་  
གྱི་གོ་བསྐྱར་ནི་སེམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་སྐྱོར་སྐྱད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཞིབ་ཆགས་  
པའི་ཐོག་ཏུ་བཤད་ན། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་  
སྟེ། ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་གམ། ཆོན་རིག་ཅེས་བརྗོད་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན། དེ་  
ནི་སྤྱི་ཆོན་གཅིག་ཡིན།

སྤྱི་ཆོན་གཉིས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་སྤྱི་  
ཆོན་གཅིག་ཡིན། སྤྱི་ཆོན་གསུམ་པ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་སྟེ། ཤེས་རྒྱུད་

འདུལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ལམ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྡེ་  
ཆོན་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་སྡེ་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཤེས་བྱའི་  
ནམ་གཞག་གམ། ཆོན་རིག་ཅེས་བརྗོད་པའི་སྡེ་ཆོན་འདི་ཉིད་ང་ཆོས་ཆོན་རིག་པ་  
ནམས་དང་གོ་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཆོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡང་འདིའི་ཐོག་  
ནས་ཡོང་གི་ཡོད། ལྟ་བུ་ཀྱི་ནང་ནས་གང་འཆམས་ཤིག་འབྲེལ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།  
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟར་སྡེ་ཆོན་གསུམ་དུ་དབྱེ་  
རྒྱ་ངས་གནད་འགག་ཆོན་པོ་མཐོང་གི་འདུག

### སྟོབ་ཁིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་གསར་གཏོད།

དེ་རིང་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ལ། ཆོས་དགེ་དགེ་བཤེས་ཁ་ཤས་འདིར་  
ཡོད། ཉེ་ལམ་སྐབ་བསྐྱེད་སྒྲིབ་པ་དང་རྟོ་རྟེན་དག་འདུལ་གཉིས་དང་སྐྱད་ཆ་བྱུང་བར།  
རིགས་ལམ་སྟོབ་སྟོར་སྟོར་སྐྱབས་དེ་དང་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། དངོས་ཁམས་  
རིག་པ། རྣམ་འགྱུར་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་སྟོབ་ཆོན་གྱི་ས་བཅད་ཡོད་པ་དེར་སངས་སྟོབ་  
བྲུ་ཁག་གི་ནང་བསྐྱབ་རྒྱུའི་སྡེ་ཆོན་དེ་རང་ཡིན་པ་ལ། སྡེ་ཆོན་དེ་ཉིད་སྐྱ་གསུམ་སྐྱ་  
བཞི་བསྒྲིགས་པ་དང་། ཁྱབ་དང་མ་ཁྱབ། འགལ་དང་མི་འགལ་བཅི་བ་སོགས་  
བརྗོད་གཞི་དེར་དུས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟོབ་ཆོན་ཡིན་པ་ལ། སྟོབ་ཁིད་བྱེད་སྐྱབས་  
རིགས་ལམ་དང་སྐྱར་ནས་འཁོད་རྒྱ་ཞིག་བཟོ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་ངས་ངོ་ཤེས་པ་ཁ་ཤས་  
ལ་འཁོད་སྐྱབ་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ང་ཆོས་དཔེགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།  
དེ་ཡང་བར་སྐབས་རྒྱ་གར་ནང་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྟེབས་འདུག ཁ་  
སྟོན་རྟོ་རྟེན་གདན་གྱི་བཀའ་ཆོས་ཆར་ནས་ཨོ་རི་སའི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་སུ་

བསྐྱོད་སྐབས་དང་། ཁྱོད་ཁྱེད་རྩལ་ལྟེ་ཤར་ཁྱེད་ཅམ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དེར་ཨོ་འི་སའི་  
ས་གནས་གཞུང་གི་སྡེ་ཆོན་གཅིག་གིས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱས་པ་ལྟར་བར་  
སྐབས་ཨོ་འི་སའི་ས་ཁུལ་ནང་སྤར་གྱི་ནང་པའི་གནའ་ལྷལ་ཞིག་རྟེན་སོན་བྱུང་བར་  
བརྟེན་ཁོང་ཆོས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་གྱི་འདུག།

དེ་རྗེས་གྲུང་རྒྱུ་སྡེ་བས་ཤིང་། དེར་ཡང་གྲུང་རྒྱུ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གི་ཐོག་  
ནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱས་པ་ལྟར་དེ་ཁུལ་ནས་སྤར་གྱི་ནང་པའི་སྤྱོད་བརྟེན་  
དང་། ལྷག་པར་ས་ཆ་ཞིག་ནས་ནང་པའི་དགོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་རྗེས་ལྷལ་དང་།  
སངས་རྒྱལ་གྱི་རིང་བསྐལ་བཅས་རྟེན་སོན་བྱུང་འདུག། དེར་བརྟེན་དེ་ཁུལ་དུ་ནང་  
ཆོས་ཐོག་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་སྡེ་བས་འདུག།

དེ་བཞིན་གྱི་ཉར་མངའ་སྡེའི་གཞུང་ནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་ལྷགས་ཆེན་  
པོའི་ཐོག་ནས་ཉེ་བའི་ཆར་ངོས་རང་པར་ན་ཁྱོད་ཁྱེད་དུ་ས་གྲུང་བའི་དུས་ཆེན་དང་  
བསྐྱེད་འགྲོ་དུས་དེ་གར་ནང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གཅིག་བཞེངས་པ་དེའི་མཐའ་  
རྒྱུ་དུ་སྐྱོམ་གྲུ་དང་། བཤད་གྲུ་སོགས་གང་འཆོམས་གསར་རྒྱག་བྱེད་འདུག། དེ་  
ལྟར་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་གིས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་འདུག། དེས་ན་ཁ་སྤྱོད་ངོས་  
ནས་བཀའ་རྒྱུ་ཞི་བར་ཁྱེད་རྩལ་བྱུང་། ས་ཁུལ་དེ་དག་ཉུངོས་རང་སྡེ་བས་སྐབས་  
འབོད་སྤྱུལ་བྱས་པ་ཡིན། ནང་པའི་ཆོས་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་དོ་སྣང་བྱས་པ་དེ་ཉུང་  
ཡག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ནང་པའི་ཆོས་འདི་སྡེ་ཆོན་གསུམ་དུ་བྱེད་གོས། ནང་ཆོས་  
ནས་བཤད་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ནང་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་པ་དེ་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་  
གང་ཞིག་འདུག་གས། ནང་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་བརྗོད་ན་ནང་པ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་

གཤམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་ཁ་གསལ་དུ་བཏང་སྟེ་ནང་ཆོས་ནས་བཤད་པའི་ཚན་རིག་ཅེས་བརྗོད་  
ན་ལེགས་པ་མེད་དམ་སྙམ། དེ་བཞིན་ནང་ཆོས་ནས་བཤད་པའི་ལྟ་གྲུབ་དང་། ནང་  
པའི་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་ན་ལེགས་པ་མེད་དམ་སྙམ། ཞེས་ངོས་ནས་ཚང་མར་བརྗོད་  
ཡོད། དབྱིན་སྐད་ཐོག་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་། ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ། ནང་པའི་ཆོས་  
བཅས་སྟེ་ཚན་གསུམ་དུ་བྱེ་བ་ལས། ས་ཁུལ་དེ་དག་ཏུ་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་  
ཚན་རིག་དང་། Buddhist Religion ཉེ་ནང་པའི་ཆོས། ་ ཞེས་བརྗོད་ན་དེ་  
ནི་ནང་པ་ཁོ་ན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་  
དང་ལྟ་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་ནི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ནང་ཆོས་  
བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད། དེས་ན་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་  
དང་ལྟ་གྲུབ་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་ཚོར་ལྟེ་གནས་བཤད་བྲམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་  
འཇུགས་དགོས་ཤིང་། སྟོབ་སྟོང་དེ་ཡང་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་དང་  
ལྟ་གྲུབ་གཉིས་བསྟན་ཆུ་དེ་ནི་ནང་ཆོས་སྟོབ་སྟོང་སྟངས་ཞིག་མིན།

ཡང་སྟོབ་གཉེར་བ་ནང་པ་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ནང་ཆོས་  
སྟོབ་སྟོང་བྱས་ན་འགྲིགས། དེ་ནི་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་དང་། ལྟ་  
གྲུབ་གཉིས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནང་ཆོས་ཀྱང་སྟོབ་སྟོང་བྱས་ཏེ་གསུམ་ག་ཤེས་མཁན་  
ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཚན་རིག་དང་། ལྟ་གྲུབ་  
གཉིས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པ་དེ་ནང་ཆོས་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་པ་ཞིག་མིན་པ་གསལ་པོ་  
དགོས། གླམས་དེར་ངས་བཀའ་སློན་ཁྱི་པར་ས་ཆ་དེ་དག་ནས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་

ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་ཆོའི་ངོས་ནས་དགེ་ཆེན་གྱི་སྒྲིག་གིས་ཉམས་ལེན་གྱི་  
ཉམས་ལེན་བཞིན་པ་ཡིན། དགེ་ཆེན་དེ་ཡང་གཞུང་ཆེན་སློབ་མཁན་གྱི་དགེ་ཆེན་ང་  
ཆོར་གཏོང་ཆོག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་སྐྱད་ཡིག་ཤེས་མེད་གནས་ཚུལ་  
ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ནས་ངོས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་དང་། ལྷ་  
བྱུང་། རང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བཅས་སྡེ་ཆོན་གསུང་དུ་དབྱེ་བ་དེའི་ཐད་ཐབས་སྤྱོད་  
ཞིག་སྤྱོད་ཆུ་སྐྱད་ཆ་བྱུང་བ་དེ་སྐོར་དེ་རིང་འདིར་བཞིན་འདོད་བྱུང་།

གང་འདྲ་བྱས་ན་ལེགས་པ་འདུག སྤྱི་བཤུགས་ཤིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ནས་  
གྱེད་པའམ། ཡང་ན་གང་ཞིག་བྱས་ན་ལེགས་པ་འདུག རོས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏང་བ་  
ནི། རང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་བཞིན་སྐབས། གོང་དུ་བྱེད་རང་  
ཆོས་རྟགས་གསལ་གཏོང་བའི་རིགས་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོག་མར་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱི་  
ས་མཆོམས་ཕྱེ་སྐབས། ཆོད་མས་དམིགས་པ་ཡོད་པའི་མཆོན་ཉིད་ཅེས་ཆོད་མས་  
དམིགས་པ་དེ་ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཆོད་མས་བྱུང་དགོས་ཞེས་བཤད་  
ཀྱི་ཡོད། ཆོད་མ་འདྲི་ཆུང་ལ་ལ་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆོད་བྱུང་ཡིན་  
དགོས་ཞེས་པ་ནི་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ནི་ང་  
ཆོས་སུ་ལའང་བཞིན་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཤེས་བྱ་དང་གཞི་བྱུང་  
ཅེས་བཞིན་པའི་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱེད་ཀྱིས་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།  
མཛོན་པའི་གཞུང་ནས་སྤྱི་བཤུགས་བཞིན་ཀྱི་ཀྱེད་ཀྱིས་གསུངས་སྐབས་ཕྱི་ཡི་འདིག་རྟེན་  
དང་ནང་གི་འདིག་རྟེན་གཉིས་སུ་གསུངས་ཤིང་། ཕྱི་ཡི་འདིག་རྟེན་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་བཞོད་  
པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་མངོན་པ་གོང་ལོག་གཉིས་ནས་འདིག་ཏེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་ཏེ་  
རྟུལ་ཕྱ་རབ་ནས་འཛམ་གླིང་ཆགས་སྐྱངས་དེ་ཆོའི་གྲས་རྣམས་མངོན་པའི་གཞུང་  
ནས་ལེན་རྒྱ་ཡོད། དེ་དག་ནི་ནང་ཆོས་ནས་བཤད་པའི་ཆན་རིག་གི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་  
ཡོད། རྒྱུད་སླ་མ་དང་། སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་བཏེན་  
ནས་ཡོང་བའི་རིགས་རྣམས་ Buddhist Science ཉམ་ཆོས་ནས་བཤད་  
པའི་ཆན་རིག་ཀྱི་ཡིན་ལ། མངོན་པ་གོང་ལོག་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་ཕྱར་པོ་ལྟ་དང་།  
ཁམས་བཅོ་བརྒྱད། སྤྱི་མཆེད་བཅུ་གཉིས་སོགས་སུ་དབྱེ་བ་རྣམས་ནི་ནང་ཆོས་  
ནས་གསུངས་པའི་ཆན་རིག་གི་ནང་དུ་ཉག་ཉག་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ནས་གཙོ་བོ་ Sci-  
ence of Mind ཉམ་ཆོས་ཀྱི་ཆན་རིག་ཀྱི་ནང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་  
ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་རྒྱ་གར་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཡང་  
སྒྲོམ་ནང་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན།

འདིར་སྤྱི་བས་སྐྱབས་མངོན་པ་གོང་ལོག་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་  
པ་རྣམས་སྤྱི་ཆན་གཅིག་ཏུ་བྱེ་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་པའི་སྤྱི་ཆན་  
དེའི་ནང་དུ་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་སེམས་ཕྱ་རགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དབྱེ་ནས་  
གསུངས་པ་རྣམས་ཚུར་སྒྲོན་མ་སྤྱར་བ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་རྒྱུད་གི་འཕྲོ་སྐྱངས་དེ་  
རིགས་ཀྱང་པལ་ཆེར་ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དུ་བརྒྱུད་ཐུབ་པ་ཡིན།  
རྫོང་བརྒྱས་བཤད་པའི་སྐྱབས་སུ་རྒྱུད་གི་རྣམ་གཞག་རྣམས་འཕྲོན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་  
རྣམས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་རྣམས་ནི་ནང་ཆོས་ནས་བཤད་པའི་ཆན་རིག་  
གི་སྤྱི་ཆན་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།



མངོན་པ་འོག་མ་ནས་གསུངས་པའི་འདྲི་གཏེན་ཁམས་ལའི་ནང་ནས་ཐོན་པུ་  
རེ་ལེན་རྒྱ་ཡོད་པ་ལས། དེ་མིན་ཁམས་ལེ་ཆ་ཆང་ལེན་དགོས་དོན་མེད། འཛམ་  
སྐྱིང་འདི་ནི་ཤིང་རྩའི་ཡུལ། གཤམ་ལ་དཔག་ཆད་བྱེད་དང་བཞི། ཞེས་སོགས་ཀྱི་  
དབྱེ་བ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། དེ་ནི་བྱབ་སྐྱེལ་མཁན་ལྟ་བུ་ལས་སྤྱིང་པོ་དེ་ཙམ་མེད།

### ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་ལྟ་བུ་ཀྱི་སློབ་དེབ།

ཡོང་གསལ་ཐོག་དམིགས་བསལ་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུགས་བཅོས་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་པ་  
ལ་ཐོག་མར་གྲུ་ཆང་གི་མཁན་རིན་པོ་ཆེས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཡོ་སྤྲིག་བྱེད་  
སྤངས་གང་འདྲ་བྱས་ན་ལེགས་པ་ཡོད་དང་། དག་བསྐྱུག་རྒྱག་རྒྱ་སོགས་ལས་ཀ་ར་  
དག་གི་ཐོག་སྤེབས་པར་མ་ཟད། སློབ་དེབ་ཀྱང་བཅོ་དགོས་པ་ཡིན། ནང་ཆོས་ནས་  
གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་པའི་སློབ་ཆོན་དེའི་ནང་ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་ནམ་གཞག་  
རྒྱུང་པ་ལས་ལྟ་བུ་སློབ་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། བསྐྱུས་ལྷན་ནང་གི་སྤྱི་  
དང་བྱེད་ཐག་དང་། དགག་པ་དང་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་ནི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ནང་དུ་སྤེབས་ཀྱི་མེད་  
དམ། དེ་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།

ལྟ་བུ་ནང་སྤྱི་ཞེས་པ་ཡོད་པར་འདོད་མཁན་དང་། མེད་པར་འདོད་མཁན་ལྟ་  
བུ་བཞེད་སློལ་མི་འདུ་བ་ཡོད། ལྷ་སྤྲེགས་པའི་གཞུང་དུ་སྤྱི་དོན་གཞན་ཞེས་བཤད་  
པ་ནམས་ལྟ་བུ་ཀྱི་ཐོག་དུ་འགྲོ་གི་འདུག རི་ལྷར་ལེགས་པ་འདུག་གམ། ནང་ཆོས་  
ནས་གསུངས་པའི་ཆོན་རིག་ཅེས་བཅོད་སྐབས། ལྷེ་ཡི་ཆོན་རིག་དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལྟ་བུ་ཏ་ཅང་གསལ་པོར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་  
ལྷར་སློབ་ཆོན་ཀྱི་གཞུང་ལྟ་བུ་ཞིག་བར་བསྤིག་དགོས།

ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ལྷ་བྱུང་ཅེས་པའི་ནང་དགག་པ་དང་སྐྱབ་པ་དང་།  
སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སོགས་ནི་དེའི་ནང་སྤྱོད་པ་མི་ཡོང་ངམ་སྟེ། ལྷ་སྤྱོད་པ་པོ་འདོད་  
ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་བཀོད་ཆོག་པ་ཡིན། ནང་པས་སྤྱོད་པ་སེལ་བས་  
འཇུག་པར་གསུངས་པ་རྣམས་ལྷ་བྱུང་གི་ནང་སྤྱོད་པ་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་དམིགས་  
བསལ་ཆོས་མིན་པས་ཏུ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷ་བྱུང་མི་འདྲ་བ་བཤད་  
གི་ཡོད། ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་སྤྱིར་བཤད་སྐབས། བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་  
ངམ་རྒྱ་འབྱས་གི་རྟེན་འབྱུང་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་རྟེན་  
འབྲེལ་ལྷོས་བྱུང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་གཙོ་བོ་ཡིན། བརྟེན་  
ནས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་འབྱས་གི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་བརྟེན་སྐབས། རྩི་ཡིས་ཡུལ་ལ་འཇུག་  
ཚུལ་གི་རིགས་རྣམས་ཀྱང་པལ་ཆེར་དེའི་ནང་སྤྱོད་པ་ཡོང་བ་ཡིན། བཀོད་པ་པོ་  
གཅིག་སྟེ་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྤྱིས་བྱས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་པ་དེ་ལྷར་མིན་པར་རྒྱ་  
རྒྱུ་དུ་མ་ཞིག་གི་དབང་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྟེན་སྐབས། རྒྱ་རྒྱུ་གི་རྣམ་  
གཞག་དེའི་ཐོག་དུ་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞལ་བྱའི་གནས་གསུམ་སྟེ་གཞལ་བྱ་  
མངོན་གྱུར་དང་། གཞལ་བྱ་སྟོག་གྱུར། གཞལ་བྱ་ཤིན་དུ་སྟོག་གྱུར་བཅས་ནི་ནང་  
ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་གང་གི་ནང་དུ་འཛོག་དགོས་མིན་ཤེས་  
གི་མི་འདུག

མདོར་ན་འདི་ལྷར་སྤྱོད་ཆོན་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་དང་། ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་གི་  
སྟོར་སྟོབ་ཆོན་བསྐྱིག་དགོས་དོན་མེད་པ་ང་ཚོར་སྤར་ནས་ཡོད་པ་ཡིན། ནང་ཆོས་  
ནས་བཤད་པའི་ཆོན་རིག་ནང་མངོན་པ་གོང་ལོག་གི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་རྣམས་

དང་། སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྐབས་སྒྲགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་རྣམས་གཅིག་  
ཏུ་སྤྱེད་གོས། རང་པའི་ལྟ་བུ་བཅས་པའི་ནང་རྩ་བ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྱུང་  
ངམ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་སློ་  
ཡི་འགོ་སྟངས་དང་། སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་གི་བྱུང་བ་ད། ལྷ་སྟེགས་པའི་འདོད་ཚུལ་མི་འབྲ་  
ཡོད་པ་དང་། རང་པའི་གཞུང་ནས་ཀྱང་འདོད་ཚུལ་མི་འབྲ་བ་ཡོད་པ་དང་། གོང་དུ་  
བྱུང་བ་ཆོས་དངོས་པོ། རང་མཆོག་། རོན་དམ་བདེན་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་དང་།  
རྟག་པ་དང་། སྤྱི་མཆོག་། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་གསུམ་དོན་གཅིག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་  
དེ་ག་རང་རེད་སྟུམ་ནས་བསྟན་ན། རྗེས་ལ་དབུ་མའི་ནང་གི་བདེན་གཉིས་བཤད་  
དུས་དེ་སྟོན་ང་ཆོར་བསྐབས་པ་དེ་རེད་མི་འདུག་བསམ་ནས་བསམ་སློ་འཁྲུག་རྒྱུ་  
ཉེན་ཁ་ཡོད། བདེན་གཉིས་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ཕྱི་རོལ་པས་འདོད་པ་མ་ཟད། རང་  
པའི་བྱུང་མཐའ་བཞི་ཀས་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་བདེན་གཉིས་འདོག་སྟངས་  
མི་འབྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་རིགས་ནི་རང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་  
ནང་དུ་སྒྲིབས་ཀྱི་ཡོད། མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་མཛད་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྲེལ་  
ནི་བྱུང་མཐའ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད།

དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ། །

ཞེས་པ་ནས་སྤྱི་སྤྱོད་པའི་འདོད་པ་བཏོད་དེ་འབྲེལ་བཤད་བསྐྱེད་སྐབས་  
བྱུང་མཐའ་ནང་དུ་སྒྲིབས་ཀྱི་ཡོད།

ལྷག་པར་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཀྱི་རྟོག་གི་འབར་བ་ནི་བྱུང་མཐའ་རང་  
རེད་འདུག གཞུང་དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོས་ཆད་ཆེན་གྱི་

35

པ་མིན་པ་དག་གིས་ཀྱང་ཐུན་མོང་གི་སློབ་ཆོན་གཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་  
ཟད། ཐུན་མོང་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན་འཛམ་གླིང་གྱི་  
ལ་པན་ཐོགས་དང་ཞབས་འདེགས་འདིའི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་བསམ་སློ་  
གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་དེ་རིང་བྱེད་རང་སློབ་སྤྱད་ཆོར་འདི་སྒོར་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་  
བརྒྱབ་ན་བྱེད་རང་ཆོའི་བསམ་སློའི་སློབ་གསོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་  
གསར་པ་འདུག་ཨང་སྙམ་པ་ཡོང་རྒྱ་རེད་པོ་བྱུང་། ང་ཆོ་བོད་པའི་རིག་གཞུང་འདི་  
ཇི་ཙམ་སྤྱད་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཁུས་པས་འཛམ་གླིང་གྱི་ལ་པན་ཐོགས་ཞབས་  
འདེགས་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བྱེད་རང་ཆོའི་སློ་ངོར་འཆར་སོང་ངམ། དེ་ལ་  
གནད་འགག་འདུག་གམ་མི་འདུག་ བྱེད་རང་ཆོ་ད་ལྟ་ལམ་སང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་  
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། འགོ་སྐྱབས་འདི་འདྲ་འདུག་སྙམ་པ་བྱེད་རང་སློབ་སྤྱད་ནམས་  
ཀྱིས་ཤེས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྙམ་ནས་བརྗོད་པ་ཡིན།

ཉིན་དང་མའི་བཀའ་འདྲི་དང་བཀའ་ལན།

རྟེན་འབྲེལ་དེ་ཚན་རིག་དང་ལྟ་བུ་གང་དུ་གཏོགས་མིན།

ཁ་སང་ཨ་རི་ནས་འཁོར་ཉེ་ཐང་ཆད་པ་དང་། དེ་མེས་ཆ་གང་འཐབ་པ་སོགས་  
ཀྱིས་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་ཆ་བ་འཕར་ཉེ་གཟུགས་སོ་སྟན་བྱ་མི་བདེ་བ་བྱུང་ཡང་། དེ་རིང་  
ཅུང་ཟད་པག་ཏུ་ཕྱིན་འདུག ད་ལན་ནང་ཆོས་དམིགས་བསལ་བ་འདྲ་རྒྱ་དེ་ཙམ་  
མེད། དེ་ནས་དེ་བ་ཡོད་པ་དེ་བཏོན་ཞེས་བརྗོད་ན་ལེགས་པ་མེད་དམ། དེ་རིང་  
གཟུགས་སོ་མ་འཁྲུག་པ་བདེ་སོ་བྱུང་ན་སང་ཉིན་ནང་ཆོས་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཏོག་ཙམ་  
བྱས་ན་འགྲིགས། དོ་དགོང་གཟུགས་སོ་ཅུང་ཟད་འཁྲུག་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཆོ། གཙང་  
སྐད་བརྒྱབ་ན། སང་ཉིན་བདག་གཅིག་དགོངས་པ་ལ་ཁྱེས་ཀྱི་ཡིན། དེ་ནས་ཐོག་  
མར་ནི་བ་དྲིས་ལན་བརྒྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བ་གང་ཞིག་དྲིས་ཀྱང་འགྲིགས།

དེ་ག།

གངས་རི་དུ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སྟ། །

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །

ཞབས་བད་སྤྱིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་མཆོད་པར་བརྗོད་ནས་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱུ། ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་  
ཆེན་སོ་མཆོག་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཅེས་སྟེ་ཚན་  
གཉིས་སུ་སྟེ་བ་གནང་སྐབས། རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་ནམ་གཞག་དེ་ཉིད་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཚན་

རིག་དང་། ཉན་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་གཉིས་ལས་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་  
ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་ཞུས་པར།

བཀའ་ལན། རྟེན་འབྲེལ་དང་རྟེན་འབྱུང་གཅིག་པ་ཡིན་ཞིང་། རོས་ནས་རྟེན་  
འབྲེལ་དེ་ལྷ་སྐྱབས་ཀྱི་ནང་དུ་བཞག་ན་ཡག་པ་མེད་དམ་སྟུན། གང་ལགས་ཤེ་ན། ཉན་  
གི་ཤེས་པ་ཡོད་པ་དང་། འཇམ་གླིང་གི་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཤར་པ་ཡོད་པ་སོགས་ནི་ཆང་  
མས་ཤེས་གསལ་རེད། དེ་རྒྱ་རྒྱུན་གང་གིས་བྱུང་ངམ་ཞེ་ན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་  
རོས་བཀོད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་དེར་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་  
ཡོང་སྐྱངས་ཀྱི་སྐྱོར་ཤོད་སྐབས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཆགས་ཡོང་གི་ཡོད། སངས་རྒྱས་  
ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་གསུངས་དགོས་དོན་ནི། རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེས་པ་མིན་ལ། རྟག་  
པའི་རྒྱ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡང་མིན། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་  
བྱས་བྱས་པ་ཡང་མིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་རི་ལྷར་བྱས་ཏེ་བྱུང་ངམ་ཞེ་ན། རྒྱ་  
དང་རྒྱུན་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་རྟེན་འབྲེལ་ནི་  
ལྷ་སྐྱབས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ནང་དུ་འགོ་གི་རེད་སྟུན།

རྟེན་འབྱུང་མིན་པའི་ཤེས་བྱ་མེད་ལ། ཤེས་བྱ་ཞིག་ཤོད་སྐབས་དེ་རྟེན་འབྲེལ་  
ཡིན་ན་ཡང་། དེ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པར་རོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་ནི་ལྷ་སྐྱབས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་  
བ་ཡོད།

སྐྱང་སྐྱོར་གཉིས་ཀྱིས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་སེལ་ཚུལ།

བཀའ་འདྲི། བོད་གངས་ཅན་སྐྱོངས་ཀྱི་སྤྱོད་མ་མཆིས་པའི་དབུ་ཁྲིད་རྩེ་བཅུན་  
འཇམ་དཔལ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་སྤྱིད་གསུམ་དབང་

སྒྲུང་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྤེད་པལ་བཟང་པོ་མཆོག་སྐྱ་ཆེ་ཡེན་བས་བད་བསྐལ་  
བརྒྱར་བཏུན་པ་དང་། ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་སྒྲུན་གྱིས་འབྲུབ་པར་གྲུས་པས་  
སྒོན་ལམ་ཁྱེད་བཞིན་ཡོད། གྲུས་པས་བཀའ་འདྲི་ཁྱེད་ཀྱི། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་  
ལས།

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །

སྤྲོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྤྲོང་བ་ཉིད། །

ཅེས་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། སྤྲོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞེས་  
གསུངས་འདུག་པས། སྤང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། སྤྲོང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་  
ཐུབ་པམ་ཞེས་བཀའ་འདྲི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་སྤྲིར་དབྱུ་མ་པའི་འདོད་པ་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དབྱུ་མ་པ་ཐ་  
སྤྲད་ཏེ་རང་མཚན་མི་བཞེད་པའི་ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་དེ་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་གྲུང་  
ཐང་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་བསྤྲོད་པ་དོན་ལྡན་མ་ལས།

སྤང་སྤྲོད་རིམ་པས་ཆད་རྟག་མཐའ། །

སེལ་བ་གྲུབ་མཐའ་ཀུན་འདོད་ཀྱང་། །

བསྐྱོག་སྤྲེ་སྤྲེ་བ་འདི་ཁོ་ནས། །

བརྒྱད་མའི་ལྷན་ཀ་མཐའ་དག་བསལ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་དོན་ནི། སྤང་སྤྲོད་རིམ་པས་ཞེས་པས་སྤང་བ་དང་  
སྤྲོད་བ་གཉིས་རིམ་པ་བཞིན་ཏེ་སྤང་བས་ཆད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། སྤྲོད་པས་མེད་  
མཐའ་སེལ་བ་དེ་གྲུབ་མཐའ་ཀུན་གྱི་འདོད་པ་རེད། ཁྱེད་རང་གི་བློ་བ་འདི་ཡིན།



སྤང་སྤྱོད་རིམ་བས་ཆད་ཏྲག་མཐའ།

སེལ་བ་བྱུང་མཐའ་ཀུན་འདོད་ཀྱང་།

བསྐྱོག་སྟེ་སྤང་བ་ཞེས་པའི་བསྐྱོག་སྟེ་སྤང་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། སྤང་བས་ཡོད་  
མཐའ་སེལ་བ་དང་། སྤྱོད་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་།

བསྐྱོག་སྟེ་སྤང་བ་འདི་ཁོ་ནས།

བརྒྱུད་མའི་ཁྲུག་ཀ་མཐའ་དག་བསལ།

ཞེས་བསྐྱོག་སྟེ་སྤང་བ་འདི་ཁོ་ནས་བརྒྱུད་མའི་ཁྲུག་ཀ་སེལ་བ་རེད་ཅེས་  
གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་བརྒྱུད་མའི་ཁྲུག་ཀ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། སྤང་བ་འདི་ནི་སྤང་  
ཅམ་པོ་དང་། དེ་ཡང་རྟོག་བས་བཏགས་ཅམ་ཞེས་རྟོག་བས་གང་བཟོ་ཡིན་ན་ཆད་  
མཐའ་འགྲོ་གི་འདུག་ཅེས་པའི་སྤྱོད་དེ་སྤེལ་ས་ཡོད་གི་ཡོད། སེམས་ཅམ་བ་མན་  
ཆད་ལྟ་ཅི་སྟོས། དབྱ་མ་པའི་ནང་ནས་ཀྱང་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་འབྱེད་ལྟ་བུས་  
བདག་གི་མཆོན་གཞིར་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་འཛོག་གི་ཡོད། ཁོ་པོ་ཅག་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་  
པར་ཤེས་པ་ལ་གང་ཟག་གི་ཐ་སྙད་ཀྱི་སྤྱད་འོས་སུ་འདོགས་ཏེ་ཞེས་གསུངས་ཏེ།  
ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་དགོས་ཤིང་། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་  
མ་བྱུང་ན་གཏན་མེད་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།

དེས་ན་སྤང་ཞིང་སྤྱོད་བ་སྟེ་སྤང་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོད་པ་དེ་སྤྱབ་ཀྱི་  
ཡོད་ཅིང་། སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བའི་སྤྱད་ཆ་མོད་པའི་བསམ་སྟོག་ཏོང་ས་  
མཐའ་ཐུག་ནི་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ང་ཆོར་སྤང་གི་འདུག་རང་ངོས་ནས་  
བྱུང་པའི་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་ཞིག་ང་ཆོས་སྤྱོད་གི་འདུག་ཅིང་། དེ་ནི་ཡོད་པའི་ཡོད་

ཚད་དེ་དེད། དེ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་གཏན་དུ་ཐམ་འཁྲོ་གི་ཡོད་ཅེས་གོ་བ་འདིར་  
སྒྲེབས་པ་ཡིན། བརྒྱད་མའི་སྐད་ཀ་ཞེས་བཞི་འདི་ཡིན།

པ་རྒྱུ་གཉིས་སྒྲིག་པ་ལ་འཛིན་པ་ཞིག་སྤྲད་གི་ཡོད་ཀྱང་། སྤང་དུས་  
 ཉིད་ནས་སྤོང་བ་རེད། བར་རོས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤྲད་གི་ཡོད་ཀྱང་སྤྲད་བ་སྤྲད་དུ་བྱས་  
 ཡོད་ན། དུལ་གྱི་རོས་ལ་དབྱེད་པ་བྱས་ན་རྙེད་དགོས་སེད། དུལ་གྱི་རོས་ལ་དབྱེད་  
 པ་བྱས་ན་མིག་རྒྱ་ཆུར་འཁྱུག་པའི་སྒོ་ལ་མིག་རྒྱ་དེ་ཆུར་སྤྲད་གི་ཡོད་ཀྱང་། བཅས་  
 བ་རྒྱ་རྙེད་རྒྱ་མེད་པ་སྤྲད་ཀྱི་ཡི་སྤྲད་པ་དང་ནང་གི་ཁྱོད་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེ་  
 བསམས་ཅད་དོན་གྱི་རོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤྲད་གི་ཡོད་ཀྱང་། སྤང་བ་སྤྲད་དུ་བྱས་  
 ཡོད་མེད་པཅས་ན་རྙེད་རྒྱ་མེད།

དེས་ན་སྒྲུབ་བ་ལྟར་དུ་བྱུང་མེད་པ་དེ་རིགས་པས་དཔྱེད་སྐབས་སྒྲུབ་བ་ལྟར་དུ་  
བྱུང་མེད་པ་ཞིག་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་ཡོད་སྐབས། དུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྒྲུབ་  
ཡོད་སྐབས་སྒྲུབ་བ་ལྟར་དུ་བྱུང་མེད་སྟུང་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཡོད་པ་ཡིན། སྒྲུབ་  
ཡང་མི་བདེན་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་འཆར་བ་ཡིན། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་  
སྒྲུབ་གི་འདུག་ཀྱང་། དེ་ནི་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲུབ་བ་མིན་པར་སྒྲོ་ཤུལ་པའི་  
དབང་གིས་སྒྲུབ་བ་རེད། རོ་པོ་ཡོད་ཚུལ་དེ་མིང་ཙམ་ལས་མེད་པ་ཞིག་སྒྲུབ་པས་གོ་  
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དོན་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྒྲུབ་ཞིང་། སྒྲོས་དེའི་སྔོན་ནས་དབྱང་པ་  
བྱས་ཏེ་སྒྲུབ་བ་ལྟར་དུ་བྱུང་མེད་པ་ཐག་ཆོད་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་ངེས་པས་ན་སྒྲུབ་ཙམ་ཉིད་  
ནས་དེ་ནི་རང་བཞིན་སྟོང་པ་ཡིན་སྟུང་པའི་ངེས་པ་བྱངས་ཡོད་གི་ཡོད།

ཅ་བའི་ཚིག་བཅད་དེ་སྒོ་ལ་དན་གྱི་མི་འདུག་གྱང་། བཤས་གྲུབ་ལོར་བཟང་བྱ་

མཆོས། གླ་བ་གཉིས་སྒྲིབ་གི་དབང་པོའི་ཞེས་པ་ལ། གླ་བ་གཉིས་སྒྲིབ་གི་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་གླ་བ་གཉིས་མེད་པ་སྒྲིབ་ནས་ངེས་ཟིན་སྟབས། གླ་བ་གཉིས་མེད་པར་ངེས་ཟིན་  
པའི་མི་དེར་གླ་བ་གཉིས་སྒྲིབ་སྐབས་སྒྲིབ་བ་ཁོ་ནས་སྒྲིབ་བ་ལྟར་དུ་བྱུང་མེད་པ་ཞིག་  
མཐོང་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན། སྒྲིབ་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་ཡོང་གི་  
ཡོད། དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྒྲིབ་སྐབས། སྒྲིབ་བ་ལྟར་དུ་བྱུང་བ་མེད་བསམ་  
བ་ཞིག་ངེས་པ་བྱངས་ཡོང་སྐབས་སྒྲིབ་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

སྒྲིབ་ཞེས་པ་ནི། དོན་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་པ་མིན་ཏེ། དེ་ནི་ཙེ་ལེ་སྒྲིབ་པ་རིན་པོ་ཆེས་  
མཇེད་པའི་སྒྲེལ་མར་བསྒྲིབ་པ་ལས།

སྒྲིབ་པ་ཞེས་བྱ་དོན་བྱེད་པས། །

སྒྲིབ་པའི་དོན་མིན་བདེན་པས་ཏེ། །

རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་ལས་རང་བཞིན་གྱིས། །

འབྱུང་བའི་དོན་མིན་སྒྲིབ་པའི་ཚུལ། །

ཞེས་སྒྲིབ་པ་ཞེས་པ་ནི་དོན་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། སྒྲིབ་པ་ཞེས་པ་  
ནི་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བས་སྒྲིབ་པའི་དོན་ཡིན། ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བ་མེད་པ་དེ་  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་པས། ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བས་སྒྲིབ་པ་རེད། ངོ་བོ་ཉིད་  
གྱིས་བྱུང་བས་སྒྲིབ་པ་དེ་སྒྲིབ་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། དོན་བྱེད་ཅུས་སྒྲིབ་གི་དོན་  
མིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲིབ་མོ་གཅིག་གི་ངོས་གཉིས་  
ལྟར་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བལྟས་ན་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པའམ་སྒྲིབ་བ་རྟེན་འབྲེལ་  
མི་བསྐྱུ་བ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་བལྟ་སྐབས་སྒྲིབ་བ་རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་པ་

ཁོ་ནས་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན། དེས་ན་སྟོང་པ་ཞེས་པ་དེ་དོན་བྱེད་པའི་  
སྟོང་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། སྟོང་པ་ཞེས་དེ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་པ་རེད་ཅེས་  
གསུངས།

དེས་ན་སྟོང་པའི་དོན་སློང་རྩེ་ལ་ཤར་སྐབས་ཐད་ཀར་སྟོང་པའི་དོན་ངེས་པའི་སློ་  
དེའི་ངེས་རོ་ལ་དགག་བྱ་བ་ཀག་ཅམ་ཞིག་ལས་ཆོས་གཞན་འཕེན་གྱི་མེད། གང་  
ལགས་ཤེ་ན། དེ་ནི་མེད་དགག་རེད། ཡང་མེད་དགག་ཅེས་ལམ་ལུགས་ཤིག་གཏན་  
འཁེལ་ནས་བཤད་པ་མིན་པར་སློང་འཆར་ཚུལ་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།  
གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་བསྐྱས་གྲུའི་ནང་དུ་དགག་པ་དང་སྐྱབ་པ་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་དུ་  
ཡོད། དཔེར་ན། ཆོགས་ཁང་འདིའི་ནང་དུ་སྒང་ཆེན་མེད་པ་དེ་གྲུབ་ཡོད་པ་ཡིན།  
སྒང་ཆེན་ཡོད་པ་དེ་མེད་པ་ཡིན་སྐབས། སྒང་ཆེན་མེད་པ་དེ་ཡོད་པ་རེད། སྒང་ཆེན་  
མེད་པ་རྟོགས་རྒྱ་ཡོད། སྒང་ཆེན་མི་འདུག་བསམ་སྟེ་ངེས་པའི་སློ་དེ་ཆད་མ་ཡིན་  
ཞིང་། སློ་དེས་གཞལ་བའི་ཡུལ་དེ་སྒང་ཆེན་མེད་པ་ཡིན། སྒང་ཆེན་མེད་པ་དེ་སློས་  
རྟོགས་རྒྱ་ཡོད་སྐབས་ཡོད་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྒང་ཆེན་མེད་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། དགག་བྱ་སྒང་ཆེན་དེ་བཀག་  
ཅམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཛོག་རྒྱ་ལས། དེ་ལས་གཞན་པའི་སྒང་ཆེན་མེད་པའི་སློ་ལ་  
ནམ་པ་གཞན་གང་ཡང་ཤར་རྒྱ་མེད། དགག་བྱ་སྒང་ཆེན་བཀག་ཅམ་ཞིག་ལས་  
མེད། དཔེ་ཆ་བཞག་ན། སྒང་ཆེན་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན་མེད་དགག་ཡིན་ཞིང་།  
སྒང་ཆེན་མི་འདུག་སྟེ་ཞེས་བརྗོད་ན་མ་ཡིན་དགག་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད། སྒང་ཆེན་མེད་  
ཀྱང་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་སློ་ལ་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད། སྒང་ཆེན་མེད་ཅེས་དང་སྒང་ཆེན་

མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན་མེད་དགག་ཡིན། དགག་བྱ་སྒྲང་ཆེན་བཀག་ཙམ་ལས་ཆོས་  
གཞན་འཕེན་གྱི་མེད། སྒྲང་ཆེན་མི་འདུག་སྟེ་ཞེས་བརྗོད་ན། དགག་བྱ་སྒྲང་ཆེན་དེ་  
ཉིད་བཀག་ནས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བསྟན་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་མ་ཡིན་དགག་ཅེས་པ་  
དེ་ཡིན། དེ་དག་ནི་སློ་ལ་འཆར་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ཡོད་གི་ཡོད།

དེས་ན། རང་བཞིན་སྟོང་པ་རེད་བསམ་པ་དེ་ཁོ་ཐག་ཆོད་ནས་ཆིག་གི་དོན་  
མིན་པར། སློ་ཡིས་བསམ་སློ་བཏང་ནས་བཏག་དོན་བཅའ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་  
ཆགས་སྐབས།

ཕུང་ནི་ཕུང་པོ་ལས་གཞན་མིན། །

དེ་ལ་དེ་མེད་དེར་དེ་མེད། །

གཞུང་ཆིག་ཏུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཡིན་ན་ཡང་། ཚུར་རང་ལ་སྦྱར་ན་ཡག་  
པོ་ཡོད། དེས་ན།

བདག་ཅེས་བྱ་བ་ཕུང་ལྔ་ནི་མིན། །

བདག་ཅེས་བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡིན། །

ཞེས་པ་དེར་བསམ་སློ་ཞིག་བཏང་ན། དེའི་རྗེས་སུ་གང་ཡང་མི་འདུག་བསམ་  
པ་ཞིག་སློར་ཤར་གྱི་ཡོད། སློ་དེའི་ངེས་པོ་དགག་བྱ་བཀག་ཙམ་དེ་ཡིན་ན་ཡང་དེའི་  
རྗེས་སུ་གོ་བ་གང་ཞིག་སྤེབས་སམ་ཞེ་ན། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ལས་མེད་པ་  
དང་། རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བས་སྟོང་པ་ཡིན་སྟབས་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ལ་རག་ལས་པ་  
དང་། རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་བྱས་པའི་བྱེད་པ་འབྲུག་གི་ཡོད་པ་ཞིག་སློ་ལ་ཚུར་ངེས་  
པ་བྲངས་ཡོད་གི་ཡོད་པས་སྟོང་པས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན། དེས་ན་རྗེ་བདག་ཉིད་

ཆེན་པོས། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས།

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །

ཞེས་བས་སྤང་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད་བསམ་བ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་འཆར་སྐབས། སྤང་  
བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོང་བ་ཡིན་པས་ན། གཞན་ལ་  
བསྐྱོས་བ་དེ་ལྟོ་ཏུ་འཐད་བ་རེད། དེས་ན་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ལོས་ལྡན་སྤྲོས་བ་  
ཞིག་སྒྲོ་ལ་འཆར་སྐབས། སྤྲོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། དེར་བརྟེན་སྤྲོང་བ་རྟེན་  
འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་ཤར་ན་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། སྤྲོང་བས་མེད་མཐའ་  
སེལ་བ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྲོང་བ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དུ་འཆར་མ་ཐུབ་པར་སྤྲོང་བ་  
ཞེས་བ་དེ་བཅའ་ནས་མ་རྟེན་པའི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་བ་ཏུར་ན་ཉེན་ཁ་དེ་སྤེབས་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་ཡང་ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས།

སྤང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་བ་དང་། །

སྤྲོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །

རི་མིད་སོ་སོར་སྤང་བ་དེ་མིད་དུ། །

ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་བ་རྟོགས་བ་མེད། །

ཅེས་གསུངས་བ་དེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྲོང་བ་རེད། གང་  
ལགས་ཤེ་ན། བརྟག་དོན་བཅའ་ནས་རྟེན་རྒྱ་མི་འདུག་ཅེས་སྤྲོང་བ་ལ་ངེས་བ་འདྲེན་  
ཁུལ་བྱས་ཤིང་། སྤྲོང་བ་ལ་ངེས་བ་འདྲེན་པའི་སྒོ་དེས་རྟེན་འབྲུང་ཚུར་ངེས་བ་རྟེན་  
ཐུབ་ཀྱི་མེད། རྟེན་འབྲུང་གིས་རྒྱ་འབྲས་ཤོད་དུས། སྤྲོང་བ་བཅའ་སྐབས་རྣམ་བཟུན་  
གྱི་རིགས་བ་དང་། རྣམ་ལུང་རིགས་པ། གཅིག་དུ་བྲལ། ཡོད་མེད་སྒྲེ་འགོག་སྤྱི་བཞི་

སྤྱི་འགོག་སོགས་ཀྱི་རིགས་པས་བཅའ་སྤྲུལ་གང་ཡང་མི་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་  
སྒྲོང་འཆར་རྒྱ་ཡོད། སྒྲོ་ལ་འཆར་བའི་སྤྲུལ་ཉེན་འབྲེལ་ཀྱི་དོན་དུ་འཆར་མ་ཐུབ་  
པར། དེ་ཉེན་འབྲེལ་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྒྲོང་པ་ཡིན་པ་ངེས་པ་བྲངས་མ་  
ཐུབ་པ་ན། བརྟག་དོན་བཅའ་ནས་ཉེན་དུ་མེད་པ་དེ་ཅམ་ཞིག་གིས་ཡུལ་གྱི་ངོས་  
ནས་བྱུང་མི་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་ཆགས་སྤྲུལ། འོན་པར་གཞོན་འཛེན་པ་དེ་གང་  
ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ཉེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་དེ་གཞན་ངོ་ལ་སྤྱེལ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་  
ཀྱི་ཡོད། སྤང་བ་ཉེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པ་ཁས་སྦྲངས། དེ་ཡང་  
ཕན་གཞོན་དངོས་སུ་འཛེན་གྱི་ཡོད་སྟབས་ཁས་སྦྲངས་ཐབས་མེད་ཡིན། བརྟག་  
དོན་བཅའ་ནས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་དེས། ར་འཐུང་དགོས་པ་དང་།  
བག་ལེབ་ཟ་དགོས་པ་མ་ཟད། གཉིད་ཀྱང་ཉལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཕན་གཞོན་  
དངོས་སུ་འཛེན་གྱི་ཡོད།

འགྲོ་མ་སྟོན་རྒྱལ་བའི་འབྱུང་གནས་ཀྱིས། ཆོས་ཉིད་ལ་ལག་པ་ཡང་སྟོང་བའི་  
རང་བཞིན་དང་། མེ་ཡང་སྟོང་བའི་རང་བཞིན་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལག་པ་མེ་ནང་བཅུག་  
ན་འཆིག་པ་ལས་འོས་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཉེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་  
ཡིན་ལ། དེ་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཉེན་འབྲེལ་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པ་དེ་སྒྲོང་པ་  
ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཉེན་འབྲེལ་དུ་ཚུར་སྐྱུབ་མི་ཐུབ་པ་དང་། བརྟག་དོན་  
བཅའ་ནས་ཉེད་རྒྱ་མི་འདུག་པས་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། མཐའ་བཞི་དང་མཐའ་  
བརྒྱད་ཀྱི་སྟོས་པ་དང་བྲལ་བ་རེད་ཅེས་སྟོས་བྲལ་ཞེས་པ་བཤད་པ་དང་། སྟོས་བྲལ་  
ཀྱི་གོ་བས་ཉེན་འབྱུང་ལ་ཚུར་རྒྱུ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། ཉེན་འབྲེལ་མི་

བསྐྱུ་བ་ཡིན་པ་དེས་སྒྲོམ་བྲལ་ལ་པར་རྒྱ་བ་སྒྲོར་བྱེད་མི་སྤྱབ་པ་ཞིག་སྟེ། སྒྲོང་པ་  
ཁས་ལེན་བྲལ་བ་དེ་དང་། སྒྲོང་བ་རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་གཉིས་གོ་བ་སོ་སོར་བསྐྱད་  
ན་སྤྱབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན།

ནམ་ཞིག་ངེས་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་བྱ། །

རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །

ཞེས་རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུ་བ་དང་། རྟེན་འབྱུང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་པན་གཞིར་  
འབྲེན་པ་ཞིག་བསྟོན་མེད་དུ་ཡོད་པས་ན། འདིས་རྟགས་གང་ཞིག་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེ་  
ན། ཆོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དེ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་འབྲས་  
བྱའི་ཆོས་དེ་རྒྱ་ལ་རག་ལུས་པ་ཞིག་དང་། འབྲས་བྱ་འབྲས་བྱར་བདེན་པས་བྱབ་  
ཡོད་ན། འབྲས་བྱ་རྒྱ་ལ་བསྟོས་མི་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟམ་གཞག་  
དེ་འབྲས་བྱ་རྒྱ་ལ་བསྟོས་པའི་རྟེན་འབྱུང་དེ་འཛིག་རྟེན་བཞོད་པ་སོ་མི་འདོད་ཅིང་།  
རྒྱང་འཕེན་པ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མེད་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེ་བྱ་དང་།  
སྐྱེ་གཙོ་བོས་སྐྱེས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པའི་ལུགས་དེ་དག་པར་བཞག་པའི་ལུགས་  
གཞན་པལ་མོ་ཆེས་དོན་གྱིས་རྟེན་འབྱུང་ཁས་སྐྱངས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་ངི་སྲིད་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཁས་སྐྱངས་པ་དེ་སྲིད་དུ་རྟེན་  
འབྱུང་གི་གོ་བ་ཆ་ཆང་ཁས་སྐྱངས་སྤྱབ་ཀྱི་མེད། དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ནང་  
པའི་བྱེད་ཆོས་ཆགས་ཡོད།

ངེས་ཀྱི་གཞུང་ནས་རྒྱ་འབྲས་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་འབྲས་འོངས་སྒྲོད་པ་སེའི་  
བདག་སྟེ། རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་འདོད་པ་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་རྟེན་ཅིང་



འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡང་། རྒྱ་འབྲས་བྱེད་པ་པོ་དང་། ལོངས་སྤྱོད་པ་པོ་ནི་  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་མིན་པར་དེ་ནི་རྟག་གཅིག་རང་དབང་བའི་བདག་ཡིན།  
དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་གི་གོ་བ་ཆ་ཆང་སླེབས་སྐབས་ཀྱི་མེད།

སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྤྱོད་བ་ཆང་མས་རྟེན་འབྱུང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད།  
དེས་ན་འབྲས་བྱ་རྒྱ་ལ་བལྟོས་པ་དང་། འབྲས་བྱ་རྒྱ་ལས་སླེས་པ་འདོད་གྱི་ཡོད།  
བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་གོ་དོན་སླེབས་སྐབས། འབྲས་བྱ་རྒྱ་ལ་  
བལྟོས་པ་ཅམ་མ་ཟད་རྒྱ་ཡང་འབྲས་བྱར་བལྟོས་པ་ཡིན། རྒྱ་དེ་ཉིད་རང་རྒྱ་ལ་  
བལྟོས་ན། རང་འབྲས་སམ་འབྲས་བྱ་ཡིན་ཞིང་། རང་འབྲས་ལ་བལྟོས་ན་རྒྱ་ཡིན།  
རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་ཞེས་པ་ནི་གཞན་ཞིག་གིས་དབང་ལས་རྒྱ་དང་འབྲས་བྱ་ཞེས་  
འཛོག་རྒྱ་ལས། དངོས་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་རྒྱ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་དང་།  
འབྲས་བྱ་དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་འབྲས་བྱ་ལ་བལྟོས་  
པ་ལས་རྒྱ་རང་ངོས་ནས་སྐབས་མི་བྱུང། དེས་ན་རྒྱ་འབྲས་པན་ཚུན་བལྟོས་པའི་སྒོ་  
ནས་འཛོག་རྒྱ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་སྐབས། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་ལས།

ནམ་ཞིག་ངེས་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།

རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས།

ཞེས་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱར་བ་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་སྐབས། དེ་ནི་པན་ཚུན་བལྟོས་པའི་  
རང་བཞིན་ལ་མ་གཏོགས་ཡོང་གེས་གྱི་མ་དེད་ཅེས་དང་། རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱར་བ་  
མཐོང་སྐབས་རྒྱ་འབྲས་པན་ཚུན་བརྟེན་ནས་ཡོང་བ་གེས་པ་དང་། པན་ཚུན་བརྟེན་  
ནས་འབྱུང་བ་གེས་སྐབས་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ལ་བལྟོས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གེས་

བ་དང་། དེ་ལྟར་གཤམ་སྐབས་བསྟོས་མེད་རང་དབང་གིས་མ་གྲུབ་པ་དེ་གཤམ་ཡོང་བ་  
ཡིན། དེས་ན།

ནམ་ཞིག་ངེས་འདོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།  
ཉེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས།  
ངེས་གཤམ་ཡུལ་གྱི་འདྲིན་སྒྲུངས་ཀྱན་འདིག་ན།  
དེ་ཆེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས།  
གཞན་ཡང་སྒྲུང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་།  
སྒྲུང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྒྲུང་བ་ཉིད།  
རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་རྩལ་གཤམ་ན།  
མཐར་འདྲིན་ལྟ་བུས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་ཆོའི་གསལ་ལ་བསམ་མ་སྒོ་ཡུན་རིང་པོ་གཏོང་དགོས་པ་  
ཡིན། བསམ་མ་སྒོ་ཡུན་རིང་བཏང་བ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་དབྱེད་པ་བྱས། དཔེ་ཆ་བལྟ་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེ་ཆ་བལྟས་པ་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་ལ་བསྐྱོར་ནས་  
དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་དེ་གཉིས་བསྐྱར་ནས་འཕྲོ་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ལ་ཆོག་ས་  
བསགས་སྒྲིབ་སྲོང་གྲང་དགོས་པ་ཡིན། བྱེད་རང་གི་བྱི་བ་འདི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་  
རེད།

དགེ་སྲོང་མའི་སྒོམ་རྒྱན་གྱི་སྒྲོང་།

དེ་ནི་ཐོག་མར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ལ་གྲུས་བྱས་སྒྲོན་དུ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་  
གྲུས་པས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ནི་འདུལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོ་བོད་

ལ་དགེ་སློང་པ་ལས་དགེ་སློང་མ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག དེས་ན་དགེ་  
སློང་མའི་སྒྲིམ་རྒྱན་དེ་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་ཐོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་  
ཀྱིས་དེ་ངོས་འཛིན་མ་བྱས་པ་ཞིག་རེད་དམ། དགེ་སློང་མའི་སྒྲིམ་རྒྱན་མེད་ན་ང་  
རང་གི་ངོས་ནས་འགྲོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་དང་མ་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་  
པས་ངེ་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། ངོས་ནས་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། འདུལ་བ་ལས་དགེ་སློང་མའི་  
སྒྲིམ་པ་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་ཀྱིས་དབྱང་པ་གནང་སྟེ་འདུལ་བའི་གཞུང་གི་འགྲོ་  
སྐྱབས་ཤིག་གསུངས་ཡོད། གཞུང་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་འགྲོ་རྒྱུ་ལས། ང་ཆོར་དེ་  
ལ་བསྐྱར་བཅོས་གཏང་རྒྱུའི་དབང་ཆ་དང་ཐོབ་ཐང་མེད། དཔེར་ན། རྩོ་བོ་རྗེ་དཔལ་  
ལྡན་ཨ་ཉི་ཤས། བེ་ཀ་མ་ལ་ཤིལ་ལའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ནང་དུ་སློབ་བའི་བྱ་བ་  
གལ་ཆེན་ཞིག་བྱུང་ན། སྤྱིར་སྡེ་སློང་གསུམ་དང་འགལ་མི་འགལ་དང་། ཡང་སློས་  
བྱང་སེམས་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་འགལ་མིན་བཅས་དགོན་པའི་བྱ་བཞག་ཐམས་  
ཅད་འདུལ་བའི་འགྲོ་སྐྱབས་རྩ་བར་བཞག་ནས་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
འདུལ་བའི་གཞུང་དེ་གལ་འགངས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་གནས་དང་མ་གནས་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོད་མེད་དེ་ཡང་  
འདུལ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་གསུམ་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོད་མེད་ལ་ཐུག་ཡོད།

འདུལ་བའི་སྒྲིམ་རྒྱན་ནི། ངས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་མ་གྲུས་མིན་པར་ནང་  
ཆགས་ཀྱིས་ཁྱུས་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་ཚུར་ཤོག་ཅེས་  
བརྗོད་པ་དང་དགེ་སློང་གི་སྒྲིམ་པ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་བསྟན་ནས་ཀྱང་དགེ་སློང་གི་

རྟོམ་པ་ཐོབ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། བཙུག་རྒྱུ་རང་ཉིད་མཉེས་པོ་རྒྱུད་ན་དགེ་སློང་གི་  
 རྟོམ་པ་ཐོབ་པ་ལོ་ཡིན། ཅི་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་། ཚུར་ལོག་གིས་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་  
 པ་ལོགས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། བྱིས་སུ་བཙུག་ལྟན་གྱིས་གསོལ་  
 བ་ཞེས་ལས་ཀྱི་སྟོན་པ་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་པ་དང་། དེ་ཡང་མི་གཅིག་གིས་ཡོང་མི་  
 ཐུབ་པར་མཁའ་པོ་དང་། སློབ་དཔོན། ལྷོགས་དན་པ་ལོགས་ཡུལ་དབུས་ཡིན་ན་མི་  
 བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ་དང་། ཡུལ་མཐའ་བཞི་བ་ཡིན་ན་གངས་ལྗོངས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་  
 དཔོན་ཤིང་། དེ་དག་ཚང་པེས་རྒྱུད་ན་ལས་ཀྱི་རྫོགས་པ་བསྐྱེད་པ་ཉེ་བསྐྱེད་པར་  
 རྫོགས་དཔོན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་དགེ་སློང་པ་སྐྱུ་བ་སྐྱབས་པ་རྒྱུད་པས་  
 བསྐྱུ་བ་རྒྱུ་དང་། དགེ་སློང་མ་སྐྱུ་བ་སྐྱབས་མཁའ་པོ་དེ་དགེ་སློང་མ་དཔོན་ཤིང་།  
 དེས་ན་མཁའ་པོ་དགེ་སློང་མས་སྟེང་པ་དང་། ལས་སློབ་དགེ་སློང་པ་དང་། ཁ་སློང་  
 དགེ་སློང་བཅུ་ཆོགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་དགེ་སློང་པ་ལྟ་དང་དགེ་སློང་མ་ལྟ་བཙས་  
 དཔོན་པ་འདུལ་བའི་གཞུང་དུ་གསུངས་ཡོད། ར་ཚོ་མོད་དུ་ཡོད་པའི་འདུལ་བའི་  
 རྟོམ་རྒྱུན་ནི་མགོན་པོ་སྐྱུ་བ་ནས་བརྒྱུད་པའི་འདུལ་བའི་རྟོམ་རྒྱུན་དེ་ཡིན། དེ་  
 ཡང་སྟེ་པ་བཞིར་སྟེ་བའི་ནང་གི་གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱུ་བའི་སྟེ་པ་ཞེས་པ་དེ་  
 ཡིན།

རྒྱ་ནག་ཕྱགས་ཀྱི་སློམ་རྒྱན་དེ་ནི། འོད་སྤང་སྡེ་པ་དང་། ཚོས་སྤང་སྡེ་པ་བཅས་  
 སྡེ་པ་ཁག་ཁ་ཤས་ཤིག་བརྗོད་རྒྱ་འདུག རྒྱ་ནག་གི་ཕྱགས་པ་དགེ་སློང་མའི་སློམ་  
 རྒྱན་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དགེ་སློང་མའི་སློམ་རྒྱན་གྱི་སློམ་པ་འཛོལ་ཚུལ་ནི་རི་མ་  
 རི་བཞིན་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་མཐུན་པ་བསྐྱེད་ཆ་བསྐྱེད་ཐམས་པ་ཡོད་མེད་པ་ཞིབ་

འདུག་གྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཉེ་སྔོན་ཡ་མཚན་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱང་སོང་། སིང་  
སྤར་ནས་ཡོང་བའི་ནང་པ་མི་གངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གངས་ཡོད་བའི་ཆོག་ས་པ་ཞིག་འདུག་  
ཅིང་། དེའི་དབུ་འཁྲིད་མཁན་དེ་ཤིང་རི་ལྟ་ནས་ཡིན་ཞེས་བའི་དགེ་སྤྱོད་སེང་པོ་  
ཞིག་འདུག། ཁོ་རང་གི་རོགས་པ་དེ་དགེ་སྤྱོད་མ་ཡིན་ཞེས་གྱོན་གོས་སྡོད་ཀྱང་དང་  
ནག་པོ་འབྲེས་མ་གྱོན་པ་ཡེ་ཤུའི་ཨ་ནི་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག། མགོ་ལ་འང་ཡེ་ཤུའི་ཨ་ནི་  
དག་གིས་གྱོན་རྒྱ་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་གྱོན་འདུག། རོས་ནས་རབ་བྱུང་པོ་  
མོ་ལ་གོས་དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་ཙམ་ནས་གྱོན་མི་ཆོག་པར་འདུལ་བའི་གཞུང་ནས་  
གོས་བྱུར་སྤྲིག་དང་། ཡང་ན་སྡོན་པོ་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་གྱོན་མི་ཆོག་པར་  
གསུངས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། ཁོང་དགེ་སྤྱོད་མ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁོ་རང་  
གིས་དགེ་སྤྱོད་མ་སྤྲོས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག། དེ་ནི་ཆོད་ཆོད་མིན་ནས་སྤྲོས་  
སྤྲོང་དོགས་པ་ཟ་བྱུང་། དེ་ནི་སོ་སོ་སོ་སོའི་ཆོད་བསྐྱར་ཡིན་པ་ལས། ངས་བྱུར་ཟ་  
བྱས་པ་མིན། དེ་ནི་བརྒྱགས་བཤེན་ལྟ་བུ་བསང་ལས།

མཐུ་སྟོབས་རྩུ་འབྱུལ་སོ་སོར་ཆེ་

དཔལ་དང་འབྱོར་པ་སོ་སོར་ཆེ་

མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་སོ་སོར་ཆེ་

མངའ་རིས་མངའ་ཐང་སོ་སོར་བྱེ་

མཆོད་པའི་འོས་སྤྱ་སོ་སོར་ཆེ་

ཞེས་པ་ལྟར་སོ་སོ་ཡིན་པ་ལས་དེ་ལ་ང་ཚོས་རྩུས་གཏོགས་བྱ་རྒྱ་གང་ཡང་  
སྤྲོས་མེད། དེ་ནི་ཁོ་རང་གིས་ཐག་བཅད་པ་རེད་ང་ལ་རྩུས་གཏོགས་གང་ཡང་མེད།

འོན་ཀྱང་འདུལ་བ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་གི་དགོས་པ་དེ་ནི་ཁྱད་མཆོར་ཞིག་ཆགས་  
ཡོད། དགེ་སློང་མ་ཡིན་ཞེས་སྟུག་པའི་བཟོ་དབྱིབས་དེ་ཡང་ཁ་འཛར་དང་སྟུག་འཛར་  
ཅན། ཆོས་གཞི་ཡང་དཀར་ནག་ཡིན་སྟབས་མི་བདེ་བ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་ནག་  
ལུགས་ཀྱི་དགེ་སློང་མའི་སྟུག་རྒྱ་ནག་དེ་དག་ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་རྒྱུར་  
ཡིན་ཞིབ་འཇུག་གི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

མི་ཉི་ལྔ་ཀྱི་དགེ་སློང་རོ་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་བརྗོད་གསལ་ལ། མི་  
ཉི་ལྔ་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་མའི་སྟུག་རྒྱ་ནག་དེ་ནི་སྟུག་རྒྱ་ནག་པར་དག་པ་ཡིན་  
ཞེས་གསུང་གི་འདུག དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ལུང་མེད། དགེ་སློང་མའི་སྟུག་པ་  
འབོག་སྟངས་རྒྱུ་རྒྱུ་འབོག་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་སྟུག་རྒྱ་ནག་དག་པར་མ་ཆད་  
དུ་ཡོད་མེད་སོགས་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་མེད་པས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་  
མི་ཤེས།

བོད་ལ་ཆ་བཞག་ན། བོད་ཀྱི་འདུལ་བའི་སྟུག་ལེན་དེ་བཞིན་གཞི་ཐམས་ཅད་  
ཡོད་པར་སྟུག་པའི་སྟུག་པ་ཞེས་པ་དེ་རེད། ང་ཆོས་འདུལ་བའི་ཁྱད་མཆོར་མའི་སོ་ཐར་  
ཀྱི་མདོ་དེ་ཡང་ལེགས་སྟུར་སྐད་དུ་ཡོད་ཅིང་། ལེགས་སྟུར་སྐད་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་  
བོད་ཡིག་ཏུ་བསྟུར་བ་ཡིན། ཐེག་དམན་པའི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སོ་སོར་ཐར་  
པའི་མདོ་རྒྱུ་ལེགས་སྟུར་དུ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེས་ན་བལྟའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འདུལ་བའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་ནང་དུ་སྟུག་  
བཅས་ཀྱི་ལྟར་བ་ ༡༩༠ ཅུ་ཞིག་འདུག ད་ལྟར་ཆོའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོ་ལེགས་  
སྟུར་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་དགེ་སློང་ལ་སྟུག་བཅས་ཀྱི་ལྟར་བ་ཁྲིམས་ ༡༥༣ ཡོད།

དེ་དག་ལ་ངོས་ནས་སྤར་ཞིབ་འདུག་བྱས་སྤྱོད་བ་སྟེ་པམ་བ་བཞི་དང་། ལྷག་མ་བཅུ་  
གསུམ། སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ་བཅས་གཅིག་པ་རེད། ཐེག་དམན་གྱི་གཞུང་ལ་འབའ་ཞིག་  
བ་ ༤༩ འདུག་ཅིང་། ང་ཆོའི་དེའི་ནང་ ༤༠ ཐམ་པ་རེད། མ་ངེས་བ་གཉིས་དང་།  
སོར་བ་འགས་བཞི་གཅིག་པ་ཡིན། ཉེས་བྱས་བཞི་ལ་བལྟའི་ནང་ ༥༥ ཡོད།  
བསྐྱེམས་བས་སྟོན་བཅས་གྱི་ལྷང་བ་ ༩༩༠ ཡིན། ངོས་རང་གི་བསམ་བ་ལ་ ༩༩༥  
ཡོད་སྟུང་ཡང་། གངས་ཅིས་ཡོང་དུས་ ༩༩༠ ལས་ལོང་གི་མི་འདུག ཁ་སྟོན་འདི་  
སྟོར་གཞན་ཞིག་དང་བཀའ་མོལ་བྱང་བས་ ༩༩༥ ལོང་གི་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་  
བྱང་། སྐབས་དེར་གངས་ཅི་སྐབས་ ༩༩༠ ལས་མེད་བ་ལྷ་བྱ་ཞིག་འདུག དེ་ནས་  
བཅིས་ན་ཤེས་གྱི་རེད། ཅེས་སྐབས་དེར་བརྗོད་རྒྱ་བྱང་། ལེགས་བཤད་གསེར་སྤང་  
གི་ནང་མཆོམས་སྟོར་གངས་འབྲེན་མཛད་བ་དེ་དང་བསྐྱེམས་བསྟོན་བ་གཉིས་  
གངས་མི་འབྲ་བ་ཆགས་ཉེ་དེ་ནི་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་པཱི་ཉས་མཉམ་བར་མ་བཞག་བ་  
རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

པམ་བ་བཞི། ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ། སྤང་ལྷང་སུམ་ཅུ་ཞེས་གངས་ཅི་སྐབས་  
༩༩༥ ལོང་གི་མེད། དེ་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མི་འདུག གང་ལྟར་བསྐྱབ་པའི་གངས་  
ལ་མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། དཔེར་ན། ངོས་ནས་གསལ་པོར་བྲན་བ་ཞིག་ལ། ཐེག་  
དམན་གྱི་པལའ་ཡི་སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོའི་ནང་དུ་ཤམ་ཐབས་རྒྱུ་པོར་བཞོ་བར་  
བྱའོ་ཞེས་བ་དེ་ལས་མེད། ང་ཆོའི་ལེགས་སྤྱར་ནང་ཡོད་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་  
མདོའི་ནང་ཤམ་ཐབས་རྒྱུ་པོར་བཞོ་བར་བྱའོ། །ཉ་ཅང་བཅིང་བ་དང་། ཉ་ཅང་  
འཛོལ་བ་མ་ཡིན་བ་དང་། ཉ་ལའི་ལོ་མ་ལྟར་མ་ཡིན་བ་དང་། འབྱུང་བྱ་མ་ལྟར་མ་

ཡིན་པ་དང་། སྤང་པོ་ཆེའི་སྐྱ་བ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་བཞོ་བར་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་  
བདུན་གསུངས་ཡོད།

ཤམ་ཐབས་ལ་ནི་རྣམ་བདུན་དང་། །

སྟོང་གཡོགས་ལ་ཡང་རྣམ་གསུམ་དང་། །

ཤིན་ཏུ་དག་པ་སོགས་ལ་ལྟ། །

ཞེས་ཉེས་བྱས་ ༡༡༩ འདི་ལྟར་སྐྱབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་ཐུན་བྱ་མི་འབྲ་བ་  
ཡོད། ང་ཆོའི་སྐྱབ་དཔོན་ཡོན་ཏན་འོད་གྱིས་མཛད་པའི་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་དེ་ཡང་  
ལེགས་སྐྱར་སྤྲད་ཐོག་ཏུ་ཡོད། དེས་ན་འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་དང་། དེའི་ཁྱད་སྤྲུལ་  
བ་ལུང་སྟེ་བཞེར་གཏུགས་ཡོང་སྐྱབས། འདུལ་བ་ལུང་སྟེ་བཞེ་སྟེ་ཡོངས་ཆེག་གི་གོ་  
བ་ལེན་སྐྱངས་དེ་དགོ་སྟོང་མ་སྐྱབ་སྐྱབས་མཁན་མོ་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
སྟེར་བཏང་འདུལ་བའི་གཞུང་དུ་དམིགས་བསལ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད། འདུལ་བ་འཛིན་  
བ་ཁ་ཤིས་གྱིས་དགོ་སྟོང་པས་མཁན་པོ་བྱས་ན་འགྲིགས་གྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འདུག་  
ཅེས་གསུངས་པ་དང་། སལ་མོ་ཆེས་དེས་མི་འགྲིགས་པར་ངེས་པར་དུ་མཁན་མོ་  
དགོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན་དགོ་སྟོང་མའི་སྟོན་རྒྱུན་སྐྱར་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་དོན་  
དུ་ཆོས་རིག་ལས་ཁྱད་སྤྲུལ་ནས་སལ་ཆེར་འདས་པའི་ལོ་སྟུམ་ཅུ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱས་པ་རེད། དགོ་སྟོང་མའི་སྟོན་རྒྱུན་སྐྱར་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་དོན་དུ་འདུལ་འཛིན་  
པའི་ཆོགས་ཆེན་ཐེངས་བཞེ་ལྟ་ཙམ་འཆོགས་པ་དང་། ཆོགས་ཆེན་གཅིག་ཅོར་  
སྤྲིང་དུ་ཆོགས་ཤིང་སྐྱབས་དེར་རྒྱ་ཡི་མཁན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཆོས་ཐག་  
གཅོད་ཐུབ་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད། དེ་ནི་བཙམ་ལྟན་འདས་གྱིས་འདུལ་བའི་གཞུང་



ནང་གསུངས་པ་ལྟར་འདུལ་བ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འདུག་བྱས་ཏེ་མང་མོས་ཀྱི་  
ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་ལས་བྱ་ཐབས་གཞན་མེད།

དེ་མིན་རབ་བྱུང་མ་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་པ་དང་། ཐོབ་ཐང་གི་ཐོག་ནས་མ་  
འགྲིགས་པ་ཉན་ཉན་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཐུབ་པ་དེ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་  
དགེ་བཤེས་མ་བཞག་དགོས་ཤིང་། དགེ་བཤེས་མ་བཞག་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་  
དང་། སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་གཅིག་པ་རེད། དེས་ན་བརྟེན་དགོན་རྣམས་  
ཀྱིས་ངེས་པར་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་  
ཅེས་ཐོག་མར་བརྟེན་དགོན་དགེ་ལྡན་ཆོས་སླིང་དུ་མཇུག་སྒྲོ་འཆོགས་པ་དང་།  
སྐབས་དེར་ང་རང་ཡང་ཕྱིན་ཏེ་མངོན་རྟོགས་རྒྱན་གྱི་དབུ་ནས་བཤད་པ་ཐོན་བུ་  
བྱས་ཏེ་མཆན་ཉིད་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཐོག་མར་རྟེན་འབྲེལ་འདི་ལྟར་བྱས་པ་རེད། དེ་  
ནས་སའལ་ཆེར་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་ཕྱིན་ཡོད།

སྐབས་ཤིག་ང་ཚོ་གོ་བསྐྱར་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། དགེ་བཤེས་མ་ཐོན་དགོས་ཀྱི་  
འདུག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དགེ་བཤེས་མ་ཡོང་གི་མ་རེད་བརྗོད་  
ཅིང་། སྐབས་དེར་ངོས་ནས་བརྗོད་པ་ལ། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དགེ་སློང་  
པ་དང་དགེ་སློང་མ་གནང་འདུག་དེས་ན་དགེ་བཤེས་པ་དང་དགེ་བཤེས་མ་ཉན་ཉན་  
ཡོང་ཆོག་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། དེས་ན་ང་ཚོ་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་ཡོངས་སུ་  
སློབ་དགོས་པ་ལྟར། གཞུང་ཆེན་ངེས་པར་བལྟ་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་དགེ་བཤེས་  
མ་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། དགེ་བཤེས་མའི་རྒྱལ་སློབ་བྱས་ནས་མཐའ་མའི་ལག་  
ཁྲེང་སློབ་སློགས་སོགས་ཞིབ་སླ་གཏན་འཁེལ་བྱུང་ཡང་། ད་ཆ་དགེ་བཤེས་མའི་

དམ་བཅའ་བཞག་སྐྱེ་མཆོམས་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ལྟ་བུ་མཐོང་། བཅུན་མའི་ནང་ནས་  
མཆོན་ཉིད་ལྟ་མཁན་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག།

### འཁོར་བར་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད།

དེ་གཤམ་ ཡོང་ས་མཆོག་ལ་ཐད་ཀར་བཀའ་འདི་ཞུ་སྐྱེ་གོ་སྐྱེ་བས་ཐོབ་པར་ང་  
རང་ཏ་ཅང་སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་བསམ་གྱི་འདུག དེས་ན་བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་  
སྐྱེ་ཡིན། ང་ཆོའི་སྐོབ་གྲ་ཁག་ཏུ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བསྐྱོད་སྐྱེ་བས། འཁོར་བ་ལ་ཐོག་  
མའི་མཐའ་མེད་ཅིང་། མཐའ་མའི་མཐའ་ཡོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱུས་  
ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་འཁོར་བའི་མཐའ་མ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་  
བསམ་བར་ང་ཆོ་སེམས་ཅན་ལ་གངས་མེད་སྐྱེ་བས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱུས་  
པ་ལ་དུས་ཆོད་དེས་ཅན་ཡོད་དམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུ་སྐྱེ་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་རྒྱས་གཏོགས་མེད་པའི་རྒྱས་གཏོགས་ཟེར་བ་དེ་རེད། གང་  
ལྟར་པལ་ཆེར་གསེར་ཐེང་སྐྱེ་བས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་འཁོར་བར་མཐའ་མའི་མཐའ་  
མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སྐྱིར་སེམས་ཅན་གྱི་བཟ་བ་རེ་རེའི་འཁོར་བར་མཐའ་ཡོད་  
ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་བརྗོད་ན། སེམས་ཅན་ནི་མཐའ་ཡས་པ་ཡིན་  
སྐྱེ་བས་དེ་ལ་འཁོར་བའི་མཐའ་འཛོག་མི་བྱུང་ཅེས་གསུངས་ཡོད། སྐྱིར་བཏང་  
འཁོར་བར་མཐའ་ཡོད་ཅེས་གསུང་མཁན་གཅིག་དང་། འཁོར་བར་མཐའ་མེད་ཅེས་  
གསུང་མཁན་བཅས་ཁས་ལེན་གྱི་སྐྱེ་བ་ཉིས་ཡོད། དེ་ལ་ང་ཆོར་རྒྱས་གཏོགས་དེ་  
ཅམ་མེད། སྐྱིར་བཏང་འཁོར་བར་མཐའ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། རང་ཉིད་འཁོར་  
བའི་མཐའ་ཐེན་བྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན། དེས་ན་ངས་གོང་དུ་ཅེད་མོ་

ཅེས་པ་ལྟར། རྩལ་གཏོགས་མེད་པའི་རྩལ་གཏོགས་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ལྟར་  
ཡིན། དེ་ལ་ད་དུང་རྟགས་གསལ་བཏང་ན་སྟོང་པོ་གང་ཡང་མེད། སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་སངས་རྒྱལ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཡོངས་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནམ་མེད་  
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་པོ་གཏན་ནས་མེད་པའི་རྟགས་གསལ་གྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད།  
རྟགས་གསལ་ཟབ་པོ་གཏོང་རྒྱ་མེད་སྟབས། དེ་ལྟ་བུ་བཏང་ནས་བསྐྱེད་པ་རེད། དེ་  
ལ་སྟོང་པོ་གང་ཡང་མེད།

ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དམ་བཅའ་ཞིག་ལ་མི་གཅིག་གིས་རྟགས་གསལ་བཏང་ཞིང་།  
ལྷ་མ་རྒྱུད་པ་ལྷ་ཆང་ལ་དགེ་འདུན་ཞལ་གངས་ལྷ་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་དོ་རྩེ་  
འཆང་ཡིན་དང་མིན་ཞེས་འདྲི་སྐབས། རྟེན་འབྲེལ་ལ་བསམ་པ་མིན་ནམ་དོ་རྩེ་འཆང་  
ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ། འོན་ཏེ་གྲུ་དོ་རྩེ་མ་དང་བཅས་པ་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར།  
དེ་ལ་ལན་བཏབ་མ་ཐུབ་པར་ལུས་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུ་དུ་ཡོད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ།

### བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐབས།

དེ་ལ། ཡེ་ཤོང་ས་རྒྱལ་པའི་ལྷ་མ་མཆོག་ལ་འཆམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་  
ལུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྐྱོར་གྱི་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ལུས་ཆོག་ལ། ང་  
ཆོའི་སྐད་ཡིག་འདི་ངོ་མོ་དང་བཞོལ་སྐྱོད་གང་གི་ཆ་ནས་བྱལ་སྒྲིའི་ཆད་ལྟ་བུ་གྱི་  
ཡིག་རིགས་གས་སུ་གཏོགས་ཀྱང་། བཅོན་བྱོལ་དུ་སྐོབ་བྲལ་ཁག་གིས་གཙོས་སྒྲི་  
ཆོགས་ཐོག་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ཏ་ཅང་ཅུང་དུ་ཡིན། གཞོན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་  
བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཆོར་སྤང་མེད་པ་དེ་ལ་ཏ་ཅང་སྒོ་འཆབ་ཆེན་པོ་འདུག་  
བོད་ནང་མཆོན་ན་པ་སྐད་སྲུང་སྐྱོབ་ཆོགས་པ་བཙུགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་

ལ་སྤངས་སྐྱོབ་དང་བཅི་འཛོག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ཀྱང་  
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤངས་སྐྱོབ་ཀྱི་ཐད་ལ་བཀའ་སློབ་རིམ་བར་སྤུལ་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་  
སྐད་ཡིག་སྤངས་སྐྱོབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱས་པ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་གྱི་མེད་པའི་སྤང་  
ཚུལ་འདུག་པས་གནས་སྤངས་འདིའི་ཐད་ལ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་ཚུལ་  
ཞིག་བཀའ་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། སྤར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་  
ཤེས་རིག་ཆོགས་ཆེན་ཐེངས་དང་པོ་འཆོགས་པའི་སྐབས་དེར་སློབ་ཆན་ནམས་  
རིམ་བཞིན་བོད་སྐད་ཐོག་བསྐྱར་ནས་སློབ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཡོད།  
སྐབས་དེར་ང་ཆོའི་ངོ་ཤེས་པོ་ལན་ཁྱེད་སློབ་པ་ལགས་གཅིག་དང་། རྩ་བོ་ལགས་  
གཅིག་ཡོད། ཁོང་གཉིས་བཟང་ཆང་མིན། ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། རྩ་བོའི་མིང་ལ་ཁྱ་  
མ་རྟེ་མི་ཐེར་བ་དང་། ང་ཆོས་སློབ་པ་ལགས་དེར་པོ་ལན་སློབ་པ་ལགས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་  
ཡོད། སློབ་པ་ལགས་ཀྱིས་སྐབས་དེར་སློབ་ཆན་ནམས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་རིམ་  
བཞིན་སློབ་རྒྱ་དང་། ཐ་ན་ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འབྲིད་རྒྱུའི་སློབ་ཆན་དེ་ཉིན་གཅིག་གིས་  
གོང་ཏུ་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་ནས་བོད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་སློབ་བྱིད་བྱེད་དགོས་ཞེས་  
བཤད་ཡོད།

ངས་དོ་སྤངས་བྱུང་བ་གཅིག་ལ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ང་ཆོ་རྒྱ་ནག་པེ་ཅིང་ཏུ་  
ཕྱིན་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་གི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་འགྲོ་སྐབས་  
བྱང་ཤར་ཁུལ་གོ་རི་ཡ་དང་ས་མཆོམས་འཁེལ་བ་དེར་ཡན་པན་གོ་རི་ཡ་ཞེས་པའི་  
མི་རིགས་ཀྱི་རང་སྤྱོད་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡོད། དེར་ལྟ་སྐོར་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཆོའི་མཐོ་

རེས་སློབ་གྲུབ་སློབ་ཚན་ནམས་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་འདུག་པ་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་། རེས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་སློབ་ཚན་ཆ་ཆར་སློབ་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། དེའི་ཁྲིམ་པ་ལྟ་བུ་ཡིག་ལྟ་བུ་སློབ་ཆུ་ནི་སྐད་ཡིག་རྒྱ་བ་བསྐྱུང་ཆུ་དང་དེ་མིན་ཀྱི་སློབ་ཚན་གཞན་ནམས་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་ཆ་ཆར་སློབ་བྱིད་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་ཞེས་སྐབས་དེར་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་རེད།

འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་ལམ་སང་ལག་ལེན་བསྟར་ཐུབ་པ་བྱུང་མེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། སློབ་ཚན་ནམས་ཀྱི་སློབ་དེབ་མེད་ཅེས་དེ་ལྟར་ལུས་པ་རེད། དེ་རྗེས་བར་སྐབས་ནས་པོད་ཐུག་བྱིས་སྤེས་འཛིན་གྲུ་ལ་བར་སློབ་ཚན་ཆ་ཆར་པོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་སློབ་བྱིད་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་སློབ་བྱིད་བྱས་པ་ལ་དགེ་མཚན་ཡང་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག སློབ་ཐུག་ནམས་ལ་སློབ་ཚན་བྱིད་སྐབས་སྐད་དེ་པོད་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱིད་སྐབས་སློབ་ཐུག་ཆོར་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགའ་ངལ་མེད། དེ་མིན་སློབ་ཚན་གཞན་དེའི་སྐད་ཐོག་ནས་བྱིད་སྐབས་སྐད་གསར་པ་ཞིག་དང་སློབ་ཚན་ཀྱི་ནང་དོན་ཡང་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ཤེས་རྟོགས་ཆ་ཆར་ཡོང་རྒྱུར་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་འདུག པོད་སྐད་རང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་བྱིད་བྱས་ན་ཤེས་རྟོགས་ཡག་པོ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་རེད། དེས་ན་ང་ཆོས་དེ་ལྟར་ལག་ལེན་འདི་ལྟར་བསྟར་ཀྱི་ཡོད། གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་སུ་སློབ་ཆུན་ཀྱི་མེས་དཔོན་སློབ་གྲུ་བཙུགས་ནས་སློབ་ཚན་ཆ་ཆར་པོད་སྐད་ཐོག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཆོས་ཐོག་མ་ནས་དེ་ལྟར་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མཐོ་རིམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ནམས་དེའི་སྐད་ཀྱི་སློབ་ཚན་ཐོག་ནས་འཕྲོད་གོས་པ་དེས་

དགའ་ངལ་གཅིག་འབྲང་བ་དང་། གཉིས་ནས་ང་ཚོའི་སློབ་དེབ་དེ་དག་ཀྱང་ཆགས་  
ཚུད་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་ཐག་གཅོད་རེད།

ལྷ་ལོ་ངོས་ནས་སྤྱག་སྒྲིབ་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་སློབ་ལྷ་ཁག་བཅུགས་ནས་  
ལོ་ལྷ་བཅུ་ཅམ་སོང་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྷ་བཅུའི་ནང་ནས་ཐོག་མའི་ལོ་བཅུ་དང་  
ཉི་ཤུ་ནི་ང་ཚོ་འཛོམས་སངས་རྒྱ་ཡིན་པས་ཁག་མེད། ཐོག་མར་སློབ་ལྷ་འཇུགས་  
རྒྱའི་ཐོག་བསམ་སློབ་བྱུང་སྟེ་དེའི་ཐོག་ལྷ་ཚུགས་བརྒྱབ་པ་ལས་གཞན་བྱ་རྒྱ་བྱུང་  
མེད། དེ་རྗེས་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱའི་ཐོག་ཤུགས་རྒྱག་དགོས་ཞེས་  
འབོད་སྤྱུལ་ཏ་ཅང་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདོད་སློབ་ཁྲིངས་པའི་ཡར་རྒྱས་  
ཤིག་བྱུང་མེད་པར་འཆར་ཅན་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད། དེ་ལྷར་ཏན་ཏན་འཕུས་  
ཤོར་ཕྱིན་འདུག འཕུས་ཤོར་ཕྱིན་ཟིན་པ་ལ་བྱ་རྒྱ་གང་ཡང་ལྷག་མེད། ད་པན་  
འཕུས་ཤོར་སོང་བ་ནམས་རྒྱ་གང་དང་། རྒྱེན་གང་གིས་འཕུས་ཤོར་སོང་བ་དེ་ལ་  
ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་མ་འོངས་པར་དེ་ལྷར་འཕུས་ཤོར་མི་ཡོང་བའི་བསམ་སློབ་གཏོང་  
དགོས། ཞེས་ལྷ་ལོ་ཤེས་རིག་ཆོགས་ཆེན་འཆོགས་སྐབས་ཤོད་རྒྱ་བྱུང་། ད་ལྷ་  
འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བཞིན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་སློབ་སྤྱུག་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་བོད་ཡིག་ལ་  
དེ་ཅམ་ཀྱི་དོ་སྣང་དང་། དོན་གཉེན་མ་བྱས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན། དཔེར་ན་  
བོད་ནང་ཆ་བཞག་ན། ས་ཁུལ་འགའ་ཤིས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་འདུག པལ་  
ཆེར་མདོ་སྤྱད་ཀྱི་ཁུལ་ནས་བོད་ཡིག་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་འདུག  
དེ་མིན་རང་སྤྱོད་ལྗོངས་ལྷ་བྱར་ཆ་བཞག་ན། བོད་ཡིག་ཐོག་ཆེད་མངགས་དམ་ཟླ་

བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་ཆར་ལྷ་སར་ཡོད་པའི་བོད་ལྗོངས་སློབ་ཤྲ་ཆེན་མོའི་མི་ཞིག་ལྟར་  
འཕྲད་བྱུང་། དེས་རྒྱ་དཔོན་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཡོན་ཟེར་བ་ལྷ་སར་བསྐྱེད་ས་རྗེས་སློབ་གསོའི་  
ཐད་འགྱུར་བཅོས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏང་སོང་། དེའི་གོང་བོད་ལྗོངས་སློབ་ཤྲ་ཆེན་མོར་  
བཞེས་སྤྱིང་སོགས་སློབ་ཁྱིམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྣམས་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཡོན་བསྐྱེད་ས་པ་ནས་  
བཟུང་ལྟ་དེ་དག་ཆང་མ་མཆམས་འཛིན་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས། རྒྱ་ཡིག་གི་སློབ་དེབ་  
ནས་ཚུར་བལྟས་ཏེ་སློབ་ཁྱིམ་བྱ་རྒྱ་ལས། བོད་ཡིག་རང་གི་ཐོག་ནས་རྩ་འཛིན་བྱེད་  
ས་མེད་པ་ཆགས་སོང་ཞེས་དང་། མིང་ཆིག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་གོ་དོན་ཡོད་པའི་མིང་  
ཆིག་བེད་སྤྱོད་ཆོག་གི་མ་རེད་ཅེས་བསྒྱུར་བཅོས་བཏང་སོང་། དེ་ནས་བཟུང་  
འཇུག་ཤིང་ལྷན་པུང་ཆེ་ཕྱིན་སོང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་  
གཅིག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད།

བདེན་པ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་ཀྱང་། རྒྱ་ཡོངས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། བོད་རང་  
སྤྱིང་ལྗོངས་ནས་རྒྱ་ནག་དབུས་གཞུང་ལ་བསམ་འཆར་ཞིག་ཕྱུལ་བའི་ནང་སྡོན་  
འགྲོའི་སློབ་ཆེན་ནས་བཟུང་རྒྱ་ཡིག་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་སློབ་དགོས་བ་དང་། དེ་མིན་  
དགོན་ཕྱེ་ཁག་ཀྱང་རྒྱ་ནག་ནང་གི་དགོན་བ་དང་ལྷ་ཁང་ལྟར་དགོན་གཉིད་ཁ་ལས་  
གཞག་རྒྱ་ལས་དེ་མིན་སློབ་གཉེར་བྱེད་ལུལ་གྱི་ལྟེ་གནས་བྱས་ཏེ་གྲ་བ་མང་པོ་སྤྱོད་  
རྒྱ་འདི་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་འཆར་བཤད་ཡོད། དེ་ལྟར་འགལ་རྒྱུན་ཏེ་  
ཅང་མང་པོ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་རྒྱུན་གཅིག་ཡིན།

ཡང་ས་མའི་ངོས་ནས་ཁག་གཅིག་གིས་རྒྱ་ཡིག་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་ས་ན་  
མ་གཏོགས་རྒྱ་གས་སྤྱོད་ཨང་གི་མཐོན་པོ་ལོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། བར་སྐབས་ནས་

རྒྱལ་སྤྱི་དགའ་ལོ་རྒྱུ་ཡིག་ཐོག་བྱེད་དགོས་པ་ལས་བོད་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་འགྲོ་  
ཅིས་མེད་པ་ལྟ་བུ་བཤད་ཀྱི་འདུག དེས་ན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་ཡོད་པ་  
ནམས་རྒྱལ་སྤྱི་དགའ་ལོ་རྒྱུ་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱི་དགའ་ལོ་དང་། རྒྱུ་ཡིག་ཡག་པོ་ཡོད་  
པ་ནམས་རྒྱལ་སྤྱི་དགའ་ལོ་མཐོན་པོ་མོན་གྱི་ཡོད། རྒྱུ་ཡིག་གི་རྒྱལ་སྤྱི་དགའ་ལོ་མོན་  
པ་ནམས་ལ་རྒྱ་ནག་ཏུ་མཐོན་པོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་མང་བ་ཐོབ་པ་དང་།  
བོད་ཡིག་སྤྱོད་བྱེད་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ནམས་ལ་མཐོན་པོ་སྤྱོད་བྱེད་གི་གོ་སྐབས་མ་  
ཐོབ་པ་ཆགས་དུས་པ་མའི་ངོས་ནས་སྐད་ཀྱི་ལས་ཀ་རག་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་  
དང་། མཐོན་པོ་སྤྱོད་བྱེད་འགྲོ་རྒྱུ་ལོ་པ་བརྒྱལ་ལྟེ་རྒྱུ་ཡིག་སྤྱོད་བྱེད་གཅི་བོ་བྱེད་  
དགོས་པའི་འགྲུལ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟར་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེས་  
ན།

གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱལ་དང་། །

རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཞན་དབང་གི་འོག་ཏུ་གནས་དུས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཅི་མེད།  
གང་ལྟར་ང་ཚོ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ལས་ཀ་འཇུག་ཤོར་ཏུ་  
ཅང་མང་པོ་ཞིག་བྱིན་འདུག འཇུག་ཤོར་མི་ཡོད་པ་བྱེད་པ་ལ་སྤྱོད་པ་ཆང་མས་  
འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་སྐབས་ནམས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་དེ་ལ་  
དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། ངོས་ནས་གོང་དུ་བཞེད་པ་ལྟར། བོད་ཀྱི་རིག་  
གཞུང་གི་ཞག་ཅི་དེ་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཏོན་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཆོས་དང་  
འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ཐོན་གྱི་ཡོད། རང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་



གཞུང་ལ་རང་ཉིད་དགའ་ཞེན་དང་། རོ་སྤང་ཞིག་བསྐྱེད་ས་ན་བོད་ཡིག་འབྲི་རྒྱ་དང་།  
བོད་སྐད་རྒྱག་རྒྱར་རང་བཞིན་གྱི་མཐོང་སྐྱེད་ས་ཡོང་བ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ནང་རིམ་  
བཞིན་སློབ་སྦྱོང་གི་ཆད་རེ་མཐོང་ཕྱིན་ཏེ་བོད་ཡིག་གི་ཆོས་སྐད་རྣམས་ཤེས་རྒྱ་  
གང་ཅུ་མང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ས་མའི་ཤེས་ཆ་དང་མཐོ་པོ་ཆགས་ན་ས་མ་དེ་དག་  
གི་བྱ་སྤྱད་རྣམས་རང་བྱུགས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཆང་ནང་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་ཆོས་ཆོག་  
རྣམས་ཀྱང་རྒྱན་སྐད་ལྟ་བུ་ཆགས་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་ཆོས་སྐད་དང་ཆོས་ཆོག་རྣམས་  
སྐད་གསར་བ་ཞིག་གསལ། སྐད་གཞན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཏེ་དེ་དག་རྒྱན་སྐད་ཀྱི་ནང་  
དུ་སྐྱེད་ས་མི་སྐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད། དེ་དག་མང་ཆོགས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་  
ཤེས་ཆ་དང་མཐོ་པོ་ཕྱིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་རིན་ཐང་ཞིག་མཐོང་ན། སྐད་  
ཡིག་དེའི་ནང་དོན་བརྗོད་བྱ་ཐབས་ཤོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ང་ཆོ་བོད་པ་གཅིག་ཤུའི་དོན་  
མིན་པར་འཇོམ་སྒྲིང་སྤྱི་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་སྐུབ་པ་ཞིག་དང་། ང་ཆོར་མན་  
ཐོགས་ཁྱེད་སྐུབ་པའི་རུས་པ་དང་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། མ་  
འོངས་པར་མཐོ་སློབ་ཐོན་མཁན་གྱི་སློབ་སྤྱད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་ལམ་ལ་  
བསམ་སློབ་བྱུང་ན་ད་ལྟ་བོད་ཡིག་ཅེ་སྤྱད་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མདུན་ལམ་དེ་ཅུ་  
མེད། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་གོང་དུ་གོ་བསྐྱར་བྱུང་བ་དེའི་ཐོག་ནས་ང་ཆོས་ལས་ཀ་  
ཆགས་ཚུད་ཡག་པོ་ཞིག་ཁྱེད་སྐུབ་ན། སལ་ཆེར་འཇོམ་སྒྲིང་འདིའི་ཐོག་གི་མཐོ་  
རིམ་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་དུ་སལ་ཆེར་བོད་སྤྱད་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་པ་ཆོར་གོ་སྐབས་  
ཐོབ་པ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ནི་ལས་ཀ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཁྱེད་དགོས་པ་ཡིན་  
སྐབས། ད་བར་འཕུས་ཤོར་སོང་བ་ལ་དགོངས་དག་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་ལས་གང་ཡང་

སྐྱུ་མེད།

ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པ་དང་། སྐྱབས་འབྱོའི་ནམ་གཞག

སྟོང་ཉིད་སྟིང་ཇི་ཟུང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ། །

ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འབྱོའི་མགོན། །

བྱུག་ན་པརྫོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ། །

གསོལ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་གྲུབ་ཤོག །

ཅེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པས་བསྟན་བསྟུན་ཏེ་གྲུས་མོས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་དུ།  
ཕྱི་རོལ་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་སྐྱབས་འབྱོའི་སྟོན་སྟེན་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་  
ཡང་སངས་རྒྱས་བཙུན་པའི་ལམ་ལྟར་འདས་ཀྱི་མདོ་ལས། ཆངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་ལ་  
སོགས་པ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཆོལ་མི་རུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོ་ནང་པས་  
ཕྱི་རོལ་པའི་སྟེན་ལ་བྱུག་འཆོལ་ན་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་སྐྱབས་འབྱོའི་སྟོན་པ་མེད་  
པ་གྱུར་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུངས་འདུག་པས་དེ་ཇི་སྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་བྱུག་འཆོལ་སྟངས་ལ་མི་འདྲ་བ་མི་ཡོང་ངམ། འཛམ་གླིང་  
འདིའི་སྟེང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་མཐུན་ལམ་དགོས་ཞེས་ངོས་ནས་ཁ་ཞེ་གཉིས་  
མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབོད་སྐྱུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཐུན་པོ་ཡོང་བ་དེ་ཡང་རང་ལགར་ཁ་  
མཁས་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་མཐུན་པོ་དགོས་ཞེས་ཁ་ནས་ཁྱི་འབྲུམ་མང་  
པོ་བརྗོད་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་མེད། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་ནང་ནས་གྲུས་བཙེ་ཡོད་པ་ཞིག་  
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དབྱིན་སྐྱད་ཀྱི་ཐོག་དང་པ་དང་གྲུས་བཙེ་གཉིས་ལ་ཆ་བྱེ་ནས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་དང་། རང་གི་ཆོས་ལུགས་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་

ལྷགས་གཞན་རྣམས་ལ་གྲུས་ཞབས་དང་བཅི་བཀྱར་བྱེད་དགོས། ང་ཆོའི་ལམ་རིམ་  
གྱི་ནང་དུ་ཡང་དད་པ་དང་གྲུས་པ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད།

ངས་དབྱེ་བ་བྱེ་ལྷགས་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལ་དད་པ་དང་། ཆོས་ལྷགས་  
གཞན་ལ་གྲུས་པ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ང་ཆོས་པ་མ་ལ་རྩིན་ལན་འཇལ་བའི་ཆེད་  
དུ་གྲུས་པ་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་མའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་སློན་ནས་དད་པ་བྱེད་པ་ལྟར་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་དད་པ་བྱེད་པ་དང་། ཆོས་ལྷགས་གཞན་རྣམས་  
ལ། འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་མི་ས་ཡ་དང་། བྱེ་བ་མང་པོར་སྤར་འདས་པའི་ལོ་སྟོང་  
ལྷག་མང་པོའི་རིང་ལ་པན་པ་དང་། མ་འོངས་པར་ལོ་མང་པོར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་  
ལྟར་དེ་ལྟར་མཐོང་བའི་སློན་ནས་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས། ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད་བསམ་  
པའི་ཐོག་ནས་བསྟོད་ཅིང་ཡིད་རངས་ཀྱིས་གྲུས་བཅི་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་དད་གྲུས་  
གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་དགོས།

དེས་ན་རང་གི་སྟོན་པ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་སྐྱབས། རང་ལ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་  
མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་སྟོན་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་  
ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་སྦྱོང་ཐུབ་པ་རྣམས་ཤེས་པའི་སློན་ནས་ཕྱག་  
འཆོལ་ལྷགས་གཅིག་དང་། ཡེ་ཤུའི་ལྷ་མའམ་འཇི་སི་སི་ཁ་ཡེ་ཡིན་ནའང་འདྲ། མའི་  
རེ་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལ་ངོས་ནས་ཕྱག་འཆོལ་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ཐལ་  
མོ་སྤར་ནས་གྲུས་ཞབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གྲུས་ཞབས་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་། བྱེད་རང་གི་  
ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གོང་ཞུས་ལྟར་འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་མི་ས་ཡ་མང་པོར་  
རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་སྤྱིན་པ་དང་། མ་རབས་བྱེད་མཁན་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་

ནས་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་དང་ཡ་རབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། བསྐྱབ་བྱ་བྱུག་གི་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་བཀའ་བློན་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཡིད་རངས་བྱས་ཏེ་ཡག་པོ་རེད་བསམ་པ་བཅས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་དགག་བྱ་ཡོད་ན་ཐལ་མོ་སྤྱར་བ་ལས་ཕྱག་མ་འཆའ་ཀྱང་འགྲིགས་པ་ཡིན། དགག་བྱ་མེད་ན་ཕྱག་འཆའ་བ་དེས་སེམས་ནང་སྐྱབས་ལ་གཉིས་འཛིན་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད་པར། སྐྱབས་གནས་དེ་དང་དེ་དག་དང་། ཆོས་ལུགས་དེ་དང་དེས་ཀྱང་གཞན་པན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པར་བསམ་སྟོབས་ཀྱང་ནས་ཡིད་རངས་དང་། བཀའ་བློན་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གྲུ་པས་བཏུང་ན་མི་འགྲིགས་པ་གང་ཡང་མེད།

འདི་ལྟར་ཡོང་བ་ལ་སྤྱི་ནང་གི་བྱུང་བར་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། སྐྱབས་འགྲོ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། སངས་རྒྱུས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་བརྗོད་པ་ཅེས་གྲིས་ནང་བར་འགྲོ་མིན་ཐེ་ཆོས་ཡིན། སྤར་ང་ཆོ་ལྷ་སར་ཡོད་པའི་སྐྱབས་རྒྱ་མི་སྐད་སྤྱར་བ་བོད་སྐད་ཤེས་མཁན་ནམས་ལ་འདི་རེད་དམ་ཞེས་བྲིས་ཆོ། དགོན་མཆོག་གསུམ་རེད་ཅེས་མནའ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཁ་ནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས། སེམས་ནང་ཡིད་ཆེས་གང་ཡང་མེད། དེས་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་། སངས་རྒྱུས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་ཆོག་ཅེས་བཏོན་པས་པལ་ཆེར་སྐྱབས་འགྲོར་འགྲོ་གི་མ་རེད།

ནས་རྒྱུ་སྤྱི་ནང་གི་བྱུང་བར་སྐྱབས་འགྲོས་འབྱེད་པ་དང་། ལྟ་བུས་འབྱེད་པ་

ཞེས་གསུང་རྒྱན་དུ་ཡོད། ཀུན་མཁྱེན་འངས་དབྱངས་བཞད་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྩ་བ་  
ལས།

བདག་ལྟའི་ཞེན་ཡུལ་སྤྱོད་འགོག་གི་ནང་གཉིས། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན། ཕྱི་ནང་གི་བྱང་  
པར་སྤྱོད་འགོ་འཁེབས་པའི་བཞུགས་ཀྱི་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། སངས་རྒྱུས་  
དགོན་མཆོག་དང་། ཆོས་དགོན་མཆོག་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་ཅེས་པ་རྣམས་ནི་  
གཙོ་བོ་སངས་རྒྱུས་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱུས་དགོན་མཆོག་དང་། དགེ་འདུན་  
ཞེས་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ནས་སངས་རྒྱུས་དགོན་མཆོག་དང་། དགེ་འདུན་  
དགོན་མཆོག་ཏུ་བཞག་གི་ཡོད་པ་ལས། ཏག་པ་རང་བྱུང་གི་སངས་རྒྱུས་འཕགས་  
པ་བཤད་ཀྱི་མེད། དེས་ན་ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་དང་། ཆོས་དགོན་  
མཆོག་ལ་དད་པ་སྤྱེས། གཞི་ནས་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོས་དགོན་མཆོག་  
ལ་ངོ་མཆར་སྤྱོད་བཤད་། འགོག་ལམ་གྱི་བསྐྱུས་པའི་ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་ཡིད་  
ཆེས་ཉིད། དེ་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་འཕགས་པའི་གང་ཟག་ལ་དད་པ་སྤྱེས་ཤིང་ཡིད་ཆེས་  
ཉིད། དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་པའི་དགེ་འདུན་དེ་སློབ་པ་མཐར་མོན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་མི་  
སློབ་པའི་དགེ་འདུན་ལ་འང་དད་པ་སྤྱོད་བཤད་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་མི་སྣ་  
ཀྱི་འཇུག་པ་བཟུང་བཟུང་གི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མཁུག་ཏུ།

གཞི་ཡི་གནས་རྩིས་བཞུགས་གཉིས་དོན་རྟོགས་ཤིང་། །

བཞུགས་པའི་འཁོར་བར་འཇུག་ལྟོག་རི་བཞིན་རེས། །

ཆོད་མས་བྱངས་པས་སྤྱོད་པས་གསུམ་དད་པ་བཏྲན། །

ཐར་ལམ་ཅ་བ་ཚུགས་པར་བྱེན་གྱིས་སྒོ་བས། །

ཞེས་འཁོད་ཡིན། བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ལ་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་སྟེ་  
ངེས་པ་རྟེན་སྐབས་ལམ་གྱི་བདེན་པར་དད་པ་སྐྱེ་བ་དང་། དེའི་ཡོན་ཏན་མཐོང་  
སྐབས་རྒྱུད་ལྡན་གྱི་གང་ཟག་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལའང་དད་པ་སྐྱེ་བས་པ་  
བཅས་འདི་ལྟ་བུའི་འགོག་ལམ་གྱི་ཆོས་གཉིས་ལ་དད་པ་ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ལ་སྤྱིར་  
མ་རིག་པ་འཕམ་ཀྱང་འབྱུང་ལས་ཉོན་གཉིས་བཤད་པའི་ཉོན་མོངས་དང་། ཉོན་མོངས་  
གྱི་ནང་ནས་དུག་ཅ་གཏི་ཐུག་དང་། གཏི་ཐུག་ཅས་པའི་འཁྲུལ་པའི་སྒོ་བྱེན་ཅི་ལོག་  
གི་སྒོ་ཡིན་པ་དང་། མ་རིག་པ་ཡིན་པ་འདི་དག་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། སྒོ་གང་ཞིག་མ་  
རིག་པ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལ། སྒོ་དེས་ཇི་ལྟར་བཟུང་བའི་དོན་དེ་དོན་ལ་གནས་ཡོད་  
མེད་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཡིན་སྐབས་སྟོང་པ་ཉིད་གྱི་ལྟ་བུ་ལ་དབྱུང་བ་བྱས་ཏེ་བདེན་འཛིན་གྱིས་  
ཇི་ལྟར་བཟུང་བ་ལྟར་དོན་ལ་མེད་པ་དེ་སྟོང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བུས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན།  
མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་རིག་ཤེས་གྱི་རྟེན་དོན་ཞེས་པ་ལྟར་མཐར་ཐུག་དཔྱོད་པའི་  
རིག་ཤེས་གྱི་རྟེན་དོན་གྱི་དོན་དམ་བདེན་པ་དེ་ཤེས་ཡོང་ན། དེ་ནི་དངོས་གནས་  
རེད་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་བྱུང་ན། ད་ལྟར་རང་ཆོའི་སྒོས་དོན་གྱི་ངོས་ནས་  
ཡོད་པ་ཞིག་སྤང་བ་ལྟར་དུ་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་བྱེན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞི་  
ནས་ཤེས་ཡོང་བ་དང་། དེ་བྱེན་ཅི་ལོག་གི་སྒོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།  
སྒོ་དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཆད་མ་མེད་པའང་ཤེས་ཡོང་བ་ཡིན། དེའི་ཐྲོག་ཐྱོགས་རང་  
བཞིན་མེད་པར་ངེས་པའི་སྒོ་དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་ཆད་མ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་

ན་རྒྱལ་ཉེན་གྱི་ཆད་མ་ཡོད་པའི་སྒོ་དེ་གོམས་ཡོང་ན་རྒྱལ་ཉེན་མེད་པའི་སྒོ་དེ་ལ་  
གཞོད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རིམ་གྱིས་མ་སྤྲོད་ཅུང་དུ་གཏོང་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་  
འགོག་པའི་བདེན་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོང་ས་རེད་བསམ་པ་ཞིག་སྒོ་ལ་སྤྲོད་པ་ཡོང་བ་  
ཡིན།

དེས་ན་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་དེ་  
ཆ་ཆར་ཤེས་སྤྲོད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་མིན་སྤྲོད་པ་སྤྲུལ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་རྒྱུ་དེ་  
དགོས་དོན་མེད། འོན་ཀྱང་གསུམ་པ་འབྱུང་བའི་སྤྲོད་པ་སྤྲུལ་དང་། ཐུབ་པ་འདུ་བྱེད་  
གྱི་སྤྲོད་པ་སྤྲུལ་གཉིས་དེ་གཉིས་རྒྱུ་དགོས་པ་ཡིན། གུན་འབྱུང་ལས་ཞེས་པ་  
འདི་ཕྱི་རོལ་སྤྲོད་པ་སྤྲུལ་པས་ཀྱང་བཤད་གྱི་ཡོད། ལྷག་དོན་གཅེར་བུ་བས་ཉ་ལས་  
དགོས་པ་བཤད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཉོན་མོངས་དང་། ལྷག་པར་ཉོན་མོངས་གྱི་ནང་  
ནས་བདག་འཛིན་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྤྲོད་པ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ནས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་  
ཅེས་པའི་སྤྲོད་པ་དེ་དང་འབྲེལ་ནས་བདག་འཛིན་ཤེས་དགོས་པ་ལས། རང་དགར་  
བདག་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཤེས་སྤྲོད་པ་ཐབས་མེད། དེས་ན་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་  
གཞག་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་ཞིག་དང་། བདེན་  
བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འགོག་ལམ་གྱིས་བསྤྲོད་པའི་ཆོས་དགོན་  
མཆོག་དང་། དེ་སྟོན་མཁན་གྱི་སྟོན་པ་ལའང་དད་པ་སྤྲོད་པ་དང་། དེ་ཚུལ་བཞིན་  
དུ་སྤྲོད་པའི་དགེ་འདུན་ལ་དད་པ་སྤྲོད་པ་ལ། སྟོན་པ་སྤྲོད་བྱེད་དེ་ཡང་ལམ་བདེན་  
དང་། དགེ་འདུན་སྤྲོད་བྱེད་དེ་ཡང་ལམ་བདེན། དགེ་འདུན་དང་སྟོན་པའི་བྱེད་ཆོས་  
གཙོ་བོ་སྟོན་མཁན་ནི་མཐོང་སྤང་སྤངས་པའི་བྲལ་བའི་ཡོན་ཏན་ནས་བཟུང་སྟེ་སྤྲོད་

གཉིས་སྒྲངས་བའི་བྲལ་བའི་ཡོན་ཏན་བར་དུ་སྒྲིབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་སྦྱབས་  
འགྲོ་རྒྱུ་དག་ཅིག་ཡོང་བ་ལ་ནང་བའི་ལྟ་བུ་དེ་མ་ཤེས་ན་ཡོང་བས་མེད་དོ། །

རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་རྒྱུ་ཤེས་དགོས་མིན།

དེ་ལ། ཡགོང་ས་ཡསྦྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་འཆམས་འདྲིའི་བྱ་ཤེས་  
བདེ་ལེགས་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གྲུས་པས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ད། རྩོམ་ཞུ་རྒྱུ་  
རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ས་བོན་དེ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན། རྒྱུ་མཆན་གང་ཞེ་ན། ས་བོན་ཡིན་  
ན་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་ཡིན་པས་ཁྲབ་ཅེས་གསུང་གི་འདུག དཔལ་ལྡན་ཆོས་གྲགས་  
ཀྱིས་མཛད་པའི་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་ཕ་བ་ལས།

རྒྱུ་ཤེས་མིན་པ་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི། །

ཉེར་ལེན་མིན་པའི་སྤྱིར་ཡང་འབྲུག། །

ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ལ་དོགས་གཅོད་ཅིག་གནང་རོགས་ཞུ།

བཀའ་ལན། རྒྱུ་ཤེས་ནང་སྤྱི་གཞི་ས་བོན་ནས་དེ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་རེད་  
ཅེས་གསུངས་འདུག་གམ། དེ་ལྟར་ཏ་ལམ་གསུངས་མེད། ས་བོན་དང་འབྲས་བུ་  
ཞེས་བརྗོད་ན། དེ་གཉིས་འདུས་བྲས་རེད། ས་བོན་དང་འབྲས་བུ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་  
བཤད་ན། དེ་གཟུགས་དང་ཤེས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྤྱི་ཐོག་ནས་བརྗོད་པ་  
ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་སྤྱི་གཞི་ས་བོན་ནས་ལྟ་བུ་ལམ་ནས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ས་བོན་ནས་  
ལྟ་བུ་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་རེད་ཅེས་སྤྱི་གཞི་བརྗོད་པ་ཡིན།

ཡང་བྱེད་རང་གི་ས་བོན་ཞེས་པ་དེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ས་བོན་ནས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་



བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ན། དེ་ནི་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ནི་ནང་  
པའི་བྱུང་མཐའི་ནང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་སྟོན་བྱ་ཆ་པོ་རེད། བག་ཆགས་བགོ་གཞི་  
ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མཆོན་གཞིའི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཞེས་  
སོགས་ནི་རྟོག་བྱ་ཆ་པོ་དེ་དག་ནི་བག་ཆགས་དང་། བག་ཆགས་བགོ་གཞི། བག་  
ཆགས་ཀྱི་ངོ་པོ་གང་འདྲ་ལ་འཛོག་མིན་སོགས་ནི་རྟོག་ཅམ་རྟོག་བྱ་ཆ་པོ་རེད་འདུག

རྣམ་འབྲེལ་གྱི་ཆོག་དོན་ནི། འགྲུར་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཆོས་ཡིན་ན་མི་རྟག་པ་  
ཡིན་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ཐག་ཆོད་པ་རེད། མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱུན་གྱི་མི་རྟག་  
པ་འཕམ་རགས་པའི་མི་རྟག་པ་གཅིག་དང་། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་སྤ་  
བའི་མི་རྟག་པ་གཅིག་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་སྤ་བའི་མི་རྟག་པའི་རང་  
བཞིན་མེད་ན། རྒྱུན་གྱིས་འཇིག་པའི་མི་རྟག་པ་འཇོག་མི་ཤེས་པ་ཡིན། རགས་པའི་  
མི་རྟག་པ་ཡོང་མི་ཐུབ་ཅིང་། རགས་པའི་མི་རྟག་པ་ཡོང་བའི་གཞི་ཅན་ནི་སྤ་བའི་མི་  
རྟག་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པའི་སྤ་བའི་མི་རྟག་  
པ་དེ་སློ་བུར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་གས་རྒྱ་གསུམ་པ་ཞིག་གིས་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་  
ནས་འཇིག་པ་མིན། སྤེ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་སྤེ་ཡོང་  
གི་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་ཡི་གཞན་དབང་ཅན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། རྒྱ་དེ་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་  
རྒྱ་དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་སོགས་ནི་བསྐྱས་ལྷའི་ནང་དུ་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྤེ་ཡི་རྒྱ་འབྲས་ལ་འར་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་གྱི་  
རྒྱ་གཉིས་ཡོད། རང་གི་ལུས་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ཀྱང་། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་། ལྷན་  
ཅིག་བྱེད་རྒྱུན་གྱི་རྒྱ་གཉིས་ཡོད་ལ། རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཉེ་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་

ལྷ་བུར་ཆ་བཞག་ཀྱང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་ཀྱིན་བདག་ཀྱིན་མིག་གི་དབང་པོ་ལ་སོགས་  
བ་དང་། དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། འབྲས་བུའི་རང་བཞིན་ལ་འགྱུར་  
འགྲོ་མཁན་ཞིག་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་འབྲས་བུ་ཤེས་པ་  
གསལ་རིག་ཙམ་ལས་གཟུགས་སུ་མ་གྱུབ་ཅིང་། དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མེད་པ་ཞིག་  
ཡིན་སྐབས། དེའི་ངོ་བོར་འགྱུར་མཁན་གྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དེ་ཉིད་དེ་དང་རིགས་  
མ་ཐུན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསལ་རིག་ཙམ་གྱི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་  
བའི་འབྲས་བུའི་ཚོས་གཅིག་གི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དེ་གསལ་རིག་ཙམ་གྱི་བདག་ཉིད་  
ཅན་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་མ་གཏོགས་ཡོང་ཐབས་མེད། དེས་ན། རྣམ་འགྲེལ་ལས།

རྣམ་ཤེས་མིན་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། །

ཉེར་ལེན་མིན་པའི་ཕྱིར་ཡང་འབྲུག། །

ཅེས་པའི་རྣམ་ཤེས་སྐད་ཅིག་སྔ་མ་སྔ་མ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་མངལ་  
དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱར་མ་ཐག་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་དང་པོ་དེ་རྣམ་པར་  
ཤེས་པ་རེད། རྒྱ་ལས་སྦྱེས་པ་ཡང་རེད། དེའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།  
དེའི་སྡོན་གྱི་ཤེས་པའི་རྒྱ་ཞིག་འཛོག་རྒྱ་ལས་འོས་མེད། དེས་ན་ངས་ནམ་རྒྱུན་  
ལམ་གཙོའི་ཆོག་དེ་འདི་ལྟར་དུ་སྦྱར་ནས་བཀའ་ན་ཡག་པོ་འདུག

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་རྣམས། །

ཡང་ཡང་བསམས་ན་ཕྱི་མའི་སྤྱང་ཤས་ལྟོག། །

ཅེས་པའི་ཆོག་དེའི་ཆོག་གཅིག་ཁ་སྦྱར་བྱས་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བ་བསམ་  
པའི་སྡོན་སྦྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་བསྐྱབས་ཤིང་། སྦྱེ་བ་སྔ་ཕྱིའི་བདེ་སྤྱད་མི་སྦྱོར་འཇུག་ལས།

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱད་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་བདེ་སྤྱད་ནི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་  
བར་བཤད་ན་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བའི་སྡོན་དུ་རྒྱ་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བ་དེ་སྡོན་དུ་གཏན་  
ལ་པ་བཤད་གོས་པ་ཡིན། འདི་ཡང་ཉ་ཅང་རྟོག་བྲལ་ཆ་པོ་རེད། ལྷན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་འདི་  
ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན་མིན་ཐེ་ཆོམ་ཡིན། དཔེར་ན། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་  
སྟོབས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་བྱུང་བ་མིན་ལ།  
སེམས་ཅན་གྱི་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཀྱང་བྱུང་བ་མིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དཔེར་ན།  
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་རྣམ་ཤེས་དགོས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པ་ལས། དེ་ལ་ལས་  
ཀྱི་སྐྱད་ཆ་གང་ཡང་མེད། དེས་ན་རྒྱ་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་  
ཡོང་བ་ལས། ལས་འབྲས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་པལ་ཆེར་མ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཆོས་ཀྱི་  
ཡོང་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བདེ་སྤྱད་གི་པན་གཞོད་འབྲེན་པ་ཞིག་སྟེབས་ཡོང་སྐབས་  
གཞི་ནས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྟོད་འཇུག་ལས། ལྷིའི་  
དངོས་པོ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ལྡན་མ་སྤྲོས་ལས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་  
ཡང་སྟོད་འཇུག་ལས།

ཤེས་པ་ཤེས་བྱ་ལས་སྟེ་དང་། །

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱད་ལས་ལས་ཡིན། །

དེ་བས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོས། །

ཞེས་དབྱེ་བ་བྱེ་གནང་ཡོད། ལྷིར་བཏང་ཆོས་ཉིད་ལ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་གྱི་འགོ་  
སྟངས་གཅིག་དང་། བདེ་སྤྱད་གི་སྟེང་དུ་སྟེབས་སྐབས་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་

ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་རྒྱ་ལུག་བདེ་སྤྱད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོར་བཅས་  
སྤྱོད་བ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་སྤྱོད་བའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་བའི་སྤྱ་གུ་དེའི་རྒྱ་ལ་ཀུན་  
སྤྱོད་གི་ཁྱད་པར་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་གཅིག་གིས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཐོག་  
མ་མེད་པ་ནས་ཡོང་བའི་བདེ་སྤྱད་དེ་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད། བདེ་སྤྱད་  
སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལས།  
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་རེད་མི་བརྗོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རྒྱ་ལྟམ་ཡོད་དོ་ཅིག་  
ལས་འབྲས་པལ་ཆེར་མིན། དེ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས་པ་ཡིན།

གོང་དུ་ལམ་གཙུག་ལྷན་སྐྱོར་བརྗོད་པ་ལྟར། རྒྱ་ལྟམ་མི་བསྐྱུ་ཞེས་པ་དེར་བསམ་  
སྒྲོག་བཅང་། དེ་ལ་འཁོར་བར་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་དེ་ཡང་གཅིག་སྟེབས་ཡོང་བ་  
ཡིན། གང་ལྟར་ཤེས་པའི་རྒྱན་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་དང་། མཐའ་མ་མེད་པ་ཞིག་སྟེབས་  
ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་རྒྱ་ལྟམ་མི་བསྐྱུ་བ་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྤྱོད་པ་  
དང་། དེ་རྗེས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཤི་སྟེབས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་དེ་དག་ནི།

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱད་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བའི་ཆ་ནས་སྤྱད་བསྐྱེད་བའི་རང་  
བཞིན་ཡིན་པ་དེ་བསམ་དགོས། དེས་ན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཐད་ཀྱི་བར་དུ་སྤྱད་  
བསྐྱེད་ཐད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཅ་བ་མ་རེག་པ་རེད། མ་རེག་པ་  
མ་ཐད་བར་དུ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞན་དབང་ཅན་རེད་ཅེས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་  
རི་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལམ་གཙུག་ནས་གསུམ་ལས།

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ནམས། །

ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤྱི་མཐུན་གསལ་སྟོན།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ་ལྷན་མི་བསྐྱབས་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་སྟོན་ཏེ་མ་བཟང་  
ཞིང་། སྤྱི་བ་ལྷ་སྤྱི་བསྐྱབས་རྒྱ་དེ་དག་སྒྲོ་ལ་མ་ཤར་ན། ལས་ལྷན་མི་བསྐྱབས་བའི་སྒྲོར་  
གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་སའི་གཞི་རྩ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་དེར་  
གནད་ལག་ཅིག་མེད་དམ་སྟུམ་མོ། །

## ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཆོས།

### ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ལུགས།

དེ་རིང་ཆོས་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་ནི་ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱང་བ་ལྟར། ཉན་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་། གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དེ་ལ་ལྟ་བུ་སྟ་སྟངས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ནི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ལ་རྟག་དངོས་གཉིས་དང་། དེའི་ནང་ནས་དངོས་པོ་ལ་གཟུགས་ཤེས་ལྡན་མིན་འདུ་བྱེད་གསུམ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཤེས་བ་ཞེས་བྱུང་དུ་བཞུགས་ནས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། སྤྱི་གཟུང་བ་དང་ནང་འཛིན་བ་ཞེས་སྤྱི་གཟུང་བས་སྐྱེན་བྱས་ཏེ་ཤེས་བས་ཡུལ་རིག་པའི་རིག་པ་འདྲ་མིན་སྐྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་བདེ་བ་དང་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་བརྗོད་བ་ནི། ཆོར་བ་ཞེས་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤང་པོ་ལྟར་སྤྱི་བའི་ནང་གི་ཆོར་བའི་སྤང་པོ་ཞེས་བ་དེ་སྐྱེབས་ཡོང་གི་ཡོད། སྤང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཡོད་སྐབས་ཆོར་བའི་ནམ་གཞག་ཅིག་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད།

མདོར་ན་ང་ཆོར་བདེ་བ་དང་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། བདེ་སྦྱུག་གི་སྦྱག་སའམ་འགག་ཅན་ནི། བདེ་བ་དང་སྦྱུག་བསྐྱེད་ང་ཆོས་དངོས་སུ་སྤོང་གི་ཡོད། དེས་ན་བདེ་སྦྱུག་ནི་རྒྱ་ཡོད་བ་ཞིག་དང་། ཆོར་བ་ཡོད་པའི་དུད་འགོ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་

སེམས་ལྷན་ཆང་མས་ཐོང་བ་ལྟར་བདེ་སྤྱད་དེའི་ནང་ནས་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་  
དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ལམ་  
ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཅེས་པ་དེ་ཡིན།

ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལྟར་བྱས་ཏེ་  
ཡོང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ལ་སྒྲིའི་ལྟ་སྟངས་ནི། ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་  
གནས་ཚུལ་དང་། ཤེས་བྱ་དེར་ཤེས་པས་ནི་ལྟར་ལྟ་ལུགས་དེར་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་  
དེ་དག་སྐྱབས་ཡོང་གི་ཡོད། བདེ་སྤྱད་ཡོད་པ་དེར་སྤྱད་ཀྱང་ཚོད་པ་མེད། བདེ་བ་  
དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་མེད་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་དང་། རྒྱང་འཕེན་  
བའི་ལྟ་ཚུལ་ཏེ་སྤྱད་ཀྱི་རྒྱང་འཕེན་བའི་ལྟ་ལུགས་ཡིན་ན་ཡང་འདྲ། དེང་སྐབས་ཆོས་  
ཞེས་པ་རྩ་བ་མེད་ཅེས་དང་། ཐན་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་སེམས་ཞེས་པ་འདྲ་རྩ་བ་ནས་  
མེད་ཅེས་ཆོར་བ་ཞེས་པ་ནི་ཁྲུང་ཅའི་ཐོང་བ་ཅེས་ལས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཟུར་དུ་  
པལ་ཆེར་མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། Radical Materialist  
༼ ལྟ་བ་མཐར་ལྷུང་བའི་དངོས་གཙོ་སྤྱད་བཞུགས་ཏེ་དེ་དག་གིས་ཤེས་པ་ཞེས་པ་ཁས་ལེན་  
ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་དེང་སྐབས་འདོད་ཚུལ་དེར་པལ་ཆེར་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད།  
དེས་ན་བདེ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་ཐོང་བ་དེ་ལ་ལྟ་སྟངས་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ལས་བྱུང་བ་  
མེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཀྱི་རིགས་གཅིག་དང་། ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐ་སྙད་  
གང་ཞིག་བཏགས་ཅུང་། གང་ལྟར་བདེ་སྤྱད་གི་ཆོར་བ་ཐོང་བའི་ཐོང་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་  
པ་དང་། གང་ཐོང་བའི་བདེ་སྤྱད་དང་། བདེ་སྤྱད་ཡོང་བའི་ཕྱི་ནང་གི་རྒྱུན་འདི་དག་  
ནི་རྒྱ་མེད་ལས་ཡོང་ཤེས་ཐབས་མེད་པར་རྒྱ་ཞིག་ངས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་ཤིང་།

དེའི་རྒྱ་དེ་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བཀོད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ལྟ་  
ཚུལ་གཅིག་སྟེན་པས་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡང་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་དུ་ཡང་ནང་གསེས་ཁ་ཆེའི་  
ཆོས་ལུགས་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལུགས། ཉིན་རྒྱུའི་ཆོས་ལུགས་སོགས་རིགས་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དཀོན་མཆོག་འབྲུ་མིན་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆང་མས་  
བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ས་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་རེད་ཅེས་བ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྟེན་པས་  
ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ཚུལ་གཅིག་ཡིན།

ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་དང་། དེ་མིན་གྱི་ཆོས་ལུགས་འགའ་ཞིག་གིས་  
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བཀོད་ན་རིགས་བསམ་གཞི་དེ་གྱི་འདུག འཇིག་རྟེན་བཀོད་  
པ་པོ་དེ་ཉིད་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞིག་མ་བཞག་ན་མི་འགྲིག་པས་ལ། འཇིག་རྟེན་  
བཀོད་པ་པོ་དེ་ཉིད་བརྟེན་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་དང་། རྒྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་  
བཞག་དགོས་ཤིང་། དེས་ན་མཐུན་པའི་བདག་ཉིད་དང་། བརྟེན་བའི་བདག་ཉིད།  
རྒྱས་པའི་བདག་ཉིད་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་བཀོད་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ནང་དུ་རྟོག་བྱ་  
ལུང་པ་གང་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་རྟོག་བྱས་ཁེངས་པ་འདི་མཐར་  
གཏུགས་ན་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
དགོས་པ་ཡིན། མ་གཞི་ Free Will ོར་མོས་ཐག་གཅོད་དམ་རང་དབང་། ་  
ཞེས་པའི་མིའི་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་སྟེ། མི་ལ་རང་དབང་གནང་བ་རེད་ཅེས་པའི་  
འགྲེལ་བཤད་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་ནས་



སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་ནང་པན་ཚུན་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་ཚྭ་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་  
གི་ཡོད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུགས་པའི་ལ་མ་གྲུས་པ་བྱས་པ་ཞིག་མིན།  
འདིར་ད་ལྟ་གོང་དུ་ཆོས་ལུགས་གཞན་གྱིས་བཤད་པ་དེ་དག་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་  
སྐད་ཆ་བཤད་པ་འདི། ཆོས་ལུགས་དེ་ལ་མ་གྲུས་པས་བྱས་པ་མིན། ཆོས་ལུགས་  
དེ་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་ཆོས་ལུགས་དེ་དང་དེས་པན་གྱི་  
ཡོད། ལྟ་བུའི་ཡུང་པན་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་། མཐོང་ཆོས་  
ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། གང་ལྟར་འཐད་མི་  
འཐད་ལ་རིགས་པས་དཔྱད་སྐབས་འདི་གཅིག་ཏུ་བཞག་པ་པོས་བཞག་པ་དང་། རྒྱ་  
མེད་ལས་སྦྱེས་པ་ཡིན་ན་ཉ་ཅང་ཐལ་ཞིང་། ཡང་ན་ཉག་ཏུ་ཡོད་དགོས་ལ། ཡང་ན་  
ནམ་ཡང་ཡོང་མི་ཤེས་པ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་རྒྱ་མེད་ལས་སྦྱོར་བྱ་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཡིན་ན་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་དང་། ཉག་པའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་ཉག་པ་  
ཡིན་ན་དེས་སྦྱེས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ་ཡང་ཉག་ཏུ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་ཉག་ཏུ་  
མེད་པ་གང་བྱུང་ཡིན་དགོས་པ་ཡིན། འབྲས་བྱར་འབྲུར་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟར་དེ་  
སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཡང་འབྲུར་བ་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་འབྲུར་བ་ཕྱིན་  
པའི་རྒྱུན་གྱིས་དེས་སྦྱེས་པའི་འབྲས་བྱར་ཡང་འབྲུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད།  
དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་ཉག་པའི་རྒྱ་ལས་སྦྱེས་པ་ཡོང་མི་ཤེས་ཤིང་། འདི་གཅིག་ཏུ་བཞག་  
པ་པོ་ཉག་པ་རང་བྱུང་གི་སྦྱེས་བྱས་སྦྱེས་པ་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་  
ཀྱི་སྦྱོན་འཇུག་གི་ཡོད།

དེས་ན་རང་རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་པ་རེད་ཅེས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་

ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་བསྐྱེད་པ་དེ་ནི་རྟེན་འབྲུང་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་  
ཡིན། རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་སྣ་ཆོག་པ་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་  
ཡོད། རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་འགྲོ་བས་ན། དེ་ལ་བསམ་སྒྲོག་གིས་རིང་  
པོ་ཞིག་བཏང་ན། རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་མེད་པ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་བ་ཡིན། བརྟེན་  
ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ལས་རང་དབང་གིས་བྱུང་བ་གཏན་ནས་མེད་ཅེས་བ་དེའི་སྟེང་  
དུ་སྐྱེ་བས་སྐྱབས་རྟེན་འབྲུང་པ་མེད་སྟེང་ལ་བྱིན་པ་རེད། དེ་ནི་ལྟ་བུའི་སྟོང་དེ་ཡིན།

མཆོམས་འདིར་མ་སྐྱེ་བས་བར་སྒྲུང་དོར་གྱི་སྟེང་ཆ་གང་ཡང་མེད། དེས་ཡོད་  
གནས་ཚུལ་ལ་འདི་དང་འདི་ལྟ་བུ་རེད་འདུག་ཅེས་དང་། འདི་ལྟར་ཡོང་བ་དེ་ཡང་རྒྱ་  
དང་རྟེན་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་པ་ལས་སྒྲུང་བྱ་འདི་དང་། དོར་བྱ་འདི་  
རེད་ཅེས་དང་། འདི་བཟང་པོ་རེད། འདི་རན་པ་རེད་ཅེས་པའི་སྟེང་ཆ་གང་ཡང་མེད།  
དེ་ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར་ཡིན་ལུགས་མིན་ལུགས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ལས། འདི་ལྟར་  
ཡིན་སྟབས་འདི་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འདི་འདྲ་ཡིན་པས་དེ་བྱེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་པའི་  
སྟེང་ཆ་གང་ཡང་བཟོད་རྒྱ་མེད། དེ་ནི་འདིག་རྟེན་ཀུན་ལ་སྐྱེན་པོར་བ་ཡིན་པ་ལས།  
སངས་རྒྱས་པའི་སྟོང་ཆོས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན།

དེས་ན་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྒྲིང་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱག་  
ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། བདེ་སྦྱག་ཅེས་པ་དེ་ཤེས་པ་ཡིན་པ། དེ་ཚུར་ལྟ་བུའི་ཐོག་  
ཏུ་རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་ཤོད་སྐྱབས། དེ་དག་བསྐྱེད་པ་བརྒྱབ་ན་རྟེན་  
འབྲུང་གཉིས་ཏེ། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་དང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་

གཉིས་བཤད་ཡོད། དེ་ཉམས་ལེན་དུ་འདྲིལ་སྐབས། ང་ཚོ་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་  
དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོར་ཆ་བཞག་ན། ལུས་དང་སེམས་གཉིས་  
ཡོད་ལ། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་འོད་སྐབས། དབང་པོའི་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་  
ཀྱི་ཤེས་པ་ཞེས་གཉིས་བཞག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཞེས་གཙོ་  
བོར་སེམས་དང་། དེའི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་བྱུང་གི་རིགས་མང་པོར་ཕྱེ་གི་  
ཡོད། དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་  
བ་འདོད་པ་རིགས་པས་སྐྱབ་མི་དགོས་པར་རང་ལ་རང་གིས་ཆོར་གྱི་ཡོད་ལ་མྱོང་  
གི་ཡོད། སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་བྲལ་འདོད་དང་། བདེ་བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་འདོད་པ་དེ་རང་  
གི་རང་གིས་ཡོད་པ་ཡིན། བདེ་སྤྱག་ལ་ལུས་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་  
བདེ་སྤྱག་གཅིག་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་གཅིག་  
བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལས་ཤེས་པ་ཞིག་  
རེད།

### ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་པན་ཡོན།

དེས་ན་ལུས་ཆོར་གྱི་བདེ་སྤྱག་དང་། སེམས་ཆོར་གྱི་བདེ་སྤྱག་དེ་གཉིས་རང་  
རང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་པ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། དེ་གཉིས་ཀ་རྒྱ་རྒྱུ་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་བདེ་བ་འདོད་པས་ན་  
དེའི་རྒྱ་བསྐྱབ་དགོས་ལ། ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་མི་འདོད་པས་ན་  
དེའི་རྒྱ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། ལུས་ཆོར་དང་སེམས་ཆོར་གཉིས་ལྷགས་ཆེ་  
ཆུང་དང་གལ་འགངས་ཆེ་ཆུང་བཅིས་ན། ཡིད་ཆོར་གྱི་བདེ་སྤྱག་དེ་ལྷགས་ཆེ་བ་

ཡོད། དཔེར་ན། ང་རང་ཆོའི་ལུས་ལ་ནད་དང་ན་ཆའི་ན་ཟུག་ཡོད་ཀྱང་། བསམ་སྒོ་  
གཏོང་སྐྱངས་སྒོ་སྒོ་སྒོ་སྒོ་ཅིག་ཡོད་ཆེ། ན་ཟུག་གཏོང་སྐྱངས་དེ་འཛིག་ཉེན་བཞོན་པ་  
མོས་བཞོན་པ་རེད། དེ་ལ་དགོས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟེ་སྐྱམ་པ་བྱེད་ན། ལུས་ཆོར་གྱི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་དེས་སྤྱི་བས་ཡིད་ཆོར་མི་བདེ་བ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱ་ཅུང་ཁྱེད་ལྟ་  
བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེ་ནི་ང་རང་གི་སྤར་བསམ་གས་  
པའི་ལས་ངན་གྱི་འབྲས་ཀྱི་ཡིན་བསམ་པ་བྱེད་སྐབས། སེམས་ནང་གི་མི་བདེ་བ་དེ་  
ཅུང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཅེད་མའི་འབྲན་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས།  
ཅེད་མའི་ཐོག་དཀའ་ལས་ལྷགས་ཆེ་བརྒྱབ་སྤྱོད་ལུས་ཐང་ཆད་དེ་ལུས་ཆོར་གྱི་སྤྱག་  
བསྐྱེད་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་དེ་དྲུག་ལེན་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཟེངས་ཉགས་  
ཆེན་པོ་རག་པ་དང་། མིང་ཆེན་པོ་རག་རྒྱུ་དོན་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྤོས་བཏང་  
ནས་དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཡིད་ཆོར་གྱི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་དོན་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ཆོར་གྱི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་ནས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་མི་  
བདེ་བ་ཡོང་བ་དེ་ལུས་ཆོར་གྱི་བདེ་བས་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། མི་ཉ་ཅང་འབྱོར་སྤྱག་ལྷན་ཞིང་། དབང་ཐང་མཆན་སྤྱན་ཆེན་པོ་ཡོད་  
པ་དེ་དག་ལ་མ་སྤྱན་སྤྱི་ཆ་ཆང་ཡོད་པས་ལུས་ཆོར་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཆེས་  
ཅུང་ཅུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་སེམས་ནང་རེ་དོགས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེན་དང་། ཡང་ན་འགྲིགས་  
མིན་དབང་ལས་འཁོན་འཛིན་དང་ཡིད་ལ་མི་བདེ་བའམ་ཡིད་སྤོས་འབྲུགས་པའི་སྤྱི་  
གྱིས་ལུས་ཆོར་གྱི་བདེ་བ་འཛིན་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་མ་སྤྱིད་པ་དེ་མེད་པར་བཟོ་

མདོར་ན་སེམས་ཀྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཅུང་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་  
མང་ཏུ་གཏོང་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ལ་ Spirituality ཞེས་བརྗོད་ཆོག་ལ།

ཡིན། དེ་ལ་འདྲ་ན་གསེས་དབྱེ་ན། ཆེ་འདི་ཁོ་ནར་བདེ་སྐྱིད་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་  
བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་ཡིན། རོས་ནས་ Secular Ethics ཉམ་ཆོས་  
ལུགས་རིས་མེད། ་ ཅས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་པར་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་ལྟ་ལུ་དང་དག་  
པའི་ཞིང་ལྟ་བུར་སྐྱེ་བ་སོགས་ཀྱི་བྱི་མའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མི་དགོས་པར་ད་ལྟ་  
གསོན་པའི་རིང་འདིར་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་སྐབས་གདོང་ལེན་རྒྱུར་བྱེད་  
དགོས་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་རྒྱུར་བྱས་ནས་སྤེལ་དགོས་པ་དེ་དག་ནི་  
དེང་སྐབས་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་དང་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པའི་གཞི་རྩམས་ཁོར་ཡུག་གས་  
རྩ་བ་འདིའི་ནང་ཡིན། སྐབས་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་  
མཁུན་པའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་བཞོ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

སེམས་འདུལ་བའི་སྤྱེ་ཆོན་དེའི་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གཅིག་དང་།  
ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་བཅས་གཉིས་བཤད་ཆོག་པ་ཡིན། ཆོས་དང་འབྲེལ་  
བའི་སྐད་ཆའི་ནང་དུ་འདྲི་ཞིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་ཀྱི་ནང་དབྱིན་རིའི་  
ཆོག་ཐོག་རོས་ནས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། God Religion ཉམ་ཞིག་ཉེན་  
བཞོད་པ་པོའི་ཆོས། ་ དང་། Godless Religion ཉམ་ཞིག་ཉེན་བཞོད་པ་  
པོ་ཁས་མི་ལེན་པའི་ཆོས། ་ ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་ཆེ་བུ་བཏང་སྟེ། ལེགས་སྐྱར་སྐད་ནང་  
རྩ་སྤྱོད་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འདིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་ཀྱི་ཆོས་  
གཅིག་དང་། འདིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་ཀྱི་ཆོས་གཅིག་བཅས་གཉིས་  
ཡོད། ཡང་འདིག་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡང་།  
ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ནང་པའི་ཆོས་ཆགས་ཡོད།

གོང་དུ་ཞུས་པ་ནི་ནང་ཆོས་ཆགས་ཡོད།

ནང་ཆོས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ནུས་གཞག

དེ་རིང་ཆོས་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཁ་སང་ཁྱེད་རང་ཆོར་དཔེ་ཆ་འདི་དང་འདི་ལྷ་གྲུ་  
འབྲིད་ན་བསམ་པ་དེ་འབྲ་ཡོད་དམ་ཞེས་བསམ་འཆར་ངེ་ཡོད་དེས་པར་ཁྱེད་རང་  
ཆོས་ཐོ་ཁ་ཤས་བཏོན་འདུག དུས་ཆོད་དེ་ཅམ་མེད་ཅིང་། ང་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིག་  
འཁོར་བ་ལ། ཁྱེད་རང་ཆོ་སལ་མོ་ཆེས།

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་སྤུན་སྦྲུམ་ཆོགས་པར་སྦྱོད། །

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

དེ་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་འདི་དང་། དེ་བཞིན།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །

སྐྱུ་མ་ཐེལ་བ་ཚུ་ལྟར་དང་། །

མི་ལམ་སྒོག་དང་སྤྲིན་ལྷ་བྱ། །

འདུས་བྱས་ཆོས་ནུས་དེ་ལྟར་ལྟ། །

ཞེས་པའི་ཆོགས་བཅད་འདི་གཉིས་སྒོ་ལ་འགྲོ་མཁན་ནུས་ལག་པ་རྒྱུངས་  
དང་། སྒོ་ལ་འགྲོ་མཁན་མང་པོ་དེ་ཅམ་མི་འདུག་ཀྱང་། ཆོགས་བཅད་དེ་གཉིས་ཀྱི་  
སྒོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་ན་བསམ་བློང་།

སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནི་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་ཏེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེའི་

ཐོག་ཏུ་སླེབས་ཤིང་། ལྷ་བ་རྟེན་འབྲུང་དེ་ལ་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲུང་དང་། བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ལས། རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲུང་གི་ཐོག་  
ནས་སྤྲིག་སྒྲོང་དགོས་སྒྲུབ་ཅེས་པ་དེ་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད། བདེ་བ་ཞེས་པ་དེ་རང་རང་  
གི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རང་རང་གི་རྒྱ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ན། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྲིག་པ་སྒྲོང་བ་དང་། བདེ་བའི་  
རྒྱ་དགོས་པ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་དེ་ལྷ་ར་ཡིན། དེའི་བསྒྲུབ་བྱ་དེ་ལ་ཡང་། མངོན་མཐོ་ལྷ་  
མིའི་ལུས་རྟེན་དང་། དེས་ལེགས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་གཉིས་ཡིན།

དེ་ཡང་མགོན་པོ་སྤྱ་སྒྲུབ་ཀྱིས་དབུ་མ་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་བའི་ནང་དུ་གསུངས་པ་  
ལྷ་ར། མངོན་མཐོ་དང་དེས་ལེགས་གཉིས་པོ་དེ་ར་ཆོའི་བསྒྲུབ་བྱ་ཡིན། བསྒྲུབ་བྱ་དེ་  
གཉིས་ཡོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ར་ཆོར་དགོས་པ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཡིན་ཞིང་།  
རང་ལ་རང་གིས་བདེ་བ་འདོད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པ་  
ཞིག་དང་། ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འདོད་པའི་བདེ་བ་དེ་ལ་འང་གཟུགས་སྤྱ་  
འི་རོ་རེག་བྱ་ལྷ་བྱ་འདོད་ཡོན་གྱི་སྤྱན་ཆོགས་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཞི་བདེ་ཡོད་  
པའི་ཐོག་ནས་མངོན་མཐོའི་སྤྱན་ཆོགས་སམ་མངོན་མཐོའི་བདེ་སྦྱིད་གཅིག་དང་།  
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པའི་བསམ་སྒྲོ་  
ཞིབ་ཆགས་པོ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་དགོངས་པ་བཞེས་སྐབས། ར་ཆོར་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡོང་  
བའི་ཆགས་སྤང་གི་ཅ་བ་ལྷ་བྱ་ནི་གཉི་སྤྱག་བདེན་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།  
གཉི་སྤྱག་བདེན་འཛིན་དེ་དག་སྒྲོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ར་འཕྲོད་སྐབས། གཉི་སྤྱག་  
བདེན་འཛིན་སྤངས་པའི་ཐར་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཆོག་པ་དང་། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན་



ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་གཏན་དུ་བདེ་བ་ཡིན། དེས་ན་ངེས་ལེགས་ཐར་པའི་གོ་  
འཕང་གི་བདེ་སྲིད་གཅིག་བཅས་བདེ་སྲིད་གཉིས་ཡོད།

ཁྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྱུང་དེས་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་ནས་སྤྲིག་བ་སྟོངས་ལ་དགོ་བ་ལྷུབ་  
 ཅེས་པའི་མངོན་མཐོང་བདེ་སྤྲིད་ལྷུག། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྱུང་གི་ཐོག་  
 བས་མ་རིག་བ་སྟོང་ཐུབ་ལ། མ་རིག་བ་སྟོངས་པའི་བྲལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡོང་གི་  
 ཡོད་པའི་དེས་པར་ལེགས་པ་སྟེ་གཏན་དུ་བདེ་བ་དང་། འགྱུར་བ་མེད་པའི་བདེ་བ་  
 རེད། འགོག་པ། ཞི་བ། གུལ་ལ། དེས་འབྱུང་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ནི་གཏན་དུ་ག་  
 རོམ་པ་དང་འགྱུར་བ་མེད་པ། དངོས་གནས་སྒྲོ་ཡོངས་སུ་ཆོམ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན།

དེས་ན་རྒྱལ་ཁུག་གཉིས་ཉེ་བར་ཞི་བའི་མཐོག་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མཐོག་པ་དེ་  
 རྒྱལ་བཟའ་བཟའ་ཅས་ཀྱི་དོན་མིན་པར། གཏན་དུ་བདེ་བ་ཡིན་པས་ན་ཞི་བ་དང་།  
 སེམས་ཡོངས་སྤྱི་ཅིང་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་མཐོག་པ་ཞི་བ་བྱུང་མ་ཞེས་གསུངས་པ་  
 ཡིན། རྒྱལ་བཟའ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་ལས་གཏན་དུ་ཐར་བའི་དེས་པར་བཟུང་བ་  
 བཅས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་དེ་ནི་གཏན་དུ་བདེ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ན་དེས་པར་  
 བཟུང་བ་ལྟེ་དེས་ལེགས་ཐར་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། བསྐྱེད་བྱ་མཛོན་མཛོད་  
 བདེ་སྤྱིད་གཅིག་དང་། དེས་ལེགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་གཅིག་བཅས་གཉིས་གསུངས་  
 ཡོད། དེ་དག་ཡོང་བའི་གཞི་ཅ་ཡང་། གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་སེམས་ཀྱི་  
 བདེ་སྤྱིད་དང་། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་ཞེས་པ་འདི་སྟེ་བས་ཡོང་གི་  
 ཡོད། སེམས་གསལ་ཞིང་རིག་པ་ཞེས་པ་དེའི་སྟེང་ནས་དེ་དག་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡོད།

[illegible][illegible][illegible]

100

བསྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་གི་རྩོམ་ཐུ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནང་དུ་འདོད་  
བ་ཡིན། དེར་སྐབས་ཀྱི་ཐུ་སྟེགས་པའི་སྟོན་བ་འགའ་ཞིག་ཉིང་རེ་འཛིན་གང་  
འཆམས་བརྟན་པོ་ཡོད་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་བ་འདྲ་འདུག དེས་ན་མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་རྒྱ་  
ཅམ་ནི་ཕྱི་ནང་ཐུན་མོང་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཡེ་ཤུ་དང་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལ་སོགས་བ་འཛིག་རྟེན་བཞོད་བ་པོ་འདོད་  
མཁན་གྱི་ཆོས་ལུགས་དེ་ཆོའི་གས་ཀྱིས་རང་གི་གྲུབ་མཐའི་ལུགས་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་  
མ་འདོད་ཀྱི་མེད་ཀྱང་། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་བལྟས་ན་སྐྱེ་བ་ཡོད་བ་ཡིན།  
དེར་བརྟེན་ཆེ་འདིར་དགོན་མཆོག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཏེ་བྱམས་དང་སྦྱིང་༄། བཟོད་  
བ་དང་ཆོག་ཤེས་སོགས་བསྟོམས་ཏེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་བ་དང་། དེ་བཞིན་གཞན་པན་  
གྱི་བྱ་བ་ལྟར་སྤངས་བ་བཅས་བྱས་ན་དགོ་བ་གསོག་གི་ཡོད་པས། དེས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་  
མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་བ་ཏན་ཏན་ཡོང་བ་ཡིན།

རང་གི་གྲུབ་མཐའ་ནས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་རྒྱ་བ་ཤད་མེད་  
ཀྱང་། དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད།  
དེས་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་བྱམས་བ་དང་བཅེ་བ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་  
ཆོས་ལུགས་ཆང་མར་མངོན་མཐོ་བསྐྱབ་རྒྱའི་རྣམས་པ་ཡོད་བ་པལ་ཆེར་བརྟེན་སྐབ་  
པས་དེ་ནི་ཐུན་མོང་བ་ཡིན།

མངོན་མཐོ་སྐྱབ་བ་ལ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་གི་  
ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་བ་དེ་ཡང་།  
པལ་མོ་ཆེ་ཆོས་ལུགས་གཞན་དང་ཐུན་མོང་བ་ཡིན། ཡེ་ཤུ་དང་ཉིན་རྒྱའི་ཆོས་པ་

ལ་ཆ་བཞག་ན། སྟོག་གཅོད་སྟོང་བ་དང་། མ་བྱེན་ལེན་སྟོང་བ། འོག་གཡེམ་སྟོང་བ།  
མི་ཆངས་སྟོད་སྤངས་ནས་ཆངས་སྟོད་བསྟེན་བ་ལྟ་བུ་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སྟུ་སྟེགས་  
བའི་ནང་དུ་ཆངས་སྟོད་བསྟེན་མཁན་ཡོད་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྩུན་དང་། ས་མ།  
ཆོག་རྩུབ། དག་ཀྱལ་བཅས་དག་གི་བཞི་པོ་རྣམས་སྟོང་བ་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་  
བརྒྱབ་སེམས་དང་། གཞོད་སེམས་དེ་དག་སྟོང་བ་ཡོད་བ་མ་ཟད། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ནང་  
ཞེན་ཆགས་ཆེན་པོ་བྱེད་བ་ལྟ་བུ་ནི་མི་རུང་བར་གསུང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་གཞོད་  
སེམས་སྟོང་བ་ཡོད་བ་ཡིན། དེ་དག་ནི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མའི་ནང་ཡོད་བ་ཡིན། དེ་  
ཡང་བརྒྱབ་སེམས་དང་གཞོད་སེམས་གཉིས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆགས་སྤང་ཅ་མ་  
མིན། འདིར་སྟུ་གསུམ་སྟུ་བཞི་ལྟ་བུ་བཅིས་ན་ཅིས་རྒྱ་ཡོད། བརྒྱབ་སེམས་ཡིན་ན་  
འདོད་ཆགས་ཡིན་པས་བྲབ་ལ། འདོད་ཆགས་ཡིན་ན་བརྒྱབ་སེམས་ཡིན་པས་མ་  
བྲབ། དེ་བཞིན་གཞོད་སེམས་ཡིན་ན་ཞེ་སྤང་གི་སྟོ་ཅན་ཡིན་པས་བྲབ་ཅིང་། ཞེ་སྤང་  
གི་སྟོ་ཡིན་ན་གཞོད་སེམས་ཡིན་པས་བྲབ་ཀྱི་ཨེ་ཡོད། དེ་ལ་སྤྲ་རགས་ཀྱི་བྲད་པར་  
མེད་དམ་སྟེ། མདོར་ན་བརྒྱབ་སེམས་དང་གཞོད་སེམས་དེ་དག་ཀྱང་སྟན་མོང་བ་  
ཡིན།

འོག་ལྟ་ནི་རང་རང་གི་ལྟ་བུ་ནས་བཤད་པའི་འོག་ལྟ་རེ་ཡོང་བ་ཡིན། ཆོས་  
ལུགས་སོ་སོའི་ལུགས་ཀྱི་འོག་ལྟ་རེ་བཞག་སྟབས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ནང་བ་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཆོས་པའི་ནང་ཆ་བཞག་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་བྱུང་ཡིན་པ་ཐག་  
གཅོད་མཁན་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་བ་དང་། མདོ་སྟེ་བ། སེམས་ཅམ་བ་དེ་དག་ལ་སྟོ་  
འདོགས་འོག་ལྟ་ཡོད་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་བྱུང་བ་ཡིན་

ན། གཏན་ནས་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ཡང་ཆད་ལྟ་རེད་ཅེས་ཆེད་མངགས་སྤངས་  
བས་ན། མདོར་ན་སྤྱོད་འདོགས་ལོག་ལྟ་སྟོན་ཏུ་སྤྱང་ཡོད། དེས་ན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་  
པའི་ཆོས་པའི་ནང་དུ་ཡང་སྤྱོད་འདོགས་ལོག་ལྟ་འཁུགས་དབང་དུ་སོང་བ་མང་པོ་ཡོད།  
ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་རྩ་བ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མིང་བརྟམས་བཞག་ཅེས་  
དང་། རྟོག་བས་བཏགས་ཅེས་ངེས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་འདོགས་མཐའ་དག་སེལ་བ་  
ལས། དེ་མིན་གྱི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་དེ་དག་ཀྱང་སྤྱོད་འདོགས་ལོག་ལྟ་འཁུགས་དབང་  
ཡོད། དེས་ན་ལོག་ལྟ་འཁུགས་མིན་མང་དུ་བཞག་ཆོག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱན་པས་འདིར་  
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་མི་དག་བཅུ་སྟོང་གི་ལོག་ལྟ་ནི།  
སྤྱང་འདེབས་ཀྱི་ལོག་ལྟ་ལ་བཤད་ཡོད། དེས་ན་དེ་དག་ནི་ཕྱི་ནང་སྤྱན་མོང་བ་ཡིན།

### ངེས་ལེགས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་།

ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཆོས་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན།  
ངེས་ལེགས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། གཅེར་བུ་བ་དང་སྤྱི་སྟོན་པའི་  
གཞུང་ནས་ཐར་པའི་མིང་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་རྩ་བར་བཞག་བས་ན།  
གང་ཟག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བར་འཇིན་པའི་འཇིན་པ་དང་། གང་ཟག་རང་རྒྱ་བ་  
པའི་རྣམས་ཡོད་དུ་འཇིན་པའི་འཇིན་པ་ལྷན་སྦྲེས་ཡོད་པའི་སྟོན་ཏུག་གཅིག་རང་  
དབང་དུ་ལྟ་བུ་པའི་འཇིན་པ་ཀུན་བཏགས་དེ་ཡང་གཞི་ལ་བཞག་ཡོད། ནང་བ་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཆོས་ཁོན་ལས་དེ་མིན་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་པས་བདག་འཇིན་  
ལྷན་སྦྲེས་ཡོད་པའི་སྟོན་བདེན་འཇིན་ཀུན་བཏགས་བཏན་པོ་བཟོ་གི་ཡོད། ཆོས་  
ལུགས་ཆང་མས་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་སྦྲེས་པའི་གཞུང་ནང་

ཨ་ཏ་མ་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ནི་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་དེ་བརྟན་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད། ཡུང་  
མོར་དབང་སྐྱུར་མཁན་གྱི་བདག་དེ་ཡུང་མོ་ལས་དོན་གཞན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

དེས་ན་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་ཇི་སྟེན་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་དེ་མ་དོར་བར་ཐར་  
བ་ཐོབ་མི་ཐུབ་ཅེས་གསུངས་ཡོད། བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་དེ་སྟོང་དགོས་པས་ན། བདག་ཏུ་  
ལྟ་བུ་ལྟན་སྐྱེས་དེའི་ཐོག་ཏུ་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་གུན་བཏགས་དེ་བསྐྱན་པས། དེ་ནི་བདག་  
ཏུ་ལྟ་བུ་བ་བརྟན་ཏུ་བཏང་བ་ཡིན། དེས་ན་ངེས་ལེགས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཞེས་པའི་  
ཐར་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་བཞག་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སྟོངས་པའི་མ་  
རིག་པའི་དབང་གིས་འཁོར་བར་བཅིངས། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སྟོངས་པའི་མ་རིག་པའི་  
གཉེན་སོ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྐྱེས་ནས་བདག་ཏུ་འཛིན་པའམ་དེ་ཁོ་ན་  
ཉིད་ལ་སྟོངས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ཉོན་མོངས་མཐའ་དག་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་  
ཀྱི་རང་དུ་ཞི་སོང་བ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་སྟོངས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་  
སྟོན་རྣམས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སྐབས་  
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་སྐབས་  
བསྐལ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་རྣམས་དེའི་དབྱིངས་སུ་ཞི་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ནི་ངེས་ལེགས་  
ཐར་པ་ལ་བཞག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་ལས། བདེན་  
བཞིའི་རྣམ་གཞག་གསུངས་ཏེ་སྐྱུག་གུན་ཉི་བར་ཞི་བའི་འགོག་པ་ཞེས་པ་ཞིག་དང་།  
དེ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་གྱི་བདེན་པ་ཞེས། མདོར་ན་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་  
དང་། བདག་མེད་པའི་ལྟ་བུ་དེ་གའི་ཐོག་ནས་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཐོན་ཡོང་།

གི་ཡོད། དེས་ན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ངོ་མ་དེ་དེས་ལེགས་  
བསྐྱབ་རྒྱ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཡིན་སྟབས། སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་  
དགེ་བ་དང་སྤྲིག་པ་ཞེས་བཟོས་པའི་སྒོ་ནས་འདོག་རྒྱ་ལས། རང་བཞིན་གྱིས་དགེ་  
སྤྲིག་ཅེས་རྟོག་རྟོག་རང་མཆོན་པ་ཞིག་བཞག་མི་ཐུབ། དེས་ན་གཙོ་བོ་འབྲས་བུར་  
བཟོས་ནས་དགེ་སྤྲིག་བཞག་གི་ཡོད། སན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་དགེ་བ་  
དང་། གཞོད་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྲིག་པ་ཞེས་བརྗོད་ཐུབ་པ་ཡིན། དེར་  
བརྟེན་རང་ཆོ་ཆང་མ་ཐུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་ཡིན། ཐུག་བསྐྱལ་ཞེས་པ་ནི། སྟོད་  
འཇུག་ལས།

ཐོག་མེད་བདེ་ཐུག་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་རང་ཆོའི་ལུས་འདི་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་ཡར་རིམ་དེད་གྱིས་  
བསམ་སྒོ་བཏང་ན་སྤྲ་རབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཞིག་སྟེ། ཏུས་འཁོར་གྱི་གཞུང་ནས་མཁའ་ཡི་  
རྒྱལ་ཞེས་པ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། མངོན་པ་གོང་མའི་ནང་ཏུ་གཟུགས་ཀྱི་སྣང་བ་  
བསྟོན་མེད་ཏུ་འཆར་རྒྱ་ཡོད་པ། འོན་ཀྱང་དེ་དབང་པོའི་ཤེས་པའི་ཡུལ་ཏུ་མ་གྱུར་  
པ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། མི་ལམ་གསལ་པོར་གཏོང་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གཟུགས་སྣ་  
དེ་དག་ཡིད་སྒོའི་ཁོ་ནར་ཤར་བ་ལས། དབང་ཤེས་གྱིས་རིག་རྒྱ་མེད། མི་ལམ་གྱི་  
གནས་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་འགགས་ནས་དབང་པོའི་ཤེས་པས་དངོས་སུ་བྱ་བ་  
བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཁོ་ནའི་སྟོད་ཡུལ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཟུགས་སྣའི་སྣང་  
བ་དེ་དག་འགོག་མེད་ཏུ་འཆར་ཡོང་གི་ཡོད།

དེས་ན་དེ་དག་གཟུགས་ཀྱི་གས་སུ་བཞག་པ་དང་། རོན་ཀྱང་ཡིད་ཤེས་ཁོ་ནར་  
སྤང་གི་ཡོད་པས་ན། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་གཟུགས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། ཆོས་ཀྱི་  
སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་གཟུགས་ཞེས་གཟུགས་མི་འདྲ་བ་ལྟ་ཡོད། འདུས་པ་ལས་གླུར་བའི་  
གཟུགས་དང་། གུན་བཏགས་པའི་གཟུགས། མངོན་པར་སྐབས་ཡོད་ཀྱི་གཟུགས།  
དབང་འབྱོར་བའི་གཟུགས་བཅས་ལས་མི་ལས་ཀྱི་སྤང་བ་ལྟ་བུ་དེ་དག་ནི་གུན་  
བཏགས་པའི་གཟུགས་ཡིན། དབང་འབྱོར་བའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་  
གཟུགས་ནི་དབང་འབྱོར་བའི་གཟུགས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། མངོན་པར་སྐབས་ཡོད་ཀྱི་  
གཟུགས་ཞེས་པ་ནི་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཤར་བ་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་མེད་དམ་  
སྟམ་པ་ཞིག་ཡོད། གཟུགས་ཅན་ཞིག་ཆགས་པས། དེར་སྐབས་ཆད་མཐོང་ཆེ་ཤེས་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་ལྟ་བ་དང་། ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འོད་དེ་གཟུགས་ཡིན་པ་དང་། ཐྱོགས་  
གཅིག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་འོད་དེ་གཟུགས་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་རང་  
ལའང་རྒྱལ་ཤར་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་མངོན་པར་སྐབས་ཡོད་ཀྱི་གཟུགས་  
ཞེས་པ་དེ་མེན་ནམ་སྟམ་པ་ཞིག་འདུག།

དེས་ན་ང་ཆོའི་ཕྱང་པོ་དང་། དེ་ཡང་ད་ལྟའི་ངའི་ལུས་འདིར་ཆ་བཞག་ན། མིའི་  
ལུས་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་ཅིས་ན་མངལ་དུ་ཉིང་མཆོམས་སྤྱར་བའི་སྐབས་སུ་འགོ་ལ།  
ལུས་འདིའི་རྩ་རྒྱུ་ཡར་དེད་ན། ས་མའི་ཁྱ་ཁྱག་དང་། དེའི་ཡང་པ་མའི་ཁྱ་ཁྱག་  
བཅས་པ་མ་རྣམས་ཡར་རིམ་དེད་བྱས་ན་སྟོག་ཆགས་འབྱུ་སྟོན་ཆེ་སྟོག་ཐོག་མར་  
ཆགས་པ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆགས་པའི་སེམས་ལྡན་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་གཅིག་ཆགས་པ་  
དང་། སེམས་ལྡན་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་དེ་མ་ཆགས་པའི་གོང་དུ་སེམས་མེད་སེམ་པའི་ཆེ་



སློབ་གཅིག་འདྲ་སྤྱོད་འདིའི་ཐོག་གྲུབ་ཡོད། Darwin,s Theory ཉིད་  
མེན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་༽ ཉམས་བཤད་བ་དང་ང་ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཤད་བ་གཉིས་  
གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་སྟེ་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཆོས་  
ནམས་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་བྱུང་བ་དང་། འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ནི་པན་ཚུན་བྲལ་ཐབས་  
མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་རྩལ་སྤྱོད་འགྲོ་བ་ཞིག་འདུག དེས་ན་ད་ལྟའི་ལུས་  
འདིའི་རྩལ་ཚུན་དེད་ན་ལོ་ས་ཡ་དང་། གྲེ་བ། དུང་ལྷུང་། ཐེར་འབྲུམ་མང་པོའི་གོང་  
གི་རྩལ་ཚུན་སྤྱོད་དེ་དག་ལས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཚུན་དེ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་  
འདྲིལ་དགོས་པ་ཡིན། དབྱུང་བ་བཞི་པ་ལས། དངོས་པོ་གྲེ་བྲག་པ་ལ་ཐོག་མའི་ཚུན་  
མེད། མཐའ་མའི་ཚུན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཁ་སང་བཀའ་མོལ་རགས་ཅོམ་  
བྱུང་བ་ལྟར་དེ་ནི་རྩལ་ཚུན་གྱི་སྒྲིབ་དེ་ཡིན།

ཤེས་པའི་ཚུན་དེ་ཡང་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། རིགས་འདྲ་ཐོག་མ་བཞག་མི་སྤུབ་  
ཅེས་ཞུས་པ་ལྟར་རེད། ལུས་ཀྱི་རྩལ་ཚུན་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཡང་ཐོག་མ་འདྲིལ་ཚུ་  
ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེ་ནི་རང་བཞིན་ལྟན་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ང་  
ཚོའི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་པ་གྲེད་ལུགས་ལ། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་དེ་ནི་རང་བཞིན་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ལས། དེ་ནི་སྒྲོ་བྱུང་བའི་  
ཚུན་བཟང་ངན་ཞིག་གིས་དབང་ལས་བྱུང་བ་གང་ཡང་མིན། དེའི་སྒྲོ་ནས་དབྱུང་  
སྐབས་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བྱ་བ་གྲེད་པའི་རིག་པ་སྟེ། རྩལ་མང་པོ་འདུས་པའི་གནས་སྐབས་  
གཅིག་ལ་ཆ་བའི་རིག་བྱ་སྤྱོད་པ་དེ་ལ་མའི་ཐ་སྙད་བྲས་པ་དང་། རྫོད་ཀྱི་རང་བཞིན་

ཅན་ཞིག་ལ་མེ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལས། འབྱུང་བ་མེ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མེ་འབར་བ་  
ཞིག་མེ་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱན་ཞིང་ག་ཤེར་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ལ་འབྱུང་བ་རྒྱ་  
ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་དག་ནི་སོ་སོ་སོ་སོའི་འབྱུང་བ་རང་རང་གི་རྒྱས་པ་ཤུགས་ཆེན་པོ་  
སླེབས་པའི་སྐབས་སུ་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོང་བ་དེ་ཤོད་ཀྱི་མེད་དམ་སྟེ།

ལྟོས་པའི་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་ལྟོས་པ་  
ཞིག་ཡིན་པས་ན། ལྟོས་པའི་རིག་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་ནི་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ཡིན། དེ་དག་རང་བཞིན་གྱི་  
ཁྲིམས་ལུགས་ཡིན་པ་ལས། ལས་ཀྱིས་བཞོས་པ་མིན་ལ། དེ་བཞིན་ག་ཤེགས་པའི་  
འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཡང་མིན། དེ་དག་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།  
དེས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་དེ་དག་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་ཐོག་ཤེས་པ་གསལ་  
རིག་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཏུ་ཡོད་པ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིག་པ་དང་། ཤེས་པ་མན་ཚུན་  
བསྟོམས་སྐབས་འབྱུང་བ་འགྲོ་བ་ནི་ཤེས་པ་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་  
རེ་ཡོད་པ་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རིག་པ་ཡིན། བྱ་བ་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་  
བསྟོམས་སྐབས། དཔེར་ན་ཞེ་སྤང་ཤུགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་སྐབས་སྟིང་རྩེ་ཤུགས་ཆུང་ཏུ་  
འགྲོ་བ་དང་། སྟིང་རྩེ་ཤུགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་སྐབས་ཞེ་སྤང་ཤུགས་ཆུང་ཏུ་འགྲོ་བ་འདི་  
དག་ནི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་པ་ཞིག་ཡིན། སྟིང་རྩེའི་གོམས་པ་འཕེལ་སྐབས་ཞེ་སྤང་གིས་  
ཡིད་མི་བདེ་བ་དེ་རྩེ་ཆུང་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། ཞེ་སྤང་གིས་ཡིད་མི་བདེ་བ་རྩེ་ཆུང་ཏུ་འགྲོ་  
སྐབས་ཡིད་མི་བདེ་བ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲས་བྱ་ཞེ་སྤང་དེ་ཡང་རྩེ་ཆུང་ཏུ་འགྲོ་བ་ཡིན།  
དེ་དག་ནི་རྒྱ་འབྲས་བཅས་ལྟོས་པའི་རིགས་པའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་དག་གཞི་

ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ང་ཆོ་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་ཡིན་པས་ན། སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་  
ལས་གྱི་སྒྲོ་ནས་བཤད་ན། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་  
ལས་གྱི་སྤྲིག་པའི་ལས་ཞེས་པ་དེ་རྣམས་མེད་པར་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན། ལུས་ངག་  
ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དེ་དག་ཀྱང་རང་དབང་གིས་མི་  
ཡོང་བར་དེ་ནི་ཀུན་སྒྲོང་གི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་ཀུན་སྒྲོང་གི་གནས་  
སྐབས་སུ་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་སྒྲོ་དེ་དག་ཅུང་དུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་པ་ནི་འཐད་སྒྲུབ་  
གྱི་རིག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན་པས་ན། ང་ཆོ་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་དང་།  
བདེ་བ་འདོད་པ་ཡིན་སྐབས། སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་རྣམས་ཅུང་དུ་གཏོང་བ་  
དང་། བདེ་སྲིད་གྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་རྣམས་མང་དུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་རྒྱ་མཆོན་གྱི་ཐོག་  
ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་འདི་དང་འདི་འབྲེལ་བ་དང་། དེ་དང་འདི་འབྲེལ་འདུག་ཅེས།  
འདོད་པ་བདེ་སྲིད་འདོད་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་  
དག་ཡོང་བ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བདེ་བ་མང་དུ་འབྱོ་ཐབས་ལ་བདེ་སྲིད་  
གྱི་རྒྱ་དགེ་བ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་ཅུང་དུ་གཏོང་ཐབས་ལ་སྤྱག་  
བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་སྤྲིག་པ་སྒྲོང་བ་དང་རྗེ་ཅུང་དུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེཐས་  
གྱི་ཡོད། དེས་ན།

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། ད་ལྟ་བཙོན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རྒྱ་འབྲས་ལ་རང་བཞིན་  
གྱིས་ཡོང་བའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་འབྲོ་སྐྱངས་གཅིག་དང་། བདེ་སྤྱག་ཅེས་པ་དེ་ཆོར་

བའམ་སྤྱོད་བ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་སམ་ཤེས་པའི་བྱེ་བྲག་གཅིག་ཡིན། ཤེས་པའི་བྱེ་  
བྲག་པ་དེས་རྒྱ་དེའི་ནང་དུ་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱའི་ནང་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་  
གཅིག་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན།

ཐོག་མེད་བདེ་སྤྱག་ལས་ལས་ཡིན། །

ཞེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཤེས་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱ་བ་གསར་བ་ཞིག་  
དང་། བྱ་བ་དེའི་ནང་དུ་ཡང་སེམས་པའི་ལས་དང་། བསམ་པའི་ལས་ཞེས་བརྗོད་  
སྐབས། སེམས་འབྱུང་སེམས་པའི་ཐོག་ཏུ་འཛོག་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ནི་  
ཤེས་པའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

### ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག

ཡང་བྱེ་བྲག་སྤྱོད་བ་དང་། དབྱ་མ་ཐལ་གྱུར་པས་བསམ་པའི་ལས་ལ་ལུས་ངག་  
གི་གཟུགས་ཅན་ཚོས་དེ་འབྲས་བཞག་གི་ཡོད། དེ་དག་སྤྱིའི་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་  
རིགས་མང་པོ་སྤྱིབས་ཡོང་གི་ཡོད། བདེ་སྤྱག་གི་སྤྱོད་བ་ཤེས་པའི་རིགས་གཅིག་  
ཡིན་པས་ན། དེའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱའི་ཐོག་ཏུ་སྤྱིབས་སྐབས། ཤེས་པ་དང་  
འབྲེལ་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་  
གསར་བ་དང་། རྒྱ་གསར་བ་ཞིག་སྤྱོད་བ་དེ་ལ་ལས་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད། ལས་  
ཞེས་པ་དེ་བྱ་བ་ཡིན། བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱན་སྒྲོང་གི་བྱུང་བར་དང་འབྲེལ་བའི་  
ཐོག་ནས་བྱ་བ་གསར་བ་བྱས་པ་ཞིག་ལ་ལས་ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། བྱ་བ་དེ་གཞན་  
ལ་མན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། དེའི་འབྲས་བྱ་གཞན་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཡོང་བ་  
དང་། བདེ་སྤྱོད་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་དགོས་པས་ན། རང་ཉིད་ལའང་བདེ་བ་ཡོང་བ་

ཡིན། གཞན་ལ་གནོད་པའི་བྱ་བ་དེའི་འབྲས་བྱར་འབྲལ་དུ་བ་རོལ་པོས་སྤྱག་བསྐྱལ་  
སྤངས་བ་ཡིན་ན་ཡང་། བྱེད་བ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་ལས་དེའི་བག་ཆགས་བཞག་  
སྟེ་མཐའ་མ་རང་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱལ་སྤྲོད་བ་དགོས་བ་ཡིན། དེས་ན།

སྤྲིག་བ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་སྤྲན་སྤྲུམ་ཆོགས་བར་སྤྱད། །

ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་མདོའི་ཆོག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་དགོངས་བ་བཟུལ་  
སྤངས་འབྲེལ་མིན་ཡོང་ཆོག་བ་ཡིན།

སྤྲིག་བ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་སྤྲན་སྤྲུམ་ཆོགས་བར་སྤྱད། །

ཅེས་བ་འདི་མདོན་མཐོ་སྤྱབ་བྱེད་ལ་སྤྲར་བ་དང་། ཡང་ན། དགེ་བ་སྤྲན་སྤྲུམ་  
ཆོགས་བར་སྤྱད། །ཅེས་བའི་སྤྲན་སྤྲུམ་ཆོགས་ཞེས་གསུངས་པས་ན། ཐར་བ་སྤྱབ་  
པའི་དགེ་བ་ལ་སྤྲར་ན་ཡང་འགྲིགས་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུ་བ་དང་པོ་གཉིས་མདོན་མཐོ་  
སྤྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་སྤྲར་བའི་དབང་དུ་བཏང་ན།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

ཞེས་གསུངས་བ་འདིས་རང་གཅེས་འདྲིན་དང་། ཡང་ན་སྤྲིག་བ་སྤྲོད་བ་དང་།  
དགེ་བ་སྤྱབ་བ་ཞེས་བ་འདི་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་དུལ་མ་དུལ་ལ་སྤྱག་པས་  
ན། སེམས་འདུལ་དགོས་བ་ཡིན་ཞེས་འདི་ལྟར་དུ་བཟུལ་ན།

སྤྲིག་བ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་སྤྲན་སྤྲུམ་ཆོགས་བར་སྤྱད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་  
སྤུངས་། ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་  
པ་ལ་སྦྱར་ན། བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་དོན་དག་རྣམས་སྐྱབས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དུང་དེ་  
དག་མངོན་མཐོ་སྦྱབ་བྱེད་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ངེས་ལེགས་སྦྱབ་པ་ལའང་སྦྱར་ཆོག་པ་ཡིན། སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་  
ཞིང་། ཞེས་པ་དེས་འཆོ་བ་སྤོང་བ་དེ་དང་། དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། དམ་པའི་  
ཆོས་ནི་མི་འཆོ་བ་དང་། བདག་མེད་ཅེས་པ་ཞིག་གསུངས་པ་དེ་ཡིན་ལ། ཡང་ན།

བསོད་ནམས་མིན་པ་དང་པོར་བརྒྱག་།

བར་དུ་བདག་ནི་བརྒྱག་པ་དང་། །

མཐའ་མར་ལྟ་ཞིག་ཀྱན་བརྒྱག་པ། །

ཞེས་པའི་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། དེ་ཤེས་པ་ནི་མཁས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་  
ལྟར། སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། ཞེས་པ་དེ་བསོད་ནམས་མིན་པའི་ལས་བརྒྱག་པ་  
དེ་དང་།

དགེ་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པར་སྦྱད།

ཅེས་པས་བསོད་ནམས་མིན་པའི་ལས་ཅུ་མ་ཟད། བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་  
དང་། མི་གཡོ་བའི་ལས་དེ་དག་གྲང་བརྒྱག་པའི་དོན་དམ་པའི་དགེ་བ་བདག་མེད་  
དམ་སྤོང་ཉིད་བསྐྱོམས་པ་དེ་ཡིན།

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་དུ་འདུལ། ཞེས་པ་དེས་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤྲ་མོ་  
དང་། བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱོམ་པ་དེའི་ཐོག་ནས་

བདེན་འཛིན་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་འདུལ་བ་དེ་  
བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོས་མཐའ་དག་འདིའི་ནང་བསྐྱས་པ་ཞིག་  
ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ཤེས་པ་ནི་མཁས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་ང་  
ཆོ་ཆང་མས་ནས་རྒྱན་ཁ་ནས།

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་བྱན་སྐྱུ་ཆོག་པ་ར་སྤྱད། །

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སྤྱ་འདུལ། །

དེ་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟེན་པ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་ཆོག་པ་བཅད་འདི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདོན་མཁན་དེ་དག་གིས་  
ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་རྒྱ་མེད། གནས་སྐབས་རྒྱང་ལངས་  
ཐོག་ཏུ་གཞན་ལ་རྒྱག་འདྲེ་རྒྱག་པ་དང་། གཞན་ངན་སྤྱིས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ཀྱང་།  
སེམས་ནང་འཁོན་འཛིན་བཟུང་སྟེ་གཞན་སེམས་བཅངས་པ་དང་། སེམས་བ་ནག་  
པོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གཏན་ནས་བྱེད་རྒྱ་མེད།

གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་པ་དེ་ཡང་མི་ཅམ་མ་ཡིན་པར། རྟོག་ཆགས་འབྱ་སྤིན་  
ལྷ་མོ་ཚུན་ཆད་ལ་གཞོད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་རྒྱ་མེད། གཞན་ལ་གཞོད་པའི་བྱ་བ་བྱས་ན་  
མཐར་རང་ཉིད་ལ་གྱུང་རག་གི་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། གཞོད་པའི་འབྲས་བུར་རང་  
ལ་སྤྱུག་བསུལ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་ལ་བན་བཏགས་པའི་འབྲས་བུར་རང་ལ་བདེ་  
སྲིད་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་གཞོད་པ་མི་བྱེད་པ་སྟེ། སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །ཞེས་  
གསུངས་པ་དེ་ཡིན།

ཅེས་གསུངས་པ་དེས་གཞན་ལ་གང་སྟབས་ཀྱི་ཕན་བཏགས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་  
 ལྟར་གྱི་དགོས་དོན་ནི། གོང་དུ་བཛོད་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་དང་འབྲེལ་ནས་  
 སླེབས་ཡོང་གི་ཡོད། འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་  
 གཞོད་པ་བྱས་ན་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་མཉེས་པ་ཡོང་བ་དང་། གཞན་ལ་ཕན་  
 བཏགས་ན་འདི་ག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་སྟགས་དབྱེས་ཀྱི་ཕྱི་ཅེས་བཛོད་པ་ལྟར་མིན་  
 པར། གཙུ་པོ་རྒྱ་མམས་རྟེན་འབྱུང་གི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་པ་ཉར་བ་ཞིག་ཡིན། ཚུལ་  
 དེ་ལ་བསྐྱབས་ན་སྟོན་པ་དབྱེས་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱ་སློབ་མེད་ཡིན། སངས་རྒྱས་  
 དབྱེས་པའི་སྐུ་བའི་མཆོད་པ་ཡག་ཤོས་དེ་གཞན་ཕན་བསྐྱབས་རྒྱ་དེ་ཡིན།

དེ་ལྟར་རང་གི་སེམས་ཡོངས་སུ་འདུལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། འདུལ་ཐབས་རི་  
ལྟར་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཅ་བ་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུས་སེམས་འདུལ་དགོས་པ་ཡིན།  
དེས་ན་ཆོག་བཅད་གཉིས་པ།



སྐར་མ་རབ་རིམ་མར་མེ་དང་། །

སྐྱུ་མ་ཟེལ་བ་ཚུ་ལྟར་དང་། །

མི་ལམ་སློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ། །

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་ལྟ། །

ཞེས་གསུངས་པ་འདིས་དཔེ་རིམ་པར་བཀོད་ནས་སེམས་འདུལ་ཐབས་ཀྱི་ལྟ་  
བའི་སྐར་གསུང་གི་ཡོད། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་བཞི་ཞེས་མི་གཙང་བ་ལ་གཙང་བར་  
ལྟ་བ་དང་། སྤྲིན་གསུང་བ་ལ་བདེ་བར་ལྟ་བ། མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་ལྟ་བ། བདག་  
མེད་པ་ལ་བདག་ཏུ་ལྟ་བ་བཙས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་བཞི་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་  
ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་བཞི་པོ་དེ་དག་གིས་སྤྲིན་གསུང་གི་ཆུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱིན་ཅི་  
ལོག་གི་ལྟ་བ་བཞི་པོ་དེ་དག་སེམས་བཞི་སྤྲིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་ལྟ་བ་བཞི་སྤྲིན་  
དགོས་པ་ཡིན། སྐབས་འདིར་གསུངས་པའི་བདག་མེད་ནི་བདག་མེད་རགས་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ་བཞི་པོ་བཀག་པའི་ཆེད་ཕྱིན་ཅི་མ་  
ལོག་པའི་ལྟ་བ་བཞི་སྤྲིན་དགོས་པ་དེ་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྩ་  
བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་སྟོང་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་མཐར་སྤྲིན་དེར་སྤྲིན་ཡོད།  
ཆོག་ས་བཙད་འདིའི་དཔེ་རྣམས་དོན་ལ་རྩི་ལྟར་སྤྲིན་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། འདི་ཡང་མདོ་  
ཡི་ཆོག་ཡིན་ཞིང་། སྐྱུ་མ་ལ་སོགས་པའི་དཔེ་བརྒྱུད་རྣམས་སངས་རྒྱུ་པའི་བྱུང་  
མཐའ་སྤྲིན་བ་ཆོང་མས་ལུང་འདི་དག་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཁུངས་  
གཏུགས་སྐབས་རང་རང་གི་ལུགས་ལྟར་དུ་བདག་མེད་པའི་དོན་དུ་བཟུལ་བ་  
སོགས་འདོད་ཚུལ་ཡོང་གི་ཡོད། ཆོག་འདི་ཉིད་ནི་རྩི་རྩི་གཙོད་པའི་གཞུང་གི་

མཐུག་ཏུ་ཡོད།

སྒྲིག་པ་ཅེ་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

ཞེས་པའི་ཆོག་བཅད་དེ་ནི་སངས་རྒྱུ་ལ་རབ་བདུན་གྱི་གསུམ་པེའི་ཆོག་ཡིན།  
སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །ཞེས་སོགས་ཆོག་བཅད་འདིའི་དོན་ནི། དཔེ་དང་པོ་  
སྐར་མ་ཞེས་པའི་སྐར་མ་ནི། བཅ་མཁའ་ཁའི་གཟུང་སྐར་ཞེས་པའི་སྐར་མ་དེ་དཔེ་ལ་  
སྦྱར་བ་ཡིན། དེ་དཔེ་ལ་ཇི་ལྟར་སྦྱར་བ་ཡིན་ཞེ་ན། བཅ་མཁའ་ཁའི་སྐར་མ་རྣམས་ཉི་  
མའི་སྒྲང་བ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་སུ་སྐར་མ་རྣམས་ཤར་བ་ར་ཆོས་མཐོང་གི་ཡོད། ཉི་  
མའི་སྒྲང་བས་ཁྲབ་པའི་སྐབས་སུ་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲང་བ་དེ་དག་འཆར་མི་ཐུབ་པར་  
འགག་འགྲོ་བ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ར་རང་ཆོར་བདག་དང་གཞན། བཟང་དང་རན།  
འཁོར་བ་དང་སྤང་འདས་སོགས་ཀྱི་གཉིས་ཆོས་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་པ་འདི་ཐམས་  
ཅད་མ་བརྟག་མ་དབྱེད་པའི་རང་ནས་དེ་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བརྟག་ཅིང་  
དབྱེད་དེ་ཆོས་འདི་དག་གི་ཡིན་ལུགས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་གཤེས་ལུགས་སམ་  
སྟོན་ལུགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་དབྱེད་པ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དབྱུ་མ་ཅ་བ་  
ཤེས་རབ་ལས།

སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་བསྟན་པ། །

བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཡང་དག་བརྟེན། །

འདིག་རྟེན་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། །

དམ་པའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་བདེན་པ་གཉིས་ཞེས་དབྱུ་མ་པའི་ལུགས་ཀྱི་

བདེན་པ་གཉིས་ཏེ་བདེན་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྗོགས་པ་ཐ་དད་ཅེས་བ་དེ་ཡིན། དབུ་  
མ་འཇུག་པ་ལས།

དངོས་ཀྱན་ཡང་དག་བརྟན་པ་མཐོང་བ་ཡིས། །

དངོས་ཉིད་ངོ་བོ་གཉིས་ནི་འཇིན་པར་འགྱུར། །

ཞེས་དངོས་པོ་རེ་རེ་ལ་ངོ་བོ་གཉིས་རེ་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཆོས་རྣམས་  
ལ་མ་བརྟག་མ་དབྱད་པའི་བར་དུ་ཤར་བའི་ཀྱན་རྫོབ་པའི་ངོ་བོ་གཅིག་དང་། བརྟག་  
ཅིང་དབྱད་པའི་སློ་ལ་ཉིད་པའི་དོན་དམ་པའི་ངོ་བོ་གཅིག་བཅས་ངོ་བོ་གཉིས་རེ་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ངོ་བོ་གཉིས་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྐར་མར་དཔེ་སྤྱར་བ་ཡིན། མ་  
བརྟག་མ་དབྱད་པའི་སློ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། མ་རིག་བག་ཆགས་ཀྱིས་བསྐྱད་པའི་  
གཉིས་སྤང་གི་སློ་ཞིག་དང་། བདེན་སྤང་གི་སློ་ཞིག་འཆར་གྱི་ཡོད། སློབ་པའི་ས་ལ་  
འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་མ་གཏོགས་སློ་ལ་འབྱུང་ཤེས་ཡིན་  
པས་བྱུང་བ་ཡིན།

དེས་ན་མ་རིག་པས་བསྐྱད་པའི་སློ་ཤིན་ཏུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མ་རིག་པ་ཐུན་པ་  
འདྲ་བ་དེས་བསྐྱད་པའི་སློ་ངོ་ལ་ཀྱན་རྫོབ་པའི་ཆོས་སྐར་ཆོགས་སྤྲོ་ཆོགས་དེ་དག་  
ཤར་བ་དང་། དེ་དག་གི་ཡིན་ལུགས་ནམ་མཁའ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ན་ཡང་། བོད་  
དུ་ཐུན་པས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྐར་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་ཤར་བ་དེ་དག་  
གནས་ལུགས་དཔྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འོད་སྤང་གིས་བྱུང་ཡོང་སྐབས། སྐར་  
ཆོགས་ཀྱི་སྤང་བ་དེ་དག་འགགས་ཏེ། ཆོས་ཅན་སྤྲོ་ཆོགས་པའི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་  
དུ་མ་ངོ་གཅིག་གི་ཚུལ་དུ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཅམ་དེ་གའི་དབྱིངས་སུ་ངོ་གཅིག་

པའི་སྤང་བ་ཞིག་ཤར་ཡོང་བ་ཡིན། ཆོས་ཅན་གྱི་སྤང་བ་དེ་དག་འགགས་ཤིང་ཆོས་  
ཉིད་ཀྱི་སྤང་བ་ཤར་བའི་སྐབས་ཉི་མོ་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་སྤང་བ་ཅི་ཡང་མི་འཆར་བ་དེར་  
དཔེ་སྤྱད་བ་ནི་སྐར་མ་ཞེས་བ་དེ་ཡིན།

རབ་རིབ་ཅེས་བ་དེ་ནི། འོ་ན་ཆོས་ཅན་སྤྲོ་ཆོགས་བ་ཞིག་ང་ཆོས་མཐོང་གི་  
ཡོད་ལ། ཆོས་ཅན་སྤྲོ་ཆོགས་བ་དེ་དག་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་དང་། བར་ངོས་  
ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། རང་རྒྱུད་པ་ཐ་སྙད་ཏུ་རང་མཚན་  
ཞལ་གྱིས་བཞེས་མཁན་མན་ཆད་ཐམས་ཅད་གྱིས་དངོས་པོ་བདེན་གྲུབ་རེད། དོན་  
གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཡོད། ཐ་སྙད་ཏུ་སྤང་གི་འདུག་ཅེས་མཆོམ་མོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། ད་  
ལྟའི་ཤེས་པ་འདི་ལ་བསྟོན་མེད་ཏུ་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤང་ཡོང་གི་ཡོད་པས་  
ན། བར་ངོས་ནས་འདུག་ཅེས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་ས་འདི་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་ཅན་སྤྲོ་ཆོགས་  
པའི་སྤང་བ་འདི་དག་དོན་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་བསྟོན་མེད་ཏུ་ཤར་གྱི་འདུག་ཅེས་སྐྱབ་  
བྱེད་འདི་བཀོད་བ་ཡིན། སྐྱབ་བྱེད་འདི་བཀོད་པའི་ལན་ཏུ། དེ་ནི་བར་ངོས་ནས་ཡོད་  
པ་ཞིག་སྤང་བ་འདི་བར་ངོས་ནས་ཡོད་ནས་སྤང་བ་མིན་པར། ཆོས་ཅན་དེ་དག་  
འཇལ་མཁན་གྱི་སྒྲོ་དེ་མ་རིག་པ་དང་དེའི་བག་ཆགས་གྱིས་བསྐྱད་པའི་དབང་གིས་  
དེའི་སྤང་བ་ཤར་བ་རེད། མཛོར་ན་མ་རིག་པ་སྤངས་པའི་དགྲ་བཙུམས་པ་དག་ལའང་  
སྤང་བ་འདི་ཡོད་པ་རེད། མ་རིག་པའི་བག་ཆགས་དང་མ་བྲལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་  
བ་དེ་ཤར་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན།

གཉི་ལྷག་རང་བཞིན་སྐྱིབ་བྱིར་ཀུན་རྫོབ་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲོ་མ་རིག་པ་དང་དེའི་བག་ཆགས་གྱིས་བསྐྱད་པའི་

འབྲུལ་པའི་སློལ་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྤང་བ་ལས་དོན་གྱི་ངོས་ནས་མེད།  
དཔེར་ན། རབ་རིབ་གྱིས་མིག་བསྐྱད་པའི་མི་ལ། རབ་རིབ་དང་། སྐྱག་ཤད་འཛག་  
སྤང་མཐོང་བ་དང་། དཔེར་ན། མིག་ལ་སྐྱིབ་གང་འཆམས་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་ལྟ་  
སྐབས། ཉག་རིལ་རིལ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དངོས་སུ་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་  
ཞིག་སྤང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་མིག་གི་དབང་པོའི་སློན་ཡིན་པ་ལས། པར་ངོས་སུ་  
རབ་རིབ་མེད། མིག་གི་སྤྲོད་པ་ཞིག་གིས་མིག་གི་སྐྱིབ་པ་དེ་སེལ་བ་ན། དེ་མ་ཐག་  
ཏུ་རབ་རིབ་གྱི་སྤང་བ་འཆར་བ་དེ་འགག་འགྲོ་བའི་དཔེ་བཞིན་ཡིང་ཉོག་སེལ་བའི་  
ཇེས་སུ་མིག་གི་ཡིང་ཉོག་གི་དབང་གིས་འདྲ་མིན་སྤང་བ་རྣམས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཡལ་  
འགྲོ་བ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་ང་རང་ཆོར་ཆོས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་  
སྤང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་སློན་སློན་གྱི་དབང་གིས་སྤང་བ་ལས། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་  
པ་ཞིག་མེད། ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་མ་བྱུང་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ནི། བཏགས་དོན་བཅའ་ན་  
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་པ་སྤང་བ་ལྟར་བྱུང་ཡོད་ན་བཏག་དོན་བཅའ་ན་རྗེ་གསལ་དུ་  
འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་དབྱ་མ་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ལས།

སྐྱག་རྒྱ་གལ་ཏེ་ཆུ་ཡིན་ན། །

ཉེ་བ་རྣམས་གྱིས་ཅིས་མི་མཐོང་། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དངོས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ཡོད་ན།  
བཏག་དོན་བཅའ་ན་རྗེ་གསལ་དུ་འགྲོ་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་དུ་མི་འགྲོ་བར་ཡལ་འགྲོ་  
གི་ཡོད། འོ་ན་ཆོས་རྣམས་ང་ཆོར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་བསློན་མེད་དུ་སྤང་  
ཞིང་སྤང་བ་ལྟར་དུ་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ན་དེ་ལྟར་མིན། དེ་ནི་སློན་སློན་

གྱི་དབང་གིས་སྒྲུབ་པ་ལས་དོན་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་མེད། ར་ཆོར་དོན་གྱི་ངོས་  
ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྒྲུབ་གི་འདུག་ཀྱང། དོན་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་དང་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་  
བྱུང་བས་སྒྲོང་བ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་སྒྲོང་ཕྱོགས་ངོས་ནས་གསུངས་པ་  
ཡིན།

འོན་དོན་གྱིས་བྱུང་བ་དེ་སྒྲོང་བ་ཡིན་ན། བན་གཞི་ད་དངོས་སུ་འབྲེས་པ་ཞིག་  
ཡོད་པ་རེད། སྒྲུབ་པ་བཟང་རན་དང་། འཁོར་འདས། རང་གཞན་སོགས་གཉིས་ཆོས་  
ནམས་བསྒྲིག་ཏུ་མེད་པ་ལན་གཞི་ད་དངོས་སུ་འབྲེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན། དེ་  
ནི་རྩ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆོག་པ་འདི་དབང་གིས་བྱུང་བ་དང་། བསྐྱོས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན། བརྟེན་  
ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། མར་མེ་ལྷ་བྱ་ཡིན། མར་མེ་  
ཞེས་བརྗོད་སྐབས། མར་མེ་འདི་སྒྲོང་བྱ་དང་། མར་ཁུ་ལ་སོགས་པ་འདི་རྒྱུ་གཅིག་མར་  
མེ་ཤེལ་དམ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུང་བཀག་ན་ཤི་འགོ་བ་ཡིན། དེ་ལ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱི་  
རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསྐྱོས་པ་འདི་ཐོག་ནས་མར་མེ་འབར་གྱི་ཡོད་པ་ལས། ར་རང་  
ཆོའི་སྒྲོ་ངོར་མར་མེ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། མེ་དམར་ལྷ་མེ་མེར་འབར་བའི་རང་མཆོན་  
པ་ཞིག་སྒྲོར་འཆར་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལ་བསམ་མ་སྒྲོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ན། མར་མེ་  
གནས་པ་དེ་རྩ་རྒྱ་དང་རྒྱུ་དུ་མ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། དེའི་ནང་གི་རྩ་རྒྱ་  
གཅིག་འགགས་ན། མར་མེ་དེ་ཤི་འགོ་བ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ར་རང་ཆོར་སྒྲུབ་པ་  
སྒྲ་ཆོག་པ་ཤར་བ་དང་། བན་གཞི་ད་འབྲེན་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྩ་རྒྱ་དུ་མ་ཞིག་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལས། བན་ཚུན་སྐྱོས་པ་མེད་པར་རང་དགར་བྱུང་བ་གཅིག་  
ཀྱང་མེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། ཁ་སང་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར།

སྒྲུབ་བཞུགས་པ་ལྟར་བཤད་པ་དང་། །

ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ་སྦྱར་གྱི་ཡོད། ཆོས་ཐམས་ཅད་འོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་  
པས་སྦྱང་བ་རེད། སྒྲུབ་ཡང་མི་བདེན་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་རབ་རིབ་ཅེས་པ་  
འདིར་སྦྱར་བ་དང་། མར་མེ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ལྟུང་སྒྲུབ་པ་ལྟར་བཤད་པ་རེད་  
ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེས་ན་སྒྲུབ་པ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། ཞེས་གསུངས་སོ།།

དེ་ནས། སྦྱོར་མ་ཐེལ་པ་རྒྱ་བྱར་དང་། ཞེས་པའི་སྦྱོར་མ་ཞེས་པ་ནི། འོ་ན་རང་  
བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་མེད་ན་རང་ཆོར་ཆགས་སྒྲུབ་སྦྱེ་སའི་ཡུལ་དེ་ཉིད་མེད་པ་རེད་  
དམ། རང་ཆོར་ཆགས་སྒྲུབ་སྦྱེ་བ་དང་། བན་གཞོད་འབྲེན་གྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན།  
དཔེར་ན། སྦྱོར་མ་དང་མི་ལམ་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་དགའ་བའི་དགྲ་ཞིག་མི་ལམ་དུ་  
བཏང་ན། མི་ལམ་ལ་ཞེ་སྒྲུབ་སྦྱེ་བ་དང་། མི་ལམ་ནང་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཏེ་གཞན་ལ་  
རྒྱག་འབྲེ་བརྒྱབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་མི་ལམ་དུ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་དང་འཕྲད་  
ཆེ་དེ་ལ་ཆགས་སེམས་སྦྱེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་མི་ལམ་དེ་དོན་དངོས་ལ་བདེན་  
པ་མེད་ཀྱང་། དེ་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་ཆགས་སྒྲུབ་གི་སྒོ་སྦྱེ་བ་ལྟར་ཆགས་སྒྲུབ་སྦྱེ་སའི་  
ཡུལ་དེ་དག་ཀྱང་དངོས་པོ་རང་མཚན་པ་མེད་ཀྱང་ཆགས་སྒྲུབ་སྦྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད་པས་ན་མི་ལམ་ཞེས་པ་དེ་གསུངས་པ་ཡིན།

ཐེལ་པ་ཞེས་པ་དེས་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་གསུངས་པ་ཡིན། ཞོགས་པ་ཐེལ་  
པ་འཁོར་ཡོད་པ་དེ་ནི་མ་ཤར་ཏེ་རྫོད་རྩུང་ཐད་སྦྱེ་བས་ཆེ་ཐེལ་པ་དེ་མ་ཐག་དུ་སྒྲུབ་  
འཕྲོ་བ་ཡིན། དེ་ནི་ཐེལ་པའི་རང་བཞིན་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་མི་བརྟན་པའི་རང་  
བཞིན་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་ནི་དངོས་པོ་སྒྲུབ་ཅིག་སྒྲུབ་གིས་འཇིག་འཕྲོ་བས་མི་རྟག་

པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དེ་གསུངས་པ་ཡིན།

ཚུ་བྱར་ཞེས་པས་སྤྱག་བསྐལ་བ་གསུངས་པ་ཡིན། འོན་སྤྱག་བསྐལ་བ་ཡིན་  
ཚུ་ལ་ཇི་ཉམས་བསྐྱེད་ཞེ་ན། དཔེར་ན། ཚུ་ལས་ཚུ་བྱར་བྱུང་ཞིང་། ཚུ་ཡི་སྤྱ་བ་དེ་ཉིད་  
ཚུ་ཡི་རང་བཞིན་ཡིན། ཚུ་ཡི་རང་བཞིན་ལས་ཚུ་ཡི་སྤྱ་བ་དེ་སྦྱེས་ཤིང་། ཚུ་བྱར་དེ་  
ཉིད་ཚུ་ཡི་རང་བཞིན་དུ་ཐིམ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཡང་ཚུ་ལས་ཚུ་བྱར་བྱུང་ཞིང་ཡང་ཚུ་ཡི་  
རང་བཞིན་དུ་ཐིམ་པ་བཅས་བྱུང་ཡང་ཚུ་ལས་བྱུང་ཞིང་། ཐིམ་ཡང་ཚུ་ལ་ཐིམ་འགྲོ་  
གི་ཡོད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་རང་རྒྱུ་ཚོར་ཚོར་བ་སྤྱག་བསྐལ་དང་། ཚོར་བ་བདེ་སྤྱག་  
བཏང་སྦྱོམས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འདུ་བྱེད་དམ་སྤྱག་བསྐལ་པའི་རང་བཞིན་ལས་  
ཡང་སྦྱེས་ཤིང་། ཇི་སྤྱད་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་ཡོད་པ་དེ་སྤྱད་དུ་ཟག་  
བཅས་ཀྱི་ཕྱང་པོས་འདུས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་ཚུར་ཤར་བ་དང་། འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་  
བྱབ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། སྤྱག་བསྐལ་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ཅམ་མིན་པར་འགྱུར་  
པའི་སྤྱག་བསྐལ་ཏེ། བཤཆེན་མོ་བཟང་ཚོས་རྒྱན་གྱིས།

འཁོར་བའི་ཉེས་བརྒྱ་སེམས་པའི་ཚུ་ལ། །

མང་ཡང་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱག་བསྐལ་གྱི། །

འཇིགས་ནས་ཐར་འདོད་སྤྱགས་ལའང་ཡོད། །

ཅེས་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་སྤྱག་བསྐལ་ལས་ཐར་འདོད་དུད་འགྲོ་ལའང་ཡོད་ཅིང་།  
དཔེར་ན་འདུ་ཕྱིན་ཆུང་དུ་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་མཛུབ་མོ་སྤྱག་ཅམ་བྱས་  
ན་འདུ་ཕྱིན་དེ་ཉིད་ཞེད་སྤང་སྦྱེས་ཏེ། ཁོ་རང་གི་རང་གཅེས་འཇིན་གྱི་བསམ་སྒྲོར་



ཆེན་མོ་བྱར་བ་ཞིག་འཕྲད་ཡོང་གི་འདུག་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་འཕྲལ་དུ་གཡོལ་གྱི་  
ཡོད། དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་དབང་གིས་ཡིན། མདོར་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་འགྲོ་ཡང་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལས་ཐར་འདོད་སྤྱགས་ལའང་ཡོད་  
ཅེས་གསུངས།

ཟག་བཅས་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལས། །

ངེས་འབྱུང་ཕྱི་རོལ་བ་ལའང་མཆིས། །

ཞེས་འཆོ་བ་བདེ་བ་ལས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྟེ། བྱང་པོ་འདི་དང་  
འབྲེལ་བའི་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ང་ཚོས་  
བདེ་སྦྱིད་དུ་བཅི་བ་དེ་དག་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡིན། ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་  
བ་བདེ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མཐར་ཁྱད་པས་འདུས་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན། ཚུ་ཡི་  
ཚུ་སྤྱར་ཤར་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་ཡང་། དེ་ནི་ཚུ་ཡི་རང་དུ་ཞི་འགྲོ་བ་ལྟར་སྟོ་  
བྱར་དུ་ཚོར་བ་བདེ་བའི་སྤང་བ་ཞིག་ཤར་གྱི་ཡོད་ཡང་། སྤྱེས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་  
འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་སྤྱེས་པ་དང་། འགག་པའི་སྐབས་སུ་འདུ་  
བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འགག་གི་ཡོད།

དེས་ན་འདུ་བྱེད་རང་བཞིན་གྱི། །

ཉེ་བར་ལེན་པའི་བྱང་པོ་འདི། །

སྤྱག་བསྐྱེད་བྱུང་དང་སྤྱུང་བའི་སྟོན། །

དམིགས་ནས་བསྐྱོམ་ན་བྱིང་གཡོ་ལ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་འདི། ལས་ཉོན་གྱི་

གཞན་དབང་ཅན་གྱི་ཕུང་པོའི་སྐྱེ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་བཞག་ཡོད།  
དེས་ན་རི་སྒྲིབ་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བ་སྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆད་ལ་  
ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྟ་བུ་སྤྱི་མཐོན་ཆོར་བ་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
རང་བཞིན་ལས་བྱུང་བྱིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འགག་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནས། མི་ལམ་སློག་དང་སྤྱིན་ལྟ་བུ། ཞེས་པ་ནི། ར་རང་ཆོས་ཆགས་སྤང་སྐྱེ་  
སའི་ཡུལ་དེ་དག་ལ་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེད་པ་བྱས་ན། འདས་པ་དེ་དག་ནི་ད་ལྟ་ཆུ་  
ཆོད་བཅུ་དང་སྐར་མ་བཅུ་ཡིན་པས་དུས་ཆོད་འདི་པན་ཆད་ནམས་འདས་པ་ཡིན།  
མི་ལམ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཞེས་མདང་གསུམ་པན་ཆད་ཀྱི་མི་ལམ་ལྟར་འགགས་ཟེན་  
པས་གང་ཡང་མེད། སྤང་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་སྟངས་ཞེས་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲུགས་ཆེ་བྱེད་པ་དང་།  
ཡང་སྤང་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་སྟངས་ཞེས་ཆགས་པ་བྱེད་རྒྱུའི་ཡུལ་ལས་འདས་པས་མི་  
ལམ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། མི་ལམ་བྱུང་ཟེན་པ་དེས་སེམས་ནང་ཆགས་སྤང་གི་  
འཛིན་པ་ཨ་འཐས་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ལ། སློག་དང་ཅེས་པས་ད་ལྟ་  
དེ་གསུངས་པ་ཡིན།

### དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། གཉེན་པོ་བསྐྱེད་ཚུལ།

ད་ལྟ་འབྲལ་མར་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་ཡོང་བ་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་རིམ་བཞིན་བཏང་  
ན། ཡུད་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལར་ནས་དུས་གསུམ་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ལྟ་  
གྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཐོན་ཡོང་གི་ཡོད། དུས་གསུམ་འཛིན་ཚུལ་ལ། བྱེད་བྱས་སྤྱི་བས་དུས་  
གསུམ་རྩལ་སྤྱི་བྱེད་པ་ཞེས་འཛིན་ཚུལ་གཅིག་དང་། མདོ་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་  
གྲུབ་ན་ད་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྱི་འདོད་ཚུལ་གཅིག་ཐལ་གྱུར་

པས་དུས་གསུམ་དངོས་པོའམ་འདུས་བྱས་ལ་འདོད་པ་སོགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་མི་  
འདྲ་བའི་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ཞེས་མ་ཞུས་ན་དེ་དག་ནི་བསམ་སྒྲོ་གཏིང་པོ་  
བཏང་བ་དང་། དབྱད་པ་ཞིབ་ཚགས་པོ་བྱས་ཏེ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་ད་ལྟའི་ད་ལྟ་བ་ཞེས་པ་ནི། བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་ཅིང་། དཔེར་ན་ཕྱི་ལོ་  
༡༠༡༠ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡ རོགས་པའི་རྩ་ཆོད་ ༡༠ སྐར་མ་ ༡༡ ཅེས་བརྗོད་སྐབས།  
སྐར་མ་བཅུ་གཅིག་གི་སྐར་ཆ་དུག་ཅུའི་ནང་གི་སྐར་ཆ་བཅུ་ལྔ་ག་འགའ་ཤས་ཡན་  
ཆད་འདས་ཟིན་པ་རེད། སྐར་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐར་ཆ་གཅིག་ནས་མར་འབྱུང་  
འབྱུང་མ་འོངས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཞིབ་ཚགས་པོའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གི་  
ཆ་ཕྱེ་ནས་ལོ་དང་ལྷ་བ། འག་དང་རྩ་ཆོད། སྐར་མ་དང་སྐར་ཆ་བཅས་བཅིས་ན་ད་  
ལྟ་བ་རྟེན་རྒྱ་མེད། སྐར་ཆ་གཅིག་པན་ཆད་འགགས་ཟིན་པ་དང་། སྐར་ཆ་གཅིག་  
པན་ཆད་འབྱུང་རྒྱ་མ་འོངས་པ་ཡིན། དེས་ན་ད་ལྟ་བ་གང་ལ་འཛོག་གས། ད་ལྟ་བ་  
རྟེན་རྒྱ་མེད། རྩ་ཆོད་སྐར་ཆ་ནས་འགོ་བཞིན་པ་ཡིན་པ་ལས་སྔོན་པའི་གནས་  
སྐབས་ཤིག་གཏན་ནས་མེད།

དེར་བརྟེན་དུས་འདས་པ་ཞེས་པ་ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་པན་ཆད་འདས་ཟིན་པ་  
དང་། སྐར་ཆ་གཅིག་པན་ཆད་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པས་ད་ལྟ་བ་མེད། འོ་ན་ད་ལྟ་བ་མེད་  
ན། དུས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་འཛོག་གས་ཞེ་ན། ད་ལྟ་  
འབྱུང་རྒྱའི་ཆ་ནས་མ་འོངས་པ་དང་། ལྷ་ཟིན་པའི་ཆ་ནས་འདས་པ་ཞེས་འཛོག་གི་  
ཡོད། ད་ལྟ་བ་ཞེས་འཛོག་པའི་ད་ལྟ་བ་གང་དུ་ཡོད་དམ། ད་ལྟ་བ་མེད་ན་འདས་དང་  
མ་འོངས་གཉིས་ཀྱི་བཅི་ས་ཉིད་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡིན། དེས་ན་ད་ལྟ་བ་ཞེས་པ་དེ་

འོས་མེད་གྲིས་བཏགས་དོན་བཅས་ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་ལ། བར་ངོས་ནས་མཛུ་བ་མོ་  
འཛུགས་ས་མེད་ཀྱང་། མ་བཏགས་དབྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྲགས་ཆོད་གྱི་ངོས་ནས་  
ད་ལྟ་བ་ཞེས་འཛོག་ཐུབ་པ་དང་། ད་ལྟ་བའི་བསྐྱལ་བ་ཡང་བཞག་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་  
བཞིན་ད་ལྟ་བའི་ཉི་མ་དང་ད་ལྟ་བའི་བདུན་ཕྲག་བཞག་ཆོག་པ་དང་། ད་ལྟ་བའི་ཁྲི་བ་  
དང་ད་ལྟ་བའི་ལོ་བཅས་བཞག་ཐུབ་པར་མ་ཟད། དེ་ལས་ལྷག་པ་ད་ལྟའི་བསྐྱལ་བ་  
ཡང་བཞག་ཆོག་པ་ཡིན། འདས་པའི་བསྐྱལ་བ་དང་། མ་འོངས་པའི་བསྐྱལ་བ། ད་ལྟ་  
བའི་བསྐྱལ་བ་བཅས་ཀྱང་བཞག་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་དག་ཐ་སྙད་བཏགས་ཅམ་དུ་ཡོད་  
པ་ལས་དོན་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་མེད། དེས་ན་འདས་པ་ནི་མི་ལམ་ལྟར་བྱུང་བེན་པ་  
དང་། མི་ལམ་ནི་བྱུང་པའི་ཡུལ་ཅམ་ལས་མེད་ཅིང་། ད་ལྟ་བ་ནི་སློག་འཁྲུག་པ་ལྟར་  
ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད།

མི་ལམ་སློག་དང་སླིན་ལྟ་བུ། །

ཞེས་པའི་འབྱུང་འགྱུར་ཡོང་རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་ནི། ད་ལྟ་གཞི་ནས་ཡོང་དགོས་པ་  
ཞིག་ཉོག་པ་ལ་ཤར་ཆོད་ཅིག་སྟེ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ན་ཨང་སྟམ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་  
ལས་དངོས་སུ་གྲུབ་མེད། དཔེར་ན། སླིན་ཡོད་དོ་ཅོག་ནས་ཆར་པ་མི་འབྱུང་བར་དེ་  
ལ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་འདུས་པའི་ཐོག་ནས་རིམ་བཞིན་སླིན་གྱིས་གཞི་བྱས་པའི་ཐོག་  
ནས་ཆར་པ་ཡོང་བ་ལས་སླིན་ཁོ་ནས་ཆར་པ་ཡོང་རྒྱ་མེད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་འདུས་  
བྱས་གྱི་ཆོས་རྣམས་དང་། མ་འོངས་པའི་ཆོས་རྣམས་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྟོས་ནས་  
ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

མ་འོངས་པ་ལ་གོ་རིམ་མེད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དེས་ང་རང་ཆོའི་སྒོ་ལ་  
ཆགས་སྤང་ཕྱགས་དག་པོ་སྦྱེ་སྐབས། འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དཔྱད་པའི་ཡུལ་  
དུ་བྱས་ནས་ཆགས་སྤང་སྦྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་ད་ལྟ་ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་གྱིས་ཆོར་བ་  
ཕྱགས་དག་པོ་སྦྱེས་ནས་ཆགས་སྤང་སྦྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་གནས་  
ཚུལ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་རྣམ་རྟོག་གིས་བསུས་ཏེ་དེ་དག་ལ་དམིགས་ནས་  
ཆགས་སྤང་སྦྱེ་བ་སོགས་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་སྤངས་གསུངས་པ་ཡིན།

ཆགས་སྤང་སྦྱེ་ཡུལ་དང་། རྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྒོར།

དེ་ཡང་།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་སྟེ།

ཞེས་བས། འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ང་ཆོའི་ཆགས་སྤང་སྦྱེ་པའི་ཡུལ་ཡིན་  
པས་ན། དེ་དག་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། སྟུག་བསྐལ་བའི་རང་བཞིན་  
ཡིན་པ། བདག་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཅས་གསུངས་ཏེ་ཆགས་སྤང་སྦྱེ་པའི་  
ཡུལ་ཚུགས་སྟབས། བདེན་པར་གྲུབ་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། བདེན་  
གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི། ང་རང་ཆོས་བསམ་སྒོ་བཏང་ཆེ། དཔེར་ན། ཁོང་ཁོ་  
མ་བུར་བའི་གོང་དུ་མཐོང་བའི་མི་དེ་དང་། ཁོང་ཁོ་ཟ་བའི་སྐབས་མཐོང་བའི་མི་དེ་  
གཉིས་ལ་བྱེད་པར་འདུག་གས་མི་འདུག་ དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་དགའ་  
པོ་ཉེ་པོ་བྱེད་པའི་མི་ཞིག་ མི་གཞན་གྱིས་མི་དེ་ཏ་ཅང་སྟུག་ཅག་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་  
འདུག་ལ། མི་དེས་བྱེད་རང་ལ་ཏ་ཅང་སེམས་གནག་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་  
འདུག་ མི་དེས་བྱེད་རང་ལ་གཏན་ནས་དགའ་གི་མི་འདུག་ཅེས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་

ཞིག་ཐོས་ན། དེ་རྗེས་སྤྱི་མི་དེ་མཐོང་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་གས། ནམ་  
རྒྱུན་མི་དེ་མཐོང་མ་ཐག་དག་མོ་དགོད་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། སྐད་ཆ་དེ་གོ་  
རྗེས་མི་དེ་མཐོང་སྐབས་མི་དེ་ཁྲིག་ཁྲིག་ཅིག་དང་། རྒྱ་དག་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་བསམ་  
ནས། མི་དེ་སྤྱག་དུས་གདོང་ནས་གང་མོ་དགོད་ཁུལ་བྱེད་པ་དེ་ནི་བཙུག་མའི་དག་  
མོ་དགོད་པ་ལས་སེམས་ཀྱི་གཉིང་ལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡང་དེ་སྔོན་རང་ཉིད་དེ་ཅམ་དག་འཁོར་མེད་པའི་མི་གཅིག་ཡོད་ན། མི་གཞན་  
ཞིག་གིས་མི་དེས་བྱེད་རང་ལ་བསྟོད་བསྐྱབས་ཏེ་ཅང་གཉོང་གི་འདུག་ལ། བྱེད་རང་  
ལ་ཏེ་ཅང་བཙུག་བཀུར་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན། སང་ཉིན་མི་དེ་མཐོང་དུས་དེ་  
སྔོན་མཐོང་བ་ལྟར་མིན་པ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད། མི་གཅིག་ཡིན་ན་ཡང་བསམ་སྒྲོ་  
གཉོང་ཕྱོགས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཞན་ཡང་ནམ་རྒྱུན་མི་སྤྱག་ཅག་ཏུ་བཙུག་བཀུར་བ་ཞིག་གིས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་  
བྱས་ཀྱང་། དེ་འདྲ་ག་ནས་བདེན་བསམ་པ་ཞིག་བྲན་ཀྱི་ཡོད། མི་དེ་ཏེ་ཅང་སྤྱག་ཅག་  
རེད། མི་དེས་དེ་འདྲ་ག་ཏན་ནས་བྱེད་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད་བསམ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་དེ་ནི་ཁོ་  
རང་ཞེ་སྤང་སྒྲེ་ཡུལ་གྱི་མི་སྤྱག་པ་དེ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཀྱི་ཡོད་  
པའི་ཉམས་ཡིན།

དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཞིག་སྒྲོ་ལ་འཆར་ཀྱི་ཡོད་དུས། མི་དེ་འགྱུར་འདུག་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་དེ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་མི་དེ་སྤྱག་ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་བསམ་པ་ནི་  
སྒྲོའི་སྤྱག་ཏུ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་ཡོད། འགྱུར་བ་མེད་པའི་ལྟ་སྟངས་དེ་  
ཡང་། མི་སྤྱག་པའི་རང་བཞིན་དེ་པར་ངོས་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། དེ་

ཡང་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་པ་མེད་ཅིང་བཅོས་སུ་མེད་པ་ཞིག་སྒོ་རོར་ཤར་ནས་དེ་ལ་  
བདེན་ཁ་སྤྲིན་པའི་འཛིན་སྣངས་ཤིག་ཡོད་པས་ན། སྒོ་བྱར་དུ་མི་དེ་ཡག་པོ་འདུག་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་སྒོ་རོར་མ་རྒྱུད་པ་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་ཆགས་སྣང་གི་སྒོ་སྤྱི་  
པའི་ཡུལ་དེ་འགྱུར་མེད་དོ་ལོས་བྱུབ་པ་ཞིག་དང་། ལྟོས་པ་མེད་པར་མིང་གི་དབང་  
གིས་ཡོད་ཅེས་མིན་པར་དོན་གྱི་ངོས་ནས་འགྱུར་མེད་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་སྒོ་  
ལ་འཆར་བ་དང་། འཆར་བ་ལྟར་དུ་དེ་རེད་སྟེ་པའི་འཐད་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེས་གཞི་ཅ་  
བྱས་ཏེ་ཆགས་སྣང་གི་སྒོ་སྤྱི་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཡོད། དེ་ལ་གནད་འགག་ཅིག་  
ཡོད་པ་ཤེས་གྱི་འདུག་གསལ་མི་འདུག་ ནང་པའི་ལྟ་བུ་གྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་  
དགོས་པ་གཙོ་བོ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན།

ཆགས་སྣང་གི་སྒོ་སྤྱི་པའི་གཞི་མ་ནི། མ་རིག་པའམ་གཉི་ཐུག་བདེན་འཛིན་  
གྱིས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཆགས་སྣང་མེད་པར་བཟོ་བ་ལ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་སྒོ་དེ་མེད་  
པར་མ་བཟོས་ན། ཆགས་སྣང་མེད་པར་བཟོ་མི་ཐུབ་པར། དེས་ན་དབྱུ་མ་ཐལ་གྱུར་  
པའི་གཞུང་སོགས་ཐ་སྙད་དུ་རང་མཆོན་ཞལ་གྱིས་མི་བཞེས་པའི་རྒྱལ་བའི་  
དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་  
ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་  
སྟོང་ཉིད་བཞི་སྐྱོར་གསུངས་པ་འདི་ལ་བཀའ་རིམ་བཞི་ཞེས་ཀྱང་གསུང་གི་ཡོད།

ད་ལྟ་འདིར་གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་  
ནི་གཟུགས་དེ་ཉིད་དོ་ལོ་ཉིད་གྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་པ་ལས། སྟོང་གཞི་  
གཟུགས་པར་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་སྣང་བ་འདི་ཡོད་པར་ཆ་བཞག་སྟེ། དེ་དོན་དམ་

པར་མ་གྲུབ་པ་དང་། རོན་དམ་པར་མི་བདེན་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་གཟུགས་སྟོང་པ་  
མིན། མདོ་ཉི་མའི་གཞུང་ནང་གཟུགས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པར་མི་བྱེད་དེ།  
གཟུགས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། ཞེས་པར་ངོས་ནས་སྤང་བའི་གཟུགས་དེར་ཐོགས་  
རེག་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་ཆད་དེ་རང་དུ་བཞག་ནས། དེ་  
རོན་དམ་པར་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན། གཟུགས་སྟོང་པ་ཉིད་  
ཀྱིས་སྟོང་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་ཡིན། པར་ངོས་ནས་ཡིང་ཡིང་ལྟ་བུར་ཡོད་པ་ཞིག་  
སྤང་བའི་གཟུགས་དེ་ཉིད་མིང་ཅིམ་ཞིག་ལས། པར་ངོས་ནས་མུ་བ་མོ་འཇུགས་ས་  
གཏན་ནས་མེད་བསམ་སྟེ་ཐག་བཅད་སྐབས་གཟུགས་སྟོང་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆགས་པ་  
ཡིན། དེ་ལ་གནད་འགག་ཅིག་ཡོད། གཟུགས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་པར་མི་བྱེད་དེ།  
གཟུགས་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་དང་། ཞེས་དང་། ཞེས་རབ་སྟོང་པོ་ལས། གཟུགས་སྟོང་  
པའོ།

ཞེས་པ་དེ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་པ་ནི་རང་བཞིན་ཀྱིས་སྟོང་  
ཞིང་། རྒྱུ་གཞན་ལ་བཟོས་ནས་བྱུང་ཅིམ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། གཟུགས་སྤྲོ་ཆོགས་  
པ་དང་། འགྱུར་བ་སྤྲོ་ཆོགས་པ་འདི་དག་བྱུང་བ་ཡིན།

གཟུགས་སྟོང་པའོ་ཞེས་བརྗོད་ན། བྱི་བྱོགས་ལ་མུ་བ་མོ་བཅུགས་པ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ཡོད། ཆོག་འདི་ཆོག་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། བདག་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་བདག་གོ་  
།ཞེས་པ་འདིར་བསམ་སྟེ་ཞིག་ཐོངས་དང་། འཕམ་བདག་ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ང་  
དེ་ཡིང་ཡིང་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོ་ལ་འཆར་གྱི་འདུག་ཀྱང་། དེ་བཅའ་ན་ངའི་ལུས་འདི་ང་  
མིན་ལ། བྱི་གཙུག་ནས་རྒྱང་མཐིལ་བར་བཅའ་ཀྱང་ང་མེད་པ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན། འོ་



ན་ངའི་སེམས་འདི་ང་རེད་དམ་ཞེ་ན། སེམས་ལའང་སྤ་རགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།  
སད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་། མི་ལམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་པ།  
གཉིད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་པ། དེ་བཞིན་འཆི་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
སེམས་དང་། བརྒྱལ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་སམ་ཤེས་པ་སོགས་སེམས་ལ་  
སྤ་རགས་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

སེམས་སྤ་རགས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་ང་ཞེས་པ་དེ་གང་དུ་མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་  
རྒྱ་ཡིན། མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་ས་གཏན་ནས་མེད། འཆི་བ་འོད་གསལ་མངོན་དུ་གྱུར་  
པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འོད་གསལ་སྤ་ཤོས་དེ་ང་རེད་དམ་ཞེས་བརྗོད་ན། བཤད་ཐུབ་  
རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། ང་ཡི་འོད་གསལ་ཞེས་དུང་ཐ་སྟོད་སྦྱར་གྱི་ཡོད། ལྷག་པར་འོད་  
གསལ་དེ་མངོན་དུ་གྱུར་རྒྱ་ཡོད་ལ། འོད་གསལ་དེ་ཉིད་འགག་རྒྱ་ཡོད་པས་ང་ལ་  
མངོན་དུ་གྱུར་བ་དང་། ང་འགག་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། འོད་གསལ་འགགས་  
པའི་མཆོམས་སྤྱང་འགག་ཅེས་བརྗོད་ཤེས་ཐབས་མེད། དེ་ལྟར་རིམ་བར་དབྱེད་  
པའི་སྐབས་སྤྱང་ཞེས་པ་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་ས་མེད་ལ། སེམས་ཀྱི་  
ཐོག་ཏུ་ཡང་མཛུ་བ་མོ་འཛུགས་ས་ཅ་བ་ནས་མེད།

ང་གང་དུ་འདུག་གམ་ཞེ་ན། ང་སྟོང་པའི་ཞེས་པ་ལྟར་ང་དེ་སྟོང་པ་ཡིན། ང་སྟོང་  
པ་ཡིན་པས་ན། ང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་པས་སྟོང་པ་ཡིན་སྟབས། བརྟེན་ནས་  
བཏགས་པའི་ང་ཞིག་ཡོད་ལ། གང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་སའི་སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ང་བཞག་གི་ཡོད་པས་ན། ང་སྦྱེས་པ་ཡིན། ང་བྱུང་མེད་ཡིན། ང་ཀན་མོ་ཡིན།  
ང་ཀད་པོ་ཡིན། ང་གཞོན་ཅུ་ཡིན། ང་དག་སྟོང་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་དག་བརྗོད་ཐུབ་པ་

ཡིན། སྤང་པོ་ལ་མ་བརྟེན་པར་ང་བཞག་ན། ང་ཀྱང་པོ་ཡིན། ང་གཞོན་ནུ་ཡིན་ཞེས་  
བརྟེན་མི་སྤང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ང་པོ་ཡིན། ང་མོ་ཡིན་ཞེས་སོགས་ཀྱང་བརྟེན་མི་  
སྤང་བ་ཡིན། མོ་མོ་ཞེས་པ་དེ་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཞག་པ་ལས་ཡིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
འཛོག་རྒྱ་ཞིག་མེད།

དེས་ན་ང་སྤང་པོ་ལ་ལྟོས་ནས་བཏགས་ཅམ་ཀྱི་ང་ཞིག་བཞག་སྤང་ན། ལུས་ན་  
བའི་ཐོག་ནས་ང་ན་བ་བཞག་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ནད་བྱ་བའི་སྒོ་ནས་ང་བྱ་བ་བཞག་  
སེམས་མི་བདེ་བ་ཡོད་སྐབས་ང་མ་སྦྱིད་པ་འདུག་ཅེས་དང་། སེམས་བདེ་པོ་ཡོད་  
སྐབས་ང་སྦྱིད་པོ་འདུག་ཅེས་བརྟེན་སྤང་བ་ཞིག་སྤང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ལྟོས་ནས་  
སྤང་མེད་པར། ང་དེ་སྤང་པོ་ལས་ཡན་གར་དུ་ཡོད་ན། ལུས་བདེ་མིན་དང་སེམས་  
བདེ་མིན་ཀྱི་ཐོག་ནས་ང་བདེ་མིན་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་མི་སྤང་བ་ཡིན། ཏྲག་གཅིག་  
རང་དབང་བའི་བདག་གས་སྦྱི་བོ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡན་གར་དུ་ཡོད་ན། ལུས་སེམས་  
དར་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ང་ལ་དར་རྒྱུད་འཛོག་མི་ཤེས་པ་ཡིན།

རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་ན། སེམས་ཅན་ཐ་མལ་བའི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཐ་མལ་  
དུ་སྒྲིབ་དགོས་པ་ལས། སངས་རྒྱས་སྤང་ཐབས་མེད། སོ་སྦྱེའི་རྣམ་ཤེས་དེ་འཕགས་  
པའི་སྦྱེ་བོར་འགྱུར་སྤང་རྒྱ་མེད། སྤང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་བཞག་པས་ན། ཡིད་  
ལྟོ་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་ཆ་ནས། སོ་སྦྱེ་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན། དབྱ་བཅོམ་  
པ་དང་དེ་རྗེས་སངས་རྒྱས་འཕགས་པ་བཅས་བཞག་སྤང་ཀྱི་ཡོད། ང་དེ་ལུས་  
སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་དང་། ལུས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་དབང་  
གིས་ང་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་བཞག་སྤང་བ་ཡིན། དེས་ན་ང་སྦྱོང་བའོ། །སྦྱོང་བ་

ཉིད་ངོ་ཞེས་བརྗོད་ན་ཅུང་ཟད་པན་གྱི་འདུག་གས།

གཟུགས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་པར་མཛུ་བ་ལོ་བཙུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་གྱི་  
ཡོད། ང་བདེན་གྲུབ་རང་དབང་བ་རྗེ་ལོ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྒྲིལ་ལུག་དེར་བཞག་པ་དང་། དེ་  
འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་བ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་བརྗོད་  
ཀྱང་དེ་འདྲ་ཡིན། དེ་ལས་བདག་སྟོང་པའོ། །སྟོང་བ་ཉིད་བདག་གོ། །སྟོང་བ་ཉིད་ལས་  
བདག་གཞན་དུ་མེད། བདག་ལས་སྟོང་བ་ཉིད་གཞན་དུ་མེད། སྐབས་འདིའི་སྟོང་བ་  
ཉིད་ཅེས་བ་དེ་སྦྱར་གྱི་སྟོང་བ་ཉིད་དེར་བརྗོད་གྱི་མེད། འདིར་བདག་གི་སྟོང་གི་སྟོང་  
བ་ཉིད་དེར་བརྗོད་གྱི་ཡོད། སྦྱར་སྟོང་བ་ཉིད་ཅེས་བ་ཞིག་མེད། ཆོས་ཅན་དང་མ་  
འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཡན་གར་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་  
ཆོས་ཉིད་ཡན་གར་བ་ཡོད་ན། ཆོས་ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་པ་ཡིན། ཆོས་  
ཉིད་བདེན་གྲུབ་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ནི། ཆོས་ཉིད་ཅེས་བ་དེ་ཉིད་ཆོས་ཅན་གྱི་  
ཡིན་ལུགས་གཅིག་གི་ཐོག་དུ་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པ་ལས། ཆོས་ཅན་གྱི་ཡིན་ལུགས་  
གཅིག་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་ཅེས་བ་ཞིག་བཞག་ཐུབ་ཐབས་མེད།

དེས་ན། བདག་སྟོང་པའོ། །སྟོང་བ་ཉིད་བདག་གོ། །ཞེས་བརྗོད་སྐབས་བདག་གི་  
སྟོང་གི་བདག་བཙུན་ཀླུ་མེད་པའི་བདག་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་དེ་བདག་  
གི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་བདག་དེ་བདག་གི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན།  
བདག་གི་ཆོས་ཉིད་དེ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པར་ངོ་མོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་  
སྟོང་པའི་ཆོས་ཉིད་དེའི་དབང་གིས་བསྟོས་ནས་གྲུབ་པ་དེ་བྱུང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
འགྱུར་བ་སྒྲ་ཆོག་གས་དེ་དག་ཡོང་གི་ཡོད། ལྟ་མགྱུར་ཨ་མ་ངོས་འཛིན་ལས།

འགྲུར་བ་སྤྲོ་ཆོག་ལ་འདི་འགྲུར་མེད་ཨ་མའི། །

རྣམ་འགྲུར་ཡིན་པས་ན་གོ་རྒྱུ་འདུག་གོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། འགྲུར་བ་སྤྲོ་ཆོག་ལོང་བ་འདི་འགྲུར་བ་མེད་པའི་  
རང་བཞིན་ཆོས་ཉིད་དེའི་རྣམ་འགྲུར་ལ་གོ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། དེས་ན་སྤྲོ་ཆོས་པ་  
དེ་བསྐྱོམ་རྒྱུའི་རྒྱུ་མཆན་གཙོ་བོ་ནི། བདག་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་མེད་པར་བཞོ་རྒྱུ་དེ་  
ཡིན། བདག་འཛིན་མེད་པར་མ་བཞོས་ན། ཆགས་སྤང་གི་སྒོ་མེད་པར་མི་འགྲུར་  
ཞིང་། དེ་ཡང་མགོན་པོ་སྤྲུའི་ཀྱིས་མཛད་པའི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རབ་བྱེད་ཉིར་  
བཞི་བ་ལས།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་མཐར། །

ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམ་ཏོག་ལས། །

དེ་དག་སྒྲོས་ལས་སྒྲོས་པ་ནི། །

སྤྲོ་བ་ཉིད་ཀྱིས་འགག་པར་འགྲུར། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་དོན་དབྱེ་མ་བཞི་བརྒྱའི་ནང་བཞུགས་བར།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ། །

གཉི་ལྷག་ཀྱན་ལ་གནས་སྤྱར་ཏེ། །

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

གཉི་ལྷག་བཙོམ་པས་བཙོམ་པར་འགྲུར། །

ཞེས་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ཞེས་པ་ནི། མིག་གི་དབང་པོར་ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་  
བྱབ་ཡོད་ཅིང་། མིག་དབང་གཟུགས་ཅན་སྤྲོ་མོ་འཛིན་སྐྱབས་རེག་རྒྱུ་ཡོང་གི་ཡོད་

གཏི་ཐུག་ཀུན་ལ་གནས་གྱུར་ཏེ། །

ཞེས་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་མཐའ་དག་ལ་ལུས་དབང་གིས་བྱལ་བ་ལྟར་ཉོན་མོངས་  
མཐའ་དག་ལ་གཏི་མུག་གིས་བྱལ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྱལ་མཐའ་པོ་པོའི་ལུགས་ལ་གཏི་  
མུག་ལ་རིམ་བ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་རིག་པ་ལའང་རིམ་བ་མང་པོ་ཞིག་  
སྤེལ་ཡོད། སྐབས་འདིར་མ་རིག་པ་ཞེས་བ་ནི། སྦྱིར་བཏང་གི་མ་རིག་པ་ལ་ལས་  
འབྲས་ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པ་དང་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པ་ཞེས་  
གཉིས་བཞག་གི་ཡོད། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་འདུ་བྱེད་བ་ནི་ལས་འབྲས་  
ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལས་འབྲས་ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པ་དེ་  
ཡང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་ཚོངས་པའི་མ་རིག་པས་སྐྱེས་བ་ཡིན།

ཡུག་བསྐལ་གྱི་ཅ་བ་ངོས་འཛིན་ཏེ་མི་ཤེས་པ་སེལ་ཐབས།

འདུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་ག་བསྐལ་དང་། འགྱུར་བའི་སྐུ་ག་བསྐལ་འདི་དག་མི། གཙོ་བོ་དེ་

ཁོ་ན་ཉིད་ལ་སྒོངས་པའི་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་པལ་  
ཆེར་ཡིན། བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་ནི་བར་མཆོམས་དེར་ལས་འབྲས་ལ་  
སྒོངས་པའི་མ་རིག་པའམ་མི་ཤེས་པ་རགས་སུ་བྱིན་ཏེ་མདོར་ན་ནང་པ་སངས་  
རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ནི་རྟ་ལས་དགོས་པའི་ཡག་པོ་རེད་འདུག། སྤྱག་བསུལ་གྱི་  
ཙ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། མི་ཤེས་པ་དང་མ་རིག་པས་བྱས་པ་རེད་གསུང་གི་ཡོད།  
དེ་ནི་རྟ་ལས་དགོས་པའི་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

སྤྱག་བསུལ་གྱི་ཙ་བ་མི་ཤེས་པས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། མི་ཤེས་པ་  
དེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་ལ། མི་ཤེས་པ་སེལ་ཐབས་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཤི་ན།  
སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་མི་ཤེས་པ་སེལ་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། དམག་བྲངས་ནས་ཀྱང་  
མི་ཤེས་པ་སེལ་མི་ཐུབ། མི་ཤེས་པ་སེལ་ཐབས་ནི་མི་ཤེས་པའི་ལྷོག་ཕྱོགས་ཤེས་  
པའི་སྟོ་སྐྱེས་པའི་ཐོག་ནས་མི་ཤེས་པ་དེ་སེལ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཀ་ཁ་ག་ང་  
མི་ཤེས་པའི་མི་ཤེས་པ་དེ་སྟོན་ལམ་བརྒྱབ་ནས་སེལ་རྒྱ་མེད། དེ་བཞིན་དཀའ་  
ལས་བརྒྱབ་ཀྱང་སེལ་མི་ཐུབ། དེ་ནི་ཀ་ཁ་ག་ང་བསྐབས་ནས་དེ་ཤེས་པའི་སྟོ་ཞིག་  
ནས་སྐྱེས་པ་ན་ཀ་ཁ་ག་ང་མི་ཤེས་པའི་སྟོ་དེ་སེལ་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཀ་ཁ་མི་ཤེས་  
པའི་སྟོ་དེ་ཀ་ཁ་ཤེས་པའི་སྟོ་དེ་སྐྱེས་ཙམ་ཉིད་ནས་སེལ་བ་ཡིན།

དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་མི་ཤེས་པའི་སྟོ་སེལ་ཐབས་ནི་ཤེས་པའི་སྟོ་ཞིག་སྐྱེས་པའི་  
སྟོ་ནས་སེལ་དགོས་པ་ཡིན། སྐབས་འདིའི་མི་ཤེས་པ་ལ་མ་རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པ་  
ཙམ་དང་། བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པ་བཅས་གཉིས་ཡོད། སངས་རྒྱས་  
པའི་གཞུང་དུ་མ་རིག་པ་གསུང་སྐབས། ལོག་ཤེས་ལ་བཞག་པ་གཅིག་དང་། ཡང་

མོངས་ཅམ་ལ་བཞག་པ་གཅིག་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོང་གི་ཡོད།

མདོར་ན་སྤྲུག་བསྐལ་གྱི་རྩ་བ་མི་ཤེས་པས་བྱས་པ་རེད་ཅེས་པའི་མི་ཤེས་  
པའི་རྩ་བ་ནི། མི་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། གཙུག་པོ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་  
རྟོགས་པའི་མི་ཤེས་པ་དེས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཡིན། དེས་ན།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ངེ་བཞིན་དུ།

གཏི་མུག་ཀུན་ལ་གནས་སྐྱུར་ཏེ།

དེ་བྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།

གཏི་མུག་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་སྐྱུར།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། འོ་ན་གཏི་མུག་ངེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་བཅོམ་དགོས་སམ་ཞེ་ན།  
གོང་གི་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་དེ་མ་ཐག་ཏུ།

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་།

མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྱུང་མི་འབྱུར།

ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལྷུབས་འདིའི་གཏི་མུག་ཅེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་  
ཞེ་ན། དངོས་པོ་བདེན་པར་འཛིན་པའམ་དངོས་པོ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པར་འཛིན་པ་  
ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པར་འཛིན་པའི་འཛིན་པ་སེལ་རྒྱ་ནི་དངོས་  
པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། དངོས་པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས་  
བཏགས་ལས་གཞན་ལ་ལྟོས་མེད་རང་དབང་གི་སློན་སྐྱབ་པ་ཞིག་མེད་ཅེས་རྟོན་  
འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་བས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པ་དེ་བཀག་གི་ཡོད།

རྟོན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་ནི། གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དང་རྒྱུན་གཞན་ལ་ལྟོས་

བ་དེ་གསུངས་བ་ཡིན། རྒྱུ་གཞན་ལ་ལྟོས་བ་དང་མི་ལྟོས་བ་གཉིས་ནི་འགལ་བ་  
ཡིན། བསྐྱུ་ས་གྲུའི་སྐབས་གསུངས་བ་ལྟར་འགལ་བ་ལ་དངོས་འགལ་དང་རྒྱུད་  
འགལ་ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར་ཡིན། དངོས་འགལ་ནི་ཕྱང་གསུམ་སེལ་བའི་འགལ་བ་  
ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། ཁ་སང་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར། ཆོགས་ཁང་འདིར་སྒྲང་ཆེན་ཡོད་  
དམ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན། ཡང་ན་སྒྲང་ཆེན་ཡོད་བ་དང་། ཡང་ན་སྒྲང་ཆེན་མེད་བ་  
གང་རུང་ཡིན་དགོས་བ་ལས། ཆོགས་ཁང་འདིར་སྒྲང་ཆེན་ཡོད་བ་མ་ཡིན། སྒྲང་  
ཆེན་མེད་བ་ཡང་མ་ཡིན་བ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱུ་མེད། ཡོད་མེད་གང་རུང་ལས་འགྲོ་ས་  
གཞན་མེད།

ཡང་བྱམ་བ་དང་ཀ་བ་ཞེས་བརྗོད་བ། དེ་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ན་ཡང་། ཀ་བ་  
མིན་བ་དང་། བྱམ་བ་ཡང་མིན་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། བྱམ་བ་དང་བྱམ་བ་མ་  
ཡིན་བ་ཞེས་བརྗོད་ན། ཡང་ན་བྱམ་བ་མ་ཡིན་བ་དང་། ཡང་ན་བྱམ་བ་ཡིན་བ་  
བཅས་དེ་གཉིས་ལས་གཞན་གསུམ་བ་ཞིག་མེད། དེས་ན་ཕྱང་གསུམ་སེལ་བའི་  
དངོས་འགལ་ཞེས་བ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ལྟོས་བ་དང་མི་ལྟོས་བ་གཉིས་  
ཕྱང་གསུམ་སེལ་བའི་འགལ་བ་ཡིན། ཡང་ན་ལྟོས་ནས་བྱུང་དགོས་ལ། ཡང་ན་མ་  
ལྟོས་བར་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་གཉིས་གང་རུང་ལས་འགྲོ་ས་གཞན་མེད།

རྟེན་འབྱུང་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ལྟོས་ནས་བྱུང་བ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ནི་རྒྱུ་  
གཞན་ལ་རག་ལུས་བ་དང་། རྒྱུ་གཞན་ལ་ལྟོས་བ་ཡིན། རྒྱུ་གཞན་ལ་ལྟོས་བ་  
མེད་ན། རྒྱུ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་དགོས་དོན་མེད། རྒྱུ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཡོང་དགོས་བ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱུ་གཞན་ལ་ལྟོས་བ་དེ་བསྟན་བ་ཡིན། རྒྱུ་གཞན་ལ་



སྟོན་པ་ཡིན་པས་ན། རྒྱུ་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་དེ་བསྟན་ཡོད། རྒྱུ་གཞན་ལ་  
རག་ལུས་པ་དེ་བསྟན་ཡོད་སྐབས། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་ངོ་བོས་བྱུང་པ་དེ་  
མེད་པར་བྱུང་གི་ཡོད། དེས་ན།

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་གང་། །

མཐོང་ན་གཏི་མུག་འབྱུང་མི་འབྱུང། །

དེ་བྱིར་འབད་བ་ཀུན་གྱིས་འདིར། །

གཏམ་འདི་ཐོག་མར་བསྟན་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བརྟེན་མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐུབ་གྱིས་རྟོན་འབྱུང་ལ་  
བསྐྱབས་བརྟེན་ཆད་མེད་གནང་སྟེ། བཤེས་སྤྱིང་ལས།

རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །

གསུང་གི་མཐོང་གི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ནི་བདེན་པ་ཡིན། བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས་རྟོན་འབྱུང་ཞེས་  
གསུངས་པའི་ལྟ་བུ་འདིས་མཐོན་མཐོ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡང་འདི་ནས་གསུངས་ཤིང་། དེས་  
ལེགས་བསྐྱབ་པ་ཡང་འདི་ནས་གསུངས་ཡོད། གཞི་དངོས་པོའི་ཡིན་ལུགས་གྱི་  
འགྲོ་སྤངས་ཆ་ཆང་ཡང་འདིའི་ཐོག་ནས་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱུས་འབྲས་བྱ་  
སྤྱོད་ཞེས་པའི་སྤྱོད་ལུགས་དེ་ཡང་། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་  
ལས། བདག་ལས་སྤྱོད་པ་དང་གཞན་ལས་སྤྱོད་པ་མིན་ཞེས་སོགས་མཐའ་བཞིའི་སྤྱོད་པ་  
དེ་དག་བཀག་པ་དང་། འབྲས་བྱ་སྤྱོད་ཞེས་བརྟེན་སྐབས། སྤྱོད་བྱ་འབྲས་བྱའི་ངོས་  
ནས་བསམ་སྟོན་ཞིག་བཏང་ན་ཡང་། ཡོད་པ་སྤྱོད་པ་མིན་ལ། མེད་པ་སྤྱོད་པ་ཡང་མིན།

འོན་གང་འདྲ་ཞིག་སྐྱེས་སམ་ཞེན། འབྲས་བུའི་ཆོས་དེ་རྒྱ་ལས་སྐྱེ་ལུགས་དེ་ཡང་  
མིང་ཙམ་གྱི་སྐྱེ་བ་དང་། མིང་ཙམ་གྱི་འབྲས་བུ་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་དང་།  
རྒྱས་སྐྱེས་ཞེས་པའི་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རོས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ཡང་། མིང་ཙམ་གྱི་  
སྐྱེ་བ་དང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་སྐྱེ་བ་ཡིན།

རོ་བོས་དབྱེད་ན་ཡང་། གང་ཟག་དང་ཤིང་རྩ་ལྟ་བུ་རྣམ་པ་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་  
བཅའ་ཀྱང་རྟེན་རྒྱ་མེད། དེས་ན་རོ་བོ་དེ་ཡང་བརྟེན་ནས་བཏགས་ཙམ་གྱི་སྒོ་ནས་  
བཞག་པ་ཡིན། མདོར་ན་རྒྱ་ཡིན་ན་ཡང་རྒྱས་བྱ་བ་བྱེད་སྤངས་དང་། རོ་བོའི་གནས་  
སྤངས། འབྲས་བུ་བྱུབ་སྤངས་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་  
ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་སྐབས་ཏག་ཏག་འཕྲོ་མཁན་ཞིག་ཆགས་  
ཡོད། དེས་སྟོང་ཉིད་བསྒོམས་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཞོད་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཉོན་མོངས་ལ་ལྟ་མིན་གྱི་ཉོན་མོངས་དང་། ཤེས་རབ་ཉོན་མོངས་  
ཅན་འདི་དག་ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་གས་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆཛ་རིག་གི་ནང་དུ་  
བརྗོད་ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་  
རྣམས་དེའི་ནང་དུ་བཀའ་སྲོལ་ནས་བཀོད་ན་ཡག་པོ་མེད་དམ་སྟེ། རང་པའི་ཆོས་ལ་  
སྟོང་པོ་མེད། རང་པའི་ཆོས་ནི་སྒྲིབ་བ་རྟེན་པའི་སྐྱད་ཆ་རེད་ཅེས་བརྗོད་མཁན་  
རྣམས་ཀྱིས་འདི་དག་ཆ་ཆང་ལ་བསམ་སྒོ་ཞིབ་པ་ཞིག་བཏང་ན། དེ་ནི་ཁྱད་མཆར་  
ཞིག་འདུག་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་ལྟར་མ་བཤད་ཐབས་མེད་  
ཆགས་རྒྱ་ཡིན། དེ་དག་ང་ཆོ་ནང་པའི་ཡིན་ཞེས་ང་ཆོས་བདག་པོ་བརྒྱབ་ནས་  
བསྟེན་ན། གཞན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ནི་ནང་པའི་རེད་ཅེས་བསྐྱར་འཛིག་བྱ་རྒྱ་རེད།

འདི་ནི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ཡིན་ཞེས་ཁྱོམ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ན་པན་རྒྱབས་  
ཆེན་པོ་ཡོད། ང་ཆོ་ནང་པའི་ཡིན་ཞེས་ནང་རྟེན་ལྟ་བུར་དམ་སྤྱད་བརྒྱབ་པ་ལྟར་  
བཞག་ན་སྟོང་པོ་གང་ཡང་མེད། ད་ཆ་ནང་རྟེན་ཁྱོམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ལ་  
སླེབས་ཡོད། རྫོང་དཀར་ཆོས་སྡེས་ནང་རྟེན་ཨ་རིར་འབྱེར་ནས་ཨ་རི་ནས་རྒྱན་མ་  
ཤོར་བ་རེད། ང་ཆོའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆན་རིག་སོགས་ལ་རྒྱན་མ་ཤོར་རྒྱ་གང་ཡང་  
མེད། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་ནང་རྟེན་དེ་དག་ཁྱོམ་ལ་སྟོན་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ལ་  
སླེབས་འདུག ཁྱོམ་ལ་སྟོན་ནས་ང་ཆོས་ནང་ཆོས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད་  
ལ། དེ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་རེད་ཅེས་བརྗོད་དགོས་དོན་ཡང་མེད། སྤྱིར་བཏང་ཤེས་བྱ་  
ལུལ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་པབ་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་དག་བསྟོམས་བརྒྱབ་ན། དེའི་ནང་ལྟ་བུ་འབྲེལ་མིན་འདི་དང་འདི་ཡོད་རེད་  
ཅེས་དང་། ནང་པའི་ལྟ་བུ་ལ་བྱུང་མཐའ་སྤྱི་བ་བཞི་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་  
ཁྱད་པར་འདི་དང་འདི་ཡོད་ཅེས་བཤད་ན། ཁྱོམ་ར་ཏ་ཅང་འབྲུག་པོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་  
དང་། ཁྱོམ་ར་ནས་ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་དང་། མ་བརྒྱབ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་  
ལས། དེ་ལ་ང་ཆོས་བྱས་གཏོགས་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར། ནང་པའི་ཆན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་རྣམ་གཞག་སྟོར་  
བརྗོད་སྐབས། དེ་ལ་བཟང་ངན་དང་སྐྱང་དོར་གྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད། ཉོན་མོངས་  
དང་ཆགས་སྤང་ཞེས་པ་དེ་དག་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་ཅེས་ངོ་སྤྱད་པ་ལས་དེ་སྟོན་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། རབ་ཏུ་མ་ཞི་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་སེམས་འབྲུགས་པའི་སྐད་ཆ་  
ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལས། སྤྱད་པའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་བཤད་ཀྱི་མེད། སེམས་

འཇུགས་པ་དེ་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་འགྲིགས་པ་ཡིན། ཁོ་རང་སེམས་  
འཇུགས་ནས་བསྐྱད་ན་འགྲིགས།

རྫོ་དོན་སྤྱང་པོ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་དོན་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།  
བྱེད་རང་ཆོ་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ།

སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །

དགེ་བ་ལུན་སུམ་ཆོགས་པར་སྦྱད། །

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྐྱན་པ་ཡིན། །

ཞེས་པ་འདིར་བསམ་སྒོ་ཅུང་ཙམ་བཏང་། དེ་མིན་སངས་རྒྱས་བསྐྱན་པའི་  
གནད་གཙོ་བོ་ནི། ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པའི་  
ཐབས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་བྱས་ཏེ་ཐབས་  
ཀྱི་བྱུང་པར་གོང་ནས་གོང་དུ་སྒྲེལ་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་རབ་དེ་གང་ཞེ་ན།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །

སྒྱ་མ་ཟེལ་བ་ཚུ་བྱར་དང་། །

མི་ལམ་གྲོག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ། །

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་འདི་ལྟར་ལྟ། །

ཞེས་པས་ལྟ་བ་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ལྟ་ཞེས་པ་དེས་ལྟ་སྟེ་ཞེས་པའི་དོན་  
ཡིན། ལྟ་བ་ཞེས་པ་ནི་འཇུག་བྱེད་ཅིག་གི་ཡིན་ལུགས་མཐོང་བ་ཞིག་ཡིན། རྒྱབས་  
སུ་མཆི་ཞེས་པ་དང་། ཐར་པ་ཐོབ་ན། ལུག་བསྐྱལ་ལས་བྱལ་ན་བསམ་པ་ལྟ་བུ་དེ་

དག་ནི་འདུན་པ་ལས་ལྟ་བུ་མེད། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་འབྲུག་པ་དང་། རང་  
བཞིན་གྱི་གནས་སྐྱེད་པ་འདི་འབྲུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་ལྟ་བུ་མེད། དེས་ན། འདུས་  
བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་ལྟ། །ཞེས་པ་དེས་ལྟ་བུ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་  
བུ་དེ་ཡང་འདིར་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཡང་  
འདིར་གསུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་འདི་དག་གི་དོན་  
རྣམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་བྱུང་ཟད་བཏང་ནས་ཡིད་ཤིང་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་ཆགས་སྤང་གི་སྒྲོ་སྒྲེ་སྐབས་གང་འབྲུག་ཡོང་གི་འདུག་དེ་  
དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད།

### ཡིད་སྒྲོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་། བན་སེམས་སྦྱབ་ཐབས།

ང་རང་ཆོ་སྦྱིར་བཏང་མི་མང་ཆེ་བ་རྣམས་བདེ་སྦྱིད་འདོད་པ་འབྲུག་མཚུངས་  
ཡིན་ན་ཡང་། གཙོ་བོ་སྒྲོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་བརྒྱད་ནས་ཡིད་ཆེར་བདེ་བ་ཡོང་བ་དེ་གཙོ་  
བོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་སྤྱི་རྒྱལ་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་ཡུལ་ལུང་གི་ནང་  
དུ་བལྟས་ན། མིག་གིས་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་བུ་དང་། རྩ་བས་གཞས་ཉན་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་  
དང་། གཞས་ཉན་སྐབས་མིག་བརྩམས་ནས་མིག་གི་ཤེས་པའི་ཡོངས་སྦྱང་བྱའི་  
ཡུལ་མེད་ཀྱང་། རྩ་བའི་ཡུལ་དེར་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བལྟས་ནས་སྤོད་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་མིག་གི་ཤེས་པས་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་སོགས་ཡིད་དུ་འོང་བ་  
སྤང་བའི་སྒྲོ་ནས་ཡིད་སྒྲོ་ཆེ་བ་དང་། ཡིད་སྒྲོར་སེམས་པའི་བདེ་བ་སྦྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་  
དང་། སྒྲ་ཉན་ནས་ཡིད་ལ་སེམས་པའི་བདེ་བ་སྦྱོང་བ། ཁ་ལག་བཟས་པ་དང་། ཨ་རག་  
འཐུང་བ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེས་རོ་སྦྱངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་བྱེད་དེ་ག་བྱ་

སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལོ་ཡིད་ཚོར་གྱི་བདེ་བ་གཙོ་བོར་ལྟར་སྒྲུབ་བཞིན་ཡོད།  
དེས་ན་འདོད་ཁམས་པ་ཞེས་གཟུགས་སྤྱི་རོ་རེག་བྱའི་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་  
གཙོ་བོར་བརྟེན་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོབ་པའི་ཡིད་སྒྲོ་བདེ་བ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་  
འབད་བཙོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་བདེ་བ་དེ་རི་མིད་མིག་གིས་གཟུགས་མཛེས་  
པ་མཐོང་བ་དང་། རྒྱ་བས་སྤྱི་སྟན་བ་ཐོས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་རིང་ལ་ཡིད་ཚོར་གྱི་བདེ་བ་དེ་  
ཡོད་ལ། དེ་དག་འགགས་ན་ཡིད་ཚོར་གྱི་བདེ་བ་དེ་མེད།

ད་དུང་མི་མང་པོ་ཞིག་མིག་གིས་ལྟ་མོ་ལྟ་སྒྲུ། རྒྱ་བས་སྤྱི་ཉན་སྒྲུ་ཞིག་མེད་ན་  
ཉིན་མ་མ་འཁྱོལ་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དུལ་སྒྲོར་སྒྲོ་འཆས་དུ་འགྲོ་མཁན་ཀན་པོ་  
ཀན་མོ་མང་པོ་སོགས་ཀན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཉི་མ་མ་འཁྱོལ་  
བར་དུལ་ཅུང་ཟད་གཏོང་སྒྲུ་ཡོད་པའི་གས་དང་། ཡང་བཟའ་ཆང་བུ་སྤྲུག་ནམས་  
འདས་གྲོངས་སུ་སོང་བའི་ཀན་པོ་ཀན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འདྲི་སྒྲུ་སྤྲུག་  
སྒྲོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད། ཉི་སྤྲུག་བརྒྱབ་སྟེ་སྒྲོད་སྒྲུ་སྤྲིད་པོ་མེད་སྟབས།  
དུལ་ལྷང་འདྲ་མིན་དུ་བྱིན་ཏེ་ས་ཆ་གསར་བ་ལ་བལྟས་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྟ་མོ་  
གསར་བ་ལྟ་བུ་བལྟས་ནས་འདི་ལྟར་དུ་ཉིན་མ་འཁྱོལ་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་དག་  
གང་གིས་ལན་བ་ཡིན་ཞེ་ན། ནང་གི་ཡིད་སྒྲོའི་སྟེང་ནས་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱབ་སྒྲུའི་  
བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བུ་བྱེད་མེད་པ་དེ་བྱས་བ་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། དགོན་མཆོག་ལ་ཅེ་གཅིག་དུ་ཡིད་ཆེས་  
བྱས་ནས་དེ་གས་ཡིད་ལ་འཆིམ་པ་སྟེར་བའི་ཉམས་སྤྱོད་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
ན། ངས་ཡེ་ཤུའི་དགོན་པ་མང་པོ་མཐོང་སྤྱོད་། དེ་དག་ལས་དགོན་པ་འགའ་ཞིག་

རིའི་སྤྱི་དབུ་ཆགས་ཏེ་གྲོང་དང་འབྲེལ་བ་རྩ་བ་ནས་མེད་ཅིང་། དགོན་པའི་ཕྱི་ལ་འགྲོ་  
བའི་སྐབས་དང་། རང་ཉིད་དགོན་པའི་ཤག་ནང་སྤྱོད་པའི་སྐབས་བཅས་སུ་ཡེ་ཤུའི་  
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དེ་བ་རིགས་སྟོན་པ་དང་། ཉིན་ཞག་སྤྲུགས་གཅིག་རིང་སྟོན་ལམ་  
བརྒྱབ་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་སྟོབས་སྤྱི་དབུ་ནས་བདེ་  
སྤྱོད་བསྐྱབ་རྒྱུའི་བསམ་སྟོན་ཞིག་བྱུང་ན། སྟོན་པའི་ཤེས་པ་ལ་བསྟོས་ཏེ་བདེ་སྤྱོད་  
འཆོལ་རྒྱུ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་མིན་པར། གཙོ་བོ་ནི་ཡིད་སྟོབས་སྤྱི་དབུ་ནས་བདེ་སྤྱོད་བསྐྱབ་རྒྱུ་  
ཞིག་ཡིན། ཡིད་སྟོབས་སྤྱི་དབུ་ནས་མ་སྤྱོད་པ་ཡོང་བ་ནི་སེམས་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བ་བྱེད་པའི་  
ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་དབུ་ལ་སྤྲུག་བསྐྱུ་སྤྱོད་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བས་ན་ཉོན་  
མོངས་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་  
བྱས་ཏེ་ཉིན་གཅིག་དང་། བདུན་པ་གཅིག་ ཡོ་གཅིག་བཅས་རིམ་བས་རྒྱན་  
བསྐྱེད་ན་སེམས་དེ་ཞི་འཇམ་དང་། རེ་བཟང་དུ་སོང་ནས། སེམས་པ་གྲུ་ཡངས་  
བག་ཐེབས་ཤིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་མི་ཆེ་བསྐྱུལ་ན་སྤྱོད་པ་ཡོང་རྒྱ་  
ཡིན།

དེང་གི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐག་ཆོད་པའི་སྟོན་ནས། སེམས་ཞི་བདེ་  
དང་སྤྱོད་པོ་ཡོད་ན་ལུས་བདེ་བ་ཡོང་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ནི་སེམས་  
ཁལ་དང་། དངངས་སྐྱུག་ཁོང་ཁྲོ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཁྲག་རྩ་ཉམས་ཏེ་ན་བ་  
དང་། ད་དུང་ཆོན་རིག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་བརྗོད་པ་ལ། ཞེ་སྤང་དང་། འཇིགས་སྤང་  
ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ན་སྟོད་སྐྱུ་རྩ་ཐུག་ཅན་ལྟ་བུ་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་འདུག།

དེ་མིན་སེམས་བག་ཐེབས་པོར་གནས་ཏེ། སྤྱག་བསྐྱེད་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་ནང་  
པའི་ཚེས་ནས། ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་ཅན་གྱི་སྤྱིད་པ་འཁོར་བར་གནས་ཕྱིན་  
ཆད་ལ་བཀྲ་མི་ཤེས་པ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན། དེས་ན་ཐར་པ་བསྐྱེད་  
དགོས་པ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། སྤྱིད་པ་འཁོར་བ་འདི་སྤྱིད་པོ་ཡོད་ན་ཐར་པ་སྐྱེད་  
དགོས་དོན་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་འཁོར་ན། རང་བཞིན་གྱི་སེམས་བག་  
ཐེབས་པོ་དང་ཞི་ལྷོད་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གལ་ཏེ་བཙུགས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །

དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

གལ་ཏེ་བཙུགས་སུ་མེད་ན་ནི། །

དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་པས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། ལྷག་པར་སྤྱོད་འཇུག་སོགས་ཀྱི་གཞུང་ནམས་  
བལྟས་ན། སེམས་ནང་ཐར་པ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཏེ་ཉོན་མོངས་ལ་  
དབྱར་བལྟ་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་དོན་དུ་བདག་མེད་རྟོགས་  
པའི་ཤེས་རབ་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་པ་དང་། སྐྱེས་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བ། གོམས་  
པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡོང་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེས་འཕྲལ་དུ་སེམས་སྤྱོད་ཤིག་གིར་སྤྱོད་  
པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་འདི་ཉ་ཅང་རྣམས་པ་ཆེན་  
པོ་རེད་འདུག་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེད་པ། །

དེ་ཀྱང་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །



འདིག་རྟེན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅི་སྟེད་པ།

དེ་ཀྱན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།

བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།

ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།

དེ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཁྱད་པར་སྟོས།

ཞེས་གསུངས་པ་ནི་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྟོང་འཇུག་ལས་  
ཀྱང་།

བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དག།

ཡང་དག་བརྟེན་བར་མ་བྱས་ན།

སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་།

འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་པའི་བསམ་པ་ཞིག་སྦྱེས་ཏེ་གང་མཆོམས་གོམས་  
འདིས་བྱུང་ན། ཅི་བྱས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། ཅི་བྱས་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བའི་དོན་དུ་འགྲོ་  
བ། ཅི་བྱས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་དོན་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། སྟོང་  
འཇུག་ལས།

ས་སོགས་འབྱུང་སོ་ཆེན་སོ་དང་།

ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་ཉག་པར་ཡང་།

སེམས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

ནམ་མང་ཉེར་འཛིན་གཞིར་ཡང་ཤོག །

ཅེས་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སློན་ལམ་བརྒྱབ་པ་དང་། སེམས་ཐག་བཅད། བསྡོམ་  
སོགས་བྱས་ན་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཉུང་ཞིང་། སེམས་པ་སྦྱིད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ངེས་  
གཏན་ཡིན། རང་གི་ལུས་འདི་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ལ་བསྡོམ་ཏེ། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱལ་བ་ཡིན་བསམ་པ་ཞིག་དང་། རང་གི་དག་འདི་ཡང་སེམས་ཅན་  
ཕྱལ་བ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། རང་གི་ཡིད་འདི་ཡང་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ཕྱལ་བ་  
ཡིན་བསམ་པ་བཅས། དེ་ལྟར་རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་པོ་ནམ་མཁའི་མཐས་  
གཏུགས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱལ་ནས་འབངས་སུ་མཆིས་པ་ཡིན་  
བསམ་པ་བྲན་ན། ལུས་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེས་གོ་ཆོད་སོང་བསམ་པ་  
དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེས་གོ་ཆོད་སོང་བསམ་པ་  
ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་སྦྱོང་འཇུག་ལས།

དེ་བས་སྦྱོང་ལ་ཀུན་སེལ་བའི། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་རྟ་བཞོན་ནས། །

བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་བ་ལ། །

སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྦྱིད་ལུག་འཁྲུང། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སམ་པན་པའི་བསམ་པའི་སྒོ་  
ཞིག་སྦྱངས་ན་རིམ་པས་ད་ལྟ་ང་རང་ཆོའི་སེམས་ནང་རང་ཉིད་ཁོ་ན་ལས་བསམ་རྒྱ་  
མེད་པར། བདེན་འཛིན་གྱིས་སྤང་སྲིད་ཚུགས་སུ་བ་བདེན་གྲུབ་ཅིག་ཏུ་ཞེན་ཏེ་  
ཐོགས་རེག་པུ་ཅམ་ཡང་འགྲོ་ས་མེད་པའི་སེམས་སྦྱེན་པོ་དེ་སྦོད་སྦོད་ཅིག་

ཆགས་ན། སྲིད་པ་འཁོར་བར་གནས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཙམ་སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་མི་མནར་  
བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འཁོར་བ་སྦྱིད་པོ་འདུག་ཅེས་སྟོན་གྱི་མེད། ད་ནི་ཐར་  
བ་ཐོབ་དགོས་དོན་མི་འདུག འཁོར་བའི་སྦྱིད་ཐག་ཆོད་འདུག་ཅེས་བརྗོད་གྱི་མེད།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་  
འཕང་སྐྱབ་པ་ལ་ཉན་རང་རྣམས་ཀྱི་ཐར་བ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་ལས་ཀྱང་བརྒྱ་བྱུང་གྱི་  
ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། སྐྱག་བསྐྱེལ་བསམ་བ་དེ་དག་ཀྱང་བྱང་ས་ནས་མི་བཟད་པ་  
བརྒྱད་ཅུ་གསུངས་པ་ལྟར་ཉ་ལས་པའི་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཁོར་བར་  
གནས་བཞིན་པའི་འདི་གའི་སྤྱན་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་སྟོ་བ་སྦྱེས་ཤིང་སྦྱིང་  
སྟོབས་སྐྱེབས་སྐྱབས། སྦྱོང་འཇུག་ལས།

བདེ་ནས་བདེ་བར་འགོ་བ་ལ། །

སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྦྱིད་ལྷག་འགྲུག། །

ཞེས་གསུངས་བ་དེ་ཡིན། དེས་ན། སྦྱོང་འཇུག་ལས།

བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱག་བསྐྱེལ་དག། །

ཡང་དག་བརྗོད་བར་མ་བྱས་ན། །

སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་། །

འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད། །

ཞེས་གསུངས་བ་ཡོད། སེམས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གོ་ལྟོག་ནས་བདག་བདེ་གཞན་  
བདེ་དང་བརྗོད་བར་བྱས་ན། མཐར་ཐུག་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལྟ་ཅི་  
སྟོས། འབྲུལ་དུ་འཁོར་བར་གནས་པའི་རིང་ལུང་སྦྱིད་པ་ཡོད་གི་རེད་ཅེས་

གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་སྤྱོད་འཇུག་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། བདག་གཞན་མཉམ་  
བརྗེའི་སྒོ་སྤངས་ན་མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལྟ་ཅི་སྒོ་ས། ཆེ་  
འདིར་ཡང་བདེ་ཞིང་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

### སེམས་བསྐྱེད་དང་། སྤྱི་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག

མཇུག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོག་ས་མའི་ཐོག་ནས་སེམས་བསྐྱེད་བྱང་ཏུ་ཞིག་  
འདོན་གྱི་ཡིན། ར་རང་ཆོའི་གནས་འདིར་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟར་འདས་ཏེ།  
པལའི་འདི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་ཏུ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་བ་ལྷ་  
ཐུབ་པ་ལས་སངས་རྒྱས་བཤད་ཀྱི་མེད། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་སངས་  
རྒྱས་རེ་ཅམ་བྱོན་པ་ཞིག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ལེགས་སྤར་རམ་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་ནང་  
རྒྱ་གར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟར་ཞེ་སྤྱི་བཞིར་བྱེ་  
བའི་ནང་གི་སྤྱལ་སྤྱི་ཞེས་བ་དེ་ཡིན།

སྤྱལ་སྤྱི་ལ་མཆོག་གི་སྤྱལ་སྤྱི་དང་། བཙོ་བོ་སྤྱལ་སྤྱི། རྒྱེ་བ་སྤྱལ་སྤྱི་བཙུག་སྤྱལ་  
བའི་འོལ་གར་སྤྱི་ཆོག་ས་བཞིག་གསུངས་ཡོད། མཆོག་གི་སྤྱལ་སྤྱི་གར་གིས་སྤྱལ་  
བ་དང་། གར་གི་དབང་གིས་བྱུང་རམ་ཞེ་ན། ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱི་མེ།  
གཟུགས་སྤྱི་ལ་ཐ་རགས་གཉིས་བཞག་ནས། གཟུགས་སྤྱི་རགས་བ་ཐ་མལ་བ་  
རྣམས་ཀྱིས་མཇུག་རྒྱ་ཡོད་པའམ་སོ་སྤྱི་ལས་དག་གིས་མཇུག་རྒྱ་ཡོད་པའི་མཆོག་  
གི་སྤྱལ་སྤྱི་དང་། གཟུགས་སྤྱི་ཐ་བ་ནི་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱི་མེ་བྱང་སེམས་  
འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་མ་གཏོགས་མཇུག་མི་ཐུབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱི་  
གཉིས་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་གཉིས་པོ་གང་གི་དབང་གིས་བྱང་ངམ་ཞེ་ན། ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱ་  
ཞེས་ཤེས་བྱ་རི་ལྟ་རི་སྟེང་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་དུ་མཐུན་ཅིང་གཟིགས་  
པའི་ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱ་ཞེས་པ་དེ་མངོན་དུ་མང་དན་ནས་སྐྱ་ཅིག་དེ་ཉིད་ལ་སྐྱ་ལ་པའི་  
རོལ་གར་སྐྱ་ཚོགས་པ་བཞིན་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུ་དང་། སྟོ་ཡི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བདེན་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་གཟིགས་པའི་སྟོ་ཡི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་སྐྱ་དེ་  
ཉིད་འབད་མེད་ལྷན་སྒྲུབ་ཏུ་ཤར་བ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་ཚོས་སྐྱ་ཡོང་བའི་རྩ་བ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་རང་བཞིན་  
རྣམ་དག་གིས་བྱང་བ་ཡིན། ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོ་ཞེས་རང་བཞིན་རྣམ་དག་  
སངས་རྒྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱང་རྩལ་ཅེས་མིང་བཏགས་པ་དང་། སངས་མ་  
རྒྱས་པའི་གོང་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྟིང་པོ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད། རྒྱུད་སྤྲ་མ་  
ལས་ཁམས་དང་བྱང་རྩལ་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་རང་བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བ་ནི། སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་  
དེ་ལ་མ་དག་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་དང་། དག་མ་དག་གི་གནས་སྐབས་གཅིག་  
ཤིན་ཏུ་དག་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་བཅས་གནས་སྐབས་གསུམ་དུ་བཞག་ཡོད།  
ཤིན་ཏུ་དག་པའི་གནས་སྐབས་ནི་བྱང་རྩལ་དང་། དག་པ་དང་མ་དག་པ་གཉིས་ཀྱི་  
གནས་སྐབས་ནི་བྱང་སེམས་འཕགས་པའམ་དགྲ་བཅོམ་པ་དང་། ཡང་ན་སྟོམ་སྤང་  
མ་སྤང་པའི་ཆ་ནས་མ་དག་པ་དང་། མཐོང་སྤང་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་དག་པ་བཅས་  
དང་། ཡང་དགྲ་བཅོམ་པ་དེ་དག་ཉོན་སྤྱིབ་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་དག་པ་དང་། ཤེས་  
སྤྱིབ་མ་སྤངས་པའི་ཆ་ནས་མ་དག་པ་བཅས་བཞག་སྒྲུབ་པ་ཡིན།

མདོར་ན། སོ་སྤྱི་རྣམས་ནི་གང་ཡང་མ་སྤངས་པས་ན་མ་དག་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་དང་། དག་པ་དང་མ་དག་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་གི་ཏུ་དག་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་བཅས་གནས་སྐབས་གསུམ་བཞག་གནས་སྐབས་གསུམ་ལས་གི་ཏུ་དག་པའི་གནས་སྐབས་བྱང་ཚུབ་བས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོ་ཞེས་པའི་གཙོ་བོའི་དགོངས་པ་བཞེས་ས་ནི། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་བཞག་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་གྱི་ས་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་མིང་བཏགས་པ་ཡིན། དེ་ལ་རང་བཞིན་རྣམ་དག་གི་ཆར་གྱུར་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་དང་། སྤྱོད་རྣམ་དག་གི་ཆར་གྱུར་པའི་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་བཅས་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་ལ་ཆ་གཉིས་བཞག་ཡོད། གཞི་ཡི་གནས་སྐབས་སུ་འདི་ལྟར་བཤད་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་དག་སྤྱི་བའི་རིམ་པར་ནས་མཁའ་དང་། རྒྱང་། མེ། རྒྱ། ས་བཅས་རིམ་པར་སྤྱི་བ་དང་། འགག་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ས་དང་། རྒྱ། མེ། རྒྱང་། རྣམ་མཁའ་བཅས་ཡར་རིམ་བཞིན་འགགས་པ་ཡིན། མཐར་སྟོང་པའི་རང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སྟོང་པའི་རང་ནས་ཚུར་སྤྱི་བ། ཡར་སྟོང་པའི་རང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཡར་ཚུར་ཤར་བ་བཅས་གསུལ་འཐོར་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་ནང་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་གཉིས་ཏེ། སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གཉིས་སུ་འཛོག་གི་ཡོད། སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནི་གོང་དུ་བཏོད་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་སྤངས་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེས། བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཡུང་པོ་རགས་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ན། དེའི་སྤྱི་རིམ་ནི་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་སེམས་ལྡན་དང་། སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནི་སེམས་མེད་ཡིན། བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་

འདི་སེམས་ལྷན་ཡིན་པས་ན། འབྲུང་བ་ལྷའི་ཐོག་ཏུ་ཤེས་པ་སྒྱུར་དགོས་ཤིང་། ད་  
ལྷའི་ལུས་འདིར་ཆ་བཞག་ན། ད་ལྷའི་ལུས་འདི་འགག་རིམ་རྗེ་ལྷར་བྱས་ཏེ་འགགས་  
སམ་ཞེ་ན། ས་རྒྱ་དང་། རྒྱ་མེ། མེ་རྒྱུད། རྒྱུད་རྣམ་ཤེས། རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་  
བཅས་ལ་རིམ་བར་ཐིམ་པ་ཡིན། སྐབས་འདིའི་ནམ་མཁའ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཕྱི་ཡི་  
ནམ་མཁའ་ལ་བརྟེན་པ་མིན་པར་ནང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན།

ནང་གི་ནམ་མཁའ་གང་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷོང་པ་བཞིའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་  
པ་དེར་ནང་གི་ནམ་མཁའ་བཞག་གི་ཡོད། དེ་ནི་རིམ་ལྡན་གསལ་སྒྲོན་གྱི་ནང་ཉ་ཅང་  
གསལ་ལོ་འདུག འདིའི་ཐ་སྙད་འདི་ཉ་ཅང་ཡག་ལོ་རེད་འདུག དེའི་རྒྱུ་ལྷའི་ཁྱིད་ཡིག་  
ནང་རྒྱུད་སྤང་བར་ཐིམ་པ་ལ་རྩོམ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་  
གསུང་ནང་མེད། རྗེའི་གསུང་རིམ་ལྡན་གསལ་སྒྲོན་སོགས་གསུང་འགའ་ཞིག་ནང་  
དབྱེ་བ་འདི་ལྷར་བྱེ་ཡོད། དེ་ཡང་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་བཅས་ལས་  
ནམ་མཁའ་ལ་ལྷོང་པ་བཞི་བྱེ་ཡོད། དེ་ལྷར་བྱེ་སྐབས་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་  
ཐིམ་རིམ་བརྒྱུད་ཡོང་བ་དང་། དེ་ཡང་ལུགས་འབྲུང་དང་། ལུགས་ལྷོག་གཉིས་ལས་  
འབྲུང་བ་ལུགས་ལྷོག་ཅེས་གསུང་སྐབས། ལྷོང་པ་བཞི་པ་ལས་ལྷོང་པ་གསུམ་པ་  
དང་། ལྷོང་པ་གསུམ་པ་ལས་ལྷོང་པ་གཉིས་པ། ལྷོང་པ་གཉིས་པ་ལས་ལྷོང་པ་དང་པོ་  
ནང་གི་ནམ་མཁའ་དང་། ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་ལས་ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་ལྷོང་པ་  
སེམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་ལས་རྒྱལ་པ་སྒྲོ་བའི་སེམས་དང་། དེ་  
ནས་རྣམ་ཤེས་ལས་རྒྱུད་དང་། རྒྱུད་ལས་མེ། མེ་ལས་རྒྱ། རྒྱ་ལས་ས་བཅས་དང་།  
ཐིམ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འང་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་རྣམ་ཤེས་ནམ་མཁའ་བཅས་དང་། ལྷོང་པ་

མཁའ་ལ་སྒྲོང་བ་དང་པོ་དང་། སྒྲོང་བ་གཉིས་པ། སྒྲོང་བ་གསུམ་པ། སྒྲོང་བ་བཞི་པ་  
སྒོན་དུ་བྱིན་བ་དང་། ཚུར་སྐྱེ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ཡང་སྒྲོང་བ་བཞི་པ་ནས་རིམ་  
བཞིན་སྐྱེ་བ་ཡིན།

དེས་ན་སྒྲོང་བ་བཞིའི་མཐར་ཐུག་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་བ་འོད་གསལ་ཞེས་བ་དེ་  
ཐོག་མ་མེད་བ་ནས་ཡོད་བ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ས་ལ་འགྲོ་མཁན་དེ་  
ཆགས་ཡོད། དེ་ཉིད་སྐྱོ་བའི་ཆོས་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་པའི་  
ཆོགས་ཀྱང་མེད་བ་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་  
སྐྱེས་ནས་རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུའི་ཀྱན་རྟོག་གཡོ་བའི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཡོང་རྒྱ་  
མེད། དེར་བརྟེན་རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུའི་ཀྱན་རྟོག་ཐིམ་པའི་རྗེས་སུ་ཉོན་མོངས་པའི་  
བག་ཆགས་ཡོད་ཆོག་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མངོན་གྲུང་བ་སྐྱེ་བ་མེད། འདི་ལྟར་བཅིས་  
ཡོང་སྐབས་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་དག་བ་ཞིག་ཏུ་བཅི་བ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་  
དག་པའི་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་བ་ཞིག་ཏུ་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་དེ་དང་ངོ་མོ་  
དབྱེར་མེད་ཡིན། ཡ་གིའི་འབྲས་བུའི་ངོ་མོ་ཉིད་སྐྱེ་འཆར་རྒྱ་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་གཉུག་མ་  
ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་དེ་ཆོས་ཉིད་དེ་ངོ་མོ་ཉིད་སྐྱེ་ཆགས་བ་ཡིན།

མདོ་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཇི་མ་མ་སྤངས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དེ་  
ཁམས་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྒྲིང་པོ་ལ་བཞག་ཅིང་། ལུགས་ལུགས་ཀྱི་དབང་དུ་  
བྱས་ན། ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོའི་རྟེན་དུ་གྲུང་པའི་ཆོས་ཅན་གཉུག་མ་ལྷན་  
ཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་དེ་པལ་ཆེར་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྒྲིང་པོར་འཛོག་གི་  
ཡོད། འདི་འབྲས་བུའི་ས་ལ་སྐྱེ་བས་སྐབས། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་ཞེས་བ་འདི་གསུང་གི་



ཡོད། དེས་ན་རྗེ་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོས་མངའ་བའི་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་སློན་ལམ་ལས།  
ནམ་མཁའ་རི་སྤྲོད་སྐྱེ་ལྗེ་བདག་ཉིད་ཅན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་སྐྱེ་ལྗེ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ནམ་རྒྱན་གྱི་ཁྲིད་ཡིག་གཞན་ནང་དུ་  
གསལ་པོ་དེ་ཅམ་མེད། དེ་ནི་དུས་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་དག་པའི་སྐྱེ་ཞེས་པ་ཞིག་དང་།  
བདེ་མཆོག་རིལ་བུ་ལུས་དཀྱིལ་གྱི་གཞུང་ནང་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་པ་ཞིག་  
ཡོད་སྟེ། དེ་ནི་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་འདྲ་འདུག རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་  
ལ་མདོ་ནས་གསུངས་པའི་རང་བཞིན་ནམ་དག་གི་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་དང་། སློ་བུར་ནམ་  
དག་གི་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་ཞེས་པ་ཞིག་བཞག་པ་  
དང་། དེ་ཡང་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ལ་འདྲིལ་བ་ཡིན།

དེ་ནས་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་དང་། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ། འོངས་སྐྱེ། ཡེ་ཤེས་ཆོས་ཀྱི་  
སྐྱེ། སྐྱལ་སྐྱེ་བཅས་སྐྱེ་ལྡང་དང་། དེ་ལྟར་ཡིན་སྟབས་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་ལྗེ་བདག་ཉིད་  
ཅན་གྱི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་སྐྱེ་ཞིག་འདྲིར་ཡོད་བསམ་པ་བྱེད་དགོས།  
དེའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་སྐྱེ་བ་ཡབ་སྐུ་སྐྱེ་དང་། ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་པ་ཡོད་  
བསམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ལ་བཀའ་རིན་ལྷག་པར་དུ་ཆེ་བ་  
སློབ་དཔོན་ཐུགས་རྗེ་ཅན་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་ཡབ་སྐུ་སྐྱེ། བཤུ་བུ་བཅུ་  
བདུན་ནང་བཀོད་པ་དེ་དག་ཡོད་བསམ་པ་དང་། གཞན་ཡང་རོ་བོ་རྗེ་ལྷ་གཅིག་དེ་ཤི་  
ཀ་ར་མན་ཆད་ནས་བོད་ཀྱི་ས་དགེ་བཀའ་རྒྱུ་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་མཁས་བྱུ་བ་  
གཉིས་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཡོད་བསམ་པ་བྱེད་དགོས། ཡན་ལག་  
བདུན་པ་རྒྱས་པ་འདོན་མི་དགོས་པར་དོན་དག་ནམས་སློ་རོར་ཤར་བ་བྱེད་དགོས།

དེ་ནཱས་ཀྱི་བྱང་དུ་བྱལ་འཁོལ་བ་དང་། མཆོད་པ་འབུལ་བ། སྤྲིག་པ་བཤགས་པ།  
རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ། ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ་བ། བྱང་ན་ལས་མི་འདའ་བར་  
གསོལ་བ་འདེབས་པ། དགེ་བ་རྫོགས་བྱང་དུ་བསྡོམ་བ་བཅས་ཡིད་ལ་བྱན་པའི་ཐོག་  
ནས་བྱལ་འཁོལ་བ་དང་ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དེ་ལན་གསུམ་འདོན་  
རྒྱ་ཡིན།

བྱལ་འཁོལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།  
རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །  
དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །  
ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་རྩལ་བྱིར་བསྡོམ། །

དེ་རྗེས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་ལན་གསུམ་འདོན་རྒྱ་ཡིན། བྱེད་རང་ཆོ་  
མི་བདེ་བ་མེད་ན་བཙོག་བྱུང་སྟོད་པའམ་བྱས་མོ་གཡས་པའི་ལྷ་ང་ས་ལ་བཙུགས་  
ཀྱང་འགྲིགས་པ་ཡིན། མདུན་དུ་སངས་རྒྱས་བཙོམ་ལྷན་འདས་དང་། དེའི་འཁོར་དུ་  
འཕགས་བོད་ཀྱི་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་སྤྲེས་བྱ་དམ་པ་དེ་དག་ཡོད་བསམ་པ་ཞིག་དང་།  
མཐའ་ཡས་པའི་མ་འགྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ནཱ་མཁའ་རྒྱལ་བའི་  
གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག དེའི་བྱིར་དུ་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དགེ་འདུན་  
གསུམ་ལ་བྱང་རྩལ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ཡི་ཡིན་བསམ་པ་ཞིག་དང་།  
དེ་ནས་བདག་གིས་སྦྱིན་པ་དང་། རྩལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བཙོན་འབྲུས། བསམ་  
གཏན། ཤེས་རབ་སོགས་ཀྱི་དགེ་བའི་ཉམས་ལེན་གང་ཞིག་བྱས་པ། དེ་དག་ཐམས་  
ཅད་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲེས་ཐེད་རྫོགས་བྱང་གི་གོ་འཕང་ཐོབ་

པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་བར་ཤོག་བསམ་པ་དང་བཅས་ཏེ། མདོར་ན་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་སྟོན་  
དུ་འགྲོ་བའི་ཐོག་ནས་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་སངས་རྒྱུ་གི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག  
ཁ་སང་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར་འཁོར་བར་མཐའ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་། སེམས་ཅན་  
མཐའ་དག་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་སྟོགས་ཀྱན་ནས་  
མཚུངས་པ་རེད། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཁམས་བདེ་ག་ཤེགས་སྟོང་པོ་ཡོད་པ་  
ཡང་གཅིག་པ་རེད། དེ་བཞིན་ངི་མ་ཟད་རུང་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་  
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབས་སྐྱེ་རུང་ཡིན་པ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་རུང་ཡིན་  
པ་སོགས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

དེས་ན་མཐའ་ཡས་པའི་མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་  
པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་རང་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ངི་མ་  
མཐའ་དག་ཟད་པའི་སངས་རྒྱུ་གི་ས་ལ་འགོད་སྟུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་  
དུ་རང་གིས་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅིག་བསམ་པའི་ཐོག་  
ནས་འདི་ཡི་རྗེས་སྒྲོས་མཛད་པར་བྱ།

སངས་རྒྱུ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཆོག་རྣམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་བ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་འབྱུང་བར་ཤོག།

དེད་དུས་བདག་ཆེ་འབྲས་བྱ་ཡོད། །

མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །

དེ་རིང་སངས་རྒྱལ་རིགས་སུ་སྐྱེས། །  
སངས་རྒྱལ་སྐལ་སུ་ད་བྱུང་ཉོ། །  
ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང། །  
རིགས་དང་མ་ཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ། །  
སྦྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །  
རྩོག་པ་མི་འབྱུང་དེ་ལྟར་བྲ། །  
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །  
མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་བྱུང་ཅིག། །  
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །  
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འོག། །

ཅེས་པ་འདི་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིང་པོ་རེད་འདུག སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཆོས་ཐེག་པ་ཆེ་  
ཆུང་སྤྲལས་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྦྱོན་འགྲོ་དང་། བྱང་ཆུབ་  
སེམས་ཀྱི་དངོས་གཞི། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་བཅས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྟུས་  
ཡོད། ནང་པའི་ཆོས་ཡོངས་རྫོགས་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྦྱོར་བ་དང་། དངོས་གཞི།  
མཐུག་གི་རིམ་པ་གསུམ་པོའི་ནང་དུ་བསྟུས་ཡོད། ལྷག་པར་ང་ཚོ་བོད་ལ་ཡོད་པའི་  
ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་འདི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་སྤྲལས་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བ་  
ཞིག་ཡིན། དེས་ན་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་ཉམས་ལེན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་  
ཡིན། སེམས་བསྐྱེད་འདིས་རྫོགས་པ་ཡིན། ཅི་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་ན་ཅིས་དང་།

## ནིན་གཉིས་པའི་བཀའ་འདྲི་དང་བཀའ་ལན།

### བྱམས་པ་སྙིང་རྩེ་སྤྲེལ་བས།

དེ་ལ། ཁ་སང་ཡེ་ཤོང་ས་ལྷ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐུ་ཁམས་ཅུང་མི་བདེ་  
བ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རིང་དངོས་སུ་ཆེབས་སྐྱུར་གནང་ཐུབ་པར་གྲུས་རང་སློབ་དེ་པོ་  
བྱང་བས་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། གྲུས་པའི་ངོས་ནས་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱ་ནི། རེ་ཆོར་  
དུས་རྒྱུན་ཁོང་ཁོ་ཟ་བ་དང་། དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ། མ་སྤྱིད་པ་བཅས་ཡོད་པའི་  
སེམས་ཅན་མཐོང་སྐབས་ཁོས་རྒྱ་རྒྱ་བ་ཞིག་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་  
འདི་ལྟར་བྱུང་བ་རེད་བསམ་དུས་མི་དེ་ལ་བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་སྤྲེལ་བས་སློ་  
ཅུང་དུ་འགྲོ་གི་འདུག་པས་རྒྱ་རྒྱུན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་  
སྤྲེལ་བས་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། སྙིང་རྩེ་སློམ་སྐབས་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བ་ལ་མི་  
བཟོད་པའི་སྙིང་རྩེ་གཅིག་དང་། ཡང་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་རྒྱ་ལ་འཇུག་  
བཞིན་པ་མཐོང་སྟེ་སྙིང་རྩེ་དེ་ལ་སྤྲེལ་ཅམ་ལས་འབྲས་བུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་ཟད་པ་  
ཡོང་རྒྱ་རེད་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་མི་བཟོད་པའི་སྙིང་རྩེ་སྤྲེལ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།  
ངོས་ནས་ནས་རྒྱུན་སྙིང་རྩེ་ལ་རིམ་པ་གཉིས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་གི་ཡོད། འདིག་  
རྟེན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བཅེ་བའམ་སྙིང་རྩེ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རིམ་པ་གཅིག་དང་། ཡང་  
ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་ཉེ་སྤྱད་ས་པའི་ཐོག་ནས་བྱང་བའི་སྙིང་རྩེ་གཅིག་  
བཅས་གཉིས་ཡོད། སྙིང་རྩེ་དང་པོ་ནི་རེ་ཆོ་མི་པལ་བ་དག་སློམ་ཅི། པལ་ཆེར་དུང་།

བསྐྱོན་མས་ལ་འཕང་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན་དུང་བསྐོ་ཨ་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱལ་གྲ་  
དེ་སྤྱལ་བསྐྱལ་ལས་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཕྱགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། རང་གི་སྤྱལ་གྲའི་  
སྤྱལ་བསྐྱལ་དང་། འཛིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་ཆེད་ཨ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱལ་སྒོས་གཏོང་  
དགོས་ཀྱང་གཏོང་མོད་པ་ལྟ་བུའི་བཅེ་བའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཆོས་ནས་བྱུང་བ་  
མིན་ལ། བསྐྱོན་མས་ནས་བྱུང་བའང་མིན། རྒྱ་མཆོན་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་ཀྱང་  
བྱུང་བ་མིན། དེ་ནི་རང་བཞིན་སྤྱན་སྐྱེས་ཀྱི་ཡུང་པོའི་སྤྱལ་ཆའི་སྤྱིང་ནས་ཡོང་བ་  
ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོ་མི་ལ་ཆ་བཞག་གྱང་དེ་བཞིན་ཡིན། ཨ་མས་ལྷ་ལ་བཅེ་བ་དང་། མི་ལ་ཆ་  
 ཚུན་བཅེ་བ་ཡོང་བ་མང་པོ་ཞིག་ནི་རིམ་བ་དེའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་འདྲིའི་  
 བོ་སྦྱངས་དགོས་དོན་དང་། བཟོམ་བསྐྱབ་དགོས་དོན་མེད་ལ། རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་  
 བློ་གཏོང་དགོས་དོན་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱིང་རྩི་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སྦྱང་བའི་སྦྱིང་རྩི་ལ་  
 སྦྱིང་རྩི་ཆེན་ཅན་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་དེ་ནི་ཆགས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲི་  
 སྦྱིང་རྩི་ནི་པ་རོལ་པོའི་ལུས་རྒྱལ་གྱི་ནམ་འགྲུལ་ལ་སྦྱོས་ཏེ་ང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། ང་  
 ཡི་གཉེན་དང་ང་ཡི་ཁྱོད་ཀྱི་ཞེས་པ་དང་། ཡང་ན་ཁོས་ང་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག  
 ཁོ་ང་ལ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད་ཅེས་གཙོ་བོ་རང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་སེམས་  
 བསྐྱར་སྦྱངས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་སྦྱིང་རྩི་ལས་པ་དེ་ཡིན།

[illegible]

གྱི་ཚུལ་དུ་བྱས་ཏེ། དེ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱས་ནས་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་སྒོ་  
བཏང་། ཡུན་རིང་དུ་འདིས་ཤིང་གོམས་པར་བྱས་པ་དང་། བསྐྱོམ་བརྒྱབ་པ་སོགས་  
གྱི་ཐོག་ནས་སྒོ་གོང་ནས་གོང་དུ་འབེལ་བར་བྱས་པའི་སྤྱིང་ཇེ་དེ་ནི་པ་རོལ་པོས་རང་  
ལ་ཉེ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སྤྱིང་ཇེ་སྤྱེ་བ་ཞིག་མིན་པར། པ་རོལ་པོ་དེ་ནི་སྤྱོད་  
འབྲུག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་དང་རང་འབྲེལ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་ཅིང་། བདེ་  
བ་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་བཞོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་སྤྱིང་  
དུ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་འབྲུལ་རུང་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་མཁྱེན་ཐོབ་རུང་ཡིན་པ་ལྟར་པ་རོལ་  
པོའི་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ཀྱང་རྣམ་མཁྱེན་ཐོབ་རུང་ཡིན་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་  
ཐད་རུང་ཡིན་པ་མཐོང་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཐད་རུང་ཡིན་བཞིན་དུ་སྤྱུག་  
བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་ཆགས་སྤང་དང་དུ་ཐྲངས་པ་དང་། ཆགས་སྤང་གི་དབང་གིས་ཉེས་  
སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་དག་ལ་གང་འགའ་ཅི་འགའ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལས་བྲལ་འདོད་གྱི་སྒོ་  
ཤུགས་ཆེན་པོ་སྤྱེ་བ་ཞིག་ཡོང་རྒྱ་ཡོད། དེ་ནི་སྐྱབས་འདིར་བརྟེན་པའི་སྤྱིང་ཇེ་དེ་  
ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་ཇེ་ནི་འབྲུལ་དུ་པ་རོལ་པོ་ནད་གྱིས་མནར་བ་དེ་དག་ལ་གང་འགའ་  
ཅི་འགའ་བསམས་ཏེ་སེམས་ཁུལ་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ལས། ལམ་སང་ན་ཆ་འགའ་སྤྱོད་ཡོད་བ་  
བྱ་ཐབས་མེད། དཔེར་ན། རའི་འཁྲིས་ལ་ནད་པ་དེ་རིགས་ཡོང་སྐྱབས། ང་ལ་རྩ་  
འབྲུལ་བསྐྱེན་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པས། གང་ཡང་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་མེད། དེ་ལྟར་པ་རོལ་  
པོའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ ཐད་ཀར་སེལ་བྱུབ་པའི་ཐབས་ང་ལ་མེད་ཅེས་ཡིད་ཐང་ཆད་ནས་  
སྤྱོད་རྒྱ་ཞིག་མིན་པར། པ་རོལ་པོའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དེ་དག་སྤྱོད་མ་ལས་ངན་བསགས་

པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེའི་རྩ་བ་ནི་མ་རིག་པ་དང་ཆགས་སྒྲུབ་གི་དབང་གིས་བྱུང་བ་  
ཡིན། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་མ་རིག་པ་དེ་བྲལ་བྱུང་ཡིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་སྐབས། དེ་དག་  
ནམ་མཁའ་ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ནམ་མཁའ་དོན་  
གཉེར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ན་སྤེབས་རྒྱ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཆེ་ས་  
ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ལས། འཕྲལ་སེལ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་སྦྱོར་རྒྱུའི་  
རྒྱས་པ་རང་ལ་མེད་པས་ཅི་བྲག་བསམས་ནས་སེམས་ཁུལ་ཏེ་བསྐྱད་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
མིན། དེ་ལ་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཀྱི་བྱུང་བར་ཡོད།

འཕྲལ་སེལ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ནི་ར་ཆོ་ལྟ་ཅི་སྒྲོས། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གྲང་  
སེལ་མི་སྤྱབ་པ་ཡིན། ཉེ་ཆར་རྒྱ་གར་གྱི་ཟླ་ཉར་མངའ་སྡེའི་བཀྲ་ནར་མཛད་སྒོ་  
ཚུགས་སྐབས། བཀྲ་ནའི་སྒྲོན་ཆེན་གྱི་གསུང་བཤད་ཀྱི་མཁུག་ཏུ་ཟླ་ཉར་མངའ་སྡེ་  
འདི་སྒྲོན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་  
གསུངས་སོང་། དེ་རྗེས་ངོས་ནས་ལན་འདེབས་ལྟ་བུར། ཅིང་མོ་དང་སྤྱགས་སྒྲོན་  
པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མངའ་སྡེ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད་ན། མངའ་སྡེ་འདི་  
སྤར་ནས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཟླ་ཉར་མངའ་སྡེ་འདི་  
ད་བར་ཉ་ཅང་སྒྲི་པའི་ཐོག་གནས་པ་འདི་ནི་སྒྲོན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས་མ་འདང་བ་  
གང་ཡང་མིན། དེ་ལ་སྒྲོན་པས་བྱིན་རྒྱབས་གནང་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། མངའ་སྡེ་ཡར་  
རྒྱས་འགྲོ་མེན་ནི་མངའ་སྡེའི་སྒྲོན་ཆེན་གྱི་སྤྱག་ཏུ་ཡོད། བྱུང་བ་གིས་མངའ་སྡེའི་  
སྒྲོན་ཆེན་གནང་བ་ནས་བཟུང་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱིན་འདུག མ་འོངས་པར་ཡང་  
སྒྲོན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དེ་བྱུང་བ་གི་སྤྱག་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་པས། བྱུང་གིས་



ད་ལྟ་བར་དུ་རྩེ་ཐག་གནང་འདུག་ལ། ད་དུང་ཡང་རྩེ་ཐག་གནང་རྟོགས་ཞེས་  
བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེད་ད་ལྟ་སྤྱབ་ཐེན་པ་དེ་ལ་སྟོན་པས་གནང་རྒྱ་གང་  
ཡང་མེད། མདོའི་ཆེག་གྲ།

སྤྱབ་རྣམས་སྤྲིག་པ་རྒྱ་ཡིས་མི་འཁྱུ་ཞིང་། །

འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །

ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་སྟོ་མིན་ཏེ། །

ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛད། །

ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། གཞི་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་སྟོན་ལས་རྒྱག་རྒྱ་  
དང་། མེས་ས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ལས། ཐད་ཀར་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་སྤྱབ་ཀྱི་མི་འདུག་  
ཅེས་ཡིད་ཀྱིས་ནས་སྟོན་རྒྱ་ཞིག་མིན།

བོད་ཀྱི་སྤྱལ་སྤྱའི་ལམ་ལུགས་སྟོར།

ཇི་ལ། གྲུས་པར་བཀའ་འདི་ཀྱི་རྒྱ་གཉིས་ཡོད། ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་སྤྱལ་སྤྱའི་ལམ་  
ལུགས་འདི་ཉིད་སྤྱ་མ་བྱུང་ནས་ཕྱིན་ན། བོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་གནས་སྤངས་དང་  
འཆོམས་མིན་དང་། ཡང་ན་ད་ལྟ་ནས་སྤྱལ་སྤྱའི་ལམ་ལུགས་འདི་ལ་བསྐྱར་བཅོས་  
གཏོང་དགོས་པའི་དགོངས་རྒྱུ་གང་ཞིག་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སྤྱར་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱའི་ཅམ་ཀྱི་གོང་དུ་ང་ལ་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་བྱུང་  
སྟོང་ཡོད། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཆེན་དེ་རྟོགས་ནི་བོད་ཀྱི་གོམས་  
གཤིས་ལ་འཇགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གོམས་གཤིས་འཇགས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྤྱི་  
ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་པན་ཐོགས་ཡོད་ལ་འབྲེལ་བའང་ཡོད། ཡང་ལྷ་མ་གྱི་བྲག་པ་རེ་

ཐུང་ནས་ཞབས་འབྲེན་ཞུ་སྐབས། དེས་བསྟན་པ་ལ་གཞོན་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད་  
ཀྱང་། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པས། དེ་རིགས་ནི་  
ལུ་མ་ཐུད་ནས་གནས་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་དགེ་སྤྱད་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་དགེ་ཆུན་  
གཤེགས་མ་ཐག་ལམ་སང་ཡང་སྲིད་གདན་ཞུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི། ཡང་སྲིད་རོ་འཕྲོད་  
པ་ཞིག་བྱུང་ན་གདན་ཞུ་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མིང་འབྲེར་ནས་འབྲེལ་བྱེད་  
པ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལྷ་མ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་དང་། དེ་རིགས་ལ་བསམ་སྒོ་  
གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཐུར་ནས་སྐད་ཆ་བྱུང་ཡོད། ཅུ་བ་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་  
པོའི་རིང་ལ་ལྷ་ཆེན་གྱི་སྤྱལ་སྤྱུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་པན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་ལ། དེ་ལ་  
ལམ་སང་བསྐྱར་བཅོས་གཏང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ནི་ཁག་པོ་ཡིན་པས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་  
སྐངས་ལ་བལྟས་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་བཤད་ཁག་པོ་རེད།

### ཆོན་རིག་པས་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ལ་ལྟ་སྟངས།

དེ་ལ། ཐོག་མར་སྤྱི་རྒྱུ་རོང་ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྤྱི་ཆེ་ཁྱི་  
ལོར་བརྟན་པ་དང་། ཐོད་མི་ས་ཡ་དུག་པོ་བྲང་པོ་ཉ་ལའི་མདུན་དུ་མཁྱོགས་སྤྱར་  
སྟན་འཛོམས་ཡོང་བའི་སྒོན་ལམ་དང་། གུས་མོར་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་གསུམ་ཡོད་པ་  
ལས། རང་ཆོས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ། རང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་  
བཅས་ཁག་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་།  
བྱུ་བ་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་ལྟན་དུ་བཟོ་སྤྱོད་གནང་སྐབས། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་  
སྒོར་ལ་བཀའ་བསྐྱར་རི་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་དམ། རང་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ནང་སྤྱི་བ་སྤྱི་  
བྱེད་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཉན་འབྱུང་དང་། ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྣམ་

གཞག་ཡོད་སྟབས། སྤྱི་ཡི་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་དེ་དག་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
དམ་མེད། གལ་སྲིད་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་བསམ་ཚུལ་  
གང་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ན་ཁོང་ཚོས་རྣམ་འགྲུར་གང་འདྲ་ཞིག་  
སྟོན་ཀྱི་ཡོད་མེད་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་ནི་ཁ་སངས་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། བསྐྱུས་གྲུའི་ནང་  
གི་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཅེས་བརྗོད་སྟབས། སྤྱི་ཡི་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་ནི། སྤྱི་རོལ་པ་  
དང་ནང་པ་གཉིས་ལ་འང་ངོས་འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལུ་སྟེགས་པས་སྤྱི་  
ངོན་གཞན་ཞེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དཔེར་ན། སྤྱི་རྟག་དངོས་ཞེས་འདོད་ཀྱི་ཡོད་  
པས་སྤྱི་འཛོག་སྟངས་ལ་རྟག་ཅམ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཁ་སངས་བརྗོད་  
པ་ལྟར་ལྟ་བུ་ཀྱི་ནང་དུ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད།

ལྟ་བུ་ནི་སྤྱིར་བཏང་བྱ་ཏེ་ཅང་ཆོན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་ཚན་རིག་པ་དང་  
མཉམ་དུ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ནང་གི་ལྟ་བུ་གང་ཞིག་འབྲེལ་བ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། རྟེན་  
འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་དེ་གཅིག་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཚན་རིག་པ་དག་གིས་ཀྱང་རྟེན་  
འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་ཅེས་མིང་འདོགས་མི་བྱེད་ཀྱང་འགྲོ་སྟངས་གཅིག་པ་ཡིན། དཔེར་  
ན། Darwin,s Theory ༼ རྟེན་མིན་ཀྱི་བྱུང་མཐའ། ༽ དེས་འཛིག་རྟེན་  
བཞོན་པ་པོས་བཞོན་པ་དེད་ཅེས་བ་དེར་སྐབས་དེ་མི་བདེ་བ་རྩེད་ཟད་ཆགས་ཀྱི་  
ཡོད། དེ་ནས་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་ཡུལ་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུང་མེད་ཅེས་བ་དེར་དེར་  
སྐབས་རྩལ་ཐོན་སྟོར་ཤོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཅིག་པ་ཤོད་ཀྱི་འདུག འདི་  
དག་ལ་འབྲེལ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད།

དཔེར་ན། ངས་ངོ་ཤེས་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གིས་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་  
ཚུར་ཤོད་ཀྱི་འདུག རོས་ནས་བྱེད་རང་ཆོ་ཚན་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ནང་དུ་རྟེན་  
འབྲུང་ཞེས་པ་དེ་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། ཚན་རིག་གི་ལྟ་བུ་ཀྱི་ནང་དུ་རྟེན་འབྲུང་  
ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་མེད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་རོས་ལ་ང་ཆོའི་རྟེན་འབྲུང་གི་སྒྲོར་འབྲེལ་  
བཤམ་བྱས་ན། ཅེད་མོ་དང་བཅས་ཏེ་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པའི་མིང་དོན་གཉིས་པོ་ནི་  
ཚན་རིག་གི་ནང་ཚུར་འཁོང་ག་བརྒྱབ་ནས་ཡོང་བ་རེད། དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་མཐར་  
ཚན་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱབ་སྒྲེགས་ཤིག་རག་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་  
འདུག ཁོང་གིས་རང་རྟེན་འབྲུང་ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་དེ་ཏ་ལས་པའི་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་  
ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་རིགས་འཆམས་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་དག་ང་ཆོས་  
བཤམ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཚན་རིག་པས་དངོས་ཁམས་སམ་རྒྱལ་སྤྱན་སྒྲོར་  
ཤོད་སྐབས། ལུལ་གྱི་ངོས་ནས་མཚན་གཞི་འཛོག་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།  
སེམས་ཅན་པས་ཕྱི་དོན་བཅོལ་ནས་སམ་བཏགས་དོན་བཅོལ་ནས་མ་རྟེན་པ་དེ་  
དང་ཏ་ཅང་འབྲུ་པོ་ཡོད། དེས་ན་སེམས་ཅན་པས་ཀྱང་དངོས་པོ་བདེན་གྲུབ་གཞི་ལ་  
བཞག་ནས་ཕྱི་དོན་འཆོལ་སྐབས། ཕྱི་རོལ་ག་ཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཀླམས་རྟེན་རྒྱ་  
མེད་པ་ཆགས་ཡོང་བས་ན། ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྲུབ་པ་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།  
མིང་རྒྱུང་བཏགས་ཡོད་ཅམ་གྱི་ཕྱི་དོན་འཛོག་མ་ཤེས་པར་ཕྱི་དོན་བདེན་གྲུབ་ཅིག་  
འདོད་པས་ན། བཏགས་དོན་བཅོལ་ན་རྟེན་དགོས་ཤིང་། བཏགས་དོན་བཅོལ་ནས་  
མ་རྟེན་པའི་ཆེ་མེད་ཅེས་སེམས་ཅན་པས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་  
རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དེ་འདི་དང་འབྲུ་མཚུངས་ལྟ་བུར་སྒྲེབས་ཀྱི་ཡོད།

རྟེན་འབྱུང་གི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས། བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
སྐབས། ཕྱི་དོན་མེད་མི་དགོས་པར་དངོས་པོ་ཡུལ་ཅན་གྱིས་ཡོད་མེད་བཅའ་ནས།  
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་མེད་ཀྱང་མིང་བཅས་བཞག་པའི་དབང་གིས་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དུ་  
ཡང་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུ་རོགས་རམ་གྱིས་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེས་ན་ནང་  
བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་བ་ལས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྐྱོར་ནས་ཡང་གོ་བསྐྱར་གྱིས་མེད།  
དེ་ནི་ར་ཆོ་ནང་པའི་བྱས་གཏོགས་ཡིན་པ་ལས་ཁྱེད་རང་ཆོར་བྱས་གཏོགས་མེད་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ད་ལྟ་བར་འགྲོ་སྐབས་འདི་ལྟར་ཡིན།

སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྤྱི་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ནི་རིམ་བཞིན་ཤེས་པ་སྤྱི་རགས་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ད་ལྟ་འགོ་ཚུགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞི་རྒྱ་འཆི་སེམས་སྤྱི་མོ་སྤྱི་  
འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱང་པོའི་བྱ་བ་འགགས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་རྣམ་པར་ཤེས་  
པ་སྤྱི་མོ་ཞིག་གནས་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། ཡོངས་བྱགས་སུ་ར་ཆོས་སྤྱད་པ་དང་དུ་  
བཞུགས་པ་སྤྱི་མོ་གྲོངས་ཟེན་ནས་ད་དུང་བདུན་སྟག་གཅིག་གཉིས་སྤྱང་པོ་རྟོང་བ་  
མ་ཆགས་པར་བསྐྱད་པ་ཞིག་ར་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་གཞི་བྱ་བ་  
པའམ་ཤེས་བྱ་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ལྟར་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ཆོན་རིག་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་འཆོལ་ཞིབ་གྱིས་བཞིན་པ་རེད། ཆོན་རིག་པ་དང་སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྤྱི་ཡང་རིམ་  
པས་འབྲེལ་བ་སྤྱི་བས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ཤེས་བྱའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་  
ཐོག་བཞུགས་པ་ལས། སྐྱེ་བ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་ཆོན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་ཆོལ་བ་བྱས་  
ནས་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་ད་ལྟ་བར་དུ་བྱས་མེད་ལ། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་སྤྱི་མི་འདོད་པ་དག་ལ་  
མཐའ་གཅིག་དུ་དགག་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་འགྲིགས་ཀྱི་མེད།

### གསར་བཅེད་ལོ་དོན་དང་དཔེ་མཆོན།

ཇི་ལ། གྲུས་པས་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུ་ནི། ཉེ་བའི་ཆར་བོད་ནང་གི་ཚུལ་པ་པོ་  
ཞིགས་དུང་གིས་གནས་ས་སྒོ་འབྲེད་ཅེས་པའི་དེབ་གཅིག་གསར་ཚུལ་གནང་འདུག  
དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་བོད་ནང་གི་ཞི་ཁྱོལ་ཆེན་མོའི་གནས་ཚུལ་བཀོད་ཡོད་  
ལ། དེའི་ནང་བོད་ཀྱི་ས་ཁྱེ་ཞི་བའི་གསར་བཅེ་ཞེས་བཞིན་འདུག སྤྱིར་བཏང་གསར་  
བཅེ་ཞེས་པ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་རེ་རེ་དང་མི་རིགས་རེ་རེར་ལྷ་སྐྱངས་འབྲེ་མིན་མང་པོ་  
ཞིག་འདུག སྤྱིར་བཏང་གི་གསར་བཅེ་ཞེས་པ་ནི། རང་གི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལ་  
དབང་སྐྱར་བྱས་པ་ཞིག་ལ་གོ་གི་འདུག འོན་ཀྱང་བྱབ་ཕྱོགས་ནམས་ལ་བྱབ་  
ཕྱོགས་པའི་གསར་བཅེ་འདུག་ལ། ཡང་ཡོ་རོབ་པ་ནམས་ལ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་གསར་བཅེ་  
འདུག ང་རང་ཆོའི་ཐག་ཉེ་སའི་གསར་བཅེ་ནི་རྒྱ་ནག་ལ་གསར་བཅེ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
དང་། རྒྱ་གར་ལ་གསར་བཅེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐྱངས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་ནག་  
གི་གསར་བཅེ་ནི་རང་གི་རིག་གནས་དང་། རང་གི་ཆོས་ལུགས། རང་གི་སློལ་རྒྱུ་  
ཆ་ཆང་ཅ་མེད་བཅོས་ནས་གཞན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་སྒྲུང་སྒྲངས་པ་  
དེ་ལ་གསར་བཅེ་ཞེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག རྒྱ་གར་ཀྱི་གསར་བཅེ་ལྷ་བྱར་  
ཡང་རང་ལ་གང་ཞིག་ཡོད་པའི་སློལ་རྒྱུ་དེ་འཛིན་པའི་སྒོ་ནས་བྱབ་ཕྱོགས་པའི་  
དངོས་པོ་ཆ་ཆང་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་པ་དང་། དེ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པ་ལ་དེ་ལ་གསར་  
བཅེ་ཞེས་འདོད་ཀྱི་འདུག

ཇི་བཀའ་ཚོ་པོ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ན་ཁྱེ་ཞི་ཁྱོལ་ཆེན་མོ་དེ་གསར་བཅེ་ཞིག་རེད་  
དམ་ཅེད། འབྲུང་འབྲུང་བོད་མི་རིགས་ལ་གསར་བཅེ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ན། བ་

གཞོན་ང་ཆོས་ལྟ་བ་དང་ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་གསར་བརྗེ་ལྟ་བ་  
འཛིན་དགོས་སམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན།

བཀའ་ལན། དེ་ལྟར་གཏན་ནས་མིན། ཟུན་ནི་རང་ཉིད་ཁྱིམ་ས་ཚོད་པ་ཡིན་ལ།  
དབྱིན་ལན་དུ་སློབ་སྦྱོང་མཐེལ་བྱིན་པ་གནང་སྟེ། རྒྱ་གར་རང་བཅན་ལེན་རྒྱུ་ཆ་  
རྒྱན་དུ་དབྱིན་ལན་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་གིས་པན་ཐོགས་ཆེན་  
པོ་བྱང་ཡོད། དེ་ལ་དགག་པ་བརྒྱབ་ཐེད།

གསར་བརྗེ་ཞེས་པ་དེ་བཏགས་དོན་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་ཐེད། སྤར་རྒྱ་ནག་དུ་  
མའོ་ཅེ་རྒྱ་དང་ཐེངས་མང་ཐུག་འཕྲད་བྱང་ཞིང་། ཐེངས་གཅིག་ཐུག་འཕྲད་བྱས་  
པའི་སྐབས་སུ། མའོ་ཅེ་རྒྱ་གིས་སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟན་འདས་དེ་གསར་བརྗེ་  
གནང་མཁན་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱ་གར་ལ་རིགས་  
རུས་ཀྱི་མཆོག་དམན་ཤྲགས་ཆེ་བཅིས་པ་དེ་བཙུངས་ལྟན་འདས་ཀྱིས་ངོ་རྒྱལ་གནང་  
བ་རེད། དེས་ན་སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྟན་འདས་དེ་གསར་བརྗེ་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་  
བརྗོད་བྱང་། དེ་ལ་རྒྱ་མཆན་ཡོད་པ་ཡིན།

ཡང་མའོ་ཅེ་རྒྱ་ཐུག་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ། མའོ་ཅེ་རྒྱ་གིས་ཆོས་ཞེས་པ་དེ་  
དུག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག། བོད་དང་སོག་པོར་ཆོས་ཀྱི་དུག་དེས་མི་རིགས་  
འཕེལ་རྒྱས་དང་། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་འགོ་རྒྱུར་ཤྲགས་ཆེ་གཞོན་ཡོད། དེས་ན་  
ཆོས་ཞེས་པ་དེ་དུག་རེད་ཅེས་བཤད་བྱང་།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྟོས་བྱུང་བ་ཅེས་པ་ཞིག་ཡོད། དངོས་པོ་  
གཅིག་མཆན་གཞིར་བཟུང་སྟེ་འདི་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་དང་། ཡང་

ན་དེ་ཆ་ཐམས་ཅད་ནས་སྤྱག་ཅག་ཡེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་ཐབས་མེད། དེ་ནི་ལྟོས་ས་  
སོ་སོར་ལྟོས་འཛིག་གི་སྒོ་ནས་བཤད་དགོས། ལྟོས་ས་འདི་ལ་བལྟོས་ནས་གསར་  
བརྗེ་ཡིན་པ་དང་། ལྟོས་ས་འདི་ལ་བལྟོས་ནས་ཁོར་འཁྲུལ་ཡེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་པ་  
ཡིན། རོས་ལྟར་ན་རྒྱ་ནག་གི་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོའི་སྐབས་སུ་དམིགས་  
བསལ་རྙིང་བཞི་ཙ་གཏོར་བྱ་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་ལས། ཐོག་མར་མའོ་ཅེ་ཏུང་  
གིས་ཡན་ཨན་ནས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པ་སྟེ། དམར་དམག་རྒྱང་བསྐྱོད་སོགས་ནས་  
རིས་བཞིན་གསར་བརྗེ་བྱས་ཏེ། ཞིང་པ་རྣམས་ལ་བཅིངས་གྲོལ་བཏང་བ་སོགས་  
བཅོས་སྦྱར་རྣམས་བྱས་ཡོད། སྐབས་དེར་རྙིང་བཞི་ཙ་གཏོར་གྱི་སྐད་ཆ་ཙ་བ་ནས་  
མེད། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་གསར་བརྗེའི་ངོ་བོ་གཅིག་ཡོད་ལ། རིག་གནས་གསར་  
བརྗེའི་ཆེན་པོའི་སྐབས་རྙིང་བཞི་ཙ་གཏོར་ཟེར་བ་གསར་བརྗེའི་ངོ་བོ་གཅིག་ཡོད།  
དེ་ནི་རྟོག་བྱ་ཅན་གྱི་གསར་བརྗེ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་གསར་བརྗེ་  
ཞིག་མིན། དེར་སྐབས་རྒྱ་ནག་ནང་འཕྲོན་འཛིན་གྱི་ལྟ་བ་བསྐྱར་གསོ་བྱ་རྒྱུར་དཀའ་  
ལས་ལུགས་ཆེ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མའོ་ཅེ་ཏུང་གིས་དེ་རྙིང་བཞི་ཙ་གཏོར་གྱི་  
གསུང་སུ་བཞག་ཡོད། དེས་ན་གསར་བརྗེ་ཞེས་པ་ནི་སྐབས་ཐོབ་ཀྱིས་བརྗོད་དགོས་  
པ་ཡིན།

བོད་པ་ཆ་བཞག་ན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཆོས་རྒྱལ་སུ་ནི་བཅན་པོས་དབུལ་  
ཕྱག་ལན་གསུམ་སྟོམས་པས་དེ་ཡང་གསར་བརྗེ་ཞིག་ཡིན། ཡང་སྤར་བོད་དུ་བོན་  
གྱི་ཆོས་ལུགས་ཡོད་བཞེན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་ལ་ཆོག་ཤེས་མ་གནང་བར།  
ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅན་སྐམ་པའི་སྐུ་དུས་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་ལ་གཞི་ནས་ཐུགས་



སྒྲིབ་གནང་བ་དང་། ཆོས་རྒྱལ་ཁྱིམ་མེའུ་བཙན་གྱི་སྤྱད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
འཆོ་དང་། སྒྲིབ་དཔོན་པ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་

གསར་བཞེ་ཞེས་བཞེད་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་གྲུང་ཁུངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་པའི་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་ཕྱི་  
མ་ཐུན་རྒྱལ་ཁབ་བཙན་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲུང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཡོད། ང་ཆོ་  
བོད་ཀྱི་ས་ཆར་ཐོག་མར་མདོ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཕྱིན་ཐོག་པ་རེད། དེ་ཡང་གསར་བཞེད་པའི་མི་བ་གཅིག་ཡིན། དེ་རྒྱལ་ཕྱི་ལོ་  
༡༩༥༩།༡༩༥༩ ལོ་ཙམ་ནས་བྲག་གཞོན་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་  
ཡང་བྱུང་ཡོད།

དེ་བཞིན་རིག་གནས་གསར་བཞེད་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
ཆེ་བཟང་ཡོད། དེ་ཡང་གསར་བཞེད་པའི་མི་བ་གཅིག་ཡིན། དེ་རྒྱལ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩  
ལོར་གསར་བཞེད་པའི་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་སྤྱོད་ཆེན་ཞི་བ་  
བའི་རྒྱལ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་  
ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་  
ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་  
ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་ཕྱི་ལོ་

ཁར་སྒྲ་རྒྱ་ཁ་མི་འར་ཨ་མ་དོ་བ་ཞིག་ཐུག་འབྲུད་བྱུང་བས། ཨ་མ་དོ་བ་དེས་ང་ཆོ་མི་  
རབས་གསུམ་གྱི་མེས་ས་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ད་ལམ་ཕྱིར་སྟོན་པ་རེད། མ་འོངས་པར་  
ཡང་ཇི་སྲིད་རྒྱ་ནག་གི་དངོས་གནས་བོད་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་  
འཆམས་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་མ་བསྐྱར་ན་མ་འོངས་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་རབས་ནས་  
མི་རབས་སྤྱི་མཐུན་ནས་བསམ་སྒྲུབ་འདྲི་དང་འབྲུག་སྤྱུག་གི་ལམ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་འོད་རྒྱ་  
ལྟོག་པ་དེ་ལྟར་རེད། གསར་བཞེ་ཞེས་ལམ་གསར་པ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་འོད་རྒྱ་  
མི་འབྲུག་དེ་དག་སྐབས་ཐོབ་སོ་སོར་གོ་བ་ལེན་ཕྱོགས་ཤིག་ཡོད། འདི་འདི་བསམས་  
ཚུལ་ཡིན།

གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ལམ་སང་དོག་སྐྱུག་བརྒྱབ་བ་སྟེ། རྩེ་བདག་ཉིད་  
ཆེན་པོས་ལམ་དེམ་ཆེན་པོའི་ནང་། རྟོམ་ཐམས་ཅད་འདྲིལ་རྟོམ་འབབ་ཞིག་ཡིན་  
ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ནས་དོག་གཅིག་བཟུང་སྟེ་ནས་དོག་ཐམས་ཅད་འདི་ཁོ་ནའོ་ཞེས་  
བརྗོད་པ་དང་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། རྟོམ་ལ་འདྲིལ་རྟོམ་ཅམ་མིན་པར་  
དབྱེད་རྟོམ་ཡོད་ལ། མོས་རྟོམ་སོགས་རྟོམ་ལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་རྩེ་  
བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་གསུངས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། གསར་བཞེ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་། རོ་པོ་  
མི་འབྲུ་བ་དང་། རྒྱུ་པ་མི་འབྲུ་བ་སོགས་སྐབས་ཐོབ་སོ་སོར་བསྐྱོས་ས་བསྐྱོས་  
འདྲིལ་གིས་བཞག་དགོས་པ་ལས། དེ་ནི་ལས་སྤྱོད་པོའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཞིག་བྱུང་བ་  
གཅིག་ལ་འདི་དང་འདི་རེད་ཅེས་འུད་འོ་བ་འབྲུག་ཆེ་བ་འདྲན་དགོས་པ་ཆེ་བ་གང་  
ཡང་མེད། དེ་ནི་བྱེད་རང་གི་བསམ་ཚུལ་རེད། དེ་བ་དེ་ངས་མཐོང་མ་བྱུང་།

བདག་ལ་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད་དང་ཆེ་སྟོག་གཅིག་མིན་སྟོར།

དེ་བ་དང་པོ། སྤྱི་ནོར་ལྔ་པོར་ས་ལྷ་མིའི་རྣམ་འབྲེན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་སྒོ་གསུམ་གྲས་ཕྱག་སྒྲོན་དུ་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བཀའ་འདི་ཞུ་རྒྱུའི་དེ་བ་དང་པོ་ནི། ད་ལྟ་ང་རང་ཆོའི་ཕུང་པོ་ལ་བཏགས་པའི་བདག་ཟེར་བ་དེ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་བཞག་ཐུབ་བམ་མི་ཐུབ།

བཀའ་ལན། དེ་སྐོར་སྤར་ངོས་ནས་བཤད་པའི་དེ་བ་བྱེད་རང་གིས་སྒོ་ག་མི་འདུག དེ་བ་དེའི་ནང་དེ་སྐོར་གསལ་པོ་ཡོད། དེ་བ་དེའི་ནང་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་ལབ་ཟིན་པ་རེད།

དེ་བ་གཉིས་པ། མདང་དགོང་དགེ་བཤེས་ལགས་ནས་ཆེ་དང་སློག་གཉིས་གཅིག་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་། ཆེ་དང་སློག་གཉིས་གཅིག་ཡིན་ན། གལ་སྲིད་ང་ཆོ་མི་གོང་ས་ཟིན་རྗེས་ཆེ་ལྷག་གི་སྐོར་གསུང་གི་འདུག དེའི་ཆེ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བཞག་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། སློག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཐོད་དང་ནི། །རྣམ་ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆེ་དང་སློག་ལ་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུང་ཚུལ་གཅིག་དང་། མཛོད་ནས་གསུང་སྤངས་གཅིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངས་ཞིབ་སྒྲ་མི་ཤེས།

## མཆོག་བསྐྱེམས་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ།

སེམས་བརྒལ་ནས་ཞི་བདེ་སྐྱོད་ཐབས།

འདི་མོའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཆོས་གྲགས་པོ་མོ་ཆོ་ཐུག་རྒྱུ་འོ་སྐབས་བྱུང་བར་  
ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ང་ཆོ་མི་སྒྲེར་པོ་པོའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། མི་ཆེ་དོན་དང་  
ལྡན་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་འདོད་པ་ཆང་མར་ཡོད། མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞེས་པའི་གོ་  
དོན་ནི། མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་ཡོང་བ་དེ་ཡིན། མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་དེ་ཡང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ཁྱད་  
དུ་བསད་ན་སྦྱིད་པོ་ཡོང་རྒྱུ་མེད་ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་བཟུ་གཞོག་  
བཏང་བ་དང་། མི་མང་པོར་དབང་ཡོད་བཤད། མི་གཞན་ལ་སྐྱུག་རྩལ་བཤད་པ་  
སོགས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་ཐབས་བྱས་ན་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་ནོར་བ་ཞིག་  
ཡིན། དཔེར་ན། གྲུང་ཁུན་ཉང་གིས་མི་མང་ལ་དབང་ཡོད་བཤད་པ་དང་། མི་ལ་སྐབ་  
ཆོད་བཏང་། མིའི་རང་དབང་འཕྲོག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་མིའི་བདེ་སྦྱིད་འཕྲུགས་སྐྱོན་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་བཟོད་ན་དེ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

དེས་ན་རྒྱ་མཁོན་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་མིའི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱེད་རྒྱུ་ནི་མི་ཆང་མའི་  
ཐོབ་ཐང་ཡིན་པར་མ་ཟད་འོས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཐ་ན་དུད་འབྲོ་དག་ལའང་ཐོབ་ཐང་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དཀར་ཟས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཆགས་ཡོད། དེ་སྔ་ནས་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དམར་ཟས་སློང་མཁན་ཇེ་མང་ནས་

རེ་མང་དུ་སོང་ཡོད། དེ་དག་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད།

ད་ལྟ་སྐབས་འདིར་བརྗོད་རྒྱུ་འདི་དོན་གཙོ་བོ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བདེ་  
སྲིད་ཡོང་ཐབས་ལ་གོང་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། སྤར་ནས་བཤད་པའི་  
དེབ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པ་ནམས་སྒོགས་དང་བྱེད་རང་ཆོས་ཤེས་ཀྱི་རེད། ང་རང་སྤེར་ཀྱི་  
ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སེམས་དུལ་བ་བྱུང་ན་ཉན་ཉན་སེམས་ནང་ཞི་  
བདེ་མང་བ་ཡོང་བ་དང་། དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དེ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་ཕན་  
ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སྤྱོད་བས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་གཙོ་བོ་བསམ་སྒོ་གཏོང་  
སྤངས་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་དངོས་པོ་ཁོ་ནའི་ཐོག་བསམ་  
སྒོ་གཏོང་བ་དང་། ཡང་ན་དདུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་དེ་ནི་ནོར་བ་ཡིན།  
འཇམ་སྤིང་འདིའི་རྒྱབ་སྟོན་པ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། དངོས་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ལ་དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་ཆོགས་དེའི་ནང་མ་སྤྱིད་པ་ལྷགས་ཆེན་པོ་  
ཡོད། དཔེར་ན་ཉི་ཉོང་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ན། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་  
བརྒྱབ་སྟེ། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞོན་སྤྱེས་མང་པོའི་  
ནང་སེམས་པ་མ་སྤྱིད་པ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། སྒོ་བ་སྤྱུག་རང་གི་རྒྱག་མཁན་རེ་  
མང་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ཁུལ་དུ་ཡང་  
དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་། རང་གི་རྒྱག་མཁན་ཡང་མང་དུ་  
འགྲོ་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་མཁན་ཡོད།

དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་ནང་ཆ་བཞག་ཀྱང་། མི་སྤྱོན་པས་དོན་མེད་མང་པོ་བསད་  
པའི་གནས་ཚུལ་ཡོང་གི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེང་སྐབས་རྒྱ་

ནག་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་། ཁ་སང་རང་སྤྲི་སྤྲི་མིའི་གསར་འགྱུར་ནང་བཤད་པར། རྒྱ་  
ནག་གི་ཁྲིམས་ཁང་ཞིག་ནང་མི་གཅིག་འཇུ་ལ་སྟེ་ཁྲིམས་ཚོད་པ་སོགས་མི་ཁ་ཤས་  
བསད་པ་དང་། ཐ་མ་ཁོ་རང་ཡང་རང་གི་བརྒྱབ་པའི་གནས་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ཉེ་  
ཆར་སྤུ་གུའི་སེམས་པ་མ་སྤྲིད་པ་དེ་འབྲ་བུ་གསོ་ཁང་ལྟ་བུར་ཡོང་སྟེ་སྤུ་གུ་བསད་  
པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་མང་སོ་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་ལ་སྤྲི་ཚོགས་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་  
འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པར། མི་དེ་དག་སེམས་མ་སྤྲིད་པ་བྱུང་སྟེ་གནས་ཚུལ་དེ་  
བཅོས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་འདུག དེ་ཚོའི་གསུང་གི་འགའ་ཞིག་ནི་དངོས་པོའི་ཐོག་  
ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའང་ཡོད། མདོར་ན་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་གཅིག་  
ལུས་བདེ་སྤྲིད་ཆ་ཆང་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་རེད།

དཔེར་ན། ཉེ་བའི་ཆར་བོད་ཀྱི་སྤྲེའུ་མདོར་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་འཆེ་བྱུང་  
སྐབས་ཉོང་ཀོང་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་རིགས་གསར་འགྱོད་པ་ཞིག་སྤྲེའུ་མདོར་ཕྱིན་  
པ་དང་། ཁོང་དེ་སྔོན་ཟེ་ཁོན་དུ་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་འཆེ་བྱུང་སྐབས་ཀྱང་ཟེ་ཁོན་ཁལ་  
དུ་བསྐྱོད་ཡོད། མདོར་ན་དེ་གཉིས་ཀའི་ནང་མི་མང་སོ་འཆེ་སྐྱོན་དང་མས་སྐྱོན་བྱུང་  
ཡོད། མི་དེ་དག་ལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་བྱུང་ཚུལ་གཅིག་པ་ཡིན་ན་ཡང་། ཟེ་ཁོན་གྱི་རྒྱ་  
རིགས་ནམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དེ་ཁོང་ཁོའི་ནམ་པར་འགྱུར་ཉེ་སྤྲུག་སྐད་བརྒྱབ་པ་  
སོགས་མི་བཅོད་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་འདུག སྤྲེའུ་མདོའི་བོད་རིགས་ནམས་དེ་འབྲ་མི་  
འདུག སྤྲུག་བསྐྱལ་བྱུང་ཡང་ཞི་འཇམ་ཐོག་སྟོན་ཀྱི་འདུག ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་  
ནི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། རིག་གཞུང་དེའི་ཅ་བ་ནང་ཆོས་དང་  
འབྲེལ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

## བོད་མི་རིགས་ཀྱི་གཟི་བརླིང་སྟོན་ཐབས།

རྒྱ་བོད་གཉིས་པོའི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ན་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་  
ལྷག་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་ན་ནང་པའི་ཆོས་དང་  
འབྲེལ་བ་ལྷག་ཆེན་ཡོད། དེའི་ཐོག་ནས་མིའི་བསམ་སྒྲོག་ཤོད་ཕྱོགས་ལ་བྱུང་  
ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེས་ཉན་རེད་འདུག དེར་བརྟེན་ང་རང་སྤེལ་གྱི་ངོས་ནས་བཤའ་ན།  
མི་ཆེ་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་ནང་ཆོས་ཀྱིས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་། ཆེ་ཕྱི་མའི་  
བསམ་སྒྲོག་མ་བཟང་བར་ཆེ་འདི་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་  
དང་བདེ་སྤྱག་གི་འགྲོ་སྤངས་རྣམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཤེས་པ་དང་། ལྷག་པར་རྟེན་  
འབྲུང་གི་གོ་བ་ཞིག་སྤེལ་དུས། ལྷ་སྤངས་ཏ་ཅང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། རྟེན་  
འབྲུང་གི་ལྷ་བའི་གོ་བ་མེད་ན། རྒྱུ་རྩའི་ཞིག་འཕྲད་སྐབས་འདི་འདྲའི་སྤྱག་པ་ལ་  
ཨང་བསམ་པ་དང་། ཡང་རྒྱུ་རྩའི་ཞིག་འཕྲད་སྐབས་འདི་འདྲའི་མེགས་པ་ལ་  
ཨང་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོག་ཤོད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། རྟེན་འབྲུང་  
དང་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་བྱུང་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། ཏ་ཅང་གི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཆགས་ཏེ། ཁོང་ཁྱོ་ཟ་ན་ཡང་ཟ་ས་མེད་པ་ཞིག་དང་། མུ་བ་མོ་འུ་གས་ས་མེད་པ་  
ལྷ་བྱ་ཞིག་ཆགས་འགྲོ་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་གཅིག་གི་ངོས་ནས་བཤའ་ན། བོད་མི་རིགས་  
ཀྱི་གཟི་བརླིང་སྟོན་རྒྱ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་སྟོན་པ་གཙོ་བོ་གཅིག་ནང་པ་  
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་ཡིན། དེ་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་དོ་སྤང་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།  
དེ་ལྟར་བྱས་ན་རང་ལྷག་ཀྱིས་ཐོད་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་དོ་སྤང་སྤེལ་བ་དང་། བོད་

ཡིག་གི་མཐོང་ཡང་སྤྲེལ་ས་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་གཅིག་དེ་ཡིན།

དེ་མིན་བོད་མི་རིགས་ལ་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལྷན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲི།  
འདྲིན་སྤྲོད་སྤེལ་གསུམ་བྱེད་སྤངས་དེ་ཡང་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་ཐོག་  
ནས་བྱེད་དགོས་པ་ལས། དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་མེད་ན་ལག་པ་མེད་པ་ལྟར་གྱུར་  
ནས་ལྷག་བསམ་ཡོད་ཀྱང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་གོང་དུ་བརྗོད་  
པ་ལྟར་ན་མི་ལྟ་བུར་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལྟ་བ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཐོབ་ཐང་ནམས་ཅོད་  
རྒྱུའི་ལྷག་བསམ་དང་སྤྲོད་སྤེལ་ཕུལ་དུ་བྱིན་པ་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་  
ཡོན་མེད་ན་དེ་ལྟར་གནད་ཐུབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེད་དུས་ཀྱི་  
ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ཀྱང་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

ང་ཆོ་བོད་པར་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆ་ཆོང་དགོས་རྒྱ་ཏ་  
ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེས་ན་བྱེད་རང་སྤོབ་སྤྲུག་ནམས་ཀྱིས་ང་ཆོ་བོད་རང་ཉིད་  
ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་དང་། དེ་ཡི་ཙ་བ་སངས་རྒྱས་  
པའི་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་དག་ཡག་པོ་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས་པའི་ཐོག་དེད་དུས་ཀྱི་ཤེས་  
ཡོན་ཡང་ཆད་ལོངས་པའི་སྤོབ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་  
བྱེད་རང་ཆོའི་སེམས་ལ་བཞག་དགོས། དེ་མིན་ང་ཆོས་མི་རིགས་གཅིག་གི་བདེན་  
དོན་འཐབ་ཅོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་རིགས་གཅིག་གི་བདེན་དོན་འཐབ་ཅོད་བྱེད་སྐབས་  
མི་ཐོག་བརྗོད་འགྲོ་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཆོའི་མི་ཐོག་ལ་ཆ་བཞག་ན་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་  
གངས་ནང་སྤྲེལ་ས་པའི་མི་ཐོག་ནམས་རིམ་པས་རྫོགས་འགྲོ་གི་རེད། བྱེད་རང་ཆོ་  
ལོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུའི་ནང་དུ་སྤྲེལ་ས་བ་ནམས་ང་ཆོའི་མི་ཐོག་གི་མཛུགས་སྤྱད་མཁན་



ཡིན། དེས་ན་བྱེད་རང་ཆོར་དམིགས་བསལ་གྱི་ལས་འགན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་  
ཆོའི་དུས་ཆོད་གཉན་འཕྲང་འདི་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་བོད་མི་རིགས་ལོ་རྒྱུང་  
ཐག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་ནང་མི་རིགས་འདིའི་འཕེལ་བྱིས་ཀྱི་གནས་  
སྐབས་ད་ལྟའི་དུས་ཆོད་འདི་ལས་གཉན་འཕྲང་ཆེ་བ་ཞིག་དང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་  
ཞིག་བྱུང་མེད།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་དུས་ད་  
ལྟ་བར་དུ་བདག་པོ་བརྒྱབ་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཆ་ཆང་འཛིན་མཁན་  
གྱི་སྐད་ཡིག་ཀྱང་བོད་ཡིག་འདི་ཡིན། ང་ཆོ་ནི་བོད་ཡིག་བཅད་སྟོང་བྱེད་མཁན་དང་།  
བོད་ཡིག་ནི་ང་ཆོའི་རང་སྐད་ཡིན། དེས་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་ཆ་ཆང་བ་སུ་མ་ཐུད་འཛིན་སྟོང་སྟེལ་གསུམ་བྱེད་པ་ལ་བོད་མི་རིགས་འཆོ་  
གནས་ཐུབ་དགོས་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
བདེན་དོན་གསལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་འདི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་  
ཞིག་ཡིན། དེས་ན་བྱེད་རང་ཆོ་མི་རབས་རྗེས་མ་ཆོས་ང་ཆོའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་  
པ་དང་། གཉན་འཕྲང་དེ་ལས་ཐོལ་ཐུབ་པ་ཆང་མའི་སེམས་ནང་བཞག་ནས། ལས་  
འགན་འཁུར་དགོས་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བདེན་མཐའ་རིམ་  
པས་གསལ་ཡོང་བ་དང་། ཕྱིན་ཆད་བོད་ནང་གཞིས་ཀྱིས་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་  
མཆམས། སྤར་གྱི་བོད་དེ་འདས་ཟིན་པ་རེད། སྤར་གྱི་བོད་དེ་ཆ་ཆང་ཞིག་བྱུང་ན་  
བསམ་པའི་རེ་བ་རྒྱག་མཁན་དང་། མི་ལམ་གཏོང་མཁན་བོད་པ་མི་སུ་གཅིག་ཀྱང་  
མེད། དེར་རབས་དང་མཐུན་པའི་བོད་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་ལས། སྤར་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་

རྒྱུ་ཆོག་གས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གྲུ་དོག་པོ་  
དེའི་ཐོག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་རྩ་ཆོད་ཡོལ་ཟེན་པ་རེད། ད་ཆ་ང་ཆོས་དེར་རབས་དང་མཐུན་  
པའི་རྒྱུ་ཆོག་གས་ཤིག་དང་། དེར་རབས་དང་མཐུན་པའི་མི་སྡེ་ཞིག་འཇུགས་སྐྱུན་  
བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་དེར་རྩ་ཆོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་། དེར་རྩ་ཆོད་ཀྱི་ལག་རྩལ། དེ་  
དག་གི་གཞི་རྒྱུ་ས་རང་ཉིད་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཆོས་  
དང་རིག་གཞུང་རྣམས་ཉམས་མེད་རྒྱུན་འཛིན་གྱིས། ལྷག་བསམ་དང་། བསམ་སྒྲུབ་  
ལུས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་ཉིད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་སྒྲོས་ཅི། རྒྱུ་ཆོག་གས་དང་མི་  
རིགས་སྤྱི་ལའང་ཞབས་འདེགས་དང་པན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ཡིན།  
དེས་ན་བྱེད་རང་ཆོས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས། སྤྱི་ཁ་གཅིག་མཐོང་བ་དེ་ལ་ཡིད་  
དབང་འཕྲོག་སྤྱོད་རྒྱུ་ཞིག་མིན། ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལ་བལྟས་ནས་དེའི་གནས་  
སྤངས་ལ་གཞིགས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲུབ་གཏོང་དགོས་པ་ལས། གཡག་ཞར་  
ཀྱི་རྩ་བཟས་པ་ལྟར་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ནར་བལྟས་ཏེ་བསྐྱེད་ན་འགྲིགས་ཐབས་མེད་  
ཅེས་འདི་བྱེད་རང་ཆོས་བརྗོད་འདོད་བྱུང་།

### བོད་མིའི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་སྤྱི་ལའི་འཕེལ་རིམ།

སང་ཉིན་བཀའ་སྒྲོན་ཁི་པ་དང་བྱེད་རང་ཆོ་པན་ཚུན་བསྐྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་  
སྤྱོད་ཡོད་པ་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག ད་ལྟ་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འདི་སངས་  
རྒྱུ་ཆོད་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ཉམས་པར་བརྟེན་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ཞིག་མིན། ཆབ་སྲིད་  
ཀྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་རང་དབང་བསྐྱེད་ཏེ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ཡིན། དཀའ་ངལ་  
འདི་རང་དབང་གི་ཐོབ་ཐང་ཅོད་པའི་ཐོག་ནས་སེལ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས།

དེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་ད་བར་ལས་ཀ་རི་ལྟར་བྱས་པ་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་རི་ལྟར་བྱེད་  
བཞིན་ཡོད་པ། དེ་དག་གི་རྒྱ་མཚན་གང་དང་། དམིགས་ལྷུ་ལ་དང་དགོས་པ་གང་  
ཡིན། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་འཚམས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
ཞིབ་ཤ་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་ནས་བཀའ་གནང་གི་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོར་ངོ་བོ་བ་གང་ཞིག་  
ཡོད་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེར་ཐད་ཀར་བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས།

མདོར་ན་གཞོན་སྐྱེས་ཁྱེད་རང་ཚོས་ངེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྐོར་  
ད་ལྟ་ངོས་ནས་བརྗོད་པ་དེ་དག་ཡིན། དེ་བཞིན་བོད་མི་མང་གི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་  
བྱེད་པའི་སྐོར་ལའང་ད་ལྟ་བར་དུ་ང་ཚོས་བྱས་པ་དེ་དག་གི་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་  
རི་ལྟར་ཡིན་པ་དེ་དག་ཁྱེད་རང་ཚོས་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་ལས། ལུང་ལངས་པ་ལྟ་བུ་  
བྱེད་རྒྱ་ཞིག་མིན། ང་ཚོར་རྒྱ་མིས་སྤྲུག་པོ་བཏང་བྱུང་། ང་ཚོས་རྒྱ་མི་ཕྱིར་འབྲུད་  
བྱེད་དགོས་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ་ནས་པན་ཐོགས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཡང་ཁོང་ཁྲོས་ང་  
ཚོ་རྒྱ་མིའི་འོག་ཏུ་ནམ་ཡང་ཐོད་ཀྱི་མིན་ཞེས་སྐད་བརྒྱབ་ཀྱང་ལམ་སང་པན་ཐོགས་  
ཡོང་རྒྱ་མེད། སྤྱབ་དང་མ་སྤྱབ་དང་། སྤྱབ་དང་མ་སྤྱབ། པན་དང་མ་པན་སོགས་  
ཕྱོགས་མང་པོར་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་ནི་རྟེན་འབྲུང་ཡིན།

ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རང་དབང་འཐབ་ཅོད་ལ་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྐོར་  
ནས་བལྟ་དགོས་པ་ལས། ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ན་བཟུང་སྟེ་ང་ལ་འདི་དགོས་ཞེས་སྐད་  
བརྒྱབ་ན་པན་ཐོགས་མེད། རྒྱ་མི་བོད་ནས་འོག་དགོས་ཞེས་ང་ཚོ་ཆང་མས་སྐད་  
བརྒྱབ་ཀྱང་རྒྱ་མི་བོད་ནས་འོག་ཞེ་ཡོང་། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་  
མཚོན་པས་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ཚོར་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱིས་

བོད་ནང་ཡོང་སྟེ་རྒྱ་མི་བོད་ནས་ཕྱིར་ཕུད་བྱས་ཨེ་ཡོང་། དེ་དག་དངོས་ཡོད་གནས་  
ཚུལ་ཡིན། གང་ལྟར་ང་ཚོའི་མི་ཐོག་འདིར་དཀའ་ངལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་འཕྲད་པ་ནི་མོ་  
ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་ལས་ཀ་འཕུས་ཤོར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

གོང་དུ་མཐོ་ཅི་ཏུ་གིས་བརྗོད་པ་དེར་བདེན་ཆ་ཕན་བྱ་ཡོད། ཚོས་ཕྱོགས་ཁོ་  
ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་བཟུང་ཡོད། ཡང་ཚོས་ཕྱོགས་ལྟར་བྱས་ཡོད་ན་སྒྲོན་ཆ་  
ལྷག་དོན་མེད། དཔེར་ན། བུན་སུམ་སྟེ་བཞི་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དཔལ་འབྱོར་ཡར་  
རྒྱས་དང་། དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་  
ཚོས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ལག་ལེན་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་བཞིན་བཟུང་ཡོད་ན་སྒྲོན་ཡོང་དོན་  
མེད། དཔེར་ན། དབུ་མ་རིན་ཆེན་སྟེང་བའི་ནང་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོར་མགོན་  
པོ་སྐུ་སྐྱབ་ཀྱིས་བསྐྱབ་བྱ་གནང་བ་དེར་ལྟོས་དང་ཤེས་ཀྱི་རེད།

འོན་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ཀྱི་མིང་འབྲེར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་སན་ཀྱི་  
དོན་བསྐྱབས་ནས་མང་པོ་ཞིག་འདི་ལྟར་བྱེད་ཡོད། དེ་ལྟ་བུར་ཚོས་ཀྱི་མིང་འབྲེར་  
ནས། ལག་ལེན་ཐོག་མི་པལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱས་པ་ལྟར་ཆགས་སྤང་གི་དབང་དུ་  
བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བོད་ལ་འཕུས་ཤོར་ཆེན་པོ་བྱེད་ཡོད། འོན་ཀྱང་བོད་ཅེས་མི་  
རིགས་འདི་གོང་དུ་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་གནས་པ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་  
བཀའ་འདིན་ཡིན། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དུམ་བུ་དང་དུམ་བུ་བྱེད་པ་དང་། བོད་སིལ་  
བྱར་གྱུར་སོང་ན་ཡང་གངས་ཅན་པ་ཞེས་ཆང་མ་རྟོག་ཅ་གཅིག་ལ་སྤྲིལ་བ་འདི་བོད་  
ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ཀྱིས་བྱས་ཡོད། མདོ་སྟོན་སྤྲད་དང་། དབུས་གཙང་། མངའ་  
རིས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་བཅས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ས་རྟོག་ལ་སྤྲིལ་བ་

ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་རྩ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

བོད་མིའི་མི་འཁོར་དང་སྤར་མེད་གསར་གཏོད།

ཡང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མིང་གི་ཐོག་ནས་འབྱས་ཤོར་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་ཡོད།  
ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱིས་མི་འཁོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཉན་ཉན་གཞོད་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན།  
འབྲོམ་སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་བོད་ཀྱི་མི་ཅིས་ཆེན་མོ་ཞེས་པ་མཛད་པ་ལྟར།  
དེ་དུས་བོད་མི་ས་ཡ་བརྒྱ་ཡོད་པ་འཁོད་ཡོད། འབྲོམ་སྟོན་རྒྱལ་བའི་འབྲུང་གནས་  
ཁྱེན་ནས་མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གཅིག་མིན་ཅམ་སོང་ཡོད། དེའི་རིང་བོད་ཡི་ས་ཡ་བརྒྱ་  
ནས་མང་དུ་འབྲོ་རྒྱུ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ད་ཆ་ས་ཡ་དྲུག་ལྷག་ཅམ་གྱི་ཐོག་  
ཉུ་བརྒྱད་ཡོད།

མ་གཞི་མུ་གེ་བྱང་བ་དང་། ལྷ་འབྲུམ་བྱང་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་མང་པོ་འཆི་རྒྱུན་  
བྱང་ཡོད་ཤས་ཆེ། འོན་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་ནི་གྲ་བ་དང་བཙན་མ་མང་དྲགས་པས་  
ཡིན་པ་རྩ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེས་ན་མའོ་ཅི་ཉུང་གིས་གྲ་བཙན་མང་དྲགས་པའི་  
རྒྱུ་ཀྱིས་མི་འཁོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གཞོད་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་བྱེད་ཀ་བདེན་པ་  
རེད། དེ་ལས་ང་ཆོས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པའི་གནད་ཅིག་ཡོད། གྲ་བཙན་གང་  
ཡོད་དེ་དག་སྤྱས་དག་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། བྱང་ས་འཁོར་མང་ཡང་སྤྱས་དག་  
པོ་མེད་ན་དོན་སྟོང་མ་ཆང་བ་ཡིན།

ཡང་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་ཆོས་ལ་ཁག་བཏགས་ནས་སྟོང་པོ་མེད་ཅེས་  
བརྗོད་ན་མི་འགྲིག་སྟེ། སྟོང་པོ་མེད་ན་རང་དོན་དེ་ཡང་སྟོང་པོ་མེད་པས་བཞག་  
དགོས། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་བཞག་པར་རང་དོན་དེ་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་པའི་

ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་སླེབས་སྐབས་སྤྱིང་པོ་མེད་པས་གཡུགས་ཞོག་ཅེས་བརྗོད་ན་  
མི་འགྲིགས། དེ་སྤང་ཆོ་བོད་ལ་སྤང་མེད་གསར་གཏོད་ཅེས་བརྗོད་དུས་ཏ་ཅང་  
སྤྱག་པོར་བཅི་བ་དང་། དེ་བ་གསལ་ཞེས་སྤང་ལམ་ཁོན་དེད་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད། མི་  
འདི་ཆོས་སྤང་མེད་གསར་གཏོད་བྱེད་གྱི་འདུག་ཅེས་མི་སློན་སྤྱགས་དེ་དག་གིས་  
མགོ་ཡང་གཡུགས་གྱི་རེད། དེ་ནི་རྗེས་ལུས་ཡིན། ང་ཆོ་ཆོས་ཚུགས་གྱི་ཐོག་ནས་  
བསམ་སློ་ཐོངས་དང་། སོ་སྤྱེ་ཐ་མལ་བའི་ས་འདི་ནས་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་ས་ལ་འགྲོ་གི་  
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་འདི་ང་ཆོས་བསྐྱར་བཅོས་བཏང་ནས་འགྲོ་གི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་  
གྱི་ཡོད་པ་ལས། སྤང་མེད་གསར་གཏོད་གྱིས་ཉོན་མོངས་སྤོང་མི་དགོས་པ་དང་།  
རྟེན་འབྱུང་བསྟོན་མི་དགོས་པར། བདེན་འཛིན་ལ་བསྟེན་ནས་བསྐྱད་དེ་རྣམ་མཁྱེན་  
ཐོབ་གྱི་ཡོད་ན་སྤང་མེད་གསར་གཏོད་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་  
བསྐྱལ་བ་ནས་བསྐྱལ་བའི་བར་དུ་གོམས་པའི་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་གཅེས་  
འཛིན་དང་། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ལ་དབང་བལྟས་ནས་འདི་སྤང་  
གི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

སྤྱག་པར་ངོས་ནས་ཏུ་བརྗོད་པ་ལྟར། ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོ་ལས། ཏ་ད་སྤྱོད་ག་  
ཏེ་ག་ཏེ་སྤང་ར་ག་ཏེ་སྤང་ར་སྤྱོད་ཐོ་རྟེན་སྤྱོད། ཞེས་པའི་དོན་ནི། སོང་ཞིག་སོང་ཞིག་  
པ་རོལ་ཏུ་སོང་ཞིག་ པ་རོལ་ཏུ་ཡང་དག་པར་སོང་ཞིག་ བྱང་ཚུབ་ཏུ་གཞི་ཚུགས་  
ཤིག་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་དག་སྐྱར་བཅོས་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པས། དེ་ནི་  
སྤང་མེད་གསར་གཏོད་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤང་མེད་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་འགྲོ་དགོས་  
པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ང་ཆོ་བོད་ལ་གོམས་གཤེས་ངན་བ་ཞིག་ཡོད། འཆར་ཅན་ལྟར་ཁོ་

ན་བྱེད་པ་ལས་གསར་བ་ཞིག་བྱས་ན། དེ་ནི་སྤར་མེད་གསར་སྒོས་རེད་ཅེས་མི་  
བདེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་དབང་གིས་ར་ཆོ་སྤང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་། རྣམ་  
འབྲེལ་ལས།

མ་ཆང་མེད་རྒྱ་དེ་ལ་ནི།

འབྲས་བུ་གང་གིས་ཐོག་པར་བྱས།

ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བའི་རྒྱ་མ་ཆང་བ་མེད་  
པ་བསྐྱབས་ཐེན་པའི་རྗེས་སུ་བྱ་ཐབས་གང་ཡང་མེད། དེ་ལ་ཡིད་ལྷན་ནས་བསྐྱད་  
དེ་པན་ཐོགས་གཏན་ནས་མེད། ཞུས་པས་ཐོངས་ལས་ཐར་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས་  
ཡོད། སྤྱིང་སྤྱོད་པས་བསྐྱེད་དེ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། འཛམ་གླིང་འདི་འགྱུར་བ་  
ཤུགས་ཆེན་སོང་སྟེ་སྤར་གྱི་འཛམ་གླིང་དེ་མིན་ལ། དེར་སྐྱབས་ཀྱང་འགྱུར་བ་  
ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་ནག་རང་ཉིད་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེ་  
འགྲོ་བཞིན་ཡོད། འགྱུར་བ་དེ་ནི་མ་ཐུན་པའི་རྒྱུ་ཡིན། མ་ཐུན་རྒྱུ་མང་དུ་སོང་བ་  
དང་། འགལ་རྒྱུ་རིམ་བཞིན་ཉུང་དུ་འགྲོ་སྐྱབས་བདེན་པའི་བྱས་པ་མཐའ་གསལ་  
བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་སང་ཉིན་རིན་པོ་ཆེས་བྱེད་རང་ཆོར་  
གསལ་བཤད་གནང་རྒྱ་ཡིན་པས་བྱེད་རང་ཆོས་ཡག་པོ་ཉན། དེ་བཞིན་བྱེད་རང་  
ཆོར་འི་བ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་རིན་པོ་ཆེར་བཀའ་འདྲི་བྱ་དགོས།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་སྒོར།

ད་རེས་ན་སར་ཡོད་པའི་སྒོ་བ་མ་རྣམས་དང་། གཙོ་བོ་ཕྱོགས་མཐའ་ནས་ཡོང་  
བ་རྣམས་ཡིན་པས། བྱེད་རང་ཆོ་ལག་པ་རྒྱུངས་དང་། ཡང་སྤར་ཡོང་མ་རྒྱུང་བར་ད་

ལོ་ཐོག་མར་ཡིན་པ་རྣམས་ལག་པ་རྒྱུངས་ཞེས་སྤྱན་ཞིབ་གནང་སྟེ། མང་པོ་འདུག  
ད་རེས་ཁྱེད་རང་ཆོ་འདིར་ཡོང་བ་དེ་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་ཁྱེད་དགོས། རྩ་རམ་ས་ལར་  
ཕྱིན་པ་ཡིན། ཉིན་གསུམ་རིང་སྐད་ཆ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། མགོ་དེ་ཅམ་  
འཆོས་མ་སོང་ཞེས་མ་བརྗོད་ཨང་། དེ་ལྟར་བཤད་ན་ཞབས་འདྲེན་ཡིན། ཉིན་  
གསུམ་རྩ་སར་འཆོགས་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འདི་དང་འདི་ཞེས་བཤད་སོང་།  
དངོས་གནས་དེ་དག་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་འདུག་ཨང་བསམ་སྟེ་རང་གནས་སུ་  
ལོག་འགོ་སྐབས་སེམས་ལ་བཞག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་བོད་རང་དབང་གི་བདེན་དོན་ཚོད་རྒྱུ་ལེ་ཐད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བཀའ་  
སློབ་འདི་དང་འདི་ཞེས་བྱ་བ་གནང་སོང་། སྤང་ལམ་ཐོག་བརྗོད་པ་དེ་དག་ལ་བདེན་  
པ་དེ་ཅམ་མི་འདུག དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་རེད་འདུག་བསམ་པ་ཞིག་  
དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་བྱ་རྒྱུ་ལེ་ཐད་ཁ་ཡོད། དེས་ན་ཁྱེད་རང་  
ཆོས་དེ་རིང་བརྗོད་ཐོ་བརྒྱབ་པ་དང་། རེས་སུ་སྤྲ་པའ་འཁོར་ལོ་ཐོན་རྒྱ་ཡིན། དེ་  
དག་ཁྱེད་རང་ཆོས་གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་ཉན་ནས་སེམས་ལ་ངེས་པ་བྱེད་དགོས།

ད་རེས་ང་ཆོ་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་པན་ཐོགས་གང་ཡང་མི་འདུག་ན།  
བརྗོད་དུ་བརྒྱག་པའམ་གཡུགས་བཞག་ན་འགྲིགས། པན་ཐོགས་འདུག་བསམ་པ་  
ཞིག་ཡོད་ན་མ་བརྗོད་པར་སེམས་ལ་ཉར་ནས་རང་གི་གོམས་གཤེས་ནང་འཇགས་  
སྟབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། དེ་ལ་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་  
གསུམ་ཀྱི་ཐོག་མར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ནི་ང་ཆོས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དེ་དག་ཁྱེད་  
རང་ཆོས་མིའི་དག་གི་སྤྱ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་འདྲ་ཡིན་པ་རེད་བསམ་ནས་ཤེས་པ་དེ་



ནི་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཡིན། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དེ་ལ་རང་གི་ས་བསམ་སྒོ་  
ཡང་ཡང་བཏང་། དབྱུང་བ་བྱས་ཏེ་སེམས་ནང་ངེས་པ་རྟེན་པ་དེར་བསམ་བྱུང་གི་  
ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བརྟན་པོ་ཆགས་སྐབས་དེ་  
ནི་རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཡིན། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ནི་ཡིད་དཔྱོད་ཅུམ་གྱི་གོ་བ་  
དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་སྐབས་དེ་  
པལ་ཆར་ཆད་མའི་ངོ་བོར་སྐྱེས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་རྗེས་དཔག་ཆད་མའི་ཐོག་ཏུ་  
སྐྱེབས་གྱི་ཡོད། བསམ་པའི་དོན་ལ་ངེས་ཤེས་རྟེན་དེ་རང་གི་སྐྱོད་ལམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་  
བསྐྱུར་ཏེ་གོམས་གཤེས་སུ་འཇགས་སྟབས་བཞིག་བྱུང་ན། དེའི་ཐོག་ནས་ཉམས་  
སྤྱོད་ཞིག་ཡོང་བ་འདི་ཆོག་ཐོར་ཡང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་དེ་ནི་སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་  
རབ་ཅེས་པལ་ཆར་བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན། ཉིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པའི་དོན་མིན་ནའང་།  
གོམས་འབྲིས་གྱི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་སེམས་གྱི་ངེས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཅེས་རིམ་བཞིག་གསུམ་ཡོད། དེར་  
སྐབས་སྤྱིར་བཏང་གི་སྒོ་བཞུགས་ནང་དུ་ཡིན་ན་ཡང་། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་  
རིམ་པ་འདི་ངེས་པར་བརྒྱུད་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ཆོས་རིག་སོགས་གང་གི་  
སྒོར་ཡིན་ནའང་། ཐོག་མར་ཐོས་པ་དང་། དེ་བཞེད་བཞུགས་བརྒྱབ་པ་ལྟ་བུ་དང་།  
དེར་སྐབས་རྒྱ་མའི་ཆོག་གས་འདུ་འཆོག་སྐབས་དཔོན་རིགས་ནམས་གྱིས་བཞད་  
པ་དེ་དག་ཐོ་བཞོད་བྱེད་པ་སོགས་གལ་ཆེར་བཅིས་ཏེ་རྗེས་སུ་ཆོག་གས་འདུ་  
འཆོག་སྐབས་དེ་དག་དག་སྐྱོར་བྱེད་གྱི་འདུག

སྤར་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་ཡང་སྒོ་བཞུགས་གང་འདྲ་

བྱས་མ་སོང་ངམ། དེ་ལྟར་བྱས་པ་ལ་སྤྱིང་སོ་གང་ཡང་བྱུང་མེད། སེམས་ནང་ཚོར་སྤང་གང་ཡང་མེད་པར་འདོན་པ་ལྟར་ངག་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་དེ་ལྟར་མིན། སློབ་ཚན་གང་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་ཐོས་པ་བྱས། ཐོས་པའི་དོན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་། དབྱེད་པ་བྱས། དགོ་ཆུན་ལའང་སྤྲད་ཆ་བློས། དོགས་དབྱེད་བྱས། ཚུད་པ་ཚུད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངེས་པ་བརྟན་སོ་རྟེན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་སློབ་སྦྱོང་སྤྲད་པ་དེ་ནི་ལྡེ་མིག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ལྡེ་མིག་ཉར་ནས་བསྤྲད་པས་འགྲིགས་ཐབས་མེད། ལྡེ་མིག་དེ་བེད་སྦྱོང་ཀྱིས་སློ་ལྷགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲད་པའི་ལྡེ་མིག་དེས་སློ་ལྷགས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སློ་སློ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་སློ་སློ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་གང་དང་གང་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་ཡོན་ཏན་རི་ཙམ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་བསམ་སྒྲོ་གཏང་རྒྱ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། ཤུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཐུབ། དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱས་ན་དགོ་མཚན་འདི་ཡོད་པ་དང་། འདི་བྱས་ན་སྐྱོན་འདི་ཡོད་བསམ་པ་ལམ་སང་བྲན་ཐུབ་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

ལྷག་པར་ཆད་མའི་འགྲོ་སྤངས་གང་འཆམས་ཤེས་ན། འདི་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་མི་དགོས་པ་སོགས་སྒྲེའི་ནང་དུ་ཤར་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་མིན་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ཀའི་ཐོག་ཏུ་ཕྱིན་ན་བསམ་སྒྲོ་གཏང་དོག་སོ་ཆགས་ཏེ། མ་འགྲིགས་པ་ཅུང་ཟད་བྱུང་།

མ་ཐག་རྒྱུང་ལངས་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་ཁུམ་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་བྲིད་  
རང་ཆོས་ཆང་མས་གཟབ་གཟབ་བྲིད་དགོས། རོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་ཤེས་  
རབ་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས། ཆོས་སྲིད་གང་གི་ཐོག་ཏུ་འདྲ་ལྡན་དཔྱད་འདོན་བྱུང་པ་  
དགོས་ཞེས་བྲིད་རང་ཆོར་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། བཟ་ཤེས་བདེ་ལེགས། ལོ་རྒྱུས་མ་  
ཐུག་ཡོང་། ཞེས་བཀའ་སྩལ་གྱི། །

༡༡། །ཐོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བཅུད།

ཕྱོད་ལྟོན་པ།

ལྷ་ལྷོར་བྱང་ཆེ། བེ་ལྷང་ཆེ་རིང་ལགས།

སྐྱུ་ཡིག་སྐྱུ་ཞབས་བྱམས་བསྟན་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མོ་

སྐུ་མེད་སྐུ་ཞབས་བྱམས་བསྟན་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འགོ་དང་།

ནམ་གྲུ་སྒྲ་བརྟན་སྡེ་ཆོན་གྱི་བརྟན་འཛིན་དོན་ཡོད།

ཡིག་ཐོག་པ་བ་བཟུང་། རེབ་གཟུགས་རྩས་ཡོད།

ནམ་གྲ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

དག་བཅོས་ཡིག་འདུག་པ།

ནམ་གྲུ་བསྟན་འཛིན་དགའ་བ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༧༣༥ ངང་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༧༧ ལོར་ནམ་རྒྱལ་གྲུ་ཆང་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ནས་པར་འབྲེམས་ཞུས།