



ལཡང་གཞི

11

Layang



ALTRUISM PUBLICATIONS

༡༠༧༥༡༣—༡༠༧༥༡༤ འཛོལ་ཟླ་བའི་མཁའ་ལོ་ ༡༡

March—April 2015 Vol. 11

Karmapa's Office Bulletin

ལཡུ་གུལ་

༢༠༡༥—༢༠༡༦ འདོན་ཐེངས། ༡༡

March—April 2015 Vol. 11

ALTRUISM PUBLICATIONS





ཕུན་འགྲོའི་ལྷ་ལོ་མོ།

དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་པའི་མཁའ་བཀེ་རུས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རང་གཟུགས་ཀླ་བ་ཞེས་སྲིད་པ་གསུམ་
ན་མཚན་སྟེན་གྱི་གདུགས་དཀར་ལྷ་མེར་གསལ་ཞིང་། བཀའ་གཏོར་མདོ་རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ལུང་གིས་གསལ་བར་བསྟན་ཅིང་།
དེ་ཡང་ཁོ་བོ་གནམ་ལྷགས་འབར་བའི་རྒྱུད་ལས། ཡོངས་སུ་དག་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། རྫོགས་བཅའི་སངས་རྒྱལ་གཅིག་
བསྟུན་པ། ཁྱེད་འདྲིང་གུབ་བསྟོན་པའི་ཕྱིར། ཀུམ་པ་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་འབྱུང་། ཞེས་དང་། ཨོ་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་རྗེ་རྗེའི་གསུང་
གིས། ཨི་ཤའི་མིང་ཅན་ཅོད་པ་ན་ལྷག་པོ་འདྲིན། མཐའ་དམག་བརྗོན་ཅིང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་སྟེལ། ཉང་། འཇམ་དཔལ་སྟུ་
འཕུལ་བུ་བའི་རྒྱུད་ལས། ཅོད་པ་ན་བཟང་བོ་མཐོན་ཀའི་ཅེར། སྤྲེལ་མཚོག་མཐོན་ཀ་ཆེན་པོ་འཆང་། ཁོར་བུ་ཆེན་པོ་འོད་ཆགས་
དཔལ། བསངས་རྒྱལ་ལའི་རྒྱན་དང་ལྷན། ཞེས་དང་། རྒྱལ་བས་མདོ་ཉིང་འདྲིན་རྒྱལ་བོར། ང་འདས་ལོན་ཉིས་སྟོང་ན། །
གདོང་དམར་ཡུལ་དུ་བསྟན་པ་འབྱུང་། སྤྲེལ་རས་གཞིགས་ཀྱི་གདུལ་བྱར་འབྱུར། ཉེ་ཡི་བསྟན་པའི་སྟིགས་མ་ལ། བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའ་སེའླེའི་སྤྲེ། ཀུམ་པ་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་། ཉིང་འདྲིན་དབང་ཐོབ་འགྲོ་བ་འདུལ། མཐོང་ཐོས་དྲན་རེག་བདེ་ལ་བཀོད། །
ཅེས་དང་། ཨོ་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཆེད་རྗེ་རྗེའི་ལུང་གིས། དབང་ཆེན་གསུང་སྟུལ་རྗེ་རྗེའི་མིང་ཅེ་། བྱང་སེམས་བཅུན་པ་ཀུར་ནས་འབྱུང་ཅེ་
དང་། མདོ་ལང་གཤེགས་ལས། རབ་བྱང་ཆས་ལ་ཞུ་བྱ་བ་ཅན། སྟོང་གི་བསྟན་པ་མ་རྗོགས་པར། འགོ་བའི་དོན་ལ་རྒྱལ་ཆད་
མེད། ཅེས་དང་། དངས་སྟིགས་འབྲེད་པའི་མདོ་བསྟུན་ལས། འདིག་རྟེན་གྱི་བ་སྤག་བརྒྱ་ན། ཀུམ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། སྟུལ་བ་གྱེ་བ་
སྤག་བརྒྱ་འབྱུང་། ཞུ་བྱ་གྲོན་ནས་འགོ་བ་འདུལ། ཞེས་སོགས་བསྟུན་མེད་ཀྱི་ལུང་བསྟན་ལས་སྤྲེལ་རབས་ཀྱི་མེད་བ་རེ་ནས་ལམ་
གཅིག་མིན་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལུང་གིས་བསྟུན་པའི་དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་མིན་ལས་ཀྱི་སྟི་གཟུགས་ཞུ་བ་མཐོན་མཐིང་གི་
ཅོད་པ་ན་འཆང་བ་གངས་རིའི་སྟེ་སྟུལ་ཐོག་མའི་རྣམ་འབྲུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་དཔལ་ལ་བྲབ་བདག་རང་བྱུང་ཨོ་རྒྱལ་རྒྱལ་
བའི་སྟུ་གུ་འགོ་འདུལ་སྲིད་ལས་རྗེ་རྗེ་ཅུལ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟེ་ལ་དཔལ་བཟང་བོ་མཚོག་གི་མཛད་འཕྲིན་རྣམས་འདི་ག་
མཚུར་སྤར་ལྷ་བྱང་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པའི་སྟི་ལས་ཁང་གི་འདྲིན་སྟོང་ཁོངས་གཏོགས་ལས་བོད་ཡིག་ཚོམ་སྟིག་སྟེ་ཆེན་ནས་
(ལས་བྱང་)ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ལོ་བསྟར་ཆགས་སུ་དད་ལྷན་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་གསལ་ལ་སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོར་
བཟུང་ནས་སྟེལ་སྟུས་ལགས་ཤིང་། དུས་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་གི་ལོ་རེའི་མཛད་འཕྲིན་རྣམས་རིམ་འགོད་
དང་། བཀའ་སྟོན་གསུང་རྩལ། གསུང་འཕྲིན། བཀའ་བརྒྱུད་སྟོན་ལས། བཀའ་བརྒྱུད་དགུན་ཆོས། འཕགས་མ་བདེ་བྲེད་མའི་དགུན་
ཆོས། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྤུང་སྟོན་ཀྱི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སྟོན་ཇི་ལེ་བཞུགས་པའི་བུས་འགོད་སྟེལ་དང་། གཞན་ཡང་རང་རེ་གྱི་ཆོང་
ནང་དུ་བསྟུབ་པ་བཞེས་ཤིང་བསྟན་འགྲོའི་མཛད་རྗེས་ཆེ་བའི་སྟེལ་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་སྟོང་བསྟུན་པའི་དུས་དེབ་འདོན་
ཐེངས་སོ་སོའི་མཐར་རིམ་གྱིས་འགོད་སྟེལ་ཞུ་རྒྱ་ལགས་ན། འདི་གའི་ལྷ་བྱང་གི་བཀའ་འཁོར་མེད་པར་རྩོམ་ཡིག་ཡོངས་རྗོགས་
སམ། བཀའ་སྟོན་ཆ་འགས་ཅམ་ཡང་གང་བྱུང་པའི་སྤུར་སྤུར་སྤུར་ཞུ་ཐལ་མི་ཚོག་པ་ཞུ། མཁའ་ལྷན་གཟུང་གནས་ནས་ལས་བྱང་བོད་
ཡིག་དུས་དེབ་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་འགོད་སྟེལ་ཐད་ལེགས་སྟེལ་གྱི་དགོངས་འཆར་ཅི་མཆོས་ཀྱི་གསུང་འཕྲིན་དུས་དེབ་འདིའི་མཇུག་
གི་ཁ་བྱང་ངམ་སྟོན་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ཐོག་ཏུ་འདྲེམས་བོན་མེད་པར་ལྷག་སྟོལ་ཞུ།



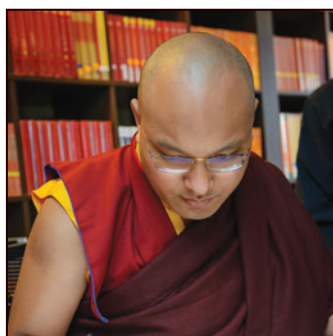
མགོན་པོ་མི་འཕྲུག་པའི་སྣང་བརྟན་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པའི་ཕྱག་ཚལ།

།།།།།།།



6-161

མཚན་འཕྲིན་དུས་ཀྱི་ལྷན་ཚད།



163-164

གསུང་འཕྲིན་ཡིད་ཀྱི་གསོལ་སྒྲན།



165-176

གསུང་རྩོམ་ལུ་ཉིབ་ཕྱེད་བ།





དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཨ་འཛིན་མིང་ལོ་འཛོར་
རྗེ་མ་ཤིང་ཤོན་གྱི་སྐུ་བརྙན་དང་ལྷན་དུ་ཨ་འཛིན་ཉ་མ་དེ་ཆེས་མཐོའི་
གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐུ་ལ་ད།

རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་ཅུབ་ཚྱོགས་ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་ ཚོས་ཚྱོགས་ཀྱི་ཚིགས་རྒྱུར་ཐོངས་གསུམ་པ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་ཐོབ་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡད་པལ་རྒྱལ་
 དབང་ཡ་ཀཱ་པ་སྐྱེས་པའི་བུ་པོ་མཚོག་གི་ལོ་ ༡༩༧༥
 ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡ ཉིན། ལྷ་ལྷ་ཏུ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་བའི་དྲུག་ས་
 བུ་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་འདབས་འབྲེལ་དུ་མཚོས་པའི་བརྗོད་པོ་དུ་ལོ་
 གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དགུང་གསར་དང་ཚོས་
 ཚྱོགས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་རྣམས་རེ་ཞིག་མཇུག་བྱུང་ཉིང་། ས་
 གནས་ནས་མཁའ་ལམ་ཐོག་རྒྱལ་པོ་འདྲི་འདྲི་ཞབས་འཁོར་
 ཀྱིས་ལོ་མང་སྡོད་ནས་སྐྱེས་པའི་བོད་ལོ་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་སློབ་
 ཅུབ་ཚྱོགས་ཨ་རིས་གཙོ་བོ་འཛམ་གླིང་གར་ཅུབ་ཀྱི་ཚོས་
 ཚོགས་དང་དང་ལྷན་པ་སྡོད་ཚོ་དུ་མ་ནས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གདན་
 ལུང་གསོལ་བཏབ་བཞེན་དུ་ལན་དམིགས་བསལ་ཨ་རིའི་
 Stanford University ཚོས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་
 གཉེར་ཁང་། University of Redlands ཚོས་མཐོའི་
 གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་། Harvard University
 ཚོས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། Prince-
 ton University ཚོས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་
 ཁང་། Yale University ཚོས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་
 གཉེར་ཁང་། University of Wisconsin-Mad-
 ison ཚོས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་ཇུག་
 གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གིས་གདན་ལུས་སྟུར་
 དང་། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་གཞུང་འབྲེལ་ཞི་བདེའི་བརྟེན་གནས་
 ཁང་ U.S. Institute of Peace། Washington
 DC མོ་བྱང་དཀར་པོའི་གནད་ཡོད་མི་སྣ། ཨ་རིའི་བོད་ཀྱི་
 རང་བཟུང་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་ཁང་། དཔལ་ས་སྤྱིའི་སློབ་
 མ་པོ་བྱང་གི་ཚོས་ཚོགས། ཀཱ་པ་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་ལ། བྱང་

ཨ་རིའི་གདན་ས་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་། འི་འུ་
 འཇར་སི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་གླིང་། རྒྱུ་ཉོད་བྲུ་ཚང་གི་
 དགེ་ཅུ་ཚོགས་ལ། དཔལ་སྤངས་ལུང་ཉོགས་ཚོས་འཁོར་
 གླིང་། ལྷ་སྤང་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་ལ། འི་འུ་ཡོག་ཀཱ་པ་མི་ལུ་
 ཚོགས་ལ། Chicago ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་གླིང་། ལུ་
 ལུ་པོ་ལྷོ། ཀཱ་ལུ་རིན་པོ་ཚེ་བོད་མའི་ཚོས་ཚོགས། གཉེར་
 མར་མོམ་སྤྱབ་བརྟེན་གནས་ཚོགས་ལ། བཀའ་བརྒྱུད་འཕྲོད་འོག་
 ཀཱ་ལུ་ཚོས་ཚོགས། ཀཱ་ལུ་བཟང་དཔལ་ཚེན་ཚོས་གླིང་།
 བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱབ་བཟུང་ཚོས་གླིང་། ཀཱ་མིང་། འཛམ་
 གླིང་ནང་སྟུང་བྲགས་ཚབ་གྱི་ Google དུ་གནས་སྟེགས་
 བྲ། རོད་པ་ Facebook བརྟེན་གནས་ཁང་། Califor-
 nia རོད་པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་ལ། Boston རོད་
 པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་ལ། Connecticut རོད་པའི་སྤྱི་
 མཐུན་ཚོགས་ལ། འི་འུ་ཡོག་ Rubin རི་མོའི་སྐྱེ་སྐྱལ་
 འབྲེམས་སྡོད་ཁང་། འི་འུ་ཡོག་ Manhattan རོད་པའི་
 རི་མོའི་སྐྱེ་སྐྱལ་ཁང་། ལ་ཅེ་དཔེ་མཛོད་ཁང་། འི་འུ་ཡོག་དང་
 འི་འུ་འཇར་སི་གཉིས་ཀྱི་བོད་པའི་ཚོགས་ལ། འི་འུ་ཡོག་
 The Huffington Post གསར་ཁང་། ཨ་ཤེ་ཡ་རང་
 དབང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་། ཨ་རིའི་བོད་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་།
 ཨ་རིའི་རྒྱལ་སའི་མངའ་སྡུལ་གྱི་རང་པའི་གསལ་། Wisconsin
 རོད་པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་ལ། Minnesota རོད་
 པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་ལ། Seattle རོད་པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་
 པ་སོ་སོར་ཚོས་འབྲེལ་སྤྱད་དུ་བྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༢
 ཉིན་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོ་འདྲི་འདྲི་ཞབས་འཁའ་ལམ་ཐོག་ཨ་རིའི་ཡུལ་
 དུ་ཚིགས་ཞལ་སྤྱུང་།



ཡེ་ཤིང་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་ས་སྐབས་ཀེ་ལི་ཕོར་ཉི་ཡའི་བྲལ་བྱི་དང་རྒྱན་རྣམས་ནས་སྐྱོ་སེམས་དབ་བྱ་བརྟམ་པའི་བསྐྱེད་བ་བྱུས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཀམ་མཚོག་ Hawaii ནས་དགོང་རྫོང་ San Francisco གནས་ཐང་དུ་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ཉེ་འདབས་སུ་མཚེས་པའི་ཚོས་གོགས་དང་ལྷན་འདུས་པ་ཡོངས་ནས་ལག་ཏུ་མེ་རྟོག་དང་དར་དཀར་སོགས་ཐོགས་ཉེ་མེབས་སྐྱབ་ལུ་བཞེན་པར། གནས་གྲུ་འབྱོར་ཡུན་དུས་ཚོད་ལས་བྱུང་འགོར་འགྲངས་བྱུང་བར་ཉེ་འཁོར་བོད་རིགས་རྣམས་དང་། དེ་བཞེན་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་འཕྲལ་དུ་འབྱོར་ཉེ་ཡརྒྱལ་དབང་མཚོག་གི་མེབས་བསྐྱེད་ལྷན་དུ་རོལ། གཞན་ཡང་ཆེད་གཉེར་སློབ་གཉེར་བ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ནས་གྲུ་བསྐྱེད་ལུ་བཞེན་དང་ཡརྒྱལ་དབང་མཚོག་དངོས་སུ་གནས་ཐང་དུ་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་ས་པར་འབྲེལ་ཡོད་སྐྱོ་སེམས་དང་

ཚོས་ཚོགས་དབྱ་མིད་རྣམས་ནས་མཇལ་དར་ཕྱལ་བ་ཕྱིར་སྐྱུས། དེ་འཕྲལ་མེབས་འཕྲལ་བརྒྱུད་དེ་གདན་ལུའི་གོ་སྐྱིག་ཚོགས་པས་ Rosewood Sand Hill ཉེ་འདབས་སུ་ཆགས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་འགྲོ་དོན་ཀུན་ལྟབ་ཚོས་ཚོགས་སུ་གདན་ལུས་ཀྱིས་དེར་བྱོན་མ་ཐག་འདུ་ཁང་རྟེན་གསུམ་སྐྱབ་སྐྱར་གྲུས་ཕྱག་དང་བཞུགས་ཁིར་འཁོད་མ་ཐག་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་སྐྱོ་གོས། དེ་བཞེན་དཔལ་སྐྱེད་ས་ལུང་རྟོགས་ཚོས་མིང་གི་མཁན་པོ། ཏཱ་ལྷ་མཆོལ་ལའི་སྐྱ་མ་ཚུལ་ཁིམས། ཁྱང་པར་དུ་ Stanford ཚེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཕྱིར་གཏོགས་སྐྱིད་མེ་དང་གཞན་པན་སྐོར་གྱི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ Dr. James Doty དང་། དེ་བཞེན་གྲུང་གོ་



ཁང་ནས་འགྲུལ་རམས་པའི་མཚན་འདོན་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་ལྷན་བཞུགས་པ་དག་གིས་མཇུག་རྒྱུ་དང་། ལོ་སྤྲོད་ཚོགས་མི་ཚུལ་ནས་ལྷན་པ་ལྟུང་དབང་མཚོག་ལ་སྐྱོད་དོར་ལམ་སྟོན་གྱི་བཀའ་སློབ་སྟོལ་གནང་ཡོང་བའི་གསོལ་འདེབས་ལྷན་པ་ལྟར་བཀའ་ལེན་སྟེ། ད་ལན་གྲང་ཨ་རིར་སྐྱོད་གཉེས་ལྷན་ཅན་བཞུགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷན་བཞུགས་དགེ་སྦྱོར་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང་ཚུལ་དང་། དེ་བཞིན་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་མར་གོ་སྤྲོད་བཞུགས་པའི་བརྗོད་གཞི་སོ་སོའི་སྟེང་བརྗོད་གཞི་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་ལྷན་པ་བཞུགས་པས་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་ནས་ཁང་ཁག་ནས་གྲུས་བརྗོད་དང་བསྐྱབས་བརྗོད་སྐྱོད་ལེན་ལྷན་པ་

མཚོག་ནས་གྲུ་རེ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་ཁྱེད་ཚུལ་ནས་བསྐྱབས་བརྗོད་ཚད་མེད་བསྐྱབས་པ་དེས་དོས་ལ་དཀའ་ཆེགས་གྱི་གཞོན་ལྷན་ལྷན་ཆེ་སྤྱོད་བཞིན་འདུག་ཅེས་དང་། གཞོན་ལྷན་དེའི་འོག་ལམ་སྟོངས་ཇི་ཅམ་འོང་མིན་ཚོད་མི་ཐེག་གྲང་གང་ལེགས་འོང་བའི་རེ་འདུན་ཡོད་ཅེས་དང་། ཡང་དུ་བཀའ་སྐྱོལ་དོན། ད་ལན་ཨ་རིར་སྐྱོབས་ཐེངས་གསུམ་པ་དང་། དེ་རིང་འདྲིར་མཇུག་འབྲེལ་གྲང་བའི་གནད་ཡོད་སྐྱོ་མཐོན་ཚུལ་དང་། ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་མི་འབྲུག་ཤིའི་Stanford University ལས་མི་ཡོངས་དེ་རིང་འདྲིར་ལེན་པ་དང་སྤྲོད་ཚུལ་ཇི་ཆེ་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་དང་གྲུ་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བའི་ལེགས་ཡོད།



ཅེས་དང་། མགོན་པོ་མཚོ་གཡ་རིར་ཆེ་བས་སྐུར་བསྐྱུངས་སྐབས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཐམས་ཅད་ནས་གྲུས་བསུ་ཟླ་མེད་དུ་མཛད་པར་སྦྱིང་དབུས་ནས་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན་ཞེས་དང་། དེ་བཞིན་འདི་གཡ་རིར་ཡུན་རིང་འདུག་ཀྱི་ལེ་གོ་སྐབས་ལྷུང་བ་འདི་གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་། རྒྱ་གར་དུ་མཆིས་པའི་ཁོ་པོའི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་བ་དང་གོགས་པོ་

ཐམས་ཅད་ནས་འོས་ལ་གོ་སྐབས་འདི་ལྷུང་གནང་བ་དེར་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞེས་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན་ཞེས་དང་།

དེ་ཡང་མཁའ་བོ་ཀུན་དགའ་མེན་ལས་ལགས་ནས་གནས་ཐང་དུ་མེ་བས་བསུར་བཅར་མི་སྐྱུ་གོང་མའི་ཞལ་སློབ་མི་གྲིང་བ་སྐྱུ་ཞབས་ཚོན་ཁེ་རི་ལ་ཚོར་སྐྱེད་ཅི་ལྷུང་གི་བཅར་འདྲི་ཞུས་པའི་བཀའ་ལན་དུ། ལོ་རྒྱུ་ཚུ་ལྷག་ཅེས་བཀའ་མེན་པའི་དུས་དེར་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་བཅུ་དུག་པ་རང་ལྷུང་རིག་པའི་དོ་རྗེ་མཚོག་ཚོས་རྒྱལ་ལྷུང་བ་རིན་པོ་ཆེས་རྗེ་ལྷུང་གསོལ་བ་བཏབ་བ་ལྷུང་གནས་འདིར་ཞབས་མོར་བཀོད་པའི་ངོ་མཚར་གྱི་རྣམ་པ་དེ་སྐྱུར་ཡང་དེ་རིང་མཛེས་མོར་བ་འདི་ནི་ལུ་བ་སྐྱོགས་སུ་བའི་གྲིང་དུ་ཤེས་རབ་གྱི་འོད་སྐྱེད་སྐྱེད་ཞིང་ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་འབྲེན་པའི་ཉི་མ་ཞིག་དེ་རིང་ཤར་བ་ཡིན་ཞེས་རྗེ་གོང་མ་བཅུ་དུག་པ་མེ་བས་སྐབས་ལྷུང་བ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་བ་དེ་ཉིད་ཡང་བསྐྱུར་དེ་རིང་བུན་ལས་དུ་ལྷུང་། ཡ་རྒྱལ་མཚོག་བཅུ་བདུན་པ་གང་ཉིད་སྐྱབས་དགོངས་ཉམས་ཉོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡ་རྗེ་གོང་མ་དང་ངོ་བོ་དབྱེད་མེད་ལོས་ཡིན་ཡང་མཚན་དཔེའི་ཞལ་རས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཉ་ཅང་འབྲ་བར་བརྟེན་དབང་མེད་དུ་མིག་རྒྱ་གོར་སོང་། ང་མ་ཤི་ཆེ་རིང་བསྐྱེད་པའི་དོན་གོ་ཚད་སོང་སྐྱེས་ནས་སེམས་བ་དགའ་སྐྱོས་ཁེངས། རྒྱ་མཚན་དེས་ངས་རང་ཉིད་དང་ཨ་རིའི་མི་མང་གི་ཆེད་དུ་ཡ་དབལ་རྒྱལ་

དབང་ཀམ་བ་གདན་འདྲེན་གོ་སྐྱོག་ལྷོ་ལྷོ་ལོངས་ལ་བཀའ་བློན་ཆེ་ཞེས་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན་ཞེས་དང་།

ཡང་དུ་མེ་བས་བསུར་བཅར་མི་རང་རིགས་ཆེ་རིང་ལ་བཅར་འདྲི་ཞུས་པར། དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་བ་མཚོག་ནི་བོད་ཀྱི་སྐྱེད་ཞིག་ཡིན་པ་ཅེས་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་གི་དགའ་བོ་



གིས་གོ་ཐོབ་མཐོན་པོ་ཇི་ཅམ་སྤུལ་ཡང་བོད་མི་རིགས་ལ་
 ཐུགས་བརྩེ་དང་ལར་ཞེན་ཆེན་པོས་བཅན་བྱོལ་དུ་བྱོན། སྤྱི་
 གོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བྲག་གཡས་པ་དང་
 སྤྱན་གཡོན་མ་ལྟ་བུའི་བྲག་རོགས་གནང་མཁན་ཡིན་སྐབས།

གང་གི་བཀའ་བྲིན་རང་རེ་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་སྤུ་ཏུ་ཡོངས་
 གྱིས་བརྩེད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ངོས་ལ་མཚོན་ན་གང་
 ཉིད་ནི་སེམས་ནང་དུ་ཆེས་དད་འདུན་དང་གུས་བཀུར་ལྷོ་
 ཡུལ་རྩ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཞེས་བཤད་དོ།



འཇམ་མཐོང་གི་ Googleplex ལྷ་གནས་ཀྱི་སྡེ་གསུང་ལྷན་ཁུངས་ཞིབ་དང་ལྷ་རྒྱུ་ལོ་ལས་མི་
རྣམས་དང་གསུང་ཚོལ།

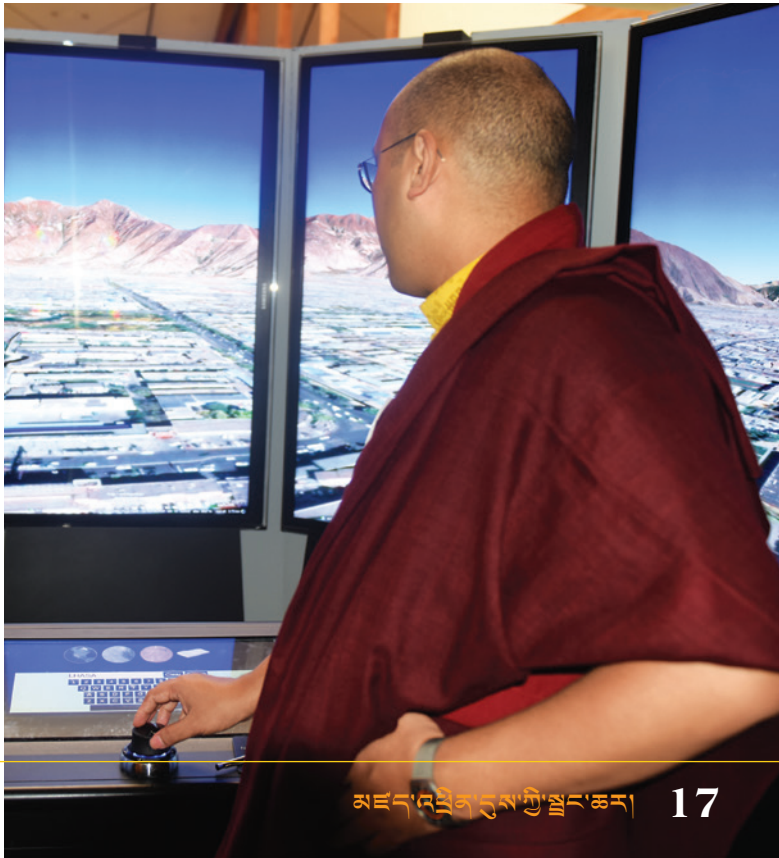
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། ལྷ་རྒྱུ་དབང་ཀུམ་
པ་མཚོག་ California ཀེ་ལི་ཕོར་ནི་ཡའི་ Silicon Va-
lley ཞེས་པའི་ལྷོངས་ཀྱི་ Googleplex ལྷ་གནས་ཁང་
དུ་གཟིགས་ཞིབ་ཕྱིར་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་སྐྱོད་སྐྱོད་ལྷ་གནས་
ཀྱི་འཚོ་བཞུགས་འཕྲུལ་རིག་སྐྱུ་སྐྱུལ་བ་ Chade Meng
Tan ལགས་ནས་གྲུས་བསུ་ཚད་མེད་དང་གོ་སྐྱིད་སོགས་
གང་ལེགས་ལྷན། ཁོང་ནི་ ཉ་ནང་དུ་ཉུལ་ ་ེ ཞེས་པའི་གསུང་
དེབ་ཀྱི་ཚོམ་པ་སོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

དགྲུང་གངས་ཉེར་དགྲུང་ཕེབས་པའི་ནང་པའི་དབུ་མིད་
ལྷ་རྒྱུ་དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་ནི་དེང་དུས་འཕྲུལ་རིག་གི་ལས་
ནས་ནང་ཚོས་སྡེ་བའི་འཕྲིན་ལས་སྐྱོང་བར་འཛེམས་ཐོན་
མི་མཚན་མཁུ་ཞིག་དང། དེང་དུས་འཕྲུལ་རིག་གི་ཡར་ཐོན་
ལ་དགྲེས་མཉེས་ཆེ་བས་མགོན་སོ་མཚོག་ནས་ཉེན་གང་ཕོར་
སྐྱུ་སྐྱུལ་ལྷ་གནས་ཁང་དུ་གཟིགས་ཞིབ་བསྐྱེད་སྐྱོད་ལོང་སྐྱུ་སྐྱུལ་
ཀྱི་དེང་དུས་ཆ་རྒྱུན་ལག་ལ་ལོངས་སྐྱོད་པར་མཚན།



ཕྱི་རོར་ Googleplex ལྷ་ལྷལ་ལྷ་གནས་
 ཁང་གི་ལས་ཁུངས་ཁྲིམས་དང་ལྷན་ཁུངས་ལྷ་
 འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་སྐོར་བཀའ་བསྟུང་གོ་སྐོར་
 ལྷ་གསལ་བསྟུང་སྤྲོད།

Googleplex ལྷ་ལྷལ་ལྷ་གནས་བཟོ་བྲལ་
 འདི་བཞིན་ལྷ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་





ཀྲུལ་སྤྱིའི་ Google Employees ལྷ་རྒྱའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་དུ་གཟིགས་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ཚེ་བས་སྐྱུར་གྱིས་ལྷ་རྒྱའི་རིག་པ་སྐྱེལ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ཉིན་ཕྱི་ལོ་ ལྷ་རྒྱའི་དབང་
 ལ་གཞུང་པ་མཚོག་ California མན་ལོ་སྤྱོད་ཚེ་ཉེ་
 འདབས་སུ་མཚེས་པའི་ཀྲུལ་སྤྱིའི་ Google Employees
 ལྷ་རྒྱའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་གཙོ་མོས་གདན་ཞུས་སྐྱོར་
 ཚེ་བས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྐྱབས་གཙོ་འཛིན་དབུས་པའི་ལས་མི་
 ཡོངས་ནས་གྲུས་བསུ་སྤྱོད་ཞུས། སྤྱོད་གཞིན་པའི་ནང་
 པའི་དབུ་ཁྲིད་ཅིག་ནས་ཀྲུལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གྲགས་
 ཚེ་བའི་རིག་གཞུང་མཐའ་དག་ལྷ་རྒྱའི་དབང་ལུ་ཚུ་ལ། ཉམས་
 ཞེན་ཁོ་ན་ཅམ་མེན་པར་ཨ་རིའི་འབྲུལ་རིག་བརྗོད་བསྐྱེ་
 གནས་འགོ་འཛིན་དང་ལས་ཤེད་རྣམས་ནས་དེད་ལྷ་རྒྱའི་
 བརྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་སྐྱབས་ཚུལ་དང་། དེ་

བཞིན་ལྷ་རྒྱའི་བརྒྱུད་པ་ཚང་དང་སྤྱི་དུ་ལེ་ལས་འགྲུལ་སྤྱིའི་ཚུལ་
 ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐོག་བཀའ་བསྐྱེད་སྐྱབས་པོར་བསྐྱེད་སྤྱོད་
 ལྷ་རྒྱའི་དབང་མཚོག་ནས་དོ་དེབ་ཀྱི་ཚ་རྒྱུན་བརྒྱུད་
 བན་ཚུན་འགའ་བསྐྱེད་དང་། དེར་འདུས་རྣམས་ནས་མགོན་
 བོ་མཚོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཐད་ལ་བཀའ་སྐུལ་དོན།
 ཐོག་མར་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་ཡོད། རོས་ལོ་བདུན་ལ་
 གཞུང་པའི་ཡང་སྤྱི་དབང་འཛིན་བཞུགས། རོས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཚང་
 བས་ཀམ་པ་ཙམ་ཚེ་དང་དད་པ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་
 རོས་དང་རོས་ཀྱི་ནང་མི་ཀུན་ཀྱིས་རོས་ཀམ་པ་རེད་སྐུལ་བ་
 གང་ཡང་མེད་ཀྱང་མོ་སྤྱོད་ཀམ་པར་གྱུར། སྐབས་དེ་དབུས་
 ཅན་རོས་ཀམ་པར་གྱུར་ན་ཅུང་ཅེད་མོ་ཅེད་ཀྱི་མང་བ་ཐོབ་

གྱི་རེད་སྟེ་སྤྲུལ་པའི་བསམ་མཐོ་འཁོར་སྲོང་།

ཀམ་པ་ལ་གྲུར་མཚམས་སྲིད་པོ་གཏོང་རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་
བས་ཀྱང་མེད་ལ། དེར་བརྟེན་ཁོང་གི་དེ་བཞེད་རོས་ནས་
ལན་ལྷ་རྒྱུད། སེམས་ལ་གྲ་སྒྲིག་མེད་ན་དཀའ་ངལ་ཞིག་རེད་
སྟེ། ཡིན་ཡང་རོས་ཀྱི་སེམས་ལ་གྲ་སྒྲིག་མ་བྱུང་གོང་དུ་
ཁོང་རང་ཀམ་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་པས་དེ་ནི་དཀའ་ངལ་ཞིག་
དང་། སྲོན་ལ་ཀམ་པར་གྲུར་དེ་ནས་སེམས་ལ་གྲ་སྒྲིག་བྱས་
ཏེ་དུས་ཚོད་དུ་མ་འགོར། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་
མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཚུད་དུའི་དུས་ནས་པ་མ་དང་སྤྱོད་མཚེད་ལ་
བལ། དུ་མ་ཞིག་སྒྲོམ་གཏོང་བཞིན་དགོས་ཀྱང་པས་དེ་དག་
ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་མིན།

ཀམ་པར་གྲུར་ན་འགན་འཁུར་གྱི་སེམས་པ་ཞེས་པ་སོ་
སོས་ངོ་ཤེས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མང་བ་དང་མི་དུ་མ་ཞིག་བརྒྱུད་
དེ་སོ་སོ་ལ་གོ་སྐབས་ཇི་ཡོད་དང་། སྲིར་བཏང་མི་ཀྱན་ལ་
འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་པ་ཡོད། ཡིན་ཡང་དུ་མ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་
བུའི་གོ་སྐབས་མེད་ཅེན། སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་སོ་སོ་རྒྱུད་
བའི་དོན་གནད་མ་གཏོགས། འཛམ་བུ་སྤྱིར་གྱི་སྲིད་སྲོད་
བཅུད་དང་བཅས་པ་དེའི་སྲིད་དུ་སོ་སོའི་མི་ཚེ་ཡོངས་རྫོགས་
དེའི་ནང་དུ་ཚུད་པའི་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཤེས་བཞིན་མེད། དེ་
ལྟའི་གོ་སྐབས་རྟེན་རྒྱུར་ཀམ་པར་གྲུར་པ་དེ་ལེགས་པོ་ཞིག་
རེད་སྟེ།

འདི་སོ་རོས་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་དགུ་ཉིལ་བུ་དང་། དཔེར་
ན་ Googleplex ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་འཆར་གཞི་དུ་མ་ཡོད།
རོས་ལ་ Googleplex ལྟ་བུ་མེད་པས་རིམ་བཞིན་བསྐྱིད་
རྒྱ་ལས་དམིགས་བསལ་གྱི་འཆར་གཞི་འདི་ཡིན་ཞེས་པ་
བརྗོད་དུ་དཔེན།

རང་རེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པ་ཕྱི་དངོས་པོའི་
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྲུར་བ་ཤུགས་ཚེན་འགོ་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་
ཡིན་པས། རང་ཚོའི་སེམས་ཀྱང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་དེ་
དག་གིས་དབང་དུ་འགྲུར་རྒྱུ་དང་། དེར་བརྟེན་ནང་སེམས་ཀྱི་
ཞི་བདེ་དང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཆ་རྒྱུན་ཡོད་དགོས་པ་གང་ཞིག་
ལ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་དབང་དུ་མ་གྲུར་པས། དེར་བརྟེན་སྒོམ་
ཞེས་པ་རང་རེའི་སེམས་བརྟན་པོར་འགྲུར་ཐབས་དང་། དེ་
བཞིན་རང་དབང་ཐོབ་རྒྱུའི་སྲིད་དུ་འབད་བཅོལ་བཞིན་རྒྱུ་
གལ་ཚེན་པོ་ཞིག་ལ་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།
དེར་བརྟེན་རང་རེའི་སེམས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་མ་ལྟོས་
བའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་ནི། ཕྱི་དངོས་པོ་ལ་རག་
ལུས་པ་ཞིག་ལ་བསམ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། ཕྱི་
དངོས་པོ་ལ་རག་མི་ལུས་པར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཕེལ་བདེ་





སྤྱིད་དང་ཚོག་གཤམ་སམ་ཡིད་ཚིམ་པ་ཇི་ལྟར་འབྲུང་རྒྱུར་
 རོས་གྲིས་བསམ་ན་སྒོམ་གྱི་དགོས་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་
 གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ང་ཚོ་ལ་རྒྱུན་གཏན་མཉམ་དུ་ལྡན་པ་དཔེར་ན་དབྱུགས་
 གཏོང་རྒྱ་ལྟ་བུ། སྒོམ་གྱི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་རྒྱུང་ལ་སེམས་
 འཛིན་ཉེ་སྒོམ་བྱ་བ་ཞིན་ཡོད། དབྱུགས་ནི་ནམ་ཡང་ང་ཚོར་
 ལྡན་ལ་རང་རེ་སློབ་འཚོ་བའི་རིང་དུ་དབྱུགས་ཀྱང་ལྡན་དུ་
 ལྡན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་དང་ལྡན་ཅིག་ཏུ་ཡོད་
 བའི་རང་བྱུང་གི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་སེམས་
 གཏང་དེ། འོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོའི་སེམས་སྣོད་སྣོད་དུ་
 འཛོག་རྒྱ་དང་། ད་ལྟ་ང་ཚོར་དབྱུགས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེའང་
 རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་ངོ་མཚར་དང་དགའ་བ་སྐྱེ་འོས་པ་
 ཞིག་དང་ཅ་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལེད་སྟེ།

སྒོམ་ཞེས་པ་དེ་བག་ཡངས་སུ་འདུག་པ་ཅམ་མ་ཡིན་
 བར་སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ awareness འབྲུང་རྒྱ་
 དང་། སེམས་པ་སྣོད་སྣོད། དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྟ་བུའི་
 བཀའ་བློན་རྗེས་འབྲུག་གི་ཚོར་བ་འབྲུང་རྒྱ། དཔེར་ན་ང་ཚོས་
 རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་ལྟ་བུ་གང་དང་ཅི་

ཡི་ཐད་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲུང་རྒྱ་ལེད་སྟེ།

ང་ཚོའི་ནང་གི་སེམས་ཇི་ཅམ་ཞིག་གིས་ཞི་བདེ་ཆེ་བ་
 ཡོད་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་གཅིག་པ་དེར་ཐག་
 ཉེ་དུ་འགྲོ་བྱུང་རྒྱུའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་
 བས་རང་རེ་སྤྱིར་བཏང་བཙོས་མའི་འབྲུང་བ་དུ་མ་ཞིག་
 འབྲུང་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་མ་བཙོས་པའི་སློབ་ནས་རང་
 རེས་མཉམ་པར་གཞག་ཆེ་ཐག་ཉེ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རང་
 རེ་ཀྱན་ཐན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་དང་། དཔེར་
 བ་གོང་དུ་བརྗོད་པའི་རྒྱུད་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིང་། རང་ཚོས་
 དབྱུགས་ལ་སེམས་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོར་གྱུར། དབྱུགས་
 ཇི་ལྟར་བྱུང་བ་ཇི་བཞིན་ང་ཚོ་ཡང་དོས་པོ་གཞན་ལ་ཉེ་བར་
 རག་ལུས་པ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཉེ་གོ་ཅ་ན། དེ་བརྒྱུད་དེ་སྤྱིར་རྗེ་
 ཞེས་པ་འབྲུང་བ་ཡིན། ཞེས་དང་།

གཞན་ཡང་དུ་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་བརྒྱུད་སྤྱིར་རྗེའི་ཉམས་
 ལེན་དང་། སྒོམ་སྐབས་བྱ་ཚུལ་སོགས་དུ་རྒྱ་བརྒྱུད་སྤེལ་བྱུང་
 ཆེ་དེར་དུས་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 བན་བདེ་སྐྱ་མེད་བསྐྱབ་ལུས་པའི་དགོ་མཚན་གཟིགས་པའི་
 བཀའ་བསྐྱེད་ཞིབ་པར་མཛད།



**Stanford ཆེས་མཐོ་འདུག་ལག་སློབ་
གཉེན་ཁང་གི་མཁས་དབང་ཁག་དང་
མཇུག་མོལ་བསྐྱེད་པ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་བ་གསུམ་པའི་ཚེས་ ༡༩ དང་ ༡༧ ཉིན།
དཔལ་ལྗར་དབང་ཀུན་པ་མཚོག་ Stanford ཆེས་
མཐོ་འདུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་དུ་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་
པའི་ཉིན་དང་ལོ་ནས་བརྒྱུ་མགོན་པོ་མཚོག་དེ་ལན་ཨ་རིར་
ཚོན་པའི་མཇུག་མོལ་གཙོ་བོ་ཁག་གཉིས་ཉེ། དེ་ཡང་ཆེས་
མཐོ་འདུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་ཁག་ཏུ་ཆེབ་སྐྱེད་

བསྐྱེད་ཉེ་གཞིན་ཏུ་རྒྱལ་ས་དང་འབྲེལ་ལམ་མཇུག་རྒྱུ་
དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་དང་། དེ་བཞིན་གཞན་ཡོད་བསམ་
སློབ་མཁས་དབང་ Dr Philip Zimbardo མཚོག་
དང་། དེ་བཞིན་མཁས་དབང་ Dr Erika Rosenberg
མཚོག་། གཞན་ཡང་མཁས་དབང་ Dr Philippe Gol-
din མཚོག་མཁས་དབང་ Dr Yotam Heineberg
རྒྱལ་ས་དང་འབྲེལ་ལམ་མཇུག་དེ་ཁོང་ཅག་དང་ལྷན་དུ་། ལྷན་
སོང་གི་སེམས་ཁུར། ། ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་རྒྱུ་ལན་
ཚུན་བཀའ་བསྐྱེད་ལེགས་པར་བསྐྱེད་ས།



Stanford ཚེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དགོ་སློབ་དང་
མཇུག་འབྲུག།

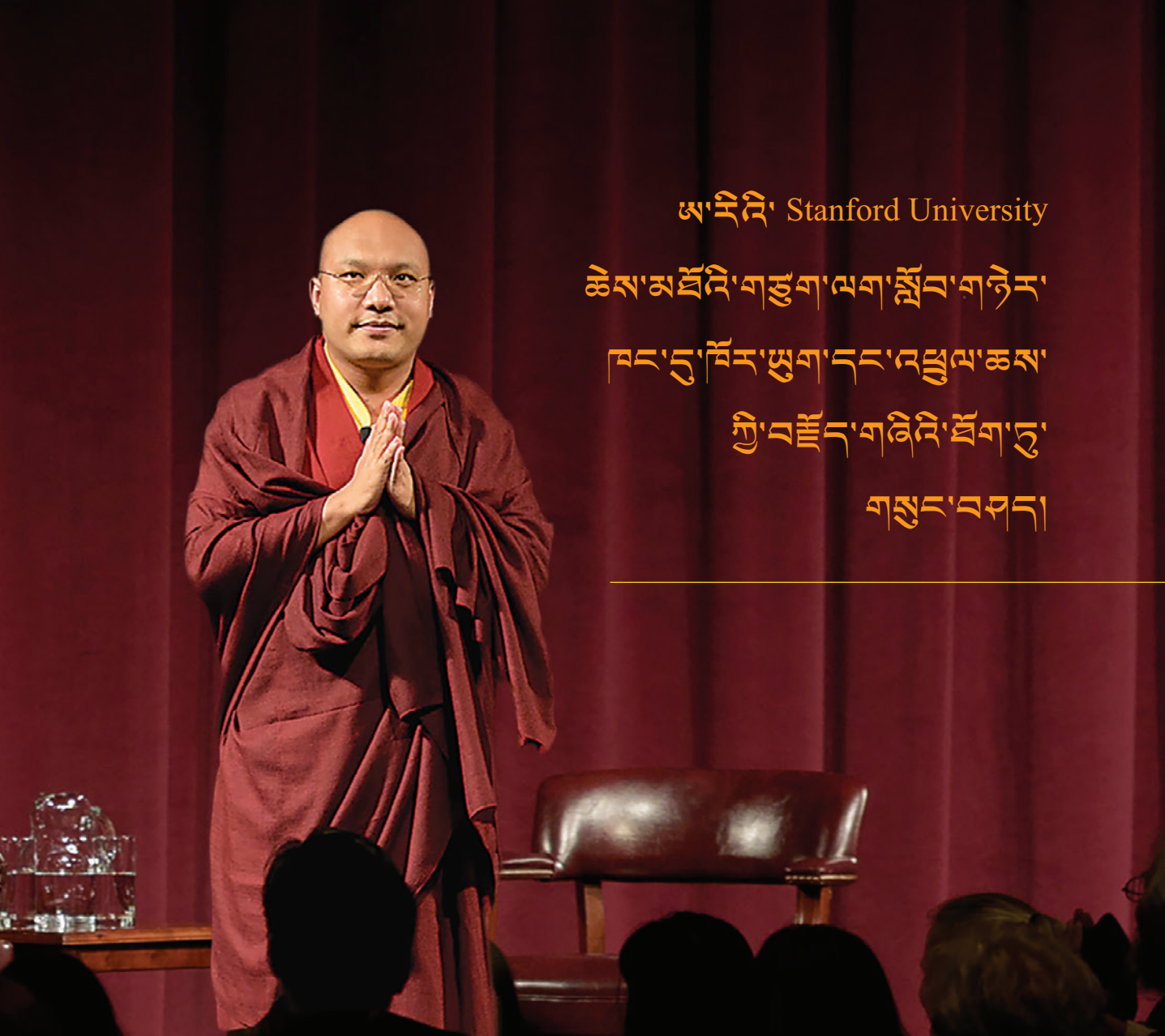


ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། Palo Alto California, Stanford ཚེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བསྐྱེ་གནས་ར་བར་དཔལ་ལྗེ་ལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གདན་ཞུས་བཞེན་ཞབས་སོར་འཁོད་པར་དགོ་ལས་སློབ་གཉེར་སྣང་ཚོ་ལྷག་དང་། ས་གནས་སོད་རིགས་ཚོགས་པའི་འབྲུས་མི་བཅས་ནས་གྲུས་བསྐྱེ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། དེ་མཇུག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཁོར་ཕྱག་ཀུན་ལ་གཟིགས་ཞིབ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་ས་མཚམས་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བློ་རྟོག་ཚོགས་ཁང་ Memorial Hall འདུ་དགོ་ལས་སློབ་གཉེར་བ་ཚེག་སྣང་བདུན་བརྒྱ་ཅམ་ལ་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་སྣང་རྗེ་དང་། དེང་དུས་འབྲུལ་རིག་གི་རིག་ཅལ། ཁོར་ཕྱག་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བཀའ་སློབ་ཟབ་རྒྱས་སྤྲུལ།



བཀའ་སློབ་དེ་ཉིད་དེ་ཉིད་འཕམ་ཏུ་བྱ་རྒྱ་བརྒྱན་རྒྱང་སྤོང་ཞུས་པར་དོན་གཉེར་བ་སྤུམ་སྣང་སྟག་ཅམ་ནས་གནས་ཚུལ་རྗེ་བྱུང་དངོས་སུ་མཇུག་སྤུབ་བ་བྱུང་ཡོད། རྒྱན་རིགས་སོ་སོའི་གསུང་སྐུར་ནམས་ཀྱང་སྟོན་ཚུད་ནས་བྲ་སྤྲིག་འབྲུས་ཚང་མཛད་ཡོད།





ཨ་རིའི་ Stanford University

ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་

ཁང་དུ་ཁོར་ཕྱག་དང་འབྲུལ་ཆས་

ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་ཏུ་

གསུང་བཤད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ཕྱི་དོ་དུས་ཚོད་ལྔ་པའི་
ཚོག་ཏུ་འཛམ་གླིང་ན་སྤོན་གསལ་སྐྱེས་པའི་ཨ་རི་ Stanford
University སི་ཏན་སློབ་ཁྲིམས་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་
ལག་སློབ་ཆེན་གྱིས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་བ་བཞིན་དཔལ་
ལ་རྒྱལ་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་སློབ་ཇི་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་
ནས་འབྲུལ་ཆས་དང་ཁོར་ཕྱག་བེད་སློབ་བྱེད་ཚུལ་སློབ་
གྱི་བཀའ་སློབ་དང་བཀའ་འདི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་བསྐྱེད་ས་
བ་དང་། ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་མི་གྲངས་ཆེན་སློབ་བདུན་
བརྒྱ་ལྷག་གི་ཞབས་སྟེགས་ལག་ཁྲིམ་ཡོངས་རྫོགས་ཚུ་

ཚོད་འགའི་དུས་ལུན་ནང་རྫོགས་ཉེ་མི་མང་པོ་ལ་ལག་ཁྲིམ་
མ་ཚོབ། གཙུག་ལག་སློབ་གྲུའི་གོ་སློག་འགན་འཁུན་ནས་
ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནི་དེང་རབས་ན་གཞིན་གྱི་
མིག་དཔེར་འོས་པའི་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་མི་སྣ་གལ་གནད་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གང་གིས་ཐུགས་ཁུར་ཆེན་པོས་ཁོར་
ཕྱག་སྲུང་སློབ་སོགས་ཀྱི་ཐུག་ཇེས་ལ་བསྐྱེད་བཞེད་དང་།
གཙུག་ལག་སློབ་གྲུས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་བ་བཞིན་
སློབ་པ་ནི་བཀའ་འདིན་དང་དགའ་དད་སློ་གསུམ་གྱི་གུས་
འདུད་ཀྱི་འཚམས་འདི་ཞུས་བྱུང་གིང་།

ཕྱི་ལྗོངས་དབང་ཀུན་པ་མཚོག་གིས་བཀའ་སྣུལ་དོན། ད་ལན་ཨ་རིའི་ California འུ་སློབ་པས་ཉེ། འདི་གར་མཚེས་པའི་སློབ་པ་པོ་ཀུན་ Stanford University མཚོ་སློབ་འདིའི་ནང་དུ་སླུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང། ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་དང་བཟུ་ལེས་བཞེ་ལེགས་ཡོད།

ད་ལན་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པ་དང་དམིགས་བསལ་ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་དེ་ནི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་རིང་པོར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཐེངས་དང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེའང་འགོ་འཇུག་ས་གཙོ་བོ་ཨ་རི་དང་དོས་ཀྱི་སེམས་ལ་རང་དབང་གི་ཚོར་སྣང་དང་དེ་བཞིན་འགྲུང་འགྲུང་གི་མི་ཚེའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་བཞིན་བཞིན་ཡོད།

དེ་རིང་གི་མཚོ་སློབ་ཚེན་པོ་ Stanford University འདིའི་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་ནི་སྤྱི་དུང་དང་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ། ཁོར་ལུག་སོགས་དུ་མ་མཚེས། འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་དོས་རང་ལེས་ཚད་དམན་སྟབས། གཏམ་བཤད་བཞིན་རྒྱ་དབེན། དོས་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བཞེན་ལྡན་ཡང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འགྲེལ་བའི་སོག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་འཚད་རྒྱ་མིན། སྤྱི་དུང་རྒྱུ་ལ་དོས་ནས་ལྡན་ཅམ་བརྗོད་སྟབས་སྟུགས། རང་རེ་ཀུན་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པ་སྤྱི་མཚུངས་སུ་གྱུར། དོས་རང་གི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་གི་འགྲན་ཚོད་དུ་མའི་ཁྲོད་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་ཁྲོད་བ་དེ་དག་ལས་གཞན་དམིགས་བསལ་དོས་ལ་བརྗོད་རྒྱུའི་སློབ་པ་པོ་ལྡན།

དོས་འདི་ལོ་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་དགུ་དང་གྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོ་ (ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༩ ཉིན) བོད་ཀྱི་འཇར་མོ་གསུ་ཡམ་རྒྱས་མེད་པའི་ལུང་པ་སླུག་གྲོག་ཅིག་ཏུ་བཅས། མི་མང་པོ་

ཞིག་གིས་དོས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ཀུན་པ་པའི་ལྷན་གྲུབ་ཚུལ་ལ་སློབ་ལྡན་པའི་མི་དུ་མ་ཞིག་དང་དོས་ལའང་སྐད་ཆ་འདྲི་མི་དུ་མ་བྱུང། ལོ་བདུན་མ་ཟེན་བར་སྤྱིར་བཏང་གི་སླུག་གྲུབ་འཚོ་བ་བསྐྱུལ། དོས་ནས་ཕྱིར་བུམ་སློབ་པས་ན་ད་ལྟ་བར་དོས་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོར་གྲུབ་པོས་སེམས་ལང་ན་སེམས་ལ་བག་ཆགས་ཆེ་བོས་ནི་ལོ་བདུན་རིང་པ་ལུལ་དུ་མི་ཚེ་སླེལ་བའི་དུས་སྐབས་དེ་ཡིན། དོས་བཅས་སྐབས་ཀུན་པ་ཡིན་པ་ཞིག་བཅས་མེད། ལོ་བདུན་དུ་སློབ་པ་མཚམས་ཀུན་པའི་ཡང་སྤྱི་དུང་གཙོ་བོ་ཚོགས་པ་དོས་ཀྱི་པ་ལུལ་དུ་སློབ་པ། རིམ་བཞིན་རྒྱ་མཚོ་ལ་ལུས་པའི་རྗེས་སུ་དོས་རང་ཀུན་པ་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་བཞིན། དེའི་སྐབས་སུ་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་ཀུན་པ་ཞེས་པ་ཅ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བཅི། ཅ་ཚེན་པོ་བཅི་བ་དེ་བཞིན་དོས་རང་ཅ་ཚེན་པོ་བཅི་ལུལ་གྱི་སྤྱོད་ལྟ་བུར་གྱུར་གྱི་རེད་སྟུགས་པ་མེད་པར་སློབ་པ་དུ་འགྲུང་བ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཕྱིན་པ་དོས་ཀྱི་སེམས་ལའང་མེད་ལ་དོས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེད་དང་སྤྱོད་མ་གཉིས་ཀྱི་སྟབས་ལའང་དེ་ལྟར་མེད།

ཡིན་ཡང་། དོས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེད་དང་སྤྱོད་མ་ནས་གཉིས་ཀྱིས་དོས་ཀུན་པ་ཡིན་པར་དྲུང་ལེན་བཞིན། དེའི་སྐབས་སུ་དོས་ནས་དྲུང་ལེན་བཞིན་མིན་ཞེས་པ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དོས་ཀྱི་སེམས་ལ་ཀུན་པར་གྱུར་ན་ཅེད་མོ་ཅེ་སློབ་པ་དུ་མ་ཞིག་དང་དེའི་གནས་སྐབས་དོས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ལས་སློབ་པོ་ཞིག་ཏུ་ཚོར་སྣང་བྱུང།

དཔེར་ན་དེ་ལྟར་ཨ་རི་ལ་བྱུང་ན་མ་མཚོས་དོས་ལེན་བཞིན་རྒྱ་དགའ། ལོ་བདུན་ལ་སོན་པའི་སླུག་གྲུབ་ཞིག་པ་མའི་གས་ནས་འགྲོག་པ་བརྗོད་ན་མི་འགྲིག་ཅིང་གང་ལྟར་པ་མ་དང་ཁ་བུ་ཉེ་འབྲིད་འགྲོ་རྒྱུ་པལ་ཚེར་དགའ་སྟུགས། ཡིན་



ཡང་ཁྱོད་གྱི་སྤྲུག་གྲུང་ལ་སློང་དང་རས་ཁྱོད་ལ་ཨ་སྐོར་ཁ་
 ཉམས་སྤོང་ཚོགས་ཅེས་པ་དེ་ལྟར་མེད། དེ་ནི་རང་རེདེ་མ་མ་
 གུན་གྱིས་དྲང་ལེན་གནང་རྒྱུ་དེ་རིག་གཞུང་དང་སློལ་རྒྱུན་
 གྱི་ཚོགས་ནས་ལས་སྤོང་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ། དེའི་ནང་ནས་གནང་
 ཆེ་ཤོས་ཉེ་འོས་གྱི་སློང་གྲུང་དང་སློང་མ་གཉེས་ནས་ཀམ་
 བར་གྲུང་ན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བགྱིད་མི་དང་སངས་རྒྱལ་
 གྱི་འཕྲིན་ལས་སྤྲུབ་མི་ཡིན་པའི་ཚོས་སློབ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 བགྱིད་མི་ཡིན་དུ་གྲུང་ན། སོ་སོའི་བུ་དེ་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་
 གྲུབ་བཟང་པོའི་མན་ཚོགས་སྤྲུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། སློང་
 གྲུང་དང་སློང་མའི་ངོས་ནས་སློབ་གཏོང་འདོད་མེད་ཀྱང་
 བསམ་སློབ་རྒྱུ་ཆེན་བཏང་བར་བརྟེན་ནས་དེས་ངོས་ལའང་
 རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སོང་སྟེ། ཡིན་ཡང་
 དེའི་སྐབས་སུ་ངོས་ནས་མཛོ་བསམ་གཏོང་མི་ཤེས། སྤྱིར་
 ངོས་གྱི་སློང་གྲུང་དང་སློང་མ་རང་རེདེ་སྤོང་ཉེ་ཆམས་རྒྱུན་
 གཏན་སྤོང་གྲུང་ནང་དུ་ནང་མི་གུན་མཉམ་འཛོམས་སུ་གནས།

དེང་སང་སྤྲུག་གྲུང་དང་མ་མ་འདུག་ས་ཉམས་ཁང་ཁག་
 ཁག་དེ་ལྟར་མེད། ཞོགས་པ་གྱིག་ཅར་སློང་གྲུང་དང་སློང་
 མ་རྣམས་པའི་ཞལ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་
 མི་འབྱུང་བ་དང་། བདེ་སློང་འབྱུང་རྒྱུའི་སློབ་ལམ་གྱི་གསུང་
 རྒྱུ་ལོ་རྒྱུན་ལྟར་སྤོང་རྒྱུ་ཞིག་དང་། དགོང་ཚོ་ས་སྤོང་བུ་
 མཚམས་སུ་འདོད་བཞེན་གསོལ་འདེབས་སློབ་ལམ་གྱི་
 ཆོག་དེ་དག་སྤོང་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངོས་རང་སྤོང་
 རེདེ་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་ནང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་
 ཡིན་པའི་ཚོར་སྤང་དམིགས་བསམ་ཅན་ཞིག་བྱུང།
 ངོས་ཀམ་པར་གྲུང་རྗེས་རིམ་བཞེན་དགོན་པའི་ནང་
 དུ་སློབ་སྦྱོང་། བུ་ཚོས་དང་པོ་དེ་གྱི་སློབ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་
 སློབ་གཉེན་དང་། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཀམ་པ་ཡིན་སྟབས་
 རང་ངོས་སློབ་སློང་རི་ལྟར་བགྱིས་ཀྱང་མི་གཞན་གྱིས་བསློང་
 བསྐྱེད་མི་བགྱིད་པར་ཀམ་པ་རེད་ཅེས་དེ་ལས་ཁྱུང་པར་
 འཕགས་པ་ཞིག་བགྱིད་དགོས་པའི་ཚད་བཀག་མེད་པ་ལྟ་

ལུ་ཞིག་ལྷུང་། གང་ལྟར་དེ་ལྟའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་སྡིང་རྗེ་
ཞེས་པ་སྐྱེས་ལ་ལས་སྡིང་རྗེ་འཆད་པ་རིེ་བཞིན་པ་ཡིན་པར་
ཉམས་ལེན་ཚད་ལྡན་གྱི་དགོ་གནད་ལ་མངའ་བའི་སྡོམས་ལ་
བརྟེན་ནས་དོས་ལ་སྡིང་རྗེའི་ལྷོང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་ལྷུང་།

དེར་བརྟེན་སྡིང་རྗེ་ཞེས་འཆད་ན་གང་ཟག་སོ་སོར་
འགྲེལ་བཤད་དུ་མ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡོད་སྟེ། སྡིང་རྗེ་ཞེས་པ་མིང་
གཞན་ཞིག་སྟེ་རང་དབང་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་གྱི་
འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་སྲོེ་ཞིག་ལ་མིང་བཏགས་ན་སྟེ།
དེར་བརྟེན་རང་རེས་གཞན་ལ་བཅེ་བ་ཞེས་པ་ནལ་མའི་
གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དེར་གི་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་
རིེ་སྡེད་ཅིག་མཆིས་བས་དེ་དག་རང་རེས་གཅིག་ལ་གཅིག་
ལྟོས་པའི་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་མི་ལྡན་པར་སོ་སོའི་
རང་འདོད་གྱི་བསམ་བཤམ། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་དབང་དུ་
ལྷུང་བར་བརྟེན་ནས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་པ་རང་
རེའི་མཐོང་ཚོས་སུ་ལྷུང་། དཔེར་ན་དེར་རབས་གྱི་སྡོན་ཐོན་
དང་ཚོན་རིག་ལག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་སྤུར་པོར་འགྲོ་བ་དང་མི་
ཀུན་གྱིས་དེར་རབས་གྱི་སྡོན་ཐོན་དང་ཚོན་རིག་ལག་ཅུལ་
ལ་སྟོས་པ་དེར་རེ་བ་འཆའ་བ་ཚད་མཐོ་པོར་སྟེབས། ཚོན་
རིག་ལག་ཅུལ་ཞེས་པ་ནལ་ཡིན་ཡང་བསྐྱར་བཙོས་བཤིད་
དགོས་པས། རང་བྱུང་གི་འབྱུང་ཁུངས་དུ་མ་དགོས། དཔེར་
ན་རང་རེའི་མིག་མདུན་དུ་མཐོང་བཞིན་པའི་ཀུ་ལུའི་ཁ་པར་
དག་གིས་མཛེས་ཚོས་སྟེར་ཡང་དེའི་རྒྱལ་སྡོངས་ལ་རང་
བྱུང་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་མི་ལ་དཀའ་ངལ་རིེ་ཅམ་བྱུང་རང་
རེས་མཐོང་བཞིན་མེད། རང་རེས་དོ་སྤྲང་བཤིད་བཞིན་པ་
ད་ལྟ་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་ཐོབ་པ་དེར་དོ་སྤྲང་རྒྱུང་བ་བཤིད་པ་
ལས་དེ་ལས་ལྷག་པ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོ་བསམ་གཏོང་
རྒྱ་དཀའ། སྤྱིར་རང་རེ་ཀུན་ལ་ཆ་འཛིན་དང་རྒྱ་ཆེ་དུ་མཐོང་

རྒྱའི་ཆ་རྒྱུན་ལྡན་ཡང་ད་དུང་ཡང་སེམས་འདིས་ཐག་རིང་
པོར་མི་མཐོང་བར་ལྷུང་། སྡིང་རྗེ་ཞེས་པ་སོ་སོའི་དྲང་ཞེན་
རྒྱུང་བ་དང་སོ་སོའོ་བདེ་སྤྱུག་གཅིག་ལུའི་སྤྲང་མེན་པར་བདེ་
སྤྱུག་དེ་དག་རང་དང་འབྲུ་བའི་སེམས་ཅན་གཞན་དང་། དེ་
བཞིན་རང་ལས་གནས་སྤངས་ཞན་པའི་སེམས་ཅན། དཔེར་
ན། རང་གི་ཚོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་མི་འབྲུ་བ་ཀུན་ལ་
མཐོ་བསམ་དང་སེམས་འཁུར་བཤིད་དགོས། དེར་བརྟེན་
ཀུན་ལ་ཚོར་བ་ལྡན་པ་ཆ་མཚུངས་ཡིན་སྟབས་ཀུན་ལ་ལྟ་
སྤངས་གཅིག་མཚུངས་དགོས། དཔེར་ན་རང་རེས་ལྷོན་པའི་
ཚོང་རྟགས་གྲགས་ཅན་གྱི་གོས་དེ་དག་ཨ་རི་གཅིག་ལུའི་
ནང་དུ་བཟོས་པ་མ་ཡིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོག་ཏུ་བཟོས་
ཤིང་དེ་དག་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་རྒྱལ། ཁོང་ཚོས་དཀའ་
ལས་རྒྱལ་སྟེ་བཟོས་པ་རང་རེས་སྤྱིད་པོ་བཏང་སྟེ་ལྷོན་པ་ལྟ་
བུ་རང་རེ་ཀུན་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་ཡིན་པ་ཤེས་རྒྱ་གནད་ཡིན།
དེ་བཞིན་སྡིང་རྗེ་ཞེས་པ་གསར་འབྱུར་ལ་ལྟང་སོ་
བལྟས་ཏེ་འདུག་པ་མ་ཡིན་པར་སྡིང་རྗེ་ཞེས་པ་འབྲུལ་སྤྱོད་
བཤིས་ཏེ་དགོ་ཅུལ་བསྟོད་དགོས། དགོ་ཅུལ་སྤྱོད་རྒྱུར་མི་དུ་མ་
ཞིག་ལ་འདོད་པ་མེད་པ་དང་བསུན་པོར་མཐོང་སྟེ་དེ་ལས་
རྒྱལ་གཏན་གྱི་བྱ་བ་གོམས་འདིས་ཅན་དེ་བཤིས་ན་ལས་སྤྲ་
བར་མཐོང་ནས་སྡིང་རྗེའི་འབྲུལ་སྤྱོད་གྱིས་དགོ་ཅུལ་སྤྱོད་
ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་མེད། རང་རེས་བདེ་སྤྱུག་གི་ཚོར་
བ་གཏོང་ཟབ་མོ་གཏོང་མི་ལུལ་པར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བཞིན་
མེད་དམ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སྡིང་རྗེ་ཞེས་པ་
ལྟང་སོ་ལྟ་བུ་ཅམ་མ་ཡིན་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་
དང་མཚན་ཉིད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་པ་རོལ་པོ་དེའི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ཏུ་འབྱུར་རྒྱུའི་མཐོ་བསམ་སྤྱིད་དེ་སྡིང་རྗེ་སྟོམ་ན་
སྡིང་རྗེའི་འབྲུལ་སྤྱོད་འོ་མ་དེ་ལྟར་ཡིན། རང་རེས་བསམ་



བ་ཇི་བཞིན་རང་དང་གཞན་ཞེས་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་མ་ཡིན་
 བར་རང་རེའི་འཛུལ་བུ་སྲིད་ནི་ཐག་ཉེ་རུ་དང་ཆ་འཕྲིན་གྱི་
 ཐོག་ནས་ཐག་ཉེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས། རང་རེའི་བདེ་སྤྱད་
 ། གྲང་ཐག་རིང་པོ་མིན་པར་ང་དང་ཁྱོད་ཅེས་པ་མིན་པར་ངའི་
 གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞོའི་གནས་ཚུལ་དང་ཞོའི་གནས་ཚུལ་
 ངའི་གནས་ཚུལ་ལ་གྲུང་སྤབས་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་རེ་
 གུན་ལ་འགན་བཅུར་ལྡན་ཡོད་ཅེས་དང།

མཇུག་ཏུ་ཁོར་ཕྱག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐད་ལ་བཀའ་འཕྲི་
 ལུས་རིགས་ལ་བཀའ་ལན་སྤུལ་དོན། ལོང་དུ་བརྗོད་པ་ཇི་
 བཞིན་དོས་གྱི་བཅས་ས་ལུང་པ་ལུག་གྲོག་ཅིག་དང་སོལ་
 རྒྱན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་དོས་རྒྱུད་དུས་རང་བྱུང་
 ཁོར་ཕྱག་དང་ཐག་ཉེ་པོ་ཞིག་ཏུ་འདུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་།
 དུངས་གཙང་འབག་བཙོག་མེད་པའི་ཁོར་ཕྱག་གཙང་མ་ཞིག་
 ཏུ་ཡོངས་སུ་སློབ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཅན། དེའི་རང་བཞིན་
 གྱི་མཛེས་སྤྱད་དང་རང་བཞིན་གྱི་ཁོར་ཕྱག་དེ་དག་དངོས་
 སུ་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་འགྲུང་མིན་དངོས་
 སུ་སློབ་རོལ་བྱུང་བ་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དེས་
 ཚོར་བ་ཟབ་པོ་རྒྱུད་དུ་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་གནས་

སྤངས་ལྟར་ན་པོད་དུ། དོས་པོད་དང་ཁ་བྲལ་ཉེ་ལོ་ལོ་བཅུ་
 སྤྱག་ལ་སོང་ཟེན། དེའི་རིང་ལ་གནས་ཚུལ་དུ་མ་བྱུང། པོད་
 གྱི་གངས་རི་དང་འབྲུག་ས་རོམ་དེ་དག་བཅུར་ཉེ་འགྲུང་བ་
 ཚེན་པོ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱན་དུ་དོས་ནས་བརྗོད་རྒྱུར་དོས་
 པོད་དུ་ལོག་སྟེ་སྤངས་ལྟར་གྱི་རང་བྱུང་གི་མཛེས་སྤྱད་དེ་དག་
 མཚོང་མི་བྱུང་ཅེས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་ལ། དངངས་ཚབས་
 ། གྲང་ཚེན་པོ་ཡོད་སྟོར་བཤད།

རང་རེ་པོད་གྱི་གཏམ་དཔེར། དོས་གྱི་ལས་ཀ་དེ་རྒྱ་
 མཚོའི་ནང་གི་རྒྱ་ཐིགས་ཞེས་པ་ཇི་བཞིན་འཛུལ་བུ་གྱི་
 ཁོར་ཕྱག་གི་གནས་ཚུལ་ནི་འཕྲལ་མར་སྤངས་སློབ་བྱུང་རྒྱ་
 དགལ། ཡིན་ཡང་གང་ཟག་སོ་སོའི་དོས་ནས་གང་བྱུང་
 བཤིད་དགོས་པ་གཞན་ཆེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་པོད་དང་ཉེ་
 སྤུ་ལ་ཡའི་ས་མཚོའི་བྱ་བཅུན་དག་ལ་དམིགས་བསལ་སྤྱི་
 ཚོགས་ལ་མ་བྱུང་རྒྱུ་བསྐྱུར་རྒྱུའི་ལུས་པ་གང་འཚམས་ལྡན་
 གཤེན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོར་ཚོར་ཁོར་ཕྱག་
 གི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་གོ་རྟོགས་སྤྱན་བྱུང་ན། དེ་ལ་བརྟེན་
 བས་མང་ཚོགས་ལ་ཁོར་ཕྱག་སྤངས་སློབ་གྱི་ཐོག་ཏུ་ལྷགས་
 རྒྱུན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐེབས་རྒྱུར་བརྟེན་རང་རེའི་དགོན་པ་



གངས་ལྷ་བུ་ལྷག་ཅམ་ཞིག་ལ་ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་དང་
འབྲེལ་བའི་སློབ་གསོའི་ལས་འགུལ་དུ་མ་སྤེལ་ཡོད།

དཔེར་ན་རོས་ཀྱི་ཆུང་དུའི་དུས་སྐབས་སུ་ཅེད་མོའི་ཡོ་
བྱེད་ཀྱི་ཚོད་དང་ཤིང་འདམ་ཐལ་བ་སོགས་ལས་དེར་དུས་ཀྱི་
ཆ་རྒྱུན་རིམ་ཞིག་མི་ལྡན་མོད། ཡིན་ཡང་རང་རེ་ཆུང་དུའི་
དུས་སྐབས་སུ་སྤྱི་བྱེད་དང་སྤྱི་མ་དག་གི་བྱམས་བཅེ་ཞི་
ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ལ། ཐན་འབྲུ་སྲིན་ཆུང་དུ་ཞིག་
ཡིན་ཡང་དེར་ཅ་ཆེན་པོ་བཅེས་ཏེ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་། དེ་བཞིན་
ལམ་དུ་ཆས་པའི་མཚན་སྲུང་ལང་ས་འབྲུ་དག་དོག་བརྗིས་
ཤོར་དོགས་ཀྱིས་གཟབ་ནན་བཞུད་དགོས་པ་ཆུང་དུས་ཀྱི་
རང་གཤིས་དེ་ལྟར་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་གཙོ་བོ་
པ་མ་རང་ཉིད་ལ་ཐོག་མ་ནས་སྤྱིང་རྗེ་ལྡན་དགོས་པ་དང་།
དེར་སྤྱིང་རྗེ་ལྡན་ན་དེ་བརྒྱུད་དེ་སོ་སོའི་བྱ་སྤྲུག་དག་ལ་ངེས་
པར་བཟང་པོའི་འགྲུལ་རྒྱུན་འཁེབས་རྒྱ་འབྲུང་གི་རེད་སྟེ།
འབྲུང་འབྲུང་རང་རེའི་མི་རབས་དག་གི་སྲིད་དུ་པ་མ་ཀུན་
ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཁྱེད་སྲུང་སྐྱོབ་ཏེ་དོ་འཁྱུར་བཞུད་རྒྱུ་ཞི་གནད་ཆེ།

བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་སྐྱོར་སྐྱོང་སྐབས་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ལ་བཅེས། དེའི་ནང་དུ་ཞུགས་
རྒྱུར་ལ་ལས་འདོད་པ་མི་བྱེད། གང་ཡིན་ཞེན་དེ་ཞི་ཆབ་
སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་བཅེ། ཡིན་ཡང་བོད་ཀྱི་གནད་
དོན་ཞི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁོ་ན་མིན་པར་དེའི་ནང་དུ་
བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་། རིག་གཞུང་། ཁོར་ལུག་གི་གནས་ཚུལ་
ཞིག་ཏུ་སྲུང་ཡོད།

ཅེས་བཀའ་ལན་བྱས་ཏེ། ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་འགན་འཁུར་ནས་མགོ་བོ་མཚོག་ལ་
སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་དང་། ཆེས་མཐོའི་གཞུག་
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་འགན་ཅན་གྱི་སྐུ་སྤྱོད་ཅིག་
མགོ་བོ་མཚོག་ལ་སྤྲུགས། མགོ་བོ་མཚོག་ནས་སྤྱིར་སྤྲུག་
གཟེགས་ཀྱི་ཞལ་ཐང་ཞིག་དང་རྟེན་དུ་སྤེལ་ཏེ་དགོ་ལས་
ཡོངས་ལ་མཇུག་ཁའི་བཀའ་བྱིན་ཆེ་སྤེལ་བསྐྱེད་སོ། །

Facebook རོ་དེབ་བརྟེན་གནས་ཁང་ཏུ་
 ཆིབས་སྐྱུར་བྱིས་སྤྱི་དུ་རྒྱུ་ལས་མ་པའི་
 ལྷོ་ནམ་བུ་རྒྱུ་ལི་རིག་པ་ཚེལ་དགོས་པའི་
 བཀའ་ལྷུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༨ ཉིན། དབུལ་ཡུལ་དབང་
 ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་གེ་ལི་ལོར་ནི་ཡའི་མན་ལོ་སྐྱེད་ཚལ་ཉེ་
 འདབས་སུ་མཆིས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ Facebook རོ་དེབ་
 བུ་རྒྱུ་ལི་བརྟེན་གནས་ཁང་གཙོ་བོར་གདན་ཞུས་ལྷན་ཆེབས་
 ལྷུང་བསྐྱེད་སྐྱབས་གཙོ་བོ་འཇིག་དབུས་པའི་ལས་མི་ལོངས་
 བས་ལྷན་བསྐྱེད་ལྷན་མེད་ཞུས། ལྷན་གཞིན་པའི་ནང་པའི་དབུ་
 ཁྱིད་ཅིག་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གྲགས་ཆེ་བའི་
 རིག་གཞུང་མཐའ་དག་བུ་རྒྱ་འབྲེལ་ཚུལ་ཉམས་ཞིབ་ཞོན་
 ཚམ་མིན་པར་ཨ་རིའི་འབྲུལ་རིག་བརྗོད་ལྷོ་བརྟེན་གནས་འགོ་
 འཇིག་དང་ལས་བྱེད་ནམས་ནས་དེར་བུ་རྒྱུ་ལི་བརྐྱེད་རིམ་
 ཁྱིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་སྐྱེད་ཚུལ་དང་། དེ་བཞིན་བུ་རྒྱ་
 བརྐྱེད་ཤ་ཚ་དང་སྤྱི་དུ་རྒྱུ་ལི་ལས་འབྲུལ་སྤེལ་ཚུལ་གྱི་ཐབས་
 ལམ་ཐོག་བཀའ་བསྐྱེད་སྐྱེད་པོར་བསྐྱེད་སྤེལ། དེ་བཞིན་ཡུལ་
 དབང་མཚོག་ནས་རོ་དེབ་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་བརྐྱེད་ཕན་ཚུན་བཀའ་
 བསྐྱེད་དང་། དེར་འདུས་ནམས་ནས་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་
 བཀའ་འདྲི་གཅིག་མཚུག་གཉིས་མཐུན་གྱིས་ཞུས་པ་ནམས་
 ལ་བཀའ་ལན་སྐྱེད་པོར་སྐྱེད། གཞན་ཡང་བུ་རྒྱུ་ལི་དགོས་
 མཁོ་བརྐྱེད་སྤྱི་དུ་རྒྱུ་ལི་ཉམས་ལེན་དང་། ལྷོ་སྐྱེད་བུ་རྒྱུ་
 མོགས་བུ་རྒྱ་བརྐྱེད་སྤེལ་སྐབས་ཆེ་དེར་དུས་སྐྱེད་བསྐྱེད་གྱིས་
 མནར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཕན་བདེ་སྐྱེད་བསྐྱེད་ལུས་པའི་
 དགོ་མཚན་གཟིགས་པའི་བཀའ་བསྐྱེད་ཞིབ་པར་མཛད།





དབལ་སྤྲུང་ས་ཡུང་རྟོགས་ཚོས་སྤིང་ ཚོས་ཚོགས་སུ་གཏེན་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། Stanford
 ཚེས་མཐོང་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་གི་མངོན་
 རིམ་ཁག་ལེགས་པར་གྲུབ་ཉིང་། ལྗུལ་དབང་ཀམ་
 བ་མཚོག་ས་གནས་དེ་གའི་ San Jose, Califor-
 nia སྤར་ཡང་དབལ་སྤྲུང་ས་ཡུང་རྟོགས་ཚོས་སྤིང་གི་
 ཚོས་ཚོགས་སུ་གཏེན་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁའ་འདེབས་ལྷོ་མཁའ་
 ལྷོ་མཁའ་ཚེས་སྤྲུང་བསྐྱེད་སྤྲུང་སྐབས་རྒྱན་བཞུགས་
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དང་ལྷན་ལྷོ་མཁའ་ཚོས་ཚོགས་དུང་རྒྱ་
 སྤོས་སྤྲུང་དེ་བཞིན་ལེབས་ལམ་དུ་བཟུ་ཤིས་པའི་
 ལྷོ་མཁའ་བཞུད་དང་རྒྱས་བཞུད་རྣམས་ས་དཀར་ཚོན་
 ལྷན་སྤྲུང་ཚོགས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཞུགས་ཅིང་། གཞན་
 ཡང་དེར་འདུས་མི་མང་ཀྱན་ནས་ལག་ཏུ་མཚོན་རྒྱས་
 མེ་ཉོག་དང་དར་དཀར་སོགས་ཐོགས་ཉེ་དང་གྲུས་
 སྤོ་གསུམ་གྱིས་ལེབས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ལྷོ་མཁའ་
 ཚེས་ཚོགས་འཁོར་ལས་བཞོལ་འགྲུལ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་
 མ་དང་འགོ་འཛིན་རྣམ་གཉིས་ནས་གཏེན་ལྷོ་མཁའ་
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷོ་མཁའ་དང་རྟོན་མཚོག་སུབ་པའི་སྤྲུང་
 བརྟན་ལ་རབ་གནས་སྤུལ་ཉིང་བཀའ་སྤུལ་དོན། དེ་རིང་
 དབལ་སྤྲུང་ས་ཚོས་ཚོགས་སུ་འགྲོའ་བ་ཏུ་ཅང་དགའ་
 བོ་བུང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་སན་རྗེ་རན་སི་སི་ཁོ་
 ཏུ་ཐེངས་ཤིག་སྤོབས་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 ཉེན་གཅིག་ལས་སྤོང་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་མ་ཐོབ་པས་ཚོས་
 ཚོགས་སུ་བཅར་ཁོམ་དབེན་ལ་སྤོ་མམ་ཚེན་བོ་བུང་

། དེ་རིང་དངོས་སུ་འདིར་སླེབས་སུ་བབས་པའི་སློབ་མ་རང་
 བཞིན་ཡལ་བ་ལྟར་གྱུར། ཚོས་ཚོགས་ཕྱོགས་གང་
 ཐད་ནས་ཉ་ཅང་ལེགས་པ་མ་ཟད་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་
 གི་སྐྱབས་ལྷན་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་བུ་དང་། སངས་རྒྱལ་སྟོང་
 སྐྱབས་ལྷན་ལ་རིམ་འདི་ལྟར་བའི་ནང་དུ་འདི་ལྟ་བུ་ལེགས་
 པོ་ཡོད་པ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པེས། ལས་དོན་འདི་དག་
 ཐད་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱལ་མི་དང་ཕྱག་རོགས་མཛད་མི་
 གུན་ལ་བསྐྱབས་བརྩོན་ཡོད། དམིགས་བསལ་བརྩོན་
 རྒྱུ་མེད་ཀྱང་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ནང་
 དུ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ལ་མོས་གུས་གི་བཀའ་བབ་བྱིན་
 རྒྱལ་བརྒྱུད་པ་ཅན་ཡིན་ཅོན། རྒྱ་སློབ་དབར་དད་པ་
 དམ་ཚིག་འབྲེལ་བ་ཉ་ཅང་ལེགས་དགོས། དད་དམ་ལ་
 ལྷན་མ་ཤོར་བའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་ཐབས་
 ལས་བརྩོན་དགོས། ལྷན་ལས་མགོན་རྗེ་རྗེ་འཚང་ཆེན་
 པོ་ལྟ་ལི་སི་ཏུ་རེན་པོ་ཆེ་ལ་དད་འདུན་ཡིད་ཆེས་གི་
 རྫོགས་དགོངས་དོན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་རྒྱུ་ལིན་ཏུ་
 གལ་གནད་ཆེ། ད་བར་ལེགས་པོ་བྱུང་ལ་འབྱུང་འབྱུང་
 ལུ་མ་ཐུང་འབད་བརྩོན་བྱིད་རོགས་ཞེས་འབོད་
 བསྐྱལ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སླུལ།

དཔལ་སྲུངས་ཚོས་ཚོགས་སློབ་དཔལ་ལྷན་
 རྗེ་རྗེ་དང་ཚོས་ཚོགས་འགན་འཛིན་སྤྱི་ནས་མཐུལ་
 སྐྱབས་སུ་བསྐྱབས་ཉེན་འདེགས་འབྲལ་ལུས། ཚོས་
 ཚོགས་སུ་ཞལ་ཐང་ཞིག་སྤྱིན། ཕྱིས་སྐྱབས་ལྷན་
 གིས་ཕྱག་བསྟན་མཛད་པའི་ཞལ་ཐང་ཞིག་སློབ་རྒྱུའི་
 དཔུགས་དབྱུང་སྐྱལ། དགོང་མོ་བོད་ལུགས་གི་དཀར་
 ཟས་མཚོད་བཞེས་བྱུང་རྟེན་སུ་མྱི་རན་སི་སི་ཁོ་ཏུ་
 ཆེབས་ཞལ་སྐྱུར།





བཀའ་བརྒྱན་འགྲོ་དོན་ཀྱན་ཁབ་ཚོས་ཚོགས་སྲུ་འབས་འཁོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། སངས་རྒྱལ་ཀམ་པའི་
འགྲོ་དོན་སྲོགས་རིས་མེད་པ་འདི་གཉེན་ཀྱན་ཏུ་ཁབ་པའི་
ཉེན་འབྱུང་གི་མཚོན་ཁྱེད་དུ་བྱུང་པའི་བཀའ་བརྒྱན་འགྲོ་དོན་
ཀྱན་ཁབ་ཅེས་བྱུང་པའི་དབང་ཕྱུག་ལ་སྐབས་རྗེ་ཀ་ལུ་རིན་
པོ་ཆེ་ཀམ་རང་བྱུང་ཀྱན་ཁབ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གནས་འདིན་
ལྷ་མ་ལོ་སྲོ་སྲོ་ནས་རྗེ་ལྷ་ར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ལ་རྒྱལ་
དབང་མཚོག་མངའ་སྡེ་ California ཡའི་མོང་ཁྲེར་ San
Francisco རྣམ་དུ་ཉེན་གཤི་བཅས་པའི་བཀའ་བརྒྱན་
འགྲོ་དོན་ཀྱན་ཁབ་ཚོས་ཚོགས་སྲུ་སྲོན་ཏེ། གསེར་གྱི་སློ་མོ་
ཞེས་པའི་ཟམ་ཚེན་གྱི་ཉེ་འགྲམ་ཚོགས་ཁང་ཚེན་མོའི་ནང་དུ་
ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ཕྱི་སྡེ་བ་གཙོ་བོར་གྱུར་
པའི་རང་རིགས་དང་རྒྱ་སོག་སོགས་སློང་ཚོ་བརྒྱལ་བར་
བཀའ་སྐུལ་དོན།

ད་ལན་བཀའ་བརྒྱན་འགྲོ་དོན་ཀྱན་ཁབ་ཚོས་ཚོགས་
ནས་གྲ་སྒྲིག་བཞིན་ཏེ་ཀྱན་དང་མཇལ་འཛོམས་བྱུང་བར་
དགའ་པོ་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་འདི་གའི་ཚོས་ཚོགས་སྲུ་བཅར་
བའི་སྐབས་སྲུ་ཚོས་ཚོགས་ཚུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད། སྐབས་
དེར་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཀྱན་འདིའི་ནང་དུ་མི་ཤོད།
སྐབས་དེར་ལྷ་མས་ཉམས་སྲོང་ལ་གཞིགས་ཏེ་ད་ལན་ཁང་
བ་ཚེན་པོ་འདི་ལྷ་བུ་ཞིག་སྐྱེས་ཏེ་དེ་རིང་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུའི་
གོ་སྐབས་བྱུང། དེ་རིང་དམིགས་བསལ་གྱི་བརྗོད་གཞི་གང་
ཡང་མེད་མོད། འདིར་མེད་པའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་ལ་ཞུགས་
བཞིན་པའི་སློབ་མ་རྗེ་སྡེ་དེ་ལ་མཚོས། དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་

ཀམ་པ་སྲུ་སྡེར་བཅུ་བྱུག་པ་མཚོག་ཏེ་བྱང་ཨ་རི་དང་དམིགས་
བསལ་གྱི་ལས་འབྲེལ་ཅན་ཞིག་དང་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་གྱི་
བསྟན་པ་དང་ཁབ་པོད་བརྒྱན་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་
བསྟན་པ་སྡེ་སྲུ་ཤོས་སྲུ་གྱུར། ཁྱེད་ཚོ་ལ་ལ་ཁོང་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པའང་ཡོད་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་
ནས་རོས་རང་ཡང་ད་ལྟ་བར་དུ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཅམ་
ལས་འགྲུལ་བསྐྱོད་མ་སྟུག། དེའི་ནང་ནས་ཨ་རི་ལ་ད་ལན་
གྱིས་ཐེངས་གསུམ་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་རོས་གྱི་བསམ་སློབ་
ནང་དུ་དམིགས་བསལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་བཅུ་བྱུག་པ་
མཚོག་དང་དམིགས་བསལ་ཨ་རི་དང་ལས་སློན་གྱི་འབྲེལ་བ་
ཟབ་མོ་ཡོད་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རོས་
ཀྱང་འདི་གར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྡེ་བས་སྟུག་པའི་རོས་འདིན་
ཞུ་བཞིན་ཡོད།

བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་སྲུ་ལོ་རོ་སློང་སྟུག་གི་རིང་ལ་
ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ལ་སློབ་སློང་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དེ་
དག་ཉིན་རེའི་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཚོད་ལ་སྐར་ཏེ་དེ་ལྟ་བུ་ཉམས་
ལེན་ཟབ་མོ་བྱེད་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་རྗེ་སྡེ་དེ་ལ་བཏབ་སྟེ་ལོ་རོ་
སློང་སྟུག་གི་རིང་དུ་གནས། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ལོ་རོ་སློང་
སྟུག་མང་པོའི་རིང་ལ་བོད་མི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བཞིན་པ་
དང་། དེ་བཞིན་ཉམས་སྲོང་བཞིན་པའི་ཚོས་དེ་དག་འཛམ་བུ་
སྡིང་བ་ཀྱན་གྱི་བགོ་སྐལ་དུ་གྱུར་ཏེ་ལོངས་སྲུ་སློང་རྒྱུའི་དུས་
ཚོད་ཅིག་ཏུ་སྡེ་བས་ཡོད་སྟེ། དེང་གི་དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་
ནས་སོ་སོའི་རོས་ནས་སྲུ་དགོང་གི་དུས་ཚོད་བརྗོད་ཏེ་ཚོས་
ཉམས་ལེན་བཞིན་གྱི་ཡོད་པས་ཏ་ཅང་ལེགས་ལ།



ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཞི་སྟོང་ཅན་དུ་གྱུར་ཐུབ་པ་བགྱིད་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་ཡིན། ཚོས་སྟོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཞེས་པ་ལུས་སྟོང་པོ་རྒྱུར་བ་དང་ཞི་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་མི་གནས་པར་དེ་ལས་ལྷག་པའི་གྲུབ་འབྲས་སྟོན་རྒྱ་རང་རེས་མཛོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་བསྟེན་དགོས།

ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བགྱིད་རྒྱ་དེ་ཉིན་ཤས་དང་བདུན་ཟླ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་ཡོ་ག་དང་། ཚོས་བགྱིས། ལུས་འཕུར་མཉེད་བཏང་ཉེ་ལུས་སེམས་སྟོང་པོ་ཞིག་ཏུ་མཛོ་བསམ་གཏོང་བ་དང་། ལུས་སོས་དལ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་མཛོ་བསམ་གཏོང་མིའང་མཆེས། རོ་མའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་སྐབས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་གོམས་གཤེན་གྱི་བག་ཆགས་རྙིང་པ་དེ་དག་མིན་པར་བག་ཆགས་གསར་པ་དང་རང་རེའི་ཉོན་མོངས་པ་རྙིང་པའི་གོམས་པ་དེ་དག་རྒྱུར་དུ་བཏང་། གོམས་གཤེན་གསར་པ་གྲུམས་པ་དང་སྦྱང་རྩེ་དེ་དག་

སེམས་ལ་གོམས་འདྲིས་གསར་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་འབད་བཅོན་བགྱིད་དགོས་པས་དེ་ནི་ལས་སྦྱོར་བ་ཞིག་མིན།

ལྷུ་མི་ཁོང་ཁོ་དང་ཟླ་ག་དོག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྗེས་སུ་རིམ་བཞིན་རྫོ་ལ་སྦྱོང་བཏང་བགྱིས་སྐབས་སྤར་གྱི་མི་དེ་གྲུང་སེམས་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད། མི་དེ་ལའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཇི་བཞིན་མི་ཆེ་དེ་ལའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་རེས་ལས་ཞེས་བརྗོད་མོད། མི་དེ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ན་ལས་དེའང་རང་བཞིན་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཞིག་དང་། མི་དེ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ན་མི་དེའི་མི་ཆེ་དེའང་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན། དེས་རང་རེར་ལེ་བ་དང་མདུན་ལམ་ཞིག་སྟོན་བཞིན་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་བབ་དེ་ལས་གནས་བབ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་དུ་མ་ནས་རང་ཉིད་ལ་མི་དགའ་བ་ཡོད་ཀྱང་ན་རྗེས་སུ་མི་དུ་མ་ཞིག་སོ་སོར་དགའ་པོར་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད། གཙོ་བོ་ལུས་འགྱུར་བ་



བཏང་བས་མི་པན་བར་སེམས་འགྱུར་བ་བཏང་སྟེ་སོ་སོའི་
 རང་བཞིན་ནམ་རང་ག་ཞེས་ངན་པ་ཇི་ཡིན་པ་འགྱུར་བ་
 གཏོང་རྒྱུར་འབད་བཅོལ་བཞིན་དགོས།

སེམས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་ཉོན་མོངས་པ་
 སེམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤང་བྱ་དང་འགལ་རྒྱུན་སེལ་
 དགོས། ཉོན་མོངས་ནི་སེམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་འགལ་
 རྒྱུན་དང་། རྒྱུར་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་དེ་དག་ཕྱོགས་སུ་
 འབྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་ད་ལྟོ་སྐབས་འདིར་རང་
 རེས་ཉོན་མོངས་ལ་བར་གདོད་ལེན་བཞིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་
 སྐབས་ཉོན་མོངས་པ་ཕྱོགས་སུ་དང་ལམ་དུ་འབྱེད་ཞེས་
 པ་དཀའ། ཕྱོགས་སུ་འབྱེད་ཞེས་པ་སོ་སོར་རྒྱས་པ་གང་
 འཚམས་ལྡན་ན་དེའི་སྟེང་དུ་ཡར་རྒྱས་བཏང་སྟེ་ཕྱོགས་སུ་
 འབྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན་ཁོང་ཁྱོད་མཚམས་སུ་ཁོང་
 ཁྱོད་བཞིན་ཀྱང་འགྲིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་མ་བཞིན་ཀྱང་འགྲིག་པ་

དེ་ལྟ་བུ་སོ་སོར་གདམ་ང་བཞི་རྒྱུའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཐོབ་པ་
 ལས། དེ་མིན་ཁོང་ཁྱོད་མ་བཞིན་དཀའ་མེད་དུ་གྱུར་ན་དེ་ཙམ་
 རྒྱས་པ་མི་ཐོན་པས་ཐ་ན་འདེད་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལྡན་
 དགོས། དེ་རིང་འདིར་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་སོ་ཞེས་པ་རང་
 རེས་ཕྱོགས་གཉིས་ནས་མཛོ་བསམ་གཏོང་དགོས། དང་སོ་
 སྟེ་བྱི་དང་ནང་གི་མཛོ་བསམ་བཞིན་ན། བྱི་དང་ནང་ཞེས་
 པ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་དངོས་སོ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཞིག་
 མིན། འདིར་རྒྱུན་ཉེ་རྒྱས་པ་གཉིས་ཚང་དགོས། གཅིག་
 སྟེ་རང་རེས་རྒྱུན་གཏན་བྱི་ནས་ཉམས་ལེན་དང་སྟོན། དེ་
 བཞིན་ཐོས་བསམ་བཞིན་ཉེ་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་སོའི་ཁ་
 གཏང་གཅོག་རྒྱུའི་རྒྱས་པ་དང་། གཉིས་པ་སྟེ་ཉོན་མོངས་པ་
 རོ་འཕྲོད་དེ་ཉོན་མོངས་པ་དང་སོ་སོའི་སེམས་གཉིས་རྒྱང་
 ཐག་དུ་འཛོག་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ཡིན། རྒྱུག་ཕྱོ་བ་དང་ཞེན་པ་ལོག་
 བའི་བསམ་པ་ཞིག་མེད་ཀྱང་ན་བྱིའི་རྣམ་པ་ལ་རང་རེས་དུ་



མ་ཞིག་བགྱིས་ཀྱང་དོན་དམ་དུ་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོར་
 འགྲོ་བུའི་རྒྱ་དང་ཉོན་མོངས་ལ་གཞོན་པུ་རྒྱ་དཀའ། ཉོན་
 མོངས་ལ་རྣམ་པ་འབྲ་མིན་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་གཙོ་བོ་འདོད་
 ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ལུག་སྟེ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དུ་
 རོས་འཛིན་དགོས། ཞེ་སྤང་ཅུང་ཟད་འོ་འཛོད་སྒྲ། འདོད་
 ཆགས་ཀྱི་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་བ་བྱེ་དཀའ། གཏི་ལུག་ཅེས་
 དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་དུ་མ་བཤད་ཀྱང་དེས་མི་མན་བར་སོ་སོར་
 རོ་འཛོད་པ་དང་ཉམས་སུ་སྤོང་བ་ཞིག་དགོས། དེར་བརྟེན་
 ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་རུས་པ་གཏིང་ཟབ་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་
 ཡོད་པས་རྒྱན་གཏན་སོ་སོར་ཉིད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྗེ་འབྲ་
 ཞིག་ཤུགས་ཆེ་བ་དེ་ནས་འགོ་བརྩམ་སྟེ་གཉེན་པོ་བརྟེན་
 རྒྱ་བཤད། གཉེན་པོ་བརྟེན་པའི་མཚམས་སུ་ཚོགས་མ་ནས་
 གྲུབ་འབྲས་འཛོན་རྒྱ་དཀའ། ལུ་མ་ལུང་དེ་ཉམས་ལེན་བགྱི་
 རྒྱའི་མོས་པ་དང་འདུན་པ་དག་པོའི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་དང་། བམ་
 ཁ་ཞིག་གྲུང་ཡང་བསྐྱར་དུ་ཐེངས་བཅུའི་འབད་བཅོན་བགྱིད་
 དགོས་ཤིང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མི་ལྡན་ན་གྲུབ་འབྲས་འཛོན་རྒྱ་
 དཀའ། ལ་ལས་གྲུབ་འབྲས་མ་ཚོན་སྐབས་སྐྱར་བ་མ་ཡིན་
 བར་ནས་ཡང་སོ་སོ་ཉོན་མོངས་པའི་འོག་ཏུ་མགོ་མི་སྐྱར་
 ལྷམ་པའི་བསམ་བ་སྤྱེད་དགོས།

ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཤུགས་རྗེ་རྒྱུང་དུ་བགྱིད་བུའི་བ་རང་
 གི་རང་གིས་མ་ལུན་སྤོགས་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་རྒྱར་
 ལས་སྒྲ། རང་རེ་ཀུན་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་ས་བོན་
 བཅ། ཡང་ན་བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེའི་ཁམས་ལྟ་བུ་རང་རེ་
 ཀུན་བཅས་མ་ཐག་ནས་ལྡན་སྤྱེས་སུ་མངའ། ཡིན་ཡང་སོ་
 སོའི་འཚར་འོངས་འབྱུང་ཡུལ་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟེན་
 བས་འབྱུང་བ་འགོ་བ། དེ་བཞིན་རང་རེས་ནས་ཡང་གཞན་
 བན་གྱི་བྱ་བ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་ཞིག་རེད་

སྤམ་བ་བཀག་པའི་སྤོད་ལའང་བཀག་བ་དང་དབྱེ་རྒྱ་གཉིས་
 ལས་འབྱེད་རྒྱ་ཞིག་དང་འབྱུང་བ་འགོ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། ལྷིང་
 རྗེའི་ས་བོན་དང་སྤམ་བསམ་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས།
 མི་གཞན་གྱི་སྤམ་བསམ་ལ་ངོས་ལེན་དང་དེ་ལ་ཤ་ཆ་བ་
 ཅམ་དུ་མ་ཟད། རང་ཉིད་སྤམ་བསམ་པའི་སེམས་ཅན་ནས་
 སེམས་ཅན་པ་རོལ་པོའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར། དེའི་ཚོགས་
 བརྟེན་བ་ཚོལ་མེད་ཅིག་དགོས། ལྷིང་རྗེའི་འང་བདེ་སྤམ་གྱི་
 ཚོར་བ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་སྤོལ་དགོས་
 བ་དང་རིམ་བ་བཞིན་ཡང་རྒྱས་གཏོང་དགོས། ཞེས་བཀའ་
 ལུང་ཉིང་འདུས་མང་ཡོངས་ཀྱི་དེ་སྤོང་རྗེ་བཞིན་སྤོན་འགོ་
 བཞིའི་ལུང་འདོན་བཀའ་ཁྲིམ་མང་ད།

སྤར་བཀའ་སྤམ་དོན། དེ་རིང་ San Francisco དུ་
 ཐེངས་གཉིས་བ་སྤོབ་རྒྱ་བྱུང་བར་ཀུན་ལ་དགའ་བོ་བྱུང་ཞེས་
 བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། ད་ལན་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་གསུམ་བ་སྤོབས་པའི་
 རྣམས་སུ་རྒྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་མར་ཚུར་བསྐྱོད་རྒྱའི་གོ་
 རྣམས་བྱུང་བས་གོ་རྣམས་དེ་ནི་ཐེངས་དང་པོར་བྱུར། ལྷིང་
 རྒྱལ་ཁབ་ལ་དུས་ཚོད་རིང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྲུལ་བཞུད་
 ཀྱི་གོ་རྣམས་ཀྱང་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གོ་རྣམས་
 ཐོབ་པ་ནི་ལས་སྤོབ་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་སྟེ། ཀུན་གྱིས་དེ་
 ལྟར་མཁྱེན་ཚོགས་དཀའ་བས་རང་རེས་ལས་སྤོབ་པོར་ཚོགས་
 རྒྱ་ཞིག་ཡིན། དུས་ཚོད་རིང་པོ་སྤམ་པའི་གོ་རྣམས་དེ་ཐོབ་
 བར་དགའ་བོ་དང་མ་འོངས་པར་ཁྲིད་ཚོའི་ཆེད་དུ་དུས་ཚོད་
 མང་པོ་ཞིག་གཏོང་བུའི་ས་རེད་སྤམ་པའི་རེ་བ་དང་ཡིད་
 ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཀུན་གྱིས་མཁྱེན་གསལ་ངོས་རྒྱ་གར་
 ལ་སྤོབས་ཏེ་ལོ་བཅུ་དུག་སོང་བེན། ལོ་བཅོ་ལྔའི་སྤོན་རོས་
 བོད་ནས་ཐོས་ཤོལ་དུ་ཡོང་རྣམས་སྤོག་ཅེའི་ཐོག་ཏུ་ཡི་གེ་
 ཞིག་བཞག་ཡོད། ཡི་གེ་དེའི་ནང་དུ་གྲིས་ཡོད་ལ་ངོས་ནས་



གང་དེ་ལྟར་གསལ་ལ་མོར་དྲན། རྩོམ་ཕྱོམ་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་
 དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་མཆིས་པའི་
 གོགས་པོ་དུ་མ་ཡོང་བ་དེ་དག་ལྷན་འཛུགས་བསྐྱེད་རྒྱུའི་གོ་
 གླུ་བས་མ་གྲུང་བ་ཡིན་སྟབས། བོད་ནས་རྒྱ་གར་རང་དབང་
 ལུང་པའི་ནང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱ་གར་
 མང་ཞིག་འབྱུང་གི་རེད་སྟེ་མ་པའི་རེ་བ་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་
 རྒྱབ་སྐྱོད་བྱས། ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེའམ་པའི་རྗེས་སུ་
 ལས་སྐྱོམ་པོ་ཞིག་གྲུང་མེད་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོ་སྐྱོད་དགོས་
 གུལ། ཡིན་ཡང་ད་ལྟའི་ཆར་ཐོན་ལུ་ཡང་ས་དང་རང་དབང་
 ཆེ་ཏུ་འགོ་བཙུག་པའི་ནམ་པ་དེ་ལྟར་དང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཕྱོན་གྱི་
 རེ་བ་དང་སློན་ལམ་འགྲུབ་རྒྱུར་ཡིད་ཆེས་ཆེ་ཏུ་འགོ་བཙུག་
 པར་ངོས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ངོས་གྱི་མི་ཆེ་ནི་ལོ་བདུན་ནས་ཀམ་བ་རེད་ཅེས་ངོས་
 འཛིན་གྱིས་གསལ་གསུང་གང་ཡང་མེད། ལོ་བཅུ་བཞིའི་མཚམས་
 ལྷན་བཅའ་སྲོལ་ལ་ཕྱོམ་ཕྱོམ་དུ་སྐྱེའམ། དེར་བརྟེན་མི་ཆེ་འི་
 བང་དུ་འགྲན་ཚོད་ལྟ་བུའི་འགྲུར་བ་རི་སྟེད་ཅིག་གྲུང། དེ་ཡང་
 ངོས་ནས་འགྲུར་བ་གཏོང་འདོད་པའི་འགྲུར་བ་ཞིག་གཏན་
 བས་མིན། ཡིན་ཡང་འགྲུར་བ་རི་སྟེད་ཅིག་ཕྱིན་པ་དེས་མི་དུ་
 མ་ལ་མན་ཐོགས་སྐབ་པའི་རེ་བ་བཟོས་ཏེ། དཔེར་ན་དེ་རིང་
 ལྷ་བུ་མི་དུ་མ་ཚོགས་ཏེ་རང་རེ་མན་ཚུན་སྐྱོད་འཛུགས་
 རྒྱུ་ལྷན་མཉམས་སེམས་དགའ་པོ་དང་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་རྒྱུའི་མ་གྲུབ་
 རྒྱུར་ཅུང་ཅུང་ཅིག་སྐྱབ་སྐབ་མོང་སྐྱམ་པ་གྲུང། དེ་དག་མཐོང་
 གླུ་བས་དེ་སློན་ངའི་མི་ཆེ་ལ་འགྲུར་བ་རི་སྟེད་ཅིག་ཕྱིན་པ་
 དེས་འགྲིག་གང་ལ་སྐྱམ་པ་གྲུང། ཀུན་ལ་དགའ་པོ་གྲུང་ཞེས་
 བརྗོད་རྒྱུ་དང། བཟ་ལིས་བདེ་ལེགས། ལྷན་མཉམས་ཆེ།



བཀའ་བརྒྱུད་འགྲོ་དོན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ཞབས་འཁོར་གྱིས་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱེད་སྦྱོར་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ས་གནས་ San Francisco སུ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་འགྲོ་དོན་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་དེ་གའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ལ། གནས་འཛིན་ལྷ་ས་ལྷོ་ཕྱོད་དང་ཚོགས་མི་ཡོངས་ནས་ཕྱོད་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཚོས་ཚོགས་ལ་རབ་གནས་དང་བཞུགས་ཁྲིའི་འཁོར་རྟེན་གནས་འཛིན་དང་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་དང་རང་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་བཏབ།

ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དང་སློབ་རྣམས་དང་ས་གནས་དེ་གའི་བོད་རིགས་ཡོད་དོ་ཚོག་འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བར་བསྐྱེད་ཡོངས་སུ་ཁེངས་ཤིང་། དེར་འདུས་པོ་མོ་སྟོང་ཚོ་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་སློབ་རྣམས་ཚོས་འབྲེལ་དང་དམིགས་བསལ་བཀའ་སློབ་དང་མཇུག་ཁྲིའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་འགྲོ་རྣམས་ཚོས་བར་མཛད། གནས་འཛིན་ནས་གུང་ཚོགས་རྒྱས་པ་འདེགས་འབྲུལ་བཤམས་པར་མཚོན་བཞེས་མཛད།

**ཨ་ཤིའི་མངའ་སྡེ་ California རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 མཉམས་སྲུང་གི་སྤྱི་ཚོམས་ལྷན་པུ་ཤིང་གཞན་ས་གནས་ལ་
 བའི་ཡོད་ཤིང་སྤྱི་ཚོམས་ལྷན་པུ་ཤིང་ཚོགས་པུ་
 ལྷན་པུ་ཤིང་ལྷན་པུ་**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ལུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་
 མིན་ལས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྡན་ལྷན་པུ་ཤིང་ལྷན་པུ་ཤིང་ལྷན་པུ་
 ཨ་ཤིའི་མངའ་སྡེ་ California ཞུམ་ལོ་ལྷོ་ཡའི་ཕྱོད་ལྷོ་རྒྱུ་
 སན་རྒྱུ་རན་སེའི་ས་གནས་ South Richmond ཡི་
 American Himalayan Foundation དང་། Ti-
 betan Association of Northern California
 གུང་སྤོགས་པོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་སྤྱི་ནས་ཇི་ལྟར་
 གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཀྱོན། གདན་ལུ་ལོ་སྤྱི་ཚོགས་
 བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྤྱི་ནས་ཀྱོན་བསུའི་བསུ་བཞོན་ཆར་དུ་
 དངར་བ་བསྟར་ཏེ་གོ་སྤྱི་གཤེད་ཚོགས་ཁང་དུ་གདན་འདྲེས་ཏེ་
 ཞབས་སྤྲེགས་སུ་འཁོད་མཚམས་རྟེན་གསུམ་དང་རྟེན་འབྲེལ་
 གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་གཉེག་པོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་
 བའི་ཚོགས་གཙོ་ས་གནས་ཀྱི་ཚོགས་པ་དབུ་བརྟེན་ཏེ་
 མི་ལོ་༢༥ ཉིན་ལོ་འཁོར་བ་དང་ཚོགས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་
 གནས་སྟངས་ཀྱི་ལས་བསྟོམས་ཁག་སྟུན་སྟོན་ལུས་རྟེན་ཇི་
 ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཇི་བཞིན་སྐོང་དོར་གྱི་བཀའ་སླུལ་
 དོན།

ད་ལན་ California ཞུམ་ལོ་ལྷོ་ཡའི་ཕྱོད་ལྷོ་རྒྱུ་
 ཕྱོད་ལྷོ་རྒྱུ་ San Francisco འདིར་སྤྱོད་པུ་ཤིང་གཉིས་
 བའི་སྐབས་སུ་མངའ་སྡེ་འདིའི་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་རང་རེའི་
 པོད་རིགས་ཚོ་དང་དེ་བཞིན་པོད་རིགས་ཀྱི་ཕྱོགས་པོ་རྣམས་



དོ་རུབ་འདིར་ཞལ་འཛོམས་པ་ཀུན་ལ་དོས་ནས་ཐོག་མར་
 འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བཤེས་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོར་འདི་གར་ལྷུག་ཙམ་ཞིག་སྤྱོད་པུ་
 ཏེ་འབྲེལ་མར་ Los Angeles ལོ་སི་ཨན་ཇི་ཡིར་པར་
 ཕྱིན་སྐབས། འདི་གར་ཡོད་པའི་པོད་བའི་ཚོ་སྤྱོད་ལྷན་པུ་ལོ་
 སྐབས་བྱུང་མེད། སྐབས་དེ་དུས་ང་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ལེག་
 ལ་ལྷུག་ཙམ་ཕྱིན། དེར་བཞེན་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐུ་མ་དེར་བོད་
 བའི་ཚོས་སྟོན་བའི་པོ་བཤད་ཀྱི་གདམས་ལེན་བཞེད། གདན་ལྟར་
 ད་ལན་འདིར་དམིགས་བསལ་དོས་རང་གི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་
 ལྷུའི་གོ་སྤྱོད་པུ་ཤིང་ལོ་ལྷོ་ཡའི་ཕྱོད་ལྷོ་རྒྱུ་ལ་

བསྐྱོད་རྒྱུ་དགའ། ད་ལྟ་བར་དུ་འཇར་མན་དུ་ཚར་གཅིག་
 དང་། ཨ་རིར་ད་ལན་བཅེས་ན་ཐེངས་གསུམ་ལ། དེར་བརྟེན་
 མིའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་
 མེད། ཡིན་ཡང་ཕྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་དུ་སླེབས་ཀྱང་
 དེ་གར་མཆིས་པའི་ཕོད་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱུག་འཕྲད་བྱ་
 རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོར་བརྗེ་བཞིན་ཡོད། གང་ཡིད་ཅེ་ན། རང་རེ་
 རྣམས་ཤོད་རིགས་སྤྱོད་ཆེ་ཡིན་པ་གཅིག་ཀྱིས། དེ་བཞིན་
 རྒྱལ་མཚོ་ལ་བ་ལ་ཡུལ་དང་ཁ་བལ་ཉེ་སྤྱིད་སྤྱུག་གཅིག་ཀྱིས་
 ཡིན་ཅན་གྱི་ས་ཆ་གང་དུ་སླེབས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་སྐྱུག་འཕྲད་དང་
 འཚོ་སྲོལ་འདྲི་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་མཐོང་བཞིན་ཡོད།

དེ་རིང་འདྲིར་ཕོད་མི་རྣམས་སྐྱུག་འཕྲད་བཀྱི་རྒྱུའི་
 གོ་སྐབས་བྱུང་བས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། གོ་སྐབས་འདྲི་
 བརྒྱུད་དེ་ཁྱེད་རྣམས་ལ་མེས་པོ་འཁུར་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་
 ཕོད་མི་ཀུན་ལ་རོགས་པ་བཀྱིད་མི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་པོ་
 རྣམས་ལ་ཡིན་ཡང་གོ་སྐབས་འདྲི་བརྒྱུད་དེ་རང་རེའི་ཕོད་
 རིགས་རྣམས་ལ་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་རོགས་པ་རམ་རྒྱུན་ཆད་མེད་
 པ་གཞན་བ་དེར་རོས་ནས་སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་སྐྱུག་ཆེ་དང་
 བཀའ་འདྲི་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ལ་སྐྱུག་པ་མཐོན་ལ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་
 པ་མཚོག་ཡང་ཡང་ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་ཞབས་ཀྱི་བརྗོད་
 བཞིན་པས། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་རང་ཚོར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཞལ་
 མཇལ་གསུང་ཐོས་ཀྱི་གོ་སྐབས་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།
 དེ་བཞིན་ཕོད་ཀྱི་ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་སྐྱེད་དུ་མ་དང་།
 ཕོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དབུ་ཁྲིད་རྣམས་ལ་ཡང་
 ཡང་ཡང་ཐེབས་ཉེ་ཁྱེད་རང་ཚོར་ཚོས་སྤོགས་གང་ཅིའི་ཆ་
 རྣམས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། རོས་ནས་དམིགས་
 བསལ་འདྲིར་གང་ཡང་བརྗོད་པོས་མ་མཆིས། དཔེར་ན་

སྐབས་རེ་སོ་སོའི་རོ་ཤེས་ནང་མི་སྤྱོད་མཆེད་རྣམས་མཉམ་
 དུ་འཚོ་སྲོལ་པའི་སྐབས་སུ་སྐད་ཆ་གྲ་འགྲིག་པོ་མ་བྱུང་ཡང་
 གང་འབྲེལ་བར་བཀའ་བསྐྱོན་མེད། དེ་ལྟར་བཀྱིས་ཉེ་རང་རེ་
 ཀུན་ཕོད་རིགས་སྤྱོད་ཆེ་གཅིག་ཀྱིས་ཡིན་སྐབས། སྐད་ཆ་
 གྲ་འགྲིག་པོ་དང་སྐྱུག་དག་པོ་མ་བྱུང་ཡང་གང་འབྲེལ་ཞུས་ན་
 བལ་ཆེར་འགྲིག་སྐྱུག།

ཕོད་པ་མང་པོས་རྒྱ་གར་གྱི་རྗེས་སུ་སྤྱད་སི་ཡིན་པ་
 རོས་ནས་གོ་སྤྱོད། དེའི་རྗེས་སུ་ཨ་མི་རི་ཀ་མིན་ནམ། ཨ་
 རིར་གཞིས་ཆགས་པའི་ཕོད་པ་མང་པོ་ཡོད། ད་དུང་ཡིན་
 ཡང་ཨ་རིར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་བྱ་མི་ཕོད་པ་དུ་མ་
 ཡོད། དེང་སང་མལ་མོ་ཆེ་ལོ་རོ་ལ་ཡེད་འདུག། །སྤོགས་
 ཨ་མི་རི་ཀ་ལ་འགྲོ་རྒྱུར་འབད་བཅོལ་བཀྱིས་ན་འགྲོ་སྐབ་
 དང་མི་སྐབ་ཀྱི་མོ་འདེབས་རོགས་ཞེས་མི་མང་པོ་ཞིག་
 སླེབས་བཞིན་མཆིས། ཨ་རིར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་བཀྱི་
 མི་ཕོད་པ་མང་བ་དང་། ཨ་རིར་སླེབས་ཉེ་གནས་གཅིག་ལ་
 མཉམ་དུ་འཚོ་སྤོད་བྱེད་མི་ཐོབ་བྱུང་། གང་སར་ཁ་ཐོར་
 ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན་སྐབས་ཕོད་དུ་བརྗོད་པ་བཞིན་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་
 པོ་ཆེ་མཚོག་དང་དེ་བཞིན་ཕོད་ཀྱི་ཚོས་སྤོགས་དང་ཆབ་
 སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཐེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཚང་མ་རྒྱུར་མཉམ་
 དུ་འདུས་ནས་སྐྱུག་འཕྲད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འབྱུང་བཞིན་
 ཡོད་པས་དེ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྐྱུག།

ཚང་མ་ཁ་ཐོར་ཉེ་སོ་སོ་གཅིག་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་རྒྱ་
 མ་གཏོགས་ཕོད་སྤྱི་པའི་གནས་སྣངས་བརྗོད་དེ། སྐབས་
 རེ་མཉམ་དུ་རྒྱུར་འཚོ་སྲོལ་ནས་བཀའ་སྤོབ་ཉན་རྒྱུ་བྱུང་བའི་
 མཚམས་སུ་རང་རེས་འབྲེལ་གསོ་བཀྱིས་ཉེ། ཕོད་སྤྱི་པའི་
 གནས་སྣངས་རི་ལྗང་འབྱུར་བཞིན་པ་དང་ཕོད་མི་གཅིག་
 བྱིས་གཅིག་ལ་མེས་པོ་འཁུར་བཀྱི་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་



གོ་སྐབས་འབྲུང་བཞིན་པས་དེ་ནི་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། དེ་
 ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་མེད་སྟོང་བཏང་སྟེ། བོད་མི་ཀུན་དུ་ས་ནས་
 དུས་སུ་སུ་ཕན་ཚུན་མ་ཐུན་འབྲེལ་དམ་ཟབ་བསྐྱིད་རྒྱ་གཅིགས་
 ཆེ། མ་ཐུན་སྦྲིལ་གྱི་རུས་པ་དང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་འདྲིས་གྱི་
 རུས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་རུས་པ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།
 དེ་ལྟ་བུའི་རུས་པ་ནས་ཡིན་ཡང་རང་རེ་དང་སྤྲུལ་དུ་སྤྲུལ་
 དགོས་རྒྱ་དང་མ་ཉམས་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ།

བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་ཨ་རིར་གཞིས་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་
 དང་ཨ་རིར་བཅས་ཏེ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བོད་སྤྲུག་ན་
 གཞོན་ཚོར་བོད་གྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། བོད་གྱི་ཤེས་
 ཡོན་གོམས་སྟོལ་གྱི་སྟོབ་སྟོང་དང་བག་ཆགས་འཛོག་
 སྤུལ་རྒྱ་སྤོང་བུ་དཀའ་ངལ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་
 འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བོད་སྤྲུག་རྩ་ས་བོད་སྤྲུག་གྲིམ་སྡེར་
 བོད་སྐད་སྟོང་དུ་སྐྱེ་བས་པའི་ཚོགས་པ་ཁ་ཤས་རྩ་སར་
 སྤྲུག་སྟོང་། ཁོང་ཚོ་སྤྲུག་སྐབས་སྐབས་རེ་སེམས་སྟོང་བཞིན་
 མཆིས། བས་ཆེ་བས་བོད་སྐད་ལེགས་པོ་མི་ཤེས་པ་མར་
 བལྟས་ཚོད་དུ་བོད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ཅུ་མི་མངའ་བས་བོད་

སྐད་དེའང་མི་ཤེས། བོད་སྐད་མི་ཤེས་ཀྱང་བོད་པའི་གནས་
 ལྟངས་བོད་གྱི་རིག་གཞུང་ལུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་པ་དང་
 ཚོས་དང་བོད་གྱི་ཡུལ་ཁམས་གྱི་གནས་ཚུལ་དེའང་ཁོང་
 ཚོས་དེ་ཅུ་ཤེས་གྱི་མེད་པ་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་སྟོང་པམ་པ་
 ཞིག་སྟེ་བོད་པའི་གནས་སྟངས་དང་ལོ་རྒྱུས་སྤོང་བུ་མ་ཤེས་
 བ་མ་སྟོང་ཞིག་རེད་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་
 རང་རེའི་ལས་འགན་ཆེ་ཤོས་ཏེ། ད་ལྟ་འཚར་ལོངས་འབྲུང་
 བཞིན་པ་དང་མ་འོངས་པར་འཚར་ལོངས་འབྲུང་བར་འགྱུར་
 བའི་བོད་སྤྲུག་དག་གིས་སོ་སོའི་བོད་གྱི་པ་མེས་གྱི་སྐད་
 ཡིག་རིག་གཞུང་ལ་རོ་སྟོང་ལེགས་པོ་སྤུང་བའི་འགན་འཁུར་
 དགོས། གཞི་རྒྱ་ཁྱེད་རང་ཚོ་རྒྱུད་པའི་ལས་འགན་མིན་
 པར་རང་རེ་ཀུན་གྱི་ལས་འགན་དང་རང་རེ་ཀུན་གཅིག་གིས་
 གཅིག་ལ་རོགས་པ་བསྐྱིད་དགོས་པ་ཞིག་དང་ཀུན་གྱིས་
 མཉམ་དུ་ཚགས་ཚུད་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྲུང་བ་བསྐྱིད་དགོས།
 འདི་གར་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་གཞོན་སྟེས་མི་རབས་
 གཉིས་པ་གསུམ་པ་ལ་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་སྤྲུག་སྟོལ་སྟར་
 འཚར་ལོངས་འབྲུང་དགོས་ཞེས་བརྗོད་བཞིན་མེད། ཁོང་

ཚོའི་འཚར་ཡོངས་འབྲུང་ས་དཔེར་ན་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་
 དག་ཏུ་བསྐྱོད་བཞིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་རིག་གཞུང་མི་འང་
 བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚར་ཡོངས་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་སྟབས་
 བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་བག་ཆགས་འཛོག་རྒྱུ་འི་སློབ་
 སློང་སློང་རྒྱ་དེའང་དེ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་དང་རིག་གཞུང་གི་
 བང་དུ་འགལ་བ་མེད་པ་མ་སྟེན་པའི་བག་ཆགས་འཛོག་རྒྱུར་
 གུན་གྱིས་མཛོ་བསམ་གཏོང་དགོས། སྐབས་དེ་དང་དེའི་
 ལུགས་སློབ་རྒྱུ་དང་སློབ་རྒྱུ་གྱི་ལྟ་སྟངས་ཐོག་ནས་
 བསྐྱིས་ན་ཁོར་ཚོར་ཐུན་བྱ་དགའ་ངལ་དང་། ཁོར་ཚོ་འཚར་
 ཡོངས་འབྲུང་སའི་ཁོར་ཡུག་དང་རང་དེས་ཁོར་ཚོས་སློབ་
 སློང་སློང་རྒྱུ་འི་རིག་གཞུང་དེ་གཉེས་འཛིན་ཐེབས་ཏེ་འགལ་
 བ་གྲུར་ན་ཁོར་ཚོར་དགའ་ངལ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། འདི་ག་
 སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཚོས་ཚོགས་གང་འཚམས་ཡོད་ལ་ཚོས་ཚོགས་
 ཁ་ཤས་ལ་དབལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱས་པ་ཐུན་བྱ་ཡོད། དེ་བཞིན་
 ཚོགས་པ་འདྲ་མིན་དང་སྐར་པ་ཁག་མཉམ་དུ་བ་བསྐྱིས་ཏེ་
 དེ་འདྲའི་ཐོག་ཏུ་ལས་ཀ་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཞིག་རེད་སྟེ་
 པ་མཐོང་བཞིན་ཡོད།

མཐའ་དོན་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུད་ དེར་གི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་
 སྤར་གྱི་མི་རབས་རྒྱན་པ་རྣམས་དང་མི་འདྲ་བར་མི་རབས་
 གསར་པའི་ནང་དུ་ལྟ་བུ་དང་བསམ་ཚུལ་མི་གཅིག་པ། ལྟ་
 ཚུལ་རྒྱུང་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྟ་ཚུལ་གསར་པའི་ལྟ་ཚུལ་མི་
 འདྲ་བ་དུ་མ་འབྲུང་། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་རང་དེ་ཐབ་ཚུན་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དྲ་མེན་བསྐྱིད་སྟབས་དང་འགལ་རྒྱ་
 མེད་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ཡིན། གང་ལྟར་གཙོ་ཆེ་ཤོས་
 ཏེ་རང་དེ་བོད་སྤྱི་ལ་དབྱེད་སྤྱི་ལོར་ལ་ལོར་ས་ལ་སྐྱབས་
 མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་
 ཞིད་དེ་རང་དེ་བོད་པ་གཅིག་ལུའི་མིན་པར་འཛུལ་བྱ་གྱིང་།

ལ་བཟང་པོའི་ལུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་སྤྱི་བ་སྟབས་པའི་དབྱེད་
 ཅིག་རང་དེར་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་གཞན་ལ་རྙེད་དཀའ་
 བ་ཞིག་ཏུ་གྲུར། རང་དེ་རི་བཞིན་སྐྱབས་བཅོལ་བ་དུ་མ་
 ཡོད་མོད་ཀྱང་དབྱེད་ཞིད་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་ལིན་ཏུ་དཀའ།
 དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་གཅིག་གྲུར་གྱི་དབྱེད་ཡོད་པ་དེའི་
 བན་ཡོན་ནམ་རེན་ཐང་ཉ་གོ་བ་བྱས་ཏེ། དེ་ལྟ་བུའི་དབྱེད་
 ཅིག་མེད་ན་བོད་པ་གུན་མ་སྟེན་སྤྱི་ལ་འབྲུང་རྒྱ་ལིན་ཏུ་དཀའ།
 མཛོ་བསམ་ལེགས་པོ་བཏང་ན་བོད་པའི་ནང་དུ་ད་ལྟ་དབྱེད་
 ཞིད་དེའི་སྤར་བའི་གྲར་ལྟ་བུ་དེས་གུན་ལ་སྤར་སྐྱོབ་བསྐྱིས་
 ཏེ་འཚོ་བཞིན་ཡོད། གསལ་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་གོང་བྱ་གཅིག་གྲུར་
 གྱི་རྒྱས་པ་མེད་གྲུར་ན། ཚོལ་ཁ་མི་འདྲ་བ་དང་ཚོས་ལུགས་
 མི་འདྲ་བའི་རྙོག་ཏུ་མ་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་རྙོག་ཏུ་ཐུན་
 བྱ་ལས་མེད་ལ་རྙོག་ཏུ་ཐུན་བྱ་མེད་པར་ཚང་མ་སངས་རྒྱས་
 གྲུར་ན་གནས་ཚུལ་ཐད་ཡིན། རྙོག་ཏུ་ཚ་བ་ནས་མེད་
 པ་ཞེས་པ་དཀའ། ཡིན་ཡང་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་རང་དེ་གུན་
 གཅིག་གྲུར་གྱི་རྒྱས་པ་ཐུན་པ་དེ། རང་དེར་གཅིག་གྲུར་གྱི་
 དབྱེད་ཅིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་གྲུར། དེར་བརྟེན་གཅིག་
 གྲུར་གྱི་དབྱེད་ཞིད་དེའི་རིན་ཐང་རི་ཚམ་ཡིན་པ་དང་རྩ་ཆེན་པོ་
 རི་ཚམ་ཡིན་པ་སྐབས་དེ་རང་དེས་ཤེས་གྱི་མེད། ད་ལྟ་ཡོད་
 པའི་སྐབས་སུ་མ་ཤེས་ན་སང་ཉིན་མེད་པའི་སྐབས་སུ་དཔེ་
 བསམ་གསལ་གང་ལ་ཞེས་གཞི་ནས་ཉ་གོ་དུས་སྤྱི་ས་དྲགས་པ་
 ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་དེ་བོད་པར་དེ་ལྟ་བུའི་
 གཅིག་གྲུར་གྱི་དབྱེད་ཅིག་ཡོད་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་
 གཅིག་གྲུར་དེའི་དབྱེད་ཞིད་ལོག་ཏུ་རང་དེ་གུན་གོམ་པ་གཅིག་
 པ་རྒྱབ་སྟབས་ན། བོད་མི་སྤྱི་དང་སྐར་ལྟར་གུན་ལ་གནས་སྐབས་
 དང་མཐར་སྟབས་ལ་ཕན་ཐོགས་དེ་ལས་ཆེ་བ་མེད་སྟེ། སྤྱིར་
 བཏང་རང་དེ་ལྟ་བུ་དང་བསམ་ཚུལ་མི་གཅིག་པ་འབྲུང་གིད།



ཡིན་ཡང་བསམ་ཚུལ་དང་ལྷ་བ་མི་གཅིག་པ་དེའི་གཞན་
 དབང་གིས་སོ་སོས་ལམ་གཞན་བ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བས་ན་དེས་
 རང་རེ་སྤྱི་དང་སྐྱེར་ལ་སྐྱོང་གུན་འཐེབ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པས་
 གུན་གྱིས་སྤྲུགས་ལ་འཇགས་དགོས།

མཐའ་དོན་ད་ལན་འདིར་མཇུག་རྒྱུ་འོ་སྐབས་བྱུང་
 བས་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། མ་འོངས་པར་ཡང་ཡང་མཇུག་
 སྤྱི་རྒྱུ་འོ་འདི་དང་སྐྱོན་ལམ་ཡོད། དེ་བཞིན་དོས་རང་བོད་
 ཏུ་འདུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ཡང་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་
 གི་ཞབས་ཏོག་བསྐྱབ་མ་སྤྱོད་ཀྱང་ཞབས་འདེན་མི་བཞག་
 བ་གཅིག་བྱུང་ན་སྤྱི་སྤྱོད་ཏུ་འདུག་པའི་སྐབས་ལའང་དེ་
 ལྟར་འདྲ་ཉེ་བཤད། དེ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་ནས་དཀའ་
 རུང་ཉ་ཅང་མང་བོ་བྱུང་། ཡིན་ཡང་ད་དུང་སོ་སོ་སྐྱེར་གྱི་
 དཀའ་རུང་དེ་ལྟར་བཞག་སྟེ། བོད་སྤྱི་པའི་བདེ་སྤྲུག་གལ་
 ཆེ་བ་ཞིག་དང་ཅ་ཆེ་བར་བྱས་ཏེ་སོ་སོས་བསམ་སྐྱོད་ལྟར་
 བཏང་ནས་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་རིང་རང་ཆོ་བོད་པ་ཆོ་སྤྲུག་
 རྒྱུ་འོ་སྐབས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས། རྒྱེད་རང་ཆོ་ལ་ཡིན་
 ཡང་དོས་ནས་ད་ལན་སྤྱི་བ་འདིར་ལས་དང་སྐྱོན་ལམ་དབང་
 གིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་སུ་བཅས་རྒྱུ་འོ་སྐབས་བྱུང་

བ་ཡིན་པས། སོ་སོའི་མི་ཆེ་དེའི་ནང་དུ་བོད་རིགས་ལ་གང་
 སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྲུག་གི་ཆེད་དུ་ཞབས་
 ཏོག་གང་སྤྱོད་ཏུ་བོད་མི་སྤྱོད་པ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྒྱེད་རང་
 ཆོ་ཆང་མ་སེམས་ཀྱི་སྐྱོབས་པ་མ་ཞུས་པའི་ཐོག་ནས་གུན་
 ཀྱིས་སོ་སོ་སྐྱེར་གྱི་མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་དེ་ཡིན་ཡང་གལ་
 ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད། དེས་རང་རེ་བོད་པ་སྤྱི་འགན་དོན་
 ལའང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཡོད། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་
 མདུན་ལམ་ལེགས་པོ་བྱུང་བ་ཅུ་ལྟ་མ་ཟད། བོད་སྤྱི་པའི་
 གཞན་དོན་ལ་ཡིན་ཡང་རྒྱེད་རང་ཆོ་ཆང་མས་སེམས་ཞུར་
 སྤངས་ཏེ། སོ་སོའི་ལུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབད་
 བཞིན་བཞིན་རོགས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། གུན་ནས་དོག་ཅ་
 གཅིག་སྤྱི་ལ་གྱི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་མཉམ་དུ་བཞིན་ན། དེས་
 པར་རེ་བ་རྒྱབ་པ་ཇི་བཞིན་གྱུར་འབྲས་བཟང་བོ་འཐོབ་རྒྱུ་
 དང་གཞིས་ཀྱིས་མཉམ་འཇོམས་ཀྱི་སྐྱེལ་བ་བཟང་བོ་ཞིག་
 འབྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་སྟེ། སོ་སོའི་སྐྱོབས་པ་དང་རེ་བ་ཆེན་པོ་
 ཡོད། གུན་ལ་སྤྲུགས་ཇི་ཆེ།



དབལ་ལྷན་སྟོན་རྒྱུད་དགེ་ཅེ་ཚོགས་པའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྱ་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱབས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། དབལ་ལྷན་པའི་
 དབང་ལོ་ཀམ་པ་མཚོགས་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ California
 ཡའི་ས་གནས་ East Richmond Heights དུ་རྟེན་
 གཞི་བཅས་པའི་དབལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོན་གྲ་ཚང་གི་དགེ་ཅེ་
 ཚོགས་པ་ Gyuto Foundation རས་ཇི་ལྷར་གདན་
 ལུས་བཞེན་བྱོན་པ་ན། བྱོན་ལམ་དུ་བསང་དུད་ཀྱི་ཇི་བཟང་
 ལྷ་ལམ་འགོངས་ཤིང་རང་རིགས་དད་ལྷན་པ་ཡོངས་ནས་
 སློལ་རྒྱུན་གྱི་ཚས་གོས་ཀྱིས་སྐབས་ཤིང་ལག་ཏུ་མཚོད་

པའི་ཡོ་རྒྱུད་སྤྱ་ཚོགས་ཚོགས་པ་དང་། དེ་བཞེན་ཕྱི་སྤྱིང་བ་
 དང་རྒྱ་རིགས་སོགས་ནས་ཐག་རིང་ནས་བྱོན་བསུའི་བསུ་
 བཞོད་ཀྱིས་མེབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འབྲུལ་དགེ་ཅེ་ཚོགས་
 པའི་གནས་འཛིན་དང་འགོ་བྱེད་དགེ་སློང་སྐབ་བསྟན་དོན་
 ཡོད་ནས་མཇལ་དར་སྤུལ་བ་ཕྱིར་སློག་སྤྱུལ། ལུག་མིན་ཚས་
 གོས་ཀྱིས་སྐབས་ཤིང་རྒྱུན་བཟང་གིས་བརྒྱན་པའི་མོ་མོ་བྱང་
 རས་བཟ་ཤིས་པའི་སྐྱ་དང་རྩ་རོལ་གར་འབྲེལ་གྱིས་བསུ་བའི་
 བཞོད་པས་གདན་དངས། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སློན་ནས་རྟེན་

འབྲེལ་གྲོ་སོ་སྤྱི་མར་ཆང་ལུང་བཏེག་པ་དང་། ཚོགས་ཁང་
 ཏུ་ཞབས་ལུང་འཁོད་པ་ན་སྟོན་དམར་ཐོག་སྐྱེ་བུ་གི་ས་རྟེན་
 གསུམ་ལ་སྟོན་ཤལ་ལུགས་སྟོན་རབ་གནས་ཀྱི་ལུག་ནས་
 ལུག་པར་མངོན།

དེ་རྗེས་ཞབས་སྤེགས་སུ་འཁོད་མཚམས་རིམ་གྱིས་
 རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་རྩ་བཞེས་འབྲས་བཏེག་དགེ་ཚེའི་འགོ་
 ལྷན་དང་གནས་འཛིན་དགེ་སྟོན་ལུག་བསྟན་དོན་ཡོད་ནས་
 ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྟོན་སྟོན་ཞུས་རྟེན་ལྗེས་དབང་
 མཚོག་གིས་བཀའ་སླུབ་དོན།

དེ་རིང་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོན་གྲྭ་ཚང་གི་ཚོས་ཚོགས་
 འདིའི་ནང་དུ་ངོས་རང་ཡོང་ལུག་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་
 །འདི་གའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དགེ་འདུན་བ་དང་། མི་དམངས་
 རྣམ་པ། ཚོགས་མི་ཀུན་ལ་འཚམས་འདིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་
 ལེགས་ཡོད། ཀུན་གྱིས་དགོངས་གསལ་ལྟར་ངོས་ཕྱི་ལོ་
 ༡༩༩༩ ལོ་མཇུག་ལ་བོད་ནས་ཕྱོས་ཕྱོས་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༣༠༠༠
 ལོར་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས། ཐོག་མའི་འཆར་རྒྱུད་སྟོན་དུ་ཆོ་ཤེས་
 གནས་གཡར་རམ། མགོན་ཁང་ལྟ་བུའི་ཚུལ་དུ་འདུག་རྒྱའི་
 འཆར་གཞི་དང་། ལྷ་སྐྱེ་མཉམ་མཚོག་གི་བཀའ་མངགས་
 བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་རྒྱུད་སྟོན་དུ་བཟུང། དེ་ནས་
 ཐོག་མའི་ཆོ་ཤེས་འདུག་རྒྱ་དེ་ད་ལྟ་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཏུ་སྟོན་རྒྱའི་
 གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། རྒྱུད་སྟོན་དུ་སྟོན་རིང་ངོས་རང་གཙོ་
 བོར་གྱུར་པའི་ཚང་མས་སོ་སོའི་ནང་ཡིན་པ་རེ་བཞིན་གྱི་
 ཚོར་སྦྱང་དམིགས་བསལ་ཞིག་སྟེར་བྱུང། སྤྱི་རབས་ཚོས་
 བརྒྱུད་མི་འབྲེལ་ཅེད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགྲིག་གྱུར་དོན་དམ་
 ཚོས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོན་པ་ཞིག་ལ་
 བཟུང་གྱུར་རྒྱུད་སྟོན་ལྟ་བུ་སྤྱིད་པོ་དང་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་
 ཉ་ཅང་དགའ་སྟོན། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་དཔལ་ལྷན་





རྒྱུད་སྟོང་གྲ་ཚང་ནི་རོ་ས་ལ་ནས་ཡིན་ཡང་བཀའ་ཤིན་ཆེན་
པོ་ཡིན། ད་ལན་རྒྱུད་སྟོང་གི་ཚོས་ཚོགས་སུ་བཅར་
རྒྱུད་གོ་སྐབས་ལྷུང་བ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ལྷུང་། བན་ལྷན་
བསྟན་པོན་ཡོད་ལགས་ཉེས་སྟོང་བརྒྱད་པོར་ཐངས་གཅིག་
མཇུག་ཡང་ཚོས་ཚོགས་སུ་བཅར་སྐབས་མེད། ད་ལན་དོན་
སུ་བཅར་རྒྱུད་གོ་སྐབས་ལྷུང་བར་དམིགས་བསམ་པ་དགའ་པོ་
ལྷུང་ལ་སྐབས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱུད་སྟོང་གི་གར་ཚོས་ཚོགས་གཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ཕན་
ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ལ་ལོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་
གི་བཀའ་མངགས་གནང་བ་རི་བཞིན་ནང་པ་སངས་པའི་
ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྐྱོ་སྤེལ་ལུལ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་
རིག་གཞུང་དང་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཚོག་ཏུ་འདུ་འཛོམས་
བསྐྱེད་ལུལ་བསྐྱེད་གནས་ལྟ་བུར་གྱུར། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཚོས་
བརྒྱུད་རིས་མེད་དང་ཚོས་སྤྲུགས་མི་གཅིག་པའི་གྲུབ་མཐུན་
ཁག་གི་བཟོ་སྐྱེད་བསྐྱེད་སྤེལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྐབས། རང་
རེར་དེ་ལྟ་བུའི་བསྐྱེད་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་མཚེས་པ་ཀུན་
སྟོབས་པ་སྐྱེ་ལོས་པ་ཞིག་དང་དགའ་བ་སྟོབས་པ་ལོས་པ་ཞིག་
ཡིན། མ་འོངས་པར་འདི་ལྟ་བུའི་བསྐྱེད་གནས་བཟང་པོ་ཞིག་
ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་དོན་ཡོད་ཀྱི་ཚོག་བེད་སྟོད་ལེགས་
པོ་ཞིག་དང་། འདིའི་ཉེ་འཁོར་དག་ཏུ་རང་རིགས་དུ་མ་ཡོད་
པས་དེ་དག་གྱུར་དུས་དང་དུས་སུ་མཉམ་དུ་འཛོམས། ཕན་
ཚུན་སྐབས་འཕྲད་བསྐྱེད་རྒྱུའི་ས་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་
གྱུར། གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ལེགས་ཚོག་ལེགས་ཚེག་མཚེས་
པས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་བོད་པ་ནང་ཕན་ཚུན་དང་ཚོས་
བརྒྱུད་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྤྲིལ་དགོས། བོད་པའི་ནང་དུ་ཚོས་
ཁའི་མཐུན་སྤྲིལ་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་དང་མཐུན་སྤྲིལ་

བསྐྱེད་རྒྱུའི་གཞི་ཅའི་སྐར་གཞི་དེས་པར་ཐབ་མོ་ཡོད་པའི་
ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་མི་དུ་མ་ནས་སྐབས་
རེ་སོ་སོའི་ཚོག་མའི་སེམས་ལ་སྤོགས་ཞེན་དང་། རྒྱུ་ལ།
རང་འདོད་ལ་གོམས་ཅ་ན། སྤོགས་ཞེན་གྱི་དབང་དུ་འགྱུར་
སྲ། ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ལ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཆེའི་དབུ་
ཁྲིད་ལོག་ཏུ་བོད་པ་ཀུན་ལ་སྐར་ལྷུང་སྟོང་མེད་པའི་མཐུན་
སྤྲིལ་གྱི་བོད་ལུ་གཅིག་སྤྲིལ་ཞིག་ལྷུང་ཡོད། མ་འོངས་པ་
ལ་རྒྱུ་ལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་སྐྱེ་འཚོ་ཞིང་མ་བཞུགས་པའི་
སྐབས་སུ་སྤྲུག་པར་དུ་མཐུན་སྤྲིལ་ཞེས་པ་ཉ་ཅང་གནད་
ཆེ། རྒྱུ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་བརྒྱུད་ཕན་ཚུན། བོད་
མི་ནང་ཕན་ཚུན་ཀུན་མཐུན་སྤྲིལ་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་དགོས་
རྒྱུ་ཉ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན། ལ་རྒྱུ་ལ་བའི་དགོངས་གཞི་བསྐྱེད་
རྒྱུར་ཡང་མཐུན་སྤྲིལ་དམ་ཚིག་གཅིང་མ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་
པ་གཞིར་བཞག་གིས་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པས་ཀུན་གྱིས་དེ་གལ་
ཆེན་དུ་བཙུག་ཏེ་སྐབས་སུ་འཇགས་རོགས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

དུས་ཚོད་སྐར་དུ་ཞིག་ལས་མེད་མོད་ཀྱང་གྲ་སྤྲིལ་གང་
ལེགས་བསྐྱེད་པར་སྐབས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་དང་། སྐར་རོས་ཨ་རི་
དང་ལྷག་པར་ California སྤོགས་སུ་གོ་སྐབས་ནས་ལྷུང་
ལ་ཚོས་ཚོགས་སུ་བཅར་སྐབས་རྒྱུད་རེ་སྟོན་ལྷ་བཞིན་ཡོད།
ཅས་བཀའ་སྐྱེལ། དགེ་ཅའི་འགོ་བྱེད་ནས་སྐབས་མེ་ཆེ་ལྷའི་
གསུང་བཤད། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དད་སྦྱིན་ཁག་ལ་མཇུག་ཁའི་
ཤིན་སྐྱེད་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མགོན་དེ་བ་ཏུ་ཕྱག་རྒྱ་པལ་སྟེ་
དེར་འདུས་རང་རིགས་གཙོ་བུར་འདར་ལུབ་ཀྱི་དད་ལྡན་པ་
སྟོང་ཚོར་དབྱེས་ཞལ་མཇུག་ཁ་སྐྱེལ་མཇུག། ཚོས་ཚོགས་
ཀྱི་གསོལ་ཚིགས་ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་གསོལ་ར་དང་
བཞེས་ཏེ་གཤེགས་འདུལ་ལུས་པ་མཚོན་བཞེས་ཀྱིས་ཕྱིར་
ཞབས་སོར་འཁོད་དོ། །





གེ་ལི་ཕོ་ར་ནི་ཡའི་ Yosemite སྐྱོད་ཚལ་ལ་གཟིགས་སྐོར་བསྐྱངས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༠/༢༡/༢༢ ཉེན་ཉེ་གནའ་
 འཁོར་ཐ་མའི་རེས་གནའ་བ་སངས་སྟེན་པ་ཉི་མ་གསུམ་ལ་
 ལ་རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་ California གེ་ལི་ཕོ་ར་ནི་
 ཡའི་ Yosemite National Park ལྗོན་དམར་གྱི་
 རྒྱགས་སྐྱོད་ redwood forests ཏུ་སྐྱགས་དལ་བ་ཆེན་
 རོས་ནགས་མཐའི་སྐྱོད་ཡུལ་ཉམས་དགའ་བར་ལོངས་སུ་
 སྐྱོད་རྒྱུ་ལོ་སྐྱབས་བྱུང་། ཁོར་ཡུག་གི་ལས་འགུལ་གྱིར་
 དམ་བཅའ་མཛད་པོ་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་རྒྱན་ཏུ་རང་

བྱུང་ཁམས་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཡིན་སྐོར་ནན་
 ཉན་ཆེན་པོས་ཡང་ཡང་གསུངས། མགོན་པོ་གང་ཉིད་རང་
 བྱུང་ཁམས་དང་སྐྱགས་ཉེད་ཚོར་བ་གཉིད་ཟབ་ཡོད་ཚུལ་
 གསུངས་ཤིང་། གང་ཉིད་སྐྱ་ན་མ་དུས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་
 དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་ས་མཐའི་ས་ཁུག་ཅིག་ཏུ་འཚར་
 ལོངས་བྱུང་ཚུལ་དང་། ད་ལན་བདུན་མ་མར་ཡང་འདི་ག་
 California གེ་ལི་ཕོ་ར་ནི་ཡའི་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྐྱོད་ཚལ་
 འདི་ཉིད་ལྔ་འཛིན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁ་སྐོན་ལྟ་བུར་བྱུང་།



**ཕུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་མཚོའི་
གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་ Redlands ཏུ་
གདན་ཞུས་བཞིན་མཐོ་སློབ་ཏུ་བྱོན།**



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༡༩ ཉིན། རྒྱལ་
བའི་དབང་པོ་ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་མངའ་
ཕྱེ་ California ས་གནས་ Redlands ཏུ་
ཉེན་གཞི་བཅས་པའི་ Redlands དེ་ལྟེ་རྒྱ་ཆོས་
མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཏུ་གདན་ཞུས་
བཞིན་བྱོན་པ་ན། སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཕྱག་ཀྱང་ཏུ་བོད་
ཕུགས་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མཚོན་བའི་རྒྱུད་དང་སྣ་ཚོགས་
ནམ་བུ་དབྱུངས་ཤིང་། གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་
གྱི་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཁས་དབང་སྐུ་ཞབས་
རལ་སྡེ་ཀྱང་སིལ་སྐྱེའོ་མས་བྱོན་བསུ་ཞུས་ཉེ་དབུ་
འཛིན་ལས་ཁང་ཏུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་དང་། དབུ་
འཛིན་ཉིད་ཉ་ཅང་ཐུགས་དབྱེས་ཚོར་ཆེན་པོས་
ཕུག་རྟགས་སོགས་སྤུལ་ཉེ། རྒྱལ་དབང་ཀཱ་པ་
མཚོག་ཆོས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་ཏུ་ཕེབས་
པར་དགའ་བསུ་དང་འཚམས་འདྲི་ཞུས། སློབ་ཆེན་
གྱི་དགོ་སློབ་ཏུ་མས་གྲུས་འདུད་ཆེན་པོས་ཕེབས་
བསུ་དང་མཇལ་ཁ་ཞུས་ཉེ་དཀར་ཟས་གྱི་གསོལ་
ཚིགས་དང་སྐུ་དབྱུངས་གྱི་མཚོད་སྲིན་སྤུལ་བ་
སོགས་གྱིས་ཉ་ཅང་ཚོད་མཐོའི་སྡེ་ལེན་གཟབ་རྒྱས་
ཞུས།





གཤམ་ཡོང་མཁོ་ལོ་ཡོང་།
 Redlands ཁོང་ཡུག་ར་
 བར་མཇུག་འཕྲིན་མཛོན་
 བཏོན་གྱི་གཞིང་ས་རྟགས་
 འབྲུལ་བཞེས་བསྐྱུང་ས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༧ ཉིན། ཡུཾལ་
 མཚོག་བརྟུ་བདུན་ས་མཚོག་ Redlands ཚེས་
 མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་ཚེན་གྱི་དབུ་འཛིན་ Phi-
 lip Hoch དང་མཁས་དབང་དུ་མ་ནས་ཐེབས་
 བསྟུ་དང་ལྷན་ཡུཾལ་མཚོག་བརྟུ་བདུན་ས་གང་ཉིད་
 སློབ་གྲུའི་ལས་ལུགས་སུ་གྱུར་བའི་མཁས་དབང་གི་
 སྐུ་ཚས་གྱིས་མཛེས་བར་སྐྱས་ཏེ་སློབ་གྲུའི་ཚོགས་
 ཁང་དུ་འདུས་པ་ཉིས་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་ཚོགས་གྱི་གཙོ་
 རོར་གཟི་བརྗིད་གྱི་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་ཞབས་སོར་
 བཞོན།



མཚར་རྒྱུད་སྟོན་དུ་རིག་གཞུང་བཞེ་རེས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་
 བསྐྱབས་པར་བཀའ་ཅིན་གྲུས་འདུད་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་
 སློབ་ཆེན་གྱི་ཆེས་ཚད་མཐོ་བའི་མཁས་དབང་འབྲུམ་རམས་
 པའི་ཕྱག་ཁྲིར་ཕུལ་བ་དགྲེས་བཞེས་མཛད།

ཚོགས་ཁང་ནང་གི་དགེ་སློབ་འདུས་པ་ཡོངས་ཀྱི་
 དགའ་སྟོན་དང་འདུན་ཆེན་པོས་སྐྱ་བཞེངས་ཀྱིས་ཡ་རྒྱལ་
 དབང་མཚོག་ལ་བཀའ་ཉེས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ཉེས་ཚིག་ལྷུས་
 ཟེན་རྗེས་སློབ་སྦྱོང་བཞེ་ཡིས་རྒྱལ་མཚོག་བརྟུ་བདུན་པས་
 གསར་ཚོམ་གནང་བའི་སྤྱི་ཚེད་ལྷུས་པ་ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་
 རང་གི་ལེ་ཚན་ཁ་ལས་གྱུར་འདོན་ཡང་བགྱིས། ཕྱག་ཁྲིར་
 བཞེས་པའི་མཛད་རིམ་ལེགས་པར་གྲུབ་རྗེད། ཡདསལ་
 རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་གཅིག་ལ་གཅིག་
 བརྟེན་གྱིས་འཚོ་བའམ་རྟེན་འབྱུང་གིས་འཚོ་བ་ཞེས་པའི་
 བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཀའ་སྐུལ་དོན།

ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་ University
 of Redlands འདིའི་ཚོགས་གཙོ་དང་དགེ་སློབ་ལ་འདིར་
 སེབས་གཏུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཉེས་བདེ་ལེགས་ཡོད།
 ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གྲུ་འདི་དང་དོས་རང་དམིགས་
 བསལ་འབྲེལ་བ་དང་སློབ་སྦྱོང་ཚོགས་པ་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་
 ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་སེབས་ཏེ་ཕན་ཚུན་བགྲོ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་
 དང་དམིགས་བསལ་གྱི་བཀའ་ཚགས་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་།
 ཁོང་རྣམ་པར་དོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་འཆད་བ་དང་ཕན་ཚུན་
 བསམ་ཚུལ་བཞེ་ལེན་གྱིས་དོས་རང་ལ་ཡིན་ཡང་སློབ་སྦྱོང་
 བྱུང་བ་དེ་ལྟར་ཡིན། སློབ་སྦྱོང་ལས་ལྷག་པ་ཕན་ཚུན་མཛད་
 བའི་སྤྱི་འབྲེལ་བའམ་གྲོགས་ཀྱི་བཟང་པོའི་འབྲེལ་བ་གཉིད་
 ཟབ་ཅན་དང་ཚོར་སྤྲང་དམིགས་བསལ་ཞིག་བྱུང་། དེར་
 བརྟེན་དོས་རང་འདིར་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་དགའ་ཤོས་ཏེ་སློན་
 མ་མཉམ་དུ་འདོམས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྱི་ཚིག་དམིགས་

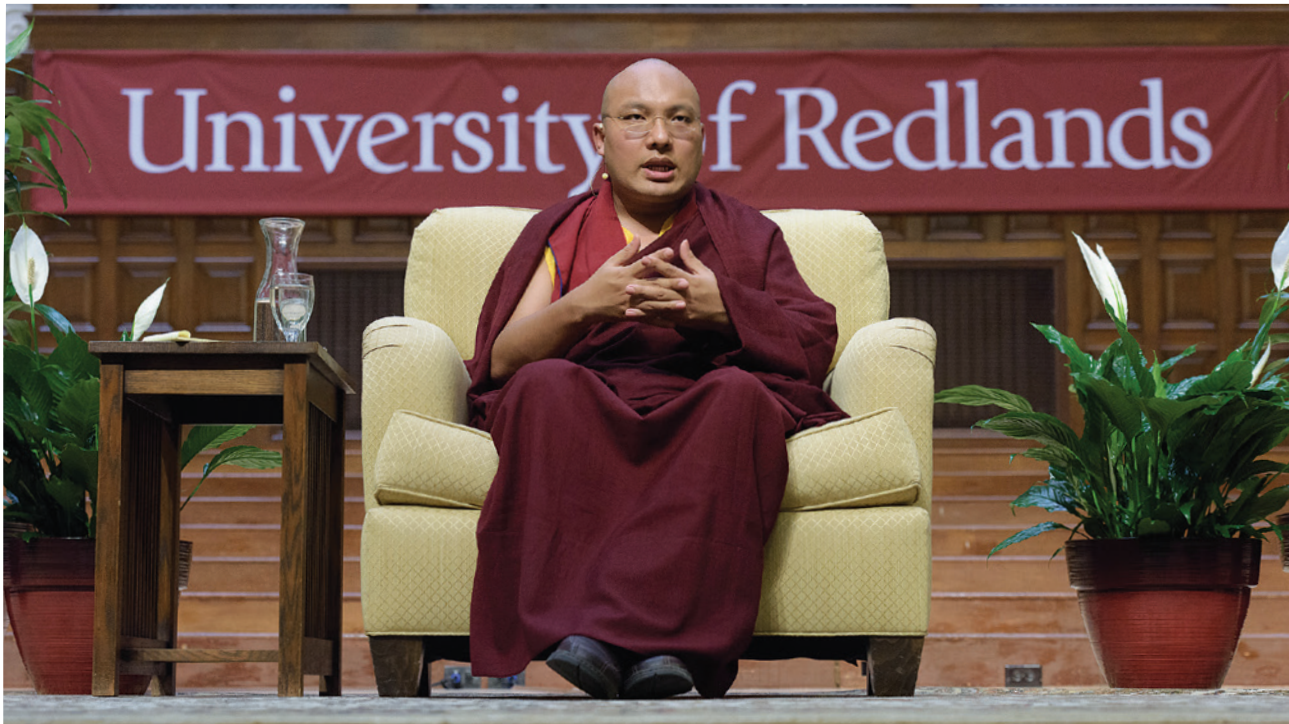
བསམ་ལ་མཉམ་དུ་འཛོལ་ས་པའི་གོ་སྐབས་ལྷུང་བར་ཉ་ཅང་
དགའ་བོ་ལྷུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ཁ་སློན་ Stanford
University ཏུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་པས་སྣལ་གྲགས་ཅན་དང་རྒྱ་
ཆེན་པོ་ཡིན་སྐབས་དགའ་བོ་ཆེན་པོ་ལྷུང་ལ། ད་ལན་ཆེས་
མཛོལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་འདིའི་ནང་དུ་སློབ་ས་ཉེ་
དམིགས་བསམ་ལ་ལུས་སེམས་སྣོད་པོ་དང་ཁྱིམ་དུ་སློབ་ས་པའི་
ཚོར་སྣང་ལྷུང་། སམ་ཆེན་སློབ་བླ་འདིའི་སློབ་ལུགས་ལྷིབ་
ཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོར་ལྷུང་བར་བརྟེན་ནས་མཛོལ་ས་
འདིར་སློབ་ས་པའི་སྐབས་ཡིན་ཡང་ཁྱིམ་དུ་སློབ་ས་པའི་ཚོར་
སྣང་ལྷུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་མཛོལ་ས་ཁང་གིས་དེ་
རིང་གྲུ་སྒྲིག་དང་སྡེ་ལེན་གང་གཟབ་བསྐྱིས་པར་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་དེ་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞེས་
པའི་དེབ་ཅིག་ཐོན། ཚོས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཅིག་ཡིན་སྐབས་
འཛམ་གླིང་གི་ས་ཕྱོགས་གང་སའི་མི་དུ་མ་དང་ལྷག་འཕྲད་
ལྷུང་། ལ་ལ་ཚོས་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་ལྡན་པ། ལ་ལ་ཚོས་
ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ། ལ་ལ་ཞི་ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་
ནས་ཐེབས་པ་སོགས་མི་སྣ་འདྲ་མིན་དུ་མ་ཞིག་དང་ལྷག་
འཕྲད་ཀྱིས་དེ་དག་དང་ལྡན་དུ་འཛམ་གླིང་གི་གནས་ཚུལ་
དང་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་ཐན་ཚུན་འཆད་རེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་
ལྷུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རིས་བཞིན་འཛམ་གླིང་གི་
གནས་སྣང་ས་དང་འཛམ་གླིང་ལ་སོ་སོའི་རྣ་རྣུལ་དང་འདྲེ་
ཤེས་ཉེ་རིམ་བཞིན་ཁོང་ཚོ་ལྷག་འཕྲད་ལྷུང་བར་བརྟེན་ནས་
རོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཤད་པའི་དེབ་ཅིག་ཡིན།

དེར་བརྟེན་དེབ་དེ་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚན་
རྒྱང་པ་མ་ཡིན་པར་རང་དབང་གི་རིན་ཐང་ལྡན་པ། དེ་ཡང་
སོ་སོའི་མི་ཆེད་ནང་དུ་དེའི་རིན་ཐང་རི་རྩེར་གྲུས་ཉེ་མི་ཆེད་

ནང་དུ་སློབ་ས་ལུགས་ཞིག་དང་། མི་ཆེད་ནང་དུ་དེའི་ཚོར་
སྣང་གི་འདྲེ་ཤེས་སློབ་ས་པ་གྲུ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོར་མཛོང་
བཞིན་ཡོད།

ཐོག་མར་འདྲེ་ཤེས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་འལྷུང་རྒྱུ་
ལྟོ། རང་ལྷུང་ཁོར་ལུགས་དང་འབྲེལ་ཉེ་སྐད་ཆ་ལྷུང་། རོས་ལ་
དམིགས་བསམ་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འལྷུང་བཞིན་མཆིས། རོས་
རང་རྒྱང་དུ་ས་བཅས་ས་བོད་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་ལྷུང་ལྷག་ཅིག་
ཏུ་བཅས་པས། རང་ལྷུང་ཁོར་ལུགས་དང་ཐག་ཉེ་བ་དང་རང་
ལྷུང་ཁོར་ལུགས་མ་ལུམ་གྱི་བར་དུ་ཉལ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དེ་ལྟ་
ལྷུང་། རོས་སྐོར་གྱི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ན་ཚོར་སྣང་ལྷགས་
ཆེན་ལྡན། རང་རེ་དང་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནས་ཡང་ན་
རང་ལྷུང་ཁོར་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ལྷུང་སྣང་ས་རང་རེ་བོད་
པར་དཔེ་ཞིག་འཛོགས་པོ་ཡོད། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་
ནང་བརྟན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞེས་པ་དེས་རང་རེ་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་
རྟེན་དང་རང་ལྷུང་ཁོར་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རི་རྩེ་ཡོད་གསལ་
བོ་བསྟན་བཞིན་ཡོད། སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལེ་སྣོད་དེའི་ནང་དུ་
མཆིས་པའི་བརྟན་གྱི་སེམས་ཅན་ཞེས་རང་རེའི་སེམས་ཅན་
དེ་དག་བརྟན་ཅེས་པ་རང་བཞིན་དང་། ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་
རྟེན་དེ་རང་རེའི་རང་བཞིན་དང་། ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་
བརྟན་གྱི་སེམས་ཅན་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་
པ་དང་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེས་རང་རེ་སྐྱེད་སྲིད་གི་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་བོར་བསྟན་པའི་ཚོར་སྣང་ལྷུང་། དེ་
བཞིན་བརྟན་གྱི་སེམས་ཅན་ཡིན་ཡང་ནང་པན་ཚུན་གཅིག་
ལ་གཅིག་བརྟེན་རང་རེས་བཟའ་བའི་ཟས་དང་སྐོན་པའི་
གོས། རྒྱན་གྱི་བེད་སྐྱོད་བསྐྱེད་བཞིན་པའི་དངོས་པོ་བཟོ་
མི་དུ་མ་ཞིག་རང་རེས་ཁོང་ཚོའི་མིང་ཐོས་སྐྱོང་དང་གོ་སྐྱོང་
མེད། ཡིན་ཡང་རང་རེས་ཁོང་ཚོའི་ལྷགས་རྒྱུན་དང་ལུས་



བའི་ཕན་ཐོགས་རང་རེར་སྐྱེ་བས་བཞིན་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་
 ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་དང་བརྒྱུད་དེ་འཇོམ་བུ་སྲིད་པ་ནང་
 རྒྱན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འགྲེལ་བ་དང་།
 འགྲེལ་བ་འབྲུང་བ་དེའང་རང་དགར་འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱལ་བ་
 ཅོམ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་སྐར་མ་རེ་
 དང་རྒྱ་ཚོད་རེར་དངོས་སུ་འགྲེལ་བ་འབྲུང་བཞིན་མཆིས།
 དེའང་འདུ་ཤེས་དང་ཚོར་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲེལ་བར་གྱུར།
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འགྲེལ་བ་ལྡན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་
 བརྟེན་ནས་རྒྱན་གཏན་རང་རེས་ང་ཞེས་པ་རྣམ་ཉོག་གི་རྫོང་
 འདོགས་མང་བས་ན། ང་ཞེས་པ་རང་དབང་བ་རྒྱལ་བ་སྐབ་
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་མཐོ་བསམ་བཀའ། རོ་མའི་གནས་རྒྱལ་ཐོག་
 ཏུ་ང་ཞེས་པ་གཞན་མེད་པར་ང་ཞེས་པ་རང་དབང་རྒྱལ་བ་
 སྐབ་པ་གནས་སྐབ་རྒྱ་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཞེས་པ་
 གཞན་ལ་བཟོས་པ་ཞིག་དང་། རྒྱན་གཏན་རང་རེས་ང་དང་

རྫོང་ཅེས་ཐག་རིང་སོ་ཞིག་དང་ང་ཞེས་པ་རྒྱལ་བ་སྐབ་པ་དང་
 གཞན་ཞེས་རྒྱལ་བ་སྐབ་པ་ཞིག་སྟེ་དེ་གཉིས་དབར་ལ་རྒྱང་
 ཐག་ཚེན་སོ་ཡོད་པ་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་། དོན་དམ་དེ་ལྟ་
 སུའི་རྒྱང་ཐག་མེད་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད། ང་ཞེས་པ་གཞན་གྱི་ཆ་
 ཤེས་ཤིག་དང་གཞན་ཞེས་པ་རང་གི་ཆ་ཤེས་ཤིག་གི་ཚོར་
 ལྡན་ལྡན། ཡིན་ཡང་ང་ཞེས་པ་ནང་པས་བདག་མེད་ཅིག་ཏུ་
 འདོད། ད་ལྟ་རང་རེས་འཆད་བཞིན་པ་མཚན་ཉིད་མིན་པར་
 ང་དང་རྫོང་ལ་བསམ་པ་རི་བཞིན་རྒྱང་ཐག་མེད་སྲུང་ན་སྐད་
 ཆ་གསལ་གཞན་ཆེ་ཤོས་ཏེ་ང་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྐྱབས་ཀྱང་མི་
 གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་གྱུར། མི་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབས་ཀྱང་རང་
 ཉིད་ལ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་
 དང་གཞན་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་ཚོར་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ཉམས་
 ལེན་བགྱིད་སྐད་ས་འཆད་པ་མ་གཏོགས་བདག་མེད་ང་ཞེས་
 པ་འཚོལ་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་མིན། དཔེར་ན་འདི་གཤེ་



མེ་མོར་ནི་ཡར་མཆིས་པའི་མི་འདི་དག་གིས་མི་མེར་གྱི་གདམ་ང་བགྱིས་པ་དེ་གང་ཟག་སྐྱེར་རྒྱུ་དང་བ་གདམ་ང་མིན་ལ་མི་མེར་གྱི་གདམ་ངར་མི་གྱུར་ལ། ཁོའི་གདམ་ང་སྟེ་ཨ་མི་རི་ཀ་ཡོངས་ཀྱི་གདམ་ང་ཞིག་དང་ཡང་ན་འཇམ་བུ་སྐྱེད་པ་ཡོངས་ཀྱི་གདམ་གང་གྱུར་གྱིད། དཔེར་ན་འདིར་རྒྱལ་འདུན་དཀར་ལ་དུ་མ་འབྱུང་བཞེན་པས་རྒྱལ་འདུན་གདམ་ང་བགྱིད་སྐྱེད་པའི་

ཕྱགས་ཀྱིས་མི་དུ་མ་ཞིག་དང་དེ་བཞེན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་ཕྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟའི་འབྲེལ་བ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའམ་རང་དང་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་དབྱེ་འབྲེད་མེད་པར་བདེ་སྐྱབས་གི་འགན་འཁུར་དགོས།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་སྐབས་སོ་སོའི་བདེ་སྐྱབས་ལ་འགན་འཁུར་བ་ནི་བཞེན་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབས་ལའང་འགན་འཁུར་དགོས། འགན་འཁུར་དེའང་སྦྱོར་སྟོབས་དྲུང་གྲང་དང་ལྡན་པའི་འགན་འཁུར་ཞིག་དང་། སྦྱོར་སྟོབས་ནི་སྦྱོར་རྗེའི་རྩ་བ་དང་སྦྱོར་སྟོབས་མེད་པའི་སྦྱོར་རྗེ་ནི་སྦྱོར་རྗེ་རྣམས་ལྡན་ཞིག་དུ་མི་འགྱུར། སྦྱོར་རྗེ་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱོར་ན་དེས་འབྱུང་དང་གང་ལྟར་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྦྱོར་རྗེ་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཉ་གོ་བ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྦྱོར་སྟོབས་དང་དེ་ནས་གཞན་ལ་སྦྱོར་བཅེ་བ་སྤྲད་རྒྱ་ཡིན། གཞན་ལ་སྦྱོར་ནས་བཅེ་བ་མ་བྱུང་སྟོན་རང་ལ་སྦྱོར་སྟོབས་དང་རྣམས་པ་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དང་གཞན་ལ་སྦྱོར་བཅེ་བའི་བསམ་བཤམ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་དུ་གྱུར།

མི་དུ་མ་ནས་སྦྱོར་རྗེ་འཆད་ཀྱང་སྦྱོར་རྗེ་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱེད་དགོས་སྐྱེད་གིས་འབྲེལ་དུ་གསུང་འབྱུང་ནང་དུ་ཐོན་དགོས་སྐྱེད་ཡང་འཆར། ལ་ལས་ངོས་ལ་དེ་ལྟར་བརྗོད་ཅིང་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བགྱི་དགོས་སྐབས། རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་དབང་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར་དགོས་བརྗོད་མིའང་མཆིས། ཡིན་ཡང་རང་དེས་སྦྱོར་རྗེ་འགན་འཁུར་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་མིན་པར་ཉེན་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེད་སྐྱེད་པའི་ལ་བརྟེན་ནས་

གཞན་པའ་བསྐྱབ་ཀྱི། གཞན་ལ་སྤྱོད་རྗེའི་
 བསམ་བཤམ་ཉེ་བྱ་བ་བསྐྱབ་ཀྱི་དང་ལུས་
 ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འབད་བསྐྱབ་རང་རེའི་
 སྤྱོད་རྗེའི་ནང་གི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་གོམ་བཤམ་དང་
 མོའམ། ཡང་ན་གཞི་རྒྱུ་ལས་འགྲུལ་གལ་
 གནད་ཅན་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན་རང་རེའི་
 སྤྱོད་རྗེ་སྤོགས་གཞན་ཞིག་ནས་སློན་ལམ་
 ཅམ། སློན་ལམ་ཞེས་པ་མཚམས་རེ་བཤིང་
 སྐབ་ན་དངོས་སུ་ལས་ལ་འཇུག་པ་དང་
 བཤིང་མ་སྐབ་ན་སློན་པ་ཅམ། ཡིན་ཡང་སྤྱོད་རྗེ་འདི་དངོས་
 སུ་ལས་ལ་འཇུག་ཀྱི་དང་སློན་པ་འང་མཉམ་དུ་ཡོད་དགོས།

མཇུག་ཏུ་བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་སྦྱུང་དོན།
 རོས་ནས་རྒྱན་གཏན་ཁོར་ཡུག་གི་ལས་དོན་ནི་ཆབ་སྲིད་
 དང་ཚོས་ལུགས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། ཀུན་ཚོས་
 ལུགས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཇམ་སྲིད་གི་གོ་ལའི་
 སྤྱོད་དུ་འཚོ་གནས་བྱ་དགོས་སྐབས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་
 རང་རེར་མི་མ་སྐབ་པ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། སའི་གོ་ལ་འདིའི་
 ཐོག་ཏུ་ཀུན་ཚོ་མ་མ་སྐབ་དཀའ་མེད་ཅིག་དང་གོ་ལ་འདི་
 ཀུན་གྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་མ་ཡིན། དེར་ཀུན་གྱིས་མ་སྐབ་
 རྩོགས་ཅ་བར་བརྐྱང་སྟེ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བཤིང་རྒྱ་དང་།
 ཚོས་ལུགས་དུ་མའི་ནང་དུ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་འབྲེལ་
 བ་བཤིང་སྤྱད་ས། སྤྱང་སྐྱོབ་བྱ་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་རི་སྟེད་
 ཅིག་མཚེས། འོན་ཏང་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་སོ་སོའི་མི་ཚོའི་ནང་
 དུ་རི་ལྟར་ཉམས་ལེན་བཤི་དགོས། དེས་འཇམ་སྲིད་གི་ཁོར་
 ཡུག་སྤྱང་སྐྱོབ་ལ་ཕན་ཐོགས་རི་ལྟར་འབྱུང་དེ་དག་གི་ཐོག་
 བསྐྱོང་དུ་མ་བྱུང་ན་ལེགས་སྐྱམ། ཞེས་བཀའ་སྦྱུང་དོ། །



**བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་
 ཁང་དུ་ཚེགས་སྐྱུང་།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། ལྗུལ་དབང་མཚོག་
 གིས་ཉིན་དང་མོའི་ཉིན་ལས་གནས་ Massachusetts
 དུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་བོད་ཀྱི་ཚོས་རིག་ལ་དུང་ཞེན་ཆེ་བའི་
 སྐུ་ཞབས་ Gene Smith ལགས་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་
 རིག་གཞུང་སྤྱང་སྐྱོབ་རྒྱན་གནས་འབྱུང་ཕྱིར་བཙུགས་པའི་
 བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་ཁང་ The Tibe-
 tan Buddhist Resource Center དུ་རི་ལྟར་
 གདན་ཞུས་བཞེན་ཚོན། དཔེ་རྙིང་ཁག་ལ་སྐྱབ་བསྟར་ཞུས་པ་
 དགེས་གཟིགས་དང་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་མཇལ་ཁ་དང་དཔེ་
 རྙིང་སྤྱང་སྐྱོབ་ཐད་ལའང་ལམ་སྟོན་བཀའ་སྐྱོབ་སྦྱུལ། མགོན་
 དེབ་ཐོག་ཏུ། (བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་
 བསྐྱབ་བོད་ཀྱི་ཚོས་རིག་ལ་ཞབས་ཞུ་དཔེ་རྒྱ་མེད་པ་སྐྱབ་པར་
 བསྐྱགས་བརྗོད་ཞུ། ཀམ་བས། ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༩
 ཉིན།) ཞེས་དང་། བྱང་གི་ལུགས་སྤོན་རྒྱས་པ་འདེགས་
 འབྲུལ་ཞུས་པ་མཚོད་བཞེས་མཛད་དོ། །

ཡ་རིའི་རྒྱ་ལྗང་རྒྱུ་གཟུགས་ལག་སློབ་ གཉེར་ཁང་དུ་ཞབས་འཁོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་མཁའ་ ༢༦ ཉིན། ལྷོ་མཁའ་དབང་ཀམ་
པ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ Massachusetts ཡི་
ས་གནས་ Cambridge དུ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་རྒྱ་ལྗང་
རྒྱུ་ Harvard གཟུགས་ལག་སློབ་ཆེན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཚོས་
རིག་སྡེ་ཆེན་གྱི་བསྟེན་གནས་ཁང་དུ་རི་ལྗང་གདན་འཁུར་བཞེས་
སློབ་ཆེན་དུ་བྱོན་ཏེ། མཁའ་དབང་ཁག་དང་། རང་ཚོས་
ཞིབ་འཇུག་པ། དེ་བཞིན་རང་ཚོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གཉེན་བཞེས་
པའི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་
པའི་འཛིན་ཏེན་འཚོ་གནས་ཀྱི་འགན་འཁུར་ཞེས་པའི་བརྗོད་
གཞིའི་བརྗོད་སྐོར་གི་མཛད་རིམ་གྱི་ཚོགས་དབུང་མཉམ་
ཞུགས་བསྐྱེད་སྤེལ།

ད་ལན་གྱི་ལྷོ་མཁའ་ཚོགས་དེར་མཁའ་དབང་ཆེད་ལས་
ཞིབ་འཇུག་པ། སློབ་མཁའ་ རང་ཚོས་དད་ལྷན་པ་བཅས་སྟོང་
ཚོ་དུ་མ་ཞིག་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་ཐོག་མའར་སྐྱ་སྐྱེ་མ་ Janet Gyatso
ལགས་ནས་མཚམས་སྦྱོར་སྟེན་སྟོན་ཞུས་
རྟེན་མཁའ་དབང་རྣམ་པས་རང་རང་གི་མི་ཆེའི་སྟོང་བ་དང་
སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་བརྗོད་རིམ་རྒྱུ་ལྗང་མཛད་པ་སྐྱེས་པའི་སྟེན་གསོལ་
ཞུས། དེ་མཇུག་མཛད་རིམ་མཚམས་སྦྱོར་བ་དང་། འགོ་
འཛིན། གོ་སྐྱོག་འགན་འཁུར་བ་མཁའ་དབང་སྐྱ་སྐྱེ་མ་ Ja-
net Gyatso རས་དཔལ་ལྷོ་མཁའ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་

འི་དག་སློང་མའི་སྟོན་པ་བསྐྱེད་གསོལ་མཛད་འཆར་ཁག་
ལ་བསྐྱེད་སྤེལ་བརྗོད་དང་། དག་སློང་མའི་སྟོན་པ་བསྐྱེད་གསོལ་
གནང་རྒྱུའི་དགོངས་བཞེད་རི་ལྗང་འཁུར་སྤེལ་ ལས་རིམ་
གཏན་འབེབས་གནང་བའི་བརྗོད་རིམ་སྟོན་བཀའ་འཛིན་ལྷོ་མཁའ་
ལ་བཀའ་ལན་སྤེལ་དོན།

ཐོག་མའར་ Harvard རང་གི་མཁའ་དབང་རྣམ་པ་
དང་སློབ་གཉེར་བ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བཞེད་
ལེགས་ཡོད། ལྷོ་མཁའ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་སྐྱེ་མ་བཅུ་དྲུག་པ་ཨ་
རིའི་མེབས་ཏེ། བོད་ཀྱི་རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སློབ་མཉམ་གྲུབ་
ནས་ལུང་སྟོན་སྤེལ་སྤོངས་ཀྱི་མཛད་འཛིན་སྐྱེས་མི་སྲ་
ཤོས་སྤེལ་ལ། རོས་རང་ཡང་བསྐྱེད་ཡོང་བུ་པར་ཉ་ཅང་
དགའ་ལོ་བྱུང་། བོད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་སྐྱེན་མ་མཚམས་པ་ལྟོང་
ས་ལྷོ་མཁའ་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གུང་འདི་གར་ཞབས་
བཅགས་ཏེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྗོད་རིམ་ལྷན་པ་དེ་ལྷན་དང་ལྷག་
པར་དུ་དེ་རིང་འདི་ག་ཚོམས་ཆེན་འདིའི་རང་དུ་རོས་རང་
བཅར་རྒྱ་བྱུང་བར་དམིགས་བསལ་དགའ་ལོ་བྱུང་།

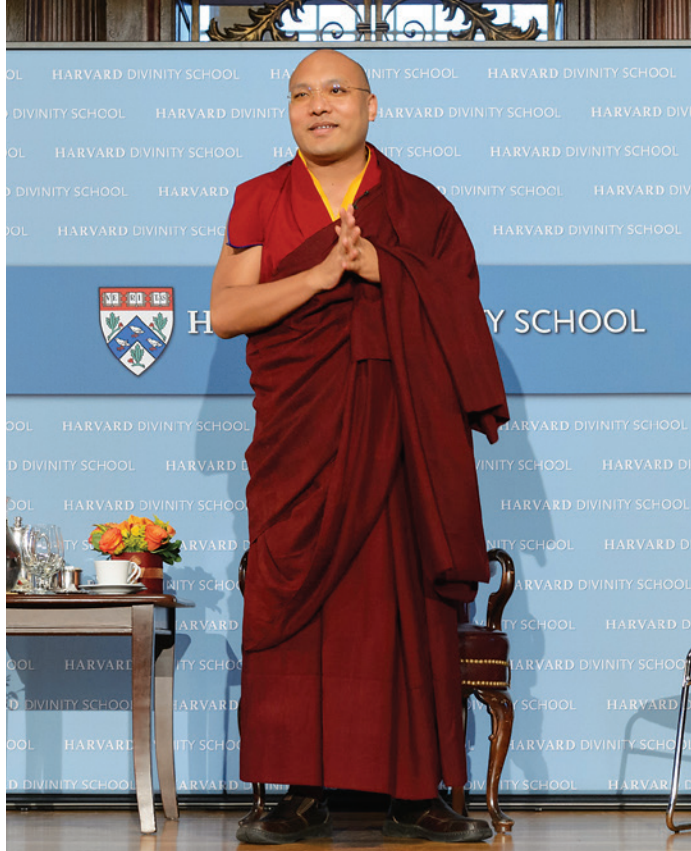
ད་ལན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ནི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་
འཛིན་ཏེན་མི་ཆེའི་དོ་འཁུར་ཞེས་པ་རི་བཞིན་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པའི་སྟོན་ཆགས་སྐྱེ་འགོ་རྣམས་ལ་སེམས་འཁུར་
ཡིན། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྦྱང་པོ་ནི་རྟེན་འབྱུང་





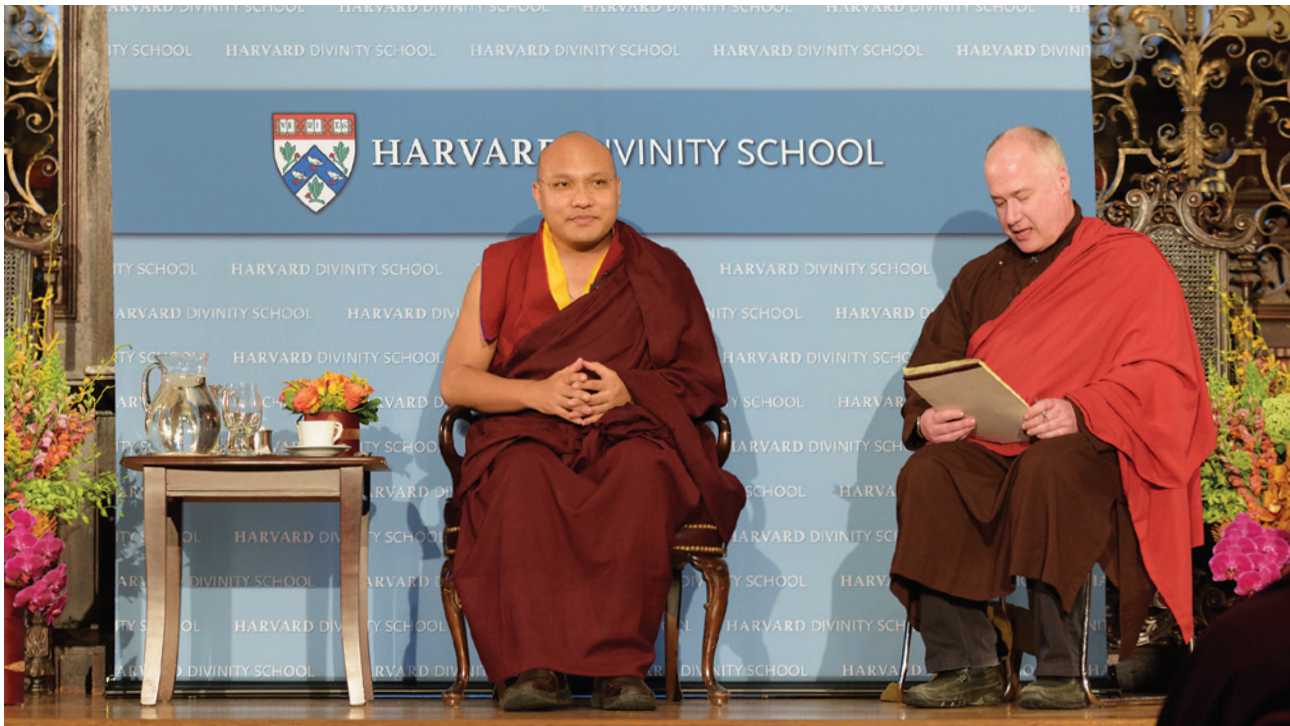
ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་དང་རང་གཤེས་དེ་ལྟར་ཡིན། ལོ་བདུན་
 སྐབས་སུ་ཀམ་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཀམ་པའི་
 ཁྲིམ་བསྐྱེད་དེ་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་དང་མཚན་ཉིད་
 གྱི་རིག་གཞུང་གཉིད་ཟབ་མོ་དེར་སློབ་སྦྱོང་བཞུགས། དེར་
 བརྟེན་མི་དུ་མའི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཀམ་པའི་ཁྲིམ་བསྐྱེད་དེ་
 ཚོས་སློབ་སྦྱོང་གི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ཏུ་ཅང་ཡང་རྒྱས་སྲིབ་
 ཡོད་སྟུང་མོད། ཡིན་ཡང་ངོས་ནས་སྤྱིར་བཏགས་སློབ་སྦྱོང་
 མཐོ་བསམ་བཏང་བའི་སྐབས་སུ་སྐབས་དེའི་ངོས་རྒྱུད་དུའི་
 སྐབས་ཀྱི་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་བཟོད་མེད་ཀྱི་སྡིད་རྗེ་དེ་ལྟ་
 གུ་ཞིག་ད་ལྟ་བཅོས་མ་བཟོས་ཏེ་མཐོ་བསམ་བཞུགས་ཀྱང་ད་
 ལྟ་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ཤེས་པ་དང་མཚན་ཉིད་ལ་སོགས་དུ་མ་
 ཤེས་ཀྱང་སློབ་མ་ཇི་བཞེན་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ། བཟོད་དུ་
 མེད་པ་དེ་ལྟ་གུ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱ་དཀའ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་
 བས་ངོས་ཀྱིས་ནམ་ཡིན་ཡང་རྒྱུད་དུའི་སྐབས་ཀྱི་བཅོས་མ་
 མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དེ་ལྟར་མའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་
 དང་ནམ་ཡང་བརྟེན་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

དཔེར་ན། སྤྱག་གུ་རྒྱུད་དུའི་དུས་སུ་དུ་མ་ཞིག་ལ་རང་
 བཞེན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བྱམས་བཅའའི་རྣམ་པའམ་བྱམས་བཅའའི་
 ཡོན་ཏན་ལྷན་སྐྱེས་སུ་རང་རེར་མངའ། སྤྱག་གུ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་
 གིས་དུས་ན་འཁྲིམ་ཀྱི་སྤྱག་གུ་གཞན་ཚོས་ཀྱང་དུ་བཞེན་
 ཡོད་སྟོར་བཤམ། བན་རྒྱུན་གྱི་ཚོར་བ་ཏུ་གོ་བཞེན་ཡོད།
 གང་ལྟར་ཡང་མི་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པར་དུད་འགོ་ལ་སོགས་
 སེམས་ཅན་ལའང་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་བྱུང་ན་རང་བཞེན་གྱིས་ཁོ་
 ཚོར་སྤྱག་བསྐྱེད་པ་བྱུང་བ་རང་རེས་ཏུ་གོ་སྟེ་ཚོར་བ་སྦྱེད་རྒྱ་
 ཞིག་རང་བཞེན་གྱིས་ང་ཚོར་འབྱུང། དེ་ནི་ཚོས་ཡིན་མེན་
 དང་སློབ་སྦྱོང་ལྷན་མིན་མ་ཡིན་པར་ཇི་ལྟར་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་
 ཡིན་པའི་ཚུན་སངས་རང་བཞེན་གྱིས་འབྱུང་བཞེན་པར་ཡིད་



ཚེས་བཞི་དྲུག་བཞེན་ཡིན།

ཡིན་ཡང་འཆར་ལོངས་འབྱུང་ས་དང་ཁོར་ཕྱག་མི་
 འདྲ་བའི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་སྐྱེས་དག་སློབ་དུར་
 གྱི་གནས་སྟངས་དབང་གིས་སློབ་དུར་གྱི་བམས་སྐྱིབ་པ་ཇི་
 བཞེན་མི་དུ་མ་ཞིག་མདོར་ན་རང་རེའི་སྡིད་རྗེའི་སེམས་པ་
 སློབ་ཇི་བཞེན་སློབ་སྦྱོང་བ་དང་གསོད་པ་ལྟར་ཡིན། རང་
 རེ་ལོ་ན་ཚེར་གྱུར་མཚམས་རྒྱ་མཚན་དུ་མར་བསམ་སློབ་
 གཉིད་བ་དང་སྤྱག་གུ་ཡིན་སྐབས་གང་འཆར་བའི་ཚོར་བ་
 སྤྱིར་མདོན་བཞེན་ཡོད། ཚེན་པོར་གྱུར་མཚམས་བསམ་སློབ་
 དུ་མ་བཏང་སྟེ་སླེར་ལ་སངས་དང་གཞོན་གྱིས་མཐོ་བསམ་དུ་
 མ་བཏང། སློབ་སྦྱོང་གཞུགས་པའི་སངས་ལོངས་ཚོ་རྒྱས་ཏེ་ཡོན་
 ཏན་ཚེ་དུ་སྤྱིན་པ་དང་སློབ་སྦྱོང་གཞུགས་པའི་སངས་ལོངས་པའི་



དེ་དག་ང་ཚོས་བཟའ་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་མ་ཟས་སྲོན་ལ་དེའི་
 བརྒྱན་རིམ་གང་ཡིན་ང་ཚོས་མཐོང་བཞེན་མེད་པས་རྒྱ་
 མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོར་ཤེས་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ་
 ཡིན། གཤམ་གནད་ཆེ་ཤོས་སྤྱིར་རྗེ་ཞེས་པ་འཛམ་གླིང་ལ་
 བྱེད་དང་མཚོན་གྱི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་དུ་མ་འབྱུང་། དེའི་
 བྱེད་ནས་བྱམས་སེམས་མེད་པའི་འཛིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
 མི་དུ་མ་ཞིག་ལ་རྟེན་དང་སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་ལྷོགས་
 མེད་ཀྱི་གནས་སྣང་ས་ཐོག་ནས་སྐྱབས་བུལ་དུ་མ་སློང་
 བཞེན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་སེམས་
 དེའང་སྤྱིར་སློབས་དང་སློབ་པ་ལྡན་པའི་འགན་འཁུར་གྱི་
 བསམ་བཤད་དགོས། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།

དགེ་སློང་མའི་སྲོམ་པ་བསྐྱར་གསོའི་སློང་ལ་བཀའ་
 འདྲི་ཞུ་ཐང་ལ་བཀའ་ལན་སྐྱེལ་དོན། ཐོག་མར་གནས་ཚུལ་
 གསལ་པོ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་ནི། རོས་ནས་དགེ་སློང་མའི་

སྲོམ་པ་བསྐྱར་གསོ་ཞེས་པ། བསྐྱར་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སློང་
 བརྗོད་པ་ནི་པལ་ཆེར་རོས་ཅ་ཆེན་པོ་དང་གཞན་གྱིས་མ་
 བགྱིས་པ་ཞིག་རོས་ནས་བགྱིས་པའི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།
 དེའི་གནས་ཚུལ་དངོས་ནི་དེ་ལྟར་མ་གྱུར། ལྷིར་བཅང་བཅོན་
 རྒྱལ་པོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་དབུ་
 ཞིང་དེ་དེའི་འོག་ཏུ་དགེ་སློང་མའི་སློང་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་།
 དེའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་བསྐྱར་གནད་མི་རི་སྤྱི་དེ་ཅིག་མཆིས། ཁོང་
 ཚོས་ལོ་བཅུ་ལྷག་མང་པོའི་རིང་དུ་དཀའ་ལས་རྒྱལ། དགེ་
 སློང་མའི་སྲོམ་པ་སྐྱར་གསོ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཐོག་ཏུ་ཁོང་ཚོས་
 ཉམས་ཞིབ། དེ་བཞེན་ཚོགས་འདུ་སྐོར་ཚོགས་བགྱི་རྒྱ་ལ་
 སོགས་པ་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སྐྱེད་པ་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱོན། དེ་
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་རོས་ནས་དགེ་སློང་མ་ཞེས་པ་གལ་ཆེན་
 པོ་ཡིན་པ་དང་བསྐྱར་གསོ་བགྱིད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་
 རྟོགས། དེའི་ཤུགས་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་བཤས་སུ་ཞིག་

གིས་མ་འདྲི་བ་ཞིག་དོས་ནས་འདྲ། སུ་ཞིག་གིས་མ་བཤིས་
བ་ཞིག་དོས་ནས་བཤིས་པ་ཞིག་མ་ཡིན། རོག་མར་ཡལོང་
ས་མཚོག་དབུ་ལ་བཞུགས་པའི་དགེ་སྲོང་མའི་སྲོང་ལ་ཉམས་
ཞེན་དང་རྒྱུ་ལ་སྲོང་གཞན་མི་དག་ལ་དོས་ནས་བཀའ་བྲིན་
རྗེས་འདྲ། མདོར་ན་ཁོང་རྣམས་མ་མེད་ན་འབྲུང་བའི་མེད་
པས་སྐྱེ་ལས་ཁོང་ཚོས་བསྐྱོན་བྱས་རྗེས་དའི་རོག་ཏུ་བཀའ་
ན་མི་ལེགས།

ལོ་རྒྱུས་རོག་ཏུ་ཤོད་ལ་དགེ་སྲོང་མའི་སྡེ་བུ་མིན་
དང་། ཤོད་ཏུ་རོག་མར་རབ་བྱུང་གི་སྡེ་བུ་ལས་སྐྱབས་རབ་
བྱུང་ལོ་ལོ་གཉིས་ཀའི་སྡེ་བུ་ད། རྒྱལ་པོའི་བཅུ་ལོ་ལ་ལ་
དམིགས་བསམ་སྒྲུབ་མེད་པའི་བཅུ་ལོ་ལོ་ལྟ་བུ་མཚེས་
པས། དེ་དག་རབ་ཏུ་བྱུང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་རང་དགར་
རབ་བྱུང་རྒྱབ་པ་ཚམས་ཡིན་པར་དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་སྲོང་མ་
དེས་པ་ཚ་ཚང་ཞིག་སྐྱབ་ཡོད་སྟེ།

དེ་བཞིན་ཤོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྙིང་པ་ཁ་ཤས་ནང་ཏུ་དགེ་
སྲོང་མའི་སྡེ་བུ་བ་ལྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཏུ་མའི་ནང་ཏུ་ཤོན། དེར་
བཞེན་ཤོད་ཏུ་སྐར་བསྐྱབ་པ་སྐར་དར་དང་སྡེ་དར་འགོ་སྟོང་གི་
སྐབས་སུ་དགེ་སྲོང་མའི་སྡེ་ལོང་བ་ཡིད་ཚེས་བྱ་བཞིན་ཡོད།
ཡིན་ཡང་རྗེས་སུ་དགེ་སྲོང་མའི་སྡེ་ལོང་སྡོམ་པ་ཉམས་ཏེ་སྡོམ་
རྒྱུན་ཆད། དགེ་སྲོང་མའི་སྡེ་ཆད་དེ་སྡོམ་རྒྱུན་ཉམས་པའི་རྒྱ་
མཚོན་རང་འེས་ལེགས་པོ་ཞིག་འཆད་མི་སྲབ། ཉམས་ཞིབ་
དང་བརྟག་དཔྱད་བཞིན་རྒྱ་ཏུ་མ་ཡོད་སྟེ། དེའི་རྗེས་སུ་
དགེ་སྲོང་མའི་སྡོམ་པ་སྐྱབ་པ་གང་ཟག་རེ་བྱུང་ལ་དགེ་སྲོང་
མའི་སྡོམ་པ་སྐྱབ་པ་མཚེས། དེ་འདྲ་དགེ་སྲོང་མ་ཡི་སྡེ་མེད་
པས་ན། དགེ་སྲོང་མའི་སྡེ་ཡིས་དགེ་སྲོང་སྡོམ་པ་འབོགས་
པའི་སྡེ་ལེགས་བྱུང་། དེའི་ནང་ནས་ཀམ་པ་བརྒྱན་པ་མི་
བསྐྱོད་རྗེ་རྗེ་པལ་ཆེད་མེད་ཅེས་པ་ཞིག་མཚེས། དེ་

བཞིན་ཤོད་ཏུ་སྐྱབས་པས་རྣམས་རྒྱལ་གྱིས་བསམ་སྡིངས་རྗེ་
རྗེ་པག་ལོ་སྐྱེ་སྡེ་དང་པོ་ལ་དགེ་སྲོང་མའི་སྡོམ་པ་འབོགས་
པ་དང་། བསམ་སྡིངས་རྗེ་རྗེ་པག་ལོ་ནི་ཤོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་
སྐྱལ་སྐྱེ་མཚོ་ལོས་དེ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ལོང་གྲང་འཆད་མི་
དགོས་སྟེ།

རང་འེའི་པ་ཚོགས་རྒྱུད་པར་བཞེན་ནས་དགེ་སྲོང་མའི་
སྡོམ་པ་འབོགས་རྒྱུ་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་གཞུང་གི་སྡིག་
འདུགས་ནང་གི་ཚད་དང་མཐུན་མི་མཐུན་ཞེས་ཚད་གཞི་
ཚེ། རོ་མ་ལྟར་དགེ་སྲོང་མའི་སྡོམ་པ་སྐྱལ་བའི་སྐབས་སུ་
སྡིང་བཅད་རབ་བྱུང་མ་དང་དགེ་ཚུལ་ལ། དགེ་སྲོང་མ་དེ་
དག་ལ་བཞེན་ནས་སྡོམ་དགོས། ཡིན་ཡང་དགེ་སྲོང་མའི་
སྡོམ་པ་དངོས་གཞི་བྱིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་དགེ་སྲོང་
མ་ཡི་སྡེ་དང་དགེ་སྲོང་པ་ཡི་སྡེ་གཉི་ག་འཛོམས་ནས་སྡོམ་
དགོས། དེར་བཞེན་ཤོད་ཏུ་མ་ཡི་སྡེ་མེད་པས་པ་ཚོགས་
རྒྱུད་པར་བཞེན་ནས་སྡོམ་པ་སྐྱལ་བ་བྱུང་ན། སྡོམ་པ་དེ་རྣམས་
པར་དག་པ་ཞིག་སྡེ་དང་མི་སྡེ། འདུལ་བའི་སྡིག་འདུགས་
དང་མཐུན་མིན་རྣོག་ཏུ་ཆེན་པོ་མཚེས། ཤོད་ཀྱི་དགེ་སྲོང་
མའི་སྡེའི་སྡོམ་རྒྱུན་སྲོང་ལ་ལོ་མང་རིང་ཏུ་བསྐྱོང་བཞིན་
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་གང་མེད་ཅེས། འབོགས་གཅིག་ནས་
བརྗོད་ན་ནང་ནས་དག་པ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཏུ་མ་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་
སྟེ་མའི་བསམ་སྡོང་འཁོར་སྡིང་བས་དེ་ལའང་རྒྱ་མཚོན་ལྟར་
སྟེ། འབོགས་གཅིག་ལ་དོས་ནས་མཚོན་བསམ་བཅད་ན་མི་
ཏུ་མ་རྣམས་པར་དག་པ་དང་ཚོད་པ་མེད་པ་ཞིག་འབྲུང་རྒྱ་དང་
ཚོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་བཅས་པ་ཀུན་ནས་ཚོད་མེད་
ལྟར་པ་ཞིག་འབྲུང་དགོས། དེར་བཞེན་བསྐྱོང་ཡང་ཡང་
དང་ཁྱེད་ས་ལུང་རྒྱ་མཚོན་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོངས་
འབྲེལ་གྱི་བསྐྱབ་བཅོས། དེ་བཞིན་ཤོད་ཀྱི་ཁལ་པའི་



བསྟན་བཅོས་དེ་དག་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཞིབ་འཇུག་བགྲིས་
 ཉེ་ནས་པར་དག་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་དང་ནན་ཉན་བགྲིས་པར་
 བརྟེན་ནས་དུས་ཚོད་འགོར་བ་ཞིག་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་
 བཞིན་ཡོད། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ངོས་ལའང་པན་ཚོགས་
 ཆེན་པོ་བྱང་ལ་ཉམས་ཞིབ་བགྲིས་ཅ་ན་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་
 རྩོགས་རྒྱ་དང་གལ་ཉེ་དུས་ཚོད་རི་སྟེད་ཅིག་བཏང་མེད་ན་
 པལ་ཆེར་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་རྩོགས་རྒྱ་དགལ།

ངོས་སྐྱེར་དག་སློང་མའི་སྟོམ་རྒྱན་བསྐྱར་གསོའི་ནང་
 དུ་ཞུགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞི་སྟོབས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟེན་ལས་བྱུང་།
 གྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལོར་རང་དའི་བཀའ་བརྒྱུད་སློབ་ལམ་ཆེན་
 མོ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཀྱིས་འདུལ་བའི་ཕྱག་བཞེས་དང་མ་ཐུན་
 པ་བཟོ་དགོས་པས། འདུལ་བའི་ནང་དུ་དག་སློང་ཡིན་ཕྱིན་
 དག་སློང་གི་རྩྭ་གསལ་དང་ཆ་བྱང་འཆང་དགོས། དག་ཚུལ་
 ལའང་དེ་བཞིན་ཡིན། དེ་ནས་ཐེ་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཡི་དག་སློང་མ་

ཁ་ལས་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་གལ་གང་དུ་འཇོག་དགོས་མིན་
 དང་ཁོང་ཚོས་གང་གྲོན་དགོས་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་བྱང་། དེ་
 ནས་རིམ་བཞིན་དག་སློང་མ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་
 དེ་དག་ཁ་བསྟོག་པ་ཡིན། དངོས་སུ་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་ཅན་
 རོ་སྐྱང་བགྲིས་ཉེ་སྐབས་དེར་ཡ་གཟུང་བ་བརྒྱུད་པ་མི་བསྐྱོད་
 རོ་རྗེས་མཚན་པའི་འདུལ་བའི་ལས་ཀྱི་ཆོ་གའི་ནང་བོད་དུ་
 དག་སློང་མའི་སྟེ་མེད་ཅ་ན་གལ་ཉེ་བྱུང་མེད་ཅིག་དག་སློང་
 མའི་སྟོམ་མ་ཞུ་འདུན་བྱང་གྲུར་ན། དག་སློང་པ་ཡི་ཆོ་ག་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྐབ་དགོས་གསུངས། མི་བསྐྱོད་རོ་རྗེས་མཚོག་
 གིས་ཆོ་ག་ཆ་ཚང་ཞིག་ཕྱོགས་སྐྱིག་མཚན། དེར་བརྟེན་
 ནས་དམིགས་བསལ་མེ་མི་བསྐྱོད་རོ་རྗེས་སྐབས་སྐྱང་མཚན་
 གང་ལ་སྐྱམ་སྟེ་རིམ་བཞིན་དག་སློང་མའི་ཚོག་ཏུ་རོ་སྐྱང་
 བགྲིད་རྒྱ་གཅིག་དེ་ལྟར་ལོ།

ཡིན་ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་

འབྲུང་བཞེན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་བཙུན་མ་ཁ་ལ་ལས་
མཆིས། མི་དུ་མའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་བོད་པའི་བཙུན་མའི་
ནང་དུ་དེ་ཙམ་དོ་སྣང་མེད་པ་དང་། སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་བཙུན་མ་དེ་
དག་གིས་སྤྱི་ཕྱོགས་ནས་སྐད་རྒྱུ་སྟེ་ཐོབ་ཐང་དགོས་སྐོར་
བཤད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་དེ་བཞེན་དུ་བོད་
པའི་བཙུན་མ་དག་གིས་གནས་ཚུལ་དེ་ཙམ་མགོ་མི་འཛོམས་
པ་དང་། དགོ་སྐོར་མ་ཞེས་པ་གང་ཡིན། དགོ་སྐོར་མའི་སྐོར་
པ་སྐྱབ་ན་པའ་ཡོན་ཇི་ཡོད། མ་བགྲིས་ན་སྐོར་གང་ཡོད་དེ་
ཙམ་མགོ་མི་འཛོམས། སྤྱི་རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཡོན་ཏུན་དང་དོ་སྣང་
ལྡན་པས་སྐད་བྲུ་མགོ་འཛོམས་ཆེ། དེར་བརྟེན་དེའི་དཀའ་
ངལ་དེ་གང་རེད་དམ་ཞེ་ན། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཙུན་མ་
དག་གིས་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད་པ་དང་སྐད་འབོད་པལ་ཆེ་བ་
སྤྱི་ཕྱོགས་ནས་བྱུང་།

ངོས་ནས་ལོ་མང་འབད་བཙུན་བགྲིད་དོན་ཞིག་ནི་བོད་
པའི་བཙུན་མ་དག་ལ་མང་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་སྟེ། དགོ་སྐོར་
མ་ཞེས་པ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྐོར་དང་། དེ་བཞེན་པའ་ཡོན་དགོས་
པ་དགོས་ཆེད་དེ་དག་དོ་སྐོར་གྱིས་བོད་པའི་བཙུན་མ་ཚོའི་
ངོས་ནས་ཤེས་རྟོགས་དགོས་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གཞན་ཆེ་སྟེ་སྟེ་དོ་
སྐོར་དེ་ལྟར་བགྲིས་པ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ངོས་ཀྱི་རང་བཞེན་ནི་སྐད་ཆ་ཐེངས་མང་
བཤད་པས་མི་པན་པར་ལག་ལེན་བཟུང་དགོས། ཐོག་མར་
རང་རེ་ཀུན་འཛོམས་ཏེ་བཟོ་སྐྲུན་བགྲིས་ཏེ་ཀུན་གྱི་བསམ་
འཆར་བཟུ་ལེན་བགྲི་རྒྱུར་ངོས་རང་དགའ་ལོ་ཞིག་ཡོད་པས་
དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བསམ་འཆར་བྱངས། མཐའ་མ་དེར་
བཤད་པ་རྒྱུར་བས་མི་པན་པར་ལག་ལེན་བཟུང་དགོས།
དེར་བརྟེན་ལོ་ལྟར་རྟོག་གཞན་དུ་བཀའ་བརྒྱུད་དགུན་ཚོས་
འཛོག་བཞེན་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཀྱི་ཆང་གི་བཤད་བྱ་དང་

མཁན་པོ་ཁག་འཛོམས་ཏེ་རང་རེས་དགོ་སྐོར་མའི་སྐོར་བཟོ་
སྐྲུན་བགྲིས་ཏེ། ཀུན་ལ་དོ་སྐོར་བགྲིས་པར་ཀུན་སྐོར་བ་འཕེལ་
ཏེ་འདི་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་དང་སྐྱར་གསོ་བགྲིད་དགོས།
དེ་ཡང་ངོས་ནས་བགྲིད་དགོས་ཞེས་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་
གྱི་མཁན་པོ་དང་སྐོར་དཔོན་དག་གིས་དེ་ལྟར་བརྗོད། སྤྱིར་
བཏང་ད་ལྟ་བར་དུ་རང་རེའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཐུན་མོང་ཐོག་ནས་
བཟོ་སྐྲུན་ཐེངས་མང་བགྲིས། ཡིན་ཡང་ཚོས་བརྒྱུད་ཀུན་
མཐུན་པ་ཚོད་པ་མེད་པ་ཞེས་པ་དཀའ། དེར་བརྟེན་ཚོས་
བརྒྱུད་གཅིག་གི་ངོས་ནས་ཐོག་མའི་ལོ་མ་བ་སྐོར་ཏེ་ལས་ཀ་
ཞིག་བགྲིས་ན། རིམ་བཞེན་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་གྱིས་མིག་
དཔེ་བཟུས་ཏེ་བགྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་བཤད། ངོས་ལ་ཐོག་མའི་
དོ་སྣང་ཡོད་པའི་ཐོག་ཏུ་ཁོང་ཚོས་དེ་ལྟར་རེ་བ་རྒྱུ་བ་པ་ཡིན་
སྐབས་ཁས་ལེན་བགྲིས། བ་ཉིང་དངོས་སུ་ཁྲུབ་བསྐྱབས་
བགྲིས། ཡིན་ཡང་དུས་ཚོད་ཚུང་འགོར་རྒྱ་ཡིན་པས་རིམ་
བཞེན་བགྲིད་དགོས་བཤད། སང་གཞན་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༦ནས་
འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན། དགོ་སྐོར་མའི་སྐོར་པ་མ་ཞེས་གོང་
དུ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བཟུན་གྱི་སྐོར་རྒྱུན་ལས་དགོ་ཚུལ་དང་།
དགོ་སྐོར་མ། དགོ་སྐོར་མའི་སྐོར་པ་ཞེས་ཏེ་ལོ་བཅུའི་རྗེས་
སུ་གཞི་ནས་བོད་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ཞིག་གིས་དགོ་སྐོར་མའི་
སྐོར་པ་བཟུབ་ཚོགས་རྒྱ་ཞིག་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན། དེའི་སྐབས་སུ་
ངོས་ལོ་བཞེན་བཟུ་སྟེ་ཅམ་གྱུར་བེན། སྐྱག་ཕུན་རིང་ན་ཆས་
འཁོགས་སུ་གྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་མགྲོགས་ཅམ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ནི་འབྲུང་འབྲུང་ཕྱགས་རྒྱུར་རིང་པོའི་ལས་འཆར་
ཞིག་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་གཞི་བཞེད་ཆེ་མཐོང་
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྟབས། གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་
ཐག་གཅོད་རྒྱ་དཀའ་བས་ཚོགས་པ་ཞིག་བཙུགས་པ་ཡིན།
སྤྱིར་དགོ་སྐོར་མའི་སྐྱབ་སྐྱངས་ལ་ཐབས་ཤེས་གཉིས། བོད་



གྲི་དགེ་སྤོང་པ་ཚོགས་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་ཀྱི། ཡིན་
 ཡང་དེ་ནི་རྣམ་པ་ཅན་མ་འོངས་པར་ཚད་གཞི་ཅན་ཞིག་ཏུ་
 གྱུར་ན་མི་ལོགས། གཉིས་པ་རྒྱ་ནག་གི་ཚོས་བྱུང་སྡེ་པའི་
 དགེ་སྤོང་མ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་སྐྱབ་དགོས་པའི་སྡོམ་པ་ཐམས་
 ཅད་དགེ་སྤོང་མ་ཚོས་བྱུང་མའི་དགེ་སྤོང་མའི་སྡེ་ལ་བརྟེན་
 བས་སྐྱབ། མཐའ་མ་དངོས་གཞི་དགེ་སྤོང་མའི་སྡོམ་པ་ཚོས་
 བྱུང་གི་སྡེ་པའི་དགེ་སྤོང་མ་དང། གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་
 སྐྱ་བའི་དགེ་སྤོང་པ་ཚོགས་གཉིས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ནས་
 སྤོང་རྒྱ་དང། དེ་ལྟར་སྡོམ་པ་སྐྱབ་ན་མཐའ་མར་སྡོམ་པ་ནི་
 གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་སྡོམ་པ་དང། དཔེ་ཆའི་
 བང་དུ་སྡོམ་པ་དེ་གང་ལས་ཐོབ་དགོས་སམ་ཞེས། སྡོམ་
 པ་སྡེ་གཙོ་པོ་པ་ཡི་དགེ་འདུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་དགོས་
 ལྟམས། གཞི་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་སྡོམ་རྒྱུ་དུ་གྱུར།
 མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་ཡིན། ཞིབ་ཤ་བརྗོད་རྒྱ་དཔེ།

སྤྱིར་གཞན་ནམས་ངོས་ནས་འཆད་མི་ཐུབ། ཀམ་གྱི་
 ཚང་གི་ཚོས་བརྒྱད་འདྲིའི་བང་དུ་ཀུན་གྱིས་ངོས་ལ་བཞུད་
 དགོས་ཞེས་པ་ལས་བཞི་མི་དགོས་པ་བརྗོད་མི་མེད་ལ་ཀུན་
 ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྟོ། དེ་བཞིན་ངོས་ནས་སྤྲད་ཆ་བཤའ་པའི་
 སྐབས་སུ་བཅུན་མ་རྒྱུད་པ་མིན་པར་གྲོ་བཅུན་གཉི་གར་ངོ་
 སྤོང་བཞུད་བཞིན་ཡོད། དགེ་སྤོང་མ་ཞེས་པ་གལ་ཆེ་ཡིན་
 མིན་ཐད། རྒྱུ་གཉན་བརྗོད་རྒྱུ་དགེ་སྤོང་མ་ཞེས་པ་དེར་
 སྐབས་མི་རྒྱལ་གྱི་བོད་པའི་བཅུན་མ་ཚོས་སྤྲད་རྒྱབ་པ་དེས་
 གལ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་མ་ཡིན་ཞིང། སྤྲད་ནས་གལ་ཆེ་
 ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་འཁོར་ནམ་བཞི་དང། སངས་
 རྒྱས་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ལས་རྒྱ་
 མཚན་གཅིག་སྟེ་འཁོར་ནམ་པ་བཞི་འཇུགས་རྒྱ་སངས་རྒྱས་
 འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་དེ་ལྟར་ཡིན།
 རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་མ་ནས་གལ་གནད་ཆེ།

དགོས་པའི་སྒོམ་པ་རྒྱུན་འཛིན་པ་སྐྱབ་པ་རང་རེའི་འོ་རྩེ་
འཁྲུལ་དང་མ་འདང་བ་ལྟ་བུར་གྱུར། རོ་སྤོང་ཞི་བྱ་བ་ཚུན་
གཉེ་བར་བསྐྱེད། ཀུན་གྱིས་མགོ་འཛོམས་པ་ལེགས་པོ་བྱུང་
སོང་སྟེ།

མཁས་དབང་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་དགོས་པའི་
རྩོམ་རྒྱུན་བསྐྱར་གསོ་ཞི་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཚོམ་ཐང་དང་འགྲེལ་
བཤེད་མེད་ཐང་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར་བཀའ་ལན། སྤྱིར་
འཇམ་བུ་སྤྱིར་གྱི་མི་འཕོར་ལྟར་བྱུང་མེད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆའི་
གངས་འཕོར་མང། བྱུང་མེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་ལེན་
བསྐྱེད་མི་དད་ལྡན་པ་མང་པོ་དང་དོ་སྣང་ལྡན་པ་མང་བལྟས་
ཚོད་ལ་བྱུ་ལས་མང་སྟེ། རོ་མ་མང་བ་ཡོད་མེད་གངས་
ཀ་རྒྱུ་བ་མེད། དེ་བཞིན་དེ་དག་གི་དགོས་པ་སྤོང་དགོས་རྒྱུ་
རང་རེ་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་སྡེ་འབྲིང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚོགས་
འགྲུལ་དུ་བལྟས་ན་ཁོང་ཚོའི་མ་འདངས་པ་དང་། གོས་
མགོ། དབྱུང་ཞིང་ཕོངས་པའི་གནས་སྤངས་ཅི་ཡོད་བརྟག་
དབྱུང་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། དགོས་འདོད་སྤོང་རྒྱུའི་ལས་
འགན་དུ་གྱུར། དེ་ལྟ་བུའི་འགྲེལ་བའི་ཚོགས་ནས་དེས་པར་དུ་
དེར་དོ་སྣང་བྱུང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་དང་། དེ་བཞིན་བྱུང་མེད་
ལ་དམིགས་བསམ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ནལ། བྱམས་
བརྟེན་པར་བཞིན་ཀྱི་བྱས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་
དམིགས་བསམ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཚོགས་ནས་གཙོ་འཛིན་བྱུ་བྱུ་
རྒྱུའི་བྱས་པ་ལྡན་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞི་བརྟེན་དང་ཆེ་མཐོང་སྤེལ་ས་པ་བསྐྱེད་
གས་གནད་ཆེ།

ཚན་རིག་མཁས་དབང་ཞིག་ནས་ཚན་རིག་དང་ཁྱད་
པར་དབང་ཅ་རིག་པར་དོ་སྣང་ཡོད་མེད་ཐང་བཀའ་འདྲི་
ཞུས་པའི་བཀའ་ལན། སེམས་དང་སྤོང་གི་ཚན་རིག་བསྐོ་

སྤོང་གི་ཚོགས་ཏུ་ལན་མང་ཚོགས་ཞུགས་ཀྱི་བོ་སྐབས་བྱུང་ལ་
དོས་རང་ལའང་སྤོང་སྤོང་དུ་མ་འཐེབས། ལྷ་སྐྱེ་མཁུན་མཚོག་
ནས་དེས་པར་ཡོང་དགོས་བཀའ་ཕེབས་ཤིང་། རོས་རྒྱང་
པ་མེན་པར་རང་རེའི་སྐུལ་སྐུ་བྱ་གཞིན་དུ་མ་ཞིག་ལ་བཀའ་
ཕེབས་ཏེ་ཁྱེད་ཚོས་དོ་སྣང་བསྐྱེད་དགོས་གསུངས་ཏེ་ཚར་
ཁ་ཤས་བཅར་སྤོང་། སེམས་དང་སྤོང་གི་ཚོགས་འདུ་ས་
གནས་གཞན་སྤོང་སྤོང་ས་སུ་ཚར་ཁ་ཤས་བསྐོ་སྤོང་གནད་
སྐབས་སྤོང་སྤོང་ས་སུ་བསྤོང་རྒྱ་དགལ། རྒྱུན་གཏན་རྟེན་པས་ས་
ལ་ཡིན་ན་གཅར་བཞིན་ཡོད།

རོས་རང་ཚན་རིག་པ་དོ་སྣང་འཕེལ་ཏེ་ཚན་རིག་ལ་
སྤོང་སྤོང་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཆ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ལྷུལ་བ་
རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་དེར་དགོངས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་མཛད་དེ་
སྤྱིར་ལ་དུ་མ་ཞིག་བསྐོན་པར་བརྟེན་ནས་དེས་པར་རང་རེའི་
དོས་ནས་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཇུག་སྤོང་དགོས་པ་རང་
རེའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པར་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བཞིན་ཡོད།

ཅེས་བཀའ་སྐུལ་བྱུང་པར་ལས་རིམ་གོ་སྐྱིག་ཞུ་མཁན་
མཁས་དབང་མ་རྗེ་ལོ་ལྷ་མཚོས་དཔལ་ལྷུལ་དབང་ཀམ་
པ་མཚོག་གིས་ད་ལན་བཀའ་འདྲིའི་མཛད་རིམ་དུ་སྤོང་ཏེ།
བཀའ་ལན་ཞིབ་སྐུལ་བསྐྱེད་པར་སྐྱབས་ཅི་ཆེ་ཞུ་དང་།
མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཞི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ལམ་སྟོན་
ཀྱི་དབྱེད་ཞིང་རྣམས་ལ་ཞིག་དང་། དེ་རིང་གི་བཀའ་སྤོང་དེ་དག་
ཞི་འདི་ག་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སྤོང་བ་གཉེར་ཁང་གི་མཁས་
དབང་རྣམས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ལ། དགོ་ཆེན། སྤོང་མ་
ཀུན་གྱི་སེམས་ལ་སེམས་འགྲུལ་ཚད་མེད་འཐེབ་སྐྱབ་པའི་
བཀའ་སྤོང་སྐུལ་བར། ཀུན་གྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་མགོན་པོ་མཚོག་
ལ་ཆེ་བསྤོང་གི་གསུང་བཤད་དང་བསྐོ་སྤོང་གི་མཛད་རིམ་རེ་
ཞིག་མཇུག་གྱུར་གོ།



**Boston བོད་རིགས་མི་མཚན་ཚོགས་པའི་
གོ་སྐབས་ལོག་རང་རིགས་རྣམས་ལ་
ཟུང་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༧ ཉེན་ཕྱི་རོང་། དཔལ་ལྗར་ལ་
དབང་ཀུན་ས་མཚོག་ནས་ Harvard མགོན་པོའི་ཏུ་ཤིས་
བརྗེན་ལམོད་གནང་དང་ལྷོ་ལ་གང་གི་མཚན་རྟགས་བཀོད།
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆེས་
ཉིང་ལོས་ཤིག་ཏུ་ཉེན་གཉེས་གྱི་མཚན་རིམ་ཁག་ཡོངས་སུ་
གྲུབ་རྒྱུ་དུ་རྗོས་ཤོན་ཁྲུལ་གནས་བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལུགས་
སྐབས་མིན་གྱི་གུས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ལུས། མཚན་རིམ་
གཏན་འབེབས་ལྟར་དགོང་ཚོ་ Massachusetts ཁྲུལ་
དེར་གནས་པའི་བོད་རིགས་སུམ་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་ཅུ་ཙམ་ལ་རང་
རེའི་སྐབས་མིན་རིག་གཞུང་ལ་གཅེས་འཛིན་དགོས་གལ་གྱི་
ཟུང་དོར་བཀའ་སློབ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་སྦྱུང་ཉེ་དེར་འདུས་
ཀྱན་ལ་རྗེན་ཕྱག་སྦྱུང་མཚུག་མཚན་སློ་གྲོལ།





**ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་ Princeton གཞུག་ལག་
སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཞབས་འཁོད།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༣༡ རེས་གཟའ་མིག་དམར་
ཉིན་ལྷུལ་དབང་མཚོག་སྐུ་འཁོར་ལྷན་རྒྱུས་ལྷན་ཁྲིའི་
ནི་འཕྲིན་ལྷན་མེ་བས་འཕུལ་བརྒྱུད་དེ་ནི་འཕྲི་འཇར་སིའི་ས་
གནས་སུ་ཡོད་པའི་ Princeton ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་
སློབ་གྲྭ་ནས་རྗེ་ལྷན་གདན་འདྲེན་བཞེས་ཤིང་། ཆེས་མཐོའི་
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དགེ་སློབ་འཁོར་བཅས་ནས་མེ་བས་བསུ་
གཟབ་རྒྱས་ཞུས། དེ་མཇུག་ཤོད་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་གདན་
ཞུས་ཀྱིས་སློབ་ལུས་ཞབས་ལྷེགས་ལོ་སྦྱོང་ཡོད་པ་ལྷན་དེར་
འཁོད། སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ནས་ཉིན་ཤིན་ལྷན་སློབ་སྦྱོང་གི་
བཀའ་དོན་ལྷན་སློབ་འཕྲིན་གྱི་ལུས་ལས་སློབ་ཚོམ་སློབ་པ་
དང་། རོལ་དབྱུངས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེས་གཞིགས་འདུལ། གཞན་ཡང་

ཡི་གུ། རྗེ་ལྷན། ཁ་ཆེ་བཅས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་འདྲེན་
སློབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་བསྐྱེད་ལུས་ལྷན་སྐྱོད་ལྷན་ལས་ཞུས།
ནང་བ་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སོ་ཞིག་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སྦྱི་ནོར་
ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མཁོན་ཆེན་པོ་མངའ་འདྲེན་ཡོད་
པའི་བསམ་ཚུལ་མདོར་བསྐྱེད་ལེག་སྐྱེན་སློབ་ཞུས་
པར་བཀའ་འཇོགས་བསྐྱེད་སྤྱོད།

གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་འདི་ནི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་དུ་གནས་བབ་གཤམ་ཆེན་བཟུང་བའི་ཆེས་མཐོའི་
གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། ཨ་རིའི་སྤྱི་དངོས་
བཞི་པ་དང་། དམག་ཆེན་དང་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ཨ་རི་
སྤྱི་དངོས་ཉེར་བརྒྱུད་པ་སོགས་མཐོ་སློབ་འདི་ནས་
མེ་བས་བ་དུ་མ་ཡོད་ལ།

ལྷུལ་དབང་མཚོག་དང་གཞུག་ལག་སློབ་གྲྭ་
དེ་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ཡི་གོང་དུ་སློབ་ཆེན་འདིའི་གནད་ཡོད་
ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཞིག་དང་ཆེད་དུ་ལ་དབུ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་
མངའ་འཕྲད་སྤྱད་དུ་རྒྱ་གར་ལ་མེ་བས་ཉེ་ལྷུལ་དབང་བརྒྱ་
བདུན་པའི་མཁུན་དཔྱོད་ལྷན་སྐྱོབ་བཞེད་དག་ལ་ཡིད་སློབ་
རབ་ཏུ་ཤོར་ནས་སློབ་ཆེན་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེན་
གཞན་དབང་གིས་སྐབས་དེར་དངོས་སུ་ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་
ཞབས་བཀོད་མ་ཐུག།

དེ་མཇུག་མཐོ་སློབ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཁོར་
ཡུག་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་མདུན་དུ་མཛད་རྗེས་རྒྱུན་མར་
སྦྱོར་བཞེས་དང་། མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་མ་སྐོར་ཞིག་འཕགས་
ཡུལ་གདན་ས་རུ་མ་བཞེད་དང་བཞུགས་མཆོར་རྒྱུད་དཔོན་
སོགས་སུ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྐྱོབ་
ཀྱི་ཚོགས་འདུ་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ཐབས་སྤྱོད་སོགས་སུ་མེ་བས་མེ་
ཀྱི་དགོངས་འཆར་བཞེ་རེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་པར་མཛད་



ལ། བུལ་མཚོ་རྒྱ་རྒྱ་ལོ་གསལ་མཚོ་སློབ་
 གྱི་སློབ་མ་མི་ཉུང་ཞིག་དང་སྤྲེལ་སོ་སོར་ནང་ཚོས་དང་
 འབྲེལ་བའི་མིའི་ཡ་རབས་བཟང་སློབ་སློབ་ལ་ཟབ་སློབ་གི་
 བཀའ་བྲིད་དང་མཐོན་མཐོ་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་མཚན་འཆར་
 ཏུ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་ལྗུལ་དབང་མཚོག་ལ་མཚོ་སློབ་
 གྱི་ཆེ་མཚོར་དང་གྲུས་བཀའ་སྒྲུབ་མེད་མཚོན་པའི་གཙུག་
 ལག་སློབ་ཆེན་གྱི་ཁོར་ཕུག་ལམ་སློབ་པའི་མཚན་གནས་
 འབྲུལ་བཞེས་བསྐྱེད་སོ། །

ཕྱི་རོ་རྒྱ་ཚོད་གཉིས་པའི་ཐོག་ཏུ་ལྗུལ་དབང་ཀླུ་པ་
 མཚོག་མཚོ་སློབ་ཏུ་ཞབས་སོར་འཁོད་སྐབས་སྣེ་གྲགས་
 ཅན་གྱི་མཚོ་སློབ་འདིའི་རྒྱལ་སློབ་ནས་Princeton གཙུག་
 ལག་སློབ་གྲུལ་སློབ་དཔོན་དང་ལས་མི་ཡོངས་ནས་བྱོན་
 བསྐྱེད་གཟབ་རྒྱས་ཀྱིས་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ཏུ་གདན་དྲངས།
 ཚོས་ཕུགས་སློབ་དཔོན་དང་། ཁོར་ཕུག་སྤྲེལ་ཆོས་ མཚོ་སློབ་
 གྱི་གསར་དེབ་ཚོམ་སྤྲིལ་གྱི་ ཞིམས་ཕུགས་སློབ་དཔོན། ལྷ་
 ཅལ་གྱི་དགེ་ལྡན་ཆེན་མོ་སོགས་ཀྱིས་མེད་པ་བསྐྱེད་ཞུས་ཏེ་
 བཟོ་སྤྲོད་དང་དཔོངས་ཚུལ་བཟེ་རེས་སོགས་མཚན།

མཚོ་སློབ་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཞིག་གིས་པོད་གྱི་སློབ་
 ཆེན་ཞིག་གི་རོས་ནས་གསལ་བྱའི་ཤེས་བྱའི་སྤྲེལ་ཆོས་རྩི་ཅམ་
 མའང་མིན་བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཐད་ཏུ་བཀའ་སྤྲུལ་དོན། ལོ་རྒྱུས་
 ཐོག་གི་པོད་གྱི་སློབ་ཆེན་མང་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཚོད་
 དང་འགན་འཁུར་ནི་ཏ་ཅང་ཚད་མཐོ། རིག་གནས་ཆེ་ཚུང་
 གུན་ལ་ཐུགས་རྒྱས་དང་གང་ཟག་སོ་སོའི་མཐུན་བཅེ་ལུས་
 གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད་
 མཐར་ཐུག་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་དགོས་
 བས་པོད་གྱི་སློབ་ཆེན་དག་ནི་གཟི་བུ་སྤྲེལ་པའི་རྣམ་ཐར་
 ཅན་ལ་སྣེ་ཡིན། དེ་དག་གི་ཤེས་བྱའི་ཚད་འདི་ཅམ་རེད་
 ཅེས་སྤྲུལ་རྒྱ་དཀའ། ཞེས་སོགས་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་ཁོར་
 ཕུག་སོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཐད་ལ་བཀའ་ལན་
 ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པ་སྤུལ་མཚུག་མཚོ་སློབ་གྱི་སློབ་མ་སློར་ཞིག་
 ལས་སྣེ་དང་གསལ་བྱའི་འདོན་དང་། གཏམ་བཤའ་དག་ཅུལ།
 ལྷ་ཅལ་གཟིགས་འབྲུལ། ལྷ་དབྱེད་མཚོད་སྤྲིན་སོགས་
 ཕུལ་ཏེ་མི་རིན་སི་ལོན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་གྱི་ཉིན་དང་
 པོའི་མཚན་རིམ་ལེགས་པར་གྲུབ།



Princeton ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ ཕྱི་མོ་དབྱེ་འབྲེད་མེད་པའི་དྲུང་ཕྱོད་གོ་སྐབས་ཚུལ་ བཀའ་སློབ་ལྟུལ།

ཕྱི་མོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན། འཇར་མི་ Princeton ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྡེ་ཁང་དུ་ འཛོམས་པའི་འདུས་ཚོགས་སུ། རང་པའི་མདུན་ལམ་ཞེས་ པའི་ཆ་ཤིང་སྲུང་། ཁོང་གི་ཕྱོད་གོ་སྐབས་ ལག་བསྟར་བ་ཞེས་པའི་ བརྗོད་གཞིའི་དོན་ཚན་སོ་སོར་བཀའ་སློབ་དོན།

དེ་རིང་ Princeton University མཐོ་སློབ་ཆེན་ མོ་འདིར་ཡོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ བྱུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ཕྱི་མོ་༢༠༠༤ལོར་ཨ་རིར་སླེབས་ པ་ཐེངས་དང་པོ་དང་རྒྱ་གར་ནས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བསྐྱོད་ ཐེངས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། སྐབས་དེར་བདུན་ཟླ་གཅིག་གཉིས་ གི་དུས་ཚོད་ལས་མེད། ཡིན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་ཨ་རིའི་ རྒྱལ་ཁབ་འདིར་ལོག་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། འཇར་མི་འབད་བཞེན་རིམ་བུ་ལ་བཀྲིས་ཀྱང་བཀྲིས་པ་ རི་བཞེན་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན། ད་ལྟོ་བར་ཐེངས་གསུམ་མ་ གཉོགས་ཡོང་མ་ཐུབ། ད་ལན་ཡོང་རྒྱུ་དམིགས་བསམ་མཐོ་ སློབ་ཆེན་མོ་དག་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཕྱོད་མ་ནས་ཨ་རིའི་སློབ་སླླ་ དག་སླླ་འཕྲད་རྒྱུ་གར་ལ་ཐེངས་མང་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ ཨ་རིའི་སློབ་སླླ་ཆེན་མོ་དག་ཏུ་ཕྱིན་ཏེ་དངོས་སུ་སློབ་སླླ་ མོ་སའི་འཚོ་བ་རི་འདྲ་ཡིན་ཉམས་སུ་སྒྱུར་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ འཕྲིན་དང་། དེ་བཞེན་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་རྒྱུའི་

སློབ་དུ་སློབ་སླླ་ཆེན་མོ་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་ལས་རིམ་བཞོས། དང་པོ་སློབ་ཆེན་དེ་གཉིས་ཅམ་ལས་མེད། དེའང་དོས་རང་ སློབ་སློབ་བྱ་མཁན་གི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལས། དོས་ནས་མར་ལེགས་སྐྱར་ཤོད་རྒྱུ་དང་བཟོ་སྐྱོད་བཀྲི་རྒྱུའི་ ལས་རིམ་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་རིམ་བཞེན་ལས་རིམ་ རྒྱ་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཏེ་དེ་ལྟར་གྱུར། མཐར་མཐོ་སློབ་ཆེ་ཁག་ཏུ་ག་ ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་དང་དེ་དག་སོ་སོར་གཏམ་བཤའ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་ འཆར་མཆེས།

རང་དེ་འདིར་ཐེབས་པ་ལམ་ཆེ་བ་སྐྱེན་གྲགས་ཅན་གི་ སློབ་སླླ་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་སློབ་སླླ་འདི་སྐྱོད་ཅིག་ སློ་ བ་དང་སོ་སོའི་འབྲུང་འབྲུང་མི་ཆེའི་ནང་དུ་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་ བསྐྱབ་རྒྱུ། དེ་བཞེན་སློབ་ཆེན་གི་ཆེད་དུ་ཞབས་ཞུ་བཟང་པོ་ ཞེས་སྐྱབ་སྐྱབ་རྒྱར་གྱུར་གྱིས་སློབ་དང་དེ་སློབ་ཐབས་ལོ་ལྷན་ པ་དུ་མ་མཆེས། དེར་བརྟེན་ད་ནངས་ཞེགས་པ་རང་དེ་སློབ་ སླླ་ཁ་ཤིང་སླླ་སླླ་སླླ་གཏམ་བཤའ་ཀྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་། ཁོང་ ཆེའི་ལྷག་བསམ་དང་སློབ་སློབ་དེས་དོས་ལ་སེམས་འགྲུལ་ ཐེབས་པ་དང་ཆོར་སྐྱོད་པོ་སྐྱིན་བྱུང་།

འོན་ཀྱང་། འདི་གཉེན་འདི་རྣོག་བྱ་དང་བཏང་སྐྱོམས་ མེད་བས་ཁེངས་ཤིང་གནས། མཐོ་སློབ་ཀྱི་ནང་དུ་བཅོས་ མ་མ་ཡིན་པ་སྐྱུངས་པའི་ཁ་ཕྱིར་ལྟུངས། བཅོས་མའི་ཤེས་





ཡོན་རྒྱུ་པས་སོ་སོའི་མ་འོངས་པའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་སོ་སོས་
 བསམ་པ་འི་བཞིན་གྲུབ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེན་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་རྒྱུ་པས་
 རྒྱལ་སྤྱོད་རྒྱ་དང་ཚོག་རྒྱ་དཀའ། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་དེས་
 བར་རང་རེར་སེམས་ལ་བཟོད་སྒོམ། སེས་རབ་གྱི་རུས་
 བ། གྲུ་ཡངས་གྱི་བསམ་པ། སྤྱིང་ཟེའི་ཅིས་དམ་པོ་དགོས།
 དཔེར་ན། རོས་ཐོག་མར་ལུང་ལུག་གིས་ཚང་འགྲོར་པ་རྒྱུང་
 ཅུ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བཅས། སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་བསྐྱོད་དེ་སེས་
 ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས་གང་ཡང་མ་བྱུང། སོ་བདུན་ལ་སླེབས་
 པའི་སྐབས་སུ་གྲ་སྒྲིག་དང་རེ་བ་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་ཐོག་
 བས་ཀམ་པར་རོས་འཛིན་བགྱིས། ཡིན་ཡང་རོས་སྐྱེར་ལ་
 མཚོན་ན་ཀམ་པར་རོས་འཛིན་བགྱིས་པ་དེས་མིང་ཞིག་
 ཐོབ་པ་ཅམ་ལས། དེ་ལས་གཞན་པ་གང་ཡང་མ་བྱུང། གཞི་
 བས་དཀའ་ལས་རྒྱལ་ལབ་ད་བཅོན་བགྱིས་དགོས་པའི་
 གནས་ཚུལ་ཞིག་མ་གཏོགས། མི་དུ་མའི་བསམ་སློབ་ནང་
 སུ་ཀམ་པར་གྱུར་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་གནད་དོན་ཀུན་ཐག་
 ཚོད་ཐེན་པ་ཞིག་དེད་སྐྱམ་པའི་མཛོད་བསམ་གཏོར་བཞིན་
 ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་གྱུར་མེད། དེར་བརྟེན་ལོ་རྒྱུང་ལུའི་སྐབས་
 བས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་བྱུངས། མི་ཚེའི་ནང་དུ་འང་འགྱུར་
 རྟེན་གྱི་འི་སྤྱིང་ཅིག་བྱུང། རང་བཞིན་གྱི་མི་དུ་མ་ཞིག་
 བས་རོས་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ཉམས་སུ་སྐྱོང་རྒྱ་ལས་
 རྟེན་གྱི་མཛོད་བསམ་གཏོར་རྒྱུར་ཡང་དཀའ་ངལ་འབྱུང།
 རྟེན་གས་གཅིག་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་བརྒྱུད་དེ་བྱུང་
 སྐབས། མཚམས་རེ་རང་རེ་ཚོས་བྱེད་གྱི་དབུ་མེད་ཅེས་
 ལ་ལས་བསམ་ན་འཚོ་བ་སྤྱིད་པོ་རྒྱས་སྒྲོས་ཅན་ཞིག་གི་
 བང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དེད་སྐྱམ་པ་མེན་པར། རོས་ནི་
 དཀའ་སྐྱབ་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང། དེ་ལྟ་
 བུའི་དཀའ་སྐྱབ་ནང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་

མི་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཐོག་ཏུ་མཚོ་བསམ་གཏོང་རྒྱུ་མང་བ་
དང། གཞན་ལ་སེམས་འཁུར་གྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་བུ་འགོ་བཞེས་
བ་ཞིག་ལྟར། དེ་རིང་འཆད་བྱའི་བརྗོད་བྱ་དཔེར་ན་མོ་མོའི་
གནད་དོན་ཞེས་བ་ལྟ་བུ། དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་ངེས་པར་སོ་
སོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ཚོར་སྣང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་དེ་
ལ་སོ་སོས་སེམས་འཁུར་ཆེན་པོ་འབྱུང་བཞིན་མཆིས།

མོ་མོའི་གནད་དོན་སྐོར་ལ་བརྗོད་ན། བོད་དུ་འོ་སྤོང་
གནད་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་ལ་སྡོམ་བ་ཆ་ཚང་
ལྡན་མིན་སྐོར་གསུངས་སོང་། སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་
ལ་སྡོམ་བ་ཆ་ཚང་ལྡན་མིན་ཞེས་པ་བོད་ཀྱི་བྱད་མེད་དག་
ལ་ཚོས་ཕྱོགས་གཉིས་སྡོམ་བ་རྒྱུ་བ་མིན་པར། དེས་ཚོས་
ཕྱོགས་གཉིས་ནང་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང། ལུས་པ། འགོ་
འཛིན་མཚོན་ཐུབ། དེས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཕྱགས་རྒྱུ་ཆེན་
པོ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའང་མཚོན། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་
ནས་ཡ་བོད་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་དེའི་
ཐོག་ཏུ་དམིགས་བསམ་སྤྲུལ་འཁུར་བཞེས་བ་དང། དེ་
བཞིན་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་དུ་མས་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་སྐུམ་ཅུའི་རིང་
ལ་དུས་ཚོད་དུ་མ་བཏང་བ་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འབད་བཅོན་
ཡུན་རིང་མངོན། རོས་ནས་དེའི་ཐད་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་རྒྱ་ལི་
ཁོང་ཚོའི་བྱག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐུལ་མ་ཐེབས་བ་ཞིག་དང་དེ་
བཞིན་ཁོང་ཚོའི་མིན་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་རོས་
འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། མི་དུ་མ་ནས་བྱད་ཀྱི་དབང་ཚད་ཅེས་
པ་ད་ནངས་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ཐེ་བཞིན་སྤྱིའི་རྣམ་པ་ཅམ་གྱི་
ཐོག་ནས་བྱད་ཀྱི་དབང་ཚད་ཅེས་པ་བརྗོད་རྒྱ་དཔེན། དཔེར་
ན་ད་ལྟ་སྡོམ་བ་ཆ་ཚང་ལྡན་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་བྱད་མེད་ལ་
དབང་ཚད་ལྡན་མིན་ཞེས་བ་བྱད་མེད་ལ་སྡོམ་བ་ཆ་ཚང་
ཡོད་མེད། ཡང་ན་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་བྱད་མེད་ཀྱིས་

རོས་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལྡངས་ནས་རོས་ཤོག་ལྷག་ཚོག་མིན།
བྱད་མེད་ཀྱིས་སྤོང་འཛིན་དུ་ལངས་ཚོག་མིན་སྐོར་ལ་རང་
རེས་བརྗོད་བཞིན་མོད། ཡིན་ཡང་དེ་ལྟ་བུ་ལྡན་པ་ཅམ་ཞིག་
གིས་བྱད་མེད་ལ་ཐོབ་ཐང་དབང་ཚད་ཆ་ཚང་ཐོབ་པའི་
ངེས་པ་མེད་སྟུང། རང་རེས་ཚད་འཛིན་རྒྱ་ཤིའི་རྣམ་པ་ཅམ་
མཆིས་དང་མ་མཆིས། བྱད་མེད་ལ་དེ་ལྟ་བུ་གདའ་མི་གདའི་
ཐོབ་ཐང་ཞིག་མཆིས་ཉེ་དེ་ལྟ་བུ་ལྡན་ན་དབང་ཚད་ལྡན་པ།
དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མི་ལྡན་ན་དབང་ཚད་མེད་པའི་ཚད་འཛིན་རྒྱ་
མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཚད་དང་ལྡན་མིན་ཞེས་བ་ཐེ་ཚོམ་དུ་བྱུང།

ད་ལྟ་དགོས་རྒྱུ་རང་རེ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་
ལ་དོན་དམ་བ་དང་སྤྱིར་ཐག་བ་ནས་བཅོས་མ་མ་ཡིན་བ་
པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བཅེ་བ་དང་ཀུས་བཀུར། དེ་
བཞིན་སྤྲུལ་བསམ་ཐོབ་མེད་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཆེ་
ཡིན། དེ་མིན་ལྟར་བ་དང་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་
ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཞེས་བ་པལ་ཆེ་བ་ཁྲིམས་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་
སྤང་སྤོབ་བཀྱིས་པ་ཅམ་ཞིག་དང། ཡང་ན་མང་ཚོགས་རང་
བཞིན་གྱི་རོ་སྤྱང་ཅམ་ལས་སྤྱིར་ཐག་བ་ནས་དེ་ལ་སེམས་
ཚོར་མི་ལྡན་ཡང་རྣམ་འགྲུར་ཅམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཀྱིད་
རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཅོན། རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་ནང་དུ་
པར་བལྟས་ཚོད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཚང་ལྡན་ཡང་
ད་དུང་བྱད་མེད་ལ་འབྲུད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་སྐྱེས་སྤང་
དེ་འབྲུད། སྤོང་བཞིན་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྐྱེས་སྤང་དེ་འབྱུང་
བཞིན་པ་ནི་གཙོ་བོ་རང་རེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དོན་དམ་
པའམ། སྤྱིར་ཐག་བ་ནས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
ཀུས་བཀུར་བཅེ་བ་ཐབ་མོ་ཞིག་བསྐྱེད་མི་སྐབ་པར་བརྟེན་
ནས་བྱུང་བཞིན་པ་མེད་དམ་སྟུང།

དེར་བརྟེན་ལག་ལེན་བསྐྱར་མི་ཞེས་པ། བོད་དུ་བརྗོད་

པ་རི་བཞིན་རང་རེ་བོད་ཀྱི་དགེ་སློང་མའི་སྒོམ་པ་ཆ་ཚང་།
 ལྷོལ་རྒྱུ་ལྷོང་ལ་བསྐྱོད་ལོ་ཉི་ཤུ་སྐུམ་ཅུ་བཀྲིས། རོས་
 རྒྱ་གར་མ་སྐྱེ་བམ་སྒོན་ནས་སྐད་ཆ་དེ་འགོ་བཙུགས་ཐེན།
 ལོ་ཉི་ཤུ་སྐུམ་ཅུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཀྱང་སྐད་ཆ་དེར་ལག་ལེན་
 བསྟར་མཁན་མེད་པ་དང་། སྐབས་དེ་སྐད་ཆ་གཅིག་བཤད་
 གཉིས་བཤད་དེ་རྫོགས་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྐད་ཆ་
 རི་ལྟར་བཤད་ཀྱང་མཐའ་མ་དེར་ལག་ལེན་བསྟར་མི་དང་
 མངོན་སུམ་གྱུ་བ་འབྲས་གཏོད་དགོས་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་
 མིའང་དགོས། ལག་ལེན་བསྟར་མི་ཞེས་པར་ནམ་པ་གཉིས་
 ཉེ། སྤྱིར་བཏང་རང་རེ་ཀུན་རྟེན་འབྲུང་གིས་འཚོ་བ་དང་ཀུན་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ། གང་ཟླ་
 གང་ཞིག་གིས་བྱ་བ་གང་བཀྲིས་ཀྱང་གཅིག་གིས་གཅིག་
 ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ལྟར་སྤྲོས། དེའི་ཐོག་ནས་ལག་
 ལེན་བསྟར་མི་ཞེས་བརྗོད་ན་འགྲིག་སྟེ། ལག་ལེན་བསྟར་
 མི་དོ་མ་དེ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། གང་
 ཟླ་གཅིག་གིས་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་བྱ་བ་ཞིག་ལ་ཞུགས་པ་
 དགོས། དམིགས་ཤུལ་ཞིག་བཞག་སྟེ་དམིགས་ཤུལ་བསྐྱུ་བ་
 རྒྱུ་ལྷོང་དུ་བྱ་བ་ཞིག་ལ་ཞུགས་པ་དགོས། རང་རེས་དེ་
 ལྟ་བུའི་ལག་ལེན་བསྟར་མི་གཉིས་ཀ་ལ་མཚོ་བསམ་གཏོང་
 དགོས་པ་གྱུར། དཔེར་ན་མོ་མོའི་གནད་དོན་ལ་སྤྱི་ཚོགས་
 བྱང་གི་མིའི་ལྟ་སྟངས་དང་མཚོ་བསམ་གཏོང་སྟངས་ལ་རག་
 ལུས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་མི་རེའི་བསམ་སྒོ་
 གཏོང་སྟངས་དང་ཀུན་སྒྲོལ་འཁྲུང་ཚུལ་ལ། མོ་མོའི་གནད་
 དོན་དང་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་ཡོངས་ལ་དེས་ཤུགས་
 རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ། དེར་རང་རེ་ཀུན་ལ་འགན་ཡོད་པ་
 ཤེས་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གནད་ཆེ། དེར་བརྟེན་སོ་སོ་དེ་ལྟ་བུ་
 གྱུ་བ་ལ་དོས་སུ་ཞུགས་ཉེ་འགན་འཁུར་རྒྱུའི་ཁོམ་པ་ལྟན་

མིན་ཡང་དོན་དམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བར་གྱུར་
 བ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རང་
 རེས་ཤེས་དགོས། སོ་སོར་འགན་ཡོད་མིན་རི་ལྟར་ཡང་
 འབྲེལ་བ་འབྲུང་བཞིན་མཆིས།

གཉིས་པ། རང་རེས་འགན་དང་ཀུན་སྒྲོལ་ཞིག་འཁུར་
 དམིགས་ཤུལ་བཟུང་སྟེ་ལས་ཀ་བཀྲིད་རྒྱ་ལག་བསྟར་དོ་མ་
 དེ་ལྟར་ཡིན། དེའི་ལག་བསྟར་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་དེའི་
 ཀུན་སྒྲོལ། སོ་སོའི་དམིགས་ཤུལ་དང་ཀུན་སྒྲོལ་གསལ་
 བོ་ནམ་པར་དག་པ་ཞིག་ལྟར་དགོས་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ།
 རོས་ནས་སོ་སོས་ལག་བསྟར་མཁན་དུ་མ་མཐོང་སོང་།
 ཡིན་ཡང་སྤུག་བསྟུང་གྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོར་ཚོས་
 དམིགས་ཤུལ་བཟུང་སྟེ་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་རྒྱུ། ཡིན་
 ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་འཁུར་བ་གང་ཡང་མེད་པ་མཐོང་ཅ་
 བ། དེས་སེམས་ལ་སྤུག་བསྟུང་དང་སེམས་འཁུར་བཀྲིད་
 མཁན་མེད་པས་ན། དུ་མ་ཞིག་ལ་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ།
 ཐོག་མའི་དམིགས་ཤུལ་ཀུན་སྒྲོལ་གཅང་མ་དེ་བཞིན་རིས་
 པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་སྒྲོལ་ཉེ་ག་
 བོར་གྱུར་ཉེ་སོ་སོར་གྱུར་པ་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་ཡིན་སྟེ།

དེ་སྒོམ་ལ་ཚོགས་པའི་སྒོམ་ཤུགས་དགོས། རང་
 དང་སྒོམ་ལམ་མ་ཐུན་པའམ་རང་དང་མཉམ་པ་དག་མཉམ་
 འབྲེལ་བཀྲིས་ཉེ་དེ་སྒོམ་དེ་དག་ཉམ་རྒྱུང་ལུས་མེད་ཅིག་ཏུ་
 མ་གྱུར་པར་ལུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་རྒྱུར་ཚོར་ཚོགས་
 པའི་སྒོམ་ཤུགས་དགོས། སོ་སོའི་སྒོམ་ལམ་གང་ཟླ་
 གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བཅོས་ཉེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་སྒོམ་ཤུགས་
 དགོས། དཔེར་ན་དོས་ལྟ་བུ་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་སྟེ་ཞིད་པ་ཞིག་
 ཡིན། གནས་ཚུལ་ལ་ལ་དོས་ནས་བཀྲིད་འདོད་མེད་པ་མིན་
 ཡང་དོས་ལ་འོད་མི་དང་རེ་བའི་སྤུལ་མ་བཀྲིད་མི་དགོས།



ལྷན་གཉན་རང་རེར་བརྗོད་རྒྱུ་ལ། དཔེར་ན། སངས་རྒྱལ་
 གྲིས་ཚོས་འཆད་འདོད་མེད་པ་མིན་ཡང་མི་ཞིག་གིས་
 ཚོས་ཤིག་འཆད་རོགས་ཞེས་སྐྱུལ་མ་ཉུང་གོ་སྟེ། དེ་བཞིན་
 རོས་ལ་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་སོ་སོའི་གནད་དོན་དང་དེའི་ནང་
 བས་དགོ་སྒྲོང་མའི་ཐད་མི་གཞན་གྱིས་སྐྱུལ་མ་བཞིན་པ།
 དེ་བཞིན་གསལ་འདེབས་བཞིན་མཁན་དེ་ལྟ་བུ་ཁ་ཤིག་གས་
 མཚེས། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོས་བཞིན་དགོས་སྐྱུལ་
 པ་དང་གང་བཞིན་རྒྱ་ཡིན་པ་ཉ་གོ་སྟེ་བཞིན་རྒྱ་ཞིག་གདའ་
 སྐྱུལ་པའི་རུས་པ་ཐོན། གནད་དོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མི་
 གཞན་ལ་བཞིན་སྒོ་མེད་པ་དང་བཞིན་མི་ཤེས་པ་མིན་ཡང་
 དེ་དག་ལ་སྐྱུལ་མ་དེས་བར་གསལ་འདེབས་དགོས། དེར་
 བརྟེན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་མི་སྣ་གསལ་ཆེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 འགོ་བློན་དག་ལ་རང་རེས་རེ་བ་འདོན་རྒྱ་གཞུང་། ཞེས་
 དང་། ལྷན་གཉན་ཡང་དག་པའི་སོ་སོ་འདྲ་མཉམ་ཞེས་པ་ཕྱིའི་
 དབྱིབས་གཟུགས་ཐོག་ནས་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོར་བསྐྱར་བཞུག་

གསུངས། དེ་བཞིན་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་བྱད་མེད་
 གྱི་ཐོབ་ཐང་བསྐྱར་གསོ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་རང་དབང་འདྲ་
 མཉམ་ཞེས་པ་ཕྱི་རོལ་གཟུགས་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལས་
 ཡོངས་སུ་འདའ་བར་བྱ་དགོས། གཞན་ཡང་རང་རེའི་ལམ་
 ལུགས་ནང་དུ་འདྲ་བུ་མེད་རྣམས་ལ་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བསྐྱར་
 གསོ་བཞིན་དགོས་པ་དུ་མ་ཡོད། དེ་ཡང་དགོ་སྒྲོང་མའི་སྒོ་
 པ་འབོགས་ཚོགས་སྒྲོར་དང་། ལྷན་གཉན་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
 གོམ་སྟབས་ནང་འོས་འདེམས་ཁྲིད་བྱད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
 འདེམས་སྐྱུག་ཐུབ་པ་སོགས་བྱད་མེད་རང་ཉིད་ལ་ལྷན་ཡོད།
 འདྲ་མཉམ་དང་རང་དབང་བསྐྱར་གསོ་རྒྱུ་དང་པས་མི་མན་
 པར་དངོས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཆའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞིག་དགོས་པ་
 ཡིན། ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་རང་རེར་ཅི་ཞིག་མཁོ་ཞེན་
 གོ་ཉོགས་རྣམས་མ་དང་། བྱམས་པ་དང་། ལུས་བརྟེན་རྣམས་
 གནད་ཆེ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།



Princeton ཆེས་མཚོའི་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་
གཉེར་ཁའ་ཏུ་རྒྱ་ཆལ། ཁོར་ཡུག་ བོ་མོ་
དང་། ལག་བརྟུང་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་
ཚོག་སྤྱད་ལྟར་བསྐྱབས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་གཉེས་རིང་། Princeton Murray Dodge ཞེས་པའི་སློབ་གཉེར་ཁའ་གི་
 ཡོད་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་དཔལ་ལྗོངས་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་
 བས་ཉེན་གཉེས་རིང་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་དགོང་
 ཚོགས་མཚོང་བཞེས་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་
 དང་ལྷན་དུ་འཛིན་གྲུབ་ལྷན་བཞུགས་ཀྱིས་གནམ་གཤིས་
 འགྲུར་རྒྱུ་གསོའ་དང་། འཛེམ་བཟོའི་ལག་རྩལ་སློབ་གྲྭ་སློབ་
 མེད་རྣམས་གསན་བཞེས་དང་། གཞན་ཡང་སློབ་སྤྲོད་རྣམས་
 དང་ལྷན་དུ་རྒྱ་ཆལ། ཁོར་ཡུག་ བོ་མོ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་
 སློབ་པ་ཚུན་བཀའ་བཀོད་མཛད།

ལྗོངས་དབང་མཚོག་པས་དོས་རང་ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་
 བས་འདི་ག་ཨ་རིའི་ཆེས་མཚོའི་གཞི་རིམ་སློབ་གཉེར་

ཁང་གི་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་དང་མཇལ་འབྲེན་གནང་བཞེད་
 དང་། དེ་བཞིན་ཕྱིའི་གནད་དོན་སློབ་ཨ་རིའི་སློབ་གཉེར་བ་
 དང་ལྷན་དུ་ཉམས་སྲུང་གསོག་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཕྱགས་
 དག་ཡོད་ཚུལ་དང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དོས་རང་གི་ཕྱིའི་མཚོང་
 རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་འགོ་སྤེལ་བའི་འདུན་པ་ཡོད་ཅེས་གསུངས།

ཆེས་ ༩ ཉིན་གྲུང་རྒྱལ། Princeton བི་རིན་སི་
 རོན་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁའ་གི་ཁོར་ཡུག་འགན་འཛིན་
 རོ་རླེང་ལེ་ཡིས་གོ་སྐྱེག་ལུས་ཉེ་སློབ་ཆེན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་
 འཛེམ་སྤྱིང་ཚོག་ཏུ་ལས་དོན་བྱ་གཞག་སྤེལ་བཞིན་པའི་ཆེད་
 ལས་པ་ཁག་ཅིག་ལྷན་ཞུགས་ཀྱིས་དཔལ་ལྗོངས་དབང་ཀམ་
 པ་བརྟུང་བདུན་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཁོར་ཡུག་སྤེད་སློབ་དང་
 འབྲེལ་བའི་གལ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་སྤེལ།

དེ་བཞིན་བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་མཛད་པ་མ་
 བད་ཁོར་ཡུག་སློབ་གྲྭ་བཟོ་སྐྱེད་བཅས་རྒྱས་མཛད། ལྷན་ས་
 དེའི་བཟོ་སྐྱེད་གོ་སྐྱེག་པ་རོ་རླེང་ལེ་ཡིས་བི་རིན་སི་རོན་
 གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་ལེ་འཛེམ་སྤྱིང་ཚོག་ཏུ་ཆེན་ཅལ་གྱི་
 སློབ་གསོའི་ལུས་ཕྱགས་སྤེར་སྤེལ་བའི་སློབ་ཆེན་ཞིག་སྟེ།



སློབ་ཆེན་འདི་ཡི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཡབ་ཆེན་དུ་གྲགས་པའི་ཨ་ཡི་སི་ལོན་སྤུ་འོ་མས་སློབ་ཁྲིད་བགྲིས་སྲོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་གི་གྲགས་ཆེ་བའི་མཁས་དབང་མང་པོས་སློབ་གསོ་སྡེ་ལ་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར། ད་ལན་དཔལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་སློབ་ཆེན་འདིར་ཆེབས་སྤུར་བཀའ་འདེད་བསྐྱེད་པ་གནང་བ་དང་བརྟུན། དེ་རིང་ཁོར་ཡུག་སྤུར་སློབ་སྦྱོར་གྱི་བཟོ་སྐྱེད་འདི་གོ་སྤྲིག་ལྷུ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བས་དཔལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་ཐུགས་རྗེ་དང་བཀའ་འདེད་ཆེ་ལྷུ་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སློབ་ཆེན་གྱི་ངོས་ནས་ཉ་ཅང་གལ་གནད་ཆེ་བའི་སི་ལཱ་མཁས་དབང་ཁྱེ་ཁྱེ་མེལ་གོ་སི་ཡང་བཟོ་སྐྱེད་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བསྐྱེད་པ་ཡོད། དེས་ན་མཁས་དབང་རྣམས་དང་ཆེད་ལས་པ་དག་གིས་ཐོག་མར་སོ་སོའི་ངོ་སློབ་དང་ཁོར་ཡུག་སྦྱོར་ལ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་དགོངས་འཆར་དང་བཀའ་འདེད་ལྷུ་རྒྱུའི་བཀོ་སྐྱེས་བསྐྱེད་ཡོད། བཟོ་སྐྱེད་གི་ཁ་ཕྱོགས་དང་ལྷུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་སློབ་སློབ་སྦྱོར་སྤྱི་ལྷུ་གཙོ་བོ་ལོ། བང་ཚོས་ནས་ཁོར་ཡུག་སྤུར་སློབ་

ལག་ལེན་དུ་རི་ལྟར་བཞུད་རྒྱ་དང་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདིའི་སློབ་སྦྱོར་ལ་དང་བཀའ་འདེད་ལྷུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཚོས་ཡུགས་དང་ཚན་རིག་རྒྱུང་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་དཀའ་ལ་དེ་ལས་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལམ་ཡུགས་ལས་སོག་ལྷུ་གཏོང་བ་དང་རྒྱ་འདི་ཞི་ཚན་རིག་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཁོར་ཡུག་ལ་ཉ་ཅང་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། ཆེ་ཐར་བཏང་བ་འདིས་ཁོར་ཡུག་དང་ཆེ་སློག་ལ་གཞོན་ཚབས་ཆེན་པོ་གསུམ་ཐེབས་ཤིང་མཆིས།

དང་པོ་ཆེ་ཐར་བཏང་བའི་དུད་འགོ་ཉ་འབྲུ་རྣམས་མཚོ་གླིང་གཞན་ནས་གཞན་དུ་གནས་སློབ་ཉེ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བས་པན་ཚུན་དུག་རྒྱུ་སྤེལ་འདྲེན་བགྲིས་པ་ལྟར་གྱུར།

གཉིས་པ་ཉ་འབྲུའི་རིགས་རྣམས་མཚོ་དང་གཙང་པོ་སོགས་ལྷུ་གླིང་གཞན་དུ་སྤེལ་སྐྱབས་ཉ་རིགས་གཞན་གྱི་ཐས་སུ་སློབ་པ་སོགས་བྱེད་པ་དང་། མཚོས་ཀྱང་མཚོ་ལྷུ་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཡུན་རིང་འཚོ་གནས་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་འཚོ་བར་དེས་པས་མཚོ་ལྷུ་སོགས་འབག་བཅོག་ཅན་དུ་འགྱུར།

ཉ་འབྲུ་དང་སློབ་ཆགས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་རིགས་ཀྱང་ཕན་
ཚུན་འགོ་སྟེ་ཆེ་སློབ་དང་ཁོར་ལུག་ལ་ཉེན་ཚབས་ཅན་དུ་
བསོ་བ།

གསུམ་པ་བོད་ལྷ་ཡུར་མཚོ་གནས་ཀྱི་སློབ་ཆགས་
མང་པོ་མེད་པའི་ཡུལ་དུ་ཆེ་ཐར་གྱི་ཆེད་དུ་ཉ་འབྲུ་མང་པོ་
ཁྱེད་ཡོང་སྟབས་དུག་རྒྱུ་དང་ནད་འབྲུ་སློབ་ཆགས་ཀྱང་རྣམས་
དུ་ཁྱེད་ཡོང་བར་བརྟེན་ཆེ་ཐར་བཏང་བ་དེས་ཆེ་སློབ་མང་
པོ་འཕྲོག་པའི་རྒྱ་རྒྱུར་གཤིས་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པའི་
ངོས་ནས་ཆེ་ཐར་འདི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་ནམ། འདི་ལ་
རྒྱུར་བཅོས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་དགོངས་ཚུལ་རི་
འབྲུངས་བཀའ་སློབ་ལྟར་ཐད་ལ་བཀའ་ལན་དུ།

སློབ་མར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ལ། ཚན་རིག་བ་དང་
ཁོར་ལུག་སྲུང་སྐྱོབ་པ་སོགས་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཁོར་ལུག་
དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་འོ་སྐྱོད་གནད་བར་
བརྟེན་ང་ཚོས་ཀྱང་གང་འཚམས་ཤིགས། འོན་ཀྱང་ཁོར་ལུག་
གི་དཀའ་ངལ་དེ་ལ་ཐབས་ལམ་དང་ལས་འགུལ་ཅི་འདྲ་སྟེ་ལ་
དགོས་མིན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་སྟོབ་གསོ་ཅུང་ཅུང་ལྟ་བུར་
མཐོང་། དེར་བརྟེན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྤྱི་ཚོགས་
ནད་རུས་པ་ཐོན་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་མིན་གྱི་སྐོར་
ལམ་སྟོན་མང་ཅམ་གནད་ན་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་འཕོད་སྐྱེལ་
དང་བརྒྱུད་བསྐྱབས་ལྟེད་སྟབས་བདེ་ཁྱེད་དུ་འགྲུབ། སློབ་
ཚུན་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
སྐོར་བཤད། སྤྱིར་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཁྱེད་པར་ཐེག་
པ་ཆེན་པོས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སློབ་ནི་ཅ་ཆེན་དུ་
བརྟེ། སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་ཆེ་སློབ་ཅ་ཆེན་དུ་བརྟེ་བའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྲུང་སྐྱོབ་བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་ཚོས་དང་མཐུན་པ་
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བསྐྱེད། དེས་ན་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་འགྲིག་

མིན་བརྗོད་ན་ཐད་ཀར་ནད་ཚོས་ཀྱི་ལམ་སྟབས་ལ་ཚོལ་
བ་ལྟ་བུ་མཐོང་། ཚོས་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ལ་དོ་
སྟོན་འགྲུར་རྒྱ་ཡིན། འོན་ཏེ་རྒྱ་དངོས་དང་དཀའ་ངལ་ལ་མ་
འཇེམས་པར་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སློབ་
ལ་ཕན་སེམས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་གཏོང་གི་ཡོད་སྟབས། རྒྱ་བ་
དེས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སློབ་ལ་གཞོན་བཞེན་མཆིས་ན་མཚོ་
བསམ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་འགྲུབ།

དེས་ན་ཚན་རིག་པས་དངོས་ཡོད་དཔྱད་པའི་སློབ་
ནས་དེད་དུས་ཀྱི་ཆེ་ཐར་ལམ་སྟོབ་གྱིས་ཁོར་ལུག་དང་ཆེ་
སློབ་གཞན་ལ་གཞོན་ཅིང་འཚོ་བར་འགྲུར་བའི་ཚུལ་དེ་དག་
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱུན་ལ་འོ་སྐྱོད་ལེགས་པོ་བསྐྱེད་སྟབས་བཤགས།
ངོས་ནས་ཁོར་ལུག་ལ་མི་གཞོན་ཅིང་གཞན་གྱིས་ཆེ་སློབ་
སྐྱོབ་སྟབས་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་ནི་དམར་ཟས་སྟོང་
རྒྱ་དེ་ཡིན། དམར་ཟས་ཅུང་དུ་བརྟེན་ན་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་
ཚོས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་ཆེ་ཐར་གྱི་ཐབས་ལམ་ལེགས་
ཤོས་སུ་ཅི་བཞེན་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དེས་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱོབ་པ་ལྷན་སྐྱེས་
ལ་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚོས་དུ་མང་དཀའ་ཟས་ལ་སྐྱོད་རྒྱུའི་འཕོད་
སྐྱེལ་ལན་མང་ལྟ་སྟོང་། གང་ལྟར་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པའི་
ངོས་ནས་ཀྱང་གནད་དོན་གཙོ་ཆེ་ཅུང་ལ་བལྟ་དགོས་པ་
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དངོས་སུ་གསུངས་ཡོད་པས་ཆེ་ཐར་
བཏང་བ་དེས་དེ་ལས་མང་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སློབ་ལ་
གཞོན་རྒྱུན་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ན་ང་ཚོས་ཐབས་ལམ་གཞན་
འཚོལ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་རེད་སྟམ།

དེས་ན་ཁོར་ལུག་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སློབ་
ལ་མི་གཞོན་པའི་སྐོར་ནས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སློབ་
སྐྱོབ་སྟབས་པའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ཁྱེད་ཅག་གིས་མཁྱེན་



རྟོགས་མངའ་ན་ཀུན་ལ་གསུངས་ན་ལེགས། གཞན་ཆེ་ཐར་
 བཏང་བ་དེ་མཚམས་འཛོལ་བྱེད་དགོས་སྐོར་བཤད་ན་ཆོས་
 དད་མང་ཚོགས་ཀྱི་འོས་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་
 ལྷང་མེད་དུ་འཛོག་དགོས་སྐོར་ཞིག་ལ་གོ་སྲིད། དེ་བཞིན་
 སྲིད་གཞུང་དང་སྤྲིག་འཛུགས་ཀྱིས་ཁྲིམས་བཅས་ཏེ་ཆེ་
 ཐར་བཏང་མི་ཚོག་བརྗོད་ཆེ་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་དང་
 ཚོས་དད་རང་དབང་འཛོལ་བའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་དེས།
 བང་བ་སངས་རྒྱལ་བ་གཙོ་བོར་གྱུར་བས་ཆེ་ཐར་གཏོང་
 མཁའ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་སྲིད་སེམས་ཅན་ཉམ་ཐག་བའི་
 ལྷག་བསྐྱེད་མཐོང་བ་ལས་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོབ་སུ་ཁོར་ལུག་
 དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་དང་གཞོན་པ་
 ལུགས་ཆེན་འགྱུར་བཞེན་པ་ལེས་ཀྱི་མེད་ཅ་ན། རྩེ་ཚོས་
 ཚོས་དད་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཕན་སེམས་ལ་བརྩི་བཀུར་དང་
 སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་གཅེས་སྤྲུལ། དེ་བཞིན་
 ཁོར་ལུག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བཅས་ལ་ཕན་བའི་ཐབས་ལམ་བྱུར་
 གྲུབ་མཉམ་འདེགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་གོ་རྟོགས་ལས་འགྲུལ་སྤེལ་
 དགོས་བཀའ་ཆེན་ཞིག་མེད་སྤྲུལ།

ཁོར་ལུག་ཉམས་ཞིབ་པ་མཁས་དབང་ཉི་མེ་ཉི་མེ་ལ་
 ཀོ་སེས་འཛམ་གླིང་གི་བྱ་བྱིའུ་ཅ་ཆེན་སྲོག་ཆགས་དུ་མ་
 ཞིག་ཁོར་ལུག་དཀའ་ངལ་འོག་ནས་ཅ་མེད་དུ་འགྱུར་བཞེན་
 པས། དེའི་ཐད་དུ་དགོངས་རྒྱུ་དང་ལམ་སྟོན་ཇི་ཡོད་བཀའ་
 འཕྲི་ལྷན་ཐད་ལ་བཀའ་ལན། དེར་སྐྱབས་འཛམ་གླིང་གི་མི་
 འཕོར་གྱི་གངས་ཚད་མང་དུ་འཕེལ་བ་དང་མིའི་འདོད་རྗེས་
 ཡང་ལུགས་རྗེ་ཆེར་འགྱུར་བཞེན་ཡོད་སྤྲུལ་མི་ལ་དགོས་
 མཁོ་འདྲ་མིན་གྱིས་ཁང་བྱིས་སྤྲད་དུ་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ལུག་
 ལ་ཉམས་ཆག་ལུགས་ཆེ་བཏང་བ་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་འཚོ་
 གནས་རྟེན་གཞིར་གྱུར་བའི་ཤིང་སྲོད་བཅད་པ་ལ་བརྟེན་
 བས་གནས་སྐབས་མིའི་དགོས་མཁོ་ལྟ་བུ་སྐོར་ཡང་། ཁོར་
 ལུག་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་གྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་གཞོན་པའི་ལས་
 ལྷ་གྱུར་བ་མ་ཟད་མཐར་ཐུག་ས་ཆེན་གོ་ལར་བརྟེན་བའི་
 འགོ་བམི་ལའང་གཞོན།

སྤྱིར་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་ལམ་ལུགས་འགའ་ཁོར་ལུག་ལ་
 ཏ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དཔེར་ན་འོས་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་མཚེར་
 ལུལ་པ་ལུལ་མོད་ཤར་སྐྱོབ་སུ་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ལུག་རི་

ཚུ་ཅི་ཤིང་བྲག་སོགས་སོལ་རྒྱུ་རྒྱུ་མིན་གྱི་ལུས་པ་ལྟར་
 པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་གཏོར་བརྟལ་བྱེད་མི་མོད་པར་
 ཁོར་ཡུག་ལ་དྲང་ཞེན་དང་སྤང་སྦྱོར་བ་བྱིད་གྱི་ཡོད། རྒྱ་
 མཚན་དེས་ངོས་རང་ཡང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་ཞེན་
 དང་རང་བཞིན་གྱིས་དོ་སྤང་སྦྱེད་པས་པ་ཞིག་འབྱུང་། གང་
 ལྟར་མིའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་པན་ཚོགས་ཙམ་གྱི་སྤྲད་དུ་འདོད་
 རམ་ཆེན་པོས་ཁོར་ཡུག་དང་སེམས་ཙན་གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་
 ལ་སྤང་མེད་བྱིད་རྒྱ་མི་ཉ་ཅང་ལོར་འཁྲུལ་ཙན་ཞིག་རེད་
 ལྟམ། རང་རེས་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྦྱོར་བ་བྱིད་པ་ལ་མི་དང་
 ཁོར་ཡུག་གི་འབྲེལ་ཐག་ཉེ་དུ་བཏང་སྟེ་ཁོར་ཡུག་གི་དགོ་
 མཚན་དང་དེའི་པན་ཚོགས་སོགས་རྟོགས་པའི་ཚོག་ནས་
 ཁོར་ཡུག་ལ་དགའ་བ་དང་བཅེ་བ་སྦྱེད་པས་པ་ཞིག་འབྱུང་བྱུ་
 པ་དེ་གལ་ཆེ་ཡིན། དེས་ན་ཚོག་ཤེས་དང་ལྡན་པའི་སློབ་ས་
 ཁོར་ཡུག་དང་འཆོ་བར་མེད་སྦྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ར་བར་བརྟན་ཆོས་
 ལུགས་ནས་གསུངས་པ་འདི་ཉིད་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་སུ་
 མོངས་སྦྱོད་སྐབས་ལེགས་པོ་མེན་ནས་སྟམ།

ཡང་ཁོར་ཡུག་ཞེས་འཇུག་པ་ཞིག་གིས་ཉེན་འབྲེལ་
 དང་སྦྱོས་བྱུང་ཚོག་ནས་ཁོར་ཡུག་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་ཚུལ་
 འབྲེལ་བཤད་རི་ལྟར་རྒྱ་བ་དགོས་སྒོར་བཀའ་འདི་ལྷ་ཐད་
 ལ་བཀའ་ལན་དུ། དེང་སང་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཡང་རྒྱས་
 ཉ་ཅང་ཆེ་སྟབས་འཛུམ་སྤོང་འདི་རྒྱང་རྒྱང་ལྟ་བུར་གྱུར།
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་རེ་ཆེར་བྱིན་པའི་
 རྣམ་པར་གྱུར་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཛུམ་སྤོང་འདིའི་ནང་ལུང་
 པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་པན་རྒྱན་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེས་
 ཁོར་ཡུག་གི་ཚོག་ནས་པན་རྒྱན་ལུགས་རྒྱུན་སྦྱོར་སྟེ་བ་
 ཡོད་སྟབས་ལུང་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཁོར་
 ལུགས་གི་དགའ་ངལ་ནི་འཛུམ་སྤོང་གི་དགའ་ངལ་དུ་གྱུར།

འཛུམ་སྤོང་ནང་དུ་དཔལ་འཕྲོར་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་པན་
 རྒྱུན་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་ཤེས་རྟོགས་རྒྱུ་པ་དགོས་
 རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

ཡང་མིའི་སེམས་ནང་དུ་ཁོར་ཡུག་སྤང་སྦྱོར་སྒོར་
 གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤང་སྦྱེད་པས་ཐབས་ལ་རི་ལྟར་
 བྱིད་དགོས་སྒོར་གྱི་བཀའ་འདི་ལྷ་ཐད་ལ་ལན་དུ། རྒྱུར་
 གནད་དོན་གང་ཞིག་ལ་གལ་ཆེན་གྱི་འདུ་ཤེས་དང་བསམ་
 རྟོ་འབྱུང་བ་ལ་གནད་དོན་དེའི་རྣམ་ཐོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་
 གཞོད་ཆོབས་དེ་དག་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན་མི་མང་པོས་རྒྱ་
 ཞེས་པ་རྩ་ཆེན་དུ་མི་འཛིན་གྱུར་ཨ་རྒྱའི་ཀའི་ལུལ་གཤེས་
 དག་ཉུ་རྒྱ་མེད་པའི་དགའ་ངལ་འཕྲད་པ་མཚོང་བའི་གང་ཟག་
 དག་གིས་རྒྱ་མི་ཉ་ཅང་རྩ་ཆེན་ཡིན་པ་རྟོགས་ནས་རྒྱུད་ཚོས་
 སུ་གཏོར་མི་མོད། དེ་བཞིན་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་ཚོག་
 བས་ཁོར་ཡུག་གི་ཉེན་ཁ་དེ་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྦྱེལ་སྐབ་
 ཆེ་མིའི་སེམས་ཁམས་ལ་ཁོར་ཡུག་གི་དོ་སྤང་སྦྱེད་པས་སྐབ་
 པ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་ཞིབ་རྒྱས་སྤེལ་དུང་མདོར་
 བསྟུས་སུ་བཀོད།

མཇུག་ཏུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་དང་
 འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཡུག་སྒོར་ལ་བཀའ་འདི་ལྷ་ཐད་ལ་བཀའ་
 ལན་ཞེས་རྒྱས་སུ་སྟུལ་མཐར་མཁས་དབང་སྐུ་ཞབས་རོ་
 རྗེར་ཤེས་དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཞི་དུས་རབས་
 གྱི་སྦོལ་སྦོལ་པ་རྣལ་མ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བསྟུགས་བཤེད་དང་
 འབྲེལ་བཞེས་ལེགས་པར་བྱུང། དེ་ཉེན་གྱི་བཞེས་ལ་ཉེ་
 ཉོང་དང་། བ་རན་སི། རྒྱ་གར་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོར་ཡུག་
 ཆེད་མཁས་ཀྱི་མི་སྣ་དུ་མ་ཞིག་གྱུར་མཉམ་ལུགས་བསྐྱུངས་
 པ་བཅས་སོ། །



ནིུ་འཇར་སི་ཀཱ་ཐེག་གཞུག་ཚོས་སློང་
 ཏུ་འབམ་འཛོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན། ལྗུལ་དབང་ཀཱ་པ་
 མཚོག་གིས་ New Jersey ནིུ་འཇར་སི་ས་གནས་
 Shamong ཏུ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་ཀཱ་ཐེག་གཞུག་
 ཚོས་སློང་ཚོས་སློང་ (Karma Thegsum Choling)
 ཚོས་ཚོགས་སྐྱེ་གདན་ལུས་བཞེན་དེ་གའི་ཚོས་ཚོགས་
 སྐྱེ་བྱོན་པ་ན་གནས་འཛིན་ལྷ་མ་ཚུལ་གྲིམས་རྒྱལ་མཚན་
 དང། འཛམ་གླིང་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་དད་ལྡན་པ་སྟོང་ཚོས་བྱོན་
 བསྐྱེད་བསྐྱེད་བཞོད་ཚར་དུ་དངར་བ་བསྐྱར་ཞིང་རྟེན་འབྲེལ་
 གོ་སོ་བྱེ་མར་ཆང་ལུང་དང་མཚོད་རྩལ་སྤྲོ་ཚོགས་ཐོགས་ཏེ་

བསྐྱེད་བཞོད་གཟབ་ཅིང་རྒྱལ་པ་ལུས། ཚོས་ཚོགས་ལ་རབ་
 གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་དང་སྤང་གསལ་ཞལ་དགེ། རྟེན་གཚོར་
 སྤྲོན་ལལ་སྐྱེན་སྤོན་མཛད། བཞུགས་ཁྲིམ་འཕོད་རྟེན་དོ་
 རྗེ་འཆང་ལུང་མ་དབུ་བསྐྱེད་ལ་དང་འབྲེལ་གནས་འཛིན་ལྷ་
 མ་གྲིམས་ཚུལ་རྒྱལ་མཚན་ནས་མཐུམ་སྐྱེ་གསུང་སྐྱེན་
 རྟེན་བཏེག་ དེམ་བཞེན་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་
 འདེགས་འབྲེལ་ལུས་ཏེ་དེ་གའི་ཚོས་ཚོགས་སྐྱེ་བཞུགས་
 མཛད་དོ།།

ནི་ལུ་འཇར་མི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤྱིར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལོག་འཇམ་སྤྱིར་གཤམ་ལྷོ་དང་རྒྱལ་
པ་སྤྱིར་ཚོས་སྤྱིམ་ལྷོ་འཆད་ཚིང་བསྐྱེད་ལ་པ།

ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢ ཉིན། ལྷོ་ལུ་དབང་ཀཱ་
པ་མཚོག་ལ་ནི་ལུ་འཇར་མི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤྱིར་གྱི་
གནས་འཛིན་ལྷ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་དང་སྤྱིན་སྤྱི་ནས་ཇི་
ལྷོ་གསོལ་བཏབ་བ་བཞིན་ New Jersey ནི་ལུ་འཇར་
མི་ས་གནས་ Mount Laurel དུ་ལྷོ་ལུ་དབང་ཀཱ་པ་
མཚོག་གིས་འཇམ་སྤྱིར་གཤམ་ལྷོ་དང་རྒྱལ་དང་རང་རིགས་གཙོས་ཉི་
ལྷ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད། ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ལྷོ་ཚོས་ཚོགས་
གནས་འཛིན་ལྷ་མ་ཚུལ་པ་བཅས་དང་རྒྱན་པ་སྤྱོད་ཚོ་ལ་ཉིན་
དང་ལོའི་ཉིན་སྤོམ་ལྷོ་བརྒྱུད་གཞིའི་སྤོམ་ཚོས་འབྲེལ་ལྷོ་
སྤོམ་འགྲོལ་བཀའ་སྤྲུལ་དོན།

དེ་རིང་འཇར་མི་ཀཱ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤྱིར་ཚོས་
ཚོགས་སུ་ཚོས་བཤའ་ལྷོ་ཉིན་འདིར་འཇོམས་པ་ཀཱ་ལ་
འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བའི་ལེགས་ཡོད། ད་ལན་གིས་ཨ་
རིང་ཐེངས་གསུམ་སྤེལ་ས། སྤྱི་ཀཱ་ལ་འདི་ག་འཇར་མི་
KTC ལ་སྤེལ་ས། ཐོག་མར་ ༢༠༠༩ ལོར་སྤེལ་ས་འདི་སྐབས་
ལ་མ་འོངས་བར་ཡང་ཡང་ཡོད་ལྷོ་ལུ་རི་བ་བཞིས། ཡིན་ཡང་
ལོ་གསུམ་ལྷོ་རྗེས་སུ་ཐེངས་གཉིས་དང་། ཐེངས་མ་གསུམ་པ་
ལོ་བཞིའི་རྗེས་སུ་སྤེལ་ས། ད་ལན་ཡང་བསྐྱེད་འདིར་སྤེལ་ས་
ཐུབ་པར་དགའ་ལོ་བྱུང་། ད་ལན་ཐེངས་གསུམ་པ་གཙོ་བོ་
མཚོ་སྤོམ་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་ལྷོ་ལས་འཆར་བཟོས།

དེ་རིང་འདིར་སྤོམ་ལྷོ་སྤོམ་འཆད་ལྷོ་དང་ལྷོ་ལོ་ཚར་
རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ལྷོ་རྗེས་གནང་བཞི་ལྷོ་ཡིན།
སྤོམ་ལོ་དག་ནས་འཆད་པ་རྒྱུད་པ་མིན་པར་རྒྱན་གཏན་

ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ཀཱ་ལ་བརྒྱུད་ལྷོ་དང་
ལན་ལོས་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ཁེ་ལི་ལོར་ལོ་ལ་དང་འཇམ་སྤྱིར་
དང་ Google, Facebook རོ་དེབ་ལྷོ་ལས་ཁུངས་བསྟེ་
གནས་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་ལྷོ་ལོ་སྐབས་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ཁོང་
ཚོའི་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་ནང་རྒྱུ་དུ་སྤོམ་ལ་གཞོལ་ས་འི་
ཁང་པ་དེ་ལྷོ་ལུ་མཚེས། ཁོང་ཚོའི་གནད་ཡོད་མི་སྤོམ་དང་འཇམ་
སྐབས་ཁོང་ཚོས་སྤོམ་དང་དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་སེམས་
ལྷོ་ཐོག་ལ་དོ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱུང་། མི་ཀཱ་སྤོམ་ལ་གཞོལ་ལྷོ་
ནང་པ་ཡིན་མིན་སྐད་ཆ་མིན་པར་ཀཱ་ལྷོ་ལྷོ་སྤོམ་གསལ་
བ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ལྷོ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་དེ་ལོ་
ལེགས་པོ་དང་མོས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བྱུང། ལྷོ་ཉམས་
ལེན་ཞེས་པ་སོ་སོ་སྤོམ་ལྷོ་གནས་ཚུལ་དང་སོ་སོས་ཉམས་
སུ་སྤོམ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷོ་ལུ་ཀཱ་ལ་འབྱུང་ལྷོ་ལོ་
སྐབས་བསྐྱེད་དགོས་ལྷོ་གཙོ་བོ་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་དང་
སེམས་ལྷོ་གནས་སྤོམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷོ་མཚོན་ལ་
བརྟེན་ནས་གང་ཟག་སོ་སོའི་རང་དབང་དང་མོས་པ་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་འབྱུང་ལྷོ་གནད་ཆེ་སྤོམ།

དེ་རིང་སྤོམ་ལྷོ་སྤོམ་ལ་སྤྱི་ཚམ་པའི་འབྲེལ་བཤའ་
ལུས་ན་སྤོམ། ལྷོ་ལ་དབྱུང་སྤོམ་དང་འཇོག་སྤོམ་གཉིས།
དམིགས་པ་གཅིག་ལ་སེམས་ཅེ་གཅིག་གིས་གཅིག་གནས་
ལྷོ་ལོ་གཡེང་བར་སེམས་མཉམ་པར་གཞག་ནས་སྤོམ་
པ། དབྱུང་སྤོམ་ལོ་དམིགས་པ་དང་དེའི་རང་བཞིན་རི་བཞིན་
བརྟེན་དབྱུང་ལྷོ་སེམས་མ་གཡེང་བར་བརྟེན་ཅིང་དབྱུང་

ཉན་སྒྲོམ་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་བའི་དབྱིངས་སུ་མཉམ་པར་
 འཛོགས། ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པལ་ཆེ་བ་འཛོགས་སྒྲོམ་
 དང་ལྷག་མཐོང་གི་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་པལ་ཆེ་བ་དབྱུང་སྒྲོམ་
 དང་འབྲེལ། སྐབས་དེ་དབྱུང་འཛོགས་སྐྱེལ་མ་ཞི་ལྷག་བྱུང་
 འབྲེལ་གྱི་ཉམས་ལེན་བཀྱིད་སྤངས་དམིགས་བསལ་འབྱུང་།
 དཔེར་ན་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཉམས་ལེན་བཀྱིས་པ་ལ་སོགས་
 པའི་སྐབས་ལ་ཞི་ལྷག་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་ཉིང་འཛིན་
 བསྒྲོམ་རྒྱ། གཞི་ཅའི་ཆར་ཞི་གནས་འཛོགས་སྒྲོམ་གྱི་ཕྱོགས་
 སུ་གཏོགས། ལྷག་མཐོང་དབྱུང་སྒྲོམ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་གཏོགས་
 པར་བཞག་ན་མ་འཕུས་པ་མེད་སྟེ། ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་
 ལེན་མེད་པར་ལྷག་མཐོང་གི་ཉམས་ལེན་ཞེས་པ་སྤྱིར་དཀའ།
 ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གཏོང་ཚུགས་རྒྱར་ལྷག་མཐོང་གི་
 ཉམས་ལེན་མ་བཀྱིས་པའི་སྒྲོན་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྒྲོན་
 ཏུ་འགོ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན། ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་
 བཀྱིད་པའི་སྐབས་སུ་ཅུའང་འདོན་བཀྱིད་རྒྱ་སྟེ་ཉམས་ལེན་
 བཀྱིད་པའི་ས་ཕྱོགས་དབེན་པ་ལྟ་བུ་དགོས་རྒྱ་ཅུའང་འདོན་
 བཀྱིད་རྒྱ་གཅིག་དེ་ལྟར་གྱུར། དབེན་པ་ཞེས་པ་སྤྱིར་གནས་
 དབེན་པ་ཅོམ་མ་དུ་མ་ཟད། གནས་སྤངས་དབེན་པ་ལྟ་བུ་
 དགོས། དེར་སང་གི་གནས་སྤངས་ཁ་པར་དང་བྱ་བ་འབྲེལ་
 སྐབས་ཡོད་པས་དེ་ལྟ་བུས་ནམ་གཤམ་མང་བས་དེར་བརྟེན་
 གནས་སྤངས་ཀྱང་དབེན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་བཞིན་སེམས་ལ་
 ཡིན་ཡང་ཞི་གནས་སྒྲོམ་རྒྱར་གྱི་ཆ་ཆར་ལྷན་པ་དགོས།
 དེ་མིན་སེམས་ལ་གྲ་སྒྲིག་མེད་པ་དང་ནམ་ཉོག་དང་དངངས་
 སྐྱེལ་ལས་ཆེན་དཀའ། ཐོག་མར་སྒྲོང་བརྟེན་བཀྱིད་སྐབས་
 གནས་དམིགས་བསལ་དབེན་པ་ཞིག་བཅའ་ཉེ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ལ་ཉམས་ལེན་བཀྱིད་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ། གལ་ཉེ་ཞི་
 གནས་ཉམས་ལེན་འགྲུབ་ན་དེས་པར་གནས་དབེན་པ་ཞིག་



དུ་འདུག་མི་དགོས་སྐྱེ། ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རྣམས་ལ་
 ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྤེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་
 གིས་གསུངས་ན། རྒྱ་བ་གསུམ་ནས་དུག་གི་བར་དུ་དུས་ཚོད་
 འགོར་བར་གསུངས། དེ་བཞིན་ཞི་གནས་ཀྱི་སྐྱོམ་བསྐྱེད་པའི་
 སྐབས་སུ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་གཞན་ཆེ། ཐེངས་དང་པོར་གྲུབ་
 འབྲས་མ་ཐོན་ཆེ་ཐེངས་གཉིས་བར་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྒྱུ་དང་
 རེ་བ་ཉུང་དུ་རྒྱུ། ད་ལྟའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་ན་རང་རེ་ལྱི་
 རྒྱལ་ཁབ་དག་ཏུ་སྐྱོམ་རྒྱུ་དུ། དཔེར་ན། ཚོས་ཚོགས་སུ་
 སྐྱོམ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་མི་མཚམས། ཡིན་ཡང་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱོམ་
 ཉམས་ལེན་ནི་བདུན་པའི་གཅིག་ནང་ལ་མ་ཉམས་དུ་འཛོམས་
 བས་སྐྱོམ་རྒྱུ་བ་བཞིན་མོད། དེའི་དུས་ཚོད་ཀྱིས་སྐྱོམ་ཚད་
 དང་ལྡན་བསྐྱོམ་རྒྱུ་དུས་ཚོད་མ་འདངས་པ་མ་ཐུན་སྐྱེ་དེ་
 དག་གྲང་ཆ་ཚང་ཞིག་ལྡན་དགལ། ད་ལྟ་ལྱི་རྒྱལ་ལ་ཞི་གནས་
 རྒྱུད་དུ་སྤེལ་རྒྱུ་ཚད་ལྡན་ཀྱི་སྐྱོམ་ཁྲིད་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་
 པ་གོ་ཐོས་དཔེར་ལ་ཡོད་ཀྱང་གྲངས་ཀ་ཉུང་དུ་ལ་སྤེལ། དེ་
 ལྟ་བུའི་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་རྒྱལ་མ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ཞི་གནས་
 དང་ཉེན་འབྲུང་གི་ཉམས་ལེན་མེད་ཀྱང་ན་རང་རེ་ལ་སྤོང་ཉིད་
 ཀྱི་གོ་བ་གང་འཚམས་ལོན། དེ་བཞིན་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་
 གྲང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་གང་འཚམས་ཤིག་སོ་སོའི་རྒྱུད་དུ་སྤོང་
 པ་ལྡན་ཞི་གནས་ཀྱི་ཡན་ལག་ལྷན་མཐོང་གི་ཉམས་ལེན་
 མེད་ཀྱང་ན་ས་དང་ལམ་ཀྱི་བཟོད་པ་ས་ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་སྤེལ་
 རྒྱུ་དགལ། ས་ལམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཞི་ཅན་ཞི་གྲུག་གི་ཞི་གནས་
 ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ། ད་ལྟ་བར་
 དུ་རང་རེས་ས་ལམ་ཀྱི་གོང་འཕེལ་མི་འགོ་བའི་རྒྱ་མཚན་
 གཅིག་སྟེ་སེམས་ཅེ་གཅིག་པའི་ཉམས་ལེན་མེད་བར་བརྟེན་
 བས་འབྲུང་བཞིན་མེད་དམ་སྐྱེ།

སྤྱིར་ཞི་གནས་སྐྱོམ་རྒྱུ་ལོང་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་

ཡོངས་གྲགས་སམ་སུན་མོང་གི་ཞི་གནས་དེ་ལྟར་ཡིན།
 ཡིན་ཡང་རྒྱ་ནག་གི་བསམ་གཏན་པའི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་
 གི་ནང་དུ་རེས་བར་དཔེན་པ་ཞིག་ཏུ་སྤེལ། རྒྱ་དུ་སྐྱོམ་
 མི་དགོས་པར་ཉིན་རེའི་སྐྱོམ་ཉམས་ལེན་དང་དེའི་ནང་དུ་
 བསྐྱེད་ཀྱིན་བསྐྱེད་ཀྱིན་སྐྱོམ་དང་བཟའ་བཞིན་བཟའ་བཞིན་
 སྐྱོམ་རྒྱུ་རྒྱུ་འགོ་འདུག་གི་སྤོང་ལམ་གང་གི་གནས་སྐབས་
 ལའང་སེམས་སྤོང་བ་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་གཙོ་བོ་ཞི་གནས་
 ཤུལ་ཆེ་བའི་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་ཡོད། དེའི་ཞི་གནས་ཀྱི་
 ཉམས་ལེན་བཤད་ཅན་རང་རེར་སྤེལ་བུ་སྐྱོམ་སྤེལ། མི་དུ་
 མ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟའི་ཞི་གནས་ལ་རྒྱ་བ་ལྟ་བུ་གི་དུས་ཚོད་
 བཏར་དུས་ཚོད་སྤོང་བ་ཉམས་ལེན་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཁོམ་པ་
 དཔེན། རྒྱ་མཚན་སྐྱོམ་ན་དེ་དག་ལ་དམིགས་བསམ་སྐྱོམ་
 སྤེལ། ཡིན་ཡང་དེ་བཤད་སྐབས་སྐྱུ་བོ་ཞིག་མཚམས་ཀྱང་
 རྣམ་མའི་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་སྐབས་དགལ། གོང་དུ་ཞུས་པ་
 རི་བཞིན་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཅན་བསམ་མེད་པ་ཞིག་ལ་
 སུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞི་གྲུག་རྒྱུ་འབྲེལ་འགོ་འདུག་གི་སྤོང་
 ལམ་གནས་སྐབས་ལ་རང་འོ་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དགལ། སྤྱིར་
 བཏར་ས་ཁོངས་བསྐྱེད་ཉེ་སྤོང་ཀྱིས་སྤོང་དེ་མ་བཅོས་པ་
 མཉམས་བར་གཞག་ཅེས་པ་སྤྱིར་ལྟར་དགལ་མོ་ཞིག་མིན།
 རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སྐོ་ནས་སྤོང་
 སྤོང་དུ་འདུག་རྒྱུ་དང་། ཡིན་ཡང་རང་རེ་ཀུན་བཅོས་མར་
 སྐོ་གོམས་སའམ་འགོ་བ་མི་ཀུན་བཅས་བཅོས་མར་བའི་རྒྱ་
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེས་དཔྱད་བཅོས་མ་བསྐྱེད་ཅེས་
 བརྗོད་ན་རང་རེར་དགལ་འཕེལ་ལྟ་བུར་གྱུར། དཔེར་ན་རྣམ་རྗེ་
 དག་གིས་ནད་བར་སྐྱོན་རྒྱུ་ལ་ཉེན་སྐོ་སྤོང་དུ་སྤོང་ཅེས་
 བརྗོད་སྐབས་ད་དུང་དངངས་སྐྱེག་ཤུལ་ཆེ་བར་འབྱུང་བ་
 རི་བཞིན་བཅོས་མར་སྐོ་གོམས་ཆེ་བས་ན་དཔྱད་བཅོས་མི་



བགྲིད་ཀྱི་རང་རེར་དཀའ་འདུ་བྱུང་།

རྒྱུ་ལྷ་བུ་ཞིག་བརྗོད་ཀྱི་ར་ཀམ་པ་སྐྱ་ཐེང་གསུམ་པ་
 རང་བྱུང་དོན་རྗེ་སྐྱ་ཐེང་ན་རིམ་ལས་ཁོང་ལ་སློབ་མ་གྲུབ་པ་
 མོལ་པ་དུ་མ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ཀམ་པ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་
 རོ་རྗེ་མཚོག་ལ་མི་ཞིག་གིས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར། ཉམས་
 སུ་ལེན་མི་དགོས་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་སློབ་
 རོགས་ཞུས་པར། དེས་པར་དུ་ཡོད་གསུངས། དེ་བདག་ལ་
 སློབ་རོགས་ཞུས་པར། ཉམས་སུ་ལེན་མི་དགོས་པའི་ཚོས་
 ཁྱོད་རང་ལ་བྱིན་ཡང་མཉམ་མི་མོགས། ཉམས་སུ་ལེན་མི་
 དགོས་པའི་ཚོས་ཁྱོད་རང་ལ་བྱིན་ན་ཁྱོད་རང་གིས་ཉམས་
 སུ་ལེན་ཀྱི་ཡོད་མིན་ལྟ་ངེས་ཡིན་གསུངས། ཁོ་ལ་ཉམས་སུ་
 ལེན་མི་དགོས་པའི་ཚོས་ཤིག་སྐྱེད་ཀྱང་ཁོས་ཉམས་སུ་ལེན་
 ཀྱི་ཡོད་མིན་ལྟ་ངེས་ཡིན། ཁོས་དབྱུང་བཅོས་བགྲིད་ངེས་
 ཡིན་པས། དེར་བརྟེན་ཁྱོད་རང་ལ་ཉམས་སུ་ལེན་ཀྱི་མིན་

པའི་ཚོས་ཤིག་བྱིན་ཡང་ཉམས་སུ་ལེན་ཀྱི་མེད་པའི་ཚོས་
 ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཤེས་གསུངས། དེ་ནི་གཙོ་མོ་བཅོས་མ་
 དང་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་འོ་བསྐྱེད་སེམས་ལྟོད་ཀྱིས་
 ཁྱོད་དེ་འདྲི་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཅ་བ་བྱུང་འབྲེན་གྱི་ཚུལ་དུ་
 བགྲིད་མི་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ཉོན་མོངས་པའི་ལུས་པ་ཚུང་དུ་
 གཏོང་ཀྱི་དང་དམ་དོམ་བགྲིད་ཀྱི་ར་མན་མོགས་ངེས་པར་
 ཡོད། དཔེར་ན། ཁོང་ཁོ་ལངས་པའི་སློན་གྱི་སྐད་ཅིག་
 མ་དེར་ཁོང་ནས་ཁོས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་འབྲེན་པ་དང་
 ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཟེན་པའི་སློན་ནས་ད་ལྟ་བཤད་པ་རི་བཞིན་
 ཉམས་སུ་ལེན་བགྲིས་ན་བགྲིད་ཐུབ། དེ་མིན་ཁོང་ཁོ་མཛོན་
 འགྲུར་དུ་སྐྱེས་ཟེན་ན་བགྲིད་མི་ཐུབ། གང་ལྟར་ཁོང་ཁོའི་
 སེམས་མཛོན་དུ་འགྲུར་ལ་ཁང་བ་དེ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་གོང་
 དུ་བཤད་པའི་སེམས་འོ་སྐྱོང་ཀྱི་ཉམས་སུ་ལེན་བགྲིས་ན།

ཁོང་ཁོ་སྤྱིད་བཞིན་པ་དེར་སོ་སོས་ཁོང་ཁོ་སྤྱིད་ཀྱི་གདུག་
 ལྷན་པ་དེ་ལྟ་བུས་ཉེན་དུ་དོགས་པ་འདར་མིན་པ་དང་དགག་
 ལྷན་མེད་པར་ཁོང་ཁོ་བའི་རོ་མོར་དེར་གཏད་དེ་འདུག་ན།
 ཁོང་ཁོ་འི་སེམས་པ་ཞེས་པ་རྣམས་མའི་གནས་རྒྱུ་ལས་མཚན་
 ལས་པ་བཞུགས་པའི་སེམས་པ་འདས་ཕྱོགས་ལྷུང་ཅན་གྱི་བསམ་
 ལ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེས་རང་རོ་བསྐྱར་སྟེ་
 འདུག་ན་ཁོང་ཁོ་དེར་བདེན་པའི་རྒྱལ་བརྟེན་མེད་ཅན་ཁ། ཁོང་
 ཁོ་བའི་སྤྱི་སྤྱི་པ་འི་བཞིན་དེས་ཡོད་གནས་རྒྱུ་ལ་ཐོག་ཏུ་བདེན་
 པའི་རྒྱལ་བརྟེན་མེད་ལྷུང་ན་དེས་རོ་མོ་བསྐྱར་སྟེ་འདུག་ན་རང་
 ཉིད་རྒྱུ་རྒྱལ་དེའི་པར་ལྷུང་། རོས་ཀྱི་གོ་ཐོས་ལྷུང་ན་གཞུ་
 པ་སྤྱི་མེད་བཅུ་དུག་པས་མི་དུ་མ་ལ་མཇུག་ཁར་བཅར་པའི་
 ལྷན་པས་སུ་ཐོག་མར་སྤྱོད་ཀྱིས་གཞིགས་ཏེ་མི་དེར་ལུ་དག་
 གཏོང་བ་འི་བཞིན་གཞིགས་ཅན་ལ། མི་དེས་ལོར་འཇུག་ལྷུང་
 བ་འཇུག་མར་མི་དེའི་རང་བཞིན་གྱི་རྣམས་འཇུག་མར་ཐོན་པ་
 རི་བཞིན། ད་ལྟ་རང་རེས་ཁོང་ཁོ་བའི་སེམས་པ་དེར་ང་ཚོ་འི་
 སེམས་དེས་འབྲེལ་བ་ལྷན་བཞུགས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་བདེན་
 པ་མ་ཡིན་པ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པའི་བསམ་པ་ཞིག་ཡིན་ན། རང་
 བཞིན་རྒྱལ་རྒྱལ་རོལ་བ་འི་བཞིན་འཇུག། རྒྱ་མཚན་དེར་
 བརྟེན་ནས་ཁོང་ཁོ་འི་བསམ་པ་ལུས་པ་རྒྱུ་དུ་འཇུག་རྒྱུར་
 བཞུགས་ཡོད།

ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སེམས་ཞི་བར་གནས་པ་ཅན་
 ཞིག་རྒྱུར་བ་མིན་པར་ཞི་གནས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་མདོར་ན་
 ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འཇུག་བ་གཏོང་རྒྱ་དང་ཡར་རྒྱས་
 འཇུག་རྒྱའི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་། ལ་ལས་བསམ་ན་
 ཞི་གནས་སྐྱོམ་སྟེ་སྐྱོད་པའི་དམིགས་ལུལ་དེ་ཅན་ཞིག་
 གིས་འཇུག་པར་ལྷེད་པ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་མདོར་ན་ཆེ་
 རྒྱུང་ལ་མ་སྟོས་པ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ་བ་ཞིག་

དང་སོ་སོའི་གཤེས་ཀར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་མན་པའི་སྤྱད་
 དུ་འགྲོ་དགོས་པ་གཞན་ཆེད།

རོ་སྤྱིད་མདོར་བསྐྱུས་ཅན་ཞིག་ལུས་པ་ཡིན། ཞི་
 གནས་ཀྱི་སྐྱོམ་དེའདར་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁར་དང་འདུག་ལུལ་
 ཁར་པའི་ནང་རྒྱ་ཚོད་ཁ་གསུམ་རིང་བདེ་ཞིང་འཕོལ་བ་དེ་ལྟ་
 བུ་ཞིག་ལྷུང་བ་ཅན་ཞིག་གིས་མི་མན་ལ། དེའདར་རྒྱལ་ཁར་
 བས་ཕྱིར་བསྐྱོད་སྐབས་སམས་ལས་ཀའི་སྐབས། མི་གཞན་
 ལ་འབྲེལ་བ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཞི་གནས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་
 ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་ཕྱིའི་བསུན་སྤྱད་གི་རྒྱུ་དེ་དག་
 སོ་སོའི་སེམས་ལ་བསུན་པོ་མི་བཞུགས་རྒྱ་དང་ཁོང་ཁོ་འི་
 མཚན་སུ་སེམས་ཞི་བར་གནས་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་བཞུགས་
 རྒྱུར་མན་པའི་སྤྱད་དུ་འབད་བཅོལ་བཞུགས་དགོས། ལ་ལས་
 བཞུགས་ཁོང་ཁོ་འི་ལངས་བཞིན་གདུགས། ར་རང་ནང་པ་
 ཡིན་པས་རྣམས་འཇུག་བསྐྱུར་ན་རོ་ཆ་ཞེས་བརྗོད་མི་ལྷུང་།
 ཡིན་ཡང་སོ་སོའི་སེམས་ནང་ཁོང་ཁོ་འི་ལངས་ཕྱིར་ཁོང་ཁོ་
 ཞེས་པའི་རོ་མོ་དང་ཁོང་ཁོ་འི་སྤྱོད་མཚོང་པའི་ཐོག་ནས་དུང་
 དུ་སྤྱད་ཏེ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པ་མ་ཡིན་པར་ཁོང་ཁོ་ལངས་
 པ་གང་ཞིག་ལ་དེར་ཐབས་གང་གི་སྐོ་ནས་བཀག་མ་སྤྱུལ།
 ཡིན་ཡང་རྣམས་འཇུག་སྟོན་བཞིན་པ་དེར་རོ་ཆ། ལངས་ཡིན་
 པ་ཅན་གྱིས་ཁོང་ཁོ་ལངས་མི་ཚོགས་པ་མིན། རང་རེ་ནང་པ་
 ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཁོ་འི་ལངས་པ་མིན་
 པར་རང་ཉིད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཁོ་འི་
 ལངས་པ་ཞིག་དགོས། ཁོང་ཁོ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ལངས་སེམས་དང་ཕྱིའི་ལུས་ཐོག་ལ་གཞོན་འཆེ་འཇུག་གི་ཡོད་
 པ། དེ་བཞིན་ཁོང་ཁོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱོགས་པོ་དག་ལའདར་
 གཞོན་འཆེ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་སོགས་མཚོང་པའི་ཐོག་ནས་
 རང་ཉིད་ཀྱིས་དུང་དུ་སྤྱད་པའི་སྐོ་ནས་ཁོང་ཁོ་འི་ལངས་



བ་ཞིག་དགོས། བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་ཁྱོད་མི་
 ལངས་པར་གྱུར་ན་ཉམས་ལེན་ལྡུང་མ་མེད། རྒྱ་མཚན་དེ་
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་དོས་ནས་སྤང་སྤང་གི་གནས་
 ཚུལ་མགོ་འཛོམས་པ་བཞིན། སྤང་སྤང་གི་ཐོག་ནས་གནས་
 ཚུལ་མགོ་འཛོམས་ན་དྲ་དུ་སྤངས་ཏེ་སློབ་དང་བཅས་པའི་
 སློབ་སྤྱི་ཚུ་ཞི་གནད་ཆེ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནང་པ་ཡིན་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན་རྣལ་མའི་ཉོན་མོངས་ལ་
 གཉེན་པོ་བསྟེན་མི་བརྟུབ། ཉོན་མོངས་ཞེས་པ་སོ་སོ་རང་
 ཉིད་ནས་རང་དོ་ཤེས་པ་བཞིན་དགོས།

མདོར་ན་དེང་གི་མི་དུ་མ་ཞིག་ནང་ཚོས་དང་ལྷག་པར་
 དུ་སློམ་ལ་དགའ་མོས་ཀྱིས་དོ་སྤང་འབྱུང་བཞེན་མཚེས། དུ་
 མ་ཞིག་ནས་སློམ་ཞེས་པ་ཐོན་བྱ་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཉེ་ལྟ་བུར་
 མཚོ་བསམ་གཏོང། སོ་སོའི་རྒྱན་གཏན་མི་ཆེའི་ནང་དུ་སྤེལ་
 བ་ཅན་ཞིག་དང་དེ་བཞེན་སེམས་ལ་དངངས་སྐྱབ་འབྱུང་
 བཞེན་པས་དེ་དག་གི་སྤང་དུ་སློམ་རྒྱུ་པ་སོགས་བཞིན་ཀྱི་
 ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་སློམ་གྱི་ཁྱད་
 ཚོས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཏུ་མི་འགྱུར། རང་དེར་གོམས་འདྲིས་

ཀྱི་བག་ཆགས་རྙིང་པ་ཡོད་ཅ་ན་དེའི་བག་ཆགས་རྙིང་པ་
 དེར་བཟོ་བཅོས་ཀྱིས་བག་ཆགས་གསར་བའམ་གོམས་པ་
 གསར་བ་ཞིག་འདིངས་དགོས། བག་ཆགས་རྙིང་པ་འབྲུལ་
 དུ་བཟོ་བཅོས་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱ་དཀའ། ཞེས་བཀའ་
 ལྷན།

རྒྱ་ཡི་སློབ་མ་ཞིག་གིས་དེང་གི་དུས་ཚོད་ལ་འཛོམ་
 སྤྱེལ་རྒྱ་དང་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་དབེན་པ་ཞེས་པ་ཤིན་ཏུ་
 དཀའ། ཀུན་བསུན་པོ་རྒྱུད་ཡིན་པས་གནས་དབེན་པ་འབྱུང་
 ཐབས་ལ་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཐད་ལ་བཀའ་
 ལྷན་དོན།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་
 འབྲུགས་ཆེར་ཕྱིན། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་བརྟན་འཕྲིན་དང་
 གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སློབ་སྤྱིད་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་སློབ་ཁྲི་
 མོགས་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ནས་རང་དེའི་སེམས་ལ་
 རྣལ་མའི་ཞི་བ་དང་དབེན་པར་གནས་རྒྱུ་ཞེས་པ་དཀའ། སོ་
 སོས་ཕྱི་དོལ་གྱི་དངོས་པོ་དུ་མ་ལ་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པ་ཡིན་
 པས། གཅིག་ལ་ཞེན་ཆགས་མ་སྤྱེས་ཀྱང་གཅིག་ལ་ཞེན་

ཆགས་སྐྱེ་བ་དང་། བཛོ་བྱ་དག་གིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
ལེན་སྤྱད་དེ་རང་ལེ་ལ་ཚུར་བསྐྱེ་འདྲིན་བགྱིད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས་
དེར་བརྟེན་སྤྱོད་གས་གཅིག་ནས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་གྱུར།

སྲོན་མ་བརྗོད་རྒྱ་ཞིག་ལ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་བར་ཀྱ་
ཤུ་རྟགས་ཅན་གྱི་ཁ་བར་ཞིག་ཕྱུལ་ན། ཚུ་ཚོ་ད་ཁ་ཤས་རིང་
ལ་དབུ་འཁོར་ཉེ་གཞིགས་རྒྱུ་ལེ་དུས་ཚོ་ད་ཡོད་སྐབས། དེར་
བརྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ལོ་དོད་ཡོན་དེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པའམ་རྣམ་གྲངས་དུ་མ་ཡོད་སྐབས། དེར་རང་རེས་འདོད་
ཡོན་གྱི་དུ་བའི་རྒྱ་ལས་མོལ་རྒྱ་དཀའ་ཡང་སོ་སོས་སེམས་
རྣམ་དུ་གནས་པའི་སྲོན་ནས་དེ་ལྟ་བུ་འདོད་ཡོན་ནམ་ཡང་
ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་པ་བདེན་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་དག་
གི་རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་པར་རང་ཚུགས་སྐབ་པའི་སྲོན་ནས་
སེམས་རྣམ་དུ་གནས་ཉེ་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སོ་སོར་
འདོད་བ་དང་དགོས་པའི་ཁྱད་པར་སྟེ་སྟེ། རོ་མ་དགོས་པ་རྗེ་
ཡིན་མཚོ་བསམ་དང་གྱི་དངོས་པོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བར་
སོ་སོའི་རང་ཚུགས་སྐབ་པའི་སྲོན་ནས་སེམས་རང་དབང་དུ་
གནས་སྐབ་པའི་སྲོན་ནས་མཚོ་བསམ་བགྱིད་ན། གཞིན་ས་
སེམས་དབེན་པ་ཞེས་པ་འགོ་བཙུགས་སྐབ་པ་འབྲུང་སྐབས།

རྒྱ་ཡི་དད་སྲོལ་ཅིག་གིས་སྲོན་འགོ་དང་དངོས་གཞིའི་
སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷན་ལ་བཀའ་སྐྱེལ་དོན། སྤྱིར་སྲོན་
འགོའི་ཉམས་ལེན་ལ་རྣམ་པ་གཉིས། ཡིན་ཡང་མལ་ཆེ་བས་
སྲོན་འགོ་ཞེས་སྐབ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྲོན་འགོ་བཞི། སྐབས་
འགོ། རྣམ་སེམས་བསྐྱེས་པ། མཚུལ། རྒྱ་མའི་རྣམ་འགྲོར་
དེར་མཚོ་བསམ་གཏོང་བ་དང་། རོས་ཀྱི་མཚོ་བསམ་ལྟར་
ན་སྲོན་འགོའི་ནང་ནས་གནད་ཆེ་ཤོས་ཉེ་སྐབ་མོང་གི་སྲོན་
འགོ་བཞི། ཡིན་ཡང་སྐབ་མོང་གི་སྲོན་འགོ་བཞི་ལ་གྲངས་
ཀ་གསོག་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད། སྐབ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྲོན་འགོ་

བཞི་ལ་གྲངས་ཀ་གསོག་རྒྱ་དང་མི་ཀུན་གྱིས་དེར་སོས་ཆེ་
བ་འབྲུང། སྐབ་མོང་གི་སྲོན་འགོ་བཞི་སོ་སོའི་སེམས་ནང་
དུ་གང་འཚམས་ཀྱིས་ཉམས་སྲོང་གོང་འཕེལ་འབྲུང་ན་མ་
གཏོགས་ཚོར་སྤྱང་འབྲུང་རྒྱ་དཀའ། གང་ལྟར་ཡང་སྐབ་མོང་
གི་སྲོན་འགོ་བཞི་ལ་བསམ་སྲོ་གཏོང་རྒྱ་དང། སྲོན་འགོ་
ཞེས་དང་པོ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་རྒྱུའི་གནས་སྐབས་དང་དེ་
ནས་དངོས་གཞི་སྐབས་པའི་སྐབས་ལ་མར་བསྐྱེད་རྒྱུའི་སྐད་
ཆ་མིན། སྲོན་འགོ་ཞེས་པ་ཐོག་མ་ནས་གལ་ཆེ་བ་དང་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་ཐམས་ཅད་གལ་ཆེ་བ་མཚོན། ཐོག་མར་
གལ་ཆེ་བ་དང་དངོས་གཞི་ལ་སྐབས་མཚམས་མར་བསྐྱེད་
རྒྱ་ཞིག་ལ་མི་བརྗོད་བས་དེ་ལྟ་བུའི་མཚོ་བསམ་གཏོང་
སྐད་པ་ལ་ཕྱགས་བསམ་བཞེས་དགོས།

རོ་པོ་བཀའ་གདམས་པའི་ཉམས་ལེན་ལྟར་ན་ཕྱག་
ལེན་ཐོག་མར། དཔེར་ན། སྐབ་མོང་གི་སྲོན་འགོ་བཞི་ལས་
འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་ཉམས་ལེན་བགྱིས་ན་རྟོགས་པ་མ་
སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་དགོས་པར་གསུངས།
མི་ཞིག་གིས་མི་ཆེ་དེར་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་ཉམས་ལེན་
རྟོགས་པ་མ་སྐྱེས་ན་གང་བྱ་དགོས་ལུས་པར། མ་ཤི་བར་
དུ་ཉམས་ལེན་བྱ་དགོས། འཆི་ཁར་མ་འོངས་པར་སྐྱེལ་སྐད་
དེ་འཆི་བ་མི་རྟག་པར་ཉམས་ལེན་བགྱིད་དེ་ལས་གོང་མ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་སྲོན་ལས་བཏང་ནས་བགྱི་
དགོས་པ་ལས། ཚོས་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ཉམས་རྟོགས་མ་འབྲུངས་
པར་གྱི་མ་གྱི་མ་ལ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་མི་ཚོག་ཅེས་རོ་པོ་
བཀའ་གདམས་པའི་ཕྱག་ལེན་ཡིན་ཡང་ཅུང་དམ་པོ་བར་
གསུངས།



ཉི་ཤུ་འཇར་མི་ཀམ་ཐེག་པ་ལྷན་ཚོས་སྤྱིར་གྱི་མ་ཚུགས་ལོག་བཟ་བྱའུ་ཤི་དང་རྒྱན་པ་རྟོང་ཚོར་རྒྱ་བཅུན་འཇར་དཔལ་དབྱེར་པ་ཤི་རྒྱལ་གནང་ཚུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༧ ཉིན་གྲུང་ཀྲུག་ ལྗུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ནི་ལུ་འཇར་མི་ Karma Thegsum Choling ཀམ་ཐེག་པ་ལྷན་ཚོས་སྤྱིར་ཚོས་ཚོགས་སུ་འཇར་གླིང་གར་ལུ་དང་རང་རིགས་གཙོས་ཉི་ལྔ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད། ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཤི་ཚོས་ཚོགས་གནས་འཛིན་ལྷ་མ་རྣམས་པ་བཅས་དང་རྒྱན་པ་རྟོང་ཚོ་ལ་རྗེ་བཙུན་འཇར་དཔལ་དབྱེར་པ་ཤི་རྗེས་གནང་གནང་སྤིན་ས་ལོན་ཐེབས་པ་རིས་སུ་སྦྱུལ། མཚུལ་དང་གནས་འཛིན་ལྷ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཚན་དང་དང་སྤྱིན་རྣམས་ནས་སྦྱ་བྲིན་གཏང་རག་གི་བཟློན་

བཞུགས་རྒྱས་པ་ཞིག་བསྐྱར་འབྲུལ་དང་ཚོས་ཚོགས་ཤི་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་མཇུག་ཁ་སྦྱུལ།
 མཚུགས་ལུ་འཇར་ཚོས་དང་འདུན་པ་རྒྱ་ནག་སྐྱམ་སའི་ཉར་མཉེན་ཤི་སློབ་མ་ཞིག་ནས་དེར་རྒྱ་ནག་ལུ་སློབ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་མི་དུ་མ་འབྱུང། སློབ་རྒྱལ་སྐྱབས་ཤིང་རྒྱགས་རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་ཚོད་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བཀའ་འཛིན་ལུ་ཐང་ལ་བཀའ་ལན་སྦྱལ་དོན། ཤིང་བ་ལ་སྤོ་རགས་མང་ལ་ཤིང་བ་སྤོ་མོ་རིས་ཟིན་རྒྱུར་དཀའ་བར་གསུངས། སྤྱིར་བཏང་སློབ་རྒྱལ་པའི་གནས་སྐབས་ལ་ལུས་ཤི་གནས་བབ་ལ་བརྟེན་ནས། དཔེར་ན། རྒྱ་

ནག་གི་སྐོལ་རྒྱུ་སྐྱེན་དང་མོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུ་སྐྱེན་གྱི་མོག་
 བས་འཆད་ན། སོ་སོའི་གཞུགས་སུང་ལ་ཁམས་མི་འདྲ་བའི་
 རྩད་པར་ཆེ། ཁམས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐོལ་རྒྱུ་བའི་
 སྐབས་ལ་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་བ་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལོ་འདྲུག་
 ལྟངས་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་རྩད་པར་འབྱུང་། དེ་བཞིན་
 ཁང་པའི་ནང་གི་ཁོར་ཡུག་གི་རྩད་པར་གྱི་མོག་ནས་ཀྱང་
 འབྱུང་། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་དུ་ཕྱིར་བ་བྱུང་བའི་
 སྐབས་ལ་མིག་སྒྲ་ཅེའི་མད་ཀྱི་བར་སྐྱང་ལ་ཉལ་བཞིན་བསམ་ན་
 རང་བཞིན་གྱིས་ཕྱིར་བསྐྱེད་མཁོ། མིག་ཅུང་ཟད་ཕྱིན་དུ་བཟང་
 དེ་ནས་མཁའ་བལྟས་ན་ཅུང་ཕྱིར་བ་མི་འབྱུང་བའི་བན་མོགས་
 ལྟོ། སྐབས་དེ་ལྟར་གྱི་བར་མཚམས་བཞག་སྟེ་ཅུང་ཕྱི་ལ་
 རྒྱུང་བསངས་ལ་འཕྲོ་དགོས་པ་དུ་མ་བཤད། རྣམ་རྟོག་འཕྲོ་
 བ་རྒྱུ་གཏུན་དཔེར་ན་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱ་བ་
 དུ་མ་འབྱུང་། དེ་རང་དེས་མཉམ་པར་གཞག་གི་མེད་ན་ཉ་གོ་
 བཞིན་མེད། ཡིན་ཡང་རང་དེ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་གནས་
 སྐབས་ལ་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་རྣམ་རྟོག་གི་རྒྱ་བ་དུ་མ་འབྱུང་
 བ་དེ་ཉ་གོ་བ་ཅམ་ལས་མང་དུ་ཕྱིན་པ་དེད་ཅེས་བཤད་རྒྱ་
 དཀའ། དེ་དག་ཉམས་སྲོང་ཅན་གྱི་སྐྱེས་ལྟར་ནས་ཉུ་རྒྱ་དང་
 དེའི་སྐོར་ལ་དཔེ་ཆ་རྣམས་ཀྱི་གནད་ཆེ་ཡིན། རོས་ནས་འཕྲུལ་
 མར་བརྗོད་རྒྱ་དཀའ།

**ཨ་འི་བ་ཞིག་ནས་ཉོན་མོངས་ལ་གཉེན་པོ་འི་ལྟར་
 བསྐྱེན་མེན་བཀའ་འདྲི་ལྷུ་མད་ལ་བཀའ་ལན་སྦྱུལ་དོན།** ཉོན་
 མོངས་ཐམས་ཅད་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྐྱང་གཉི་སྤྱག་གསུམ་གྱི་
 རྩོགས་སུ་གཉོགས། འདོད་ཆགས་ཞེ་སྐྱང་གཉི་སྤྱག་གསུམ་
 རོས་འདྲིན་རྒྱུད་དཀའ་སྤྱད་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་སོ་སོར་
 ཡང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྐྱང་གི་ཉོན་མོངས་ལྷགས་ཆེ་རྒྱུད་
 ལྷ་ཚོགས་མཆིས། དེས་གྱིས་གཉེན་པོ་བསྐྱེན་ཏེ་ཁ་གཏད་

གཙོག་རྒྱ་ལས་དུས་གཅིག་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་རྒྱ་དཀའ།
 དཔེར་ན། ཁོང་ཁོའི་སྐོན་རོས་འདྲིན་རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་པ་དང་འདོད་
 ཆགས་དེ་ལས་དཀའ། གཉི་སྤྱག་ཅེས་པ་དེ་བས་ཀྱང་རོས་
 འདྲིན་རྒྱུ་དཀའ། རྩོན་ལ་གཉི་སྤྱག་གི་སྐོན་རོས་ཟེན་དགོས།
 དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཤད་པ་འི་བཞིན་མ་ཡིན་པར་སོ་སོས་རོས་
 འདྲིན་ཏེ་རོ་འཕྲོད་དགོས། རང་དེ་སྐོར་ཅ་ན་གཉི་སྤྱག་རོས་
 བསྐྱེད་རྒྱུ་དཀའ།

སྐོན་རོས་བསྐྱེད་པར་སངས་རྒྱས་དང་ལྷ་མས་
 གསུངས་པ་དེད་ཅེས་བཤད་ཆ་བ་བཟྱིད་མི་ལྟོ། སྐོན་རོས་
 བསྐྱེད་རྒྱུ་སོ་སོའི་རོས་ནས་རོས་འདྲིན་ཅིང་སྤྱིར་རང་དེ་ལྷན་
 ཁོང་ཁོའི་ཐངས་མང་ལངས་ཀྱང་སྤྱད་པ་ལས། ཕྱི་མིག་བལྟས་
 ཏེ་ཁོང་ཁོའི་གནས་སྐབས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་
 རི་འདྲ་ཡིན་ཡང་བསྐྱེད་མཚོ་བསམ་བཞིས་ཏེ་དེའི་སྐོར་ལ་
 རྒྱང་དོར་བཟྱིད་རྒྱུ་རང་དེས་དེ་ཅམ་འབྱུང་བཞིན་མེད། རྒྱ་
 མཚོན་དེ་དག་ལ་མར་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་ཞེ་སྐྱང་དང་ཁོར་
 ཁོའི་བཞིན་ཡང་ཡང་འི་ཡིན་རོས་བསྐྱེད། ལྷག་པར་རང་
 དེའི་ལོར་བཞུལ་དང་ཞེ་སྐྱང་རྒྱལ་འི་ཅམ་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་
 གྱིས་སྐོན་རོས་འདྲིན་སྤྱོད་པ་འབྱུང།

རང་དེའི་སེམས་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་ཁོར་ཁོའི་དང་སྐོན་
 དང་བཅས་པ་རོས་ཟེན་ལྟར་ཀྱང་རང་དེའི་སེམས་འདི་བརྟན་
 པོ་མེད་པའམ། དཔེར་ན། སོ་སོར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བའི་
 སྐབས་ལ་གལ་ཏེ་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་ལ་བྱམས་པ་དང་
 སྤྱིར་ཇེ་ལ་སོགས་པའི་བཟང་པོའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ལུས་
 པའི་ཡོན་ཏན་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལྟར་ན། སོ་སོར་
 དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་ཞེ་སྐྱང་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་
 ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པར། སོ་སོའི་བྱམས་སྤྱིང་ཇེ་ལ་ལྟོས་ཏེ་
 དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལྷིག་ཡོད། གལ་ཏེ་སོ་སོའི་སེམས་



སྲོང་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཞེ་སྒྲུབ་ལ་སྐྱབས་བཅོམ་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་དེ་
 ལྷར་ཡིན་པ་ས་རང་རེས་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཡར་
 རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་གཤམ་གནད་ཆེ། རྒྱལ་ས་གཅིག་ནས་རང་རེའི་
 སེམས་འདི་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་སྐྱབས་རེ་ར་ཚོའི་སེམས་
 བད་དུ་སློབ་སྟོན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལྟར་ཚོར་སྟེ། གཅིག་
 གིས་བརྗོད་ན་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་དང་གྲོགས་པོ་བསྐྱིད་
 དགོས་དང་། གཅིག་གིས་བཤད་ན་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་
 དེ་དག་ལ་གྲོགས་པོ་བསྐྱིད་དགོས་པར་བཤད། མཚམས་
 རེ་སློབ་སྟོན་པ་དང་མཚམས་རེ་གཞན་གྱི་ངག་ལ་ཉན་པ་
 རི་བཞིན་བརྟན་པོ་མེད་ཅ་ན་སོ་སོས་ཐག་གཅོད་བརྟན་པོ་
 བསྐྱིད་དགོས།

ཐག་གཅོད་བསྐྱིས་ཉེ་ངས་དབང་ཆ་གཞན་ལ་སློང་གི་
 ཡིན་ཞེས་བཤད་ཀྱང་རང་རེས་མཚམས་རེ་དམ་བཅའ་རི་
 བཞིན་བརྗོད་བས་ན་ཡང་ཡང་དུན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་
 བཟུང་སྟེ་ཟླ་བ་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་གོམས་པའི་དབང་

གིས་ལེགས་པོ་འབྲུང་རྒྱ་མེད་དམ་སྤྲུལ། ཞེས་དང་།
མཇུག་ཏུ་བཀའ་སླུབ་དོན། ད་ལན་བྱེད་རྣམས་འདིར་
 ཆེད་དུ་གཉེར་ཉེ་ཐེབས་པར་དགའ་བསུ་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་
 རྒྱ་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྟོག་
 པར་དུ་ཨ་རིར་སླེབས་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་འཕྲད།
 ཡིན་ཡང་དཀའ་ངལ་ལ་མ་བསྟོས་པར་རང་རོས་ནས་འབད་
 བཅོམ་བསྐྱིས། དེ་བཞིན་ངོས་གྱི་རོགས་པ་ཚོས་དཀའ་ངལ་
 ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་བསད་བསྐྱིས། བྱེད་ཀྱང་གྱིས་ཀྱང་སློབ་
 ལམ་དང་། ད་ལྟ་བར་དུ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱིན་འཕྲད་ཀྱིན་
 རང་རེ་ཀྱང་མཉམ་དུ་འཛོམས་སུ་བུབ་པ་དང་། སྲིད་འདི་ལྟ་བུ་
 ཡང་ཡང་འཛོམས་སུ་བུབ་པའི་སློབ་འདུན་དང་། ད་དུང་ཞི་ཕྱི་
 འཇར་སིའི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་གྲིད་གི་ཚོས་ཚོགས་དང་
 ཚོགས་མི་རྣམ་པས་གྲ་སྒྲིག་མཚན་པ་དང་། དྲུང་རྒྱངས་ཀྱི་
 སྤོ་ལྷོ་བ། དང་ལྷན་གྱི་ཚོས་ལུ་བ་ཀྱང་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་
 ལྷོ་རྒྱ་ཡིན། བཀའ་ཤིས་བད་ལེགས།



ནི་ལུ་འཇར་མི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྤིང་གི་གནས་ལྗང་དང་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་
བསལ་མཇུག་ཁ་དང་བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་བསྟུངས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༥ ཉིན། དཔལ་ལྡན་ལྷོ་ལྷོ་
ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་ནི་ལུ་འཇར་མི་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་
སྤིང་ (KTC-NJ) གི་ཚོས་ཚོགས་གི་གནས་འཛིན་ལྷོ་ལ་
ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཚན་དང་དང་ལྡན་སྤོང་ཚོགས་རྣམས་
ནས་ཇི་ལྟར་གསོལ་འདེབས་ལུས་དོན་ལྟར་དུ་ཚོས་ཚོགས་
༣༥་ཙམ་གྱི་ཚོགས་མི་འགྲེལ་རྣམས་འདུ་འཛོམས་གྱིས་
དེ་དག་ལ་སློབ་ཁྲིད་སློབ་གྲི་ལམ་སློབ་བཀའ་འདྲི་བསྟུངས།

ཚོགས་མི་རྣམས་ནས་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་
སློབ་བཀའ་འདྲི་ལུས་པའི་ཇི་བཀའ་ལ་བཀའ་ལན་ཞིབ་པར་
སྟུལ། གནས་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་སློབ་པ་པོ་རྣམས་
ནས་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་དམིགས་པ་བརྟན་པོ་འབྱུང་ཕྱིར་ཐོག་
མར་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་སྤོང་ཚུལ་གནད་ཚེན་པོ་ཡིན་
སློབ་ཞིབ་ཅིང་རྒྱས་པར་གསུངས།

**ཡེལ་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་གི་ཁོར་ཕུག་ཀྱན་རུ་ཉིན་བཞིའི་རིང་
གཟིགས་ཞིབ་བསྐྱེད་སྤེལ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཕྱི་ལོ་དུས་ཚོད་ལྔ་པར་
དབལ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ Yale ཡེལ་ཆེས་མཐོའི་
གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་སྤེལ་སྐབས་
སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་དབུ་འཛིན་མཚོག་གི་དབུས་
དགོ་ལས་སློབ་གཉེར་ཐུན་མོང་ནས་ཐེབས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་
ཞུས། ཡེལ་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནང་
ལས་བྱེད་ཆེག་སྟོང་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་ལས་བོད་མི་བརྒྱད་
ཡོད། དེ་བརྒྱད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ནང་མི་ལྷན་དུ་ཡོད་པ་གཅིག་
ཡོད། ཁོང་བརྒྱད་མོ་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་
ཁུངས་ནང་དབུ་འཛིན་ནས་ཆེད་དུ་འབོད་དེ་དབལ་ཡུལ་
དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་བོད་ལུགས་ཐུན་མིན་ཐེབས་བསུ་
ཞུ་ཚུལ་རི་ཡིན་གྱི་སྟོན་ནས་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་
གཉེར་ཁང་དང་བོད་རིགས་ཐུན་མོང་གི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་གདན་
ཞུ་དགོས་པའི་བཀའ་མངགས་ལྟར་ཁོང་རྣམས་ནས་རང་
ལུགས་ཐུན་མིན་གྱི་གདན་ཞུ་
གཟབ་ཅིང་རྒྱས་པ་ཞུས་ཤིང་།
བོད་མི་བརྒྱད་མོ་རྣམས་ལ་རེ་
རེ་བཞེན་བཀའ་བཅད་བསྐྱེད་སྤེལ་
ཉེ་དེ་དག་ལྷན་དུ་སྐྱེས་ལྷན་བསྟོན་པ་
དེར་ལས་བྱེད་གཅིག་ནས་
གསར་དུ་བཙས་པའི་ལྷག་གྲུར་
མིང་ཡང་ཞུས།



ཉིན་རྗེས་མར་ཡེལ་དུ་མཆིས་པའི་ཉི་ལྔ་ལ་ཡའི་ཚོགས་
པའི་རོས་ནས་དབལ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་དགོང་
རྗེའི་གསོལ་ཚོགས་ཤིག་ཏུ་གདན་ཞུ་བསྐྱེད་སྤེལ་བ་ལྟར་ཐེབས་
ཤིང་། གསོལ་ཚོགས་གདན་ཞུའི་ཁོངས་སུ་གཙོ་བོ་རྒྱལ་
སྤྱིའི་འབྲེལ་མ་ཐུན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་སྐུ་ཞབས་
George Joseph མཚོག་ དེ་བཞེན་གཙུག་ལག་སློབ་
གཉེར་ཁང་གི་སྤྱིག་ལམ་གཙོ་འཛིན་གཙོ་བོ་སྐུ་ཞབས་ Sir
Peter Crane མཚོག་གྲུང་ལྷན་དུ་ཐེབས་ཡོད།





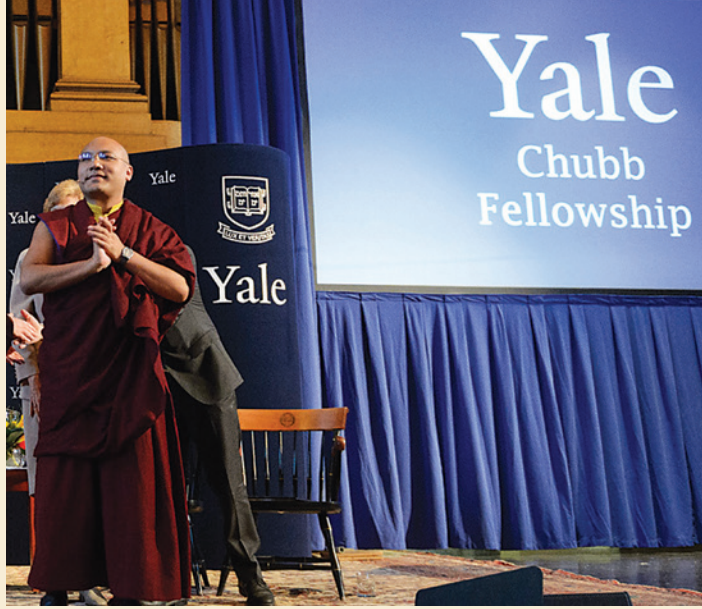
ཡེལ་ཚེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ ཁང་དུ་ཞབས་བཏོན།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་
བ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་ Connecticut ཡེ་ཉེ་མེན་ New
Haven དུ་ཉེན་གཞི་བཅས་པའི་གྲགས་ཅན་གྱི་གཙུག་ལག་
སློབ་ཚེན་ཡེལ་གྱི་ནང་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས་པ་ན་སློབ་
ཚེན་གྱི་ལས་བྱེད་པོ་དང་རིགས་ཀླམས་ལ་སློབ་ཚེན་གྱི་རོས་
ནས་དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་སྐབས་སྣལ་བ་ལྟར་ཐེབས་བསྐྱེད་
ཞུས་ཐེན་ཟེས། སློབ་ཚེན་གྱི་སློབ་གཙོ་གཞིན་པ། ཁོར་ཡུག་
གི་འགན་འཛིན། གཙུག་ལག་སློབ་ཚེན་གྱི་ཚོས་ཡུགས་སློབ་
དགོ་དང་འགན་འཛིན། དེ་བཞིན་སློབ་གྲུའི་གནད་ཡོད་གྱི་མི་
སྣ་ཀླམས་གྱིས་ཆེད་དུ་གོ་སྐྱེག་ཞུས་ཉེ་དགོང་མོའི་གསོལ་
ཚིགས་དང་ལྷན་བཟོ་སྐྱེད་དང་དགོངས་ཚུལ་བཞེ་རེས་མཛད།
ལོ་གསུམ་གོང་ནས་ཡད་པལ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀཱ་བ་མཚོག་
ཡེལ་གཙུག་ལག་སློབ་ཚེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སློབ་རྗེ་ཚན་
གྱི་ཉེ་སྣ་ལའི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སློབ་གྱི་དབུ་འཛིན་དང་སློབ་
སློབ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལྟར་ཡུལ་དབང་མཚོག་གིས་
ཉེ་སྣ་ལའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སྲུང་སློབ་དང་ལམ་སྟོན། ལས་འགུལ་
སོགས་སྐྱེལ་མཛད་པར་སློབ་གྲུའི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཀླམས་
གྱིས་བསྐྱེད་དང་ཆེ་བསྟོན་ཞུས། བར་བ་མཁས་
དབང་ཞིག་ནས་བོད་དང་ཉེ་སྣ་ལའི་རི་རྒྱུད་དུ་བསྐྱོད་དེ་བར་
ལེན་བགྱིས་པའི་བར་རིས་ཀླམས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ལ་
ཆེ་བསྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་གཞིགས་འབྲུལ་སྐྱར་མ་སུམ་ཅུ་ཅམ་གྱི་
དུས་ཡུན་རིང་དུ་འགྲེལ་བཞེད་གྱི་སྣོན་སྟོན་ཞུས་པར་དགྲེས་
མཉེས་མཛད།



ཡེལ་ཚེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་
གཉེར་ཁང་ནས་སྐྱེས་གྲགས་ལྡན་
པའི་ Chubb Fellowship ཞེས་པའི་
མཛེལ་འབྲེལ་མཚོན་པའི་གཞུང་ས་
རྟགས་ཕྱག་འབྲེར་འབྲུལ་བཞེས་
བསྐྱེད་སྤྱོད།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༧ ནང་ ༤ ཉིན་གཉིས་ལ།
ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་མཚོག་ལ་ཡེལ་ཚེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་
སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ Chubb Fellowship ཞེས་པའི་
མཛེལ་འབྲེལ་མཚོན་པའི་སྐྱེས་གྲགས་ཅན་གྱི་གཞུང་ས་རྟགས་
ཕྱག་འབྲེར་སྤྱོད། གཞུང་ས་བསྐྱེད་སྤྱོད་འདི་ཉིད་རྒྱལ་
དབང་ཀཱ་པ་མཚོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་སྐྱབ་པའི་
སློབ་སྦྱོང་སྡེལ་སྤྱིར་སྤུལ་བ་ཞིག་ཡིན། གཞུང་ས་བསྐྱེད་སྤྱོད་
འབྲེར་འདི་ཉིད་དེ་སྤྱི་གཞི་འོད་ལྡན་པའི་གྲགས་ཅན་མང་གཙོ་
དོན་གཉེར་བ་དང་དོན་མེད་གཞུང་ས་རྟགས་བཞེས་སྤོང་བ་
འབར་མའི་ལྷ་ས་སྐུ་ Aung Sang Suu Kyi ནང་། ཨིང་
རལ་གྱི་གྲགས་ཅན་ཚོམ་པ་ལོ་སྐུ་ཞབས་ Elie Wiesel
དང་། ཨ་རིའི་གྲགས་ཅན་ཚོམ་པ་ལོ་སྐུ་ཞབས་ Maya An-
gelou ལྷ་ཞབས་ Octavio Paz ནང་། ལྷ་ཞབས་
Wendell Berry བཅས་ལ། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་སྤྱིད་
འཛིན་གོང་རིམ་དུ་ལ། མོ་མེལ་གཞུང་ས་རྟགས་བཞེས་མི་དུ་
མ་དང་། གཞན་ཡང་ཆབ་སྤྱིད་དུ་སྤྱིད་འགའ་དང་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་འགོ་འཛིན་འགའ་ལའང་སྤུལ་ཡོད།

ཚེས་ ༤ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཀཱ་པ་མཚོག་ Yale ཡེལ་
གཙུག་ལག་སློབ་གྲྲིའི་ཁོར་ཡུག་འགན་འཛིན་དང་ལས་བྱེད་
མི་སྣ་ཡེལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གདན་ཞུས་

ཀྱིས་བཞུགས་དང་ཁོར་ཡུག་སྤུལ་སྤོང་། ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་
མཚོག་གི་མཚོན་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིང་སྤོང་འདེབས་
འཇུགས་ཀྱི་མཛེད་རིམ་ལྟར་ཞོགས་པ་སློབ་གྲྲིའི་ཁོར་ཡུག་
སྤོང་ཁའི་ནང་དུ་ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་མཚོག་གིས་ཤིང་སྤོང་
འདེབས་འཇུགས་བསྐྱེད་སྤོང་།

དེ་བཞིན་དེ་མེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་རྒྱུད་གཞིགས་ཀྱིས་
བསྐྱོར་བསྐྱོད་གནང་ཞིང་ཁོར་ཡུག་དང་གནད་དོན་མང་པོའི་
ཐད་དུ་གནད་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཞུས་དང་སྐྱབ་བཟོ་སྤོང་དང་
བཀའ་མོལ་ལྷུག་ལོར་གནང་། གཙུག་ལག་སློབ་གྲྲིའི་སྤྱི་ཁྱབ་
ཀྱི་འགོ་གཙོ་ཚོན་མོའི་ལས་ཁང་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་ཚུ་
ཚོད་གཅིག་ལྷུག་ནང་མོལ་གྱི་བཀའ་བཟོས་གནང་བ་དང་།
སྤྱི་ཁྱབ་ཚོན་མོ་མཚོག་གིས་ཡེལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་ནང་འབྲུང་འགྲུར་ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་མཛེད་འཆར་
དང་ཐུགས་རེ་གང་ཡོད་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་ཀྱང་གནང་།
ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་སྐུ་ཉིད་ཀྱིས་ལྷུགས་ཚོམ་གནང་
བའི་"སྤྱིད་ཇིའི་རུས་པ་"ཞེས་པའི་དེབ་དང་བོད་སྐད་ལྷུགས་
ཀྱི་ཞལ་ཐང་མཚན་རྟགས་བཀོད་དེ་གནང་སྤྱིན་དང་བཅས་
ཚེས་བཀུར་ལོས་ཀྱི་རྒྱབས་ཚེན་མི་སྣ་ལྷུག་གི་མཛེལ་འབྲེད་
ལེགས་པར་གྲུབ།



Yale

Yale

le

le

Yale

Yale

le

le



སྐྱལ་པར་དུ་ད་ལན་ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེན་ཁང་དུ་མ་ལ་བཅར་ཉེ་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་སློབ་མཉམ་ཆུང་སྐྱེས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སློབ་སྦྲོལ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ལུགས་ཆེ་ཞིག་ལྡན།

དེ་རིང་གི་བརྗོད་གཞི་ཁོར་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚེའི་སྐོར་ཡིན། ད་ལན་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་རོས་ལ་ཁོར་ལུགས་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་འབྱུང་སྐྱེས་དེའི་ཐོག་དུ་ལས་ཀ་བཞུགས་དགོས་པའི་རྒྱུ་ལྡོངས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་འདི་མི་དུ་མ་བྱུང་བས། དེར་བརྟེན་དེའི་སྐོར་ཁྲིད་ཆུང་སྐྱེས་ལ་ལུ་འདོད་བྱུང་། རོས་བཅས་ས་བོད་ཀྱི་ཤར་སྐྱོགས་ལུང་པ་ལུགས་སྐོག་ཞིག་དང་། དེ་ལ་དམིགས་བསམ་དེར་དུས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་ཀུན་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་དབྱུང་བཅོས་འབགས་བཅོག་མེད་པའི་གནས་སྐྱེས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་རང་དུ་གནས། བཅས་པ་ནས་བཟུང་ལོ་བདུན་གྱི་བར་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ལུགས་ཞིག་

གི་ནང་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་དེ་བཞིན་རང་རེ་སོལ་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེས་ལ། ཀུན་གྱིས་ཁོར་ལུགས་མཐོང་ཆེན་དང་རྩ་ཆེན་པོ་རྒྱུ་ཅམ་བཅེ་བ། དེ་བཞིན་ཁོར་ལུགས་དང་མིའི་དབང་གི་འབྲེལ་བ་འཛིན་སྐྱེས་དེ་དག་སོ་སོས་ཉམས་སུ་སྐྱོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཅ་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ལ་བསྐྱབ་ཐབས་མེད་པའམ་སེམས་ལ་སྣང་ལེར་བཞུགས་པ་དེ་འདྲའི་ཚོར་སྣང་ཟབ་མོ་ཞིག་བྱིན་པ་རོས་ནས་ཚོར་བཞིན་ཡོད།

དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལྟར་ན་རང་རེའི་པ་ལུལ་ལ་དེ་དང་རྒྱ་དུ་མ་དང་པལ་ཆེ་བས་སྣ་སྐྱེས་གནས་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་རེས་ས་དང་རྫོ་དེ་འདྲའི་འདུ་ཤེས་མ་འཛིན་པར་སློག་གནས་པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན། པ་ལུལ་གྱི་འབབ་རྒྱ་དང་རྒྱལ་སྐྱེས་རྒྱ་དུ་མ་ལས་རྒྱན་གཏན་འབབ་རྒྱ་ལ་ལག་པ་དང་གོས་ལ་སོགས་པ་མི་འགྲ། དེ་བཞིན་ཐབ་ཚང་ནང་དུ་མི་གཉོང་བའི་སྐབས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེས་སུ་མི་ནང་

དུ་བཏབ་ཤོར་ན་སྤྲུག་པ་དང་མཁའ་རྒྱུད་བཙུག་པ་བཟོ་བ་ལྟ་
བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན། ཁོ་ཚོའི་སེམས་ནང་དུ་རང་བྱུང་ཁོར་
ཡུག་དེ་དག་ས་རྩོ་རི་བཟག་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་ལྟ་དང་སྤྱིའི་འདུ་
ཤེས་འཛིན་སྤངས་ཟབ་མོ་ཞིག་ལྡན།

དེར་བརྟེན་དེར་སང་དཀའ་ངལ་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།
སྡོན་མ་རང་རེའི་ལུང་པའི་ནང་དུ་དེར་དུས་ཀྱི་གང་སྟེགས་
འགྲིག་ལ་སོགས་པ་མེད་སྟབས། དེ་སྔ་རང་བྱུང་གི་གང་
སྟེགས་ལས་གཞན་གྱི་གང་སྟེགས་མེད་སྟབས་དཀའ་ངལ་
དེ་ཙམ་མེད། དེར་སང་གི་གང་སྟེགས་དེ་དག་རང་རེའི་པ་
ཡུལ་སྤྲུགས་པས་ན་ཁོར་ཚོས་སྟམ་ན་སྡོན་མའི་རང་བྱུང་གི་
གང་སྟེགས་ཇི་བཞིན་དེ་གང་སྤྲུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་
པར་འགྱུར་རྒྱ་ཞིག་ཡེད་སྟམ་སྟེ་སྡོན་མའི་འཚོ་བར་གོམས་
འདིས་ཆེ་བས་ན་དེར་སང་གི་དངོས་པོ་དེ་དག་སྟེབས་ཙ་
ན་གནས་སྟངས་ཇི་ཡིན་རང་རེས་མགོ་འཚོས་བཞིན་མེད།
ངོས་རྒྱུད་དུས་ཚོན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིགས་པ་གང་ཡང་
མི་ཤེས། ཡིན་ཡང་ཤེས་ཡོན་མ་བྱུང་བའི་སྡོན་ལ་རང་བྱུང་
གི་ཚོར་སྣང་སོ་སོ་དང་དེའི་རྗེས་སུ་ཤེས་ཡོན་བྱུང་བའི་རྒྱལ་
སྡོངས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་སྟབས་རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་
ད་ལྟ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྟོར་ལ་མཚོ་བསམ་བཞིན་སྐབས་
ཤེས་ཡོན་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པར་དེའང་ཚོར་སྣང་དང་བཅས་
པའི་ཚོག་ནས་བཞིན་རྒྱ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་མཆིས།

ངོས་ཀྱིས་བསམ་ན་ད་ལྟ་ཁོར་ཡུག་སྤྱད་སྟོབ་ཀྱི་མད་
ལ་མདོར་ན་རང་རེ་ཀུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དང་རྒྱུན་
གཏན་གྱི་མི་ཆེ་ཁོར་ཡུག་སྤྱད་སྟོབ་དང་འབྲེལ་བ་གོ་བར་
བྱེད་པར་སན་ཚུན་ལྟོས་བྱུང་དང་རྟེན་འབྱུང་གི་འབྲེལ་བ་
ཤེས་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་རེའི་ཟས་གོས་
ཐ་ན་སྤྲུལ་འདིའང་སྤྱིའི་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་ནས་

འཚོ་སྤོང་དང་གནས་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། རང་དང་ཁོར་
ཡུག་གི་འབྲེལ་བ་རང་རེས་ཤེས་རྟོགས་སྤུལ་རྒྱ་ཞིག་དང་
ཁོར་ཡུག་དང་ཐག་ཉེ་བུ་གཏོང་དགོས།

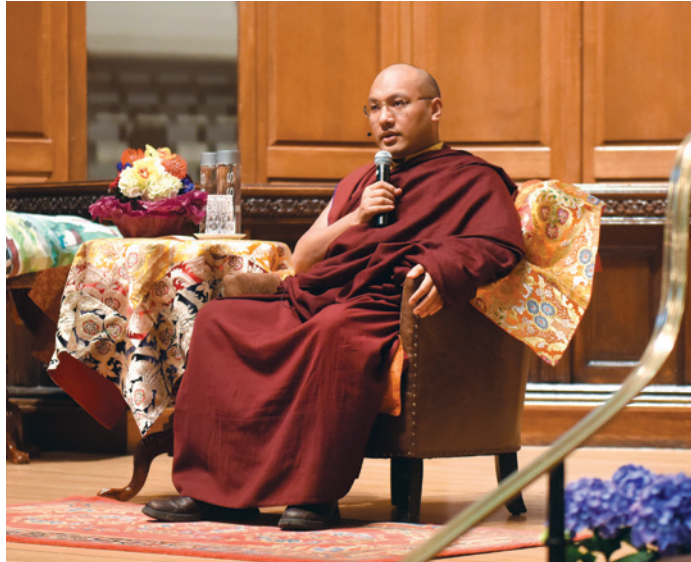
ད་ལྟ་མོད་པའི་ནང་དུ་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་ནང་གི་
སེམས་ཚན་གྱི་འབྲེལ་བའི་དཔེ་མཚན་ནི་སྟོང་དང་བརྟུང་
གྱི་དཔེ་མཚན་ཡིན། སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་སྟོང་ལྟ་བུ་དང་ནང་གི་
སེམས་ཚན་བརྟུང་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་གིས་རང་རེ་
འཛིན་པ་དང་ནང་གི་སེམས་ཚན་དེ་དག་བརྟུང་ཡིན། སྟོང་
དང་བརྟུང་གྱི་དཔེ་མཚན་དེས་ང་ཚོ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འབྲེལ་
བ་ཟབ་མོ་ཡིན་པ་མཚོན་སྟབས། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པར་བརྟེན་ནས་ཁོར་ཡུག་གིས་ང་ཚོར་སན་ལུས་ཀྱི་ཤུགས་
རྒྱན་ཐེབས་ལ་ང་ཚོས་ཀྱང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཆེན་
པོ་ཐེབས། མི་དུ་མའི་བསམ་སྟོབ་ནང་རང་བྱུང་ཞེས་པ་རྒྱ་ཆེ་
ཤུགས་ཆེན་ཡིན་པ། དེར་རང་རེས་རང་བྱུང་ལ་ཤུགས་རྒྱན་
ཐེབས་མི་སྤུལ་སྟམ་བ་བྲན་མོད། རྣམ་མའི་གནས་ཚུལ་ཐོག་
ཏུ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤུགས་རྒྱན་
སྟོང་པ། ཁོར་ཡུག་གིས་རྒྱུད་ཤུགས་རྒྱན་སྟོང་པ་ང་ཚོས་དེ་
ལྟར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་རང་རེས་དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་
དང་ཏེ་གོ་བས་མི་སན། བས་ཡིན་ཡང་རང་རེས་ཚོས་དང་
གང་ཟག་བརྗོད་པ་ཇི་བཞིན་གོ་བ་དང་བུ་བ་གཉེས་བར་ཐག་
འིང་བ་དང་གོ་བ་དང་བུ་བ་གཉེས་མ་མ་སྤུན་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཀྱིས་ང་ཚོས་རྟོགས་པ་ཇི་བཞིན་གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ལ་ཁོར་
ཡུག་ལ་སེམས་འཁྱུར་དང་སྟོང་རྗེ་ལྡན་དགོས། ཁོར་ཡུག་
སྤྱད་སྟོབ་ནི་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དང་སོ་སོའི་བདེ་སྤྲུག་དང་ཐད་
ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ངོ་འཚོད་དང་དེའི་
ཐོག་ཏུ་མཚོ་བསམ་གཏོང་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེའི་
སྟོགས་དེར་སྟོལ་རྒྱུན་དང་ཚོས་སྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞབས་

སྣུན་གྲགས་ལྡན་པའི་གསུང་བཤད་དེ་ཉིད་ཆེས་མཐོའི་
 སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ Woolsey ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་
 ལྷུང་ཅིང་། དེར་སློབ་གཉེར་དང་ལས་བྱེད་སོགས་དང་ལྡན་
 ༡༥༠༠ ཙམ་ལ་གསུང་བཤད་ཉན་རྒྱུའི་འཛིན་བྱང་ཐོབ། དེ་
 ཉིན་དེར་འདུས་ཀྱན་ནས་ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་ཞལ་སྤྱིན་
 གང་ལེགས་མཇུག་གི་བརྒྱུ་བཞུག་འཕྲིན་ཆེ་ཞག་གཉིས་བཅུ་གས་
 ཡོད།

ཡ་ཐིའི་ Connecticut བོད་རིགས་རྒྱམས་
ལ་ཞལ་མཇུག་ཁང་དང་ལྷན་དྲུང་བཀའ་
ཕྱོད་ལྷུང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡུལ་དབང་གམ་
 བ་མཚོག་ནས་མངའ་སྡེ་གཞན་དུ་མཆེས་པའི་བོད་རིགས་
 རྒྱམས་ལ་མཇུག་དོན་ལྟར། ཡེལ་དུ་མཆེས་པའི་ Victo-
 ria Gothic ཞེས་པའི་ཡེ་ཤུའི་ལྷ་ཁང་དུ་གདན་ཞུས་ལྟར་
 ཞབས་སོར་བསྐྱེད་སྐྱབས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་དཔོན་སྐུ་ཞབས་
 Sharon Kugler མཚོག་གི་དབུས་ལས་བྱེད་དང་དེར་
 འདུས་བོད་རིགས་རྒྱམས་ནས་རང་ལུགས་སུན་མིན་གྱི་སློ་
 བས་མེབས་བསུ་བམཐབ་རྒྱས་ཞུས།

ས་གནས་ Connecticut དེ་གའི་ར་འདུས་བོད་
 རིགས་ ༣༥༥ ཙམ་ལ་རེ་རེ་བཞེན་མཇུག་ཁང་བསྐྱེད་སྐྱབས། ས་
 གནས་བོད་རིགས་ཚོགས་གཙོས་རྩོད་གཏམ་བཤད་སློབ་
 བསྐྱེད་བཞུགས་རྗེས། ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་དེར་འདུས་
 བོད་རིགས་རྒྱམས་ལ་ལྷན་དྲུང་གྱེད་སློབ་བཀའ་སློབ་ལམ་
 སློན་ཐབ་རྒྱས་མེབས་པའི་སློབ་ཐོབ། རང་ཅག་རྒྱམས་སྤྱིད་
 སྐྱབས་གང་གི་སྐྱབས་སུའང་ལྷན་དུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་རང་རེའི་



གནས་སྤངས་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་སྤང་གནས་ཡོད་པ་དང་
 ། སྐྱབས་རེ་ལུ་སྐྱབས་ཐབས་ཐད་གྱི་གནས་སྤངས་སུའང་གྱུར་
 ཡོད་པ་དེ་ལྟའི་གནས་སྐྱབས་རང་རེ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འདུ་དགོས་
 བའམ་གདུང་སེམས་མཉམ་སྦྱེད་བྱ་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེ་ཞིང་།
 བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སེམས་ཤུགས་སྦྲེལ་རེས་
 དང་བྱམས་བཅའི་ཚོར་ཤུགས་བརྗོད་དགོས་པ་ལོན་ཏུ་གལ་
 ཆེ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས།



New Haven ལམ་གཞུང་དུ་ཤིང་སྐྱ་འདེབས་འཇུགས་བསྐྱངས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ཕུག་ ༤ རྟེན། ལྷོ་ཕུག་དབང་ཀུན་པ་མཚོག་ཕྱག་ལུབས་མནའས་ཤིང་ཕྱག་ཏུ་སྐྱག་མ་ཐོགས་པར་མཛད་དེ་
 ཤིང་སྐྱ་འདེབས་འཇུགས་བསྐྱངས་པར་མཛད། སྤྱི་ལོ་ New Haven, Connecticut དེ་ལུས་སྐྱེས་བུ་ཉེས་ཅན་འགའ་ཞིག་
 བཅོམ་གྱི་ཉེས་པ་བསྐྱབས་ཇེས་བསྐྱར་དུ་མི་ཚོ་གསར་པ་སྐྱེལ་འདུན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་དང་ཕྱད་མཛད་དེ་བཟང་པོའི་ལམ་སྲོལ་
 སུ་བསྐྱོད་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྲོལ་མཛད། མཛད་རིམ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ལྷོ་ཕུག་དབང་མཚོག་གི་ཕྱགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་
 ལག་གཉིས་ཏེ། ཁོར་ལུག་གི་སྐྱད་སྐྱོབ་དང་། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་སྐོང་ལྟ་བུར་བྱས།



ཡེལ་ཚེས་མཚོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་སླ་ཤོར་གྱི་
 རྒྱུ་དུ་དམ་པའི་རོལ་དབྱངས་སྟུན་ཚོགས་ཞེས་པ་ཞིག་གོ་སྟོན་གྲུས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡེལ་ཚེས་མཚོའི་
 སློབ་གྲུའི་གཙོ་འཛིན་ Gregory Sterling མཚོག་ནས་
 ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཚེས་མཚོའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་
 རོལ་དབྱངས་སྟུན་ཚོགས་ཀྱི་གཉེར་གཏོན་གྲུས་བཞིན་ཞབས་
 སོར་བསྐྱེད་སྟེ། དེ་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ཞི་ནང་པའི་ལམ་
 སྟོལ་གྱི་རོལ་དབྱངས་ཀྱི་འཁྲབ་འཁྱིལ་ལག་བསྟར་བ་ཞིག་

དང་ཚོམ་པ་པོ་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཅིང་། དེས་ན་རོལ་དབྱངས་
 སྟུན་ཚོགས་དམིགས་བསལ་གོ་སྟོན་གྲུས་ཉེ་མི་གྲངས་ཉེར་
 སུག་ལས་གྲུབ་པའི་རོལ་མོའི་དབྱངས་སྟུན་ཞིག་སྟུན་སྟོན་
 གཞིགས་འབྲུལ་གྲུས་པར་ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་དགྲེས་
 མཉེས་དབག་མེད་མངོན།





རྟི་ལོ་ཡོག་ Rubin རི་མོ་འེ་སྐུ་སྐུལ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་གཟིགས་ཞིབ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ཉིན། དཔལ་ལྡན་ལྷ་མོ་ལྷ་སྐུ་དབང་གམ་པ་མཚོག་སྟོན་ཁང་དུ་ (Rubin Museum སུ་རྟིན་) རི་མོ་འེ་སྐུ་སྐུལ་དང་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་གཟིགས་ཞིབ་ཕྱིར་ཞབས་ལོར་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་དབུ་ལས་ཀླུ་མ་ལ་གསུམ་གྱི་ལུ་ལོ་ལྷོ་ལོག་གཟུགས་ལྷན་ཁུངས། དེ་ཡང་མགོན་པོ་གང་ཉིད་རི་མོ་འེ་སྐུ་ཅུལ་བ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་རི་མོ་འེ་སྐུ་ཅུལ་ལ་བྱང་ཚུབ་པའི་མཁས་དབང་ཞིག་ཡིན་པས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་མཚེས་པའི་རི་མོ་ཀླུ་མ་ལ་གསུམ་གྱི་ལུ་ལོ་ལྷོ་ལོག་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ། གཞན་ཡང་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་འདེམས་སྐྲུན་གྱི་སྐུ་བརྟུན་རྟིན་རིགས་དང་རི་མོ་རྟིན་རིགས་འཛོལ་ཡུལ་དུ་ཆེད་དུ་གདན་ཞུས་ཀྱིས་དེ་ལེ་བཞིན་སྐྱུན་བསྐྱེད་ཞུས།

དེ་དག་རྟུན་དུ་གསར་པའི་ཚུལ་དུ་འཛོལ་པ་ལས་ཀྱང་ལ་མི་བསྐྱུག་ཅིང་། དེར་ལྷུལ་མཚོག་བཅུ་བ་ཚོས་དབྱིངས་རྟོ་རྟེས་ (1604-1674) མཚོག་གིས་མཛད་པའི་རི་མོ་དང་སྐུ་བརྟུན་ཡང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཀླུ་མ་ལ་གསུམ་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་སྐྱུན་ལམ་དུ་བསྐྱེད།

གཞན་ཡང་ Rubin འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དེ་ཉིད་དུ་ཀམ་སྐར་མེས་ཀྱི་སྐུ་ཐང་གམ་པ་སྐུ་མེད་ན་རི་མོ་ཀྱི་སྐུ་བརྟུན་ཞུས་ཐང་ཡང་དུ་མ་ཡོད། བོད་ཀྱི་རི་མོ་འེ་སྐུ་ཅུལ་དུ་མ་ལས་གཙོ་བོར་དོས་འཛིན་པའི་ཀམ་སྐར་མེས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་ཀླུ་མ་ལ་གསུམ་ལྷུལ་དབང་མཚོག་ལ་དེ་ལེ་བཞིན་སྐྱུན་བསྐྱེད་ཞུ་བྱེད་ཀོ་སྐབས་བྱུང།



ནིུ་ཡོག་ Manhattan ཏུ་མཆིས་པའི་དེང་
 ཏུ་ས་རི་མོའི་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་གཟིགས་ཞིབ་
 པར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཀམ་
 བ་མཚོག་ཏུ་རྟེན་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་རི་མོའི་རྒྱ་རྒྱལ་དང་
 རྒྱ་བརྟན་རྟེན་པ་ཁག་ལ་གཟིགས་ཞིབ་ལེགས་པར་གྲུབ་ཉིད།
 སྐར་ཡང་ Manhattan ཏུ་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ནས་བྱུང་
 བའི་དེང་ཏུ་ས་རི་མོའི་འགྲེམས་སྟོན་བྱ་ཡུལ་ཏུ་གཟིགས་ཞིབ་
 ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྤྱོད། སྤུལ་བྱུང་གི་བོད་ཅེས་པའི་འགྲེམས་
 སྟོན་འདི་ཉིད་ Trace ཟེབས་ཅུ་ཁང་དང་ Arthub (ཨར་
 ལུབ་) ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་གྲོལ་བཏང་སྟེ་གོ་སློབ་གྲུས་པ་
 ཞིག་ཡིན། འདིར་དེང་ཏུ་ས་ཀྱི་སྣེ་གཤམ་ལྡན་པའི་རི་མོའི་
 རྒྱ་རྒྱལ་བ་ཏུ་མ་ནས་གསར་བསྐྱེད་མཛད་པའི་རི་མོའི་རྣམ་
 གངས་སུ་མ་རྩལ་ཅུ་ལྟག་ཅུ་མ་ཡོད་ཅིང་དེར་བན་རྒྱུང་ཡང་ཁོངས་
 སུ་གཉོགས།





**ནིའུ་ཡོག་དང་ནིའུ་འཇར་སི་གཉིས་ཀྱི་
 བོད་རིགས་ཚོགས་པ་ལ་མཇུག་ཁང་དང་
 རྒྱ་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཀམ་
 བ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་ནིའུ་ཡོག་དང་ནིའུ་འཇར་སི་བོད་
 རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་སྤྱི་ནས་རི་ལྷོ་གསོལ་བ་བཏབ་
 བ་བཞེན་ས་གནས་ཀྱི་མཚོ་སློབ་ཚོགས་ཁང་དུ་ Hunter
 College Hall དུ་བོ་སྤྱི་གཞུགས་པ་ཇི་བཞེན་དེ་གར་སྐོན་
 བ་ན། སྤྱི་ཚབ་དོན་གཅོད་སྐལ་རྗེར་ལགས་དང་རང་རིགས་
 སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་སོགས་ཚོགས་སྤྱིད་འདྲ་མིན་ནས་སྐོན་
 བསུ་གཟབ་རྒྱས་ལུས་ཏེ་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་རྒྱུ་ལ་
 རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ལུས་བྱུང་རྗེས། བོད་རིགས་སྤྱི་

མཐུན་ཚོགས་པའི་རྒྱན་ལས་ནས་གཏམ་བཤའ་གནང་དོན་
 དུ། སྤྱི་བ་བརྒྱན་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་དཔལ་ཡུལ་དབང་
 ཀམ་པ་མཚོག་སྤྱི་མཚན་དཔེའི་སྤྱད་ཀྱིལ་རབ་ཏུ་འཚེར་ཞིང་
 ཞབས་ཀྱི་བརྗོད་བཤའ་ཤིས་ཀྱི་རེ་ལྷོ་བདག་ཅག་བོད་རིགས་མི་
 དཔལ་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་མི་དཔལ་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་
 པོའི་མཛེས་རྒྱན་དུ་མངོན་པར་འཁོད་གནང་མཛད་སར་ནིའུ་
 ཡོག་དང་ནིའུ་འཇར་སི་མི་དཔལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ལུས་ཏེ་
 རྒྱ་གསུམ་གྲུས་བ་ཚེན་པོས་ལྷ་བྱུག་གངས་མེད་ལུ་བ་དང་
 ཚབས་ཅིག་སྟོན་སྟོན་ལུ་རྒྱ། ཞེས་ནིའུ་ཡོག་དང་ནིའུ་འཇར་
 སིའི་ས་གནས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ནས་ལས་བསྟོམས་ཁག་སྟོན་
 སྟོན་དང་། མཐུག་ཏུ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ལས་
 དོན་ཁག་ལས་སྟོངས་འབྲུང་བའི་སྤྱགས་སྟོན་སྤྱབས་འཇུག་
 ཡོང་བའི་གསོལ་འདེབས། དེ་བཞེན་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་

མཚོགས་སྐྱེ་མེ་མི་ཤིགས་དོན་རྗེ་རི་རྒྱལ་ལྷོན་པོ་ལྷོན་བཟུང་ཅིང་
རྒྱལ་ས་ཆེན་མཉམ་གཉིས་བཞེད་དགོངས་མ་ལུས་པ་དང་ཞར་
བྱུང་བདག་ཅག་ནམས་མཉམ་གཉིས་བཞེད་སྐྱེན་གྱི་གཞིགས་པས་
ནས་ཡང་འདོར་བ་མེད་པར་བཅེ་བས་སྐྱོད་བ་མཚུན་མཚུན་
ཞེས་ཚོགས་གཙོ་ནས་གསུང་བཤད་དང་། མགོན་པོ་མཚོགས་
ནས་དམ་ཚིག་གསུང་གི་བདུན་ཅིའི་ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་
བཀའ་རིན་སྐྱོལ་གནང་གསོལ་འདེབས་ཞུས་དོན་ལྷོན་རང་
རིགས་དང་ཉེ་ལྷན་ཡའི་དད་ལྷན་པ་སྟོང་ཚོ་ལ་སྐྱེན་རས་
གཞིགས་འཕྲོད་དོན་མཁའ་ཁྲབ་མའི་ལུང་འདོན་དང་འབྲེལ་
བཀའ་སྐྱོལ་དོན།

དེ་རིང་ཉི་ལུ་ཡོག་དང་ཉི་ལུ་འཇར་མིར་ཡོད་པའི་པོད་
རིགས་སྐྱེན་རྒྱ་རྒྱལ་པ་འདིར་འཛོམས་པ་ཀུན་ལ་འཚམས་
འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཉིས་སྟོང་བརྒྱུད་ལོར་
ངོས་ཨ་རིར་སྐྱེབས་ཐངས་དང་པོ་དང་སྐྱབས་དེའི་ཚོགས་
ཁང་ཡང་པམ་ཆེར་འདི་ཡིན་ལྟམ། ཉིས་སྟོང་བརྒྱུད་ལོར་
ཡེ་ཤུའི་རྣམས་ཞིག་ཏུ་ཚོ་སྐྱེད་རྒྱུ་བྱུང་། ད་ལན་ཐངས་
གསུམ་པ་ཡིན། ཉིན་ཤས་སྟོན་ལ་རང་རེའི་པོད་མི་སྤྱི་མཐུན་
ཚོགས་པ་ནས་དེ་བ་བསྐྱོན་པ་རི་བཞེད་དུ་ས་ཚོད་སྤུང་དུ་
ཞིག་གི་ནང་མི་དམངས་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཕེབས་ཏེ་ཀུན་གྱིས་
མཉམ་སྦྲེད་ཆེན་པོ་གནང་བ་དེར་ངོས་ནས་མཉམ་སྦྲེད་ཆེ་ཞེས་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀུན་གྱིས་མཚུན་དེས་ལྷོན་ངོས་རྒྱུར་ལ་སྐྱེབས་ཏེ་
པོ་ངོ་བཙོ་ལྷ་ཙམ་འདས། སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་
རྒྱུ་བྱུང་མེད། ད་ལྟོ་བར་དུ་ཨ་རི་དང་འཇར་མན་གཉིས་སུ་
བསྐྱོད་མཉམ་པ་དེ་ལྷོན་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་གང་དུ་སྐྱེབས་ཀྱང་
རྒྱལ་ཁབ་དེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་སྐྱེད་རྒྱུ་པོད་རིགས་ཀུན་དང་
མཉམ་སྦྲེད་མཉམ་སྦྲེད་བཞེད་རྒྱུ་ངོས་ཀྱིས་གས་ཆེར་ཅི་བཞེད་

ཡོད། ད་ལན་ཨ་རིར་ཐངས་གསུམ་པ་སྐྱེབས་པའི་སྐྱབས་
འདིར་ས་གནས་སོ་སོའི་པོད་རིགས་རྣམས་མཉམ་སྦྲེད་བྱུང་
བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཁ་སྐྱོན་སུན་པ་རན་མིས་ཀོ་
དང་པོས་ལྟོན་དང་ཡེལ་ས་གནས་ཀྱི་པོད་རིགས་དུ་མ་ཞིག་
མཉམ་སྦྲེད་བྱུང་། ཡུལ་ས་ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོགས་
ཡང་ཡང་ཨ་རིའི་ནང་དུ་པོ་ལྷོན་ཆེབས་སྐྱེད་སྐྱོད་སྐྱེད་དང་
པོད་མི་ཚོ་དང་མཇུག་འཕྲུལ་གྱི་གོ་སྐྱབས་ཀྱང་ཡང་ཡང་
འབྱུང་བཞེད་མཚེས། དེ་བཞེད་པོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་
གི་རྒྱ་ཆེན་དཔལ་ས་སྐྱེད་པའི་ཡབ་དག་ཁྱི་དོ་རྗེ་འཚར་སྐྱོལ་
མ་པོ་བྱང་མཚོགས་ཉེ་ཆར་འདི་གར་ཕེབས་པ་དེ་ལྷོན་དང་།
དེ་བཞེད་དུ་འདི་གར་རྒྱ་ཆེན་དུ་མ་ཞིག་ཕེབས་རྒྱུའི་གོ་
སྐྱབས་འབྱུང་བཞེད་ཡོད། རང་རེའི་དབུས་པོད་མིའི་སྤྱི་
འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་སྐྱོད་གཙོ་པོར་གྱུར་པའི་མཇུག་གཙོ་དུ་མ་
ཞིག་ཨ་རིར་ཡང་ཡང་ཕེབས་ཏེ་མི་མང་དང་མཉམ་སྦྲེད་འབྲེལ་
བ་གནང་རྒྱུའི་གོ་སྐྱབས་ཀྱང་ཡང་ཡང་འབྱུང་སྐྱེད་ཡིན། རྒྱ་
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་རྣམས་ཀྱང་ཡང་ཡང་འདུ་
འཛོམས་ཀྱི་གོ་སྐྱབས་དང་བརྟེན་ཏེ་ཚོས་སྤྱི་དགཉིས་ཀྱི་
ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་སོགས་ཉན་རྒྱུའི་གོ་སྐྱབས་ཡོད་ན།
ངོས་ནས་དེ་རིང་འདིར་མང་པོ་བརྗོད་པོས་སུ་མ་གྱུར།

རྒྱུན་གཏན་ངོས་ཀྱི་འདུག་ས་རྣམས་ལ་ལོན་ཡང་
སྐྱོགས་དུ་མ་ཞིག་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། པོད་
ནང་གི་གནས་རྒྱལ་དང་དེ་བཞེད་འཇུག་བྱ་སྤྱིར་གི་ས་གནས་
གང་སར་མཚེས་པའི་པོད་མི་ཚོའི་གནས་བབ་དུ་མ་ཞིག་ལ་
མཚོ་བསམ་གཏོང་རྒྱ་དང་སེམས་འཁྲུང་བཞེད་རྒྱ་སོ་སོའི་
ལུས་སེམས་འཁྲོག་ཚད་ཀྱིས་བཞེད་བཞེད་ཡོད། དེར་བརྟེན་
རྒྱུན་གཏན་སོ་སོའི་སེམས་ལ་བྱལ་བ་དང་ཚོར་སྤང་བྱུང་བ་
ཁ་ཤས་ཤིག་ཐད་ཀར་བཤད་ན། སུན་ཐོགས་དེ་ཙམ་མེད་



གྲུང་ཀྱང་སྤྱགས་ལ་བཏགས་མི་དགོས་སྟེ།
 དོན་ཚན་དང་པོ། རང་ལེ་བོད་ལ་ལོ་ངོ་ལྷ་བཅུང་
 གངས་ཀྱི་སྟོན་དུ་སྟོན་བཅུད་ཀྱི་ལ་འཕོ་འགྲུང་ཆེན་པོ་
 ལྷང་། རང་ལེ་གཞིས་གྲུས་གཉིས་ཁ་བྲལ། བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་
 རིག་གཞུང་གི་ནང་སྟོན་བཅུད་དང་བཅས་པ་ཀྱི་ལ་ཉམས་
 ཆག་ཚབས་ཆེ་བྱུང་། མདོར་ན། བོད་རིགས་འདི་ཉིད་ཤི་
 ག་སོན་གྱི་མཚམས་དང་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཆགས་འཛིག་
 གི་མཚམས་སུ་སྐྱེ་བས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟར་བྱུང་བས་
 དེ་དག་ནི་གཏམ་སྟེང་པ་ཡང་བསྐྱར་བྱ་རྒྱ་མིན། བོན་གྲུང་
 རྩོགས་གཅིག་ནས་ལྷུང་མ་བྱུང་བའི་བསམ་ཡུལ་ལས་
 འདས་པའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ནི་རང་ལེ་
 བོད་མི་ཡོད་དོ་ཚོག་གས་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་ཀྱི་
 གྱིས་སོ་སོ་བོད་མི་རིགས་གཅིག་གྲུང་ཡིན་པ་ཞིག་དང་།
 བོད་གངས་ཅན་སྟོངས་དེ་བཞིན་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་པ་
 ས་པ་ཡུལ་ཡིན་པ་གཅིག་གྲུང་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་ལྟ་
 ལུངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་། དེ་ནི་དངོས་འབྲེལ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་

ཁ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་སྟེ། བོད་བཅོན་པའི་གདུང་རྒྱུད་
 ཀྱི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་རྒྱལ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ཚུགས། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡིན། བོན་ཏང་ད་ལྟར་
 རེ་ཚོལ་ཁ་དང་ཚོས་སྤྱགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་མ་སྤྱོད་
 རྟོག་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་འབྲུང་རྒྱུ་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་གསལ་བ་
 ཞིག་བྱུང་། རོ་མ་རང་ལེ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་འཕྲུ་
 མི་ཞིག་གིས་འདི་ལྟ་བུ་ཆེད་དུ་གཉེར་ཉེ་བཅོ་དགོས་ཆེ་བཅོ་
 ལུབ་རྒྱ་དགལ། དེ་ནི་ངོས་ལའང་སྟོང་ཚོར་བྱུང་ལ། རོ་ས་
 ཀྱི་བཅས་ས་བོད་ཀྱི་ཁམས་རྩོགས་ལུང་པ་ལྷག་ཀྱི་གཞིག་
 དང་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ངོས་ཀྱི་པ་ཡུལ་ཤེས་མི་དགོན། གང་
 ལྟར་ས་སྤྱིད་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་མིང་འབོད་མིན་ཁྱད་པར་ཅང་
 མེད་སྟེ། ཁམས་རྩོགས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་དུ་བཅས། རོ་ས་
 རྒྱུང་དུའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་པ་ཡུལ་གྱི་ལྟ་སྟངས་རི་འདྲ་
 ཞིག་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ང་ཚོ་ཁམས་པ་ཡིན། དབྱས་གཅོང་
 གི་མི་དེ་དག་བོད་པ་རེད། ཁམས་པ་ཁམས་པ་དང་བོད་པ་
 བོད་བྱས། དེ་གཉིས་དབར་ལ་དབྱེ་འབྱེད་ཆེ། ང་ཚོ་བོད་པ་

ཡིན་བསམ་པའི་འཛིན་སྣང་ས་དེ་ཙམ་མེད། མོད་པ་ཞེས་
 དབྱས་གཙང་གི་མི་དེ་དག་ཡིན་པ་དང་ང་ཚོ་ཁམས་པ་ཞེས་
 མོད་པ་ལས་ཐ་དད་པ་ཞིག་དང་ལོགས་སུ་ཡིན་པའི་བསམ་
 གྲོ་བཏང་། ཡིན་ཡང་དེར་སང་འབྱུང་བ་ཕྱིན་ཏེ་ཀུན་གྱིས་
 མོད་མི་རིགས་ཤུལ་གསུང་རྒྱུད་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ། སོ་
 མོའི་པ་ས་མོད་ཡིན་པ་ཚོར་སྣང་ཤུགས་ཆེར་ལྗོད། དེ་ནི་
 རང་རེད་ལྷན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ལྷན་
 འབྲས་ཀྱང་དེ་ག་ཙམ་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་དུ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་
 བར། རྒྱ་རྒྱུན་དང་གནས་སྣང་སུ་ཤུ་མ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་
 ལྷན་། ལྷོགས་གཅིག་ནས་རང་རེ་མི་ཞེས་པ་ལ་མཚན་པོ་
 ཞིག་སྟེ་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དང་དཀའ་ངལ་འབྲས་མཚན་མཉམ་
 དུ་ཚུར་དུབ་དུབ་བཤིད་རྒྱ། རྟོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྱུང་རྒྱ་
 རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། སྤྱིད་པོ་བྱུང་མཚན་ས་
 རང་བཞིན་གྱིས་པར་ཁ་གྲུས་རྒྱ་དེ་རིགས་མཚེས། དེའི་
 བར་ནས་ཀྱང་ཤོད་བུ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལུས་པ་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་
 ལྟ་འབྱུང་རྒྱ་གཙོ་པོ་གང་དུ་སྤྲུལ་གསལ་ཞེས། རང་རེར་ལྟ་མི་
 སུན་མོང་གིས་མང་པོས་བཀྱར་བ་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱུང་བའི་ཤོད་
 ས་ལ་སྤྲུལ་པ་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་
 བས་མཐུན་སྤྲིལ་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྱུང་བར་གྱུར། རྒྱན་
 གཏན་རང་རེ་ཀུན་གྱི་སྤྲོ་སྤོར་མོད་ཀྱི་སྤྲོ་བ་མེད་པའི་དབྱུ་
 གྲིད་ཅེས་འཇགས་ཡོད་ལ་དག་ནས་བཤའ་པ་ཙམ་གྱིས་མི་
 སུ། མཚན་པ་རེ་ང་ཚོས་མིའི་ཟེར་རྗེས་སུ་གཡམ་རྒྱུགས་
 གྱིས་སོ་སོའི་སེམས་ཐོག་ཏུ་ཚོར་སྣང་ཐབ་མོ་དང་ལྷོད་པ་
 ཐབ་མོ་མི་ལྡན་པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་མཚེས། རྒྱ་མཚན་དེ་
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་སྤྲོ་བ་མེད་པའི་དབྱུ་གྲིད་དམ་གོང་
 ལྟ་གཅིག་གྱུར་འབྱུང་རྒྱའི་ཅ་བཤམ་གཞི་ཅ་དབྱུ་གྲིད་བཟང་
 མོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱིས་རང་རེར་དབྱུ་

གྲིད་བཟང་མོ་དེ་ལྟ་བུ་ལོར་ལྟ་རང་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་དེའི་རིན་
 ཐང་དང་། ཅ་བ་ཆེན་པོ། སུན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཤེད་བསམ་
 པ་རོ་འཕྲོད་དགོས། རྒྱན་གཏན་མོད་ཀྱི་ཁ་དཔེར། ལོར་ལྟ་
 རང་ལ་ཡོད་དུས། ལོར་ལྟའི་ལོར་ཉམས་མ་ཚོད། ཅེས་པའི་
 དཔེ་བཞིན་དེ་ལྟ་ལྟལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་སྤྲུ་འཚོ་ཞིང་
 བཞུགས་པའི་སྤྲུལ་ས་ལ་མཚན་པ་རེ་ལ་ལས་ཅ་ཆེན་པོ་
 རི་ཙམ་ཡིན་ཏེ་གོ་བཤམ། སྤྲིར་སྤྲུར་བ་ཏེ་མ་གོ་བ་མི་སྤིད་
 ཅིག་ཡིན་ཡང་མཚན་པ་རེ་ཏེ་མ་གོ་བ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་
 མཚེས། རང་རེ་མི་ཞེས་པ་སྤྲུལ་ས་རེ་ཏེ་མ་གོ་མི་སྤིད་པའི་
 གནས་སྣང་ས་ཤིག་ཡིན་ཡང་ཏེ་མ་གོ་བ་དེ་ལྟར་དུ་མ་ཡོད།
 རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་དག་ནས་བཤའ་
 པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོས་བསམ་སྤོའི་ཐབ་བཞུ་ཞིག་བཏང་
 བ་དེས་པར་ཏེ་གོ་བུ་སྤྲུལ། ཀུན་གྱིས་དེ་ལྟ་བུའི་དབྱུ་གྲིད་
 བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་དང་ཅ་
 ཆེ་ཆུང་། སུན་ཡོན་ཆེ་ཆུང་རི་འབྲུ་ཡིན་ཀུན་གྱིས་རོ་འཕྲོད་
 དགོས་པ་གཞན་ཆེ་བ་ཡིན། རོས་ནས་དེ་ལྟར་བརྟེན་དགོས་
 པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དེར་སང་རང་རེ་མོད་ཀྱི་སྤྲིལ་འབྱུགས་ནི་
 མང་གཙོའི་སྤྲིལ་འབྱུགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་ཀུན་ལ་
 སྤྲུ་བརྟེན་ཀྱི་རང་དབང་དང་བསམ་སྤོའི་རང་དབང་སྤྲར་དང་
 མི་འབྲུ་བའི་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་སྤྲུལ། རང་
 དབང་ཐོབ་ཅ་ན་ལ་ལས་སྤེར་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ལྟ་སྣང་ས་
 བཤའ་ཐམ་ཆེ་བཤམ། སྤྲིར་མང་གཙོ་ཆེད་ལྡན་ཡིན་ན་ལྟ་
 ཚུལ་མི་མཐུན་པ་འབྱུང་ཚོག་ཀྱང་གཞི་ཅའི་ཆར་རང་རེ་
 ཀུན་གནས་སྣང་ས་རི་འབྲུ་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་དབྱུ་གྲིད་བཟང་
 མོ་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ནས་རིན་ཐང་ང་ཚོས་སེམས་ལ་
 མ་བརྟེན་པ་དགོས་རྒྱ་གསལ་ཆེ་ཡིན། ཅ་བ་མོར་ཏེ་ལམ་ག་
 འབྲུས་ན་དོན་མེད་དང་ཅ་བ་མ་པོར་བའི་ཐོག་ཏུ་སོ་སོའི་



ཅལ་ལྷན་ཞི་ཡོད་འདོན་ཚོགས། ཡིན་ཡང་ཅ་བ་མོར་ན་རང་
 དེས་ཉམས་བཅུང་ཡང་མཐར་ཐུག་རང་དེ་དཀའ་ངལ་ནང་
 ལྷན་རྒྱ་ཡིན་པས་ཀུན་གྱིས་ཐུགས་ལ་འཇགས་པར་མཛོད།

ལྷག་པར་རང་དེ་མོད་མིའི་ཕྱི་ཚོགས་འདྲིར་ཞན་ཆ་
 གཅིག་སྟེ། སོ་སོས་བརྟག་དཔུང་མ་བགྱིས་པར་གཞན་གྱི་
 རིས་སུ་འབྲང་སྟེ་འུར་རྒྱུ་སྟེ་བསྐྱོད་བཞིན་མཆིས། དེ་ལྟར་
 མ་བགྱིས་པར་སོ་སོ་རང་ཚུགས་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་གཞི་ཅ་
 བརྟན་པོ་དགོས་རྒྱ་གཞན་ཆེ།

དོན་ཚན་གཉིས་ལ། ཨ་རིའི་ནང་དུ་བོད་མི་དུ་མ་ཞིག་
 ཡོད་ལ་པལ་ཆེ་བ་ནི་འུ་ཡོག་དང་ནི་འུ་འཇར་སི་གཉིས་ལ་
 ཡོད་སྟེ། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་མི་མང་དུ་དང་བཅོན་ཁྲོལ་བོད་
 མིའི་གནས་སྡངས་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། མོད་ནས་
 ཚུར་སླེབས་མི་ཉུང་དུ་ཕྱིན། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་མི་མང་དུ་ཕྱིན་
 པའས་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ཕྱིན། ལ་ལ་བོད་དུ་སྟོག་མིའང་དུ་
 མ་མཆིས། འབྲུང་འབྲུང་བཅོན་ཁྲོལ་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་བོད་པ་
 འཛོར་ཞིག་ཏུ་འབྲུང་རྒྱ་ཉེན་ཆེ་ཞེས་བཤད་མི་འབྲུང་། དོས་

ནས་པར་བལྟས་ཚོད་ལའང་ལོ་བཅུ་ཉེ་ལུའི་ནང་དུ་རི་འབྲ་
 འབྲུང་ལེམས་ཚབས་ཆེ། རི་ལྟར་ཡང་རྒྱན་གཏན་དོས་གྱི་
 འགམ་དུ་ལྷགས་ཏེ་མོ་རྒྱལ་མི་དུ་མ་དང་པལ་ཆེ་བ་ཕྱི་རྒྱལ་
 དུ་བསྐྱོད་མི་ཡིན། མཚམས་དེ་མོ་དང་མ་ཐུན་ན་ལམ་འགྲོ་
 རྒྱགས་པ་དང་མོ་མ་དང་མ་མཐུན་ཆེ་གཞོད་སྟེལ་བ་དེ་ལྟར་
 ཡིན། གང་ལྟར་དེ་ལྟའི་སྐད་ཆ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ལ་པལ་
 ཆེར་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་དེ་སྐྱིད་དོན་གཅོད་ལ་བོད་མི་ཕྱི་རྒྱལ་
 དུ་བསྐྱོད་མི་སྟོང་པའི་བཞི་ཅམ་ཡོད་སྟོར་བཤད། ཕྱོགས་
 གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་གར་ལ་འཚོ་བ་སྟེལ་རྒྱ་ཚུང་དཀའ། རང་
 དེར་རྒྱ་གར་མི་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡང་མེད། ང་ཚོས་སྟོན་མ་
 སྐབས་བཅོལ་བ་ཡིན་རྗེས་ཡང་སྐབས་བཅོལ་བ་ངོ་མར་མ་
 ལྟར་ན་ཐོབ་ཐང་ཡང་ངོ་མ་མེད་སྟེ།

དེར་བརྟེན་དེར་སང་ལས་ཀ་བགྱིད་དགོས་ཆེ་སོ་སོར་
 ཐོབ་ཐང་ལག་ཁྲེར་བསྟན་དུ་མེད་ན་ལས་ཀ་ཐོབ་རྒྱ་དཀའ།
 དེ་འདྲའི་གནས་སྡངས་དུ་མ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁག་མེད་
 པ་དང་སྟོན་མ་ང་ཚོས་གནས་སྡངས་ཆ་ཆར་རྟོགས་བཞིན་

མེད་སྐབས་བོད་མི་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་བཞིན་གང་འདྲི་འདྲ་
 ཡིན་ནམ་སྐྱམ་མགོ་མ་འཚོས་པ་དང་ཉ་མ་གོ་བའི་གནས་
 ཚུལ་དུ་མ་བྱུང། སོ་སོས་ཉམས་སྲོང་བསགས་ཅན་ཁག་མི་
 གང་འཕྲུལ། རྗེ་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཚོག་གི་མ་འདྲ་ཅེས་བཤད་པ་
 ཅུམ་གྱིས་མི་འགྲིག། རྗེ་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་བ་དེའང་རྒྱ་མཚན་ཞིག་
 ལ་བརྟེན་ནས་སྲོང་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་བོད་མི་གཞིས་
 ཚགས་ཉེ་མི་ཐོག་གཅིག་དང་གཉིས་སུ་འགྲོ་བཞིན་པས། དེ་
 དག་སེམས་ཚབས་གཅིག་སྟེ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་།
 བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་མི་རབས་ཇེས་མ་དག་
 ལ་བརྒྱད་སྲོང་བྱ་བྱུབ་མིན་ལ་མཐོ་བསམ་གལ་ཆེར་གཏོང་
 ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། མཚམས་རེ་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་མ་དུ་རྗེ་རྒྱལ་
 ལ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བོད་སྐད་དག་བོད་ཀྱིས་ལ་བོད་
 སྐད་སྲོང་བར་སློབ་གསལ་དང་སྐྱགས་ཉེ་སླེབས་བཞིན་པ་
 དུ་མ་ཡོད། སལ་ཆེ་བ་རོས་ནས་སྐྱག་འཕྲད་བྱུང་ལ་སལ་ཆེ་
 བས་བོད་སྐད་བཤད་མི་ཤེས་ལ་ཤེས་ཀྱང་རྗེ་སྤྱིར་བས་བོད་
 སྐད་རྒྱལ་པ་རི་བཞིན་མ་གཏོགས་བོད་པས་བོད་སྐད་བཤད་
 པ་རི་བཞིན་མི་གང་ལ། དེར་བརྟེན་དེ་མི་རང་རེའི་སེམས་
 ཚབས་ཤིག་ཡིན། བོད་སྐད་མ་ཤེས་ན་བོད་པའི་ཚོས་དང་
 རིག་གཞུང་ཞེས་པ་ཅུང་དཀའ། དེ་བཞིན་ལ་ལ་བོད་སྐད་
 མ་ཤེས་པ་ཅུམ་དུ་མ་ཟད། བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་
 སློང་ལ་གོ་རྟོགས་ཅུམ་ཡང་མེད་པ་དང་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་
 སེམས་སློབ་འཛིན་ཡིན། མཚམས་རེ་སེམས་སློབ་དང་
 འཕྲུལ་མར་ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲལ་དུ་གྱུར།

རང་རེས་སྐྱ་རྗེ་མ་གཏོགས་བོད་དུ་ལོག་རྒྱ་རེད་སྐྱམ་
 པའི་བསམ་སློབ་སྐྱབས་བདེ་བཏང། རྗེ་ལོགས་ལ་དེ་ཅུམ་
 འདུག་མི་དགོས་པར་བོད་དུ་ལོག་རྒྱ་ཡིན་པའི་མཐོ་བསམ་
 བཏང། ཡིན་ཡང་བོད་དུ་ལོག་རྒྱ་ཞེས་པ་སྲོགས་གཅིག་

ནས་རང་རེར་རེ་བ་ཡོད་ཀྱང་འཕྲུལ་མར་ལོག་རྒྱ་ཞིག་དང་
 འདུག་རྒྱ་ཞིག་མེད་སྐྱབས། དེར་བརྟེན་རང་རེས་ས་ཆ་
 འདྲིའི་ཐོག་ཏུ་འདུག་སྟེ་མ་འོངས་པར་སོ་སོའི་སྐྱག་གུ་དང་
 དེ་དག་གི་མཐུན་ལམ་རིམ་འདྲུ་འབྱུང་དེ་ལ་མཐོ་བསམ་དང་
 འཚར་གཞི་ཞིག་འཛོག་དགོས། བོད་དུ་ལོག་རྒྱ་ཞེས་བསམ་
 ཚོ་སྐྱབས་བདེ་ཞིག་བཏང། དེའི་དབར་ལ་ང་ཚོའི་ལས་
 དོན་དུ་མ་ཞིག་གི་ཐད་ལ་འཕྲུལ་ཤོར་ན་དོན་མེད་ཡིན། རྒྱ་
 མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ས་འདྲིའི་ཐོག་ཏུ་འདུག་
 པའི་སྐྱབས་ལ་སོ་སོའི་སྐྱག་གུ་དག་གི་མ་འོངས་པའི་མཐུན་
 ལས། སྐྱག་པར་དུ་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚན་མེས་ལུས་
 རྗེ་སྐྱག་གུ་རྣམས་ལ་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་སློབ་སློང་རི་
 འདྲུ་སླེབས་མིན། བག་ཚགས་ཟབ་མོ་ཞིག་འཛོག་མིན་ཐད་
 ང་ཚོས་བསམ་སློབ་ཉན་གཏོང་དགོས། རྒྱ་གར་ནང་དུ་
 ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་འཁུར་དང་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་
 དང་བོད་མི་སྐྱབས་བསམ་ཅན་དག་གི་བཀའ་འཁུར་ལ་བརྟེན་
 བས་སྐྱབས་ཐག་ཅན་ཏུ་ཡོད། རྗེ་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་
 སོ་སོའི་ནང་དུ་བོད་མི་སྤྱི་པའི་སློབ་འཛུགས་སྐྱབས་ཐག་
 ཅིག་དང་ལུས་པ་ལུས་པ་ཞིག་བསྐྱབས་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ། དེར་
 བརྟེན་རང་རེ་བོད་མི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་སློབ་འཛུགས་ཡོད་པས་
 དེ་དག་རོས་ནས་རོ་མའི་ལས་ཀ་བཞིན་རྒྱ་དང་མཐོ་བསམ་
 བན་ཉན་གཏོང་དགོས་པའི་ལས་འགན་དུ་མ་ཡོད། ཚོགས་
 པ་ཅུམ་ཞིག་གི་ལས་འགན་མ་ཡིན་པར་བོད་གཞུང་གི་ཚབ་
 ལུ་བྱ་བཞིན་ཉེ་འདྲི་གའི་བོད་མིར་ཞབས་ཏུ་སྐྱབས་བཞིན་
 ཡོད་པས་ལས་འགན་དེ་དག་སྤྲིད་པོ་ཞིག་ཡིན། ལས་འགན་
 སྤྱི་བ་རི་བཞིན་རང་རེས་འགན་འཁུར་བྱུབ་པ་ཞིག་དང་བྱ་
 བ་དག་ཀྱང་རེས་པར་དེར་དུས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་རྟེན་འཛིན་
 དང་ཤེས་ཡོན་ཡང་གང་འཚམས་ལུན་པ་འཛོན་ཐང་ཡང་



གང་ལེགས་ཡོད་པ་ཞིག་ལྷུང་ན། དེས་པར་པན་ཐོགས་
 འབྲུང་རྒྱ་ལ་ཀུན་གྱིས་མནོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་གནད་
 ཚེ་ཡིན། ང་ཚོའི་མི་རབས་རྗེས་མ་ཨ་རིར་འཆར་ལོངས་
 ལྷུང་བ་དག་གིས་ཐོད་སྐྱོད་དང་ཐོད་ཡིག་མི་ཤེས་པ། ཐོད་
 གྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གང་ཐད་ལ་མ་གོ་མི་འཚོས་པའི་
 ཐོད་མི་ཁོག་པ་སྟོང་བའམ་ཐོད་མི་ཕྱེད་ཀ་སྟེ་བྱ་བྱ་ལྷུང་ན་རང་
 རེ་ཀུན་སློ་པམ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རྒྱ་མཚན་དེའི་ཐད་
 ཀུན་གྱིས་རྟོག་ཅར་གཅིག་སྤྲིལ་བྱ་དགོས། དེའང་ཚོགས་
 པའི་ལས་ཀ་རེད་ཅེས་ལུང་དུ་སྐྱུར་བ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོས་
 གྲང་ཆ་ཤས་སྒྲངས་ཏེ་འགན་འཁུར་དགོས་པ་མ་ཚོར་བར་
 ཚོགས་པས་བསྐྱིད་གྱི་སྐྱེལ་པ་དེ་ལྟར་མིན། ཀུན་གཅིག་
 ཐོགས་གཅིག་གིས་པན་ཚུན་རོགས་རམ་དང་། ཚོས་དང་
 རིག་གཞུང་ལྷག་པར་ཐོད་གྱི་སྐྱོད་ཡིག་སྟོབ་སྟོབ་བྱ་རྒྱ་ཏེ་
 ཅང་གསུམ་ཆེ། ཡིན་ཡང་རང་རེ་ཐོད་སྐྱོད་ཨ་རིར་འཆར་
 ལོངས་འབྲུང་བཞེན་པ་དེ་དག་ཁོར་ཕྱུག་དང་དེ་བཞེན་སྤྱི་
 ཚོགས་མི་འབྲུ་བའི་ནང་དུ་འཆར་བཞེན་ཡོད་སྐྱབས། ང་

ཚོས་སྲར་གྱི་སྟོལ་རྒྱུན་གོ་མས་སྟོལ་དང་ལྷ་སྐྱངས་རི་བཞེན་
 འབྲུང་དགོས་ཞེས་པ་དེར་ལྷ་ཚུགས་བསྐྱིས་གྲང་གྲུབ་འབྲས་
 ལེགས་སོ་ཞིག་ཐོབ་མི་ཐུབ། ཡིན་ཡང་ཁོང་ཚོའི་འཆར་
 ལོངས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱུག་དང་ལྷ་སྟོད་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་ང་
 ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཁོར་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་རི་ལྟར་བག་
 ཚགས་འཛོག་ཐུབ་མིན་ལ་བསམ་སྒོ་ནན་ཏན་དང་ཞིབ་
 འཇུག་ནན་ཏན་བསྐྱིད་དགོས།
 དོན་ཚན་གསུམ་པ། རང་རེ་ཐོད་རིགས་ནི་ཤ་རུས་
 གདུང་རྒྱུད་ཅིག་པའི་སྐུན་ལྷ་མིང་སྲིང་གཅིག་གྲུང་ཡིན།
 མཐུན་སྤྲིལ་རྟོག་ཅར་གཅིག་སྤྲིལ་དགོས་ལ། མཐུན་སྤྲིལ་ནི་
 སྟོབས་ཕྱགས་ཀྱི་གཞི་རྩར་གྲུབ། ཐོད་ལ་ཚོས་བརྒྱུད་ས་
 དགེ་བཀའ་རྩིང་རྩོ་ནང་ཐོན་སོ་ཞེས་མིང་མི་འབྲུ་བ་དུ་མ་ཡོད།
 དོན་གྱི་ཚན་སྐུན་ཀུན་ཆ་མཚུངས་སུ་གྲུབ། ཅུང་མི་འབྲུ་བ་ཚོས་
 བརྒྱུད་སོ་སོའི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་འཆད་པའི་སྐྱབས་ལ་རྩ་ཆེན་
 ཐོ་དང་སྐུ་ལ་མེད་པ་ང་ཚོར་ལྷན་ཞེས་འཆད། དགོས་པ་དང་
 རྒྱ་མཚན་དབང་གིས་འཆད་པ་ལས་དོན་དུ་ཆ་མཚུངས་ཡིན།

དཔེ་མཚོན་ཞིག་བརྗོད་ན། སྤྱི་བཟུངས་གཞིགས་ཀྱི་དབང་ཞིག་
 བསྐྱར་སྐབས་སྤྱི་བཟུངས་གཞིགས་ལས་སྤྱི་བཟུངས་པ་མེད་ཅེས་
 དབང་བཤད་བྱ་བ་ཞིན་ཡོད། དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་ཡི་
 དམ་ཀུན་འདུས་ཚོས་སྐོང་ཀུན་འདུས་ཅ་ཆེན་སོ་ཡིན་པའི་
 འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བ་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་གཞུག་དེར་འཇམ་
 དབྱེད་ཀྱི་དབང་ཞིག་བསྐྱར་ན་འཇམ་དབྱེད་ལས་ཅ་ཆེ་
 བ་མེད་སྐོང་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས། རོ་མ་ལྟར་ན་སྤྱི་བཟུངས་
 གཞིགས་ལས་སྤྱི་བཟུངས་པ་མེད་ཅེས་བཤད་ཅིན་ན་འཇམ་དབྱེད་
 དབྱེད་ལས་འབྲུ་དུ་འབྲེགས་པ་མེད་ཅེས་འཆད་ན་འབྲུ་
 མཚོར་དུ་གྱུར།

ཡིན་ཡང་དེ་དག་ནི་དགོས་དབང་གིས་འགྲེལ་བཤད་
 ལས་གལ་ཆེ་ཆུང་གི་འབྲུ་བར་གང་ཡང་མེད། དེ་བཞིན་
 རང་རེའི་ཚོས་བརྒྱུད་སོ་སོའི་དད་ལྡན་རྗེས་འཇུག་དག་ལ་
 བླ་མ་ཚོས་འཆད་སྐབས་རང་སོ་སོའི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་དེ་
 དག་འཆད་དགོས། བཤད་བརྒྱུད་པས་སོ་སོའི་གཅིག་ལུ་
 གལ་ཆེ་ཡིན་པ་ལས་གཞན་རྣམས་གལ་ཆེན་མིན་པ་མི་
 མཚོན། འཆད་རྒྱ་ཀུན་གྱིས་ཆ་མཚུངས་སུ་བཤད་ལ་བྱུང་
 རྒྱུ་གྱི་སེམས་དང་སྐོང་བ་ཉིད། ལྟ་བུ་བཅས་ཆ་མཚུངས་
 ཡིན། འཆད་སྐབས་ཅུང་མི་འདྲ་བ་དང་ཆེག་བེད་སྐོང་བཞིན་
 ལྟངས་སྤྱི་བཟུངས་ལྟ་མི་འདྲ་བ་ལས་བཤད་བྱ་ནི་བྱམས་སྤྱི་བཟུངས་
 ཡིན་པས་ཆེག་བེད་སྐོང་གང་བཞིན་གྲང་འབྲུ་དང་འབྲུ་
 མེད། དེར་བརྟེན་རང་རེ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་བཟུངས་
 རིས་བཞིན་མི་དེ་དག་ཚོས་བརྣམས་དག་ཅིག་ཡིན་ཆེ་བས་མ་
 རྐྱེན་འབྲེལ་ཡིན། ཚོས་པའི་གཞུགས་བརྟན་ཅམ་དང་
 མིང་དུ་ཚོས་བར་བཏགས་པ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཅི་ཡང་
 བྱ་བཞིན་མེད་ན་གང་བསམ་ཡང་ཚོག་ ཡིན་ཡང་ཚོས་བ་
 རྣམ་དག་ཅིག་བཞིན་ན་ཆགས་སྤང་སྐོངས་གསུམ་གྱིས་

ཚོས་པའི་ཞེན་ཁོག་ནི་ཚོས་དང་མི་མཐུན་ལ། ཚོས་ལུགས་
 ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིན་ཡང་ཆགས་སྤང་སྐོངས་གསུམ་
 བཞིན་ན་འགྲིག་ཅེས་བ་མེད། སྤྱི་བཟུངས་བརྒྱུད་སོ་སོར་མེ་
 ཏོག་གང་ལ་ཐོག་པའི་ལྷ་སྐལ་ལམ་སོ་སོ་དང་ལས་སྐོན་གྱི་
 འགྲེལ་བཤད་ཅན། དེ་དག་གཞི་རྩར་བརྒྱུད་བའི་ཐོག་ནས་
 ཉམས་ལེན་བཞི་དགོས། མཚོམས་རེ་སྤྱི་རྒྱལ་བ་དུ་མ་ཞིག་
 ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཐོག་མར་བཀའ་བརྒྱུད་
 བླ་དུ་སྐོང་སྐོང་སྐོང་ཐོན་ཅན། ཡང་སྤྱི་བཟུངས་སྤྱི་བཟུངས་
 དགོ་ལུགས་དང་ས་སྤྱི་བཟུངས་ལྟ་བུ་སྤྱི་བཟུངས་ཀྱི་རྒྱ་བ་
 དེ་ཅམ་མ་ཚུགས་པ་དང་བྱི་ལུ་རི་བཞིན་གང་སར་མཚུ་ཏོག་
 རྒྱུ་བ་བཞི་དཀའ་ངལ་ཡིན། ཐོག་མར་ཚོས་བརྒྱུད་ཅིག་ལ་
 རང་རྒྱུ་ཚུགས་སུ་བ་བླ་དེ་དམ་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་ལ་
 སྐོང་སྐོང་དང་ཉམས་ལེན་དག་སྤྱི་བཟུངས་རྒྱ་སྐོན་གྱི་སྤྱི་བཟུངས་
 དམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་མཚོན་ཡོད་ལ།
 ར་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བཞིན་དགོས།

སྤྱི་བཟུངས་དམ་པའི་རྣམས་ཐར་ནི་ར་ཚོས་མིག་དཔེ་ལྟ་
 ལུ་ལ་ཞིག་དང་དཔེ་སྤྱི་བཟུངས་ས་ཞིག་ཡིན་ཅན་དེ་ལྟར་བཞིན་
 དགོས། ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་འཇམ་འབྲེལ་ནི་མི་ལེགས་ཤིང་སྤྱི་བཟུངས་
 རང་རེ་བཅོམ་བྱོལ་ནང་དུ་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་
 བསྐྱར་བ་རིས་མེད་ལ་སྤྱི་བཟུངས་བཅེ་དང་དག་སྤྱི་བཟུངས་མཚོན་པོ་
 ཞིག་ཡིན་སྐབས། གང་གི་བཀའ་བྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་རང་
 རེ་ཚོས་བརྒྱུད་པན་ཚུན་མཐུན་སྤྱི་བཟུངས་གང་ལེགས་མཚེས། དེ་
 བཞིན་ཚོས་བརྒྱུད་འག་གི་དབྱ་བྱིན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་བཟུངས་
 དགོངས་ཆེ་བཞིན་མཚོན་དེ་བཞུགས་ཡོད་སྐབས་རང་རེ་
 ཀུན་གང་འཚོམས་ཀྱིས་ལེགས། ཡིན་ཡང་ལ་མ་མགོ་བདེ་
 བླ་འཇུག་དང་སྤྱི་བཟུངས་རིས་ཅན་ཅུང་འབྱུང་བཞིན་གང་ལ་
 རོས་ལ་དུ་མ་སྤྱི་བཟུངས་ ར་ཚོ་ཐོད་ཀྱི་འདས་པའི་བྱུང་རབས་

ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཕྱིར་མིག་བརྒྱས་
 བ་ཚོས་བརྒྱད་ལ་བསྟན་དེ་ཚོས་
 བརྒྱད་དབར་ལ་ནང་དམའི་དམག་
 བསྐྱུག་ཡུང་དུ་མ་རྒྱུག། འདས་པའི་
 ལྷུང་རབས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུར་ས་
 ཉེ་འཇུག་འཇུག་དེ་རིགས་མི་འཇུག་
 པའི་ཐབས་ཤེས་བཤི་རྒྱ་ཀྱན་གྱི་
 ལས་འགན་ཡིན།

ལྷག་པར་སྟོན་པའི་བསྟན་པ་
 འདི་གཞན་གྱི་རོལ་གྱི་སྤྲེལ་ས་
 བ་ལ་སོགས་པས་འདི་ག་མི་བརྟུག་
 བསྟན་པ་འདི་ན་མི་ཉེ་ཐོས་
 སམ་བསྟན་འདི་ན་ནང་པན་ཚུན་
 ཚོད་པས་འདི་ག་ཅེས་ལུང་བསྟན།
 གཟབ་ནན་བཤིད་དགོས་ལ་རང་དེ་བསྟན་པ་འདི་ན་རྒྱ་ལས་
 བསྟན་པ་བཞིག་མཁན་དུ་ལྷུང་ན་མི་ལེགས། ཚོས་བརྒྱད་
 པན་ཚུན་ཆགས་སྤང་བཤིད་རྒྱ་འདི་གས་སྤང་དང་བསྟན་པ་
 འདི་ག་པའི་རྒྱར་འཇུག་ཉེ་ཆེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བཞེན་ནས་
 བསམ་སྒྲོ་ནན་ཉན་གཏོང་དགོས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
 ཞེས་པ་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་པའི་སྟོན་པ་ཐོབ་
 དགོས། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་པའི་བསོད་ནམས་
 གྱི་ཚོགས་གསོག་པའི་ཞིང་དེར་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགེ་
 འདུན་གསུམ་སྟེ་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཞིང་ལུལ་དུ་ལྷུང་
 པ་དེ་ལས་ལྷག་པ་གཞན་དུ་མ་ལྷུང།

དགེ་འདུན་ལ་མཚོན་ན་པའི་དགེ་འདུན་དང་ཁོའི་དགེ་
 འདུན་ཞེས་སྤོགས་རིས་བསྐྱེད་ན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་
 རི་ལྷུང་རྫོགས། སྤོགས་རིས་ཅན་གྱི་ཚོགས་དེས་ཚོགས་



ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་པའི་འཇུག་

དེ་བཞིན་ཚོལ་ཁ་པན་ཚུན་ཉེ་དང་ཁམས་པ་དང་ང་ཨ་
 མདོ། དབྱུས་གཙང་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་གོང་དུ་བཤད་པ་རི་
 བཞིན་རང་དེ་ད་ལྟ་སྤོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ཉམ་ཐག་པའི་
 གནས་ཚུལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང། སྤོགས་གཙང་གས་ཚོལ་
 གསུམ་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་གྱི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ལྷུང།
 གོ་སྐབས་དེ་དག་ཚུད་ཐོས་སྤྱོད་མ་བཏང་བར་དེ་ལྟ་བུའི་གོང་
 ལུ་གཅིག་ལྷུང་གི་ལུས་པ་དེ་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བཤིད་སྤུལ་
 པ་བྱ་དགོས། ད་ལྟ་བོད་མི་དང་བོད་མིའི་ཚོས་དང་རིག་
 གཞུང་གི་གནས་སྤངས་རི་ཡིན། ལྷག་པར་གཞིས་ཀྱི་བོད་
 མིའི་གནས་སྤངས་རི་ཡིན་དེ་དག་སེམས་ནས་ནམ་ཡང་
 མ་བརྟེན་བར་སོ་སོ་སྟེར་ལ་པན་ཚུན་མ་འཆམས་མ་མ་ཐུན་
 པའི་རིགས་སྤྲིར་གྱི་གནད་དོན་དང་སྤྱི་པའི་གནད་དོན་གལ་
 གནད་ཆེ་ཚུང་རི་ཡིན་དུ་བུ་བ་ལེགས་པར་སྤེ་སྤེ་སྤུགས་

བསམ་བཞེས་དགོས། རང་རེ་ལ་རྩལ་གཅིག་ལས་མཛེད་
 པའི་བོད་པ་ཡིན་སྟབས་པན་ཚུན་རོགས་རམ་མ་བཞིས་
 ། གྲང་གཞོན་སླེལ་རིགས་མི་བྱེད་པ་དང་། མཚམས་རེ་བོད་
 མི་གང་ཞིག་དཔལ་འཕྲོད་གང་ལེགས་སུ་གྱུར་ན་སྤག་དོག་
 གིས་ཀྱང་པ་འཕེན་གང་སྐབ་བཞིན་མི་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་
 མཛེས། བོད་མི་གཅིག་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་དེ་ལ་བསྟོད་
 བསྟགས་དང་བརྗེ་སྲུང་བྱ་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྤག་དོག་དང་སྤང་སེམས་རིགས་མ་བཞིས་པར་
 པན་ཚུན་རོགས་རམ་དང་མཛེད་བརྗེའི་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་པ་
 ནས་བསྐྱེད་པར་གནས་སྐབ་པའི་དམ་བཅའ་འཛོག་དགོས་
 པ་གནད་ཆེ།

སྟོན་མ་པར་ཆེན་སྐྱེད་བརྒྱུ་བ་མཚོག་གིས། བོད་མི་
 རིགས་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་ལྷ་མ་སྐབ་ཀྱང་ཞབས་འདེན་མ་ལྷ་
 བ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་གསུངས། རྣམས་ཆེན་ཀྱི་སྐྱེས་ཀྱི་དམ་པ་དེ་
 དག་གི་མཛེད་རྗེས་ལ་ར་ཚོས་མིག་དཔེ་ཡར་བལྟས་ཀྱིས་
 བསྟོད་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་ཡིན་སྟུགས།

མཐའ་དོན་རང་རེ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པས་
 འདིར་ཤོག་གསུངས་ཏེ་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་དགའ་པོ་
 བྱུང་ལ་དེ་བརྒྱུད་དེ་བོད་རིགས་ཀྱི་སྐྱེས་ཀྱི་འབྲུང་བར་དེ་
 བས་དགའ་བ་ཆེ། རོ་མ་ལྟར་ན་རང་རེ་སྤྱི་པའི་ཚོགས་ཁང་རི་
 འདྲ་ཡོད་ས་གནས་སུ་སྤྱི་ཏེ་མིག་ལྟ་འདོད་ཆེ་ཡང་ད་ལན་
 དུས་ཚོད་དཔེན། གསལ་ཏེ་ཕྱིན་ན་ཁྱེད་རང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་
 རྒྱས་ལོན་བཞིན་ན་སྟུགས། ལྷ་མ་སྐྱེད་ཞེས་མཚམས་རེ་
 ལྷན་མཚར་དང་ཁང་པ་ཐོག་ཆེག་མང་པོ་ཅན་གྱི་སྤྱང་དུ་འདུག
 འོག་གི་གནས་སྤངས་རོ་མ་དེ་ཅམ་ར་ཚོས་མགོ་མ་འཚོས།
 འདྲ་ཆགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་འདུག་ཅན། རོས་རང་ལྟ་བུར་མཚོན་
 ན་པན་ཚུན་བསྟོད་རྒྱུར་ཡང་དགའ། གནས་སྤངས་རོ་མ་ཏུ་མ་

གོ་སྟབས་དགའ་ངལ་དུ་གྱུར། དཔེར་ན། རོས་ལ་རྒྱལ་དབང་
 གཞུང་པའི་མཚན་ཞིག་ཡོད་སྟབས་གཞུང་གི་ཚང་གི་དབུ་ཁྲིད་
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། ཡིན་ཡང་གཞུང་གི་ཚང་གི་དགོན་པ་རི་
 ཡོད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་པ་རི་ཡོད། དེ་དག་གི་གནས་སྤངས་
 རི་ཡིན་རོས་ནས་ཏུ་མི་གོ། རོ་མ་ལྟར་ན་ཏུ་གོ་དགོས་ཀྱང་
 རང་རེ་དེ་འདྲའི་ལུགས་སྟོལ་གང་ཡང་མེད། ཡིན་སྟུགས་པ་
 ལས་ལག་ལེན་དངོས་ཐོག་ཏུ་འབྱུང་རྒྱ་དགའ། དེར་བརྟེན་
 ལྷན་རང་ཚོ་ས་གནས་ས་ཐོག་ལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་
 དང་ཚོགས་པ་སྤྱི་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པས་ཀྱང་གྱིས་ད་ལྟ་
 བར་དུ་འགན་ཁུར་ཐོག་འཇུག། ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་
 བཞེད་སྐབ་པ། གཞིས་ཀྱི་བོད་མི་རྣམས་སྟོ་པམ་མི་འབྱུང་བ་
 དེ་ལྟའི་འགན་འཇུག་ཏེ་གནས། སྤྱད་ཀྱང་སྐྱེས་ལྟེད་གཟབ་
 བན་གྱིས་གང་དགོ་བཞིན་རོགས། བོད་མི་ཀྱང་སྐྱེས་གསུགས་
 གསལ་ཐང་འབྱུང་བ། བྱ་བ་ལམ་འགོ་འབྱུང་བ། ཨ་རིའི་ཨ་
 རྟོན་ལྟོ་ལུ་མ་འཇུག་ཏེ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ལ་རང་རེ་
 སྐྱེས་ཀྱི་མེས་ཤོག་ཨང་། སྐྱེས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ།
 མཇུག་ཏུ་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ཕྱིན་ལས་
 ལགས་ཀྱིས་སྐྱེས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་གསུང་བཤད་དང་ལ་རྒྱལ་
 དབང་མཚོག་སྐྱེ་ཆེ་ཞབས་བད་ལུན་དུ་བརྟེན་པའི་གསོལ་
 འདེབས་དང་ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་དབུ་འོག་དབུང་འདེགས་
 སྤང་བཞིན་གནད་སྟོང་ཡོད་པའི་གསོལ་འདེབས་ལྷན་ལྷན་
 ཞེས་གསུང་བཤད་བྱུང་རྗེད་བོད་མི་རྣམས་ལ་དམིགས་
 བསལ་མཛེས་ཁ་སྐྱེད་ཏོ།



ཟུང་ལྷོ་ཐེངས་ཅུ་ཚོགས་པའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྲུལ་གསུང་པོ་ ཚོས་བཞིའི་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱེད་པའི་བུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ ཉིན། ཟུང་ལྷོ་ཐེངས་ཅུ་
ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་གནས་ནང་ཟུང་ལྷོ་ཐེངས་ཅུ་
འཕེལ་རྒྱ་སྤྲུལ་ལྟུང་ལྟུང་གི་ཚོགས་པའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྲུལ་
གསུང་པོ་འདེབས་སྤྲུལ་དོན་ལྟར་ Sheraton La Guar-
dia མགོན་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་ནང་ཚོས་ཚོགས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་
ཏེ་བཞུགས་ཁྲིམ་འཁོད་མ་ཐག་མཚུལ་ཉེན་གསུམ་འདེགས་
འབྲུལ་ཞུས།

གསུང་ཚོས་སྤྲུལ་ལུལ་གར་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲེང་དུ་མགོན་པོ་མི་
འཇུགས་པའི་སྐྱེ་བའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྲུལ་ལོད་པ་དེ་ཉིད་ལྟུང་
མཚོགས་བཅུ་བདུན་པ་ཚེན་པོ་མཚོགས་ཚོགས་སྤྲུལ་གྱི་མཚན་
པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ཉིད་ལྟུང་ལྟུང་མཚོགས་ཚོགས་སྤྲུལ་ཐེངས་ཅུ་ཚོགས་
པའི་ཚོས་ཚོགས་སྤྲུལ་གྱི་ Sheraton La
Guardia ཁང་བཅུད་དུ་ལྟུང་ལྟུང་ཚོགས་ཚོགས་ཚེན་དཔོན་

སློབ་རིག་པོ་ཆེ་དང། མཚུར་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་ལྷན་པ་མཚོན་པ་
སྐྱེས་པ་རྗེ་དེ་ལ་ཡག་སྐྱེས་དཔོན་རིག་པོ་ཆེ། འབར་རྗེ་སྐྱེས་སྐྱེ།
འཕྲི་གྲུང་ལམ་མཁུན་རྒྱལ་པོ། འཕྲི་གྲུང་གི་སྐྱེས་མངའ་སྐྱེས་
སྐྱེ། དེ་མིན་ཚོས་ཚོགས་འདུ་མིན་གྱི་གནས་འཛིན་ལྷན་སྐྱེས་
མཁུན་པོ་དང། འཛམ་གླིང་འཁར་བྱུང་གི་དང་ལྷན་པ། རང་
རིགས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་བཅས་ཀྱི་དང་ལྷན་པ་སློབ་ཚོ་
གསུམ་ལ་དྲུག་པོ་ཚོས་བཞིའི་བཀའ་ཁྲིད་ཀྱི་སློབ་འཁོར་
བཀའ་སྐྱེས་དོན།

ལྷན་པ་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པས་ལྷན་པ་མཚོན་དེ་ཉིན་
གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཚོས་འཆད་དང་དབང་བསྐྱར་རྒྱའི་ལས་
རིམ་དེ་ལྟར་ཡོད། དེ་རིང་འདྲིར་ཐེབས་པའི་རིག་པོ་ཆེ་ལྷན་
པ། དེ་བཞིན་འདྲིར་འདུས་ཀྱུན་ལ་ཐོག་མར་འཚོམས་འདྲིའི་
བཀའ་ལེན་བདེ་ལེགས་ཡོད།

ད་ལན་ཨ་རིར་སྐྱེས་ཐངས་གསུམ་པ་དང་གཙོ་བོའི་
འཆར་གཞི་ལ་ཆེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁ་
ཤམ་ཤེགས་ལ་བསྐྱོད་འཆར་ཡོད་མོད་རིམ་བཞིན་མཚོ་སློབ་
དྲུག་ལ་བསྐྱོད་རྒྱའི་ལས་རིམ་དེ་ལྟར་ཡིན། ད་ལན་ཨ་རིའི་
འགྲུལ་བུའུ་དཔལ་ཆེ་བ་མཚོ་སློབ་ཁབ་ཀྱི་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཡིན།
རྒྱུན་གཏན་དོས་ལྷ་རམ་ས་ལར་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་ཨ་
རིའི་མཚོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་དྲུག་དུ་མ་དང་འབྲུག་དེ་སྐྱེད་ཆེ་བོད་
རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་ཐངས་མང་གྲུང་ལ་ང་ཚོས་འཛོམས་བྱ་
སྲིད་གི་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་དང་པོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་
གནད་དོན་སོགས་དུ་མ་ལ་བཟོ་སྐྱེད་བྱུང། བཟོ་སྐྱེད་དེ་
བརྒྱུད་དེ་དོས་ལའང་སློ་སྐྱེད་སྲིད་པའི་ཚོར་སྣང་དང་དཔལ་
དངོས་སུ་མཚོ་སློབ་དེ་དག་གི་ཚོར་བ་དངོས་སུ་ལྷོད་ན་སྐྱེས་
པ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བརྟེན་དོས་དཔལ་ཡོད་དོན་གཙོ་བོ་
སློབ་སློབ་དང་དེ་བཞིན་སློབ་སྐྱེད་འབྲུང་རྒྱའི་ཆེད་དུ་སྐྱེས་པ་

ཡིན། མཚོ་སློབ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱེན་ཉེ་གཏམ་བཤའ་བཤིད་དགོས་
མ་གྱུར་ན་སྐྱེས་ཡང་ལན་མང་ཤོད་དགོས་བྱུང།

དེ་རིང་དྲུག་པོའི་ཚོས་བཞི་འཆད་རྒྱུ་ཡིན། དྲུག་
པོ་རིག་པོ་ཆེས་ངས་ད་ལྷ་སེམས་ཅན་ལ་མན་ཐོགས་པ་དེ་
རྗེ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་བཀའ་ཁྲིད་ཡིན་གསུངས། དྲུག་
པོ་རིག་པོ་ཆེའི་སྐབས་ལོ་གི་སྐྱེད་དོར་ཉམས་བཞེས་གཙོ་བོ་
རྗེ་བོ་བཀའ་གདམས་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་
ཀྱི་ལམ་རིམ་ཉམས་བཞེས་མཚན། ཀམ་པ་སྐྱེས་ཐང་དང་པོ་
དཔལ་ལྷན་དུས་གསུམ་མཁུན་པ་ཐོག་མར་དྲུག་པ་སྐྱེས་
པོར་ཐེབས་ཉེ། མཉམ་མེད་ཚོས་རྒྱལ་དྲུག་པོ་ལྷན་པ་མཚན་
ཉེ་ཚོས་ཞུ་བའི་སྐབས་ལ་ཐོག་མར་སྐྱེས་རྒྱུ་བཀའ་གདམས་
པའི་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་སྐྱེས་བུ་དང་ངས་ཀྱང་འདྲི་ཉམས་
སུ་ལེན་བཞིན་པས་ཁྲོད་ཀྱང་འདྲི་ཉམས་ལེན་མཚོན་ཅེས་
གསུངས། སྐྱིད་དྲུག་པོ་རིག་པོ་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཅུ་བའི་སྐྱེ་
མ་མི་ལ་བཞད་པའི་རྗེ་རྗེ་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་
པོ་དང་ཚོས་དྲུག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་སོགས་པ་ཉམས་བཞེས་
མཚན་པ་ཤོད་མེད་གོས། ཡིན་ཡང་དྲུག་པོ་རིག་པོ་ཆེས་
རྗེ་བོ་རྣམས་ལ་ནས་བརྒྱུད་པའི་གདམས་ངག་འདྲི་བྱིན་ཆེབས་
ཆེན་པོ་ཡིན་ཡང་རྗེ་བོ་བཀའ་གདམས་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་
སྐྱེས་བུ་གསུམ་ཀྱི་ལམ་རིམ་འདྲིའི་མན་ངག་མེད་ན་སེམས་
ཅན་ཀྱུན་ལ་མན་ཐོགས་སྐབས་ལ་ཅུང་དཀའ་བར་གསུངས།

བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ཚོས་དྲུག་ལ་སོགས་པའི་ཉམས་
ལེན་དབང་པོ་ཚོན་པོ་ལམ་སྐྱེས་བུ་མཚོག་རབ་དག་གི་ཉམས་
ལེན་དུ་བྱུང། སྐྱེས་བུ་དམན་པ་དག་ལ་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་
ཚོས་དྲུག་གི་གདམས་ངག་བསྐྱེད་ཀྱང་མན་ཐོགས་མེད་
པ་དང་སྐབས་རེ་ཉེན་ཁ་འབྲུང་བ་དང། ཡིན་ཡང་བཀའ་
གདམས་པའི་སྐྱེས་བུ་གསུམ་ཀྱི་མན་ངག་ཅེས་པ་སྐྱེས་



བྱ་རབ་འབྲིང་ཐ་གསུམ་ལ་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ། གང་ཟག་གི་
 རྫོའི་རུས་པ་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་སོ་སོ་ལ་འཆམས་
 པའི་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱ་ཡོད་པས། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་སྐྱེས་
 བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོ་རིམ་གྱིས་
 སྤངས། མཐར་ཐུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་
 རྒྱུད་སྤངས་ཉེ་རྩོགས་པ་སྐྱེ་རྒྱུ་གཞན་ཆེ་ཡིན་པར་གསུངས་
 པ་མིན་ནམ་སྙམ།

དེ་ཡང་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་གཉིས་
 ལྡན་རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་བཟང་གི་
 གསུང་བར་དུ། མི་དུ་མ་ཞིག་ཆོས་སྐད་མཐོ་པོ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་
 པོ་དང་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་འཆད་ན་དགའ་བར་གྱུར། ཐུན་མོང་
 གི་ཆོས་སྐྱབས་འཕྲོ་དང་སེམས་བསྐྱེད། རྫོ་ལྷོག་ནམ་བཞི་
 ལ་སོགས་པ་དེ་དག་འཆད་ན་དེ་ཅམ་མི་དགའ་བར་དམའ་

བ་སྤྱིར་བཏང་ཅམ་ལས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་མེད་པར་
 དེས་ཡིད་མི་ཆེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་གསུངས། ཆོས་རྫོགས་
 པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མི་ཕན་གང་ཟག་རྫོགས་པ་ཆེན་པོར་
 འབྱུང་དགོས་གསུངས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆོས་ཉམས་ལེན་
 རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་རྒྱང་པས་མི་ཕན། གང་ཟག་རང་
 ཉིད་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་སྤངས་རྫོགས་ཀྱི་
 ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ཡིན་པར་གསུངས། དེར་
 བརྟེན་སོ་སོས་ཉམས་སྲུ་ལེན་བགྱིད་རྒྱུ་དེ་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་
 སྤང་འཆར་ཡང་སོ་སོའི་རུས་ཚོད་དམ་རྫོ་ཡི་རུས་པས་དེ་
 ཅམ་མ་སྐྱེབས་ཆེ་ཉམས་སྲུ་ལེན་བགྱིས་ཀྱང་དོན་ལ་རང་ངོས་
 བས་སེམས་པ་དང་རེ་བ་ཇི་བཞིན་གྱི་ཕན་ཡོན་འབྱུང་དགའ།
 མདོར་ན་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཆོས་ཞེས་ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་ཆོས་ཉམས་སྲུ་ལེན་བགྱིད་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཐེག་པ་དམན་

བཤམ་ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་མི་དགོས་པ་
མིན། རང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་ན་
ལྷག་པར་དུ་ཉན་རང་གི་ཐེག་པའི་ཚོས་དེ་དག་ཉམས་སུ་ལེན་
དགོས། དེ་ཡི་གཞི་ཅའི་རྒྱུ་ལེན་ཡོད་པའི་སྡེ་དུ་ཐེག་པ་
ཆེན་པོའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་རོམ་འབྱུང་སྲུབ་རྒྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

སྤྱིར་ཐེག་ཅེས་པ་དེར་འབྲེལ་བཤད་སྣ་ཚོགས་ཤིག་
ཡོད། ཐེག་པ་ནི་སྐབས་དེ་ཡང་བཟུག་པའམ་ཐེག་པའི་དོན་
ཡིན། ཐེག་པ་ཞེས་པ་ར་དང་སྤྱང། དེལ་ལ་སོགས་པར་
ཐེག་པ་ཞེས་པའི་མིང་འདྲུག་ དཔེར་ན་སྤྱང་ལ་འགྲེལ་བྱེད་
ཀྱི་ཁུར་པོ་དེ་ར་ལ་འགྲེལ་ན་ཐེག་མི་སྲུབ་པ་རི་བཞིན་སྐབས་
འདྲིར་འཁུར་སྲུབ་མི་སྲུབ་ཅེས་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ངོས་
ནས་རྒྱན་གཏན་སྤོགས་གཅིག་ནས་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་
འགན་འཁུར་སྲུབ་མ་སྲུབ་ཅེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསམ་སློ་
གཏོང་དགོས་སྟེ།

དེར་བརྟེན་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་འགན་
འཁུར་སྲུབ་མི་སྲུབ། བས་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་སྲུབ་
མིན་དེ་དེ། ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ཞེས་པ་དེ་ག་ཅམ་མིང་ཚིག་
གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་བ་རྒྱུད་པས་མི་ཐོབ། ཐེག་
པ་ཆེ་ཆུང་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་རང་དེས་སེམས་ཅན་གྱི་གཞན་
དོན་བསྐྱུབ་རྒྱུའི་འགན་འཁུར་དང་ལྷག་བསམ་ཡོད་མིན་དེར་
སྲུབ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་འགན་འཁུར་འབྱུང་རྒྱུར་རང་དེས་སློབ་
སྦྱོང་དང་སྦྱོང་བརྟེན་བསྐྱེད་རྒྱ། རང་ཉིད་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་
མིན་མཚམས་འབྲེད་ས་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་ཡི་
གཞན་དོན་བསྐྱུབ་རྒྱུའི་སྣུག་བསམ་འགན་འཁུར་ཡོད་མིན་
ལ་སྲུབ་པས། དེ་ལྟ་བུ་མཚམས་མིན་རང་དེས་བརྟག་དགོས།
རང་གར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མིང་བཏགས་ཅམ་དང་སྤྱང་ཚུལ་

ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཅམ་
ཞིག་གིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་ཅི་ཡང་མེད།

རྒྱན་གཏན་ངོས་ལའང་ཉམས་སུ་བྱུང་ལ་ཁྱེད་རྣམས་
ལའང་པམ་ཆེར་འབྱུང་ཤས་ཆེ། ཡིན་ཡང་ཁྱེད་རྣམས་
ངོས་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིག་རེད་ཅེས་མི་བརྗོད། ཡིན་ཡང་
མཚམས་དེ་ངོས་ལ་ཚོར་སྤྱད་གང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་དམ་
ཞེ་ན། རྒྱན་གཏན་རང་དེས་ཚོག་འདོན་པ་དང་ཐ་ན་གཏོར་
མ་གཏོང་བ། ར་མཚོད་བཏང་བ་ཡིན་ཡང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
ཚོས་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་ཁུལ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་
སེམས་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་
བསྐྱེད་ཤག་གི་ཡིད་ཆེས་ངང་གནས། ཡིན་ཡང་རྣལ་མ་
ལྟར་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་པར་བཞག། ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལྟ་
བུའི་སྤྱེས་སུ་རྒྱུང་བུའི་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་བཤམ། སྤྱེས་
སུ་རྒྱུང་བུའི་སློ་ཡི་བྱས་པ་དེ་ལྟ་བུའང་ཡོད་མིན་ཐེ་ཚོམ་
རེད་གདལ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སོ་སོས་སོ་སོར་
མགོ་སློང་བཤམ་མགོ་གཡེང་སྟེ་ཡིན་སྤྱང་བསྐྱེད་རྒྱ་དེས་མི་
འབྲིག། ། རོམ་སོ་སོར་བརྟག་དབྱེད་དང་ལུ་དག་ཞིབ་འདྲུག་
བསྐྱེད་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ།

དཔེར་ན་ངོས་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་ན། བར་པ་སངས་རྒྱས་
པའི་ཚོས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་དང་འདུན་ཆེན་པོ་ལྟ་
པའི་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་བཅས། རང་ལོ་བདུན་གྱི་སྐབས་སུ་
ལྷ་ལ་དབང་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོགས་ཏེ་ཀམ་
པའི་ཡང་སྤྱིད་དུ་ངོས་འཛིན་ལུས། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་དགོན་
པའི་བར་དུ་སྤྱེས་ནས་ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་མཁའ་གསལ་པོ་
ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུའི་མིས་བསྐྱེད་ཞིང་། དེའི་བར་དུ་ཚོས་སྤོགས་
ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཁོན་བསྐྱིས་ཏེ་མི་ཆེ་ཉ་པམ་དེ་ལྟར་གྱུར། རྒྱ་
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་མི་ཞིག་གིས་ངོས་ལ་སྤྱད་ཆ་དེས་ཏེ།



ཁྲོད་རང་ནང་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ངས་སལ་ཆེར་བསམ་སྒོ་
གཏོང་མི་དགོས་པར་ངོས་རང་ནང་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་སྲིད།
ཡིན་ཡང་མི་ཞིག་ཁྲོད་རང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ཡིན་སྟེ་
ན། རོ་མའི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་པ་དེ་བཞིན་གདམས་
ཞེས་བྲིས་ན། འབྲུལ་དུ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་དགལ། མཚམས་
རེ་མི་བཟང་པོ་ལྟ་བུ་དང་མཚམས་རེ་བཟང་པོ་མ་ཡིན་པ་ལྟ་
བུ། དེར་བརྟེན་དེས་གཏན་མེད་པ་དེ་ལྟར་གྱུར།

དེར་འགལ་ཆེ་སྟེ་སྤྱི་བུ་ཞིག་སྟེ་ནང་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་
ཟིན། ཡིན་ཡང་མི་བཟང་པོ་ཡིན་མིན་ཐག་ཚོད་མེད། རོ་
མ་ལྟར་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་
མི་ཐ་ཞན་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱི་རབ་ཏུ་གི་འཇིག་རྟེན་པའི་མི་
བཟང་པོ་ཞིག་ལས་ལྷག་པའམ། འཇིག་རྟེན་པའི་མི་བཟང་པོ་
ཞིག་ཡིན་པའི་སྟེང་དུ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་ལྡན་དགོས།
དེ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་

མི་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཐག་མ་ཚོད་གོང་དུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་
པ་ཡིན་པར་རྫོམ་པ་ནི་མཐོ་བསམ་སྟེ་བུ་གཏོང་དགོས་པ་
ཡིན། ལྷིང་མ་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་
ཡིན་སྟེ་པ་ལས་རོ་ཐོག་ནང་པེ་མས་ལ་གདེང་ཐོབ་པ་ཅི་
ཡང་མེད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཁ་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་ཉེ་སོ་
སོར་ཞུ་དག་ལེགས་སོ་བཞིན་རྒྱ་གལ་ཆེ།

སྤྱི་བུ་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལས་སྤྱི་བུ་ཐ་མ་
ལ་རྣམ་པ་གཉིས་ཉེ་རྣམ་མ་དང་ཞར་བུང་། སྤྱི་བུ་རྒྱུང་དུ་
གཙོ་བོ་མ་མཐར་ཡང་སྤྱི་བུ་སྤྱི་མར་ཡིད་ཆེས་ལྡན་པ་གང་
ཞིག་མཐོ་རིམ་གྱི་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་མི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་
དགོས། ཞར་བུང་ངམ་སལ་བ་སྤྱི་བུ་སྤྱི་མ་ལ་ཡིད་ཆེས་
མེད་པའམ། གཙོ་བོ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་ལ་ཞེན་པ་དེ་འདྲིའི་གང་
ཟག་སྤྱི་བུ་སལ་བ། ཡིན་ཡང་རྒྱུན་གཏན་ལམ་རིམ་ནང་
དུ་སྤྱི་བུ་སྤྱི་མལ་བ་དེ་དག་གཙོར་འདོན་མི་མཚན་པར་གཙོ་

མོ་ཚོས་པ་ཞེས་མ་མཐར་ཡང་ཆེ་ཕྱི་མ་དུ་གཉེར་མི་གཞིར་
བཞག་ལས། སྐྱེས་བུ་རྒྱུད་དུ་འོ་སྐོར་ལ་གཙོར་འདོན་མི་
མཛད་དང་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་མེད་སྟེ།

དེར་གྱི་དུས་སུ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་མི་དུ་མར་སྐྱེ་བ་ཕྱི་
མར་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་རྒྱ་དཀའ། བད་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་
ཉམས་ལེན་བགྱིད་མི་ལ་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལ་ཡིད་ཆེས་གཉིང་
ཚུགས་པ་ཅི་ཡང་མེད། ལ་ལས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད་སྟེ་མ་འཕམ་
ཡོད་པར་ཤོག་སྟེ་མ་ལས་རོ་མའི་ཡིད་ཆེས་གཉིང་ཚུགས་
བ་ཞིག་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཡོད། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་དོན་དུ་སོ་
སོས་བྱ་སྐྱེག་བགྱིས་ཏེ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་པོས་སྐྱེས་བ་སྐྱིང་
ཐག་བཅས་མཚོ་བསམ་ལྡན་པ་ཉུང་ཤས་ཡིན།

དེར་བརྟེན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྡེ་སྟོད་ཐེག་བ་ཆེན་
པོའི་མདོ་སྡེ་ལ་ལའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ལ་ལ་ཆེ་འདིར་ཞེན་བ་
དང་ཆེ་འདི་མ་གཏོགས་བསམ་སྐྱོའི་གཏོང་མཁན་ཡིན་ཡང་
དེའི་ཆེད་དུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་ལ་
གང་ལན་པའམ་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་བའི་ཆེད་དང་། དེ་དག་
ཐམས་ཅད་པན་བདེ་ལ་འཕྲོར་བའི་དོན་དུ་ཉམས་ལེན་ལ་
བརྩོན་དགོས་པར་གསུངས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ཆེ་འདི་
སྤང་གི་ཞེན་པ་ཅན་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་ཚོས་ཕོགས་ཀྱི་ཉམས་
ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་བསམ་སྐྱོའི་
གཏོང་མཁན་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་འང་མན་བ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་རྒྱ།
ཚོས་ཀྱི་སྐྱོན་ཉམས་ལེན་བགྱིད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་དེ་དག་
གི་སྦྱད་དུ་རང་རེས་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་གནད་ཆེ་
བ་དང་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

དངོས་གཞི་དུགས་པོའི་ཚོས་བཞིའི་སྐོར་ལས་ཚོས་
དང་པོ་གཉིས་རྒྱུད་ཅུ་འཆད་ན། དེ་ཡང་། རྫོང་ཚོས་སུ་
འགྲོ་བ། །ཞེས་པ་རྫོང་ཆེ་འདིའི་དོན་གཉེར་ཅུ་མ་ཡིན་

བར་ཆེ་ཕྱི་མ་དོན་གཉེར་གྱི་རྫོང་ཞིག་ལ་འབད་བརྩོན་བགྱིད་
དགོས། དེར་གྱི་དུས་རབས་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་
ལྷགས་ཆེར་བསྐྱོད་ཅིང་། དེར་བརྟེན་རང་རེའི་བདེ་སྦྱིད་
ཕྱི་དངོས་པོ་ལ་ཉེ་བར་རག་ལུས། ཡིན་ཡང་ཕྱི་དངོས་པོའི་
ལོངས་སྤོང་ལ་ཟད་པའི་མཐའ་ཡོད་ལ་ཕྱི་དངོས་པོའི་ལོངས་
སྤོང་ནི་རང་བྱུང་གི་ཚི་བརྒྱད་ལ་བརྟེན་བས་དེ་ལ་ཆད་གཞི་
ཡོད། རང་རེ་འགྲོ་བ་མའི་འདོད་པ་དང་འདོད་རྗེས་ལ་ཆད་
གཞི་མེད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཆད་གཞི་ཡོད་པའི་
ལོངས་སྤོང་དེས་ཆད་གཞི་མེད་པའི་འདོད་རྗེས་ཞེས་རྒྱ་
དཀའ། དེས་ན་ཆེ་འདི་སྤང་ཞེས་ཆེ་འདི་གལ་ཆེན་པོ་མིན་
པར་མ་གསུངས། ཡིན་ཡང་རང་རེས་ཞེན་བ་ཆེན་པོ་དང་
ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་དང་མཛེས་ཚོས་སམ་ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་ལ་
ཞེན་བ་ཆེན་པོ་དང་། བད་སེམས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་དགོས་
པའི་ལྷན་པར་མ་ཤེས་པར་སོ་སོ་ལ་དགོས་མཁོ་ལྡན་པའི་
སྤྱིང་པོ་ཇི་ཡིན་རང་རེས་མཚོ་བསམ་མ་བཏང་བར་འདོད་
ཡོན་གྱི་རྗེས་སུ་འགྲུངས་ཀྱི་དངོས་པོའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར།
དངོས་པོའི་ཐུན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་དེ་ལྟར་སོ་སོའི་རང་
ཚུགས་མ་ཐུབ་པར་གྱུར། ལ་ལའི་བསམ་སྐྱོའི་ནང་དུ་ཆེ་འདི་
རྫོས་བཏང་ཆེ་ཕྱི་མ་དོན་དུ་གཉེར་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་ཆེ་འདི་
ལས་མ་བགྱིས་པར་ཆེ་འདིའི་ནང་དུ་ལས་གང་བགྱིས་ཀྱང་
དོན་མེད་པའི་གཏམ་མིན། དེ་ཡང་ཆེ་ཕྱི་མ་དོན་དུ་གཉེར་
དགོས་ན་ཆེ་འདི་ལྷག་པར་དུ་འང་རྩ་ཆེན་པོར་གྱུར། དེར་
བརྟེན་སོ་སོའི་ཆེ་འདི་དཔལ་འཕྲོར་གྱི་མི་ལུས་སྤངས་བ་རྒྱུད་
ཚོས་སུ་མ་གྱུར་པར་དོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུའི་ཐབས་
ལ་བསམ་པའི་འཆར་གཞི་འབྱུང་ཏེ་བསྐྱོད་དགོས། དེར་
བརྟེན་རྫོང་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ། །ཞེས་པ་དེར་འགྲེལ་བཤད་དུ་མ་
ཡོད་ཀྱང་གཞི་རྩའི་ཆར་དེ་ལྟར་འགྲོ་དགོས།

ཚོས་ལམ་དུ་མོ་བ། །ཞེས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་
གི་རྒྱ་པ་རོལ་དུ་སྒྲིབ་པའི་ཐེག་པ་མདོར་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་
སྐྱེས་ཀྱི་ཆེན་པོའི་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གསུངས། དེ་ལྟ་
བུའི་ཚོས་ཉམས་སྲུ་མྱེད་རྒྱ་དེའང་གནས་སྐབས་ལྷ་མིའི་བདེ་
བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། མཐར་ཐུག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མ་ཁྲེན་
པའི་གོ་འབང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ཞིག་ལ་འཇུག་པར་བསྐྱི་
རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན། སྐོན་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རང་རང་དགོས་པ་
གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་སྟེ་གཉིས། གནས་སྐབས་
དགོས་མཁོ་ལས་མཐར་ཐུག་གི་དགོས་མཁོ་ཙམ་ཆེ་བར་གྱུར།
བསྐྱེད་ཀྱི་རང་གི་རིགས་མ་སྐྱེན་ཅམ་མ་ཟད་འགྲོ་བ་སེམས་
ཅན་རིས་སུ་མ་མཆིས་པ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་
འབྲེལ་འདོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་བདེ་བ་འདོད་
པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྲལ་འདོད་པ་རི་བཞིན་མཁའ་མཉམ་གྱི་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་བདེ་སྐྱུག་གི་ཚོར་བ་ཡོད་
ན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དེ་དག་གི་སྐྱེད་དུ་འབད་བཅོལ་
བྱ་དགོས།

དེར་གི་འཇམ་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་དམག་གི་འཇུག་ཚོད་རི་སྐྱེད་
ཅིག་འབྱུང་བཞིན་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར། དེ་ལ་
བརྟེན་ནས་མི་ས་ཡ་དུ་མ་བོས་ཚོལ་དུ་གྱུར། དེ་བཞིན་མི་
སྐོར་ཐུག་དུ་མའི་ཆེ་སྐོག་ཤོར་བ། བ་མ་དུ་སྐྱུག་དང་བཟའ་
ཚང་ཁ་བྲལ་དུ་གྱུར་བ་སོགས་གནས་ཚུལ་དུ་མ་འབྱུང་སྐྱེས་
ཡིན། དེར་བརྟེན་གོ་ཚོན་དང་དམག་གི་འཇིགས་པ་དེར་
རང་རེ་ཀུན་མི་འདོད་པའི་འཇིགས་པ་དང་སྐོར་མས་དུ་མ་སྐྱེ་
བཞིན་ཡོད།

ཡིན་ཡང་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ས་འཇིགས་པ་ཞེས་པ་
སོ་སོའི་མིག་མདུན་དུ་མཚོང་རྒྱ་དང་དཔོན་སྲུ་སྐྱེབས་ན་
མ་གཏོགས་འཇིགས་པ་མི་ཚོར། རྒྱན་གཏན་རང་རེ་འགྲོ་

བ་མིའི་སྐྱེད་པ་བག་ཡངས་སུ་རྒྱ་བ་ལས་མིག་མདུན་དུ་
འཇིགས་པ་སྐྱགས་ན་མ་གཏོགས་འཇིགས་པ་ཡིན་པ་ཚོར་
མི་སྐྱུག། ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་ཡང་དེ་བཞིན་ཉེ་འཇམ་
བྱ་སྒྲིང་གི་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཚོར་སྐྱེད་འབྱུང་བཞིན་མེད།
མདུན་དུ་སྐྱགས་པའི་འཇིགས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རང་རེས་
མཚོང་ཚོས་སུ་མ་གྱུར་པའི་འཇིགས་པ་མཐའ་དག་དོགས་
ཚོན་བསྐྱིད་དགོས། དེར་བརྟེན་དེའི་ནང་དུ་གང་ཡོད་དམ་
ཞེན། རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ས་སྐྱེད་རྗེ་མེད་པ་དང་མིའི་རྒྱུད་
ལ་སྐྱེད་རྗེ་དང་བྱམས་སེམས་རྒྱུང་བ་དེ་དག་གྱུང་འཇམ་སུ་
སྒྲིང་གི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར། ཡིན་ཡང་འཇིགས་པ་
དེ་དག་མིག་གིས་མཚོང་རྒྱ་མེད། གཅིག་བྱས་ཆེ་དེ་ལྟ་བུའི་
འཇིགས་པ་རང་དང་སྐྱེན་ཅིག་དུ་འགྲོགས་ཤིང་ཡོད་ཀྱང་
རང་ཉིད་གྱིས་ད་ལྟ་ཉམོ་བཞིན་མེད། ཉམ་གོ་བཞིན་དུ་དེ་
ལྟ་བུ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་གི་གམ་དུ་ཡོད་
པ་ཅམ་མ་ཟད། སོ་སོས་བདག་པོ་རྒྱབ་སྟེ་འདུག་བཞིན་
པ་རང་རེས་ཉམོ་བཞིན་མེད་པས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་
ནས་བྱམས་བཅེ་མེད་པ་ཞེས་པ་འཇམ་སུ་སྒྲིང་གི་འཇིགས་
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རོ་འགྲོད་པའི་ཐོག་ནས་བྱམས་པ་
དང་སྐྱེད་རྗེའི་བཅེ་བ་དེ་དག་གོང་འབེལ་བཏང་སྟེ་བྱུང་རྒྱལ་
སེམས་དཔའི་སྐྱོད་པ་ལ་འཇུག་དགོས་པ་གནད་ཆེ་ཤོ།

སོ་སོའི་ངོས་ནས་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་སྐྱེད་ཆེའི་ཚོས་
བཞི་གང་སྐྱབ་གྱིས་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཚོས་སེམས་རྒྱུད་དུ་
འཇུག་པ་ཞིག་གནད་དོགས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཁྱེད་རྣམས་ནས་
ཁ་ཅམ་ཆེག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གང་སྐྱབ་གྱིས་རང་ཉིད་གྱི་
སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱུར་ན་དེས་བར་བན་སོགས་འབྱུང། ཞེས་
བཀའ་སྐྱེད་ཉོ།



Handwritten signature and a red seal impression in the bottom right corner of the mural.

མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་བཀའ་ཁྲིད་དང་རྗེས་གནང་སྒྲུལ།

མི་འབྲུག་ས་པའི་བཀའ་དབང་སྒྲུལ་པའི་ཕྱོད་དུ་མི་འབྲུག་ས་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་བའི་
དགོས་དོན་གང་ཞིག་ཡིན་སྐོར་གྱི་དགོངས་ཚུལ་གསུངས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༢ ཉིན། ཡུའུ་དབང་ཀླུ་
པ་མཚོག་ལ་ཟུང་སྐྱོད་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པ་ནས་རྗེ་ལྷན་གསོལ་
བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཡོག་གི་ས་གནས་ Terrace on
the Park བང་དུ་ཡསྐྱབས་རྗེ་རྗོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་རིན་
པོ་ཆེ་དང་། ལྷ་ནག་མཚོ་དཔ་སྐབས་རྗེ་དེལ་ཡག་སྐྱབ་དཔོན་
རིན་པོ་ཆེ། འབར་དོ་སྐྱུལ་སྐྱུ། འགྲི་གྲུང་ལམ་མཁུན་རྒྱལ་པོ།
འགྲི་གྲུང་གི་སྐྱུལ་སྐྱུ་འཇམ་དབྱངས་དབུ་ལྡན། བོང་གསལ་
གྱི་མཁན་པོ་ཟུང་སྐྱུལ་གཙོ་བོར་གྲུང་པའི་ཤར་ལུབ་གྱི་དང་
ལྷན་པ་སློང་ཚོར་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་བཀའ་ཁྲིད་གྱི་
ཕྱོད་འཕྲོར་བཀའ་སྒྲུལ།

དེ་རིང་འདྲིར་པེབས་པའི་སྐྱེ་སྐྱུལ་སྐྱུ་ཤར་སྐྱུ་མང་
ཚོགས་ཀྱི་ལ་སྐྱོད་པའི་ལེགས་ཀྱི་འཚམས་འདྲི་ཡོད།
སྐབས་སྐྱུ་བབ་པ་སྐྱོད་པའི་ཆར་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་
ཉམས་ལེན་དང་འགྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་དགོས་
སྐོར་གསུངས། ཕྱི་རོ་བཙོམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་
པའི་སྐོན་ས་དབང་བསྐྱར་རྒྱ་ཡིན། མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་
པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཐོག་དུ་འདས་པའི་ལོ་ཁ་ཤས་རིང་
ལ་བཙོམ་ལྷན་འདས་མི་འབྲུག་ས་པའི་ཉམས་ལེན་ཐད་ལ་
དོས་ནས་དོ་སྐྱོད་དམིགས་བསལ་བཞིན། སོ་སོའི་དོས་
ནས་སྐྱིར་ཉམས་ལེན་དེ་ཅམ་མི་འབྲུག་ཡང་དེའི་ཐོག་དུ་
དམིགས་བསལ་དོ་སྐྱོད་སྐྱོད། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་སྐྱོད་ཆ་འདྲི་
མིན་སྐྱུལ། མི་འབྲུག་ས་པའི་སྐོར་ལ་དོ་སྐྱོད་བཞིན་དགོས་

པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་དང་དེའི་འབྲུང་རྒྱུན་གང་ཡིན་སྐྱོད་
ཆ་འདྲི་དེས་ཡིན་ལ། མི་དུ་མ་ནས་ཀྱང་སྐྱོད་ཆ་འདྲི་བྱུང།
དེ་རིང་འདྲིར་དམིགས་བསལ་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་
ཉམས་ལེན་སྐོར་ལ་དོ་སྐྱོད་བཞིན་དགོས་པ་ཅུང་ཟད་ལྷོ་
རྒྱ་ཡིན། ཞེས་དང་།

ཡང་དུ་བཀའ་སྒྲུལ་དོན། མི་འབྲུག་ས་པ་ཉམས་ལེན་
བཞིན་པའི་སྐབས་ལ་མི་འབྲུག་ས་པ་ཞེས་པ་ལྟ་འམ་གང་ཟག་
དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྐྱབ་ཅིང་མགོན་སྐྱབས་ལྷོ་བཞིན་ཡོད་སྐྱུལ། དེ་
ལྟ་བུ་བཞིན་ན་ལེགས་མོད་ཀྱང་དོ་མའི་མི་འབྲུག་ས་པའི་
ཉམས་ལེན་དངོས་ཡིན་མིན་ཐེ་ཚོམ་དང་། ལྷལ་མ་མགོན་པོ་
མི་འབྲུག་ས་པའི་སྐྱོར་སྐྱོབས་དང་སེམས་ཤུགས་རང་རྗེ་ཀྱན་
གྱི་སེམས་རྒྱུད་ལ་གང་ལྟར་སྐྱེད་ལུབ་ལ། ད་ལྟ་བར་རང་རྗེས་
ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་ཁ་གཏང་གཙོག་རྒྱ་ལྟ་བུ་ལེགས། །ཁ་གཏང་
གཙོག་རྒྱུའི་ཚོད་ལྟ་ཅམ་ཡང་བཞིན་སྐྱོད་མེད། རང་རྗེས་
ཁོང་གི་སྐྱོར་སྐྱོབས་དང་སེམས་ཤུགས་གཟེངས་སུ་བསྐྱོད་དེ་
ཚོད་ལྟ་བཞིན་ན་དོ་མའི་མི་འབྲུག་ས་པའི་ཉམས་ལེན་སྐྱུལ།

བཟོད་པ་ལ་བཟོད་པའི་གོ་ཆ་བཟོ་བ་རྗེ་བཞིན་དཔལ་བོ་
གཡུལ་དུ་འཇུག་དགོས་ན། རང་སྐྱོར་གི་གོ་ཆ་བཟོན་པོ་ཞིག་
ལྱོན་ཏེ་འདིགས་ལུས་བག་ཆ་མེད་པར་གཡུལ་དུ་ཆས་ལུབ།
དེ་བཞིན་རང་རྗེ་ཀྱན་ད་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ལ་འདིགས་
ལུས་བག་ཆ་ནས་གནས། བོང་དུ་བཤད་པ་རྗེ་བཞིན་ཚོད་ལྟ་
ཅམ་ཡང་མ་ལུས། ད་ལྟ་མི་འབྲུག་ས་པའི་ཉམས་ལེན་བཞིན་



ཉེ་སེམས་ལ་གཟེངས་བསྟོན། སེམས་ལ་དབའ་སྐྱེད་ཆོ་ཁོག་
 རྟེན་བར་བསྐྱེད་ཉེ་བཟོན་པའི་གོ་ཆ་བརྟན་པོ་ཞེས་བཞོན་ཉེ་
 འཕྲོ་དགོས།

མི་འཇུག་ས་བ་པོད་ཀྱི་ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་རྩོ་ནང་ཀུན་
 ཀྱིས་ཉམས་བཞེས་མངའ། ལྷག་པར་དུ་བཀའ་བརྟུན་ནང་
 དུ་བཀའ་བརྟུན་གྱི་གོང་མ་མེས་པོ་པོད་གངས་ཅན་ལྟོངས་
 ལ་མཚོན་ན་མར་མི་དྲགས་གསུམ་སོགས་ཀུན་གྱིས་ཉམས་
 བཞེས་གཙོ་པོ་སྟེ་ང་ཚོའི་གསང་སྔགས་ཀྱི་ནང་དུ་རིགས་
 ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱུང། ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་རྩེ་རྩེ་མི་བསྐྱེད་ཀྱི་རིགས་
 ཉམས་བཞེས་གནང་རྒྱུ་ཤེས་ཆེར་གྱུར།

མི་འཇུག་ས་པའི་ཚོ་ག་ཉམས་ལེན་ཐད་ལ་དམིགས་
 བསལ་འབྲུག་ས་བཀའ་བརྟུན་ལ་འབྲུག་དགོས་ཀྱི་ཚོས་

བཞེ་ཞེས་བ་གསོལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་བཞེན་ལས་སྤྱི་བ་སྤྱོད་བྱེད་
 མགོན་པོ་མི་འཇུག་ས་བ་ཞེས་རྩལ་འདོན་དང་རང་རེ་བཀའ་
 བརྟུན་པའི་ནང་ནས་མི་འཇུག་ས་པའི་ཚོས་སྐོར་མང་ཤོས་
 སལ་ཆེར་འབྲུག་ས་བཀའ་བརྟུན་མིན་ནམ་སྟེ། དེ་ནས་
 འབྲི་གུང་བཀའ་བརྟུན། ལྷག་ལུང་བཀའ་བརྟུན་གྱི་སྲོལ་
 གཏོད་པ་པོ་སྟེ་ལུང་ཐང་པ་ཆེན་པོ་མགོན་པོ་མི་འཇུག་ས་
 པའི་རྣམ་འབྲུལ་ཡིན་ཅོན། མགོན་པོ་མི་འཇུག་ས་པའི་ཚོས་
 སྐོར་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་བ་དགོས་ཀྱང་ཚོ་ག་དང་ཁྱིད་ཡིག་ཅིག་
 ལས་ད་ལྟ་བར་རྒྱས་བ་མ་མངའ།

ཀྱི་ཚང་ལ་མཚོན་ན་རྒྱས་པོ་མེད་ཀྱང་གང་འཚམས་
 ཡིན། ལྷི་ར་བཏང་མི་འཇུག་ས་ལ་ལོ་རྩེ་དབའ་ལྷན་ཨ་ཉི་
 ལ་ནས་བརྟུན་པའི་མི་འཇུག་ས་བ་དང་པའི་ཉེ་དབྱེ་ལས་རྣམ་



རྒྱལ་ལས་བརྒྱད་པའི་མི་འབྲུག་པ་གཙོ་བོ་གཉིས། མཐོན་
 བོ་མི་འབྲུག་པ་པའི་རྒྱན་འབྲེར་འདི་རྩོ་བོ་རྗེ་ནས་བརྒྱད། རང་
 ཉིད་ནས་མོས་པ་མེད་ན་དེས་བར་ཉམས་ལེན་བགྱིད་དགོས་
 པའི་དེས་པ་མེད། རྒྱན་འབྲེར་འདིའི་ཁྲིད་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱལ་
 བར་སྡོན་ལ་དབང་མ་ཐོབ་ཆེ་འབྲེལ་བ་འདད་བྱ་མི་རུང། རྒྱན་
 གཏན་ངོས་ཀྱིས་མི་འབྲུག་པ་པའི་ཉམས་བཞེས་གནང་མི་
 དག་ལ་བསམ་ཚུལ་ལྟར་དོན་ཚན་རྣམས་བཀའ་སྲོལ་གྱི་སློན་ནས་
 མི་འབྲུག་པ་པའི་ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་དང་སྣལ་བར་དེད་གི་
 ཏུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་མི་འབྲུག་པ་པའི་ཉམས་ལེན་
 གནད་ཆེ་ཡིན་སྟོར་འབྲེལ་བ་འདད་ལྷུ་བཞིན་ཡོད།

དེ་ཡང་ཏུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བྱ་སློབ་དང་འགྲོ་
 བ་མི་ལ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་མ་ཐུན་རྒྱན་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སློབ་

སྲུང་ལས་ཀྱང་བརྒྱ་འགྲུང་སྟོང་འགྲུང་གིས་ཏུས་སྟོན་བས་དང་
 འབྲུག་སྲུན་ཆེ་བ་གསལ་ལོར་གྱུར། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་
 ཕྱིའི་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་བཤེག་རྗེ་ཙམ་ཕྱིན། ས་ཡི་
 གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་མཉམ་དུ་འཆོ་སྡོད་བགྱིད་མཁན་གྱི་སྟོག་
 ཆགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་སུ་གྱུར་བ་དེ་དག་ལ་འདྲ་གཞོད་
 འཆོ་རྗེ་ཙམ་བསྐྱལ་བསམ་ལུག་ལས་འདས། དཔེར་ན། ཉ་
 བརྒྱད་མཁན་དང་སེམས་ཙན་གསོད་མཁན་གྱི་བཤེན་བ་
 སྡོན་མ་ནས་ཡོད། ཡིན་ཡང་སྲུང་དང་མི་འདྲ་བར་བཟོ་ལས་
 ཀྱི་རྟེན་གཞི་བཙམ་ཏེ་སེམས་ཙན་གསོད་རྒྱ་སྲུང་ལས་རྒྱ་ཆེ་
 བར་གྱུར། ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་རང་རེ་འགྲོ་བ་མིའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་
 སྲིད་དུ་སེམས་ཙན་རྗེ་ཙམ་གསོད་ཀྱི་ཡོད་གངས་རྩིས་ཐེབས་
 རྒྱ་དཀའ།



དེ་བཞིན་སྤྱི་ལོ་ཁོར་ལུག་དེ་དག་ཀྱང་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་
 བརྟེན་ནས་འགྲུང་ལྷོག་དང་གཞོན་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་པོ་གཉེ་
 དཀའ་ངལ་འཕྲད་མཁུག། གང་ལྟར་འཕྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ར་
 ཚོས་ལས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཇི་བཞིན་གང་ཟག་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
 འབྲེལ་བའམ་འབྲས་ཀྱི་ཆེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བརྗོད་མེད་ཡིན།
 དེ་ལྟར་ལྷོ་ལྷོ་ཁོར་ལུག་གི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པ་དེ་དག་ཇི་
 ལྟར་སེལ་བ་ལྟར་ལྟར་གྱུར་གྱིས་མཚོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།
 དེར་ཚན་རིག་པ་དུ་མས་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཐོག་ནས་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཞེས་པའི་སྤྱོད་བྱ་བཞིན་
 ཡོད། ཁོར་ལུག་གི་གནས་སྐབས་ཇི་ཡིན་ཏེ་གོ་བཞིན་ཡོད།
 ཡིན་ཡང་ཏེ་གོ་བ་ཚམ་ཞེས་གིས་མི་པན། ད་དུང་ཡིན་ཡང་
 ཁོར་ལུག་ལ་གཞོན་འཆའི་བྱ་བར་ཞུགས་སྐྱེས་ཡིན།

དེར་བརྟེན་མྱོད་པའི་ནང་དུ་གོ་བརྗོད་འཕྲོད་ཅམ་དུ་མ་
 ཟད་གོ་རྟོགས་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་སེལ་ས་ཐོག་

ཏུ་ཉམས་ལེན་བཞིན་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བར་
 དུ་ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་བར་དཀའ། རྒྱ་མཚོན་
 དེར་བརྟེན་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་གནད་འགག་གཙོ་བོ་སེལ་ས་
 རྒྱུད་བཅོས་ཐབས་དང་སེལ་ས་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་རྒྱ་གནད་
 ཆེ་བ་དང་། སྤྱིར་འཛམ་གྱི་སྤྱི་ཚོས་ལུགས་ཀུན་གྱིས་
 བན་ཐོགས་བསྐྱེད་ཐུབ། བར་པ་སངས་རྒྱས་པས་དམིགས་
 བསལ་སེལ་ས་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་རྒྱ། སེལ་ས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་
 བོད་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་ཅལ་འདོན་བཞིན་གྱི་ཡོད་ན། དེའི་
 ཐོག་ནས་དེས་བར་པན་དུ་མ་སྐྱེས་ཐུབ་པ་འགྲུང་སྐྱེས། མི་
 འབྲུགས་པ་ཞེས་པ་རང་རྒྱུད་ཉེན་མོངས་པས་མི་འབྲུགས་
 པ། དེར་བརྟེན་ད་ལྟའི་འཛམ་གྱི་སྤྱི་ཚོས་པར་འཆེ་བས་
 ཁེངས་པ་དང་ཁོར་ལུག་ལ་འཕྲང་འཆེ་ཞིང་གནས་ཡོད། དེ་
 བཞིན་སྤོག་ཆགས་དུ་མ་ཞེས་དང་འཕྲོ་བ་ནང་པན་ཚུན་ཡང་
 རྣམ་པར་འཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་བྱུང་། དེ་

ལྷའི་འཆོ་བས་སེམས་མི་འབྲུགས་པའམ་རྒྱུད་མི་འབྲུགས་པ་
 ཞིག་འབྱུང་བར་མི་འབྲུགས་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིང་སྟོབས།
 ལོང་དུ་བརྗོད་པ་རྗེ་བཞིན་རང་དགར་ལྷ་ཅམ་ཞིག་སྟོན་
 རྒྱབས་བཅོལ་ཞུས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཉོན་མོངས་
 པར་ཁ་གཏད་གཅོག་པའམ་བཞོད་ཐུབ་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་
 སེམས་འབྲུགས་ལྡན་དགོས།

དེ་ལྷའི་སྤྱང་བྱའི་གནས་སྤངས་ལས་ངན་ཚབས་ཆེ་ཞིག་
 གསོག་བཞིན་ཡོད། དེ་ལ་བཞོ་བཅོས་གྱི་ཐབས་ཤེས་དང་
 དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ང་ཚོའི་སྟོབས་སྤོང་ནི་ཉམས་
 ལེན་བགྱིད་རྒྱ་ཡིན། ད་ལྟ་གངས་ཅན་སྤོངས་ལ་མཚོན་ན་
 ལོང་སྟོང་ཟླ་གི་རིང་ལ་བོད་པ་ཚོས་འཆོ་བ་སྤབས་བདེ་
 ཞིག་བསྐྱུལ། ཁོང་ཚོས་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཐོག་ཏུ་བསམ་
 ཚོལ་བཏང་ན་ཇེས་པར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ཀྱང་དོ་སྤང་མ་
 བགྱིས་པར་གཅོ་བོ་ཚོས་སྟོགས་གྱི་ཐོག་ཏུ་དོ་སྤང་འབྲུགས་
 ཚེན་པོ་སྤེལ་བ་པའམ་ཉམས་ལེན་དང་ཤེས་རབ་ཅེས་པ་དེ་
 དེང་འཇམ་བུ་སྤྱིང་དུ་ཀྱན་གྱིས་དོ་སྤང་བྱ་ཡུལ་དང་དགའ་
 བསུ་ཞུ་ཡུལ་དུ་གྱུར། ལོང་སྟོང་ཟླ་གི་རིང་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་
 པའི་བྱམས་བཅེ་དང་བཅས་པའི་བརྒྱུད་པའི་གདམས་ངག་ལ་
 བརྟེན་ནས་རང་པོའི་རྒྱུད་ལ་ལོང་ལྷུང་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས།
 ཉེས་པ་འགོག་ཐབས་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་དག་སེམས་རྒྱུད་ལ་
 འགོལ་རྒྱུའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཆ་ཚང་ཞིག་བསྟན་ཡོད་སྟེ།

ཞེས་གོ་བདེ་བའི་བཀའ་ཁྲིད་ཟབ་མོ་སྦྱུལ་ཉིང་རྩེ་སྤྱང་
 ཐེབས་ཅ་ཚོགས་པའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་གདན་ཤངས་ཏེ་
 མཐོན་པོ་མཚོག་ནས་སྟོ་དབྱེ་དང་རབ་གནས་གྱི་ཐུག་ནས་
 ཟུག་པར་མངོད། རྩེ་སྤྱང་ཐེབས་ཅ་ཚོགས་པའི་བླ་མ་ཆེ་
 དབང་བཟུ་ཤེས་གཙོས་ཚོགས་མི་དང་བཅས་པར་ནང་མའི་
 མཇལ་ཁ་སྦྱུལ།



མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་ རྗེས་གནང་སྐུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་གྲུང་ཀླུ་གཤམ་ ལྗེ་ལྷན་
དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་རྒྱ་སྤང་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པ་ནས་རི་
ལྷང་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཡོག་གི་ས་གནས་ Terrace
on the Park ལ་དུ་ལྷ་སྐབས་རྗེ་རྗོགས་ཚེན་དཔོན་སློབ་
རིན་པོ་ཆེ་དང་། ལྷན་གཤམ་མཚོན་དཔོན་ལྷན་ལྷན་རྒྱུ་
དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། འབར་རྗོ་སྐུལ་སྐུ། འགྲེ་གྲུང་ལམ་མཚོན་
ཀླུ་ལ་པོ། འགྲེ་གྲུང་གི་སྐུལ་སྐུ་འདམ་དབྱེད་ས་དཔལ་ལྷན་།
གོང་གསལ་གྱི་མཁན་པོ་རྒྱ་སྐུལ་གཙོ་བོར་གྲུང་པའི་ཤར་
ལུབ་ཀྱི་དད་ལྷན་པ་སྟོང་ཚོར་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་རྗེས་
གནང་གི་སློབ་འགྲོའི་ཉིན་བཀའ་སྐུལ་དོན།

དེ་རིང་བཙམ་ལྷན་འདས་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པའི་
དབང་བསྐྱར་བཀྱི་རྒྱ་ཡིན། སྤྱིར་མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་
པའི་དབང་བསྐྱར་འདི་བཞིན་དཔལ་ལྷན་རྒྱ་མ་དམ་པ་འཕོ་
དཀར་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མཛུགས་ཐོབ། བཙམ་ལྷན་འདས་
མགོན་པོ་མི་འབྲུག་ས་པ་དང་ཅུང་ལས་འགྲེལ་མེད་དམ་
སྟུང་། ལས་ཀྱི་འགྲེལ་བ་ཤེས་རྒྱ་དཀར་ཡང་ཚོད་དཔག་ཅམ་
ཡིན། དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སྐྱེས་མཚོག་དམ་པ་དུ་
མ་ཞིག་གི་སྐྱབས་པའི་ལྷ་མི་བསྐྱོད་པའི་རིགས་སམ་རྩོ་རྗེ་མི་
བསྐྱོད་རིགས་སུ་གྱུར། ལྗེ་ལྷན་དབང་ཀམ་པ་སྐུ་སྤང་རིམ་
སྟོན་རྣམས་བཙམ་ལྷན་འདས་མི་བསྐྱོད་པ་དང་དབྱེད་མེད་
ཡིན་པར་གསུངས་ལ། མཚོན་དོན་དེའང་ལ་ཀམ་པ་ལ་སྐྱབ་
མོང་མ་ཡིན་པ་དང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡིན་པ་མཚོན་པའི་
ཕྱིར་དུ་རིགས་ཀྱི་ཚོད་པན་དུ་མ་གསོལ་བ་དེ་ལྷན་སྐྱབ་མོང་།



མ་ཡིན་པར་གྱུར། དེའི་མཚོན་དོན་ནམ་མཚོན་གྲེད་གྲུང་མི་
བསྐྱོད་པའི་རིགས་སུ་གྱུར།
སྤྱིར་རྒྱ་གར་དང་མི་འབྲུང་བ་མོད་ལ་ནང་ཚོས་དར་ཉེ་
ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་སོ་སོར་དབུ་ལྷ་ཅུང་མི་འབྲ། ལྷོགས་
གཅིག་ནས་མོད་དུ་གནས་གཤེས་གང་བས་ལྷ་མནལ་རྒྱ་གལ་
ཆེ། དེའི་ནང་ནས་དབུ་ལྷ་མི་འབྲུང་བ་དུ་མ་ཞིག་རང་རང་སོ་
སོའི་རྒྱ་མས་སློབ་མར་བྲན་རྟེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་སྐུལ་བའང་ཡོད།
ཀམ་པའི་དབུ་ལྷ་ཅུང་གཤམ་ཆེ་བ་དང་དབུ་ལྷ་ཡོད་པ་ཅམ་
དུ་མ་བྲང། དབུ་ལྷ་བསྐྱོན་རྒྱ་དམིགས་བསལ་དེ་ལྷན་ཡོད།



བརྗོད་ཀྱང་ནལ་མ་ལྟར་ན་དབུ་ལྷ་མཐེང་ནག་དང་དེའི་རྒྱ་
 མཚན་གཙོ་བོ་གསང་བ་སྤྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་
 རྒྱལ་དགོས། དེའང་ཚོས་ཉིད་དེ་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྲུལ་སྤྲུང་
 སྤྲུལ་གྱི་གསང་བ་གསུམ་ཡོད། སྤྲུལ་གྱི་གསང་བ་དང་
 སྤྲུལ་ལེ་མི་འགྱུར་བའི་མཚོན་དོན། སྤྲུལ་གྱི་གསང་བ་
 འགྱུར་བ་མེད་བ་མཚོན་གྱི་དུ་འདྲི་གཉེན་བ་ཚོས་དཔེ་གང་
 འདྲོག་ཅེ་ན། ཉམ་མཁའ་དཔེ་ལ་འདྲོག། ཉམ་མཁའ་འགྱུར་བ་
 མེད་པའི་མཚོན་གྱི་དང་ཉམ་མཁའི་ཁ་དོག་མཐེང་ནག་ཡིན་
 བས་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུང་བ་མེད་པའི་ཚོས་
 ཉིད་མཚོན་པའི་སྤྲུང་དུ་ཉམ་མཁའི་མདངས་ལྟར་སངས་རྒྱལ་
 གྱི་མཚོན་གྱི་དེ་ལྟར་ལོ།

དེར་བརྟེན་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀུམ་བ་ཐམས་ཅད་དོས་
 གྱི་སྤྲུབས་གནས་གྱི་འདུ་ཤེས་བརླབ་སྤེལ་རྒྱུ་གསོལ་
 བ་འདེབས་ལུལ་དང་སྤྲུབས་གནས་དེ་ལྟར་གྱུར། དོས་ལ་
 ཀུམ་པའི་མཚན་ལྟར་གྱི་དམིགས་བསལ་ལས་འགན་ཞིག་
 ཡོད་ན། རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པ་སྤྲུག་པ་མ་དག་གི་སྤྲུལ་རྗེའི་
 གྱིན་རྒྱལ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་འཇུག་པ་ལྷ་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན་
 བས་གསོལ་འདེབས་སློན་ལམ་དེ་ལྟར་ལེན་ཡོད། དེར་
 བརྟེན་དེ་རིང་དབང་བསྐྱར་ལ་དོས་ལ་སྤངས་རྟོགས་གྱི་ཡོན་
 ཉན་གང་ཡང་མི་ལྡན་ཡང་ལྷག་པའི་ལྷ་དང་སྤྲེས་མཚོག་
 གོང་མ་རྣམས་གྱི་གསོལ་འདེབས་ལུས་ཉེ་ཁྲིད་རྣམས་ལ་
 གྱིན་རྒྱལ་དང་རུས་པ་གང་འཚམས་འཇུག་སྤུབ་པའི་སློན་
 འདུན་ཡོད།

ཅེས་མགོན་པོ་མི་འབྲུགས་པའི་དབང་བསྐྱར་ཐབ་མོ་
 གནད་སློན་ས་པོན་ཐེབས་དེས་སུ་སྤུལ་འཇུག་ལྷ་སྤང་ཐེབས་
 ཅ་ཚོགས་པའི་དབུ་འདྲི་གནས་ནང་ལྷ་མ་ཚེ་དབང་བཟུ་
 ཤེས་རིན་པོ་ཆེ་དབུས་ཚོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཇུག་རྟེན་

དབུ་ལྷ་དེའང་ཀུམ་པ་དབུས་གསུམ་མཁའ་ལ་དག་པའི་སྤྲུང་
 ཚུལ་དུ་ས་ར་ཉམ་མཁའ། སྤྲུབས་དེར་ས་ར་ཉམ་མཁའ་དབུ་ལ་དབུ་
 ལྷ་ནག་པོ་ཞིག་མཚོན་བཞེས་མཛད་ཅ་ན། དེ་ལ་དཔེ་རྒྱངས་
 པའི་ཚུལ་དུ་ཀུམ་པ་དབུས་གསུམ་མཁའ་ལའི་སྤྲུབས་ནས་དབུ་
 ལྷ་ནག་པོ་མཚོན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་ནག་ཅན་
 གྱི་སྤྲུ་སྤྲེང་དང་པོ་ཀུམ་པ་དབུས་གསུམ་མཁའ་ལ་ནས་བཅེ།
 སྤྲུང་ཀུམ་པ་ཞེས་པའི་མཚན་དོན་ནི་དབུས་གསུམ་མཁའ་
 པའི་སྤྲུབས་ཡོངས་གྲགས་སུ་མ་གྱུར། ཀུམ་པ་ལྷའི་སྤྲུབས་སུ་
 གཞི་ནས་ཡོངས་སུ་གྲགས། རྒྱུན་དུ་རང་དེས་ལྷ་ནག་ཅེས་

གསུམ་རྒྱུ་པ་རིམ་བསྐྱར་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས།
 སྐར་བཀའ་སྦྱེལ་དོན། དེ་རིང་འདིར་ཁྱེད་
 ཚོ་ལ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཐག་རིང་པོ་ནས་དཀའ་
 ལས་རྒྱལ་སྤེལ་ཐེབས་ཡོད་པས་ཀུན་ལ་མ་འོངས་
 པའི་མི་ཚེ་དོན་ལྡན་བདེ་སྲིད་དང་ལྡན་པ་འབྲུང་
 བའི་སློན་འདུན་ཡོད། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་ནང་དུ་
 གཏུན་སྡོད་རང་རིགས་དང་རྒྱ་རིགས། ཨ་རིའི་
 མི་སེར་ཀུན་དམིགས་བསམ་པ་དུ་ལན་དོ་སྦྱར་
 བསྐྱིས་ཉེ་ཐེབས་པར་སྦྲགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
 རོས་རང་ཨ་རིར་ཡང་ཡང་ཡོད་རྒྱུ་དཀའ་བས་ང་
 ཚོ་ཡང་ཡང་འཛོམས་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་དཀོན་པོ་
 ཡིན། དེར་བརྟེན་ནས་རང་རིང་ཚོར་སྦྱང་དམིགས་
 བསམ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་སྦྲག་འཕྲད་
 གུ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་མཐའ་མ་དེར་
 འདི་ལྟའི་སྦྲག་འཕྲད་གུ་རྒྱུའི་སྐྱལ་བ་བཟང་པོ་
 རྒྱང་བར་དགའ་པོ་རྒྱང་ཞེས་བརྗོད་འདོད་ལྱུང་།
 དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་གླིང་གླིང་བདེ་པོ་མ་རྒྱང་ནང་
 ཚོ་ཚང་མ་སྦྲག་བཟུལ་སྡོད་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་
 དེར་བརྟེན་འཛམ་གླིང་ཉི་ལ་པོ་འདི་བདེ་སྲིད་དང་ལྡན་འབྲུང་
 བའི་ཚེད་དུང་ཚོ་མི་ལེ་རི་རིམ་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་རང་རོས་
 ནས་ཅེ་ལུས་ཀྱིས་སྤྲིག་སྡོད་ལྱེད་སྦྲལ་པའི་ལེ་བ་དང་སློན་
 ལམ་ཡོད། ཅེས་དང་།
 མཇུག་དུ་མགོན་པོ་མི་འཇུགས་པའི་རྒྱན་འཁྱེད་ཀྱི་
 ལུང་འདོན་བཀའ་ཁྲིད་སྦྱུང་དེ་ཟླ་སྤང་ཐེབས་ཅུ་ཚོགས་པའི་
 མཚན་འཆར་རྣམས་ལེགས་པར་གྲུབ།



ཨ་རིའི་གཞུང་པ་མི་ཞུ་
 ཚོ་གསུང་པའི་གོ་སྐྱོག་ལོག་
 རང་རིགས་དང་ཉི་ལྡུ་ལ་
 ཡ་གཙོ་རྒྱུར་གང་ལྷུང་གི་
 དད་ལྡན་པ་སྤོང་ཚོར་ཚོ་
 དཔག་མེད་གི་རྗེས་གནང་།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ཡུཾལ་དབང་ཀཱ་མ་
 པ་མཚོག་ལ་ཨ་འི་འི་ཉི་ལུ་ཡོག་གི་ས་གནས་ Queens ཏུ་
 རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་ཀཱ་མ་སྲི་ཚོགས་པའི་ Karmapa
 Service Society གོ་སྐྱིད་འོག་རང་རིགས་དང་ཉི་མུ་ལ་
 ཡའི་རི་རྒྱུད་གཙོ་གྲུང་འཇ་མ་གླིང་གར་ལུབ་གྱི་དད་ལྡན་པ་
 ལྟོང་ཚོ་དུ་མར་ཚེ་དབང་སྟོལ་གནང་ཡོང་བའི་གསོལ་བཏབ་
 པ་བཞེན་མགོན་པོ་མཚོག་དེ་གར་གོ་སྐྱིད་ལུས་པའི་ཚོགས་
 ཁང་དུ་བྱོན་པ་ན། སོལ་རྒྱུན་གྱི་མཚོད་རྗེས་འཕན་གདུགས་
 རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་བསུ་བའི་སེར་རྒྱེད་སྟེ། འཇམ་མགོན་མི་

པམ་རིན་པོ་ཚེའི་དགོངས་གཏེར་ལས་འཁྲུངས་པའི་གླིང་
 རྩོ་བདེ་ཚེན་རོལ་མོའི་མཚོད་རྩོའི་གར་སྟབས་དང་བཅས་
 ཉེ་སེབས་བསུ་སྲ་ན་མེད་པ་གཟབ་རྒྱས་ལུས་ཉེ་བཞུགས་
 ཁྲིའལ་འཁོད་རྟེན། འཇམ་མགོན་མི་པམ་རིན་པོ་ཚེའི་དགོངས་
 གཏེར་ལས་འཁྲུངས་པའི་གླིང་རྩོ་བདེ་ཚེན་རོལ་མོའི་མཚོད་
 རྩོ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐྱད་དུ་རྒྱ་ཚོད་སྟེད་ཅམ་རིང་གཞིགས་སུང་
 ལུལ།
 དེ་རྟེན་ཡུཾལ་དབང་ཀཱ་མ་པ་མཚོག་གིས་རང་རིགས་
 དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་གཙོ་གྲུང་པའི་གར་ལུབ་གྱི་



དང་ལྷན་པ་སྟོང་ཚོ་དུ་མར་མ་གཅིག་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་མོ་ནས་
 བརྒྱད་པའི་དོ་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ལྷོ་བྱེད་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་ཟབ་མོའི་
 སྟོན་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་བཀའ་སྩལ་དོན།

དེ་རིང་ཀམ་པ་སྲི་ལུ་ཚོགས་པ་ནས་གྲུ་སྲིག་བགྲིས་
 ཉེ། བོད་རིགས་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་མི་
 དམངས་ནམས་འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་ཆེ་དབང་བསྐྱར་རྒྱུའི་གོ་
 གྲུབ་འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཐེབས་པའི་ནམ་པ་ལྷན་
 རྒྱས་ཚོར་ཐོག་མར་འཚམས་འདྲི་དང་བཀའ་ལེན་བཞེས་བཞེས་
 ལུ་རྒྱ་ཡིན།



བོད་པ་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་མི་དམངས་ནས་གྲུ་སྲིག་
 བགྲིས་པ་རྗེ་བཞེན་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ནམ་པ་གང་ལེགས་མཆིས།
 ཐོག་མར་ཀམ་པ་སྲི་ལུ་ཚོགས་པ་འདས་པའི་ཡོ་ཁ་ཤས་
 རིང་རྒྱལ་ཉེ་གཙོ་བོ་དོས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་སྲུང་བཅི་སོགས་
 དང་བ་དང་དམ་ཚིག་འགྲུར་བ་མེད་པ་མཚོན་ཕྱིར་བགྲིས།
 རྒྱུད་ཚོའི་ལྷག་བསམ་དང་དང་གྲུས་འགྲུར་བ་མེད་པ་དེ་ལ་
 བལྟས་བརྗོད་དང་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། སྲི་ལུ་ཚོགས་
 པར་རྒྱུ་སྟོང་གནང་མི་ཚོགས་པ་ཁག་དང་སྐྱེར་བ་སོགས་
 བོ་ཀུན་ལ་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་དེ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལུ་
 རྒྱ་ཡིན།



ང་ཚོ་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་ལལ་ཆེ་བ་ནང་བ་
 མངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལ་དང་འདུན་དང་། གསང་སྐྱབས་རྗེ་
 རྗེ་ཐོག་པ་ལ་དམིགས་བསམ་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་རིང་གསང་
 སྐྱབས་རྗེ་རྗེ་ཐོག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེ་དབང་བྱ་བཞེན་ཡོད།
 དབང་དོན་རོ་འཕོད་པ་འབྲུང་རྒྱ་དཀའ། ཐན་བུ་ལྷུང་རང་ཚོའི་
 རྒྱུད་ལ་ཕྱིན་རྒྱབས་དང་བཀའ་ཆགས་འབྲུང་བའི་རེ་བ་ཡོད།
 ཅས་དབང་གནད་སློན་སྩལ་ཉིང་སྐྱར་བཀའ་སྩལ་དོན།

དེ་རིང་འདིར་ཉི་མུ་ལ་ཡ་དང་ལྷག་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འདུ་མ་ཡོད། དེ་བཞིན་བལ་ཡུལ་གྱི་
 ས་མཚམས་ཁུལ་གྱི་གཉི་ཤང་དང་ཚུམ། ལུབ་རྩེ། ཡོལ་མོ་
 སོགས་དུ་མ་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ཁུལ་གྱི་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་
 མི་བཅས་ཀུན་ལ་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱད་དེ་ཁྱེད་
 ཀུན་གྱི་རྒྱུ་ལོ་གོ་སྐབས་ལྷུང་བས་ཉ་ཅང་དགའ་སོ་ལྷུང་ཞེས་
 བརྗོད་རྒྱུ་དང་། རང་རེ་ཀུན་གོང་དུ་བརྗོད་པ་རི་བཞིན་དགོན་
 མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་མི་གཅིག་གྱུར། རིག་གཞུང་
 དང་ལྷ་སྲོད་དེ་དག་གྲང་རང་རེ་དང་མཐུན་པར་གྱུར། རྒྱ་
 མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འདིར་འཛོམས་པ་རང་རེ་ཀུན་
 ལ་མང་སོ་བརྗོད་འོས་ཀྱང་གྲང་མན་ཚུན་འཆམ་མཐུན་གྱུར་
 བ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་སོ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཞིན་ཡོད། ཁྱེད་
 རྣམས་འཆམ་སོ་དང་མཐུན་སོ་འབྲུང་བའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་
 སློན་ལམ་ལྟ་བཞིན་ཡོད།

ད་ནངས་ཆེ་དབང་བསྐྱར་བ་དང་འབྲེལ་ཉེ་སྐྱད་ཆ་
 ཚོག་ཁ་ཤས་ཤིག་བཤམ་ན། རང་རེ་ཀུན་གང་ཟག་སྐར་རྒྱང་
 བའི་བྱ་སྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་བུ་སྐྱིད་ཉིལ་སོར་ཤུགས་
 རྒྱུན་སྲུང་སྲུབ་པ་འཇམ། འཛམ་སྐྱིད་ཉིལ་སོར་འབྲུང་བ་གཏོར་
 སྲུབ་པ་གང་ཟག་སྐྱིད་སོ་སོའི་བྱས་པ་ལ་ཚང་ཡོད། དེའི་རྒྱ་

མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐར་སོ་སོའི་བྱ་སྲོད་ལ་འགན་འཁུར་ཉེ་
 རང་ཉིད་རྒྱང་བའི་སྲུང་དམ་ཡང་ན་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་
 བའི་མི་ཉུང་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། འཛམ་སྐྱིད་སྐྱི་ཡི་
 སན་བདེའི་དོན་དུ་འགན་འཁུར་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་
 འགན་འཁུར་སྲུབ་པ་བྱུང་ན་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དེ་རིན་ཐང་ལྡན་པ་
 ཞིག་དང་འཛམ་སྐྱིད་སྐྱི་ཡི་སན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ལྟ་བུར་
 འབྲུར་སྲུབ་པ། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲུང་གི་རེད་སྟེ། དེར་བརྟེན་
 ཀུན་གྱིས་སོ་སོའི་ཡུས་སེམས་གཉི་གར་བདག་སོ་ལེགས་
 སོ་ཞིག་རྒྱབ་སྐྱོ། ཡུས་སེམས་གཉི་ག་དོན་དང་ལྡན་པ་འབྲུང་
 རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་བཞིན་རོགས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ཀུན་
 ཆེ་རིང་ནད་མེད་དང་བསམ་དོན་མཐའ་དག་འབད་མེད་སྟུན་
 གྱིས་སྲུབ་པའི་སློན་འདུན་ཡོད། སྲུགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་
 ལྷན།

དེ་ཉིན་དབུས་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་དོན་གཙོད་
 སྐྱེད་ལུང་པ་དང་། འབྲུག་དང་ཉི་མུ་ལའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་
 འགན་འཛིན་རྣམ་པ། ཀམ་པ་གི་ལྷ་ཚོགས་པ་སོ་སོ་ནས་
 མཁྲུལ་སྐུ་གསུང་སྲུགས་རྟེན་རིམ་བསྐྱར་འདེགས་འབྲུལ་ལུས།



ཀམ་པ་ཐེབས་ཚུ་ཚོགས་པའི་གོ་སྐྱོན་འོག་ སེམས་དང་སྲོག་གི་མཁས་པའི་བརྒྱ་རྒྱུང་དང་ བཀའ་འདྲིར་བཀའ་ལན་བསྐྱེད་སྤྱོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་
པ་མཚོག་གིས་ཡོག་མཛད་རིམ་མཐའ་མར་མགོན་པོ་
མཚོག་ནས་རང་རེདེ་སྲོག་གི་ཚོར་སྣང་དང་སེམས་གཉིས་
དབང་གི་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་གསུང་བཤུང་བསྐྱེད་སྤྱོད།

རྒྱལ་དབང་མཚོག་གི་སྲི་དོདེ་མཛད་རིམ་ཉི་ཀམ་པ་
ཐེབས་ཚུ་ཚོགས་པས་གོ་སྐྱོན་ལུས་ཏེ་ New York ས་
གནས་ཀྱི་མཉམ་སྲེལ་ཚོགས་པ་འགོ་བ་མིའི་རིག་གཞུང་
ཚོགས་ཁང་དུ་བསྐྱེད་སྤྱོད། རྒྱལ་མང་ཚོར་སྣང་གི་རིག་པ་
Emotional Intelligence ཞེས་པའི་དེབ་ཀྱི་ཚོམ་པ་
པོ་གྲགས་ཅན་སྐུ་ཞབས་ Daniel Goleman མཚོག་
གིས་དེར་འདུས་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ལ་དབུལ་རྒྱལ་དབང་
ཀམ་པ་མཚོག་གི་རྣམ་ཐར་མདོར་བཟུས་སྣང་སྐོན་ལུས།
དེ་ཉིན་ཨ་རི་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཐོག་དང་
ལས་རྒྱུར་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་
མི་སྣ་དང་། ཚོས་སྤེལ་བཀའ་གི་རྒྱ་སྐྱེལ་གནས་འཛིན་
རྣམ་པས་གཅོས་རང་རིགས་དང་། ཨ་རི་ཡུལ་
ཀྱི་གྲགས་ཅན་སྐོན་པ་བརྟན་འཁྲབ་སྐོན་པ་
དང་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་དང་འདུན་ཅན་
རྒྱལ་སྐྱེའི་བོད་དོན་ལས་འགྲུལ་ཁང་

གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྐུ་ཞབས་
Richard Gere ལགས་ཀྱིས་གཅོས་པའི་དངོས་ཁམས་
རིག་པའི་མཁས་དབང་དང་གནད་ཡོད་མི་སྣ། དེ་བཞིན་རྗེ་རྒྱ་
མ་སྐུ་ཐེང་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་སྐོབ་སོགས་འདུས་པ་སྐོར་
ཚོ་དུ་མ་འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་འགོ་བ་མིའི་མཐུན་འབྲེལ། དྲང་
བདེན་གྱི་སྐྱི་ཚོགས། ཁོར་ཡུག་སེམས་དང་སྲོག་གི་སྐོར་ལ་
བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་སྐུལ་དོན་དུ། དེ་རིང་ཀམ་པ་ཐེབས་
ཚུ་ཚོགས་པས་གོ་སྐྱོན་ལུས་པ་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཐེབས་པའི་རྣམ་
པ་ལྷན་རྒྱས་ཚོ་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལྷིས་བདེ་ལེགས་
ཡོད།

ཐོག་མར་ངོས་ནས་གོ་སྐྱོན་ལུས་པའི་བརྒྱུད་སྐྱོད་ཀམ་པ་
ཐེབས་ཚུ་ཚོགས་པའི་རྒྱལ་སྐྱེའི་ཚོགས་མི་དང་། ཨ་རིར་
ཐེབས་གསུམ་པ་ཡོང་རྒྱའི་གྲ་སྐྱོན་བཅུད་མིའི་ལས་བྱེད་པ་
ཀུན་ལ་སྐྱགས་ཇི་ཆེ་ལྷན་དང་། ད་ལན་དུས་ཚོད་ཀྱང་རིང་
པོ་ཡིན། དེའི་ནང་ཁྱེད་རང་ཚོས་དུས་ཚོད་དུ་མ་དང་དཀའ་
ངལ་དུ་མ་ཞིག་ཁྱེད་དུ་བསམད་པ་དེར་བརྟེན་ཀུན་ལ་སྐྱགས་
ཇི་ཆེ་ཞེས་ལྷན་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཚོས་ནམ་ཡིན་ཡང་མི་ཀུན་
ཀྱིས་མི་དྲན་པ་ཞིག་ངོས་ནས་བཤུད་རྒྱུ་ཡོད་པར་བསམ་
མོད། རོ་མ་ལྟར་ན་རང་རེ་ཀུན་ཆ་མཚུངས་ཡིན། རོས་ཀྱིས་

གནས་ཚུལ་ཀུན་ལ་དཀའ་ངལ་གྱི་ཐབས་ལམ་སེལ་རྒྱ་ཞིག་
ངོས་ལའང་བརྗོད་རྒྱ་ཐོབ། ངོས་རང་ཡང་དཀའ་ངལ་ནང་དུ་
ལྷུང་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེ་རིང་གི་བརྗོད་གཞི་སེམས་དང་སློབ་གཉེན་གྱི་སློབ་ཡིན།
ངོས་ལྷུང་དུས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུན་སློབ་སློང་བྱ་སྐབས་རང་རེས་
ཅལ་འདོན་ལྟ་བུར་སློབ་བསམ་སློབ་གསུམ་ཞེས་པ་ཞིག་
བརྗོད་རྒྱ་ཡོད། སློབ་བསམ་གཉིས་པོ་ལམ་ཆེར་བཅོས་མ་
ལྟ་བུ་དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཅོས་མ་ཡིན་པའི་རེས་པ་མེད།
དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་པའི་དོན་དེར་བསམ་གཞིག་བགྲིས་པ་ཅམ་
དུ་མ་ཟད། རྒྱུད་ལ་ཉམས་སྲོང་དང་གོམས་འདིས་བགྲི་རྒྱ་
མཐའ་མ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་ཅལ་འདོན་བྱ་བཞིན་ཡོད།

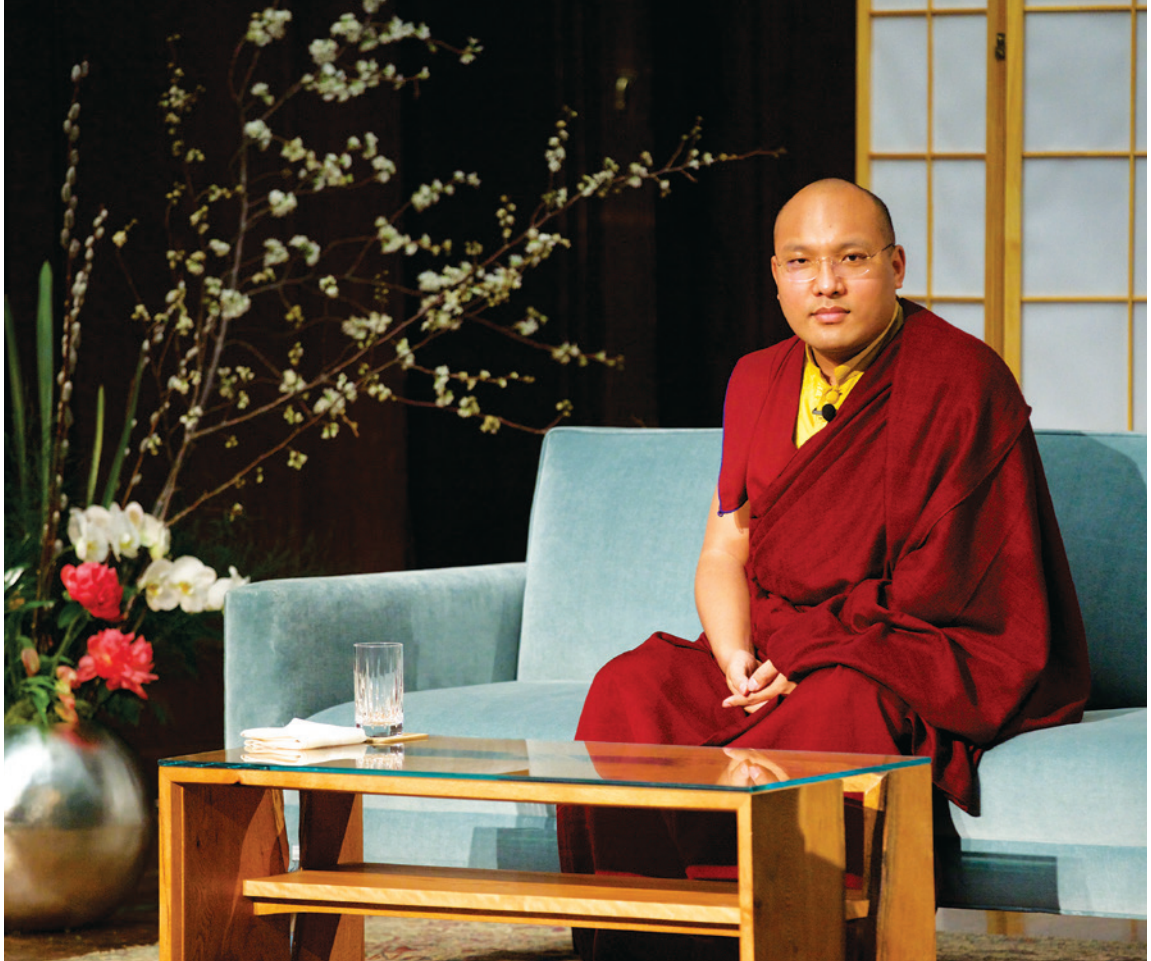
སློབ་ཞེས་པ་མི་དུ་མའི་བསམ་སློབ་ནང་སེམས་སླིད་
པོ་འབྱུང་རྒྱ་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་མི་གོ་བར། སོ་སོས་ཉམས་སྲུ་
མངས་པ་དེ་མི་ཆེའི་ནང་གི་ཆ་གས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ལ་
གོམས་ཤིང་འདིས་པར་བྱེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་རང་རེས་
གོ་བ་ལེན་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་སོ་སོས་སྤངས་པའི་ཡི་
གེ་ན་གཅིག་གྲང་མ་ལུས་པ་ཀུན་ཡིག་སོག་ཅམ་མ་ཡིན་
པར་སོ་སོའི་སེམས་སོག་གི་ཉམས་སྲོང་ཞིག་ལ་བསྐྱར་བྱུང་
པ་དང་། མི་ཆེའི་ཆ་གས་ཤིག་ལ་བསྐྱར་བྱུང་པ་བྱ་རྒྱུའི་
དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་དགོས།

དེ་ཡང་སློབ་གྲི་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ཅིག་གང་
ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཉམས་སེན་གྱི་སློབ་སློང་དེ་དག་ཉི་མ་དེའི་
རིང་ལ་ཉམས་སེན་བྱ་རྒྱ་ཞིག་དང་སོ་སོའི་མིག་མདུན་ལ་
མཆིས་པའི་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་བ་བགྲིས། སློབ་སློང་བགྲིས་
པ་དེ་དང་མི་ཆེ་གཉིས་ཇི་ལྟར་བྲམ་ཏེ་འབྲེལ་བ་བགྲིད་
དགོས་པ། སློབ་སློང་བྲམ་པ་དེའི་སོག་ནས་རང་རེས་འཇམ་
བྱ་སླིང་ལ་ལྟ་སྤངས། རང་རེའི་མི་ཆེའི་མདུན་མའི་ལྟ་སྤངས་

སོག་ལ་མེད་སློབ་དང་དེས་ཐན་སོགས་འབྱུང་དགོས་པ་གལ་
གནད་ཆེ། དེ་ལྟ་བུ་སློབ་སློབ་བགྲིད་རྒྱ་སོ་སོའི་མཆོད་
ཁང་དང་སློབ་ཁང་ནང་ཉམས་སེན་བགྲིད་རྒྱ་ཅམ་མ་ཡིན་
པར་ཆོས་ཁང་གི་སྤྱི་འོས་དང་སློབ་ཁང་གི་ར་བ་ལས་བཀལ་
ཏེ། ཉིན་གཅིག་གི་ལས་ཀ་བགྲིས་པའི་སྐབས་དང་དཀའ་
ངལ་འབྲང་པའི་གནས་སྐབས་སྲུང་ཆོས་མེད་སློབ་ཡོད་པ།
དེའི་སྐབས་སྲུ་སློབ་སློབ་གསར་པ་སྤྱི་རྒྱུར་ཐན་སོགས་
འབྱུང་རྒྱུའི་སྲུང་བྱ་བཞིན་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེ་རིང་བཤད་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་བྲམས་སློབ་
རྗེའི་ཉམས་སེན་སློབ་ཡིན། བྲམས་སློབ་རྗེ་ཉམས་སེན་ལ་
དུས་ཆོད་ཀྱི་བཅས་པ་མེད་པར་ནམ་ཡིན་ཡང་ཉམས་སྲུ་
མང་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། ང་ཆོས་རྒྱུད་དུ་བཤད་རྒྱུའི་
བྲམས་པ་དང་སློབ་རྗེ་སློབ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་དང་
བསློབ་རྒྱུའི་བྲམས་པ་དང་སློབ་རྗེ་མར་ཕྱོགས་དེར་ཡོད་པ་
བྲས། དེ་ལྟ་བུ་བྲམས་པ་དང་སློབ་རྗེ་སློབ་མཁན་གྱི་གང་
ཟག་དབར་ལ་བར་སློབ་རྗེ་ཅམ་རིང་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་གྲིས་
བྲམས་པ་དང་སློབ་རྗེའི་ཉམས་སེན་ལེགས་པོ་མི་འབྱུང་། ཇི་
ཅམ་ཉེ་བ་དང་མཐའ་མ་བྱུང་འདྲུག་ལྟ་བུར་གྱུར་ཏེ་ཉམས་སྲུ་
ལེན་མཁན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་དང་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱུའི་སློབ་
རྗེའི་བསམ་པ་བྱུང་དུ་མེད་པར་ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་པོ་རང་ཉིད་
བྲམས་པ་དང་སློབ་རྗེའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་འབྱུང་
བར་བྱ་རྒྱ་གནད་ཆེ།

དཔེར་ན། ང་ཆོས་བདག་འཇིན་དང་བདག་གཅེས་
འཇིན་གྱི་བསམ་པ་དང་གང་ཟག་དབྱེར་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར།
ང་ཆོས་དེ་ལྟའི་གོམས་པ་དེ་དག་འབྱུང་བ་བཅད་སྟེ་གལ་ཏེ་
བདག་དེ་གཞན་ཐན་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས། དེ་
བཞིན་ང་ཆོས་ང་ཞེས་པ་རང་དབང་རྒྱགས་སྐབས་པ་ཞིག་ལ་



མཚོ་བསམ་གཏོང་བ་དང་ཐོ་མ་ལྟར་ན་བདག་རང་དབང་བ་
 དང་ཚུགས་ཐུབ་པ་ཞིག་མེད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། བདག་ཅེས་
 བ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བས་བདག་ཅེས་པ་གཞན་གྱི་
 ཚུགས་ཤིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ལྟར་བྱེད་འཕྲུང་དང་གཅིག་ལ་
 གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་མན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གོ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་
 བན་པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་ཐོག་ལ་ཉམས་སུ་སྲོང་
 བ་ཐོབ་པ་རྙེད་པར་བྱ་རྒྱ། གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་
 བར་གྱུར་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ལ་གཅེས་འཛིན་
 བཀྲིས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་ཇི་བཞིན་གཞན་ལ་གཅེས་
 འཛིན་བཀྲི་རྒྱ་རང་གི་རང་གིས་འཕྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་
 དུ་མ་ཞིག་ནས་གཞན་ལ་གཅེས་འཛིན་བཀྲིད་རྒྱ་གཞན་ལ་
 གཅེས་པའི་དབང་གིས་གཅེས་འཛིན་བཀྲིས་པ་མ་ཡིན་པར།
 མཐའ་ན་རང་ལ་གཅེས་པའི་དབང་གིས་གཞན་ལ་གཅེས་
 འཛིན་བཀྲིད་དགོས་པ་གང་རེད་དམ་ཞེ་ན། རང་ལེགས་

པོ་ཞིག་འཕྲུང་དགོས་ན་གཞན་ལེགས་པོ་མ་བྱུང་བར་རང་
 ལེགས་པོ་ཞེས་པ་འཕྲུང་ཐབས་མེད་པས་རྒྱ་མཚན་དེར་
 བརྟེན་གཞན་ལ་གཅེས་པའི་དབང་གིས་གཞན་ལ་གཅེས་
 པར་འཛིན་དགོས་པ་དེ་སློས་མི་དགོས་པ་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་
 ཟད། རང་ལ་གཅེས་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཀྱང་གཞན་ལ་
 གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ་ཡིན།
 རྒྱན་དུ་རང་རེས་ཟས་བཟའ་བའི་སྐབས་ཟས་གནད་
 ཆེན་པོར་བཅི་བ་ལས་མ་བྱན་སུ་ཡིན་བྱས་གཏོགས་དང་
 སེམས་འཁྲུང་མི་བྱེད། ཡིན་ཡང་ཟས་བཟོ་མིའི་མ་བྱན་
 དེ་ནད་པོག་པའི་རྒྱན་བྱང་ཆེ་ང་ཚོར་ཟས་ཐོབ་རྒྱ་དཀའ།
 ཟས་མ་ཐོབ་ཆེ་མ་བྱན་ལ་མཚོ་བསམ་མི་གཏོང་དཀའ་མེད་
 དུ་གྱུར། སོ་སོར་དཀའ་ངལ་འབྲས་དུས་རྒྱ་མཚན་ཇི་ཡིན་
 བརྟེན་སྐབས་མ་བྱན་ནད་པོག་པ་གཞི་ནས་དོན་རྟོགས།
 དངོས་ལྟར་ན་རང་རེས་རྒྱ་མཚན་མཚོ་བསམ་མ་བཏང་



བ་ཡིན། སོ་སོའི་འདོད་པ་དེ་ལས་གཞན་ལ་བསམ་སྒོམ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ། གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་རང་རེས་ལྷུང་སྤང་ཙམ་དུ་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱི་དཀའ། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་ལ་སྤང་བའི་ང་དེ་དང་དོན་ངོ་མའི་ང་ཞེས་པ་དེར་ཁྲུང་པར་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། ང་ཚོས་སྤང་ཚེད་ཙམ་དུ་ཡིད་ཆེས་མ་བཤིས་པར་དོན་ངོ་མའི་ཐོག་ཏུ་གནས་ཚུལ་དེ་བཞིན་དོ་འཇུག་ཀྱི་བསམ་སྒོམ་གཏོང་དགོས། ང་ཚོའི་མཐུན་རྐྱེན་དེ་དག་ཀྱང་གཞན་དུ་མ་ཞིག་ལ་ལྟོས་ཏེ་བྱུང། དེར་བརྟེན་འགན་འཁུར་ཞེས་པ་སྤྱིང་རྗེ་འབྲུང་བའི་གཞི་ཅན་ལགན་ཁུར་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་འདྲ་འགན་འཁུར་དགོས་ཞེས་པ་མ་ཡིན་པར་སྒྲོ་བ་དང་ལྷག་བསམ་བཅས་པའི་འགན་འཁུར་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ལྡན་དགོས། སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་དེ་ག་ཙམ་རང་རེས་མི་གཞན་ལ་སེམས་འཁུར་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་འདྲ་བ་མ་ཡིན་པར་མདོད་

ན་རང་ཉིད་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཚོར་སྤང་ཟབ་མོ་སྤྱི་དགོས་ཀྱི་གནད་ཆེ་དང་འགན་འཁུར་གྱི་སེམས་པ་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་འགན་འཁུར་གྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་དེ་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་མིན་དེར་རག་ལུས་ན། འགན་འཁུར་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་འགན་འཁུར་གྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་པ་ནི་སྤྱིང་རྗེའི་ཅན་ལྟ་བུར་གྱུར། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཀམ་པ་དང་ཀམ་པའི་ཚོར་སྤྱང་དང་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡིན་ཉོགས་ཀྱི་དཀའ་ལ་ངོས་ཀྱི་གས་དུ་འདུག་མི་ཚོས་ཀྱང་ཉོགས་དཀའ། སྤྱིར་བཏང་གི་མིས་དེ་བས་བསམ་ཚུལ་ཉོགས་ཀྱི་དཀའ། བྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོར་བཅས་ཏེ་ལོ་བདུན་བར་དུ་འཚོ་བ་སྤྲོ་བས་བདེ་བོ་དང་འཚོ་བ་ལལ་པ་དེ་བཞིན་བསྐྱུལ་ཏེ་བསྐྱུང། ངོས་བཅས་པའི་སྤྲོ་བས་ལ་བཟུ་ཤིས་པའི་ཉོགས་དུ་མ་བྱུང་ཚུལ་དང་། སྤྱུལ་པའི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད་ཅེས་པ་ལས་འདི་རེད་ཅེས་པ་མེད། གང་

ལྷན་ཡང་འཚོ་བ་དགུས་མ་ཞིག་དང་སྐྱེས་ནས་ལོ་བདུན་
 བར་གྱི་མི་ཚེའི་ཚོར་བ་དེ་བརྗེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་སྐབས་
 དེར་མི་དྲན་ཡང་དེང་སང་ཡང་ཡང་དྲན་བཞིན་མཆིས། ལོ་
 བདུན་སྐབས་སུ་ཀཱ་པའི་ཡང་སྲིད་ཅད་གཙོད་ཚོགས་པ་
 རོས་ཀྱི་པ་ལུལ་དུ་སླེབས། ར་ཚོའི་ལུང་པ་དེ་ལུང་ལུག་དང་
 སྐྱིད་ཁོང་ཚོ་བོད་དབུས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་པས་
 རྒྱད་ཆ་གོ་བཅའ་མི་འཕྲོད་པ་དང་། ར་ཚོ་ལུང་ལུག་གཞན་ལ་
 འབྲེལ་བ་དེ་ཅུ་མེད་སྟབས། རྒྱད་སྐྱུར་བརྒྱད་དེ་རྒྱད་ཆ་
 བཤད་དགོས་པར་གྱུར། གང་ལྟར་ཡང་ལུང་ལུག་ཅིག་ཡིན།
 དེར་བརྟེན་རོས་ཀཱ་པ་ཡིན་པར་རོས་འཛིན་གྱིས་སྐྱེད་བྱེད་
 དང་སྐྱེད་མ། ལུང་པའི་མི་ཀུན་ལ་རོ་མཚར་ཞིག་དང་དེའང་
 སུ་གཅིག་ལ་གྲ་སྒྲིག་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

ཀཱ་པའི་ཡང་སྲིད་རོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱབས་ཀྱི་ལམ་
 རོས་ལ་ཉེ་བརྟེན་པོ་ཞིག་དང་ཀཱ་པ་སྐྱ་གོང་མས་སྐྱེ་བ་རྗེས་མ་
 གང་དུ་སྐྱབས་མིན་གྱི་ས་ཕྱོགས་དང་པ་མའི་མིང་གང་ཡིན།
 ལོ་ཁམས་སོགས་ཞིབ་སླ་འདའ་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་ཡོད། རོས་
 ལས་སྡོན་མ་དྲན་སྲོང་བ་ཞིག་ལ་རོས་ཀཱ་པར་རོས་འཛིན་
 རྒྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་འདི་དགོས་སྟུམ་ཡང་ཀཱ་
 པ་སྐྱ་མེད་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་དགོངས་པ་རྫོགས་ཟིན། ཐོག་
 མའི་ཆར་ཀཱ་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་རོས་འཛིན་ལྷན་མཚམས་
 ཅེད་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་སོ་མང་སོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་སྟུམ་ཡང་རྗེས་
 སུ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། དེ་ནས་དགོན་པའི་ནང་དུ་སླེབས་ཏེ་རྒྱུན་
 གཏན་སྤྱད་ཀྱི་ལ་ཅེ་མོ་ཅེད་ཕྱོགས་མང་སོ་དགོས་ཀྱང་ཅེད་
 རོགས་སྤྱད་ཀྱི་མེད་པར་པལ་ཆེ་བ་ལོ་ན་རྒྱུ་པ་རོ་ནག་སོ་དེ་
 དག་དང་རྒྱན་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང། དེ་བཞིན་གྱི་དཀའ་ངལ་
 གཞན་ཞིག་སྟེ་སོ་སོའི་སྐྱེད་བྱེད་དང་སྐྱེད་མ་ཁ་བྲལ་ཏེ་ཀཱ་
 པ་རེད་ཅེས་ར་ཚོ་ལ་སྐྱོད་དགོས་ཞེས་པ་རི་བཞིན་དེ་ལྟར་



བགྲིས། མ་གཞི་བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཤིག་མངའ་འཛོམས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཡོད། ཡིན་ཡང་དོས་ལོ་བརྩམ་བཞིའི་སྐབས་སུ་བོད་དང་ཁ་བཤམ་ཉེ་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས། ལོ་གཅིག་ལ་ཞལ་འཛོམས་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དེའང་མེད་པར་གྱུར། དེ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ཉེ་གནས་ཚུལ་དུ་མ་བྱུང། དེམ་བཞིན་དོས་ནས་ཀམ་པ་དེ་མི་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཏུ་མཐོང། དེར་བརྟེན་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་དོས་ལ་རེ་བའང་བྱ་བཞིན་ཡོད་ལ་རེ་བ་རྒྱབ་པ་ཇི་བཞིན་སོ་སོའི་གོ་སྐབས་དེ་མཐོང། མི་དུ་མའི་བརྗེ་བ་དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་གཞན་ཕན་བསྐྱབ་རྒྱའི་འདུན་པའམ་མོས་པ་ལ་དེམ་གྱིས་སྲོགས་བཞིན་མཆིས། དེར་བརྟེན་དཀའ་ངལ་ལ་སྲུ་མ་སྐྱད་དེ་ཁྱད་གསོད་དང་གཤོང་ལེན་གྱི་འདུན་པ་དེ་ལྟར་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡོད་པ་དེའང་དོས་ལ་སྐྱོ་ཕམ་རྒྱ་མེད་པ་དང་སེམས་ཕམ་རྒྱ་མེད་པ། དགའ་སྦྱག་གི་ཚོར་བ་མེད་པ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། དགའ་སྦྱག་

གི་ཚོར་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་མི་གཞན་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་དཀའ་ངལ་སྟོམས་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། དོས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སྲུ་ལ་བཤད་དགོས་སམ། གང་ལྟར་ཡང་སོ་སོ་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གཞན་ཕན་སྐྱབ་དགོས་སྟམ་པ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་སོ་སོས་སྤྱང་ཐག་པ་ནས་གཞན་ལ་བརྗེ་བ་དང་ཕན་པ་ཞིག་སྐྱབ་སྐྱབ་ན་སྟམ་པའི་བསམ་པ་དེ་ལྟར་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དོས་ལ་ཀམ་པ་ཞེས་པའི་འགན་ཡོད་པ་ཇི་བཞིན་རང་རེ་ཀུན་ལ་འགན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རང་རེར་ཉ་གོ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་དང་དེའི་ཆ་རྒྱུན་མ་བྱུང་བ་ཡིན་པས། ཉམ་ཡིན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འགན་ཞིག་ཡོད་པ་ཚོར་བཞིན་མེད། དོས་ཀྱི་འགན་དེ་གསལ་པོར་གྱུར་ལ་ཡོད་པ་དེ་ཉ་གོ་བ་དང་ཡོད་པ་ཇི་བཞིན་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་དོ། །





འི་འུ་ཡོག་ The Huffington Post གསར་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་ཉེ་གསལ་བྱུང་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འུ་ཡོག་གསར་ཁང་གི་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེན་བཀའ་ལན་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ཨ་རིའི་འི་འུ་ཡོག་ཏུ་
 རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་ The Huffington Post གསར་
 ཁང་ནས་ཇི་ལྟར་གདན་འདྲེན་བཞིན་དེ་གའི་ཉེ་གསལ་ཁང་དུ་
 གྱུར། གསར་ཁང་འགོ་བཙུག་དང་གསར་འགོད་པ་སྤྱི་ནས་གྱུར་
 བསྐྱེད་བྱས་ཀྱིས་ཀྱིས། གསར་འགྲུལ་དུ་བརྟེན་ཐད་གཏོང་སྟེ་
 ཚོན་སོ་སོར་གཞིགས་སྒོར་སྤྲོད་ཞེས་བསྐྱེད་སྤྱོད། དུ་བརྟེན་
 གསར་འགྲུལ་ཐད་གཏོང་ Huffington Post Live ཟླ་
 ཚོན་གྱི་གསར་འགོད་པ་ Kira Brekke ལས་ལ་མགོན་པོ་
 མཚོག་ལ་ད་ལན་ཨ་རིའི་ཆིབས་སྐྱུར་སྒྲོང་དོན་གཙོ་བོ་ཇི་

ཡིན་དང་། གསར་འགྲུལ་གྱི་ཐད་ལྷན་ཁྱེད་ཀྱི་ བྱམས་བཞེ། བོད་
 རྒྱའི་གནད་དོན་ཐད་ལ་ཐད་གཏོང་བཀའ་ལན་ཞི་ལྷན་ལ་བཀའ་
 ལན་སྤྲོད་དོན།
 ཇོས་ད་ལན་ཨ་རིའི་ཡོང་དོན་གཙོ་བོ་ཞི་ལྷན་ལ་ཐོག་
 གཙོ་བོ་ལ་གསོལ་གཉེར་ཁང་དུ་གཤེད་པོ་དེ་དག་ནང་དུ་བསྐྱོད་
 རྒྱའི་སྤྱད་ཡིན། མཚོ་སྤོང་གི་སྤོང་མ་དེ་དག་ཇོས་ཀྱི་འདུག་
 གནས་ཀྱི་གར་ལ་ཐུག་འཕྲད་ཐེངས་ཁ་ཉས་བྱུང་ལ། ད་
 ལན་དཇོས་སུ་སྤོང་བས་ཉེ་ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བ་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱུང་།
 དེ་བཞིན་ Google དུ་གནས་དང་ Facebook ཇོ་དེས་



ཉེགས་བྱ་སྟེ་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་བཟོ་བྱ་ཆེན་པོ་དེ་དག་གི་ལ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལི་གོ་སྐབས་ལྷུང་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཉམས་སྲིང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་སོང་སྟེ།

སྤྱི་ཚོགས་གསར་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེའི་འཛམ་གུ་སྤྱིར་འདི་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་དང་རང་དབང་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་རང་རེ་རྒྱ་ནག་གཉན་གྱི་བསམ་སློབ་ནང་བདག་དང་གཞན་ཞེས་པ་བར་ཐག་རིང་སོ་ཞིག་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་དུ་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་ཆ་ལས་ཤིག་དང་། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱི་གྲང་སོ་སོའི་བདེ་སྤྱི་གི་ཆ་ལས་ཡིན་པ་མི་ཀྱེད་ཀྱིས་མཐོང་བྱུང་རྒྱུ་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད་སྟེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཅེས་དུ་མ་བྱུང་། གཞན་གྱི་དོན་དུ་འགན་

འཁུར་དགོས་པ་ཤེས་སྟེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་དངོས་ཀྱི་མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། དེས་པར་འགྲོ་བ་མི་དང་མིའི་དབང་ལ་བརྟེན་སེམས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤིང་གཞུང་དང་དེ་བཞིན་ཚོགས་པ། མི་སྡེར་བ་སོགས་ལ་སེམས་འཁུར་མེད་པར་བརྟེན་འཛམ་གུ་སྤྱིར་ལ་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་འབྲང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་རང་ཉིད་རང་དབང་གི་ལུང་པའི་ནང་དུ་སྐྱེའམ་ཡོད་ཅ་ན། སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ལ་བརྟེན་པ་དང་དེ་བཞིན་གཞན་པོ་གྱི་སེམས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་བསམ་པ་དེས་པར་མི་དམངས་མང་ཚོས་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་ལྷོ་རྒྱ་དང་། དེའང་སོ་སོའི་སྤོང་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་ལུས་ན་དེས་པར་མི་མང་སོ་ཞིག་གིས་གོ་རྟོགས་སྟེ་བྱུང་། བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་ཐུག་ཞེས་པ་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཆ་ཆེན་

ཡིན་པ་དང་། རང་ལེ་འཁོར་བ་མི་བདེ་ཐང་གི་རང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་རྒྱུར་བྱམས་པ་དང་བརྟེན་པ་ནི་མེད་ཏུ་མི་ཏུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བསྐྱེད་སྲུང་བ་སྦྲུམ།

རྒྱ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་དོས་ནས་དམིགས་བསལ་བསྐྱེད་སྲུང་ཅེས་བཤད་རྒྱ་དཀའ། ཡིན་ཡང་དོས་པོད་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་རྒྱ་སྐད་སྲུང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ལ། རྒྱ་ནག་གི་སློབ་རྒྱུ་རིག་གཞུང་དང་ལྷ་སྲུང་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་ཐོན་ཅོམ་བྱུང་བར་བརྟེན་སེམས་ཐོག་ནས་ཐག་ཉེར་འགྲུར་བཞིན་ཡོད།

དོས་ཀྱིས་སྦྲུམ་ན་ད་ལྟ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱ་དང་བོད་ཀྱི་དབར་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་ཅམ་མ་ཡིན་པར། དེ་གཉིས་པན་ཚུན་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་དགོས་པ་གཤམ་གནད་ཏུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་པར་གཙོ་བོ་ར་ཚོའི་སྲུང་བ་དགུག་རྒྱ་ཅོམ་མ་ཡིན་པར་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཅི་ཅོམ་བྱེད་སྲུང་མིན། སེམས་ཅི་ཅོམ་གཏད་སྲུང་མིན་ཞེས་པ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐག་གཅོད་རྒྱུར་གནས་ཚུལ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་སྦྲུམ། དེའི་ཐད་སྦྱིར་བཏང་དོས་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུལ་མེད་ཀྱང་དམིགས་བསལ་ཚོས་ཕྱོགས་དང་དེ་བཞིན་



ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་པན་ཐོགས་བསྐྱེད་སྲུང་རྒྱུར་འབད་བཙོན་བྱ་རྒྱའི་འདོད་པ་ཡོད། ཅེས་བཤད་ལན་ནམས་དགུས་འགོད་ལུས།

བཞིན་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲུང་གི་རོ་སྤོད་
 དབང་འབྲེལ་བ། དག་སྦྱོང་བའི་ལས་འགུལ་ནང་ཞུགས་པའི་
 རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་ཞིབ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་མང་བའོ་སྤྱིར་སྤྱོད་
 བོད་མཛད།

མགོན་པོ་མཚོག་ནས་རྒྱ་རོ་གཉིས་ཀྱི་ཕེབས་བཞུད་
 རིང་སྤོགས་གང་སར་མཛད་དོན་བཞིན་དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་
 གམ་པ་མཚོག་ནས་ས་གནས་བོད་རིགས་འདུས་སྡོད་ཚོགས་
 བ་ཁག་དང་མཇལ་འབྲེལ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཚེད་བསྐྱེད་
 མཛད། བ་ཕྱིར་ཤོན་ས་ཁུལ་ནས་བོད་རིགས་བརྒྱ་མཉམ་དུ་མ་
 འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་ཀུན་ལ་མཇལ་ཁ་དང་སློབ་སྦྱོང་འཕེལ་བའི་
 ལས་སློབ་བཀའ་སློབ་ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པ་སྤུལ།

དེ་རྗེས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ས་མ་ཕྱིར་
 ཤོན་བརྟེན་གནས་སུ་ཆགས་པའི་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྙིང་རིགས་
 ཉར་ཚགས་བདག་སྲོང་བྱ་ཡུལ་ཀོང་རེ་སི་དཔེ་མཛོད་ཁང་
 དུ་གཞིགས་ཞིབ་ཕྱིར་ཚེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྤུལ། དཔེ་མཛོད་དེ་
 ཉིད་དུ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་དཔེ་ཆ་དང་ཡིག་ཆ་རྙིང་པའི་
 རིགས་བདག་སྲོང་གང་ལེགས་མཛད་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་
 ཀུན་གྱིས་བསྐྱེད་བརྟེན་ཆུ་ཆེ་དང་དེ་ཉིད་མཚོད་མཇལ་ཞུ་
 ཡུལ་གྱི་བརྟེན་གནས་ཁྲུང་པར་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར། འདི་ཉིད་
 ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་དབུ་འཇུགས་ཀྱིས་ལོ་རོ་བཅུ་ལྷག་ཟུང་
 དང་ཕྱེད་ཅེས་བསྐྱོད་སྤུལ་གྱིས་ཨ་རིའི་ཀོང་རེ་སི་དཔེ་མཛོད་
 ཁང་ནས་བོད་ཀྱི་དཔེ་རྙིང་བོད་མི་སྐྱེད་པས་བཅོལ་བས་འབྲེལ་
 ཡོང་བ་དང་དེ་བཞིན་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་མཐའ་མཚམས་
 བས་བསྐྱེད་དུ་བ་བཅིག་པ་རྣམས་ཡུན་གནས་ཕྱིར་བསྐྱུར་
 སྐྱེད་བྱ་འཚར་ཡོད། འདི་ཉིད་མིག་དཔེར་ལོས་ཤིང་དགོངས་
 དེའུལ་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཅེས་སྦྱོང་བ་སྐྱེ་ཞབས་
 E. Gene Smith མཚོག་ནས་མཛད། ཁོང་གིས་གསར་



གཏོད་ཀྱིས་འཚོལ་སྐྱབ་བཅིག་པའི་དཀར་ཆག་བདག་
 གཉེར་བཅིག་པ་རྣམས་སྤར་སྐྱེད་ཀྱིས་དཔེ་ཆ་རྙིང་ལྷག་དུ་
 མར་སྤེལ་བ་རྣམས་དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་གམ་པ་མཚོག་ཀོང་
 རེ་སི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ལ་ཚེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་པའི་སྐྱབས་
 གཞིགས་ཞིབ་ལུལ།

མ་ཕྱིར་ཤོན་དུ་ཨ་རི་ཞི་བདེ་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤྱི་ཁབ་
 མཚོག་དང་། སྤོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། དེ་བཞིན་གཞུང་
 ཞབས་པ་སོགས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་རྣམས་དང་མཇལ་འབྲེལ་
 དང་བའོ་སྤྱིར་སོགས་མཛད།



**ཨ་རིའི་གཞུང་འབྲེལ་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་དུ་ཞི་བདེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱོད་སྟོན་
ཚོགས་སྤྱ་གཤམ་ཞུས་བཞིན་ཡོད།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༦ ཉིན། ཡུལ་གྲོ་ལོ་གཞུང་གི་
 བ་མཚོག་ལ་རྒྱལ་ས་མ་ཡིང་གོན་གྱི་ཨ་རིའི་གཞུང་འབྲེལ་
 གྱི་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་ཁང་ U.S. Institute of
 Peace དུ་ཇི་ལྟར་ཞུས་བཞིན་དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ཨ་མར་
 རྒྱུ་ཚོགས་གཙོ་ལུས་སྤྱི་ Nancy Lindborg ལགས་
 དང་ལས་མི་ཡོངས་ནས་མེབས་བསྐྱེ་གནས་ཞུས་ཏེ། ཞི་བདེ་
 དང་འབྲེལ་བའི་མཁུ་ས་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་དབུས་
 སྤྱ་གཤམ་དང་ས་ཡིང་གྲོ་ཚོགས་དབུ་འཇུགས་ཀྱི་ལྷོན་

འགྲོར་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ལུས་སྤྱི་ Nancy
 Lindborg ལགས་གསུང་བཤད་སྤྱི་ལོ་ལོ་ ལྷོ་བདེ་
 ལེགས། ཨ་རིའི་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་དུ་སྟོན་བ་
 ལེགས། རོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་སྤྱི་བརྒྱུད་ཀྱི་ཀྱི་ཚང་
 ལི་དབུ་ཁྱིད་དཔལ་ཡུལ་གྲོ་ལོ་གཞུང་གི་སྤྱི་བརྒྱུད་
 བ་ཚེན་པོ་མཚོག་ད་རིང་ང་ཚོའི་དབུས་སྤྱི་བརྒྱུད་བ་
 ལྷོན་ལོས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར། གཞན་ཡང་ཡུལ་གྲོ་ལོ་
 མཚོག་དང་ལྷན་དུ་མེབས་མཁུ་ས་ཁུངས་ནས་དམིགས་བསལ་



སྐབས་ཐེ་ཚོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་ཤིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་ལྷན་
 ཏུ་དཀོས་མཛད་སྒོ་འདིའི་གོ་སྐྱོད་ལུས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་རོ་
 མཚར་ཆེ་བའི་མཉམ་རྒྱུ་གས་པ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་བྱ་བ་སྐྱེ་བ་
 རྒྱུ་རྐྱེན་མཚར་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན།

གུས་པོ་སྐྱེལ་སྐྱེ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་དང་ལྷན་དུ་ལོ་ཡུན་རིང་
 པོའི་བར་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་གོ་སྐྱོད་པ་བྱུང་
 ཞིང་ཁོང་ཡང་ཆོས་བརྒྱུད་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།
 དེ་རིང་ཨ་རིའི་ཞི་བདེའི་ལྷན་ཚོགས་འདིར་མགོན་པོ་
 མཆོག་དང་ཆོའི་དབུས་སུ་མཆིས་པ་གི་ཆེས་རོ་མཚར་ལྷན་པ་
 ཞིག་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་པ་དུ་མ་ཞིག་ནས་དགོངས་གསལ་ལྟར། ཟླ་

ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་མཇུག་དུ་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་
 མཆོག་གོས་ཀྱོལ་པ་ཕེབས་ཚུལ་རྣམས་རོ་ཐོག་སྐྱེ་མའི་རྣམ་
 ཐར་ལྟ་བུ་ཡིན། ཐན་རང་བལ་ཡུལ་དུ་ཡུན་རིང་འདུག་སྲིད་
 ཡོད་སྐབས་གངས་རིའི་ལམ་འབྲང་དོག་པོ་བརྒྱུད་དེ་ཕེབས་
 སྐབས་སྐྱེ་བའི་ཅམ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ཁོ་མོས་རྟོགས་ཤིང་
 དེ་ལྟའི་སྐྱེ་བའི་བསྐྱོན་གྱུར་པ་ཆེས་རོ་མཚར་ཆེ་ཞིང་ད་ལྟ་ན་
 རམ་ས་ལའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྤྱི་ཚོར་ལ་གོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་
 ཆེན་པོའི་སྐྱེ་གས་དུ་བཞུགས་ཡོད།

ཨ་རིའི་ཞི་བདེའི་མ་ལུན་ཚོགས་འདིར་རོས་རྣམས་ལ་
 རྒྱལ་སྲོལ་གནད་ཆེ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་
 དབུ་ཁྲིད་རྣམས་ལ་ཞི་བདེའི་ལས་ཤེས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བསྐྱེད་
 ཟུར་ཚོགས་པ་འདི་ནས་མ་ལུན་འགྲུང་ལུ་བཞེན་ཡོད། ལོ་
 མང་སྡོན་ནས་ལམ་སྲོལ་འདི་ཉིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་བསྐྱེད་
 མཁན་སྐྱེ་ཞབས་ David Smock མཆོག་འདིར་དང་ཆོ་དང་
 ལྷན་དུ་ཡོད། གཞན་ཡང་སྐྱེ་ཞབས་ Susan Hayward
 མཆོག་ད་ལྟ་ལས་ཤེས་འདི་ཉིད་ཀྱི་དོ་དམ་མཛད་མི་གཙོ་བོ་
 ཡིན་པས་འདི་ཉིད་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གནད་ཆེ་བའི་
 ཆ་ཤས་དང་ཆོས་རྟོགས་པ་ཞིག་སྤེད་པའི་བཟང་པོའི་དབུ་
 ཁྲིད་རྣམས་ཀྱི་གསུང་དང་དེ་བཞིན་ཆོས་ཀྱོགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་
 དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ལྟ་བུ་རྣམས་དམིགས་བསམ་ལ་
 དང་ད་ལྟའི་ཆབས་ཆེ་བའི་འདིག་རྟེན་གྱི་གནས་སྡངས་འདི་
 ལས་ཞི་བའི་ལམ་བཟང་སྤྱོད་ལུས་པ་དང་། གཞན་ཡང་རྩ་
 དབུ་གི་གནས་སྡངས་འདི་ལྟའི་སྐབས་ དམིགས་བསམ་སྤིང་
 རྒྱུ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་ལ་རི་ལྟར་སྤྱད་ཚུལ། འཐབ་ཚོད་ཀྱི་
 གནས་སྡངས་སུ་མ་ལུན་དེ་འདིག་རྟེན་དུ་ལུང་གཙོད་བཞེན་
 པའི་སྐབས་འདིར་སྤིང་རྒྱུ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྒོར་
 རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ།

དེས་ན་གཞན་དོན་འདིའི་ཚོག་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་
ལམ་སྟོན་གསུང་བཤད་མདོར་བསྡུས་ཤིག་སྐྱབས་འདུག་
ཡོང་བ་དང་། དེ་ཉིད་མངའ་ལུ་བ་རྣམས་ལ་བཀའ་འདི་ལྷོ་
རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཡོད། གཞན་ཡང་འདིར་འདུས་ཐམས་ཅད་ལ་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་གསུང་བཤད་བྱུང་ཉིད་ལྷོ་
དབང་མཚོག་གིས་བཀའ་སྐྱེལ་དོན།

དེ་རིང་འདི་གའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་དུ་བཅར་རྒྱའི་གོ་
སྐབས་བྱུང་བར་དགའ་པོ་བྱུང་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱིན་ལ་
འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

དེར་དུས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་སར་རྩོད་རྩོག་དུ་མ་འཕེལ་
བའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ཁོང་ལ་
ཞི་བདེ་ཞེས་པ་ཅ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཀུན་ལ་
འཕྲལ་དུ་དགོས་པའི་རྩོད་གཞི་གནས་སྤངས་སུ་བྱུང། རྒྱ་
མཚོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་
དམ་ཅད་སྲིད་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་སོགས་ཀུན་ལྡན་དུ་འཛོམས་ཏེ་
གཅིག་གྲོགས་གཅིག་གིས་ལས་འབྲལ་སྤེལ་དགོས་པའི་
དུས་སུ་སྐྱེབས། དམིགས་བསལ་ཨ་རིའི་གཞུང་གིས་ཞི་
བདེའི་སྲིད་དུ་སྤེ་ཚོན་རྒྱུར་དུ་བཅུགས་པ་དེར་དོས་ནས་
རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྷོ་བཞིན་ཡོད། ཞི་བདེ་མཚོང་ཆེན་དང་
དོས་འཛིན་བཀྲིས་པ་ཏེ་ཅད་ལེགས། ཞི་བདེ་ཞེས་པའི་
འཚར་གཞི་དང་ཏེ་གོ་བ་རྒྱུད་པས་མི་པན། ཞི་བདེ་ནི་མི་
སོ་སོས་ཞེ་ཐག་པའམ་སེམས་ཁོང་དུ་ལྡན་པ་ཞིག་འབྱུང་
བར་པན་ཚུན་མཚོང་ཞིང་བཅེ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་པན་ཚུན་
བྱམས་བཅེའི་འབྲེལ་བ་གཉིད་ཟབ་དུ་གཉོང་རྒྱ་གལ་གནད་
ཅན་ཞིག་ཡིན་སྟེ། རྒྱ་མཚོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་
ལུགས་པན་ཚུན་དང་མི་རིགས་པན་ཚུན་ཀུན་བྱམས་བཅེ་
དང་མཚོང་བཅེའི་འབྲེལ་བ་ཟབ་དུ་གཉོང་དགོས་ལ་ཞི་བདེ་

འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་དེ་ལྷོ་ཡིན།
དོས་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་འདིར་ཡོང་རྒྱ་བྱུང་བར་ཏེ་
ཅད་དགའ་པོ་བྱུང། ཚོགས་གཙོ་ལུ་སྐུ་ Nancy Lind-
borg མཚོག་དང་དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་ཀུན་གྱི་དགའ་བསུ་
ཐོབ་པར་དེ་བས་དགའ་པོ་བྱུང། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་
ཞེས་དང།

མཚོག་ཏུ་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་གི་སྐྱབས་འཕྲལ་
དེས་སྟོན་པ་ལུ་སྐུ་ Interim Director Susan
Hayward ལགས་ནས་བྱུང་མེད་སྲིད་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་ཀྱི་
བཅུན་མ་རྣམས་ལ་དགོ་སྤོང་མའི་སྤོང་པ་འཕོགས་ཕྱོགས་
ཐད་ལ་བཀའ་འདི་ལྷོ་ས་པར་བཀའ་སྐྱེལ་དོན། སངས་རྒྱས་
ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལ་བྱུང་མེད་དུ་མ་ཞིག་ལ་དགའ་
ངལ་སྦྱ་མང་མུངས་མཐར་རབ་དུ་བྱུང། རྒྱ་ཚོགས་ཤིག་གི་
ནད་དུ་རྒྱ་བསྐྱོར་ཡོད་ན་དེས་ཁྲུང་པར་ཆེ་བ་དང་། རྒྱུར་
བཏར་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བྱུང་མེད་ཀྱི་
ཚོས་ཕྱོགས་ནད་གི་ཐོབ་ཐང་རམ་བྱུང་མེད་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་
མཚོན། དེར་བརྟེན་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དབྱ་ཁྲིད་ལོག་ཏུ་
འདས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུའི་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་ནད་པ་སངས་
རྒྱས་པའི་ནད་དུ་དགོ་སྤོང་མའི་སྤོང་པ་བསྐྱར་གསོ་འབྱུང་
རྒྱའི་སྲིད་དུ་ཞིབ་འདུག་དང་བསྐྱོང་ཐེངས་མང་བཀྲིས། དེ་
འདྲའི་བསྐྱོང་གི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་དོས་ལ་བྱུང་མེད་
ལ་སྤོང་པ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པ་ཐོབ་རྒྱ་ཞིག་དང་ཅ་ཆེན་ཡིན་
པ་རིམ་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང། ད་ལོའི་འཚར་རང་རིའི་
ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཀུན་གྱིས་རྩོད་མེད་ཁས་ལེན་གྱི་
དུས་ཚོད་རྒྱུན་རིང་སྐབས། །ཡིན་ཡང་ད་དུང་དུས་ཚོད་དུ་མ་
འགོར་བའི་རྣམ་པ་དང་། ཐོག་མར་ཚོས་བརྒྱུད་ཅིག་གི་ནད་
དུ་འགོ་བཅུགས་ན་རིམ་བཞིན་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་ཚོས་ཀྱང་

རྗེས་སུ་ཕེབས་རྒྱུ་ལོ་ལོ་བུ་ལྟར་བཞུགས། རྒྱ་མཚན་དེ་
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་མེད་དག་ལ་བྲལ་བ་ལྷོ་བཞེན་ཤེས་
 ཡོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆ་གང་ཅིའི་ཐད་ལ་ཆ་ཚང་
 བ་དང་བྱུན་སྲུང་ཚོགས་པ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ། དེ་བཞེན་བྱུང་
 མེད་ལ་དམིགས་བསལ་ཤེས་རབ་དང་བྱམས་བརྩེའི་
 རྣམས་པ་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 བྱུང་མེད་ཀྱིས་འགོ་ཁྲིད་བཟང་པོ་བཞུགས་བྱུང་རྒྱུ་ལོ་ལོ་བུ་
 ཚེན་པོ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད།

པོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་རྒྱུན་དང་བྱམས་
བརྩེའི་སློབ་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷུས་པར་བཀའ་སྩལ་དོན།
 རོས་ལོ་ངོ་བདུན་དུ་སོན་སྐབས་ཀླུ་པའི་ཡང་སྤྱི་དུ་རོས་
 འཛིན་བཞུགས་ཏེ་སྤྱི་དུ་བྱུང་དང་སྤྱི་དུ་མ་ཞལ་བྲལ། བལ་ཆེ་
 བ་དགོ་ཀླན་དང་རབ་བྱུང་དགུ་བཅུ་ལ་བཞུགས་བ་དག་གིས་སློབ་
 ཏེ་གནས། བྱུང་མེད་དག་སྤྲུག་གུ་ལ་བྱམས་སློབ་བཞུགས་
 རྒྱུ་ལོ་ལོ་བུ་ལ་མཁུ་པོ་ཡོད། རྒྱུས་པ་ཁོ་ག་དག་བྱམས་སློབ་
 དེ་ཙམ་བཞུགས་ཤིང་ཤེས། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཁག་པོ་ཞིག་
 དང་སློབ་རྒྱུ་ཀྱི་དགོ་ཀླན་པལ་ཆེ་བ་མཁུ་གས་པོ་ཞིག་
 ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་དག་སོ་སོར་བཀའ་འདྲི་བྱ་བ་ཞིག་དང་ཅ་
 ཚེན་པོ་ཡིན་པ་རིམ་བཞེན་རང་རེའི་སློབ་རྒྱུ་ཀྱི་ལྟ་བུ་
 ལས་ལུགས་ཐོག་ནས་འགོ་བཞེན་མེད་དམ་སྟུང་། ལྱིར་དགོ་
 ཀླན་མཁུ་གས་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སོ་སོ་ལོ་ན་ཚེན་པོར་བྱུང་
 མཚམས་དགོ་ཀླན་དེ་ཅ་ཚེན་ཡིན་པ་དང་མཚམས་རེ་ལ་
 མ་ལས་ཀྱང་ཅ་ཆེ་བར་རོས་འཛིན་འབྱུང་བཞེན་ཡོད། དེར་
 བརྟེན་རང་རེས་བརྩེ་བ་རོས་འཛིན་བཞུགས་སྤྲོད་སྤྲོད། པོད་པའི་
 ལུགས་སློབ་ལ་བརྩེ་བ་ཞེས་པ་དེ་རོས་འཛིན་སྤྲོད་སྤྲོད་མི་
 འདྲ། ལྱི་རྒྱལ་བ་ལྟར་ན་བརྩེ་བ་དེ་དག་ནས་འགྱུར་གྱི་ཐོག་
 བས་ལྱིར་སྤོན་རྒྱ་གཙོར་འདོན་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། པོད་པའི་ནང་



དུ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཀྱང་རྩོགས་གཅིག་ནས་བརྩེ་བ་མི་འདྲ་བ་སྟེ།
 ཁོ་ལ་བརྩེ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གཤེགས་ཤིང་
 གཏོང་བ་དང་། དཔེར་ན། བཀའ་ལ་ལས་གཏམ་སྟུན་མེད།
 ཅེས་པ་ལྷོ་བཞེན་ཚོས་རོས་འཛིན་བཞེན་ཡོད་པས་དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་དེ་ཙམ་དགའ་ངལ་མེད་སྟུང་། དཔེར་ན། རོས་ལྟ་
 བྱུང་མཚན་ན། ལོ་བདུན་སྐབས་ནས་སྤྱི་དུ་བྱུང་དང་སྤྱི་དུ་མའི་
 ཞལ་བྲལ། ཐོག་མར་ལོ་གཅིག་ཙམ་ཅུང་དགའ་ངལ་བྱུང་། དེ་
 བས་ལོ་མས་པས་དམིགས་བསལ་དགའ་ངལ་མ་བྱུང་།

འཛིགས་སྤྲུལ་མིང་ལུགས་པ་དང་བྲག་སྤྱོད་པ་དག་
ཐོག་མར་བཙས་པ་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་ནས་ཞེས་པའི་བཀའ་
འདྲི་ལྷུ་ཐད་ལ་བཀའ་སྩལ་དོན། འཛིགས་སྤྲུལ་མིང་ལུགས་
 པ་དང་བྲག་སྤྱོད་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་བཙས་སྐབས་ནས་དེ་
 ལྟར་སྤྱོད་མེད། དེ་དག་ནི་ཁོང་ཚོའི་འཚར་ལོངས་བྱུང་ལུ་
 ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་། སློབ་གསོ། སོ་སོའི་མཉམ་འགྲོགས་ཀྱི་
 རྩོགས་པོ་དེ་དག་གི་ལུགས་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྱུར་བ་
 འགོ་བཙུང་། དེར་གོ་གནས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་རིག་པའམ་
 མ་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཀུན་གྱིས་དཔོན་
 ཡོད་གནས་རྒྱལ་མ་ཤེས་པ་དང་འགྲོལ་བའདུག་ལོག་པ་དང་

སློབ་གསོ་ངན་བ་རྒྱབ་ཅན་། དེས་མགོ་འཛོམས་སྟེ་སློབ་གསོ་གཅིག་པའི་གནས་ཚུལ་མ་གཏོགས་ཆ་མི་རྟོགས་པས། དེ་འདྲའི་སློབ་གསོ་རྒྱུ་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ཡང་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གསུག་རྒྱུ་ཅན་གྱི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་བཞིན་བ་དུ་མ་མཆིས། དེ་བཞིན་དག་སློབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་དུ་མ་ཞིག་ནི་འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་དུ་གྱུར་པའམ། མི་དུ་མ་ཞིག་འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཀྱི་གནས་ལ་གྱུར་མཚམས་ལ་ལས་དག་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་རེ་བ་སྐྱུབ་རྒྱ་ཐོབ་ཀྱི་སློབ་ཀྱི་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་མཚོ་བསམ་གཏོང་བ་དང་། ཞི་བ་ལས་སློབ་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་ལུས་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་མཚོང་སྟེ་གནས་སྐབས་དེ་ལྟའི་རིགས་དུ་མ་མཚོང་ཚོས་སུ་གྱུར། ཡིན་ཡང་དེར་གི་གནས་སྐབས་སྐྱུར་བ་དུ་མ་ཞིག་མ་ཤེས་པའམ་ཚོངས་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཤེས་ཀྱང་གནས་ཚུལ་སློབ་གསོ་རེ་བ་མ་གཏོགས་མ་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་མེད་དམ་སྙམ།

མགོན་པོ་མཚོག་པོ་དུ་མེད་པའི་འདོད་ཡོད་མེད་དང་མོད་མི་རྣམས་ལྱིར་བ་ཡུལ་དུ་ལོག་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་གཞིགས་མིན་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་ཐད་དུ་བཀའ་སླུལ་དོན། རོས་པོད་ནས་བོས་བྱོལ་དུ་མ་ཡོང་གོང་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བཞག་ཡོད། ཡི་གེ་དེའི་ནང་དུ་པོད་གངས་ཅན་པའི་པོད་མི་རྣམས་ལ་མན་ཐོགས་ཡོད་ན། རོས་པོད་མཚོགས་པོ་ལོག་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་ཡི་གེ་དེ་ལྟར་གྲིས། དེར་བརྟེན་རོས་པོད་ནས་རྒྱུར་ཡོང་པའི་སྐབས་ནས་པོད་དང་ཁ་བྲལ་བ་དེ་གཏན་དུ་ཁ་བྲལ་བ་མ་ཡིན་པར་ཡང་བསྐྱར་ལོག་ཐུབ་པ། དེ་འདྲའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་རྒྱབ་བཞིན་ཡོད་ལ་ད་ལྟར་དེ་ལྟར་ཡིན།

སྤྱིར་རོས་པོད་དུ་ལོག་རྒྱ་ཞེས་པ་ཐོབ་ཐུ་དཀའ་ངལ་དང་རྟོག་པོ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ཡིན་ཡང་རྟོག་པོ་ཆེ་མིན་ལ་མ་བཟོས་པར་སོ་སོའི་པོད་དེ་སོ་སོའི་སྤྱི་ས་ས་འཚར་ས་ཡིན་ལ། པོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། པོད་ཀྱི་སྟོན་བརྒྱུད་གཉིས་པོ་དེ་དག་ལ་ཉེ་བར་རག་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན་སྙམས། དེ་དང་ཁ་མི་བྲལ་བ་ཞིག་ང་ཚོའི་སེམས་ཁོང་ལ་བཞག་དགོས་པ་ཏུ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན་སྙམ།

དེ་བཞིན་ལ་རྒྱལ་བ་རེན་པོ་མཚོག་ཀྱང་གང་གི་པ་ཡུལ་དང་ཞེས་གྲུས་ཏེ་ལོ་ལྷ་བརྒྱུ་འདས་ཐེན་ལ་དེ་དང་ཆ་མཚུངས་པོད་མི་རྣམས་རབས་རྣམས་པ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་མི་རབས་གཉིས་ཅན་འགོ་བཞིན་ཡོད། རང་རེ་གྲུག་གིས་རང་གི་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་ཐུབ་རྒྱུར་རེ་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ལོག་རྒྱུར་རང་རེར་དཀའ་ངལ་ཆེ་པོས་ནི་རྒྱ་པོད་གཉིས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་རག་ལུས། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་པོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དེ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་རོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད་སྙམས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་མི་འབྱུང་བ་དང་། དེས་འབྲེལ་ལྟར་ན་འགོ་བམའི་བདེ་སྐྱབ་གི་གནས་སྐབས་ཤིག་དང་དེ་བཞིན་མི་རིགས་ཤིག་གི་བདེ་སྐྱབ་གི་གནས་སྐབས་ལ་རོས་འཛིན་བཞིས། ཁོང་ཚོའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་མཐུགས་པོ་དེ་ལས་མར་བབས་ཏེ་འགོ་བམི་སུན་མོང་གི་བདེ་སྐྱབ་འཚོ་བ་ལ་མཚོང་ཆེན་དང་བརྟེན་བཀུར་བཞིན་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་གྱུར་ན། གཞི་ནས་རྣ་ས་དང་པེ་ཅིང་དབར་པན་རྒྱུ་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་པོད་ཞི་མོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཐུབ་རྒྱ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ད་ལྟར་རང་རེ་པོད་དུ་ལོག་ཐུབ་མ་ཐུབ་ཀྱི་གནད་འགག་སྟེ་པལ་ཆེར་དེ་ལྟར་ཐུག་ཡོད་སྙམ།



སྟོབས་དང་སློབ་དེ་ནི་སྦྱིང་རྗེ་
 འབྲུང་རྒྱའི་གཞི་རྩ་དེ་ལྟར་ཡོད།
 གང་ལྟར་རང་རྗེའི་རང་འདོད་དམ་
 ར་རྒྱལ་གྱི་ར་བ་དེ་མར་སྟོར་ཉེ་
 ཕྱིའི་འཇམ་བུ་སྦྱིང་གི་འབྲེལ་བ་རི་
 བཞིན་ཉ་གོ་དགོས་ལ་འཇུག་བ་
 གཏོང་དགོས།

བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་སྐྱེལ་སྐྱེའི་
 ལམ་སྟོལ་དང་གངས་འབོར་རི་
 ཡོད་བཀའ་འདི་ལྷོ་ཐང་ལ་བཀའ་
 ལྷལ་དོན། བོད་ལ་བྱང་མེད་ཀྱི་

སྦྱིང་རྗེའི་སྟོར་ལ་བཀའ་འདི་ལྷོ་ཐང་ལ་བཀའ་སྐྱེལ་དོན།
 སྦྱིང་རྗེ་ཞེས་པ་མིའི་དཀའ་ངལ་ཉ་གོ་བ་རྒྱུ་དེ་མིན་ལ། སྦྱིང་
 རྗེ་མཁའ་གྱི་གང་ཟག་དང་དང་སྦྱིང་རྗེ་ཡུལ་ཉེ་གཉིས་དང་
 སྦྱིང་རྗེ་མཁའ་དེ་ལྷན་གནས་བཅའ་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་
 སྦྱིང་རྗེ་ཡུལ་གནས་བཅའ་ལྷན་གྱི་ཤོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པ་
 དེ་འདྲའི་ཐ་དད་མ་ཡིན་པར། སྦྱིང་རྗེ་མི་སྦྱིང་རྗེ་ཡུལ་གྱི་ཆ་
 ཤས་ཤིག་ཏུ་འཇུག་བ་དང་དེའི་གོ་སར་རང་ཉིད་ཡོད་པ་རི་
 བཞིན་ཆ་ཚང་བ་དེའི་བདེ་སྤྱད་དང་སྤྱད་པ་སྤུལ་ལ་སྦྱོང་ཚོར་
 ཟབ་མོ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་སྦྱིང་རྗེ་པོ། །སྦྱིང་རང་རྗེ་འཇམ་བུ་
 སྦྱིང་པ་ཀུན་པམ་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་
 བ་གཅིག་མཚུངས་དང་། དེ་སྦྱིང་འབྲེལ་བ་བཅིག་ཉེ་རང་དང་
 གཞན་ཞེས་པ་སོ་སོས་བསམ་པ་མེ་བཞིན་ཐ་དད་དང་རྒྱུ་
 ཟག་ཚོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རང་ཞེས་པ་གཞན་གྱི་ཆ་ཤས་
 དང་གཞན་ཞེས་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་ཉ་གོ་བའི་ཐོག་
 ཅས་སེམས་འཇུག་བཅིང་དགོས་ལ། སེམས་འཇུག་དེའང་
 སྦྱིང་སྟོབས་དང་སློབ་དེ་ལྟར་པའི་སྟོན་པ་བཅིང་དགོས། སྦྱིང་

སྐྱེལ་སྐྱེའི་ལམ་སྟོལ་ཡོད་ཀྱང་སྦྱིས་པ་དང་བསྐྱར་ན་གངས་
 འབོར་ལྷན། དེའང་གཙོ་བོ་སྦྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་ལུགས་
 ཆེ་ཡོད་སྐྱེལ། སྦྱི་ཚོགས་ནང་བྱང་མེད་ལ་མཚོང་ཆེན་དང་།
 བཙེ་བཀུར། ལུགས་རྒྱུན་རི་ཚམ་ཆེ་བ་དེ་ཚམ་གྱིས་བྱང་
 མེད་ཀྱི་སྐྱེལ་སྐྱེ་དང་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་དུ་མ་ཞིག་
 འབྲུང་རྒྱའི་གོ་སྐྱབས་མང་དུ་འབྲུང་དེས་ཡིན། བྱང་མེད་ཀྱི་
 སྐྱེལ་སྐྱེ་འབྲུང་མི་ཚོགས་དམིགས་བསམ་པ་བཀའ་རྒྱ་གང་
 ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་སྦྱི་ཚོགས་ནང་སྤར་ལྟར་བྱང་མེད་
 ལ་ལྟ་སྦྱངས་དེ་ཚམ་ཞིག་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བཞེན་ནས་
 བྱང་མེད་ཀྱི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ཡིན་ཡང་དེ་ཚམ་མང་པོ་མེད་པ་དང་།
 མ་འོངས་བར་བྱང་མེད་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དབྱ་ཁྲིད་ཅིག་
 འབྲུང་རྒྱའི་མཐུན་རྐྱེན་ཕྱན་སྐྱེལ་ཚོགས་པ་ཡང་དག་པ་ཞིག་
 བསྐྱབ་ན་དེས་པར་མི་དམངས་ནང་ནས་མཚོང་ཆེན་བཙེ་
 བཀུར་ལྷོ་མི་མང་དུ་འཇུག་རྒྱུ་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད།
 ཅས་སོགས་བཀའ་ལན་དང་དབྱེས་བཙེའི་གསུང་སྦྱིང་ཞེས་
 ལུག་བསྐྱངས་སོ། །



**ཨ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་གི་
ཚོམས་རྒྱུད་དང་བཀའ་འདྲིར་བཀའ་ལན་
བརྒྱུད་སྟེ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཀམ་
པ་མཚོག་ལ་ཐོད་སྐྱད་གྱི་གསུང་འགྲུལ་བརྒྱུད་ལམ་ཚད་
ལྷན་ཅན་གཉིས་ལས་ཨ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་གི་
ཐོད་སྐྱད་སྡེ་ཚོན་དུ་ཇི་ལྟར་གདན་ཞུའི་གསོལ་བ་བཏབ་
པ་བཞིན་དེ་གའི་སྡེ་ཚོན་དུ་ཕྱོག་བཅུ། ཨ་ཤི་ཡ་རང་དབང་
རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་གི་དེས་སློབ་བ་མི་ལྷན་བཀའ་མཚོར་བསྟན་
འདྲིན་ཅན་རྒྱལ་ལགས་གིས་གཙོ་བོ་ཐོད་སྐྱད་སྡེ་ཚོན་
གྱི་གསུང་འགྲུལ་དང་། ལས་མེ་བཅས་ཁོལ་
རང་རིགས་སོ་ལྟ་ཅན་ལ་ཕེབས་བསུ་གང་ལེགས་ཞུས་
ཏེ། དེ་གའི་སྡེ་ཚོན་དུ་ཞབས་འཁོར་གྱིས་གསུང་འགྲུལ་སྡེ་

ཚོན་ཁག་ལ་གཞིགས་སྟོན་དང་ལས་མེ་ཡོངས་ལ་ནང་མའི་
མཛུལ་ཁ་དང་འགྲེལ་ཡོད་སོ་སོར་བཀའ་འཇམས་ཞིབ་བར་
བསྐྱུངས། དེ་མཛུགས་དེ་གའི་ཐོད་སྐྱད་སྡེ་ཚོན་གྱི་ཁམས་སྐྱད་
ལེ་ཚོན་གྱི་ཚོམས་སྡེ་ག་འགའ་འདྲིན་དོ་རྗེ་དག་འདུལ་ནས་
བཀའ་འདྲིའི་ལས་རིམ་ལ་ཞུགས་ཏེ་བཀའ་འདྲིར་བཀའ་ལན་
བསྐྱུངས་པ་གསལ་གསལ།

གསུང་འགྲུལ་ཐོད་སྐྱད་དག་འདུལ། ད་ལན་ལྒྱུལ་
དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཨ་ཤི་ཡ་རང་གི་མཛུལ་འཇམ་དུས་
ལྷན་རིང་ལོས་ཤིག་དང་། ད་ལྟ་བར་ཨ་ཤི་ཡ་རང་གི་སྟོན་
བྲགས་ཅན་གྱི་ཆེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུག་
ཏུ་གསུང་བཤད་གྱི་མཛུལ་འཇམ་སྐྱོད་བཞིན་པ་དང་ཨ་ཤི་
དང་དེའི་མེ་དམངས་ཐད་ལ་དམིགས་ཚུལ་ཇི་ལྟར་གཞིགས་
བཞིན་ཡོད་དམ།

ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག ད་ལན་རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱི་
 ལ་ལྷ་བ་གཉིས་ཙམ་རིང་བསྐྱོད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བའི་ལྷ་
 བྱུང་ལྷོང་མེད་པ་དེ་ལྟར་དང། དེར་བརྟེན་དུས་ཡུན་དེའི་ནང་
 གཙོ་བོ་སྐར་རྒྱན་ལྟར་ཚོས་ཚོགས་དང་དེ་བཞིན་ནང་པའི་
 བརྟེན་གནས་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་པ་མ་ཡིན་པར། ད་ལན་དམིགས་
 བསལ་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་ཏུ་
 བསྐྱོད་རྒྱའི་ལས་རིམ་དེ་ལྟར་བཟོས། མཐོ་སློབ་དེ་དག་ལ་
 དངོས་སུ་བསྐྱོད་སྐབས་དངོས་ཡོད་ཨ་རིའི་སློབ་གྲུ་དེ་དག་
 གིས་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་རྗེ་ལྟར་སྐྱོད་པ། ཤེས་ཡོན་ཐང་
 ལ་ཡར་རྒྱས་རི་ཙམ་ལྷིན་ཡོད་མེད་ཐོག་ཏུ་ཉ་ཅང་ཚོར་སྣང་
 ཟབ་མོ་བྱུང། དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་མཐོ་སློབ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཤོད་
 པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང། དེའི་ནང་ནས་ཤོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་
 གི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་རི་ཙམ་གྱི་མིན་བཅས་ལས་ཙམ་ཤེས་པོར་
 ལྷན་པ་བྱུང།

བཀའ་འདྲི། ད་ལྟ་ཨ་རིའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲུ་དེའི་
 ལེ་རྒྱ་བ་གཞིན་མ་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་སློབ་
 གྲུག་ཆེད་དུ་རྒྱ་གར་རྒྱུད་སྐྱོད་ལྷོང་ལ་པར་བཅར་ཏེ་ལྷ་བ་
 གཉིས་རིང་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ཡུལ་དབང་ཀཱ་པ་མཚོག་
 གི་སྐྱེ་མཁའ་ནས་ལས་སྟོན་དང་སློབ་ཁྲིད་ལྷ་རྒྱ་སོགས་གནང་
 བཞིན་ཡོད་པ་དང། བ་གཞིན་ཚོ་དང་པན་ཚུན་གོ་རྟོགས་
 བརྗེ་ལེན་གྱི་གནད་ལག་གི་ལྟར་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། བ་གཞིན་ནི་མ་འོངས་པའི་འཛམ་གྲུ་
 མིང་རི་ལྟར་འབྱུང་མིན་ན་གཞིན་ཚོའི་ལག་པར་རབ་ལུས་
 པ་ལྟར། དེ་བཞིན་ན་གཞིན་དག་ནི་ད་ལྟའི་འཛམ་གྲུ་མིང་
 གི་དུས་ཚོད་ལྟར་ན་ཁོང་ཚོར་དམིགས་བསལ་སེམས་ལ་
 དཀའ་ངལ་དང་གཞོན་ལྷགས་དུ་མ་ཞིག་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད་
 ལྷན། ཁོང་ཚོ་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་ཙམ་མ་ཡིན་པར།

སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན་
 པ་ཁོང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་པར་
 བརྟེན་ཆེ་གལ་ཆེར་བྱུང། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སྤྱིར་
 བཏང་ཨ་རིའི་སློབ་སྦྱོང་དུ་མ་ཞིག་རྩ་སར་ཡོང་བཞིན་ཡོད་
 ལ། ལྷག་པར་དུ་རེ་ལེན་ལེན་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་
 གྲུ་ཆེན་མོ་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཚོགས་པ་མེད་ས་གཉིས་སླེབས།
 གཙོ་བོ་དོས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཁོང་ཚོར་པར་འཆད་རྒྱ་དང་
 ཁོང་ཚོའི་དོས་ནས་བསམ་ཚུལ་རྒྱ་རྒྱ་དོས་ལ་བཞག་རྒྱ། དོས་
 ལ་མི་བ་མི་ལན་གྱི་ཐོག་ནས་བདུན་པ་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་
 མཉམ་དུ་འདུག་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང། སྐབས་དེར་དོས་ལ་
 ཚོར་བ་དམིགས་བསལ་ཞིག་དང་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་
 གཅིག་ལ་བསམ་འཆར་བརྗེ་ལེན་བསྐྱིས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་
 པར། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དངོས་ཡོད་སེམས་འཁྱུར་དང་
 བརྗེ་བསྐྱེད་ས་ཏེ། མཐའ་མ་རང་རེ་པན་ཚུན་བལ་བའི་ཉིན་
 དེར་མི་དུ་མ་ཞིག་མིག་རྒྱ་འཚོར་བ་དང་གྲུ་མི་ཐོད་པའི་
 ཚོར་སྣང་སྤྱི་བ་ལ་སོགས་གང་ལེགས་བྱུང་པོར་སྤྲུལ།

བཀའ་འདྲི། ད་ལྟ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲུ་ཆེ་བ་གསུམ་
 ཙམ་གྱིས་ཡམ་གོན་པོ་མཚོག་ལ་མཁས་པའི་མཚན་སྣན་གྱི་
 ཕྱག་ཁྲེང་འབྲུལ་ལས་ལྷུས་གང་ལ། ལྷག་པར་དུ་རེ་ལེ་རྒྱ་
 གཙུག་ལག་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོ་དེ་ལ་པན་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱུང་
 ཡོད་པའི་དོས་འཛིན་དེ་ལྟར་བཞིན་གང་ལ། གཞན་ད་ལྟ་
 ཨ་རིའི་ནང་གི་མཚན་འཆར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ལ་ཨ་རིའི་
 ལྷ་ལྷུ་ལྱུ་གྱི་འབྲུལ་སྐྱེ་དང་འབྲུལ་ཆས་ཁག་གི་ལག་རྩལ་རྒྱ་
 ཚོད་མཐོ་བོ་གཞིགས་ཡོད་དེས་པས། རྒྱན་གཏན་གྱི་ལེད་
 སྐྱོད་གཏོང་བཞིན་པའི་འབྲུལ་ཆས་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ལྷིང་རང་རེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་
 པའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཙམ་། ང་ཚོ་སྐྱ་སེར་སུ་འདྲ་

ཞིག་ཡིན་ཡང་ཀུན་གྱིས་འཕྲུལ་ཆས་ཤིང་སྤོང་མི་གཏོང་ག་
མེད་ཅིག་དང། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་དང་འོ་དེ་བཞེད་དག་ཅིང་
ཚོའི་མི་ཚེའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།
དངོས་སུ་ཁོང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ནང་དུ་སྤྲིན་ཏེ་ཁོང་ཚོས་གང་
བྱ་བ་ཞིན་པ་དེ་ང་ཚོས་མིག་གི་མཚོང་རྒྱ་དེ་ནི་རང་རེ་ཀུན་སྤོང་
བ་སྤྱི་རྒྱ་ཞིག་དང་སེམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོར་སྣང་
སྤྱི་རྒྱ་དེ་ཉམས་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་བརྒྱུད་
དེ་ང་ཚོ་ཤོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གནས་དེ་དག་དེར་དུས་ཀྱི་
འཕྲུལ་ཆས་དང་ལག་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་ཇི་ཅམ་གྱིས་ཡང་
རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་དགོས་མིན་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་
ཡིན་ཡང་སྤོང་སྤོང་རེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་སོང་སྟེ།

བཀའ་འདྲི། ད་ལན་གྱི་མཚན་འཆར་གཅིག་སྟེ་གཙོ་བོ་
ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཏུ་ཤེད་གདལ། འཕྲུལ་ཆས་
ཀྱི་ལག་ཅེས་ཚད་མཐོ་ཤོད་ལྟ་བུ་འགོ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཁོར་
ལུག་ལ་གཞོན་སྟོན་མ་ཐེབས་པའི་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བྱུང་རྒྱ་
ཞིག་ལ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སྤྱིར་བཏང་གྱི་དངོས་པོའི་འདོད་ཡོན་
དེ་དག་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྱུར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་
སེམས་ལ་འདོད་རྗེས་ཆེ་བུ་འགོ་བཞེད་ཡོད། ཡིན་ཡང་མིའི་
འདོད་པ་རྫོགས་མཐའ་མེད། རང་བྱུང་གི་གཏོར་རྗེས་སམ་
རུས་པའི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་དག་ལ་རྫོགས་མཐའ་ཡོད་པས་ན།
རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་བག་མེད་རྒྱས་སྤོང་
བཞུགས་པ་མ་ཡིན་པར། བག་ཡོད་ཀྱི་སྟོན་སྤྱིའི་དངོས་པོ་
ལ་ཡོངས་སྤོང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ་ཡིན། དངོས་ཡོད་ཉམས་ན་
དེང་སང་རང་རེས་བྱ་གནས་བརྒྱུད་དེ་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་
བའི་ཤེས་བྱ་དུ་མ་ཞིག་དང། བསྐྱབ་བྱ་དུ་མ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད།
ཡིན་ཡང་ད་དུང་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་དེ་ལྟོའི་བསྐྱབ་བྱ་སོ་སོའི་

སྤྱད་པའི་ནང་གི་གོ་རྟོགས་ཅམ་ལས། རོ་མའི་སེམས་ཐོག་
གི་ཉམས་ལེན་ཞིག་དང་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་ལ་
ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས་པ་ཞིག་ངོས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་ནམ་
པ་དང། དེའི་ཐོག་ཏུ་ང་ཚོས་རེས་པར་འཕྲུལ་ཆས་དང་ཆ་
འཕྲིན་དེ་དག་བརྒྱུད་དེ་གནས་རྒྱལ་ངོ་མའི་ལག་ལེན་དངོས་
ཀྱི་ཐོག་ཏུ་འབེལ་རྒྱ་ལ་རེས་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་མཐུན་འགྲུབ་
བཞུགས་ཐུབ་སྟེ།

བཀའ་འདྲི། ད་ལན་མགོན་པོ་མཚོག་གིས་ཨ་རིའི་
མཚོ་སྤོང་ཁག་ཏུ་གསུང་བཤད་ལ་ཀུན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་
དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཅིག་སྟེ། ཤོད་ནང་གི་དགོ་སྤོང་
མའི་སྟོན་རྒྱན་བསྐྱར་གསོའི་ཐད་ལ་ཁོང་ཚོས་དོ་སྣང་ཆེན་
པོ་གནང་བཞེད་པ་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་ཡང་ཡང་ཐོན། ཤོད་
ནང་གི་དགོ་སྤོང་མའི་སྟོན་རྒྱན་ཆད་ཡོད་མེད་ཐད་བཀའ་
སྤོང་སྟེལ་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སྤྱིར་བཏང་ནང་གི་དགོ་སྤོང་མའི་སྟོན་རྒྱན་
ཐོག་མར་ཤོད་དུ་རབ་བྱུང་གི་སྟེ་རྒྱགས་པའི་སྐབས་ལ་རབ་
བྱུང་མའི་སྟེ་རྒྱགས་པ་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་གསལ་བོ་ཡོད། རབ་
བྱུང་མའི་སྟེ་རྒྱགས་པ་ཞེས་པ་དེའི་ནང་དགོ་སྤོང་མའི་སྟོན་
པ་འབོགས་རྒྱ་དེའི་ནང་དུ་ཆུད་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་
བྱེད་བཞེད་ཡོད། དེ་བཞེད་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུང་བ་ལ་ལའི་ནང་དུ་
སྤར་བོད་ལ་དགོ་སྤོང་མའི་སྟེ་ཡོད་པ། དགོ་སྤོང་མའི་སྟོན་
པ་འབོགས་པའི་སྟོན་ཡོད་པ་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་ཁ་ཤས་ནང་
དུ་གསལ། ཡིན་ཡང་འདས་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་ཤས་རིང་ལ་
དགོ་སྤོང་མའི་སྟོན་རྒྱན། དགོ་སྤོང་མའི་སྟེ་ཞེས་པ་ཡང་
དག་པ་ཚོད་མེད་ཅིག་མེད། དེར་བརྟེན་རང་རེ་བཅའ་བྱོལ་
དུ་ལྷགས་པ་ནས་བརྒྱུད་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཚོག་གིས་སྤྱིར་བཏང་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་དེ་བཞེད་བཅུན་



མའི་སྤྱེ། ལྷག་པར་དགེ་སློང་མའི་སྡོམ་པ་བསྐྱར་གསོ་མཛད་
 རྒྱུའི་ཐད་ལ་ལྷག་པར་འཁུར་ཆེན་པོ་མཛད། དེ་བཞིན་ཆོས་
 བརྒྱན་རིམ་མེད་ཀྱི་མཁས་པ་དུ་མ་ཞེས་འགྲུབ་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ལོ་
 རོ་བཅུ་ལྷག་མང་པོའི་རིང་ལ་དུས་ཚོད་བཅད་སྟེ་ཞེ་བའི་འཇུག་
 དང་བཟོ་སྐྱེད་ལན་མང་གནང། སོ་སོས་དེ་འདྲའི་མཛད་པ་
 འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སམ་དེའི་ཞབས་འདེགས་སུ་མོས་པ་
 བཞིས་ཏེ་རང་ངོས་ནས་ཡིན་ཡང་དེའི་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་ཅུང་
 ཟད་བཞིས་ཁུལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་མཚམས་རེ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རྒྱུ་
 བས་མི་བན་པར་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ལག་བསྟར་
 བཞིན་དགོས་པ་གལ་ཆེར་གྱུར། ད་ལོ་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་ཀི་
 ཚང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ལ་དགེ་སློང་མའི་སྡོམ་སྟེ་ཚུགས་སུ་བ་
 རྒྱུའི་འགོ་འཇུགས་སུ་བ་ན་སྟམ་པ་དེ་ལྟར་འདྲ། དེ་ཡང་ངོས་
 རྒྱུད་པའི་བསམ་འཆར་མ་ཡིན་པར་ཀི་ཚང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་
 རྒྱ་སྤྱུལ། མཁན་པོ། དེ་བཞིན་སེར་སྐྱ་མང་ཚོགས་ཀྱི་དངས་ཀྱི་
 རེ་འདུན་ལྟར་ངོས་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་སོ་སོས་ལུས་པ་ཅི་ཡོད་

ཀྱི་ཐོག་ནས་འབད་འབྱུངས་ལུ་བཞེན་ཡོད།
བཀའ་འདྲི། ཉེ་ཆར་ཨ་རིའི་མི་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་སྟེ་གནས་
 ཁང་གིས་ཉམས་ཞིབ་གུས་པ་ལྟར་བ། འབྱུང་འབྱུར་ལོ་བཞི་
 བཅུ་ཅམ་གྱི་ནང་ལ་ཁ་ཆེའི་ཆོས་ལུགས་འཛམ་གླིང་ཐོག་ལ་
 མང་པོས་སུ་གྱུར་ངེས་དང་། དེའི་ནང་ནས་ནང་པའི་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་འགོ་རྒྱུའི་སྐྱེད་དུ་
 གངས་འཕོར་ཉུང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་སྟོར་འདས་པའི་རྒྱུད་
 རིམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དེ་ལྟར་གང་ལ། ཆོས་ལུགས་དར་སྤེལ་
 དང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་གྱི་སྐྱེད་དུ་གངས་འཕོར་གྱི་ཐོག་
 བས་གནད་འགག་འདྲ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། བང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་བསམ་སྒོ་གཏོར་
 ལྷངས་སམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ན་སེམས་ཅན་
 སོ་སོར་མོས་པ་ཐ་དད་པ་གསུངས། ལ་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་
 དང་ལ་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོར་མི་མོས་པ། ལ་ལ་ནང་བར་མོས་
 པ་དང་མི་མོས་པ་དེ་འདྲའི་མོས་པ་ཐ་དད་པ་ཡོད་ན། སོ་
 སོར་མོས་པ་དང་འཚམས་པའི་ལམ་དང་ཉམས་ལེན་བཞི་རྒྱ་

པའི་ལོ་རྒྱུ་ས་ཀྱང་ཉ་ཅང་མང་། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་དེ་
འདྲའི་ལོ་རྒྱུ་ས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྡོང་ས་སམ། ད་ལྟའི་རྒྱ་ནག་གྱང་དོ་
ལོ་༣༠ཅམ་གྱི་དེར་ལ་སློ་བྱར་དུ་ཡར་རྒྱས་ལུགས་ཆེར་བྱིན་
ཉེ་མིའི་ལྷུ་དངོས་པའི་ཡར་རྒྱས་ལུགས་ཆེ་བྱིན་གྱང་ནང་
སེམས་ཀྱི་དབལ་ཡོན་ཡར་རྒྱས་དེ་ཅམ་མ་བྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་
སྟབས། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་མིའི་སེམས་པ་ཁོག་སྟོང་
གི་ཚོར་སྣང་དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་བཞིན་པས། ཚོས་ལ་དོ་སྣང་དང་
ཚོས་སྤྲོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཁོང་ཚོས་དོ་སྣང་དམིགས་
བསལ་འབྱུང་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་དོ།

བཀའ་འདྲི། དེ་སྟོན་དེ་ཚོའི་བཀའ་འདྲི་ཞིག་ལ་མགོན་
པོ་མཚོག་ནས་བཅོན་བྱེད་ལ་ལགོང་ས་ལྗེ་ལ་བ་རེན་པོ་ཆེ་
མཚོག་གཙུག་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྲེལ་བྱ་དམ་པ་མང་པོའི་
བྱང་དུ་དབང་ལུང་ལྷུ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་གསུངས། ཚོས་
བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱའི་ཐད་
དགོངས་ཚུལ་འི་ལྟར་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། སྤྱིར་བཏང་དོས་རང་ལོ་བདུན་སྐབས་
ཀམ་པའི་ཡང་སྤྱིད་དུ་དོས་འཛིན་དང་ཀམ་ཀྱི་ཚང་གི་བསྟན་
པའི་བདག་པོའི་ཚུལ་དུ་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས། ཡིན་ཡང་སོ་
སོར་མིང་དེ་ལྟར་ཐོགས་ཀྱང་ཀམ་ཀྱི་ཚང་ཁོ་ནའི་ནང་དེར་
འདུག་བཞིན་པ་མིན་པར། ཀམ་ཀྱི་ཚང་གི་ར་བ་ལས་བརྒྱལ་
ཉེ། བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་ཁག་གི་དབང་ལུང་མན་དག་
དེ་དག་སོ་སོས་ཅེ་སྟབས་ཀྱིས་ལྷུ་སྟབས་སྤྱིར་མེད་པའི་སྤྲེལ་
བྱ་དམ་པ་ལྟམས་སོ་སོའི་སྐྱེ་མར་བསྟེན་ཉེ་སྟབས་རྗེའི་བྱིན་
རྒྱལ་འཇུག་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ། ཀམ་པ་སྤྱོད་པ་ལྟམས་
ཀྱི་མཛད་པ་རྣམས་ཐར་ཡང་དེ་ལྟར་གྱུར། དོས་སྤྱིར་ཀྱི་དགའ་
སྤྲོགས་དེའང་བསྟན་པ་རིས་མེད་པ་ལ་སྤྲོགས་སྣང་མེད་
པའི་ཐོག་ནས་སྤྱིར་བཏང་དོས་ལ་ཀྱི་ཚང་གི་བསྟན་པ་འཛིན་

དགོས་པའི་འགན་དང་འོས་བབ་ཡོད། ཡིན་ཡང་སོ་སོས་
ཀམ་ཀྱི་ཚང་གི་བསྟན་པ་འདི་འཛིན་པ་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་
ནས་བསྟན་པ་རིས་མེད་ལ་སོ་སོས་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་
སྟབས་འི་ཡོད་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན།

བཀའ་འདྲི། ཉེ་ཆར་མགོན་པོ་མཚོག་གིས་གསར་
འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་ཏུ་མིས་གཞན་ལ་སེམས་འཁྱུར་མེད་
པ་དང་། འཁྱུར་བཅེ་མེད་པ་དེས་འཛམ་བུ་སྤྱིར་ནང་དུ་ཉེན་
ཁ་ཆེ་པོས་ཤིག་རེད་ཅེས་གསུངས་གདལ། ང་ཚོ་བོད་པའི་
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཐོག་ནས་འཛམ་
བུ་སྤྱིར་གིས་ཤ་ཚ་དང་འཁྱུར་ལེན་སྣངས་ཐད་ལ་གཟིགས་
ཚུལ་གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། རང་རེ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱང་
སྟོབ་བྱ་མི་གཙོ་བོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ཡིན། གཞན་གྱིས་
ལྷེད་ཀྱི་རེད་སྟམ་བྱན་པ་དེ་ཅུང་མི་འགྲིག་སྟམ། བས་ཡིན་
བོད་རེ་བས་ཐོངས་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་འི་བཞིན་ནམ་ཡིན་
ཡང་ལེགས་པོ་ཞིག་འགྱུར་གྱི་རེད་སྟམ་པ་དང་། མི་གཞན་
གྱིས་རོགས་རྒྱ་ལྷེད་སྟམ་པ་དེ་འདྲའི་རེ་བརྒྱལ། དེའི་དབང་
ལ་སོ་སོས་རང་འགན་རང་འཁྱུར་དང་རྐང་ཐོག་ཏུ་འགྲུང་
སྟབས་པ་བྱ་རྒྱའི་འབད་བརྟེན་མ་འདངས་པའི་སྟོན་དེ་ལྟར་
མཛོང། དེར་བརྟེན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱད་དང་ཚོས་རིག་
སྤྱང་སྟོབ་ཅེས་པ་བོད་མི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་འགན་བབ་པ་
འདོད་དུ་མེད་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། བོད་མི་མི་རེ་
རོ་རེ་ཀུན་གྱིས་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཚོས་སྤྱང་སྟོབ་སོ་སོའི་འགན་
ཡིན་སྟམ་པ་དང་། མི་གཞན་ཞིག་ནས་ཁྱོད་རང་ལ་སྤྱང་
སྟོབ་བྱ་དགོས་ཞེས་ལུ་ཚུགས་རྒྱ་བསྟེ་མ་བྱེད་དཀའ་མེད་དུ་
གྱུར་བ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་དོས་ནས་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སྟོབ་
དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་དེར་སང་མེ་རྒྱལ་གྱི་གསར་འགོད་པ་དུ་
མ་ཞིག་གིས་དེའི་ཚོགས་པ་དོགས་པ་ལས་ཚོད་བགམ་དུ་མ་
བྱས་ཏེ་མི་བ་དུ་མ་འདོན་བཞེན་མཆིས་ཀྱང་མཐའ་མའི་ཐག་
གཅོད་ལ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་མཚོགས་གིས་དེས་
ཡོད་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཚོགས་ཐག་གཅོད་འོ་མ་སྦྱལ་ན། ང་
ཚོ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་རྒྱ་ཞིག་དེད་སྟེ། དེ་ལྟར་བཀའ་
སློབ་མ་སྦྱལ་གྱི་བར་དུ་ཐག་གཅོད་གང་ཡང་མི་འགྱུར་སྟེ།

བཀའ་འདྲི། ཡོག་ཁུལ་གྱི་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་བཀའ་
སློབ་སྦྱལ་བའི་ནང་དུ་འོར་བུ་ལག་ཏུ་ཡོད་དུས་འོར་བུའི་
འོར་ཉམས་ཚོད་དགོས། ཞེས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་དང་། དེ་
བཞིན་གཞིས་ལུས་བོད་མི་དག་གིས་ལགོང་ས་ལ་སྐྱབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོགས་བོད་དུ་མེད་ས་རྒྱུ་རྣོ་མ་པ་རྒྱ་འདོད་
ལྟར་གྱི་རེ་སྐྱབས་གནང་བཞིན་པས་དེའི་སྐོར་ལ་དགོངས་རྒྱལ་
གང་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ང་ཚོ་བོད་མི་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་གནས་སམ། བོད་མིའི་རེ་
བ། བོད་མིས་རྒྱལ་དུ་འཆད་བཞིན་པའི་དབང་ལ་བའི་མིག་དང་
ཁོག་པའི་སྤྱིང་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོགས་ཡིན། ཞེས་
མ་ཞུས་ན་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོགས་གྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ས་ཡུལ་
དང་ཞལ་གྲེས་ཏེ་ཡོ་རོ་ལྷ་བརྒྱུག་ཅམ་འདས། ས་ཡུལ་གྱི་
བོད་མི་ཀུན་གྱིས་ཉིན་ཞིག་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོགས་དང་
ཡུལ་ལ་སྤྱིར་ལོག་མེད་ས་ཏེ་ཞལ་མངས་གསུང་ཚོས་ཀྱི་གོ་
སྐབས་སྐྱབས་སྟེ་མི་རབས་གཉིས་ཅམ་འགོ་བཞེན་ཡོད།

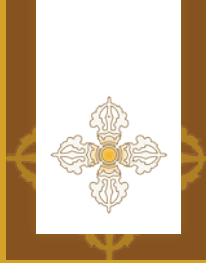
དེར་བཞེན་དེའི་ཚོགས་པ་གཙོ་ཆེ་ཤོས་བོད་ནང་གི་རེ་
བ་འགྲུབ་མ་གྲུབ་ཅེས་པ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་
ཞིག་དང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་འོས་ལམ་དེའི་ཚོགས་པ་སྐྱབས་སྤྱང་
མཛད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

བཀའ་འདྲི། མགོན་པོ་མཚོགས་པ་ལོ་བརྒྱད་ཅམ་
རིང་ལ་གསོལ་དགུམ་མ་མཚོད་པར་བཞུགས་ཡོད། འཕྲོད་
བསྟེན་ལ་སྐྱུང་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། དེ་བཞིན་གཞིས་ལུས་
བོད་མི་ཡོངས་ལ་བཀའ་སློབ་ཅིག་སྦྱོར་གནང་ཞུ།

བཀའ་ལན། རིས་རྒྱུང་དུས་ནས་ཤེས་རྒྱུར་མོས་ཤིང་།
ཤེས་པ་ལྟོག་འདུག་ཐབས་མེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡིན་ཡང་རྒྱ་
གར་ལ་སླེབས་མེས་དམར་ཐམས་སྤངས་ཏེ་དཀར་སྤོང་བུ་རྒྱ་
བྱུང་། གཞི་རྩའི་ཆར་དཀར་པོ་མེད་ཀྱང་ལས་ཀ་མང་བའི་
སྐབས་ལ་ཐང་ཆད་སྤྱོད་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། གཞིས་ལུས་བོད་མི་
ཀུན་ལྟེ་སྤྱིར་བཏང་དཀར་པོ་དང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སྦྱོར་དུ་
མ་ཞིག་གི་ཁོད་ལ་གནས་ཡོད་ཀྱང་འོ་མའི་ཁོང་ཚོའི་མེས་ས་
འུགས་དང་སྤྱིང་སྦྱོབས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ཚོ་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་
ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་ལ་མལ་ཆེར་མེད་པ་ཞིག་མཆིས། ལྷག་
པར་དུ་གཞིས་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་མཐུན་སྦྱོར་དོག་ཅ་
གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་འུས་པ་སྤར་ལས་གོང་མཐོར་འགོ་བཞེན་པ་
ཞིག་ཏུ་མཚོང་བས་དེ་ལ་མེས་སུ་ཡི་རང་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་གང་ནང་དུ་ང་ཚོ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་རེད་སྟེ་སྤྱི་སྤྱོད་སྐྱབས་པ་མ་ཡིན་པར། སོ་མོའི་
རྒྱུང་པའི་སྤྱང་ལ་སོ་སོ་འབྲེང་སྟེ་སོ་སོའི་དཔལ་འགྱོར་རིག་
གནས། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་གང་ཅིའི་ཚོགས་ཏུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་
ཏེ་སོ་སོས་དང་མགོ་ཚོན་པ་བུ་རྒྱ་དོ་སྤྱང་གསར་པ་ཞིག་
འབྱུང་བཞིན་འདུག་སྟེ། གང་ལྟར་བོད་མི་རྣམས་སོ་སོའི་
རྒྱུང་པའི་སྤྱང་ལ་འབྲེང་སྟེ་སྤྱོད་པ་དང་གོ་སྐབས་གཞན་ལ་མ་
ཤོར་བར་ཚོང་ལས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ཀྱི་ལས་ཀ་གང་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་སོ་སོས་གོ་སྐབས་ཐོན་སྐབས་ལ། ཆེད་ལས་ཀྱི་
སློབ་སྦྱོང་དེ་དག་ཀྱང་ང་ཚོས་ཐོབ་སྐབས་པ་བུ་རྒྱ་གནད་ཆེ་
ཡིན། ལྷག་ས་མེ་ཆེ།





ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ସାହିତ୍ୟସାଧନା





ཀུལ་ཤེས་ལུ་ལྟོ་སྐྱོད་
ལྟོ་སྐྱོད་

དཔལ་པོ་རྩ་གི་རྟོག་འདུ་དབྱེས་རོལ་ཞིང་། །ཞིང་ལྷགས་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་གྲུབ་པོ་ཉ་མོའི། །
འདུ་བར་འབོད་པའི་དཔལ་པོ་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས། །འཁོར་ལོ་སློམ་མཛད་བཅོམ་ལྷན་རྟོག་རོལ་པ། །

ཡིད་ཅན་ཀུན་གྱི་མིག་དབང་སློང་ཡུལ་དུ། །འཛིག་རྟེན་ལ་གྲགས་ས་ཡི་དབྱེད་ཀུན་ལྷན། །
རྟོག་ཆགས་གངས་རེ་ག་བྱར་དང་པས་བགོས། །ལྷན་སྐྱབས་འཛིན་སློམ་གྱི་རྟོགས་ཚལ་འཕྲིགས། །

སྲ་མཛེས་བྲག་དང་གཡལ་སྲང་ལྷན་ཆགས་པའི། །ས་འཛིན་རབ་མཐོང་ནགས་ཚལ་མེ་ཉོག་བྲེང་། །
དབྱར་སྐྱེས་གཞོན་ལྷན་ཁེབས་པའི་ཞི་ལུ་གསིང་ངོས། །འདུ་བ་རྣམ་བཞིའི་བོ་ནད་གདུང་མེལ་བའི། །

བདེ་སྟེང་སྐྱབས་མཚོག་མ་ཚང་མེད་པ་བཞིན། །རབ་གྲགས་འབྲུགས་དང་སྲུང་བཅས་གྲུ་གྲུར་དུ། །
འབབ་པའི་སྐལ་ལྷན་ཤིང་རྟེན་བཟོད་པ་རྣམས། །ལེ་ལོ་གཉིད་ལས་སློང་བའི་ཚོས་གྱི་སྐྱ། །

སྐྱབ་པོར་ཆེད་དུ་འབོད་བཞིན་སྐྱབ་སྐྱབ་སློགས། །སྐྱ་ཚོགས་རི་དྲགས་བག་མེབས་བདེར་གནས་ཤིང་། །
སྐྱ་སྐྱག་མཛེས་པའི་བྱ་རྣམས་སྐྱབ་པར་སློགས། །སྐལ་དམན་སྐྱི་གཡལ་སྐལ་ལྷན་ཉམས་རྟོགས་སྟེལ། །

ཚོས་བཞིན་སློང་པའི་མ་སྐྱབ་རྒྱུན་སྐྱབ་ཚོགས་ཞིང་། །ལྷར་བཅས་འཛིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་རྣ་ལམ་དུ། །
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མེ་ཡི་བྱ་མཚོག་རྣམས། །མཚོག་གི་བདུད་ཅི་གསོལ་བའི་གཞལ་མེད་ཁང་། །

མ་བཅོས་བྲག་གི་སྐྱག་པ་ཡིད་དུ་ལྷུང་། །མདའ་བསྐྱབ་གཉིས་པ་ཚོས་གྱི་སྐྱ་མ་ཡི། །
ངོ་མཚར་རྩ་འབྲུལ་རྣམ་པར་བཅེ་བའི་གད། །མཐོང་གོལ་སྐབ་ཆེན་འཛམ་སྐྱིང་རྒྱན་གཅིག་སོགས། །

ས་སྟེང་ལྷ་མིའི་མཚོད་སྲོང་ཆེར་འཕགས་པ། །དེ་ན་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་མངའ་གསོལ་ཞིང་། །
རྒྱལ་སྲས་བྱེ་བའི་གཙུག་གི་ཞོར་བུ་ཞི། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་རྣམ་འཕྲེན་ཀམ་པའི། །

གསང་གསུམ་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷན་མེར་གསལ། །དེ་ཡི་སྐྱང་བས་བགོས་པའི་རྒྱ་མི་རྒྱ། །
ཉིན་མོར་གྲུར་པའི་དངོས་པོའི་བྱེ་བྲག་བཞིན། །ལྷ་ན་མཛེས་ཤིང་སྲོང་དོར་བྱེད་པ་དང་། །



མོ་མོས་གོས་སྐབས་བསོད་ནམས་གནས་ལ་ཚོལ། །ཚོད་ཞལ་དེ་ལ་བལྟ་བའི་རིངས་བ་ཡི། །
སྐད་རིགས་མི་གཅིག་སྐྱེ་བོ་གངས་མེད་པ། །སྐད་ཅིག་རེ་རེར་སྤོན་པར་མཛད་པའི་མཁལ། །

མོ་ཚེན་རྒྱལ་གྱིས་གཞལ་ཡང་མཐའ་མི་རྟེན། །བྱལ་བ་ལྟ་དང་ཇཱ་གེའི་ཚོམ་ཚོགས་ཤིང། །
གཉུག་མར་གནས་པའང་བྱལ་བའི་བྲིམ་ལོངས་སྟོན། །སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་བད་འབྲུང་ཐོད་ཐེང་ཅལ། །

བྲང་སེམས་ཚོས་རྒྱལ་ལོ་བཏ་རྒྱ་ཅ་སོགས། །ཞལ་འདྲོམས་ཚོས་གྱིས་ཉིན་མོར་མཛད་པའི་གྲིང། །
འཛུགས་པའི་གདུང་འཕགས་མཆི་མའི་དོག་པ་གཤེར། །ཁྱད་པར་གསུང་གི་དབང་ལྷུག་སྟེང་ཇིའི་ལྷ། །

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ཡེ་ཤེས་འདུས་པའི་སྐྱ། །འཕགས་མཚོག་སྐྱུན་རས་གཟིགས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་པ། །
ཞི་དང་ཚོགས་སྐྱ་ཚོགས་ལོར་བྱ་བཞིན། །གདུལ་བྱའི་དོན་དུ་རོལ་བར་ཤར་བ་ནི། །

འགོ་ནམས་གཏན་གྱི་དབུལ་བ་སེལ་བའི་ཕྱིར། །ཕྱི་ལྟར་སྟེང་ཇིའི་མཛོད་འཛིན་ཇོམ་ལྟ་དཀར། །
ནང་ལྟར་ཁམས་གསུམ་འགྲུགས་བྱེད་མདུང་དམར་ཅན། །གསང་བ་ཉེ་རུ་ཀ་དབལ་རྟ་མཚོག་རྒྱལ། །

ཡང་གསང་ཐུགས་ཇེ་གསང་བའི་མཚལ། །མཚོག་གསང་བྱ་བ་སྟོམ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་པ། །
སངས་རྒྱལ་བྲང་སེམས་དབའ་བོ་ཉེ་རུ་ཀ། །རིག་འཛིན་མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་འདུས་བ་ཡི། །

འཁོར་ལོ་ཚེན་པོར་རོལ་བའི་ལྟ་ཚོགས་རྣམས། །ལྷ་མེད་ཀུན་བཟང་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །
དབུས་རི་བྲམས་ཚེན་ལྷུན་པོའི་ལྷེ་བ་ལ། །མི་པམ་རྒྱལ་བ་བྲང་སེམས་ཉན་ཐོས་འཁོར། །

ལུལ་ལྟ་གང་བཟང་ས་གཉན་གདེངས་ཅན་བཅས། །རྩ་གསུམ་གསང་བ་ཇཱ་གེའི་དཀྱིལ་འཁོར་སོགས། །
རབ་འབྲུམས་རྒྱལ་བའི་ཚོམ་བྱ་མཐའ་ཡས་རྣམས། །དག་མཉམ་ཡངས་བ་ཚེན་པོའི་མཚོད་བ་བཞེས། །

ཁྱད་པར་མ་རུངས་ལོག་འབྲེན་འདྲོམས་པའི་གཉེན། །མ་རྩ་ཀུ་ལ་དོ་ཇེ་ཚོས་པའི་རྒྱལ། །
འདོད་ཁམས་དབང་ལྷུག་ལྟ་མོ་རེ་མ་ཉི། །དབྱ་ལྟ་ཚེན་པོ་དོ་ཇེ་ལེགས་པ་སོགས། །

ཚོས་སྐྱོང་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བསང་། །གཉན་རྒྱལ་དགའ་ལྷའི་དབང་པོ་ཀོན་ཡུས་ཁྲང་། །
སྐྱུ་མདོག་པར་ར་ག་ལྟར་སྐྱུག་ཅིང་། །ཁོ་གཉེར་ཁྲག་གི་སྤང་མིག་དགའ་ལ་གཟེར། །

ལྡང་ནག་ཤེར་གསོལ་སྤྲུག་གཡས་ཤང་ལང་དང་། །གཡོན་པས་བསིལ་སྐྱེན་ལོར་བྱའི་སྤང་ཐག་འཛིན། །
ཅང་ཤེས་རི་བོང་རྒྱང་གཤོག་ལྡན་ལ་ཆེབས། །མ་སྤུ་ལྡན་མཉན་རྒྱལ་དབང་པོ་འཁོར་བཅས་ལ། །

དངོས་སྐྱོར་ཡིད་སྐྱུལ་དཔག་མེད་མཚོག་པའི་སྤྲིན། །རིན་ཆེན་འབྲུ་སྤན་དར་ཟབ་གོ་མཚོན་དང་། །
ལྷེ་མར་སྐྱེམས་ཤུད་བཟང་ཤིང་སྤྲ་ཚོགས་པའི། །དྲི་ཞིམ་བདུག་སྤོས་སྐྱུན་གཟིགས་དཀོར་ཆས་སོགས། །

དཔག་མེད་སྐྱོས་སྤངས་ནམ་མཁའ་མཉམ་པས་མཚོད། །གཞན་ཡང་འོག་མིན་ཀམའི་གཞོ་ལ། །
དཔལ་ཀྱུན་སྤྲངས་པའི་ཚོས་བྲས་གཙོར་གྱུར་པའི། །དུས་གསུམ་ཀྱུན་མཁྱེན་ཡབ་སྐུ་རྒྱུད་བཅས་པའི། །

གདན་ས་དབྱས་གཅང་མདོ་ཁམས་རྒྱ་འཇང་སོགས། །སྤྲ་ཀོང་མ་ཡི་ཡུལ་དང་རྒྱལ་མོ་རོང་། །
མོན་འབྲུག་འབྲས་སྤོངས་མངའ་རིས་བྱང་ཁམས་ཡུལ། །གང་དུ་ཆགས་པའི་ཡུལ་གཞིས་གནས་ཀྱི་བདག། །

སྤེ་རིས་དཔུང་དང་གཉན་སྤེ་བཅས་པ་རྣམས། །འཁོད་པའི་གནས་འདིར་བྱོན་ལ་དགེས་པར་བཞུགས། །
བསང་ངོ་གསོལ་ལོ་མཚོད་དོ་མངའ་གསོལ་ལོ། །ཁྲུང་པར་བྱུབ་བྱོགས་ཨ་རིའི་ཙོར་འཛིན་ཆེའི། །

ཐེག་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞོ་ལའི། །ཡུལ་སྐྱོང་དགའ་ལྷ་ས་སྤང་གཤེར་མདོག་ཅན། །
ནང་སྐོན་ཟུར་ནག་གྲ་སྐྱེས་མཚོད་འཁོར་དང་། །ཐོད་རྣ་ལྷ་མོ་འོད་དཀྱིལ་སྐྱོ་འཛིན་སོགས། །

སྐྱུ་ཅིང་བཞེན་ཞིང་སྤང་པའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས། །ཟག་མེད་མཚོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོས་མཉེས་གྱུར་ཅིག། །
གཞན་ཡང་དབང་ཤུག་གདོད་མའི་ཉེ་དུ་ཀའི། །གསང་མཚོག་རིག་སྤང་དོན་གྱི་འོག་མིན་དུ། །

ཆགས་སྤང་རང་གར་ཤོར་པའི་ལྷ་སྤིན་བདུད། །དམ་བཅགས་བསྐྱེད་པའི་སྤང་མར་བསྐྱོས་པ་རྣམས། །
སྐྱུག་པའི་ཤུག་ཅལ་རུས་པའི་མ་སྤུ་ཅལ་ཅན། །ཁྲོད་ཀྱང་སྤོན་གྱི་ལས་དང་བག་ཆགས་མ་སྤུས། །



ཐུབ་བསྟན་བསྟན་བཞེག་ཡོངས་ཀྱི་བདུད་དུ་ཆེ། །རྣལ་འབྱོར་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་ལྷར་འོས་པའི།
 དེའི་ཕྱིར་དབུ་འཕང་གཉན་པོར་བསྟོད་པར་བགྱི། །རྟོགས་ན་གདོད་མའི་མགོན་དང་རོ་གཅིག་ཀྱང་། །

མ་རྟོགས་སྣང་འོར་རང་རྒྱད་རྟོགས་པའི་ཚུལ། །སྟོང་ཁམས་བྱང་འཛིན་ཡང་བལ་དབྱིངས་ཆེན་པོར། །
 ལས་རྒྱུ་རྣམ་རྟོག་འཛེམས་པར་མངའ་གསོལ་ལོ། །སྟོགས་མའི་རང་སྟོབས་བདོ་བའི་ལུང་གྲིང་དུ། །

སྐྱག་བསྐུལ་གསུམ་གྱི་ཁུར་པོས་ཉམ་ཐག་ཆོ། །བདེ་སྲིད་རྫོགས་ལྷན་གསར་པའི་ཁྱི་གདུགས་ཅན། །
 མགོན་དུ་འབོད་པའི་པོ་ཉར་མངའ་གསོལ་ལོ། །རྟོགས་གསུམ་སྐྱེ་འབྲུལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གྱི། །

ཆོས་སྲིད་ཁྱིམས་ཀྱི་ཉི་མ་ཚུ་ལྷར་ཕྱོགས། །སྟོང་བཅུད་ཀུན་གྱི་བཀྲག་མདངས་ཉམས་པའི་ཆོ། །
 མང་པོས་བཀྲར་བའི་རྗེ་པོར་མངའ་གསོལ་ལོ། །ཆེ་དགུ་དུ་མའི་སྟོང་ལ་གནས་བཅས་ནས། །

མཛད་སྟོང་ལོག་པར་བསྐྱར་དང་ཆབས་ཅིག་པར། །ནད་མཚོན་སྐྱ་གཤེ་སྣ་འབྲེན་བྱེད་པ་ཡི། །
 རྒྱལ་འགོང་འཛེམས་པའི་གཤེད་པོར་མངའ་གསོལ་ལོ། །རྣམ་དག་སྟོན་པའི་རི་མོ་བྲིས་མེན་པར། །



དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་ཟིན་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་གངས་རིའི་སྐྱེ་སྐྱལ་དང་པོའི་རྣམ་འབྲུལ་དབལ་ལྡན་ཀམ་པ་དུས་གསུམ་མཁུན་པ་མཚོག་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༡༧༧ལོར་བྱག་བཏབ་པའི་མཚུར་མདོ་བོ་ལུང་གི་གདན་ས།

ལོག་སྲོད་བསོད་ནམས་དབྱང་གི་ཤེ་མོང་གིས། །བོད་ཀྱི་མངའ་རིས་འཕྲོག་པའི་དམ་སྲིའི་དབྱང་། །
གསོན་སྣང་དམར་པོར་འདོན་པར་མངའ་གསོལ་ལོ། །སྤག་དོག་རྒྱང་དམར་འཁྱབས་པའི་བན་སྤགས་ཀྱིས། །

མཐུ་བྱང་མེ་དབྱང་སྤར་བའི་ཚོ་དབལ་མཚོན། །དྲང་སྲོང་དམོད་པའི་གནམ་ལྷགས་ཐོག་མདའ་ཡིས། །
རང་གཤེད་རང་ལ་དབབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །མངའ་གསོལ་བྱས་སོ་བརྟེན་ལ་རྒྱང་མ་རིང་། །

མངའ་གསོལ་བྱས་སོ་བོས་ན་སྣན་མ་སྤ། །མངའ་གསོལ་བྱས་སོ་བསྐྱལ་ན་སྤབ་མ་ལྷ། །
མངའ་གསོལ་བྱས་སོ་རྒྱན་ན་མཐུ་མ་རྒྱང་། །འཛིག་རྟེན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ལུལ་ཕྱོགས་འདིར། །

ནད་མཚོན་སྤྱ་གའི་སྤྱ་ཙམ་མི་གྲགས་ཤིང་། །བདེ་སྤྱིད་སྤབས་གསུམ་གནས་ལ་ཚོར་འདྲི་བའི། །
སྤན་ཚོགས་ཡར་རྒྱའི་ཆ་ཤས་རབ་གང་ནས། །བཟླ་ཤིས་སྤང་བ་དཀར་པོས་ཁྱབ་སྤྱར་ཅིག། །

ཅེས་པ་འདི་ཉིད་རིང་མོ་ཉིད་ནས་ལྷག་པའི་སྤོ་དང་སྤང་མར་གདན་ས་དེ་ཉིད་དུ་ཕྱོགས་པའི་སྤོ་ཡངས་པོར་སྤོས་ནས་ཀམ་པའི་མཚན་འཛིན་ལོ་རྒྱུན་
ཟིན་ལས་པས་ཡབ་ཇེ་བོང་མ་དག་གི་སྤྱིབ་བལ་གསུང་གི་དྲངས་མ་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ནས་དབལ་རིག་འཛིན་རྣམ་པར་རོལ་པའི་གཞོལ་སྤོད་
རྒྱུད་དུ་སྤྱར་བ་དེ་བཞིན་དུ་འབྲུབ་པར་སྤྱར་ཅིག །།༢༠༠༧༠༧༠༣



ཐུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་བྲུག་བསྟར་མཛད་པའི་མགོན་པོ་བེར་ཅན།

ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་འབྲུལ་ལས་བྱུང་བ་ཡི། །འདོད་དགུ་ཅི་ཡང་འཆར་བ་ནམ་མཁའ་མཛོད། །
 ཟུང་འཇུག་བདེ་ཆེན་མཚོག་ཏུ་དབྱེས་སྦྱེད་པ། །ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །

སྣོད་བཅུད་གྱི་མཚོད་པ། །ཇེ་དྲུག་པ་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱི་གསུང་ལས།
 སྐབས་གསུམ་གྲོང་གིས་མཚན་པའི་ལྷན་པོ་དང་། །ལུས་ཅན་ཡོ་བྱད་རྫོགས་པའི་གྲིང་རྣམས་དང་། །
 རིན་ཆེན་ས་འཛིན་རྣམས་དང་བདུད་རྩིའི་མཚོ། །དག་བྱེད་སྲུ་ལྷུད་ཕྱོགས་རྣམས་བཀང་སྟེ་འབུལ། །

ཡབ་གྱི་བསྟོད་པ། །གྱི་གྲུག་བཅེགས་པའི་རྒྱད་ལས།
 འགྲུང་མེད་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་ལས་སྦྲར་བཞེངས་པ། །སྲུགས་ཇེ་ཆེན་པོ་ཚད་མེད་སྟོབས་གྱིས་ནི། །
 སྦྱེ་མེད་བྱང་རྩེ་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་སྲུགས། །བདེ་ཆེན་རང་བྱུང་ཁྲོད་ལ་བྲུག་འཚལ་བསྟོད། །



ཡུམ་གྱི་བསྟོན་པ། ལྷག་མཚོ་ཁོལ་མའི་རྒྱུད་རྒྱས་པ་ལས།
 རྗེ་མེད་ངང་ལས་ལྷ་མོར་བཞེངས་པ་ནི། །ལམས་གསུམ་ལོག་པར་ལྷ་བ་འདུལ་མཛད་ཅིང་། །
 གསང་སྤྲུགས་བསྟན་པའི་བདག་མོ་མཐིང་ནག་སྤྱ། །སྤྲུག་གསུམ་གཟིགས་བྱེད་མ་ལ་བདག་བསྟོན་དོ། །

ཕྱིན་ལས་བཅོལ་བ། གྲུབ་ཆེན་ག་བ་རིའི་གསུང་ལས།
 སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་གཉན་པོ་བསྐྱེད་བ་དང་། །དཀོན་མཚོག་དབྱ་འཕང་གཉན་པོ་བསྟོན་པ་དང་། །
 བདག་ཅག་དཔོན་སློབ་འཁོར་དང་བཅས་རྣམས་ཀྱི། །རྒྱུན་ངན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཞི་བ་དང་། །
 ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་སྐྱེད་དུ་སྐྱེལ་དུ་གསོལ། །

བསྟོན་པ། རྗེ་བརྒྱུད་པ་མི་བསྟོན་རྗེ་རྗེའི་གསུང་ལས།
 དེ་ལྟར་མཚོན་བསྟོན་དད་པའི་དགེ་བ་དེས། །མ་གྱུར་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱུན། །
 རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་འཕྲོལ་བྱིར་བསྟོ། །

བཏུ་ཤིས། རྗེ་བཅོལ་པ་མཁའ་ཁྲབ་རྗེ་རྗེའི་གསུང་ལས།
 གསང་བའི་ཐེག་པ་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ་ནི། །བཀའ་བརྒྱུད་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུའི་བསྟན་པ་འདི། །
 བཀའ་བཅའ་བྱིན་ཆེ་འབྲེལ་ཆད་རྣམ་གྲོལ་ཐོབ། །དར་རྒྱས་ཡུན་དུ་གནས་པའི་བཏུ་ཤིས་ཤོག། །

ཅེས་པའང་རྗེ་གས་ཆེན་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེས་མགོན་པོ་ལྷམ་འཕེལ་གྱི་གསོལ་ཁ་དོན་འདིལ་བ། རྒྱུན་འབྲེར་སྐབ་པ། དྲག་ཚོག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་
 དགོས་ཞེས་ནན་ཉན་མཛད་པས་བདག་ཐབས་ཟད་ནས། མགོན་པོའི་རྒྱུད་རྒྱ་གཞུང་སོགས་ལ་ལྷ་རྟོག་ཉོལ་ཅམ་བྱས་ཁུལ་གྱིས་སྐབས་དོན་
 མ་ཐུན་པ་རྣམས་སྤྲིག་ཅི་སྐབ་དང་། མཚོན་པ་ནི་དྲག་མཚོན་མིན་པ་ཉུང་བས་རང་རྩོམ་ཐན་སྐབ་ལེ་མ་བྱས་ཀ་མེད་བྱུང་། སྤྱི་ཡི་འགོས་ནི་རྗེ་བརྒྱུད་
 པའི་མ་དག་མ་ལ་རྒྱ་ཐབས་འདྲ་བྱས་ཉེ་ས་ག་རྒྱ་བའི་དམར་ཕྱོགས་ཀྱི་བཅུ་དྲུའི་སྟོན། མགོན་པོ་རྒྱ་བའི་དུས་ཆེས་ལ་གསུམ་པ་ཨོ་རྒྱུན་ཕྱིན་ལས་
 རྗེ་རྗེར་འབོད་པ་དེས་སྤྲོ་མགོན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་ལ་བསམས་ཉེ་སྐྱེར་བའོ། ། ༡༠༠༧།༦༡༥ བོད་རྒྱ་ ༩ ཆོས་ ༡༩ ཉིན།





Karmapa's Office Bulletin

LAYJANG ལཡའང བུལ་

ལས་བྱུང་།

ཚམས་ལྷོད་པ།

དག་དབང་ཡིན་ལས།

ལྷོད་པ།

དག་ཚེ་མཚན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

དེ་ལ་བཞུགས་ལུས་འགོད་པ།

ཀམ་འགྲ་ཤིས་ལྷོད་དཀར།

ལྷོད་པ།

བཟ་ཤིས་དབལ་འཁྲོད།

མཚན་ལེན་པ།

Filip Wolak

Lama Sam

འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་བྱུང་།

Karmapa's Office of Administration
(Tsurphu Labrang)

Gyuto Tantric University

P.O. Sidhbari - 176057

Dharamsala, District Kangra (H.P.) India

Email: layjangbulletin@gmail.com

www.kagyuroffice.org

www.facebook.com/layjang

Layout and design by Beata Stepien

Published by Tsurphu Labrang

Printed in India, New Delhi, by Norbu Graphics

Copyright©Tsurphu Labrang

All rights reserved

PLEASE ACKNOWLEDGE THE SOURCE



མཚོ་ལོ་གཤམ་པོ་ལྷན་ཁག་གི་འགན་འཁུར་པ་

