

ནང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད་སེམས་གྱི་དབལ་ཡོན།

ལེགས་བཤད་སྒོ་གསར་མིག་འབྱེད།



ལགོང་ས་ལམ་སྐྱེད་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་གསུང་།

ལགོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབྱེད་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ རེབ་ཐེངས་འབྲུག་པ།

༡༧ གྲི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༧ དང་ ༢༨ ཉིན་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་

༥ སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བོད་སྐད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ལ་

ལེགས་བཤད་སློབ་གསར་མིའི་འབྲེད་གྱི་བཀའ་བློན་སྨྲས་

བའི་ནང་ཚེས་དེ་སྟོན་སེམས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་

ཞེས་པ་བརྒྱགས་

३॥

ཡིག་ཐོག་པ་བ་བཟུ་བ། རྣམ་གྲུ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁང་།

ནང་ཆོས་འོ་སྤྱོད་སེམས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན།

ལ་ཤོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབྲུམ་ཕྱོགས་སྒྲིག་ཁང་ནས་དཔར་འགྲེམས་ཞུས།
བྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོར་བར་ཐེངས་དང་ཕོར་བར་གངས་ ༢༠༠༠ ཐམས་པ་དཔར།

Gaden Phodrang Trust

All rights reserved

Complied, edited and published by

Gaden Phodrang Trust

www.dalailama.com

འབྲེལ་ཡུལ་ཞལ་བྱང་།

GADEN PHODRANG TRUST

Office of His Holiness the Dalai Lama

Thekchen Choeling P.o. McLeod Ganj,

Dharamsala, 176219 Distt Kangra, (H.P) India

Tel: +91-1892-221343-221210 fax +91-1892-221813

E-mail: ohhdi@dalailama.com / www.dalailama.com

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྒྲིའི་ཡང་།

SJRB-0136

ལོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབུམ་ཚྲིག་ཁང་གི་པར་གཞི་རང་སོར་བཞག་ཡོད།

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

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

༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

༢༠༢༠ ཟླ་ ༧ པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཏུ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་ཏུ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

ཐོག་མའི་སྒྲིང་བརྗོད།	༡
ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཆོས།	༡
༡༥ བོད་ཀྱི་ཆོས་རིག་གི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན།	༡
༼༡༽ ལེགས་བཤད་ལྟོ་གསར་མིག་འབྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།	༥
དང་པོ། ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།	༥
༡༥ ལེགས་བཤད་ལྟོ་གསར་མིག་འབྱེད་ཀྱི་མཆོད་བརྗོད།	༥
༢༥ ཆོད་མས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་འགོ་ལུགས།	༢
༣༥ སྟོག་གཅོད་དང་དམར་ཟས་ལྷང་དོར་གྱི་སྐོར།	༡༠
༤༥ ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གི་བྱད་པར།	༡༩
༥༥ བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཚ་ནི་བྱམས་བཙེ་ཡིན་ཚུལ།	༡༥
༦༥ ལྷ་མའི་ཐེག་པ་དང་ཆོངས་པའི་ཐེག་པ།	༡༧
༧༥ ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།	༡༧
༨༥ ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་།	༢༣
༩༥ བདག་ལ་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྐོར།	༢༧
༡༠༥ ཤེས་པ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱ་ཡི་ནམ་གཞག་སྐོར།	༣༩
༡༡༥ དེ་ལྟར་པ་ལས་ལོགས་སུ་ཤེས་པ་ཡོད་མེད།	༤༥
༡༢༥ བག་ཆགས་དང་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་བྱད་པར།	༥༧
༡༣༥ པེ་སྒྲིབ་པ་ལྟ་བུའི་སྐོར་དཔེ་དང་བཅས་པ།	༥༩

གཉིས་པ། གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན།	༤༥
༡༽ ལྷོང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ནམ་གྲངས།	༤༩
༢༽ སྤང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་ནམ་གཞག།	༥༠
ཉིན་དང་པོའི་དྲི་བ་དང་དེའི་བཀའ་ལན།	༥༤
༡༽ ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གྱི་ལྟ་ངོས་འཛིན་ཚུལ།	༥༤
༢༽ བསང་གསོལ་ལྟ་བུ་བན་བོན་གྱི་ལྷགས་གང་ཡིན།	༥༥
༣༽ ཞལ་འདོན་གང་ཞིག་བྱས་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་མིན།	༥༦
༤༽ རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེད་དང་སེལ་ཐབས།	༦༠
༥༽ ཆོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་དགེ་སྦྱོན།	༦༣
༦༽ དམར་ཟས་སྤངས་ཏེ་དཀར་ཟས་བསྐྱེན་དགོས།	༦༥
༧༽ ཆོན་རིག་པས་ཤེས་པ་སྤྲུག་རགས་འདོད་མིན།	༦༦
༨༽ ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྦྱོང་གྱི་རིན་ཐང་།	༦༧
ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཚོས།	༦༨
༡༽ ཆོས་རབ་རྒྱ་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤེལ་ཐབས།	༦༨
༢༽ རྟེན་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དཔག་འཁུག་གི་རྟེན་རབས།	༧༠
༣༽ འཆོ་མེད་ཞི་བདེའི་རྟེན་རབས་སྒྲུན་ཐབས།	༧༡
༤༽ མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་ལས་འགན།	༧༢
༥༽ བྱི་ནང་དཔལ་ཡོན་གཉིས་ལྡན་ཞིག་དགོས་ཚུལ།	༧༣
༦༽ རྒྱུ་དང་བདེན་དང་། སྤང་ཁན་གྱི་དགེ་སྦྱོན།	༧༤
༧༽ བྱམས་བཅེའི་རིག་གཞུང་དང་། རིགས་ལམ་གྱི་ལྷགས་སྐྱེས།	༧༥
༨༽ དཔལ་རྣམས་ལྟུང་ཆོས་བརྒྱད་དང་། བོད་ཀྱི་སྤང་ཡིག་	༧༦
༩༽ དགོན་སྡེ་ནམས་སྦོལ་གཉེར་ཁང་དུ་སྦྱར་ཐབས།	༧༧
༡༠༽ རྟེན་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བོད་མིའི་ཆ་རྒྱུན།	༧༨

ཐ། རྒྱ་བ་ཕྱ་ཕྱི་འདོད་མིན་དང་དེ་དག་གི་དགོ་སྒྲོན།	༡༠༩
ད། ཉན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནང་པ་ནང་ཚོས།	༡༠༦
ན། ལྷ་རྒྱལ་གྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་ནང་ཚོས་འཛིན་སྐྱོང་།	༡༠༥
པ། བོད་མིའི་གཅེས་ནོར་ལ་བདག་གཅེས་བྱ་གཤ།	༡༡༠
པ། རི་རབ་ཡོད་མེད་དང་མཚུལ་གྱི་ཕན་ཡོན།	༡༡༣
བ། འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ།	༡༡༥
མ། ཉན་པའི་བྱུང་ཚལ་དང་ཚོས་གྱི་སྒྲིང་པོ།	༡༡༦
ཙ། བདེ་སྐྱིད་གྱི་ཆ་བ་དང་ཚོས་གྱི་སྒྲིང་པོ།	༡༡༧
ཙ། ཤེས་རབ་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་ཡན་ལག་བརྟན་པ།	༡༡༧
ཙ། ཤེས་རབ་རྒྱལ་སྐོར་དངོས་གཞི།	༡༡༧
ཙ། ལ་ར་པ་ཙའི་བསྐྱེད་ལུང་དམ་མི་བཞེད་པའི་གཟུངས།	༡༡༥
གསུམ་པ། སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་རྣམས་ཐེ་སྟོང་གསུམ་རྩ་འདུ་ཚུལ་དང། ཐེ་སྟོང་གསུམ་རྩ་འཛིག་པའི་རྒྱ་མཚན།	༡༡༥
ག། ཉན་པའི་གཞུང་ནས་ཤུལ་གནང་བཀག་ཡོད་མེད།	༡༡༧
ཁ། ཐེ་སྟོང་གསུམ་རྩ་འཛིག་པའི་རྒྱ་མཚན།	༡༡༧
བཞི་པ། ཐེ་སྟོང་གསུམ་གྱི་བཞེད་བྱ་བསྐྱེད་པ་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱེད་པའི་སྐོར།	༡༡༨
ག། མི་དགོ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས།	༡༡༩
ཁ། སོ་སོར་ཐར་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས།	༡༢༠
ལྷ་པ། གཉིས་པ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་སྐོར།	༡༢༡
ག། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་སྐོར།	༡༢༧
ཁ། མཚུག་གི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ།	༡༢༨
རྩ་པ། གསུམ་པ་ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱེད་པའི་སྐོར།	༡༢༨

བརྟན་པ། བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉན་རང་གི་ལམ་བཟོད་ཚུལ།	༡༥༩
བརྟན་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་པར་བྱིན་ཐེག་པའི་སྐོར།	༡༥༤
དགུ་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་གསང་སྤགས་ཀྱི་སྐོར།	༡༥༡
བརྟན་པ། འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་དང་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་སྐོར།	༡༥༩
བརྟན་གཅིག་ བོད་དུ་ཡོད་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལྷགས་ཁག་གི་གནས་ཚུལ་ སྐོར།	༡༧༩

ཐོག་མའི་སྐྱེད་བརྗོད།

མཚན་དཔེའི་མཛེས་སྒྲ་སྟག་འཛེའི་ཕྱོགས་སུ་བཞག།

འགག་མེད་གསུང་དབྱངས་འཛུལ་གྱིང་ཁྲོན་ལ་བྲག།

བྲམས་བཅེའི་སྟགས་ཀྱིས་འགྲོ་ཀྱན་གཏན་བདེའི་སར།

འགོད་མཛད་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོར་གྲུས་ཕྱག་འཁོལ།

ཞེས་བསྟོད་ཕྱག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༧ ལོ་ནས་ལོ་ལྟར་སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་
ཡསྟུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བོད་རིགས་གཞོན་སྤྱེས་ཀླམས་ལ་ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་ཀྱི་
རྒྱལ་ཆེན་མཛད་བཟང་བསྐྱེད་དང་སྐྱོང་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ནས་ ༢༠༠༩ ལོ་བར་བོད་ཀྱི་ཆོས་
ཁང་དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ ༦ ཆེས་ ༡༧ ནས་ཉིན་གཉིས་རིང་རྩ་སྟོད་བོད་ཕྱག་ཁྲིམ་སྟེ་དང་། རྩ་ས་
ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་ཆོགས་རྒྱུད་ཐུན་མོང་ནས་གོ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་ཐེངས་
བདུན་པ་སྟོན་སྟེ་ལ་མཛད་སྐབས་ཀྱི་གར་ནང་གི་མཛོ་སྟོན་ཁག་ ༥༩ དང་། ཕྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁབ་
ཁག་ ༦ གི་མཛོ་སྟོན་ ༡༡ བཅས་ཁྲོན་མཛོ་སྟོན་ ༧༠ ཅམ་ནས་སྟོན་ཕྱག་ ༦༠༠ དང་། བོད་ཀྱི་ས་
སྟོན་གྲུ་ཁག་ནས་སྟོན་ཕྱག་ ༡༡༡༡ ཞེས་རབ་དགའ་ཆལ་སྟོན་གྱི་སྟོན་མ་གྲངས་ ༡༩༥ རྩ་
ས་ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་ཆོགས་རྒྱུད་གི་སྟོན་མ་གྲངས་ ༩༩ དེ་མིན་བཅུགས་སྐར་རྩ་སྟོད་བོད་ཕྱག་
ཁྲིམ་སྟེའི་དབུ་ལས་དགོ་ཆེན་དང་། གཞན་ཡང་ནང་ཆོས་དོན་གཉིས་ཅན་གྱི་གཞོན་སྤྱེས་དང་མང་
ཆོགས་བཅས་ཁྲོན་ ༡༩༠༠ བཀལ་བ་བཅར་འཕྱོད་བྱུང་བ་ཀླམས་ལ་ཡགོང་ས་ཡསྟུབས་མགོན་
ཆེན་པོ་མཆོག་ཉིད་ཀྱིས་ལྷགས་ཚོམ་མཛད་པའི་ལེགས་བཤད་སྟོན་གསར་མིག་འབྱེད་བྱིད་གཞིར་
བཟུང་སྟེ་ནང་ཆོས་རོ་སྟོད་སྟེ་ཡོད།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་སྐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་གཤམ་ཆའི་རང་
བཞིན་ལས་དབྱ་བ་རྩམས་ཏེ། ལེགས་བཤད་སློབ་གསར་མིའི་འབྲེན་ནས་གསུངས་པའི་ཆོས་བྱེད་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་། ཆོད་མའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དཔལ་རྒྱ་ལེན་ཏེ་རིང་ལུགས་ཅི་
མ་མེད་པའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ཆོད་འཛིན་འཕེར་བའི་འགྲོ་ལུགས་དང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་
བདེ་ཐང་དང་འཛོད་བསྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ལ་བྱམས་བརྩེ་དང་། ཆེ་སློག་ལ་སྤྱང་
སློབ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་གཏན་ནས་མི་འདོད་པ་རང་
གཞན་ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་མཚུངས་པས་གང་སྐབས་ཀྱིས་དམར་ཟས་སྤངས་ཏེ་དཀར་ཟས་བསྟེན་ཐབས་
བྱ་གཤམ་ཆེ་ཚུལ་དང་། དེ་འབྲེལ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་ཤུག་ལ་གནང་བཀག་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྒྲོང་བཀའ་
སྤྱུལ།

དེ་བཞིན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་གི་ཁྱད་པར་དང་། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ཐང་
ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། ཕྱི་དངོས་པོའི་མ་སྐྱུན་རྒྱུན་གྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་
སེལ་ཐབས་གཙོ་ཆེ་བ་དང་། ཕྱི་ནང་གི་འཛོད་བསྟེན་གཉིས་ལས་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་
གཤམ་གནད་ཆེ་བ་མ་ཟད། ནང་སེམས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ཐང་ནང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་
བར་བརྟེན་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ཐོག་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱམས་བརྩེའི་རིག་གཞུང་
དང་། ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མེད་བཟང་སྒྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས། ཡང་སློབ་
བྱམས་བརྩེ་དང་། བྱང་བདེན། གཞན་ཕན་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཛོད་བསྟེན་བྱ་གཤམ་ཆེ་ཞིང་། བདེ་
སྤྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཅ་བྱམས་བརྩེ་ཡིན་སྟབས་བྱམས་བརྩེའི་རང་བཞིན་གྱི་བོད་ཀྱི་སྐུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ཆོས་རིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་། སྤྱང་སློབ། དར་སྤེལ་བཏང་སྟེ་བོད་ཀྱི་ཆོས་རིག་གི་ཐོག་ནས་
ཡངས་པའི་འཛམ་གཤིས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲེལ་ལ་ཞབས་ཏུ་བསྐྱེད་སྤྱོད་གོ་སྐྱབས་དང་། འོས་འགན། ཆ་རྒྱུན་བཅས་
ལྷན་ཡོད་ལ། དེ་མཚུངས་རིགས་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསར་གཏོད་མཛད་
དེ་རིགས་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་ལེགས་སྦྱེས་འབྲུལ་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་མེད་པའི་གསར་གཏོད་
རང་བཞིན་གྱི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཕེབས།

དེ་མཚུངས་ཀྱི་ནང་གི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདག་གི་ངོ་བོ་དང་། བདག་ལ་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དྲི་བ་གསུམ་ལས་བཅུ་མས་ཏེ་ཕྱི་ནང་གི་གྲུབ་མཐའི་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་བྱ་ལུགས་དང་། ཤེས་བ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱ་ཡི་རྣམ་གཞག་དེ་འབྲེལ་ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཁྲད་བ་ལས་ལོགས་སུ་ཤེས་བ་ཡོད་མེད་དང་། བག་ཆགས་དང་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་བྱུང་བར་དཔེ་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ནས་ལོང་བར་མིག་གསལ་དུ་འབྱིན་པ་ལྷ་བུའི་གསལ་འབྲེལ་མཛད།

གཞན་ཡང་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལས་འཕྲོས་ཏེ་སྤྱང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་རྣམ་གྲངས། ལུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་ནས་བཀའ་བློན་མཛད་མེས་ཉིན་དང་པོར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཐད་ཀར་བཀའ་འདྲི་བཀའ་ལན་གྱི་སྐུལ་བཟང་གོ་སྐབས་སྤྱིན་སྦྱོལ་མཛད་པ་ལྟར། སློབ་མ་རྣམས་ནས་བུན་མོང་དང་བུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་དང་། བསར་གསལ་དར་འཕྲོགས་སོགས་བན་བོན་གྱི་ཆོས་ལུགས་གང་གི་ལམ་སྲོལ་ཡིན་མིན། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ནས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲིད་རྒྱུན་འདོན་བྱ་རྒྱུའི་ཞལ་འདོན་གང་ཞིག་བྱས་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་མིན། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་སྐོར་སྤྱི་ཞིབ་ཞིབ་པའི་ལམ་སྲོན་གྱི་བཀའ་ལན་ཡང་མཛད།

དེ་བཞིན་ཆོས་སྤྱང་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་། ཆོས་སྤྱང་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་དགེ་སྦྱོན། ཆོན་རིག་པས་ཤེས་པ་སྤྲ་རགས་འདོད་མིན། ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤེལ་ཐབས་སྐོར་དང་། ལྷག་པར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བ་དཔག་འཁྲུག་གི་དུས་སྐབས་ལྷ་བུའི་ཐོག་ནས་འདས་ཟེན་བ་དང་། སྐབས་བབ་ཀྱི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་ཉིད་འཆོ་བ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཤིག་དང་། ཞི་བདེ་དང་ཐོས་མོལ་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་སྐྱེན་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་པར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ན་གཞོན་གྱི་མི་རབས་རྣམས་ལ་ཆ་རྒྱུན་དང་འོས་འགན་ཡོད་ལུགས། ཡང་སྐོས་ར་ཆོ་ཆང་མས་འཕྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་ཡངས་པའི་འཛམ་བུའི་སྤྱིང་དང་། སྐྱེ་འགོ་སྐྱེ་ལ་འདི་ཕྱིར་སྐྱེན་པའི་ཞབས་ཁུ་སྐྱབ་དགོས་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཞབས་

ཞུ་སྐྱབ་པ་པོ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རབས་ཀླུ་མས་ལ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་
པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་། སྤྱི་དང་ནང་གི་དཔལ་ཡོན་གཉིས་ཀ་ཆང་དགོས་པ། དེང་སྐབས་དངོས་པོ་ཡར་
རྒྱས་རི་ཙམ་ཕྱིན་ཀྱང་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། གོ་ལ་འདྲིའི་ཐོག་གི་བྱང་
བདེན་དང་བྱམས་བཅེས་ཐོངས་པའི་དཀའ་སྤྱད་འདི་དག་ལས་ཀྱོལ་ཐབས་ལ་བྱམས་བཅེའི་རིག་
གཞུང་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། བྱམས་བཅེའི་རིག་གཞུང་གི་འབྲུང་ཁུངས་
དཔལ་ལྷ་ལེ་རྒྱའི་བཞེད་གཞུང་གི་མ་མེད་པའི་ཐོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཉམས་པ་སྤར་གསོ་དང་། མི་
ཉམས་གོང་འཕེལ། བསྟན་པ་བཤད་སྐབ་འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་སྦྱོང་སྡེལ་གསུམ་
བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བཀའ་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་ན།
བཀའ་བསྟན་གྱི་བརྗོད་བྱ་སྟོན་པ་ལ་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་འདིར་གཞན་འགྲན་མ་མཆིས་པའི་ཐོད་
གྱི་སྐད་ཡིག་སྤང་སློབ་དང་། སྦྱོང་སྦྱོང་སྡེལ་གསུམ་མཛད་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་འབྲེལ་ནང་པའི་
ཆོས་རིག་གི་ཉེ་གནས་སུ་ཁྱེད་པའི་དགོན་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་ཞུ་སྐོ་ཁག་སྤར་ལམ་དེ་བཀས་ལ་ལྟར་
མིན་པར་དུས་རབས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་དགོས་པ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་དགོས་པ། མ་འོངས་
པར་ཁ་ཕྱོགས་ཉེ་དགོན་སྡེ་རྣམས་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སྦྱར་ཐབས་དང་། སློབ་གྲྭ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱང་
གསུམ་གྱི་ཐོད་སྤྱད་གཞོན་སྡེལ་རྣམས་འདབ་གཤོག་གཉིས་ལྡན་ལྟར་གནང་དེང་གཉིས་ཀའི་
ཤེས་ཡོན་ཅན་ཡོང་ཐབས། དེ་མཚུངས་དེང་སྐབས་བཅན་བྱོལ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སྤྱ་རྒྱུན་ཡོང་
ཁུངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རོས་འཛིན་དང་། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་རྗེ་ཡོད། ཆོས་བྱེད་
རྣམས་ཀྱང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་ཞིག་དང་། ཐོད་མི་རྣམས་ཀྱང་མཁས་བཙུན་བཟང་
གསུམ་གྱི་བྱེད་ཡོན་ལྡན་ཞིང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཐོད་མིའི་འོས་ཆོས་སམ་ཆ་རྒྱུན་གང་
དག་ཆང་དགོས་པ་དང་། ཆ་རྒྱུན་དེ་དག་ཆང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་མཛད་དུ་
བྱུང་པའི་ལེགས་བཤད་དང་། སུལ་དུ་བྱུང་པའི་གདམས་ངག་སྦྱལ་ཡོད།

གཞན་ཡང་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་འདོད་མིན་གྱི་བཞེད་ལུགས་དང་། ལྷག་པར་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་པའི་
སྤྱི་བྱེད་དཔེ་དང་བཅས་གསལ་བར་བཀའ་སྦྱལ་ཐོག་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་འདོད་པའི་དགེ་མཚན་དང་། དེ་

ལྷན་མི་འདོད་ན་ཉེས་སྒྲོན་གང་དག་ཡོད་པ། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་
ཆོས་བརྒྱད་དར་འཕེལ་གྱི་བྱུང་རབས་དང་། ནང་པའི་གངས་འབོར་རྗེ་ཅན་ཡོད་པ། དེ་དག་གིས་
ནང་ཆོས་ནས་གསུངས་པ་ལྷར་ལམ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ཐུགས་དམ་ཉམས་བཞེས་ཀྱི་སྐྱོར་དང་།
ཡང་སྒོས་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ནོར་དང་། བོད་གངས་ཅན་གློངས་ཀྱི་གཅེས་ནོར་དུ་གྱུར་པའི་ནང་
ཆོས་འདི་ཉིད་འཆད་ཉན་དང་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་
ཡང་ནང་པའི་བྱུང་ཆོས་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་རྗེ་ཡིན་ཏེ་གས་པའི་ཐོག་ནས་རང་རང་གི་མི་ཆེད་ཐོག་
དགོས་མཁོ་ཆེ་ཞིང་། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལུགས་སོགས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་
ཐོག་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཞིབ་རྒྱས་སུ་སྦྱེལ་
ཡོད།

མཐུག་ཆོག་ལྟ་བུར་བོད་ལུག་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་
ཤེས་རབ་ལོང་དུ་སྒྲེལ་ཐབས་ལ་དམིགས་ནས་དམིགས་བསལ་གང་སྟོ་མའི་བསྟོད་སྐྱབ་དང་། ཨ་
ར་པ་ཅའི་བརྒྱས་ལུང་བཅས་སྦྱེལ་རྗེས། ལེགས་བཤད་སྟོ་གསར་མིག་འབྱེད་ཀྱི་བཀའ་བྲིད་མཛད་
འཕྲོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སྡེ་སྟོད་གསུམ་དུ་འདུ་ཚུལ་དང་། སྡེ་སྟོད་གསུམ་དུ་
འཛོག་པའི་རྒྱ་མཚན། སྡེ་སྟོད་གསུམ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཀྱི་དང་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་
བསྐྱབ་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། དེའི་ནང་གསེས་མི་དགེ་བཅུ་སྟོར་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སོ་སོར་ཐར་
པའི་ཚུལ་ཁྲིམས། བསྐྱབ་པ་གཉིས་པ་ཉིང་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། དེ་ལས་
འཕྲོས་ཏེ་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་སྐྱོར། མཐུག་གི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་སྦྱེལ་བ་རྣམས་རང་
ཅག་བོད་འབངས་རྣམས་ནས་སྟོན་པ་སེལ་བའི་བདུན་ཅི་དང་། ཆག་དུང་སེལ་བའི་གྲིབ་བསིལ།
ཐུན་པ་སེལ་བའི་སྟོན་མེ། མདོར་ན་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་ནོར་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་སོགས་ཡིད་
ཆེས་ངེས་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉིན་འགྲུངས་ཞག་ལྷན་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་ལྷུལ་བ་དབྱེས་པའི་མཆོད་སྤྱོད་དུ་སྟོན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་གནང་སྟོང་མཛད་པར་
འཆལ་ཞེས་ཞུ།

འདི་ལོའི་བཀའ་ཁྲིད་སྐབས་ལེགས་བཤད་སློབ་གསུང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་ས་བཅད་དུག་པ་
གསུམ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་མན་ཆད་དུས་ཡུན་གྱི་ཆ་ནས་ལེགས་བྲུབ་པར་བརྟེན་
རྗེས་ལོར་ཞིབ་རྒྱས་སུ་བཀའ་ཁྲིད་སྐབས་རྒྱུ་ལོ་ཞལ་བཞེས་སྤྱི་མིན་བྱང་ཡང་། རྒྱ་ཆེའི་སློབ་པ་པོ་
རྣམས་ནས་ལེགས་བཤད་སློབ་གསུང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆན་ཆ་ཆང་གཟེགས་བདེའི་སྦྱང་དུ་
འདི་ལོའི་བཀའ་ཁྲིད་ཀྱི་ནང་དུ་ལེགས་བཤད་སློབ་གསུང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆན་ཆ་ཆང་འཇུག་
འགོད་ཞུས་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་ལེགས་བཤད་སློབ་གསུང་མིག་འབྱེད་ཀྱི་ཅ་འགྲེལ་གཞུང་ཆོག་
རྣམས་འདྲེས་མེད་གསལ་ཉོགས་ཡོང་སྦྱང་ཅ་ཆོག་རྣམས་ནས་ཤད་ཆེ་བ་འདི་ལྟ་བུ་བཟོས་ཡོད་པ་
མ་ཟད། ལྷག་པར་ལ་ལར་གངས་འདྲེན་གསལ་ཁ་དགོས་རིགས་སོགས་ཞིབ་གནས་མཁྱེན་རྟོགས་
ཆེད་ཤད་གྲུག་ནང་ཡིག་རྒྱུད་གི་ཐོག་ནས་འཇུག་འགོད་ཞུས་ཡོད། ལྷག་པར་བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་
ལ་གཞིགས་ཏེ་ཞིབ་ཐུའི་དཀར་ཆག་ཀྱང་གསུང་སྟོན་བཟོ་བཀོད་ཞུས་ཡོད། བཀའ་སློབ་བྱ་གཤེབ་
འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་རྣམས་གྲུ་དགེ་བཤེས་འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ་ལགས་དང་། ཐོགས་བཟང་བསྟན་འཛིན་
བསམ་བློབ་ལགས་རྣམས་གཉིས་ནས་ཞུ་དག་གི་རོགས་མགོན་གནང་བར་སྙིང་དབུས་ནས་སྤྲོས་
རྗེ་བཀའ་བྲིན་སྒྲ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་བཅས། ཡིག་འབེབས་དང་ཕྱོགས་སྤྲིག་པ་གྲུས་རྣམས་གྲུ་
སྤུང་བསྟན་ཡར་འཕེལ་བས་བྱེ་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༢ དགེ་བར།

ནང་ཆོས་རི་སྒྲིབ་སེམས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན།

ཉིན་དང་པོའི་བཀའ་ཆོས།

༡༥ བོད་ཀྱི་ཆོས་རིག་གི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན།

ཆང་མར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཉིན་གཉིས་རིང་འདི་གར་ཆོས་འབྲེལ་
བྱ་རྒྱ་དང་། ཁྱེད་ཀླམས་དེའི་དོན་དུ་ཡོང་བ་ལྟར་ཡོང་གོ་ཆོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས།
དེར་བརྟེན་ཁྱེད་ཀླམས་འདི་གར་སྤྱང་ཉན་པར་ཡོང་མེད་ལ། ལྟ་མོ་ལྟ་བར་ཡང་ཡོང་
མེད། འདིར་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་གི་རིག་གཞུང་རྩིང་ཤོས་ཤིག་དང་། ར་ཆོ་བོད་
པར་ཆ་མཆོན་ནའང་། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུད་ཐུག་ལྷག་གི་རིང་ལ་ར་ཆོའི་མེས་པོ་
ཀླམས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཏེ་བསམས་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་འཆད་ཉན་
བྱེད་པར་ཡོང་ཡོད།

སྤྱིར་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་རྩིང་པ་མང་དུ་ཡོད་
ཀྱང་། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། བན་ཐོགས་
ཡོད་པ་ནི་པལ་ཆེར་བོད་དུ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་
བའི་བོད་མའི་གོམས་གཤིས་ཀླམས་ད་ལྟའི་འཇམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
ཞིག་དང་། བན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུ་དེ་ཡང་ཁྱེད་ས་

དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཆོས་ལུགས་དང་ལྷ་བྱུང་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། འོག་གི་གཅིག་ནས་མིའི་རྣམ་དཔྱད་གོང་འཕེལ་བྱིན་པ་དང་། ལྷག་པར་འབྲུལ་ཆས་གོང་འཕེལ་བྱིན་པའི་དབང་གིས། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་སའི་གོ་ལ་སོགས་ལ་སྤར་ཆོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་དག་དེང་སྐབས་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་སྤར་ཡོངས་སུ་མ་གཤགས་ཤིང་། མཐོང་ཐོས་མེད་པའི་རིགས་རྣམས་དེང་སྐབས་གཞི་ནས་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནང་གི་བསམ་སྒྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ནི་དེང་སྐབས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རིག་པ་གསར་ཆེད་བྱུང་པ་ལྷ་བྱུང་པའི་ཆེད་མེད།

དེར་བརྟེན་སྤར་བྱ་གར་དུ་ཡོང་རྒྱུ་དེ་སྤྲུག་གསུམ་རིང་སེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་སྒྲོར་ལ་དོ་སྤང་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱས་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མི་སྡེའི་ནང་འཛེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་གཉིས་དུས་རབས་གཅིག་མཚུངས་ཐོག་བྱུང་ཡོད། སངས་རྒྱས་པས་དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ལུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་དེ་དག་གི་ལེགས་ཆ་ཆ་ཆང་བཞེས་ཤིང་། ལྷག་པར་སྐབས་རིགས་པའི་གཞོན་པ་ཡོད་པའི་ལྷ་བྱུང་དེ་དག་བསྐྱར་བཅོས་མཛད་པ་ལས་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་ཏེ་ཅང་ཞིབ་ཆགས་མཛད་པའི་ཐོག་རྗེས་མཐུག་པ་ཆ་བྱུང་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བརྟུར་ཤིང་བཅད་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད། དེ་ལྟར་མཛད་པ་པོ་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་མཁས་པ་པ་ཆ་བྱུང་བཅུ་བདུན་ད་ལྷ་སྐྱེ་ཐང་ཡོད་པ་འདི་དག་གཙོ་བོ་ཆགས་ཡོད། བྱུང་ཆེན་དེ་དག་གིས་གདམས་པ་མང་དུ་མཛད་ཡོད་ཀྱང་། ཅ་བ་པ་ཆ་བྱུང་བཅུ་བདུན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་མཁས་

པའི་དབང་པོ་དེ་དག་གིས་སྒྲོམ་གཞི་བཏིང་བ་དེ་དག་དང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་གསང་སྟགས་
ཀྱི་ཚོ་ག་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷག་པའི་ལྷ་གྲེ་བྲག་པ་དང་འཕྲེས་ཏེ་ཉམས་ལེན་གྲེད་
སྟངས་སྒྲོར་གསུངས་པ་གཙོ་ཆེ་ཞིང་། རོ་རྩ་སོགས་ཀྱང་གྲུབ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་
གསུངས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་སྟོང་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་གཙུག་ལག་སྟོབ་ལྷ་དེ་
ནི་དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་དུ་སྟོན་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།
བོད་ལ་ཡོད་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱང་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱ་ནས་དར་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་
བཞིན་བོད་མིས་སྤར་ནས་བོད་དུ་ཡོད་པའི་ཁང་ཁུང་བོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ནང་
ཡོད་པའི་ལེགས་ཆ་ཡང་མཉམ་དུ་ཉམས་ལེན་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། བོད་
བརྒྱད་ནང་བསྟན་ནི་ཉ་ལམ་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་ཁུངས་དང་ལྷན་ཞིང་། རྒྱ་ཆེ་ལ་
གཏིང་ཟབ་པ་བཅས་ད་ལྟ་བོད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལྟ་བུའི་གྲུབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཆགས་
ཡོད།

སྤྱིར་སྟོབ་ལྷ་ཁག་དང་དུས་ཀྱི་སྟོབ་ཆེན་ཐོག་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ནང་
ཆོས་ནི་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་པ་མེས་ནས་ཡོད་པའི་གཅིས་ཚོར་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་
ལྟ་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་པན་ཐོགས་གྲེད་སྟབ་ཅིང་། རུས་པ་ཡོད་པའི་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་
རིག་གཞུང་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ལོ་ལྟར་བཞོ་སྟེང་དང་རོ་སྟོད་གྲེད་བཞིན་ཡོད།

ད་ལན་ཉིན་གྲངས་གཉིས་རིང་བྱེད་རང་ཆོས་སྤར་མ་ཐོས་པ་གསུང་དུ་ཐོས་པ་
དང་། དེ་སྤྱི་ཐོས་ཀྱང་གོ་བ་ཡག་པོ་མ་ཆགས་པ་རྣམས་གསལ་པོ་ཆགས་སྟབ་ལ།
སྤར་མ་ཤེས་པ་ཞིག་གསུང་དུ་ཤེས་པ། སྤར་གོ་བ་མ་ཆགས་པ་དང་ཡང་ན་གོ་བ་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་ལེན་པ་དེ་དག་རོ་སྟོད་གསལ་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད། གནས་

ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་བྱུང་བ་རྣམས་ཤེས་རྒྱ་ཆེ་བུ་བཏང་བ་ཙམ་མིན་པར་རང་
ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འི་ནང་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐྱངས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་སྐབས་
འཇམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་ཕྱི་དངོས་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་སྒོ་བ་སྟོང་ཡར་རྒྱས་
ཀྱི་ཅེ་མོར་སོན་བ་རྣམས་ཀྱང་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་བཞིན་
ཡོད་པ་དེར་ཁག་མེད།

གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་ཕྱི་དངོས་སོ་ཡར་རྒྱས་གཙོ་བོར་
དམིགས་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པའི་འཇམ་གླིང་གི་ཤེས་
ཡོན་སྒོ་བ་གསའི་ནང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ངི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བསྐྱར་དགོས་མིན་སྟོར་
མེད། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་རང་ཆོར་ནས་རྒྱན་དེར་དུས་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་གོམས་འདིས་ཡོད་
པ་དེ་དག་གཅིག་ཤུས་མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་བ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་འགན་ལེན་བྱེད་ཐུབ་
རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། དཔེར་ན། དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཅེ་མོར་སོན་ནའང་ནང་གི་
སེམས་པ་འཁྲུགས་ནས་སྟོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཆོས་ད་ལན་གོ་
བསྐྱར་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་དག་གིས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཆད་དང་ཆོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
གོང་མཐོར་བཏང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་བ་ཞིག་སྦྱེལ་
སྐྱངས་ལའང་ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུ་འི་རེ་བ་ཡོད།

ལེགས་བཤད་སྒོ་གསར་མིག་འབྱེད་ནི་སྤར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ རང་གིས་བ་ཞིག་
དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༩ ལ་བར་སྐྱོན་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་བ་ལྟར་ན་པལ་
ཆེར་ལོ་ལྔ་བཅུ་ལྟ་གྱིན་བ་རེད། པལ་ཆེར་ལུང་ལྟར་སྒོ་ག་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བཤད་
ཐོར་བུ་རེ་བྱས་ན་འགྲིགས་སྟུང་།

༡༡། རེགས་བཤད་སྒྲོགས་མེག་འབྲེད་ཅེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ།།

དང་པོ། ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།

༡༢། རེགས་བཤད་སྒྲོགས་མེག་འབྲེད་ཀྱི་མཚན་བརྗོད།

༡༣། ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་འབྲེད་པའི་མཐར་ཐུག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་ཕྱག་འཆམ་
ལོ། རེགས་མཚན་བརྗོད་དེ་ཉིད་ནི། སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དང་། མཚན་གསུམ།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ལོགས་ལ་ཕྱག་འཆམ་བ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་
ཕྱག་འཆམ་བ་སོགས་མང་དུ་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདིར། སྒྲོགས་མེག་འབྲེད། ཅེས་
བརྗོད་པ་ལྟར་མིང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་ནས་གཞོན་སྤྱེས་སྒྲོགས་པ་སྟོབ་གཞི་མང་པོར་
སྟོབ་གཉེར་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པའི་ན་གཞོན་སྟོབ་ཕྱག་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་
ནས་བསྐྱེགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་འབྲེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་གཙོ་བོ་
ཆགས་ཡོད། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། ང་ཆོའི་སྟོབ་སྟོང་གང་ཞིག་ཡིན་
ནའང་ནམ་རྒྱུན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བསྟོད་པ།

གཞོན་བྱའི་ཆ་ལྷགས་འཆང་བ་པོ། །

ཤེས་རབ་སྟོན་མེ་རབ་ཏུ་གསལ། །

འདིག་རྟོན་གསུམ་གྱི་ཐུན་སེལ་བ། །

འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

ཞེས་འདིག་རྟེན་གྱི་སྤྱན་པ་སེལ་ཞེས་པའི་སྤྱན་པ་ནི་ནང་གི་སྤྱན་པ་ཡིན་ཞིང་།
དེ་ལྟ་བུའི་ནང་གི་སྤྱན་པ་སེལ་བ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྱང་བ་རྒྱས་པའི་ཐོག་ནས་ནང་གི་
སྤྱན་པ་སེལ་དགོས་པ་ལས། འུ་ཐབས་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱན་པ་སེལ་ཐབས་
ཤིག་མེད། དེས་ན་གཙོ་བོ་ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ནི་སྤྱང་དོར་གྱི་
གནད་ཤེས་ཤིང་། མི་ཆེད་ལམ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད།

དེ་ལྟར་ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་
ཡིན་སྟབས། ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ནང་ནས་མཐར་ཐུག་པ་
ནི་སྤྱི་བ་པ་མཐའ་དག་སྤངས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ་སོ་སོར་
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་གོམས་པ་མཐར་ཐུག་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ཆགས་ཡོད།
དེས་ན་ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་པར་འབྱེད་པའི་མཐར་ཐུག་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་ཐུག་འཆའ་
ལོ། ཞེས་བརྗོད་བ་ཡིན།

དེ་ལ་འདིར་སྟོན་བ་རྒྱས་འབྱེད་བཞི་པའི་བསྟན་པ་ལྟ་བུ་བ་སྤྱད་བ་ཅུའི་ཚུལ་
ཁྲིམས་ཀྱི་ལེ་ལུའི་སྐབས་ཉི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བ་རྩ་མཆོན་གྱི་བསྐལ་པའི་དུས་
འདིར་བྱི་དངོས་པོའི་རིག་གནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་འབྱུང་འབྱུང་བཞིན། ནང་
བསམ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་མཁོ་ཆེ་ཞིང་། ཞེས་
བ་ལྟར་སྟོན་གསར་མིག་འབྱེད་འདི་ཉིད་བྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ནང་གིས་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་
ཀྱང་ད་དུང་ཡང་གནས་སྤངས་དེ་གའི་ཐོག་ཏུ་བསྐད་ཡོད། དེར་སྐབས་འཛམ་གླིང་
འདིའི་ཐོག་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བཅུ་ལྷག་གི་རིང་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་
བྱུང་ཞིང་། སྤར་གྱི་ཉམས་ཐོང་ཕྱོགས་བསྟོམས་བྱེད་སྐབས་བསམ་སྟོན་ཡར་རྒྱས་པ་

ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་དང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རེ་
བ་བཙུག་ས་དེ་དབལ་འབྱོར་ཁོངས་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་དདུལ་མང་པོ་བྱུང་
ན། དཀའ་ངལ་ཆང་མ་སེལ་ཐུབ་སྟེ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་གྱི་ཡོད། དདུལ་དང་
དངོས་པོས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཞེས་བ་ནི། ཕྱི་དངོས་པོའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་མ་འདང་བའི་
དཀའ་ངལ་རྣམས་སེལ་ཐུབ་པ་ཙམ་ལས། རྣང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐུབ་
ཐབས་མེད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་བོ་ཡིན།

ཁ། ཆོད་མས་གཏན་ལ་པའ་པའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས།

དེ་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཚུལ་བསམ་བ་དང་སྒོམ་
པས་སྒྲུབ་པ་ལ། རྣང་དོན་རིག་པ་ནི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་། རིག་གནས་ཆུང་བ་
ལྟ་གསུངས་པའི་ནང་གི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་ལས་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་གཙོ་བོ་
ཆགས་ཡོད། སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་། ལྷག་པར་དབལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་བྱ་གསེལ་
ལས་བརྒྱད་པ་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་དེ་ཡང་ཆོད་མའི་ལམ་ནས་གཏན་ལ་པའ་དགོས་
པ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན། རྣང་དོན་རིག་པར་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་
ཡིན་ན་ཆོད་མ་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་བཙུག་
ཐུན་ཉིད་ཀྱིས།

དགེ་སློང་དག་གམ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །

བསྐྱེད་པས་བཅད་བཟར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །

ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །

སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མིན། །

ཞེས་པའི་ཆོག་ས་སྤྱ་བཅད་པ་འདི་ཉིད་རྒྱ་ཡིག་ནང་ཡོད་འདུག་པས། ཀོ་རི་ཡ་
སོགས་ནང་པའི་ཡུལ་ལུང་མང་པོར་ལུང་འདི་རྒྱ་མང་འཁོད། ལུང་འདིས་བཙམ་
ལྷན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་དག་གིས་བཙམ་ལྷན་འདས་ལ་དད་པ་དང་གྲུས་པ་ཡོད་པ་
རྒྱ་མཆན་དུ་བྱས་ཏེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གང་ཞིག་གསུངས་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། ངས་བསྟན་པ་དེ་དག་རིགས་པ་དང་འགལ་མིན་དབྱེད་ཅིང་།
དབྱེད་དོན་ཉམས་སྤྱ་ལེན་པའི་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་བྱུབ་འབྲས་ཐོན་པ་ཞིག་ཡོང་
མིན་ལ་བལྟས་ནས་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ན། ངས་བསྟན་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་
ཞེས་གསུངས་པ་ནི་གདེང་སློབས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་གདེང་སློབས་མེད་
ན་ངས་བསྟན་པ་དེར་དབྱེད་པ་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ན་ཆོག་ཅེས་
གསུངས་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད།

ངོས་ནས་འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་ཆོས་ལུགས་གཞན་རྣམས་ལ་མ་གྲུས་པ་
བྱས་པ་གཏན་ནས་མིན་པར་ཆང་མར་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་གྲུས་བཀྱར་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། ཆོས་ལུགས་པལ་མོ་ཆེའི་ནང་དུ་ཆོས་ལུགས་རང་རང་གི་སྟོན་པས་
གང་ཞིག་གསུངས་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་ཐོག་ནས་བྱིན་པ་ལས། དེ་ལ་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ཐོག་
ནས་དབྱེད་པ་བྱེད་པའི་ལམ་སློལ་མེད། སངས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ནང་བཙམ་ལྷན་
འདས་ཉིད་ཀྱིས་དབྱེད་པ་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ལྟར་མགོན་པོ་ལྷ་སྤྱུ་བ་
སོགས་ཀྱིས་དངོས་སྤྱ་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལ་སྤྱ་རི་
བཞིན་པར་ཁས་སྐྱང་ཆོག་པ་གང་དག་ཡིན་པ་དང་། བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་བཀའ་
ཡིན་ནའང་། དུས་དང་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་དབང་པོ་སོགས་ལ་དགོངས་ནས་

གསུངས་པའི་བཀའ་རྒྱུ་སྤྱི་བཞེན་པར་ཁས་སྦྱངས་ན་རིགས་པས་གཞོད་པ་
ཡོད་པ་དང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་གདུལ་བྱའི་ཁམས་མོས་དང་འཆམ་པར་གསུངས་པ་
ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་ནི་དགག་དགོས་གཉིས་དང་དེའི་ནང་ནས་དགོས་པ་གཙོ་བོར་
བྱས་ནས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྤྱི་བཞེན་པར་ཁས་སྦྱངས་ན་མི་
འགྲིགས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྱིར་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་དང་། ལྷག་
པར་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་འགོ་སྟངས་འདི་ཉ་ལས་པ་ཞིག་རེད་འདུག

མདོར་ན། སངས་རྒྱལ་པའི་ནང་དོན་རིག་པ་དེ་ཉིད་ཆད་མའི་ལམ་ནས་གཏན་
ལ་པའ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ནང་པའི་ཡུལ་ལུང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་འབར་མ་
དང་། ཐའེ་ལན་རྒྱུ་ སྤྱི་ལྟ་སོགས་པ་ལྟའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་གྱི་ནང་པའི་
ལུང་པ་དེ་དག་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་རེད། སྤྱིར་སྤྱིར་ཐའེ་ལན་རྒྱུ་ཐེངས་ཁ་
ཤས་འགོ་སྟངས་ཡོད་ཀྱང་། དུས་ཕྱིས་འགོ་བསྟོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ནང་པའི་ཡུལ་
ལུང་དེ་དག་གི་མཁས་པ་དང་། དགེ་སྟོང་འདུལ་བ་འཛིན་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷག་
འཕྲད་བྱེད་སྟོང་ཞིང་། དེ་དག་གི་ཁོད་དུ་དངོས་གནས་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ་དང་
པའི་སྤྱི་ལོང་གཡོ་དགོས་པ་དེ་འདྲའོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབུ་ཆད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་དར་
སོ་མེད།

ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་རྒྱ་ནག་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་ནག་བརྒྱད་
ནས་ཀོ་རི་ཡ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ ཉི་ཤེང་བཅས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་
མཁན་ཆགས་ཡོད། དབུ་སེམས་ཀྱི་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་དང་དབུ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་
ཀྱང་ཡོད། སལ་ཆེར་ཆད་མའི་གཞུང་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པ་ལྷ་བྱུ་ཞིག་འདུག

ཆད་མའི་གཞུང་ནི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་ལ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་རང་ཉིད་
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཆད་མའི་སྐྱེས་མཆོག་ཅིག་ཆགས་ཡོད། ཁོང་གི་སློབ་མཁས་
སྤུངས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་འཁོར་ལྷན་གཉིས་ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤྱོད་ལྷན་གྱིས་བོད་དུ་
གདན་ཞུ་གནང་ཞིང་། སྐྱེ་ཆའི་ལྷན་མ་རྣམས་ཀྱང་བོད་རང་དུ་བཏང་གནང་ཡོད། དེ་
དག་གི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་སློན་ལམ་དང་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར། ཞེ་ས་མ་ཞུས་ན་དགེ་
ཆེན་རང་ཉིད་གཞུང་ལུགས་གང་ལ་སྤྱུགས་སྤང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལུགས་ཀྱིས་སློབ་མ་
རྣམས་ལ་ཕྱག་དཔེ་ཁྲིད་སྤྱངས་ཤིག་གནང་ངེས་པས་དགེ་སྤྱུག་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལྟ་
སྤྱོད་དང་། བཤེན་པོ་ལེགས་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ཀྱང་ཆད་མའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་
ནས་ལྟ་བུའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་ཞིག་བཏོད་ཡོད། དེས་ན། དེའི་ཚུལ་ཤེས་དགོས་
པས། ཟབ་ཅིང་བརྒྱུང་བའི་གཞུང་ཆེན་པོ་དག་བལྟ་བར་མི་ཁོས་པའི་སྐྱེ་བོ་དག་གི་
བསོད་ནམས་ཀྱི་བགོ་སྐྱེལ་དུ་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྱང་བ་
རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཆོག་ཉུང་གོ་བདེ་གཙོ་བོར་བྱས་པ་སློབ་གསུང་མིག་
འབྱེད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་བཤད་པར་བྱའོ།

ག། སློབ་གཙོ་དང་དམར་ཟས་སྤང་དོར་གྱི་སྐོར།

དེ་ལ་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་མཉམ་
ཞིང་། དེ་ཡང་རང་རེ་ཤེས་རིག་བྱུང་བའི་མི་ཙམ་མ་ཟད། ལྷན་ཞིང་གཉི་སྤྱུག་པ་ཐ་ན་
སློབ་ཆགས་འབྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལྟར་ཀྱང་བདེ་བ་ཞིག་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་
སྤྱོད་པ་ལྟར་མི་འདོད་པ་ཤིས་ཀྱི་ཡིན། དེས་ན་རང་གཞན་སུ་ཡིན་ཡང་བདེ་བ་འབྱུང་
བ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་ཤིག་བྱ་དགོས། དེ་མིན་རང་ལ་བདེ་བ་

תת

ཅམ་ལས་དེ་རྗེས་ཤི་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་རིང་ན་ཉིན་མ་གཅིག་གཉིས་སྟོང་རྒྱ་ཡོད་
ལས་ཆེ། དེ་རྗེས་གསོད་རྒྱར་ངེས་པ་ཡིན། དེ་དག་ལ་སློག་གི་འདུ་ཤེས་ཏ་ལམ་མི་
འདུག འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ (piggery, fishery, poultry-farm) བག་གསོ་ཁང་
དང་། ཉ་གསོ་ཁང་། བྱ་གསོ་ཁང་ལྟ་བུའི་སློག་ཆགས་དེ་དག་མིས་ཟ་རྒྱའི་ཟས་
རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ལས། དེ་དག་ལ་སློག་ཡོད་པ་དང་། རཆོ་ལྟར་སྤྱད་བསྐྱེལ་
མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པའི་ཆོར་བ་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་རེད་སྟེ་མ་པའི་
ངོས་འཛིན་གཏན་ནས་མི་འདུག དེ་དག་ནི་ཏ་ལས་པའི་ཐབས་སྒྲིལ་ལོ་རེད།

མ་གཞི་རུ་ཆོ་བོད་ལའང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་པ་ཆང་
མས་དཀར་སྐྱོང་བྱེད་སྤྱབ་ཐབས་མེད་ལ། འབྲོག་པའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དེ་སྤ་
འགྲིམ་འགྲུལ་ཞན་པའི་སྐབས་མདོར་ན་ཅམ་པ་ཡང་དཀོན་པོའི་གནས་ཚུལ་ཡོད།
དེར་བརྟེན་སློག་ཆགས་ཀྱི་ཤ་མར་སྤྱད་གསུམ་ལ་མ་བརྟེན་ཐབས་མེད་ཡིན། འོན་
ཀྱང་སློག་གཅོད་པ་ནི་མི་རུང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འབྲོག་པ་ཆང་མས་ངོས་འཛིན་
བྱེད་བཞིན་ཡོད། རང་ཉིད་འཆོ་ཟས་ཀྱི་ཆེད་སློག་གཅོད་པའི་སྐབས་སྤྱ་གྲུར་ནང་
མཆོད་མེ་སྤུལ་བ་དང་། ནང་མི་ཆང་མས་མཆི་འབྲེན་བ། སློག་གཅོད་བཞིན་པའི་
གནས་སྐབས་སྤུང་མཆི་འབྲེན་པ་སོགས་བྱ་བ་དེ་མ་རུང་བ་ཞིག་དང་། སྤྱི་པའི་
ལས་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་རྩལ་ཅན་པ་ཡོད། དེ་མིན་
སེམས་ཅན་གྱི་སློག་ལ་བཅེ་བའི་འདུ་ཤེས་གཏན་ནས་མེད་པར་སློག་གཅོད་པ་མང་
ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད།

འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་ཉ་རིགས་འགའ་ཞིག་གསོད་རྒྱ་ལྷགས་ཆེ་བའི་

དབང་གིས་ད་ཆ་རིགས་རྒྱད་གཏོང་ལ་ཉེ་བའི་གནས་སུ་སླེབས་ཚུལ་བཟོད་བཞིན་
ཡོད། དེ་རིགས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་སློག་གི་འདུ་གཤེས་དང་། དེ་དག་སྤྱད་
བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པའི་འདུ་གཤེས་མེད་པར་བརྟེན་གནས་ཚུལ་
དེ་རིགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ང་། ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གི་བྱུང་བར།

དེ་ལྟར་སློག་ཆགས་ཡིན་ནོ་ཅག་སྤྱད་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་
པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། བྱུང་བར་གཅིག་རང་ཡོད་པ་ནི། དུད་འགྲོ་དག་གིས་བདེ་
བ་དང་སྤྱད་བསྐྱལ་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཆོར་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྤྱད་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་
གསལ་པོ་ཡིན།

ཡིད་སློའི་སྟངས་ནས་ནམ་ཞོག་ཐུན་ཆོགས་ཀྱི་དབང་ལས་དགའ་སྤྱད་དང་བདེ་
སྤྱད་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཅུམ་གྱི་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད། ལྷན་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་
ཆ་ནས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་མེད། དུད་འགྲོའི་ནང་དུ་འང་རིགས་འཛ་
མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་ཡོད། མི་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཏ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་
པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཇི་ཅུམ་གྱི་བསམ་སྒོ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཅུམ་གྱིས་
རེ་དོགས་མང་བ་དང་། དེ་བཞིན་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོན་སེམས་ལ་ཆགས་
སྤང་སྤྱེ་བ་དང་། མ་འོངས་འབྱུང་འབྱུང་གི་བསམ་སྒོ་མང་པོ་ཞིག་འཁོར་ནས་རེ་
དོགས་ཀྱི་དབང་ལས་སེམས་ལ་མ་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད།

དེས་ན་སེམས་ཀྱི་སློག་ནས་དགའ་ངལ་འཕྲད་པ་དེ་དུད་འགྲོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུང་
ཞིང་མི་ལ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། དུད་འགྲོ་ནམས་ནི་ཐད་ཀ་ཐད་ཀའི་དངངས་སྤྱད་དང་།

ཞེད་སྤང་སོགས་འཕལ་དུ་གནོད་པ་མེད་ན་ལྟོད་ལ་བབས་ནས་སྤོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཆོ་
མི་ལ་མཆོན་ན་ལྟོ་གོས་ཀྱི་མཐུན་ཤེན་དང་། གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་ཡོད་ཀྱང་།
སེམས་ལ་མ་སྦྱིད་པ་ཡོད་ན་ལུས་ལ་ནད་དང་ན་ཆ་མེད་ལ། ལྟོ་གོས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་
བྱེད་དགོས་དོན་མེད། ལྷག་པར་གཉེན་དང་ཉེ་དུ་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་། རོར་
ལོངས་སྤྱོད་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་སོ་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ཀྱི་དབང་ལས་
མ་སྦྱིད་པ་དང་། གཉེད་མི་ཁྲག་པ་དང་། སེམས་འཁྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་ལས་
ཁྲོས་ཇས་ཀྱི་རིགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཆང་རག་ཆོད་མེད་འཕྲང་བ་སོགས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་གཞན་མ་རྟེན་པའི་སྐབས། བྱི་
དངོས་པོའི་ཇས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་བའི་འབད་བཙོན་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་འཁྲུགས་པའི་རྟགས་མཆོན་ཡིན། སེམས་ནད་དང་ངས་
སྐྱབ་གཏན་ནས་མེད་པར་སེམས་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོད་ན། ཁྲོས་ཇས་བེད་སྤྱོད་
བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ལ། ཆང་རག་ཆོད་མེད་འཕྲང་དགོས་དོན་ཡང་མེད།

དེར་བརྟེན་མིའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞེས་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་མཐུན་ཤེན་ཡོད་པ་
གཅིག་ལུས་པན་ཐོགས་མེད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་སོ་ཡིན། དེས་ན་དུད་འབྱེའི་བདེ་སྤྱག་
དང་། མིའི་བདེ་སྤྱག་གཉིས་པན་ཚུན་བསྐྱར་ན། གཙོ་བོ་ལུས་ཆོར་ལ་བརྟེན་པའི་
བདེ་སྤྱག་ནི་དུད་འབྱོ་དང་མི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཀྱང་། ཡིད་སློང་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་
སྤྱག་དེ་མི་ལ་ཕྱགས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནད་ནས་ལུས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ཐན་ཕུ་
ཡོད་ཀྱང་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོད་ན་ལུས་ཀྱི་སྤྱག་བསྐལ་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་སྐབས་ལ།
སེམས་ནད་མ་སྦྱིད་པ་ཕྱགས་ཆེ་ཡོད་ན་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེས་སེམས་ཀྱི་

སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་མི་སྤྱད། དེ་ནི་བྱེད་རང་ཆོའི་སློབ་གྲོགས་རྣམས་ལ་
སྟོས་དང་། ཁྱིམ་ཆང་འབྱོར་ལྡན་གྱི་བྱ་སྤྱག་ཡིན་ནའང་སེམས་འཁྲུལ་ཁོ་ན་གྱི་དང་
མཁན་ཡོད་ལ། ཡང་སྦྱིད་སྤྱག་ཞན་ཅམ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྤང་བ་སྦྱིད་པོ་
བྱས་ནས་སྟོད་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་ལ་བསམ་སྟོག་ཏོང་བ་དང་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ན། དངོས་ཡོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་ཅེས་པ་དེ་མིའི་བདེ་སྤྱག་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ་བསམ་
སྟོག་ཏོང་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བདེ་སྤྱག་ཡོང་བ་དེ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ལུས་ཆོར་གྱི་
བདེ་སྤྱག་ནི་དེ་ཅམ་གྱི་རྩ་ས་པ་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་ལུས་ཀྱི་
སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་ནས་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱབ་དགོས་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་དང་
བསྐྱར་ན་ལུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་གཤམ་གནད་ཚུང་ཞིང་། གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་
བསྦྱབ་རྒྱ་དེ་གཤམ་འགངས་ཆེ་བ་ཡོད།

ཅ ། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྱུང་ཅན་གྱི་བྱམས་བརྩེ་ཡིན་ཚུལ།

སྦྱིར་འཇམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་ཡེ་ཤུ་དང་ཁ་ཆེའི་ཆོས། དེ་བཞིན་སྤྱི་རྒྱལ་སྤུ་
སྟེགས་པའི་ཆོས་ཤུགས་པལ་མོ་ཆེ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་ལྷ་མིའི་ཐེག་པ་དང་།
ཆངས་པའི་ཐེག་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ལས། ལྷ་མིའི་ཐེག་པ་ཆགས་ཡོད། མིའི་མི་
ཆོར་བྱམས་བརྩེ་ཡོད་པ་དང་། བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་གཙོ་
བོར་དམིགས་ནས་ཆོས་ཤུགས་ཆང་མས་བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བ་སོགས་གསུངས་
ཡོད། བྱམས་བརྩེ་ཞེས་པ་ནི་འབད་མེད་ལྷན་གྲུབ་ཏུ་ཡོང་བ་ཞིག་མིན་པར་འགལ་
རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ཆོས་ཤུགས་ཆང་མས་ངོས་འཛིན་གནད་ཡོད། བྱམས་བརྩེའི་
འགལ་རྒྱུ་ནི་ཞེ་སྤང་དང་འཁོན་འཛིན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཆོག་མི་ཤེས་པ་

སོགས་ཀྱིས་བྱམས་བཅའི་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། དེའི་ཆེད་དུ་
དམིགས་ནས་བཟོད་པ་སྒྲིམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཁོན་འཛིན་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་
བཟོད་བཞེས་སམ་དགོངས་ཡངས་ (Forgiveness) ཆོས་ལུགས་ཚང་མའི་ནང་དུ་
ཡོད། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་རྩམ་ཆེན་པོ་བྱས་པའི་དབང་ལས་རྟོག་ལྔ་ཡོད་
བར་བརྟེན་དེའི་གཉེན་པོར་ཆོག་ཤེས་ (Contentment) གསུངས་ཡོད། དངོས་
གནས་ཡེ་ཤུ་དང་། ཁ་ཆེ། ལུ་སྟེགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཆོས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདོད་
ཚུང་ཆོག་ཤེས་འཕགས་པའི་རིགས་བཞི་ལ་གནས་པ་དངོས་གནས་རེད་འདུག
ཟས་གོས་གནས་མལ་རན་རོན་ཐོག་མི་ཆེ་བསྐྱལ་ནས་དེ་དག་གིས་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་
ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་ཚང་མས་རང་བྱིམས་སྤང་རྒྱ་
གསུངས་ཡོད། དེས་ན་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞེས་པ་ནི་བྱམས་བཅའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་
ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ཆོས་
ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་ཚང་མས་བྱམས་བཅའི་སྒྲོང་གསུངས་ཡོད།

བྱམས་བཅའ་སྟེ་སྟེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ནི། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲིད་ནས་ལྷ་མིའི་ཐེག་
པའི་ཆོས་ལུགས་རྣམས་ཀྱིས་དད་པའི་ཐོག་ནས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་རྟག་པ་རང་
བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཁས་སྦངས་ནས་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུས་ང་ཆོ་ཆང་མ་
བཀོད་པ་རེད་ཅེས་འདོད་པ་དང་། རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུ་དེའི་ངོ་བོ་ནི། བྱམས་
བཅའ་མཐའ་ཡས་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཀྱི་དགོན་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་
དགོན་མཆོག་དེས་ང་ཆོ་བཀོད་བའམ་བཟོས་པ་རེད་ཅེས་བརྟེན་སྐབས། སྤྱིང་རྗེའི་
བདག་ཉིད་ཅན་ཀྱི་རྟག་པ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེས་བུས་བཀོད་པ་ཡིན་སྟབས། ང་ཆོར་ཡང་

སྤྱི་ཚེ་ལོ་ས་པོ་ན་ནས་དགོན་མཆོག་གི་ཆ་ཤས་ཏེ། རང་པའི་གཞུང་ནས་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱི་པོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་དང་ཉ་ཅང་འབྲ་བའི་གོ་བ་ཞིག་ལེན་རྒྱ་ཡོད།

དགོན་མཆོག་ནི་བྱམས་བཙུ་མཐའ་ཡས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་དགོན་མཆོག་གིས་ང་ཚོ་བཀོད་པར་བརྟེན། རང་ཉིད་ལའང་དེའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་དགོན་མཆོག་གིས་ལས་སྟོན་གང་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་ཅེ་ན། བྱམས་བཙུ་མ་སྤྱོད་པའི་ཞེས་གསུངས། དེ་ནི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མའི་ནང་དུ་ཡོད། དེ་བཞིན་དགོན་མཆོག་ལ་ཅེ་གཅིག་པའི་དད་པས་བྱེད་ཀྱིས་སམ་བྱེན་བསམ་པ་བྱེད་པའི་སྐབས་ང་དང་ང་ཞེས་པའི་སློ་དེ་ཉིད་ལྷགས་རྗེ་རྒྱུད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེས་ན་འཇམ་གླིང་འདྲིའི་ཐོག་གི་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་མི་ལ་པན་ཐོགས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ཡིན།

ཆ ར ལྟ་མའི་ཐེག་པ་དང་ཆངས་པའི་ཐེག་པ།

ལྟ་མའི་ཐེག་པ་ནི། གསོན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཡག་པོ་བྱས་ཆེ་གི་ནས་ལྟ་ལུལ་དུ་སྦྱེ་བ་དང་། ཡག་པོ་མ་བྱས་ཆེ་ངན་འགྲོར་སྦྱེ་བ་ནི་ལྟ་མའི་ཐེག་པ་ཞེས་བ་དེ་ཡིན། ཆངས་པའི་ཐེག་པ་ཞེས་པ་ནི། ལྟ་སྟེགས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་ལྟ་བུ་ཞི་གནས་དང་ལྟག་མཐོང་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཆངས་པའི་ཐེག་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ལྟ་སྟེགས་པའི་ཆོས་རྒྱད་འཛིན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་བརྒྱབ་ནས་དངོས་གནས་སེམས་མི་རྟོག་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉིང་ངེ་འཛིན་རྒྱུ་བ་དང་། དེང་སྐབས་ཡོད་མེད་བརྟེན་གཅོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་

གསལ་པོ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་ཡང་། སྤར་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབས་ནས་ཐག་
བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་སྐྱབས་ངོས་ནས་དངོས་སུ་
མཐོང་བར་སྤྲུལ་གསལ་པ་ཙུང་ཐེག་ལེ་དང་། གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་ཉི་མ་
ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་གངས་མཚམས་སོགས་སུ་ལུས་གཅེར་བྱར་བསྐྱད་པ་དང་། ལ་
ལ་འདོམས་རས་ཅམ་ཡང་མེད་པར་གནས་སྡོད་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་ལ་ནང་གི་
གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བདེ་བོད་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

ལུས་ཀྱིས་འབྲུལ་འཁོར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི། ངོས་ཀྱི་ཆོས་གྲོགས་སོ་ནི་རམ་རྟེ་མི་
(Swami Ramdew) ཁོང་ནི་ལུས་རྩལ་ཏུ་ལས་པའི་ཡག་པོ་འདུག དེ་ནི་འཕྲོད་
བསྟེན་དང་། ནང་པའི་གཞུང་དུ་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་ལུས་སྦྱོང་གི་འབྲུལ་འཁོར་དང་
གཅིག་མཚུངས་ཆགས་ཡོད། ངོས་ནས་སྤར་ལྷོ་རག་པུར་ (Gorakh Pur) ཀྱི་
གཡས་གཡོན་དུ་སྤྲུལ་གསལ་པ་སྤྲུལ་དང་འཕོ་བའི་ཉམས་ལེན། དེ་བཞིན་གྲོང་
འབྲུག་གི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་རྒྱུད་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་
གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་བྱི་ནང་ཐུན་མོང་བ་རེད་འདུག

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་གནས་ཆ་དང་ཉིང་རེ་འཛིན་སྐྱབ་པ། སངས་རྒྱས་
པའི་གཞུང་ནས་ལྷག་མཐོང་ལ་འཛིན་ཏེན་པའི་ལྷག་མཐོང་དང་། འཛིན་ཏེན་ལས་
འདས་པའི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་གཉིས་སུ་སྤྲེ་བ་ལས། འཛིན་ཏེན་པའི་ལྷག་མཐོང་ནི་ཞི་
རགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ལམ་བསྐྱོམས་པ་སྟེ། རང་ས་ལ་རགས་པར་བལྟས།
ཁམས་གོང་མར་ཞི་བར་བལྟས་ནས་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་འདོད་པའི་འདོད་
ཆགས་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་བལྟས། འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཞི་

ལོག་ནས་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བའི་ས་ཐོབ་རྒྱ་ཞིག་དམིགས་ལུལ་དུ་
བཞག་ནས་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་། འཇིག་རྟེན་པའི་སྤྲུག་མཐོང་སྒྲོམ་པ་ལྟ་བུ་
ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཆངས་པའི་ཐེག་པ་ཞེས་བ་དེ་ཡིན། དེང་སྐབས་རྒྱ་གར་ནང་
དུའང་དེའི་རིགས་ཡོད་པ་ཡིན། སྤར་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པའི་ནང་ཅེ་གཅིག་པའི་ཞི་གནས་
སྒྲོམ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་སྐད་འདུག་ཀྱང་བར་སྐབས་ཏ་ལམ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག།

༤༽ ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན།

ཆོས་ཀྱི་སྟངས་ཆེ་འདི་དང་། རྩེ་བ་བྱེ་མ། དེའི་ཡང་བྱེ་མ་སོགས་འདི་བྱེ་ཆེ་
རབས་མང་པོའི་བདེ་བ་སྐྱེད་བྱུང་ཅིང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་སེལ་བྱས། ཆེ་འདི་ལ་མཆོན་
ནའང་བདེ་བ་སྐྱེད་བ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་སྐྱོང་བ་ལ་ཆོས་ལས་ལྷག་བར་མེད་པ་ནི།
དཔེར་ན་ལུས་ལ་ན་ཆ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པ་དང་མ་
རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེ་ཆུང་དང་དེ་སེལ་བྱས་མིན་གྱི་
ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་གནད་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཀྱི་ཅི་
གང་ཡང་མེད་པའི་མི་དེར་ལུས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཆོར་བ་དྲག་པོའི་སྟེང་དུ་སེམས་ལ་ནད་
དེ་མི་བཟོད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་འོན་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་
བདེ་བའི་གོ་སྐབས་མེད་པར་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱིས་མཁར་བ་རེད།

ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ལུས་ལ་ན་ཆ་བྱུང་བ་དེ། སྟོན་
བསགས་སྒྲིག་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དང་། འཁོར་བའི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་ནས་
ལས་བདག་གིར་བྱ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་དུ་
སྤངས་པས་ཡིད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མི་འབྱུང་། དེ་མི་འབྱུང་བས་སྤྱི་ལུས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་

སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ནང་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཟེལ་གྱིས་མཁན་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་
རྒྱས་པ་འབྱུང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས། སེམས་དེ་ལུས་ལ་
དབང་སྐྱུར་བའི་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་དེ་སེམས་ཀྱི་དབང་བསྐྱུར་བྱ་ལྟ་བུར་
གནས་པས་བདེ་སྤྱག་གི་ཆོར་བ་སེམས་ཀྱི་དེ་མཐུ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ། འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱག་པོའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་འདོད་ནས་རྒྱ་ཁོར་
གསོག་སྤང་བྱེད་ཀྱང་། རྟོག་མར་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་ཆེན་པོས་འབད་རུང་རེ་
འདོད་ལྟར་བསགས་མི་རྒྱས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད། བར་དུ་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་པ་དང་།
བོར་སྟོར་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱུ་ཐོས་སུ་འགོ་བ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུར་མི་རྒྱས་པའི་སྤྱག་
བསྐྱེད། ཐ་མར་རི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་གཞན་གྱི་རྩལ་སྤྱུར་ནས་རང་ཉིད་གཏན་འབྲལ་
བྱེད་དགོས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སོགས་ཁོར་ལོངས་སྟོང་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་
མཐའ་དག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རྟོགས་པས་ལན། དེ་རྟོགས་ན་རྒྱ་ཁོར་མཐའ་
དག་རྩ་ཅའི་ཟེལ་བ་ལྟར་སྦྱང་བོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་ངལ་བ་བརྒྱ་སྤྱག་གིས་གསོག་
སྤང་དང་། མི་འདོད་བཞིན་དུ་བྲལ་བ་བརྟེན་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་གང་ཡང་མི་འབྱུང་།

དེ་བཞིན་དུ། རང་ལ་གཞན་གྱིས་འབྲུ་སྟོང་དང་། སྤྱོ་ཞིང་གཤེ་བ་སོགས་ཀྱི་
ཆོག་མི་སྟན་པ་སྤྱས་ཆེ་སྦྱང་ལ་ཆེར་མ་རྒྱག་པ་ལྟར་མི་བཟོད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་
འབྱུང་བ་ཡང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་ན་དེ་ཐམས་ཅད་བྲག་ཅ་བཞིན་དུ་སྦྱང་བོ་
མེད་པའི་རང་བཞིན་ཤེས་ནས་སེམས་མེད་བེམ་པོ་ལ་འབྲུ་བ་སོགས་བྱེད་པ་ལྟར་
ཡིད་མི་བདེ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱ་མོའང་མི་འབྱུང་ཞིང་། དེ་མཚུངས་ཆེ་འདིར་དག་མི་
སྤྱལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད། གཉིན་མི་འཁྲོང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད། གཞན་རྒྱལ་ཞིང་རང་པས་

པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་མདོར་ན། རྟེན་དང་མ་རྟེན། བདེ་དང་མི་བདེ་སོགས་ལ་
བརྟེན་པའི་རེ་དོགས་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་ཅི་མཆིས་དང་། དེར་མ་ཟད་
རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་འཁོན་ཅོད་ཀྱིས་འཛིགས་དངངས་ཅན་གྱི་དམག་འབྲུག་བྱང་ཉེ་
སྤྱི་འགོ་གངས་མེད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་མིང་གི་ལྷག་མར་བཅོམ་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཚུ་ལྟར་
འབྲུགས་པ་སོགས་མདོར་ན་ཆེ་འདིར་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཆེ་རྒྱང་གང་བྱུང་བ་དེ་དག་གྲང་
ཆོག་མ་ཤེས་པ་དང་། ཤེས་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་མ་བསྟར་བའི་སྦྱོན་ཡིན།

ཆོས་ཤེས་ཤིང་བསྐྱབས་ན་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱན་གཙོད་ལུས། ཇི་
ལྟར་ལུས་ན་དེ་འདྲའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་རྒྱལ་དང་། སེར་སྒྲ། ཐག་དོག་དང་།
ཆགས་སྤང་མོངས་གསུམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
ཆོས་ཀྱི་མཐུས་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་སྦྱོན་དེ་ནམས་ཞི་ཞིང་བརྒྲོག་པ་ལ་བརྟེན་ནས།
ཆོག་ཤེས་པ་དང་། རོ་ཆ་ཤེས་པ་དང་། ཁེལ་ཡོད་པ། བག་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་
ཏེ་ལུས་སེམས་རྟག་དུ་ཞི་འཇམ་བདེ་བ་འབའ་ཞིག་གིས་འདའ་བ་ལས་གདུང་བ་མི་
བཟོད་པ་མི་འབྱུང་བས་ཆེ་འདིར་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པར་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་ན་ཡང་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ་ཉིད་
གལ་ཆེ།

ཞེས་པ་ལྟར་ཆེ་ཕྱི་མའི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད་པར། ཆེ་འདི་ཁོ་ནའི་བདེ་སྦྱིད་ལ་
བསམ་སྒོ་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་སྦྱབ་ཐབས་ལ་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་ཀྱང་། ཆོས་
ཕྱོགས་ནས་བཤད་པའི་བྱམས་པ་དང་། བཅེ་བ། བཟོད་པ། ཆོག་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་

རང་ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་བཞད་པ་རེད།

༩༽ ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་།

བར་སྐབས་ལོ་མང་རིང་ངོས་ནས་ཆོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གོ་བཟུང་དང་བཟོ་སྒྲིང་རིམ་བར་བྱས་པའི་ཉམས་སྲོང་སྟོགས་བསྐྱེམས་ཤེད་སྐབས། དེར་སྐབས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་མི་འཕོར་དུང་ཕྱར་བདུན་ཅུ་ཙམ་ཡོད་པའི་ཁྱོད། དེ་ཡང་ས་ཡ་དང་། རྩེ་བ། དུང་ཕྱར། འཐེར་འབྲུམ་རྒྱུད་བ། འཐེར་འབྲུམ་ཆེ་བ། དེར་གི་ཡོངས་གྲགས་བཅི་སྟོལ་ལྟར་ན་དུང་འབྲུར་བདུན་ཅུ་ཙམ་ཡོད། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ཤེ་བ་སྟོན་དང་། ལ་ལས་ས་ཡ་སྟོན་ལ་བཅི་བའི་ལམ་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གཞུང་ལུགས་ལྟར་བྱས་ན་ས་ཡ་སྟོན་དང་ཤེ་བ་རྗེས་ལ་ཡིན། དེས་ན་ས་ཡ་བཅུ་ལ་ཤེ་བ་གཅིག་དང་། ས་ཡ་བརྒྱ་ལ་དུང་ཕྱར་གཅིག་ས་ཡ་སྟོང་ལ་དུང་ཕྱར་བཅུ་སྟེ་འཐེར་འབྲུམ་རྒྱུད་བ་གཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ང་ཚོ་མོད་པར་བཅི་སའི་དཔལ་དངོས་དེ་ཙམ་མེད་པ་ལས། གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གངས་གནས་བྱུག་ཅུ་བར་བཅི་རྒྱ་ཡོད། གངས་གནས་དུང་ཕྱར་ལས་བཟའ་ཉེ་དུང་ཕྱར་བར་གངས་གནས་རྒྱུད་པ་དགྲ་དང་། དེ་རྗེས་འཐེར་འབྲུམ་ནས་བཟུང་སྟེ་འཐེར་འབྲུམ་རྒྱུད་བ་དང་། འཐེར་འབྲུམ་ཆེ་བ། ཁག་ཞིག་རྒྱུད་བ། ཁག་ཞིག་ཆེ་བ། གཏམ་རྒྱུད་བ། གཏམ་ཆེ་བ། རམ་བཟམ་རྒྱུད་བ། རབ་བཟམ་ཆེ་བ་སོགས་གངས་གནས་བྱུག་ཅུ་བར་བཅི་རྒྱ་ཡོད།

མདོར་ན། དེར་སྐབས་འཛམ་གླིང་གི་མི་འཕོར་དུང་ཕྱར་བདུན་ཅུ་ཡོད་པའི་ཁྱོད་ནས་དུང་ཕྱར་བཅུ་ལྟག་ཙམ་ཡོངས་གྲགས་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་པར་ངོས་འཛིན་ཤེད་བཞིན་ཡོད། ཟླ་ཤས་གོང་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོག་ས་པར་ཐོག་དེར་སྐབས་འཛམ་

སྤྱིར་འདི་ལྟེ་སྤྱིར་མི་འཁོར་དུང་ཕྱར་བདུན་ཅུ་ཙམ་ཡོད་པའི་ནང་དུང་ཕྱར་བཅུ་ལྷག་
ཙམ་ནས་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་ཅེས་གསལ་པོར་བརྗོད་པའི་གནས་ཚུལ་བཞག་ཐོན་
བྱུང་འདུག དེས་ན་དུང་ཕྱར་བཅུ་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་དག་བདུན་ཆ་གཅིག་ཡོད་པས་
སྤྱིགས་གཅིག་ནས་གངས་འཁོར་ཆེན་པོ་ཡིན། གཉིས་ནས་དེ་དག་ཀྱང་འབྲོ་བ་མི་
ཡིན་ཞིང་། སྤྱག་བསུལ་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
དེས་ན་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་བྱམས་བཅེ་སོགས་ལ་དངོས་
སྲུང་སྤང་ཆེན་པོས་ལག་ལེན་མི་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཆོས་དད་མེད་པ་
ནམས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་སྤོས་ཅི་དགོས། བྱམས་དང་བཅེ་བ་སོགས་ནི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་
ལེན་གྱི་སྐད་ཆ་ཡིན་ལ། ང་ཆོ་ཆོས་ལ་དད་པ་མེད་པས་བྱམས་བཅེ་དགོས་དོན་
མེད་ཅེས་དོ་སྤང་མེད་པར་ལུས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ལུས་པའི་འབྲས་བུར་མ་སྦྱིད་པའི་
ཐོག་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཆོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་བཟོས་པར་བྱམས་བཅེ་དང་། ཡ་
རབས་བཟང་སྤྱོད་སོགས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་ཞིག་དགོས་ན་དེ་དག་ཀྱང་
དགོས་པ་དངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། དེས་
ན་དམིགས་བསལ་ཆོས་དད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་
འབྲེལ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དབྱིན་སྐད་དུ། སེ་ཁོ་
ལར་ཨི་ཐིག་ (Secular Ethic) ཅེས་པ་ནི་དམིགས་བསལ་ཆོས་དད་མ་འབྲེལ་བའི་
ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་དམིགས་བསལ་ཆོས་མེད་པའི་
དོན་མིན་པར། དེ་ནི་ཆོས་ཚང་མའི་གཞི་རྩ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཆོས་དད་མ་འབྲེལ་བའི་

མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཅ་བའི་བྱམས་བཅེར་ཐུག་ཡོད། བྱམས་བཅེནི་མི་ལ་རང་ཆས་
སྤྲོད་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་མི་ཆང་མ་ཨ་མ་ལས་སྦྱེས་ཤིང་། བ་མ་གཉིས་དང་ལྷག་པར་མ་ཡི་
བྱམས་བཅེའི་འཆོ་སྦྱང་གི་འོག་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་
ཆོའི་མི་ཆོའི་ཐོག་མ་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་ལོ་ཤས་རིང་མ་ཡི་བྱམས་བཅེ་ལ་
མ་བརྟེན་པར་རང་མགོ་མི་ཐོན་ཞིང་། སྐབས་དེའི་ཆོར་བ་ནམས་ང་ཆོའི་ཁྲག་གི་ནང་
དུ་སེམས་ནས་མི་ཆོ་ཕྱི་ལ་ཤིང་རིང་བྱམས་བཅེ་རྗེ་ཅམ་གྱིས་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ཕྱི་
ལོགས་ནས་ཚུར་བྱམས་བཅེ་ལྷན་པའི་བྲིས་ཆང་ཞིག་ཡིན་ན་མི་ཆང་མ་སྦྱིད་པ་
ཡོད། བྱམས་བཅེ་མེད་ན་བྲིས་ཆང་གི་རྒྱ་འབྱོར་དུང་སྤར་མང་པོའི་བདག་པོ་ཡིན་
ནའང་སྦྱིད་པ་གང་ཡང་མེད་པ་ཤེས་གསལ་ཡིན།

ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། མི་འབྱོར་ལྷན་སེམས་མི་སྦྱིད་
པར་སྤོང་མཁན་ནམས་ལ་མཆོན་ན། ལག་པའི་མཇུབ་མོར་པ་ལམ་གྱི་སྤྱོད་བརྒྱུ་
པའི་ཆོག་ས་ཁེབས་གྲོན་ནས་དེར་འོ་སྤྱར་ཡང་། བ་ལམ་གྱི་ཆོག་ས་ཁེབས་གྱིས་
སེམས་བ་སྦྱོར་གསུང་དང་། རང་ཉིད་ལ་སེམས་གསོ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད།
དེ་ལས་བྱི་དང་ཞིམ་སྤྱག་ལྟ་བུ་ཉར་ན་དེས་རང་ཉིད་མ་སྦྱིད་པའི་སྐབས་སུ་དེ་དག་
གི་གདོང་ལ་བལྟས་ནས་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་ན་ལྷེས་ལྷག་བྱེད་པ་དང་། མཇུག་མ་དུ་སྤྱག་
པ་སོགས་བྱམས་བཅེའི་ནམ་འགྱུར་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། བྱི་སྤར་པོའི་རིགས་གྱིས་ཅུང་
ཟད་རེ་ཤེས་ཀྱི་མེད་དམ་སྟུམ། དཔེར་ན། བྱི་བདག་ལས་ཀ་སོགས་སུ་བྱིན་ནས་
ནང་དུ་ལོག་སྐབས་སེམས་མ་སྦྱིད་པ་ཡོད་ན། བལ་ཆེར་ཅུང་ཟད་རྗེ་རིག་གི་ཡོད་

བཟོ་ལུག་མཐུག་མ་དབྱག་དབྱག་བྱེད་པ་དང་། སྤྲོས་ལྷག་པ། སྐད་ཀྱང་ཆུང་ཆུང་
རེ་རྒྱག་པ་སོགས་ནམ་འགྱུར་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་
གསོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་སྤྱིན་བདག་ཆུང་ལངས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་
ཁྱིས་ཀྱང་གཡོལ་ནས་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་གི་ལུག་ ཁྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་དྲུག་ལྟེ་
ཡིན་ནའང་། དེ་དག་ལ་བྱམས་བཅེའི་ཆོར་བ་ཡོད། བར་ང་ཆོས་བྱམས་བཅེ་བྱས་ན་
དེ་དག་གིས་ཀྱང་ཉ་ཅང་དགའ་ལོ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཆོ་མ་སྤྱིད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཁོང་
ཆོས་བྱམས་བཅེ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་མིན་རྒྱ་ནིང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་གང་ཡང་
བྱེད་མི་ཐུབ།

དེར་བརྟེན་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་ནི་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།
ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་དེར་ཡང་རིགས་གཉིས་ཡོད། རོས་ནས་ནམ་རྒྱན་འདི་
ལྷར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྤང་པའི་བྱམ་ཆའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་བྱམས་བཅེའི་འོག་ནས་
འཆར་ལོངས་བྱས་པར་བརྟེན་གང་ཟག་དེས་གཞན་ལའང་བྱམས་བཅེ་བྱེད་པའི་
རུས་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཉིས་ནས་མའི་སྤྱི་ཆོགས་སམ་མི་ནི་སྤྱི་
ཆོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

སྤྱང་ཅི་གསོག་པ་པོའི་སྤྱང་མར་མཆོན་ན། མང་པོ་མཉམ་ཆོགས་ཀྱིས་འཆོ་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། སྤྱང་མ་གཅིག་ཁེར་རྒྱུ་དུ་རང་མགོ་ཐོན་ཐབས་མེད་
པར་ཆང་མ་མཉམ་དུ་བ་ཐོག་འཆོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ལ་ཆོས་དང་སློབ་
སྤྱོད་མེད་ལ། ཁྱིམས་དང་ཉེན་རྟོགས་པ་སོགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། ཆང་མ་མཉམ་
དུ་བ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱང་ཆང་གསོག་པ་དང་། མེ་རྟོག་གི་བརྒྱུད་ལེན་པ་སོགས་ཆང་

མས་ཁུར་མཉམ་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ནི་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཆོན་ནའང་། རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་
ཡོད་པ་དེ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས། རང་ཆོའི་རྣམ་གྲ་གཅིག་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སྐབས་
སུ་རང་ཉིད་ལ་གཞན་གྱིས་བྱམས་བཅེ་བྱེད་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་ཆོར་བ་ལྷགས་ཆེན་
པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བྱམས་བཅེའི་ཁོར་ཡུག་མེད་ན་རང་མགོ་མི་ཐོན་པའི་གནས་
ཚུལ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་ཆགས་པ་དང་། རང་ལོ་བྱུག་བབྱན་དང་། བརྒྱུད་དབྱ་ཅམ་
ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་ཚུགས་སྐབས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འཆོ་བའི་ནང་དུ་བྱམས་
བཅེ་དང་དེ་ཅམ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཁོ་
ནར་བརྟེན་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྐབས་བྱམས་བཅེའི་སྐྱོར་ཆོག་གཅིག་མེད་སྐབས་
ཁོར་འཁྲུལ་ཆེན་པོ་ཤོར་གྱི་ཡོད།

ཡང་ཆོས་དད་ཡོད་ན་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེའི་སྐྱོར་གསུང་གི་ཡོད་
ཀྱང་། དམིགས་བསལ་ཆོས་དད་མེད་ན་བྱམས་བཅེའི་སྐྱོར་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་
དང་། ཆོས་དད་འབྲེལ་བའི་བྱམས་བཅེའི་སྐྱོར་བརྗོད་སྐབས། དད་པ་གཙོ་བོར་བྱས་
ནས་བཤད་པ་ལས། བྱམས་བཅེས་མི་ལ་བན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། དགོས་མཁོ་
ཡོད་པ་དེ་དག་ནན་ཉན་དུ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་མེད། དེས་ཀྱང་སྦྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་
ལྷག་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་མིའི་སྦྱི་ཆོགས་ནང་ཆུང་དུའི་སྐབས་སུ་བྱམས་བཅེའི་ཆོར་བ་རྟོན་
པོ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་ན་སོན་པའི་སྐབས་སུ་བྱམས་བཅེའི་ཆོར་བ་སྦྱེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་

དག་རིམ་བཞིན་ཡལ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་དང་། ཚུར་ངོས་སུ་དངོས་པོ་ཁོ་ནར་
དམིགས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤངས་པ་དང་། ཁོར་ལུག་ཀྱང་དངོས་པོ་ཁོ་ནར་བསམ་སྒོ་
གཏོང་མཁན་ཞིག་གི་ཁྱོད་དུ་གནས་ནས་འགྲན་སེམས་དང་། འགྲན་སེམས་དང་
འབྲེལ་ནས་སྒྲག་དོག་ཡོང་བ་དང་། སྒྲག་དོག་གི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དོགས་པ་ནམ་ཉིད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་སྐབས། མིའི་སྤྱི་
ཆོགས་ཁྱོད་རྣམས་ནི་ཆོས་དང་། རྣམ་འཛིན་པའམ་སྐྱོབ་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། གང་
ལས་སྐྱོབ་ཅིང་གང་ལས་འཛིན་པའི་གཞིར་དེར་ཆེ་འདིའི་སྤྱག་བསུལ་དང་། དེ་
བཞིན་ཕྱི་མ་དཔུལ་བའི་སྤྱག་བསུལ་ལྟ་བུ་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལའང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།
ཆེ་འདིའི་དངངས་སྐྱག་ལས་ཅུང་ཟད་སྐྱོབ་པ་དང་། ཆེ་ཕྱི་མའི་ངན་འགྲོ་ལས་
བསྐྱབས་ནས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་དང་། ལྷ་ལུལ་དུ་སྐྱེ་བ་སོགས་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱི་
སྐྱོབ་ཚུལ་དང་འཛིན་སྤངས་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཆངས་པའི་ཐེག་པ་ཡིན་ན། འདོད་པའི་ཉོན་མོངས་དང་། དེའི་དབང་
ལས་བྱུང་བའི་སྤྱག་བསུལ་དེ་ལས་སྐྱོབ་པའམ་འཛིན་ནས་ཁམས་གོང་མའི་བསམ་
གཟུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལ་ཐོབ་པའི་སྐབས་དེ་ལས་རེ་ཞིག་ཐར་བ་ཡིན། ནང་
པའི་གཞུང་ལྟར་ན། བདག་འཛིན་ཡོད་སྐབས་རེ་ཞིག་ཐར་བ་ལས་གཏན་དུ་ཐར་བ་
ཞིག་མིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

༡༩ བདག་ལ་ཐོག་མཐའ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྟ་བུའི་སྒྲུབ་

པོ་གསལ་གོང་ཁེ་ཏཱ་འི་ (Canada) སིག་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱན་འཛིན་པ་ཁག་
གཅིག་ནས་གྲ་སྒྲིག་གནང་སྟེ་ཨམ་རི་སའི་ (Amritsar) སིག་གི་རྣམ་ཁང་དུ་འཛུགས་

སྤྱིང་ཆོས་ལུགས་ཆང་མའི་འཕུས་མི་ཡོད་པའི་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་དེར་སུ་མིའི་
(Sufi) མཁས་དབང་ཞིག་གིས། རྩི་བ་དང་པོར་བདག་ཅེས་བ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་དང་།
རྩི་བ་གཉིས་པར་བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད། རྩི་བ་གསུམ་པར་བདག་ལ་མཐའ་
མ་ཡོད་དམ་མེད་དོན་ཆོན་གསུམ་གྱི་ཐོག་རྩི་བ་བཞེད་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཆང་
མས་རྩི་བ་གསུམ་པོ་དེར་ལན་འཛོལ་བའམ་རྒྱག་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་བ་དེ་ཉ་
ཅང་བསྐྱོམས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག དེ་ཡང་བདག་ཅེས་བ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་
པའི་རྩི་བ་དེར། སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟར་འདས་ཀྱིས།

བདག་ཅེས་བྱ་བ་བདུད་ཀྱི་སེམས། །

དེ་ནི་ལྟ་བར་གྱུར་བ་ཡི། །

འདུ་བྱེད་སྤང་པོ་འདི་སྤྱོད་སྟེ། །

དེ་ལ་བདག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཞེས་བདག་མེད་པའི་ལྟ་བ་དེ་གསུངས་ཡོད། སྤྱག་བསུལ་བདེན་པའི་བྱུང་
ཆོས་བཞི་གསུངས་སྐབས་མི་རྟག་བ་དང་། སྤྱག་བསུལ་བ། སྤྱོད་བ། བདག་མེད་
ཅེས་གསུངས་ཡོད།

དེ་བཞིན་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ལྟ་བ་བཀའ་རྟགས་ཀྱི་སྤྱག་རྒྱ་བཞི་སྟེ།
འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་བ། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསུལ་བ། ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྤྱོད་ཞིང་བདག་མེད་བ། ལྷ་ངན་ལས་འདས་བ་ཞི་བ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།
དེས་ན་བདག་ཅེས་བ་དེ་ཉིད་སྤྱོད་ལ་སྤང་བ་ལྟར་དང་། སྤང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་
བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེང་གི་ཐུ་སྟེགས་པའི་
ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་དང་། གཅེར་བུ་བ་ལྟ་བུ་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་ཀྱང་
རྟག་གཅིག་རང་དབང་པའི་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་སེམས་ལ་དབང་
སྐྱོར་མཁན་གྱི་ཕུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་འདོད་ཅིང་། དེ་མཚུངས་ཡེ་ཤུ་
དང་། ཁ་ཆེ། འཛེལ་སོགས་ཆང་མས་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ནང་པ་གཅིག་ཕུས་
བདག་ཅེས་པ་དེ་ཕུང་པོར་བརྟེན་པ་མ་གཏོགས་ཕུང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་
མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན་བདག་ཅེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་བྲི་བར་ལན་འདེབས་བྱེད་
སྟངས་མི་འདྲ་གཉིས་ཆགས་ཡོད། དེ་དག་གིས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དང་། སངས་
རྒྱས་པ་མིན་པའི་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་བདག་ཏུ་འདོད་པར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་
པའི་ཆོས་ལ་མི་འདྲ་བ་ནི་བདག་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་ཡིན།

བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བྲི་བ་གཉིས་པའི་ལན་དུ། འཛིག་རྟེན་
བཀོད་པ་པོ་འདོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བཀོད་པའི་ཉིན་
ནས་བརྒྱུད་བདག་ཐོག་མར་བྱུང་ཞིང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ལ་ཆ་མཆོན་ན། སྟེ་བ་སྔ་མ་
མེད་ཅིང་ཆེ་འདི་ཐད་ཀར་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་གིས་བཀོད་པར་
འདོད་པས། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོས་བཀོད་པའི་ཉིན་དེར་བདག་ཀྱང་ཐོག་མར་
བྱུང་པར་བརྟེན། དེས་ན་བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་ཆགས་ཡོད།

ཐུ་སྟེགས་པའི་གཞུང་ནང་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་སྟེན་ཕུ་འདོད་མཁན་
གཅིག་དང་། དེ་ལྟར་མི་འདོད་མཁན་གྱི་ལུགས་གཅིག་བཅས་གཉིས་ཡོད་ལ།

འདིག་རྟེན་བཞོན་པ་པོ་འདོད་མཁན་གྱི་ནང་དུ་འདར་ཀླུ་ཞེས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཁས་
ལེན་ཞིང་། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་འདོད་མཁན་ཞིག་ཡོད། ཐོག་མར་ཆངས་པས་བཞོན་ཀྱང་།
སྐྱེ་བ་རྒྱུད་ནས་འགྲོ་དགོས་པར་བརྟེན་ལས་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་བཟང་
ངན་ཡོང་བ་སྤྱི་སྟེགས་པའི་གཞུང་དུ་འདར་གསུང་གི་ཡོད། སྐྱེ་བའི་ཐོག་མ་ཆེ་འདི་
གཅིག་བྱ་མིན་པར་ཆེ་རབས་མང་པོ་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱང་ཐོག་མ་དེ་ཉིད་འདིག་རྟེན་
བཞོན་པ་པོས་བཞོན་པར་འདོད་མཁན་ཞིག་ཡོད།

གཞན་ཡང་གྲངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་དང་། གཅེར་བྱ་དང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་
གསུམ་གྱིས་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གྲངས་ཅན་པའི་འདོད་པ་ནི།
ཁ་སྤྱོད་ཨག་རའི་ (Agra) ཉེ་འབྲེམ་སྤྱི་སྟེགས་པའི་ཆོས་ཆོགས་སྤྱོད་ས་རང་
ཐེངས་གཅིག་སྟེབས་བྱུང་། དེའི་དབུ་ཁྲིད་སོའོ་མི་རྟེན་པ་ (Swami dev) ཁོང་ཉིད་ཉ་
ཅང་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག་ཁོང་གིས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྒྲིག་ཡིག་མཐེན་པ་
མ་ཟད། མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ཀྱང་སྤྱགས་རྒྱས་འདུག་ཁོང་དང་ང་
གཉིས་གོ་བསྐྱར་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་། རོས་ནས་གྲངས་ཅན་ལྟ་མེད་པས་བདག་
ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བྱ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། བདག་ལ་ཐོག་མ་འདོད་མིན་དང་། དེ་
ཡང་ཤེས་བྱ་ཉར་ལྗེའི་ནང་གི་སྤྱི་གཙོ་བོ་ནི་རྣམ་འགྱུར་སྤྱུལ་པ་པོ་དང་། རྣམ་འགྱུར་
ལོངས་སྟོང་པ་ནི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བྱ་དེ་ཡིན་པས། དེས་ན་བདག་ཤེས་
རིག་གི་སྐྱེས་བྱ་དེར་ཐོག་མ་དང་། མཐའ་མ་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱི་ཐོག་མ་བཀའ་མོལ་
བྱུང་བར་པལ་ཆེར་ཐོག་མ་མེད་པར་གསུང་གི་འདུག་མཐའ་མ་དེ་ཡང་ཐར་པའི་ས་
ལ་གཙོ་བོས་སྤྱུལ་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་དག་ཀྱང་གཙོ་བོའི་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ནས་

འགགས་ཟིན་རྗེས་ཐར་བ་ཐོབ་མཁན་གྱི་བདག་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ཡོད་པ་
ཞིག་གསུང་གི་འདུག

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད་མཁན་གྲངས་ཅན་ལྟ་བུ་བཅས་པ་དང་།
གྲངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། གྲངས་ཅན་ལྟ་མེད་པ་དང་། གཅེར་བུ་བ།
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་བཅས་གསུམ་གྱིས་བདག་ལ་ཐོག་མ་མེད་ཅེས་
འདོད།

དེ་ཡང་བདག་ལ་མཐའ་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ནི། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་ཀྱིས་སྐྱེ་
བ་བྱི་མ་རྣམས་སུ་རིམ་བཞིན་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། ལ་ལ་དཔྱུལ་བར་སྐྱེས་པར་
གསུང་གི་ཡོད་ལ། དག་ཞིང་དུ་སྐྱེས་རྗེས་མཐར་གང་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མིན་གསལ་པོ་
དེ་ཅུ་མེད། སྟོན་ལོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་རང་མི་ཉ་ལེར་ཡོད་པའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ་ཡེ་ཤུའི་
ཆོས་པ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་དང་ནང་ཆགས་ཀྱིས་བཀའ་མོལ་བྱུང་བར།
གལ་ཉེ་དཔྱུལ་བར་ལྷུང་ན་དེ་ནས་ཐར་ཐབས་ཡོད་མེད་དང་། ལྟ་ལྟུང་དུ་སྐྱེས་པ་
ཞིག་ཡིན་ན་ལྟ་ལྟུང་དུ་གཏན་དུ་སྟོད་མིན་དང་། གཞན་ཡང་དགོན་མཆོག་གི་ངོ་པོ་
གང་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་ལ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བར། ཁོང་གིས་ང་ཆོ་ཡེ་ཤུའི་གཞུང་
ནང་དེ་ལྟའི་དབྱུང་བ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག་པས་གསལ་པོ་གང་ཡང་
མི་འདུག

དེ་ལྟར་གྲངས་ཅན་པ་དང་གཅེར་བུ་བས་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་གཉིས་མེད་པར་
གསུངས་པ་དང་། གཙོ་བོ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལྟར་བྱས་ན། བདག་ལ་
ཐོག་མ་མེད་པར་གསུངས་ཤིང་། ཐོག་མ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡང་། བདག་ཅེས་

པ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ནི་
ཕུང་པོ་བཞིའམ་ཕུང་པོ་ལྔ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན། གཟུགས་མེད་
ཁམས་པར་མཆོད་ན། ཡོངས་གྲགས་གཟུགས་རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཕུང་པོ་
བཞི་ལས་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མེད་པར་གསུངས་ཡོད། གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལའང་
ལྔ་གས་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་ནས་བཤད་ན་གཟུགས་སྤྱི་རགས་གཉིས་ལས་
གཟུགས་སྤྱི་མོ་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན།

མདོར་ན་ཕུང་པོ་བཞིའམ་ལྔ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པར་བརྟེན་གཙོ་བོ་
གཟུགས་ཅན་ཀྱི་ཕུང་པོར་ཐོག་མ་ཡོད་པ་ཡིན། སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ནས་འདིར་འོང་ཞིང་།
འདི་ནས་བྱི་མར་འགོ་མཁན་དེ་ཕུང་པོ་ལྔ་གས་མ་བཞིའི་ཐོག་ཏུ་བསམ་མེད་གཏོང་
དགོས་པ་ལས། གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོའི་ཐོག་ནས་བསམ་མེད་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་མེད།
དཔེར་ན། མིའི་ལུས་ལ་ཆ་མཆོད་ན། ལུས་འདི་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ནས་འདིར་འོང་ཞེས་
སུས་ཀྱང་མི་བརྗོད་པས་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དང་འབྲེལ་ནས་འཆོ་བའི་ཕུང་པོ་དང་།
འདྲ་ཤེས་ཀྱི་ཕུང་པོ། འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཕུང་པོ་སོགས་སྤྱི་བས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། གཙོ་བོ་
ཤེས་པའི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཅེས་བཏགས་པ་ཡིན། བདག་ཅེས་ཐ་སྙད་བྱེད་
སའི་གཞི་དེ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འཛོག་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཤེས་པའི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་
ནས་བཏགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཤེས་རྒྱུད་ཅེས་པའི་རྒྱུད་ནི་རྒྱུན་ཀྱི་དོན་ཡིན། དེ་
ཡང་།

རྒྱུད་ནི་རྒྱུན་ཞེས་བྱ་བར་གྲགས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱུད་ཅེས་པ་ནི་རྒྱུན་ཀྱི་དོན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱི་རྒྱན་མཐུད་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་དང་། དེར་བདག་ཏུ་
འདོགས་པའི་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱད་དེ་ཡིན་ལ། ཤེས་པའི་རྒྱད་ལ་བརྟེན་
ནས་བདག་ཅེས་འདོགས་པ་ཡིན། དེས་ན་བདག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་ནི་ཤེས་པའི་
རྒྱད་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཤེས་པའི་རྒྱད་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་མེད་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས། རྒྱན་ཅན་
ཤེས་པ་དེ་སྐད་ཅིག་སྔ་མ་སྔ་མ་འགགས་ནས་སྐད་ཅིག་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ཡོང་གི་ཡོད།
མདོར་ན་ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་གསལ་ཡིན།
དཔེར་ན། ང་ཆོར་སེམས་སྐྱིད་མ་སྐྱིད་དང་། ལོ་ནས་ལོ་བསྐྱུད་དེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་
ཇེས་ཤེས་ཡོན་ཏེ་ལོགས་སུ་འགྲོ་བ་ནི་ཤེས་པར་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད་པའི་རྟགས་
ཡིན། སྐབས་དེ་བྱམས་པ་དང་སྐབས་དེ་ཁོང་ཁྱོས་བ་སོགས་ཀྱང་ཤེས་པར་འགྱུར་
བ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

ཐ ༢ ཤེས་པ་དང་ཤེས་པའི་རྒྱ་ཡི་རྣམ་གཞག་སྒྲོར།

འོ་ན་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དེ་ཉིད་རྒྱ་རྒྱེན་གང་གིས་བྱས་སམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་རྒྱས་
བྱས་པ་སྟེ། ཤེས་པ་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱས་བྱས་པ་དང་། དངོས་
པོ་ཡིན་ན་དེར་ཉེར་ལེན་དང་། ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱེན་གྱི་རྒྱ་གཉིས་ཡོད་དགོས་པས།
ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཆེ་དེར་ཐོག་མ་འཛིག་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཁག་
པོ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་གཟུགས་ཅན་ཞིག་བཞག་ན།
ཤེས་པའི་རང་བཞིན་གསལ་རིག་ཙམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཏུ་མེད་པའི་རྒྱ་ཞིག་གིས་
གསལ་རིག་གི་བདག་ཉིད་དང་། སྤྱོད་ཙམ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་རྩ་ཐོར་

འགྲུར་ཐུབ་ཐབས་མེད།

དེ་ཡང་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་བ་ནི། འབྲས་བུའི་རོ་བོར་འགྲུར་མཁན་ཞིག་
དགོས་བ་ཡིན། དེས་ན་ཤེས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ལ་ཤེས་བ་ཞིག་འཛིན་དགོས།
དཔེར་ན། བྱིའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོར་མཆོད་ན། གཟུགས་ཅན་དེའི་ཉེར་ལེན་
གྱི་རྒྱ་ལ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་ཤིག་དགོས་བ་ལས་ཤེས་བས་བྱེད་ཐུབ་ཐབས་
མེད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་གང་ལ་བཏགས་པའི་ཤེས་པའི་རྒྱ་
ལ་ཐོག་མ་མེད་ལ། ཐོག་མ་བཞག་ན་འགལ་འདྲུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་མ་ཟད་རིགས་
བས་གཞོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བདག་ལའང་ཐོག་མ་
མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

མཐའ་མ་ཡོད་མེད་ལ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་བཞི་ལས། བྱེ་བྲག་
སྤྲ་བའི་སྤེ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་རིག་བ་རྒྱད་ཆད་གསུངས་ཤིང་ཡོད། དེ་ལ་བྱུང་
མཐའ་གོང་མ་དག་གིས་རིགས་པའི་གཞོད་བྱེད་མང་དུ་འཕངས་ཏེ་འདི་ལྟར་འདོད་
མི་ཤེས་བར་གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཤེས་པའི་རྒྱ་ལ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་
གཉིས་ཀ་མེད་པས་ཤེས་པའི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་བདག་ལའང་ཐོག་མ་
དང་མཐའ་མ་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཆེ་འདིར་བདེ་བ་ཅམ་གྱིས་མི་ཆོག་ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ནི་རི་
ཅམ་ཞིག་ཆེ་ཡང་མ་ཤི་ཚུན་ཆད་ཀྱི་བདེ་བ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པས་ཆེ་རི་ལྟར་རིང་ཡང་
ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་ལས་མི་འོང་བས་དེའི་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཆེ་བྱི་མ་བལྟལ་
ཐག་རིང་བས་དེའི་དོན་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་པས་ཆེ་རབས་བྱི་མ་ནམས་སུ་བདེ་བ་

འཛོལ་ཐབས་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་སྤོང་ཐབས་ཞིག་ལ་འབད་དགོས།

དེ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱབ་པ་མ་གཏོགས་བྱ་སྤྱོད་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་
སྤྱབ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། འདིར་སྤྱེ་བ་བྱི་མའི་དོན་སྤྱབ་དགོས་པ་བཤད་སྐབས་
ཆོས་མི་ཤེས་པའམ། ཐུན་བྱ་ཤེས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་དབྱིས་བྱིན་པར་མ་ཤེས་པ་འགའ་
ཞིག་བསམ་པར། ད་ལྟའི་སེམས་འདི་ལུས་ལ་བརྟེན་པ་ཅམ་ལས། སྤྱེ་བ་སྤྱེ་བྱི་རང་
གིས་མངོན་སུམ་གྱིས་མ་མཐོང་བས་མེད་སྟམ་པ་ཡོང་སྟེ། དེ་འབྲེལ་བསམ་ཚུལ་
དེ་ནི། ཡོད་ན་མངོན་སུམ་གྱིས་མཐོང་དགོས་པར་བསམ་པའམ། ཡང་ན། སེམས་ནི་
ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱེ། ལུས་ནི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་
པས་སྤྱེ་བ་སྤྱེ་མ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆེ་ལུས་ནི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་།
སེམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལ་འཇུག་པ་ལྟར་འབྱུང་བས་སྤྱེ་བ་བྱི་མ་ཟེར་བ་མེད་
སྟམ་པ་ཡིན། གློ་ལུས་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ལའང་། ཆང་དང་ཆང་
གི་རུས་པ་ཚྲོས་བྱེད་གཉིས་བཞིན་དུ་ཡིད་ལུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་བསམ་པ་དང་།
སྤྱོན་མེ་དང་དེའི་འོད་བཞིན་ཡིད་དེ་ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། ཅིག་པ་
དང་དེའི་རི་མོ་བཞིན་དུ་ཡིད་དེ་ལུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དུ་གྱུར་པར་བསམ་པ་སོགས་
ཀྱིས་ཡང་སྤྱིང་ཆེ་འདིའི་སྤྱེས་མ་ཐག་པའི་སེམས་དེ་རིགས་མ་ཐུན་སེམས་ལས་
སྤྱེས་མི་དགོས་པར་རིགས་མི་མ་ཐུན་པ་སེམས་མེད་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལས་སྤྱེས་ཏེ།
དཔེར་ན། ཆང་ལས་ཚྲོས་མ་ཐུང་མེ་ཤེལ་ལས་མེ་སོགས་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་མི་
མ་ཐུན་པ་འབྱུང་བ་ལྟར་བསམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟོག་གེ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱན་
མ་རྒྱུས་པོ་དང་། ཆེར་མ་རྩོལ་དང་། མ་བྱའི་མདོངས་བཟ་བ་སོགས་ལ་བྱེད་པོ་མེད་

བ་དང་། སེར་སྣ་ཅན་སྦྱིན་པ་མི་བཏང་བ་ལྷག་པོར་གྱུར་བ་དང་། འོག་གཙོད་མཁན་
ཆེ་རིང་བ་སོགས་མཐོང་བས་རྒྱ་མཚན་ཉྱུར་སྤང་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་
སྦྱ་བ་དང་།

ཡང་སྦྱོམས་འབྲུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་བརྟགས་ནས་ཆེ་སྡ་
མར་སེར་སྣ་ཅན་ཆོ་ཆེ་བྱི་མར་འབྱོར་ལྡན་གྱི་བྱིས་དུ་སྦྱེས་པར་མཐོང་བས། སྦྱེ་བ་
སྡ་བྱི་ཡོད་ཀྱང་ལས་འབྲས་མེད་པར་སྦྱ་བ་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་
བརྟེན་ནས་བསམ་གཟུགས་ཐོབ་པ་ན་ཐར་པའི་འདུ་ཤེས་སྦྱེས། དེ་ལས་ཉམས་པའི་
ཆེ་སྦྱར་སྦྱེ་བ་ལེན་དགོས་པར་མཐོང་བ་ན་ཐར་པ་མེད་དོ་སྦྱམ་ཞིང་དེ་ལྟར་སྦྱ་བ་
སོགས་སྣ་ཆོག་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་། སྦྱེ་བ་སྡ་བྱི་ངེས་པར་ཡོད་དེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། ལོ་
སྡོན་མ་དང་དེའི་ཡང་སྡོན་མ་སོགས་སྡར་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ཚུན་གྱི་བསམ་
ཚུལ་རྣམས་ད་ལྟའང་བྲན་དུ་ཡོད་པ་འདིས་ད་ལྟ་ལོ་ན་སོན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་
རིག་པ་འདིའི་རྒྱན་སྡ་མར་རིག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ལྟར། ཆེ་
འདིའི་རིག་པའི་ནང་གི་ཐོག་མ་དེའང་རྒྱ་མེད་ལས་མི་སྦྱེ་ཞིང་། ཉག་པ་ལས་ཀྱང་མི་
སྦྱེ། ཉར་ལེན་རིགས་མི་མཐུན་པའི་སེམས་མེད་བཅའ་པོ་ལས་ཀྱང་མི་སྦྱེ་བས་ཉར་
ལེན་གྱི་རྒྱ་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་ལས་ངེས་པར་སྦྱེ་དགོས།

ད། གྲུང་པ་ལས་ལོགས་སུ་ཤེས་པ་ཡོད་མེད།

སེམས་ཞེས་པ་ནི་གྲུང་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་མཁན་མང་པོ་
ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། ཚན་རིག་པ་དག་གི་ནང་དུའང་དེ་སྡ་གྲུང་པའི་རྣམ་གཞག་གང་
འཚམ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་སྐབས་ཤེས་པ་འདི་ཉིད་གྲུང་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལས། གྲུང་

བ་ལས་ལོགས་སུ་ཤེས་བ་མེད་ཅེས་སྤྱིར་བཏང་གི་མཐོང་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད།
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྐད་ཆ་ནས་ལྟ་ཚུལ་འདིར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཕྱིན་ཏེ་དེར་
སྐབས་ཆོན་རིག་པའི་ཁྲིད་ནས་སློབ་ཤིང་བོར་གནས་པ་མང་པོས་ཤྲད་བ་ལས་ལོགས་
སུ་ཤེས་བ་ཡོད་པ་དང་། ཤེས་བ་སྤྲ་རགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཕྱེ་སྐབས་ཤེས་བ་རགས་
བ་རྣམས་ལུས་སམ་ཤྲད་པར་བརྟེན་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་བ་སྤྲ་མའི་ངོ་བོར་གྱུར་སྐབས་
ཤྲད་པར་འགྱུལ་བ་སྐྱོད་བྱེད་མཁན་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཤེས་བ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་
ཐམས་པ་ཤྲད་པར་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དེར་སྐབས་ཐེ་ཆོམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱད་དེ་དོ་
སྤང་དང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཙོ་བོ་ནི་སློམ་རྒྱག་པ་དང་། རྒྱ་བ་ཉེར་བཞག་བསྟེན་བ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
ཤེས་བར་འགྱུར་བ་གཏོང་སྐབས་དངོས་སུ་ཤྲད་པར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིག་མཐོང་
གི་ཡོད། དེས་ན་ཤྲད་བ་ལས་ལོགས་སུ་གསལ་རིག་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཤེས་བ་
ཞིག་སལ་ཆེར་ཡོད་པ་ལ་ཐག་ཉི་ཞིང་། དེ་ལྟར་ཁས་སྐྱེས་ན་འགལ་འདྲུ་ཅུང་བ་
དང་། དེ་ལྟར་ཁས་མ་སྐྱེས་ན་འགལ་འདྲུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་སོགས་དེར་སྐབས་
མཐོང་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད།

དེ་འདྲའི་རིགས་མཐུན་ཚུལ་ནི། སེམས་དེ་ཉིད་ཡིད་སློབ་གསལ་རིག་གི་ཆ་ཞིག་
ཡིན་པས་དེ་དང་འདྲ་བའི་གསལ་རིག་གི་ཆ་ཞིག་སྡོན་དུ་སོང་བ་ཡིན། དེ་འདྲའི་
རིག་པ་སྤྲ་མ་དེ་སྐྱེ་བ་སྤྲ་མའི་རྟེན་ལ་སྐྱེ་བ་ལས་འོས་མེད། དེ་མིན་འབྱུང་ལུས་ཁོ་
ནས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་བྱེད་ན། ཤེས་བའི་ལུས་ལ་སེམས་ཡོད་པར་འགྱུར་བ་དང་།
ལུས་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པ་ན། ཤེས་རིག་ངེས་ཅན་དུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པར་འགྱུར་

བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་
བྱུང་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་སྟེ། འགྱུར་བའི་ལུས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སྤྲ་མོའི་ལྷན་
ཅིག་གྱེད་པའི་རྒྱུ་ཙམ་གྱེད་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེས་ཉེར་ལེན་གཏན་ནས་གྱེད་མི་སྲིད།

དེས་ན། སེམས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སེམས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་སེམས་མ་
ཡིན་པར་འགྱུར་བ་ནི་གཏན་ནས་མེད། དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་འགྱུར་བ་ཡོད་པའི་
རྒྱ་མཚན་དུ། ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོའི་འགྱུར་ལྡོག་འགའ་ཞིག་དཔེར་བ་ཀོད་སྲིད་
ཀྱང་། གཞུགས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་གྱེད་ཚུལ་དང་། གཞུགས་ཅན་གྱི་
དངོས་པོའི་འགྱུར་ལྡོག་མི་འབྲ་ཞིང་། གཞུགས་མེད་ཡིད་སློང་དེ་ནི་དཔེར་ན། ནམ་
མཁའ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ནམ་མཁའ་འོ་བོར་སོང་བ་དང་། ནམ་མཁའ་ཉིད་ནམ་མཁའ་
མ་ཡིན་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད།

དེས་ན་ད་ལྟའི་གཞུགས་ཅན་ལུས་དང་། གཞུགས་མེད་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་
ནས་ལུས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་པ་མའི་ཁྱུ་ཁྱག་གིས་བྱས་ནས་བྱུབ་པ་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་
ཉེར་ལེན་པ་མའི་སེམས་དེས་ནམ་ཡང་གྱེད་ཐབས་མེད་པ་ནི། དཔེར་ན། པ་མ་ཤེས་
རབ་ཅན་ཤེས་བྱ་རིག་གནས་ལ་ངེ་ལྟར་མཁས་ཀྱང་བྱ་སྟེན་སྒྲུགས་སྟེ་སྲིད་པ་འདི་
དག་གིས་ཤེས་བྱུབ་པ་ལྟར་ཡིན་པས། པ་མའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆ་གང་ཡང་བྱའི་ཆེ་
འདིའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་མེད།

དེས་ན་གནས་ཚུལ་དངོས་ནི། སྟེ་བ་སྤྲ་མ་ནས་ཡོང་བའི་སེམས་དེས་སེམས་
ཀྱི་ཉེར་ལེན་དང་། ད་ལྟའི་པ་མའི་ཁྱུ་ཁྱག་གིས་ལུས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་བྱས། དེ་གཉིས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་དེ་ཆེ་རབས་སྤྲ་མའི་ལས་ཤིག་གིས་བསྐྱབས་ནས་ཆེ་འདིའི་ལུས་སེམས་

ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱལ་བ་རེད། དེའི་དབང་གིས་གྱིས་བ་སྦྱིས་མ་ཐག་བ་དང་། བེའུ་ལ་
སོགས་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤར་སྦྱེ་བ་གཞན་དུ་ཟས་ཟ་བ་དང་། ཆགས་སྤར་སོགས་ལ་
གོམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྦྱིས་མ་ཐག་བ་ནས་ཟས་ཟ་བ་དང་། མའི་བྱ་ཞོ་འཐུང་བ་
སོགས་བསྐྱབ་མི་དགོས་པ་དེ་དག་ལ་འཇུག་པའང་ཡིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་སྤྲ་མའི་བག་
ཆགས་ཤིག་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན། སྟོབ་དཔོན་མ་ཉི་ཅི་ཏུས།

སྟོ་ཡི་མཐུ་སྟོབས་བསལ་བ་མེད་བ་དང་། །

དབང་པོ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱན་པའི་རང་བཞིན་ཅན། །

བཅས་མ་ཐག་དུ་སྤྱས་ཀྱང་མ་བསྐྱན་པར། །

ཁ་ཟས་ཟ་བར་རྩོལ་བར་བྱེད་བ་དང་། །

བྱ་ཞོ་འཐུང་བར་རྩོལ་བ་བྱེད་བ་ཡང་། །

དེ་དག་ཆེ་རབས་གཞན་ལ་གོམས་པའི་མཐུས། །

ཞེས་གསུངས།

ན ། བག་ཆགས་དང་ལུས་ཀྱི་བྱལ་ཆའི་བྱེད་པར།

འདིར་ཞིབ་ཆ་ཅུང་ཟད་བྱ་རྒྱ་མེད་དམ་སྟུམ། བག་ཆགས་གཅིག་ལུས་ཨེ་ཡིན་
སྟུམ། གང་ལྟར་ལུས་ཀྱི་བྱལ་ཆའི་སྟེང་ནས་ཡོད་པ་སྟེ། འདི་སྐོར་སྟོབ་དཔོན་ལེགས་
ཐུན་གྱིས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། འདིར་ངོས་རང་ཐེ་ཆོམ་ཟ་གི་འདུག ང་ཆོའི་ཁྱོད་ནས་
སྦྱེ་བ་སྟོན་མར་འབྱུང་མར་གྱི་རིགས་སུ་སྦྱེ་བ་སྤངས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པེས་རེད།
སྟོན་གྱི་སྦྱེ་བ་བཅུ་ཕྱག་དང་། བཅུ་ཕྱག་འབྱུང་མར་གྱི་རིགས་སུ་སྦྱེ་བ་སྤངས་པ་
ཞིག་མི་ཆེ་འདིར་འདམ་བག་ཟ་བ་ལྟ་བུ་པལ་ཆེར་མེད། དེ་ནི་ལུས་ཐ་དད་ཡིན།

དེ་བཞིན་སྟག་དང་ཞི་མི་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དེ་དག་གི་ནང་ནས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་རི་
དྲགས་སུ་སྐྱེ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དེས་མ་ཟད། སྟག་གཟིག་ལ་སོགས་པས་རི་དྲགས་
བསང་བའི་ལས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་རི་དྲགས་སུ་སྐྱེ་བ་ཉན་ཉན་ཡོང་བ་སྟེ། སྐྱེ་བ་ལྔ་
མ་སྟག་གི་ལུས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་། སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་རི་དྲགས་ཀྱི་ལུས་སྦངས་པ་དེ་ཉིད་སྐྱེ་
བ་སྟོན་མའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་འདྲིར་ཤ་རིགས་ཟ་བ་དང་། ཡང་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་
རི་དྲགས་སུ་སྐྱེས་ཤིང་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་སྟག་གཟིག་གི་ལུས་སྦངས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྐྱེ་བ་
སྟོན་མའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་རྩ་བ་བ་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཞི་མིར་ཆ་མཆོན་ནའང་། ཞི་མིར་རུས་སྟོབས་དེ་ཅུ་མེད་ཀྱང་།
དེས་པར་ཅི་ཅི་བསང་ནས་ཟ་བ་ལས། མིས་བགས་སྤྲད་ནས་གྲོད་པ་རྒྱག་ཡོད་
ཀྱང་། ལུས་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་མོ་ཞིག་ལས་མ་བྱུང་བུང་བསང་ནས་ཟ་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞི་
མི་མཁྲིས་པ་ན་བའི་སྐབས་རྩ་བུར་ཟད་རེ་ཟ་བ་ལས། ཉམ་རྒྱུན་རྩ་བ་སྟོལ་མེད།
དེས་ན་ཞི་མིའི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་དེ་ཉིད་ཞི་མི་ཡིན་པའི་བྲབ་པ་ཡོད་པ་གཏན་ནས་
བརྟེན་མི་བྱུང་བ་ཡིན།

ང་ཆོ་མི་ལ་ཆ་མཆོན་ནའང་། འབྲོག་པ་ཤ་ཟ་མཁན་དེ་ནམས་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་སྟོ་
ཟས་བཞེན་མཁན་ཀྱི་རི་དྲགས་ལ་ནམ་ཡང་སྐྱེ་སྐྱོང་མེད་ཅེས་གཏན་ནས་བརྟེན་མི་
བྱུང། དེ་དག་ནི་ལུས་ཀྱི་བྱུང་ཆའི་སྟེང་ནས་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན། དཔེར་ན་ང་
ཆོའི་གཟུགས་པོས་ཁ་གྲགས་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ལག་པོ་བ་དང་མཁྲིས་པར་གཞོད་མཁན་
ཞིག་དང་འཕྲད་ན་ཁ་ལག་དེ་ཉིད་ཁའི་ནང་སྐྱེབས་མ་ཐག་གཟུགས་པོའི་བྱུང་ཆ་དེ་
ཉིད་ཀྱིས་དེ་དང་དུ་མི་ལེན་པར་ལམ་སང་ཟ་འདོད་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་

ལྷར་ཕུང་པོའི་གྲུབ་ཆའི་སྟེང་ནས་ཀྱང་རྣམ་འགྱུར་འབྲེལ་མིན་ཐོན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།
དེ་ལྟ་བུའི་ཕུང་པོ་སྒྲངས་པ་དེ་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་
ཡིན། སྐྱེ་གནས་བཟང་ངན་གང་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་མིན་ནི་སེམས་སྟེང་གི་བག་ཆགས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། བག་ཆགས་ཞེས་པ་དེར་ཡང་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་སྒྲུབ་བཏང་ན།
པལ་ཆེར་ཐལ་འགྱུར་བའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ཞིག་པ་ཞེས་པ་སྟེ། དབུ་མ་
འབྲུག་པ་ལས།

ལ་ལར་ལས་འགགས་ཡུན་རིང་ལོན་ལས་ཀྱང་། །

འབྲས་བུ་ཡང་དག་འབྲུང་བ་རིག་པར་གྱིས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཞིག་པའི་ཞིག་པ་དང་། ཞིག་པའི་རྒྱན་གྱི་འབྲས་བུ་
འཕེན་པ་སོགས་ནི་གོ་བ་ཏ་ཅང་ཟབ་པོ་ཞིག་རེད་འདུག འཇིག་པ་རྒྱ་ཡིས་སྐྱེས་
པས་ན། འཇིག་པ་གྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཞིག་པ་དེ་རྒྱས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས།
ཞིག་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ནས་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་སྣ་ཆོགས་ཡོང་བ་ནི་ཏ་ཅང་གསལ་
པོ་ཡིན། བག་ཆགས་ཞེས་པ་ལྷན་མིན་འདུ་བྱེད་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་དེ་ཙམ་
གསལ་པོ་མེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་ནས་འབྲས་བུ་སྐྱེས་ཞེས་བརྗོད་ན་ཅུང་ཟད་སྒྲོ་ལ་ཤར་
མི་བདེ་བ་ཡོད། དེ་ལས་ལས་ཞིག་པའི་ཞིག་པའི་རྒྱན་གྱིས་འབྲས་བུ་དེ་སྐྱེས་པ་
ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་དེར་གོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད།

པ་༽ སྐྱེ་བ་སྔ་བྱེད་སྒྲོར་དཔེ་དང་བཅས་པ།

སྐྱེ་བ་སྔ་བྱེད་མངོན་སུམ་གྱིས་མ་མཐོང་བས་མེད་བསམ་པ་འང་མི་རུང་སྟེ། རང་
གིས་མ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་མེད་པ་ཡིན་པར་འཇོག་མི་རུས་ཏེ། རུས་རབས་སྟོན་

མའི་མེས་པོ་དག་གིས་མཐོང་ཐོས་མ་བྱུང་བའི་རིག་གསུང་གི་རྩ་ལྟུང་གིས་སྤྱི་
ནང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གསུང་དུ་མཐོང་ཐོས་འབྱུང་བཞིན་པ་འདིས་ཤེས་
ཐུབ།

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཡང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ནས་སྒྲོམ་སྒྲོམས་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་
ཆོད་མཐོན་པོར་སྤེལ་བ་དང་། དེ་མིན་ཡང་སྤྱི་མའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་སྤྱི་བ་སྤྱི་མའི་
གནས་ཚུལ་བྱ་བའི་མི་མང་པོ་ཡོད།

ངོས་ནས་དེ་བའདི་གྲིས་ཟེན་བའི་རྩིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ཅམ་དུ་བཞུགས་པའི་
(Patiala) བྱིམ་ཆང་ཞིག་དུ་སྤྱོད་པའི་དེར་ལོ་ན་དུག་བདུན་ལ་སོན་པའི་བྱ་མོ་སྤྱི་བ་སྤྱི་
མ་ཉ་ཅང་གསལ་པོར་བྱ་མཁན་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། དེ་རྩིས་ཀན་པུར་ (Kanpur)
ཞེས་པའི་ས་གནས་སྤྱི་ལོ་ན་བཞི་ལ་སོན་པའི་བྱ་མོ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ན་མ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་
བྱ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོ་བོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་གི་ནང་དུ་འདྲེས་སྤྱི་བ་
སྤྱི་ན་མ་བྱུང་མཁན་དེ་རིགས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཆོ་འདིའི་བྱུང་ཁམས་
སྤྱི་མཆོད་རྣམས་ཤུགས་རེ་ཆེར་འགྲོ་སྤྱོད་པས་སྤྱི་མའི་བྱུང་བའི་ཤུགས་དེ་རྣམས་རིམ་
བཞིན་ཤུགས་རེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག།

ཡང་གཞི་ནས་སེམས་སྤྱི་བའི་རུས་པ་དེ་ཉིད་ཤུགས་ཆེར་གཏོང་བའི་ལ་
སྒྲོམ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉིང་རེ་འཛིན་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་སྤྱི་
གྱི་སྤྱི་བའི་རིགས་བྱུང་བའི་རིགས་བྱུང་བའི་ངའི་ངོ་ཤེས་འགའ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་
དག་ནི་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན། ལྷག་པར་སེམས་སྤྱི་བ་ཞེས་པ་
ཞིག་ཡོད་པ་ནི། བར་སྤྱོད་པས་ཤུགས་དམ་ལ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉ་

ཅང་གསལ་པོ་རེད་འདུག གློ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་པན་
ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་
དང་། དེའི་ཐོག་བར་ལམ་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཡོད།

མདོར་ན་ཤེས་པ་ལ་སྤྲ་རགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གྲུང་པའི་ནང་གི་ཁྲག་
རྒྱ་པའི་བྱེད་ལས་འགགས་ཟིན་ཟེས་ཀྱི་སྐར་མ་གཅིག་གཉིས་ནང་གྲུང་པ་ཤི་འགྲོ་
གི་ཡོད། ཤེས་པ་དེ་གྲུང་པ་ཁོ་ནར་བཞག་ན། གྲུང་པའི་རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་སྐབས་
སུ་ཤེས་པ་དེ་ཡང་འགག་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལུས་རྩིང་པ་མ་ཆགས་པར་
གསོས་པར་གནས་པ་སྟེ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་དྲུག་པ་ནང་འགའ་ཞིག་ཉིན་
གངས་བཅོ་བརྒྱད་བརྒྱ་དགུ་ལྷགས་དམ་དུ་བཞུགས་པ་དང་། བར་སྐབས་ནི་ལྷ་ཇི་
ལན་ཁྲིའི་ (New Zealand) ནང་སྤྲ་མ་ཞིག་འདས་ཟེས་ཉིན་གངས་བརྒྱ་བརྒྱུ་ལྷགས་
དམ་དུ་བཞུགས་འདུག་ལ། ཡོངས་འཛིན་གླིང་རིན་པོ་ཆེ་དགོངས་པ་རྫོགས་ཟེས་
ལྷགས་དམ་ལ་ཉིན་བརྒྱ་གསུམ་བཞུགས་པ་མ་ཟད། ཁྱི་ལྷར་རིན་པོ་ཆེ་སློ་བཟང་ཉི་
མ་དགོངས་པ་རྫོགས་ཟེས་ལྷགས་དམ་ལ་ཉིན་གངས་ཉི་ལྱ་ཙ་གཅིག་བཞུགས་ཡོད།
སྐབས་དེར་ཁྱི་ལྷར་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་ལུང་གི་དབུ་ཐོག་ཏུ་སློག་སྐྱད་མ་སྐྱད་ནས་བཞག་
དབུ་བྱེད་སྐབས་ གཤེགས་ནས་ཉིན་བརྒྱུ་བརྒྱད་ཙམ་ཕྱིན་ཟེས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་
ནང་ནས་ལུང་ཙམ་གྱིས་ཏྲགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་མཐོང་བ་ཞིག་སྤྱང་ཡོད། དེ་ལ་ཆོན་
རིག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་གཏན་ནས་རྒྱག་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཟེས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་དེ་དང་སྐྱག་འཕྲད་བྱུང་བར་
ཁོང་ནས་དེ་ནི་ཁྱད་མཚར་ཞིག་འདུག དེའི་ཐོག་ད་པན་གྱི་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་

བརྗོད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས་དེའི་ཐོག་ད་དུང་སྤྲུལ་སྤྲད་ཉམས་
ཞིབ་བྱ་རྒྱ་གཤམ་འགངས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ལུས་ཁོ་ནར་
བརྟེན་པ་ཞིག་མིན་པར་ཤེས་པ་ལ་སྤྲ་རགས་མང་དུ་སྤྲེ་སྒྲུབས། ཤེས་པ་རགས་པ་
ནམས་ལུས་ལ་བརྟེན་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ནའང་། ཤེས་པ་སྤྲ་མོའི་རིགས་ནམས་ཟུར་
དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། སྤྲེ་བ་སྤྲ་མ་བླན་པའི་རིགས་ནམས་
ཀྱང་བག་ཆགས་སམ་དེའི་ཞིག་པའི་རྒྱན་གྱི་སྤྲང་ནས་བླན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས།
ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་མེད་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ལུས་ནི་གསར་པ་གསར་
རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

སྤར་རྒྱ་གར་དུ་ནང་པའི་མཁས་པ་ཞིག་གིས། རྒྱུ་འཕེན་པ་ལ་རྗོད་ཅིང་།
སྒྲུབས་དེར་སྤྲེ་བ་སྤྲ་སྤྲེ་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་དུ་ཤེས་ཆེད་རྒྱལ་པོ་སོགས་དཔང་དུ་
བཅུགས་ནས་གྲོངས་པའི་སྤྲེ་བ་སྤྲོབ་དཔོན་ཅུ་གོ་མི་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། བོད་
ལ་ཡང་རང་གི་སྤྲེ་བ་སྤྲོན་མ་བླན་ནས་དེའི་དུས་ཀྱི་མི་དང་ཡོ་བྲད་སོགས་འོ་ཤེས་
པ། སྤྲོན་མའི་གནས་ཚུལ་བརྗོད་པ་སོགས་དུ་མ་བྱུང་བ་རེད། དེས་ན་རང་རེ་ལ་སྤྲེ་
བ་སྤྲེ་མ་ངེས་པར་ཡོད་པས་དེའི་དོན་ཞིག་ངེས་པར་བསྒྲུབ་དགོས།

དེ་སྤྲུབ་ཚུལ་ནི། སྤྲོ་བ་ཟང་པའི་རྒྱན་གོམས་ནས་སྤྲོན་ཀྱང་བྱེད་དང་། ཡོན་ཏན་
ཀྱང་ལྡན་ཞིག་འབྱུང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་འབྱུང་བའི་ཐབས་དེའང་སྤྲེ་བ་སྤྲེ་
རྒྱན་བསྒྱུད་ནས་ལམ་བཟང་པོ་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་ཐབས་ཟབ་མོ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་འདི་རང་ལའང་འཁོར་བར་སྤྲེ་འཆི་བྱེད་མི་དགོས་པའི་འཁོར་
པའི་རྒྱན་གཙོད་ལུས་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ། གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ངོས་འཛིན།

ཅུ་བ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་དང་། སྤྱིར་སྤྲུལ་གྲགས་པའི་ཆོས་ལུགས་སུ་འཇོག་དཔེ་བདེན་པ་དང་། གུན་རྫོབ་བདེན་པ་བཅས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཐོན་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱུང་པའི་སྐབས་སྤང་ཚུལ་ཁོན་མིན་པར་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པའི་ནང་ཐ་སྙད་འདི་ལྟར་སྒྲུབ་ཀྱི་མེད་ཀྱང་སྒྲུབ་སྟབས་ཞིག་ཡིན། སྤང་ཚུལ་ལ་མཐོང་བའི་སྒྲོན་བཅུད་རྣམས་ཐང་ཀར་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་མཐོང་བ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་པ་དང་། དོན་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་འཛིག་རྟེན་བཞོན་པ་པོས་བཞོན་པ་རེད་ཅེས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞག་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཆོན་རིག་པས་སྤྱིར་བཏང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་རྣམས་མཐོང་ཆོས་གཅིག་ཤུར་ཆ་འཛིག་མི་བྱེད་པར་དེའི་ཡིན་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། མེ་ཉོག་ཅིག་ལ་མཆོན་ན། མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་པའི་མེ་ཉོག་ཅམ་ལ་ཆ་འཛིག་མི་བྱེད་པར་མེ་ཉོག་གི་དབྱིབས་དང་། ཁ་དོག་འཕེལ་འབྱིབ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གང་དང་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་རིམ་དེད་ཀྱིས་བཅུད་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་མཐར་རྒྱལ་སྒྲུབ་ལ་སྟག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་པར་རིམ་པར་གཏུགས་སྐབས་ཀོག་ཅེས་བརྗོད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་སྟག་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་རྣམས་པར་རིམ་པར་གཏུགས་སྐབས་མཐར་ཆོམ་གཞི་དེ་ཉིད་རྒྱལ་ཏུ་ཅང་སྤྲོ་མོ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་འོད་རླབས་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྤྲོ་མོ་ཞིག་ནས་བྱུང་བར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིགས་སྤང་ཚུལ་ཅམ་ལ་ཆ་འཛིག་མི་བྱེད་པར། དོན་གྱི་ཡིན་ལུགས་ལ་བརྟགས་ནས་ཡིན་ཚུལ་ཞིག་

བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཀྱང་སྒྲོར་ཆོག་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལ་མཆོན་ན། བྱམ་མཐའ་བཞི་ཀུན་བདེན་པ་གཉིས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུངས་ཡོད། འདི་ནི་དབྱ་མའི་གཞུང་ལུགས་གཞིར་བཞག་བྱས་
ཡོད།

༥ དེ་ལ་འང་། གཞི་བདེན་པ་གཉིས་གཏན་ལ་འབེབས། ལམ་ཐབས་ཤེས་
གཉིས་ཉམས་སུ་ལེན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་གཉིས་ཐོབ་ཚུལ་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་ཤེས་དགོས། དེ་ལ་དང་པོ་གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་གཞི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་དེ་རི་འབྲ་ཡིན་ཞེ་ན། ཡབ་སྲས་མཇུག་པའི་མདོ་ལས།

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པས་གཞན་ལ་མ་གསན་པར། །

བདེན་པ་འདི་གཉིས་ཉིད་ཀྱིས་སྟོན་པར་མཛད། །

གང་ཞིག་ཀྱན་རྫོབ་དེ་བཞིན་དོན་དམ་སྟེ། །

བདེན་པ་གསུམ་པ་གང་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །ཞེས་དང་།

དེ་བཞིན་ལྷ་གྲུ་ཅའི་ རྒྱལ་ལོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་ གསུང་སྐུ་ལ་སྤྲུལ་ རྒྱལ་ལོ་ལོ་སྐྱེ་བའི་
ལས། ། ལས་ཀྱང་།

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་བསྟན་པ། །

བདེན་པ་གཉིས་ལ་ཡང་དག་བརྟེན། །

འཇིག་རྟེན་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་། །

དམ་པའི་དོན་ཀྱི་བདེན་པ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས། དེ་ཞིག་ཤེས་བྱ་ལ་བྱས་ཏེ། དེར་དེ་ཞིག་ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པ་

དང་། རོན་དམ་པའི་བདེན་པ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། གཞི་དེ་རོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་པར་
ཡོངས་སུ་གྲུབ་ན། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་པ་རྣམ་བཙད་ལ་ཞེགས་པ་དང་། དེ་
བཞིན་དུ་ཀུན་རྫོབ་ལ་སྦྱར་ནའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་བདེན་པ་གཉིས་སོ་དེ་པན་ཚུན་
སྤངས་པའི་འགལ་བ་ཡིན། ཞེས་པ་ནི་དུང་གསུམ་པ་བདེན་གཉིས་གང་དུ་ཡང་མ་
གཏོགས་པ་ཞིག་མེད་ཅིང་། ཡོད་ན་བདེན་གཉིས་གང་རུང་ཡིན་དགོས་པ་ཡིན།
བདེན་གཉིས་གང་རུང་གཅིག་མེད་ནའང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་དེར་མི་འདུ་ཞིང་། དེ་
གཉིས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བདེན་པ་གསུམ་པ་སོགས་ཀྱང་མེད་པས་གྲངས་ངེས་
ཚུལ་དེ་དུང་སོ་གསུམ་པ་སེལ་བའི་གྲངས་ངེས་ཡིན། བདེན་པ་གཉིས་སོ་དེ་ངོ་སོ་
ཅམ་ཡང་མི་གཅིག་པའི་ཐ་དད་ཡིན་ན་སྟོན་བཞི་ཡོད་དེ། གཟུགས་བདེན་པར་མེད་
པ་གཟུགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་མིན་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན། གཟུགས་བདེན་པ་མེད་པ་
ཏོགས་ཀྱང་དེའི་མཆོན་འཛིན་ཟིལ་གྱིས་མི་གཞོན་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན། རྣལ་འབྱོར་
པས་ལམ་གོང་མ་བསྒོམ་པ་དོན་མེད་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་
མཆོན་འཛིན་གྱི་འཆིང་བ་དང་གནས་ངན་ལེན་གྱི་བྱི་མ་མཐའ་དག་མ་སྤངས་པར་
འགྱུར་བའི་སྟོན་བཙས་ཡོད།

དེ་གཉིས་ལྟོག་པ་ཅམ་ཡང་སོ་སོར་འབྲེད་རྒྱ་མེད་པའི་གཅིག་ཡིན་ན་སྟོན་
བཞི་ཡོད་དེ། ཀུན་རྫོབ་འཇུག་པའི་རང་བཞིན་ལས་ཉོན་གཉིས་སྤོང་བ་བཞིན་དུ་རོན་
དམ་ཆོས་ཉིད་ཀྱང་སྤོང་བར་འགྱུར་བའི་སྟོན་དང་། ཀུན་རྫོབ་ལྟར་རོན་དམ་ལའང་མི་
འདྲ་བའི་རྣམ་པ་དུ་མ་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན་དང་། སོ་སོ་སྤྱེ་བོས་ཀྱང་རོན་དམ་
པ་མངོན་སུམ་དུ་ཏོགས་ཀྱས་པར་འགྱུར་བའི་སྟོན། སོ་སྤྱེ་ཡིན་བཞིན་དུ་སྤྲིབ་པ་

ཐམས་ཅད་སྤངས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པར་ཐལ་བའི་སྦྱོར་བཅས་ཡོད་པས་བདེན་
པ་གཉིས་པོ་དེ་རོ་བོ་གཅིག་ལ་ལྷོག་པ་ཐ་དད་ཡིན།

༡༥ སྦྱང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་དང་རྣམ་གྲངས།

ཤེས་རབ་སྦྱང་པའི་ནང་འཆར་ཅན་འདོན་བཞིན་པའི་གཟུགས་སྦྱང་པའོ། །སྦྱང་
པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྦྱང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྦྱང་པ་ཉིད་ལས་
ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི་བདེན་གཉིས་རོ་བོ་གཅིག་ལ་
ལྷོག་པ་ཐ་དད་གསུང་གི་ཡོད།

དབུ་མ་པའི་ལུགས་ཀྱི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རོ་བོ་རི་ལྟར་འཛོག་དགོས་སམ་ཞེ་ན།
དོན་དམ་ལ་དཔྱད་པའི་རིགས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིའི་དངོས་ཀྱི་ཆེད་དོན་ནི་དོན་དམ་བདེན་
པ་དང་། འཛིག་ཉེན་པའི་བརྒྱུ་མ་སྒྲུབ་པ་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲིའི་ཐ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོའམ་སྒྲོ་
ཐ་སྒྲུབ་པ་ཡིན་ལ། ཞེས་པ་ལྟར། མདོར་ན་མ་བརྟག་མ་དབྱེད་པའི་ངང་ནས་བཞག་
པའི་ཀྱན་རྒྱུ་པའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་འཛོག་གི་ཡོད་ལ། བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་
ནས་ཆེད་པའི་རོ་བོ་དེར་དོན་དམ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དོན་དམ་པ་ཞེས་པ་སྤྲི་ཏའི་
རྒྱུ་ལ་སྤྲ་ར་སྤྲ་སུ་ཞེས་ཡོད། སྤྲ་རམ་ནི་དམ་པ་དང་། མཆོག་སོགས་ལ་འཇུག་
ཙམ་ཞེས་པ་དོན་ལ་འཇུག་སུ་ཞེས་པ་བདེན་པ་དང་རྟག་པ་སོགས་ལ་འཇུག་པ་
ལས་སྐབས་འདིར་དོན་ཞེས་པ་རང་དོན་གཞན་དོན་ཟེར་བ་ལྟ་བུའི་དགོས་དོན་ལ་མི་
བྱེད་པར་ཡེ་ཤེས་དམ་པའི་སྒྲོས་ཤེས་པར་བྱ་བའི་དོན་དང་། མདོར་ན་མཐར་ཐུག་
དཔྱད་པའི་རིག་ཤེས་ལ་ཡེ་ཤེས་དམ་པ་གསུངས་ཡོད།

དེས་ན། བརྟག་པར་བྱ་བའི་དོན་དང་། ཆེད་པའི་དོན་ཡིན་པས་དོན་དང་། དེ་

འབྲེལ་དོན་ཡང་ཡིན་ལ་དོན་གྱི་མཆོག་དང་དམ་པ་ཡང་ཡིན་པས་ན་དོན་དམ་པ་
དང་། གུན་རྫོབ་རྩུབ་པ་སྒྲར་སྒྲར་ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པར་སྒྲར་
ཚུལ་དང་གནས་ཚུལ་མཐུན་པར་གནས་པས་ན། ཞེས་དོན་དམ་པ་དེན་པ་ངེས་པའི་
སྒྲོ་དེས་དོན་དམ་པ་དེན་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པའི་ངེས་ངོ་ལ་གུན་རྫོབ་ཆོས་ཅན་གྱི་
སྒྲར་བ་འགགས་པ་དེ་གསུང་གི་ཡོད། བདེན་པ་སྟེ་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་ཞེས་ཟེར་
བ་ཡིན། དོན་དམ་པ་དེན་པ་ལ་དབྱེ་ན། སྒྲོ་བ་དཔོན་ཅན་གྱི་ཉིས། ཟླ་བ་གྲགས་པས་
མཇེད་པའི་དབྱུ་མ་འཇུག་པ་ལས།

བདག་མེད་འདི་ནི་འགོ་བ་རྣམ་གྲོལ་བྱིས། །

ཆོས་དང་གང་ཟག་དབྱེ་བས་རྣམ་གཉིས་གསུངས། །

དེ་བྱིར་སྟོན་པས་སྒྲར་ཡང་འདི་ཉིད་ནི། །

གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་བྱེ་སྟེ་རྣམ་མང་གསུངས། །

སྒྲོས་དང་བཅས་པར་སྟོང་བ་ཉིད། །

བཅུ་དྲུག་བཤད་ནས་མདོར་བསྡུས་ཉི། །

སྒྲར་ཡང་བཞིར་བཤད་དེ་དག་ནི། །

ཐེག་ཆེན་དུ་ཡང་བཞེད་པ་ཡིན། །

ཞེས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་དང་། དེ་དག་ལ་
ཡང་རྒྱས་པར་བྱེ་ན་དངོས་པོ་སྟོང་བ་ཉིད་དང་། དངོས་པོ་མེད་པ་སྟོང་བ་ཉིད་དང་།
རང་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད་དང་། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་སྟོང་བ་ཉིད་དེ་སྟོང་ཉིད་བཞི་དང་།
ནང་སྟོང་བ་ཉིད་སོགས་བཅུ་དྲུག་དང་། སྟོང་བ་ཉིད་བཙེ་བརྒྱད་དང་། སྟོང་བ་ཉིད་ཉི་

ཤུ་སྟོགས་ཡོད། དེ་དག་སྟོང་པའི་རོ་བོ་དང་། དགག་བྱ་གང་གིས་སྟོང་པ་སྟོགས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དགག་བྱས་སྟོང་པའི་སྟོང་གཞི་མི་འབྲ་བ་ཡོད་པར་བརྟེན། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལའང་མི་འབྲ་བ་བཞག་ཡོད།

སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། གཞི་གཅིག་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པ་མེད་པར་བརྟེན་གཞི་དེའི་སྟོང་དུ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པས་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྟོང་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་པ་ནི། ཆོས་ཅན་དང་མ་འབྲེས་པའི་སྟོང་ཉིད་ཡན་གར་བ་ཞིག་འཛོག་ཐུབ་ཐབས་མེད། སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱབ་བྱེད་དེ་ཉིད་ཀྱང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་སྐྱབ་བྱེད་བཀོད་པས་ན། བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་པའི་རོ་བོ་ཞིག་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་ཅན་མི་འབྲ་བའི་ཆ་ནས་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་གསུངས་པ་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་སྟོང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱང་ཆུང་ཡོད། སྟོང་པ་ཉིད་སྟོང་པ་ཉིད་ཅེས་གསུངས་སྐབས། སྟོང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱང་སྟོང་གཞི་ཆོས་ཅན་ལ་བཞག་ནས་དེའི་བརྟག་དོན་བཅའ་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ཐར་པ་སྟོང་གཞི་ཆོས་ཅན་ལ་བཞག་ནས། དེའི་སྟོང་གི་ཆོས་ཉིད་འཛོག་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ན་སྟོང་ཉིད་ཉི་ཤུའི་ནང་དུ་སྟོང་གཞི་ཆོས་ཅན་དོན་དམ་བདེན་པ་ཡིན་པ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཆུང་ལ་གསུང་གི་ཡོད།

ཁ ༡ བྱང་ཁམས་སྤྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག།

ཀུན་རྗོབ་ཀྱི་བདེན་པ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་མ་ཡིན་པའི་རིམ་སྟེང་པའི་ཆོས་མཐའ་དག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་དབྱེ་བ་རྒྱས་པར་བྱེ་ན། བ་སྐ་བརྒྱས་ ༼ས་ཡི་ཅ་ལག་སྟོབ་

དཔོན་དབྱིག་གཉིས། མཛད་པའི་ཨ་ཁྱི་རྩམ་གྲོལ་མངོན་པ་མཛོད། ། ལས།

སྤངས་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་ཀྱི་དོན། །

སྤང་བོ་སྤྱོད་མཆེད་ཁམས་རྣམས་ཡིན། །

ཞེས་སྤང་བོ་ལྟ་དང་། སྤྱོད་མཆེད་བཅུ་གཉིས། ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་སོགས་ཡོད་
ལ། སྤང་བོ་ལྟའི་ནང་གི་དང་བོ་གཟུགས་སྤང་ལ། མིག་དབང་སོགས་ནང་གི་དབང་
བོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལྟ་དང་། ཕྱི་ལྟ་གཟུགས་སྤྱི་རོ་རེག་བྱ་བཅས་ལྟ་དང་བཅུ་རྩ་
མ་རེ་གཉིས་ཀྱི་མ་ཡིན་པའི་གཟུགས་དང་བཅུ་གཅིག་ནི་གཟུགས་ཀྱི་སྤང་བོ་ཡིན།

གཉིས་པ་ཆོར་བའི་སྤང་བོ་ནི། ཆོར་བ་བདེ་སྤྱག་བཏང་སྟོམས་གསུམ། གསུམ་
པ་འདྲ་ཤེས་ཀྱི་སྤང་བོ་ལ་རྟོག་བཅས་དང་རྟོག་མེད་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་གཉིས། དེ་རེ་རེ་
ལའང་རྟུང་བྱ་དང་། རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། ཆོད་མེད་པ་དང་གསུམ་རེ་ཡོད། བཞི་པ་འདྲ་
བྱེད་ཀྱི་སྤང་བོ་ལ། མཚུངས་ལྡན་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་སྤང་བོ་ནི། ཆོར་བ་དང་འདྲ་ཤེས་མ་
གཏོགས་པའི་སེམས་བྱུང་ཐམས་ཅད་དང་། མཚུངས་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་
སྤང་བོ་ནི་ལྡན་མིན་འདྲ་བྱེད་བཅུ་བཞི་ལ་སོགས་པ་ཡིན།

ལྟ་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤང་བོ་ནི། མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་
ཤེས་པའི་བར་དུག་ལ་བྱེད། ཅས་པ་ནི་མངོན་པ་མཛོད་དང་། དབྱ་པར་གྱི་གཞུང་
ནས་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་དུག་གསུངས་ཡོད། རྣམ་རེག་པས་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་
དང་། དེ་མིན་སྤྱགས་ཀྱི་གཞུང་དང་རྟོགས་ཆེན་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བཅས་ནས་རྣམ་
ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་ཅས་གསུངས་པ་རྣམས་ནི་པལ་ཆེར་སྤྱགས་སྤྲེལ་མེད་དང་འབྲེལ་
བའི་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་འཛོག་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་བསྟུན་ནས་གསུང་གི་

ཡོད། རྣམ་ཤེས་བརྒྱད་ཅེས་པའི་མིང་ཐོན་ཆད་སེམས་ཙམ་པའི་གཞུང་ནས་
གསུངས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཆོགས་བརྒྱད་ལ་ངོས་འཛིན་ན་གོ་མོག་ཐེབས་ཉེན་ཡོད།
དེ་བཞིན་ཀུན་གཞི་དང་། ཉོན་ཡིད་དག་ཀྱང་སེམས་ཙམ་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་
པ་ལྟར་གྱི་མིང་གི་དག་སྟེབ་སོགས་མཚུངས་ཀྱང་དོན་ལ་འཛིག་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་
ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

གཉིས་པ་སྐྱེ་མཆེད་བཅུ་གཉིས་ལ་ནང་གི་སྐྱེ་མཆེད་བྱུག་ནི། མིག་གི་དབང་སོ།
རྣ་བའི་དབང་སོ། ལྷའི་དབང་སོ། ལྷའི་དབང་སོ། ལུས་ཀྱི་དབང་སོ། ཡིད་ཀྱི་དབང་སོ་
དང་བྱུག་ལྷའི་སྐྱེ་མཆེད་བྱུག་ནི། གཟུགས་སྐྱ་བྱི་རོ་རེག་བྱ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་དང་
བྱུག་ཡིན། མིག་གི་དབང་སོ་དང་མིག་གི་སྐྱེ་མཆེད་དོན་གཅིག་གཟུགས་ལྷུང་དང་
གཟུགས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཀྱང་། གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་དང་གཟུགས་གཉིས་དོན་
མི་གཅིག་

གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ནི། མིག་ཤེས་ཀྱི་བཟུང་བྱ་ཁོ་ན་སྟེ་ཁ་དོག་དང་
དབྱིབས་ལྟ་བུ། སྒྲ་དང་སྒྲའི་སྐྱེ་མཆེད་དང་། རྣ་ཤེས་ཀྱི་མཉན་བྱ་གསུམ་དོན་གཅིག་
ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་བྱི་དང་། རོ་དང་། རེག་བྱ་ལ་ཡང་འདྲ། ལྷའི་ནང་གི་སྐྱེ་མཆེད་དང་
སོ་ལྷ་ནི་སྐྱེ་མཆེད་གཟུགས་ཙན་པ་ཡིན། སེམས་ཡིད་རྣམ་ཤེས་གསུམ་དོན་གཅིག་
པས་མིག་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སོགས་གཙོ་སེམས་གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་སྐྱེ་
མཆེད་ཡིན། རྣམ་མཁའ་དང་སྟོང་ཉིད་སོགས་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཆོས་
ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་ཡིན། སེམས་ཡིད་རྣམ་ཤེས་རྣམས་སྐྱབས་རེ་དོན་གཅིག་མིང་གི་
རྣམས་གངས་སུ་གསུངས་པ་དང་། རེགས་འགའ་ཞིག་ཏུ་སྐྱད་ཅིག་སྟེ་ཕྱིའི་ཐོག་ནས་

སེམས་སྤྲ་རགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གསུངས་པ་དང་། ཡང་སྤྲལས་ཀྱི་གཞུང་ནས་སེམས་
ཡིད་རྣམ་ཤེས་ཞེས་ངོ་མོ་མི་འདྲ་བར་བཞག་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད།

ཁམས་བཙུན་ཀྱི་མིག་སོགས་ཏེན་དབང་པོའི་ཁམས་ལྷག་མིག་གི་རྣམ་
པར་ཤེས་པ་སོགས་བཏེན་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ལྷག་གཞུགས་སྒྲ་སོགས་
དམིགས་པ་ཡུལ་གྱི་ཁམས་ལྷག་དང་བཙུན་ཡོད། མདོར་ན། འདུས་བྱས་
ཐམས་ཅད་སྤང་པོ་ལྷའི་ནང་དུ་འདུས། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་སྦྱེ་མཆེད་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་
ནང་དུ་འདུ་ཤིང་། ཁམས་བཙུན་གྱི་ནང་དུ་ཡང་འདུ་བས་བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་སྦྱེ་མཆེད་བཅུ་གཉིས་དང་ཁམས་བཙུན་གྱི་ནང་དུ་འདུ། ཁམས་ཀྱི་
དབྱེ་བ་རྒྱས་པར་བྱེན་ལྷག་ཅུ་རེ་གཉིས་སོགས་ཡོད། མདོར་ན་དེ་དག་གི་ངོ་མོ་
དང་། བྱེད་ལས། དབྱེ་བ་དང་། སྤང་བྱ་ཡིན་མིན་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཤེས་
པར་བྱ་དགོས་པས་དེ་ལྟ་བུའི་མཁས་བྱའི་དངོས་པོ་ལྷག་ལ་མཁས་པར་བྱས་ནས་
སྤང་དོར་གྱི་གནས་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་སྤྲལ་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ལས་གཏན་དུ་
བྲལ་བའི་ཐར་པའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་དགོས།

ཉིན་དང་པོའི་དྲི་བ་དང་དེའི་བཀའ་ལན།

༡༽ ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མིན་གྱི་སྣང་འཛིན་ཚུ་ལ།

བཀའ་འདྲི། ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
ནང་བས་སྣང་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་དང་། རྗེ་བཙུན་སྣོལ་མ། རྗེ་རྗེ་འབགས་མོ་སོགས་སྣང་
མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་རོལ་ཐུ་སྟེགས་པ་དང་། ནང་བ་སངས་རྒྱུ་བའི་གཞུང་གཉིས་ཀ་
ནས་གསུངས་འདུག་པས་དེ་དག་གཅིག་དང་ཐ་དད་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་
པ་དང་། ཐུན་མོང་གི་སྣང་འཛིན་ན་འགྲིགས་སམ།

བཀའ་ལན། དཔེར་ན། སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མིས་སུམ་ཅུ་པ་ལས། ཉག་ཞི་བ་ལ་
ཐུག་འཆམ་ལོ། །ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཐུན་རས་གཟིགས་ལ་འདུག་པ་དང་། གཞན་དབང་
ཐུག་ལ་འདུག་པའང་ཡོད། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ། གང་ལ་གང་འདུལ་ཞེས་གསུངས་པ་
ལྟར། སྤྱིར་བཏང་གསང་སྟགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཅ་རྒྱུད་དང་འབྲུལ་འཁོར་སྟོམ་པ་
སོགས་ཕྱི་རོལ་ཐུ་སྟེགས་པ་དང་ཐུན་མོང་བ་ཆགས་ཡོད། ལྷག་པའི་སྣང་རྒྱུན་མ་
དང་། ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་ལྟ་བུ་ནི་ནང་བས་བསྟེན་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་
ཐུ་སྟེགས་པས་ཀྱང་བསྟེན་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆོགས་བདག་སྦྱང་སྣ་ཡང་ཐུ་
སྟེགས་པའི་གཞུང་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

འོན་ལྟར་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། ནང་བ་སངས་རྒྱུ་བའི་གཞུང་ནས་སྣང་མོ་
དབྱངས་ཅན་མ་རང་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་རྒྱལ་མོ་བཞིན་བཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་

ལ། དེ་བཞིན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱང་རང་གི་ཕོ་བྲང་དུ་བཞུགས་
འཇམ་གས་གནང་བཞིན་པ་ཞིག་ཀྱང་མིན། སྤར་བོད་དུ་སྤྲུམ་ཞིག་གིས་བཀའ་ཆོས་
གནང་སྐབས། སློབ་མ་ཞིག་གིས་ང་ཆོས་ཏྲ་ཅང་ཙུ་ཆེན་དུ་བཅི་བའི་སངས་རྒྱས་
ཞེས་པ་དེ་གང་དུ་ཡོད་ཅེས་དྲིས་པར། སྤྲུམ་དེ་ཉིད་དཔེ་ཆ་དེ་ཅུམ་མི་ཤེས་མཁན་
ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཅུང་ཟད་བསམ་སྒྲོ་བཏང་རྗེས། མཚུ་བ་མོ་གནས་ལ་བཙུགས་
ནས། སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་མི་མངོན་ནས་མཁའི་དབྱིངས་ཤིག་ན། ཤེལ་གྱི་ཁང་
པའི་ནང་འོད་འཆར་བཞིན་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།

དེ་བཞིན་ང་ཆོ་པལ་མོ་ཆེས་ཡི་དམ་དང་། ལྷག་པའི་ལྷ་སོགས་ནི་རང་རང་ལ་
རྒྱལ་ཁམས་རེ་རེ་ཡོད་པ་དང་། ཀུ་ལུའི་ཁལ་སོགས་སུ་ལྷ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྷ་
དུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ན་རྩ་བ་ནས་ནོར་ཡོད། འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་བདག་བསྐྱེད་ལས།

འཇམ་དཔལ་མཁའ་ལས་བྱུང་བའི་གསེར་མདོག་ཅན། །

འཇམ་དཔལ་ཐུགས་ལ་ཆོས་ཀུན་རང་བཞིན་གསལ། །

འཇམ་དཔལ་གསུང་གི་དབང་ཐུག་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། །

འཇམ་དཔལ་བདག་ནི་རེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་འདུད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། དེ་བཞིན་དུ།

གཉིས་མེད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ཁྱབ་པའི་སྒྲ། །

ཀུན་ལ་སྒྲོམས་མཛད་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡབ། །

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་བྱུང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡུམ། །

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྲུལ། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད། མདོར་ན། ལྷ་དེ་དག་སྐྱགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཐོན་ཞིང་།
སྐྱགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་འབྲས་བུ་ལམ་བུའི་གསུང་གི་ཡོད། འབྲས་བུ་ལམ་བུའི་བྱེད་
ལུགས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་ལམ་བུའི་གསུངས་ཏེ། ཆགས་སྤང་ལམ་བུའི་སྐབས་དེ་དང་
རྗེས་སུ་མ་ཐུན་པར་ལྷ་སྐྱའི་རྣམ་པ་འཇམ་ལྷ་སྐྱའི་གཟུགས་བརྟན་ཞིག་སྒྲོམ་དགོས་པ་
ལས། དགེ་སློང་གི་རྣམ་ཐབས་ཞིག་བསྒྲོམས་ཏེ་ཁོས་པ་དང་། ཆགས་པ་ལྷ་བུ་ནི་སྒྲོར་
བདེ་ལོ་གཏན་ནས་མེད། དེས་ན་སྒྲོམ་པ་ལོ་རང་རང་གི་ཁམས་མོས་དང་མ་ཐུན་པའི་
གཟུགས་སྐྱེ་འབད་མེད་ལྷན་བུ་ཉུ་ཤར་བ་དང་། སངས་རྒྱས་བཙུངས་ལྷན་འདས་སྐྱེ་
བཞིའི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་གཏུལ་བུའི་སྤང་ལོར་ཁམས་མོས་དང་འཆམ་པའི་སྤང་བ་
ཤར་བ་ཞིག་ཡིན།

དེས་ན་གཟུགས་སྐྱེ་གཞན་རྒྱུད་ཀྱིས་འདུས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་ལ་ཡང་
བསམ་སྒྲོག་ཏེ་ས་ཞིག་ཡོད། དེས་ན་བྱེད་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ནི། སངས་རྒྱས་
པའི་ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་ལྷ་བུ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་
བས་ན། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོས་ཕྱང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤར་བ་ཞིག་
སྒྲོམ་པ་ལོ་རང་ཉིད་ལ་ལྷ་བུའི་བྲག་པ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་ཤར་ནས། དེ་ལྷར་ཤར་བ་ལྷར་
བསྒྲོམས་ན་སྒྲོམ་པ་ལོ་རང་ཉིད་ལ་མན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ལྷ་བུར་དུ་
ཡོད་པ་ཞིག་དེ་ཉིད་སྐྱེ་སྐྱེགས་པས་གསོལ་བ་དང་། ནང་བས་ཀྱང་གསོལ་བ་ལྷ་བུའི་
ཐུན་མོང་བ་དེ་རིགས་ཡོད་ས་རེད།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པར་ཆ་མཆོན་
ནའང་། ཐ་མལ་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་པལ་ཆེར་བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ནང་

ཆོས་གསུང་གི་མེད་ཀྱང་། གང་ཟག་དེ་ལྟ་བུ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྱལ་པའི་
རོལ་གར་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་པལ་ཆེར་བརྗོད་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་ན་སོ་སྟེ་ཐ་
མལ་བ་ཞིག་གིས་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་མང་པོའི་རིང་ལ་མི་འབོར་ས་ཡ་མང་པོར་པན་
ཐོགས་འདི་ལྟར་ཡོང་བྱུང་བ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ནི་བསོད་ནམས་དང་སྟོན་ལམ་
ཀྱི་མཐུ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་ཡིན་པ་ལས། དེ་ལྟར་མེད་ན་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།
དེས་ན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྱལ་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་སྲིད་པ་ཏན་ཏན་རེད། དེས་ན་
ལྟ་སྟེ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་།

ཁ། བསང་གསོལ་ལྟ་བུ་བན་བོན་གྱི་ལྷགས་གང་ཡིན།

བཀའ་འདི། བོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཐོག་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་བསང་གཏོང་བ་དང་།
ཞལ་འདོན་བཏོན་པ། གཏོར་མ་འཕེན་པ། དར་ལྗོག་འཇུགས་པ་སོགས་བོན་པོའི་
ལྷགས་དང་ནང་པའི་ལྷགས་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། བོད་དུ་ནང་ཆོས་དར་རྒྱས་བོད་དུ་སྤར་ཡོད་ཁང་ཁྱེད་བོན་ལྷགས་
ཀྱི་རི་མཐོ་སོགས་སུ་བསང་གཏོང་བ་དང་། དར་ལྗོག་འཇུགས་པ། ལྷ་གཡང་འགྲུག་
པ། གཡང་སྤྱབ་བྱེད་པ་སོགས་ནི་པལ་ཆེར་བོན་པོའི་གཞུང་ནས་ཚུར་གླངས་པ་
ཞིག་ཡིན། བོན་ལ་ཐེག་པ་དེམ་པ་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས། དེའི་ནང་དུ་གཏོ་བྱ་རྒྱ་
སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཆོས་སེམས་ཅན་ལ་འབྲལ་སེལ་ཞི་སོགས་ཀྱི་
ལས་སྤྱབ་པར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་དག་བོན་པོའི་གཞུང་དུ་ཡོད་
པ་ལྟར་མཉམ་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ཞིག་མིན་ནམ་སྟུང་།

དེ་མིན་བཀའ་འགྲུར་དང་བསྟན་འགྲུར་ལ་མཆོན་ན། བྱ་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོར་ལྷ་
ཡོད་པ་ལས་གཡང་སྐྱབ་ཀྱི་ཆོ་ག་རྒྱས་པོ་དང་། ཉམ་རྒྱུན་གཡང་སྐྱབ་སྐབས་ལག་
རྩ་མདའ་དར་འབྱེད་བ་དང་། ལུག་གི་ལག་པས་བསྐྱོར་བ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི་ར་ཆོ་བོད་
ཀྱི་གནའ་རབས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་ཡིན་པ་ལས། ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་རྩ་པལ་
ཆེར་མེད།

ག། ཞལ་འདོན་གང་ཞིག་བྱས་ན་དགེ་མཆོན་ཆེ་མིན།

བཀའ་འདྲི། སློབ་སྤྱད་ནམས་ནས་རྒྱུན་གྱི་ཞལ་འདོན་ཅམ་མེན་བར། བྱི་རྩོ་
ཉལ་ཁར་འདོན་རྒྱར་ཞལ་འདོན་ཐུང་དུ་འེ་རིགས་གང་ཞིག་ལེགས་པ་ཡོད་མེད་
བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། འདོན་པ་ཤ་སྟག་འདོན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ན། ལུ་སྟེགས་པའི་ཆོས་པ་
ནམས་ལ་མཆོན་ན་ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་འདོན་རྒྱ་
ཡོད།

དོན་གྱི་ཀླད་པོ་ཆོག་གི་འཁར་བ་ལ། །

བརྟེན་བྱིར།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁ་ནས་ཆོག་འདོན་མེན་ཅི་ལྟར་ཡང་། ནང་དོན་ཡིད་ལ་
བློ་དགོས་ཤིང་། རོས་རང་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ཞོགས་པ་གཉིད་བསད་མ་ཐག་ཏུ།

གང་གི་སྤྱད་པ་བཅེས་ཉེར་བཟུང་ནས། །

ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་བྱིར། །

དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་མཛད་པ། །

དམ་བཤེལ་བྱུག་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་པའི་ཆོག་བཅད་རྣམས་བཏོན་ནས་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟན་འདས་ཀྱིས་
ཉེན་འབྱུང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རང་དབང་གི་སྒྲོན་མེ་འདོམས་པར་མཛད་པ་དང་། ཉེན་
འབྱུང་ཞེས་པ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་རྣམས་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་བ་ཞིག་གྱེད་དགོས། ཞལ་
འདོན་འདོན་མཁན་གྱི་ང་ཞེས་པ་དེ་བཞེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་ལས། སྒྲོ་ལ་འཆར་
བ་ལྟར་ཕྱང་པོར་དབང་སྒྱུར་མཁན་གྱི་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་མེད་པ་མ་
ཟད། ཕྱང་པོའི་གསེབ་ནས་ཕྱང་པོར་དབང་སྒྱུར་མཁན་གྱི་མཆོན་གཞིའི་བདག་གྱེད་
ངོས་འཛིན་རྒྱ་མེད་པ་རྣམས་སྒྲོ་ངོར་ཤར་བ་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་
ཡིན།

དགོང་མོ་ཉལ་ཁར་ཡང་ལྷ་རྩོལ་སམ་སྒྲོ་བཏང་བ་རྣམས་ལ་བྲན་གསོ་གྱེད་པ་
དང་། དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟན་འདས་ཀྱི་
དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། སངས་རྒྱས་བཙུགས་ལྟན་འདས་ཀྱིས་
གསུངས་པའི་ལྷ་སྒྲོན་གཉིས་ལས་ལྷ་བ་ཉེན་འབྱུང་དང་། སྒྲོན་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་
གཉིས་གསུངས་པ་དང་མཐུན་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉིན་མ་དེ་བསྐྱུལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་
ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན། འདོན་པ་ངེས་པར་དུ་འདོན་དགོས་དོན་མེད།

ང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་སེལ་ཐབས།

བཀའ་འདྲི། རང་གཅེས་འཛིན་ཞེས་པ་རྒྱ་རྒྱེན་གང་གི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་དང་། དེ་
རིམ་བྱས་ཏེ་སེལ་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། རང་གཅེས་འཛིན་ཡོང་བ་ནི་གཞིའམ་རྒྱེན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་

ཡོང་བཞིན་ཡོད། བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྒྲོས་གཞི་ཙུ་བྱས་ནས་རང་གཅེས་པར་
འཛིན་པའི་གཅེས་འཛིན་ཡོང་བ་གཅིག་ཡོད། དེ་ནི་བདག་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་མཐོང་
བ་དང་། བདག་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་ལ་གོ་བ་ཆགས་ནས་སྟོང་ཉིད་ལ་བསམ་བླུང་གི་
ངེས་པ་གང་འཆམ་བྱུང་ན། དེ་ལྟ་བུའི་བདག་ཏུ་འཛིན་པས་གཞི་ཙུ་བྱས་པའི་གཅེས་
འཛིན་དེ་ཤུགས་ཚུང་དུ་འགོ་བ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་སྒྲོ་ཤུགས་མེད་པར་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་སེམས་ཅན་
ཞེས་བརྗོད་སྐབས་སྒྲོ་ངོར་མ་གཤོང་བར་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་
མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྐྱམ་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་བ་ཞིག་ཡོང་བ་ཡིན། བདེན་
འཛིན་ལ་བརྟེན་པ་མིན་པ་དང་། བདེན་འཛིན་དང་མ་འདྲེས་པ་དེ་རིགས་ཡོང་བ་
ཡིན། དེ་ནི་ཉན་རང་དགྲ་བཅོམ་པའི་རྒྱུ་ལའང་དེ་ལྟའི་སྒྲོ་བྱ་དོག་པོས་རང་ཉིད་ཁོ་
ནར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཞིག་ཡོང་ཆོག་པ་ཡིན།

དེས་ན་རང་གཅེས་ལ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་བཞག་ཆོག་པ་ཡིན།
དེ་ལྟ་བུའི་རང་གཅེས་འཛིན་ནི་བདག་མེད་བསྒྲོམས་ནས་སེལ་རྒྱ་ཞིག་པལ་ཆར་
མེད། དེ་ནི་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་སྤངས་ནས་འགོ་དགོས་པ་དང་། གལ་གནད་
ཆེ་ཤོས་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུས་རོགས་བྱེད་ཤུགས་ནི་བྱི་མ་ཐད་རུང་ཡིན་པ་དང་།
སྤྲུག་བལྟལ་གྱི་ཙུ་བ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བྱེད་པ། ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཙུ་བ་དེ་ཡང་གཏི་ལྷག་
བདེན་འཛིན་གྱིས་བྱེད་པ། གཏི་ལྷག་བདེན་འཛིན་ལ་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་སྟོང་ཉིད་
རོགས་པའི་ལྟ་བ་ཡིན་པ་ནམས་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་སྐབས་གཏི་ལྷག་བདེན་འཛིན་དེ་
ཉིད་རྒྱས་པ་ཇི་ཅམ་ཆེ་ཡང་། དེ་ལ་གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་ཡོད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་

རང་བཞིན་ལ་ཞུགས་མེད་པ་སོགས་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་ན་རང་གིས་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་
དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྒྲོ་སྐྱེ་བ་དང་། གཞན་རྣམས་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་ལ་འགོད་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་
སྐྱེ་བ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད།

ང་ཆོས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་བཏང་ནའང་། སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བས་ཐོགས་བྱས་ནས་
གཙོ་བོ་སྐྱེ་བ་འདོད་ཀྱི་སྤྱང་ཇེ་སྐྱེ་བ་དང་། བྱང་ཚུབ་དོན་གཉེར་ཀྱི་སྒྲོ་ཡང་དེའི་ཐོག་
ནས་ཡོང་བ། གཞན་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ལ་འགོད་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་ཡང་དེའི་ཐོག་ནས་ཡོང་
བ་བཅས་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བས་རོགས་བྱེད་ལུགས་འདི་ལྟར་ཡིན།

དེས་ན་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ནི། གཞན་གཅེས་
འཛིན་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་དང་།
གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་སྟེ། གཅེས་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་
སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཁེ་འདོད་པ་ཡིན་སྟབས། གཞན་
གཅེས་འཛིན་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་ཡོང་བ་དང་། རང་ལ་གྱོང་མི་འདོད་
པར་བརྟེན་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་
རང་ལ་གྱོང་རག་གི་ཡོད། ཁེ་གྱོང་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་སྤྲོད་ནས་འགྲོ་
དགོས་པ་ཡིན།

ཅ ༥ ཆོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་དགེ་སྐྱོན།

བཀའ་འདྲི། དེང་སྐབས་བོད་ནང་ཆོས་སྤྱིད་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ཙོད་སྤང་ཅུང་
ཡོང་བཞིན་པར་བརྟེན་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཆོས་སྤྱིད་
ཟུང་འབྲེལ་གྱི་གོ་དོན་དང་། དེའི་དགེ་སྐྱོན་ཐོག་ལས་སྐྱོན་གྱི་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་

རོགས་ལྷ།

བཀའ་ལན། ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ལ་གོ་བ་གཉིས་ཡོད། ཉན་རྒྱུ་ལལ་མོ་
ཆོས་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ཞེས་པ་ནི། སྤྲེལ་གཅིག་གིས་ཆབ་སྲིད་ཐུགས་འགན་
འཁུར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་ངམ་ཡ་རྒྱལ་
བ་རིན་པོ་ཆེས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་དེའི་མཁུག་རྫོགས་ཟིན་པ་མ་ཟད།
ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་ཡོང་ཐབས་མེད། དེས་ན་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ཞེས་པ་དེ་མེད་པ་
ཆགས་ཟིན་པ་རེད།

ཡང་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ཞེས་པའི་གོ་བ་གཞན་ཞིག་ནི། ཆབ་སྲིད་བྱེད་པོ་
རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཡ་རབས་སྒྲིང་བཟང་དང་། བྲང་བཤེན་སོགས་ཆོས་མ་ཐུན་
ཀྱི་བསམ་སྒོ་དང་ཀུན་སྒྲིང་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། ཆོས་སྲིད་ཟུང་
འབྲེལ་ཞེས་པ་དེ་དུས་ནས་དུ་ཡང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་
ཆབ་སྲིད་པ་སྐྱུག་རྒྱུ་ཤོད་མཁན་དང་། གཞན་བདེ་ཁ་ལ་འབྱེད་ནས་རང་བདེ་ཁོ་ན་
སྐྱབ་མཁན་དེ་དག་ལ་ཡ་རབས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་མེད་ལ། བྲང་བཤེན་དེ་བས་མི་བྱེད་
སྐབས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་འགན་འཁུར་མཁན་གྱིས་མི་མང་ཕུང་ལ་སྒྲོར་བ་
དེ་ཆོས་སྒྲོགས་ཀྱི་ཡ་རབས་བསམ་སྒོ་མེད་པའི་སྒྲིན་གྱིས་ཡིན། དེའི་ཆ་ནས་
བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་ཡིན།

ལྷག་པར་དུ་བོད་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ང་ཆོ་ལོ་ངོ་སྟོང་ཐུག་གཅིག་ལྷག་ཙམ་རིང་
བོད་སེལ་བྱུང་རྒྱུ་རྗེས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བྱས་པ་ཉམས་ཟིན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བོད་མི་
རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལར་ཞེན་སྤེབས་པའི་རྩ་བ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཐུག་ཡོད།

དེས་ན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། རོས་རང་སྤྱེས་ལུལ་གྱི་ཨ་མདོར་ཆ་མཆོན་
ན་ཆུ་སྡེ་བྱས་ནས་གནས་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ཁམས་ཁུལ་གྱི་ཆུ་སྡེའི་ས་ཆ་ནམས་ཆུ་
མིའེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་འོག་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་ལས། བོད་གཞུང་དགའ་ལྗམ་པོ་
བླ་མ་གྱི་འོག་ཏུ་བསྡད་ཟེད། འོན་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་དང་། བོད་མི་རིགས་
ཀྱི་ལར་ཞེན་བཅས་ལ་མཆོན་ནའང་། སྤར་ཆུ་སྡེ་ཡིན་པའི་མདོ་སྟོད་སྤྱད་ཀྱི་ས་ཆར་
གནས་པ་ནམས་དང་སྐབས་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ལར་ཞེན་ཏེ་
ལས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་གང་ལས་བྱུང་ཞེ་ན། དགའ་ལྗམ་པོ་བླ་མ་བཀའ་བློན་ཆེན་
པོ་ཡིན་པའི་དབང་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཟེད།

མདོར་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་འཛིན་ཀྱི་ཡོད།
དེ་ནི་ར་ཆོའེ་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་བྱེད་པ་ལའང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།
མི་རིགས་སྤྱི་དང་མི་སྐྱེར་བ་རང་ཉིད་ལའང་ཁེ་བན་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཆོས་སྲིད་
བྱུང་འབྲེལ་ལ་གོ་བ་གཉིས་ཡོད་ལ། རོས་ནས་བྱི་ཆུལ་ཁག་ཏུ་རྟག་ཏུ་བརྩོད་ལུས་
ལྟར། ཆོས་ཀྱི་ལྷེ་གནས་དང་། སྲིད་ཀྱི་ལྷེ་གནས་གཉིས་དེས་བར་དུ་ཐ་དད་བཟོ་
དགོས་ཞེས་རྟག་ཏུ་བརྩོས་ལུས་ཡིན། སྐྱེར་པའི་ཐོག་ནས་བཙུགས་ན་ཆོས་སྲིད་བྱུང་
འབྲེལ་དགོས་པ་དང་། སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཐ་དད་དུ་དགོས་
པ་ཡིན། རོས་ནས་དགོངས་པ་ལྟ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་འདིར་ཐུག་ཡོད།
ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་ནི་དུས་ཚོད་ཡོལ་ཐེན་པ་ཞིག་
ཡིན། སྤར་དེའེ་ཆེ་དེའེ་དུས་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ཤས་ཆེ། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་དུས་
ཚོད་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེབས་སྐབས་སྤར་གྱི་དུས་ཚོད་དང་འགོ་ལུགས་ནམས་

འདས་ཟེན་པ་ཡིན།

ཆ། དམར་ཟས་སྤངས་ཏེ་དཀར་ཟས་བསྟེན་དགོས།

བཀའ་འདྲི། རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྡོད་ཐོད་མིའི་ཁྱོད་དམར་ཟས་བསྟེན་མཁན་རེ་
མང་དུ་འགོ་བཞེན་པའི་མཐོང་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་པས། དེའི་ཐད་ཡོང་ས་
མཆོག་ནས་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་རོགས་ཀྱི།

བཀའ་ལན། ང་ཆོས་ངེས་པར་དཀར་ཟས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་།
དཀར་སྟོང་བྱེད་མཁན་མང་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་
རེད། སྤར་ཐོད་གཞུང་གི་མཛད་སྟོལ་ཁག་ཏུ་གསོལ་སྟོན་གཏོང་སྐབས་ཤིང་འབའ་ཞིག་
ཡིན། དེ་ནི་ངོས་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་བཅུ་བཞིའི་སྐབས་མེད་པར་བཅོས་པ་ཡིན།
གཞུང་གི་མཛད་སྟོའི་སྟོན་མོ་ཡོངས་རྫོགས་དཀར་ཟས་བཅོས་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་
སླེབས་རྗེས་ཀྱང་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༥ ལོ་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་ཅམ་རིང་ངོས་རང་ཤི་
སྤངས་ནས་དཀར་ཟས་བསྟེན་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་མཁྱིས་ནད་ཀྱིས་མནར་ཏེ་གཟུགས་
པོ་དང་། མིག་མཚུབ་མོའི་སེན་མོ་དང་བཅས་པ་ཡོངས་རྫོགས་སེར་པོར་གྱུར་
སྐབས། ཐོད་ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་གཉིས་ཀས་དེ་སྤེའི་དམར་ཟས་རང་
འཇགས་བྱས་ལ་ལེགས་ཚུལ་བརྟུན་ཏེ་འདུག།

དེ་ལྟར་ང་རང་གི་ངོས་ནས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཐེངས་རེ་གཉིས་དམར་ཟས་
དང་། དེ་ཡང་དམིགས་ཤིང་ཞེས་པ་གཞུང་ལུགས་ཁག་ནས་ཉེས་དམིགས་ཆེ་བར་
གསུངས་པ་དང་། ཐོད་མིའི་ལུགས་སྟོལ་ལའང་མེད་སྐབས་མཐོང་ཐོས་དོགས་
གསུམ་གྱི་ཤི་སྤང་རྒྱུ་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག་པས་ངོས་ནས་དེ་ལྟར་སྤང་བྱས་པ་

ཡིན།

ཆུང་ངོས་སུ་འདས་པའི་ལོ་བཙུ་ཉི་ཤུ་ཅམ་རིང་སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་
གྱིས་མཆོན་པའི་བཤད་བླ་ཆེ་ཁག་གི་སྤྱི་ཐབ་ཆང་མ་དཀར་ཟས་སུ་བསྐྱར་བ་དང་།
སྒྲེང་པ་རང་ཉིད་དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། དེས་ན་བྱེད་རང་གིས་བརྗོད་པ་
དེ་བདེན་པ་རེད། གདན་ས་ཁག་གི་སྤྱི་ཐབ་དཀར་ཟས་ཡིན་སྟབས། གདན་ས་ཁག་
གི་ཉི་འཁྲིས་སུ་མོག་མོག་ཆོང་མཁན་ནམས་ཏ་ཅང་བྲིན་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
འདུག་ཆང་མས་དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན། སྤར་ཐོག་མར་གདན་ས་ཁག་ཏུ་
དགེ་བཤེས་དམ་འཛོག་གི་གཏོང་སྒྲིའི་སྐབས་སྤང་ཤ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་ཁག་གི་ཤ་
ཁང་ཏུ་ཤ་མངགས་སྐབས་བ་སྤང་བཅུ་གངས་གསོད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་གྱི་སྐད་ཆ་བྱང་
ཡོད། དུས་ཕྱིས་གཏོང་སྒྲིའི་ཁག་སྒོས་ཅི། སྤྱི་ཐབ་ཡན་ཆད་དཀར་ཟས་སུ་བསྐྱར་
ཡོད། དེ་བཞིན་སྒོ་བ་བླ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱ་བཅོས་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཆོས་ཆོགས་ཁག་ངོས་རང་དང་འབྲེལ་
ཡོད་པལ་མོ་ཆེར་ངོས་ནས་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་སྒྲེང་པ་རང་ངོས་ནས་ཤ་སྒྲོང་བྱུང་ན་ལྟ་
རབ་དང་། ཤ་སྒྲོང་མ་བྱུང་ཀྱང་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན། སྤྱི་པའི་ཐོག་ནས་དམར་
ཟས་སྤངས་ནས་དཀར་ཟས་བསྟེན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ཅེས་རྟག་ཏུ་འབོད་སྐྱལ་བྱེད་
སྤྱིས་ཡིན། དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱ་ནི་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་མན་ཐོགས་ཡོད་པ་
དང་། ལྷག་པར་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ཐོག་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་བལྟས་མེད་དང་།
སེམས་ཅན་ལ་སྒྲིང་རྗེ་མེད་པའི་བྱེད་ཚུལ་འདྲི་རིགས་ཏ་ལས་པའི་ཐབས་སྒྲིལ་པ་རེད་
འདུག་ ཁོར་ལུག་ལའང་སྐག་གཙོག་གི་གཞོད་སྒྲིན་ཆེ་ཞིང་། དེ་བཞིན་ནད་རིགས་

འདྲ་མིན་ཡོང་བ་སོགས་གཞིར་སྒྲིན་ཡོད། བྱིད་རང་གིས་སྒྲོབས་པ་མཐོན་པོའི་ཐོག་
ནས་མི་ཆང་མ་དཀར་སྒྲིང་བྱེད་དགོས་ཞེས་པ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། སྒྲེར་པ་
རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་དབང་ཡིན་པས་ཆང་མ་དཀར་ཟས་བསྟེན་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་
ཡིན།

ངོས་རང་གི་ངོ་ཤེས་འགའ་ཞིག་གིས་དམར་ཟས་སྒྲངས་ནས་གང་འཆམ་སོང་
རྗེས་མི་བདེ་བ་ཆགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ངོ་ཤེས་རྒྱ་རིགས་ཤིག་ཡོད་པ་ཁོང་རང་
ཚུང་དུའི་སྐབས་ནས་དཀར་ཟས་བསྟེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་གཟུགས་པོ་ཉ་ཅང་
སྒྲོལ་ཡོད། ཁོང་རང་བསྟན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། བྱིད་རང་གི་མི་ཆེ་དེ་ཡུན་
རིང་ཙམ་སྒོད་ཐུབ་ན་བསྟན་པར་བྱ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཤ་བཟས་པ་དང་རང་ཉིད་
ཀྱི་མི་ཆེ་ཐུང་ཐུང་བྱས་ཏེ་གཟུགས་པོ་ཉ་ཅང་སྒྲོལ་བྱས་ཏེ་བསྟན་པ་གཉིས་ལྷུ་ཡང་
འཇལ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ཅེས་ངོས་ནས་བསམ་འཆར་བརྒྱུད་བྱུང་། ཁོང་རང་གིས་
སེམས་ཅན་མི་གསོད་པ་མ་ཟད། གཞན་ལའང་གསོད་རོགས་ཞེས་མི་བརྒྱུད་པས།
ཁྱོམ་ལ་དམར་ཟས་འབེལ་པོ་ཡོད་ན་ཟ་བ་དང་། མེད་ན་མེད་པའི་ཐོག་ཏུ་འགོ་བ་
ལས། ང་ཤ་ཟ་དགོས་ཞེས་ནམ་ཡང་མི་བརྒྱུད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བསྒྲིད་ན་
འགྲིགས་ཞེས་བརྒྱུད་བྱུང་ལ། རྗེས་སུ་ཁོང་ནས་འཆམ་རེ་ཤ་ཁུ་འཐུང་བ་དང་།
བྱ་ཤའི་ཐང་སོགས་འཐུང་བར་བརྟེན་གཟུགས་པོ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་གསོས་ནས་བདེ་
དུ་ཕྱིན་འདུག ངོས་ནས་སྐབས་དེར་བྱིད་ཀྱིས་ཤ་ཁུ་འཐུང་སྐབས་དེས་པར་དུ་
སེམས་ཅན་དེ་ཉིད་ཐོན་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པ་དང་། སེམས་ཅན་དེའི་ཕྱིན་
ཐོན་པ་སོགས་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་བརྒྱུད་བྱུང་། བྱིད་རང་གི་བསམ་

ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད།

མདོར་ན། ང་ཚོ་ཆང་མས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་དཀར་ཟས་ལ་དང་དོད་བྱ་རྒྱ་གལ་
ཆེན་པོ་རེད་འདུག ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དང་། ལ་
རིགས་འབེལ་སོ་ཡོད་ས་ཞིག་ཡིན་ན་ཟ་བ་དང་། དཀོན་སའི་ཡུལ་གྱ་ལྟ་བུར་སྒོར་
གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༤༽ ཆོན་རིག་པས་ཤེས་པ་ཐུག་རགས་འདོད་མིན།

བཀའ་འདྲི། རྒྱལ་ཁབ་མཆོག་ནས་ཐུབ་པ་ལས་ལོགས་སུ་ཤེས་པ་ཡོད་ཚུལ་
བཀའ་གནང་སོང་བས། རྣམ་རྒྱུན་གྱས་པའི་མཐོང་ཐོས་བློ་གསུམ་ལྟར་ན། ཆོན་
རིག་པ་སྟོན་གྲགས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ནང་བས་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་ཤེས་པ་ཐུག་རགས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་འདོད་ཀྱི་ཨེ་ཡོད་སྟུག། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་འདོད་ན་ཤེས་པ་རགས་པ་
རྣམས་འདོད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

བཀའ་ལན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་འོས་རང་མོ་སོ་ཁོར་ (Moscow) སླེབས་
ཤིང་། སྐབས་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་རིག་པ་འགའ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བར། ཁྱེད་
ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་རིག་པ་མཁས་དབང་སྟོན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་ཁྱིལ་
བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཁྱིལ་སྟོན་སྐབས་ཉིང་ཉིང་བརྟུང་སྟེ་ཁྱིལ་སྟོན་པ་
སོགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་པ་དང་། རྗེས་སུ་ཁ་ལག་མེད་ཀྱང་ཉིང་ཉིང་བརྟུང་སྐབས་
ཁྱིའི་ཁ་ནས་མཆིལ་མ་དོན་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡོད།

དེ་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆོན་རིག་པ་སྟོན་གྲགས་ཅན་དེ་དང་སྐད་
ཆ་བྱུང་བར། སྒྲོ་ལྗེའི་ཤེས་པའི་སྒྲོར་དང་། ལྷག་པར་ཡིད་སྒྲོ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། དེ་

ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་རེད་ཅེས་ལམ་སངས་ཀྱི་བསྐྱབས་པ་བརྒྱུ་མོང་། ཁོང་གིས་ཡིད་སྤོ་
ཞེས་པ་དེ་རྣམ་ཤེས་སམ་དབྱིན་སྐད་ཐོག་སོལ་ (Soul) ཞེས་པ་དེར་གོ་བ་ལེན་པ་
ཡིན་འདུག་ ཆེན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་སམ་སོལ་ (Soul) ཞེས་པ་དེ་ཁས་ལེན་མི་
བྱེད་པས་དེར་ཁག་མེད།

ཡང་སྤར་ཨ་རིར་ཆེན་རིག་གི་ཆོག་པ་འདུ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་ང་ཆོ་
ཆོག་པ་འདུ་འཆོག་པ་སྐབས། ཆེན་རིག་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ཨ་ཅག་གཅིག་ཡོད།
ཐོག་མར་ང་ཆོ་འཆོག་པ་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་རྣམ་འགྲུར་ལ་ཆེན་རིག་པ་དང་། རྒྱ་
ལའི་སྤྲ་མ་ནང་པ་ཡིན་སྟབས། རང་པ་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་འོད་སའི་གཞི་གང་ཞིག་
ཡོད་པ་དང་། ཞེས་བགད་དང་མ་རངས་པ་ལྟ་བུའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་སྟོན་གྱི་འདུག་ དེ་
རྗེས་ནང་པའི་འགྲོ་སྤངས་དང་བཅས་པའི་སྐད་ཆ་བྱུང་བར། རང་པས་འཛིག་རྟེན་
བཞོད་པ་པོ་མི་འདོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱང་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་ཀྱང་མི་
འདོད་པར། ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཚུལ་བརྗོད་སྐབས་ཨ་ཅག་དེས་
དོ་སྤང་གསར་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་ལའི་སྤྲ་མས་བརྗོད་བཞིན་པའི་ཆོས་དེ་གཞན་དང་
མི་འདྲ་བ་ཞིག་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་། རྗེས་སུ་དོ་སྤང་ལྷགས་ཆེ་བྱས་ཏེ་ཆོག་པ་
འདུའི་གསོལ་ཇའི་བར་གསང་ཚུན་ཆད་ལ་འདྲ་སྐད་སྒྱུར་བྱུང་བསྟན་སྟོན་པའི་སར་
ཡོང་སྟེ་གནད་དོན་འདི་དང་འདིའི་སྐོར་ལ་ནང་པས་གང་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་
དང་། འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ལྷགས་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་སྐད་ཆ་བྱིས་པ་སོགས་བྱུང་འདུག་
སྤར་པལ་མོ་ཆེས་ཁྲད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་མེད་པར་ངོས་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བར་སྐབས་གཞི་ནས་ཆེན་རིག་པའི་ཁྱོད་ནས་ཁྲད་པ་ལས་

སོགས་སུ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལྷག་པར་གོང་
ཁྱེས་ལྟར་ཤེས་པ་ལ་སྒྲིང་བཅར་སྤྲད་ནས་ཁྲུང་པར་དངོས་སུ་འགྱུར་བ་འགོ་བ་དང་།
སེམས་ལ་སྒྲིང་བཅར་སྤྲད་ནས་མིའི་སེམས་སྤྱིད་དུ་གཏོང་བ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་
གཤེད་དང་། སྤྱིང་ནད་ཉུང་དུ་འགོ་བ་དངོས་སུ་མཐོང་སྟེ་དོ་སྤངས་ལྷགས་ཆེ་བྱེད་
བཞིན་ཡོད།

འདི་ལོ་འབྲས་སྤྲངས་སུ་ཚན་རིག་ཚོགས་འདུ་འཛོགས་སྐབས་ཚན་རིག་པ་སྟོ་
ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས། ཚོགས་འདུའི་སར་ཁོང་རང་ནང་པ་མིན་ལ་ཚོས་པ་
ཡང་མིན། འོན་ཀྱང་སྟེ་བ་ལྷ་ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅེས་ཚང་མ་ཡོད་སར་བཤད་
སོང་། དེ་བཞིན་ཉེ་ཆར་པོ་ཉི་ལན་ཁྲིར་ (Portland) ཚོགས་འདུ་ཞིག་འཛོགས་པའི་
སྐབས་ཁྲུང་པ་ (Cuba) ནས་ཡིན་པའི་སྟོ་ལགས་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་འགྲེལ་བཤད་
གནང་བ་ལྟར་ན། ཡོ་རོབ་རྒྱ་ནང་པ་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་ལས་མེད་པས་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་
ཡིན། འོན་ཀྱང་སྟེ་བ་ལྷ་ཕྱིར་འདོད་མཁན་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ལྔ་ཙ་གངས་ཤིག་ཡོད་ཚུལ་
བཤད་སོང་། དེས་ན་སྟེ་བ་ལྷ་ཕྱིར་ཞེས་པ་ནི་ཤེས་པའི་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སྟོ་
གཏོང་རྒྱུ་ལས། ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སྟོ་གཏོང་ས་ཞིག་མེད། དེ་ལྟར་དེང་
སྐབས་ལྷ་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱི་ཁྲོད་
དུ་ཡང་འགྱུར་བ་འགོ་བཞིན་ཡོད།

སྤྲངས་དེང་དུས་ཚན་རིག་ཅེས་བརྗོད་སྐབས། བར་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་དང་། དེ་
ཡང་གང་ཟག་གསུམ་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། མི་གཅིག་གི་
རྟེན་པ་དེ་རང་ལ་ཆ་འཛོག་མི་བྱེད་པར་གང་ཟག་གཉིས་གསུམ་གྱིས་བརྟག་དབྱེད་

བྱས་ཏེ་མཐུན་སྒྲུབ་དུ་བྱུང་བ་སྐབས་། དེ་ལྟར་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་བྱེད་གི་ཡོད། དེས་
ན། བད་མེས་ཀྱི་སྤྱིང་བ་ནི་སྤྱིང་བ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་པ་
དེར་ཆ་འཛིག་བྱེད་དགོས་པ་ལས། དེ་ལ་གང་ཟག་གསུམ་པ་ཞིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་
བྱ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡིན། བད་གི་སྤྱིང་བ་འདི་རིགས་ལ་སྤྱིར་བཏང་ཆོན་རིག་གིས་བརྟག་
དབྱེད་བྱས་པ་ལྟ་བུས་ཡོང་ཐབས་མེད།

གཉིས་ནས་ད་ལྟ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་ནས་ལྟོ་ཆས་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་
བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། མིག་གིས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཅིས་
དང་ཆོད་རྒྱག་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཤེས་པ་ཞེས་པ་ནི་བཅུད་གཅོད་བྱེད་
ཡུལ་གི་གཞི་དེ་ཉིད་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ད་བར་མེས་མེད་པེམ་པོའི་
ཆོས་རྒྱལ་མ་རབ་ཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་བྱེད་ཐབས་འདི་ཁོ་ནའི་ཐོག་
ནས་བད་མེས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ན་ཡོང་ཐབས་མེད་ལ། རྟེན་རྒྱུ་གཏན་
ནས་མེད། གཟུགས་ཅན་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་མིན་པར་ལྟ་
སྒྲུབ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་དགོས་པ་ཡིན།

མ་གཞི་ཆོན་རིག་པ་དག་གིས་དུས་ཆོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དུས་
ཆོད་ཅེས་པ་དེ་ (Absolute or Relative) ལྟོས་བཅས་དང་། ལྟོས་མེད་རང་རྒྱུ་བ་
ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཚུལ་གཉིས་ཡོད། དུས་ཆོད་ནི་ཤེས་པ་མིན་ནའང་། པེམ་པོ་
རེད་ཅེས་བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཡུལ་ལམ་གཞི་གཅིག་ལ་སྤྱར་ནས་
འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་བརྗོད་པ་ལས། དུས་ཆོད་རང་ཉིད་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་
བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཐོག་སྤར་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དུས་

ཆོད་ཤེས་པ་མིན་ལ། དེ་ལ་ཆད་རིམ་ལྟར་འཇལ་མིན་ངོས་ནས་མི་ཤེས། དེར་སྐབས་
ཆན་རིག་པས་བརྟག་དབྱང་བྱེད་ཡུལ་རིམ་བཞིན་གཞི་རྒྱ་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
དེ་ཡང་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ཆན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་
གཞི་རྒྱ་རྩེ་ཆེར་སྤྱོད་ཏེ་སྤྱི་དངོས་པོ་ཅམ་མིན་པར། ནང་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་
བརྟག་དབྱང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་གཉིང་རྩེ་ཐབ་དང་། གཞི་རྒྱ་རྩེ་ཆེར་འགྲོ་གི་རེད་ཅེས་
ངོས་ནས་རྟག་ཏུ་བརྗོད་བཞིན་ཡོད།

དེ་ལྟར་བྱུང་ན་དེར་རབས་ཆན་རིག་ཅེས་པ་དེ་མ་ལག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
བ་ཡིན། དེ་མིན་ད་བར་སྤྱི་ཡི་གཟུགས་ཅན་ཁོ་ནར་བརྟག་དབྱང་བྱེད་མཁན་ཞིག་
ཡིན་སྐབས་ཆ་ལག་ཆང་བ་ཞིག་ཆགས་མེད། དེ་ཡང་ཆན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་
པར་སྤྱིའི་དངོས་པོར་བརྟག་དབྱང་བྱས་པ་ལས། ཆན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ལ་
བརྟག་དབྱང་བྱེད་ཀྱི་མེད། བདེ་སྤྱུག་ཆན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་བ་ལས། བརྟག་
དབྱང་བྱེད་ཡུལ་དེས་གང་ཡང་སྤྱོད་གི་མེད། བདེ་སྤྱུག་ཅེས་པ་དེ་ཉིད་ཆོར་བ་ཞིག་
དང་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། དེའི་ཐོག་བསམ་སྒྲོ་མི་གཏོང་ཐབས་མེད་ཡིན། ད་
བར་པར་ཡུལ་ལ་བརྩད་གཅོད་བྱས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེར་སྐབས་
དེར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ། མ་འོངས་པར་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེ་འགྲོ་རྒྱུར་
ངེས་པ་ཡིན།

ཉ་། ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་།

བཀའ་འདྲི། ཐོག་མར་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་འཆ་མས་འདྲི་དང་བཅས་
བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུར། འཇམ་སྤིང་འདིའི་ཐོག་ཆོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་

ལྷན་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་མཁན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་བར་མི་མཐུན་པའི་དཀའ་
ངལ་ཤྲགས་ཆེ་ཡོད་པ་རྣམས་སེལ་ཐབས་དང་། ལྷག་པར་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་།
འཆམ་མཐུན་ཡོང་བར་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བསྟེན་ན་དགོ་མཆོད་ཆེ་བ་དང་། མ་
འོངས་པའི་གཞོན་སྤྱེས་རྣམས་ཀྱིས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་སམ།

བཀའ་ལན། གོང་དུ་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་སྒྲིབ་
བརྗོད་པ་ལྟར། ཆོས་དད་མེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་སྤྱག་གྲོང་བཞིན་པ་མ་བདེ་བ་
འདོད་པ་ཀྱི་ཡོད། ད་བར་དོ་སྤང་མ་བྱུང་བ་ལས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱག་ཀྱང་གཅིག་
མཚུངས་ཡོད། ཆོས་པ་རྣམས་ལ་ཆ་མཆོན་ནའང་། ཆོས་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ལྷ་
ཁང་ནང་ཆོས་དད་ཡོད་ཁུལ་ཀྱིས་མིག་བཅུ་མས་ནས་དད་པ་བྱེད་ཅིང་སྟོན་ལམ་
རྒྱག་པ་དང་། ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་སྤེབས་སྐྱབས་དོ་སྤང་མེད་པའི་རིགས་ཉ་ཅང་
མང་པོ་ཡོད། ཅ་བ་བྱམས་བཅེ་དང་། བཅོད་པ་སོགས་ལ་སེམས་ཀྱི་གཉིང་ནས་
ཡིད་ཆེས་མེད་སྤྱབས། ཆོས་ཞེས་པ་དེ་འདོན་པ་བཏོན་པ་དང་། སྟོན་ལམ་རྒྱག་པ་
ལྷ་བྱུང་ངོས་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཆོས་པའི་ནང་དུ་འང་སྤྱག་རྩལ་ཤོད་མཁན་མང་
པོ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། ཆོས་པ་ཡིན་ཞེས་ཆོས་པའི་མིང་འབྲེར་ནས་གཞན་ལ་རྩལ་
ཤོད་པ་དང་། མགོ་སྒྲོར་གཉིང་བ། ཐུབ་ཆོད་ཤོད་བ། དབང་ཡོད་ཤོད་བ། བཅོན་
གཡེམ་བྱེད་པ་ལྷ་བྱུང་གི་ཡོད། དེ་དག་ནི་སེམས་གཉིང་ལ་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་
ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན།

ཆོས་པ་དངོས་གནས་སེམས་གཉིང་ནས་ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐོང་སྟེ། དོན་
གཉིར་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་མ་བྱུང་ན། ཆོས་དེ་ཡང་ཁ་

གཏིང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། རོས་རང་ལ་མཚོན་ན།
ཚོས་པའི་མིང་འབྲེལ་ཏེ་ཁ་ནས་བྱམས་བཅེ་དང་། གཞན་གཅེས་འཛིན་སོགས་
བརྗོད་པ་དང་། བར་ལྟར་ན་རང་དོན་ཁོ་ན་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་བསྐྱད་ན། ང་རང་གི་
གཏམ་དང་སྟུན་གྲགས། རོར་ལོངས་སྒྱུད་ཤ་སྟག་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་བསྐྱད་ན་དེ་
ནི་རྩུན་ཡིན། ཁ་ནས་གཞན་གཅེས་འཛིན་དང་བྱམས་བཅེ་འཛིན་སྒྲོ་བརྗོད་ཅིང་།
སེམས་གཏིང་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་གོང་བུ་ལྟར་བསྐྱད་ན་རྩུན་བཤད་པ་དང་།
ཁ་གཏིང་མི་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན། དབྱིན་སྐད་དུ་ཉེ་པོ་ཁོ་སི་ (Hypocrisy) ཞེས་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཚོས་ཞེས་པ་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་དང་། སེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་ཡིད་ཆེས་
ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན། ཚོས་ཀྱིས་ཚུལ་
འཚོས་ཏེ། དབྱིན་སྐད་དུ་ཉེ་པོ་ཁོ་སིས་ (Hypocrisy) སྒྲོ་བུ་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡག་པོ་
གཏན་ནས་མེད།

དེས་ན་གཞི་རྩའི་ཡ་རབས་སྒྱུད་བཟང་ཞེས་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་དང་། དངོས་
གནས་ཁེ་སན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཡིད་ཆེས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་སྒྲོ་
གཏོང་བ་དང་། ཁེ་སན་མཐོང་བའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ་ལས། ལྷ་མས་
བཀའ་གནང་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་གཏན་ནས་མིན། ལྷ་མ་དེ་ཡང་ཆོད་ལྟན་
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་པའི་ལྷ་མ་ནས་པའི་ནང་དུ་གཞན་ལ་ཆགས་སྐྱད་
སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་དེ་རིགས་ཡོང་བ་ཞིན་འདུག ཉེ་ཆར་རྒྱ་གར་ཤར་སྒྲོགས་བོད་
པའི་གཞིས་ཆགས་སུ་ཡོད་པའི་ལྷ་མ་ཞིག་གིས་མི་དམངས་ལ་ཁྲལ་བསྐྱལ་བ་
སོགས་གང་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས། ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་སུ་ཡི་གེ་ཞིག་ཀྱང་

འབྱོར་འདུག གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་དེ་རིགས་ཡོང་བཞིན་འདུག སྒྲ་སྒྲུལ་གྱི་མིང་
འབྱེར་ནས། སྤྱི་ཚོགས་ནང་བཟུ་གཞོག་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན་ཏུ་ཅང་ཐབས་སྦྱོར་
ཡིན། གྲུང་ཁན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྗོད་བ་ལྟར། སྤང་ངོས་རང་སོག་ཡུལ་དུ་ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༩ ལོར་ཐེངས་དང་པོ་བསྐྱོད་སྐབས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ཞིག་ཏུ་བྲལ་ཆས་བྱོན་
བའི་བྲལ་པ་ཁ་ཏུ་ཅང་ཆོན་པོ་གདངས་ཤིང་། དེའི་ཁ་ནང་མི་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱོད་བཞིན་
བའི་རི་མོ་ཞིག་བཟུམས་འདུག སྒྲ་མ་དང་བྲལ་བས་ཁ་གདངས་ནས་མི་དཔངས་དང་
སྤྱི་ཚོགས་ལ་བཟུ་གཞོག་གཏོང་བཞིན་པ་དེ་སྟོན་གྱི་ཡོད། རོས་རང་སྒྲ་མ་ཡིན་
སྐབས་རི་མོ་དེའི་ཉེ་འཁྲིས་སུ་འབྱོར་སྐབས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མཁན་དེ་ཡང་ཅུང་
ཐད་འཆེར་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་། རོས་ནས་འཆེར་དགོས་དོན་མེད། དེ་ནི་དཔོན་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་དང་། དཔོན་གནས་ཚོས་པ་ཡག་པོ་ཞིག་མ་བྱས་ན་བཟུ་
གཞོག་དཔོན་གནས་གཏོང་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། དེས་ན་ཚོས་ཞེས་པ་དེ་
སེམས་གཏིང་ནས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།

ཚོས་དད་མེད་མཁན་རྣམས་ལ་སྦྱེ་བ་སྤྱི་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
མཁྱེན་བའི་གོ་འཕང་སོགས་བརྗོད་དགོས་དོན་མེད། མི་ཆེ་འདི་ཉིད་ཁ་ཡོད་ལག་
ཡོད་གྱི་ཡ་རབས་སྦྱོད་བཟང་བྱས་ན་ཁེ་པན་ཆེ་བ་ལས། ཆགས་སྤང་གི་གཞན་
དབང་དུ་བསྡད་ན་ཁེ་པན་གང་ཡང་མེད། དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་རྩྭ་ག་
གྲ་བཟོ་མཁན་དེ་དག་ལ་ལྟོས་དང་ཤེས་གསལ་ཡིན།

དཔེ་མཆོན་གསལ་ཤོས་ཤིག་ནི། སེ་རི་ཡའི་གཞུང་འཛིན་མི་སྣ་རྣམས་ལ་
ལྟོས་དང་། ཨ་ཅི་མི་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གསོད་གྱི་འདུག དེ་ལ་འཛམ་གླིང་མི་ཀྱུན་

གྲིས་འཕྲ་སྒོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། འཕྲལ་སེལ་གྱི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱང་ཉ་ལས་
རྒྱ་གང་ཡང་མེད། ཁོང་ཆོ་རུང་ཉིད་ཀྱི་ནས་རྩས་པར་རྩ་བ་རྒྱལ་བའི་མཆོམས་སུ་
ཡང་དེའི་ཆོ་དེའི་རྩས་སུ་མི་སྤྱལ་ཅག་ཉ་ལས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་འཇམ་གླིང་
འདིའི་ཐོག་མིང་ངན་པ་ཞིག་གནས་རྒྱུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་དང་། ཆགས་སྤང་
ཁོ་ནའི་གཞན་དབང་དུ་བཏང་བར་བརྟེན་མིའི་སློག་ལ་གཏན་ནས་རིན་ཐང་མི་བཅི་
བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་བཞིན་བར་སྐབས་འབར་མའི་གནས་རྒྱལ་ལ་ཆ་བཞག་ན། དངོས་ཡོད་
གནས་རྒྱལ་ཇི་ཡིན་ཞིབ་ཤེས་ཀྱི་ལུས་ཀྱང་། ཆགས་པར་ནང་ཐོན་པ་ལྟར་ན་ནང་པའི་
དགེ་སློང་འགའ་ཞིག་གིས་ཁ་ཆེའི་རིགས་ལ་གཏོར་བཅོམ་བཟུང་བ་གསེག་བཏང་བའི་
གནས་རྒྱལ་ཐོན་ཡོད། དེ་རྗེས་ངོས་ནས་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པ་ནམས་ལ་དཀའ་
ངལ་དེ་རིགས་འཕྲད་སྐབས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱི་ཞལ་རས་སྒྲོམས་
རོགས་གནང་ཞེས་འཛོད་སྐུལ་བྱས་པ་ཡིན། བཅོམ་ལྟན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་ཡིན་
ཞེས་ལུས་ལ་བྲུ་ཆས་བསྐྱབས་ཡོད། འོན་ཀྱང་སེམས་པ་སྐྱབས་འཕྲལ་དེར་ཆགས་
སྤང་ཁོ་ནའི་གཞན་དབང་དུ་བྱིན་ན་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད། མ་མཐའ་སངས་རྒྱས་
བཅོམ་ལྟན་འདས་སྐུ་དངོས་པོའི་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ཁ་ཆེ་དེ་དག་ལ་སྤྱང་
སྒྲོབ་གནང་གི་རེད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། ཆོས་དད་མི་འབྲུ་ཡང་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པ་
དང་། ང་ཆོས་ནས་རྒྱུན་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟར་གཅིག་
མཚུངས་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོས་ཆོས་པ་སྤྱས་དག་པོ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ་འང་ཆོས་
དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་

ཡིན། ཆོས་དད་མེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་ཡོང་བ་ལ་ཆོས་དད་
མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོང་གི་ཤེས་ཡོན་དགོས་ཀྱི་གཞུགས་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།

ཉིན་གཉིས་པའི་བཀའ་ཆོས།

ཀ། ཆོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤེལ་ཐབས།

ཆང་མར་བཀྲ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ཡོད། བྱིད་རང་ཆོ་ཆང་མ་སློབ་སྦྱོར་བྱེད་
བཞིན་པ་ཤ་སྟག་རེད། གང་ལྟར་མི་ཆེད་ནང་ཆོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟབས། ཆོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་གོང་ནས་གོང་དུ་
འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅན་ལ་མི་འཛོག་པར་
བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ལ་ཡང་ཡང་བསམ་སློབ་བཏང་སྟེ་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་
བསྐྱེད་རྒྱར་འབད་བཙོན་ཆེ་ཅན་བྱེད་དགོས་ལ། དེ་ཡང་ཆོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྱེད་ཀྱི་
ཤེས་རབ་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས་གཙོ་བོ་དེའི་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཆོ་སྤྱོད་གས་གཅིག་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་པ་དང་།
ཡང་སྟོས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ནང་བྱམས་འཇམ་དབྱངས་སོགས་ས་བཅུའི་སེམས་
དཔའ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་བ་སྟེ། དཔེར་ན། མདོན་རྟོགས་རྒྱུ་གྱི་མཐར་
གྱི་སྦྱོར་བའི་ནང་། ལྷ་རྩེས་སུ་བྲན་པ་ཞེས་པ་ལྟར། ལྷ་ལེན་ཏེ་ཅིག་ཤུལ་ནས་རྩེ་
བཅུན་སྟོལ་མ་དང་། འཕགས་པ་སྦྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྦྱོབ་རྟན་རྟེན་སོན་བྱུང་ཡོད།
སྦྱིར་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པའི་ནང་དུ་འང་ཡོད། གསང་སྟགས་རྩོམ་ཐེག་
པའི་ཆོས་འཁོར་ནང་ལྷ་སྦྱེད་རྣམས་པ་ཅན་གྱི་སེམས་དཔའ་དེ་རིགས་བསྐྱབས་ནས་
དེའི་གཟུངས་སྟགས་དང་། གཙོ་བོ་སྟོམ་རྒྱལ་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་རབ་གོང་ནས་

གོང་དུ་སྟེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ཡོད། སྟོན་གྱི་རྒྱ་གར་མཁས་པ་མང་པོས་
ཆོས་རབ་ཏུ་རྒྱས་འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་གཙོ་བོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་བསྟན་
ནས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཐོང་
གངས་ཅན་སྤྲོངས་གྱི་ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་མཁས་པའི་དབང་པོ་
མང་པོས་ཀྱང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་བསྐྱབས་ནས་ཤེས་རབ་གོང་ནས་གོང་དུ་
འཕེལ་ཡོད།

ངོས་རང་ལ་ཆ་མཆོན་ན། རྒྱུད་དུས་ནས་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་གྱི་
བསྟོན་པ་གང་སློ་མ་འདོན་རྒྱུས་མཆོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུད་སྟེ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་
ནས་ངོས་རང་གིས་དངོས་སུ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་སྐྱབ་སྐྱབས། ཉམས་སྤྲོང་གི་
ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ལྟར་ན། ཤེས་རབ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་རྒྱུར་ཉན་
ཉན་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་དེ་རིང་འདིར་བྱེད་རང་ཆོར་རྗེ་བཙུན་
འཇམ་དཔལ་དབྱངས་སྐྱབ་ཐབས་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཤིག་བྱས་ན་བསམས་པ་བྲན་
བྱུང་།

རྒྱུད་སྟེ་རང་རང་དང་འབྲེལ་བའི་འཇམ་དབྱངས་སྐྱབ་ཐབས་མང་དུ་ཡོད་ལ། དེ་
རིང་འདིར་སྤྱིར་བཏང་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། དེ་ཡང་གང་སློ་མའི་བསྟོན་སྐྱབ་
ཅེས་པ་འདི་སྐབས་བདེ་ཤོས་ཡིན་སྐབས་གང་སློ་མའི་བསྟོན་སྐྱབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་
སྟེ་བྱུང་། གང་སློ་མའི་བསྟོན་སྐྱབ་བྱེད་པ་ལ། ཁྱ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཚར་
སྐྱངས་ནས་དེ་རྗེས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་འབྱིན་དགོས་པར་བརྟེན། ངོས་ནས་བསྐྱབ་
བཞག་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ཅམ་འགོར་རྒྱུར་དེའི་རིང་ཉགས་གསལ་གཏོང་རྒྱ་དང་། སྟོན་

མ་བྱིངས་ནམས་ནས་ཨ་ར་པ་ཙ་སྤྱ་ཤུགས་རྒྱུད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱངས་གསོག་བྱེད་
དགོས།

ཁ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དམག་འབྲུག་གི་དུས་རབས།

ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུད་འཛམ་གླིང་གང་སར་མི་སྲུ་ཞིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ཡང་འདི་
ལྟར་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་
སླེབས་ཡོད་ཅིང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དེ་ང་ཚོའི་མི་རབས་ཀྱི་དུས་རབས་དང་། དེ་
ཡང་ལོ་ན་ལྔ་བཅུ་དུག་ཅུར་སོན་བ་ཡན་ཆད་ནམས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མི་
ཆགས་ཡོད། བྱེད་རང་ཚོ་ལོ་ན་སྲུ་ཅུ་མན་ནམས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་གཅིག་པའི་མི་
རབས་སྲུ་བཞག་ཆོག་པ་ཡིན། དེས་ན་འདས་ཟིན་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དེ་ང་
ཚོའི་དུས་རབས་ཆགས་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལོར་ངོས་རང་སྤྱི་ལོ་པ་དེད། སྐབས་དེར་
རྒྱ་ནག་ལ་ཉི་ཉོང་གི་དམག་འབྲུག་འགོ་ཚུགས་ལ་ཉི་ཡོད། དེ་རྗེས་རིང་པོར་མི་
ཐོགས་པར་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་བྱུང་ཞིང་། ལོ་རྒྱུ་ལ་ཆ་མཆོན་ནའང་
ན་རྩིའི་ (Nazi) ཤུགས་རྒྱུན་རིམ་པར་སླེབས་བཞིན་ཡོད། དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༩
དང་ ༡༩༤༥ སྐབས་ལ་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་ལངས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༥ བར་དམག་
འབྲུག་ངང་གནས་ཏེ་སྐབས་དེར་མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བསད་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་
ནག་རང་ལ་ཆ་མཆོན་ན། ནང་འབྲུག་བྱུང་སྟེ་མི་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་གི་མས་བྱུང་
ཡོད།

དེ་རྗེས་ཀོ་རི་ཡའི་ (Korea) དམག་འབྲུག་བྱུང་བ་དང་། སྐབས་དེར་ཡང་མི་ཉ་

ཅང་མང་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིན་བྱུང་ཞིང་། སྐབས་དེའི་དམག་དཔོན་ཁམ་ཟེ་རུ་ཡི་མངའ་
འོག་གི་དམག་དབུང་གིས་མི་སྒོག་ལ་ཕངས་མེད་བྱས་ཐོག་ ཚུར་ངོས་དེར་ཨ་རིས་
གོ་མཆོན་ཏེ་ལས་པ་བེད་སྒྲིད་བྱས་པ་དང་། པར་ངོས་དེར་རྒྱ་མིའི་དམག་དབུང་
དང་སྤང་དམག་ཅེས་པ་དེས་ཀྱང་མི་སྒོག་ལ་ཕངས་མེད་བྱས་ཏེ་དམག་དབུང་རྒྱ་
མཆོའི་སྐབས་ལྟར་གཅིག་མཐུག་གཉིས་མཐུད་ (&Wave after wave) མི་བཏང་
སྟེ་ཏེ་ལས་པ་བསམ་དཔྱད་།

དེ་ནས་མི་ཉི་ནམ་ (Vietnam) གྱི་དམག་འཁྲུག་བྱུང་སྟེ། སྐབས་དེར་ཡང་མི་ཏེ་
ལས་པ་བསམ་དཔྱད་སྤང་ཞིང་། དེ་རྗེས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འགོ་ཚུགས་
སྐབས་ཨལ་ཟ་ནི་སི་ཐན་ (Afghanistan) དང་། དེ་བཞིན་ཨི་རག་ (Iraq) གི་རྩོག་ཁྱ་
དེ་དག་ཀྱང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མིའི་བསམ་ཚུལ་ལ་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་དྲག་
པོས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཆེ་བ་ལ་བརྟེན་ན་རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་ཡོང་བར་ཡིད་
ཆེས་དང་། གོ་མས་གཤིས། ལྟ་ཚུལ་འཛིན་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འགོ་
ཚུགས་སྐབས་ཀྱང་། ས་གནས་སོ་སོར་དམག་འཁྲུག་བརྒྱབ་སྟེ་མི་གསོད་སོགས་
གྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་ཏེ་ལས་དགོས་པའི་འཆེ་བ་བྱས་པའི་བྱུང་འབྲས་
ལ་འཛམ་གླིང་འདི་ཞི་བདེ་ལྷིང་འཇགས་དང་། ཚུར་ཟད་བདེ་སྦྱིད་མང་བ་སོགས་
བྱུང་འབྲས་ལྟ་སོ་འཛོག་སོ་ཡོད་པ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མེད།

ག༽ འཆེ་མེད་ཞི་བདེའི་དུས་རབས་སྐྱོན་ཐབས།

བརྗོད་མ་ཐག་པ་ལྟར་ལྟར་གྱི་བག་ཆགས་ཀྱིས་ད་ལྟའང་རྩོག་ཁྱ་དང་འཆེ་བའི་
ནང་དུ་སྒྲིད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདས་པའི་ཉམས་སྤོང་སྤྱིགས་

བསྐྱེམས་བྱེད་སྐབས། འཆེ་བ་བྱས་ནས་འཛམ་གླིང་ཐོག་བདེ་སྦྱིད་སྦྱབ་སྦྱབ་ཐབས་
གཏན་ནས་མེད། སྤར་ཡུལ་ཆོ་དང་ཡུལ་ཆོ་བྱས་ཏེ་རང་རང་སོ་སོར་རང་ཁ་རང་
གསེའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དབྱ་དང་གཉེན་ཞེས་དབྱེ་མཆམས་བྱེ་སྟེ་དབྱ་པོ་
དེ་གཏོར་བཅོམ་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟའི་འཛམ་
གླིང་གི་གནས་སྤངས་དེ་ལྟར་མིན། དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་གི་དཔལ་འབྱོར་དང་། འཛམ་
གླིང་གི་ཁོར་ཡུག་སོགས་ལ་རྒྱལ་མཆམས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མེད་པར་འཛམ་
གླིང་འདི་ཉིད་བདེ་སྦྱག་ལེགས་ཉེས་གཅིག་གྱུར་ཐོག་འགོ་བཞེན་ཡོད།

དུས་ཆོད་འདི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་སྐྱེབས་སྐབས་ར་ཆོ་དང་ཁོར་ཆོ་ཞེས་རྣམ་དབྱེ་
འབྱེད་རྒྱ་དེ་ཅམ་ལྷག་མེད། འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ར་ཆོ་དང་ཁྱོད་ཆོ་ཞེས་བའི་
དབྱེ་མཆམས་གསལ་པོ་འབྱེད་བའི་དུས་ཆོད་དེ་ཡོལ་ཟེན་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་ཆགས་ཡོད། རང་ཕྱོགས་དང་གཞན་ཕྱོགས་ཀྱི་དབྱེ་མཆམས་གསལ་པོར་བྱེ་
བའི་འོག་ནས་དམག་འཁྲུག་ཡོང་གི་ཡོད། རང་ཕྱོགས་དང་གཞན་ཕྱོགས་ཀྱི་དབྱེ་
མཆམས་གསལ་པོ་མེད་བའི་གནས་སྤངས་ཐོག་སྐྱེབས་སྐབས་དམག་འཁྲུག་རྒྱག་
དགོས་དོན་མེད།

དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་རྐང་པར་ནད་གཞི་བྱུང་ན་ལག་པས་སྒྲིབ་དགོས་པ་
ལས། རྐང་ལག་གཉིས་ཟ་དད་རེད་ཅེས་སྟོད་ཐབས་མེད། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་
ཡོངས་རྫོགས་མའི་འགོ་བ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་
འདིའི་བདེ་སྦྱག་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཁོར་ཡུག་སོགས་ཆང་མ་གཅིག་གྱུར་ཆགས་
ཡོད། དེས་ན་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་མི་འཁོར་དུང་སྤར་བདུན་ཅུ་ལྷག་ཅམ་ཡོད་པ་

དེ་དག་སྤྱི་དུས་སྤྱི་དུས་མཉམ་དང་། སྤྱག་ན་སྤྱག་མཉམ་བཅས་སྤྱི་དུས་སྤྱག་མཉམ་སྤྱི་དུས་
ཐོག་འགྲོ་དགོས་པ་ལས། རང་དང་གཞན་ཞེས་སྤྱགས་གཉིས་བཟུང་བའི་དུས་ཆོད་
དེ་ཡོལ་ཟེན་པ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དཀའ་ངལ་ནས་དུ་ཡང་ཡོང་ངེས་པ་ཡིན།
དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་གོ་བསྐྱར་བྱས་ནས་སེལ་དགོས་པ་ཡིན། གོ་མཆོན་འབྲེར་
ནས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་རྗེས་ལུས་ཡིན་ཞིང་། སྤར་ས་དམ་ཏུ་
སན་ (Saddam Hussain) ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། འི་རང་ཨི་རག་ (Iraq) གི་
རྒྱལ་ས་སྤེལ་ཏེ་ཏུ་ (Baghdad) ཕྱིན་ཏེ་ས་དམ་ཏུ་སན་དང་སྤྱག་འཕྲད་བྱས་ན་
ཕན་ཐོགས་མི་ཡོང་ངམ་ཞེས་སྐབས་དེར་འི་ལ་ཡི་གེ་གཏོང་མཁན་བྱུང་ཡང་དེ་ནི་
མགོ་མ་ཆོས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན། འི་རང་ཨི་རག་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་
མེད། འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་མེད་པའི་མི་ཞིག་འཛོམ་མེར་ཨི་རག་ཏུ་ཕྱིན་ན། གནས་
ཐང་དུ་སྤེལ་སྐབས་ཐོག་མར་ཇ་ཕོར་བ་གང་ཡང་མ་རག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅེས་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་དེ་རྗེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས། སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་
ཆོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་མི་དང་། ཡོ་རོབ་གྲོས་ཆོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་མི་ལྟ་བུ་ཕྱིན་ན་ས་དམ་
ཏུ་སན་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་དོགས་པ་ཟ་སྟེ། ཁ་ནས་འདི་ལྟར་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་ཀྱང་།
བཙུན་པ་གང་ཞིག་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ་སྟེ་མི་དོགས་པ་ཟ་སྟེ་དཔེ་བས། རྒྱལ་ཁབ་
སུ་གཅིག་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཅིང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་སུ་གཅིག་དང་འབྲེལ་
བ་མེད་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ནི་བདེའི་གཞིངས་ཉུགས་བཞེས་མཁན་དང་། དེ་

བཞིན་ཆོད་རིག་པ་དང་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟེ་བ་རྒྱལ་ཁབ་སྲུ་གཅིག་གིས་ཆ་བ་མཆོན་མིན་
པར་མིང་སྟེར་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་ཐོག་ནས་ས་དམ་ཏུ་སན་
དང་ཐུག་འཕྲད་ཀྱིས་དགེ་བཤད་སྒྲིག་བཀོལ་གྱི་གྲོས་མོལ་བྱས་ན་སྙམ་པ་བྱུང་།

དམག་འཁྲུག་ལངས་ན་ས་དམ་ཏུ་སན་པམ་རྒྱུ་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཐབས་གཏན་
ནས་མེད། དེ་ལྟར་པམ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་དམག་འཁྲུག་རྒྱག་མཁན་སྲུ་
གཅིག་ཀྱང་མེད། ལྷག་པ་དེར་སྐད་ཆ་བཤད་ཡོད་ཆེ་གཅིག་བྱས་ན་ཨི་རག་ (Iraq)
གི་དམག་འཁྲུག་དེ་ལས་གཡོལ་བྱུང་སྟེ་བ་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ་པ་ངོས་རང་བྱུང་
ཚུང་ཡོད། དེ་རྗེས་ཨི་རག་གི་གནས་རྒྱལ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་
སྐབས་ཆབ་སྟེན་གྱི་ཆོག་པ་བ་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་
ཐོག་གི་ཡ་རབས་བཟང་པོར་ཆད་འཛིན་བྱེད་པའི་མིའི་རིགས་ཕྱིན་ནས་སྐད་ཆ་
བཤད་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་ངོས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཅེག་སྟེ་མ་ཐུན་རྒྱལ་ཁབ་
(Czech Republic) གྱི་སྟེང་འཛིན་དམ་པ་ཁོང་ལ་རེ་འདུན་བཏོན་པ་ཡིན། རེ་འདུན་
འདོན་སྐབས་ལྟོ་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་ (South Africa) སྟེང་འཛིན་ཟུར་བ་ཉི་ཁྱི་ལག་ (De
Klerk) ཡང་སྐབས་འདུག་པས་ཁོང་ལ་ཡང་བསམ་འཆར་དེ་ལྟར་བཞེད་རྒྱུ་བྱུང་།
སྐབས་ཤིག་ཆོག་པ་བ་ཟུར་འཛུགས་མི་དགོས་པར་ཅེག་སྟེ་མ་ཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
(Forum 2000 Foundation) ཞེས་པའི་ཐེབས་རྩ་ཁང་ཞེས་པའི་ཆོག་པ་བ་ཡོད་ལྟས་
དེའི་ཐོག་ནས་སྟོན་ལ་འགོ་འཛུགས་བྱས་ན་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་ཡང་བྱུང་།

གང་ལྟར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་དམག་འཁྲུག་རྒྱག་རྒྱུའི་ལྟ་བུ་དེ་
སེལ་ནས་དེར་སྐབས་འགྱུར་བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད། ཨ་རི་དང་། ཡུ་རོ་ག། ཨ་

ཞི་ཡ། ཐ་ན་རྒྱ་ནག་ལ་མཆོན་ནའང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དམག་
དབྱང་གི་དྲག་འཁྱུགས་ཁོ་ནས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་མེད་པ་དང་། དྲག་འཁྱུགས་
ཐོག་ཕྱིན་ཆེ་མཐར་ཐུག་རང་གཞན་གཉིས་ཕྱང་ཐོག་ཡོང་རྒྱ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་གོ་
རྟོགས་གང་སར་སླེབས་ཀྱི་འདུག དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་བཞིན་ང་ཆོས་
འཆེ་བ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུར་འབད་བཅོན་ཆེ་ཙམ་བྱེད་དགོས།
སྤྱིར་བཏང་འཆེ་བ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཞེས་པ་དེར་རྟོག་གྲ་མེད་པའི་དོན་མིན་
པར། རྟོག་གྲ་ཐུ་མ་ཐུད་ཡོང་ངེས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྟོག་གྲ་ཡོང་སྐབས་གོས་མོལ་
ཀྱི་ལམ་ནས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་གོས་མོལ་ཀྱི་དུས་རབས་དང་། ཞི་
བདེའི་དུས་རབས། འཆེ་བ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཞིག་བཟོ་དགོས་ལ། ཅ་བ་ཐུག་ས་
གཉིས་པན་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། གཉིས་པན་ཡོང་དགོས་ན་པ་རོལ་
པོར་གྱུས་ཞབས་དང་བཅེ་བ་བྱེད་དགོས་པ་ལས། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་ཀྱི་བསམ་
སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ན་གོས་མོལ་ཡོང་ཐབས་མེད། གཉིས་པན་ཀྱི་བསམ་སྒོ་
འཁོར་བར་གཞན་ལ་གྱུས་བཀྱར་དང་བཅེ་བ་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་འཆེ་བ་མེད་པའི་དུས་རབས་ཞིག་བཟོ་དགོས་ཆེ།
མཐར་གཏུགས་ན་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདི་སྤྱིར་ཐོན་ཀྱི་དུས་རབས་ཞིག་
བཟོ་དགོས་པ་དེ་ཅ་བ་ཆགས་ཡོད། བྱེད་རང་ཆོ་བོད་རིགས་གཞོན་སྐྱེས་ཆོར་ཆ་
བཞག་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གི་མི་གངས་ཏུ་ཐུར་བཅུན་ཅུའི་ནང་དུ་བྱེད་རང་
ཆོ་ཡང་ཆུད་ཡོད།

ང་། མི་གཅིག་གྲུང་གི་འདུ་ཤེས་དང་ལས་འགན།

ངོས་ཀྱིས་དུས་ཉམས་ཏུ་འཇམ་སྒྲིང་གང་སར་མི་སྣ་ཐུག་སྐབས་ངོས་རང་ནང་པ་
ཡིན་བསམས་པའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱེར་ནས་སྐད་ཆ་བཤའ་ན་དབྱེ་བ་ཆོད་ཟིན་པ་དང་།
ངོས་རང་བོད་པ་ཡིན་བསམས་པའི་བསམ་སྒྲོ་འབྱེར་ནའང་དབྱེ་མཆམས་ཆོད་ཅིང་།
དེ་བཞིན་ངོས་རང་ཏུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཡིན་བསམས་པ་བྲན་ནའང་དབྱེ་མཆམས་ཆོད་པ་
ཡིན། མི་ཁྱིལ་མང་པོར་སྐད་ཆ་འོད་སྐབས་ངོས་རང་ལུས་ཀྱི་བྱུ་ཚུལ་དང་།
སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཆང་མ་བྱེད་རང་ཆོ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་
ཡོད།

ང་ཆོ་ཆང་མ་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་གི་འགྲོ་བ་མི་དུང་ཕུར་བདུན་ཅུ་ཡོད་པའི་
ནང་གི་ཆ་ཤས་ཆགས་ཡོད། དུང་ཕུར་བདུན་ཅུ་སྒྲིད་ཅིང་བདེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ང་ཆོ་
ཡང་སྒྲིད་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན་ལ། དུང་ཕུར་བདུན་ཅུ་དེ་དག་དཔག་འཁུག་དང་། བཅོན་
དབང་། ཐུབ་ཆོད་སོགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་བྱིན་ན་ང་ཆོར་ཡང་བདེ་སྒྲིད་ཡོང་ཐབས་མེད།

ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་བདེ་སྒྲིད་ལ་ཆ་བཞག་ན་རྒྱ་ནག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། རྒྱ་
ནག་ནང་རི་ཙམ་གྱིས་བྱམས་བཅེ་དང་མཛའ་མ་ཐུན་སོགས་ཁ་ནས་བརྗོད་པ་
ལྷར་ལག་ལེན་ངོ་མའི་ཐོག་ལ་བྱིན་ན། བོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་ངེས་པ་ཡིན།
དེར་བརྟེན་ང་ཆོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་མཛའ་མ་ཐུན་བྱེད་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་
ལས། རང་རྒྱལ་གཞན་པམ་གྱི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་། རང་རང་པད་པད་བྱས་
པས་བྱུ་འབྲས་སོན་རྒྱུ་པལ་ཆེར་ཁག་པོ་རེད།

འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་ཐོག་མི་ཐུག་སྐབས་ངོས་ཀྱིས་དུས་ཉམས་ཏུ་ང་ཆོས་དབྱེ་དང་།

གཉེན་ཞེས་དབྱེ་མཆམས་བྱེན་ས་འཐབ་ཚོད་བྱས་ན་དགའ་ངལ་སེལ་མི་ཐུབ་ཅིང་།
འཛམ་གླིང་གི་མི་འཛོར་དུང་ཕུར་བདུན་ཅུ་ཡོད་པ་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་
ཤེས་འོག་ནས་དགའ་ངལ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རོས་ཀྱིས་
སྐད་ཆ་འོད་སྐབས་མི་ཁྱི་སྟོང་མང་པོར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས། མི་རེ་བྱུང་གང་ཡིན་
མི་ཤེས་ཀྱང་རྣམ་འགྱུར་ལ་ལྟ་སྐབས་ཆང་མས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག།

བྱེད་རང་ཆོར་ཆ་བཞག་ན། རྩོགས་གཅིག་ནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གི་མི་
དུང་ཕུར་བདུན་ཅུའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བྱེད་རང་ཆོ་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ང་ཆོའི་མི་ཐོག་ཚོགས་འཁྲོ་གི་ཡོད།
རོས་རང་སྐར་ལ་ཆ་བཞག་ན། ལོ་བཙོ་ལྷ་ཉི་ཤུ་ཅམ་གྱི་རྗེས་ནས་འཆི་འཁྲོ་གི་རེད།
བྱེད་རང་ཆོ་གཞི་ནས་མི་ཆེ་སྐྱེལ་དགོས་ཤིང་། བྱེད་རང་ཆོ་སློབ་སྦྱོང་ཐོན་ནས་མི་
ཆོ་དངོས་གཞི་སྐྱེལ་སྐབས་སོ་སོའི་མཇིང་པའི་ཐོག་འགན་ཞིག་འབྲེར་ཏེ་ཆེ་ས་ནས་
འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། ང་ཆོ་ཆང་མའི་ཁ་
ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྗན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་ལྟར་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་གནས་སའི་
འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་མི་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ན་འགྲིག་པ་རེད།
གདན་ཐོག་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་
སྐྱེབས་སྐབས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱེད་དོན་དུ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཡག་
པོ་གཏན་ནས་མེད། དེར་བརྟེན་བྱེད་རང་ཆོས་ང་ཆོ་བོད་པ་ཡིན་ཞེས་འཛམ་གླིང་
འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱ་མེད། ང་ཆོ་འཛམ་གླིང་འདིའི་

ནང་གི་མི་དྲུང་ཕྱར་བདུན་ཅུའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད།

ཅ ། བྱི་ནང་དཔལ་ཡོན་གཉིས་ལྟན་ཞིག་དགོས་ཚུལ།

བྱེ་བྲག་ཏུ་བོད་མིར་ཆ་མཆོན་ན། བྱིད་རང་ཆོ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་
བོད་པའི་མི་རབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། མ་འོངས་པའི་བོད་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་
མིན་དེ་བྱིད་རང་ཆོའི་ལག་ཏུ་ཡོད། མ་འོངས་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བོད་
དེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་དགོས་ན། བྱི་དངོས་པོའི་འཇུགས་སྐྱུན་གྱི་ཡར་རྒྱས་དགོས་
ཀྱང་། གཙོ་བོ་ནང་བསམ་སྒྲཏེ་ཡར་རྒྱས་ཤིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་ཡིན། ད་ལྟའི་
འཛམ་གླིང་འདིར་བྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོངས་མེད་ཀྱང་ནང་བསམ་སྒྲཏེ་
ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོངས་ཡོད། སོ་ནམ་གྲོང་པའི་དཔེ་ལ་ལྟོས། །ཞེས་པ་ལྟར། འཛམ་
གླིང་ནང་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པའི་ལུང་པ་དེ་དག་ནང་བསམ་སྒྲཏེ་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོངས་
པ་ར་ཆོས་མཐོང་སྐབས། ར་ཆོར་བསམ་སྒྲཏེ་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་མ་ཐོངས་པ་ཞིག་བྱེད་
དགོས་ལ། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་དེ་བྱམས་བཅེར་ཐུག་ཡོད།

མྱིར་ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་ཆང་མས་བྱམས་བཅེ་གསུང་གི་ཡོད་ལ། ཡང་
སྒོས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ནས་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་དེ་མི་ཁོ་ན་མིན་པར་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱེད་དགོས་པ་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་དགོན་མཆོག་གིས་བཀའ་
དང་། བཙུན་ལྟན་འདས་ཀྱི་དགོངས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར་ཤིག་སེན་
ར་སྒོད་ཀྱིས་རྒྱ་མཆོན་དབྱིས་བྱིན་པ་བཀོད་ནས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲིན་དང་།
གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་པན་ཡོན། དེ་བཞིན་ཞེ་སྤང་གི་ཉེས་དཔྱད་པས་དང་། བྱམས་
པའི་པན་ཡོན་སོགས་གསུངས་ཡོད།

དེང་སྐབས་སྤྲོད་པའི་ཆོན་རིག་པས་བརྟག་དབྱང་བྱས་པའི་བྱུང་འོན་དུ་བྱམས་
བཅེའི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་ན་གཟུགས་པོ་བདེ་བ་དང་། ཡང་ཡང་ཁོང་ཁོ་དང་ཐག་དོག་
ཐོག་གནས་ན་གཟུགས་པོར་གཞིན་སྒྲིན་ཆོན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ང་ཆོས་
རྒྱ་མཚན་མང་དག་ཅིག་བཟངས་ཏེ་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་བློ་བོ་བྱེད་དགོས་
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། རོས་ཀྱིས་ན་ནིང་ཨ་རིའི་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་རྩོམ་ཡིག་
བྲིས་པ་ཞིག་མཐོང་བའི་ནང་མི་རྒྱན་ཡང་ཡང་ཤོད་མཁན་དེའི་སེམས་ནང་གཞོན་
ཤུགས་ཆོན་པོ་ཡོད་ཅེས་བཀོད་འདུག་པ་དེ་བདེན་པ་རེད།

རོས་རང་དེ་སྤྱོད་བོད་དུ་རྒྱ་མི་མཉམ་དུ་སྡོད་སྐབས་རྒྱན་ཐོན་བྱ་ཤོད་དགོས་
ཀྱི་འདུག རྒྱ་མི་དང་ཐུག་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་འགོ་སྡོད་སྤྱོད་ཆོན་པོ་མེད་ཀྱང་།
གང་འཆོམ་སོང་རྗེས་རྒྱ་མིས་རོས་ལ་དོགས་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་། མཐའ་མ་རོས་རང་
ཐུག་པར་ཡོང་སྐབས་ཁོང་ཆོའི་ཨམ་སྤྱག་ནང་མེ་མདའ་བལ་མེད་འཁྲེན་ནས་ཐུག་
འཕྲད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་རྒྱན་ཐོན་བྱ་ཤོད་དགོས་ཀྱི་འདུག སེམས་ལ་མ་
བབས་ཀྱང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་དགོས་ཀྱི་འདུག འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་
བྱུང་ལ་རྒྱན་དེ་དག་ག་དུས་རྒྱན་རྒྱབ་བརྗོད་ཡོང་སྤྲོམ་སྤྱོད་པ་ཡོང་གི་འདུག
ཁྱེད་རང་ཆོ་སྒྲོབ་སྤྱག་ནང་ཁལ་རྒྱན་ཐོན་བྱ་ཤོད་མཁན་ཉན་ཉན་ཡོང་གི་རེད།
རྒྱན་ཐོན་བྱ་བཤད་རྗེས་རའི་རྒྱན་རྒྱབ་ག་དུས་རྗོལ་ཡོང་བསམ་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་
འདུག་གས། རྒྱན་ཤོད་མ་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཡག་ཤོས་རེད། བློ་བོ་བྱེད་བཞག་དང་
ཁ་རི་ཁ་ཐུག་བྱས་ཏེ་ཐོན་བྱ་རྒྱུངས་ལངས་ཏེ་རྒྱག་རེས་ཤོར་ཡང་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་
སྤྱོད་རྒྱུངས་སངས་རྗེས་འཆམ་པོ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་པ་སྤྱིད་པ་ཡོད།

དེ་མིན་སེམས་ནང་ཁོང་ཁྱོད་དང་། དོགས་པ་ཟ་ནའང་ཁ་ནས་གད་མོ་བགད་པ་སོགས་
འདྲ་ཆགས་ཐོག་བསྐྱད་ཀྱང་སྤྱིད་པ་གཏན་ནས་མེད།

ཆ། བྱང་བདེན་དང་། བྱང་ཁྱེད་ཀྱི་དགེ་སྤྱོད།

ཕྱི་ལོ་༡༩༥༩ ཟླ་ ༩ པའི་ནང་ངོས་རང་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་ཤིང་། དེ་ནས་བཟུང་
རྒྱ་བཤད་མི་དགོས་པའི་བཅིངས་བཀོལ་ཐོབ་བྱུང་ཞེས་སྤྱིར་བཏང་ངོས་ཀྱིས་རྒྱ་
མི་ཐུག་སྐབས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། བྱང་པོ་བྱང་བཞག་དང་ཁ་རི་ཁ་ཐུག་རང་ནས་ར་ཆོ་
མི་གཅིག་བྱུར་ཡིན་བསམས་པ་བྱེད་དགོས། ངོས་ཀྱིས་ནམ་རྒྱུན་མི་གཅིག་ལ་སྐད་
ཆ་བཤད་པ་དང་། མི་ཁྱི་སྟོང་མང་པོར་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་
ནས་གཅིག་པ་ཡིན་བསམས་པ་ལས། དེ་རིང་ངོས་ནས་མི་སྟོང་ཐུག་དང་ཁྱི་ཐུག་ལ་
སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས་སྟུང་སྟེ་དམིགས་བསལ་ཀྱི་བྱ་སྤྱིག་གར་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད། གར་
ཞིག་བཅ་པ་དེ་ཤོད་པ་དང་། ཅེད་མོ་དང་བསྟན་བཤེག་སྟོང་བཞེན་དུ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་སྤྱིད་པ་འདུག དེ་ཡང་ངོས་རང་གི་ཉམས་སྟོང་ཐོག་ནས་རང་
ཉིད་གལ་ཆེན་པོ་དང་། ཅ་ཆེན་པོ་ཅི་ཅུས་པ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་སེམས་ནང་
དངངས་སྐྱག་དང་མ་བདེ་བའི་གཞོན་ལུགས་སླེབས་པ་དང་། བྱང་པོ་བྱང་བཞག་དང་
ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་བྱས་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བཅིངས་པ་ལྟ་བུ་མི་བདེ་
བའི་རིགས་དང་། དེ་བཞེན་སེམས་ལ་དངངས་སྐྱག་ཀྱང་ཡོང་གི་མི་འདུག དེར་
བརྟེན་ཐང་ཆད་རྒྱར་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འདུག

གོང་ཞུས་ལྟར་རྒྱ་མི་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་དཔོན་རིགས་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་སྐབས།
སྐད་ཆ་གསར་པོ་དེ་ཅུ་མི་བྱེད་པར་རྗེག་པོ་དང་སྐུམ་པོའི་ཐོག་སྟོད་སྐབས་སྐར་མ་

གཅིག་གཉིས་ཡིན་ནའང་དཀའ་ལས་ཁག་སྤང་དང་། ད་ཆར་ན་ཡག་པོ་ཡོང་བ་
འདུག་བསམ་བ་ཡོང་གི་འདུག མི་དང་མི་ཐུག་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་དང་ཆོར་བ་
ཞིག་ཡོད་ན། དཀའ་ལས་ཁག་སྤང་མི་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་དགོ་མཆོན་ཡོད།

ཨ་རིའི་སྤྱི་འདུན་ཟུང་བ་སྤྱི་ལྷན་པུང་མགོན་ན་མི་ཡི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་
བཤད་ན་མི་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་རེད་འདུག ཁ་རི་ཁ་ཐུག་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་
ལམ་སེང་འབྲིས་ཆོག་ཆོག་ལྟ་བུ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད། ཡང་དཔོན་རིགས་
འགའ་ཞིག་སྐམ་པོ་དང་སྐམ་པོ་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་བྱད་པར་ཡོད། ཐུག་པོ་བྱས་
ནས་ཕྱོད་སྐབས་ཚུ་ཆོད་གཉིས་གསུམ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་སེམས་ནང་ཆ་འོབ་
འོབ་ཀྱི་སྤང་བ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད།

དེར་བརྟེན་རང་ཉིད་སླེར་གྱི་མི་ཆེ་སྤྱི་ལྷན་པུང་ཡང་ཡ་རབས་ཀྱི་པན་ཐོགས་
ཡོད་པ་དང་། ཡ་རབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་བྱང་བདེན་ཡིན། བྱང་བདེན་ཡོང་བར་
གཞན་ལ་དོགས་པ་རྣམ་ཏོག་མི་བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་སྒོས་འགོལ་བྱེད་དགོས། ཕྱི་
གསལ་ནང་གསལ་བྱས་ན་པན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་སྒྲེབས་ཤིང་། མི་ཡ་རབས་ཀྱི་གྲས་
སུ་ཚུད་པ་ཡིན། ཡང་རྒྱུན་ཞོད་པ་དང་། ཐུབ་ཆོད་གཏོང་བ། མགོ་བདེ་བྲན་འབྲུལ་
བྱས་ན་མི་མ་རབས་ཆགས་པ་དང་། མཐའ་མ་རང་ཉིད་ཀྱང་སྤྱི་དུ་བཤང་ཡང་མེད།

བྱི་དང་ཞི་མིར་མཆོན་ནའང་། མ་རབས་བྱས་ན་དེ་དག་གིས་དགའ་པོ་མི་བྱེད་
ལ། ཡ་རབས་དང་བྱམས་པོ་བྱས་ན་དེ་དག་གིས་ཀྱང་དགའ་པོ་བྱེད་པ་ཆོས་ཉིད་
ཡིན། ཡ་རབས་དང་མ་རབས་ཞེས་པ་ནི་ཆོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་
ཆེ་བདེ་སྤྱི་དུ་ལྷན་པ་ཞིག་དང་། རང་ཉིད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཕྱོད་རིང་ཡ་རབས་

བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཡ་རབས་བྱས་ན་པན་ཚུན་འཆམ་མཐུན་ཡོང་བ་དང་། གྲུན་
དང་གྲོགས་པོ་ཆགས་ཏེ་དངོས་གནས་མི་ཆེ་སྤྱིད་པ་ཡོང་བ་ཡིན།

རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གཞན་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅིང་། བརྟེན་སའི་ཡུལ་དེར་དོགས་
པ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོང་ཐབས་མེད། གྲུང་ཁན་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱོན་ཆེ་
ལོས་དེ་རང་རེད། མ་ཁེ་སི་རིང་ལུགས་རང་ལ་ཆ་མཚོན་ན་དངོས་གནས་ཡག་པོ་
ཡོད། མའོ་ཅེ་རྩེ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱད་ས་དང་། དཀའ་ལས་
རྒྱག་སྐྱད་ས་སོགས་དངོས་གནས་ཡག་པོ་ཡོད། སྐབས་དེར་ངོས་རང་ཡིད་དབང་
འཕྲོགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་ད་ལྟ་འདྲི་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩-༡༩༥༥ ལོར་པེ་ཅིང་རང་ལ་ཁྲ་བ་ལྷ་བྱག་ཅམ་བསྐྱད་པ་དང་།
དེ་རྗེས་ཀྱི་ཁྲ་ཤས་རིང་ལྷ་སྒོར་དུ་བསྐྱོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་ནི་དངོས་གནས་སྤྱི་སེམས་དང་། གཞན་པན་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་ཐོག་ནས་
ཡོང་བ་ཞིག་དང་། མ་ཅའི་རིང་ལུགས་ཞེས་པ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་པན་དང་དཔུལ་གྱི་
ཐོག་རྩ་འགོ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་དབང་
འཕྲོགས་ནས་པེ་ཅིང་དུ་ཡོད་སྐབས་ངོས་རང་གྲུང་ཁན་ཏང་ལ་འཇུག་གྱི་ཡིན་ཞེས་
བརྗོད་པར་ལམ་སང་གེལ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག སྐབས་དེའི་རྒྱ་
ནག་གི་ལས་བྱེད་པའི་གྲས་རྣམས་ལ་མངོན་ཤེས་ཡོད་པ་ལྷ་བྱ་རེད་འདུག སྐབས་
དེར་གྲུང་ཁན་ཏང་ནང་འཇུག་ཀྱང་རྗེས་སུ་གྲུང་ཁན་ཏང་ཏེ་ཅང་བཙོག་པ་ཆགས་རྒྱ་
ཡིན་པ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་གྲུང་ཁན་ཏང་ནས་དོན་མ་ཤེས་པར་སྤྱོད་དགོས་
པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཐོག་མའི་ལྷག་བསམ་དང་། གསར་བརྗེའི་བསམ་སྒྲོ་འཁྱེར་ནས་
དངོས་གནས་རང་དོན་མི་སེམས་པར་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གཙུག་པོ་མང་
ཆོགས་དང་། དེའི་ནང་ནས་དབྱུང་པོ་འདྲེས་པའི་ཆོས་མི་དམངས་དང་། སྤྱག་པོ་དང་
བུ་གཞིག་སྤྱོད་མཁན་དེ་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་སྐབས་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་རྗེས་རིམ་བཞིན་རྗེ་ཞན་རྗེ་སྤྱག་ཏུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། མཐའ་མ་རང་
གཅེས་འཛིན་དང་། རང་བདེ་དོན་གཉེན། རང་གི་དབང་ཆ་དང་དཔལ་འབྱོར། རང་
ཉིད་ཀྱི་མིང་དང་ཁེ་དབང་འབའ་ཞིག་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐབས་རུལ་འགོ་གི་ཡོད།
གང་ལྟར་གྲུང་ཁྲ་ཏང་གི་རྩ་བའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་མར་ཁེ་སའི་ལྷ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་
ན་དངོས་གནས་ཡག་པོ་ཡོད།

༤༽ བྱམས་བཅའི་རིག་གཞུང་དང་། རིགས་ལམ་གྱི་ལེགས་སྦྱེས།

གང་ལྟར་ཁྱེད་རང་ཆོ་མི་སེམས་བཟང་ཅན་ཞིག་དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོད་
ལྡན་པ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་ཉིད་སྒྲིབ་ལ་པན་བ་དང་། བོད་མི་རིགས་སྤྱི་ལའང་ཁ་སང་
ལུས་པ་ལྟར། བོད་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དར་བ་ནས་བཟུང་བྱམས་བཅའ་ཞེས་
པའི་ལྷ་བྱུང་དེ་ཉིད་ལྱབ་བཤལ་དུ་ཕྱིན་རྗེས་པལ་ཆེར་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་གོམས་
གཤེས་ལའང་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཡོད། པལ་ཆེར་ར་ཆོ་པོད་པའི་སྤྱ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་
ཡིན་ནའང་། འབྲུ་ཞིག་བསད་ཀྱང་ཉེས་པ་ཡོད་ཅེས་སློག་གཙོད་ལ་འདྲེས་པ་དང་།
དེ་ལྟར་བྱུང་བའི་ཆགས་མེད་པའི་མི་རྒན་པ་རྣམས་ནི་ཁ་སང་ལུས་པ་ལྟར་བྱ་དེ་
སློགས་ལ་བཅེ་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ལྟར་ཏུ་ཅང་ཐབས་སྦྱོ་བོ་ཞིག་འདུག དེ་དག་
ལ་ཟས་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལས་ཆེ་སློག་གི་རིན་ཐང་དང་། སྦྱང་རྗེའི་བསམ་པ་

གཏན་ནས་མེད། ང་ཆོ་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་
སྤྱང་རྗེ་ཞེས་བརྗོད་སྟོལ་ཡོད།

དེས་ན་ངོས་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་བྱམས་བཅེའི་རིག་གཞུང་ཞིག་རེད་
ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། བྱམས་བཅེའི་རིག་གཞུང་ཡིན་སྟབས། འཆོ་བ་མེད་པའི་རིག་
གཞུང་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དངོས་གནས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་དམིགས་དཔེ་སྟོན་
ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། སན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དེས་ན་སྟོབ་མ་བྱེད་རང་ཆོའི་མི་ཆེ་དེ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུལ་ན་བོད་མི་རིགས་
ཀྱི་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་
གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ཐོག་སྟོན་ཐུབ་པ། གཞན་ལ་
དམིགས་དཔེ་བསྟན་ནས་འཛམ་གླིང་གཞན་དང་གཞན་ལ་འང་རིམ་བཞིན་དེའི་
དམིགས་སྟོས་ཡོང་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

ཡུལ་ཤེས་རིག་ཆོགས་ཆེན་འཆོགས་སྐབས་ང་ཆོའི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྐྱོང་སྐྱོད་
ཐབས་དང་། རིགས་ལམ་སྟོབ་གཉེར་གྱི་ལམ་སྟོལ་རྣམས་རིམ་བཞིན་འཛམ་གླིང་
ཕྱི་འཕྲིན་སྐྱོང་གི་ནང་དུ་ལེགས་སྐྱེས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་
ལ། ཡུལ་ཆོན་རིག་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་སུ་འང་ཆོན་རིག་པ་ཞིག་གིས་བྱེད་རང་
ཆོའི་སྟོབ་སྐྱོང་སྐྱོད་སྟངས་དེ་རྒྱ་མཚན་བཀོད་ཅིང་། རིགས་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྟོབ་
སྐྱོང་སྐྱོད་པ་རྣམས་འཛམ་གླིང་གི་སྟོབ་ཆོན་གཞན་གྱི་ནང་དུ་འབྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་
དམ་ཞེས་སྐད་ཆ་བྱིས་བྱུང་། ཁོང་ཆོན་རིག་པ་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་
དག་ལ་གཞི་ནས་དོ་སྣང་ཡོང་གི་འདུག།

དེ་བཞིན་འདི་ལོར་འབྲས་སྤངས་སུ་ཆོན་རིག་ཆོག་པ་འདྲའི་སྐབས་ཆོན་རིག་
པ་བཅུ་གངས་ཤིག་ཡོད་པའི་ཁྲིད་ནས་སྤངས་ཆོན་རིག་ཆོག་པ་འདྲར་ཡོང་སྤྱིར་མེད་
པའི་ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་ཆོན་རིག་པ་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། ཆོན་རིག་ཆོག་པ་
འདྲའི་སྐབས་འཇང་དགུན་ཆོས་ཀྱི་ཉིན་མཐའ་མ་འཁེལ་ཞིང་། ཆོས་རར་ཆོན་རིག་
པ་ནམས་ལྷ་སྒྲོར་ལ་འཁྲིད་པ་དང་། རེས་སུ་ང་ཚོ་ཐུག་འབྲང་བྱུང་སྐབས་ཆོན་རིག་
པ་ནམས་དབྱིངས་འཕར་བ་དང་། ཉགས་གསལ་གཏོང་ལུགས་དང་། ཉགས་གསལ་
ཀྱི་ནང་དོན་སྒྲུབ་སྤྱིར་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རེས་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། དེ་
ཡང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྟུན་པ་བཅད་པ་སོགས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་
དགའ་མོས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་མ་ཟད། ཆོན་རིག་པ་ནམས་ཡིད་དབང་ཡོངས་སུ་
འཕྲོགས་འདུག སྤྱིར་བཏང་གི་སློབ་གྲ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་ན་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་དང་།
ཆོག་པ་ཚུད་པོ་འདུག་ཅེས་པ་དེ་ཅུ་བརྗོད་པ་ཞིག་ལས། དམིགས་བསལ་གྱི་
བསྐྱོད་བསྐྱུགས་བྱ་རྒྱ་མེད་ཀྱང་། གྲ་སའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རེས་ཏ་ལས་
པའི་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་རེས་ང་ཚོ་ཆོན་རིག་ཆོག་པ་འདྲ་འཆོག་སྐབས།
ཆོན་རིག་པའི་ཁྲིད་ཏུ་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས། ཆོན་རིག་པ་ནང་
ཁུལ་ཏུ་བཞོ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་ཉགས་གསལ་གཏོང་སྤངས་ལ་དབྱིངས་བཞུགས་
པ་དང་། ཉམས་དང་བཅས་ཉེ་ལག་པ་བརྟུན་ནས་བཞོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཆོན་
རིག་པ་དེ་དག་གིས་ཏ་ཅང་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པས། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་ཐོད་
པའི་གཟི་བརྗོད་ཡིན།

རྟེན་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱུད་ཚུལ་བརྒྱུད་དང་། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

ཡང་རིམ་ཐོད་ལོ་རྒྱུས་འབྲི་མཁན་རོ་ཤེས་རྒྱ་རིགས་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་
ཡོད་པ་ཁོང་ཐེངས་ཁ་ཤས་སྤྱད་ཐུང་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་རང་ཉིད་བཙོན་ཁང་ནང་དུས་
ཡུན་གང་འཚམ་བསྟུན་ཐུང་བ་ཞིག་རེད། ཐེངས་གཅིག་ང་གཉིས་ཆ་སར་སྤྱད་འཕྲད་
ཆེད་ཁོང་རང་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་ཤིང་། སྐབས་དེར་བཤའ་བྲ་ཁག་གི་སློབ་གཉེར་
བྱེད་སྤངས་མཐོང་ཐོས་བྱུང་སྟེ། རྒྱ་ལའི་སློབ་མས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཚུལ་དེ་དཔལ་རྒྱ་
ལེ་རྒྱུད་ཚུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་མ་མེད་པ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད། རྒྱ་ལེ་རྒྱུད་ཚུལ་བརྒྱུད་དེ་
ལོ་རྒྱུད་སྤྱད་སྤྱད་རིང་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་
གསུམ་བྱེད་ལུགས་དཔལ་ན་དངོས་སུ་མཐོང་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་སློབ་
གཉེར་བྱེད་སྤངས་ལ་ཁོང་ཚོའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་ལས་འབྲོ་གི་འདུག

དགེ་བཤེས་དམ་བཅའ་བཞག་པར་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱད་ལུགས་ཁག་ལ་
སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྤར་བོད་དུ་བྲ་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡིན་སྤྱད་སྤྱད་ལོ་རྒྱུད་
སུམ་ཅུ་སྤྱད་སྤྱད་ཅུ་ལྷམ་རིང་སློབ་གཉེར་བྱེད་སློབ་ཡོད་ལ། དེར་སྐབས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅ་
གངས་རིང་སློབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་ལ་དུགས་སོགས་ནས་ཡོང་བའི་
བྲ་རྒྱུན་པལ་མོ་ཆེ་རྣམས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཉིས་དང་ཉེར་གསུམ་ཅུ་ལྷམ་རིང་སློབ་
གཉེར་བྱས་པ་ཤིས་སྤྱད་སྤྱད་འདུག དུས་ཡུན་དེ་དག་རིང་མགོ་ཁ་དོག་དཀར་དམར་
ནས་བཟུང་མཐུག་མཐོང་འདུལ་བར་འདི་སྤྱད་སྤྱད་སློབ་གཉེར་བྱས་ནས་འབྲོ་བཞིན་
ཡོད། དེར་བཞེན་སློབ་གཉེར་བྱས་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དཔེགས་བསལ་
གྱི་དོ་སྤང་དང་ཏུ་ཅང་དགའ་མོས་བྱེད་བཞིན་འདུག དེ་ནི་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་

སྒྲོབས་པ་སྒྲུ་འོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

སྒྲོབ་སྒྲུང་དེ་དག་ཀྱང་བོད་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་བཞིན་པ་སྟེ། སྒྲགས་ཀྱི་ཆོ་
ག་གཏོང་སྒྲབས་ལེགས་སྒྱུར་ཀྱི་སྐད་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་ལས། དེ་མིན་བོད་སྐད་ཁོ་ནའི་
ཐོག་ནས་རང་མགོ་ཡོངས་སུ་ཐོན་ནས་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེར་སྒྲབས་ནང་ཆོས་ལ་དོ་
སྤར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་གི་མི་རིགས་རྣམས་ནས་བོད་ཡིག་དང་
བོད་སྐད་ལ་དོ་སྤར་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་བར་སྒྲབས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་
མཁས་པའི་རིགས་རྣམས་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལྔ་བཅུའི་གོང་ནས་དོ་སྤར་བྱེད་པ་དང་།
དེ་ཡང་དཔེ་ཆ་སྒྱུར་མཁན་རྣམས་ནང་པའི་བསྟན་བཅོས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་དང་།
བོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་པན་ཚུན་བསྒྱུར་ཆེ་བོད་ཡིག་ཐོག་བསྒྱུར་བ་རྣམས་གོ་བ་
གསལ་ཞིང་། ལེགས་སྒྱུར་གྱི་གཞུང་དང་མཐུན་པ། སྒྱུར་གཞན་ལས་ལེགས་པ་
འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོར་མཆོན་ན། རྒྱ་གར་ནས་
རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བ་དང་། རྒྱ་ནག་བརྒྱུད་ནས་ཉི་ཧོང་དང་། འོ་རི་ཡ། ཟླ་ཉི་མས་
སོགས་སུ་དར་བྱུང་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་ཆོང་མས་ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོ་འདོན་བཞིན་
ཡོད། རྒྱ་ཡིག་གི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོ་དེར། སྤང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་
རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་རྣམ་པར་ལྟོ། །ཞེས་པའི་ཀྱང་སྒྲ་དེ་མེད། བོད་ཡིག་གི་
ཤེས་རབ་སྤྱིང་པོར། སྤང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་བ་རྣམ་པར་
ལྟོ། །ཞེས་པའི་ཀྱང་སྒྲ་དེ་ཡོད། ལེགས་སྒྱུར་གྱི་ཅ་བའི་གཞུང་གི་ནང་དུ་འང་ཀྱང་སྒྲ་
དེ་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་གི་ནང་དུ་ཀྱང་སྒྲ་མེད་སྟབས། དེ་སྒྲ་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་གི་གོང་རོལ་
ནས་བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་སྔ་རོལ་ནས་རྒྱ་ནག་ལ་ནང་ཆོས་དར་བའི་པས།

པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་ཅམ་གྱི་གོང་ནས་རྒྱ་ནག་ལ་ནང་ཆོས་དར་ཡོད་པ་
བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན། ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། ཞེས་པའི་ཀྱང་སྐྱ་མེད་པར་ཕུང་པོ་
ལྷ་པོ་དེ་དག་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་རྣམ་པར་ལྟོང་ཞེས་དེ་རང་འདོན་ནས་ལོ་ངོ་
སྟོང་ཕྲག་རིང་བསྟན་ཡོད། ཀྱང་སྐྱའི་ཆོག་དེ་གནད་ལག་ག་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཆགས་
ཡོད། ཕུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གང་ཟག་
རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་མ་ཟད། གང་ཟག་གང་དུ་འདོགས་པའི་གཞི་ཕུང་སོགས་
ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་རེད་ཅེས་གོ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡང་གོ་དོན་གཞན་ཞིག་སྟེ། འཁོར་ལོའི་དང་པོའི་སྐབས་སུ་གང་ཟག་བདག་
མེད་གསུངས་པ་ལས་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གསུངས་མེད། འཁོར་ལོ་དང་པོའི་སྐབས་
སུ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གསུངས་པ་མ་ཟད། འཁོར་ལོ་བར་པའི་སྐབས་སུ་ཕུང་
པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་གསུང་གི་ཡོད་ཅེས་པའི་ཆོག་དེར་
རྒྱས་པ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་ཀྱང་སྐྱའི་ཆོག་དེ་བོད་ཡིག་
ནང་དུ་མ་གཏོགས་རྒྱ་ཡིག་གི་ཤེས་རབ་སྟོང་པོའི་ནང་མེད། འདི་ལྟར་དབྱེད་ཞིབ་
དང་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་ཡིན་ནའང་། དོན་གྱི་ཆ་ལ་བྲུད་པར་ཉ་ཅང་
ཆེན་པོ་ཡོད།

དེས་ན་ང་ཆོ་བོད་སྐད་སོག་བསྐྱར་བའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ཉ་ཅང་གཏིང་ཟབ་
པོ་སོགས་དངོས་གནས་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ང་ཆོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་
སྟོབས་པ་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་འདི་ལྟ་བུའི་ལུགས་པོ་ཡོད་པ་
མཆོན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མེད་ན།

བོད་རིགས་ཡིན་ཀྱང་དབྱིན་ཇི་ཁོ་ནར་དབྱིངས་བཞུགས་པ་དང་། དབྱིན་ཇིའི་དེབ་
ནང་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ངོ་མཆར་སྐྱེས་པ་ལས། རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་
ཡོད་པའི་གཞུང་བཟང་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པར། དེང་སྐབས་ཁུབ་སྟོགས་པའི་ཤེས་
ཡོན་ཅན་དང་། ཆོན་རིག་པ་སྟེན་གཤམ་ཅན་གྱི་ཁོད་ནས་ཀྱང་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་རིག་
གཞུང་རྣམས་རིན་ཐང་ལ་མི་བཅི་བར་རྗེས་ལུས་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་
ཡོད། དེར་ཁག་མེད།

༩༽ དགོན་སྡེ་རྣམས་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དུ་སྦྱར་ཐབས།

ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཞབས་བརྟན་སྦྱབ་པ་དང་།
འདོན་པ་བཏོན་པ། སྤྱག་ཤོས་ཤིག་ནི་རྩ་བརྟུང་། སྦྱབ་དགོས། འཆམ་འཁྲབ་པ་ལྟ་བུ་
དང་། འཆམ་གྱི་འབག་ཀྱང་ནི་འུ་རྩི་ལན་ཏི་ (New Zealand) དང་། ཨོ་སི་གི་ལི་ཡ།
(Australia) དེ་བཞིན་ཨིན་དུ་ནི་ཤི་ཡ། (Indonesia) ཨ་འ་མི་རི་ག་ (Africa)
སོགས་སྤྱུང་ཁུང་མཆར་དེ་རིགས་གྲོན་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཆོའི་
འབག་རྣམས་ཀྱང་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་སྤྲོད་པ་ཨེ་ཡིན་སྟེ། དེ་རིགས་ནི་
གཟི་བརྗོད་ཆེ་བ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད།

དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཆོན་པོའི་ནང་འཆམ་འཁྲབ་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་ར་
གཏན་ནས་འཆར་གྱི་མི་འདུག དེ་ཡང་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་མགོན་པོ་སྤྱི་སྦྱབ་སོགས་
བཞུགས་གཤམ་བསྐྱེགས་ནས་མགོན་པོ་སྤྱི་སྦྱབ་ཀྱིས་ཏ་མ་བུ་དགོས་པ་དང་། ཨ་ཏ་
དེ་བས་སྤྱག་དགོས། སྟོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་ཀྱིས་རྩ་ཆོན་པོ་ཞིག་བརྟུང་
བ་ལྟ་བུ་སྟོང་ར་གཏན་ནས་འཆར་གྱི་མི་འདུག

བོད་ཀྱི་དགོན་པ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། ར་ཆེན་བརྩུང་བའི་མྱིང་སྤྱད་བཅས་
པའི་རྣམ་པ་ཞིག་སློང་ར་འཆར་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཡག་ཉག་ས་ཡིན་མིན་ལ་བསམ་སློ་
བཏང་ན། གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ནི་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤེབས་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་པ་
ནས་ལ་དྲགས་སུ་དེའི་སྐོར་བརྗོད་རྒྱ་བྱང་། དགོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རི་ལྷོང་བྱེད་
དགོས་སམ་ཞེ་ན། དགོན་པ་ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་མིང་རྣ་བར་ཐོས་མ་ཐག་དེ་ནི་
སློབ་གཉེར་ཁང་ཡིན་བསམ་པ་སློང་ར་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། དགོན་པ་
ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་སློང་ར་དགེ་འདུན་པ་གང་འཆོམ་ཞིག་ཆོགས་འཆོགས་པ་དང་།
མང་འབྱེད་བཞེས་པ་དང་། ཞལ་འདོན་གནང་ནས་བཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ཆོའི་སློ་
རོར་འཆར་གྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། འབྲས་སྤངས་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ལམ་སངས་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་
ཡིན་པ་སློང་ར་འཆར་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་གདན་ས་སེམས་དགའ་གསུམ་གྱིས་
མཆོན་བཤད་བྱ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མིང་ཐོས་མ་ཐག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཡིན་པ་ཞིག་སློ་
རོར་འཆར་གྱི་ཡོད། རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་དགོན་སྡེ་འཕྲོ་ཆོས་སྐར་ཁག་ཆང་མ་སློབ་
གཉེར་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཆོགས་ཐོག་དགོན་པ་དེ་དང་དེའི་མིང་ཐོས་
མ་ཐག་དེ་ནི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་ཡིན་སྟེ་མ་དང་། དེས་གནས་སློབ་གཉེར་བྱ་
འདོད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་དག་ལ་འགོ་དགོས་བསམ་པ་ཞིག་སློང་ར་འཆར་བྱབ་
པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན། ཆང་མ་ང་རང་ཆོས་འབྲས་ཤོར་དུ་བཏང་ཡོད། ང་ཆོས་
ཆེ་ས་རྣམས་ཁག་པོ་ཡིན་སྟབས་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་པ་དང་། རྒྱུ་རིགས་རྣམས་
ཀྱང་འཛིག་ཉན་ཆོས་བརྒྱད་འདྲེས་པ་དང་། གསེར་གྱི་དུང་མཐོང་སྤྱིང་མེད་པ་ལས།

རྒྱ་འབྱོར་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཆེ་གསེར་གྱི་རྒྱ་སྒྲིང་དང་རྒྱ་དུང་བཟོ་བ། གཞན་ཡང་
མཆོད་རྩིས་རྩིག་པོ་རྒྱག་པ་སོགས་ནི་རྒྱ་དོམ་བྱེད་ས་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། དོན་
དངོས་དོམ་རྒྱའི་རྒྱ་ནི།

དད་པའི་ནོར་དང་ཐོས་པའི་ནོར། །

ཁྲིལ་ཡོད་ངོ་ཆ་ཤེས་པའི་ནོར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཕགས་པའི་ནོར་བདུན་རང་གི་གཤེས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་
དགོས་པ་དང་། འཕགས་པའི་ནོར་བདུན་ཡོད་ན་དངོས་གནས་སྤྲུག་པོ་ཡིན། སྤྱིར་
བཏང་གི་ཆ་ནས་ཤེས་ཡོན་ཆད་མཐོན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤྲུག་པོ་ཡིན་ལ།
ཤེས་ཡོན་གང་ཡང་མེད་པར་གཞུང་ལུགས་ཁག་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། བོད་བྱའི་
སྐེལ་གསེར་གྱི་དོམ་དོམ་བཏགས་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ན་སྤྱིར་པོ་གང་ཡང་མེད།

༡༽ དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བོད་མིའི་ཆ་རྒྱུ།

དེས་ན་བྱེད་རང་ཆོས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བོད་པ་ཆད་ལྡན་ཞིག་ཡོང་
བ་ལ་ཡ་རབས་སྒྱུད་བཟང་དང་། བྱང་པོ་བྱང་བཞག་བྱེད་དགོས་མ་ཟད། དེ་དག་ཀྱང་
པ་མས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལམ་སྲོལ་དང་གོ་མས་གཤེས་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་མ་སོང་
བར་རྒྱ་མཚན་ལ་ཁུངས་བཏུགས་ནས་ཆོད་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་
བརྗོད་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན། དུས་རབས་གཉེར་གཅིག་པའི་ནང་བོད་པའི་རིག་
གཞུང་དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ལྡན་ཞིང་། གཟེ་བརྗོད་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་འཛིན་སྐྱོང་དང་
བདག་ཉེར་བྱེད་སྤྱབ་པ་ལས། དེ་མིན་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན།

ང་ཆོ་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ནས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་དང་བཞི་ཅུ་ཕྱིན་པའི་རིང་ལ་ཐོག་

མང་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཅུ་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། སྐབས་དེར་ང་ཆོས་
རྣམས་པ་གཙོ་བོ་དེད་དུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་རྒྱུ་འོ་ཐོག་ལ་རིག་པ་བསྐྱེམས་ཡོད། དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་སློབ་ཟླ་ཁག་ཏུ་ཆོས་དགེ་བཅུགས་ཡོད། དཔེར་ན་དོལ་རྒྱལ་རྗེས་
འབྲང་པས་བསད་པ་རིགས་ལས་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཀན་སློབ་མཐར་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་མ་
སྟེ་རིའི་ཆོས་དགེ་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་དེར་ངོས་རང་མ་སྟེ་རིའི་འབྲུང་སྐབས་སློབ་
ཐུག་རྣམས་ཀྱིས་རྟགས་གསལ་བཏང་སྟེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག ལམ་སློབ་དེ་ལྟ་
མ་སྟེད་གནས་སྟབས་ཡོད་ཆེ་ལོ་ངོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ཕྱིན་རྗེས་དེད་སྐབས་གང་འཆོས་ཀྱི་
གྲུབ་འབྲས་མི་འབྲ་བ་ཞིག་ཐོན་ངེས་པ་ཡིན་ནའང་། སློབ་གྲུའི་འགོ་ཁྲིད་རྣམས་ཀྱིས་
དོ་སྣང་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོས་དགེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟན་པ་སྟེ་རྟགས་སློབ་
ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཆོས་ཆོགས་མ་འདོན་སྣངས་སློབ་པ། དེ་དག་གི་
བསམ་བློ་སློབ་བླ་བྱ་ཁྲིད་པ་ལས། ཅ་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་གཞི་བདེན་གཉིས་ལས་
བཅུམས་ཉེ་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་དང་། མཆོག་གསུམ་རྒྱུད་བྱ་རྒྱ་སོགས་
མེད་པར་འདི་ལྟར་དུ་ཕྱིན་ཡོད། ད་ནི་ཆང་མ་ཆར་བ་རེད། དུས་ཚོད་འཕྱས་ཤོར་དུ་
ཕྱིན་པ་རྣམས་བསྐྱར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་མེད་པས་བྱ་ཐབས་ཟད་པ་རེད། ད་དུང་འདི་ལྟར་དུ་
ཕྱིན་ན་ཉེན་ཁ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡིན།

མདོར་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མཚོན་པའི་ཆ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་ནང་
པའི་ལྟ་སྦྱོང་གཉིས་ཡིན། ངོས་ནས་ནམ་རྒྱུན་བརྗོད་བཞིན་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་འབྲུང་
དང་། སྦྱོང་པ་འཆོ་བ་མེད་པ་གཉིས་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན། རང་ཉིད་
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་སྦྱོང་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ལྟ་བུ་པའི་ཐོག་ནས་མི་ཆེ་

བསྐྱལ་ན་རང་ཉིད་སྤྱིད་པ་དང་། སྤྱི་ཆོག་ལ་པན་པ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་
རྒྱན་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་ཡང་པན་ཐོགས་ཡོད། དེ་དག་གལ་གནད་ཆེ་བས་ཁྱེད་རང་ཆོའི་
སེམས་སུ་བཅངས་དགོས། འདི་གཅིག་བརྗོད་འདོད་བྱུང་།

ངོས་ནས་ཀྱུ་རེ་དང་བཅས་ཉེ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་གི་གཞོན་སྤྱིས་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གཞོན་སྤྱིས་རྣམས་ལ་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་། དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པ་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་འདས་ཟིན་པ་ལས་འཕྲོས་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་བྱ་བ་དུན་
ཡོད་རྒྱུར་བསྟན་ཡོད། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་སྤྱི་བས་སྐབས།
འཛམ་གླིང་འདི་མི་འབྲ་བ་ཞིག་ཡོད་བཤེད་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་ཡོད་སྲིད་པ་ཞིག་གྲང་
ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེར་ང་ཆོ་ལི་འགྲོ་གི་རེད། གཞོན་སྤྱིས་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལྟ་
ནས་ལུགས་རྒྱག་དགོས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་བྱུང་།

ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་རྣམས་གཅིག་བྱས་ན་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྤྱི་སྲིད་པ་དང་། ལྷ་ཡུལ་དུ་
སྤྱིས་ན་སྐབས་དེར་ལྷ་ཡུལ་ནས་འཛམ་གླིང་ཐོག་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་
རྣམས་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་བཤེད་མིན་ལ་མར་ལྟ་གི་ཡིན། ཉེ་ཆར་ཨོ་སེ་གི་མི་ཡར་ (Aus-
tralia) ཅེད་མོ་བཅས་ཉེ། གཅིག་བྱས་ན་ (Hell) ཉལ་ནས་དགོངས་པ་ཞུས་ཉེ་
འཛམ་གླིང་ཐོག་ཡོད་སྟེ་གང་ཞིག་བཤེད་མིན་ལ་ལྟ་བར་ཡོད་གི་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་
བྱུང་།

སྐབས་དེར་ང་ཉི་ལི་འགྲོ་གི་རེད། དེར་བརྟེན་ངས་མཐོང་གི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་
ང་ཆོའི་བསམ་སྒོ་དེ་འཆར་ཅན་ཁོ་ནར་མ་བསྟན་པར་བསམ་སྒོ་རྒྱ་སྤྱིད་ནས་གོང་
ཞུས་ལྟར། ང་ཆོ་བོད་པ་ཁོ་ནར་བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་མི་སྤྱོད་པར་བོད་པ་འཛམ་གླིང་

འདིའི་ཐོག་ཡོད་སྟབས། འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡིན། དེ་གཉིས་ལ་ང་ཆོས་ལེགས་སྤྱིས་འབྲེལ་སྟབས་རྣམས་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་ཐབས་དང་། དེ་ཡང་ཆོས་ལེགས་སྤེལ་བ་དང་ཆོས་ལེགས་བསྐྱར་རྒྱུའི་སྐད་ཆ་མིན་པར་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་གཞན་ལ་མིག་དཔེ་སྟོན་སྟབས་ཞིག་དང་། མཉམ་དུ་ཡོངས་སྤྱོད་བྱེད་སྟབས་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་ལ་ང་ཆོ་འདིར་ཆོག་པ་རེད། དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ནས་འགྲིག་པ་ཀྱི་ཡོད་ཆེ། སློབ་གྲུར་སྤར་བཞིན་སློབ་སྤྱོད་བྱས་ན་སྤྱོད་གང་ཡང་མེད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ནས་བཟུང་ཆེད་མངགས་འགྲོ་སོང་བཏང་སྟེ་མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་བོད་མི་ལ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཅན་ཞིག་ཡོང་ཐབས་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ཤེས་ཤིང་། སེམས་ལ་ངེས་པ་ཐོབ་པའི་ཐོག་ནས་མི་ལ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཡོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཁྱེད་རང་ཆོ་དང་གོ་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་ནས། ཐོག་མར་བསམ་སློབ་རྒྱ་ཆ་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཁྱེད་རང་ཆོའི་སེམས་ལ་ངེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཐ། སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་འདོད་མིན་དང་དེ་དག་གི་དག་སྤྱོད།

མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཁས་ལེན་མིན་སོགས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་སློ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ནང་པའི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་བརྗོད་ན་དེ་དག་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཁས་ལེན་ཞིང་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ནས་རང་ཤེད་དང་། རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་གྱིས་ང་ཡིད་ཆེས་མེད་ཅེས་པ་དེ་རང་ཡིན་པ་ལས། སྤྱི་བ་སྤྱི་ཕྱི་མེད་པའི་སྤྱི་བ་བྱེད་བཞིན་སྟབས་ཞིག་གཏན་

ནས་མེད། ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མཐོང་གི་མི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

སྤར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ཅམ་ལ་ཉིན་ཞིག་རྒྱ་མིའི་དམག་སྤྱི་པན་མིན་ཟེར་བ་ར་
ཐུག་འཕྲད་བྱེད་པར་སླེབས་ཤིང་། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་བསྐད་པ་
དང་། ཏུས་ཚོད་ལྟོད་ལྟོད་ཅིག་བྱུང་བས་ངོས་ནས་མི་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་
བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། ང་ཚོ་ལྟར་ན་སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་བ་མིའི་མཚན་ཉིད་
ལྟ་བུ་བརྗོད་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ལ་དེ་ལྟར་གང་ཡང་བརྗོད་རྒྱ་མི་འདུག་ ཡང་སྐྱེ་བ་
སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པར། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་ རྒྱ་མཚན་
གང་ཡིན་དྲིས་པར་མཐོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་ འོན་ཡོད་ཆེ་ཐམས་ཅད་
མཐོང་དགོས་སམ་ཞེས་དྲིས་པར། དེ་ཡང་མི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་པས་ཁོ་
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སློ་ཚང་མ་ལུགས་ཚར་སོང་། མ་མཐོང་ན་མེད་པས་བྲུབ་པར་
ཐལ། ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཁོ་པས་དེར་ལན་འདེབས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ལ། ཡོད་ན་
ཐམས་ཅད་མཐོང་དགོས་པར་ཐལ། ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མཐོང་མི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་
སྐབས་བྲུབ་པ་མེད་པ་ཆགས་ཟིན་པ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་པལ་མོ་ཆེས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་མེད་ཅེས་བ་ནི། ཁ་སང་བརྗོད་པ་ལྟར།
དེར་སྐབས་ཡོ་རོབ་ནང་མི་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ལུ་ཅ་གངས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཡོད་པར་ཁས་
ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བསམ་སློང་རིམ་པར་བཏང་བ་དང་། ཡ་མཚན་གྱི་རིགས་བྱུང་
སྐབས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུར། སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ཁས་ལེན་ན་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱ་ཡོད་ལ།
དེ་ལྟར་ཁས་མི་ལེན་ན་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། འཛེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་
གཅིག་ལུ་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་ནི་སྐྱེ་བཤད་ཅམ་

ཡིན།

དེ ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ནང་པ་ནང་ཆོས།

ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ལ་པ་ལྷའི་དང་། ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་གཉིས་
ཡོད་པ་ལས། པ་ལྷའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ཐའེ་ལན་ཤི་དང་། འབར་མ་སོགས་
སྤྱ་འདུལ་བའི་ཉམས་བཞེས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། སྤེ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་དངོས་
བཅད་ཀྱི་ལྷུང་བའི་གྲངས་ཀར་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པ་ལས། དེ་མིན་ཏེ་ཅང་
ཡག་པོ་ཡོད།

དེ་མིན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་ལ་མཆོན་ན། ཐོག་མར་རྒྱ་གར་ནས་རྒྱ་
ནག་ཏུ་དར་བ་དང་། རྒྱ་ནག་ནས་བཟུང་སྟེ་ཏེ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོར་དར་བྱུང་ཡོད།
དེར་སྐབས་ལོ་ངོ་གསུམ་ཙམ་གྱི་ཤོང་དུ་རྒྱ་ནག་གི་ཅིང་སློབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞིག་གིས།
རྒྱ་ནག་ཏུ་ནང་པ་འི་ཙམ་ཡོད་མེད་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་བྱུང་དོན་ལྟར་ན། རྒྱ་ནག་
ཏུ་ནང་པ་ས་ཡ་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་ལུགས་འཁོད་འདུག ང་ཆོ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་
ཡིན། རྒྱ་མི་ས་ཡ་སུམ་བརྒྱ་ཙམ་ནང་པ་ཆགས་ཡོད། ཉེ་ཆར་རྒྱ་རིགས་མཁས་
དབང་ཁག་ཅིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བས། མཁས་པ་དེ་དག་གིས་བཞོད་པ་ལྟར་ན། དེར་
སྐབས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ནང་པ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་ཚུལ་བཞོད་ཀྱི་འདུག གང་ལྟར་
དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་སྦྱིར་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཀྱིས་མཆོན་ཉིང་བཞི་ཅ་
གཏོར་བཅད་བའི་སྐབས། ཅ་མེད་བཟོ་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་ནང་དེར་སྐབས་ནང་
པ་གྲངས་འཁོར་མང་ཤོས་ཆགས་ཡོད།

རྒྱ་གར་ནི་ཐོག་མའི་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ལ། དཔལ་རྒྱ་

ལེན་པའི་མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་དེ་དག་གིས་པ་ཡུལ་ཚང་མ་རྒྱ་གར་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་ནང་ནང་པ་དེ་ཅུ་མང་པོ་མེད། ས་ཡ་ཉིས་བརྒྱ་ཡང་པལ་ཆེར་ལོངས་པ་མེད། དེས་ན་རྒྱ་ནག་ནི་ནང་པ་མང་པོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཉི་ཉོར་པ་ཚང་མ་ནང་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། གང་ལྟར་རྒྱ་ནག་ནི་ནང་པ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཅུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ད་དུང་དེང་སྐབས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱ་ནག་སྐམ་ས་ཆེན་པོ་ནས་བདུན་ཕྱག་རེ་རེའི་ནང་མི་བཅུ་གངས་ངོས་རང་ཕྱག་འཕྲད་བྱེད་པར་ཡོང་བཞིན་ཡོད། ར་ཆོ་ཕྱག་འཕྲད་ཡོང་སྐབས་དེ་དག་པལ་མོ་ཆེས་མིག་ཚུ་གཏོང་བཞིན་འདུག ཉ་ལས་པའི་དད་པ་དང་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གིས་ར་ཆོ་རྒྱ་ནག་གི་ནང་པ་རྣམས་མ་བརྗོད་པ་བྱེད་འོགས་ཞེས་མིག་ཚུ་བཏང་ནས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག ངོས་ནས་བྱེད་རྣམས་ནམ་དུ་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ངོས་རང་བདུན་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྤར་ངོས་རང་ཨི་ཏཱ་ལིར་གསར་འགོད་མང་པོ་ཞིག་དང་ཕྱག་འཕྲད་བྱུང་སྐབས། ཨི་ཏཱ་ལིའི་གྲོང་བྱེད་མང་པོ་ཞིག་གི་སྤྱི་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་མཉམ་དུ་གདན་ཞུ་གནང་སྟེ་མཉམ་དུ་བཞུགས་པ་འགོད་པ་ཕྱག་འཕྲད་བྱས་ཤིང་། གསར་འགོད་པས་བརྗོད་པ་ལྟར། ངོས་ནས་ཐེངས་དང་པོར་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ། རྒྱ་ནག་གིས་དཔོན་རིགས་འགའ་ཞིག་གིས་ཏཱ་ལིའི་སྤྱི་མ་བདུན་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་པས་དེར་བསམ་ཚུལ་གང་ཞིག་ཡོད་ཅེས་བྲིས་པར། ངོས་ནས་ཀྱང་ང་བདུན་ཡིན། ར་ཆོ་ཡང་ཡོད་ཅེས་ཅེད་མོ་དང་བཅས་འག་གིས་ར་ཆོའི་དབྱིབས་བཞོས་ཏེ་བརྗོད་པར། རྗེས་སུ་པར་གྱི་ཐོག་ཏུ་འད་དེ་རང་ཐོན་

འདུག།

ཡང་ཉེ་ཆར་རྒྱ་རིགས་འགའ་ཞིག་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་སྐབས། རོས་ནས་ཅིང་མོ་
དང་བཅས་ཉེ་བདུད་ཀྱི་ར་ཚོ་དེ་རིང་དུ་རིང་དུ་འགོ་གི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། རྒྱ་
ནག་གི་དཔོན་རིགས་ཀྱིས་རོས་རང་བདུད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པས། བདུད་རྒྱ་
ནག་ཏུ་ལོག་ན་བདུད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་དེ་བཙོན་ཁང་ཡིན་པ་ལས། བདུད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ཡག་
རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པས། རོས་རང་འགོ་ཐུབ་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། རྒྱ་ནག་གཞུང་
ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་སྟེ། སྤྱི་རྒྱུ་ཆོས་ཞེས་བརྗོད་ན་མི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་ལ། དུལ་
ལུང་གི་རྣམ་དབྱེ་ཡང་མེད། སུ་ལ་པན་ཡང་པན་བདེ་སྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་ནག་ལ་
ཆ་མཚོན་ན་པ་མེས་ནས་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ལ། གང་ལྟར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་
འགོ་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་ང་ཆོས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་གནའ་རབས་ནས་ཡོད་པའི་བཟང་
པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ལ་སྤང་རྒྱུ་དང་། ལྟོད་གཡེང་དུ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་གཏན་ནས་བྱ་
རྒྱ་མེད།

ན ་ རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ཡོང་ཁུངས་དང་ནང་ཆོས་འཛིན་སྐྱོང་།

ང་ཆོའི་གདན་ས་ཁག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་ཆེ་བ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་། བོད་
ནས་གསར་འབྱོར་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། རྒྱ་གར་ནང་དུ་སྤྱི་མེད་འཆར་
ལོངས་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་སློབ་རྒྱ་ཁག་ནས་ཐོན་པའི་བུ་ཐུག་གདན་སར་སློབ་
གཉེར་བྱེད་མཁན་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན། བྱེད་ཀ་ང་རང་ཆོའི་སློབ་ཁྱིད་བྱེད་མཁན་
རྣམས་ཀྱིས་མཚམས་སྦྱོར་བྱེད་སྐྱེད་ས་མ་ཤེས་པ་དང་། གཉིས་ནས་རྒྱ་ས་ལྷ་ཆང་
ཁག་གིས་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་སྐྱེད་ས་སོགས་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་ཞེས་སྤར་

ནས་བརྗོད་ཟིན་པ་ཡིན།

གང་ལྟར་ཡང་སྤྱིར་བར་སྐབས་ཐོད་ནས་ཡོང་མཁན་ཇི་ཅུང་དུ་སྤྱིན་སྐབས། གྲ་
ཆང་འགའ་ཞིག་གི་འཛིན་གྲ་ལོག་མའི་རིགས་སྟོབ་གཉེར་བ་ཅུང་ཅུང་ཆགས་ནས་
འཛིན་གྲ་སྟོ་རྒྱལ་གི་ཡོད་ཚུལ་གོ་ཐོས་བྱུང་། དེར་བརྟེན་དངོས་གནས་བྱས་ན་གྲ་
རྒྱན་སྟོབ་སྤྲལ་བྱེད་རང་ཆོའི་ནང་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མར་
དེར་དུས་དང་མཐུན་པའི་གཞི་རིམ་གྱི་སྟོབ་སྟོང་ཁག་ཡོད་པ་ཞིག་བྱས་པའི་ཐོག་དེ་
རྗེས་རིགས་གཅིག་ཀླང་འཛིན་བྱས་ན་གྲ་ས་ཁག་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་རབ་ཏུ་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མེད། བྱིས་པའི་རྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་
སྟོབ་སྟོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། འདི་ག་བཞུགས་སྐར་རྟེན་རམ་ས་ལར་མཆོན་ནའང་འགོ་
བཙུགས་ཡོད། དེ་བཞིན་སྟོབ་གྲ་ཁག་ཏུ་ཡང་སྐྱ་པོ་པོ་མོ་དབྱེར་མེད་ཀྱིས་སྟོབ་སྟོང་
བྱེད་བཞིན་པ་དང་། བཙུན་དགོན་ཁག་ཏུ་ཡང་གཞུང་ཆེན་སྟོབ་སྟོང་སྤྲད་ནས་འདི་
ལོར་དགེ་བཤེས་མའི་རྒྱགས་སྟོད་དུ་ཞུགས་མཁན་གང་འཆོམ་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད།
དེ་དག་གི་ཁྲིད་དུ་སྟོབ་སྟོང་ཏུ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའང་ཡོད། དེ་དག་གི་འདས་
པའི་ལོ་ངོ་སྤུམ་ཅུ་བཞི་བཅའི་འབྲས་བྱ་དང་། བཤད་གྲ་བཙུགས་ཏེ་སྟོབ་སྟོང་སྤྲད་
པའི་འབྲས་བྱ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་བྱིས་པ་པོ་མའི་ནང་ནས་སྟོབ་སྟོང་བྲ་རྒྱའི་མཐུན་ཆེན་སྤྲན་བྱ་ཡོད་
སྤུམ་ཡིན་ལ། དེའི་ཐོག་ལ་ད་དུང་ཡང་བསམ་སྟོག་ཤོད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་
བཞིན་སྐར་རྟེན་སྤྱིར་གོ་སྐབས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་གོ་སྐབས་གསར་བ་གང་ཞིག་སྤྲན་
དགོས་མིན་ལའང་བསམ་སྟོག་ཤོད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདྲག

མདོར་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་རྒྱུད་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། རྒྱ་ནག་ལའང་ཉ་ཅང་
ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ང་ཆོ་བོད་པའང་དེའི་ཁྲུངས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གི་ཁྲིད་ནས་
ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་ཤུགས་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བ་དང་། ཆ་ཆང་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ལྷང་པ་
དེའི་ནང་ཡོད་པ་ཙམ་མིན་པར་གང་ཟག་སྒྲེར་པ་གཅིག་གིས་སྟན་ཐོག་གཅིག་གི་
སྒྲེར་དུ་བྲི་སོ་ཐར་ཉེ་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་ཆ་ཆང་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ནང་བྱང་
སེམས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྲིན་དུག་གི་ཉམས་ལེན་རྣམས་ཀྱང་ཡོད་པ། གསང་
བ་གསང་ཤུགས་ཉེ་མཆོན་བཅས་མཆོན་མེད་ཀྱི་ལམ་དང་། རྒྱུད་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་
དང་བཅས་པ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་ལྷ་འགྲུལ་རྒྱུད་མའི་ཆོས་
རྒྱུད་ལྟར་བྱས་ན། ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་སྟེ། ཀུན་འབྱུང་འབྲེན་པའི་ཐེག་པ་གསུམ་
དང་། བཀའ་བསྟུ་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཐེག་པ་གསུམ། དབང་རྒྱུར་ཐབས་ཀྱི་ཐེག་པ་གསུམ་
བཅས་ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་སོ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་སྟན་ཐོག་གཅིག་ལ་ཉམས་ལེན་
བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་བཅས་པོད་ཀྱི་བྲག་ལེན་དུ་ཡོད་པའི་རིགས་ནི་བོད་པའི་གཅེས་
འོར་ཡིན་པ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་ནང་པ་ཆང་མར་ལམ་སྟོན་བྱེད་བྱའ་པ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད།

པ ༡ བོད་མའི་གཅེས་འོར་ལ་བདག་གཅེས་བྱ་གཤམ།

སྤར་ལོ་ཞིག་ལ་ཉི་ཉོང་གི་རྒྱལ་ས་ཀྲོག་ཡོ་ལ་སྤེབས་སྐབས་དེར་ཆོས་ཀྲོགས་
ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ལ། ནང་ཆགས་ཆགས་ཉེ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། ཁོང་རྣམས་ཉི་
ཉོང་གི་མཁས་པ་རེད་ལ་མཁན་པོའང་རེད། བགྲེས་སོང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག
ཉིན་ཞིག་ང་ཆོ་རྒྱུད་རྒྱུད་བྱས་ནས་བསྟན་པའི་སྐབས་སུ། ཁོང་གིས་ང་ཆོ་ཆང་མས་

ཤེས་རབ་སྒྲིབ་པོ་འདོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དག་ཤེས་གྱི་མེད། བྱེད་ནས་ཤེས་རབ་
སྒྲིབ་པོ་འདོན་པ་འདྲ་བ་ལྟར་བ་རྒྱུ་ས་ཏ་ཅང་པན་ཐོག་ཆེན་པོ་འདྲུག
མ་འོངས་པར་ཐུ་མ་ཐུད་གོ་སྐབས་གང་དུ་ཡོད་ཀྱང་འགྲེལ་བ་འདྲ་བ་ལྟར་རོགས་
བྱོས་ཞེས་བརྗོད་གྱི་འདྲུག སྤྱིར་བཏང་ནི་ཉོང་པ་རྒྱུ་ས་ཏ་ཅང་སྐུ་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ང་
ཆོ་ནང་ཆགས་ཆགས་སྐབས་དངོས་གནས་བྱང་པོ་དང་། ལྷག་བསམ་རྒྱུ་དག་གི་
ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་འདི་ལྟར་ཡོང་གི་འདྲུག

དེ་བཞིན་ཐོད་མིའི་ཁྱོད་དུའང་མ་ཤེས་ཀྱང་ཤེས་ཁུལ་གྱི་མཐའ་ཡོང་གི་ཡོད།
སྤྱིར་བཏང་བ་འདྲ་སྟོལ་ལ་ཉི་ཉོང་གི་དཔོན་རིགས་རྒྱུ་ས་དང་བཟོ་སྒྲིབ་དང་གོ་
བསྐྱར་གྱི་སྐབས་སྐད་ཆ་གང་ཞིག་བཞག་ཀྱང་མགོ་འཛོག་ཅུ་འཁྱེད་པ་ལས་ཡིན་
མིན་གང་ཡིན་མི་ཤེས་པར་སྟོད་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་སྟོལ་ཡོད།

དེས་ན་ང་ཆོར་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱུ་ས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ནི་དཔལ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་ཆོས་རྒྱ་
ཁུངས་གཏུགས་ས་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། རྟོག་རྟོག་སུད་སུད་བྱས་ནས་བེུ་འབྲུམ་
ལག་མཐེལ་ཅུ་ཞིག་བཟྱ་བར་མཛོད། སྤྱི་བར་མཛོད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟ་བུ་གྱི་
དགོས་དོན་མེད། དེ་ནི་ཏ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན། ཆེ་ས་རྒྱུ་ས་མེད་པར་
བེུ་འབྲུམ་རྒྱུ་འདྲུག་ཞིག་བཟྱ་བར་མཛོད། སྤྱི་བར་མཛོད། ཅེས་བརྗོད་པ་ལྟར་
དེའི་ཐོག་ནས་མཛོན་ཐུ་སྟོན་མེད་ལ་གྲུབ་ཏུགས་སྟོན་བྱུ་བ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་
འགྲིགས། གྲུབ་ཏུགས་དང་མཛོན་ཤེས་ལའང་མང་དུ་ཡོད་པ་སྟེ། སྤང་གནས་ཡིད་ལ་
གྱེད་པའི་ཐོག་ནས་མཛོན་ཤེས་སྐྱབ་པ་ནི་ཐུ་སྟེགས་པ་ལའང་ཡོད། བདེ་སྟོང་གི་ཉིང་
རེ་འཛོན་སྟེད་པའི་ཐོག་ནས་མཛོན་ཤེས་སྐྱབ་པ་ནི་ནང་པ་ལ་མ་གཏོགས་མེད། དེས་

ན་མངོན་ཤེས་ལའང་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ལྷའི་མིག་གི་མངོན་ཤེས་དང་། ལྷའི་
རྣ་བའི་མངོན་ཤེས། སྤྲོན་གནས་རྗེས་བྲན་གྱི་མངོན་ཤེས། རྩ་འབྲུལ་གྱི་མངོན་ཤེས།
གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་མངོན་ཤེས་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དེ་རིགས་རང་
གར་མོ་ཐིག་པོ་ཡོད་པ་དང་། མངོན་ཤེས་སྤྲན་བྱ་རེ་ཤོད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཅམ་ལ་ཏ་ལས་
རྒྱ་མེད། དེ་རིགས་སྤྲས་དག་ལོས་རི་ཅམ་ཡོད་མེད་ལ་ཉན་ཉན་བསམ་སྒོ་གཏོང་
དགོས་པ་ལས། ལྷན་པོ་རྩ་སྤྲ་གར་ཁིད་བྱ་རྒྱ་མེད། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཡོད་པའི་གཅེས་
འོར་རྣམས་བདག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་དང་། བདག་པོ་བརྒྱབ་པ་ལ་ཐོག་མར་དེ་རྣམས་ཤེས་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་དང་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གང་ཞིག་
བྱས་ཀྱང་། ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་ཏ་ཅང་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།

པ། དེ་རབ་ཡོད་མེད་དང་མཐུལ་གྱི་པན་ཡོན།

དེས་ན་ད་ལྟ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རབ་སྦྱབ་སྐྱོར་
འདིར་གང་སྒོ་མའི་བསྟོད་སྦྱབ་འདོན་རྒྱ་ཡིན།

ས་གཞི་སྤྲས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམས། །

དེ་རབ་སྤྱིང་བཞི་ཉི་ཁྲས་བརྒྱན་པ་འདི། །

སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

ཨི་དམ་གྱུ་རུ་རྩྭ་མཐུལ་ལ་ཀླ་ཁིཅ་ཏ་ཡུ་མྱི། ཉིན་ཤས་རིང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་དུ་
བཞོ་སྤོང་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ཤིང་། དེའི་ཁྱོད་ཆོན་རིག་པ་གང་འཆམ་ཞིག་ཀྱང་
འདུག་ལ། ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་སྤུལ་ནས་ཡོང་བའི་བྱི་རྒྱལ་བ་དང་། ང་ཆོའི་དགེ་

བཤེས་དང་སྒྲུབ་པ་བཅས་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བར། དེའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
ཐོག་འབོད་སྒྲུབ་རགས་ཅམ་བྱས་པ་དང་། དེ་རྗེས་སྤངས་མིན་རིག་པ་ (Cosmology)
ཅེས་བརྗོད་སྐབས་དེད་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་
ནམས་མིག་གིས་མཐོང་ཞིང་། ལག་པས་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་
ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ང་ཆོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འཛམ་གླིང་རིམ་
བོ་ཡིན་པ་ནམས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པས། དེ་ལྟར་
མིན་ཞེས་ང་ཆོས་བརྗོད་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་ལེབ་མོ་ཡིན་པའི་དབྱས་སུ་
རི་རབ་ཡོད་པ་ཡང་བརྗོད་མི་ཐུབ་ཚུལ་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། རོས་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་།
འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ཏུ་རི་རབ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་མེད། འོན་ཀྱང་རི་རབ་མེད་ན་
མཐུལ་ཕྱུལ་བས་པན་ཡོན་མེད་པ་ལྟ་བུ་གཏན་ནས་མིན།

མཐུལ་ཕྱུལ་བ་ནི། བདག་གཞན་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ལོངས་སྤྱོད་དུས་
གསུམ་དགེ་ཆོགས་བཅས། ཞེས་པ་ལྟར། མདོར་ན། བདག་པོས་བཟུང་བ་དང་མ་
བཟུང་བའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་བཀོད་པ་སློ་ཡིས་སྒྲངས་ནས་འབྲུལ་གྱི་
ཡོད། དེ་ནི་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། དེས་པར་འཛམ་གླིང་ལེབ་
མོའི་དབྱས་སུ་རི་རབ་ཡོད་པའི་ཐོག་མཐུལ་ཕྱུལ་ནས་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་
དག་མེད་ན་མཐུལ་ཕྱུལ་ནས་པན་ཐོགས་མེད་པ་ལྟ་བུའི་དོན་མིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་
བྱུང་། མཐུལ་རོས་ཀྱིས་འབྲུལ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་རི་རབ་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད། ཉེ་ཆར་
འབྲས་སྤངས་སུ་མི་ཞིག་གིས་ད་ནི་རི་རབ་མེད་པར་བཟོས་ཆར་སོང་ཞེས་བརྗོད་
འདུག ཆོན་རིག་པས་བཅའ་ནས་མ་རྟེན་པར་བརྟེན་རོས་ནས་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་

ལས། དེ་རབ་ངོས་ནས་མེད་པར་བཟོས་པ་ཞིག་མིན། ང་ཆོའི་ཆད་མའི་གཞུང་
དུའང་སྤང་རུང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་བཀོད་ཡོད། མི་སྤང་བ་མ་དམིགས་པའི་
རྟགས་ཅུང་ཟད་རྟོག་གྲ་ཆ་པོ་ཡོད། སྤང་རུང་མ་དམིགས་པའི་རྟགས་བཀོད་ནས་
གཞན་པར་འགོག་གི་ཡོད། རང་གི་ལུགས་བརྗོད་སྐབས་སྤང་རུང་མ་དམིགས་པའི་
གཏན་ཆིགས་ཏག་ཏག་འགོ་ས་ཞིག་ལའང་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ན། དེ་ནི་རང་ལྟ་
མཆོག་འཛིན་བྱས་པ་དང་། གློ་གཟུ་བོར་མ་གནས་པ་ཞིག་ཡིན། སྤང་རུང་མ་
དམིགས་པའི་གཏན་ཆིགས་ཀྱིས་པ་རོལ་བོ་འགོག་པའི་སྐབས་རང་ལུགས་ལའང་
རིགས་པ་དེས་གཞོད་ན་སྤྲ་རི་བཞིན་པར་ཁས་སྐྱེད་དུ་མི་རུང་བར་འཛོག་དགོས་པ་
ལས། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ལུགས་ཡིན་ཞེས་ཕྱ་ཚུགས་བརྒྱབ་ན། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས།
རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་བྱུང་མཐའ་ཁས་ལེན་ལ་སྤྲ་བ་པོ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱར་མི་
རུང་བའི་བྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་དངོས་སུ་མིག་
མཐོང་ལག་ཟེན་ཡོད་པ་ཞིག་ཁས་མ་སྐྱེད་ན་དེ་ནི་མངོན་སུམ་ལ་སྟོན་པ་ཡིན།
མངོན་སུམ་ལ་སྟོན་ན་སྤྲ་བ་པོ་ཆད་མའི་སྐྱེས་བྱར་རུང་བ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད།
དེས་ན་གནད་འགག་དང་། མཐུལ་འབྱུང་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཡིན། འཛམ་གླིང་ལེབ་ལེབ་
དང་། དེའི་དབུས་སུ་དེ་རབ། ཉི་ཟླ་གཉིས་ཀྱང་མཐོ་དམན་གཅིག་མཚུངས་ཐོག་
བསྐྱོར་བ་ཞིག་སྟོམས།

སྤང་ངོས་རང་སྤྲན་རྟ་ར་གཞིས་ཆགས་སུ་སྟེབས་སྐབས་སྟོབ་ཚུང་ཞིག་འགོ་
འབྱེད་བྱས་ཤིང་། སྟོབ་ཚུང་དེ་གསར་པ་ཡིན་པས་ལྟ་སྟོར་དུ་ཡོང་རོགས་ཞེས་པ་
ལྟར་སྐབས་དེར་སྟོབ་བྱུག་ནམས་ནས་ཆོན་རིག་གི་འབྲེམས་སྟོན་ཚུང་ཚུང་ཞིག་

ཀྱང་བཅོས་འདུག དེ་དག་གི་ཁྲིད་དུ་ཉི་ཁྱ་གཟའ་འཛིན་གྱི་ཚུལ་ཚུང་ཚུང་ཡག་པོ་
ཞིག་བཅོས་འདུག འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་མཁན་བྱ་མོ་ལོ་ན་བདུན་བརྒྱད་ལ་སོན་པ་
ཞིག་འདུག་པ་དེས། ང་ཚོ་བོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉི་འཛིན་དང་ཁྱ་འཛིན་ཡོང་སྐབས་
ཁྱབ་འདུག་གིས་བཟས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་ལྟར་མིན། ཁྱ་བ་གཟའ་འཛིན་ཡོང་
བ་དེ་ཁྱ་བ་དང་ཉི་མའི་བར་འཇམ་གྱིང་ཚུད་པ་དང་། ཉི་མ་གཟའ་འཛིན་ཡོང་སྐབས་
འཇམ་གྱིང་དང་ཉི་མའི་བར་ཁྱ་བ་ཚུད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་རྩེ་ཐག་གིས་འགྲེལ་
བཤད་བྱས་ཤིང་། བྱ་མོ་དེ་དག་འཕོ་ཡོང་གི་རེད་སྟེ་མ་ནས་ངོས་ནས་ཀྱང་ཨ་ལེ་
འདི་ལྟར་ཡིན་པ་རེད། ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།

བ། འཛིན་ཉིན་དང་འཛིན་ཉིན་ལས་འདས་པ།

ཡན་ལག་བདུན་པ་ཆ་ཆང་འདོན་ན་མང་བས་མི་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་མར་
དགོས་པའི་དབང་གིས་ངོས་རང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་ལྷག་
གཡས་རལ་གྱི་དང་། གཡོན་སྒྲིགས་བམ་བསྐྱམས་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ལྷ་སྒྲིའི་སྟེང་དུ་
སྒྲིགས་བམ་བསྐྱམས་པ། གོང་དུ་ངོས་ནས་མདུན་བསྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་ཡོད་པས། ད་ལྟ་
སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱ་མ་མདུན་བསྐྱེད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ངོ་བོ་དབྱེར་
མེད་དུ་བལྟས་ནས། དགོས་པའི་དབང་གིས་ང་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་
ཀྱིས་ངོ་བོར་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་སློང་ར་འཆར་བ་བྱེད་དགོས།

ཁ་སང་ངེ་བ་བྱུང་བ་ལྟར། སྤྱིར་བཏང་ལྟ་མོ་དབྱངས་ཙན་མ་སོགས་ལྟ་ཡི་
རིགས་རྣམས་འཛིན་ཉིན་པའི་ལྟ་དང་། འཛིན་ཉིན་ལས་འདས་པའི་ལྟ་བཅས་སྡེ་ཆ་ན་
གཉིས་སུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། འཛིན་ཉིན་ལས་འདས་པའི་ནང་དུ་འང་ལྟ་དེ་དང་དེའི་

ནལ་འབྱོར་བསྐྱོམས་ནས་ལྟ་དེ་དང་དེའི་རོ་བོར་སངས་རྒྱས་སྐབས་ལྟ་དེ་དང་དེ་
གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་གཅིག་ཡོང་ཆོག་པ་དང་། ཡང་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་
པའི་ལྟ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོའི་རོལ་པར་
ཤར་བ་ཞིག་ལས། གང་ཟག་རྒྱུད་ཐ་དད་པ་ཆགས་མེད། དེ་ལ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་སངས་
རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་མ་ཡིན་པ་གཉིས་མི་མཉམ་པ་བྱ་བ་ཞི་བ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་
ཡིན། ཉེན་དང་བརྟེན་པ་ཡོངས་རྫོགས་གཙོ་བོའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རོལ་པ་གཅིག་གིས་
ཤར་བ་ཡིན་པས་མི་འབྲ་བ་སྣ་ཆོགས་ཡོད།

ནང་པའི་དབྱངས་ཅན་མ་གྲེ་བྲག་གཅིག་ཏུ་བརྩིས་ན། དབྱངས་ཅན་མ་ལྟ་བུ་བྱ་
སྟེགས་པའི་དབྱངས་ཅན་མ་ལའང་བརྩི་བ་ལྟ་བུ་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱལ་
བ་ཤུག་ཐུབ་པ་བྲབ་འཇུག་གི་འཇུག་པ་བརྩུ་བ་ཤད་པའི་ནང་གི་འཇུག་པ་གཅིག་ལ་
བརྩིས་ཡོད། རང་རང་ལུགས་ཀྱི་མོས་པ་དང་མཐུན་པར་དེ་ལྟར་ཡོང་ཆོག་པ་ཞིག་
ཡིན་སྟེ།

མ ག རྟེན་པའི་བྲད་ཆོས་དང་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིང་པོ།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྲད་ཆོས་མཐར་ཐུག་གཅིག་བརྩིས་དགོས་ན།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་སྐབས་ཐུབ་པའི་ལམ་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་
ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཐར་བ་སྐབས་པའི་ཆོས་དེ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཡིན་
ནའང་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མིན། ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི་སྤངས་ཉོགས་མཐར་ཐུན་པའི་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སངས་ཞེས་པའི་སྤངས་པ་མཐར་ཐུག་དང་། རྒྱས་ཞེས་པའི་ཉོགས་
པ་མཐར་ཐུག་གཉིས་སྐབས་ཐབས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་

བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཐར་པ་སྐྱབ་པ་ཞིག་དང་།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤངས་རྟོགས་སྐྱབ་པ་བཅས་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་རྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་
དེ་ཆགས་ཡོད།

རྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེ་ཤེས་སྤྱིབ་ཀྱི་གཉེན་བོར་སྦྱེས་སྐྱབ་པ་ནི་རྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་
གཅིག་ཕྱེ་ཐོག་ནས་ཡོང་ཐབས་མེད་པར་དེ་ཐབས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་
པ་ཞིག་དང་། སྤྱན་སོགས་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པའི་ཐོག་ནས་ཤེས་སྤྱིབ་ཀྱི་གཉེན་
བོར་སྦྱེས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་སྐྱབ་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཁྱེད་རང་ཆོ་ཆང་མས་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་རང་དང་རང་འབྲེལ་བ་སྐྱབ་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་ཤི་
སྟག་ཡིན་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་བོ་ཡོད་པ་ལྟར་དེ་
དག་གི་རྒྱུད་ལའང་ཁམས་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་བོ་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་རུང་
ཡིན་ཅིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་རུང་དང་ཐར་པ་ཐོབ་རུང་ཡིན་པ་
ལྟར། ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་འཁོར་བ་པའི་སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱང་ཐར་པ་
དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་རུང་ཡིན། དེ་ཡང་ཐར་པ་དང་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ཆང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་འོ་
ཤེས་མིན་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བྱས་མིན་ལ་རག་ལུས་ཡོད།

རང་སྤྱིང་ལ་སྤྱིང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་བསྟོམས་ན་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་བྱི་མ་ཐད་རུང་ཡིན་
པ་དང་། སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་བྱི་མ་དག་ཕྱབ་པ་ཞིག་བསམ་སྟོར་འཁོར་སྐབས་གཞན་

སྤྱི་ལའང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་ལའང་ས་པ་སེམས་ཀྱི་ལོང་སྤྱི་སྤྱི་ས་པ་དེ་ཡང་
ཐབས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་སྤྱི་ལའང་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལའང་དང་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་
སྤྱི་ལའང་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
ཅད་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
གཅིག་པ་ཡིན། མ་གཞི་རྒྱལ་བ་སྤྱི་ལའང་དང་བཅས་པ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
མཛད་དང་མཛད་བཞིན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
འབྲེལ་དུ་ལས་དང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
སངས་རྒྱལ་ཀྱི་ལོང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་

དེས་ན་དེས་པའི་སྤྱི་ལའང་རང་དང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
སེམས་ཅན་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
ལྷགས་ཆེ་བ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
དག་རྒྱལ་བ་གཞན་ཀྱིས་མ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
ལོང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་

དཔེར་ན། བྱེད་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
མའི་ཞལ་གཟིགས་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
ཀྱང་རྒྱལ་བ་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་
ཡོད་པ་བྱེད་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་སྤྱི་ལའང་

བྱང་དུ་རྒྱགས་ཞེས་ལུང་བསྟན་གནང་ཡོད། དེ་མིན་ཆོས་འཕགས་ཀྱི་བྱང་དུ་འགྲོ་
དགོས་དོན་མེད་པར་ཁོང་རྣམ་པས་གདམས་པ་གནང་ན་འགྲིགས། དེས་ན་ལས་ཀྱི་
འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་བསམ་སྒོ་
ཞིག་བཏང་ན། རང་ཉིད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཐུབ་ན། དེའི་ཆོད་ཀྱིས་
སེམས་ཅན་ལ་རྒྱལ་བ་གཞན་ཀྱིས་མ་ཐུབ་པ་ལྟ་བུའི་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་ངས་
ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད་སྟེ་མ་ཤིང་། མདོར་ན་མཐའ་ཡས་
པའི་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་གི་ཆེད་དུ་སྤངས་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་ས་ལ་འགོད་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་དུ་བདག་གི་སྤངས་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན་པའི་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྟེ་མ་ཤིང་སྒོ་ཡག་པོ་ཞིག་སྤྱེད་དགོས།

ཅ། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ།

དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་པོས་ཐེན་པ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་གཞན་
གཉིས་ཀ་དང་། འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་པན་པ་མ་ཟད། སེམས་སྤྱིད་པ་ལ་པན་པ་དང་།
སེམས་སྤྱིད་པ་བརྒྱད་ནས་ལུས་བདེ་བ་ལའང་པན་པ། མདོར་ན། གནས་སྐབས་
དང་མཐར་ཐུག་རང་གཞན་དོན་གཉིས་གང་ལ་བཞུགས་ཀྱང་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱེད་
པ་ནི་དངོས་གནས་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྩ་བ་ཆགས་ཡོད། སེམས་པ་བཟང་པོ་མཐའ་ཡས་
པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་ས་ལ་འགོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་
པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྣམ་མཁྱེན་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྒོ་འདུན་པ་གཉིས་ལྡན་ཀྱི་བྱང་
ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་དེས་སྤྱིད་པ་འཁོར་བ་དང་། ཞི་བ་མུང་འདས་བཅས་འཁོར་
འདས་གཉིས་ཀའི་ནང་གི་བཟང་པོས་དང་། རྩ་ཆེ་པོས་ཤིག་བརྩི་དགོས་བྱུང་ན།

པལ་ཆེར་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་གསལ་བཏབ་སྟེ། རྣམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྟེ་མ་པའི་སྒོ་བསྐྱེད་ནས། རྣམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་དེ་ལྟར་ཐོབ་པའི་རྒྱ་མ་ཚང་བ་མེད་པ། དེ་ཡང་ངོ་བོ་མ་ནོར་ཞིང་། བྱངས་མ་ཆད་པ། ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལམ་ལ་སློབ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡོང་བ་ལ་ཚུལ་དེ་ལྟར་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། ཤེས་པ་ལ་རང་རྒྱུད་ལ་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། གོང་ཁྱུས་ལྟར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། དེ་ཡང་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་རྒྱས་པ་ཐོན་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། སྦྱར་བཏང་གི་སློབ་ཆོན་ཞིག་ལ་མཆོན་ནའང་། དགེ་ཆེན་གྱིས་བསྐྱབས་པ་དེ་དག་མ་བཟེད་པར་སེམས་ནང་ཉར་བ་གཅིག་ཤུས་པན་ཐོགས་མེད་ལ། དེ་བཞིན་དེབ་བསྐྱུགས་ནས་བཤུས་པ་གཅིག་ཤུས་ཀྱང་འགྲིགས་ཐབས་མེད། བཟོད་དོན་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་གྱིས་བསམ་སྒོ་བཏང་དབྱེད་པ་བྱས། དེབ་མང་པོའི་བཟོད་དོན་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་སེམས་ལ་ངེས་པ་ཐོབ་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཅེས་བཟོད་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱར་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཡིན་ན་རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཡིན་པས་ཁྲབ་པ་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ཀྱང་། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ངེས་པ་ཐོབ་པ་དེ་པལ་ཆེར་རྗེས་དཔག་ཆད་མ་ཡིན། དེས་ན་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་མེད་ན་སྒོམ་བྱུང་ཡོང་ཐབས་མེད་ལ། དད་པ་ཁོ་ནས་རྒྱས་པ་ཐོན་སྐབས་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སེམས་ནས་ངེས་པ་ཐོབ་པའི་ཐོག་ལ། འབྲིས་ཤིང་།

གོམས་པར་བྱས་ན་སྒོམ་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་སྤྱི་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་འདྲ་མཉམ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་དང་། དེ་རྗེས་ཚོལ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་བ་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་དག་གྲང་གཞུང་སྤྱི་དང་མ་ཐུན་པའི་རྟོགས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དངོས་གནས་སྒྲིབ་མ་ཐུག་འཕེར་བའི་རྟོགས་པ་ཡིན་པ་ལས། དེ་མིན་རྗེ་རིན་པོ་ཆེས། གང་བྱུང་གི་སྤྱོད་བ་རེ་བྱས་ནས་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དུ་མིང་བཏགས་པ་རེ་ཡོད་པས་མི་མན། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན།

ཆ་། ཤེས་རབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡན་ལག་བདུན་པ།

ཡན་ལག་བདུན་པ་འདོན་སྤྲུལ། ལྷག་འཆོལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྤྱོད་ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས། དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། ཐམས་ཅད་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱེད། ། ཡན་གསུམ། ད་ལྟ་འཇམ་དབྱངས་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་པ་གསལ་བའི་དཔལ་བ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རྟོགས་བརྩེ་ཆུལ་བ་སྤྲོས་དང་བཅས་པ་ལ་མཆོད། མཆོད་པ་དེ་ཡང་སྤྱོད་པའི་མཆོད་པ་ཡིན། ཉེར་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་དངོས་སུ་བཤམས་པ་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉེན་བྱེད་པ་ལས། གཙོ་བོ་ནི་ཡིད་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་སྤྱོད་པའི་མཆོད་པ་སྟེ། རང་གི་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་དགོ་བ་བསགས་པ་ནམས་མཆོད་རྗེས་སུ་བསྐྱར་ནས་དབུལ་སྤྱི་ཞིག་བྱུང་ན་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་མཆོད་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་ཡང་སྤང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་བདེན་སྟོང་སྤྱི་མ་ལྟ་བུར་ཤེས་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱོད་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་སྤྱད་ཆ་གང་ཡང་མེད། བདེན་སྟོང་སྤྱི་མ་ལྟ་བུའི་རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་དགོ་ཅ

ལས་བྱུང་བའི་མཆོད་ཆོག་སྒྲུབ་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་དེ་ལྟ་བུར་ཤར་བ་བྱས་ཏེ་
སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད། རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་རྣམས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དབྱལ་
བར་འཕྲིན་པས་ཐུགས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་སྦྱལ་ནས་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པས་དབྱལ་བ་
ནས་བྱུང་། སློབ་དཔོན་གྱི་དབྱལ་བར་ཐེམ། སློབ་དཔོན་འཇམ་དབལ་དུ་གསལ་བ་
ལ་མོས་བྱས་གཏུང་བས་བསྟོད་པ་ཆར་གཅིག་གམ་གསུམ་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ།
ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གང་སློལ་ལན་གཅིག་འདོན་ན་འགྲིགས། དེ་ཡང་སློལ་འཇམ་
དབལ་དབྱངས་མཐུན་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་འདོན་དགོས་པ་ཡིན།

༤༽ ཤེས་རབ་སྤྱབ་སྟོར་དངོས་གཞི།

གང་གི་སྟོང་སྟོང་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤྱི་བ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བས། །རི་
སྟེང་དོན་ཀྱན་རི་བཞིན་གཟིགས་ཤིང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་སྤེལ་བམ་འཛིན། །གང་
དག་སྟོང་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་ཐུན་འཛོམས་སྤྱུག་བསྐལ་གྱིས་བཟིར་བའི། །འཕྲོ་
ཆོག་སྤྱན་ལ་བྱ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང་། །འབྲུག་
ལྟར་ཆེར་སྟོགས་ཉོན་མོངས་གཉིད་སྟོང་ལས་ཀྱི་ཐུགས་སྟོག་འཕྲོལ་མཛད་ཅིང་།

མ་རིག་ཐུན་སེལ་སྤྱུག་བསྐལ་སྤྱ་གྱུ་རི་སྟེང་གཙོད་མཛད་རལ་གྱི་
བསྐྱམས། །གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་མཐར་མོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱལ་
སྤྲུལ་བྱ་བའི་སྤྱ། །བཅུ་པ་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྲུལ་བདག་སྟོའི་ཐུན་སེལ་
འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད། །

ཅེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། སློབ་དཔོན་འཇམ་དབལ་དབྱངས་ལ་གསལ་བའི་
དབྱལ་བར་འོད་ཟེར་དཀར་པོའི་ཆོག་སྤྲུལ་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་

དབུལ་བར་ཐེམ། དབུལ་བར་ཐེམ་པས་ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསགས་པའི་སྤྲིག་སྤྲིབ་བྱང་
ཞིང་། སྤྱི་ལོ་བྱིན་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འབྲུག་པའི་མོས་པ་མཛོད། དེ་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་
འཇམ་དཔལ་དབྱངས་སུ་གསལ་བའི་མགྱིན་པ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ། རོས་རང་
ལ་ཆ་བཞག་ན། རོས་རང་གི་དག་གི་སྒོ་ནས་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
ལ། དེ་ལྟ་བུའི་དག་བའི་རྩ་བ་ཡོད་པ་ནམས་མཆོད་ཟུམ་གྱི་ནམ་པར་བྱུང་ནས་རྒྱལ་
བ་སྲས་དང་བཅས་པ་ལ་མཆོད། རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པའི་མགྱིན་པར་འཕོག་
པས་སྤྲུགས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་བསྐྱལ་ནས་འོད་ཟེར་གྱི་ནམ་པས་མགྱིན་པ་ནས་བྱུང་།
སྒོ་བ་དཔོན་གྱི་མགྱིན་པར་ཐེམ། མདོར་ན་སངས་རྒྱས་སྲས་དང་བཅས་པའི་གསུང་
གི་བྱིན་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སྒོ་བ་དཔོན་ལ་ཞུགས། དེ་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་
དབྱངས་ལ་གསལ་བ་ལ་དམིགས་ནས་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱལ་བ་དག་ལ་སྦྱོལ་རོགས་
གནང་། སྤྱིར་སྤྱི་གསུང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་གསུང་གི་བྱིན་
རྒྱལ་བ་དག་ལ་སྦྱོལ་རོགས་གནང་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་གསུང་གི་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་
སྤྲད་ཏུ་བསྟོད་པ་ཆར་གཅིག་འདོན་པ་ལ།

གང་གི་ཆོ་ཁོས་སྤྲིབ་གཉིས་སྤྲིན་བལ་ཉི་ལྟར་ནམ་དག་རབ་གསལ་བས། །རི་
སྟོད་དོན་ཀུན་རི་བཞེན་གཞིགས་སྤྱིར་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུགས་ཀར་སྤྲུགས་བམ་འཛིན། །གང་
དག་སྤྲིད་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་སུན་འཕྲོམས་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་བཟེར་བའི། །འཕྲོ་
ཆོགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་བྲུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྷན་གསུང། །འབྲུག་
ལྟར་ཆེར་སྤྲོགས་ཉོན་མོངས་གཉིད་སྤོང་ལས་ཀྱི་སྤྲུགས་སྤྲོག་འཕྲོལ་མཛད་ཅིང་།

མ་རིག་སུན་སེལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤྱི་ཀྱི་སྟོད་གཙོད་མཛད་རལ་གྱི་

བསྐྱམས། །གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུདེ་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱལ་
སྤྲུལ་བྱ་བེདེ་སྤྱ། །བཅུ་ཕྱག་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྲུལ་བདག་སྒྲེའི་ཕུན་སེལ་
འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད། །

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སློབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་དུ་གསལ་བའི་མགིན་
བ་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོའི་ཆོགས་དཔག་ཏུ་མེད་བ་བྱུང་སྟེ། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་
མགིན་པ་ལ་ཐེམ་པས་རག་གི་སློན་ས་བསགས་པའི་སྟེག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་།
གསུང་གི་བྲིན་རྒྱབས་ཐོབ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་རག་གི་སློན་ས་གཞན་དོན་རྒྱ་
ཆེན་པོ་སྒྲུབ་པའི་སྐལ་བ་ཅན་དུ་བྱས་སོ་སྦྱམ་བ་བྱེད་དགོས།

དེ་རྗེས་ཐུགས་ཀྱི་བྲིན་རྒྱབས་འཇུག་པའི་དོན་དུ་སློབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་དུ་
གསལ་བའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་མཆོད་བ་
ལུལ། འོད་ཟེར་ཐུགས་ཀར་འཕོག་པས་ཐུགས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་བསྐྱལ་ནས་འོད་ཟེར་
ཀྱི་རྣམ་པ་ཐུགས་ཀ་ནས་བྱུང་། སློབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་དུ་གསལ་བའི་ཐུགས་
ཀར་ཐེམ། སློབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་དུ་གསལ་བ་ལ་མོས་གུས་གདུང་བས་བསྟོད་བ་
ཆར་གཅིག་འདོན་བ་ལ།

གང་གི་སྒྲེའོས་སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲིན་བལ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བས། །རི་
སྟོད་དོན་ཀུན་རི་བཞེན་གཞིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་སྟེགས་བམ་འཛིན། །གང་
དག་སྟོད་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་ཕུན་འཛོམས་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་བཟེར་བའི། །འཕྲོ་
ཆོགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་ཐུག་ཅུདེ་དབྱངས་ལྡན་གསུང་། །འབྲུག་
ལྟར་ཆེར་སྟོགས་ཉོན་མོངས་གཉིད་སྟོང་ལས་ཀྱི་ཐུགས་སྟོག་འཕྲོལ་མཛད་ཅིང་།

ཅེས་གསེལ་བཏབ་པས། སྟོབ་དཔོན་གྱི་ཕྱགས་ཀ་ནས་ཡོད་ཟེར་སྟོན་པོ་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་བྱུང་། སྟོབ་མའི་ཕྱགས་ཀར་ཐེམ་པས་ཡིད་ཀྱི་སྟོན་ས་བསགས་
པའི་སྟེག་སྟོབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཁིང་། ཕྱགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལས་གཙོ་པོ་བཅེ་པའི་ཡོན་
ཏན་ནམ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་འདུན་པ་གཉིས་ལྟན་གྱི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་
སེམས་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་དབང་པོ་རྟོན་པའི་དབང་ཏུ་བྱས་ན་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བས་
ཐོགས་བྱས་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཐབས་
བྱམས་པ་དང་སྟོང་རྗེ་ཅ་བར་གྱུར་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཐོགས་བྲམ་མ་འཇམ་
དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་ཕྱགས་རྒྱུད་ཀྱི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་བྱིན་
རྒྱལས་ཞུགས་ནས་རང་གི་རྒྱུད་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་སྟོན་དང་། དེས་
ཐོགས་བྱས་ནས་བྱམས་པ་དང་སྟོང་རྗེ་ཅ་བར་གྱུར་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རྒྱུད་
ལ་སྟེས་པའི་སྐལ་བ་ཅན་ཏུ་བྱས་སོ་སྟམ་པའི་ཐོས་པ་དང་། ཕྱགས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལས་
ལ་ལུས་པ་ཐོབ་སོང་སྟམ་པའི་ཐོས་པ་བྱེད་དགོས།

ཕྱོད་ཀྱི་ཨ་ར་བ་ཅའི་བརྒྱུས་ལྟུང་ངམ་མི་བརྟེན་པའི་གཟུངས།

དེ་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་འཇམ་དབྱངས་ལ་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀར་འཁོར་ལོ་དཔར་
མེར་ཅིངས་དྲུག་པ་སྟེ། དེ་ནི་ནམ་ཐུན་གྱི་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་དེ་ཡིན་པ་ལས་མཚོན་

ཆའི་འཁོར་ལོ་མིན། དེ་ཡང་ཅི་བས་བྱུག་ལ་ཨྀ་ཨ་ར་བ་ཙན་བཅས་གསལ་བཏབ།
དེ་ནས་ཨ་ར་བ་ཙའི་བཟླས་ལུང་བྱེད་སྐབས། ཟླ་མ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་སུ་
གསལ་བའི་བྱགས་ཀའི་སྒྲགས་འཁོར་ལས་འོད་ཟེར་བྱུང་སྟེ། ཨ་ར་བ་ཙའི་ཡིག་
འབྲུ་ཟླ་མའི་ཞལ་ནས་བྱུང་ཞིང་། བྱེད་རང་ཚོ་དབང་ཐོབ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། རང་
ཉིད་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་གསལ་བཏབ་མི་དགོས་ལ། རང་ཉིད་ཟ་མལ་པར་
གསལ་བ་དེ་གའི་སྟོང་གར་སྒྲགས་འཁོར་ལ་ཐིམ་ནས་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་
སྐྱ་གསུང་བྱགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྟེ་དང་། ལྷག་པར་མཁྱེན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། དེ་ཡང་
ཤེས་རབ་ཆེ་བ་དང་། གསལ་བ། ལྷུང་བ། ཟབ་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་དང་། དེ་བཞིན་
འཆད་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཚྱོད་པའི་ཤེས་རབ། ཚུམ་པའི་ཤེས་རབ་སོགས་རང་
རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་རབ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་ཐོབ་སོང་སྟམ་པ་བྱེད་
དགོས། ཨྀ་ཨ་ར་བ་ཙན་གྱི། ཞེས་པ་ལན་གསུམ་རྗེས་བཟླས་དང་། དེ་རྗེས་མཉམ་
དུ་སྤངས་སྒྲོར་ཞིག་བཟང་དགོས། དེ་རྗེས་རང་རང་གི་མིད་པའམ་མགྲིན་པར་ཡི་གེ་རྩི་
དམར་སེར་གཅིག་གསལ་བཏབ། ཡིག་མགོ་བྱེ་ལྷག་ཏུ་གཏད་ནས་སྤོང་དུ་ཡོད་པ་
ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསམ་སྟོང་བཏང་སྟེ་དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས་
པའི་སྐྱ་གསུང་བྱགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྟེ་དང་། ལྷག་པར་མི་བརྗེད་པ་སྟེ། ཡོན་ཏན་ལྷ་
གཅིག་ཤེས་པ་དེ་གཏན་ནས་མི་བརྗེད་པར་གནས་པའི་མི་བརྗེད་པའི་སྟོང་ཡི་རྒྱས་པ་
ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཡོངས་གྲགས་མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་
བུའི་མི་བརྗེད་པའི་གཟུངས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་དེ་ཡི་གེ་རྩི་ཡིག་གི་རྣམ་པར་ཚུར་བྱུང་
ནས་བྱེད་རང་ཚོའི་མགྲིན་པའི་རྩི་ཡིག་ལ་ཐིམ་སོང་སྟམ་པ་བྱེད་དགོས། དེ་རྗེས་

དབུགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་རྩི་ཡིག་བརྒྱ་ཙམ་གཅིག་སྟེ། བརྒྱ་ཙམ་དེ་ཡང་བཞི་རེ་བྱས་
ཏེ། རྩི་རྩི་རྩི་རྩི། ཞེས་ཉེར་ལྔ་ཕྱིན་ཆོ་བརྒྱ་ལོང་ཞིང་། སྐབས་འདིར་དབུགས་ཡར་
འཐེན་ནས་རྩི་ཡིག་བརྒྱ་ཙམ་གཅིག་བཟངས་དགོས། ཨོ་ཨ་ར་པ་ཙ་ན་རྩི། ཞེས་པའི་
རྩི་ཡིག་རེ་རེ་མར་བྱུང་སྟེ་སྟོང་ཁའི་འཁོར་ལོའི་དབུས་ཀྱི་རྩི་ཡིག་ལ་ཐིམ་ཞིང་།
མཐར་རྩི་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྩི་ཡིག་དེ་ཉིད་ཀྱང་དེ་ལ་ཐིམ་རྗེས་མི་བརྗོད་པའི་
གཟུངས་ཐོབ་སོང་སྟེ་མ་པ་བྱེད་དགོས།

ཁ་སང་ར་ཆོ་སྐད་ཆ་བྱུང་བ་ལྟར། རོས་རང་ཚུང་དུའི་སྐབས་ཞོགས་པ་ཡར་
ལངས་མ་ཐག་སྐད་ཆ་མ་བཤད་གོང་དུ་གང་ལྟོ་མ་འདོན་གྱི་ཡོད། དེར་སྐབས་ཡར་
མ་ལངས་གོང་ནས་ཐུབ་དབང་གི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྲན་བར་བྱས་ཤིང་།
སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་རྗེས་འབྲང་རྣམས་ཞིག་བྱེད་གྱི་ཡིན་བསམ་པའི་སྟོན་
ལས་བརྒྱབ་ནས་དམ་བཅའ་བཞག། དེ་ནས་ལངས་རྗེས་ཁྱས་དང་ལས་ཀ་བྱེད་
བཞིན་དུ་གང་ལྟོ་མ་འགོ་གང་ཆེ་འདོན། དེ་རྗེས་ཨ་ར་པ་ཙ་སྟེང་སྐྱོར་གཅིག་ཙམ་
བྲངས་གསོག་བྱེད་ཐུབ་ན་ལགས། དེ་རྗེས་རྩི་ཡིག་བརྒྱ་ཙམ་གཅིག་ཙམ་འདོན། དེ་
ལྟར་བྱས་ན་ཆེ་བ་གཅིག་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་བརྟག་དབུང་བྱས་ན་ཏན་ཏན་རིག་པ་རེ་
གསལ་དུ་འགྲོ་ངེས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་གང་ལྟོ་མ་འདོན་ན་པན་ཐོགས་
ཆེན་པོ་ཡོད། ཐོག་མར་བྱེད་རང་ཆོས་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམས་འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་སྟེལ་རྒྱ་
དེ་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོད། དེ་རྗེས་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ལ་ལྟ་རྒྱ་
ཏ་ཙང་གལ་ཆེ་ལ། རང་པའི་གཞུང་ལ་སྟོབ་སྟོབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་མ་ཤི་བར་ལྟ་དགོས་པ་
ཞིག་ཡིན།

ཡུལ་པའི་ཆེན་མོ་བཟང་ཆོས་རྒྱལ་སྐོབ་གཉེར་བྱུང་མཆོམས་སུ་དེ་ནི་སྐོབ་
གཉེར་བྱེད་དགོས་པ་མེད་དགོངས་པའི་ཆེ་ཆེ་བཅུན་འཇམ་དབལ་དབྱངས་ལྟ་བུ་
ཉམས་ལ་ཤར་ནས།

ས་གསུམ་རྟེན་པའི་འཕགས་པ་ཡང་། །

ཐོས་པས་ངོམས་པ་མེད་ལ་ལྟོས། །

ཞེས་ས་གསུམ་པ་ཐོབ་པའི་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ད་དུང་ཐོས་པ་གནང་
བཞིན་ཡོད་གསུངས་པ་ལུང་བསྟན་དུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། དེ་ལྟར་རང་ཆོ་མ་
ཤི་བར་དཔེ་ཆ་བལྟ་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན།

ངོས་རང་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ལོ་ ༥༩ ཀྱི་མཆོམས་སུ་སྐེབས་ཀྱང་བར་མེད་དང་།
དུས་ཚོད་ཁོམ་པ་ཡོད་ཆད་ལ་བསྟན་འགྱུར་གྱི་གཞུང་ཁག་སྟོག་བཞིན་ཡོད། དེ་
དག་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག། དེ་དག་གི་ཁུངས་གཏུགས་ས་མདོ་ཡིན་ལ།
དུས་ཚོད་ཡོད་སྐབས་མདོ་རྣམས་ཀྱང་སྟོག་བཞིན་ཡོད། བོད་ལ་ཡོད་པ་རྣམས་
བཀའ་བསྟན་གྱི་གདམས་ངག་སྟོང་པོ་བསྟུས་ནས་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། བོད་
ཀྱི་མཁས་པས་མཛད་པའི་གདམས་ངག་རྣམས་སྟོ་བྲེ་བའི་ལྟེ་མིག་གི་ཚུལ་དུ་བྱས་
ནས་ཆེ་ས་གཞུང་ཆེན་མོ་རྣམས་ཡིན་པ་ལས། བེ་ཏུ་འབྲུམ་ལག་མཐིམ་ཅོམ་ཞིག་ལ་
ཆོག་ཤེས་བྱས་ནས་སྟོད་རྒྱ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། འདི་ཡན་གང་སྟོ་མའི་བསྟོད་
སྐབ་ཟིན་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་སྟེ་སྟོད་གསུམ་དུ་འདུ་
ཚུལ་དང་། སྟེ་སྟོད་གསུམ་དུ་འཛོག་པའི་རྒྱ་མཆོག།

དེ་ཡང་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་སེམས་དང་། སེམས་བྱང་རྣམས་ཉོན་མོངས་
པའི་དབང་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱན་མི་
ཆད་དུ་སྤྱང་ཞིང་འཁོར་བ་དང་། དེ་སྤངས་ན་ཐར་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་པས་གཙོ་བོ་རང་
རྒྱུད་ཀྱི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པ་འདུལ་དགོས། དེ་འདུལ་བའི་ཐབས་སྟེ།
སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བརྒྱུད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་
ཡོད།

དེ་དག་བསྐྱུས་ན་གསུང་རབ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས། དེ་དག་ཀྱང་མདོར་བསྐྱུས་
ན་སྡེ་སྟོད་གསུམ་ཞེས་མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོད། འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོད། མདོན་པའི་སྡེ་སྟོད་
གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འདུ། དེ་ལྟར་སྡེ་སྟོད་གསུམ་འདོག་པའི་རྒྱ་མཆན་ལའང་། ལྷ་རྩ་མི་
ཉིས་ ༼འཕགས་པ་བྱམས་པས༽ མཛད་པའི་སྟུ་ཏ་ལྷཱའི་ཀླ་ར་ ༼མདོ་སྡེ་རྒྱན་༽ ལས།

སྡེ་སྟོད་དག་ནི་གསུམ་མཐ་གཉིས་ཀྱང་རུང་། །

བསྐྱུས་པའི་ཕྱིར་ན་རྒྱ་ནི་དགྲར་འདོད་དོ། །

ཞེས་སྤང་བྱ་ལ་བཟོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གསུམ། བསྐྱུས་པ་ལ་བཟོས་པའི་རྒྱ་
མཆན་གསུམ། ཤེས་བྱ་ལ་བཟོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གསུམ་སྟེ་དགྲ་ཡོད། དེའི་དང་པོ་
གསུམ་ནི་ཐེ་ཆོས་དང་། ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་གཉིས། རང་གི་ལྟ་བ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་
པའི་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་གསུམ་གྱི་གཉེན་པོར་རིམ་པ་བཞིན། དང་པོའི་གཉེན་པོར་
མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོད། གཉིས་པའི་གཉེན་པོར་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོད། གསུམ་པའི་གཉེན་
པོར་མདོན་པའི་སྡེ་སྟོད་གསུམ་གསུངས་པ། དེ་ཡང་མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོད་ཀྱི་སྐབས།
ཕུང་པོ་དང་། ཁམས་དང་། སྡེ་མཆེད་དང་། ཉེན་འབྲེལ་དང་། བདེན་པ་བཞི་དང་ས་

དང་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་སོགས་གཙོ་བོ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པའི་སྒྲོར་ལེགས་པར་
གཏན་ལ་པབ་སྟེ་རང་དང་སྤྱིའི་མཆན་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་གནས་དེ་དག་ལ་མཐའ་
གཉིས་སུ་དོགས་པའི་ཐེ་ཆོམ་སེལ་བར་བྱེད་པས་མདོ་སྤེའི་སྤེ་སྟོད་དེ་ཐེ་ཆོམ་ཉི་
བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་གསུངས།

འདུལ་བའི་སྤེ་སྟོད་སྐབས་མི་ཆངས་པར་སྟོད་པ་སོགས་དང་། ཟས་གོས་
གནས་མལ་བཟང་བོ་སོགས་བྱི་དང་ནང་གི་འདོད་པ་ལ་ཆགས་པ་སོགས་ཁ་ན་མ་
ཐོ་བའི་ཉེས་སྒྲིན་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པ་བཀག་པས་འདོད་པ་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་
མཐའ་དང་། ཡང་རེས་འབྱུང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམས་པར་དག་པ་དང་ལྷན་ཅིང་རྟེན་པ་
སོགས་དཀའ་ཆེགས་དག་འབད་ཚོལ་གྱིས་བསྐྱབ་མི་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་ལོངས་
སྟོད་པའི་ཆེ་ཆགས་ཞེན་བྲག་པོ་འགོག་བྱས་པའི་གཉེན་པོ་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་
གོས་དང་། ཁ་ཟས་དང་། ཁང་པ་སོགས་ཤིན་ཏུ་བཟང་བོར་ཡང་ལོངས་སྟོད་པར་
གནང་བས་ན། བདག་ཉིད་ངལ་ཞིང་དུ་བ་པ་ལ་སྦྱར་བའི་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་པོ་
བསྟན་པས་འདུལ་བའི་སྤེ་སྟོད་དེ་སྟོད་བྱོགས་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་ལ་སྦྱར་བའི་ཉི་བའི་
ཉོན་མོངས་པའི་གཉེན་པོར་གསུངས་ལ། དེའི་དོན་བྲིལ་ན། ཟས་གོས་གནས་མལ་
བཟང་བོ་ལ་ལོངས་སུ་སྟུང་ཀྱང་ཆགས་པ་དང་། ང་རྒལ་དང་། རྒྱགས་པ་སོགས་
ཉོན་མོངས་པ་མི་སྦྱིད་ན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མེད་པར་སྟོད་པ་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
གནང་བ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་ཟས་ངན་ངོན་དང་གོས་ཕྱག་དར་ཁྲིད་པ་ལྟ་བུ་ལོངས་སུ་
ཀྱང་། དེ་ལ་ཆགས་པ་སོགས་འཕེལ་ན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་བཅས་པར་སྟོད་པ་ཡིན་
པས་དེ་ལྟ་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གནང་བ་མེད་པས་བཀག་ལ། གཙོ་བོ་འདོད་ཆགས་

སོགས་ནང་གི་ཉོན་མོངས་འཕེལ་མི་འཕེལ་ཅན་ལས་སྤྱི་དངོས་སོ་གཙོ་ཆེ་བ་མ་
ཡིན།

ཀ། རང་པའི་གཞུང་ནས་ཤུལ་གནང་བཀའ་ཡོད་མེད།

ཁ་སང་ཤེའི་སྐོར་ཞུས་པ་ལྟར། འདུལ་བའི་གཞུང་ནས་ཤུལ་གྱི་བྲག་སྤྱི་གནང་
ཡོད། མིག་པ་གཅིག་པ་རྟ་རྟེལ་ལ་སོགས་པའི་ཤུལ་མི་རུང་བ་དང་། བཅད་པ་ལས་
བྱུང་བ་མ་མིན་ནམ། ཞེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་བསད་པའི་ཤུལ་མིན་ནམ།
ཞེས་སོགས་རྩི་བ་རྩིས་དགོས་པའི་དེགས་འགའ་ཞིག་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་
བསད་པ་ཡིན་ན་ནམ་གསུམ་མ་དག་པའི་ཤུལ་པས་ཟ་མི་ཆོག་པ་ཡིན། དེས་ན་
འདུལ་བའི་གཞུང་ནས་སྤྱིར་ཤུལ་བཀའ་མེད། དེས་ན་ཤུལ་ལྟར་དང་། ཐའེ་ལན་ཏི།
འབར་མ་སོགས་ཀྱི་དགེ་སློང་ནམས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཤུལ་མེད་གནང་གི་མེད།
དེའི་སྐོར་ལ་སྤར་ལོ་སུམ་ཅུའི་གོང་དུ་ཤུལ་ལྟར་དགེ་སློང་ཞིག་དང་ངོས་གཉིས་སྤང་
ཆ་བྱུང་བར། ཁོང་གིས་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པའི་ཁོང་དུ་ཤུལ་ཡོད་ཤུལ་མེད་གཉིས་ཀ་
ཡོད་པར་གསུངས།

རྒྱ་མཆོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དགེ་སློང་བསོད་སྦྱོམས་ལ་ཕེབས་སྐབས་དགེ་སློང་
རང་ཉིད་ལ་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད་པར་སྤར་ལྟར་བཟེད་བསྐྱམས་ནས་བསོད་
སྦྱོམས་ལ་ཕེབས་སོལ་ཡོད་པ་སྟེ། ངོས་ནས་སྤར་ཐའེ་ལན་ཏིར་བསྐྱོད་སྐབས་དགེ་
སློང་ནམས་དང་ལྟན་དུ་རྒྱ་བརྟེན་མར་ལྟར་བཟེད་འབྱེད་ནས་བསོད་སྦྱོམས་ལ་
བསྐྱོད་སྐྱོང་ཡོད། དེའི་ལམ་སོལ་བཏོད་ནས་གནས་མཆོག་རྩི་ཞེ་གདན་གྱི་མཆོད་
ཉེན་ལ་སྐོར་བར་བསྐྱོད་ཅིང་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་བསོད་སྦྱོམས་འདུལ་མཁན་ཡོད་པ་

བཅས་དེ་ལྟར་བྱིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་བསོད་སྟོམས་སྟོང་སའི་བྲིམ་ཆང་དེ་ཉིད་ཀ་
མེད་སྟོ་ཟས་ལ་བསྟེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ག་ཟ་བ་དང་། དེ་བཞིན་བསོད་སྟོམས་
སྟོང་སའི་བྲིམ་བདག་དེ་ཉིད་དམར་ཟས་བསྟེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ག་ཟ་བ་
ལས། ང་དཀར་ཟས་ཡིན་པར་བྲིམ་བདག་ལ་བཀའ་མངགས་བྱས་པ་ལྟ་བུས་ང་འདི་
དང་འདི་མི་ཟ་བས་དེ་མིན་འདི་དང་འདི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་མི་ཆོག་པར་གང་ཞིག་
རག་པ་དེ་ཉིད་ཟ་སྟོལ་ཡོད།

ལྟར་བཟེད་ཅེས་པའི་མིང་དེ་ཉིད་ཀྱང་སྦྱིན་བདག་གི་ལག་ནས་གང་ཞིག་ལྟར་
བ་དེ་ཉིད་བཟེད་ནས་ཟ་བ་ལས། ང་ལ་འདི་དང་འདི་དགོས་ཞེས་བརྗོད་མི་ཆོག་པ་ནི་
འདྲལ་བའི་འགྲོ་ལུགས་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་བ་དེ་བདེན་པ་རེད་འདྲག་ ཐེག་ཆེན་
ཀྱི་སྡེ་སྟོད་ལ་རྒྱུ་གཤེགས་པའི་མདོའི་ནང་ཀ་བཀག་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་ནག་དང་། ཉི་
ཨོང་། ཨི་ཏི་ནམ་སོགས་སུ་མི་མང་པོ་ཞིག་དཀར་ཟས་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་ཀྱི་ཡོད།
དེ་དག་གི་ཁུངས་ནི་མདོ་སྡེ་ལ་རྒྱུ་གཤེགས་པ་ལྟ་བུ་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་གཞུང་ལ་ཁུངས་
བཅོལ་བས་ཉམས་ལེན་གནང་བཞིན་ཡོད།

དེ་སྐོར་ངོས་དང་ཁུ་བྱ་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཆན་མཆོག་དང་
བཀའ་མོལ་བྱུང་བར། ཐེག་ཆེན་ཀྱི་གཞུང་འགའ་ཞིག་ཏུ་བཀག་པ་དང་། གཞུང་ལ་
ལར་བཀག་མེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། དཔེར་ན། སློབ་དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་
ཀྱིས་མཇུག་པའི་དབུ་མ་སྟོང་པོ་ཐེག་ཆེན་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཡིན་ནའང་།

དེ་ཆེ་དེ་ལ་གཞོད་མེད་ཕྱིར། །

ཞེས་པའི་ལུང་འདྲན་གནང་སྟེ། སྟོག་བཅད་ཟིན་པ་ཁྲོམ་དང་ཟ་ཁང་སོགས་སུ་

ཡོད་པ་རྣམས་ཡོངས་སྤྱད་ན་དམིགས་ཤིང་ཆགས་མེད་ལ། དེའི་གནས་སྐབས་སུ་
སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་བཅད་ཟིན་པས། སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་པ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་
གསུངས།

འོན་ཀྱང་ཤིང་མཁན་ཡོད་ན་ཆོང་མཁན་ཡོད་ལ། ཆོང་མཁན་ཡོད་ན་སློབ་
གཅོད་མཁན་ཡོང་བ་བཅས་སྡེ་སྤྱི་རིམ་དེད་གནང་སྟེ་མཁས་གྲུབ་རིན་པོ་ཆེའི་
གསུང་ཞིག་ཏུ་དེ་ལྟར་དོགས་གཅོད་གནང་ཡོད། དེ་ལྟར་ནང་པའི་གཞུང་དུ་གནང་
ཞིང་། སྤྱིར་གནང་བཀག་གཉིས་ཀ་ཡོད།

དེ་མིན་གསང་སྤྲུལ་གྱི་བྱ་རྒྱུད་དང་། སྤྱོད་རྒྱུད། རྣམ་འབྱོར་རྒྱུད་བཅས་ལ་
དཀར་སྐྱོང་གཙང་མ་དགོས་ལ། རྣམ་འབྱོར་གླ་མེད་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཤིང་མཁན་དང་།
བདུན་ཅི་ལྟ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་དག་སྤྱད་ཏོགས་སྤྱར་གསུམ་བྱས་པ་ཞིག་ལས།
རང་གར་ཤིང་མཁན་བདུན་ཅི་ལྟ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ཙམ་གྱིས་ཡོང་ཐབས་མེད།
དེས་ན་ནང་པའི་གཞུང་གི་འགྲོ་ལུགས་མང་དུ་གསུངས་པ་རྣམས་ངེས་པར་ཤེས་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁ ༡ ལྷོ་སྤྱོད་གསུམ་དུ་འཛོག་པའི་རྒྱ་མཆོན།

མངོན་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས། རང་སྤྱིའི་མཆོན་ཉིད་ཅེས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་རང་
གི་མཆོན་ཉིད་དང་། མི་རྟག་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་། བདག་མེད་སོགས་སྤྱིའི་
མཆོན་ཉིད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་གསལ་བར་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དེ་ལ་ཐོས་བསམ་
གྱིས་ཞུགས་ན་གཙང་བདེ་རྟག་བདག་སྟེ་ལོག་ཞུགས་བཅུ་དྲུག་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྟ་བ་
མཆོག་ཏུ་འཛིན་པའི་གཉེན་པོར་བཤད་པ་ཡིན།

རྒྱ་མཚན་བར་བ་གསུམ་ནི། བསྐྱབ་བ་གསུམ་བརྗོད་བྱར་བྱས་པའི་ཆ་ནས་
མདོ་སྤེའི་སྤེ་སྤོད། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་གཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་བ་གཉིས་བསྐྱབ་པའི་
བྱིར་དུ་མཛོན་པའི་སྤེ་སྤོད་དེ་རྒྱ་མཚན་དེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤེ་སྤོད་གསུམ་
བཞག།

དེ་ཡང་མདོ་སྤེའི་སྤེ་སྤོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་བ་གསུམ་བརྗོད་བྱར་བྱེད་ཚུལ་ནི། དེས་
ཐེག་དམན་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྤོམ་པས་རྒྱད་
བསྐྱམས་བ་དང་། སྤྱོད་ཡུལ་དང་ཆོ་ག་ཡོངས་སུ་དག་བ་དང་། ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་སྤྲ་ཐོ་
ཅམ་ལའང་འཛིགས་པར་བལྟ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཐེག་དམན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་
པའི་བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་སྤོམས་འཇུག་གི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། ཐེག་
དམན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པའི་བདེན་བཞི་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་ལྷག་མཐོང་
ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་བ་རྣམས་དང་། དེ་ཡང་བདེན་བཞི་དང་། བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་
སྤོམ་པ་སོགས་གཙོ་བོ་རང་སྤྱིང་དུ་བསམ་སྐབས་ནི་ཐེག་དམན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་
དེ་ཡིན་ལ། གཞན་སྤྱིང་དུ་བསམ་སྐབས་ཐེག་ཆེན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་པ་དེ་ཡིན། དེ་
ནས་ལུས་ལ་སོགས་བ་རྣམས་སྤྱིང་གཞིར་བཞག་ནས་དེ་བདེན་སྤྱིང་དུ་བསམ་སྤོ་
གཉིང་སྐབས་དོན་དམ་གྱི་སྤོ་སྤྱིང་ཚུལ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད། དེས་ན། ཐེག་ཆེན་གྱི་
དབང་དུ་བྱས་པའི་ཉེས་སྤྱོད་སྤོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། རྣམ་མཁའ་
མཛོད་དང་དཔལ་བར་འགྲོ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་བ་དང་། དོན་
དམ་པའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཤེས་རབ་ཀྱི་
བསྐྱབ་བ་སྟེ་ཐེག་པ་བོད་འོག་གི་བསྐྱབ་བ་གསུམ་ག་བརྗོད་བྱར་བྱས་ཏེ་བཞག།

འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱིས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་གཉིས་
སྐྱབ་ཚུལ་ནི། དེས་ཁྲུང་དོར་འདུག་ཕྱོག་གི་གནས་ཕྱི་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་པས་
དངོས་སུ་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་ན་སེམས་ལ་
གཏུང་བ་དང་འགྲོད་པ་མེད་པར་འགྱུར་ལ། དེ་མེད་ན་ལུས་བག་ཡངས་བའམ་ལིན་
ཏུ་སྦྱངས་པ་ཐོབ་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་དགའ་བདེ་འཕེལ་ཞིང་། དེའི་
མཐུས་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པར་འགྱུར་བས་ན་འདུལ་བའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱིས་ཚུལ་
ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་གཉིས་སྐྱབ་པར་བྱེད།

མངོན་པའི་སྡེ་སྡོད་ཀྱིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་སྐྱབ་ཚུལ་ནི། དེས་ཆོས་རྣམས་
ཀྱི་མཆན་ཉིད་ལེགས་པར་བྱེ་ནས་གཏན་ལ་བབ་པའི་མཐུས། དེ་ལ་ཐོས་པ་བྱས་
པས་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་མ་ནོར་བ་རིག་པའི་ཤེས་རབ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པས་
ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་ཅིང་མངོན་སུམ་དུ་འཐོབ་པར་བྱེད་པ་
ཡིན།

རྒྱ་མཆན་ཐ་མ་གསུམ་ནི། ཆོས་དང་དོན་བཤད་པའི་ཕྱིར་དུ་མདོ་སྡེ་དང་།
ཆོས་དང་དོན་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་འདུལ་བ་དང་། ཆོས་དང་དོན་འབྲེལ་བའི་
གཏམ་ལ་མཁས་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མངོན་པ་སྟེ། དེ་ཡང་མདོ་སྡེས་ཆོས་དང་དོན་
བཤད་ཚུལ་ནི། མིང་ཆིག་ཡི་གེའི་ཆོས་དང་། དེའི་བརྗོད་བྱ་ཕྱད་ཁམས་སྦྱེ་མཆེད་
ལ་སོགས་པའི་དོན་དང་། ཡང་ན་ཕྱད་ཁམས་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་དང་། དགོངས་
ལྡེས་དགོངས་བརྒྱད་ཀྱི་དོན་དང་། ཡང་ན་མཐོ་རིས་འཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་དགེ་
བ་བརྟེན་ཆོས་དང་། དེས་ལེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་བྱུང་ཕྱོགས་

སོ་བདུན་གྱི་དོན་རྣམས་རྒྱས་པར་འཆད་པའི་སློན་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ལ་འབྱོར་བར་བྱེད།
འདུལ་བའི་སྤེ་སྤོད་ཀྱིས་ཆོས་དང་དོན་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་
དག་པ་ལ་སྦྱོར་བ་དང་། མི་གཙང་བ་སློམ་པ་ལ་སོགས་པ་བསྟན་པའི་སློན་སྐྱོན་
མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དེའི་མཐུ་ལས་སྤར་སློམ་པའི་ཆོས་དང་དོན་རྣམས་ཤེས་པ་
དང་། རྒྱད་ལ་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་སློན་སྐྱོན་ཉོགས་པར་འགྱུར་བས་ན་ཆོས་དང་དོན་
སྒྲུབ་པར་བྱེད། མངོན་པའི་སྤེ་སྤོད་ཀྱིས་ཆོས་དང་དོན་འབྲེལ་བའི་གཏམ་ལ་མཁས་
པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

དེ་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་དགའི་སློན་སྐྱོན་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐབས་
ཤེས་གྱི་གཞན་སྟོན་པའི་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་སྤེ་སྤོད་གསུམ་དུ་བསྐྱུས་
པ་ཡིན། སྤེ་སྤོད་གསུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ཐམས་ཅད་ཚུར་བསྐྱུས་ན་ལྷག་པའི་ཚུལ་
ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་
གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དངོས་དང་ཡན་ལག་ཅི་རིགས་པར་འདུ་ཞིང་། དེ་ཡང་སངས་
རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་དངོས་བརྒྱད་གཉིས་ནས་རང་གཞན་
ཐམས་ཅད་ལ་པན་པར་འགྱུར་བས་ལྷག་ཅིང་། བསྟན་པ་འདི་ལས་གཞན་ཟུ་སྟེགས་
པ་སོགས་ཀྱིས་མེ་ལྷ་བསྟན་པ་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྒྲུབ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་
ནི་དངོས་དང་བརྒྱད་ནས་རང་དང་གཞན་གཤུངས་པར་འགྱུར་བས་དམན་ལ། དེ་
བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་ཉོན་མོངས་པ་དང་། རྣམ་
ཉོག་གི་གཉེན་སྤོར་འགྲོ་བས་མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེ་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཆེ་རབས་
གཞན་དང་གཞན་དུ་འང་བདེ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཐར་པའི་བདེ་བ་ལ་ཡང་འཕྲོ་བ་པར་

བྱེད་པས་ལྷག་ལ། ཕྱི་རོལ་པ་སོགས་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་སེམས་ཕྱི་རོལ་དུ་
གཡེངས་པ་ལས་ལྡོག་པ་དང་། མཐོང་བའི་ཆོས་ལ་བདེ་བར་གནས་པ་དང་། འབྲས་
བུ་རི་ཙམ་བཟང་ཡང་གཟུགས་དང་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྷའི་གནས་སུ་སྦྱེ་བར་བྱེད་
རྒྱས་པ་ཙམ་ལས་མེད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་རྟོག་གི་གཉེན་པོར་མི་འགྲོ་བས་
དམན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ནས་བཤད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་
དངོས་སམ་བརྒྱད་པས་བདག་གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་སྤྱིབ་པ་མཐའ་དག་སེལ་བར་
བྱེད་རྒྱས་པས་ལྷག་ལ། ཕྱི་རོལ་པ་སོགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་
གནས་ལུགས་མཐོང་བའི་སྟོན་པ་འཁོར་བའི་ཙམ་གཅོད་མི་རྒྱས་པས་དམན་པ་སྟེ།
རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་།
ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་ནི་གཞན་ལས་ལྷག་པ་ཡིན་པས་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་
གསུམ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།

བཞི་པ། རྟེན་སྟོན་གསུམ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཀྱི་དང་པོ་ཚུལ་
ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་སྟོར།

འོན་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་པོ་དེ་རིམ་ཞིག་ཡིན་སྟུང་ན། དང་པོ་ལྷག་པ་
ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ཡིན་ཞིང་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྦྱང་པོ་བསྐྱུས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་བྱ་རྩུ་ནས་
༼མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུ་༽ མཛད་པའི་སུ་ཅི་ད་ལེ་ཁ་ ༼བཤེས་སྤྱིང་༽ ལས།

ཁྲིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་ས་བཞིན་དུ།

ཡོན་ཏན་ཀྱན་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས།

ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་མི་དགེ་བ་ཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་གཞིར་བྱས་པའི་ཚུལ་
ཁྲིམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཡོད་པ་བསྟུན། སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས། བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའི་ཚུལ་ཁྲིམས། གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་འདུས་
པ་རེད།

༡༽ མི་དགེ་བ་ཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས།

དེ་ལ་མི་དགེ་བ་ཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་ནི་མི་དགེ་བ་བ་ཅུ་སྟོང་པའི་
ཁྲིམས་ཤིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། ལྷོར་ཐུབ་པ་སུབ་རྒྱས་ རྒྱལ་དཔོན་དཀྱིག་གཉེན་ རམ་དང་པའི་
ལྷན་རྒྱུ་ཀོ་ཏུ་ རྒྱལ་པོ་མཛོད་ རྟེན་ ལས།

དེ་ལས་ཆེ་ལོང་བསྐྱས་ནས་ནི། །

དགེ་དང་མི་དགེ་ཅི་རིགས་པར། །

ལས་ཀྱི་ལམ་ནི་བཅུར་གསུངས་སོ། །

ཞེས་གསུངས། མི་དགེ་བ་བ་ཅུ་ནི། ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒོག་གཙང་། ལ་བྱིན་ལེན།
ལོག་གཡེམ་དང་གསུམ། དག་གི་སྒོ་ནས་རྩུབ། ལ་ལ། ཆིག་རྩུབ། དག་འབྲལ་དང་
བཞི། ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྒྱབ་སེམས། གཞོད་སེམས། ལོག་ལྟ་དང་གསུམ་བཅས་སྒོ་
གསུམ་གྱི་ལམ་ནས་བྱས་ཤིང་བསགས་པའི་ལས་ལམ་བཅུ་ཡོད།

དེ་དག་ནི་ང་ཆོ་རབ་བྱུང་ཡིན་མིན་རི་ལྟར་ཡང་། ནང་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་
མི་དགེ་བ་ཅུ་པོ་རྣམས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་སྟོང་དགོས་པ་ཡིན། མི་དགེ་བ་ཅུ་སྟོང་གི་
ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་ནི་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོག་མའི་སྤང་གཞི་ལྟ་བུ་སྟེ། དཔེར་ན།
མཐའ་ཡི་འགོག་བདེན་སྐྱབ་པའི་རིམ་པ་དང་པོ་དེ་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཉེས་

སྤྱོད་སྤྱོམ་པ་དེས་མང་གཞི་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། རིམ་བཞིན་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་སྤོང་
བྱེད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་སྤྱོམ་པ་དང་། མཐར་ཉོན་མོངས་རྩ་བ་ནས་སྤོང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་
རྗེས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བག་ཆགས་སྤོང་བས་ན། དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

བསོད་ནམས་མིན་པ་དང་པོར་བརྒྱག །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྱག་བསུལ་འབྲིན་བྱེད་ཀྱི་བསོད་ནམས་མིན་པའི་
ལས་རྣམས་དང་པོར་སྤྱོམ་པ་དང་།

བར་དུ་བདག་ནི་བརྒྱག་པར་བྱེད། །

ཅེས་པས། ཉོན་མོངས་བརྒྱག་པ་སྟེ། གཙོ་བོ་གང་ཟག་གི་བདག་འཛིན་གཙོ་
བོར་གསུངས་པའི་ཐོག་ནས་ཉོན་མོངས་བརྒྱག་པ་དེ་ཡིན།

མཐའ་མར་ལྟ་ཞིག་ཀྱི་བརྒྱག་པ། །

ཞེས་པ་དེས། ལྟ་བུ་མཐའ་དག་དང་། གཙོ་བོ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བཞག་པའི་
བག་ཆགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན།

༡༽ སྤྱོག་གཙོད།

སྤྱོག་གཙོད་ནི། ཡན་ལག་ལྔ་དང་ལྔ་ནས་བཞེད་ཀྱི་རང་ལས་རྒྱུད་ཐ་དད་པའི་
སེམས་ཅན། བསམ་པ་དེར་འདུ་ཤེས་ཤིང་མ་འབྲུལ་བ། སྤྱོད་པ་དུག་མཆོན་རིག་
སྤྱུགས་སོགས་ཀྱིས་རང་གིས་གསོད་པའམ་གཞན་ལ་གསོད་དུ་འབྱུག་པ། ཉོན་
མོངས་ནི་འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་ཐུག་གསུམ་སྤྱི་དང་། ཁྱད་པར་ཞེ་སྤང་།
མཐར་ཐུག་ནི་གསལ་བྱ་དེ་རང་ཉིད་མ་ཉི་བའི་སྤྱོད་དུ་ཉི་བ། དེ་ལྟ་བུ་ནི་སྤྱོག་གཙོད་
ཀྱི་ལས་ལམ་རྫོགས་ལ། ཡན་ལག་ཅི་རིགས་མ་ཆང་ན་ཉེས་པ་འབྱུང་ཡང་ལས་

ལམ་མ་རྫོགས་པ་སྟེ་འདི་ཉིད་འོག་མ་རྒྱལ་པ་ལའང་ཤེས་དགོས།

འདི་ལ་དབྱེ་ན། ཤ་ལ་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྟོག་གཅོད་པ་
དང་། འཁོར་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཞེ་སྟངས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྟོག་གཅོད་པ་དང་། ལྷགས་ཀྱི་
མཆོད་སྦྱིན་ལྟ་བུ་གཏི་ལུག་གི་སྒྲོ་ནས་སྟོག་གཅོད་པ་སྟེ་གསུམ། སྟོག་གཅོད་ཀྱི་
ནང་ནས་ཀྱང་དབྱ་བཅོམ་པ་དང་། རང་གི་སྤྲོ་མ་དང་། ས་མ། དགེ་སྦྱོང་། བུ་ཟེ་
སོགས་ཀྱི་སྟོག་གཅོད་པ་ལྟ་བུ་སྟེ་གསུམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༣ ཤ་ལ་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་

མ་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་ནི། གཞི་གཞན་གྱིས་བདག་གི་ར་བཟུང་བའི་རྒྱུ་དང་། དགོན་
མཆོག་ལ་བསྟོས་པའི་ཡོ་བྱད་སོགས་དང་། བསམ་པ་གཡོ་སྦྱུའི་སེམས་དང་མཐུ་
དང་འཇབ་བྱས་ལེན་པར་འདོད་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་། སྦྱོར་བ་རང་རམ་གཞན་ལ་བྱེད་བྱ་
འཇུག་པ། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་སྦྱི་དང་། ཁྱད་པར་འདོད་ཆགས། མཐར་ཐུག་ནི་
རྒྱུ་དེ་དག་གནས་ནས་སྟོས་སམ་མ་སྟོས་ཀྱང་རང་ལ་ཐོབ་སྟོ་སྦྱེས་པ། འདི་ལ་དབྱེ་
ན་ཉིས་མེད་བཅོན་འཕྲོག་ལྟ་བུ་མཐུའི་སྒྲོ་ནས་བརྒྱས་པ། ཁང་པ་འབྲུགས་པ་ལྟ་བུ་
འཇབ་བྱའི་སྒྲོ་ནས་བརྒྱས་པ། བྱེ་སྟངས་ལོག་པ་འཇུགས་པ་ལྟ་བུ་གཡོ་སྦྱུའི་སྒྲོ་ནས་མ་
སྟེད་པར་ལེན་པ་སྟེ་གསུམ་པ་ཡོད། མ་སྟེད་པ་ལྟ་བུ་ནང་ནས་དགོན་མཆོག་གི་རྒྱུ་རྒྱ་
བ་སྟེ་གསུམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༣ ཤ་ལོག་གཡེམ།

ཤོག་གཡེམ་ནི། གཞི་གཞན་གྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་བྱེད་མེད་དང་། བདུན་

བརྒྱད་ཚུན་གྱི་ཉེ་དུ། ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བའི་དགེ་སྤྱོད་མ་སོགས་བཟོད་བྱ་མ་ཡིན་པ།
རང་གི་ཚུང་མ་ཡིན་ཡང་དགོན་མཆོག་གི་ཉེན་དུང་སོགས་གནས་མ་ཡིན་པ། མངལ་
སྒོ་མ་གཏོགས་བའི་ལམ་གཞན་ཏེ་ལམ་མ་ཡིན་པ། གསོ་སྦྱོང་ལ་གནས་པ་དང་།
སྤྱུལ་མ་སྒྲུབ་མཆོན་ལྟན་དུས་དང་། ཉེན་མོ་སོགས་དུས་མ་ཡིན་པ་རྣམས་དང་། བསམ་
པ་བཟོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད། སྦྱོར་བ་ལས་དེ་ལ་རྩོམ་པ། ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་
དང་བྱད་པར་འདོད་ཆགས། མཐར་ཐུག་གི་དབང་པོ་གཉིས་རེག་པ་ལས་བྱུང་བའི་
ཆོར་བདེ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་ལ་སྐྱེད་པས་བདག་གིར་བྱས་པ། འདི་ལ་དབྱེ་ན། མ་
སྤོང་ལྟ་བུ་རིགས་ཀྱིས་སྤང་བ་ལ་ལོག་པར་གཤེས་པ། གཞན་གྱི་ཚུང་མ་ལྟ་བུ་
བདག་པོས་སྤང་བ་ལ་ལོག་པར་གཤེས་པ། དགེ་སྤྱོད་མ་ལྟ་བུ་ཆོས་ཀྱིས་སྤང་བ་ལ་
ལོག་པར་གཤེས་པ་སྟེ་གསུམ། འདོད་ལོག་གི་ནང་ནས་མ་ཡང་ཡིན་ལ་དབྱེ་བཅོས་
མ་ཡང་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ལོག་པར་སྦྱོང་བ་ལྟ་བུ་སྒྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༤༽ རྩུལ།

རྩུན་སྦྱོར་བ་ནི། གཞི་རང་ལས་ཐ་དད་པའི་གང་ཟག་ བསམ་པ་གཞན་སྦྱ་སེམས་
ཀྱིས་མ་མཐོང་བ་ལ་མཐོང་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྦྱ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད། སྦྱོར་བ་ནི་ལས་དེ་
ལུས་ངག་གང་དུང་གི་རིག་བྱེད་དུ་ཐོན་པ། ཉོན་མོངས་ནི་དུག་གསུམ་གང་དུང་
གིས་རྫོགས་པ། མཐར་ཐུག་ནི་པ་རོལ་པོས་དོན་གོ་བ། འདིའི་སྦྱོར་བ་ངག་གི་རིག་
བྱེད་དམ་ངག་གི་བརྫོད་པ་ཁོ་ནར་མ་ངས་ཏེ། ལུས་ཀྱི་བརྟེན་ལས་རྩུན་དུ་འགྱུར་བ་
ཡང་ཡོད། འདི་ལ་དབྱེ་ན། མིའི་ཆོས་སྒྲུབ་སྟེ་ཡོན་ཏན་གོང་མ་མཐོབ་པ་ཐོབ་ཚུལ་
ལྟ་བུ་པམ་པའི་རྩུལ། བདག་གཞན་ལ་ཕན་གཞོད་སྦྱེལ་བའི་རྩུན་ཆེན་པོ། ཕན་གཞོད་

མེད་པའི་རྩོན་མོ་སྟེ་གསུམ། རྩོན་གྱི་ནང་ནས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱེ་བ་བཏབ་པ་
དང་། སྐྱེ་མ་དང་། པ་མ་སོགས་དབུ་གཡོག་པ་སྟེག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༥༽ སྤྲུལ་

སྤྲུལ་ནི། གཞི་པ་རོལ་པོ་མ་ཐུན་པ། བསམ་པ་དབྱེ་བར་འདོད་པ། སྦྱོར་བ་ལས་
དེ་ཙམ་པ། ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་བྱང་པར་ཞེ་སྤང་། མཐར་ཐུག་པ་རོལ་པོས་དོན་
གོ་བ། མི་མ་ཐུན་པ་སྤྲུལ་པར་ཙམ་པ་སྤྲོད་མི་བསྤྲུལ་པའི་བསམ་སྦྱོར་བྱེད་པའང་
འདིའི་ཁོངས་གཏོགས་ཡིན། འདི་ལ་དབྱེ་ན། མཛའ་བ་དངོས་སུ་འབྱེད་པ་ལྟ་བུའི་
བཅོན་ཟ། གཞོགས་སྤོང་བྱེད་ནས་དབྱེ་བ་ལྟ་བུ་གཞོགས་ཟ། རྟོག་ཏུ་དབྱེན་བྱེད་པ་
ལྟ་བུའི་རྟོག་སྟེ་གསུམ། སྤྲུལ་པའི་ནང་ནས་སྐྱེ་བ་དང་དགེ་འབྱུང་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པ་
སྟེག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༦༽ ཆིག་རྩལ་

ཆིག་རྩལ་ནི། གཞི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ཏུ་གཏོགས་པ། བསམ་པ་མི་སྟན་པ་
བརྗོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་། སྦྱོར་བ་དེར་བཅོན་པ། མཐར་ཐུག་དག་གི་རྣམ་པར་རིག་
བྱེད་ཏུ་ཐོན་པ། ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་བྱང་པར་ཞེ་སྤང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན། གཞན་ལ་
དངོས་སུ་ངན་མཁང་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་དོར་རྩལ་པ། གྲུལ་ཀ་དང་བསྐྱེད་ནས་གཞན་ལ་
ཆིག་ངན་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་གཞོགས་ཏེ་རྩལ་པ། གཞན་གྱི་དེའི་མཛའ་བ་སོགས་ལ་ངན་
མཁང་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་རྩལ་པ་དང་གསུམ། ཆིག་རྩལ་གྱི་ནང་ནས་པ་མཁའ་
འཕགས་པ་ལ་ཆིག་རྩལ་སྤྲོ་བ་སྟེག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༡༽ དག་འབྲུལ།

དག་འབྲུལ་བ་ནི། གཞི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་དུ་གཏོགས་པ། བསམ་པ་བག་
མེད་པས་ཅལ་ཚལ་མང་པོ་སྤྲོ་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྒོང་། སྒྲོར་བ་ནི་ཁ་གསལ་དང་སྒྲོ་
སོགས་བརྗོད་པར་ཚུལ་པ། མཐར་ཐུག་དག་གི་རིག་བྱེད་དུ་ཐོན་པ། ཉོན་མོངས་ནི་
དུག་གསུམ་དང་ཁྱད་པར་གཏོ་སྤྲུག་འདི་ལ་དབྱེ་ན། ལྷ་སྟེགས་པའི་བསྐྱེད་རྒྱ་
བྱ་ལོག་པའི་དག་ཀྱལ། བྲེ་མོའི་གཏམ་ལྷ་བྱའི་འཛིག་རྟེན་པའི་དག་ཀྱལ། སྒོད་མིན་
ལ་ཆོས་འཆད་པ་ལྷ་བྱ་བདེན་པའི་དག་ཀྱལ་ཏེ་གསུམ། དག་ཀྱལ་གྱི་ནང་ནས་ཆོས་
ཁོན་དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་གཡེང་བར་བྱེད་པ་སྤྲིག་པ་ཆེ།

༢༽ བརྒྱུ་སེམས།

བརྒྱུ་སེམས་ནི། གཞི་པ་རྩོལ་པོའི་བྱི་ནང་གི་རྒྱས། བསམ་པ་གཞན་གྱི་སྤྱན་
ཆོགས་དང་ཡོ་བྱད་ལ་རེ་བ་དང་སྒྲོན་པའི་ཀྱན་སྒོང་། སྒྲོར་བ་དེ་ཡང་ཡང་སེམས་པ།
ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་ཁྱད་པར་འདོད་ཆགས། མཐར་ཐུག་ནི་ལས་དེ་ཡང་དང་ཡང་
དུ་བྱེད་ཅིང་ཁྲེལ་དང་རྩོ་ཆ་དོར་ནས་གཉེན་པོ་མ་བསྟེན་པ། འདི་ལ་དབྱེ་ན། རང་གི་
ཆོ་རིགས་ལ་ཞེན་པ་ལྷ་བྱ་བདག་གི་བ་ལ་བརྒྱུ་སེམས་པ། པ་རྩོལ་པོའི་སྤྱན་
ཆོགས་ལ་ཆགས་པ་ལྷ་བྱ་གཞན་གྱི་ལ་བརྒྱུ་སེམས་པ། ས་འོག་གི་གཏེར་ལ་སྒྲོན་
པ་ལྷ་བྱ་གཉེས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ལ་བརྒྱུ་སེམས་པ་སྟེ་གསུམ་ཡོད། བརྒྱུ་སེམས་ཀྱི་
ནང་ནས་སྒོར་བ་པའི་རྟེན་པ་ལ་བརྒྱུ་སེམས་པ་སྤྲིག་པ་ཆེ།

༣༽ གཞོད་སེམས།

གཞོན་སེམས་ནི། གཞི་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་དུ་གཏོགས་པ། བསམ་པ་གསོད་
བརྟེན་སོགས་གཞོན་པར་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་། སྦྱོར་བ་དེར་སེམས་བཞིན་བའི་
གནས་སྐབས། ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་བྱུང་བར་ཞེ་སྟངས་། མཐར་ཐུག་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་
དུ་བརྟེན་ཞིང་གཉེན་པོ་བསྟེན་འདོད་མེད་པ། འདི་ལ་དབྱེ་ན། གཡུལ་རོ་སོགས་སུ་
གཞན་གསོད་སེམས་ལྟ་བུ་ཞེ་སྟངས་གི་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་གཞོན་སེམས། འགའ་མྱ་
སོགས་ལ་གཞོན་སེམས་ལྟ་བུ་སྟག་དོག་གི་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་གཞོན་སེམས། གཞོན་
བྱེད་སྦྱར་འདུད་ཀྱང་མནར་སེམས་པ་ལྟ་བུ་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཆ་ལས་བྱུང་བའི་གཞོན་
སེམས་ཏེ་གསུམ་ཡོད། གཞོན་སེམས་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོམས་མེད་པའི་ཀུན་སྟོང་
གཞོན་སེམས་ལྟ་བུ་སྟག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

༡༠༽ འོག་ལྟ།

འོག་ལྟ་ནི། གཞི་དགེ་མི་དགའི་ཆོས་སོགས། བསམ་པ་ནི་དགེ་སྟོན་མེད་པར་
ལྟ་བ་དང་། རྒྱ་འབྲས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ལྟ་བ་སོགས་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་། སྦྱོར་བ་དེར་ཡང་
ཡང་སེམས་བའི་གནས་སྐབས། ཉོན་མོངས་གསུམ་དང་བྱུང་བར་གཏོ་སྟག་མཐར་
ཐུག་དེར་ཐག་བཅད་ཅིང་གཉེན་པོ་མེད་པ། འདི་ལ་དབྱེ་ན། དགེ་སྟོན་བདེ་སྟག་གི་
རྒྱུར་མི་འདོད་པ་ལྟ་བུ་ལས་འབྲས་ལ་འོག་ལྟ། ལམ་བཤེན་ཉམས་སུ་སྦྱངས་ཀྱང་
འགོག་བཤེན་ཐོབ་པར་མི་འདོད་པ་ལྟ་བུ་བཤེན་པ་ལ་འོག་ལྟ། དཀོན་མཆོག་ལ་སྦྱར་
འདེབས་ལྟ་བུ་དཀོན་མཆོག་ལ་འོག་ལྟ་སྟེ་གསུམ་ཡོད། འོག་ལྟ་ནི་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་
བའི་ནང་ནས་སྟེ་ཤོས་ཡིན། དེ་འབྲ་བའི་མི་དགེ་བཅུ་སྟངས་པ་ལ་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་
གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཟེད།

ཁ། སོ་སོར་ཐར་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྤྱོད།

སོ་སོར་ཐར་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྤྱོད་ཞེས་པ་ནི། གང་ཟག་སོ་སོ་འཁོར་བའི་སྤྱོད་
བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པས་ན་སོ་སོ་ཐར་པ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེའི་ངོ་བོ་ནི་རང་
ཉིད་ཞི་བ་དོན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་འདིགས་སྒྲོམ་དང་ལེགས་སྒྲོམ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་
འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་འདོད་ཀྱི་བསམ་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱེད་སྤྱོད་
ཉེ་མོད་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྤྱོད། གཞན་གཞོན་གཞི་དང་བཅས་པ་སྒྲོང་བའི་སེམས་པ་
མཚུངས་སྤྱོད་དང་བཅས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། སོ་སོར་ཐར་པའི་ཚུལ་བྱིས་སྤྱོད་ཀྱི་
སྒྲོན་སྤྱོད་དེ་ནི། བ་སྤྱོད་བརྒྱས། རྒྱུ་ལྡན་གཉིས་ཀྱིས་།

སོ་སོར་ཐར་ཅེས་བྱ་ནམ་བུ་དང་།

རྩལ་སྤྱོད་ནམ་པ་བཞི་ཡིན་ནོ།

ཞེས་བསྐྱེད་གནས། དག་བསྐྱེད་པ་མ་གཉིས། དག་ཚུལ་པ་མ་གཉིས། དག་
སྒྲོམ་མ། དག་སྒྲོང་པ་མ་གཉིས་བཅས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་སྤྱོད་སོ་ཐར་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་རིགས་
བརྒྱད་ཡོད། བསྐྱེད་གནས་ཀྱི་སྒྲོམ་པའི་བསྐྱེད་བྱ་བརྒྱད་དང་། དག་བསྐྱེད་པ་མ་ལ་
བསྐྱེད་བྱ་ལྔ་དེ། དག་ཚུལ་ལ་བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་འདས་སོ་སྤྱོད་ རྒྱུ་གས་མཐུན་དང་
བསྐྱེད་བྱའི་ཉིས་བྱས་སོགས་ཡོད། དག་སྒྲོམ་མ་ལ་དག་ཚུལ་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་ནམས་
ཀྱི་སྤྱོད་དུ་ཅ་པའི་ཆོས་སྤྱོད་དང་། རྩལ་མཐུན་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་བཅས་བཅུ་གཉིས་
བསྐྱེད་དགོས། དག་སྒྲོང་པ་ལ་བསྐྱེད་བྱ་པམ་པ་བཞི། ལྷག་མ་བཅུ་གསུམ། སྤྱོད་ལྷོད་
སྤྱོད་ལྷོད་ཀྱི་འབའ་ཞིག་པ་དགྲ་བཅུ། སོར་བཞགས་བཞི། ཉིས་བྱས་བརྒྱ་དང་
བཅུ་གཉིས་བཅས་བྱིས་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ཅ་གསུམ་ཡོད་པ་བསྐྱེད་དགོས།

དགེ་སློང་མ་ལ་བསྐྱེད་བྱ་པམ་པ་བརྒྱད། ལྷག་མ་ཉི་ཤུ། སྤང་ལྟུང་སོགས་སུ།
ལྟུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ། སོར་བཤགས་བཅུ་གཅིག་ཉེས་བྱས་
བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་བཅས་ཁྲིམས་སུ་མ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཙམ་ཞི་ཡོད་པ་བསྐྱེད་དགོས།
སོ་ཐར་རིགས་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ནས་དང་སོ་བསྟེན་གནས་ནི། ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་
མཐའ་ཅན་ཡིན་པས་ཉིན་གཅིག་བསྐྱེད་ན་འགྲིག་ཅིང་། དགེ་བསྟེན་པ་མ་སོགས་
ལྷག་མ་བདུན་ནི་རི་མིང་འཆོའི་མཐའ་ཅན་ཡིན་པས་མ་ལི་བར་དུ་བསྐྱེད་དགོས། དེ་
འབྲའི་སྒོམ་པ་ནོད་པ་སོ་ཡང་། མཆམས་མེད་ཀྱི་ལས་བྱས་པ་སོགས་སྒོམ་པ་སྐྱེ་
བའི་བར་ཆད། རྒྱལ་སོ་དང་། པ་མས་མ་གནང་བ་སོགས་གནས་པའི་བར་ཆད། བྱ་
རོག་སྒོད་མི་རུས་པ་སོགས་ཁྲུད་པར་དུ་འགྱུར་བའི་བར་ཆད། སྤྱ་སེར་ཅན་དང་ན་
རུས་སོགས་མཛེས་པའི་བར་ཆད་དེ། བར་ཆད་དེ་དག་བྲལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་མ་
གཏོགས་རིགས་བཟང་ངན་དང་། དབྱལ་ལྷག་གི་ཐ་སྙད་མེད་པར་རང་གི་སྒོ་རུས་
དང་བསྟེན་པའི་ལག་ལེན་བྱས་ན་སྒོམ་པ་ནོད་ཆོག་པ་རེད།

སྒོམ་པ་མ་ཐོབ་པ་འཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཆོ་ག་ལ་དཀའ་ཆོགས་ཆེན་པོ་མི་
དགོས་པ་སྟོན་ཀྱི་ཆོ་ག་དང་། དཀའ་ཆོགས་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ད་
ལྟར་ཀྱི་ཆོ་ག་དང་གཉིས་ཡོད། ཐོབ་ཐེན་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ལའང་། གང་ཟག་
གཞན་ལ་བསྟེན་ནས་བསྐྱེད་པ། བསམ་པ་དག་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་པ། མི་མཐུན་
ཚྭ་གས་རོ་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་པ། བསྐྱེད་པ་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བའི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་
པ། བདེ་བར་གནས་པའི་སྐྱེན་བསྟེན་པའི་སྒོ་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་ལྟ་ཡོད་པ་ལས།

དང་སོ་གང་ཟག་གཞན་ལ་བསྟེན་ནས་བསྐྱེད་པ་ནི། མང་དུ་ཐོས་པའི་མཁས་པ་

ནམས་ཀྱི་གདམས་ངག་དང་། བཙུན་པའི་ཕྱག་ལེན་བཟང་པོའི་མིག་སྒྲོས་ལ་བརྟེན་
ནས་བསྐྱེད་ཞིང་། བྱད་པར་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་མཆོན་ཉིད་ཆང་བའི་གནས་ཀྱི་
སློབ་དཔོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་རང་གི་སློབས་བསམ་པ་དག་པས་བསྐྱེད་བ་ནི། མྱེད་དོར་གྱི་གནས་
ལ་སློབ་པའི་བཙུན་ལྷན། ལྷན་གྱི་གྲོག་གི་གནས་ལ་གཟབ་པའི་བག་ཡོད། རང་གི་
རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ཅིང་དབྱེད་པའི་བླ་པ་དང་ཤེས་བཞིན། གཞན་ལ་བསྟོས་ནས་ངོ་ཆ་
ཤེས་ཤིང་རང་ལ་བསྟོས་ནས་ཁེལ་ཡོད་པ་དང་མ་གྲུབ་པའི་སློབ་ནས་བསྐྱེད་བ་དང་།

གསུམ་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ངོ་ཤེས་པས་བསྐྱེད་བ་ནི། སློབ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱ།
ཉམས་པའི་རྒྱ། གནས་པའི་རྒྱ། སེམས་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལ་གོགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་
ནམས་ངོ་ཤེས་ནས་མདོར་ན་འདུལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ལ་སློབ་ཅིང་ཐོས་བསམ་བྱ་
བའི་སློབ་ནས་བསྐྱེད་བ་དང་།

བཞི་པ་བསྐྱེད་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱོང་བས་བསྐྱེད་བ་ནི། གསོ་སྦྱོང་དང་། དབྱར་
གནས། དགག་དབྱེ་བཅས་གཞི་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ལེན་ལ་བཙུན་པ་ཡིན།

ལྷ་པ་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱུན་བསྟེན་པས་བསྐྱེད་བ་ནི། གོས་ལ་བརྟེན་པའི་
ལྷ་པ་དེ་བཞིན་ཏུ་ཟས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། སྦྱོང་སྦྱད་ལ་བརྟེན་པ། གནས་ལ་བརྟེན་
པ་ནམས་སྤངས་ཤིང་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཉེས་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱའི་གཙོ་བོ་ནི།
ལྷ་པ་འབྱུང་བའི་སློབ་ཞི་ཞེས་པ། མི་ཤེས་པ་དང་། མ་གྲུས་པ་དང་། བག་མེད་པ་
དང་། ཉོན་མོངས་པ་མང་བ་བཅས་ཀྱི་གཉིན་པོར་འདིར་བཞག་པའི་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་
བའི་ཐབས་ལྷ་པོ་བསྟེན་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་མིག་གི་འབྲས་བུ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་ལ་བཙུན་

པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་སོ་ཐར་གྱི་སྒྲོམ་པ་ནི། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་བྱན་མོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན་
ཞིང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་དང་། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ནི་ཐེག་པ་
ཆེན་པོའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཡིན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་འོད་ནས་བསྐྱུང་བྱ་ནི།
རྩ་ལྷུང་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་བཞི་བཅུ་ཞེ་དུག་ཡོད། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་
འོད་ནས་བསྐྱུང་བྱ་ལ། རྩ་ལྷུང་བཅུ་བཞི་དང་། སྒྲོམ་པོ་བརྒྱད་སོགས་རིགས་ལྔ་སྟེ་
དང་། སོ་སོའི་དམ་ཚིག་སྒྲོམ་པའི་ནམ་གངས་མང་དུ་ཡོད། སྒྲོམ་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་
བསྐྱུང་བྱའི་དབྱེ་བ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་། བསྐྱུང་ཚུལ་སོགས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་
བས་འདིར་མ་བཞགོད།

ལྔ་པ། གཉིས་པ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱུང་བའི་སྐོར།

དེ་ཡང་ང་ཚོས་བསྟེན་གནས་སྤང་བ་དང་། དགེ་བསྟེན་སྦྱབ་པ། དགེ་བསྟེན་
ལའང་ཆངས་སྟོང་གྱི་དགེ་བསྟེན་དང་། ཡོངས་རྫོགས་དགེ་བསྟེན། དེ་གཉིས་མ་
བྱུང་བུང་སྣ་གཅིག་སྟོང་པ་དང་། ལྔ་ལག་སྟོང་པ། བལ་ཆེར་སྟོང་པ་སོགས་ཡོད།
མདོར་ན་སོ་ཐར་གྱི་ཁྲིམ་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཤིག་ཡོད་ན། དེའི་ཐོག་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་སྒྲོམ་པ་དང་། སྤྲུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་བཅས་བཟུང་བ་ནམས་སྟོབས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་
ཡོད། ཁྲིམ་པ་དོན་གཉེར་ཅན་ཡིན་ན་དགེ་བསྟེན་སྦྱབ་ཐབས་ཤིན་ཏུ་ལེགས། ཡང་
སྟོང་སྒྲོམ་པ་དེ་ལྟར་བྱང་མེན་རི་ལྟར་ཡང་། མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ང་
ཚོ་ནང་པ་ཆང་མས་སྤང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལར་ནས་མི་དགེ་བཅུའི་ཁྲོད་ཀྱི་
ལོག་ལྟ་ནི། རང་རང་སོ་སོའི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལོག་ལྟའི་བྱང་པར་ཞིག་ཡོང་བ་

ལས། དེ་མིན་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས་རྣམས་པལ་མོ་ཆེ་ལུ་སྟེགས་པའི་ཚུལ་
ཁྲིམས་གྱི་གཞུང་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་དག་སྤང་བཞིན་ཡོད། ལུ་
སྟེགས་པ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་པའི་ནང་ཆངས་སྤྱོད་ཡོད་པར་བརྟེན་མི་དགེ་བཅུ་སྟོང་
གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་རྣམས་ཆོས་ལུགས་གཙོ་ཆེ་བ་ཆང་མའི་ནང་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་
ཞིག་འདུག ལོག་ལྟ་རང་རང་གི་ཆོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་བཤད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།
དེས་ན།

ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གཉིས་པ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་ནི།
མེམས་དགེ་བའི་དམིགས་པ་གང་རུང་ལ་མི་གཡེང་བར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དེ་
ལ་ཉིང་རེ་འཛིན་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཉིད་གོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཏན་དང་
གཟུགས་མེད་གྱི་དངོས་གཞི་ཐོབ་ཅིང་། མཐར་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ན་
བསམ་གཏན་གྱི་པར་ཕྱིན་ཏུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ལ་ངོ་ཐོའི་སྒྲོན་ནས་དབྱེ་ན། འཛིག་
རྟེན་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གཉིས་ཡོད།

༡༡ ། ཞེ་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་སྟོང་།

དེ་དག་འབྱུང་བ་ལ། རྒྱལ་སྐས་ཤུའི་དེ་ལས་ ༼ཞེ་བ་ལྷས་༽མཐོང་པའི་ཅན་ཨ་
བ་རྒྱ་ར་ ༼སྤྱོད་འཇུག་༽ལས།

ཞེ་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །

ཐོག་མར་ཞེ་གནས་བཙལ་བུ་དེ་ཡང་ནི། །

འཛིག་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འབྱུང། །

ཅེས་ཐོག་མར་ཞི་གནས་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས། དེ་ནས་ལྷག་མཐོང་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས། དེ་
ནས་ཞི་ལྷག་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་གོས། དེ་ཡང་ཐོག་མར་ཞི་
གནས་སྒྲོམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཞི་ལྷག་
དངོས་སམ་རྗེས་མ་བྱུན་པའི་དབྱུང་འཛོག་གི་སྒྲོམ་གང་ཡང་རྩང་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན།
ཞི་གནས་བྱུབ་ན་དབྱུང་སྒྲོམ་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། རང་རང་སོ་སོའི་དམིགས་པ་
གང་ཡིན་ལ་སེམས་གཞན་ལ་མི་གཡེང་བར་འཇུག་པ་ཡིན་པས་དགེ་སྦྱོར་གང་
བྱས་ཀྱང་སྟོབས་ཆེ། ཞི་གནས་སྒྲོམ་པ་ལ། ལྷ་རྒྱུ་མི་ཁྱིམ་ ༼འཕགས་པ་བྱམས་པས་༽
མཇེད་པའི་མཆོག་གི་ལྷག་ ༼དབྱས་མཐུན༽ ལས།

ཉེས་པ་ལྷ་སྦྱོང་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད། །

བསྟེན་པའི་རྒྱ་ལས་བྱང་བ་འོ། །

ཞེས་ཉེས་པའི་སྦྱོན་ལྷ་སྦྱོང་ཞིང་། གཉེན་སོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྟེན་དགོས།
ཉེས་པ་ལྷ་ནི། དེ་ཉིད་ལས།

ལེ་ལོ་དང་ནི་གདམས་ངག་རྣམས། །

བརྗེད་དང་བྱིང་དང་ཁྱོད་པ་དང་། །

འདུ་མི་བྱེད་དང་འདུ་བྱེད་དེ། །

འདི་དག་ཉེས་པ་ལྷར་འདོད་དོ། །

ཞེས་ཉིང་རེ་འཛིན་སྒྲོམ་པ་སྦྱོར་བ་མེད་པའི་ལེ་ལོ་དང་གཅིག་གང་ལ་དམིགས་
པའི་ཉེན་དེ་ཉིད་བྱུང་ལྷ་ནས་སྦྱོར་བའི་བརྗེད་པ་དང་གཉིས། དམིགས་ཉེན་མ་
བརྗེད་ཀྱང་སེམས་བྱིང་ཁྱོད་གང་རྩང་གི་དབང་དུ་ཞོར་བ་དང་གསུམ། དེའི་དབང་

དུ་ཤོར་བ་ངོས་འཛིན་ཀྱང་དེ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་མི་བསྟེན་ཞིང་འདུ་མི་བྱེད་པ་དང་
བཞི། བྱིང་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོར་མེད་ཀྱང་ད་དུང་དམིགས་པ་ལ་གནད་དུ་མ་བསྟེན་པར་བྱིང་
རྒྱུད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཞིང་འདུ་བྱེད་པ་སྟེ་ཉེས་པ་ལྡ་པོ་འདི་དག་སྤངས་ནས་
བསྒྲོམ་དགོས། དེ་དག་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྟེན་ཚུལ་ནི། དེ་ཉིད་
ལས།

གནས་དང་དེ་ལ་གནས་པ་དང་། །

རྒྱ་དང་འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་འོ། །

དམིགས་པ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་དང་། །

བྱིང་དང་རྒྱུད་པ་རྟོགས་པ་དང་། །

དེ་སྤོང་མཛོན་པར་འདུ་བྱེད་དང་། །

ཞེ་ཆེ་རྣལ་དུ་འཇུག་པ་འོ། །

ཞེས་གསུངས། ཉེས་པ་ལྡའི་དང་པོ་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོར་བཞི་དང་། དེ་མིན་
རྣམས་ལ་རེ་རེ་ཡོད། དང་པོ་ལེ་ལོའི་གཉེན་པོ་བཞི་ནི། དད་པ་དང་། འདུན་པ་དང་།
བརྩོན་འགྲུས་དང་། ཤིན་སྤངས་བཞི་ཡིན། གཉེས་པ་བརྟེན་ངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་བྲན་
པ་དང་། གསུམ་པ་བྱིང་རྒྱུད་ཀྱི་གཉེན་པོར་ཤེས་བཞིན་དང་། བཞི་པ་འདུ་མི་བྱེད་ཀྱི་
གཉེན་པོར་འདུ་བྱེད་སེམས་པ་དང་། ལྡ་པ་འདུ་བྱེད་པའི་གཉེན་པོར་རྣལ་དུ་འཇོག་
པའི་བྱང་སྟོམས་ཏེ་འདུ་བྱེད་བརྒྱུད་བསྟེན་ནས་བསྒྲོམ་དགོས། དེ་དག་ཀྱང་
སེམས་གནས་དགྱུར་བྱེ་བ་དང་། དེ་རྣམས་སྟོབས་བྱུག་གིས་འབྱུབ་ལུགས་དང་།
ཡིད་བྱེད་བཞིས་སྤུད་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ནས་བསྒྲོམ་ན་ཉིང་རེ་འཛིན་སྦྱོར་མེད་བདེ་

སྒྲིག་ཏུ་འབྲུབ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། སེམས་གནས་དགུ་ནི། ལྷ་ཆ་མི་ཉིས་ཉ་འཕགས་པ་
བྱམས་པས་ཤེས་ཇོ་པའི་སྤུ་ཏུ་ལྷ་ཡི་ཀླར་ཉ་མདོ་ཐེ་རྒྱུ་ཤེས་པ།

དམིགས་པ་ལ་ནི་སེམས་གཏད་ནས། །

དེའི་རྒྱན་རྣམ་པར་གཡེང་མི་བྱ། །

རྣམ་གཡེང་མུར་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས། །

དེ་ལ་སྒྲར་ནི་སྒྲན་པར་བྱ། །

སྒོ་ལྷན་གོང་ནས་གོང་དུ་ཡང་། །

སེམས་ནི་ནང་དུ་བསྐྱ་བར་བྱ། །

དེ་ནས་ཡོན་ཏན་མཐོང་བའི་ཕྱིར། །

ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་སེམས་འདུལ་བ། །

རྣམ་གཡེང་ཉེས་པ་མཐོང་བའི་ཕྱིར། །

དེ་ལ་མི་དགའ་ནི་བར་བྱ། །

ཆགས་སོགས་ཡིད་མི་བདེ་ལ་སོགས། །

ལངས་པ་དེ་བཞིན་ནི་བར་བྱ། །

དེ་ནས་སྒྲོམ་བཅོན་ཅན་གྱིས་ནི། །

སེམས་ལ་མཛོན་པར་འདུ་བྱེད་བཅས། །

རང་གི་རང་གིས་འབྱུང་བ་འཛོལ། །

དེ་གོམས་པ་ལས་འདུ་མི་བྱེད། །

ཅེས་སེམས་འཛོག་པ། རྒྱན་དུ་འཛོག་པ། སྒྲན་ཉེ་འཛོག་པ། ཉེ་བར་འཛོག་པ།

དུལ་བར་བྱེད་པ། ཞི་བར་བྱེད་པ། རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ།
མཉམ་པར་འཛོག་པ་དང་དགྲ།

སྟོབས་བྱུག་ནི། ཐོས་པའི་སྟོབས། བསམ་པའི་སྟོབས། དུན་པའི་སྟོབས། ཤེས་
བཞིན་གྱི་སྟོབས། བཙུག་པའི་སྟོབས། ཡོངས་སུ་འཕྲིས་པའི་སྟོབས་དང་བྱུག

ཡིད་བྱེད་བཞི་ནི། བསྐྱེམས་ཏེ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད། ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་
ཡིད་བྱེད། ཆད་མེད་དུ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད། ཅོལ་མེད་དུ་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་
བཞི་ཡིན།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྟོབས་དང་པོ་སེམས་དམིགས་པ་ལ་འཛོག་ཚུལ་གྱི་
གདམས་ངག་ཐོས་པ་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་
བྱུང་མ་བཟུག་པར་ནང་དུ་བསྐྱེས་ནས་དམིགས་པ་ལ་གཏོད་པ་སེམས་གནས་དང་པོ་
སེམས་འཛོག་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་། དེའི་ཆེ་དམིགས་པ་ལ་སེམས་ཆེར་གནས་སུ་མི་
བརྟུབ་པར་རྣམ་རྟོག་རི་གཟར་གྱི་འབབ་ཚུ་བཞིན་གཅིག་རྗེས་གཅིག་མཐུད་ལྟ་བུར་
འོངས་པས། རྣམ་རྟོག་མང་དུ་སོང་ངམ་སྟུང་པ་རྣམ་རྟོག་ངོས་ཟིན་པའི་ཉམས་ཤིག་
འོང་། འདི་ནི་སྤར་སེམས་ནང་དུ་མ་སྤྱོགས་པས་ངོས་མ་ཟིན་པ་ལ་འདི་དུས་དྲན་
ཤེས་བསྟན་པས་ལམ་ཆེན་གྱི་འགྲུལ་པ་ལ་རྟོག་དཔྱད་ཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་
སྟོན་མིན།

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བསྐྱོམས་པས་སྟོབས་གཉིས་པ་བསམ་པའི་སྟོབས་གྱིས་
སེམས་དམིགས་པ་ལ་བཞག་པ་དེའི་རྒྱུ་ཡང་ཡང་བསམས་ནས་བསྐྱུངས་པ་ལས་
རྒྱུ་ཅུང་ཟད་མཐུད་བྱས་པ་སེམས་གནས་གཉིས་པ་རྒྱུ་དུ་འཛོག་པ་ཞེས་པ་

འབྱུང་། དེའི་ཆེ་སྐབས་རེར་རྣམ་རྟོག་ཞི་ཞིང་། སྐབས་རེར་རྣམ་རྟོག་ཐོལ་ལེར་སྐྱེ་
བའི་རྣམ་རྟོག་ངལ་གསོ་བའི་ཉམས་ཤིག་འོང་། སེམས་གནས་འདི་གཉིས་བྱིང་ཚོད་
ཏ་ཅང་མང་ཞིང་ཉིང་དེ་འཛིན་ཉུང་དུ་ལས་མི་འོང་ལ་སེམས་དམིགས་བར་གཏོད་པ་
ལ་འབད་བས་སྤྲིམ་དགོས་པས་ཡིད་བྱེད་བཞིའི་ནང་ཆན་དང་པོ་བསྤྲིམས་ཏེ་འཇུག་
བའི་སྐབས་ཡིན། དེ་ནས་སྟོབས་གསུམ་པ་ཐུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་རིམ་པ་བཞིན་
སེམས་དམིགས་པ་ལས་གཞན་དུ་གཡེང་སོང་ན་འབྲལ་དུ་ཤེས་ནས་སྤར་གྱི་
དམིགས་པ་ལ་འཛོག་པ་སེམས་གནས་གསུམ་པ་སྤྲན་ཏེ་འཛོག་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་།

དེ་རྗེས་དང་པོ་ནས་ཐུན་པའི་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་དམིགས་པ་ལས་ཡིད་གཡེང་
བར་མི་བྱེད་ཅིང་། སེམས་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱ་ཆེ་བ་ལས་ཡང་ཡང་བསྐྱས་ཏེ་སྤར་
བར་བྱས་ནས་གོང་ནས་གོང་དུ་འཛོག་པའི་སེམས་གནས་བཞི་པ་ཏེ་བར་འཛོག་པ་
ཞེས་པ་འབྱུང་། དེ་ནས་སྟོབས་བཞི་པ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྟོབས་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་དང་ཏེ་
ཉོན་གྱི་མཆན་མ་ལ་འཕྲོ་བའི་ཉེས་དམིགས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་རིག་ནས། དེ་གཉིས་
ལ་འཕྲོར་མི་སྟར་ཞིང་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསམས་ནས་དེ་ལ་དགའ་བ་
སེམས་གནས་ལྷ་པ་དུལ་བར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་དང་། རྣམ་གཡེང་གི་ཉེས་དམིགས་
ཤེས་བཞིན་གྱིས་རིག་ནས་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་མི་དགའ་བ་འགོག་པ་སེམས་གནས་
ཇུག་པ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་།

དེ་ནས་སྟོབས་ལྷ་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཆགས་སེམས་དང་། འཕྲོ་བ་
དང་། བྱིང་རྒྱགས་སོགས་སྤོང་སྤྱོད་སྤྱི་མ་ཐག་དང་དུ་མི་ལེན་པར་རྩོལ་བས་སྤར་
བར་བྱེད་པ་སེམས་གནས་བདུན་པ་རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་།

སེམས་གནས་གསུམ་པ་ནས་བདུན་པའི་བར་ལྔ་པོ་དེ་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་གནས་པ་
ཤས་ཆེ་ཡང་བྱེད་ཆོད་ཀྱིས་བར་དུ་གཙོད་པས་ཆད་ཅིང་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་
སྐབས་ཡིན། དེ་ནས་ཡང་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་བྲན་ཤེས་བསྟེན་ན་བྱེད་ཆོད་
སོགས་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་བར་དུ་གཙོད་མི་རུས་པར་རྒྱན་
ཆགས་སུ་སྐྱེ་བ་སེམས་གནས་བརྒྱད་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་། འདིའི་
སྐབས་སུ་རྩོལ་བ་རྒྱན་པར་བསྟེན་ན་བྱེད་ཆོད་ཀྱིས་བར་གཙོད་མི་རུས་པར་ཐུན་
རིང་པོར་སྐྱོང་ཐུབ་པས་ཆད་པ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན།

དེ་ནས་རིམ་ཀྱིས་བསྟོམས་པས་སྟོབས་དུག་པ་ཡོངས་སུ་འབྲིས་པའི་སྟོབས་
ཀྱིས་བྲན་ཤེས་བསྟེན་པའི་རྩོལ་བ་མི་དགོས་པར་དམིགས་པ་ལ་རང་འབྲུགས་ཀྱིས་
འཇུག་པ་སེམས་གནས་དགུ་པ་མཉམ་པར་འཛོག་པ་ཞེས་པ་འབྱུང་། འདི་དུས་
དཔེར་ན། དཔེ་ཆ་སོགས་འདོན་པ་ཤིན་ཏུ་གོམས་པའི་ཆེ་དང་པོར་འདོན་པའི་ཀྱན་
སྟོང་བྱུང་ནས་འགོ་བརྩམས་པ་ན་བར་སྐབས་སུ་སེམས་གཡེངས་ཀྱང་འདོན་པ་དེ་
མི་ཆད་པར་རྩོལ་མེད་དུ་འོང་བ་ལྟར་དང་པོར་སེམས་དམིགས་པ་ལ་གཉོད་པའི་
བྲན་པས་ལན་གཅིག་མཉམ་པར་བཞག་ན་དེ་རྗེས་བྲན་ཤེས་བསྟེན་མི་དགོས་པར་
རང་འབྲུགས་ཀྱིས་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་ཡུན་རིང་པོའི་བར་དུ་འཁྱོངས་
པ་འབྱུང་བས་རྩོལ་བ་མེད་པར་འཇུག་པའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་འབད་རྩོལ་མེད་པར་སེམས་ཉིང་དེ་འཛིན་ཀྱི་རང་དུ་རྩིལ་རྩིལ་འགོ་
བའི་སེམས་གནས་དགུ་པ་དེ་ཞི་གནས་རྗེས་མཐུན་པ་ཡིན། སྤར་ནས་ཤིན་སྤངས་
ཀྱི་ཆ་སྤྱོད་པ་རིམ་ཀྱིས་གོང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་དགེ་བ་ལ་གང་

འདོད་དུ་བཀོལ་དུ་མི་རུང་བའི་གནས་ངན་ལེན་ཞི་ནས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་སྦྱེ།
དེའི་མཐུས་ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་བྲལ་ནས་རེག་བྱ་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་
རང་བཞིན་གྱི་ལུས་ཤིན་སྦྱངས་སྦྱེས་པའི་ཆེ་ལུས་ལ་བདེ་ཉམས་ཆེན་པོ་དང་། དེ་
ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་འདང་དགའ་བདེའི་ཉམས་ལུས་དུ་བྱུང་བ་འབྱུང་། དེའི་དུས་
སེམས་དགའ་ཡལ་ཡལ་དེ་ཡང་རིམ་གྱིས་རྩུང་དུ་སོང་ནས་སེམས་དམིགས་བ་ལ་
བརྟེན་པར་གནས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་རྩེས་སུ་མཐུན་པའི་ཤིན་སྦྱངས་མི་གཡོ་བ་
ཐོབ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཞི་
གནས་བྱུང་བ་ཡིན།

དེ་ལྟར་ཞི་གནས་མཚན་ཉིད་པ་བྱུང་ནས་རིམ་གྱིས་སྒོ་གོམས་པ་ལས། ཁམས་
གསུམ་ས་དགའི་ ༡ ཁམས་གསུམ་ནི། འདོད་པའི་ཁམས། གཟུགས་ཀྱི་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཀྱི་
ཁམས་དང་གསུམ། ས་དགའི་ནི། འདོད་པའི་ས། བསམ་གཏན་དང་དང་པོའི་ས། བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་
ས། བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་ས། བསམ་གཏན་བཞི་པའི་ས། གཟུགས་མེད་ནས་མཁའ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ས།
རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ས། ཅི་ཡང་མེད་པའི་ས། སྲིད་ཅེའི་ས་བཅས་དགའ་ཡིན། ༢ རང་ནས་འོག་ས་
ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བའི་ཆེ་ས་གོང་མའི་དངོས་གཞི་ཐོབ་ཅིང་། དེ་འབྲུ་བའི་རྒྱ་
སྟོམས་འབྲུག་བསྟོམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་གཟུགས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་ལྟར་སྦྱེ་
བར་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། ཁམས་གསུམ་ནི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་རི་ལྟར་
སྦྱབ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། སེམས་ལྷ་རགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་མི་གཡོ་བའི་ལས་ཞེས་པ་
དེ་ནི། འདོད་སེམས་ཞེས་པ་ནི་སེམས་རགས་པ་དང་། དེ་ཡང་འདོད་པའི་ཉོན་
མོངས་སྦྱེ་རྒྱ་ཡོད་པ་རྣམས་ཡིན། དེ་ནས་གཟུགས་མེད་ཁམས་སྦྱབ་པ་ནི། མི་གཡོ་

བའི་ལས་ཀྱི་ཐོག་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱས་པ་དང་། དེ་ལ་འདེད་པ་གསེས་ཀྱི་སྤྲ་རགས་
མང་དུ་ཡོད་པ་བཅས་མཐར་གཏུགས་ན་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲོ་ཡི་སྤྱིང་ནས་སྤྲ་རགས་
ཡོད་པར་བརྟེན། དེའི་འབྲས་བྱར་ཡངས་ཁམས་སྤྲ་རགས་ཡོད་པ་བཅས་པལ་ཆེར་
བརྗོད་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཐོག་མར་རྒྱ་སྒྲོ་མས་འཕྲུག་གི་བསམ་གཏན་སྒྲོ་མ་
ཚུལ་ནི། ཞུ་བྱེད་ཨ་ས་སྐྱས་ ཉེ་གས་མེད་ ་མཛད་པའི་ཨ་ཟླ་རྒྱ་སྤྱི་མཐུ་ཅ་ཡ་ ཉེ་ཆས་
མཛོན་པ་ཀུན་ལས་བཏུས་ ་ལས།

ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཏུན་གྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་ལ་སྒྲོ་མས་པར་འཕྲུག་སྟེ།
ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཏུན་གང་ཞེ་ན། མཆན་ཉིད་རབ་ཏུ་རིག་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དང་།
མོས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། རབ་ཏུ་དབེན་པ་དང་། དགའ་བ་སྤྲད་པ་དང་། དཔྱོད་པ་
དང་། སྦྱོར་བའི་མཐའ་དང་། སྦྱོར་བའི་མཐའི་འབྲས་བྱ་ཡིད་ལ་བྱེད་པའོ། །ཞེས་
བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉིང་བསྟོགས་ལ་མཆན་ཉིད་སོ་སོ་རིག་པ་ཡིད་བྱེད། མོས་
པ་ཡིད་བྱེད། རབ་ཏུ་དབེན་པ་ཡིད་བྱེད། དགའ་བ་སྤྲད་པ་ཡིད་བྱེད། དཔྱོད་པ་ཡིད་
བྱེད། སྦྱོར་བའི་མཐའ་ཡི་ཡིད་བྱེད་དང་དུག་ཡོད། དང་པོ་མཆན་ཉིད་སོ་སོ་རིག་པ་
ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི་ཁམས་འོག་མ་འདོད་པ་ལ་སྒྲོན་ཅན་དང་། གོང་མ་བསམ་
གཏན་དང་པོ་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་ཐོས་བསམ་འབྲེས་མའི་སྒྲོན་མ་ཅིང་པོར་རྟོག་ཅིང་
ཞིབ་མོར་དཔྱོད་པ་དང་། མོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི་དེ་ཉིད་
སྒྲོ་མ་བྱུང་གི་ངོ་ཐོར་སྒྲེས་པ་དང་། དབེན་པ་ལས་སྒྲེས་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་
ནི་འདོད་ཉོན་མཛོན་གྱུར་བ་ཆེན་པོ་སྒྲོར་གསུམ་ ཉེ་འདོད་ཉོན་སྒྲོར་དགུ་ནི། འདོད་ཉོན་ཆེན་
པོའི་ཆེན་པོ། ཆེན་པོའི་འབྲིང་། ཆེན་པོའི་རྩེ་དུ་གསུམ་ནི་ཆེན་པོ་སྒྲོར་གསུམ། དེ་བཞིན་དུ་འབྲིང་གི་ཆེན་

པོ། འབྲིང་གི་འབྲིང་། འབྲིང་གི་ཚུང་ཏུ་སྟེ་འབྲིང་སྟོར་གསུམ། ཚུང་ཏུ་འཆེན་པོ། ཚུང་ཏུ་འབྲིང་། ཚུང་ཏུ་འཆེན་པོ། ཚུང་ཏུ་སྟེ་འབྲིང་གསུམ་སྟེ་འདོད་ཉོན་སྟོར་དགུ་ཡོད། །

དེ་དག་ནི་དབྱེ་མ་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བ་གྲགས་པས་ཐ་སྙད་ཏུ་རང་མཚན་མི་བཞེད་པར་རང་བཞིན་མེད་པར་སྦྱ་བའི་དབྱེ་མ་པས་གནས་ཚུལ་འཛོགས་སྐྱངས་ཤིག་ཏུ་སྤྲ་བས་དེ་ལ་མོངས་པའི་མ་རིག་པ་ལའང་གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོངོན་མཐུན་ལ་འཛིན་པ་ཞིག་སྟེ། རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པར་སྦྱ་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྦྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བཞིན་ཡོད་པར་འཛིན་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་སྟོ་མེན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་དབང་གིས་ཉོན་མོངས་ལ་འཛོགས་ཚུལ་མི་འབྲ་བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཅ་བ་བདེན་འཛིན་ལ་ཐུག་གི་ཡོད་སྟབས། འདོད་པའི་ཉོན་མོངས་སྟོར་དགུ་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བསམ་སྟོབ་པ་ཉར་ནས་བཅད་གཙོད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

གྱིས་དཔེན་པ་སྟེ་སྤངས་པ་དང་། དགའ་བ་སྤྱད་པའི་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི། འདོད་ཉོན་མཛོན་གྱུར་བ་འབྲིང་གསུམ་ཡང་སྤངས་པ་དང་། དཔྱོད་པ་ཡིད་ལ་མཛོན་གྱུར་བ་འབྲིང་གསུམ་ཡང་སྤངས་པ་དང་། དཔྱོད་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་འདོད་ཉོན་ཚུང་ཏུ་སྟེ་འབྲིང་གསུམ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱད་ལ་གོས་མ་གོས་རྟོག་ཅིང་དཔྱོད་པ་དང་། སྟོར་བའི་མཐའ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ནི་དེ་ལྟར་དཔྱོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཉོན་སྤངས་པ་ལྟར་སྤངས་པ་ཚུང་ཏུ་སྟེ་འབྲིང་གསུམ་ཡང་གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྤངས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་དུག་གིས་སྟོར་བའི་མཐའི་འབྲས་བུ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཞེས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་འབྲུབ་སྟེ། དེ་དག་ནི་ས་འོག་མ་ལ་སྟོན་ཅན་དང་རགས་པར་བལྟ་ཞིང་། ས་གོང་མ་ལ་སྟོན་མེད་པ་དང་ཞི་བར་བལྟ་བའི་ཞི་རགས་རྣམས་

ཅན་ཏེ་འཛིག་རྟེན་པ་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་སྟན་མོང་པའི་མངོན་
རྟོགས་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་པ་གང་ཟག་གི་བདག་འདོད་མཁན་གྱི་ཕྱ་སྟེགས་པའི་ལྷག་མཐོང་
སྒྲོམ་པ་དེ་དག་ནི་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷག་མཐོང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། བདག་མེད་གྱི་ལྷ་བའི་
ཁྱད་པར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཐར་པ་ཞེས་པ་ལྟུང་ཁམས་ལྷ་བྱུང་མི་འཛིན་
པར། ཐར་པ་ཞེས་པ་ནི།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་མཐར། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་རྒྱུད་གྱི་ཉོན་མོངས་ཟད་པའི་བྲལ་བ་དེར་ཐར་པ་
ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སྟོང་པ་ཉིད་དམ་སེམས་སྟངས་གི་ཆོས་ཉིད་ལ་
གསུངས་ལྟར་གྱི་ཐར་པ་ངོས་ཟེན་ནས། དེ་ཐོབ་པའི་ཐབས་བདག་མེད་པའི་ལྷ་བ་
བསྟན་པའི་ལམ་རྣམས་འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ལམ་སྟན་མོང་
པའི་མངོན་རྟོགས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན།

དེའང་རྟོག་དཔྱད་གཉིས་གཉེན་པོའི་ཡན་ལག་དགའ་བདེ་གཉིས་པན་ཡོན་གྱི་
ཡན་ལག་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་གནས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྟེ་ཡན་ལག་ལྷ་དང་ལྷན་པ་ནི་
བསམ་གཏན་དང་པོའི་དངོས་གཞི་ཡིན། དེ་ལ་རྟོག་དཔྱད་གཉིས་ཀ་དང་ལྷན་པ་ནི་
དངོས་གཞི་ཅམ་པོ་དང་། རྟོག་པ་མེད་ཅིང་དཔྱད་པ་དང་བཅས་པ་དངོས་གཞི་ཁྱད་
པར་ཅན་དུ་བཞག་བསམ་གཏན་དང་པོ་ལ་སྒྲིན་ཅན་དང་། བསམ་གཏན་གཉིས་པ་
ལ་སྒྲིན་མེད་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་མཆོན་ཉིད་སོ་སོ་རིག་པ་ཡིད་བྱེད་སོགས་བསམ་
གཏན་གཉིས་པའི་ཉར་བསྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོ་ལ་འདོད་

ཆགས་དང་བྲལ་བའི་ཆེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་དངོས་གཞི་ཐོབ་པ་ཡིན།

བསམ་གཏན་གཉིས་པའི་དངོས་གཞི་ནི་རབ་ཏུ་དང་བ་སོགས་ཡན་ལག་བཞི་
དང་ལྷན་པ་སྟེ། དེའང་ནང་རབ་ཏུ་དང་བ་གཉིན་པོའི་ཡན་ལག ཉིང་ངེ་འཇིན་ལས་
སྦྱིས་པའི་དགའ་བདེ་གཉིས་པན་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག ཉིང་ངེ་འཇིན་གནས་གྱི་ཡན་
ལག་ཡིན། འདིའི་ནང་རབ་ཏུ་དང་བ་ནི་རང་སའི་བླ་བ་ཤེས་བཞིན་བཏང་སྟོམས་
གསུམ་ལ་བྱེད། དེ་ཡང་ནང་གི་རྟོག་པ་རབ་ཏུ་སྤངས་པས་ནང་རབ་ཏུ་དང་བ་ཞེས་
ཟེར།

བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ལ་སྦྱོན་ཅན་དང་གསུམ་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་ཡིད་
བྱེད་བྱུག་གིས་དབྱེད་པའི་ཉེར་བསྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ལ་
འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་ན་བསམ་གཏན་གསུམ་པའི་དངོས་གཞི་འཐོབ། བསམ་
གཏན་གསུམ་པའི་དངོས་གཞི་ཡན་ལག་ལྔ་ལྷན་ཏེ། བླ་བ་ཤེས་བཞིན་བཏང་
སྟོམས་གསུམ་གཉིན་པོའི་ཡན་ལག དགའ་བ་སྤངས་པའི་བདེ་བ་པན་ཡོན་གྱི་ཡན་
ལག ཉིང་ངེ་འཇིན་གནས་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན། བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ལ་སྦྱོན་ཅན་
དང་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་ཡིད་བྱེད་བྱུག་གིས་དབྱེད་པའི་ཉེར་
བསྟོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་ན་
བསམ་གཏན་བཞི་པའི་དངོས་གཞི་ཐོབ། བསམ་གཏན་བཞི་པའི་དངོས་གཞི་ཡན་
ལག་བཞི་དང་ལྷན་པ་སྟེ། བླ་བ་ཡང་དག་དང་བཏང་སྟོམས་ཡང་དག་གཉིས་གཉིན་
པོའི་ཡན་ལག ཆོར་བ་བཏང་སྟོམས་པན་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག ཉིང་ངེ་འཇིན་གནས་གྱི་
ཡན་ལག་གོ།

འདིར་བྲན་ས་ཡང་དག་ཅེས་ས་བསམ་གཏན་གྱི་སྒྲིན་བརྒྱད་གིས་ཡོངས་སུ་
དག་ས་ཡིན་ཏེ། དེའང་བསམ་གཏན་དང་སོ་ལ་བཟོས་སའི་རྟོག་དཔྱད་མེ་ལྷ་བུ་
གཉིས། གཉིས་ས་ལ་བཟོས་སའི་དབང་ཤེས་གྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཆོར་བ་བདེ་སྤྲུག་
གཉིས། གསུམ་ས་ལ་བཟོས་སའི་ཡིད་ཤེས་གྱི་འཁོར་དུ་བྱུང་བའི་ཡིད་བདེ་མི་བདེ་
གཉིས། བཞི་ས་ལ་བཟོས་སའི་དབུགས་དབྱུང་རྩལ་གཉིས་ཏེ་དེ་བརྒྱད་གིས་ཡོངས་
སུ་དག་ས་ཡིན། བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་དེ་དག་ཀྱང་མིང་གི་སྒྲོན་ས་བཙེ་བརྒྱད་
དང་། རྩས་གྱི་སྒྲོན་ས་བཅུ་གཅིག་ཡོད། ལྷུ་རྩ་བ་སུ་བརྩམས་ རྩོམ་དཔོན་དམིག་གཉིན་
། མཇུག་སའི་ཨ་ཟླ་རྣམས་ཀོ་ཁ་ རྩོམ་མཛན་ས་མཛོད། ། ལས།

དང་སོ་ལ་ལྷ་རྟོག་དཔྱད་དང་། །

དགའ་དང་བདེ་དང་ཉིང་འཛིན་རྣམས། །

གཉིས་ས་ལ་ནི་ཡན་ལག་བཞི། །

རབ་དང་དང་ནི་དགའ་བ་སོགས། །

གསུམ་ས་ལ་ལྷ་བཏང་སྟོམས་དང་། །

བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བདེ་དང་གནས། །

མཐའ་ན་བཞི་བྲན་བཏང་སྟོམས་དང་། །

རྩས་སུ་བཅུ་གཅིག་ཅེས་གསུངས། བསམ་གཏན་གྱི་སྟོམས་འབྲུག་དེ་དག་གི་
འབྲས་བུ་སྒྲེ་བའི་བསམ་གཏན་ནི་བསམ་གཏན་དང་སོའི་དངོས་གཞི་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་
གསུམ་བསྟོམས་ས་ལས་བསམ་གཏན་དང་སོའི་གནས་ཆངས་རིས་སོགས་སུ་སྒྲེ་བ་
ནས། བསམ་གཏན་བཞི་སའི་དངོས་གཞི་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་བསྟོམས་ས་ལས་

བསམ་གཏན་བཞི་པའི་གནས་སྤྱིན་མེད་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་བར་བསམ་གཏན་སོ་
སོའི་དངོས་གཞི་རྒྱུད་འབྲིང་ཆེན་སོ་མཐར་ཕྱིན་པ་ལས། སོ་སོའི་གནས་ལ་རྣམ་
སྤྱིན་གྱི་འབྲས་བུ་སོགས་སྤྱིང་སྟེ། དེའང་གནས་དེ་དང་དེར་སྐྱེས་པའི་གཟུགས་སུ་
སྤང་བ་ནི་རྣམ་སྤྱིན་གྱི་འབྲས་བུ། སྟོམས་འཇུག་གི་སེམས་རྣམས་རྒྱ་མཐུན་གྱི་
འབྲས་བུ། ཡུལ་གྱི་ཡོངས་སྤྱིད་དུ་སྤང་བ་ནི་བདག་པོའི་འབྲས་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་
ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས། རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས། ཅི་ཡང་མེད། སྤྱིད་ཅེ་སྟེ་གཟུགས་
མེད་སྐྱེ་མཆེད་སུ་བཞིར་ཡོད་པ་ལས། བསམ་གཏན་བཞི་པའི་སེམས་ཐོབ་ལ་མ་
ཉམས་པའི་སྟེང་དུ་གཟུགས་ལ་རེག་མཐོང་སྤང་གསུམ་བཀའ་སྟེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་
ནམ་མཁའ་ལྟར་མཐའ་ཡས་སོ་སྟུམ་བ་སྟོམ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བ་ནམ་མཁའ་
མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་དང་། དེའི་སྟེང་དུ་ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་བ་
དེ་ལྟར་རྣམ་པར་ཤེས་བ་ཡང་མཐའ་ཡས་སོ་སྟུམ་དུ་སྟོམ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བ་
རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་དང་། དེ་གཉིས་ཀའང་མཆོན་མ་
དང་བཅས་པར་མཐོང་ནས་གཟུང་བར་བྱ་བ་ཅི་ཡང་མེད་དོ་སྟུམ་དུ་སྟོམ་བ་ཡོངས་
སུ་རྫོགས་བ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་སྟོམས་འཇུག་དང་། དེ་གསུམ་གའང་
མཆོན་མ་དང་བཅས་པར་མཐོང་ནས་འདུ་ཤེས་རགས་པ་མེད་ཅིང་སྤྱོད་པ་མེད་པ་
མིན་ཅོ་སྟུམ་སྟོམ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་བ་འདུ་ཤེས་མེད་འདུ་ཤེས་མེད་མིན་གྱི་
སྟོམས་འཇུག་གསེད་ཅེའི་སྟོམས་འཇུག་ཡིན།

གཟུགས་མེད་པའི་སྟོམས་འཇུག་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ནི། གཟུགས་མེད་
ཁམས་ལ་གཟུགས་རགས་པས་སྤྱེ་བའི་གནས་ཐ་དད་པ་མེད་ཀྱང་མཆོག་དཔམ་

དང་། ཆེ་རིང་བྱུང་དང་། ཁོང་ལོག་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོན་ནས་ཐ་དད་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་
ནས་ཁོང་དུ་ཉིང་རེ་འཛིན་ཀྱི་ཆེ་ཞིང་རེ་བརྟན་དུ་གྱུར་པ་དང་། ཆེ་རིང་བ་སོགས་ཀྱི་
སྒྲོན་ནས་མངོན་མཐོའི་བདེ་འབྲས་ཁྲད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཡིན།

བསམ་གཏན་བཞིའི་དངོས་གཞི་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱམས་སོགས་ཆོད་
མེད་བཞི་དང་། འཛིན་ཏེན་པའི་མངོན་པར་ཤེས་པ་ལྷའི་མིག་དང་། ལྷའི་རྣ་བ་དང་།
གཞན་གྱི་སེམས་ཤེས་པ་སྟོན་གནས་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་དང་། འཆི་འཕོ་དང་སྐྱེ་བ་
ཤེས་པ་ལྷ་ནི་ཁམས་ཁོང་མ་གཉིས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྲད་པར་ཡིན། ཐེག་པ་གསུམ་
གྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐོག་མར་ཉིང་རེ་འཛིན་དེ་དག་དང་། ཡོན་
ཏན་དེ་དག་བསྐྱེད་ནས། སྤར་ཁོང་པའི་ཁྲད་པར་བསྐྱབ་དགོས་པས་མངོན་ཤེས་ལ་
སོགས་པ་ཡོན་ཏན་ཀྱང་གྱི་གཞིར་གྱུར་པ་དང་། ཁྲད་པར་བསམ་གཏན་བཞི་པའི་
དངོས་གཞིའི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་སྟོམས་འཇུག་དང་། མིད་
ཅེའི་དངོས་གཞིའི་སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་པའི་སྟོམས་འཇུག་སོགས་ཐོབ་
པས། ཕྱི་རོལ་བ་དང་ནང་བ་གཉིས་ཀས་དོན་དུ་གཉེར་བྱ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་ལ།
རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིམ་པར་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་ཆོས་ཀྱང་ཡིན་པས་དེ་
ལྟར་ཤེས་ནས་གོམས་པའི་སྦྱོར་བ་ལ་བསྐྱབ་དགོས།

ཞེས་པ་ལྟར། ཉིང་རེ་འཛིན་ཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན། ཉིང་རེ་
འཛིན་མེད་ན་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་རབ་སྙིང་
པོ་ལས། གཉེ་གཉེ་རེ་བ་ར་གཉེ། ཞེས་པའི་གཉེ་དང་པོ་ཆོགས་ལམ་དང་། ལྷན་ས་
དེར་སྟོམ་བྱུང་ཐོབ་པ་དང་མ་ཐོབ་པའི་ལྷན་ས་གཉིས་ཀ་ཡོང་བ་ཡིན། གཉེ་གཉིས་པ་

ནི་སྒྲོང་ལམ་ཡིན། སྒྲོང་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་ཞི་གནས་མ་ཐོབ་ཐབས་མེད་ཡིན། སྒྲོང་
ཉིད་ཀྱི་རིམ་པའི་སྒྲོམ་བྱུང་ཐོབ་ནས་ག་ཏེ་ཞེས་པའི་ལམ་གཉིས་པ་སྒྲོང་ལམ་ཐོབ་
ཀྱི་ཡོད།

སྒྲོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་སྐབས་པ་ར་ག་ཏེ་ཞེས་པའི་མཐོང་ལམ་
ཐོབ་ཅིང་། པ་ར་སམ་ག་ཏེ་ཞེས་བརྗོད་སྐབས། མཐོང་ཟིན་གོམས་པར་བྱེད་པའི་
སྒྲོམ་ལམ་ཐོབ་པ་དང་། བོད་སྐད་ཞེས་པའི་སྐབས་བྱང་ཚུབ་ཏུ་གཞི་ཚུགས་ཞེས་
པའི་དོན་ཡིན། བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པར་རང་དོན་ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན། ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་ལྔ་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལྔ་བཅས་དང་། བྱང་
ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ན་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་ལྔ་བཅས་ལམ་ལྔ་གསུམ་བཙོ་ལྔ་ཞེས་
གསུངས་པ་ནམས་ཡོང་གི་ཡོད།

ད་ལྟའི་ར་ཆོའི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པ་འདིའི་སྤྲེང་ནས་ག་ལེར་སྒོ་ཅེ་གཅིག་པ་
སྒྲུབ་པ་དང་། དེ་ཡང་འདྲ་ཤེས་ཀྱིས་སྒྲོབས་ལས་སྒྲུབ་དགོས་ཤིང་། འདྲ་ཤེས་སྒྲོང་
རྒྱ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་ཐོག་ནས་འདྲ་ཤེས་བག་དང་ལྡན་པའི་མང་གཞི་
ཚུགས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། རོས་རང་ལ་ཆ་མཆོན་ན། མི་ལམ་ཚུན་ཆད་
དུ་ར་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་བསམ་པ་འདྲ་མ་སྒྲོང་ཡང་། ར་དགེ་སྒྲོང་ཡིན་བསམ་
པ་འདྲ་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྟར་དུ་འདྲ་ཤེས་བསྐྱེན་དགོས་པ་དང་། འདྲ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་
རིམ་བཞིན་བྱུགས་རེ་ཆེར་འགོ་སྐབས། དམིགས་ཏེན་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་འདྲ་པས་
ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུང་བ་དང་། བྱིང་ཞོད་ཀྱི་སྒྲོན་སྐྱབས་མིན་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱ་ར་
བྱས། འདི་ལྟར་དུ་སེམས་དམིགས་པ་ལ་ལྡན་ནིར་འཛོག་པ་ནམས་བྱེད་དགོས།

འདི་དག་ནི་མུ་སྟེགས་པ་ལ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡིན། སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་བྱེད་
མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད་འདུག། མཐུག་
སྐྱོང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ལས། རོས་རང་རྩུང་དུ་འཁྱེད་སྐབས་ནས་ལྷ་སར་ཡོད་སྐབས་ནས།
དགོང་ཤོ་ཉལ་ཁར་རྩུང་ཟད་ཅོག་བྱར་བསྐྱད་དེ་ཞི་གནས་སྒོམ་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་
ཁྱེད་ལ་འཁྱེད་པ་བྱུང་མེད། དེ་ནི་ཉུང་མཐར་ཆེ་བ་ལག་ལེན་དང་། ལོ་གཅིག་ཙམ་
རིང་གནས་དཔེན་པར་བསྐྱད་ནས་ཐུན་རྩུང་ལ་གྲངས་མང་བ་བྱས་ཏེ་ཐུན་འཛིན་
ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

མདོར་ན། ཐུན་བཞིའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་སྦྱོད་པ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྦྱིར་བཏང་
ཐུན་བཞི་དང་། དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་སྒོམ་སྐབས་ཐུན་བརྒྱད་དང་བཅུ་དྲུག་ལྟ་
དང་། བཅོ་ལྷ་ཉི་ཤུ་ལྟ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ལྟར་བྱས་ནས་སྒོ་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་བསྒོམས་ན་གོམས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག།

ངའི་ངོ་ཤེས་པའི་ཨ་རི་བ་ཞིག་ཡོད། ལོ་བཞི་བཅུ་ཙམ་ཕྱིན་ཟིན་ཅིང་། གཙོ་བོ་
གསང་བ་འདུས་པའི་རིམ་ལྷ་སྒོམ་གྱི་ཡོད། བསྐྱུས་རིམ་གྱི་དམིགས་པ་བྱེད་སྐབས་
བསྐྱུས་རིམ་གང་འཆོམ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འདྲུག་འོད་གསལ་མེས་མཐུན་པ་ཞིག་
སྟེབས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་རྩུ་ཆོད་གསུམ་ཙམ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲོད་ཐུབ་གྱི་འདུག་དེ་
ནི་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་རེད། ཁོང་མེད་པར་ཡོད་མདོག་བྱེད་མཁན་དེ་རིགས་མིན་
ལ། གསང་འདུས་ཀྱི་ལུས་དཔེན་གྱི་ཐོག་ནས་སྒོ་སྦྱངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྟོར་
བཞུགས་ཀྱི་སྒོ་ཡང་སྦྱོང་གི་ཡོད། ཉེ་འཆར་ཁོང་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བར། བསྐྱེད་པ་
སྒོར་དགུ་ ༩ སྐད་དུས་ལྷ་སྐྱུ་གསུམ་དང་བསྐྱེད་པ་གཉིད་དུས་ལྷ་སྐྱུ་གསུམ་དང་བསྐྱེད་པ་ འཆི་དུས་ལྷ་སྐྱུ་

གསུམ་དང་བཅའ་བ་དང་དགུ་ལོ། །དང་པོ་ལ་སད་རྟུ་གྱི་འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱ་དང་བཅའ་བ། སད་རྟུ་གྱི་རྒྱ་
ལུས་ཡོངས་སྐྱ་དང་བཅའ་བ། སད་རྟུ་གྱི་ཡོངས་སྐྱ་ལས་ལངས་པ་སྐྱལ་སྐྱ་དང་བཅའ་བ་དང་གསུམ། གཉིས་
པ་ལ་གཉིད་རྟུ་གྱི་འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱ་དང་བཅའ་བ། མི་ལམ་ཡོངས་སྐྱ་དང་བཅའ་བ། གཉིད་སད་པ་སྐྱལ་སྐྱ་
དང་བཅའ་བ་དང་གསུམ་མོ། །གསུམ་པ་ལ་འཆི་བ་འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱ་དང་བཅའ་བ། བར་དོ་ཡོངས་སྐྱ་དང་
བཅའ་བ། རྒྱུ་བ་སྐྱལ་སྐྱ་དང་བཅའ་བ་དང་གསུམ་མོ། །༽ བསྐྱོམ་དགོས་ཞེས་སྐད་ཆ་བྱུང་།
དངོས་སུ་ཉམས་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག།

དེ་བཞིན་ཅེ་གཅིག་པའི་བསམ་གཏན་བསྐྱབས་ནས་བསམ་གཏན་སྐྱོམ་སྐབས་
ཅུ་ཆོད་གསུམ་ཙམ་རིང་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་རྟུ་རྒྱུད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ར་ཆོ་བོད་
པའི་ཁྲིད་སྐྱོམ་མཁན་དེ་ཙམ་མེད། སྤར་དགེ་བཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་ཁོང་ཞི་གནས་
ཐོབ་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་ན་ཡོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ར་ཆོས་སྐྱོམ་
ཀྱི་མེད།

ལྷག་པར་སྤགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་སྐབས། ཐན་བསྐྱེད་རིམ་སྐྱོམ་པ་ཁོ་ནའི་
སྤང་ནས་སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་གང་འཆོམ་བྱུང་ན།
ཅ་རྒྱུད་ཐིག་ལེ་ལ་དམིགས་པ་བྱེད་སྐབས་དམིགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ལ་ཆོ་ལྷན་
ཀེར་རྒྱུད་པ་ཉིན་ཞག་གི་དུག་ཆ་འབྱོངས་ཞེས་པ་ལྟར་ཅུ་ཆོད་བཞི་ལྔ་རྒྱུད་ཐུབ་པ་
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལྟར་རྒྱུད་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། ཅ་གནད་དེ་དག་གཏད་སྐབས་རྒྱུད་དབྱ་མར་
ཞུགས་གནས་ཐིམ་པ་བཅས། གོང་དུ་ཞུས་པའི་རའི་གྲོགས་པོ་དེ་རྒྱུད་དབྱ་མར་
ཞུགས་པ་དང་གནས་པ་གང་འཆོམ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཐིམ་པའི་འགོ་ཡང་རྩོམ་
ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འདུག དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་ན་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་འདུག དུས་ཆོད་རྫོགས་

བས་འདི་གར་བཞག་ན་སྟམ། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་མན་ཆད་རྣམས་ལོ་རྒྱུས་མ་གྲ་
རྒྱས་ཅམ་བྱས་ན་འགྲིགས་པ་ཡིན།

ཁ ༩ མཐུག་གི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ།

ཡང་ལོ་རྒྱུས་མ་བར་ལོ་གཅིག་ཡོད་པ་དེའི་རིང་ཁྱེད་རང་ཆོས་སློབ་སྦྱོར་དུར་
ཐག་ཁྱེད་དགོས། འཁོ་བ་མི་སྤྱི་དང་། ཁྱེ་བྲག་དུ་འཛུལ་སྤྱིང་འདིའི་ཐོག་གི་འཁོ་བ་མི་
དུར་ཕྱར་བདུན་ཅུ་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་སྟོས་རང་ཆོ་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་ལ་བསམ་
སྟོ་བཏང་སྟེ་དེ་དག་གི་དོན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་བ་སྟེས་པ་དང་། སྐབས་སུ་བབ་པ་བྱི་
ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ལྡན་ཞིག་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། དེ་
ལྟར་བྱུང་ན་བོད་སྤྱིའི་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་བྱུང་པ་དང་། བྱང་གི་ཡོན་ཏན་མ་ཆང་ན་
བོད་པའི་མཆོན་ཉིད་མ་ཆང་བ་ཡིན། དེ་ཡང་ལུས་པོ་བོད་པའི་ལུས་ཡིན་ནའང་།
སེམས་པ་བྱི་རྒྱལ་བའི་སེམས་ལྟ་བུ་ཆགས་ན་ཡག་པོ་གང་ཡང་མེད། བྱི་རྒྱལ་བ་
རྣམས་ནི་ཁོ་རང་ཆོ་ད་བར་འདི་ལྟར་དུ་བྱིན་པ་རེད། རང་ཆོ་བོད་མིར་སྐད་ཡིག་
ལོགས་སུ་བྱེ་བའི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡོད་སྟབས། དེ་དག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་དགོས་པ་
ཡིན། དུས་ཆོད་མི་འདུག་པས་ངེ་བ་ངེས་ལན་མི་དགོས་པ་བཅས་འདི་ཅམ་ཡིན་
ཞེས་བཀའ་སྟུལ་རྟོ།། །།

དུག་པ། གསུམ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པའི་སྟོན།

ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཀྱི་ནང་ནས་གསུམ་པ་ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་
པ་ནི། བཏགས་ཤིང་དབྱུང་པའི་སྟོན་མཆོས་རབ་དུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་ནི་ཤེས་རབ་

དང་། དེའི་གོམས་པ་རྫོགས་པ་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་མར་ཕྱིན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་ཕྱི་ན་
གསུམ་ལས། རོན་དམ་རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི། བདག་མེད་པའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རོན་
སྤྱིའི་སློན་པ་རྫོགས་པ་ལས་མངོན་སུམ་དུ་རྫོགས་པ་དང་། ཀུན་རྫོབ་རྫོགས་པའི་ཤེས་
རབ་ནི། རིག་པའི་གནས་ལྡེ་ལ་མཁས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། སེམས་ཅན་རོན་བྱ་བ་
རྫོགས་པའི་ཤེས་ནི། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འདི་དང་ཕྱི་མའི་རོན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མེད་
པར་སྦྱབ་ཚུལ་ཤེས་པ་ལ་བྱེད།

དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་བདག་མེད་རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱབ་དགོས།
བདག་མེད་པའི་རོན་འཛོག་ཚུལ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱབ་མཐའ་མི་འབྲ་
རྣམས་ཀྱིས་འདོད་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཐམས་ཅད་མཐར་དབྱ་མ་ཐལ་
འགྱུར་བའི་ལྟ་བ་རྫོགས་པའི་ཐབས་སུ་འགྱུར་བ་ཤིས་ཀྱི་ཡིན་ཞིང་། སྐབས་འདིར་
གཙོ་བོ་དབྱ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་ན། ཅན་གྱི་རྟེན།

ཉོན་མོངས་སློན་རྣམས་མ་ལུས་འཛིག་ཚོགས་ལ། །

ལྟ་ལས་བྱུང་བར་སློ་ཡིས་མཐོང་བྱུང་ཉེ། །

བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་རྫོགས་བྱས་ནས། །

རྣམ་འབྱོར་པ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད། །

ཅེས་སྤིད་ཞིའི་རྒྱད་པ་མ་ལུས་པའི་རྩ་བ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་
མ་རིག་པ་བག་ཆགས་དང་བཅས་པ་ཡིན་ལ། དེ་བྱུངས་ནས་འབྱེན་བྱེད་ནི་དེ་དང་
འཛིན་སྣངས་དངོས་སུ་འགལ་བ་བདག་མེད་རྫོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་
གཞན་མེད། དེས་ན་ལྷག་མཐོང་བྱུང་པར་ཅན་བདག་མེད་པའི་རོན་རྫོགས་པའི་

ཐབས་ལ་འབད་བཅོན་བྱ་དགོས།

བདག་མེད་ལ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་དང་། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་གཉིས་ཡོད།
དེའི་དང་པོ་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་ལེགས་པར་ངེས་ན། ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ངེས་
སྒྲ་བས་ཐོག་མར་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས། དེ་ཡང་ཨྲ་
ཊ་ཊ་ཤུཌི་དཀྱི་ཏས་མཛད་པའི་མཚུ་མཁུ་ཨྲ་ལི་ཀུ་ར་ལས།

བདག་དང་གཞན་སྐྱེས་དངོས་འདི་དག །

ཡང་དག་པར་ནི་གཅིག་པ་དང་། །

དུ་མའི་དངོས་དང་བྲལ་བའི་བྱིད། །

རང་བཞིན་མེད་དེ་གཟུགས་བརྟན་བཞིན། །

ཞེས་གནད་བཞི་ཚང་བའི་གཅིག་དང་དུ་བྲལ་གྱི་གཏན་ཆིགས་བརྟན་པ་གལ་
ཆེ། གནད་བཞི་ནི། དགག་བྱ་ངེས་པའི་གནད། ཐུབ་པ་ངེས་པའི་གནད། གཅིག་བྲལ་
ངེས་པའི་གནད། དུ་བྲལ་ངེས་པའི་གནད་དང་བཞི་ཡིན། ཨྲ་ཊ་ཊ་ཤུཌི་དེ་མས།

བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་ངེག་པར། །

དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས། དེ་ཡང་བདག་མེད་པའི་དོན་བཅའ་བ་ལ་སྒྲོ་བདེན་འཛིན་གྱི་
འཛིན་ཚུལ་ལྟར་གྱི་དགག་བྱ་ངོས་ཟིན་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དགག་བྱ་རགས་པ་ཅམ་
ལས་ཕྱ་མོ་ངོས་མ་ཟིན་ན་དགག་བྱ་རགས་པ་ཅམ་ཁེགས་པ་མ་གཏོགས་དགག་
བྱའི་ལྷག་འཕྲོ་ལུས་པའི་དབང་གིས་བདེན་འཛིན་ལ་གཞོན་མི་ཐུབ་པར་སྒྲོ་འདོགས་
གྱི་མཐར་ལུང་ལ། དགག་བྱ་ཐལ་ཆེས་ཏེ་ནམ་ཤེས་ཆོགས་དུག་གི་ཡུལ་དུ་གང་

ཤར་ཐམས་ཅད་དགག་བྱར་བཟུང་ན་ཐ་སྟོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་སྦྱར་བ་འདེབས་པའི་
མཐར་ལྷུང་བས་ཆད་ལྷའི་ཉེན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེས་ན་ངར་འཛིན་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱིས་ང་རང་
བཞིན་གྱིས་བྱུང་བར་འཛིན་ཚུལ་རིམ་བུ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་བར་བརྟགས་པས་
ཕྱང་པོའི་སྟེང་ནས་ང་ཞེས་ཚུགས་ཐུབ་ཏུ་བྱུང་བར་སྦྱང་བ་ནི་ངར་འཛིན་ལྷན་སྦྲེས་
ཀྱི་འཛིན་ཚུལ་ཡིན་ལ། དེ་འབྲུགས་མེད་དུ་ངོས་ཟེན་པ་ནི་གནད་དང་པོ་དགག་བྱ་
ངེས་པའི་གནད་ཡིན།

ང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ན་རང་གི་གདགས་གཞིའི་ཕྱང་པོ་དང་ངོ་པོ་གཅིག་
དང་ཐ་དད་གང་རུང་དུ་བྱུང་དགོས་པ་མ་གཏོགས། དེ་གཉིས་གང་རུང་མ་ཡིན་པའི་
བྱུང་ལུགས་མེད་པར་ཐག་ཚད་པ་ནི་གནད་གཉིས་པ་བྲུབ་པ་ངེས་པའི་གནད་ཡིན།

བདག་དང་ཕྱང་པོ་གཉིས་བདེན་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་པའི་ངོ་པོ་གཅིག་
ཡིན་ན་དེ་བྱེ་བ་གཏན་ནས་མེད་པའི་གཅིག་ཡིན་དགོས། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངོ་པོ་
གཅིག་ཏུ་གནས་ཀྱང་ལྷོག་པའམ་དེ་བྱེ་བ་ཐ་དད་པར་སྦྱང་བའི་གནས་ཚུལ་དང་སྦྱང་
ཚུལ་མི་མ་ཐུན་པ་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་རྩོམ་ཚུལ་ཡིན་པས་བདེན་པར་བྱུང་ན། སྦྱང་ཚུལ་
དང་གནས་ཚུལ་མི་མ་ཐུན་པ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་མི་སྲིད་ཅིང་བདེན་བྱུང་སྦྱང་བའི་སློ་དེ་ལ་
ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རིམ་བུ་ལ་མཐོང་སྦྱང་དགོས་པའི་དབང་གིས་རེད། དེས་ན་བདག་
དང་ཕྱང་པོ་གཉིས་བདེན་པའི་གཅིག་ཏུ་སོང་ན། གང་ཟག་གཅིག་ལའང་ཕྱང་པོ་དུ་
མ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་བདག་གྱང་མང་པོ་ཡོད་པར་འགྱུར་བའི་སྒྲིན་དང་། བདག་
གཅིག་ལས་མེད་པ་བཞིན་དུ་ཕྱང་པོ་རྣམས་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། ཕྱང་པོ་
སྦྲེ་འཛིག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་བདག་གྱང་སྦྲེ་འཛིག་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་སྒྲིན་ཡོད། དེ་

ལྷ་རྒྱལ་པ་དུ་མའི་སློན་པ་དབྱང་པ་པ་བདག་ཕྱང་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱ་བ་
པའི་གཅིག་ཏུ་མེད་པར་རྟོགས་པ་ནི་གནད་གསུམ་པ་གཅིག་བྲལ་ངེས་པའི་གནད་
ཡིན།

བདག་དང་ཕྱང་པོ་གཉིས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱ་བ་པའི་ཐ་དད་ཡིན་ན་རྒྱལ་པ་པ་
དབྱང་བཟོད་ཀྱི་ཐ་དད་ཡིན་དགོས་ལ། དེ་ལྷ་རྒྱལ་ན་ངོ་བོ་དང་ཐུས་སོགས་རྣམ་པ་
ཐམས་ཅད་དུ་ཐ་དད་པའི་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཞིག་ཡིན་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་
ལྷོག་པའི་སློན་པ་ཐ་དད་ཀྱང་ངོ་བོའི་སློན་པ་ཐ་མི་དད་པ་ནི་རྩུན་པའི་རྣམ་གཞག་
ཡིན་པས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱ་བ་ན་དེ་མི་འཐད། དེ་ལྷ་རྒྱལ་འབྲེལ་མེད་ཀྱང་ཐ་དད་ཡིན་
ན། ཕྱང་པོ་ན་བ་དང་རྣམ་པ་དང་དོར་བ་སོགས་བྱུང་བའི་ཆེ་བདག་ན་བ་དང་། ག་བ་
སོགས་སུ་མི་འགྱུར་བས་བདག་ལ་ཕྱང་པོའི་མཆོན་ཉིད་སྐྱེ་འཇིག་སོགས་མེད་པར་
འགྱུར་བ་དང་། ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་སོ་སོར་བསལ་བའི་ཤུལ་དུ་བདག་ལོགས་སུ་སྟོན་རྒྱ་
ཡོད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་འབྱུང་བས། བདག་ཕྱང་པོ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་
བྱ་བ་པའི་ཐ་དད་མེད་པར་ཐག་ཆོད་པ་ནི་གནད་བཞི་བ་དུ་བྲལ་ངེས་པའི་གནད་ཡིན།

དེ་ལྷ་རྒྱལ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱ་བ་པའི་གཅིག་དང་ཐ་དད་གང་དུ་འང་མ་བྱ་བ་པར་
རྟོགས་པ་དེ་བསྐྱབ་བྱ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་བྱེད་གཏན་ཆིགས་
རྟོགས་པའི་སློ་ཡིན་ལ། དེ་ལས་བསྐྱབ་བྱ་བདག་རང་བཞིན་མེད་པ་རྟོགས་ཚུལ་ནི།
དཔེར་ན། འགྲོ་ས་ཕྱང་པ་གཉིས་ལས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བ་ལང་བོར་བ་བཅལ་བས་
ཕྱང་པ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་མཐའ་བར་གསུམ་གང་དུ་འང་མེད་པ་མཐོང་ཅམ་ནས་བཅལ་
རྒྱུའི་བ་ཡིད་ལ་བཞག་པ་དེ་མི་འདུག་གོ་སྟམ་པ་ལྟར་གིས་སྐྱེ་བ་བཞིན། བདེན་

འཛིན་ལ་དགག་བྱའི་སྤང་ཚུལ་དེ་སྤར་ནས་ངོས་བཟུང་སྟེ་ཞེ་ལ་བཞག་བཞིན་པར་
གཅིག་དང་དུ་བལ་གྱིས་དབྱད་པའི་ཆེ་དུ་བལ་རྟོགས་ཟེན་མ་ཐག་ཡིད་རྩེ་འཇགས་
པའི་དགག་བྱའི་བདག་དེ་མི་འདུག་སྟམ་དུ་སྟོང་ཆམ་གྱིས་སོང་བ་ན་གང་ཐག་གི་
བདག་མེད་རྟོགས་ཏེ་དབྱ་མའི་ལྟ་བ་རྟེན་པ་རེད།

ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་ནི། མདོ་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།

རི་ལྷར་ཁྱོད་གྱིས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་ནི། །

ཤེས་པ་དེ་བཞིན་ཀུན་ལ་སྟོས་སྤར་བྱ། །

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་ཡི་ངོ་བོ་ཉིད། །

ཡོངས་སུ་དག་པ་ནས་མཁའ་ལྟ་བུ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས། སྤར་གང་ཐག་ལ་བཤད་པ་དང་མཚུངས་པར་གཞི་བྱས་པ་ལྟ་
བུ་ལ་མཆོན་ན། ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དུལ་རྩས་སྤོ་མ་འདུས་པའི་ཆོགས་པ་དང་།
ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་བཟོ་བའི་ལག་གི་འདུ་བྱེད་སོགས་རྒྱ་རྒྱུ་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོ་
ཆོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཙམ་མ་གཏོགས། དེ་དག་གང་ལའང་མི་སྟོས་པའི་
བྱས་པ་ཞིག་རང་བྱུང་རང་དབང་གི་ཚུལ་དུ་བྱུང་བ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་གང་དང་
གང་ཡང་རྒྱ་རྒྱུ་རྟེན་དང་། ཆ་ཤས་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་སྟོས་བྱུང་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་
རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་མེད། དེ་ལྟར་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་སྤང་ཞིང་། སྤང་བ་
ལྟར་འཛིན་ཚུལ་དེ་ཆོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་ཡིན། དེ་འདྲའི་སྟེང་འཛིན་ཚུལ་དེ་ངོས་
ཟེན་པར་བྱས་ནས་གོང་དུ་སྟོས་པ་ལྟར་གྱི་དགག་བྱ་ངེས་པའི་གནད་སོགས་གནད་
བཞིའི་སྟོན་ནས་དབྱད་པའི་མཐར་དེ་འདྲའི་སྟེང་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་ཡུལ་དེ་ཉིད་སྟོང་།

ཆམ་གྱིས་ཞིག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཆོག་མཚན་གྱི་མིང་རྒྱུ་བཏགས་ཡོད་ཅམ་ཞིག་ཏུ་
སྒྲོ་ལ་ནམ་འཆར་བ་ན་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་རྟོགས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གང་ཟག་དང་
ཆོས་གཉིས་རང་བཞིན་མེད་པ་ངེས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཅམ་
གྱི་རྒྱ་འབྲས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ངེས་པ་ལྷག་པར་འབྲེན་པ་དང་། མིང་གིས་
བཏགས་ཅམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་ངེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ངོས་ནས་སྟོང་པ་ལ་ངེས་པ་
ཆབས་ཆེ་བ་བྱུང་ན་སྟོང་པ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་དང་རྟེན་འབྲེལ་སྟོང་པའི་དོན་དུ་ཤར་
བ་ཞེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ལྟ་བུ་ཡང་དག་པ་དེ་རི་ལྟ་བུ་
བཞིན་རྟོགས་པ་ཡིན།

ཡང་དེ་འདྲ་བའི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་ད་ལྟ་བུ་འདྲ་མ་ཐག་
པའི་གཅིག་དང་དུ་བྲལ་གྱི་རིགས་པ་དེ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རིགས་པའི་རྣམ་གྲངས་ལ་
དོ་རྩེ་གཟེགས་མའི་གཏན་ཆིགས། ཡོད་མེད་སྒྲེ་འགོག་གི་གཏན་ཆིགས། ལྷ་བཞི་
སྒྲེ་འགོག་གི་གཏན་ཆིགས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གཏན་ཆིགས་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་
ཡོད། དེ་ལྟར་རིགས་པ་དུ་མའི་སྟོན་ནས་བདག་མེད་པའི་དོན་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ཕྱིན་
ཅི་མ་ལོག་པར་ངེས་པ་ན། དེ་ལ་དབྱུང་འཛོག་གི་ཉམས་ལེན་གོང་ནས་གོང་མཐོར་
སྟོང་བ་ནི་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཡིན།

བདུན་པ། བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉན་རང་གི་ལམ་བཟོད་ཚུལ།

དེ་ལྟ་བུའི་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་འགའ་ཞིག་
གིས་ཐེག་དམན་གྱི་ལམ་ལ་བཟོད་དེ་ཐར་བ་དམ་པ་ཉན་རང་དབྱ་བཅོམ་པའི་གོ་
འཕང་འཐོབ་པར་བྱེད། འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་བཟོད་ནས་

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། རེག་དཔན་ཉན་རང་གི་ལམ་
གཉིས་ཀྱི་དང་པོ་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ལམ་ལ། ཆོགས་ལམ། སྒྲོར་ལམ། བཟོང་ལམ། སྒྲོམ་
ལམ། མི་སྒྲོབ་ལམ་ལྟ་དང་། དེ་དག་ལ་ཇི་ལྟར་བཟོད་ཚུལ་ནི། སྤྱི་ཅན་གྲུ་རྒྱུ་མཛད་
པའི་སྐབས་འགོ་བདུན་ཅུ་པར།

དེ་ཕྱིར་ཐར་པའི་ཆ་ནས་ནི། །

བཅུ་མས་ཉེ་རྟག་ཏུ་དག་པ་ལ། །

ཉན་ཐོས་ཉིད་ཕྱིར་འབད་ན་ནི། །

རིམ་གྱིས་ཉམ་ཐོས་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

ཞེས་ ། འཁོར་བ་ཞེས་པ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱིས་དབང་གིས་མིད་ཅེ་ནས་མནར་མེད་ཀྱི་བར་དུ་
ལུས་སྒྲངས་ནས་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བའི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་ཕྱང་པོའི་རྒྱན་གྱི་ཆ་ཞིག་ལ་
ཟེར། ། འཁོར་བ་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་མནར་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་རྟོགས་ནས་
དེ་ལས་ཡིད་འབྱུང་སྟེ་རང་གི་དོན་དུ་གཉེར་བྱའི་ཐར་པ་ལ་དོན་གཉེར་གྱི་སྒོ་བཙས་
མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་སྤོང་བ་ཐོན་པ་ན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཆོགས་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་
ཡིན།

ཉན་ཐོས་ཆོགས་ལམ་ལ་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་
སྐབས་དེར་མི་སྤྱག་བ་སྒྲོམ་པ་དང་། དཔུགས་འབྱུང་རྩབ་བྲན་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་
དང་། བྲན་པ་ཉེར་གཞག་དང་། ཡང་དག་སྤོང་བ་དང་། རྩ་འབྱུལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་སོགས་
སྒྲོམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས། སྤྱག་བསྐྱེད་གཙང་བ་བདེ་བ་རྟག་པ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་
འཛིན་པ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་དང་། ཆགས་སྤང་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཟེལ་

གིས་མནན་པས། སྲིད་པ་འཁོར་བའི་དཔལ་འབྱོར་མོངས་སྲོད་སོགས་གང་ལའང་
ཡིད་སྟོན་མི་སྟེ་བར་རྣམ་བྱང་ཐར་པའི་ཕྱོགས་ལ་རྗེས་སྲུག་ཞོལ་བའི་ཡོན་ཏན་དང་།
སྲུལ་པ་སོགས་གང་འདོད་དུ་བྱེད་ཀྱས་པ་དང་། མངོན་ཤེས་ལྡ་ཡང་ཅི་རིགས་པར་
ཡོད།

དེ་རྗེས་སྦྱོར་ལམ་གྱི་དུས་སྲུ་ཆོགས་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་
སྤར་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྦྱོར་ལམ་ལ། རྟོད། ཅེ་མོ། བཟོད་པ། ཆོས་མཆོག་
བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་སོ་སོའི་སྐབས་སྲུ་བདེན་པ་བཞིའི་དེ་ཁོན་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་
སྟོམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ་བྱང་པར་ཅན་རིམ་བཞིན་འཐོབ་པས། མི་རྒྱལ་སྲུག་བསྐལ་
སྟོང་བདག་མེད་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པའི་དོན་སྲི་ལ་གསལ་སྤང་བྱང་པར་ཅན་འབྱུང་
བ་དང་། དབང་པོ་ལྡ་དང་སྟོབས་ལྡ་ཐོབ་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་བསམ་གྱིས་མི་བྲབ་པ་
ཡོད།

སྦྱོར་ལམ་ཆོས་མཆོག་ནས་མཐོང་ལམ་དུ་འཕོས་པ་ན་བདེན་བཞིའི་རྣམ་པ་
བཅུ་དྲུག་གིས་བསྐྱས་པའི་དེ་ཁོན་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་སྟོབས་གྱིས་
ཁམས་གསུམ་གྱི་མཐོང་སྤང་ཉོན་མོངས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་ཐམས་ཅད་གྱི་ས་
བོན་བྱངས་ནས་སྤང་བས་འཕགས་པའི་བྱང་ཆོས་རྣམས་ཐོབ་པའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་
དོན་དམ་པའི་དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

མཐོང་ལམ་ཐོབ་ཟིན་ནས་ཉོན་མོངས་ལྷན་སྦྲིས་གྱི་ས་བོན་གཞོམ་པའི་ཆེད་དུ་
འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ནི། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ། ཡང་དག་པའི་རྟོག་བ། ཡང་
དག་པའི་དག ཡང་དག་པའི་ལས་གྱི་མཐའ། ཡང་དག་པའི་འཆོ་བཤེས། ཡང་དག་པའི་

ཚུལ་གྱི་ཡང་དག་པའི་བླ་མ་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་བརྒྱུད་ཡིན།

དེ་དག་གི་རོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ནི། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་ནི། མཉམ་བཞག་ཏུ་
བདེན་བཞིའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ལྟར་རྟོགས་ཞེས་ཟེས་ཐོབ་ཏུ་དཔྱེད་པས་ཡོངས་གཙོ་དུ་
ཀྱི་སློན་ནས་ངེས་པའི་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་ནི། ཟབ་དོན་རིམ་ལྡན་རྟོགས་པ་
དེ་རྟོགས་དང་གཏན་ཆོག་གི་སློན་ནས་བརྟག་ཅིང་། དེ་དག་མདོའི་དོན་རིམ་ལྡན་འགྲོ་
བ་གཞན་ལ་མཆོན་པའི་ཚུལ་གཏན་ལ་འབེབས་ཤིང་གོ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་དག་
པའི་དག་ནི། ཆོས་ཉིད་སློབ་བྲལ་དེའི་རང་བཞིན་ཐ་སྙད་ཅམ་དུ་ཆོག་གིས་མཆོན་
པས་འཆད་ཚིག་ཚིག་གསུམ་གྱི་སློན་ནས་གཞན་ལ་སྟོན་པས་ལྟ་བུ་རྣམ་དག་ཏུ་ཡིད་
ཆེས་པར་བྱེད་ཅིང་། རྒྱུན་སོགས་དག་པའི་དག་རྣམ་དག་དང་། ཡང་དག་པའི་ལས་
ཀྱི་མཐའ་ནི། སློབ་ལམ་ཐམས་ཅད་ཆོས་དང་མི་མཐུན་པ་མེད་ཅིང་ཆོས་དང་མཐུན་
པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་ལས་དག་པ་དང་།
ཡང་དག་པའི་འཆོ་བ་ནི། སྤྱི་བམ་ལོག་འཆོ་དང་མ་འདྲེས་ཤིང་། ལུས་ཀྱི་ཚུལ་
འཆོས་དང་། དག་གི་ཁ་གསག་སོགས་དག་པས་འཆོ་བ་རྣམ་དག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་པར་
བྱེད་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་ཚུལ་བ་ནི། མཐོང་བེན་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་ཡང་དང་
ཡང་དུ་སློམ་པར་བྱེད་པས་སློམ་སྤང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བྱེད། ཡང་དག་པའི་
བླ་མ་ནི། ཞི་ལྷག་གི་དམིགས་རྣམ་མི་བརྟེན་པར་འཛིན་པས་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་
བརྟེན་ངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བྱེད། ཡང་དག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི། བྱིང་ཁྱོད་ལ་སོགས་
པའི་སློན་མེད་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་བསྐྱབས་ཤིང་ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་ནས་གོང་དུ་
འཕེལ་ནས་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་དག་ཀྱང་བསྐྱུ་ན་

བཞིར་འདུ་སྟེ། ལྷ་རྩལ་མེད་པའི་མཆོག་གི་རྣལ་ལས།
ཡོངས་སུ་གཙོད་དང་གོ་བྱེད་དང་། །
རྣམ་གསུམ་གཞན་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད། །
མི་མཐུན་སྟོགས་ཀྱི་གཉེན་པོར་ནི། །
ལམ་གྱི་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་དོ། །

ཞེས་གསུངས། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བཞི་ཡོངས་སུ་གཙོད་བྱེད། ཡང་དག་པའི་
རྟོག་པ་ནི་གོ་བྱེད་དང་། ཡང་དག་པའི་དག ལས་མཐུན། འཆོ་བ་གསུམ་གཞན་ཡིད་
ཆེས་པའི་ཡན་ལག་དང་། ལྷ་གསུམ་གཉེན་པོའི་ཡན་ལག་ཡིན།

དེ་ལྟར་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ཐེན་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་
སྤང་ཉོན་མོངས་ཆེན་པོའི་དངོས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྟོན་པ་ན་སྟོན་ལམ་ཐོབ། དེ་ལ་སྤང་
བྱ་རིམ་གྱིས་སྤང་བ་དང་། ཅིག་ཅར་དུ་སྤང་བ་གཉིས་ཡོད། སྤང་བྱ་རིམ་གྱིས་
སྤང་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན་འཛིག་ཉོན་པའི་སྟོན་སྤང་དུ་གྱུར་བའི་འདོད་པའི་སས་
བཟུས་ཀྱི་སྟོན་སྤང་ཉོན་མོངས་སྟོར་དགུ་ཆེ་རིམ་གྱིས་སྤང་བ་ནས། སྤྱི་ཅེའི་སྟོན་
སྤང་སྟོར་དགུ་རིམ་བཞིན་སྤང་བའི་བར་སྟོན་སྤང་བརྒྱད་ཅུ་གྲག་ཅིག་གི་དངོས་
གཉེན་རྣམས་ཆུང་རིམ་ནས་རིམ་གྱིས་སྟོན་པའི་ཐ་མ་སྟོན་ལམ་རྩི་ལྷ་བྱའི་ཉིང་དེ་
འཛིན་གྱིས་བྱངས་པའི་རྣམ་གྲོལ་ལམ་ཐོབ་པ་ན་ཉོན་ཐོས་མི་སྟོན་ལམ་མཐུན་
ཐོས་དག་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་རེད།

སྤང་བྱ་ཅིག་ཅར་བ་རྣམས་ཁམས་གསུམ་ས་དགུའི་སྟོན་སྤང་ཉོན་མོངས་ཆེན་
པོའི་ཆེན་པོ་དགུ་དུས་མཉམ་དུ་སྤང་ཞིང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆེན་པོའི་འབྲིང་དགུ་མཉམ་

དུ་སྒྲོང་བ་ནས། རྩེ་བུ་རྩེ་བུ་དགུ་མཉམ་དུ་སྒྲོང་བའི་བར་གྱི་ལམ་བཟོད་དེ་དག་
བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་འཛོལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། ཐེག་དམན་རང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལ་ཡང་།
ཅ་མུ་གྲི་རྟེན་མཛད་པའི་སྤྱབས་འགྲོ་བ་དུན་ཅུ་པར།

གང་ཞིག་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་འདོད། །

རང་རྒྱལ་བྱང་རྩལ་དོན་གཉེར་བས། །

བཙོན་བ་དེ་ཡང་རང་རྒྱལ་གྱི། །

བྱང་རྩལ་ཁོན་དེས་འཛོལ་བོ། །

ཞེས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་བྱང་རྩལ་མི་འདྲ་བ་དང་། བསོད་ནམས་བསྐྱལ་བ་དུ་
མར་བསགས་མི་བསགས་ཀྱི་བྱང་བར་ལས་གཞན་ལམ་ལུ་ཡོད་པ་སོགས་པལ་
ཆེར་ཉན་ཐོས་དང་འདྲའོ།

བརྒྱད་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་པར་བྱེན་ཐེག་པའི་སྒྲོར།

ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་ནང་གསེས་པ་རོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་ཐེག་པ་དང་། གསང་སྤྱགས་
རྟོ་རྩེ་ཐེག་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་པར་བྱེན་ཐེག་པའི་ལམ་ལའང་། ཐེག་དམན་གྱི་
ལམ་བཞིན་དུ། ཆོགས་ལམ་སོགས་ལུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་
ཞིང་བདེ་བས་ཐོངས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་པན་བདེ་སྤྱབ་པའི་ཁུར་མཐའ་
དག་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབྱེར་བའི་བྱམས་པ་དང་། སྒྲིང་རྩེས་ཀྱི་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་བ་བཅོས་མིན་སྤྱེས་པ་ན། བྱང་རྩལ་
སེམས་དཔའ་རྒྱལ་སྤྱས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཞེས་ལྷ་མིར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཕྱག་བྱ་བའི་འོས་སུ་གྱུར་ཅིང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོགས་ལམ་ཐོག་སེམས་

བསྐྱེད་མ་ཐག་ནས་སྤྲིག་ལྷང་ལིན་ཏུ་མང་བ་འདག་པ་དང་། ཆོགས་རྒྱབས་ཆེན་
ལྷར་དུ་སྤྱད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པ་མངའ་ཞིང་། ཆོགས་ལམ་
ཆེན་སའི་དུས་བསམ་གཏན་གྱི་དངོས་གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་མངོན་ཤེས་བསྐྱབས་པའི་
སློན་སྤྱོད་སྤྲོག་པ་བཅུ་ཞིང་ཁམས་སུ་བྱོན་ཏེ་སངས་རྒྱས་མང་པོ་ལ་བསྟེན་བཀུར་
མཛད་ཅིང་། ཆོས་རྒྱུ་གྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་འཐོབ་པའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས། སངས་
རྒྱས་དེ་དག་ལས་ཐབ་རྒྱས་ཀྱི་གདམས་ངག་མཐའ་ཡས་པ་ཐོས་པའི་དོན་ཉམས་སུ་
ལེན་པ་སོགས་འབྱུང་།

དེ་ནས་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པས་སྟོང་པའི་སྟོང་ཉིད་ལ་དོན་སྤྲིའི་ཚུལ་གྱིས་
དམིགས་པའི་ཞི་ལྷག་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྟོང་ལམ་ཐོབ་ཅིང་། སྟོང་ལམ་ལ། རྟོད་
ཅེ་མོ། བཟོད་པ། ཆོས་མཆོག་བཞི་ཡོད། དེ་དག་སོ་སོའི་སྐབས་བདེན་འཛིན་གྱི་
གཉིས་སྒྲུང་རགས་པ་རྣམས་ཇེ་ཤར་སོང་བས་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྲིར་གསལ་སྒྲུང་
ཁྱད་པར་ཅན་རིམ་བཞིན་འབྱུང་བའི་མཐུས་གཟུང་བ་དང་འཛིན་པའི་བདེན་ཞེན་གྱི་
རྟོག་པ་ཉམས་སྦྱང་པར་བྱེད་པ་དང་། ཉིན་མོར་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རྒྱ་ཆེ་
བའི་དབང་གིས་མཚན་མོ་སྤྲི་ལམ་དུ་འང་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྤྲི་ལམ་ལྷར་རང་བཞིན་
མེད་པར་བལྟ་བ་དང་། ཐེག་པ་དམན་པའི་ཡིད་བྱེད་གཏན་ནས་མི་བསྐྱེད་པ་དང་།
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཆོས་སྟོན་པའི་སེམས་སྦྱེ་བ་སོགས་དང་། འབྱུང་བཞིའི་
གཞོད་པ་དང་། བདེན་གཞོན་སོགས་གཞོད་འཆའི་རིགས་ཞི་བར་བྱེད་ཀྱས་པའི་
བདེན་ཆོག་གྲུབ་པ་ལ་སོགས་པ་ཅེ་སྟོང་ཐོབ་པའི་རྟགས་རྣམས་དང་། བྱང་སེམས་
དབང་ཚོན་སྟོང་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ལས་བྱིར་མི་སྟོག་པའི་

ཉགས་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་ངོ་མཆར་བའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བ་ཡོད།

དེ་ནས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་ཐེག་ཆེན་མཐོང་ལམ་བར་ཆད་
མེད་ལམ་གྱིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཉོན་ཐྱིབ་ཀྱན་བརྟགས་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་དང་།
ཤེས་ཐྱིབ་ཀྱན་བརྟགས་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཀྱི་ས་བོན་ཅིག་ཅར་དུ་སྟོང་བར་བྱེད་ལ།
དེ་འབྲེལ་མཐོང་ལམ་ཐོབ་པའི་ཆེ་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པའི་སྤྱེ་རྒྱ་ན་
འཆིའི་སྤྱག་བསྐལ་སོགས་སྤངས་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བར་འགོ་བ་
ཞེས་བྱ་བའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཐོབ་པས་དུག་དང་མཆོན་དང་། མེ་ལ་སོགས་པ་ཉམས་
བའི་རྒྱུ་ཅི་འབྲ་དང་འཕྲད་ཀྱང་བདེ་བ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་སྤྱག་བསྐལ་གཏན་ནས་མི་
འབྱུང་།

དེ་ནས་སྟོན་ལམ་གྱིས་བསྐྱུས་པའི་ས་དང་པོ་ནས་ས་བརྒྱུ་པའི་བར་གྱིས་སྟོན་
སྤང་ཉོན་མོངས་བརྒྱ་དྲུག་དང་། སྟོན་སྤང་ཤེས་ཐྱིབ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཀྱི་ས་བོན་ཆེ་
རིམ་ནས་རིམ་གྱིས་སྟོང་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྤང་བྱ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་འཛོམས་པའི་
ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་དུ་སོང་བ་རེད།

ས་བརྒྱ་ནི། ས་དང་པོ་རབ་དུ་དགའ་བ་དང་། གཉིས་པ་རྩི་མ་མེད་པ། གསུམ་པ་
འོད་བྱེད་པ། བཞི་བ་འོད་འཕྲོ་བ། ལྷ་བ་སྦྱང་དཀའ་བ། དུག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པ།
བདུན་པ་རིང་དུ་སོང་བ། བརྒྱད་པ་མི་གཡོ་བ། དགུ་པ་ལེགས་པའི་སྒྲོ་བློས། བརྒྱ་པ་
ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་རྣམས་ཡིན།

ས་བརྒྱ་སོ་སོའི་གནས་སྐབས་སུ་བསྐལ་པ་མང་པོར་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཁྲག་
ཁྲིག་འབྱུང་ཕྱག་དུ་མ་ལ་ལྟག་བསམ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྟོན་སྤྱེན་བཀྱར་བྱེད་ཅིང་།

དམ་པའི་ཆོས་འཛིན་པ་དང་། བསྐྱ་བའི་དངོས་པོ་བཞིས་སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པ་
སློན་པར་བྱེད་པ་སོགས་ས་སོ་སོའི་ཡོངས་སྤྱོད་དང་ཉགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་སོགས་
ཡོན་ཏན་རྣམས་བསམ་བཞིན་གྱི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་མངའ་ཞིང་། དེ་འབྲའི་ས་བཅུ་
རིམ་གྱིས་བཞོད་དེ་མཐར་ས་བཅུ་པའི་མཐུག་ཐོགས་སུ་རྒྱན་མཐའི་བར་ཆད་མེད་
ལས་གྱིས་ཤེས་སྤྱོད་ལྷ་མོའི་རྒྱན་བཅད་དེ། ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པའི་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་འཛོལ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

དགུ་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལས་གསང་སྤྲགས་ཀྱི་སྒོར།

གཉིས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གསང་སྤྲགས་རྩོམ་ཐེག་པ་ནི། ལྷན་ཅུ་ཀ་མ་ལ་ཤི་
ལས་མཛད་པའི་ཉི་ཤེས་རྒྱུ་པོ་ལས།

དོན་གཅིག་ན་ཡང་མ་ཆོངས་དང་། །

ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་། །

དབང་པོ་རྣོན་པོའི་དབང་བྱས་པས། །

སྤྲགས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཁྱད་པར་འཕགས། །

ཞེས་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་ཐེག་པ་ལས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་
ཐེག་པ་འདི་དང་པར་བྱིན་ཐེག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐོབ་བྱ་མཐར་ཐུག་འབྲས་བྱ་སངས་
རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་བཟང་ངན་དང་མཆོག་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མེད་ཅིང་།
ཐེག་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། འབྲས་བྱ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་
རྒྱའི་ཆ་ནས་ཁྱད་པར་འབྱེད་དགོས། དེ་ཡང་འབྲས་བྱ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་དེ་ལ་ཆོས་
སྤྱད་དཀའ་སྤྲགས་སྤྱད་ཀྱིས་ཡོད་པ་ལྟར། དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་ལ་

ཡང་གཉིས་ཡོད་དགོས་པས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ཟེན་པའི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་
པའི་ཤེས་རབ་དེ་ཆོས་སྐྱའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་དང་གཟུགས་སྐྱའི་ལྷན་ཅིག་
བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པ་མདོ་སྟགས་གཉིས་ཀ་ལ་འདྲ་བ་ཡིན།

གཟུགས་སྐྱའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ཡོད་པ་ནི། གསང་
སྟགས་རྟོ་རྩེ་ཐེག་པ་དང་། དེ་མེད་ཅིང་སེམས་བསྐྱེད་དང་ཕྱིན་ཐུག་སོགས་ཀྱི་
ཐབས་ཅན་ཡོད་པ་ནི། བར་ཕྱིན་ཀྱི་ཐེག་པ་ཡིན། དེའི་གནད་ཀྱིས་པར་ཕྱིན་ཐེག་
པའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་བའི་ཐབས་མང་པོ་བརྒྱད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
འཛོལ་བ་མ་གཏོགས། ཆེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་མི་རུས་ཤིང་།
གསང་སྟགས་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོ་རབ་ཀྱིས་ཆེ་གཅིག་དང་། མི་ལོ་
འགའ་ཞིག་ལ་འང་འཆང་རྒྱ་བ་ཡོད་པས་གསང་སྟགས་ཀྱི་ལྷུང་ཁྲད་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

གསང་སྟགས་རྟོ་རྩེ་ཐེག་པའི་ཁྲད་ཆོས་གཟུགས་སྐྱའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
རྒྱ་དེ་གང་ཡིན་སྟུང་ན། འབྲས་བུ་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱའི་གནས་ལུས་སོགས་དང་ནམ་པ་
འདྲ་བའི་ལྷའི་ནལ་འབྱོར་སྒོམ་པའི་ཐབས་སྒྲ་ན་མེད་པ་ནི་པར་ཕྱིན་ཐེག་པ་ལ་མེད་
པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ཡིན། གསང་སྟགས་དེ་ལ་འདྲ་། རྟོ་རྩེ་གྲུང་ཀྱི་ལེའུ་བཅུ་
གསུམ་པ་ལས།

དམན་པ་ནམས་ལ་བྱ་བའི་རྒྱད། །

བྱ་མེད་ནལ་འབྱོར་དེ་ལྟག་ལའོ། །

ནལ་འབྱོར་མཆོག་ནི་སེམས་ཅན་མཆོག། །

ནལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་དེ་ལྟག་ལའོ། །

ཞེས་གདུལ་བྱའི་དབང་པོའི་རིམ་པ་དང་བསྐྱུན་པའི་རྩ་བའི་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་དང་།
དེ་རེ་རེ་ལ་འདུང་གསལ་གྱི་དབྱེ་བ་མང་པོ་དང་། དེ་དག་གི་ལམ་གྱི་རོ་པོ་མི་འདྲ་
བ། རྣམ་གྲངས་མི་འདྲ་བ། རྒྱུད་སྡེ་ནས་གསུངས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ། ལམ་ལ་སྐྱར་བྱལ་
མི་འདྲ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་གནད་ཐ་ཞིང་ཞིབ་པ་ནི་རྩོ་
རྩེ་ཐེག་པའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་ཞུགས་ཤིང་དབང་གིས་རྒྱུད་སྡེ་ནས་པའི་སྡོད་བཅུད་གྱི་
གདུལ་བྱ་ལ་གསང་བས་བསྐྱུན་པར་འོས་པ་ལས། གང་བྱུང་ཁོམ་བསྐྱག་ཏུ་བྱ་བར་
མི་རུང་ལ། གླུ་མ་སྤྲུལ་བ་ལས་པས་འདིར་མ་སྤྲུལ་ཤིང་། མདོར་ན་གསང་སྤྲུལ་
སྤྱིའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒོམ་ལྟ་བུ་ནི། ལམ་སྐྱུན་མོང་བ་ངེས་འབྱུང་དང་། བྱང་ཆུབ་གྱི་
སེམས་ལ་མྱོང་བ་ཐོན་པའམ། དེ་ལྟ་བུ་མིན་ཡང་མྱོང་བ་སྤྲེ་ཐེན་ཅན་སྡོད་ཏུ་སོང་
བའི་གང་ཟག་གིས། ཐོག་མར་མཆོན་ལྟན་གྱི་སྒྲ་མའི་བྱང་ནས་རྒྱུད་སྡེ་གང་ཡང་རུང་
བའི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་དབང་ཞོད་དེ། དམ་ཆོག་དང་སྒོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱར་བ་
གཞིར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སྤང་སྤྱོད་ལྟེན་ལྟེན་འཁོར་ལོ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་དམིགས་
ནས་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུས་གྱི་གཟུགས་སྐྱུ་བསྐྱབས་ཤིང་། ཉན་གྱི་རྒྱུང་དང་རྩ་
ཁམས་སོགས་ལ་གནད་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཐབས་མཁས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་སྤྲོས་
བྲལ་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས་སུ་ཞུགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གཞིལ་
བས་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུས་གྱི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

བཅུ་བ། འབྲས་བུ་སངས་རྒྱུས་གྱི་སྐྱ་བཞི་དང་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་གྱི་
སྐོར།

དེ་ལྟར་གོང་དུ་བཤད་པའི་མདོ་སྤྲུལ་གྱི་ལམ་དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་

པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་དེ་ལ་ཡང་། ལྷུ་ཅི་མི་ཉིས་མཛད་པའི་ཨ་ཁྱེ་སམ་ལ་ལྷུ་ལང་
ཀླར་ལས།

རོ་བོ་ཉིད་ལོངས་རྫོགས་བཅས་དང་། །

དེ་བཞིན་གཞན་པ་སྤྲུལ་པ་ནི། །

ཆོས་སྐྱེ་མཛད་པ་དང་བཅས་པ། །

ནམ་པ་བཞིན་ནི་ཡང་དག་བཟོད། །

ཅེས་བཞི་ཡོད་དེ། རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ། ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱེ། ལོངས་སྐྱེ། སྤྲུལ་སྐྱེ་དང་
བཞི་ཡོད། དང་པོ་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ནི། ས་བཅུའི་རྒྱུ་གི་ཐ་མ་སྒྲོམ་ལམ་རྩོམ་ལྟ་བུའི་
ཉིང་རེ་འཛིན་གྱིས་ཤེས་སྒྲིབ་ཟད་པར་སྒོར་ཞིང་། དེ་འབྲའི་བར་ཆད་མེད་ལམ་དེས་
བྲངས་པའི་ནམ་གྲོལ་ལམ་ཐོབ་པ་ན། སྒྲིབ་གཉིས་སྒོ་བྱར་བའི་དྲི་མ་མཐའ་དག་
སྤངས་པའི་སྤངས་པ་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་འཛོལ་པ་ནི་སྒོ་བྱར་ནམ་དག་གི་ཆ་དང་། སྤར་ཐ་
མལ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་རང་བཞིན་གནས་རིགས་སུ་འཛོག་པའི་སེམས་ཀྱི་སྟོང་
གི་བདེན་སྟོང་དེ་ཉིད་གནས་འགྱུར་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཆེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་ནམ་
མཁུན་གྱི་སྟོང་གི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་སོང་བ་དེ་ནི་རང་བཞིན་ནམ་དག་གི་ཆ་སྟེ་དེ་འབྲའི་
དག་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་ཆོས་སྐྱེ་ནི་རོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་ཡིན། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
འཛོལ་པའི་དུས་འབའ་ཞིག་ལ་འབྱུང་ཡང་མི་ཉག་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་ཁྱེན་གྱིས་
འདུས་མ་བྱས་པ་དང་། རང་བཞིན་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཉག་པའི་རང་བཞིན་
ཡིན།

གཉིས་པ་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱེ་ནི། ཤེས་བྱ་རྩོམ་ལྟ་བུ་དང་རི་སྟོད་པའི་ཆོས་མཐའ་

དག་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་ན་ཡོད་པ་ལྟར་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པའི་ཀུན་མཁྱེན་ཡེ་
ཤེས་དེ་ཡིན། དེ་ལ་འད་ལྡོག་ཆས་དབྱེ་ན། བྱང་ཕྱོགས་སོ་བདུན་གྱི་སྡེ་ཆོན་ནས་
རྣམ་མཁྱེན་གྱི་བར་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ཉེར་གཅིག་ཡོད་ཚུལ་སོགས་འོག་
ཏུ་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འཆད་པའི་སྐབས་སུ་གསལ་ཞིང་དེ་འདྲའི་ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ་དང་
ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱེ་ནི། སངས་རྒྱལ་ནང་པན་ཚུན་ཁོ་ནའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན།

གསུམ་པ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ་ནི། སྟོབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་
ཞིང་དག་སྤྱོད་བ་སྟོམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲུག་པའི་གནས་ཁྲད་པར་ཅན་འོག་མིན་
སྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་དུ་ཐོག་མར་གང་གི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱལ་པའི་ངེས་པ་ལྟ་ལྟན་
གྱི་གཟུགས་སྐྱེ་སྟེ་མཆོག་གི་སྤྱལ་སྐྱའི་སྤྱལ་གཞི་དེ་ལ་ཟེར། དེ་འདྲའི་ངེས་པ་ལྟ་ནི།
གནས་ངེས་པ་འོག་མིན་སྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་ཁོ་ནར་བཞུགས་པ། སྐྱེ་ངེས་པ་
མཆོན་བཟང་པོ་སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་དང་། དཔེ་བྱད་བཟང་པོ་བརྒྱད་ཅུ་གསལ་ལ་
རྫོགས་པས་སྤྲས་པ། འཁོར་ངེས་པ་བྱང་སེམས་འཕགས་པ་ཤ་སྟག་གིས་བསྐྱོར་བ་
མ་གཏོགས་སོ་སྟེ་རྣམས་དང་། ཉན་རང་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཇུག་བར་མི་
རུས་པ། ཆོས་ངེས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་འབའ་ཞིག་ལས་ཐེག་དམན་གྱི་ཆོས་
མི་གསུངས་པ། དུས་ངེས་པ་འཁོར་བ་ངེ་སྤྱིད་མ་སྟོང་གི་བར་དུ་སྟེ་འཆིའི་རྣམ་པ་མི་
སྟོན་པར་བཞུགས་པ་སྟེ། ངེས་པ་ལྟ་ཆད་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱུ་བདེན་པ་མངོན་སུམ་
དུ་མཐོང་བའི་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཟེར།
བཞི་པ་སྤྱལ་སྐྱེ་ནི། གདུལ་བྱ་སོ་སྟེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་མཇུག་བར་རུས་ཤིང་

ངེས་པ་ལྟ་དང་མི་ལྟ་པའི་གཞུགས་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་འང་མཆོག་གི་སྐྱེལ་སྐྱེ། བཟོ་
བོ་སྐྱེལ་སྐྱེ། སྐྱེ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེ་དང་གསུམ། མཆོག་གི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ནི་ལོངས་སྐྱེས་སྐྱེལ་གཞིར་
བྱས་ནས་འཛམ་བུའི་སྤྱིར་ལ་སོགས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སྣ་ཆོགས་པར་
མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་པ་གདུལ་བུའི་དོན་མཛད་པའི་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ་མཆོན་
དཔེས་བརྒྱན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས། དཔེར་མཆོན་ན་སྟོན་པ་ལྟ་ཐུབ་པ་
ལྟ་བུ་ཡིན།

མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ནི། སྟོན་པ་ལྟ་ཐུབ་པར་མཆོན་ན། དགའ་ལྟན་གནས་
ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པ། དུམ་གྱི་ལྷམས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ། ལུ་སྤྱི་རྒྱུ་ཆེ་ཆེ་ལ་
དུ་སྐྱེ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ། བཟོའི་གནས་ལ་མཁས་ཤིང་གཞོན་ནུའི་རོལ་ཅེད་ཀྱི་
མཛད་པ། ཁྱོང་ཁྱོང་འཁོར་དང་བཅས་ཏེ་རྒྱལ་སྤྱིར་བཟུང་བའི་མཛད་པ། ཁྱོང་ཁྱོང་
ཀྱི་སྟོན་བཞིར་ཐེབས་ནས་སྐྱེལ་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རབ་དུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ། ཚུ་པོ་
ཞི་རུ་ནར་ལོ་དུག་དུ་དཀའ་བ་སྐྱུད་པའི་མཛད་པ། བྱང་ཚུབ་ཤིང་བྱང་དུ་གཤེགས་
ཤིང་བཞུགས་པའི་མཛད་པ། བདུད་ཀྱི་སྤྱེ་མཐའ་དག་བཅོམ་པའི་མཛད་པ། ས་ག་ཆ་
བའི་ཡར་ཆེས་བཅོ་ལྔར་མཛོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ། ཚུ་སྟོན་
ཆ་བའི་ཆེས་བཞིར་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་མཛད་པ། ཁྱོང་ཁྱོང་རྩ་
མཆོག་ཁྱོང་དུ་སྐྱུང་ན་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་སྟེ། མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་པོ་དེ་
ནམས་ཀྱང་གདུལ་བུ་ཐ་མལ་བ་ནམས་ཀྱི་སྤྱང་ངོར་འགའ་ཞིག་བྱང་ཚུབ་སེམས་
དཔའི་མཛད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་ལྟ་བུར་བསྟན་པ་ཡང་།
སངས་རྒྱས་ནམས་གདུལ་བུ་འདུལ་བའི་ཐབས་ལ་མཁས་པས་དེ་འདྲའི་ཚུལ་བསྟན་

བ་ཅམ་མ་གཏོགས། རོན་ལ་དགའ་ལྡན་གྱི་གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་བ་ནས་
བཟུང་མཛད་བ་བཅུ་གཉིས་མཐའ་དག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་བ་ལ་སྟག་ཡིན།

བཙོ་བོ་སྤྲུལ་སྤྲུའི། རྟོན་བ་ལྟ་ཐུབ་བས་འི་ཟེ་རྒྱལ་པོ་རབ་དགའ་གདུལ་
བའི་ཕྱིར་དུ། བི་ཁང་མཁན་གྱི་གཟུགས་སུ་སྤྲུལ་བ་ལྟ་བུ། སྤྱི་བ་སྤྲུལ་སྤྲུའི། དགའ་
ལྡན་དུ་ལྟའི་བུ་དམ་བ་ཏོག་དཀར་པོ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱི་བཞིའི་ནང་ནས་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་
དང་། ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་གདུལ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བར་མི་རུས་ཤིང་།
ལོངས་སྤྱི་དང་སྤྲུལ་སྤྲུའི་གཟུགས་སྤྱི་རྣམ་བ་གཉིས་པོ་ཅི་རིགས་གདུལ་བུ་ལ་
དངོས་སུ་སྤྲང་བའི་སྟོན་ལའོ་བའི་དོན་རྒྱབས་པོ་ཆེ་མཛད་བ་ཡིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱིའི་རྣམ་གངས་དབྱེ་ཚུལ་ལ་གོང་དུ་བཤད་བ་ལྟར་སྤྱི་བཞིར་
དབྱེ་བ་དང་། ཡང་སྤྱི་བཞི་དེ་ལས་ངོ་བོ་ཉིད་སྤྱི་དང་། ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ཆོས་
སྤྱི་ཞེས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ནས་ཆོས་ལོངས་སྤྲུལ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་གསུམ་དུ་བྱེད་བ་
དང་། ཡང་ལོངས་སྤྱི་དང་སྤྲུལ་སྤྲུའི་གཉིས་ཀྱང་གཟུགས་སྤྱི་ཞེས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་
ནས། ཆོས་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱི་གཉིས་སུ་བྱེད་བ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་དབྱེ་སྟོ་མང་ཡང་། སྤྱི་གསུང་ཐུགས་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་
སྟོན་ལ་བཤད་ན།

སྤྱིའི་ཡོན་ཏན་མཆན་དང་དཔེ་བྱད་ནི། རྒྱག་ཞབས་ཀྱི་སེམས་དུ་གསེར་གྱི་
འཁོར་ལོ་རྒྱ་འབྱར་གྱི་རི་མོ་བཞེན་ཆེས་གསལ་བར་བཀྲ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱིས་བུ་
ཆེན་པོའི་མཆན་སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་དང་། རྒྱག་ཞབས་ཀྱི་སེན་མོ་རྣམས་ཟངས་ཀྱི་
མདོག་ལྟར་དམར་མདངས་ཆགས་བ་དང་། མདོག་སུམ་བ་ལ་སོགས་བ་དཔེ་བྱད་

བཟང་པོ་བརྒྱད་ཅུའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོངས་སུ་སྤྲུམ་པའི་མཛེས་སྤྱོད་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་
ཐར་པའི་ས་བོན་ཁྱད་པར་ཙན་བསྐྱེད་རྒྱས་པ། མཚན་དཔེ་རང་གི་དོ་བོའང་རང་རེའི་
ཟག་ཕྱང་ལྟ་བུ་མིན་པར་ཀུན་མཁྱེན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་པས་མཚན་དཔེ་རེ་
རེ་དང་། དབུ་སྒྲིའི་ཉག་མ་རེ་རེས་ཀྱང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་
པ། མཐའ་ཁྲམ་པའི་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ཁམས་རྣམས་སུ་འགའ་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་བལྟམས་
པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཏུ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་ཚུལ་དང་། ཁ་ཅིག་ཏུ་བྱང་སེམས་ཀྱི་
སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ། ཁ་ཅིག་ཏུ་བྱ་ངན་ལས་འདས་ཚུལ་སྟོན་པ་སོགས་སྤྱིའི་
བཀོད་པ་སྤྲ་ཆོགས་མིག་འཕྲུལ་བཞིན་དུས་ཅིག་ཙམ་བསྐྱེད་ནས་གང་ལ་གང་འདུལ་
གྱི་མཛེད་པའི་སྟོན་སེམས་ཙན་རྣམས་ལམ་བཟང་པོ་ལ་འགོད་པ་དང་། སྤྱིའི་བ་
སྤྱིའི་ཁྱད་བྱ་གཅིག་ཏུ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཞིང་གི་
བཀོད་པ་དང་། སློབ་ལམ་གྱི་སྤྱོད་པ་མཐའ་དག་གསལ་བར་སྟོན་རྒྱས་པ་སོགས་
སྤྱིའི་ཡོན་ཏན་དང་།

གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ནི། གཞན་གྱི་ཁམས་དང་མོས་བ་དང་འཆོམས་པར་སོ་
སོའི་རྒྱུད་ལ་དགོ་ཅ་བསྐྱེད་ཅིང་འཕེལ་བར་བྱེད་པས་གསུང་མཉེན་པ་དང་། ཐོས་པ་
ཙམ་གྱིས་ཉན་པ་སོའི་ཡིད་བདེ་བར་བྱེད་པས་གསུང་འཇམ་པ་དང་། བདེན་པ་
གཉིས་དང་ཉེན་འབྲེལ་སོགས་དོན་བཟང་པོ་སྟོན་པས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། ཆོག་
འབྲུ་བཟང་བས་ཡིད་དུ་འཐད་པ་ལ་སོགས་པ་གསུང་དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་དུག་ཅུ་
ཅ་བཞིའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གསུང་གི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཙམ་ལའང་ཡོངས་སུ་རྟོགས་
པར་ཆང་བ་དང་། ཁྱད་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་གཅིག་སྤྱང་ནའང་དེར་

འདུས་པའི་ལྷ་ཁྲུ་མི་དང་བྱོལ་སོང་སོགས་འགྲོ་བ་སོ་སོའི་སྐད་དུ་གོ་ཞིང་རང་རང་གི་ཐེ་ཆོམ་སེལ་བར་མཛད་པ་སོགས་གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ཡིན།

ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཐུགས་མཐུན་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་སྡེ་ཆོན་ཉིང་གཅིག་ཡོད་པ་ལས། ཉན་རང་དང་ཐུན་སོང་བའི་སྡེ་ཆོན་རྣམས་བཞག་ནས། སངས་རྒྱལ་གྱི་ཐུན་སོང་མིན་པའི་ཡོན་ཏན་ལ། གནས་དང་གནས་མ་ཡིན་པ་མཐུན་པ་དང་། ལས་དང་རྣམ་པར་སྤྲིན་པ་མཐུན་པ་དང་། བསམ་གཏན་དང་རྣམ་ཐར་སོགས་མཐུན་པ་དང་། དབང་པོ་མཆོག་དང་མཆོག་མ་ཡིན་པར་མཐུན་པ་དང་། མོས་པ་སྤྲོ་ཆོགས་མཐུན་པ་དང་། ཁམས་བཙེ་བརྒྱད་ཀྱི་རབ་དབྱེ་སོགས་མཐུན་པ་དང་། སྤྱི་ཞི་ཐམས་ཅད་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་མཐུན་པ་དང་། སྡོན་གནས་བྲན་པ་མཐུན་པ་དང་། འཆི་འཕོ་དང་སྐྱེ་བ་མཐུན་པ་། ཟག་པ་དང་ཟད་པ་མཐུན་པ་སྟེ་སྟོབས་བཅུའི་ཡོན་ཏན།

གཞན་ཡང་རང་དོན་ཆོས་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་མཐུན་པའི་རྟོགས་པ་ཐུན་ཆོགས་ཐོབ་པར་དམ་བཅའ་བ་དང་། སྤྱི་བ་པ་མ་ལུས་པ་ཟད་པའི་སྤངས་པ་ཐུན་ཆོགས་ཐོབ་པར་དམ་བཅའ་བ་དང་། གཞན་དོན་ཆགས་སོགས་ཐར་པའི་བར་ཆད་ཡིན་པར་དམ་བཅའ་བ་དང་། བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལམ་ཐར་ལམ་ཡིན་པར་དམ་བཅའ་བ་ལ་ཆོས་མཐུན་གྱི་རྟོགས་པ་སུས་ཀྱང་བཟླ་བ་མེད་པའི་མི་འཇིགས་པ་བཞི་དང་།

ཆོས་སྟོན་པ་ན་འཁོར་རྣམས་གྲུས་པས་ཉན་པ་ལ་ཆགས་པ་དང་། མི་གྲུས་པ་ལ་ཁྲི་བ་དང་། དེ་གཉིས་འདྲེས་མར་གནས་པ་ལ་ཆགས་སྤང་གཉིས་ཀ་ཟད་པར་

སྤངས་པའི་བྲན་པ་ཉེར་གཞག་གསུམ་དང་། སྒོ་གསུམ་གྱི་སྒྲིན་གཞན་གྱིས་ཤེས་
དོགས་ནས་བཅབ་པར་བྱའོ་སྤྲུམ་པའི་དགོངས་པ་མི་མངའ་བའི་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་
གསུམ་དང་། གཞན་དོན་དུ་སྒྲུ་དང་གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་འཇུག་པ་ལ་དུས་ཐམས་
ཅད་དུ་བྲན་པ་ཉེ་བར་གནས་པས་བསྐྱེལ་བ་མི་མངའ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་། ཉོན་
མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་བ་པའི་བག་ཆགས་ཡང་དག་པར་བཅོམ་པ་དང་། སུ་ནི་
གདུལ་བར་བྱ་སྤྲུམ་དུ་སྒྲུ་བོ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉོན་མཚན་དུས་དུག་དུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་
པན་བདེ་བསྐྱབ་པར་དགོངས་པའི་སྤྱགས་ཇེ་ཆེན་བོ་དང་། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བྲད་
ཆོས་ཉོན་རང་སོགས་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི།

གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེད། འབྲོག་དགོན་པ་སོགས་སུ་གཤེགས་པའི་ཆེ་ཆོས་རྒྱན་
དང་སྟག་ལ་སོགས་པས་འཛིགས་པ་ལྟ་བུའི་འཁྲུལ་བ་མི་མངའ་བ་དང་། ལམ་ནོར་
བས་སྐྱ་མཐོན་པོར་འདོན་པ་དང་བག་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་གད་མོ་དགོད་པ་ལྟ་བུ་
ཅ་ཅ་མི་མངའ་བ་དང་། བཟེད་ནས་བྱ་བ་ཤོར་བ་དང་བྱ་བའི་དུས་ལས་ཡོལ་བ་ལྟ་བུ་
བྲན་པ་ཉམས་པ་མི་མངའ་བ་དང་། སྒྲོམས་པར་ཞུགས་རུང་མ་ཞུགས་རུང་དུས་
ཐམས་ཅད་དུ་སྒྲོང་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སྤྱགས་མཉམ་པར་མ་གཞག་པ་མི་མངའ་བ་དང་།
འཁོར་བ་ལ་མི་མ་སྤྲུན་པ་དང་སྤང་འདས་ལ་ཞི་བར་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུབ་པར་འཛིན་
པའི་ཐ་དད་པ་ཉིད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མི་མངའ་བ་དང་། སེམས་ཅན་འདུལ་བའི་དུས་ལ་
སོགས་པ་སོ་སོར་མ་བརྟགས་པར་དེའི་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བའི་བཏང་སྒྲོམས་མི་
མངའ་བ་ལྟེ་སྒྲོད་པས་བསྐྱུས་པ་དུག་དང་།

བྲམས་པ་དང་སྒྲིང་ཇེ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་པ་སོགས་ལ་རྒྱུན་མི་

ཆད་པར་འདུན་པ་འབྱུང་བ་དང་། སེམས་ཅན་གཅིག་གི་ཕྱིར་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
ཞིང་གསལ་ལྷོ་གི་བྱེ་མ་སྟེད་འདས་པའི་གནས་སུ་གཤེགས་པར་སྟོོ་བའི་བཙོན་
འབྲུས་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྟོོད་པ་དང་དེ་འདུལ་བའི་ཐབས་
ལ་སོགས་པ་དུས་ཉག་ཏུ་མི་བཟེད་པའི་བྱན་པ་དང་། ཆོས་རྣམས་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་
ལ་མཉམ་པར་འཛོགས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། གདུལ་བྱའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྟོོད་པའི་
གཉེན་པོར་ཆོས་ཕུང་བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་རིམ་ལོས་པར་སྟོན་པ་མཐུན་པའི་ཤེས་
རབ་དང་། སྤྱི་བ་པ་མཐའ་དག་ཟད་པར་སྤངས་པའི་རྣམ་གྲོལ་ལས་ཉམས་པ་མི་མངའ་
བ་སྟེ་རྟོགས་པས་བསྐྱུས་པ་གསུམ་དང་།

འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་བུར་བའི་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་ཆགས་ཐོགས་མེད་པར་
མངོན་སུམ་དུ་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་གསུམ་བཅས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
ཆོས་མ་འདྲེས་པ་བཙོ་བརྒྱད་དང་། སྤང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཆོས་
ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་དུ་གཤེགས་པའི་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ལ་སོགས་པ་
སྒྲན་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་ངོ་མཆར་སྟེད་བུར་བ་མཐའ་ཡས་པ་མངའ།

བཙེ་བའི་ཡོན་ཏན་ནི། སྟོན་སྟོོབ་པ་ལམ་ཀྱི་གནས་སྐྱབས་སུ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་
ཡང་ཡང་གོམས་པ་དེ་ཉིད་མཐར་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་སེམས་ཅན་སྤྱུག་བསྐྱེལ་
ཀྱིས་མནར་བ་ལ་སྟོང་རྗེ་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་མི་སྐྱེ་བའི་གནས་མེད། དེ་ཡང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་
ཀྱི་བྱེ་བྲག་དུ་མས་མནར་བའི་སེམས་ཅན་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པ་དུས་
རྒྱུན་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཉིད་མི་མཐུན་པའི་སྐྱབས་ཀྱང་མི་སྦྱིད་པས་དེ་དག་ལ་
དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡང་དུས་ཉག་ཏུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་དེའང་འབྱུང་བ་ཡིན།

འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་གཉིས་ལས། ལྷན་གྱིས་བྱབ་པ་ནི། མཚན་དཔེས་
བརྒྱན་པའི་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་གཟུགས་སྤྱོད་ལས་བཞི་དང་ཆོ་འབྲུལ་སྤྱ་
ཆོགས་པས་རོལ་པ་ལ་འབད་ཚོལ་གྱི་རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་། སྤྱལ་ལྷན་ནམས་གྱིས་དེ་
མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཚུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་ཕྱིན་ཏུ་གསོགས་བསྐྱབས་
པས་གཏན་བདེའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པར་འགྱུར་བཞི་སྐྱེའི་འཕྲིན་ལས་ལྷན་གྱིས་བྱབ་
པའི་ཚུལ་དང་། སངས་རྒྱས་ལ་འདི་བསྟན་པར་བྱའོ་སྤྱལ་པའི་རྟོག་པ་མེད་ཀྱང་།
གདུལ་བྱའི་མོས་པ་དང་འཆམས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མཐའ་ཡས་པ་སྟོན་པ་ནི་གསུང་
གི་འཕྲིན་ལས་ལྷན་གྱི་བྱབ་པའི་ཚུལ་དང་། རྒྱལ་བ་ནམས་ཀྱི་བརྟེན་བཞེན་པོའི་
ཐུགས་རྗེ་ལས་ཀྱུན་སྒོར་གི་ནམ་རྟོག་མེད་པར་འགྲོ་བའི་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་
ལེགས་སྤྱོད་བྱེད་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་བྱ་ཆར་འབབས་པ་ནི་ཐུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ལྷན་
གྱིས་བྱབ་ཚུལ་ཡིན།

འདི་གཉིན་པལ་བ་ནམས་ནི་སྒོ་གསུམ་གྱི་འབད་ཚོལ་མེད་པར་བྱ་བ་བྱེད་པ་
གཏན་ནས་མི་སྲིད་ལ། ས་བརྒྱད་པ་ནས་ཆོས་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་ཀྱུན་སྒོར་གི་ཚོལ་
བ་རགས་པ་ནི་བས་རང་ལུགས་གྱིས་གཞན་དོན་འབྱུང་བ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དུས་ལུས་
ངག་གི་ལས་ཀྱུན་ནས་སྒོར་བའི་རྟོག་པ་སྤྲ་མོ་མ་སྤངས། གཞན་དོན་ལྷན་བྱབ་ཏུ་
འབྲུག་པའི་འགལ་རྒྱུན་སྤྲ་བ་ནི། ཤེས་སྤྱི་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་
ཆོན་ཐག་པ་མེད་པའི་ལས་ཞེས་པ་ལུས་ངག་གི་ལས་འདུ་བྱེད་པའི་ཀྱུན་སྒོར་གི་
རྟོག་པ་སྤྲ་མོ་དེ་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་ནམ་སྤངས་པ་ན་གཞན་དོན་འབད་མེད་ལྷན་བྱབ་
ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མི་ཆད་པ་ནི། སྤར་ལས་ཀྱི་དུས་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་
ས་བཅུ་པོ་རིམ་པ་ལྟར་བཞོད་དེ་ཆོག་ས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་ཡོན་ཏན་བྱང་པར་
ཅན་རྣམས་སྦྱེ་བ་དང་། གནས་པ་དང་། བོད་ནས་བོད་དུ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་ཕུན་སུམ་
ཆོག་ས་པ་སྡོན་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་མཆོན་གྱིས་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མི་ཆད་པ་དང་། དེར་ས་
ཟད་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་རྣམས་རང་བཞིན་ལ་བྲི་མས་མ་བསྐྱད་པའི་བདེ་བར་
གཤེགས་པའི་སྤྱིང་པོ་ལ་སྦྱིབ་བྱེད་ཉོན་མོངས་བག་ཆགས་དང་བཅས་པའི་སྒྲོ་བྱར་
ཀྱི་བྲི་མ་རྣམས་འཛོམས་པའི་རྒྱུ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོས་དུས་ཀྱུན་ཏུ་དགོངས་ནས་
དེའི་ཐབས་སྟོན་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ལྷན་བྱུང་རྒྱ་མི་ཆད་པ་དེ་བྱུང་
བ་ཡིན།

དེ་དག་ནི་གཞི་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ངེས་པར་བྱས་ནས་སྐབ་པའི་
བཀའ་ལྟེ་སྟོན་གསུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ལས་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བསྐྱབ་པ་གསུམ་
ལ་བརྟེན་ནས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ལས་བཞོད་ཚུལ་དང་། འབྲས་བྱ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་
བཞི་འཕྲིན་ལས་དང་བཅས་པའི་གནད་དོན་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་བཀོད་པ་ཡིན་ཞིང་།
ཞིབ་ཅིང་རྒྱས་པ་ནི་འདིར་ཡི་གེའི་ལམ་དུ་འགོད་པར་མི་ལང་བས་མ་བཀོད།

བཅུ་གཅིག་ བོད་དུ་ཡོད་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཁག་
གི་གནས་ཚུལ་སྟོན།

ང་ཆོ་བོད་ལྗོངས་སུ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་སྒོལ་
བཟང་འཛིན་པའི་བྱུང་མཐའ་ཁག་ཆོའི་སྟོར་མདོར་བསྐྱུས་བརྗོད་ན། བོད་ལྗོངས་
ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་ཁྱོན་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱིས་མ་བྱུང་བ་མེད་ཅིང་།

བསྟན་པ་ཉི་མ་ཤར་བ་བཞིན་དུ་དར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་དུས་ཚོད་སྔ་མེད་ཁྱད་
བར་གྱིས་བསྟན་པ་སྔ་དར་དང་། མྱི་དར་ཞེས་མིང་གི་ཐ་སྟན་གཉིས་བྱུང་བ་རེད། དེ་
ཡང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་གསུམ་པ་ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཅན་སྐམ་པོས་དགྲང་ལོ་
བཅུ་གསུམ་པ་ལ་རྒྱལ་སྲིད་བཟུང་། ལྷ་ས་དང་ཁ་འབྲུག་གི་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་
མཐའ་འདུལ། ཡང་འདུལ། རུ་གཞོན་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མ་བཅེགས། རང་གི་
ཚོན་པོ་ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་རྒྱ་གར་དུ་བཏང་ནས་སྤྱད་ཡི་གེ་བསྐབས། རྒྱ་གར་གྱི་
ཡི་གེ་ལ་དཔེ་བྲས་ནས་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ལེ་གཟུགས་དང་། བརྟེན་པའི་བསྟན་བཅོས་
བརྒྱད་བཅུ་མས། རྒྱ་གར་ནས་སློབ་དཔོན་ཀུ་ལྷར་དང་། བམ་ཟེ་ཤར་ཀ་ར། བལ་
པོའི་སློབ་དཔོན་ཤྲི་ལ་མཆོ་སོགས་གདན་དྲངས་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་
མདོ་དང་། རྒྱད་ཀྱི་ཆ་ལག་མང་རབ་བསྐྱར་ཞིང་བསྟན་པའི་སློབ་བཏོད། ཆོས་ཀྱི་
འཆད་ཉན་མངོན་མཚན་ཆེན་པོས་རྒྱ་ཆེར་བྱེད་པ་མ་བྱུང་ཡང་། རྒྱལ་པོ་རང་གིས་
སྐལ་ལྷན་མང་པོ་ལ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་ཆོས་སྐོར་གཙོ་བྱུང་གྱི་གདམས་པ་གནང་།

དེ་ནས་རྒྱལ་རབས་སོ་བདུན་པ་ཁྲི་སྲོང་ལྷེ་འུ་བཅན་ཁྲོན་ཏེ་དམ་པའི་ཆོས་དར་
བར་མཛད་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཟ་ཏོར་གྱི་མཁན་པོ་ཤུ་རྟེ་
རྟེ་ཏ་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པའི་གནས་སྤྱན་དྲངས། མཁན་སློབ་དེ་དག་
དང་། སློབ་དཔོན་བེ་མ་ལ་མི་བྲ། ཤུ་རྟེ་གཞུ། ལྷ་ས་རྒྱུ་ལྷེ། སངས་རྒྱལ་གསང་བ། ཀ་མ་
ལ་ཤྲི་ལ། བེ་བྲུ་སྤྱ་སྤྱ་སོགས་རྒྱ་གར་གྱི་བཅའ་ཆེན་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་དུ་ཐུགས་པ་
ནམས་དང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་བེ་རོ་ཅ་ན་དང་། གཉམས་རྩོན་ཀུ་ལྷར། སྐ་བ་དཔལ་
བཅེགས། ཅོག་རོ་ལྷའི་རྒྱལ་མཚན། ཞང་ཡེ་ཤེས་སྤེ་ལ་སོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་

འདུལ་བ། མདོ་སྡེ་སྣ་ཆོག་པ་དང་། དེ་དག་གི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་གཙོ་
ཆེ་བ་རྣམས་བསྐྱར་ཅིང་བཤད་སྐྱབ་གྱི་སྡེ་ཆེན་པོ་བཅུགས།

རྒྱལ་རབས་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཅིག་པ་ཁྲི་རལ་པ་ཅན་གྱིས་རབ་བྱུང་རེ་རེ་ལ་
འབངས་མི་ཁྲིམ་བདུན་བདུན་ལུས་བ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་སྟོང་ཙུ་བཞེངས་ཤིང་།
དབུ་སྐྱ་ལ་དར་ཡུག་གཉིས་བཏགས་པའི་སྡེ་མོར་སྐྱ་མཆོད་སྡེ་གཉིས་བཞུགས་སུ་
གསོལ་ནས་མཆོད་ཅིང་བཀྱར་བ་སོགས་རྒྱལ་བསྟན་རིན་པོ་ཆེ་བཀྱར་བའི་མཛད་
བ་མཐའ་ལས། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ལྷ་ལྷ་རྒྱ་འཛིན་མི་བླ་སུ་རེ་རྒྱ་པོ་རྒྱ། འཁྱི་ལེ་རྒྱ་པོ་
རྒྱ། དྲ་ན་འཁྱི་ལ་སོགས་པ་རྒྱེ་ཏ་མང་པོ་སྐྱབ་བྱངས། བོད་གྱི་མཁན་པོ་རྩ་རྒྱེ་ཏ་
དང་། རྩ་རྒྱེ་འཁྱི་ལ། ལོ་རྒྱ་བ་རྩ་རྒྱེ་ན་སེ་ན། ར་ལ་རྒྱེ་ཏ་ལ་སོགས་པས་སྡོན་རྒྱལ་
རབས་གོང་མའི་དུས་ལོ་བཅ་རྣམས་གྱིས་ཆོས་བསྐྱར་བའི་ཆེ་བོད་སྐད་ལ་གྲགས་
པའི་མིང་བསྐྱར་དུ་མ་བཏབ་པ་དང་། གོ་དཀའ་བ་རྣམས་བསལ་ནས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་
གི་གཞུང་དང་མཐུན་པར་བསྐྱར་བཅོས་གྱིས། ཞེས་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་བཅད་ལྟར་
ཡུམ་རྒྱས་པ་ལ་འགྱུར་བཅོས་ནས་དུམ་བུ་བཅུ་བྱུག་ཏུ་མཛད། དེས་མཆོན་སྲར་
བསྐྱར་བའི་གསུང་རབ་པལ་ཆེར་སྐད་གསར་བཅད་གྱིས་གཏན་ལ་པབ་པ་སོགས་
བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གོང་ནས་
གོང་འཕེལ་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དེ་ལ་བསྟན་པ་སྤྲ་དར་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།

རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཉིས་པ་སྐྱང་དར་མས་སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱབས་
ཤིང་། དེའི་ཆེ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོའི་སྟོབ་རྒྱུད་དམར་ཤུག་གཡོ་དགེ་འབྱུང་།
གཙང་རབ་གསལ་གསུམ་མདོ་སྐད་དུ་བྲོས་པ་ལས། སྡེ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་

གསལ་གྱིས་བསྟེན་པར་རྫོགས་ཤིང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བོད་དུ་རབ་བྱུང་གི་སྡེ་
མང་པོ་འཕེལ། གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་པཱི་ཏ་རྟམ་པ་ལ། སྐུ་པ་ལ་
སོགས་མངའ་རིས་སྟོད་དུ་བྱོན་པ་ལས་བརྒྱད་པ་དང་། ཁ་ཆེའི་པཎ་ཆེན་ཤུག་གྱི་
བོད་དུ་བྱོན་པ་ལས་བརྒྱད་པ་སོགས་ཀྱིས་རབ་བྱུང་གི་སྡེ་ཆེས་ཆེར་འཕེལ། དེ་
དག་གི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་རྒྱ་གར་གྱི་པཎ་བྱུང་དུ་མ་བོད་དུ་བྱོན་པ་དང་། བོད་
ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་མཁས་པ་དུ་མ་ཞིག་དཀའ་སྤྱད་དག་པོས་རྒྱལ་བལ་གྱི་ཡུལ་དུ་བྱོན་ཏེ་
པཎ་བྱུང་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ནས་གསེར་གྱི་ཡོན་པུལ་ཏེ་མདོ་སྤགས་ཀྱི་
ཆོས་མང་དུ་གསན་ནས་བོད་དུ་བརྒྱུར་ཞིང་སྡེལ་བ་དང་། དེ་དག་ལས་བརྒྱད་པའི་
མཁས་བྱུང་རིམ་པར་བྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱུང་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉམས་པ་
སྤར་ཡང་གསོས་ཏེ། བོད་ཡོངས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བྱོན་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་
ཉི་མ་གར་བ་ལྟར་བྱུང་པ་དེ་ལ་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་ཞེས་གྲགས་པ་རེད།

བོད་དུ་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའི་དབྱེ་བ་མིང་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་
ཡོད། དེ་ཡང་དཔེར་ན་རྟིང་མ་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དུས་རབས་ཀྱི་སློན་ནས་མིང་བཏགས་
པ་དང་། ས་སྐྱ་པ། ལྷག་ལུང་པ། འབྲི་གུང་པ། འབྲུག་པ། དགེ་ལུན་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་
ཆགས་ཡུལ་གྱི་ས་གནས་ཀྱི་སློན་ནས་མིང་བཏགས། ཀམ་བཀའ་བརྒྱད། བུ་ལུགས་
པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་དཔོན་གྱི་སློན་ནས་མིང་བཏགས། བཀའ་གདམས་པ། རྫོགས་
ཆེན་པ། དུག་ཆེན་པ། ཞི་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གདམས་པའི་སློན་ནས་མིང་བཏགས་
པ་རེད།

དེ་འདྲའི་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་ཚུར་བསྐྱས་ན་རྟིང་མ་དང་། གསར་མ་གཉིས་སུ་

འདུས་པ་ཡིན། གསར་རྒྱུད་གི་བྱེད་པར་གང་གི་སྒྲོ་ནས་ཡིན་ནམ་སྟམ་ན། དེ་ནི་བོད་
དུ་དར་བའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ལ་མདོ་དང་སྡག་ས་གཉིས་ཡོད་པའི་མདོ་སྡག་ས་
ལ་གསར་རྒྱུད་གི་རྣམ་གཞག་མི་འདོག་ཅིང་། གཙོ་བོར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གསར་
སྡག་ས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཚུལ་གི་སྒྲོ་ནས་གསར་རྒྱུད་གཉིས་སུ་བཞག་པ་རེད། དེ་
ཡང་གོང་དུ་སྟེན་པའི་བསྟན་པ་སྡེ་དར་གི་སྐབས་ནས་བཟུང་། བརྗེ་ཏེ་སྤྱི་ཏེ་བོད་དུ་
བྱོན་པ་ཡན་ཆོད་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་གསར་སྡག་ས་སྡེ་འགྱུར་དང་། དེའི་བཤའ་སྐྱབ་ཀྱི་
རིང་ལུགས་འདྲིན་པ་ལ་རྒྱུད་མ་པ་ཞེས་གྲགས་ཤིང་། ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་
ཚུན་ཆད་དུ་བསྐྱར་བ་རྣམས་ལ་གསར་སྡག་ས་གསར་མ་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།

གསར་སྡག་ས་གསར་མའི་འགྱུར་ནི། ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་གིས་སྤྱི་ལོ་༡༥༩ ལོ་
ནས་འགོ་ཚུགས། དེ་རྗེས་རིམ་བཞིན་འགྲོག་མི་དང་། ཏཱ་ནག་འགོས་དང་། ལྷོ་བྲག་
མར་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱུད་སྡེ་མང་པོ་བོད་དུ་བསྐྱར་ཏེ་གསར་
སྡག་ས་གསར་མའི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བར་མཛད་པ་རེད། དེར་སང་བོད་དུ་ཡོད་
པའི་བྱུང་མཐའ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱུད་མའི་བྱུང་མཐའ་དང་། གསར་མ་བཀའ་
བརྒྱད་པ། ས་སྐྱ་པ། དགེ་ལུགས་པ་བཅས་བཞི་པོ་འདི་རྣམས་དར་བྱུང་ཆེ་ཞིང་
གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་༡༡༠ ལོར་ཨོ་ཁྱུན་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པ་ལྷ་མ་པོ་དུ་
བྱོན་ཏེ་བསམ་ཡས་མཆིམས་ལུང་སྐྱབ་སྡེ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུད་དང་
སྐྱབ་ཐབས་མང་དུ་བསྐྱར། རྗེ་འབངས་ཉིད་ལྷ་སོགས་སྐལ་ལྷན་འདུས་པའི་ཆོས་
ལུང་གསར་ཆེན་རྗེ་ཐེག་པའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་ལས་རིམ་གྱིས་བརྒྱད་པ་ལ་

གསང་སྤྲུགས་རྟེན་མའི་བྱུང་མཐའ་དང་།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༣ ལོར་འབྲུངས་པའི་མར་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་སློ་བྲོས་རྒྱ་གར་དུ་ལན་གསུམ་བྱོན་ནས། བཤེན་པ་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཏུ་པ་སོགས་སྒྲུ་མ་དུ་མའི་ཞབས་ལ་གཏུགས། ཆད་ལྡན་གྱི་གཞུང་བཤེན་བསྐྱར་མཇུག་དེ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་དང་། མཉམ་མེད་དྲགས་པོ་ལྷ་རྗེ་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་བྱུང་མཐའ་ཞེས་གྲགས་པ་དང་། བཀའ་བརྒྱད་པ་ལ་ནང་གསེས། ཀམ་ཆང་པ། འབྲི་བྱང་པ། ལྷག་ལུང་པ། འབྲུག་པ་སོགས་བཀའ་བརྒྱད་ཆེ་བཞི། རྩེ་བརྒྱད་དུ་གྲགས་པ་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༣༤ ལོར་འབྲུངས་པའི་འཁོན་དགོན་ཅོག་རྒྱལ་པོས་འབྲོག་མི་ལོ་རྒྱ་བའི་བྱང་ནས་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྡན་ཆོས་སྐྱོང་བྱུང་བ་བརྟེན་པའི་མཆན་བེ་རུ་པ་དང་། བཤེན་པ་ལ་རྟ་ར་ནས་བརྒྱད་པའི་ལམ་འབྲས་གསན་ཞིང་། ས་ཆེན་གོང་མ་ནས་ལུ་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་ས་སྐུ་པའི་བྱུང་མཐའ་དང་།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༣༩ ལོར་བེ་ག་མ་ཤེ་ལའི་མཁན་པོ་དྲི་པི་ཀ་ར་ཤེ་རྩེ་ན་བོད་དུ་ཐེབས་ཏེ་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཟབ་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་ཞིང་། རྩེ་ག་འབྲོམ་གསུམ་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་གྲགས་ཤིང་། དེའི་གདམས་པའི་བརྒྱད་འཛིན་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༥༧ ལོར་འབྲུངས་པའི་འཇམ་མགོན་ཙཱང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་དང་། དེའི་དགོངས་འབྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཆད་ལྡན་རྒྱ་གར་ནས་བོད་གདམས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་འགྱུར་རོ་འཆལ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་དེ། གསུང་རབ་ཀྱི་ཟབ་དོན་འབྲེལ་པ་མེད་པར་ལེགས་པར་འདོམས་པའི་བཀའ་ཁྲོལ། རྒྱལ་ཆབ་དང་མཁན་བྱུང་སོགས་ནས་བརྒྱད་པ་ལ་

རི་བོ་དགེ་ལུན་སའི་བྱུང་མཐའ་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན།

མི་འགའ་ཤས་ཀྱི་བསམ་བཤད། བོད་དུ་ཡོད་པའི་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་གི་ཆོས་
ལུགས་དེ་རྣམས་ཕྱི་པ་དང་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ལྟར་གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་རྣམ་
གཞག་མང་པོ་ནས་མི་མཐུན་པའི་ཐ་དད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམ་མཁན་ཡོད་ཤིང་ཤིང་ཆེ་
ཡང་། དེ་འབྲེལ་གཏན་ནས་མིན། རྒྱ་མཚན་གསལ་པོར་བརྗོད་ན། དཔེར་ན་དེར་སང་
མཐོང་བཞིན་པ་ནས་མཁར་བཞོད་བྱེད་ཀྱི་གནམ་གུ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། ཕྱིའི་
གཟུགས་ཆེ་ཆུང་དང་གཟུགས་དབྱིབས་མི་འབྲས་བུ། ཁ་དོག་མི་འབྲས་བུ། བཟོ་བོ་
མཁས་པ་སོ་སོའི་སྒོ་རྩལ་དང་ཉམས་སྤྱོད་གི་ཁྱད་པར་གྱིས་ནང་གི་འབྲུལ་འཁོར་
ཀྱི་གནད་ཀ་དང་། ཡོ་བྱད་སོགས་ཀྱི་བཟོ་ཁྱད་ཐུན་བྱ་མི་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་ཙམ་ལས།
དོན་དུ་གནམ་གུའི་རིགས་ཇི་ཙམ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཐམས་ཅད་མེ་རླུང་གི་རུས་ལྷགས་
ལ་བརྟེན་ནས་འཕྱར་ལྷིང་གིས་ནས་མཁའི་ལམ་དུ་བཞོད་པ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་ཅིང་།
གནམ་གུའི་རིགས་གཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ལྟར། བོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་
ལུགས་དེ་དག་ཀྱང་རང་རང་གི་ཐོག་མའི་སྒོལ་འབྱེད་མཁས་བྱུང་ཆེན་པོ་དེ་དག་
གིས་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གདུལ་བྱ་ལམ་ལ་འབྲིང་པའི་ཐབས་མཁས་
ཀྱི་ཚུལ་ཐུན་བྱ་འབྲས་མིན་དང་། བརྟེན་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཐུན་ཐུན་བྱ་རེ་
མི་འབྲས་བུའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ཙམ་ལས། དོན་དུ་ཆོས་ལུགས་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་
གི་བསྐྱབ་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡིན་པར་གཅིག་ཅིང་། དེ་སྐྱབ་
བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་ཡང་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་
གསུམ་ལ་མ་བྲལ་ཞིང་། ལྟ་བུ་བཀའ་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་ལས་མི་འདའ་བར།

མདོ་སྔགས་རྒྱུད་འབྲེལ་དུ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་མི་མཐུན་པ་མེད་པར་གཅིག་པ་ཡིན་
པས་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་ན་འབབ་ས་གཅིག་རང་ཡིན།

ཡང་མི་འགའ་ཤས་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དེ་སྒྲ་མའི་ཆོས་རེད་ཅེས། སངས་རྒྱས་
ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་མིན་པ་ལྟ་བུར་བརྗོད་མཁན་ཡོད་ཀྱང་དེ་འདྲ་མིན། གང་
ཡིན་ཞེ་ན། བོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙུ་བའི་འབྲུང་ཁྱད་སྤངས་མདོ་
དང་། རྒྱུད་སྤེལ་ཆོས་ཐོག་མར་གསུང་པ་པོ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས། བར་
དུ་རྒྱ་གར་གྱི་པ་རྒྱུ་ཏ་ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱིས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཆོས་དབྱེད་
གསུམ་ཆོས་པར་དག་པའི་རིགས་པའི་ལམ་ལས་བྱངས་ཏེ་བཤད་ཅིང་གཏན་ལ་པལ།
བྱུང་ཐོབ་ཆལ་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་ཆོས་ཀྱིས་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་ཏེ་རྟོགས་པ་ཆད་པ་
ལྷགས་རྒྱུད་ལ་འཁྱུངས་པའི་གདམས་པ་ཐབ་མོ། ཐ་མར་བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་
ཆོན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ཆོས་དང་། སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱ་བ་བཀའ་བློན་ཅན་དེ་ཆོས་
ཀྱིས་ནོར་ལོངས་སྟོད་ལྟ་ཅི། ལུས་དང་སྟོག་ལའང་མི་ལྟ་བུའི་དཀའ་སྤྱད་དང་།
བཙོན་འགྲུས་བྲག་པོས་རྒྱ་བལ་གྱི་ཡུལ་བྱ་དུ་མ་ཆུ་བཞིན་ཉལ་ཏེ་ཙོད་མེད་ལོངས་
སུ་གྲགས་པའི་པ་རྒྱུ་ཏ་དང་། བྱུང་ཐོབ་མང་པོ་མཉེས་པ་གསུམ་གྱིས་མཉེས་པར་
བྱས་ནས་གདམས་པ་ཆོས་གསན་ཞིང་། གསུང་རབ་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་བ་དེ་
ཆོས་ཡིན། དེ་དག་གཞི་དང་ཙུ་བར་བཟུང་ནས་ཉན་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་བྱེད་པ་མ་
གཏོགས་དེ་དག་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་བོད་ཀྱི་སྒྲ་མས་རང་བཟོ་བྱས་པ་གཅིག་
ཀྱང་མེད། དཔེར་ན་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཆོས་པ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་
དོན་སློར་དོགས་སེལ་དང་། ཁྱད་སྤངས་གཏུགས་དགོས་པ་ཅུང་ཟད་གཅིག་བྱུང་ནའང་

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ངམ། རྒྱ་གར་པཎ་བྱུང་གང་རུང་ཞིག་གི་གསུང་ལ་ཁུངས་
གཏུགས་ནས་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན་ནོ། །

ནང་ཆོས་རི་སྒྲོན་སེམས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན།

ཡིག་ཐོག་པབ་བསྐྱ་བ།
ནམ་གྲ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ།

ཞུ་དག་པ།
ནམ་གྲ་དགེ་བཤེས་འཇམ་དབྱངས་ཉི་མ།
བསྟན་འཛིན་བསམ་བློ།

ཡགོང་ས་མཆོག་གི་གསུང་འབྲམ་ཚུགས་སྤྲིག་ཁང་
ནས་དཔར་འགྲེམས་ཞུས།