



# ལཡང་གྲོག་

15

Layjang



ALTRUISM PUBLICATIONS

ཨོ་ཀུལ་ལྷོ་ལོ་འཛོན་ཐེངས་༡༥

May—June 2016 | Vol. 15



Karmapa's Office Bulletin

# ལཡུ་གུལ་

༢༠༡༦༥ - ༦ འདྲོའ་ཟླ་བའི་ཀླུ་

May—June 2016 Vol. 15

ALTRUISM PUBLICATIONS









# ၂၀၂၀



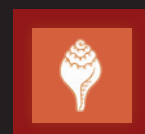
၆-၁၄၄

သန့်တင်၍ ရှိပါမိ၍ နေပါမိ။



၁၄၅-၁၈၆

ရှုထိပါမိ၍ ပုဂံ၌ ရှိပါမိ။



၁၈၇-၁၉၀

ရှုထိပါမိ၍ ရှိပါမိ။





# དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་བཟོ་སྐྱོད་པོ་ དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་སྲུང་མིའི་ ཡུལ་དུ་ཚོས་འབྲེལ་ཚེབས་སྐྱུར་ཐོངས་དང་པོ།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་བཟོ་སྐྱོད་པོ་  
གཉེར་ཁ་དུ་མ་ནས་ལུང་དུ་བསྐྱོད་པ། འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་  
ཀྱི་ཏུ་རྒྱལ་བའི་བསྐྱོད་པ་འཛམ་གླིང་འཛམ་གླིང་སྐྱོད་པའི་  
མཚན་འཛམ་གླིང་མཚན་འཛམ་གླིང་། རིག་པའི་གནས་མཚན་དག་  
ལ་སྐྱོད་པའི་བསྐྱོད་པ་ཏུ་བཞག་པ། འོ་ལ་ཡུལ་དང་། ལུང་  
མེད། ལྷན་པ། ཉམ་ཐག་ལ་སོགས་ཀྱི་མགོན་དཔུང་དུ་གྱུར་  
པ། ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀམ་པ་སྐྱུ་ཐོང་བཅུ་བདུན་པ་ལོ་  
རྒྱུ་འཛམ་གླིང་ལ་སྐྱོད་པས་དབང་པོ་རྒྱུ་ཐོང་དཔལ་བཟང་པོ་  
མཚོག་སྲུང་བཅུ་ཞབས་གསུམ་ཉུང་ཤས་དང་བཅས། དེ་རིང་  
ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༦ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་སྐྱོད་པར་འབགས་  
ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་མ་དེ་སྐྱོད་པས་ལོ་རྒྱལ་ཕྱི་ལོ་གནས་ཐང་ནས་  
མཁའ་མཚོ་ལོ་རྒྱལ་སྲུང་མིའི་ཡུལ་དུ་ཚེབས་ཞུ་སྐྱུར་  
སྲུང་མིའི་རིག་འཛིན་ནས་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་འཛིན་པོ་ཚེ་དང་། ལ་  
འཛམ་རྒྱལ་ལོངས་འཛིན་འདུས་སྡེ་སྐྱོད་པར་འཛམ་གླིང་  
ཚོས་ཚོགས་དང་ཚོགས་པ་ཁག་། སྐྱུ་ཐོང་གོང་ལོག་གཉིས་ཀྱི་  
ཞལ་སྐྱོད་སོགས་ཀྱིས་ལོ་མང་སྐྱོད་ནས་ཡང་ཡང་གདན་ལུང་  
གསོལ་བ་ལན་མང་བཏབ་པ་དང་། བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་  
བ་ལུབ་ཕྱོགས་སུ་གཞིས་ཆགས་ཐོག་མ་ལེན་མི་ལ་བཀའ་  
འཛིན་རྒྱུ་ལུང་ལུང་མཚན་སྐྱོད་དང་། བོད་མི་མང་པོ་གནས་  
སྐྱོད་ལོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དུ་བརྟུན་པའི་འདོད་སྐྱོད་

ཕྱིར། འཛམ་གླིང་ན་ས་གཞི་མཛེས་སྲུང་ཡུལ་དུ་གྱུར་བར་  
གསུང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་སྲུང་མིའི་ཕྱོད་ལྗོངས། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་  
སྐྱོ་ཚོགས་པའི་རྒྱལ་ས་གཉིས་པ་འཛིན་པོ་མ་ཞེས་གསུང་པའི་  
ས་གནས་སུ་ཕྱི་ལོ་རྒྱལ་བ་ཅམ་ལ་ཞབས་སོར་བཀ་  
ཤིས་ཀྱི་རེ་ལ་བཀོད། གནས་ཐང་དུ་དཔུས་བོད་མིའི་སྐྱོག་  
འཛམ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་དོན་གཙོད་སྐྱོད་དོས་ལྷན་པོ་རྒྱུ་  
གདན་ལྷ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱོད་པའི་རིག་འཛིན་  
འདུས་སྡེའི་རིག་འཛིན་ནས་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་འཛིན་པོ་ཚེས་  
གཙོས་པའི་ཚོས་ཚོགས་དང་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐྱུ་ཚབ་རྣམས་  
ལ། ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་སྲུང་མིའི་སྐྱུ་ཚབ་སྐྱབས་  
རྒྱུ་ལུང་སྲུང་སྐྱོད་སོགས་ཀྱིས་ཕྱོད་བསྲུང་དང་། འཛིན་པོ་  
ཕྱོད་ལྗོངས་དུ་ཕྱི་ལོ་རྒྱུ་ཐོང་མི་ཁབ་བཟང་དུ་རང་རིགས་གཙོ་  
གྱུར་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་། འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་  
འདུས་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱོད་བསྲུང་བསྲུང་བཀོད་ཚང་དུ་དངར་བའི་  
ཕྱོད་བསྲུང་ཐབས་རྒྱལ་བཅས་གདན་ལྷ་ཚོགས་པའི་ཁབ་བཟང་  
དུ་སྐྱུ་བཏུགས་མཚན་དོ། །



**ལོས་ཇོན་ (Lausanne) མྱོང་ཆེད་ཀྱི་ལྷ་འཇུག་རིག་འཛིན་ཐེག་མཆོག་གླིང་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་  
དང་འབྲུ་མེན་ཚེད་འཇུག་ཁང་དང་འབྲེམས་ལྷོན་ཁང་དུ་གཞིགས་སྐོར་བསྐྱུར་སྟེ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། ལྗུལ་དབང་ཡཀམ་  
པ་མཆོག་གི་ལྷ་འཇུག་རིག་འཛིན་ཐེག་མཆོག་གླིང་དུ་ཆིབས་  
སྐྱུར་བསྐྱུངས་པ་ན། ཆིབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འབྲུལ་གདན་  
ལྷ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་རིག་འཛིན་ཀམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་  
རིན་པོ་ལས་བྱོན་བསྟེན་མངའ་དར་ཕུལ་པ་གྱིར་སྦྲུལ། སྤོན་  
ནས་སེར་སྒྲེངས་སོགས་མཚོན་རྫས་སྒྲ་ཚོགས་ཚོགས་པའི་  
ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་འདུས་ཀྱང་དང་རིག་འཛིན་ཀམ་མཁའ་  
རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྦྲོས་སྦྲུབ་པའི་མཚོན་སྤོ་མཆོག་  
གཞུག་ལག་ཁང་དུ་གདན་པར་སྟེ། བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་ཉིང་  
འདུས་མང་ཀུན་ནས་གྱུས་ཕྱག་དང་། ཞལ་འདོན་དབྱེ་སྦྱུལ་

དང་འབྲེལ་རིག་འཛིན་ཀམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་  
ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེ་འཛིན་སྦྱི་ནས་མཐུལ་ཉེན་གསུམ་དང་།  
ཉེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས། རིམ་བཞིན་མངའ་ཁ་དང་གྲེ་  
འཇུག་བདེ་བའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྦྲོས་མ་གཉིས་ནས་མགོན་  
སོ་མཆོག་ལ་བསྟོད་པ་ཕུལ།

དེ་ཉིང་རིག་འཛིན་ཀམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་  
“དེ་རིང་སྦྲོབ་དཔོན་བསྐྱེད་འཇུག་གསུལ་གྱི་དུས་ཚེན་ཁྱད་པར་  
ཅན་དང་། དེ་བཞིན་དེ་རིང་ས་གཞི་བའི་ཚོས་བཟུ་བཞི་དང་  
སང་ཉིན་བཙོ་ལྷ་བཟླ་ལེས་པའི་ཉིན་སོ་བཟང་སོ་འདི་ལ་ང་ཚོ་  
ཡོ་རོབ་རིག་འཛིན་འདུས་སྡེ་ཚོས་ཚོགས་ཡོངས་ནས་དབལ་

ཡུལ་བའི་དབང་པོ་བཅུ་བདུན་པ་ཡ་ཀཱ་པ་ཨོ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་  
འདུལ་མིན་ལས་རྗེ་རྗེ་ཅུ་པ་ལྷོ་ལྷོ་ལས་རྗེ་པར་ལྷོ་ལྷོ་བའི་  
སྤེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ང་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་བྲུང་  
གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་མངོན་པར་བཀོད་སྟེ་བ་ཞི་སྤོང་གསུམ་  
གསེར་གྱིས་བཀའ་ཡང་གཞུག་དཀའ་བའི་དུས་ཚོད་ཁྱད་  
པར་ཅན་འདི་ལ་རང་རེ་སྤེ་འགྲུར་རིག་འཛིན་ཡོངས་གྱིས་སྤོ་  
གསུམ་གྲུས་པ་ཆེན་པོའི་སྤོ་ནས་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་ཡ་ཀཱ་  
པ་མཚོག་དང་སྤེ་འཁོར་རི་མཁུལ་སྤེ་སྤེ་བཅས་ཡོངས་ལ་  
སྤོང་ཐག་བཞགས་སུ་གསུམ་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན།

གོང་དུ་ལུས་པ་ལྷར་དུས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྤོ་བ་  
དཔོན་བརྗེ་འགྲུར་གནས་འཁྱུངས་སྤོ་པོ་བཅུ་གཉིས་ལ་དུས་  
གཅིག་ཆེས་པ་དུས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ། སྤོན་པ་ལུན་སུམ་  
ཚོགས་པ་ཞི་སྤོར་རང་རེའི་སྤོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་བརྗེ་འགྲུང་  
གནས་པོད་གངས་ཅན་སྤོངས་སུ་ཞབས་སོར་འཁོད་པའི་  
སྤོ་བས་སུ་རིག་འཛིན་གཉིས་དང་སྤོན་དགུའི་ནང་ནས་རྗེ་  
འབངས་ཉེར་ལྷའི་ལ་གྲུལ་ལྷོ་ལྷོ་དབང་མཚོག་དབངས་གྱི་སྤོ་  
བའི་སྤོང་བ་རིས་སུ་མ་ཆད་པ་ཀཱ་པའི་སྤོ་རབས་དང་པོ་ནས་  
ད་ལྷོ་ཀཱ་པ་སྤོ་སྤོང་བཅུ་བདུན་པ་མཚོག་དངོས་སུ་འདི་གང་  
ཞབས་སོར་བཀོད་སྟེ་བ་ཞི་སྤོན་པ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་།  
གནས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞི་འཛམ་བུ་སྤོང་གི་གནས་ཐམས་  
ཅད་དཔལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
མཚོག་ཐངས་དུ་མ་ཞབས་སོར་འཁོད་སྤོང་བ་དང་དེ་བཞིན་  
གསེར་རྗེད་གི་གྲུབ་མཐའ་རིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་སྤོ་ཆེན་རྗེས་  
པ་ཞབས་སོར་འཁོད་སྟེ་བ་ཞི་སྤོན་པ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
བའི་དབང་པོ་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་དངོས་སུ་ཞབས་སོར་འཁོད་  
སྟེ་བ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཚོགས་པ། ད་ལན་ས་གཞུ་བའི་དུས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་  
འདི་ཉིད་ལ་བརྗེས་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱུ་སྤོང་ཅ་གཉིས་  
མི་མཛེད་འཛིག་རྗེན་ཁམས་སུ་ལྷོན་པ་མ་ཟད་ང་ཚོའི་ས་  
དགེ་བཀའ་རྗེད་རིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
རྗེས་པ་གྱི་སྤོ་རིན་ལ་བཞེན་ནས་དཔལ་པའི་ཚོས་འདི་གནས་  
པ་དང་། གནས་པ་ཅན་དུ་མ་ཟད་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྤོར་  
བའི་དུས་ཁྱད་པར་ཅན་དང་ལྷོག་པར་དུ་དེ་རིང་གི་དུས་ཚོད་  
འདི་ལ་ཡུལ་བའི་དབང་པོ་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་འདི་ལ་ལྷོན་  
ནས་གནས་འདིར་གྱིན་གྱིས་བརྗེས་པའི་གནས་ལུན་སུམ་  
ཚོགས་པ། ཚོས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞི་སངས་དང་གནངས་  
དང་གཞེས་ཉིན་ཡུལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་གིས་འཕགས་  
པ་སྤོན་རས་གཟེགས་དང་སྤོན་སྤོང་དབང་གི་ཚོས་འགྲུང་  
དང་བཀའ་སྤོབ་གསུང་གི་བདུན་ཅི་སོགས་ཞི་ཚོས་ལུན་  
སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན། རང་རེ་སྤོ་འགྲུར་རིག་འཛིན་འདུས་སྤོ་  
གསེར་རྗེད་གཉི་ག་བྲུང་དུ་འདུག་པ་ཡིན་ཅན་དཔལ་ཡུལ་  
དབང་ཡ་ཀཱ་པ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་མཚོག་རྗེད་མ་པའི་ཚོས་  
ཚོགས་སུ་ལྷོན་པ་དང་དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྤོ་རྗེ་སྤོ་  
རྗེ་གསེར་སངས་གྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་ཁྱེད་ཞི་མགོན།  
ཁྱེད་ཞི་སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
འདུས་སྤོ་འདི་ལ་ཁྱེད་གྱིས་ཡ་ཀཱ་པོང་མ་བཅུ་གྲུག་པ་མཚོག་  
གི་དགོངས་པ་འདི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
པར་ལྷོ་སྤོ་འགྲུར་རིག་འཛིན་འདུས་སྤོ་ནས་སྤོ་བཞགས་སྤོ་བ་  
ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་དུས་གསུམ་དུ་བསགས་པའི་དགེ་  
བ་ཅ་བ་ཡོངས་སུ་རྗེ་གསེར་པ་ཡུལ་མཐོན་ཡུལ་བའི་  
དབང་པོ་མཚོག་སྤོ་ཆེ་ཞབས་པད་བཞུན་པའི་བར་དུ་མཚོད་  
པ་འདུལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
མ་འོངས་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



ཞབས་སོར་ནམ་འཕོད་ལ་ང་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ལ་བཀའ་  
 ལྷལ་ཉེ་བཀའ་སློབ་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་བཞིན་སྐྱོད་སྦྱོར་ཡོད་པ་  
 ལྷ། དེ་བཞིན་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ལ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ། རོས་རང་  
 རོས་འཛིན་བྱ་མི་མངོ་མང་གཡང་ཐང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་མདོ་མང་གཡང་ཐང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཁོང་གི་ཚབ་ལུས་  
 ཉེ་ལ་མགོན་པོ་མཚོག་སྲུང་སི་ལ་བྱོན་ན་འཚམས་འདྲི་དང་སྐྱུ་  
 ཚེ་ཡུན་དུ་བརྟེན་པར་ལྷ་རོགས་ཞེས་གསུངས་གངལ། དེ་ནས་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་ཞིག་སྦྱོར་  
 བར་ལྷ། "ཞེས་སྟོན་སྟོན་ལུས།



དེ་རྗེས་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་མཚོག་གིས་"དེ་རིང་  
 སྲུང་སིའི་སྐྱེ་འགྲུར་རིག་འཛིན་འདུས་སྡེ་འདི་ལ་སྦྲེབས་ནས་  
 རིག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་  
 ས་གནས་འདི་གའི་བོད་རིགས་དང་བོད་རིགས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་  
 ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་ཡོད། རྟེན་འབྲེལ་མཚོན་བྱེད་དང་ས་  
 ག་ཆེ་བ་ཡིན་ཅེ་ན། སྟོན་པའི་མཚོན་སྲགས་དང་སློབ་དཔོན་  
 ཚེན་པོའི་ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བྱ་རྒྱ་ཡིན། "ཞེས་ལུང་  
 འདོན་བཀའ་འདྲིན་བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ་སྦྲེད་བཀའ་སྣུལ་དོན།



"སྟོན་པ་སྲུང་སི་ལ་བསྐྱོད་རྒྱ་འབད་བརྩོན་ཐེངས་  
 གཅིག་བྱས་ཀྱང་བསྐྱོད་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཡོ་རོབ་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱ་  
 ཐེངས་མང་འབད་བརྩོན་བགྱིས་ཀྱང་དུས་ཚོད་དུ་མ་འགོར་  
 བས་འབྲེལ་དུ་བསྐྱོད་མ་ཐུག། ད་ལན་འདིར་སྦྲེབས་ཐུབ་པའི་  
 ལོ་སྐབས་བྱུང་བར་རོས་རང་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང། སྲུང་སི་  
 ཞི་རང་རེ་བོད་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱན་རིང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཅིག་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཕྱི་ལོགས་ལ་བོད་རིགས་གངས་  
 འབོར་མང་ལོས་ཨང་གཉིས་པ་སྲུང་སི་ཡིན། སྲུང་སིའི་མི་  
 དམངས་ཞི་ང་ཚོ་བོད་རིགས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་རྙིང་པ་ཞིག་ཏུ་  
 རོས་འཛིན་བྱེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྷ་བྱུའི་ལུང་པ་ཞིག་ལ་རོས་

རང་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བ་དམིགས་བསལ་དགོས་པ་དགོས་ཆེད་  
དམ་དོན་སྤྱིར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་དཔེ་བཞིན་ཡོད།  
རྣམ་པ་ཚོས་མཁུན་གསལ་ལ་སྣང་ཡོད་པ་ཉུ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་  
ཡོད་པས། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་ཞིག་ཉུ་ངོས་རང་ཉོང་  
ངོགས་ཞེས་བརྗོད་མི་མང་བས་མཚམས་ལ་ལྷོན་ལ་གང་དུ་  
བསྐྱོད་དགོས་མེད་འཕྲལ་དུ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དཀའ། ད་ལན་  
རིག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་བོད་གཞུང་གི་  
དོན་གཅོད་ཀྱི་ལུ་ཚུགས་སམ་ཡང་ན་སེམས་ལྷུགས་ཆེན་པོ་  
ཞིག་སྤར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལན་སྤྱད་མི་ལ་སྐྱེ་བས་སྐྱབ་པ་  
དང་གཙོ་བོ་ཁོང་རྣམ་པའི་སྐྱགས་འཁུར་ཆེན་པོའི་བསྐྱལ་མ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ངོས་རང་སྤྱད་མི་ལ་འགོ་དགོས་སྟུང་བ་དེ་ལྟར་  
བྱུང་། བོད་དུ་རིག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེས་  
གསུངས་པ་རི་བཞིན་བཀའ་རྒྱུད་གཉིས་སམ་དེའི་ནང་ནས་  
ཀམ་ཀི་ཚང་དང་སྤྱི་ལྟར་རྒྱུད་མ་པ་དམིགས་བསལ་ཚོས་  
འབྲེལ་གཏོང་ཟབ་ཡོད། ལྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྤྱི་ལྟར་བཅུ་  
དུག་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས། སྐབས་དེ་དུས་  
ཙན་སྤྱི་ལྟར་རྒྱུད་མའི་མཁས་པ་དང་གྲུབ་པ་བརྟེན་པའི་  
སྤྱི་ལྟར་དུ་མ་ཞིག་དང་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་གཏོང་ཟབ་ཡོད་པ་  
དང་། ལྷ་མ་དང་སྤོ་མའི་འབྲེལ་བ་འཕམ་དོ་རྗེའི་སྤོ་མ་གྲོགས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ། འཛིག་རྟེན་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྤོ་མ་སྐྱབ་ཀྱི་  
གྲོགས་པོ་བཟང་པོའི་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
ནས་ངོས་ཀྱིས་དམ་པ་བོད་མ་རྣམ་པའི་ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་  
ཀྱི་སྤོ་མ་བཟང་པོ་དེ་དག་ལ་མིག་སྟོན་ཡར་བསྐྱེས་ཀྱིས་  
སྤོ་མ་སྤོང་བྱས། མ་འོངས་པ་ལ་བཀའ་རྒྱུད་གི་འབྲེལ་བ་སྤོ་  
མ་སྤོད་དེ་མི་རབས་ནས་མི་རབས་རྒྱན་འཁྲུངས་ཀྱི་དུས་ལ།  
བཀའ་རྒྱུད་གཉིས་ལྷང་འབྲེལ་སྤོ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་  
པ་འཛུལ་གྱིང་གང་སར་འཛིན་སྤོང་སྤོང་ཕྱི་ལ་གསུམ་བཤིད་སྐྱབ་

པ་དེ་འདྲའི་རེ་བ་དང་སྤོན་འདུན་འབད་བཅོམ་ལུ་རྒྱ་ཡིན།  
དེ་བཞིན་རང་རེས་དུས་སྤྱི་གསལ་མ་ཞེས་སྤི་དངོས་  
པོའི་བསྐྱེ་འཛིན་དམ་སྤི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ལ་འདུ་འཛིན་  
གཡེང་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་དུས་ཚོད་ལ་སྤོ་མ་སྤྱི་ལྟར་  
ལེན་མཐར་སྤིན་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་དཀའ། ཡིན་ཡང་སྤྱི་ལྟར་  
རྒྱུད་མ་པ་ལ་རིག་འཛིན་བོད་མ་རྣམས་ནས་བརྒྱུད་པའི་  
གདམས་པ་དེ་དག་ཉམས་བཞེས་ཀྱིས་སྤྱི་ལྟར་པའི་བོ་འཕང་  
མཚོན་པོར་གཤེགས་ངེས་ཡིན། སྤྱི་ལྟར་དམ་པ་དུ་མ་ཉེ་བའི་  
ཚར་ཡང་འབྱུང་བ་དུ་མ་བྱུང་ཡོད་ལ་ད་ལྟ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་  
པའང་དུ་མ་ཡོད། བོད་གངས་ཚན་སྤོངས་སྤྱི་དེ་ལྟ་བུ་བརྒྱུད་  
པ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཚོས་སྤོན་ཙན། རང་རེ་འདི་ག་  
རིག་འཛིན་འདུས་སྤོ་མ་འདུས་པའི་ཉམས་ལེན་པ་ཀུན་གྱིས་  
སེམས་ལྷུགས་སྤོད་དེ་མིག་སྟོན་བཤིག་དང་དཔེ་ལེན་པ་དུ་  
མ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་སྤོ་མ་སྤོང་ལུས་པའི་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་  
སེམས་རྒྱུད་ལ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་སྤོད་པར་བྱས། གཞན་  
སེམས་ཚན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ལྟར་སྤོ་མ་  
འདྲའི་སེམས་ལྷུགས་རྒྱ་ཆེ་བུ་གཏོང་རྒྱུར་ཀུན་ལ་བསྐྱེལ་མ་  
དང་སྤོན་འདུན་ལུ་རྒྱ་ཡིན། བོད་རིགས་རྣམས་རྗེས་སུ་སྐྱག་  
རྒྱའི་དུས་ཚོད་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་དུ་བརྗོད་རྒྱུ་དང་དུ་  
ཉེ་མ་ཁ་ཤས་ཡོད། ད་ལན་སྤྱད་མི་ལ་སྐྱེ་བས་དོན་གཙོ་བོ་  
འདི་གར་བོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྐབས། ཁྱེད་རྣམས་  
སྐྱག་ན་སྤོ་མ་ལྟར་དེ་ལྟར་འཁྲུང་ཉེ་སྐྱེ་བས། ཁྱེད་  
རང་ཚོ་འཕྲད་པར་དགའ་བོ་བྱུང་ལ་འདི་གའི་གནས་སྤོངས་  
གང་མཆིས་པ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གཚོད་སྐབས་སྤྱི་ལྟར་  
ཤེས་རྟོགས་སྤོ་མ་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་བྱ་བཞིན་ཡོད། དམིགས་  
བསལ་ང་རང་ལ་བསམ་འཚར་རི་ཡོད་རྗེས་སུ་བཤད་རྒྱ་  
ཡིན། སྤྱི་ལྟར་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སྤྱི་ལྟར་ཉོ། །

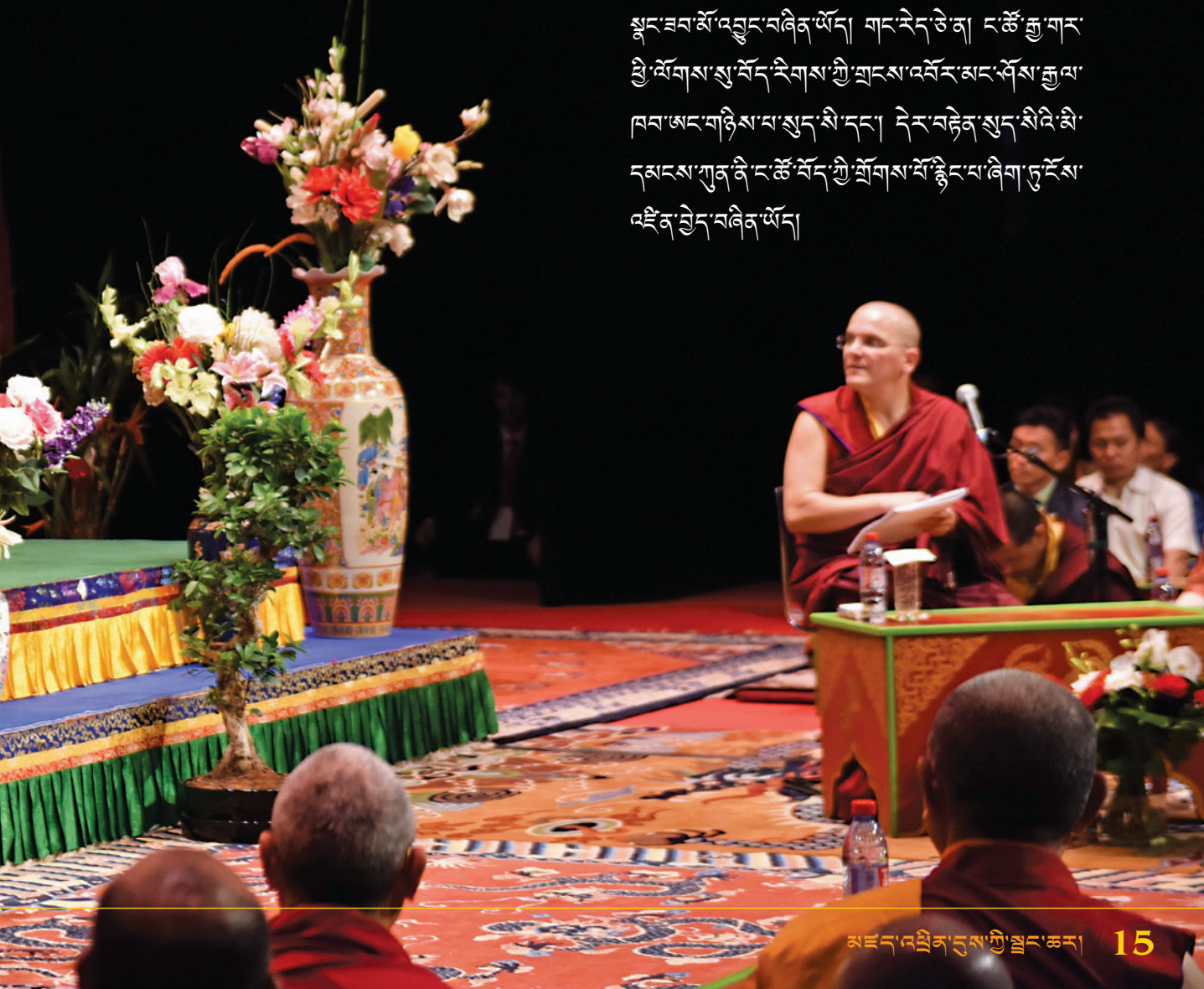


# སྲུང་སིའི་འཇི་ནི་ཕའི་སྒྲོམ་དང་ནང་སེམས་ཞི་བདེ་འབྲུང་ཐབས་ ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
བ་མཚོག་གིས་སྲུང་སིའི་འཇི་ནི་ཕའི་ Geneva ས་གནས་  
ཀྱི་ (Theatre du Lemman) ཚོགས་ཁང་དུ་རིག་འཛིན་  
ནམ་མཁའ་རིན་པོ་ཆེའི་གོ་སྐྱོག་ལོག་དང་འདུས་སྟོང་ཚོ་དུ་  
མ་ལ་སྒྲོམ་དང་ནང་སེམས་ཞི་བདེ་འབྲུང་ཐབས་ (Medita-

tion, source of inner peace) ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་  
ཐོག་ཚོས་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བཀའ་སླུལ་དོན།

དོས་ད་ལན་སྲུང་སིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་སླེབས་ཐེངས་དང་  
པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྲུང་སིའི་གཞུང་དང་མི་  
དམངས་ཀྱིས་རང་རེ་བོད་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཚོར་  
སྤང་ཐབ་མོ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། གང་རེད་ཅེ་ན། ང་ཚོ་རྒྱ་གར་  
ཕྱི་ལོགས་སུ་བོད་རིགས་ཀྱི་གྲངས་འབོར་མང་ཤོས་རྒྱལ་  
ཁབ་ཨང་གཉིས་པ་སྲུང་སི་དང་། དེར་བརྟེན་སྲུང་སིའི་མི་  
དམངས་ཀྱི་དུས་རབས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་  
འཛིན་གྱི་བཞུགས་ཡོད།



དེར་བརྟེན་དུ་ལན་འདིར་ཐོག་མར་ཡོང་བྱུང་བ་དེར་  
 དམིགས་བསལ་དགའ་བོ་བྱུང་ལ། དུ་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་འདི་  
 དང་བསྟུན་ཏེ་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྐོག་མཐོ་རྒྱུ་དང་བོད་མི་ཀྱུ་  
 ལ་སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་འཚོ་མས་འདྲི་དང་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་  
 ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དུ་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྟུན་ཡོ་རོབ་  
 ཏུ་རྒྱུ་ལ་ཁབ་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས། རྒྱུ་ལ་ཁབ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་འོང་  
 རོགས་ཞེས་རེ་བསྐྱུལ་བྱ་མི་དུ་མ་བྱུང། དེར་བརྟེན་གང་དུ་  
 བསྐྱོད་དགོས་མེད་ཐག་གཅོད་རྒྱ་དཀའ། དེར་བརྟེན་རིག་  
 འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྲུང་སྲིའི་དོན་  
 གཅོད་སྐྱོད་དངོས་བྱུང་དོ་རྗེ་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཐུགས་འཁྱུར་  
 ཚེན་པོའི་ཐོག་ནས་རེ་བསྐྱུལ་ཡིན་ཅུ་ལ། དེ་འདྲའི་ཉེར་ལེན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་དུ་ལན་ཡོ་རོབ་ལུལ་དུ་འབྱུལ་བ་ལྟར་ཐེངས་  
 གསུམ་བ་དེའི་སྐབས་ལ་ཐོག་མར་སྲུང་སྲི་ལ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་  
 གོ་སྐབས་བྱུང། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་རིག་འཛིན་ནམ་  
 མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྲུང་སྲིའི་དོན་གཅོད་ཁོང་རྣམ་  
 བ་ཡོངས་ལ་གོ་སྐབས་འདི་དང་བསྟུན་ཏེ་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་  
 རིན་ཆེ་ཞེས་ལྷོ་རྒྱུ་ཡིན།

དུ་ལན་འདིར་སྐོམ་དང་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་སྐོར། བང་  
 སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་དམ་སེམས་ཀྱི་ཞེ་བདེ་བསྐྱུན་ཐབས་  
 སྐོར་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ནས་ལྷོ་རྒྱུ་རེད་གདལ། དེར་སང་  
 Google བང་དུ་འཚོལ་བཤེར་བཞིན་སྐབས་ Buddhism  
 ཞེས་ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་འཚོལ་བཤེར་བྱ་མི་དང། ཡང་  
 དུ་ meditation དང་ mindfulness ཞེས་པ་དུ་ཐོག་ནས་  
 འཚོལ་བཤེར་བཞིན་མི་བྱངས་མང་ཉུང་བརྟག་དབྱེད་བཞི་  
 སྐབས། དེར་སང་ mindfulness དང་ meditation ཞེས་  
 བ་འཚོལ་བཤེར་བཞིན་མི་དང་དོ་སྣང་བཞིན་མི་མང་དུ་འགྲོ་  
 བ་དང། Buddhism ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་དོ་སྣང་བྱ་མི་ཉུང་

དུ་འགྲུར་བ་དེ་ལྟར་བྱུང། དེར་བརྟེན་མི་དུ་མའི་བསམ་སྐོའི་  
 བང་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུགས་དེའི་བང་དུ་ལུགས་རྒྱུའི་  
 འདོད་པ་དེ་ཅུ་མེད་པ་དང། ཡིན་ཡང་ mindfulness  
 དང་ meditation དེའི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་ཁ་ཡོད་  
 ལག་ཡོད་འཚོ་བའི་བང་དུ་པན་ཐོགས་འབྱུང་བ་ཞེན་པ་ཞིག་  
 ལ་དོ་སྣང་འབྱུང་བ་ཞེན་མེད་ནམ་སྟེ།

སྤྱིར་བཏང་ནང་པའི་ཚོས་ནང་དུ་སྐོམ་ཉམས་ལེན་  
 བཞིན་མི་དེ་དག་སྤྱིར་བཏང་ནང་ཚོས་དང་མ་འདྲེལ་བའི་  
 སྐོམ་དེ་འདྲ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་ཡོད་དང་མེད། བང་ཚོས་དང་མ་  
 འདྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་སྐོམ་ཉམས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་ཞིག་དང།  
 བང་པའི་དོས་ནས་བང་ཚོས་དང་མ་འདྲེལ་བའི་སྐོམ་ཞིག་  
 བཤད་བྱུང་དང་མི་བྱུང་ཅེས་དེ་ལྟར་སྐྱད་ཆེད་མ་ལ། སྤྱིར་  
 བཏང་ནང་པའི་ཚོས་སྐོམ་སྐོར་སྐོར་བརྗོད་པའི་སྐབས་སུ་  
 སྐོར་བརྗོད་སྐྱད་པའི་མི་འཇུག་དེ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བའི་  
 སྤེ་ཚན་ཁ་ཤས་སུ་ཡོད། དེ་ལ་རང་རེས་རྒྱུན་གཏན་སྐྱེས་  
 བྱ་གསུམ་ཞེས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་སུ་ཡོད། དེའི་བང་  
 བས་སྐྱེས་བྱ་རྒྱུ་དུ་ལ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཏེ་གཙོ་བོ་དང་པལ་  
 ལ། གཙོ་བོ་རྒྱུན་གཏན་བང་པའི་སྐོམ་རྒྱུན་བཤད་བཞེན་པའི་  
 སྐྱེས་བྱ་ཐམ་དང། ཡིན་ཡང་སྐྱེས་བྱ་རྒྱུ་དུ་པལ་པ་རྒྱུན་  
 གཏན་དེ་ཅུ་མི་བཤད། གང་རེད་ཅེ་ན། གཙོ་བོ་ཆེ་འདི་  
 གཅིག་སུ་ལ་དོན་གཉེན་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་རིགས་དང། དེའི་  
 རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་གཏན་དེ་ལ་བཤད་པའདྲེལ་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་དེ་ཅུ་མི་བྱེད། ཡིན་ཡང་དེར་  
 སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་གང་ཐག་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་སྐོམ་ཉམས་  
 ལེན་བཞིན་སྤངས་དང། སྐོམ་སྐོར་སྐྱད་སྤངས་དེའི་ཐོག་ལ་  
 བན་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་ང་ཚོས་བསམ་སྐོའི་མཐོང་བཞེན་ཡོད།

དེར་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་ཡོ་ག་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན།



གནའ་རབས་ཀྱི་ཡོ་གའི་དོན་གནད་དེ་ཙམ་མེད་པ་དང་པལ་  
 ཚེ་བ་ཚོང་ཇས་ལྟ་བུར་གྱུར་ནས་ཡོ་གའི་རིན་ཐང་དེ་ཙམ་  
 མེད་པར་གྱུར། དེར་བརྟེན་མ་འོངས་པ་ལ་སྒོམ་དང་ mind-  
 fulness ཞེས་པ་དག་ཀྱང་ཚོང་ཇས་ལྟ་བུར་གྱུར། རྣམ་མའི་  
 སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིན་ཐང་ངམ་གཉིང་ཟབ་མོའི་དོན་སྦྱང་བརྒྱལ་  
 པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་མཐོང་བཞིན་ཡོད། སྒོམ་རྒྱལ་སྤངས་ལྡ་  
 ཚོགས་ལས་གཞི་ཅའི་སྒོམ་རྒྱལ་སྤངས་ཀྱི་མང་གཞི་རང་  
 རེས་རྒྱུན་གཏན་རྒྱུང་ལ་སེམས་ཟེན་ཏེ་སྒོམ་རྒྱལ་བའམ་  
 དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱལ་ལ་སེམས་གཏན་ནས་སྒོམ་རྒྱལ་བ་དང་།  
 དེ་ལ་རང་རྒྱུང་གྱི་ངོས་ནས་བཤའ་ན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
 མང་གཞི་ལྟ་བུ་གྱུར། དེ་བཞིན་མང་གཞི་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དེ་  
 ལ་དེ་མ་ཡིན་པའི་དགོས་པ་དགོས་ཚེད་ཚེན་པོ་ཡོད་མཐོང་  
 བཞིན་ཡོད།

སྒོམ་སྒོར་མ་བཤའ་གོང་དུ་ངོས་སྐྱེར་གྱི་ཚོར་སྤང་ལྷུ་  
 རྒྱ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་ན། ཐངས་ཤིག་རྣམས་ལྷུ་སྤྱི་ཉེ་འབྲིས།

ངོས་ཀྱི་འདུག་གནས་རྒྱུད་སྦྱོང་དགོན་དུ་མཚམས་རེ་དུས་  
 ཚོད་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱུད་སྦྱོང་དགོན་པའི་བྱི་ལོགས་  
 སྒོར་བར་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད། ཉིན་ཞིག་གི་ཕྱི་རོ་རྒྱུད་སྦྱོང་  
 དགོན་པ་ལ་སྒོར་བ་ཕྱིན་པ་དང་དེ་དུས་གནའ་གཞིས་ཀྱང་  
 ཏ་ཅང་ལེགས་ལ་རྒྱུང་བམེར་བྱ་ཞིག་དང་ཁམས་དྲངས་པོ།  
 གནའ་གཞིས་ལེགས་པོ་ཡོད་ཅ་ན་དེས་ཁམས་དྲངས་པོར་  
 གྱུར། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེ་དུས་སྒོར་བུ་སོ་སོའི་སེམས་  
 ལ་ཚོར་སྤང་གང་བྱུང་ཞེ་ན། སྐབས་དེ་དུས་སྒོར་བ་ལ་རྒྱ་  
 བཞིན་ཡོད་སྐབས་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱལ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ཅ་  
 བ་དེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་སྦྱོང་དུ་བབ་སྟེ། རང་བཞིན་  
 སེམས་ལ་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱལ་སྐྱེའམ་རྒྱ་དེ་ལྟར་བྱུང། རང་  
 བཞིན་སེམས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚོར་སྤང་རང་གི་རང་གིས་  
 འབྱུང་བཞིན་པ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱལ་བའི་སྐབས་  
 ཏེ་གང་ལྟར་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་མ་ཚད་པར་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་  
 དངོས་གནས་ངོ་མཚར་ཚེན་པོ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རང་རེས་

ཚོས་སྐད་བཤད་ན་སྐལ་བ་བཟང་པོ་དེ་ལྟ་བུ་རེད་པས་མ་པ་དེ་  
འདྲའི་ཚོར་བ་སྐྱེས། དམིགས་བསལ་ངོས་ནས་འབད་བཅོལ་  
གང་ཡང་བགྱིས་མེད་ཀྱང་རང་བཞིན་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་  
ངམ་ཚོག་ཤེས་པའི་ཚོར་བ་རང་བཞིན་རང་འབྱུང་བཞིན་པའི་  
ཚོར་བ་བྱུང།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་ད་ལྟའི་དུས་  
རབས་འདི་འདོད་ཞེན་རིང་ལུགས་ཤིག་ཏུ་སྒྱུར་ཡོད། རང་  
རེས་བརྟན་འཕྲིན་ལྷ་བའམ་ཚགས་པར་སློབ་པ། དཔེར་ན་  
དྲུ་གནས་དང་ལག་ཏུ་སློབ་སྦྱོར་སྒྲིལ་ཁ་པར་སོགས་ལས་ཁྲུབ་  
བསྐྱབས་དུ་མ་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་འདོད་རླམ་ལུགས་ཆེ་དུ་  
གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཏུ་སྒྱུར། སྐབས་འདི་འདྲའི་དུས་  
ཚོད་ལ་ཚོག་ཤེས་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དང་ཞིབ་འཇུག་  
བགྱིད་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད། ཡིན་  
ཡང་ཚོག་ཤེས་ཞེས་པ་བཅའ་སོ་དབང་ཡོད་ཀྱིས་སོ་སོར་  
བཅའ་སོ་བགྱིས་ཏེ་ཚོག་ཤེས་འབྱུང་རྒྱ་དཀའ། དེ་ནི་སོ་  
སོའི་སེམས་ལ་སྤོང་བརྟེན་བགྱིས། རང་བཞིན་དགའ་སྤོང་དང་  
བཅས་བའམ་ཡང་ན་རང་གི་རང་གིས་སེམས་ལ་ཚོག་ཤེས་  
པའི་ཚོར་བ་སླེབས་པར་བགྱིས་ཏེ་དེ་འདྲའི་སློབ་ནས་སོ་སོ་  
ལ་འདོད་པ་ཚེས་པ་དང་ཡིད་མཁུ་བ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱའི་འབད་  
བཅོལ་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར། རང་གི་སེམས་འདོད་པའི་དབང་དུ་  
མ་བཏང་བར་རང་སེམས་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཁ་ལོ་གཅུན་སྐབ་  
པ་བྱུང་ན་གཞི་ནས་འདོད་པ་ཚེས་པའམ་ཚོག་ཤེས་པ་ཞིག་  
འབྱུང་སྐབ་རྒྱའི་རེ་བ་ཡོད།

སློབ་སློར་འཆད་རྒྱ་ལ། རོས་རང་སློབ་ལ་ཉམས་ལེན་  
ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་མི་སྒྱུར། མི་དུ་མ་ནས་རོས་ལ་བརྗོད་གསལ།  
ཉེན་ལྷན་བགྱིད་རྒྱའི་ལས་རིམ་ཅི་འདྲ་ཡོད་ཅེས་འདྲི་མི་བྱུང།  
དུས་ག་དུས་ལངས་མིན་རྣམས་བརྗོད་རྒྱ་ལས་སྐྱ་ཡང་སློབ་

ག་དུས་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེས་དེས་སྐབས། ཅུང་མཚོ་  
བསམ་གཏོང་དགོས་པར་སྒྱུར། རྒྱན་གཏན་སློབ་དེ་ཅམ་  
རྒྱག་བཞིན་མེད་ག་ཤིས། ལྷིང་བཏང་ཕྱི་སྲིད་གི་ཚོས་སྲིད་  
བ་རྣམས་དུས་ཚོད་བཟོས་ཏེ་སློབ་ལ་གཞོལ་མི་མང། རང་རེ་  
དགོ་ཚུན་རྣམས་སློབ་ལ་དེ་ཅམ་མི་གཞོལ། དེར་བརྟེན་སློབ་  
ག་དུས་རྒྱག་མིན་སྐད་ཆ་འདྲི་སྐབས་དམིགས་བསལ་སློབ་  
ཀྱི་དུས་ཚོད་མི་གང་ལ། རྒྱན་གཏན་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་  
གི་ལས་གང་ཞིག་བཅས་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་རྒྱག་ཨེ་སྐབ་  
ལྷ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་གཏམ་རྒྱུ་པོ་ཞིག་བཤད། དེ་ལྟ་བུ་དོན་  
དམ་དུ་སློབ་སློབ་ཏུ་ཉམས་སྤོང་དེ་ཅམ་མེད་པ་དང་ལེགས་པོ་  
ཞིག་ལྷ་སྐབ་རྒྱ་དཀའ། ཡིན་ཡང་དེ་རིང་ཀུན་དང་མཉམ་དུ་  
ཚོད་ལྷ་བགྱིད་རྒྱའི་ཚུལ་དུ་འཆད་ན།

སོག་མར་སློབ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་སུ་མ་སྐབ་རྒྱུན་  
འཛུམས་དགོས་པ་ཁ་ཤས་མཆིས་ཀྱང་དེ་དག་ཀུན་མི་བརྗོད།  
གཙོ་བོ་ལུས་འདུག་སྣངས་ཀྱི་གནད་དུ་མ་ཡོད། གཙོ་བོ་  
སེམས་སྣོད་སྣོད་འབྱུར་བར་གཟུགས་པོ་རང་བབ་ཏུ་བཞག་  
ནས་སྣོད་སྣོད་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་དང་གཞི་ཅའི་འགག་གནད་དེ་  
ལྷན་ཡིན། དེ་མིན་ལུས་ཀྱི་འདུག་སྣངས་ཐད་ལ་དུ་མ་ཡོད་  
ཀྱང་སློབ་དུ་མི་བརྗོད།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་དབུགས་འབྲིན་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་  
བྱ་རྒྱ་ཡིན། དབུགས་འབྲིན་རྒྱལ་ཅེས་པ་རྒྱན་གཏན་རང་  
རེས་སློབ་ལ་གཞོལ་སྐབས་སེམས་གཏད་ས་ཞིག་དང་།  
སེམས་མཉམ་བར་འཛོག་ས་དང་སེམས་སྣོད་སྣོད་དུ་བཞག་  
དེ་འདྲའི་དམིགས་ལུལ་ལས་དམིགས་ཉེན་དུ་གསུངས།  
ལེགས་པོས་དབུགས་འབྲིན་རྒྱལ་དང་དབུགས་ཉེན་ལེན་  
ཡང་རང་རེ་ལ་མངའ་བ་དང་གསར་དུ་བཟོ་བ་དང་བསམ་  
མཚོ་གཏོང་དགོས་པར་མ་སྒྱུར། རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་ང་ཚོར་



ལྷན་སྐབས་དེ་ལ་སེམས་གཏང་དེ་ལྷོད་ལྷོད་འཛོག་རྒྱ་ལས་  
 སླ་བར་གྱུར། གཤམ་ལ་ཀུན་སེམས་པ་ལྷོད་ལྷོད་བགྲིས་ཏེ་  
 མིག་བཅུམ་ཡང་འབྲས་ལ། མིག་མར་སྒྲ་ཅེ་ཐད་ཀྱི་བར་སྐྱང་  
 ལ་གཏང་དེ་ངོས་ནས་མར་སྒྲོམ་རྒྱག་སྐྱངས་ལུས་པ་ཇི་བཞིན་  
 ཀུན་གྲིས་ཚོད་ལྷ་བགྲིས། མཉམ་དུ་སྒྲོམ་རྒྱག་ཏུ་གཞོལ་རྒྱ་  
 ཡིན། ཀུན་གྲིས་ཐོག་མར་སོ་སོའི་སེམས་ནང་གི་སེམས་ནང་  
 དང་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་རྒྱ་དང་།  
 མ་འོངས་པའི་གནས་ཚུལ་མདུན་བསུ་ནས་བར་དག་པ་རེ་  
 ཞིག་མཚམས་འཛོག་དང་། སོ་སོའི་ད་ལྟའི་འགྲུལ་སྐྱོད་དེ་  
 གའི་ཐོག་ཏུ་ལྷོད་ལྷོད་བཞག་པ་དེ་ལྟར་འབད་བཅོལ་བགྲིད་  
 རོགས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། སེམས་ལྷོད་ལྷོད་བགྲིས་ཅ་ན།  
 སེམས་དེ་རང་བཞིན་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་རྒྱན་གཏན་ཚོར་བ་  
 ལ་དོ་སྐྱང་མི་སྐྱེ་བས་པ་དག་ལ་དོ་སྐྱང་འབྱུང་རྒྱ། དཔེར་ན།  
 རྒྱན་གཏན་རང་རེས་དབྱུགས་དུ་མ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་  
 དམིགས་བསལ་གཏོང་བའི་ཚོར་སྐྱང་མི་འབྱུང་། ཡིན་ཡང་

མཚམས་རེ་ཚོད་མེད་རྒྱགས་ཅ་ན་དེའི་དུས་དབྱུགས་ཏང་དེ་  
 དབྱུགས་དམིགས་བསལ་གཏོང་བ་ལས་རྒྱན་གཏན་དེ་ཅམ་  
 མི་ཚོར། དེར་བརྟེན་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབ་བགྲིད་རྒྱ་ཡོད་པ་  
 ཤེས་ངེས་ཡིན། དེ་ནས་དེ་ལས་ཀྱང་ཞི་བར་གྱུར་སྐབས་ཡང་  
 དུ་དབྱུགས་ཡར་རྒྱབ་རྒྱ་ཞིག་དང་རིམ་བཞིན་དབྱུགས་  
 མར་སྐྱངས་པ་འབྲིན་རྒྱབ་སོ་སོར་སྤྲེ་སྤྲེ་དབྱུགས་རྒྱབ་པ་  
 ཤེས་པ་དང་དབྱུགས་ཕྱིར་གཏོང་བ་ཤེས་པ་རིམ་བཞིན་  
 མཐོ་བསམ་བཏང་ན་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབ་དུས་གཅིག་ཏུ་མི་  
 བགྲིད་པའི་དྲན་ཤེས་འབྱུང་བ་དེ་ལ་སེམས་གཏང་རྒྱ་ཡིན།  
 དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབ་བགྲིད་སྐབས་རྒྱན་གཏན་རང་  
 བབ་གང་ཡིན་པ་དེའི་དང་དུ་བཏང་བ་ལས་སོ་སོའི་སེམས་  
 གྲིས་བཅོས་ཏེ། དབྱུགས་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྲིས་  
 འབད་བཅོལ་བགྲིས་ནས་དབྱུགས་གཏོང་རྒྱ་གང་ཡང་བྱ་  
 མི་དགོས། གཙོ་མོ་དབྱུགས་ནང་དང་སྤྲེ་ལ་རྒྱབ་པ་ཤེས་ན་  
 དེ་ལྟར་བགྲིས་ཏེ་བར་མ་ཚད་པ་རང་གི་སེམས་ཀྱི་དྲན་པ་

རྒྱལ་མར་བརྟེན་ནས་སྤྲུལ་སྐྱེད་དེ་སེམས་ཞི་བར་གནས་ཏུ་  
འབད་བརྟེན་བཞིན་དགོས། དེ་བཞིན་རང་རེས་དབྱུགས་  
གཏོང་བའི་སྐབས་སོ་སོའི་སེམས་ནང་དང་མི་བདེ་བ་དེ་དག་  
དབྱུགས་བཏང་བའི་སྐབས་རྒྱང་རི་བཞིན་སོ་སོའི་སེམས་  
ལྗིད་ལོག་མེད་པ་ཡང་སོ་ཞིག་མཚོ་བསམ་བཏང་། དབྱུགས་  
ནང་དུ་རྒྱལ་མར་སྐབས་མཉམ་དུ་རྒྱང་རི་བཞིན་སེམས་ཀྱང་  
བདེ་ཞིང་ཡང་བ་དང་རྒྱང་རི་བཞིན་དབྱུགས་ནང་དུ་རྒྱལ་མར་  
ཐུག་རེག་མེད་པའི་མཚོ་བསམ་བཏང་། དེ་བཞིན་མར་གཏོང་  
བའི་སྐབས་སྤྲུལ་སྐྱེད་རེག་མེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་མཚོ་བསམ་  
བཏང་ན་ལེགས་སྟེ།

མཚོ་བསམ་རེ་དབྱུགས་ཡར་རྒྱལ་མར་བཏང་ནས་  
གངས་ཀ་རྒྱལ་བཞིན་ཡོད། གངས་ཀ་རྒྱལ་ནས་ལྷག་པ་ཉི་  
ཤུ་ཙམ་གཅིག་བར་གངས་ཀ་རྒྱལ་ནས་སེམས་བཅི་རྒྱ་ཞིག་  
ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་མི་སོ་སོའི་ཁྲུང་པར་དང་ལ་ལ་གངས་ཀ་  
རྒྱལ་ན་ལེགས་པ་དང་ལ་ལ་གངས་ཀ་མ་བརྒྱལ་ན་ལེགས་  
རི་ཙམ་གནས་སྤྲུལ་བ་དེའི་རང་དུ་བཞག། རི་ཙམ་གནས་  
ཀྱི་བར་དུ་འཛོག་རྒྱའི་ཁྲུང་པར་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་  
གི་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཁྲུང་པར་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མཚོ་བསམ་  
གཏོང་ལུགས་ནི་དུས་ཚོད་གང་དུ་འདྲ་བཞིན་ཚོགས་པ། དཔེར་  
ན། ལས་ཁུངས་ལྟ་བུ་དུས་ཚོད་སྐར་མ་གཅིག་གཉིས་ནང་  
དུང་ཚོས་བཞིན་ཚོགས་རྒྱ་དང་། དཔེར་ན་ལས་ཁུངས་ནང་  
དུ་སོ་སོ་སེམས་རྒྱང་འབྲུགས་པ་དང་བསྟན་པའི་སྐབས་ལ་  
དེ་རང་དུ་སྐྱོན་ལ་གཞོལ་ཉེ་སེམས་སྣོད་སྣོད་འཛོག་རྒྱ་བྱུང་  
ན་རེས་པར་ཁྲུང་པར་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན། ཡང་སྐབས་རེ་གནས་  
མང་དུ་རྒྱལ་རིང་སོ་སྐྱུག་སེམས་མི་བདེ་བ་རྒྱང་ཟད་བྱུང་བའི་  
སྐབས་ལ་སྐབས་དེ་ཤིང་དུ་འདྲུགས་བཅའ་ནས་སེམས་པ་  
སྣོད་དུ་པལ་ནས་སྐྱོན་ལ་ལུང་ཙམ་གཞོལ་ན་རེས་པར་ཁྲུང་

པར་འབྲུང་རེས་ཡིན། གང་ལྟར་དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན་ལྱ་རྒྱ་འཆར་  
གཞི་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རྣམ་མ་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་བེད་  
སྡོད་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་རྒྱུར་བེད་སྡོད་གཏོང་  
རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། ལྷག་དོན་སོ་སོའི་སྐྱོན་ཁང་རྒྱང་པའི་ནང་  
མ་ཡིན་པར་དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་ཁོར་ལུག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་  
འབྲེང་ནས་བེད་སྡོད་ཡོད་པ་དགོས།

ད་ལན་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱལ་ལ་སེམས་གཏང་རྒྱ་གཅིག་  
ཅི། ད་ལྟར་རེས་དབྱུགས་ལ་སེམས་གཏང་ཙམ་། རང་རེས་  
བརྒྱལ་རྒྱའི་དབྱུགས་དེ་ནི་སོ་སོ་ལས་མ་བྱུང་བར་ཕྱིའི་རང་  
བྱུང་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་སོགས་ལས་བྱུང་བར་བཤག། དེའང་  
དབྱུགས་མངས་གཅིག་མིན་པར་དབྱུགས་དེ་བཞིན་རྒྱལ་མ་  
ཚད་པར་གཏོང་དགོས། སྐོག་རྒྱང་དེ་བཞིན་སྤྲུལ་སྐྱེད་དེ་  
འབྲིན་རྒྱལ་བཞིན་དགོས་ཙམ་། དེ་སྤྲུལ་སྐྱེད་དེ་རང་རེས་ལྷན་  
པ་རང་བཞིན་གྱིས་མཚོ་བསམ་བཏང་ཆེ། རང་བཞིན་གྱིས་  
སེམས་ལ་སོ་སོ་ད་ལྟ་སྐོག་འཚོ་བ་དེ་དོ་མཚར་དང་དགའ་  
བ་སྐྱེ་ལོས་པ་དེ་ལྟར་རེད་གཏང་སྟེ། རང་བཞིན་སེམས་ལ་  
བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འབྲུང་རྒྱ་ཞིག་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚོན་  
ལ་བརྟེན་ནས་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱལ་གྱི་ཉམས་ལེན་བཞིས།  
མཐར་དེ་ལྟ་བུ་དགའ་བ་དང་སེམས་ལ་སྐྱོ་བ་སྐྱེ་རྒྱ་དེ་ལྟར་  
བྱུང་ན་ལེགས་སྟེ།

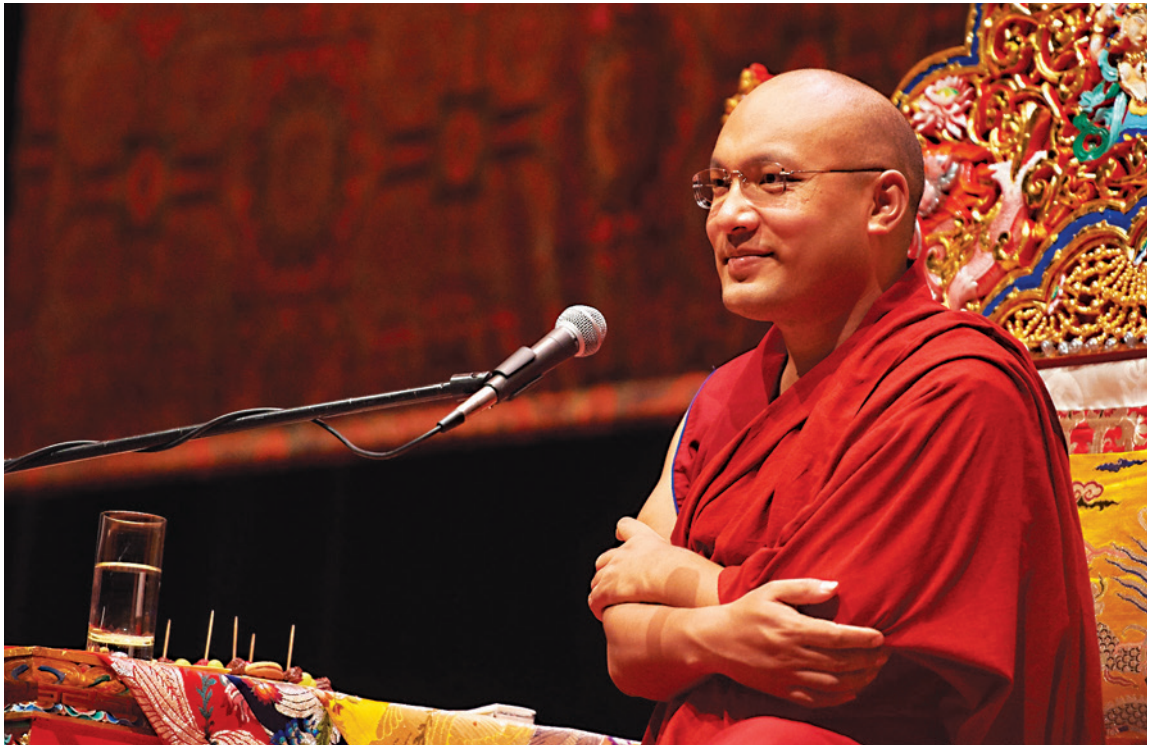
དཔེར་ན། དེང་དུས་འཕྲང་རྒྱ་གཅོང་མ་ཞིག་འབྲུང་  
བའང་དགའ། རང་རེ་རྒྱང་དུའི་སྐབས་སྤྲུལ་སྐྱེད་མ་འཕྲང་  
བཞིན་ཡོད། རྒྱ་འཕྲང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཉ་ལས་པ་དང་ཉང་སངས་  
པ་ཡིན་གང་ཡང་མི་འདྲ། ཡིན་ཡང་དེང་རང་རེ་རྒྱ་གར་ལ་  
འདྲུག་པའི་སྐབས་རྒྱ་དུ་མ་ཞིག་བཅོག་པར་གྱུར་ནས་རྒྱ་  
གཅོང་མ་འཕྲང་རྒྱ་དགོན་བར་གྱུར། དེས་རྒྱ་གཅོང་མ་འཕྲང་  
རྒྱ་ཡོད་པ་མཚོ་བསམ་གཏོང་ཤེས་ན་དེའང་སེམས་དགའ་བ་



སྐྱེའོས་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱུང་ཁམས་འབག་བཅོལ་རྒྱ་  
གར་དང་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཉ་ཅང་མང། སྲུང་སི་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་  
རྒྱུང་ཁམས་འབག་བཅོལ་མེད་པ་ཁམས་དྲངས་མར་མཆིས།

དེར་བརྟེན་རང་རེས་རྒྱུན་གཏན་དབྱེགས་འབྲིན་རྒྱུ་  
བགྱིད་པ་སྦྱིར་བཏང་གི་གནས་སྐྱེད་ཚམ་ལས་ཡ་མཚན་  
པ་དང་ཉང་སངས་པའི་ཚོར་སྣང་གང་ཡང་མི་སྦྱེ། ཡིན་ཡང་  
ཚྭོགས་གཅིག་ནས་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་དེ་ནི་རོ་མཚར་སྦྱེ་  
འོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་ཚོག་ནས་སོ་སོའི་བདེ་སྦྱིད་ཅེས་  
པ་རྣམས་ཀྱི་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་སྦྱོས་མེད་  
ཀྱི་རང་ནས་བདེ་སྦྱིད་རྟེན་རྒྱུའི་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་  
སྦྱོ། གོང་དུ་ལྷན་པ་ལྟར་སྦྱོས་ཁ་ནང་དུ་ཚྭོགས་པའོམ་  
ཡང་ན་སྦྱིད་དངོས་པོ་ལ་ཁ་སྦྱིར་ལྟར་མ་སོང་བར་ཁ་ནང་དུ་  
ཚྭོགས་ནས་ནང་གི་ཞི་བདེ་འཕེལ་ནང་གི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱེད་རྒྱུར་  
སྦྱོས་ཉམས་ལེན་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྦྱིར་བཏང་ནང་  
པའི་ནང་དུ་སྦྱོས་སྦྱུབ་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་པ་དགོས་ཆེད་གཏོང་  
ཐབས་འོ་འཆད་རྒྱ་ཡོད་མོད། འོན་ཏང་གནས་སྐབས་རང་རེ་དུ་

མ་ཞིག་ལ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐེན་པ་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱ་  
དེ་འདྲའི་གྲ་སྦྱིག་རང་རེ་ཀུན་ལ་མེད་པ་ལྟ་བུ། གནས་སྐབས་  
སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེམས་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་སེམས་  
ལ་ཞི་བདེ་སྦྱེན་རྒྱུའི་དོན་གཉེར་བྱ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
དེ་འདྲའི་སྦྱོས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚོག་ནས་དེས་པར་དེའི་ཕན་  
ཡོན་གྱི་ཆ་ལག་ཏུ་གྱུར། དེས་པར་རང་རེ་ལ་དུས་ཚོད་བྱུང་  
ན་སྦྱེ་མ་ཐུང་དེ་སྦྱོང་བརྟེན་བགྱིས་ན་དེས་པར་ཕན་ཚོགས་  
འབྱུང་དེས་ཡིན། རོས་ལ་མཚོན་ན་རོས་ལོ་བདུན་ནས་ཀཱ་  
པའི་མཚན་ཚོགས་པ་དང་། སྦྱིད་པོ་ཞེས་པ་ཕེན་ཏུ་དཀའ།  
ཕལ་ཆེ་བ་སྦྱུག་པོ་མཐོང་རྒྱ་དང་དཀའ་ངལ་ཤ་སྟག་རེད་  
གངལ། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་ནང་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་བས་  
སྦྱོས་ཉམས་ལེན་དེས་སོ་སོ་ལ་དམིགས་བསལ་ཕན་ཚོགས་  
འབྱུང་བ་དང་དེ་ཚམ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་མ་སྦྱུབ་ཀྱང་བགྱིས་  
པ་དེས་ཕན་ཚོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་སོང་ཞེས་  
བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།



ཉིན་དང་ཕྱི་ལོ་ཚེས་ལྷན་གཉིས་པ།

“ཀྱུན་ལ་དགོང་རྩོ་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་ཕྱི་རྩོའི་ཆར་དན་པས་  
 ཞོགས་པ་འཆད་པ་སྐོམ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྷི་སྐོར་གྱི་བརྗོད་བཞེད་དང་  
 ཆ་མཚུངས་ཡིན། དན་པས་ལྷན་པ་ཇི་བཞིན་དེ་ལྟ་བུ་སྐོམ་  
 ལྷན་ཉམས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་དེ་དང་སོ་སོ་སྐྱེར་གྱི་མི་ཚེ་འོ་ནང་  
 ཏུ་སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་བཞིན་པའི་བན་ལུས་གང་བྱུང་བ་  
 ཀྱུན་ལ་འབྲེལ་བའདད་མདོར་བསྐྱས་ལྷན་ན་ལྷོམ།

སྤྱིར་ཀམ་པ་ཞེས་པ་མོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ལོ་རྩོད་གྲུ་  
 བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པའི་སྐྱེ་རབས་སམ་སྐྱེ་མའི་བརྒྱུད་  
 པ་དེ་ལྟར་གྲུ་ལོད། དེའི་རྒྱུད་པ་དེའང་ཡར་འདེད་ན་དྲགས་  
 སོ་བཀའ་བརྒྱུད་དང་དྲགས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གཙོ་  
 སོ་སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་ལྷི་རྒྱུད་པ་དང་སྐོམ་སྐྱབ་

ཉམས་ལེན་ལ་རྩལ་འདོན་བཞིན་མིའི་རྒྱུད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།  
 སྤྱིར་བཏང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་ཉམས་ལེན་བཞིན་  
 ལྷངས་ལ་བའདད་པ་དང་སྐྱབ་པའི་སྐོ་ནས་ཉམས་ལེན་བཞིན་  
 ལྷངས་གཉིས་ཡོད་པ་རང་རེས་བའདད། དེར་བརྟེན་མོད་  
 གངས་ཅན་སྤོངས་སུ་བའདད་སྐྱབ་ཀྱི་སྐོ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
 བརྟན་པ་འདི་སྤོངས་སྤོངས་ལ་གསུམ་གྱི་ལུང་པའི་གནས་སྐྱབས་ལ་  
 བརྒྱུད་པ་སོ་སོའི་རྩལ་དུ་བརྟེན་ཆེ་རྒྱུད་དང་ཡང་ན་སྐྱབས་  
 ལྷང་རམ་དོ་སྤང་ཆེ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་མོད་དུ་བའདད་བརྒྱུད་  
 པ་དང་སྐྱབ་བརྒྱུད་པ་ཞེས་རྒྱུད་པ་གཉིས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།  
 དཔེར་ན། རི་སོ་དགེ་ལྷན་པ་དང་ས་སྐྱུ་པ་དག་བའདད་བརྒྱུད་  
 ལྷགས་ཆེ་བ་དང་། རྙིང་མ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱབ་བརྒྱུད་པ་ལྟ་

བྱ་གཙོ་ལོ་ཙམ་དུ་བཏོན་ཆེ་ཚུང་ལ་རག་ལུས་སྤྲུལ། མདོར་  
 བ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བརྟན་པ་བོད་གངས་ཅན་སྤོངས་སུ་ལོ་ངོ་  
 སྤོང་ཕྱག་གི་རིང་ལ་བཤད་སྐབས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་མ་འཛིན་སྤོང་  
 བསྐྱིས། བོད་ཅེས་པ་སྤར་ས་ཁྲག་ལུང་ཁྲག་འཛམ་བུ་སྤིང་གི་  
 ཁྲག་གྲོག་ཅིག་ཏུ་འདུག་ནས་འཛམ་སྤིང་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་འབྲེལ་  
 བ་དེ་ཅེས་མེད་པར་གཙོ་བོ་ནང་པའི་ཚོས་འཛིན་སྤོང་སྤེལ་  
 གསུམ་ཐད་དུ་ལོ་ངོ་སྤོང་ཕྱག་རིང་དུས་ཚོད་དུ་མ་བཏང་བ་དེ་  
 ལྟར་ཡིན།

ངོས་ལ་མཚོན་ན་བོད་ཀྱི་ཤར་སྤོགས་ཁམས་ཀྱི་ས་  
 ཁུལ་ལྷ་ཐོག་བ་ཤོར་དུ་བཅས་། ཡིན་ཡང་ངོས་ཀྱི་ས་ཡུལ་གྱི་  
 མིང་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་མི་ཤེས། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ངོས་ལ་  
 བཅས་ས་གང་ནས་རེད་ཅེས་འདྲི་སྐབས། ངོས་ཀྱི་བཅས་ས་  
 ལྷ་ཐོག་བ་ཤོར་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་སྐབས་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་མི་  
 ཤེས། དེར་བརྟེན་ངོས་ཀྱི་ས་ཡུལ་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ལུང་  
 བ་ཞིག་མིན་སྤྲུལ། ང་ཚོའི་བ་ཡུལ་དུ་ང་ཚོའི་བ་ཡུལ་སྐད་  
 གྲགས་ཚེན་ལོ་ཞིག་ཡིན་སྤྲུལ་བ་དང་ང་ཚོ་ལྷ་ཐོག་ཏུ་ས་སྤོང་  
 གི་རྒྱལ་པོ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་ཡོད་སྤྲུལ་ཡང་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་མི་  
 ཤེས་མོད། དེར་བརྟེན་མཚམས་འདྲི་ངོས་ལ་ས་ཡུལ་གང་ནས་  
 ཡིན་ནམ་འདྲི་སྐབས་ས་ཡུལ་གྱི་མིང་བརྗོད་རྒྱུར་འཚོར་པོ་  
 ཞིག་མཆིས། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་བ་ཡུལ་གྱི་མིང་མ་ལམ་བར་  
 རྒྱ་ཆེ་ས་ཁམས་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ཅུང་སྐབས་བདེ། གང་

ལྟར་དེ་ལྟ་བུའི་ལུང་བ་ཁྲག་གྲོག་ཅིག་ཏུ་བཅས། ལོ་བདུན་  
 བར་དུ་གྲིས་བ་དུག་མའི་འཚོ་བ་བསྐྱལ་བ་དང་དམིགས་  
 བསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་བྱུང་མེད། ལོ་བདུན་དུ་སོན་  
 སྐབས་ཀམ་པའི་ཡང་སྤིང་ཅད་དཔྱོད་ལྷ་མི་ཚོགས་པ་ཞིག་  
 ང་ཚོའི་བ་ཡུལ་དུ་སྤེལ་ས། དང་ཐོག་ཁོང་ཚོས་ང་ཚོ་སྐད་ཆ་  
 གསལ་ལོ་ཞིག་མི་བཤད། སྤྱིད་ལྱེད<sup>2</sup>་དང་སྤྱེས་མའི<sup>3</sup>་མིང་  
 གང་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་སྤྱག་གྲུའི་མིང་རི་ཡིན་སྐད་ཆ་བྲིས་  
 བ་ལས་གསལ་ལོ་མ་བཤད། ད་དུང་ཡང་སྤིང་ཅད་དཔྱོད་  
 ཚོགས་མི་ཚོས་གསལ་ལོ་མི་བཤད་པ་ཅེས་མ་ཟད་ཁོང་ཚོའི་  
 སྤྱན་མཚེད་འཚོལ་དུ་སྤེལ་ས་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་དེ་  
 ལྟར་སྤེལ་ས། དེ་ནས་ཡང་སྤིང་ཅད་དཔྱོད་ཚོགས་པ་ཐེངས་  
 གཉིས་པ་སྤེལ་ས་པའི་སྐབས་སུ་གཞི་ནས་ངོས་ཀྱི་སྤྱིད་ལྱེད་  
 དང་སྤྱེས་མ་ལ་ཁྲིད་རང་ཚོའི་སྤྱག་གྲུ་དེ་བཞིན་ཀམ་པའི་ཡང་  
 སྤིང་རེད་ཅེས་བཤད། དེ་ལྟར་བཤད་སྐབས་ངོས་ཀྱི་སྤྱིད་  
 ལྱེད་སྤྱེས་མ་དང་ཡུལ་མི་ཀུན་སྐོར་བྱུང་ཉ་ལས་ཉང་སངས་  
 བར་ཡུར། རྒྱུན་གཏན་མཉམ་དུ་རང་རེ་ཀུན་མི་དུག་མ་  
 ཞིག་སྐོར་བྱུང་དུ་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་  
 ཀུན་ཉ་ལས་ཉང་སངས་དགོས་པར་བྱུང། རང་རེ་བོད་ཀྱི་  
 ལུགས་སྐོར་དུ་མཚམས་འདྲེས་ལྷག་གྲུ་བཅས་པའི་སྐབས་སུ་  
 བཟ་ཤེས་པའི་ཉགས་དང་མཚན་མ་བྱུང་ན་དམིགས་བསལ་  
 ཞིག་རེད་ཅེས་དེ་ལྟར་ཡིད་ཆེས་བྱེད། དེར་བརྟེན་ངོས་བཅས་  
 པའི་སྐབས་སུ་བཟ་ཤེས་པའི་ཉགས་དང་མཚན་མ་བྱུང་སྐོར་  
 བཤད། ངོས་ནས་མི་ཤོད། དེ་ལྟ་བུའི་མཚན་མ་བྱུང་བ་རེད་  
 ཅེས་དམིགས་བསལ་སྤྱེས་བྱ་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་འཕམ་  
 ཡང་ན་སྤྱལ་པའི་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད་བསམ་པ་པལ་ཆེར་ཤོད་

1 ཤིང་རྒྱུང་ལོ་ ༡༡༡༣ བོད་ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡ དང་ཕྱི་ལོ་ ༡༤༡༤ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་  
 འཁྲུངས་གཞིས་ཀྱི་སྤྱི་སྤོག་དང་ཉེ་ལོགས་སུ་འཛམ་ཚོན་ཤར་བ་དེ་ཉིན་ཐོར་ངས་ཀྱི་དུས་སུ་སྤྱི་  
 འཁྲུངས་བར་སྤྱུ་ལུས་ལ་མངལ་གནས་ཀྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་སྤྱི་ཚུས་ཁྲུས་བ་ལྟར་བཅས་མ་ཐག་  
 བས་བཞུགས་པ་དང་། ། རྒྱལ་དབང་རིག་པའི་རྗེ་རིམ་ལྗོངས་ལྷ་ལུང་བརྟན་ལས། ཀུར་ལོ་རྒྱུང་  
 གྲགས་ངོ་མཚར་ཅན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་སྐབས་གནས་པ་བར་སྤོང་ཀུན་ནས་དུང་སྐད་  
 དང་། རོལ་ལོ། སིལ་སྤྲུལ། རྒྱ་སྤིང་གི་སྐད་སྤྱི་ཚེན་ལོ་ཡུལ་སྤོགས་ཀྱི་མི་སྤྱི་ཀུན་གྱིས་ཐོས་ནས་  
 རོ་མཚར་སྤྱེས་པ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱ་ཚོན་ཐོག་ཏུ་བྱ་རྒྱུ་ལྷ་བྱག་བབས་ནས་སྐད་སྤོང་སྤོགས་པ་  
 ཐེངས་གཉིས་བྱུང།

2 ཡམ་ཚོས་རྗོ་ཀམ་དོན་བྱུབ་བཟ་ཤེས།  
 3 ལུས་གྲུ་མེ་རྒྱོད་གཤམ།

ཡོད། ཡིན་ཡང་ཀམ་པ་མེད་བསམ་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་བ།  
 ཚོད་དེ་བཞུགས་ཀྱི་དཀའ་བ་ལྟར་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་། གསལ་བྱེད་ཅན་  
 ལས་མེད་པར་སྐོར་བྱེད་ཐོག་བབས་བྱུང་། ད་ལྟ་མཐོ་བསམ་  
 གཏོང་སྐབས་དོས་ཀྱི་བཅས་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཉམ་ཚུང་རམ་  
 བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་སྐབས་དེ་དུས་ཅན་དོས་ཀྱི་  
 སྲིད་བྱེད་དང་སྲིད་མ་ཁྱེད་རང་གི་སྤྲུལ་གྲུ་དེ་བཞིན་ཀམ་པ་  
 མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་དེའི་གནས་ལྟར་ན་འདི་བ་འབྱུང་བུ་  
 ཞིག་ཡིན་ཡང་། གཙོ་བོ་ཀམ་པའི་ཡང་སྲིད་དོས་འདྲིན་བྱེད་  
 ལྟར་ལ་མོད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་ཀམ་པ་སྤྲུ་  
 བོད་མ་དེས་(འདྲའ་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་ཀྱི་)ལམ་སྟོན་སྤྲུལ་བ་  
 གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་ཅན་འཚོལ་ལྷུ་བའི་སྤྲུལ་སྤྲུ་ལོ་  
 ཡོད། དེར་བརྟེན་ཀམ་པ་སྤྲུ་སྲིད་བཅུ་བྲུག་པ་མཚོག་གིས་  
 འདྲའ་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་ཀྱི་(སྲུང་བརྟན་)སྤྲུལ་གྱིས་བཞག་པའི་  
 འདྲ་བའུས་དེ་དག་དོས་ཀྱི་སྲིད་བྱེད་དང་སྲིད་མ་ལ་སྟོན་པར་  
 མཛད་དེ། འདི་ནི་ཀམ་པ་སྤྲུ་སྲིད་བཅུ་བྲུག་པའི་སྤྲུལ་གྱིས་དེད་  
 ཅེས་བརྗོད་སྐབས་ཀུན་ཉ་ལས་ཉེ་སྐད་ཆ་འདྲི་བུ་མེད་པར་  
 བྱུང་། ཀུན་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེད་སྐབས་དོས་  
 ཀྱི་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་དཔེར་ན། ལུབ་སྤོགས་རྒྱལ་  
 ཁབ་ནང་དུ་སྤྲུལ་སྤྲུ་འབྱུངས་པ་དེ་གཉིས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།  
 དེར་བརྟེན་དེ་དག་ལ་སྐོར་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་ནས་པ་དང་མ་ལ་མིང་  
 ཅི་ཐེད་སྐད་ཆ་འདྲིས་ཆོ། ཚུར་ཁྱོད་རང་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་  
 ཚུར་སྐད་ཆ་འདྲི་དེས་ཡིན། ཡང་དུ་སང་ཉིན་ཁྱིམ་ཚང་དེ་ལ་  
 མོང་ནས་ཁྱེད་རང་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་གྲུ་དེ་བཞིན་སྤྲུལ་སྤྲུ་ཞིག་  
 མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་སྐད་ཆ་དུ་མ་འབྱུང་དེས་ཡིན།

དོས་ལོ་བདུན་ལ་ཀམ་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་དོས་འདྲིན་  
 ལུས། དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་དུ་མ་ཞིག་ནས་དོས་ནས་སྐད་ཆ་  
 འདྲི་མི་བྱུང་ལ། ཁོང་ཚོ་ལ་ཁྱད་མཚར་ཞིག་མཐོང་བཞིན་

ཡོད་སྟུགས། དོས་ལ་ཐོག་མར་  
 ཀམ་པ་ལ་དོས་འདྲིན་བཞིན་  
 སྐབས་ཚོར་བ་གང་འདྲ་  
 བྱུང་དང་དམིགས་བསམ་ལ་  
 ཀྱི་ཚོར་སྣང་བྱུང་སོང་རམ་  
 ཞེས་སྐད་ཆ་འདྲི་མི་བྱུང་།  
 མོ་བདུན་སྐབས་ལ་ཀམ་  
 པའི་ཡང་སྲིད་དུ་དོས་འདྲིན་  
 ལུས་སྐབས་དོས་ལོ་ཚུང་དུ་  
 ཡིན་ཅན། ཀམ་པ་མེད་ཅེས་  
 བརྗོད་སྐབས་ཅེད་མོ་ཅེ་རྒྱུའི་  
 ཅད་དོས་དུ་མ་དང་ཅེད་མོ་  
 ཅེད་དོགས་གྲོགས་ལོ་འདྲ་  
 མ་ཐོབ་ཀྱི་དེད་སྟུགས་པ་དང་།  
 སྲིད་མཛོག་གི་བསམ་སྟོན་ཞིག་  
 བཏང་། རྗེས་སུ་དོས་ཀྱི་པ་  
 ཡུལ་ནས་ཀམ་པའི་གདན་ས་གཙོ་བོ་མཚུར་སྤུལ་སྤྲེལ་ས་  
 སྐབས་གཡས་གཡོན་དུ་མི་དུ་མ་ཞིག་བར་སྒྲིག་དོས་མོ་རྒྱུད་།  
 མང་ཐེད་དུ་མ་བྱས། དག་དུང་བསམ་པ་མཐོང་སྐབས་དེ་ནི་ཅེད་  
 མོ་དེད་མི་གདའ་ཞེད་སྣང་ཅན་ཞིག་དེད་སྟུགས། སྤྲུལ་སྤོལ་  
 ལྟ་བུར་ཐོག་མར་དོས་ཀྱི་པ་ཡུལ་ནས་གདན་ས་མཚུར་སྤུ་  
 དགོན་པ་བར་དུ་རྒྱུངས་འཁོར་ནང་དུ་སྤྲེལ་ས། དགོན་པའི་  
 འབྲམ་སྤྲེལ་ལ་ཁད་དུ་སྤར་གྱི་སྤྲུལ་སྤོལ་མི་བཞིན་ཉ་ཐོག་  
 ལུ་བཞོན་ཉེ་བསྐྱོད་ཀྱིན་བསྐྱོད་ཀྱིན་དེ་ལེགས་པོ་མེ་ཡོད་སྟུགས་  
 པ་འདྲ། མཚུར་སྤུ་དགོན་པའི་འདྲ་དུ་འདུག་རྗེས་དོས་ཀྱི་



4 ལྷོ་ལོ་དབང་ཀམ་པ་སྤྲུ་སྲིད་བཅུ་བྲུག་པ་མཚོག་ནི་ཕྱི་ལོ་ 1992 ལོ་ 9 ཚེས་ 27  
 ཉིན་ལོག་མིན་སྤྲུལ་གྱི་གནས་མཚོག་མཚུར་མདོ་མོ་སྤང་གི་གཞེད་ཁྱིམ་མངའ་གསོལ་གཞུང་  
 རྒྱལ་ལུས།



འཇིགས་སུ་ཅེད་མོ་ཅེ་རོགས་སོགས་གང་ཡང་མེད། ལྷན་གྲུ་  
 རྒྱུ་དུ་དེ་འདྲ་དགོས་ཀྱང་མི་ཀའ་བ་མ་གཏོགས་མི་གང་ལ།  
 རོས་རྒྱུ་དུ་འདྲ་སྐབས་སུ་ཞོགས་པ་གི་གུ་ཅར་སློ་འཛིན་  
 རྒྱ་ཚོད་གསུམ་ཅམ་བྱ་དགོས། དཔེ་ཆ་ཁྱོད་འོག་གངས་  
 བདུན་བརྒྱ་བརྒྱད་བརྒྱ་ཆེག་སློང་ཅམ་སློ་ལ་འཛིན་དགོས།  
 རོས་ཀྱི་ཀའ་ལགས་དང་ར་ཚོ་ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འདུག་  
 བཞིན་ཡོད། ཀའ་ལགས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་ཅམ་  
 རྒྱ་ལ་དགོན་པ་སློང་བ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ཀའ་ལགས་ཀྱི་འདུག་  
 སའི་རྒྱལ་དུ་རྒྱ་ཚོད་སྐད་རྒྱལ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་ཚོད་  
 ཀྱིས་དུས་ཚོད་ཟེན་མཚམས་རྒྱ་ཚོད་དེས་བཅུ་གཏོང་བ་དང་།  
 ཀའ་ལགས་རྒྱ་ལ་མེབས་སྐབས་རོས་ཀྱིས་རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་དུས་

ཚོད་སྐད་མ་བཅོ་ལུ་བཅུ་དུག་མགྲོགས་སུ་བཏང་། རྗེས་སུ་  
 ཀའ་ལགས་སླེབས་ནས་ཚུང་ཅམ་སོང་རྗེས་རྒྱ་ཚོད་ཀྱིས་སྐད་  
 རྒྱལ་སྐབས་དེ་རིང་རྒྱ་ཚོད་དེ་འདྲའི་མགྲོགས་པོ་ཕྱིན་སོང་།  
 ཞེས་སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཤེས་མ་སོང་། རོས་དེ་སློན་  
 རྒྱ་མདུན་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་སྐུ་པར་རྙིང་པ་ཞིག་  
 མཇལ་སོང་དེའི་ནང་དུ་སྐུ་འཇིགས་ཀྱི་མི་དེ་དག་ཀྱིས་འཁོགས་  
 ལ་སྐྱབས་མཆིས། ལ་གོང་ས་མཚོག་དགུང་ལོ་དུག་བདུན་ལས་  
 མས་ཀྱི་སྐུ་འཇིགས་ཞབས་ཁུ་བ་པལ་ཆེ་བ་ལོ་དུག་ཅུ་བདུན་  
 ཅུ་ཟིན་པ་ལ་སྐྱབས་གང་ལ། རོས་དེ་ལས་ཚུང་དག་པ་དང་རོས་  
 ཀྱི་ཉེ་འཇིགས་རྣམས་པལ་ཆེར་ལོ་བཞི་བཅུ་ལུ་བཅུ་ཅམ་ཀྱིས་  
 མཐའ་སློང་ཉེ་བསྐྱད་པ་དང་། སོ་སོ་དང་ལོ་མཉམ་ཅེད་ལོ་

ཅེད་རོགས་མཐོང་རྒྱ་མི་གདལ། ཁོང་ཚོ་ནི་ནམ་ཡིན་ཡང་།  
གདོང་ངམ་གཞུག་པའམ་སྐྱམ་ཚུལ་སྟོན་པ་དེ་འབྲེལ་བ་དུ་  
ཚུང་དུས་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མོལ་རྒྱན་གྱི་  
སློབ་གཉེན་སྐོར་དེ་དག་བརྗོད་འོས་མ་མཆིས།

དེ་ནས་ལོ་བཅུ་བཞི་ལ་ཤོད་ནས་གསང་སྐྱབས་ཀྱིས་རྒྱ་  
གར་ལ་སློབ་ཚོལ་དུ་སླེབས་པ་ཡིན། ཤོད་དུ་ཡོད་པའི་རོས་  
གྱི་སླེད་བྱེད་སླེབས་མ་དང་སློགས་པོ་ཀུན་སྟོན་གཏོང་གིས་རྒྱ་  
གར་ལ་སླེབས་དགོས་པ་དེ་ལྟར་བྱུང་། ད་ལྟ་བར་རྒྱ་གར་དུ་  
སླེབས་ནས་ལོ་བཅུ་བདུན་ལྟག་ཉིན། དེའི་ནང་དུ་ཡང་བསྐྱར་  
ཤོད་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དང་སླེད་བྱེད་སླེབས་མ་སོགས་  
ཐུག་འཕྲད་གྱི་གོ་སྐབས་དེ་བས་མ་གྲུབ། གང་ལྟར་རོས་དང་  
འབྲེལ་བུས་སུ་ཡོད་པའི་རང་དེ་ཤོད་རིགས་རྣམས་དེ་ལྟ་བུའི་  
གནས་སྟངས་འོག་ཏུ་རྒྱ་གར་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་  
མའི་ནང་དུ་སྐྱབས་བཅོལ་གྱི་གནས་སྟངས་དཀའ་ངལ་ཡོད་  
པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དེར་བརྟེན་སློབ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་  
རོས་རང་རྒྱན་གཏན་མེལ་བ་ཅན་ཞིག་དང་སློབ་སྐྱབ་ཉམས་  
ལེན་གྱི་དུས་ཚོད་མང་པོ་དེ་ཅམ་དབེན། ཡིན་ཡང་མཚམས་  
རེ་མཚམས་སུ་འདུག་དགོས་སྐྱམ་མོད། མཚམས་ལ་འདུག་  
ན་མི་དུ་མ་ཞིག་ཐག་རིང་པོ་བར་མ་ཆད་པར་རོས་ཐུག་འཕྲད་  
དུ་སླེབས་བཞེན་ཡོད་སྐབས། རོས་མཚམས་སུ་འདུག་ན་

ཁོང་ཚོ་ཐུག་འཕྲད་གྱི་གོ་སྐབས་དབེན། མཚམས་སུ་འདུག་  
ཀྱང་སྐབས་རེ་ལེགས་པོ་འབྱུང་མིན་ཐེ་ཚོམ་ཡིན། རང་འདོད་  
གྱིས་ང་མཚམས་སུ་བསྐྱོད་ཡོད་པས་མི་སུ་དང་ཐུག་རྒྱ་མིན་  
ཞེས་བརྗོད་ན་སློབ་མི་བདེ་བ་ཞིག་མཆིས། དེར་བརྟེན་དེ་འབྲེལ་  
དབང་གིས་སློབ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་འབྱུང་  
རྒྱ་དཀའ། སྤྱིར་བཏང་རོས་རང་ཤོད་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་  
སྐབས་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞིན་ཏེ་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས། ཡིན་  
ཡང་རྒྱ་གར་དུ་སླེབས་པའི་རྗེས་སུ་ཆབ་སྲིད་གྱི་གནས་ཚུལ་  
ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་དང་སོ་སོས་བསམ་པ་མ་ཇི་བཞེན་  
འབྱུང་རྒྱུར་འགལ་ཆེན་འཕྲད། དཔེར་ན། སུད་སི་ལ་བསྐྱོད་  
རྒྱུར་ཡང་རོས་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ནས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཉིན་པོའི་  
རྗེས་སུ་བཞེན་མཚོན་འདོད་སྐྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་། གནས་  
ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་མིར་འབྱུངས་སུ་བྱུང། ད་ལྟ་ལོ་སུམ་ཅུ་ཅམ་  
སླེབས་ཐེན་པས་དེའི་ནང་དུ་དུ་མ་ཞིག་བཞིན་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་  
བཞིན་མ་བཏུབ་པའི་གནས་སྟངས་དེ་ལྟར་བྱུང། དེར་བརྟེན་  
དེ་འབྲེལ་སྐབས་སུ་རོས་བར་སོ་སོའི་སེམས་ནང་དུ་འདོད་པ་  
མ་ཁེངས་པ་དང་སེམས་ནང་དུ་མ་འབྱུང། གཞན་གྱི་ཐབས་  
ཤེས་གང་ཡང་མེད་སྐྱེས། ཚོས་སློགས་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐོག་  
ནས་བར་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུའི་འབད་བཞེན་བཞིན་རྒྱ་དང་  
ཐབས་ཤེས་བྱེད་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་སེམས་  
འདོད་པའི་གཞན་དབང་དུ་མ་ཤོར་བར་གཙོ་བོ་དཀའ་ངལ་ཞུས་  
པ་ཇི་བཞེན་སོ་སོ་ད་ལྟ་མཆིས་པ་གང་བདག་ཏུ་བཟུང་  
བའི་ཚོས་དེ་དག་བརྟེན་ནས་འདོད་པ་ཁེངས་པ་དང་ཡིད་ཚིམ་  
པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་རྒྱུར་འབད་བཞེན་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་  
ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་འབྱུང་བཞེན་མཆིས་སྐྱེས།" ཞེས་དང་།  
མཇུག་ཏུ་དད་ལྡན་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་མོས་སློ་ཇི་བཞེན་བཀའ་  
འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་ཞིབ་རྒྱས་སུ་སྐྱེལ་གྲོ།

5 ལྷོ་ཁྱེད་དབང་ལྷན་པ་སྐྱེལ་བཅུ་བདུན་ལ་ལོ་རྒྱུན་འགོ་འདུལ་ལྷན་ལས་རྗེ་ཇི་དཔལ་  
བཟང་པོ་མཚོག་གྱི་ལོ་ 1999 ཟླ་ 12 ཚེས་ 28 ཉིན་གཏན་ནས་མཚུངས་པོ་ལྷང་ནས་སྐྱ་  
སའི་མཚན་མོའི་དུས་ཚོད་ 10 དང་བྱེད་ཅམ་ལ་སྟོན་ནས་བྱ་སྐྱོག་མཚན་པ་བཞེན་གསང་  
སྐབས་ཀྱིས་སྐྱམ་འཁོར་བརྒྱུད་དེ། ཟླ་ 12 ཚེས་30 ཉིན་བལ་ཡུལ་གྱི་ (Mustang) རྫོང་དང་།  
དེ་ནས་རྟ་དང་ཞབས་ཐང་བཅས་ཉེ་སྤྱི་ཤར་ (Manang) སྐྱབ་ནས་ཐང་འབྲུང་གནས་བྱ་  
བརྒྱུད་ (Nagarkot) ན་རྟར་གྲོ་ལ། དེ་ནས་རྫོངས་འཁོར་བརྒྱུད་ (Rauxal) རག་སོལ་དང་  
མེ་འཁོར་ཐོག་ (Lucknow) ལག་ནུ། དེ་ནས་རྫོངས་འཁོར་རྫོང་བཞིག་སྐྱམ་ནས་རྒྱལ་ས་  
(Delhi) དི་སྤྱི་བརྒྱུད་བཞུགས་སྐྱར་ (Dharamshala) ཉམས་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལོ་ 2000 ཟླ་ 1  
ཚེས་ 5 ཉིན་ལ་བཅོན་ཕྱི་ལུ་ཞབས་སོར་བདེ་བར་འཁོར་དོ།



འཇི་ཉི་མའི་རང་རིགས་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མངའ་ཁང་དང་སྒྲང་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། ལྗུལ་དབང་ལགས་  
 བ་མཚོག་གིས་སྲུང་མིའི་འཇི་ཉི་མའི་ Geneva རང་རིགས་  
 རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མངའ་ཁང་དང་སྒྲང་དོར་གྱི་བཀའ་  
 སློབ་སླུལ་དོན།

“ངོས་རང་ད་ལན་སྲུང་མིར་ཚོགས་པ་དང་དེའི་ནང་ནས་  
 འཇི་ཉི་མར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱུང། སྲུང་མི་ལ་སླེབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེ་ཤོས་  
 གཅེག་སྟེང་ཚོ་སྲུང་མིའི་ནང་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་  
 མང་ཚོགས་ཚོ་སྲུག་འབྲུག་བྱུང་ན་སྐྱམ་པ་ལོ་མང་པོའི་སྡོན་  
 བས་དེ་ལྟར་བྲན། དེར་བརྟེན་སྲུང་མི་བོད་མིའི་གྲངས་འབོར་  
 རྒྱ་གར་གྱི་ལོགས་སུ་ཨ་རི་དང་དེའི་ལོག་ཏུ་པལ་ཆེར་སྲུང་མི་  
 ཡིན་སྐྱེ། འདི་གར་བོད་མིའི་གྲངས་འབོར་མང་པོ་ཡོད་པས་

དེ་དག་སྲུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ན་བསམ་བཤོན་མ་ནས་  
 བྲན། ད་ལན་སྲུག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱུང། ད་ལན་གཙོ་ཆེ་ཤོས་རིག་འཛིན་ནས་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་  
 རིན་པོ་ཆེ་དང་སྐྱེའོ་དོན་གཅོད་ཁོང་པ་ཚང་མའི་ངོས་ནས་  
 འབད་བཙོན་དུ་མ་མཛད་ཡོད། ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་  
 བསྐྱེད་ནས་ཁོང་རྣམས་པ་ཚོ་ལ་དམིགས་བསལ་སྲུགས་རྗེ་ཆེ་  
 ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེང་སང་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཤེས་གསལ་  
 ལྟར་བོད་པའི་གནས་སྐབས་ལ་མཚན་པོ་ཞིག་ཏུ་སྲུང། གང་  
 རེད་ཅེ་ན། དེ་སྡོན་བོད་ནས་ཚུར་ཕྱོས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་དུ་  
 འོང་མི་མང་པོ་ཡོད། ད་ཆ་ཉུང་དུ་དང་ལོ་རེ་ལ་མང་ན་བཅུ་  
 ཉེ་ལུ་ལས་འོང་མི་མེད། རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་པ་དེ་

དག་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལོ་འབད་བཅོལ་  
 བྱེད་པ་དང་། ར་ཚོའི་དེ་སྤྱི་དོན་གཙོ་བོ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་  
 རྒྱུ་ལོ་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་ཕྱི་བསྐྱོད་ལག་དེབ་མེད་པོ་སྐོང་ས་  
 མཚན་ལུ་མི་ལོ་གྲིག་ཅར་སྐོང་སྐྱུག་གསུམ་བཞི་ཡོད་སྐོར་  
 བཤད། དེར་བརྟེན་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ལོ་ཐབས་ཤེས་བྱ་མི་དུ་  
 མ་ཡོད། དེ་ནས་བོད་པ་ཚོ་གཅིག་ཕྱིར་བོད་དུ་ལྷོག་ནས་བོད་  
 བར་དུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་རྒྱུ་ལོ་ཐབས་ཐག་བཅད་དེ་དེ་ལྟར་བཟུང་  
 མིའི་རིགས་ཤིག་ཡང་མཆིས། མ་འོངས་པའི་ལོ་བཅུ་ཉི་ཤུ་ལོ་  
 མཚན་སྐྱེ་རྒྱ་གར་དུ་བོད་པ་དེ་ཙམ་མི་སྐྱུག་སྐྱུལ། དེ་ནི་  
 བོད་པའི་གནས་སྐོང་ས་ཤིག་དེ་ལྟར་ཡིན།

ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་མིའི་ནང་དུ་ཁྲིམས་མ་ཐུན་མ་ཡིན་  
 པའི་ངང་ནས་བསྐྱོད་མི་ཤིན་ཏུ་མང་། ཁྲིམས་མ་ཐུན་མ་ཡིན་  
 པའི་སྐོར་ནས་བསྐྱོད་སྐབས་མི་གཏོང་མི་དག་ནི་དེ་དུལ་ལ་  
 བསམ་སྒོ་བཏང་ནས་གཏོང་གང་སྐབ་བྱས། ཁོང་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་  
 དུ་སྐྱེལ་ས་པའི་རྗེས་དཀའ་ངལ་འབྲུག་བསམ་སྒོ་གཏོང་བཞིན་  
 མེད་སྐྱུལ།

ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྐྱེལ་ས་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་དེར་སང་དཀའ་  
 ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏང་། ཉེ་ཆར་ངོས་རང་དེ་སྤྱི་ནས་དེ་སྤྱི་  
 དོན་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པ་ཚེ་རིང་ལགས་སུག་སོང་བས་ཁོང་དང་  
 བཀའ་ཕྱོགས་དུ་མ་བྱུང། དེ་བཞིན་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ས་གནས་དོན་  
 གཙོ་བོ་དངོས་བྱུང་རྗེ་རྗེ་ལགས་ཡང་ཁ་སང་སྐྱུག་སྐྱེ་བཀའ་  
 མོལ་གང་འཚམས་བྱུང། རང་རེ་སྲུང་མིའི་ནང་ལུ་དུ་བོད་  
 པ་ལ་ཡིག་ཆ་ནག་པོ་འཕམ་ཤོག་བྱ་ནག་པོ་ཞེས་གང་ལྟར་མིང་  
 ངན་པ་ལྟར་པ་སུམ་བརྒྱ་ལྟར་ཙམ་ཡོད་སྐོར་བཤད། དེ་དག་  
 པལ་ཆེར་སྲུང་མིའི་གཞུང་གིས་ཕྱིར་ལོག་གཏོང་རྒྱ་དང་དེ་  
 དག་ཀུན་བོད་ནས་སྐྱེལ་ས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་ནུབ་མ་རེད་  
 གང་ལ། ར་ཚོ་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་གང་ལ། དེ་དག་ཉམ་མི་སྐབ་

པས་ཕྱིར་ལོག་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་སྐོར་དེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི་གང་ལ་  
 ཟེར་ཁ་སང་དེ་སྤྱི་དོན་གཙོ་བོ་ལོང་དེ་ལྟར་བྱུང་གང་ལ་ལོང་  
 ག་སྲུང་མི་ལོང་དེ་ལྟར་བྱུང་གང་ལ། ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་དུ་  
 ཕྱིར་སྐྱོག་གཏོང་བར་ཡིག་ཆ་སོགས་གང་ཡང་མེད་ལ་རྒྱ་  
 གར་ངོས་ནས་ཡང་ཁས་ལེན་རྒྱ་དཀའ། དེར་བརྟེན་ཕྱིར་ལོག་  
 མི་ཤེས་པ་དང་འདི་གར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲུག། དའི་ངོས་  
 བས་དམིགས་བསམ་ལ་བྱ་རྒྱ་དཔེན་ལ་སྐོན་ལམ་བྱ་རྒྱ་ཙམ་  
 རེད་གང་ལ། ར་ཚོའི་དེ་དུས་བོད་མིའི་སྐྱེ་ཆ་བ་དོན་གཙོ་བོ་  
 རོས་ནས་འབད་བཅོལ་བྱ་བཞིན་ཡོད། ཀུན་གྱིས་འགོ་སོང་  
 དུ་མ་བཏང་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་སྐྱེལ་ས། དཀའ་ངལ་འབྲུང་བཞིན་  
 ཡོད་ཡང་སེམས་སྐྱགས་མ་ཆག་པར་དཀའ་ངལ་ལ་གཏོང་  
 ལེན་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཡོད་  
 པ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པ་དག་ལ་ཕར་བཤད་ན་ལེགས་སྐྱུལ། རྒྱ་  
 གར་དུ་འདུག་མི་ཚོས་གནས་ཚུལ་དེ་དག་མི་ཤེས་པའམ་  
 ཤེས་ཡང་དེ་ཙམ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པའི་  
 གནས་སྐོང་ས་སུ་བྱུང།

ད་ལྟ་འདི་གར་གཞིས་ཆགས་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་ས་  
 གནས་གཞུང་གི་རོགས་རམ་དང་བྱ་སྐྱུག་ཡང་སྐོབ་བྱུང་  
 གཏོང་བཞིན་ཡོད་པས་གལ་ཆེ་ཤོས་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་སྲུང་  
 སྐོར་བྱ་རྒྱ་གནད་ཡིན། བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་མདོར་  
 བ་བོད་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་ས་གཙོ་བོ་གཅིག་སྐྱེ་བོད་ཀྱི་  
 སྐྱད་ཡིག་ལ་རྒྱ་ལས། བོད་པའི་སྐྱད་ཡིག་རྒྱུན་འཛིན་བཟུང་  
 བ་སྐབ་ན་བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་པའི་མ་ཙམ་མེད་  
 པར་བྱུང། དའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་ཚོར་སྐྱུག་  
 བྱ་ཡོད་མི་དག་གིས་སྐྱུག་གུར་བོད་སྐྱད་བོད་ཡིག་སྐྱུས་དག་  
 པོ་མི་ཤེས་ཡང་གང་འཚམས་ལོ་བརྗེ་འབྲོད་པ་ཡོད་དགོས་  
 སྐྱུལ། རྩོགས་གཅིག་ནས་རང་རེ་ལོག་མར་བཅོལ་བྱོལ་དུ་

སྐྱེའུ་ལ་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཁྱེད་རང་ཚོའི་ནང་ནས་ལ་  
 ལ་གསར་དུ་འབྱོར་བ་ཡོད་ལ། ལ་མའི་སྤོ་བོ་དང་སྤོ་མོ་མ་དང་  
 མ་བོད་ནས་འབྱོར་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་ནས་ཚུར་  
 བཅོན་བྱོལ་དུ་སྐྱེའུ་ལ་དགོས་པའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚོན་ནས་  
 རི་ལྷར་བྱས་ཏེ་ང་ཚོ་བཅོན་བྱོལ་དུ་སྐྱེའུ་ལ་དགོས་ཡུལ་པ་ང་  
 ཚོས་ནས་ཡང་བརྗེད་མི་ཉན། འཇུག་གཅིག་ནས་ང་ཚོས་  
 བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་སྲུང་དུ་རང་དབང་  
 ལུང་པའི་ནང་དུ་འོང་ནས་གཞིས་ལུས་མི་དམངས་ལས་ལྷག་  
 པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བེད་སྤྱད་དེ་ང་ཚོས་སྲུང་སྐྱོབ་བགྱིད་  
 ཀྱི་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་ཐོག་མར་དེ་ལྷར་མཐོ་བསམ་བཏང་ནས་  
 སྐྱེའུ་ལ། རོས་རང་ཡང་ཐོག་མར་བོད་ནས་སྐྱེའུ་ལ་པའི་སྐབས་  
 སུ་བསམ་སྐྱོད་ལྷར་བཏང་ནས་རྒྱ་གར་རང་དབང་ལུང་པ་  
 རེད་སྐྱམ་ནས་སྐྱེའུ་ལ། ང་ཚོས་རྒྱ་གར་ལུང་པ་དེ་ཅེས་རྒྱས་  
 མེད། ལྷག་དོན་རྒྱ་གར་ནི་དམངས་གཙོའི་རྒྱལ་ཁབ་རང་  
 དབང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ལྷ་བུ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་  
 ཚེན་བོ་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེའུ་ལ་ནས་འདི་བགྱིད་ཀྱི་ཡིན་པ་  
 གི་བགྱིད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་མི་ལས་དུ་མ་བཏང་རེ་བ་དུ་མ་རྒྱབ་  
 བས་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེའུ་ལ། ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེའུ་ལ་ནས་  
 གཉིད་སང་མི་ལས་ཡལ། གནས་སྤངས་དུ་མའི་ཐོག་ནས་  
 དཀའ་ངལ་འབྱུང། ཡིན་ཡང་རང་རེ་པ་ཡུལ་བཞག་ནས་ས་  
 ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱ་རེས་པར་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་  
 ལུག་དེར་རེ་བ་དང་སློན་འདུན་ཡོད་པར་བགྱིས་ཏེ་སྐྱེའུ་ལ། རེ་  
 བ་དང་སློན་འདུན་དེ་བཞིན་འབྲུབ་མིན་དང་དེ་མ་གྲུབ་ཀྱི་བར་  
 དུ་ང་ཚོས་སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་དགོས་སྟེ།

ཁྱེད་རང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་རོས་ཀྱིས་བཞད་པ་རི་  
 བཞིན་སྐབས་བདེ་པོ་ཞིག་མེད། ཡིན་ཡང་རང་རེ་བོད་མི་  
 རིགས་འདི་བཞིན་ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་ཅན་ནང་དུ་སྐྱུང་ཅོན། ང་

ཚོ་འདྲ་མ་སྐྱེད་གི་ས་སྤོགས་གང་དུ་བོད་མི་གཅིག་ལས་མེད་  
 གྲང་གྲུན་གྱིས་གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྲེད་དང་དཀའ་ངལ་ལ་  
 གདོང་ལེན་དང་བཟོད་བསྐྱོན་བགྱིས་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྷར་  
 བྱས་ན། རང་རེ་བོད་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཚེ་བྱས་པ་དང་གདོང་  
 སློན་པོད་པ་དང་། ལྗུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་སྤྲུགས་མི་  
 པམ་ག། དེ་བཞིན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྲིད་དུ་མི་མང་པོས་  
 སྤོག་སྤོག་གཏོང་བགྱིས་མི་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་གདོང་སློན་  
 པོད་རྒྱ་འབྲུང་རེས་ཡིན་པས་གྲུན་གྱིས་སྤྲུགས་སུ་གཅགས་  
 རོགས། "ཞེས་བཀའ་སྐྱུལ་དེ་དང་རིགས་ན་གཞོན་རྒྱང་  
 བས་མཉམ་གཞིས་དང་རྒྱང་གཞིས་བཅས་གཞིགས་འབྲུལ་  
 ལུས།





སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲུབ་ལོ་བཀའ་དབང་གི་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱེད་སུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་སྲུང་མིའི་འཛིན་ཅི་མའི་  
 གྲགས་ཅན་གྱི་མཚེ་ལུའི་ཉེ་འདབས་སུ་ཚོགས་ཁང་ནང་  
 སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲུབ་དབང་བསྐྱར་ལྷ་ཕྱིར་དང་ལྷན་ཚོས་ལྷ་  
 བས་སྲུང་བྱུང་གཏམས། འདྲུ་ཁང་ནང་བཞུགས་ཁྲིའི་གཡམས་  
 རྩོགས་སུ་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲུབ་ཞལ་ཐང་ཚེན་སོ་བའམས།  
 སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་སྒྲུབ་ཅི་འགྲོ་བའི་ནང་ཀུན་ཞི་བའི་སྐྱེ་འབྲུལ་  
 ཞིག་དང་། འུ་ལྷ་ལྷའི་ཁ་དོག་ལྷ་རྒྱ་མདོག་མཐེང་ནག་གི་  
 རང་བཞིན་དང་ལྷན་པ། ཕྱག་གཡོན་དུ་ཨ་རུ་རའི་འབྲས་བུས་

གཏམས་པའི་སྐྱེད་བཞེད་ཚོགས་པ། ཨ་རུ་རའི་གངས་རྫོངས་  
 ལྷ་རྗེ་ཀུན་གྱིས་ནང་ཀུན་འཛོམས་པའི་སྐྱོན་མཚོག་ཅིག་ཏུ་  
 རོས་འཛིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱོན་སྒྲུབ་ཕྱག་གཡམས་སུ་ཨ་རུ་  
 རའི་ཤིང་གི་ཡལ་འདབ་ཅིག་བརྒྱུང་ཡོད། ཨ་རུ་རའི་འབྲས་  
 བུ་དེ་ཉིད་བོད་དང་རྒྱ་ནག་དང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་གྲུ་བར་  
 སྐྱོན་གྱི་རྗེས་སྐྱོར་ལྷན་འབགས་ཤིག་ལ་རོས་འཛིན་ལྷ་བཞིན་  
 ཡོད།

ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་མཉམ་  
བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་མ་ཐག་འདུས་པ་རྣམས་ནས་ཐོག་མར་  
རྗེ་རྗེ་འཆང་མུང་མའི་གསོལ་འདེབས་དབུ་འཇུགས་ལྷན་  
རིག་འཛིན་ནས་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་རིག་འཛིན་  
འདུས་སྡེ་སྐྱེ་སྐྱོད་མོང་ནས་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མཚོག་སྐྱེ་ཆེ་  
ཞབས་པད་ཡུན་ཏུ་བརྟན་ཕྱིར་མཚུས་སྐྱེ་གསུང་སྐྱེགས་རྟེན་  
འདེགས་འབྲུལ་ལྷན་ཏེ་རྟེན་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དབང་གི་  
ངོ་སྟོན་མདོར་བསྐྱེས་བཀའ་ལྷུ་ལ་དོན།

“དེ་རིང་འདྲིར་སངས་རྒྱས་སྐྱེན་མྱེད་མོ་ནས་དབང་  
བསྐྱེད་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་ཤིང་། ཐོག་མར་འདྲིར་མེབས་པ་ཀུན་ལ་  
འཚམས་འདྲི་ཡོད། སྐྱེར་བཏང་དབང་ལྷ་རྒྱ་དངོས་འབྲེལ་  
ལྟར་ན་དབང་དོན་བརྟེན་འཕྲོད་བའམ་དབང་བསྐྱེད་མི་དང་  
དབང་བསྐྱེད་ཡུལ་པན་ཚུན་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ནས་  
དབང་ཐོབ་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་དེ་རིང་འདྲིར་རྟེན་འབྲེལ་གྱིན་  
རྒྱལ་མ་ཙམ་ལས་རྣམས་མའི་དབང་བརྟེན་དེ་ངོ་འཕྲོད་བ་བྱ་  
རྒྱུའི་དུས་ཚོད་དཔེན་ལ་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མ་བབས་པ་  
ལྟ་བུ་གྲུབ། རིས་སུ་དུས་ཚོད་བྱུང་ན་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་རྒྱ་ཞིག་  
འབྱུང་ངེས།

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཙམ་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་  
སྟེ་ཀུན་ལ་དབང་ལུལ་རྒྱ་དེ་ལྟར་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གྱིན་  
རྒྱལ་མ་ཙམ་པན་ལུས་ཅུང་ཟད་འབྱུང་སྐབས་འདི་སྟོན་འདུན་ལྷ་  
བཞིན་ཡོད། “ཅས་སྐྱོན་མྱེད་དབང་བསྐྱེད་ཐབས་མོ་གཏན་སྟོན་  
ས་པོན་ཐེབས་ངེས་སྐྱེལ་རྟེན་སྐྱེར་བཀའ་ལྷུ་ལ་དོན།

“སངས་རྒྱས་སྐྱེན་མྱེད་དབང་མདོར་བསྐྱེས་ཙམ་ལུལ་  
ཟིན། སངས་རྒྱས་སྐྱེན་མྱེད་ཉམས་ལེན་གནས་སྐབས་འབྲེལ་  
སེལ་ང་ཚོ་ནད་ཀྱིས་གཏུང་བ་ལས་སེལ་རྒྱ་དེ་ཙམ་གྱི་ཆེད་  
ཏུ་རྣམས་ལ་ལྟར་ན་ཚོས་དང་མ་སྐྱོན་པའི་ཆད་མཐོ་པོ་ལྟ་བུ་མཚོ་

བསམ་བཏང་ན་དེ་ལྟར་མི་འབྲིག། ཡིན་ཡང་ནད་ཀྱི་སྐྱེག་  
བསྐྱེལ་སེལ་རྒྱུའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལིག་ཏུ་གྲུབ། བོད་ཀྱི་  
གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན་ནད་ཅེས་པ་ནད་འབྱུང་གི་  
རྟེན་ཅིག་ལ་མཚོ་བསམ་མི་གཏོང། ནད་ཅེས་པ་རྟེན་འབྱུང་  
གིས་གཟུགས་པོའི་ནད་གི་འབྱུང་གཞི་དེ་དག་གཅིག་ལ་  
གཅིག་བརྟེན་བ་ཡིན་ཅོན། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་  
ཁྱད་པར་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ན་ཆད་དེ་བཞིན་  
རྟེན་རྟེན་ཅིག་ཏུ་ངོས་མ་བཟུང་བར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
འབྲེལ་བ་རི་ལྟར་གྲུབ། བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་པན་  
ལུས་རི་ལྟར་འབྱུང་དེ་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་དེ་འདྲི་ཐོག་  
ནས་བཙོས་ཐབས་བྱ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ནས་དེ་  
ལྟར་བཤད། དེར་བརྟེན་ཉེ་བའི་རྒྱ་དང་རིང་བའི་རྒྱ་ལས་རིང་  
བའི་རྒྱ་འཆད་སྐབས་གཙོ་བོ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྟངས་བཤད།  
དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སེམས་ཀྱི་བདེ་  
ཐང་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་  
བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་འདོད་པས་སེམས་གྲུ་  
ཡངས་པོ་བྱ་རྒྱ། སེམས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མཚོ་  
བསམ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ལྟར་བཞུགས་ན་ངེས་པར་རང་གི་ངང་  
གིས་སོ་སོའི་གཟུགས་པོའི་བདེ་ཐང་ལའང་པན་ཐོགས་ཡོད།  
སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་སྐྱེབས་པའི་སྐབས་ལ་ཁ་སང་ལུས་པ་  
ལྟར་ང་ཚོས་སྟོན་བཞུགས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལམ་  
སྟེན་ཁོག་དེ་བཞིན་རྗེ་ཅུང་དང་ལྷགས་ཅུང་དུ་བཏང་སྐབས་  
བྱུང་ན། རང་གི་ངང་གིས་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལའང་  
པན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས་ཡིན་སྟེ། དེ་རིང་གི་དབང་གྲུབ་པ་  
ཡིན། མཚུག་ཏུ་སྟོན་ལམ་ཁ་ཤས་འདོན་རྒྱ་ཡིན། “ཞེས་ངོ་  
མཚར་སངས་རྒྱས་གསུང་འདོན་གྱིས་སྐྱེན་མྱེད་དབང་གི་  
ཚོས་འབྲེལ་ལེགས་པར་གྲུབ་པོ། |



ལྷོ་མིའི་འཛིན་ཉི་མའི་རང་རིགས་རྣམས་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཅེས་པའི་བརྗོད་  
གཞིའི་རྣམས་ལྟར་དོན་གྱི་བཀའ་སློབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༢ ཉིན་ལ་སུད་སིའི་འཛིན་  
མའི་རང་རིགས་རྣམས་ལ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ (Bud-  
dhism and science) ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་རྣམས་  
ལྟར་དོན་བཀའ་སློབ།

“ཀུན་ལ་དགོང་རྩོ་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་གྱི་རྩོའི་ཆར་  
ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཅེས་བརྗོད་གཞི་ཉ་ཅང་རྗེ་གའི་  
གདམས་ལོན་ཡང་དོས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཚན་རིག་ཐོག་  
ཏུ་སློབ་སྦྱོང་མ་བྱས། རང་ཚོས་ཀྱང་ཐེབས་ཆག་པ་ཙམ་ལས་  
ལེགས་པོ་མི་ཤེས་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཚན་རིག་ཅེས་པའི་བརྗོད་

གཞི་དེས་ངོས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྲད།  
ཚན་རིག་ཅེས་པ་དཔེར་ན་ཡ་སྤྱ་མཐུན་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་  
པོ་ཆ་མཚོག་གིས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་དེ་ལ་དབྱེ་  
བ་རྣམས་པ་གསུམ་སྟེ། རང་པའི་ཚན་རིག་དང་། རང་པའི་ལྷ་  
བྱུང་། རང་པའི་ཚོས་ལུགས་ཞེས་རིམ་བཤགས་སྟེ་བར་  
མཛད། དེར་བརྟེན་དེས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆ་ཤས་ཁ་  
ཤས་ཤིག་ཚན་རིག་གི་ཆ་ཤས་དང་མཐུན་པ། མདོར་ན་ཚན་  
གཞུང་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་གང་འདྲ་ཡོད་གདམས་  
བརྟག་དབྱེད་བཞིན། རྗེས་དཔག་དང་མངོན་སུམ་གྱི་རིག་

པའི་ཐོག་ནས་བརྟུན་དུས་ཀྱི་ཆོད་རིག་དང་མ་ཐུན་  
བའང་དུ་མ་ཡོད། དེ་བཞིན་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པ་ཁ་ཤས་  
ཤིག་ལས་ལུགས་སྲོལ་ཚོ་ག་ལྷག་ལེན་ལ་སོགས་པ་ཡོད་པ་  
དེ་དག་ལས་ཆེར་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་བཞིན་  
མེད་དམ། དེ་བཞིན་ནང་པ་རང་གིས་སྐྱོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
ས་ལས་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཞག་དང་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་ལྟ་  
གྲུབ་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

མདོར་ན་ཐོག་མར་ནང་པའི་ཆོས་སྲོལ་གཏོད་སོའང་  
ཆོས་སྟོན་པ་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཟམ་གཙང་གི་སྤྱི་སྟོན་  
པ་ཤུག་གྲུབ་པ་ཡིན། རོས་ཀྱི་བསམ་བཏང་ལ་གཞིགས་ན་  
ཁོང་སྤྱིར་བཏང་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་དེ་ལས་  
ཁོང་ལ་ཆོད་རིག་འབྲེལ་ཡིན་པའི་ཆ་ཤས་སམ་ཆོད་  
རིག་པ་ཡིན་པའི་ཚོགས་ལུགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ལ་རོས་འཛིན་ཞུ། སྟོན་པ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཡན་ཆད་དུ་རྒྱལ་  
སྤྱི་ཀྱི་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ཏེ་བཞུགས། དེར་བརྟེན་ཁོང་རྒྱལ་  
སྤྱི་ཡིན་ཅོད་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་སྲོལ་གསོའང་སྲོལ་སྲོང་གུ་  
རྒྱ་དཔེར་ན་དགོ་གན་ལྟ་བུ་ཡག་ཤོས་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་  
སྲོལ་སྲོང་དེ་དག་ཡག་ཤོས་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། ཆོས་ལུགས་  
དང་རིག་གནས་གང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཁོང་ལ་སྲོལ་སྲོང་  
ཡག་ཤོས་ཐོབ་ཡོད་སྟེ། ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཏུ་  
འགྲུར་རྒྱུ་ལས་རབ་ཏུ་བྱུང་རྒྱལ་པོ་མིང་སྤངས་ནས་རྣམ་འབྲེར་  
པ་ཞིག་འགྲུར་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད། དེར་བརྟེན་ཡབ་རྒྱལ་པོས་  
ཁོང་རྒྱལ་པོ་ཞིག་འགྲུར་རྒྱུའི་སྦྲད་དུ་སྲོབ་སྲོང་སྦྲད་པ་དང་  
དེ་བཞིན་འཛིན་ཏེན་ཚོགས་སུ་སྲོབ་སྲུ་རྒྱུར་འབད་བཞེན་  
དུ་མ་བཞུགས། ཡབ་རྒྱལ་པོས་ཁོང་ལ་དོགས་པ་བཞི་པའི་རྒྱ་  
མཚན་དུ་མ་ཡོད། རྒྱ་གར་ལུགས་སྲོལ་དུ་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་  
སོགས་འཁྲུངས་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་གུ་བརྟུན་དུས་ཀྱི་མི་

སྤྱི་གུའི་གཞུགས་སྤང་ལ་བསྐྱེད་ནས་མ་འོངས་པ་ལ་རྟུགས་  
དང་མཚན་མ་ཇི་འབྱུང་དུས་མཁན་མཁས་པ་སྐད་གཏོང་  
པའི་ལུགས་སྲོལ་ཡོད། སྐབས་དེ་དུས་བྱང་སྲོང་མཁས་པ་  
ཞིག་མེད་པ་ནས་ཡབ་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་སྤྱི་གཞུགས་ཆ་ཚང་  
བརྟུན་ནས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ལ་བྱེད་རང་གི་སྤྱི་སྤྱི་འཁོར་ལོས་  
བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་བའང་ཡང་ན་རབ་  
ཏུ་བྱུང་ནས་ཏོགས་པ་མཐོན་པོར་གསེགས་པའི་ཉམས་ལེན་  
པ་ཞིག་འགྲུར་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བརྟུན་དུས་ཀྱི་མི་དེས་སྤང་  
བརྟུན་བརྒྱབས། དེ་ནས་བཟུང་ཡབ་རྒྱལ་པོ་སྲོལ་མི་བདེ་བར་  
གྲུབ། སངས་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱུར་བྱུང་དུས་སུ་གནས་གང་ཡིན་  
བརྟུན་དུས་དང་ཇི་བལྟ་རྒྱུར་དགའ་བ་དེས་སྤྱིར་ཡབ་  
རྒྱལ་པོ་དོགས་པ་དང་སེམས་ནང་དོགས་ཆེ་བུ་སོང་ཅོད་  
ཁོང་གི་ཡབ་རྒྱལ་པོས་ཁོང་པོ་བྱང་ནང་དུ་མཛེས་ཤིང་ལྟ་  
སྤྱི་གུ་པའི་སོ་བྱང་ལས་དེའི་ཕྱི་ལོགས་ལ་འགྲོ་མི་ཆོག་པ་དང་།  
ཕྱི་ལ་ཕྱིན་ན་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་མཐོང་ན་ཁོང་  
གི་སེམས་ལ་འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྟེ་ནས་ཕྱི་ལོགས་  
སུ་མ་བཏང། ཁོང་ཆེན་པོར་གྱུར་ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་བཙུན་མོ་  
བསྐྱེད། གང་ལྟར་ཁོང་སོ་བྱང་དེའི་ནང་དུ་གཞན་གྱི་བསམ་སྲོལ་  
མེད་པ་དེ་འདྲའི་ཐབས་ཤིག་གྲུས་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོང་གིས་  
ཡབ་རྒྱལ་པོའི་སྲོལ་ཏུ་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཕེབས་ནས་སྤྱི་གུ་  
འཛིན་སྤྱི་གུ་བསྐྱེད་དེ་དག་གཞིགས། རང་རེ་ལྟ་བུ་མ་མཚོན་  
ན་སྤྱི་གུ་འཛིན་སྤྱི་གུ་བསྐྱེད་མཐོང་བཞིན་པའི་གནས་  
ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་ཁོང་ལྟ་བུ་རྒྱུན་གཏན་སོ་བྱང་ནང་  
ལས་ཕྱི་ལོགས་སུ་ཕེབས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མེད་གཞིགས། སྤྱི་  
གུ་འཛིན་འཕྲལ་དུ་མཐོང་སྐབས་ལས་ཆེར་ཆོར་སྤང་ཆེན་  
པོ་འབྱུང་བཞིན་པ་མེད་དམ་སྟེ། གང་ལྟར་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
ནས་ཡབ་རྒྱལ་པོས་ཐབས་ཤིག་དུ་མ་བཞུགས་ཀྱང་ཁོང་གི་





འགྲུང་བ་བྱེད་པར་ངེས་པར་སོ་སོའི་མི་ཚེ་དང་སྐྱེལ་ནས་སོ་  
 སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ལག་ལེན་བསྟར་ཉམས་སུ་སྲོང་རྒྱ་གཞན་  
 ཚེ་ཡིན།

ཚན་རིག་གསལ་གང་ལྟར་བཟླ་བ་དཔྱད་བཏང་ནས་རྗེས་  
 དཔག་དང་མངོན་སུམ་ཚང་མའི་སློབ་མཉམ་བཟླ་བ་དཔྱད་བགྲིས་  
 ཉེ་འགྲོ་རྒྱ་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་  
 ཡོད་དང་ཚན་རིག་གི་རིག་པ་ནི་ལག་པ་གཉིས་ཇི་བཞིན་སོ་  
 སོའི་མི་ཚེ་དེ་བཞིན་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐན་པ་  
 བསྐྱུ་བ་རྒྱ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཏུ་གྱུར། དེ་གཉིས་སོ་སོའི་མི་  
 ཚེའི་སྤྱིང་པོ་ལ་དང་མོས་བགྲི་རྒྱ་དེ་དང་དེ་བཞིན་མི་ཚེའི་  
 དངོས་སུ་བྱ་བ་བསྐྱུ་བ་རྒྱ་དེ་གཉིས་སོ་ལ་ཐན་ཚུན་གཅིག་  
 གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་གཉིང་ཟབ་སོ་དང་ཐན་  
 ཚུན་འབྲེལ་བ་འགྲུང་རྒྱ་གཞན་ཡིན་སྟེ།

མཚུག་ཏུ་དོགས་འདྲི་ཞུས་པའི་བཀའ་ལན་རྣམས་  
 དཀྱུས་སུ་བཀོད། དང་པོ། མི་རྟག་པའི་སློང་ཞེས་པ་རྒྱན་  
 གཏན་རང་ངེས་དངོས་སོ་གྲུན་སྐྱེས་ཅན་ལས་འཛིག་པའི་  
 བདག་ཉིད་དུ་གྱུ་བ་བ་ཞེས་སྐྱེས་པའི་སྐྱད་ཅིག་དང་པོ་རང་  
 འཛིག་པ་རྒྱ་གཞན་ལ་མ་སྟོས་པ་རང་ཉིད་འཛིག་པའི་བདག་  
 ཉིད་དུ་གྱུ་བ་པ་དེ་ལྟར་བཤད། དེར་བརྟེན་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་  
 གིས་འགྲུང་བ་འགྲོ་བ་དང་འཛིག་བཞིན་བ་ཡིན།

སྤྱིར་བཏང་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མཚོ་  
 བསམ་བཏང་ན་མི་དུ་མ་ཞིག་མི་རྟག་པའི་ཐོག་ནས་ལྗོག་  
 ཕྱོགས་མཚོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། མི་རྟག་པའི་སློང་  
 ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་རྒྱུར་དེ་ཅན་མི་དགའ་བ་དང་། ཡིན་ཡང་  
 མི་རྟག་པའི་ལྗོག་ཕྱོགས་ནས་བསམ་སྟོབས་བཏང་ན་མི་རྟག་པ་  
 ཞེས་པ་འགྲུང་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ང་ཚོས་གོ་སྐབས་



གསར་བའམ་རང་བཞིན་གསར་བ་འབྲུང་བཞིན་པ་སྐྱད་ཅིག་  
སྲ་མ་ལས་སྐྱད་ཅིག་གི་མཉམ་སྲུང་སྲུང་སྲུང་གི་  
མཉམ་སྲུང་སྲུང་སྲུང་སྲུང་གི་མཉམ་སྲུང་སྲུང་གི་  
གསར་བ་འབྲུང་བཞིན་པ། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དེ་ལ་མི་རྟོག་  
པའི་འབྲུང་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་སྐོར་ལ་མཛོེ་བསམ་  
བཏང་ཅ་ན། ང་ཚོས་ལ་དུས་རྟུག་ཏུ་གོ་སྐབས་གསར་བ་ཤིག་  
ཡོད་པ་ང་ཚོའི་ཚོར་སྣང་ལ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་སོ་  
སོ་ལ་གོ་སྐབས་གསར་བ་ཡོད་ཅ་ན་གདམ་ག་གསར་བ་འབྲུང་  
ཆུ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་གོ་སྐབས་ཞེས་པ་གི་ནས་གོ་སྐབས་  
སྐྱོད་མཁན་ཞིག་ང་ཚོས་དེ་བ་བརྒྱབ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་  
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་དངོས་སོ་ཁོ་རང་གི་དངོས་  
སོའི་རང་བཞིན་གྱིས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་གོ་སྐབས་ཤིག་འབྲུང་  
བཞིན་ཡོད་པས་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་གོ་སྐབས་སམ་ཡང་ན་ང་  
ཚོས་འབད་བརྟེན་མ་བཞིན་པར་དེ་འབྲུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་  
ང་ཚོས་ཤེས་བྱ་ཆུ་གནད་ཆེ་ཡིན། མི་རྟོག་པའི་ནང་ནས་གལ་  
ཆེ་ཤོས་ཤིག་གང་རེད་ཅེ་ན། འཆི་བ་མི་རྟོག་པ་ཞེས་པ་དེ་

ཡིན། འཆི་བ་མི་རྟོག་པ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་མི་དུ་མ་ཞིག་ལ་  
དཀའ་ངལ་འབྲས་བུ་བཞིན་ཡོད། བོད་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་སྐྱེས་ཅམ་  
ཉིད་ནས་འཇིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་བྱུང་བ། ཐད་ཀར་འཆད་ན་  
སྐྱེ་བ་ཁོ་ན་འཇིག་པའམ་འཆི་བར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་  
སྐྱེས་པ་ཁས་སྐྱེས་ཅ་ན་འཆི་བའང་རང་བཞིན་ཁས་སྐྱེས་  
དགོས་པ་གྱུར།

དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཉེ་མ་གཅིག་རང་གི་མི་  
ཚེ་གཅིག་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་མཛོེ་བསམ་བཏང་། ཞོགས་པ་ནས་  
དགོང་ཐོའི་བར་དུ་སོ་སོའི་མི་ཚེ་གཅིག་གི་སྐྱོང་བརྟེན་གྱིས་  
སྐྱེས་པ་ཡིན་ན། རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཆི་བ་ཞེས་པ་སོ་སོའི་མི་  
ཚེའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་གོ་མས་འདྲིས་ཐེབས་པ་  
འབྲུང་བྱུང་སྟེ།

**གཉེས་པ།** སྐྱོང་རྗེ་དང་ཚོན་རིག་ལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་  
དམ་ཞེས་པའི་འདྲི་བ་དེས། སྤྱུག་གུ་རྒྱུང་དུའི་དུས་སུ་མི་གཞན་  
ལ་འག་ཆ་སྐྱོང་རྗེ་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་སྐོར་ཚོན་རིག་  
པ་དག་གིས་བཤད། ཡིན་ཡང་འཆར་འོངས་འབྲུང་ལུལ་གྱི་  
ཁོར་ལུག་གི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐོར་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་འབྲུང་

བ་དང་། དཔེར་ན་མི་ཀུན་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱ་ཐུན་མིན་རིག་  
ཅུལ་རང་བཞིན་དང་གྲུབ། སྤྲུལ་གྱི་རྒྱུ་དུ་མི་མེད་ནགས་སྤྱི་  
བརྒྱུད་ས་བཏང་ན་མི་དེ་སྐད་བཤད་མི་ཤེས་པར་གྱུར། ཁོར་  
ཡུག་ནང་དུ་ཐུན་སྡོམ་རྗེ་དང་ཤ་ཆ་ཐེར་བའི་དེ་འབྲེལ་སྐད་  
ཆའི་ཆོག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་མང་པོ་ཡོད་ན་སྤྲུལ་གྱི་ལྡན་  
པའི་ནང་བག་ཆགས་ཡག་པོ་འབྱུང་ཐུབ་ལ། ཆེན་པོར་གྱུར་  
མཚམས་སྡོམ་རྗེ་གོམས་པའི་དབང་གིས་པན་ཐོགས་འབྱུང་  
སྐོར་བཤད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཆོན་རིག་པས་བརྗོད་  
བཞིན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་དག་དང་དེ་བཞིན་ནང་ཆོས་ནས་  
འཆད་པ་ཀུན་སྡོམ་རྗེའི་སྤྱོད་བརྗོད་དང་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱི་སྤྲུལ་  
ན་དེས་པར་པན་ཐོགས་འབྱུང་དེས་ཡིན། ནང་བས་འཆད་  
བཞིན་པའི་སྡོམ་རྗེ་ཞེས་པ་ཤ་ཆ་ལས་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེ་སྤྲུལ།

སྡོམ་རྗེ་ཞེས་པ་དང་ཆོས་དེ་འབྲེལ་བཅེ་བའི་རྣམས་པ་ཞིག་  
གོང་དུ་ལྷན་པ་བཞིན་དང་ཆོ་ཀུན་ལ་བཅེ་བའི་རྣམས་པ་ལྟན།  
ཡིན་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་བཅེ་བའི་རྣམས་པ་ཁོར་ཡུག་དང་དེ་བཞིན་  
དང་ཆོས་བཤད་ན་ལྟར་སྡོམ་དང་སྤྱོད་ལྡན་གཉི་ག་འབྱུང་སྤྲུལ།  
གང་ལྟར་དང་ཆོས་བཅེ་བ་དེ་བཅེ་བ་སྤྲུགས་པེ་བ་ལྟ་བུ། དཔེར་  
ན། སོ་སོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་པ་མ་སྤྲུན་མཚེད་གོགས་པོ་  
ཡིན་ན་དང་ཆོས་བཅེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཡང་དང་ཆོ་སོ་སོར་  
འབྲེལ་བ་དེ་ཅམ་མེད་པ་དག་ལ་བཅེ་བ་དེ་ཅམ་མེད་པ་དེ་ལྟར་  
འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དང་ཆོས་སྡོམ་རྗེ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
བཅེ་བའི་རྣམས་པ་མཐའ་དང་སྤྲུགས་པེས་མེད་པར་ཡང་རྒྱས་  
གཏོང་དགོས།

**གསུམ་པ་།** གཏོང་ལེན་དེ་བཞིན་བཀའ་གདམས་གོང་  
མ་དག་གིས་བྱང་རྒྱུ་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྡོམ་པ་གྱེད་པར་  
བདག་གཞན་མཉམ་པའི་སྐོན་ནས་རྒྱུད་ལ་སྡོམ་པར་གྱེད་པར་  
དང་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་སྐོན་ནས་རྒྱུད་ལ་སྡོམ་པར་གྱེད་པ་ལ་

སོགས་དུ་མ་ཡོད། བདག་གཞན་མཉམ་པའི་སྐོན་ནས་རྒྱུད་ལ་  
སྡོམ་པར་གྱེད་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་སྤྲུལ་མོང་དང་། བདག་གཞན་  
བརྗེ་བའི་སྐོན་ནས་སྡོན་མ་ལྟར་ན་གསང་བའི་མན་དག་གམ་  
སྐོབ་མ་སྐོལ་ལི་རྣམས་པ་རབ་དང་སྤྲུལ་དུ་བྱུང་བའམ་སྐོལ་ལི་རྣམས་  
པ་ཆེ་བ་དག་ལས་ཀུན་ལ་མི་སྤོལ། ཕྱིས་སྤྱི་བདག་གཞན་  
བརྗེ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང། དེར་བརྟེན་གཏོང་ལེན་ཉམས་  
ལེན་གྱི་རྒྱུ་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་ཉམས་ལེན་དུ་གྱུར། དེར་  
བརྟེན་ཐོག་མར་སོ་སོ་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དེ་འབྲེལ་བཅེ་  
བ་ཞིག་ཡོད་མེད། བཅེ་བ་ཤུགས་ཐུག་པོ་ཞིག་ཡོད་ལྟར་ན་  
དེས་པར་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བསམ་སྐོར་བཏང། དེ་འབྲེལ་  
ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་གྲས་ན་དེས་པར་བྱུང་པར་འབྱུང་དེས་  
སྤྲུལ། དེ་འབྲེལ་བཅེ་བ་ཤུགས་ཐུག་མེད་ན་པན་ཐོགས་འབྱུང་  
བཞིན་ཡོད་དམ། སྤྱིར་བཏང་མི་གཞན་གྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་རང་  
གིས་སྤངས། རང་གི་བདེ་བ་གཞན་ལ་སྤྱད་ཅེས་པ་དངོས་  
སྤྱི་སྤྱོད་སྤྲུལ་མི་དང་སྤངས་སྤྲུལ་མི་སོ་སོ་དང་ལས་འབྲེལ་  
ཅན་གྱི་གང་ཟག་ཁྱད་པར་ཅན་དེ་གཉིས་ཅམ་ལས་ཀུན་གྱིས་  
འབྱུང་དགའ། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སོ་སོ་སྐོར་ལ་སྤྱོད་བརྗོད་བཞིས།  
དུས་མཚིས་ན་མི་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་སོ་སོས་སྤང་རྒྱ། སོ་  
སོའི་བདེ་སྤྱིད་སྤྲུན་གསལ་མི་གཞན་ལ་བྱིན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་  
ཤིག་མཚིས་ན་སྤྱད་ཆོག་གིས་བསམ་སྐོར་ནང་ག་སྤྱིག་གྲ་རྒྱ་  
ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་རྒྱུར་མོང་བར་ཤོག་དའི་བདེ་བ་པར་སྤྱད་པར་ཤོག་  
ཅེས་སྤྱིར་བཏང་གི་མཚོ་བསམ་དེ་ནི་ཤུགས་དེ་ཅམ་མི་  
གདའ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་འདི་དེད་  
ཅེས་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མེད་ན་དགའ། སེམས་ཅན་  
གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་མཚོ་བསམ་བཏང་དེ་མངོན་སྤྲུལ་མིག་གིས་

མཚོང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་སོ་སོས་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་ཚོར་བ་ཆེ་  
བ་ཡོད།

དཔེར་ན་ཉེ་ཆར་ངོས་འདུག་ཡུལ་རྒྱུད་སྟོང་ལ་ཁྲི་ཞིག་  
ཡོད་པས་ཉེན་ཞིག་ཐོག་སོ་ཉེས་ཐོག་ནས་ལྷུང་སྟེ་ཁོག་སྟང་  
གཉེས་པེད་སྟོང་མི་གདལ། ཀྱང་ས་གཉེས་ལ་པེད་སྟོང་མེད་  
སྟབས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁ་ཤིག་གིས་རོགས་རམ་འོག་ཁྲིའི་ཁོག་  
སྟང་དུ་འཁོར་ལོ་ཞིག་སྟོག་ནས་འཕྲོ་བཞེན་མཆིས། ཁྲི་དེ་  
བཞེན་རྒྱུ་གཏུག་རྒྱུ་སྟོང་དུ་འདུག་མི་ཕྱི་རྒྱལ་བ་དག་གིས་  
དེ་སོས་ངང་གཉེར་སྟོང་བྱ་བཞེན་ཡོད། ཉེ་ཆར་ངོས་ཀྱི་ངོ་  
ཤེས་མི་དེ་ལ་བདག་པོ་རྒྱལ་རོགས་ཞེས་བཅོལ། ཁོའི་ངག་  
ནས་རྒྱུ་གཏུག་སེམས་ཅན་སྟུག་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱེན་པར་ཤོག་  
ཅེས་འདོན་བཞེན་ཡོད་མོད། ཡིན་ཡང་དངོས་སུ་ཁྲི་བདག་  
པོ་རྒྱལ་རྒྱལ་ལས་སྐྱོ་ལོ་ཅད་ནས་མི་གདལ་ཟེར། ཁྲི་དེའི་  
ཁོག་སྟང་པེད་སྟོང་མེད་སྟབས་རྒྱལ་བརྒྱལ་ནས་ཕྱི་རབ་ལོ་  
བ་དང་། ཡང་རྒྱལ་ལ་འཇུག་པོས་པར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ངའི་  
ངོ་ཤེས་མི་དེས་ཉེ་མ་གཅིག་གཉེས་ཤིག་བཏུས་ཡོད་སྟེ།  
དེ་ནས་བཏུ་མི་ཐུབ་སྟབས་མི་གཞན་ཞིག་བཅོལ་ནས་དེ་ལ་  
བྱེད་རོགས་བྱ་དགོས་ལྟར་ཞེས་བཤད། དེ་ལྟ་བུ་རྒྱུ་གཏུག་  
གཏོང་ལེན་ཞེས་པ་དག་ནས་འཆད་སྐབས་ལས་སྐྱོ་བ་དང་།  
སེམས་ཅན་གྱི་ཐུག་བའམ་སྟུག་བསྐྱེད་ཐུག་པ་ཞིག་ཏུ་  
མཚོ་བསམ་མ་བགྲིས་པར་སེམས་ཅན་སྟེ་ཡོངས་ཆ་ནས་  
མཚོ་བསམ་བཏང་ན་ལས་སྐྱོ་དེ་མིན་དབྱགས་དཀར་པོ་པར་  
བཏང་དབྱགས་ནག་པོ་ཚུར་རྒྱབ་པ་དེས་མི་པལ། གཙོ་པོ་  
དངོས་ཡོད་སེམས་ལ་བྱ་སྒྲིག་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ན།  
རྣམ་མ་སོ་སོས་སེམས་ཅན་ཞིག་ལ་སྟེང་ཐག་པ་ནས་དཀར་  
ངལ་དང་སྟུག་བསྐྱེད་དུ་ཚུར་འཇུག་བྱུང་རྒྱུ་ཞིག་དང་།  
སོ་སོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་གཏུག་སྟུག་ཐུག་པེད་དུ་པར་སྟང་།

རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ན་རྒྱུ་རྒྱ་ཡིན་དང་མིན་སོ་སོར་བྱི་  
བ་སྐངས་མཚོ་བསམ་ཞིག་བཏང་ན། གཞི་ནས་སོ་སོའི་བདག་  
འཛིན་དང་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་བྱུང་བ་ཞིག་  
འགྲུར་སྟེ།

**བཞི་པ།** ངོས་ལ་མཚོན་ན་རྒྱུད་དུས་ནས་ཤིག་བཟའ་བ་  
དང་། ང་ཚོའི་པ་ཡུལ་ལུང་པ་ལྷག་ཀྱིས་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཡིན་  
སྟབས། ཟས་པལ་ཆེ་བ་ཤིག་ལ་སྟུང་གསུམ་ཡིན། ཡིན་ཡང་  
གཡག་གི་མར་མི་འབོད་པར་གཡག་ནི་སེམས་ཅན་པོ་རིགས་  
དང་། འཕྲིའི་མར་ཞེས་འབོད་དགོས། དེར་བརྟེན་རྒྱུད་དུས་  
ནས་ཤིག་ཟས་སྟབས་ད་ལྟར་ཤིག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། མི་དུ་མ་  
ཞིག་ནས་ངོས་ལ་ཟས་དགའ་བོས་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་འདྲི་  
སྐབས་ཁ་ནས་ཤིག་ཞེས་ཐོན་ལ་ཁད་ཀྱང་། ཤིག་བཟའ་བཞེན་  
མེད་སྟབས་དགའ་བོ་འདུག་ཅེས་བཤད་ན་དོན་མེད་པར་གྱུར།  
ད་ལྟར་ཤིག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཤིག་ཟས་པར་ལོ་  
བཅུ་གཉེས་ཅམ་འདས། ངོས་རང་ཡང་ཤིག་ཟས་པར་མི་  
གཞན་དམར་སྟོང་རྒྱུའི་སྟོང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ལས་འཕྲོ་  
ཡང་ཆེན་པོ་རྒྱལ་སོང་། རྒྱ་གར་ནང་དང་པོད་ནང་གི་མི་དུ་  
ཞིག་དང་། དཔེར་ན། ཀྱི་ཚང་གི་དགོན་པ་པལ་ཆེ་བས་ཤིག་  
མི་བཟའ་བ་དང་། ཚོས་ཚོགས་ཁག་ལའང་དེ་བཞེན་རེད།  
དམིགས་བསམ་པོད་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་དེ་དག་ཤིག་མ་  
བཟས་ན་དཀར་ངལ་ཡོད་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་དམར་སྟངས། མི་དུ་  
མ་ཞིག་ནས་ཤིག་སྟངས་རྒྱུ་ཤིག་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་། ངོས་ལ་  
ཐོག་མར་དེ་ལྟར་འགྲུར་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་དང་དེ་བཤད་ཡང་  
མ་མཆིས། དེ་དག་གཙོ་པོ་སོ་སོའི་བསམ་འཆར་བརྗོད་པ་  
ཅམ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་དམར་སྟངས་རྒྱུ་དེ་བཞེན་འཕྲལ་དུ་དམར་སྟོང་  
རྒྱ་གཙོ་པོ་མིན་པར། གཙོ་པོ་འཛམ་བུ་སྤིང་ཐོག་གི་སེམས་



ཅན་དུ་མ་ཞིག་ང་ཚོའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་སྐྱད་དུ་སེམས་ཅན་དུ་མ་  
 ཞིག་མཉམ་གཅོད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཚད་མེད་པ་ཞིག་སྲིད་  
 བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་  
 དགོས། སོ་སོའི་ལུས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཉུལ་ཚོ་རྗེ་བཞིན་ཞིག་གྲུང་  
 བ། གང་ལྟར་སྐྱད་ཤེས་མིན་རྗེ་ལྟར་ཡང་ང་ཚོས་ཕྱིའི་སྐྱུག་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་དེ་བཞིན་མཉམ་གཅོད་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་  
 དག་དུང་ལེན་བཞིན་ཀྱང་གཞན་ཡིན། རྩོགས་གཅིག་ནས་ཁོར་  
 ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། མཚམས་ལྡེ་དོས་ཀྱིས་བསམ་  
 བ་ཤིང་གྲུང་ཀྱང་ཀྱང་མཚམས་མ་ལྡེང་བ། མཚམས་ལྡེ་དོས་  
 བར་ཤིང་སྲོང་མི་སྐྱབ་ཀྱང་དེས་ལར་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ལྡེ་  
 བ་དུ་འཁོར་བར་བཞིན། ཐབ་བསམ་སློབ་ལྡེ་བ་དུ་དམར་དེ་དག་  
 རྩེ་ཟུང་ལྟར་དུ་བཏང་དཀར་ཟས་དེ་དག་མང་དུ་བཏང་སྐྱེ་བ་  
 བསམ་སློབ་ལྡེ་བ་དུ་འཁོར་བ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྱེད་ལ་འབྲུང་

ཀྱང་ཡིན། མདོར་ན་སོ་སོས་ཀྱང་མཚན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བྱ་  
 ཀྱི།  
**ལྷ་པོ།** དོས་རང་ཀུན་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་དོས་འཛིན་  
 བཞིན། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་དོས་ལ་སྐྱད་ཆ་བྲིས་ནས་སྲིད་  
 རང་གིས་ཀུན་པ་སྐྱེ་གོང་མའི་སྐྱོར་བཅུ་བཞིན་མཆིས་སམ་  
 ཟེལ། སྲིད་བཏང་ཀུན་པ་སྐྱེ་གོང་མ་ང་ཡིན་ཞེས་ཡང་དོན་ཉེ་  
 ལམ་མེད་ལ་བྱ་སྐྱེག་ཀྱང་བཞིན་མེད་ལ་བསམ་སློབ་ཡང་མེད།  
 དེས་པར་ཀུན་པ་ཡིན་ལ་ངའི་སྐྱེ་བ་སྲོན་མ་བཅུ་དགོས་པ་  
 དང་སྐྱེ་བ་སྲོན་མ་བཅུ་ཡང་ཀུན་པ་མ་བཅུ་ཡང་ཀུན་པ་དེ་ལྟར་  
 གྲུང། ཡིན་ཡང་གཅོ་བོ་མཚམས་མཚམས་ཀུན་པ་སྐྱེ་གོང་  
 མའི་སྐྱོར་གྱི་སྐྱད་ཆ་གང་ཡང་མིན། སྲིད་བཏང་སྐྱེ་བ་དེ་འདྲ་  
 མིན་ནམ་སྐྱེ་བ་མཚམས་ལྡེ་བསམ་སློབ་ལྡེ་བ་དུ་འབྲུང་ ལ་ལ་  
 ཏ་ཅང་གསལ་ལོ་ཡོད་པ། ཡིན་ཡང་གསལ་ལོ་ཡོད་པ་ཞིག་

ལ་ཡང་དོས་འདྲིན་རྒྱ་མེད་པ་དེ་འདྲ་མཚམས་རེ་མཚེས། རྒྱ་  
མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཚམས་རེ་སྐྱེ་བ་སྡོན་མ་ཡོད་སྲིད་  
པ་མེད་དམ་སྙམ།

**སྤྲུལ་གྱི་** རང་བ་ཡིན་ན་ཤི་བེན་པའི་རྗེས་སུ་སྤྲུང་པོ་  
གཞན་ལ་བྱིན་རྒྱ་ལེགས་པོ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་རྒྱ་བ་དེར།  
མོད་དུ་དེའི་སྤྲུལ་སྲོལ་གཙོ་བོ་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན་  
སྙམ། སྤྲུང་པོ་གཞན་གྱི་སྤྲུང་བ་ཞེས་སྤྲུང་པོ་ཟེས་སུ་བཟོས་  
ནས་བྱ་དང་བྱི་བུ་ལི་ཟས་སུ་བཟོས། ར་ཚོས་སྤྲུང་པོ་དེ་དག་  
བྱ་ཚོད་ལ་བྱིན་ཏེ་སྤྲུང་པོ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཞིག་དང་  
མེ་ལ་སྲེག་པ་ལས་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་བྱ་བཞིན་  
ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་ཉམས་ལེན་ཐོག་ཏུ་མཚོ་བསམ་  
བཏང་ན་དེས་པར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་བགྱིས་ན་སོ་སོའི་  
སྤྲུང་པོ་དེ་ག་ཅམ་མེར་སྲེག་པ་ལས་དོན་སྤྱིར་ཡོད་པ་ཞིག་  
ལྷུང་དེས་སྙམ། ཡིན་ཡང་དགའ་འདུལ་ཞིག་ལ་མི་དུ་མ་ཞིག་  
ནས་དེ་ལྟར་འདྲི། གསང་སྤྲུལ་ཉམས་ལེན་བགྱིད་མི་དག་  
གིས་སྤྲུང་པོ་དེ་ལམ་སང་སྤྲུལ་དེག་མི་ཚོག་པ་དང་གཞོན་གྱི་  
རེད་ཅེས་སྐྱད་ཆ་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞོན་གྱི་ཡོད་མེད་  
ཐད་ལ་སྐྱད་ཆ་འདྲི་མིའད་དུ་མ་བྱུང་། དང་པོ་མ་ཤི་སྡོན་ནས་  
སྡོད་ཀྱི་ཡིན་བསམ་པ་སློས་བེན་པ་ཞིག་མཚེས་ན། སལ་ཆེར་  
སྡོན་ཨེ་ཡོད་དམ་སྙམ། དཔེར་ན། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་  
དག་གིས་རང་གི་སྤྲུང་པོ་གསོན་པོར་སྤྱིན་པ་གཏོང་བཞིན་  
པས་དེ་ཅམ་གཞོན་བཞིན་ཡོད་དམ་སྙམ། ཡང་དུ་སློས་མ་  
བེན་ན་མཚམས་རེ་གཞོན་བཞིན་ཡོད་སྙམ། སྤྱིར་བཏང་སྤྲུང་  
པོ་བྱ་སོགས་ལ་བྱིན་རྒྱ་ལེགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྙམ། ཞེས་  
བཀའ་ལན་བསྐྱེད་པ་དང་།

སྤྲུང་བཀའ་སྙམ་དོན། “མཐའ་དོན་དུ་ལན་སྤྲུང་སིའི་  
འདྲི་ནི་མར་ཉིན་མ་གཉིས་རིང་ལ་དབང་བསྐྱེད་བ་དང་སྐྱད་

ཆ་བཤད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། འདིར་འཛོམས་པ་ཀུན་དུས་  
ཚོད་མང་པོ་ཞིག་དང་འགྲོ་སོང་ཡང་གང་ཅམ་བཏང་ནས་  
འདིར་མེབས། དེར་བརྟེན་ཀུན་ལ་སྤྲུལ་སྲོལ་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན།  
དོས་སྡོན་མ་རྒྱུད་དུ་བོད་དུ་འདུག་སྐབས་སུ་སྤྲུང་སི་ནས་  
ཡིན་པ་བོད་པ་ཁ་ཤས་བོད་དུ་གཉེན་འབྲུག་ལ་སྤྲེབས། སྤྲུང་  
སི་ནས་སྤྲེབས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྲུང་སི་ནས་གྲུར་རྒྱུད་དེ་  
འདྲ་འབྲེན་ནས་སྤྲེབས་དེར་རྒྱབ་ནས་འདུག་བཞིན་ཡོད།  
སྐབས་དེ་དུས་དོས་ལོ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་ཡིན། ཁོར་ཚོ་ལ་སྤྱིད་  
སྤྱད་ཚོར་བ་དང་ཁོར་ཚོ་རང་དབང་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་སྤྲུང་སི་  
ནས་བོད་དུ་སྤྲེབས་ཡང་པར་སྤྲུང་སིར་ལོག་བྱིན་པ་དེར་སྤྱིད་  
པོ་ཞིག་རེད་སྙམ་པ་མཐོང་། དོས་སྐབས་དེ་དུས་ཐོག་ཅེག་  
བཞི་པའི་སྐྱད་དུ་འདུག་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་རྒྱུད་སྡོད་ལའང་  
ཐོག་ཅེག་བཞི་པའི་སྐྱད་ཡིན། ཉན་ཡིན་ཡང་ཐོག་ཅེག་བཞི་  
པའི་སྐྱད་དུ་འདུག་རྒྱ་རེད་གངལ། ཐོག་ཅེག་བཞི་པའི་སྐྱད་  
དུ་པར་རྒྱུར་འགྲོ་བསྡོད་དེ་ཅམ་མེད་པ་དང་། ཡིན་ཡང་སྤྲེབ་  
སོགས་ཀྱི་པར་རྒྱུར་རྒྱ་བཞིན་པ་ཀུན་མཐོང་། དེར་བརྟེན་ད་  
ལྟ་དོས་སུ་སྤྲུང་སི་སྤྲེབས་སྤྲུབ་ཀྱང་ད་ལྟ་ལོ་སུམ་ཅུ་ཞེས་  
ཅུང་ཀས་འཁོགས་ལྟ་བུར་བྱུང་། ཅུང་འཕྲིས་བྲགས་ཀྱང་ད་  
ལན་དོས་སུ་སྤྲེབས་སྤྲུབ་པ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། དོས་  
རྒྱུད་དུའི་དུས་ཀྱི་རེ་བའམ་སྡོན་ལམ་གྲུབ་པ་ཡིན་སྙམ།

ཁ་སང་ཞུས་པ་ལྟར་སྤྲུང་སི་ནི་བོད་པའི་པ་ལུལ་གཉིས་  
པ་ལྟ་བུ་བྱུང་། བོད་པ་དུ་མ་ཞིག་འདིར་སྤྲེབས་ཏེ་འཚོ་བ་སྤྲེལ་  
བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་མི་གཞུང་  
དང་མི་དམངས་ཕྱོགས་པོ་ཀུན་ལ་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་འདི་  
བརྒྱུད་དེ་སྤྲུལ་སྲོལ་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སྙམ་ལད་  
ཏོ། །



ལྷན་སྐྱེའི་ལུ་མེན་ Lausanne གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཚིབས་རྒྱུར་གྱིས་སློབ་མ་  
ནམས་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་

མེ་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༣ ཉིན། ལྷུ་ལ་དབང་ལག་མ་  
བ་མཚོག་སུད་སིའི་ University of Lausanne ལུ་  
སེན་ཆེས་མཚོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚོམས་ཆེན་  
ནང་མཚོ་ལོ་གྱི་ལོ་དང་ལོའི་སློབ་སློབ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་དང་  
སློབ་དུ་བསྐྱོ་གླེང་བསྐྱེད་ཀྱི། ལས་རིམ་འདི་ཉིད་སློབ་གཉེར་  
བ་ནམས་གྱི་སློབ་ཚོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཤེས་འགྲོ་བ་མིའི་  
རིག་བ་དང་། སློབ་གྱི་སློབ་བསྐྱོ་གླེང་ལུ་ལོ་དང་། སློབ་མ་  
ནང་མཚོ་ཚུན་དབང་བསྐྱོ་གླེང་བྱ་རེས། བསྐྱོ་གླེང་དང་སློབ་  
ཅིག་དོགས་གནས་ཁག་ལ་དེ་བ་གཉོང་རེས་གྱིས་སློབ་གཉེར་  
བ་ལེ་རེ་བཞེན་གླེང་སྐྱེགས་གྱི་གམ་དུ་སྐད་བཏང་སྐྱེ་གྱེ་སྐྱེད་

འབྲུལ་བར་ནང་ལན་འདེབས་སུ་འཇུག་ མཐར་སློབ་མ་ནམས་  
ནས་ལྷུ་ལ་དབང་མཚོག་གི་དགོངས་ཚུལ་ལམ་སློབ་སློབ་  
བའི་སྐྱེབས་འཇུག་ལུས། དེ་ཉིད་དེ་བ་དེས་ལན་དབུ་འཇུགས་  
གྱིས་དེ་བ་དང་ལོར་ཁམས་བདེ་མང་དུ་གནས་ཞེས་པའི་དོན་  
གང་ཞིག་གོ་ཚུལ་མེད་པས། སློབ་གཉེར་བའི་ཁོད་ནས་གང་  
ཞིག་གིས་ལན་འདེབས་གྱི་ཚུལ་དུ་ཁམས་བདེ་མང་ཞེས་བ་  
མི་ལུས་བདེ་བ་དང་། སྐྱེ་ཚོགས་གྱི་ལམ་སློབ་དང་མཐུན་  
པའི་སེམས་བདེ་བ་ཞེས་དང་། སློབ་གཉེར་བ་གཞན་ཞིག་  
ནས་ཁ་སློང་གི་ཚུལ་དུ་སེམས་གྲུ་ཡངས་བ་ཞེས་དང་། ཡང་  
བསྐྱེད་བཅིག་ནས་རང་གི་ཚོར་བ་རང་གིས་དེ་བཞེན་ཤེས་

བ་ཁམས་བདེ་བའི་དོན་དུ་འཛོགས་པ་སོགས་ལན་ལྔ་ཚོགས་  
བཏབ།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་སློབ་གཉེར་དེ་དག་གི་ལན་  
འདེབས་ལ་སྐབས་ཡིད་འཕྲོག་སྟེ་སློབ་གཉེར་བ་དེ་དག་ཆེས་  
གཞོན་ཏུ་ཡིན་ཡང་དེ་དག་ནི་ལན་འདེབས་ནི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་  
གཉིང་ཟབ་པའི་རང་བཞིན་དང་ལྡན་པར་སྐབས་མཁུ་བ་དང་།  
མགོན་པོ་མཚོག་ནས་བཀའ་སྡུལ་དོན་དུ་ བྱི་གཟུགས་ཀྱི་  
འཛིག་རྟེན་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་དབར་མན་  
ཚུན་ཆ་མཉམ་གང་ལེགས་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་འགངས་  
ཆེན་པོ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས།

སྐར་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་གསུང་དོན་དུ་ང་ཚོར་  
གལ་ཉེ་ལུས་ལ་ནད་མེད་ཡང་རང་ལེན་ཚོན་སོངས་དུག་  
གསུམ་གྱི་ནད་ཀྱིས་མནར་བཞིན་ཡོད། སྐབས་དེ་རང་ལེན་  
སེམས་ནད་ཞེ་སྐར་ཏུ་ཅང་རྒྱས་པའི་ཚོང་ཚོར་བདེ་སྐར་གི་  
ཚོར་བ་མི་འདྲུང་། དེས་ན་འདི་ཉིད་ཡང་ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱུག་  
ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་སེམས་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་ཡིན། གཞན་ཡང་  
དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་རྒྱལ་པ་མཚོག་ནས་གསུང་གསལ་  
དུ་སྐབས་དེ་སྐར་གྱི་གོ་རྟོགས་དེ་བཞིན་གཞན་ལ་ཆ་བཤོས་  
ཀྱི་སློན་པོ་མཚོ་བསམ་གཉོང་ཚུལ་གྱི་ཆ་མཉམ་གྱི་ལམ་བུ་  
གཞན་ཡང་ཐབས་འཚོལ་བྱ་རྒྱ་མིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན།

འི་བ་གཉིས་པར་དོན་གནད་གཉིས་སུ་མཆིས་ཏེ། དེ་  
ཡང་ སྐྱུག་བསྐྱུག་ཞེས་པ་ཞི་གང་། བདེ་བ་ཞེས་པ་ཞི་གང་།  
ཞེས་པའི་འི་བར། སློབ་གཉེར་བ་པལ་ཆེ་བས་སྐྱུག་བསྐྱུག་  
ཞེས་པ་ནི་གཙོ་པོར་གཟུགས་ཀྱི་ན་ཟུག་ཡིན་ཡང་། སྐབས་  
དེ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱང་པར་ཡང་ཡོད་ཅེས་དང་། དེ་དག་  
གིས་སྐྱུག་བསྐྱུག་ལ་ཡང་སྟེ་ཚན་གཉིས་སུ་སྟེ་སྟེ་དུས་ཡུན་  
སྤང་བའི་ན་ཟུག་དང་། དུས་ཡུན་རིང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་སྟེ་

གཉིས་སུ་དབྱེ། འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱུག་བསྐྱུག་མ་སྐྱུག་ཕྱོགས་  
སུ་འདོད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་དེ་སྐྱུག་མི་སེམས་པའང་  
ཡོད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་རྒྱལ་པ་མཚོག་ནས་གསུང་དོན། སྐྱུག་  
བསྐྱུག་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་སྟེ། མི་འདོད་པ་སོགས་ཏུ་བབ་པའི་སྐྱུག་  
བསྐྱུག་ འདོད་པ་བཅས་ཡང་མི་རྟོག་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ རང་  
རེའི་རང་དབང་པོར་བའི་གནས་སྐབས་སུ་འདྲ་སེམས་ལ་  
གཟན་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་དབུག་མེད་ཡུང་ཡོད། དེ་ཡང་སྐྱུག་  
བ་དང་བལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ མི་སྐྱུག་བ་དང་འབྲུང་བའི་སྐྱུག་  
བསྐྱུག་སོགས་སྐྱུག་བསྐྱུག་སྟེ་ཚོགས་ཡོད།

རྒྱན་གཏན་རང་རེ་ནད་པས་སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་རྣམ་གྲངས་  
གསུམ་དུ་བཤད་དེ། ༡ དེ་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་  
རང་གཞན་ཀུན་གྱིས་ཤེས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་ཚོར་བ་མངོན་  
འགྱུར་བའོ། ༢ འགྱུར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་ཚོར་བ་སྐྱུར་སྐྱུར་སྟེ་  
གནས་སྐབས་བདེ་བ་སྐྱུར་མངོན་ཡང་རིང་མིན་སྐྱུག་བསྐྱུག་  
ཀྱི་དོ་པོར་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་གོ། ༣ ལྷུ་བ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་  
སྐྱུག་བསྐྱུག་ནི་སོག་མེད་ནས་རྒྱན་ཅིག་ཏུ་འཕྲོགས་པའི་སྐྱུག་  
བསྐྱུག་ཏེ། སྐྱེ་དགའ་ན་འཆིའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་ཏེ་རྒྱུན་ཉམས་སུ་  
སྤོང་བའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོ་སྐྱེ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་  
ཚོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་གང་ཞིག་སྟེ། དེ་སྟེའི་སྐྱུག་བསྐྱུག་གིས་  
སྐྱེ་དགུ་ཐམས་ཅད་ལ་མངོན་མེད་ཀྱི་ ཚུལ་དུ་ལྷུ་བ་ཡིན།

འི་བ་གཞན་ཞིག་སྟེ་གཞན་ལ་དོ་སྐྱུལ་བྱས་པ་ཞེས་པའི་  
དོན་གང་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་འི་ས་བར། སློབ་གཉེར་རྣམས་ཀྱིས་  
ལན་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གནད་དོན་དེ་ནི་སྐར་ཡང་འཕྲོད་  
བསྟེན་གྱི་སྟེང་དུ་བབ་པ་སྟེ་གཞན་ལ་སྟེ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་འཚོར་  
བ་དེས་ཡིད་ལ་བདེ་སྐྱིད་བསྐྱུག་ཅིང་། གཞན་ཡང་པ་རོལ་  
པའི་འདུན་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་གནས་ལ་སྐྱོར་ཐབས། འགྱུར་



ལྷོག་གཏོང་མི་རྒྱས་པའི་གནས་ལ་ངོས་ལེན་སོགས་མཚོན་  
 བཞིན་ཡོད། དཔལ་ལྗར་ལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་བཀའ་  
 ལྷལ་དོན་དུ་སྐྱེ་བོ་མང་པོ་ཞིག་མགོན་པོ་མཚོག་གི་སྐྱེ་བུ་  
 དུ་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་སྟོན་སྟོན་ཞུ་མི་མཆིས་པ་དང་། དེ་  
 དག་གི་ཚོས་སྤྱོད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་དུ་  
 མ་ཡོད། འོན་ཀྱང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དེ་དག་གི་རེ་འདུན་  
 སྐྱབ་པའི་ཐབས་འཚོལ་དང་རོགས་མགོན་ཅི་ལུ་མཇུག་  
 བཞིན་ཡོད་ཚུལ་དང་། གཞན་ལ་དོ་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱ་འཛིན་ཏུ་གལ་  
 ཆེ་ཡིན་ཚུལ། གཞན་ལ་སྐྱབ་སྐྱིན་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པའི་སྐོ་  
 བས་པའི་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིར་ཇི་ལྟར་སྐོང་བཟང་  
 རོས་གཞན་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་། སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་  
 དག་ལས་གོལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཇི་དགའི་ལམ་སྟོན་དང་། ང་  
 ཚོར་ཤུལ་དང་སྤྱིར་ཇི་རྒྱས་སྐྱབ་ཞིག་མཆིས་ཆེ་གཞན་ལ་  
 བན་འདོགས་པའི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

ནད་པ་གང་ཞིག་སྐབས་རེ་ནད་གཞི་དྲངས་སྐྱེད་མ་བྱུང་

སྐབས་ང་ཚོ་ཁོ་པའི་གམ་དུ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ཡང་འིན་ཏུ་གནད་  
 ཆེ་སྟེ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ནད་མནར་བ་དེ་ཉིད་འཇིག་རྟེན་ནང་རང་  
 ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སེམས་ཚོར་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་  
 གསུངས། ང་ཚོ་ཁོང་ཅག་དང་ལྷན་དུ་འཐེ་བའི་རང་ཚུལ་དུ་  
 གནས་དགོས་ཏེ། དེ་ཉིད་ཀྱིས་པ་རོལ་པའི་གདེང་སློབས་མི་  
 ཉམས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་གཞན་ལ་ཇི་ཅམ་པའི་བཏགས་པ་དེ་  
 ཅམ་ང་ཚོས་པ་རོལ་པོ་ལ་པན་ཐོགས་རྒྱས་པ་ཡིན། གཞན་  
 ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་གསུང་གསལ་དུ་སྐྱིད་སོ་སོ་སྐྱེར་  
 གྱི་གནད་དོན་ཐོག་དོ་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱ་ཡང་གནད་ཆེ་སྟེ་དེ་བཞིན་  
 དུ་གཞན་ལ་ཡང་དོ་སྐྱེལ་བྱ་དགོས། རང་གཞན་གཉིས་སོ་  
 བན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་ན། གཞན་གཅིས་  
 འཇིག་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་ཡིན།

ཇི་བ་གཞན་པ་དེ་ཉིད་རང་སྟོག་སྐྱབ་པར་སྤྱོད་བྱ་  
 བའི་སྐོར་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་ཉིད་ལྷ་ཇི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་གང་བྱེད་  
 དམ། ཐང་ཀར་བཟོ་སྐྱེད་ལས་འགྲུལ་འདིའི་ནད་སྐོབ་གཉེར་



བ་དུ་མ་ཞིག་ནས་བསམ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་བརྗོད། འགའ་  
 ཞིག་གི་ཚོར་བར་གལ་ཉེ་འགའ་ཞིག་ལྷན་བ་བཟུན་པོ་ཡོད་  
 ལ་ཉོ་འཚོང་ལ་སོགས་པ་ཚོང་གི་སེམས་གཏུང་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་ཁོ་རང་ཚོ་རང་ཉིད་ཐག་གཅོད་དུ་འཇུག་  
 དགོས། འགའ་ཞིག་ཚོར་བ་སྦྲུག་བསམ་གྱི་ཀྱེན་བས་དེ་དག་  
 གི་སེམས་ཁམས་དང་ས་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་  
 བད་པར་ང་ཚོས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུའི་གནད་དོན་ཚུལ་འཛོག་  
 རྒྱ་མེད། དཀའ་ངལ་གྱི་ཚོར་བས་འཆི་བའི་འདུན་པ་གོང་  
 དུ་འཁེལ་སྲིད། དེས་ན་ང་ཚོས་འདྲ་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་  
 ཉན་འཛོག་གིས་དེ་དག་ལ་པན་གྲོགས་བགྱིས་ཉེ་མི་ཆེད་  
 ལྷག་འཕྲོས་དེ་བདེ་བའི་ངང་འཚོ་རུས་པའི་མཛོ་བསམ་གཏོང་  
 དགོས།

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་སྤྱི་ར་རང་སྲོག་  
 ལྷུབ་པ་ནི་ཡང་དག་ཅིག་མ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་རང་ལེས་སྤྱི་  
 ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐོག་མཛོ་བསམ་བཏང་སྟེ་པ་རོལ་  
 པོའི་ནང་གི་གནས་སྐབས་མ་མཉམ་དུ་སྦྲུག་སྤྱི་ར་རོགས་སྤྱོར་  
 བྱ་དགོས། ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་རོགས་སྤྱོར་དང་དོ་སྣང་ཅི་རུས་

བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་གིས་སྡོན་བརྗོད་སྟོན་པའི་ལས་  
 ལུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་  
 སྡོན་ལོག་འགོག་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱི་ར་གང་ཟག་སོ་སོའི་ན་རླུག་  
 ལ་བརྗོད་བསམ་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་མཆིས་མོད་ཀྱང་། འགའ་  
 ཞིག་ནི་ན་རླུག་ལ་གཤོང་ལེན་སུ་མ་སྤྱད་བྱས་ཉེ་གནས་མི་  
 ཡང་ཡོད། གནད་དོན་འགངས་ཆེ་ཤོས་ནི་ང་ཚོས་དེ་དག་ལ་  
 ཅི་སྲུབ་ཀྱི་རོགས་སྤྱོར་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

ཕྱི་རྗེའི་བཟོ་སྐྱེད་མཇུག་སྤྱིལ་མཚམས་ Lausanne  
 University ལ་འུ་སེན་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་  
 ཁང་གི་འགན་འཛིན་གཞིན་པ་སྤུ་ཞབས་ Philippe Mareil-  
 lon མཚོག་ནས་དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཆེས་  
 མཐོའི་སློབ་ཁང་དེར་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་ས་པར་སྤྱགས་ཇི་ལྷོ་  
 མེད་དུ་ཆེ་ཆེ་ཞུས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མགོན་པོ་མཚོག་སྤྱད་  
 མི་ནང་ཞབས་སོར་བཀའ་བྲིན་བསྐྱེད་ས་པའི་དབྱ་རྟེན་མཚོན་  
 བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱད་སའི་སྦྲུག་ཐགས་ཅན་གྱི་སྦྲུག་མིན་ལག་  
 ཅལ་ལས་བྱུབ་པའི་རོལ་དབྱངས་སྤམ་ཆུང་ཞིག་གཟེངས་  
 བརྗོད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་པ་བཅས་སོ། །



**ཐུབ་བརྟན་བྱམས་བཅེ་སྒྲིང་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་ཚོགས་སྲུང་།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། ཡུ་ཀྲུལ་དབང་ཡཀམ་  
པ་མཚོག་སྲུང་སིའི་ས་གནས་སྲུང་སི་ Lausanne ཡི་ཚོས་  
འབྲེལ་ལེགས་པར་གྲུབ་རྒྱུ་དུ། སྲུང་སི་རྒྱལ་པ་ Bern དུ་རྟེན་  
གཞི་བཅས་པའི་ཐུབ་བརྟན་བྱམས་བཅེ་སྒྲིང་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་  
སྲུང་། ཚེས་འཕྲུལ་ལས་བཞོལ་འཕྲུལ་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་གི་འགོ་  
བློན་པོ་ཐུབ་བརྟན་པ་ལྟེ་འཕྲུལ་པ་ལྟེ་སྲུང་སྲུང་། འདྲ་  
ལུ་འགྲོ་དང་ཐུབ་སྲོང་ཚོ་ནས་ངག་ནས་ཀར་མཚེན་དང་  
ལག་ཏུ་མཚོན་རྒྱས་སྲུང་ཚོགས་སྲུང་གི་འགོ་བློན་པོ་ཐུབ་  
བརྟན་པ་ལྟེ་སྲུང་སྲུང་། མཐོན་པོ་མཚོག་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་གནད་བྲངས།  
བཞུགས་ཁྲིམ་འཕྲོད་རྒྱུ་དུ་རི་མཁུལ་སྲུང་སྲུང་དང་། རིག་འཛིན་  
ནས་མཁུལ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ། རྒྱ་བཙུན་མ་དངོས་གྲུབ་  
དཔལ་འཛོམས། སྲུང་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་དངོས་གྲུབ་དོ་རྒྱུ། ཚོས་  
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྲུང་བཅས་སྲུང་གན་ཀམ་སྲུང་ལས་སོགས་  
དང་ས་གནས་ཀྱི་འབྲེལ་ལེགས་དཔོན་རིགས་དང་ཚོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འགོ་བློན་དང་། དང་འདུས་རྒྱུས་གྲུབ་དུ་འཕྲོད་བཙུན་

ཀར་མཚེན་གསུང་སྲུང་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་གི་འགོ་བློན་ Patrick  
Stillhart རས་མཚུལ་རྟེན་གསུལ་དང་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་རྒྱ་  
བཞེས་འབྲས་བུ་གྲུབ་རྒྱུ་དུ་མཐོན་པོ་མཚོག་ནས་བཀའ་  
སྲུང་དོན། ཐུབ་བརྟན་བྱམས་བཅེ་སྒྲིང་ཚོས་ཚོགས་སྲུང་  
འོག་གསུངས་པ་བཞེན་ང་ཚོ་སྲུང་སི་ལ་ཡོད་པའི་ཚོས་  
ཚོགས་ཁག་དང་དེ་བཞིན་སྲུང་སྲུང་པ་སོགས་ཀུན་ལ་གང་  
ཅིའི་ཐུག་རོགས་ལྷོ་ཐུབ་པ་ལས་ཀ་གཙང་མ་ཞིག་ཏུ་གྲུང་།  
དེར་བཞེན་དུ་ལན་དམིགས་བསལ་འདྲིའི་འབྲུག་ཅམ་སྲུང་སྲུང་  
ཐུབ་པ་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ལོང་དུ་གསུངས་པ་རི་བཞེན་  
མ་འོངས་པ་ལ་ཚོས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་སྲུང་ཐུབ་དེ་རི་སྲུང་བར་  
གནས་ཐུབ་པ་དང་འགོ་བའི་དོན་དང་འགོ་བའི་བསྟེན་གནས་  
དུ་མ་ཞིག་བསྟེན་ཐུབ་པའི་སྲུང་ལུང་ལྷོ་བཞེན་ཡོད། ཅེས་  
དང་། མཚུག་ཏུ་དང་འདུས་ཡོངས་ལ་སྲུང་རས་ཀྱི་གཟིགས་  
གསུངས་སྲུང་དང་། བཟོ་གུ་སྲུང་། སྲུང་མའི་བསྟེན་གསུང་གི་  
ཚོས་འབྲེལ་བསྟུངས།



**ལྷོ་མཁའ་ Bern ཡི་ཀམ་མེག་གཞུང་འགྲུབ་ལྷན་ཚོགས་འོད་འབར་རྒྱུ་དང་ལྷོ་མཁའ་དབང་ཀམ་པ་  
མཚོག་མེག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚོགས་ཚོགས་དམ་ཚོས་ཁང་བཟང་དུ་ཚེབས་རྒྱུ་བརྒྱུད་སྤྲོད་**

ལྷོ་མཁའ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལུ་སེན་ནས་ཟླ་བ་རྒྱུད་  
མེབས་ལམ་དུ་མེབས་བཞུད་བསྐྱུངས་སྐབས་མགོན་  
པོ་མཚོག་གྲུབ་བསྟན་བྱམས་བཅེ་གྲིང་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
བཞུགས་ཞག་མཛད། ཡིད་དུ་འོད་བའི་ཉམས་ལེན་བྱ་ཡུལ་  
ཀྱི་བསྟེན་གནས་དེར་ལྷོ་མཁའ་དབང་མཚོག་ནས་རབ་གནས་  
དང་བྱིན་རྒྱུ་སྐྱེལ། ཚོས་ཚོགས་དེ་ཉིད་སྐྱེལ་ཞབས་ Patrick Stillhart ལས་ཐབས་འཚོལ་མཛད་པ་ཞིག་དང་།  
གཞན་ཡང་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཤིས་སུ་མ་མཚེས་པའི་ལམ་  
ལུགས་སུ་དེ་ནི་ནང་གཞི་ཆགས་པ་རྣམས་ལ་ཁོང་ནས་

རོགས་སྐྱོར་བཀའ་འདུན་ལྷེད་བསྐྱུངས་ཡོད།  
དེ་ཉིད་དཔལ་ལྷོ་མཁའ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ཟླ་བ་ཀྱི་ས་  
གནས་རྫོང་དཔོན་སྐྱེལ་ཞབས་ Alexander Tschappat  
མཚོག་དང་གྲུང་ཚོགས་ལྟན་རྒྱུ་སུ་བསྐྱུངས། དེར་རྣམ་  
གཉིས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་བཀའ་འཚམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཟླ་བ་དུ་  
མཚེས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཤིས་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཁང་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་  
བཀའ་ཚོལ་འཕྲོས། སྤྱི་ཁང་དེ་ཉིད་འཇུགས་སྐྱེན་གྲུབ་སྟེ་ལོ་  
ངོ་གཅིག་དང་མེད་ཅམ་སོང་ཞིང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་གུན་  
འགྲུར་རྣམས་ཟླ་བ་གྲོང་ཁྲིལ་དང་། དེ་བཞིན་གྲུབ་མཐའ་གཞན་

དུ་མ་ཞིག་ནས་མ་ཐུན་འགྲུང་སྒྲུབ། ས་གནས་དེ་ཉིད་ནི་གྲུབ་  
མཐའ་གཞན་སྒྲ་ཚོགས་མཆིས་པའི་སྤྱི་ཁབ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ།  
དེ་ཡང་ཉིན་རྒྱ་ལྟ་བུ་ལ། ཡི་ཤུའི་སྒྲ་ཁབ་། ཁ་ཆེའི་སྒྲ་ཁབ་།  
རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་པའི་ཚོགས་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ་ནང་པའི་  
གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱ་གར་རྒྱ་  
ཚོགས་དུ་མི་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་རྩི་ལག་  
ཅེས་པའི་དད་གུས་བྱ་ཡུལ་གྱི་བྲག་ཅིག་དང་། དེ་བཞིན་གྲུབ་  
མཐའ་གཞན་གསུམ་སྟེ་རྩུ་དང་། སིག །རྟ་ཉེ་གྲུབ་མཐའ་  
རྣམས་ཀྱང་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ལྟར་འཛོམས་བྱ་བཞིན་ཡོད་  
པ་དང་། འགའ་ཞིག་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་མིའི་ཁོངས་སུ་ཡང་  
ཡོད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་  
གི་རིས་སྟོན་པ་སྤྱི་འབྲེལ་ David Leutwyler མཚོག་དང་  
ལྷན་དུའང་གྲུང་ཚོགས་མཚོན་བཞེས་བསྐྱེད་པའི་ཤིང་། ཁོང་  
ནས་ཚོས་གྲེད་པ་སོ་སོར་དད་པ་བྱ་ཡུལ་གྱི་བསྟེན་གནས་  
ཚད་ལྡན་རེ་དགོས་གས་ཆེ་ལུགས་དང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་མ་ཐུན་  
ཚོགས་ཀྱི་དགོ་མཚན་ནི་ཚོས་ཚོགས་སུ་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་  
བ་སྒྲ་ཚོགས་འདུས་པ་དང་། རྒྱུ་གི་མ་ཐུན་སྤྱིལ་གྱིས་རྒྱུན་  
པས་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ཐོག་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་ལམ་  
ཉེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་ཚུན་གོ་རྟོགས་གཉིང་ཟབ་སྤྱིན་པས་  
བཟོད་པ་ཅམ་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས། ཚོགས་ཁབ་འདི་ཉིད་  
མཚོན་རྟགས་ཀྱིས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་ཅིང་། དེ་ཉིད་  
གྱིས་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་མཐའ་དག་ལྷན་དུ་གནས་ཀྱིས་  
པ་དང་བདེ་བའི་དཔལ་ལ་ལྷན་དུ་རོལ་ཀྱིས་པ་ཡིན། གྲུབ་  
མཐའི་ཚོགས་ཁབ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ལུས་ Dr. Gerda Gauck མཚོག་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་དང་ལྷན་དུ་སྤྱི་ལོ་  
༡༩༩༩ ལོའི་ཐོག་མའི་དབུ་འཇུགས་སྐབས་ནས་ལྷན་དུ་ཡོད་

ཅིང་། ཁོང་སོས་བརྗོད་གསལ་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཞལ་  
གསངས་ཤིང་འགོགས་བདེ་བ་ཅམ་མ་ཟད་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་  
མིན་གྱི་ཚོགས་ཁབ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་གས་ཆེ་བའི་སྐོ་  
སྤྱད་དང་སྐོབས་པ་སྤྱིན་པ་དེས་མོའི་ཡིད་དབང་དབང་མེད་  
དུ་འགྲུལ་སོང་ཞེས་སྟེད། འགྲུང་གི་སྤྱིལ་སྤྱིན་གྲུབ་རྟེན་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀཱ་པ་མཚོག་རིས་མེད་གྲུབ་མཐའི་ཚོགས་  
ཁབ་རམ་རིག་པའི་རྩི་རྩེའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་གཞིགས་ཞིབ་ཕྱིར་  
ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་སྤྱོད།

གྲུང་རྒྱལ་སྤྱད་སའི་རྒྱལ་མ་ Bern ཆིབས་སྐྱུར་གྱིས་  
སྤྱི་རྩོམ་པའི་རྩི་རྩེ་ཚོས་ཚོགས་སུ་གྱོན། ཡ་རྒྱལ་དབང་  
ཀཱ་པ་མཚོག་གི་ཕྱོན་བསུའི་ཕྱིར་ཚོགས་ཁབ་རྒྱལ་སྤྱོན་ས་  
གྲུབ་མཐའི་ཁབ་པའི་བར་གྱི་ལམ་བར་ཐམས་ཅད་རྒྱ་སེ་མེ་  
རྟོག་དམར་མེར་གྱིས་བརྒྱན་ཅིང་། དེ་བཞིན་བཟག་མདངས་  
ཆེ་བའི་ཡིད་འོང་མེ་རྟོག་གིས་ས་གཞིར་བརྟེན། དད་འདུན་  
ཅན་གྱི་བོད་རིགས་སུམ་བརྒྱ་སྟེ་ཅམ་དང་སྤྱི་ནང་ཚོགས་  
པ་དུ་མའི་མི་རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱི་ལག་དུ་དར་གོས་དཀར་  
ཁ་གཅང་བ་དང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མེ་རྟོག་སོགས་ཐོགས་ཉེ་  
མགོན་པོ་མཚོག་གི་མེབས་སྤྱིལ་ལྷ་བཞིན་གནས། དམིགས་  
བསལ་གྱི་དུས་སྐབས་འདིའི་ཕྱིར་གྲུབ་མཐའི་ཁབ་པ་དེ་ཉིད་  
དེ་ཉིན་བོད་རིགས་ནང་པའི་ཚོགས་ཁབ་ཞིག་གི་རོ་ཤོར་  
འགྲུང་ཉེ། དེ་ཡང་མཚན་སྟོན་དེའི་ཕྱིར་དམིགས་བསལ་  
བཞུགས་ཞིགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཅིང་། དེ་བཞིན་རྩི་རྩེ་འཆང་  
གི་ཞལ་ཐང་། གྲུ་དུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤྱང་བ་མཐའ་ལས་གྱི་ཞལ་  
ཐང་རྣམས་དཔྱངས་ཡོད་ཅིང་། གཞན་ཡང་ཚོགས་གཞིག་  
དུ་འཇམ་མགོན་སྤྱི་ལུང་གསུམ་པའི་སྤྱི་བརྟན་ཞིག་བཞུགས་  
ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ད་ལྟའི་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཟུ་བཟུན་ས་  
མཚོག་དང་འཇམ་མགོན་སྤྱི་ལུང་བཞི་བ་ལྷན་དུ་བསྐྱོན་པའི་

སྐྱེ་བའི་ཞིག་ཀྱང་བཤམས་ཡོད། རིག་པའི་དོ་རྗེའི་ཚོས་  
ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱེ་ཞབས་ George Streit མཚོག་  
གི་དབུས་པའི་སྐྱེ་འཁོར་ལྷན་པུས་ལ་ལྷུ་ལ་དབང་ཀམ་པ་  
མཚོག་གི་བྱོན་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ལུས་ཤིང་། བཞུགས་ཁྱིམ་  
འཁོར་རྒྱུ་མཁུ་རྒྱུ་གསུམ་བུའི་ཀྱང་། དེ་རྗེས་ཚོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འགོ་བུའི་ལྷན་པུས་དེ་ཉིད་ཚོས་ཚོགས་སུ་འདུས་པའི་ནང་པའི་  
ཚོགས་པ་མ་དང་པའི་སྡེ་ཚོན་ལྷན་པུས་མེ་མེ་བཞེན་མགོན་པོ་  
མཚོག་ལ་དོ་སྲོད་སྟུན་སྟོན་ལུས།

དེ་ཉིད་ཀྱི་མོ་ ༡༩༩༣ ལོར་དབུ་འཇུགས་ཀྱིས་ཉམས་  
ལེན་ཀྱི་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་འཇུག་མགོན་ཀོང་སྐྱེལ་གསུམ་  
པ་སྐྱོ་གྲོས་ཚོས་ཀྱི་སེལ་མཚོག་གིས་མེ་སྐྱེལ་མཛད་ཅིང་།  
ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མཚོན་ཞི་གང་གི་འཇུག་མཚོག་ཅ་པའི་  
སྐྱེ་མ་ལ་ལྷུ་ལ་མཚོག་སྐྱེ་གོང་མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་དོ་རྗེའི་  
མཚོན་ཀྱི་ཆ་ལས་སོགས། རོས་བསམ་པ་དང་སྲོང་བ་པ་  
ལྷན་པུས་ཀྱི་མཚོན་འཇུག་མཛད་མེད་པོ་སྐྱེལ་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་  
འཇུག་མགོན་ཀོང་སྐྱེལ་ཀྱི་བདེ་དོན་ལས་འཇུག་ཚོགས་པར་  
ལུས། ལས་འཇུག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་རྒྱ་གར་ནང་མཚོས་  
པའི་ཆེས་ཉམས་ཐག་དང་དུ་སྐྱེལ་ལྷན་པུས་ལ་སྐྱོབ་ལྷུ་འཇུགས་  
སྐྱེན་དང་། དེ་བཞེན་ཉེ་འདབས་སུ་རྒྱས་གསོ་ཁང་། མིག་  
བཙོས་དང་སྐྱེན་བཙོས་སྡེ་ཚོན་ཀྱི་སྐྱེན་ཁང་རྒྱུ་ལུ་ཞིག་དེ་  
བཞེན་དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་ཆ་རྒྱུན་ལྷན་པུས་པའི་བཤམ་ལྷུ་དང་  
ལོ་གསུམ་སྐྱེལ་གསུམ་ཀྱི་སྐྱེལ་སྡེ་སྡེ་བཤམ་སྐྱེལ་ཀྱི་དགོན་  
ཁག་གཉིས་པོ་ཡང་དེ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད།

དེ་རྗེས་ལྷུ་ལ་དབང་མཚོག་གིས་ཚོགས་པའི་དང་ཤར་  
ལུབ་དང་འདུས་ཡོངས་ལ་བཀའ་སྐྱེལ་དོན། “དེ་རིང་འདི་ག་  
སུད་སི་རྒྱལ་མ་ Bern དུ་ཐེངས་དང་པོ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་ རིག་པའི་  
དོ་རྗེའི་ཚོས་ཚོགས་གཙོས་པའི་ཚོས་ཚོགས་པའི་དུ་མ་ཞིག་

འདིར་ལེབས་གང་ལ། ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་ཡོད། ལྷག་དོན་  
འདིར་ཚོས་ཚོགས་ཀུན་མཉམས་དུ་འཇོམས་ནས་ཚོས་ལུགས་  
ནང་པའི་ཚོན་མཚུན་པོ་འབྱུང་རྒྱུའི་བསྐྱེ་གནས་ཀྱི་ས་ཆ་འདི་  
ལྷུ་ལུ་ཡོད་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ལོར་དུ་ཚོས་ཚོགས་  
ཀྱི་འགོ་བུའི་ལྷན་པུས་མཚོན་ནང་གསལ་འཇུག་མགོན་ཀོང་  
སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོན་པའི་མཚུངས་ལས་པོད་ཀྱི་བསྐྱེན་པ་རིས་  
མེད་སོག་ཏུ་མཛད་རྗེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་བྱུང་། དེའི་རྒྱ་མཚོན་  
ལ་བཞེན་ནས་ཚོས་ཚོགས་འདི་བཞེན་འཇུག་མགོན་ཀོང་  
སྐྱེལ་སྐྱོ་གྲོས་མཚུངས་ཀྱི་མཛད་པ་དང་མཚུན་ཡོད་པས་  
དམིགས་བསམ་དགའ་བ་སྐྱེ་ལོས་པ་ཞིག་ཏུ་མཛོང་།

དེར་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རང་རེ་པའི་ཚོན་ཐག་  
ཉེ་དུ་བྱུང་པ་དང་ཚོས་ལུགས་ནང་ཚོན་སྐྱོབ་སྐྱོང་དང་གུས་  
བཅི་ལྷུ་རྒྱ་གཞུང་ཆེ་ཡིན། ལྷག་དོན་དེར་དུས་ཚོས་ལུགས་  
ཀྱི་མིང་བཏགས་ནས་འཚོ་བ་དུ་མ་འབྱུང་། དེར་བཞེན་དེ་  
འདྲའི་དུས་ཚོད་ལ་རིས་མེད་བསྐྱེན་འགྲུའི་དཔལ་མགོན་  
འཇུག་མགོན་ཀོང་སྐྱེལ་སྐྱོ་གྲོས་མཚུངས་ལྷུ་བྱ། སྐྱེར་བཏང་  
སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་སོ་སོ་ཉམས་ལེན་བཞེས་པའི་སོག་ཏུ་  
ཚོས་ལུགས་གཞན་ལྷན་པུས་ཀྱང་སྐྱོབ་སྐྱོང་གིས་ཚོས་ལུགས་  
རིས་མེད་དམ། ཡང་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གུས་པ་བྱ་རྒྱུ་  
དེ་འདྲའི་སྐྱེར་སྐྱོབ་པ་དུ་ལོ་ལོ་མཚོན་པོར་བྱུང་། ཚོས་  
ཚོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀུན་ཀྱི་མཛེས་སྐྱེལ་ཀུན་  
མཉམས་དུ་མཚོང་སྐྱེལ་པ་འབྱུང་བཞེན་ཡོད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚོན་  
ལ་བཞེན་ནས་ཀུན་གྱིས་ཚོས་ཚོགས་འདིའི་ནང་དུ་ཅ་བ་ཆ་  
མཛེས་ཤིང་སྐྱེལ་པ་དང་ཞི་བའི་ཆ་ཐམས་ཅད་སྐྱོན་ནས་ཚོས་  
ལུགས་པའི་ཚོན་ཀྱི་མཛེས་སྐྱེལ་མཚོང་སྐྱེལ་པའི་སྐྱོན་འདུན་  
ཡོད། ལུགས་མེ་ཆེ། “ཞེས་བཀའ་སྐྱེལ་རྒྱུ་མཛེས་ཁ་བཙས་  
ཚོས་འབྲེལ་རེ་ཞིག་མཚུག་བྱུང།



**ཚོས་མེ་ལ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཚོགས་པའི་ལས་ཁུངས་སུ་ཆིབས་སྐྱུར།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ ཉིན། ལྗུལ་དབང་ལག་མ་  
 བ་མཚོག་ལ་སྲུང་སིའི་ས་གནས་འཇུ་རིག་ཏུ་ཉེན་གཞི་བཅས་  
 བའི་ཚོས་མེ་ལ་དགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་བརྒྱུད་བསམ་  
 ཡས་རྫོང་གི་རོགས་པ་ཚོགས་པའི་བསྐྱེ་གནས་ཁང་དུ་རྗེ་  
 ལྷུང་གཤམ་ལུས་བཞེན་བྱོན། རོགས་པ་ཚོགས་པའི་འགོ་  
 བྱེད་ Lea Wyler དང་ Dr. Veit Wyler ་གཉིས་ཀྱིས་  
 གཙོས་ལས་མི་ཀུན་ནས་བྱོན་བསྐྱེ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལྷུག་  
 བོ་མཚོག་གིས་ལས་ཁུངས་ལ་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལྷུག་  
 བར་མཛད། འགོ་བྱེད་ནས་ཚོགས་པས་དབང་ལོ་རོབ་ནང་  
 དང། རོད། བལ་ཡུལ། ཨ་མྲེ་རི་ཀ། བལ་ཡུལ་གཙོས་ཨེ་ཤི་  
 ཡའི་ནང་གི་ཉམ་ཐག་ཁག་ལ་རོགས་པ་རམ་སྲ་རྗེས་ལུས་པའི་

ལས་བསྐྱེས་ཁག་སྣམ་སྣོན་ལུས།  
 དེ་རྗེས་ལྗུལ་དབང་ལག་མ་བ་མཚོག་ཞབས་སྐྱེགས་  
 སུ་སྐྱེ་བཞུགས་རིང་སློབ་ཕྲུག་ཏུ་ཕྱག་སྐྱེག་དང་ཤོག་ཐོག་  
 ཏུ།  
 བཅེ་སེམས་ཉི་མའི་བོ་སྦྱིད་ཀྱིས།  
 ཡིད་ཀྱི་གདུང་བ་ཀུན་བསམ་ལ་ནས།  
 བན་བྱེད་དགེ་བའི་འོད་སྣང་གིས།  
 མྱིང་འདི་ལྷུས་ལོང་བཅིངས་གྲུང་ཅིག །  
 ཀུམ་པས་ ༢༠༡༦-༥-༢༥" ཞེས་ཕྱག་བྱིས་ཕྱག་བསྐྱེར་མ་  
 །རོགས་པ་ཚོགས་པའི་དང་ཉེན་ཏུ་སྐྱེལ།



ལྗུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་བརྒྱ་བཟོ་གྲུང་ཚིབས་རྒྱུར་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་སྤོ་ལྷོ་སྤྱད་སྤྱི་ལོ་ས་གནས་ Wetzikon དུ་ཉིན་གཞི་བཅས་པའི་བརྒྱ་བཟོ་བོད་སྐྱོན་བསྐྱེད་གནས་ཁང་དུ་རི་ལྷར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་གཞིགས་ཞིབ་གྲུབ་རྗེས། དེ་ཉིན་ཞོགས་པ་དཔལ་ལྗུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་རྒྱ་རིག་གི་འདབས་སུ་མཚེས་པའི་གོང་དལ་ཚུང་དུ་འོ་ནང་བརྒྱ་བཟོ་བཟོ་གྲུང་ལས་

ཁུངས་དང་བོད་སྐྱོན་སྐྱོན་ཚོགས་བཟོ་སྐྱོན་བྱ་ལུས་ཀྱི་བཟོ་གྲུང་གཞིགས་ཞིབ་ཕྱིར་ཚིབས་རྒྱུར་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་པ་དེ་ཉིན་ནས་ལས་འགོ་ཚུགས་ཏེ་ལོ་རིམ་ལྷོ་བཏུ་ཕྱི་ལོ་སོ་འཁོར་བའི་དུས་འདྲེན་གང་སྤྱད་སྤྱད་བཅེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིག། བཟོ་གྲུང་ཕྱིར་ཚོགས་ཁང་ཞིག་གི་ནང་ཞབས་སྐྱོན་ཚབ་ཚེ་སྐྱོན་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་དཔལ་ལྗུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་བཞུགས་པ་

དང་དེ་བཞིན་བརྒྱ་བཅོ་གྲེལ་གྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་སྐྱོད་ཞབས་  
Mr. Herbert Schwab མཚོག་ཀྱང་སྟོན་དུ་བཞུགས་ཏེ་  
མགོན་པོ་མཚོག་ལ་བརྒྱ་བཅོ་གྲེལ་སྟོན་གྱི་རིགས་གང་  
ཞིག་བཅོ་སྟོན་བཞིན་བཞུགས་རེ་དེ་བཞིན་སྟོན་སྐྱོད་  
ལུས། ཁོང་ནས་སྟོན་སྟོན་ལྷོ་དོན་དུ་སྟོན་གྱི་ཤིང་སྐྱོད་ཞབས་  
གཉིས་སུང་སི་ནང་སྟོན་བཞུགས་དང་གཞན་ཞུས་འཛམ་གླིང་  
ཡུལ་ཞབས་འདྲ་མིན་ནས་ཉེ་བཞིན་ཡོད་ཚུལ་ལུས། ཡོ་རོ་དུ་  
མའི་རྗེས་སུང་སི་དང་བོད་སྟོན་མཉམ་བཤེས་གྱིས་འགྲུབ་བ་  
འགོ་བཞུགས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྟོན་སྟོན་གྱི་སྟོན་ཤིང་མ་རྟེན་  
སྐབས་ས་གནས་སུ་མཚེས་པའི་སྟོན་རིས་ཞབས་ཞབས་  
བྱ་བཞུགས་བ་ཡིན། སུང་སི་ནང་ལས་གཞི་འཛུགས་པའི་  
དམིགས་བསལ་གྱི་གནད་དོན་ནི་བོད་སྟོན་ལ་གཞུང་འབྲེལ་  
གྱི་རོས་འཛིན་ཐོབ་ཐབས་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་པུ་བ་དེ་  
ཡིན། བརྒྱའི་བཅོ་གྲེལ་ཡོ་རོབ་སྐྱེ་ཡོངས་གྱི་རོས་འཛིན་  
ཐོབ་ཐབས་གྱི་སྟོན་བསྐྱེད་ལུ་བཞུགས་བ་ཡིན།

སྟོན་སྟོན་ཁང་གི་མི་ལྷན་པའི་ཉེན་སྟོན་གོས་དཀར་པོའི་  
གྲོན་པས་སྟོན་པའི་ཤིང་སྟོན་གཞོན་ཞིག་ནང་སྟོན་གྱི་སྟོན་  
ཚོད་ཞུས་ཡོངས་སུ་ཐོགས་ཏེ་དེ་དག་གི་སྟོན་བཅུ་ཞུས་  
ཡོ་རོབ་གྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ཡོད་དུ་འོང་བའི་སྟོན་སྟོན་སུ་  
བཅུད། དེ་བཞིན་བཅོ་གྲེལ་གྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་ནས་གསལ་  
བཤད་བྱས་དོན་སྟོན་སྟོན་ཞུས་པའི་ཉེན་སྟོན་གོ་སྟོན་  
བཞིན་སྟོན་དང། འོན་ཀྱང་བོད་སྟོན་སུ་ཡི་སྟོན་ཚོན་ཏུ་  
ལུ་སྟོན་པའི་མི་རིགས་ཞུས་ནས་སྟོན་ཐོབ་པའི་སྟོན་  
མི་སྟོན་གྱི་སྟོན་དེ་སྟོན་སུ་སྟོན་བཞུགས་ཡོད་ཚུལ་གྱི་སྟོན་  
བསྐྱེད་ལུས།

བརྒྱའི་སྟོན་བཅོས་གྱིས་དཀར་པའི་སྟོན་ཚོགས་ལས་  
གོལ་ལུས་ཏེ། དེ་ཡང་མཚོན་པའི་བྱེད་ལས་འགགས་པ་དང།

སྟོན་བཅུང་གི་ཚམ་རིམས་སོགས་སྐྱོ་མང་མཚེས། སྟོན་  
རིགས་འདི་དག་ལས་ཞབས་བཞི་ཅམ་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་སྟོན་  
རོས་འཛིན་བ་དང་གཞན་བཅུ་ཅམ་ས་གནས་གཞུང་གིས་  
རོས་ལེན་བྱེད་བཞུགས་བ་ཡིན། མིང་རྟགས་དེ་ཉིད་དང་སྟོན་བ་  
དང་དེ་བཞིན་སྟོན་སི་ནས་ཐོན་པའི་དེ་རོས་རིགས་ཞུས་ཚོད་  
སྟོན་གྱི་སྟོན་ཚོད་དུ་སྟོན་པའི་སྟོན་བཅོ་གྲེལ་ལས་ཐོན་  
པའི་ཐོན་ཁུངས་ཞུས་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེའི་ཚོད་གཞི་ཅན་གྱི་ལུས་  
མཉམ་དུ་རོས་འཛིན་བ་ཡིན། དེ་ཉིད་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་  
ནས་སྟོན་ཤིང་གི་སྟོན་ཚོད་ཞུས་བཅོ་གྲེལ་རྗེ་ཉམས་  
ཞིབ་བྱེད་བཞུགས་ཡོད་མིན་དང། དེ་ཡང་དེ་རོས་རྗེས་ཞུས་  
སྟོན་མེད་ཡིན་བ་དང་ཚེས་སུ་བའི་སྟོན་རིགས་དང་བལ་བ་  
རྗེ་ལྟར་སྟོན་ལུས། བརྒྱ་བཅོ་གྲེལ་གྱི་ཁྲབ་འགན་འཛིན་གྱི་  
མཛུགས་སྟོན་གསུང་བཤད་དུ་བརྒྱ་བཅོ་གྲེལ་སྟོན་མཁོ་འདོན་  
བྱ་རྒྱུ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་སྟོན་པོ་ཀུན་ལ་རོགས་སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་  
ཀུན་སྟོན་བཅུངས་ཡོད། ང་ཚོའི་སྟོན་མཉམ་བཤེས་པའི་བོད་  
དང་སྟོན་སི་གཉིས་སུ་གཏད་ཡོད། རང་རེས་རིག་གཞུང་  
གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་རིམ་སྐྱོད་ཀྱིས་པའི་ཐོབ་ཐབས་གྱིས་སྟོན་  
འགོ་དུ་མར་མན་ཐོགས་འགྲུབ་པའི་འདུན་པ་ཡོད།

ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀུན་ལ་མཚོག་ནས་བརྒྱ་བཅོ་གྲེལ་དང་  
ལུག་ལས་མཚོད་མི་ཞུས་ནས་ཞི་ཞིང་དུལ་བའི་ངང་ཚོན་  
རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་ཀྱི་སྟོན་མིན་སྟོན་གྱི་ལམ་སྟོན་  
ལུན་དུ་གནས་ཐོབ་སྟོན་སྟོན་ལུག་ལས་ལ་འབད་བཅོན་སྟོན་  
མེད་མཚོད་པར་བསྟོན་བཅོད་དང་དེ་བཞིན་དེ་དག་གི་  
འབད་བཅོན་ནི་བོད་ཀྱི་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་ཚ་ལས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་  
གསུངས། རྒྱ་དཀར་ནག་གི་གཞུང་གཉིས་པོས་ཀྱང་བོད་  
ཀྱི་སྟོན་གཞུང་ཐོག་མ་སྟོན་འགྲུང་རོགས་རམ་བྱེད་བཞུགས་  
ཡིན། ལུག་པར་དུ་སྟོན་གྱི་ཞུང་ཚོས་སྟོན་དང་ཉམས་

ཞིབ་ཀྱི་རྒྱལ་པ་སྐྱེལ་བྱིང་བསྐྱེད་ཚོགས་པ་འདི་ཉིད་རྒྱལ་  
སྐྱེད་མིག་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་སྤྱིང་  
རྒྱལ་དང་ལྷག་བསམ་མི་བོད་ཀྱི་སྤོང་གཞུང་ཐོག་ཏུ་ཅང་མན་  
ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་སྤོང་རྒྱལ་གྱིས་  
དེད་རྒྱལ་གྱི་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ཁག་སྟེ་ཀོན་སར་གྱི་ནད་གཞི་  
ལྟ་བུ་ཡང་གསོ་སྦྱབ་པ་ཡིན།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་ཀམ་པའི་སྐྱེད་བས་དུ་མ་  
ཞིག་བོད་སྤོང་དང་དམིགས་བསམ་འགྲེལ་བ་ཡོད་ཅེས་དང་།  
དེ་ཡང་དཔེར་ན། ཡ་རྒྱལ་མཚོག་སྐྱེད་གསུམ་པ་ཀམ་པ་  
རང་བྱུང་དོ་རྗེ་ལྟ་བུ། རྗེ་དེ་ཉིད་ནས་སྤོང་རྒྱལ་པ་བརྒྱ་ལྷག་  
ལྷག་ཅིང་གསར་གཏོད་མཛད་ཡོད་པ་ཅིང་མ་ཟད་དེ་དག་  
སོ་སོའི་རྒྱལ་པ་ཡང་ཐ་དད་དུ་ཡོད། ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མ་  
བོད་ནས་བཅོན་བྱོལ་དུ་ལེབས་སྐབས་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་  
དམིགས་བསམ་ཉེན་སྐྱེད་ཞིག་ལྟར་དུ་བསྐྱེད་མཛད་དེ་པལ་  
ཆེ་བ་སྤོང་རྒྱལ་སྤོང་གསུམ་གྱིས་གང་ཡོད། དེ་ཡང་ཡ་རྒྱལ་  
མཚོག་གོང་མས་གསུང་དོན་དུ། སྤོང་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ཉིད་  
གོང་འཕེལ་འབྱུང་ཐབས་ལ་རྒྱལ་སྤོང་དང་མེམས་འབྲུགས་  
སྐྱེལ་ཐབས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་སྒྲུ་མེད་མཛད་ཡོད།

དེ་མཇུག་དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་སྤོང་གྱི་  
བཟོ་བྲའི་བསྟེ་གནས་ཁང་དུ་གདན་ཞུ་བྱིས་ཉེ་ཐོག་མར་  
བཟོ་སྐྱེད་ཁང་དུ་ལེབས་སྐབས་སྤོང་མིན་ཆས་གོས་དམིགས་  
བསམ་ལ་སྤོང་གོས། ལྷ་ཆས། དེ་བཞིན་སྤོང་ཁེབས་རྒྱལ་ས་  
ཚུལ་བཞིན་མན་བས་ཉེ་གཞིགས་ཞིབ་ལེགས་པར་བསྐྱུངས།  
བཟོ་བྲའི་ནད་མཆིས་པའི་འབྲུལ་རིག་ཁག་སྟེ་ཁག་གསུམ་  
དུ་གོ་སྐྱིབ་ཞུས་ཡོད། སྤོང་རྒྱལ་འདྲ་མིན་ཁག་སྟེ་ལའི་  
སྤོང་ཚོན་གཅིག། སྤོང་ཤིང་གི་རིགས་རྒྱལ་ས་མཉམ་བསྐྱེད་  
བྱ་ཡུལ་གྱི་སྤོང་ཚོན་གཅིག། སྤོང་གྱི་རིལ་བུ་རྒྱལ་ས་འབྲུལ་

སྤོང་བྱ་ཡུལ་གྱི་སྤོང་ཚོན་གཅིག་དང་། མཐར་སྤོང་རིགས་དེ་  
དག་དེད་རྒྱལ་གྱི་ལས་སྤོང་དང་མཐུན་པའི་སྤོང་སྤོང་རྒྱལ་  
འཛོག་ཚུལ་རྒྱལ་ས་པེ་པེ་བཞིན་སྤོང་སྤོང་ཞུས། ཡ་རྒྱལ་དབང་  
མཚོག་དང་སྤོང་དུ་སྐྱེད་འཁོར་འགའ་ཤམ་ལས་མེད། འོན་  
ཀྱང་མཛད་རིམ་དེ་དག་བརྒྱན་འཕྲིན་ནད་གཞིགས་འབྲུལ་  
ཞུས་སྤོང་དེད་འབྲུལ་ཀུན་གྱིས་གཞིགས་སྦྱབ་པ་བྱུང།

མཐར་སྤོང་བཟོ་བྲའི་འགའ་འཛོག་སྐྱེད་ཞབས་ Schwabi  
ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་རྒྱལ་པ་མཚོག་ལ་སྤོང་སྤོང་ཞུས་དོན་  
དུ། བརྒྱ་བཟོ་བྲའི་ནད་ཁོང་རྒྱལ་ས་རྒྱལ་མཚོག་གསུམ་  
པ་ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེ་མཚོག་གི་འབྲུག་བཞེས་མཛད་པ་ལྟར་  
སྤོང་གསར་བསྐྱེད་རིགས་ཅི་ཡང་བྱེད་བཞིན་མེད་འབྲུགས་  
དང་། འོན་ཀྱང་སྤོང་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལས་འབྲུགས་རྒྱལ་  
དེད་རྒྱལ་གྱི་འཛོག་ཉེན་འགོ་འབྲུགས་དང་མཐུན་པར་བཅོས་  
ཐབས་ཁོང་ཚོ་རང་དོས་ནས་སྤོང་བྱུང། ང་ཚོ་སྤོང་གྱི་ལས་  
འབྲུགས་ལྟར་སྤོང་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེད་རྒྱལ་དང་མཐུན་  
པར་གསར་བཅོས་བྱེད་གསུམ་ཆེ། ང་ཚོས་འགའ་འཛོག་རྒྱལ་  
དང་སྤོང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། སྤོང་སྤོང་འགའ་  
ཞིག་ལ་ཚོག་མཚན་ཡོད་ཅིང་འགའ་ཤམ་ལ་མེད། མི་འགའ་  
ཤམ་ནས་བཟོད་གསལ་དུ་རང་རེའི་སྤོང་རྒྱལ་ས་ཆེས་ ཡར་  
ཐོན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་སྤོང་བཞིན་འབྲུག་ཅེས་དང་། སྤོང་སྤོང་  
གྱི་སྤོང་རིགས་རྒྱལ་ས་སྤོང་འབྲུགས་ཇི་བཞིན་འཛོག་དགོས་  
ཞེས་བཟོད་མི་འབྲུག་པས། དེས་ན་རང་རེས་སྤོང་སྤོང་  
བཞིན་བཞག་ན་བཟང་ངམ། ད་ལྟ་རང་རེས་སྤོང་བཞིན་པ་  
དེ་ཉིད་མཇུག་མཐུན་ན་དགོ་ཞེས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་  
བཀའ་སྤོང་ཞུས།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་བཀའ་ལན་ལེབས་དོན་དུ།  
ཁྱེད་རང་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་བྱ་བ་བྱས་ཀྱང་ཞི་འཇམ་དང་བྱ་



དགོས་པ་དང་། བོད་སྐད་ཀྱི་དེ་ལྟ་ཡང་འགྲུར་བ་དུ་མ་ཐེབས་པ་  
 ཡོད་ལ་བསྐྱར་དུ་འཇུག་པ་ཐེབས་ཀྱིས། དཔེར་ན། རྒྱ་  
 ལྷོ་ལྷོ་རང་རང་སྐད་ཀྱི་ཆ་ལག་ལག་ལེགས་ལྷོ་ལྷོ་སོན་  
 ཡང་། དེའི་ཚབ་ཏུ་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་ལེགས་ལེགས་ལོངས་སྤོང་བ་  
 ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཐབས་དུ་མ་ཡོད་པས་འདི་ལྟར་གོང་འཕེལ་  
 གྱི་འགྲུར་བ་འགྲོ་ཐབས་ཀྱི་རྩོམ་ཞུས་ལོགས་སྐྱོར་གང་འོས་  
 གྱུ་རྒྱ་དང་། འདི་ལྟར་འགྲུར་བ་རྣམས་སྐད་ཀྱི་གནད་དོན་གང་  
 ལེགས་ཤེས་པའི་མི་རྣམས་ནས་འགྲུར་བ་དེས་པར་གཏོང་  
 དགོས། མི་ལ་པན་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་བཞིན་གནད་དོན་གཙོ་བོ་  
 ཡིན། མཐར་མགོན་པོ་མཚོ་གནས་གསུང་དོན་དུ། རྒྱ་བོ་  
 འགའ་ཞིག་ནས་ལམ་སྟོན་ལྟར་འདི་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་གལ་

ཆེ་ཡོན་སྟེན་པ་བརྗོད་མོད་ཀྱང་རྩོམ་རང་རྩོམ་དེ་རྩོམ་ལེན་  
 མེད།  
 མཐར་མགོན་པོ་མཚོ་གནས་ལྟར་འདི་ལྟར་གནས་པ་བོ་  
 གྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་དེ་དེ་བཞིན་མགོན་པོ་མཚོ་གནས་  
 རྩོམ་ལྟར་ཉིང་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོ་གསུང་བཞེས་ལས་  
 རྒྱུ་ལས་ལ་མཐར་གཅིགས་ཞེས་ལེགས་པར་བསྐྱེད། ད་ལན་  
 གྱི་གཞིགས་སྐྱོར་འདི་ཉིད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ལོན་སྐད་ཀྱི་  
 རིག་གཞུང་གང་ཞིག་ལུ་བསྟོན་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་གནས་སྐྱོར་  
 བཞིས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རིག་གཞུང་དེ་ཉིད་སྐད་ལྟར་ཡང་  
 རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྩོན་བཞིན་པ་  
 ཡིན།



སྤྲ་མིའི་རི་ཀོན་ Rikon བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་བསྟེ་གནས་ཁང་དུ་ཚེབས་སྤྱད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་བ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ ཉིན། ལྷུལ་དབང་  
 ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་འཛུ་རིག་ནས་ཚེབས་འབྲུལ་བརྒྱད་དེ་  
 དུས་ཚོད་གཅིག་ཙམ་འགྲུལ་བཞུད་མཛད་དེ། རི་མཚམས་  
 ཉག་ས་མཐས་བསྐོར་བའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་དུ་ཆགས་པའི་རི་  
 ཀོན་ Rikon བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་བསྟེ་གནས་ཁང་དུ། བོད་  
 མི་རྣམས་རི་ཞོལ་དུ་ལྷུལ་དབང་ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་ལ་ཕེབས་  
 གྲུག་ལུ་ཕྱིར་ལག་ཏུ་འཇུག་དང་དང་མེ་ཉོག་སོགས་སྟོགས་  
 ཉེ་དང་འདུན་ཚེབ་སོས་ཕྱོགས་པན་ཚུབ་དུ་སྐོང་སྟེ་གནས།  
 དེར་མཚེས་པའི་ལྷ་ཁང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ས་གཞི་དང་སྲ་གལ་གཤམ་ དེ་

བཞིན་སྟེ་ཁུང་དང་སྟོག་ཐམས་ཅད་དེར་དུས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་  
 དང་མཐུན་པར་བསྐྱབ་ཡོད་ཅིང། ལྷ་ཁང་གི་ཚོམས་ཚེབ་  
 དབྱས་སུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྟན་དང། སྐུ་མདུན་དུ་  
 རྟེན་ཅོག་ཞིག་གི་སྟེང་ཕྱིར་མར་ལས་བྱུག་པའི་སྐུ་མེན་ལམ་  
 སྲོལ་ཀྱི་གཏོར་མ་ཆེ་ཁག་ལྔ་ཙམ་ཚར་དུ་དངར་བའི་སྟོན་ས་  
 བསྐྱབས་ཡོད།

ལྷུལ་དབང་ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་སྐུ་མེན་ལམ་སྲོལ་  
 ཀྱི་སྟོན་ས་ཕྱོན་བསྐྱེད་ལེགས་པར་བསྐྱར་ཞིང་གནས་དེར་  
 ཞབས་སོར་འཁོད་བསྐྱབ་ཚེད་བཅར་གནད་ཡོད་མི་སྣ་དང་

མང་ཚོགས་མཉམ་འབྲེས་ལྷན་ཁང་ཚོམས་ཚེན་ནང་གདན་  
བཅུག་ཏེ་རྟེན་གསུམ་ལ་སྣོན་ཤམ་དང་འབྲེལ་བཞུགས་ཁྲིམ་  
ཞབས་པད་འཁོད། དེ་རྟེན་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་མཇུག་སྐྱེ་  
གསུང་ཐུགས་རྟེན་འདེགས་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་ཞལ་འདོན་  
དབྱ་འཇུགས་བསྐྱེད་སྤྱོད། དེ་ནས་དེར་འདུས་ཀྱན་ལ་གསོལ་རྩ་  
བཞེས་འབྲས་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས།

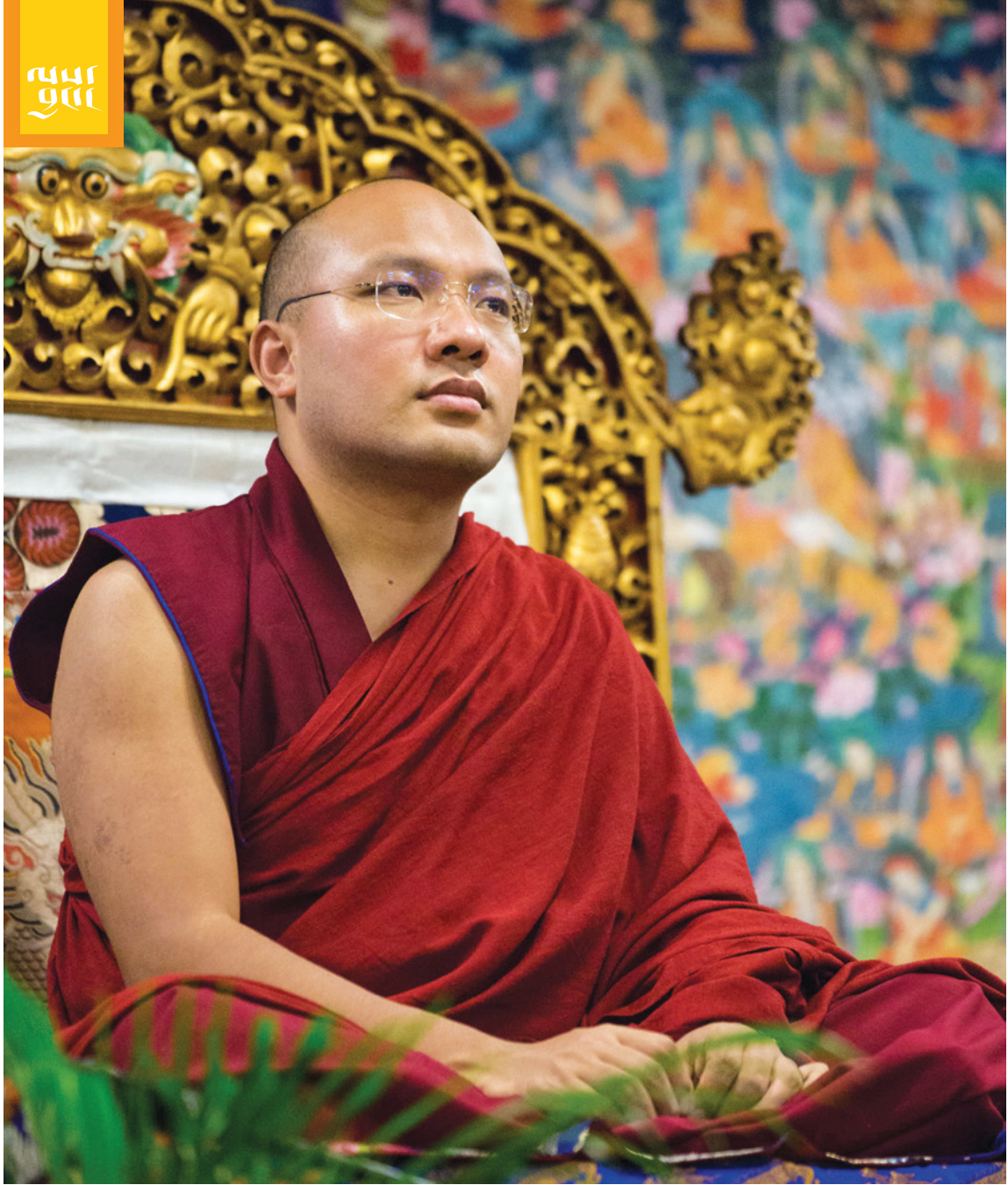
མོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་བསྟེན་གནས་ཁང་དེ་རྟེན་ཚོག་མར་  
༡༩༤༧ མོར་འཇུགས་སྐྱེན་བཀྱིས་ཤིང་། ལྷ་ཁང་འདིར་གྲུབ་  
མཐའ་རིས་མེད་ཀྱན་འདུས་ཤིང་། དེ་བཞིན་སྲུང་སི་ནང་  
མཚེས་པའི་མོད་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་འདུ་འཛོམས་བྱ་ཡུལ་གྱི་  
ཕྱིར་ཞབས་ཏོག་སྐྱེབ་བཞིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་རིག་གཞུང་  
བསྟེན་གནས་ཁང་དེར་མོད་ཀྱི་སྐྱེད་ཡིག་དང་། རྒྱལ་རབས་ལོ་  
རྒྱུས། མོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་རིག་གཞུང་རྣམས་སློབ་སྦྲེལ་བཀྱིད་  
བཞིན་པ་ཡིན། དེར་སྐུལ་དུ་བྱུང་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ཞིག་  
ཀྱང་མཚེས་པ་དང་། དེ་རྟེན་རྒྱ་རིག་གི་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་མན་ཚུན་འབྲེལ་བ་གང་ལེགས་  
ཡོད།

ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གསུམ་པ་མཚོག་ནས་རི་ཀོན་མོད་ཀྱི་  
རིག་གཞུང་བསྟེན་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་མཁམ་རིན་པོ་  
ཆེ་མཚོག་དང་། དེ་བཞིན་ས་གནས་མོད་མིའི་དོན་གཅོད་  
འཚམས་འདྲི་མཛད་ཅིང་། དེ་རྟེན་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་  
བཀའ་སློབ་སྐུལ་དོན།

དེ་ལྟ་བུ་ང་ཚོ་ཕྱོགས་པོའི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་  
མཚོན་བྱེད་ཀྱི་དཔེ་ནི་རི་དཀོན་དཀོན་པ་དེ་ཆགས་ཡོད་སྟེ།  
དེར་བརྟེན་དུ་ལན་དམིགས་བསལ་ང་ཚོའི་རི་དཀོན་པ་ལ་  
འོང་རྒྱའི་ལོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་།

“ངོས་མོད་ནས་བཅོན་ཤོལ་དུ་སྦྲེབས་དོན་གྱི་རྒྱ་མཚོན་  
གཙོ་བོ་སྟེ། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་ཏུ་རང་དབང་གི་ཚོག་ནས་  
འབྲུལ་བཞུག་སྐབ་པ། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་རྒྱ་མ་དང་ཕྱོགས་  
པོ་སོགས་རང་དབང་གི་ཚོག་ནས་སྐབ་འབྲུང་བྱ་རྒྱ་ངོས་ཀྱི་  
དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་བྱུང་། ཡིན་ཡང་ངོས་རྒྱ་གར་དུ་སྦྲེབས་  
པའི་མཇུག་ཏུ་རེ་བ་དེ་འབྲུབ་རྒྱུར་དཀའ་ཁག་གིས་ལོ་མང་  
སོ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་དང་  
འབད་བཅོན་བྱས། མཐའ་མ་དེར་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་ཅན་  
བསྐྱོད་སྐབ་པ་དང་། དེ་རྗེས་འཇར་མན་དུ་ཐེངས་གཉིས། ད་  
ལན་སྲུང་སི་དང་རྒྱ་རན་སི་ལ་འགྲོ་སྐབ་རྒྱ་བྱུང་བ་ལོ་བཅུ་  
བདུན་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་ཅུང་གྲུ་ཡངས་སུ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་  
ང་རང་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་དུ་ལན་འདིར་འོང་སྐབ་པ་བྱུང་བའི་  
གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། གང་དེད་ཅེ་ན། ཡུན་  
རིང་སོ་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱས་པ་དང་། ཡུན་རིང་སོ་ཞིག་ལ་འབད་  
བཅོན་བྱས་པའི་བྱུབ་འབྲས་བྱུང་ཅ་ན་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་  
ཚོར་སྣང་ཞིག་བྱུང་སོང་ཞེས་བཛོད་རྒྱ་ཡིན།

རི་ཀོན་དཀོན་པ་ནི་ས་འདིའི་ཚོག་ཏུ་གནད་འགག་ཆེན་  
པོར་བྱུང་ཡོད། དེའང་ཤར་ཕྱོགས་དང་རུབ་ཕྱོགས་དབར་  
ལ་རིག་གཞུང་གི་འབྲེལ་བ་བྱ་ཡུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། དེ་  
བཞིན་མོད་མི་ཀན་གཞོན་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་ཡུལ། ཚོས་  
དང་འཇིག་རྟེན་དེ་འདྲའི་ཚོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་ཡུལ་གནད་  
འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ལ་ལོངས་སྤྱོད་སྐབས་  
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཐུགས་རེ་མཛད་པ་རི་བཞིན་མ་  
འོངས་པ་ལ་སྐུ་མ་སྤྱད་དེ། ང་ཚོ་དཀོན་པའི་བྱེད་སྟོན་མཐའ་  
དག་ལེགས་བྱུབ་འབྲུང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཅིའི་ཐད་ལ་  
བགོགས་དབང་བར་ཆད་མེད་པའི་སྟོན་འདུན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།  
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།” ཞེས་བཀའ་སྐུལ་དགོ། །



འབྲུ་རྩིག་ Zurich འུ་ཡོད་པའི་ཚེས་འཇུག་ཚོགས་པའི་ཚོས་ཚོགས་པ་ཀུན་འཇུག་མཛད་ལྷགས་  
 རྒྱུ་ཚེ་འཇུག་དང་རྒྱུ་རྒྱའི་མཚོན་པ་ལུའ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལྷོ་མེ་མོ་ ༢༩ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། སུད་སིའི་འབྲུ་རྩིག་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་མཚོག་ཚོགས་ཁང་དེར་ཚེབས་སྐྱུར་  
 བསྐྱེད་པ་དང་བསྐྱེད་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་མ་ཐག་མཛུགས་  
 སྐྱབས་སྐྱོབ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་འདུགས་འབྲུལ་ལུའ། དེ་བཞིན་བསྐྱེད་

འབྲུའི་དབང་མཐོན་དམ་པར་སྐྱེ་ཚེ་ཞབས་པད་ལུན་དུ་བཞུགས་  
 དགོས་པའི་གསོལ་འདེབས་ལུའ། གར་འཆམས་ཀྱི་གོ་སྐྱོད་  
 ལུས་པ་ཞིག་ལ་གཞིགས་ཞིབ་དང་སྐྱོབ་སྐྱོབ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་  
 སྐྱབས་མཐའ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་པོད་རིགས་དགུ་བརྒྱ་ཙམ་

ལྷན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་མངའ་འདྲད་བསྐྱེད་པ། མགོན་པོ་  
མཚོག་ནས་དེ་དག་ལ་གང་ཉིད་དང་ཆེས་ཉེ་བའི་ཡི་དམ་གྱི་  
རྩའི་གཟུངས་སྐྱབས་དང་མ་ཉིད་ལྷན་པ་ཡི་ལྷན་སྐྱེད་པ། མཐར་  
ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་གང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་དུ་  
ཚོགས་པའི་དོན་ནས་དལ་བ་མེད་པར་གོ་སྐྱིག་གི་བྱ་བར་  
ལྷན་པ་རྣམས་ལ་ལྷན་པ་རྗེ་ཆེ་ཞེས་བཀའ་སྤྲོད།

སྐྱེད་མངའ་སྤེ་ཚོན་གཉིས་པ་ལག་ཏུ་དང་དཀར་ཐོགས་  
པ་དེ་དག་གི་འདྲ་རིག་ཆེས་མཐོའི་གཏུག་ལག་སློབ་གཉེར་  
ཁང་གི་སློབ་མ་རྣམས་ཡིན། མོད་ཀྱི་སྤྱི་ལུ་ཚོགས་པའི་དོན་  
གནད་ཀྱི་ལས་སུ་གཞོན་པ་ཞིན་པའི་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་  
ཀྱི་ཚོགས་པ་གཙོ་བྱ་བའི་སློབ་མ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་དོན་  
དུ་འདྲ་རིག་ནད་ཚོགས་མར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་སློབ་གཉེར་  
བ་སུམ་ཅུ་ཅམ་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་དབུ་འདྲེན་ལྷན་པ་ལྷན་པ་  
དེ་བར་ནར་འགྲུངས་སུ་གྱུར་ཏེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལུ་གསུམ་པའི་ནད་  
བསྐྱེད་གསོ་བའི་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ་མཉམ་གཅོད་བྱས། འོན་ཀྱང་འདི་  
ལོ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་མཚོག་འདྲ་རིག་ནད་ཚིགས་སྐྱེད་  
བསྐྱེད་པ་དང་སྐབས་འཁེལ་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་འཆར་གཞི་  
དེར་དམིགས་བསམ་ལ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ལྷན་པའི་ཚོར་བ་  
ལྷང་ལྷང་ལྷན། ཚོགས་པ་དེ་ལྟར་བཅུགས་པའི་དགོས་དོན་  
ལེ། མོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཉིད་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནད་དོན་ཞིག་  
ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། དེར་དེར་གསལ་དུ་འོང་བཞིན་པའི་སློབ་  
གཉེར་བ་རྣམས་ལ་དེར་དུས་ཀྱི་སློབ་ཚན་སྐྱོ་ཚོགས་པ་སྤེ། དེ་  
ཡང་ཁྱིམ་པ་ཀྱི་སྐོར་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་གནས། རྒྱལ་  
སྤྱིའི་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་སྐོར། མོག་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོར། རྒྱ་ནག་གི་ལོ་  
རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་པ། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དེ་  
བཞིན་ཁོར་ཕྱུག་གི་སྐོར་སོགས་ཤེས་བྱའི་ སྐོ་མཐའ་ཡས་  
པའི་ཚོགས་སྤོབ་སྤོབ་བའི་དུ་བཞིན་ཡོད་པས། འགྱུར་འགྱུར་

དེ་དག་གི་བྱ་བ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་མོད་སྤྱི་ལ་ཁེ་སྐོར་འགྱུར་  
བའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་ཞེས་སྐྱོན་སྐྱོན་དང་།

སྤྱི་ལོ་ཀུན་བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་ཚེས་བཅུ་ཚོགས་པ་  
ནས་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་མཚོག་ལ་སྤྱི་ལོ་བདེ་ཆེན་ལོ་  
མོད་གཞིགས་འབྲེལ་དང་། སྤྱི་ལོ་ལོ་སྤྱི་ལོ་རྗེ་ལོ་སར་རྒྱལ་  
མོད་རྣམས་མར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱད་སི་ཚེས་  
བཅུ་ཚོགས་པས་སྤྱི་ལོའི་རྒྱུན་འདི་ཉིད་དེ་བར་མ་ཉམས་  
པར་སྐྱོ་མཐུད་རྒྱུན་འདི་ལ་མང་།

དེ་ཡང་ཚོ་རྒྱུན་ཆེན་པོས་རྗེས་སུ་བསྐྱེད་ཞིང་སྤྱི་ལས་  
གོ་ལའི་ཕྱོད་ཀྱང་ལྷན། །རྗེ་རྗེ་འདི་ན་པ་ཀམ་མཚོག་ལ་བཅུ་ལྷན་  
བཅུན་འདས་ཞིང་འདི་ན་ལ། །གང་དེས་སྤྱི་ལོ་འདིར་ཞབས་  
ཀྱིས་བཅགས་ཆེ་དགོ་མཚན་འབྲས་ལྷན་གཞི་ལོ་ལོ་ན། །གང་  
གི་ཞབས་སེན་གནས་འདིར་འཁོད་པར་བདག་ཅག་དང་པས་  
དེར་འདིར་བསྐྱ། །ཞེས་ཆེས་བཅུ་ཚོགས་པ་ཀུན་བཟང་མདོ་  
སྐྱབས་སྤྱི་ལོ་འདྲེན་ལ།

ཆེས་བཅུ་ཚོགས་པ་ཀུན་བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་ལོ་  
ཚོགས་པ་གཙོ་སྤྱེད་སྤྱེ་འདིགས་མེད་བསྐྱེད་དབང་རྒྱལ་མཚོག་  
ནས་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་གྲུས་བཅུད་དང་བཅས། དེ་ལན་  
སྐལ་བཟང་གི་དུས་སྐོན་འདིར་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་  
པ་མཚོག་དང་། རྗེ་བཅུན་སྐྱེ་གཞོགས་དོན་གྱི་བྱ་བ་དཔལ་  
འདོམས། ཆེས་ཞབས་སྐྱེ་འཁོར་རྣམས་ལ། རིག་འདི་ན་ལས་  
མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ། སྤྱད་སི་ཚེས་བཅུ་ཚོགས་པའི་ཀུན་  
བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་ལོ་འདི་ཚོབ་ལྷན་ནས་གྲུས་བཅུད་དང་  
འཚོམས་འདིའི་བྱ་བའི་ལོ་ལོ་བདེ་ལེགས་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དང་།

དེ་ཉིད་ཀུན་བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྤྱི་ལོ་སྐྱོ་མ་དབུ་མང་ད་  
བུམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་སྤྱི་ལོ་བདེ་ཆེན་ལོ་མོད་ལོ་རྒྱུས་  
སྐྱོན་སྐྱོན་ལས། “རྒྱལ་ཡོངས་སུ་འགྱུར་རིག་འདི་ན་འདྲེན་



སྡེ་སྒྲན་ཚོགས་ནས་གོ་སྐྱོད་མཛད་པའི་ཚོགས་ཁང་ག་ལ་བ་  
 འདིར། གཉིས་པ། རྫོན་པ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་ནི། དེ་ཡང་  
 རི་རྒྱན་དུ་རྒྱན་མ་ལས། ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ལས་མི་གཡོ་བ། །  
 སྐྱུ་ལ་པའི་རང་ཞལ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས། །སྐྱེ་བ་མཛོན་པར་སྐྱེ་  
 བ་དང། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ལོང་སྤང་སྤང་  
 གུན་དང་བྲལ་ཉེ་ཚོས་སྐྱའི་སྐྱལ་བཟང་ལ་དབང་དུ་གྱུར་ཀྱང་  
 གཞན་དོན་དུ་གསུགས་སྐྱའི་རྣམ་པར་རོལ་བ། དེ་ཡང་མདོ་  
 ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོ་ལས། འུར་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་སེའྲེའི་  
 སྒྲ། །ཀམ་པ་ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་། ཉིང་འཛིན་དབང་ཚོབ་འཕྲོ་བ་  
 འདུལ། །མཚོང་ཚོས་འབྲུག་རེག་བདེ་ལ་བཀོད། །ཨོ་རྒྱན་སངས་  
 རྒྱས་གཉིས་པའི་མ་འོངས་ལུང་བསྟན་ལས། སངས་རྒྱས་  
 གུན་གྱིས་བསྟགས་པའི་སྐྱས་གཅིག་ལ། །རྒྱལ་བའི་དབང་  
 བོ་ལྷ་ལྟེན་ཚོད་པན་འཛིན། །བོད་ལུལ་གདུལ་བྱར་དགོངས་  
 ཉེ་རེས་པར་འབྱུང་། །ཞེས་སོགས་མདོ་རྒྱན་བསྟན་བཅོས་དུ་  
 མ་ལས་ལུང་གིས་ཡང་ཡང་བསྟན་བཤུགས། །ཞེས་པའི་སངས་  
 རྒྱས་གཞན་པན་རྣམ་རོལ་དང་མ་འོངས་པ་རྣམ་འབྲེན་བྱུག་པ་  
 སངས་རྒྱས་སེའྲེའི་སྐྱ་དང་རྒྱལ་བའོད་དཔག་མེད་སོགས་  
 དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་མིན་ལས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་རོ་བོ་  
 དུས་གསུམ་གུན་མཁའ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་ལི་སྐྱེ་སྐྱལ་  
 རིགས་དང་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཁྱབ་བདག་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷག་  
 རྗེ་བཅོན་མི་ལའི་རྒྱལ་ཚབ། སྐྱབ་བརྒྱན་བསྟན་པ་ཡོངས་ཀྱི་  
 མངའ་བདག་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་བོ་ལ་ཀམ་  
 པ་སྐྱ་སྤེང་བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འཕྲོ་འདུལ་མིན་ལས་རྗེ་རྗེ་  
 མཚོག་“ཅེས་སོགས་དང། “འཕགས་ཚོགས་འདུས་པ་རྒྱ་  
 མཚོ་དང། གཞན་ཡང་དང་སྐྱབ་སེར་སྐྱ་རྣམས་ཀྱིས་གཙོས་  
 དཀའ་སྤོགས་སྤོང་བའི་སྐྱ་ཚོགས་རི་སྤྲེད་ཅིག་ཡོད་པ་རྣམས་  
 དང། སྤྱིར་རྒྱལ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུང་གིས་

གསལ་བར་བསྟན་བ། རིགས་  
 སྐྱས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་རང་  
 གསུགས་རྒྱལ་བ་བརྒྱ་ཀ་རའི་  
 རྒྱ་འབྲུལ་ལས་བྱུང་བ་སྤིང་རྗེ་  
 བོ་སར་ལོ་རྒྱ་དག་འདུལ་ཞེས་  
 མཚོན་སྟན་པའི་བ་དན་མིད་ཅེར་  
 གཡོ་ཞིང་གསུགས་པའི་འབྲུག་  
 སྐྱ་ཚོན་བོས་སྤྱིར་བ་ལ། གང་  
 འདུལ་སྤིན་ལས་ཀྱི་རོལ་གར་  
 བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ། འཛོམ་  
 སྤིང་སྤྲེས་མཚོག་སྤིང་རྗེ་བོ་སར་  
 རྒྱལ་བའི་ལས་བཞེའི་སྤིན་ལས་  
 བརྩམས་པ། གངས་ཅན་འཇམ་  
 དབྱངས་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་སྐྱ་འབྱུར་བསྟན་པའི་སྤོག་  
 ཤིང་རྗེ་བཅོན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་མི་ཡི་ཤ་ཚུགས་སུ་ཕྱོན་  
 པ་གུན་མཁའ་སྐྱ་བའི་སེའྲེའི་མི་ལས་སྤོགས་ལས་རྣམ་པར་  
 རྒྱལ་བ་གང་གི་སྤོན་ལས་རྗེས་འབྲུག་དང་དག་སྤང་ལས་བྱུང་  
 བའི་དོ་རྗེའི་ཚིག་གི་རྒྱལ་བས་ཅན་གྱི་སྤིང་བོ་བདེ་ཚེན་རོལ་  
 མོ་འདི་ཉིད་དང།”ཞེས་དང།  
 “སྤྱིར་ལོ་འདི་ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་སྤོབ་  
 དཔོན་བརྒྱ་འབྱུང་གནས། ལྟོ་ལུབ་འོ་མ་ཅན་གྱི་མཚོར་སྐྱ་  
 བལྟམས་པ་དང་ལྷག་པར་བདག་ཅག་གི་སྤོན་པ་རིགས་བྱུག་  
 པ་འདི་ཉིད་སྐྱ་བལྟམས་པ་དང་སངས་རྒྱས་པ་ལྷ་དན་ལས་  
 འདས་པ་སྤྱེ་དུས་ཚེན་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་ས་ག་ལྷ་བའི་རབ་  
 ཚོས་ཉེ་ལྷ། ཕྱི་ལོ་༡༠༡༤ ལྷ་པོ་༡༤ ལྷ་སྐལ་བཟང་ཉིན་མོ་  
 འདིར། དེ་ཡང་སྤྱིར་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱ་སྤེང་རིམ་ཕྱོན་  
 ལ་སྤིང་རྗེ་བོ་སར་མཚོག་དང་འབྲེལ་བ་ཚེན་བོ་མཚེས་པ་མ་





ཟད། སྐྱེལ་བཅུ་ལྷན་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྣམ་ལུགས་ལོངས་  
 ལུང་བསྟན་གསུང་མགུར་ལས། རྒྱ་གར་གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཏ་  
 པའི་རྣམ་འགྲུབ་ཚེ་ཞང་འདན་མ་བྱང་ཁའི་གཏུང་རྒྱུད་ཡིན་པ་  
 ལུང་བསྟན་པ་བཞིན། རྟགས་དང་རྟེན་འགྲེལ་གྱི་དགོ་མཚན་  
 རབ་ཏུ་བྱེ་བ། དུས་དུ་མ་ཞིག་ནས་མགོན་པོ་གང་ཉིད་གནས་  
 འདིར་ཞབས་གིས་གཅགས་པའི་སྐལ་བཟང་གི་དུས་བཟང་  
 འདི་དང་བསྟུན། འདི་ག་སྐད་མིའི་ཆེས་བཅུ་ཚོགས་པ་ཀུན་  
 བཟང་མདོ་སྟགས་སྲིང་གི་རོས་ནས་དགའ་བ་སྟོ་བ་གསུམ་  
 གྱི་སྟོན་ས་མཉམ་པའི་ཏུ་ཆེན་པོ་འཇམ་མགོན་མི་མཆོག་གསུམ་  
 ལས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་དག་སྦྲང་ལས་བྱུང་བ། སྲིད་གསུམ་དབང་  
 བསྐྱུང་མེད་ཆེན་པོ་སར་རོང་བུ་དགའ་འདུལ་གྱི་ལས་བཞིའི་  
 ཐེན་ལས་བཅུ་ལྷན་པ་སྲིང་གོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོ་ལས། ལེ་ལུ་  
 གཉིས་པ་བྱིན་འབེབས་དང་བཟ་ཤེས་ལམ་ཡངས་བཅས་  
 གཞིགས་འབྲུལ་ལྷ་རྒྱུ་ལགས་ན། རོ་བ་རྣམས་ཀུན་བཟང་

མདོ་སྟགས་སྲིང་པའི་ཚོགས་མི་ཡིན་པས། ལྷུབས་མགོན་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་གཞུང་པ་མཚོག་གིས་མོ་བ་རྣམས་ལ་སྟགས་  
 རྣམ་བུ་བྱིན་རྒྱལ་སོགས་སྟེ་རང་གཞན་དོན་གཉིས་བྱུང་པའི་  
 བཀའ་ཤིན་ཆེ་བ་དང་། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ལ་སྟགས་དགྲེས་  
 པའི་མཚོད་སྲིད་དུ་འབྲུལ་བ་ལགས་ན་དགྲེས་གཞིགས་ཡོད་  
 པ་ལྟ། “ཞེས་མདོ་སྟགས་སྲིང་པའི་སྐྱེད་ལུང་སྟོན་གྲུབ་  
 ཉིད་དགའ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་ལས་ལོ་སར་གྱི་རྒྱུན་གསོལ་བསམ་  
 དོན་ལྷན་གྲུབ་གྱི་འཕྲིན་བཅོལ་དང་། སྲིང་གོ་བདེ་ཆེན་རོལ་  
 མོའི་ལེ་ལུ་གཉིས་པ། མོ་རྒྱུད་དབང་མོའི་བྱིན་འབེབས་དང་  
 མོ་རྒྱུད་དབང་མོའི་བྱིན་འབེབས་གཞིགས་འབྲུལ་དང་། དེ་  
 རྗེས་“ཆེས་ཆེན་བཅོ་ལའི་སྐྱེད་པ་དང་བཟ་ཤེས་”ཞེས་བོད་  
 པ་དང་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱུད་གཞན་གསུམ། མཐུག་ཏུ་རྩ་འཇམ་  
 བཅས་མཚོད་པའི་ཚུལ་དུ་གཞིགས་འབྲུལ་ལྟས། མདོ་སྟགས་  
 སྲིང་པའི་འདུལ་བ་སྲིད་ནས་སྲིད་པོར་ལ་གོང་ས་ལྷུབས་མགོན་

ཡུལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཚོགས་དང་ཡུལ་དབང་  
ཡ་ཀམ་པ་མཚོགས་གི་ཞབས་བརྟན་གསུང་གྲུབ་ཉིང་ཡུལ་  
དབང་མཚོགས་གིས་འདུས་པ་སྦྱི་ལ་བཀའ་སྡུང་དོན།

“དེ་རིང་འདི་གང་ཚོ་སྲུང་སིའི་ཆེས་བཅུ་ཚོགས་པ་  
ཀུན་བཟང་མདོ་སྡུག་སྦྱིང་གིས་གྲ་སྦྱིག་མཛད་དེ། དམིགས་  
བསལ་སྦྱིང་ལྟོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོའི་ལྟོ་འཁྲབ་པ་དང་། དེ་བཞིན་  
མཛད་རིམ་རྒྱ་མི་རྒྱུད་བཟང་བ་དེ་ལ་ཐོག་མར་ཀུན་ལ་བཀྲ་  
གིས་པའི་འཚོམས་འདྲིའི་བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ཐོག་མར་ལྷ་འདོད་པ་ལ་ང་ཚོའི་སྦྱིང་ལྟོ་དེ་བཞིན་པོད་  
ཀྱི་རྒྱལ་ཚབ་དུ་སྦྱིང་གི་སྐབས་སུ་ལྟོ་དཔོན་ཞོར་བཟང་ནས་  
རིམ་པར་བརྒྱུད་དེ་ལལ་ཆེར་མི་རབས་བཞི་ཅུ་ཉེ། ལྷ་  
མ་སྲུང་དེ་སྦྱིང་ལྟོ་རྒྱུ་ལྷ་མ་སྲུང་བསྐྱེད་པ་ཡོད། གནས་  
མཚོགས་དོན་རྗེ་གདན་པ་ཀའ་བརྒྱུད་སྦྱོན་ལམ་ཆེན་པོའི་སྐབས་  
སུ་(རོས་ཀྱིས་)སྦྱིང་ལྟོ་བདེ་ཆེན་རོལ་མོ་འཁྲབ་སྦྱོན་ཆེད་  
དུ་གྲ་སྦྱིག་གི་གོ་སྐབས་ལྷ་རྒྱ་བྱུང། སྐབས་དེ་ཉིད་དུ་མ་  
བསྐྱིགས་སྦྱུན་གྲུབ་ལྷ་དུར་མི་ཐམས་ཅད་པོ་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་  
བའི་དུས་ཚོད་དེ་ལྷ་བྱ་འཁེལ། ང་ཚོའི་མཛད་རིམ་ཡོངས་  
ཚོགས་ལེགས་གྲུབ་ཐོབ་པའི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་ཆ་མ་  
ཉོགས། ཡིན་ཡང་སྐབས་དེར་འཕགས་ལུལ་གནས་མཚོགས་  
དོན་རྗེ་གདན་དུ་སྦྱིང་ལྟོ་འཁྲབ་སྦྱོན་ལུས་པ་ནི་ཉེན་འབྲེལ་མ་  
བསྐྱིགས་སྦྱུན་གྲུབ་ཞིག་ཏུ་རོས་འཛིན་གྲུབ་ཞིན་ཡོད།

མདོར་བཅད་ལན་ཀྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྦྱུན་ཉེ་ང་ཚོས་  
སྦྱིང་རྗེ་གོ་སར་ཀྱི་ཉོགས་བརྗོད་དམ་སྦྱིང་ལྟོ་བདེ་ཆེན་རོལ་  
མོ་རྒྱུན་འཛིན་པ་ལྟོ་དཔོན་ཞོར་བཟང་ནས་བརྒྱུད་དེ། སྦྱིང་ལྟོ་  
འཁྲབ་སྦྱོན་པ་ཡོངས་ལ་རོས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་སྦྱགས་རྗེ་  
ཆེ་ཞེས་ལྷ་འདོད་བྱུང།

སྲུང་སིའི་ཆེས་བཅུ་ཚོགས་པ་སྦྱོན་ནས་རོས་དང་  
འབྲེལ་བ་བྱུང། ལྷོགས་གཅིག་ནས་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་  
བརྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་དེ་ལྷ་རྒྱུད། དེའི་  
ཐོག་ཏུ་ཡུལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་སྐྱེ་གོང་མ་མཚོགས་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་རོས་རང་ལ་མཚོན་ན་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་  
དུས་ནས་ཀྱང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ད་ལན་དམིགས་  
བསལ་ང་ལོ་རྒྱུན་ཀྱི་སྦྱོར་དཔོན་ཆེན་པོའི་དུས་ཆེན་ཁྱེད་པར་  
ཅན་དང་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྦྱེལ་ལོ། ལོ་དུས་ཁྱེད་པར་ཅན་དེའི་  
ནང་ནས་སྦྱོན་པའི་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་པའི་ལོ་དུས་རྒྱ་  
དུས་ཁྱེད་པར་ཅན་དེ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་རོས་འདི་གསུང་སི་ལ་  
སྦྱེལ་ས་ནས་རང་རེ་ཀུན་མཉམ་དུ་འཛོམས་སྐྱེའི་བསྐྱེལ་པ་  
བཟང་པོ་བྱུང་བ་རང་རེ་ཀུན་དང་བ་དམ་ཚིག་མ་ཞོར་བའམ།  
ལས་དང་སྦྱོན་ལམ་མ་ཞོར་བ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཉུགས་དང་  
མཚན་མ་དེ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད་སྟེ།

རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སྦྱོར་གསུམ་དུར་སྦྱིག་འཛིན་  
པ་དང་རིག་པ་འཛིན་པ་ཀུན་ལ་ད་ལན་ཀྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་  
བསྦྱུན་ནས་ཀུན་ལ་འཚོམས་འདྲི་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ཁྱེད་  
རང་ཚོས་ད་ལྷ་བར་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་ཆེས་བཅུ་ཉིང་ལྷ་  
ལ་སོགས་པ་ཅུ་མ་ཟད། ཞིང་སྐྱེལ་ལ་སོགས་ཚོས་རྒྱུན་  
མ་ཆད་པར་འཛིན་སྦྱོང་སྦྱེལ་གསུམ་བཞིས་པ་དེར་དགའ་  
བའི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་། མ་འོངས་པ་ལ་གྲ་རྒྱས་གོང་  
འབྲེལ་འབྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་  
ཡོད། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།” ཞེས་བཀའ་སྡུང་ཉིང་སྦྱགས་རྗེ་ལེགས་  
འབྲེལ་ཀྱི་མཚུལ་གཏང་རག་འདེགས་འབྲེལ། སྦྱིང་ལྟོ་  
ཚོགས་པ་རྣམས་ནས་མཐའ་རྒྱས་ཚངས་པའི་སྦྱང་དབྱངས་  
ཞེས་པའི་མཚོད་སྒྲུབ་ལ་བཅས་ཀུན་བཟང་མདོ་སྡུག་  
སྦྱིང་གི་མཛད་རིམ་རེ་ཞིག་མཚུགས་གྲུབ་ལོ། །

ཕུད་སིའི་འརྱ་རིག་ (Zürich)  
 གནས་འཁོད་ཀྱི་མཁའ་མཁོ་རྒྱ་ཚོགས་  
 པའི་ཕོ་སྤྲིག་འོག་རང་རིགས་  
 རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་མཇུག་  
 ཁ་དང་རྒྱང་དོར་བཀའ་སྤྲོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། ཕུད་  
 སིའི་གནས་འཁོད་ཀྱི་མཁའ་མཁོ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་ཕོ་  
 སྤྲིག་འོག་རང་རིགས་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་  
 མཇུག་ཁ་དང་རྒྱ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་  
 རྣམས་ཕུད་སིའི་ཡུལ་དུ་ཀྱེ་མཁོ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་  
 ལས་བསྐྱོམས་ཁག་སྐྱོན་སྐྱོབ་གྲུབ་ཉིང་ཡ་རྒྱལ་  
 དབང་མཚོག་ནས་ཐོག་མར་རང་རིགས་ཡོངས་  
 ལ་བཟོ་གྲུ་དང་མ་ཉིའི་ལུང་འདོན་གྲུབ་རྗེས་  
 བཀའ་སྤྲོད་དོན།

རོས་དམག་ཕུད་སིའི་ཡུལ་དུ་ཐོག་མར་འོང་  
 རྒྱུའི་ཕོ་སྤྲིག་གྲུང་། དེའི་དུས་ཚོད་དང་སྐབས་བསྐྱེད་ཉེ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་དང་དེ་བཞིན་ཀྱེ་མཁོ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་  
 རྗེས་འཇུག་ཡོངས་ལ་ཐོག་མར་འཚམས་འདྲི་དང་བཀའ་འཁུར་  
 བའི་ལེགས་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། བའི་ཉིང་སྤོན་མ་རོས་ལས་གོ་  
 ཐོས་གྲུང་། དམིགས་བསལ་རོས་ཀྱི་སྤྲོས་སྐྱར་སྤྲུང་བཅི་གྲུ་  
 རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲི་ཚོར་ཡོད་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་  
 མཚོག་གི་དགུང་གྲངས་བརྒྱད་ཅུར་བཞེས་པའི་གྲུ་སྤོན་སྤྲུང་  
 བཅིའི་གྲུག་ལས་དུ་མ་ཞིག་བཀྲིས་པ་གོ་ཐོས་གྲུང་། ད་ལན་  
 ཕོ་སྤྲིག་པའི་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།  
 རྒྱུད་རང་ཚོ་སྤྲུང་སི་ལ་སྤྲོས་པ་དང་ལས་ཀ་བྲེལ་བ་ཅན་



དང་སྤོགས་གང་ཅིའི་ཐད་དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་དཀའ་  
 ངལ་ཁྱད་བསད་དམ་མདོར་ན་ཚོས་སྲིད་ཀྱི་ལ་རྒྱ་མ་འདོར་  
 བའི་ཐོག་ནས་ཀྱེ་མཁོ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་བཀྲིས་པ་དེར་  
 རོས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མིང་  
 ཞིག་བཏགས་འོགས་བཞེད་མོད། མིང་རྗེས་སུ་བསམ་མཚོ་  
 བཏང་ནས་མིང་ལེགས་པོ་ཞིག་འདོགས་རྒྱུ་ཡིན།

དམིགས་བསལ་ཞུ་གཤམ་ཡང་མ་མཆིས། རྒྱུད་རང་  
 ཚོ་ཆེ་རིང་ནད་མེད། ལས་དང་གྲུ་བ་གང་ཡིན་ཡང་སྤྲུག་གིས་  
 གྲུབ་པའི་སྤོན་འདུན་ཡོད། སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ ཞེས་བཀའ་སྤྲོད་  
 ཉོ།





གྲི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་སྤོང་ལྗུལ་དབང་  
 ལགས་ལ་མཚོག་གིས་སྤྱད་སིའི་ས་གནས་ Zurich ཏུ་སྤྱད་  
 སིའི་ནང་བཙུག་པ་དང་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བོད་རིགས་ན་  
 གཞོན་ཏུག་ཚུ་ཅམ་རང་ལུགས་ཐུན་མེན་གྱི་གྲོན་པས་གཟབ་  
 སྲོལ་ལེགས་པར་སྤྲས་ཏེ་འདུས་པ་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲུག་  
 དང་སྐྱབ་དོར་བཀའ་སློབ་སྦྱུང་དོན།

གྲུག་ལ་སྤོང་བདེ་ལེགས། ད་ལན་འདི་ག་སྤྱད་སི་དང་  
 ལིག་ཉེན་སིའི་ཡན་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྲིག་འཇུགས་  
 རོག་ནས་ས་གནས་ཀྱི་བོད་རིགས་གཞོན་ནུ་རྣམས་ལ་བཀའ་  
 མོལ་གྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང།

སྤྱིར་བཏང་གྲུག་གིས་མཁུན་གསལ་ལྟར་སྤྱད་སི་ནི་

ང་ཚོ་བོད་མི་སྤྱབས་བཙུག་པ་བཟོས་པ་ཐོག་མར་སྤྲིབས་ལུལ་དང་བོ་  
 དེ་གྲུག། བལ་ཆེར་བསྐྱང་བྱ་ལྟ་བུ་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་  
 བར་གྲུག། དེའི་ནང་ཏུ་བོད་པ་མི་རབས་གསུམ་བཞི་ཙམ་  
 འགོ་སྤྱས་དང་། ང་ཚོ་རྒྱ་གར་ལ་བོད་པ་སྤྱབས་བཙུག་པ་མང་  
 ཤོས་དང་ཨང་གཉིས་པ་སྤྱད་སི་ཡིན་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་སྤྱད་སིའི་བོད་མི་སྤྱབས་བཙུག་པ་བཟོས་པ་མང་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དོས་རང་སྤོང་མ་ནས་  
 སྤྱད་སི་ལ་སྤྲིབས་སུ་བ་ན་སྟེ་ལེ་བུ་བུ་སྤྱད་སིའི་ཕྱི་  
 ཡིན་ཡང་དོས་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་ཏུས་ཙམ་ས་ཆ་གང་ཏུ་འགོ་  
 དགོས་སྟེ་ཡང་འབྲུག་ཏུ་འགོ་ཚུགས་གང་ཡང་མེད། གཙོ་བོ་  
 རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཚོགས་མཚན་མ་རབ་ཆེ་འགོ་མི་སུམ། དེའི་

རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་བུར་དུ་  
འགོད། མ་གཞི་དོས་པོད་ནས་ཚུར་རྒྱ་གར་ལ་བོས་ཤོལ་དུ་  
འོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནས་དེ་བ་གཙོ་བོ་སྟེ། ཕྱི་རྒྱལ་  
ཤྱི་ཡུལ་ཁག་ཏུ་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་འགྲུལ་བཞུགས་  
པ་དང་། དེ་བཞིན་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་སྐྱ་མ་དང་ཕྱོགས་  
པོ་སོགས་སྐྱབས་འདུན་གྱི་སྐབས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་དམིགས་  
ནས་རྒྱ་གར་ལ་བོས་ཤོལ་དུ་སྐྱེབས་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་རྒྱ་  
གར་དུ་སྐྱེབས་པའི་གཞུགས་ཏུ་དེའི་རེ་འདུན་འཕྲུལ་དུ་སྐྱབས་མ་  
བཞུགས་པའི་གནས་སྡངས་དེ་ལྟར་དང་། གར་ལྟར་དུས་ཚོད་  
དེར་པོ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་གཞིན་ནས་སྤྱད་སི་ལ་བསྐྱོད་སྐབས་  
ལྷུང་། ར་རང་སྐྱེད་དོས་ནས་བཤའ་ན་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་  
འབྲུལ་འབྲས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཡུན་རིང་རེ་སྐྱབས་བྱས་པའི་  
མི་ལམ་མམ་འདོད་དོན་གྱི་བུ་བུ་ལ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་གྱི་བཞིན་  
ཡོད།

སྤྱད་སི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁ་  
ཤས་སུ་བསྐྱོད་པ་ཡིན་དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་  
རྣམས་གལ་ཆེན་པོར་བརྟེན་ནས་ར་རང་གིས་གར་སྐབས་ཅི་  
སྐབས་ཀྱིས་སྐྱབས་འདུན་དང་ཁོང་ཚོའི་གནས་སྡངས་དེ་ཡིན་  
རྒྱུས་ལོན་བཞིན་རྒྱ་དང་རེ་འདོད་སྐྱོད་རྒྱ་གར་སྐབས་ཀྱི་བཞིན་  
ཡོད།

ལྷོ་ལྷོ་ན་དུ་འཇུ་རིག་ Zurich །ལྷོ་ལྷོ་ལ་མཚོན་ན་བོད་  
རིགས་མང་པོས་ཀྱི་ས་གནས་སུ་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
བརྟེན་ནས་མཚན་རིམ་དུ་མ་གྲྭ་སྐྱིག་བྱས་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་  
དེ་རིང་འདྲིར་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་སྐྱབས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷུང་  
བས་དམིགས་བསལ་དགའ་པོ་ལྷུང། མ་ཟད་དོས་ཀྱང་གཞོན་  
སྐྱེས་ན་གཞོན་ཞིག་ཡིན། མཚན་མས་དེ་མི་ལ་ལའི་བསམ་  
སྟེའི་ནང་དུ་དོས་ཀྱི་གཅེན་པོ་དོས་ལས་ལོ་རྒྱུད་བ་གདའ་སྐྱམ་

བཞིན་ཡོད། རྣམ་མ་ལྟར་ན་དོས་རྒྱུད་བ་ཡོད། ཡིན་ཡང་མི་  
ཚོའི་མཚན་སྐྱེད་དུ་དོས་ལོ་ཆེ་བར་མཚན་བཞིན་ཡོད་སྟེ།

དེར་བརྟེན་གཅིག་བྱས་ཆེ་དེའི་མི་ཚོའི་ནང་གནས་ཚུལ་  
དུ་མ་གྲུང་བས། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་བསམ་སྐྱོ་གཏོང་སྐྱབས་  
དང་དེ་བཞིན་རྣམས་འགྲུར་སོགས་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་མི་རྣམས་  
འཁོགས་ཀྱི་རྣམས་འགྲུར་སྐྱོན་ཡོད་སྟེ། གཞོན་སྐྱེས་ཡིན་  
སྟེ་ཡང་མཚན་མས་དེ་མི་ཚོས་མེད་མི་སྐྱམ་བ། དེའི་ཐོག་ཏུ་  
ཀམ་ས་སྐྱེད་དང་པོ་ནས་ད་ལྟ་བུར་དུ་ལོ་དགུ་བརྒྱ་ལྷག་  
ཙམ་འདས། ཀམ་སའི་དོས་ནས་བཤའ་ན་ལོ་དགུ་བརྒྱ་ལྷག་  
ཙམ་ཕྱིན་པས་གཞོན་སྐྱེས་ཡིན་བརྗོད་ན་རྒྱུད་དགའ། དོས་  
ནས་མང་པོ་བརྗོད་རྒྱུའི་གྲྭ་སྐྱིག་མེད་ལ་བརྗོད་དོས་ཀྱང་མ་  
མཚེས།

གཙོ་ཆེ་པོས་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོ་ག་  
གིས་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་བ་རྣམས་  
ནི་ མ་འོངས་པའི་རེ་བ་བཅོལ་ས་དང་བོད་ཀྱི་སོན་ཅ་ཆགས་  
ཡོད་ཅེས་ཡང་ཡང་བཀའ་སློབ་སྐྱུལ་ཡོད། དདོས་ཡོད་གནས་  
ཚུལ་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ར་  
ཚོ་འཛམ་གླིང་གི་ས་གནས་གང་དུ་ཡོད། ད་ལྟ་བོད་རང་སྐྱོང་  
སྐྱོངས་དང་དེ་མིན་ཞིང་ཆེན་ཀྱི་བོད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་  
བསྐྱོམས་པ་ཡིན་ཡང་བོད་མི་ས་ཡ་དུག་མི་ཟེན། དོས་ནས་  
ཐེངས་ཤིག་ཅིས་བརྒྱབས་པ་ཡིན། གང་མེད་ཅེ་ན། མཚན་མས་  
དེ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ལོ་ལྷ་རེ་བརྒྱ་མེད་མཚན་མས་སུ་མི་  
འབོར་ཞིབ་བཤའ་བྱ་བཞིན་ཡོད། མི་འབོར་ཞིབ་བཤའ་  
བྱས་པའི་ཐོ་ལ་བལྟས་ཙམ་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་བོད་མི་  
ཡོངས་རྫོགས་བསྐྱོམས་ཀྱང་ས་ཡ་དུག་མི་ཟེན། དེའི་ཐོག་ཏུ་  
ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྣམས་བསྐྱོམས་པ་ཡིན་ཡང་ས་  
ཡ་དུག་ཟེན་ལ་མ་ཟེན་ཙམ་དང་། ས་ཡ་དུག་ཅེས་པ་ཉག་ཉག་

མི་གནས་པ་དེ་ལྟར་མཆིས། གང་ལྟར་རང་དེ་བོད་རིགས་  
 བེ་གངས་ཉུང་མི་རིགས་སུ་གྱུར། ལྷག་དོན་དེར་སང་བོད་དུ་  
 རྩི་མི་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་གངས་འབོར་མང་དུ་འཕེལ། དེར་བརྟེན་  
 བོད་ས་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྣམས་གངས་ཉུང་མི་  
 རིགས་སུ་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་ལྟར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། མ་  
 འོངས་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང། བོད་ཀྱི་  
 ཁོར་ཕུག་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རང་རེར་སེམས་ཚབས་ཆེན་པོ་  
 འགྱུར་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཕྱོགས་ནས་སེམས་ཚབས་  
 དང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོར་རེ་བའང་དུ་མ་འགྱུར་བཞིན་  
 ཡོད། གང་རེད་ཅེ་ན། བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གཞོན་ནུ་མང་པོ་  
 ཞིག་ལ་སེམས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཞིག་མཆིས། ང་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་  
 དུ་ཡོད་པ་ལས་བོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་སེམས་ལྷགས་ཆེ། རྣམ་  
 མ་ལྟར་ན་ཁོང་ཚོ་བོད་ནང་དུ་དམ་འགྲུབ་སོགས་ཉ་ཅང་མང་  
 བས་ན་ཅུང་སེམས་ལྷགས་ཆག་པ་དང་སློབས་པ་དེ་ཅུ་མི་  
 འགྱུར་སྟེ་མ་ང་ཚོའི་ཚོད་དབག་དེ་ལྟར་རེད་དེ། དེས་ཡོད་  
 གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་བོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཉ་ཅང་སེམས་  
 ལྷགས་ཆེན་པོ་རེད་གངལ། སེམས་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་  
 ཅུ་མ་དུ་མ་ཟད་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང། མི་རིགས།  
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེད་དུ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་མཁན་དུ་མ་འགྱུར།  
 དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོ་ལ་བལྟས་ཅ་ན་ང་ཚོ་མཚམས་རེ་སེམས་  
 ལྷགས་འཕར་རྒྱ་ཞིག་དང་ང་ཚོ་ལ་རེ་བ་ཞིག་འདུག་སྟེ།

རྩེད་རང་ཚོ་པལ་ཆེ་བ་སུད་མི་ལ་འཚར་འོངས་བྱུང།  
 པར་ཚུར་འགྱུར་བཞུད་རིགས་སོགས་ལ་སྟབས་བདེ་པོ་ཡོད་  
 སྟབས་མཚམས་རེ་བོད་ནང་དུ། དཔེར་ན། བོད་རང་སློང་  
 སློངས་ཀྱི་སྟེ་ས་ཁུལ་དུ་དམ་འགྲུབ་དབང་གིས་འགྲོ་བསྐྱོད་མ་  
 བཏུབ་ཀྱང་མཚོ་སྟོན་དང་མེ་ཁོན་སོགས་སུ་བསྐྱོད་དེ། བོད་  
 བོད་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོས་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་

དུ་བསམ་སློང་འོང་གཏོང། དེ་བཞིན་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་དུ་  
 ལེགས་སྐྱེས་སམ་ཞབས་ཞུ་གང་འདྲ་སྐྱབ་ཀྱི་གངའ་དེ་དག་  
 ང་ཚོས་མཚོར་རྒྱ་གནད་ཡིན། ཁོང་ཚོ་ནི་ང་ཚོའི་དཔེ་མཚོན་  
 དང་སེམས་ལྷགས་སྐྱེ་རྒྱུའི་མིག་དཔེ་བཟང་ཤོས་སུ་གྱུར་  
 ཡོད་སྟེ། རྩེད་རང་ཚོ་པལ་ཆེ་བར་སུད་མིའི་མི་སེར་ཀྱི་  
 ལག་འཁྱེར་ཡོད་སྟེ། དེར་བརྟེན་པར་ཚུར་འགྲོ་བསྐྱོད་ལ་  
 སྟབས་བདེ་བར་གྱུར། མཚམས་རེ་བོད་ནང་དུ་ཕྱིན་ནས་  
 གཞན་གང་བགྱིད་མི་བཏུབ་ཀྱང་བོད་ནང་གི་གཞོན་སྐྱེས་  
 ཚོའི་བསམ་སློང་གཏོང་སྟངས་དང། ཁོང་ཚོས་འགན་འཁུར་རི་  
 ལྟར་སྤངས་པ་སོགས་སློབ་སློང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་གནད་  
 ཡིན། དེ་མིན་མཚམས་རེ་ང་ཚོས་བཀའ་སློབ་ཅེས་འདི་བྱེད་  
 དང་འདི་མ་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་བྱ་རྒྱ་ལས་སྤྱི་ཡང་དངོས་  
 ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་ལས་ཀ་བགྱིད་སྐབས་སྟབས་བདེ་མ་  
 མཆིས། ང་ཚོ་ལ་དངོས་ཡོད་དེ་དགོས་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེན་  
 པོར་གྱུར། བོད་ནང་གི་བོད་མི་དོས་ལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་སུག་  
 སོང། དོས་ཀྱི་འགྲུ་རྒྱ་ཞིག་ལ་རྒྱན་གཏན་ང་ཚོ་ལས་སྟོན་  
 བཀའ་སློབ་སློབ་མི་ཡིན་ཚེ་ས་བྱ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་རྣམ་མའི་  
 བཀའ་སློབ་ཞུ་ས་ཁོང་ཚོ་རེད་གངའ་སྟེ་མ་དང། ཁོང་ཚོའི་  
 ཅན་ས་ང་ཚོས་སློབ་སློང་མང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཚོར་  
 ལྟངས་བྱུང། དེར་ཀུན་གྱིས་སུགས་སུ་གཅེགས་རྒྱ་གནད་ཆེ་  
 ཡིན།

བོད་ཀྱི་རོ་བོའམ་རོ་རྟགས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་མ་  
 ཅ་བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བོད་པའི་སྐད་  
 དང་ཡི་གེ་སྤྱད་སློབ་བྱ་རྒྱུར་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གནད་ལག་  
 རེད་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད། ལྷག་  
 པར་དུ་ང་ཚོ་སྐབས་བཙེམ་གྱི་གནས་སྟངས་ཀྱིས་ས་ཆ་གང་  
 སར་ཡོད་ཅ་ན་ཁོར་ཕུག་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ཚོས་

དང་རིག་གཞུང་གི་ཡིག་སྐད་སློབ་མཁུན་གྱི་ཡིན་ཞེས་པ་ཅུང་  
 དཀའ་བར་གྱུར། ཡིན་ཡང་དཔེར་བ་དོས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་བ་  
 བོད་པའི་སྐད་ཡིག་ཅམ་དུ་མ་ཟད་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་  
 ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཡོད། རྒྱ་གསལ་གཅིག་ནས་དོས་རང་ཅུང་ལེ་  
 ལོ་དང། དོས་ཀྱིས་རྒྱ་ལྷན་གཉན་ཐོན་རྒྱ་ལྷན་དོས་རང་བཙོན་  
 འགྲུས་འདི་ལས་ལྡབ་ཁ་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་ན་པལ་ཆེར་སྐད་  
 ཡིག་བཅུ་མ་ཤེས་ཀྱང་སྐད་ཡིག་ལྷ་བུ་ཤེས་སྟེ། སྤྱིར་  
 བཏང་སྐད་ཡིག་སློབ་རྒྱ་རྒྱ་དཀའ་འཇམ་མི་གདལ། གང་ལྟར་  
 དོས་རང་བོད་དུ་འདུག་སྐབས་རྒྱ་སྐད་ཅུང་ཅམ་སྤྱངས། མ་  
 གཞི་བོད་དུ་འདུག་སྐབས་རྒྱ་སྐད་སློབ་རྒྱ་ལ་ཅུང་སྤྱད་པ་  
 ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་གྱིས། གང་རེད་ཅེ་ན། སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་སྐད་  
 སྤྱང་ན་སྤྱད་པ་གང་ཡང་མིན་མོད། ཡིན་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་  
 ར་ཚོས་བསམ་སློབ་གཏོང་ལུགས་ཅུང་ཞོད། དོས་ཀྱི་འཁྲིམ་  
 སུ་ཡོད་པ་དག་གིས་རྒྱ་མི་འཆར་གཞི་དན་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་  
 བཤད། དེའི་ཚོགས་ཏུ་དོས་རང་ཉོབ་པོ་ཞིག་བཅས་རྒྱ་སྐད་  
 ལེགས་པོ་ཞིག་མ་སྤྱངས། འཛིན་རིམ་ལྟ་བུ་བར་སྤྱངས། དེ་  
 རྗེས་བོད་ནས་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱོད་ཀྱིས་དུ་སྤྱོད་པའི་རྗེས་རྒྱ་སྐད་  
 ཡང་རྒྱས་ལུགས་ཆེ་དུ་སྤྱོད་པོད་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་  
 རེད་ཅེ་ན་གཙོ་བོ་མོ་མོའི་དོ་སྣང་ལ་རྒྱ་ལས་ཡོད། དེ་བཞིན་  
 ཀོ་རི་ཡའི་སྐད་ལོ་གསུམ་ཅམ་སྤྱངས། སྤྱིར་བཏང་ཀོ་རི་ཡའི་  
 སྐད་དང་བོད་སྐད་ཅུང་འབྲེ་ཆེ་ལ་མཐར་ལེད་སློབ་གཏོང་ས་  
 དཀོན། ཀོ་རི་ཡའི་སྐད་ལ་སྤྱི་གཞུགས་ཉ་ཅང་མང། ཉེ་ཉོང་  
 གི་སྐད་ཡིག་ཅུང་ཅམ་སྤྱངས་པ་ཡིན། མེད་ནམ་གྱི་སྐད་ཡིག་  
 ཅུང་ཟད་སྤྱངས་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་མེད་ནམ་སྤྱོད་པའི་ཉ་  
 ཅང་མང་ལ་ཁོང་ཚོའི་ནང་དུ་སྐད་རིགས་གཞན་པ་ཤེས་མི་ཉ་  
 ཅང་དཀོན། ར་ཚོ་པན་རྒྱན་བཟོ་སྤྱོད་བྱ་སྐབས་སྐད་བརྗེ་མི་  
 འཕྲོད། ཁོང་ཚོ་ཐག་རིང་བོ་ནས་དོས་ཀྱི་ཅ་ལ་སྤྱོད་སྟེ། སྐད་

ཆ་གོ་བར་མ་འཕྲོད་སྐབས་དོས་ཀྱིས་མེད་ནམ་གྱི་སྐད་ཤེས་  
 བ་སྟམ་ནས་དེ་ལྟར་སློབ་སློབ་ཅུང་ཟད་བྱས། དེ་རྗེས་སྤྱིར་  
 ར་སྤྱོད་སློབ་དཔོན་དགུང་ལོ་བདུན་ཅུ་ལ་སོན་པ་ཞིག་ལས་  
 ཉེན་དེའི་སྐད་ཡིག་ཅུང་ཅམ་སྤྱངས། ཉེན་དེའི་སྐད་ལ་དེ་ཅམ་  
 དཀའ་འཇམ་མི་གདལ་བོད་སྐད་དང་ཅུང་ཆ་འདྲ། དཔེར་ན། རྒྱ་  
 སྐད་ལ་མཚོན་བ་དེ་སྤྱོད་དོས་ཀྱི་འཁྲིམ་སུ་རྒྱ་སྐད་ཤེས་མི་  
 དཀོན། ཡིན་ཡང་སོ་སོས་དོ་སྣང་ལེགས་པར་བཞིས། ཁྱེད་  
 ར་ཚོ་འདི་ག་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་དུ་རང་རེ་བོད་པའི་  
 སྐད་ཡིག་བེད་སློབ་གཏོང་སའི་ཁོར་ཡུག་ཅུང་དུ་ལས་མེད་  
 ག་ཤིས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་ཉན་  
 ཉན་ཅུང་དཀའ་འཇམ་འབྲེད་སྟེ། ཡིན་ཡང་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་  
 ལ་སོ་སོ་བོད་པ་རེད་སྟེ། མོ་མོ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སློབ་མ་  
 བཞིས་ཐབས་མེད་ཅིག་རེད་སྟེ། མོ་མོ་ལ་ཡིན་པར། མོ་མོའི་  
 སྐད་ཡིག་དེ་ལ་བཅེ་སེམས་དང་ཚོར་སྤྱང་གཏོང་ཐབ་མོ་  
 ལུང་ན་གཞི་ནས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ལ་རེས་པར་བག་ཆགས་  
 ཆེན་པོས་སློབ་སྤྱད་རྒྱ་ཞིག་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན་སྟེ། རྒྱ་མཚན་  
 དེར་བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་དེའི་ཚོགས་ཏུ་ལུགས་སྤྱང་ཆེན་པོས་  
 བོད་པའི་སྐད་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། བོད་  
 ཀྱི་སོ་ལ་རྒྱ་ལ་གོ་མས་ག་ཤིས་ཆར་མའི་མ་རྩར་གྱུར་སྐབས་  
 ལུགས་སྤྱང་ཆེན་པོ་བཞིན་འོགས་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།  
 ད་ལོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་སློབ་དང་སྤྱི་འགྲུས་ཀྱི་དོས་བཟུ་  
 བྱས་ཡོད། ཡིན་ཡང་དོས་ནས་དོས་ལུགས་རྒྱ་ལ་སྤྱང་ལ་དེའི་  
 ཐད་ལ་དམིགས་བསམ་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་ཁོས་མ་བྱུང། དོས་  
 ཀྱིས་དེ་སློབ་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་དུང་སྤྱངས་དུ་ཁྲུལ་ལག་དེབ་  
 བཟོས་པ་ཡོད། ཡིན་ཡང་དོས་ཀྱི་ལག་དེབ་དེའི་ནང་དུ་མིང་  
 རོར་ཡོད། སྤྱི་སྤྱི་དང་སྤྱི་སའི་མིང་ཡང་ཁྱད་མཚར་  
 ལྷུང། གང་ལྟར་དུ་ཁྲུལ་ལག་དེབ་བཟོས། དེ་བཟོ་དགོས་



སའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དྲང་སྤངས་དབྱ་དབྱུང་འབྲུལ་སྤྲང་དང་སོ་  
 སའི་སེམས་པ་མཚོན་ཤེད་ཀྱིས་བཟོས། འོས་ཤོག་ལྷག་སྤྲོང་  
 མེད་ལ་མ་འོངས་པ་ལའང་ལྷག་སེམས་མེད། གང་ཡེད་ཅེ་  
 བ། ང་ཚོ་ཚོས་ཀྱི་དབྱུང་ཤིང་ཀྱི་མཚན་གནས་ཡོད་ཅན་དེའི་  
 རྒྱ་མཚན་གྱིས་མི་གཅིག་ལ་ལྷགས་མི་གཞན་དེར་མ་ལྷགས་  
 བ་ཡ་མཚན་དུ་གྱུར། གང་ལྟར་དེའི་འོས་བསྟུ་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
 དཀའ་ངལ་དུ་མ་བྱུང་ཡོད་སྟུམ། ལྷག་དོན་དུ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་  
 ཞེས་དབྲུས་གཅོད་དང་། ཁམས་ལ། མདོ་སྤྲང་གི་མཐུན་སྦྲིལ་  
 དབར་ལ་ཅུང་དོ་ཐོག་བཟོས། དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཡགོང་ས་ཡསྟུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གྲང་སྟགས་པམ་  
 ཆེན་པོ་བྱུང་གདའ་ལ་ངོས་ལའང་བཀའ་སློབ་དེ་ལྟར་སྟུམ།

བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་པ་དེར་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གྱུ་  
 དགོས་པ་དུ་མ་ཡོད། རྗེད་རང་ཚོ་སློབ་མ་ཡིན་སྟབས་འབྲུང་  
 འགྲུང་ཞིབ་འཇུག་གྲས་ན་ལེགས་སྟུམ། ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་

ང་ཚོས་དབྲུས་གཅོད་ཚོས་ཀྱི་ཚོལ་ཁ། མདོ་སྤྲང་མི་ཡི་ཚོལ་  
 ཁ། མདོ་སྤྲང་རྟ་ཡི་ཚོལ་ཁ་ཞེས་ལབ་གྲང་དེ་ལོ་རྒྱུས་རིག་  
 པས་ཁུངས་ལུང་བཅོལ་ཉེ་སྤྲང་ཆ་བཤད་དགོས་གྱུར་ན། ང་  
 ཚོས་ད་ལྟ་བཤད་བཞིན་པའི་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་པ་དངོས་  
 ཡོད་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་པ་མཐུན་གྱི་ཡོད་  
 དང་མེད། རྒྱ་ཆེ་ཆུང་དང་ས་མཚམས་དེ་དག་མཐུན་མིན་ཆ་  
 མཉོགས། དཔེར་ན། ལོ་རྒྱུས་རྙིང་པ་ལ་ལར་མདོ་སྤྲང་མི་ཡི་  
 ཚོལ་ཁ་ལ་འགོ་འཛོལ་མི་ཡི་ཚོལ་ཁ་ཞེས་དེ་ལྟར་མཚམས། ང་  
 ཚོའི་དགའ་ནས་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་ནམ་ཡིན་ཡང་བཟོད། ལོ་  
 རྒྱུས་ཡིག་ཆ་རྙིང་པའི་ནང་དུ་ཁུངས་ལུང་བཅོལ་ནས་ཚོལ་  
 ཁ་གསུམ་ཞེས་པ་གང་ཡེད་གདའ། ང་ཚོས་ཚོལ་ཁ་གསུམ་  
 ཞེས་པ་ལས་དེའི་སྡོན་དུ་བོད་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་གྱི་  
 ས་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ཤོར་བྱེད། ལྷ་བཅུང་དབྱུང་ལོ་ལ་ཡགོང་ས་  
 མཚོག་གཅོད་བོད་གྲུང་པའི་བོད་མི་མང་པོ་ཞིག་བཅོན་གྲོལ་

དུ་གྲུང་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དེ་ལྟར་བྱུང་། ང་ཚོ་ལ་སྤར་  
 ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་མ་མེད་པའི་སྡོད་བཅུད་ཡོངས་རྫོགས་  
 ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་། ཡིན་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་  
 བས་བཤད་ན་རང་རེ་ལ་སྤར་ཐོབ་དཀའ་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཚོས་  
 གསུམ་ཆེག་སྤྱིལ་འབྲུང་རྒྱ་ཞིག་དང་། དེར་སང་བོད་ནང་དུ་  
 ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཞེས་སྤྱ་བུ་མིང་སྲིང་པ་མ་སྤུན་མཆེད་ཅིག་  
 ལྟར་གྱི་བཅེ་བ་ཡོད་པ། ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་ཡོངས་རྫོགས་  
 གྱིས་ང་རང་བོད་པ་ཡིན་བསམ་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་རྟོག་  
 ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་འབྲུང་རྒྱ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ང་ཚོའི་ངོས་ནས་དེ་  
 ལྟ་བུ་ཞིག་བཟོ་དགོས་བྱུང་ན་ཅུང་དཀའ་བས་དེ་ནི་ང་ཚོའི་  
 གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།

ང་ཚོ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པ་དག་གིས་ད་ལོ་འོས་བསྟུན་  
 སྐབས་ལ་གོང་བོད་ནང་གི་ཚོལ་ཁ་གསུམ་གཅིག་སྤྱིལ་ལ་  
 གཞོད་སྡོད་བྱུང་ན་ང་ཚོ་ལ་དེ་ལས་སྤུག་པ་ཞིག་འོང་རྒྱ་མེད།  
 བཅོན་པའི་དུས་སུ་བོད་མ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་མངའ་དབང་  
 བསྐྱར་རྒྱ་བྱུང་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་ད་ལྟ་བུ་བོད་ཚོལ་ཁ་  
 གསུམ་ཞེས་རྟོག་རྟོག་རིལ་རིལ་ཆགས་རྒྱ་ཞིག་ད་ལྟ་བུར་  
 བྱུང་མྱོང་མེད་ཅེས་བཤད་ན་འཕྱུས། གང་ལྟར་ང་ཚོ་ལ་ད་ལྟ་  
 ཚོལ་གསུམ་གཅིག་སྤྱིལ་བྱུང་བའི་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདི་ལ་  
 སྤོབས་པ་དང་དཀའ་བ་སྤྱི་འོས་པའི་གནས་སྐབས་ཞིག་ཏུ་གྱུར།  
 དེར་བརྟེན་དེ་ལ་གཏོར་བཤེག་དང་བཅས་བཤེག་ཐེབས་ན་  
 བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཛིག་པའམ་ཞབས་འབྲེན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་  
 ཆགས་ཡོད་སྟེ། མ་གཞི་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་  
 རྣམས་ཅུང་ཟླག་པ་དང་རང་རེ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ཚོས་  
 ཁ་དང་ཚོས་ཤུགས་ཐང་ལ་ཅུང་ཕྱོགས་རིས་ཆེ་བ་ཡོད་སྟོར་  
 བཤད། རྒྱ་གར་དུ་སྤོབས་པ་ཁག་ཅིག་རྒྱ་གར་དུ་སྤོབས་སྤོང་  
 བྱས་དེ་ནས་པར་བོད་དུ་ཡོག་ནས་བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་

མི་རྣམས་ལ་གནས་སྐབས་བདེན་པ་ཡིན་པ་དང་བདེན་པ་མིན་  
 པ་སྤྱི་ཚོགས་བཤད། བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྣམས་  
 སེམས་པ་འཁྲུགས། སྡོན་མ་སེམས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་  
 སེམས་ཤུགས་མེད་པར་འགྱུར་ཉེན་ཆེ། དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་ཕྱི་  
 རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་སྤུག་པར་རྒྱ་གར་དུ་སྤོང་མི་བོད་ལ་པར་འཕྲོ་  
 དུས་ཅ་ན། དེར་སང་རྒྱ་གར་ནས་འོང་མི་ཞེས་ཞེད་སྐྱོང་གྲེད་  
 པ་དང་རྒྱ་གར་ནས་འོང་མི་དེ་དག་ཡག་པོ་མི་གདའ་དེ་དག་  
 སྤོབས་ན་བོད་དུ་ནད་འབྱུང་གསལ་པ་མང་པོ་ཞིག་འབྱེད་འོང་  
 བཞིན་འདུག་ཅེས་བཤད། དེར་བརྟེན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 བས་ཚོལ་གསུམ་གཅིག་སྤྱིལ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་ཡོད།

དཔེར་ན། ངོས་རྒྱུང་དུ་འོས་བསྟུན་སྤྱིལ་གསུམ་གཅིག་  
 སྤྱིལ་ད་ལྟ་ལྟོ་བཞིན་མེད། གང་རེད་ཅེ་ན། ངོས་ཀྱི་བཅོས་  
 ས་ཁམས་ཀྱི་ལུང་པ་ལྷག་གྱིག་ཅིག་ཏུ་བཅོས། ང་ཚོས་གང་  
 བརྗོད་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེའུས་གཅོད་དུ་ཡོད་པ་དག་  
 ལ་བོད་པ་དང་ང་ཚོ་ཁམས་པ་ཞེས་ཁམས་པ་བོད་པ་སོ་སོ་  
 རེད་ཅེས་སྐད་ཆ་སྤུག་པ་མང་པོ་བཤད། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེ་  
 དུས་ང་ཚོ་ཚོལ་གསུམ་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྡོམ་མེད། བོད་  
 པ་ཞེས་པ་དབྱས་གཅོད་དུ་ཡོད་པ་དག་དང་ཁམས་པ་ཞེས་  
 མང་ལོགས་སུ་ཡིན་པར་བསམ། ད་ལྟ་བོད་དུ་ཡོད་པ་ཚོས་  
 ཁམས་པ་དང་དབྱས་ཨ་མ་དོ་ཀུན་བོད་མིའི་ཤ་ཁྲག་རྒྱས་  
 གསུམ་གཅིག་དང་གོང་བུ་གཅིག་གྱུར་གྱི་བསམ་སྡོམ་གཏོང་  
 བཞིན་ཡོད། མི་གཅིག་གིས་དེ་དག་གཅིག་གྱུར་བཟོ་དགོས་  
 བྱུང་ན་དེ་བཟོ་སྐབས་རྒྱ་དཀའ། ད་ལྟ་སྤོང་ཐག་པ་ནས་ཀུན་  
 བོད་པ་ཡིན་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་རིན་ཐང་གྲུལ་བ་དང་  
 རྟེན་པར་དཀའ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡིན། དེའི་གོ་སྐབས་ང་  
 ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་དག་གིས་གཏོར་བཤེག་བཅུང་ན། ང་ཚོ་  
 ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འོང་དོན་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤུང་སྤོང་

བྱ་རྒྱ་དང་པོ་ད་མི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སྐད་དུ་ཞབས་ཞུ་  
བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་སློབ་སྦྱོར་ཡོད། འདི་གར་  
སྐད་འབོད་རྒྱལ་སྤྱི་འདུག་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ངའོ་འདི་  
གར་སློབ་སྦྱོར་ནས་ཞབས་ཞུའི་ཚབ་ཏུ་ཞབས་འདེན་ཞུ་བའི་ཉེན་  
ཚེ་བས་ཀྱུན་གྱིས་སྤྲུགས་སུ་གཏགས་རྟོགས། ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་  
དུ་ཡོད་པ་རྣམས་དེ་ཅུ་ཞེན་ཞོག་མི་འདུག་པས་དེ་ནི་ཉ་ཅང་  
ལེགས།

མཐའ་དོན་ལོ་རྒྱུ་དུ་མི་ལ་སློབ་སྦྱོར་སྐབས་སུ་  
སེའི་པོ་ད་མི་རྣམས་ནས་དགའ་སེམས་འཁོལ་བའི་ཚོགས་ནས་  
སྤྱི་ལེན་དང་གྲ་སྒྲིག་དམིགས་བསལ་བྱས་འདུག་པར་དེ་ལ་  
སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་དང་། ལྷག་དོན་ངའོ་པོ་ད་མི་རིགས་གཞོན་  
སྤྱི་རྒྱལ་རྣམས་སྤྲུག་འཕྲད་ཀྱི་བོ་སྐབས་བྱུང་བས་དམིགས་  
བསལ་དགའ་བོ་བྱུང་། རྗེ་དང་ཚོའི་མ་འོངས་མཉམ་ལས་  
ལ་ངའོ་ཚང་མས་སེམས་ཁུར་དང་གང་ཅིའི་ཐད་ལེགས་པོ་  
འབྱུང་སྐབས་རྒྱ་དུ་མི་ལ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ།

**མཇུག་ཏུ་བཀའ་འདྲི་བཀའ་ལན་རྣམས་དགྲུས་སུ་**  
**བཀོད། དང་པོ།** གསུམ་བཅུའི་དུས་བྱ་གྱི་སྐད་འབོད་ཉེན་  
མོ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོགས་དུས་ཚོད་གལ་ཆེན་གྱི་ཉེན་མོ་  
ཞིག་ཡིན། མི་ལ་སྐད་འབོད་མང་པོ་རྒྱལ་པ་དེར་དམིགས་  
བསལ་དགོས་པ་མ་མཐོང་བའམ་སྐད་འབོད་མང་པོ་ཞིག་  
རྒྱལ་ནས་སྤོགས་གཅིག་ཉོན་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་འབོད་རྒྱལ་མི་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་མེད་  
དམ། གལ་ཆེ་ཤོས་ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་དམིགས་བསལ་དེ་ཚོའི་ཚོགས་ཏུ་  
སྐད་འབོད་རྒྱལ་རྒྱུའི་ཐད་ཁྱད་པར་མཆིས་ན། སྐད་འབོད་  
ཁག་ཏུ་པོད་ཡོད་དོ་ཚོགས་ཉམ་ལུགས་བཀྲིས་ན་མན་ཚོགས་  
གང་ཡོད་པ། ལྷག་པར་པོད་ནང་གི་པོད་རིགས་མི་དམངས་  
ཀྱི་བསམ་སློབ་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཡོད་པ། ང་

ཚོས་པོད་ནང་གི་ཆབ་བཀྲིས་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་  
བཤད་དགོས་སྐྱེས་ཡང་བཤད་ས་མེད་པ། བཤད་ཀྱང་འཕྲམ་  
དུ་འཛིན་བཅུང་གི་གནས་སྐབས་དབང་གིས་ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་  
ཚོའི་ཆབ་བཀྲིས་ཏེ་སྐད་འབོད་བྱ་བཞིན་ཡོད་སྐབས། དེའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་ལྗོངས་མམ་དེའི་རྒྱ་མཚན་  
གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ངའོ་སྤྱི་རྒྱལ་དགོས་པ་གནད་ཆེ་  
ཡིན། དེ་ག་ཅུ་ལུགས་སྒོལ་བཀྲིས་ནས་མར་སྐད་འབོད་  
རྒྱལ་ཏུ་ཤོག་ཅེས་ལབ་ན་སྐད་འབོད་ཀྱི་དགོས་པ་དང་རྒྱལ་  
ལྗོངས་དེ་ཅུ་མ་མཐོང་ན་པོད་མི་ཡོད་དོ་ཚོགས་སྐད་འབོད་ལ་  
འོང་རྒྱ་དཀའ་སྐྱེས། རང་རེས་སྐད་འབོད་རྒྱལ་དགོས་པའི་  
དགོས་པ་དང་དམིགས་ལུལ་པོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་པོད་རྒྱ་  
ཚེའི་མི་དམངས་ཀྱི་མཚན་བྱེད་དམ་ཁོང་ཚོའི་ཆབ་བཀྲིས་ཏེ་  
སྐད་འབོད་བྱ་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་ཤེས་  
རྒྱ་གནད་ཆེ།

**གཉིས་པ།** སྤྱིར་བཏང་ཀན་པ་དང་གཞོན་པའི་དབར་  
ལ་ལྟ་བུ་མི་མ་སྐྱེན་པ་སྤྱི་ཚོགས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིན་  
ཡང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་དེང་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་  
གནས་ཚུལ་ཆང་མ་འབྱུང་བ་འགྲོ་སྤྱི་རྒྱལ་ཆེ་བས་མི་ཀན་པ་དང་  
གཞོན་པའི་དབར་ལ་ལྟ་བུ་མི་མ་སྐྱེན་པ་དང་འགལ་ཆེ་ལུགས་  
ཆེ་ཡོད།

ངོས་ལ་མཚོན་ན་ངོས་ཀྱི་མི་ཚོ་དམིགས་བསལ་ཞིག་  
གྱུར་ཡོད་སྐྱེས། ངོས་རྒྱུང་དུའི་དུས་སུ་ཀམ་པའི་ཡང་སྤྱིད་  
དུ་ངོས་འཛིན་བཀྲིས་པའི་མཇུག་ཏུ་འཚོ་བསྐྱེད་ས་དགོན་  
པའི་ནང་དུ་བསྐྱེས། སོ་སོའི་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པ་མལ་ཆེ་བ་ཀན་  
པ་ཤ་སྐྱེད་དང་གཞོན་པ་གཅིག་གྱང་མེད་པ། རྒྱལ་གཏན་ང་  
ཚོས་ཀན་པ་མཉམ་དུ་བཞག་ན་ལེགས་པར་བཅི། དེར་བརྟེན་  
ཀན་པ་ངོས་ལས་ལོ་ཀན་པ་སྤྲུལ་ཅུ་བཞི་བཅུར་སློབ་སྦྱོར་བ་

དག་གིས་བསྐྱོད། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་སོལ་རྒྱུ་གི་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་དང། དེ་བཞིན་རྒྱུ་དུས་ནས་རྒྱུ་  
པ་ལྟ་བུ་བཟོས། རྩོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོ་རྒྱུ་དུ་ཡིན་ཅན་  
ལོ་རྒྱུ་དུའི་ལྟ་བ་མེད་པ་བཟོ་མི་བརྟེན་པ་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་  
གཞེན་སྤྱི་སེའི་བཞིན་འཚོ་བ་སྤྱི་སེའི་རྒྱུ་དུ་མེད་ཀྱང་གཞེན་  
སྤྱི་སེའི་བཞིན་ཆ་འཕྲིན་ཆ་ཚང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་  
མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་དཔེར་ན་རོས་ཀྱིས་མཚམས་ལྟེ་བུ་  
རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་གཞེན་དབང་ལ་སུ་ཚུན་གཉི་གར་འབྲེལ་བ་  
ལྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་མཚོང་བཞིན་ཡོད།

དེར་བརྟེན་གཤམ་ཆེ་ཤོས་མི་རབས་རྒྱུ་ལི་དང་གཞེན་  
པའི་དབང་ལ་འགལ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་རྒྱུ་རང་ཚོ་ཚང་མས་  
ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་  
ཡོད་པ་བྱ་རྒྱུ་གཞན་ཡིན། གང་ལྟར་ཅེན། སོ་སོ་གཞེན་པ་  
ཡིན་ཅན་སོ་སོའི་བསམ་སྒོ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་ལ་  
དང་དེ་ཉལ་ཉལ་བསྐྱེད་ཡོད་སྟེ་ལ་ལེ་ལེ་བྱུགས་ཆེན་པོ་  
འབྲེལ་ནས་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་  
ལྱུང། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་  
སྟངས་དེ་ལ་འང་རྟོག་འབྲེལ་ཡོད་ལ་མི་གཞན་དེ་ལ་རྟོག་  
འབྲེལ་དུ་རོས་པ་འཕྲིན་པར་གོ་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཐབས་ཤེས་  
ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་དགོས། རོས་ལ་དེའི་ཉམས་སྤོང་དུ་ལ་  
བྱུང། དཔེར་ན། གམ་གྱི་ཚང་གི་ཚོས་བརྒྱུད་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་  
ན། སྐབས་དེ་འབྱུང་བ་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ལྟར་མཚོས་པས་  
སྐབས་དེ་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་  
འབྱུང་བ་གཏོང་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་  
མེད་པ་ལ་ཡིན། ཡིན་ཡང་དེ་གཉིས་དབང་ལ་སྐྱེད་ཆ་བཞེད་  
སྟངས་ཀྱི་ལྱེད་པར་ཆེན་པོ་གང་ལྟར་སྟེ། ར་རང་གི་རེ་འདུན་  
འབྱུང་བ་དང་ཁོང་ཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཞུ་སྟེ་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་

རྒྱུའི་འབད་བཞེད་བཞེད་དགོས། མཚམས་ལྟེ་བུ་རྒྱུ་ལི་  
བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་ལྱེད་པ་མཚོས་པས་སོ་སོའི་བསམ་སྟངས་  
རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་  
དང། ཁོང་ཚོའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་དེའང་ང་ཚོས་མཚོང་  
ཆེན་དང་དེ་ལ་ང་ཚོས་ལན་གསལ་པོ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུའི་བྱ་  
རྒྱུ་གཞན་ཡིན། གཞི་རྒྱུའི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་དམིགས་ལུ་  
གཅིག་པ་ཞིག་དང་ཡང་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས། ཐན་མིང་  
འབྲེད་སྟངས་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་

**གསུམ་པ།** སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོས་ཉི་མ་གཅིག་གི་འགོ་  
གཞུག་དུ་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་བཞུགས། ལས་ཀ་མང་པོ་  
བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་རྟོགས་པ་དང། དགོང་ཉི་ཉལ་ཁར་  
ཡང་བསྐྱེད་དེ་རིང་གང་བྱས་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་ལྱེད་  
རྒྱུ་ལི་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་དམིགས་བསམ་ལ་འདི་བྱས་ཡིན་  
བསམ་པ་སོ་སོའི་བསམ་སྒོའི་ནང་དུ་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་ལི་རྒྱུ་  
ཚོས་པ་འདི་ལྟར་ཅེས་པ་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་དུ་ལ་འབྱུང།  
དེར་བརྟེན་དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཉི་མ་གཅིག་ལ་དེ་ལྟར་འབྱུང་ཅ་  
ན། འདས་པའི་རྒྱུ་ལི་མང་པོ་དང་ལོ་མང་པོ། གང་ལྟར་འདས་  
པའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་དེ་ལྟ་བུ་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་སྟེ།  
དེར་བརྟེན་མཚམས་ལྟེ་བུ་ང་ཚོས་ནང་ཚོས་ནས་མི་ཆེ་དོན་ལྟར་  
ནས་ང་ཚོས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་  
ང་ཚོས་དཔོན་ཡོད་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དོན་ལྟར་གྱི་ཐོག་ནས་གང་  
ལྟར་ཆ་ཚང་བཞུགས་ཀྱང་བསམ་བཞིན་ལྟར་བཞིན་དུ་སོ་སོ་  
གང་བྱེད་བཞིན་པ་སོ་སོས་ཤེས་བཞིན་དུ་ལས་ཀ་བྱ་རྒྱུ་ཉ་  
ཅང་དཀའ་སྟེ། བསམ་ཡིན་ཡང་བྲེལ་ཚུབ་དང་སོ་སོས་གང་  
བྱེད་པ་མགོ་མ་འཚོས། དེར་བརྟེན་མཚམས་ལྟེ་བུ་ཆེ་དོན་  
ལྟར་དགོས་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ་ཡིན་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རང་བཞིན་  
ཀྱིས་སོ་སོའི་དུ་ལྟར་གསལ་བབ་གང་བྱེད་བཞིན་སོ་སོས་



ལེགས་པོ་ཞེས་ཤེས་ཅན། དགོང་རྫོ་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་  
 དེ་རིང་ངས་ལས་ཀ་འདི་བགྲིས་པ་ཡིན་བསམ་པ་སོ་སོའི་  
 སེམས་ནང་ཉར་རྒྱ་དང་དྲན་རྒྱ་ཞེས་འབྲུང་ངེས་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཉེ་མ་གཅིག་ལ་མི་ཆེ་གཅིག་ཡིན་པའི་མཚོ་  
 བསམ་བཏང་ན་ཞོགས་པ་ནས་དགོང་རྫོ་བར་སོ་སོའི་མི་ཆེ་  
 གཅིག་གི་ནང་དུ་གཅིག་བྱ་དགོས། སོ་སོ་མི་ཆེ་གཅིག་གི་  
 བྱང་དུ་གང་བྱུང་བགྲིས་པ་མ་ཡིན་པར་རྣམ་མ་འདི་བགྲིས་པ་  
 ཡིན་ཞེས་དགོས་ཅན་དེ་ལྟའི་ཚོགས་ཀྱི་མ་གཅིག་དེར་མི་  
 ཆེ་གཅིག་གི་རིན་ཐང་བཞག་ཆེ། རང་བཞིན་སོ་སོའི་སེམས་  
 བྱང་རྫོ་བདེ་ཡིད་ཆེམ་པ་འབྲུང་རྒྱུར་བཞག་ཐོགས་ཡོད་སྟེ།

**བཞི་པ།** ར་ཆོས་ལས་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་  
 བཟང་ངན་ཞེས་པ་གཙོ་སོ་ལས་བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འབྱུང་། དཔེར་ན་མི་ལ་སྐྱེས་ཆེ་མི་ལའང་གཟུགས་པོ་དང་  
 བཅས་སའི་ཁོར་ལུག་དེ་བཞིན་གཟུགས་པོའི་གནས་སྐྱངས་  
 སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ལའང་བྱུང་པར་ཡོད། འགྲོ་བ་རིགས་  
 འུག་གི་གནས་རྒྱུད་པ་མ་ཡིན་པ། གནས་དེ་ལས་སྐྱེས་པ་  
 གནས་སྐྱངས་འདྲ་མིན་མཆིས། ལྷག་པར་དུ་ར་ཆོས་དཔྱུལ་  
 བ་ཡི་དུགས་དུད་འགྲོ་ཞེས་ངན་སོང་གསུམ་ལ་རྒྱ་ཡི་ངན་  
 སོང་གསུམ་དང་འབྲས་བུའི་ངན་སོང་གསུམ་བཤམ། རྒྱ་ཡི་  
 ངན་སོང་གསུམ་ནི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྒང་གཉི་སྟུག། འདོད་

ཆགས་ཞེ་སྒྲུང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞེ་སྒྲུང་གསུམ་ཆེན་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་དཔུལ་བ་ལ་སྐྱེ་རྒྱ་སོགས་ཏུ་ཅང་མང་། དཔེར་ན།  
 དཔུལ་བ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ཆ་གང་གི་སྤྲུལ་བསྐྱེལ། ཞེ་སྒྲུང་  
 བེ་མེ་ཇི་བཞིན་ཡིན་པར་བཤད། མི་ཞིག་ལ་ཞེ་སྒྲུང་ལྷགས་  
 ཆེན་པོ་བྱས་ཅོན་ཁོ་རང་གི་སློབ་ཡི་གནས་བབ་དཔུལ་བ་ལྟ་  
 བྱ་ཞིག་ཉམས་སྲུ་སྟོང་། མི་ཞིག་ལ་འདོད་ཆགས་དང་སེར་  
 ལྷ་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་ཁོ་རང་གི་སློབ་ཡི་གནས་བབ་ཡི་དུགས་ཇི་  
 བཞིན། ཡི་དུགས་དེ་དག་ལ་རྩེ་མོ་ལ་བཤད་གང་བྱ་  
 བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཡི་དུགས་ཀྱི་མིང་པ་ཁབ་མིག་ཇི་  
 བཞིན་སྤ་པོ་དང་གྲོད་ཁོག་ནི་རི་ཇི་བཞིན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ།  
 འདོད་ཆགས་ནི་རྩེ་མོ་ལ་རྩེ་རྒྱུ་སྤྲུལ་པའི་འདོད་རམ་  
 དང་པར་བཏང་མི་ཐུབ་པ་དེ་ལྟར་ལོ། །

**ལྟ་བུ།** རོས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་བོད་དུ་ནང་ཆོས་མ་དར་  
 ལོང་གི་མིང་ལ་ཏུ་ཅང་དགལ། བར་ཆོས་དར་ཟེན་པའི་རྗེས་  
 སྲུ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཏུ་ཅང་མང་། དཔེར་ན། དེར་  
 སང་བསྟན་འཛིན་ཞེས་པ་ལ་ལོང་ས་མཚོག་གི་སྐྱེ་མཁུན་ནས་  
 མིང་ལྟས་པ་ལ་བསྟན་འཛིན་དང་། ཁ་ཅང་སྟོན་མ་རྒྱ་གར་གྱི་  
 མི་ཞིག་དང་འཕྲད། ཁོ་རྩམ་ལྷ་སྤྲུང་ཕྱིན་པ་དང་བསྟན་འཛིན་  
 ཞེས་པའི་མིང་མང་འགས་གང་ལ། བསྟན་འཛིན་ཀ་ས་དང་ཁ་  
 དང་ག་པ་ར་པ་ཅེས་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད།

དེར་བརྟེན་བསྟན་འཛིན་ཞེས་པ་ནང་པའི་ཆོས་དར་ཟེན་  
 པའི་རྗེས་ཀྱི་མིང་ཞིག་ཡིན། བར་ཆོས་མ་དར་ལོང་དུ་བོད་མི་  
 ལ་མིང་འདོགས་སྤྲུལ་སྲུང་མི་འདྲ། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་མཁུན་  
 དག་གི་མཚན་ལ་ལ་བོད་སྐད་དང་ལ་ལ་སོགས་སྐད། དཔེར་ན།  
 ལ་ལོང་ས་མཚོག་གི་མཚན་རྒྱ་ལའི་སྐྱེ་མཁུན་ཞེས་པའི་རྒྱ་ལ་ལི་  
 སོགས་སྐད་དང་དེའི་སྐད་དོད་དུ་རྒྱ་མཚོ་ལ་ལོ། །དེ་བཞིན་ཀམ་  
 པ་ཞེས་པ་བོད་སྐད་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་གར་གྱི་ལེགས་སྲུང་སྐད་

དོད་དང་། ཀམ་ཞེས་པ་ལས། པ་ལི་བདག་སྐྱེ། མདོར་ན་སྐད་  
 ཆ་སྟབས་བདེའི་རང་ནས་བཤད་ན་ལས་ཀ་བྱེད་མི། སངས་  
 རྒྱལ་གྱི་མེན་ལས་སྐྱེ་བ་མིའི་མཚོན་བྱེད་དུ་གྱུར་ཡོད། དེར་  
 བརྟེན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཀམ་པ་ཞེས་བཏགས།  
 ཀམ་པ་སྐྱེ་སྲུང་དང་པོའི་སྐབས་སྲུ་མཚན་དེ་ལྟར་བྱུང་ཡང་  
 ཡོངས་གྲགས་སྲུ་མ་གྱུར། ཀམ་པ་ཞེས་པའི་མཚན་ཡོངས་  
 གྲགས་གསོལ་རྒྱ་ལི་ཀམ་པ་སྐྱེ་སྲུང་གཉིས་པའི་སྐབས་ནས་  
 ཡོངས་གྲགས་སྲུ་བྱུང་བ་ཡིན།

**དུགས་ཀྱི།** སྤྱིར་བཏང་ནང་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་རྒྱ་  
 གར་གྱུར་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་  
 བྱང་བརྒྱུད་ནང་བསྟན། ལྟོ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཞེས་དབྱེ་བ་  
 ཟུ། སྤྱིར་བཏང་བོད་དུ་ནང་ཆོས་ཐོག་མར་དར་སྐབས་ཆོས་  
 གཅིག་བྱས་ཏེ་དཔ། དཔེར་ན། བོད་དུ་ཆོས་བརྒྱུད་མི་འདྲ་བ་  
 ཡོངས་གྲགས་བཞི་ཅུ་མ་ཆེས། བཞིས་མ་ཟད་ཏུ་ཅང་མང་།  
 དཔེར་ན། ས་སྐྱེ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ས་སྐྱེ་བའི་འདབས་སྲུ་  
 དགོན་བཏབ་སྟབས་ས་སྐྱེ་ཞེས་མིང་ཆོས་བརྒྱུད་ལ་སོགས།  
 དེ་བཞིན་དགེ་སྤྲུལ་སྐྱེ་བུ་ལ་རི་བོ་དགེ་སྤྲུལ་ཞེས་རྗེ་རིན་  
 པོ་ཆེས་འགྲོག་རི་བོ་དགའ་ལྡན་སྤྲུལ་བཏབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 དགོན་མིང་ཆོས་བརྒྱུད་དུ་སོགས་པ་ཏུ་ཅང་མང་། དེས་གང་  
 མཚོན་ནམ་ཞེ་ན། ལྷན་པར་ཅང་མེད། ཡིན་ཡང་སྐྱེ་མའི་  
 བརྒྱུད་པ་མི་འདྲ་བ་དང་དགོན་པའི་མིང་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་  
 གཅིག་ཡིན་ཞེས་འབྲུང་ཤེས་ཡིན། དཔེར་ན། རྩེ་བོད་པ་ལ་  
 རྩེ་བོད་ཆོ་ཆོ་འདི་ཡིན། རྩེ་བོད་ཆོ་ཆོ་པ་གི་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
 པ་བཞིན་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་ཀུན་བོད་པའི་ལྷོང་ཆོ་ཡིན་  
 པ་ཆ་མཚུངས་ཡིན། རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་ནང་ཆོས་གཅིག་  
 དང་ཡང་བོད་དུ་རྒྱུད་པ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྐབས་མེ་  
 དེའི་སོག་ཏུ་འཛིག་ཏེན་པའི་ཞེན་ཁོག་སྤྲུལ་ནས་རྩེ་དང་

ཁོང་ཚོ་ཞེས་པའི་གཏམ་མང་བས་དེ་ནི་དགོས་ཀྱི་ཞིག་མིན།  
རང་རང་འཇིག་རྟེན་པའི་ཞེན་ཁོག་གིས་ཁྱད་པར་མཐོང་ཡང་  
དོན་དམ་དུ་ཁྱད་པར་ཅི་ཡང་མེད། བཤད་སྟངས་ཅུང་མི་འདྲ་  
ཡང་བཤད་ཀྱི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེའི་གནད་  
འགག་ཤེས་པར་བྱ་དགོས།

ཉི་ཤོད་ལ་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ལས་གྲུབ། ཟ་  
ཁང་ཞིག་ཏུ་ཉི་ཤོད་གི་མི་གཉིས་དབར་ལ་བཟོད་བ་ཞེས་པ་  
དེའི་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད། གཅིག་གིས་བཟོད་བ་ཞེས་པ་ཆེ་ག་  
གཉིས་པོ་དེ་ངའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་  
དང། གཞན་དེས་ཀྱང་ངའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་བཟོད་བ་ཞེས་པའི་  
ཆེ་ག་གསུམ་པོ་ངའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞེས་  
བཤད། ཆེ་ག་གཉིས་དང་གསུམ་གནད་དོན་གྱིས་ཁོང་གཉིས་  
དབར་ལ་འབྲུགས་པ་ཤོར། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་བྱ་བཟོད་  
བ་བཤད་ཀྱང་མཐར་ཆེ་ག་གཉིས་དང་གསུམ་དབར་ལ་ཁོང་  
གཉིས་འབྲུགས་པ་ཤོར་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྐབས་འེང་ཚོ་དེ་  
ལྟ་བུ་འགྲུང་ཉེན་ཆེ།

ནང་ཚོས་ཉི་མའི་སེམས་ལ་བཟོ་བཅོས་བྱ་ཀྱི་དེ་ཡིན།  
མདོར་ན་སོ་སོའི་གཤམ་ཀ་ལ་བཟོ་བཅོས་ཀྱི་དང་མའི་  
གཤམ་ཀ་ལ་འགྲུང་བ་བཏང་ན་མི་དེ་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་བ་ལ་  
ཀྱི་ཞིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་དེང་སང་ནང་བ་དང་ཚོས་ལུགས་པལ་  
ཆེ་བ་སོལ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་སོལ་སྲུང་སྲོལ་དང་དེའི་རྗེས་  
སྲུང་སྲུང་མི་མང་ལ་དེའི་ལུགས་སོལ་བཀྱིས་ན་ཅུང་ལས་  
སྲུང་བས་མིན་ནམ། སྤྱིར་བཏང་ས་ག་རྒྱ་བ་ལ་འཁོ་བཟུང་  
ཞེས་པ་སྤོགས་གཅིག་ནས་ལེགས། རྒྱན་གཏན་མི་ལ་མི་  
ཆེའི་ནང་དུ་འགམ་བཟས་ན་འདུག་མི་སྲུབ། ལོ་གཅིག་ནང་དུ་  
རྒྱ་བ་གཅིག་རིང་ལ་སོ་སོས་སེམས་པ་བཟང་པོས་ཀུན་ནས་  
བསྐྱངས་ཉེ་དེ་ལྟར་བཀྱིས་ན་ངེས་པར་ཚོས་སྲུང་སྲུང་སྲུབ།

དེ་མིན་བསམ་པའི་ཀུན་སྐོར་གང་ཡང་མེད་པར་བཀྱིས་ན་ཆ་  
མ་རྟོགས།

ཆང་རབ་སྐོར་ལ་སྤྱིར་བཏང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་  
ཡོངས་སུ་མི་ཀུན་གྱི་སྲང་བྱ་མི་དགོ་བ་བརྟུགས་སུ་དེ་  
མིན་དགོ་བལྟེན་གྱི་སྲོལ་པ་ཞུས་ན་དེའི་སྐོར་ཏུ་ཆང་སྐོར་རྒྱ་  
གསུངས། སྤྱིར་བཏང་མི་དགོ་བ་བརྟུའི་ནང་དུ་ཆང་སྐོར་མ་  
གསུངས། ཆང་དེ་བཞིན་རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོའམ་མི་དགོ་བ་  
ཡིན་མ་ཡིན་གྱི་ཚོད་པ་ཡོད།

མདོར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཅས་པ་མཚན་ས་སྲོལ་  
པ་ཞུས་ན་བཅས་པ་སྲུང་དགོས་པ་ལས་སྲོལ་པ་མ་ཞུས་ན་  
བཅས་པ་སྲུང་མ་བསྲུངས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མེད། ཡིན་  
ཡང་མི་དགོ་བ་བརྟུ་ཞེས་པ་བཅས་པ་དང་མ་བཅས་པའི་སྐད་  
ཆ་མེད་པར་རང་བཞིན་གྱིས་མི་དགོ་བ་ཡིན་ན། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅས་པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེ་  
སྲུང་དགོས། མི་དགོ་བ་བརྟུའི་ནང་དུ་ཆང་མེད་ཀྱང་ཆང་གཤམ་  
ཆེན་པོ་བརྟེན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་དུ་སྲུག་གཤམ་ཞེ་ན།  
བག་ཡོད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་གསུངས། བག་ཡོད་ཀྱི་ཡན་ལག་  
ཅེས་པ་ནི་ཆང་འཕྲང་ན་མཚམས་རེ་སེམས་བག་ཡོད་དུ་མ་  
གནས་པར་སེམས་འབྲུགས་ཅོ་ན། དེའི་སྐབས་སུ་ནོར་འབྲུག་  
འབྲུང་ཉེན་ཆེ་བས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆང་དགག་  
དགོས་པ་གཅིག་དེ་ལྟར་ཡིན། དཔེར་ན། ཆང་རབ་འཕྲང་  
ནས་སྲུམ་འཁོར་བཏང་ན་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་རྗེ་བཞིན་  
ཆང་རབ་ནི་བག་ཡོད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པ་ལྟར་རོ། །ཞེས་  
བཀའ་སྲུང་དུ་ཉོ། །



འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གནས་མི་དམངས་སློབ་འཁུར་གྱི་ལས་ཤེས་གཙོ་བོ་སློབ་འཁུར་དང་སློབ་འཁུར་ལས་བྱུང་ལྷན་པོ། གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ཚོགས་གཙོ་དང་ས་གནས་མི་དམངས་ལ་མཇལ་ཁ་དང་བཀའ་སློབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༧ ཉིན་དགོང་ལོ། ལྗུལ་དབང་ལགས་པ་མཚོག་གིས་འཇུག་རྒྱུ་ Zurich ཏུ་སྤྱད་སི་ནང་མཚེས་པའི་དེ་དགོན་དགོན་གྱི་མཁན་པོས་གཙོ་དགོང་འདུན་པ་རྣམས་ལ། ས་གནས་སློབ་འཁུར་བཞུགས་སློབ་འཁུར་རྣམས་པ་གཉིས། སློབ་འཁུར་ལ། སྤྱད་སི་དང་ལིག་ཉིན་སིཌ་ཡན་བོད་རིགས་མི་དམངས། སློབ་འཁུར་གྱི་ས་གནས་ཉེར་ལུང་འཇུག་མི་དང་རྒྱུན་ལས་རྣམས་ལ། ས་གནས་སློབ་འཁུར་གྱི་བོད་ཡིག་སློབ་ལུང་འཇུག་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་དང་དགོང་ཚུན་ལྷན་ཚོགས། དེ་བཞིན་ས་གནས་སློབ་འཁུར་གྱི་

སློབ་འཁུར་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ། ས་གནས་སློབ་འཁུར་གྱི་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ། དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་སྤྱད་བོད་མཁུན་སློབ་ཚོགས་ལ། ས་གནས་བོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཚོགས་ལ། ས་གནས་བོད་ཀྱི་བྱེད་མཚོགས་ལ། ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མཛད་གཙོ་རྣམས་དང་རྒྱུན་ལས་རྣམས་ལ། སློབ་འཁུར་ལག་གི་མཛད་གཙོ་མི་གངས་བརྒྱ་དང་བཙོ་བརྒྱུད་ལ་དམིགས་བསལ་མཇལ་དང་སྐད་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ་དོན། དེ་རིང་འདི་ག་སྤྱད་སི་ལ་ཐོག་མར་བཙུག་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་དང་། ད་ནངས་ཞོགས་པ་ས་གནས་ Zurich གྱི་

གཞིན་སྐྱེས་ཀྱི་ལྷན་པ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་ལྷུ་རྒྱུ་ལོ་གོ་  
སྐབས་གང་འཚམས་བྱུང་། ཕྱི་ཤིང་ཆར་ཆོ་ས་གནས་ Zurich  
ཀྱི་སྤྱི་གཤམ་ལྷན་པ་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་  
ཡིན་པའི་བོད་མིའི་ཚོགས་པ་ཁག་མཇུག་འབྲུང་བར་  
ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་ལ་འདྲི་ལེན་པ་ལོངས་ལ་འཚམས་  
འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བའི་ལོགས་ཡོད།

ཀྱན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་བྱུང་བའི་སྤྱི་གཤམ་རྒྱལ་ཁབ་  
ནང་དུ་བོད་པ་སྐབས་བཅོལ་བ་བསྐྱོད་ལུལ་སྲུང་སྲི་ཚོགས་  
མ་ལྟ་བུར་བྱུང་ལ་བོད་མིའི་གུང་ས་འབོད་ཡང་ཉ་ཅང་མང་།  
ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོགས་གཙོ་བོར་བྱུང་པའི་  
བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེན་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་མི་ཆེན་དང་དཔོན་ཆེན་  
འདི་གར་ཕེབས་ནས་བཀའ་སྐོར་དང་མཇུག་འབྲུང་སོགས་  
བྱུང་ཡོད། རོས་ལ་མཚོན་ན་སྲུང་སྲི་ལ་འོང་རྒྱུར་དེ་བ་དང་  
དམིགས་ལུལ་བཅངས་ནས་རྒྱུན་རིང་ཕྱིན། ཡིན་ཡང་རོས་  
བོད་ནས་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱོས་ཕྱོས་སྐབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་  
ཅི། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཉུང་དབང་ལྡན་པའི་སྐོར་ནས་  
འགྲུབ་བཞུགས་པ་དང་། ལྷ་མ་དང་ཕྱོགས་པོ་རྣམས་པ་རང་  
དབང་ལྡན་པའི་སྐོར་ནས་སྤྱི་གཤམ་གྱི་དམིགས་ལུལ་  
བཅངས་ནས་ཕྱོས་ཕྱོས་དུ་སྐྱེབས། ཡིན་ཡང་བོད་ནས་རྒྱ་  
ཕྱོས་ཕྱོས་གྱིས་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེབས་པའི་རྗེས་སུ་ད་དུང་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་སོགས་དཀའ་བཅུག་དུ་མ་ཞིག་སེལ་མ་སྤུབ་  
བར་ལུས། ད་ལན་གཞིན་སྐྱེས་སུ་ལོངས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་  
བྱུང་བ་ལུན་རིང་པོ་རེ་སྤྱི་གཤམ་ལུལ་ལའི་དམིགས་ལུལ་བྱུབ་པ་  
དང་དེ་བཞིན་སོ་སོའི་མི་ཆེན་ནང་དུ་མཉམ་སྐྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་  
ཆེན་པོ་ཞིག་སྐོས་པར་རོས་འདྲིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། རྣམས་པ་  
ལྡན་རྒྱལ་ཆོ་ས་བསྐབས་བྱ་ལྷུ་གང་ཡང་མ་མཐོང་ལ་རོས་  
རང་ལོ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་དང་མིང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་

དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཆོས་འདྲི་གཞུག་གང་ཡང་ཤེས་འདོད་ལྡན་  
པ་མིན་སྐབས་དམིགས་བསལ་ལྷུ་འོས་གང་ཡང་མ་མཐོང་།  
ཡིན་ཡང་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཁ་གསལ་ཞིག་ལྷུ་རྒྱུའི་འབད་  
བཅོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལན་གནད་འགག་གཅིག་ནི་ཚོགས་པ་  
དང་སྤྱི་གཤམ་ལྷན་པ་ལའི་འགན་འདྲིན་རྣམས་པ་འདྲི་ལེན་  
ཡོད་སྐབས། དེའི་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྐྱེད་ནས་ལྷུ་དགོས་པ་  
གཅིག་སྟེ། ར་ཆོས་དུས་དང་གནས་སྐབས་གང་གི་སྐབས་  
ལའང་གསལ་གནད་ཆེ་ཤོས་མ་སྤུབ་སྤྱི་གཤམ་རྒྱུ་ལྷུ་གཅིག་སྤྱི་  
བྱ་རྒྱུ་དང་གོང་ལུ་གཅིག་བྱུང་གི་ལུས་པ་རྒྱུན་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་  
གནད་ཆེ་ཡིན། མ་གཞི་ཀྱན་གྱིས་དེ་གསལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་  
པ་གཞིགས་བཞིན་ཡོད་སྟེ།

ཡིན་ཡང་ད་ལོའི་བཀའ་སྐོར་འོས་བསྐྱེད་སྐབས་སུ་  
མ་གཞི་བྱུང་བའི་སྤྱི་གཤམ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགན་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་  
དེང་སྐོར་དང་མ་སྤུབ་པ་ཡིན་ནམ། དཔེར་ན། སྤྱི་གཤམ་གི་  
འོས་མི་ལ་ཆ་མཚོན་ན་མི་གཉིས་ཡོད། དེར་བཞིན་དེ་གཉིས་  
མན་ཚུན་གྱི་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱ་མི་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ་དེའི་  
ཞོར་ལ་ཆོལ་ཁའི་ཞེན་ཞིག་དང་སྤྱི་གཤམ་རིས་གང་ལ་གང་  
འཚམས་བྱུང་ཡོད་སྟེ། མ་གཞི་རོས་གྱིས་དེ་ཅུ་མི་ཤེས།  
རྒྱུན་གཏན་ནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད། དོ་སྣང་མ་  
བྱིས་ཀྱང་རྒྱ་ཆོག་འཕྲིན་སུ་གཅིག་གང་གཉིས་གང་ལ་  
ཞེས་སྐྱེབ་བཞིན་མཆིས། དེ་བཞིན་ཡསྐྱེ་མཉམ་ཨ་རིའི་མཇུག་  
འཕྲིན་བྱུབ་ནས་ཕྱིར་ཕེབས་བྱུབ་པའི་རྗེས་སུ་ཕོ་བྱང་དུ་སྐྱེར་  
མཇུག་གྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་། དེ་ཉིན་སྤྱི་གཤམ་པམ་པའི་བཀའ་  
རི་སྐྱོད་ཅིག་མར་བཀའ་སྐྱེལ། སྤྱི་གཤམ་གཅིག་ནས་ད་ལན་  
འོས་བསྐྱེད་པ་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
ཆ་གསལ་སྐྱངས་ནས་དེ་ལ་སྤུབ་སྤྱི་གཤམ་མཇུག་པའི་དེར་སྤྱི་གཤམ་  
གཅིག་ནས་རོས་རང་དགའ་བོ་བྱུང་། གང་རེད་ཅེ་ན། བོད་

རིགས་མང་ཚོགས་ཚོའི་ངོས་ནས་མ་འོངས་ཁ་ཕྱོགས་དང་  
 མདུན་ལམ་གྱི་སྤྲོད་ཏུ་སྤྲུགས་སྤང་ཆེན་པོ་མཛད་པ་ཞིག་ལ་  
 རོས་འཛིན་བྱ་བ་ཞེན་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་མི་  
 མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟའི་དོ་སྤང་མཛད་པ་དེས་དངོས་ཡོད་  
 གྱི་པའི་དོན་དུ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ཞེན་  
 ཞོག་བྱས་ཏེ་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་ཆ་མཛོགས། ད་ལན་  
 གྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྐྱུན་ཞུས་པ་ལྟར་རྒྱས་ཚང་མའི་ངོས་  
 རྣམས་རྩོམ་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་རལ། བོད་  
 རིགས་ཡོངས་རྫོགས་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཐད་  
 ལ་ཚང་མས་སྤྲུགས་སྤང་མཛད་རོགས། མཐུན་སྤྲིལ་ནི་དོག་  
 ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྱུང་རྒྱུར་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་  
 གཏོར་བཤེག་མི་འབྱུང་བར་རྩོམ་ཆོལ་ལས་འབད་བཅོམ་བྱ་  
 དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་རྩོམ་ཆོལ་གསུམ་གཅིག་སྤྲིལ་  
 བྱུང་བ་དེ་ནི་ལས་སྤྲོ་པོ་ཞིག་ཅད་ནས་མིན། དེ་ཕྱོགས་གཅིག་  
 རྣམས་ལ་གོང་ས་ལྷན་པས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་སྤྲུགས་  
 རྩའི་བཀའ་བློན། ཕྱོགས་གཅིག་ཞིག་ནས་གཞིས་ལུས་བོད་  
 རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་ཁྲུང་བསད་བཞིན་པའི་  
 འབྲས་བུ་ཡིན། སྤར་བྱ་རྩོད་བཅོམ་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ས་  
 ཡོངས་རྫོགས་དབང་དུ་བསྐྱུར་རྒྱ་བྱུང་ཡོད། བོད་སིལ་བྱར་  
 འཛོར་བའི་རྗེས་སུ་དོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་ད་ལྟ་བུ་དུ་བྱུང་མ་  
 གྲོང་བཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། རོས་རྒྱུད་དུའི་སྐབས་སུ་ད་ལྟ་  
 རི་བཞིན་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་  
 ཅམ་གསལ་པོ་མེད། ར་བཅས་ས་ལུང་པ་ཞུག་གྲོག་ཅིག་དང་།  
 ར་ཚོ་ཁམས་པ་ཡིན་ཅ་ན། ར་ཚོ་ཁམས་པ་ཡིན། དཔུས་  
 གཅོད་དུ་ཡོད་པ་དག་ལ་བོད་པ་རེད་ཅེས་ཁམས་པ་བོད་པ་  
 འོགས་སུ་ཡིན་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་དང་། རོས་རྒྱུད་དུའི་  
 སྐབས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་པལ་ཆེར་

བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་པོ་པོ་བོད་རིགས་ཡིན་པ་  
 དང་བོད་མིའི་ཤུགས་དུས་གསུམ་ལས་མཛད་པ། ར་ཚོ་ཆང་  
 མ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞོངས་གཏོགས་སམ་འདུ་ཤེས་བསམ་  
 རྫོང་བརྟན་པོ་གཏོང་བའི་ལུང་ཡོད། དེ་མི་ཞིག་གིས་བཟོ་  
 དགོས་བྱུང་ན་པལ་ཆེར་བཟོ་སྤྲུལ་རྒྱ་དཀའ། དམག་རྒྱུ་  
 བཅོན་པོ་དབང་ཡོད་བཏང་ཡང་སྤྱིར་ཐག་པ་དང་ལྷག་བསམ་  
 རྣམས་དག་གི་ཐོག་ནས་དེ་འདྲའི་བསམ་ཚོལ་འཁོར་སྤྲུལ་རྒྱ་  
 དཀའ། ད་ལྟ་རྩོམ་ཆོལ་མ་མ་བསྐྱིགས་སྤྲུན་བྱུང་བམ་ཡང་བ་གོ་  
 སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པས་དེ་ལྟ་བུ་སྤར་པོ་རྒྱས་  
 ཐོག་ཏུ་བྱུང་ལྟོང་མེད་པ་དང་བྱུང་དཀའ་བའི་མཐུན་སྤྲིལ་བྱུང་  
 ཡོད་པས་དེ་གོང་འཕེལ་དང་སྤར་བརྟན་དུ་གཏོར་བའམ། དེ་ལ་  
 གཞོད་སྤོམ་ཐོག་པ་དང་གཏོར་བཤེག་གཏང་བ་བྱུང་ན་རང་ལེ་  
 ཀྱན་ཏུ་ཅང་ཚོལ་མམ་དང་ཡིད་སྤོམ་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་  
 སྤམ་པས་ཀྱང་གྱིས་སྤྲུགས་བསམ་བཞེས་རོགས་ཀྱིས།

མཚམས་ལེ་བོད་ནས་སྤྲེལ་མི་ཁ་ཤས་ནས་ལབ་  
 བཞིན་གདའ་ལ། ར་རང་གིས་པར་བལྟས་པར་གཞིགས་ན་  
 ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་ཅུང་བོད་ནང་དུ་ཡོད་  
 པ་དང་མི་འདྲ་བར་ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རིས་  
 ཆེ་བ་དང་། རྒྱན་གཏན་སྤྲོད་ཆ་བདེན་པ་ཡིན་པ་དང་མིན་  
 པ་སོགས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མ་གཞི་བོད་པའི་ནང་དུ་རྒྱུ་  
 བཤད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆ་ཤོད་མི་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་། དེར་བརྟེན་དེ་  
 འདྲ་ཞིག་གིས་འཇུག་ནས་ར་རང་ཡང་སྐབས་ལེ་བདེན་པ་གང་  
 ཡིན་དང་རྒྱན་མ་གང་ཡིན་དེ་ཅམ་མགོ་མ་འཚོས། དེའི་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེར་སང་བོད་དུ་བཞུགས་མི་ཚོས། འོ།  
 རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་དེ་དག་ཡག་པོ་མི་གངལ། དེ་དག་  
 གིས་སྤར་བྱུག་མཛད་དཔུག་གིས་ཀྱང་དཔུགས། མི་དག་རྒྱ་  
 བདག་ཡག་པོ་མི་གངལ་ཞེས་དེ་ལྟར་ཤོད་མི་མཚེས། དེའི་རྒྱ་

མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ནལ་ཉན་བྱ་དགོས། ང་ཚོ་བོད་  
མི་བཅོན་ཤོལ་དུ་སླེབས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་རིགས་  
ཀྱི་ཅ་དོན་སྐད་དུ་དང་བོད་མི་སྤྱི་འོ་བཙ་དོན་སྐད་དུ་རང་རྩེ་  
བཅོན་ཤོལ་དུ་སླེབས། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསུམ་དང་བོད་མིའི་  
སྤྱི་ཚོགས་གསུམ་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཉེ་ང་ཚོས་ད་ལྟ་བར་དུ་རྒྱ་ནག་  
སྲིད་བྱ་རྒྱུ་དེ་དམིགས་ལུང་དང་དམ་བཅའ་གཙོ་བོ་བོད་མི་  
རིགས་འདི་ལ་ཤ་ཚད་སྤྱི་མེ་བྱས་ནས་ད་ལྟ་བར་ཕྱིན།  
ཡིན་ཡང་མཚན་པ་རེ་ང་ཚོས་ཅ་དོན་དང་དམིགས་ལུང་དམ་  
བཅའ་དེ་དག་བརྟེན་དེ། སོ་སོ་སླེར་གྱི་ཁེ་བན་དང་སོ་སོ་སླེར་  
གྱི་ལངས་སྤྱོད་སོགས་ལས་ཀའོར་འཛོལ་ད་ལྟ་བར་དུ་  
གདའ་སྟེ། ཅ་བའི་ཀུན་གྱིས་སྤྱགས་ལ་བཞག་རྟོགས་གྱིས།

ད་ནངས་ཞོགས་པ་ན་གཞོན་ཚམས་ལ་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་  
ལ། བོད་ཀྱི་རོ་རྟགས་སམ་གང་ལྟར་བོད་ཀྱི་རོ་བོ་མཚོན་བྱེད་  
བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང། དེ་འདྲའི་མ་ཅ་ལྟ་བུ་ནི་བོད་  
ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྐད་བརྒྱུན་ན་བོད་པའི་ཚོས་དང་  
རིག་གཞུང་གི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་བརྒྱུན་ཉེན་ཆེ། ང་ཚོ་གྱི་  
རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སྤྱོད་པ་བཅོལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་  
པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་དང་སྐད་ཡིག་གོང་འཕེལ་  
འབྱུང་རྒྱུར་རང་རྩེ་ཀུན་ལ་སྤྱགས་འཚབས་ཡོད། སེམས་  
ཁལ་ཡོད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་  
ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཡོད་སྟེ། གང་ལྟར་རང་རྩེ་  
ཀུན་གྱིས་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་དེ་བཞིན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་  
ཞིག་དང་། བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སྤེལ་སྤྱད་དེ་སྲོད་རྒྱ་དང་རྒྱ་ནག་  
འཛིན་ཐོབ་སྐད་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་ཅམ་སྤྱགས་  
གྱིས་ཐབས་ཤེས་བཞིན་དགོས་པའི་གནས་སྐད་སྤེལ་སྤྱད།

དཔེར་ན་དོས་ལ་མཚོན་ན་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྐད་ཡོད་  
མཁན་ཞིག་དང་བོད་སྐད་ཅམ་མ་ཟད་དེ་ཕྱིན་རི་ཉི་ཉོང་ཟེ་ཉ་

ནམ་ཉིན་དེ་ཅུང་ཅམ་སྤྱད་ཡིན་ཡང་ལེ་ལོ་ཅན་ཞིག་དང་།  
འདི་ལས་ཅུང་བཅོན་འགྲུས་ཆེ་ཅམ་མཚེས་ནད་གཞོན་སྐད་  
དུ་མ་ཞིག་ཤེས་སྟེ། གང་ལྟར་དོ་སྐད་བཞིན་ན་སྐད་ཡིག་  
དང་སོ་སོའི་དབར་ལ་བཅེ་བ་དང་ཚོར་སྤྱད་ཐབས་ལྟར་ཆེ་  
རང་བཞིན་གྱིས་སྐད་ཡིག་སྲོད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་མེད་པ་དང་།  
དེ་མིན་ང་ཚོས་སོ་སོ་བོད་པ་ཡིན་ཅན་བོད་སྐད་སྲོད་དགོས་  
ཞེས་སེམས་ལ་སློབ་སྤྱད་དང་། ཚོར་བ། བཅེ་བ་ཡོད་མིན་རི་  
ལྟར་ཡང་ལྷ་རྒྱུགས་རྒྱ་བ་སྟེ་བྱ་བཞིན་ཡོད། གནད་ཆེ་པོས་  
སོ་སོ་དང་སྐད་ཡིག་དབར་ལ་ཚོར་སྤྱད་ཐབས་ལྟར་རྒྱ་ཞིག་  
དང་། དེ་བཞིན་བཅེ་བ་ཐབས་ལྟར་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ།

མདོར་ན་རང་རྩེ་བོད་རིགས་ཞེས་པ་འཛུལ་བྱ་སྤྱིར་  
འདིའི་ཐོག་ཏུ་གངས་ཅུང་མི་རིགས་སྤྱུ་བྱུར། དེ་ཅམ་དུ་མ་  
ཟད་བོད་ས་གནས་རང་དུ་མ་འོངས་པ་ལ་གངས་ཅུང་མི་  
རིགས་སྤྱུ་འགྲུར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་འཕྲད་སྟེ་ཡིན། རྒྱ་ནག་ཉན་  
ང་ཚོས་བོད་མི་ས་ཡ་འབྲུག་ཅེས་བཤད། གང་ལྟར་ང་ཚོས་ལོ་  
ལྟ་བུ་ཅམ་ནད་དུ་བོད་མི་ས་ཡ་འབྲུག་ཅེས་བཤད། རོས་གྱིས་  
དོ་སྐད་ལ་གཞིགས་ན། བོད་མི་ས་ཡ་འབྲུག་ཡོད་མིན་བརྟག་  
དུ་བྱེད་ཅིག་བཞིན་པ་ཡིན། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་མཚན་པ་  
རེ་མི་འབོར་ཞིབ་བཤེར་བཞིན་གྱི་ཡོད་པ་བཞིན་གངས་ཐོའི་  
ནང་དུ་བོད་རང་སྲོད་སྲོད་སྤེལ་སྤྱད་པའི་ཅམ་ཡོད་དང་པ་  
དང་དེ་བཞིན་མཚོ་སྟོན་གཙོས་པའི་བོད་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་ཁག་ཏུ་  
བོད་རིགས་རི་ཡོད་ཞིབ་བཤེར་གྱི་གངས་ཐོ་བཏོན་ཡོད། དེ་  
དག་གི་གངས་ཀ་ཅིས་རྒྱབ་ཀྱང་ས་ཡ་འབྲུག་མི་གདའ། དེའི་  
ཐོག་གྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མིའི་གངས་ཐོ་དབུས་བོད་མིའི་  
སྤྱི་གཞུང་གསུམ་ནས་བཏོན་པ་དེ་དེའི་ཐོག་ཏུ་བསྐྱེད་ཀྱང་ས་ཡ་  
འབྲུག་ཉག་ཉག་མི་ཟེན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་བོད་མི་ས་ཡ་འབྲུག་  
བརྗོད་བཞིན་པ་ཅུང་བཤད་དཀའ་སྟེ། དེ་ལྟར་གནས་སྐད་ས་

ཀྱི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེར་སང་རྒྱ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་ཟི་ཁོན་གྱི་རྒྱ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཤོད་ནང་དུ་འབྱོར་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་རིགས་དེ་དག་ཤོད་ནང་དུ་གཏན་སྡོད་བྱ་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ལྷ་སར་བསྐྱད། མ་འོངས་པ་ལ་མང་པོ་ཞིག་གཏན་སྡོད་དུ་ལྷུང་སྤིང། དེ་ལྟར་བྱས་ཚུན་ཤོད་ནང་གི་ཤོད་མི་དེ་དག་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སུ་ལྷུང་ཆེ་བར་ཅིའི་ཐད་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་ངེས་ཡིན།

གང་ལྟར་ཤོད་བ་ཞེས་པ་མི་གཅིག་ཡིན་ཡང་སོ་སོ་སྐྱེར་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མདོར་ན་གསོན་པོར་གནས་རྒྱ་གནད་ཆེ། སློན་མ་ནས་ཐེངས་ཁ་ཤས་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང། ཤོད་དུ་རང་ལུས་མེར་སྲེག་གཏོང་མི་བརྒྱ་བཀའ་ཐོབ། དེ་དག་དེ་དེ་མཐོང་བ་དང་གནས་ཚུལ་སྐོར་ཚུལ། སེམས་ལ་ངལ་བ་ཆེན་པོ་གདུག་ལ། མ་གཞི་ཁོང་ཚོས་དེ་འདྲི་སློབ་གཏོང་ཆེན་པོ་བགྱིས་ཀྱང་ལྷག་འབྲས་ནི་ཁོང་ཚོའི་སློབ་གཏོང་བྱས་པ་ངེ་བཞིན་ལྷག་འབྲས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱ་དཀའ། ཚོར་ལ་མཚོན་ན་ཚོར་ཉ་ལོག་པ་དང་། བར་སློབ་སུ་མ་ཅ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞག་ཀྱང་ཚུར་ཡོང་འབབ་ཅད་ནས་མེད་པ་དེ་འདྲི་གནས་སྤངས་སུ་ལྷུང། དེར་བརྟེན་ངོས་ནས་བརྗོད་འདོད་པ་ནི་རང་དེ་ཤོད་མི་མི་དེ་འོ་དེ་གསོན་པོར་གནས་ཐུབ་པ་དང་གཟུགས་པོ་ཡིན་ཡང་བདེ་ཐང་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་ཡིན་ཡང་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་མི་ཆེའི་ནང་དུ་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱད་དུ་སློབ་སློང་བགྱིས་དུང། ལས་ཀ་དང་གསར་གཏོད་གང་བགྱིས་ཀྱང་སྤྲོ་མ་ཐུང་དེ་གསོན་པོར་གནས་པ་བྱ་རྒྱ་གནད་འགག་ཡིན། རང་དེའི་ཤོད་མི་ལྷག་བསམ་ཅན་དང་སྤྱི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི་ང་ཚོར་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་སེམས་ཅན་དང་ལྷག་བསམ་ཅན་དེ་

དག་མེད་པར་ལྷུང་ཆེ། ང་ཚོ་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཉན་ཆེ། ངོས་ནས་མང་པོ་བརྗོད་འོས་མ་མཆིས། ཀྱན་གྱིས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དགོངས་བཞེད་འོག་ཏུ་གང་དང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཀྱན་གྱིས་ཤོད་མིའི་དོན་དུ་ཐུགས་ཁུར་ཆེ་ཆེན་པོ་མཚན་ཡོད་ལ་མ་འོངས་པ་ལ་འབང་ཐུགས་ཁུར་རྒྱ་ཆེ་བཞེས་རོགས་གྱིས། ད་ལན་ངོས་སུད་སི་ལ་ཐོག་མར་སླེབས་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་ཤོད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གྱིས་སྤྱོ་སེམས་འཁོལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྲོ་ལེན་དང་བསྐྱེལ་ཉ་ལས་པ་ཞིག་བྱས་ལྷུང་བས་ཀྱན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དང་བཀའ་བྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

**མཚུགས་ཏུ་རང་རིགས་ཁག་ཅིག་ནས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ཁག་གི་བཀའ་ལན་རྒྱང་པ་དུས་སུ་འདྲི་བཀོད་ཞུས།**

**དང་པོ།** འཇར་མན་གྱི་ཚོམ་སློབ་པ་སི་ཀྲ་ཀྲོ་ལོ་ཀྱི་ཕྱོགས་པོ་ཡིན། ཁོང་གིས་ངའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཅིག་གིས་མོད་ཀྱང་ངོས་ཀྱིས་འཇར་མན་སྐད་ཡིག་མི་ཤེས་སྐབས་ཞིབ་སློབ་ཆ་མ་རྟོགས། གཞན་གྱིས་ལེགས་པོ་གིས་གང་ལ་ཞེས་བཤད། རྗེས་སུ་དེ་བེད་བཞིན་དེ་བེད་སྐད་དུ་བསྐྱུར་ནས་ངོས་དང་ཅུང་ཐག་ཉེ་དུ་སྤྱིན་ཡང་དེ་བེད་སྐད་ཀྱི་དེ་བེད་རྒྱུན་གཏན་དེ་ཅམ་སློབ་མི་ཐུབ་ལ་དེ་བེད་སྐད་སློབ་རྒྱུར་ཅུང་དཀའ་ངལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་བེད་བཞིན་དུ་དེ་འདྲི་ཡོད་མགོ་དེ་ཅམ་མ་འཚོས། སྤྱིར་བཏང་སི་ཀྲ་ལ་མི་ལ་ཁོང་འདི་ལོ་ཤེས་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཉན་ཉན་ཁོང་དང་ང་ཚོ་མན་ཚུན་བྱི་བྱི་ལན་མང་པོ་བྱུང་སྐབས། རྒྱུན་གཏན་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆ་མ་རྟོགས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་པན་ཚུན་བསྐྱོད་བྱུང། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་གང་ཡིན་པ་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འབྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་བྱུང། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བེད་

དེའི་ཐོག་ནས་ངེས་པར་དེ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་  
ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱུ་མེད་བྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་དེ་བཞིན་ཐོག་  
ནས་མཁྱེན་རྟོགས་ཐུབ་སྟེ།

**གཉིས་པ།** རིས་ཀྱིས་རི་མོ་འབྲི་རྒྱ་དང་ཚོམ་རྒྱུ་པ་  
དེ་དག་སྐྱུ་ཅལ་ཞེས་བཤད་ན་ཅུང་རིག་ཐང་ཆེ་གདའ་སྟེ།  
གཙོ་མོ་སོ་སོའི་དགའ་སྟོགས་ཚམ་ལས་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ཆད་གཞི་  
ཡོངས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་ཞུ་མི་ཐུབ། གང་ལྟར་  
བོད་ཀྱི་སྐྱུ་ཅལ་དང་ལྷན་པར་དུ་བོད་ཀྱི་སྐྱུ་ཅལ་དང་ཚོམ་  
འབྲི་རྒྱ། དེ་བཞིན་རི་མོའི་ཐོག་ངོས་རང་དོ་སྣང་ཡོད། ཡིན་  
ཡང་རང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་བོད་པའི་སྐྱུ་ཅལ་  
ལ་སྤྱི་ཚོགས་རང་གིས་བོད་ཀྱི་སྐྱུ་ཅལ་དོ་སྣང་དེ་ཅུ་མེད་  
པ་དང་། སྐྱུ་ཅལ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་མི་པལ་ཆེ་བ་ཤི་ཡོགས་སུ་  
ཡོད་པ་དང་། བོད་རིགས་ཀྱི་ཐང་གའི་སྐྱུ་ཅལ་ལ་ལོ་རྒྱུ་ས་  
ཡུན་རིང་ལྷན། ཡིན་ཡང་ཐང་གའི་སྐྱུ་ཅལ་སྟོགས་གཅིག་  
ནས་རང་ཚོས་ཐང་གའི་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་  
དང་། དེ་བཞིན་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ཐོག་ལ་གསར་གཏོད་བྱ་རྒྱུའི་ཐང་  
ལ་རང་ཚོས་མ་ལྟར་བ་ཞིག་མཐོང་བཞིན་ཡོད། བོད་ནང་དུ་  
དེང་སང་ཐང་གའི་སྐྱུ་ཅལ་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་བྱ་མི་མང་དུ་འགྲོ་  
བཞིན་གདའ་ལ། མ་གཞི་རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་རིས་ནས་དེང་གི་  
སྲིད་བྱུས་གསར་པ་མངོན་མིན་གནས་བཤུ་བ་ཞབ་བཞག་ཅེས་  
རོགས་རམ་མང་པོ་ཞིག་བྱ་བཞིན་ཡོད་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཐང་ག་འབྲི་མིའི་མི་སྣའམ་དཔུང་ཚོགས་ཆེ་  
དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ཐང་ག་བྲིས་པ་ཡིན་ཡང་དེ་རྒྱ་  
མི་དག་གིས་སྤྱོད་ཀྱི་དཔུལ་ཡང་མང་པོ་ཐོབ་བཞིན་ཡོད་  
སྟེ། དེའི་ཐོག་ནས་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་རིག་ཐང་ཅུང་ལྷགས་ཆེ་དུ་  
འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟེ།

མངོན་ན་རང་ཚོ་བོད་པའི་ནང་ལོགས་ལ་ཚོས་རྒྱང་པ་  
མ་ཡིན་པ་རིག་གཞུང་དང་བོད་པའི་སྐྱུ་ཅལ་དེ་དག་གི་ཐོག་  
ལ་རང་ཚོ་བོད་པར་སྐྱབས་ལོ་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་དང་  
རྒྱུ་མེད་བྱ་མི་དགོན་པོ་ལྟར་གདའ་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྟོགས་གཅིག་ནས་རང་རང་གིས་དེའི་ཐོག་ཏུ་  
དགའ་བོ་ཡོད་ལ། སྟོགས་གཅིག་ནས་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་ལས་ཀ་བྱ་  
མི་དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་རྒྱུ་མེད་དང་ཁོང་ཚོ་  
ལ་སྤྲོད་ཆ་ཞིག་བཏོན་ནས་ཁོང་ཚོས་བྱས་པ་དེ་དག་མང་  
ཚོགས་ལ་མང་སྟོན་རྒྱ་དང་། མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོས་  
བྱས་པ་དེ་དག་ལ་སྟོགས་གཅིག་ནས་མགོ་འཚོས་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་སྐྱུ་ཅལ་ལ་དགའ་ལས་རྒྱུ་མེད་པ་ལ་མང་  
ཚོགས་ཀྱིས་རིག་ཐང་ཐོབ་ཤིང་གང་ཐུབ་ཀྱིས་རྒྱུ་མེད་བྱ་  
བཞིན་ཡོད།

**གསུམ་པ།** རིས་ཐོག་མར་བཙན་སྐབས་རྟོགས་དང་  
མཚན་མ་ལྟར་བ་རེད་ཅེས་དང་། ལྷན་བྱ་དཔུས་མ་ཡིན་  
པར་ལྷ་མ་སྐྱུལ་སྤྱིའི་ཡང་སྲིད་རེད་ཅེས་གང་ལྟར་སུ་ཡིན་  
འདི་ཡིན་གང་ཡང་མེད། གཞུང་པ་ཡིན་པའི་རེ་བ་དང་དེ་  
ལྟར་འབྱུང་བསམ་བསམ་གཅིག་ཚོ་སུ་གང་གི་བསམ་སྐོ་  
ལ་འང་མེད། རིས་ལོ་བདུན་སྐབས་སུ་ཡང་སྲིད་ཅད་དཔྱོད་  
ཚོགས་པ་ཞིག་རིས་ཀྱི་པ་ཡུལ་དུ་སླེབས། མཐར་ཡང་གོང་  
མའི་ཞལ་ཆེམས་ལྟར་དུ་ཡང་སྲིད་རིས་འཛིན་ཞུས། བྲང་  
པོ་བཤད་ན་རིས་རང་དུ་ལྟ་བུར་དུ་རྒྱལ་དབང་གཞུང་པ་ཡིན་  
བསམ་པའི་ཚོར་བའམ་སྐོབས་པ། རྒྱལ་སྐྱད་ཅིག་ཅུ་  
ཡང་ཤར་མ་སྟོང་། གང་རེད་ཅེ་ན། སྟོགས་གཅིག་ནས་  
རིས་རང་སོ་སོས་བསམ་སྐོ་བཏང་བ་ན་མི་པལ་པ་ཞིག་ལ་  
གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་ཞིག་དང་། གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་གང་རེད་  
ཅེ་ན། གཞུང་པའི་མཚན་ཞིག་འཛིན་ནས་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་

བའི་དོན་བཀྱི་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཤིག་ལྷོ་ལོ་བ་སྐྱེས་དང་  
 བཅས་པས་སྦྱུང་བའོ། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་གོང་མ་རྣམས་  
 གྱི་བྱིན་རྒྱབས་ཤིག་ཐོབ་པ་མ་གཏོགས། རོས་ལ་དམིགས་  
 བསལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་སློབས་པ་བཀྱི་རྒྱུ་རྒྱ་མཚོན་  
 སོ་སོའི་གཟུགས་པོའམ་ལུས་འག་ཡིད་གསུམ་གང་གི་ཐོག་  
 རས་མ་མཐོང། དེ་བཞིན་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱུ་གོང་མ་དག་  
 གི་མཚན་པ་རྣམ་ཐར་རྣམས་མཇལ་ཅོན། རོས་དང་བསྐྱུར་  
 བ་ལྷིད་ཚོད་གི་ལོ་ཁྲི་དང་འབྲུམ་ལྟ་བུ་རེད་གདའ་ལ་ཐག་རིང་  
 ཐག་ཚོད་པས་མ་ཚོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་པ་པར་ཅོན་བྱ་  
 ཟད། སྤྱིར་བཏང་དང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཀམ་པ་ཞེས་མཚོན་  
 ཐོགས་བསྟན་འགྲོའི་དོན་བཀྱི་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ལ་རོས་འཛིན་  
 ལུས་ད་ལྟ་བར་དུ་གང་སྐབས་ཞབས་ལུ་བཀྱིས་ཡོད། ཡིན་ཡང་  
 གུན་གྱིས་མཁའ་གསལ་ལྟར་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་ཡང་སྲིད་  
 ཐད་ལ་གནས་ཚུལ་དུ་མ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་དང་རང་གི་མི་  
 ཚེའི་ནང་དུ་འདུག་པའམ་མང་པོ་ཞིག་འདུག། བོད་དུ་འདུག་  
 སྐབས་སུ་འདུག་པའམ་གང་འཚམས་འདུག། དེ་ནས་རྒྱ་  
 གར་དུ་སློབས་པའི་གཞུག་དེར་བོད་དུ་འདུག་པ་ལས་སྦྱག་  
 ཅེས་བཤད་ན་ཅུང་མི་མཐོང་མོད་ཀྱང་དཀའ་འདུག་པའམ་མང་པོ་  
 ཞིག་འདུག། དཀའ་འདུག་སྟབས་གདོང་ལེན་བཀྱི་རྒྱ་མང་  
 ཚེ་བ་སོ་སོ་གཅིག་ལུས་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ལས་གཞན་གྱིས་  
 རོགས་པ་བྱ་མཁན་དང་། རོགས་པ་གཅིག་ནས་རོགས་པ་བྱ་  
 ཐབས་ཐེད་ལ། རོགས་པ་བྱ་ཐེད་དཀོན། སོ་སོ་གཅིག་ལུའི་  
 རོས་ནས་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཆགས་ཡོད། མ་འོངས་པའི་ཆ་  
 ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་རོས་ནས་རོས་ལ་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས་  
 དེས་མཚམས་རེ་སེམས་ལ་ཅུང་འཇུག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་  
 འདུག་སྟེ། གང་ཡིན་ཞེན། རོས་དང་མི་གཅིག་ལྟ་བུ་ཆགས་  
 རས་དཀའ་འདུག་དུས་སོ་སོ་གཅིག་ལུས་གདོང་ལེན་



བྱ་དགོས་པར་གྱུར། ཡིན་ཡང་མང་ཚོགས་ཚོས་རེ་བ་ཆེན་  
 པོ་རྒྱབ་ཅོན། གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སྐབས་རྙེད་རྒྱུ་དཀའ་སྟེ་  
 པ་དེ་ལྟར་མཐོང། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་མཚམས་རེ་  
 ཅོམ་འབྲི་བའི་སྐབས་དང་དེ་བཞིན་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྐབས་  
 ལུ་ཉན་ཉན་སོ་སོའི་སེམས་པའི་སྦྱག་གི་ཚོར་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད་  
 སྟེ། མཚམས་རེ་དམ་འཛིན་མ་སྐབས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་  
 མར་ཐོན་བཞིན་ཡོད་སྟེ།  
**བཞི་ལ།** གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་རང་ལུས་མེར་སྲེག་  
 ཐེངས་དང་པོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རང་རེ་གུན་ཚོར་སྦྱང་  
 འཇུག་ཆེན་སྤྱི་པ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་དེ་ལྟར་དགོས་གྱི་  
 རེད་སྟེ་པ་དང་པན་ཐོགས་འཇུག་ཆེན་འབྱུང་གི་རེད་སྟེ་  
 པ་བྲན། དེའི་རྗེས་སུ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་བཞི་པ་སོགས་མང་  
 པོ་སློབས་མཚམས་འཕྲོ་བཞུག་རེད་སྟེ་པ་པ་གུན་གྱིས་དེ་ལྟར་



དུག་གཞིས་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པུས་མེད་སློབ་པ་དེ་ག་ཙམ་གྱོན་གོས་  
 མེད་སློབ་པ་མ་ཡིན་པར་མི་ཞིག་གི་སློབ་མེ་ལ་སློབ་བཞིན་  
 ཡོད། ང་ཚོས་རྒྱ་ནག་གཞུགས་པོ་ལ་སློབ་མེ་ཞིག་རེག་  
 བ་བཟོད་མི་ཐུབ་པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཁོང་ཚོས་  
 གཞུགས་པོར་སྤུམ་སྤུམ་གསུམ་མེ་ལ་སློབ་བཞིན་ཡོད་པས་  
 ཁོང་ཚོ་ལ་ལྟན་མོ་བལྟས་ཏེ་འདུག་ན་འགྲིག་རྒྱ་ཞིག་མིན།  
 དེ་བཞིན་བོད་དུ་འདུག་མི་ཚོས་གཅིག་བྱས་ཆེ་རང་དེ་ཕྱི་  
 རྒྱལ་སྤྱི་ཡོད་པའི་བོད་པ་དང་། ཕྱི་ལོགས་སྤྱི་ཡོད་པའི་  
 རྒྱལ་སྤྱི་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ལ་འཇོག་པུས་པུས་མེ་  
 ལ་སློབ་བཞིན་པ་མེད་དམ། ཁོང་ཚོས་དེ་ལྟར་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པུས་  
 བར་འཕྲོ་བརྒྱལ་རེད་གདའ་སྤུམ་གསུམ་སློབ་མ་ཐེངས་ཁ་ཉམས་  
 ལ་ངོས་ཀྱིས་གསུང་འབྱུང་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་དེ། རང་  
 ལྷན་པུས་མེད་སློབ་མ་བྱས་པར་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་བརྒྱུད་

དེ་བྱ་རོགས་གྱིས་ཞེས་ཞུས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ན་ཞིང་  
 རོས་རང་གི་མིང་ཐོག་ནས་བོད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་ཏེ་རང་ལྷན་  
 མེད་སློབ་མེ་བཞིན་པའི་འབོད་བསྐྱེལ་བྱས་པ་ཡིན། གང་  
 རེད་ཅེ་ན། མཚམས་དེ་ང་ཚོ་ཕྱི་ལོ་ལྷན་པུས་པུས་བོད་ནང་  
 དུ་རང་ལྷན་པུས་མེད་སློབ་མེ་ལ་དཔལ་འབྱོར་དཔལ་འཕྲོད་ཅེས་  
 འདི་གར་མཚོད་འབྲུལ་བྱས། རྒྱལ་སྤྱི་གཅིག་གསུམ་དེ་ལེགས་  
 བོ་རེད་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པུས་མེ་ཕྱི་ལོ་ལྷན་པུས་མཚམས་དེ་དེ་  
 ལྟར་གྱུར་བཞིན་མེད་དམ་སྤུམ་པའི་དོགས་པ་འབྱུང་། རྒྱ་  
 མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་སེམས་པས་བཟོད་ཐབས་མེད་  
 བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། རོས་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཆོད་བགྱིས་པའི་ཞུལ་  
 དང་ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་དེ་བཞིན་ཆ་ཚང་བོད་ནང་  
 དུ་སླེབས་རྒྱུ་དཀའ་ཡང་སྤྱི་ལོ་ལྷན་པུས་མེད་སྤྱི་ལོ་ལྷན་  
 ཡིན། རྒྱལ་སྤྱི་ཚེ། ཞེས་བཀའ་སྤྱེལ་དོ།





མདོར་ན་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཞེས་པ་དཔུལ་བ། ཡི་  
 དཀའ་ས། དུང་འགྲོ། ལྷ་ལྷོ། ལྷ་ཆེ་རིང་པོ། ལོག་ལྷ་ཅན། སངས་  
 རྒྱལ་མ་ཕྱོད་པ། ལྷགས་པ་སྟེ་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱད་  
 དང་ཐལ་བའི་མི་ལུས་ཐོབ་ནས་བཟུང་སྟེ། ང་ཚོ་ལ་དགོ་  
 སྟེ་གྲོ་དོར་བྱ་རྒྱའི་རྒྱལ་པ་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ལ་སྟོན་སྟེ་ས་  
 སྟེ་མངའ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའམ་རྣམ་  
 དཔྱད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་སོ་སོ་གཅིག་ཕྱི་  
 ཆེད་ཅམ་དུ་མ་ཡིན་པ་སང་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བེད་སྲོད་  
 ཡོད་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་གནད་ཆེ། རྒྱན་གཏན་ནས་དལ་འབྱོར་  
 རྟེན་དཀའ་བར་བསམ་སྟོང་བཏང། དེ་ནས་དལ་འབྱོར་དོན་  
 ཆེ་རྟེན་དཀའ་བ་ཞེས་བསམ་སྟོང་གཏོང་རྒྱ་གཉིས་ཡོད། རྟེན་  
 དཀའ་བ་ལ་བསམ་སྟོང་གཏོང་དཀའ་བར་གསུངས། གང་རེད་  
 ཅེ་ན། དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བ་དེ་བསམ་སྟོང་འཁོར་རྒྱུ་སྟེ།  
 བ་སྟེ་ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་པ་དགོས་རྒྱུ་དང། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་  
 དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བསམ་སྟོང་གཏོང་རྒྱུ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་  
 རྟོག་གསུངས། རྟེན་དཀའ་བ་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་གསུངས་པ་  
 རི་བཞིན་མཚོ་བསམ་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་གང་འཚམས་ཤིག་  
 ང་ཚོ་ད་ལྟའི་འཛམ་བུ་སྤྱིར་གི་གནས་སྤངས་ལ་མཚོ་བསམ་  
 བཏང་ན་གཏང་ཐུབ་རྒྱུ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་ན། དཔེར་ན། རྟེན་  
 རང་ཚོ་ཀུན་འདི་ག་སུད་མིར་འདུག་བཞིན་ཡོད་ལ་ཕྱི་  
 མཐུན་རྒྱུན་ལ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་མཐུན་རྒྱུན་ཕུན་  
 སུམ་ཚོགས་ཤིང་ཡོད་པ། ཡིན་ཡང་འཛམ་བུ་སྤྱིར་ས་ཆ་དུ་  
 མ་ཞིག་ཏུ་གཞི་ཅེ་འཚོ་བ་སྟེ་ལ་རྒྱུའི་འབྲུང་རྒྱའི་དཀའ་ངལ་  
 དང། བཟའ་བཅའ་ལ་སོགས་ཀྱིས་མི་སྤྱིར་བའི་དཀའ་ངལ་  
 འཕྲད། དེ་དག་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་ཞེད་རང་ཚོ་འདིར་  
 ཡོད་པ་ཀུན་མཐུན་རྒྱུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྱུར། དེ་ལྟའི་  
 མཚོ་བསམ་བཏང་ཅ་ན་རང་རེ་ལ་ད་ལྟ་མཐུན་རྒྱུན་སུམ་

ཚོགས་པོ་ཡོད་པ་དེས་གང་མཚོན་ནམ་ཞེ་ན། མཐུན་རྒྱུན་  
 ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་ཅ་ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོས་མཐུན་རྒྱུན་མེད་པ་དེ་དག་གི་སྤྱད་དུ་  
 ཚོས་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་དང། དེ་དག་གི་སྤྱད་དུ་  
 རང་རེས་འགན་འཁུར་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན་སྟེ། དེ་ལྟ་  
 བུ་སོ་སོ་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་རྒྱུན་  
 ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཡོད་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལས་སྒྲུབ་པ་  
 ཡིན་པའི་བསམ་སྟོང་འཁོར། དེའི་ཐོག་ཏུ་རང་རེའི་མི་ལུས་འདི་  
 བེད་སྲོད་ལེགས་པོ་བཏང་ཐུབ་ན་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱུབ་  
 རྒྱུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྟོང་འཁོར་དགོས། ཡིན་ཡང་དེ་འདྲའི་དོན་  
 ཆེན་པོ་བསྐྱུབ་རྒྱའི་རྒྱལ་པའམ་དོན་ཆེན་པོ་སྟེ་རྒྱལ་པའི་  
 རྒྱལ་པ་རང་རེ་ཀུན་ལ་མངའ། རྒྱལ་པ་ཡོད་ཅམ་གྱིས་མཚོ་བེ་  
 ཐོགས་པར་བེད་སྲོད་གཏོང་རྒྱ་གཏན་ཆེ་ཡིན། དོན་ཆེན་པོ་  
 བསྐྱུབ་རྒྱུར་སེམས་བསྐྱེད་ཀུན་སྟོང་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་ལ་རག་ལུས་  
 བའམ་ཁྱད་པར་ཡོད་སྟེ། ཐོག་མར་སེམས་པ་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་  
 རམ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྟོང་རྒྱ་ཆེན་པོ་དགོས། རང་རེའི་  
 འཛམ་བུ་སྤྱིར་འདི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་དུ་འཛམ་  
 སྤྱིར་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་དང་ཆ་འཕྲིན་སོགས་སྤང་ལས་ཀྱང་  
 ཐག་ཉེ་དུ་དང་མན་རྒྱན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་ཉེར་གྱུར། དཔེར་ན།  
 རྒྱལ་ཁབ་མན་རྒྱན་ཡིན་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་  
 བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་མན་རྒྱན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་  
 དང། དེ་བཞིན་དམག་དོན་སྟོར་གང་དང་ཅིའི་ཆ་ནས་མན་  
 རྒྱན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་མན་  
 རྒྱན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རག་ལས་པ་གསལ་པོར་གྱུར་  
 ལ། མི་སྤྱིར་མན་རྒྱན་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མན་གཏོད་  
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལྷགས་ཆེན་  
 འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེ་འདྲའི་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་སམ་རྟེན་

ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ལྟ་བུ་བྱུང་དང་མཚན་ཉིད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་  
 མི་ཚེའི་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་རིན་ཐང་ཡོད་པ་  
 ང་ཚོས་རྟོགས་པ་དང་དེ་འདྲའི་ལྟ་སྟངས་དགོས་ཀྱི་གནད་ཆེ་  
 ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ན་གཞི་ནས་ང་ཚོའི་བསམ་པ་སྒྲིལ་  
 རྟེ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆེ་རུ་གཏོང་བྱུང་བྱུང་དང་། ད་ལྟ་ང་ཚོར་  
 བསམ་མཐོ་བུ་དོག་པོ་ཡོད་པ་དེ་པར་ཁ་བྱེ་སྟེ་བསམ་མཐོ་ཀྱི་  
 ཚེན་པོ་གཏོང་བྱུང་བ་འབྲུང་སྟེ། ང་དང་ཁྱོད་ཅེས་པ་ཀྱུན་  
 གཏན་རང་རེའི་བསམ་པ་མཐོ་འོ་ནང་དུ་ང་ཞེས་པ་རང་དབང་པ་  
 རང་ཚུགས་སུ་བྱུང་བ་དང་ཁོ་དང་ཁྱོད་ཅེས་རང་ཚུགས་བྱུང་  
 བ་པར་སྟོགས་སུ་ཡོད་པ་བསམ་པ་མཐོ་བཏང་། ཡིན་ཡང་དོན་  
 དམ་དུ་ང་དང་ཁྱོད་ཅེས་པ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟོས་  
 སུ་བྱུང་བ་ལས་ང་ལ་མ་སྟོས་པའི་ཁོ་ཞིག་མེད་ལ། ཁོ་ལ་མ་  
 སྟོས་པའི་ང་ཞེས་པ་མེད། དེར་བརྟེན་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་  
 གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
 རག་ལུས། ང་དང་ཁྱོད་ཅེས་པའི་བར་ཐག་རང་རེའི་བསམ་  
 པ་ཇི་བཞིན་ཐག་རིང་ཀྱི་ཆེ་ཞིག་མེད། རང་དང་གཞན་ཞེས་  
 དེ་འདྲའི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ལས་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་མེད་སྟབས།  
 རང་བཞིན་གྱིས་རང་གི་དོན་དང་གཞན་གྱི་དོན་ཞེས་པ་པན་  
 ཚུན་འབྲེལ་ཡོད་སྟེ། དེར་བརྟེན་གཞན་གྱི་པན་པ་དང་བདེ་  
 བ་དེ་བཞིན་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་རང་གི་པན་  
 པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་བྱུང། རང་གི་པན་པ་དང་  
 བདེ་བ་བདེ་སྐྱབ་དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབ་གི་ཆ་ཤས་  
 སམ་འབྲེལ་བར་བྱུང།

དཔེར་ན། རང་རེས་གོས་ཤིག་གྲོན་ཅོན། རང་རེས་  
 གྲོན་ཀྱི་འོག་བཟོ་བྲལ་ཞིག་ནས་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དཔེར་  
 བ་གོས་བཟོ་མའི་བཟོ་བྲལ་ཀྱི་ནག་གམ་མིའི་མིན་ནས་ཤར་  
 འོགས་ཀྱི་ཁབ་ཞིག་ཏུ་མཆིས། ཡིན་ཡང་བཟོ་བྲའི་ནང་

གི་ལས་བཟོ་བ་དག་ང་ཚོས་མཐོང་སྲོང་མེད་ལ་ངོ་ཡང་མི་  
 ་ཤེས། གཅིག་གྲས་ཆེ་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཁོང་ཚོ་ཅན་  
 བས་མི་མཐོང་། འོན་ཏང་ཁོང་ཚོས་བཟོས་པའི་གོས་ང་ཚོས་  
 གྲོན། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོ་དང་ང་ཚོ་ཅན་ནས་མཐོང་སྲོང་མེད་  
 ཀྱང་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ཐས་  
 བཟབ་ཀྱི་དང་འབྲུང་ཀྱི་དེ་དག་ཀྱང་དེ་དང་དེ་བཞིན་རང་རེ་  
 གུན་ལྟ་བུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་དང་མདོར་  
 བ་གཞན་ལ་རག་ལུས་པ་ལྟ་བུ། ཐན་རང་རེའི་གཟུགས་པོ་  
 འདིའང་གཞན་པ་མ་སོགས་ལ་རག་ལུས། ང་ཚོའི་དབྱུགས་  
 འབྲིན་རྒྱུ་དེའང་གཞན་ལ་རག་ལུས། གཞན་ལ་སྟོས་པ་  
 དང་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ལས་སོ་སོས་རང་དབང་གི་ཐོག་ནས་  
 འབྲུང་ཀྱི་ཞིག་མེད། དེར་བརྟེན་ངོས་ནས་བརྗོད་པ་མདོ་དོན་  
 བེ་སྦྱིར་བཏང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་དང་ལུས་པ་ཐོབ་  
 ཐང་སོགས་མཆིས་ལ་དེ་དག་མེད་ཅེས་དེ་བས་མི་བརྗོད།  
 ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་ང་ཚོ་ཇི་  
 ལྟར་བྱས་ཏེ་སོག་འཚོ་བ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་རྟོགས་དགོས་སྟེ།

དེར་བརྟེན་རང་རེས་བསམ་པ་མཐོ་གཏོང་སྟངས་སོ་སོ་  
 བདེ་བ་སྐྱབ་འདོད་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་བྲལ་འདོད་པ། སོ་སོའི་  
 རང་དོན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་སྒྲོ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཅམ་  
 གྱིས་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འདོད་དེ་བཞིན་ཞིག་མ་  
 བྱུང་དང་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་གནད་ཡིན།  
 ཁོང་དུ་ལུས་པ་ཇི་བཞིན་ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
 འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་དང་། རང་གི་དོན་ཞེས་བརྗོད་ན་གཞན་གྱི་  
 དོན་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང། གཞན་གྱི་དོན་ཞེས་བརྗོད་ན་རང་  
 གི་དོན་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང། གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 བདེ་སྦྱིད་བྱུང་ན་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་བདེ་སྦྱིད་འབྲུང་ཀྱི་དང་།  
 གཞན་སེམས་ཅན་ལ་སྐྱབ་བསྐྱེད་བྱུང་ན་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་

དེའི་ཞོར་དུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་པ་ཞེས་པའི་ལྷོ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན་པ་ར་ཚོས་  
རྟོགས་དགོས།

དེར་བརྟེན་ར་ཚོས་རང་ལ་འགན་འཁུར་བ་ཅི་བཞིན་  
གཞན་སེམས་ཅན་དོན་དུ་འགན་འཁུར་དགོས། འགན་འཁུར་  
དེའང་རང་རྒྱུ་པའི་དོན་དུ་མ་ཡིན་པར་གཞན་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ལ་འགན་འཁུར་ཡོད་པའི་མི་ཞེས་བྱ་བུ་རྒྱ་དང་།  
དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཞེས་པ་གལ་གནད་དང་ར་ཚོས་ད་ལྟ་  
བཟང་ལོ་གང་ཡིན་དང་རན་པ་གང་ཡིན་དེ་བྱེ་བ་སྤེལ་བའི་རྣམ་  
དཔྱད་ཡོད་སྟབས། རྣམ་དཔྱད་དེ་བཞིན་རང་རྒྱུ་པའི་དོན་དུ་  
མེད་སྟོང་མི་གཏོང་བར་དོན་ཚེག་ལོ་ཞེས་གི་སྟོང་དུ་མེད་སྟོང་  
བཏང་ན་དོན་སྤོང་ལྡན་པ་ཞེས་པའི་སྟོང་སྟུང་།

འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་མཐུན་ཅམ་ནས་  
འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་དུ་གྲུབ། དེས་ལོ་ཐམས་ཅད་སྤྱི་  
ཅམ་ནས་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་དམ་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ།  
འཛིག་པ་རྒྱ་གཞན་ལ་སྟོན་མི་དགོས་པ་འཛིག་པའི་བདག་  
ཉིད་དུ་གྲུབ། མདོར་ན་བཅས་པ་དེ་ཉིད་འཛིག་པའི་རང་བཞིན་  
དང་དེར་བརྟེན་ཐམས་ཅད་འགྲུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།

མི་རྟག་པའི་སྐོར་ལ་མི་དུ་མ་ཞེས་ནས་མི་མ་ཐུན་  
ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་པོ་གཏོང་བ་དང་། ཡིན་ཡང་སྐབས་  
འདིར་མ་ཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱ་གནད་  
ཆེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
བསམ་སྟོན་གཏོང་སྟངས་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མི་རྟག་པ་ཞེས་  
པ་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟབས།  
དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གོ་  
སྐབས་གསར་བ་དང་། སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགྲུར་བ་  
འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། ར་ཚོ་ལ་གོ་སྐབས་གསར་བ་དང་  
དུས་ཚོད་གསར་བ་ཞེས་པ་ར་ཚོ་ལ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཐོབ་

བཞིན་ཡོད། གོ་སྐབས་ཞེས་པ་དེ་ལ་ར་ཚོས་ཕྱི་ལོགས་ནས་  
མི་ཞེས་པ་དེ་བ་རྒྱལ་ནས་འདུག་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་འཆི་  
བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པའི་གོ་སྐབས་ཕྱི་ལོགས་ནས་ཚུར་དེ་བ་  
རྒྱལ་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་གོ་སྐབས་དེ་  
གཞན་ལ་དེ་བ་རྒྱལ་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་  
སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་གོ་སྐབས་  
ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ཆེ་སྟོང་དམ་འདས་  
པའི་ནང་དུ་ལོ་ལ་འཛོལ་མི་སྟེང་ཅིག་བཞུགས་ཡོད་ན། མི་ཚེའི་  
སྟོང་དུ་ལེགས་པོ་ཞེས་བཞུ་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་  
འགྲུར་བཞིན་ཡོད། རྗེ་བཙུན་མིད་ལ་རས་པ་ལྟ་བུ་ཁོང་གིས་  
དེ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་གཞེགས་ནས་ཁོང་གིས་འགྲུར་བ་བཏང་།  
དེ་བཞིན་མི་ཚེ་སྟོང་སྟོང་གི་གནས་མིན་པར་དེ་ལས་སྤང་བ་  
ཞེས་པ་འཆད་ན། དཔེར་ན་ད་ནངས་ཞོགས་པ་སོ་སོས་ཅུང་  
ལོ་ལ་འཛོལ་བཞུགས་ཏེ་སོ་སོ་འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ་ཞེས་བྱུང་  
ཆེ། དོ་བུ་ལ་མི་གསར་བའང་བསམ་མཚོན་གསར་བ་ཞེས་  
བཏང་ནས་སྤེལ་སྤྱད་དེ་འགྲོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ར་ཚོར་རང་  
བཞིན་གྱིས་འགྲུར། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་  
ར་ཚོས་ཤེས་དགོས་ལ་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་གནད་  
ཆེ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་རྟག་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞེས་དང་གནས་  
སྐབས་ཤིག་ཏུ་འདུག་བཞིན་མཆིས་ན། མྱིང་བྱ་ཞེས་འགྲུར་  
ན་སྐད་ཅིག་ལས་མི་གྲགས་པ་དང་། མྱིང་བྱ་ལའང་འགྲུར་བ་  
འགྲོ་རྒྱུ་མེད་པར་སྐད་མཚོ་དམན་དང་སྟོན་འཛེབས་འབྲེ་མེན་  
མ་མཆིས་ན་སྟོན་པ་གང་ཡང་མེད། འགྲུར་བ་དང་ཁྱད་པར་  
འགྲོ་རྒྱུ་ཡོད་ཅན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱིང་བྱ་དེ་སྐད་  
སྟོན་པོ་འགྲུར་རྒྱུ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བརྟེན་ར་ཚོས་མི་རྟག་པ་  
ལ་བསམ་མཚོན་གཏོང་རྒྱུ་ལ་མ་ཐུན་ཕྱོགས་ནས་བསམ་མཚོན་  
གཏོང་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན་སྟུང་།



འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་མི་རྟག་པའི་ནང་གི་དམིགས་པ་  
 བསལ་ཞེག་དང་ང་ཚོས་ནས་འཆི་ཆ་མ་རྟོགས་ཞེས་པ་དེ་  
 དང་། འཆི་བའི་རྐྱེན་ལ་ངེས་པ་མེད་ཅེས་རྒྱ་མཚན་དང་རྐྱེན་  
 གང་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་ངེས་པ་མེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཆི་  
 བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་འཆི་བའི་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་ལྟ་བུ།  
 དེ་འདྲའི་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་སྐོམ་  
 རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་འོ། །

འཆི་བ་ལ་འབྱུང་སྐབས་དེའི་ཐོག་ནས་འཆི་བ་ལ་  
 གདོང་ལེན་བགྱིད་རྒྱ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། འཆི་བ་ལ་འཇིགས་  
 པ་འབྱུང་སྐབས་ལ་མི་སོ་སོ་ལ་འཇིགས་པ་འབྱུང་སྐབས་མི་  
 འདྲ། ལ་ལ་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པ་འབྱུང་བ་དེས་ནས་འཆི་ཆ་  
 རྟོགས་པས་དེའི་བྲེད་དངངས་འབྱུང་བཞིན་གངའ་ཞེས་བཤད་  
 མི་ཡོད། ལ་ལ་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པ་འབྱུང་རྒྱ་ལ་འཆི་བའི་  
 གནས་སྐབས་སུ་གསུམ་ཆེན་སོ་འབྱུང་བསམ་པ་དེ་འདྲའི་

འཇིགས་པ་ཞེག་ཡོད། ལ་ལ་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་  
 གསོན་རྒྱ་མེད་པས་རི་ལྟར་འབྱུང་ཆ་མ་རྟོགས་ཞེས་བཤད།  
 དེར་བརྟེན་འཆི་བའི་རྗེས་སུ་རི་ལྟར་འབྱུང་བསམ་པའི་  
 འཇིགས་པ་སྐྱེ་སྐབས་འདྲ་མིན་མང། ལོ་རྒྱུད་བ་པལ་ཆེ་བས་  
 རྒྱུད་དུའི་དུས་སུ་འཆི་རྒྱུར་མཚོ་བསམ་དེ་ཙམ་མི་གཏོང་  
 ལ་གྲ་སྒྲིག་མེད་ཙན་རང་བཞིན་གྱིས་བྲེད་དངངས་སྐྱེ་ངེས་  
 ཡིན། བང་ཚོས་སྐོར་ནས་འཆི་བའི་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བཤད་དུ་  
 མ་ཞེག་རྒྱལ་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་གང་ལ་གང་འཚོམས་གྱི་ཉམས་  
 རློང་ངམ་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་སོགས་  
 དུ་མ་འཚད་རྒྱ་ཡོད། སྐབས་དེ་དེས་པན་ཐོགས་བཞིན་མེད་  
 དམ་སྟུམ། ད་ལྟ་ཤི་བེན་པའི་རྗེས་སུ་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་ཞེས་  
 འཆར་གཞི་ཞེག་དང་མངོན་སུམ་སོ་སོས་ཡིད་ཆེས་མིན་རི་  
 ལྟར་ཡང་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་ཞེས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་ཙན་རྒྱུད་  
 རྫོང་བའི་སོ་དང་གཞན་འཆི་བའི་རྗེས་སུ་རི་ལྟར་འབྱུང་

ཆ་མ་རྟོགས་པ་ནག་འཛོམ་མེར་གྲུང་ཆེ་ཅུང་མེད་དང་དཔལ་  
 འབྲུང་དེས་ཡིན། ཡིན་ཡང་ནང་ཚོས་ནས་འཆི་བ་བར་དོའི་  
 རྣམ་གཞག་ལ་སོགས་པ་དུ་མ་མི་ཤེས་ཆེ་སེམས་ལ་གཞི་  
 འཛིན་ས་དང་བསམ་མཚོན་གཏོང་ཡུལ་ཡོད་པ་དེས་ཅུང་བཅ་  
 རོགས་སྟུང། ཡིན་ཡང་དེ་རིང་གི་བརྗོད་བྲུ་བར་དོ་སོགས་  
 མིན་མོད། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པ་ང་འཆི་སྟུང་ནས་ཞོག་པ་  
 སྟུག་བསྐལ་གྱིས་བརྒྱུད་ས་པའམ་ཞོག་པར་སྟུག་བསྐལ་རྒྱུང་  
 བསམས་པའི་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞིག་མིན། མི་དུ་མའི་བསམ་  
 མཚོན་ནང་དུ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་ང་འཆི་སྟུང་ཞོག་པ་སྟུག་  
 བསྐལ་གྱིས་བརྒྱུད་ས་པ་ལྟ་བུ་སྟུག་བསྐལ་བསམགས་པ་ཞིག་  
 ལ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཞེས་པའི་གོ་བ་ལེན་སྟངས་དེ་རྣམ་ལེན་  
 བཞེན་ཡོད། རོན་དམ་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་སྐོར་ལ་བསམ་མཚོན་  
 བཏང་ནས་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དོན་མེད་ཅུང་ཚོས་དང་འགྲོ་བརྟུག་  
 མི་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས། མདོར་ན་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་དོན་  
 གཙོ་མོ་སོ་སོའི་མི་ཆེ་སོ་སོའི་སྤྲད་དུ་ནལ་མ་དགོས་པ་ཡོད་  
 པ། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་དོན་སྤྲོད་ཡོད་པ་དེའི་སྤྲད་དུ་བེད་སྤྲོད་  
 གཏོང་རྒྱ་དང་དེའི་སྤྲད་དུ་གོ་སྐབས་ཚོད་ལེན་བཞིན་ཏེ་བེད་  
 སྤྲོད་གཏོང་རྒྱ་གཞན་ཆེ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་ན། དེའི་གོ་སྐབས་  
 གོང་དུ་ཞུས་པ་ཇི་བཞིན་ནལ་འཆི་ཆ་མ་རྟོགས་ལ་འཆི་རྒྱུན་  
 ལ་དེས་པ་མེད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་དུས་  
 ཚོད་ལ་དམ་འཛིན་བྲུ་རྒྱ་གལ་འགངས་རེད་ཅེས་འཆི་བ་མི་  
 རྟག་པའི་སྐོར་ལ་མཚོན་བསམ་གཏོང་སྟངས་ཤིག་དེ་རྣམ་ཡིན་  
 སྟུང།

མདོར་ན་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་དང་འཆི་བ་མི་རྟག་  
 པ་མན་རྩེན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། དང་པོ་  
 རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་ལ་སྤུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཡོད་  
 པ་རྟོགས་པའི་ཐོག་ནས་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་བསམ་

གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་དང། དེ་ལྟ་བུ་བཞི་རྒྱུ་ལ་གོ་སྐབས་  
 དམ་འཛིན་གྱི་བསམ་སྒོ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་མི་མན་པར་  
 གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གྱིས་མི་ཆེ་ཅུང་ཚོས་སྟུ་མི་འགྲོ་བ་བྲུ་  
 དགོས་གལ་འགངས་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་དམ་འབྱོར་རྙེད་  
 དཀའ་དང་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་མན་རྩེན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
 སྤྲེལ་ཏེ་མཚོན་བསམ་བཏང་ན་ལེགས་སྟུང། རོས་ཀྱི་མི་ཆེ་འི་  
 བང་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་གནད་དོན་དེ་དག་གི་ཐོག་ཏུ་གང་ལ་  
 གང་འཚམས་གྱིས་བསམ་མཚོན་བཏང། གང་འཚམས་ཉམས་  
 སུ་སྤོང་ནས་གང་སྟབ་འབད་བརྩོན་བཞིན་པའི་ཚུལ་ཡིན།

**སྐར་བཀའ་སྤྲུལ་དོན།** དང་པོ་དོས་བོད་ལུགས་ལྟར་  
 བ་བརྒྱུད་དང་ཕྱི་ལུགས་ལོ་བདུན་སྐབས་སུ་ཀམ་པའི་ཡང་  
 སྤིད་དུ་རོས་འཛིན་དང། གང་ལྟར་དེའི་སྐབས་ཉིན་ཞིག་ལ་  
 ཀམ་པའི་ཡང་སྤིད་ཅུང་དཔྱོད་ཚོགས་པ་ང་ཚོའི་པ་ལུལ་  
 དུ་འབྱོར་ནས་ཡང་སྤིད་ཅུང་འཚོལ་གྱིས་མཐར་དོས་རང་  
 ཀམ་པའི་ཡང་སྤིད་རེད་ཅེས་བཤད། ང་ཚོའི་བང་དུ་སྤོན་མ་  
 རས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཀའ་བརྒྱུད་དང་ཡིན་ཡང་ཕྱོགས་  
 གཅིག་ནས་རྙེད་མ་བཀའ་བརྒྱུད་ཅེས་དབྲེ་བ་དེ་ཙམ་མ་  
 མཆིས། ཡིན་ཡང་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་དད་པ་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་ལ་ནང་དུ་ཡ་ཀམ་པ་སྐྱེས་བུ་བཅུ་དུག་པ་མཚོག་  
 གི་སྐྱེས་པ་བཤམས་ཡོད། ཉིན་གཅིག་ལ་ཁྱེད་རང་དེའི་ཡང་  
 སྤིད་རེད་ཅེས་བརྗོད། རྒྱུན་གཏན་ཡང་སྟུག་འཚལ་མཚོད་པ་  
 ལུལ་ལུལ་དེར་ཁྱེད་རང་རེད་ཅེས་བརྗོད་སྐབས་ལ་མཚན་པོ་  
 དང། དཔེར་ན། ཁྱེད་རྣམ་པས་རྒྱུན་གཏན་སྟུག་འབུལ་ལུལ་  
 དེ་ལ་ཉིན་ཞིག་ཁྱེད་རང་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ལ་མཚན་པོ་ཞིག་  
 འབྲུང་དེས་ཡིན། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་པ་ལུལ་གྱི་རྒྱུན་གཏན་  
 རོས་ཀྱིས་ངོ་ཤེས་པ་དང་རོས་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་རོགས་དག་  
 གིས་རོས་ལ་སྟུག་འཚལ་སྐབས་ལ་མཚན་པོ་བྱུང། ང་ཚོ་



སྲོན་མ་ཚུང་དུ་སྤྲུག་གུའི་སྐབས་ཅེད་མོ་ཅེས་ཏེ་སོ་སོ་སློབ་མ་  
 ཡིན་ལུལ་གྱིས་གཞན་གྲུ་བ་རྣམས་སློབ་མ་ཡིན་སྟུང་གྱིས་  
 ལུག་འཆོལ། སྐབས་དེ་དུས་ང་ཚོ་སྤྲུག་གུ་ཁ་ཉམ་ལེག་ལས་  
 མེད། ད་ལྟ་དངོས་གནས་གན་བ་དང་གཞོན་བ་ཀུན་ཅེད་མོ་  
 ཅེ་བ་ལྟ་བུ་དྲན། མདོར་ན་དོས་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་ཐོགས་  
 བ་དོས་རང་གི་གོ་སྐབས་ལེག་ཏུ་དོས་འཛིན་ལྷུ་བཞིན་ཡོད།  
 བསྟན་བ་དང་འགོ་བའི་དོན་བགྱིད་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ལེག་ཏུ་  
 དོས་འཛིན་ལྷུ། དངོས་གནས་བྱས་ན་དེ་ཀུན་ལ་ཡོད་སྟུང་།  
 མིང་བཏགས་མིན་ཅམ་ལས་དོན་དམ་རང་དེ་ཀུན་གྱིས་  
 འགོ་བའི་དོན་ལ་སེམས་འཁུར་བྱ་རྒྱུ་དང་དེའི་ཆེད་དུ་འབད་  
 བཅོམ་བྱ་རྒྱའི་འགན་དང་རུས་བ་རང་དེ་ཀུན་ལ་གཅིག་གྱུར་  
 ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་དོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། དོས་ལ་དམིགས་  
 བསལ་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ཐོབ། ལྷོགས་གཅིག་ནས་དཀའ་  
 ལས་ཁག་སོ་ཞིག་དང་ཡིན་ཡང་གོ་སྐབས་ལེག་ཏུ་བཅེས་ཏེ་  
 དོས་ཀྱི་གང་སྤྲུབ་ཅི་སྤྲུབ་བགྱིད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
 བརྟེན་ནས་གོང་དུ་ལྷུས་བ་ལྟར་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་གང་  
 འཚམས་ཉམས་ལེན་བགྱིས་པའི་སྐད་ཆ་དང་། དེར་བརྟེན་

མི་མང་སོ་ཞིག་ནས་དོས་ལ་བརྟེན་དོན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་  
 བྱེད་དགོས། མི་སྐྱོ་སོ་མང་སོ་གདལ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་  
 བྱེད་དགོས་ཀྱི་གདལ། ཡིན་ཡང་ང་ལ་རུས་བ་མི་གདལ། དེར་  
 བརྟེན་བྱེད་རང་གིས་སྐབས་འཇུག་བགྱིས་ཏེ་ང་ཚུང་སྤྲུག་  
 བདག་ཅིག་གྱུར་རྒྱུར་སྐབས་འཇུག་སྟོལ་རོགས་ཞེས་བརྟེན་  
 མི་མང་བས་དོས་ནས་མི་ཆང་མ་སྤྲུག་བདག་བཅོམི་སྤྲུབ་ལ།  
 དབང་ཆ་ཡོད་པའང་བཅོམི་སྤྲུབ། དེས་པར་དེ་མི་དགོས་ལ་  
 ད་ལྟ་སོ་སོའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་སོ་སོའི་སེམས་བསྐྱེད་  
 རྒྱད་པར་ཅན་ཞིག་དང་སློན་ལམ་འབྲུག་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་  
 བྱས་ནས་སློན་ལ་སོ་སོའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་འགོ་བའི་  
 དོན་དུ་བཏང་སྤྲུབ་བ་དང་བསྟོ་སྤྲུབ་བ་ཞིག་གྱུར་ན་དེས་པར་  
 འགོ་དོན་བགྱིད་སྤྲུབ་པ་འབྲུང་རྒྱུ་ལས། ལུག་བདག་ག་ཚོད་  
 གྱུར་གྱུར་འགོ་བའི་དོན་བགྱིད་སྤྲུབ་པའི་དེས་བ་གང་ཡང་  
 མེད། དང་སོ་འགོ་བའི་དོན་བགྱིད་དགོས་བསམ། ལུག་བདག་  
 ཏུ་གྱུར་མཚམས་དུལ་གྱི་ནང་དུ་མགོ་འཁོར་ནས་འགོ་བའི་  
 བགྱིད་རྒྱ་བརྟེན་དམ་སྤྲུག་རྒྱ་ཡིན་ནོ། །





བྱིས་པ་དེ་བཞིན་མར་འདོན་པ་ལས་སྐད་ཆ་དེ་ཙམ་མི་བཤད།  
 དེ་ནས་རྒྱ་གར་དུ་བཙན་གྲོལ་ལ་སླེབས་ནས་མི་དམངས་  
 ལ་ཚོས་བཤད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་འགོ་བཙུགས། རང་པའི་  
 ཚོས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འདྲ་ཆགས་པོ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་དུ་མ་ཞིག་  
 འཆད། མཚམས་རེ་དོས་ཀྱང་ཉོབ་བཞིན་མཆིས། གནས་  
 ལྷངས་དེ་ལྟར་ཡོད་ཅན་གལ་ཉེ་མི་ཞིག་གིས་ཁྱོད་རང་ནང་པ་  
 ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲི་བ་ཞིག་དྲིས་ཚེ། རང་པ་ཡིན་བཞིན་དུ་ནང་  
 པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་མི་འབྱུང་བ་ཞིག་མོད། རང་པའི་  
 ཚོས་བྱེད་ཀྱི་དབྱུང་བའི་ཡིན་བཞིན་དུ་བྱེད་རང་ནང་པ་ཡིན་  
 བམ་དྲིས་ཚེ་བརྟམས་བཞོན་དང་ཆ་མཚུངས་ཡིན། སོ་སོས་  
 ཀྱང་རང་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་སྐྱངས་སྤོང་མེད་པར་  
 རང་པ་ཡིན་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཡིན་ཅན་དྲི་བ་སྐྱང་མི་དགོས་  
 ལྟར། དྲི་བ་གཉིས་པ་བྱེད་རང་ནང་པ་དང་ཚོས་པ་ཞིག་ཡིན་  
 ལྟར་པ་དང་དེས་པར་བྱེད་རང་མི་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་བསམ་  
 ཀྱི་གདམས་ཞེས་དྲི་བ་ཞིག་སྐྱངས་ཚེ། དེའི་ལན་དེ་ལྟར་རྒྱུ་བ་

དགོས་སྣང་ལོ་ཡིན། མི་བཟང་པོ་མཚམས་རེ་ལེགས་པོ་  
 ཡིན་པ་དང་མཚམས་རེ་ལེགས་པོ་མིན་པ་ལྟ་བུ། སེམས་པ་  
 སྦྱིད་པོ་ཡོད་ཚེ་མི་བཟང་པོ་ཡིན་ལུལ་དང་སེམས་པ་མ་སྦྱིད་  
 པའི་སྐབས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། རང་པ་  
 དང་ཚོས་པ་ཡིན་ཞེས་དང་མི་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡིན་ནམ་  
 ཞེས་འདྲི་སྐབས་ཆ་མ་འཚལ་ཞེས་བརྗོད་ན་དེ་ནི་དོ་ཚལ་  
 ཞིག་དང་། ཚོས་པ་ཞེས་པ་སྦྱིར་བཏང་གི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་  
 དང་ཚོས་པ་ཞེས་པ་རྒྱུ་གཏན་རང་པའི་སྐོར་ཚོས་པ་ལུང་  
 ཚད་མཐོ་བ་ཞིག་ཏུ་དོས་འདྲི་ན། དང་པོ་མི་བཟང་པོར་གྱུར་དེ་  
 བས་ཚོས་བཀྱིས། ཐོག་མར་མི་ལེགས་པོ་མ་གྱུར་པའི་སྐོར་  
 དུ་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ནི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
 ཡིན། དེར་བརྟེན་རང་རེས་མཚམས་རེ་རང་པ་དང་དང་ཚོས་  
 པ་ཡིན་སྐོར་དང་། ང་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་དང་གསང་སྔགས་པ་  
 ཡིན་ཞེས་བཤད། ཡིན་ཡང་མང་གཞི་མེད་སྐབས་གོང་གི་དྲི་  
 བ་དེ་དག་སྐྱངས་ཡིན་ཞེས་པ་ཁང་ཅིག་དེ་བཞིན་མར་

ལོག་བཞེན་མཆོས། ཁང་པ་ལ་མང་གཞི་མེད་པ་རྗེ་བཞེན་ས་  
འགྲུལ་ཅུང་ཙམ་གྱིས་ཁང་པའི་ཚིག་པ་ཚ་ཚང་མར་འགྲེལ་བ་  
དང་ཚ་མཚུངས་ཡིན།

ཡིན་ཡང་། ད་ལྟོ་སྐོར་གྱིས་བརྗོད་བཞེན་པ་ནི་ང་ཚོ་ནང་  
པ་ཡིན་པ་ཙམ་དང་ཚོས་པ་ཡིན་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་འཕྲལ་དུ་  
མི་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་དགོས་དང་སྲུ་ཚུགས་རྒྱག་དགོས་  
ཞེས་མི་བརྗོད། ནང་པ་ཡིན་ཡང་མཚམས་ལ་མི་བཟང་མིན་  
སྒྲ་ཚོགས་འབྲུང་དེས་ཡིན། མི་བཟང་མིན་རྗེ་ལྟར་ཡང་ཚོས་  
བསྐྱེད་ཚོགས་ལ། ད་ལྟོ་སྐོར་གྱིས་བརྗོད་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་གཞི་  
ཅའི་ཁང་པ་རྗེ་བཞེན་མང་གཞི་བརྟན་པོ་དགོས། མང་གཞི་  
མི་བརྟན་ན་ང་ཚོས་མཚམས་ལ་ཚོས་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་  
གཞི་ཅའི་མང་གཞི་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་དེའི་ཐོག་དུ་ཆེན་པོ་  
དང་མཐོན་པོ་ཡིན་ཞེས་ལབ་ན་ལེགས་པོ་མི་འགྲུལ། དེར་  
བརྟན་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་མཐོན་དགོས་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན་  
ལ། འགན་འཁུར་དེ་ལའང་སྤྲིང་རྗེ་དང་བཅེ་བའི་བསམ་པ་  
མེད་ན་འགན་འཁུར་ཚད་ལྡན་ཞིག་མི་འབྲུང།

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི་རང་དེ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་  
ཀུན་བདེ་བ་ལྡན་འདོད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་བྲལ་འདོད། སེམས་  
ཅན་ཡོད་དོ་ཅིག་བདེ་བའི་རྗེས་སུ་རྒྱུགས་པ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་  
ལས་གཡོལ་བཞེན་པ་རང་གི་ངང་གིས་ང་ཚོར་དེ་ལྟར་འབྲུང།  
ཡིན་ཡང་བདེ་བ་རྣམས་གང་ཡིན་པ། མཚམས་ལ་རང་དེས་  
ཞེ་འདོད་དང་ལག་ལེན་སྤྱི་ཅི་ལོག་ནས་བསམ་རྒྱུ་བདེ་བ་  
བསམ། ཐོབ་རྒྱུ་བདེ་བ་མ་ཐོབ་བར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐོབ། དེའི་  
རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟན་ནས་མཚམས་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་བདེ་བར་  
འཁྲུལ། བདེ་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དུ་སྤྲང་བ་སྤྲུ་ཚོགས་འབྲུང། ལྷག་  
དོན་དེར་གྱི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་  
རྒྱས་འགྲུགས་ཆེན་སྤྱི། དེའི་ཐོག་ནས་མི་དུ་མ་ཞིག་དངོས་

པོའི་ཆ་རྒྱུན་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པོ་ཡོད་ན་བདེ་སྤྱིད་འབྲུང་  
སྤྲུལ། ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་ཞེད་སྤང་ཆེ་ཤོས་གང་ཆགས་ཡོད་  
དམ་ཞེ་ན། སྤྱིའི་འདོད་ཡོན་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་པ་གཚོད་གྱིས་  
ང་ཚོའི་འདོད་པའང་འཕེལ། འདོད་པ་མ་རྗོགས་གྱི་བར་ད་  
དུང་ཡང་སོ་སོའི་བསམ་སྤྱོད་ནང་དུང་ཡང་འགྲིག་མ་སོང་  
འདར་མ་སོང་དུང་ལྷན་སྐྱེས་ཚོགས་མ་སོང་སྤྲུལ་བའི་  
བསམ་མཐོན་ཡོད་ན་ནམ་ཡིན་ཡང་བདེ་སྤྱིད་འབྲུང་དཀའ།  
རང་དེས་ལོངས་སྤོད་བྱེད་དངོས་པོ་པལ་ཆེ་བ་རང་བྱུང་ཐོན་  
ཁུངས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང། ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་འདོད་པ་ནི་ནམ་  
ཡང་རྗོགས་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་སྤྲུབས་རང་བྱུང་གི་ཐོན་  
ཁུངས་ལ་ཚད་གཞི་དང་རྗོགས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རང་  
བྱུང་ལ་ཚད་གཞི་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་འདོད་པ་ལེངས་ལུབ་རྒྱ་  
དཀའ།

དེར་བརྟེན་དེང་སང་ཚོན་རིག་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལས་  
ང་ཚོས་ད་ལྟོ་རྗེ་བཞེན་འཇམ་གྲིང་གི་ཐོན་ཁུངས་ལ་ཚོད་མེད་  
ལོངས་སྤྱད་ན་ས་ཡི་གོ་ལ་བཞི་ལྷ་ཙམ་མཆོས་ཀྱང་མི་འདར་  
ཞེས་བཤད། དེར་བརྟེན་རང་དེས་སྤྱི་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བདེ་སྤྱིད་ཐོབ་བསམ་བཅངས་ན་ཞོར་འཁྲུལ་ཡིན།

རང་དེ་འགྲོ་བ་མའི་བྱེད་ལས་གྱིས་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་  
རྒྱུ་ཚོད་མེད་གཏོར་བ་དང་། མོག་ཆགས་དུད་འགྲོའི་རིགས་  
གྱི་འདུག་ལུལ་དང་སྤོག་ཆགས་དུད་འགྲོ་དུ་མ་ཞིག་ང་ཚོའི་  
སྤྱད་དུ་སྤོག་བཀུས་པ་སོགས་དུ་མ་བྱ་བཞེན་ཡོད། མ་ལོངས་  
པའི་རང་དེ་འགྲོ་བ་མའི་མི་རབས་དག་གི་སྤྱད་དུ་མཐོན་བསམ་  
བཅངས་ནས་ད་ལྟོ་ནས་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་སྤྲུ་མ་སྤྱད་དེ་བསྐྱེད་  
འགྲིག་མེན་མཐོན་བསམ་གཏོར་རྒྱ་གལ་ཆེ། དེར་བརྟེན་སྤྲུག་  
བསྐྱེད་ཞེས་པ་ཚོར་བ་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུང་བ་མ་ཡིན་བར་དོས་  
གྱིས་བརྗོད་ན་མདོར་ན་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པ་

ལ་གོ་དགོས། སྤྱུག་བསྐྱེད་གསུམ་ཞེས་པ་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་  
སྤྱུག་བསྐྱེད་རྒྱན་གཏན་ཚུལ་པ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྲུང་བཞིན་པ་  
དེ་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད། འགྲུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་  
རྒྱན་གཏན་པ་ཚོས་བདེ་སྦྱིད་གྱི་ཚོར་སྣང་འབྲུང་བ་ལའང་ཆེ་བ་  
ནང་པས་སྤྱུག་བསྐྱེད་རེད་ཅེས་དང་། འགྲུར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
ནི་བདེ་བདེ་ལྷན་དུ་སྣང་ཡང་འགྲུར་བ་ཕྱིན་ཏེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་  
རང་བཞིན་དུ་འགྲུར་ཅོན། སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རང་བཞིན་ལས་  
མ་འདས་པ་དེ་ལྷན་རོ། །

འབྲུང་བ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་  
དབང་རམ་དེ་འདྲའི་དངོས་པོ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་འབྲུང་བ་འདུ་  
བྱེད་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད། གང་རེད་ཅེན། བདེ་སྦྱིད་ཅེས་བའི་  
གཞི་ཅེ་རང་དབང་ཡོད་དགོས་པར་གྱུར། ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་  
དབང་གྲུར་པའམ་རང་དབང་མེད་པ་དང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་  
བའི་དབང་རྒྱར་བའི་འོག་ཏུ་ཡོད་ན་རང་དབང་ཞེས་པ་འབྲུང་  
དཀའ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དབང་ཆགས་  
སྐབས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལས་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་རེད་ཅེས་  
པ་དེ་ལྷན་ཡིན། ནང་པས་འཆད་བཞིན་པའི་བདེ་བ་ཞེས་པ་  
འབྲུང་དུ་ཅད་དངོས་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལག་ཏུ་རྟོག་རྟོག་ཞེ་ཐོབ་ལྷ་བའི་  
གཏམ་མིན། ད་ལྟ་བདེ་བ་ཞེས་པ་ལས་ཉོན་གྱི་གཞན་དབང་  
ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། ལས་ཉོན་གྱིས་བཅེངས་པའམ་ལས་  
ཉོན་གྱི་གཉེན་ལས་སད་སྐབས་གཞི་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་པ་  
ཞེས་པ་འབྲུང།

དེར་སང་འཇོན་སྦྱོང་དེར་འབྲུགས་ཞེས་བརྟེན་འཇོན་  
ལྷ་བ་དང་ཚོགས་པར་བསྐྱབ་པ་སོགས་གང་ས་ནས་འབྲུག་  
བསྐྱེད་དང་ཆ་འཇོན་འདྲ་མིན་སྐྱེལ་སྐྱབས། སོ་སོ་དེའི་ནང་  
དུ་རང་དབང་མེད་པར་བརྟེན། འབྲུག་བསྐྱེད་དེས་སོ་སོ་ལ་  
རང་དབང་མེད་པར་ཅད་དངོས་གང་ཡིན་རང་བཞིན་ཉོད་དགོས་

གྲུར་པ། གང་ལྷན་པ་ཚོ་ལ་དངོས་སུ་དགོས་པ་ཉུང་དུ་ཞིག་  
ལས་མེད་ཀྱང་རྒྱུ་འདོད་པ་ལ་ཡོངས་རྫོགས་འདོད་པས།  
བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་དེ་འདྲའི་འདོད་པའི་རྒྱ་ལས་ལྷོ་ལ་དགོས།

ནང་པས་འཆད་བཞིན་པའི་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
ལས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཞེས་འབྲེལ་བ་གད་རྒྱབ་  
པ། བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་ཁ་ཕྱི་ལ་སྤྱོད་པ་ཏེ་བདེ་སྦྱིད་འཚོ་ལ་  
བ་མ་ཡིན། ཁ་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་ནས་འབད་བཅོལ་བྱ་དགོས།  
མཚན་མ་དེ་བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་བསམ་མཚོ་  
བཏང་ན་དེ་ཅུང་དཀའ་ལས་འག་པོ་མ་ཡིན་སྐྱེས། རྒྱན་གཏན་  
དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབ་དང་དབྱུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱོམ་རྒྱག་  
རྒྱ་ཡོད། གང་ལྷན་དབྱུགས་དེ་བཞིན་རྒྱན་གཏན་པ་ཚོས་  
གཏོང་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཉེ་ལས་དགོས་པའི་གནས་  
རྒྱལ་གང་ཡང་མ་གྱུར། ཡིན་ཡང་ཉེ་ལས་དགོས་པའི་གནས་  
རྒྱལ་མིན་ཡང་དབྱུགས་གཏོང་རྒྱ་མེད་ན་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་ཡིན།  
རྒྱ་མཚོ་རྒྱན་གཏན་དབྱུགས་བཏང་གཤམ་གཤམ་ཅུང་ལས་རང་  
ཚོས་དོ་སྣང་མི་བྱ། ཡིན་ཡང་དབྱུགས་ལ་སེམས་གཏད་དེ་  
སྐྱོམ་རྒྱག་སྐྱབས་སོ་སོས་དབྱུགས་གཏོང་བཞིན་པ་ཤེས་པ་  
དང་། དེ་ལྷན་བཞིན་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་དབྱུགས་གཏོང་བཞིན་པ་ཤེས་པ་  
ཐོག་མར་དབྱུགས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཉེ་གོ། །དེ་ནས་དབྱུགས་  
དེ་བཞིན་རྒྱན་མ་ཆད་པར་གཏོང་བཞིན་པ། དབྱུགས་པར་  
བཏང་ཚུར་རྒྱབ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་སྐབས་དེ་ག་རང་གིས་བསམ་  
མཚོ་བཏང་ཅོན་སོ་སོ་དགའ་བ་ལ་སྦྱིད་པ་ལ་བསམ་མཚོ་  
མཚར་ཆེན་པོའི་ཚོར་སྣང་འབྲུང་མ་སྦྱིད་པ་མིན། དེ་འདྲའི་  
ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཅེས་པ་དཀའ་ངལ་རྒྱབ་མི་དགོས་པར་  
རྒྱ་མཚོ་ཡོད། མདོར་ན་རྒྱན་གཏན་ནས་སྐྱོ་སྐྱོག་ནས་བཞི་ལ་  
རྒྱ་མཚོ་བསམ་མཚོ་བཏང་ན་སྐྱོ་སྐྱོག་གའམ་སྐྱོ་ལ་འབྲུང་བ་  
ཕྱིན་ནས་ཡང་རྒྱས་ཏན་ཏན་འབྲུང་དེས་ཡིན།



གཞོན་ནུ་པོ་མོ་རྣམས་ནས་གཞིགས་མོ་གཞིགས་མཁམ་  
 རྣམས་ཀྱི་མདུན་དུ་བསྐྱེད་སྤེལ་ཏེ་དུས་སྟོན་དེ་ཉིན་རྒྱུ་དང་། མིང་  
 ལྷན་གྱི་མི་ལ་སྦྱོར། སྐྱ་སྦྱོར་སོགས་རོལ་ཆ་སྦྱ་ཚོགས་དང་ལྷན་  
 པའི་སྟོན་ནས་“རྗེ་ཀམ་པ་དུས་གསུམ་མཁམ་བཤེས་པ། བྲིད་ཨོ་རྒྱུན་  
 མེན་ལས་རྟོ་རྟོ། །དུས་བཟང་བྱ་དགུ་བརྒྱའི་རྗེས་བཞུག་གྲ། ལྷ་  
 བར་གྱི་བསྟོན་དབྱེད་པའི་བྲིད་ལ་ལུལ་ལོ། །“ཞེས་པའི་མི་  
 དམངས་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་རྒྱོམ་གར་ཚོགས་པ་ནས་དམིགས་  
 བསལ་གྱི་སྦྱོར་འདེབས་ལྷན་པའི་སྤྱོད་གཞུང་ལོག་གཞིགས་  
 འབྲུལ་ཞུས་རྗེས་མི་དམངས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་ནས་  
 སྤྱད་བོད་སྤྱབས་བཅོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱད་ཚམ་  
 མགོན་པོ་མཚོག་ལ་སྦྱོར་སྟོན་དང་དེ་རྗེས་མ་ཞེས་སྤྲིགས་ལུང་  
 དང་སྐད་དོར་བཀའ་སྟོན་སྟོན་མཛད་རྗེ་རྣམས་ལ་སོགས་པ་བཏབ་  
 བ་བཞིན་མ་ཞེས་ལུང་འདོན་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྤྱུལ་དོན།  
 སྤྱད་སི་དང་མི་གཉེན་སེའུལ་ལ་ཡོད་པའི་ས་གནས་དེ་གའི་  
 བོད་རིགས་མང་ཚོགས་ཡོངས་ལ་ཐོག་མར་སྟེང་ཐག་ནས་  
 འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བཞེས་ལུ་རྒྱ་དང་། ད་ལན་  
 ཀུན་གྱིས་དོས་སྤྱད་སིར་ཐོག་མར་འཕྲོར་བའི་སྤྱབས་འདོར་  
 ཅ་ཅང་དགའ་སེམས་འཕྲོལ་བའི་སྟོན་ནས་དགའ་བསྟུ་བུས་པ་  
 དེ་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

དེ་བཞིན་སྤྱབས་རྗེ་ཞེ་བ་སྤྱི་ལོ་མེ་དང་། རིག་འཛིན་  
 རམ་མཁམ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ། རི་དགོན་པའི་མཁམ་པོས་  
 དབྱས་པའི་ར་ཚོའི་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ལ། ཀུན་བཟང་མདོ་  
 སྤྲུགས་སྤྱིང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རིག་པ་འཛིན་པའི་སྤྱེ་དང་།  
 ས་གནས་ཀྱི་བོད་མི་ཡོངས་རྗེགས་ད་ལན་མཛུལ་འཕྲད་གྱི་  
 གོ་སྤྱབས་བྱུང་བ་དེར་ཅ་ཅང་དགའ་སོ་བྱུང་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་  
 ཡིན།

སྐད་ཆ་རྟོག་པ་བསྐྱར་རྒྱོམ་ལས་དམིགས་བསལ་  
 གསར་བ་གང་ཡང་བརྗོད་དུ་མེད། དོས་རང་སྤྱད་སི་ལ་  
 བསྟོན་རྒྱ་ལོ་ཉི་ལུ་ལོ་རྒྱུན་ནས་འེ་བ་ཡོད། སྤྱད་སི་ལ་བསྟོན་  
 རྒྱུ་ལོ་ཉི་ལུ་འགོར་བ་དང་མཐའ་མ་དེར་ད་ལན་སྤྱད་སིར་  
 སྤེབས། དེར་བརྟེན་དོས་ནས་མཚོ་བསམ་བཏང་ན་རྒྱུན་རིང་  
 རི་སྤྱུག་བཞུགས་པའི་དོན་གྲུབ་སོར་སྦྱས་པའི་དགའ་བ་དང་  
 སྟོ་བ་ཡིད་མགུ་བ་དཔེ་མེད་བྱུང་སྦྱུལ། ད་ལན་བོད་རིགས་  
 མང་ཚོགས་དུ་མ་ཞིག་མེད་པའི་ཡོད་ཅ་ན། དེའི་ཐོག་ཏུ་ད་གིན་  
 བཀའ་སྟོན་བཟུང་ཅིའི་ཉིང་ཁུ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ལལ་གྲང་  
 བཟུང་ཅིའི་ཉིང་ཁུ་མར་ཚད་ཅམ་རེད། མདོར་ན་དེ་རིང་དོས་  
 ཀྱི་བསམ་འཚར་ཁ་གསལ་ཡོད།

**དང་པོ།** ར་ཚོ་བོད་མི་རིགས་འདིའི་སྟོན་བརྟན་གཉི་ག་  
 ལ་སྤྱར་བྱུང་སྟེང་མེད་པའི་དགའ་འཕམ་ལམ་འཛིག་པ་ཆེན་པོ་  
 འཕྲད། རང་རེ་བོད་མི་གཞིས་གྲེས་གཉིས་སྤྱི་གྲེས་དགོས་  
 པའི་གནས་སྤངས་དེ་རྣམས་བྱུང་། ཡིན་ཡང་ཅ་ཅང་ཐབས་སྟོ་  
 བའི་གནས་ཚུལ་དེ་རྣམས་བྱུང་ཡང་གཙོ་ཆེ་ཡ་སྤྱབས་མགོན་  
 ཡ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁམ་པ་མཚོག་གིས་བོད་  
 ཀྱི་ཚོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྤྲུགས་འགན་བཞེས་ནས་  
 དབྱ་བྲིད་དང་ལམ་སྟོན་སྦྱུལ་བ། དེའི་རྗེས་སྤྱད་བོད་ཀྱི་ཚོས་  
 བརྒྱུད་ཁག་གི་སྤྱི་ཆེན་རྣམས་པ་དང་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཆེ་དགུ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གང་གི་བཀའ་གསུང་ཅི་སྤྱབ་ཞུས་པ་དང་  
 ལམ་སྟོན་བཀའ་སྟོན་འདོག་ཤར་བསྟོན་དང་། དེ་བཞིན་བོད་  
 མི་དམངས་རྣམས་སྟོ་སེམས་གཅིག་སྤྲིལ་གྱི་ཐོག་ནས་འབད་  
 བརྗོད་བཞུགས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་ལོགས་སྤྱི་  
 བོད་མིའི་ཚོགས་པ་སྤྲིག་འཇུགས། དཔེར་ན། རྣམ་པ་ལྷན་གྱི་  
 བཅོན་སྟོན་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཨ་མ་པ་གིར་ཡོད་པ་  
 དང་། དེ་ཅམ་དུ་མ་ཐད་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གང་སར་བོད་རིགས་

སྐབས་བཅོམ་བ་ལྷན་སྐྱོད་དང་མི་འབྲེ་བ་ཞིག་དང་ཚོར་  
སྐྱིག་འཇུག་སྐྱོད་ཀྱི་ཡང་དང་འཚམས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་འབྲེ་རྒྱུ་  
དབྱ་མིན་གྱི་ལས་སྟོན་གནད་ཆེ་བ་ཡིན་སྟབས། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་དགྲུང་  
ལོ་རྒྱུད་དུ་ནས་ད་ལྟ་བུ་དགྲུང་ལོ་བརྒྱུད་ཅུ་གྲུ་གྲངས་ནང་  
དུ་འདྲ་སྒྲུབ་ལ་འཇུག་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོན་སྐྱོད་ལས་མཛད་པ་དེ་  
རང་རེ་ཀུན་གྱིས་བཀའ་འབྲེན་རྗེས་འབྲེན་འཇུག་དགོས་རྒྱུ་  
ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་སོ་སོས་ལ་རྒྱལ་བ་དབྱེ་བའི་སྐྱོད་དགོངས་  
སྐོར་མ་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོད་སྐྱོད་ལས་མི་འབྲེ་བའི་ཚོད་སེམས་དམ་  
བཅའ་གཙང་མ་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན།

**གཉེས་ལ།** ད་ལོར་ཚོའི་སྤྱི་དབྱེད་དང་སྤྱི་འཇུག་ལོས་  
བསྐྱེད་ཐོག་ལ་ཟང་ཟེང་རྒྱུད་བྱུང་ཡོད། ཚོམ་ཁ་དང་ཚོམ་ཁའི་  
འཕྲེན་འབྲེད་རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་འཇུག་ལ་གཞི་རུ་དེ་ཅན་  
མགོ་མི་འཚོས། དེས་གནས་བྱས་ན་རང་དེ་ལ་དེ་ཅན་དོ་  
སྤྱི་དབྱེད་ཀྱི་མེད། དོ་སྤྱི་དབྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་གཅིག་  
བྱས་ན་སྤྱི་ཚད་ཡག་པོ་དེ་ཅན་མེད། དོ་སྤྱི་དབྱེད་དགོས་  
པ་ཞིག་ཤིང་ཀྱང་ཡིན་ཡང་དོས་རང་རྒྱུན་གཏན་ཆབ་སྤྱི་དབྱེད་  
ལས་འགྲུལ་ལ་དོ་སྤྱི་དབྱེད་འོས་དཔེན། ཡིན་ཡང་དོ་སྤྱི་  
མ་བཤིས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
མིན་ལྟར་པ་གང་གཅིག་ཤིང་གཉེས་ཤིང་གསུམ་ཤིང་ཅེས་དུ་  
མ་སྤྱི་དབྱེད་བཞིན་མཚེས། དེར་བརྟེན་དེའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
ནས་དེའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱུ་སེམས་ཚབས་བྱུང་ལ། དེ་བཞིན་སྤྱི་  
མཐུན་ཨ་རིར་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་དེ་ནས་ཚུར་རྒྱུ་ལྷ་  
ལྷར་ཆེབས་རྒྱུ་དང་སྤྱི་དབྱེད་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་  
ཅན་བཅའ་རྒྱུའི་ལོ་སྤྱི་དབྱེད་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་  
སྤྱི་དབྱེད་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་  
མ་ཞིག་གསུངས། དེར་བརྟེན་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་གཟབ་གཟབ་

བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་རང་རེ་ཚོམ་གསུམ་  
གཅིག་ཏུ་སྤྱི་ལ་བའི་ལོར་བྱ་གཅིག་གྱུར་འབྲེད་རྒྱུའི་གནས་  
ཚུལ་ལས་སྤྱི་ལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་རང་རེ་ལ་བྱུང་ཡོད། ལྷར་  
བོད་བཅའ་པོའི་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་དབྱེད་  
བསྐྱེད་ཞེས་པ་ལྟེ་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དང་། དེའི་  
ཕྱིན་ཚད་བོད་སེམས་བྱུང་འཚོར་བའི་རྗེས་སུ་ད་ལྟ་བུ་རྒྱ་  
ཚོམ་གསུམ་ལོར་བྱ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་  
མེད་ཅེས་བརྗོད་ན་པས་ཆེར་འགྲིག་པའི་གནས་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་  
ལྷར།

དཔེར་ན། དོས་རྒྱུད་དུ་ལོ་སྤྱི་དབྱེད་ཚོམ་ཁ་ལ་གསུམ་  
གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ད་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཚོམ་གསུམ་ལ་བོད་  
ཅན་མེད། རང་ཁ་སང་ནས་ལུས་པ་ཡིན། དོས་ཀྱི་བཅས་ས་  
ཁམས་ཀྱི་ལུང་པ་ལྷག་གྲོག་ཅིག་ཤིང་། རྒྱལ་མཚན་ལྷན་རྒྱལ་  
ཁབ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་ཡིན་མདོག་མདོག་བྱེད་ཀྱི་ཀྱང་མིང་དེ་མི་དུ་མ་  
ཞིག་ནས་ཉ་མི་བོ། །དེར་བརྟེན་དོས་ཀྱི་པ་ལྷུལ་དུ་དོས་རྒྱུད་  
དུའི་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་སྤྱི་དབྱེད་ལྷ་ལྷར་ལྷ་  
ལྷར། དུས་གཙང་དུ་ཡོད་པ་དག་ལ་བོད་ལ། ར་ཚོ་ཁམས་པ་  
ཡིན་ཞེས་ཁམས་པ་དང་བོད་པ་ཁག་ཁག་ཤིང་། བོད་པ་ལ་  
སྤྱི་དབྱེད་ལས་པོ་ལ་རྒྱུ་ཡོད། ཆེག་སྤྱི་དབྱེད་དེ་ལྟར་དེ་ལྟར་  
བཤད་མི་དགོས། གང་ལྟར་གཅིག་ཤིང་གཉེས་ཤིང་ཅེས་ལས་  
རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད། ལྷན་དེ་དུས་དོས་རྒྱུད་དུའི་དུས་སྤྱི་དབྱེད་  
པ་དེ་དག་ཁམས་པ་དང་དུས་གཙང་དེ་དག་བོད་པ་བྱས། ར་  
ཚོ་བོད་པ་མིན་ར་ཚོ་ཁམས་པ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་བརྗོད། ད་  
ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་བོད་ནང་དུ་མདོ་དུས་ཁམས་གསུམ་ཀུན་  
ར་བོད་མི་ཤིག་ཤིག་ཡིན་བསམ་པ་དང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་  
ཀྱི་ཆབ་འབངས་ཤིག་ཡིན་བསམ་པ་དེ་འདྲའི་ལར་རྒྱ་དང་  
ཤིག་སྤྱི་དབྱེད་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་ལྷ་ལྷར་



དེ་ལྟ་བུ་བཟོ་དགོས་བྱུང་ན། བཟོ་སྲབ་རྒྱ་ཅད་ནས་མིན་པ་དང་  
 ཚོས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་ཤེས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་གཅིག་  
 བྱུང་གྱི་འདུ་ཤེས་བཟོ་དགོས་ན་མི་གཅིག་གིས་བཟོ་སྲབ་རྒྱ་  
 དཀའ། མིའི་སེམས་པ་ཞེས་པ་འགྲུར་བ་གཏོང་རྒྱ་དཀའ། མ་  
 འགྲིགས་ལྟོན་བྱུང་བམ་གང་ལྟར་གནས་ཚུལ་དུ་མའི་ཐོག་  
 བས་བོད་མི་གཅིག་བྱུང་གྱི་འདུ་ཤེས་འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་རེད།  
 ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་རྒྱུ་མོག་ཏུ་འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་སྲོང་མེད་པའམ་  
 བྱུང་དཀའ་འའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང། ར་ཚོས་དེ་ལ་རྗེད་  
 དཀའ་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། དཀོན་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་པར་  
 བྱས་ཏེ། གང་ལྟར་དེ་ལྟ་བུའི་བོད་མི་ཚོལ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་  
 སྐྱེལ་བའི་གོང་བུ་གཅིག་བྱུང་གྱི་རུས་པ་སུ་མ་བྱུང་ནས་སྲ་  
 བརྟན་བརྟན་སྲུང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་། གོང་བུ་གཅིག་  
 བྱུང་གྱི་རུས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོར་བཤིག་མི་འཕྲོ་བའི་  
 འབད་བཙོན་བྱེད་དགོས་པས་ཀུན་གྱིས་སྲུགས་ལ་བཞག་

རྒྱ་གཞན་ཆེ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་ན། ད་ལོ་གནས་ཚུལ་བྱུང་  
 བ་དང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་ནི་ཉེན་བརྟེན་ལྟ་  
 ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་  
 པའི་སྐྱབས་འདེེ་ལའང་འདེེ་འདུའི་ཟང་ཟེང་བྱུང་ན་མ་འོངས་  
 པ་ལ་ངེ་འདུ་འབྱུང་ཆ་མ་རྟོགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱུང།  
 ར་ཚོས་ད་ལྟ་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་མ་འོང་གོང་ནས་  
 རགས་རྒྱུ་བས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་བཞིན་གང་ལྟར་ར་ཚོས་སྲོན་  
 འཕོག་བྱ་རྒྱ་གཞན་ཆེའོ།

**གསུམ་པ།** ཁྱེད་རང་ཚོ་སྲུད་སིར་སྐྱེས་པ་དུ་མ་ཞིག་  
 ཡོད་སྐྱུལ་ལ། ཡང་རྒྱ་གང་དུ་སྐྱེས་པའང་ཁ་ཤས་ཡོད། ཡིན་  
 ཡང་ཁྱེད་རང་ཚོའི་པ་མ་རྣམས་བོད་ནས་ཤོས་ཤོལ་དུ་སྐྱེབས་  
 པ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེར་བརྟེན་རང་རེ་བོད་ནས་རྒྱ་བཙོན་བྱོལ་  
 དུ་ཤོས་ཤོལ་སྐྱེབས་དགོས་དོན་གང་རེད་དམ། དམིགས་  
 ཡུལ་གང་ཞིག་བཙའ་ནས་རང་རེ་ཤོས་ཤོལ་དུ་སྐྱེབས་

སམ། དེ་དག་ནི་རང་ལེ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་བརྗེད་པ་བྱེད་  
 རྒྱ་གཞན་ཆེ་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ནང་ལ་རང་དབང་ལྡན་པའི་  
 རྣོན་ས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་འོ་སྐབས་  
 མེད་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཉམས་  
 གུང་འགྲུབ་བཞིན་པ་དེ་འདྲའི་གནས་སྡངས་སུ་གྲུར་ཅ་ན། ང་  
 ཚོས་རྒྱ་གར་ལ་སོགས་པ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་  
 སྐབས་ནས་སོ་སོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་བོད་པའི་མཚོན་  
 བྱེད་དང་རོ་བོ་མ་བརྒྱགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་འོ་དམིགས་ཡུལ་དེ་ལྟ་  
 གུ་བཅངས་ནས་སྐབས་ཡིན་ཡང་རང་ལེ་བོད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཚ་  
 བོད་པའི་རོ་བོ་དང་མཚོན་བྱེད་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུ་འོ་ཚ་བ་ཏུ་  
 མཚམས་ལེ་རོ་བོ་བརྒྱགས་པའི་ཉེན་ཆེ། རིམ་བཞིན་ཀྱི་རྒྱལ་  
 ལུང་པའི་ནང་དུ་རྒྱ་ན་རིང་བོ་བསྐྱད་ཅ་ན་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་  
 དེ་ཅུ་ཡག་སོ་མ་ཤེས། རིམ་བཞིན་བོད་པའི་མཚོན་བྱེད་  
 དང་བོད་པའི་རང་བཞིན་བོད་བརྒྱལ་འགྲུབ་པའི་ཉེན་ཁ་འཕྲད་  
 གུས་ཡིན། དེར་བརྟེན་མཚམས་ལེ་རང་ལེ་ས་ལར་བོད་དུ་ཡོད་  
 པའི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གནས་སྡངས་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་  
 སྐབས་ང་ཚོ་མཚམས་ལེ་རོ་ཚ་དགོས་པར་གྲུབ། གང་ལེད་  
 ཅེ་ན། བོད་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་ང་ཚོས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་  
 སྐབས་ཁོང་ཚོ་རང་དབང་མེད་པ་དང་དམ་བསྐྱགས་ལུགས་  
 ཆེན་སོ་ཡོད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་དེ་ལྟར་རྒྱ་བ་བཞིན་ཡོད།  
 ཡིན་ཡང་ཁོང་ཚོས་མ་གཏོགས་པའི་གནས་སྡངས་ལ་གཞིགས་པའི་  
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ། དེ་བཞིན་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
 རོན་དུ་ཤ་ཚོ་དང་ལར་རྒྱ་ལར་ཞེན་ལུགས་ཆེ་ལྟོ། ང་ཚོ་འདི་  
 གང་དེ་ཅུ་མེད་པ་དང་རིམ་བཞིན་སྐྱོ་དུ་སྐྱོ་དུ་འགྲུབ། རྒྱ་  
 མཚོན་དེ་དག་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་བསམ་སྐྱོ་ལུགས་སོ་ཞིག་  
 གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་  
 སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱ། དེའི་ནང་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་

རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་གནད་དང་། གང་ལེད་ཅེ་ན། སྤྱིར་བཏང་  
 བོད་པའི་ནང་སོགས་ལ་མམ་ཆེ་བ་ནང་བ་ཡིན། དེ་ནས་བོད་  
 ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ལ་ཡི་ལུ་ཡོད། གཞིན་གཞིས་ཆགས་པའི་  
 ཁ་ཆེ་འདྲ་ཡོད། དེར་བརྟེན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ནང་བ་ཡིན་པའི་  
 དེས་པ་མེད། ཡིན་ཡང་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་སོ་སོ་བོད་མི་  
 རིགས་ཤིག་ཡིན་པའི་རོས་ནས་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་སྲུང་  
 དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེན་སོ་ཞིག་ཏུ་གྲུབ། རྒྱ་མཚོན་དེར་  
 བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ལ་དོ་སྐྱོད་བྱ་རྒྱ་  
 ཉ་ཅང་གི་གལ་གནད་ཆེ་ཡིན་སྟུགས།

དཔེར་ན། རོས་ལ་མཚོན་ན་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྐྱོད་དང་  
 སྐྱོ་བ་ཡོད་མི་ཞིག་ཡིན། སྐད་ཡིག་འདྲ་མིན་མང་སོ་སྲུངས་  
 པ་ཡིན། མཐའ་འགྲོལ་བ་དེ་ཅུ་མེད། མཚམས་ལེ་བོད་སྐད་  
 དེའདྲ་ཉག་ཉག་འདུག་ཞེ་ཡོད་དམ་སྟུགས། གཞུང་གི་འགོ་ནས་  
 སྐད་སྲུང་དགོས་མིན་ནམ་སྟུགས། གང་ལེད་ཅེ་ན། བོད་སྐད་  
 ཀྱི་ཆོག་ཁ་ཤས་རྒྱ་གར་དུ་སྐབས་པའི་རྗེས་སུ་བོད་སྐད་མི་  
 གདལ། ང་ཚོ་བོད་དུ་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྡངས་ཐོག་ནས་  
 བོད་སྐྱོད་གཏོང་རྒྱ་ཡོད། རྒྱ་གར་དུ་སྐབས་རྗེས་བོད་སྐད་  
 ཆོག་ཁ་ཤས་བོད་སྐྱོད་དེ་ཅུ་མེད་པ་དང་རིམ་བཞིན་བརྗེད་  
 པར་གྲུབ།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་འགྲོག་པ་དག་གིས་ཉ་བཞིན་  
 དེ་རྒྱ་བརྒྱལ་དགོས། རྒྱའི་རབ་བཅད་ནས་འགོ་བ་དང་། རྒྱའི་  
 རབ་སོགས་ཡོད། རྒྱ་གར་ལ་རབ་མ་རབ་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་  
 མེད་པ་མེད་སྐྱོད་ཀྱང་མེད་པར་གྲུབ། རིམ་བཞིན་ཆོག་དེའདྲ་  
 བརྒྱལ། །ངས་དེ་སྟོན་རྒྱལ་གཏན་འཚོ་པའི་ཁོང་ཀྱི་སྲུང་ཞིག་  
 འདི་རྒྱའི་འཆར་གཞི་བྱས། སྲུང་འདི་རྒྱ་ལ་རྒྱལ་གཏན་འཚོ་  
 པའི་ཁོང་ཀྱི་ཁ་སྐད་དུ་མ་ཞིག་རྒྱལ་དགོས། ཡི་གེ་རྒྱང་པ་  
 བྱིས་ན་མི་འཕུས། ཁ་སྐད་དུ་མ་འདི་དགོས་སྐབས་ཁ་སྐད་དེ་



དག་མི་ཤེས་པ་དང་། རྒྱལ་སྐོར་གཞི་གནས་མང་ཚོགས་ཁོང་ལ་  
 དུ་འཚོ་བ་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་ནས་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འདུག་བཞིན་  
 མེད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་འཚོ་བའི་ཁོང་གི་སྐྱད་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ངོས་  
 གྱིས་ཆ་མ་ཉོག་པས། དེའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེལ་ས་ཙམ་ཡང་  
 མང་པོ་བརྗེད་ངས་སུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་  
 བོད་སྐད་དེ་འདྲ་མཚམས་རེ་ཁོར་ཡུག་བརྗེ་པོ་ཐེབས་སྟབས་  
 དཀའ་ངལ་འཕྲད། གང་ལྟར་ཡང་རྒྱ་དུས་ནས་སྐད་ཡིག་ལ་  
 འོ་སྤང་ཡོད་མི་ཞིག་དང་། བོད་དུ་འདུག་སྐབས་རྒྱ་སྐད་ལོ་  
 གཉིས་གསུམ་སྤྲངས། རྒྱ་སྐད་སློབ་མི་གཞུང་གིས་གྲ་སྒྲིག་  
 བྱས་པའི་དགོ་ཆུན་ཁ་ཤས་ཤིག་བཏང་ཡོད། དགོ་ཆུན་པལ་  
 ཆེ་བ་ཡག་པོ་རྒྱུད་ཡིན། ཡིན་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་ངས་རྒྱ་  
 སྐད་ཡག་པོ་ཞིག་རྒྱུད་ནས་མ་སྤྲངས། གང་རེད་ཅེ་ན། རོས་  
 གི་འབྲིས་སུ་འདུག་མི་ཚོས་ངོས་ལ་བརྗོད་རྒྱུར། རྒྱ་སྐད་  
 སློང་རྒྱ་དེ་ལེགས་པོ་མ་ཡིན། ཁོང་ཚོའི་འཆར་གཞི་དཔེ་བ་

གཅིག་རེད་གཉིས་རེད་ཅེས་འགྲེལ་བཤད་དུ་མ་རྒྱལ། དེའི་  
 ཐོག་ཏུ་ངོས་རང་ཡང་ཉོབ་པོ་ལེ་ལོ་ཆེན་པོ་བྱས། དེར་བརྟེན་  
 རྒྱ་སྐད་དེ་འདྲ་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་བྱུང། ལོ་རིམ་ལྷ་མ་ཙམ་  
 སྤྲངས་པ་ཡིན། དེ་ནས་རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེལ་ས། རྒྱ་གར་དུ་སྐྱེལ་ས་  
 པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་སྐད་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འོ་སྤང་སྐྱེལ་ས་ཉེ་  
 རིམ་བཞིན་རྒྱ་ཡིག་སློང་རྒྱ་མ་བྱུང་ལ་དགོ་ཆུན་བརྗེན་རྒྱ་  
 མ་བྱུང། ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐད་ཡིག་དེ་ལ་འོ་སྤང་  
 དང་བརྗེ་བ་སྐྱེལ་ས་ཙམ་རང་བཞིན་ཡང་རྒྱ་ས་འགོ་བཞིན་པ་  
 ཞིག་མཆིས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་སྐད་དང་། རྒྱ་  
 གར། ཀོ་རི་ཡའི་སྐད་ལོ་གསུམ་ཙམ་སྤྲངས། ཉི་ཉོང་དང་ཐེ་ཉ་  
 བས་གི་སྐད་ཀྱང་སྤྲངས་པ་ཡིན། ཡོ་རོབ་གི་སྐད་ནི་གཅིག་  
 ཀྱང་མ་ཤེས། རྗེས་སུ་དུས་ཚོད་མཆིས་ན་སྤྲང་དགོས་སྟབས་  
 དེ་མིན་སུད་སི་ལ་སྐྱེལ་ས་སྐབས་སྐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་  
 གིན་གངལ། གང་ལྟར་སྐད་ཡིག་གང་ཞིག་སྤྲངས་ཀྱང་སྐད་

ཡིག་དེ་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་བཅེ་དྲུང་དང་དྲུང་བ་ཟབ་མོ་  
 སྐྱེ་བས་པ་བྱ་རྒྱ་གལ་གཞན་དང་། བོད་ཡིན་ཅན་བོད་སྐད་  
 རྒྱུང་དགོས་ཞེས་ཕྱ་ཚུགས་རྒྱུང་བས་མི་པག། སོ་སོའི་སྐད་  
 དེར་སོ་སོས་བཅེ་དྲུང་དང་དྲུང་བ་ཟབ་མོ་སྐྱེ་བས་པར་བྱས་  
 བ་ལས་སྒྲ། གང་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་པ་མ་ཚོ་དང་དགེ་  
 ལམ་ཚོའི་ངོས་ནས་དང་གཙོ་ཆེ་ཤོས་མི་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དོ་  
 སྤང་བྱ་རྒྱ་ལོན་ཏུ་གཞན་ཆེ། བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་མ་ཤེས་  
 ཚོ་བོད་མི་རིགས་དང་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དབར་གྱི་  
 ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཆད་པེས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབར་གྱིས་  
 ཀུན་གྱིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྤྲུགས་སྤང་བའི་དུས་  
 ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན།

ད་ལན་སྐད་སི་ལ་སྐྱེ་བས་ནས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
 ཐེངས་དང་བོ་དང་བྲེལ་བ་གང་ལ་གང་འཚམས་ཆེ། མ་གཞི་  
 ཁ་སང་རིག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེས་གསུང་ན་  
 རྟོན་རྟོན་དུ་འདུག་རྒྱའི་ལྷ་སྤྲིག་བྱ་དགོས་བསམ་བློང་ཡང་ལྷ་  
 སྤྲིག་བྱ་ཁོམ་མེད་པར་མཛད་རིམ་དུ་མ་ཞེས་བར་སྤྲིག་དགོས་  
 པ་བློང་ཞེས་ངོས་ལ་བཤད། ངོས་ན་ཞིང་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་  
 གསུམ་པ་དེ་བརྗོད་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་བ་གསུམ་དང་། དེའི་  
 རྟོན་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་ཚོག་མཚན་མ་སྤྲོད། བ་ཞིང་ལྷ་  
 བ་གསུམ་ཚོག་མཚན་ཐོག་ ལྷ་བ་གསུམ་ཡོད་སྤྲུལ་ང་ཚོས་  
 རྟོན་རྟོན་རེད་འཇོག་ཅོད། ཨ་རིར་སྐྱེ་བས་ཅན་ཞིང་ཚོས་ལྷ་  
 བ་གསུམ་དེའི་ནང་དུ་མཛད་རིམ་དུ་མ་སྤྲིག་སྤྲུལ་མཛད་  
 ཁམས་མ་བདེ་བར་བྱུང། མཛད་རིམ་ཁ་ཤས་མེད་པ་བཟོ་  
 དགོས་བྱུང། སྐབས་དེ་ཚོས་བཞིན་འདུན་ཆེ་ཡང་ལུས་པོས་  
 མི་འདྲང་། ད་ལན་སྐད་སི་ལ་ཐེངས་དང་བོ་ཡིན་པས་གང་  
 ཅའི་ཆ་ནས་ལེགས་པོ་བྱུང་སོང་སྤྲུལ། ཀུན་ལ་སྤྲུགས་ཆེ་ཆེ་  
 བཀའ་འདྲིན་ཆེ་ཞེས་ཡང་བསྐྱར་བརྗོད་རྒྱ་ཡིན། འབྲུང་འབྲུང་

གྱི་ཆ་ལ་སྐད་སི་འདི་བཞེན་རྒྱ་གར་གྱི་རྗེས་སུ་བོད་རིགས་  
 འདུས་སྟོན་ཨང་གཉིས་པར་འབྱུང། དེར་བརྟེན་ཡང་ཡང་སྐད་  
 སི་ལ་སྐྱེ་བས་རྒྱའི་གོ་སྐབས་འབྲུང་པེས་ཡིན་སྤྲུལ།

གཞན་འགག་ཆེ་ཤོས་འདིར་ཡོད་ཀུན་གང་ལ་འཚམས་  
 གྱིས་སྐད་སི་གཞུང་ཉ་ཅང་ལེགས་ལ། རྗེད་རང་ཚོ་ལ་འཚོ་  
 བའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་མི་འབྲད། ཡིན་ཡང་བོད་མི་ཀུན་  
 བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཤ་ཚོ་དང་སྤྲིང་རྗེ་སེམས་  
 འཁུར་བའི་རྒྱ་གཞན་ཆེ་ཡིན། ང་ཚོ་ཚང་མ་ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་  
 འབྲད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ཏུ་བྱུང། ང་ཚོ་གང་ལ་འང་ཤ་ཚོ་  
 མེད་ཀྱང་སོ་སོའི་མི་རིགས་འདི་ལ་ཤ་ཚོ་བཞིན་རྒྱའི་དུས་  
 ཚོད་ཅིག་སྐྱེ་བས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཤ་  
 ཚོ་བཞིན་དགོས་པ་དེ་བཞེན་པན་ཚུན་དམ་ཚིག་མཐུན་པོ་  
 དང་སེམས་མཐུན་པོ་བྱ་རྒྱ་ནི་གལ་གཞན་དང་། ཚོས་ཁ་དང་  
 ཚོས་ལུགས་ཞེས་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཚོས་ཁ་དང་ཚོས་  
 ལུགས་ཞེས་པ་ཡོད་སྐབས་ཞེན་ཁོག་མ་བྱས་རང་བྱས་ཡིན།  
 ཡིན་ཡང་ཉ་ཅང་ཞེན་ཁོག་ཐམ་ཆེ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱང་བའི་ཞེན་  
 ཁོག་ཆེན་པོ་བྱས་ན་ལེགས་པོ་མི་འབྲུང། ང་ཚོ་ད་ལྟ་བར་  
 དུ་བོད་པ་དཀའ་ངལ་འབྲད་རྒྱ་འདི་མཐར་གཏུགས་ན་རང་  
 རེ་ནང་ལུས་ཕྱོགས་རིས་དང་ནང་ལུས་ཚོད་པ་བཞིས་པ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་འདི་མིའི་ལག་པ་ལ་སྤྲད་བའམ་  
 ཤོར་བ་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་སྤངས་སུ་བྱུང། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱ་ལས་སྤྲུལ་བཞུན་གཅིག་ཅེས་  
 པ་རི་བཞེན་ང་ཚོ་ལ་སྤར་སྤྲུལ་སྤྲུལ་རི་ཅམ་ཐེངས་ཡོད་མཁོ་  
 བསམ་ལེགས་པོ་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། ངོས་ལ་མཚོན་  
 བ་བཅས་ས་ཁམས་པ་དང་མཚམས་རེ་སོ་སོ་ཁམས་པ་ཡིན་  
 པ་བརྗོད་བཞེན་གངལ། གང་རེད་ཅེ་ན། ཁམས་སྐད་པས་ཆེ་  
 བ་བརྗོད་ཐེན། ངོས་རྒྱུང་དུའི་སྐབས་ནས་གདན་ས་མཚུར་སུ་

ལ་སྐྱེབས་ནས་པ་ལུལ་དུ་ལོག་སྲིད་མེད། རོས་ཀྱི་སྲིད་ལྟེན་གྱིས་རོས་ལ་ཁྱེད་རང་པ་ལུལ་དུ་ལོག་སྐྱབས་པ་ལུལ་གྱི་སྐྱད་མ་བརྒྱབས་ན་ངོ་ཚ་ཞེས་བཤད། ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་རྒྱུ་ཡང་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྗེས་སུ་པ་ལུལ་དུ་ལོག་རྒྱུ་བྱུང་ན་པ་ལུལ་གྱི་སྐྱད་རྒྱུ་ཅམ་བརྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལྟར་སོང། གང་ལྟར་ཚོལ་ཁའི་སྐོར་ལ་བསམ་སློབ་ཅན་ནས་འཁོར་སྲིད་མེད་ལ། ལྷ་ཚུགས་རྒྱབ་ཀྱང་མི་འཁོར། ཚོས་ལུགས་ཐོག་ནས་སོ་སོ་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་ཐོགས་ནས་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་ལ་འཁོར་རྒྱུ་མ་གྱེད་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། ཡིན་ཡང་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཞུས་ན་རང་རོས་ནས་བསམ་སློབ་འགྲུབ་པོད་གངས་ཅན་སྲིད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡིན་པ་གཅིག་གྱུར། ལྷ་སྐོམ་སྲིད་གསུམ་ཀུན་གཅིག་གྱུར། དེ་དག་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཁ་ནས་བཤད་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རོས་ནས་དེ་ལྟར་མཚོང། ཚོས་ལུགས་ཕྱོགས་རིས་བཞིད་པ་མཚོང་སྐབས་རྒྱུ་ལུགས་མེད་ལངས་པ་དང་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སློབ་འཁོར་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་སངས་རྒྱས་སྟོན་པ་ལྟུང་བུ་པའི་བསྟན་པ་འདི་འི་ལྟར་འཛིན་ཅེ་ན། བསྟན་པ་འཛིན་པའི་སྐྱེས་ཀྱི་ནང་བན་ཚུན་ཚོད་པ་བཞིས་ཏེ་འཛིན་ཅེས་དེ་ལྟར་ལུང་བསྟན། མདོར་ན་རང་རེ་བསྟན་པ་ནང་ཕྱོད་ཚུན་ཆགས་སྤང་བུ་རྒྱ་ལོ་ཉེན་ཁང་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་རྒྱུ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ། དེར་བརྟེན་ཀུན་གྱིས་གཟབ་ནན་བཞིད་དགོས། མཐའ་དོན་ཀུན་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་ཞིང་ལས་དང་བུ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་སྲོངས་འབྱུང་བའི་སྟོན་ལམ་ཡོད།” ལུགས་རྗེ་ཆེ།

མཚུགས་ཏུ་སུད་སེའི་པོད་རིགས་མི་དམངས་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཚོགས་གཞོན་ནས་“ཐབས་མཁས་ལུགས་རྗེས་ལྷ་ལྟའི་རིགས་སུ་འབྱུངས། །གཞན་གྱིས་མི་སྲུབ་བཅུད་ཀྱི་

དཔུང་འཛོམས་ལ། །གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྟ་བུར་བརྗོད་པའི་སྐྱེ། །ལྷ་ལྟའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ལ་གྲུས་ཕྱག་འཚེལ། །རྒྱལ་ཀུན་སྲིད་རྗེའི་རང་གཟུགས་ལྷ་ལྟའི་རྒྱལ། །རྒྱལ་བསྟན་སྲིད་སྲིད་མི་ཡི་ཚུལ་བརྒྱུད་ལ། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཞེས། །རྒྱལ་སྲས་བྱང་མེམས་ཁྱོད་ལ་གྲུས་ཕྱག་འཚེལ། །འགྲོ་ལ་བཅེ་བའི་གཞན་དོན་གཞོལ་བཞིན་ལ། །འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སྐྱེ་ཡི་སྲིད་བ་ཅན། །འགྲོ་བ་སྲིད་བའི་སྐྱབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་སྲོག། །འགྲོ་མགོན་ཨོ་རྒྱལ་ཁྱེད་ལ་གྲུས་ཕྱག་འཚེལ། །ཞེས་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཚོག་གིས་སུན་བསུས་ཏེ། སྐྱབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་གཙུག་ལོར་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་གྲུས་ཕྱག་སྟོན་དུ་ཕུལ་ནས། དེ་རིང་འདིར་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། སྤ་འབྱུང་རྩྱེང་མའི་རིག་འཛིན་ཐེག་མཚོག་སྲིད་གི་རིག་འཛིན་ནས་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་སྐབས་གནས་སྐབས་ལྟུང་ལྟུང་དང་དགོ་འདུན་གྱི་སྤེ། ཀུན་བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྲིད་གི་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ། མཚུར་སྤང་སྤང་གི་སྐྱེ་འཁོར་རྣམས་ལ། སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་སྐྱེ་དོད་རོས་གྲུབ་རྗེ་རྗེ། སུད་སེའི་དང་ལི་ག་ཏེན་སེལ་ཡན་པོད་མི་དམངས་ཀྱི་ས་གནས་འཕུས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོས་དབུས་ལྷག་སྤེལ་ས་འཕུས་རྣམས་ལ། སྤེ་འཕུས་རྣམས་པ་དང་སྤེ་རྒྱུར་རྣམས་ལ། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་མཚོད་གཙོ་རྣམས་ལ། ལྷག་པར་མི་དམངས་རྣམས་ལ་ལྷན་རྒྱས་ལ་དེ་རིང་གྲུས་ནས་སྐྱབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་གཙུག་ལོར་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་དགོས་པ་དང་དོན་གྱི་སྲིད་དུ་མཚན་ནས་སྟོས་ན། དཔལ་ལྷན་བདག་རང་བྱུང་ཨོ་རྒྱུན་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གྱེ་ལྟའི་འདུལ་ཕྱིན་ལས་རྗེ་རྗེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ལ་དོན་ཚན་བཞིའི་སྟོན་ནས་བཀའ་འདེབས་སྤེལ་མེད་དུ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ལོ། དེ་ཡང་རྗེ་ལྷན་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བར་འཁོར་

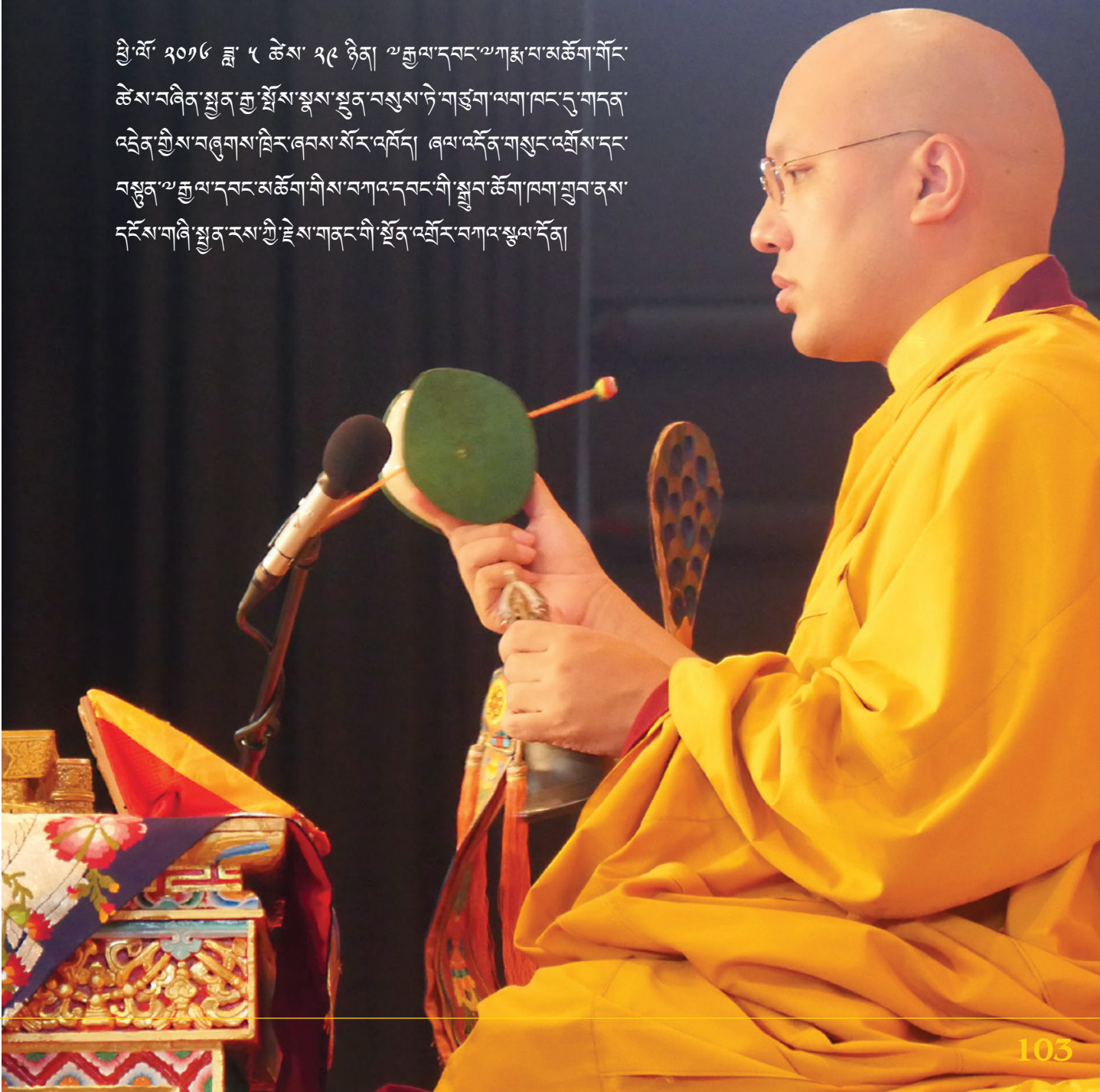


བའི་འཕྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བལྟལ་གསུམ་གྱི་  
 རྒྱ་མཚོར་གྱིངས་ནས་ཐར་ལམ་གྱི་སར་མ་བཞོན་གྱི་བར་དུ་  
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་རྣམས་ཀྱང་། འཕྲོ་བ་རྣམས་ཐར་བའི་  
 ལམ་དུ་བཞོན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་སྲིད་པ་འཁོར་བར་སྐྱེ་ཡི་  
 སྲིད་བ་རིམ་བྱོན་དུ་འབྱོན་པ་བཞིན། མགོན་པོ་ཉིད་སློན་ནས་  
 སྐྱབ་བཞིའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་ཀྱང་སློན་གྱི་སྤྱུགས་དམ་དང་  
 སྲིད་རྗེས་སེམས་ཅན་གྱི་དང་ལྷག་པར་ཁ་བ་རི་བའི་སྐྱེ་འཕྲོ་  
 རྣམས་ལ་སྤྱུགས་བཅེ་བ་ཆེན་པོས་མ་དོར་བར་གངས་རིའི་  
 རྫོངས་སུ་བཀའ་ཤིས་བའི་རྟགས་དང་མཚན་མ་དུ་མ་བཅས་སྐྱབ་  
 བོད་མའི་ཡང་སྐྱལ་འབྲུལ་མེད་མི་ཡི་སྲིད་པར་བྱོན་པར་གྲུས་  
 པས་སྲུང་སི་དང་ཡི་གེ་ཉེན་སྲིད་ཡན་ཚབ་ཞུས་ནས་བཀའ་  
 ཉིན་ལྷ་མེད་དུ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ། ཕྱི་ནང་གི་བར་ཆད་  
 གང་གིས་ཀྱང་མ་ཚུགས་པར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་  
 ཆེབས་སྐྱར་བསྐྱར་ས་ནས་སློན་གྱི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་དང་སློན་  
 ལམ་གྱིས་ཐེག་པ་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྟེ་བཞི། རྒྱལ་བའི་གསུང་  
 རབ་དང་རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱི་པཌ་བྱུབ་རྣམས་གྱིས་ལེགས་པར་

བཀའ་བའི་གཞུང་རྣམས་ལ་གསུམ་བསམ། དེའང་དབྱུང་བ་  
 དང་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བྱངས་ཏེ་གསུམ་བསམ་མཛད་དེ་  
 མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་གྱི་རྣམ་ཐར་ལ་མཁས་དབང་ཀུན་  
 གྱིས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རང་བཞིན་ལ་བདག་ཅག་རྣམས་གྱིས་  
 ལྷན་མེད་པའི་བཀའ་ཉིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དཔལ་རྒྱལ་  
 ཀུན་སྲིད་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་མཚོག་བྱུག་ན་བརྗོད་  
 ལ་རྒྱལ་དབང་བཙུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་དང་ལ་མགོན་པོ་  
 གང་ཉིད་རྗེ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་རྗེ་རྗེ་སློབ་མའི་དམ་ཚིག་གིས་  
 བཅེངས་པའི་མཛད་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བཀའ་ཉིན་ནི་སྲིད་  
 གསུམ་གྱི་སྲིད་ཆེན་པོ་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་འདིར་རིན་ཆེན་  
 གསེར་གྱིས་བཀའ་ཡང་གཞུང་དཀའ་བའི་བཀའ་ཉིན་ཅན་  
 བཞིན་དུ་ལག་གཉིས་ཐལ་སྐྱར་སྲིད་ཁོར་རུས་པའི་གཉིད་  
 རས་བཀའ་ཉིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་སྐྱལ་བཟང་སྤུན་སུམ་  
 ཚོགས་པའི་དགེ་བའི་ཉིན་རི་ལྟར་གསོལ་བ་བཅུ་བ་བཞིན་  
 ལ་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་སྲུང་སི་དང་ཡི་གེ་ཉེན་སྲིད་ཡན་  
 མི་རྣམས་ལ་བྱིན་འབེབས་ཞལ་བྱེ་དང་རྒྱང་དོར་གྱི་བཀའ་  
 སློབ། མ་ཉིད་སྲུང་སོགས་བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་པོའི་རྒྱན་  
 དུ་གསོལ་སྐྱལ་བཀའ་ཉིན་བསྐྱར་ས་པར་སྲུང་སི་དང་ཡི་གེ་  
 ཉེན་སྲིད་ཡན་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་སྤྱུགས་རྗེ་  
 བཀའ་ཉིན་ལྷ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། བདག་ཅག་སྐྱབས་  
 འོག་པ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱུགས་སྲིད་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྗེ་རྗེའི་ར་གྲུང་  
 ལས་ནས་ཡང་མི་འདོར་བ་རྗེས་སུ་འཛིན་པར་མཁྱེན་མཁྱེན་  
 མཁྱེན་དང་། མཐའ་དོན་ལ་མགོན་པོ་གང་ཉིད་སྐྱབ་ཆེ་བསྐྱལ་  
 བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་སྤྱུགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་འབྲུབ་  
 པ་དང་སྲུང་དུ་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་རྫོངས་སུ་ཞབས་ཀྱི་བརྗོད་  
 མཛོན་པར་བཞོན་སྐབ་པའི་སློན་འདུན་ཞུ། ཞེས་མཛད་འཕྲིན་  
 རེ་ཞིག་མཚུགས་ཀྱི་ལོ།

ས་གནས་ Bulach ཡི་ཡང་རིགས་  
 རྟུན་ཚེ་ལ་སྐྱུན་ཡས་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱུ་  
 གནང་ཚེས་འབྲེལ་བསྐྱུངས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། ཡུཾལ་དབང་ཡཀཱ་པ་མཚོག་གོང་  
 ཚེས་བཞིན་སྐྱུན་རྒྱ་སྤོས་སྤྲུན་བསྐྱུས་ཏེ་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གདན་  
 འདེན་གྱིས་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད། ཞལ་འདོན་གསུང་འགྲོམ་དང་  
 བསྐྱུན་ཡུཾལ་དབང་མཚོག་གིས་བཀའ་དབང་གི་སྐྱུབ་ཚོག་ཁག་གྲུབ་ནས་  
 དངོས་གཞི་སྐྱུན་རས་ཀྱི་རྒྱུ་གནང་གི་སྤོན་འགྲོར་བཀའ་སྐྱུལ་དོན།



“དེ་རིང་ཞེས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་བཞེས་པའི་  
 མྱོན་དབང་གྲུ་རྒྱ་དང་། དབང་དང་རྗེས་གནང་རིག་གཏང་  
 མྱོན་ལུང་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་མང་། དེ་རིང་བཞི་རྒྱ་རིག་  
 གཏང་། གཙོ་བོའི་འབྲུང་ས་བོད་ཀྱི་མངའ་རིས་གྲུབ་ཆེན་ཚུལ་  
 ཁྲིམས་བཟང་བོ་ཞེས་པ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ལྷག་བཞུགས་པ་  
 དེ་ལས་མར་བརྒྱད་པ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ལྷོ་ཁོང་དཔེན།  
 དེ་རིང་འདིར་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་ངམ་རིག་གཏང་  
 གྲུ་རྒྱ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཕྱིར་དུ་དབང་བསྐྱར་བཞེས་ཡོད། སྐྱུན་  
 རས་གཟིགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྤྱིར་རྗེས་ཉམས་ལེན་དང་སྐྱུན་  
 རས་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིར་རྗེས་བདག་ཉིད་  
 དམ་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོ་མཚོན་ཤེད་དུ་གྱུར། སྐྱུན་རས་གཟིགས་  
 ཉམས་ལེན་གྱིས་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོའི་ཉམས་  
 ལེན་དུ་གྱུར། སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་  
 སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་གྲུབ་བར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་བསམ་པ་ལྟ་བུ་  
 ཡང་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་གྲུབ་ཅི་མ་  
 རུང་སྐྱེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞེས་ལ་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོ་  
 མཚོན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་ཤོས་བར་འདོད་པའི་སྤྱིར་རྗེས་  
 སམ་སེམས་ལྟགས་ལ་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོའི་ཞེས་འབོད། དེ་ཡང་སེམས་  
 ཅན་གཞན་ལ་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོ་བར་གྲུབ་ཐོག་མར་དང་ལ་སྤྱིར་  
 རྗེས་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་སྐྱེད་ཤོས་པ་གནད་ཆེ་བ་དང་རྒྱན་གཏན་དེས་  
 འབྲུང་བསམ་པ་དང་སྤྱིར་རྗེས་ཆེན་པོའི་གཉིས་པོ་འོས་གཉིས་ལྟ་བུ་ལས་  
 ཁ་རྒྱུར་བསྐྱོར་ན་དེས་འབྲུང་དང་ཁ་མར་གཞན་སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོར་ཉེ་བསམ་པ་མཚོན་པའི་སྤྱིར་རྗེས་ཆུང་  
 ཚུལ་གསུངས།

དེར་བརྟེན་གྲུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཐབས་མཁས་པའི་  
 གདམས་ངག་ལ་བརྟེན་ནས། ར་ཚོ་ལ་རྒྱན་གཏན་དཔེར་ན་  
 སོ་སོ་ལ་རང་ཉིད་བདེ་བ་ལྡན་འདོད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་

འདོད་ཇི་ཅམ་ཞེས་གིས་རང་ཉིད་བདེ་བ་ལྡན་འདོད་ཡོད་པ།  
 ཇི་ཅམ་ཞེས་གིས་རང་ཉིད་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལས་འདོད་པ་དེ་འབྲའི་  
 མཚོན་འདོད་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཚོད་ཀྱིས། རྒྱན་གཏན་ལྟར་ན་  
 རང་དོན་ཆེ་བ་དང་རང་གཅེས་འཛིན་ལྷགས་ཆེ། ཡིན་ཡང་  
 གྲུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མན་ངག་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཇི་ཅམ་ཞེས་གིས་རང་ཉིད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་གྲུབ་  
 བདེ་བ་ལྡན་འདོད་ཡོད་པ་ཇི་བཞིན་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་ལ་མར་བསམ་མཚོན་གཏང་རང་ཉིད་ལ་རང་དོན་གྱི་མཚོན་  
 འདོད་ཇི་ཅམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་  
 སྤྱིར་རྗེས་བཞིན་རྒྱ་དང་སེམས་འཁྱུར་བཞིན་རྒྱ་ལོ་གནད་ཡིན།  
 རྣམ་ལ་ལྟར་ན་དབང་དོན་བརྟེན་འབྲོད་ན་གཞུང་ནས་བཤུང་  
 པའི་དབང་རྣམ་པ་མཚོན་རྒྱ་ཡོད་སྐྱེས། ཡིན་ཡང་ཞིབ་མ་ལྟ་  
 རྒྱའི་དུས་ཚོད་དང་ཚོར་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 འབྲུང་རྒྱལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེན་འབྲེལ་ཅམ་ཡིན།” ཞེས་གནད་སྐྱོན་ས་  
 བོན་ཐེབས་དེས་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཚུགས་གསོལ་འདེབས་དང་། རིག་  
 འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིག་པོ་ཆེན་པོ་མཚུལ་ཉེན་གསུམ་  
 དང་བཀའ་ཉིན་གཏང་རག་གི་ཤིས་བརྗོད་དང་གཞུང་ཡིད་  
 ཀྱི་མཚོད་སྤྱིན་ལས། “༡༣༥། ཚོ་དགོ་ལེགས་སྐྱུང་  
 ཅིག། གང་གི་མཚན་ཅམ་ཐོས་པའི་ལས་ཅན་ཀྱི། གཏན་  
 བདེའི་ས་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིན་ལས་ཅན། །ཆེ་རབས་གཏན་གྱི་  
 རྒྱབས་གཅིག་མཚོ་སྐྱེས་ཤེ། །ཁྱོད་ཞབས་གཙུག་ཏུ་བསྐྱེན་  
 བོ་ཤིས་པ་སྐྱོལ། །ཅེས་ཤིས་པར་བརྗོད་པས་མཁུན་ལས་  
 ཡངས་བོར་བྱས་ཉེ། དེའང་རྒྱབས་སྐྱེད་བཟུང་བ་དོན་གྱི་སྤྱིར་བོ་  
 བོ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་གཟུགས། བསྐྱེད་  
 བཟང་སངས་རྒྱས་སྤོང་གི་ཕྱིན་ལས། སྤྱིགས་དུས་སྐྱུགས་  
 བསྐྱེད་སྐྱོན་ལམ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་དང་སྤྱིགས་མ་ལུ་བདེའི་སེམས་  
 ཅན་རྣམས་ཀྱི་དཀར་པོ་རྣམ་པར་འཕེལ་བའི་རྒྱན་དང་ཉེ་

བར་འབྲེལ་བའི་གསང་གསུམ་སྐྱེ་འབྲུལ་ནམ་པར་བཤོད་པ་  
འདི་ཉིད་ནམ་ཡང་མི་འགྲུབ་རྗེས་ཆོས་བདུན་གྱི་དོ་བོར་  
བཏུན་ཅིང་ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་  
པར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཐོག་མར་  
མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་ལས་  
ཆ་ཤས་སྐྱ་ཅེས་གྲངས་པའི་ཚུ་ཐེགས་ཅམ་ཡིད་གུས་པ་ཆེན་  
པོས་མངོན་པར་གྲུང་བ་ལ་སྐྱོ་བའི་སྐྱོ་ཡོངས་སུ་སྤྲོགས་པར་  
གྱུར་ཏེ།

དེ་ཡང་རི་སྐད་དུ། ཡབ་སྲས་མཇུག་པའི་མདོ་ལས།  
དཔའ་བོ་ཆེན་པོ་ཐབས་མཁས་ཏེ། །བྱེ་བ་སྤག་བརྒྱར་རྒྱལ་  
བ་ཉིད། །སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་བསྟན་གྱུར་ཡུའ། །སེམས་ཅན་  
ཡོངས་སུ་སྦྲིན་བྱའི་ཕྱིར། །ད་དུང་དུ་ཡང་འདེན་པ་ཁོོད། །  
སངས་རྒྱས་མང་པོར་སྟོན་པར་མཛད། །ཅེས་གསུངས་པ་  
ལྟར་རྒྱལ་བ་ཐབས་མཁས་ལ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ལྟན་པ་  
རྣམས་ཀྱི་སྤྲུགས་རྗེའི་འཇུག་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་རྒྱ་  
མཚོ་དང་ཉེ་བར་འབྲེལ་ཏེ། སྐྱ་བོ་སོད་ནམས་ཆེན་པོས་འདུལ་  
བ། གསུང་ཆོས་ཀྱི་སྐོ་མོས་འདུལ་བ། སྤྲུགས་མངོན་པར་  
ཤེས་པས་འདུལ་བ། ཡོན་ཏན་དང་ཐིན་ལས་བསམ་གྱིས་  
མི་ཁྱབ་པས་འདུལ་བ་སྟེ་འདུལ་བ་བཞིའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཆེན་པོ་  
དུས་ཉག་པ་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་ནམ་མཁའ་རི་སྐད་དུ་མཛད་  
པ་ནི་ཆོས་ཉིད་དེ། སྐྱེས་རབས་ལས། རྒྱ་བས་ཀུན་དགའ་ཉི་  
མས་རབ་གསལ་དང། །མེ་ཡིས་ཚ་བ་རྒྱུང་གིས་མཁྱོགས་  
པ་དང། །སྦྱིང་རྗེས་དགའ་བ་སྐྱེ་བོ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །གཞན་  
ལ་ཕན་པ་སྟན་སྐྱེས་རང་བཞིན་ཡིན། །ཞེས་དང། རྒྱ་མཚོ་  
ཚུ་སྦྱོར་གནས་ཀྱི་རྒྱབས། །དུས་ལས་ཡོལ་བར་འགྱུར་སྲིད་  
ཀྱི། །གཤམ་བར་བྱ་བའི་སྲས་རྣམས་ལ། །སངས་རྒྱས་དུས་  
ལས་ཡོལ་མི་མངཤ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ནི་དེས་པ་

ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། སྐྱིར་སངས་རྒྱས་དང། བྱང་ཚུབ་སེམས་  
དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་སྤྲུགས་མི་ཟད་རྒྱུན་གྱི་འཁོར་ལོའི་  
ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ནི་རང་ཅག་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོས་མཐོང་ཞིང་  
རྟོགས་པར་ཡང་མི་རུས་ན་ཆད་འཛིན་པར་ཅི་ཞེག་རུས་  
ལ། །བྱང་པར་དུ་རྗེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེལ་གཞི་འཕགས་པ་སྐྱུན་  
རས་གཞིགས་དབང་སྤྲུག་གི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ནི་རྟོགས་པའི་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗོ་རྗེའི་སྤྲུགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱར་ཡང་  
བརྗོད་པར་མི་ལང་བར་གསུངས་ན། བདག་ལྟ་བུས་རྒྱུར་  
མཐོང་གི་སྐོས་རྗེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་བ་སྐྱའི་ཁྱད་བྱ་གཅིག་གི་ཡོན་  
ཏན་གྱི་ཆད་ཡང་ཅི་ཞེག་རྟོགས་པར་རུས་ཏེ་བསམ་གྱིས་མི་  
ཁྱབ་པའི་ཆོས་ཉིད་འབའ་ཞེག་ཡིན། འོན་ཡང་བདག་སོགས་  
སྐྱེ་འགོ་ཡོངས་ལ་བཀའ་རྒྱུ་མེད་མཛད་ཚུལ་ཆེ་ལོང་ཅམ་  
ཞེག་གསོལ་ན། །ཁམས་གསུམ་འགོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འདེན་  
པ་གཅིག་སུ། །ལྟར་བཅས་སྐྱེ་དགུ་ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་  
ཞིང་མཚོག། །ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་མེ་རྟོག་གང་ལ་སོག་པའི་  
ལྟ་སྐྱེལ་འཕགས་མཚོག་འཛིག་རྟོན་དབང་སྤྲུག་དེར་འདིར་  
སྦྱོར་བཅོན་དུར་སྤྲུག་གར་ཀྱི་རྣམ་པོལ་དུ་བསམ་བཞིན་སྲིད་  
པ་བཞེས་པ་དགོས་པ་དོན་ལྟན་དུ་བཞི་བའི་སྦྱང་དུ་འདེན་པ་  
གང་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ནས་སྦྱོས་ན། །ལྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཀམ་  
པ་སྐྱེ་སྲིད་བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱུན་འགོ་འདུལ་སྦྱོར་ལས་རྗོ་རྗེ་  
དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག། །སྦོན་བསྐྱེལ་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ནས་  
འཕགས་མཚོག་སྤྲུགས་རྗེའི་བདག་པོ་དེ་ཉིད་རྟོགས་པའི་  
བྱང་ཚུབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་མཛད་ཡང་གཤམ་བྱའི་དོན་དུ་  
ས་བཅུའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩལ་དུ་མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་  
སྤྲུགས་རྗེའི་འོད་ཟེར་ལས་སྐྱེལ་ཏེ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་  
སྟོ་རུབ་འོ་མ་ཅན་གྱི་མཚོའི་མེ་རྟོག་བསྐྱེད་སྦྱང་བོ་ལས་སྐྱེ་  
བསྟན་པ་ཤིང་འཁོར་ལོས་བསྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་བཟང་པོ་

མཚོག་གིས་སྐུ་ལྷོ་ལྷོ་བར་སྐྱུ་བྱང་ས་ཉེ་བཞུགས་ནས་  
གདུལ་བྱ་རྣམས་བྱང་རྒྱལ་ལ་བཀོད། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་  
འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་སྐྱུ་བྱང་རྒྱལ་མེད་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཏུ་  
སྐྱུགས་བསྐྱེད་དེ་འི་སྲིད་འཁོར་བ་གཏན་སྟོངས་སུ་མ་གྲུབ་ཀྱི་  
བར་དེ་སྲིད་ཏུ་འཁོར་བའི་མེས་མེས་ཅན་རེ་རེའི་མདུན་ཏུ་ཡང་  
གང་འདུལ་གྱི་སྐྱུ་ལ་བ་དང་མེན་ལས་རྒྱུན་མི་གཙོད་བར་དམ་  
བཅས་ཉེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་སྐྱུ་ལ་པའི་རྣམ་རྟེན་འི་  
སྟེང་ཅིག་བསྟན་ཅིང། ལྷོག་པར་དུ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱུ་མེད་  
དང་པོ་དུས་གསུམ་མཁུན་བ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་སྐྱུ་མེད་ན་  
རིམ་གྱིས་ཁམས་གསུམ་སྐྱེ་འགོ་སྲིད་དང་ཕྱེ་བྱེད་བོད་གངས་  
ཅན་པའི་རིས་སུ་མ་ཚད་པའི་གདུལ་བྱ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་  
པའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད།

དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བདག་ཅག་གི་འདྲེན་པ་སྐྱུ་མེད་བཅུ་  
བདུན་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གི། རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ཤིང་  
མའ་ ༡༩༡༥ ལོའི་པོད་རྒྱ་ལ་ཆེས་ཉེན་མདོ་ཁམས་ལྷོ་ཕོག་  
བཀོད་དུ་སྐྱུ་བསྟན་པའི་ཤིང། དགུང་གངས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐྱུ་བས་  
སྐྱུ་བོད་པའི་ཞལ་ཆེམས་བཞིན་ཏུ་འི་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་།  
མཚུངས་སུ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་ལོ་ལ་  
མཚོག་ལ་སྐྱུ་ལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
སྲིད་འཁུལ་བྱལ་འོས་འཛིན་ཐག་གཙོད་གཏན་འཁེབས་མཛད།  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་སྐྱུ་མེད་རིམ་བྱོན་གྱི་གདན་ས་མཚུངས་  
ཏུ་གསེར་ཁེར་མང་འག་པོའ་ཀྱི་གཞེངས་བསྟོད་ལྷོ་ས་ཤིང།  
ཏུ་འི་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་དང། རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གཉིས་  
སོགས་བཀའ་བརྒྱུད་སྲིད་སྟོན་སུ་ཀི་ཚང་བཀའ་བརྒྱུད་  
པའི་དམ་པ་བོད་པའི་བརྒྱུད་པ་མ་ཉམས་པའི་དབང་ལུང་མན་  
དག་རྒྱ་ཆེར་གསན། རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྐྱེད་ཡིག་དང་བརྟེན་སྲིད་པའི་  
གཞུང་ལུགས་ལའང་གསན་བསམ་རྒྱ་ཆེར་མཛད།

པོད་ཀྱི་བསྟན་སྲིད་བདེ་དོན་ལ་སྐྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
གྱི་མཛད་པ་སྐྱོད་དགོས་ན་རང་དབང་གི་ལུལ་བྱུང་ལེབས་  
ན་མ་གཏོགས་མི་ཡོང་བར་མཁུན་ནས། དགུང་ལོ་བཅུ་བཞི་  
པ་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུལ་དུ་སྐྱུགས་དམ་  
བཅན་པོས་བོས་བྱོལ་ལ་ལེབས། ཡུལ་ལོ་ལ་ཡར་དབང་  
ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་མཚོག་དང་མཛུལ་འཕྲད་ལྷོག་པོར་  
མཛད་པ་མ་ཟད། ཡུལ་ལོ་ལ་མཚོག་གིས་གཞན་དང་མི་འདྲ་  
པའི་གདེང་འཛོག་དང་བཀའ་གཞོན་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། ངས་  
མ་འོངས་པར་དེ་བརྒྱལ་ས་ཆེ་པོས་དེ་ཡུལ་ལ་བདེ་ཉིད་  
ཡིན་གསུངས་པ་སོགས་མདོར་ན་ཆེ་དུས་གསུམ་མཁུན་བ་  
ནས་ཨོ་རྒྱུན་འགོ་འདུལ་མེན་ལས་རྟོ་རྟོའི་བར་ཀར་རབས་  
བཅུ་བདུན་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང། འཚད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་  
དང་མཁས་བཅུན་བཟང་གསུམ་ལ་མ་བྲལ་པའི་མཛད་པ་  
བཟང་པོས་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཡང་  
མི་ལུབ་ལྷོ་ན་འདེགས་པའི་རྣམ་ཐར་མདུ་བྱུང་བ་ཁོ་ན་སྟེ།  
མདོ་སྐྱུགས་དང་མ་སྟེང་རིག་གནས་བཅས་པར་ནང་བཅུ་རྒྱུད་  
པའི་མཁས་བྱུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་འབའ་ཞིག་བྱོན་པ་  
བཅས་པོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་ཞིག་ལྷོ་རྒྱ་དང།

དེ་རིང་བཀྱ་ཤིས་པའི་དུས་ལུགས་སུ་ཚོགས་པ་སྐྱོ་བ་  
དཔོན་སངས་རྒྱལ་གཉིས་པའི་དུས་ཆེན་སྐྱེལ་གྱི་ལོ་ཡིན་  
པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་སྐྱུགས་ཆེ་ཅན་གྱི་  
དུས་ཆེན་ས་གཞུ་པའི་དུས་བཟང་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་པ་དང།  
གནས་སུ་སྐྱུ་ཚོགས་པ་འཛུལ་སྐྱེད་འཛིན་མའི་བྱོན་འདིར་  
འཚོ་མེད་ཞི་བའི་བསྐྱེད་གནས་སུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་  
པ། འཕགས་མཚོག་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མི་ཡི་རྣམ་པར་རྟོག་  
པ་གངས་ཅན་མིག་གཅིག་ཡུལ་ལོ་ལ་ཡར་བས་མཐོན་རྒྱལ་  
པའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁུན་ཅིང་གཟིགས་པ་སྐྱུ་མེད་བཅུ་

བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་དབུས་རིས་མེད་སྐྱ་ཆེན་  
 ཏུ་མས་ཞབས་གིས་བཅགས་ཤིང་གྲིན་གྲིས་བརྒྱབས་  
 བ། འཛིག་རྟེན་གྱི་མཁོ་དགའི་འདོད་ཡོན་མ་ཚང་བ་  
 མེད་ཅིང་སྟེང་སྟོགས་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ལ་འགྲན་བཅོད་བ་  
 ལྟ་བུའི་སྲུང་སི་ལོ་རྗེ་རྒྱ། ལྟོན་པ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་  
 རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཡ་ཀཱ་བ་སྐྱ་སྟེང་བཅུ་བདུན་བ་  
 ཆེན་པོ་མཚོག་གིས། འཁོར་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་དང་  
 བ་དམ་ཚིག་གཅེད་བའི་སྟོན་བཅོམ་རྒྱུ་སྤྲིད་གི་སྡེ་  
 དད། ལོ་དཀར་ལྷང་ལོ་ཅན་གྱི་སྟེ་གཉིས་ཀྱི་གཙོས་  
 རིས་མེད་སྤྱི་ནང་གི་སེར་སྐྱ་མི་མང་ཡོངས་ལ། ཚོས་  
 སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་པ་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་གྱི་སྐྱེ་མ་དད།  
 འཕགས་མཚོག་སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་དབང་  
 ཟབ་མོ་སྐྱལ་བར་མཛད་པའི་བཀའ་བློན་འདི་ཉིད་སྟོང་  
 གསུམ་རིན་ཆེན་གྱིས་བཀའ་ཡང་གཞུང་མཐའ་བྲལ་  
 བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀཱ་བ་སྐྱ་སྟེང་  
 བཅུ་བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འགོ་འདུལ་སྲིན་ལས་རྩོ་རྩེ་  
 དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་ ཏུབ་སྟོགས་ཡུ་རོབ་སྤིང་ཆེན་  
 གྱི་ཡ་གུལ་སྲུང་སི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་  
 ལྷ་འགྲུར་རྟེང་མ་པའི་རིག་འཛིན་འདུས་སྡེའི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཁག་གི་སྟེ་གཉིས་རིག་འཛིན་ཐེག་མཚོག་སྤིང་  
 ཏུ་ཞབས་ལུང་གསེར་གྱི་བརྗོད་མཛོན་བར་བཞད་པའི་  
 བཀའ་བློན་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་མ་ཟད། རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་  
 ཀཱ་བ་སྐྱ་སྟེང་རིས་བྱོན་དང་སྐྱ་འགྲུར་རྟེང་མ་པའི་  
 སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་མན་ཚུན་ཚོས་དང་དམ་ཚིག་  
 གི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་བ་དད། རྒྱལ་དབང་ཀཱ་བ་  
 སྐྱ་སྟེང་རིས་བྱོན་གྱིས་དཔལ་མཉམ་མེད་འགོ་མགོན་



བཀའ་བརྒྱུད་པའི་བསྟན་པ་གཙོ་བུར་སོག་གསུང་ཆེན་མུ་  
འགྲུང་རྒྱུད་མ་པའི་བསྟན་པ་ལ་མཛད་རྗེས་རྒྱལ་བའི་ཆེན་འཛོགས་  
པར་མཛད་པའི་སློབ་ཡང་ཅུང་ཟད་ཅམ་བཟོད་པར་བྱས།

དེ་ཡང་རི་སྐད་དུ། ལོ་རྒྱུས་དོན་གྱིས་མ་བཤད་ན། །  
གསུང་ཆེན་དེས་པའི་བཀའ་འདི་ལ། །ཡིད་མི་ཆེས་པའི་སློབ་  
དུ་འགྲུང། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སློབ་དཔོན་སངས་རྒྱལ་  
གཉིས་པ་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སློབ་ལས་ཅན་སྤིང་གི་བྱ་  
དགྲ་དང། རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྗེའི་ཡ་གྲུལ་སློབ་དཔོན་རྒྱལ་བ་  
མཚོག་དབྱུངས་གྱི་སྤྱུལ་པའི་ལྷན་རྒྱལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་  
ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷེང་རིམ་པར་བྱོན་པ་དག་གིས། དཔལ་གསུང་  
ཆེན་མུ་འགྲུང་རྒྱུད་མ་པའི་པ་ཚོས་སྐབས་མོང་མ་ཡིན་པ་ཉུང་  
ཆེན་པོ་སྤེལ་བའི་བརྒྱུད་སོགས་མདོ་རྒྱུད་དང། བཀའ་རྒྱུས་  
པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་སློབ་གསུམ་གྱིས་ཉམས་  
བཞེས་མཛད་ཚུལ་སོགས་ཁྲུངས་ལྡན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གཞིར་  
བརྒྱུད་ནས་དོ་སློབ་མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་ལུ་བ་ལ།

དེ་ཡང་དཔལ་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་དངོས་  
སློབ་ཏུ་གྱུར་པ་རྗེ་ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷེང་དང་པོ་དུས་གསུམ་མཚེན་  
པས་ (༡༡༡༠-༡༡༤༣) ལ་རོའི་རྒྱུས་ཆེན་སྟན་བརྒྱུད་  
སོགས་རྒྱུད་མའི་ཚོས་བཀའ་མང་པོ་གསུང་ཞིབ། དེའི་སློབ་མ་  
སངས་རྒྱལ་རས་ཆེན་གྱིས་དོལ་དུ་མཚུར་སྟོན་དབང་འཕྲུལ་  
གསུང་རྒྱུད་གི་ཚོས་མང་དུ་གསུང་བཞེས་མཛད་ནས་གསུང་  
སྐབས་སྐྱ་འགྲུང་པའི་ཟབ་ཚོས་དག་དང་སྐབས་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་བྱུང།

རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷེང་གཉིས་པ་གྲུབ་ཆེན་ཀམ་  
པ་ལྷིས་ (༡༣༠༧-༡༣༤༣) ཤར་རྒྱལ་བ་ཀམ་པའི་གདན་  
ས་སྐབས་འདི་ལས་མཛད་མཁམ་ཀམ་པའི་གསུང་པ་བའི་གསུངས་  
གྱི་སློབ་མའི་གཙོ་པོ་ཀམ་པའི་བྱམས་པ་འབྲུམ་ལས་གསུང་

ཆེན་མུ་འགྲུང་རྒྱུད་མ་པའི་པ་ཚོས་ཟབ་པོ་མདོ་སྐྱ་སེམས་  
གསུམ་གསུང་ཅིབ། ཡོ་ག་ལྷན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་པའི་བསྟན་  
བཙུན་མང་པོ་བཅུ་ལྷན་ལས་མཛུགས་ཏུ་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་གྱི་  
བར་དུ་ཚོས་འདི་མ་རྒྱུས་སོ། །ཞེས་པའི་ཐེམ་བྱུང་མཛད།  
གསུང་འབྲུམ་སྟོན་རྒྱ་ལག་གི་ཡུལ་དུ་བཞུགས་པར་གྲགས་  
པ་པོ་ཉེ་བརྒྱུ་ཅམ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་པལ་ཆེར་རྒྱུང་མའི་ཚོས་  
སྤེལ་བར་གྲགས། དེའི་སློབ་མ་གྲུབ་ཆེན་ལོ་རྒྱུས་པ་ལྷི།  
ལོ་བདུན་ལས་བཅུ་དྲུག་གི་བར་དུ་ཡང་ལུང་ལ་བཤད་སྐབས་  
མཛད། ལྷིས་རྒྱ་པོ་རི་ནས་ལོ་རྒྱུས་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱས་པའི་  
ཚོ་རྒྱ་གདན་བྲངས། རྒྱ་ལག་རྒྱལ་པོའི་སྐྱ་མ་མཛད། མཁས་  
གྲུབ་ལོ་རྒྱུས་པའི་གསུང་ཚད་མ་ལ། ལྷིས་འབྲུང་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་  
ལྷན་གྱིས་རྒྱ་གར་དུ་རྒྱུང་མའི་ཚོས་མ་མཛོང་ཟེར་ནས་སྐྱ་  
འགྲུང་ལ་ཁ་གཏོང་སྟེ། ད་རྒྱ་གར་དུ་ལྱིན་དུས་ཐང་ལྷི་ཉ་ལྷི་  
གཙུག་ལག་ཁང་ན་བཞུགས་པའི་རྒྱུས་ཆེན་གྱི་རྒྱ་དཔེའི་  
མཚན་ཡིག་གཅིག་པོ་བརྒྱུ་བ་ནའང་རྒྱས་པ་འབྲུམ་ཅམ་ཡོང་  
བ་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོ།

ལྷིས་དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་  
(༡༣༤༧-༡༣༥༤) གྲུབ་ཐོབ་ལོ་རྒྱུས་པ་ལས་གསུང་རྒྱུད་གི་  
ཚོས་བཀའ་མང་དུ་གསུང་ཞིབ། ལྷི་མདོ་བ་ཀུན་དགའ་དོན་  
གྲུབ་ལས་མདོ་སྐྱ་སེམས་གསུམ་སོགས་རྒྱུད་མ་པའི་རྒྱུད་  
ལྱང་པལ་ཆེ་བ་གསུང། རིག་འཛིན་ཀུ་རྒྱ་རྒྱ་ལས་པེ་མ་  
ལའི་སྤྱིར་ཐེག་ཡོངས་སུ་རྒྱུས་པར་ལུས། གཏེར་སྟོན་བརྒྱ་  
ལས་འབྲེལ་རྒྱལ་ལས་མཁམ་འབྲོ་སྤྱིར་ཐེག་ལུས་ནས་ཚོས་  
བདག་ཏུ་ལྱང་བསྟན་ཉེ་དང་རྒྱས་སུ་སྤྱང་དོ། །དེའི་སློབ་མ་  
གསུང་སྟོན་དོ་རྗེ་དཔལ་རྒྱུད་མའི་སྐབས་འཆང་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་  
ཡིན་ཉེ། འཇམ་དཔལ་གསུང་རྗེ་པ་བཞེན་ནས་གྲུབ་པ་ཐོབ།  
རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེ་འདི་ཉིད་

ནས་བརྒྱུད་པའི་སྤྱི་ཐོག་གི་ཁྲིད་ཀྱིན་ལ་ཀམ་སྤྱི་ཐོག་ཏུ་  
འབོད་པ་སོགས་བྱུང་ངོ་། །

ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་བཞི་པ་འོལ་པའི་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༠-  
༡༣༧༣) འི་གཡུང་སྟོན་དོན་རྗེ་དབལ་གྱི་ཞལ་སྟོབ་ཏུ་གྱུར་  
ཅིང། འགས་སུ་གཞིམ་ཁང་དུ་ཉོགས་ལྡན་ཡེ་ཤེས་དབལ་  
བཟང་ལས་མཁའ་འགྲོ་སྤྱི་ཐོག་དང་པེ་མ་ལའི་སྤྱི་ཐོག་  
སོགས་རྙིང་མའི་ཚོས་མཐའ་དག་གསལ། རྒྱལ་བ་གཡུང་  
སྟོན་པ་ལས་སྐྱ་འབྲུལ་གྱི་དབང་ལུང་ཐམས་ཅད་གསལ་ནས་  
ཉམས་བཞེས་མཛད་ཅིང། ལྷག་པར་དུ་སྐྱ་འབྲུལ་རྙིང་མ་པའི་  
གཉེར་སྟོན་སངས་རྒྱལ་གྱི་པའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ནས་སྐྱ་  
འབྲུལ་གྱི་ཟབ་ཚོས་དུ་མ་གསལ་བཞེས་མཛད། ཡཀམ་དབང་  
ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་ལྷ་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ (༡༣༧༧-  
༡༣༧༩) ཚོས་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་དབང་པོ་ལས་སྤྱི་ཐོག་སོགས་  
སྐྱ་འབྲུལ་གྱི་དབང་ཁྲིད་མང་དུ་གསལ། ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་དུ་གྲ་  
བ་མཛོད་བཞོན་ལྡན་གྱིས་ (༡༣༧༦-༡༣༧༩) རྒྱལ་སྐྱ་  
ཚོས་དབལ་ཡེ་ཤེས་ལས་རྙིང་མའི་ཚོས་དབང་མང་པོ་གསལ་  
བ་དང། སྐྱ་འབྲུལ་རྙིང་མ་པའི་གཉེར་སྟོན་རྒྱ་གྲིང་པ་བསྟེན་  
ནས་ཟབ་ཚོས་གསལ་ཞེད་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་མཛད། ཡཀམ་པ་  
སྐྱ་མེད་བདུན་པ་ཚོས་གཤགས་རྒྱ་མཚོས་ (༡༣༧༧-༡༣༧༩)  
གྲུ་ཤྱི་དབལ་འགྲོར་རྒྱལ་མཚན་ལས་དགོངས་འདུས་སོགས་  
རྙིང་མའི་དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་མང་དུ་གསལ་ཅིང་ཉམས་  
བཞེས་མཛད་པ་དང། གཉེར་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ལྷའི་ཡ་གྲུལ་  
གཉེར་སྟོན་བརྒྱ་གྲིང་པ་ལྷ་མང་བསྟེན་ནས་སྐྱ་འབྲུལ་གྱི་ཟབ་  
ཚོས་མང་པོ་ཉམས་བཞེས་མཛད། ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་  
སྐྱ་མེད་བརྒྱད་པ་མི་བསྟོད་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༧-༡༣༧༩) ལུང་  
བསྟན་དུ་མ་ལས་རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་དངོས་ཡིན་པར་གསུངས་  
ཤིང། ཀོང་པོ་ཅེ་ལྷ་སྐང་དུ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་ཞལ་གཞིགས་

ལན་མང་གྲུང་ནས། ཉོར་དམག་དང་དུར་དམག་བརྗོད་ཐབས་  
སོགས་ལུང་དུ་མ་བསྟན། ལྷན་བརྒྱུད་གྱི་གདམས་པ་མང་པོ་  
སྐྱལ། བསམ་སྟོར་རན་པ་གཞན་གྱིས་རྗེ་འདི་ཉིད་གྱི་མཚན་  
བརྒྱུད་ནས་སྐྱ་འབྲུལ་རྙིང་མ་པར་དགག་པ་མཛད་པར། དེ་  
ལ་རྗེ་འདི་ཉིད་སྐྱ་དངོས་གྱིས་ ། གསང་ཆེན་སྐྱ་འབྲུལ་ལས་  
འགྲོས་པའི་བཀའ་ལན་ཚོད་པ་མེད་པའི་སྟོན་པ་དང་བསྟན་  
པའི་བྱུང་བ་བརྗོད་པ་དང་པོའི་ས་བོན། ། ཞེས་པ་མཛད་ནས་  
མན་དག་ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཐོག་གི་བསྟན་པ་གསལ་  
བར་མཛད་པའི་ཐོག་ཆེན་སོངླའི་དངོས་ལྷ་རྣམས་གྱི་རི་དུགས་  
ནམས་སྐྱག་པར་མཛད། ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་དགྲ་  
བ་དབང་ལྷག་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༦-༡༣༧༩) དང་གཉེར་སྟོན་  
ལུང་བདག་བག་ཤེས་སྟོབས་རྒྱལ། ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་  
སྐྱ་མེད་བཅུ་པ་ཚོས་དཀྱིངས་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༧-༡༣༧༩)དང་  
གཉེར་སྟོན་འཇའ་ཚོན་སྤྱི་ཐོག་ རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་མེད་  
བཅུ་གཅིག་པ་ཡེ་ཤེས་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༥-༡༣༧༩)དང་སྟག་  
ཤམ་ལུས་ལྡན་དོན་རྗེ་དང། གཉེར་སྟོན་ཡོངས་དགའ་མི་འབྲུལ་  
དོན་རྗེ། གཉེར་སྟོན་རིག་འཛིན་ཚོས་རྗེ་གྲིང་པ་བཅས་དང།  
ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་བཅུ་གཉིས་པ་བྱུང་ཚུབ་དོན་རྗེ་  
(༡༣༧༠-༡༣༧༩) དང་ཀམ་པ་སྐྱ་མེད་འཛིན་ཆེ་དབང་ལོར་གྲུ་  
ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་བཅུ་གསུམ་པ་བདུད་འདུལ་  
དོན་རྗེ་ (༡༣༧༩-༡༣༧༩) དང། གཉེར་སྟོན་ཀུན་བཟང་བཞེ་  
ཆེན་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་དགྲ་བ་  
ནས་བཅུ་གསུམ་བར་གོང་གསལ་སྐྱ་འབྲུལ་རྙིང་མའི་སྐྱ་ཆེན་  
དེ་དག་དང་མན་ཚུན་ལྷོས་ཏུ་གྱུར།

ཡཀམ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐྱ་མེད་བཅུ་བཞི་པ་ཐོག་  
མཚོག་དོན་རྗེ་ (༡༣༧༩-༡༣༧༩) སྐྱ་འབྲུལ་རྙིང་མ་པའི་  
གཉེར་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ལྷའི་ཡ་གྲུལ་བཀའ་བབས་བདུན་ལྡན་

འཇམ་དབྱུང་ས་མཁའ་བཞུག་བཅའི་དབང་པོ་དང། འཇམ་མགོན་  
 ཀོང་སྐུལ་སློབ་གྲོགས་མཐའ་ཡས། སྐུལ་པའི་གཏེར་ཆེན་མཚོ་ག་  
 ལྷུང་པདེ་ཆེན་སྒྲིང་པ་སྐྱབ་མོང་གི་ཞལ་སློབ་ཏུ་ལྷུང་ཅིང།  
 ལྷུང་ལྷུང་རྩིང་མ་པའི་ཟབ་ཚོས་དུ་མ་ཉམས་བཞེས་མཛད།  
 ལྷུང་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེ་བའི་བཅོ་ལྔ་པ་མཁའ་ཁྲབ་དོ་རྗེས་  
 (༡༤༡༡-༡༤༡༡) ལྷུང་ལྷུང་གི་ཚོས་བཀའ་དུ་མ་ཉམས་  
 བཞེས་མཛད་པ་མ་ཟད། དཔེར་ན་འཇམ་དབྱུང་ས་མཁའ་  
 བཅའི་དབང་པོ་ལས་དཀར་པོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་དབང་ལྱང་  
 བཅས་གསལ་ཅིང། འཇམ་མགོན་ཀོང་སྐུལ་པའི་པོ་ཆེ་ལས་  
 པེན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་གྱི་དབང་ལྱང་ཁྲིད་གསུམ་དང། སྤི་  
 མེད་འོད། ལྷུང་ལྷུང་གསང་བ་སྤྲིང་པོ་སོགས་གྱི་བཤའ་ཁྲིད་  
 གསལ་ཏེ་ཐོས་པ་རྒྱ་མཚོའི་བ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན། དེ་བཞིན་ལྷུང་  
 ལྷུང་རྩིང་མ་པའི་པ་ཚོས་ཟབ་མོ་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་  
 བསྐྱེམས་པ་པེན་ཆེན་གཏེར་གྱི་མཛོད་ཆེན་པོ་ལ་ལོག་པར་  
 ལྷུང་བཤའ་ཅིག་ལྷུང་བཤའ་བའི་ཕྱིར་དུ། རྒྱ་མཚོའི་འཛོམས་  
 པའི་གཏམ་དོ་རྗེའི་མེ་ཆར་མ་རུངས་སྐྱེད་འགོམས་ཡང་དག།  
 ལྷུང་པའི་དགའ་སྟོན་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་དང། རྒྱ་མཚོའི་ལྷུང་བཅོས་  
 པའི་སྐྱེ་བོ་མོངས་པའི་ལོག་ཏོག་གི་སྐྱབ་པ་འཛོམས་པའི་  
 གཏམ་གཉིས་དོ་རྗེའི་འོད་ཟེར་བརྒྱ་པའི་ཉིན་གཉིད་ཀྱི་ཅེས་  
 བྱ་བ། རྒྱ་སྐྱེས་དང་ལྷུང་ལྷུང་པའི་གང་ཟག་མར་རྒྱན་ཐོག་  
 པོར་བརྒྱ་བའི་གཏི་སྐྱལ་གི་འཆམ་གཏམ་འཛོམས་བྱེད་རྣམ་  
 པར་སྐྱེད་མཛད་ཞོས་པ་ཆེ་མཚོ་ག་གཏམ་པོའི་དྲག་སྐྱལ་ས་  
 གྱི་གད་རྒྱུང་ས་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་སོགས་མཛད་ནས་གསང་  
 ཆེན་ལྷུང་ལྷུང་རྩིང་མ་པའི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྐྱབ་པའི་མཛད་པ་ཏེ་  
 ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱུངས། ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་  
 གཏེར་སྟོན་བརྒྱ་ལྷུང་ཅེས་གྱི་གཏེར་ཚོས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་  
 བསྐྱེགས་པ་པེན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་པོ་སྐྱེད་པའི་སྐྱེས་པ་

དང་འབྲེལ་གང་ཉིད་དང་རང་གི་སྐྱལ་ས་སྐྱེས་པས་ལན་  
 མང་གཞན་ལ་དབང་ལྱང་ཁྲིད་གསུམ་སྐུལ་བཤའ་སྐྱེད་ལྷུང་  
 གྱི་པ་ཚོས་ཟབ་མོ་མེ་ཉམས་དར་སྐྱེལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཀུན་  
 གྱིས་མཁའ་གསལ་ལྷུང་དོ།  
 ལྷུང་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེ་བའི་བཅོ་ལྔ་པ་པའི་ལྷུང་  
 པའི་པོ་ཆེ་རྗེས་ (༡༤༡༡-༡༤༡༡) ལྷུང་ལྷུང་རྩིང་མ་པའི་  
 ཟབ་ཚོས་པེན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཆེན་པོ་དང། ལྷུང་ལྷུང་རྩིང་  
 མ་པའི་གཏེར་ཚོས་ཉེར་མཁོ་སྐྱེ་ཆོགས་གསལ་ཆེན་གྱི་སྟོང་།  
 པེ་མ་སྤྲིང་ཐེག་ཟབ་མོ་ཡང་ཐེག་ཅེ་གསུམ་པའི་གཏེར་སྟོན་གྱི་  
 ལྷུང་། ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་དབང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་  
 ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་འཛོམས་ཆོས་གྱི་སྐྱོབ་སྐྱེད་པའི་བཅོད་པོ་  
 ཡེ་ཤེས་པོལ་བ་ཅེས་གྱི་རྣམ་འབྲུལ་དུ་སྐྱེས་ཏུ་དམ་པ་རྣམས་  
 གྱིས་མཁའ་གཏེར་གཏེར་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་  
 བཤའ་ཆེན་སྒྲིང་པ་ཐེན་ལས་འགྲོ་འདུལ་ཅེས་གྱིས་རྒྱད་ཀྱི་ལྷུང་  
 དང་འབྲེལ་བ། དཔེས་སྟོབས་པའི་གསུང་བཤའ་བ། མན་དག་  
 གི་སྟོང་བས་བྱུབ་པ། ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱུ་ལས་གྱི་ཚོན་ཁ་ཆེ་  
 བ་བཞི་དང་ལྷན་པ། ལྷུང་ལྷུང་པའི་ཞོག་ཆང་བ། བང་ལག་  
 ལེན་གྱི་གཞུང་རྒྱུ་ལས་པ། གསང་བའི་དོན་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་  
 པ། དེ་ཞོན་ཉིད་ཀྱི་འགག་དོན་ཐེན་པ་སྐྱེ་གནད་བཞི་དང་  
 ལྷན་པ། ལྷུང་དབང་དང་འབྲེལ་བ། དབང་སྐྱེད་ཐབས་དང་  
 འབྲེལ་བ། ལྷུང་ཐབས་མན་དག་དང་འབྲེལ་བ། མན་དག་སྐྱལ་  
 བཞེས་དང་འབྲེལ་བ་སྐྱེ་འབྲེལ་བ་བཞི་དང་ལྷན་པ། ཐེག་པ་ལྷུང་  
 བང་པོར་འོག་ཐབས་ཅད་ཀྱི་ཟབ་དོན་སྤྲིང་པོར་བསྐྱེས་པའི་  
 མན་དག་དབང་པོ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་ཀུན་གྱི་སྟོན་ལྷུང་དུ་ལྷུང་  
 པ། མང་ཅུང་རན་ཞིང་གསལ་སྐྱེས་མེད་པ། གཞན་ལ་སྐྱེས་མེ་  
 དཔོན་པས་པོ་བཤའ་བ་སོགས་ཁྲུང་ཚོས་དུ་མས་སྐྱལ་པའི་  
 ཚོས་སྟོང་དག་གི་སྐྱོབ་སྐྱེལ་རྣམས་གསལ་བཞེས་མཛད། རྗེ་



འདི་ཉིད་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལྷ་འགྲུང་རྙིང་མ་པའི་སྐ་  
 སྐལ་སྲིད་ན་གྲགས་པ་ལྷ་སྐབས་རྗེ་སྲིན་སྲིད་ཁི་ཆེན་རིན་  
 པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་སྲིན་སྲིད་གཙུང་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་  
 རྗེ་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ལྷ་སྐབས་རྗེ་དེལ་མགོ་  
 མཁའུ་བཅེ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་གྲུབ་དབང་པདའོར་རིན་  
 པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་བྱ་བལ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་འཁྲལ་  
 ཞིག་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་ལྷག་ཡུང་ཅེ་སྐལ་རིན་པོ་ཆེ།  
 ལྷ་སྐབས་རྗེ་རྫོག་གྲུབ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་རྫོང་ནང་རིན་པོ་  
 ཆེ། ལྷ་སྐབས་རྗེ་ཞེ་ཆེན་རབ་འབྲམས་རིན་པོ་ཆེ། ལྷ་སྐབས་  
 རྗེ་རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་  
 པ་མང་པོའི་ལྷན་དུ་ཐུགས་སྦྱང་གཤེན་པོས་མཐུན་འབྲེལ་  
 དམ་གཙང་མཛད་པ་མ་ཟད། ལྷ་སྐལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་  
 ཆེ་སྤྱི་དང་ཡང་སྐོས་བཀའ་རྙིང་གི་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་གྲེ་བཀ་  
 ཐམས་ཅད་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུད་  
 འབྱུང་བར་མན་ཚུན་ཕྱང་བ་གྲུ་འདེགས་ཀྱི་མཛད་སྲིན་བསམ་  
 ཀྱིས་མི་ཁྲབ་པ་བསྐྱེད་མཛད་པ་ནི་དེང་སང་ཞལ་བཞུགས་  
 པའི་མཁའུ་ལྷན་སུ་ཡིས་ཀྱང་དགོངས་བཞེན་པ་ལྷུང་རོ། །

ད་ལྟ་བདག་ཅག་གི་མགོན་དབྱེད་དུ་བཞུགས་པ་ལྷ་སྐལ་

བའི་དབང་པོ་ལ་ཀམ་པ་སྐྱ་སྲིད་བཅུ་བདུན་པ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་  
 ཀྱང་ཐུགས་བསྐྱེད་སྐོབ་མེད་པའི་མཛད་རྗེས་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྲོལ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཐུགས་སྐྱེད་གསང་འདུས་  
 ཆེས་བཅུ་ཆེན་པོའི་སྐབས་མཚོན་གང་འཆམས་དང་བཅས་  
 པ་གནས་མཚོག་ཏོ་རྗེ་གདན་དུ་གསུང་འཇུགས་བསྐྱེད་ས་  
 བསམ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་དང་། གྲེ་བཀ་ཏུ་  
 སྲོལ་དཔོན་མཚོ་སྤྱེས་རྫོང་འདི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལས་འཁྲུངས་  
 པའི་གསང་ཆེན་སྐྱ་འགྲུང་རྙིང་མ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
 དུན་དུ་གནས་པའི་རྒྱ་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་སོགས་བཀའ་བྲིན་  
 བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་བསྐྱེད་པའི་སྐོར་མདོར་བསྐྱེད་རྟེན་  
 འབྲེལ་གྱི་སྐྱེས་འཁྲུགས་པ་ཅམ་ཞིག་རོ་སྲོད་ཞུས་ཟེན་  
 ཅིང་། མཐའ་དོན་ལྷ་སྐལ་བའི་དབང་པོ་ལ་ཀམ་པ་སྐྱ་སྲིད་བཅུ་  
 བདུན་པ་ཨོ་རྒྱན་འགོ་འདུལ་ཐོབ་ལས་རྫོང་རྗེ་དཔལ་བཟང་པོ་  
 མཚོག་སྐྱ་ཆེ་འཆི་མེད་ཆེ་མཐའ་ཡས་པའི་རོ་བོར་བརྟན་པ་  
 དང་། མཛད་འཕྲིན་ནས་མཁའའི་མཐའ་དང་མཉམ་ཞིང་། མ་  
 རིག་པས་ཀུན་ནས་སྤོངས་ཤིང་ཐུག་བསམ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་  
 འབྲན་པའི་མར་གྱུར་འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་གནས་  
 སྐབས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཐུག་བསམ་ལས་ཐར་བ་

དང་། མཐར་སྐབས་སྐྱོད་མེད་འཆང་གི་གོ་འཕང་མཛོད་ཏུ་  
བྱེད་ཅིང་། དཔལ་གཤོད་མའི་མགོན་པོ་དང་འོ་པོ་དེ་དཔེ་  
མེད་ཏུ་འགྱུར་བའི་སློན་འདུན་བཟང་པོའི་མཚན་སློང་དང་  
བཅས། རེག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོར་འབོད་པའི་ཡིད་  
གཏུང་མོས་གྲུ་མེད་པའི་སྐུ་ལ་བ་ལགས་སོ།། ཞེས་དག་  
སློབས་བཅས་གཏང་རྒྱ་གི་ཚོགས་འཁོར་ཟབ་མོ་དང་ཤེས་  
བརྗོད་གསུང་འདོན་སྐབས་སྤྱི་བདག་ཁག་ལ་མཛུགས་དང་  
མགྲུལ་དང་མགྲུལ་སྤྱད་སྤྱུལ།

ལྷ་ལ་དབང་ལ་གསུང་བ་མཚོག་གིས་བཀའ་སྤྱུལ་དོན།  
“སྤྱན་རས་གཟིགས་རེག་གཏང་མདོར་ཅན་སྐུ་ལ་ཟེན། སྤྱན་  
རས་གཟིགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་དངོས་གཞིའི་ཉམས་ལེན་  
ཡིན་སྟབས། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལེགས་པོ་གྱུར་མིན་ཚད་འཛིན་ས་སྤྱིར་རྗེ་  
ཡར་རྒྱས་འགོ་མིན་ལ་བརྟེན། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
མཚན་དང་སྤྱི་མདོག་སྤྱུག་མཚན་མི་འདྲ་བུ་མ་ཡོད། རྒྱན་  
གཏན་དོས་ཀྱི་གསུང་དུ་དཀའ་ངལ་ཅན་ཏུ་མ་སྤྱུགས་བཞིན་  
ཡོད་པས་དོས་ཀྱིས་དེ་དག་གི་སྤྱད་ཏུ་གང་སྐབས་ཅི་སྐབས་  
བཞིས་ཅན། སྐབས་དེ་ཤེད་ཏུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་སྤྱུག་སློང་  
སྤྱན་སློང་ཞིག་དགོས་ས་རེད་སྟེ་མ་བཟོ། གང་རེད་ཅེན།  
མི་གཅིག་གིས་དོན་གནད་བྱ་རྒྱ་ལས་སྤྱོད་པོ་མི་གང་ལ། དེར་  
བརྟེན་མ་འོངས་པ་ལ་སེམས་ཅན་རེ་འེ་ལ་སོ་སོའི་སྤྱུལ་བ་  
སྤྱེས་ཏེ། དེའི་ཚོགས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་འདོད་པ་བསྐྱེད་  
སྐབས་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་སྤྱན་དོས་མི་གཅིག་གིས་སེམས་ཅན་  
ཏུ་མའི་འདོད་པ་སྤོང་སྐབས་རྒྱ་དཀའ། དེར་བརྟེན་སྤྱན་རས་  
གཟིགས་སྤྱུག་སློང་སྤྱན་སློང་ཡོད་དགོས་པ་སྤྱུག་ཁག་མི་  
གང་ལ། མ་ཡོད་དཀའ་མེད་ཅེག་རེད་སྟེ་མ་བཟོ། ང་ཚོས་  
རྒྱན་གཏན་སྤྱུག་བཞི་བ་དང་སྤྱུག་སློང་ཞེས་ཅུང་སྤྱུག་ཚེན་

པོའི་བསམ་མཚོན་གཏོང་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་སྤྱུག་བཞི་  
བ་ཡིན་ན་ཚད་མེད་བཞི་མཚོན་བྱེད་ཏུ་གྱུར་གྱི་མེད་དམ།  
སྤྱུག་སློང་སྤྱན་སློང་དེ་དག་མཚོན་བསམ་བཏང་ན་འགྲོ་བ་མང་  
པོའི་དོན་བཞིན་རྒྱུར་མཉམ་གཤིན་གྱི་འབྲུགས་སམ་བཅེ་བ་  
ཡོད་པ་མཚོན་བྱེད་ཏུ་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་  
ང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་མཚོན་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་སྤྱན་  
རས་གཟིགས་སློང་པའི་སྐབས་སོ་སོ་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
ཀྱི་རྣམ་པ་ཡིན་པ་ཅན་ཏུ་མ་བཟོ། མདོར་ན་རྒྱལ་བ་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་སྤྱིར་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམ་མ་ང་ཡིན་སྟེ་མ་བཟོ་བའི་འདྲའི་  
ང་རྒྱལ་ལས་དེ་ལྟར་བྱ་བཞིན་པས་དེ་ནི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་  
རེད་སྟེ། དེ་འདྲའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཤིག་ཡིན་པ་སློང་ཅ་  
ན་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིར་རྗེའི་རང་གསུགས་ཡིན་སྟེ་  
བསམ་མཚོན་གཏང་སྐབས་སོ་སོ་བསམ་སློང་གཏོང་དཀའ་  
མེད་འདྲུང་རྒྱ་དང་། ཁོང་ཁོ་ཅན་ཀྱི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཤིག་  
ཡ་མཚོན་པོ་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་སློང་གི་ཏུ་རྒྱལ་བ་  
ཐམས་ཅད་སྤྱིར་རྗེའི་རང་གསུགས་ཡིན་ཟེར་བཞིན་ཏུ་ཁོང་ཁོ་  
ལངས་འདུག་ན་མི་བདེ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཐུག་དོག་བྱུང་ན་  
མ་བདེ་བ་ཞིག་དེ་ལྟར་འདྲུང་དེས་ཡིན། མདོར་ན་སྤྱོད་པ་  
རྒྱལ་བཞིན་རྒྱ་མདོར་ན་སོ་སོ་སེམས་འབྲུགས་སྤྱད་ནས་རྣམ་  
མའི་སྤྱོད་པ་རྒྱ་འདྲུལ་ལུས་མཐུ་ཡོད་པ་པག་འེ་མའུ་ན་ཏུ་  
ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་དེའི་ལུས་པ་སོ་སོར་  
རྒྱུགས་ནས་སེམས་འབྲུགས་སྤྱད་རྒྱ་ཞིག་རེད་སྟེ། མཐུག་ཏུ་  
འཇམ་མགོན་སློང་སློང་མཐུང་ཡས་ཀྱིས་མཛད་པའི་མོད་ཡུལ་  
བདེ་སློན་ཞིག་འདོན་ནས་ས་གནས་ Bulach ཡི་མཛད་རིམ་  
གྲུབ་པ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སྤྱུལ་རྟེན་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་  
གསུང་བཟང་མཛད་དེ་མོད་ཡུལ་བདེ་སློན་གསུང་གྲུབ་རྗེས་  
ས་གནས་ Bulach ཡི་ཚོས་འབྲེལ་ལེགས་པར་གྲུབ་པོ། །



**ས་གནས་ Bulach ཡི་རང་རིགས་སྤོང་ཚོར་ཁོར་ཡུག་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཞབས་ལུ་ཞེས་པའི་  
བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་གསུང་བཤད།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
 བ་མཚོག་ཚོས་རའི་ནང་གོ་སྐྱིག་ལུས་པའི་ཚེས་འཕོལ་བའི་  
 ཞབས་སྟེགས་ཆབ་ཅེ་སློན་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས་ཏེ་  
 སུད་སི་ནས་ཆེབས་ཁ་སྐྱུར་ལ་ཉེ་བའི་ཚོས་སུན་མཐའ་མ་  
 བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡང་མཁོན་པོ་མཚོག་དགུང་ན་རྒྱུང་དུའི་སྐབས་  
 བོད་ཀྱི་ས་མཐའ་དེང་དུས་འཛུལ་སྤོང་ཐོན་གསར་ཀྱི་འཕྲུལ་  
 ཚ་དང་འཕྲུག་ཚ་དོད་པའི་ཚ་སྐྱེན་ཅེ་ཡང་དབེན་པ། བོད་ཀྱི་  
 སུན་མིན་ལམ་སློལ་དང་བཅོས་མིན་རང་བཞིན་གྱིས་མཛེས་  
 པའི་འཛིག་རྟེན་ཡ་རབས་ཀྱི་དང་ཚུལ་ལྡན་ཞིང་། བོད་མི་  
 རྣམས་ནས་གངས་རི་དང་རི་མཚོམས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་མར་ལྷ་  
 དང་གཞི་བདག་ལ་སོགས་དུ་མ་གནས་པར་འདོད། འགྲིག་

ལས་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་ལོ་མེད་ཅིང་གད་སྟེགས་འདོད་པའི་སྐྱེགས་  
 སྤོང་གི་དགོས་པ་མེད། ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་གི་དངོས་པོ་དང་  
 རུལ་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་ལུང་སྤོང་ལ་སྐྱོན་པའི་དངོས་རྒྱས་  
 སུ་གྱུར་སྟབས་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་པ་ཅེ་ཡང་མེད། བྱིས་ཀྱི་  
 འཚོ་ཐབས་སྟབས་བདེ་ཡིན། དངོས་རྒྱས་གང་ཞིག་དབང་  
 བ་མཐའ་དག་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་མཁོ་བེད་ཡོད་པ་འབའ་  
 ཞིག་ལས་ལྷག་པ་མེད། དེང་དུས་དང་མ་སུན་པའི་གསུགས་  
 མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་མེད་ཅིང་འཕྲུལ་གསར་རིགས་མེད། རོས་  
 ལས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཁོང་གཙོ་བོ་ཞིག་གང་ཞིག་མཐོང་ཞེ་  
 བ། གཞི་ཅའི་དགའ་སྦྱིད་ལྡན་པའི་རང་བཞིན་དང་འདོད་རྒྱུང་  
 ཚོག་ཤེས་ཅན་ཡིན། སྤྱིར་འདོད་རྒྱུང་ཚོག་ཤེས་དང་དགོས་

མཁོ་ཉུང་ཏུ་བསྐྱེན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་ནང་ཉ་  
ཅང་གཉན་ཆེ་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་བཀའ་སྣུམ་དོན།

ཀུན་ལ་སྤྱོད་བདེ་ལེགས། ཉེ་མ་ཁ་ཤས་རིང་ལ་སྐྱད་ཆ་  
བཤད་ཟེན། མ་གཞི་དེ་རིང་སྲུང་སི་ལ་མཛད་རིམ་མཐའ་མ་  
ལྷུང། སང་ཉིན་ནས་སང་རྒྱ་རན་སིའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཡིན།  
ངོས་ཀྱི་བཅས་ས་དང་འཚར་ས་ཤོད་ཀྱི་ལུང་པ་ལྷག་ཀྱི་ག་  
ཅིག་དང། དེར་དུ་ས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཅ་བ་ནས་མེད་ཅེས་བཤད་  
ན་འཇུག། དེ་ལྟ་བུའི་ལུང་པ་སྣ་ཐོག་བཤོར་དུ་བཅས། དེར་  
བརྟེན་ཤོད་ཀྱི་སྐོར་རྒྱུ་འཚོ་བ་ལ་ཉམས་སྲུང་སྐྱོད་རྒྱུའི་དུས་  
ཅུང་ཟད་བྱུང། རང་རེས་སྐོར་རྒྱུ་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་དུ་རང་  
བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་མཚོན་ཆེན་པོ་འཕྲུལ་ཞབས་ཆེན་  
པོ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། ས་རྩོམ་ཐོག་དེ་དག་ས་རྩོམ་ཐོག་ཅམ་  
མ་ཡིན་པར་སྐྱོད་སྐྱོར་ལ་སོགས་པ་གཞན་ཡོད་པ་ཞིག་  
ཏུང་ཚོས་མཚོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། རྩོགས་གཅིག་  
ནས་སྐོར་ས་དང་དང་ལྷན་མཚར་པོ་ཞིག་རེད་མོད། ཡིན་ཡང་  
རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་ཐབས་ལམ་དེ་བརྒྱུད་ནས་  
མི་དང་རང་བྱུང་དབར་གྱི་ཁོར་ཡུག་འབྲེལ་བ་ཟབ་པོ་ཡོད་པ་  
ལས་ཆེར་རང་རེའི་ཚན་རབས་ཀྱི་སྐོར་རྒྱུ་འཚོ་བའི་ཁྲིད་དུ་  
འཚོ་བ་བསྐྱེད་སྐྱོང་བའི་མི་དག་གིས་གཏོང་བའ་མཚོར་སྐབ་  
པ་དེ་ལྟར་མཚོན་ཐུབ།

དེར་བརྟེན་རྩོམ་ཅུང་དུའི་སྐབས་སྲུང་ཚོའི་པ་ཡུལ་  
ལ་སྤྱི་སྲུང་འབྲིག་འཇུག་རྒྱུ་ལ་པའི་ཅ་དངོས་དེ་དག་སྐྱེད་ས་  
ཅ་ན་ཁོང་ཚོས་དེའི་གད་སྐྱེགས་སྐོར་ལ་མགོ་མ་འཚོས་  
པར་འབྲིག་ལྷག་དེ་དག་གང་བྱུང་དུ་སྐྱུར། རྩོགས་གཅིག་  
ནས་ཁོང་ཚོས་མགོ་མ་འཚོས། གང་ཡིན་ཞེན་རྒྱུན་གཏན་  
སྐོར་རྒྱུ་འཚོ་བའི་ནང་དུ་འབྲིག་གི་རིགས་མ་ཡིན་པའི་  
ཅ་དངོས་དང་བསམ་སྐོར་འཁོར་ནས་ཁོང་ཚོས་དེར་སང་གི་

འབྲིག་རིགས་གད་སྐྱེགས་དེ་དག་མགོ་མ་འཚོས་སྐབས་  
གང་སར་སྐྱུར། དེ་བཞིན་བྱིས་ཀྱི་ནང་ཆས་སམ་སྤྱི་གཞན་  
བརྒྱན་འཇུག་ལ་སོགས་པ་གང་ཡང་མེད། རྒྱུན་གཏན་ཤོད་  
མིའི་འཚོ་བ་སྐྱེད་སྐྱོང་ས་ལྟར་འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་ཆེན་པོ་  
ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང། འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་ནི་ནང་པའི་  
ཉམས་ལེན་ནང་དུ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན་རབ་  
ཏུ་བྱུང་བ་དག་གིས་སྤྱོད་པར་འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་བརྟེན་  
ཏེ། འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་འཚོ་  
བསྐྱེད་དགོས། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ནང་ནས་རིམ་བཤུར་ན་  
སྐོར་པ་མཚོ་ཤོས་དེ་ལ་དགོ་སྐོར་དང་དགོ་སྐོར་མ་ཞེས་པ་  
འབྱུང། རྐྱེད་པ་དང་རྐྱེད་པའི་ཆོག་རྣམས་མ་ཤོད་སྐྱུང་  
དུ་བསྐྱུར་ན་སྐོར་བ་བ་དང་མཚོར་ན་སྐྱུང་པོ་ཇི་བཞིན་སྐོར་  
བ་པ་ཞིག་ལ་གོ། དཔེར་ན་དགོ་སྐོར་ཞིག་ལ་སྐོར་པོ་བ་དེ་  
སྐྱེད་ས་བཞིན་གདའ་ཞེས་བརྗོད་ན་མི་ལེགས་པས་ན་དེར་  
བརྟེན་ཤོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་དག་གིས་དེ་ལ་ཆོག་སྐོར་མ་མཛད་དེ།  
དགོ་བ་སྐོར་བ་ཞེས་འབྱུང་མཛད། དགོ་སྐོར་དང་དགོ་སྐོར་མ་  
རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ནང་ནས་མཚན་གཞན་མཚོ་ཤོས་ཡིན། དེའི་  
མིང་ལ་སྐོར་པོ་བ་ཞེས་བརྗོད་ན་མཚན་དེའི་ཐོག་ནས་འདོད་  
རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་ཐུབ། དཔེར་ན། དགོ་  
སྐོར་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་གི་ན་བཟང་གཙོ་བོ་ཚོས་གོས་རྣམས་  
གསུམ་ཡིན། ཚོས་གོས་དེ་དག་རལ་བར་གྱུར་ན་དེ་ལ་ལྟན་  
པ་དུ་མ་སྐྱེན་ཏེ་མཐའ་མ་གྱོན་དུ་མི་རུང་བ་གྱུར་མཚམས་  
རས་དེ་དག་སྐོག་ཅེ་སོགས་སྤྱི་སྲུང་གི་རས་སྲུང་ཤོད་སྐྱོད་  
གཏོང་བ་དང། མཐའ་བྲག་རྒྱུག་དུ་སྲུང་གྱུར་ན་ཅིག་པ་ལ་  
ཞལ་བ་གཏོང་སྐབས་དེའི་ནང་དུ་རང་བཅུག་ནས་སྲུང་སྐྱུང་  
ཤོད་སྐྱོད་བཏང་སྟེ་འཚོ་བསྐྱེད་པ་བཏང་བའི་ལུགས་སྐོར་པོ་  
ལྟར་ཡོད། སྐྱེད་ཀྱི་གསོག་འཛོག་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་བསྐྱེད་

མི་ཚོགས་པ་ལྟར། དེར་བརྟེན་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་བའི་  
 དངོས་པོ་དེ་དག་དགེ་འདུན་སྲི་བས་བདག་པོ་རྒྱལ་བ་དང་  
 བེད་སྲོད་གཏོང་བ་ལས་སྐྱེད་ཀྱིས་བེད་སྲོད་གཏོང་མི་ཚོགས་  
 བ་བཅོས་བ་དེས་སྲོགས་གཅིག་ནས་སངས་རྒྱས་གང་ཉིད་  
 རྒྱུད་དུས་རྒྱལ་སྐྱེས་ཡིན་སྟབས་རབ་ཏུ་རྒྱུད་བདག་ལ་བཅས་  
 གྱིམས་ལེགས་པོ་ཞིག་བཟོ་བར་མཛད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ལ་སྲོན་མ་རྒྱ་ལྡན་དང་ལེགས་སྤེལ་ལྟ་  
 བར་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་མ་རྒྱུད། ལལ་ཆེར་  
 སྐབས་དེ་དུས་ཚ་ན་འཛམ་སྐྱིད་ཐོག་ཏུ་གཙུག་ལག་ཁང་ལྷ་  
 སོས་སྲུ་ལྟར་སྟམ། དེ་ལྟར་འབྲུང་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་དགེ་  
 འདུན་གྱི་སྡེ་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་དབུལ་འགྱོར་གྱི་འགྲོ་  
 སྐྱེད་སྐྱིག་འཇུགས་གསལ་བོ་ཡོད་སྟབས་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
 བས་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མ་འབྲུང་བ་དང་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་  
 བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཅིག་དེ་ལྟར་གྲུབ་ཞེས་དེ་ལྟར་བཤད་  
 མིའང་མཆིས། རྩོགས་གཅིག་དགེ་འདུན་སྲི་བ་འབྲུལ་བ་  
 ལུལ་བ་དེ་དག་འཕྲུལ་དུ་བེད་སྲོད་མ་བཤིས་པར་མཛོད་དུ་  
 བཅུག་པ་དང་། ཕྱིས་སྲུ་རྒྱ་གར་དུ་ཁ་ཆེའི་དམག་རྒྱུད་སྐབས་  
 ཐོག་མར་དགོན་བ་དེ་དག་ནང་དུ་ཕྱིན། དགོན་བ་དེ་དག་  
 གཏོར་བཙོམ་གྱིས་དགོན་པ་ཁག་ལ་རྒྱ་ཅ་དངོས་མང་པོ་ཡོད་  
 སྟབས་དེ་དག་འཕྲོག་ཕྱིར་ཕྱིན་སྐྱོར་བཤད།

མདོར་ན་དེ་རིང་ངོས་ཀྱིས་བཤད་རྒྱུ་འདོད་རྒྱུ་ཚོགས་  
 ཤེས་དང་། རང་རེས་ཁོར་ལུག་ལ་སྲུང་སློབ་བཤིད་རྒྱུར་ཆ་  
 འཕྲིན་ཡོད་པ་ཅུ་ཀྱིས་པན་མི་ཐོགས། གང་རེད་ཅེན། ཚན་  
 རིག་པ་དག་གིས་བརྟན་དཔུང་ཞིབ་འཇུག་གིས་ལྷུ་འབྲུལ་  
 བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ཆ་འཕྲིན་དུ་མ་ཞིག་སྲུང་ཡོད། ཆ་འཕྲིན་  
 རྒྱུད་པ་སྲུང་དེ་ལྟར་ནང་དུ་བཅུག་པ་གཅིག་ལུས་མི་པན། ལྟན་  
 པའི་ནང་གི་གནས་རྒྱལ་པོ་སོ་སོའི་སེམས་ཐོག་ཏུ་ཉམས་ལེན་

ལྟ་རྒྱུ་དང་རི་ལྟར་འབྲུང་བ་གཏོང་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་དེ་ལྟར་དུས་ཚོད་འདི་ལ་རྣམ་མཚན་རིག་པ་  
 དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་མེད་རྣམས་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བཤིས་  
 ཏེ། རང་རེས་ཁོར་ལུག་གི་གནད་དོན་ལ་པན་རུས་ཆེན་པོའི་  
 སློན་ནས་སྲུང་སློབ་བཤིད་རྒྱལ་བ་འབྲུང་གི་རེད་སྟམ་པ་མི་དུ་  
 མའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འབྲུང་བཞིན་ཡོད།

ང་ཚོས་ཁོར་ལུག་སྲུང་སློབ་ཅེས་བ་མཚན་པ་རེ་ལས་  
 འགྲུལ་དང་དེ་བཞིན་དམིགས་བསམ་གྱི་ལས་འགྲུལ་སྟེལ།  
 ཁོར་ལུག་སྲུང་སློབ་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་ང་ཚོས་སོ་སོའི་རེའི་མི་  
 ཚེའི་ནང་དུ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེད་པ་སོགས་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
 བས་ཚོར་སྐྱེད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཁོར་ལུག་སྲུང་སློབ་བཤིད་རྒྱུ་སོ་སོའི་ཉི་  
 མ་རེ་རེའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱེད་སྐྱེད་པས་མཛོད་གཏོང་སྐྱེད་སྐྱེད་  
 དེ་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བྱ་དགོས་རྒྱ་ཡིན་པ་མཛོད་རྒྱལ།  
 དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་དེ་  
 དག་མང་ཆེ་བ་གྲངས་ཀ་ཅུ་མ་དང་སྐྱེད་པའི་ནང་དུ་བཅུག་པ་  
 ལས་དངོས་ཡོད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ལ་འགྲུལ་  
 སྲོད་ཐེབས་བཞིན་མེད། ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་ལས་ཆེ་བ་  
 ཁ་ཕྱིར་ལྟ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་དེས་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་  
 རྒྱུ་དཀའ། དཔེར་ན་ཐ་མ་ཁ་འཕྲེན་རྒྱུ་དེའང་དཔེ་མཚོན་ཞིག་  
 ཏུ་ལྟར། ཐ་མ་ཁས་མང་པོ་གཞོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཀུན་ལ་ཁྲུབ་  
 བསྐྱབས་བྱས། དེ་ཅུ་མ་དུ་མ་ཟད་ཐ་མ་ཁའི་སྐྱེས་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་  
 ཐ་མ་ཁ་འདི་འཕྲེན་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ཉེན་བརྟེན་ཡི་གེ་བྱིས་  
 བ་དང་ལ་ལར་དེའི་སྐྱེད་ལ་པར་སྲུང་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེས་  
 དེ་ཅུ་མ་པན་མི་ཐོགས། ཉེན་བརྟེན་མེད་བྱིས་ཀྱང་འཕྲེན་མི་  
 དེས་སྲུ་མཐུད་དེ་འཕྲེན་པ་ལས་དེ་དག་ལ་དམིགས་བསམ་པོ་  
 སྲུང་མི་བྱེད། .....ང་ཚོའི་སྲོལ་རྒྱུན་དང་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་

པའི་ཀྱམ་སྒོར་ངམ་ལས་ཀ་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱང་དོ་སྣང་སྒོར་རྒྱ།  
ཀྱམ་སྒོར་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱབ་རྒྱ། ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་གཤམ་  
ཆེ་ཤེས་རྒྱའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་ཐུག་ཡོད་སྟེ།

འདོད་རྒྱུང་ཚོག་ཤེས་ལས་ཚོག་ཤེས་གཤམ་གནད་ཆེ།  
འདོད་པ་རྒྱུང་བ་ཞེས་འདོད་པ་རྒྱུང་བ་ལས་འདོད་པ་མེད་པ་  
མི་བརྗོད། གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འདོད་པ་རྒྱུང་བ་བརྗོད་དགོས་  
མཚན་མས་དེ་དཀའ། འདོད་པ་རྒྱུང་བའི་ཚད་བཟུང་རྒྱ་དཀའ།  
“ཞེས་པས་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན། འབགས་  
པའི་རིགས་བཞི་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ཚོག་ཤེས་གཅོ་མོར་  
གསུངས། རྒྱན་གཏན་བཤད་པ་ལྟར་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་  
ལ་ཚོག་ཤེས་ཡོད་ན་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོན་ཁུངས་ཡོད་པ་ལྟ་  
བུ། ཚོག་ཤེས་མེད་ན་ནམ་ཡིན་ཡང་མ་འདངས་པ་དང་འདོད་  
པ་མི་ཁེངས་པ། སེམས་པ་མ་རྗོགས་པ་དེ་འདྲའི་བསམ་སྒོ་  
འཁོར་རྒྱ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་ལ་མཚན་ཉིད་དང་རིགས་  
པ་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་ལ་མཚོ་བསམ་དེ་ཅམ་མ་  
བཏང་བར་མཚན་པ་རྒྱལ་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་  
འདས་པའི་རྗེས་མ་གཅོད་མ་འོངས་པའི་མདུན་མ་བསུས་པ་  
བྱས་ཏེ་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་གང་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་དུང་པེར་  
ན་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ལ་བསམ་མཚོ་བཏང་ཆེ་རིམ་  
བཞིན་དེས་ཤེས་ཉིད་ཐུབ་པ་འབྱུང་སྟེ། མཚན་པ་དེ་  
ཚོས་སེམས་ཁོང་རྒྱུང་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་། དེ་འདྲའི་ཁ་  
ཐུག་ལ་རྒྱུང་བ་དབྱགས་འབྱེན་རྒྱབ་ལ་བརྟེན་དེ་འདྲའི་སྒོ་  
ནས་སྒོམ་རྒྱབ་ཅན་བཤད་སྤྱིད་ཅེས་པ་ད་ལྟ་རང་ཡོད་པ་ཞིག་  
དང་རྒྱུང་བ་དབྱགས་རྒྱབ་ལེན་ལྟ་བུ་གཤམ་ཏེ་དབྱགས་གཏོང་  
མེད་ཆེ་རྒྱུང་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་དུ་སྤྱོད། དབྱགས་  
དེའང་དེ་རེ་གཉིས་དེས་མི་པན་བར་རྒྱ་ཚོད་ཉི་ཤུ་ཅན་བཞི་  
དཔ། བོད་པའི་བཤད་ཐུགས་སུ་ལོ་གཅིག་ལྷོ་བ་བརྒྱ་གཉིས་

ཞག་མ་སུམ་བརྒྱ་ལྷག་ཅུ་དེའི་ནང་དུ་རྒྱུང་བ་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་  
བ་བར་མ་ཚད་པ་བཏང་། ཡིན་ཡང་དེང་གི་དུས་ཚོད་ལ་རྒྱ་  
དགོན་པོར་གྱུར་ནས་འབྱུང་རྒྱ་ཉོད་གོས། རྗེས་སུ་རིམ་བས་  
མཁའ་དབྱགས་དེ་དག་བཅོ་ག་བར་གྱུར་ནས་དབྱགས་ཀྱང་  
ཉོད་གོས་ཆ་མ་རྟོགས། གོ་ཐོས་སུ་ཁེ་ཏེ་དབྱགས་དེ་དག་  
རྒྱ་ནག་དུ་བཅོང་གི་ཡོད་སྒོར་བཤད། བེ་ཅན་དུ་མཁའ་རྒྱུང་  
དུ་ཞག་འབག་བཅོ་ག་མང་སྟབས་མཁའ་དབྱགས་གསར་པ་  
བཅོང་གི་ཡོད་སྒོར་ཐོས། རྒྱུང་བ་དབྱགས་འབྱེན་རྒྱབ་དེ་ལྟ་  
བུ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ངོ་མཚར་སྤྱི་དགོས་པ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་  
དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་མཚོ་བཏང་ན་གང་འཚན་ཚོག་ཤེས་  
དང་ཡིད་ཚིམ་རྒྱ་ཡིན།

ངོས་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་སྐབས་དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བ་རྣམས་  
ལྷ་སྐར་འདུག་བཞིན་ཡོད། མཚན་པ་དེ་དེ་སྤྱིར་བསྐྱོད་པ་དང་  
དེ་སྤྱི་ལ་ནམ་སྤོབས་ཀྱང་ནད་པ་ལྟ་བུ་མི་བཤད་བར་གྱུར། དེ་  
ནི་མཁའ་དབྱགས་འབག་བཅོ་ག་རྒྱུན་གྱིས་མིན་ནམ། སྤྱད་  
སའི་གནས་གཤམ་དང་མཁའ་རྒྱུང་དུངས་གཅོང་ཡོད་སྟབས་  
གཞན་གང་མེད་ཀྱང་དེ་ག་རང་གིས་བཤད་སྤྱིད་དང་ཡིད་ཚིམ་  
པ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ངེ་བཞིན་དུ་བསམ་མཚོ་བཏང་ན་ཚོག་  
ཤེས་ཞེས་པ་འབྱུང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དེད་གསུངས། ཁྱེད་རང་ཚོ་  
འདི་གར་རྒྱན་སྤོད་ཡིན་སྟབས་དེ་ལྟར་མི་བཤད། དེ་སྤྱིར་གྱིན་  
ཆེ་རྟོགས་དེས་ཡིན། རྗེ་ཅམ་འདོད་པའི་རྗེས་སུ་འབྱུངས་པ་  
དེ་ཚོད་གྱིས་ལུས་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་འབྱུང་དཀའ། འདོད་  
པས་ལུས་པོ་འབྱུང་རྗེས་གིས་ལུས་སེམས་ལ་ངལ་གསོ་ཅད་  
ནས་མེད་པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་སྟེ།

དགེ་བསྐྱེད་དག་གིས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་སྒོམ་པ་  
ལྷངས་ཆེ་བྱི་འོའི་ཟས་བསྐྱེན་མི་ཚོག། །བྱི་འོའི་ཟས་བསྐྱེན་  
མི་ཚོག། ལྷངས་བྱི་འོའི་ཟས་ལས་སེམས་ལ་ཞེས་པའི་སྣང་



བའི་བསམ་མཚོ་མང་བ་དྲན། དངོས་ཡོད་རྒྱུན་གཏན་གྱི་རྗེའི་  
 ཟས་བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་ཉ་ལས་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་རྒྱུན་  
 གཏན་སྟར་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་པས་  
 འབྲུང་རྒྱུ་གིས་ལུས་སེམས་ངལ་གསོ་མེད་པ་དང་། མདོར་  
 བ་ལུས་སེམས་ངལ་གསོ་མེད་ཆེ་བའི་སྤྱིད་འབྲུང་དཀའ།  
 གང་ཡིན་ཞེ་ན་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་གཅིག་འདོད་པ་ལ་མཐའ་  
 མེད་སྐབས་གང་ལྟར་མ་ཤི་བར་བསྐྱིས། འཆི་ཁར་ཡང་བའི་  
 སྤྱིད་མེད་པ་དང་འདོད་པ་མ་ཆེསས་པ་དེ་ལྟར་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན།  
 དེར་བརྟེན་འདོད་པ་ཞེས་པ་རྩད་ནས་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་  
 ཞིག་ཡིན་སྐབས་སོ་སོས་ཆོད་དང་ཆོག་ཤེས་བསྐྱིས། འདི་  
 ཅུམ་ལེགས་སྐྱུ་སོ་སོའི་ལུས་སེམས་གཉི་ག་སོ་སོས་ངལ་  
 གསོ་སྤྱོད་དགོས། མི་ཆེའི་ནང་དུ་སོ་སོའི་འཆོ་ཐབས་སམ་  
 འབྲུང་བ་གཏོང་རྒྱུར་ཆོག་ཤེས་རྒྱུར་བ་མིན་པར་གཞི་རྩ་

བརྟན་པོ་དགོས། ཆོག་ཤེས་རྒྱུར་བས་མི་ཆེ་འབྲུང་བ་གཏོང་  
 རྒྱུའི་རྒྱས་པ་འདང་དེས་ཤེས་པ་ཨེ་ཡོད་དམ། དེ་ལ་དེས་  
 འབྲུང་ངམ་ཡང་ན་ཞེན་ལོག་གི་རྒྱས་པ་དགོས་རྒྱུ་གལ་གནད་  
 དང་། ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་དེས་འབྲུང་དང་ཞེན་ལོག་ལ་  
 ལ་དངོས་ཡོད་སྤྱིར་བཏང་མིས་བསྐྱིད་ཐུབ་རྒྱུ་དཀའ།  
 ཡིན་ཡང་ང་ཆོས་མིའི་ལན་མོ་བསྐྱིས་ཏེ་སོ་སོས་བཟང་  
 དང་རན་གྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་བསམ་མཚོ་མ་བཏང་བར་གྱིའི་  
 འབྲུང་རྒྱུ་རྒྱུ་དབང་དུ་གྱིན། དེར་བརྟེན་དེས་འབྲུང་དང་ཞེན་  
 ལོག་ཅེས་པ་མིའི་གཞན་དབང་དུ་མ་བཏང་བར་སོ་སོའི་རྣམ་  
 དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བཏང་། སོ་སོས་ལེགས་ཉེས་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་  
 སོ་སོའི་ལམ་སོ་སོས་གདམ་ག་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་རྒྱས་  
 པ་འདོན་དགོས་པ་ཡིན། མདོར་ན་རང་འེ་སྤྱི་ཆོགས་འདི་ལ་  
 ཡོད་སྐབས་དེས་པར་སྤྱི་ཆོགས་དེའི་ནང་དུ་རང་འེ་མཉམ་དུ་

གནས་དགོས་པར་གྱུར། ཡིན་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་  
ཀྱི་བདེན་པ་འཚོམ་རྒྱ་དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སློབ་དཔྱད་པོ་དགོས་  
རྒྱ་གནད་ཆེ་ཤོ།

མཇུག་ཏུ་བཀའ་འདི་དང་བཀའ་ལན་རྒྱ་ཚོད་བྱེད་ཅིང་  
རིང་བསྐྱེད་སྤྱིར་སྤྱོད་བཀའ་ལན་ལོ་ན། “ཀྱེ་གྱིས་མཚེན་  
གསལ་ལྟར་ཡོ་རོབ་ཏུ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་ཡོད། ད་ལན་ཚོགས་མའི་  
འཆར་སྐྱེལ་འཇུག་དུ་འབྱུག་ཅིང་འཕྲོ་འཆར་ཡང་འབྱུར་བ་  
ཕྱིན་ནས་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱ་བཅོས། སྲུང་སི་ལ་ལོ་ལྷ་དུག་  
གོང་ནས་བསྐྱོད་རྒྱའི་བྲ་སྒྲིག་ཆ་ཚང་བསྐྱིས་ཀྱང་ད་ལྟ་བར་  
མ་འཕྲོམ་བཅུག། ད་ལན་སྲུང་སི་ལ་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་འཛིན་  
ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་དང་རྩོམ་དོན་གཅོད་སྐྱོད་  
དངོས་ཀྱི་བཅོམ་ཁོང་ཁོར་ལྷ་མ་ལས་ལྷ་ཚུགས་ཆེན་པོ་བསྐྱོན་ཏེ་  
ད་ལན་དངོས་སུ་སྲུང་སི་ལ་སྐྱེལ་སྐབས་བྱུང་ཡོད། ད་ལན་  
གོ་སྐྱབས་དེ་དང་བསྐྱེད་རིག་འཛིན་ནམ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་རིན་  
པོ་ཆེ་དང་རྩོམ་དོན་གཅོད་སྐྱོད་ཀྱི་ལ་སྐྱབས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་  
ཡིན། མདོར་ན་དངོས་དང་བོད་ནས་རྒྱ་རྩོམ་ལོ་ལ་འབྲུབ་  
སྐབས་ལོ་བཅུ་བཞི་ཡིན། རྩོས་ལོ་ལ་དུ་འོངས་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཚན་གཙོ་བོ་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷན་པའི་ནང་དུ་དང་དབང་གི་སྐོ་ནས་  
འབྲུལ་བཞུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ལྷན་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་མ་  
རྣམས་པ་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་ལ། བོད་མི་ཚོ་བཅས་དང་དབང་  
གི་སྐོ་ནས་སྐྱབས་ལམས་དུང་ན་སྐྱེལ་གཙོ་བོའི་ཀྱེ་སྐོང་དེ་ལྟ་  
ལུ་འབྲེལ་ཏེ་བོད་ནས་རྒྱ་རྩོམ་ལོ་ལ་དུ་སྐྱེལ་ལ། ཡིན་ཡང་རྒྱ་  
གར་དུ་སྐྱེལ་པའི་མཇུག་ཏུ་བསམ་པོ་ལོ་འཕེལ་རྒྱུར་ལས་  
སྐོ་པོ་མ་བྱུང་བར་ད་ལྟ་བར་དུ་དུས་ཚོད་དུ་མ་འཕོད། རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དཀའ་ལས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་  
ཚོད་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཚོར་སྤྱད་ཆེ་བ་བྱུང། ད་ལན་དངོས་སུ་  
འདི་གར་སྐྱེལ་སྐབས་བྱུང་བར་དང་སྐྱོར་གྱི་དོན་ནས་ཚོར་

སྤྱང་ཏེ་ཅང་གཉིད་ཐབས་ལོ་བྱུང་སོང་སྐྱེལ། ད་ལན་འདི་གར་  
སྐྱེལ་སྐྱེ་རང་རེ་འདི་གར་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་  
ནམས་སྐྱབས་རྒྱའི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་བར་ཏེ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང།  
མ་འོངས་པར་རང་རེ་ཡང་ཡང་སྐྱབས་ལམས་དང་དོས་ཀྱང་འདི་  
གར་རྒྱུར་ཡང་ཡང་སྐྱབས་སྐབས་པའི་རེ་བ་ཡོད། ད་ལན་བེལ་  
བ་ཆ་པོ་ཞིག་དང་རང་རེ་ཀྱེ་སྐོང་སྐོང་བྱས་ཏེ་སྐྱབས་རྒྱའི་གོ་  
སྐྱབས་དཔེན། སྤྱང་ཡང་ཡང་མཇུག་རྒྱའི་རེ་བ་དང་སྐོན་ལས་  
ཡོད། རི་དགོན་དགོན་པ་ལ་ཁ་སང་འབྲུག་ཅིང་བཅར་རྒྱའི་  
གོ་སྐྱབས་བྱུང། ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པ་ཡོད་  
པ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐོབ་ཀྱི་  
སྐོབ་ཏུ་ལོ་མང་ལུག་ལས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་གདལ། སྐྱབས་  
རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོས་བརྒྱུ་ཚོགས་པ་ཀྱེན་བཟང་མདོ་སྐྱབས་སྤིང་ཡོད་  
པས་ཁོང་ཚོ་མི་རོ་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ལ་ཞེན་དང་སྐྱབས་བསམས་  
ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་མེད་གདལ། འདི་གར་ཡོད་པའི་ར་ཚོ་  
བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་དང་བོད་མི་སྤོང་སྐྱབས་ལས་ཡོད་  
སྐབས་ཀྱེན་ལེགས་པོ་གདལ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་མིན་ནམ།  
སོ་སོ་ཡིན་ཡང་སྐོབས་པ་སྐྱེ་དགོས་པ་ཞིག་གདལ་སྐྱེས་པ་  
བཟ། ད་དུང་སྐྱེལ་སྐྱབས་དེ་སྐྱབས་གཅིག་ནས་ར་ཚོ་སྲུང་སི་  
ལ་ཡོད་སྐབས་བོད་དང་ཐག་རིང་པོའི་རྒྱུར་ཐག་ཚོད་དེ་ཐག་  
རིང་པོར་འདུག་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་བོད་དུ་འབྲུགས་པའི་  
བོད་རིགས་སྐྱེན་རྒྱ་རྣམས་ར་ཚོ་ལ་རེ་བའི་མིག་གདལ་ཏེ་  
ཡོད་ཅི་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོས་སོ་སོའི་པ་  
ལུལ་མ་བརྗོད་པ་དང་སོ་སོའི་པ་ལུལ་བོད་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་  
རྒྱ་ཚོའི་བདེ་སྐྱབས་མ་བརྗོད་པའི་སྐྱབས་ཀྱེན་གྱིས་སྐྱེལ་སྐྱབས་  
དེ་སེམས་ལུགས་མ་ཆག་རོགས་ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། “ཞེས་  
བཀའ་སྐྱེལ།



ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་སྲུང་སིའི་ཡུལ་གྱི་མཚོན་འཕྲིན་གྲུབ་ཉིང་སྐྱ་རན་སིའི་རྒྱལ་  
སར་ཞབས་འཁོད་ཐོག་མ་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༣༠ ཉིན། ཏུས་གསུམ་རྒྱལ་  
བའི་སྲིན་ལས་པ་ཆེན་པོ་དབང་ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་  
མཚོག་སྲུང་སིའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་རེ་ཞིག་མཐུག་གྲུབ་  
སྟེ། སྲུང་སིའི་ས་གནས་འཇུ་རིག་ནས་ཚུ་ཚོད་དུག་ཅམ་རིང་  
ཆེབས་འཕྲུལ་བརྒྱུད་དེ་སྐྱ་རན་སིའི་ Champs Elysees  
ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་དུ་སྲོད་མཚམས་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱེད་པ། རི་  
མགུལ་སྐྱུལ་སྐྱུ་དང་ས་གནས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་འགྲུང་  
མེད་རྣམ་གཉིས་དང་ས་གནས་དོན་གཅོད་ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ་

ལགས་དང་། ཡུ་རོབ་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ནས་འདུས་  
བའི་སྐྱུབ་སྐྱོན་ལས་དང་། ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐྱུ་ཚབ་གཅོས་  
རང་རིགས་དང་ཐུན་མེ་དམངས་དང་སྐྱུ་སྲོང་གོང་ལོག་གཉིས་  
ཀྱི་ཤར་བྱུབ་དད་སྟོབས། དམིགས་བསལ་སྐྱ་མ་འགྲུང་མེད་  
ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་རྣམས་ནས་སྐྱུན་རྒྱ་སྐྱོས་སྐྱ་སེར་  
སྐྱེད་ས་རྒྱལ་བའི་སྐྱོན་སྲོན་བསྐྱུ་བསྐྱེད་རྒྱལ་ལྷན་པུས་བཅས་  
རྒྱལ་ས་ Paris ཡི་ས་གནས་ Champs Elysees ཡི་ཁང་  
བཟང་དུ་སྐྱུ་བཞུགས་མཛད།



ཚབ་དོན་གཙོ་བོ་དེ་དོན་གྲུབ། ལོ་གསུམ་རྒྱ་གསུམ་གྱི་  
མཚམས་གྲུབ་པའི་སྐབས་རྒྱ་ལྷན་པ། དེ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་  
ཁག་གི་རྒྱ་མ་དུ་མ་འདུས་ཡོད། རྒྱ་མ་འདུས་མེད་ནས་མཇུག་  
ཉེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་ཤིང་། དེ་བཞིན་ཁོང་གི་  
རྗེས་འདུག་སློབ་མ་རྣམས་ནས་སྐྱ་གསུང་སྤྲུལ་ཡོན་ཏན་  
འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཚོན་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲུལ་ཚན་རྣམས་  
དེ་དེ་བཞིན་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས།

དེ་མཇུག་དེར་འདུས་ཡོངས་ལ་གསོལ་ཇ་འབྲས་སིལ་  
བཏེག། དེ་ནས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ Monsieur  
Heurtaux མཚོག་ནས་ཤོན་བསུའི་གསུང་བཤད་སྐྱེལ།  
ཁོང་ནས་རྗེས་རྒྱུ་མཚན་དོན་དུ་ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་བཅུ་  
དྲུག་བ་ཆེན་པོ་རྗེ་རང་བྱུང་རྗེ་རྗེ་མཚོག་ཀྱང་སྤར་ཚོས་ཚོགས་  
འདི་ཉིད་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་ཡུལ་  
དབང་ཀམ་པ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་བདུན་བ་ཆེན་མཚོག་ཚོས་ཚོགས་  
འདིར་གདན་ཞུ་སྐབས་པར་སྤྲུལ་ཏེ་ཅང་དཔྱེས་ཚོར་ཆེན་པོ་  
བྱུང་ལུགས་གསུངས། དེ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་  
མཚོག་ནས་དེར་འདུས་ཀྱང་ལ་ཡུལ་དབང་བཅུ་བདུན་པའི་  
རྣམ་ཐར་མདོར་བསྐྱུས་གསལ་བཤད་བསྐྱུངས་ཏེ། དེ་ཡང་  
འདའ་ཀའི་ཞལ་ཆེམས་ཡུལ་མཚོག་སྐྱ་གོང་མས་མཚན་  
པ་དེ་བཞིན་ཡུལ་སྐྱེལ་རྗེ་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་སྐྱེལ་བའི་  
ནང་དོན་ལྟར་ཡང་སྲིད་ཐབས་འཚོལ་རྗེ་ལྟར་ཞུས་ཚུལ། བོད་  
དུ་ཁྱིའདོན་བསྐྱུངས་ཚུལ། རྒྱ་གར་ནང་ཤོས་ཤོས་དུ་ལེབས་  
ཚུལ། དབང་ལུང་ཁྱིད་དང་གསལ་བསམ་མཚན་ཚུལ། རྒྱ་  
ཡུལ་དུ་ཞབས་སོར་བསྐྱུངས་ཏེ་མཚན་འཕྲིན་སྐྱོང་ཚུལ། དེ་  
བཞིན་དུ་ཚོགས་གཙོས་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་བྱུང་མེད་ཀྱི་  
ཐོབ་ཐང་དང་ཁོང་ཡུག་ཐོག་ཏུ་འདེགས་སྤང་སྒྲིལ་མེད་མཚན་  
བཞིན་ཡོད། དུས་དབས་ཉེར་གཅིག་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་དང་

གཞི་འོད་འཕྲོ་བའི་རྒྱ་མ་འདུས་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བསྐྱེད་  
བརྗོད་མཚན། མཐར་ཚུལ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་ M.Heu-  
rtaux མཚོག་ནས་མགོན་པོ་མཚོག་གིས་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
ཞབས་སོར་འཁོད་པ་དང་ཤོན་རྒྱལ་སྐྱེལ་བར་བཀའ་བྲིན་  
རྒྱ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུས་པ་དང་གཞན་ཡང་སྐྱ་ཆེ་ཞབས་སོར་  
ཡུན་དུ་བཞུགས་པ་དང་རྒྱ་རན་སིར་ཞབས་སོར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་  
འཁོད་པའི་གསོལ་འདེབས་ཞུས།

ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་གསུང་གསལ་འདི་  
ག་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཆེབས་སྐྱུར་བསྐྱུངས་སྐབས་པར་དང་ཀུན་  
ནས་སྤེལ་བའི་གདན་ཞུས་ཞུས་པར་སྤྲུལ་དཔྱེས་ཚོར་ཆེན་  
པོ་བྱུང་ལུགས་དང་། ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་བཅུ་དྲུག་བ་ཆེན་  
པོ་འདིར་ཞབས་སོར་བསྐྱུངས་པ་དངོས་འབྲེལ་ཡིན་པ་དང་།  
དེ་ཉིད་དམིགས་བསམ་ཀྱི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་  
དང་། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་ཀྱང་གདན་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་ཆེའི་ལོ་རྒྱུས་  
དེ་ཉིད་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་ལ་མིག་དཔེ་མཚན་  
བཞིན་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། ལེབས་ཐེངས་དང་པོའི་སྐབས་  
ཀྱི་ཚོར་བ་རྗེ་བྱུང་དེ་ཉིད་གལ་འགངས་ཆེ་ཚུལ་གསུངས་པ་  
དང་། དེ་བཞིན་གདན་ཉིད་འདིར་ལེབས་སྐབས་དེ་ཉིད་ཆེས་  
དགའ་བ་དང་སློབ་པའི་ཚོར་བ་ཉམས་སུ་སྐྱོང་། དེ་བཞིན་ས་  
གནས་མི་མང་རྣམས་མཇུག་འབྲུང་བུ་ཅང་དཔྱེས་པོ་  
བྱུང་བ་དང་མ་འོངས་པར་ཡང་ཡང་སྐྱེལ་སྐབས་པའི་དེ་བ་ཡོད།  
མཐར་བུ་བ་ཐམས་ཅད་ལེགས་གྲུབ་འབྲུང་བའི་སྐབས་སློན་  
མཚན། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གསོལ་ཐབས་ནང་གསོལ་ཚོགས་བྱ་  
ལོམ་ཞིག་གོ་སྐྱེག་ཞུས་ཉིད་ཡུལ་དབང་མཚོག་སྐྱ་རྒྱལ་གྱི་  
ལམ་གཞུང་ནས་ཆེབས་འབྲུལ་བརྒྱུད་པེ་རིས་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་  
སུ་མཚེས་པའི་ཕྱེད་ནས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ལ་གཞིགས་སྐྱོར་སྤྱིར་  
གཤེགས།



དགེ་འདུན་པའི་ཚོགས་མི་སྤྱ་ཞབས་ཤིན་མཚོག་ནས་  
 གསལ་བཤད་བཟུང་དོན་ལྟར་དགོན་པ་གསར་བཞེངས་  
 དགོས་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ས་ཆ་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱོ་རན་  
 སའི་མཚོན་ཉེན་དཔྱད་ཅན་གྱི་སྤོང་གནས་འདྲ་མིན་དང་།  
 རྒྱ་རན་སེར་ཡོད་པའི་རྗེད་ནས་ནང་པའི་ཚོས་ཚོགས་སྤུན་  
 མོང་ནས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་ནས་ཤེས་པའི་  
 ཚོགས་མི་བརྒྱ་སྐབས་ལྷན་ཡོད་པའི་སྤྱོད་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་  
 གྱི་ལུན་དུ་བཞུགས་གནས་ཀྱི་གོ་སློབ་བཟུང་བཞེན་པ་དང་།  
 ཁོང་མོས་བརྗོད་གསལ་དུ་མེད་ནས་ནང་པ་རྣམས་ནས་གནད་  
 དོན་གསུམ་ཐོག་སྤྱོད་བཟུང་བཟུང་བཟུང་བཞེན་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་  
 ས་གཞི་གཙང་མར་ཡོད་དཔལ་མེད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་། རེན་  
 གྱི་སྤྱོད་འཕེལ་དང་། གསར་སྤྱོད་ཐོག་ཐོག་ལ། དགོན་པ་  
 ལུག་འདེབས་མཁན་གྱི་སྤྱོད་ཐོག་ཐོག་ལ་དེ་ལོ་ཚར་  
 གཏོགས་ཏེ། ཁོང་མོང་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཚོགས་པ་དང་ཡང་  
 འབྲེལ་ལམ་གཏོང་བའོ་ཡོད། སྤྱོད་ཁང་འདུ་ཁང་གི་དབུས་  
 རྩོགས་སུ་མཆིས་པའི་སྤྱོད་ཐོག་ཐོག་ལ་དེ་ལོ་ཚར་  
 ༡༠༠༩ ལོར་སྤྱོད་ཐོག་ཐོག་ལ་ཡུལ་པས་མགོན་ཚེད་པོས་  
 རབ་གནས་བཀའ་འདྲིན་བསྐྱེད་པ་དང་། མེ་རྩོག་བརྒྱའི་  
 བརྗོད་རིས་དབུས་སུ་སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཞུང་སྤྱོད་  
 ཡི་གེ་དུག་མ་དང་། དེ་བཞེན་བརྒྱའི་དབུས་ཀྱི་སྤོང་པོར་སྤུན་  
 རས་གཟིགས་ཀྱི་ས་ཐོན་སྤྱོད་ལོ་ལོ་བཞེན་པ་དང་།

ཚོགས་ཁང་གཙོ་བོ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཡང་ཐོག་ཤིང་གིས་  
 བསྐྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་མེད་ནས་ཀྱི་གནད་རབས་སྤྱོད་ཁང་གི་  
 རན་ཉེན་ཚུལ་དུ་སྤྱུང་ཅིང་། དགོན་གནས་དེར་ཤིལ་ཚེན་  
 ཞིག་དང་རྩ་ཚེན་རྩོགས་གཉིས་མ་ཞིག་མཆིས། ཤིལ་ཚེན་  
 དེ་ཉིད་དཔལ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གི་ཆེབས་སྤྱུང་  
 སྤྱོད་པའི་གཞུང་ཞིག་ལ་བཀའ་ཏེ་འཁོལ་བར་བྱེད་པ་དང་།

དེ་བཞེན་རྩ་ཚེན་དེ་ཉིད་རྩོགས་གཉིས་ཀ་ནས་ལུགས་ཀྱིས་  
 བསྐྱེད་ཅིང་མེད་ནས་དགེ་འདུན་ལྷན་པས་ནས་རང་ལུགས་ཀྱི་  
 སྤུན་མིན་འདོན་པ་འདོན། ཡུལ་དབང་མཚོག་མེད་ནས་  
 ཀྱི་བཅུན་མ་ལག་ཏུ་མེ་རྩོག་གི་སྤུས་པ་རང་འགྲིགས་ཀྱི་ཤིང་  
 འཁོལ་ཐོགས་པ་ཞིག་དང་། གཞན་ཡང་དེའི་ནང་བདུག་སྤོས་  
 ཀྱི་ཤིང་བཟང་འཕུལ་བཞེན་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྤྱོད་ཁང་ནང་དུ་བྱོན་  
 པ་དང་། རིན་ཚེན་དང་པོ་ལས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་  
 ཀྱི་མེད་ནས་ཀྱི་སྤུན་མིན་ལམ་སྤོས་ཀྱི་སྤོས་ལུས་འདུང་  
 དང་བདུག་སྤོས་མོགས་ཀྱི་མཚོན་སྤོས་སྤོས། དེ་ཉིད་ཡུལ་  
 དབང་མཚོག་ནས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལ་མེ་རྩོག་གི་ཚུས་ལན་  
 ཏེ་རབ་གནས་ལེགས་པར་མཛད།

ཡུལ་དབང་མཚོག་དགོན་གྱི་གོ་སློབ་པ་གཙོ་བོ་སྤྱོད་  
 ཞབས་ Titi Tran མཚོག་ནས་གདན་ཞུ་མཛད་ཅིང་། དེ་  
 ཡང་ཁོང་གིས་གསུང་གསལ་དུ་མགོན་པོ་མཚོག་སྤྱོད་  
 མེ་ས་ལུས་དུ་ཤེས་ཐེངས་དང་པོར་ཁོང་ཅག་གི་དགོན་དུ་  
 གདན་ཞུ་སྤྱོད་པར་ཏེ་ཅང་དགའ་སྤོང་བཟུང་ལུགས་དང་། དེ་  
 གའི་དགེ་འདུན་པ་བཟུང་པ་ཞིག་ནས་གསུང་གསལ་དུ།  
 ཡུལ་དབང་མཚོག་ནས་སྤྱོད་པའི་སྤོད་ཐོག་ཐོག་  
 ཡོ་རོབ་ཏུ་ཆེབས་སྤྱུང་བསྐྱེད་པ་དང་ཡོ་རོབ་ཏུ་ཡང་དག་  
 པའི་པན་བེད་འདེད་པའི་ཚོས་ཤིག་བསྐྱེད་པར་མཛད་པ་དང་།  
 གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་གསུང་གསལ་དུ་ཡུལ་དབང་མཚོག་  
 དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དབུ་ཁྲིད་གནད་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ན་  
 ལུག་རྩོགས་སུ་ཡང་དག་པའི་དམ་ཚོས་ལུག་སྤོས་དང་སྤོས་  
 སྤོས་སྤོས་པའི་སྤུན་བསྐྱེད་ལུས།

དཔལ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་གདན་ཞེད་  
 ལམ་ནང་པའི་གཙོག་ལག་ཁང་དུ་ཆེབས་སྤྱུང་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
 པ་དང་པན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པར་དཔྱད་པའི་ཚོར་



ཆེན་པོ་གྲུང་ལུགས་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་དུ་མེད་ནས་གྱི་སྐྱེ་  
 བོ་དུ་མ་གང་ཉིད་མཇུག་འབྲས་དང་ཚོས་འབྲེལ་གྱིར་སྐྱེ་བས་  
 བཞིན་པ་དང་། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་དུས་ལུན་གྱི་ལྷན་ལྷན་  
 རིང་མེད་ནས་གྱི་སྐྱེད་ཡིག་ལ་སློབ་སློང་མཛད་ཅིང་མ་འོངས་  
 བར་མེད་ནས་དུ་མེ་བས་རྒྱུའི་དགོངས་གཞི་དང་དེ་བཞིན་  
 ལུལ་དང་ལུལ་མིའི་དབར་འབྲེལ་ལམ་གཉིད་ཟབ་མཛད་རྒྱུའི་  
 དགོངས་པ་ཡོད་ཚུལ་གསུངས།

ཕན་ཚུན་ཁྲུང་དུ་འབགས་པའི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱུན་སྦྲད་  
 འབགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་གཟུངས་  
 སྐྱུགས་ཀྱི་ལྷུགས་ལྷུང་སྐྱུལ། ལྷ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་སྐབ་པའི་  
 སྐྱུ་བརྟན་སྟེང་མཆིས་པའི་མ་ཉིའི་གཟུངས་སྐྱུགས་བཀོད་པ་  
 དང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་འབྲེལ་ལམ་མཚོན་དོན་དུ་གྲུར་པ་དང་།  
 གཞན་ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་མཐར་སྐྱུག་སྐྱེ་དགུ་ལ་

ལུས་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གོ་འཕང་མདོན་དུ་འགྲུར་གྱིར་  
 དང་གཞན་རྣམས་གནས་དེ་ཉིད་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་སྐྱུགས་  
 བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། སྐྱུན་རས་གཟིགས་ནི་དུས་གསུམ་  
 རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣང་རྗེའི་རང་གཟུགས་ཡིན་པ་དང་།  
 རང་ལེ་རྣམས་དཀའ་ངལ་སྤོང་ཚོགས་པས་མནར་བའི་ད་ལྟའི་  
 དུས་རབས་འདིར་ཡང་སྣང་རྣམས་དང་ལེ་འདུན་ནས་ཡང་མ་  
 བོར་བ་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བར་གསུངས། རྒྱ་མཚན་དེ་  
 ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་བཀའ་དབང་སྐྱུལ་  
 རྒྱལ་དང་། དེ་ཡང་རང་ལེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྣང་རྗེ་སྐྱེ་  
 བ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱུགས་སློབ་གཉིད་ཟབ་མཛད་ཚུལ། སྐར་  
 ཡང་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་མེད་ནས་དགེ་འདུན་རྣམས་ནས་  
 རྒྱོན་བསུ་གང་ལེགས་མཛད་པར་ཀུན་ལ་སྐྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་  
 གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མེད་ནས་དགོན་པར་མ་འོངས་



བར་སྐྱར་ཡང་མེད་པའི་འདུན་ཡོད་ལུགས་བཀའ་སྦྱུལ།  
 མཇུག་བསྐྱེད་གཏམ་བཤད་ནང་འདུས་སྡེའི་དབྱ་  
 འཛིན་ནས་པོད་མི་སྡེ་ནས་སློབ་སྦྱོར་ཆེན་པོའི་སློབ་པ་རང་  
 ཉིད་ཀྱི་སྐབས་མིན་ཚེས་དང་རིག་གཞུང་གང་ལེགས་བདག་  
 བོ་རྒྱལ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཞི་བ་དང་གྲོལ་བ་ཚུལ་བཞིན་དོན་  
 ཏུ་གཉེན་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སློབ་པའི་གསུང་ངམ་ནང་པའི་  
 གྲུབ་མཐའ་འདི་ཉིད་ཚྭོགས་ཀྱི་ཏུ་ལྷབ་པས། སྐྱག་བསྔལ་མ་  
 ལུས་ཞི་ཞིང་ཞི་བ་དེའི་དཔལ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་  
 གསུངས།  
 མེད་ནམ་བཙུན་མ་ཞིག་ནས་ལག་ཏུ་མེ་ཉོག་དང་སློབ་  
 ཀྱི་ཤིང་དགོལ་སློབ་ཏེ་འདུ་ཁང་ནང་དང་དེ་བཞིན་འདུ་ཁང་  
 གཙོ་བོ་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དགོན་པ་དེ་ཉིད་སློབ་མར་བྱལ་  
 འདེབས་པ་པོ་ཞིང་གཤེགས་དམ་པའི་སྐྱབས་ལྷན་ཞིག་ཡོད་པ་

དེ་ཉིད་ཀྱི་གམ་དུ་སོང་ཞིང་མཚོན་པའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱོར་ཅམ་  
 བྱས་ནས་སྐྱར་ཚུར་ལྡོག། དཔལ་ལྗར་དབང་ལ་གསུམ་པ་  
 མཚོག་ནས་ཅོག་ཅེ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་སྐྱབ་  
 བརྒྱུད་བསྟན་བ་ཡོངས་ཀྱི་མེས་པོ་དམ་པ་སྐྱབས་ཀྱི་རྒྱལ་  
 བོ་སྟོབས་མཚུངས་པ་ལོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། གངས་ཅན་གྲུབ་པའི་  
 དབང་རྒྱལ་ཇེ་མི་ལ་རས་པ། མཉམ་མེད་ཇེ་སྐྱམ་པོ་བ་གསུམ་  
 ཀྱི་སྐྱབས་ལྷན་ལྱིན་ལྷབས་ཆེ་བ་དང་རྟེན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱུལ། དེ་  
 ཉིད་ནི་མེད་ནམ་དགོ་འདུན་རྣམས་དང་འབྲུང་འགྱུར་འབྲེལ་  
 ལམ་བཟང་པོ་སྐྱབས་ལྷན་འཛོག་པའི་མཚོན་བྱེད་དུ་ཡིན། མེད་  
 བམ་དགོ་འདུན་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་གསོལ་ཇེ་ཞིག་ལྷན་དུ་  
 བཞེས་ཇེས་དཔལ་ལྗར་དབང་གསུམ་པ་མཚོག་པེ་རིས་ནང་  
 གང་གི་བཞུགས་གནས་མཚོན་ཁང་དུ་བྱིར་ཕེབས་བསྐྱུངས།



ལ་ཇུ་རྩ་མིའི་ francetvinfo.fr གཟུགས་མཚོང་བརྟན་འཕྲིན་ལྟེ་གནས་ཁང་དུ་ཆེ་བས་རྒྱུར་གྱིས་ཐད་གཏོང་བཀའ་འདྲིའི་ལས་རིམ་ལ་བཀའ་རྒྱལ་བརྒྱུད་སྤྲོད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༣ ཉིན། ལྷུལ་མཚོག་བཅུ་བདུན་པ་མཚོག་ལ་པ་རྒྱ་རན་མིའི་ [www.francetvinfo.fr](http://www.francetvinfo.fr) གཟུགས་མཚོང་བརྟན་འཕྲིན་ལྟེ་གནས་ཁང་དུ་གཤམ་ཞུས་བཞིན་ཨོན་ལཱ་འཕོ་དམངས་སྤྱི་ནས་ཨོན་བསུ་གཟུགས་ཞུས། ཐད་གཏོང་སྤེ་ཚོན་གྱི་གསར་འཕོད་པ་མེ་རི་ལཱུ་རེན་གེ་ལོ་ཡི་རི་ (Marie-Laurence Cattoire) ལས་བཀའ་འདྲིའི་ལས་རིམ་གྱི་སློན་དུ་ལས་རིམ་སྣམ་སློན་པས་“ལྷུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེ་བཅུ་བདུན་པ་མཚོག་ལོ། འཛེས་སྤྱིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་པོ་དེ་མིའི་ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་མིང་ལཱོང་ས་ལ་སྐྱེ་བས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་ལྷུལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱེ་བཅུ་དུག་པ་མཚོག་གི་ཞལ་ཚེས་ལུང་བསྟན་ཅི་བཞིན་པོས་སློང་སྐྱབ་དམ་རེན་པོ་ཚེའི་བཀའ་ཡིག་སྐྱེ་པོ་དེ་ནང་ཚོས་ཨོན་ལཱ་འཕོ་དམངས་ཀྱི་དབུ་མིང་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། གང་ཉིད་དབུང་གངས་བཅུ་བཞིའི་སྐབས་རྒྱལ་ས་ལྷ་སའི་ལུབ་

ཞུལ་གཤམ་ས་མཚོར་ལུ་ནས་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུལ་དུ་བཅོན་ཀྱིས་པོད་མིའི་སྤེ་གནས་སུ་སྤོང་པོ་གསར་བཞད་དང་ལྷན་བཅོན་ཀྱིས་ནང་པོད་མིའི་མཚོན་གཉེད་གནད་ཆེ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། སྐྱེ་གཞོན་ལུ་ཉིད་ནས་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་སྤྱང་སློབ་ཀྱི་ཉིན་རེའི་ལས་འགུལ་ཐད་སྐྱེ་དམ་ལུགས་ཆེ་བསློན། དེས་ན་ད་ལན་རྒྱ་རན་མི་ལ་ཕེབས་ཐངས་དང་པོར་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་མངལ་འཕྲད་ཞུས་ཏེ། དཀའ་ཚེགས་ཀྱིས་བརྒྱུད་ནས་སློམ་སྐྱབ་གཉེད་དགོས་ཞེས་པའི་སློང་བཅར་འདྲི་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ལྷུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལོ་ལཱོང་ས་ལ་སྐྱེ་བས་མགོན་ཚེན་པོའི་རྗེས་འཇུག་ལུས་ལྷན་ནང་པའི་སྤྱིས་ལུ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན” ཞེས་བཀའ་འདྲིའི་ལས་རིམ་ཐད་གཏོང་འཇུག་པ་བཅས་སོ། །

1 དུ་ཚོགས་འདེན་ས་བཀའ་འདྲི་རྣམས་ཚ་ཚང་གསན་གཞིགས་ལུག། [http://www.francetvinfo.fr/societe/religion/le-karmapa-successeur-potentiel-du-dalai-lama\\_1483441.html](http://www.francetvinfo.fr/societe/religion/le-karmapa-successeur-potentiel-du-dalai-lama_1483441.html)



བདེན་བཞིའི་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་དང་པོ། ལྷག་བཟུང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གང་  
ཞིག་ཡིན་ཚུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༧ ཉིན། ལྷག་དུ་ཚོགས་འདུ་  
འཚོག་ཡུལ་གྱི་ཚོགས་ཁང་ Marriott Rive-Gauche  
དེ་ཉིད་འདུ་ཁང་གི་དོ་བོར་བསྐྱུལ། དེ་ཡང་ཚོགས་ཁང་གི་  
དོ་རའི་དབུས་སུ་ཕེན་ཏུ་བཞེད་ཆེ་བའི་བཞུགས་ཁྲི་ཞིག་  
བསྐྱོན་ཡོད། ལྷ་རྒྱལ་ཏུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་ཞལ་ཐང་ཆེན་  
པོ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལྷག་སྟོང་སྐྱུན་  
སྟོང་གི་སྐྱ་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་དབྱེད་པ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱུན་  
བརྒྱུད་ཤིང་ཉ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཞལ་ཐང་སྟེ། དེ་ཡང་ལྷ་འགྲུང་རྒྱུད་

མ་ལ། བཀའ་གདམས་ལ། ལམ་འབྲས་ལ། མར་བ་བཀའ་  
བརྒྱུད། འངས་བ་བཀའ་བརྒྱུད། ཞི་བྱེད་ལ། ལྷོར་རྒྱག་ལ།  
རྩོམ་གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱུབ་བཅས་དང་། དོ་རའི་གཡས་  
ཕྱོགས་སུ་མཚོད་ཉེན་མེད་གཤེད་ཉེས་ཅེག་ཅན། དེ་བཞིན་དུ་  
འདུ་ཁང་མཚོད་གཤེད་སྟེང་སྟོན་པའི་སྐྱ་བརྒྱན་དང་། གམ་  
དུ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལྷག་བཞི་པའི་སྐྱ་བརྒྱན་ཞིག་བཅས་  
ཚར་དུ་དངར་བར་བཤམས། མི་ཚོགས་ཆེན་སྟོང་རྒྱག་བརྒྱ་  
ཅམ་གྱི་ཤོང་ཚད་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁང་དེ་ཉིད་སྐྱུར་བྱུར་



དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བསྐྱིས་ཏེ་ད་ལྟ་དངོས་སུ་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་  
འཛམ་གན་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གསུམ་དུ་  
འགོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

ད་ལན་ Paris ལ་ཐོག་མར་སློབ་ས་པ་དང་དངོས་ཡོད་  
ལྟར་ན་ང་ཚོའི་དུས་ཚོད་འཇུག་ས་པའམ་ང་ཚོར་མངོན་ཤེས་  
ལྡན་ཆེ་ཚོད་གསྐྱིག་སྟངས་འདི་ལས་ལེགས་པ་ཞིག་སྐྱིག་  
དགོས་སྟུགས། གང་དེད་ཅེ་ན། དང་པོ་རྒྱ་རན་སི་ལ་སློབ་ས་  
དེ་དུས་གནས་གཤིས་ཅུང་སྲིད་པོ་ཡོད་སྟུགས། དེ་ནས་པར་  
སུད་སི་ལ་སློབ་ན་ལེགས་པོ་འབྱུང་ས་དེད་སྟུགས། ཡིན་ཡང་ད་  
ལན་རྒྱ་རན་སི་ལ་གནས་གཤིས་སྲིད་པོ་མེད་ཅོད་ན། རྒྱལ་ས་  
Paris མཛེས་སྟུགས་ལྡན་པའི་གོང་ཁྲེང་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་  
དེའི་མཛེས་སྟུགས་དེ་ཅམ་མཐོང་ཐུབ་མ་སོང་། ཡིན་ཡང་མ་  
འོངས་པ་ལ་ཡང་བསྐྱར་འོང་དགོས་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་  
ཡིན་སྟུགས།

ཡིན་ཡང་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་གཅིག་ཐེབས། ཁ་སང་ང་  
ཚོ་སུད་སི་ལ་གསུང་ཚོས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཅམ་  
བཟོས། ལྷིང་བཏང་བྱས་ན་ཚུ་ཚོད་གཉིས་རིང་ལ་སྐྱད་ཆ་  
ཤོད་རྒྱུར་སློབ་མ་ལྟར་ན་ངོས་རང་ལ་དཀའ་ངལ་མེད། ང་  
ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་སློབ་རྒྱུན་ལྟར་དུ་ཚོས་འཆད་ཚུ་ཚོད་བཞི་  
ལཱའི་རིང་སྐྱད་ཆ་བཤམ། དེའང་ལྷིང་བཏང་ལྟ་བུ་ཞིག་དེད།  
ཡིན་ཡང་ལྷིང་སུ་ངོས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་ཉུང་དུ་བཏང་། ཚུ་ཚོད་  
གཅིག་གསལ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལྷག་ཚུ་ཚོད་ལྗེད་ཀ་ཅམ་ལས་  
མི་བཤམ། དེ་ལ་གོམས་ནས་ད་ཆ་ཚོས་སུན་ལེ་ལ་ཚུ་ཚོད་  
གཉིས་བཤམ་དགོས་སྟབས་གོམས་དཀའ། ད་ལན་སུད་སི་  
ནས་སློབ་སྦྱོང་ཐེབས་ཏེ་ངོས་ཀྱིས་ཐོད་སྐྱད་བཤམ། དེ་ནས་  
ཟླ་རན་སིའི་སྐད་དུ་ཐོག་ཏུ་སྐྱར་དེ་ནས་ཡང་དུ་དབྱིན་རིའི་  
སྐད་དུ་སྐྱར།

དེ་རིང་གི་ཚོས་བཤམ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་བདེན་པ་བཞིའི་  
སྐོར་དང་། བདེན་པ་བཞི་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་  
སྟོང་པོར་གྱུར། ཚོས་ཀྱི་སྟོང་པོ་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་གྱུར་  
ཡོད་སྟབས་འཕྲལ་དུ་ང་རང་གི་ངོས་ནས་ལེགས་པོ་ཞིག་ལུ་  
ཐུབ་ཀྱི་དེད་མི་འདུ། མཚམས་དེ་རང་བདེན་པ་བཞི་འཆད་  
མི་དང་འཆད་ན་ངོས་ཤིང་འཚམས་པའི་མི་ཞིག་ཏུ་མ་མཐོང་།  
གང་དེད་ཅེ་ན། བདེན་པ་བཞི་པོ་འདི་མཚན་ཉིད་རྒྱང་པ་མ་  
ཡིན་པར་སེམས་རྒྱུད་ཉམས་ལེན་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།  
སོ་སོར་ཉམས་ལེན་ལེགས་པོ་མེད་ཅོད་ན་དེའི་སྐོར་འཆད་རྒྱ་  
ངོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་མ་མཐོང་། ཡིན་ཡང་སྐྱེ་མ་དང་  
དགེ་བའི་བཤམ་གཉེན་དུ་མའི་སྐྱེ་མ་དུན་ནས་བདེན་པ་བཞི་  
དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་སོགས་གསུང་ཚོས་དུ་མ་ཐོབ་ཐོང་། དེའི་  
རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོར་སློབ་ཤིག་དང་སེམས་འབྱུགས་  
སྲིད་དེ་གང་ཐུབ་ལུ་ཐུབ་པའི་འབད་བཟོན་ལུ་རྒྱ་ཡིན།

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་བསྐོར་བར་མཇུག་པ་ཞིག་ང་ཚོས་  
བཤམ། རིམ་པ་གསུམ་ཞེས་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེའི་དུས་  
ཚོད་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་འཛོག་ཐུབ་རྒྱུ་དཀའ། གང་ཡིན་  
ཞེ་ན། བཀའ་དང་པོ་བདེན་པ་བཞིའི་ཚོས་འཁོར་སྐོར་བ་དང་  
པོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་མར་བཀའ་བར་པ་དང་བཀའ་མཐའ་  
མ་ཞེས་དུས་ཚོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཁོར་ལོ་དང་གཉིས་འཛོག་  
དཀའ། ཡིན་ཡང་གཙོ་བོ་བརྗོད་བྱའི་ཐོག་ནས་ཁྲུད་པར་མིན་  
ནས་སྟུགས། དེར་བརྟེན་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་ཞེས་པ་བྱུང་།  
དེའི་ནང་གི་བདེན་པ་བཞི་སྟེ་འཁོར་ལོ་དང་པོའི་ནང་དུ་  
འདུ། རྒྱུན་གཏན་ང་ཚོས་སྐྱ་རྩ་ཏེ་སྤེལ་ཡོངས་གསལ་ཀྱིས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་འཁོར་ལུ་སྟེ་བཟང་པོ་ལ་བདེན་པ་བཞིའི་  
གསུང་ཚོས་སྟུགས། བདེན་པ་བཞི་ཞེས་པ་མདོ་དོན་རང་དེ་



སེམས་ཅན་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་  
 དང་བདེ་བ་འདོད་པ་ཀྱུན་དེ་ལྟར་ཡིན། བདེན་པ་བཞི་སྐྱུག་  
 བསྐྱེལ་བདེན་པ། ཀྱུན་འབྱུང་བདེན་པ། འགོག་བདེན་པ། ལམ་  
 བདེན་བཞིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་མི་འདོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་  
 འགྲམ་དང་བཅས་པ། ང་ཚོས་འདོད་པའི་བདེ་བ་རྒྱ་འགྲམ་  
 དང་བཅས་པ་ཆ་ཚང་སྟོན་བཞིན་ཡོད། དེའང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
 བདེན་པ་དང་། ཀྱུན་འབྱུང་བདེན་པས་རང་རེར་མི་འདོད་པའི་  
 སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་དེ་ཡི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་སྟོན། འགོག་བདེན་  
 དང་ལམ་གྱི་བདེན་པས་ང་ཚོས་འདོད་པའི་བདེ་བའམ་སྐྱུག་  
 བསྐྱེལ་ལས་ཐར་ཚུལ་དེ་ཡི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་སྟོན།

དེར་བརྟེན་བདེན་པ་བཞིའི་ནང་ནས་དང་པོ་སོ་སོར་  
 དགོས་པ་གང་ཡོད་རང་རེས་བསམ་མཐོ་གཏོང་རེས་ཡིན་པ།  
 བདེན་པ་བཞིའི་ནང་ནས་སོ་སོར་གང་དགོས་པ་རྗེ་ལྟར་ཐོབ་  
 རང་རེས་རྟོགས་དགོས། དེར་བརྟེན་བདེན་བཞིའི་རྣམ་གཞག་

འདི་མདོར་ན་ང་ཚོས་གང་འདོད་པ་གཙོ་བོ་གཞིར་གྱུས་ནས་  
 འདོད་པ་རྗེ་ལྟར་ཐོབ། འདོད་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཐོབ། མ་འདོད་  
 པ་ཅམ་གྱིས་མེད་པར་མི་འགྲུབ། དེའི་སྐོར་གྱི་རྒྱ་འགྲམ་སྐྱེད་  
 རོར་བཞིན་ཤེས་པ་དགོས་ཅན་ལ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱུག་  
 བསྐྱེལ་རྒྱ་འགྲམ་གཉིས། བདེ་བ་རྒྱ་འགྲམ་གཉིས་ཞེས་རྣམ་  
 གཞག་དེ་གསུངས།

བདེན་པ་བཞིའི་ནང་ནས་ཐོག་མ་དེ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
 བདེན་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞེས་པ་རྒྱན་གཏན་  
 གྱི་ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅམ་མ་ཡིན་པ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
 སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་སྟེ། མདོར་ན་ང་  
 ཚོས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་སྟོང་བཞིན་  
 ཡོད། དཔེར་ན་ཚོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མགོ་ན་བ་དང་ཕྱོད་ཁོག་  
 ལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཅམ་དུ་མ་ཟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
 གྱི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་། དེའང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་

ཤི་རིགས་དེ་དག་ཀྱང་ཚོར་བ་སྤྲུལ་ན་རིགས་གསུམ། སྤྱུག་  
བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད། འཇུག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད། ལྷན་པ་  
འདྲུ་ལྷན་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད། དེའི་ནང་ནས་དང་པོ་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཚོར་བ་མི་  
བདེ་བའམ་ཚོར་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་གོ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱུག་  
བསྐྱེད་རང་འེ་སེམས་ཅན་པལ་ཆེ་བས་དེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡིན་  
པ་རོམ་འཛིན་ཐུབ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་ལས་  
འབྲལ་རྒྱུའི་འདོད་པའམ་དོན་གཉེན་ང་ཚོར་ཡོད། དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་  
བཅུང་སྟེ་དེ་འདྲའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འཇུག་པའི་འབད་བཙོན་གྱི་  
བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ད་ལྟའི་རོམ་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུའི་  
སྤྱུག་བསྐྱེད་མང་ཆེ་བ་ལྷན་པའི་དབང་ཅད་དང་འབྲེལ་ཡོད་རྒྱུར་  
ལྷུང་ཡོད། ལྷན་པའི་ནང་དུ་འཛིགས་སྐྱང་དང་ཉེན་ཁ་འདྲེན་  
ཅེས་བརྗོད་སྤྱི་མ་བུར་ཆེ། ང་ཚོས་དེ་འཛིགས་སྐྱང་ཅན་  
དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞིག་ཡིན་པ་རང་རེས་ཡུལ་གྱི་རོམ་ནས་ཆ་  
མི་རྟོགས། དཔེར་ན། རང་བུར་ཁོར་ཡུལ་གྱི་སྟོར་ལ་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་སྟོར་ང་ཚོས་འབྲེལ་བའདྲུ་ཅུ་བ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་  
ཡང་ང་ཚོས་དེ་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་བ་དང་འཛིགས་སྐྱང་ཅན་ཞིག་  
ཡིན་པ་ང་ཚོས་དེ་ཅུ་མ་ཚོར། སྟོན་ལ་ང་ཚོར་དངོས་སྤྱི་  
ཉམས་སྤྱི་མ་ཚོར་སྟབས། དཔེར་ན་ལུས་ཀྱིས་ཉམས་སྤྱི་མ་ཚོར་  
ནས་ལྷན་པར་བརྗོད་སྐྱོད་མ་ཐུབ་སྟབས་རང་རེས་ཞེད་སྐྱང་  
ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཆ་མ་རྟོགས། ཡིན་ཡང་ཉེན་ཞིག་ལ་ཞེད་  
སྐྱང་ཅན་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་ཉེན་མོར་འབྱིས་  
བྲགས་སྟུང། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
ཞེས་པ་སོ་སོའི་དབང་པོའི་རྩལ་ལྷན་པ་ལ་བརྗོད་སྤྱི་མ་ཚོར་  
རྒྱུང་བ་ལ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཡུལ་གྱི་རོམ་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
རང་བཞིན་གང་ཡིན་ཅད་དཔྱོད་གཏོང་རྒྱ་གཞན་ཆེ་ཡིན།

སྤྱུག་བསྐྱེད་གཉིས་པ་འཇུག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་རྒྱུན་  
གཏན་ཐག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་སྟེ་ནམ་ཞིག་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
བསྐྱེད་པར་འཇུག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་བཤད། མདོར་ན་  
རྒྱུན་གཏན་རང་འེའི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་ཚོར་བ་སེམས་པ་ཞིག་  
འཇུག་པའི་ཞེན་ཡོད་པས་དེ་དག་ཀྱང་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འཇུག་  
པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱེ་བྲག་དང་། ཚོར་བ་  
སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡིན་པའི་རེས་པ་མེད། དེར་བརྟེན་སྤྱུག་བསྐྱེད་  
དང་ཚོར་བ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་ལྷན་པར་བྱེ་སྟེ་འབྲེལ་བའདྲུ་  
བསྟོན། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ཚོར་བ་བདེ་བ་ཡིན་པ་ཞིག་པལ་  
ཆེར་འཇུག། རང་འེའི་རྒྱུན་གཏན་དཔེ་མཚོན་ནི་ང་ཚོས་ཅ་  
དངོས་ལྡིང་ཅན་ཞིག་སོ་སོའི་ཐག་པ་གཡམས་པར་རྒྱུན་རིང་  
པོ་ཞིག་འཇུག་ཅ་ན་མ་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་འཇུག་རེས་  
ཡིན། ཐག་པ་གཡོན་པར་འཇུག་པ་ན་དང་པོ་ཐག་པ་གཡམས་  
པ་སྟོན་སྟོན་ཀྱི་ཚོར་བ་བུང་ཡང་གང་འཚམས་ཤིག་ནས་  
ཐག་པ་གཡོན་པའདྲེན་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། དེས་གང་བརྗོད་དམ་  
ཞེ་ན། དང་པོ་སྟོན་སྟོན་པ་དེ་འཇུག་པ་ལྷན་ནས་སེམས་མ་  
སྟོན་པ་དང་བདེ་པོ་མེད་པར་བྱུང། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
ནས་མདོར་ན་འཇུག་པ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་སྟབས་འཇུག་པའི་  
སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་བཤད། མཚམས་པེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚོར་  
བ་ཆེན་པོ་བུང་ཡང་སྐབས་པེ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་རྒྱུང་  
དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སྤྱི་རང་རེ་ལ་བདེ་བའི་ཚོར་སྐྱང་ཤར་བ་  
དེ་ལྟར་འཇུག་པའི་ཞེན་ཡོད། དཔེར་ན་ང་ཚོའི་ལ་ཡུལ་ལྟ་བུ་ལ་  
མཚོན་ན་དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་དེ་ཅུ་  
མེད། སྤྱི་སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ལྷན་མི་ཚང་  
མས་འཇུག་ཏུ་དང་འཇུག་པའོའི་ཉོ་འགོ་བཅས་ས། དེ་བཞིན་  
སྟོན་ཁང་གསར་རྒྱུག་འགོ་བཅས་ས། ཀུན་གྱི་བསམ་མཚོའི་  
ནང་དུ་སྟོན་ཀྱི་སྟོན་རྒྱུན་འཚོ་བ་ཏུ་ཅད་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་



དེ་དག་བསྐྱེལ་མི་དགོས་པར་འཚོ་བ་གསར་བ་དེ་ལ་ཚོགས་  
 མར་དགའ་སྤང་ཤར། དེ་ནས་དེར་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་གསར་བ་  
 དེར་རོལ། དངོས་ཡོད་ལྟར་ན་དེར་དུས་ཀྱི་འཚོ་བ་གསར་  
 བ་དེ་ནི་འགྲན་ཚོད་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་གྲོང་པ་བྱིས་མཚེས་ཀྱིས་  
 འཕྲུལ་རྟོགས་ན་སོ་སོས་ཀྱང་འཕྲུལ་རྟོགས་དཀའ་མེད་དུ་  
 གྱུར། འཕྲུལ་འཁོར་ཡང་དེ་བཞིན་འགྲན་ཚོད་ཆེན་པོ་ཡོད་  
 བ་དང་དེ་བཞིན་དངོས་པོའི་དགོས་མཁོ་མང་དུ་མང་དུ་བྱིན།  
 དེ་འདྲའི་ཚོགས་སྲུང་ལས་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་འབྱུང་བཞིན་  
 ཡོད། དེའི་རིགས་ལ་འགྱུར་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་དུ་བརྗོད། དང་  
 པོ་བདེ་བདེ་ལྟར་དུ་སྤང་ཡང་རྗེས་སུ་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྟར་དུ་སྤང་  
 བར་གྱུར། དེར་བརྟེན་མཚམས་རེ་ཡང་རྒྱས་མ་བྱིན་པའི་མི་  
 དེ་དག་གི་སེམས་པ་ཡང་རྒྱས་བྱིན་པའི་མི་ལས་སྤྱིད་པ་ཡོད་  
 ཆ་མ་རྟོགས། ང་ཚོ་རྒྱུད་དུའི་སྐབས་ཀྱི་འཚོ་བ་སྤྱིད་པོ་ཞིག་

དུ་ཚོར། དེར་སང་དེ་ཅུ་སྤྱིད་པོ་མེད་པ་དང་མི་ཀུན་དངོས་  
 པོའི་སྐྱོར་ལ་བསམ་མཚོན་དུ་མ་བཏང་དགོས་པར་གྱུར།  
 ལྷོ་བ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་ནང་གི་  
 རིགས་གསུམ་པ། ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་མཐའ་དག་སྤྱིད་  
 བ་ཉེ་བར་ལེན་པའི་རྒྱ་ཡིན་པས་ལྷོ་བ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་ལ། ལོང་དུ་ཞུས་པའི་ཚོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་ཚོར་བ་  
 བདེ་བ་དང་དེ་ནས་ཚོར་བ་བཏང་སྤོམས་འབྱུང། དེར་བརྟེན་  
 ཟག་བཅས་ཀྱི་ཚོར་བ་བཏང་སྤོམས་ཚང་མ་ལྷོ་བ་འདུ་བྱེད་  
 ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་འགྲིག་ལ། དེ་མ་ཡིན་པ་  
 གལ་ཆེ་ཤོས་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ། དཔེར་ན་ཟག་བཅས་  
 ཀྱི་གཟུགས་དང་ཚོར་བ་འདུ་བྱེད་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་  
 ཡོད་པས་དེ་དག་ཀུན་མཐོར་ན་ཉོན་མོངས་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
 ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་ཐམས་ཅད་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་

རང་བཞིན་ཡིན། མདོར་ན་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱི་བཞུགས་པོ་དེའི་  
གཞི་གདན་ལྟ་བུའམ་མ་ཅུ་ལྟའམ་པ་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་  
གྲུང་ཡོད།

མདོར་ན་རང་ལེས་མི་འདོད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་ལ་  
དོས་འཛིན་སྤྱབ་ཅིང་ལ་ལ་དོས་འཛིན་མི་སྤྱབ་པའི་གནད་  
འགག་དེ་ལྟར་ཡིན། སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་རོ་  
མི་ཤེས་སྤྱབས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལས་ཐར་བར་  
འདོད་པའི་འབད་བཞེད་བྱ་རྒྱུའི་སྐྱོད་དཀའ། དེ་ཅམ་དུ་མ་  
ཟད་མཚམས་རེ་སྤྱག་བསྐྱེད་བདེ་བར་ཞེན་པ་དེ་འདྲའི་ཚོགས་  
ནས་རང་རེར་དཀའ་ངལ་འཕྲད། དེར་བརྟེན་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
སྤྱག་བསྐྱེད་རང་རེ་འཕྲོ་བ་མི་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་པལ་  
ཆེ་བས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན་པ་མཐོང་། འགྲུང་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་  
མཚམས་རེ་ཡང་རྒྱས་ལྷིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱག་དོན་གྲོང་  
ཁྱེད་ནང་དུ་འཚོ་བ་བསྐྱེད། མཚམས་རེ་རྒྱས་སྐྱོས་དང་བདེ་  
སྤྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ནས་ཉོན་པ་དང་དཀའ་ལས་ཁག་སྟེ།  
དེ་འདྲའི་ཚོགས་ནས་འཚོ་བ་བཏང་སྟོམས་བསྐྱེད་མི་ཟག་བཅས་  
ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཉོན་པ་ནས་འཚོ་བ་བཏང་སྟོམས་བསྐྱེད་མི་འདྲ་  
ཡོད། སྤྱག་དོན་ཚོས་བསྐྱིད་མི་དུ་མ་ཞིག་དེ་ལྟར་འགྲུང་  
བཞིན་མེད་དམ་སྟེ། རྒྱས་སྐྱོས་ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་དག་དོན་མི་  
གདའ་སྟེ་སྤྱག་བསྐྱེད་འཚོ་བ་བཏང་སྟོམས་བསྐྱེད་མི་འདྲ་ཡོད། འོན་  
ཀྱང་དེ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན།  
མདོར་ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཚོས་ སྐྱེད་འཁོར་  
བ་ཞེས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་པོ་གཉེས་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་རྒྱ་  
དེ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བསྐྱིད་པའི་ཀུན་སྐྱོང་གཙོ་བོར་མི་  
གྲུང། སྤྱི་བཞུགས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་ཀུན་སྐྱོང་གཙོ་  
བོ་གང་རེད་ཅེ་ན། སྤྱག་བསྐྱེད་མཐའ་མ་དེ་ལས་ཐར་བར་  
འདོད་པའི་སྐྱོ་སྐྱེ་རྒྱ་ སྐྱེད་འཁོར་བ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་ཀུན་

སྐྱོང་གཙོ་བོར་བཤད། གནད་འགག་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་  
པ་གཉེས་པ་ཀུན་འགྲུང་གི་བདེན་པ་ཞེས་པ་འགྲུང། དེས་  
སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱེད། བདེན་པ་དང་པོས་འབྲས་བུ་བསྐྱེད།  
གཉེས་པས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱེད། རྒྱུན་གཏན་རང་ཚོས་  
འབྲས་བུ་ལ་གདམ་ག་བསྐྱིད་རྒྱ་མཚམས་རེ་རང་ཚོས་བསྐྱིད་  
ཤེས་པ་འགྲུང་བ་དང་ཡིན་ཡང་རྒྱ་གདམ་ག་བསྐྱིད་སྐྱབས་  
འབྲས་བུ་དེའི་སྐྱེད་ནས་རྒྱ་གདམ་ཡིན་གདམ་ག་བསྐྱིད་སྐྱབས་  
མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཡིན་ཆ་མ་རྟོགས་པ་མང། རྒྱ་མཚན་དེར་  
བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་ལ་འདོར་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ལས་རྒྱ་ལ་འདོར་  
ལེན་བྱ་རྒྱ་དཀའ་བར་བཤད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཀུན་འགྲུང་བདེན་པ་གནད་ཆེ་ཡིན།

ཀུན་འགྲུང་ལ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉེས། ལས་སྐྱོར་  
བཤད་མི་དགོས་པར་ཉོན་མོངས་སྐྱོར་སྤྱད་ཅམ་ཞུས་ན་སྟེ།  
ཉོན་མོངས་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཉི་སྤྱག་དུ་རྒྱལ་མག་  
དོག་སོགས་རིགས་མང། ཡིན་ཡང་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་  
ཅ་བ་བདེན་པར་འཛིན་པའི་གཉི་སྤྱག་དེ་ཅ་བ་ཡིན། མདོར་  
ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདེན་དོན་གྲུབ་གྲུབ་དུ་ཡོད་སྟེ་སྤྱི་བཞུགས་  
དེས་རྒྱུན་གྱིས་དཔེར་ན་ཁོང་ཁོ་བོ་ཞིང་ཁོ་བོ་ཞིང་ཁོ་བོ་ཞིང་སའི་ཡུལ་  
པ་རོལ་པོ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རང་རྒྱལ་སྤྱབ་པ་ཞིག་པོ་ལ་  
དུ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་ཚོགས་ནས་བསམ་མཐོ་བཏང་། དེས་བྱས་  
ཉེ་ཁོང་ཁོ་བོ་ཞིང་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་བདེན་པར་འཛིན་པའི་  
སྐྱོ་བཏགས་ཀྱི་སྐྱོ་ཡིན་ཅ་བ་ལུགས་ཆེན་སོ་ཞིག་དུ་གྲུང་ཡོད།  
དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་མི་དུ་མ་ཡོད་སར་མིང་ལ་བཀྲ་ཤིས་  
ཟེར་བ་དེའི་མིང་ནས་འབོད་དེ་ཁོ་ལ་སྐྱད་ཆ་རན་པའི་དམའ་  
འབེབས་བྱས་ཆེ། ཁོའི་སེམས་ལ་ཁོ་ལ་བརྟེན་ཀྱི་གདའ་སྟེ་  
ནས་འཕྲལ་དུ་ཁོའི་སེམས་མི་བདེ་བ་འགྲུང་དེས་ཡིན། དོས་  
ཡོད་ལྟར་ན་བཀྲ་ཤིས་ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་སྐྱོ་བཏགས་ཡིན་པ་



རང་རེ་ཀུན་གྱིས་ཤེས། ཡིན་ཡང་ཤེས་པ་དང་སློབ་བཟང་གསུམ་  
 དེ་ལ་བདེན་པར་ཞེན་ཅ་ན་བཟང་གིས་གྱི་མིང་ནས་འབོད་དེ་  
 བཤད་སྟབས་འཕམ་དུ་སོ་སོ་མི་བདེ་བར་གྱུར། དེར་བརྟེན་  
 དེས་གང་མཚོན་ནམ་ཞེ་ན། ང་ཚོས་པར་སློབ་བཟང་གསུམ་པ་དེ་  
 བདེན་པར་ཞེན། བདེན་པར་ཞེན་པ་དེའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་འོ་ཅག་  
 གི་སེམས་ལ་ཡིད་མ་བདེ་བ་དང་ཉོན་མོངས་པ་དུ་མ་ཞིག་སྐྱེ་  
 བ་མཚོན་ཐུབ། བདེན་པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་བདེན་པར་སློབ་  
 བཟང་གསུམ་ དེ་འདྲའི་བདེན་པར་ཞེན་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསམ་  
 མཐོ་གཏོང་དགོས་པ་གནད་ཆེད།

དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་ང་ཞེས་པ་རང་རྒྱུ་གསུམ་  
 ཐུབ་པ་རང་དབང་གི་སློབ་པ་རང་དབང་བ་ཞིག་མེད། དེ་  
 བཞིན་གཞན་ཞེས་པ་དབྱེ་མ་ལས། དང་པོ་ང་ཞེས་བདག་ལ་

ཞེན་གྱུར་ཅིང་། །ཞེས་པ་ལྟར། མདོར་ན་ང་ཞེས་པ་རང་དབང་  
 བ་མེད་པ་རྗེ་བཞིན་གཞན་ཞེས་པ་རང་དབང་བ་ཞིག་མེད་  
 པ་དང་། རང་དང་གཞན་ཞེས་པ་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་  
 ལྟོས་སུ་གྲུབ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་དང་། རང་རེས་མཚན་ཉིད་  
 ཐོག་ནས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མི་ཤེས་ཀྱང་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་སྲོད་  
 དུ་བཤད་ན་རང་རེའི་ཟས་གོས་ལ་སོགས་པ་པན་ཚུན་གཅིག་  
 ལ་གཅིག་ལྟོས་སུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་  
 དངོས་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་ཉིད་འཚོ་བུབ་  
 རྒྱ་ཞིག་ཅད་ནས་མེད། བདེན་འཛིན་གྱི་སློབ་པ་ནས་པན་  
 ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཡིན་པའི་བསམ་མཐོ་གྲུ་ཡངས་རྒྱ་  
 ཆེ་འཁོར་དགོས་པ་གནད་དོ།



བདེན་བཞི་དང་སྒོམ་གྱི་ཚུལ་འབྲེལ་ཉིན་གཉིས་པ།

ཀུན་ལ་བྱི་རྩོ་བདེ་ལེགས། ད་ནངས་ཞོགས་པ་བདེན་པ་བཞི་  
ནས་བདེན་པ་དང་སོ་གཉིས་ཞུས་ཐེན། བྱི་རྩོ་ཆར་བདེན་པ་  
མཐའ་མ་གཉིས་སོ་དང་གཞུག་ཏུ་སྒོམ་གྱི་སྒོར་ལ་ཅུང་ཟད་ལྷ་  
དགོས་སྟམ།

ད་ནངས་ལྷ་བྱ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོགས་སམ་  
མདོར་ན་རང་རེས་མི་འདོད་པའི་སྦྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་འབྲས་  
གཉིས་སོ་སྟེ་སྦྲུག་བསྐྱེད་དང་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སོ་ཀུན་འབྲུང་  
དང་སྦྲུག་བསྐྱེད་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུར་ཅ་ན། དེས་མི་འདོད་པ་  
གང་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་བསྟན། ཀུན་འབྲུང་

དེ་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྲུང་བཤམ་  
ཅ་ན་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྲུང་གི་ཙ་བ་བདེན་འཛིན་དང་།  
དེར་བརྟེན་རང་རེས་སོ་སོ་བདེན་པར་འཛིན་པ་ཇི་བཞིན་དོན་  
དུ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་རེད་དམ་མ་རེད། དེ་བཞིན་བྱིན་ཅི་ལོག་  
པའི་རྟོག་པ་རེད་དམ་མ་རེད་བརྟག་དབྱེད་བསྐྱིད་དགོས། དེ་  
བརྟག་དབྱེད་བསྐྱིད་པར་བདེན་འཛིན་གྱི་སྒོ་ཁོ་རང་རོས་ནས་  
ཡུལ་དང་སྒོ་ཁོ་རང་གིས་བསམ་པ་དང་སྦྱང་བ་ཇི་བཞིན་དོན་  
ལ་གནས་གངའམ་མི་གངའ་བརྟག་དབྱེད་གྱི་ལུས་པ་མེད།  
བདེན་འཛིན་མ་ཡིན་པའི་སྒོ་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་

དུ་གནས་མི་གནས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟུག་དཔུང་  
བགྱིད་དགོས། བརྟུག་དཔུང་མཐིལ་སྤྱོད་པ་བགྱིས་ཚ་ན་  
བདེན་འཛིན་གྱིས་ཁོ་རང་ལ་སྤང་བའམ་འཛིན་པའི་གནས་  
སྤྲུགས་སམ་ཡང་ན་གནས་ཚུལ་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་པའི་  
ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གསུང་དེ་དང་  
འགལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཞིག་ཤེས་བཞིན་ཡོད།  
དེ་རྟོགས་བཞིན་ཡོད་ལྟ་བུས་བདེན་འཛིན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་  
ཇི་ལྟར་གནས་པའམ་གནས་ཚུལ་ལོ་མ་རྟོགས་སུ་བགྱི་མེད་པ་  
ཤེས་མ་སུ་བ་བཀའ་གཏེ་ལྟར་དང། གཉིས་པ་དེ་ཅམ་དུ་མ་  
ཟད་བདེན་འཛིན་ནམ་ཉོན་མོངས་ལས་གྲོལ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་  
རྒྱུའི་ཡིད་ཆེས་སྤྲེལ་སྤྲོད་སྟེ།

དེར་བརྟེན་བདེན་འཛིན་ནི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
ཅ་བར་གྱུར། བདེན་འཛིན་གྱི་སློབ་སློག་ཚ་ན་རྒྱན་སྤྲུག་རྒྱུ་  
བདེན་པ་ར་སློབ་བགྱིས་སྐབས་རྒྱན་དེ་བཞིན་ཁྲུངས་མ་  
འཁྲོལ་བར་གྱུར། བདེན་འཛིན་གྱིས་རྒྱན་བཤད་མི་སུ་  
པར་གྱུར་སྟེ། རང་བཞིན་གྱིས་དེའི་རྒྱུ་སློབ་བགྱིས་པ་  
དཔེར་ན་ཉོན་མོངས་པ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་  
འཇིག་སུ་རྒྱ་དང། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་  
འཇིག་ཚ་ན། སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཅ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཡིན་གཤིས་  
སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་འདྲ་སློབ་སུ་རྒྱ་དེ་ལྟར་བགྱིས་ཉེ་རིམ་པ་  
བཞིན་བསམ་མཚོའི་འགྲོ་སྤངས་སློབ་ལ་རྒྱུད་སུ་བ་དེ་ལྟར་  
འབྱུང་སྟེ། དེར་བརྟེན་ཐར་པ་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་ཉོན་མོངས་  
སློབ་རྒྱུ་འམ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སློབ་པ་ལས་ཐར་པ། འགོག་པ་  
ཞེས་པ་སྤྲུག་བསྐྱེད་བཀའ་པས་འགོག་པ། སྤྲུག་བསྐྱེད་བྲམ་  
བྱེད་ལ་འགོག་པ། མདོར་ན་བདེན་པ་གསུམ་པ་དེ་ཡིན།  
དེས་རྣམ་བུ་གི་སྤྲུགས་སམ་ང་ཚོའི་ཐོབ་པར་འདོད་པ་བདེ་  
སྤྱིད་ཡིན་ཚ་ན་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་འདོད་བཞིན་ཡོད།

བཞི་པ་ལས་གྱི་བདེན་པ་དང་གཏན་དུ་བདེ་བའི་གོ་  
འཕང་རམ་མདོར་ན་བདེ་སྤྱིད་མཐར་སྤྲུག་པ་ཐོབ་སྤྱིད་པ་ཡིན་  
ཚ་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གཏན་དུ་  
བདེ་བ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུའི་སྤྲུང་དུ་ཐབས་འཚོལ་དགོས། ལས་  
བདེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་བྲམ་པའི་འགོག་པ་ཐོབ་  
པར་བགྱིད་སུ་བ་ཚ་ན་ལས་གྱི་བདེན་པ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱ་  
གནད་ཆེ་ཡིན།

མདོར་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་པ་རོལ་ཏུ་སྤྱིན་པ་དུག་  
དང་ས་བརྒྱལ་སོགས་པ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། སོ་སོའི་  
གནས་ཚད་གཚོད་ཅམ་དུ་སྤྱེད་པས་ཡོད་དམ་སྟེ་མ་པ་འབྱུང་  
དེས་ཡིན། གཙོ་བོ་ལས་དུ་ཞུགས་མ་ཞུགས་ཞེས་པ་ཞི་གཙོ་  
ཆེ་ཤོས་ཐེག་པ་སུ་མོང་གི་ལས་ཡིན་གཙོ་བོ་དེས་འབྱུང་  
བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ། འབད་བཙོན་མི་དགོས་པར་དེས་འབྱུང་  
རྒྱུད་ལ་སྤྲེལ་རྒྱ་ནམ་བུར་བ་དེ་དུས་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་ལས་དུ་  
ཞུགས་པ་དེད་ཅེས་བརྗོད་སུ་སྟེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གཙོ་  
བོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱང་རྗོད་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་བཅོས་མ་  
མ་ཡིན་པ་རྒྱུད་ལ་སྤྲེལ་གྱུར་ན་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་  
འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ་དེའི་ཐོག་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལས་དུ་  
ཞུགས་པ་ཞེས་བརྗོད་སུ་སྟེ། མདོར་ན་བདེན་པ་བཞི་པོ་  
དེས་རང་རེ་ལ་ཐོབ་བྱ་བདེ་བ་མཐར་སྤྲུག་པ་ཞིག་ཐོབ་རྒྱུའི་  
རྒྱ་འབྲས་འགྲོ་སྤངས་ཆ་ཆེད་ཞིག་གསུངས། དེ་བཞིན་ང་  
ཚོས་མི་འདོད་པ་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བཅས་པ་ལས་ཐར་  
པར་བྱེད་རྒྱུ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཆ་ཆེད་གསུངས་ཡོད། བདེན་  
པ་བཞིའི་སློབ་ལ་རོ་སློབ་མདོར་བསྐྱེད་དེ་ཅམ་ཡིན། "ཞེས་  
མཇུག་ཏུ་བཀའ་འདྲི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་རྒྱ་ཚོད་བྱེད་ཅམ་  
རིང་སྟེ།



མཚན་མིའི་རྒྱལ་ས་ Paris ཏུ་སློམ་དང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་སྐོར་ནས་  
 ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་གསུམ་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༥ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཡཀམ་  
 བ་མཚོག་ཚོགས་ཁང་གི་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སློ་འཕར་ནས་  
 ཚེ་བས་སྐུར་བསྐྱེད་པའི་འབྲེལ་བའི་བཞུགས་ཁྲིའི་མཛུགས་ཏུ་སློན་  
 བས་བསྐྱོན་པའི་འབོལ་སྟེགས་སྐྱིན་ཁབས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་  
 ཞིག་གོ་སྐྱིག་མཛད་ཡོད་པ་དེ་སྟེང་སྐུ་བཞུགས་མཛད། དེར་  
 མགོན་པོ་མཚོག་གི་ཞལ་དཀྱིལ་གྱི་མཚན་དཔེ་མཛུགས་བ་དང་  
 བཀའ་སློབ་གསུང་གི་བདུན་ཅི་ཉམས་སུ་སྦྱོར་བྱིང་དང་ལྡན་  
 གྱི་འདུས་པས་ཚོགས་ཁང་ཕྱུར་བུར་གཏམས། མགོན་པོ་  
 མཚོག་ནས་ཁ་སང་ནི་བ་ནི་ལན་གྱི་ཕྱིར་དུས་ལྟན་ཉ་ཅང་  
 རིང་པོ་བཏང་སྟེ་སློམ་གྱི་ཐོག་ཏུ་ལམ་སྟོན་མཛད་པའི་

དུས་ཚོད་མེད་ལུགས་གསུངས། དེས་ན་དེ་རིང་སློམ་གྱི་སློར་  
 བཀའ་སྐུལ་དོན།  
 འདིར་ཕེབས་པ་ཀུན་ལ་སྤྱོད་འཚམས་འདྲི་བཀའ་ལེན་  
 བདེ་ལེགས་ཡོད། ཁ་ཅང་ནི་བ་ནི་ལན་གྱིས་སློམ་ཉམས་ལེན་  
 སློར་བཤུར་རྒྱུ་ལ་བྱུང། དེ་རིང་གི་བཛོད་བྱེ་ཞི་བདེ་དང་  
 བདེ་སྲིད་སློར་ཡིན། སློན་ལ་སློམ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལ་མཛོད་  
 ཅམ་ཞུས་ན་སྐྱེ། བཞུགས་པའི་འཕྲིད་སྐབས་  
 འཛམ་གླིང་གི་ Googleplex ཏུ་གནས་ཀྱི་སྟེགས་ཏུ་དང་  
 རོ་དེབ་གྱི་ལས་ཁུངས་ཨ་མ་བཅས་སུ་བསྐྱོད་སྐབས་གོང་  
 གསལ་ལས་ཁུངས་ཁག་ནང་དུ་འདྲེས་སློམ་ལ་གཞོལ་སའི་ཁང་

པའང་དམིགས་བསམ་བཅོས་གདམ། དེ་མིན་སློམ་ལ་དོ་སྣང་།  
བྱ་མི་མང་དུ་འབེལ་བཞེན་པ་མཛོང། ཟློགས་གཅིག་ནས་  
སློམ་དེ་རང་བཞིན་ཀུན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱ་ཡུལ་དུ་གྲུང་སྟབས།  
མ་འོངས་ལ་བ་ཡོ་ག་ སྟེ་བཞེན་གྲུང་། སློམ་གྱི་སློབ་  
རྒྱན་གྱི་རིལ་ཐང་རིམ་བཞིན་བརྒྱུག་ནས་ཚོང་རྩལ་ལྟ་བུར་  
གྲུང་ཉེན་ཆེ།

སྦྱིར་བཏང་སློམ་རྒྱལ་སྤངས་ལ་མི་འདྲ་བ་མང། ཡིན་  
ཡང་དེ་དག་ཀུན་བསྐྱོམས་ཏེ་ཞུས་ན་ཞི་ལྷག་གཉིས་དང་  
དཔུང་སློམ་དང་འཛོག་སློམ། རྒྱན་གཏན་ཞི་གནས་དང་  
འཛོག་སློམ་དོན་གཅིག་དང་ལྷག་མཐོང་དང་དཔུང་སློམ་  
དོན་གཅིག་ལྟ་བུ་ལ་ལས་དེ་ལྟར་གསུངས་ལ། ལྷག་པར་དུ་  
ནང་པའི་ཚོས་བརྒྱན་སོ་སོ་པའང་འགྲེལ་ཚུལ་རྩེད་མི་འདྲ།  
མཚམས་དེ་ལྷག་མཐོང་ལ་འཛོག་སློམ་དང་ལྷག་པར་གསང་  
སྟགས་སྐབས་སུ་ལྷག་མཐོང་ལ་འཛོག་སློམ་འབྲུང་བཞེན་  
ཡོད་སྟེ། ཡིན་ཡང་སྦྱི་ཡོངས་ཆ་ནས་ཞི་གནས་དང་འཛོག་  
སློམ་དོན་གཅིག་དང་ལྷག་མཐོང་དང་དཔུང་སློམ་དོན་གཅིག་  
བརྗོད་ན་མི་བདེ་བ་མེད། དེའི་ནང་ནས་ཞི་ལྷག་གཉིས་སོ་རྒྱ་  
འབྲས་དང་ཞི་གནས་སློབ་དུ་མ་སོང་ན་ལྷག་མཐོང་རྒྱན་ལ་  
སྦྱི་རྒྱ་དཀའ་བས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཞི་གནས་ཀྱི་  
སློམ་སློབ་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡིན།

ཞི་གནས་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་རང་མེད་སེམས་དམིགས་  
པ་གཅིག་ལ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་འཇུག་པར་བྱ་རྒྱ་  
དང་དམིགས་པ་ཟློགས་གཅིག་ཏུ་གཏད། དེ་བཞིན་དམིགས་  
པ་གཅིག་ལ་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆ་ཚང་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྤངས་  
སྟབས་རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡིན། སོལ་རྒྱན་གྱི་ཐོག་ནས་ཞི་གནས་སློམ་  
སྐབས་ཞི་གནས་སློམ་ཡུལ་འདུ་འཛི་དེ་ཅམ་མེད་པའི་གནས་  
དཔེན་པ་ཞིག་དང་སྦྱ་འདྲ་མིན་མེད་པ་དང་ཐུན་ཁྲིའི་སྦྱ་ཡོད་

ནའང་གཞོན་རྒྱ་སོགས་འབྲུང་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་  
བུའི་བསམ་གཏན་གྱི་འཆོལ་མེད་པའི་གནས་སུ་བཞུགས་  
རྒྱའོ་ལྟ་བུ་ཡིད་སྦྱུབ་ན་བསྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པ་གསུངས།  
ཡིན་ཡང་དེར་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་དེ་ལྟ་བུ་འབྲུང་རྒྱ་དཀའ་བས་  
དུ་གྲུང་། ལྷག་པར་དེར་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་གང་དུ་ཕྱིན་གྲང་  
སེམས་ལ་གཡེང་བ་འབྲུང་རྒྱའི་དེགས་ཏ་ཅང་མང་སྟབས་  
དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་མེས་ཞི་གནས་བསྐྱབ་རྒྱ་  
ཞེས་པ་ད་ལྟའི་འདུ་འཛི་ས་ཏ་ཅང་དཀའ། མདོར་ན་སེམས་  
སྦྱི་རོལ་ཡུལ་དུ་མ་གཡེངས་པར་ནང་དུ་འདུ་རྒྱ་སོ་སོས་ཚོད་  
འཛིན་བཀྲིས་ནས་ནང་དུ་འདུ་སྟབས་དཔོན་ལ། ཡིན་ཡང་དེར་  
སང་གཡེང་བ་ཆེ་བའི་དུ་རྒྱ་དང་ལག་ཐོགས་ཁ་བར་སོགས་  
ཆེས་མང་གསེས་ཞི་གནས་སུ་འདུག་སྟབས་རྒྱ་དཀའ།

སྦྱིར་བཏང་སློམ་ཞེས་པ་སོ་སོ་གང་ཡིན་པའམ་སོ་སོ་  
རང་བབ་སྟེ་སོ་སོའི་ད་ལྟའི་སེམས་རྒྱན་གྱི་གནས་སྤངས་  
གང་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ནས་རང་བབ་ཏུ་བཟོ་བཅོས་མེད་པར་  
མཉམ་པར་བཞག་སྟབས་ཆེ། དམིགས་བསམ་སློམ་ཞེས་རྣམ་  
དུ་བཅོས་མ་བཀྲིས་ཏེ་སློམ་དཔོན་པ་དམིགས་བསམ་གང་  
ཡང་མེད། དེར་བརྟེན་ཀམ་པ་སྦྱ་སྤེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེ་  
མཚོག་ལ་མི་ཞིག་གིས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ལྟར་དང་མཚུངས།  
གང་མེད་ཅེ་ན། མི་ཞིག་གིས་སྦྱ་སྤེང་གསུམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེ་  
ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ནས། སློམ་རྒྱལ་མི་དགོས་པའི་ཚོས་ཤིག་  
ཡོད་དམ་ཞུས་ཅོ་ན། སློམ་རྒྱལ་མི་དགོས་པའི་ཚོས་ཤིག་  
ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཡིན་ཡང་རོས་ཀྱིས་ཁྲོད་རང་སློམ་རྒྱལ་  
དགོས་མ་མེད་ཅེས་ཁྲོད་རང་ལ་ཚོས་དེ་བྱིན་ཆེ། ཁྲོད་ཀྱིས་  
སློམ་རྒྱལ་རྒྱ་གདའ་མི་གདའ་བལྟས་ནས་བཅོས་ལ། བཟོ་  
བཅོས་ཀྱིས་སློ་འཛོགས་བཀྲིས་ཅོ་ན་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
ངས་ཁྲོད་རང་སློམ་རྒྱལ་མི་དགོས་པའི་ཚོས་ཤིག་བྱིན་ཡང་

ཁྲོད་རང་ལ་སྐྱོན་མི་ཐོགས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན། མདོར་  
ན་རང་རེས་དང་པོ་ཞི་གནས་སྐྱོམ་ཞེས་པ་སྟོན་སྟོན་བྱས།  
སེམས་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་དུ་མ་འབྱུང་པར་སོ་སོའི་གནས་སྐྱེད་སྐྱེད་  
གང་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་རང་བབ་ཏུ་འཛོལ་རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡིན་  
ཡང་རང་རེ་བཙུགས་མ་ལ་སྐྱོ་གོམས་ཙེ་ལྟར་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་  
སྟེ།

དེ་རིང་འདིར་ལྷ་རྒྱུ་འཛོལ་ནི་སྐྱོམ་མི་སྐྱོམ་པའི་སྐྱོམ་  
ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེའང་གཙོ་བོར་རང་རེ་ལ་རྣམ་རྟོག་འཆར་  
ཚེ། དཔེར་ན། ཉེན་མོངས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཁོང་ཁོ་རྣམ་བུ་ཞིག་  
ལྟར་ན། སེམས་ནང་དུ་ཁོང་ཁོ་ཆ་ཆར་མ་ཡངས་པར་ཁོང་  
ཁོ་ལང་ལ་ཁད་དུ་སྐྱོམ་དགོས་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་ཁོང་ཁོ་  
ལངས་ཟེན་པའི་རྣམ་སྐྱོམ་རྒྱ་དཀའ། དེ་ནི་ཉམས་སྤོང་  
དགོས་ལ་ཉམས་སྤོང་མེད་ན་པལ་ཆེར་ཁོང་ཁོ་ལང་རྒྱུའི་རྣམ་  
རྟོག་ཤར་མ་ཐག་ཏུ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པ་ལྟ་བུ་དུས་མཉམ་མཐོང་  
རྒྱུ་འབྱུང་སྟེ། ཉམས་སྤོང་ཡོད་ན་ཁོ་རང་ལ་ཁོང་ཁོ་ལང་  
རྒྱུ་ལ་བརྒྱུད་རིམ་ལྟ་བུ། དང་པོ་འདི་དང་དེ་ནས་འདི་ལྟ་བུ་  
ལྷུང་ཞེས་སོ་སོས་རྟོགས་ཐུབ་པ་འབྱུང་སྟེ། དང་པོ་འདི་ལྟ་  
བུ་ཞེས་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཆར་སོ་སོས་མཐོང་ཐུབ་རྒྱུ་དེ་ལྟར་  
འབྱུང་། རྣམ་རྟོག་ཤར་ཆེ་རྣམ་རྟོག་གི་རོ་བོ་དེ་ལ་བལྟས་ནས་  
རྣམ་རྟོག་གིས་དམིགས་བསམ་ལ་སྟེད་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད།  
རྣམ་རྟོག་དེ་ལ་ལྟ་ཞེས་པ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་དོན་མིན་པར་གང་  
ལྟར་རྣམ་རྟོག་དེའི་རང་ལམ་རྣམ་རྟོག་དེ་ཤར་པའི་ཆེ་རྣམ་  
རྟོག་དེའི་སྐྱེད་ལ་སེམས་སྟོན་དེ་སྟོན། རིགས་པ་དེའི་སྐྱེད་ལ་  
གཏད་པ་ཙམ་ཞིག་ལས། རྣམ་རྟོག་གང་ལས་ལྷུང་དང་གང་  
དུ་ཕྱིན་སོང་། རྣམ་རྟོག་གི་རོ་བོ་ཇི་ཡིན་དུ་སྟེ་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་  
བརྟག་དབྱེད་རྒྱུ་ཞིག་མེད་པ་དང་། མདོར་ན་སོ་སོའི་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་མིག་ཤུགས་ཀྱིས་གང་སྟེ་དེའི་སྐྱེད་ལ་ཅེར་ཀྱིས་

བལྟས་པ་ཇི་བཞིན་ལས་ཁོ་རང་གི་རོ་བོ་ལ་དབྱེད་དགོས་  
པ་དེ་ལྟར་མ་གྱུར། བལྟས་ཏེ་འདུག་པ་ཙམ་དང་བསམ་མཚོ་  
གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བསྐྱིས་ཏེ་བལྟས་ཙེ་ན་ཁོ་རང་གི་ཞེ་  
སྐྱེད་ལས་དཔེར་ན་ཁོང་ཁོ་རྣམ་བུའི་རྣམ་པ་རྩེད་རྩེད་དུ་འབྱུར།  
རྣམ་པ་དེ་བཞིན་རྒྱུན་གཏན་ཇི་བཞིན་སྐྱེད་སྐྱེད་དེ་ཁོ་རང་གི་  
ཁོང་ཁོ་ཤུགས་ཆེ་ལང་རྒྱུའི་རྒྱུན་ཀྱི་ཤུགས་ཐག་པོ་ལང་རྒྱུ་  
ཅུང་རྣམ་པ་རྩེད་དུ་འབྱུར་བར་གྱུར། དཔེར་ན་སྐྱེད་གྲུབ་  
གིས་རྒྱན་བཤའ་པའི་སྐྱབས་སུ་སྐྱེད་གྲུབ་སྐྱེད་བཤའ་གདའ་  
མི་གདའ་ང་ཚོས་སྐྱེད་གྲུབ་ལ་བརྟག་བཞིན་ཡོད་མོད། མིག་  
ལ་ལེགས་པོ་བལྟས་ཙེ་སྐྱེད་གྲུབ་རང་བཞིན་གྱིས་རོ་ཆོ་བ་  
ཇི་བཞིན་ཁོ་རང་གི་ཉེན་མོངས་དེ་ལ་བདེན་པའི་རྒྱབ་རྟེན་  
མེད་སྟབས། ཉེན་མོངས་པ་ཀུན་ལ་བདེན་པའི་རྒྱབ་རྟེན་མེད་  
གཤིས། འདུག་སྟེ་བལྟས་ཙེ་ན་ཁོ་རང་རང་བཞིན་གྱིས་རོ་ཆོ་  
བ་དང་རྒྱུན་སྐྱེད་སྐྱེད་དེ་བཤའ་མི་བརྟག་པར་རོ་ཆོ་ནས་རྩེད་  
ཞེ་བར་གྱུར་པས་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱོར་མདོར་བལྟས་དེ་ཙམ་མོ། །

རྒྱ་གར་གྱི་པཱི་ཏུ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་མཉམ་ཞེ་བ་སྟེ་སྟོན་  
འཇུག་གི་ནང་དུ་ཆོག་གཅིག་ཡོད་པས་དེའི་མདོ་དོན་གཙོ་  
བོ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐྱེད་བལྟས་ཇི་སྟེད་པ་ཀུན་རང་བདེ་  
འདོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷུང་ཞེས་དང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་  
བདེ་བ་ཇི་སྟེད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་གཞན་བདེ་བ་འདོད་པ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ལྷུང་ཞེས་བཤའ། དེའི་གནད་འགག་གཙོ་བོ་  
གང་གྱུར་ཞེ་ན། སྐྱིར་བཏང་རང་རེས་རང་བདེ་བ་འདོད་པ་  
དང་། རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཅེ་ན། གཙོ་བོ་བདག་བདེན་པར་  
འཇིན་པའི་བདེན་འཇིན་ཞིག་ཡོད། རང་རྒྱུང་པ་རང་དབང་  
ཚུགས་སུ་བཏང་རང་ཞེས་རང་དབང་བ་གཞན་ལ་མ་སྟོམ་པ་  
ཡོད་བསམ་པ་དེ་འདྲའི་བསམ་པ་ཡོད་ཙེ་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
བདག་ལ་བདེན་འཇིན་ཡོད་སྟབས་བདག་གཅེས་འཇིན་གྱི་སྟོ་



བྱུང་། དེ་བཞིན་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་སློབ་ཡོན་ཅ་ན།  
 ཚོས་དང་གང་ཟག་གཞན་ལ་བདེན་འཛིན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།  
 དཔེར་ན། ང་ཡི་དང་། ངའི་གྲོགས་པོ། ངའི་ནང་མི་ཞེས་པ་  
 དེ་དག་ལ་བདེན་འཛིན་ཞུགས་ནས་དེ་དག་ལ་གང་འཚམས་  
 གྱིས་གཅེས་འཛིན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ངའི་ཅ་དངོས་ཞེས་ཅ་  
 དངོས་དེ་དག་ལ་འདང་གཅེས་འཛིན་ཞུགས། ངའི་ཁང་པ་དང་  
 ངའི་འབྲུལ་འཁོར་ཞེས་བདེན་འཛིན་ཞུགས་ནས་གཅེས་པར་  
 འཛིན་པའི་སློབ་ཡོན་ལ།

སྦྱིར་བཏང་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ལ་སྦྱོན་མེད་  
 འགྲིག་མོད། ཡིན་ཡང་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པ་བདེན་འཛིན་  
 གྱི་ཚོགས་ནས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ཉེན་ཁ་  
 ལྡན། གང་རེད་ཅེ་ན། བདག་དབེན་པར་འཛིན་པ་ཞེས་བདག་  
 ཅེས་པ་རང་དབང་བ་ཞིག་དང་གཞན་ལ་སྦྱོས་མ་དགོས་པ་

རང་དབང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། དེ་འདྲའི་སློབ་  
 དེས་སྤང་དགྲུག་གི་སྟོག་ཏུ་མ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
 རྒྱུན་གཏན་རང་རེས་བདག་འཛིན་གྱི་དཔེ་འཛོགས་སྐབས་  
 བདག་འཛིན་དེ་བཞིན་བཅོམ་ཁང་ལྟ་བུ་དང་། ལྷགས་གྱི་ར་  
 བ་ཇི་བཞིན་བཅོམ་ཁང་ལྟ་བུ་དང་། སོ་སོ་བདག་འཛིན་གྱི་  
 བཅོམ་ཁང་དེའི་ནང་དུ་ཚུད་དེ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་སོ་སོའི་བདག་  
 འཛིན་གྱིས་བཅོམ་ཁང་དེའི་ནང་དུ་པར་བཅུག་ཡོད། བཅོམ་  
 ཁང་ནང་དུ་སོ་སོའི་སྦྱོན་མཆེད་དང་པ་མ་གྲོགས་པོ་ཁ་ཤས་  
 ལས་གཞན་མི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་མི་ཚོགས་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། ང་  
 ཚོའི་གནས་སྟངས་དེ་བཞིན་བདག་འཛིན་གྱི་བཅོམ་ཁང་དེའི་  
 བུད་དུ་པར་བཅུག་ཅེ་ན། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་པ་མ་དང་གྲོགས་  
 རེ་བྱང་ལས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་སྤུབ་པར་གྱུར་ཡོད།  
 དེར་བརྟེན་སོ་སོ་བཅོམ་ཁང་ནང་དུ་ཚུད། སོ་སོས་བཅེ་བ་

ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་སོ་སོ་དང་འགྲུང་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཏུ་  
ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་དེ་རྫོང་བྱག་གིས་སྤོང་ཁང་  
དུ་འགྲོ་དགོས་པར་གྱུར། ཡིན་ཡང་སོ་སོ་བཅོམ་ཁང་ནང་  
དུ་ཚུད་དེ་ཡོད་སྐབས་སོ་སོའི་བཙེ་བའི་མི་དེ་རྫོང་བྱག་གིས་  
མནར་ཡང་སོ་སོས་གང་ཡང་བགྱི་མ་ཐུབ། སྤྱི་ལོགས་སུ་  
ཡོད་པ་སོ་སོའི་བཙེ་བ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དེས་སོ་སོ་ཉ་ཅང་  
དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་རང་ཉིད་ཁོའི་འགྲིས་སུ་ཡོད་  
དགོས་པའི་ཉ་ཅང་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་གནས་སྡངས་དེ་  
ལྟར་གྱུར། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ལྟར་ཆོ་བདག་འཇིག་གྱི་བཅོམ་  
ཁང་དེའི་ནང་དུ་ཚུད་ཅ་ན་སྤྱི་ལོགས་སུ་བཙེ་བའི་སེམས་ཅན་  
དེ་དག་རང་དང་འབྲེལ་མེད་རྒྱུ་རྟག་རིང་སོར་བཞག་པ་དེ་ནི་  
སེམས་ལ་བསམ་མཚོན་བཏང་ན་ཉ་ཅང་ཡིད་པམ་པའི་གནས་  
ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་བསམ་མཚོན་བཏང་ནས་མདོར་ན་དེ་འདྲའི་  
སྣང་རྗེའི་བྱས་པ་འཕམ་སྣང་རྗེའི་ཐོ་བ་འབྲེལ་ཏེ་སོ་སོའི་བདག་  
འཇིག་གྱི་ལྷགས་གྱི་བྱ་བ་གཏོར་དགོས་ཏུ་གནད་ཆེ།

ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ནང་པས་བདག་མེད་ཅེས་  
བཤད། བདག་མེད་ཅེས་པ་ཆོག་རང་གི་ཐོག་ནས་བསམ་  
མཚོན་བཏང་ན་བདག་མེད་ཅེས་པ་ང་མེད་ལ་གོ། །མི་དུ་མ་ཞིག་  
ལ་འདྲོགས་པ་འབྱུང་། ཡིན་ཡང་ནང་པས་འཆད་བཞིན་པའི་  
བདག་མེད་ཅེས་པ་ནི་ང་ཅུང་ནས་མེད་པ་མི་བཤད། བདག་  
མེད་ཅེས་པར་གོ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་མང། བདག་མེད་ཅེས་པ་ད་ལྟ་  
རང་རེས་བསམ་བཞིན་པའི་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་མེད།  
ནང་པས་བཤད་བཞིན་པའི་བདག་ནི་བདག་རྒྱུད་ཏུ་དང་རང་  
དབང་བ་ཞིག་མིན། བདག་ཅེས་དོག་དོག་ཆོས་ཤིག་མེད་  
པར་བདག་ཅེས་པ་ཀུན་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། སོ་སོའི་བདག་  
ཅེས་པ་རྒྱ་ཆེ་ཏུ་བཏང་། གང་ལྟར་འཇུག་སྤྱིང་ཡོངས་ལ་  
ཁྲུབ་སྐབས་དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་བདག་ཅིག་རང་རེས་

བསམ་མཚོན་གཏོར་རྒྱུ་ནང་པས་འཆད་བཞིན་པ་གཙོ་བོ་དེ་  
ལྟར་མཐོང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་དང་གཞན་  
ཞེས་པ་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་མ་གཏོགས་  
བདག་ཅེས་པ་རང་ཚུགས་སུ་གྲུབ་པ་དང་གཞན་ཞེས་པ་རང་  
ཚུགས་སུ་གྲུབ་པ་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་  
བརྟེན་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟོས། གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་  
བ་གྱུར་པ་དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་རང་རེས་བཟོ་སྐབས་ཆེ་གཞི་  
ནས་ང་ཚོས་འཇུག་བྱ་སྤྱིང་གི་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཚོགས་ལ་  
སྤྱིང་རྗེའི་འབྲེལ་བས་ཁྲུབ་པ་ཞིག་འབྱུང་སྐབས་ མདོར་ན་རང་  
དང་གཞན་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་དེ་ཅམ་ཁྲུང་པར་  
མེད་པ་དང་། མདོར་ན་ང་ཞེས་པ་གཞན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་  
དང་གཞན་ཞེས་པ་རང་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཅ་ན། གཞན་  
གྱི་བདེ་སྐྱབས་རང་གི་བདེ་སྐྱབས་གི་ཆ་ཤས་དང་རང་གི་བདེ་  
སྐྱབས་གཞན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་པན་ཚུན་གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལ་འགན་འཁུར་དང་སེམས་ཁྲུང་གྱི་བསམ་མཚོན་  
དགོས། གང་ལྟར་རང་རེ་ཀུན་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལ་འབྲེལ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་ལ་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལ་བསམ་ཤེས་བགྱི་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་  
ན། སོ་སོས་ད་ལྟ་པར་བསམ་ཤེས་པ་བགྱིས་ན་ཉི་མ་གཅིག་  
སོ་སོར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་མི་གཞན་གྱིས་རྒྱུར་  
བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་དཀའ། དེར་བརྟེན་སོ་སོ་གོགས་མེད་ཁེར་  
རྒྱུད་ལྟ་བུ་འབྱུང་རྒྱུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་  
བརྟེན་ནས་བདེ་བ་འབྱུང་རྒྱུར་རང་གཅིག་སུ་བདེ་བ་འདོད་  
རྒྱུའི་བསམ་མཚོན་དེ་ནི་ཞོར་འབྲུལ་ཡིན་པ་དང་རང་གཅིག་སུ་  
བདེ་བ་ཞེས་པ་འབྱུང་རྒྱ་མེད། གཞན་བདེ་བ་མེད་ན་རང་  
གཅིག་སུ་བདེ་བ་ཞེས་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་  
འབྱུང་རྒྱ་མེད་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་



“འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ། །དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་  
ལས་བྱུང་། །” གསུངས་པའི་གནད་ཤེས་པར་བྱས་ནས་རང་  
རེས་བྱམས་སྟོང་རྗེའི་བསམ་བཤམ་ལའང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་  
གཏོང་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན།

དཔེར་ན་རྩོམ་རང་ལ་མཚོན་ན་ལོ་བདུན་ནས་ཀམ་  
པའི་མཚན་ཐོགས་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱུང་། མཚམས་རེ་རྩོམ་རང་  
ལའང་དགའ་ངལ་དང་། གང་རེད་ཅེ་ན། སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྲུག་  
གུ་དཔྱུས་མའི་མིང་ལ་སྟོན་ཨ་པོ་དགའ་དགའ་ཞེས་བརྗོད་བ་  
དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་སྤྲུག་གུ་དཔྱུས་མ་ཨ་པོ་དགའ་དགའ་དེ་  
ཡིན་ཞེས་བསམ་མཐོ་བཏང་ན་འགྲིག་གི་མེད་བ་དང་། ཡང་  
ཀམ་པ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་རྒྱ་དང་། ཀམ་པ་ཡིན་ཞེས་  
བརྗོད་ན་ལོ་ངོ་དགུ་བརྒྱའི་ཤེས་པ་དང་ལྡན་བ་ཞིག་ཡིན།  
དེར་བརྟེན་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཙོ་བོ་ད་ལྟ་བུ་དུ་སོ་  
སོ་སྤྱིད་པོ་དང་དགའ་བོ་འགྲུར་རྒྱ་མང་ཤོས་ཤིག་མི་གཞན་

ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་པམ་ཐོགས་བྱུང་། དེ་བཞིན་དེ་དག་  
སེམས་བ་སྤྱིད་པོར་གྱུར་ཅ་ན་སོ་སོ་ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་  
དགའ་བོར་གྱུར་བ་དང་། གཞན་མ་གཏོགས་སོ་སོ་སྤྱིར་གྱི་  
ངོས་ནས་དངོས་ཡོད་སྤྱིད་པོ་དང་དགའ་བོ་གདའ་ཞེས་ལམ་  
ན་ལམ་སྤུབ་རྒྱ་མེད་བ་དང་། གང་རེད་ཅེ་ན། སྤྱོད་པ་གཅིག་  
ནས་སོ་སོ་གང་ཡིན་པ་མགོ་འཛུམ་བ་དང་དེའི་ཐོག་ཏུ་སོ་སོ་  
སྤྱིར་གྱི་རང་དབང་དང་སོ་སོ་སྤྱིར་གྱི་ཚོར་བ་དེ་ཅམ་མེད་ཅ་  
ན། སོ་སོ་སྤྱིར་གྱི་དགའ་བ་ཚོར་རྒྱ་མེད་བ་པལ་ཆེར་དེ་ལྟར་  
གདའ། རྩོམ་རང་ད་ལྟ་བུ་དུ་གང་ལ་གང་འཚམས་སྤྱི་མཐུན་  
དེ་སྟོན་ཅ་བརྟན་པོ་བྱས་ནས་སྤྱི་མཐུན་དེ་བ་རྒྱ་བ་སྟེ་འགྲོ་སྤུབ་  
རྒྱ་གཙོ་བོ་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་བསྐྱུན་སྤུབ་  
བ་དང་དེའི་ཐོག་ནས་སོ་སོ་ལ་དགའ་བ་དང་སྤྱོད་བ་བྱུང་ཅ་ན་  
དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཅུང་སྟོན་སྟོན་སྤྱིད་རྒྱ་འགྲུང་  
བཞིན་གདའ་སྤྲུལ།



མེ་ཏན་མིའི་རྒྱལ་ལ་ཡེ་ཤི་ཤི་ཏ་ལུག་པའི་པའི་རྗེས་གནང་ལྷུང།

དེ་ཡིང་འདིར་མི་རྗེའི་ཆར་འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་  
 ལུག་པའི་པའི་རྗེས་ལས་དབང་བྱ་རྒྱ། དབང་ལ་རྗེས་གནང་དང་  
 རིག་གཏང་། རྗེས་ལུང་སོགས་ཁྱད་པར་མང་། དེ་ཡིང་འདིར་  
 ལྷུག་ལུང་ལྷུགས་ཀྱི་རིག་པ་གཏང་པའི་རྗེས་སུ་སྤྲུལ་བ་ཞེས་  
 པ་ཡིན། རྗེས་ཀྱི་དབང་བཀྱི་པའི་སྐབས་སུ་གཙོ་བོ་སྤྲུལ་རས་  
 གཟིགས་ཀྱི་སྤྱིང་བོ་ཡི་གེ་དུག་མ་རྗེས་རྗེས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་  
 འདིའི་སྐབས་རིག་པ་ཞེས་པ་སྤགས་ལ་གོ་རྒྱུ་དང་། རིག་པ་  
 གཏང་པ་ཞེས་པ་སྤྲུག་ལུང་ལྷུགས་ཀྱི་དབང་གི་སྐབས་སུ་ན་  
 རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱིང་བོ་ཡི་གེ་དུག་མ་མར་རྗེས་རྗེས་བཀྱིས་  
 ལས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་སྤྲུག་ལུང་ལྷུགས་ཀྱི་དབང་ལྷུ་རྒྱ་དེ་

སྤྲུང་ཡིན། ལས་མ་ལྟར་ན་དབང་ལ་གོ་བརྒྱུ་དེ་བསྐྱར་  
 དགོས་མོད། འོན་ཏང་དེ་ཡིང་དེ་ལྟ་བུའི་དུས་ཚོད་དཔེན། རྟེན་  
 འབྲེལ་དང་གྲིན་རྒྱལ་ཚེས་མཚོན་གྲེད་དུ་དབང་བསྐྱར་རྒྱ་  
 དེ་ལྟར་འོ། །  
 ཞེས་དབང་བསྐྱར་ཟབ་མོ་གནང་སྤྱིན་ས་ཐོན་ཐེབས་  
 དེས་སུ་སྤྲུལ་རྟེན་བཀའ་སྤྲུལ་དོན། “མདོར་ན་སྤྲུལ་རས་  
 གཟིགས་ཞེས་པ་ནང་པ་དང་ལྷུག་པར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་  
 ལང་དུ་སྤྱིང་རྗེ་མཚོན་གྲེད་ཀྱི་ལྷ་དང་ཡི་དམ་མམ་བྱང་ཚུབ་  
 སེམས་དབང་ཆགས་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 སྤྲུལ་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལོ་སྐོམ་ཁང་རྒྱུང་པའི་ནང་



དུ་ཉམས་ལེན་སྐྱོད་རྒྱ་གཅིག་ལུང་མི་གྲུབ། དེ་ནི་  
 རང་རེས་སོ་སོའི་སྐོམ་ཁང་གི་ཕྱི་ལོག་ས། དཔེར་  
 བ། སོ་སོ་ལས་ཀ་བགྱིད་བར་གང་དུ་སོང་ཡང་  
 མཉམ་དུ་ཡོད་དགོས་པ་དེ་འདྲའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་  
 ཏུ་གྲུབ། མདོར་ན་སྤྱིར་ཚེ་ཞེས་པ་རང་དང་སེམས་  
 ཅན་གཞན་འབྲེལ་བ་བགྱིས་སྐྱབས་སྤྱོད་ཚེ་དེ་བསམ་  
 བས་བྲངས་པའི་སྐྱོར་བ་ཉམས་ལེན་དེ་དག་མཉམ་  
 དུ་ཡོད་དགོས་པར་གྲུབ།

ད་དུང་ཡོ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་ཞེག་ཏུ་འོང་  
 རོགས་ཞེས་སོང་བེན་པ་ལས་སྤྲད་བསྐྱོད་རྒྱ་མང་  
 བ་ཞེག་ཏུ་གྲུབ། སྤྲད་རེས་བས་ཡོང་སྐབ་པའི་རེ་  
 བ་ཡོད། ད་ལན་རྩ་རན་སི་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན་སྤོན་  
 མ་བསྐྱོད་རྒྱའི་འཆར་གཞི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལྷན་  
 ༡༩༧༧ སོ་སོ་ཐོག་མར་འཆར་གཞི་བཏིང་། རྩ་  
 རན་སིའི་ཚོས་ཚོགས་དུ་མ་ཞེག་ཏུ་བསྐྱོད་དེ་ཤར་  
 དང་སྤོའི་ས་གནས་དུ་མ་ཞེག་ཏུ་འགྲོ་རྒྱའི་སྐད་ཆ་  
 བཤད། དེ་དུས་ཅ་ན་མ་གཞི་རྒྱལ་ཁབ་ཁ་ཤས་  
 ་ཤིག་ལ་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་བྱས་ཀྱང་  
 འགྲོ་མ་སྐབ། བེན་རྩ་རན་སི་ལ་བསྐྱོད་འཆར་  
 ཡང་མ་བྱུང་། ད་ལན་གྱིས་འབད་བཙོན་ཐེངས་མང་  
 བགྱིས་ཉེ་མཐའ་མ་དེར་ད་ལན་དངོས་སུ་རྩ་རན་  
 སི་ལ་སྤོབས་སྐབ་བ་བྱུང་། ད་ལན་རྩ་རན་སིའི་ས་  
 གནས་འདྲ་མིན་དུ་འགྲོ་སྐབ་བ་བྱུང་མེད་ཀྱང་རྒྱལ་  
 ས་རང་དུ་སྤོབས་ནས་གང་ལེགས་བྱུང་སོང་། སྤོན་  
 མ་ལྷོག་བགྱིད་མི་དང་ད་ལྷ་བགྱི་མི་ཀུན་ལ་ངོས་  
 གྱིས་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཀུན་  
 ལ་སྐབས་ཚེ་ཆེ་དང་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་ཞེས་ལུ་རྒྱ་ཡིན།



དེ་ལོ་སྤྲོ་བ་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་རྒྱུ་ལྟུང་དཔེ་  
 བུ་ལྟུང་ལ་ཆེན་པོ་མཚོ་གཞུགས་བཅགས་པ་དང་དེ་བཞིན་  
 བདེ་བར་གཤེགས་པ་ལྟུང་མེད་མེད་ཀྱི་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་ལོ་ལོ་བས་  
 ཅན་པ་ཆོལ་ཆོས་ཆོགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ད་  
 ལན་ལྷོ་མ་ལྟུང་མེད་དང་ཁོང་ནམ་པའི་ཆོགས་པའི་ལོ་  
 ཅན་གྱི་སྤྲོ་བ་ལྟུང་བ་དེར་ཀུན་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་ཞེས་ཞུ་  
 ཡིན།

དེ་བཞིན་འདིར་འདུས་པ་པལ་ཆེ་བ་ལོ་རོ་བ་ལྟུང་ཁབ་  
 འདྲ་མེན་དང་དེ་མེན་ཤར་སྤོགས་ལྟུང་ཁབ་འདྲ་མེན་ནས་  
 ལྷགས་པ་ཤར་སྤོགས་ཡིན་པས་དམིགས་བསལ་འདིར་སྤེལ་

པར་ཀུན་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་ཞེས་ཞུ་ཡིན།  
 མ་གཞི་ལོ་རོ་བུ་ལྟུང་བུ་ལྟུང་ཅམ་རིང་ཕྱིར་ལྟུང་  
 ཁབ་ཏུ་དེ་ཅམ་འགྲོ་ལྟུང་མ་གྱུར་ཅན། ལྟུང་སེམས་པ་ཞུ་  
 བའམ་སྤོབས་པ་ཞུ་ནས་ད་བཞིན་མི་སྤེལ་ཅམ་ལོ་མང་  
 འདུག་པ་དང་། ད་ཆ་རིམ་པ་བཞིན་ལྟུང་ཁབ་ཏུ་མ་ཞིག་ཏུ་  
 འགྲོ་སྤེལ་པར་གྱུར་ཅན་ལྟུང་སྤོབས་པ་དང་སྤོབས་ལྟུང་  
 ཆེ་དུ་སོང་། སལ་ཆེར་མ་འོངས་པ་ལ་ཤར་སྤོགས་ཀྱི་ལྟུང་  
 ཁབ་དེ་དག་ལའང་རིམ་བཞིན་སྤོབས་ཆེད་དེ་འགྲོ་སྤེལ་ལྟུང་  
 རེ་བ་ཡོད། ཀུན་ལ་སྤྲོ་བ་མེད་ཞེ། བཟུང་ཞེས་བདེ་ལེགས།  
 ཞེས་བཀའ་སྤྲོད་ཏོ། །



**ལྷ་རྩེ་སིའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་མཚུགས་  
བྱུང་ནས་འཇར་མན་ཡུལ་དུ་ཆིབས་ཞལ་  
ཞུང།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༥ ཉིན། ལྷ་རྩེ་དབང་ལག་མ་  
པ་མཚོག་ལྷ་རྩེ་སིའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་མཚུགས་བྱུང་ནས་  
ལྷ་ས་ Paris རྩེ་སིའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་འབྲེལ་མཚུགས་ཡུལ་དུ་  
ཆིབས་ཞལ་ཞུང། འཇར་མན་གྱི་གྲང་ཡོལ་ཚུ་ཚོད་གཉིས་  
དང་སྐར་མ་བཞི་བརྒྱའི་ཐོག་དུ་འཇར་མན་ས་གནས་ Frankfurt  
ཕེ་ལོ་ཕོ་རྩེ་ལྷ་ས་སོར་འཁོད། འཇར་མན་དུ་ཡོད་

པའི་དང་ཕོ་རྩེ་ཚོས་ཚོགས་ཁག་དང་འཇར་མན་གྲོང་ཁྲུང་  
ལུ་གུ་སྐུ་ལོང་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་སློབ་དང་དང་  
རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་བཅས་  
ནས་ཕྱོན་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ལུ་ཉེ་ Frankfurt ཕེ་ལོ་  
ཕོ་རྩེ་ལྷ་ས་འཇར་མན་དུ་སྐུ་བཞུགས་མཛད།

ཚེས་ ༧ རྩེ་ ༢༠ བར་དུ་ས་གནས་ Frankfurt  
ལྷ་ས་འཇར་མན་དུ་སྐུ་བཞུགས་ཀྱིས་སྐུ་ཁམས་འཕྲོད་  
བཞེས་བཟླ་བཟླ་དང་འཇར་མན་གསལ་བསུ་བཞེས་ལ་སྐུ་  
ལོང་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཞལ་སློབ་དང་དང་རིགས་དང་  
ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་འཇར་མན་གྲོང་ཁྲུང་  
ལུ་གུ་སྐུ་དང་ལྷ་ས་སྐུ་ཚོ་དུ་མར་མཛལ་ཁ་དང། བཀའ་  
འཇིག་བཀའ་ལན་སོགས་ཚོས་ཀྱི་བདུན་ཅིས་ཚོས་པར་  
མཛད།

ཚེས་ ༢༡ ཉིན་འཇར་མན་གྱི་ Frankfurt ཕེ་  
ལོ་ཕོ་རྩེ་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་  
དེའི་ཕོ་རྩེ་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་  
དེའི་ཕོ་རྩེ་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་  
ཚོད་དགུ་དང་ཕྱིད་ཅས་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་པ་ན། དེའི་  
བོད་སྐར་བསམ་ཡས་གྲོང་གི་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་  
མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐུ་ཚབ་དང། ལྷ་གར་དབུས་  
གཞུང་གི་སྐུ་བཅར་སྤེ་ལོན་སྐུ་ཞབས་ Lalit Sharma དང།  
ལྷ་ས་ལྷ་ས་གསལ་བསུ་ཀྱི་དགོན་སྤེ་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་  
ཉོང་གོང་གམ་ས་མཚུན་ལོ་ཐོབ་ས་ཚོ་ཚོགས་པའི་འགོ་བྱེད་ལྷ་  
ས་ལྷ་ས་གཙོ་བོར་ཉོང་གོང་ཚོས་ཚོགས་ཁག་བཟུ་གསལ་ཀྱི་  
ལྷ་ས་དང་ཉོང་གོང་ལྷ་ས་གཙོ་བོར་པའི་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་  
ལྷ་ས་ལྷ་ས་སྐུ་ཚོ་དུ་མས་ཕྱོན་བསུའི་བསུ་བཀོད་ཚར་དུ་དང་  
པའི་ཕྱོན་བསུ་ལུ་ཉེ་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ལྷ་ས་ Hyatt Regency  
Delhi ལྷ་ས་འཇར་མན་དུ་སྐུ་བཞུགས་མཛད་དོ།



# ମାୟାସଂସ୍କୃତି ନୂତନାୟା



# གསུང་ཚོས་ཉིན་བརྒྱུ་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤོན་ལས་པ་ཚེན་པོ་དཔལ་ལྔ་རྒྱལ་དབང་ལྔ་ཀུན་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་ནས་འཕགས་མ་བདེ་བྱེད་མའི་དགུན་ཚོས་ཚོགས་ཐེངས་གསུམ་པའི་དབུ་འཇུགས་ཀྱིས་དེར་འདུས་ཀྱི་ཚང་བཅུན་མའི་བཤའ་བྱ་ཁག་བྱུག་དང་ཁམས་སྐར་བཅུན་དགོན་བཅས་ནས་མེབས་པའི་བཅུན་མ་བཞི་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་བ་དང། དེ་བཞིན་རབ་བྱུང་མཁའ་སློབ་དགེ་འདུན་རྣམ་པ། ཕྱི་ནང་དད་ལྡན་ཁྲིམ་པ་པོ་མོ་དང་འདུས་ཡོངས་ལ་དཔལ་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་ལྷ་རྗེའི་གསུང་བཀའ་ཕྱག་རྒྱ་པོ་གཉིས་འདྲེས་ཀྱི་ལམ་རིམ་ཐར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་སྲ་ལོའི་འཕྲོས་ཏེ་ལེའུ་དགུ་པ་བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའི་དོ་མོའི་མཚམས་ནས་བཀའ་ཁྲིད་ལས། ལས་བྱང་དུས་དེབ་བཅུ་བཞི་པའི་ནང་ཚོས་དོ་སློང་གི་འཕྲོ་མ་མུད་ཡིན།

ཁ་སང་གི་འཕྲོ་སྤྲིག་པ་བཤགས་རྒྱལ་སྐོར་ཡིན། ལྷོ་བས་བཞི་ཚང་བའི་སྐོར་ནས་སྤྲིག་པ་བཤགས་རྒྱལ། འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་དགོས། རང་རེས་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྤྲིག་པའི་ཁུར་པོ་རི་རབ་ཅམ་འཁུར་ནས་སྤྲིག་པ་དུ་མ་བསགས། རྒྱུན་གཏན་རང་རེས་སྤྲིག་པ་བཤགས་ཞེས་ཆེ་འདི་དང་དམིགས་བསལ་ཉེ་བའི་ཆར་དུས་ཚོད་བྱང་དུའི་ནང་སྤྲིག་པ་གང་བསགས་པ་འགྲོད་བཤགས་བྱ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་རང་རེ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱི་ཁས་འཆེས་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤའ་ན། ཆེ་རབས་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྤྲིག་པ་ཚོད་མེད་བསགས་ཅ་ན་དེ་དག་ཀུན་བཤགས་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན།

མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཆེ་འདི་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་དཔེ་མེད་ཀྱི་སྤྲིག་པ་བསགས་སོང་སྐྱམ་ནས་ཡིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པའམ་ཡིད་ལྷ་ངན་གྱིས་ལོན་ནས་དེའི་ལོག་ནས་ལངས་མི་སྐབ་པ་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་དང་སྤྲིག་པས་མཉན་པ་ལྷ་སྐྱེ་ཡིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་འདུག་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་ལྷ་སྐྱེ་ཡིད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དེ་ལྷ་ངན་གྱིས་ལོན་

བས་མི་མན། དེ་ཡང་རང་ཚོས་མཐོ་བསམ་བཏང་ན་ཆེ་འདི་ལ་སྤྲིག་པ་འདི་དང་འདི་ཞེས་ཆད་གཞི་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་དོ་ཤེས་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་སྤྲིགས་གཅིག་ནས་ལེགས་པོ་ཞིག་དང། རང་ཚོ་ཆེ་རབས་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྤྲིག་པའི་སྐར་པོ་རི་རབ་ཅམ་འཕྲོད་ཀྱང་སྤྲིག་པ་རི་འདྲ་ཞིག་བསགས་རང་ཚོས་ངོས་ཟེན་མི་སྐབ། གལ་ཏེ་རང་ཚོས་ཆེ་རབས་སྐྱེ་མ་དག་ལ་སྤྲིག་པ་རྩད་ནས་བསགས་མེད་པ་ཞིག་དང་མི་ལྷ་སྐྱེ་དཀའ་རྒྱུང་རང་སྐྱེ་བས་ཡོད་ན། ཆེ་འདི་ལ་བསགས་ན་ད་དཔེ་བསགས་སོང་སྐྱམ་པ་སེམས་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱིས་ལོན་ཡང་ལོན་དུ་རུང་བ་ཞིག་རེད་ཀྱང་དེ་ལྷ་སྐྱེ་བྱུང་མེད། རང་རེ་ཐོག་མ་ནས་སྤྲིག་པ་དུ་མ་བསགས་བསགས་པ་ཡིན་ཅ་ན། ཆེ་འདི་ལ་སྤྲིག་པ་འདི་དང་འདི་ཉ་གོ་ངོ་ཤེས་པ་རྣམས་མ་ལམ་དུ་སྐྱོངས་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་སོ་སོས་བཤགས་པ་བཀྱིས་ཏེ་སེམས་དང་སྤྲིག་པའི་ཚོར་བ་དེ་དག་ཁ་བྱལ་སྐབ་པ་དེ་འདྲའི་ཐམས་ཤེས་གཏོང་དགོས། དེ་ཡང་སྤྲིག་པ་རྣམས་སྐྱེ་ཚོགས་བཀྱིས་ཡོད། སྤྲིག་པ་བསགས་རྒྱུའི་རྒྱུའམ་ཀུན་སྐོར་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དབང་གིས་བསགས། དེར་བརྟེན་

དུག་གསུམ་ནི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ལྷན་གསུམ་གསུམ། གཏི་  
ལྷན་ལའང་ལུས་ལ་ལུས་ཀྱི་དབང་པོས་ཁྲབ་བ་བཞིན་དུ་གཏི་  
ལྷན་ཀུན་ལ་ཁྲབ་ནས་ཡོད་སྟབས་གཏི་ལྷན་ནི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ།  
ཆགས་སྤང་གཉིས་པོ་ང་ཚོས་ལས་བསགས་ཅ་ན་ཆགས་སྤང་  
གཉིས་པོ་གང་རུང་ལ་མི་བརྟེན་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་གྲུབ། ཆགས་  
སྤང་གཉིས་པོ་རྫོལ་པོ་ལྟ་བུ། མདོར་ན་རྒྱལ་ལྷན་སྤོང་ཉོན་  
མོངས་དུག་གསུམ་གང་རུང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའམ་  
ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གང་རུང་གི་སློབ་པ་བསགས་པའི་  
སྤྲིག་སྲིབ་ཐམས་ཅད་བཤགས་དགོས།

སྤྲིག་པ་བསགས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ལའང་དབྱེ་  
བ་རང་གིས་དངོས་སུ་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་ནས་བསགས་རྒྱ་རང་  
གིས་བྱས་པ་དང་། རང་ཉིད་སྤྲིག་པ་ལ་འཛེམས་ཞུས་གྱིས་མི་  
གཞན་ལ་བཞིན་དུ་བརྟུག་པ་སྤྲིག་པ་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་  
བཞིན་གཞན་གྱིས་སྤྲིག་པ་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའི་  
དབྱེ་བ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

མདོར་ན་སྤྲིག་པ་ལ་མདོན་འགྲུང་གི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་  
དང་སྤྲིག་པ་པལ་ཆེ་བ་བག་ཉལ་གྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ། རྒྱེ་བ་  
སློན་མ་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་བག་ལ་ཉལ་བའི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་  
པ། དཔེར་ན། རང་ཚོས་ཆེ་སྟོད་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཆེ་སྟོད་  
ལ་བརྗེད་པ་དེ་ལྟར་དུ་མ་འབྱུང། དཔེར་ན་རྒྱུང་དུ་ཉེ་དུས་སུ་  
བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་ཁ་ཤས་ད་ལྟ་མི་འདྲ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་  
ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིག་པ་སྤྲིག་པ་སྤྲིག་པ་ཆེ་སྟོད་ཀྱི་སྤྲིག་པ་  
འདྲ་བཞིན་མེད་ཅ་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཚོས་  
བཤགས་པ་བཞིས་པའི་སྐབས་སུ་བཤགས་ཡུལ་དེས་པར་  
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲིན་དང་  
ལྷན་པ་དེ་དག་གི་སྐྱེ་མཁུན་དུ་བཤགས། རང་རེས་རྒྱན་གཏན་  
དཔའ་དུ་གྲུང་པ་ཚད་མར་གྲུང་པ། གང་ལྟར་སངས་རྒྱས་དང་

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དགེ་སྤྲིག་གི་དཔའ་པོ་ལེགས་ཤོས་ལྟ་  
བུ་ཞིག་དང་། ཚད་མར་གྲུང་པའི་གང་ཟག་ལྟ་བུ་གྲུང་སྟབས་  
དེ་དག་གི་སྐྱེ་མཁུན་དུ་བཤགས་པ་བཞིས་ཏེ། རང་རང་གིས་  
འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟ་ལ་སྤྲིག་གི་བར་དུ་སྤྲིག་  
པ་གང་བསགས་པ་སོ་སོས་འདྲན་མི་སྤྲིག། འོན་ཀྱང་སངས་  
རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲིན་དང་ལྷན་  
པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲིག་པ་ཀྱི་དགོངས་ལ་རྒྱལ་བའམ་མངའ་བ་  
མཐུན་ཅ་ན། རང་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟ་སྤྲིག་  
གི་བར་བསགས་པའི་སྤྲིག་པ་དགོངས་པ་རྗེ་བཞིན་བཤགས་  
པར་བཞིན་གྱི་ཡིན་སྟབས་བཤགས་ཡུལ་གསལ་བཏབ་ནས་  
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དཔའ་པོར་འཛོག་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་དེ་ལྟར་ཤོ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲིག་སྲིབ་ཐམས་ཅད་རང་  
གི་སྤྲིང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་སྤྲིག་པ་བཤགས་པ། དེ་བཞིན་རང་གི་  
དགེ་བའི་ཅ་བ་ཅི་བསགས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་སྤྲིག་སྲིབ་སྤོང་བའི་ཆེད་དུ་བསྟོན་བྱ་བ། སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་མེད་པ་ཐོབ་རྒྱུའི་  
སྲིད་དུ་སྤྲིག་པ་སྤོང་རྒྱུའི་དམིགས་པ་དང་མཛོ་བསམ་གཏོང་  
རྒྱ་ལ་སོགས་བཞིས་ན་སྤྲིག་པ་སྤྲིག་པ་སྤོངས་ཆེ་བའམ་  
སྤྲིག་པ་འདག་སྤོངས་ཆེ་བ་ཡིན། སྤོངས་བཞི་ཚང་བའི་སྤོ་  
ནས་སྤྲིག་པ་བཤགས་རྒྱལ། ཁང་པ་ལ་ཀ་བ་དང་གཏུང་མ་རི་  
དགོས་ཅིག་ན་ཁང་པ་བརྟན་སོ་ཞིག་དང་ཁང་པ་སྤྲིག་གྲུང་  
པ་རི་བཞིན་སྤྲིག་པ་དེ་སྤོངས་བཞིའི་སྤོ་ནས་ཉེས་ལྷུང་ཀུན་  
སོ་སོས་འདྲན་པ་བཞིས་ཏེ་དེ་དག་ལ་སོ་སོས་གཉེན་པོ་བསྟེན་  
ནས་བཤགས་པ་བཞིས་ན་བྱས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

སྤོངས་བཞིའི་ནང་ནས་ཀྱང་གཏན་ཆེ་བ་སྤྲིང་བྱས་  
ལ་འགྲོད་པ་དང་། ཕྱིན་ཆད་སྤོངས་སེམས་སྤོངས་སྤོངས་དེ་



གཉེས་གཤམ་ཆེ་ཤོས་སུ་གྱུར། སྤར་བྱས་ལ་འགྲོད་བསྐྱེ་བ་དེ་  
 ལ་རྣམ་པར་སྲུབ་འབྲིན་པའི་སྟོབས། ཕྱིན་ཚད་ཉེས་པ་སྦྲར་  
 ཡང་མི་བགྲིད་པ་སེམས་ལ་དམ་བཅའ་འཛོག་རྒྱ་ཉེས་པ་  
 ལས་སྦྲར་ལྡོག་པའི་སྟོབས། དཔེར་ན་རང་རེས་སྟོམ་གསུམ་  
 གྱི་བཤམས་པ་བགྲིད་པའི་སྐབས་ལྷན་པ་རྗེས་འཛིན་པ་ཞེས་  
 པ་སྟོམ་གསུམ་གྱི་ཉེས་པ་བཤམས་སྦྱོར་བགྲིད་པའི་སྐབས་  
 མཐའ་མ་དེར་མཐོང་སྟོམ་ལན་གསུམ་བྱ་རྒྱ་ཡོད། མཐོང་སྟོམ་  
 བྱི་ཉེས་པ་ལ་ཉེས་པར་མཐོང་བ། ཕྱིན་ཚད་ལེགས་པར་སྟོམ་  
 མཐ། མཐོང་སྟོམ་ལན་གསུམ་བགྲིད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལོ་  
 རྣམ་པར་སྲུབ་འབྲིན་པའི་སྟོབས་དང་ཉེས་པ་ལས་སྦྲར་ལྡོག་པ་  
 གཉེས་གཤམ་ཆེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྟོམ་  
 གསུམ་གྱི་བཤམས་པ་བགྲིད་སྐབས་མཐའ་མ་དེར་མཐོང་  
 སྟོམ་ལན་གསུམ་དང་ཕྱིན་ཚད་ལེགས་པར་སྟོམ་མཐ་ཞེས་  
 ལན་གསུམ་གྱི་བར་དུ་འདྲི་དགོས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་སྟེ།

དེ་གཉེས་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་གང་གནད་ཆེའམ་ཞེ་ན། རྣམ་  
 པར་སྲུབ་འབྲིན་པའི་སྟོབས་གནད་ཆེ། རྣམ་པར་སྲུབ་འབྲིན་  
 པའི་སྟོབས་ལོ་སྟོག་པ་ལ་འགྲོད་སེམས་ཡིན། འགྲོད་སེམས་  
 མེད་ན་སྟོམ་སེམས་མི་སྟེ། སྟོམ་སེམས་སྟེ་བ་འགྲོད་སེམས་  
 སྟེ་བར་སྟོམ་བའམ་རག་ལུས་པ་ཡིན་ཅོ་ན། རྣམ་པར་སྲུབ་  
 འབྲིན་པ་གནད་ཡིན། རྣམ་པར་སྲུབ་འབྲིན་པའི་སྟོབས་སམ་  
 འགྲོད་སེམས་སྟེ་སོང་ན་སྟོམ་སེམས་སྟེ་རྒྱ་ལས་སྟེ། འགྲོད་  
 སེམས་དང་སྟོམ་སེམས་གཉེས་པོ་སྟེ་ཆེ་སྟོབས་གཞན་  
 རྣམས་རང་གི་རང་གིས་ལས་སྟེ་ཤིང་རང་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་སྲུབ་འབྲིན་པའི་སྟོབས་སམ་མདོར་ན་  
 འགྲོད་སེམས་གཤམ་གནད་ཆེ་ཤོས་སུ་གྱུར།

འགྲོད་བསྐྱེ་ལུགས་ལའང་ཐར་རྒྱན་ནང་དུ་རྣམ་པ་  
 གསུམ། རོན་མེད་པར་བསམ་ནས་འགྲོད་བསྐྱེ་བ། འཛིགས་

པར་བརྟགས་ནས་འགྲོད་པ། ལྷུང་དུ་འབྲལ་དགོས་པར་  
 བརྟགས་ནས་འགྲོད་བསྐྱེ་གསུམ།

འགྲོད་བསྐྱེ་ལུགས་དེའང་བཤམས་སྦྱིང་ལས། གང་ཞིག་  
 སྟོན་ཚད་བག་མེད་ལྷུང་པ་དང་། །སྦྱིས་ནས་བག་དང་ལྷན་  
 པར་གྱུར་དེ་ཡང་། །ལྷ་བ་སྦྱིན་བྲལ་ལྷ་བྱུང་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །  
 དགའ་བོ་སོར་མེད་མཐོང་ལྷན་བཤེ་བྱེད་བཞིན། །ཞེས་སྟོན་  
 ཚད་བག་མེད་དབང་དུ་རྒྱ་བ་ཡིན་ཡང་སྦྱིས་བག་དང་ལྷན་  
 པར་གྱུར་ན་དཔེ་དེ་བཞིན་ལྷ་བ་སྦྱིན་དང་བྲལ་ལྷ་བྱུང་འགྱུར།  
 སྐབས་རེ་སྦྱིག་པ་བཤམས་ཅོ་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱིག་པ་ཆེན་  
 བོ་བཀྱིས་པར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་སྦྱིག་པ་ཆེན་བོ་ཡིན་  
 སྟེ་མ་པ་དང་། མི་གཞན་གྱིས་ཁོ་སྦྱིག་ཅན་དང་དམ་ཉམས་  
 རེད་ཅེས་མིས་བརྟན་བཅོས་བཀྱིས། སོ་སོས་ཀྱང་རང་ཉིད་  
 སྦྱིག་ཅན་དམ་ཉམས་ཡང་ཐར་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡིན་སྟེ་སྦྱིག་པ་  
 སོ་སོ་སོ་སོས་བརྟན་པ་དང་གཞན་གྱིས་བརྟན་པ་དེ་ལྟར་  
 མཆིས། སྐབས་འདིར་བཤམས་པ་ཞེས་པ་སེམས་འུགས་  
 སྤར་རྒྱ་ཞིག་དང་རེ་བསྐྱེ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་དཔེ་དེ་བཞིན་  
 ལྷ་བ་སྦྱིན་བྲལ་ལྷ་བྱུང་ཡིན། ལྷ་བ་དེ་ཉིད་གནས་སྐབས་སྦྱིན་  
 གྱི་དབང་གིས་སྦྱིབ་པའི་ཆ་སེལ་ན་ལྷ་བ་སྦྱིན་དང་བྲལ་བའི་  
 ལྷ་བའི་འོད་སྤང་འཛོམས། མཚན་པར་རེ་བཤམས་ཞེས་པ་  
 གྱིས་ཅ་དངོས་བཤམས་པ་སོ་སོར་བྱེ་བའི་དོན་ཡིན། དེའི་  
 རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་དེ་དང་སྦྱིག་  
 པ་སོ་སོར་བྱེ་སྟེ། རྣམ་ཡིན་ཡང་སོ་སོ་སྦྱིག་པའི་ཚོར་སྤང་  
 དང་དཀའ་བ་སྦྱིད་ཅན་དུ་མ་འདུག་པར་སྦྱིག་པ་སོ་སོ་དང་ཁ་  
 བྲལ་བའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་མི་གསར་བའམ། རེ་བ་གསར་  
 པ་ཞིག་སྟེ་རྒྱུ་རྗེས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡིན། དཔེར་ན་མི་ཞིག་  
 ལ་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བའི་མཆིན་ནད་ཐོག་ན་མི་དེ་བསད་  
 པས་མི་མན་པར་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བའི་མཆིན་ནད་ཐོག་

ཡུལ་དེང་ལྟར་ན་གཤགས་བཅོས་བསྐྱིས། ལྷོན་གྱི་ཆ་ཚུལ་སྟེ་  
 སེལ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་རང་རེས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་དུང་པོ་  
 དང་བྱ་བའི་ལས་གཉིས་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དགོས། དཔེར་ན་མི་ཞིག་  
 གིས་ལས་ཀ་བཟང་ངན་དུ་མ་བསྐྱིད་སྲིད། ལས་ཀ་ངན་པ་  
 བསྐྱིས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དེ་ངན་པ་རེད་ཅེས་ནང་ཚོས་ནས་  
 མཚོ་བསམས་བཏང་ཆེ་ཚུང་གནད་དུ་མི་འཁེལ། རྒྱུན་གཏན་  
 རས་ང་ཚོས་གང་ཟག་དེ་ཉིད་ལ་ཁག་མེད་པར་ཉོན་མོངས་  
 པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ཅོད། ཁོ་ལ་ཁག་མེད་པ་ཡིན་པ་ང་  
 ཚོས་མཚོ་བསམས་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གི་དབྱུག་  
 པས་བསྐྱུན་ཆེ་དབྱུག་པར་མི་ཁོ་ལྟ་བུའི་མཚོ་བསམས་གཏོང་  
 དགོས། དེ་ཡང་ཆགས་མེད་བདེ་སློབ་ལས། ལྟར་བྱས་སྲིག་  
 པ་ཁོང་དུ་དུག་སོང་བ་ལྟར་བསམས་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་དང་།  
 བཀའ་གདམས་སློབས་བས་ལས་ཀྱང་དཔེ་དེ་ལྟར་གསུངས།  
 དཔེར་ན། མི་བཅུ་ལྟ་བུ་ཟས་བཟས། ཟས་ནང་དུ་དུག་ཡོད་  
 ལྟ་བུས་མི་ལྟ་བུ། མི་བཞི་འཆི་ལ་ཁད། ལྟག་མ་མི་གཅིག་  
 ཡོད་པ་དེ་ད་ལྟ་ལྟས་བདེ་ཐང་ངང་ཡོད་ཀྱང་ཁོའི་སེམས་སུ་  
 ལྟག་བསྐྱེད་དང་མེད་དང་ས་ཀྱིས་ནོན་ཏེ་དུག་འདོན་རྒྱུའི་  
 ཐབས་ཤེས་དང་ལྟ་རྒྱེ་གང་ཞིག་བརྟེན་སྟེ་ལས་བསམ་རྒྱ་  
 མེད་པར་གྱུར། དཔེ་དེ་བཞིན་འགྲོད་པ་སླེ་ལྟགས་སྟེར་བྱས་  
 པའི་སྲིག་པ་ལ་འགྲོད་པ་དུག་ཁོང་དུ་སོང་བ་ལྟ་བུའི་འགྲོད་  
 པས་ནོན་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། མདོར་ན་སྟེར་བྱས་པའི་  
 སྲིག་པ་ལ་འགྲོད་བཤགས་བསྐྱིས་ན་སྟེར་བྱས་པའི་སྲིག་པ་  
 གི་བ་དང་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་ཆད། དེ་བཞིན་སྲི་མ་སྟེ་མཐུན་དེ་  
 འབྱུང་རྒྱུའི་རྒྱུ་ནས་འགྲོ་ཆད། སྟེར་བྱས་ལ་འགྲོད་སེམས་  
 རྒྱུ་རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ཕྱིན་ཆད་ལ་སྟོམ་སེམས་སླེ་ལྟགས་སྲིག་པ་ལ་ལ་  
 འབྲལ་དུ་སྟོང་མི་ལུས་པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་། ཉིན་གཅིག་དང་ཟླ་

བ་གཅིག་། ལོ་གཅིག་ལ་སྟོང་རྒྱ་ཡིན་སྟེ་སྟེམ་སེམས་  
 རྒྱུས་ན་ལེགས། རང་དགར་འདོགས་པ་མ་ཡིན་པར་མདོར་ན་  
 སོ་སོས་ཚོད་ལྟ་བུས་ཏེ་ཉི་མ་གཅིག་དང་བདུན་ཟླ་གས་  
 ཟླ་བ་གཅིག་རིམ་བཞིན་བསྐྱིས་ན་ཉིན་ཞིག་ལ་རིམ་བཞིན་  
 སྟོང་རྒྱ་འབྱུང་རེས་ཡིན།

ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་པར་ཁས་འཆེས། ཡིན་ཡང་ཕྱིས་སུ་  
 སྟོམ་མ་བཏུབ། ཁས་འཆེས་པ་དང་འགལ་གྱུར་ན་ཇི་ལྟར་གྱུར་  
 རལ། ལ་ལས་ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་པར་ཁས་འཆེས་ཀྱང་ཕྱིས་ཁས་  
 ལེན་དེ་དང་འགལ་གྱུར་ན་ཉེས་པ་མི་འདག་པའི་སྟེང་དུ་རྒྱུན་  
 བཤད་པའི་ཉེས་པ་འབྱུང། དེ་ནི་རང་རེས་ཁྱད་པར་ཕྱེ་དགོས།  
 སྟོམ་སེམས་བསྐྱིད་རྒྱ་དང་ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་མི་བཏུབ་ཅེས་པ།  
 ད་ལྟ་སྟོམ་སེམས་སླེ་མིན་དང་ཕྱིན་ཆད་སྟོམ་ལུབ་མིན་ཐ་དང་  
 ཡིན། ད་ལྟ་སྟོམ་སེམས་སླེ་རྒྱ་སྲིག་པ་འདག་རྒྱ་དང་སྲིག་  
 པ་སྟོང་རྒྱའི་ཐབས་ལ་སྟོམ་སེམས་སླེ་བཞིན་ཡོད་སྟེ་བསམ།  
 ལྟ་བུ་དེ་དུས་སྟོམ་སེམས་སྟེང་ཐག་པ་ནས་སླེ་བཞིན་ཡོད།  
 མ་འོངས་པར་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟ་བུ་ཇི་བཞིན་འབྱུང་མིན་དེ་  
 གཉིས་དབྱག་ལ་ཐ་དང་ཡིན་པ་མཚོ་བསམས་གཏོང་དགོས།

མདོར་ན་སྐབས་དེར་བསྐྱེད་པ་ནས་ང་རང་གིས་འགྲོ་  
 གཞོད་རྒྱ་དང་མ་འོངས་པ་ལ་སྟེ་མཐུན་བསྐྱིད་ཀྱི་མིན་སྟེ་  
 བདེ་ཅམ་ཞིག་གིས་སྟོམ་སེམས་ལོ་ཚད། དཔེར་ན། དེ་རིང་  
 ཚོགས་སུ་ང་བཏང་ན་ང་མི་འཐུང་ཞེས་བརྗོད་སང་ཉིན་ཡང་  
 ང་འཐུང་ན་རྒྱུན་བཤད་པའི་ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད། མ་འོངས་  
 པར་སྟོམ་མི་བཏུབ་བསམ་པའི་བསམ་སྟོང་ནི་ལེགས་པོ་  
 མིན། ལྟ་བུ་དེ་དུས་སྟོམ་རྒྱའི་བསམ་སྟོང་བཏང་ན་དོགས་པ་  
 མི་འབྱུང། མ་འོངས་པ་ལ་ལེགས་པོ་མི་འབྱུང་སྟེ་ནས་སྟོམ་  
 སེམས་བསྐྱིད་ཀྱི་མིན་སྟེ་མིན་ལེགས། ལྟ་བུ་དེ་དུས་སྟོམ་  
 སེམས་ཀྱི་འགྲོ་གཞོད་འདོད་ཀྱི་བསམས་པ་མཚན་ཉིད་པའོ།



སྒྲིབ་ཐག་པ་ནས་དེ་ལྟར་མ་བྱོལ་བའི་རྟོགས་ཡིན། མ་འོངས་  
 པ་ལ་བགྱིད་མི་བརྟུབ་སྐྱེས་དེ་ལ་ཁག་བཏགས་ནས་ང་སྒོམ་  
 སེམས་བགྱིད་ཀྱི་མིན་ཞེས་པ་མི་ལེགས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་  
 གིས་དབང་གིས་མཁས་པའི་སྤྲིག་པ་ཆེ་ཡང་ཡང་། ལྷན་པོའི་  
 སྤྲིག་པ་རྒྱུང་ཡང་ལྷོ། ཞེས་པ་རྟོག་སྐབས་འདྲིའི་ཆ་ཤེས་  
 པའི་མཁས་ལྷན་གྱི་དོན་མིན་པར་གྲུང་དོར་བགྱིད་ཤེས་པ་  
 དང་སྤྲིག་པ་བཤགས་ཚུལ་ཤེས་མི་སྒོ་བས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་  
 བས་སྤྲིག་པ་བཤགས་པ། སྒོ་བས་བཞི་མ་ཚང་བའི་སྒོ་བས་  
 སྤྲིག་པ་བཤགས་མི་ཤེས་པ་དག་གིས་སྤྲིག་པ་རྒྱུང་བྱ་ལས་  
 མ་བསམས་ཀྱང་སྤྲིག་པ་ཆེན་པོར་གྱུར། སྤྲིག་པ་ནི་འཕེལ་བ་  
 དང་དུས་ཚོག་ཏུ་འགྲོད་སེམས་མ་སྐྱེས་ན་སྤྲིག་པ་ཉི་མ་རེ་རེ་  
 བཞེན་དུ་འཕེལ་ཆེ་བ་ཡིན།

ཐར་རྒྱུན་ནས་གསུངས་པའི་འགྲོད་པ་སྐྱེ་ལུགས་རྣམ་  
 པ་གསུམ་ལས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་མདོ་ཙམ་ཞུས་ན། རང་  
 རེ་ད་ལྟའི་འཇམ་བུ་སྤྲིད་གི་དུས་རབས་བརྟུ་དགུ་བ་ཚར་  
 བས་བཟོ་བྱའི་གསར་བཞེ་བྱུང་བ་ནས་བརྟུང་སྟེ་འགོ་བཅིའི་  
 རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤོད་ལ་ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་སྤྱུང་གིས་རྒྱབ་  
 སྐྱོར་བགྱིས་སྐབས་མིའི་བྱ་སྤོད་ཀྱི་འཕགས་རྒྱུན་སྤང་ལས་  
 ཀྱང་ལྷ་མེས་ལྷན་འབྲེལ་གྱིས་འཕགས་ཆེ་བ་བྱུང་།

དེ་བཞེན་གྱི་དངོས་པོའི་འོངས་སྤོད་དམ་གྱི་དངོས་པོའི་  
 ཡར་རྒྱས་འཕགས་ཆེར་ཕྱིན། རྫོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཏུ་  
 གྱུར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེས་གྱི་དངོས་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་  
 འདོད་ཇམ་མེ་ཆེར་གྱུར། དེར་སང་འཇོད་སྤོད་རིང་ལུགས་  
 ཞེས་པ་དང་། འཇོད་སྤོད་རིང་ལུགས་དེས་འཇོམ་སྤྲིད་ཅིལ་  
 པོའི་རྩ་བའི་ཡིད་ཆེས་སམ་རྩ་བའི་ཆོས་ལུགས་ལྟ་བུར་གྱུར་  
 སྐབས་མི་ཀུན་གྱིས། དཔེར་ན། རང་རེའི་རྒྱུན་གཏན་ཁང་  
 པའི་ནང་གི་སྤྲིག་ཆས་སམ་ནང་ཆས་དུ་མ་ཞིག་དང་དེ་བཞེན་

འཕྲུལ་འཁོར་སོགས་རྣམ་མ་སོ་སོར་རྒྱུང་ཆ་དེས་ཉེ་སོ་སོར་  
 དངོས་འབྲེལ་དགོས་དང་མི་དགོས་ངཚོས་དེ་ཙམ་འབྲི་བཞེན་  
 མེད། ཀུན་ལ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་སྐབས་དེའི་ཞོར་ལ་སོ་སོ་ལའང་  
 མེད་ན་ཐབས་ཆག་པ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ཅ་དངོས་  
 འཕྲུལ་ཆས་རིགས་ཡོད་དོ་ཅོག་དགོས་སྤང་དང་ཉོ་བ་ཤེད་  
 སྤོད་གཏོར་རྒྱུའི་ཚོར་བའམ་གནས་སྤངས་གསར་བ་དེ་ལྟ་བུ་  
 གྱུར་ཡོད། ང་ཚོས་ད་ལྟ་དགོས་པ་དང་འདོད་པ་དབྱེ་བ་རྣམ་  
 པར་འབྲེད་རྒྱུའི་གྱི་སྒོ་བོས་མེ་ཞལ་དང་ཉམས་གུད་དུ་འགྱུར་  
 བ་དང་། དགོས་པ་ཞེས་ངོ་མ་གང་དགོས་པ་དང་། མི་དགོས་  
 ཀྱང་འདོད་པའི་གཞན་དབང་གིས་འདོད་པ་དང་། རྣམ་མ་  
 དགོས་པ་དང་འདོད་པའི་དབང་གིས་འདོད་པ་གཉིས་དབྱེ་བ་  
 འབྲེད་རྒྱུའི་རྣམ་དཔྱོད་མེ་ཞལ་དུ་འགྱུར། དེའི་ཚོག་ཏུ་བརྟེན་  
 འཕྲིན་དང་ཚགས་པར་སོགས་སུ་འདི་ཉོས་དང་བ་གི་ཉོས་  
 ཞེས་བརྒྱུད་ལམ་འབྲེལ་མིན་ནས་དེའི་བསྐྱབས་ཀྱིས་ཁྱོད་རང་  
 ལ་འདི་དགོས། འདི་མེད་ན་ཁྱོད་རང་མི་མ་རེད་ཅེས་བ་ལྟ་  
 བུ། འདི་མེད་ན་ཁྱོད་རང་གི་མི་ཆེ་ལ་སྤྲིང་བོ་མེད་ཅེས་བ་ལྟ་  
 བུ་ནམ་ཡིན་ཡང་དེ་ལྟར་བརྟེན་འཕྲིན་དང་ཚགས་ཤོག་ཁག་  
 ཏུ་ཁྱབ་བསྐྱབས་ཀྱི་འཕགས་རྒྱུན་གྱིས་མི་ཀུན་སྤོན་པ་ལྟ་བུ་  
 བཟོས། འདི་བྱུང་ན་པ་གི་བྱུང་ན་མདོར་ན་ང་ཚོ་དཔལ་འབྱོར་  
 མེད་མ་གཏོགས་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་ན་ང་ཚོས་འདི་ཉོ་འདི་མ་  
 ཉོས་ཞེས་པ་མེད་པར་ཆ་ཚང་ཉོ་འདི་ཡིན། འཕགས་གཅིག་  
 བས་དེར་སང་བརྒྱུད་ལམ་འབྲེལ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེ་འགོ་  
 མིའི་སེམས་ལ་འདོད་ཇམ་མེ་ཆེར་འགོ་བ་དང་རྣམ་པར་འབྲེད་  
 པའི་སྒོ་བོས་གྱི་རྩལ་མེ་ཞལ་དུ་གྱུར།

ཡིན་ཡང་རང་རེའི་འདོད་པ་ལ་ངོ་མས་པའི་མཐའ་དང་  
 རྫོགས་པའི་མཐའ་མེད་ཀྱང་ཡོངས་སྤོད་བྱེད་ཀྱི་འཇམ་བུ་  
 སྤྲིད་འདི་རང་བྱུང་གི་གཏོར་མཛོད་དམ། རང་བྱུང་གི་བང་

མཛོད་ལ་ཚད་གཞི་ཡོད་ལ་ནམ་ཞིག་རྫོགས་རྒྱ་ཡོད་སྟབས།  
དེར་གི་ཚན་རིག་པས་བཤད་ན་རང་རེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་  
ཀྱི་འདོད་རུང་དང་འཇོན་སྤོང་བེད་སྤོང་ལྷགས་ཚེན་བཏང་  
སྟབས། འདི་ལྟ་བུ་སའི་གོ་ལ་ལྷ་བྱུག་ཅིག་མཆིས་ཀྱང་མི་  
འདང་ཞེས་སྟོམ་ཆེན་བརྒྱབས་ཟེན།

རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དོན་མེད་པར་བརྟགས་ནས་  
འགྲོད་པ་སྐྱེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ད་ལྟའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་དུ་  
དངོས་ཡོད་ང་ཚོས་བསམ་མཁོ་ལྟོད་ལྟོད་བཏང་སྟེ། གནས་  
སྐབས་པན་པ་དང་མཐར་ཐུག་བདེ་བ་ཞེས་མཐར་ཐུག་བདེ་བ་  
ཞིག་དགོས་ཚེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དེ་དག་སྟོས་གཏོང་  
དགོས། ང་ཚོས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཞོར་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་མཛའ་བ་དང་  
མི་མཛའ་བའི་དོན་གྱི་སྐྱད་དུ་སྟེག་པ་ནམ་པ་སྟོ་ཚོགས་བགྲིས་  
ཡོད་པས་དེ་དག་བགྲིད་རུང་བ་དང་མི་རུང་བ་ཅི་ཡིན་སོ་  
སོས་བརྟག་དབྱུང་བཏང་། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བགྲིད་མི་འོས་པ་  
ཡིན་ཚེ་དེ་ལ་འགྲོད་སེམས་སྐྱེ་དགོས་གསུངས་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ལ་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས།

འདིགས་པར་བརྟགས་ལ་འགྲོད་པ་སྐྱེ་བ། འཆི་ཁའི་  
ཚེ་ཞེས་འཆི་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འདིགས་པ་དང་།  
ཤེ་བའི་ཚེ་ཞེས་འཆི་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་འདིགས་པའི་བསམ་  
ཚོལ་གཏོང་རྒྱ། འཆི་བའི་འོག་ཏུ་ངན་སོང་གསུམ་ལ་སོགས་  
པའི་འདིགས་པ། འདིགས་པ་བཤད་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་རང་  
རེ་འགྲོ་བ་མི་ལ་འདིགས་པ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ལ་ལར་  
འདིགས་དངངས་དང་བྲེད་དངངས་ཆེ་བྲགས་པའི་དཀའ་ངལ་  
དུ་མའང་འབྱུང་། དོས་ཀྱི་རྩ་ལ་སྟེབས་པ་ལ་ལས་ནམ་ཡིན་  
ཡང་འདིགས་སྣང་དང་བྲེད་དངངས་སྐྱེ་བཞིན་གདལ། དེ་ལ་  
བཙོས་ཐབས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་འདི་མི་དུ་མ་བྱུང་། ཡིན་  
ཡང་སྐབས་འདིར་འདིགས་པ་ཞེས་པ་རྒྱན་གཏན་རང་རེས་

མཐོ་བསམ་གཏོང་བ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ནང་གི་བསམ་ཚོལ་  
གཏོང་ཟབ་མོ་གཏོང་དགོས་སྟེ། འདིའི་འདིགས་པ་ནི་རྒྱན་  
གཏན་གྱི་ཚོར་བ་འདིགས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རྩུང་བསམ་ཚོལ་  
བཏང་བརྟག་དབྱུང་བགྲིད་དེ་རྫོགས་དགོས། དཔེར་ན། རང་  
རེ་འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱད་པ་འདིགས་དངངས་སྐྱེ་རྒྱུའི་སྐྱད་པ་སོ་  
སོའི་མིག་མདུན་དུ་འདིགས་པའི་གནས་ཚུལ་བྲེད་དངངས་  
ཙན་ཞིག་མ་བྱུང་བར་འདིགས་དངངས་མི་སྐྱེ། དཔེར་ན། སོ་  
སོའི་མདུན་དུ་སྟེག་ཅིག་མཚོངས་ཙན་གཞི་ནས་དངངས་  
སྐྱག་འབྱུང་བ་དང་། ཡིན་ཡང་ལྷ་བ་གཅིག་གི་མཇུག་ཏུ་ཁྱེད་  
རང་འདུག་གནས་སུ་སྟེག་གཅིག་འོང་བཞིན་གདལ་ནན་ཏན་  
བགྲིད་དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱང་འབྲལ་དུ་དོ་སྣང་མི་འབྱུང་།  
དེར་བརྟེན་རང་རེའི་སྐྱད་པ་སྐྱོ་བུར་གཏོང་དུ་གནས་ཚུལ་ཞིག་  
མ་བྱུང་བར་དུ་འདིགས་དངངས་མི་སྐྱེ། དེར་གི་ཁོར་ལུག་  
གི་གནས་ཚུལ་ལ་མཚོན་ན། ཁོར་ལུག་ལ་འགྱུར་སྟོབ་ཆེན་  
པོ་ཕྱིན་ཡོད། ཁོར་ལུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཙན་ང་ཚོས་འབྲལ་  
དུ་ཁོར་ལུག་འགྱུར་སྟོབ་ཕྱིན་པ་ང་ཚོས་ཚོར་མི་སྐྱབ། དེར་  
བརྟེན་ཚོར་མི་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོས་ཞེད་སྣང་དང་  
འཚོར་སྣང་འབྲལ་དུ་མི་འབྱུང་། དེ་འབྲེད་ལྟར་རྒྱ་མཚན་ལ་མཐོ་  
བསམ་བཏང་སྟེ་ང་ཚོས་སོ་སོ་སོ་སོར་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་  
དང་ཉེན་ཁ་གདལ་སྟེམ་པའི་བརྟེན་འཚོས་བཏང་སྟེ། ང་  
ཚོའི་རྒྱན་གཏན་འདིགས་སྐྱག་ནི་སྐྱོ་བུར་གཏོང་ལ་གང་ཚོན་  
གྱི་འདིགས་སྐྱག་ལས། ཡང་དག་པར་དབྱུང་བ་བགྲིས་ཏེ་  
དེ་ལྟ་བུ་གཏོང་ཟབ་མོའི་འདིགས་པ་རྗེ་བྱུང་ང་ཚོས་དེ་ཙམ་  
མི་ཤེས། དེ་ལྟ་བུའི་བརྟེན་ཤེས་གཏོང་ཟབ་པོ་འདིགས་པ་མེད་  
སྟབས་ང་ཚོར་ཉེན་ཆེ། དཔེར་ན། འཛམ་བུ་སྐྱིད་གི་སྟོག་ཏུ་  
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་གཞོན་འཚོ་ཙན་གྱི་འདིགས་པ་དུ་མ་  
མཆིས། དཔེར་ན། ནད་ཡམས་ཀྱི་འདིགས་པ་འབྱུང་བཞིན་



བ་དང་། དེ་བཞིན་མ་ལེ་རི་ཡ་ཞེས་པའི་ནད་ཡམས་ལྟ་བུ་  
 འཛམ་གྱི་སྤྱིང་གི་གཤེད་མ་དུ་མ་ཡོད། དེའི་ནད་ནས་གཅིག་  
 ལྟེ་རང་རེ་འགྲོ་བ་མི་མན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སེམས་  
 ལུང་དང་པན་ཚུན་བརྩེ་སེམས་མེད་པ་དེ་ནི་འཛམ་གྱི་སྤྱིང་གི་  
 གཤེད་མ་གཅིག་ཡིན། གཤེད་མ་དེ་འཛམ་གྱི་སྤྱིང་གི་མི་  
 པན་ཚུན་བརྩེ་སེམས་ལུང་ལེགས་པོ་མཆིས་ན་མི་ལསྐྱབས་  
 མེད་མགོན་མེད་དེ་ཅུ་མི་འབྲུང་ལ། ལྷ་ལྟོ་བ་དུ་མ་སྐྱབས་  
 བསྐྱེད་སྐྱེས་ནས་ཤི་དགོས་པ་འདྲ་མི་འབྲུང་། ཡིན་ཡང་རང་  
 རེ་པན་ཚུན་བརྩེ་སེམས་ཚུང་དགས་སྐབས་དཀའ་ངལ་དུ་མ་  
 འབྲུང། བརྩེ་སེམས་མེད་པ་དེ་འཛམ་གྱི་སྤྱིང་གི་གཤེད་མ་  
 ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད། བརྩེ་སེམས་མེད་པ་ཞེས་  
 བཞིན་ཏེ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱང་རིམ་བ་  
 བཞིན་ཏེ་གོ་འདི་གོ་མེད་པར་རིམ་བཞིན་མི་སྤྱིང་རྗེ་དེ་ཅུ་  
 མེད་པ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ། དམིགས་བསལ་འཛིགས་བ་དང་ཞེད་  
 ལྡང་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ལ་འབྲུལ་དུ་མཐོ་བསམ་མ་བཏང་ཆེ།  
 ལྷིང་རྗེ་མེད་པ་དང་བརྩེ་སེམས་མེད་པ་ནི་ཞེད་ལྡང་ཅན་ཞིག་  
 དང་དེ་ལྟ་བུའི་ཞེད་ལྡང་གི་མཐོ་བསམ་ཞིབ་མོ་གཏོང་བ་ལས་  
 སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་རྒྱ་ཞིག་མིན། སྐབས་འདིའི་འཛིགས་བཞི་  
 མཐོ་བསམ་ཞིབ་མོ་བཏང་ནས་སྤང་སྐྱོབ་བ་བཞིན་དགོས། ཉེན་  
 ཁ་གང་འཛིན་སོ་སོར་དེ་ལྟ་བུའི་བརྩེ་སེམས་གཏོང་དགོས་པ་  
 གནད་ཆེ་ཡིན།

སྤྱང་ཞིག་བརྗོད་རྒྱུ་ལ། ཨ་ལུ་སྟོན་པ་ཞེས་པ་ལ་ལས་  
 བརྗོད་ན། ཚོས་རྒྱལ་དྲུག་པོ་ལྟ་རྒྱུ་འདི་ཞལ་སྟོབ་རྣམ་འཕྲོར་  
 ཚོས་དབྲུང་ཨ་ལུ་སྟོན་པ་འདེ་ཅེས་བརྗོད་མི་མཆིས། ལུངས་  
 ལུང་རི་ཡིན་ཆ་མ་རྟོགས། ཨ་ལུ་སྟོན་པ་ནི་མི་ཉམ་རྒྱུང་བ་  
 རྣམས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་མི་བྱུང་པོ་ཞིག་དང་། མི་བཅོན་  
 པོ་ལ་གཞོན་པ་འཛམ་རྣམ་པ་བཞིན་མི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། དེ་

ལྟ་བུའི་ཞེད་ལྡང་ཅན་གྱི་སྤྱང་དེ་གང་འདེད་ཅེ་ན། ཐེངས་ཤིག་  
 མི་ཚང་སྤྱག་པོ་དེ་རྩམ་པ་འཚོང་དུ་འགྲོ་བ་ཨ་ལུས་ཏེ་གོ་སྟེ།  
 སྤྱིང་བདག་སྤྱག་པོ་ལ་ང་ཡང་རྩམ་འཚོང་ལ་མཉམ་དུ་འཕྲིད་  
 རོགས་ཞེས་བཤད། ཨ་ལུ་སྤྱང་པོ་ཡིན་སྐབས་རྩམ་པ་མེད་  
 པས། སྤྱི་མོ་ཞིག་ནད་རྩམ་པ་དང་སྤྱི་མོ་གཞན་རྣམས་སྤྱི་ཐལ་  
 བ་སྤྱགས་ནས་སྤྱག་བདག་དང་མཉམ་དུ་རྩམ་འཚོང་ལ་ཆས།  
 ཁོང་གཉིས་ཐག་འདྲི་དུ་བསྐྱོད་མཐར་འཁལ་དུ་བ་གྱིས་མནར་  
 བས་མཚན་མོ་དགོན་པ་རྙིང་པའི་འདུ་ཁང་བདག་མེད་དེའི་  
 བད་དུ་ངལ་གསོས། སྤྱག་པོ་ཤ་རྒྱགས་པ་ཡོད་པ་དང་དཀའ་  
 ལས་ཁག་ཅ་ན་འབྲུལ་དུ་གཉིད་དུ་ཡུང།

དེའི་དབང་ལ་ཨ་ལུས་སྤྱག་པོའི་རྩམ་པ་ཨ་ལུའི་སྤྱི་མོའི་  
 བད་དུ་སྤྱགས། ཨ་ལུའི་སྤྱི་མོའི་ནད་གི་ཐལ་བ་དེ་དག་སྤྱག་  
 པོའི་སྤྱི་མོའི་ནད་དུ་སྤྱགས། འདུ་ཁང་དེའི་དཀྱིལ་དེར་སྤྱན་  
 རས་གཟེགས་གྱི་སྤྱི་ཞིག་ཡོད་པས་སྤྱན་རས་གཟེགས་གྱི་  
 ཞལ་ལ་རྩམ་པ་རྩང་ཅུ་བྱགས། དེ་རྗེས་སྤྱག་པོའི་འགྲིས་སྤྱི་  
 ཉལ་བརྩེ་སྐབས་ནས་ཉལ། སང་ཉིན་སྤྱི་མོ་སྤྱག་པོ་མལ་ལས་  
 ལྡང་སྐབས་ཁོའི་རྩམ་པ་མཐོང་རྒྱ་མེད་སྐབས། ཨ་ལུ་ཨ་ལུ་  
 རྩམ་པ་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་འདི་རྩམ་པ་མི་འདུག་ཅེས་བཤད།  
 ཨ་ལུ་གཉིད་སང་རྗེས་ཁོང་གཉིས་གྱིས་རྩམ་པ་འཚོལ་དུ་ཡར་  
 མར་བྱིན་རྗེས། ཨ་ལུས་ད་དཔེ་བསགས་གང་ལ། རྨོད་གྱི་  
 རྩམ་པ་སྤྱན་རས་གཟེགས་གྱིས་རྒྱ་མ་རྒྱབ་གང་ལ། སྤྱག་པོ་  
 དེས་ཡིན་གྱི་མ་འདེད་ཅེས་བཤད། དེར་ལམ་སང་ཨ་ལུས་ཡར་  
 ལྟོས་དང་ཞེས་སྤྱན་རས་གཟེགས་གྱི་ཞལ་དུ་རྩམ་པ་འགོས་ཅ་  
 བ། སྤྱག་པོ་དེས་སྤྱན་རས་གཟེགས་གྱི་ཞལ་ལ་མིག་ཏུ་རེར་  
 བལྟས་ནས། མ་བརྒྱས་བསམ་བས་རྒྱ་མ་བརྒྱས། སྤྱན་རས་  
 གཟེགས་གྱིས་རྩམ་པ་འགམས། ཞེས་བཤད། དེ་ནི་འཛིགས་  
 ལྡང་ཆ་བའི་སྤྱང་ཞིག་ཡིན།



# གསུང་ཚོས་ཉིན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

ཀུན་ལ་སྤྱོད་པའི་ལེགས་ཀྱི་  
 གང་ཞིག་སློབ་ཆད་བཀའ་མེད་སྐྱུར་པ་ལ།  
 ལྷོ་ནུབ་བཀའ་དང་ལྷན་པར་སྐྱུར་དེ་ཡང་།  
 རྒྱ་བ་སྤྱིན་བཤམ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ།  
 དགའ་བོ་སོར་མེད་མཚོར་ལྷན་བདེ་བྱེད་བཞེས།

ཞེས་མཐོན་པོ་སྐྱེས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཤེས་སྤྱིངས་གནའ་  
 རབས་རྒྱ་གར་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་ལ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་  
 མེད་པ། མདོར་ན་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྷ་ཞུས་ཐེན་ཐེས་མཐོན་  
 པོ་སྐྱེས་ཀྱི་བཤེས་སྤྱིངས་སློབ་མཛོན་བཞུགས་ཏེ་སློབ་སློལ་  
 ལྷར་རྒྱ་གར་དུ་བྱུང་། དགའ་བོ་སོར་མེད་མཚོར་ལྷན་བདེ་  
 བྱེད་བཞེས། ཞེས་དཔེ་མཚོན་གྱིས་མིང་མི་འདྲ་བ་བཞེ་ཡོད།  
 དགའ་བོ་ཞེས་རྒྱུན་གཏན་གཏུང་དགའ་བོ་སངས་རྒྱལ་གྱི་  
 ལྷ་མཚེད་ཞིག་དང་། སོར་མེད་ནི་སོར་མོའི་འཕྲེང་བ་དང་།  
 མཚོར་ལྷན་ནི་བཤེས་སྤྱིངས་རྒྱ་འབྲེལ་ལྷར་ན་རྒྱལ་པོ་མ་  
 སྤྱིས་དགའའི་མཚན་ཡིན་སློབ་བཤེས། བདེ་བྱེད་ཅེས་པ་མ་  
 བསད་པའི་མཚན་མེད་ཀྱི་ལས་བགྱིད་མཁན་ཞིག་ལྟར།

མཚོར་ལྷན་དང་དགའ་སློབ་ལྷ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད།  
 རྒྱ་བཀའ་སྤྱི་བའི་བཙུན་པ་བཞེས་ཡ་གྲུལ་ལམ་ཐམས་ཅད་ཡོད་  
 པར་སྐྱེ་བའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་མཚོག་ཏུ་སྐྱུར་པའི་བཙུན་པ་བཞེ།  
 བཙུན་པ་བཞེས་ནང་ཆོན་བཙུན་པ་དབྱིག་བཤེས་ཀྱིས་མཛད་  
 པའི་ཉན་ཐོས་སྡེ་བ་བཙུན་གྱི་གྲུབ་མཐའི་བཞེད་ཚུལ་  
 ཞིག་ཡོད། བཙུན་པ་དབྱིག་བཤེས་ཀྱིས་མཛད་པ་གཞུང་  
 ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཏུ་འཁོད་པའི་འཁོར་ལོ་མདོར་ན་སྡེ་བ་བཙུན་

བརྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་བརྗོད་པ་ཡིན། རང་རེས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་  
 པ་དེ་དག་གྱེས་ཚུལ་སློབ་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལྷན་ཁྲུངས་  
 གཏུགས་པའི་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་དུ་སྐྱུར། འགྲུར་མི་འདྲ་བ་  
 དུ་མ་ཡོད། བོད་སྐད་དུ་འགྲུར་གཅིག་དང་དེའི་སློབ་ནས་  
 བོད་སྐད་ནང་དུ་མ་བསྐྱུར་གོང་ནས་རྒྱ་ནག་དུ་འགྲུར་མི་འདྲ་  
 བ་ཐེངས་གསུམ་ཅུ་དང་གྲགས་ཆེ་བ་ཐང་ཞོན་ཅང་གིས་  
 བསྐྱུར་བ་དེ་རེད་གདའ། དེའི་ནང་ཉན་ཐོས་ཀྱི་རྩ་བའི་སྡེ་བ་  
 གཉིས་སུ་གྱེས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དགའ་སློབ་ལྷ་ཆེན་  
 པོ་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་དང་། དགའ་སློབ་ལྷ་ཆེན་པོའི་སློབ་བྱེད་གྲག་  
 བཤད་པ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་ལོ་རྒྱུས་རྒྱལ་པོ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་  
 རེད་གདའ། དེར་བརྟེན་དགའ་སློབ་ལྷ་ཆེན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་དང་  
 བདེ་བྱེད་ཅེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་འདྲ། ལྷ་ལས་རེ་ལྷའི་མིང་ལ་  
 བདེ་བྱེད་ཅེས་འབོད་ན་ཁོང་གཉིས་མི་གཅིག་ཡིན་ནམ་སོ་  
 སོ་ཡིན་བརྗོད་དཀའ། ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་ནི་འདྲ་མཚུངས་སུ་  
 མཚེས།

བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྲིག་པ་འདག་  
 ལུགས་ལ། འཕགས་པ་སྤོང་པོ་བཀོད་པའི་མདོ་ལས། མི་  
 དགའ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཟད་བར་བྱེད་པ་ས་ཡི་འོག་ལྷ་  
 ལུའོ། །ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་བཀའ་འགྲུར་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མདོ་ཡི་  
 ལྷ་དུ་འགྲུར་གྱི་བྱེད་པར་ཡིན་ནམ་ཚོག་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ།  
 དེའི་ནང་དུ་མི་དགའ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལུབ་པར་བྱེད་པའི་  
 ས་ཡི་འོག་ལྷ་ལུའོ། །ཞེས་མི་དགའ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལུབ་  
 པར་བྱེད་པ། དཔེར་ན། ཅད་དོས་ལྷ་ལུས་འོག་ཏུ་སྤྱོད་ཆོ་



མར་ས་ལོག་ཏུ་བྱུང་ཅན་གྱི་དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་  
 དགེ་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་བྱུང་བར་བྱེད་ཅེས་གསུངས། མདོར་  
 བྱུང་བ་དང་ཐད་པ་དོན་གྱི་ཆ་ནས་དེ་ཅེས་བྱུང་མི་ཆེ་ཡང་  
 ཚོགས་གི་ཆ་ནས་བྱུང་བར་ཡོད་ལྟོ། ། རང་རེས་ལྷུང་བྱང་ས་  
 ཅོན་དུ་ལྷུང་བའུ་ལྷུང་བར་དུ་ཡོད་པའི་བཀའ་ལྷུང་གི་  
 ལྷུང་ཚིག་དེ་དང་བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་ལྷུང་བྱང་ས་པ་བརྒྱ་  
 ཆ་བརྒྱ་ལྷུང་ཚིག་གཅིག་གྲུང་དཀའ། སྤྱིར་བཏང་སྐབས་རེ་  
 ལྷུང་གི་བྱུང་བར་ཆེ། སྤྱིར་བཀའ་ལྷུང་སྤྱིར་དུ་ཡོད་པ་  
 ཉུང་ལ་ལག་གིས་ཡིན་སྐབས་བྱུང་བར་ཅུང་ཡོད། ཤིང་སྤྱིར་  
 དུ་བཞོན་རྗེས་གང་ལ་གང་འཚམས་གཅིག་གྲུང་བྱུང་། དེ་  
 འདྲའི་ཚོགས་ལྷུང་ཚིག་གྲུང་གཅིག་གྲུང་ལྷུང་བ་ཡིན། དེ་  
 བཞིན་སྤྱིར་བས་མཁས་པ་དག་ལྷུང་ཚིག་གྲུང་སྐབས་ལ་མངའ་  
 བས་སྐབས་སུ་གང་མཚམས་པ་དག་ནས་གསུང་ཅོན་སྐབས་  
 རེ་ལྷུང་ཚིག་ལ་བྱུང་བར་ཅུང་མཚམས།

དཔེར་ན། ཐར་རྒྱུན་གྱི་ལེ་ལུ་དང་པོ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་  
 པོའི་ཐད་ལ། བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོས་འགོ་ཀུན་ཡོངས་ལ་  
 བྱུང་། ཅེས་པ་རང་རེས་མདོ་ཉིང་རེ་རྒྱལ་པོའི་མདོ་གཉིས་ནང་  
 འཚོལ་སྐབས། ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཁ་ཤས་  
 བར་དུ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོས་འགོ་ཀུན་ཡོངས་ལ་བྱུང་། །  
 ཅེས་བྱངས། གང་ལྟར་རེས་དོན་གྱི་མདོ་རྒྱུད་དུ་མའི་ནང་དུ་  
 བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོས་འགོ་ཀུན་ཡོངས་ལ་བྱུང་། །ཅེས་དེ་  
 བཞིན་ཐར་རྒྱུན་ནང་དུ་ལྷུང་བྱང་ས་པ་ལྟར་དང་། དེར་བརྟེན་  
 བསྐལ་པ་སྤྱི་མ་རྒྱ་གར་ལ་ཉིང་རེ་འཛིན་རྒྱལ་པོའི་དཔེ་གཞན་  
 ཞིག་ལ་ཚིག་དེ་ཡོད་ལྟོ། ། རྒྱ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་དུ་མའི་  
 བར་དུ་དེའི་ལྷུང་བྱང་ས་གང་ལ། དེར་བརྟེན་མཚམས་རེ་རང་  
 རེ་བོད་རྒྱུད་ཚོགས་ཏུ་བཅོལ་ཏེ་མ་རྟེན་པ་ཞིག་གིས་ཅན་ནས་  
 མི་གང་འཛེས་ཁ་ཚོན་གཅོད་དཀའ། ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་

པའི་བསྟན་བཅོས་དུ་མའི་ནང་དུ་འཛུང་བ་དེ་ལྟར་མཚམས།  
 དེར་བརྟེན་རང་རེས་ལྷུང་འཚོལ་བའི་སྐབས་བསམ་ཅུང་རྒྱ་  
 ཚེན་པོ་ཞིག་དང་འཕྲལ་དུ་བཀའ་ལྷུང་བར་བཅོལ་ཏེ་མ་རྟེན་  
 ལྷུང་ས་མི་གང་འཛེས་འཕྲལ་དུ་ཁ་ཚོན་གཅོད་བར་དཀའ། དེ་  
 ལྟར་སྐབས་བསམ་བཞེས་རྒྱ་གར་ཆེ་ཡིན།

དེ་རིང་བཀའ་ལྷུང་ལས་འཕྲོས་སྐབས། ཚེད་དུ་ལུ་  
 དགོས་པ་མེད་མོད་ཀྱང་འཕྲོས་དོན་ཞིག་ལ། བྱི་ལོ་ ༢༠༡༦  
 ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་མོ་ལ། ཡར་ལྷུང་དབང་ཡུལ་ས་སུ་  
 བྱེད་བཅུ་ལྷུང་པའི་རྗེས་ཐུག་གི་མཛད་སྤོང་གྱི་རྒྱ་ཡིན། ཡར་ལྷུང་  
 དབང་ཡུལ་ས་སུ་བྱེད་པའི་ཕྱོད་ནང་ལོགས་ལས་སུ་དལ་  
 ཆེ་པོས་སྐྱེས་ལོ་གཉིས་བྱུང་། གཞུང་ལྷུང་བཅུ་པའི་སྐབས་  
 དབུས་གཅོད་དུ་སྤེལ་བཟུང་རམ་དུས་འཕྲུགས་ཚེན་པོ་བྱུང་བ་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ཆབ་སྲིད་འཕོ་ལྷུང་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀི་  
 ཚང་གི་བསྟན་པའི་བཤའ་སྐབས་ལས་གསུམ་མམ་ཚོས་སྤིང་  
 གཉིས་གང་གི་ཚོགས་ཀྱང་ཉམས་གུང་ཚེན་པོ་སྤེན་ཡོད་  
 པས་སྐྱེད་ལ་ཡང་ཚེན་པོ་འབྲད། དེ་བཞིན་ཡར་ལྷུང་དབང་  
 བཅུ་ལྷུང་པའི་སྐབས་སུ་བོད་དུ་སྤྱིར་བྱུང་སྤོང་མེད་པའི་དུས་  
 འཕྲུང་ཚེན་པོ་བྱུང་། སྤྱི་ནོར་ཡུལ་ས་ཡར་ལྷུང་མཚོན་ཚེན་  
 པོ་མཚོག་དབུས་པའི་བོད་ཀྱི་སྐབས་གནས་ཀུན་འཕགས་  
 ཡུལ་དུ་བཅོན་ཕྱོད་ལ་མེད་པས་དགོས་པ། བོད་མི་གཞིས་  
 གུས་གཉིས་སུ་གྲུས་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་དེ་ལྟར་བྱུང་།  
 སྐབས་དེ་དུས་ཡར་ལྷུང་དབང་བཅུ་ལྷུང་པ་མཚོག་གིས་བསྟན་  
 པ་སྤྱི་དང་གྲེ་བྲག་ཏུ་བཀའ་ལྷུང་བསྟན་པ་ཉམས་པ་སྤྱིར་  
 གསའི་སྐབས་འགན་བཞེས་མི་གཅོད་པོ་དང་དབུ་ཞིང་མཛད་དེ་  
 སྐབས་དེར་དགུང་ལོ་བཅུ་པོས་ཤོས་ཤིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད། སྐབས་  
 དེར་སྐྱེད་པ་དུ་མ་བྱུང་དུ་བསམ་དེ་སྐབས་ལས་མཛད། བོད་  
 གསལ་རྣམས་གཉིས་ཀི་གཞུང་སྐྱེས་ལྷུང་བཅུ་པའི་ནས་ནང་སྐྱེད་ལ་



ཆེ་ཤོས་ཤིག་དང་ང་ཚོས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་སྤྱིར་མིག་བལྟས་  
 ཆེ་དངོས་ཡོད་ཀྱིས་བག་ཆགས་ཆེ་ཤོས་གཉིས་ལྟར་ཡོད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་གི་མཛད་པ་སྤེལ་  
 ལས་འགྲུར་དུ་ཐོན་སའམ་དམིགས་བསལ་གཅིག་ནི་རྒྱལ་  
 བའི་གསུང་རབ་སྡེ་དགེ་བཀའ་འགྲུར་དེ་བཞིན་སྤར་སློབ་  
 བསྐྱོན་ཉེ་དུས་མེད་པའི་ཚོས་སྡེ་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་འགྲེམས་  
 སྡེལ་མཛད་དེ་མཛད་པ་སྤེལ་ལས་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་དམིགས་  
 བསལ་དུ་མཐོང་བཞིན་མཚེས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ད་ལན་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་འཛིག་རྟེན་འདིར་  
 རྫོན་ཉེ་ལོ་༥༡འཁོར་བའི་བཀའ་བློན་རྗེ་སྤེལ་བའི་མཛད་སློ་  
 དང་སྦྲབས་བསྐྱེད་ཉེ། འཛར་བཀའ་འགྲུར་ཞེས་པའི་དཔེ་ཞིག་  
 ཡོད། འཛར་བཀའ་འགྲུར་ཤིང་སྤར་མའི་བཀའ་འགྲུར་དེ་  
 བཞིན་[ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་མཚོག་གིས་བཞུགས་

མར་རྒྱུད་སློང་དུ་སྦྲགས་འགན་བསྐྱེད་བཞེས་མཛད་དེ་འཛར་  
 བཀའ་འགྲུར་ཤིང་སྤར་མའི་མ་དཔེ་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་  
 ཐོག་ནས་སྤར་སློབ་དང་དཔེ་བསྐྱེད་མཛད། ཚོས་སློབ་པའི་  
 མཚན།]ད་ལན་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་གི་རྗེས་  
 འབྲས་མཛད་སློབ་ཐོག་ཏུ་དབུ་འབྲེད་ལྷ་རྒྱུ་དེ་ལྟར་ཡིན། འཛར་  
 འགྲུར་ཞེས་པ་ནི་བོད་ལ་འཛར་ཞེས་པའི་རྒྱལ་ལྷན་ཚུང་  
 དུ་ཞིག་ཡོད། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་གི་འཛར་གི་  
 རྒྱལ་པོ་ཀམ་མི་པམ་བསོད་ནམས་རབ་བརྟན་ཁོང་གིས་སྤྱིན་  
 བདག་མཛད་དེ་ལྷ་དམར་དྲུག་པ་ཚོས་ཀྱི་དབང་སྦྲུག་གིས་  
 ལྷ་དག་མཛད་ནས་ཤིང་སྤར་དུ་བསྐྱེད་པའི་བཀའ་འགྲུར་ཀྱི་  
 དཔེ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། འཛར་ནི་བོད་ཀྱི་ཁོངས་གཏོགས་ཤིག་དང་  
 མདོ་ཁམས་ལྷོ་རྒྱུད་ཅེས་ཁམས་ཀྱི་ས་ཆ་དུ་མ་ཞིག་འཛར་གི་  
 མངའ་འོག་ཏུ་བཅུད། བོད་ས་རང་དུ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྲུར་



ཤིང་སྐྱར་དུ་འཁོད་པ་ཐོག་མར་གྱུར། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 བས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྟན་ལ། དེ་བཞིན་འཇང་  
 བཀའ་འགྲུར་གྱི་སྐྱར་ཤིང་ཕྱིས་སུ་འཇང་ནས་ལི་ཐང་དགོན་  
 ཆེན་དུ་གནད་འཇེ་ཞུས་ནས་དེ་ལ་ཕྱིས་སུ་ལི་ཐང་སྐྱར་མ་  
 དང་ལི་ཐང་བཀའ་འགྲུར་ཞེས་པའི་མཚན་དེ་ལྟར་ཐོག་ས།  
 རིག་གནས་གསར་བཛེའི་སྐབས་སྐྱར་ཤིང་མེ་ལ་སྟེག་སྐྱར་  
 ཤིང་ཁ་འགས་ཤིག་ལས་མ་ལྟོག་སྐྱར་རྒྱུ་བ་པའི་དཔེ་གཉེས་  
 གསུམ་ཅམ་ལས་ད་ལྟ་འཇར་ལུ་སྤྱིང་ཐོག་ཏུ་མེད། དེ་ནི་རིག་  
 དངོས་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྐབས་ང་ཚོས་མ་དཔེ་རི་བཞིན་  
 སྐྱར་བསྐྱུན་གྱིས་བསྟན་པ་ཉམས་པ་སྐྱར་གསེའི་བསམ་སློབ་  
 བཏང་སྟེ་ངོས་གྱིས་སྐྱར་བསྐྱུན་ཞུས་པ་ཡིན། ཤོག་བུའི་ཐོག་  
 ཏུ་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱར་སྐྱུན་ཞུས་པ་ཅམ་མ་ཟེད། དེང་  
 སང་དུ་ལམ་ཐོག་ཏུ་བཀའ་འགྲུར་ཆ་ཚང་འཚོལ་བཤེར་བྱས་  
 པ་དང་། རྫོག་རྒྱ་ཡོད་པ། དཔེ་གཞན་གཟིགས་སུ་བརྒྱ་ཡོད་  
 པ་ང་ཚོས་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོའི་མཇེད་སྤྱིའི་ཉིན་སློབ་བྱེད་  
 དང་། ཡིན་ཡང་བཀའ་འགྲུར་སྐྱར་མ་དང་གིས་མ་ཁ་འགས་ནང་  
 དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ཚན་ཞུས་པ་བཀའ་འགྲུར་སྐྱར་མའི་ནང་དུ་  
 མ་བཞུགས་པ་དུ་མ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངོས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལ་  
 བཀའ་འགྲུར་སྐྱར་མ་དང་གིས་མ་ཡོད་དོ་ཚོག་གི་ཚོས་ཚན་  
 ཆ་ཚང་ཤོས་དང་བསྟན་འགྲུར་སྐྱར་མ་དང་གིས་མ་ཡོད་དོ་  
 ཚོག་ཏུ་བསྐྱུད་གྱིས་བསྟན་འགྲུར་ཆ་ཚང་ཤོས་ཤིག་དང་།  
 དེ་བཞིན་བོད་གངས་ཅན་སྤོངས་ཀྱི་ས་དགེ་བཀའ་རྣམས་རིས་  
 སུ་མ་ཆད་པའི་མཁས་པ་དག་གིས་བརྒྱམས་པའི་ལེགས་  
 བཤད་ཆེད་དུ་བྱུང་བ་དུ་མ་ཡོད་སྐབས། དེ་དག་ཀུན་ཏུ་བ་  
 ཏུ་བ་ཐོས་ཏེ་དེད་དུས་ཀྱི་དུ་ལམ་དང་ལག་ཐོག་ཁ་པར་  
 ཐོག་ནས་ཀུན་གྱིས་ལྟ་སྟོག་སྐབས། མདོར་ན་ཡ་གོའི་ཀུན་  
 དགའ་ར་བའི་ནང་དུ་སྤྱིག་གཞུག་ཞུས་པས་མི་ཕན། ཉིན་

རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་འབྲམ་དུ་ལྟ་སྟོག་བསྐྱེད་སྐབས་བ་དང་  
 བེད་སྟོད་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན་སྐབས། རོས་  
 ཀྱིས་འབད་བཅོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནི་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ལ་རྒྱལ་  
 བའི་བསྟན་པ་ཡུན་དུ་གནས་རྒྱུ་དང་། ཞོར་དུ་ལ་རྒྱལ་དབང་  
 བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་གིས་བཀའ་འགྲུར་རིན་མེད་ཚོས་སྤྱིན་  
 བསྐྱར་ས་པའི་མཇེད་པ་འཕྲིན་ལས་ལ་མིག་སྟོས་ཡར་བལྟས་  
 ཀྱིས་དེ་ལྟ་བུའི་མཇེད་པ་སྤྱིན་ལས་འཕྲོ་མ་སྐྱར་རྒྱུའི་དགོས་  
 པ་དང་དམིགས་ཡུལ་དེ་ལྟར་བསྐྱར་སྟེ་བཀྱིས་པ་ཡིན། དེ་ནི་  
 ཞོར་འཕྲོས་ཀྱི་གཏམ་མོ། །

ཁ་སང་གི་འཕྲོ་བཤགས་པའི་སྟོར་བཤགས་པ་སྤོང་  
 རྒྱུ་ལ་གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་སྤྱིག་པའི་  
 འབྲས་བུ་ཐམས་ཅད་དག་པ་དང་། ཉེན་གྱི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་  
 བས་ང་ཚོས་སྤྱིག་པའི་བདག་འབྲས་དག་པ་དང་། རྒྱ་མཐུན་  
 ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་ལ་སྟོང་བ་རྒྱ་མཐུན་དང་བྱས་པ་རྒྱ་མཐུན་  
 གཉེས། སུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་བ་འདག་  
 རྒྱ་ཞིག་དང་། ཉེས་པ་ལས་སྐྱར་སྟོག་པའམ་སྤྱིན་ཆད་སྟོས་  
 སེམས་ཤེས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱས་པ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་  
 བུ་འདག་སྐབས། གཉེན་པོ་ཀུན་དུ་སྟོད་པའི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་  
 བས་རྣམ་སྤྱིན་གྱི་འབྲས་བུ་འདག་པ། རྒྱལ་སྐྱས་བྱང་རྒྱལ་  
 སྟོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་དག་སྟོང་བ་བཞིའི་ཉམས་ལེན་ནང་  
 དུ་མ་འདུས་པ་མེད། སྟོབས་བཞིའི་ཉམས་ལེན་ལ་འདུས་ཏེ་  
 ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་ལ། ཡང་དག་སྟོང་བ་བཞིའི་ནང་ནས་མི་  
 དགེ་བ་མ་སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེད་པ། སྐྱེས་པ་སྟོང་བ། མི་དགེ་བ་མ་  
 སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེད་པ་དེའི་ཉམས་ལེན་ཉེས་པ་ལས་སྐྱར་སྟོག་  
 པའི་སྟོབས་དེས་མི་དགེ་བ་མ་སྐྱེས་པ་མི་སྐྱེད་པར་བྱེད།  
 སྐྱེས་པ་སྟོང་བ་རྣམས་པར་སུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས་དེས་མི་དགེ་  
 བ་སྐྱེས་ལེན་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྟོང་བར་བྱེད།

དགེ་བའི་ཚོས་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེད་པ། སྐྱེས་པ་གོང་ནས་  
 གོང་དུ་སྐྱེལ་ཞེས་གཉེས། དགེ་བའི་ཚོས་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེས་  
 པའི་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྐྱོད་པའི་སྟོབས་དེ་ལ་དགེ་བའི་ཚོས་  
 མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་འདུ། སྐྱེས་ཟེན་  
 གོང་ནས་གོང་དུ་སྐྱེལ་རྒྱ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་དེ་ལ་སྐྱེས་པ་གོང་  
 བས་གོང་འཕེལ་གྱི་ཉམས་ལེན་དུ་འདུ། ཡང་དག་སྟོང་བ་བཞི་  
 དང་སྟོབས་བཞི་གནད་ཅིག་ཏུ་བབ། བྱང་སྟོབས་ཀྱི་ཚོས་སོ་  
 བདུན་རྣམས་ཡང་དག་སྟོང་བཞིའི་ཉམས་ལེན་ནང་འདུ། དེ་ལྟ་  
 བུའི་ཡང་དག་སྟོང་བཞིའི་ཉམས་ལེན་གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིའི་  
 ཉམས་ལེན་དུ་འདུ།

འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་ད་ལྟ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་སྒྲིག་པ་  
 མཐའ་མེད་པ་བསགས་ཅ་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཚོའདི་ལ་བཞགས་སྟོམ་ཅུང་ཟད་བཀྱིས་པ་དེས་རི་ལྟར་  
 བཞགས་སྟུང་པའི་སོམ་ཉི་སྟེ་སྟེ་སྟེ། སྒྲིག་པ་འཚགས་བྱེད་ཀྱི་  
 གཉེན་པོ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ན་སྒྲིག་པ་འདག་སྟོབས་ཀྱི་ཕྱགས་  
 ཅུང་ཚུང་སྟུང།

བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཞེས་གཉེན་པོ་ཉོ་བའི་  
 བེའུ་བུམ་སྟོན་པའི་འགྲེལ་བ་ལྟ་འབྲི་སྐྱང་བས་མཛད་པ་དེའི་  
 བད་དུ་ཉེས་དམིགས་འབྱུང་བ་དང་བཞགས་ན་འདག་པ་གཉི་  
 ག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ཉེས་པ་བྱུང་བ་ཡིད་ཆེས་ན། ཉེས་པ་འདག་པ་ཡིད་ཆེས་  
 དགོས། གཉི་ག་ལ་ཡིད་ཆེས་མཉམ་ཡིན་གསུངས།

སྦྱིར་བཏང་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་རྣམ་བཞག་  
 རིགས་པ་ལས། མི་དགེ་བ་ལས་དགེ་བ་རྒྱ་མཚན་རྣམ་པ་  
 བརྒྱུའི་སྟོན་མི་དགེ་བ་དགེ་བ་ལས་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་རྒྱ་  
 མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་སྤྲོ་མོ་ཅམ་གྱིས་སྒྲིག་པའི་སྤང་  
 པོ་རི་རབ་ཅམ་འཛོམས་སྐབ་བར་གསུངས།

མི་དགེ་བའི་བསམ་པ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་དེ་དག་  
 དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དུ་བྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་པའི་བསམ་  
 པ་ཡིན་པ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་གནད་དུ་  
 མི་འཁེལ་བའི་གཏམ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དངོས་ཡོད་གནས་  
 ཚུལ་གྱི་རྒྱ་བརྟེན་མེད་པ་དང་། དགེ་བའི་བསམ་པ་དེ་དག་ལ་  
 དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་བརྟེན་ཡོད་པ་ཞིག་དང་།  
 དེ་བཞིན་གནད་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་དངོས་པོའི་བདེན་པ་  
 ཡོད་སྟབས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་ཕྱགས་ཆེ་  
 ཞེས་རྒྱ་མཚན་དུ་མའི་ཐོག་ནས་དགེ་བ་སྤྲོ་མོ་ཅམ་ཞིག་གིས་  
 གྱུང་སྒྲིག་པའི་སྤང་པོ་རི་རབ་ཅམ་འཛོམས་ལུས་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་མང་། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྤེ་བ་དང་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཁྱད་པར་  
 སྤེན་བུ་ཡོད་སྟུང། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྤེ་བའི་རྣམ་སྤྲིན་སྟོང་དེས་ཀྱི་  
 ལས་མ་སྤངས་བར་དུ་མེད་པར་མི་འགྱུར། བཞགས་པ་བཀྱི་  
 རྒྱ་མེད་པར་མི་འགྱུར། ཐེག་ཆེན་གྱི་སྤེ་སྟོན་ནང་དུ་སྟོང་བར་  
 དེས་པའི་ལས་ཅམ་དུ་མ་ཟད་མཚམས་མེད་ལས་གྱུང་གཉེན་  
 པོ་སྟོབས་བཞིས་འདག་རྒྱ་ཡོད་པར་གསུངས།

དེ་བཞིན་མགོན་པོ་མི་འབྲུགས་པའི་གཟུངས་སྐྱགས་  
 བད་དུ་ཚོས་སྟོང་གི་ལས་གྱུང་འདག་ཅེས་གསུངས། མདོར་ན་  
 ཉན་ཐོས་དང་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཏམ་མིན་པར་ཐབས་མཁས་པ་  
 དང་། སོ་སོའི་ཤེས་རབ་དང་བརྗོན་འགྲུས་ཁྱད་པར་འཕགས་  
 པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ན་སྒྲིག་པ་རི་ཡིན་འདག་བཏུབ། ཐབས་  
 ལ་མི་མཁས་པ་དང་ཤེས་རབ་བརྗོན་འགྲུས་མ་འདད་པ་ན་ཁ་  
 སང་བརྗོན་པ་རི་བཞིན་རྒྱན་པའི་སྒྲིག་པ་རྒྱུང་ཡང་སྤེ་ཞེས་པ་  
 ལྟར་དང་། ཐོག་མར་སྒྲིག་པ་རྒྱུང་དུ་ལས་མ་བསགས་གྱུང་  
 རིམ་བཞིན་སྒྲིག་པ་ཆེན་པོར་གྱུར།

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྤེ་སྟོན་དག་ཏུ་སྤང་པོ་གསུམ་  
 པའི་མདོ་དང་བཟང་པོ་སྟོན་པའི་སྟོན་ལམ་རྩ་ཆེར་བརྟེ།



ལྷན་པོ་གསུམ་པའི་མདོ་ལྷན་བཤམས་སངས་རྒྱལ་བའི་  
 བར་གཤེགས་པའི་ལྷ་སྲུང་ཅུ་སོ་ལ་ཤུག་འཚམ་ཉེ་སྤྲིག་པ་  
 བཤམས་པ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱོད་བ་བཤྲིད་རྒྱ་ཉམས་ལེན་  
 བཤྲིས་ན་ལེགས། གསུང་རྒྱན་དུ་སྤར་རྒྱ་གར་ལ་མི་སྤྲིག་  
 ཚེན་དག་གིས་ལྷན་བཤམས་འདོན་སྲོལ་ཡོད། སྤར་རྒྱ་གར་  
 གྱི་མཁས་པ་འོད་དུ་འོན་པ་དག་གིས་འོད་དུ་མི་སྤྲིག་པ་ཚེན་  
 པོ་ཡོད་དེས་རེད་གདམ། ལྷན་བཤམས་རྒྱན་འདོན་བཤྲིད་  
 དགོས་པའི་སྤྲིག་པོ་ཚེ་འོད་དུ་སྤྲོད། ཞེས་དེ་ལྷར་དགོད་པོ་  
 སྤོང་བའི་གསུང་རྒྱན་མཚེས།

སྐབས་རེ་སྤྲིག་པ་བཤམས་ན་འདག་རྒྱ་གདམ་སྲུང་  
 ཉན་སྤྲིག་པ་ལ་སྤར་རྒྱུ་གིས་གང་བྱུང་བཤྲིས་ཀྱང་འཇུག་པ་  
 འཚར་དེས་པས། སྤྲིག་པ་མི་མཚམས་མ་ཚད་པ་འབྱུང་བཞིན་  
 པས་མཐའ་མ་སྐྱབས་མི་རྙེད་པ་ཞིག་འབྱུང་དེས་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་ཐོག་མ་ནས་སོ་སོས་སྤྲིག་པ་གང་བསམས་ཀྱང་བག་  
 མེད་པ་དང་སྤར་རྒྱུ་གི་དབང་དུ་མ་བསྐྱར་བར་སོ་སོས་ཉིན་  
 ལན་གསུམ་དང་མཚན་ལན་གསུམ་མ་བྱུང་ཡང་སྤྲོད་པོར་  
 ཐུན་རེ་བཤམས་སྤོང་བཤྲིད་ཐུབ་ན་ལེགས་སྲུང་།

དཔེར་ན། གྱི་བི་ནད་གཞི་སྤར་བཙོས་ཐབས་དཀའ།  
 ཡིན་ཡང་དེང་སང་སྤོན་བཙོས་གང་ཅིར་ལེགས། ཡིན་ཡང་གྱི་  
 བི་ནད་གཞི་ལ་སྤོན་བཙོས་ཡོད་སྲུང་ནས་དོ་སྤོང་མ་བཤྲིས་  
 པར་གང་བྱུང་བཤྲིས་ན་ཉེན་ཁ་ཚེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 ཉན་སྤོན་ཡོད་པ་རྒྱུ་པས་མི་ཐན་པར་སྤོན་ཡོད་པ་རྗེ་བཞིན་  
 དུས་ཐོག་ཏུ་བཟས། ཟས་དང་སྤོད་ལམ་རྒྱལ་བཞིན་བརྟེན་  
 ཉན་ཐོགས་འབྱུང་བ་བཞིན་དུས་ཐོག་རྒྱལ་བཞིན་བཤྲིད་  
 དགོས།

གོང་དུ་ཚོས་སྤོང་འཕྲོས་ཅ་ན། མདོར་ན་ཚོས་མ་ཡིན་  
 པ་ལ་ཚོས་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚོས་སྤོང་དུ་གྱུར། ཚོས་ཡིན་

པ་ཞིག་ལ་མ་རེད་ཅེས་བ་ཚོས་སྤོང་དུ་གྱུར། མདོར་ན་ཚོས་  
 སྤོང་བ་ཞེས་དམ་པའི་ཚོས་སྤོང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སངས་  
 རྒྱལ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྲིག་པ་འདག་བཏུབ། ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་  
 སྤྲིག་པ་འདག་རྒྱ་གིན་ཏུ་དཀའ། རྒྱན་གཏུན་རང་རེས་ཚོས་  
 སྤོང་ཞེས་པའི་ཚིག་པེད་སྤོང་དེ་ཅམ་མ་བཤྲིས་སྤོང་མ་ཚིག་  
 གསར་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་  
 པར་གྱུར། མདོར་ན་རང་རེས་དམ་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ལ་  
 རྒྱུགས་རེས་བྱ་རྒྱ་དེ་རིགས་ལ་ཚོས་སྤོང་གི་ཚད་གཞི་དེ་ག་  
 རང་ངོས་འཛིན་དགོས་སྲུང་། དེའང་ ཐེག་པ་ཚེན་པའི་ཚོས་  
 ཐེག་པ་ཚེན་པའི་ཚོས་མ་རེད་ཅེས་དེ་ལྷར་འདུ་ཤེས་པ་ན་  
 དེའང་ཚོས་སྤོང་དུ་གྱུར། ཐེག་པ་ཚེན་པའི་ནང་ཚན་ནས་རང་  
 རེ་འོད་ལྷ་ཏུ་ལ་མཚོན་ན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་  
 བཞི་ཡོད། དེ་དག་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ང་བཀའ་བརྒྱུད་  
 ཡིན། བཀའ་བརྒྱུད་འདི་ནམ་པར་དག་པ་དང་གཞན་ནམས་  
 ཉན་པར་དག་པ་མ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་ཀྱི་བསམ་སྤོང་གཏོང་  
 བའི་ཚོས་སྤོང་གི་ལས་ཡིན། ཐེག་པ་ཚེན་པའི་རྒྱུས་ས་  
 རྣོས་འཛོག་ཅིག་ཡིན། རང་རེ་ལ་རྣོས་ན་ཐེག་དམན་པ་ཡང་  
 ཚེས་ཐེག་ཚེན་པ་ཡིན། ཐེག་པ་ཚེན་པོ་ཉམས་ལེན་བཤྲིད་  
 མི་ཞིག་གིས་ཐེག་པ་རྒྱུང་དུ་ལ་རྒྱུང་དུ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་  
 འཇུག། རང་རེའི་ད་ལྷའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཚད་གཞན་སྤོང་ས་  
 དག་ལ་རྣོས་ན་ཐེག་པ་རྒྱུང་དུ་དེ་ཐེག་པ་སྤོན་མེད་པར་གྱུར།  
 རང་རེས་ད་དུང་ཐེག་པ་ཐུན་མོང་དང་ཐེག་པ་རྒྱུང་དུའི་ཉམས་  
 ལེན་ལ་སྤོང་བས་རྒྱུར་ད་དུང་སྐྱས་རེས་དུ་མ་འཛོགས་དགོས་  
 པ་དེ་ལྷའི་གནས་སྤོང་ས་སུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ར་ཚོས་ཐེག་པ་ཚེན་པོ་རྒྱུང་དུ་ཞེས་པའི་མིང་ཅམ་ལ་ཞེན་ཉེ་  
 འདི་ཐེག་པ་རྒྱུང་དུ་དང་གཞན་གང་ཡང་མ་རེད་ང་ཚོ་ཐེག་པ་  
 ཚེན་པོ་རེད་ཅེས་ཁ་བདེ་པོ་སྤོང་ན་བཤམས་ཚིག་ཀྱང་བསམ་

མོ་ནང་དུ་བསྐྱོར་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཚོད་དང་རྒྱུད་ནས་བསྐྱུ་  
ཚེ་བསྐྱུར་སྐབས་ཆེ་ཆུང་འི་འདྲ་ཕྱག་རྟོགས་དེས།

དེ་བཞིན་རང་རེ་ཐོད་གང་སྐྱོད་ས་སུ་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་  
རྩོམ་པོན་དང་བཅས་པ་ཚོས་བརྒྱུད་སོ་སོ་ལ་ཀམ་པ་བདུན་  
པ་ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་གསུང། “བཀའ་ཡིག་ཆེན་མོ་  
ཞེས། རྒྱལ་ཁབ་ས་ཀུན་ཏུ་སློབ་རྒྱུའི་འདྲའ་ས་བཞུགས་སོ།།”  
ཞེས་པ་དེའི་ནང་དུ་རང་རེ་ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་ལ་སོགས་པ་  
གནས་སའི་ཁྲད་པར་ཡོད་པའི་མཚོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་  
ལ། ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་གི་སྐྱ་མའི་བརྒྱུད་པ་མི་འདྲ་བ་དང་  
གདན་སའི་ཆགས་རིམ་ཐོག་ནས་མཚན་མི་འདྲ་བ་ཐོགས་  
པ་ཅན་ལས་དོན་དོ་མ་བསྟན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དོས་ནས་བཤད་  
ན་མི་འདྲ་བའི་ཁྲད་པར་ཅི་ཡང་མེད། རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་  
ཡུལ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཅིག་ལྷན་ཉེ་བོད་དུ་  
དར་བ་ལས། རྒྱ་གར་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཉིས་  
གསུམ་བཞེ་ལྷ་ལྷན་ཉེ་བོད་དུ་དར་མེད། བོད་དུ་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་བསྟན་པ་གཅིག་བོད་དུ་དར་ཞིང་ནང་ལོགས་ནས་བརྒྱུད་  
པའི་རིམ་པ་དང་གདན་ས་ཆགས་རིམ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་  
སྐྱོན་བྱ་ཅན་ལས་མེད། དཔེར་ན་ཚོས་བརྒྱུད་གཅིག་པའི་  
ནང་དུ་འང་མི་འདྲ་བ་ཅུང་ཅན་མཆིས་ལ། ལྷ་ཚང་གཅིག་དང་  
གདན་ས་གཅིག་ལ་འདྲ་ཆགས་བསམ་གཏོང་ལུགས་མི་འདྲ་  
བ་དང་། ལྷགས་པ་དག་གྲང་རྩོད་འི་འདྲོག་ལུགས་མི་འདྲ་  
བ་དེ་ལྟ་བུ་བཞིན་སྐྱེས་ཅུང་མི་འདྲ། དེ་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་ཅུང་  
ཟད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་ཉིད་རོ་ཐོག་མི་འདྲ་ཞེས་བརྗོད་ན་དཀའ་  
ངལ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བསྟན་པ་རོ་ཐོག་གི་རྒྱལ་པའི་བསྟན་  
པ་ཡིན་པ་གཅིག་གྲུབ། དེ་བཞིན་བོད་གངས་ཅན་སྐྱོད་ས་  
ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀུན་ཅ་བ་དང་བརྒྱུད་པའི་སྐྱ་མ་དེ་དག་པན་  
ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། པན་ཚུན་

འབྲེལ་བ་ཅུང་ནས་མེད་པ་སོ་སོ་ཤིང་སྐྱོད་རྒྱུད་གཅིག་འབྲེལ་  
བ་ལྟ་བུ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་མེད་པར་ཅ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐྱ་མ་ཀུན་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་གྲུབ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་  
བརྟེན་ནས་དོན་དམ་སྐྱད་ཆ་བཤད་ཅ་ན། རང་རེ་ཀུན་ལ་མི་  
འདྲ་བ་མེད་ཀྱང་འདི་ག་རྟེན་པའི་ཆགས་སྤང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་  
ཚུར་འཇུག། དེ་འདྲའི་དབང་གིས་སྤོང་དང་ད་ཞེས་འགྲན་ཚོད་  
དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་གི་ལེགས་པའི་ཆགས་ཤིག་  
མ་ཡིན་པར་བསྟན་པ་ཉམས་པའི་ཆགས་རེད་ཅེས་བཀའ་ཡིག་  
དེའི་ནང་དུ་ཞིབ་སྒྲ་གསུང་ཡོད།

ཚོ་ག་ཕྱག་ལེན་འདྲ་སྐྱོར་ལ་བཞད་གད་སྐྱོང་བའི་གཏམ་  
རྒྱུད་དུ་མ་ཡོད། མེད་ས་ཤིག་ལ་དགོན་པ་ཆེ་དེས་དགོན་བ་དེ་  
ལ་ཚོ་ག་ཕྱག་ལེན་སྐྱོབ་ཏུ་བསྐྱོད། མི་དེས་དབུ་མཛད་དེས་  
གང་བཞིན་ཀྱི་གདའ་དབུ་མཛད་སྐྱེད་བཞིན་དེས་གང་བཞིས་  
ཐོ་རྒྱལ། ཀུན་རིག་ཀྱི་ཚོ་ག་འདོན་བཞིན་པའི་སྐབས་དབུ་  
མཛད་གང་ཅན་ནས་གཉིད་དུ་ཡུར་ནས་རྩོ་རྩེ་འི་ལ་བུ་ལག་  
ནས་སྐྱེད། ཚོ་ག་སྐྱོབ་མི་ཁོ་ཞི་དབུ་མཛད་ཀྱི་གས་མཐུག་  
ནས་ཡར་བཟུམ་ཉེ་འདུག་བཞིན་ཀུན་རིག་གི་ཚོ་ག་འདིའི་  
ཐད་ལ་རྩོ་རྩེ་འི་ལ་བུ་ལག་བ་ནས་མར་ས་ལ་གཏོང་དགོས་  
ཀྱི་ཡོད་སྟེ་ལ་ནས་འདིའི་སྐབས་ལ་རྩོ་རྩེ་གཏོང་ཞེས་མཚན་  
བཏབ།

རྩེས་སུ་ཚོ་ག་སྐྱོབ་མི་རང་དགོན་དུ་སྐྱེད་ས་ནས་འདིའི་  
སྐབས་སུ་དེས་པར་རྩོ་རྩེ་མར་གཏང་དགོས་ལྷན་པ་གཞན་ལ་  
རོ་སྐྱད། སྐབས་རེ་མཚོང་བ་བརྒྱུད་པ་ཞེས་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ལས་  
ལ་མཚོང་བ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་སྟེ། དེ་ཞིང་ཚོའི་སྐྱེད་མོང་  
མ་ཡིན་པའི་ཕྱག་བཞེས་དང་ཉམས་ལེན་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟ་བུ་  
བཞད་གད་སྐྱོང་བའི་ཤོད་རྒྱུན་དུ་མ་ཡོད་དོ། །



# གསུང་ཚོས་ཉིན་བརྒྱ་གཉིས་པ།

དེ་རིང་འདིར་བདེ་བྱེད་མའི་དགུན་ཚོས་ཀྱི་ཚོས་འཆད་ཉིན་  
མཐའ་མ་དང་། ད་ལན་གྱི་ཚོས་འཆད་བསམ་པ་ཇི་བཞིན་  
ལེགས་པོ་ཞིག་བྱུང་མ་སོང་སྟེ་མ་མཉམ་པ་ཀུན་ལ་དགོངས་སེལ་  
ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་རིང་སྐྱོར་བའི་ཚོས་འཆད་ན་སྟེ། བཤགས་  
པ་ལྷན་ཟེན།

དངོས་གཞིའི་ཚོགས་ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་ཡིན། ཐར་རྒྱན་  
ནང་གི་ལེའུ་དགུ་པ་རྒྱས་ཤོས་དང་། རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྐོར་  
ཐར་རྒྱན་ནང་དུ་ཞལ་གསལ་མཆིས་པ་ལྟར་ལས་དོས་ནས་  
འགྲེལ་བཤད་གསུང་བ་གང་ཡང་རྒྱབ་རྒྱ་མིན། རྗེས་སུ་ཡི་  
རང་བའི་ཡུལ་ལ་རྒྱན་གཏན་གང་ཟག་ལྟ་སྟེ། སངས་རྒྱས་  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་དང་རྒྱལ་ཉམ་ཐོས། སྐོབ་པ་དང་མི་  
སྐོབ་པ། ལམ་དུ་མ་ལྷགས་པའི་འགྲོ་བ་དེ་རྣམས་ལ་མ་འདྲིས་  
མེད་པས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་ལྟ། བཟང་སྐོར་  
ལས། རྟོགས་བརྩེ་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་སངས་རྒྱས་ལྷན་དང་། རང་  
རྒྱལ་རྣམས་དང་སྐོབ་དང་མི་སྐོབ་དང་། །འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་  
ཞེས་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་བསྟན།

གོང་དུ་བཤད་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་གིས་དུས་གསུམ་  
དུ་བསམགས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྤང་སོའམ་དགོ་བ་ཡིད་  
དུ་འོང་བ་དེ་དག་ཀུན་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྷ་དགོས་པ་ཡིན།  
རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་ཚུལ་ནི། རྣམ་པར་དགོ་བ་དེ་དག་ལ་ར་  
རྒྱལ་དང་རྗོངས་སེམས་ཟླག་དོག་མེད་པའི་སྐོར་ནས་དབུལ་པོས་  
གཏེར་རྟེན་པའམ་ལྟོགས་པ་ལ་ཟས་འཕྲད་པ་ཇི་བཞིན་སྦྱིང་  
ཐག་པ་ནས་དགའ་བ་སྐོར་ནས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་དགོས།

དེ་ལྟར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་ན་སོ་སོའི་སྤར་བསམགས་པའི་  
དགོ་བ་དེ་དག་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བ་དང་། བན་ཚུན་རྟོགས་པ་  
མཉམ་ན་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་མའི་གང་ཟག་དེ་དང་རྗེས་  
སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་མའི་གང་ཟག་མན་ཚུན་རྟོགས་པ་མཉམ་པ་  
ཡིན་ན། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བགྱིས་ན་མན་ཡོན་མཉམ་པ་འབྱུང་།  
རྟོགས་པ་འོག་མ་ཞིག་གིས་གོང་མ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བགྱིས་  
ན་མན་ཡོན་མཉམ་པ་བཏུབ་ཀྱང་མན་ཡོན་རྒྱ་ཆེན་ཐོབ་ལུས།  
རྟོགས་པ་གོང་མ་ཞིག་ལ་འོག་མས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱས་ན་  
རང་གིས་བགྱིས་པ་ལས་ལྷག་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་མན་ཡོན་  
ཐོབ། དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བའི་བྱེད་ལས་ཤིག་གང་ཤེད་  
ཅེ་ན། མ་འོངས་པར་སྤར་ཡང་དགོ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དང་སྐོར་སྐྱེ་  
བའི་རྒྱུ་དུ་འབྱུང་བར་གསུངས། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བ་འབྲུལ་  
རྒྱ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་  
གྱིས་གཞན་དོན་མཛད་ཚུལ་རྣམས་ཐར་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲལ།  
དཔེར་ན། བྱུ་ཆེན་ཀམ་པ་སྤྱིས་མཛད་པའི་ཆོགས་བཅད་  
ཅིག་ཡོད། དེའི་ནང་གཟུགས་ཅན་གྱི་མི་ཡི་འགྲོ་བ་འདུལ་རྒྱ་  
ལས་གཟུགས་མེད་ལྟེ་འདུལ་བ་མང་གསུངས། གཟུགས་  
མེད་ཀྱི་ལྷ་འདྲེ་དུ་མ་ཞིག་རང་རེའི་མིག་གི་མཐོང་ཡུལ་དུ་  
འདུལ་བ་ཆ་མི་འཚལ་ཡང་། བྱུ་པ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་དག་  
གིས་ང་ཚོའི་མཐོང་སྤང་ལ་ཡོད་པའི་གདུལ་བྱ་དེ་ཅམ་དུ་མ་  
ཟད། ང་ཚོའི་མཐོང་སྤང་དུ་མ་བྱུང་བའམ་ང་ཚོས་མཐོང་མི་  
སྐྱབ་པའི་མི་དང་མི་མ་ཡིན་གྱི་གདུལ་བྱ་ལྟ་བུ་དང་སྐྱེ་དང་གཞོན་



བྱིན་ལ་སོགས་པའི་གདུལ་བྱ་དུ་མ་འདུལ་བཏུབ། དེའི་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་མི་ལམ་དུ་འང་མི་ས་དཀའ་བའི་གཞན་དོན་  
 རྒྱབ་ས་པོ་མཛད་པ་ང་ཚོས་ཡིད་ནས་གསལ་བཏབ་སྟེ་དེ་དག་  
 ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་དགོས།

ཉན་རང་རྣམས་ཀྱི་དེས་འབྲུང་གི་བསམ་བཤུགས་པོའི་  
 རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཉེ་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་གོམས་བཤུགས་པོའི་  
 བའི་འཆིང་ཐག་བཅད་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་རྒྱ་དེ་ལྟར་

འབྲུང། གང་ལྟར་འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་དེ་ལྟར་གོམས་  
 འབྲིས་སུ་འབྲུང་བ་དེ་ལྟར་བྱ་སྤྱོད་པ་འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པའི་  
 འཆིང་ཐག་བཅད་དེ་དེས་འབྲུང་གི་བསམ་བཤུགས་རྒྱུས་བ་  
 དག་ལ་ང་ཚོས་ངོ་མཚར་བ་དང་མྱ་དུ་བྱུང་བའི་འདུ་གཤེས་  
 སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་དག་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་འབྲུལ་དགོས།

དེ་བཞིན་སོ་སོའི་སྤྱེ་བོ་ཐ་མལ་བ་དེ་ཚོས་ཀྱང་ཉོན་  
 མོངས་པའི་འཆིང་བ་ཀྱང་དང་ལྡན་པའམ་ཉོན་མོངས་བས་  
 བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པས་ཁ་ལོ་སྤྱུང་བའམ་འཆིང་བས་ཆ་ཤས་



ཀུན་དམ་དུ་བཅེངས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ཐམས་ཅད་  
 གྱིས་ཀྱང་དེ་དག་ལ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དགོ་བའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་  
 རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ལོན་ཏུ་ངོ་མཚར་བའི་གནས་སུ་གྱུར། དེར་  
 བརྟེན་སྲུང་པོ་གསུམ་པའི་མདོའི་ནང་དུ་ཟས་ཁམ་ཅིག་ཅམ་  
 ལྷལ་བའི་དགོ་བ་རྩ་བ་གང་ལགས་པ་གསུངས་པ་རི་བཞིན་  
 སེམས་ཅན་དུང་འཕྲོའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་ལ་ཟས་ཁམ་བུ་གང་  
 མ་གཏོགས་མ་སྐྱེད་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་དགོ་བ་དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་  
 རང་གྱུར་པ་དང་བཟུགས་པ་བརྗོད་འོས་སུ་གྱུར།

མདོར་ན་རང་གཞན་གྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ནམ་མཁའ་ལྟར་  
 རྒྱ་ཆེ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཅ་ན། དེ་དག་ལ་དགའ་བ་མ་བསྐྱོམས་པར་  
 སོ་སོའི་དབྱེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་སྐྱེག་པ་གྱུར་གྱུར་ན་དེ་ལ་དགའ་བ་  
 བསྐྱོམ་རྒྱ་དེ་ལྟར་བཞུགས་ཆེ་ཡི་རང་གོ་ལོག་གས་དགའ་བ་གོ་  
 ལོག་ཏུ་གྱུར།

དེ་ཡང་སྐྱེད་ཞིག་ཡོད། རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་གྱིས་སྟོན་  
 པ་ལམོར་དང་བཅས་པ་ལ་ཉིན་བདུན་གྱི་བར་དུ་གདུགས་  
 ཚོད་གསོལ་བའི་མཚོད་པ་ལུལ། གདུགས་ཚོད་ལུལ་སྐབས་  
 བསྐྱོ་བ་བྱ་དགོས། བསྐྱོ་བ་བྱ་བའི་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
 རྒྱལ་པོ་བཀའ་འདྲི་མཛད་དེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཟང་ཟིང་གི་མཚོད་  
 པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྐྱེལ་མཁའ་དེར་བསྐྱོའམ་དགོ་བ་རྒྱ་ཆེན་མཛད་  
 མཁའ་དེར་བསྐྱོ་བ་བྱ་གསུངས། སྐབས་དེར་རྒྱལ་པོ་གསལ་  
 རྒྱལ་གྱིས་བསོད་ནམས་དགོ་བ་རྒྱ་ཆེ་བ་དེ་ལ་བསྐྱོ་བར་  
 མཛད་རོགས་ཞུས་ཅ་ན། ཉིན་དུག་རིང་གི་བསྐྱོ་བ་ཀྱང་མོ་  
 ཞིག་གི་མིང་ཐོག་ནས་སྐྱོས་ནས་བསྐྱོ་བ་མཛད་པ་ལས་རྒྱལ་  
 པོའི་མཚན་ནས་མ་སྐྱོས། གདུགས་ཚོད་རྒྱལ་པོ་གསལ་  
 རྒྱལ་གྱིས་ལུལ། བསྐྱོ་བ་ཀྱང་མོ་དེ་ལ་མཛད་སྐབས། རྒྱུན་པོ་  
 རྣམས་ཡིད་མ་རངས་ནས་དེ་ལྟ་བུ་གང་ནས་འོས། གདུགས་  
 ཚོད་ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོས་ལུལ། བསྐྱོ་བ་གཞན་ལ་བསྐྱོས་པ་ཅད་

ནས་མི་འབྲུས་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱོ་བ་མཛད་པའི་མི་  
 དེ་ཅད་བཅད་པས། དེ་ནི་བསྐྱོ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུའི་  
 བར་ཆད་ལྟ་བུས་སེམས་ཡིངས་སུ་བཅུག་པས་ཉིན་མཐའ་  
 མར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྐྱོ་བ་མཛད།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཁྱོད་རྒྱལ་པོ་ཡིན་སྐབས་  
 བྱ་བས་ཕྱེལ་ཞིང་སྐྱིན་བ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བརྩོན་པའི་  
 རང་ནས་པར་སྐྱིན་དུག་ཀའི་ནང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ཁྱོད་  
 རང་སྐོབ་སྐོང་བྱ་མི་སྲུག། ཡིན་ཡང་ཁྱོད་རང་གིས་རང་གཞན་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགོ་བའི་རྩ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལོགས་པོ་  
 བཞུགས་ཏེ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་དང་བཅས་པར་འབྲུལ་ན་དེས་སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོ་བ་བཞུགས་ན་ཁྱོད་རང་མ་འོངས་པར་  
 འཚོར་རྒྱ་བར་འབྱུང་གསུངས། གང་ལྟར་རྒྱལ་པོ་ལ་རྗེས་སུ་  
 ཡི་རང་གི་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་གནད་ཆེ་བར་གསུངས། །

དེས་ན་རང་རེས་དངོས་ཡོད་རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྐོབ་ཆེ་  
 རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་ལ་དགའ་དད་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་རྗེས་སུ་ཡི་རང་རང་བྱུང་སྐྱེད་བྱས་ཀྱི་རིའི་བང་མཛོད་ལྟ་  
 བུ་རང་རེར་ལྟོ། ཡང་། ལྷག་པོ་ཞིག་གི་ཁང་པའི་སྐོ་འགྲམ་  
 དུ་སྐྱེད་པོ་ཞིག་ཡོད། ལྷག་པོས་ཉིན་ལྟར་སྐྱེད་པོ་མཚོང་བཞིན་  
 ཡོད། སྐྱེད་པོ་དགོང་མོ་གིག་ཅར་ཕྱི་ལ་སྐོ་སྐོང་ནས་ནང་དུ་  
 དགོང་མོ་ཉག་ཏུ་གཞས་བཏར་སྟེ་སྐྱིད་ཉམས་ངང་འདུག་པ་  
 དང་། ལྷག་པོ་སྐྱི་ནས་དགོང་མོ་ནང་དུ་ལོག་ནས་གྱུང་སོང་གི་  
 དུལ་གྲངས་གསོག་གིས་སང་ཉིན་གང་བྱ་སྐྱེས་པ་དེ་འདྲའི་  
 སེམས་སྐྱེག་དང་ཕྱེལ་བ་ཁོ་ནའི་ངང་འདུག་པ་དང་། ཉིན་  
 གཅིག་སྐྱེག་པོའི་བསམ་པར་ང་ལ་དཔལ་འབྱོར་ལོངས་སྐྱོད་  
 འདི་ལྟ་བུ་མཆིས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་རྒྱུང་པོ་འདི་ལའང་མི་དོ་  
 བ་དང་། སྐྱེད་པོ་ལ་ཟས་གོས་སྐྱིད་འགྲངས་ཡིན་ཡང་ཁོ་ནི་  
 སེམས་པ་སྐྱིད་མདོག་ཅན་ཞིག་གཤམ། ང་ལ་འོར་མང་པོ་འདི་

ཅམ་ཡོད་ཀྱང་སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་མི་གདའ་བརྟུག་དབྱུང་བུ་  
དགོས་སྟམ།

ལུག་པོས་ཉིན་ཞིག་སྤྱང་པོ་ཕྱི་ལ་བསྐྱོད་པའི་གོ་སྐབས་  
དང་བསྐྱེད་ནས་སྤྱང་པོའི་བྱིས་དུ་སོང་ནས་གསེར་ར་མའོ་  
ཅམ་ཞིག་ཁོའི་ནང་དུ་བཞག་སྟེ་ཕྱིར་ལྡོག་། རྟོ་ལུ་སྤྱང་པོ་  
ནང་དུ་ལོག་ནས་གསེར་དེ་མཚོང་མ་ཐག་ཅི་ཡིན་ནམ་སྟམ་  
ཡ་མཚན་པ་དང་། ཁོ་བསམ་སྟོ་ཞིག་བཏང་སྟེ་འདི་ལྟ་བུའི་  
གསེར་ཞིག་གདའ་ནས་འོང་འདི་ལ་རྐང་པ་ནི་མི་གདའ། ཡང་  
བསྐྱེད་མཚོ་བསམ་བཏང་ནས་མི་ཞིག་གི་གསེར་འདིར་ལྷག་  
པ་མིན་ནམ་སྟམ་སྟེ་གསེར་ཕྱིར་བཏག་པོ་ལ་སྤོད་དགོས་སྟམ་  
པ་ཞིག་ཐུག། ཡང་ཁོའི་བསམ་སྟོར་ང་སྤོ་ལོ་ཡིན་ཅན་དགོན་  
མཚོག་གི་སྐབས་ཇེས་གཟེགས་ཏེ་དགོན་ཅོག་གིས་གསེར་  
འདི་དངོས་བུ་སྟམ་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཡང་ངས་  
གསེར་འདི་བཅོངས་ནས་ཁང་པ་བསྐྱེད་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་འཆར་  
གཞིས་དེ་ལུ་ཁོས་མཚོ་བསམ་ཁོ་ན་བཏང་སྟམ་དེ་ཉིན་  
སྤྱ་ལེན་རྒྱ་རྟམས་བཟེད་དེ་ཐལ། ལུག་པོས་སྤྱང་པོའི་ཚོག་ཁ་  
ནས་སྤྱང་པོའི་བྱ་སྐབས་དང་སྤྱ་མི་ལེན་པའི་གནད་འགག་རི་  
ཡིན་ཉོགས་སོ། །

དེས་གང་མཚོན་ནམ་ཞེ་ག། སེམས་ལ་ཚོག་ཤེས་པ་  
དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱང་ན་རང་བཞིན་  
གྱིས་སེམས་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་ཞིག་འབྱུང་ངེས་  
ཡིན། རྒྱ་དང་ཁང་པ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་ངེས་  
པ་མེད། མདོར་ན་ཕྱིའི་དངོས་པོ་དང་ཟང་ཟེང་གི་དབལ་འབྱོར་  
རི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་དེས་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་ཁས་ལེན་ཐག་  
གཅོད་བྱ་རྒྱ་དགལ། སེམས་ལ་ཚོག་ཤེས་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་  
པའི་ཚོར་བ་གཏིང་ཟབ་མོ་ཡོད་ན་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱ་མཚོན་  
མེད་པའམ་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱན་གཞན་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པར་རང་

གི་རང་གིས་བདེ་སྐྱིད་ཚོར་བ་བསྐྱེད་སྐབས་འབྱུང་ངེས་ཡིན་  
སྟམ།

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱོར་བར་བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱད་ན་ལས་  
མི་འདའ་བ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་མདོར་བསྐྱེད་ཅམ་ཞུས་  
ན། ཁ་སང་ཚོས་སྤོང་གི་སྐྱོར་ཞུས་པ་བཞིན། མདོར་ན་རང་  
དེ་བོད་དུ་བྱུང་མཐའ་མི་གཅིག་པ་དང་བརྒྱུད་པ་མི་གཅིག་  
པ་ཅུང་ཅམ་མི་འདྲ་མོད་ཀྱང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཀྱུན་རྒྱལ་བའི་  
བསྐྱེད་པ་གཅིག་གྱུར་ཡིན། དེ་ལ་ཆགས་སྤྱང་སྤོགས་རིས་སྐོ་  
ནས་དབྱེ་འབྱེད་དང་བྱུང་གསོད་མི་བྱེད་པའི་སྤྱག་ལེན་བསྐྱེད་  
རྒྱ་གནད་ཆེ། །

རྒྱལ་དབང་སྤྱད་ཐེང་དང་པོ་རྗེ་དགོ་འདུན་བྱུང་བའི་  
མགུར་ལས། ང་ད་ལྟ་གངས་རིའི་ཁོང་འདི་ན་རང་བསྐྱེད་པ་  
འཛིན་པར་ཁས་ལེན་ཡང་གཞན་བསྐྱེད་འཛིན་དག་པོའི་དྲངས་  
མར་འཛིན་ཚུལ་དེ་ལ་སྤོང་བ་སྤྱིང་ནས་སྤྱེས་གསུངས། མདོ་  
དོན་དེད་པོད་གངས་ཅན་གྱི་སྤོངས་ན་སོ་སོ་བསྐྱེད་པ་འཛིན་  
པའི་སྤྱེས་བུ་ཡིན་ཟེད། ཡིན་ཡང་བསྐྱེད་པ་འཛིན་པའི་སྤྱེས་  
བུ་གཞན་ལ་དག་པོའི་དྲངས་མའམ་དག་པོ་དོ་མར་དོས་འཛིན་  
ནས་ནང་དམེ་བཟིས་ཏེ་འདུག་པ་ལ་སྐབས་སྤོང་བ་སྤྱེ་བའི་  
གནས་སྤངས་དེ་ལྟ་བུ་གྱུར་ཡོད།

རྗོ་བོ་བཀའ་གདམས་པས་བསྐྱེད་པ་བྱ་བཞི་ལས་  
དུ་འབྱེད་པ་ཞེས་པར་འགྲེལ་བཤད་སྤྱ་ཚོགས་མཆིས། བྱ་  
བཞི་ལས་དུ་འབྱེད་པ་ཞེས་པར་སྤོགས་གཅིག་ནས་མདོར་  
ན་བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་སྤོགས་དང་རིས་སུ་མ་བཅད་པར།  
དཔེར་ན། རས་བྱ་བཞི་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་དེའི་སྤོགས་མཐའ་  
དག་ལས་ཡར་བཀྲགས་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱ་ཞིག་  
ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཡོད་སྟམ། གང་རེད་ཅེ་ན། རྗོ་བོ་སྤྱ་  
གཅིག་གིས་འབྲོམ་སྐོན་པ་ལ། གནས་བརྟན་པའི་སྟེ་པ་དང་



མང་བཀུར་པའི་ཕྱི་བ་རྒྱ་གར་ནས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་  
 ཕྱི་བ་བཞི་ཀ་བཅུགས་ནས་བསྟན་བུ་བཞི་ལམ་དུ་འབྱེད་  
 བ་ཞིག་དགོས་གསུངས། རྫོང་མེ་མི་ལཱ་ལཱ་ལཱ་བཞུགས་  
 སྐབས་ཁོང་གིས་ཕྱི་བ་ཀུན་ལ་ཕྱོགས་རིས་མ་བཞིས་སྟབས་  
 ཕྱི་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྫོང་མེ་མི་ལ་བཞེས་ཀྱང་འཁོར་ཡོད།

དཔེར་ན་ཟངས་སྟོང་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་དུ་འོ་མ་གང་  
 ལྷགས་ཏེ་ཡང་འདེགས་སྐབས་མི་བཞིས་འདེགས་དགོས་པ་  
 ཡིན། མི་བཞིས་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་ཡང་འདེགས་པའི་ཀུན་  
 སྟོང་ལ་འདུན་པ་གཅིག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཡང་འདེགས་དགོས་པ་  
 ལས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལེགས་པར་འདེགས་བསམ་བསམ་མི་  
 སུ། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཞེས་པ་སྟོང་  
 ཆེན་པོའི་ནང་དུ་འོ་མ་ལྷགས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་རོས་  
 འདྲིན་དགོས། ཟངས་སྟོང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་  
 པ་སྐྱི་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་མི་བཞིས་ཡང་བཀུག  
 ཅན། མི་བཞི་པོ་གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ཡིན།  
 ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་མཐོ་བསམ་གཏོང་རྒྱ་ཕྱོགས་གང་ནས་  
 གྲངས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཉམས་ན་མི་འགྲིག་སྟམ་མཐོ་  
 བསམ་དང་གདུང་འཕྲུགས་གཅིག་སྐྱེལ་མ་བཞིས་ཆེ། ཉམས་  
 རྒྱ་སང་ཉིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་ཉམས་པ་ལས་ཁོ་ཚོའི་  
 བསྟན་པ་ཉམས་ང་ཚོའི་བསྟན་པ་ཉམས་ཞེས་པའི་གཏམ་  
 མིན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡིན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།  
 རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གདུང་འཕྲུགས་གཅིག་སྐྱེལ་གྱིས་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཅེས་སྐྱེས་དང་གཅིག་གྲུང་དེ་ལྟ་  
 བུ་དགོས། རང་དེ་ཀུན་གཅིག་གྲུང་དང་ཚོགས་པའི་སེམས་  
 འཕྲུགས་དགོས།

ཚོས་བརྒྱད་སོ་སོའི་བསྟན་པའི་སྟིང་པོ་ཚང་ལ་མ་ཞོར་  
 བ་འདྲི་ཁོ་ན་བསྟན་པའི་སྟིང་པོ་དང་གཞན་ནམས་དེ་ཅམ་



མ་དེད་སྟམ་པ་བཤད། སྲར་དགོ་ལྡན་གྱི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ཞིག་ནས་  
 ཉམས་བསམ་བཏང་ནས་ང་ཚོའི་ཚོས་བརྒྱད་འདྲི་བསྟན་པའི་  
 སྟིང་པོ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། རྫོང་རང་གི་ཚོས་བརྒྱད་མ་གྲུང་  
 པའི་པོང་དུ་བསྟན་པའི་སྟིང་པོ་མེད་པར་ཐལ། རྫོང་རང་བསྟན་  
 པའི་སྟིང་པོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཞེས་དེ་ལྟ་བུའི་ཉམས་བསམ་  
 བཏང་། དེ་ལྟ་བུ་རྒྱན་གཏན་རང་རེས་སོ་སོའི་གྲུབ་མཐའ་དང་  
 ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཆེ་བ་འདོན་པའི་སྐབས་སུ་ཆེག་གྲང་རྗེ་ག་  
 ལ་དོན་ལའང་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་ཉམས་ལེན་ཆ་ཚང་བ་  
 སྟོན་གྱི་སྐྱེས་མཚོག་དམ་པ་ཚོས་རིལ་རིལ་དོག་དོག་བརྗོད་  
 ཏེ་ང་ཚོའི་ལག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྲར་འདྲིན་ནམ་ལག་འཚང་

གིས་གདམས་ངག་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བར་ཚོར་སྐྱེལ་ཡོད།  
 དེའི་རོས་ནས་བཤད་ན་རང་རེ་སྟོབས་བ་དང་རྗེས་སུ་  
 ཡི་རང་སྐྱེ་འོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་  
 ཀྱི་ཆགས་སྲང་ཕྱོགས་རིས་བཞིས་ཏེ་རང་མཚོག་ཏུ་  
 གྲུང་བ་དང་གཞན་ཅི་ཡང་མ་དེད་སྟམ་ན་མི་ལེགས། ད་ལྟ་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བ་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་  
 སྟོང་རྒྱ་སོ་སོའི་ཉོན་མོངས་ཞི་བའི་སྐད་དུ་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་  
 གྲུང་ཅན། ཉོན་མོངས་ཞི་བའི་ཐབས་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་  
 དེ་ལག་ཏུ་སྐྱེལ་ནས་ཉོན་མོངས་ཆེ་བུ་ཕྱིན་ཆེ་མི་སུ། རྒྱ་  
 མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་བསམ་པ་ཡང་དག་ལེགས་  
 སུ་གཏོང་དགོས་པ་གནད་ཆེ་དང་། དེ་ལྟ་བུ་ལ་ནས་བཤད་པ་  
 རྒྱང་པས་མི་སུ་བར་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རྗེ་ཅམ་ལག་  
 ལེན་བསྟར་གྲུབ་མིན་བརྟག་དགོས་སོ། །



# པོ་ཏོ་བའི་གསུང་ལྗོ་སྦྱོང་ཆིག་ལབ་རིང་མོའི་

## གསུང་ཚོས་ཉེན་དང་པོ།

ས་བཀམས། རྫོང་གཤམ་བཀའ་བརྒྱུད་སློབ་ལམ་ཆེན་མོའི་ཚོས་པ།

2016.02.16

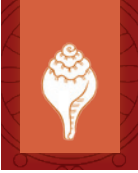
དེ་རིང་འདིར་བཀའ་བརྒྱུད་སློབ་ལམ་ཐེངས་སོ་གསུམ་པའི་ལས་ཤིང་དངོས་གཞིའི་ལས་ཤིང་ཉེ་མ་དང་སོ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཆིབས་སྦྲུང་གནང་བའི་ལ་སྐབས་མེ་འོ་ཆེ་རྣམས་གཉིས་ཀྱིས་དབུར་མཛད། དེ་བཞིན་མཁམ་སློབ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་དེ་བཞིན་སེར་སྐུ་མི་དམངས་ཐམས་ཅད་ཀུན་ལ་ཐོག་མར་དགའ་བསྐྱེད་འཚོམས་འདྲི་ཡོད།

ད་ལན་སློབ་ལམ་དངོས་གཞིའི་སྐབས་སུ་བཀའ་གདམས་པའི་སྐུ་མཆེད་གསུམ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེའི་ནང་ནས་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སོ་ཏོ་བའི་སློབ་ལམ་པའི་རིང་མོའི་ཐོག་ནས་མར་ཚོས་བཤེད་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ཚོས་འཆད་ཉན་བཤི་བའི་སྐབས་ཚོས་འཆད་པ་སོ་ཡིན་ཡང་ཆེ་འདིའི་ཀུན་སློང་དང་མ་འདྲེས་པའི་སློབ་ལམ་ཚོས་འཆད་དགོས། ཚོས་ཉན་པ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པའི་སློབ་ལམ་ཚོས་ཉན་དགོས། དེའང་ཚོས་ཉན་པའི་ཀུན་སློང་སློང་གི་སློབ་གསུམ་དང་མ་འདྲེས་པའི་སློབ་ལམ་མི་མ་ཐུན་ཕྱོགས་སློང་གི་སློབ་གསུམ་དང་མ་འདྲེས་པའི་སློབ་ལམ་ཚོས་ཉན་དགོས།

དེ་ཡང་སློང་གི་སློབ་གསུམ་སྟེ། དང་པོ། སློང་ཁ་སྐབ་པ་ལྟ་བུའི་སློབ་ལ་བརྟེན། དཔེར་ན། གསེར་དང་དབུལ་ལ་སོགས་པའི་སློང་བཟང་ངན་ཇི་ལྟར་ཡང་ཁ་སྐབ་ནས་བཞག་

ཆེ་རྒྱ་ཇི་ཅམ་ལྟགས་ཀྱང་ནང་དུ་མི་འགོ་བཤུར་ལུས་སོ་ཚོས་གལ་དུ་འདུག་ཀྱང་སོ་སོས་ཚོས་དེ་བཞིན་རྣ་བས་མི་ཉན་པ་དང་རྣ་བས་དེ་ལ་རིག་པ་མ་གཏང་བ་དེ་ལྟར་བཤིགས་ཆེ་ཚོས་མི་ཐོག་སློང་གི་སློབ་གཉིས་པ་སྟེ། སློང་ཞབས་རྟོལ་བའི་སློབ་སློང་ཡང་བཟེད་ཀྱང་སློང་གི་འོག་ཏུ་བྱུག་པའམ་ཁུང་བུ་ལྟ་བུ་མཆིས་ན་རྒྱ་ཇི་ཅམ་ནང་དུ་ལྟགས་ཀྱང་ནང་དུ་མི་གནས་པར་བྱི་ལ་སོ་བ་བཞིན། དེ་བཞིན་རྣ་བས་ཉན་ཡང་རིག་པ་སྐྱེས་སྟེ་ཆོག་དོན་ཡིད་ལ་མ་ཟེན་ཆེ་ཆོག་བརྟེན་དོན་འབྲུལ་བ་དང་ཆོག་བརྟེན་དོན་འབྲུལ་བ་ན་ཉམས་སུ་ལེན་ལུགས་མི་ཤེས་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རྣ་བའི་དབང་སོས་ཉན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟེད་ཡིད་གི་ཤེས་པ་གཏང་དེ་ཆོག་དོན་མ་འདྲེས་པ་ཇི་བཞིན་ཉན་དགོས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གནང་ཆེ་ཡིན་གསུམ་པ། སློང་དུག་ཅན་ལྟ་བུའི་སློབ་སློང་དུག་ཅན་ལྟ་བུའི་སློབ་དེ་ལ་འང་རིགས་གཉིས་ཏེ། དུག་ཅན་ཞེས་པ་ནི་སློང་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་དུག་ཡོད་པ་དང་། དུག་ཡོད་



ཅན་དེའི་ནང་དུ་ཟས་ལེགས་པོ་ཇི་ལྟར་གཡོས་ཀྱང་དེ་དུག་  
 དང་འདྲེས་པའི་བཟའ་མ་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་སྟབས་ང་ཚོས་བཟའ་  
 མི་བུ་བ། དེ་བཞིན་རང་རེས་ཚོས་ཉན་པའི་སྐབས་སོ་སོའི་  
 སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཀུན་སྒོར་གཙང་མ་དང་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་  
 པ་དང་ཀུན་སྒོར་རྒྱ་པ་དང་འདྲེས་ཏེ་ཚོས་ཉན་ཡང་དུག་དང་  
 འདྲེས་པའི་ཟས་བཞིན་འཇུག་གསུངས། དེ་ལ་འད་དུག་མི་འདྲ་  
 བ་རིགས་གཉིས་ཚམ་མཆིས། དུག་གཅིག་སྟེ་སེམས་ཅན་སྤྱི་  
 ལ་རང་བཞིན་ལྟར་སྤྱེས་སུ་ཡོད་པ་འཕམ་སེམས་ཅན་སྤྱི་བྱུང་  
 ལ་ཡོད་པའི་ཆགས་སྣང་རྫོངས་གསུམ་གྱི་དུག་སྟེ་དེ་རིགས་  
 གཅིག་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་དུག་གང་ཡིན་ཅེ་ན། རང་ཡེའི་རྒྱུན་  
 གཏན་ཟས་གོས་གནས་མལ་ལོངས་སྟོང་། མིང་སྟོན་གྲགས་  
 ཆེན་པོ་འབྱུང་རྒྱ། རྒྱ་ཆེན་པོར་འབྱུང་ཐབས་སོགས་པ་ཞེན་  
 པ་དང་དེའི་ཐོག་ཏུ་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་  
 ཚོས་ཉན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོང་ལམ་སྟོངས་འབྱུང་ན་བསམ་བ།  
 དེ་བཞིན་གཏམ་སྟོན་གྲགས་ལེགས་པོ་བྱུང་ན་བསམ་བ། དེ་  
 ལྟའི་ཆེད་དུ་ཚོས་ཉན་ཆེ་དེ་ལོ་ཉོན་མོངས་པའི་འདོད་ཆགས་  
 དང་འདྲེས་པའི་དུག་ཏུ་འཇུག། དེ་བཞིན་ཚོས་བཞིན་པའི་  
 སྐབས་ལ་ཞེ་སྣང་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་པ་རང་གི་དགའ་ལ་སྣང་  
 སེམས་དང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཀུན་སྒོར་རྒྱ་པ་དང་འདྲེས་ཏེ་  
 ཚོས་ཉན་ན་ཉོན་མོངས་པ་ཞེ་སྣང་གི་དུག་དང་འདྲེས་པའི་སྟོང་  
 དུ་འཇུག།

དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་པ་གཉི་སྟུག་གི་དུག་དང་འདྲེས་  
 པ་གང་ཡིན་ཅེ་ན། སལ་ཆེ་བས་ཚོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྒྱ་  
 མཚན་མི་རྟོགས་པ་དང་ཚོས་ཞེས་པ་སྒྲུང་དོར་གྱི་ལམ་སྟོན་  
 བཞིན་རྒྱ་དང་རྣལ་མའི་བསམ་སྟོན་གཉིང་ཟབ་སར་བཏང་སྟེ་  
 སན་པ་དང་བདེ་བ། རང་ལ་གནས་སྐབས་སུ་སན་པ་མཐར་  
 སྟུག་ཏུ་བདེ་བ་གང་ཡིན་གྱི་སྒྲུང་དོར་དོས་འདྲིན་བཞིན་རྒྱ་དེ་

ལྟ་བུའི་སྒྲུང་དོར་དོས་འདྲིན་དང་སྒྲུང་དོར་གྱི་བསམ་སྟོན་གང་  
 ཡང་མེད་པ་དེ་ག་ཅུ་མགོ་པོ་སྟོངས་ཏེ་ཚོས་བཞིན་པ་དེ་  
 ཅུ་མ་སན་ཐོགས་མེད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེར་བཞེན་རང་རེས་  
 ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་བཞི་དགོས་པའི་ནང་དོན་གང་ཡིན་  
 ཅེ་ན། དེ་ལྟའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་སྣང་བྱ་དང་རང་རེས་  
 སྟོང་ཞེ་སྟབ་བཏག་དགོས། ཐོག་མར་ཐོས་པ་བཞིན་པའི་  
 སྐབས་ནས་སྣང་བྱའི་དུག་ཇི་ཡིན་དོས་པ་བྱུང་སྟེ་སྣངས་ཆེ་  
 ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་ལེགས་པོ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་  
 སྣང་བྱ་དོས་མ་ཐེན་པར་ཐོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་བསྐལ་བའི་  
 བར་དུ་བཞིན་ཀྱང་འཁོར་བ་ལས་ཐར་རྒྱ་ལོན་ཏུ་དགའ།

དུག་གཉིས་པ་སྟེ་བྱུང་མཐའ་ལ་ཞུགས་པའི་དུག །བྱུང་  
 མཐའ་ལ་ཞུགས་པའི་དུག་ཅེས་པ་ཅུང་འདྲིགས་སྣང་ཅན་ཞིག་  
 ཏུ་འཇུག། སྤྱིར་བཏང་རང་རེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དང་ཚོས་སྟོན་ལ་  
 ཞུགས་པ་འདྲིག་རྟོག་ཐ་མལ་པའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཞི་  
 རྒྱ་དང་དེ་ལས་སྟོན་རྒྱའི་སྣང་དུ་ཚོས་སྟོར་ཞུགས་རབ་ཏུ་  
 བྱུང་མོད། དཔེར་ན། དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་སྤྱི་  
 མདུན་ནས་སྐབས་སུ་འགོ་ཞུགས། དེ་བཞིན་རབ་བྱུང་སྤྱི་བ། དེ་  
 རིང་ཕྱིན་ཆད་ང་རང་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ཡིན་སྟུང་པའི་བསམ་  
 ཚོ་བཏང། རིམ་བཞིན་ཚོས་བརྒྱུད་མི་གཅིག་པའི་སྐྱེ་མ་  
 གཞན་ལ་ཁོ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་མ་ཡིད་ཅེས་སྟོགས་དང་རེས་  
 སུ་བཅད། སྤྱི་ཅུ་ཡང་མི་འཚལ་བའི་སྟེང་དང་གང་ཟག་  
 ལ་སྤྱིར་པའི་སྟེང་ཅིག་བཏང་བའི་མེ་འབར་པའི་སྟེང་དུ་ཕྱིར་  
 སྐལ་པོ་བསྟན་པ་ཇི་བཞིན་རྣལ་མ་བྱུང་མཐའ་དང་ཚོས་སྟོན་ལ་  
 ཞུགས་པ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཞི་སྣང་ཚོས་སྟོར་ཞུགས་  
 ཀྱང་བྱུང་མཐའ་ལ་ཞུགས་ཏེ་ཆགས་སྣང་ཇེ་འཕེལ་དང་དེ་  
 བཞིན་སྟོགས་རེས་ཇེ་ཆེར་བྱུང། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཆེ་  
 འཚད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་དང་དེ་བཞིན་མཁས་བཙུན་བཟང་

གསུམ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་དུག་ཆེན་པོ་དང་འདྲེས་  
 པའི་ཟས་ཇི་བཞིན་གྱུར་ལ་ཉེན་ཁ་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།  
 དཔེར་ན། ལྷོད་ཆས་ཤིག་གི་ནང་དུ་ཟས་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་  
 བཟོས་ལྷོན་དུ་ལྷོད་ཆས་དེའི་ནང་དུ་དུག་ལྷན་མིན་དང་ལྷོད་  
 ཆས་གཙང་མ་ཡོད་མིན་བརྟག་སྟེ་ཟས་བཟོ་དགོས། དེ་བཞིན་  
 རང་རེས་ཚོས་འཆད་བ་དང་ཚོས་ཉན་པ། མོས་བསམ་སྟོན་  
 གསུམ་གང་ཞིག་བགྲིས་ཀྱང་མོག་མར་ཀུན་སྒྲོང་དན་བའམ།  
 མདོར་ན་ཆགས་སྤང་སྤོངས་གསུམ་དང་འདྲེས་མིན་བརྟག་  
 དཔུང་བགྲིས། འདྲེས་མི་གངའན་མོས་བསམ་སྟོན་གསུམ་  
 བགྲིད་རྒྱ་དང་འདྲེས་གྱུར་ན་དེ་དག་སྤངས་ཉེ་མོས་བསམ་  
 སྟོན་གསུམ་གཙང་མ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་བགྲིད་  
 རྒྱ་ཉ་ཅང་གི་གལ་གནད་ཡིན། དུག་དང་འདྲེས་མིན་བརྟག་  
 ཅིང་མ་དཔུང་བར་ཟས་ཞིམ་པོ་བཟས་ཀྱང་སང་ཉེན་ཤིན་ཏུ་  
 དཀའ་བར་གྱུར། དེར་བརྟེན་རང་རེས་མོག་མ་ཉིད་ནས་བརྟག་  
 ཅིང་དཔུང་རྒྱ་གནད་དོ།

དེ་ཡང་པོ་ཉོ་བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོ་འདི་ཉིད་དཔེ་ཆ་  
 ཤིན་ཏུ་དགོན། ཡིན་ཡང་ན་ཤིང་སྟོན་ལམ་སྐབས་སུ་རང་  
 རེས་པོ་ཉོ་བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོ་ཚོས་འཆད་ཀྱི་འཆར་གཞི་  
 བཞོད་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་པོ་ཉོ་བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོའི་ཕྱག་  
 དཔེའི་དཔེ་གསུམ་བཞི་ཞིག་དོས་ཀྱི་ལག་ཏུ་ཐོབ། དེར་བརྟེན་  
 དོས་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཆེན་པོའི་ལོས་པ་ཞིག་ཏུ་ཚོར་བཞིན་  
 ཡོད། དེ་བཞིན་ཁྱིད་ལུང་བརྒྱ་ཅའི་ནང་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མི་  
 བསྐྱོད་རྗེ་རྗེས་པོ་ཉོ་བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོའི་དོན་གྱི་འབྲེལ་  
 པ་ལྟ་བུ་དེ་ལྟར་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྟོན་མ་དེའི་ཕྱང་ཐོབ་ཅ་ན།  
 དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་པོ་ཉོ་བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོ་དོན་  
 གྱི་ཕྱང་ཐོབ་པ་ལམ་ཆེར་དེ་ལྟར་གྱུར། ལྷིང་བཏང་པོ་ཉོ་བའི་  
 ཆེག་ལབ་རིང་མོ་དེ་བཞིན་བཀའ་གདམས་གོང་མའི་གསུང་

དེ་དག་ཕྱང་བ་དང་ཡུལ་སྐད་དུ་མ་འདྲེས་སྐབས་མཁའ་གསལ་པོ་  
 ཞིག་མཆིས། དེར་བརྟེན་ལེགས་པོ་ཞིག་ལྷུ་ཐུབ་རྒྱ་དཀའ།

ཙ་བ་ལས། “བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྐྱེས་མཚོག་སུ་ཉོ་  
 བའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོ། དུས་གསུམ་གྱི་སྐྱེས་རྣམས་ལ་ཕྱག་  
 འཆལ་ལོ། །ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་  
 མཚོ་ཆེན་པོ་འདིར། དུས་མོག་མ་མེད་བ་ནས་འབྲེལ་བ་  
 འདི་རང་སེམས་མ་རྟོགས་པས་ལན་ནས་འདུག །སེམས་མ་  
 རྟོགས་པ་སྐྱིབ་པས་ལན། སྐྱིབ་པ་ཚོགས་གསོག་པ་མ་ཤེས་  
 པས་ལན། ཚོགས་གསོག་མ་ཤེས་པ་དད་བ་མེད་པས་ལན།  
 དད་བ་མེད་བ་འཆི་བ་མ་བྱན་པས་ལན་པ་ཡིན། ད་ལོར་  
 བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་འཇིགས་ནས་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་  
 མཁའ་བ་ཐོབ་པར་འདོད་བས། རང་གི་སེམས་རྟོགས་དགོས།  
 སེམས་རྟོགས་པར་བྱེད་པ་ལ་སྐྱིབ་པ་སྐྱོང་དགོས། སྐྱིབ་པ་  
 སྐྱོང་བར་བྱེད་པ་ལ་ཚོགས་གསོག་དགོས། ཚོགས་གསོག་  
 པ་ལ་དད་བ་དགོས། དད་བ་གཤམ་མ་དེ་འཆི་བ་རྗེས་སུ་མ་  
 བྱན་ན་མི་སྐྱེ། འཆི་བ་གཤམ་མར་བྱན་ནས་ཚོས་མིན་ཅེས་  
 ཀྱང་མི་མན་པ་འདུག་སྐྱེས་ཅམ་ན། འཇིག་རྟེན་གྱི་སུན་སུམ་  
 ཚོགས་པ་ཅི་ལ་ཡང་སྐྱོ་མི་འཇུག་པ་ཅིག་འོང་བ་ཡིན་ཉེ།  
 དེ་ཅ་ན་རྗེས་དང་ཡོ་བྱད་ལ་ཆགས་པ་གཉིད་ནས་མེད། ཉེ་  
 འབྲེལ་ལ་ཞེན་པ་གཤམ་མར་ལོག་ནས་སུའི་ཡང་ངོ་མི་བསྐྱང་  
 བ་ཅིག་འོང་བར་འདུག །”ཅེས་དང་།

དེ་ཡང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་པོ་ཉོ་བའི་  
 མཚན་དངོས་ལ་རིན་ཆེན་གསལ་ཞེས་བྲ། རང་རེའི་གནས་  
 བརྟན་ཆེན་པོ་བཅུ་དྲུག་གི་ནང་ནས་འཕགས་པ་ལན་ལག་  
 འབྱུང་གི་རྣམ་འབྲུལ་དུ་བཞེད། དེ་བཞིན་དུ་ཀམ་པ་དུས་  
 གསུམ་མཁའ་བའི་སྐྱེ་བ་གོང་མ་ཡིན་པའང་གསུངས། དེར་  
 བརྟེན་རི་བོ་དགེ་ལྷན་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱེན་གྲགས་ཅན་སྐྱོང་བརྗོད་



མ་མེད་པོ་ཆེའི་བཀའ་འབྲུམ་ནང་དུ། ཀམ་པ་སྐྱ་ལྷོང་རིམ་  
 ལྷོན་བཅི་བའི་སྐབས་སྐྱ་ལྷོང་རིམ་ལྷོན་ལས་སྐྱ་ལྷོང་དང་པོ་  
 པོ་ཉོ་བ་དང་སྐྱ་ལྷོང་གཉེས་པ་དབུ་ལྷོན་ཀམ་པ་དུས་གསུམ་  
 མཁེའི་བ་ཞེས་གསུངས། དེར་བརྟེན་གང་གིས་བཅི་སྣངས་  
 རྒྱུན་གཏན་རང་འདི་བཅི་སྣངས་ལྟར་ན་ཅུང་མི་འགྲིག་གྲང་  
 གང་གིས་སྐྱ་ལྷོང་དང་པོ་པོ་ཉོ་བ་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་སུ་དེ་  
 ལྟར་ཡིན། དུས་གསུམ་མཁེའི་བ་པོ་ཉོ་བའི་སྐྱའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་  
 པ་དེ་ལྟར་གསུངས། གང་ལྟར་དེའི་ཆེག་ལབ་སྟེ་སོ་སོ་གཅིག་  
 ལྟར་སྐྱེ་ཆ་ལོད་པ་དང་ཆེག་ལབ་ཅེས་པར་དོན་གཞན་འགའ་  
 མཆིས། ལྷོགས་གཅིག་ནས་གང་མས་དག་འཆད་གྲང་ཉན་  
 མི་མེད། སོ་སོ་གཅིག་ལྟ་ཆེག་ལབ་རྒྱབ་ན་མ་གཏོགས་  
 གང་མས་དག་ཉན་མཁེའི་འདུག་སོ་སོས་ཆེག་ལབ་མཛད་  
 དགོས་རྒྱུ་འདི་ལྟར་འདེག་འདེག་ཞེས་ཆེག་ལབ་མཛད་པའམ།  
 ཡང་ན་སེམས་པ་སྐྱོ་བའམ་སོ་སོ་སོ་སོས་འཆད་བཞིན་  
 འདུག་པ་ལྷོགས་གཅིག་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ལྷོགས་སྐྱོ་བའི་རྣམས་པ་  
 ལྟ་བུ་དང་། ཡང་དོན་གཞན་གཞན་ཞེས་སྟེ་ཆེག་ལབ་རྒྱབ་  
 ཅེས་པ་སོ་སོས་ཆེག་ལབ་མཛད་དེ་རྣམས་སེམས་ལྷོགས་  
 བསྐྱེད་དེ་འདི་དང་དེ་ལྟ་བུ་བཞིན་དགོས་སྣམ་པའི་འཆད་  
 གཞེ་ལྟར་པའི་ནང་དུ་བསམ་སྐྱོ་བཏང་འཆད་གཞེ་བཏོད།  
 རྣམས་པའི་ལྟ་བུ་བཞིན་དགོས། ད་ལྟ་བར་དུ་འདི་ལྟ་བུ་བྱུང་  
 མི་གང་འདུང་འཇུང་འདི་ལྟ་བུ་བཞིན་དགོས་སྣམ་པ་སོ་སོ་  
 སོ་སོས་སེམས་ལྷོགས་སྐྱར་རྒྱུ་དང་། མདོར་ན་ཆེག་ལབ་  
 ཅེས་པ་རང་འདི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཁ་པར་སྐྱོར་ཉེ་གཞན་རྒྱང་  
 རྒྱང་ལ་འཆད་བཞིན་ཡོད་མོད། དེས་འགྲིག་མི་གང་པོ་སོ་  
 སོ་སོས་ཆེག་ལབ་གྱིས་སྐྱེ་ཆ་བཀའ་དགོས་གྱི་གང་ལ། སོ་  
 སོ་སོ་སོར་ལྷོགས་བཞིས་ཉེ་སྐྱེ་ཆ་བཀའ་དེ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱབ་  
 དགོས་པ་ལས་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཁ་སྐྱོར་ཉེ་མི་གཞན་ལ་ཁ་ན་ན་

དང་། ལྷོ་ལ་མདུད་པ་ཐེབས་ཐེབས་སྐྱེ་ཆ་བཀའ་གྲང་དེས་  
 བན་ཐོགས་བཞིན་མི་གང་ལ། ལྷོན་ལ་ཆོས་འཆད་མི་རང་ཉིད་  
 ལ་ཉམས་ལེན་མེད་པ་དང་དེར་བརྟེན་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་  
 གྱི་སྐྱེ་ཆ་ལྟར་ཁྱི་ཐོག་འདུག་ནས་ཆོས་འཆད་མི་རྣམས་  
 ཉམས་ལེན་མེད་པ་ཐག་ཆོད་ཐེན་གསུངས། ཆེག་ལབ་ཅེས་  
 པ་ལ་དོན་གཉེས་མཆིས་སོ། །

ཅུ་བ་ལས། “ཀས་ཁའི་འདུན་མ་མི་བྱེད། ཀས་ཀས་  
 ལྷོད་པའི་སྐྱོ་མེད་པས། ཀས་ཁར་སྐྱིད་སྐྱུག་དང་། མིའི་  
 ཅིས་ཆེ་ཆུང་དང་། ལྷོ་གོས་ཕྱིད་མ་ཕྱིད་དང་། མིས་འབྲུ་མི་  
 འབྲུ་དང་སུ་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་གྱིས་སྐྱེས་པའི་ཆེ་འདིའི་སྐབས་ཀ་  
 ལེགས་ཉེས་ཅི་ལ་ཡང་སྐྱོ་མི་འཇུག་པ་ཅིག་དགོས་པར་འདུག་  
 ལྟམ། ཆེ་འདི་ཇི་ལྟར་སོང་བ་སོང་སྐྱེས་ནས་ཆེ་འདི་ཁར་ཆེ་  
 ལ་གཏོང་དགོས།” ཞེས་དང་།

དེ་ཡང་རྒྱུན་གཏན་རང་འདི་དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་  
 ལས་ཁྲིད་ཅེས་པ་དེར་འགྲེལ་བཀའ་དུ་མ་མཆིས། ཡིན་ཡང་  
 ལྟམ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་ཁྲིད་ཡིག་ནང་དུ་  
 ཁྲིད་ཅེས་པར་དམིགས་བསམ་འགྲེལ་བཀའ་སྐྱེ་ཐོའམ་  
 བགད་མོ་ལོར་དགོས་པ་ཞེས་ཡོད། ཁྲིད་ཡིག་དེའི་ནང་དུ་  
 སྐབས་དེ་ལྟར་དུ་རྗེ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་དམ་ཀི་  
 ཚར་ནང་ལོགས་གྱི་འགའ་ལས་ནས་ལྟེ་མི་བསྐྱོད་ཞབས་  
 གྱིས་སྐྱོབ་མ་དག་ལ་ཁྲིད་རྒྱབ་ལེས་གྱི་མི་གང་ལ། ལྟམ་  
 བ་གོང་མ་རྣམས་པ་དཔེ་མི་སྲིད་པས་ལེགས་པོ་ཡོད། ལྟེ་  
 མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་མཆོག་གིས་ཁྲིད་ཅུང་ནས་རྒྱབ་ལེས་གྱི་མི་  
 གང་ཞེས་དེ་ལྟར་བཀའ་མི་བྱུང་ཆོད་མཆིས། དེར་བརྟེན་  
 ལྟེ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་མཆོག་གི་ཁྲིད་ཡིག་ནང་དུ་གསུང་དོན།  
 དེར་ལ་ལས་འོས་གྱིས་ཁྲིད་ཡིག་རྒྱབ་ལེས་གྱི་གང་ཞེས་  
 བཀའ་མི་མཆིས་པ་བདེན་པ་ཡིན། ཁྲིད་ཅེས་པ་མི་ཞེས་གྱིས་

ལྷོ་མིང་དེ་འགྲོ་དགོས། མིང་ལུལ་གང་ཡིན་པ་དེར་མི་ཞིག་སྟེ་  
མིང་དེ་འགྲོ་དགོས་པས། གང་དུ་མིང་ཅེ་ན། སྐྱབ་ཞིའི་སངས་  
རྒྱལ་གྱི་ས་ལ་མིང་དེ་འགྲོ་དགོས་ཀྱང་སྲུ་གཅིག་གིས་འགྲོ་  
བཞིན་མི་གང་ལ། དེར་བརྟེན་ངས་ཇི་ལྟར་མིང་དམ། ང་ལ་  
ཐབས་ཤེས་མི་གང་ལ། ཁོང་ཚོས་བཤད་པ་བདེན། ངས་མིང་  
ཤེས་གྱི་མི་གང་ལ་ཞེས་མིང་ཅེས་པ་ལ་གོ་བ་གཅིག་དེ་ལྟར་  
ཡིན། འདི་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལམ་སྟེན་གང་ལ་ཞེས་མཛུ་བ་  
མོ་བཅུགས། ལམ་སྟེན་སྟོན་ཏེ་ལམ་འདི་ནས་འགྲོ་དགོས་  
ཞེས་སྟོན་ཀྱང་ལམ་དེར་མི་འགྲོ་བར་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་སྤྱིན་ཆེ་  
ནལ་མའི་ལམ་དུ་མིང་སྐབ་རྒྱུ་དཀའ། རྒྱུ་མཚན་དེ་དག་ལ་  
བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་སྐབས་འདིར་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་གི་མིང་ཡིག་  
འདི་བཞིན་མིང་བཞིན་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་གི་མིང་བཞིན་ནལ་  
མ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ས་ལ་ཁྱོད་རང་མ་འགྲོ་བ་གནས་ཚུལ་ཐ་  
དང་ཡིན། བསྐྱོད་ན་བསྐྱོད་སྟངས་བསྐྱོད་ལུགས་འདི་ལྟ་བུ་  
ཞིག་དེད་གང་ལ་ཞེས་མཛུ་བ་མོ་བཅུགས་མཚམས་མཛུ་བ་མོ་  
བཅུགས་པ་ཇི་བཞིན་དེའི་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་དགོས། དེའི་རྗེས་  
སུ་མ་སྤྱིན་ཆེ་མིང་ཅེས་པ་འབྲུང་རྒྱུ་དཀའ། དེའི་རྒྱུ་མཚན་  
ལ་བརྟེན་ནས་རྗེ་མི་བསྐྱོད་རྗེའི་མིང་གི་གསུང་ཚིག་དེ་བཞིན་  
གོ་བ་རྒྱལ་རྒྱུ་ཏུ་ཅང་ལེགས་པོ་ཡིན་སྟེ། སྐབས་འདིར་གཙོ་  
བོ་དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བཞིན་མི་རྟག་པ་ལཉམས་བཞེས་གཙོ་  
བོར་མཛད་བཞིན་མེད་དམ་སྟེ། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་སྤྱུགས་  
ལ་ནམ་ཡིན་ཡང་འདྲུག་ཡོང་མེད་པ་དང་དུས་ཚོད་མེད་སྟེ།  
པ་དེ་ལྟ་བུ་ཚོས་སྐབ་རྒྱུ་ལ་སྤྱུགས་བྲེལ་ཅན་ཞིག་དང་ཚོས་  
སྐབ་རྒྱུར་རང་རེ་ཇི་བཞིན་བྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་ལྟའི་གང་ཐག་  
ཅིག་ཏུ་སྤྱུག་དེ་ལྟ་བུ་འབྲུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་དེད་  
ཅེ་ན། གཙོ་བོ་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་རྒྱུད་དུ་འབྲུངས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་ནས་མ་རང་རེ་ཀུན་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཐག་ཚོད་བྱིན། རང་

དེའི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཐག་ཚོད་བཞིན་གནས་ཚུལ་དེ་ཅམ་མེད།  
གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་འདི་ལྟ་བུ་འབྲུང་དང་མི་འབྲུང་ང་ཚོས་  
ཐག་གཙོད་རྒྱུ་དཀའ། ཡིན་ཡང་ཐག་ཚོད་པའི་གནས་ཚུལ་  
གཅིག་ལྟ་སྟེ་གང་དེད་ཅེ་ན། མངལ་ལས་བཅས་པའི་ཉེན་མོ་  
ནས་འཆི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཐག་ཚོད་བྱིན། དེ་ལ་རང་རེས་འཆི་རྒྱུ་  
ཡིན་མིན་མཚོ་བསམ་གཏོང་མི་དགོས། དེ་བཞིན་ནམ་འཆི་ཆ་  
མ་རྟོགས། ནམ་འཆི་ཆ་རྟོགས་ན་རང་རེས་འཆར་གཞི་བཟོས།  
དེ་དུས་ལས་ཀ་འདི་བྱ་རྒྱུ་དང་འདི་ནས་འདི་བར་ལས་ཀ་འདི་  
བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཅུང་ཟད་བཟོ་རྒྱུ་ཡོད་མོད། ཡིན་ཡང་དེའི་  
འཆར་གཞི་ནི་བཟོ་རྒྱུ་མེད་ལ་ནམ་འཆི་ཆ་མི་རྟོགས། ཡང་ན་  
འཆི་བ་འབྲུང་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་དག་རྟོགས་ན་དེ་མི་འབྲུང་རྒྱུའི་  
སྟོན་འགོག་བསྐྱིས། ནད་ན་ཆ་མི་འབྲུང་རྒྱུར་སྟོན་འགོག་གི་  
ཁབ་རྒྱབ་པ་ཇི་བཞིན་སྟོན་འགོག་བསྐྱིས་ན་འཆི་རྒྱུ་མ་རེད་  
སྟེ། ཡིན་ཡང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀའ། འདི་འཆི་རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་  
པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ཀུན་འཆི་བའི་རྒྱུད་དུ་སྤྱུག། འདི་འཆི་  
རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་སྐབ་རྒྱུ་དཀའ། མཚམས་རེ་རྩམ་པ་  
བཟས་ནས་འཆི་བའང་དུ་མ་ཡོད། རོས་གྱི་བཅས་ལུལ་དུ་  
རྩམ་པ་སྐྱམ་པོ་འགམས། དེའི་ནང་དུ་ར་སོགས་གང་ཡང་  
མ་ལུགས་པར་རྩམ་པ་སྐྱམ་པོ་འགམས། མཚམས་རེ་བཟའ་  
ལུགས་མ་ཤེས་པར་མིད་པ་འགམས། ལ་ལ་དེས་རྒྱུན་པས་  
འཆི་བཞིན་ཡོད་སྟོར་བཤད། དེར་བརྟེན་འཆི་བའི་རྒྱུན་མང་  
ཐག་ཚོད། འཆི་བའི་རྒྱུན་དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་ཅོན།  
འདིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཆི་རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་རྒྱུ་མེད་པར་ཀུན་  
འཆི་བའི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ཅོན་དེ་ལ་སློག་ཐབས་  
བྱ་རྒྱུ་མེད། དེར་བརྟེན་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་གོང་དུ་ཞུས་པ་ཇི་  
བཞིན་དོན་གནད་དེར་མཚོ་བསམ་བསྐྱིས་ཏེ་སྐར་མ་ལྗེའི་རིང་  
ལ་སློམ་ལ་གཞོལ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། །



# པོ་ཏོ་བའི་གསུང་ཚིག་ལྟོན་ཆེན་གཤམ་རིང་

## མོ་འེ་གསུང་ཚོས་ཉིན་གཉིས་པ།

ས་གནས། རྫོང་གདན་བཀའ་བརྒྱུད་སློན་ལམ་ཆེན་མོའི་ཚོས་པ།

2016.02.17

དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བའི་གསུང་ཚིག་ལྟོན་ཆེན་གཤམ་རིང་མོ་རྒྱ་ཤོག་གི་ཆོད་ཤོག་གྲངས་བཅུ་གསུམ་ཅམ་མཆིས། ཉིན་བཞིའི་རིང་ཀུན་མར་  
 འཆད་རྒྱ་དཀའ། གདམ་ག་གཉིས་ལས་མར་འདོན་རྒྱ་དང་མིད་ཐུན་བྱ་རྒྱ་བ་ན་འདི་ལོ་གྲུབ་རྒྱ་དཀའ། སྤྱིར་བཏང་བཀའ་བརྒྱུད་  
 སློན་ལམ་གྱི་རིང་ལ་སློན་འགྲོའི་གསུང་ཚོས་གནས་ཐད་དང། ཡིན་ཡང་དངོས་གཞི་བཀའ་བརྒྱུད་སློན་ལམ་སྐབས་ག་ཚོད་ཐུབ་  
 ཐུབ་གྱིས་བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམ་པའི་གསུང་གི་ལེགས་བཤད་དེ་དག་མར་རི་ཅམ་ལུ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཆེ་ལེགས་སྟུང། མཉམ་  
 མེད་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་གྱི་བཀའ་ཕྱག་རྒྱ་ལོ་གཅིག་འདྲེས་ཞེས་ཆེ་བཅུན་མི་ལ་བཞད་པ་དོ་ཆེ་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་  
 ཆེན་པོ་དང་རྒྱ་མོ་ཚོས་དུག་གི་བརྒྱུད་པ་ཉམས་བཞེས་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རོ་བོ་ཆེ་སྣ་གཅིག་ནས་བརྒྱུད་པའི་སྤྱིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་  
 རིམ་ལའང་གཙོ་བོའི་གཞི་ཅ་སྟེ་སྤྱིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་གཞི་ཅར་མཛད། དེའི་ཐོག་ཏུ་ཚོའི་མ་གྱིས་སྤྱངས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་  
 ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ཚོས་དུག་གི་ཉམས་ལེན་སློང་རྒྱ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞེན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲའི་དབང་གིས་བཀའ་གདམས་  
 གོང་མའི་ལེགས་བཤད་དེ་དག་མར་རི་ཅུས་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་ལུ་ཐུབ་ན་སྟུང། འདི་མ་གྲུབ་ཀྱང་རྗེས་ལོ་གྲུབ་ན་འཇུག་སྟུང།

བཀའ་གདམས་པའི་ཆེག་ལབ་རིང་མོ་ལུ་བའི་མཛད་པ་པོ་ཁ་  
 མར་ལུས་པ་རི་བཞེན་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་  
 གཉེན་སྐྱ་མཆེད་གསུམ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ། དེའི་ནང་  
 བས་པོ་ཏོ་བ་འེན་ཆེན་གསལ། སྤྱན་སྟེ་བ། སྤྱ་རྒྱུད་བ་གསུམ་  
 ཡིན། སྤྱ་མཆེད་བཞེ་བཟང་ཆེ་དགེ་བཤེས་ཁམས་པ་ལུང་བ་  
 བསྐྱེན་ན་སྤྱ་མཆེད་བཞེ་ཡིན། དགེ་བཤེས་པོ་ཏོ་བ་འཇུངས་  
 ཡུལ་འཕམ་པོ་སྤྱན་གྲུབ་རྫོང་ཁོངས་གྱི་འཕམ་ཡུལ་སྤྱས་གྱི་  
 བའོ་ཐང་དུ་གདུང་གཉོས་སུ་ (1027-1105) སྤྱ་འཇུངས།  
 རིན་ཆེན་གསལ་ཞེས་པ་དེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཚན་ཡིན།

ཁོང་གིས་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བཤེས་འགྲོམ་སྟོན་པ་ལོ་  
 རོ་བུན་དུ་བསྟེན་ཏེ་གདམས་དག་ལུས། ཕྱིས་ཁོང་གི་ལྷ་མ་  
 དགེ་བཤེས་འགྲོམ་སྟོན་པའི་གདན་ས་དུ་སྤྱིང་གི་གདན་ས་  
 འདྲིན་སློང་ལོ་གཅིག་ཅམ་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གྲགས་  
 སློའི་པོ་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་སྐབས་གང་གི་འཇུངས་ཡུལ་འཕམ་  
 ཡུལ་དུ་བྱོན་ཏེ་བཞུགས། འཕམ་ཡུལ་དུ་པོ་ཏོ་བ་འེན་པ་ཕྱག་  
 བཏབ། ཁོང་གིས་བཀའ་གདམས་པའི་ལམ་རིམ་འཆད་པའི་  
 རྐབས་སུ་དཔེ་དུ་མ་བཞག་སྟེ་གསུང་ཅན་གྱི་བཀའ་གདམས་  
 དཔེ་ཚོས་ཞེས་པ་བྱུང། དེ་བཞེན་བཀའ་གདམས་གཞུང་

བྱུག་གི་བཤད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་ཅན་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་པའི་མཚན་དུ་མས་འཆད་ན་དགོ་  
བཤེས་པོ་ཉོ་བའི་སྐབས་སུ་བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་མཚན་  
ལྷན་སྐོར་གསུང་སྟོལ་དེ་ལྟར་ཡོད།

ཁོང་གི་སློབ་མ་ཉི་ལྔ་ལྟ་བུ་ནི་དགོ་བཤེས་སྒྲུང་རི་ཐང་པ་  
(1054-1123) དང་དགོ་བཤེས་ལྟ་བུ་པ་ (1070—1141)  
རྣམས་པ་གཉིས་ཡིན། དེ་བཞིན་བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་  
བཤེས་ཁ་རྒྱ་སྟོན་ལྟར་དང་། དགོ་བཤེས་སྐྱུག་ (སྐྱུག་)  
རུམ་པ། དགོ་བཤེས་ཀ་མ་པ། དགོ་བཤེས་སྟེང་ལྟར་  
པ་ (1042-1118)། དགོ་བཤེས་སྟོན་ལྟར་པ་ལ་སོགས་པ་  
བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་གཉེན་སྦྱོར་གྲགས་ཅན་  
རྣམས་ཁོང་གི་ཞབས་སྟོན་ཡིན།

ཁ་སང་ལྷན་པ་འི་བཞིན་པོ་ཉོ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་  
ཁོ་ན་ལ་ཉམས་བཞེས་གཙོ་བོར་མཛད། དགོ་བསྟེན་ཞིག་  
གིས་པོ་ཉོ་བ་ལ་བཀའ་འདི་ལྷན་ཏེ། མི་ཞིག་གིས་ཚོས་  
གཅིག་ལྟ་ཉམས་ལེན་གང་ཞིག་བཟིན་ན་ལེགས་སམ་ཞེས་  
བཀའ་འདི་ལྷན། དགོ་བཤེས་པོ་ཉོ་བས་ཚོས་གཅིག་ལས་  
ཉམས་ལེན་བཟིན་བཞིན་མེད་ཆེ། མི་རྟག་པ་སྟོན་པ་ཉམས་  
སུ་ལེན་བཟིན་དགོས་གསུངས། ཚོས་གཞན་ཉམས་ལེན་  
མི་བཟིན་པ་ཞིག་གིས་མི་རྟག་པ་ཁོ་ན་ཉམས་ལེན་གྱིས་མི་  
རྟག་པ་དེ་ལྟ་བུ་གནད་འགག་གང་གྲུར་ཡོད་དམ་ཞེན། རྒྱ་  
མཚན་དུ་མ་ཞིག་གསུངས་པ་ལས། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་དཔེ་  
མཚན་ཞིག་ལྷན་ན། མི་རྟག་པ་སྟོན་པ་འི་བཞིན་མི་རྟག་  
པ་རྒྱ་དུ་སྐྱེས་གྲུར་ན། བན་ཚོགས་གང་ཡོད་ཅེན། དང་  
པོ་ཚོས་འཚོལ་བའི་རྒྱ་དང་། ཚོས་འཚོལ་རྒྱ་དང་མི་རྟག་  
པ་རྒྱ་དུ་སྐྱེས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་ཞིག་ལྷན་དགོས་  
སྟམས་པ་དེ་འདྲའི་འདོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་མཚོས་

པས་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་འཚོལ་བའི་རྒྱར་གྲུར།  
བར་དུ་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་དུ་གྲུར། ཚོས་འཚོལ་བ་དང་ཚོས་རྟེན་  
པའི་གཞུག་ཏུ་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་ཚོས་  
ལེགས་པོ་ཚུལ་དང་མ་ལྟར་པ་ཞིག་ལ་ཉམས་ལེན་བཟིན་  
རྒྱར་མི་རྟག་པ་ཉམས་ལེན་བཟིན་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་དེས་མི་  
རྟག་པ་ལ་བན་ཚོགས་པ་དང་མཐར་ཚོས་མཐར་སྐྱེན་པའི་  
ཚོགས་བཟིན་པ། མི་རྟག་པ་རྣམས་མ་ཞིག་རྒྱ་དུ་སྐྱེས་གྲུར་  
ན་ཚོས་མཐར་མ་ཐེན་གྱི་བར་དུ་དེ་སྟེན་དུ་སྟོན་མ་བཏང་བ་  
ཚོས་མཐར་སྐྱེན་པ་ཞིག་ཏུ་གྲུང་གསུངས། དེར་བརྟེན་དགོ་  
བཤེས་པོ་ཉོ་བ་གང་གི་ཞབས་སྟོན་ལ་ཁོང་རང་གིས་འཚེ་བ་མི་  
རྟག་པ་ཞེས་པར་ཡང་ཡང་སྟོན་པ་དང་ཡང་ཡང་མཚོ་བསམ་  
གཏོང་དགོས་པར་གསུངས། འཚེ་དེས་པའི་སྟོན་ཐག་ཚོད་པ་  
ཞིག་གྲུང་ཆེ་སྟེན་པ་སྟོན་རྒྱ་ལ་དཀའ་ལས་མེད་ལ་དགོ་བ་  
སྐྱབ་པར་ཡང་མི་དཀའ། གང་ཡེད་ཅེན། སོ་སོ་ལ་འཚེ་བས་  
འདིགས་པའི་སྟོན་ཐག་པོ་མེད་ཅན། དེའི་ལྷན་གྱིས་སྟེན་  
པ་སྟོན་རྒྱ་དང་དགོ་བ་སྐྱབ་རྒྱར་དཀའ་ལས་རྒྱ་བ་སྐྱབ་པ་དང་  
དེ་ལ་བརྟེན་འགྲུས་བཟིན་སྐྱབ་པ་རང་གི་རང་གིས་འབྱུང་།  
ད་ལྟ་རང་དེས་སྟེན་སྟོན་དགོ་སྐྱབ་བཟིན་རྒྱར་དཀའ་ངལ་  
འཕྲད་བཞིན་ཡོད། སྟེན་པ་སྟོན་རྒྱ་དགོ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དེར་  
རང་དེ་ལ་ལས་སྐྱོ་བོ་ཞིག་མེད། རང་དེས་དཀའ་ལས་རྒྱ་བ་  
སྐྱབ་གྱི་མེད་ལ། དཔེར་ན། ཉིན་གཅིག་ལ་རིང་ཡང་སྟོན་ལས་  
ཚུགས་པའི་སྐབས་ཉིན་གཅིག་ལེགས་པོ་བཟིན་ཏེ་སྟོན་ལས་  
ཚོགས་རའི་ནང་དུ་ལེགས་པོ་བཟིན་ཏེ་འདུག་རྒྱར་ང་ཚོར་  
དཀའ་ངལ་འཕྲད། དེར་བརྟེན་རང་རེར་རི་ལྟར་གྲུས་ཏེ་དཀའ་  
ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེན། པོ་ཉོ་བས་གསུང་ན་ང་ཚོའི་  
སེམས་ལ་འཚེ་བ་མི་རྟག་པ་རྣམས་མའི་འཚེ་དེས་པའི་བསམ་  
པ་ཞིག་ང་ཚོར་མ་སྐྱེས་ཅན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་



སོ་སོའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྦྱིད་ལྷག་དང་སྦྱོམ་ལས་སམ་ལ་  
 ལེ་ལོའི་དབང་དུ་ཤོར་བཤ། ལས་ཀ་གང་ཡིན་ཡང་བགྱིད་མི་  
 ལུབ་པ། དཀའ་ལས་རྒྱབ་མི་ལུབ་པ། བཙུག་འགྲུལ་བགྱིད་  
 མི་ལུབ་པ། གཤམ་ཉེ་རང་འཕེའི་སེམས་རྒྱུད་དུ་འཆི་འཕེའི་པའི་  
 བསམ་པ་སྐྱོ་ཐག་ཚོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལྷུང་ན་ཕྱིག་སྦྱོང་དགོ་  
 ལྷུབ་བགྱིད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་དེ་ཙམ་མེད་ལ་རང་གི་རང་གིས་  
 སེམས་འཕྲུགས་ཤིག་དང་སྦྱོ་བ་འབྱུང་བར་གསུངས་སོ། །  
 རྩ་བ་ལས། “མདའ་གཅིག་གིས་འཕེའ་བཞུགས་མི་སོང། རྩི་  
 གཅིག་གིས་སྐྱ་བ་གཉིས་མི་ཐེན། འབ་ཅེ་གཉིས་གྱིས་ཚེམ་  
 འུ་མི་བཏུབ། ཀར་པ་ཡ་གཅིག་ཡར་ལ་ཤོར་ཡ་གཅིག་མར་  
 ལ་ཤོར་བས་དོན་སར་མི་སྟེན། དེ་བཞིན་དུ་ཆེ་འདི་དང་སྦྱི་  
 མ་གཉིས་མི་འབྲུབ་པས། དེ་ཡང་སྦྱི་མ་སན་ཆད་གཤམ་ཆེ་  
 བས་ཚོས་གཤམ་མ་གཅིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྟེ། འཆི་  
 བ་གཤམ་མ་ཞིག་བཞུགས། དེ་སོས་ཤོ་ཐམས་ཅད་ལ་གཅུན་  
 གཅུན་གྱི་མདུན་དུ་རྩ་སྤངས་པ་འདྲ་བ་ཞིག་འོང་བར་འདུག །  
 འཁོར་བའི་ལྷུག་བསྐྱེད་གྱིས་སྐྱུགས་གཤམ་མར་ལོག་ལ།  
 ཅིས་ཀྱང་དགོས་པ་མེད་སྟེ་མ་པ་ཡང་ཡང་འབྱུང། དེ་ཙམ་  
 ཆེ་འདིའི་འདུན་མ་ལ་སྐྱོ་གཤམ་མར་ལོག་ནས་གཞན་དང་  
 བསམ་པ་ཡེ་མི་མཐུན་པ་ཞིག་འོང་བར་འདུག་སྟེ། ཆེ་འདིའི་  
 ཆེ་ཐབས་དང་བཟང་ཐབས་འབའ་ཞིག་བྱེད་པའི་མི་མཚོང་ཙམ་  
 ལ། མི་འདི་ཀུན་གྱི་སྦྱིང་ལ་ཅི་བྱན་པ་ཡིན་སྟེ་མ་པ་འོང་བར་  
 འདུག །”ཅེས་དང། ཚོས་འཇིག་རྟེན་ཞེས་པ་གང་འདེད་ཅེ་ན།  
 རྣམས་འདིར་འཇིག་རྟེན་ཞེས་པ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་  
 རྒྱ་དང་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་བཟང་ཐབས་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་  
 མི་དེར་འཇིག་རྟེན་པ་དང། ཚོས་པ་ཞེས་པ་ཆེ་སྦྱི་མ་སན་  
 ཚོད་གྱི་སན་བདེ་དོན་དུ་གཉེར་མི་དེ་ལ་ཚོས་པ། སྦྱིར་བཏང་  
 ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་ཞེས་པར་འབྲེལ་ཚུལ་སྦྱ་ཚོགས་མཚེས།

རྣམས་འདིའི་འབྲེལ་ཚུལ་ལ་མཚོ་བསམ་དེ་རྣམ་གཏོར་  
 དགོས། དེར་བརྟེན་རྣམས་འདིའི་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་ཞེས་  
 པའི་དམིགས་ལུལ་ཐ་དད་དང་དམིགས་བསལ་རྒྱབ་འགལ་དུ་  
 ལྷུག། གང་འདེད་ཅེ་ན། གཅིག་སྦྱེ་ཆེ་འདི་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་བ་  
 དང་གཅིག་སྦྱེ་ཆེ་སྦྱི་མ་སན་ཆད་དོན་དུ་གཉེར་བཞིན་ཡོད། ཐ་  
 དད་ཙམ་དུ་མ་ཐད་རྒྱབ་འགལ་དུ་ལྷུག། རྒྱབ་འགལ་གྱུར་ཙམ་  
 ལ་གཉི་ག་མཉམ་དུ་འབྱུང་ཐབས་མེད། ཆེ་འདི་འབར་ལོ་འབྱུང་  
 ཐབས་དང་ཆེ་འདི་ཚེན་ལོ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བགྱིས་  
 ལ་རང་འཕེའི་དགོ་བ་དུ་མ་ཞིག་བགྱིད་དགོས། མི་དགོ་བ་  
 བགྱིས་ན་ངན་སོང་འཕྲོ་བ་དང་ཆེ་སྦྱི་མ་སན་ཆད་གྱི་མཚོ་  
 བསམ་བཏང་ན་དགོ་བ་སྦྱུབ་དགོས། མངོན་མཚོའི་གོ་འཕང་  
 ལ་སོགས་པ་སྦྱུབ་དགོས། དེར་བརྟེན་དེ་གཉིས་ངན་སོང་སྦྱུབ་  
 པ་དང་མངོན་མཚོ་སྦྱུབ་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་དུ་མི་འབྱུང།  
 དེ་ཡང་རྩ་བ་ལས། མདའ་གཅིག་གིས་འཕེའ་བཞུགས་མི་སོང།  
 རང་འཕེའི་སེམས་ན་འཇིག་རྟེན་སྦྱུ་སྦྱུ་ཚོགས་པ་ཆེ་འདི་  
 ལའང་ལེགས་པོ་འབྱུང་རྒྱ་དང་ཆེ་སྦྱི་མའང་ལེགས་པོ་འབྱུང་  
 རྒྱུར་ང་ཚོས་དེ་བ་དཔེ་མེད་དེ་གཉི་ག་ལེགས་པོ་འབྱུང་རྒྱུར་  
 མཚོ་བསམ་གཏོར་བཞིན་ཡོད། སྦྱིར་བཏང་ཆེ་འདིའི་དོན་  
 བསྐྱེད་རྒྱ་དང་ཆེ་སྦྱི་མའི་དོན་བསྐྱེད་རྒྱ་སྦྱིའི་ཚུལ་འགལ་  
 བ་གྱུར་གྱི་ཨེ་ཡོད་དམ་སྟེ། དོས་གྱིས་བསམ་ན་ཆེ་འདིར་  
 ཐམས་བཟའ་རྒྱ་དགོས་ལ། ལུས་ལ་ཤོན་རྒྱ་དགོས། ཐན་བུ་  
 དགོས་ཀྱང་ཆེ་འདི་རྒྱང་པའི་དོན་དུ་སྐྱོ་གཏང་དེག་པ་སྦྱིས།  
 མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ལུལ་དེ་རྒྱང་པ་བཟུང་སྟེ་བགྱིས་ན་དེ་  
 གཉིས་འགལ་བར་གྱུར། དེ་བཞིན་དཔེ་གཅིག་སྟེ། རང་འཕེའི་  
 གོམ་པ་སྦྱོ་བཞུད་རྣམས་རྒྱང་པ་ཡ་གཅིག་པར་བཞག་རྒྱང་  
 པ་ཡ་གཅིག་ཚུར་སྦྱོས་ན་འཕྲོ་མི་ཤེས། འཕྲུགས་གང་དུ་ཚས་  
 ཀྱང་རྒྱང་པ་གཉིས་ཀ་འཕྲུགས་དེར་སྦྱོ་བཞུད་དགོས་པ་ལས།

ཡ་གཅིག་པར་དང་ཡ་གཅིག་ཚུར་སྤོས་ན་འགྲོ་མི་ཤེས། དེ་  
 བཞིན་པར་ཅམ་ན་ཚོས་ཤིག་སྐྱབ་ཁུལ་དང་ཚུར་ཅམ་ན་  
 འཛིག་རྟེན་སྐྱབ་ཁུལ་གྱིས་རྐང་པ་ཉིས་བཅུ་གསུམ་བཞིས་ཀྱང་  
 འོན་ཏེ་ཚོས་འཛིག་རྟེན་གཉི་ག་མི་སྐྱབ་པར་གསུངས། དེར་  
 བརྟེན་རང་རེས་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོ་སྟོན་སྟོན་བཞིས་ཏེ་རྣམས་མ་  
 རི་ལྟར་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་མཁོ་བསམ་བཏང། སོ་སོའི་མི་ཚེ་རིང་  
 སོ་དེ་ཅམ་མེད་པར་མི་ཚེ་སྲུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་ལ། མི་ཚེའི་  
 རྱེད་ཀ་གཉིད་ཉལ་རྒྱ་དང་ཉིན་མོ་དུས་ཚོད་ཚུང་ཅམ་མེད་  
 ཅམ་ལས་མེད། ཉིན་མོའི་མི་ཚེ་རྱེད་དེ་འང་རང་རེས་ཚུད་  
 རོས་སུ་གཏོང་བ་དང། དེའི་ནང་ནས་མི་ཚེ་སྲུང་དུ་ཞིག་ལས་  
 མེད་ཅོན། སོ་སོས་ཆ་བགོས་གྱིས་རྣམས་སོ་སོས་བསམ་  
 པའི་ལས་ཀ་བསྐྱབ་རྒྱའི་དུས་ཚོད་དང། མི་དུ་མ་ཞིག་ཐོག་  
 མར་མལ་ལས་ཡང་ལྡང་སྟོ་བཟའ་བ་སོགས་དེས་དུས་ཚོད་  
 རི་སྟེད་ཅིག་ཚུད་རོས་སུ་གྱུར། མི་དུ་མ་ཞིག་ལ་ལས་ཀ་ཡོད་  
 ལ། ལ་ལ་ལས་ཀ་དེ་བཞིན་འདོད་མེད་ཀྱང་སྟོ་གོས་ལ་སྐྱབ་  
 རྟེ་ལས་ཀ་དེ་མ་བཞིས་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་དེའི་  
 ལས་ཀ་བཞིན་རྒྱའི་དུས་ཚོད་ལྱིར་སྐྱར་ཏེ་རྣམས་སོ་སོས་  
 བསམ་པ་རི་བཞིན་ལས་ཀ་ཞིག་བཞིན་དགོས་སྐྱམ་ན་དེ་  
 བཞིན་རྒྱར་མི་ཚེའི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་རི་ཅམ་ཡོད་དམ། དེར་  
 བརྟེན་དུས་ཚོད་སྲུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་ཅོན། དེའི་ནང་དུ་ཡང་  
 བ་ཚེ་འདི་སྐྱབ་དགོས་སམ་ཡང་བ་ཚེ་ལྷི་མ་སྐྱབ་དགོས། ཚེ་  
 འདི་ལྷིའི་འདུན་མ་རི་ལྟར་བཞིས་ཀྱང་འདུན་མ་དེ་དག་གཅིག་  
 ཏུ་སྐྱེའ་བའམ་དམིགས་ལུལ་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་སྟེ་བཞིན་པ་བ་  
 ཐོགས་ཚེ་ལ་སྐྱེའས་ཚེ་བ་དང་ཁེབས་ཚེ་གསུངས་སོ། །

དེར་བརྟེན་པོ་ཏོ་བ་གང་ཉིད་རྣམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་དོན་  
 མེད་པའི་བྱ་བ་དེ་དག་ལ་དོན་མི་གང་འཕྲམ་ནས་དེ་ལ་ཞེན་བ་  
 འོག་ཅོན། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བཞིན་སྐབས་

ཁོང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ལུགས་དང་པོ་ཏོ་བ་ར་རང་གི་  
 བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ལུགས་མ་སུན་གྱི་མི་གང་ལ། གང་རེད་ཅེ་  
 བ། ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དོན་མི་གང་འཕྲམ་  
 བསམ་སྒྲོ་ལ་དེ་ལྟར་འཇུངས། གཞན་གྱིས་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་  
 བསྐྱབ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་  
 བཟང་ཐབས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཅོན། རྒྱན་  
 གཏན་སྐད་འཆད་སྐབས་དང་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐངས་ང་ཚོ་  
 དང་མ་སུན་གྱི་མི་གང་ལ། དེར་བརྟེན་པོ་ཏོ་བ་ཉིད་གྱིས་གཞན་  
 རྣམས་དོན་མེད་པ་མཐོང་མི་གཞན་གྱིས་པོ་ཏོ་བ་དོན་མེད་  
 པར་མཐོང་བས་པན་ཚུན་མཚུངས་ཐབས་མེད་པར་འགྱུར།

རྩ་བ་ལས། “རང་ལ་ཤ་ཆ་ཅན་སྟོན་དེ་ལྟར་མ་བྱེད་  
 སྐས་ཁར་ཉོན་མོངས་ཏེ་འགྲོ། ཀ་ཆ་བག་ཅམ་ཆགས་གྱིས་  
 དགོ་སྟོར་གྱི་གོགས་ཡིན། རང་གཞུ་བ་གང་ནས་རང་མདའ་  
 བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར་ནས་གྲོས་འདེབས་པ་མང་པོ་བྱུང་  
 རྟེ། དེ་རྣམས་ལ་ཡང་ཁོང་མོར་ཆེ། ང་ལ་གྲོས་འདེབས་པ་དེ་  
 བདེན། ཁོང་ང་ལ་ཤ་ཆ་བ་ཡིན་སྐྱམ་པ་མ་བྱུང། སྐར་རང་ལ་  
 ཡི་སྐྱབ་ཞེ་ཞེའ་བ་བྱུང་སྟེ། འདི་ཀུན་གྱིས་ཚོས་མ་བསམས་  
 པར་འདུག །མི་འཆི་ན་ལྟ་དེ་ཚུག་ཡིན་ཏེ། འཆི་བ་ངེས་པར་  
 འདུག །ནམ་འཆི་ཆ་མི་འདུག་པས་ཀ་ཆ་སོག་རིང་ལ་ཤི་  
 བ་ཅི་ཚུག་གྱེད།”ཅེས་དང། པོ་ཏོ་བས་ང་ལ་ཤ་ཆ་ཅན་ནམ་  
 ཐོགས་པོ་རྣམས་གྱིས་ང་ལ་སྐྱད་ཆ་འདི་ལྟར་བཤད། སྐོབ་  
 རྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཁོང་རང་དེ་ལྟར་བཞིན་རྒྱ་མེད། རྟོན་མ་ཁོང་  
 རང་དུ་སྐྱེད་དུ་འདུག་སྐབས་དུ་སྐྱེད་དུ་དགོ་བཤེས་ཁོང་ལས་  
 སྐད་ཀྱིས་ཆེ་བཞིན་མེད། ཡིན་ཡང་ཁོང་དུ་སྐྱེད་ནས་སྐོ་  
 ཏུར་གྲོས་པར་མཚན་པ་དེས་ཁོང་གྱི་འཆར་གཞི་འཇུགས།  
 སྐབས་དེ་ཤེད་དུ་གྲོས་མེད་ཆེ་དུ་སྐྱེད་གང་ནས་དགོ་བཤེས་  
 ཚུ་འགོ་བ་དང་དགོ་བཤེས་སྐྱབ་འོང་པ་དེ་དག་ལ་ཤོར་མི་



མིད། ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་དུ་སྐྱེད་གི་གདན་ས་བསྐྱེད་སྟེ་རྗེ་ག་པོའི་  
 རང་དུ་གནས་ཡོད་ཀྱང་འཆར་གཞི་འཇུག་ལ། དེའི་མཇུག་ཏུ་  
 འཕན་ཡུལ་དུ་མེད་པས་ཉེ་འཕན་སོ་བྲག་རྒྱུ་བ་ཅེས་པའི་ས་ཆ་ལ་  
 དགོ་འདུན་སྟོང་ཚོ་ཁ་ཤས་འདུས་པའི་སྐབས་ཁྱོད་རང་གིས་  
 དགོ་འདུན་དེ་དག་ལ་དེར་ལྟར་ན་འཛོག་བཞག་གམ་དགོ་  
 འདུན་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་གསོག་འཛོག་དེ་ཅམ་བགྲིས་མེད་ཅ་  
 བ། ད་ལྟ་དགོ་འདུན་དེ་དག་ཞོགས་པ་སྤེལ་སྟོ་སྟོང་དུ་ཆས་  
 པ་དེའང་ཁྱོད་རང་གིས་ལོར་བ་དང་སྐབས་དེ་ཤེད་ཁྱོད་རང་  
 གིས་འཛོག་བཞག་གསོག་འཛོག་བགྲིས་ཡོད་ཆེ་ད་ལྟ་དགོ་  
 འདུན་པ་རྣམས་ཟས་སྟོང་དུ་འགྲོ་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེ་དག་  
 ཁྱོད་རང་གིས་ལོར་གདལ། ཁྱོད་རང་དེ་ལྟར་སྟེ་ཁང་དབར་གྱི་  
 ཁྱི་འཇུག་ས་རི་བཞེན་གྱུར་ཉེན་ཆེ། གང་ཡང་གཏད་སོ་མེད་  
 པ། ཚོས་གྱི་ཐོག་ནས་གཏད་སོ་མེད་པ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་  
 བས་གཏད་སོ་མེད་པ། རིན་ཐང་མེད་པ་འགྱུར་རྒྱ་དང། ལྷག་  
 རོན་ཁྱོད་རང་རྣམས་པའི་གནས་སུ་གྱུར་སྐབས་དགའ་ངལ་  
 འགྱུར་རྒྱ། རྣམས་འཁོགས་སྐབས་སུ་གཤོག་པོ་རྒྱག་མི་མེད་  
 པ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བས་ད་ལྟ་ནས་ཚུང་ཅ་དངོས་གསོག་འཛོག་  
 གིས་ཉར་འདུག་དགོས། ད་ལྟ་ནས་གསོག་གིས་ཉར་འདུག་  
 བ་རྗེས་སུ་རྣམས་ཤིང་འཁོགས་མཚམས་མེད་སྟོན་གཏོར་རྒྱ་  
 འགྱུར་ངེས་ཡིན་ཞེས་སོ་རྟོ་བ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་བཞེན་ཡོད།  
 རང་གཞུ་བཀའ་ནས་རང་མདའ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་ཟེར་ནི་  
 རང་གི་རྐྱེད་པའི་ཐོག་ཏུ་རང་ལངས་དགོས་པ་ཡིན། སོ་རྟོ་བ་  
 ཁྱོད་རང་རྣམས་མ་སོ་སོའི་རྐྱེད་པའི་སྐྱེད་ལ་སོ་སོ་འགྲེང་ཐུབ་  
 པ་བགྲིད་དགོས། སོ་སོ་ལ་ཚུང་དཔལ་འགྲོར་ཡོད་དགོས།  
 སོ་སོ་སོས་པན་མ་ཐོགས་ན་མི་གཞན་གྱིས་པན་མི་ཐོགས།  
 དེར་བརྟེན་ཁྱོད་རང་སོ་སོ་ག་ཞེག་ཏུ་འགྱུར་དགོས། ཞེས་  
 ར་ལ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་མི་དུ་མ་གྱུར་གསུངས། བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་

མི་དེ་རྣམས་ལ་ཁོང་གིས་ལོར་ཆེ་གསུངས། ལོར་ཆེ་ཞེས་པ་  
 བྱི་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། ར་ལ་གོས་དང་བསྐྱབ་  
 བྱ་འདེབས་མི་དག་ལ་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཟེར་རྒྱ་ཡིན། ཡིན་ཡང་  
 ཁོང་རྣམས་གྲིས་ངོས་ལ་གོས་བཏབ་པའམ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་  
 རྒྱ་དེ་དག་བདེན་པ་དེ། བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་རྣམས་ཤང་བདེན་  
 ཞེག་དེད་སྟུམ་པ་མ་གྱུར། འཆི་རྒྱ་མི་ཐོག་པའི་ཐོག་ཏུ་ད་དུང་  
 སྤར་དེ་ལྟ་བུའི་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་མི་དེ་དག་ལ་མི་འདི་རྣམས་  
 འཆི་བ་མ་ཐོག་པ། འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐྱབ་མ་ཐོག་པ། འདི་  
 དག་ཐབས་སྟོ་བ་ལ་ཨང་སྟུམ་ཡིད་སྐྱག་སྟོ་པམ་པ་དང་ངོ་ཚ་  
 སྟུམ་པའི་བསམ་པ་སྐྱེས་བྱུང་གསུངས། ད་དུང་སོ་རྟོ་བས་  
 གསུང་བ། རོས་ལ་གོས་འདེབས་མི་དང་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་བ་མི་  
 དག་ལ་རང་རེ་འཆི་རྒྱ་མེད་གྱུར་ན་ཁྱོད་ཚོས་བཤད་པ་དེ་  
 བཞེན་ཡིན། ཡིན་ཡང་རྣམས་མའི་གནས་རྒྱལ་ཐོག་ཏུ་རང་རེ་  
 ཀུན་ངེས་པར་འཆི་ངེས་པར་གྱུར། དཔེར་བ། ཐོག་མ་སྟོན་  
 གྱི་ལས་གྱི་འབྲས་བུ་ཟད་གྱུར་ན་ཅ་དངོས་བསམགས་དགོས་  
 སྟུམ་ཡང་གསོག་མི་བཏུབ། སྐབ་དགོས་སྟུམ་ཡང་སྐབ་མི་  
 བཏུབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་འགྱུར་བཞེན་ཡོད། ལྷག་ཏུ་འཆི་བ་ཞེས་པ་  
 བས་སྐྱེབས་ཆ་མི་འཚེལ་བའམ་མི་རྟོགས་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་ཅ་དངོས་བསམགས་བསམགས། ཅ་དངོས་  
 གསོག་ཆེའི་རིང་དུ་འཆི་གྱུར་ན་གང་གྲེད་དམ། དམ་པའི་  
 ཚོས་སྐྱབ་མ་བཏུབ་པར་ཅ་དངོས་གསོག་ཆེའི་རིང་དུ་ཤི་གྱུར་  
 བ་གང་གྲེད་དགོས་སམ། འཆི་ནས་ཡང་བསྐྱུར་མིའི་སྐྱས་  
 རྟེན་དུ་སྐྱེ་རྒྱ་ཡོད་གྱུར་ན་ཡང་བསྐྱུར་ཚོས་བགྲིད་ཚོག་ ཡིན་  
 ཡང་འཆི་ཟེན་མཚམས་གང་དུ་སྐྱེ་དང་གང་དུ་འགྲོ་རང་ངེས་  
 ཆ་མི་རྟོགས་གསུངས། དེར་བརྟེན་དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 བས་ཁོང་ཚོའི་སྐྱེད་ཆ་དེ་དག་འཆི་བ་ཐོག་མི་ཞེག་ལ་གཏམ་དེ་  
 དག་མི་འཚེལ་པར་གསུངས་སོ། །



# པོ་རྟོ་བའི་ཆིག་ལབ་རིང་མོའི་གསུང་ཚོས་

## ཉིན་གསུམ་པ།

ས་གནས། རྫོང་གདན་བཀའ་བརྒྱུད་སློབ་ལམ་ཆེན་མོའི་ཚོས་པ།

2016.02.18

དེ་ཡང་རང་རེ་ཀུན་ཆེ་འདི་མ་གཏོགས་བསམ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་འབྱུང་། ཆེ་འདི་མ་གཏོགས་བསམ་རྒྱུ་མེད་པ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་གད་ལ་བརྟེན་  
ནས་བྱུང་ཞེ་ན། འཆི་བ་མ་བྱུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་བྱེད་པར་ཆེ་རབས་ཕྱི་མ་པན་ཚོད་བསྐྱབ་  
རྒྱུའི་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སློབ་གཏོང་བར་བྱེད་པར་འཆི་བ་མི་རྟག་པ་མ་སྐོམ་ན་ཆེ་འདིའི་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་  
དབང་དུ་ཤོར་བའི་ཉེན་ཆེ།

ཙ་བ་ལས། “ཤི་ནས་ཀྱང་མི་རང་དུ་སྐྱེ་ན་ལྟ་ཚོས་བྱས་པས་  
ཚོག་སྟེ། ཤི་ནས་གར་སྐྱེ་དང་གར་འགྲོ་ཆ་མི་འདུག་པས།  
ཚོས་ནས་མར་ལ་ཞི་འཆི་རེས་བསམ་ཚོས་བྱ་བ་ལ་ཐག་བཅད།  
ནས་འཆི་ཆ་མེད་པས་ཚོས་ལ་ཕྱི་བཞོལ་མི་བྱ་བ་ལ་ཐག་  
བཅད། འཆི་བའི་དུས་སུ་ཅེས་ཀྱང་མི་སྣོངས་པས་ཅེ་ལ་ཡང་  
མི་ཆགས་པ་ལ་ཐག་བཅད། གཞན་ཡང་མགོན་པོ་པ་ལུལ་  
དུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ། འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་གསོད་སར་  
འཁྲིད་པའི་རྒྱན་ལྟ་བུ་དང་། གནད་དུ་མཚོན་པོག་པ་འབྲ་བ་  
ཅིག་དགོས་ཟེར་བ་དང་། གཅིག་ལྟ་བུ་གཤེད་འགྲོ་དགོས་ན། །  
མཛེས་དང་མི་མཛེས་ཀུན་ཅེ་རུང་། །ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་  
གསུངས་ནས་འདུག་པ་མ་གོ་འམ་སྐྱམ་ནས་ཡི་ཐུག །སང་  
འཆི་ན་ཅེ་རྩུག་བྱེད་སྐྱམ་ནས་ཁོང་ལ་སྐྱར་སྐྱེད་ཇི་སྟེ་བར་  
འདུག །” ཅེས་དང་།

རང་རེས་འཆི་རྒྱ་བྱན་པའམ་འཆི་རྒྱ་རེད་སྐྱམ་པའི་སློབ་  
ཞིག་རང་རེར་ཡོད་ན། ཆེ་འདི་ལ་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བ། ཆེ་  
འདི་ཁོ་ནར་ཞེན་ཅིང་ཆགས་པའི་སེམས་པ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་  
མི་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས། གལ་ཏེ་ཆེ་འདི་ལ་  
ཆགས་པ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་རྒྱུར་ན་འཆི་བ་བྱན་པའི་མི་  
དེ་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྱན་ཚོགས་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་དེས་ཁོ་ལ་  
མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བུ་བའམ་བསྐྱུ་མི་བཏུབ། སྐབས་འདིར་  
གསུང་ལས། གསོད་སར་ཁྲིད་པའི་རྒྱན་ལྟ་བུ། ཁྲིམས་ས་  
པོག་པའི་མི་ནག་ཆེན་ཞིག་ཁོ་གསོད་སར་འཁྲིད་པའི་སྐབས་  
ཁོ་ལ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཇི་ཅམ་ཡོད་རྒྱུར་ཡང་དགའ་བ་  
དང་སྐྱིད་པའི་ཚོར་བ་གང་ཡང་མི་འབྱུང་། གསོད་སར་འཁྲིད་  
པའི་རྒྱན་ཞེས་པ་མི་ཞིག་གསོད་ལུལ་དུ་འཁྲིད་འགྲོ་བ་ཞེན་  
ཡོད་ན་ཁོ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གཟི་བུ་རུ་གང་ཞིག་གཡོགས་  
ཀྱང་དེས་ཁོ་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་མི་བཏུབ། མདོར་ན་རང་ཉིད་



གཅིག་ལུ་གང་ཡིན་ཆ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྲོ་དགོས། དེའི་རྒྱ་  
 མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་མཛེས་བཞེས་  
 རོ་ཞེས་གྲོགས་པོ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡང་ལེགས་ལ་མ་  
 གྱུར་ཡང་ཁྱད་པར་མེད། གང་དགའ་བ་དེ་གྱིས། དེ་བཞིན་  
 སོ་སོར་ནོར་རྗེས་ཡོད་ཡུང་ལེགས། མེད་ཡུང་ཁྱད་པར་མ་  
 མཆིས། གང་གྱུང་ཡང་དེ་ལྟར་འབྱུང་བར་ཤོག་ཅིག་སྙམ་པ་  
 དགོས་པར་གསུངས། རང་རེ་ཀུན་ཚོས་པ་ཡིན་ཅན། ཚོས་  
 བསྐྱེད་མིའི་རྒྱལ་ཡིན་སྙམ་པ་མི་གཞན་ཚོས་ལ་འཇུག་པ་འཇུག་  
 རྒྱལ་ཚོས་ལ་སྐྱོར་བ། ཚོས་ལ་འཇུག་རྒྱལ་གྱི་གྲོས་འདེབས་  
 པ་འཇུག་ཁ་ཏ་བསྐྱེད་བྱ་བའི་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བསྐྱེད་པར་  
 ཆེ་འདི་ལ་འབྱུང་རྒྱ་དང་སྐྱོར་རྒྱའི་ཁ་ཏ་བསྐྱེད་བྱའི་ཚོས་  
 པ་དེ་དག་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་ན། ཚོས་པ་དེ་དག་ལ་སྐྱེད་  
 རྒྱུ་དགོས་པ་དང་ཡང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་གསུངས། སྐྱིར་  
 བཏང་ཚོས་འཆད་པའི་སྐབས་ཚོས་བཤད་པའི་སེམས་ཅན་  
 སུ་ཡིན་ཡང་དེའི་ཚོས་པ་དང་འཆམས་པ། དེ་བཞིན་དེའི་  
 བསམ་པ་དང་མ་ཐུན་པའི་ཚོས་བཤད་དགོས་པ་གལ་གནད་  
 ཆེ། ཡིན་ཡང་གཞན་གྱི་གདུལ་བྱའི་བསམ་པ་དང་མ་ཐུན་པའི་  
 ཚོས་འཆད་དགོས་ཞེས་པ་དང་། མི་གཞན་རོ་སྐྱུང་དགོས་  
 ཞེས་པ་གཉིས་མ་དད་ཡིན། མི་པ་རོལ་པོ་དགའ་རྒྱ་དང་  
 རོ་སྐྱུང་རྒྱའི་སྐྱེད་དུ་ཚོས་རྒྱུང་པ་འཆད་པ་དང་གདུལ་བྱའི་  
 བསམ་པ་དང་མ་ཐུན་པའི་སྐོ་ནས་ཚོས་འཆད་ཅེས་གནས་  
 རྒྱལ་མ་དད་ཡིན། སྐྱིར་མི་སྲུ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཡང་པལ་ཆེར་  
 ཆེ་འདི་རྒྱོས་གཏོང་ཞེས་པའི་གཏམ་མ་གྲོ་ན་ལེགས་སྙམ།  
 གཏམ་དེ་ཤིན་ཏུ་ལྡིང་ཆེ་བ་དང་མི་དེའི་བསམ་པ་འབྲུག་རྒྱའི་  
 སྐྱེད་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་ཚོས་གཤམ་མ་ཞིག་སྐྱེད་ཆེ་ཆེ་  
 འདི་རྒྱོས་མ་གཏོང་ཀ་མེད་དུ་གྱུར།

དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོས་པ་ཡིན་ཅན་ཚོས་

བསྐྱེད་ལུགས་གྱི་སྐྱེད་ཆ་བཤད་དགོས། ཚོས་བསྐྱེད་པར་ཆེ་  
 འདི་རྒྱོས་གཏོང་གི་ཁ་ཏ་བསྐྱེད་བྱ་བའི་བསྐྱེད་དགོས་གསུངས།  
 དེར་གྱི་ཚོས་པ་དུ་མ་ཞིག་གིས་ཆེ་འདི་རྒྱོས་གཏོང་དགོས་  
 པའི་གྲོས་པམ་བསྐྱེད་བྱ་མི་རྒྱུ་བཤད། མི་འདི་དང་སྐྱིན་  
 བདག་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་བསྐྱེད་ཅེས་བསྐྱེད་བྱ་དུ་  
 མ་ཞིག་རྒྱུ་བ། བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡིན་ཞེས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཁག་  
 བཏགས་ནས་སློབ་བཅད་པ་དང་མ་བྱིན་ལེན་པ་ལ་སོགས་  
 པ་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱེད། རོས་བསམ་བསྐྱེད་མི་དག་ཡུང་རོས་  
 བསམ་དེ་ཉིད་སོ་སོ་ལ་ཁེ་བན་སྐྱེད་བྱགས་འབྱུང་རྒྱའི་སྐྱེད་  
 དུ་རོས་བསམ་བསྐྱེད་པ་ལས་རྣམས་མའི་རོས་བསམ་ལ་བརྟེན་  
 བས་ནད་གི་སྐྱོ་འདོགས་གཅོད་པར་བསྐྱེད་མི་དགོན། སྐྱེད་  
 པ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་མིའང་མི་ཆེ་ཉིལ་པོ་སྐྱེད་ཤོད་སྐྱོམས་  
 པའམ་མགོ་ནས་མཇུག་བར་མི་ཆེ་ཉིལ་པོ་སྐྱེད་པ་ཉམས་  
 ལེན་བསྐྱེད་ཏེ་འདུག་མི་དགོན། ཀུན་གྱིས་ད་མཛེད་པ་འཕྲིན་  
 ལས་སྐྱོར་རྒྱའི་དུས་སུ་བབ་པ་དེད་བརྗོད་མི་མང་ལ། དབང་  
 བསྐྱེད། ཁྱིད་བཏག་ལ་འཁོར་སྐོབ་མ་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་འབྲེལ་  
 པའི་སྐྱེད་ཆ་བཤད་མི་རྒྱུང་གང་ལ། དེ་དག་གི་ཆེ་འདི་ལ་ཞེན་  
 པ་མ་སྐྱེད་པའི་རྒྱགས་ཡིན་གསུངས།

རྒྱལ་ལས། "འོ་སྐོལ་ཚོས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཚོས་  
 དང་མི་མ་ཐུན་པའི་མི་ལ། ཁྱོད་འདི་ཚུགས་མ་བྱེད། ཚོས་  
 གྱིས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པའི་གྲོས་འདེབས། ཚོས་དང་མ་ཐུན་  
 པ་རྣམས་ལ་ཡང་སེམས་ཅན་ཡོན་ཏན་གོང་མ་ལ་ཡང་སྐྱོར་  
 དགོས་པ་ཡིན། གྲོས་འདེབས་པ་སྐྱིན་པ་གཏོང་བ་བས་  
 རྒྱལ་ཁྱིམས་བསྐྱེད་བ་དགལ། རོས་པ་བྱས་པ་བས་སྐོལ་པ་  
 དགའ་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ཡོན་ཏན་གོང་མ་ལ་སྐྱོར་དགོས་པ་  
 ཡིན། དེ་སྐྱེད་བྱས་པས་ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཚོས་ནས་བཤད་པ་  
 དེ་ད་ལྟ་སོ་སོ་སྐྱེད་པའི་དུས་སུ་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེད། ད་ལྟ་མོས་པ་

སྐྱོད་པ་བྱ་བ་ཡིན་ཟེར་ཏེ། ད་ལྟ་རྒྱུད་ལ་མི་སྐྱེ་ན་ཆེ་ཕྱི་མ་ཁྱི་  
དུ་སྐྱེས་ཅན་དེ་བས་ཡུང་མི་སྐྱེ། བ་སྐྱང་བོད་བྱ་དུང་འགོ་ལ་  
སོགས་པ་མི་ཁོམ་པའི་གནས་བརྒྱུད་དུ་སྐྱེས་ཅན་དེ་བས་  
མི་སྐྱེ་ལྟེ། ད་ལྟ་རང་ཡང་ཁམས་བག་ཅན་ལེ་མ་བདེ་ཅན་ཡང་  
ལེས་པ་བཀོལ་དུ་མི་ཉན་པར་འདུག་ལ། ཚོས་བྱེད་པ་ད་ལྟ་  
བས་ལྷག་པ་མེད་དམ་བསམ། “ཞེས་དང་།

པོ་ཏོ་བས་གོང་དུ་གསུངས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་མི་  
གཞན་ལ་རྒྱབ་ཅན་ལ། ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་མི་ལ་ལས་དེར་  
ཚོས་ནས་བཤད་པ་རྗེ་བཞེན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་  
མ་ཡིན། ཚོས་ནས་བཤད་པ་དེ་དག་ད་ལྟ་སོ་སོ་སྐྱེ་བོས་ལག་  
བསྟར་མི་བཏུབ། མོས་པ་ཡིད་ཆེས་བཞུད་དགོས། དེ་ལྟ་བུ་  
འབྱུང་ན་ལེགས་གདའ་སྟམ་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་དགའ་  
བ་སྐྱོམ་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་རང་ལེ་མི་ལུས་ཚད་ལྡན་  
ཐོབ་པའི་སྐབས་ཚོས་སེམས་རྒྱུད་དུ་མ་སྐྱེས་ན་ནས་རྒྱུད་དུ་  
སྐྱེ་ཞེས་པོ་ཏོ་བས་དེ་ལྟར་གསུངས། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཁྱི་དུ་སྐྱེས་  
ཅན་དེ་དུས་སྐྱེ་འཕམ། བ་སྐྱང་བོད་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་རྟེན་  
ལ་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་སྐབས་རྒྱུད་དུ་སྐྱེ་འཕམ། མི་སྐྱེ་གསུངས།  
གཞན་སར་སྐྱུར་ད་ལྟ་རང་ལེ་སྤང་ཁམས་ཅུང་མ་བདེ་ཅན་  
ཡུར་ཅན། རང་ལེའི་བསམ་སྣོ་རྒྱན་གཏན་རི་བཞེན་སྣོ་འཕམ་  
དུ་རིག་པ་སྐྱིམ་ཚོག་དང་བསམ་སྣོ་གཏོང་ཚོག་ཏུ་འབྱུང་  
བཞེན་མེད་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད། རང་ལེ་སྤང་ཁམས་ཅུང་མ་  
བདེ་བའི་མཚམས་འཕམ་དུ་གཟུགས་པོ་བག་འཁུམས་སའཕམ་  
དཀའ་བའི་རང་བཞེན་དུ་ཡུར། དེར་བཞེན་འབྱུང་འཇུག་དུང་  
འགོའི་ལུས་རྟེན་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་ཅན་རྒྱུད་ལ་རི་ལྟར་སྐྱེ།  
དེར་བཞེན་པོ་ཏོ་བས་དགོངས་ན་ཚོས་བཞུད་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་  
ད་ལྟ་ལས་ལྷག་པ་མི་གདའ། འབྱུང་འཇུག་བཞུད་རྒྱ་ཞེས་པ་  
སྐྱབས་པའི་གཏམ་དུ་ཟད། ད་ལྟ་ལས་ལྷག་པ་མི་གདའ་ཞེས་

དེ་ལྟར་གསུངས། དེར་བཞེན་འདི་ནི་བཀའ་གདམས་གོང་མ་  
རྣམས་ཀྱི་གསུང་ལས་བྱུང་བ་རི་བཞེན་ཚོས་ཀྱི་བྱེད་ཚད་ཉི་  
མ་དེར་འདུག་པ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་གསུངས། ཚོས་ནས་འདི་ཉམས་  
ལེན་བཞུ་ཞེས་པ་སང་ཉེན་བཞུད་རྒྱུའི་ལས་ཀ་ཞིག་མ་ཡིན།  
ཉི་མ་དེ་རིང་ངམ་ད་ལྟ་སྟན་ཐོག་འདི་ཉིད་དུ་ལས་ཀ་བཞུད་  
རྒྱ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་ལས། སང་ཉེན་དང་གནངས་ཉེན་  
བཞུད་རྒྱ་དང་། ད་ལྟ་སྟན་ལ་སྐྱེད་པའི་རང་དུ་འདུག་རྗེས་སུ་  
ཀས་འཁོགས་ཡུར་མཚམས་ཚོས་ལེགས་པོ་བཞུད་ཀྱི་ཡིན་  
བསམ་པ་ནི་ལེགས་པོ་ཞིག་མིན་གསུངས། ཉི་མ་དེ་རིང་ཚོས་  
ཉམས་ལེན་ལག་ཏུ་ལེན་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་ཅན། ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་  
འགོ་བཅམ་སྟེ་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པར་  
གསུངས་སོ། །

ཙ་བ་ལས། “སྐྱོབ་དཔོན་བྱུབ་པ་ཐོབ་པ་དང་། ལུན་  
སུམ་ཚོགས་པ་ནམ་ཡང་དཀའ། ད་ལྟ་སྐྱོན་ལམ་ཀྱི་སྟེང་དུ་  
ཕྱིན་པ་ཡིན། བདུད་བྱ་བ་ཁ་ཤོག་ནག་ལ་དབྱིབས་མི་ལེགས་  
པ་ལོགས་ན་མེད། རང་གི་བསམ་པ་བཟང་བོ་དང་། རྟོགས་  
བཟང་པོས་ཡོན་ཏན་གོང་མ་ལ་སྐྱོར་མི་རུས་པ་དེ་ཡིན།  
“ཞེས་དང་།

ཡང་དུ་འཆི་བ་མི་བྲན་ཞིང་ཆེ་འདིར་ཞེན་པ་མི་ལ་  
ལས། ད་ལྟ་བསྟན་པའི་དངོས་གཞི་གོ་ཚོད་བའམ་བསྟན་པ་  
དངོས་གཞི་འཕམ་རོ་མ་ཉམས་ཟེན་པས་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་ཅིང་  
ཉམས་ལེན་བཞུད་ཡུང་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ་བཤད། སྤར་མར་  
མི་དུགས་གསུམ་ལ་སོགས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་བྱུབ་པ་ཐོབ་པ་དང་  
ངོ་མཚར་སྐྱེ་རྒྱུའི་གང་ཟག་དེ་དག་སྤར་སྐལ་བ་བཟང་པོའི་  
དུས་ཀྱི་གཏམ་ཡིན་པས་ད་ལྟ་དེ་ལྟ་བུ་མི་འབྱུང་བས་ད་ལྟ་  
སྐྱོན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟ་བུའི་གཏམ་འཛིགས་  
སྤང་ཅན་བཤད། རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་འཛིགས་སྤང་ཅན་ཞིག་རེད་



ཅེན། སོ་སོ་ཚོས་ཉམས་ལེན་མ་བགྲིས་པའི་ཐོག་ཏུ་གཞན་  
 ཚོས་ལ་སློབ་སྦྱོར་མི་འཇུག་པ་དང་གཞན་ལ་བགྲིད་མི་བརྟུབ་  
 པའི་གཏམ་སྣ་ཚོ་གསུམ་སྣ་ཙམ་གཞན་སེམས་ལྷགས་ཆག་  
 པ་དེ་ནི་བདུན་གྱི་གསང་ཚིག་གསུམ་བདུན་གྱི་ཚིག་ཡིན་པར་  
 གསུངས། ཁོང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་གཏམ་སྣ་བཞི་ཁོང་ཚོས་  
 གནས་ཚུལ་ལྟ་མ་མ་ཚོགས་པའི་གཏམ་ཡིན། དེ་ལ་ཉགས་  
 བསལ་ཞིག་བཏང་ཆོ། བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་ན་མི་འགྲུབ་པའི་དུས་  
 ཡིན་ན། སློན་ལམ་བཏབ་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པའི་དུས་ཡིན་པར་  
 ཐམས། ཁོང་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་སྦྱིད། དེང་སང་ཚོས་  
 རྣམ་དག་བགྲིད་པའི་དུས་མིན་ཞེས་གཅིག་སྐྱབས། སློན་ལམ་  
 འདེབས་པའི་དུས་ཡིན་ཞེས་པ་འགལ་བ་ཡིན། གང་རེད་ཅེ་  
 བ། ཚོས་རྣམ་དག་བགྲིད་རྒྱ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་  
 དུ་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱ། དེ་ལས་སྤོང་ཆེ་  
 བའམ་རྒྱ་བས་ཆེ་བའི་ཚོས་རྣམ་དག་ཅིག་བྱ་ཚུལ་མེད་ཅེས་  
 གསུངས། རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་ཞལ་ནས། སེམས་  
 བསྐྱེད་པ་ནི་གཞན་དོན་སྦྱིད། །ཡང་དག་རྫོགས་པའི་བྱང་  
 ཚུབ་འདོད། །མདོར་ན་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པ་སྤོགས་གཅིག་  
 ནས་འཆད་ན་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་པ་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་  
 བྱང་ཞེས་ཚོད་པ་རྗེ་སྦྱེད་མཆིས། སེམས་བྱང་གི་སྤོགས་དང་  
 མ་བགྲིས་ཆེ་གཙོ་སེམས་ཀྱང་དེ་ཅམ་མེད་མེད་དུ་གྱུར།

མདོར་ན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་པ་ཡང་  
 སློན་ལམ་དུ་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་  
 སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྦྱེས་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཚོས་རྣམ་དག་ཅིག་  
 གང་དུ་བགྲིད་རྒྱ་ཡོད་དམ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་  
 བགྲིད་པའི་དུས་མ་ཡིན་སློན་ལམ་འདེབས་པའི་དུས་ཡིན་  
 ཞེས་པ་ཚོས་རྒྱས་རྒྱུང་བ་མཐོང་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་རྒྱུང་བའི་སློན་  
 ཡིན། དེ་བཞིན་སློན་ལམ་འདེབས་པའི་དུས་ཡིན་ཞེས་སློན་

ལམ་དེ་བཞིན་རྒྱུང་དུ་འཕམ་ཐབས་ཆག་ཅིག་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་  
 བསལ་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་ལེགས་པོ་མ་བགྲིས་པའི་ཉགས་སུ་ཟད།  
 སློན་ལམ་ཞེས་པ་པ་རོལ་དུ་སྦྱིན་པ་བཙུལ་ཡ་གུལ་དུ་གྱུར།  
 རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་འདོད་གྱུར་ན་སློན་  
 ལམ་ཞེས་པ་མེད་དཀའ་མེད་ཀྱི་ཚོས་དེ་ལྟར་ཡིན། སློན་ལམ་  
 ཞེས་ཐབས་ཆག་བའམ་རྗེན་ཐང་གང་ཡང་མི་ལྟན་པ་དེ་ལྟ་  
 བྱུར་བཅི་རྒྱ་སློབ་སྦྱོང་ལེགས་པོ་མ་བགྲིས་པའི་ཉགས་སུ་  
 ཟད། ཁྱོད་རང་གི་གཏམ་འདི་ལ་གཞིགས་ན་ཆེ་འདི་ལ་སློན་  
 གཏོང་མི་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ། ཤེས་བྱ་ལ་ཆེ་འདི་སློན་གཏོང་མི་  
 སོད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། རྗེ་ལྟར་ཆེ་འདི་སློན་གཏོང་མི་དགོས་  
 བའམ་ཤེས་བྱའི་ཁྱོན་ལ་ཆེ་འདི་སློན་གཏོང་མི་མི་སྲིད་པའམ་  
 ཤེས་བྱའི་ཁྱོན་ལ་སློན་གཏོང་མི་དགོས་པ་ལྟ་བུ་གྱུར། གང་  
 རེད་ཅེ་ན། ཁྱོད་རང་གིས་སོ་སོ་སྦྱོ་བོ་ཆེ་འདི་ལ་ཆགས་ཡོད་  
 ཅོན། ཆེ་འདི་སློན་གཏོང་མི་སྐབ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱབས། འཕགས་  
 པའི་གང་ཟག་རྣམས་ནི་ཁམས་གསུམ་ལས་བསྐྱབ་ཟེན། དེར་  
 བརྟེན་ཆེ་འདིར་ཞེན་པ་མེད་ལ་ཁོང་ཚོས་ཆེ་འདི་སློན་བཏང་  
 ཟེན། དེར་བརྟེན་སོ་སོ་སྦྱོ་བོ་ཡང་མི་དགོས། ཆེ་འདི་སློན་  
 གཏོང་མི་དགའ།

དེང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ཏུ་མི་དུ་མ་ཞིག་གིས་  
 གང་བརྗོད་བཞིན་ཡོད་ཅེ་ན། དེང་འཇམ་བུའི་སྤྱིང་དུ་ཚོས་  
 རྣམ་དག་སྐྱབ་མི་པམ་ཆེར་མེད་ཚུལ་བརྗོད། ཡོད་ཟེར་མི་ལ་  
 ལ་མཆིས། དེ་དག་པམ་ཆེ་བ་རྒྱན་མ་ཡིན། ཚོས་རྣམ་དག་  
 ཅིག་གང་ནས་བསྐྱབ་སྐབ་ཅེས་དེ་ལྟར་སྐྱབ་མི་ཁ་ཤས་དོས་  
 ཀྱིས་ཐོས། དེ་དག་གང་རེད་ཅེ་ན། སོ་སོ་ཚོས་མ་སྐྱབ་དེའི་  
 རང་གཤིས་རན་པ་ཡོད་པ་སོ་སོ་འཆི་བ་མ་དྲན་པ་དང་སོ་སོ་  
 ཆེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་དེ་མི་གཞན་འཆི་  
 བ་དྲན་མི་ལ་སོ་སོས་མི་གཞན་གྱིས་འཆི་བ་མི་དྲན་སྐྱམ་པའི་



གཉམ་ཞིག་དང་མདོར་ན་དེ་ལྟ་བུ་ཐོབ་མི་སོ་སོ་འཆི་བ་མ་ཐོབ་  
 བའི་རྟལ་མ་རེད་གསུངས།

དེང་སང་དེ་ལྟ་བུའི་གཉམ་འཆད་མི་བདུད་ཀྱི་ཚོ་འཕྲུལ་  
 དང་མདོར་ན་བདུད་ཡིན། བདུད་ཅེས་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་  
 དཀར་པོ་དགེ་བའི་རྩ་བ་སྦྱེད་པར་བྱེད་པའི་བར་དུ་གཅོད་མི་

དེ་ལ་བདུད་ཅེས་བརྗོད། དེ་མིན་བདུད་ཅེས་ཁང་བ་ནག་པོ་  
 ཞིག་གི་ནང་དུ་མི་མདོག་ནག་པོ་མགོ་ལ་རྩ་སྦྱེས་པ་གོས་ནག་  
 པོ་སྐྱོན་པ་དེ་ལྟ་བུ་མེད་ཅེས་གསུངས་སོ། །

རྩ་བ་ལས། “ངས་ནི་སྦྱིང་ནས་ཚོས་བྱེད་པ་ལ་འཆི་བ་  
 ཐོབ་པ་ཁོ་ན་གཞན་ཆེ་བར་གོ། །འཆི་བ་མ་ཐོབ་ན་ཐོས་བསམ་



སྐྱོམ་གསུམ་དང། རི་ཁྲོད་དང། འདག་སྐྱར་དང། རྗེས་བྱུང་  
 དང། གཅིག་བྱུང་དང། ལྷན་གཅིག་དང། བྱུང་ཀའ་བའི་དཀའ་  
 སྐབ་ཐམས་ཅད་ཀྱང། ཆེ་འདིའི་བསོད་ནམས་ཅི་སྐྱེ་དང།  
 མི་ཅེས་ཅི་ཆེ་དང། རྗེད་པ་དང་གྲགས་པ་ཅི་འོང་དང། ཆེ་  
 འདིའི་འདུན་མར་སོང་ནས་ཆོས་སྲུ་མི་འགྲོ་བར་འདུག །ཆུ་  
 དུར་མགོར་མ་ཚུད་ན་ཡུར་ཞབས་སྲུ་མི་འབྱུང་བར་འདུག །  
 མདའ་ལྟོང་མེད་དེ་གཞུ་ཆར་ཆོད་པར་བཀའ་ནས་འཕངས་  
 ཀྱང་འགྲོར་མི་འདོད་པར་འདུག །དེ་བཞིན་དུ་འཆི་བ་མ་འོང་  
 བའི་ཆོས་དེ་ལམ་དུ་མི་འགྲོ་བར་འདུག །“ཅེས་དང།

སོ་རྟོ་བ་ངས་བསམ་ན། སྤྱིར་ནས་ཆོས་བཅིང་དགོས་  
 སྐྱུམ་ན། འཆི་བ་གཤམ་མ་ཞིག་མ་འོང་ན་བྱུ་ཐབས་མི་གདལ།  
 འཆི་བ་མ་འོང་ན་པར་བལྟས་ཆོད་དུ་ཆོས་བཅིང་བའི་ཆུ་  
 མཆིས་ཀྱང་དོན་ལ་ཆོས་ཆོས་སྲུ་མི་འགྲོ་གསུངས། ང་ཆོས་  
 བཅིང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ་པ་དང། ང་སྐྱོམ་  
 རྒྱབ་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ། ང་རི་ཁྲོད་དུ་  
 འདུག་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ། རི་ཁྲོད་དུ་འདུག་པ་  
 ཅམ་དུ་མ་ཐད་འདག་སྐྱར་བཅིང་གི་ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་  
 རྒྱབ། ཐས་བསོད་སྐྱོམས་ལ་བརྟེན་པ་ལས་ཐས་གསོག་  
 འདོག་མི་བཅིང་བར་བསོད་སྐྱོམས་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་ཞེས་སྐྱད་  
 གྲགས་རྒྱབ། ཅོག་བྱུར་ཞེས་པ་གྲུར་རྒྱུར་དུ་སོ་སོ་གཅིག་  
 བྱུར་མ་གཏོགས་མི་འོང་བའི་གྲུར་རྒྱུར་དུའི་ནང་དུ་གནས་  
 དེས་མེད་དུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ། ཡང་དུ་ལ་ལས་  
 གནས་གཅིག་ཏུ་འདུག་ནས་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་བཅིང་རྒྱུ་  
 ཡིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ། རི་ལ་འདུག་ནས་སྐྱར་ལ་ཅད་  
 བས་བབ་ཀྱི་མིན་ཞེས་སྐྱད་གྲགས་རྒྱབ། མི་ཆེ་མི་ལོ་ཆེ་  
 མཚམས་སྲུ་འདུག་མི་གདལ། དག་སྐོང་བཅིང་གི་ཡིན་ཞེས་  
 བའང་གདལ། ལ་ལས་བྱུབ་ཉམས་སྐྱོན་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་མཚོན་

སྐྱར་བཏགས་ནས་མི་གཞན་ལ་འཇིག་མོ་བཞུ་མིའང་གདལ།  
 དེ་དག་ཀྱང་ཆོས་ལྟར་སྐྱར་དང་སྐྱིང་ཐག་པ་ནས་འཆི་བ་མ་  
 འོང་བར་སྐྱར་ཆོད་དུ་ངོ་མཚར་བ་སྟེ་ཁོས་ཆོས་སྐྱབ་ཀྱི་གདལ།  
 ཀྱང་གྱིས་དཔེ་མེད་ཅིག་པར་བལྟས་ཆོད་དུ་ངོ་མཚར་དགོས་  
 བ། ཡིན་ཡང་དོན་དུ་ཆོས་རྣམས་ཞབས་གཅིག་ཀྱང་བཅིང་  
 མ་སྐོང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དེད་གསུངས། དེ་དག་རྒྱུན་དང་  
 འཕྲད་ཆེ་མཚར་ཉམས་སྐྱོན་ཞེས་པ་རི་བཞིན་རྒྱུན་དཔེ་འཕྲད་  
 མཚམས་གཞི་ནས་ཁོང་ཆོ་ཆོས་པ་རྣམས་དག་ཡིན་མིན་རང་  
 མདོག་སྐྱོན་བཞིན་ཡོད། སྐྱར་ཞིག་ཏུ་རྒྱུན་པ་ཞིག་ཡོད། ཉིན་  
 ཞིག་བརྒྱུན་པ་ཆས་སྐབས་ཟུག་སྐྱབ་ཅིག་མཚོང་མ་ཐག་ཁོའི་  
 སེམས་ལ་ཟུག་སྐྱབ་དེའི་ནང་དུ་དེས་པར་རི་དྲགས་ཀྱི་ཆར་  
 ཞིག་ཡོད་སྐྱུམ་ནང་དུ་འཇུ་ལ་ཅན་ན། ཟུག་སྐྱབ་དེའི་ནང་དུ་སྐྱ་  
 མ་ཞིག་སྐྱོམ་ལ་གཞོམ་ཏེ་འདུག་ཡོད། གཡས་གཡོན་དུ་མི་  
 མཚོང་ཡུལ་མེད་ལ་ཟུག་སྐྱབ་དེའི་ནང་དུ་མི་གཅིག་ནག་ཏུ་  
 དེར་འདུག་བཞིན་ཡོད། རྒྱུན་པ་ལ་མཚོན་ཏེ་ཁྲིད་འདིར་ཅི་  
 བཅིང་གི་ཡོད་ཅེས་དེས། རྒྱ་མས་ང་འདིར་སྐྱོམ་ཞེ་ཤེས་  
 བལྟས་ནས་སྐྱོམ་བརྒྱབ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏགས། རྒྱུན་པ་  
 རྒྱུང་ལ་མཚོན་ཏེ་འཇིགས་སྲུ་འདུག་ནས་སྐྱར་བཀའ་འདི་ལྷུ་  
 དོན། སྤྱིར་སྐྱོམ་ཞེ་མེད་ལུང་སྐྱོང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྐྱོམ་  
 བསྐྱོན་པ་ལེགས་ཀྱང་གང་ཞིག་སྐྱོམ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དེས།  
 རྒྱ་མས་ང་བཟོད་པ་སྐྱོམ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ལན་བཏགས། དེར་  
 རྒྱུན་པས་སྐྱོམ་ཞེ་མེད་བཟོད་པ་སྐྱོམ་གི་ཡོད་ན་ཁྲིད་སྐྱབ་པ་མོ་  
 ཞེས་ལན་སྐྱུས། རྒྱ་མ་ཞོས་ཏེ་སྐྱབ་པ་བཟོད་ན་ཁྲིད་རང་མོ་  
 ཞེས་རྒྱུན་པར་ཆོག་ལན་སྐྱོག། །དེ་ནི་མཚོན་བྱེད་ཅམ་ཞིག་  
 དང་གོང་གི་སྐྱོམ་སྐྱོན་ལ་བཟོད་པ་སྐྱོམ་བཞིན་འདུག་མོད་  
 ཀྱང་རྣམས་མའི་བཟོད་པ་སྐྱོམ་པའི་ཡུལ་དུ་བཟོད་པ་སྐྱོམ་མི་  
 བཏུབ་དེ་ལྟར་མཆིས་སོ། །



# པོ་ཏོ་བའི་ཚིག་ལབ་རིང་མོའི་གསུང་ཚོས་

## ཉིན་བཞི་ལ།

ས་གནས། རྫོང་གདན་བཀའ་བརྒྱུད་སློབ་ལམ་ཆེན་མོའི་ཚོས་པ།

2016.02.19

ཐོག་མར་ཀུན་ལ་སྤྱོད་བའི་ལེགས་ཀྱི་འཚམས་འདྲི་ཡོད། དེ་རིང་འདྲིར་སློབ་ལམ་གྱི་དངོས་གཞིའི་གསུང་ཚོས་བཀྱི་རྒྱུའི་ཉིན་  
མཐའ་མ་ཡིན། ཁ་སང་ལྷོ་མ་ལྟར་པོ་ཏོ་བའི་གསུང་ཚིག་ལབ་རིང་མོ་དེ་མགོ་ནས་མཇུག་བར་འགྲེལ་བཤད་ཆ་ཚང་ལྷ་རྒྱུའི་དུས་  
ཚོད་དཔེན། ལྡོ་མ་གཉིས་གསུམ་ལས་མ་བྱུག། དུས་ཚོད་བྱུང་ན་ལྷང་གི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་མར་འདོན་དང་ཐར་པོ་ཏོ་བའི་གསུང་  
ཚིག་ལབ་རིང་མོ་ལྷང་ཅམ་ཞིག་ཀུན་ལ་ཐོབ་ན་ལེགས་སྟེ། དུས་ཚོད་མཆིས་ན་དེ་ལྟར་དང་དུས་ཚོད་དཔེན་ན་ཐབས་བྲལ།

ཅ་བ་ལས། “བར་སྐབས་འདི་ན་ཉམས་སུ་སྤོང་བ་ཅིག་རང་  
ཡོད། སྤྱིར་ནས་འཆི་བ་གཤམ་མ་གཅིག་བྱུང་ན་དེ་ནི་ཆེ་འདི་  
སློབ་ཐོངས་བ་ཞིག་འོང། ཚོས་ཀྱི་གཞི་མ་གཤམ་མ་གཅིག་  
དེར་གདོད་ཐེངས་བ་ཡིན། ལམ་སྣ་ཟེན་བ་ཡིན། ལུ་ཡུར་  
མགོར་ཚུད་བ་ཡིན། ཡོན་ཏན་སྐྱེ་བ་ལ་ཆེགས་མེད། བར་  
གི་ཉེར་ལེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས། རྒྱུ་རབ་ཀྱིས་སློབ་  
བར་མི་ལྷན་པར་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱེད། ཚོས་ནས་རི་  
སྐད་བཤད་བ་བཞིན་དུ་བྱེད་བ་འོང་བ་ཡིན། ཆེ་འདི་ལ་སློ་  
མ་ལོག་ན། ཚོས་པོ་ཏོ་བྱུང་བཤད་ཤེས། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་  
གསང་སྤྲུལ་གྱི་སློབ་ལུགས་ནས་གཉིས་མེད་བྱུང་འཇུག་  
དུ་བསྐྱོམས་ཀྱང་། མི་སྐྱེ་ཐམས་པ་དང་ཁྱད་ཅམ་མེད། དེས་  
ན་རོ་པོ་ཆེན་པོ་རྗེ་ལྷ་གཅིག་གིས་ཀྱང་། ལྡོ་སློབ་མཐའ་དག་  
གི་དོན་གྱི་སྤྱིར་ཐོར་བྱིལ་བ་སྐྱེས་སུ་རབ་འབྱེད་གསུམ་དུ་  
གསུངས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆེ་འདི་ལ་སློ་ལོག་ནས། ཕྱི་མ་རན་

སོང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་འདིགས་ནས་ཚོས་བྱེད་པ་དེ་སྐྱེས་སུ་  
རྒྱུད་དུ་ཡིན་ཏེ། དེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚོས་ལ་འབྲིད་བ་ཅམ་  
ཡང་མི་འདུག། ཅི་སྟེ་ཞེ་ན། དགོ་བཤེས་གཅིག་ལ་སྐྱབས་  
འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པའི་ཚོས་འབྲེལ་ལྷན་ནས།  
ཕྱིས་དགོ་བཤེས་དེ་ལ་གྲུས་ནས་སློབ་དཔོན་མི་ཟེར་བར་  
འདུག། སློབ་དཔོན་བྱས་ན་མིས་འབྲུས་འོང་སྐྱེས་ནས་གསང་  
བར་གདལ། གཞན་ཞིག་གིས་དེ་བྱོད་ཀྱི་སློབ་དཔོན་མིན་ནམ་  
བྱས་ན། དས་དེ་ལ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིག་ལས་མ་  
ལྷན་ཟེར། སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་  
བ་ཡིན་ཏེ་མགོ་བཡིན་པས་སློབ་ཤེས་ཏུ་ཆེ།”ཞེས་དང་།  
འདིའི་མདོ་དོན་སྤྱིར་པོ་ཆེ་འདི་ལ་སློ་ལོག་ན་ཚོས་  
བཀྱིས་ཀྱང་མི་མན། ཚོས་པོ་ཏོ་བྱུང་བཤད་ཤེས་ཞེས་པ་  
ལས་བྱུང་བཤད་ཅེས་པ་ནི་ཚོས་ཀྱི་ནང་དུ་གང་གསུངས་པ་  
ཀུན་སོ་སོས་འཆད་ཤེས་ཀྱང་མི་མན། དེ་བཞིན་ཚོས་གོས་



སྐྱམ་སྐྱུང་གྲང་པོའི་རྒྱལ་ཟད་ཟད་བར་དུ་སྐོན་ཡང་མི་ཕན།  
 གསང་སྤྲུགས་སྒྲུ་མེད་ཀྱི་བསྐྱེད་རིམ་དང་རྫོགས་རིམ་ལ་  
 སོགས་པ་ལམ་རིམ་པ་གཉེས་ཀྱས་ཀྱས་སུ་སྐོམ་ཡང་ཐམས་  
 པ་ཚོས་སྐོར་མ་ཞུགས་པ་དང་ཁྱད་མེད་དུ་གསུངས། ཁྱད་  
 པར་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ཚོས་པ་ཡིན་མིན་  
 ཞེས་པ་ཆེ་འདི་ལ་སློ་ལོག་མ་ལོག་དེ་འདྲའི་ཁྱད་པར་འདྲམ་  
 དགོས་པ་ཡིན། ཚོས་པ་ཡིན་མིན་ཞེས་པ་རྒྱ་སྲང་ལ་གཞལ་  
 བ་ཆེ་འདི་ལ་སློ་ལོག་མ་ལོག་གི་སློ་ནས་ཚད་འདྲམ་དགོས་  
 གསུངས། འདི་གཉེན་ལ་སློ་ལོག་ན་པར་བལྟས་ཚོད་ལ་  
 ཚོས་བགྱིས་པའི་རྒྱལ་མཚེས་ཀྱང་དོན་དུ་རལ་བ་དོན་མེད་  
 པའམ་སོ་སོས་དཀའ་ལས་རྒྱལ་བ་དོན་མེད་པ་དཔེར་ན་སྤྲིག་  
 རྒྱ་རྒྱུང་འབྲུལ་བ་དང་ལྟ་བུ་གྲུང། བོ་ཉོ་བ་ཉིད་གྱིས་དགོངས་  
 བ་དེད་སང་གི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་མི་དག་ལ་པར་བལྟས་  
 ཅོ་ན་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་རྒྱ་  
 པར་ཅོམ་ཟད། ཉན་ཐོས་དང་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་  
 ཡང་ཐོབ་རྒྱ་པར་ཅོམ་དུ་ཟད། བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་  
 མེད་དུ་འདྲེ་རྒྱ་པར་ཅོམ་ཟད། གྱི་མ་མི་དང་ལྷ་ཡི་ལུས་ཉེན་  
 ཅོམ་ཡང་འཐོབ་རྒྱུ་དོན་དུ་གཉེར་མི་དང་དེ་འཐོབ་སྐྱམ་པ་  
 དེ་འདྲའི་མི་ཡང་མི་གདའ་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་དེད་  
 ཅེ་ན། ཁྱེད་གྱིས་ལྷ་དང་མི་ཡི་ལུས་ཉེན་ཅོམ་ཡང་ཐོབ་མི་དང་  
 དོན་དུ་གཉེར་མི་མི་གདའ་བཤམ་པ་ནི་ཉམས་པ་དང་དེ་ལྟར་མ་  
 ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན། དེ་ལ་དོན་དང་རྒྱ་མཚན་ཡོད། དོན་དང་  
 རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡོད་ཅེ་ན། དེད་སང་ཚོས་བགྱིད་མིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་  
 པ་གྱི་མ་རན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་འདི་གས་པའི་  
 རྫོ་སྐྱེ་མིའམ། ཡང་ན་སྐྱེ་བ་གྱི་མའི་དོན་དུ་མཐོ་བསམ་གཏོང་  
 མི་གདའ་གསུངས། བན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་རྒྱུའི་ལས་མི་དག་  
 པ་བརྩུ་བོ་ཡིན། མི་དག་པ་བརྩུ་བོ་དེད་སང་བཤམ་སྤྲུབ་ཀྱི་

བརྟན་པ་འདི་ན་མི་ཡིན་ཞེས་པའི་བརྟན་འདི་ན་ཚེན་པོར་རྫོམ་  
 པ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་མི་དག་པ་བརྩུ་བོ་འབད་བཅོལ་བགྱིས་  
 ཉེ་སྤྲུབ་བཞེན་མཚེས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བཞེན་ནས་རན་  
 སོང་གསུམ་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་འདི་གས་མི་ཉ་ཅང་དགོན། དེ་  
 བཞེན་ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་ཞེས་པ་མདོར་ན་ལྟོས་ས་ལྟོས་འདོག་  
 དབང་གིས་ཆེ་རྒྱུད་འདོག་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་རེ་  
 ཀུན་ལ་བལྟས་ན་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་གྱི་  
 ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་རང་རེ་ནས་ལ་ལྟོས་ཉེ་མཐོ་བསམ་  
 བཏང་འདོག་ན་དེ་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འི་ཚོས་སུ་མ་གྲུང་པར་ཐེག་  
 པ་ཆེན་པོར་གྲུང་ལ་སྒྲ་བ་མེད་པ་ཞིག་དང་མདོར་ན་རང་རེའི་  
 སེམས་རྒྱུད་དུ་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འི་ལམ་ཅོམ་ཡང་རྒྱུད་དུ་སྐྱེས་  
 ཡོད་ཅེས་བཤམ་རྒྱ་དཀའ། རྒྱ་མཚན་དེར་བཞེན་ནས་དེ་དག་  
 ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འི་ཚོས་ཤེད་ཅེས་ཁྱད་གསོད་བརྟན་བཅོས་དེ་  
 ལྟར་བགྱིད་རྒྱ་མེད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ལམ་ཉམས་སུ་  
 རྒྱངས་པའི་གང་ཟག་ཅེག་ལ་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འི་ཚོས་གཅིག་  
 གུས་ཆེ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་ཉུ་གྲུང། ཡིན་ཡང་རང་རེ་ཀུན་ལ་ལྟོས་  
 བ་དེ་ནི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་སུ་གྲུང།  
 དཔེར་ན། དེད་དུས་མི་ལ་ལས་བརྗོད་ན། ལྟམས་འདིར་  
 དག་བཤམ་ཞེས་པ་རྒྱུན་གཏན་རང་རེས་དག་བཤམ་གཏོང་  
 རྒྱུའི་དག་བཤམ་ཞེས་པ་དེ་མ་ཡིན། དག་བཤམ་ཞེས་པ་  
 དག་བཤམ་གཉེན་གྱི་བསྐྱེད་མིང་ཡིན་མོད། ལྟམས་  
 འདིའི་དག་བཤམ་ཞེས་པ་རྒྱུན་གཏན་རང་རེའི་དག་བཤམ་  
 གཏོང་བ་ཞེས་པ་མ་ཡིན་པར་ལམ་སྤེ་འཁྲིད་མིའི་དག་བཤམ་  
 སམ་སྒྲ་མ་ལྟ་བུར་གྲུང། རྒྱ་མཚན་དག་བཤམ་ལིག་ལས་  
 ཐོག་མར་སྤྲུབས་སྤོམ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤོམ་པ་ཞུས།  
 གྱིས་སུ་སྤོམ་མཚན་དག་བཤམ་གཉེན་དེའི་ཁོང་གི་འདོད་  
 པ་དང་ཆེ་འདི་འདི་པའི་འདོད་པ་དང་རྒྱང་མ་མ་ཐུན་པ་གྲུང་

བ་དེ་ལ་ཁོང་ངའི་སྐྱ་མ་དང་ཁོང་ངའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་  
 ཡིན་ཞེས་ཟེར་གྱི་མི་གདལ། གང་དེད་ཅེ་ན། ཆོ་འདིའི་དོན་  
 གཉེར་སྐྱེ་བས་པའམ་ཡང་ན་སྐྱ་མ་དེ་བཞིན་རྩེད་གཤམ་པ་  
 མེད་པ་སྐྱ་མ་ཉམ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་ཅ་ན། མི་གཞན་ལ་སྐྱ་མ་དེ་  
 བཞིན་ངའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་ངའི་སྐྱ་མ་ཡིན་ཞེས་  
 བརྗོད་ན་དོ་ཆ་འོང། སྐྱ་མ་ཁོང་རྩེད་དང་གཤམ་པ་དེ་ཅམ་  
 མེད་སྐྱབས་ངའི་སྐྱ་མ་ཡིན་བརྗོད་ན་དོ་ཆ་འོང་སྐྱམ་གསང་  
 བ་བགྱིས་ཉེ་མི་བཤའ། ཡང་ན་ངའི་སྐྱ་མ་ཡིན་ཞེས་མི་ཟེར།  
 མི་གཞན་ཞིག་གི་ས་ཁོ་ལ་ཁོང་སྐྱོན་མ་ཁྱོད་རང་གི་སྐྱ་མ་མ་  
 རེད་དམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོང་གི་དྲུང་ནས་ཆོས་ལུས་པ་མེད་དམ་  
 ཞེས་སྐྱད་ཆ་ངེས་ཅ་ན། སྐྱ་མ་ཁོང་གམ་ནས་སྐྱབས་འགོ་  
 སེམས་བསྐྱེད་ལས་གཞན་གང་ཡང་ལུ་སྐྱོང་ཞེས་སྐྱས། ངའི་  
 སྐྱ་མ་མ་ཡིན་ཞེས་བཤའ་ན་དམ་ཉམས་རེད་ཅེས་དེ་ལྟ་བུའི་  
 མིང་ངན་པ་འབྱུང་རྒྱུ་རྟོགས། སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་  
 ཅམ་ལས་གཞན་གང་ཡང་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་མ་བྱུང་ཞེས་དེ་ལྟར་བརྗོད་  
 བཞིན་མཆིས་གསུངས། དེ་དག་ནི་ལེགས་པོ་ཅད་ནས་མིན་  
 ལ་སྐྱབས་འགོ་ཞེས་པ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ། སེམས་  
 བསྐྱེད་ཅེས་པ་ཐེག་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ལྟ་བུར་  
 གྲུཅ། དེར་བརྟེན་སྐྱབས་འགོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཆོས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པ་ཆ་མ་རྟོགས་པ་སྐྱོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། གང་  
 རེད་ཅེ་ན། ངས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ལུ་ཡུལ་ཅམ་ལ་  
 སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཆོས་གལ་དུ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཤོད་  
 པ་ནི་ལེགས་པོ་མིན་གསུངས། ཡང་ལ་ལས་ཆོས་ལུ་བའི་  
 སྐྱབས་སུ་གང་བྱ་བཞིན་གདའ་ཞེ་ན། སྐྱོན་ལ་ཆོས་ལུ་ཡུལ་  
 ཀྱི་སྐྱ་མ་དེར་ངས་ཁྱོད་རང་གི་དྲུང་ནས་ཆོས་ལུས་ན་འབྱུང་  
 གང་མི་གཞན་ལ་ཆོས་ལུས་སོང་ཞེས་མི་བསྐྱག་བའི་མནའ་  
 སྐྱེལ་ན་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་ནས་ཆོས་ལུ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་སྐྱ་

མིའང་མཆིས་གསུངས། དེར་བརྟེན་དེར་སང་སྐྱེགས་མ་ལྟ་  
 བདོ་བའི་དུས་ཚོད་ལ་སྐྱ་མ་དང་སྐྱོན་མའི་འབྲེལ་བ་ལ་མཚན་  
 པ་དེ་ལྟར་མཆིས་གསུངས་སོ། །

རྩ་བ་ལས། “ངས་ནི་ཆོས་འབྲེལ་ལུས་ཚད་ལ་ཆོག་རེ་  
 ཅམ་ལ་ཡོན་ཏན་རེ་རྙེད་པས། དེ་རེན་གྱིས་ཉོན་མི་རྙེད་སྐྱམ་  
 པ་ཤ་སྐྱག་བྱུང། དེས་ན་ཆོ་འདི་ལ་སྐྱོ་ལོག་པ་དེ་ལྱང་བར་  
 འདུག །བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཁས་ལེན་པ་མང་བར་འདུག།  
 སྤྱེ།དེ་རང་ཡང་ཆོ་འདི་བར་སོང་ངམ་སྐྱམ། ང་ལ་ནི་དོ་རུབ་  
 ཤིན་ཅེ་རྩལ་བྱེད་སྐྱམ་ནས་སང་པན་ཆད་ཀྱི་འདུན་མ་དུན་པ་  
 ཡང་མ་བྱུང་སྟེ། ཆོས་ཀྱི་གནད་ཐམས་ཅད་དེ་ནས་གོ། སྐྱོན་  
 རྒྱག་གྱང་དེ་ཁོ་ན་ཆེ་བར་བྱུང། གཞན་ལ་ཡང་དེ་རྩལ་ཡོད་  
 དེ་འོང་སྐྱམ་ནས་ཁོང་ལ་བཤའ་བས། ཁོང་དང་བསམ་པ་  
 མ་ཐུན་པ་ཅམ་མ་བྱུང། ཁོང་ཡང་ང་ལ་ཞེ་ཞེལ། ང་ཡང་ཁོང་  
 ལ་ཡི་སྐྱག །ལར་ནང་དུ་ལུ་འཕྲིག་ཅིག་མ་ཚུད་ན་ཆོས་མང་  
 པོ་ཤེས་གྱང་པན་མི་འདུག །” ཅེས་དང།

རང་རེས་དོ་མ་ཆོས་ནས་གསུངས་པ་འི་བཞིན་ཉམས་  
 ལེན་བགྱིད་པའམ་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས་ཆེ་གང་གནད་  
 ཆེའམ་ཞེ་ན། དང་པོ་གནད་ཆེ་བ་སྐྱ་མ་ལས་གནད་ཆེ་བ་མེད་  
 པ་དང་ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་བསྐྱེན་རྩལ་གསུངས་པ་  
 འི་བཞིན་ཐོག་མར་སྐྱ་མ་ལས་གནད་ཆེ་བ་མེད། དཔེར་ན།  
 དེར་རང་རེས་ཅིས་འབྲེལ་གྱི་སྐོག་ལྷན་དང་ལག་ཐོགས་ཁ་  
 པར་ལ་སོགས་འབྲེལ་མིན་ཉོ་བའི་སྐྱབས་བཟླ་དཔུད་དུ་མ་  
 བགྱིད་དགོས་ལ་དེ་ལ་ཤོང་ཚད་ལུགས་ཚད་འི་ཡོད་དུ་མ་  
 ཞིག་བཟླ་དགོས། ལག་ཐོགས་ཁ་པར་དེ་དག་ལོ་གཅིག་  
 གཉིས་ཅམ་མེད་སྐྱོད་རྒྱའི་ཅ་དངོས་ཡིན། དེ་ལའང་ང་ཆོས་  
 བཟླ་དཔུད་ཀྱིས་དོ་སྐྱང་གང་འཚམས་སྐྱད་དེ་ང་ཆོས་བཟླ་  
 ཅིང་མཆིས། པོད་དུ་བར་སྐྱབས་ཤིག་ལ་འདོགས་ཁྱི་དེ་དག་



ལ་རིན་གོང་ཚོད་མེད་འཕར་བ་དང་དེང་ཁྱི་དེ་དག་གི་གོང་  
 ཚད་མར་ཆགསྟེ་རྟེ་དེ་དག་གི་གོང་འཕར་གདའ་ཞེས་བཤད།  
 རོས་རྒྱུད་དུའི་སྐབས་རྟེ་མི་ཁ་ཤས་སྒྲོར་ལ་རོས་ནས་ཤེས་  
 བ་རྟེ་མི་དག་གིས་ཐོག་མར་རྟེ་ཁ་དང་། སོ། རྒྱལ་མའུའོ་  
 གཡས་གཡོན་ལ་ཀུན་བརྟེ་དག་དུ་མ་བཞུད་དགོས།  
 འཕྲུལ་དུ་རྟེ་ཞིག་མཐོང་ཅམ་གྱིས་མི་རྟོ། རོ་མ་ལྟར་ན་དེང་  
 འཕྲུལ་ཆས་གྱི་དུས་རབས་ཡིན་ཅོ་ན། རྟེ་མེད་སྟོང་དེ་ཅམ་  
 མེད་ཀྱང་ལ་ལ་རྟེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཉར་བ་ལས་སྟོན་མ་  
 ལྟར་མེད་སྟོང་དེ་ཅམ་མེད། ཡིན་ཡང་རྟེ་མི་དག་གིས་རྟེ་

བའི་སྐབས་སུ་བརྟེ་དག་དུ་མ་གཏོང་བ་དང་གོང་ཚེན་པོ་  
 སྟོང་དེ་རྟེ་བཞེན་ཡོད།  
 རྟེ་མ་ཞེས་བ་གང་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། རྟེ་མ་ཞེས་བ་རྟེ་མ་  
 རྟེ་བ་འདི་ནས་བྱང་རྒྱལ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་སོ་སོའི་མགོན་དང་  
 རྒྱལ་མ་གནས་སུ་གྱུར། གང་ལྟར་རིགས་གྱི་བདག་པོའམ་  
 མགོན་དང་རྒྱལ་མ་གནས་འདི་ཕྱི་གཉིས་གྱི་རེ་སྟོས་འཆའ་  
 ཡུལ་གྱུར། ཐོག་མར་བརྟེ་དག་མ་བཞུད་རྟེ་མར་བསྟེ་ན།  
 རྟེ་མ་སུ་རྟེ་མ་ལ་ལས་སྟོན་མ་བསྟེ་མ་བསྟེ་མི་དེ་ལྟར་  
 འཕྲུང་བཞེན་མཆིས་ཅོ་ན། དེ་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྟེ་མའི་





མདོར་ན་གྲུ་མ་སྐྱབ་པའམ་གྲུ་མ་མི་རྣམ་འཕྲོར་བཤིང་  
 ཅེས་པ་དོན་དུ་གྲུ་མ་དེའི་སྐྱབ་སྐྱང་ལུགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་  
 བརྟམ་དབྱང་བཤིས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་གྲུ་མ་སྐྱབ་  
 པ་ཞེས་པ་རྣམ་མ་ཚད་ལྡན་ཚུལ་མ་ལུན་དུ་འབྱུང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་  
 ལྟར་མ་བཤིས་པར་དེར་སངས་ལྷན་སྐྱབ་པ་ཡིན་ཞེས་ཨོ་བཟོ་  
 བྱ་དུ། དེའི་དཀྱིལ་དུ་མིང་བརྟམ་དབྱང་ན། གྲུ་མ་དེའི་མིང་  
 ལ་བཟུ་ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཤོད་སྐྱད་དུ། ཨོ་བཟོ་བྱ་དུ་  
 བཟུ་ཤིས་ལྷ་རྩྱུ་ཞེས་བསྟེན་པ་བཟང་བ་དང་། ཡང་དུ་ཕྱི་  
 རྒྱལ་ལྷ་དུ་ཡིན་ཆེ་ཨོ་བཟོ་བྱ་དུ་འཇེག་ལྷ་རྩྱུ་ཞེས་དེ་ལྷ་ལུའི་  
 བསྟེན་པ་འདོན་མཚམས་སུ་འདུག་པ་དེ་ནི་ལེགས་པོ་མིན།  
 གྲུ་མ་མི་རྣམ་འཕྲོར་དེ་དག་སོ་སོས་རང་བཟོ་བཤིས་ཏེ་འབྲ་  
 མིན་བརྗོད་བ་དང་འབྲ་མིན་འདོན་པས་ལམ་མི་ཚོགས།  
 པོ་ཏོ་བའི་གསུང་དུ་ངས་ནི་གྲུ་མ་དམ་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་སྐྱབ་པ་དུན་ནས་ཚོས་ལྷ་མ་ལྷོང་། དེ་བཞིན་གྲུ་མ་  
 དམ་པ་འེ་འེའི་སྐྱབ་པ་དུན་ནས་ཚོས་སྐྱ་འེའམ་ཚེགས་  
 སུ་བཅད་པ་ལྷས་འེགས་ལ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་སྟེང་  
 དུ་གཉེན་པོ་བསྟེན་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་  
 མོངས་སྟེང་དུ་གཉེན་པོ་སྐྱངས་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ཚོས་  
 ཞེས་པ་ཁ་བཤད་བཤིང་རྒྱུ་དེ་ལྷ་ལུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་མ་ལྷོང་།  
 ཚོས་ཞེས་པ་ཤེས་པ་ཅམ་དང་སྐྱད་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་  
 མི་མན། དེ་བཞིན་ཚོས་ཞེས་པ་ཁ་ནས་མར་རྗོགས་རྒྱུ་མེད་  
 པ་བཤད་པས་མི་མན། ཚོས་ཞེས་པ་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་  
 ལ་སྐྱོར་ཤེས་པ་དང་ཚོས་དང་གང་ཟག་གཉིས་པོ་ལན་ཚུན་  
 རྒྱུད་འོ་མ་འབྲེས་པ་ལྷ་ལུ་ལན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་  
 འབྲེལ་བ་བརྗོད་ཤེས་པ་དེ་ལྷ་ལུ་ཞིག་དགོས་པར་གསུངས།  
 ཚོས་རྒྱུད་ལ་སྐྱོར་ཞེས་པའི་ཕོ་བཤད་རེད་ཅེ་ན། ཚོས་ནས་  
 གང་གསུངས་པ་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་



དང་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་ཚོས་རྒྱུད་ལ་སྐྱོར་ཞེས་པའི་དོན།  
 ཚོས་དང་གང་ཟག་ལས་ཚོས་ནི་རང་རེས་ཉམས་ལེན་བཤིང་  
 རྒྱུ་ལ་ཚོས་དང་ཉམས་སུ་ལེན་མི་ལ་གང་ཟག་བརྗོད། མདོར་  
 བ་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་ཚོས་དང་ཉམས་སུ་ལེན་མིའི་མི་  
 གཉིས་པོའི་དབར་ལ་བར་ཐག་མེད་པའམ་ལན་ཚུན་གཅིག་ལ་  
 གཅིག་འབྲེལ་ཞིག་དགོས། ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཞེས་ཚོས་ཀྱི་  
 བར་རྒྱུད་དུ་ཡོད་པ་དང་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་ཚོས་ཞེས་པའང་  
 རྒྱུད་ལ་དཔེ་ཆའི་བར་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཉམས་སུ་ལེན་  
 མི་ཞེས་དེའི་ཕྱི་ལོགས་སུ་མི་མཁྲེགས་པོ་ཞིག་དང་དེ་གཉིས་  
 དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅད་ནས་མེད་པ་དང་། ཚོས་ནས་བཤད་  
 པ་དེ་དང་ཉམས་སུ་ལེན་མིའི་དབར་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་  
 ཡོད་པ་དེ་ལྷ་ལུར་གྱུར་ན་དེ་ནི་ཚོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་  
 ཞེས་མི་བརྗོད། དཔེར་ན་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་ཚོས་  
 སྟོང་རྗེ་ལྷ་ལུ་ཞིག་དང་སྟོང་རྗེ་ཞེས་པ་སེམས་ཅན་  
 ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱེད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་པ་  
 རྫོང་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའམ་རྫོང་ཡིས་སྟོང་ཐག་པ་ནས་དུན་  
 བཞིན་པ་ཞིག་ལ་སྟོང་རྗེ་ཞེས་བརྗོད། ཚུར་ཅམ་དུ་སྟོང་རྗེ་  
 ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཞེས་ཁོང་ཁོ་ཅན་ཞིག་དང་སེམས་ཅན་ཀུན་  
 ལ་སྐྱབ་བསྐྱེད་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་པ་དེ་ལྷ་ལུ་ཞིག་མཚེས་  
 བ་ཁོང་གཉིས་ཆ་མ་མཚུངས། ཉམས་སུ་ལེན་མིའི་གང་ཟག་  
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱེད་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་  
 མཁལ་ཞིག་དང་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་ཚོས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་སྐྱབ་བསྐྱེད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་པ་དགོས་ཅན་ཁོ་  
 གཉིས་ལྷ་སྐྱབ་རྒྱུ་དཀའ། དེ་ལྟར་གྱུར་ན་ཚོས་དང་གང་ཟག་  
 གཉིས་བར་ཐག་དང་ཚོས་དང་གང་ཟག་གཉིས་རྒྱལ་འགལ་དུ་  
 བྱུང། ཞེས་བཤད་སྐྱེད་ཏོ། །



ཀུལ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
ལྷོ་



ཨོ་གྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག །

སྤྲུགས་ཇེ་འཛུགས་བྱུང་ཚུབ་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ནས། །བཙུན་པའི་དབང་གིས་ཚོགས་གཉིས་ལེགས་སྐྱབ་ནས། །  
སློན་ལམ་དབང་གིས་གདུལ་བྱའི་དཔལ་གྱུར་པའི། །དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཟླ་ཤིས་ཤོག །

སློ་བྱར་འི་མ་དག་པ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས། །སྤྲིབ་གཉིས་སྤྲུག་པ་སེལ་བ་འཕགས་པའི་ལམ། །  
ཚོས་ཉིད་རྟོགས་པའི་རྒྱ་མ་སྤྲུག་གསུང་རབ་མཚོག །ལུང་རྟོགས་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བཟླ་ཤིས་ཤོག །

ཤེས་རབ་ཚེན་པོས་བདག་མེད་དོན་རྟོགས་ནས། །སྤྲུགས་ཇེ་ཚེན་པོས་འགྲོ་ཀུན་བདག་ཏུ་འཛིན། །  
གཞན་དོན་དཀའ་སྤྱད་ལུང་གིས་མི་སློ་བའི། །རྒྱལ་སྐྱེས་དགེ་འདུན་རྣམས་ཀྱི་བཟླ་ཤིས་ཤོག །

འོག་མིག་ས་ལ་སློད་པའི་དཔལ་གྱི་ཞིང་། །བསྐྱེད་བྱེས་པ་འོད་གསལ་རྩི་ཇེ་མཛོད། །  
རིག་འཛིན་ལྡན་ཀའི་འདུ་སྐྱིད་དགའ་བའི་ཚལ། །སྲིད་པའི་རྒྱན་གྱུར་རྟོག་ལུབ་བདེ་ལེགས་ཤོག །

བསྐྱབ་གསུམ་འཕགས་པའི་འོད་གྲིས་ལེགས་ལྷན་ཅིང་། །སྤངས་ཏོགས་འཁོར་ལོ་གསུམ་གྲིས་དུས་འདའ་བའི། །  
འདུས་པ་རྒྱ་མཚོས་གནས་འདིར་ཡོངས་གང་ནས། །བསྟན་འགྲོའི་པན་བདེའི་རྫོགས་ལྷན་གསར་འཚར་ཤོག།

བསྟན་པའི་སྦྱིན་བདག་རྣམས་དང་འགྲོ་བ་ཀུན། །བདེ་སྦྱིད་གོང་འཕེལ་ཚོས་ལྷན་བསམ་དོན་འགྲུབ། །  
རྒྱལ་ཁབས་བདེ་སྦྱིད་ཉེར་འཇེ་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །ས་གསུམ་དཔལ་དང་ལྷན་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

འདིར་ཚོགས་སྐལ་ལྷན་ཐམས་ཅད་འབྲལ་མེད་བར། །སྲིད་དང་ཞི་བའི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་། །  
སྤྱི་ཚེ་ཡར་ངོའི་རྒྱ་བ་རི་བཞིན་འཕེལ། །སྟན་གྲགས་མཁའ་ལྷར་ཁྲབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

སྟར་རྣམས་མཁའ་ལས་མེ་ཏོག་ཆར་ཆེན་འབེབས། །སྤྱི་རྣམས་ཀུན་གྲི་ས་གཞི་འགྲོར་བས་བཀའ། །  
བར་དུ་སྦྱི་དགུ་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྷན། །མཐར་ཐུག་མཛོན་སངས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ཀའ་པའི་མཚན་འདིན་བརྟུ་བདུན་པས་བསིལ་ལྷན་གངས་རིའི་རྩ་ལྷན་གྲིས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་མཚོག་ལྷན་པར་  
ཅན་འདི་ལ་སོགས་པའི་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་ནད་སྦྱག་འཁྲུགས་ཚོད་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིང་བདེ་སྦྱིད་རྫོགས་ལྷན་གསར་  
པའི་དཔལ་ལ་ལོངས་སུ་སྤོང་བའི་སྟོན་འདུན་བཅས། འོག་མིན་མཚུར་མདོ་བོ་ལྷང་གི་གཞོ་ལ་ཆེན་པོར་བྱིས་པ་དགའོ། །



# ཤེས་ཚིག

ཀུན་མཁུན་སྐྱབ་པའི་དབང་པོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་འདུལ་བའི་ཐབས་གྱི་མཚོག།  
ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་ལས། །ཡང་དག་སྤྱིང་པོ་བསྐྱུས་པའི་དོན། །

ཤེས་བྱ་གཞི་ཡི་གནས་ཚུལ་དང། །ལྟ་སྟོམ་སྤྱོད་པ་མཐོང་བ། །  
རིགས་པའི་སྤང་གིས་གཞལ་བ་ལ། །གཞུང་ཆེན་བཀའ་བོད་ལྟ་བུ་གྲགས། །

གང་གི་ཐར་བ་དོན་གཉེར་བ། །གང་ན་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང། །  
གང་དག་ལེགས་པར་མ་སྦྱངས་ན། །གང་གི་འབྲས་བུ་མངོན་གྱུར་མིན། །

དེ་ཕྱིར་འཕགས་པོད་ཡངས་པའི་ཆར། །མཁས་པ་འགྲན་པའི་ཆེ་བུལ་བ། །  
སྟོན་དང་ད་ལྟར་བྱང་ནམས་གྱིས། །གཅེས་པར་བསྐྱུངས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡིན། །

བདག་ཀྱང་དོན་གྱི་གནད་འཁོལ་ཕྱིར། །གཞུང་ཆེན་དག་ལ་དགའ་བས་ལུགས། །  
རིགས་པའི་ཆ་ཤས་རེ་རེས་ཀྱང། །ཐེ་ཚོམ་རྒྱ་ཆེན་གཙོད་པར་མཐོང། །

བདག་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟ་བོ་འདིར། །  
རྟག་ཏུ་འཐད་པས་སྤོངས་ཤིག་ཅེས། །རེ་བ་སྤྱིང་གི་དབུས་ནས་ཐལ། །

རང་དང་གཞན་གྱི་དོན་ཆེན་པོ། །འགྲུབ་པའི་གཞུང་ཆེན་ཚུ་ཤེས་དབང། །  
ཡིད་གྱི་ནམ་མཁའ་ཡངས་པ་ལ། །རྟག་ཏུ་འཆར་བའི་བཟུ་ཤིས་ཤོག། །

བྱུང་མང་ཚོས་ལྟ་ཆེན་མའི་སྐབས་དུག་པའི་མཐར་ཕྱིན་གཞུང་ཆེན་པོད་ལྟའི་ཆེད་དེབ་གྱི་གཏན་ཚིགས་ལ་གིས་ཚིག་ཅིག་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་དགེ་  
འདུན་དམངས་ནས་བྱང་དོན་བཞིན། དཔལ་ཀུན་པའི་མཚན་གྱིས་བྱིན་སྐབས་འཆང་བ་ཨོ་རྒྱན་ཕྱིན་ལས་པས། ལྷི་ལོ་ ༡༠༡༤ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ ཉིན།



Karmapa's Office Bulletin

LAYJANG  
 ལཡའ་  
 རྒྱལ་

ལས་བྱུང་།

ཚམས་ལྗོངས་པ།	དག་དབང་འཕྲིན་ལས།
ལྷན་དག་པ།	དགེ་ཚེ་བརྟན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།
དྲུག་གྲུབ་ལྷན་འགོ་དཔོན་པ།	ཀམ་བཟ་ཤིས་རྣམ་འགྲུབ།
ལྷན་བྱུང་པ།	བཟ་ཤིས་དབལ་འཕྲོད།
བརྟན་ལེན་པ།	དབལ་ལྗན་ཉི་མ།
	Oliver Adam
	Thomas Zachmeier
	Rigdzin Suisse

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.kagyuooffice.org  
 www.facebook.com/layjang

Layout and design by Beata Stepien  
 Published by Tsurphu Labrang  
 Printed in India, New Delhi, by Norbu Graphics

All rights © Tsurphu Labrang

Please acknowledge the source



2024년 5월 15일

