

༡༡། །བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་བཀའ་སློན་  
 ཁྱིམ་ཐུང་གདོང་སློབ་ཐབས་བསྟན་འཛིན་  
 མཆོག་དང་། མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་  
 ལྷན་སློབ་གྲུའི་སློབ་མའི་དབར་བྱུང་བའི་བརྒྱ་  
 སྐད་ཐེངས་གཉིས་པ།



སི་ཁྱོེ་འ་བོད་སློབ་ཁྱིམ་ཁྱེ་ཁྱེ་ཡིག་ཆ་དང་།

Copyright © 2010

All rights reserved. No part of this publication maybe reproduced, Without the prior permission of the Department of Education, CTA, Dharamsala -176215

ISBN: 978-81-87859-59-8

**Compiled & Typing by:** Tenzin Wangdue  
**Edited by:** Tenzin Dhonyoe  
**Design & Layout by:** Lobsang Gonpo

**Published by:**  
Sambhota Tibetan Schools Society,  
Session Road, Dharamsala -176215  
Distt: Kangra (H.P.), INDIA

**Phone:** 01892-228877 / 226877  
**Email:** stsa1999@yahoo.co.in /  
stsaeducation@hotmail.com  
**www.sambhota.org**



ཐོན་ཆེད་།

༡། འདི་གའི་ཚེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡིག་ཆོད་ནས་གཏན་ཉིན་སློབ་བྱ་ཁག་གི་ཤེས་  
ཡོན་སྒྱིད་དང་། རྒྱ་པར་དུ་རང་མེད་སྐད་ཡིག་ཐོག་སློབ་མའི་གནས་ཚད་དང་འཆོམས་  
པའི་དཔེ་དབང་དང་འབྲིང་ཆས་གསར་བཅོས་ཀྱིས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞིན་པ་རྣམས་  
སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱེད་ཆེ་རྒྱ་ན་གཤམ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་  
ཡོད་པ་རྣམས་། བཅན་བྱོལ་བོད་མའི་གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དབྱས་ལག་བརྟར་ཞུས་པ་ནས་  
བཟུང་དཔལ་ལྷན་རང་གཞུང་བཀའ་སློབ་ཁྲིམ་པ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཟམ་གདོང་སློབ་བཟང་  
བརྟན་འཛིན་མཆོག་གང་ཉིད་ཐུགས་ཁྲིམ་ཡོད་མེན་ལ་མ་རྩོས་པར་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དབྱས་  
ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སློབ་སློབ་བྱར་དུས་ནས་དུས་  
སྤུ་གཟིགས་ཞིབ་དང་ལམ་སྟོན་གནད་ལྗོངས་ཀྱི་ཆེད་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་ཆེན་པོར་གནང་བ་མ་ཟད།  
འདི་ནས་རེ་སྤྱི་ལ་ཞུས་དོན་རྣམས་སློབ་པ་མ་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་སྒྲིབ་རིམ་བཞིན་གནང་བྱེད་  
ཞུས་པའི་སློབ་པ་བཞིན་དཔེ་སློབ་སྤྱི་དབྱས་སློབ་སྤྱུག་དང་མཉམ་དུ་ ༡༠༠༧ གྱི་ཟླ་ ༥  
ཆེས་ ༡༡ ཉིན་བཟོ་སྒྲིབ་བྱེད་སྤྱི་ལ་ཞུས་པའི་བཟོ་སྒྲིབ་ཁག་དཔེ་དཔེ་ཁྱིམ་དཔོན་དཔེར་  
བརྟན་ཞུས་ཟིན་ཅིང་། ད་ལན་དཔལ་ལྷན་བཀའ་ཁྲིམ་ཆོག་ནས་ཉེ་སྟོན་ ༡༠༠༧ གྱི་ཟླ་ ༥  
ཆེས་ ༡༥ ཉིན་འཛིན་རིམ་གསུམ་པ་ནས་དུག་པ་བར་གྱི་སློབ་སྤྱུག་ཆོད་པའི་མཉམ་དུ་གནད་  
དོན་སྒྲུབ་ཆོག་ཐོག་བཟོ་སྒྲིབ་བྱེད་སྤྱི་ལ་ཞུས་པའི་བཟོ་སྒྲིབ་ཁག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཡབ་ནས་  
དཔེར་བརྟན་ཞུས་པ་འདིས་རང་མེད་སློབ་བྱ་ཁག་གི་སློབ་དཔེ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྤྱུག་གི་རྣམ་  
དཔྱད་གོང་མཐོར་གཏོང་བཅས་སུ་སློབ་མའི་བྱི་བར་ལན་འདེབས་གནང་སྟེ་གསུམ་སྒྱིད་དང་།  
ལྷག་པར་བཟོ་སྒྲིབ་གི་ལམ་ནས་སློབ་མའི་ཤེས་ཚད་གོང་མཐོར་གཏོང་བཅས་། དེ་བཞིན་  
སློབ་མའི་གནས་ཚད་དང་ཁམས་མོས་ལ་གཞིགས་པའི་ལན་འདེབས་གནང་སྟངས་སོགས་  
ཀྱིས་ཉིན་རེའི་སློབ་སྤྱུག་གསོ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སློབ་མའི་  
གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རྒྱས་པ་དང་། རྣམ་འབྲེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་སྤེལ་བུ་  
པའི་མཐུན་ཆེན་དུ་འགྱུར་པའི་རེ་སྟོན་བཅས་། སམ་རྩོམ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡིག་ཆོད་ནས་བོད་  
ལྗུ་ལོ་ ༡༩༩༦ རང་བྱུང་བརྒྱུད་པའི་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༡༧ ལོ།

# དཀར་ཆག

ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན་སྐོར། .....	1
ཡལོང་ས་མཆོག་དང་འགྲོ་དོན། .....	4
ཆོར་བ་དང་ཁྱེད་བའི་སྐོར། .....	10
རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྱི་ཆོག་ལུང་ལྷ། .....	18
འཛམ་གླིང་ནང་འཕྲུག་འཛིངས་དང་དམག་གི་རྩ་རྒྱ། .....	22
དཔེ་སྟོན་སློབ་ལྷ་དང་སློབ་ལྷ་གཞན། .....	47
རིགས་ལམ་སློབ་ཁྲིད་སྐོར། .....	52
རྒྱ་གར་ནང་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་བཙུང་དགོས་དོན་སྐོར། .....	59
ཤེས་ཡོན་དང་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ། .....	63

## ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན་སྐོར།

རིན་པོ་ཆེས་	ཁྱེད་ཆོ་ལྷ་པོ་ནས་བསྐྱེད་ཆར་འདུག། འདིར་བསྐྱེད་ནས་ག་
	ཆོད་ཙམ་ཕྱིན་སོང་། དེ་རིང་གྲུང་གསེང་མ་རེད་དམ།
སློབ་མས་	རེད།
རིན་པོ་ཆེས་	གང་ཡིན་ནམ།
སློབ་མས་	ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན་རེད།
རིན་པོ་ཆེས་	ཆོས་འཁོར་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད།
སློབ་མས།	སངས་རྒྱུ་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་དང་པོ་གསུང་ས།
རིན་པོ་ཆེས་	ཆོས་དང་པོ་གསུང་ས་ཞེ་ན་ས་ཆ་ལ་གོ་གི་རེད། ཆོས་དང་པོ་
	གསུང་ས་ག་པར་རེད།
སློབ་མས་	ཆོས་འཁོར་དང་པོ།
རིན་པོ་ཆེས་	གསུང་ས་ག་པར་རེད། གསུང་ས་དེ་ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱི་མ་རེད་དམ།
སློབ་མས་	རེད།
རིན་པོ་ཆེས་	ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱི་ག་པར་ཡོད་རེད།
སློབ་མས་	ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱི་བླ་ལ་ཡོད་རེད།
རིན་པོ་ཆེས་	དེ་འགྲིགས་མ་སོང་། ཁྱེད་རང་ཐེབས་ཁྱེད་རང་མ།

སློབ་མས་    འགྲོ་མ་ཕྱིང་།  
 རིན་པོ་ཆེས་    བྱིད་རང་མར་བཞུགས་དང་། བྱིད་རང་གསུངས་དང་། བྱིད་  
                     རང་གིས་ད་གིན་གཅིག་གསུངས་སོང་། དེ་རིང་གྲུང་གསེང་  
                     ག་རེ་བྱས་ནས་བཞག་པ་རེད།

སློབ་མས་    སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་འཁོར་དང་པོ་  
                     གསུངས་པ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་    ཆོས་འཁོར་དང་པོ་གསུངས་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ཡིན་ཙང་གྲུང་  
                     གསེང་བཞག་པ་རེད། དེ་རིང་བོད་པའི་ཆོས་པ་ག་རེ་རེད་

སློབ་མས་    བོད་རྒྱ་དུག་པའི་ཆོས་བཞི་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་    དེ་བྱིད་རང་ཆོས་མཁྱེན་གྱི་འདུག །ད་དེ་རིང་ང་ཚོ་འདིར་  
                     འཛོམས་ནས་ག་རེ་བྱེད་རྒྱ་རེད།

སློབ་མས་    ཇི་བ་འདི་རྒྱ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་    ཇི་བ་འདི་རྒྱ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་རེད།

སློབ་མས་    ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་མ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་    ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱ་མ་རེད་དམ།

སློབ་མས་    མ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་    རྒྱ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་འདིར་བསྐད་ནས་དཀའ་ལས་ཁག་

རོགས་མ་རེད་དམ། ཇི་བ་ག་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ཁ་  
 ཐུག་ལ་འདི་རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་ཇི་བ་སློན་ལ་འདི་མཁན་སུ་  
 ཡིན་ནམ། ཇི་བ་ཐོ་བརྒྱབས་ཡོད་དམ།



# ཡགོང་ས་མཆོག་དང་འགྲོ་དོན།

སློབ་མས་ ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འདྲིན་ཆོས་དབྱིངས་ཟེར། ང་འདྲིན་གྱ་  
ལྷ་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ངས་ཟམ་གདོང་  
རིན་པོ་ཆེ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ཁྱེ་རྒྱ་རྒྱ་ཡོད། ཡགོང་ས་མཆོག་  
ཉིན་རེ་བཞིན་ལུང་པ་གཞན་དག་ལ་ཐེགས་དགོས་དོན་  
གང་ཡིན་ནམ།

རིན་པོ་ཆེས་ ལོ་རེ་བཞིན་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ནམ།

སློབ་མས་ ཉིན་རེ་བཞིན་ལུང་པ་གཞན་དག་ལ་ཐེགས་དགོས་དོན་  
གང་ཡིན་ནམ།

རིན་པོ་ཆེས་ ད་དྲི་བ་དེ་དཔེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད་འདུག བྱིད་རང་  
མར་བཞུགས་དང་། ཡགོང་ས་མཆོག་ཉིན་མ་ཉག་པར་ཕར་  
ཚུར་ཐེགས་འགྲོ་གི་འདུག ཐེགས་དགོས་དོན་ག་རེ་རེད།  
དྲི་བ་དེ་རེད་འདུག བྱིད་རང་ཆོའི་ནང་ནས་ལན་རྒྱག་  
མཁན་ཡོད་དམ། བྱིད་ཆོས་བྱས་ན་ག་རེ་ཡིན་ས་རེད། ག་  
རེ་བྱས་ནས་ཐེགས་གྱི་ཡོད་ས་རེད། དེ་རིང་ཡུལ་ས་མགོན་  
རིན་པོ་ཆེ་ག་པར་བཞུགས་ཡོད་རེད། མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ།

དེ་རིང་རྩ་རམ་ས་ལར་བཞུགས་ཡོད་དམ།

སློབ་མས་ བཞུགས་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ སང་ཉིན་ག་པར་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་རྒྱ་རེད།

སློབ་མས་ ཁེ་ན་ཏ་ལ་ཐེགས་རྒྱ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ ཁེ་ན་ཏ་ལ་སང་ཉིན་མ་རེད། བྱི་ཆུ་བཅུ་པའི་ནང་ལ་  
རེད། སང་ཉིན་ག་པར་ཐེགས་གྱི་རེད། བྱིད་རང་ཆོས་བྱས་  
ན་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྩ་རམ་ས་ལར་གཏན་འཇགས་  
བཞུགས་ན་དགའ་གི་རེད། ཡང་ན་ག་ས་ག་ལ་ཐེགས་ན་  
དགའ་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

སློབ་མས་ ག་ས་ག་ལ་ཐེགས་ན་དགའ་གི་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ གང་ཡིན་ནམ།

སློབ་མས་ ལུང་པ་ཆང་མ་ལ་ཆོས་དེ་བྱས་འགྲོ་གི་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ རྩ་རམ་ས་ལར་བཞུགས་ནས་ཆོས་དེ་བྱས་སྤེལ་གནང་རྒྱ་  
མེད་དམ།

སློབ་མས་ བོད་ཀྱི་སྐོར་ལ།

རིན་པོ་ཆེས་ ཆོག་ཆ་ཆང་གསུངས་དང་། བོད་དོན་སྐོར་ལ་ཞེས་ག་རེ་  
གསུངས་པ་ཡིན་ནམ། ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་

སྒྲིང་གི་མི་ཚན་གཞོན་དང་། ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་  
དང་དད་པ་མེད་མཁན། སྐྱེ་བོ་ཕོ་མོ། ལྷང་པ་དང་ཚོས་  
ལྷགས་མི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཚང་མས་དགའ་པོ་  
ཞུ་གི་ཡོད་རེད། དད་པ་བྱེད་ཤེས་མཁན་ཚོས་དད་པ་ཞུ་གི་  
ཡོད་རེད། དད་པ་བྱེད་མི་ཤེས་མཁན་ཚོས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
ཞུ་གི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་དམར་པོའི་ལྷ་བ་འཛིན་མཁན་  
དེ་ཚོས་དད་པ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་མེད་ལ་དད་པ་བྱེད་ཚོགས་གི་  
ཡང་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོས་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡུལ་བ་རིན་  
པོ་ཆེ་མཇལ་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡུལ་བ་རིན་པོ་  
ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཉན་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཡི་ཤུ་  
དང་། ལ་ཆེ། འཇིག་རྟེན་སྟོན་པ་མ་ཡིན་པའི་  
ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པ་དེ་ཆོ་ཡང་ཡུལ་བ་རིན་  
པོ་ཆེའི་གསུང་བཤད་ཉན་རྒྱ་དང་། ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཇལ་རྒྱུ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་  
བཀའ་སློབ་ཉན་ན་ཁོང་རང་ཆོའི་སེམས་ལ་ཕན་པོ་ཡོད་  
རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་མི་སྟེར་པ་ལག་

དང་། ཚོས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས་ལག་ དགོན་སྡེ་ལག་གཞུང་  
འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ལག་གིས་སྐྱེ་མཐུན་ཕེབས་  
རོགས་གནང་། བཀའ་སློབ་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་གདན་  
ཞུ་འབྲུལ་མཁན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡོངས་རྫོགས་ལ་  
ཞལ་བཞེས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཕེབས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་  
མ་རེད། དུས་ཚོད་ཀྱིས་ལྷང་གི་ཡོད་མ་རེད། དེར་བརྟེན་  
གདན་འདེན་ཞུ་མཁན་དེ་ཆོའི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་རྒྱུད་གི་  
དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་མི་མང་ཤོས་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་དང་། གལ་ཆེ་  
བ་ལག་ལ་སྐྱེ་མཐུན་ཀྱིས་སྐྱེ་ངལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་ཕེབས་  
ཀྱི་ཡོད་རེད། ཕེབས་སྐབས་གདན་འདེན་ཞུ་མཁན་ཚོས་  
ག་ཚོད་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་མཉེས་པོ་མི་  
ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། ཐག་རིང་པོར་  
ཕེབས་དགོས་དུས་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་སྐྱེ་ངལ་མེད་པ་  
ཞིག་ཡོང་ལག་པོ་རེད། ཉེ་ཆར་ཁྱ་ཅུ་དང་། སྤི་ཉི་སྟོགས་  
ལ་ཕེབས་སྐབས་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་། ཡར་  
ཞོར་ཉེ་ལེ་ཀོབ་ཁར་ནང་ཕེབས་པ་རེད་དེ། མར་ཞོར་ཕྱག་  
ཚོད་དགུ་ཅམ་ཞིག་མོ་ཁའི་ནང་ཕེབས་པ་རེད། དགོང་མོ་

གཅིག་ན་ལ་ཀན་ཏ་ལ་བཞུགས། སང་ཉིན་དེར་ཕྱག་ཚོད་  
 གཉིས་ཙམ་ཐེབས་ཏེ་སེམ་ལ་དང་། དེ་ནས་རྩ་རམ་ས་ལར་  
 ཐེབས་པ་རེད། དེ་བཞིན་གྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཐེབས་དུས་གནམ་  
 གུའི་ནང་ལ་ཕྱག་ཚོད་བརྒྱད་དགུ་ཞིག་ཐེབས་དགོས་པར་  
 ཏ་ཅང་སྐྱེ་མཉེས་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་སྐྱེ་ངལ་ལ་མ་  
 འཛེམས་པར་ག་རེ་བྱས་ནས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་རྒྱུ་  
 དེ་ཁྱེད་རང་གི་ངི་བ་དེ་རེད། ཐེབས་དགོས་པའི་དོན་དག་  
 དེ་སྐད་ཆ་མང་པོ་མི་དགོས་པར་བསྐྱེམས་བརྒྱབ་ནས་ཞུས་  
 བ། བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་  
 པ་དང་། སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་  
 ཅང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་  
 རེད་གསུངས་པ་ཡིན་ན། སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་དུ་  
 གྱུར་ནས་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་། སེམས་ཅན་ལ་ཐུགས་བརྩེ་བ་དང་སྙིང་  
 རྩེ་ཆེན་པོས་གཟིགས་ནས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཚུར་  
 རྩ་རམ་ས་ལར་ཐེབས་ནས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལྟག་ཙམ་  
 ལས་ཕྱིན་ཡོད་མ་རེད་དེ། སང་ཉིན་སྐར་ཡང་ཕྱི་ལོགས་ལ་

ཐེབས་མཁན་རེད། བོ་ལེ་ཏ་ཏ་དང་། འཇར་མན། སུད་ཇོར་  
 ལེ་ཏ་ཏ་ལ་ཐེབས་རྒྱུ་དང་། དེ་ནས་ཚུར་ཐེབས་ཏེ་ལ་དྲགས་  
 ལ་ཐེབས་རྒྱུ་རེད། དེར་སྐྱབ་བ་གཅིག་ལྟག་ཙམ་བཞུགས་རྒྱུ་  
 རེད། བྱས་ཅང་ཉིན་མ་ཉག་པར་ག་ས་ག་ལ་ཐེབས་དགོས་  
 པ་དེ་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་  
 ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཐུགས་བརྩེ་བ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་གཞན་  
 དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ཅང་། དེའི་དབང་གིས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་  
 རེད། ད་ངི་བ་གཞན་པ་ག་རེ་ཡོད།



## ཚོར་བ་དང་ཚུང་བའི་སྐོར།

- སྐོབ་མས་ ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་བྱེད་རང་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་ཆགས་  
དུས་ཚོར་བ་ག་རེ་སླེབས་སོང་།
- རིན་པོ་ཆེས་ བྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་ཆགས་དུས་ཚོར་བ་  
ག་འདྲ་ཞིག་སླེབས་ཡོད་རེད་བསམས་སོང་། ཚོར་བ་ག་འདྲ་  
ཞིག་སླེབས་དགོས་ཀྱི་རེད། བཀའ་སློན་འཁོད་པའི་སྐབས་  
ལ་ཚོར་བ་ག་འདྲ་ཞིག་སླེབས་སོང་བའི་རྒྱུ་ལ་དེ་  
རིང་སངས་ཉིན་གསར་འཇུག་འགོད་མཁན་ཚོའི་རྒྱུ་ལ་དེ་བཞུགས་  
འདྲ་ཞིག་མི་འདུག་གམ། སྤུ་ཁྱུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གིས་དྲན་  
པའི་རྒྱུ་ལ་དེ་བཞུགས་འདུག་གམ། བྱེད་རང་གིས་དྲན་  
སོང་ངམ། ཡང་ན་གཞན་པ་ཞིག་གིས་བསྐྱབས་སོང་།
- སྐོབ་མས་ ང་རང་གིས་དྲན་སོང་།
- རིན་པོ་ཆེས་ བྱེད་རང་གིས་དྲན་པ་ཡིན་ན་ལན་ལྷག་དགོས་ཀྱི་རེད།  
མིའི་བསམ་སློབ་ནང་ལ་འཁོར་བཅུད་པའི་བསམ་སློབ་དེ་ཆོ་  
རྒྱུ་མ་བྱེད་རང་ཚོས་སློབ་ཀྱི་བཏུས་པའི་སྐབས་ལ་བསམ་  
སློབ་དེའི་བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་

བ་མང་པོ་མ་བྱེད་བར་རགས་པ་ཅམ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཚོར་  
བ་བེར་རྒྱ་གཅིག་དང་། ཚུང་བ་བེར་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག  
འདུན་པ་བེར་ནའང་འགྲིག་གི་འདུག དེ་འདྲ་གཉིས་ཀྱི་  
ནང་ལ་བསྐྱབས་ཆོག་གི་རེད། ཚུང་བ་དང་འདུན་པ་བེར་བ་  
དེ་གང་འདྲ་ལ་བ་ཀྱི་རེད་བེར་ན། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་  
བའི་སྐབས་ལ་གཟུགས་དང་མིག་གི་ཤེས་པ་གཉིས་པོ་དེ་  
སྤང་ནས་དཀར་པོ་སློན་པོ་མེར་པོ་དེ་འདྲ་མཐོང་རྒྱ་གཅིག་  
དང་། ཞམ་ཚོག་གིས་སྐྱ་ཐོས་པའི་སྐབས་ལ་སྐྱ་སྒྲན་པོ་དང་  
སྐྱ་མི་སྒྲན་པ། དེ་བཞིན་སྒྲན་མི་སྒྲན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་  
སྐད་ཆའི་སྐྱ་ཆུ་ཡི་སྐྱ་དེ་ཆོ་ཁ་ཐུག་གོ་བ་ཅམ་ཞིག་དང་  
སྐྱའི་རོས་འཛིན་ཅམ་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ལ་ཚུང་བ་བེར་ཀྱི་རེད།  
སྐྱ་དེ་ཚུང་གི་ཡོད་རེད། སྐྱ་དེ་ཐོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གཟུགས་དེ་  
མཐོང་གི་ཡོད་རེད། རྒྱུ་དེ་བསྐྱབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། རོ་ཡིན་ན་  
ལྷེ་ལེབ་ཀྱིས་ཚུང་གི་ཡོད་རེད། ང་ཚོའི་བསམ་སློབ་ལྷོ་ལྷོ་ལོགས་  
ཀྱི་ཡུལ་ལ་མར་འགྲོ་སའི་སྐོར་ལྷོ་ལྷོ་ཡོད་རེད། མིག་དང་། ཞམ་  
ཚོག་སྤྱ་ཁུང་། ལྷེ་ལེབ་གཟུགས་པོའི་པགས་པ། ནང་གི་  
ཤེས་པ་དེ་ཅིས་ན་བྱུག་རེད། ནང་གི་ཡིད་དེ་མ་ཅིས་ན་ལྷ་



རེད། མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་གི་ཡོད་རེད། ཡམ་ཙག་གི་  
 བརྒྱད་ནས་སྒྲ་ཐོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལྷ་ཁུང་གི་བརྒྱད་ནས་ངི་  
 མ་སྒྲུམ་གྱི་ཡོད་རེད། ལྷེ་ལེབ་ཀྱི་བརྒྱད་ནས་བོ་བ་ཕྱོད་གི་  
 ཡོད་རེད། གཟུགས་པོའི་པགས་པ་བརྒྱད་ནས་རེག་བྱ་འཇམ་  
 རྩལ་དང་ལྷེད་ཡང་བཅས་ཀྱི་རེག་བྱ་ཚོར་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་  
 རྗེས་ཚང་མའི་ལན་འདྲ་པོ་བསྐྱལ་ས་དེ་ནང་ལོགས་ཀྱི་  
 བསམ་སྒྲོ་དེ་རེད། བསམ་སྒྲོ་དེས་དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་  
 ཅམ་ལ་ཕྱོད་བ་ཟེར་གྱི་རེད། ཕྱོད་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མིག་  
 གིས་གཟུགས་མཐོང་བའི་རྗེས་ལ་བསམ་སྒྲོའི་ནང་ལ་ཚོར་  
 ལྷང་ཞིག་ཤར་གྱི་རེད། དེ་ལ་ཚོར་བ་ཟེར་གྱི་རེད། ཚོར་བ་  
 ཟེར་རྒྱ་དེ་ལ་རགས་པ་ཅམ་གྱིས་དབྱེ་བ་བྱེ་ན་ཚོར་བ་བདེ་  
 བ་དང་། ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱལ། ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས་བཅས་  
 གསུམ་ཡོད་རེད། ཚོར་བ་བདེ་བ་ནི་དགའ་པོ་བྱུང་བའི་ཚོར་  
 བ་དེ་རེད། ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱལ་ནི་མི་དགའ་བའི་ཚོར་བ་དེ་  
 རེད། ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས་ནི་དགའ་པོ་དང་མི་དགའ་བ་  
 གང་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་མའི་ཚོར་བ་དེར་ཟེར་གྱི་ཡོད་  
 རེད། དཔེར་ན་བྱེད་རང་ཚོས་སྒྲོག་བརྟན་བཞུགས་པའི་སྐབས་

ལ་ལྷད་མོ་ཡག་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ན་མཐོང་རྒྱ་དེ་མིག་  
 གིས་མཐོང་བ་རེད་དེ། མིག་ལ་དགའ་མི་དགའ་དང་བདེ་བ་  
 སྐྱུག་བསྐྱལ་གང་ཡང་ཡོད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། མིག་གིས་མཐོང་  
 བ་དེ་ནང་གི་བསམ་སྒྲོ་ཡིད་ཟེར་བ་དེར་པར་ལན་བསྐྱལ་  
 དུས་གཞི་ནས་དགའ་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། ཡང་ཞེད་སྤང་  
 ཚ་པོ་དེ་འདྲ་དང་ལྷད་མོ་སྐྱུག་ཅག་དེ་འདྲ་མཐོང་བ་ཡིན་  
 ན་མི་དགའ་བ་ཡོད་གི་ཡོད་རེད། ཞེད་སྤང་ཡོད་གི་ཡོད་  
 རེད། དེ་འདྲ་གང་ཡང་མིན་པར་ལྷད་མོ་ཐབས་ཆག་ཡིན་ན་  
 དགའ་བའི་ཚོར་བ་དང་སྐྱུག་པའི་ཚོར་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་  
 མེད་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་འཕྱར་བ་  
 དེ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་རྒྱ་དང་མི་དགའ་བ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ལ་ཚོར་  
 བ་ཞེས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་མི་གཅིག་ལ་བྱེད་རང་  
 ཁ་ལག་ཟ་སྐབས་ཚོར་བ་གང་སྤང་བྱུང་ལབ་ན། ཞེས་པོ་  
 བྱུང་ན་དགའ་པོ་བྱུང་བ་དང་། མ་ཞེས་པ་བྱུང་ན་མི་དགའ་  
 བ་བྱུང་སོང་ཞེས་བཤད་གྱི་རེད། མཚམས་རེ་སེ་པན་གྱིས་  
 ཁ་འཆིགས་ནས་མིག་ཚུ་ཤོར་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་རེད།  
 དེའི་ཚོར་བ་དེ་སྐྱུག་བསྐྱལ་རེད། མི་དགའ་བ་ཞིག་ཡོད་རེད།

དེ་ནས་བདེ་སྤྱད་གཉིས་ཀ་མེད་ན་ཚོར་བ་བཏང་སྟོམས་  
ཟེར་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ལ་དགའ་དང་མི་དགའ་བའི་ཐ་སྟད་གང་  
ཡང་མེད།

ད་བཀའ་སློན་འཁོད་དུས་ཚོར་བ་ག་རེ་བྱུང་ཞེས་  
གསུངས་པ་རེད། ཇི་བ་དེ་གསལ་པོ་བཟོས་པ་ཡིན་ན་དགའ་  
པོ་བྱུང་ངམ་མི་དགའ་བ་བྱུང་། ཡང་ན་དགའ་མི་དགའ་གང་  
ཡང་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་ཞེས་ངེས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ང་བཀའ་  
སློན་ཁྲི་པ་མ་བྱས་གོང་ལ་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་ཚར་གཉིས་  
བྱས་པ་རེད། སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་ཚར་གཉིས་དེ་ཆ་ཆང་  
བསྐྱད་ན་ལོ་བཅུ་བསྐྱད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལོ་བཅུའི་ནང་  
ནས་ལྷ་བ་བཞི་ཙམ་ཆང་ཡོད་མ་རེད། ལོ་དགུ་དང་ལྷ་བ་  
བརྒྱད་ལྷག་ཙམ་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་པའི་  
སྐབས་ལ་ད་ལྟའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ངས་བཀའ་  
སློན་དང་ཚོགས་གཙོ་སོགས་ཆབ་སྲིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
འགོ་ཁྲིད་བྱས་ནས་ཉ་ཅང་ཕན་ཐོགས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
མེད་པ་དེ་ར་འཕྲོད་ཆར་བ་རེད། ཉམས་ཕྱོད་བྱུང་ཆར་བ་  
རེད། དེར་བརྟེན་ཚོགས་གཙོ་བཞག་ནས་འགོ་སྐབས་ངས་

མང་ཚོགས་ལ་བཟོད་གསོལ་ཞུས་པ་དེའི་ནང་ལ་ད་ལྟའི་  
བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་ངའི་  
བསམ་སྒྲོལ་འབྱེད་སྐབས་གཉིས་པོ་དེ་ར་འཕྲོད་པོ་ཞིག་མི་  
འདུག །དེ་འདྲ་སོང་ཅང་མ་འོངས་པར་འགོ་ཁྲིད་དང་འགན་  
ཡོད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་  
འདུག །ཅེས་ལབ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་མིན་ཟེར་རྒྱ་  
དེ་ད་ཆ་བདེན་པ་ཆགས་ཡོད་མ་རེད། རྩིས་མ་བཀའ་སློན་  
འཁོད་དུས་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། འོན་  
ཀྱང་བཀའ་སློན་ཁྲི་པར་བདམས་པའི་སྐབས་ལ་སྤྱིད་པོ་བྱུང་  
ཡོད་མ་རེད། དགའ་པོ་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། ཚོར་བ་དེ་ག་འདྲ་  
ཞིག་བྱུང་ཞེ་ན་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་མིའི་སྐད་ཆ་གོད་སྐབས་  
བྱས་ན་ཅ་མ་ཟིང་ད་གང་དག་བསམས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མ་  
ཟད། བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ལས་  
ཀ་ནི་གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། དུས་ཚོད་ནི་  
མང་པོ་ཞིག་འགྲོ་གི་རེད། དགའ་ལས་ནི་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།  
དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་ད་མི་ཆེ་རྒྱུད་ཟོས་འདྲ་པོ་ཞིག་མ་གཏོགས་  
ཡག་པོ་བྱུང་མ་སོང་བསམ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་རེད།

འོན་ཀྱང་ཚོར་བ་དེ་རྒྱན་རིང་པོ་བསྐྱད་ཐབས་ཡོད་མ་རེད།  
 གལ་ཏེ་ལོ་བརྒྱའི་རིང་ལ་ཚོར་བ་དེ་ཁྱིམ་ནས་བསྐྱད་ན་ཏེ་  
 ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད་དམ། དེ་ནས་ཀྱན་སྒོང་བཅོས་  
 ཟེར་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཀྱན་སྒོང་བཅོས་ཟེར་བ་དེ་འབྲ་ཞིག་  
 གོ་མྱོང་དམ། ཀྱན་སྒོང་བཅོས་ཟེར་དུས་སོ་སོའི་བསམ་སྒོ་  
 བཟོ་བཅོས་བཏང་ནས་སོ་སོ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་སྟེ་ད་དེ་  
 འབྲ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་སྐབས་ཉེས་སོང་བྱན་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། གོ་  
 སྐབས་ཤིག་ཡིན་བྱན་དགོས་རེད། གོ་སྐབས་དེ་མངས་ནས་  
 གང་ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་བསམ་པའི་བསམ་སྒོ་བཟོ་  
 བཅོས་བཏང་བའི་རྗེས་ལ་ཚོར་བ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའམ་  
 ཚོར་བ་སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་རྒྱན་རིང་པོ་ཞིག་བསྐྱད་ཡོད་མ་  
 རེད། ད་དེའི་མཉམ་དུ་འགྲིག་ཆགས་བྱེད་དགོས་རེད་དམ།  
 ཚོར་བ་སྐྱག་བསྐྱེད་དེ་བཞག་ནས་རང་གིས་རང་ལ་སེམས་  
 གསོ་འབྲ་བཏང་སྟེ་ད་ལྟར་པར་ཡོད་མ་རེད། བྱེད་དགོས་  
 གྱི་རེད། བྱེད་ཐུབ་གྱི་རེད་བསམ་པའི་ཀྱན་སྒོང་འབྱེར་ནས་  
 འགོ་དུས་དང་པོའི་ཚོར་བ་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་། ཚོར་བ་ཡིད་  
 དུ་མི་འོང་བ། དགའ་པོ་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། དེའི་རྗེས་

ལ་དགའ་པོ་མེད་ན་ཡང་ཡོད་མདོག་མདོག་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་  
 བྱུང་བ་རེད། འགྲིག་སོང་དམ། ཁྱི་བ་གཞན་པ་ག་རེ་ཡོད།



## རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ།

སློབ་མས་ རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་བཟང་། ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་  
དབང་གཤམ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་འཛིན་གྱི་ལྷ་པོའི་ནང་སློབ་  
སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་བཀའ་སློབ་ཀྱི་པ་  
གནང་མེད་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་ག་རེ་གནང་  
ཡོད་དམ།

རིན་པོ་ཆེས་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་ཞིག་མ་ཞུས་ན་བསྐད་ཆོག་  
གི་མེད་པ་ཡིན་ནམ། ད་ལྟ་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན། ༡༠༠༡ ཕྱི་  
ཟླ། ༩ པའི་ཤོས་ཚོགས་ཤོལ་ནས་ངས་ཚོགས་གཙོའི་ལས་  
ཁུར་ནས་དགོངས་པ་ཞུས་པ་དང་། ལྷ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱིའི་མཐོ་རིམ་  
སློབ་གྲུའི་ངས་སྟོན་པའི་ལས་ཀ་དེ་ཡང་ལོ་མ་ཆང་གོང་ནས་  
དགོངས་པ་ཞུས་པ་རེད། དེར་ད་དུང་བསྐད་པ་ཡིན་ན་ལོ་  
བཞི་ལྷག་ཙམ་ཞིག་བསྐད་རྒྱ་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ང་ལྷོ་ཕྱོགས་  
ལ་ཕྱིན་པ་རེད། རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་སྤེང་ལོར་ཟེར་བའི་  
གོང་ཁྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། གོ་ཕྱོང་ངམ། འགོ་ཕྱོང་  
མཁན་ཡོད་དམ།

སློབ་མས་ ཡོད།

རིན་པོ་ཆེས་ ཕྱག་རྒྱུངས་དང་། སྤེང་ལོར་ག་ལང་ཞིག་འདུག ས་ཆ་  
རྒྱ་ཆེན་པོ་འདུག་གམ། གོང་ཁྱེད་དེ་ནས་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་  
ཙམ་ཞིག་སྤྲུམ་འཁོར་ནང་འགོ་ན་ཤིང་ནགས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡོད་རེད། ཤིང་ནགས་དེའི་ནང་ལ། གླིང་ལྷ་རྒྱུ་རྟེ་པ་ལུན་ཏེ་  
ཤིན། (Krishnamurti Foundation) གྱི་སློབ་གྲྭ་ཞིག་  
དང་། སློབ་སྦྱོང་གི་ལྷོ་གནས། (Study Center) ཞིག་ཡོད་  
རེད། ཤིང་ནགས་དེའི་ས་ཆའི་རྒྱ་ཕྱོག་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཞེ་  
ཀར་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྲངས་ཤིག་ཡོད་རེད། ཤིང་ནགས་ཏེ་  
ཅང་མཐུག་པོ་ཡོད་རེད། མཆན་མོར་གཟིག་དང་སྤང་ཆེན་  
སོགས་རི་དྲགས་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ལ་  
ཁང་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡོད། དེར་གཞིས་ཆགས་ཅིས་བྱས་  
ནས་བསྐད་པ་རེད། བྱས་ཙང་དེར་བསྐད་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་  
ག་རེ་པན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་དྲིས་པ་ཡིན་ཙང་།  
སྤྱིར་བཏང་འགོ་བ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་  
དང་། དེབ་འབྲི་རྒྱ་ ཚོགས་འདུ་སོགས་སྤྱིན་ནས་ཕན་  
བྱ་ཞིག་པན་ཐོགས་སྤིད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་བོད་པའི་སྤྱི་

ཚོགས་ལ་འདི་འདྲ་ཞིག་པན་ཐོགས་སྐྱམ་པའི་བསམ་སྒོ་དེ་  
 ཏུས་འཁོར་མ་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ང་སྐྱ་རྒྱ་ཁྲི་ལ་ལོ་སྐྱམ་ཅུ་  
 ༡༡༡༡༡་བསྐྱད་པ་རེད། དེའི་གོང་གི་ལོ། ༡༩༦༠ ནས། ༡༩༧༠  
 ཐམ་པའི་བར་ལོ་བཅུ་ཆ་ཆང་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་བསྐྱད་པ་རེད།  
 སེམ་ལ་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཆན་བྱས་པ་རེད། རོ་རྩེ་སྤྱིང་སློབ་  
 གྲུའི་དགེ་ཆན་བྱས་པ་རེད། ༩ལ་ཉོར་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྦྱི་བྱས་  
 པ་རེད། དེ་ནས། ༡༩༧༡ ནས། ༡༩༨༡ བར་ལོ་སྐྱམ་ཅུ་ཙམ་  
 ཞིག་སྐྱ་རྒྱ་ཁྲི་སྤྱིར་བསྐྱད་པ་རེད། དེ་ཡིན་ཙང་རྒྱ་གར་གྱི་  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་ང་དོ་ཤེས་མཁན་དང་ངའི་སྐད་ཆ་ཉན་  
 མཁན་མང་བ་ཡོད་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ངའི་  
 སྐད་ཆ་ཉན་མཁན་ཉུང་བ་ཡོད་རེད། ང་བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་  
 མ་བྱས་པར་བསྐྱད་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆོས་  
 དང་ནང་དོན་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་རྒྱ་དང་། འཆོ་བ་  
 མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་བསྐྱབ་རྒྱ། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ལྷན་རྒྱ་  
 དང་། ལྷ་རྒྱུ་ཅི་ལོ་ལོ་སྐྱ་བའི་ལྷ་གྲུབ་བྱེད་ལྷེ་ལྷེ་བྱེད་རྒྱ། རེ།  
 གྲིལ་སྤྱི་ལྷ་གྲུབ་བྱེད་ལྷེ་ལྷེ་བྱེད་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དུས་  
 ཚོད་མང་བ་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་བཞིན་

བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་འང་ཆོས་བཤད་ཀྱིས་ཐུན་བྱའི་  
 པན་ཐོགས་བྱེད་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། དེ་བ་ཁ་ཤས་བྲིས་  
 ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་འང་སྤྱིར་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 ཆན་རིག་ ལྷག་པར་དུ་དེང་སང་འབྲོ་བ་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་  
 རྒྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ག་རེ་  
 ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་དེ་བ་འདྲ་པོ་དེ་འདྲ་བྲིས་ཡོད་ཀྱི་  
 རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག །བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོ་ནའི་དོན་ལ་  
 ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་བྱས་ན་བྱས་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་མ་  
 རེད། ང་ཆོ་བོད་པའི་སྐད་ལ་རྟོག་པས་མཐའ་བཟུང་ཞེས་པ་  
 ཞིག་ལ་བ་རྒྱ་ཡོད་རེད། བྱིད་རང་ཆོས་དེ་གོ་རྒྱུང་ཡོད་མེད་  
 མི་ཤེས། རྟོག་པས་མཐའ་བཟུང་བཟུང་བེར་དུས་ཚོད་དཔག་རང་  
 རེད། བཀའ་སློན་ཁྲི་པ་མ་བྱས་པར་བསྐྱད་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱས་  
 ཡོད་ཀྱི་རེད་ཟེར་བ་དེ་ལ་ཐག་བཅད་ནས་ལབ་ཐུབ་ཐབས་  
 ཀའ་ཡང་མེད། ཚོད་དཔག་དེ་ཐིག་ཀྱང་སྤིད་ཀྱི་རེད། མ་ཐིག་  
 པའང་སྤིད་ཀྱི་རེད། བྱས་ཙང་ཐག་བཅད་ནས་བྱིད་རང་གི་རི་  
 བ་ལ་ལན་བརྒྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད།

# འཛེམ་སྒྲིང་ནང་འབྲུག་འཛིངས་དང་དམག་གི་རྒྱ་རྒྱུན།

སློབ་མས་      ཉིན་གྲང་བདེ་ལེགས། ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་ནམ་  
 མཁུན་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་འཛིན་སྤྱད་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་  
 བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་རིང་ཁ་སང་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོན་མ་མཐུན་  
 པར་དམག་འདྲ་པོ་ཡོང་གི་འདུག། །དཔེར་ན་ཤིང་ཅང་མི་  
 དང་རྒྱ་མི་སྐྱོན་འབྲུག་འཛིང་ཡོང་གི་འདུག་གམ། དེ་ག་  
 རེ་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་      བཞུགས་དང་། བྱེད་ཆོ་སྤྱད་གྲུ་ནང་སྐྱོན་འབྲུག་པ་རྒྱག་  
 གི་ཡོད་དམ། རྒྱག་རེས་ཤོར་སོང་ངམ། རྒྱག་རེས་རྒྱག་མཁན་  
 གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད་དམ། རྒྱག་རེས་ཏྲོག་ཙམ་ཏྲོག་ཙམ་  
 རྒྱག་གི་ཡོད་འགྲོ། རྒྱག་གི་མེད་དམ།

སློབ་མས་      ཏྲོག་ཙམ་ཏྲོག་ཙམ།

རིན་པོ་ཆེས་      ཏྲོག་ཙམ་ཏྲོག་ཙམ་ག་རེ་བྱས་ནས་རྒྱག་གི་ཡོད།

སློབ་མས་      སྐྱོན་འབྲུག་པ་མཐུན་ནས།

རིན་པོ་ཆེས་      ག་རེའི་ཐོག་ལ་མ་མཐུན་ནས་རྒྱག་རེས་རྒྱག་གི་ཡོད། ཁ་  
 སང་ཁེ་ཉིན་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ནམ། ཉིན་ཁ་ཤས་སློན་

དང་ཡང་ན་བདུན་པ་ཤག་ཁ་ཤས་སློན་ལ་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་པ་  
 ཡིན་ནམ། གཅིག་ཀྱང་བྱེད་གྱི་མི་འདུག་གམ།

སློབ་མས་      མི་གཞན་གྱིས་བརྒྱབ་ན་བཟོད་སློམ་བྱེད་དགོས།

རིན་པོ་ཆེས། བརྒྱབ་ན་བཟོད་སློམ་བྱེད་དགོས་རེད། སར་བརྒྱབ་རྒྱ་ཡོད་མ་  
 རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱང་མཁན་དེ་ལ་བརྒྱབ་ན་ཡག་པོ་མ་རེད་  
 ཅས་ལབ་དགོས་གྱི་རེད། ལབ་ཐུབ་ས་རེད་དམ།

སློབ་མས་      མ་ལབ་ནས་བཟོད་སློམ་བྱེད་དགོས་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་      ཁ་རོག་བཞུད་ནས་བཟོད་སློམ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ།

སློབ་མས་      རྒྱང་དུས་སྐབས་ལ་བཟོད་སློམ་བྱེད་དགོས་རེད། རྒྱང་མཁན་  
 དེས་བསམ་སློ་འཁོར་གྱི་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་      རྒྱང་མཁན་དེས་བསམ་སློ་འཁོར་ན་ཡག་པོ་རེད། རྒྱང་  
 མཁན་དེས་བསམ་སློ་མ་འཁོར་བར་ཁོས་བཟོད་སློམ་བྱེད་  
 གྱི་འདུག་བསམས་ནས་ད་དུང་བརྒྱབ་ན་ག་རེ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་  
 བམ།

སློབ་མས་      མ་ཉན་ན་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱག་དགོས་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་      ལགས།

སློབ་མས་      བློ་ལགས་ཅ་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།



རིན་པོ་ཆེས་ དགེ་ཆན་ཅ་ལ་འགོ་རྒྱ་རེད་དམ།  
 གློ་མས་ བཀག་རོགས་བྱེད་དགོས་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ བཀག་མ་ཐུབ་པར་བཀག་མཁན་དེར་ཉེས་རྒྱུ་བཏང་ན་  
 ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ནམ། འཛིན་གྲུའི་ནང་དང་ཉལ་ཁང་ནང་  
 ལ་གློ་མ་ཐུག་ཆོ་རྒྱལ་རེས་ཤོར་དུས་རྒྱལ་རེས་རྒྱལ་མཁན་  
 གཉིས་ཀར་རྒྱལ་རེས་ཤོར་རྒྱ་དེ་ལ་རྒྱ་མཆན་ཞིག་ཡོད་  
 བསམ་བློ་བྱ་རྒྱུ་རེད། བྱེད་རང་ཆོ་དེ་དུས་དེ་འདྲ་བློ་བྱ་མི་  
 འདུག་གམ། ང་ལ་ཁག་ཟེད། ཁོས་ང་ལ་ཚུར་གཅིག་བྱས་  
 བྱུང་། སར་ཕྱོགས་དེས་ང་ལ་ཁག་ཟེད། ཁོས་གཅིག་བྱས་  
 བྱུང་བསམ་པ་ཞིག་ཕྱོགས་སུ་ཚུན་གཉིས་ཀར་ཡོང་གི་  
 ཡོད་རེད། རྒྱལ་རེས་ཤོར་དུས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་གམ་མི་  
 འདུག  
 གློ་མས་ ཡོང་གི་འདུག  
 རིན་པོ་ཆེས་ རྗེས་མ་ཁོང་ཁྱོད་ལ་མོང་ན། དེ་ངས་ནོར་འདུག །ཁོ་ལ་  
 ཁག་མི་འདུག་བསམ་པ་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་བློ་བྱ་ན་ཡག་  
 པོ་རེད། ཡང་ཁ་ཤས་དེ་འདྲ་མི་བློ་བྱ་པར་ཁོང་ཁྱོད་འཇགས་  
 ཆར་ནའང་ང་བདེན་པ་ཡིན། ཁོས་འགྲིག་མ་སོང་བསམ་

མཁན་ཡང་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་རྒྱལ་རེས་བརྒྱུ་ནས་  
 དོན་དག་འབྲུབ་རྒྱུ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཉོབ་སྟེ་བལྟས་  
 བ་མི་གཉིས་རྒྱལ་རེས་བརྒྱུ་པའི་གཞུག་ལ་གཅིག་རྒྱལ་  
 སོང་། གཅིག་སམ་སོང་བསམ་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་  
 རེད། ཡང་གཉིས་ཀ་རྒྱལ་རེས་འགོ་བརྒྱལ་མ་ཅམ་ཞིག་ལ་མི་  
 གཞན་ཞིག་གིས་བར་བཅད་ནས་རྒྱལ་རེས་བརྒྱལ་མ་བརྒྱལ་  
 པར་རྒྱལ་མམ་མེད་པའང་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད། གང་ལྟར་རྒྱལ་  
 རེས་འགོ་བརྒྱལ་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། མ་བརྒྱལ་པ་ཡིན་  
 ནའང་འདྲ། རྒྱལ་རེས་བརྒྱུ་པའི་མཐའ་མ་ལ་དོན་དག་  
 རོ་མ་དེ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་སམ་རྒྱ་དང་། ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་  
 བསམ་གློའི་ནང་བག་ཆགས་ངན་པ་གཅིག་བཞག་རྒྱུ་མ་  
 གཏོགས་རྒྱལ་རེས་བརྒྱུ་ནས་དོན་དག་འབྲུབ་རྒྱུ་ཡོད་མ་  
 རེད། ད་གིན་གློ་མ་ཐུག་གཅིག་གིས་བརྒྱུ་ན་བཟོད་བསྐྱར་  
 བྱེད་དགོས་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་བདེན་པ་རེད། ཚུར་  
 གཅིག་གཞུ་དུས་སར་གཉིས་གཞུས་པ་ཡིན་ན་ཚུར་གཅིག་  
 གཞུས་པ་དེ་མེད་པ་ཆགས་འགོ་རྒྱལ་གང་ཡང་མེད། སར་  
 གཉིས་གཞུས་པ་དེས་སོ་སོ་ལའང་སྐྱལ་གྱིང་དང་གཞུ་ས་

དེ་ལའང་སྟུག་གྲོང་རེད། བྱས་ཙང་ཞིབ་ཚགས་པོས་ཞིབ་  
 འདུག་ཕྱིད་ན་ཕུ་ཁྱ་ཆུང་ཆུང་རྒྱག་རེས་རྒྱག་མཁན་ལའང་  
 རྒྱག་རེས་བརྒྱག་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོན་  
 དག་ཁྱོན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ལ་རྒྱག་རེས་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད།  
 ཤིང་ཅང་དང་རྒྱ་ནག་དབུས་གཞུང་གི་དབང་འཛིན་པ་དེ་  
 ཆོའི་བར་ལ་འཁྲུག་འཛིངས་བྱུང་ནས་མི་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་  
 ཅུ་ལྷག་ཙམ་ཞིག་བསད་པ་རེད་ཅེས་ལབ་གྱི་འདུག་གམ།  
 དངོས་གནས་བྱས་ན་དེ་ལས་ཏ་ཅང་མང་བ་བསད་ཡོད་  
 རེད་དེ། ལབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་བཤད་གྱི་ཡོད་རེད། ད་  
 བསད་པ་དང་ཤི་བ་དེ་དག་ཚུར་འོག་ཡོང་ཐབས་མེད། ཟས་  
 མ་ཁ་ཤས་རྐང་པ་སྒྲོན་ཤོར་ཡོད་གྱི་རེད། ཁ་ཤས་ལག་པ་སྒྲོན་  
 ཤོར་ཡོད་གྱི་རེད། མི་ཆེ་གཅིག་རིང་ལ་སོ་སོའི་གཞུགས་པོ་  
 དབང་པོ་མ་ཆང་བར་སྟུག་བསྐལ་མུང་རྒྱ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་  
 བཙོན་ཁང་ནང་བསྐད་པ་དེ་ཆོའང་སྟུག་བསྐལ་མ་གཏོགས་  
 བདེ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།

ད་དྲི་བ་གཏིང་ཟབ་པོ་དེ་རྒྱག་རེས་ག་རེ་བྱས་ནས་  
 རྒྱག་གི་ཡོད་རེད་ཟེར་རྒྱ་དེ་རེད། རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་དགོས་

པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་དེ། རྒྱག་རེས་རྒྱག་གི་  
 ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ཤིང་ཅང་གི་གནས་སྐངས་ལ་ཆ་བཞག་  
 པ་ཡིན་ན། ཤིང་ཅང་ནང་ལ་སྔོད་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ལུང་  
 པའི་བདག་པོ་དེ་ལ་ཡུ་གུར་ཟེར་གྱི་རེད། གནའ་སྡེ་མོ་ཡུ་  
 གུར་གྱི་མི་རིགས་མང་ཆེ་བ་ནང་པ་རེད། སངས་རྒྱས་གྱི་  
 ཆོས་ལུགས་པ་རེད། དེང་སང་ཡུ་གུར་ཆ་ཆང་ཁ་ཆེའི་ཆོས་  
 ལུགས་ཕྱིད་མཁན་ལ་འཁྲུར་ཡོད་རེད། ང་ཆོའི་བོད་རྒྱུད་  
 དང་རྒྱ་རྒྱུད་ནང་ཡུ་གུར་ཞེས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། རུབ་ཕྱོགས་  
 པའི་རྒྱུད་ལ་ཏར་གྱི་དང་ཏུར་གྱི་ཞེས་ལབ་གྱི་རེད། སྡེ་མོའི་  
 ཆིག་ལ་ཏུར་གྱི་ཞེས་ཡོད་རེད། དེ་འབྲའི་མི་རིགས་དེ་ད་  
 ལྟ་དུ་མ་བྱ་གཉིས་ལ་ཆགས་ནས་ཕྱིད་ཀ་རང་བཙན་ཡོད་  
 པའི་རྒྱལ་ཁབ་རེད། དེའི་ནང་ལ་ཡུ་གུར་མི་རིགས་མང་པོ་  
 ཞིག་ཚུར་སླེབས་ཡོད་རེད། ཕྱིད་ཀ་རྒྱ་ནག་གི་དབང་རྒྱུར་  
 འོག་ལ་ཡོད་རེད། དེ་ལ་ཤིང་ཅང་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེའི་  
 ནང་ལའང་ཏར་གྱི་དང་ཏུར་གྱི་ཟེར་བའི་མི་རིགས་མང་པོ་  
 ཡོད་རེད། ཆ་ཆང་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་པ་རེད། ཤིང་ཅང་རྒྱ་  
 ནག་གི་དབང་འོག་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་ཙང་རྒྱ་ནག་མི་དམངས་



གྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བ་དེའི་ནང་ལ་མི་རིགས་མི་འདྲ་  
 བ་ལྟ་བུ་དང་རྒྱག་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་ལྷ་བརྒྱུ་དང་ལྷ་  
 གངས་ཉུང་མི་རིགས་རེད། གཅིག་དེ་གངས་མང་མི་རིགས་  
 རེད། དེ་ནི་ཉན་མི་རིགས་ཟེར་བ་དེ་རེད། རྒྱ་མི་རང་གི་མི་  
 རིགས་དེ་རེད། གཞན་ལྷ་གྲུང་དང་། བོད་པ། སོག་པོ་སོགས་  
 ནི་གངས་ཉུང་མི་རིགས་རེད། གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཆོ་ལ་  
 རྒྱ་ནག་གི་ཅ་ཁྲིམས་ནང་ལ་མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་  
 གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཡོད་རེད། མི་རིགས་ས་གནས་  
 རང་སྤྱོད་གི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ལའང་བ་བཞིན་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་  
 ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཡང་མིང་བཏགས་ནས་བརྒྱགས་ཡོད་རེད།  
 ཡིན་ནའང་དེ་ཆོ་ལ་དབང་ཆ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དབང་  
 ཆ་ཆང་མ་དབུས་གཞུང་གི་གྲང་བྱ་ཆོགས་པས་བཟུང་  
 ཡོད་རེད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུག་ཅུའི་རིང་ལ་ལྷ་གྲུང་གི་མི་  
 རིགས་དེ་ཆོ་རྒྱ་ནག་གི་འོག་ལ་གཉའ་གཞོན་དང་། བཅན་  
 དབང་གིས་སྤྱུག་བཟུལ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་མུངས་ཡོད་རེད། ལྷ་  
 གྲུང་གི་སྐད་ཡིག་བརྒྱལ་འགོ་གི་ཡོད་རེད། ལྷ་གྲུང་གི་  
 ལེགས་བྱང་ཡང་བརྒྱལ་འགོ་གི་ཡོད་རེད། ལྷ་གྲུང་པར་དུ་ལྷ་

གྲུང་གི་ལུང་པའི་ནང་ལ་ལྷ་གྲུང་གི་མི་རིགས་མ་ཡིན་པའི་  
 མི་རིགས་གཞན་དང་རྒྱ་ནག་གི་ཉན་མི་རིགས་དེ་འདྲ་ཏེ་  
 ཅང་མང་པོ་ཞིག་གནས་སྤོངས་བྱས་ནས་ལྷ་གྲུང་གི་མི་རིགས་  
 བརྒྱལ་འགོ་གི་ཡོད་རེད། བོད་དང་གཅིག་པ་རེད། བོད་མི་  
 ས་ལ་རྒྱག་ཅེས་ལའང་གྱི་ཡོད་ཀྱང་རྒྱ་མིས་ཉིས་སྟོང་ལོ་ལ་མི་  
 འབོར་གངས་བཤེར་བྱས་པའི་ནང་ས་ལ་ལྷ་ལྷག་ཅམ་ཞིག་  
 མ་གཏོགས་གངས་ཀ་བརྒྱབས་ཡོད་མ་རེད། བོད་རིགས་ས་  
 ལ་ལྷ་ཅམ་ལས་མེད་པའི་ལུང་པ་དེའི་ནང་ལ་བོད་རིགས་  
 མ་ཡིན་པ་ས་ལ་བརྒྱད་མ་ཟེན་ཅམ་སྤེབས་ཡོད་རེད། དེ་  
 བཞིན་ལྷ་གྲུང་ནང་ལྷ་གྲུང་གི་མི་རིགས་མ་ཡིན་པ་དེ་ཏེ་  
 ཅང་གི་མང་བ་ཆགས་བརྒྱད་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་ལྷ་  
 གྲུང་གི་མི་རིགས་ཆོའི་བསམ་སྟོའི་ནང་དང་ཆོ་ལ་རང་དབང་  
 སྤྱོད་ཀྱི་མི་འདུག ད་ཆོ་ལ་ཆོས་དད་རང་དབང་མི་འདུག  
 ད་ཆོ་ལ་སྤྱི་བརྒྱུད་རང་དབང་མི་འདུག ད་ཆོའི་ཆོས་དང་  
 རིག་གཞུང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག རང་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་ས་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ས་ཀྱི་  
 དབང་ཆ་སྤྱོད་ཀྱི་མི་འདུག་བསམས་ནས་ཁོང་ཆོའི་བསམ་

གྲོའི་ནང་དེའི་སློ་ཁ་མ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཁོང་ཚོས་  
 ག་དུས་ཡིན་ནའང་སློ་ཁ་མ་ཁེངས་པ་དེ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་  
 ལམ་ནས་བརྟོན་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གམ། འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་  
 ནས་བརྟོན་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་ན། གྲག་སྟོན་ཐོག་ནས་བརྟོན་  
 ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གམ་ལྟ་གི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སྟོན་ནས་ཡོད་  
 ཐུས་རེད། ཡུ་གུར་དང་བོད་པ་གཉིས་དེ་སྦྱར་བཏང་གཅིག་  
 པ་རེད་དེ། བོད་པའི་ལས་འགུལ་དེ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་  
 གྲག་པོ་མིན་པར་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
 རེད། ༡༩༥༧ ལོའི་རྗེས་ལ་བོད་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚད་དེ་ཆ་  
 ཚང་འཆེ་བ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། དེའི་སྟོན་  
 ལ་ཡང་ང་ཚོ་བོད་པས་དམག་འཛིངས་པ་རེད། ཡུ་གུར་དེ་  
 ཚོད་ལྟ་ཡང་དམག་འཛིངས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡང་འཆེ་མེད་  
 ཞི་བའི་ངོ་ཚྭ་ལ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁ་སང་ཟླ་བ་བདུན་  
 པའི་ཆེས་ལྷ་དྲུག་ལ་བྱུང་བའི་ཡུ་གུར་ནང་གི་གནས་ཚུལ་  
 རི་མ་རི་བཞིན་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་  
 རྒྱ་ནག་གིས་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་རྒྱ་ལ་ཡུ་གུར་གྱིས་ཡུ་གུར་  
 མ་ཡིན་པ་བསད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡུ་གུར་

གྱིས་རྒྱ་ནག་གི་དམག་མིས་ཁོང་ཚོ་བསད་བྱུང་ཞེས་ལབ་  
 ཀྱི་ཡོད་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་པར་ཚུར་  
 བསད་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག་ ཡིན་ནའང་ཤི་མཁན་  
 མང་ཆེ་བ་དེ་ཡུ་གུར་ཡིན་སྲིད་ཀྱི་རེད། ཡུ་གུར་ལ་དམག་  
 དང་དེ་འདྲའི་སློག་འཛུགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། རབ་  
 དམག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་བྱི་ལོགས་ལ་ཡོད་རེད་མ་  
 གཏོགས་ད་ལྟ་རྒྱག་རེས་ཤོར་ས་དེ་ལ་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་མི་ལ་  
 དམག་མི་ཡོད་རེད། ཉེན་རྟོག་སྒྲོར་སྤང་བ་ཡོད་རེད། ཁོང་  
 ཚོར་མཚན་ཆ་ཡོད་ཅང་ཁོང་ཚོས་མང་པོ་བསད་ཡོད་ཀྱི་  
 རེད་བསམ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ན་ནིང་ཁོང་ཚོས་བོད་པ་བསད་པ་  
 བཞིན་ཡུ་གུར་བསད་པ་རེད། དེ་ལ་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་དགོས་  
 གོན་གཙོ་བོ་ནི་དབུས་གཞུང་གིས་ཡུ་གུར་མི་རིགས་ལ་དང་  
 པོ་མ་བྱས་པ་དེར་ཐུག་ཡོད་རེད། དབུས་གཞུང་གིས་ཡུ་གུར་  
 མི་རིགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་ནག་ནང་ལ་ཡོད་པའི་གྲངས་  
 ཉུང་མི་རིགས་ཚང་མར་མ་དང་བ་གཅིག་པ་རེད། ཡིན་  
 ནའང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གཞན་པ་དེ་ཚོ་འབྱར་ཐུབ་ཀྱི་  
 ཡོད་མ་རེད། གང་ལགས་ཟེར་ན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གྲངས་

ཀ་ཡང་ཉུང་ཉུང་རེད་ལ། རྩོགས་གཉིས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་  
 དཀྱིལ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན་ཙང་གཉའ་གཞོན་བྱེད་བདེ་པོ་རེད།  
 འོན་ཀྱང་ཡུ་གུར་དང་བོད་གཉིས་པོ་དེ་མཐའ་ལ་རེད། དེར་  
 བརྟེན་ང་ཚོས་མཚམས་མཚམས་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་ཐུབ་ཀྱི་  
 ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་ཡུ་གུར་གཅིག་ལ་བྱེད་ཚོས་རྒྱག་རེས་  
 བརྒྱབ་འདུག་ལའང་ན་གཅིག་བྱས་ན་དགའ་པོ་བྱེད་མདོག་ཁ་  
 པོ་མ་རེད། ང་ཚོས་རང་གི་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་ལ་ལས་འགུལ་  
 གྲེལ་གྱི་ཡོད་མ་གཏོགས་རྒྱག་རེས་རྒྱག་གི་མེད་ཅེས་ལའང་  
 མདོག་ཁ་པོ་རེད། རྒྱ་མིའི་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོས་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱེད་  
 ཀྱི་འདུག འོག་སྦྱོང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལའང་གི་  
 ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཡུ་གུར་ཁོ་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་བྲིམས་  
 མཐུན་དང་། རང་གི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་རྒྱུ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
 བསམ་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ག་རེ་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་རེད་  
 ཅེ་ན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལ་འཛིན་  
 པའི་སྲིད་བྱུས་དེ་དྲང་པོ་མིན་པ་དང་། སྲིད་བྱུས་ཡག་པོ་  
 མིན་པ་དེ་ལ་ཐུག་ཡོད་རེད། ཇི་སྲིད་རྒྱ་ནག་གིས་གྲངས་  
 ཉུང་མི་རིགས་ལ་འཛིན་པའི་སྲིད་བྱུས་དེ་ལ་བཟང་ཕྱོགས་

ཀྱི་འགྱུར་བ་ཞིག་མ་བྱིན་བར་དེ་སྲིད་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་  
 ཀྱིས་དཀའ་ངལ་བྱུང་རྒྱ་རེད། དེ་ལས་རྒྱག་རེས་ཐུ་མཐུད་  
 ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་འདྲའི་རྒྱག་  
 རེས་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་འཛམ་བྱ་སྤྱི་ལོ་ལྷང་པ་གཞན་  
 དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ནང་ལ་བྱུང་བའི་རྒྱག་རེས་དང་  
 གཅིག་པ་རེད་ཅེས་ལའང་ན་དེ་མ་རེད། རྒྱག་རེས་མི་འདྲ་བ་  
 རེ་རེ་ལ་བྱུང་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་མཚན་རེ་རེ་ཉན་ཉན་ཡོད་དགོས་  
 ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་ལྷང་པོ་དེ་དྲང་བདེན་མ་བྱུང་བ་  
 དང་། ཡིན་ལུགས་ཚུ་མཐུན་མ་བྱུང་བ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 རྒྱག་རེས་ཡོང་བཟུང་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནས་གཞན་ག་རེ་  
 ལའང་རྒྱ་ཡོད།  
 རའི་མིང་ལ་པ་སངས་དབང་འདུས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་འཛིན་  
 བྱ་བྱུག་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། དེ་རིང་རིན་  
 པོ་ཆེ་ཆེད་མངགས་ང་ཚོའི་སློབ་གྲྲ་ཕེབས་པར་ཏ་ཅང་  
 དགའ་པོ་བྱུང་། དེང་སང་འཛམ་སྤྱི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བརྒྱ་  
 ཆ་བརྒྱ་ནས་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་དམག་རྒྱག་དགོས་དོན་ག་རེ་  
 རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ བྱེད་རང་བྱས་ན་ག་རེ་ཡིན་ས་རེད། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ནས་  
 བརྒྱད་ཅུ་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་དམག་རྒྱལ་གི་ཡོད་རེད་བསམ་  
 གྱི་འདུག འི་བ་དེ་བསམ་སློབ་ག་ནས་འཁོར་སོང་། དམག་  
 བརྒྱབ་པ་ག་པར་མཐོང་སོང་།

སློབ་མས་ རྒྱ་ནག་གིས་དེང་སང་དམག་གི་ཐོག་ལ་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་  
 གཏོང་གི་འདུག

རིན་པོ་ཆེས་ དམག་གི་ཐོག་ལ་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་འདུག་གམ།  
 འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་བཏང་ན་འང་དམག་མ་འཛིངས་པར་སྡོད་  
 མཁན་ཡོད་རེད། དམག་མི་ཉར་བ་མ་གཏོགས་དམག་མ་  
 འཛིངས་པ་འང་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་དམག་འཛིངས་བཞིན་པ་ག་  
 པར་འདུག

སློབ་མས་ ཨི་རག་

རིན་པོ་ཆེས་ ད་ཨི་རག་ཏུ་དམག་དག་འ་རབ་ག་རྒྱུགས་ཆར་བ་རེད།

སློབ་མས་ ཤིང་ཅང་།

རིན་པོ་ཆེས་ ཤིང་ཅང་ལ་དམག་འཛིངས་གྱི་ཡོད་དམ། ཉེན་རྟོག་སྐོར་  
 སྤང་བ་དང་དམག་མིས་མི་མེར་ལ་རྩུང་གི་ཡོད་རེད། དམག་  
 འཛིངས་ཟེར་དུས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ལ་དམག་མི་བྱས་ཏེ་

འཛིངས་པ་དེ་ལ་དམག་འཛིངས་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། འཇམ་  
 བུ་སྒྲིང་ལ་དམག་ཆེན་ག་ཆོད་འཛིངས་པ་རེད། མཁྱེན་གྱི་  
 ཡོད་དམ།

སློབ་མས་ དམག་ཆེན་དང་པོ།

རིན་པོ་ཆེས་ དམག་ཆེན་དང་པོ་བྱས་

སློབ་མས་ དམག་ཆེན་གཉིས་པ་

རིན་པོ་ཆེས་ དམག་ཆེན་གཉིས་པ་བྱས། གསུམ་པ་ག་དུས་འཛིངས་གྱི་  
 རེད་ཟེར་གྱི་འདུག གསུམ་པ་འཛིངས་ཡོད་དམ།

སློབ་མས་ འཛིངས་ཡོད་མ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ འཛིངས་གྱི་རེད་དམ།

སློབ་མས་ འཛིངས་གྲབས་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ འཛིངས་གྲབས་ག་པར་བྱེད་གྱི་འདུག

སློབ་མས་ མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་བཀག་གི་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱིས་བཀག་གི་ཡོད་རེད་དམ།  
 དམག་ཆེན་གསུམ་པ་མི་ཡོང་བ་གང་གི་ཐོག་ནས་བྱེད་  
 དགོས་གྱི་རེད།

སློབ་མས་ ཞི་བདེའི་ཐོག་ནས་མེད་པ་བཟོ་གི་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ ཉིན་མ་གཅིག་དམག་ཆེན་གསུམ་པ་འཛིངས་སོང་ན་ག་རེ་  
 བྱེད་ཀྱི་རེད།  
 གློབ་མས་ མི་མང་པོ་ཤི་གི་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ མི་མང་པོ་གཙོད་ཅམ་ཤི་གི་རེད། ལྷ་བཅུ་ཤི་གི་རེད་དམ།  
 གློབ་མས་ ལྷ་བཅུས་ཆད་ཀྱི་མ་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ ལྷ་བཅུས་ཆད་ཀྱི་མ་རེད་དམ། དེ་ནས་ག་ཚོད་ཤི་གི་རེད།  
 གློབ་མས་ བྱངས་མེད་ཤི་གི་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ བྱངས་མེད་ཟེར་རྒྱ་དེ་ག་ཚོད་རེད། ཉག་པང་སྒང་ལ་བྱངས་  
 མེད་བྱིས་དགོས་བྱུང་ན་འབྲི་རྒྱ་ཡོད་དམ།  
 གློབ་མས་ ཡོད་མ་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ བྱངས་མེད་འབྲི་རྒྱ་ཡོད་རེད། ཉག་པང་སྒང་ལ་བརྒྱ་བྱིས་  
 ཟེར་ན། ཨང་གི་གཅིག་དང་དེ་རྗེས་ལྷད་ཀོར་གསུམ་བྱིས་ན་  
 ག་ཚོད་རེད།  
 གློབ་མས་ རྫོང་གཅིག་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ ལྷད་ཀོར་བཞི་བྱིས་ན་ག་ཚོད་རེད།  
 གློབ་མས་ ཁྲི་གཅིག  
 རིན་པོ་ཆེས་ ལྷད་ཀོར་ལྷ་བྱིས་ན་ག་ཚོད་རེད།

གློབ་མས་ འབྲུམ་གཅིག  
 རིན་པོ་ཆེས་ ཨང་གི་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ལྷད་ཀོར་རྒྱག་ཅུ་བྱིས་ན་ག་ཚོད་  
 རེད།  
 གློབ་མས་ ཨང་གི་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ལྷད་ཀོར་རྒྱག་ཅུ་བྱིས་ན་བྱངས་  
 མེད་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ འབྲི་རྒྱ་འདུག་གམ། ཨང་གི་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ལྷད་ཀོར་  
 རྒྱག་ཅུ་ཐམ་པ་སླེབས་ན་དེའི་མིང་ལ་བྱངས་མེད་ཟེར་གྱི་  
 ཡོད་རེད། བྱངས་མེད་ཅིས་མིང་བཏགས་པ་མ་གཏོགས་  
 བྱངས་ཀ་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་དམག་གི་  
 རྫོང་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་གང་ཡིན་ནམ། ད་  
 རིང་དྲི་བ་མང་པོ་དམག་དང་འབྲེལ་བ་སླེབས་སོང་།  
 གློབ་མས་ གལ་སྲིད་དམག་བརྒྱབ་ན་སོ་སོའི་སློག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ སློག་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅང་དེས་སེམས་ཁུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 ཡིན་པ་རེད། བྱེད་རང་ལ་སྤིང་བྱ་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག་གམ།  
 བཏང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། གཅིག་ཐོངས་དང་།  
 གློབ་མས་ ཤེས་ཀྱི་མེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ བཏང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་ལག་པ་ལ་འབྱེར་ནས་ག་རེ་བྱེད་

དགོས་རེད།

སློབ་མས་ ད་ལྟ་སྐྱོད་བཞིན་པ་ཡིན།

རིན་པོ་ཆེས་ སྐྱོད་བཞིན་པ་ཡིན་ན་རྟོག་ཅམ་བཏང་ཤེས་ཀྱི་རེད། སུ་  
བརྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་རེད་དམ། རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མས་དམག་མི་མེད་  
པ་བཅོས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་དམ།

སློབ་མས་ འགྲིག་གི་མ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ལབ་ཀྱི་འདུག དེ་  
གང་ཡིན་ནམ་

སློབ་མས་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་

རིན་པོ་ཆེས་ རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་ཆོ་  
ལ་དམག་མི་ཡོད་ཅང་བྱེད་དགོས་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མ་  
ལ་དམག་མི་མེད་པ་བཅོས་བཞག་ན་སྐྱོན་ག་རེ་ཡོད་རེད།

སློབ་མས་ སྐྱོན་ཡོད་མ་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ རྩིས་མ་བྱེད་རང་ཆོ་ཆེན་པོ་ཆགས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཆོང་མ་ལ་  
དམག་མི་མེད་པ་བཅོ་རྒྱུད་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས་རེད། དེ་  
ནས་ཁོ་རང་གི་དྲི་བ་དེ་ཡོང་གི་མ་རེད། ང་ཆོ་བསྐྱེད་སའི་  
གཡས་གཡོན་ལ་བལ་ཡུལ་དང་། འབྲུག་ཡུལ། མ་ཡན་མར།

བརྒྱལ་དེ་ག སྤྱི་ལྟར་ པ་གི་སི་ཏན་བཅས་ཆོང་མས་  
དམག་མི་ཉར་གྱི་ཡོད་རེད། མཆོན་ཆ་མཁོ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
རེད། དཔེར་ན་སྤོན་མ་བོད་ལའང་ལྷ་བརྒྱ་ང་གཅིག་གི་སྤོན་  
ལ་དམག་མི་དགའ་རབ་ཡོད་རེད། ག་བཞི་དམག་སྐར་དང་།  
སྐུ་སྤྱང་དམག་སྐར། དྲང་སྤངས་དམག་སྐར་བཟུང་བ་དེ་འདྲ་  
ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་མིའི་དམག་སྤྱོད་པས་དུས་ང་ཆོར་  
ཡོད་པའི་དམག་མི་དེ་ཆོས་པན་ཐོགས་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་  
བ་རེད། གང་ཡང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད། བྱེད་ཐུབ་ཐབས་ཀྱང་  
ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་མིའི་དམག་མི་འབྲུམ་གཅིག་གི་ཁ་གཏད་  
ལ་བོད་པའི་དམག་མི་ཁྲི་གཅིག་གིས་འཛིངས་དགོས་བྱུང་  
ན་ཁྲི་གཅིག་གིས་འབྲུམ་གཅིག་ལ་ག་འདྲ་ཁ་གཏད་གཅིག་  
གི་རེད།

སློབ་མས་ སློབ་སྐྱོད་བྱས་ནས་དང་། རིག་པ་གཡུགས་ནས་ཁ་གཏད་  
གཅིག་གི་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ རྒྱལ་ཕན་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་ནི་མི་གཅིག་གིས་གཡུགས་ནའང་  
འགྲིག་གི་རེད། མི་མང་ཉུང་གི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་ཡོད་མ་  
རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོ་རང་བཅན་ཤོར་ཆོར་བ་རེད། འོན་ཀྱང་



འབྲུག་ཡུལ་ལྷ་བྱ་ལ་མཚན་ན་འབྲུག་ཡུལ་རང་བཙན་གྱི་  
 རྒྱལ་ཁབ་རེད། རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་ནག་ལུང་པ་ཆེན་པོ་གཉིས་  
 གྱི་བར་ལ་འབྲུག་ཡུལ་ཡོད་རེད། འབྲུག་ཡུལ་ནི་ལུང་པ་ཏ་  
 ཅང་ཆུང་ཆུང་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱ་གར་གྱིས་འབྲུག་ལ་དམག་  
 བརྒྱབ་ནའང་འབྲུག་པས་ཁ་གཏད་ཆོག་གི་མ་རེད། དེ་  
 བཞིན་རྒྱ་མིས་འབྲུག་ཡུལ་ལ་དམག་བརྒྱབ་ནའང་། འབྲུག་  
 པས་ཁ་གཏད་ཆོག་གི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་འབྲུག་ཡུལ་གྱིས་  
 དམག་མི་ཉར་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་འགྲོ་སྤང་ཞིག་ཀྱང་གཏོང་  
 གི་ཡོད་རེད། མཚན་ཆའང་མཁོ་སྦྱབ་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད།  
 འཛམ་བུ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མའི་བསམ་སློའི་ནང་ལོགས་  
 ལ་དམག་མི་མེད་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་བསམ་པའི་ལོག་  
 རྟོག་ཅིག་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་བྱེད་ཆོའི་བསམ་སློའི་ནང་ལའང་  
 དེ་འདུག་གམ། རྒྱལ་ཁབ་སྤང་སྦྱོབ་བྱེད་མཁན་དགོས་གྱི་  
 རེད། བྱས་ཅང་དམག་མི་དགོས་གྱི་རེད་བསམ་པའི་བསམ་  
 སློ་དེ་ཡང་དག་པའི་བསམ་སློ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་ང་  
 ཆོས་བཅོས་པའི་བསམ་སློའི་ནང་གི་ནམ་རྟོག་ཅིག་རེད་  
 དམ། དེ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ན། འཛམ་བུ་གླིང་གི་དམག་མི་ཉར་མཁན་  
 ཆང་མ་སྒྲོན་པའི་བཅོ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཏ་གོ་གི་  
 རེད། བྱེད་ཆོའི་མི་ཆོའི་ནང་ལ་ཏ་གོ་བ་དེ་ཨ་མི་རི་ཀས་ཨི་  
 རག་ལ་དམག་བརྒྱབ་པ་དེ་རེད། ཨ་མི་རི་ཀ་ཏ་ཅང་སྟོབས་  
 ཆེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་རེད། ཨི་རག་རྒྱལ་ཁབ་ཆུང་ཆུང་  
 ཞིག་རེད། ས་དྲམ་རྩ་སེན་བསད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། འོན་  
 ཀྱང་ཨ་མི་རི་ཀ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ག་རེ་ཐོབ་འདུག བྱེད་ཆོ་མ་  
 སྒྲིས་གོང་དུ་ང་ཆོ་གཞོན་པ་ཡིན་པའི་སྐབས་ལ་ཨ་མི་རི་  
 ཀས་མེ་ཏེ་ནམ་ནང་ལ་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་བརྩ་དགུ་ཙམ་དམག་  
 འཛིངས་པ་རེད། དམག་ཐོབ་དགོས་ན་ཆུ་ཆོད་ཁ་ཤས་ནང་  
 ལ་ཐོབ་ཐུབ་གྱི་ཡོད་རེད། དམག་མཚམས་བཞག་ན་ཆུ་ཆོད་  
 གཅིག་ནང་ལ་བཞག་ཐུབ་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དམག་  
 ཐོབ་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད་ལ། དམག་མཚམས་ཀྱང་བཞག་ཡོད་  
 མ་རེད། འོ་མང་པོ་འཛིངས་བསྐྱད་པ་རེད། དེ་ཆོ་སྒྲགས་  
 པའི་ལས་ཀ་བཅོ་འདྲ་ཞིག་མ་རེད་དམ། མི་མང་པོའི་སྒྲིག་  
 ལ་སྒྲོན་བཏང་བ་དང་། སྤུ་གྲུ་མང་པོ་པ་མ་མེད་པ་བཅོས་  
 པ། སྤང་མེད་མང་པོ་ཚྭ་ག་མེད་པ་བཅོས་པ་བཅས་ཏ་ཅང་

དཀའ་ལས་ཁག་པོ་བྱང་བ་རེད། ང་དེ་དུས་མེ་ཉེ་ནམ་ལ་  
 འགོ་ཐོང་ཡོད། བྱི་ལོ། ༡༩༥༥ ལོ་ལ་ང་མེ་ཉེ་ནམ་ལ་འགོ་དུས་  
 ལྷན་ཁང་དེ་ཆོའི་ནང་འཇུག་ཅུས་ཆད་ཙམ་འདུག ལག་  
 པ་མེད་མཁན་དང་། རྒྱུ་པ་མེད་མཁན། མིག་མེད་མཁན་  
 བཅས་ཀྱི་དམག་མི་ཆས་མ་དེ་ཆོར་ལྟ་ཅུས་ཆད་རེད། དེ་  
 འདྲའི་སྐྱལ་བསྐྱེད་ཐུངས་ནས་མཐའ་མ་དེར་གང་ཡང་  
 བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནས་མཆོམས་ཤིག་ལ་ཨ་མི་རི་ཀ་ཕྱིར་  
 འཐེན་བརྒྱབ་པ་རེད། མེ་ཉེ་ནམ་དུམ་བུ་གཉིས་ལ་ཕྱིན་པ་  
 དེ་སྤྱིར་ཡང་དུམ་བུ་གཅིག་ཏུ་ཐུར་པ་རེད། ད་ལྟ་ཁོང་ཆོ་  
 ལྷོད་ལྷོད་བཞུད་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ཐམ་  
 པས་དམག་བརྒྱབ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ང་ཆོའི་བསམ་  
 སློབ་གཏོང་སྤངས་བཞིན་ལན་བརྒྱབ་ན་རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་  
 ཡོད་མ་རེད། ངའི་བསམ་པར་དགོས་པ་རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་  
 མེད་པར་དམག་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད་སྟུང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 བྱི་ཆོས་དེ་ལ་མོས་མཐུན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། དམག་རྒྱག་  
 མཁན་ཆོར་ཡང་དགོས་པ་རྒྱ་མཆན་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡོད་  
 རེད། ལབ་རྒྱ་ཕ་བསད་ཀྱི་བྱ་ལའང་ཡོད་རེད་ཟེར་བའི་བོད་

ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཡོད་རེད། བྱ་གཅིག་གིས་སོ་སོའི་ཕ་  
 བསད་པ་ཡིན་ནའང་པ་ལགས་ཀྱིས་ཡས་བྱས་མ་སོང་མས་  
 བྱས་མ་སོང་། དེ་ནས་ང་ལུ་ཐུག་ནས་ཕ་བསད་དགོས་བྱུང་  
 ཞེས་བཤད་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེས་ན་དམག་བརྒྱབ་པའི་  
 རྒྱ་མཆན་མང་པོ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་རེད་དེ། དམག་རྒྱག་རྒྱ་དེ་  
 ལ་རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་  
 སུ་འཛམ་བུ་གླིང་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོད་རེད། འཛམ་བུ་  
 གླིང་གི་མི་ཆང་མ་ཆོང་བརྒྱག་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་དང་། ཆོང་  
 བརྒྱབ་ནས་ཁེ་བཟང་བཟའ་ཐུབ་ན་མི་དེ་འཛོན་ཤོས་ལ་  
 ཅིས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆོང་བརྒྱག་རྒྱའི་ཅ་ལག་གི་ནང་ལ་མེ་  
 མདའ་དང་། མེ་སྒྲིགས། འབར་རྩས་སོགས་མཆོན་ཆ་བཟོ་  
 མཁན་ཀྱི་བཟོ་བྱ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་རེད།  
 མང་ཤོས་དེ་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་ལ་ཡོད་རེད། ཁོང་ཆོའི་བཟོ་  
 བྱ་ནས་བཟོས་པའི་དམག་གི་ནང་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱའི་ཅ་  
 ལག་དེ་དག་འགོ་སོང་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འགོ་  
 སོང་མ་བཏང་ན་ཁོང་ཆོའི་ཆོང་གི་ཁྲོམ་རུ་མེད་པ་ཆགས་  
 འགོ་གི་ཡོད་རེད། མཆོན་ཆ་དེ་ཆོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་



ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཚོའི་ཁྲོམ་རྒྱ་དེ་གནས་ཀྱི་ཡོད་  
 རེད། ཁོང་ཚོར་ཁེ་བཟང་རག་གི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ག་  
 ཏུས་ཡིན་ན་འང་དམག་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་  
 དམག་མེད་ན་འང་དམག་གི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཡོད་དགོས་ཀྱི་  
 ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ཨ་རི་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན་པ་གི་སི་ཐན་ལ་  
 དམག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་གར་ལ་འང་དམག་  
 གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་གར་དང་པ་གི་སི་ཐན་  
 གཉིས་པོ་དེ་འཆམ་པོ་བྱུང་ན་ཨ་རིའི་མཚོན་ཆ་བཟོ་བའི་  
 བདག་པོ་དེ་ཚོ་དགའ་གི་མ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་པ་གི་སི་  
 ཐན་ལ་ང་ཚོས་མཚོན་ཆ་དེ་འདྲ་ཞིག་རྒྱ་གར་ལ་བཙོངས་  
 ཡོད། དེའི་ཁ་གཏད་བྱེད་ཚོ་ལ་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད།  
 དེ་ནས་པ་གི་སི་ཐན་གྱིས་དེའི་ཁ་གཏད་ང་ཚོ་ལ་མེད་ན་  
 འགྲིག་གི་མི་འདུག་བསམས་ནས་དེ་ལས་ཡག་པའི་མཚོན་  
 ཆ་ང་ཚོ་དགོས་ཟེར་ནས་ཉོ་གི་ཡོད་རེད། ཡང་པ་གི་སི་ཐན་  
 ལ་མཚོན་ཆ་བཙོངས་པ་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་རྒྱ་གར་ལ་ཉོ་  
 ཏུ་བཅུག་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་ཚོང་  
 དེ་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་དེ་གས་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་

འཛམ་བུ་གླིང་གི་ནང་ལ་མཚོན་ཆ་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པའི་བཟོ་  
 གུ་དེ་ཚོ་མེད་པ་མ་ཆགས་ཀྱི་བར་དུ་དམག་མེད་པ་ཡོང་  
 ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དམག་དངོས་སུ་མེད་ན་འང་དམག་  
 འཛིངས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་དེ་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ལས་མི་  
 མང་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་སྟོགས་ཤི་ཐེབས་སུ་བཅུག་པ་དང་།  
 སྤུང་གི་མཐུན་ཁྱེན་དང་། སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་ཁྱེན་མ་རག་  
 ན་འང་ད་དུང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུལ་ཕོན་ཆེ་ཞིག་མཚོན་ཆ་  
 དང་དམག་གི་ཐོག་ལ་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟ་  
 མཐུད་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་མཚོན་ཆ་དང་མཚོན་  
 ཆའི་བཟོ་བའི་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་མ་འོངས་པར་བྱེད་ཆོའི་མི་  
 རབས་ཀྱི་ནང་ལ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོའི་བསམ་  
 སློའི་ནང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ལོགས་ལ་  
 མཚོན་ཆ་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་ལས་འགུལ་ཤུགས་ཆེན་  
 པོ་ཞིག་སྤེལ་སྤྱོད་ན། མ་འོངས་པར་དམག་མེད་པ་ཆགས་  
 མདོག་ཁ་པོ་རེད་མ་གཏོགས། གཞན་དམག་སྤེལ་མཐུད་ནས་  
 འཛིངས་བསྐྱེད་ཀྱི་རེད། དམག་དེ་ཚོང་གི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་  
 པའི་རིང་དམག་འཛིངས་རྒྱུའི་རྒྱ་མཚན་མེད་ཀྱང་མཚོན་

ཆའི་ཁྲོམ་རུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཙང་དམག་འབྲུགས་བཟོ་བསྐྱད་  
 ཀྱི་ཡོད་རེད། དཀྲུགས་ཤིང་བརྒྱབ་པ་དང་སྐྱག་རྩན་བཤད་  
 པ། གཡུ་སྐྱ་ཁྲམ་བཤད་ཀྱིས་མིའི་བར་ལ་དོན་མེད་འཁོན་  
 འཛིན་བཟོས་ཏེ་དམག་བརྒྱག་ཏུ་བརྟུག་གི་ཡོད་རེད། དེ་ནི་  
 ང་ཚོས་འདས་པའི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་རྩ་ལྗེ་རིང་ཉག་ཏུ་མཐོང་  
 བསྐྱད་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད། དེ་ནས་ངི་བ་གཞན་  
 ཡོད་དམ།



## དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་གྲྭ་གཞན།

- སློབ་མས་      རིན་པོ་ཆེ་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་ནང་གཟིགས་སྐྱོར་ལ་མེབས་  
 ཀྱི་ཡོད་ཙང་སློབ་གྲྭ་གཞན་པ་དང་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་བར་  
 ལ་ཁྱད་པར་ག་རེ་གཟིགས་སོང་།
- རིན་པོ་ཆེས་      ངི་བ་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག སྤྱིར་བཏང་སློབ་གྲྭ་གཞན་པ་  
 ནི་སློབ་གྲྭ་གཞན་པ་རེད། དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭ་ནི་དཔེ་སྟོན་  
 སློབ་གྲྭ་རེད། འོན་ཀྱང་དཔེ་སྟོན་ཟེར་རྒྱས་སློབ་གྲྭ་གཞན་  
 ལ་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་དཔེ་  
 སྟོན་སློབ་གྲྭ་དེ་སློབ་གྲྭ་གཞན་ལས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་མེད་ན་  
 མིང་དེ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་ཀྱི་མ་རེད། ང་ནམ་རྒྱུན་སློབ་གྲྭ་  
 ལག་ལ་ལྟ་སྐྱོར་འགོ་སྐབས་སློབ་གྲྭའི་དགེ་ཆན་དང་ལས་  
 བྱེད་སློབ་སྤྲུག་བཅས་ཆང་མས་ལྟ་སྐྱོར་ཡོང་མཁན་གྱི་མི་དེ་  
 ཆོའི་བསམ་སློའི་ནང་སློབ་གྲྭ་དེ་ཡག་པོ་འདུག་ཅིས་དྲན་ཏུ་  
 བརྟུག་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཐབས་ཤེས་དེའི་ནང་  
 ལ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། སྤུ་གྲུ་ཆོ་ལ་སྤྲིག་ཆས་  
 གསར་པ་གཡོགས་ཏེ་ཆང་མ་གཅིག་པ་འདྲ་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དང་།

སྤྲིག་ཆས་དེ་ཚོ་གཙང་མ། གོས་ཐུང་ཡིན་ནའང་གཉེར་མ་  
 མེད་པ་བྱུང་དེ་ཚོ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་པ། རྟོད་ཐུང་ཡིན་ནའང་  
 ཉག་ཐིག་ཁྱོན་ནས་མེད་པ། རྩལ་ཕྱོགས་པའི་ལྷགས་སྒོལ་  
 ལྟར་སྐྱེ་ལ་ཐག་པ་བཏགས་ཆུ། དེ་ཚོ་མདུད་པ་ཏ་ཅང་ཡག་  
 བོ་བརྒྱབ་པ། འདྲིན་གྲུའི་ཁང་པ་གཙང་མ་ཡོད་པ། ཉལ་ཁང་  
 གཙང་མ་ཡོད་པ། ཁ་ལག་ཡག་པོ་སོགས་ལ་དང་དོད་ཞེ་  
 ངགས་བྱེད་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་དེ་  
 ཚོའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ཚོ་ཡག་པོ་མེད་ནའང་  
 སློབ་ཕྱག་གི་སྤྱི་ལོ་ཞན་དུ་འགྲོ་གི་མ་རེད། སྤྲིག་ཆས་  
 ཡག་པོ་མེད་ན་གོས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ཞན་དུ་བྱིན་པ་མ་གཏོགས་  
 གོས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་མི་དེའི་སྤྱི་ལོ་ཞན་དུ་བྱིན་པ་མ་  
 རེད། རྟོད་ཐུང་སེར་པོ་ཞིག་ཁྱོན་ན་མི་དེ་སེར་པོ་ཆགས་ཀྱི་  
 མ་རེད། རྟོད་ཐུང་ནག་པོ་ཞིག་ཁྱོན་ན་མི་དེ་ནག་པོ་ཆགས་  
 ཀྱི་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་བང་ཡག་པོ་བསྤྲིག་ཆུ་དང་།  
 ར་རྒྱུ་པོ་བརྟུང་ཆུ། རྩ་སྤྲིག་གཏང་ཆུ། དར་ཆ་བསྐྱང་ཆུ་  
 སོགས་ནི་སྤྱི་ལོ་ཞན་ནའང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་  
 སློབ་ཕྱག་དེའི་སྦྱོང་ལམ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད། བསམ་སྒོ་

གཏོང་སྐྱངས་ག་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་བལྟ་དགོས་པ་ཏ་  
 ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ད་ལྟ་བྱེད་ཚོ་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲུའི་  
 འདྲིན་གྲུ་བཞི་པ་ལྟ་པ་བྱུག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་ལ་སློབ་སྦྱོང་  
 བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཚོའི་ངི་བ་སྤྱི་ལོ་སྐྱངས་དང་། སློབ་གྲུ་  
 གཞན་པའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྱག་དེ་ཚོའི་ངི་བ་གཏོང་  
 སྐྱངས་ཀྱི་ངི་བའི་སྤྱི་ལོ་ལ་བསྐྱས་པ་ཡིན་ན་བྱེད་པར་ཆེན་  
 པོ་ཡོད་རེད། གལ་ཆེ་གོས་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། སློབ་ཕྱག་  
 སོ་སའི་རང་བཞིན་ག་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་བཙོས་མ་མིན་པར་  
 དེ་རང་གསལ་པོ་བཙོ་ཐུབ་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།  
 དེ་མིན། སློབ་ཕྱག་ཁོང་མ་སྤར་ཀོང་གཅིག་ནང་བརྒྱབ་པ་  
 བཞིན་གཅིག་པ་བཙོས་ན། མིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྩས་  
 པ་དེ་དག་བཏོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། མིའི་བསམ་སྒོ་ཟེར་  
 བ་དེ་ཞེད་སྐྱང་མེད་པ་དང་འཆེར་སྐྱང་མེད་པ། ཤེས་འདོད་  
 ཡོད་པ། ག་དུས་ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 ཆུའི་འདུན་པ་ཡོད་པ། མིས་ག་རེ་ཟེར་བ་ལ་ལམ་སང་ཆ་མ་  
 བཞག་པར་སོ་སོས་བཏག་དཔུང་ཞིབ་ཆགས་བྱས་ནས་ཤེས་  
 ཆུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཤེས་པ་བཅས་ནི་མིའི་བྱེད་ཆོས་རེད།

བྱས་ཙང་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྱག་  
 དེ་ཚོའི་བསམ་སློའི་གནས་ཚད་དེ་སློབ་གྲུ་གཞན་པའི་ནང་  
 ལ་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྱག་ཚོའི་བསམ་སློའི་གནས་ཚད་ལས་མི་  
 འདྲ་བ་ཡོད་པའི་ཚུར་སྒྲུང་ཡོང་གི་འདུག། འོན་ཀྱང་བྱང་པོ་  
 བཤད་ན། ང་ཚོས་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་དམིགས་ཚད་  
 ག་ཚོད་བཟུང་བ་དང་། རེ་བ་ག་ཚོད་བཟུབ་པ་བཞིན་བཟུ་  
 ཆ་བཟུ་ཐམ་པ་ཡོད་དམ་ཟེར་ན་དེ་ད་ལྟ་ཡོད་མ་རེད། ད་  
 ཏུང་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཡིན་  
 ནའང་ང་ཚོས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་མི་ཤེས།  
 ཡར་རྒྱས་གཏང་བ་ལ་མཐུན་ཆུན་མང་པོ་ཞིག་འདོམས་  
 དགོས་རེད། ཡང་མཐུན་ཆུན་མང་པོ་འདོམས་དགོས་རེད་  
 ཟེར་དུས་ངས་ཁང་པ་དང་ཅ་ལག་གི་མཐུན་ཆུན་ལ་བཤད་  
 གྱི་མེད། དགོ་ཆུན་དང་ལས་བྱེད་ཚོར་བསམ་སློའི་གནས་  
 ཚད་མཐོ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྱག་ཚོ་གོང་ནས་གོང་དུ་  
 འཕྲིད་པའི་རྒྱས་པ་ཞིག་དགོས་རེད། དེའི་རྒྱས་པ་དེ་ང་ཚོས་  
 རྗེས་ཀྱི་འགྲུལ་ཡོད་འགྲོ་མེད་འགྲོ་ཤེས་གྱི་མི་འདུག། འོན་ཀྱང་  
 ད་ལྟ་པན་ཆད་ལ་ཡག་ཐག་ཚོད་བྱུང་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་

དུ་ད་དུང་འདྲིན་གྲུ་བཟུད་པ་དགྲུ་པ་བཟུ་པ་བཟུ་གཅིག་  
 པར་འགྲོ་དུས་དེའི་དགོས་མཁོ་དེ་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་གི་རེད། དེའི་  
 དགོས་མཁོ་དེ་བསྐྱུན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག།  
 ང་ཚོ་ལ་མིའི་མཐུན་ཆུན་ཏུ་ཅང་དགོན་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་  
 བྱེད་རང་ཚོར་དམིགས་ཚད་བཟུང་བ་བཞིན་བསྐྱུབ་རྒྱུའི་  
 རྒྱས་པ་དེ་བྱེད་ཚོ་སློབ་ཕྱག་ཚོ་ལ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་  
 འདུག། སློབ་ཕྱག་ལ་རྒྱས་པ་གང་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོས་བེད་  
 སློང་གཏང་བྱེད་ཀྱི་འགྲུལ་ཡོད་མེད་ད་ལྟ་བཤད་ཐུབ་རྒྱ་ཁག་པོ་  
 རེད། དེ་འདྲ་རེད་དམ།  
 སློབ་མས་ རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ བསམ་སློ་ཁྱོད་ནས་མ་བཏང་བར་རེད་ཟེར་ན་འགྲིག་གི་  
 ཡོད་དམ། ད་རྗེས་སོང་དམ།



# རིགས་ལས་སློབ་ཁྱིམ་སྐོར།

སློབ་མས་ ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་བཀའ་ཤིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་ད་ལྟ་  
 འཛིན་གྱ་རྩལ་པའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་ད་  
 ལྟ་དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲུང་བསྟུས་གྲུ་སློབ་གྱི་ཡོད་རེད། བསྟུས་གྲུ་  
 བསྐྱབས་ནས་པན་ཡོན་ག་རེ་ཡོད་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ བསྟུས་གྲུ་ག་རེ་བསྐྱབས་སོང་། སྟོན་ལ་དེ་གསུངས་དང་།  
 ངན་གྱི་འདུག་གམ། བསྟུས་གྲུ་སློབ་རྩལ་ཁ་དོག་དཀར་  
 དམར་ཟེར་བ་དེ་བསྐྱབས་སོང་ངམ།

སློབ་མས་ སྟོ་མེར་དཀར་དམར་བཞི།

རིན་པོ་ཆེས་ སྟོ་མེར་དཀར་དམར་བཞི་ལ་ག་རེ་ལའ་གྱི་འདུག

སློབ་མས་ ཚ་བའི་ཁ་དོག

རིན་པོ་ཆེས་ དེ་ནས་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།

སློབ་མས་ བརྒྱད།

རིན་པོ་ཆེས་ ག་རེ་རེད།

སློབ་མས་ སྤང་ཐུན་སྤྱིན་དང་རྩ་བ་དང་རྩལ་གྱི་ཁ་ཁྱེད་མའོ་

རིན་པོ་ཆེས་ བསྟུས་གྲུ་སློབ་རྩལ་བྱེད་ཆོའི་བསམ་སྟོའི་ནང་དོན་དག་མི་

འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་གམ། ཡང་ན་བསྐྱབས་ནས་དོན་  
 དག་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དཔེར་ན་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་  
 བ་དེ་སློབ་རྩལ་དོན་དག་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག་གམ།  
 དོན་དག་མེད་པ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག

སློབ་མས་ དོན་དག་ཡོད་པ་མཐོང་གི་འདུག

རིན་པོ་ཆེས་ ནང་པས་རིག་གནས་ཆེན་པོ་ལྟ་ཅིས་པའི་སྐྱབས་ལ་ཆད་  
 མ་རིག་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཆད་མ་རིག་པ་ཟེར་བ་  
 དེ་བརྟག་དཔུང་བྱེད་སྤངས་གྱི་རིག་གནས་ཤིག་རེད། མིག་  
 གིས་མཐོང་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཨམ་ཙོག་གིས་གོ་མ་ཐུབ་པའི་  
 ཅ་ལག་ཐག་རིང་པོ་དང་། གཉིང་ཟབ་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་  
 ག་འདྲ་བྱས་ནས་ཉ་གོ་དགོས་རེད། ཚོད་དཔག་ག་འདྲ་  
 བྱས་ནས་བྱེད་དགོས་རེད། དཔེར་ན་ང་ཚོས་མཐོང་རྩལ་  
 ལ་གཅིག་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་མཐོང་རྒྱ་དང་དངོས་པོའི་  
 གནས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ལ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་  
 བརྟག་དཔུང་བྱེད་དགོས་རེད། དེ་ལ་ཆད་མ་རིག་པ་ཟེར་  
 གྱི་རེད། དེང་སང་ཆན་རིག་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཆན་  
 རིག་གིས་བརྟག་དཔུང་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། ཆན་རིག་གིས་

བཏྟག་དཔུང་བྱེད་སྒྲུངས་ནི་མིག་གིས་བལྟས། ཨམ་ཅོག་གིས་ཉན། ལྷ་ནས་སྒྲོམ། ལག་པས་རེག། ཟླས་སྒོ་བ་བྱངས་པའི་ཐོག་ནས་གང་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་རེག་པ་ཚར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་གཏོགས། ལག་པ་འཆང་རྒྱ་མེད་པ་དང་། མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ། ཇི་མ་བསྐྱམ་རྒྱ་མེད་པའི་རིགས་ལ་ཆན་རིག་པས་བཏྟག་དཔུང་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཆན་རིག་པ་དེ་ཆོ་ལ་བཏྟག་དཔུང་བྱེད་པའི་ལག་ཆའང་ཡོད་མ་རེད། འོ་ན་ཤེས་བྱ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བཏྟག་དཔུང་བྱེད་པའི་ཅ་ལག་དེ་མཐོང་རྒྱ་དང་། ཐོས་རྒྱ། རེག་རྒྱ། བསྐྱམ་རྒྱ། མྱོང་རྒྱ་ཞིག་མ་གཏོགས། དེ་གང་ཡང་མིན་པ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ཆོ་གང་ཡང་མིན་པ་ད་དྲུང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཉ་ལས་པའི་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་དག་ལ་བྱི་ཡི་དབང་པོའི་ཤེས་པས་མིག་དང་ཨམ་ཅོག་སོགས་མ་ཡིན་པའི་ནང་བསམ་སྒྲུབ་ཐོབ་ཐོག་ནས་བཏྟག་དཔུང་བྱེད་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་བཏྟག་དཔུང་བྱེད་སྒྲུངས་དེ་ལ་ཆད་མ་རིག་པ་བཟུང་བ་རེད། སྒྲོལ་རྒྱན་གྱི་རིག་གནས་ནང་ནས་ཆད་མ་རིག་པས་རྒྱ་མཚན་དང་

གཏན་ཆེགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལམ་སང་མཐོང་མ་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་དེ་ཆོར་བཏྟག་དཔུང་བྱས་ནས་ཉ་གོ་ཐུབ་པ་བཟོ་གི་ཡོད་རེད། ཆད་མ་རིག་པ་བསྐྱབ་པའི་དགོས་པ་གཉིས་ཡོད་རེད། དགོས་པ་དང་པོ་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། འོ་ན་དག་གནད་འགག་ཆེན་པོ་དེ་ཆོ་བཏྟག་དཔུང་མི་བྱེད་པར་ཡིན་ཤག་ཤག་མི་བྱེད་པའི་གཤེས་ཀ་ཞིག་སྒྲོབ་སྤྲུག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་གཤེས་ཀ་དེ་མེད་པ་ཡིན་ན་དེ་རིང་ཆན་ལགས་གཅིག་གིས་དེ་འདྲ་རེད་ཅེས་ལབ་ན་སྒྲོབ་སྤྲུག་ཆང་མས་ཡིན་ཤག་ཤག་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཡང་སང་ཉིན་ཆན་ལགས་གཅིག་གིས་དེ་མ་རེད། ཁ་སང་ཆན་ལགས་ཀྱིས་ལབ་པ་དེ་ནོར་བ་རེད། དངོས་གནས་དེ་འདྲ་རེད་ཅེས་གཞན་དག་ཅིག་ལབ་སོང་ན་དེ་ཡང་ཡིན་པ་རེད་བསམས་ནས་ཆ་བཞག་འགྲོ་བ་རེད། གང་ལྟར་མིའི་རྩ་ནས་གང་གོ་བ་དེ་དང་། མིས་གང་ལབ་པ་དེ་མ་གཏོགས་སོ་སོས་བཏྟག་དཔུང་བྱས་ནས་དེ་ནོར་བ་རེད། དེ་ནོར་ཡོད་མ་རེད་བསམས་ནས་བྲན་མི་ཤེས་པ་དེ་མིའི་ཞན་ཆ་ཞིག་རེད། མིའི་ཞན་ཆ་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད། ཆན་



ལགས་ཀྱིས་རེད་ཅེས་གསུངས་སོང་ཡང་། ངས་རེད་འདུག་  
 རེད་མི་འདུག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཉ་གོ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་  
 ཞེས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པར་ཤེས་ན་ཆན་  
 ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད་འདུག་བསམ་གྱི་  
 རེད། རེད་མི་འདུག་ན་ཆན་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ནོར་  
 འདུག་ དེ་དེ་འང་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཉ་  
 གོ་གི་རེད། མི་གཞན་ཞིག་གིས་དེ་ལས་གཞན་པ་ཞིག་ལ་བ་  
 ན་དེས་མགོ་འཇུགས་ཀྱི་མ་རེད། གསལ་པོ་ཉ་གོ་གི་རེད། དེ་  
 འང་ཡིན་ཅང་རང་ངོས་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་མ་ཤེས་  
 ཀྱི་བར་དུ་མིས་ག་རེ་ལ་བ་པའི་རྗེས་སུ་མི་འགོ་བར། རང་  
 ཐག་རང་གིས་གཅོད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུ་དེ་  
 བསྐྱས་ཟླ་བསྐྱབ་པའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ་དང་པོ་  
 དེ་རེད། བསྐྱས་སྒྲི་ནི་ཆད་མ་རིག་པའི་སྡོན་འགྲོ་དེ་རེད། དེ་  
 དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཐད་ཀར་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་པས་རྟོགས་  
 མ་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་དག་རིགས་  
 པ་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱུའི་གནས་ཆད་དེ་  
 བསྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཤེས་བྱ་ལ་མངོན་གྱུར་དང་རྟོག་གྱུར་

གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མངོན་གྱུར་དེ་ང་ཚོས་ཐད་ཀར་  
 རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་རྟོག་གྱུར་དེ་ང་ཚོས་ཐད་  
 ཀར་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དེ་དག་ཤེས་རྒྱུའི་དོན་དུ་ཆད་མ་རིག་  
 པ་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆན་རིག་སློབ་མཁན་ཡིན་ན་  
 བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སའི་འཕྲུལ་ཆས། Laboratory དགོས་  
 ཀྱི་འདུག་གམ། དེ་མེད་ན་ཆན་རིག་བསྐྱབ་ཐུབ་ཐབས་མེད།  
 བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྡོལ་དེས་ཆན་རིག་ནང་བཤད་པ་དེ་  
 དག་དངོས་སུ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་སོ་སོས་མིག་གིས་མཐོང་  
 ནས་བལྟ་རྒྱུ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་བསམ་སློབ་རང་གི་སྒོ་ག་  
 ནས་འགོ་དགོས་པའི་རྟོག་གྱུར་གྱི་གནས་དེ་ལ་ཆན་རིག་གི།  
 Laboratory ལྟ་བུ་བེད་སྤྱོད་གཏང་རྒྱུ་ནི་ཆད་མ་རིག་པ་དེ་  
 རེད། བྱས་ཅང་བསྐྱས་ཟླ་བསྐྱབ་པའི་དགོས་པ་དེ་རེད། ད་  
 ང་ཚོ་དུས་ཆད་རྒྱན་རིང་པོ་བྱིན་སོང་། ད་འདིར་བཞག་གི་  
 ཡིན་ནམ། ཇི་བ་འཕར་མ་ཡོད། བྱེད་རང་ཆོ་ཉལ་ཁང་ནང་  
 ལ་སྡོད་མཁན་སྤྱུ་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།

དགེ་ཆེས་ དགུ་བཅུ་ཡོད་རེད།  
 རིན་པོ་ཆེས་ སྤྱུ་ག་དགུ་བཅུ་ཆ་ཆད་གི་མིང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

སློབ་མས་      ཤེས་ཀྱི་ཡོད་

རིན་པོ་ཆེས་      མིང་མཉམས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་དམ།

སློབ་མས་      མེད།

རིན་པོ་ཆེས་      ད་དྲི་བ་མཐའ་མ་གཅིག་དྲིས་དང་།



## རྒྱ་གར་ནང་བཅན་བྱོལ་བོད་གཞུང་བཙུགས་དགོས་དོན་སློབ།

སློབ་མས་      ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་རྒྱ་གར་ལ་བོད་གཞུང་བཙུགས་

དགོས་དོན་གང་རེད།

རིན་པོ་ཆེས་      དེང་སང་མི་རྒྱུ་པ་དེ་ཆོས་ཀྱང་སྐད་ཆ་དེ་རང་འདྲི་གི་

འདུག བོད་གཞུང་གསར་པ་བཙུགས་པ་རེད་ཟེར་གྱི་

འདུག གནས་ཚུལ་དེ་ཞིབ་ཆགས་པོས་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་

པར་ཉོབ་སྟེ་ལབ་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། ཡགོང་ས་མཆོག་

གིས་རྒྱ་གར་དུ་བོད་གཞུང་གསར་པ་ཞིག་བཙུགས་ཡོད་མ་

རེད། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་བོད་གཞུང་དེ་བྱི་ལོ། ༡༯༩༡ ལ་བོད་དུ་

བཙུགས་པའི་གཞུང་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་ཟེར་བ་དེའི་རྒྱུ་

དེ་རེད། ༡༩༥༩ ལ་གཞུང་དེ་ལྟ་སར་ཡོད་རེད། ༡༩༥༩ ཟླ་

ཟླ། ༡ ཆོས། ༡༧ མཚན་མོར་ཡུལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་

བཀའ་ཤག་བཅས་ཞོར་བུ་སྒྲིང་ཁ་ནས་བཅན་བྱོལ་ལ་ཐེབས་

སྐབས་ལ་གཞུང་དེ་ཡང་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ལྟ་བུ་

བཅན་བྱོལ་དུ་འབྱོར་བ་རེད། གཞུང་ཆ་ཆང་སྒྲིམ་མཁུན་དང་

ལྟ་བུ་རྒྱ་གར་ལ་སྐེབས་པ་རེད། དེ་འདྲའི་གཞུང་དེ་བོད་



མི་ས་ཡ་བླ་ག་གི་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་གཞུང་དེ་རེད། ང་ཚོས་  
 ལོ། ༡༩༠ ཕྱིན་པའི་དུས་ལྟོན་གྱི་བློན་གསེ་དེ། ༡༠༠༡ ལ་ཁུས་  
 པ་རེད། ད་ལྟ། ༡༠༠༩ ལོར་ལོ། ༡༩༥ ཕྱིན་པའི་གཞུང་རྒྱུ་  
 པ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲའི་གཞུང་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་བཙུགས་  
 པ་རེད་ཟེར་ན། བོད་མི་མང་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་  
 མཐུན་གྱི་གཞུང་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེའི་གཞུང་དེ་  
 རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ད་ལྟ་བར་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཡིན་ཅང་། དེ་  
 རྒྱ་གར་ལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཚོན་པའི་  
 ཆེད་དུ་གཞུང་དེ་གནས་བཞུགས་པ་རེད། གཞུང་དེ་རྒྱ་གར་ལ་  
 སྤེལ་ས་ནས་མི་འདྲ་བ་ག་རེ་ཆགས་ཡོད་ཅེ་ན། བོད་ལ་ཡོད་  
 པའི་སྐབས་ལ་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་མང་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་དེ་  
 ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་མ་ཐག་ནས་བོད་ཀྱི་གཞུང་  
 དེ་མང་གཙོའི་ལམ་སྲོལ་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་དབྱ་འཛུགས་གནང་  
 བ་རེད། དཔེར་ན། ༡༩༥༩ ཕྱི་ཟླ། ༥ ཚེས་ཤར་ལ་མ་སྤྱི་ལ་  
 དང་པོ་ག་རེ་གནང་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། སྤོན་མ་ང་ཚོ་བོད་ལ་  
 ཡོད་པའི་སྐབས་ལ་གཞུང་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་དེ་བཀའ་ཤག་  
 དང་ཡིག་ཆང་གཉིས་སུ་བྱེ་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ཆེ་ཤོས་གཉིས་

པོ་དེ་རེད། བཀའ་ཤག་གི་ནང་ལ་བཀའ་སློན་ལྟ་ནས་བླ་  
 བདུན་བར་དུ་ཡོད་སྟེ། དེའི་ནང་ལ་བཀའ་སློན་གྲུ་པ་ཡིན་  
 པ་གཅིག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། དེ་མིན་གྱི་བཀའ་སློན་  
 དེ་དག་ཁྲིམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཡིག་ཆང་ནི་དེང་སང་ཚོས་  
 འོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཆབ་དེ་རེད། དེའི་ནང་དུང་ཡིག་ཆེ་མོ་  
 བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་ཆང་མ་གྲུ་པ་རེད། ཚོས་བྱུགས་ཀྱི་ལས་  
 འོན་ཐོག་ལ་ལྟ་མཁན་དེ་རེད། ཡགོང་ས་མཆོག་མ་སྤྱི་ལ་  
 ཕེབས་མ་ཐག་དུ་ལས་ཁུངས་ལྟ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་ཡིག་ཆང་  
 ཟེར་བའི་ལས་ཁུངས་དེ་བྱིར་བསྐྱར་གནང་བ་རེད། བཀའ་  
 ཤག་གི་འོག་ལ་ཚོས་འོན་ལས་ཁུངས་དང་། ཕྱི་དྲིལ་ལས་  
 ཁུངས། བདེ་སྤྱང་ལས་ཁུངས། ནང་སྲིད་ལས་ཁུངས། ཤེས་  
 རིག་ལས་ཁུངས་བཅས་ལྟ་ལ་བྱེ་གནང་བ་རེད། རྗེས་མ་ན་  
 རམ་ས་ལར་ཚུར་སློབ་ཏེ་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་དང་  
 དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་གཉིས་རིམ་པས་སློན་མ་བརྒྱབས་  
 པ་རེད། དང་པོ་ལས་ཁུངས་ལྟ་དང་། དེ་ནས་བླ་མ་ཐམ་  
 པའི་ལོ་ལ་སྤྱི་འཐུས་འོས་བསྐྱེ་བྱས་པ་རེད། ༡༩༥༡ ཕྱི་ཟླ། ༩  
 ཚེས། ༡ ཉིན་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་དམ་བཅའ་ལུ་བ་རེད། སྤྱི་

འཕུས་ལྷན་ཚོགས་ཚུགས་པའི་ཉིན་མོ་དེར་མང་གཙོའི་དུས་  
 གྱིང་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མང་གཙོའི་འགྱུར་བ་དེ་  
 ཕྱིན་པ་མ་གཏོགས་གཞུང་གསར་པ་བཙུགས་པ་ཞིག་མ་རེད།  
 གཞུང་བཙུགས་དགོས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་ཆ་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་།  
 བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་མངོན་འདོད་སྤྱད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་སྤྲིག་  
 འཇུགས་ཤིག་མེད་ན་མི་འགྲིག་པ་ཡིན་ཅང་སྟོན་མ་ནས་  
 ཡོད་པའི་གཞུང་དེ་བྱིར་བསྐྱེད་མ་གནང་བར་མུ་མཐུད་ནས་  
 ཉར་བ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་ངེ་བ་ཡོད་དམ།



## ཤེས་ཡོན་དང་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ།

སློབ་མས་ ངའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་འོད་ཟེར་ཞུ་གི་ཡོད། ང་འཛིན་གྱི་  
 དུག་པ་ཁ་པའི་ནང་ལ་སློབ་སྦྱོང་གྱེད་བཞིན་ཡོད། དེང་སང་  
 འཆོ་བའི་ནང་ལ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་  
 མདུན་ལམ་དེ་བཅད་སྦྱོད་བཏང་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་  
 རེད།

རིན་པོ་ཆེས་ མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་བཅད་སྦྱོད་གཏང་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 ག་རེ་རེད་ཟེར་བ་དེ་ངེ་བ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད་འདུག  
 ལན་མ་བརྒྱབ་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་དམ། མི་ཆེའི་མདུན་  
 ལམ་བཅད་སྦྱོད་གཏང་མ་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་ཁྱེད་རང་གིས་  
 མཐོང་སོང་ངམ།

སློབ་མས་ མཐོང་སོང་།

རིན་པོ་ཆེས་ ཟུ་འདུག་གམ།

སློབ་མས་ རྩོན་མ་གཞོན་ལུ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐ་མག་དང་ཆང་རག་དེ་འདྲ་  
 བཏུངས་ནས་འཆོ་བ་སྐྱེལ་གྱི་འདུག

རིན་པོ་ཆེས་ ད་གིན་ང་ཚོ་ངེ་བ་དང་པོ་དེའི་སྐྱབས་ལ་བཀའ་ཚོལ་བྱང་

སོང་ངམ། མིའི་བསམ་སྒྲིའི་ནང་ལ་ཚོར་བ་ཟེར་བ་ཞིག་  
 དང་ཚྱོད་བ་ཟེར་བ་འཕ། ཡང་ན་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་ཞིག་  
 དང་ཚོར་བ་ཟེར་བ་གཉིས་ཡོད་རེད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་  
 ཚོར་བ་དེ་དབང་ཆེ་ཅུ་གཏང་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། ཤེས་རབ་  
 དེ་དབང་ཆེ་ཅུ་གཏོང་དགོས་རེད། སོ་སོའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་  
 བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་བྱེད་འོས་པ་དང་བྱེད་མི་འོས་པ་ག་  
 རེ་ཡིན་པ་དང་། རང་ལ་ཕན་པ་དང་རང་ལ་གནོད་པ་ག་  
 རེ་ཡིན་པ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་རྗེས་ལ་རང་ལ་ཕན་པ་  
 དེ་ཚོ་ལག་ལེན་ལ་བསྟར་བ་དང་། རང་ལ་གནོད་པ་དེ་ཚོ་  
 བཞག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེ་རང་ཐག་  
 རང་གཅོད་ཀྱི་རང་དབང་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། མི་དེ་ཤེས་  
 རབ་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་རྟེན་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་  
 པའི་ཤེས་རབ་མེད་པར་དཔེར་ན་ཐ་མག་འཐེན་པ་ཡིན་  
 བ། གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་སྦྱིད་པོའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ཡོང་གི་  
 ཡོད་རེད། ཨ་རག་འཕྱང་ན་ར་བཟི་དུས་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་རིང་  
 སེམས་ཁྲལ་ཡོད་ན་དེ་བརྗེད་འགོ་བ་དང་། བསམ་སྒྲིའི་  
 སྦྱིད་པ་ཡོད་ན་དེ་ཕར་བརྗེད་ནས་སྦྱིད་པོ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཚོར་

རྒྱ་བཅས་དེ་འདྲའི་ཚོར་བ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གི་དབང་ལ་བྱིན་  
 བས་ཐ་མག་འཐེན་ན་སྤྲགས་ཀྱི་གཟུགས་གཞི་ལ་གནོད་པ་  
 དང་། བ་ཚ་ཡོང་བ་རྣམས་ཏ་མ་གོ་བ་དང་། ཏ་གོ་བ་ཡིན་  
 བ་འདུག་ཤེས་རབ་དང་ཚོར་བ་གཉིས་པོ་ནས་ཚོར་བ་སྤྲགས་ཆེ་  
 ཅུ་བྱིན་ཏེ་ཚོར་བའི་གཞན་དབང་ལ་བྱིན་ནས་གནས་སྐབས་  
 ཤིག་ལ་སྦྱིད་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མི་ཚའི་མདུན་ལམ་དེ་  
 ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེའི་ནང་གལ་ཆེ་  
 ཤོས་ནི་བསམ་སྒྲིའི་རང་དབང་དེ་རེད། མིས་ག་རེ་ལབ་པ་  
 བཞིན་མ་བྱས་པར་སོ་སོས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་ཐག་གཅོད་  
 བྱེད་སྐབ་པ་དང་། རིགས་པའི་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་  
 སྐབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད། ད་གིན་ངི་བ་སྟོན་མ་གཅིག་གི་  
 བང་ལ་བསྐྱས་ཟླ་བསྐྱབས་ནས་ག་རེ་ཕན་ཀྱི་རེད་ཅེས་ལབ་  
 སོང་ངམ། བསྐྱས་ཟླ་གཅིག་པོ་བསྐྱབས་ནས་གང་ཡང་ཕན་  
 ཀྱི་མ་རེད་དེ། བསྐྱས་ཟླ་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་ལ་བསྐྱས་ཟླ་ནས་  
 འགོ་བརྩམས་ཏེ་ཆོད་མ་རིག་པ་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་བསྐྱབ་  
 སྐབ་ན། ཆོད་མ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཡག་པོ་ག་རེ་རེད། སྤྲུག་  
 ཅག་ག་རེ་རེད། དེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབ་པ་དང་བརྟག་

དཔུང་བྱེད་ཤེས་པ་ཆགས་འགྲོ་གི་རེད། དེ་བརྟག་དཔུང་  
བྱེད་ཤེས་ན། གཞི་ནས་རང་ལ་འཕུལ་སྤྲུགས་རྒྱུ་གསུམ་ལ་  
ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་དང་། གཞོད་པ་ནམས་ཏ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཏ་  
གོ་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཤེས་རབ་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཆགས་  
ན། གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་བའི་གཞན་དབང་ལ་མ་ཕྱིན་པར་  
ཐ་མག་འཐེན་འདོད་ཞིག་བྱུང་ནའང་མ་འཐེན་པར་བསྐྱད་  
ཐུབ་པ་དང་། ཆང་རག་འཐུང་འདོད་ཞིག་བྱུང་ནའང་དེ་  
ཡག་པོ་མ་རེད་བསམས་ནས་སྤང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་  
ཡོད་རེད། གནས་ཚུལ་གཞན་པ་གཅིག་ནི་རང་ལ་བསམ་  
སློབ་ཀྱིས་པ་ཆེན་པོ་མེད་ན་སོ་སོའི་རོགས་པ་ཡག་ཉེས་ལ་  
བྱད་པར་ཆེན་པོ་འགྲོ་གི་རེད། རོགས་པ་སྤྲུག་ཅག་ཅིག་  
དང་འཕྲད་ན། རང་ཡང་སྤྲུག་ཅག་ཆགས་འགྲོ་བ། རོགས་  
པ་ཡག་པོ་ཞིག་དང་འཕྲད་ན་སོ་སོའང་ཡག་པོ་ཆགས་འགྲོ་  
བ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་རེད། སོ་སོའི་ཤེས་རབ་དེ་སྟོབས་ཆེན་པོ་  
ཞིག་ཡོད་ན། རོགས་པ་སྤྲུག་ཅག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་  
རང་གི་ཀུས་པ་དེས་རོགས་པ་སྤྲུག་ཅག་དེ་ཡག་ཏུ་བཏང་

བ་མ་གཏོགས་རོགས་པ་སྤྲུག་ཅག་དེས་སོ་སོ་མར་མེད་པ་  
བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། སོ་སོའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཀུས་པ་དེ་ཡག་པོ་  
ཞིག་མེད་ན། ཐ་མག་འཐེན་མཁན་ཀྱི་རོགས་པ་ཞིག་གིས་  
གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་འཐེན་དང་ཞེས་ལབ་ན་གང་ཡང་  
ཡོད་མ་རེད་བསམས་ནས་འཐེན་འགྲོ་གི་རེད། སོ་སོའི་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་སྟོབས་དེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་ཐ་མག་འཐེན་མཁན་  
ཀྱི་རོགས་པ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེ་འཐེན་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། བྱིད་  
རང་ལ་གཞོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཕར་ལབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། གཞོད་  
ཀྱི་རེད་ཅེས་ལབ་དུས་ཁོས་ཐ་མག་མ་བཞག་པ་ཡིན་ནའང་  
སོ་སོས་མ་འཐེན་པར་བསྐྱད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙམ་  
སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་ཆང་མ་ཡིན་པ་རེད་བསམས་ནས་ཆ་  
མ་བཞག་པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་པ་དེ་  
བརྟག་དཔུང་བྱེད་རྒྱའི་གཤིས་ཀ་དང་། རང་གི་ཤེས་རབ་  
དེ་ཐུགས་ཆེན་པོ་དང་དེས་མི་ཆེའི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཐུབ་པ་  
བཟོ་དགོས་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། དེ་བཟོ་ཐུབ་ན་མི་ཆེའི་  
མདུན་ལམ་ཏག་ཏག་བེད་སྟོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། འགྲིག་

སོང་ངམ། ད་བཞག་ན་འགྲིག་གི་འདུག་གམ།

སྒོ་བ་མས་      འགྲིག་གི་འདུག །

.....ེེེེ.....