

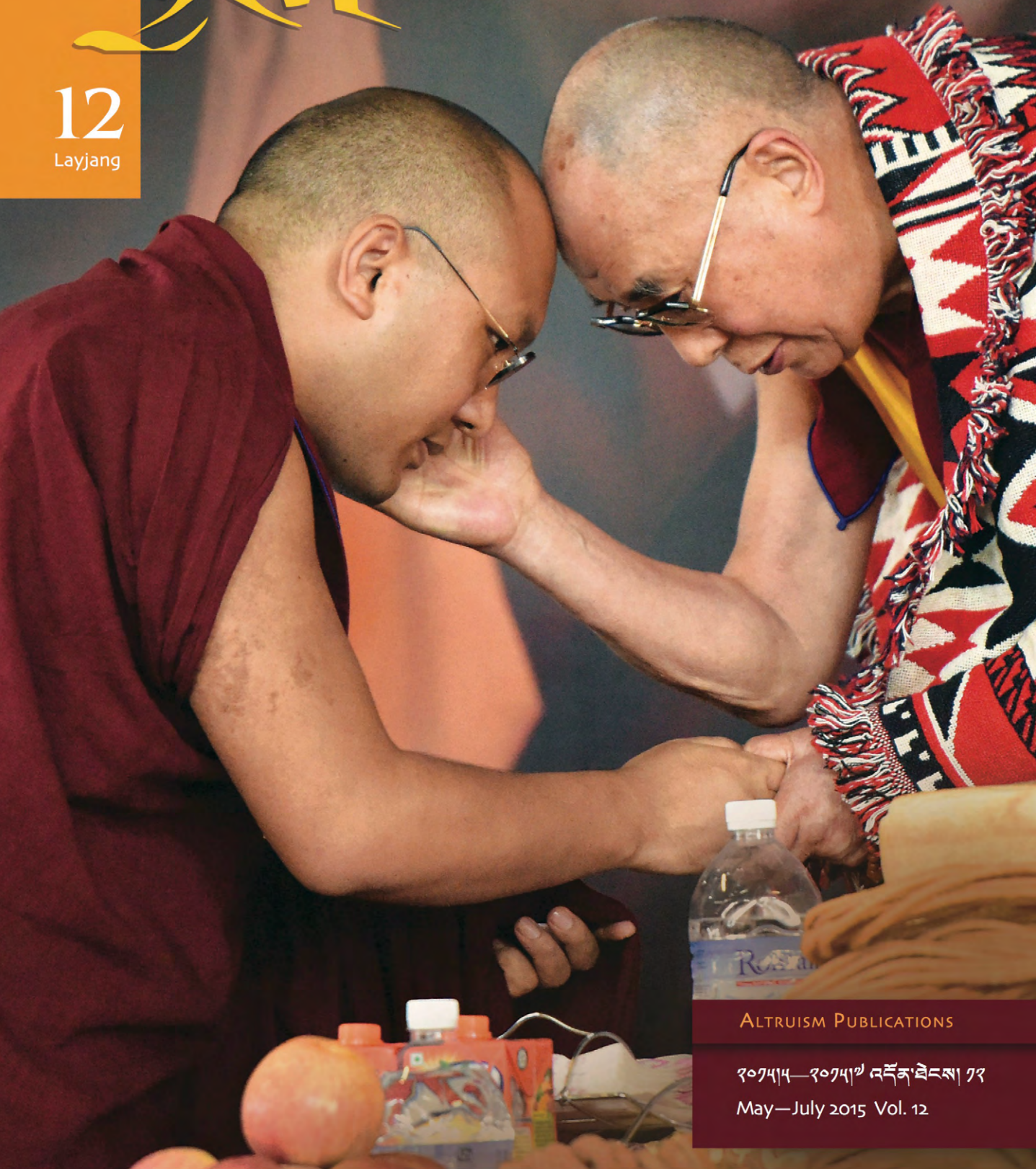


Karmapa's Office Bulletin

# ལཡང གཤམ

12

Layang



ALTRUISM PUBLICATIONS

༢༠༡༥—༢༠༡༧ འཛིན་ཟེངས། ༡༢

May—July 2015 Vol. 12







# ཕྱིན་པ་རྒྱུ་ལུ་ལོ་ལོ།

དུས་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་བ་མ་ལུས་པའི་མཁུན་བཅེ་རུས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི་རང་གཟུགས་ཀྱི་མ་ལུས་སྲིད་པ་གསུམ་ན་  
མཚན་སྟོན་གྱི་གདུགས་དཀར་ལྷན་མེར་གསལ་ཞིང་། བཀའ་གཏེར་མདོ་རྒྱུད་དུ་མ་ནས་ལུང་གིས་གསལ་བར་བསྟན་ཅིང་། དེ་ཡང་  
ཁོ་ལོ་གནས་ལུགས་འབར་བའི་རྒྱུད་ལས། ཡོངས་སུ་དག་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། རྩོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱུས་གཅིག་བསྟུས་པ། ཁོ་  
འདིར་གྲུབ་པ་སྟོན་པའི་བྱིར། །ཀུན་པ་ཞེས་ཡོངས་གྲགས་འབྱུང་། །ཞེས་དང་། ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོའི་དྲོ་རྩེའི་གསུང་གིས། ཨི་ཤུའི་མིང་  
ཅན་ཅོད་པན་རྟལ་པོ་འཛིན། །མཐའ་དམག་བརྗོད་ཅིང་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་སྟེལ། །དང་། འཇམ་དཔལ་སྐྱུ་འབྲུལ་དུ་བའི་རྒྱུད་ལས།  
ཅོད་པན་བཟང་པོ་མཐོན་ཀའི་ཅེར། །སྐྱ་མཚོག་མཐོན་ཀ་ཆེན་པོ་འཆང་། །ཁོར་བུ་ཆེན་པོ་འོད་ཆགས་དཔལ། །སངས་རྒྱུས་སྐྱུལ་  
པའི་རྒྱན་དང་ལྷན། །ཞེས་དང་། རྒྱལ་བས་མདོ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་བོར། ང་འདས་ལོ་ནི་ཉིས་སྟོང་ན། །གདོད་དམར་ལུལ་དུ་བསྟན་པ་  
འབྱུང་། །སྐྱུར་རས་གཟིགས་གྱི་གདུག་བྱར་འབྱུར། །དེ་ཡི་བསྟན་པའི་སྟོགས་མ་ལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེའྲེའི་སྐྱ། །ཀུན་ཀྱི་  
ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་། །ཉིང་འཛིན་དབང་ཐོབ་འགོ་བ་འདུལ། །མཐོང་ཐོས་བྲན་རེག་བདེ་ལ་བཀོད། །ཅེས་དང་། ཨོ་རྒྱན་རེན་པོ་ཆེའི་དྲོ་  
རྩེ་ལུང་གིས། དབང་ཆེན་གསུང་སྐྱུལ་དྲོ་རྩེའི་མིང་། །བྱང་སེམས་བཅུན་པ་ཀུར་ནས་འབྱུང་། །དང་། མདོ་ལང་གཤེགས་ལས། རབ་  
བྱང་ཆས་ལ་ཞུ་རྟལ་ཅན། །སྟོང་གི་བསྟན་པ་མ་རྩོགས་པར། །འགོ་བའི་དོན་ལ་རྒྱན་ཆད་མེད། །ཅེས་དང་། དུངས་སྟོགས་འབྱེད་པའི་  
མདོ་བསྟུས་ལས། འཛིག་ཉེན་གྱི་བ་སྐབ་བརྒྱ་ན། །ཀུན་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། །སྐྱུལ་བ་གྱི་བ་སྐབ་བརྒྱ་འབྱུང་། །ཞུ་རྟལ་གྱི་ནས་འགོ་བ་  
འདུལ། །ཞེས་སོགས་བསྟུ་མེད་གྱི་ལུང་བསྟན་ལས་སྐྱེས་རབས་གྱི་སྲིད་བ་རེ་རེ་ནས་ལན་གཅིག་མིན་པར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལུང་གིས་  
བསྟུགས་པའི་དུས་གསུམ་རྒྱལ་ཀུན་མིན་ལས་གྱི་སྐྱེ་གཟུགས་ཞུ་རྟལ་མཐོན་མཐིང་གི་ཅོད་པན་འཆང་བ་གངས་འེའི་སྐྱེ་སྐྱུལ་ཐོག་མའི་  
རྣམ་འབྲུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་དཔལ་ལ་འབྲུབ་བདག་རང་བྱུང་ཨོ་རྒྱན་རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་གྱུ་འགོ་འདུལ་མིན་ལས་དྲོ་རྩེ་ཅེས་སྟོགས་  
ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟེ་ཡ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་གི་མཛད་འཕྲིན་རྣམས་འདི་ག་མཚུར་སྐར་སྐྱུང་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀུན་པའི་  
སྐྱེ་ལས་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ཁོངས་གཏོགས་ལས་བོད་ཡིག་ཅོམ་སྟོག་སྟེ་ཆོན་ནས་(ལས་བྱང་)ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ལོ་བསྟར་ཆགས་སུ་  
དང་ལྷན་དོན་གཏེར་ཅན་རྣམས་ལ་གསལ་སྟོན་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་སྟེལ་སྐྱུས་ལགས་ཤིང་། དུས་དེབ་འདིའི་  
ནང་དུ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀུན་པ་མཚོག་གི་ལོ་རེའི་མཛད་འཕྲིན་རྣམས་རེས་འགོད་དང་། བཀའ་སྟོན། གསུང་ཅོམ། གསུང་འཕྲིན། བཀའ་  
བརྒྱུད་སྟོན་ལས། བཀའ་བརྒྱུད་དགུན་ཚོས། འཕགས་མ་བདེ་བྱེད་མའི་དགུན་ཚོས། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་སྐྱུང་སྟོན་གྱི་ལས་སྟོན་བཀའ་  
སྟོན་རྩེ་བཞུགས་པའི་བཤུས་འགོད་སྟེལ་དང་། གཞན་ཡང་རང་རེ་གི་ཆོང་ནང་དུ་བསྐྱབ་པ་བགྲེས་ཤིང་བསྟན་འགོའི་མཛད་རྩེས་ཆེ་  
བའི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་གྱི་རྣམ་ཐར་སྟོན་བསྟུས་འེའང་དུས་དེབ་འདོན་ཐངས་སོ་སོའི་མཐར་འཇུག་གིས་འགོད་སྟེལ་ཞུ་རྒྱུ་ལགས་  
ན། འདི་གའི་སྐྱུང་བྱང་གི་བཀའ་འགོའི་མེད་པར་རྩོམ་ཡིག་ཡོངས་རྩོགས་སམ། བཀའ་སྟོན་ཆ་ཤས་ཅོམ་ཡང་གང་བྱུང་པའི་སྐྱུར་སྐྱར་  
སྟོན་ཞུ་ཐལ་མི་ཚོག་པ་ཞུ། མཁུན་ལྷན་གཟུར་གནས་ནས་ལས་བྱང་བོད་ཡིག་དུས་དེབ་ནང་དུ་གནས་ཆུལ་འགོད་སྟེལ་ཐད་ལེགས་  
སྟེལ་གྱི་དགོངས་འཆར་ཅི་མཚེས་གྱི་གསུང་འཕྲིན་དུས་དེབ་འདིའི་མཛུག་གི་ཁ་བྱང་ངམ་སྟོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་ཐོག་ཏུ་འཛེམས་ཐོན་མེད་  
པར་སྐྱབ་སྟོན་ཞུ།



# །།།།།།།



6-149

མཇེད་འཕྲིན་དུས་ཀྱི་ལྷན་ཚད།



151-157

གསུང་འཕྲིན་ཡིད་ཀྱི་གསོམ་སྒྲན།



159-170

གསུང་རྩོམ་མུ་ཉིག་ཕྱོད་བ།





**ཨ་འི་འོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་ཏུ་  
ཚེ་ལས་རྒྱུ་འཕྲིན་བཀའ་འདྲི་ལས་འཕྲིན་ལ་  
བཀའ་ལན་སྤྲུལ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
པ་མཚོག་ལ་ཨ་འི་འོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་ནས་རི་ལྷ་  
གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་དེ་གའི་འོད་སྐད་ལྷེ་ཚན་དུ་བྱོན། ཨ་  
འི་འོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ལྷོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་  
དང་། གསར་འགོད་པ། ལྷན་རྒྱུན་པ་སོགས་ལས་མི་ཡོངས་  
ནས་མེབས་བསྟུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཨ་འི་འོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་  
དམིགས་བསལ་བཀའ་འདྲིའི་ཀུན་སྲིད་ལས་འཕྲིན་གྱི་བཀའ་འདྲི་  
ཁག་ལ་བཀའ་ལན་བསྐྱེད་པ་བཀའ་གསལ་གསལ།

**གསར་འགོད་པ་རྣམ་རྒྱལ།** དེ་རིང་ང་ཚོའི་རྒྱུ་འཕྲིན་  
ཁང་ལ་ཚེ་ལས་རྒྱུ་འཕྲིན་དང་བཀའ་འདྲི་ཞུ་བའི་གོ་སྐབས་གསོལ་  
ངས་སྦྱས་པ་དེ་ལ་ཨ་འི་འོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་འགོ་

དམངས་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་བཀའ་འདྲི་ཚེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ད་  
ལན་གྱི་ཚེ་ལས་རྒྱུ་འཕྲིན་གཙོ་བོ་ཨ་འི་འོད་སྐད་མཚོའི་གཙུག་ལག་  
སློབ་ཚེན་ཁག་རྒྱུ་འཕྲིན་པས་ན། དེ་མིན་གྱི་དགོངས་པའི་བཞེད་  
དགོངས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

**བཀའ་ལན།** ད་ལན་མཚོ་སློབ་ཁག་རྒྱུ་འཕྲིན་གྱི་  
རྒྱུ་བཏང་ན་རམ་ས་ལའང་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་ཨ་འི་འོད་  
སྐད་སློབ་བྱའི་སློབ་མ་དུ་མ་ཞེས་སློབ་སྦྱོང་ཏེ་ཁོང་ཚོ་དང་པན་  
ཚུན་གཏམ་བཤད་ཀྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཅན། ད་ལན་དངོས་སུ་  
སློབ་བྱའི་གོ་སྐབས་ཉམས་སུ་རྒྱོང་རྒྱ་ཞེས་དང་མཚོ་སློབ་དུ་  
མ་ཞེས་ལ་བྱིན་ཏེ། སླེད་དོས་ནས་ཀྱང་མི་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་  
སྤངས་དང་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་གང་ཐད་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཞེས་  
འཕྲུང་གི་རེད་སྟེ་སྟུང་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

**བཀའ་འདྲི།** མགོན་པོ་མཚོག་པོ་དེ་ནས་རྒྱ་གར་ལ་བཅོན་  
བྱོལ་ལ་མེབས་དོན་གྱི་དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་ཡགོང་མའི་དབང་  
ལུང་མན་ངག་གསལ་བཞེས་སྤྲད་ཡིན་ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་ཡོད། ད་

བར་ལོ་བཅོམ་ལྷ་ཙམ་ཕྱིན་པས་དེའི་རིང་ལ་དགོངས་པའི་སྤྲུགས་  
བཞེད་དེ་དག་ལསྤྲུགས་པ་བྱུང་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྤྱིར་དབང་ལུང་མན་དག་ལྷ་རྒྱ་བརྒྱ་ཆ་  
བརྒྱད་ཅུ་དག་བཅུ་གྲགས། དེའང་གཙོ་བོ་ཆེ་ཤོས་དྲུགས་པོ་བཀའ་  
བརྒྱད་ཡང་སྒོམ་སྲུ་ཀམ་ཀི་ཆང་གི་བརྒྱད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་  
བྱུང་བའི་དབང་ལུང་མན་དག་པལ་ཆེ་བ་ཡབྱམས་མགོན་སི་ཏུ་  
རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡསྤྲུགས་རྗེ་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གཉིས་  
སྤྱི་མདུན་ནས་ལྷ་ཉེ་པལ་ཆེ་བ་བྲུག།

**བཀའ་འདྲི།** ལོང་དུ་གསུངས་པ་མ་ཇི་བཞེན་རང་ལུགས་  
གསན་བཞེས་དང་དེ་བཞེན་སྤྱི་ལོར་ཡལོང་ས་ཡསྤྲུགས་མགོན་  
ཆེན་པོ་མཚོག་གཙོས་པའི་རིས་མེད་ཀྱི་དབང་ལུང་གསན་  
བཞེས་བར་ལམ་བྲུག་བཞེས་མཛད། གཅིག་བྲས་ཆེ་ཡརྒྱལ་  
དབང་ཡཀམ་པ་རིས་བྱོན་ལས་ད་ལན་གསར་བ་ཡིན་མིད་  
སྤྲུག། དེར་བརྟེན་ཡམགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་རིས་མེད་གསན་  
བཞེས་གནང་བའི་དགོ་མཚན་ཇི་ལྟར་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྤྱིར་ཡརྒྱལ་དབང་ཡཀམ་པ་སྤྱི་ལོར་པལ་ཆེ་  
བ་གསན་བཞེས་སྤྲོགས་མེད་དུ་མཛད་པོ་དང་བསྟན་པ་རིས་མེད་  
ཀྱི་ཉམས་ལེན་མཛད་པོ་ཞིག་ཡིན་སྤྲུགས། ས་དགོ་བཀའ་རྙིང་  
རིས་སྲུ་མ་མཆིས་པའི་བརྒྱད་པ་འདྲིན་མཁན་དང་། དེ་བཞེན་  
དེ་དག་གི་བརྒྱད་པའི་གལ་དུ་བཞུགས་པའང་དུ་མ་ཡོད། ལྷག་  
ཏུ་ཡརྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྗོ་རྗོ་རྗོ་རྗོ་མཚོག་ལྷ་  
བྲུ་ཡིན་ན། ཡལོང་ས་ཡསྤྲུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་སྤྱི་  
མདུན་ནས་དབང་ལུང་མན་པོ་གསན་བཞེས་གནང་བ་ལོ་མོས་  
བྱུང་། རོས་ལྷ་བྲུ་ཆ་མཚོན་ན་དེའི་ཡོད་རང་རེ་བོད་གངས་  
ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྟན་པ་ལ་སྤྱིར་ས་དགོ་  
བཀའ་རྙིང་ཞེས་མཚན་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་  
མི་འདྲ་བ་མིན་པར་ཀུན་ཆ་མཚུངས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་

ནས་ཐོག་མར་སོ་སོའི་མེ་ཏོག་གང་ལ་ཐོག་བའི་ལྷ་སྤྲུགས་པམ་  
སོ་སོར་ཀམ་ཀི་ཆང་གི་བརྒྱད་པའི་བདག་པོའི་མཚན་ཡོད་ཅ་  
ན། ཀམ་ཀི་ཆང་གི་རྒྱད་པ་འདྲིན་པ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་ཐོག་  
ནས་ཆོས་བརྒྱད་རིས་མེད་ཀྱི་དབང་ལུང་མན་དག་ག་ཆོད་ལྷ་  
སྤྲུག་པ་ཞིག་ད་བར་ལྷས། སྤྲུ་ལྷ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དེ་ལྷར་བྱུང་།  
སྤྲོགས་གཅིག་ནས་ཆོས་བརྒྱད་དར་སྤེལ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། བོད་  
མི་རིགས་དང་བོད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སྤྲུད་དུ་ཡིན་ཡང་ང་ཆོས་  
ཆོས་སྤྲུགས་རིས་མེད་ལ་དག་སྤྲུང་དང་དད་ཀྱས་ལྷ་རྒྱ་གལ་  
ཆེ། རོས་ལ་སྤྲོད་ཆོར་གང་བྱུང་ངམ་ཞེ་ན། མཁའ་ལོང་མཚོག་  
གསུམ་ཀྱི་སྤྲུགས་ལ་ཁོང་རྣམ་པ་གསུམ་ཀྱིས་སྤྲོགས་མེད་  
རིས་མེད་ཀྱིས་ཆོས་ལ་གསན་བཞེས་མཛད་ཅ་ན། བསྟན་པ་  
རིས་མེད་ཀྱི་སྤྲུགས་བསམ་བཞེས་མཁན་བོད་སྤྱིའི་བདེ་སྤྲུག་  
ལ་སྤྲུགས་འཁུར་བཞེས་སྤྲུག་པ། ཆོས་བརྒྱད་སྤྲོགས་རེ་དང་  
ཆོས་བརྒྱད་གཅིག་རྒྱང་པ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་གནང་མི་དེ་དག་ནི་  
བོད་སྤྱིའི་བདེ་སྤྲུག་ལ་དེ་ཙམ་སྤྲུགས་ལ་མི་དགོངས་པ་ཞེས་  
བརྗོད་ནའང་འབྲུས། བོད་པ་ཞེས་བོད་མི་སྤྱིའི་བདེ་སྤྲུག་དང་  
སྤྲོད་བཅུད་ཀྱི་ཆགས་འདྲིག་སྤྲུགས་དགོངས་ལ་འདྲོག་མི་ཅུང་  
དཀའ་བ་མིན་ནམ་སྤྲུག།

**བཀའ་འདྲི།** མགོན་པོ་མཚོག་ནས་བར་ལམ་བཀའ་བརྒྱད་  
སྒོན་ལམ་དང་བཀའ་བརྒྱད་དགུན་ཆོས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དེ་བསྟན་  
པ་སྤྱི་དང་ཀྱི་བྲུག་ཀམ་ཀི་ཆང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་དག་ལ་འདུམ་  
ཁིམས་ལ་སོགས་པ་ལེགས་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་  
མཛད། ད་ལྟའི་ཆར་ཀམ་ཀི་ཆང་བཀའ་བརྒྱད་པའི་གནས་སྤངས་ཇི་  
འདྲ་ཞིག་ཏུ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ད་དུང་གསར་གཏོད་ཀྱི་  
དགོངས་པ་གང་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** བཀའ་བརྒྱད་སྒོན་ལམ་དེ་བཞེན་དགོ་འདུན་  
པའི་སྤྲོད་ལམ་དེའང་འདུམ་བའི་ཀུན་སྤྲོད་དང་མཐུན་པ་ཞིག་

བྱུང་ན་བསམ་སྟེ་འདས་པོ་བརྟེན་ཅན་གྱི་རིང་ལ་འབད་བཙོན་གང་འཚམས་བསྐྱེད་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དམན་པ་ཚོ་ལ་དེ་ལྟར་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་འགྲུག་རྒྱལ་དགོས་པ་སྟེ་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་པའི་ཤེས་ཡོན། དམིགས་བསམ་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དེ་དག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འབྱུང་ཆེད་འབད་བཙོན་བྱ་སྲུང་ཡིན། དེའང་གཙོ་བོ་བཀའ་བརྒྱུད་དགུན་ཚོས་སྐབས་སུ་ཡིན། དགུན་ཚོས་རྒྱལ་པོ་ལེ་སྐབས་སུ་སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་འགྲན་བསྡུར་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་བཟོས། འགྲན་བསྡུར་བཟོས་ན་དགོན་པ་སོ་སོ་ལ་ཚུང་ཞེན་ཁོག་གིས་འབད་བཙོན་བྱ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་དེ་བཞིན་སེམས་འགྲུགས་ཆེ་བ་དང་། འགྲན་བསྡུར་བྱས་ཅན་དཔེ་ལོ་གལ་གནད་ཆེ་བས་གཞུང་དཔེ་བ་རྣམས་ར་ཚོའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ནས་དཔེ་ལོ་གནད་འདེན་ཞུས། ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་དཔེ་ལོ་གནད་འདེན་ཞུས་ནས་རྒྱལ་པོ་ལེ་ཐག་གཅོད་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཐེངས་དང་པོ་མེན་ནས་སྟུང་། དེའི་ཕྱོགས་ནས་ར་ཚོ་ཚོས་བརྒྱུད་པར་རྒྱུན་འབྲེལ་ལས་འབྱུང་རྒྱུ་ཞིག་དང་དེ་བཞིན་པར་རྒྱུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་བཀའ་ཞུས་པའི་རྣམས་པ་མཚོན་གྱིད་ཀྱིས་གཞུང་དཔེ་བ་རྣམས་དེ་ལྟར་གནད་འདེན་ཞུས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་གསུམ་སོང་བའི་ནང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཡར་རྒྱས་དང་དེ་བཞིན་རིགས་ལས་གཏོང་ལུགས་ཐང་ལ་འགྲུང་བ་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་ཞེས་མི་མང་སོས་དེ་ལྟར་གསུངས། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་ངོས་ཀྱི་ལྷ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་རྒྱུ་ཞིག་དང་ཉིན་མ་ཁ་གསུམ་ཤིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱེད་རྒྱུ་མེད་པས་ད་དུང་སྤར་མཐུན་དེ་འབད་བཙོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྤར་ལྟར་ན་རྗེ་བཙུན་མར་པ་ལལ་སྲས་ཀྱི་སྐབས་ནས་བཀའ་བརྒྱུད་པ་གསལ་སྟགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་

དམིགས་བསམ་ཅུལ་འདོན་གྱིས་ཉམས་ལེན་མཛད། ལྷིས་སུ་གསལ་སྟགས་ཀྱི་ཐོག་དུ་ཐོས་བསམ་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྱུང་གི་མེད་པས། མ་འོངས་པ་ལ་གསལ་སྟགས་སློང་བཤེད་བྱ་ཁག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མང་ཅན་བསྐྱབ་སྟབས་རྒྱ་དང་དེའི་ཕྱོགས་ལ་གསལ་བཤེད་མང་ཅན་སྟབས་པ་བྱུང་ན་སྟུང་པའི་འབད་བཙོན་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

**བཀའ་འདྲི།** བཀའ་བརྒྱུད་དགུན་ཚོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་བ་པས་ཆེ་བའི་གཞུང་གཞི་བཞག་ས་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་རང་ལུགས་དང་ལུང་ལྟའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོས་བརྒྱུད་གཞན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ལས་ལུགས་ཚོས་མཛད་པ་དེ་དག་ལ་ལམ་ལུགས་གསལ་གཏོང་མཛད་པ་ཡིན་ནམ། རི་ལྟར་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྤར་ལོ་རྒྱས་ཐོག་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་ཕྱོགས་སུ་བཤེད་བྱ་དང་མཁས་པ་དུ་མ་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། ལྷིས་སུ་དེའི་བཤེད་རྒྱུ་ཆད་དེ་བཤེད་རྒྱུ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འབྲས། དཔེ་ཆ་ཡོད་པ་དང་བཤེད་རྒྱུ་མེད་ཅན། མཚམས་རེ་དཀའ་གནད་ལྟ་བུ་སྟབས་ཚུང་དཀའ་བར་གྱུར། ཡིན་ཡང་དེར་སང་བཤེད་བྱ་མང་དུ་འཕེལ་བ་དང་སློབ་གཉེར་བའི་གྲངས་འབོར་ཡང་མང་དུ་འཕེལ། སྤར་ཆེད་ཀྱི་གོང་འཕེལ་འགོ་བཞེན་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བཤེད་རྒྱུ་ཉམས་པ་སྤར་གསོ་སྟབས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ངོས་ནས་དེ་ལྟར་མཛོད།

གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟེ་བཞིན་ར་ཚོའི་འཆར་གཞི་གཅིག་སྟེ། དགུན་ཚོས་སྐབས་སུ་དགུན་ཚོས་བྱུང་བའི་གཞུག་ལ་བསྐྱོང་གི་ལས་རིམ་ཞིག་ཡོད། བསྐྱོང་བ་ཚོས་རྒྱ་བ་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་སློབ་ལ་བྱ་སྐྱོབ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁོང་ཚོས་གཞིགས་རྒྱུའི་ཕྱག་དཔེ་དེ་དག་བཀའ་བསྟན་འགྱུར་དང་དེ་བཞིན་སོད་ཀྱི་མཁས་པའི་གསུང་རབ་དུ་མ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་དང་ལྟ་རྟོག་བསྐྱེད་ཀྱི་དགོ་འདུན་དམངས་ལ་ངོ་སློབ་ཞུས་སྐབས་པར་ཐོགས་ཆེན་པོ་



འབྲུང་བཞིན་པ་དང་། ལྷན་གཏན་སོ་སོས་གཞིགས་མ་སྲོང་བ་  
 དང་ཚོས་མ་སྲོང་བའི་གསུང་རབ་དུ་མ་ཞིག་གི་ནང་དོན་དོ་སྲོད་  
 ལྷ་སྤུབ་ཀྱི་ཡོད་ལྟ་བུས། དེས་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རང་མེད་ཚོས་  
 བརྒྱུད་ཀྱི་ལ་ལྷ་རྒྱུ་བཞུགས་པའི་དགོ་མཚན་དང་པན་  
 ཡོན་ཚེན་པོ་ཞིག་འདུག་ཨང་སྟེ། གང་ལྟར་གཞུང་གི་དཀའ་  
 གནད་མ་གསལ་བ་དང་མ་གོ་བ་དེ་དག་མན་ཚུན་ཚོས་བརྒྱུད་  
 སོ་སོའི་གསུང་རབ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕྱོགས་བཞུགས་པའི་  
 ཐོག་ནས་པན་ཐོགས་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་སྟེ།

**བཀའ་འདྲི།** བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་ཀམ་པ་སྤྱི་ལོ་ལམ་  
 མོ་ལ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་མངའ་སྲོད་པོ་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱ་ཚེན་  
 ཀྱི་ལ་སོ་སོའི་ཡང་སྲིད་མེབས་ཕྱོགས་ལ་འགྲོ་སྐྱབས་ཤིག་  
 ཡོད། བར་ལམ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་སྐྱ་མའི་ཡང་སྲིད་མེབས་  
 ཕྱོགས་ཐོག་ལ་ཞིམས་སྐྱིལ་དུ་མ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་ད་ལྟོ་ལག་  
 བསྐྱར་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཡོད། གནས་སྐབས་

དེར་གཞིགས་ཚུལ་གང་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྲོན་མ་ཚིང་གོང་མའི་སྐབས་ནས་བོད་ཀྱི་  
 ཡང་སྲིད་དོས་འདྲིན་ཐང་ལ་རྒྱས་གཏོགས་བཞུགས་པའི་རྣམས་  
 པ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཡོད། དོས་ཀྱིས་སྐྱམ་ན་གལ་གནད་ཚེ་  
 ཤོས་ཏེ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་འཆར་གཞི་གང་ཞིག་བཏོང་ཡང་  
 གཙོ་བོ་རང་ཚོས་སྤྱི་ལོ་ལྟར་ཞིག་དོས་འདྲིན་བཞུགས་ཀྱང་དང་  
 ཀྱིས་ལྷ་མི་བོད་རིགས་མི་དམངས་རྣམས་ཡིན་སྟེ། བོད་  
 རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་དོས་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དོས་འདྲིན་  
 བྱས་པ་དེར་ཡིད་ཚེས་ཚེན་བོ་དང་དང་པ་གང་ཡང་མི་སྤྱེ། ལྷ་  
 མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ནག་གཞུང་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་  
 འབྲུད་རྒྱུ་ལས་རང་ཚོ་ལ་དམིགས་བསལ་དེས་འགོ་འཇུག་གཏོང་  
 ཐུབ་རྒྱུ་དཀའ།

ཡིན་ཡང་དཀའ་ངལ་ཚེ་ཤོས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་  
 དུ་དེང་སང་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་མའམ་ལ་ལ་ཁ་མཁས་པོ་དང་གཞོ་

སྐྱེ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱེལ་སྐྱེ་རྣམས་མ་མང་པོ་བཟོས། དེ་ལྟར་  
མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་མཆིས། སྤྱིར་བཏང་སྐྱེལ་སྐྱེ་དོས་འཛིན་  
ཤིང་སྣངས་ཐང་ལ་སློལ་རྒྱུན་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་འགྲོ་སྣངས་  
ཡོད། དེ་ལྟར་དུ་བགྲིས་ན་མང་ཚོགས་ཚོས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་  
འཕེར་བ་སྐྱེལ་སྐྱེའི་ལམ་ལུགས་ཀྱང་རྣམ་མ་དོན་དང་མཐུན་  
པ་ཞིག་འབྱུང་གི་རེད་སྟེ།

འོན་ཀྱང་དེར་མང་འདྲ་མེན་བགྲིས་ཅོ་ན། དེས་རང་རེར་  
དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། རང་རེ་བོད་པའི་ནང་ནས་ཉ་ཅང་  
གཟབ་ནན་བགྱིད་དགོས་པ། སྐྱེལ་སྐྱེ་དོས་འཛིན་བགྱིད་རྒྱ་རང་  
སྤང་གང་ཤར་མ་ཡིན་པར་དོན་དང་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་  
འབྱུང་རྒྱུར་ང་ཚོས་ལྟར་བ་ལྟ་འདེགས་བགྱིད་དགོས་པ་གཤམ་  
གནད་ཆེ། དེའང་སྐྱེལ་སྐྱེའི་ལམ་སློལ་ཡང་སྤྱི་དོས་འཛིན་ཐང་  
ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་པོད་པའི་ནང་དུ་འཕྲད་བཞིན་མེད་དམ་སྟེ།

**བཀའ་འདྲི།** རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བར་ལམ་ཡལོང་ས་  
ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཡང་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་ལོ་སྤྱི་གས་  
ཐང་ལ་གཏམ་བཤུང་ལན་མང་བྱས། གཏམ་བཤུང་བྱས་པའི་  
ཤུན་ལས་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་དུ་སྤོང་སྤོང་དུ་མ་བྱུང་བས་དེའི་ཐང་  
དགོངས་ཚུལ་གང་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོག་ནས་ལོ་ལྟེ་ལོ་སྤྱི་གས་  
ལྷོ་ཆེན་རྣམས་ལ་ཞལ་འཛོམས་པའི་ཐོག་ལ་གསལ་བསྐྱབས་ཤིག་  
བསྐྱབས་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་དགྲུང་གངས་བརྒྱུད་ཅུ་ལྟ་གངས་  
ནང་དུ་ཕེབས་སྐྱབས་མ་འོངས་པའི་ཡང་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་ལོ་སྤྱི་གས་  
སྤོང་ལ་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གསལ་བསྐྱབས་ཤིག་གནད་གི་ཡིན་  
ཞེས་གསུངས་ཡོད་སྟེ། དོས་གྱིས་སྐྱེལ་ན་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་  
པོ་ཆེའི་ཡང་སྤྱི་ལོ་ལྟེ་ལོ་སྤྱི་གས་སྤོང་ལ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
ཁོང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་ཐག་གཅོད་རྒྱ་ལས་མི་གཞན་ཞིག་གིས་  
ཐག་གཅོད་རྒྱ་མེད་པར་གྱུར། ལྷོ་ག་པར་དུ་རྒྱ་ནག་གཞུང་

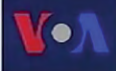
དོས་ནས་དེ་བས་ཀྱང་ཐག་གཅོད་རྒྱ་ཞིག་མེད། དེ་ནི་ཚོས་  
ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས་རྒྱ་མཚན་  
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེལ་གྱིས་སྐྱབས་ཐག་  
གཅོད་རྒྱ་ལས། དེའི་གནད་དོན་ནི་མ་འོངས་པའི་ཐོད་གྱི་གནད་  
དོན་གཤམ་ཆེ་ཡིན་ཅོ་ན། ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོག་ནས་དེའི་ཐོག་ལ་  
སྐྱབས་འཁུར་དང་དགོངས་བཞེས་ཆེན་པོ་གནད་གི་རེད་ལ།  
ཞེས་མ་ཞུས་ན་དགོངས་པ་མ་རྒྱུགས་སྤོང་ལ་དེས་བར་རང་  
རེ་ཀུན་སྤོང་བའི་དང་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བའི་ཐག་གཅོད་གནད་  
གི་རེད་སྟེ།

**བཀའ་འདྲི།** ལ་སྐྱབས་མགོན་པོ་ཆེའི་སྐྱེལ་སྤོང་བཅོ་ལྷ་  
པ་ཕེབས་དང་མ་ཕེབས་བོད་པ་གཅོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡིད་  
རི་རྒྱུད་གྱི་རྗེས་འཛིན་སྤོང་མ་རྣམས་གྱི་སྐྱབས་ཐག་གཅོད་རྒྱ་  
རེད་ཅེས་བཀའ་ཕེབས་པ་དང་། གནད་དོན་དེའི་ཐང་ང་ཚོ་བོད་  
མི་གཅོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་མ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་བཅོའི་དོས་ནས་  
བསམ་སྤྱིའི་གྲིབ་ཅིག་ལ་སྤོངས་ཡོད་པ་དགོངས་གྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལུ་དགོས་པ་མེད་  
དམ་སྟེ། ཕྱོགས་གཉིས་ནས་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་བར་བརྟ་  
བཞིར་ཕེབས་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ལྟེ་ལོ་སྤྱི་གས་ཅན་སྤོངས་ཀྱི་ལྷ་མི་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་མགོན་ལ་སྐྱབས་ལ་ཡང་ཡང་འབྲོན་དགོས་སྤྱིའི་གསོལ་  
འདེབས་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་ལུ་དགོས་སྟེ། ཕྱོགས་གཉིས་ནས་  
གནས་ཚུལ་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་མཚོག་འཛིག་རྟེན་  
གཉི་གར་མཐུན་རྒྱ་ཡངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཕགས་པ་སྐྱུན་  
རས་གཟིགས་ཡིན་ཅོ་ན། མ་འོངས་མཚོག་གཟིགས་གྱིས་མཚོན་  
པར་མཐུན་པ་ཡིན་སྟེ། མ་འོངས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་མཚོན་  
ན་བཟང་མེན་ལ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་དགོངས་གྱི་རེད་སྟེ།



ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་དམིག་བསལ་བཅར་འདྲི།



རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་ཡུལ་མདུན་སྐྱེས་ནས་གང་ལེགས་པ་དེར་སྐྱབས་ཐག་གཅད་རྒྱ་ཕྱོགས་གཅིག་དེ་གནད་ཆེ། རང་དེ་ཀུན་གྱི་བསམ་འཆར་དེའང་གལ་ཆེ་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཡུལ་མདུན་སྐྱེས་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེའང་རང་དེས་གལ་ཆེན་པོར་བརྩི་དགོས་པར་གྲུབ། གང་ལྟར་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་འཆར་དང་མི་དམངས་ཀྱི་དེ་བ་དང་ཡུལ་མདུན་གྱི་དགོངས་པ། མདོ་དོན་ཡུལ་མདུན་གྱི་ཡང་སྲིད་ཀུན་གྱིས་རྩོད་མེད་ཅིག་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཡིན། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱེན་པར་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཆེ་དང་གཙོ་བོ་རང་དེའི་བསོད་ནམས་ལའང་རག་ལུས། ཡུལ་མདུན་མཚོག་ནས་རང་དེར་བཀའ་གང་སྣུལ་བ་དེ་ཇི་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་རྒྱུ་གལ་གནད་ཡིན།

**བཀའ་འདྲི།** ཉེ་ཆར་བོད་རང་སྲོང་ས་ལྗོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་ཁྲབ་ཚོན་གོ་ཞེས་པས་རྩོམ་ཡིག་དང་གསལ་བསྐྱབས་སྡེལ་ཉེ་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་བྱ་བཅུན་ཚོའི་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་

ཚོགས་པའི་བཀའ་འདྲི་ཚོར་སྐྱབ་པ་བསོད་དགོས་ཞེས་གཏམ་བཤད་གྱིས་ལས་འགུལ་གསར་བ་ཞིག་སྡེལ་འཆར་འགོ་འཇུགས་བྱ་བཞིན་ཡོད་པས་གནད་དོན་དེའི་ཐད་ལ་ད་ལྟ་བོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་གྲུ་ཆང་ཁག་གི་བྱ་བཅུན་ཚོའི་སྲོབ་གཉེར་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཇི་ལྟར་གྲུར་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྤྱིར་བཏང་ངོས་བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་ལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་སྲོབ་གསོའི་ལས་འགུལ་ཐེངས་མང་སྡེལ། མཚམས་དེ་དགོན་པའི་ནང་གི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་ཤུགས་བརྒྱུ་གསུམ་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཐོན་བྱུང་བཞིན་ཡོད། རོ་མའི་ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཀའ་འདྲི་རྒྱལ་མ་ཞིག་ཚོར་སྐྱབ་པ་དགོས་ན། བོད་མི་དམངས་ལ་དགོས་མཁོ་གང་ཡོད་པ། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱི་དུ་བརྒྱུ་བའི་དེ་བ་ཇི་ཡོད་དེ་དག་ལ་ཁོང་ཚོས་དོ་སྣང་བགྱིས་ཉེ་དེའི་དེ་བ་གང་སྐྱབ་སྐྱོང་སྐྱབ་ན་གཞི་ནས་ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བཀའ་འདྲི་བརྒྱུ་བའི་སྐྱབ་པ་

ཞིག་འབྲུང་གི་རེད་སྟེ། ཡིན་ཡང་དེ་འདྲའི་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་མ་  
བགྱིས་པར་དེ་ག་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ལྟགས་  
ཆེར་བཏང་བ་ཙམ་ཞིག་གིས་ཀུན་གྱི་སེམས་པ་མགུ་མུབ་རྒྱ་  
དང་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་སློན་པ་ཞིག་འབྲུང་དགའ། ཡིན་ཡང་  
ཁོང་ཚོའི་འགོ་སྟངས་དེ་ལྟར་ཡིན་ལ་དོས་པོད་ལ་འདུག་པའི་  
སྐབས་ལའང་དེ་ལྟར་ཆ་མཚུངས་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་རེད་སྟེ།

**བཀའ་འདྲི།** བོད་མི་ཚོ་ཐོག་མར་བཅན་བྱོལ་ལ་འབྱོར་བ་  
ནས་བཟུང་རིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་མ་ཆེན་ཏུ་མ་  
ཞིག་དགོངས་པ་རྫོགས། མ་ཆེན་རྣམས་པའི་ཡང་སྲིད་སེབས་བྱུབ་  
པ་ཙམ་མ་ཟད། དཔུང་བ་སློབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་མཛད་དེ་དེར་  
སང་གང་ལེགས་སུ་གྱུར། ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་  
དབྱས་པའི་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་མི་རབས་གསར་པའི་མ་ཆེན་  
རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་འཛིན་སྲོང་སྲེལ་གསུམ་  
ཀྱི་ཐོག་ལ་ཐུགས་འཇུག་རི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་གནང་  
བཞིན་ཡོད་དམ།

**བཀའ་འཕྲུ།** དེ་ལྟ་བུའི་བཀའ་མེལ་དོས་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ལུ་  
དགའ་ཡང་དོས་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་ཚོར་གང་བྱུང་ལྟས་ན། སྲིར་རང་  
རེའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སྲོབ་གཉེར་གྱི་ལམ་ལུགས་ཉ་ཅང་ལེགས་པོ་  
ཡོད་པ་བརྗོད་མེད་ཡིན། ཡིན་ཡང་དེད་དུས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དང་  
འཚམས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་སྲོང་། འཛིན་སྲོང་གི་ཐོག་ལ་སྲོབ་  
སྲོང་། དེ་བཞིན་དེད་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལག་ཅེས་ལ་བརྗོད་ནས་  
རང་རེའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་སྲུང་ལས་ཀྱང་ལས་སྐྱ་བ་  
དང་ས་སྲོད་ཆེ་བ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་སྲུང་སྲོབ་བགྱི་རྒྱ་ཡོད། དེ་  
དག་གི་ཐད་ལའང་ཐུགས་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་དགོས་པ་མེད་དམ་  
སྟེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐབས་དེ་རང་རིས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ལག་  
ལེན་དང་ཉམས་ལེན་བསྟར་སྟངས་དེ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ཏུ་འདུག་ན་  
དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་སྟེན་དགའ་བ། དུས་རབས་འདི་ཡི་མིའི་

དགོས་མཁོ་དང་མ་འཚམས་པ་དེ་ལྟར་འབྲུང་བཞིན་མེད་དམ་  
སྟེ། བ་དོས་ལ་སེམས་ཁུལ་འབྲུང་།

**བཀའ་འདྲི།** སྐྱ་སྲིང་རིམ་བྱོན་གྱི་དབང་ལུང་མན་དག་གཙོས་  
པའི་ཚོས་སྲོགས་ཀྱི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་སྲོང་རྒྱ་གལ་ཆེ་དང་།  
ལྗུལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱ་སྲིང་བཅུ་བཅུན་པ་མཚོག་ལ་བོད་པ་  
ཚོའི་དོས་ནས་ཉ་ཅང་གིས་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ལུས་ཏེ་གོང་དུ་  
ལུས་པའི་ཚོས་སྲོགས་ཀྱི་སྐྱ་མ་རྣམས་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་དབྱ་  
ཁྲིད་གནང་ཐུབ་རྒྱ་དང་དེ་འདྲའི་ཐུགས་འགན་བཞེས་རྒྱུར་བོད་  
པ་དུ་མ་ཞིག་ནས་རེ་བ་ལུ་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུ་ཐུགས་འགན་  
བཞེས་རྒྱ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་འཕྲུ།** དེའི་ཐད་དོས་རང་ལ་ཆ་མཚོན་ན་དོས་རང་  
ཀམ་པར་གྱུར་རྒྱ་ལ་སྲིག་དང་རེ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་  
དེ་ལྟར་གྱུར། འདས་པའི་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཁ་ཤས་ནང་དུ་སོ་སོ་ཀམ་  
པར་གྱུར་བ་ནས་བཟུང་སྟེ་ད་ལྟ་བུར་དུ་ཚོར་དགའ་ངལ་དུ་  
མ་བྱུང་། དེའང་སོ་སོའི་ལུས་པས་འདད་མ་འདད་ས་ཀྱི་གནས་  
ཚུལ་དུ་མ་འབྱུང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་ལས་འགན་གསར་པ་ཞིག་ལེན་  
ཞེས་པ་དགའ། ཡིན་ཡང་བོད་དང་བོད་མིའི་གནས་སྟངས་ཀུན་  
རང་རེ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་དང་བོད་མི་མི་རེ་དོར་  
ཀུན་ལ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ལེགས་སྲེས་འབྲུལ་རྒྱའི་ལས་  
འགན་དང་དོས་བབ་ཡོད་ཅ་ན། སོ་སོའི་དོས་ནས་ད་ལྟ་ཀམ་  
པའི་མཚན་ཞིག་འཛིན་བཞིན་པའི་ཐོག་ནས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་བྱ་  
རྒྱའི་འདོད་པ་དེ་ལྟར་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་དང་  
ལས་འགན་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་དམིགས་བསལ་གྱི་མིང་  
ཞིག་དགོས་རྒྱ་མེད་སྟེ། སོ་སོ་ད་ལྟ་གང་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་  
ཀམ་པའི་མཚན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྲིད་དུ་  
ཞབས་ཕྱི་དུ་མ་ཞིག་ལུ་རྒྱ་ཡོད་པས་རྒྱ་མཚན་དེ་ག་རང་གིས་  
དོས་ཀྱིས་བསམ་ན་ཅི་འཛོན་གང་འཛོན་བགྱིས་ན་ལེགས་པ་

མིན་ནས་སྐྱེ། དེ་མིན་ལས་འགན་དམིགས་བསལ་ཞིག་དང་  
ཡང་མིང་ཞིག་བཏགས་དེ་ལྟར་བྱས་ན་སོ་སོའི་འཛོལ་ཐང་ལ་  
བལྟས་ན་སོ་སོས་འཛོལ་བསམ་པ་མི་འདུག་ལ། ད་ལྟ་ཀླུ་  
པའི་མཚན་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་བསྟན་སྲིད་སྲུང་བྱ་བ་ལ་ཞིག་ལྷ་  
རྒྱ་འདུག་སྐྱེས་པ་དེར་བརྟེན་གང་སྐབ་ལྷ་རྒྱ་ལོ།

**བཀའ་ལན།** ད་ལན་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡ་ཀུ་པ་མཚོག་ཨ་རིའི་  
ཆེབས་སྐྱེར་བསྐྱངས་པའི་རིང་ལ་ཨ་རིའི་ས་གནས་དུ་མ་ཞིག་  
ལ་བོད་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ལ་བཀའ་སློབ་སྐྱེལ་  
འདུག་ལ། བོད་པ་ཚོར་བཀའ་སློབ་ལས་སློབ་སྐྱེལ་བ་བཞིན་  
ད་ལྟའི་དུས་འདྲིའི་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལས་  
སློབ་གཙོ་བོ་གང་གནང་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** རོས་ཀྱིས་ཨ་རིར་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོར་  
བཤད་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཅིག་སྟེ། རང་རེར་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཚོག་ལྟ་བུའི་དབུ་ཁྲིད་བཟང་བོ་ཡོད་པའི་དབུ་ཁྲིད་ཀྱི་རིག་  
ཐང་དང་དགེ་མཚན་དེ་དག་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་གནད་ཆེན་  
པོ་རེད་ཅེས་དང་། དེ་མིན་ལོར་བྱ་རང་ལ་ཡོད་དུས་ལོར་བྱའི་  
ལོར་ཉམས་མ་ཚང་ཅེས་པའི་གནས་སྐྱངས་བྱུར་ན་ལེགས་པོ་  
འབྱུང་གི་མ་རེད་ཅེས་གནས་ཚུལ་གཅིག་དེ་ཡིན། གནས་ཚུལ་  
གཞན་ཞིག་སྟེ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་དེ་དག་སློབ་  
སློང་བྱ་རྒྱ། ལྷག་པར་བོད་པའི་ན་གཞོན་འཚར་ཡོངས་འབྱུང་  
བཞིན་པའི་བོད་པའི་བོད་སྐྱབ་ཨ་རིར་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བོད་  
པའི་སྐྱད་ཡིག་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་བག་ཆགས་བཟང་བོ་  
ཞིག་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་འཇགས་སྐབ་པ་བྱ་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན་  
སྟེ་དེ་ལྟར་ལྷོས་པ་ཡིན།

**བཀའ་ལན།** རྒྱུན་དུ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ལ་སྐྱབས་སྐྱེར་  
ཆེན་པོ་མཛད་པ་ཅམ་མ་ཟད། ལས་འཚར་དུ་མ་དབུ་འཇུགས་  
བསྐྱངས་པ་དེ་ལྟར་ཐོས་སོང་། བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་

ཡར་རྒྱས་ཚགས་ཚུད་འབྱུང་རྒྱུར། ཐབས་ཤེས་ཚུལ་དང་ལྡན་  
པ་ཞིག་འབྱུང་ཐབས་ལ་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་ཇི་འདྲ་ཞིག་  
གཟེགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** ཐབས་ཤེས་བཟང་ཤོས་འདི་རེད་ཅེས་བརྗོད་  
རྒྱུ་དཔེ། དེར་སང་ཆ་འཕྲིན་ཅན་གྱི་དུས་རབས་ཡིན་ཅོན། ཆ་  
འཕྲིན་བརྒྱུད་དེ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ལེད་སློབ་གཏོང་རྒྱའི་ཁོར་ལུག་  
རྒྱ་གང་ཆེ་བསྐྱེན་སྐབ་པ་བྱུང་ན། དེས་པར་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་  
འབྱུང་གི་རེད་སྟེ། དེར་བརྟེན་ཆ་འཕྲིན་གྱི་ཐོག་ལ་ང་ཚོས་དོ་  
སྤང་མང་ཅམ་སྲུང་སྐབ་རྒྱ་ཞིག་དང་དེའི་ནང་དུ་བོད་པའི་སྐྱད་  
ཡིག་ལེད་སློབ་གཏོང་རྒྱའི་ཁོར་ལུག་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་ཞིག་བཟོ་སྐབ་  
ན་དགེ་མཚན་མེད་དམ་སྟེ།

**བཀའ་ལན།** དེར་དུས་ཀྱི་རི་མོ་དང་ཡིག་གཟུགས་སྐྱེ་རྒྱལ་  
སོགས་ལ་སྐྱབས་སྐྱང་ཆེན་པོ་མཛད་པ་ཅམ་མ་ཟད། དཔེར་  
ན། ཇི་བཅུན་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་སྣ་མོའི་སྐྱེ་རྒྱལ་ཐོག་ཏུ་  
འབྲལ་ཁྲིད་སོགས་ལ་སྐྱབས་སྐྱང་མཛད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ཏུ་  
སྐྱབས་བསྐྱེད་འབྱུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།  
དེ་དག་བོད་པའི་སྐྱེ་རྒྱུ་ཚོགས་ནང་དུ་གནད་འགག་གཙོ་བོ་གང་  
གཟེགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** སྤྱིར་བཏང་བོད་པའི་རིག་གནས་རྣལ་མ་  
ལྟར་ན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཞིག་ཡིན། སེར་མོ་བ་དང་སྐྱ་བོའི་  
རིག་གནས། དེ་བཞིན་དཔོན་པའི་ནང་དང་དཔོན་པའི་སྤྱི་ལོ་  
ཀྱི་མི་ཚང་པལ་པའི་རིག་གནས་ལ་སོགས་པ་རིག་གནས་དུ་  
མ་ཡོད། རིག་གནས་ཁ་ཤས་ང་ཚོས་དོ་སྤང་མེད་པར་ཉམས་  
རྒྱུད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རིག་གནས་ཆེ་  
ཆུང་དུ་མ་ཞིག་ལ་སོ་སོས་དོ་སྤང་གང་སྐབ་སློབ་རྒྱ་ཞིག་དང་།  
ལྷག་པར་དུ་རྒྱུན་གཏན་མིས་དོ་སྤང་མ་བཟུམ་པའི་རིགས་  
ལ་སོ་སོས་དོ་སྤང་ཆེ་ཅམ་དང་མདོར་ན་བོད་པའི་རིག་གཞུང་

དང་བོད་པའི་རིག་གནས་ཡིན་ནས་བརྒྱུ་སྐྱེ་བའི་ཚོས་ཅ་ཆེན་  
པོ་བཅི་དགོས་ལ་དེའི་ལུལ་འཛིན་བཞི་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཡིན།

ཚུགས་གཅིག་ནས་བོད་པའི་རིག་གཞུང་འདི་ལྷག་པོ་ཞིག་  
དང་རྣམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་སྟབས། ང་ཚོའི་དོ་སྣང་ཚོས་  
ཚུགས་ཀྱི་སྐྱོར་གཅིག་སུ་མིན་པ། ཚོས་ཚུགས་ལས་འདས་པ་  
སྦྱིར་བཏང་གི་སེར་མོ་བའི་གནས་ཚུལ་གཅིག་སུ་འདར་མིན་པ་  
སྦྱ་བའི་རིག་གནས། དེ་བཞིན་དགོན་སྡེའི་ནང་གཅིག་སུ་མིན་  
པར་ཕྱི་ལོགས་ལས་བཞུ་ཉེ་དེ་དག་གི་རིག་གནས་དེ་དག་  
གི་སྐྱོར་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་གནད་ཆེ་ཡིན།

**བཀའ་འདྲི།** བོད་དུ་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་མེར་བོ་མའི་རིག་  
གནས་དར་སྐྱེལ་བྱིན། སྦྱ་བའི་རིག་གནས་ཉམས་སྐྱོད་འགྱུར་  
རྒྱུའི་ཉེན་ཁའང་ཐུན་བྱ་ཡོད། དེ་དག་བོད་པ་ཚོས་དོ་སྣང་གསར་  
པ་དང་འགན་གསར་པ་བྱ་དགོས་པ་གང་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

**བཀའ་ལན།** དེའི་སྐྱོར་ལ་ང་ཚོས་ཉམས་ཞེས་དང་དབྱེད་  
ཚོས་སྐྱེལ་རྒྱ། བཟོ་སྐྱེད་བཞིན་རྒྱ་དེ་དག་གལ་གནད་ཡིན། ལ་  
ལ་ད་ལྟ་ས་བོན་ཡོད་ཀྱང་དབྱེད་པ་ལ་བཞུགས་ཆེ། ཆ་ཆར་བཞིག་  
མེད་པའི་རྣམ་པ་དང་། ཡང་དུ་སྦྲར་བོད་པ་སོ་སོའི་ས་ཁུག་ཏུ་  
འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཉེ་འདུག་བཞིན་ཡོད་སྟབས། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་འདར་  
རིག་གནས་དུ་མ་ཡོད། དེ་དག་རང་རེ་ཀུན་མཉམ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་  
བྱ་རྒྱུ་ཞིག་དང་ཆུན་རབས་དག་ལ་སྐྱད་ཆ་འདྲི། མཁས་པའི་  
བཟོ་སྐྱེད་རྒྱུགས་དགོས་རྒྱ་དུ་མ་ཡོད་སྟབས།

**བཀའ་འདྲི།** ད་ལོ་དགུན་ཁ་བཀའ་བརྒྱུད་བཅུན་མའི་  
(འཕགས་མ་བདེ་བྱེད་མའི་)དགུན་ཚོས་སྐབས་དེར་མགོན་པོ་  
མཚོག་གིས་ད་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་ཏུ་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྐོམ་རྒྱུན་  
ཐད་ལ་བཟོ་སྐྱེད་ལུགས་ཆེན་འགོ་བཞེན་ཡོད་སྟབས། དགོ་  
སྐྱོར་མའི་སྐོམ་རྒྱུན་སྦྲར་གསོ་གནད་རྒྱུའི་བཀའ་བཞེས་སྦུང་  
གདལ། དེ་སྦྲར་གསོ་གནད་རྒྱུའི་དགོངས་གཞི་གང་ཡིན་ནམ།

**བཀའ་ལན།** ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་  
གིས་འདས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་སྐུ་ཚུའི་ནང་དུ་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྤེ་བོད་  
བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ནང་དུ་བསྐྱར་གསོ་འབྱུང་རྒྱུའི་དགོངས་བཞེས་  
ཆེན་པོ་མཛད། དེའི་ཐོག་ཏུ་རང་རེའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་  
མཁས་དབང་དུ་མ་ཞིག་གིས་དུས་ཚོད་སོགས་དུ་མ་ཞིག་བཏང་  
ཡོད། དེའི་ཐད་ཉམས་ཞེས་དང་བཟོ་སྐྱེད་སོགས་དུ་མ་བཞུགས།  
དེ་དག་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་ལ་སྐྱོར་ཚོར་བྱུང་།  
ཡིན་ཡང་ད་ལྟ་བར་དུ་རང་རེའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀུན་ཚོད་པ་མེད་  
པ་འབྱུང་རྒྱུའི་ཐོག་ནས་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྤེ་རྒྱུགས་སྦུང་རྒྱུའི་རེ་  
བ་རྒྱབ་ཀྱང་ཐུན་བྱ་དཀའ་ལ། ད་དུང་དུས་ཚོད་དུ་མ་འགོར་  
རྒྱུ་ཡིད་སྟོམ། རྒྱ་མཚན་དེར་བཞེན་ནས་ཀི་ཆར་བཀའ་བརྒྱུད་  
ནང་ལ་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྤེ་ཞིག་བཅུགས་སྦུང་ན་ཇི་འདྲ་ཡོད་དམ་  
ཞེས། ཀི་ཆར་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཁས་དབང་དང་དགོ་འདུན་པ་  
སྤྱི་དང་བཟོ་སྐྱེད་བཞུགས་པར་ཀུན་གྱིས་ལེགས་པོ་གདལ། རོས་  
གྱིས་འགན་འཁུར་ཉེ་བཞིན་རོགས་ཞེས་གསུངས། བ་ཞིང་ར་  
ཚོས་ཁྲལ་བསྐྱབས་བཞུགས་ཉེ་ཉིས་སྟོང་བཅུ་དྲུག་གི་ལོ་འགོར་  
རྒྱ་ནག་ནས་ཚུར་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྤེ་གདན་འདེན་ཞུས་ཉེ། ཐོག་  
མར་དགོ་སྐྱོར་མའི་རབ་བྱུང་ནས་འགོ་འཇུགས་ཉེ་སྐོམ་པ་བྱིན།  
རིམ་བཞིན་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྤེ་ཞིག་བོད་པའི་ནང་དུ་རྒྱུགས་སྦུང་  
རྒྱུ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་བོད་པའི་དགོ་སྐྱོར་མ་དག་གིས་བོད་  
པའི་བཅུན་མ་རྣམས་ལ་དགོ་སྐྱོར་མའི་སྐོམ་པ་སྐྱོད་སྦུང་རྒྱ་དེ་  
ལྟར་རིང་མིན་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བཞི་འཆར་ཡོད། ཅས་བཀའ་  
འདྲིར་བཀའ་ལན་སྦུང་དེ། །



**ཡ་ཤིའི་རྒྱལ་སའི་མངའ་བུ་གྲུབ་བྱི་རང་  
 རིགས་རྣམས་ལ་མཇུག་ཁ་དང་དམིགས་  
 བསལ་བཀའ་རྒྱུ་བ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། ཡ་རྒྱལ་དབང་ཡལ་མ་པ་  
 མཚོག་ལ་རྒྱལ་སའི་ལས་ཁུངས་ཁག་དང་རང་རིགས་སྤྱི་ནས་ཇི་  
 ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་སྐོར་གྱི་རྒྱལ་སའི་མངའ་  
 ཁུངས་བྱི་ས་གནས་རང་རིགས་བོད་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཉི་ལྟ་

ལ་ཡ་དང་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་གནས་འཛིན་སྐོར་སོགས་མི་  
 གངས་སྟོང་ཚོ་གཅིག་ལྟུག་ལ་དམིགས་བསལ་མཇུག་ཁ་དང་  
 སྤྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐབ་ཐབས་འགོ་དོན་མཁའ་ཁུངས་མའི་  
 ལྟོ་ནས་མ་ཉིའི་ལུང་འདོན་སྐབས་ཉིང་དམིགས་བསལ་སྐྱབ་དོར་  
 གྱི་བཀའ་སྐུལ་དོན།

ད་ལན་རྒྱལ་ས་སྐོར་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་སྐྱེ་ཚབ་དོན་  
 གཙོད་གཙོས་པའི་བོད་རིགས་སྤྱུན་ཚོ་དང་བོད་ཀྱི་སློབ་པ་པོ་  
 རྣམས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེའི་བོ་སྐབས་བྱུང་བར་དགའ་བོ་བྱུང་ཞེས་

བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། བོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་སྟེ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་  
བཀའ་ལུགས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

ད་ལན་ཨ་རིར་ཡོང་མེད་མ་གསུམ་པ་དང་སྐབས་འདིར་  
ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ལྟར་ན་རྒྱལ་ས་ལ་ཡོང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་  
མེད། ཡིན་ཡང་དེས་ཨ་རིར་སླེབས་པའི་རྗེས་རྒྱལ་ས་ལ་ཡོང་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་ཁ་ཤས་ཤིག་མཐོང་སྟེ། རྒྱལ་ས་ལ་འགོ་  
རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོས། སྤྱིར་བཏང་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་འཆར་གཞི་  
ལས་མེད་མོད་ཀྱང་དེའི་ནང་ནས་ས་གནས་ཀྱི་བོད་མི་ཚོ་ཐུག་  
རྒྱ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། གཙོ་ཆེ་ཤོས་དང་ཚོའི་སྐྱ་ཚབ་  
དོན་གཙོད་དབུ་དཀར་སྐལ་རྗེས་ལགས་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཡག་  
པོ་འདུག་ཅེས་ལྟུང་འདུག། དེ་བཞིན་དོས་རང་ས་གནས་གང་  
དུ་ཕྱིན་ཀྱང་བོད་རིགས་ཚམས་སྐྱབས་རྒྱ་གཉེན་ཆེར་བཅི་བཞིན་  
ཡོད། དེ་རིང་འདིར་མཇུག་པའི་བོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་  
དགའ་བོ་བྱུང་།

ཁ་སྔོན་བོད་རིགས་སྤོང་རྒྱུ་ཆེད་ལ་དོས་ནས་སྐད་  
ཆ་གཅིག་བཤད་པ་ཡིན། མ་གཞི་ལྟར་ཚོའི་ནང་དུ་པལ་ཆེ་བ་  
རྒྱུད་འཕྲིན་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་མི་ཡིན་ཅེ་ན་གསལ་ཡོད་སྟེ།  
ཕྱོགས་གཅིག་ནས་དོས་ཀྱིས་གང་ལྟར་འདོད་སྟུང་ན། དོས་བོད་  
ལ་འདུག་པའི་སྐབས་ལ་ཨ་རིའི་བོད་སྐད་རྒྱུད་འཕྲིན་དང་ཨེ་ཤི་  
ཡ་རང་དབང་རྒྱུད་འཕྲིན་དེ་དག་བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་འདི་  
འགྲམ་ལ་སློབ་ཆུང་(གཟེས་དཔོན་ཀམ་དགེ་ལེགས་དཀོན་མཆོག་  
)ཞིག་ཡོད་ཁོང་གིས་ནམ་ཡིན་ཡང་ཞོགས་པ་ནམ་ལངས་པ་  
དང་རྒྱུད་འཕྲིན་ཉན་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་བག་ཆགས་ཆེན་  
པོ་ཡོད། ཐངས་གཅིག་ལ་རྒྱུད་འཕྲིན་ནང་དུ་བཤད་རྒྱུར་དང་ཚོའི་  
རྒྱུད་འཕྲིན་ཁག་དེ་དག་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་འོན་ལ་ཡོད་པ། མ་  
འོངས་པ་ལ་རྒྱལ་ས་མ་ཤིང་འོན་ལ་སླེབས་ན་བརྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་  
དུ་ལེབས་པར་དགའ་བསུ་ཡོད་ཅེས་ཐོས། སྐབས་དེར་སླེབས་

སྐབས་རྒྱུའི་དེ་བ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་འཆར་གཞི་ལ་དེ་ལྟར་བྱས།  
ཉིས་སྟོང་བཅུ་གཅིག་ལ་རྒྱལ་ས་ལ་ཡོང་ས་ལ་སྐབས་མགོན་  
ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་སྟེ་  
བའི་སྐབས་ལ་རྒྱལ་སར་སླེབས་ཐེངས་དང་པོ་དང་དང་ཚོའི་བོད་  
སྐད་ཀྱི་རྒྱུད་འཕྲིན་དང་བརྒྱུན་འཕྲིན་ཁང་གཉིས་ལ་བཅར་རྒྱུའི་  
བོ་སྐབས་ཀྱང་ཐེངས་དང་པོ་བྱུང་། སྐབས་དེར་དོས་རྒྱུད་དུས་  
སྐབས་ཀྱི་བསམ་པ་ལ་ཡང་བརྒྱུར་བྱས་གསོས་ཐེབས་ཏེ་རྒྱུད་དུས་  
སྐབས་ཀྱི་དེ་བ་སྐབས་དེར་འགྲུབ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་  
ཡང་ད་ལྟ་དོས་སུ་འགྲུབ་པ་བྱུང་སོང་སྟེ། མ་འོངས་པའི་དགའ་ཚོར་  
དམིགས་བསམ་ཞིག་བྱུང་། ད་ཚོ་འདྲིའི་ནང་དུ་རྒྱུད་འཕྲིན་ཁང་  
གི་ལས་ཀ་བྱ་མི་དུ་མ་ཞིག་དང་ཁོང་ཚོའི་ནང་མིའང་དུ་མ་ཡོད་  
སྟེ། སྐབས་བོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་སྟེ་ལྟེང་དང་ཚོས་འདས་པའི་མོ་  
མང་པོའི་རིང་ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་བརྒྱུན་འཕྲིན་ཕྱག་ལས་གནང་སྟེ་  
བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་སྲུང་དུ་ལེགས་སྐྱེས་དུ་མ་ཕུལ་ཡོད་པ་དེར་  
བཤགས་བརྗོད་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྟར་ལྷོ་ལྷོ་ཡིན། དེ་དང་དུས་  
མཚུངས་ད་ལན་བོད་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཁག་དུ་མ་ཞིག་ཕྱག་རྒྱུའི་  
བོ་སྐབས་བྱུང་ཅན་དོན་ཁ་ཤས་ལྟར་བཞིན་ཡོད།

**དོན་ཆེན་དང་པོ།** རང་དེ་བོད་ལ་སྤར་བྱུང་སྟོང་མེད་  
པའི་བོད་ཆག་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་ཁ་གྲུས།  
དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་སྟོང་བརྒྱུད་ལ་རྒྱུད་པ་ཆབས་ཆེ་བྱུང་། ཡིན་  
ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བོད་ལ་སྤར་ཡོ་རྒྱུས་ཐོག་ལ་བྱུང་བར་  
དཀའ་བཤམ། བྱུང་མ་སྟོང་པའི་ཚོལ་གསུམ་བོད་རིགས་ཡོངས་  
སུ་རྗོགས་པ་མཐུན་སྦྲིལ་དོག་ཅ་གཅིག་སྦྲིལ་བུ་རྒྱུའི་བོ་སྐབས་  
དེ་ལྟར་བྱུང་། ཀུན་གྱིས་དེ་ལྟར་མཁྱེན་བཞིན་པ་ཡིན། ད་ཚོ་  
འདྲིའི་ནང་དུ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ནས་བོད་མི་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན།  
མང་པོ་ཞིག་རྒྱུར་བོད་ནས་སླེབས་ཡོད། རྒྱུད་དུས་པ་ལུལ་ལ་  
འདུག་པའི་སྐབས་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྟངས་ལྟར་ཡོད། ད་ལྟ་



དང་བསམ་སྒྲིལ་དང་དབང་སོགས་དུ་མ་ཞིག་དང་མང་གཙོ་  
ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་ལྟགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བཞིན་སྟབས། མཚམས་  
རེ་སོ་སོའི་འདོད་པ་དང་སོ་སོའི་ལྷ་ཚུལ་གཤམ་ཆེར་བཅེས། ད་  
ལྟ་ལྟུལ་བ་རེན་པོ་ཆེའི་དབུ་ཁྱིད་འོག་གི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་  
འོག་ཏུ་ཤར་བསྐྱོད་འགྲོ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་  
དེ་ལྟར་མཆོས་པས་དེ་དག་ནས་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས་  
པ་གཤམ་ཆེ་མིན་ནམ་སྟམ་པ་དེ་ལྟར་དཔ།

**དོན་ཚན་གཉིས་པ།**

རྩོམ་པ་རེན་པོ་ཆེ་དབུ་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལ་  
ལྟུལ་བ་རེན་པོ་ཆེ་དབུ་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཆེན་མི་ཆེན་དང་  
པོད་མི་མང་པོ་ཞིག་བཅའ་ཤོད་པའི་ལམ་ལུགས་། རྒྱ་གར་ལ་ཚོས་རིག་  
སྤྲུང་སྐྱོབ་ལྱིར་རྟེན་གཞི་མི་ཉུང་བ་བཅུགས། དེ་དག་ལ་བརྟེན་  
ནས་རྩོམ་པ་རེན་པོ་ཆེས་དང་རིག་གཞུང་སྐོབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་བཞིན་  
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་མི་སྣ་དུ་མ་ཞིག་ད་ལྟ་བུར་དུ་  
སྐྱེད་པོར་བཞུགས། ཡིན་ཡང་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་པའི་  
པོད་མིའི་གངས་འབོར་མར་ཉམས་གཏུ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཚོར་  
སྤྲུང་བྱུང་། ལྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཨ་རི་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་  
པོད་མིའི་གངས་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཚོར་སྤྲུང་དང་ལྷག་པར་  
ཨ་རིར་མཚོན་ན་པོད་མི་པམ་ཆེར་ཁྲི་ལས་བརྒྱལ་བ་དེ་ལྟར་  
ཡོད་སྟེ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཨ་རིར་གཞིས་ཆགས་  
པའམ་ཨ་རིར་གནས་སྤོང་མཁའ་ཀྱི་པོད་མི་ཚོས་ཚོས་རིག་  
སྤྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་གནས་སྟངས་རི་ལྟར་གྱུར། དེ་དག་རང་རེ་ཀུན་  
ཀྱིས་མཐོ་བསམ་དང་དོ་སྤྲང་བཞུད་དགོས་པ་དང་གཤམ་གནད་  
ཆེན་པོར་གྱུར། སྤྱིར་བཏང་ཨ་རིར་པོད་མི་མང་དུ་པོ་སྐྱེབས་པ་  
དེ་པོད་མིའི་ཚོས་རིག་སྤྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་སྤྲུང་དུ་སྐྱེབས་མིན་ཐེ་ཚོམ་  
ཡིན། ལ་ལ་སོ་སོའི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་  
ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ཅམ་དང་ཡང་ན་སྐར་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོག་ནས་  
ཨ་རིར་སྐྱེབས། ད་ཆ་ཨ་རིའི་ནང་དུ་པོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་

པོར་གྱུར་བས། པོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་པོད་མིའི་  
ཚོས་དང་རིག་གཞུང་པོད་མིའི་སྐོབ་སྐྱོབ་ལོ་མས་སྐོལ་དེ་དག་  
རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གྱུར་པའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སྟབས།  
རྩོམ་པ་རེན་པོ་ཆེས་སྤྲུང་སྐྱོབ་དང་འཛིན་སྐྱོང་རི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཞེས་པ་རང་  
རེས་འདོད་ཐབས་མེད་པའི་ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ལྷག་པར་ཨ་རིར་འཚར་ཡོངས་  
བྱུང་བཞིན་པའི་ལོ་རྒྱུད་གི་པོད་རིགས་དེ་དག་ལ་པོད་ཀྱི་སྐད་  
ཡིག་སྐོབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ། པོད་པའི་ཚོས་རིག་གི་བག་ཆགས་  
བཟང་པོ་ཞིག་འཛོག་རྒྱུའི་སྤྲུང་དུ་རྩོམ་པ་རེན་པོ་ཆེས་ལམ་རི་ཡོད།  
འབད་བཅོམ་རི་ལྟར་བྱ་དགོས། རོགས་རམ་རི་ལྟར་འཚོལ་  
དགོས། དེ་དག་ཀུན་རང་རེས་བསམ་སྐོར་གཏོང་དགོས་པ་ཉ་  
ཅང་གནད་ཆེ་ཡིན།

ཨ་རིར་འཚར་ཡོངས་བྱུང་བའི་རང་རིགས་ཀྱིས་པ་  
ན་གཞོན་ཚོགས་པ་རྩ་སྟེང་པོད་ཁྲིམ་ལ་པོད་སྐད་སྐྱོར་དུ་  
རྒྱ་གར་ལ་ཐེངས་ཁག་སྐྱེབས་སོང་། ཁོང་ཚོའི་གཞུགས་  
པོ་ལ་པོད་ཀྱི་སྐུ་པ་དང་པོད་ལུ་ཤོན་ཡོད་ཀྱང་པོད་པའི་རྣམ་  
འགྲུར་ཅད་ནས་མི་ལྡན། པོད་མིའི་རྣམ་འགྲུར་མེད་པའི་མི་  
ཞིག་ལ་པོད་ལུ་གཡོགས་པ་དེ་མ་བདེ་བདེ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།  
དེ་དག་སྤྱིར་བཏང་ལྱིའི་རྣམ་འགྲུར་ཅམ་ཡིན། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་  
པོད་སྐད་ཀྱི་ལོགས་པོ་ཞིག་བཤད་མི་ཤེས། རོས་ལ་ཁྲི་གཏོང་  
སྐབས་མལ་ཆེ་བས་དཔྱིན་སྐད་ཐོག་ནས་ཁྲི་བ་སྐྱེད་པ་དང་།  
གཅིག་བྱས་ཆེ་རྩོམ་ཉ་པོ་དོན་རྟོགས་ཀྱིས་ཁག་མེད་སྟམ་པ་  
དང་། དེ་ནས་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྐོར་སྐད་  
ཆ་བཤད་ན་ཁོང་ཚོས་དེ་ཅམ་མཐོ་མི་འཚོས། དེར་བརྟེན་པོད་  
ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་པོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལྷག་པོ་རི་ཡིན། པོད་ཀྱི་རིག་  
གཞུང་གཏོང་ཟབ་ཚད་རི་ཡིན་སྟེ་སྤྲུང་སྐྱོབ་སྐོབ་པ་དགོས་  
ཀྱང་དེ་ལྟར་མེད་པ་དེར་རོས་རང་སེམས་ཚབས་བྱུང་། དེ་དག་

ཀུན་ལ་རང་རེས་དོ་སྤང་བྱ་དགོས་ལ་དོ་སྤང་བྱས་པ་ཙམ་དུ་  
མ་ཟད་ཐབས་ལམ་རིམ་ལོན། ལག་ལེན་བསྟར་སྤྲོད་ཐབས་ཐད་ལ་  
རྒྱན་གཏན་ནས་སྤོང་གཡེང་མ་ཤོར་བ་དང་འབད་བཞེན་ནས་  
ཏན་བྱ་དགོས་པ་གསུང་།

**དོན་ཚན་གསུམ་པ།** རང་རེ་བོད་མི་ཚོལ་ཁ་དང་ཚོས་  
བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་ཀུན་མཐུན་སྤྲིལ་དམ་གཙང་དགོས།  
མཐུན་སྤྲིལ་དམ་གཙང་ཞེས་པ་ང་ཚོའི་རྣམ་པའི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་  
ཡིན། སྲར་རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ཡུལ་ལ་སངས་རྒྱས་བཙུགས་  
ལྟ་འདས་ཀྱིས་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞེད་ཚོས་འཁོར་སྐྱོར་  
ཀྱི་བཀའ་ཚོས་དང་པོ་སྐབས་བའི་སྐབས་དེའི་དུས་ན་འཁོར་ལྗང་  
སྤེ་བཟང་པོ་སྤེ་སྤོབ་མ་ལྟ་སྤྲུགས་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་ཐོག་  
མར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་བུ་རྒྱུགས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་  
ནས་བོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་བུ་ཐོག་མར་དར་བའི་སྐབས་  
ལ་མཁན་སྤོབ་ཚོས་གསུམ་ཞལ་འཛོམས། གང་ལྟར་འབགས་  
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་མོན་ཞལ་འཛོམས་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་མཐུན་  
སྤྲིལ་དམ་གཙང་གྲུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
བསྟན་བུ་དེ་ལྟར་དར།

དེར་བརྟེན་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་  
གང་ཞེས་ཡིན་ཡང་ཀུན་མཐུན་སྤྲིལ་དམ་དམ་ཚིག་གོང་བྱ་  
གཅིག་གྲུང་གྱི་རྣམ་པ་ལ་ཉེ་རར་རབ་ལུས་པ་ཞེས་དང་བརྟེན་  
དགོས་པ་གནད་ཡིན། གང་ལྟར་ད་ལྟ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་  
དུ་ལྔལ་བ་རེན་པོ་ཆེའི་སྤྲུགས་རྗེ་བཀའ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་  
ཚོར་སྲར་དང་མི་འདྲ་བ་གོང་དུ་ཞུས་པ་རིམ་ལོན་པའི་ཐོག་ནས་  
སྤྲིལ་མེད་ཟེར་ནའང་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་  
གི་དབྱེ་ཁྲིད་པའི་རྒྱང་དོར་ལམ་སྟོན་མ་ཞོར་བ་ཞེས་སྐུལ་བ་དེར་  
བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

མདོ་དོན་ངོས་རང་ཚོས་ཀྱི་དབྱེ་ཁྲིད་ཀྱི་མིང་ཡོད་ཙམ་།  
ངོས་ལ་རེ་བ་གང་ཡོད་དམ་ཞེས། རང་རེ་བོད་ལ་ད་ལྟའི་གཞུང་  
འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཚོས་བརྒྱད་ལ་ས་དགེ་བཀའ་སྤོང་བོན་དང་  
བཅས་པ་ཡིན། དེ་མིན་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་དུ་མ་དང་ལྷ་མ་ལ་ལའི་  
གསན་ཡིག་ནང་དུ་བཟུས་ན་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་མང་ཞིང་  
གངས་བཤེར་ཐེབས་དཀའ། ཡིན་ཡང་དེ་དག་ལྷ་མའི་མཚན་  
མི་འདྲ་བ་དང་གདན་སའི་ཆགས་རིམ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་  
ཚོས་བརྒྱད་སོ་སོར་གྲེས་པ་ལས་རྣམས་མའི་ཚོས་ཀྱི་ནང་དོན་  
ཐོག་ནས་ཁག་ཁག་སོ་སོར་གྲེས་པ་མེད་ལ་ཀུན་གྱིས་འཆད་  
བཞིན་པ་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་དང་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་ལ་སོགས་  
པ་གསུངས་པ་ཆ་མཚུངས་ཡིན། མིང་ཅུང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་  
པ་ལས་དོན་དམ་ཆ་མཚུངས་ཡིན། འཐེན་འབྲེར་གྱི་རིགས་དེ་  
དག་ནི་ངོས་ནས་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མ་མཐོང་། རྒྱན་  
གཏན་ཅེད་མོ་དང་སྤྲུགས་ཉེ་བཞིན་རྒྱ་ལ། རང་རེ་དབང་བསྟར་  
མཁན་ཡིན་སྐབས་དབང་བསྟར་སྐབས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་  
དང་སྤྲུན་རས་གཟིགས་སོགས་འདྲ་མིན་དབང་བསྟར་དགོས་  
མོད། སྟོན་མ་ངོས་ཀྱིས་ལྟ་ཐམས་ཅད་དོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་སྐུལ་  
ཡང་། ཉེན་ཞེས་པ་བོད་ནས་དེ་བཞེད་པོ་ཞེས་འབྱོར། བོད་  
སྤྱིངས་དཀར་པོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་བཟུས་རྗེས་  
སེམས་ལྷགས་ཅད་དེ་ཆག་སོང་། རྗེ་རྗེ་པག་མོ་ལའང་ལྟ་བུ་  
ཉེ་ལུ་མཆིས། དེར་བརྟེན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་དབང་ཞེས་  
བསྟར་ན་དབང་བཀའ་སྐབས་སུ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལས་  
ལྟ་ཞེས་མེད་ཅེས་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མཚན་དབང་གིས་འབྲེལ་  
བཀའ་རྒྱལ་དགོས། དེའི་རྗེས་སུ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་  
ཞེས་བསྟར་ན་ཡང་དུ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་ལས་ལྟ་བུ་ཞེས་  
མེད་ཅེས་ཤོད་བཞིན་ཡོད། རོ་མ་ལྟར་ན་ལྟ་སྤྲུགས་ཀྱི་པོ་ཡོད།

དཔེ་ཞིག་བཤད་ན། རྩོམ་མ་མཚོན་ཆ་བཙུག་མི་ཞིག་གིས་ཁོ་ལ་ཚོན་ཆ་སྤུབ་དང་གི་ལ་སོགས་པ་དུ་མ་ཡོད། ཁོས་གི་བཙུག་པའི་སྐབས་སུ་ཀུན་ལ་གི་དེ་མིག་སྟོན་བཀྲིས་ཏེ་འདྲི་ལྟོས་དང་རྩོད་པའི་གི་འདྲི་བཙུགས་ན་མི་ཕྱིགས་པའི་དངོས་སོ་ཅི་ཡང་མེད་ཅེས་དང་། དེ་རྗེས་ཁོས་སྤུབ་ཅིག་ཡར་འཕྲུང་ཏེ་འདྲི་ལ་གཞིགས་དང་སྤུབ་འདྲི་སྤྱི་ཞིང་འཇམས་པའི་མཚོན་ཆ་གང་ཞིག་བསྟར་ཡང་ཕྱིགས་མི་སྤུབ་ཅེས་བཤད། སྐབས་དེའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ནས་སྤུབ་ཀྱི་ཞིག་གིས་གན་ལགས་ཁྱེད་རང་ལ་ངས་སྐད་ཆ་འདྲི་རྒྱ་ཡོད། ཁྱེད་རང་གི་གི་དེས་སྤུབ་དེ་ལ་བཙུགས་ན་གང་འཕྲུང་རམ་ཞེས་དེས་པར་ཚོང་པ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱ་མེད་པར་གྱུར།

གང་ལྟར་ཚོས་བརྒྱུད་སོ་སོའི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ནམ། ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་མཚན་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་གསུངས་པའི་སྐབས་ལ་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་དང་དེ་གཞན་ལ་མེད་པ་ཅ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཀྱི་ཀྱང་མ་འོས་པ་མེད། ཡིན་ཡང་དེ་ཅ་ཆེན་སོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ནས་སོ་སོ་རྒྱུད་པ་ཅ་ཆེན་སོ་ཡིན་པ་ལས། གཞན་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་མིན་པ། གཞན་ལ་ཁྱད་གསོད་དེ་ལྟར་བཀྲིས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ། དེ་དྲིགས་བཀྲི་མི་ཉན། ལྷག་པར་སངས་རྒྱུས་འོད་སྲུང་གི་བསྟན་པ་ཉམས་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་དུ་སྤུབ་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་གཙོ་སོ་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་དག་མིན་ནམ་གང་ལྟར་ལེ་ལོ་ཆེ་བཤགས་ཏེ་ཉམས་པར་གྱུར། རྩོམ་བཙུག་ལྟར་འདས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྗེ་ལྟར་བཀྲིས་ཏེ་འདྲི་གམ་ཞེ་ན། ཚོད་པ་རྒྱབ་སྟེ་འདྲི་གསུངས། ཚོད་པ་དེའང་ཐལ་དང་ཕྱིར་ཞེས་པ་མིན་པར་དེའང་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ནང་མན་མན་ཚུན་མི་དགའ་བ་དང་བའི་བརྒྱུད་པ་དང་ཁོའི་བརྒྱུད་པ་ཞེས་ཚོད་པས་ཉམས་གསུངས། དེར་བརྟེན་

རང་དེ་བསྟན་པ་འདྲི་གང་ཟག་ཏུ་མ་གྱུར་ཀྱང་བསྟན་པ་བཤིག་མི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ན་དོན་མེད་ཡིན། རྒྱུན་གཏན་ཀུན་ལ་དེ་ལྟར་བརྟེན་བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་རང་དེ་ཚོས་བརྒྱུད་པན་ཚུན་འཇུག་འབྲེར་དེ་དྲིགས་ནི་མི་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཚོས་ཁོའི་འཇུག་འབྲེར་ཡང་རྩད་ནས་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུར་སོ་སོའི་པ་ཡུལ་གང་ཡིན་གྱི་ཞེན་པ་དང་ཁ་སོ་རུས་ཡོད་ཚོག་ཀྱང་གཞན་ཅ་ཆེན་སོ་མིན་པ་དང་ཁྱད་གསོད་དྲིགས་མི་ལེགས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་སྤུབས་ལ་གཅགས་ཏེ་ད་ལྟ་འཇམས་སྤྱིར་སྤྱིའི་གནས་སྟངས་རྗེ་ལྟར་ཡིན་པ་དང་གང་ལྟར་ཉག་སྤྱོད་སོ་ཞིག་གི་སྐད་ལ་གནས་ཡོད། ལྷག་པར་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཐ་སྤྱིའི་དང་གནས་སྟངས། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་དང་སྤྱིར་གྱི་བདེ་སྤུབ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུད་པར་བཀྲིས། སོ་སོའི་སེམས་དབྱུས་སུ་བཞག་སྟེ་རང་དེས་མཐོ་བསམ་རྒྱ་ཆེན་སོ་དང་གཉིང་ཟབ་སོ་ཞིག་གཉོང་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གིས་གནད་དོ།

མཐའ་དོན། ད་ལན་རྒྱལ་ས་ལ་ཡོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་དང་བསྟན་ཏེ་ནམ་པ་ལྟར་རྒྱས་མཇུག་རྒྱའི་གོ་སྐབས་དང་ཉ་ཅང་དགའ་སོ་བྱུང་ཞེས་བརྟེན་རྒྱ་ཡིན། ཀུན་སྤྱོད་གསུགས་གསལ་ཐང་དང་བྱ་བ་ལམ་འགོ། སྐད་མཇུག་སྤུབ་པའི་སྟོན་འདུན་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།



# རྒྱལ་ཁྲིམས་གདན་ས་ཀྲམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤིང་དུ་ ཞབས་སོར་བསྐྱེད་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༡༧ ཉིན།  
 ལྷུལ་དབང་ལ་ཀྲམ་པ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་  
 Woodstock སུ་མཚེས་པའི་ཀྲམ་ཐེག་  
 གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤིང་ Karma Triyana  
 Dharmachakra སུ་ཞབས་སོར་འཁོར་བ་  
 བ། ལྷུལ་ས་རྗེ་རྗོགས་ཚེན་དཔོན་སློབ་རིན་  
 པོ་ཆེ། ལྷུལ་ས་རྗེ་བྱུང་མང་གར་དབང་རིན་  
 པོ་ཆེ། ལམན་པོ་ཀྲམ་མཐར་ཕྱིན་རིན་པོ་ཆེ།  
 དབུ་འཛིན་ཤར་སྲས་བསྟན་འཛིན་ཚོས་ཉིད་  
 གྱིས་གཙོས་པའི་ཚོས་ཚོགས་

ཀྱི་ལམན་ལས་སྡེ་དད་སྲིན་སློབ་ཚོགས་བརྒྱ་ཕྱག་དང་། སློ་  
 སུང་ལྷགས་པ་དང་གཉེན་མར་གནས་པའི་ཤར་རྒྱལ་དང་རང་  
 རིགས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུན་བཅས་དད་ལྡན་པ་སློང་ཚོ་དུ་མས་  
 བསུ་བའི་བསུ་བཞོད་ཀྱི་ཕེབས་བསུ་གནབ་ཅིང་རྒྱས་པ་ལྟས།





བྱང་ཨ་འི་ཚོས་ཚོགས་དེ་ཉིད་ནི་ཡུལ་མཚོག་སྐྱ་གོང་  
 མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྩེ་མཚོག་གི་སྐབས་ནས་ཕྱག་བཏབ་  
 ཅིང་། དེ་ཉིད་ཡུལ་མཚོག་གོང་མ་རུབ་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་  
 དུལ་གདན་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས་ད་བར་བཟང་བྱ་བཅུ་  
 རྟལ་གསུམ་ལྟག་ཅམ་སོང་བེན། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་  
 ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་བཟུ་ཤིས་པའི་རྟགས་བརྒྱད་དང་རྩས་བརྒྱད་ཀྱི་  
 དེ་ལྟམ་ལམ་ལམ་ཀུན་ཏུ་མཛེས་པར་སྤྲས། ཡུལ་དབང་

མཚོག་ལེབས་འཁོར་ལས་བཤོལ་མ་ཐག་ཀུན་ཐེག་གསུམ་ཚོས་  
 འཁོར་སྤོང་གི་རྒྱན་བཞུགས་མཁན་པོ་གཙོ་བོ་མཁན་ཚེན་ཀུན་  
 མཐར་ཕྱིན་རིན་པོ་ཚེ་ནས་མཇུག་དང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་  
 འདུ་ཁང་ཚོས་ཚེན་དུ་གདན་བྲངས། དགྲུང་གྲངས་གོ་གཉིས་  
 སུ་ལེབས་པའི་མཁན་པོ་ཀུན་མཐར་ཕྱིན་དང་ཤར་སྤྲས་བསྟན་  
 འཛིན་ཚོས་ཉིད་ནི་ཡུལ་མཚོག་སྐྱ་གོང་མས་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༠ལོར་  
 ཚོས་ཚོགས་སུ་མངགས་བསྐྱོས་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡུལ་



དབང་མཚོག་ནས་འདུ་ཁང་རྟེན་  
གསུམ་སྐྱེན་སྤར་ཐོག་མར་སྐྱེ  
ཕྱག་སྲོན་དུ་འགྲོ་བའི་སྐོན་ནས་  
སྤང་གསལ་ཞལ་དབྱེ་མཛད།  
དེ་རྟེན་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་མ་  
ཐག་ཐོག་མར་གསུང་ཚོག་ཞལ་  
འདོན་གསུངས་ཤིང་གསོལ་ཇ་  
བཞེས་འབྲས་འདེགས་འབྲུལ་  
ཞུས།

ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེ་  
འཛིན་ཤར་སྤམ་བསྐྱེན་འཛིན་  
ཚོས་ཉིད་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་  
ཡ་ཀམ་པ་མཚོག་ད་ལན་སྤང་  
རང་གདན་ཀམ་ཐེག་གསུམ་  
ཚོས་འཁོར་སྤིང་གི་ཚོས་ཚོགས་  
སུ་ཞབས་སོར་བཀོད་བ་ནི་  
ཚོས་ཚོགས་དང་དད་སྐྱེན་པ་  
ཡོངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་  
བགོ་སྐལ་ཙམ་མ་ཟད། ཨ་  
འིའི་ནང་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ན་

འིམ་ལ་དད་འདུན་ཅན་གྱི་ཤར་རུབ་མི་འཇགས་ཡོངས་ཀྱི་ཡིད་དུ་  
བརྒྱགས་པའི་འདོད་དོན་རྣམས་འགྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སྐོར་དང་།  
དེ་བཞིན་རང་གདན་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤིང་གི་སྤ་  
སྤིའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་སྐྱེན་སྐོན་ཞུས། དེ་མཇུག་བསྐྱེན་འཛིན་  
ཚོས་ཉིད་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤ་མ་རྣམ་པས་མཚུལ་སྐྱེ་གསུང་  
སྐྱགས་རྟེན་འིམ་བཞིན་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་བྱུང་རྟེན་དེར་འདུས་  
གནད་ཡོད་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་དང་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་

བཤད་དང་བཅས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཡགོང་མའི་གཞིམ་རྒྱུང་  
དུ་གདན་བྲངས་ཉེ་སྐྱེ་བཞུགས་མཛད།



# སྐབས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཤེས་པའི་ལམ་སྟོན་ ཐབས་ལམ་གསར་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། བྱང་ཨ་རིའི་གདན་ས་ཀམ་  
ཐེག་གསུམ་ཚོས་ སྤྱི་ལོ་ཚེས་ཚོགས་ གྱི་གོ་སྤྲིན་འོག་ཡད་པལ་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་ཉི་ཤུ་ལོག་ Ulster སྐྱུ་རྩལ་  
འཁྲབ་སྟོན་ཚོགས་ཁང་དུ་དད་ལྡན་ཚོས་ལྷ་བ་སྟོང་ཚོ་དུ་མ་ལ་  
སྐབས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐབས་ལམ་གསར་  
བའི་ལམ་སྟོན་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་དུ་འཛམ་གླིང་གར་  
རུབ་གྱི་དད་ལྡན་པ་སྟོང་ཚོ་དུ་མར་བཀའ་སྩལ་དོན།

ཐོག་མར་འདྲིའི་ཐབས་པ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཟུ་  
ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད། ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་རང་བྱུང་  
རིག་པའི་རྩོ་རྩེ་མཚོག་གི་བྱང་ཨ་རིའི་གདན་ས་གཙོ་བོ་ཀམ་  
ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤྱིང་དུ་བཅར་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་  
ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། ད་ལན་སྟོགས་པོ་དུ་མ་ཐུག་འཕམ་བྱུང་  
བར་དེ་བས་དགའ་པོ་བྱུང། ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སྤྱིང་  
ལ་མ་སྤེལ་སྟོན་ལྷ་བ་གཅིག་ཅེས་རིང་ལ་མཐོ་སྟོབ་ཆེ་ཞག་དུ་  
མ་ཞིག་ལ་བསྟོན་དེ་གཏམ་བཤམ་ཡང་དུ་མ་བཞུག་ཉེ་བའི་བ་  
ཆེན་པོར་གྱུར། ལ་སྟོན་ཉིན་གས་རིང་ལ་རྒྱལ་ས་དང་དེའི་མངའ་  
ཁུལ་དུ་ཕྱིན་ཉེ་བའི་བས་དུས་འདས། དེ་རིང་ནས་བཅུ་པའི་

ཉི་མ་གསུམ་ཅེས་རིང་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་ཡིན་སྐབས། རོས་  
གྱིས་བསམ་བ་ཇི་བཞིན་ལེགས་པོ་འབྱུང་རྒྱུ་དགའ། དེ་རིང་  
སྐྱ་ཆར་སྐབས་འགྲོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་འཆད་དང་ཕྱི་ཆར་  
སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་འབོགས་རྒྱུ་ཡིན།

འདྲིའི་ཞལ་འདོམས་པ་པལ་ཆེ་བ་རྒྱན་གཏན་ཚོས་གྱི་གོ་  
རྟོགས་ལྡན་པ་རྒྱུ་ཡིན་སྐབས། སྐབས་འགྲོ་ཉེ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་  
པའི་ཚོས་ལ་ལྷགས་པའི་མགོ་སྐབས་འགྲོ་ནས་བཅུ་གས། དེ་  
བཞིན་སྐབས་འགྲོ་ཉེ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་གྱི་རྩ་བའམ་  
ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་སྐབས་འགྲོ་ལ་འདུས། རྒྱ་མཚན་དེར་  
བཞེན་ནས་སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་རྩོ་སྟོན་མདོར་བསྐྱས་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།  
རང་རེས་ཐོག་མར་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནམ་ཡང་ན་  
རྒྱ་རྒྱེན་ཇི་ཡིན་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས། ཉང་བ་སངས་རྒྱས་  
པའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བཞུགས་པའི་སྐབས་དེས་བར་དུ་རྒྱ་མཚན་  
ལ་བསམ་མོ་གཏོང་རྒྱ་གལ་གཅད་དུ་གྱུར།



རང་དེ་ལེགས་སྐྱར་སྐྱད་ཏུ་ཡོད་པའི་མདོ། བསྐྱེགས་  
 བཅད་བཅད་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟུག་ལ་  
 ང་ཡི་བགའ། །ཞེས་པ་དེ་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མེད། ཡིན་ཡང་  
 བ་ལིའི་སྐྱད་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་མདོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཅ་ཏེ་ཅང་  
 རྒྱས་པོ་ཡོད་ལ། ཚེས་ཤིག་ལྷ་མས་འཆད་པ་ཅམ་གྱིས་མི་  
 འགྲིག་ལ། དེ་བཞིན་པ་མའི་ལུགས་སྲོལ་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲིག་  
 གང་ལྟར་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་ལྷ་མས་འཆད་པ་ཅམ་གྱིས་  
 མི་འགྲིག་པར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་རྒྱ་མཚོན་ཡང་དག་རྙེད་པར་  
 བཞིས་ཏེ། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཚེས་ལ་ལུགས་དགོས་པ་གནད་  
 ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་བསྐྱོན་པར་མཛད།

དེར་བརྟེན་འཇམ་བུ་སྤྱིར་གི་ཚེས་བརྒྱད་པའ་ཆེ་བ་ཐོག་  
 མར་འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་ལ་ཚེས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བཞིན་  
 འགོ་བཅུགས་ཡོད། ཚེས་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་པ་སོ་སོའི་སྐྱེ་ཆའི་ནང་  
 དུ་ཉམས་སྲོང་ངམ་ཐུགས་ལ་འཇུངས་པའི་རྟོགས་པ་དེ་དག་མི་  
 གཞན་ལ་བཟོ་བཤའ་བཞི་རྒྱུ་དེ་ལྟར་བྱུང་། རྒྱ་མཚོན་དེ་དག་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ཐོག་མར་འགོ་བཅུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཚེས་ཀྱི་  
 ལམ་ལུགས་བཞིན་འགོ་བཅུགས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ལམ་  
 ལུགས་སྲོལ་དུ་སྐྱུར། གཙོ་ཆེ་ཤོས་ཏེ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་  
 རྗེས་སུ་འབྲངས། དེའང་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་  
 པ་གཙོ་ཆེ་བ་མིན་ནམ་སྟམ།

དཔེར་ན། ཚེས་ཞེས་པ་དེའི་ནང་དོན་སོ་སོས་ཉམས་སུ་  
 སྲོང་ནས་སྐར་ཚེས་སྟོན་པ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་སོ་སོས་ཚེས་ཉམས་  
 སུ་སྲོང་བའི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་བཟོ་བཤའ་བཞིས་པ་དེ་ལྟར་  
 ཡིན། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དེ་དག་གིས་ཉམས་སུ་སྲོང་  
 བའི་རྟོགས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྷོ་སྟོན་ཅམ་ཡིན། གང་ལྟར་  
 རྣམ་མ་སོ་སོས་རྟོགས་དགོས་པ་དང་ངོ་འཕྲོད་དགོས། སོ་སོས་  
 ཉམས་ལེན་བཞི་རྒྱ་དང་ཉམས་སྲོང་སྐྱེ་རྒྱ་གས་གནད་དུ་སྐྱུར།

ཡིན་ཡང་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དུ་སྐྱུར་ཅ་ན། ཉམས་སྲོང་སྐྱེ་རྒྱ་ལ་  
 སོགས་པ་དེ་ལ་ཀུན་གྱིས་དོ་སྣང་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུང་དུ་དང་། ལམ་  
 ལུགས་སྲོལ་ལ་དོ་སྣང་ཆེ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་དེ་ལྟར་འབྱུང་། རྒྱ་མཚོན་  
 དེར་བརྟེན་སྟོན་ཞེས་པ་རང་ངོས་ནས་ཉམས་སུ་སྲོང་བའི་ཐོག་  
 བས་རྟོགས་པ་སྤྱིར་བར་བུ་རྒྱ་རྒྱུང་ཉུང་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད། སོ་  
 སོ་སྤྱིར་གྱི་ཐོག་ནས་སྐབས་སུ་འགོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་དང་  
 རྒྱ་རྒྱེན་ངོས་ཐེན་པ་བྱ། དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བསྟན་པའི་ནང་  
 དོན་སྟོང་པོ་སོ་སོས་ཐོབ་རྒྱ་ཡིན། དེ་མིན་མཚམས་དེ་སྟོང་པོ་  
 བར་དོར་ཅ་བ་བོར་ནས་ལམ་ག་ལ་འཇུ་བ་རི་བཞིན་ཡམ་ལག་  
 ལ་དོ་སྣང་བཞིན་པ་དང་ཆ་མཚུངས་ཡིན།

དཔེར་ན། ཁང་པ་ནག་པོ་ཞིག་མཆིས་པས་ལ་ལ་གཉིད་དུ་  
 ཡུར་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཆེ། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞིག་ལས་རྣམ་མའི་  
 གནས་རྒྱལ་གང་ཡང་མིན། དཔེར་ན་ཐེངས་ཞིག་ལ་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱིས་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚེས་གསུངས་ཏེ་བཞུགས་  
 བཞིན་ཡོད་ཅ་ན། དེའི་ཁང་པ་དེ་ལ་སྐྱོ་གཅིག་ལས་མེད། དེའང་  
 གཤམས་ཕྱོགས་དེར་མཆིས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཚེས་གསུངས་  
 གུབ་སྟེ་སྐྱོ་གཤམས་ཕྱོགས་དེ་ནས་མར་ཕྱིར་ཐོན་དགོས་གསུངས་  
 པའི་རྒྱལ་ལྟར། དེའི་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱས་ཆེ་ལས་འདས་ཐེན་  
 པའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གི་སྟོན་པ་ཞིག་གིས་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
 གི་ནང་དུ་ཚེས་གསུང་བ་དང་ཡིན་ཡང་ཁང་དེར་ཁྱད་བར་  
 གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གཤམས་དང་གཡོན་ལ་སྐྱོ་དེ་ཡོད། ཚེས་  
 གསུངས་པའི་རྗེས་སུ་སྐྱོ་ནས་མར་བུད་དགོས་པས། སྐྱོ་གཤམས་  
 གཡོན་གཉིས་ཡོད་སྟབས། སྐྱོ་གང་ནས་བུད་དགོས་ཞེས་རྗེས་  
 པས། སྐྱོ་གཤམས་ནས་ཐོན་དགོས། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱོ་  
 གཤམས་ནས་ཐོན་གསུང་གི་གདའ། དེར་བརྟེན་ངོ་སྟོན་གཤམས་  
 བས་ཐོན་དགོས་ཞེས་བཤད། དེར་བརྟེན་རིམ་བཞིན་སྐྱོ་གཉིས་  
 ཡོད་ཀྱང་སྐྱོ་གཤམས་དེར་ཐོན་དགོས་པའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དུ་



གྲུང། ཡིན་ཡང་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་  
 བོ་སྐྱབས་དེར་སློབ་གཅིག་ལས་མེད། སློབ་ནས་ཐོན་རྒྱ་གཤམ་གནད་  
 ཆེ་བ་ལས་སློབ་གཤམ་གཤམ་ལ་ཁུང་པར་ཅང་མེད། ཡིན་ཡང་  
 དེ་དག་ལས་ལུགས་སློབ་དུ་གྲུང་ཉེ་ལེས་པར་སློབ་གཤམ་ནས་  
 ཐོན་དགོས་པ་ལས་གཤམ་ནས་མི་འགྲིག་ཅེས་པ་དེ་ནི་སངས་  
 རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མེད་ཅེས་བཤད་པ་ལྟར་དུ་གྲུང། དེ་ལྟ་  
 གྲུ་མཚམས་མེ་ནང་དོན་རྣམས་མ་མཐོན་པར་མི་གསལ་བ་དང་  
 དེ་དང་དེའི་ཡམ་ལག་དག་ལས་ལུགས་སློབ་གཤམ་ཆེན་པོར་  
 གྲུང། དེ་ལྟ་གྲུས་རང་མེད་དཀའ་ངལ་དུ་མ་བཟོ་བཞིན་ཡོད།  
 དཔེར་ན། བོད་ཀྱི་བཙུན་མའི་གནད་དོན་ཐད་ལ་སྐད་ཆ་དུ་མ་  
 འཆད་བཞིན་ཡོད། སལ་ཆེ་བས་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་  
 རྣམས་མ་ཇི་ཡིན་ཏེ་གོ་བ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ལས་ལུགས་སློབ་

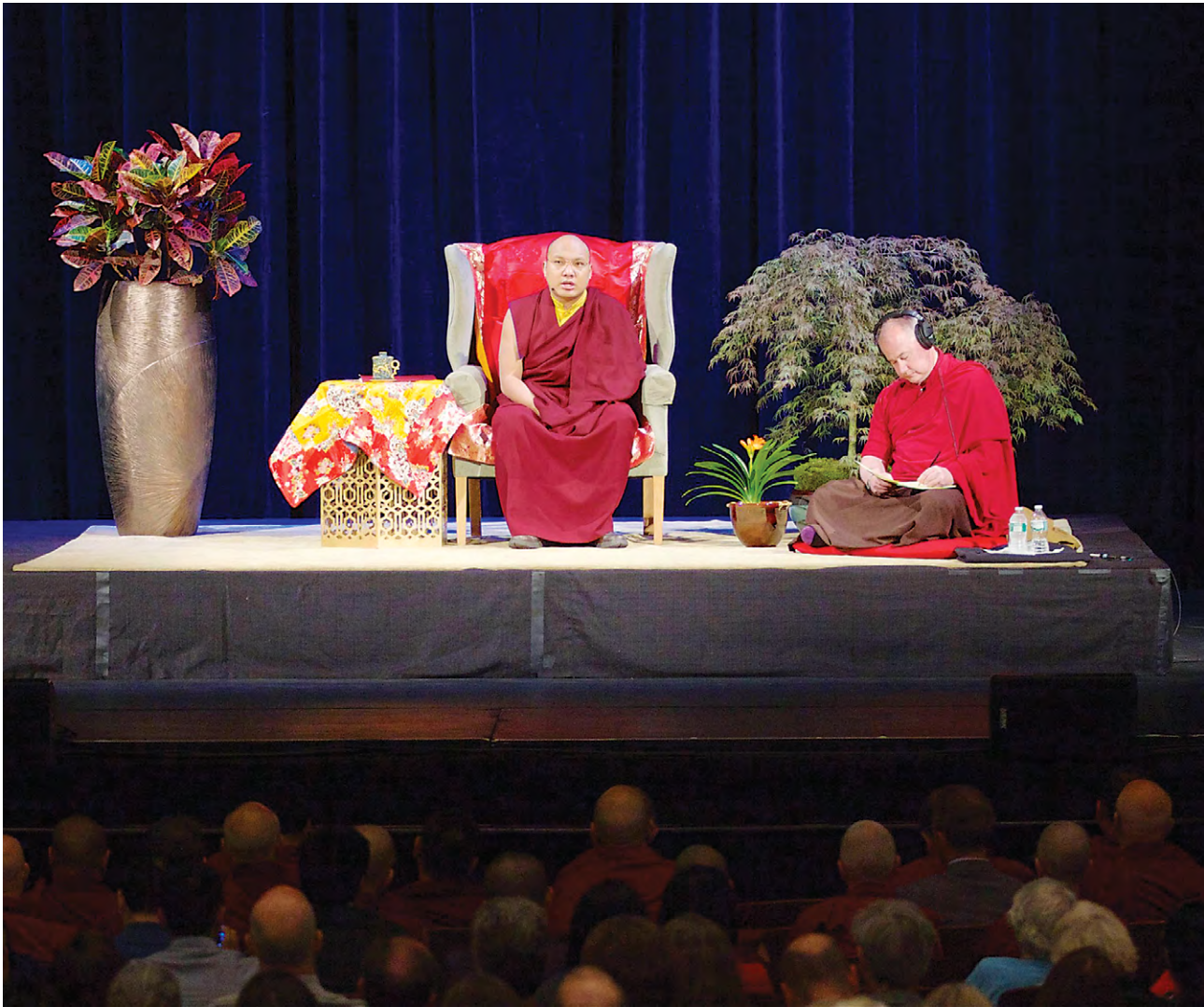
རྒྱ་ཆེར་བཅིས། དེས་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན།  
 དེ་དག་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་དུ་ཡིན།  
 སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚོན་འཆད་ཅན་གཙོ་བོ་སྟེ་  
 འཇིགས་པ་དང་དད་པའི་རྒྱ་གཉིས། འཇིགས་པ་ཡོད་པར་བརྟེན་  
 བས་སྐྱབས་སུ་འཆོལ་བར་འདོད་པའི་སློབ་དཔོན་འབྱུང། དད་  
 པ་ཡོད་ན་སྐྱབས་འཆོལ་བས་སྐྱབས་གང་ཉེད་པ་དེ་ལ་ཁུ་འདོད་  
 དམ་སྐྱབས་བསྟེན་འདོད་ངང་གིས་འབྱུང། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་  
 བས་འཇིགས་པ་དང་དད་པ་གཉིས་སྐྱབས་འགྲོའི་རྒྱ་གཉིས་སུ་  
 འཇོག། འཇིགས་པ་དེར་ང་ཚོས་བརྟག་ཅིང་དབྱེད་དེ་རྒྱ་མཚོན་  
 ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་བཏང། རྣམས་མའི་ང་ཚོར་འཇིགས་སྐྱབས་  
 གི་ཚོར་སྣང་སྤྱིད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། གཙོ་བོ་འཇིགས་པ་ཞེས་པ་  
 འཇིགས་སྐྱབས་གི་ཚོར་སྣང་སྤྱིད་རྒྱ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། འཇིགས་པ་

ཞེས་པ་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ནས་སོ་སོར་སྐྱོན་ཡོད་  
པ་དང་དེ་བཞིན་སོ་སོར་གཞོན་པ་ཡོད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རིམ་  
ཡིན་བརྟག་དབྱེད་བཏང་སྟེ་དེ་འདྲའི་འདེགས་པ་སྐྱེད་རྒྱ་རང་  
རེར་དཀའ་བར་གྱུར།

རང་རེ་འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་པ་ལ་པལ་ཆེ་བས་འདེགས་པ་  
ཞེས་པ་སོ་སོའི་མཐུན་དུ་དུ་ལྟ་སྟེ་བས་ན་འདེགས་པ་སྐྱེ་རྒྱ་  
དང་། དཔེར་ན། ལྷག་ཅིག་མཐུན་དུ་སྟེ་བས་ན་འདེགས་པ་  
ཡིན་པ་དོས་ཟེན། འདེགས་པ་མཐོང་རྒྱ་མེད་གྱུར་ན་རང་རེས་  
འདེགས་པ་ཡིན་པ་ཉ་གོ་བཞིན་མེད། དཔེར་ན་འཇམ་བུ་སྤྲིང་  
གི་གཞུང་གཤེས་འགྲུང་ལྟོག་འགྲོ་བ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་  
ངལ་འབྲས་པ་དེ་རྩ་ཆོས་ཉ་གོ་བཞིན་མེད། གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་  
ན། གཞུང་གཤེས་ཀྱི་འགྲུང་ལྟོག་རྒྱ་ཆེ་ཐག་ཚོད་དེ་རྩ་ཆོས་ཐད་  
ཀར་ཚོར་བ་སྐྱེ་བཞིན་མེད། དེའང་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལ་ལྷག་ལྟ་  
བུ་ཞིག་ལྷན་པ་གསུམ་ཀྱི་ལམ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་བས་རྒྱ་རེད་ཅེས་བཤད་  
གཏང་རྩ་ཆོད་ཞེད་བཞིན་མེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་  
འགྲུང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་སྐབས་འདིར་ར་  
ཚོས་འདེགས་པ་དེའི་ཉེན་ཁ་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བཞུགས་རྒྱ་དང་། ཉེན་  
ཁ་དེ་ལའང་མཐུན་དུ་མཚེས་པའི་ཉེན་ཁ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ལྷག་  
མའི་སྐྱོན་དང་ཉེན་ཁ་རྩ་ཆོད་མཐུན་དུ་མེད་པ་སྐྱོག་གྱུར་གྱི་ཚུལ་  
དུ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་དང་ཉེན་ཁ་ཁལ་པ་དེ་དག་ལ་རིམ་རྒྱར་བཞུགས་  
ཏེ་རྩ་ཆོས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་ཀྱི་མཚོན་བསམ་གཏོང་རྒྱ་གལ་  
གཞན་ཡིན། གཚོ་པོ་འདེགས་པ་ཞེས་པ་ཉེན་ཁ་ལས་སྲུང་རྒྱ།

དེ་ལྟ་བུའི་འདེགས་པ་རང་རེས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའམ་ར་  
ཚོས་ཚོར་མི་བྱུང་བའི་འདེགས་པ་རིམ་ཡིན། འདེགས་པ་ཞིག་  
ཡོད་དམ་གལ་ཏེ་ཡོད་ན་འདེགས་པ་དེ་བཞིན་རིམ་བུ་ཞིག་  
ཡོད་དམ། དེར་མཚོན་གྱི་འདེགས་པ་དུ་མ་འགྲུང་ཞིང་ལུང་བ་  
དུ་མ་ལ་མི་འགྲུམ་སྤག་དུ་མ་དཀའ་ངལ་འབྲས། དེ་བཞིན་ནང་

དང་སྲུ་གཤེ་འདེགས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་སྤག་དུ་མའི་སྐྱོག་འཕྲོག་  
། འདེགས་པ་གཞན་ཞིག་སྟེ་བརྟེན་པའི་འདེགས་པ། རང་  
རེ་འགྲོ་བ་མི་ལ་བརྟེན་པའམ་བརྟེན་པ་ཏུང་དགས་པའི་རྒྱ་  
མཚོན་གྱིས་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཞིག་ལ་མགོན་མེད་སྐབས་མེད་  
དེ་འདྲའི་གནས་སྣངས་ལོག་ནས་དཀའ་སྤྱད་རིམ་བུ་ཅིག་གྱུར་  
བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་མགོན་སྐབས་ཤིག་  
བཞུགས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་སྤྱད་ལྟོང་མི་དགོས། དེར་བརྟེན་བརྟེན་  
པའམ་དེས་འདེགས་པ་ཚོན་པོར་གྱུར། ཡིན་ཡང་དེ་འདྲའི་  
འདེགས་པ་རང་རེས་རྟོགས་བཞིན་མེད་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་འདེགས་  
པ་གང་དུ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཕྱི་ནང་གང་དུའང་མེད་པར་སོ་སོ་  
དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པས་དེའི་འདེགས་པ་ནི་ཞེད་སྣང་ཅན་ཞིག་  
ཡིན། འདེགས་པ་རྣམས་མ་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་རང་རེས་མཚོ་  
བསམ་གཏོང་དགོས། དེའི་འདེགས་པ་ལས་སྐྱོབ་པར་བཞུགས་  
ལ་རང་རེས་བྱམས་བརྟེན་ལར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། རྒྱན་གཏན་  
རང་རེས་བྱམས་བརྟེན་མེད་པ་ཞེས་བརྟེན་མོད། བྱམས་བརྟེན་  
པ་མིན་ཡང་བྱམས་བརྟེན་ཆད་ཡོད་དང་སོ་སོའི་སྐྱོགས་སོ་དང་དོ་  
ཤེས་ལ་བྱམས་བརྟེན་ལྷན་པ་དེ་ནི་བྱམས་བརྟེན་ཆེན་པོ་ཅེ་ཡང་  
མིན་ལ་ཆད་ཡོད་པའི་བྱམས་བརྟེན་དེ་བས་མིན། གཞན་  
རྣམས་ལ་ར་དང་འབྲལ་མེད་ཅིག་དང་ར་ལ་བྱས་གཏོགས་མེད་  
སྣམ་པ་དང་། རང་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྲོགས་པོའི་འབྲེལ་  
བ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་རིམ་ཡོད་  
རྟོགས་དགོས་ལ་རང་དང་སེམས་ཅན་གཞན་དབང་ལ་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་དང་མེད་བསམ་སྐྱོ་གཏོང་རྒྱ་དང་དེ་འདྲའི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་  
རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་གཞན་ཆེ། དེར་བརྟེན་རྩ་ཆོས་པར་མཚོན་བསམ་  
བཏང་སྐབས་འདི་ར་དང་འབྲེལ་བ་མི་གཞན། གང་ལྟར་སོ་སོའི་  
སྐྱོག་ཏུ་མ་བབས་བར་དུ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་རྩ་ཆོས་བསམ་  
སྐྱོ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། སྐྱོན་དང་ཆག་སྐྱོ་དེ་དག་སོའི་སྐྱོག་ཏུ་མ་



བབས་པའམ། སོ་སོའི་སྤྱན་མཆེད་དམ་ཡང་ན་སོ་སོའི་ཐོག་ཏུ་  
 ཆག་སྐོ་མ་བྱུང་བར་དུ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་བསམ་སྒོ་བཏང་། དེ་  
 ལྟ་བུར་བྱུང་ཉེ་མི་གཞན་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་མཚམས་ངཚོས་  
 བྱུས་གཏོགས་མི་བྱེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་དེར་མཐོ་བསམ་བཏང་  
 བ་སོ་སོའི་ཐོག་ཏུ་དཀའ་ངལ་བྱུང་མཚམས་མི་གཞན་གྱིས་  
 སོ་སོར་བྱུས་གཏོགས་མི་བྱེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། མི་གཞན་  
 ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་སྐབས་ངཚོས་བྱུས་གཏོགས་བགྱིས་མེད།  
 སོ་སོར་དཀའ་ངལ་བྱུང་མཚམས་མི་གཞན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བྱུས་

གཏོགས་བྱེད་དམ། དེར་བརྟེན་མཐར་འཇམ་བྱ་སྒྲིང་འདི་བཅེ་  
 བ་མེད་པའི་འཇམ་བྱ་སྒྲིང་དང་། འཇམ་བྱ་སྒྲིང་འདི་གང་མོ་ཇི་  
 བཞེན་འོ་སྒྲིད་མེད་པ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་  
 བཏང་། རྒྱ་མཚན་དེས་རང་རེ་བཅེ་བ་མེད་པའི་འཇིགས་བ་དེ་  
 འབྲུགས་ཆེར་འབྱུང་། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེས་  
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 གཅིག་སྟེ་དེ་ལྟ་བུའི་འཇིགས་བ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ་སོ་སོའི་རྒྱད་  
 ལ་དམ་པའི་ཚོས་ནས་མར་འཆད་པའི་བྱམས་བ་དང་བཅེ་བ་དེ་

དག་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་སྐྱོགས་དང་སྐྱབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བརྟེན་ནས་  
ཉམས་ལེན་བགྱིས་ན། འཛིགས་པ་དེ་དག་ལས་ལྔའ་རྒྱ་གདའ་  
སྟམ་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་དེ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ལྟར་ཡིན།

དད་པ་ཞེས་པ་དེར་སྐྱོགས་གཅིག་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་  
དང་ངོས་ལ་གྱི་རྒྱལ་བ་ངོ་ཤེས་དུ་མ་མཆིས། ཁོང་ཚོས་བཤད་  
ན་དད་པ་ཞེས་པར་དཀའ་ངལ་གདའ། ལྷག་པར་སྐྱ་མ་ལ་མོས་  
གྲུས་གྱིས་ཞེས་པར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་གདའ། ཞེས་ངོས་ལ་  
དེ་ལྟར་བཤད། ཡིན་ཡང་གཙོ་བོ་སོ་སོས་བགྱིས་པ་དེར་ཡིད་  
ཆེས་སོ་སོས་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོས་རྒྱུ་གཤམ་གནད་ཆེ། དཔེར་ན་  
ངོས་ཀྱི་མི་ཆེད་མཛོེ་བསམ་བཏང་ན། ངོས་ལོ་བཅུ་བཞིའི་  
སྐབས་སུ་ཤོད་ནས་རྒྱ་ལ་བྲོས་བྲོལ་དུ་སྐྱེའམ། གཙོ་བོ་ཡིད་  
ཆེས་བགྱིས་ཏེ་བྲོས་པ་མ་གཏོགས། རྒྱ་མཚན་མཛོེ་བསམ་  
གཏོང་བཞིན་གནས་ན་བྲོས་བྲུབ་རྒྱུ་དཀའ་ལ་བྲོས་མི་རུས་  
སྟམ། སྐྱོགས་གཅིག་ནས་ང་ཚོས་ཤ་སྐྱིག་བགྱིས་ཀྱང་ཤ་སྐྱིག་  
ནི་ཤ་སྐྱིག་ཡོད་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་པན་མི་ཐོགས། གཙོ་བོ་ཡིད་  
ཆེས་དང་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེའམ་སྐབས་ཀྱི་དེད་སྟམ་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་  
བརྟེན་ནས་བྲོས་བྲུབ་དུ་སྐྱེའམ། མདོར་ན་ངོས་ཀྱི་མི་ཆེད་ནང་  
དུ་ཡིད་ཆེས་ཞེས་པ་དེར་རུས་པ་ཆེན་པོ་རྗེ་འབྲུ་ཡིན་ངོས་ལ་  
སྤོང་ཚོར་བྱུང་། དེར་བརྟེན་རང་རེས་སྐྱབས་རེ་དགོན་མཚོག་  
གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་འཚང་སྐབས་སོ་སོས་བསམ་བློབ་ཚད་དང་  
ཚད་ལས་འདས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་མོས་  
པ་བྱ་བཞིན་ཡོད། སྐྱོགས་གཅིག་ནས་བཞོས་པའམ་སྐྱོགས་  
གཅིག་ནས་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཚད་མཐོ་བོར་བཞོས་ཏེ་དད་  
པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཚད་མཐོ་བོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
ནས་དཀའ་ངལ་དང་གཞོད་འཚོ་རྗེ་འབྲུ་ཞིག་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་  
ཞུས་པ་མེད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བར་ཆད་གྱིས་མི་རྒྱུགས་པ་  
དེ་འབྲུའི་ཐོག་ནས་བསྐྱོད་སྐབས་རྒྱུར་ངེས་པར་པན་ཐོགས་འབྱུང་

གི་དེད་སྟམ། གང་ལྟར་སོ་སོའི་ཡིད་ཆེས་དེར་ཚད་མེད་པའི་  
ཡིད་ཆེས་དང་སྐྱོབས་པ་དེ་འབྲུའི་ཐོག་ནས་རེ་བ་དགོས་རྒྱུ་དང་  
པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་བཞིན་དད་པའི་སྐྱོགས་  
གཅིག་ནི་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་དེར་སེམས་ཅེ་གཅིག་པའང་  
དགོས་རྒྱུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དད་པ་ཞེས་པ་རྗེ་འབྲུ་ཞིག་ཡིན།  
དད་པ་ཞེས་པ་ཡུལ་ཞིག་དང་རྣམ་གཤམ་གཞན་ཞིག་ལ་དད་པ་  
བགྱིད་པ་རྒྱུར་པ་མིན་པར་སྐྱབས་འདོད་དད་པ་ཞེས་པ་སོ་སོར་  
སྐྱོབས་པ་བྱིན་རྒྱུ་དང་རེ་བ་བྱིན་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས། སོ་སོ་  
འུ་ཐུག་ཐབས་ཟད་ཅིག་དང་རེ་བ་ཟད་པ་ཞིག་དང་པར་སྐྱོགས་  
དེར་སྐྱོགས་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་དེས་དད་པ་རྣམ་མ་མ་གྲུམ། དད་པ་ཞེས་  
པ་སོ་སོ་ལ་ཡིད་རེ་བས་ཁེངས་པ། ཡིད་དགའ་བས་ཁེངས་པ།  
སོ་སོའི་སེམས་ལ་སྦྱིང་སྦྱོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དད་པ་  
ཡོད་པ་ཞིག་འདོག་བྱུང། ཅེས་སྟེ་འདྲ་ཏོ། །

དེ་ཉིན་གསུང་ཚོས་སྦྱོབ་འགྲོར་ཨ་རིའི་སྲོང་ཁྲེར་Kingston  
གྱི་སྤྱི་ཁྲབ་པ་སྐུ་ཞབས་ Shanye Gallo མཚོག་ནས་  
དཔལ་ལྗར་དབང་ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་ Kingston སྲོང་ཁྲེར་  
ནང་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་བྱིན་འཕེབས་མཛད་པར་སྲོང་ཁྲེར་  
སྤྱི་ཁྲབ་ནས་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གསུང་བཤད་ནང་དུ།

དེ་རིང་ཁོ་བོ་གང་དུ་སྤྱི་ཞུ་སྐུ་ལུལ་གྱི་སྲོང་ཁྲེར་དུ་ལྗར་  
དབང་ལ་ཀཱ་པ་མཚོག་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་བྱིན་འཕེབས་མཛད་  
པ་ནི་སྐུལ་བཟང་གི་དུས་ཆེས་དམིགས་བསམ་ལ་བ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་དུལ་བསྐྱགས་མཛད། དེ་བཞིན་ལྗར་དབང་མཚོག་ནས་  
བྱམས་པ་དང་། སྦྱིང་རྗེ། ཞི་བདེ་བཅས་ཀྱི་གསུང་འཕྲིན་སྟམ་  
བར་སྐྱགས་རྗེ་ལེགས་འབྲུལ་ཞུས། དེ་མཇུག་ལྗར་དབང་  
མཚོག་ནས་རང་རེ་ཐམས་ཅད་ལ་གཞན་གྱི་ཕན་བདེ་བསྐྱུ་  
རྒྱུའི་འགན་འཁུར་ཡོད་སྟོར་སོགས་ཞེས་རྒྱས་གསུངས་སོ། །



རཱི་ཡོག་ Kingston གྲོང་ཁྱེར་དུ་དང་ལྷན་སྦྲོབ་ཚོགས་ཀྱི་མཉམ་འཇུག་སྐབས་སྐོམ་སྤྲུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། གྲོང་ཁྱེར་ Kingston ཡི་ས་གནས་ཀྱི་ Ulster སྐྱུ་རྩལ་ཚོགས་ཁང་ནང་དཔལ་ལྗོངས་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་དང་ལྷན་ཚོས་ལུ་བ་ ༡༥༠༠ ཚམ་ལ་ཕྱི་རྒྱུ་སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་འཛོགས། དེ་ཡང་སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་སྐབས་མཉམ་བུག་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ཚུ་ལ་བཞུགས་སྐབས་དེ་དག་སོ་སོའི་རྒྱུ་དང་འགྲོའི་བཟང་མཛད།

དེ་ཡང་ཡུལ་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཚམ་དང་དངོས་སུ་སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་སྐབས་ཉེ་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་དུ་མ་ཡོད་ཚུལ། རང་ཅག་ཀྱི་མཉམ་འཇུག་སྐབས་ཀྱི་འཛོགས་པ་དང་ཉིན་ཁ་སོགས་ཐོག་ཏུ་བབ་ཚེ་མཚོག་

གསུམ་གྱི་སྐབས་མཉམ་འཇུག་པ་དེ་ཡང་གྲིས་པས་མ་ལ་འཛོད་བ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཚོག་གསུམ་ཡིད་ལ་བྱུང་བར་བྱ་དགོས་ཚུ་གཤམ་ཚེ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་ཞེས་བར་བཀའ་སྐྱུལ་དོན།

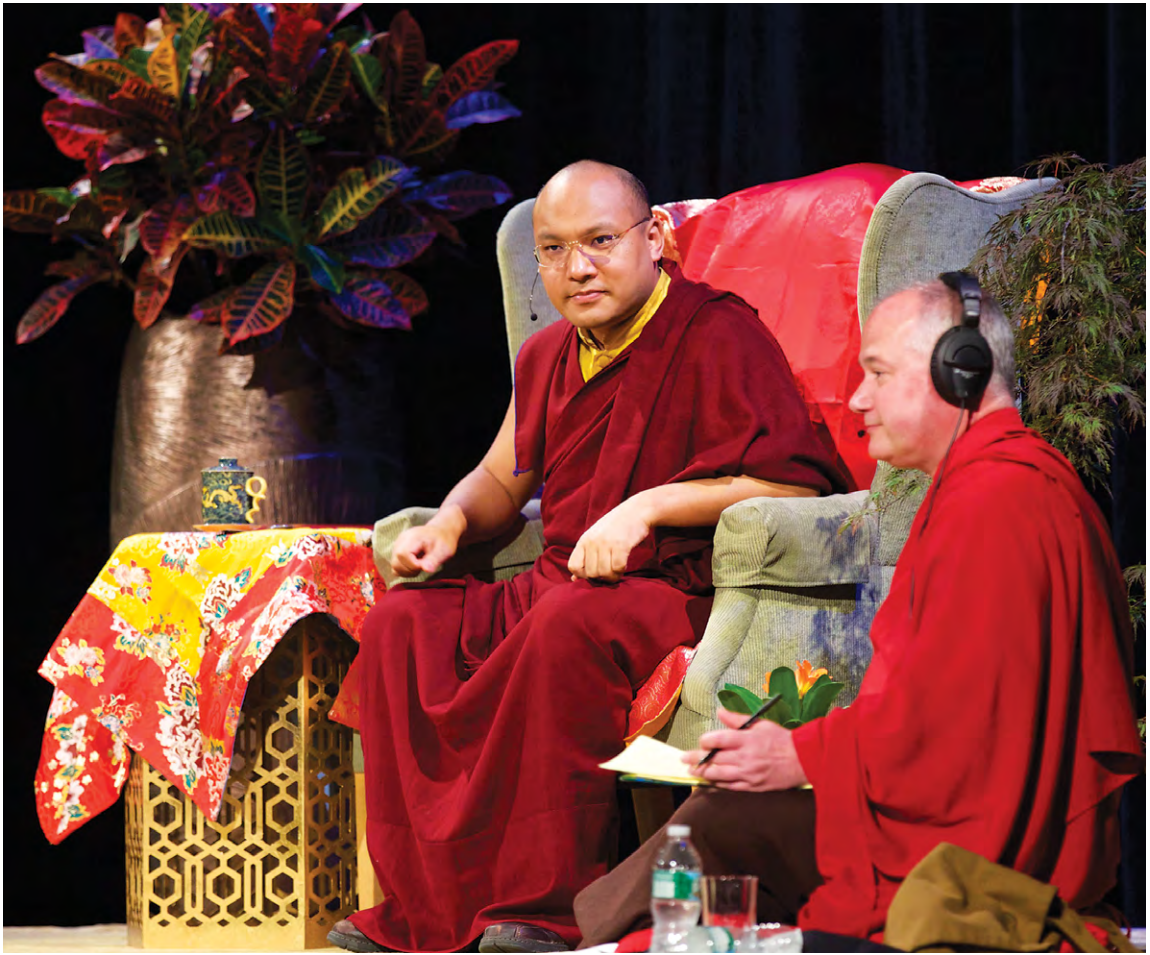
ད་ནངས་འཆད་བ་ཇི་བཞིན་དོ་ལུབ་ཕྱི་རྒྱུ་སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་དང་སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་ཚོག་ནས་བཞེད་ཚུ། སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད། སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཚམ་ཞིག་གིས་སྐབས་འགྲོ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། སྐབས་འགྲོའི་སྐོམ་པ་དང་སྐབས་འགྲོའི་དབང་ཁྱད་པར་དོ་སྐོད་མཛོད་བལྟས་ལུ་རྒྱུར། སྐྱིད་བཅའ་རང་ངེས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་ཚམ་ཞིག་གིས་ཚོགས་སྐོམ་པ་བྱིན་དགོས་པ་

གང་ཡང་མེད། ལྷན་གཏན་དཀའ་ངལ་བྱུང་མཚམས། དཔེར་  
 བ་རང་རེ་སྤྲུག་གྲུ་ཞིག་ལ་མི་འདོད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཆེ། ཨ་  
 མའི་མིང་ནས་འཕོད་པ་དང་། དེའང་སྐྱབས་འགོ་ལྟ་བུར་གྱུར།  
 རང་རེ་འགོ་བ་མི་དེ་བཞིན་སྲོག་ཆགས་ལ་ལ་ཚུང་དུས་བཅས་  
 པའི་སྐབས་ནས་རང་མགོ་ཐོན་ཏེ་འགོ་བ་དུས་སྐབས་རི་བཞིན་  
 དུ་མ་ཡོད། དུ་མ་ཞིག་པ་མའི་བྱམས་བཅེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་  
 དགོས་པར་གྱུར། དེ་ལྟ་བུ་སྐབས་སུ་འགོ་བ་ཅམ་ཞིག་དང་  
 དགོན་མཚོག་གི་སྤྲུགས་རྗེས་གཟིགས་རོགས་ཞེས་པ་དེ་ལྟ་བུ་  
 སྐབས་སུ་འགོ་བ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན། བསམ་སློབ་གནས་སྐབས་  
 གི་འདིགས་པ་ལྟ་བུ་བྱུང་སྟེ་དེ་ལས་སློབ་རྒྱུའི་གསོལ་འདེབས་  
 བགྲིས་བའམ། དེ་ལས་སློབ་པ་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་སྐབས་སུ་འགོ་  
 བ་ཡིན་ན། དེར་དེས་པར་སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་མེད་ལ། སྐབས་  
 འགྲོའི་སྟོན་པ་ཞེས་པ་མེད་ཅན་གྱི་སྐབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་  
 པ་དམིགས་བསལ་གསུངས་དགོས་མེད་སྟུག།

སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་ཞེས་པ་སོ་སོའི་སྐབས་གནས་དགོན་  
 མཚོག་གསུམ་པོ་དེ་དུས་དེས་པ་ཅན་ཞིག་གི་བར་དུ་སྐབས་སུ་  
 བརྟེན་གྱི་ཡིན་སྟུག་པ་དེ་འདྲའི་དམ་བཅའ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་  
 དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་དམ་བཅའ་ཡིད་ལ་ཐག་གཅོད་བགྲིས་ཅན་གྱི་  
 དམ་བཅའ་མི་ཉམས་པ་བསྐྱུང་རྒྱུའི་སྤྲད་དུ་མི་མཐུན་པའི་སྤོགས་  
 ལས་སྟོག་ལ། མཐུན་སྤོགས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཡང་རྒྱས་འབྱུང་ཕྱིར་  
 བསྐྱབ་བྱ་ལ་སློབ་དགོས་པར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ནས་ཡིན་ཡང་  
 ཐོག་མར་དམ་བཅའ་འཇགས་ཐག་གཅོད་སྟོན་དུ་འབྱུང་དགོས། དེ་  
 འདྲའི་དམ་བཅའ་མི་ཉམས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་བྱ་སྤྲད། ཡིན་  
 ཡང་སྐབས་རེ་རེ་ཆོར་དཀའ་ངལ་གང་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་དམ་  
 ཞེ་ན། བསྐྱབ་བྱ་སྤྲད་མི་སྤྲུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད། དེ་འདྲའི་  
 དཀའ་ངལ་འོ་རེ་ཆོར་བསྐྱབ་བྱ་སྟོན་དུ་སྟེབས། དམ་བཅའ་  
 རྗེས་སུ་སྐབས་ལྟ་བུ་འདུག བསྐྱབ་བྱ་སྤྲད་མིན་དམ་བཅའ་

དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། བསྐྱབ་བྱ་སྤྲད་མིན་སོ་སོའི་འདོད་པ་དང་  
 དམ་བཅའ་བགྲིས་པའི་རྗེས་སུ་དམ་བཅའ་ལས་མི་ཉམས་པ་  
 བྱ་རྒྱ་སོ་སོས་སོ་སོར་དེ་ལྟར་བགྲི་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཞོས་ཅ་  
 བ། སོ་སོས་དེ་མི་ཉམས་པ་སྤྲད་རྒྱ་གཟི་བརྗིད་དུ་གྱུར། ཐོག་  
 མར་དམ་བཅའ་ཞེས་པ་ཡིད་ལ་གཏོང་རྒྱགས་པ་ཞིག་ཡོད་ན།  
 བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་པ་རང་བཞིན་འབྱུང་རྒྱ། དམ་བཅའ་དེའི་མི་  
 མཐུན་པའི་སྤོགས་སྤྲད་རྒྱ་དང་མི་མཐུན་པའི་སྤོགས་བསྐྱབ་  
 རྒྱ་ཞེས་པ་སློབ་པ་རང་གིས་སྤྲེ་རྒྱ་ཞིག་དང་། དམ་བཅའ་གཏོང་  
 རྒྱགས་པ་ཞིག་མེད་ཀྱང་ན་བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་བརྗིད་ཁོག་ཅན་ཞིག་  
 དུ་མཐོང་། སྐབས་སུ་འགོ་ཡུལ། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་  
 འདུན་གསུམ། སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་འགོ་ཚུལ་ཉི་མངས་  
 རྒྱས་ཉི་ལམ་སྟོན་པ་པོ་འཇམ་ཆོས་སྟོན་པ་པོ་བཞེས་གཞེན་གྱི་  
 འདུ་ཤེས་བཟུང་སྟེ་བརྟེན། ཆོས་ལ་སྐབས་སུ་འགོ་ཚུལ་ཉི་  
 ཆོས་ཞེས་པ་རེ་ཆོས་དངོས་སུ་བསྟོད་པའི་ལམ་མཐུན་ཉམས་སུ་  
 ལེན་རྒྱ་སྟེ་ཆོས་ཡིན། ཆོས་ལ་ལམ་གྱི་འདུ་ཤེས་ཏེ་ཆོས་ཉི་སོ་  
 སོའི་བསྟོད་པའི་ལམ་གྱི་འདུ་ཤེས་སུ་དོས་འདོན་བགྲིད་དགོས།  
 གང་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་བྱ་ཡིན། དགེ་འདུན་ཉི་ལམ་སྐབས་པའི་  
 སྤོགས་གྱི་འདུ་ཤེས་སམ་དོས་འདོན་གྲིས་བརྟེན་དགོས། ཡང་  
 བ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་གསུམ་སྟེ། དཔེར་ན་ནང་  
 པ་ཆོབས་ཆེན་ཞིག་ལ་སྐྱབ་པ་དང་སྐྱབ་གཡོག་དགོས་པ་རི་  
 བཞིན་དེ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་དུ་གྱུར།

སྐབས་འགྲོའི་སྟོན་པ་སྤྲེན་རྒྱ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྐབས་  
 སུ་འགོ་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་སྐབས་སུ་འགོ་བར་གྱུར། དེ་ལ་ཕན་  
 ཡོན་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། བསྐྱབ་བྱ་སྤྲད་མི་དགོས་པའི་ཕན་  
 ཡོན་ནས་དེ་ཉི་ཕན་ཡོན་གང་ཡང་མ་གྱུར། ཁེ་ཕན་ཏེ་བསྐྱབ་  
 བྱ་དམིགས་བསལ་སྤྲད་མི་དགོས། སྐབས་སུ་འགོ་བའི་ཕན་  
 ཡོན་ཞིག་ཐོབ། དེ་དམ་བཅའ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་ནས་སྤངས་



ན་བསྐྱབ་བྱ་སྤྱད་དགོས།

མཇུག་ཏུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གིས་དང་ལྡན་པ་ཀུན་ལ་  
སྐྱབས་འགོའི་སྒྲོམ་པ་ལེགས་སྤྱད་ཀྱི་སྐྱད་ཐོག་ནས་སྤྱད་ཏེ་  
སྤྱད་བཀའ་སྤྱུལ་དེ་ནི།

ཀུན་སྤོང་ལྡན་པ་དག་ལ་སྐྱབས་འགོའི་སྒྲོམ་པ་ཐོབ་པའི་  
མོས་པ་མཚོད། ལྷན་གཏན་སྐྱབས་འགོ་དེ་དག་རི་སྤྱོད་འཚོ་ཡི་  
བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་རྒྱ། སོ་སོར་ཐར་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་  
རི་སྤྱོད་འཚོ་བའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འགོ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། གང་ལྟར་  
དུས་རེས་པ་ཅན་ཞིག་དགོས། རི་སྤྱོད་འཚོ་ཡི་བར་དུ་ཞེས་པ་  
རིང་ཤོས་ཤིག་དང་། སོ་སོར་ཐར་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་རི་སྤྱོད་

འཚོ་བའི་བར་དུ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་སུ་  
རི་སྤྱོད་བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པོའི་བར་དུ་ཡོད།

སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱ། སྤྱིར་བཏང་སྤྱིག་སྤོལ་ཞེ་མིས་  
བཟོས་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོས་དམ་བཅའ་བགྱིས་པ་ཡིན་ཅེ་  
ན། ལྷན་མའི་སྤྱིག་སྤོལ་ཞེ་སོ་སོས་དམ་བཅའ་བགྱིས་པའི་  
སྤྱིག་སྤོལ་རོམ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེ་དང་འགལ་བ་གྱུར་ན་དེ་ལས་  
གཡོལ་ཐབས་དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མཐུན་པའམ་དེ་ཡང་རྒྱས་  
འགོ་རྒྱའི་རྒྱུ་དུ་གྱུར་ན་དེ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་བསྐྱེད་རྒྱ་དང་  
བསྐྱབ་རྒྱ་ཞེ་སྤྱིག་སྤོལ་རོམ་དེ་ཡིན། གང་ལྟར་སོ་སོའི་ཡིད་  
ལ་དམ་བཅའ་བགྱིས་པ་དེ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་ངས་དམ་བཅའ་

བཤེས་པ་དེ་ཉམས་པ་སྤང་། མི་ཉམས་པ་གོང་དུ་སྐྱེལ་རྒྱུ་  
སྤོང་བརྟམ་བསྐྱབ་བྱ། སྤོང་བརྟམ་ནི་གཙོ་བོ་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱབ་  
རྒྱ་ལ་རག་ལུས། མི་མཐུན་པའི་སྤྲོགས་ཀྱི་དགག་པའི་བསྐྱབ་  
བྱ། དགག་སྐྱབ་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའང་དུ་མ་ཡོད།

སྤྱིར་སྐྱབས་འགོ་ལ་བསྟན་བཅོས་དང་མན་རག་གི་བསྐྱབ་  
བྱ། རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པའི་གཞུང་ལུགས་སུ་བཤད་པའི་སྐྱབས་  
འགོ་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་ལ་བསྟན་བཅོས་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་  
བྱ། མན་རག་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་རྗོ་བོ་བཀའ་གདམས་པ་  
ནས་མར་བརྒྱུད་དེ། བཀའ་གདམས་པས་སྐྱབས་འགོ་བཤད་  
པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད། སྐྱབས་འགོ་ཉམས་ལེན་ལུགས་ཆེར་མཛད།  
སྐྱབས་འགོ་ཉམས་ལེན་མཛད་མིའི་དག་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་  
མན་རག་ལུགས་ལྟར་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས། ཡིན་ཡང་རྒྱན་གཏན་  
བོད་དུ་ལུག་ལེན་སྤོང་བཞིན་པ་གཙོ་བོ་སྟེ་མན་རག་གི་ལུགས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་ལེན་མཛད། ད་ལྟ་ངོས་ནས་འཆད་བཞིན་པ་  
དགག་པ་དང་སྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་མན་རག་པའི་ལུགས་  
རྗོ་བོ་བཀའ་གདམས་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་པལ་ཆེ་བས་ཤེས། རྒྱན་གཏན་  
སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ན་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ལ་སྐྱབས་  
སུ་མི་འགོ། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ན་སེམས་ཅན་ལ་གཞོད་འཆོ་  
མི་བྱེད། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ན་སྤྲིག་པའི་སྤྲོགས་དང་  
མི་འགྲོགས། བསྐྱབ་བྱ་དུ་མ་ལས་དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་  
མི་མཐུན་པའི་སྤྲོགས་ཀྱི་སྤོང་ལས་ཆེ་བས་ན་མི་མཐུན་སྤྲོགས་  
སྤོང་རྒྱང་ཅོམ་འཆད་ན་སྟམ།

སྐྱབས་འདིར་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་བོ་ཡོད་མེད་དང་།  
འཛིག་རྟེན་ལྷ་ལ་ང་ཆོས་སྐྱབས་སུ་བསྟེན་ཆོག་མེན་དུ་མ་ཞིག་  
འདི་དང་འབྲེལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་ཡང་ང་ཆོས་  
དེ་དག་སྤྱིར་ཏེ། དོན་གཅད་ཀྱི་སྤོང་བོ་སྟེ་དེའི་སྤོང་ལ་ངོས་

ནས་གང་ཤེས་འཆད་རྒྱ་ལ། དེ་ཡང་སྤྲོགས་གཅིག་ནས་སྤྱིར་  
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གསང་སྤྲོགས་པ་ལ་  
སྐྱབས་འགོ་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ལས་འགལ་བ་དང་ཉེན་ཁ་ལྡར་  
པའི་ཉེན་ཁ་ཅུང་མཆིས་སྟམ། དེར་གསང་སྤྲོགས་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་  
པ་དུ་མ་ཞིག་གིས་ཆོ་ག་དག་ལ་དོ་སྤང་ཆེན་པོ་བཤིད། སྤྱིར་  
བཏང་ཆོས་ཉམས་ལེན་བཤེས་ཞེས་པ་སོ་སོའི་སྤོང་ཁང་ནང་  
དང་མཆོད་ཁང་ནང་རྒྱང་པ་མིན་པར་ཉམས་ལེན་དེ་དག་དེའི་  
ཕྱི་ལོགས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཉམས་ལེན་བཤིད་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས་  
ཞེས་ང་ཆོས་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། མི་ལ་ལས་དེ་དག་འགྲིག་གདའ་  
སྟམ་ནས་མིའི་ཐོད་པ་དང་ཐོད་པའི་བྲེང་བ་དེ་དག་ཕྱི་ལོགས་ལ་  
འབྱེད། མཆོས་པ་འཛིན་པའི་ཞེད་སྤང་ཆེན་པོ་འབྱུང་  
བཞིན་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལ་ལས་ཁོ་བོད་པ་དེ་དག་གི་གསུང་  
ཕྱིན་སོང་། ཁོ་སྤྱིར་འཁོར་ནས་ཞེད་སྤང་ཅན་གྱི་དངོས་སོ་དེ་  
འདྲ་འཁུར་ཏེ་སྐྱབས། ང་ཆོས་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཞེས་ཕྱི་རོལ་དུ་  
ལྷ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་དེར་མཆོད་པ་ལུས། དེས་སོ་སོར་དགོས་  
རྒྱ་ཀུན་ཁོང་གིས་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་དང་སོ་སོས་གང་བཤེས་ཀྱང་  
འགྲིག་བཞིན་པ་དེ་འདྲའི་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་ཞིག་གིས་བཤིད་ཀྱི་  
རེད་སྟམ་བཞིན་པས་དེ་ནི་སྐྱབས་འགོ་བསྐྱབ་བྱ་དང་འགལ་  
ལ་ཁད། སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་གསོལ་དང་བསྟེན་སྤངས་དེ་  
ལྟར་བཤེས་ཏེ་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དག་བསྟེན་ན་མི་འགྲིག་པ་ཡིན།  
ཡིན་ཡང་སྐྱབས་འདིར་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་སྤོང་  
འཆད་བཞིན་མེད། འོན་ཀྱང་ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་བསྟེན་  
སྤངས་དང་བསམ་སྤོད་དང་ཆ་མཚུངས་སུ་འབྱུང་བཞིན་གདའ་  
སྟམ། འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་དག་མཉེས་ལྡར་ན་ང་ཆོའི་ལྷ་ཐམས་  
ཅད་འཛིག་རྟེན་པས་དབང་བསྐྱུར་བའམ་ཁ་ལོ་སྤྱིར་བཞིན་པ་  
དང་འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་མཉེས་ན་ང་ཆོར་གང་འདོད་པ་འབྱུང་གི་  
རེད་བསམ་པ་དང་། སྤོང་གི་ལས་ལུགས་སོལ་ལ་ལེན་སྤང་



ཅན་ཞིག་སྟེ་དམར་མཚོད་འབྲུལ་རྒྱ་ལ་སོགས་པ་འབྲུང་བཞིན་  
 ཡོད། གང་ལྟར་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་རྣམས་དགའ་ལྡན་པ་དེས་  
 འགྲིག་སྟེ་པ་དང་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་རང་ཉིད་གང་དུ་དགའ་པ་  
 ཚོས་བརྟུག་བཞིན་མེད། མདོ་དོན་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་  
 སྐབས་འདིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དཔོངས་པ་ཇི་བཞིན་དེ་ག་ཅུ་  
 གྱི་ལྷ་ཞིག་ལ་སྐབས་གནས་ཞུས་ཏེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཡར་རྒྱས་  
 མ་ཕྱིན་བའམ་འགྲུང་བ་མ་བཏང་བར་འདུག་ན་མི་འགྲིག་ཅིང་  
 དེས་པར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་སྐབས་ཞུས་ཏེ་རང་གིས་རང་ལ་  
 སྐབས་དང་མགོན་བཞིན་སྐབས་པ་དེ་ལྷ་བྱ་གྲུང་དགོས། དེ་ལྟར་  
 གྲུང་པར་རང་ཉིད་འགྲུང་བ་བཏང་སྟེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།  
 རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་གི་མགོན་སྐབས་བཞིན་སྐབས་པ་ཞིག་དང་།  
 དེ་ཟམ་དུ་མ་ཟད་སེམས་ཅན་དུ་མའི་མགོན་སྐབས་ཀྱང་བཞིན་  
 སྐབས་པ་དེ་ལྷ་བྱ་འབྲུང་རྒྱུ་འབད་པ་བཞིན་དགོས། ལྷ་གསོལ་  
 རྒྱ་ལས་རང་ཉིད་འགྲུང་བ་གཏོང་རྒྱ་ཅུང་དགའ། བར་པའི་རྒྱལ་

ལབ་དུ་མ་ཞིག་གི་བར་ད་དུང་ཡིན་ཡང་འགྲུང་བ་གཏོང་བཞིན་  
 མེད་ལ་དེ་ལྷ་བྱའི་སྟོང་སྟོབས་མེད་པ་ལྷ་བྱར་གྲུང་། རྒྱ་མཚོན་  
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ལ་སྐབས་སུ་མི་འགྲོ་ཞེས་  
 པ། སངས་རྒྱས་ལ་སྐབས་སུ་ཕྱིན་ཏེ་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་རྒྱར་  
 དུ་འདི་ཞེས་དེ་ལ་སྐབས་སུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད་ཅེས་པ་དེ་ཅུ་གྱིས་  
 མི་འགྲིག་གང་ལྟར་ཡང་མཛུབ་མོ་བཅུགས་ས་སངས་རྒྱས་  
 ལ་བཅུགས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ལ་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ཇི་བཞིན་  
 སྐབས་སུ་འགྲོ་ན་མི་འགྲིག། མཛུབ་མོ་པར་མ་བཅུགས་རྒྱར་  
 བཅུགས་དགོས། སངས་རྒྱས་ལའང་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ཇི་  
 བཞིན་སྐབས་སུ་འགྲོ་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་འདིག་རྟེན་པའི་ལྷ་  
 ལ་སྐབས་སུ་མི་འགྲོ་ཞེས་པ་མདོར་བསྐྱས་དེ་ཅུ་མོ། །  
 ཚོས་ལ་སྐབས་སུ་སོང་ནས་སེམས་ཅན་ལ་འཆོ་བ་མི་  
 རྱེད། །ཅེས་པར་བལྟ་ཚོད་དུ་ལས་སྤྲུ་ཡང་ལག་ལེན་བསྟར་  
 རྒྱ་དགའ། སེམས་ཅན་ལ་འཆོ་བ་མི་རྱེད་ཅེས་པ་འཆོ་བ་



སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་འཆོ་བ་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུར། དེ་ཅམ་དུ་མ་  
 ཟད་ལུས་དག་གི་ལས་གཞན་ལ་འཆོ་བ་དངོས་སུ་བྱེད་པ་  
 གང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ང་ཚོའི་  
 ཡིད་ཀྱི་འཆོ་བའམ་རྣམ་པར་འཆོ་བའི་བསམ་པ་གཞོན་  
 སེམས། བརྟེན་སེམས་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་དག་  
 གི་སློ་ནས་དངོས་སུ་འཆོ་བ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། འཆོ་བ་  
 མེད་པ་ཞེས་པ་གཞན་ལ་དངོས་སུ་འཆོ་བ་མ་བཞིས་པ་  
 ཅམ་ཞིག་གིས་མི་འགྲིག་པ། སྙིང་རྗེ་མེད་པ་འཆོ་བ་མེད་  
 པ་ཞེས་པ་དངོས་སུ་མི་གཞན་རྒྱུང་བ་དང་འབྲུག་པ་རྒྱུ་  
 པ་སོགས་གང་ཡང་མི་བྱེད། ཡིན་ཡང་སྙིང་རྗེ་མེད་པ་ཁོ་  
 རང་མི་གཞན་ལ་གཞོན་འཆོ་ཆེན་སོར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་  
 དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མི་གཞན་ལ་གཞོན་མ་བསྐྱུལ་  
 པ་ཅམ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་མ་བཞིས་པར་དེ་ལས་ལྷག་པ་  
 ཞིག་ཏུ་མཛོ་བསམ་གཏོང་དགོས། དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་  
 གང་ཟག་སོ་སོའི་རྒྱུང་ལ་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཡར་རྒྱས་  
 གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལྟར་རོ། །

སྤྲིག་པའི་གྲོགས་སོ་དང་མི་འགྲོགས་ཞེས་པ་སྐབས་  
 རེ་གྲོགས་སོ་ནང་དུ་ཡོད་དང་བྱི་ལ་ཡོད་ཆ་མི་རྟོགས། ལྷག་  
 པར་དུ་རང་རེའི་སེམས་ཀྱི་ནང་སྐབས་རེ་དགར་བཤག་གཉིས་ཡོད་  
 སྟུང་། སྐབས་རེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སློང་དགེ་བའི་རྗེས་སུ་འཇུག་  
 བ་སོ་སོ་དགར་པོ་ལྷ་བྱུང་གྱུར། མི་དགེ་བའི་སྤྲོགས་སུ་བྱིན་ན་  
 བཤག་སོར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོ་རང་ཉིད་  
 ལའང་ངེས་གཏན་མེད་པ། རྒྱུང་བར་དུ་སོ་སོའི་གྲོགས་སམ་  
 སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སློང་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་  
 གྲོགས་གང་ཞིག་བརྟེན་མ་བརྟེན་དེ་ལའང་རང་རེས་མཛོ་བསམ་  
 གཏོང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ། མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་མོ། །ཞེས་མཇུག་  
 ཏུ་བཀའ་འདི་ལྷ་ཐང་ལ་བཀའ་ལན་ཞེས་པར་བསྐྱུངས་སོ། །

ལས་སྤོག་པ་ཅམ་གྱིས་འཆོ་བ་མི་བྱེད་པ་མིན། དཔེར་ན།  
 ངོས་གྱིས་མི་ཞིག་སྐད་ཆ་ངེས་ཏེ་སྤོད་གྱིས་སེམས་ཅན་ལ་  
 འཆོ་བ་བྱེད་སྤོང་ངམ་ངེས་ན། འཆོ་བ་བྱེད་མ་སྤོང་ཞེས་དང་།  
 ཁོ་རང་གིས་འཆོ་བ་མི་བྱེད་པའི་ཚད་ནི་ངས་སེམས་ཅན་སུ་  
 ལའང་གཤམ་གཤམ་བཏང་མ་སྤོང་། ངས་སེམས་ཅན་སུ་ཞིག་  
 ལའང་རྒྱུང་མ་སྤོང་ཞེས་འཆོ་བ་ཞེས་པ་དེ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་བསམ་  
 སློང་འཁོར་སྟུང་། གཞན་ལ་འཆོ་བ་བྱེད་པ་ནི་ལུས་དང་དག་གི་  
 ལས་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་ལ་དངོས་སུ་འཆོ་  
 བ་བྱེད། སེམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཀྱི་ལས་དེ་དག་བཤད་ན་  
 དངོས་སུ་འཆོ་བ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡིད་ཀྱི་ལས་ཀྱི་འཆོ་བ་དེ་དག་

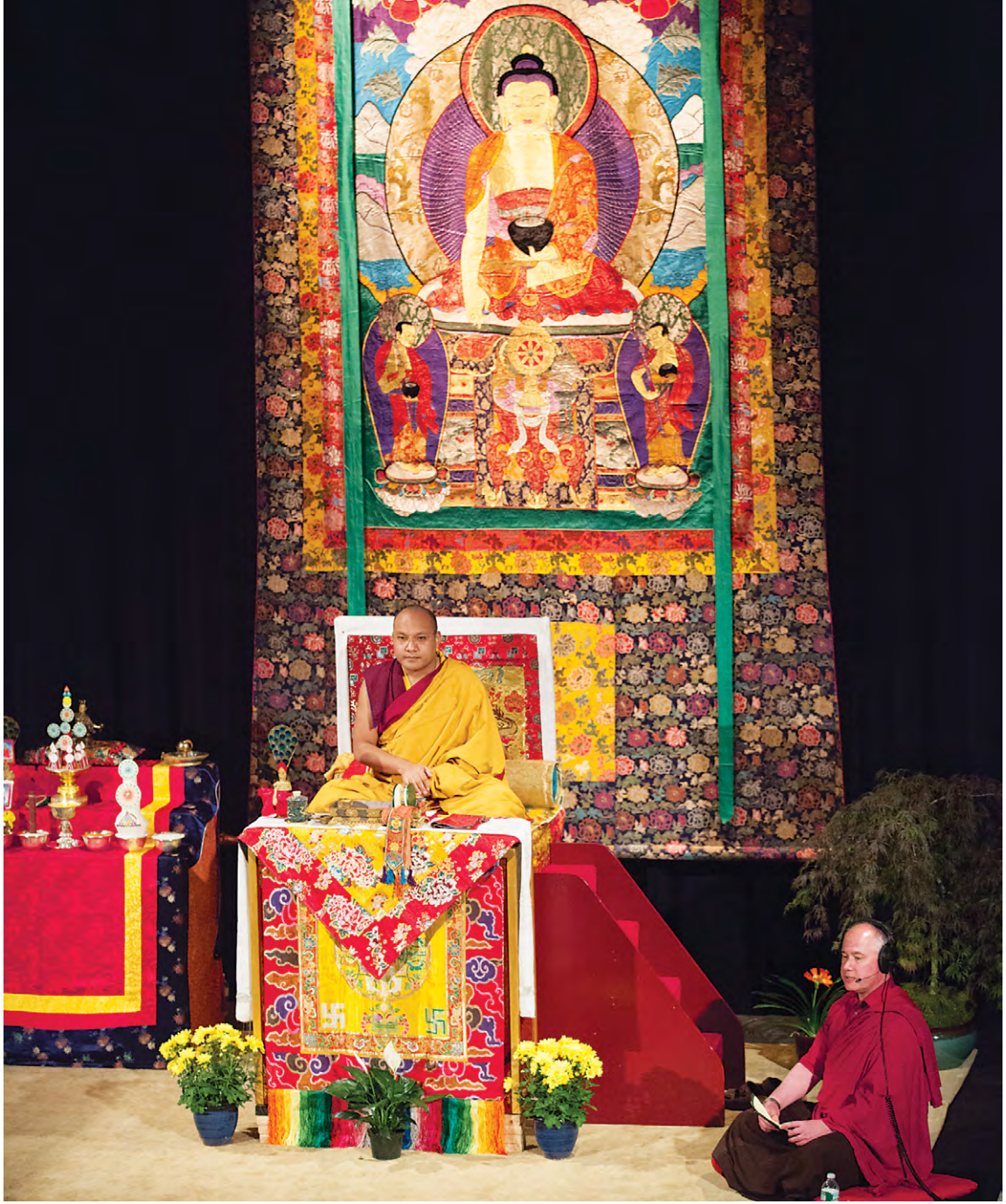


Kingston ཁྲོད་ཁྲིའི་དྲུ་པ་ཤིའི་རྗེས་གནང་  
རྒྱལ་བ།

གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། འི་འུ་ལོག་གི་ས་གནས་  
Kingston Ulster ལྷུ་ཅུམ་ཚོགས་ཁང་དུ་ཀམ་ཐེག་གསུམ་  
ཚོས་སྲིད་གི་བོ་སྲིག་འོག་དྲུ་པ་ཤིའི་དབང་པ་ཀམ་པ་མཚོག་ལ་  
རི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། ཚོགས་ཁང་དེ་ཉིད་དུ་འབས་  
སོར་བསྐྱུངས་སྐབས་གུས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས་རྗེས་བཞུགས་  
ཁྲིད་འཛིན། དེ་རྗེས་གནང་ཞུའི་ཚོགས་མི་རྣམས་ནས་མཚུལ་  
སྲུ་གསུང་མུགས་རྟེན་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས། ཚོགས་ཁང་དེར་  
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་གཙོ་བོར་གསུམ་གྱི་ཞལ་ཐང་ཆེན་པོ་  
ཞིག་སྲིག་གཞུང་མཛད། ཞལ་ཐང་དེ་ཉིད་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་ཅན་

སོར་ཉིད་སྐྱུར་ཡང་འགྲེམས་པ་ལས་དུས་རྒྱུན་འགྲེམས་སྲོང་མེད།  
དེ་མཚུག་པ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་དེར་འདུས་ཚོས་ཞུ་བ་སྟོར་  
ཚོ་དུ་མ་ལ་རྗེ་བཞིའི་རྗེས་གནང་གི་སྟོན་འགྲོར་བཀའ་སྣལ་དོན།  
དེ་དེར་འདྲིའི་ལྷུ་ཆེན་ཀམ་པ་ཤིའི་སྲུ་བ་དང་འགྲེམ་  
བའི་སྟོན་སྲིད་ལྷན་གྱི་དབང་བཞི་རྒྱ། འདྲིའི་མེས་པོ་འུ་  
དུ་བཞིའི་སྲུ་བ་གྱི་ཉམས་ལེན་གནང་མིའང་དུ་མ་ཡོད་སྟེ།  
ལ་ལ་བཞིའི་སྲུ་བ་སྟོར་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའང་མཚེས།  
ཀམ་པ་ཤིའི་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཀམ་པ་སྲུ་ལྷན་གཉིས་པར་  
ངོས་འཛིན། ཡིན་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་རིམ་ལྟར་ན་ཀམ་པ་ཤི་  
ཀམ་པ་སྲུ་ལྷན་དང་པོར་གྱུར། ཀམ་པ་དུས་གསུམ་མཁའ་པོའི་  
སྐབས་ལ་ཀམ་པ་ཞེས་པ་གསང་མཚན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད། མང་  
ཚོགས་ལ་མཚན་དེ་ཡོངས་སུ་མི་གྲགས། སྲུ་གོང་མའི་གསང་





མཐར་མེ་ལ་བསྐྱབས་ཀྱང་མེས་གཞོན་མ་སྐབ་པའི་བྱང་རབས་  
 གང་གིས་བྲིས་པ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་ཀམ་པ་སྤྱིའི་ལོ་  
 རྒྱུ་མཛོད་བསྐྱབས་ཚམ་ཞུས་ནས་སྐབས་འདྲིར་ཀམ་པ་སྤྱིའི་  
 རྒྱ་སྐབས། གཉེར་སྟོན་མི་འགྲུང་དོ་རྗེའི་དག་སྐྱང་ལས་བྱང་བའི་  
 པ་སྤྱིའི་རྒྱ་སྐབས་དེའི་ཚོག་ནས་དབང་བསྐྱར་བའི་རྒྱ་སྐབས་ཡིན། དེ་ཡང་  
 དེའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་བཞེན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ལ། གཙོ་བོ་ཅ་  
 གསུམ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར། དེའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་ཀམ་

པ་སྤྱི་རང་ཉིད་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོར་བཞེངས་པ་དེ་འདྲའི་  
 རྒྱ་སྐབས་ཅིག་ཡིན། དེའང་ཀམ་པ་སྤྱི་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པ་  
 བཞེན་སྐབས་རས་གཟིགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་མིང་ཡོངས་སུ་  
 གྲགས་པ་ཀམ་པ་གཉིས་བར་དུ་བརྒྱན་པ་ཡོད་ཀྱང་ཚོག་ལ་  
 མེད་ཀྱང་ཚོག་པ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟར་གསུངས། དེས་གང་གསུང་  
 བཞེན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཀམ་པ་སྤྱི་དང་སྐབས་རས་གཟིགས་རྒྱལ་  
 བ་རྒྱ་མཚོའི་ལྷ་གཉིས་དབང་ལ་མི་ཡི་བརྒྱན་པ་ཡོད་ཀྱང་འགྲིག་

ལ་མེད་ཀྱང་འགྲིག་ ང་རང་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་ཞེས་དེ་ལྟ་བུ་  
ཞལ་བཞེས་མཛད། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལ་དགོངས་ནས་དཀྱིལ་  
འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ། རྒྱན་གཏན་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པ་  
ལ། ལྷ་བས་འདི་ལ་ཀམ་བཞི་ཉིད་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོར་  
ཡོད་པ་དགོས་པ་རྒྱ་མཚོན་དེ་ལྟར་ཡིན་སྟེ།

དེའང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ལྷ་བྱུང་ཆེན་  
ཀམ་བཞིའི་ལྷག་པའི་ལྷ་འཕེལ་ཡི་དམ་གྱི་གཙོ་བོར་མཛད། གཙོ་  
བོ་གསང་སྤྲུལ་རྙིང་མ་ནས་ཚུར་བརྒྱུད་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་  
ཡང་གཙོ་བོ་དུས་གསུམ་མཐེན་པ་དང་ཀམ་བཞི་གཉི་ག་རྒྱུད་  
དུའི་དུས་སུ་གསང་སྤྲུལ་རྙིང་མའི་ཁྲིམ་ཚང་དུ་སྐྱུ་འཁྲུངས་ཅ་  
ན་ཉམས་བཞེས་གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་གསང་སྤྲུལ་རྙིང་མ་  
ནས་ཚུར་བརྒྱུད་པ་དེ་ལྟར་བྱུང། ད་ལྟ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ལྷ་ལྷ་  
དཀྱིལ་འཁོར་གཅིག་ཏུ་རྫོགས་པ་འཚད་ཟིན།

དེ་བཞིན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ལྷ་ལྷ་སྟེ་ཅ་བ་གསུམ་ལྷ་གཅིག་  
ཏུ་རྫོགས་པའི་ཉམས་ལེན་ཀམ་ཀུ་ཚང་གི་ཕྱོགས་སུ་དེ་ལྟར་  
ཡོད། ཀམ་བཞི་གསུམ་པ་རང་བྱུང་རྫོང་རྫོང་ནས་མར་བརྒྱུད་པའི་  
ཆེ་དབག་མེད་ཅ་གསུམ་འིས་སྐྱུ་བ་ཅེས་པ་ལྷ་སྐྱུ་གཅིག་ལ་རྒྱལ་  
བ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་ལྷ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དེ་འདྲའི་ཉམས་ལེན་ཡང་  
ཡོད། རྒྱུད་རང་ཆོ་དུ་མ་ཞིག་ད་ལན་མ་གཏོགས་སྐད་ཆ་བཤད་  
རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དཔེན། ད་ལན་འདིར་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པ་  
སྐབས་རྒྱ་དེའང་དུས་ཚོད་ཡུན་རིང་པོ་ལོ་ལོ་བཞི་ལྷའི་རྗེས་སུ་  
སྐབས་སྐབས་བྱུང། རོས་ཀྱི་མི་ཚའི་ནང་རྒྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་རིང་  
ལ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དེ་ལྟར་བྱུང། གཙོ་  
ཆེ་ཤོས་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ནང་དུ་རྒྱ་མཚོར་མཛད་མི་  
ཕྱོགས་པོ་དུ་མ་ཡོད་པས་ཁོང་ཚོའི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་ང་  
ཚོ་འདིར་སྐབས་སྐབས་བྱུང། དེར་བརྟེན་ད་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་  
དེ་དང་བསྐྱེད་ཉེ་ཁོང་ཚོ་ལའང་བཀའ་འདྲིན་རྗེས་བྱོད་རྒྱ་དང་།

དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུང་གསུལ་གྱི་བཀའ་འདྲིན་  
དང་། ད་ལན་དེ་ལྟ་བུ་ཡོང་སྐབས་ལས་སྐྱོ་བོ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་  
མཐུན་རྐྱེན་དུ་མ་འདོམས་དགོས་པས་ཀུན་ལ་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ་ཞུ་  
རྒྱུ་ཡིན། སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ།

རོས་རྒྱ་གར་ལ་ཐོག་མར་བཅན་བྱོལ་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་  
སྐོར་ལ་ད་དུང་ཡང་གསང་འགོད་པ་དུ་མ་ཞིག་ནས་སྐད་ཆ་འདི་  
བཞིན་གདམ། ལོ་བཅོ་ལྷའི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱུར་རོས་རྒྱ་གར་དུ་  
ཡོང་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་འདི་བཞིན་མཆིས། བཅན་བྱོལ་  
དུ་ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་དུ་མ་ལས་རོས་ནས་རྒྱ་མཚོན་ཆེ་  
ཤོས་ཉེ་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་རང་དབང་དང་ལྷན་པའི་སྐོན་ནས་  
འགྲོ་བསྐྱོད་སྐབས་རྒྱ་དགོས་པ་ཆེ་ཤོས་སུ་མཛོད། དེར་བརྟེན་  
རོས་བོད་ནས་ཐག་གཅོད་ཆེན་པོ་དང་སྐོས་གཏོང་ཆེན་པོ་ཞིག་  
བཟུང་དགོས་པའི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚོན་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་  
ལྟར་ཡིན་ཡང་ལོ་བཅོ་ལྷའི་རིང་ལ་སོ་སོས་བསམ་པ་རྗེ་བཞིན་  
མ་བུང། འོན་ཀྱང་ཐོག་མར་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་ཡུལ་ཨ་རི་ཡིན།  
རོས་ཀྱིས་མཐོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དུག་པ་  
མཚོག་གིས་དམིགས་བསམ་ལ་སྐྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤྲུལ་རྗེའི་  
བྱིན་རྒྱལ་པོ་གི་མིན་ནས་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་རྒྱལ་ཁབ་གང་དུ་  
བསྐྱོད་ཀྱང་འགྲིག་པོད། འོན་ཀྱང་འགོ་འཇུགས་ས་ཨ་རི་དང་  
འདི་ལ་ཐེངས་གསུམ་ཅེས་སྐབས། དམིགས་བསམ་གྱི་འབྲེལ་  
བ་བྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། རོས་རང་འདོན་ཐང་ཆེ་དུགས་པ་མ་ཡིན།  
རོས་ལ་དེ་འདྲའི་འདོན་ཐང་ཞིག་ལྷན་ན་དཀའ་ལས་མེད་སྟེ།  
དེར་བརྟེན་གཙོ་བོ་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱུ་གོང་མའི་སྤྲུལ་རྗེ་བྱིན་  
རྒྱལ་ས། དེ་བཞིན་ཨ་རིར་མཆིས་པའི་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱུ་གོང་  
མ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྐོབ་མ་ཚོའི་དང་འདུན་མོས་པའི་སྐོབས་  
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་རོས་འདིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེར་  
བརྟེན་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱུ་ཕྱིར་བཅུ་དུག་པ་མཚོག་ལ་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ་



ལུ་ས་མེད་པས། བྱེད་ལྷན་པ་དེ་རིང་འདྲིང་ཐེབས་པ་སློབ་མའི་  
 ཚོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་ལ་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ཉེས་སྟོང་བརྒྱད་ལ་ཨ་རིར་ཐེངས་དང་པོ་སླེབས་  
 པའི་སྐབས་སུ་དུས་ཚོད་སྲུང་དུ་དང་མཚན་རིམ་དེ་དག་གྲང་  
 དུས་ཚོད་དམ་པོ་ཡིན་པས་རྗེས་སུ་སླེབས་ན་དུས་ཚོད་རིང་  
 པོ་དང་སྟོང་སྟོང་བྱ་འཆར་གྱི་བཀའ་མོལ་བྱུང་། ཐེངས་གཉིས་  
 པ་འི་སྐབས་སུ་དུས་ཚོད་དེ་ལས་ཅུང་རིང་ཡང་སྟོང་སྟོང་དུ་  
 འདུག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་། ཐེངས་པ་  
 གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་དུས་ཚོད་རིང་པོ་གཞན་རོགས། སྟོང་  
 སྟོང་དུ་འདུག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད། འོན་  
 ཀྱང་ད་ལན་རྒྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བ་སྟེལ་བས་

ཁེངས་ཤིང་སྟོང་སྟོང་དུ་འདུག་ཁོམ་མ་བྱུང་ལ། ད་དུང་རྒྱ་བ་  
 གཉིས་དེས་ཀྱང་དུས་ཚོད་མི་འདྲེང་བ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།  
 ད་ལན་རྒྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནི་སྟེལ་བས་དུས་འདས་ཤིང་  
 ག་སྤྲིག་བསྐྱིད་མི་ཀྱན་ལའང་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡོད་དེས་ལ།  
 རོས་ཀྱང་མཐོ་སློབ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་ཕྱིན་སྤྱབས་ཅུང་ངལ་དུ་བ་ལྟ་  
 བྱ་གྱུར་བས། བྱེད་ལྷན་པ་ལ་ཅུང་དུས་ཚོད་མི་འདྲེང་བ་ལྟ་བུ་  
 གྱུར་ཡོད་ན་དགོངས་འཚོམས་མེད་བ་ལྟ། བྱེད་ཚོས་ད་ལན་  
 རིན་ཐང་ཅན་གྱི་དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་འདྲིང་ཐེབས་པར་དགའ་  
 པོ་བྱུང་། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

6 ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་ཐེངས་གཉིས་པ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལྷ་ཤ་ཆོས་ཤན་ས། ཆོས་  
 ༢༠བར་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱེད་ས།



ཉེ་ཀུན་ལ་འཚམས་འབྲེའི་བཀའ་ལྷོད་པ་ལེགས་ཡོད།

འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་ཚོས་  
འཚད་པར། ཡང་ན་རང་ལ་སློན་མེད་པ་ཞིག་དང་ཡང་ན་ཉམ་  
པ་ཅན་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་ཚོས་འཚད་པར་  
ལས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་ལྷ་རྗེས་  
མཛད་པའི་དུགས་པོའི་ཚོས་བཞིའི་སྐོར་འཚད་རྒྱ་ཡིན། དུགས་  
པོའི་ཚོས་བཞི་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་  
དོན་ཡོངས་སུ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་སློ་ཡི་རིམ་  
པ་དང་བསྐྱེད་བའམ། དུགས་པོའི་ཚོས་བཞི་དེའི་ནང་དུ་གསུང་  
མ་ལུས་པ་ཡོངས་སུ་འདུས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས།

དེ་ཡང་རྗོད་པོ་རྗོད་པའམ་ལྡན་ཨ་ཉི་ཤ་བོད་དུ་ཐེབས་ཉེ་བོད་  
སྟོང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་སྐྱ་མ་བྱང་རྒྱབ་འོད་ཀྱིས་གསོལ་བ་  
བཏབ་པའི་དོར་བྱང་རྒྱབ་ལམ་གྱི་སློན་མ་མཛད། དེ་ཕྱིན་ཆད་  
དུ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་ཞེས་བྱུང། བྱང་རྒྱབ་ལམ་སློན་  
ལས་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་སྐྱེས་བུ་དང་པོ་གཉིས་པ་མདོ་  
ཅམ་དང་སྐྱེས་བུ་ཕྱི་མ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་  
དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་རིམ་རྒྱས་པར་  
སྟོན་པའི་སྐད་དུ་དུགས་པོའི་ཐར་རྒྱན་མཛད། སྐྱེས་བུ་གསུམ་  
གའི་ལམ་རིམ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་དུ་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་  
བ་མཛད་པ་ཡིན་ཞེས་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་མཁས་པ་ལ་  
ལས་དེ་ལྟར་གསུངས།

ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་བ་མཚན་གཞི་དོས་འདྲིན་  
པའི་སྐྱབས་ལ་མི་འདུ་བ་གཉིས། ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་  
སྤང་བ་དུགས་པོའི་བཀའ་འབྲུམ་ནང་དུ་ཚིགས་བཅད་མ་ཞིག་  
ཡོད་པས་ལམ་མཚོག་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ཚིགས་བཅད་མ་དེར་  
དོས་འདྲིན་དགོས་ཞེས་པ་ཞིག་དང་། ཡང་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་  
ཆེའི་སྤང་བ་ཞེས་ཚོས་ཚན་དུ་མ་ཡོད་པ། ཚན་པ་རྣམས་བྱངས་

དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་བ་ཞེས་རྣམ་  
པ་གཉིས་བཤད། ཀུན་མཁུན་བརྒྱ་དཀར་པོ་ལ་སོགས་པའི་  
འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་འདྲིན་དུ་མ་ཞིག་ནས་གཙོ་  
པོ་ཚིགས་བཅད་དུ་སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་རིམ་སྟོན་པ་དུགས་  
པོའི་བཀའ་འབྲུམ་ནང་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལམ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་  
སྤང་བ་ལ་དོས་འདྲིན་མཛད་ལ་ཀུན་མཁུན་བརྒྱ་དཀར་པོས་  
དེའི་འབྲེལ་བའང་ཡོད།

དུགས་པོའི་ཚོས་བཞིའི་རྩ་གཞུང་ལམ་མཚོག་རིན་ཆེན་པོ་  
ཆེའི་སྤང་བ་ཚིགས་བཅད་མ་དེར་དོས་འདྲིན་པ་དེ་ལྟར་གསུངས།  
ཚོས་བཞིའི་རྩ་བ་དེ་ལ་རྗེ་སྐམ་པོ་བ་ཉིད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ལམ་  
མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་བའམ། ཚིགས་བཅད་མ་ཚོས་བཞིའི་  
རྩ་བ་དེར་རྗེ་སྐོམ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད།  
དེ་བཞིན་རྗེ་མག་མོ་བྱུབ་པས་མཛད་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལམ་རིམ་  
ཞིག་ཀྱང་ཡོད། དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་དངོས་སྟོབ་སྟོ་ལ་ཡག་པ་  
བྱང་རྒྱབ་དངོས་བྱུབ་ཀྱིས་ཚོས་བཞིའི་རྩ་བ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱས་  
པ་ཞིག་མཛད། ལྷོ་ལ་ཡག་པ་བྱང་རྒྱབ་དངོས་བྱུབ་ཀྱིས་མཛད་  
པའི་ཚོས་བཞིའི་རྩ་འབྲེལ་དེ་ཕྱིས་སུ་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་  
པ་ཀུན་གྱིས་ཚོས་བཞིའི་རྩ་བ་དེ་གཞི་རྩར་བསྐྱེད་ཆེ་ཚོས་བཞི་  
འབྲེལ་བཤད་དེ་ཐོག་ནས་གསུངས།

མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་སྤང་བའི་ནང་དུ་ཚོས་བཞིའི་ཚིགས་  
ཞེས་པ་དཔེར་ན་ཚོས་ཚོས་སུ་འགྲོ། །སློ་ཚོས་སུ་འགྲོ། ཞེས་དེས་  
ཚིགས་དངོས་སུ་ཐོན་གྱི་མེད་པ་ལས་ཆེད་དེ་ལྟར་མཚིས། ཡིན་  
ཡང་ལྷོ་ལ་ཡག་པས་མཛད་པའི་ཚོས་བཞིའི་ནང་དུ་ཚོས་བཞིའི་  
རྩ་བ་གཙོ་པོ་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས་མར་གསུངས་  
པ་ཡི་གེར་པལ་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་སྟུང་། དེའི་ནང་དུ་ཚོས་བཞིའི་  
ཚིགས་དངོས་སུ་ཐོན། ཚོས་བཞི་ལས་ཚོས་དང་པོ་སློ་ཚོས་སུ་  
འགྲོ་བ་དང་ལྷོ་ལ་ཡག་པ་ལ་སོགས་པས་མཛད་པའི་ཡིག་ཆ་

ཉེད་པ་དག་ཏུ་ཚོས་ཚོས་སུ་འགོ་བ་དེ་ལྟར་ཅུང་མི་འདྲ། ཚོག་  
ཅུང་ཟད་ལས་དོན་ལ་ཆ་མཚུངས་ཡིན་སྟེ།

དེ་ཡང་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས་ད་ལྟར་སེམས་ཅན་ལ་མན་  
ཐོགས་པ་དེ་རྩོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་སྐྱེ་བྱེད་ཡིན་གསུངས།  
དེར་བརྟེན་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་བྱེད་ལོང་གི་སྡོན་འགོ་འཕུལ།  
སྤྱིར་བཏང་སློབ་མར་བཀའ་ཚོས་སྦྱུང་བའི་སྐྱབས་ལ་གཙོ་བོ་  
སྟེ་རྩོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་ལམ་རིམ་ཐོག་ནས་མར་བཀའ་  
ཚོས་སྦྱུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། དུས་གསུམ་མཁུན་པ་ཐོག་མར་  
རྗེ་སྐམ་པོ་པ་མཚལ་དུ་སེབས་སྐྱབས། རྗེ་སྐམ་པོ་པས་བཀའ་  
གདམས་པའི་ལམ་རིམ་ཞིག་སྦྱུང་། དོས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་  
དེ་ལྟར་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུད་རང་གིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་  
ཀྱིས་ཞེས་གསུངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་ལྟར་ཡོད། དེ་བཞིན་རྗེ་སྐམ་  
པོ་པས་རྩོ་བོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་པའི་གདམས་པ་དག་གི་སྐྱབས་  
ཆེ། ཡིན་ཡང་། བཀའ་གདམས་པའི་མན་དག་དེ་ལྟར་སྤྱི་བཏང་གདམས་  
པ་དག་བཀའ་གདམས་པའི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་མ་གྱུར་  
ན་མན་ཐོགས་དེ་ཅམ་མི་འབྱུང་གསུངས། བཀའ་གདམས་པའི་  
སྤྱི་བཏང་གསུམ་གྱི་མན་དག་སྟེ། རྒྱུད་རང་འཛིན་ཐ་གསུམ་ལ་མན་  
ཆེ་བ། གང་ཟག་གི་རུས་པ་དང་སློབ་སྟོན་ཆེ་ཆུང་རྗེ་ལྟར་ཡིན་  
ཡང་དེ་དག་རང་རང་སོ་སོར་འཚམས་པའི་གདམས་པ་དག་ཡོད།  
ཡིན་ཡང་རྩོ་བོ་རྣམས་ལ་ནས་མར་བརྟེན་པའི་བྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
དང་རྣམ་ཚུལ་དུགས་པོ་སོགས་པའི་གདམས་པ་དག་གཙོ་བོ་གང་  
ཟག་སྟེ་སྟོ་ཡི་མོས་ཚུལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དེ་དག་ལ་གསུངས་ཅོག།  
གང་ཟག་སྟོ་ཡི་རུས་ཚོད་ཚད་གཞི་མ་ལོངས་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་  
ཀྱང་མན་ཐོགས་དེ་ཅམ་མེད་པར་གསུངས།

དེར་བརྟེན་དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས་བྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཉམས་  
ལེན་བཞུགས་པའི་ཞིག་ཡིན་ན་ཐོག་མར་སྐྱེ་བྱེད་ལོང་གི་རིམ་པ་  
དེ་དག་སྡོན་དུ་སོང་བའི་སྟོན་པའི་སྟོ་ཡི་མོ་བཞིན་སྦྱང་སྟེ། རྒྱུ་

ཡི་ཚད་དེས་ཅན་དུ་སྦྱོབས་ཅོན་གཞི་ནས་བྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་  
རྣམ་ཚུལ་དུགས་པོ་སོགས་པའི་ཉམས་ལེན་བཞུགས་རྒྱ་འཚམས་  
པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལྟར་དགོངས་ནས་བཀའ་གདམས་པའི་སྐྱེ་  
བྱེད་ལོང་གི་ལམ་རིམ་དེར་ཅུལ་འདོན་ཆེན་པོ་མཛད།

བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཡི་གེ་  
ན་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ་མམས་ཅད་གདམས་པ་དག་ཏུ་ཤར་  
ཀྱང་ཉམས་ལེན་དུ་བྱིས་སྐབས་དེ་ལྟར་སྤྱི་བཏང་ལེན་བཞུགས་  
སྐབས་མར་བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་བརྗོད། སྤྱིར་སངས་རྒྱས་པ་  
དང་ནང་པར་བྱུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད། ཡིན་ཡང་ཐེག་  
པ་དང་ལུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་ཚོད་པ་བཞུགས་  
རྒྱུའི་གཞི་དང་ཡང་ན་སྤྱི་བཏང་ལེན་བཞུགས་རྒྱུའི་གཞིར་མ་གྱུར་  
པར་ཀྱང་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སྟོ་ཡི་མོ་ཀྱིས་སྦྱངས་པའི་དོན་དུ་  
སྟོ་ཡི་མོ་ཀྱིས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྱུར་རྒྱུའི་ཉམས་ལེན་དུ་འགོ་སྐྱབ་  
པ་འབྱུང་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ཐེག་པ་དང་ལུབ་  
མཐའ་རྣམས་གཞན་གང་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཀྱང་རང་རང་སོ་སོའི་  
ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བའི་རྒྱུ་དུ་འགོ་སྐྱབ་  
པ་འབྱུང་དགོས་རྒྱ་བཀའ་གདམས་པའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་  
གནད་འགག་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་གྱུར།

མདོར་ན། ཚོས་ཚོས་སུ་འགོ་བ། །ཞེས་པ་དེས་སྤྱི་བཏང་  
ཅུང་དུའི་ལམ་རིམ་བརྟེན། ཚོས་ཚོས་སུ་འགོ་བའི་སྡོན་དུ་ཚོས་  
ཚོས་སུ་མ་སོང་བ་རྗེ་ལྟར་ཡིན་འི་བ་གཉིས་ཡོད། སྤྱིར་སྟོ་ཚོས་  
སུ་འགོ་བ་ཞེས་པ་གོ་བདེ་བ་འབྱུང་། ཚོས་ཚོས་སུ་འགོ་བ་ཞེས་  
དེ་ཅམ་གོ་རྒྱ་དཀའ། ཚོས་ཚོས་སུ་མ་སོང་བ་གང་ཡིད་དམ་  
ཞེན། འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྟེན་གྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བའམ།  
ལས་རྒྱ་འདྲས་ལ་ལོག་པར་ལྟར་བ་དེ་འདྲའི་དབང་གིས་མི་དགེ་  
བ་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་མདོན་མཐོ་དང་དེས་ལེགས་ཀྱི་གོ་འཕེང་  
ཐོབ་རྒྱ་ཐེད་པ་དེ་ལྟར་གྱུར་ཅོན་ཚོས་ཚོས་སུ་མ་སོང་བ་ཞེས་



བ་དེ་ལྟར་དོ། །སྤྱེ་བ་སྤྱི་མ་ཡིད་ཆེས་པ་གཞིར་བཞག་གིས་སྤྱེ་  
 བ་སྤྱི་མ་རན་སོང་གིས་འཛིགས་ནས་མངོན་མཛེའི་བདེ་བ་དོན་དུ་  
 གཉེར་མཁན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱིས་སྤྱེས་ཀྱི་རྒྱུ་  
 ཏུ་ཞེས་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན། སྤྱིར་སྤྱེས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་ལ་  
 གཙོ་པལ་གཉེས། གཙོ་པོ་གོང་དུ་བརྗོད་བ་དེ་ལྟར། ཆེ་འདི་ཁོ་  
 བ་དོན་དུ་གཉེར་མི་ཞིག་ལ་སྤྱེས་ཀྱི་པལ་པ།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་པ་འདིའི་ནང་བསམ་སྒྲོལ་བཏང་  
 བ་དེས་པར་རང་དེས་ཆོས་ཆོས་སུ་སོང་བ་དང་ཆོས་ཆོས་སུ་  
 མ་སོང་བ་ཞེས་བ་པལ་ཆེར་གསལ་པོར་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར།  
 དེང་སང་སྤྱི་དངོས་སེའི་ཡར་རྒྱས་ཚད་མཐོར་བྱིན་བ་དེས་མེའི་  
 འདོད་ཡོན་གྱི་རྣམ་གཤེད་ཆེ་དུ་བྱིན། དེ་བཞིན་འདོད་ཡོན་  
 རྣམ་གཤེད་གི་སྐྱེལ་མའང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། འཁྲབ་བསྐྱབས་

དང་འེལ་བསྐྱབས་མང་བ། འཛད་སྤོད་དེང་ལུགས་དེ་འཛམ་  
 ལ་སྤྱིར་གི་ཆོས་ལུགས་ལྟ་བུར་གྱུར། ཀུན་སྤྱིའི་འདོད་ཡོན་  
 གྱི་གཤེད་བས་སྒྲོལ་བ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན། ལྷན་གཉན་  
 ང་ཆོས་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་འཆད་དུས་བསྟོད་ན་དགའ་བ་  
 སྤང་ན་མི་དགའ་བ་དུ་མ་འཆད་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་ཆོས་  
 བརྒྱད་དེ་ལྟ་བུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཅ་ན། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་དོ་  
 མའི་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཅེས་གཏོང་ཚུགས་པའི་དོས་འཛིན་  
 གསལ་པོ་འབྱུང་དགའ། འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ལ་དགའ་ནག་  
 འཁྲབ་སྤྱོད་ཡོད། ལྷན་འདིར་རང་དེས་རྒྱན་གཉན་འཆད་རྒྱ་  
 འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཆེ་འདི་སྒྲོལ་གཏོང་ཞེས་པའི་གནད་  
 འགག་གཙོ་པོ་གང་དུ་སྤྱུག་ང་ཆོས་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས་  
 པ་གནད་ཆེ་ཡིན། ལྷན་འདི་ཆོག་གི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་

ལྷན་པ་དེས་ང་ཚོར་གནད་འགག་ངོ་མ་ངོ་འཕྲོད་རྒྱ་དཀའ། ཚེ་  
 འདིའི་ཞེན་པ་ནི་ལེགས་ཉེས་ལ་མཚོན་བསམ་མ་བཏང་བར་སོ་  
 སོའི་འདོད་པ་དང་ཞེན་པ་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་གྱུར། མིག་ལོང་བ་  
 རི་བཞིན་ལེགས་ཉེས་ཀྱིས་བསམ་མེད་ཅན་ཏུ་མ་བཏང་བ་དེ་  
 ལྷ་བུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ཞིག་ལ་ཚེ་འདིའི་ཞེན་པ་ཞེས་པ་དེ་ལྷར་  
 རོས་འཛིན་བྱ་དགོས་སྟུགས། དཔེར་ན་ཚགས་ཤོག་དང་བརྟན་  
 འཕྲིན་དེ་དག་ནང་གི་བྲིལ་བསྐྱབས་དག་གིས་ང་ཚོར་མཐོ་སྐྱོར་  
 གཏོང་བ་རི་བཞིན་དང་། ལྷན་པ་སྐྱབས་དེ་དག་ནས་མ་སོ་སོར་  
 གང་དགོས་པ་དང་མི་དགོས་པ་རི་ཡིན་བསམ་མེད་གཏོང་ཁོམ་  
 མེད་པའམ། ཡང་ན་བསམ་མེད་མ་བཏང་བར་ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་  
 གྱི་རྣམས་ལ་ཁ་ཁ་ཟེང་ཟེང་དེའི་རྣམས་པ་དེས་ཡིད་དབང་མེད་དུ་  
 བཀའ་བའམ་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲོག་སྟེ་འགྲོ་བཞིན་པ། ལྷ་  
 མཚན་དེས་གང་བསྟན་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཚེ་འདིའི་ཞེན་  
 པ་རི་འབྲུ་ཡོད་མངོན་སུམ་རྗེན་གཅེར་དེ་ལྷར་མིག་སྟོན་བྱ་  
 བཞིན་ཡོད། གང་ལྷར་ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྟོང་དེས་རང་  
 དེ་སྟོ་བཅུག་པ་དེ་ལྷ་བུ་ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྟོང་གི་དངོས་  
 ཤོའི་གཞན་དབང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་རང་ལ་བསམ་མེད་ཅན་ཏུ་གཏོང་  
 ལྷའི་ཁོམ་པ་མེད་པའམ་རང་དབང་མེད་པའི་དབང་དུ་མ་བཏང་  
 བར་བསམ་མེད་ཅན་ཏུ་བཏང་སྟེ། རོས་སོ་སོར་དགོས་པ་དང་  
 འགྲུབ་དགོས་པའི་དོན་གནད་གང་ཡོད་བསམ་མེད་ཅན་ཏུ་གཏོང་  
 དགོས་པ་གནད་ཆེ་ཡིན། ལྷན་པ་འདིར་སྐྱེས་བུ་རྒྱུད་དུ་ཞེས་པ་  
 ལྷན་པ་དེ་ལྷ་བུ་ཞིག་ལ་བསམ་མེད་གཏོང་དགོས། བསམ་མེད་རྒྱ་  
 ཚེན་པོ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཞེས་པའི་རྣམས་ཆ་མེད།  
 གཙོ་པོ་སོ་སོ་ཚེ་འདིར་བསམ་མེད་བཏང་སྟེ་མི་དགོས་པ་གང་  
 ཡིན་པ་མཚོན་བསམ་གཏོང་དགོས། ཤོང་ལྷར་ཚོས་ཚོས་སུ་འགྲོ་  
 བའམ་སྟོ་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་སོ་སོས་གང་དགོས་པ་ཤེས་  
 པར་བྱས་ཏེ་དེར་ཞུགས་ན་དམིགས་ལུལ་གང་ཞིག་བཞག་པ་

དེ་བསྐྱབས་རྒྱའི་ལམ་དེར་བསྐྱོད་ཐུབ། དེ་ལྷར་མ་བགྱིས་པར་  
 ཕྱིའི་འདོད་ཡོན་བསྐྱབས་འདིད་ཀྱི་ལོག་ཏུ་ཤོར་ན་སོ་སོས་བསམ་  
 པ་རི་བཞིན་ལམ་དེར་བསྐྱོད་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཚོས་ཚོས་སུ་  
 འགྲོ་བ། ཞེས་པ་གནད་འགག་སྟེ་ཕྱིའི་ཚེ་འདིའི་ཞེན་པ་བྲག་པོ་  
 སྟེ། ལྷན་པ་འདིར་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་བསམ་མེད་ཅན་མ་བཏང་  
 བར་མིག་བཅུམ་སྟེ་འགྲོ་བ་དེ་ལྷ་བུའི་ཞེན་པ་ཚེན་པོ་མིག་ལོང་  
 བའི་ཞེན་པ་ལྷ་བུའི་བགྱིས་ན་དོན་མེད་ཡིན། ལྷ་མཚན་དེར་  
 བརྟེན་ནས་དེ་ལྷ་བུ་ཞིག་སྤངས་ཏེ་ཕྱིན་ན་ཚོས་ཚོས་སུ་འགྲོ་  
 ཐུབ་གསུངས་སོ། །

དེར་བརྟེན། ཚོས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ། །ཞེས་དང་སོ་སྟེ་ཚོས་  
 ཞེས་རྣམ་ཞེས་པའི་ཚེག་དོན་བཅུ་ལ་འབྲུག་ཀྱང་དེ་དག་བརྗོད་  
 ལྷ་མིན། མདོར་ན་ལྷན་པ་འདིར་ཚོས་ཞེས་པ་དཀར་པོ་དགེ་  
 བའི་ཚོས་ཞེས་པ་དེར་གོ་དགོས་སྟུགས། སོ་སོས་དགེ་བ་བྱས་  
 པ་རི་བཞིན་དམིགས་ལུལ་མངོན་མཚོའི་ཚོས་ལ་འགྲོ་ཐུབ་པ།  
 དགེ་བ་བགྱིས་པ་རི་བཞིན་དམིགས་ལུལ་འགྲུབ་པ་ཞིག་འབྲུང་  
 དགོས་ན། ད་ལྷ་གོང་དུ་འཆད་པ་ལྷར་འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་  
 དུ་མ་སོང་བ་ཞིག་དགོས།

རང་ལམ་ལས་གང་ཞིག་བགྱིས་ཀྱང་ཚེ་འདི་སྣང་གི་ཞེན་པ་  
 དང་མ་བལ་བ་ཞིག་དགོས་ཞེས་སྟོན་གྱི་སྟེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་  
 ཀྱིས་དེ་ལྷར་གསུངས། ཡིན་ཡང་རང་ལམ་ལྱང་བར་གཉེས་  
 ཕྱེ་དགོས་སྟུགས། དཔེར་ན། རང་ལམ་ལྷན་པས་བཟའ་  
 ལྷ་གལ་ཚེན་པོར་བྱེད། ཞོགས་ཟས་རྩམ་པ། ལྷན་ཟས་རྩམ་  
 པ། དགོང་ཟས་ཀྱང་རྩམ་པ། བོད་པས་རྩམ་པ་བྱུང་ན་གཞན་  
 མེད་ཀྱང་ཚོག། རྩམ་པ་བཟའ་དུས་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་  
 དང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས། ཡིན་ཡང་གཅིག་བྱས་ཆེ་གལ་  
 ཚེན་པོ་ལྷན་པ་གང་ལྷན་བྱུང་ན་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་དགོས།  
 ལྷན་པ་དེར་ཕྱི་རྩུལ་ལ་ཚོས་བགྱིས་པའི་རྣམ་འབྲུང་

བསྐྱེད། ཡིན་ཡང་ནང་དུ་ཚོས་ཀྱི་ཞིག་ཅི་དང་བག་ཚགས་མེད་  
 བ་དེ་ལྟར་གྱུར་ན་སེམས་པ་སྐྱོ་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། སྤྱི་ནམ་  
 འགྲུང་ལ་ཚོས་བགྱིས་པའི་ནམ་འགྲུང་བསྟན་ནང་དུ་སོ་སོའི་  
 སེམས་ཚོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བྱ་མ་ཐུབ་ན་དེས་སོ་སོ་མཐོ་  
 རྐྱེན་གཏོང་བ་ལྟ་བུར་གྱུར། ང་ཚོའི་ལས་དང་པོ་བས་ཐབས་  
 ཤེས་བགྱིད་དགོས་པ། སོ་སོས་ཐོག་མར་ཚོས་ཉམས་ལེན་  
 བགྱིད་པའི་སྐབས་སུ་སློང་དེ་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་དྲི་མས་མ་འགོས་  
 བ་བྱ་རྒྱ་ང་ཚོའི་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་ལྟར་ཡིན། དེམ་པས་ཡང་  
 རྒྱས་ཕྱིན་གྱུར་ན་ཅམ་པའི་དྲི་མས་འགོས་མ་འགོས་བརྟག་རྒྱ།  
 གལ་ཏེ་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་པའི་སྐབས་སུ་འཛིག་རྟེན་ཚོས་  
 བརྒྱད་འགོས་སོང་ན་ཅམ་པ་བཟའ་བའི་སྐབས་སུ་ཅུང་དཀའ།

འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་ཅམ་པ་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་  
 པའི་སྐབས་སུ་གལ་གནད་ཆེ། ང་ཚོས་ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིད་  
 པའི་སྐབས་སུ་མི་དུ་ཞིག་ནས་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་སྟགས་ཀྱི་  
 ཐོག་ཏུ་གཏོང་བཞིན་མེད་དམ་སྟེ། དཔེར་ན་སྤོན་འཕྲོ་ཞིག་  
 བཏང་ན་པལ་ཆེ་བ་གངས་ཀ་ལ་དུས་ཚོད་བཏང་། ང་ཚོས་དོ་  
 ལྟར་དང་དུས་ཚོད་གནད་འགག་ཐོག་ཏུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་དང་།  
 ཚོས་ཞེས་པ་སྤྱི་ལུས་ངག་བསྟར་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་མི་པན།  
 རྒྱད་དམའ་དུ་དང་འཇམ་དུ་བཏང་བ་རྒྱང་བས་མི་པན། དེ་  
 བཞིན་ལུས་ཀྱི་ནམ་འགྲུང་རམ་ཉམས་འགྲུང་དུ་མ་སྟོན་པས་  
 མི་པན། གཙོ་པོ་སོ་སོའི་གཤེས་ཀ་དང་སེམས་རྒྱད་རྒྱུང་པོ་  
 དེ་དག་འདུལ་ཐུབ་པ་དགོས།

མི་ཚོས་བསམ་ན་ངོས་ལོ་བདུན་གྱི་སྐབས་སུ་ཀམ་པའི་  
 མིང་བཏགས་པར་བརྟེན་ནས་འཕལ་དུ་སྤངས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་  
 ཏན་རྫོགས། ལུས་པ་ཅན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་ལྟར་སྟོན་མོད།  
 འོན་ཀྱང་ངོས་ནི་དེ་ལྟར་མ་གྱུར། ཡིན་ཡང་དུས་རྟག་ཏུ་འཛིག་  
 རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་མི་འབྲལ་བ་འགྲུང་རྒྱ་ཞེས་པ་

ཅུང་དཀའ། འོན་ཀྱང་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བགྱིད་པའི་  
 སྐབས་ལ་འཛིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་དང་  
 གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཚགས་སྤང་ཚོངས་གསུམ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་  
 འབད་བཙོན་གང་ཐུབ་བགྱིད་ཀྱི་ཡོད་ལུལ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཚོས་ལྷུང་བཅར་མི་མང་བས་  
 བ་དངོས་སུ་བཅར་མ་ཐུབ་པ་ནམས་ལ་དུ་རྒྱ་བརྒྱད་དཀྱིན་རི་  
 དང་རྒྱ་སྐད་སོགས་སྐད་རིགས་གཞན་དུ་བསྟར་ཏེ་ཐད་ཀར་  
 དུ་ཐོག་ནས་རྒྱང་སྤོང་ལུས།





དུགས་པོའི་ཚོས་བཞེད་ཚོས་འགྲེལ།

ཕྱི་རོལ་དེ་ལེགས། ད་ནངས་ཚོས་བཞེ་ལས་ཚོས་དང་པོ་བཤད་  
 ཟེན། ཚོས་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ། །སྐྱེས་ཀྱི་གསུམ་གྱི་ལམ་སོ་སོར་  
 ལྷ་སྐྱོན་སྐྱོད་པ་གསུམ་གྱི་སྐོན་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་འཆད་རྒྱ་  
 ཡོད། གཉེས་པ། ཚོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ། །ཞེས་པའི་ཚོས་ལམ་དུ་  
 འགྲོ་ཚུལ་དེའང་གནས་སྐབས་གྱི་ལམ་དུ་འགྲོ་ཚུལ་དང་མཐར་  
 ཟུག་གི་ལམ་དུ་འགྲོ་ཚུལ་གཉེས། གནས་སྐབས་གྱི་ལམ་དུ་  
 འགྲོ་ཚུལ་ཞེ་བ་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ཞིག་  
 ཡིན། མཐར་ཟུག་གི་ལམ་དུ་འགྲོ་ཚུལ་ཞེས་པ་དེས་ལེགས་ཉེ་  
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱ། དེར་བརྟེན་

སྐྱིབ་གཉེས་བག་ཆགས་མ་ལུས་པ་སེལ་བའི་ཐར་བ་དོན་  
 གཉེར་སྲིད་ཞེ་གཉེས་ལས་འདས་པའི་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པ་  
 དོན་དུ་གཉེར་རྒྱ།  
 མདོར་ན་ཚོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་དེའི་ཐད་དུ་སྐྱེས་ཀྱི་  
 འགྲེང་གི་ལམ་དང་སྐྱེས་ཀྱི་ཆེན་པོའི་ལམ་གཉེ་ག་བསྟན། ཐེག་  
 བ་ཆེན་པོ་དེར་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཐེག་པ་གཉེས་གསུངས། བ་རོལ་  
 ཏུ་ཕྱིན་པ་མདོ་ཡི་ཐེག་པ་དང་གསང་སྔགས་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་  
 རྣམ་པ་གཉེས། སྐབས་འདིར་གཙོ་བོ་པོ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་རྒྱ་ཡི་  
 ཐེག་པ་ནས་བཤད་པའི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱ།

ཚོས་ཚོས་སུ་སོང་བ་ཙམ་ཞིག་གིས་མི་པན་པར་ཚོས་དེའང་  
ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མ་ཐུན་པའི་ལམ་དུ་འགོ་བཞུགས་ཡོད་ན་  
དེ་ལྟ་བུ་སྐྱེས་ཀྱི་ཚེན་པོའི་ལམ་ལ་སློབ་དགོས།

དེར་སློབ་མ་ངོས་ཀྱི་ངོ་ཤེས་རུབ་སྟོན་གསུང་གི་གོ་བོས་པོ་  
དག་ལ་སྐྱད་ཆ་འབྲི་རྒྱུར། རང་རེ་ཁ་ཉ་བཞུགས་པའི་སྐབས་  
ལ་རུབ་སྟོན་པ་ལ་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཉམས་  
ལེན་བསྐྱེད་རྒྱ་དུ་མ་ཞིག་ལས་དཀའ་ཤོས་ཉེ་ངེས་འབྱུང་  
གི་ཉམས་ལེན་ཡིན་སྟོར་བཤད། ཡིན་ཡང་ངེས་འབྱུང་གི་  
བསམ་པའི་དཀའ་ངེས་སྤྱི་རྒྱལ་རྒྱུང་བ་མིན་པར་རང་རེར་ཡང་  
འབྱུང། མདོར་ན་རང་རེ་ཀུན་སྲུག་བསྐྱེད་པའི་འདོད་པ། བདེ་  
བ་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་མདོན་འདོད་ལྡན་པ་ཆ་མཚུངས་ཡིན། དཔེར་ན།  
བདེ་སྲིད་རྒྱལ་མ་རྩེ་ཡིན་དང་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་གནས་སྐབས་ཀྱི་  
ཚོར་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གཏན་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཅིག་རང་རེས་དོན་  
དུ་གཉེར་བཞེན་ཡོད། བདེ་སྲིད་ལའང་མཐར་ཐུག་དང་གནས་  
སྐབས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་དབྱེ་བ་སྤྱི་བ་བཞེན། རྒྱལ་བསྐྱེད་དེ་  
ལའང་རྒྱལ་བསྐྱེད་རྣམ་མ་དང་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་བསྐྱེད་  
ཚོར་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞེན་རྣམ་མ་རྩེ་  
ཡིན་བཞུགས་རྒྱུ་ནང་པས་མཚམས་རེ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་རྒྱལ་  
བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞེན་དུ་འཆད། དེ་ལྟེ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་དང་ཀུན་  
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞེན་དུ་བཤད། རྒྱལ་གཏན་རང་རེ་རྒྱུང་  
དུའི་སྐབས་ལ་འཛམ་གྱི་སྤྱི་འདེམ་དུ་འོང་བ་དང་ཡིད་དབང་  
འཕྲོག་པའི་ཁོར་ལུག་དེའི་ནང་དུ་འཛམ་གྱི་སྤྱི་འཇགས་ཞེན་སྦྱེ་  
སྐབ་པ་ཞིག་ཡོད་ཅན་ལ། རྒྱུ་བྱུར་བྱུར་ནས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་  
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞེན་ཞེས་བཤད་ཆེ་ཅུང་སྟོ་མི་བདེ་བ་དང་།  
འཁོར་བ་ཞེས་པ་ལ་ལས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ་  
སྟེ། འཁོར་བ་ཞེས་པ་སྟོན་གཅིག་ནས་སྤྱིའི་རང་བྱུང་ཁོར་  
ལུག་ལ་མཐུབ་མོ་བཅུགས་ཉེ་འཁོར་བ་རེད་ཅེས་བཞུགས། ཡིན་

ཡང་ངོ་མའི་འཁོར་བ་དེ་ལྟར་མིན་སྟེ། རང་ཚོས་རྒྱལ་གཏན་རྒྱུང་  
བས་མི་འཚེད་ཞེན་པས་འཚེད་ཞེས་པའི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་ཡོད། དེར་  
བཞེན་སྤྱིའི་སྟོན་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་  
དེ་དག་གིས་རང་ཚོར་དངོས་ལྟར་ན་གཞོན་མི་སྦྱེ། ཡིན་ཡང་  
གཙོ་བོ་སོ་སོས་སོ་སོར་གཞོན་སྦྱེལ་བ་དང་རང་ཚོའི་ཞེན་པས་  
གཞོན་སྦྱེལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེར་བཞེན་ལས་ཉོན་ཀྱི་འཁོར་ལོ་  
རྒྱལ་མ་ཆད་པ་འཁོར་བའི་ནང་དུ་ལྷུང་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཆོག་  
གས། འཁོར་བ་ཞེས་པ་ནང་སེམས་ཐོག་ནས་ངོ་འཕྲོད་རྒྱུ་ཞིག་  
དང་འབྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་འཁོར་བ་ཞེས་པ་མཐུབ་མོ་  
སྤྱི་ལ་བཅུགས་ཉེ་ཀུན་མི་ལེགས་པའི་སྐྱད་ཆ་འདོད་རྒྱུ་ཅུང་མི་  
ལེགས། རྒྱུ་མཚན་དེར་བཞེན་ནས་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལས་  
རྒྱུ་ལོག་བའམ་ལས་ཉོན་ཀྱིས་སྦྱེས་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་ཕྱིན་  
ཆད་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞེན་ལས་མ་འདས་པ་ངོ་ཤེས་པའི་  
ཐོག་ནས་དེ་དག་ལས་ཐར་བར་འདོད་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དེས་འབྱུང་  
ངས། མདོར་ན་སྐྱེས་ཀྱི་འཕྲིད་གི་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱི་དགོས་ལ་ཚོས་  
ལམ་དུ་འགོ་བཞུགས་པའི་གནད་འགག་གཅིག་དེ་ཡིན།

སྐྱེས་ཀྱི་ཚེན་པོའི་ལམ་འཆད་པའི་སྐབས་ལ་ཐོག་པ་ཚེན་  
པོ་ཞིག་དུ་གྱུར་མིན་གཙོ་བོ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་སྦྱེ་མིན་  
ལ་རག་ལུས། སྤྱི་རྒྱུ་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས། ཤེས་རབ་  
ཀྱིས་རྫོགས་བྱུང་ལ་དམིགས། ཀུན་རྫོབ་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་  
ཞེས་པ་དེ་ག་ཙམ་སེམས་བཟང་པོ་ཙམ་ཞིག་དང་། རྒྱལ་གཏན་  
པོད་ཀྱི་ལུགས་སྟོལ་མི་སེམས་པ་བཟང་པོ་དེ་རིགས་ལ་བྱུང་  
རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཞེས་བཞུགས་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཡོད། ཡིན་  
ཡང་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཙམ་ཞིག་གིས་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་  
དཔའི་ངེས་པ་མེད། བྱུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཞེས་པ་ངེས་པར་  
སེམས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཤེས་རབ་ཚེན་པོ་  
དགོས་རྒྱུ་སྟོན་བཞུགས།



སེམས་ཅན་སྐྱོགས་རེ་བ་སོ་སོའི་འབྲེལ་སྐྱོགས་ཀྱི་  
 བ་མ་དང་གྲོགས་སོ་ལ་བརྟེན་པ་ཡོད་པ་དེ་སྐྱོགས་རིས་ཅན་  
 ཀྱི་བརྟེན་པ། བརྟེན་པ་ཡིན་ཡང་བརྟེན་པ་ཆེན་སོ་ཞིག་མ་ཡིན།  
 སྐབས་འདིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱོགས་རིས་མེད་པའི་  
 བརྟེན་པ། ཆགས་སྣང་གི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟེན་གདུང་  
 འཆང་བ་མ་ཡིན་པ། དོན་རྫོང་མའི་སྐོག་ལ་རྒྱ་མཚན་ལ་མའོ་  
 བསམ་བཏང་སྟེ་བརྟེན་པ་བཞིན་དགོས་པ་གཞན་ཆེ། ཡིན་ཡང་  
 རང་རེར་དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱོགས་རིས་མེད་པའི་བརྟེན་པ་ཞིག་སྟེ་བ་  
 རྟེན་པར། དཀའ་ངལ་ཆེ་བོས་རང་གཅེས་འཛིན་དེར་ལུག་།  
 དེར་བརྟེན་རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་གཅེས་འཛིན་དང་རང་  
 འཛིན་འདོར་དགོས། དེ་ག་ཅུ་སེམས་པ་བཟང་སོ་ཞིག་ཡོད་  
 བ་ཅིང་གིས་ཡོག་ཏེ་གསོ་སྦྱོར་སྤྱོད་རྒྱ་དཀའ། ད་ལྟ་རང་རེ་བདག་  
 འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱུད་གསུངས་པ་བཞིན།  
 བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའམ་ཡང་ན་བདག་འཛིན་བཅོམ་  
 ཁང་དེའི་ནང་དུ་རང་རེ་བཅུག་ཅིང་གནས། དེར་བརྟེན་རང་  
 རེས་དཔེར་ན་པ་མ་གཉིས་ལ་བྱ་གཅིག་མ་གཉོགས་མེད། ལུ་  
 གཅིག་ལྟ་དེ་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུན་པས་བཅོམ་ཁང་དུ་  
 རྒྱུད། བ་མ་གཉིས་སོ་བྱ་གཅིག་སོ་དེ་བཞིན་བཅོམ་ཁང་དུ་རྒྱུད་  
 ལྷབས། སེམས་སྤྱོད་བཟུང་གིས་སྦྱོར། དེ་གཉིས་ལ་རོགས་  
 དང་མགོན་བཞིན་མི་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མའོ་བསམ་བཏང་། དེ་ལྟ་  
 ལུའི་མ་མ་དེར་མགོན་སྐབས་བཞིན་མི་འདུ། རེ་བ་རྒྱབ་ལུལ་  
 གཅིག་སྟེ་ལུ་དེ་ཡིན། ལུ་ནི་བཅོམ་ཁང་དུ་རྒྱུད། དེར་བརྟེན་ལུ་དེ་  
 བཞིན་བཅོམ་ཁང་ནས་ཐར་བར་བྱ་རྒྱུ་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་སྤྱོད་  
 གུང་དེ་བཞིན་ཡིན། ལུའི་རེ་བ་ཡང་དེ་ལྟར་གྱུར། དེ་དང་སྐྱོགས་  
 མཚུངས་པའི་སྐབས་མེད་མགོན་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ང་ཚོ་ལ་  
 མདོར་ན་སྐོག་མེད་ནས་སྐབས་མེད་མགོན་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་  
 ལུ་མ་ཞིག་བཅོམ་ཁང་ནང་དུ་བཅུག་སྟེ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ལྟ་

ལུའི་སྣང་ཚུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་པར་བྱས་ཏེ་སོ་སོའི་བདག་  
 འཛིན་གྱི་བཅོམ་ཁང་སྣང་ཏེ་ལྷིང་སྟོན་དགོས། དེར་བརྟེན་རང་  
 རེ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་འཇམ་བུ་སྤྱིང་འདི་སྣང་དང་  
 མི་འབྲེལ་བའི་ཐག་ཉེ་སོའི་ཚོར་བ་འབྱུང་། ལྷག་པར་དུ་ཆ་འཕྲིན་  
 ཅན་གྱི་དུས་རབས་དང་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་སྤྱོད་ཆེར་  
 འཕྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་གཅིག་གི་  
 གཅིག་ལ་ངའི་བདེ་སྤྱོད་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་ཆེན་  
 སོ་ཡོད་པ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་  
 སྦྱོར་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་སོ་ཡོད་པ་ཞིག་མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་  
 གིས་གོང་དུ་འཆང་བའི་བྱམས་བརྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་དེ་  
 དག་རྟོགས་པར་བཞིས་ཏེ། བན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་སྦྱོས་  
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་  
 པར་བཞིས། རང་རེའི་བྱམས་བརྟེན་ལུས་སྦྱོབས་སྣང་ལས་  
 གུང་སྤྱོད་པའི་ཡར་རྒྱས་བཏང་། སོ་སོའི་རང་འདོད་དང་རང་  
 གཅེས་འཛིན་གྱི་ར་བ་སྦྱོར་སྤྱོད་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ལ་དེ་ལྟ་བུ་  
 རྒྱུང་ན་སེམས་ཅན་དུ་མའི་དོན་བཞིན་སྤྱོད། དེ་དག་ནི་མའོན་  
 སུམ་ཚད་བྱུང་བྱུང་།  
 དེ་སྟོན་ཨའ་རྩ་ཞི་སི་ཐན་ནས་ཚོགས་པ་ཞིག་རྣ་སར་  
 སྤེལ་ས། རྣ་སར་ཨའ་རྩ་ཞི་སི་ཐན་གྱི་ཚོགས་པ་སྤེལ་ས་རྒྱ་  
 ཏ་ཅང་དགོན། བལ་ཆེར་རོས་ནས་ཐེངས་གཅིག་ལས་མཐོང་  
 རྒྱུང་མེད། སྐབས་དེར་མི་ལྷ་བཅུ་ཅུ་ཅུ་ཞིག་སྤེལ་ས། དེའི་ནང་  
 བས་མི་དུ་མ་ཞིག་སངས་རྒྱས་སྤྱོད་ཆེན་སོ་ཡོད་སའི་རྩ་མི་  
 ཡན་ནས་འགའ་ཤས་ཡོད། ཁོང་ཚོ་མོ་མང་དམག་འཁྲུག་གི་  
 བར་དུ་འཚོ་གནས་རང་འདུག་སྐབས། ཁོང་ཚོའི་གདོང་བ་ནས་  
 དཀའ་ངལ་ཡོད་པ། སེམས་ལ་འཛིགས་སྤྱོད་དང་ཁོང་ཚོ་ཡོད་  
 བ་མའོན་སྤྱོད། ཁོང་ཚོ་རྣ་རམས་ལ་ལར་ཞི་བདེ་འཚོལ་བྱིར་དང་  
 ཞི་བདེ་ཞེས་པ་འི་ཡིན་འཚོ་བ་ལ་སྦྱོར་བྱིར་དུ་སྤེལ་ས་པ་ཡིན་



ཞེས་བཤད། ལྷན་པས་དེར་ཟླ་མིན་གྱི་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་པས་ལྷན་ཆ་བྱུང་།  
 རོས་གྱིས་ཟླ་མིན་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་པས་བརྟན་གཏོར་བ་དེས་རང་རེ་ནང་བ་  
 ཏུ་མ་ཞིག་སློབ་པའ་དང་ཡིད་སྤོལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་སྟོར་  
 བཤད། ཡིན་ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རང་རེ་ནང་བས་སྐྱེ་འདྲ་  
 ལ་མཚོན་བ་སྤུལ་བའི་ལུགས་སྟོལ་དང་། ཁ་ཆེ་དག་ལ་དེ་ལྟར་  
 མེད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་འདྲ་དེ་དག་ལ་དེ་ཅམ་དགའ་ཡོ་  
 མི་བྱེད་ལ་སྐྱེ་འདྲ་གཏོར་བ་དེས་ཕྱོགས་གཉིས་དབར་གྱི་ར་བ་  
 མེད་བར་གྱུར། སྤོང་མ་ང་ཚོའི་དབར་ལ་ར་བ་ཞིག་ཡོད་བ་དེས་  
 ང་ཚོ་མཉམ་ཆུན་མཐོང་བཞིན་མེད་པས་དེ་གཏོར་བ་ན་ང་ཚོ་མཉམ་  
 ཆུན་གཅིག་གིས་གཅིག་མཐོང་བཞིན་མེད་དམ་ཞེས་བཤད་བྱུང་།  
 ལྷན་པས་ལྷན་པས་དེར་བརྟེན་ནས་རང་གཅིག་འཛིན་དང་བདག་འཛིན་  
 གྱི་ཕྱི་གཉིས་བརྟན་སོ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་དག་སྟོར་རྒྱུར་ལས་སྐྱེ་ཡོ་  
 ཞིག་མེད། བདག་གཅིག་འཛིན་གྱི་ཕྱི་གཉིས་དེ་སོ་སོས་བརྟེན་གྱི་  
 བ་ཡིན་སྐབས་ཤར་སྟོར་རྒྱུ་ལྷན་པས་སོ་སོས་ཤེས་ཤེས་ཡིན་པས་  
 དེ་དག་སྟོར་རྒྱུ་གཤམ་གནད་ཆེ།

རི་ལྷན་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་སེམས་ཞེས་པ་དེ་ལྟར་དགོས།  
 དཔེར་ན་ཁང་པ་ཞིག་ལ་མེ་ཤོར་ཉེ་མེ་འབར་བ་མཐོང་ཆོ།

དངངས་སྐྱབས་གིས་ཕྱི་ཏུ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རི་བཞིན་ཕྱིར་སྐྱེ་བས་  
 ཉེ་ཁང་པའི་སློབ་པས་རྒྱུ་ལ་ཡ་གཅིག་ཁང་པའི་སློབ་པས་སྐྱེ་བུ་  
 ཡོད་པ་དང་། ཡ་གཅིག་ཁང་པའི་སློབ་པས་ནང་ཐེམ་ལ་ཡོད་པའི་  
 དབར་ལ་བསམ་སྐྱོའི་ནང་དུ་ང་སྟོན་ན་འགྲིག་མ་སོང་དུང་  
 ཡང་ཁང་པའི་ནང་སོ་སོའི་ཁྲིམ་གྱི་ནང་མི་གཞན་ཡོད་སྐྱེས་སྟེ་  
 ཡང་དུ་བསྐྱུར་ལོག་གིས་སོ་སོའི་ནང་མི་དེ་དག་སྐྱོབ་ཏུ་ཡོང་བ་  
 དང་ཆ་མཚུངས། ལྷན་པས་འདྲིང་ཤེས་རབ་གྱིས་རྫོགས་བྱུང་ལ་  
 དམིགས། སྤྱིང་རྗེས་གཞན་དོན་ལ་དམིགས། རྒྱུ་ལ་ཡ་གཅིག་  
 རྫོགས་བྱུང་ལ་དམིགས་ཞེས་སོ་སོ་ཐར་པ་ཐོབ་རྒྱུ་དང་ཡ་གཅིག་  
 སྟེ་གཞན་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་པ། དེར་བརྟེན་སྐྱེས་  
 བུ་ཆེན་པོའི་སེམས་པ་ཞེས་པ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བྱས་པ།  
 ལོང་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་སོ་སོའི་ནང་མི་སྤུང་སྐྱོབ་གྱི་འགན་  
 འཁུར་སོ་སོར་ཡོད་སྐྱེས་པ་དེ་ལྟར་བཞིན་ཉེ་འགན་འཁུར་གྱི་  
 བསམ་པ་དགོས་རྒྱུ་གནད་ཆེ། དེར་བརྟེན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཞེས་  
 བ་འགན་འཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་མཚོ་བསམ་བཏང་ན། མདོ་དོན་  
 དེ་ལྟར་སྐྱེས་པ་མཚོ་བསམ་གཏོར་དགོས་སོ། །

ལམ་འཁྲུལ་བ་སེལ་བ། །ཞེས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ནང་  
 བས་གསང་སྤྲུལ་དོ་རྗེ་ཐེག་པ་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་དེའི་ཉམས་  
 ལེན་སྐོར་དང་། སེལ་བ་ཞེས་པ་གཉིས་སྣང་འཁྲུལ་པའི་བག་  
 ཆགས་ཞི་བར་བྱེད་པ། ཉན་རང་གི་ལམ་དེ་དག་གཙོ་བོ་ཉོན་  
 མོངས་པའི་སྤྱི་བ་པ་གཙོ་ཆེ་བ་དང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཤེས་  
 འཛིན་སྤྱི་བ་པ་དེ་དག་གཙོ་བོ་དང་། གཉིས་སྣང་འཁྲུལ་པའི་བག་  
 ཆགས་འཛོམས་པར་གསང་སྤྲུལ་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་དེ་དག་  
 བསྟེན་དགོས། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དེར་བརྟེན་བས་གཉིས་སྣང་འཁྲུལ་པའི་  
 བག་ཆགས་འཛོམས་པ་བྱེད་པར་གསང་སྤྲུལ་དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་  
 དེམ་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་བས་སྤྱང་དགོས།

འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་འཆར་བ། །ཞེས་པ་གཙོ་བོ་བྱུག་ཀྱི་  
 ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་དང་སྤྱང་ཉེ་འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་འཆར་བ།  
 སྤྱི་བ་བྱུག་ཀྱི་ཆེན་པོ་མན་ཚོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་འཁྲུལ་  
 གྲོལ་ཐད་དང་དུ་འཛིན། འཁྲུལ་པའི་ཆ་དང་གྲོལ་པའི་ཆ་དང་རྗེས་  
 རྣམ་པ་ཐ་དང་དུ་རོས་འཛིན། བྱུག་ཀྱི་ཆེན་པོའི་སྐབས་ལ་འཁྲུལ་  
 གྲོལ་ཐ་དང་དུ་མེད་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་རོ་སྤོད་ཅོན་འཁྲུལ་པ་ཡེ་  
 ཤེས་སྤྱི་འཆར་བ་ཞེས་འབྲུང་རྒྱ་ཡོད།

དེའང་རང་དེས་རྒྱུན་གཏན་རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྤྱི་ཞེས་རོ་སྤོད་  
 པ་དང་། རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྤྱི་ལ་ལ་ལས་རྣམ་རྟོག་ཁོ་རང་ཚོས་སྤྱི་  
 མ་ཡིན། རྣམ་རྟོག་གི་རོ་སྤོད་ཚོས་སྤྱི་ཡིན་སྐོར་འབྲེལ་བཤད་དུ་  
 མ་ཡོད་ཀྱང་གཙོ་བོ་རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྤྱི་དེད་ཅེས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
 མདོར་བསྐྱུས་ན། མཉམ་མེད་དུགས་པོ་ལྟ་རྗེས། རྣམ་རྟོག་ལྟན་  
 ཅིག་སྤྱེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་ ཞེས་བྲུག་ཆེན་ལྟན་ཅིག་སྤྱེས་ལྱུང་  
 ཅིག་ཅེས་དུགས་པོ་རེན་པོ་ཆེའི་ཁྱད་ཚོས་ཡིན། རྣམ་རྟོག་ལྟན་  
 ཅིག་སྤྱེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་ཡི་ཐ་སྤྱད་དུ་མཛད། དེ་བཞིན་རྣམ་  
 རྟོག་གི་རོ་སྤོད་པའི་ཆ་བས་ཚོས་སྤྱི་རོ་སྤོད་པ་དང་ཅུ་  
 མ་འགགས་པའི་ཆ་བས་ཡོངས་སྤྱི་རོ་སྤོད་པ། ལྷོ་ལྷོ་གས་སྤྱི་

སྤྱང་པའི་ཆ་བས་སྤྱི་རོ་སྤོད་པ་དེ་འདྲའི་སྤྱང་སྤྱི་ད་ཐམས་  
 ཅད་སྤྱི་གསུམ་དུ་རོ་སྤོད་རྒྱའི་གདམས་པ་སྤྱི་བ་དུགས་པོ་བཀའ་  
 བཟུང་གི་ཁྱད་ཚོས་དང་ཡང་སྤོས་སྤྱི་སྤྱི་བ་བཟུང་ཀམ་གྱི་ཆར་  
 གི་དཔལ་ཀམ་པ་ཆེན་པོའི་ཁྱད་ཚོས་སྤྱི་འབྲུང་ལྱུང།

དཔེར་ན། རྣམ་རྟོག་ཅིག་སྤྱེས་པ་ན་དེ་དང་མཉམ་དུ་རྣམ་  
 རྟོག་གི་རང་བཞིན་ལྟན་ཅིག་དུ་སྤྱེས། དེའི་ཚོས་ཅན་སྤྱེས་པ་  
 དང་སྤྱན་དུ་ཚོས་དེའི་ཚོས་ཉིད་ཀྱང་མཉམ་དུ་འབྲུང་དགོས།  
 དེ་བཞིན་རྣམ་རྟོག་དང་དེའི་རང་བཞིན་ཚོས་སྤྱི་རོ་སྤོད་ཀྱི་  
 མེད་ཀྱི་ཆུལ་དུ་མཆིས། རོ་སྤོད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་ཆུལ་དུ་ཡོད་པས་  
 རོ་སྤོད་ལྟར་ན་རྒྱུ་ཆེད་ཚོའི་བསམ་སྤོའི་ནང་དུ་རྣམ་རྟོག་ཅེས་པ་སྤྱི་  
 འདོར་བྱ། ཚོས་སྤྱི་ཞེས་པ་རྒྱུ་དུང་དུ་མཛད་བྱ་ལྟར་དུ་བཞིན།  
 རོན་དུ་དེ་གཉིས་རོ་སྤོད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་ཆུལ་དུ་ཡོད། སྤྱི་འདོར་  
 རྒྱའི་རྣམ་རྟོག་ལས་ཐ་དང་པའི་རོ་སྤོད་ཚོས་སྤྱི་ཞིག་ཀྱང་བཅའ་  
 དུ་མེད་ལ། ཚོས་སྤྱི་དེ་ལའང་རོ་སྤོད་དང་པའི་རྣམ་རྟོག་ཅིག་  
 ཡིན་ཡང་སྤྱང་དུ་མེད། དཔེར་ན། རྟོག་མ་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་  
 བ་དེའི་ནང་དུ་གདམས་ཀྱི་དེ་ལོས་ན་རྟོག་མ་དང་རྒྱ་གཉི་ག་  
 མེད་པར་བྱུང། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དེར་བརྟེན་བས་རྒྱུ་ལ་ཚོའི་བཟང་རན་  
 དང་འཛིན་པའི་རྟོག་པའམ་ཐ་དང་དུ་རྟོགས་པའི་ཞེན་པ་འབྲུགས་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་སྤྱི་བས་དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྣམ་རྟོག་དགག་ཡིད་  
 ཆེས་སྤྱི་ལ་ཨེ་ལུ་ལ་འབད། གོང་གི་རྒྱ་དེ་མ་རྟོག་རང་བཞིན་  
 ལྟོད་དུ་བཞག་སྤེལ་མ་བཅོས་མ་རྟོག་པར་ལྟོད་དུ་འཛོག་ན་རང་  
 བཞིན་གྱིས་དྲངས་སྤྱི་གས་འབྱེད་དེ། དྲངས་མ་དང་སྤྱི་གས་མ་  
 སོ་སོར་བྱེ་བས་འབྲུང་བས། རྒྱུ་ཆེད་དུ་མངག་སྤེ་དེ་ལ་  
 དྲངས་སྤྱི་གས་འབྱེད་པ་ཐ་དང་དུ་དེའི་དགོས། རྣམ་རྟོག་གི་  
 ལྟོད་བས་ཚོས་སྤྱི་རོ་སྤོད་དགོས། རྣམ་རྟོག་དོར་བས་ཚོས་སྤྱི་  
 རོ་སྤོད་པ་མེད། རང་དེས་རྗེ་ལྟར་བྲས་ཉེ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཡོད་  
 བཞིན་དུ་དེའི་རང་བཞིན་ཚོས་སྤྱི་རོ་སྤོད་པར་བཞིན། ད་ལྟ་རང་

རེ་ཆུ་རྟོག་ཡོད་བཞིན་པ་ཡིན་པས། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཆུ་  
 རྟོག་ཡོད་པ་དེའི་སྤོང་ནས་ངོ་སྤོང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་སྟེ་ཉེ  
 ལས་ལས་དེ་འདྲའི་ཐབས་སྣང་བ་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་མིན།  
 དེ་ལྟ་བུའི་ཆུ་རྟོག་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆུ་རྟོག་  
 དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྐྱེས་པའི་ཚོས་ཉིད་དེ་ལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེའི་ཐ་སྣང་  
 མཛད། ཡིན་ཡང་རང་རེས་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་གསུམ་གྱི་ཆུ་  
 གཞག་འཆད་པའི་སྐབས་ཚོས་སྐྱེ་དང་སྐབས་འདྲིར་ཆུ་རྟོག་  
 གི་རང་བཞིན་ཆུ་རྟོག་གི་ཚོས་སྐྱེའི་ཐ་སྣང་མཛད་པ་དེ་གཉིས་  
 ཅུང་མི་འདྲ་སྟུང་མོ། །

**སྐྱེ་བཀའ་སྐུལ་དོན།** མདོར་ན་རྗེ་སྐྱེ་བོ་པས་མཛད་  
 པའི་དྲགས་པོའི་ཚོས་བཞི་ས་བཅད་མ་སྤོངས་ཅམ་འཆད་  
 པ་ཡིན། དེ་ཡང་ད་ལན་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གྲིང་།  
 ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་རང་བྱུང་རིག་པའི་དོ་རྗེ་  
 མཚོག་གི་དགོངས་བཞེད་བཞིན་དུ་བྱུག་བཏབ་པའི་གདན་ས་  
 འདིའི་ནང་དུ་ངོས་ཀྱིས་མཉམ་མེད་དྲགས་པོའི་ཚོས་བཞི་དང་  
 འབྲེལ་བའི་དྲགས་པོའི་ཚོས་བཞི་བཞི་སྤོང་ཅུང་ཟད་ལྷ་སྐབ་  
 པ་བྱུང་བ། ངོས་ཡིན་ཡང་སྐུལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟུང་པ་  
 དང་། དེའང་གཙོ་བོ་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོའི་སྐུགས་  
 དགོངས་རྒྱུ་པའི་ཆུ་སྐུ་འབྱུང་སྐབ་པའི་སྤོང་འདུན་དང་  
 ཡིད་ཆེས་དེ་ལྟར་ལྷ་སྐུ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱིར་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་ཨ་རིར་ཐེངས་  
 གསུམ་པེབས། ངོས་ཀྱང་ད་ལན་གྱིས་ཐེངས་གསུམ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་ལ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པེབས་  
 པ་དང་དེ་བཞིན་ཨ་རིར་མ་འོངས་པའི་དགོངས་བཞེད་རྒྱ་ཆེན་  
 མོ་ཡོད་སྟུང་། ཡིན་ཡང་དགྲུང་ལོ་རྒྱུང་དུ་དེའི་ནང་དུ་དགོངས་  
 པ་གཞན་དུ་གཤེགས། གང་ལྟར་གང་གི་དགོངས་པའི་སྐུག་  
 མ་སྤོང་རྒྱུའི་སྤོང་དུ་ངོས་ནས་ཀྱང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཨ་རིར་



ད་ལྟ་བར་དུ་ཐེངས་གསུམ་དང་ད་དུང་སྐུ་མཐུད་དེ་ཡོང་རྒྱུའི་  
 སྐུལ་བ་ཡོད་ན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཡོང་སྐབ་པའི་རེ་བ་དང་གང་  
 གི་དགོངས་པའི་སྐུག་མ་ཐམས་ཅད་བསྐྱང་སྐབ་པའི་སྤོང་འདུན་  
 དང་རེ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད།

འདི་གའི་ཚོགས་མི་རྣམས་པ་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་ཀམ་ཐེག་  
 གསུམ་ཚོས་འཁོར་གྲིང་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རོགས་རམ་  
 བཞུས་ཤིང་། དེ་དང་འབྲེལ་ཉེ་སོ་སོའི་ཚོས་ཉམས་ལེན་བཞུས་  
 པ་དེ་ལྟར་བྱུང་ཡོད་ལ་ད་ལན་མཇུག་པ་དེར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 བྱུང་། དེར་བརྟེན་ཀུན་ལ་སྐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་སྐུ་ཡིན།





# Woodstock གྲོང་རྒྱལ་མི་མང་དང་ལྷན་དྲུག་ ཁོང་ཡུག་གི་ཉིན་མོ་སྤང་བཅི་བསྐྱེད་སེམས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ ཉིན། བོད་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ Woodstock རི་རྩེ་མལ་ཆེ་བ་གྲུང་དཀར་ཚར་དུ་དངར་བ་ལྷ་སྤྱི་གངས་རིའི་དབལ་གྱིས་སྐྱབས་ཤིང་། དེར་དོ་རའི་མདུན་དུ་དབལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གི་ཞབས་སྟེགས་སློབ་པས་བརྒྱན་པ་ཞིག་བསྟོན་ཡོད། དེ་བཞིན་གལ་རིམ་བཞིན་རྒྱུད་དུ་དུ་ལྷོ་གྲོང་རྒྱུ་ཁྲུབ་ལས་ཐོག་པ་སྐྱེ་ཞབས་ Jeremy Wilber མཚོག་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ཁྲུབ་རྒྱུར་པ། ས་གནས་གྱི་གནད་ཡོད་མི་སྣ་རྣམས། གྲོང་རྒྱལ་གྱི་དོ་དམ་ཚོགས་མི་སྣ་ཞབས་ Bill McKenna མཚོག་གཞན་ཡང་ས་གནས་སློབ་



སྤྱང་བའི་སྤྱི་ཁྱབ། Woodstock ཡི་ཤུའི་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་འོག་  
 རྒྱལ་པོས་དབུས་པའི་འདུས་པ་ ༥༠༠ལྷག་ཙམ་འཛོམས་ཡོད།

སྤྱི་མགོན་ཐམས་ཅད་ལ་ཤོན་བསྐྱོད་ལེགས་པར་གྲུབ་མཁུག་  
 ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་གི་ལུས་ David Kaczyns-  
 ki རྒྱལ་དབུས་ལ་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་པ་མཚོག་གི་གཞོགས་གཡམས་  
 སུ་ལྷོན་པའི་ཤིང་སྤྱོད་གཉེས་བཅུ་ལྷོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་ཅིང་། ཁོ  
 ང་མོ་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་མཚོག་གི་སྤྱོད་པ་དུ་ཉེ་བར་བཅར་ཏེ་སྤོང་  
 སྤོང་ལུ་གསལ་དུ་ཁོང་མོའི་སྤོང་གཉེར་རྒྱལ་ལ་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་ལྷོ་ཁྲིམས་  
 གི་ཉེན་མོ་སྤྱང་བཅུའི་ཤིང་སྤོང་ལྷོ་ཁྲིམས་འདེབས་འཛུགས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་  
 པས། དེས་ན་དེ་དག་གིས་འདེབས་འཛུགས་བྱ་རྒྱུའི་ཤིང་སྤོང་  
 ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་མཚོག་གི་སྤྱོད་པ་དུ་བཞག་པ་ཡིན། ཁོང་མོས་  
 སུ་མཐུད་སྤོང་ལྷོན་ལུ་གསལ་དུ་མགོན་པོ་མཚོག་གི་མད་དུ་  
 སྤྱང་བའི་ཚོས་ཤོགས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་ཁོང་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་ལེན་  
 དགོངས་དེས་འཛིག་ཉེན་འགྱུར་བར་བྱེད། རང་ལེས་འཛིག་

ཉེན་འདི་ལྷོན་དུ་གནས་ཏེ་ཡོངས་སྤོང་རྒྱ་ཡིན་པ་རྟོགས་བྱའི་  
 ལོ་སྤོངས་ཡིན། ཞེས་དང་།

Woodstock མོང་རྒྱུ་ཁྱབ་པ་སྤྱོད་ལེགས་ Jeremy  
 Wilber མཚོག་ནས་དབུས་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་ཀྱི་མཚོག་གི་  
 རོ་སྤོང་མཚན་ཅིང་མོད་ལྷོ་ཁྲིམས་ཀྱི་གྲུས་བསྐྱོད་འཚོམས་འདྲི་  
 ལུས། དེ་མཐུག་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་མཚོག་ནས་མཚལ་ལུ་བ་རྒྱལ་ས་  
 ལ་གང་གི་ཨ་འི་བཞུགས་གནས་སུ་གྲུས་བསྐྱོད་ལོ་སྤོང་གི་  
 གང་ལེགས་མཚན་པར་སྤོངས་མེ་ཆེ་ཞེས་བཀའ་སྤྱོད་དོན།

དེ་རིང་འདིར་ལེབས་པ་ Woodstock མི་དམངས་  
 ཡོངས་ལ་ཐོག་མར་རོས་རྒྱལ་འཚོམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བཅུ་  
 ལེགས་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་དུ་ལན་གྱིས་འདིར་སྤོངས་ཐེངས་  
 གསུམ་པར་གྱུར། ཐེངས་གསུམ་གྱི་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་སྤོ་  
 ལེན་གང་གཟབ་མཚན་པར་སོ་སོའི་ཁྲིམ་དུ་ལོག་པ་ཇི་བཞིན་  
 གྱི་ཚོར་བ་སྤོང་པར་སྤོངས་མེ་ཆེ་ཞེས་ལྷོ་ཁྲིམས་ཁུངས་ལྷོ་ཁྲིམས་



ད་ལན་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པ་སློབས་པའི་སྐབས་ལ་ཐོག་  
 མར་ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་མ་ཞིག་ཏུ་ཕྱིན་  
 ཉེ་གཏམ་བཤད་དུ་མ་བགྱིས། དེ་རིང་འདིར་བཅར་བའི་སྐབས་  
 ལ་གཞུགས་པོ་ཐང་ཆད་ཅིང་ཆམ་ས་ཅུང་ཟད་འཐེབ། ཡིན་ཡང་  
 དེ་འདིར་གཅར་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟབས། གཞུགས་པོ་བདེ་  
 མིན་ལ་མ་བཟོས་པར་ཁྱེད་རྣམས་མཇུག་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་  
 བགྱིས་པ་ཇི་བཞིན་མཇུག་འཕྲུལ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
 ཟུང་། ཁྱེད་རྣམས་འདིར་ཕེབས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

Woodstock མོང་ཁྲེར་གྱི་གནས་ཚུལ་དོས་ཚུང་དུ་  
 བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་ནས་ཐེངས་མང་ཐོས། བོད་ནས་ལོ་  
 བཅུ་བཞིའི་སྐབས་སུ་བོད་དང་ཁ་བྲལ་ཉེ་རྒྱ་གར་དུ་སློབས།  
 ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ Woodstock འདི་བཞིན་ལུང་པ་དམིགས་  
 བསལ་ཅན་ཞིག་དང་། ས་གནས་འདི་བཞིན་ hippy ལྟ་བུ་  
 ཞིག་དང་ས་གནས་མི་དམངས་ཀྱི་རང་དབང་དང་ཁོར་ལུགས་

དག་ལ་མོས་ས་ལྡན་པ། མ་གཞི་ནས་ hippy ཞེས་པ་རང་  
 རེའི་བཀའ་བརྒྱུད་ནང་གི་གྲུབ་ཆེན་དེ་དག་དང་ཅུང་འདྲ། རང་  
 ཟུང་གི་ཁོར་ལུགས་ལ་ཐག་ཉེ་པོ་བྱས་ཉེ་རང་ཟུང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་  
 རྒྱ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདིར་སློབས་པར་  
 དམིགས་བསལ་ཚོས་བརྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བསམ་  
 གྲོ་དེ་ལྟར་འཁོར་བཞིན་མཆིས།

དེར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་ཡིན་པས་དེའི་ནང་དུ་ཁོར་  
 ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། ཁོར་ལུགས་  
 གི་དཀའ་ངལ་ནི་རང་རེ་དུས་རབས་ཉེ་ལྷུ་ཙུ་གཅིག་པའི་དཀའ་  
 ངལ་ཆེ་པོས་སུ་གྱུར། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་རང་ཚོ་ Woodstock  
 མི་དམངས་རྣམས་དམིགས་བསལ་ཁོར་ལུགས་ལ་གཅིག་སྐྱོས་  
 དང་། ཁོར་ལུགས་དོ་སྣང་གི་སྣང་སྟོབས་དེ་དག་ནི་འཇུག་བུ་  
 མིང་གི་མི་དམངས་ཐམས་ཅད་ལ་དགོས་མཁོར་གྱུར། དེར་བརྟེན་  
 རང་རེ་ཀུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའམ་གཅིག་ལ་

གཅིག་ལྟོས། ལྷག་པར་དུ་རང་རེ་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཚེན་སོ་ཡོད་པ། ཁོར་ལུག་དེར་ས་རྩོམ་གྱི་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་རྣམས་པའི་དགྲིལ་འཁོར་ཞིག་ཏུ་བྱུང། དེར་བརྟེན་རང་རེས་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་ལྷ་ཚུལ། ར་ཚོ་བོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ལ་ཕྱི་སློབ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན། བར་བརྟུང་གྱི་སེམས་ཅན་ཞེས་བཤད།

འཛམ་བུ་གླིང་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ར་ཚོ་ཚོས་ལུགས་མི་འབྲ་བ་དུ་མ་དང་། ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡོད་ཀྱང་ཡིན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་མཛེས་སྤྲུལ་དང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྟ་བུར་བྱུང། དེ་བཞིན་རང་རེ་འཛམ་བུ་གླིང་གི་སྤུན་མོང་གི་སའི་གོ་ལ་འདི་བཞིན་སྤུན་མོང་གིས་ལོངས་སྤོང་བཞིན་ཡོད། རང་རེ་ཀུན་ལ་སྤུན་མོང་གི་མངོན་འདོད་ཅིག་མཚེས་བ་ནི། བདེ་བ་ཚོབ་འདོད་དང་སྤྲུལ་བསྐྱེད་བྲལ་འདོད་ལ་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱུང། ར་ཚོ་རྣམས་ལ་སྣ་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་དེས་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་གཅིག་ལ་ཡིན་པ་དེ་ལ་མི་གཞོན། གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་གཅིག་ལ་ཡིན་སྟབས་གཅིག་ལ་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་མངོན་འདོད་རྣམས་ལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་མཛོང་། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ཏུ། དཔེར་ན་ Woodstock ཏུ་ཚོས་ལུགས་མི་འབྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་པས་ཀུན་གྱིས་མགོན་བསུ་ཞུས་ཏེ་དེས་པར་ར་ཚོ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་བ་དང་གུས་པ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་རེད་སྟེ། ཞེས་དང་།

མགོན་སོ་མཚོག་ནས་མཇལ་ཞུ་བ་དོ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཉན་སོ་རྣམས་ལ་གསུང་གསལ་དེ་ཡང་གང་ཉིད་བོད་དུ་བཞུགས་སྐབས་སྤུན་ཚུང་དུའི་དུས་ནས་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་གི་གནས་ཚུལ་ཐོག་མར་གོ་སོས་ཡོད། དེ་བཞིན་ངོས་ནས་ Woodstock གླིང་རྩྭ་མང་པོ་ཞིག་གོ་སྤོང་ཡོད་ཅེས་

གསུངས། འདུས་ཚོགས་ཁོང་ནས་ཆེ་གོ་མོ་ཞིག་གིས་གང་མོ་ཆེར་དགོད་པར་ལ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་གསན་སོས་ལ་དེ་སྔ་ས་ཞུལ་དེ་ཉིད་བག་ཡངས་སུ་རྒྱ་བའི་དབྱིན་རིའི་ཀུན་ཏུ་རྒྱ་རྣམས་གནས་ལུལ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཀྱིས་ངོས་ལ་གོ་བ་གང་ཞིག་སྤྱིན་ཞེ་ན་སྤོག་གི་གོང་དལ་འདི་ཉིད་དང་ལྡན་གྱི་སྤྲེས་བུ་གང་ཞིག་གླེང་གྱི་རང་དབང་ཡོད་པ་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་གཏམས་པ་ཞིག་ཏུ་ཚོར། གཞན་ཡང་མགོན་སོ་མཚོག་ནས་རང་རེ་སྐྱབ་བརྒྱུད་འདི་པའི་སྤོན་སྤོན་གོང་མ་རྣམས་ཀྱང་དབྱིན་རིའི་ཀུན་ཏུ་རྒྱ་རྣམས་དང་མི་ཚའི་འགོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་སྤོང་ལམ་བཅོས་མིན་རྣམས་ཉེ་བར་མཚུངས་ཤིང་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་ཐག་ཉེ།

བྱང་ཨ་རིའི་ཀམ་ཐེག་པའི་གདན་ས་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་འདིར་རྟེན་གཞི་བཅས་ཏེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཅུ་ཅུ་འདས། ས་གནས་ཀྱི་སྤིད་གཞུང་དང་ལུལ་མི་རྣམས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་མཛད་པར་དེ་ལན་གྱི་གོ་སྐབས་དེ་བརྒྱུད་ཀུན་ལ་སྤྲུལ་ཐེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། དེ་ལན་ཀུན་དང་མཇལ་བར་ཡང་བསྐྱར་སྤྲུལ་ཐེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སྤྱེད་ཏེ་རང་གདན་གམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་དུ་བྱིར་ཕེབས་མཛད།



ཁོར་ལུག་ལ་ལྷན་ལ་མཚོན་ལྷིང་ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སློང་གི་ཉེ་འདབས་ལྷ་ལོང་ལྷ་  
འདེབས་འཇུགས་བསྐྱངས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༢ ཉིན། ཉིན་ལོག་ Woodstock  
ས་གནས་སུ་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་ཀླུ་སྤྱིའི་ཁོར་  
ལུག་གི་ཉེན་མོར་གྱས་བཀྱུར་མཚོན་ཕྱིར་དེ་ཉིན་སྤྱོད་ཤིང་སྤྱོད་  
འདེབས་འཇུགས་མཛད། དགོང་ལོ་ལོང་རྒྱུ་དེར་ས་གནས་ཀྱི་  
ལུལ་མི་རྣམས་ལ་ཁོར་ལུག་གཅེས་སྤྱོད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་  
གསུང་བཤད་སྤྲུལ།

ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་སློང་གི་སྐྱེ་ཞབས་ David  
Kaczynski བས་ཀྱུན་སློང་དང་། ཆབ་སྲིད་དང་། མི་རིགས་  
འཚོ་གནས་ཀྱི་དབྱེ་མེད་རྣམས་ལ་སྤྱོད་བཀྱུར་ཞུས་ཀྱིས་ཁོར་  
ལུག་སྤྱོད་ཀྱི་ཞབས་ཉོག་སྤྲུབ་ཕྱོགས་སློང་ལ་བཀའ་བསྟུང་  
ལེགས་པར་བསྐྱུངས། འགན་འཛིན་མཚོག་ནས་གསུང་གསལ་ལ།  
རང་རེའི་སའི་གོ་ལ་འདི་ཚེས་རྗེས་པ་ཡིན་ཡང་རང་རེས་ས་གནས་

ལ་དོ་སྐྱེས་ལུ་རྒྱུ་འོས་འཛིན་གྱི་ལས་འགུལ་བརྩམས་པ་འདི་  
ནི་ཆེས་གཞིན་ལྷན་ཡིན།

ཀམ་མེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་གི་མཁའ་པོ་བཟེས་པ་  
ཀར་མཐར་འཛིན་པོ་ཆེ་ནས་གསུང་དོན་དུ། དཔལ་ལྡན་དབང་  
ཀམ་པ་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་ཉིན་མོ་སྤང་  
བཅི་ལྷ་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་ཆེས་དགའ་བ་རྒྱས་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་དང་།  
ཤེ་བྲག་ཏུ་མཛད་སྒོ་འདི་ལ་ས་གནས་འདིའི་ཆབ་སྲིད་དང་ཚོས་  
ཕྱོགས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་གཉིས་ཀ་ལྷན་དུ་འཛིན་པ་པོ་དགའ་སྒོ་  
འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་གསུངས།

དེ་མཇུག་ལྷན་དབང་མཚོག་ Woodstock གྲོང་རྒྱུ་  
སྤྱི་ཁྲིལ་པ་སྐུ་ཞབས་ Jeremy Wilber མཚོག་དང་། གྲོང་  
རྒྱུ་ཤེ་བྲག་མི་སྐུ་ཞབས་ Bill McKenna ལགས། ས་  
གནས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྲིལ་འགན་འཛིན་སྐུ་  
ཞབས་ Jim Hanson ལགས་དང་དེ་བཞིན་དང་གྲུས་ཅན་གྱི་  
ཚོགས་པ་དུ་མའི་ཚོགས་མི་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་ལིང་སྐུ་འདེབས་  
འཇུགས་ཀྱི་ཕྱིར་དུ་ཞབས་པོར་བསྐྱུངས། དེ་ཉིན་ཁོར་རྣམ་པ་  
ཆར་ཞོད་ཀྱི་འཛིགས་པ་ལས་སྐོར་ཕྱིར་གྲུང་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་  
དུས་ཡུན་གང་འཚམས་འདི་འགྲང་སྟེ་བཞུགས་པར་མཛད།

Woodstock གྲོང་རྒྱུ་སྤྱི་ཁྲིལ་པ་སྐུ་ཞབས་ Jeremy  
Wilber ལས་ཕྱག་ཏུ་སྐྱོད་འཇུག་ཆས་ཐོགས་ཏེ་བཞོད་  
གསལ་དུ། དེ་ཡང་དཔལ་ལྡན་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་ནས་  
མཛད་པའི་རྒྱ་ན་མེད་པའི་སྟོག་ཏེ། ལང་ནས་ཕྱིར་འགྲུར་  
བའི་འཛིག་རྟོན་ཞེས་པའི་དེབ་དེ་བཞིན་སྐུ་ཞིག་གིས་བསྐྲུགས་  
ཀྱང་དེའི་ནང་ཁོར་ལུག་གི་ལས་འགུལ་བར་དམ་བཅས་པ་སྐུ་  
ཞབས་ Sandy Hu ཡི་བཞོད་ཚོག་ཁོར་གོ་བར་དེས། ཁོར་  
ནི་ཀམ་མེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་གླིང་གི་གཞུང་འཛིན་ཚོགས་མི་  
ཡིན། གཞན་ཡང་དེར་འདུས་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་གྲོང་རྒྱུ་སྤྱི་

ཁྲིལ་པས་དཔལ་ལྡན་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་ཁོར་ལུག་  
གཞིགས་སུ་འཛིན་པའི་དྲར་བྱུངས་ཀྱི་མཛད་པ་ཁག་གསལ་  
བཤད་དང་། དེ་མཇུག་ཀུན་གྱིས་ཁོར་ལུག་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་ཏེ་  
གོ་དོན་ཉིགས་ཀྱི་དོ་སྐྱེས་འབྱུང་བའི་ལས་འགུལ་སྟེ།

ལྷན་དབང་མཚོག་ལ་ལིང་སྐུ་འདེབས་འཇུགས་ཕྱིར་  
སྤོན་འདབ་གཉིས་གོ་སྐྱིག་ལུས་ཡོད་ཅིང་། མགོན་པོ་མཚོག་  
ནས་ཀྱི་ཁོར་དུ་གསུང་ཚོས་སྐོར་ལུག་གི་ཚོས་འདི་ས་བཟ་  
གོ་སྐྱིག་པ་ཉི་ཉོང་གི་སྐུ་ཅལ་བ་ཞིག་ཀྱང་ལྷན་དུ་ཡོད། ལིང་སྐུ་  
འདེབས་འཇུགས་ཀྱི་མཛད་པའི་ཕྱིར་ལེབས་སྐྱག་ལུ་བཞིན་བར་  
ཐོག་མར་གསུང་བཤད་བྱུང་རྟེན་ལྷན་དབང་མཚོག་ནས་ལིང་  
སྐུ་འདེབས་ལུག་གི་ས་ཁྲིལ་དུ་སྤོན་འདབ་དང་པོ་དེ་ཉིད་དལ་  
གིས་འཇུགས་རྗེས་སྐྱག་མ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་གིས་ས་སྐོར་མཛད་  
ཅིང་རྒྱ་ཡང་དལ་གིས་སྐྱགས་པར་མཛད། དེ་བཞིན་མགོན་  
པོ་མཚོག་ནས་ས་ལུང་འདེབས་བཞིན་བར་མཁའ་པོ་ཀར་  
མཐར་མཚོག་ཀྱང་གམ་དུ་བྱོན་ཏེ་རྒྱ་སྐྱགས་པའི་སྐྱག་གཡུང་  
ལེགས་པར་ལུས།

སྤོན་འདབ་སྐྱག་སྐྱོན་གཉིས་ཀ་ས་གཞིར་འདེབས་འཇུགས་  
བསྐྱུངས་རྟེན་མགོན་པོ་མཚོག་མོད་དུ་བྱོན་ཏེ་སྐྱག་སྐྱོན་ལ་བརྒྱང་  
བར་མཛད་དེ་དལ་གིས་སྐོར། ལིང་སྐུ་བཞུན་འཇུགས་བྱུང་བ་  
སྐྱགས་ཐག་ཚོད་རྗེས་ཕྱིར་བྱོན། དེ་ཉིན་གྱི་ཚོག་མཐའ་དག་  
ལེགས་པར་བྱུང་མཇུག་སྤང་སྤོན་སྐུ་དེ་དག་གིས་ས་གཞིར་  
ཆར་རྒྱུ་འགྲུམས་ཕྱིར་མན་ཚོགས་གང་ལེགས་འབྱུང་བའི་  
སྐྱགས་སྤོན་མཛད།



ཀམ་མིང་རྒྱུ་ཕྱི་དང་དེ་ཉིད་ཀྱི་རྩ་ཆ་རྩ་ཆེ་པའི་གནས་གཤིས་ཀྱིས་བྱས་བཟུ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༣ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་  
 བ་མཚོག་ནས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་ཉིན་གྱི་ཕེབས་བཞུད་པལ་ཆེ་  
 བ་ཀམ་མིང་རྒྱུ་ཕྱི་དང་བསྐྱེད་སྤེལ། དེ་ཉིད་ནི་འུ་ལོག་གི་ས་  
 གནས་ Delhi, New York ཆགས་ཡུལ་ཁ་ཁུ་སིམ་ཞིང་  
 ཟུར་ཐམས་ཅད་པང་ཤིང་གིས་བརྒྱན་བཞུགས་ཡིན། ཀམ་མིང་  
 རྒྱུ་ཕྱི་དེ་ཉིད་མཐའ་མོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་བཏོད་  
 འོག་འཇུགས་སྐྱོན་བསྐྱེད་སྤེལ་སྟེ། དེ་ཡང་ཡུལ་མཚོག་གོང་  
 མ་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་བཟང་བྱ་སྐུ་ཕྱི་ལོག་གི་སྐོན་འུ་ལོག་  
 ཏུ་ཞབས་སོར་མཐའ་མ་བསྐྱེད་སྤེལ་དགོངས་འཆར་ལས་  
 སྐོན་ཕེབས་དོན་བཞིན་མཐའ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་བྱས་བཟུར་མཛད་

བཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་རྒྱུ་ཕྱི་དང་ཕྱི་ལོག་མོ་མོ་ཆམས་བཟུ་སྐོང་  
 གིས་རྒྱུ་ཕྱི་ལོག་གསུམ་སྐོགས་གསུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་  
 རྒྱུ་ཕྱི་ཕྱི་དང་བྱུག་པ་ཡིན།  
 ཡུལ་མཚོག་བཅུ་དྲུག་པ་ལ་འུ་ལོག་ཕེབས་ཐངས་གསུམ་  
 ཀྱི་སྐབས་སོ་སོར་ཀམ་མིང་རྒྱུ་ཕྱི་དང་ལན་རེ་དེས་པར་དུ་ཞབས་  
 སོར་བསྐྱེད་སྤེལ། དེ་བཞིན་གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་སྐྱོག་རང་  
 རོས་ནས་ཀྱང་ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་ཕེབས་ཐངས་རེ་རེར་  
 རོ་མཚར་གྱི་བཏོད་བཞུགས་ཀྱིས་མེ་ལྷན་པ་སྐྱོག་གསུམ་འཆར།  
 ལོ་འདིར་ཡང་རོ་མཚར་གྱི་མཚོན་ལྷགས་ཆམས་ཡུལ་དབང་  
 མཚོག་ཀམ་མིང་གསུམ་ཚོས་མིང་ནས་ཕྱིར་ཕེབས་མ་བསྐྱེད་སྤེལ་

པའི་སྲོན་དུ་མངོན་པར་འགྱུར། གམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སྲིད་གི་  
 ཚོས་ཚོགས་སྡེ་ཉིན་བྱེད་ཀྱི་སྤར་བས་རྒྱན་བཞིན་པའི་ཡུད་  
 ཅམ་མཐུག་རྒྱན་གཏན་མ་ཡིན་པའི་འཇའ་རིས་ཁྲག་ཁྲག་ཅིག་  
 རྒྱ་འཛིན་གྱི་མཐའ་སྐོར་དུ་བསྐོར། མགོན་པོ་མཚོག་སྲིད་ཐེབས་  
 མ་བསྐྱེད་པའི་ཉིན་ཞག་ཅིག་གི་ལོང་དུ་གནས་གཤིས་ཚ་བོད་  
 ཚ་སྟོན་མཚན་ལྡན་ཡང་ཆེབས་འབྲུལ་ནང་སྲིད་ཐེབས་བསྐྱེད་ཏེ་  
 སྐར་མ་དགུ་བརྒྱ་ཅམ་སོང་རྗེས་གམ་སྲིད་དུ་ཐེབས་བཞིན་པར་  
 གནས་གཤིས་སྐོ་བུར་འགྱུར་ཏེ་ཁ་བ་ཚོད་མེད་དུ་བབས། དེས་  
 བ་མགོན་པོ་མཚོག་ཨ་རིར་རྒྱ་རོ་གཉིས་ཀྱི་ཐེབས་བཞུད་རིང་  
 གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་སྟོན་ལྷ་ཚོགས་པའི་ཉམས་སྲོང་མངོན་  
 དུ་གྱུར། དེ་བཞིན་ཨ་རིར་ཁ་བ་འབབ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཐེབས་  
 པའི་ཉམས་སྲོང་ཚོག་མ་ཡིན།

ཡུལ་དབང་ཡ་གམ་པ་མཚོག་གམ་སྲིད་སྐབས་སྲིད་ཞབས་  
 སོར་བསྐྱེད་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་སྐབས་  
 ཀྱི་ལམ་སྟོན་དང་མཐུན་པའི་ཐེབས་བསྐྱེད་ལོ་སྟོན་གཟབ་རྒྱས་  
 ལྷུས། དེ་བཞིན་སྐབས་ཁང་གི་སྲིན་བདག་རྣམས་ཀྱང་མགོན་པོ་  
 མཚོག་གི་ཞལ་མངའ་སྲིད་ཆེད་དུ་གཉེར་ཏེ་དེར་འདུས། དེ་  
 སྐབས་སྐྱེ་པོ་བདུན་ཅམ་ནས་བསྐྱེད་སྟོན་ལྷ་རྒྱུད་སྐོམ་པ་རྒྱ་  
 འདོད་ལྷ་ལུང་རེ་སྐྱེག་ལྷུས་པ་བཞིན་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དེ་  
 དག་གི་མགོ་སྐྱེས་གཏུག་སྤྱད་བཞེས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བསྐྱེད་  
 སྟོན་ཡང་སྟུལ། དེ་ཉིན་གནས་གཤིས་འབྲུལ་གྱི་འགྱུར་བ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རབ་བྱུང་དབུ་སྐྱེས་གཅོད་མར་བཞུར་བ་རྣམས་  
 ལ་མགོ་ལྷ་གཏན་དུ་སྤྱད་པ་ལྷར་སྐྱེས་སྤྱད་གང་ཞིག་ནས་ལྱོན་  
 པ་ལྱོན་མིན་ཆ་མ་འཚལ་བ་ལྷར་གྱུར།

ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་སྐྱེ་འཁོར་ཁོད་ནས་རྒྱ་གར་ཉི་  
 ལྷ་ལ་ཡའི་ལུས་ནས་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་སྲིད་སྟེ་བརྗོད་གསལ་  
 དུ་གང་ཞིག་འབབ་བཞིན་པ་དེ་ཉིད་གངས་རོ་མ་ཡིན་ཡང་དེ་

དག་མེ་ཏོག་གི་ངང་རྒྱལ་དུ་སྤར། ཁྲིས་དུ་འབྱོར་མཚམས་སུ་  
 ཡང་གངས་རྣམས་དབྱིབས་ཆེས་གོར་གོར་དུ་མངོན། རོ་ཐོག་ཏུ་  
 གངས་སྟེབ་གང་ཞིག་དུར་སྐྱིག་ན་བཟའི་སྲིད་བབས་པ་རྣམས་  
 ཆེས་དྲངས་པའི་ཤེལ་དཀར་དབྱིབས་མཚུངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ལ་  
 རབ་ཏུ་འགྲུབ། དེ་ལྟའི་དུས་ཡུན་དེ་ཡུལ་དབང་མཚོག་གི་  
 ཐེབས་འབྲུལ་དེ་བཞིན་གངས་ཁོད་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་བཞིན་  
 པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཡིན། དུས་དེར་གངས་ཀྱི་འབབ་ལྷགས་  
 ཆེས་ཆེར་འགྱུར། དེ་ནས་གངས་སྟེབ་རྣམས་སྐྱིལ་བཞིན་དུ་པོ་  
 པོ་ལྷར་གྱུར་ཏེ་རྒྱན་འདྲིས་ཆེ་བའི་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ངང་རྒྱལ་དུ་  
 གྱུར། དེ་ནས་ཆེབས་འཁོར་གྱི་ལྷུས་བརྗོད་སྐབས་གངས་  
 རིལ་དེ་ཉིད་ལམ་རྒྱུར་དུ་དལ་གྱིས་ལྷུང་བར་གྱུར། ཡུལ་དབང་  
 མཚོག་རྒྱུད་གསེབ་ནས་ཆེབས་སྟོན་བསྐྱེད་མཐའ་གངས་  
 རྣམས་སྐྱེ་ཞིང་ཤལ་བར་གྱུར།

གམ་སྲིད་སྐབས་སྲིད་གཟིམ་རྒྱུད་གཅོ་བོའི་ནང་སྟེ་རྒྱན་གཏན་  
 མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེའི་བཞུགས་གནས་ཡིན་པའི་ནང་  
 བས་གོང་དུ་དཔལ་ཡུལ་དབང་གམ་པ་མཚོག་སྐབས་སྲིད་འདུ་  
 ཁང་ནང་ཞབས་སོར་འཁོད་སྐབས་ལམ་ལུགས་ལྷར་གྱི་སྲོན་བསྟེ་  
 གང་གཟབ་ལྷུས་ཉིང་གསོལ་རྩ་འབྲས་སིལ་བཏེག་དེ་མཐུག་  
 མཐུལ་སྐྱེ་གསུང་བུགས་ཉེན་འདེགས་འབྲུལ་ལྷུས། དཔལ་  
 ཡུལ་དབང་གམ་པ་མཚོག་ནས་སྟོན་ལྷ་བ་རྣམས་སྐྱེ་མཐུན་  
 དུ་བཀའ་འགྲུགས་ཀྱིས་དེ་རེ་བཞིན་སྤུས་འཇུགས་ཀྱིས་ལག་  
 གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཏེ་གནས་བཞིན་པར་མགོ་སྐྱེས་ཀྱི་གཏུག་  
 སྤྱད་བཞེས་ཏེ་ཚོས་སྟོན་གྱི་ལམ་ལ་ལྷགས་ཚོག་པའི་བྱིན་  
 རྒྱལ་གྱི་སྤར་བ་སྟུལ།

དེར་འདུས་དད་མངའ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་གནས་ཁང་དབུས་  
 མར་སྟོད་དགོས་པའི་བཀའ་མངགས་གནང་ཞིང་དཔལ་ཡུལ་  
 དབང་གམ་པ་མཚོག་དང་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ། དེ་



བཞིན་སྐྱབ་དཔོན་བཅས་ཀྱི་ལ་གསུམ་སྐྱབ་ལྷ་ཀྱམས་ཀྱི་ཆ་  
 རྒྱུ་རི་ལྷ་ལོང་མིན་དབྱུང་ཞིབ་ཕྱིར་ཐོག་མར་སྐྱེས་པ་ཀྱམས་  
 ཀྱི་སྐྱབ་ཁང་ནང་གཟིགས་སྐོར་དུ་ལེབས། སྐྱིད་ལམ་སྐོར་ལྷ་  
 བ་སྐྱབ་ལྷ་མོ་མོ་ཀྱམས་ཀྱི་སྐྱབ་ཁང་མ་དང་དུ་དཔོན་གྲང་ཀམ་  
 མིང་སྐྱབ་སྐྱེར་འདུ་ཁང་དབྱུང་མར་སྐྱབ་ལྷ་མོ་མོ་ཐམས་ཅད་ལྷན་  
 དུ་ཚོགས་ཤིང་། རོན་གྲང་སྐྱེར་མོ་མོའི་བཞུགས་གནས་སྐྱེར་  
 ཐོག་དུ་མ་དང་དུ་ཡོང་ཅིང་། གསོལ་ཚོགས་ཁང་དང་གསོལ་  
 ཐབ་གཤམ་དུ་ཡོང། སྐྱབ་ཁང་གི་ཕྱིར་སྐྱིད་དུ་མི་ལྷ་བཅུ་  
 ཅུ་མ་གྱི་མཐའ་སྐོར་དུ་ལྷགས་རིས་བསྐོར་ཡོང།

ལྷུལ་དབང་མཚོག་དང་སྐྱབ་དཔོན་ཀྱམ་གཉིས་སྐྱབ་  
 ཁང་གི་ས་ཁོལ་ཁོ་ནའི་ནང་དུ་ལེབས། སྐྱེས་པའི་སྐྱབ་སྐྱེའི་ནང་

དུས་ལྷན་ཚུ་ཚོད་སྐྱེད་ཅུ་རིང་གཏོང་བར་མཛད་ཅིང་དེ་དག་  
 ལ་ཚོས་སྐྱབ་སྐྱེད་དུ་ཞིག་སྐྱེལ། སྐྱབ་ལྷ་འགའ་ཞིག་ནས་བཀའ་  
 འདི་ལྷས་པའི་རི་བ་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་སྐྱེལ། ད་ལྟའི་སྐྱབ་ཐེངས་  
 འདིར་བོད་རིགས་དང་བྱུ་བྱོལ་པ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པས་མགོན་  
 བོ་མཚོག་ནས་གང་གི་གསུང་བཤད་ཀྱམས་ཐོག་མར་བོད་སྐད་  
 ཐོག་དང་མཇུག་དུ་དབྱིན་ཇིའི་ནང་དེ་ཉིད་བསྐྱར་དུ་གསུང།

ལྷུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཁོང་ཀྱམས་ལ་དབྱུང་གཏམ་  
 ལྷ་ཚོགས་མཛད་པའི་ཁོང་ནས་མགོན་བོ་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་  
 ཡོད་པའི་སྐྱབ་དཔོན་ལ་གང་ཞིག་གསུང་ཅེ་ན། སྐྱབ་དཔོན་  
 བས་སྐྱབ་ལྷ་ཀྱམས་ལ་རེ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱུར་སྐྱབ་ཁང་དུ་གནས་  
 པའི་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་རང་གི་སྐོ་གསུམ་གྱི་སྐྱོད་པར་འགྱུར་

བ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཞེས་དང་། སྐྱེས་བུ་གང་ཞིག་ལ་ཀུན་སྲོང་ཡང་དག་པ་ཞིག་མེད་ན་སྐྱབ་ཁང་དུ་གནས་པ་ནི་བཙུན་དུ་གནས་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར། དེ་ལས་སློབ་སྟེ་བཙུན་པ་གང་ཞིག་གི་ལོ་ ༡༥༥ ལས་ཐུག་མ་ཉེས་ཁ་གཏོགས་ཀྱི་ཉེས་འཇུགས་ལོག་བཙུན་འཇུག་བགྱིས་པ་འགའ་ཞིག་ཀུན་སྲོང་ཡང་དག་པའི་རྒྱས་པས་བཙུན་དུ་གནས་ཡུན་གྱི་དཀའ་ངལ་མཐའ་དག་ཡོན་ཏེ་གྱི་དཔལ་དུ་འགྱུར་རུས་པའང་དུ་མ་གྱུར་ཡོད། ཅེས་དང་།

ལྷུལ་དབང་མཚོག་ནས་སྐྱབ་མྱ་རེ་རེའི་སྟོན་ཤུག་ཏུ་ཕེབས་ཤིང་གྱིན་འབེབས་མཛད། དེ་མཇུག་མགོན་པོ་མཚོག་ནས་སྐྱབ་མྱ་ཡོངས་དང་ལྷན་དུ་སྐྱ་པར་བསྐྱོན། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་བསྐྱར་དུ་བཀའ་ཕེབས་དོན་སྐྱབ་མྱ་ཐམས་ཅད་ཕྱི་སྟོགས་སུ་རྗེ་མི་ལའི་སྣངས་སྣངས་སུ་སྐྱ་པར་ལྷན་དུ་བསྐྱོན་དགོས་པར་གསུངས། དེ་ལྟར་གསུང་སྐབས་ཕྱི་སྟོགས་སུ་གངས་སུ་མཐུད་འབབ་བཞེན་པ་ཡིན།

དེ་མཇུག་ལྷུལ་དབང་མཚོག་ནས་བུད་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་སྟོན་ཕེབས་ཏེ་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོང་གཅིག་དང་གྲེད་ཅམ་རིང་གཏོང་གནང་མཛད། བུད་མེད་སྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་པའི་ཁྲིད་དུ་དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་རིགས་དུ་མ་ཡོད་པས་ཐམས་ཅད་མགྱུ་ཕྱིར་ལྷུལ་དབང་མཚོག་ནས་ཐོག་མར་དབྱིན་ཇིའི་ཐོག་ནས་གསུང་བཤད་སྐལ་ཅིང་མཇུག་ཏུ་གང་ཉིད་ནས་རྒྱ་སྐད་ཐོག་ཏུ་གསུང་སྐྱར་མཛད། དེ་མཇུག་གོང་མཚུངས་དེ་དག་རེ་རེའི་སྟོན་ཤུག་ཏུ་གཟེགས་ཞིབ་དང་གྱིན་འབེབས་མཛད། དེ་ནས་འདུ་ཁང་གི་རྒྱབ་ཏུ་ཆགས་པའི་དཔེ་མཛོད་དུ་ལྷུལ་དབང་མཚོག་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷན་དུ་གྲང་ཚིགས་སྟོན་བཞེས་མཛད། སྐྱབ་མྱ་མོ་རྣམས་ལ་རེ་རེ་བཞེན་ནང་དུ་དཔལ་ལྷུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་དང་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་

རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱ་མཁུན་དུ་བཙུན་རྒྱའི་གོ་སྐབས་སོན་ ཅིང་རང་ཉིད་སྐྱབ་ཁང་དུ་གནས་ཡུན་རིང་ཚོས་སྟོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐུལ་ལྷུག་བསྐྱར་པའི་བཀའ་བྱིན་རྗེས་སུ་ཐབ་ཏེ་རང་ངོས་ནས་གྲང་ ཚིགས་གང་ཕེགས་རེ་བཙུན་ཏེ་འབྲེལ་བ་རྣམས་གཉིས་ལ་འདུལ་ལམ་ལུས།

འདུ་ཁང་ཚོམས་ཚེན་ནང་ལྷན་རྒྱས་སྐྱ་པར་བསྐྱོན་ཐེན་རྗེས་ལྷུལ་དབང་མཚོག་ཕྱིར་ཕེབས་ཀྱིས་མཚོམས་རྗེའི་འགག་སྟོར་ཕེབས་མཚོམས་ཞལ་སྐྱར་ཏེ་ ཉམས་ལེན་མ་རྣམས་ལ་གྲེས་སུག་གཏོག་པར་མཛད།

དེ་མཚོམས་སྐྱར་ཡང་གནས་གཤིས་ཅད་ནས་འགྱུར་ཞིང་སྟོགས་ཐམས་ཅད་དྲངས་ཤིང་གསལ། དེ་ནས་ལྷུལ་དབང་མཚོག་གོ་མ་ཞེང་ཚེན་པོས་ཉེ་འདབས་སུ་གསར་དུ་སྐྱབ་བཞེན་པའི་སྐྱབ་མྱ་རྣམས་པ་བཞུགས་གནས་ཁང་ཚེན་གསར་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཕེབས། གསར་སྐྱབ་བྱེད་བཞེན་པའི་ཁང་པ་རེ་རེར་སྐྱབ་མྱ་སྟེར་པ་ སོ་སོ་བཞུགས་གནས་ཕྱིར་ཁང་མིག་རང་སྐྱིག་དུག་རེ་ཡོད། དེ་དག་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐྱབ་ཡུན་དང་རྒྱུན་རིང་བཞུགས་མི་གཉིས་ཀའི་སྐད་དུ་ཡིན། མགོན་པོ་མཚོག་གྲུབ་ལ་ཉེ་བའི་ཁང་པ་ཞིག་ནང་གཟེགས་ཞིབ་ཕྱིར་ཕེབས་སྐབས་ཤིང་བཟོ་བ་རྣམས་ནས་ནང་གི་མཛེས་ཚའི་བཟོ་བཀོད་རྣམས་སྟོར་བཞེན་པའི་སྐབས་སུ་འཁེལ་བར་སྟོགས་མཐའ་ཀུན་ཏུ་ཞིབ་གཟེགས་ལེགས་པར་བསྐྱར་ས་རྗེས་གསར་སྐྱབ་བྱེད་བཞེན་པའི་ཁང་ཚེན་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚོམས་སུ་མགོན་པོ་གང་ཉིད་སྐྱ་སྟེར་ངོས་ནས་སྟོན་སྐྱ་ཞིག་འདེབས་འཇུགས་བསྐྱར་ས།

ལྷུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་མཁན་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་བཞུགས་གནས་སུ་ཡུད་ཅམ་བཞུགས་རྗེས་རི་ཅེར་བདེ་བ་ཅན་གདུང་ཐལ་ཁང་དུ་ཕེབས། དེ་ཉིད་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་བསྐྱབ་ཅིང་དེ་ལ་བུག་པ་བརྒྱ་ལྷུག་དུ་མ་ཡོད་པ་ལས་འདས་པོ་

གངས་ལས་འདས་པའི་རུས་ཐལ་བྱོ་ས་ཡོད་ཅིང་།  
 ས་གནས་དེར་ལོ་རེ་བཞིན་གཤིན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིར་  
 འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཚོ་ག་དང་བྱང་སྲེག་མཛད་བཞིན་  
 པ་ཡིན། མགོན་པོ་མཚོག་གྲང་གནས་དེར་བྱོན་ཅིང་  
 གཏུང་ཐལ་ཁང་ལ་བྱིན་འབེབས་མཛད།

དེ་མཇུག་སྐྱབ་སྡེའི་བསྟེ་གནས་ནས་ཆེབས་  
 འཁོར་ནང་གང་འཚམས་ཆེབས་སྐྱར་བསྐྱངས་རྗེས་  
 དེར་ཆེབས་འཁོར་བཀག་སྟེ་ལམ་གཞུང་དུ་བཞུགས་  
 གནས་ མགོན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་ཐེབས། དེར་གནས་  
 བདག་ནས་ལྗུལ་དབང་མཚོག་གི་དབུས་པའི་སྐྱ་  
 འཁོར་དང་སྐྱ་སྐྱང་ཡོངས་ལ་གསོལ་རྒྱ་དང་བཞེས་  
 འོག་གོ་སྒྲིག་ལེགས་པར་ཞུས་པ་ལྟར་ཀུན་ནས་  
 མཉེས་བཞེས་མཛད། མགོན་པོ་མཚོག་ནས་དབྱེས་  
 འཛུམ་གྱིས་ཤེལ་དམ་ནང་མཆིས་པའི་སྐྱེམས་གསོལ།  
 མགོན་ཁང་གི་ཁང་མིག་རེ་རེ་བཞིན་ཐེབས་ཏེ་བྱིན་  
 འབེབས་མཛད།

དེ་ནས་ཆེབས་འཁོར་རྣམས་བསྟར་སྒྲིག་གིས་  
 རི་ཞོལ་དུ་རེམ་གྱིས་ཐེབས་སྐབས་གནས་གཤིས་ཀྱི་  
 རུས་མཐུས་དབྱེས་པའི་སྐྱ་སྐྱང་འོམ་རྒྱ་མཐའ་དག་  
 ཡོངས་སུ་གྲུབ་སྟེ་སྐྱར་བྱི་རྩེ་བཞི་པའི་རྩེ་མཇུག་སྐབས་  
 རི་ལྟར་འཆར་བ་བཞིན་རང་སྟོག་དུ་གྱུར་མོད། བེའུ་  
 ཡོག་ཁུལ་དུ་ཉི་ཤོད་ཆེ་ཡང་བདེ་ཞིང་འཇུག།





ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྒྲིང་གི་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་འཁོད་ཀྱིས་ལྷན་སྒྲུབ་ཚོས་འབྲེལ་བསྐྱེད་ས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༢༥ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་མཚོག་ལ་འབར་རྩོལ་སྒྲུབ་ཚོས་ཚོགས་ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྒྲིང་གི་ཚོས་ཚོགས་སུ་རི་ལྷར་གདན་ཞུ་སྲུང་བ་རི་བཞིན་གྲུང་ཨ་འི་ཀམ་པའི་གདན་ས་ཀམ་མེག་གསུམ་ཚོས་སྒྲིང་ས་གནས་ Woodstock ནས་ནིའུ་ཡོག་གི་ས་གནས་ Red Hook ཏུ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་འབར་རྩོལ་སྒྲུབ་ཚོས་ཚོགས་ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྒྲིང་ཏུ་ཚིབས་སྒྲུང་བསྐྱེད་ས་བ་ན། མེབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འབྲུལ་གནས་འཛིན་འབར་རྩོལ་སྒྲུབ་ནས་ཕྱོན་བསྐྱེད་མཛུགས་དར་སྲུང་བ་ཕྱིར་སྐྱེལ། དེ་བཞིན་ས་གནས་ Red Hook ཀྱི་དཔོན་རིགས་རྣམས་ནས་ཀྱང་ཕྱོན་བསྐྱེད་མཛུགས་དར་སྲུང་བ་ཕྱིར་སྐྱེལ།

ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲ་མ་རྣམས་ནས་དུང་གྲུ་དང་སྒྲོས་སྒྲ་དང་ལས་སྒྲེ་རྣམས་ནས་མཚོད་རྗེས་སྒྲ་ཚོགས་ཐོགས་པ་ཤིང་ཕྱི་ནང་གི་དང་ལྷན་ས་ཀུན་ནས་ཕྱོན་བསྐྱེད་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཡུལ་དབང་མཚོག་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་ཏུ་ཞབས་འཁོད་ཀྱིས་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་ནས་ལྷག་པར་མཛད། རྟེན་གཞིར་སྐྱོན་ཤལ་ལྷགས་སྒྲོན་དང་སྒྲུང་གསལ་ཞལ་དབྱེ་བྱུང་རྟེན་བཞུགས་ཁྱིམ་འཁོད། གནས་འཛིན་འབར་རྩོལ་སྒྲུབ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ནས་མཚུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་པར་མགྲུལ་དར་མགྲུ་སྲུང་སྐྱེལ། ཞལ་འཛིན་གསུང་འགྲོས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གསལ་ར་བཞེས་འབྲས་བུའི་གྲོག་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཞུས། ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྤེང་ཤོད་དང་ལྷན་ས་

སྲིད་ཚོལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ནས་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་སྒོ་  
ནས་ཚོས་དབུ་འཇུག་ས་དང་འབྲེལ་བཀའ་སྐྱེལ་དོན།

དེ་ཡིང་ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྲིད་དུ་ཡང་བསྐྱར་བཅར་  
རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་སྐབས་བསྐྱེད། འབར་དོ་རིན་པོ་ཆེ་  
དང་ར་ཚོའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་ཚོགས་མི། དེ་བཞིན་  
ས་གནས་ཀྱི་དཔོན་རིགས། ཁང་པ་འདིའི་ནང་དུ་བཞུགས་པ་  
དང་ཁང་པ་འོག་དུ་བཞུགས་པ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་ཡོད།

དེ་ཡིང་འདི་ག་ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྲིད་དང་དེའི་མཇུག་  
ཏུ་རང་རེའི་ཀུན་སྐྱབ་བསྐྱབ་ཚོས་སྲིད་དུ་ཚོས་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་  
ཡིན། དེ་ཡིང་འདིར་མི་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབས་སྐྱབས་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་  
སྐྱབ་མའི་གཟུངས་སྐྱབས་ཀྱི་ཡུང་ཞིག་འདོན་རྒྱ་ཡིན། སྐྱབ་  
མའི་གཟུངས་ལ་རྒྱུ་སྐྱབ་ཁུགས་མཚེས། ད་ལན་བསྐྱབ་  
བའམ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡུང་འདོན་བྱ་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་  
སྐྱབ་མའི་གཟུངས་སྐྱབས་ཀྱི་ཡུང་འདོན་བཀའ་འདྲི་བསྐྱུངས།

སྐྱར་བཀའ་སྐྱེལ་དོན། རྒྱུ་གཏན་སྐྱབ་མའི་ཉམས་ལེན་  
སྲིད་མི་དང་གཟུངས་བཟུང་མི་དེ་ལྟར་ཡོད་ན་དེ་ཡིང་རོས་ཀྱིས་  
ཡུང་གི་རྒྱུ་དུ་སྐྱེལ་བ་ཡིན། སྐྱིར་བཏང་སངས་སྐྱབ་མའི་  
གཟུངས་སྐྱབས་བཟུངས་ན་ནད་ན་ཚར་པན་པ། དེ་བཞིན་སོ་  
སོ་སྐྱབ་བཅོས་བཤིད་མི་ཡིན་ན་མི་གཞན་སྐྱབ་བཅོས་སྐྱབས་  
ལ་པན་ལུས་ཁྱེད་པར་ཅན་དེ་འདྲ་འབྱུང་གི་རེད་སྟེ། མི་དུ་  
མའི་བསམ་སྲིད་ནང་དུ་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་སྐྱབ་པ་ཞིག་མཚོང་  
བཞིན་མེད་དམ་སྟེ། ཡིན་ཡང་རྒྱུ་གཏན་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ་པོ་  
ཞེས་ཞུ། སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་དེ་རྒྱུ་མ་ནད་པར་སྐྱབ་བཅོས་  
བཤིད་མའི་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གང་ལྟར་རང་རེའི་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་  
དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་མཚོང་། དེས་འབྲེལ་ལྟར་ན་སྐྱབས་འདིར་  
སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་སྐྱབ་ལྟ་བུ་ཞེས་གསོལ་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཚན། ཁོང་གིས་བཅོས་རྒྱུའི་ནད་རི་ཡིན་པ་ཚོས་ཉ་གོ་དགོས།

མོད་པའི་སྐྱབ་གཞུང་གི་ཅ་བ་རྒྱུད་བཞེ་ཞེས་པ་ལ་ལས་བཟོད་  
ན་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་ཀྱི་གསུངས་དང་ལ་ལས་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་  
བསྐྱབ་བཅོས་དང་། ལ་ལས་བཟོད་ན་མོད་པས་བཅུམས་པར་  
བཤད། ཚོད་པ་ཅན་མ་མཐུན་པ་ཞིག་དང་ལ་ལས་མགོ་བདེ་པོས་  
གང་བཟོད་དམ་ཞེ་ན། སྤྱི་ནང་གསང་གསུམ་རེད་ཅེས་སྤྱི་སྐྱར་  
ན་མོད་པའི་བཅུམས་པ་དང་ནད་ལྟར་ན་བསྐྱབ་བཅོས། གསང་  
བ་ལྟར་ན་བཀའ་ཞེས་བཤད། རི་ལྟར་ཡང་སྐྱབ་གཞུང་དེ་བཞིན་  
མོད་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར།

གང་ལྟར་དེའི་ནད་དུ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་འཆད་པའི་སྐྱབས་ནད་ཀྱི་  
རྒྱ་དེ་ལའང་རིང་པའི་རྒྱ་དང་ཉེ་བའི་རྒྱ་རྣམས་གཉིས། རིང་བའི་  
རྒྱ་འཆད་པའི་སྐྱབས་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྐྱར་གཉི་སྐྱབ་གསུམ་  
མམ། ཅ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་གསུམ་རིང་བའི་རྒྱར་བཞེད། དེར་  
བཞེན་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་མའི་སྐྱབ་ལྟ་བུ་གསོལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཉེ།  
སྐྱིར་བཏང་གི་ནད་འདི་ག་རྒྱེན་པའི་སྐྱབ་པས་བཅོས་སྐྱབ་རྒྱ་དང་།  
ནད་ཀྱི་རྒྱུའམ་དེའི་ནད་ནས་ཀྱང་རིང་བའི་རྒྱ་དེ་ལྟ་བུའི་ཅ་བའི་  
ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་གི་ནད་བཅོས་དགོས་ན་དེར་འདི་ག་རྒྱེན་  
པའི་སྐྱབ་པ་དང་འདི་ག་རྒྱེན་པའི་སྐྱབ་ཀྱིས་མི་པན་པར། དེ་ལ་  
སྐྱབ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བའམ་སྐྱབ་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དགོས།  
རྒྱུ་གཏན་ནད་པ་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་པའི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ཀྱི་  
རྣམ་གཞག་འཆད་པའི་སྐྱབས་སུ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་པའི་  
དཔེ་སྟེ་སངས་རྒྱུ་སྐྱབ་དཀོན་མཚོག་སྐྱབ་པ་ལྟ་བུ། ཚོས་དཀོན་  
མཚོག་སྐྱབ་ལྟ་བུ། དགོ་འདུན་དཀོན་མཚོག་སྐྱབ་གཡོག་ལྟ་བུ་  
ལ་དཔེ་མཚོན་འདོད་པ་དང་། དེ་ལྟར་དཔེ་མཚོན་འདོད་དགོས་  
པ་དེའང་མདོད་ན་ཅ་བའི་ནད་དམ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ནད་  
ཡིན་པར་ཆ་མཚོན་པ་ཞིག་ཡིན།

དེར་བཞེན་ད་ལྟ་འདིར་ཚོས་ཉམས་ལེན་བཤིས་པར་  
བཞེན་ནས་སྐྱབ་རྒྱེན་ཀྱི་ནད་མམས་ཅད་བཅོས་སྐྱབ་ཅེས་གང་



ལྷ་ཚོས་ཀྱིས་གང་ཡིན་ཡང་བགྱིད་ཐུབ་པ་དེ་ལྷ་བྱ་ཞིག་རེད་  
 ཅེས་བརྗོད་བཞིན་མེད། ཡིན་ཡང་ལུས་རྗེན་གྱི་ནད་ལ་ལ་བཅོས་  
 ཐབས་ཡོད་ལ། ནད་ལ་ལ་བཅོས་ཐབས་མེད། རི་ལྷ་ཡང་  
 ནད་ཡིན་པ་དོམས་ཐུབ་པ་རྒྱ་འབྱུང་། ཡིན་ཡང་ནང་སེམས་  
 གྱི་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་ནད་ཡིན་པ་རང་རེ་དུ་མ་ཞིག་ནས་དོ་  
 མེས་ཀྱི་མེད་ལ་ནད་ཡིན་པ་དོས་མ་ཟེན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་  
 ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་གི་  
 ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དེ་དག་ནད་ཡིན་པར་དོ་སྲོད་བྱ་བཞིན་  
 ཡོད། དཔེར་ན། ཁོང་ཁོའི་ཉམས་སྲུང་ཀུན་ལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
 རང་རེ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པའི་སྐབས་ལ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་གཞན་  
 ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེ་ཚོར་སྤང་ཆེན་སོ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། རྒྱན་གཏན་  
 ང་ཚོས་ཞེ་སྤང་མེ་ལ་དཔེ་འདྲིལ་པ་ལྷ་ར། ཞེ་སྤང་དེ་བཞིན་གལ་  
 ཉེ་ལུས་རྗེན་གྱི་རུས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་མེ་རི་བཞིན་ཀུན་སྲིག་པའི་  
 ཚོར་སྤང་ང་ཚོར་དེ་ལྷ་བྱ་འབྱུང་བ་དང་། དེ་འབྲེལ་ཉོན་མོངས་

དུག་གསུམ་ནད་ཡིན་པ་དོ་སྲོད། དེ་ལ་གཉེན་སོ་བསྟེན་ཉེ་ཉོན་  
 མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་ཞེ་བར་བྱ་རྒྱ། དོས་ཀྱིས་སྤུམ་ན་  
 སངས་རྒྱས་སྤྲོན་ཆེ་ཉམས་ལེན་བཀྱིས་པའི་སྐབས་ལ་གནད་  
 འགག་གཙོ་སོ་དེ་ལྷ་ར་མིན་ནམ་སྤུམ།  
 དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ནད་དང་གདོན་ལྷ་བྱ་  
 ཞིག་ཏུ་དོས་འདྲིན་བྱས་པའི་རྗེས་ལ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ལ་  
 དེ་ལྷ་བྱའི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་ཆེན་སོ་ཡོད་པའམ།  
 དཔེར་ན། ཁོང་ཁོ་ཅན་དང་ཕྱག་དོག་ཅན་དེ་ལྷ་བྱ་ཡོད་ན་ང་  
 ཚོས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པ་ལེན་དང་ཁོ་རང་རང་དབང་མེད་  
 པ་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱི་ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཅ་ན། ལྷོ་བ་རི་  
 བཞིན་དེ་ལྷ་བྱ་ཡོད་སྐབས་ང་ཚོས་གནས་ལུགས་རྟོགས་པ་  
 དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅེ་བའི་བསམ་པ་སྤྱིད་ཐུབ་པ་ཞིག་  
 འབྱུང་སྲིད་སྤུམ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་གཉེས་བྱུང་བ། ཉམས་  
 ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་དུག་གསུམ་གྱི་དོ་སོ་དེའང་དོ་འཕྲོད་

པ། བཀའ་ཟུག་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་  
 གྱུར་ཉོན་མོངས་པར་ངོས་ཟེན། དེ་ལའང་སོ་སོས་བསམ་སྒོ་  
 བཀོད་སྦྲངས་ཤེས་པར་གྱུར་སྦྲུམ།

གང་ལྟར་ཡང་བསྐྱུར་ཀུན་བཟང་དཔལ་ཚེན་སྲིད་དུ་སྦྲེབས།  
 འབར་རྩོད་ཅིན་སོ་ཆེའི་སྐྱེ་བའུ་གཞུགས་ཀྱིས་ཡུང་དག་སྦྱེད་བྱུང་བ་དང་ཁོང་  
 གི་ཁྱིམ་མི་རྣམས་ལ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་པ་མཚོང་སྐྱབས་དགའ་པོ་བྱུང་།  
 དེ་བཞིན་དེ་རིང་འདིར་ལྷགས་པ་ཀུན་དམིགས་བསམ་ལུས་  
 ཚོད་བཏང་སྟེ་ཤེབས་པར་དགའ་པོ་བྱུང་།

ངོས་ད་ལན་གྱིས་ཨ་རིར་ཡོང་ཐེངས་གསུམ་པ་དང་།  
 ལྗེ་ལ་དབང་ལ་ཀམ་པ་སྐྱེ་གོང་མ་མཚོག་གི་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་  
 གངས་ནང་དུ་པལ་ཆེར་ཤོད་གྱི་སྐྱེ་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་དུ་ཤེབས་པའི་  
 བང་ཐེངས་དང་པོའི་གསུ་སྐྱེ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་འཛུམ་སྲིད་གི་  
 ས་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་ཤེབས། དེའི་ནང་ནས་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་  
 ཤེབས་པོ་ཡོད་འདུག དེར་བརྟེན་ངོས་རང་ཡང་ད་ལན་འདིར་  
 ཐེངས་གསུམ་པ་བཅར་ཐུབ་པ་བྱུང་ལ། ལྗེ་ལ་དབང་བཅུ་  
 རྟུག་པའི་ཞབས་རྗེས་ཟེན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་སོང་སྦྲུམ། ལྷག་  
 པར་དུ་ད་ལན་ཨ་རིར་ཡོང་རྒྱ་རྒྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་གོ་སྐབས་སྦྱང་བ་  
 ཡིན་ཅན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཆ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་  
 དང་། མི་དུ་ཞིག་ཀྱང་ཐུག་ཐུབ་པ་དེ་ལྟར་བྱུང་། ཡིན་ཡང་རྒྱ་བ་  
 གཉིས་ཞེས་དུས་ཚོད་རིང་བས་ལས་ཀ་དང་བར་དུ་ངལ་གསོ་  
 ཞིག་འབྱུང་གི་རེད་སྦྲུམ་མོད། རྒྱ་བ་གཉིས་མཚན་རིམ་གྱིས་  
 ཁྱེད་ཉེ་དེ་ལྟར་གྱུར། འདིར་འཛོམས་པ་དང་ལོག་ཏུ་འདུག་  
 པ་ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཡོད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།





བཀའ་བརྒྱན་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་གྲིང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་  
 རྩ་མ་ལོར་ལྷ་དང་ཚོས་ཚོགས་སྤྱི་ནས་རི་ལྷོ་གསོལ་བ་བཏབ་  
 བ་བཞིན་ནི་ལྷོ་ཡོག་གི་ས་གནས་ Red Hook ཡི་འབང་རྩོ་སྤུལ་  
 སྤྱི་རྩོམ་མོ་ཚེ་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཚེས་ཞལ་སྤྱི་ཉེ། ལྷོ་ཡོག་  
 གི་ས་གནས་ Wappingers Falls གྱི་རྩོམ་གཞི་བཅས་པའི་རྩོ་  
 མ་ལོར་ལྷོ་ཚོས་ཚོགས་བཀའ་བརྒྱན་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་གྲིང་དུ་  
 ཞབས་སོར་འཁོད་བ་ན། གནས་འཛིན་རྩོ་མ་ལོར་ལྷ་དང་ཚོས་  
 ཚོགས་ཀྱི་འདུས་མང་རྣམས་ནས་མཚོན་རྩས་སྤྱི་ཚོགས་མོགས་  
 ཉེ་མགོན་པོ་མཚོག་བཀའ་བརྒྱན་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་གྲིང་གི་ཚོས་

ཚོགས་སུ་གདན་འདྲེས། ཚོས་ཚོགས་ལ་རབ་གནས་ཀྱི་ཕྱག་  
 བས་ལུག་པར་མཛད། རྩོམ་གཞི་ལག་ལ་སྤྱན་པལ་ཐུགས་སྦྱོན།  
 བཞུགས་ཁྲིའི་འཁོད་རྩོམ་མ་ལོར་ལྷ་དང་བཅས་ནས་མཚུལ་  
 རྩོམ་གསུམ་དང་རྩོམ་འབྲེལ་གསོལ་ར་བཞེས་འབྲས་བུ་གཉེ་  
 རྩོམ་ཚོས་ཚོགས་སུ་སྤྱི་བཞུགས་མཛད།  
 རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་བཀའ་བརྒྱན་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་  
 གྲིང་གནས་འཛིན་རྩོ་མ་ལོར་དང་འདུས་མང་སྤྱི་ནས་རི་ལྷོ་  
 གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཉི་ལ་བའི་གྲིང་ཁའི་  
 བང་དུ་དབུ་གྲུང་དང་གྲུང་མོ་ཚེ་ལུབ་སྤྱི་འཛུལ་གྲིང་པར་བུབ་

གྱི་དང་ལྷན་པ་སྟོང་ཚེ་དུ་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་ལུང་འདོན་  
བཀའ་འདིན་ལེགས་པར་འདོད་ལུབ་རྟིང་སྤངས་བཀའ་སྤུལ་དོན།

དེ་རིང་འདི་ག་བཀའ་བརྒྱུད་ཐུབ་བསྟན་ཚེས་འཁོར་གྱིང་  
གི་ལྷ་མ་འོར་ལྷ་དང་དགོ་འདུན་གྱི་སྤེལ་མ་པ། དེ་བཞིན་དེ་རིང་  
འདིར་མེབས་པ་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལེན་བཞེས་པ་  
ཡོད། ཉེས་སྟོང་བརྒྱུད་འོར་འདི་གར་སྤེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཉ་  
ཅང་གང་མོ་བྱུང་། ད་ལན་ཡང་ཉ་ཅང་གང་མོ་མཆིས།

སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚེས་ཚུགས་གྱི་སྟོར་  
ཁ་ལས་འཆད་རྒྱུར། དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སྐྱེ་  
རྒྱལ་པོ་ཞེས་ཞུ། ལ་ལས་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་  
པ་ནད་གང་ཡིན་ཡང་བཅོས་སྐབས་པ་ཞེས་ཀྱང་བསམ་སྟོན་པར་  
འཆར་སྟུང། སྤྱིར་སྐྱེ་བའི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་ཞུ་བའི་རྒྱ་མཚོ་རང་  
རེའི་ལུས་རྟེན་གྱི་རྒྱུན་གཏན་ན་ཚ་དེ་དག་སྐྱེ་བའི་བཤད་  
ཐུབ་པ་དང་བཅོས་སྐབས་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། བཅོས་སྐབས་མེད་  
པའི་སྐབས་སྐྱེ་བའི་མེད་ཡོད་ཀྱང་གཞི་ཅའི་འཆར་  
ནད་དུ་རྩོམ་འདེམ་སྐབས། ལུས་གྱི་ན་ཚ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སེམས་  
གྱི་ན་ཚ་ཞེས་པ་དང་ཚེས་རྒྱུན་གཏན་སེམས་སྟོན་གྱུར་པའི་ན་  
ཚ་དེ་རིགས་ལ་མི་བརྗོད། དེ་ལས་གཏིང་ཟབ་པའི་སེམས་གྱི་  
ན་ཚ་དང་ནད་པ་སངས་རྒྱས་པས་འཆད་ན་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བ་  
རྒྱུན་མར་བཀའ་ཆགས་ཡོད་པ་གཏིང་ཟབ་མའི་ནད་ཀྱིས་སྟོར་  
བ་འདྲིལ་རྟེན་པའི་སྐྱེ་བའི་ནད་ཡིན་པ་རིས་འདེམ་བཞིན་མི་  
ཐུབ། དེ་བཞིན་ལུས་གྱི་ན་ཚ་དེ་དག་བཅད་དེ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་མ་མོ་  
ལ་མཐོ་བསམ་བཏང་ན། དེས་པར་དང་ཚོ་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བ་རྒྱུན་  
མར་ཡོད་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པར་འབྲེལ་བ་གྱུར་བ་དེ་  
ལྟར་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་གཞུང་ནད་དུ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་ཉེ་བའི་རྒྱ་  
དང་རིང་བའི་རྒྱ་གཉེན་ཡོད། རིང་བའི་རྒྱ་ཐག་རིང་པོ་དང་སྐྱེ་  
བ་ནས་སྐྱེ་བ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་བཀའ་ཆགས་གོམས་པའི་

དབང་གིས་དེ་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་དོ་སྟོན་བྱ་བཞིན་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་ཐུག་ལ་  
སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ནད་དང་སྟོན་ཡིན་པ་དོ་སྟོན་  
དེ། དེ་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་རྒྱ་དང་སྐྱེ་བཅོས་པ་རྒྱ་ལ་སོགས་  
པ་ཚད་མཐོན་པོ་ཡིན་ཅོད། སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་ཉམས་ལེན་  
གཙོ་བོ་ཕྱི་ཡི་ལུས་གྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ནད་  
སེམས་སམ་སོ་སའི་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དེ་  
དག་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་རྒྱ་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་  
གནད་འགག་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་གྱུར། རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་  
མོངས་པ་དེ་དག་ནད་དང་སྟོན་ཡིན་པ་དོ་སྟོན་པ་དེ་དང་། ལྷན་  
དུ་གང་ཟག་གཞུག་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དེ་དག་  
ནད་དུ་འདུ་ཤེས་པ། སྟོན་དུ་འདུ་ཤེས་པ་པལ་ཆེར་འབྱུང་སྟུང།

དཔེར་ན། ལྷན་པ་དག་གིས་མི་སྟོན་པ་སེམས་ཁམས་མི་  
བདེ་བ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བཞིས་པའི་སྐབས་ལ་སྟོན་པ་དག་  
གིས་སྟོན་པ་ཅམ་ཅུབ་བཞིས་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་བསམ་སྟོན་གཏོང་  
ཤེས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་སྟོན་པ་དང་སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་ཞེས་  
འདོད་སྟུང་པའི་བསམ་སྟོན་གཏོང་ཐུབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དགོས།  
དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཉོན་མོངས་དང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་  
སྐབས་དོག་ལུགས་དག་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་  
པ་མ་རུངས་པ་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་བ་དེ་དག་ཚུགས་ནས་  
དང་ཚོས་ཉོན་མོངས་པ་སྟོན་དུ་རྩོམ་སྐབས་ན་རང་རེར་ཉ་ལས་  
ཉར་སངས་དགོས་པ་ཅེ་ཡང་མེད། རང་རེའི་ཉོན་མོངས་དེ་ནད་  
ཡིན་པ་ཞེས་དང་དེའི་ནད་དང་གཏོན་འདྲེ་འདྲ་བའི་གང་ཟག་  
དེས་ཁ་ལོ་སྐྱུར་བ། གང་ཟག་དེའི་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་དེས་དབང་  
སྤྱོད་བཞིས་ནས་ཡོད་པ་དང་ཚེས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། རྒྱ་མཚོན་  
དེར་བརྟེན་ནས་གཙོ་བོའི་གནད་འགག་སྟེ་ཉོན་མོངས་པ་ལ་ནད་  
དུ་འདུ་ཤེས་པ། དེའི་གཉེན་པོ་དམ་པའི་ཚེས་ཉམས་སུ་ལེན་



ཚོས་ཉམས་ལེན་བགྱིས་པའི་སྐབས་ལ་སོ་སོའི་མི་ཚའི་  
 བྱ་བེད་ཆུ་ལུས་སམ་ཡང་ན་མི་ཚེ་སྐྱེལ་སྤངས་དེ་འདྲའི་  
 རོག་ནས་རང་གི་མི་ཚེ་དང་ཚོས་ཉམས་ལེན་དབར་ལ་  
 རྒྱང་ཐག་དང་འགལ་འདྲུ་མེད་པའི་ཉམས་ལེན་བགྱིད་  
 དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ།

རྒྱུན་གཏན་ཚོས་ཉམས་ལེན་སྐབས་སུ་དངོས་སུ་  
 ཟེན་པའི་མཚན་སྲུ་ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་བཅོས་ཏེ།  
 འདི་ནས་འདིའི་བར་ཉམས་ལེན་བགྱིད་རྒྱ་ཞེས་དུས་ཚོད་  
 བཅོ་བཞིན་པ་དེ་ནི་ལེགས། རང་རེ་ཨ་རི་དང་ཨེ་ཤི་ཡ་  
 ལྷག་ཏུ་རྒྱ་གར་དང་མི་འདྲ་བར་བྲེལ་འཇུག་ཆེ་བ་ཡོད་  
 ལྷན་དེའི་ནང་དུ་དེས་པར་དུས་ཚོད་བཅོས་ན་ནམ་ཉན་  
 འབྱུང་རྒྱ་ཡིན། དུས་ཚོད་མ་བཅོས་ཆེ་ཚོས་ཉམས་ལེན་  
 འབྱུང་རྒྱ་ཚུང་དཀའ། ཡིན་ཡང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འཇུག་  
 རྒྱས་ཞེས་པ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟ་བུའི་དུས་ཚོད་  
 ཀྱིས་དཔྱད་པ་བགྱིས་དེ་ཅམ་དུ་མ་ལུས་པར་དེའི་ཕྱི་  
 ལོགས་ལ་སྐྱེབས་སུ་བ་བྱ་རྒྱ་གནད་ཆེ་ཡིན། ལས་  
 གང་ཞིག་བགྱིས་ཀྱང་དེས་པར་ལག་ཏུ་འཕྲེང་བ་ཁྲིར་  
 དགོས་པ་དང་། མི་འཁོར་དང་འཕྲུལ་འཁོར་ནང་དུ་ནས་  
 བསྐྱོད་སྐབས་འཕྲེང་བ་ཁྲིར་དགོས་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་  
 ཞིག་མིན། གང་དུ་འདུག་ཀྱང་ལག་མཉམ་གཞག་དང་མ་  
 འབྲལ་བ་དགོས་ལ། ལས་ཁུངས་སུ་འདུག་སྐབས་ཀྱང་  
 ལག་པ་མཉམ་གཞག་ཏུ་འདུག་དགོས། མི་གཞན་དང་  
 གཏམ་སྐྱོང་སྐབས་སུ་ལག་པ་མཉམ་གཞག་དང་འདུག་  
 དགོས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་མིན། གཙོ་བོ་ཚོས་སྤྱོད་ས་  
 ཀྱི་སྤྱིང་སྤྱོད་དང་ཚོས་སྤྱོད་ས་ཀྱི་གྲུ་ཡངས་བསམ་སྒོ། སྤྱིང་  
 སྤྱོད་ས་ཀྱི་རྒྱས་པ། བཅེ་བའི་རྒྱས་པ་དེ་དག་རང་རེའི་མི་ཚའི་  
 བྱ་བེད་ལེན་ཡིན་དང་། གནས་སྐབས་རི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་

རྒྱ་སྐྱོན་དུ་འདྲེལ་བ། དེ་ལྟ་བུའི་དམ་ཚོས་སྤོན་མི་དགེ་བའི་  
 བཤེས་གཉེན་སྤོན་པར་འདྲེལ་བ་འབྱུང་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ།  
 རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་འཚོ་བ་དང་མི་ཚའི་ནང་དུ་དེས་  
 པར་དགོས་མཁོ་ལྡན་པའི་ཆུ་ལུས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས། མི་ཚའི་ཕྱི་  
 ལོགས་སུ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་བ་དེས་མི་འགྲིག།

མཉམ་དུ་སླེབས་པ་རྒྱས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་འབད་བཅོམ་  
 བཟུང་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ། གང་ཟག་རང་ཉིད་དང་  
 ཚོས་དེ་ཉིད་ཁ་བལ་དུ་མ་སོང་བ། གང་ཟག་གང་དུ་ཡོད་  
 ། གང་ཚོས་དེའང་མཉམ་དུ་སླེབས་པ། གང་ཟག་དང་ཚོས་  
 གཉིས་དབྱེར་མེད་ཅིག་འབྱུང་དགོས། ཚོས་ཉམས་ལེན་  
 ཞེས་པ་སོ་སོའི་མཚོན་ཁང་དང་སློམ་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་  
 སླེབས་ཐུབ་པ། མི་ཚེའི་ནང་དངོས་སུ་ཕན་པ་ཡོད་པའི་  
 ཚོས་ཉམས་ལེན་པ་ལས་སྐར་མ་ཁ་ལས་ལོག་གི་ནང་དུ་  
 བདེ་ཞིང་འཕོལ་བ་དང་མཚམས་རེ་ལ་ལ་འཁྲུལ་སྤང་  
 འཆར་བ་དང་ལྷ་ཡིས་ཞལ་གཟེགས་ཚུལ་དང་གསུང་  
 ཚུལ། ལུང་བསྟན་སྦྲུལ་གྱི་གདའ་ཞེས་པ་དེ་དག་གིས་  
 མི་ཕན། དེང་གི་མ་མ་ཁ་ནག་པོ་འཐེན་མི་ལྟར་མ་ཡིན་  
 པར་སོ་སོས་སློ་སྦྱངས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་རྒྱུད་ཞི་  
 ཞིང་དུ་ལ་བ་དང་འཇམ་པ། བཟོད་པ་དང་སྣང་རྗེ་ཆེ་བ་  
 ཞིག་དུ་བསྐྱར་སྐབ་པ་དགོས་སོ། །

ད་ལན་བཀའ་བརྒྱུད་སྐབ་བསྟན་ཚོས་གྲིང་ལ་སླེབས་  
 པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་  
 ཚེན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་བཞེངས་པ་དང་། ལྷ་མ་ལོང་ལྷ་སྐྱ་ཁམས་  
 ཉ་ཅང་ལེགས། ད་ལན་འདིར་གནམ་གཤིས་གང་མོ་དེ་  
 ལྷ་བུ་ལ་མི་དུ་མ་ཞིག་ལེབས་ཏེ་རང་རེ་ཕན་ཚུན་མངལ་  
 ཐུབ་པར་དགའ་པོ་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སྦྲུལ།

དེ་མཇུག་ལྷ་མ་ལོང་ལྷ་ས་རྒྱལ་དབང་མཚོག་  
 མཇུག་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཏེག་ རིམ་བཞིན་ཞལ་  
 སློབ་རྒྱམས་ནས་ཀྱང་མཇུག་རྟེན་གསུམ་རིམ་བཞིན་འདེགས་  
 འབུལ་ཞུས། མཇུག་དུ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྦྱུབ་ཁང་དང་མཚོན་  
 རྟེན་ཁག་དུ་གདན་ཤངས་ཏེ་རབ་གནས་ཀྱི་ཐུག་ནས་ཐུག་པར་  
 མཇུག་དེ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐབ་བསྟན་ཚོས་འཁོར་གྲིང་གི་ལྷ་མ་ལོང་



ལྷ་དང་ཚོགས་མི་ཞལ་སློབ་རྒྱམས་ལ་ནང་མའི་མངལ་ཁ་བཅས་  
 དེ་གའི་ཚོས་འབྲེལ་ཁག་ལེགས་པར་གྲུབ་སོ། །



ཕྱག་ཁྱེད་མཛིན་པ་ལྷན་ཁག་གི་བློ་ཚོགས་ལྷན་ཁག་  
KARMA SERVICE SOCIETY USA, INC.

Please Pray & Donate for the Victims of  
Unforeseen Natural Disaster of Nepal

**HELP  
NEPAL**

All donations will go to victims

# བལ་ཡུལ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རང་བྱུང་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་ འཚེ་ཕོག་པའི་འདས་པའི་ཡོངས་གྱི་སྐྱད་ཏུ་ བསྐྱོད་མཚོན་འབྲུལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢ ཉིན། ཉེ་ཆར་བལ་ཡུལ་གཙོ་  
བོར་གྱུར་པའི་ས་འབྲེལ་བོད་ཀྱི་སྤྱིད་གོང་དང་འགྲམ་དང་གཉེན་  
ནང་། རྒྱ་གར། བང་ལ་དེལ་བཅས་སུ་ས་འབྲུལ་གྱི་རང་བྱུང་  
གོད་ཆག་གི་རྒྱུན་རྒྱ་ལོག་ཏུ་མི་གངས་ཁྱིའོ་ལ་ཉེ་བ་རྒྱུན་ལམ་  
དུ་གྱུར། ཁྱིའོ་ལྷག་ཅམ་ལ་མས་སྤོམ། དེ་བཞིན་འབྲུལ་ཐུག་  
དུ་མར་སྤོད་ཁྱིམ་ཐུག་པའི་དཀའ་ངལ་དུ་གྱུར་བ་ལ་བརྟེན། དེ་  
དག་གྱུར་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཞི་ཕྱིར་མཚུར་སྤྱ་སྒྲ་བྲང་ནས་གོ་  
སྤྱིག་མཚན་བ་ལྟར་ཉེའུ་ཡོག་གི་ས་གནས་Woodstockཡི་ཡེ་  
ཤུའི་ཚོགས་ཁང་དུ་བོད་རིགས་དང་ཉེ་མུ་ཡའི་དད་ལྡན་སྤོང་ཚོ་  
དུ་མ་ནས་སྤོན་ལས་འདོན་པའི་ཚོགས་མགོན་དུ་ལྗུས་དབང་  
མཚོག་པེབས་ཉེ་སྤྱགས་སྤོན་རྒྱ་ཆེ་དང་མཚོག་གསུམ་བདེན་  
སྤུལ་གྱི་གསོལ་འདེབས་མཛད།

ད་ལན་བལ་ཡུལ་དུ་བཞི་པའི་ཉེར་ལྗེ་ཉེན་གྱི་ས་ཡོམ་གྱི་  
གོད་ཆག་ཚབས་ཆེ་བྱུང་བར་བོད་མི་ཡོངས་ནས་གདུང་སེམས་  
མཉམ་སྦྲེད་ཡོད། དེ་བཞིན་འདྲིར་འདུས་ཐམས་ཅད་ནས་རང་  
རང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཞལ་འདེབས་རོགས་སྐྱོར་གང་སྟབས་ཅི་  
སྟབས་བྱ་དགོས་པའི་སྤུལ་མ་མཛད། དེ་གར་ཚོགས་པའི་སྤོན་  
ལས་གྱི་གོ་སྤྱིག་མ་ལུས་མཚུར་སྤྱ་སྒྲ་བྲང་དང་། ཨ་རིའི་ཀླུ་པ་  
མི་ཞུ་ཚོགས་པ་སྤོན་མོང་ནས་མཛད། ལྗུས་དབང་མཚོག་གི་  
ཕྱིར་ཕེབས་མཛད་རིམ་ཡང་བདུན་གཅིག་གི་རིང་ཕྱིར་འབྱུངས་  
མཛད་ཅིང་། དེའི་རིང་ས་ཡོམ་གྱི་གནོད་འཚེ་ཕོག་བ་ཀུན་ལ་

སྤྱགས་སྤོན་མཚོན་སྤོར་མཛད་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་དངོས་སུ་  
དཔལ་འབྱོར་དང་དགོས་མཁོའི་རོགས་སྐྱོར་ཅི་དགོས་གྱི་རང་  
དུ་སྤྱགས་ཐེལ་མཛད། ལྗུས་དབང་མཚོག་ནས་ས་ཡོམ་གྱི་  
གོད་ཆག་ཚབས་ཆེ་བྱུར་བ་དེར་སེམས་གསོའི་གསུང་འབྲིན་  
སྤུལ། བལ་ཡུལ་དུ་འབྲེལ་ཡོད་དགོན་ཁག་ལ་རང་རང་སོ་སོའི་  
ཉེ་འདབས་ཀུན་ལ་འབྲུལ་དུ་རོགས་སྐྱོར་གང་ལོས་སྤུལ་དགོས་  
པའི་བཀའ་རྒྱ་བསྐྱུངས།

རྒྱ་གར་བརྒྱུད་དེ་བལ་ཡུལ་དུ་དཔུལ་དང་དངོས་སོའི་  
རོགས་རམ་རྒྱ་ཆེ་སྤུལ། དེ་བཞིན་བཀའ་བརྒྱུད་སྤོན་ལས་སྐབས་  
རབ་བྱུང་དང་བཅུན་མ་རྣམས་ནས་ཡོངས་སྤོང་པའི་གྲུང་ཉེས་  
བརྒྱུ་ཉེའུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལྗུས་དབང་མཚོག་ནས་མཚུར་སྤྱ་  
སྒྲ་བྲང་གི་ལས་ཤེད་ཆེད་མངགས་གཏོང་གནང་མཛད་དེ་གོད་  
ཆག་རྒྱུན་རྒྱ་གྱིས་མནར་བའི་ཤུལ་ལུས་མི་མང་རྣམས་ལ་  
འབྲུལ་དུ་འདུག་ཚོག་གི་ཕན་བདེའི་རོགས་སྐྱོར་སྤོང་མཛད།

སྤྱིར་ཡང་རེས་གཟའ་སྤེལ་པའི་ཉེན་ལྗུས་དབང་ཀླུ་པ་  
མཚོག་ནས་སྤོན་ལས་ཞིག་ཚུགས་གནང་མཛད་པར་དེར་གཙོ་  
བོ་མཁའ་པོ་ཀར་མཐར་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ལྷ་མ་ཚོར་ལྷ་རིན་པོ་  
ཆེ། དེ་བཞིན་རབ་བྱུང་དང་བཅུན་མ་བཅུ་གངས་ཅམ། དད་  
ལྡན་སྤོང་མོ་མོ་མོ་ཉེས་སྤོང་ལྷག་ཅམ། གཞན་ཡང་ཉེ་མུ་ལ་ཡའི་  
རི་རྒྱུད་ཁུལ་ནས་འདུས་པའི་མི་ཚོགས་དུ་མ་བཅས་ཡི་ཤུའི་ལྷ་  
ཁང་ཞིག་གི་ནང་ཚོགས་པར་མཛད། ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ཨ་



རིང་ཡོད་པའི་ཀཱ་མ་སི་ལྷོ་ཆོགས་པས་གོ་སླིག་མཛད་ཅིང་།  
 དེ་ལྷོ་མཛད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་སི་ལྷོ་ཆོགས་པའི་  
 ཆོགས་མི་སྐྱེ་ཞབས་ཀཱ་རྣམ་རྒྱལ་ནས་ངོ་སློང་མཛད། འདུས་  
 ཆོགས་དང་དབུ་ལ་ལྷོ་ལ་དབང་ཀཱ་མ་མཚོ་གནས་གྲུབ་པའི་  
 དབང་ལྷོ་མང་སློང་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་སྤྱོད་རས་གཟིགས་  
 འགོ་དོན་མཁའ་ཁབ་ཀྱི་ལྷོ་གས་ལུང་དང་ཁྱིད་སྐྱེལ་མཚུགས་  
 ཉིད་རྒྱན་དུ་ཉམས་ལེན་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ལམ་སློབ་སྐྱེལ་  
 གཞན་ཡང་བདེ་ཆེན་སློབ་ལམ་བསྐྱེད་པ། སློབ་མའི་གཞུངས་  
 ལྷོ་གས་ཀྱི་ལྷོ་གས་ལུང་སྐྱེལ་

ཉིང་བཀའ་སྐྱེལ་དོན།  
 དེ་རིང་འདྲི་ཞེས་པའ་དང་། བོད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་  
 གི་ས་ཆ་ཁམས། བང་ལ་དེའི་བཅས་བར་ས་ཡོམ་ཆེན་པོ་  
 ལྷོ་གས་གཙོ་བོ་ཞེས་པའ་དུ་མི་སློང་ཕྱག་དུ་མ་འཆི་སློབ་ཀྱི་གནས་  
 ཚུལ་དན་པ་ལྷོ་གས་ཀྱི་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་  
 བོད་ལའང་མི་ཁམས་སློབ་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་ལྷོ་གས་  
 བཞེན་ད་ལན་རང་དེ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཏེ་གཤིན་པའི་སློང་དུ་  
 སློབ་ལམ་བཞུགས། གསོན་པོའི་སློང་དུ་སེམས་གསོ་མཚོན་  
 ལྷོ་གས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་རེས་སློབ་ལམ་འདི་ལྷོ་གས་བཞུགས། དེ་རིང་  
 གི་གོ་སློབ་དེ་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ས་ཡོམ་ཀྱི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་

བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོགས་པ། སྒྲིབ་  
 བ་ཁག་ཀྱང་གྲིས་བཅེ་བ་ཚེན་པོའི་ཐོག་ནས་འཛིགས་པས་ཉེན་  
 བའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་རོགས་སྐྱོར་གང་ལྟར་བསྐྱོད་པར་ད་  
 རེས་ཀྱི་ལོ་སྐབས་བརྒྱུད་དེ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བཀའ་བྲིན་ཆེ་  
 ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་བལ་ཡུལ་ལྟ་བུ་ཆ་མཚོན་ན་རྟོན་  
 བ་ལྟར་བའི་དབང་པོའི་སྐྱེ་བ་ལྷན་པས་པའི་གནས་ལྟ་བུར་གྱུར། དེ་  
 བཞིན་བོད་དང་ལྗང་ནས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ལྷན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། དེར་བརྟེན་བལ་ཡུལ་ལ་རྒྱུན་  
 ཆག་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་བོད་རིགས་ཀྱང་གྲི་སེམས་ལ་དམིགས་  
 བསལ་གཞན་དང་མི་འབྲེལ་བའི་སེམས་ལ་དངངས་ཚབས་ཚེན་  
 མོ་ཞིག་བྱུང་བ་བརྗོད་མི་དགོས་པ་རེད་སྟེ།

ད་ལན་རང་རེའི་སློན་ལམ་བསྐྱིས་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 མདོར་ན་གཤམ་པོ་ཐམས་ཅད་བདེ་འགྲོའི་ཉེན་བཟང་ཐོབ་རྒྱ།  
 གསོན་པོ་ལུས་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་ལྟར་དང་  
 ལྷ་རན་ལས་རིང་དུ་སངས་ཉེ་བདེ་སྦྱིད་དང་སྦྲེང་ཡང་འཇུགས་  
 སྐྱེན་བསྐྱེད་ལྟར་བའི་སློན་འདུན་ལུགས་པའི་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

རོས་ནས་ཀྱང་གང་ལྟར་གྲིས་བལ་ཡུལ་དང་བོད་ལྟ་བུར་  
 ཐད་ཀར་རྒྱབ་སྐྱོར་བསྐྱེད་རྒྱུ་དཀའ་ཡང་བརྒྱུད་དེ་གང་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་  
 ཡིན། ཁྱེད་རྣམས་འདྲིའི་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱང་གྲི་རོས་  
 བས་ཀྱང་སེམས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྦྲེད་དུ་ལུས་  
 ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་དངོས་དང་བརྒྱུད་དེ་མན་བ་གང་  
 ལྟར་བསྐྱེད་ལྟར་ན། ལེགས་པོ་རེད་ཅེས་ཀྱང་ལ་གཞིན་བསྐྱེད་  
 ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལན་འདྲིའི་མི་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེའམ་པར་དམིགས་  
 བསལ་ལྟར་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་བཀའ་སྩལ།

དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་སྐྱེའམ་རྗེ་ཅན་ཞི་ཚོས་མིན་ནག་པོའི་  
 མཐུ་སློབས་འཛོམས་པར་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་ལྷག་པར་  
 འབྱུང་བ་དགའ་ལངས་ཀྱི་གཞོན་འཚོ་ལས་བརྒྱུད་པའི་ཐབས་

སུ་རྒྱུན་དུ་གསོལ་འདེབས་དགོས་པ་ལོན་ཏུ་གནད་ཆེ་ཞིང་།  
 བོད་དང་ཉེ་ལྷོ་ལ་ཡའི་མན་བདེ་སྐྱབ་ལྱིར་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་པར་གསུངས་སོ། །





**ལྷོ་ལྷོ་དབང་པོ་ཚུ་བླ་མ་པ་སྐུ་ཞི་བར་གཤེགས་ཕྱི་ཉེ་འདབས་མཚོ་ད་རྟེན་ལ་རྒྱལ་  
དབང་མཚོ་ག་ནས་ས་གཞི་བྱིན་འཕེབས་དང་རབ་གནས་བསྐྱེད་སྤེལ།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༣ དང་ ༧ ཉིན་གཉིས་རིང་ལ།  
ལྷོ་ལྷོ་དབང་པོ་ཀམ་མཚོ་ག་བྱང་ཕྱོགས་ Zion, Illinois ཞེས་  
པའི་ས་གནས་སུ་ཆེབས་སྐྱེད་བསྐྱེད་ས། གནས་དེ་ནི་ལྷོ་ལྷོ་  
མཚོ་ག་སྐུ་གོང་མ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་གཟུགས་སྐུའི་བཞུགས་པ་  
ཚོས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེད་པའི་གནས་ཡིན།

ཉིན་དང་མོར་ལྷོ་ལྷོ་མཚོ་དབང་པོ་སྐྱེད་སྤེལ་མེད་པའི་ལག་སྐྱེད་  
དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ལོ་སྐྱེད་མཚན་དེ། དཔལ་ལྷོ་ལྷོ་དབང་  
ཀམ་པ་མཚོ་ག་ Zion དུ་མཚེས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁང་གི་  
ཆ་རྒྱུན་རི་ལྟར་ཡོད་མེད་གཞིགས་ཞེས་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སྤེལ།  
གནས་དེར་སྐྱེད་སྤེལ་མེད་པའི་ལག་སྐྱེད་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ལྷོ་ལྷོ་

མཚོ་ག་སྐུ་གོང་མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྩོམ་རྩི་མཚོ་ག་གི་བླ་རྟེན་  
གུས་བཀུར་མཚོན་ཕྱིར་མཚོ་ད་རྟེན་ཞེས་གསུངས་བཞེད་མཚན་  
རྒྱུར་དེ་ཉིན་མགོན་པོ་མཚོ་ག་ནས་ས་ཚོགས་བྱིན་འཕེབས་མཚན་ད།

ཉིན་རྗེས་མར་ལྷོ་ལྷོ་དབང་པོ་མཚོ་ག་ནས་བཀུར་སྐྱེད་དོན།  
ད་ལན་མགོན་པོ་མཚོ་ག་ཨ་རིར་ཕེབས་ཐེངས་གསུམ་པ་ཡིན་  
ཡང་ Zion ས་ཁུལ་དུ་བརྟེན་པའི་གོ་སྐྱེད་སྤེལ་དང་པོ་ཡིན་ཅིང་།  
དེ་ནི་ལྷོ་ལྷོ་མཚོ་ག་གོང་མའི་རྣམ་ཐར་དང་འབྲེལ་བའི་ས་ཁུལ་  
གལ་ཆེ་ཞེས་ཡིན། བོད་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ནང་སྐྱེས་སུ་  
དས་པ་རྣམས་གང་དུ་སྐུ་ཞི་བར་གཤེགས་པའི་གནས་དེ་ཉིན་  
བྱིན་བྱིས་བསྐྱེད་སྤེལ་པའི་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་ངོས་བཟུང་ཞིང་

རྗེས་འཇུག་དང་ལྷན་ཞུས་ནས་ཕྱག་མཚོད་གནས་མཇུག་  
བྱ་ཡུལ་གྱི་བརྟེན་གནས་མཛད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་པ་  
ཡིན། ལྷོ་མ་གནས་ཀྱི་མིང་དེ་ཉིད་ཀྱིས་དམིགས་བསམ་ལ་  
ཚོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གྲོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་མཚོན་ཅིང་  
ཁྲུང་པར་དུ་བྱང་ཨ་རིའི་འཇུ་ཁེ་ཏུ་ཡི་ཤུའི་ལོ་རྒྱུས་དུས་རབས་  
བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་མཚམས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ཡ་རྒྱལ་མཚོག་སྐྱ་གོང་མའི་འཇུ་ཁེ་མཚོད་ཉེན་ལ་རབ་  
གནས་ཀྱི་ཚོག་མཛད་པའི་ཚོ་རེངས་སུ་སྐྱ་རེངས་ཀྱི་ལོད་སྤང་  
འཕྲོ་ཞིང་། གནས་གང་ཞིག་ཏུ་མཚོས་པའི་མཚོད་ཉེན་དེ་ཉིད་  
ཀྱིས་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མའི་རྣམ་པར་ཐར་བ་ལ་གྲུས་བཀུར་  
མཚོན་ཅིང་། ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མ་གང་དུ་སྐྱ་ཞི་བར་གཤེགས་  
པའི་གནས་དེར་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་བཅུ་བདུན་པས་ཞབས་བཅག་  
རྒྱ་དེ་ལོ་རྒྱུ་མཚོན་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན། མཚོད་ཉེན་གྱི་མཐའ་སྐྱོར་  
དུ་ཡོད་པའི་ས་གཤིས་མི་ཚོ་གསར་པའི་ཚོར་སྤང་སྦྱིན་ཞིང་། དེ་

ཡང་ལྷོན་ཤིང་གི་ཡལ་ག་དང་ལྷུག་  
ཐན་རྣམས་ནི་ལོ་འདབ་ཕུན་སུམ་  
ཚོགས་པས་བརྒྱན་ཅིང་དགུན་དུས་  
རྗེས་ཤིང་དེ་ཉིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་  
བསུ་བའི་སྡོན་བརྒྱུ་ལ། དེ་བཞིན་  
ཡལ་ག་དང་ལྷུག་ཐན་རྣམས་ཀྱི་སྤྲིང་  
འདབ་ཆགས་སྐྱ་ཚོགས་པས་མཛད་  
སྤྲིའི་ཉེན་དེར་སྤྲིང་སྐྱུ་སྤྲིང་གས་པ་དེ་  
ཡང་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མ་འདབ་  
ཆགས་བྱ་བྱིའི་ཚོགས་ལ་ཤིན་  
ཏུ་མཉེས་པའི་འབྲེལ་བ་གཉིད་ཟབ་  
མཚོན་ཕྱིར་ཡིན་ཤིང་། དེ་ཉེན་  
ཁྲུང་ཁྲུང་ལྷ་སུའི་འདབ་ཆགས་ཀ་

དུ་ཞིག་ནས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལྷིང་སྐྱོར་ཡང་ཡང་རྒྱབ་ཅིང་  
མཛེས་སྐྱུག་ལྷན་པའི་གཤེག་སྤྲིའི་དཔལ་གྱིས་ངོམ་པར་བྱས།

དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀུམ་པ་ཚེབས་སྐྱར་བསྐྱུངས་པའི་  
ཉེན་དེར་ནམ་མཁའ་འཇུག་པ་ཀུན་གྱིས་སྤང་། ཉེན་གཉིས་  
བར་མགོན་པོ་མཚོག་གོང་མའི་འཇུ་ཁེ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་མཚོད་  
ཉེན་ཉི་འདབས་ནས་ཐེབས་བཞུད་བསྐྱུངས་སྐབས་ཉེན་བྱེད་  
དབང་པོར་འཇུག་ཕྱུག་། དེ་ལྷོ་རང་ཚུལ་རུམ་བཉེག་གདན་  
སར་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་གོང་མའི་སྐྱ་གདུང་ལྷུགས་འབྲུལ་སྐབས་  
ཀྱང་ཀུན་གྱིས་མཇུག་། འཇུ་རིས་ཀྱི་ཁ་དོག་གིས་བརྒྱན་པའི་  
དར་ཆ་ཡོད་པའི་ས་ཁུལ་དེར་འཇུ་ཁེ་མཚོན་དོ་རིང་ཞིག་ཀྱང་གསར་  
བཞེངས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ཡ་རྒྱལ་མཚོག་བཅོ་ལྔ་པ་མཁའ་ཁྲབ་རྒྱུ་རྗེ་རྗེས་མཛད་པའི་  
ས་སྤོང་ཚོ་གཤི་སྤོ་ནས་དཔལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པ་ཚེན་  
པོ་མཚོག་ནས་ས་ཚོག་མཛད། དེ་ལྷར་མཛད་དགོས་པ་ནི་

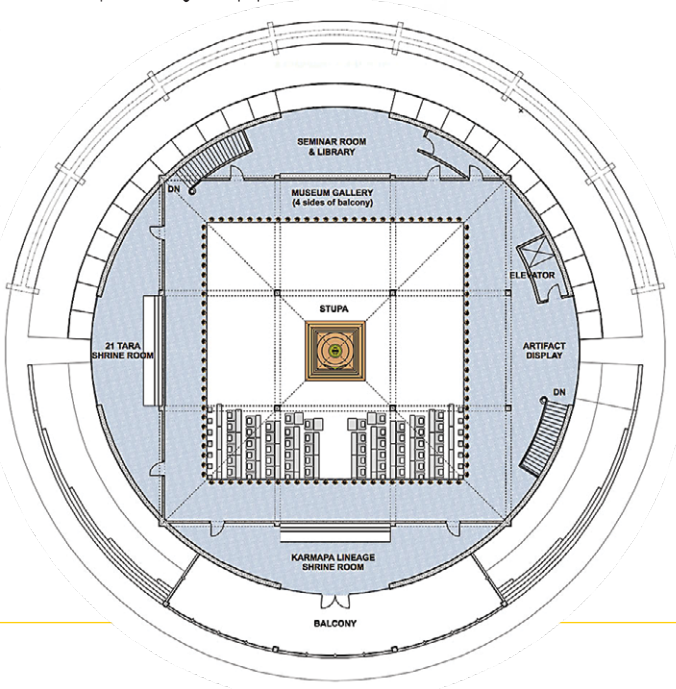




གནས་དེར་ཆགས་པའི་ས་བདག་ལྷོ་ཕྱོད་ས་མེད་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་མཚན་ལྷོ་ཕྱོད་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལྟ་བུ་མཚོན་པ་  
 ཡིན། གཞན་ཡང་སློབ་དཔོན་སྤྲུལ་མེ་ཅན་གྱི་གསོལ་འདེབས་  
 དང་ཀ་རབས་གསོལ་འདེབས་འདོན། དེ་མཇུག་ལྗས་དབང་  
 མཚོག་ནས་བསངས་དང་གསེར་སྐུམས་ཀྱི་མཚོན་པ་སྤུལ། དེ་  
 ཉིན་ཉིན་གང་པོར་ལྗས་དབང་མཚོག་ནས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་  
 བཞུགས་མཚན་པ་ཅམ་མ་ཟད་འདོན་བའི་དབུ་མཚན་དང་རོལ་  
 མོ་ཡང་མགོན་པོ་ཉིད་ནས་འཁོལ་བར་མཚན། ཚོགས་བཞུགས་  
 ལུ་སྐབས་མེ་རྩོགས་ཚོན་དཔོན་སློབ་འུམ་པོ་ཚེ་དང་། སྐབས་མེ་  
 དེལ་ཡག་སྐབས་དཔོན་འུམ་པོ་ཚེ། མཁན་པོ་ཀར་མཐར་འུམ་པོ་ཚེ་  
 དང་སྐབས་སྐྱེས་པ། དེ་བཞིན་རབ་བྱུང་དང་བཅུན་མ། དད་སྲིབ་  
 པོ་མོ་སོགས་སྤོང་ཚོ་སྤྲུལ་ཅམ་མཚེས་པའི་ཁོད་དུ་འཛམ་སྤེང་  
 ལུལ་གྱི་མཐའ་དག་ནས་མཚན་སྤྱིའི་ཕྱིར་འདུས་ཡོད། གཞན་  
 ཡང་ཕྱིར་གསེབ་ས་ཁུལ་ནས་འདུས་པའི་མི་དང་ཡས་གྲེད་  
 གང་ཞིག་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲུལ་ཁང་དུ་དེ་སྔ་ལྗས་མཚོག་  
 བཅུ་ལྷག་པ་ཚེན་པོར་ལོ་ངོ་བཅུ་སྤྲུལ་དུ་མའི་སྤོན་དུ་ཞབས་

ཉིག་ལྷོ་ཕྱོད་ཡོད་པ་ཡང་འགའ་ཤས་ཡོད། ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་  
 སྤྲུལ་ཁང་དེ་ཉིད་དེར་མིང་སྤྲུལ་ཏེ་ཨ་རིའི་ཀུན་སར་ནད་གཞི་  
 བཅོས་ཐབས་བསྟེ་གནས་ཁང་ (CTCA) ཞེས་བཟོད་བཞིན་  
 ཡོད། དེ་ཉིད་ Midwestern Regional Medical Centre  
 ཞེས་པའི་ས་ཁུལ་དུ་གནས་བཅས་ཡོད།

དེ་ཉིན་གྱི་མཐའ་མའི་ཚོགས་པའི་ལྷོ་ཕྱོད་དང་གནས་བདག་  
 རྣམས་ལ་མི་མཐུན་ཞི་ཞིང་དང་མཐུན་འགྲུལ་ཡོང་བའི་འཕྲིན་  
 བསྐྱུལ་དང་། དེ་མཇུག་ལྗས་མཚོག་བཅུ་བདུན་པ་ཚེན་  
 པོ་མཚོག་ནས་གཞོན་འཚོ་ཞི་ཕྱིར་ས་གཞི་དེ་ཉིད་དུ་སྤུར་པ་  
 བསྐྱེགས། སྤིང་སྤྲུལ་གསར་འཛུགས་ལ་ཁུལ་གསོལ་རབ་གནས་  
 མཚན། འདི་ལྟར་ལྗས་དབང་སྐྱོ་གོང་མ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྩོ་  
 རྩེ་མཚོག་གི་བཅུ་ཉེན་མཚོན་གྲེད་མཚོན་ཉེན་བཞེངས་ལུལ་ས་  
 ཁུལ་དུ་སྐྱབས་མེ་དེལ་ཡག་སྐབས་དཔོན་འུམ་པོ་ཚེ་ནས་གོ་སྐྱེག་  
 སོགས་ཆ་ཚང་ལྷན། བཟ་ལེས་པའི་སྤྲུལ་གྱི་བྱ་བ་མཐའ་དག་  
 ལེགས་བར་བྱུབ་པོ། །



Chicago ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སློང་  
 ཏུ་སྐྱབ་རས་གཞིགས་ཀྱི་ཚོས་འབྲེལ་  
 བསྐྱེད་སྤྱོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༧ ཉིན། ལྷུལ་དབང་མཚོག་  
 Chicago, Illinois ས་གནས་ཏུ་རྟེན་གཞི་བཅས་པའི་  
 ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སློང་ཏུ་རི་ལྷོ་གདན་ཞུས་རི་དེ་  
 གའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ། རོས་དེ་རིང་  
 Chicago ཏུ་ཡོང་སྐབ་པར་དགའ་པོ་བྱུང་། Chicago  
 ཀམ་ཐེག་གསུམ་ཚོས་སློང་གི་ཚོགས་མི་དང་འབྲེལ་  
 ཡོད་ཀྱན་ལ་ཐོག་མར་འཚམས་འདྲི་ཡོད། ད་རེས་ཀྱི་  
 གོ་སྐབས་བཟུང་སྟེ་མཁན་པོ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་བྱ་དགུང་  
 བ་རྩུང་དུའི་དུས་ནས་རང་རེའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློང་ཏུ་  
 སྐྱུ་ངལ་བསྐྱོན་པ། དེ་བཞིན་རང་རེའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་  
 ཚོགས་མི་གསར་རྙིང་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སུ་མཐུད་དེ་ཚོས་  
 ཚོགས་འདིའི་སློང་ཏུ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་པར་སྐྱབས་རྩེ་ཆེ་  
 དང་བཀའ་ཁྲིམ་ཆེ་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལན་དམིགས་  
 བསལ་ Chicago ལ་འོང་དོན་ནི་ཨ་རིའི་ས་ཆ་གཞན་  
 དང་མི་འབྲེལ་བར་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གཅིག་མཐོང་བཞིན་  
 ཡོད། གང་རེད་ཅེ་ན། ལྷུལ་དབང་སྐྱུ་སློང་བཅུ་དྲུག་པ་  
 དགོངས་པ་ཞི་དབྱིངས་སུ་གཞུགས་ཡུལ་ལྷུང་པ་འདི་ཡིན། ད་  
 ལན་འདིར་ཡོང་རྒྱུ་ལྷུལ་དབང་བཅུ་དྲུག་པ་མཚོག་སྐྱུ་ངན་  
 ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་རྩེས་སུ་བྱོན་པའི་སློང་ཏུ་རོས་ཀྱིས་  
 དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་མཐོང་བཞིན་  
 ཡོད། ཅེས་བཀའ་སྐྱེལ།



མཐུག་ཏུ་སྐྱབ་རས་གཞིགས་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས་ལུང་འདོན་  
 དང་སྐྱབ་རས་གཞིགས་ཀྱི་སྐྱབ་ཏུ་མ་ལས་བོད་ཏུ་ཡོངས་སུ་  
 གྲགས་པ་གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་རྩེ་སྐྱག་བཞི་  
 པའི་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་ལུང་འདོན་བཀའ་ཁྲིམ་ལེགས་པར་སྐྱེལ་རྙིང་  
 བཀའ་སྐྱེལ་དོན།  
 སྐྱབ་རས་གཞིགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བཀའ་ཁྲིམ་ལེགས་པར་  
 བསྐྱེད་སྤྱོད། །



མེས་ཀོན་སིན་ Wisconsin བོད་རིགས་རྒྱ་མཐུན་ཚོགས་པའི་རང་རིགས་རྒྱམས་ལ་དམིགས་བསལ་མཇལ་ཁ་དང་ལྷན་དོར་གྱི་བཀའ་རྒྱུ་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༧ ཉིན། ལྷོ་ལྷོ་དབང་ཀམ་པ་  
 མཚོག་ནས་སྤྱོད་ལྷལ་མཚོག་གོང་མའི་རྗེས་བློ་མཚོད་རྟེན་  
 ལ་རབ་གནས་སྤུལ་མཇུག་གུང་ལོལ་ཀམ་ཐེག་ཆེན་ཚོས་གླིང་  
 ཚོས་ཚོགས་སུ་གསུང་ཚོས་དང་། དགོང་རྩོ་མེས་ཀོན་སིན་དུ་  
 གནས་པའི་བོད་རིགས་ཚོགས་པས་དབལ་ལྷོ་ལྷོ་དབང་ཀམ་  
 པ་མཚོག་ལ་གདན་ཞུའི་གསོལ་འདེབས་སུལ་བ་ལྟར་མགོན་པོ་  
 མཚོག་ས་གནས་དེར་དངོས་སུ་ཞབས་སོར་བསྐྱེད་ས་སྐབས་

རྒྱན་གནས་བོད་མིའི་གུང་ས་འབོར་ལས་སྤྲུག་པ་བཅར་ཉེ་  
 གལ་བསྟར་སྤྲིག་གིས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལག་ཏུ་སྤིང་ན་རིང་བའི་  
 དར་དཀར་དང་བོད་དང་རབ་ཏུ་ལྷང་བའི་བདུག་སྤོས་སོགས་སྤྱ་  
 ཚོགས་ཐོགས་ཉེ་ཐེབས་བསྐྱེད་གཟབ་རྒྱས་ཞུས། མེས་ཀོན་སིན་  
 རྒྱན་སྤོད་བོད་མིའི་གུང་ས་འབོར་ལས་སྤྲུག་དགོས་དོན་ནི་ནང་  
 པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དུགས་སྤྱིད་ཚལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡན་ལག་  
 དགོན་སྡེ་ཁག་གི་དགོ་འདུན་པ་ཡང་དུ་མ་ཐེབས་ཡོད། ཚོས་

ཚོགས་དེ་ཉིད་དགོ་བཤེས་སྤྱོད་ལྷན་ལུགས་བཟོ་བཤེས་ལགས་ནས་མེ་  
ཁི་མོན་མོང་ཁྲིའི་གྲི་ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོར་གསལ་  
འཇུགས་བསྐྱུངས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་གྱི་རྒྱ་ལྗོངས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
མཚོགས་གནས་ལོད་མིའི་འདུས་སྡོད་དེར་ཞབས་བཅགས་སྐྱབས་  
ས་གནས་ལོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མི་སྤྱི་ཞབས་བྱམས་  
པ་མཁས་ལུགས་གདན་ཞུ་གོ་སྤྲིད་གི་ཚོགས་གཙའི་འགན་འཁུར་  
གི་མཚན་ཐོག་དཔལ་ལྗོངས་དབང་ཀླུ་པ་མཚོགས་ལ་མཇུག་  
དར་ལུས་ཅིང་དེ་བཞིན་བཀའ་ལོན་ཞེས་པའི་གར་སྐབས་ཡིད་  
དུ་འོང་བའི་སྐོར་ནས་སྤར་སྤོལ་ལྟར་གྱི་ཕེབས་བསུ་གཟབ་རྒྱས་  
ལྟས། གཞན་ཡང་ལོད་གྲི་རོ་མཚོན་པའི་བྱེད་སྤོལ་ཐོག་མ་དེ་  
བཞིན་རིག་གཞུང་འཁྲུག་སྤོལ་གྱི་རོ་ལོ་དང་དབྱེད་མེད་དུ་གྱུར།

དེར་མི་ཚོགས་ཡོངས་སུ་འདུས་མཇུག་མི་གངས་༥༠༠ཙམ་  
སྤར་སྤོལ་ཐོག་ལོད་གྲི་རྒྱལ་སྤྱི་དང་དེ་རྗེས་གོ་སྤྲིད་ཚོགས་པའི་  
ལམ་སྤོལ་བཀའ་བཀོད་བཞིན་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་  
སྤྱི་བཟང་། དེ་ཡང་ལོད་ལུགས་གྲི་རོ་ལོ་དབྱེད་ཚོགས་པའི་ནང་  
ཆུན་གཞོན་བར་མ་ཐམས་ཅད་འདུས་ཤིང་མདོ་དབྱུག་ཁམས་  
གསུམ་གྱི་གཞན་སྤྱི་དང་ཞབས་བྱོ་སྤྱི་མང་གཞིགས་འབྲུལ་ལྟས་  
བར་དབྱེས་ཚོར་ཆེན་པོ་མཇུག། གྲིས་པ་རྣམས་ནས་ཀྱང་དོ་  
ནན་ཆེན་པོས་ལྟར་མོར་རབ་ཏུ་གཡེངས། འཁྲུག་སྤོལ་བ་ཆུན་  
གཞོན་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ནང་མན་ཚུན་འཇུག་གི་མདངས་སྤྱང་  
ཞིང་བཞད་གད་གྱི་རང་དུ་རྣམ་བར་རོལ། ལྷག་པར་ལྟར་མོ་  
བ་ཆུན་རབས་རྣམས་རབ་ཏུ་མཁུ་བ་ཅམ་མ་ཟད་ཡིད་ལུལ་  
དུ་རང་ལུགས་སྤུན་མིན་གྱི་རིག་གཞུང་རྣམས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་  
གྱི་ནང་དུ་འདུགས་པ་མེད་བར་གསོན་གནས་སྤུན་བཤེས་  
འདུག་སྤུམ་པའི་དགའ་བའི་ཚོར་སྤྱང་སྤུན།

Wisconsin ལོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་  
རྒྱུང་ཆེ་རིང་ནས་བྱོན་བསུའི་གཏམ་བཤེས་བཞིན་ཤིང་།  
དེ་མཇུག་མཇུག་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ལྟས། དཔལ་  
ལྗོངས་དབང་ཀླུ་པ་མཚོགས་ལ་མང་ཚོགས་སུ་སྤྱང་དོར་བཀའ་  
སྤོལ་ལམ་སྤོལ་ཡོང་བའི་སྤུན་སྤུལ་དང་། དེ་བཞིན་སྤུན་རས་  
གཞིགས་དང་། སྤོལ་དཔོན་སྤུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་གཞུངས་སྤུགས་  
སྤུགས་ལུང་སྤུགས་འཇུག་ཡོང་བའི་གསོལ་འདེབས་ལྟས་པ་  
བཞིན་སྤུང་འདོན་བཀའ་བྲིན་བསྐྱུངས་པ་དང་འབྲེལ་བཀའ་  
སྤོལ་སྤུལ་དོན།

དེ་རིང་འདིར་ཨི་སི་ཀོན་སིན་ Wisconsin ལོད་རིགས་  
སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་གོ་སྤྲིད་འོག་ལ་ས་གནས་འདི་གར་མཆིས་  
པའི་ལོད་རིགས་སྤུན་རྒྱ་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲུད་གྱི་གོ་སྤྲིད་  
བྱུང་བར་འོས་རང་དགའ་པོ་བྱུང་།

དེར་བརྟེན་རང་རེའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ལམ་བྱེད་རྣམ་  
པ་དང་ལྟར་བར་འདིར་སྤུགས་པའི་སེར་སྤྱི་མང་ཚོགས་ཀུན་ལ་  
སྤུགས་རྗེ་ཆེ་དང་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ལོན་བའི་ལུགས་ཡོད།  
འོས་དུ་ལན་གྱིས་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པ་དང་ས་གནས་གྱི་  
ལོད་མི་རྣམས་སྤུག་འབྲུད་གྱི་རེ་བ་ཡོད་པ་རི་བཞིན་དུ་ལན་  
སྤུག་འབྲུད་གྱི་གོ་སྤྲིད་བྱུང་། ཀུན་གྱིས་མཁུལ་གསལ་ལྟར་  
ཨ་རིའི་ནང་དུ་ལོད་མི་དུ་མ་ཞིག་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། སན་པ་རན་  
སི་ཀོ་དང་འི་ལུ་ཡོག་འི་ལུ་འཇར་སི། དེ་བཞིན་ས་གནས་ཁག་དུ་  
མ་ཞིག་ལ་ལོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་དུ་མ་མཆིས་པས་  
ཁོང་ཚོས་གོ་སྤྲིད་བཞིན་པའི་ཐོག་ནས་ལོད་རིགས་སྤུན་རྒྱ་མི་  
ལུང་བ་ཞིག་དང་མཇུག་འབྲུད་གྱི་གོ་སྤྲིད་བྱུང་། སྤུགས་དེའི་  
འོས་གྱི་སྤྱད་ཆ་ལམ་ཆེ་བ་ཆ་མཚུངས་ལྟ་བུ་ཡིན། དོན་ཚན་ཁ་  
ཤིས་ལས་དོན་ཚན་གཅིག་སྤྱི། ལོད་གྱི་སྤྱད་ཡིག་ཐོག་དུ་དོ་སྤྱང་  
བཞི་དགོས་པ་དང་གསལ་ཆེ་ཡིན་པ་ཀུན་གྱིས་མཁུལ་གསལ་

ལྟར། དེར་བརྟེན་གསལ་པོ་དག་ལ་གསལ་སྐྱོར་ལྷུ་མི་དགོས་པ་  
 གྲུང་ད་དུང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཅེས་པ་མེད་ལྟར་ན་བོད་པའི་  
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་། མ་ན་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་ཙམ་བརྟེན་གསལ་  
 ཏུ་འགྲུང་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་  
 པའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་བཞིན་དགོས། ལྷག་པར་དུ་རང་རེ་ཨ་  
 རིར་འཆར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་བོད་སྐད་དག་ལ་བོད་པའི་  
 སྐད་ཡིག་གི་བག་ཆགས་གང་འཚམས་འཛོག་སྐབས་བ་དགོས་  
 ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་ཞིག་དང་། ང་ལས་ལྷག་པ་ཁྱེད་རྣམས་འཚོ་བ་  
 དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ཉམས་སྲོང་དང་དགའ་ངལ་རྩི་འབྲེལ་བྱུ་བ་  
 གྱིས་མཁུན་པས་ན། དེའི་ཐོག་ནས་རང་རེ་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་  
 ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྐབས་འཁྲུང་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་  
 བཞིན་པ་ལྟར་སྐད་དེའི་ཐོག་དུ་ང་ཚོས་དུས་ཚོད་མང་ཙམ་བཏང་  
 རྟེ་མཐུན་རྒྱུ་སྐྱོར་རྒྱ་དང་ལས་འཆར་གང་ཞིག་བཅུ་ཡང་  
 འཇུག་པོར་དུ་མ་སོང་བ་གནད་ཆེ་ཡིན།

**དོན་ཚན་གཉིས་པ།** རང་རེ་བོད་གངས་ཅན་སྤྱོད་པ་  
 ལྟར་མ་བྱུང་བའི་སྤོད་བཅུད་ཀྱི་གོང་ཆག་ཆེན་པོ་བྱུང་། གཞིས་  
 གྲེས་གཉིས་སུ་གྲེས། ལོ་རྒྱུས་སྐྱོ་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡང་སྤྱོད་པ་  
 གཞན་ཞིག་ནས་རང་རེ་ཚོལ་ཁ་གསུམ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་  
 མཐུན་སྤྱི་ལ་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྤྱི་ལ་འབྱུང་རྒྱུ་ལེའུ་གསུམ་པ་  
 ཞིག་འགོ་ཚུགས། དེ་ལྟར་འབྱུང་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གཙོ་རང་རེར་  
 དབུ་མེད་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་གསལ་  
 པོར་བྱུང། དེར་བརྟེན་ལྷན་ལྷན་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོ་གཉིས་  
 དབུ་མེད་པའི་འོག་དུ་བོད་མི་ཀུན་གྱིས་རང་སོ་སོའི་རྣམས་པ་  
 གང་ཡོད་འདོན་སྤེལ་གྱིས་བོད་ཀྱི་བརྟེན་དོན་མ་འོངས་པའི་  
 སྐད་དུ་འཇུག་ཅོད་བྱ་སྤྱོད་ཡིན། མ་འོངས་པའི་ཆར་རང་རེར་  
 དེ་ལྟ་བུའི་དབུ་མེད་ཅ་ཆེན་ཡོད་པའི་དབུ་མེད་གང་གི་རིན་ཐང་  
 དང་དབུ་མེད་དེ་ཉིད་ཅ་ཆེན་རི་ཡིན་སོ་སོའི་ངོས་ནས་རང་ངོ་

འཕྲོད་པ་ཞིག་དང་། ཏུ་གོ་དོན་རྟོགས་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེ། ལྷན་  
 གཞན་རང་རེའི་དག་ལ་འཇགས་བཞིན་པ་ནི་ལྷན་ལ་རིན་པོ་  
 ཆེ་མཚོག་གི་རྒྱ་ན་མེད་པའི་དབུ་མེད་འོག་ལ་ཞེས་འཆད་སྤྱོད་  
 དང་། དག་ནས་འཆད་སྤྱོད་ཡིན་ཡང་ངོ་མ་ཁོག་དུ་དག་ནས་  
 འཆད་པ་རི་བཞིན་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་གོ་རྟོགས་བཟང་པོ་  
 བྱུང་མིན་ཞེས་པ་གནས་ཚུལ་མ་དང་དུ་ཡིན། ལྷན་མཚན་དེར་  
 བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་འཇོག་སུ་སྤོང་དུ་སྤོང་ན་དགོན་པའི་དབུ་  
 མེད་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ལམ་སྟོན་དང་བཀའ་སློབ་འོག་  
 ཏུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་དེ་ལྟ་བུའི་མགོན་སྐབས་  
 འོག་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཅ་ཆེན་ཡིན་པ་ལེས་དགོས།

**དོན་ཚན་གསུམ་པ།** གོང་དུ་ཚོགས་གཙོས་ས་གནས་  
 ས་ཐོག་གི་རང་རེའི་བོད་མི་ནང་ལྷན་ཚོས་ལུགས་དང་ཚོལ་  
 ཁ་ལ་སོགས་པའི་འཕྲེན་ཁྱེད་མེད་ཅེས་གསུངས་པར་ཏུ་ཅང་  
 དགའ་པོ་བྱུང་། ངོས་བོད་དུ་སྤྱོད་ཏེ་འཆར་ལོངས་བྱུང་། དེར་  
 བརྟེན་བོད་སྐོར་མཉོ་བསམ་གཏོང་སྐད་དང་འཚོ་བ་སྤྱོད་  
 ལུགས་གང་འཚམས་ཉམས་སྲོང་ཐེབས། དེ་ནས་རྒྱ་གར་དུ་  
 སྤྱོད་ཏེ་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་འདས། ལྷན་གར་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་  
 ཚོའི་མཉོ་བསམ་གཏོང་སྐད་དང་འཚོ་བ་སྤྱོད་སྐད་དང་གང་  
 འཚམས་ཉམས་སྲོང་བསམ། དེ་གཉིས་པལ་རྒྱུན་བསྐྱར་ཏེ་  
 མཉོ་བསམ་བཏང་ན་མཚམས་རེ་ང་ཚོ་འཕྲེན་འཕྲེན་དང་སྤྱོད་པ་  
 རིས་ཀྱི་བསམ་སྐོར་རང་རེ་སྤྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་དང་ལྷག་དུ་རྒྱ་གར་  
 ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོ་རྒྱུང་འཕྲེན་འཕྲེན་ཆེ་བ་མེད་དམ་སྤྱོད།

སྤྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་རྒྱ་ན་མེད་པའི་  
 དབུ་མེད་པའི་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་ཡོད་ཅ་ན་རང་རེ་  
 སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་དང་སྐར་ལྟར་མ་ཡིན་པར་དབུ་མེད་  
 པལ་རྒྱུན་མཇུག་འཛོམས་དང་བཀའ་འཛོལ་གྱི་གོ་སྐབས་མང་  
 བ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་པལ་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏོང་བ་དུ་



ཕྱིན། ཡིན་ཡང་ད་དུང་རྒྱུ་ཉུ་ཚོས་ལུགས་དང་སྤྱོད་པ་སྤོང་སྤོང་  
 གྱི་འཕྲེན་ཁྲིམ་གང་འཚམས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟར་གྱུར།  
 དེར་བརྟེན། ད་ལྟར་ཚོའི་བོད་དེ་བཞིན་ཕྱི་ནང་སྤོང་  
 བརྒྱད་དང་བཅས་པ་ཀུན་གོད་ཆགས་ཚབས་ཆེན་བྱུང་བའི་  
 མཚམས་སྤྱང་ཚོས་བསམ་སློབ་རྒྱ་ཆེ་ས་དང་སྤྱོད་པ་རྒྱ་ཆེ་ས་  
 བོད་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་གཤམ་གནད་ཡིན། དེའི་ཐད་ལ་  
 རང་རེ་ཚོལ་ཁ་དང་ཚོས་ལུགས་ཀུན་འཕྲེན་ཁྲིམ་མེད་པ། སྤྱང་  
 བ་སྤྱོད་འདེགས་ཅི་བཞིན་རང་རེའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀུན་གྱིས་ནང་  
 ལུལ་མཐོ་གོམ་དང་། སྤྱོད་པ་ལྟར་འཕྲེན་གྱི་བསམ་པ་  
 མེད་པ་དགོས། ལྷག་ཏུ་རྒྱུ་གཏོང་དོས་ལ་ཚོར་སྤྱང་ཆེ་ཤོས་  
 གང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ཅེ་ན། རང་པ་སངས་པའི་འཆད་སྤྱང་སྤྱང་

ལྟར་ན་ང་ཚོའི་སྤོང་པ་སངས་རྒྱས་ལྟར་སྤྱོད་པ་རྒྱས་འདྲེན་བཞི་  
 བའམ་བང་རིམ་ལྟར་ན་ཨང་བཞི་བ་ལ་དོས་འདྲིན། དེའི་སྤོང་  
 ལ་སངས་རྒྱས་ཁ་ལས་བྱུང་། སངས་རྒྱས་འོད་སྤྱང་གི་བསྤོང་  
 བ་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲུག་དག་ལེ་ལོ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་བསྤོང་པ་  
 ཉམས། སངས་རྒྱས་ལྟར་སྤྱོད་པའི་བསྤོང་པ་ཅི་ལྟར་ཉམས་ཞེ་  
 བ། སངས་རྒྱས་ལྟར་སྤྱོད་པའི་བསྤོང་པ་ཚོད་པས་འདྲིན། ཚོད་  
 བ་བཞིན་མི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྤོང་པ་འདྲིན་མི་ནང་པར་ཚོད་  
 ཆགས་སྤང་གི་ཚོད་པས་ཉམས་གསུངས། རང་རེ་རྒྱུ་གཏོང་  
 ཆགས་སྤང་གི་ཚོད་པ་བཞིན་སྤྱོད་དང་ཉེན་ཞིག་སོ་སོ་བསྤོང་  
 བ་བཞིག་མིར་གྱུར་མི་སྤོང་པ་མིན་པས་ཉེན་ཁ་ཆེ། བསྤོང་པ་  
 འདྲིན་པའི་སྤོང་པ་སྤོང་པ་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་མ་གྱུར་ཀྱང་བསྤོང་

པ་བཞེག་མིའི་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ན་མི་ལོགས། རྒྱ་མཚོ་  
དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེས་མཚོ་བསམ་ཞིབ་པར་གཏོང་དགོས།

མ་གཞི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་གཞུང་  
འབྲེལ་ལྷན་པོ་བོད་གྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་  
བོན་དང་བཅས་པ་ཡིན། དེ་མིན་བརྒྱད་པ་ལྷན་པོ་ནང་གསེས་  
སྲུ་དབྱེ་བ་དུ་མ་མཚེས་ལ་བརྒྱ་ཐག་གྲངས་ཡོད་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་  
བརྒྱད་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ལ་སླ་མའི་མཚན་མི་འདྲ་བ།  
གདན་སའི་ཆགས་ཡུལ་མི་དེ་འདྲའི་ཚོགས་ལས་ཁག་ལྟ་བུ་སོ་  
སོར་གྱུར་པ་ལས་ནང་དོན་གྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟོང་པ་ཉིད་དང་  
བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས། མདོ་སྤྲེལ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཉམས་བཞེས་  
བསྐྱེད་མི་རྒྱུད་དང་ནང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཁྲུང་བར་ཡོད་པ་དང་  
འགལ་བ་ཡོད་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་མཚམས་རེ་རང་རེའི་  
སྐད་ཆ་ཤོད་སྤངས་ཀྱིས་ཁྲུང་བར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་རང་རེ་  
འབྲེལ་བ་མེད་པ་རྗེ་བཞིན་སྐད་ཆ་བཞུགས་ཀྱི་ཚོགས་  
ཚོར་སྤང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་དེ་རང་རེ་ལ་སྤྲེལ་ས་  
གཅིག་ནས་ཁྲུང་བར་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་ཁྲུང་བར་ཡོད་པ་དེས་  
ང་ཚོ་ཀུན་གཞི་རྩེ་ཆ་ནས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་གཅིག་  
པ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་མེད་པས་དེའི་རྒྱ་མཚོ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་སྤྲེལ་ས་བསམ་རྒྱ་ཆེ་བཞེས་དགོས།

དེ་བཞིན་ཚོས་ཁའི་ཚོགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཡིན། མ་  
གཞི་བོད་ལ་སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་ཚོལ་ཁ་པན་ཚུན་ཤ་རུས་  
གདུང་རྒྱུད་གཅིག་པའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་ཆེ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་  
པའི་འདྲ་ཤེས་དང་མཐུན་སྦྱོལ་དོན་ཅུ་གཅིག་སྦྱོལ་འབྱུང་  
བཞིན་མཚེས། ངོས་རྒྱུད་དུའི་དུས་སྐབས་སྲུ་དེ་ལྟར་མེད་ལ་  
ངོས་ཁམས་ཀྱི་ལུང་པ་ཁྲུག་གྲོག་དང་ཡར་རྒྱས་ཅུ་བཞེད་  
ནས་མེད་པའི་ལུང་ཁྲུག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བཅས། སྐབས་དེར་  
ཀམ་པའི་ཡང་སྤྱིད་ཅན་འཚོལ་ཚོགས་པ་ང་ཚོའི་ལ་ཡུལ་ལ་

སླེབས། ཚོགས་མར་སྐད་ཀྱི་གོ་བར་མ་འཛོམས། ཁོང་ཚོ་དབུས་  
གཙང་ནས་སླེབས་པ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་དབུས་གཙང་གི་སྐད་  
རྒྱུ་སྐབས་ང་ཚོའི་ལུང་པའི་མི་དེ་དག་གིས་མ་གོ་བ་དང་།  
ཁོང་ཚོས་འདི་འདྲ་ཤོད་ཀྱི་གདུང་ཞེས་གདུང་མོ་སློང་བ་དུ་མ་  
བཞུགས་ཀྱི་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལུང་པ་ཁྲུག་གྲོག་ཅིག་ཡིན།  
དེར་བརྟེན་ངོས་རྒྱུད་དུའི་སྐབས་ལ་མི་ཚོས་གང་བཟོད་དམ་  
ཅེན། བོད་པ་དང་ཁམས་པ་ཞེས་ཁག་ཁག་མེད་ཅེས་དང་།  
བོད་པ་ཞེས་པ་དབུས་གཙང་ལུང་དུ་ཡོད་པ་དག་ལ་གོ་བ་  
དང་། ང་ཚོ་ཁམས་པ་ཞེས་ལོགས་ཀ་ཞིག་ལ་མཚོ་བསམ་  
གཏོང་བཞིན་ཡོད། དེར་སང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྱིན་ཡོད།  
མི་ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་གཉེར་ཉེ་མཐུན་སྦྱོལ་དང་དོན་ཅུ་གཅིག་  
བཟོད་གོས་བྱུང་ན་ཕོན་ཏུ་དཀའ། ཁ་ལ་ཉན་རྒྱུ་དཀའ། ཡིན་  
ཡང་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱུད་དང་འགྱུར་བ་དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་  
སོ་སོའི་ངོས་ནས་རང་ངོ་ཤེས་པ་དང་། མི་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་  
བའི་སྐབས་ལ་དོན་ཅུ་གཅིག་སྦྱོལ་གྱི་གོ་སྐབས་མང་བ་འབྱུང་།  
བོད་ནང་གི་བོད་མི་ཀུན་གྱིས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དང་དུང་  
སེམས་ཆེ་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་རེ་སྤྱི་རྒྱལ་ལ་  
ཡོད་པའི་བོད་མི་ཚོས་གཞིས་སྲུ་བཞུགས་པའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་  
ཆེ་ཆམས་ཀྱི་སྤྱི་སྟོབས་དང་ལ་རྒྱ་ལ་ང་ཚོས་མིག་ལྟོས་ཀྱིས་  
ངེས་པར་དུ་མཐུན་སྦྱོལ་དོན་ཅུ་གཅིག་སྦྱོལ་བཞུགས་དགོས། ཁོང་  
ཚོས་མར་སྤྲེལ་སྲུ་སྟོས་གཏོང་ཆེན་པོའི་ངང་གནས་ཡོད་པ་  
ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རོ། །

ད་ལན་ས་གནས་འདི་གའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་ཆེ་ཆམས་  
མཇལ་འཕྲད་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། མ་འོངས་པར་  
ཡང་ཡང་སྤྲེལ་འཕྲད་ཀྱི་སྟོན་འདུན་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། བྱིད་  
ཆམས་ས་གནས་གཅིག་ཏུ་ཡོད་སྟབས། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་  
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གྲང་ཡང་ཡང་ཨ་རིར་ཆིབས་སྐྱུར་སྐྱོང་

བཞེན་པ་དང་དེ་བཞེན་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེན་ཁག་དང་བོད་ཀྱི་ཆབ་  
སྲིད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་རྣམས་ལ་དུ་མ་ཞིག་རྒྱུན་གཏན་ཨ་རིར་ལེབས་  
ཀྱི་ཡོད་པས། བན་ཚུན་སྤྲུལ་འབྲས་ཀྱི་བོ་སྐྱབས་ཀྱང་དུ་མ་  
འབྲུང་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་པན་ཚུན་ངོ་ལེས་པ་དང་གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལ་སྤྱིད་སྤྲུལ་མཉམ་སྲུང་གི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་གི་ཁུར་  
པོ་མཉམ་འབྲུང་། སྤྱིད་ཀྱི་ཟ་མ་མཉམ་བཟའ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ལ།  
ཀུན་བོད་རིགས་ལོག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་པན་ཚུན་བཅེ་སེམས་  
འཆང་རྒྱ་ནི་དེ་བས་གལ་གནད་ཆེ།

ཁྱེད་རྣམས་ཀྱང་བ་ལམ་འགྲོ་དང་གང་ཅིའི་ཐད་སྤུན་སྦྲུལ་  
ཚོགས་པོ་དང་ནད་མེད་ཆེ་རིང་འབྲུང་བའི་སློན་འདུན་ཡོད།  
སྤྲུལ་སྤྱི་ཆེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ།

མཇུག་ཏུ་རི་དྲགས་སྤྱིད་མོས་ཆོལ་དགོན་གྱི་ཚོས་དགེ་  
དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྟེ་ལགས་ནས་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་  
ཚོགས་པའི་གཏང་རྒྱ་གི་མཉམ་སྦྲུལ་གསུང་སྤྲུལ་རྟེན་འབྲུལ་  
ཞུས་རྟེན་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲུལ་སྤྱི་  
ཆའི་གསུང་བཤའ་ཀྱི་ནད་དུ།

ད་ལན་འདྲིར་དབུལ་ལྗེས་དབང་ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་འགྲོ་  
འདུལ་ཕྱིན་ལས་རྟོ་རྟེ་མཚོག་འདི་ག་ས་གནས་སུ་ཞབས་སོར་  
བདེ་བར་བསྐྱེད་པ་ལ་ཟུང་། འདི་ཕྱི་ལོ་སྤྱི་དོར་ཀྱི་བཀའ་སློབ་  
རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་ཅིག་སྤུལ་བར་ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་  
ཚབ་ཞུས་ཏེ་བཀའ་འདྲིན་སྐྱོ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཆབས་  
ཅིག་ཏུ་མི་དམངས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་གསལ་འདེབས་སྤྱི་དབང་དུ་  
ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ལྗེས་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་བར་ལམ་བོད་  
ནས་ཞབས་སྤྱི་དབང་གཞི་དེ་བར་འཁོད་དེ། བོད་འབངས་སྤྱི་དབང་སྤྲུལ་  
པར་དུ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་  
བསོད་ནམས་ཀྱི་བཀོ་སྐྱེལ་དུ་གྱུར། ཞབས་སོར་བདེ་བར་འཁོད་  
པ་དེའང་དངོས་འབྲེལ་སྤྱི་དབང་ན་ལས་སྤྱི་ལོ་ཞིག་མིན་ལ། ལྷ་སྐྱེ་མ་

ཡི་དམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས། མཁའ་ཚོས་སྤྱོད་གི་ཕྱིན་ལས། ལ་བོད་  
ས་ལྗེས་ལས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་སྤྱི་གསུང་སྤྲུལ་སྤྱི་མཚན་  
འཕྲིན། ལྷག་པར་དུ་ལ་སྤྱི་དབང་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ལྗེས་ཚབ་  
རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ནས་སྤྱི་དབང་ཞུང་བསད་དུ་མ་མཚན་པའི་སྤྱི་  
འབྲས་ལོག་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་  
མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྤྱོད་དང་བཅས་པ། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་  
དབང་པོ་ཆེ་དང་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་ཁོང་རྣམས་ལ་བཀའ་འདྲིན་  
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྤྲུལ་སྤྱི་ཆེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ལྗེས་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་འབགས་ལུལ་  
དུ་ཞབས་སྤྱི་དབང་བདེ་བར་འཁོད་དེ། མཚན་འབགན་གཉིས་ཡོད།  
བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་འགྲོ་བ་བདེ་བ། དེར་བརྟེན་བར་ལམ་  
ཆེབས་སྤྱི་དབང་སྤྱི་དབང་ཏེ་པོ་བཅོ་ལྔ་ཅམ་འདས། དེ་ལ་མར་ཕྱིར་  
མིག་བསྟན་པ་ན་ངོ་མ་ཡིད་སློན་སྤྱི་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ཀུན་  
གྱིས་མཇུག་བཞེས་པའི་མཚོག་ཞུས་ན། ལྗེས་དབང་ཀམ་པ་  
མཚོག་ལ་རྒྱ་གར་ལ་ཞབས་སོར་འཁོད་པ་ནས་བཟུང་བཀའ་  
བརྒྱུད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་གནས་སྤྱི་དབང་སྤྱི་དབང་ལས་རྒྱས་པ།  
དཔེ་མཚོག་ཅམ་ཞིག་ཞུས་ན། བ་བཟའ་བཞེས་སྤྱི་དབང་། ཞལ་  
འདོན་གསུང་སྤྲུལ་སྤྱི་དབང་སྤྱི་དབང་སྤྱི་དབང་ལས་དང་མཐུན་  
པའི་སྤྱི་གསུང་པོ་དེ་དག་ངོ་མ་འབྲུང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཕྱིན་པ་ཀུན་  
གྱིས་མཚོང་ཚོས་སྤྱོད་གྱུར་དེ་ལྟར་ཡིན། དེ་དག་ནི་བསྟན་པའི་  
བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཡིན། དེ་དག་གི་ཐད་ལ་  
བཀའ་འདྲིན་སྤྱི་དབང་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཞེས་གསུང་བཤའ་  
གྱིས་དེ་ཞིག་མཇུག་གྱུར་པོ། །



Wisconsin གཉེར་སྐྱར་སྐོམ་སྐྱབ་བཞུགས་ཁང་དུ་རྗེ་ཇེ་འཚང་གྲུང་མའི་སྐོར་སྐོར་ཚོས་  
འབྲེལ་བསྐྱེད་སྤྲོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༥ ཉིན། རྒྱལ་དབང་ཡཀམ་  
བམཚོག་གིས་ཞོགས་པ་ས་གནས་ Wisconsin དུ་ཉེན་གཞི་  
བཅས་པའི་གཉེར་སྐྱར་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མ་གཙོ་བོར་གྱུར་  
པའི་ནང་ཚོས་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་འཛམ་གླིང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དང་  
ལྡན་པ་དུག་བརྒྱ་བཀལ་བར་བན་སྐྱར་འཛམ་དབའ་བཟང་བོས་  
མཛད་པའི་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་རྗེ་ཇེ་འཚང་  
གྲུང་མའི་བཀའ་བྲིད་ཀྱི་ཚོས་འབྲེལ་ཉིན་ལ་བཀའ་སྐྱེད་དོན།

དེ་རིང་གཉེར་སྐྱར་སྐོམ་སྐྱབ་བཞུགས་ Tergar Med-  
itation Community ལས་གྲུག་སྤྱི་གཙུག་མཛད་པ་ཇི་བཞིན་མི་དུ་  
མ་ཞིག་དང་སྐྱེལ་འཕྲད་བྱུང་བས་གྲུག་སྤྱི་གཙུག་ཚོགས་པ་ལ་སྐྱེལ་  
རྗེ་ཇེ་ཇེ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། སྐྱབས་རྗེ་མི་འགྲུང་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེལ་མཚམས་སུ་  
མེབས་ཏེ་ལོ་ངོ་བཞི་ལ་ཉེ། མ་གཞི་ཉེ་ཆར་རིན་པོ་ཆེས་གཙོ་བོ་  
བལ་ཡུལ་གྱི་ས་ཡོམ་དོན་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུག་གིས་ཤིག་  
མེབས། དེའི་ནང་དུ་མགྲོགས་པོ་མཛམ་རྒྱ་ཡིན་སྐོར་གྱིས། རིན་

མོ་ཆེ་རང་དེ་ཀུན་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་མངལ་ཐུབ་ཀྱི། འདྲེས་ལུ་  
སྲིད་དུ་གཏེར་སྐྱར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་དང་དགོན་པ་  
ཀུན་གྱིས་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱུ་གནས་ཡོད་པས་མཚོགས་སྐྱར་ལེབས་  
ཐུབ་པའི་དེ་བ་ཡོད།

དོས་རྒྱ་གར་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་ལ་ཚུང་གུ་དོག་པ་  
ལྷ་ལུང་བརྟེན་ད་ལན་ཨ་རིར་སླེབས་ཏེ་ཚུང་གུ་ཡངས་འབྱུང་  
རྒྱའི་བསམ་མཐོ་བཏང་མོད། དོན་ཀྱང་མཐོ་སློབ་གཅིག་གཉིས་  
ལ་བསྐྱོད་རྒྱ་དེ་མཐོ་སློབ་དུ་མ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་དགོས་པའི་ལས་  
རིམ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

དེ་རིང་འདྲིར་བན་སྐར་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཚན་  
པའི་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱིའི་གསོལ་འདེབས་རྩོམ་འཆང་ཐུང་མ་དང་  
འབྲེལ་བའི་སྐོན་ས་འཆང་དགོས་སྐྱོར་བཤད། འདྲིའི་ནང་དུ་  
དོན་ཚན་ཁ་ཤས་ལས། ཞེན་ལོག་སྐོམ་གྱི་རྒྱུ་ལ། མོས་གུས་  
སྐོམ་གྱི་མགོ་པོ། ཡེངས་མེད་སྐོམ་གྱི་དངོས་གཞི། མཐའ་མ་  
འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་གསུངས། ཚོས་ཚོགས་འདྲི་  
བཞེན་སྐོམ་སྐྱབ་བསྟེ་གནས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ངའི་ Dr.  
Richard Davidson རི་ཆེ་རྩི་མི་སི་ཚོན་རིག་གི་ཐད་ནས་  
མྱད་ཁམས་ལ་མཁས་པ་དང་དེ་བཞེན་སྐོམ་དང་མྱད་པ་ལ་དོ་  
སྣང་ཅན་དུ་མ་ལེབས་ཡོད། དེར་སྐབས་སྐོམ་གྱི་ཚོགས་ཏུ་དོ་སྣང་  
གསར་པ་ཞིག་འབྱུང་བ་དང་ད་ལན་ཨ་རིར་སླེབས་པའི་སྐབས་  
ལ་ facebook རོ་དེབ་དང་ Google ལྷ་རྣལ་སྤེ་ཚན་ཁག་ཏུ་  
བསྐྱོད་པས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྐོམ་ལ་གཞིལ་ས་དེ་འདྲ་གདམ།  
དེར་བརྟེན་སྐོམ་ཞེས་པ་རྒྱན་གཏན་ཚོས་འཆང་གི་ཉམས་ལེན་  
ཞིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་དེ་ལས་འདས་ཏེ་སྐོམ་རྒྱག་རྒྱ་སྤྱི་ཚོགས་  
གི་དགོས་མཁོ་འདྲ། མང་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དངོས་ལ་དགོས་  
མཁོ་ཡོད་པར་གྱུར་སྐྱེ།

སོལ་རྒྱན་སྐོམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་སུ་ལྷན་དགོས་པའི་ཆ་  
རྒྱུན་ཁ་ཤས་དང་སྐོམ་ཞེས་རང་གར་ལུས་པའི་འདུག་སྐྱེས་  
དང་སྐོད་སྐོད་དུ་འདུག་པ་རྒྱང་བས་མི་མན་པར་ཆ་རྒྱུན་ཁ་  
ཤས་ལྷན། རྒྱན་གཏན་གྱི་གསུང་སོལ་ལ་སྐོམ་གྱི་བདག་པོ་  
ཞེན་ལོག་དང་སྐོམ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་སུ་ཀུན་སྐོར་རི་འདྲ་ཞིག་  
འབྱེད་དང་། སྐོམ་རྒྱབ་མིན་ནི་སྐོམ་མ་བརྒྱབས་པའི་སྐོན་དུ་  
ཀུན་སྐོར་གལ་ཆེ། ཀུན་སྐོར་དང་སྐོར་ཡི་རུས་པ་ཆེ་ཚུང་ངམ།  
ཀུན་སྐོར་གི་ཆད་གཞི་མི་འདྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐོམ་གྱི་རུས་པ་  
མོན་ལུགས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་། དེར་གི་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་སྐོམ་  
རྒྱག་རྒྱ་གནས་སྐབས་ཆེ་འདྲིའི་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་  
བ་དང་དེ་བཞེན་ལས་ཀའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་རྒྱུའི་སྐྱོད་  
དུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དེ་ལྷ་ལྷ་ཞིག་ལ་དམིགས་ཏེ་སྐོམ་  
རྒྱབ་ན་དེ་ཅུ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ལས་གང་ཡང་མེད། དེ་ལས་  
ཆད་མཐོ་པའི་ཀུན་སྐོར་སྐྱེད་དེ་བཞེན་ན་འབྲས་བུ་ཚོན་ལུགས་  
མི་འདྲ། དེར་བརྟེན་སྐོམ་ལ་ཡར་རྒྱས་རི་འབྱུང་དང་གྲུབ་འབྲས་  
རི་ཚོན་སྐོམ་བདག་པོ་རྒྱབ་མི་དང་ཀུན་སྐོར་རི་འདྲ་ཞིག་གིས་  
མེན་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོགས་ཐུབ།

ང་ཚོས་སྐོམ་ལ་བདག་པོ་རྒྱབ་མི་ལེགས་པོ་ཞིག་འཚོལ་  
དགོས་ལ་སྐོམ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་འབྲས་རི་འདྲ་ཞིག་ཚོན་  
མིན་གཞི་ཅ་དེར་ཐུབ། །ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐོམ་རྒྱབ་ཅེས་པ་དེར་  
སང་གནས་སྐབས་སམ་མི་དུ་མའི་བསམ་སྐྱེའི་ནང་དུ་ཡོད་  
པ་རི་བཞེན་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་སམ། སེམས་ལ་  
དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུ་ཞིག་དང་སེམས་པ་སྐོད་སྐོད་དུ་འབྱུང་རྒྱ་  
དེ་འདྲ་རྒྱང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོ་བསམ་གཏོང་བཞེན་ཡོད། དེ་ཅུ་  
མ་ཡིན་པར་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ངོ་མ་སོ་སོའི་བསམ་སྐྱོར་  
སྐོར་བརྒྱུད་དང་སྐོར་སྐོར་སྐོར་རྒྱ་དེ་འདྲིའི་ཚོགས་པ་ང་ཚོ་མའི་  
གཤིས་ཀ་དང་བསམ་སྐོར་གཏོང་སྐྱེས། ཀུན་སྐོར་ཀུན་སྐོར་ཀུན་

ལ་འབྱུང་བ་ཐེབས་རྒྱ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་ཚོས་ཀྱི་དམིགས་  
ལུལ་དེ་ལྟར་རེད་སྟེ།

དེ་རིང་བཤད་བུ་གཙོ་བོ་ཚོས་གྲུས་ཡིན། ཀུན་གྱིས་  
མཁུན་རྒྱུ་ལྟར་རིས་ཀྱི་མི་ཚེ་ཟང་དེ་ཟང་དེ་རྩོག་བྱ་བ་ལའི་  
ནང་དུ་བསྐྱུལ། ཟང་དེ་ཟང་དེ་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྩོག་བྱའི་ནང་  
དུ་སྦྱང་བའི་མི་ཞིག་གིས་ཚོས་གྲུས་སྐོར་འཆད་རྒྱ་རྒྱུ་དཀའ་  
ལ་འཚམས་པོ་དེ་ཙམ་མ་མཚེས།

ཡིན་ཡང་ཚོས་གྲུས་སྐོར་རིས་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་དང་སྐྱབས་  
ཉེ་ཆེན་རྒྱུ་ཟང་འཆད་ན་སྟེ། དང་བ་ཞི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྐྱད་  
དོད། ཚོས་གྲུས་མན་དག་གི་སྐྱད་དོད། མདོར་ན་དང་པའི་ནང་  
ནས་ཀྱང་དང་བ་ལ་གཙོ་བོ་རིགས་གསུམ། ཟར་བ་དོན་གཉེར་  
ལ་མངོན་འདོད་ཀྱི་དང་བ་གལ་ཆེ་བར་གསུངས། ཚོས་གྲུས་  
ཀྱི་དང་བ་དང་མངོན་འདོད་ཀྱི་དང་བ་ཞེས་པ་དོན་ཀྱི་ཆ་ནས་  
ཆ་མཚུངས་དང་མིང་འདོགས་ལུགས་རྒྱུ་མི་འདྲ། དེ་དག་གི་  
གསུང་རབ་ཀྱི་སྐྱད་དོད་དང་མན་དག་གི་སྐྱད་དོད་མི་འདྲ། དེར་  
བརྟེན་ཚོས་ལུགས་དུ་མ་ཞིག་གི་ནང་ནས་རིས་ཀྱིས་བསམ་ན་  
ནང་པས་བཤད་པའི་དང་བ་རྣམ་པ་གསུམ་དང་། ཡིན་ཡང་ནང་  
པས་ཡིད་ཆེས་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རྣམ་མའི་ཟར་བ་དོན་གཉེར་  
དང་སྐྱབས་ལུལ་ལ་སྐྱབས་ལུས། དེ་ལ་མགོན་སྐྱབས་ལུས་པ་  
ཙམ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོ་རང་ཉིད་སྐྱབས་གནས་དེ་དག་གི་གོ་  
འཕང་མངོན་དུ་བགྱིས་ཉེ། རང་ཉིད་འདིགས་པ་མེད་པའི་གོ་  
འཕང་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཁྱད་ཚོས་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་ཀྱང་ཚོགས་པས་དེ་ལྟར་གྲུར། འདོད་པའི་དང་བའམ་  
གོ་འཕང་དོན་གཉེར་ཀྱི་བསམ་པ་དགོས་རྒྱུ་གལ་གནད་ཆེ།

ཚོས་གྲུས་ལ་མངོན་འདོད་ཀྱི་དང་བའམ་འདོད་པའི་དང་  
བ་ཙམ་མ་ཟད། ཚོས་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚོས་པ།  
གྲུས་ཞེས་པ་སེམས་ཐོག་ཙམ་མ་ཟད་ལུས་དག་ཐོག་གི་རྣམ་

འབྱུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ག་ཙམ་ཀྱི་ཚོས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་  
བར་ལུས་དག་གི་སྦྱོར་བ་ལ་དངོས་སུ་ལུགས་དག་པོ་བགྱིད་  
རྒྱ་དེ་ལྟ་བུའི་གོ་བ་ལེན་དགོས། མདོར་ན་ཚོས་གྲུས་ཞེས་  
པའི་ཆེན་དེས་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱུན་འདོད་པ་གཅིག་ཏུ་  
སྦྱངས་པའི་ཐོག་ནས་གོ་འཕང་དོན་གཉེར་བགྱིད་རྒྱ་ལུགས་ཆེན་  
པོར་མཚོན་ཐུབ། བོད་ལྟ་བུ་མེ་བཅུན་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཟར་  
དཔེ་མཚོན་ལེགས་ལ། ཚོས་གྲུས་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སོ་སའི་མི་  
ཚེའི་ནང་དུ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་ལུས་དག་གིས་འབད་  
འབྱངས་ཅི་འདྲ་བགྱིས་མིན་ང་ཚོས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་  
བཤད་ཐུབ། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་མེ་བཅུན་མི་ལ་རས་  
པའི་རྣམ་ཟར་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཚོས་གྲུས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གསོན་པོ་  
རྣམ་ཟར་དེས་སྦྱོན་ཐུབ།

མདོར་ན་རྒྱུན་གཏན་དོས་སྐབས་པར་མི་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་  
ཡོད། དེའི་ནང་ནས་དུ་མ་ཞིག་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་སོ་དང་རྒྱུན་  
གཏན་རེ་བ་འདོན་ཆེ་བ་དང་ལྟག་པར་དུ་སྦྱི་རྒྱལ་བ་དག་གིས་  
ཚོས་གྲུས་དེ་ཙམ་མི་འབྱུང་བར་བརྟེན་ཚོས་གྲུས་གང་ལེགས་  
ཞིག་འབྱུང་རྒྱུར་སྐྱབས་འདུག་གས་སྦོན་ལམ་འདེབས་རོགས་  
ཞེས་བཤད་མིའང་མང། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་ཚོས་ཞེས་པ་གོང་  
དུ་འཆད་པ་ཅི་བཞིན་ཚོས་གྲུས་དེའང་མངོན་འདོད་ཀྱི་ཆ་དང་  
མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་གཙོ་བོ་ཡིད་ཆེས་ལ་མཚོ་བསམ་གཏོང་བ་  
དང་། གང་ཟག་སོ་སའི་སྐྱོ་མ་ཞིག་ཡོད་ན་སྐྱོ་མའི་སྐྱུ་གསུང་  
སྐྱབས་ལ་སོ་སོས་དྲུང་བ་སྦྱེད་རྒྱ་དང་དེ་བཞིན་སྐྱོ་མས་གང་  
གསུངས་པ་དེར་ཡིད་ཆེས་སྦྱི་རྒྱུ་གཙོ་བོར་རིས་འདིན་བ་དང་།  
ཡིན་ཡང་མི་དུ་མ་ཞིག་གི་བསམ་སྦྱོར་ནང་དུ་མངོན་འདོད་ཀྱི་  
ཚོས་གྲུས་ཞེས་པ་ཡིད་ཆེས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལས་བཞུགས་  
ཉེ་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་ཞིག་དགོས་པ་ལས་  
ཆེད་ཤེས་ཀྱི་མེད་སྟེ། གང་ལྟར་སྐྱོ་མ་དེར་ཡིད་ཆེས་བགྱིས་ཉེ་



ཁོང་ཚོར་དགོས་པ་ཇི་ཡིན། མངོན་པར་འདོད་པ་དང་དམིགས་  
 ཡུལ་ཇི་ཡིན་དུ་མ་ཞིག་ནས་གསལ་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པ་ལྟར། དེ་  
 ག་ཙམ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་པོ་སྐྱེ་དགོས་ཀྱི་ལྷན་པ་དཀའ། ཡིན་ཡང་  
 དེ་ལྟ་བུ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་དགོས་ཀྱི་མཚན་དང་དེ་བཞིན་སོ་སོའི་  
 དམིགས་ཡུལ། དེ་བཞིན་སོ་སོར་དོན་དུ་གཉེར་བུ་ཇི་ཡིན་  
 གསལ་པོ་དགོས་པ་གནད་ཆེ། དེ་ག་ཙམ་གྱི་མོས་གུས་སྐྱེ་  
 པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་འབད་བཅོམ་བཞུགས་ན་སྐྱེ་རྒྱུ་དཀའ་ལ།  
 སྐྱེས་ཀྱང་དེ་ཙམ་པན་ཐོགས་འབྱུང་དཀའ། དེར་བརྟེན་མོས་  
 གུས་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྱུང་མིན་ཞེས་པ་ཁ་པར་བསྐྱོར་བ་མེན་  
 པར་སོ་སོའི་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱོར། ཐོག་མར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོ་  
 ལ་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཞིག་ཏུ་ཉ་གོ་བར་བུ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ལ།

དོན་དུ་གཉེར་བུ་ཇི་ཡིན་གྱི་མོས་གུས་གསལ་པོ་དགོས། སོ་  
 སོའི་དོན་དུ་གཉེར་བུའི་སྐྱོ་ཇི་ཙམ་ཞིག་གིས་གསལ་པོ་བྱུང་བ་  
 དེ་ཚོད་ཀྱིས་མོས་གུས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཆེན་  
 པོ་འབྱུང་གི་རེད་སྟེ།  
 དེར་བརྟེན་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ལྟ་བུ་ཁོང་ཐོག་མར་མཐུ་  
 བསྐྱབས། མི་དུ་མ་བསད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོད་བཤགས་  
 བཞུགས་ཏེ་དོན་དུ་གཉེར་བུ་ཚོས་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཞིག་བྱུང་  
 རྟེ། ཐུགས་ལ་དགོངས་རྒྱུ་ཚོས་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་ཙ་  
 ཅ། མོས་པ་དང་དོན་གཉེར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེས་གསལ་པོར་  
 གྱུར། ཐོག་མར་མར་པ་ལོ་རྒྱ་དང་མཇལ་ཏེ་མར་པས་རྒྱབ་པོ་  
 ཞིག་མཇེད་ཀྱང་གང་ལྟར་ཁོང་གི་དམིགས་ཡུལ་གསལ་པོ་

ཞིག་ཡོད་སྟབས་དེའི་ཚོག་ནས་ཁོང་ལ་སྐྱོ་ངལ་མི་འབྲང་བ་དེ་  
ལྟར་དང་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་  
དོན་དུ་གཉེར་བུ་གསལ་ལོ་དགོས།

དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་གྲུས་སྒོམ་དང་རི་ལྗང་འབྲེལ་བར་འགྱུར་  
ཞེན། རྒྱན་གཏན་སྒོམ་གྱི་སོགས་འདོན་ཚོས་གྲུས་ཡིན། སྒོམ་  
ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་དེ་ཚོས་  
གྲུས་ཡིན་གསུངས། སྒོན་སྒོམ་རྒྱབ་སྐྱོར་ལ་ལ་བརྟེན་དབྱུང་  
བགྱིས་སྤོང་བའི་སྒོམ་རྒྱབ་སྐྱོར་ལ་ལ་འབྲང་བུང་། ཁོང་ཚོས་  
བརྗོད་ན་བྱམས་བ་དང་སྤྱི་དེ་སྒོམ་སྐབས་ལོགས་སོ་འབྱུང་  
ཞེས་དང་། སྐ་མ་ལ་ཚོས་གྲུས་གྱི་ཐོག་ནས་སྒོམ་ཅོན་གྲུབ་  
འབྲས་གསལ་བ་གདའ་ཞེས་ཚོས་གྲུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན་  
གསལ་བར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

Wisconsin ཨྱོགས་སུ་ད་ལན་སླེབས་ཐངས་དང་པོར་  
གྱུར། འདིའི་ནང་དུ་དོ་ཤེས་སའང་དུ་མ་ཞིག་མཆིས། གང་ལྟར་  
ཁྱིད་ནམས་དང་མཇལ་འབྲང་གི་གོ་སྐབས་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་  
དགའ་སོ་བུང་། དམིགས་བསལ་གཉེར་སྐྱོད་གྱི་སྒོམ་སྐབས་བསྐྱེ་  
གནས་འཛམ་གླིང་ས་གནས་གང་སར་ཁྱབ། ཡོངས་དགེ་མི་  
འགྱུར་རིན་སོ་ཆེ་སྒོ་བུར་སྐྱོ་མཚན་ས་བཅད་རྒྱར་ཕེབས། སྐྱོ་  
མཚན་ས་སུ་ཕེབས་རྒྱ་ཡིན་པ་རང་དེ་ཀུན་གྱིས་ཤེས། འོན་  
ཀྱང་སྐྱོ་མཚན་ས་ལ་ཕེབས་སྟངས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཕེབས་  
པ་ང་ཚོ་ཀུན་གྱི་བསམ་ཡུལ་ལ་མེད་པ་དང་དེའང་ལོ་གསུམ་  
ལྷག་ལས་བཟའ་ཉེ་ལོ་བཞི་ལ་ཕེབས། རིན་སོ་ཆེའི་སྒོམ་མ་  
དང་ཐོགས་སོ་ཚམས་ནས་རིན་སོ་ཆེའི་མཇུང་འཕྲིན་རྒྱན་མ་  
ཆད་པར་རྒྱན་སྤོང་བགྱིད་སྐབས་པར་ངོས་རང་ཡིན་ཡང་དགའ་  
སོ་བུང་། རིན་སོ་ཆེའི་ཆབ་བམ་ངོས་སྐྱེད་ངོས་ནས་ཀུན་ལ་  
སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་དང་། ཀུན་གྱིས་སྐྱག་བསམ་ནས་དག་གི་སྒོ་ནས་  
སྐྱག་ལས་གནང་བར་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ།

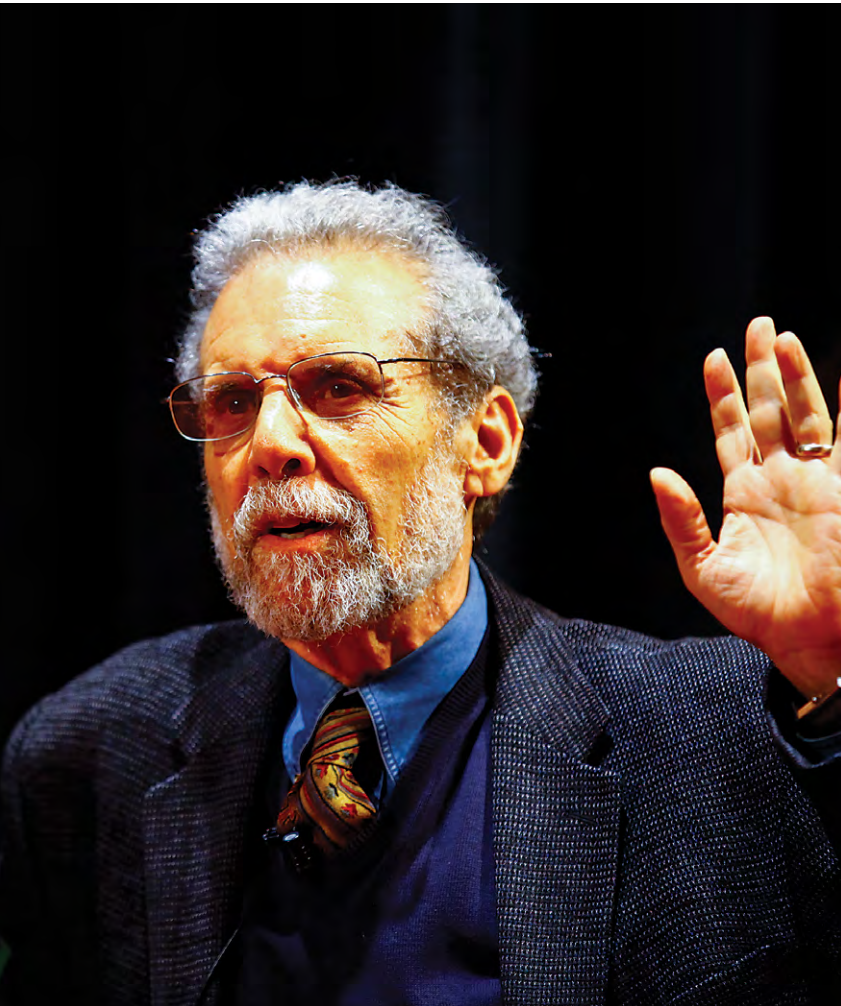


བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པའི་  
བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་  
ཚན་རིག་པ་ཀུན་  
དང་བཅོམ་སྐྱོད་།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༥ ཉིན་དཔལ་ལྷན་ལྟུང་དབང་  
 ལགས་ལ་མཚོག་ལ་ University of Wisconsin-Madi-  
 son ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་སྦྲེང་དང་།  
 མྱེད་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་  
 བཞུགས་སུ་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་མཁས་དབང་  
 རྣམས་ལ་དང་། མཐོ་སློབ་ཀྱི་དགོ་ལས་ཡོངས་ནས་གྲུས་པ་ཆེན་  
 བོས་བྱོན་བསུ་གཟབ་རྒྱས་ཞུས།

University of Wisconsin-Madison ཆེས་མཐོའི་  
 གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་གོ་སྐྱོད་དང་གཉེར་སྐྱོད་  
 གྲུབ་བཞེས་གནས་ནས་མཐུན་སྦྲེང་བཀྲིས་ཏེ་སྦྲེང་དང་། མྱེད་ལ།  
 སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་  
 ཐུན་མོང་མདུན་ལམ་ཐོག་ནས་འགོ་བཅི་བཟང་བོ་ཞིག་འབྱུང་  
 བའི་སློབ་ཡི་སྦྲེང་བཅར་སྤེལ་བའི་བསྐྱོད་དུ་ University of  
 Wisconsin-Madison ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་



ཁང་གི་དེས་སྟོན་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་  
Dr Daniel Goleman དང་གཞན་ཡང་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་  
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་རྩོམ་པ་  
པོ་སློབ་དཔོན་Dr Richard Davidson དང་། University  
of Colorado-Boulder ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་  
ཁང་གི་སེམས་ཁམས་དང་ཚ་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ Dr  
Sona Dimidjian གོང་གསལ་རྣམས་དང་ལྷན་དུ་སེམས་  
ཁམས་རིག་པའི་སློབ་བཟོ་སྐྱོང་ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པར་མཛད།

ལྒྱུལ་དབང་མཚོག་ནས་བཟོ་སྐྱོང་གི་  
ལྷན་ཚོགས་སུ་སྤྱིར་སྐོམ་དང་ཉིང་དེ་འདྲིན་  
གྱི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོས་ཀྱང་འགོ་བ་མི་  
བཟང་པོ་ཞིག་དང་བདེ་སྲིད་གྱི་དཔལ་དང་  
ལྷན་པ་ཞིག་འོང་བའི་གོགས་བྱེད་པ་ཡིན་  
ཚུལ་གསུངས་དོན།

ངོས་གྱི་མི་ཚའི་ནང་དུ་འགྲུར་ལྡོག་དང་  
དཀའ་ངལ་དུ་མ་ཞིག་འབྲད། ལོ་རྒྱུད་དུ་ཡིན་  
ཡང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲད། དེར་བརྟེན་  
མཚམས་དེ་ངོས་གྱིས་བསམ་ན་ཀས་འཁོགས་  
ཤིག་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་ཀྱན་མཐོང་ཟེན་པ་ལྟ་བུ།  
ལུས་པོ་རྒྱུད་ཡང་ཉམས་སྲོང་རྒྱུད་བསགས་  
ཚོན་ཀས་འཁོགས་གྱི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་།  
གང་ལྟར་དེ་འདྲ་བའི་དཀའ་ངལ་དུ་མ་བྱུང་  
ཡང་རྒྱུན་གཏན་ངོས་རང་བཟང་ཕྱོགས་ལ་  
བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གི་  
སློབ་འཆད་ཆེ་མི་དེའི་བཟང་ཕྱོགས་ནས་  
བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་མི་དེའི་  
སློབ་གྱི་ཕྱོགས་ནས་བསམ་སློབ་བཏང་བར་

བཟང་ཕྱོགས་ནས་མགོ་བསམ་བཏང་ཚོན། དེའི་ཐོག་ནས་སོ་  
སོའི་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་རྒྱུད་བ་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་།  
མི་ཞིག་གིས་ང་ལ་བརྟེན་བཏང་སྟེ་མི་ཀྱན་ལ་བཟང་ཕྱོགས་གྱི་  
བསམ་སློབ་གཏོང་བ་ལོགས་པོ་མེད་སློབ་བཤད། ཡིན་ཡང་ངོས་  
བཟང་ཕྱོགས་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ལས་སྒྲ། དོགས་  
པ་དུ་མ་བྱས་ཀྱང་ན་སོ་སོའི་སེམས་ལ་ཁེར་རྒྱུད་གི་བསམ་  
པ་འབྲུགས་ཆེ་བ་དང་། སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ཡོད། རྒྱ་  
མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བཟང་ཕྱོགས་སུ་བསམ་སློབ་བཏང་ཚོན་

སོ་སོར་ཁེ་བཞུག་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ། བཟང་སྤྱོད་ལྡན་པ་བསམ་  
 བ་དེའང་མིས་བསམ་པ་ཇི་བཞིན་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ངེས་  
 བ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་སོ་སོའི་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཉུང་དུ་  
 འབྱུང་བ་ཞིག་ལ་ངེས་པར་བཞག་པ་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་  
 བསམ་སློབ་གཏོང་བ་དེ་དངོས་སའི་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ཏུ་ནས་  
 ཉག་ཉག་འདུག་མིན་ཏེ་གོ་བཞིན་མེད་ཀྱང་དེའང་བདེ་སྲིད་གྱི་  
 ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་པ་ངོས་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

རང་རེ་ལྟ་བུ་ཉིན་ལྟར་བེལ་འཚུབ་དང་ལས་ཀ་ཉིན་བསྐྱེད་  
 དེ་བགྲིས་ཀྱང་དགོང་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་རྒྱབ་སྟེ་མཛོ་བསམ་གཏོང་  
 སྐབས་ལས་ཀ་དུ་མ་ཞིག་བགྲིས་ཀྱང་ངོ་མ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་  
 བཞག་སྟེ། ང་རང་གིས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་ཡིད་  
 ཆེས་པ་ཞིག་བགྲིས་གདའ་མི་གདའ་མཛོ་བསམ་གཏོང་སྐབས་  
 དེ་ཅམ་ཡང་གང་མེད་པ་ལྟ་བུ། ལས་ཀ་དུ་མ་ཞིག་བགྲིས་ཀྱང་  
 ངོ་མ་སོ་སོས་ཡིད་ཆེས་པ་སོ་སོའི་སེམས་ནང་བཞག་འོས་མེད་  
 པ་ལྟ་བུ། དེ་ནི་གནས་སྐབས་དེའི་བོ་བ་མ་སྲོང་བ་དེ་འདྲའི་ཐོག་  
 ལས་འབྱུང་བཞིན་མེད་དམ་སྟེ།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཚོགས་ཤེས་ཞེས་པ་སོ་སོ་རང་གི་  
 རང་གིས་བདེ་སྲིད་འབྱུང་རྒྱུའི་བང་མཛོད་ལྟ་བུར་གྱུར། དཔེ་  
 མཚོན་ཞིག་ལ། རྒྱན་གཏན་ངོས་རྟེན་རྒྱུད་སྟོད་དགོན་པའི་  
 རང་དུ་འདུག་ལྟས་སོང་ཕྱི་ལོགས་ལ་དེ་ཅམ་འགྲོ་ཡུལ་མེད།  
 དགོན་པ་དེ་ལ་སྐོར་བ་ཐངས་གཅིག་གཉིས་ཤིག་རྒྱབ། དེའང་  
 མཚམས་རེ་མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་རྗེས་སུ་འདེད་དེ་རྒྱག་ཡོང་བས་  
 བ་དེ་ལའང་བདེ་པོ་གང་ཡང་མི་གདའ། ཡིན་ཡང་མཚམས་  
 རེ་བསྐོར་བ་ལ་བསྐོར་ཅིང་། ཐངས་གཅིག་ལ་གནས་གཤིས་  
 ལེགས་པ་སྐོར་བ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་དུ་སོ་སོ་  
 དབྱགས་གཏོང་བའི་ཚེར་བ་ཞིག་སྤྲིས། དབྱགས་བཏང་ཞེས་  
 པ་སྤྱིར་དབྱགས་གཏོང་ལྟས་ཡིན། ཡིན་ཡང་དབྱགས་གཏོང་



བའི་སྐབས་སུ་རང་གི་རང་གིས་སོ་སོས་དབྱུགས་གཏོང་བ་  
ལེས་ཅོག། སྐབས་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་  
བྱུང་། བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་སོ་སོའི་མདུན་དུ་མཆིས་ཤིང་རང་ལ་  
ད་ལྟ་ལྟར་འདུག་སྟེ་པ་དེ་འདྲའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།

དེ་ལྟར་བརྗོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་རེས་གཏོང་  
བཞིན་པའི་དབྱུགས་རྩལ་ལེན་ཞེས་པ་ཚར་གཅིག་མིན་པར་ཚུ་  
ཚོད་སྐར་མ་རིེ་བཞིན་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་རྩལ་ལེན་བྱ་དགོས།  
དེ་ལྟར་མེད་ལྟར་ལ་གཞི་ཅའི་རང་རེའི་ཚེ་སྲོག་ཅེས་པ་རྒྱུ་  
ཆད། ཡིན་ཡང་དེ་འདྲ་བ་འབྱུང་བའམ་དེ་འདྲའི་ཆ་རྒྱུ་དང་  
དབྱུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
ལས་འབྱུང་བར། དབྱུགས་གཏོང་གི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
དང་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ་རིགས་སྤོང་ལྟ་བུ་མ་འདྲིམས་དགོས།  
དེའང་གཅིག་མིན་པར་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་  
ཡིན་ཅོག། དེ་འདྲའི་བརྒྱུད་རིམ་རྣམས་ཀྱི་ཅན་ལོན་ཡིན་ཡང་དེ་  
རང་རེར་ལས་སྐྱོའི་ངང་རྩལ་ཚོགས་ཏུ་ཡོད་པ་དོ་མཚར་སྐྱེའོས་  
པ་ཞིག་དེ་ལྟར་རེད་སྟེ།

དེར་བརྟེན་དོས་ཀྱི་ཉམས་སྤོང་ནི་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་རྒྱུ་  
གཏན་རང་རེས་རྣོག་ཏུ་ཅན་དང་དཀའ་ལས་དུ་མ་རྒྱལ། ལས་  
ཀ་དུ་མ་བྱས་དུལ་མང་པོ་བསགས་པའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྲིད་  
འབྱུང་རྒྱུར་མཚོ་བསམ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། རོ་མའི་བདེ་སྲིད་  
ཅེས་པ་འཚོ་བ་དུས་མཁམ་རྒྱུ་གཏན་སྲིད་བཏང་གི་གནས་  
རྒྱུ་རང་རེས་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མི་འབྱུང་བ་དེ་འདྲའི་གནས་རྒྱུ་  
ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོར་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་འབྱུང་བཞིན་མེད། ང་  
ཚོས་བསམ་པའི་རྣོག་ཏུ་ཅན་དེ་དག་གིས་བདེ་སྲིད་འབྱུང་རྒྱུ་  
ཅུང་དཀའ། རང་རེས་མཚམས་རེ་ཚོས་ཉམས་ལེན་བཞིན་  
བའི་སྐབས་སུ་རང་ལོན་ཚོས་ཉམས་ལེན་ལོ་མང་པོ་  
བཞིས་བཞིས། མཐར་ཚུལ་མའི་དོན་སོ་སོས་རྣོགས་མཚམས་

འདི་ལས་སྐྱོ་ལོ་ཞིག་དང་སྲོན་མ་ར་རང་གིས་མ་ལེས་པ་ཅི་ཡིན་  
ནམ་སྟེ་བ་དེ་འདྲའི་རྩན་ལེས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འབྱུང་བཞིན་མཆིས།

སྲིན་བའམ་གཏོང་མོད་ཅེས་པའི་དྲི་བ་དེ་ནི་དོས་ཀྱི་མི་  
ཚའི་ནང་གི་གལ་ཆེ་ཤོས་ལྟར་སྟེ། ལོ་བདུན་གྱི་སྐབས་སུ་  
ཀམ་པའི་ཡང་སྲིད་དུ་དོས་འཛིན་བཞིས་པ་དེས་དོས་སྐྱེར་ལ་  
གང་མཚོན་བཞིན་ཡོད་དམ་ཅི་ཞུ། སྲིད་བཏང་གི་མི་རིེ་བཞིན་  
རང་དབང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་རྒྱུ་མེད་པར་ལྟར་སྐབས་སོ་སོ་ཀམ་  
པར་འབྱུང་རྒྱུའི་འབད་བཅོན་དེ་ལྟར་བཞིས། ཀམ་པར་འབྱུང་  
རྒྱུར་ལས་སྐྱོ་ལོ་ཞིག་མིན་ལ་ཀམ་པའི་མཚན་འཛིན་སྐྱོར་རྒྱུ་དེ་  
བས་ལས་སྐྱོ་ལོ་ཞིག་མིན་པས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ལས་  
དུ་མ་འབྲུད་ཅོག། སྐབས་རེ་སེམས་ལ་དཀའ་ལྟུག་དུ་མ་བྱུང་  
ཡང་ཆ་ཚང་བརྗོད་འདོད་མེད། གང་ལྟར་ཡང་མི་དུ་མ་ཞིག་གི་  
བསམ་སྐྱོའི་ནང་དུ་ད་ལྟ་བུར་རྒྱུ་མཐུན་དེ་འགོ་སྐྱེལ་རྒྱུའི་སྲིད་  
སྟོབས་རིེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད་དམ་ཅི་ཞུ། གཙོ་བོ་རང་གི་དོས་  
ནས་འཛོན་ཐང་ལྟར་པ་གང་ཡང་མ་མཐོང་། གཙོ་བོ་དོས་ཀྱིས་  
མི་དུ་མ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་བྱ་བཞིན་ཡོད་པས། མི་དུ་མ་ཞིག་  
གིས་དོས་ལ་རྒྱལ་སྐྱོར་དང་བཅེ་བ་སྐྱེད་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་  
དོས་ཀྱི་སྲིད་སྟོབས་ནི་མི་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་།  
རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་ངས་པར་སྲིན་པ་ག་ཚོད་བཞིན་ཐུབ་  
མིན་ཏེ་གོ་མི་ཐུབ། མིས་རྒྱུར་སྲིན་པ་བཏང་བ་དེའི་ནང་དུ་འཚོ་  
བ་སྐྱེལ་བཞིན་པ་དེ་འདྲའི་ཚོར་བ་འབྱུང་བཞིན་མཆིས། དེར་  
བརྟེན་དེ་ནི་སྲིན་པའི་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན།

མཁས་དབང་ལྷོ་ལོ་ལོ་ Dr Sona Dimidjian ལས་བྱུང་  
མེད་སྐྱེལ་མ་གཙོས་པའི་སེམས་ཁམས་དང་སྐྱོམ་རིམ་སྐྱོར་  
ཉམས་ལེན་རིེ་ལྟར་བཞིན་དགོས་སྐྱོར་གྱི་བཀའ་འདྲི་ལྟར་ལ་  
བཀའ་སྐྱེལ་དོན།



ཐོག་མར་ངོས་ནས་ Dr Sona Dimidjian ཁོང་གི་བྲུག་  
ལས་དེ་དག་ལ་བསྟོན་བསྟུན་འཇུག་ཏུ་དང་། ཁོང་གིས་མི་དུ་  
མ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་བགྱིས་པར་ངོས་འཛིན་ཞུ་བཞིན་ཡོད།  
རང་རེས་རྒྱན་གཏན་སོ་སོའི་སེམས་དང་རང་གཤིས།  
དེ་བཞིན་ཉོན་མོངས་དག་དབྱེ་བ་འབྲེད་རྒྱ་གལ་ཆེར་བཅི། མི་  
དུ་མ་ཞིག་གི་སེམས་ལ་ཚོར་སྣང་གྲུར་པའི་སྐབས་ལ་སོ་སོ་  
ཆ་ཚང་བ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྲུར་ཟེན་པའི་ཚོར་སྣང་  
གྲུར་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་རང་རེས་ཉ་གོ་དགོས་པ་གལ་ཆེ

འོས་ཤིག་སྟེ་སེམས་ཚོར་དུག་པོར་གྱུར་བ་དེ་སོ་སོའི་རང་  
གཤིས་མ་ཡིན་པར་དེ་ལ་ཁྲད་པར་འབྲེད་རྒྱ་གལ་གནད་དུ་  
མཛོང་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་ཉོན་མོངས་དང་སེམས་ཚོར་ནི་སྟོ་  
བྱུར་བ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ལྟར་མིན་པའི་ཚུལ་གྱིས་  
དབྱེ་བ་བྱེད་གོས། དེར་བརྟེན་ཉོན་མོངས་བྱུར་བའི་སྐབས་ལ་  
སོ་སོས་སྣངས་འཛིན་དང་སོ་སོས་གདམ་ག་བགྱིད་རྒྱའི་གོ་  
སྐབས་ཡོད་པ་དེ་དང་ཚོའི་སྟོན་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་འབྲེད་  
བྱུར་བ་ཞིག་དགོས་སོ། །ཞེས་བཀའ་སླུང་དུ་། །



མི་ནི་སོ་ལ་ Minnesota བོད་མི་རྒྱལ་སྐོར་ལ་མཇུག་ཁང་དང་ལྷན་དུ་བྱི་བཀའ་རྒྱུ་།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༤ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀཱ་པ་  
 མཚོགས་ལ་མི་ནི་སོ་ལ་ Tibetan American Foundation  
 of Minnesota བོད་རིགས་སྤྱི་ནས་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་  
 བ་བཞེན་ས་གནས་ Minnesota གྱི་ཚོགས་ཁང་དུ་བྱོན།  
 ཐེབས་འབྲུལ་ལས་བཞོལ་འབྲུལ་ཚོགས་གཙོ་ཚུལ་རྗེ་རྗེ་  
 དང་བཅས་པའི་བྱོན་བསུ་ཞུས། དེ་རྗེས་བྱོན་ལམ་དུ་རྟེན་འབྲེལ་

གྲོ་སོ་བྱེ་མར་དང་ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་གནས་འཛིན་སྐྱ་མ་རྣམ་  
 བ། རང་རིགས་རྣམས་ནས་བྱོན་བསུའི་མཇུག་དང་དང་མཚོད་  
 རྩས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོགས་ཏེ་གདན་བཏབ་སྤྲོད། དེ་རྗེས་སོ་ལ་རྒྱན་གྱི་རྒྱན་  
 བཟང་སྐྱབས་པའི་ཞུན་གྲོན་སོ་མོ་རྒྱུད་ནས་ལག་ཏུ་མཛུགས་དང་  
 ཐོགས་ཏེ་གདན་སྤྱི་ལྷན་དང་བསྐྱེད་སྤྱོད་བསུ་ཞུས། ཚོགས་  
 ཁང་དུ་བྱོན་རྗེས་སྤྱད་གསལ་ཞུས་ཕྱི་སྐྱབ་མཚམས་ཡམ་གོན་པོ་

མཚོག་དབུ་བཞུགས་ཐོག་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ལྷན་འབྲེས་ལ།  
ན་རྒྱུང་མ་ཞིག་ནས་དབྱིན་སྐད་ཀྱི་ལམ་ནས་མཚོན་པའི་ལྷན་  
དབུངས་ལུལ། ཞབས་སྟེགས་སུ་འཁོད་ཉིང་། ལྷི་མཐུན་ཚོགས་  
པའི་ཕུན་ཚོགས་ཆེ་དབང་ནས་ཕྱོད་བསུའི་གསུང་བཤད་དང་  
མཛད་རིམ་སྟོན་སྟོན་ཞུས།

དབུ་ལྷན་རྒྱུང་སྟོན་ཚོས་འཁོད་དགོན་གྱི་དགོ་འདུན་  
བ་རྣམས་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་གི་ཞབས་བཏུན་གསུང་  
ལུང་ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་རྣམ་རྒྱལ་  
འོ་རྩེ་ནས་མཐུན་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་དང་སྐྱེད་ཚོགས་  
གཙོ་ནས་ཕྱོད་བསུའི་གསུང་བཤད་དང་ས་གནས་ཀྱི་ལས་  
བསྟེན་སྟོན་ཞུས།

མི་ནི་སོ་རེར་ Minnesota ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་  
The Tibetan American Foundation of Minnesota  
ཚོགས་གཞོན་དག་དབང་འཛིན་མེད་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་  
བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་སྤྱི་ནས་མཛོན་བསྟོད་གཟེངས་  
རྟེན་གྱི་མཛད་རིམ་སྟོན་སྟོན་དང་ཚོགས་གཙོ་རྣམ་རྒྱལ་འོ་རྩེ་  
ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་མཛོན་བསྟོད་ཀྱི་གཟེངས་རྟེན་གསུམ་  
ལུག་མཚན་དུ་འདེགས་འབྲུལ་ཞུས་འབྲུལ་ས་གནས་ཀྱི་ཚོགས་  
མི་གཙོ་གྲས་རྣམས་ལ་མཛུལ་ཁ་སྟེ།

མཛོན་བསྟོད་ཀྱི་གཟེངས་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་འཁོད་དོན།  
“སྐབ་བརྒྱུད་བཏུན་པའི་སྟོག་ཤིང་ཡད་པའ་རྒྱལ་དབང་ཡ་གཙུ་  
བ་སྐྱེད་ལྷན་བཏུན་པ་ཨོ་རྒྱུན་འཕེན་ལས་འོ་རྩེ་མཚོག་གིས་  
བཏུན་འགོ་སྤྱི་དང་། གྲེ་བྲག་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་བཏུན་སྤོང་  
ལུགས་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་མཛད་འཕེན་རི་སྟེང་ཅིག་བསྐྱེད་ས་  
བ་དང་། ལྷན་པར་དུ་སྟོན་ཀུན་ནས་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་  
མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་བྲག་གཡམས་བ་ལྷ་སྤུང་བྲག་རོགས་  
དཔུང་འདེགས་ཀྱིས་ས་གནས་འདིར་ཆིབས་སྐྱེད་བཀའ་འདྲིན་

བསྐྱེད་ས་གནས་ཞིང་འདི་ལྷི་གཉིས་ཕན་གྱི་བཀའ་སྟོན་ལམ་  
སྟོན་ཐབ་མོ་སྐྱེད་གནང་བར་བཀའ་འདྲིན་རྩེས་ཤུན་མཚོན་དོད་དུ་  
གཟེངས་རྟེན་གསུམ་འདི་བཞེན་གྲུས་ལུལ་ཞུས།” ཞེས་བྲིས་ཡོད།

ས་གནས་ཀྱི་རང་རིགས་རྫོས་གར་བ་མོ་མོ་རྒྱུང་ནས་  
བཀའ་ཤིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐད་དུ་གཞས་སྤྱད་དུག་གཟེགས་འབྲུལ་  
ཞུས་ཉིང་། མཐོན་པོ་མཚོག་གིས་རང་རིགས་གཙོ་ས་པའི་ཤར་  
ལུས་ཀྱི་དད་ལྷན་སྟོན་ཚོ་དུ་མར་བཀའ་སྟོན་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་  
བ་སྐྱེད་དོན།

ཨ་རིའི་ Minnesota ཞིང་ཆེན་མངའ་སྡུལ་དུ་མཚེས་  
པའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་རྒྱུན་རྒྱུས་པ་འདུ་འཛོམས་འདིའི་ཐོག་ཏུ་  
མེབས་པའི་སྐབ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་པ་དང་ས་གནས་  
ཀྱི་ཚོགས་པ། དེ་བཞེན་འདི་གར་འཛོམས་པའི་བོད་རིགས་སྤྱོད་  
རྒྱ་ཡོངས་དང་བོད་པའི་སྟོགས་པོ་སྤྱི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་ཐོག་མར་  
འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བའི་ལེགས་ཡོད།

ད་ལན་ངོས་ཨ་རིར་ཐེངས་གསུམ་པ་དང་ཁ་སར་སྟོན་  
མ་ངོས་ Minnesota བསྟོད་རྒྱ་ཡིན་སྟོར་བཤད། ཡིན་ཡང་  
Minnesota དང་ Madison ཚོག་ཆ་མཚུངས་ལྷ་སྤུང་ལྷང་  
འབྲུག་སྟེ་དཀའ་ངལ་བྱུང་། ཡིན་ཡང་ངོས་ Madison དུ་  
སྤེལ་བ། དེ་ནས་ཆེད་མངགས་ Minnesota དུ་ཡོང་དགོས་པ་  
ལས་རིམ་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་གཙོ་བོ་བོད་མི་རྣམས་ལུག་  
རྒྱ་དང་དེར་བཞེན་ཁྱེད་རྣམས་ལུག་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བས་ཉ་  
ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། ད་ལན་འདིར་རང་རེ་ཨ་རིའི་ནང་དུ་བོད་  
རིགས་བྱངས་འཁོར་མང་ཤོས་ཨང་གཉིས་བ་ས་གནས་འདི་  
ཡིན། དེར་བཞེན་ས་གནས་འདིར་ངོས་རང་སྤེལ་བ་ཐེངས་དང་  
པོར་བྱུང། དེ་སྟོན་ཨ་རིར་ཐེངས་གཉིས་སྤེལ་བ་ཀྱང་ས་གནས་  
འདི་ལ་བཅར་མ་ལུག། ད་ལན་འདིར་འབད་བཞེན་བཞུགས་པ་རི་



བཞིན་སྐྱེབས་སྐྱབ་པར་དགའ་པོ་བྱུང་།

ད་ལན་ཨ་རིར་སྐྱེབས་པ་དེ་གཞན་དང་མི་འབྲེལ་དང་  
རྒྱན་གཏན་རྒྱ་གར་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད་  
རྒྱུར་རྩེད་དགའ་འདུག་དང་དམ་བསྐྱགས་ཡོད། འབྲེལ་དུ་འགྲོ་  
དགོས་སྐྱེམ་ཡང་བསྐྱོད་ཚོགས་མེད་ལ་ཚོགས་མཆན་ལྷུ་དགོས།

དེར་བཞེན་ད་ལྟ་བར་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་ཨ་རི་དང་འཇར་མན་ཏེ་  
ལུང་བ་གཉིས་ལས་འགོ་སྐྱབ། དེ་དག་ཏུ་བསྐྱོད་སྐབས་  
སུ་དུས་ཚོད་རྩེད་འཕྲིན་གྱི་ཞིག་དང་བདུན་ལྷག་གཅིག་གཉིས་  
ཀྱི་ཚོགས་མཆན་ལས་མེད། ད་ལན་དམིགས་བསལ་གྱིས་  
ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་མཆན་ཐོབ། རོས་སྐྱེད་ལ་ཆ་མཚོན་  
ན་དམིགས་བསལ་སྐོ་བ་སྐྱེ་ལོས་པར་གྱུར། ཟླ་བ་གཉིས་  
ཀྱི་གོ་སྐབས་དེའི་ནང་དུ་ཨ་རིའི་སྐྱེད་གྲགས་ཅན་གྱི་མཚོ་  
སྐོབ་དུག་ནས་རོས་ཡོང་དགོས་པའི་མཚོན་འབོད་བཀྱིས་  
པ་རི་བཞིན་དུས་ཚོད་པལ་ཆེ་བ་མཚོ་སྐོབ་ཁག་ཏུ་བསྐྱོད་  
དེ་གཏམ་བཤད་ཀྱང་ཐེངས་མང་བྱ་དགོས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ས་གནས་འདྲ་མིན་གྱི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་  
པ་དུ་མ་ཞིག་ནས་གོ་སྐྱོག་གནང་བའི་ཐོག་ནས་བོད་  
རིགས་སྤུན་ཟླ་དུ་མ་ཞིག་ལ་བཀའ་མོལ་ལྷུ་རྒྱུའི་གོ་  
སྐབས་བྱུང་། རོས་ལ་སྐད་ཆ་མང་པོ་དེ་ཅམ་ལྷུ་རྒྱུ་མེད་  
བས་སོ་སོས་གང་འཆར་བའི་ཚོགས་ཁག་ལས་ལྷུས་པ་ཡིན།  
ཨ་རིའི་ནང་དུ་བོད་པ་དུ་མ་ཞིག་སྤར་ནས་འབྲོར་ཟེན་ལ་  
ད་ལྟའང་ཨ་རིར་འགྲོ་འདོད་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། ཨ་རིར་  
ཡོད་པའི་བོད་པའི་གྲངས་འབོར་མང་དུ་མང་དུ་དང་། མ་  
གཞི་ཁྱེད་ཚོས་ཤེས་ཤེས་ཡིན་ལ་ངས་ཀྱང་ཤེས། ཨ་རི་  
དང་ཡོ་རོབ་དག་ཏུ་འགྲོ་མི་དུ་མ་ཞིག་དོས་ཀྱི་ཅ་མོ་  
རྒྱབ་རོགས་ཞེས་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། ཐོངས་མཆན་ཐོབ་  
ས་རེད་དམ་མ་རེད་ཅེས་ལྷུ་མི་དུ་མ་ཞིག་སྐྱེབས་བཞིན་  
ཡོད། སྤུན་མ་རོས་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེབས་ཅམ་ལ་ཨ་རིར་

འགྲོ་མི་མང་བ་དང་དེར་སང་ཡོ་རོབ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་མི་མང་།  
རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་པའི་ཨ་རིའི་གཞུང་ཚབ་ལ་ལོ་རེ་ལ་བོད་མི་ཨ་  
རིར་བསྐྱོད་འཆར་བ་མི་སྣོད་ལྷག་བཞི་ཅམ་ཡོད་སྐོར་བཤད།  
དེར་བཞེན་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རིམ་བཞིན་རྫོགས་ལ་

ཉེ ཏུ་མ་ཞིག་གི་རྒྱལ་བ་སྐྱོད་རྒྱུ་ལོ་མཚན་ལོ་མཚན་དང་། ལ་ལ་  
 བོད་ཏུ་ལོག་བཞེན་པ་དང་། དེར་བརྟེན་འབྲུང་འབྲུང་རྒྱ་གར་  
 ལ་ཡོད་པའི་བཅའ་རྒྱུ་ལོད་མིའི་གངས་འབོར་ཉུང་ཏུ་དང་།  
 གྲུ་ས་དང་སློབ་གྲུ་ཁག་ཏུ་འདེད་བཞེན་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་དུ་ལྟ་  
 གནས་རྒྱུ་ལ་ཐ་དད་ཡིན། གང་ལྟར་ཡང་གྲི་རྒྱལ་ལ་བོད་མི་ཏུ་མ་  
 ཞིག་ཡོད་ལྟ་བུ། གྲི་རྒྱལ་གྱི་བོད་མི་དག་གི་འཚོ་བའི་གནས་  
 ལྟར་ལ། བོད་མི་ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་བསྐྱེད་རྒྱུ་  
 གནས་སྲུང་ས་ལ་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་དོ་སྲུང་བྱེད་དགོས་པ་གལ་  
 ཚེན་བོར་གྱུར། ལྷག་པར་ཏུ་ཨ་རི་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་གཞུག་ལ་བོད་  
 བ་གངས་འབོར་མང་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། འཚོ་བའི་  
 གནས་སྲུང་ས་དང་དེ་བཞེན་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་གི་གནད་དོན་  
 དེ་དག་གི་སྐོར་རྗེ་ལྟར་འབྲུང་མིན་ལྟ་རྟོག་བསྐྱེད་དགོས་གལ་  
 ཚེན་གྱུར། དེར་བརྟེན་དེའི་ཚོགས་ཏུ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མ་གོན་  
 ཚེན་པོ་མཚོག་དང་དེ་བཞེན་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས། ད་ཏུང་  
 དེའི་ཚོགས་ཏུ་བོད་མི་སྐྱེལ་བསམ་ཅན་ཏུ་མ་ཞིག་གིས་སྐྱབས་  
 འཇུག་དང་སྐྱབས་ལས་ཏུ་མ་ཞིག་གནད་བཞེན་པ་གསལ་པོ་ཡིན།  
 གལ་གནད་ཚེ་ཤོས་ནད་གི་ཚེ་ཤོས་ནི་སྐྱད་དང་ཡི་གེ་  
 ལ་དོ་སྲུང་བསྐྱེད་དགོས། བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་བརྒྱལ་གྱུར་ན་  
 བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཐ་ན་བོད་རིགས་ཞེས་པའི་རོ་  
 བོ་ཡང་བརྒྱལ་ཉེན་ཆེ། དེར་བརྟེན་བོད་པའི་སྐྱད་དང་ཡི་གེ་  
 སྐྱོབ་སྐྱོང་བུ་རྒྱ་ཏུ་ཅད་གིས་གནད་ཆེ་བ་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་  
 གསལ་ཏུ་འཚོར་ཡོངས་ལྱུང་བ་གོང་ཏུ་སྒྲོམ་གར་འཇུག་སྟེན་  
 པའི་སྐྱབས་གུ་དེ་དག་ལྟ་བུ་ནམས་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་དང་ཡི་གེ།  
 གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་དང་བག་ཚགས་གང་སྐབས་འཛོག་དགོས་  
 བ་གལ་གནད་ཆེ་བ་དང་། བོད་མིའི་སྐྱེ་མཚན་ཚོགས་པ་ཁག་གི་  
 ལས་འགན་ཨང་དང་པོ་ས་གནས་ས་ཚོགས་ཀྱི་བོད་མི་ཚོའི་ཚོས་དང་  
 རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ། ལྷག་ཏུ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ལ་སྐྱོབ་སྐྱོང་དེ་

དག་གི་ཚོགས་ཏུ་རང་རེས་མཐུན་འབྲུང་ཞབས་ཏུ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་  
 དགོས། འཚར་གཞི་གང་ཞིག་བཟོ་དགོས་འབྲུང་ཤོར་མི་འབྲུང་  
 བ་གལ་ཆེ་ཡིན་ལ་ཀུན་གྱིས་ཏུར་ཐག་འབད་ཐག་གནད་བཞེན་  
 ཡོད་པས་མང་པོ་བརྗོད་འོས་མ་མཚེས། ཡིན་ཡང་ད་ཏུང་ཡར་  
 རྒྱལ་ལ་མཐའ་མེད་གཤིས། ད་ཏུང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་  
 རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཏུ་མ་ཡོད་པས། ཀུན་གྱིས་འབྲུང་ཤོར་མི་འབྲུང་བ་  
 བསྐྱེད་དགོས། ཀུན་ལ་དེ་ལན་གྱི་ལོ་སྐབས་འདི་བརྒྱད་དེ་བརྗོད་  
 དོན་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་ཡིན། གང་ལྟར་རང་རེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་  
 མི་རབས་རྗེས་མ་དག་གི་མཐུན་ལམ་རྗེ་ལྟར་འབྲུང་མིན་དང་།  
 ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་འཛིན་སྐབས་མིན། ང་ཚོས་  
 འགན་འཇུག་ཏེ་ལས་ཀ་བསྐྱེད་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་  
 བརྟེན་ནས་ཀུན་གྱིས་སྐྱབས་ལ་འཇགས་རོགས།

བོད་ཏུ་འདས་པའི་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་པ་གངས་ནད་ཏུ་བོད་ཀྱི་  
 སྐྱོད་བརྒྱུད་དང་བཅས་པར་འབྲུང་སྟེན་དང་གོད་ཆག་ཚབས་  
 ཆེ་ཞིག་ཐོག་དེ་དག་བརྗོད་འོས་མ་གྱུར་བར་ཀུན་གྱིས་ཏུ་གོ་  
 དོན་རྟོགས་སུ་གྱུར། དེའི་ཉམས་ཆག་དེ་དག་དུ་ལྟར་བསྐྱོད་  
 སྐྱབས་ཀྱི་གནས་སྲུང་ས་སུ་གྱུར། ཡིན་ཡང་སྐྱོགས་གཞན་ཞིག་  
 བས་རང་རེར་གྲུབ་འབྲས་སམ་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། བོད་ཀྱི་  
 ཚོས་ཁ་དང་ཚོས་སྐྱབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་བོད་མི་ཀུན་མཐུན་  
 རྒྱུ་རྗེས་ཅུ་གཅིག་རྒྱུ་སུ་མེད་པའི་རྗེས་ཅུ་གཅིག་རྒྱུ་དེ་  
 ལྟ་བུ་བྱུང། དེ་ནི་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཚོས་ཁ་དང་  
 ཚོས་སྐྱབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ལ་རུས་གཏུང་རྒྱུད་གཅིག་  
 པའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྲུང་ས་ཀྱི་གོང་ཏུ་གཅིག་གྱུར་གྱི་རུས་པ་  
 དེ་ལྟ་བུ་སྟེན་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་སྟེ། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་  
 མ་གོན་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་མཚོག་གི་སྐྱབས་རྗེའི་བཀའ་འཛིན་སྐྱོ་  
 བ་མེད་པ་དང་། ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་དགོངས་པ་བཞེས་སྐྱབས་  
 དེ་དག་གི་ཚོགས་ཏུ་བྱུང། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་རང་རེ་བོད་

མི་གཅིག་སྤྲིལ་འབྲུང་རྒྱ་དང་མཐུན་སྤྲིལ་དམ་ཐབ་འདི་ལྟ་བུ་  
 འབྲུང་རྒྱུར། ལ་ཤོང་ས་ལ་སྐྱབས་མཐོན་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་  
 མཚོག་གི་མངོན་པ་དང་ཁ་འབྲེལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།  
 དེར་བརྟེན་རང་རེར་ད་ལྟ་ལྷན་ན་མེད་པའི་དབྱ་མེད་བཟང་  
 སོ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ། ང་ཚོས་བརྟེན་གྱུར་དང་བཀའ་འཛིན་  
 རྗེས་འབྲུག་ལྟུང་ཡོད་ལ། རྗེས་ལ་ཅམ་ཚོག་ཅམ་མ་ཡིན་  
 པར་སྤྲིང་ཐག་པ་ནས་ཉ་ཤོད་ཏེ་རྟོགས་ཤིག་འབྲུང་དགོས།  
 དུ་མ་ཞིག་ནས་རྒྱུ་གཏན་རང་རེ་བོད་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་  
 རྩེད་མཚར་ཞིག་དང་། མི་ཀུན་གྱི་ཁ་ནས་ལྷན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་ལྷན་ན་མེད་པའི་དབྱ་མེད་ཅེས་དག་ལ་འཇགས་ཏེ་མིའི་  
 རྗེས་སྐྱོམ་བཀྲིས་པ་ལས། སོ་སོའི་སེམས་ཐོག་ཏུ་རྣལ་མའི་  
 དེས་པ་འདོངས་པ་འཇགས། བོ་རྟོགས་བཟང་པོ་ཞིག་བྱུང་མིན་ཐེ་  
 ཚོམ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེའི་ཐོག་ནས་རང་རེའི་སྐྱོན་མེད་པའི་  
 དབྱ་མེད་འབྲུང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། ཅ་ཆེ་ཆུང་དང་གལ་གནད་  
 ཆེ་ཆུང་འི་ཡིན་ང་ཚོས་ཉ་ཤོད་དགོས། སྤྱིར་བཏང་རང་རང་སོ་  
 སོ་དང་ལྷག་པར་དེ་དེ་སང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་མང་གཙོའི་  
 ཐོག་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་བརྗོད་རང་དབང་དང་དེ་བཞིན་  
 བསམ་སློབ་རང་དབང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཅུ་འདོན་བྱ་བཞིན་ཡོད།  
 ཡིན་ཡང་། ང་ཚོ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཅོན་བྱོལ་བ་འདྲ་འདྲའི་  
 བསམ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་འབྲུང་བ། བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་  
 གཞུང་འཛུལ་བྱ་སྤོང་གི་ཐོག་ཏུ་དོ་སྣང་ཆེན་པོར་འབྲུང་བཞིན་  
 པ་གང་དང་ཅིའི་ཐད་ནས་འདྲ་བའི་དཀྱིལ་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་  
 རི་ལྟར་བྱུང་བ་དེ་འདྲའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས།  
 དེར་བརྟེན་ཀུན་གྱིས་ལ་ཤོང་ས་ལ་སྐྱབས་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་  
 གི་དབྱ་འབྲུང་དང་ལམ་སྟོན་གི་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་རྟོག་ཅ་  
 གཅིག་སྤྲིལ་འབྲུང་རྒྱ་ཞིག་དང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་  
 པ་ལ་ངོ་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ཐོབ་དགོས་ན། ང་ཚོས་མཐུན་སྤྲིལ་

མ་བཀྲིས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་རྒྱུ་དགའ། མཐུན་སྤྲིལ་འབྲུང་རྒྱར་  
 མཐུན་སྤྲིལ་ཞེས་པ་ལས་སྤོང་པོ་ཞིག་མིན་པས། ད་ལྟ་ལ་ཤོང་ས་  
 མཚོག་གིས་དབྱ་མེད་དེ་ང་ཚོ་མཐུན་སྤྲིལ་གྱི་སྤྲོ་བས་ལུགས་  
 ཤིག་ཏུ་འབྲུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་  
 རིན་ཐང་བུལ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བཀྲིད་དགོས་པ་རེད་སྟེ།  
 རང་རེ་ཀུན་ཚོལ་ཁ་དང་ཚོས་ལུགས་དབྱེ་བ་མེད་པ་རྟོག་  
 ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་དགོས། ད་ལྟ་འདྲ་གནད་ཆེ་ལ་འབྲུང་འབྲུང་དེ་  
 བས་གལ་གནད་ཆེ་བར་གྱུར། སྤྱིར་ལ་ཤོང་ས་མཚོག་གིས་དབྱ་  
 འབྲུང་པའི་འོག་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་སྤྱི་ཚོས་ནས་པས་  
 དཔོངས་པ་རྒྱ་ཆེ་བཞེས་ཏེ། སྤར་དང་མི་འདྲ་བར་ཚོས་བརྒྱུད་  
 བན་ཚུན་དམ་ཚིག་གི་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོར་གྱུར། དེ་བཞིན་ཚོལ་  
 ཁ་བན་ཚུན་ཡིན་ཡང་དེ་ལྟར་གྱུར།  
 ཡིན་ཡང་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་སྐད་ཆ་ལ་མཚན་པོ་  
 དང་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་དུ་མ་འབྲུང་། དེར་བརྟེན་རང་རེ་ཚོས་  
 བརྒྱུད་པའི་ཚུན་དང་ཚོལ་ཁ་བན་ཚུན་ཀུན་མཐུན་སྤྲིལ་བཀྲིད་  
 རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་ངོས་ལ་ཚོས་ཀྱི་དབྱ་འབྲུང་  
 ཀྱི་མིང་ཐོགས་ཡོད་ན། དེའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་རང་རེ་ནང་  
 པ་སངས་རྒྱལ་པ་མཚན་ཚུན་མཐུན་སྤྲིལ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གིས་  
 གནད་ཆེ། སྤྱིར་ན་མཐུན་སྤྲིལ་མི་འབྲུང་བའི་གཞི་ཅ་གང་ཡང་  
 མེད། རང་རེ་སྤྲིང་མ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད། ས་སྐྱུ། དགེ་ལུགས་  
 ཞེས་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ལས་རྟོག་གི་ཆ་ནས་གཅིག་མཚུངས་སུ་  
 གྱུར། སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་བྱུང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཉམས་ལེན་  
 བྱ་མི་གཅིག་གྱུར་དང་དོན་གྱི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བ་གང་ཡང་མེད།  
 འབྲེལ་ལུགས་དང་ཚོག་པེད་སྤོང་གཏོང་སྤངས་ཅུང་མི་འདྲ་བ་  
 ལས་རྟོག་གི་ཆ་ནས་མི་འདྲ་བ་གང་ཡང་མེད། གཙོ་པོ་དོན་ལ་  
 མཚོ་བསམ་གཏོང་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ།  
 ལྷག་པར་དུ་ཀུན་ལའང་བརྗོད་གི་ཡོད་ལ་ང་རང་གིས་གྱུང་

གང་ལྟར་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སངས་རྒྱལ་ལྷན་  
 ལུག་པའི་བསྟན་པ་འདི་མཐར་བསྟན་པ་འཛིན་མི་གང་  
 ཟག་ནང་པན་ཚུན་ཚོད་པ་བཀྲིས་ཏེ་ཉམས་གསུངས།  
 དེར་བརྟེན་རང་རེ་བསྟན་པ་འཛིན་མིའམ་བསྟན་པའི་  
 རྗེས་སུ་འབྲུག་པ་ནང་པན་ཚུན་ཆགས་སྤང་གི་ཚོད་  
 པ་བཀྲིད་རྒྱ་ཞིང་སྤང་ཅན་ཞིག་དང་བསྟན་པ་འཛིན་  
 པའི་རྒྱུར་ལྷུང་པའི་ཉེན་ཆེ། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་  
 བས་གཟབ་ནན་བཀྲིད་དགོས། ད་ནངས་ཞོགས་པ་  
 རྒྱངས་འཁོར་ལ་བསྟན་དེ་ཚུ་ཚོད་ལྷན་ཅམ་བརྒྱད་  
 དེ་ Minnesota ལ་སླེབས། འདི་གར་བོད་མི་དུ་མ་  
 ཞིག་ཡོད་སྟབས་དེ་དག་ལྷན་གྱི་རེད་སྟམ་པ་སེམས་ལ་  
 དགའ་བ་དང་སྤོ་བས་ད་ནངས་ཞོགས་པ་དེ་ལྟར་ཡོང་།  
 དངོས་སུ་འདི་གར་སླེབས་ཏེ་བྱིད་རྣམས་ལྷན་འཕམ་བྱུང་  
 བར་ཉ་ཅང་དགའ་ལོ་བྱུང་ལ་ཀུན་ཀྱང་ལྷན་མཉམ་  
 པའི་རེ་བ་དང་དོས་མ་འོངས་པའི་ཆར་ Minnesota  
 ལ་ཡང་བསྐྱར་སླེབས་སུ་བ་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་  
 འདི་གར་ང་ཚོ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོད་ལྷན་ཚང་གི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཡོད། དོས་རྒྱ་གར་ལ་འབྲུག་ས་རྒྱུད་སྟོད་ལྷན་  
 ཚང་དང་དོ་མ་ལྟར་ན་འདི་གར་ Minnesota ལ་ཡོད་  
 པའི་རྒྱུད་སྟོད་ཚོས་ཚོགས་ལ་བཅར་འདོད་ཆེ་ཡང་ད་  
 ལན་དུས་ཚོད་མེད་པ་དང་། སང་ཉིན་གཞན་དུ་བསྐྱོད་  
 དགོས་ དེ་ལྟར་ཡིན། ཀུན་ལ་ལྷན་མཉམ་རྗེ་ཆེ་ཞེས་དང་།  
 མཇུག་ཏུ་མ་ཉེ་དང་བཟོ་བྱ་བུ་ལྷན་ལྷན་སྤུང་སྤུང་རྟེན་  
 སྤུང་བུ་གཉང་རབ་གི་མཐུལ་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ལྷུང་  
 ཏེ་མཚན་འཆར་རེ་ཞིག་མཇུག་གྱུ་བོ། །

ཚོས་ཤེན་གྱི་ཞོགས་པ་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀུན་པ་མཚོག་  
 སྤུ་འཁོར་ལྷན་རྒྱལ་གྲོང་ཁྱེར་ Seattle དུ་ཡོད་པའི་སྤུངས་



རྗེ་རྗེས་ཚེན་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆའི་ཚོས་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་འདེགས་  
 གཞུག་ལག་ཁང་དུ་ཞབས་གྱི་སྤོ་མཚན་པར་བཀོད་དོ། །



Seattle ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ཞབས་འཁོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢ ཉིན། ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་ལ་  
 མཚོགས་གནས་ Minnesota ཡི་མངོན་སུམ་རྣམས་མཇུག་  
 གྲུབ་རྗེས་མངའ་སྡེ་ Washington རྫོང་གི་ Seattle ལྷ་  
 ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་  
 ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སོར་འཁོད་

གཙོ་དབུས་པའི་རང་རིགས་རྣམས་ལ་བཅས་ནས་ཕྱོད་བསུ་ཞུས་  
 ཉེ་བུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་དུ་གདན་འདྲེན་  
 རོགས་སྐོལ་རྒྱུ་ཉེ་བུ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འདེགས་འབྲུལ་  
 ཞུས། ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་འཛིན་སྐབས་རྗེ་  
 རོགས་ཚེན་དཔོན་སློབ་རིན་པོ་ཆེ་དབུས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་གནད་  
 ཡོད་མི་སྣ་རྣམས་ནས་མཇུག་རྗེས་གསུམ་བུ་གྲུབ་སྟེ་ Seattle སེ་  
 ཡ་ཁལ་ལྷ་ལྷུ་འུ་གཅུག་ལག་ཁང་སུ་ཡང་བསྐྱར་ཞབས་ཀྱི་བརྗོད་  
 མངོན་པར་བཀོད་པར་ཚོས་ཚོགས་ནས་ཕྱོད་བསུ་ཞུགས་རྗེ་  
 བཀའ་འདྲིན་ཆེ་ཞུས་གསུང་བཤད་བཅས་དེ་གའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་  
 སྐྱབ་བཞུགས་མངོན་པོ།

Seattle བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་  
Tibetan Community སྤྱི་དང་། ཉེ་མུ་ལ་  
ཡ། བཀ་རྒྱུ་འབྲེལ་ལྷན་པ་སྟོང་ཚོར་  
འབྲེལ་བཟུང་ལྷན་པ་ཀློང་གནང་ཚོས་  
འབྲེལ་བཟུང་ས།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༤ ཉིན། འབྲེལ་དབང་ཡཀམ་  
པ་མཚོག་ལ་མ་ཤིང་འོན་མངའ་ལུས་གྱི་ས་གནས་ Seattle  
བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ Tibetan Association  
of Washington སྤྱི་ནས་རི་ལྷར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་  
རི་བཞིན་དེ་ཉིན་གྱི་སྤྱི་ཚོང་རང་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་  
འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དད་ལྡན་པ་སྟོང་ཚོ་དུ་མ་ལ་གྲུབ་  
རྒྱལ་མའི་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་གནང་སྟོལ་སྤྱིར་བོ་སྤྱི་གུས་  
པའི་ཚོགས་ཁང་དུ་བྱོན།

སྤྱི་འཇུག་བཀའ་ལུགས་རྣམས་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་གཙོས་ས་  
གནས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་སེའི་གང་འཆམ་དང་མཚོན་  
རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་ཐོགས་ཏེ་འབྲེལ་དབང་མཚོག་ཚོགས་ཁང་  
དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་བཞུགས་ཁྲིར་འཁོད་ཉིང་སྤྱི་འཇུག་དང་  
བོ་སྤྱི་གུས་ཚོགས་པ་སོ་སོ་ནས་བྱོན་བསྐྱེད་གསུང་བཤད་  
དང་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་ལས་བསྐྱོམས་སྟུན་སྟོན་ལྟུང་།



དེ་རྗེས་དེ་གར་འཚར་ཡོངས་ལྷུང་བའི་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་པོ་མོ་  
ལྷུང་ནས་ཡ་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་བསྟོད་སྐྱབས་གཉིས་སུ་ཉེ་བོད་  
སྐྱབས་ཀྱི་ལ་མཚེལ་ཁ་བཀའ་བཟུང་བའི་ཆེ་བར་སྐྱབས།

དེ་ཉིན་འབྲུག་བདེ་ཆེན་ཚོས་འཕོང་དགོན་གྱི་སྐྱབས་  
རྗེ་ཚོས་མགོན་པོ་མཚོ་སྟོབས་ཚོས་ཀྱི་དབང་སྐྱབས་དང་།  
སྐྱབས་རྗེ་རྗེས་ཆེན་ཚོས་སྟོབས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱབས་རྗེ་དེའི་  
ཡག་སྐྱབས་དཔོན་པོ་མོ་དེ་དཔལ་ས་སྐྱ་སྐྱབས་ཚོགས་པོ་བྲང་  
མཚོག་གི་བདག་པོ་སྐྱ་གཞོགས། བྲང་ཨ་འའི་སྤྱི་འཐུས་ཀྱིས་  
གཙོས་རང་རིགས་གཞུང་ཞབས་དང་ལས་ལུང་ལྷན་པ། སྤྱི་  
ནང་གི་གཞན་ཡོད་སྐྱ་མཚོན་ལྷན་པ། རང་རིགས་དང་ཉི་མུ་  
ལ་རི་རྒྱུད་ལྷན་པ། འཚམ་སྤྱིང་ཤར་ལུག་གྱི་དད་ལྷན་པ་སྟོང་  
ཚོ་དུ་མ་དེ་ཉིན་ཚོས་ལྷན་སྐྱབས་པ་ལྷན་པ་ལ་རྗེས་གནང་གི་  
སྟོན་འགྲེལ་ཚུལ་དུ་བཀའ་སྐྱབས་དོན།

དེ་རིང་འདྲིང་ཨ་འའི་ཞིང་ཆེན་མ་ཤིང་ཕོན་གྱི་ཕྱོད་ཁྱེད་  
Seattle ལ་ཐེངས་གཉིས་པ་ཡོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷུང་བ་དང་  
སྐབས་བསྐྱབས་ཉེ་དེ་རིང་དམིགས་བསལ་འདི་གའི་ས་གནས་  
གཙོ་ཆེ་བོད་རིགས་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱབས་རྗེ་ལྷན་པ་  
སྐྱབས་འབྲུང་གྱི་གོ་སྐབས་ལྷུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། འདིའི་  
ཐོག་དུ་ཐེབས་པའི་རང་རིང་འབྲུག་པ་བཀའ་བཟུང་གྱི་སྐྱབས་རྗེ་  
མཚོ་ཆེན་ཚོས་ཀྱི་མགོན་པོ་དང་། སྐྱབས་རྗེ་རྗེས་ཆེན་སྟོབས་  
དཔོན་པོ་མོ་དེ་སྐྱབས་རྗེ་དེའི་ཡག་སྐྱབས་དཔོན་པོ་མོ་དེ།  
ས་སྐྱ་སྐྱབས་ཚོགས་པོ་བྲང་མཚོག་གི་བདག་པོ་སྐྱ་གཞོགས།  
སྐྱལ་པའི་སྐྱ་ལྷན་པ་དང་། ཚོས་ཚོགས་ཁག་གི་དགོ་འདུན་པ་  
ལྷན་པ། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་རྒྱ་རིགས་དང་གྱི་རྒྱལ་གྱི་  
ཕྱོགས་པོ་དུ་མ་ཐེབས་པར་དགའ་བོ་བྱུང་ལ་ཀུན་ལ་འཚམས་  
འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

དེ་རིང་འདྲིང་རང་རིང་བོད་པའི་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་ནས་

ཆེ་དབང་ཞིག་བཞིན་རོགས་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་གྲུབ་རྒྱལ་  
མའི་སྐྱབས་ཀྱི་ཆེ་དབང་ཡིན། རོས་བོད་དུ་འདུག་པའི་སྐབས་  
ལ་དབང་ལྷ་སའི་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་པ་རྒྱ་གར་ལ་བཞུགས་ཡོད།  
དེར་བཞེན་དབང་མང་པོ་ཞིག་ལྷ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལྷུང་མེད། ལྷ་  
གཞན་དབང་ལྷ་མི་བྱུང་ན་སྐྱབས་རྗེ་གཞིགས་དང་ཆེ་དབང་སྟེ་  
དབང་བསྐྱར་རྒྱ་གཉིས་ལས་མེད། སྐབས་དེར་རོས་རང་ལོ་རྒྱུང་  
དུ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་རོ་ཆ་བ་དང་མི་གཞན་གྱིས་དབང་ཆེན་  
པོ་དང་རྗེས་པོ་དག་བསྐྱར་རྒྱ་ཡོད། རོས་ལ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་  
དབང་གཉིས་ལས་བསྐྱར་རྒྱ་མེད། དེར་བཞེན་དབང་ཆེན་པོ་  
ཞིག་བསྐྱར་རྒྱ་བྱུང་ན་ལེགས་པོ་འབྱུང་དེས་སྐྱམ་པ་བྲན་ལྱོང་  
དེ་ནི་རྒྱུང་དུའི་བསམ་མཚོ་ཡིན། གང་ལྟར་རོས་རྒྱུང་དུའི་སྐབས་  
སྤྱི་ཆེ་དབང་བསྐྱར་རྒྱ་པལ་ཆེ་བ་གྲུབ་རྒྱལ་མའི་སྐྱབས་འདིའི་  
ཐོག་ནས་བསྐྱར་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

པོ་རྒྱས་མདོ་ཅན་ལྷན་པ། བོད་ཀྱི་རྣམ་འབྱོར་པ་རྗེ་བཙུན་  
མི་ལ་རས་པར་སྟོབས་མཉེ་རྒྱ་ལྷ་སྐྱབས་ལས། རྒྱ་བ་ལྷ་བྱ་དེ་  
རས་རྒྱུང་དོ་རྗེ་གཞན་པ་ཁོང་རྒྱ་གར་ལ་ཐེངས་གཉིས་ཅན་གྱི།  
ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་པ་རས་རྒྱུང་དོ་རྗེ་གཞན་པས་བསྐྱམ་ཐེབས་  
པའི་པོ་རྒྱས་མདོར་བསྐྱས་དེ་ལྟར་ཡིན།

སྤྱིར་ཆེ་སྤིང་བཞེས་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་  
ལྷ་བ་བཀའ་ཉལ་གྱི་བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞིའི་ནང་དུ་ འདུས་  
བྱས་ཐམས་ཅད་མི་ཉལ་བར་གསུངས། རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་འདུས་  
བྱས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འདིག་  
པའི་ཚོས་ཅན། རང་འདིག་རྒྱ་ལ་རྒྱུན་གཞན་ལ་སྟོས་མི་དགོས་  
པ་འདིག་པའི་བདག་ཉེད་དུ་གྲུབ་པ་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཞིག་སངས་  
རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས། ལྷག་དུ་རང་རི་མའི་ཆེ་ཡི་སྐྱམ་རྗེན་ཞེས་  
པ་སྟོས་ས་སྟོས་འདིག་གི་ཆ་ནས་སྐྱམ་རྗེན་འདི་རྗེད་དགའ་བ་  
དང་དེ་བཞིན་འདིག་སྐྱ་བ་དེ་ལྷ་བྱུང་གསུངས།



དེར་བརྟེན་མི་ལ་ལའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་གསང་  
 ལྷན་གསུང་མཚར་པོ་ཞིག་དང་བོད་ཀྱི་གསང་ལྷན་གསུང་དེ་དག་  
 གིས་མི་འཆི་རྒྱ་མེད་པ་དང་ཆེ་རིང་པོ་འདུག་རྒྱུའི་གངམས་  
 དག་གི་རྒྱ་རྒྱ་ཡོད་སྟེ་ལྷན་པ་བཟོ་སྲིད། བོད་དུ་ལྷན་པ་རི་བཞིན་  
 སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཚོས་འདི་གཙོ་པོ་འདུས་  
 གུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐད་ཅིག་གིས་འཛིག་པའི་ཚོས་  
 ཅན་ཡིན་ཅོན། དེའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་དེ་དོས་ལེན་ནས་  
 དུང་ལེན་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་དང་རང་རེས་གདོང་ལེན་བསྐྱེད་ཐུབ། དེ་  
 མིན་འཆི་བ་ལ་གཡོལ་རྒྱ་མིན་པར་འཆི་བ་དུང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་འཆི་  
 བའི་འཛིགས་པ་ལས་གྲོལ་བའི་ཚོགས་ལེན་འཆི་བ་དུང་དུ་ལེན་པ་  
 དེ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དགོས་པ་ལས། ལ་ལའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་དུ་འཆི་  
 རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བཟོ་རྒྱ་ཡོད་སྟེ་ལྷན་པ་དེ་ལྷི་ལོན་ཏུ་ནས་དགའ།

ཡིན་ཡང་མི་ཆེ་རང་གཞན་གྱི་བྱ་བ་དོན་ཡོད་པ་སྐྱབ་  
 འདོད་པ། མི་ལ་ཆེ་སྲིང་བ་ན་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པ་ཡོད་པ་  
 ཞིག་འབྱུང་ཅོན། དེ་འདྲའི་ཆེ་སྲིང་བ་ན་རང་གཞན་དོན་གཉིས་  
 འབྱུང་བར་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་དེ་ལྟར་ཡིན་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས་རང་རེའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་ག་ཅུ་གྱི་མི་ཆེ་རིང་པོ་  
 འབྱུང་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལེན་པ། མི་ཆེ་དོན་དང་ལྷན་པ་རང་གཞན་  
 གཉིས་ཕན་གྱི་མི་ཆེ་རིང་པོ་ཞིག་བྱུང་ན་ཕན་ཚོགས་པོར་གྱུར་  
 བས་དེ་ལྟ་བུ་མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེའོ། །  
 རང་རེའི་ཕྱི་ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན་འཆད་པའི་སྐབས་ལ་ཕྱི་  
 ཡི་མཐུན་རྐྱེན་ཟས་དང་སྡོད་ལམ་རྒྱན་གྱི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཉི་མ་  
 རེ་རེར་བརྟེན་བཞིན་པའི་ཟས་དང་སྡོད་ལམ་དེ་དག་གཞན་ཆེ་  
 དང་། ལྷན་ཏུ་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་པ་ན་ཟས་

ལ་ཟས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སུ་མ་བརྒྱུང་བར་ཟས་དེ་དག་སྐྱེ་བྱི་འདུ་  
ཤེས་སུ་བཞག་སྟེ། སྐྱེ་བཞིག་ཟས་ན་ཅ་ན་གང་བྱུང་ཟས་ན་མི་  
འགྲིག་ལ་ཚོང་རན་པོ་བྱས་ཏེ་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཚོང་རན་པོ་  
བཟའ་དགོས་པས་གང་བྱུང་ཟས་ན་མི་འགྲིག་དེ་བཞིན་རང་རེའི་  
དཀར་ཟས་དག་ཀྱང་སོ་སོའི་ལུས་འཚོ་བའི་སྐྱེ་བྱི་འདུ་ཤེས་  
སྟེ། དེ་འདྲའི་ཚོག་ནས་ཟ་ཚོང་རན་པ། དེ་བཞིན་ནམ་རྒྱ་དབྱར་  
དགུན་སྟོང་དཔྱིད་དང་བསྐྱེད་ཤེས་པ། གཞུགས་པོའི་ཁམས་  
ལ་སོགས་པར་བསྐྱེད་སྟེ། དེ་ལྟ་བུ་དུ་མ་ཞིག་གི་ཚོག་ནས་སྤེལ་  
ཡི་སྤྱོད་ཚང་བ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་གནད་དོ། །

རང་རེའི་དུ་མ་ཞིག་ནས་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་བའི་ནང་དུ་  
ཟས་འདྲ་མིན་ཚོང་མེད་དུ་ཟས། ཨ་ར་དང་ལྷ་རུས་ནད་ན་  
ཚོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སྐྱེ་བའི་ཞེས་གཟབ་ནན་གྱིས་དུས་ཚོད་  
བསྐྱེད་ཏེ། གཟབ་ནན་རང་བཟའ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་ལོར་  
འཇུག་ཞིག་ཡིན། རྒྱུན་གཏན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ཟས་དེ་དག་ཡིན་  
པས། ཟས་ལ་གཟབ་ནན་བྱ་དགོས། དེ་ལེགས་པོ་ཞིག་མ་  
བྱུང་ཚེ། ལུང་དུ་སྐྱེན་ཡིན་ཞེས་ཁ་ཤེས་ཤིག་བཟའ་བ་ཅམ་  
ཞིག་གིས་པན་ཚོགས་ཀྱང་གནས་སྐབས་ཅམ་ཞིག་དང་།  
ཡང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་ཟས་དང་སྟོང་ལམ་རན་པ་གང་  
ཞིག་ལ་སྤྱིར་ལོག་སྟེ་འགོ་བཞེད་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་ལ་དོ་  
སྣང་བྱ་གལ་ཆེ། རོས་སྐྱེན་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོག་ཏུ་མཁས་  
པ་མིན་པས་མང་པོ་བརྗོད་རྒྱ་མིན། མདོ་དོན་སྤེལ་ཡི་མཐུན་སྤྱོད་  
འཛོམས་དགོས་པ་གནད་ཆེ་ཡིན། བདེ་ཐང་ཞེས་པ་སོ་སོ་ཅམ་  
མ་ཟད་སོ་སོའི་བྱིས་དང་དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྷགས་  
སྤོང་བྱིན་བཞིན་ཡོད་སྐབས་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ར་  
ཚོས་ཀྱི་སྟོང་རྒྱ་ཆེ་ཅམ་འཇུག་ཏེ། སོ་སོའི་གཞུགས་པོའི་གནས་  
སྟངས་ཅམ་དུ་མ་ཟད། སོ་སོའི་ནང་མི་དང་སྤྱི་དོན་དུ་རང་རེས་  
མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་འགན་འཁུར་དགོས་སོ། །

ཆེ་དབང་ཞེས་པ་ཆེ་རིང་པོ་དང་བདེ་ཐང་འཇུག་རྒྱ་ཅམ་  
ཞིག་ཡིན་ན་མི་འགྲིག་པས་དེ་ནི་ཆེ་འདི་དོན་གཉེར་དུ་བྱུང། དེ་  
ལྟར་མ་ཡིན་པར་རང་རེས་ཆེ་དབང་ཞུ་རྒྱ་དེ་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དོན་  
དང་ལྡན་པ་དེའང་རང་གཞན་དོན་གཉིས་སྐྱབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
འབད་བཞེད་བཞིན་གྱི་ཡིན། དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་འཇུག་བར་བྱེད་པ་  
ལ་མཐུན་སྤྱོད་འཛོམས་པའི་གཙོ་བོའི་དམིགས་ལུ་པར་གཞན་  
གྱི་དོན་གཉིས་སྐྱབ་པར་བྱ་རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་དེ་ལྟ་བུས་ཀྱང་  
ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་གནད་ཆེ་རེད་སྟེ།

དེའང་སོ་སོའི་མི་ཆེ་རིང་པོ་ཞིག་དང་བདེ་ཐང་ཡོད་ཅམ་  
ཞིག་གིས་མི་འགྲིག་པའི་སྟེང་དུ་དེའང་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་ཡིན་  
པ་རང་རེས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་སྟེ། རང་རེའི་ལུས་འཚོ་བ་  
དང་དེ་བཞིན་ཁ་ཟས་ལ་སོགས་པའི་ཆེད་དུ་ར་ཚོས་སེམས་  
ཅན་དུད་འགོ་གངས་གྱིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་གསོད་བཞིན་  
ཡོད། ར་ཚོ་བདེ་ཐང་བྱུང་བ་ཅམ་ཞིག་གིས་མི་པན། དེར་  
བརྟེན་ར་ཚོའི་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཞིག་རྗེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་  
མནར་གཅོད་སྤོང་བ། དེ་དག་སྐྱབ་བཟའ་རྗེ་ཅམ་སྤོང་ར་ཚོའི་  
བསམ་སྟོན་ནང་དུ་འཁོར་བ་བཞིན། དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་ར་ཚོས་  
འགན་འཁུར་དགོས་པ་ཞིག་དང་སེམས་འཇུག་བྱ་དགོས་པར་  
བྱུང། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེ་ཆེ་རིང་བ་དང་  
ནད་མེད་པ་རྒྱང་བས་མི་འགྲིག། གང་ལྟར་རང་རེ་ཆེ་རིང་བ་  
བྱུང་བ་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང། ར་ཚོས་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་  
མཚོ་བསམ་གཏོང་དགོས། མདོར་ན། ར་ཚོའི་བཟའ་བའི་ཟས་  
དང་སྟོན་པའི་གོས་ཐ་ན་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རྒྱུན་ཆད་ཀྱང་རང་  
ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་དངོས་པོ་གཞན་དང་  
སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཅ་ན། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
གྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་དང་དངོས་པོ་གཞན་ལ་ར་ཚོས་དོ་སྣང་  
དང་སེམས་འཇུག་བྱ་དགོས་སོ། །ཞེས་བཀའ་སྤྱེལ་ཏེ་ཆེ་དབང་གི་

མེད་གྲུབ་རྒྱལ་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་གནང་གནད་སློན་ས་  
 བོན་ཐེབས་དེས་སུ་སྦྱལ། མཚུག་ཏུ་བོད་རིགས་སྤྱི་  
 མཐུན་ཚོགས་པ་སྤྱི་ནས་སྤྱི་ཡིན་གཏང་རག་གི་མཚུལ་  
 རྟེན་གསུམ་བཏེག།

**སྤྱི་བཀའ་སྦྱལ་དོན།** དེ་རིང་འདྲིར་རང་རིགས་  
 མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན་ཚོགས་ཁ་ཤས་ལྷན་སྦྲུལ་ཡིན། འདི་  
 བ། Seattle ལ་ཐེངས་དང་པོ་ཡོང་བའི་སྐབས་ལ་  
 ཚོས་ཚོགས་ནང་དུ་བོད་མི་དུ་མ་ཞིག་འཛོལ་ས། ང་  
 ཚོས་ཚོགས་པ་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ་མཇུག་  
 ཁ་བཏང་དགོས་པ་དེ་ལྟར་གྱུར། ད་ལན་དེ་ལྟར་  
 མ་ཡིན་པར་ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས།  
 གུན་མཉམ་དུ་མཇུག་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་བྱུང་། དེར་  
 བརྟེན་རང་རེའི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པའི་  
 ཚོགས་མི་ལས་བྱེད་ཀྱིས་པ། དེ་བཞིན་བོད་རིགས་  
 རྒྱལ་པོ་འདྲིར་ཐེབས་པ་གུན་ལ་ད་ལན་ཡང་བསྐྱར་  
 Seattle ལ་ཡོང་སྟེ་བྱེད་ཚོ་མཇུག་རྒྱུ་ལོ་སྐབས་  
 བྱུང་བས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། འདི་ལྟ་བུའི་གོ་སློག་  
 བཀྲིས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷན་སྦྲུལ་ཡིན། ཁ་སློན་ས་  
 གནས་འབྲེལ་མིན་གྱི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་  
 ཁག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་མོད། དེ་རིང་སྐད་ཆ་དེ་ཡང་  
 བསྐྱར་མ་བཤད་ན་མི་འགྲིག་སྟེ།

**དང་པོ།** རང་རེ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་  
 ཆེན་པོ་བཀྲི་དགོས། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་བཟུག་ན་བོད་  
 པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ཞེས་པ་མཚུབ་པོ་འཇུགས་  
 ས་མེད་པར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ཐ་ན་བོད་མི་རིགས་  
 ཞེས་པ་དེའང་བཟུག་པའི་ཉེན་ཆེ་བས་བོད་པའི་སྐད་  
 ཡིག་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ན་གཞོན་ཚོས་





ཐོད་པའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་བཞིན་དགོས། དེང་  
 སྐབས་ཐོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ་དེ་དག་ཚགས་ཚུད་པོ་  
 དང་ཟླ་འགྲིག་པོ་དང་ཁོང་ཚོས་ཟླ་སྤྲིག་བཞུས་པའི་ཐོག་ནས་  
 ཐོད་པའི་ན་གཞོན་དག་ལ་ཐོད་པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་  
 ཁོར་ལུག་བསྐྱུན་པ་དང་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་བཞེན་པ་དེར་དངོས་  
 འབྲེལ་དགའ་བའི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལུ་བཞེན་ཡོད། སུ་མཐུད་དེ་  
 སྤྲུག་གྲུ་ཚོའི་པ་མ་དང་དེ་བཞེན་ཐོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་

པ་དང་ཀུན་གྱི་ངོས་ནས་ཕྱར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་  
 ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་བརྒྱགས་པ་ཞིག་དང་ཐོད་ཀྱི་སྐད་  
 ཡིག་སུ་མཐུད་དེ་རྒྱུན་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚོད་སེམས་བརྟན་པོ་  
 འཆང་དགོས་པ་གཤམ་གནད་ཚེསོ། །

**གཉིས་པ།** རང་དེ་ཐོད་ལ་ང་དགའའི་གོང་ནས་རྒྱུན་པན་  
 བྱང་སྟེ་ཐོད་ཀྱི་སྣོད་བརྟན་དང་ཚོས་སྲིད་མི་རིགས་བཅས་པར་  
 ཉམས་རྒྱུད་ཚབས་ཚེ་བྱང་། ཡིན་ཡང་རང་དེ་ཐོད་མི་རིགས་

ལ་སྲུང་དང་མི་འདྲ་བའི་མཐུན་སྦྲིལ་དོག་ཅུ་གཅིག་སྦྲིལ་འབྲུང་  
རྒྱ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་། དཔེར་ན། ཚོལ་ཁའི་ཚོགས་པ་བཞད་ན།  
དབུས་གཙང་དང་མདོ་སྐད་ཅེས་པ་ས་ཆ་ལ་ཡོད་པ་བོད་མི་  
རིགས་ཀྱི་ཤ་ཁྲག་རྩལ་གསུམ་ལས་མཆེད་པ་གཅིག་པ་ཡིན་  
པ་དེ་འདྲའི་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་དེ་  
དག་དེར་སང་འབྲུག་ཆེ་བུ་འཛོལ་བཞེན་ཡོད།

དེ་བཞིན་བོད་ལ་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་སྲུང་གི་འདས་པའི་  
ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཆགས་སྲུང་གི་འཐབ་  
ཚིང་བཞིན་རྒྱ་དེ་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་མ་སྟེང་བ་དུ་མ་བྱུང་།  
ཡིན་ཡང་དེ་དག་ཐོག་ཏུ་མི་ཀུན་གྱིས་བསམ་སྒོའི་འཁོར་ཉེ་དོ་མ་  
བོད་སྤྱི་ཡི་དོན་དང་བསྟན་པ་སྤྱི་ཡི་དོན་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ར་  
འཕྲོད་འབྲུང་བཞེན་ཡོད། ད་དུང་སྐད་པ་མཁྲིགས་པོ་ཁ་ཤས་  
ཡོད། ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་དེས་པར་ཀུན་གྱིས་ར་  
འཕྲོད་གསལ་པོ་འབྲུང་བཞེན་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་  
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཡང་དག་པའི་དབུ་འཁྲིད་དང་ལམ་  
སྟོན་གྱི་འོག་ལ་རང་རེ་ཀུན་གསུང་འབྲུགས་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་ཐོག་  
ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ལྟ་བུ་དེ་ལྟ་བུའི་ཐུབ་འབྲས་རང་རེར་བྱུང་བ་  
ཞིག་ཤིང་སྟེ། དེར་བརྟེན་རང་རེར་དེ་ལྟ་བུའི་དབུ་འཁྲིད་བཟང་  
པོ་དང་ལམ་སྟོན་སྟོབས་མི་འབྲུག་རྒྱ་མེད་པ་ཡོད་པ་ར་ཚོས་ཉ་  
གོ་དོན་གསལ་དགོས་རྒྱ་ཉ་ཅང་གིས་གནད་ཆེ་བ་དང་། དབུ་  
འཁྲིད་བཟང་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་རྟོགས་དགོས། རྒྱུན་  
གཏན་རང་རེའི་འུགས་སྦྲོལ་དུ་དག་ནས་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཚོས་  
སྲིད་གཉེས་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་དང་འདི་ཕྱི་གཉེས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཞེས་  
དག་ནས་ཤོད་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་དོ་མ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དང་སྟོང་  
གི་གཉིང་དུ་དོ་འཕྲོད་དང་ཚོར་སྤང་ཟབ་ཚད་ཇི་ཅུང་བྱུང་ཡོད་  
དམ་སྟེས་པ་དོས་ལ་དོགས་པ་ཐེ་ཚོམ་ཡོད། སྤྱིར་ལྟར་ན་དོགས་

པ་ཐེ་ཚོམ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་  
སྟངས་ཁ་ཤས་ལ་བསྟུན་ཅོད་ན། དབུ་བྱུང་དོགས་པ་ཐེ་ཚོམ་བྱ་  
དགོས་པ། གང་ལྟར་མི་སྐྱེར་སོ་སོར་བསམ་སྒོའི་འཁྲིད་སྟོགས་  
དང་ལྟ་རྒྱུ་མི་འདྲ་བ་འབྲུང་། སྐད་ཆ་མཐོ་དམན་འདྲ་མིན་དུ་  
མ་བྱུང་ཡང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་  
བསྐྱབ་གྱུར་ན་མི་འཕྲིག་སྟེ། ཀུན་གྱིས་དེའི་ཐོག་ཏུ་དགོངས་  
པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས། བསམ་སྒོ་གཉིང་ཟབ་པོ་བཏང་སྟེ་བསྐྱོད་  
དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ།

**གསུམ་པ།** མཐུན་སྦྲིལ་ནི་སྟོབས་འབྲུགས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་  
ཡིན། ལུས་པ་དང་སྟོབས་འབྲུགས་ཇི་འདྲ་ཐོན་མིན་མཐུན་སྦྲིལ་  
ལ་རག་ལུས་ཡོད་སྟེ་བསམ་རང་རེའི་མཚུབ་མོ་གཅིག་གིས་འབྲུགས་  
འཐེབ་རྒྱ་དཀའ་བས་མཚུབ་མོ་ལྡན་འབྲུགས་རྒྱབ་ན་སྟེ་མོང་མ་  
ཡིན་པའི་ལུས་པ་འཐོན་རྒྱ་ཡོད་པས། དཔེ་དེ་བཞིན་ཀུན་གྱིས་  
ཚོལ་ཁ་དང་ཚོས་འུགས་ལ་སོགས་པའི་འཐེབ་འཁྲིད་མེད་པའི་  
ཐོག་ནས་བསྟན་པ་སྤྱི་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཆེད་  
དུ་ཀུན་གྱིས་གསུང་འབྲུགས་གཅིག་སྦྲིལ་དགོས་རྒྱ་གལ་གནད་  
ཆེ། ལྷག་ཏུ་རང་རེར་ཆ་མཚོན་ན་བོད་ཀྱི་ཚོས་འུགས་ཀྱི་  
དབུ་འཁྲིད་ཡིན་མོད་ཀྱང་དོས་ལ་ཚོས་འུགས་དབུ་འཁྲིད་ཀྱི་  
མཚོན་ཉིད་གང་ཡང་མེད། རྒྱུད་དུས་ནས་འཕྲོག་པའི་སྤྲུལ་གྱ་  
ཞིག་དང་སྟོབས་གྲ་འགྲིམ་སྟེང་མེད་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་བཞིན་  
སྟེང་མེད། ཐོག་རྒྱབ་པ་ཇི་བཞིན་སྟོ་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཀམ་པའི་  
མཚོན་བཏགས། ལ་ལའི་བསམ་སྒོའི་ནང་དུ་ཀམ་པའི་མཚོན་  
བཏགས་པ་ཅུང་ནས་དོས་རང་ལུས་པ་ཆེན་པོར་འགྱུར་རྒྱ་  
ཞིག་དང་མཁྲིན་བཅེ་ལུས་གསུམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མངའ་བ་ཞིག་  
ཤིང་སྟེ། དོས་ཀྱི་མཁྲིན་བཅེ་ལུས་གསུམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གཞི་  
ནས་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན། ཨི་འཛོན་མི་འཛོན་བསྟུན་ཀྱང་བསམ་  
པ་ཇི་བཞིན་འབྲུང་རྒྱ་དཀའ། ལྷག་ཏུ་ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་

མོ་ངོ་དགུ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པ་ཞིག་དང་སྐྱ་སྤེང་རིམ་  
 གྱོན་ཐམས་ཅད་བསྟན་འགྲེལ་མཛད་རྗེས་རྒྱལ་པོ་ཆེ་འཛོག་  
 པའི་སྤྱི་ས་བུ་དམ་པ་ལ་སྟག་ཏུ་གྱུར། དེ་དག་དང་མཉམ་པར་  
 འབྲུང་རྒྱ་དཀའ། གང་ལྟར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་འཛིན་ཅིག་  
 ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་རེ་ཚོས་བརྒྱུད་པའི་ཚུན་དམ་ཚིག་གཅིག་  
 རྒྱུ་ལ་འབྲུང་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ན་  
 རང་རེས་ཤེས་ཐུབ། ལོ་རྒྱུས་དུ་མ་མཆིས་ལ། ལ་ལས་ངོས་ལ་  
 བརྗོད་རྒྱ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཚོས་བསམ་ན་ངས་མགོ་འཚོས་མེད་སྟུང་  
 རྟེ་འདི་དང་དེ་ཞེས་ངོས་ལ་འབྲེལ་བའདད་བཞིས། འོན་ཏེ་ཁོང་  
 ཚོས་མ་ཤེས་པ་ལ་ལ་ངོས་ནས་ཤེས། འདས་པའི་བྱུང་རབས་  
 ལ་སྤྱིར་མིག་བལྟས་ཏེ་བསམ་སྒྲོར་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་རྒྱ་དང་  
 གུ་ཡངས་ཀྱི་རྣམ་པ་དགོས།

སྟག་པར་སྟོན་པ་ལྟུ་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་འདི་བསྟན་  
 པ་འཛིན་པ་ནང་ཚུན་ནང་དཔེ་བཞིས་ཏེ་བསྟན་པ་འཛིན་པར་  
 གསུངས། དེར་བརྟེན་ངོས་རང་དེར་ཞེད་སྤང་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཛོང་།  
 ཉིན་ཞིག་བསྟན་པ་བཞིག་མི་རང་ཉིད་གྱུར་མིན་ཆ་མ་རྟོགས་  
 མོ་མོས་བསམ་ན་ཞེན་ཁོག་ཡིན་པར་རྣོམ་ཡང་མཐའ་འགྲུ་  
 སུ་བསྟན་པ་བཞིག་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ། རྒྱ་  
 མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྟོན་པ་ལྟུ་ཐུབ་པའི་རྗེས་  
 སུ་འདུག་པའི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་ནང་པའི་ཚུན་ཆགས་སྤང་ཚོད་  
 པ་མི་བཞིན་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ་ཞིང་དེར་དོ་སྤང་བཞིན་དགོས།

དེ་བཞིན་རང་རེ་ཐོག་མར་སྐྱབས་འགོ་བཞུགས་པའི་སྐྱབས་  
 ལ་རྒྱ་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་བཅོམ་  
 ལྷན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འདོད་ཆགས་དང་  
 སྤལ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་  
 མཆིའོ། །ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་  
 རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཞེས་སྐྱབས་སུ་འགོ་ཟེན། སངས་

རྒྱུས་ཡིན་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བའས་པའི་སངས་  
 རྒྱུས་དང་ཁོའི་སངས་རྒྱུས་ཞེས་པ་མེད། ཚོས་དང་འཕགས་  
 པའི་དགོ་འདུན་ལའང་དེ་བཞིན་རིགས་འགྲེ། དེར་བརྟེན་དེ་  
 དག་ལ་སྐྱོགས་རིམ་བཅས་ན་ཐོག་མར་རང་རེས་སྐྱབས་འགོ་  
 བཞུགས་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་དམ་བཅའ་དང་འགལ། དེ་བཞིན་ཚོགས་  
 གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཞེས་པ་འབྲུང་རྒྱ་དཀའ། ཚོགས་  
 རྫོགས་པར་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་འཕགས་པའི་  
 དགོ་འདུན་ཡིན། ཡིན་ཡང་རང་རེས་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་  
 ལ་སྐྱོགས་རིམ་བཅས་ཏེ་ང་ཚོའི་དགོན་པ་དང་ཁོང་ཚོའི་དགོན་  
 པ་ཞེས་དུ་མ་བཤད། དེ་ལྟའི་བུ་ལུགས་ལ་བལྟས་ན་རང་རེ་  
 ཚོགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་རྒྱ་དཀའ་སྟུང་།

རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རེ་བོད་གངས་ཅན་  
 ཀྱི་ས་དགོ་བཀའ་རྒྱུང་རིམ་སུ་མ་མཆིས་པའི་བསྟན་པ་དེ་དག་  
 མཚན་ཀྱི་རྣམ་གངས་དང་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཀྱི་མི་འདྲ་བ་ཅན་ལས།  
 བརྗོད་བྱའི་ནང་དོན་དང་བཤད་བྱ་ཆ་མཚུངས་ཏེ་སྟོང་བ་ཉིད་  
 བཤད་རྒྱ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འཆད་སྤངས་ཅུང་མི་འདྲ་ཡང་  
 དེ་ནི་ཕན་ཐོགས་ཤིག་དང་བཤད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་དེས་འཇུག་  
 བ་མི་འགྲིག། ཁོས་ལྟར་ན་ཚོས་བརྒྱུད་རིམ་མེད་ལ་དང་བ་དག་  
 ལྟར་སྤྱང། མདོ་དོན་བོད་ཀྱི་ཅ་བརྒྱུད་སྤྱོད་ལ་ནང་པའི་  
 ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་དང་ཚོས་འབྲེལ་  
 མེད་པ་མལ་ཆེར་མེད། དེ་ལའང་མནོ་བསམ་གཏོང་དགོས་ལ་  
 ཅ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་རྣམས་ཁས་ལ་སྤངས་ན་གནས་ཚུལ་ཐ་དང་  
 ཡིན། ཁས་སྤངས་ན་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་  
 པ་མེད་པ་མེད་སྟུང་། གནད་དོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མནོ་  
 བསམ་གཏོང་ཟུང་བཏང་། ད་ལྟའི་བོད་གངས་ཅན་སྤྱོད་ཀྱི་  
 གནས་སྤངས་ཇི་འདྲ་ཡིན་ཀྱང་གྱིས་མཁུའི་ཚོད་ལྟར་བསམ་  
 རྟོ་རྒྱ་ཆེ་གཏོང་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ་བ་དང་། འབྲུང་འགྱུར་



རང་རེ་མུ་མཐུན་དེ་མཐུན་སྦྲིལ་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྦྲིལ་དང་གོང་ལུ་  
 གཅིག་གྲུར་གྱི་རྒྱལ་པ་མི་ཉམས་པ་འབྱུང་རྒྱ་གནད་ཆེ། དེ་ལྟར་  
 འབྱུང་བར་རང་རེ་སོད་པ་མི་རེ་འོ་རེ་ཀུན་གྱིས་འགན་འཁུར་ཏེ་  
 བསྐྱིད་དགོས། དེའང་སོ་སོ་ནས་འགོ་བཙུག་ཏེ་བསྐྱིད་དགོས།

མཐུང་དོན་དུ་ལན་ཡང་བསྐྱར་སིལ་གྲུལ་ལ་སྦྲེབས་ཏེ་ཀུན་  
 དང་མངལ་རྒྱ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་ལོ་བྱུང་། ཀུན་སྦྱོར་གཟུགས་  
 གསལ་མང་དང་གང་ཅིའེ་ཐད་སྤྱན་སྲུང་ཚོགས་པ་འབྱུང་བའི་  
 སློན་འདུན་ལྷུ་ལྷུ་ཡིན། སྤྱགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སླུལ་དེ་ཉོ། །



ས་སྐྱའི་བདག་ཚེན་  
 ཡུན་ཚོགས་པོ་བྲང་  
 མཚོག་ནས་ Seattle ས་  
 སྐྱའི་ཚོས་སྐར་དུ་གདན་  
 ལྷན་བཞེན་དེ་གའི་ཚོས་  
 སྐར་དུ་བྱོན་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༩ ཉིན། སི་ཡ་ཏེམ་ Seattle  
 མ་ཤིང་ལོན་དུ་ཉེན་གཞི་ལྷན་པའི་དཔལ་ས་སྐྱའི་པོ་བྲང་རྣམ་  
 གཉིས་གྱི་ཡ་གྲུལ་སྤུན་ཚོགས་པོ་བྲང་མཚོག་དང་བདག་ལོ་སྐྱ་  
 གཞོགས། འཁོན་གདུང་རྣམས་ནས་རི་ལྷོང་གདན་ལྷན་བཞེན་  
 སྤོན་བྱོན་གོང་མ་ན་རིམ་སྐབས་ལྷོང་ཚོས་དམ་ཟབ་པའི་འབྲེལ་  
 ལམ་སྤུ་མཐུད་སྐྱོང་བྱིང་དཔལ་ལ་རྒྱལ་དབང་ཀལ་པ་མཚོག་  
 ལས་ས་སྐྱའི་ཚོས་སྐར་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་ས་ན་བདག་ལོ་སྐྱ་  
 གཞོགས་དང་འཁོན་གདུང་རྣམ་པ། འདུས་མང་། ཚོས་སྐར་གྱི་  
 ལས་སྤེ་སྤྱི་ནས་མེབས་བསྐྱུ་གཟབ་རྒྱས་ལྷན་གཞུག་ལག་



ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་འཁོན་རིགས་བསྟན་པའི་བདག་  
 ཚེན་འཛིགས་བྲལ་ཕྱུག་ཚོགས་པོ་བྲང་དང་པན་ཚུན་ཐུགས་  
 ལྷང་གཤིན་པའི་ནང་མའི་བཀའ་འཆམས་ཞིབ་སྒྲུབ་ཡུན་རིང་  
 བསྐྱེད་སྤྱོད།

དེ་རྗེས་ཡུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་བདག་མོ་སྐུ་གཞིགས་  
 དང་འཁོན་གདུང་རྣམ་པས་སྐྱེན་དྲངས་ཏེ་ཚོས་སྐར་གྱི་གཅུག་  
 ལག་ཁང་གི་བཞུགས་ཁྲིད་འཁོད་པ་ན། ཕྱུག་ཚོགས་པོ་བྲང་གི་  
 བདག་མོ་སྐུ་གཞིགས་ནས་ཡུལ་དབང་མཚོག་ལ་ཕྱོན་བསྐྱེད་  
 གསུང་བཤད་སྟོན་སྟོན་བསྐྱེད་སྤྱོད་གསལ་དུ།

བཀའ་ཞིས་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་འདྲིང་ཡུལ་དབང་ཀམ་  
 པ་སྐུ་མེད་བཅུ་བདུན་པ་ཚེན་པོ་ཨོ་རྒྱན་འགྲོ་འདུལ་ཐིན་ལས་རྩོ་

ཇི་མཚོག་ཞབས་མོང་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལགས་ན། ས་ཡསྐུ་གོང་མ་  
 བདག་ཚེན་རིན་པོ་ཆེས་གཙོས་པའི་ཕྱུག་ཚོགས་པོ་བྲང་གི་སྐུ་  
 འཁོར་ཡོངས་དང་། ས་སྐུ་དགོན་པའི་སྐུ་ལྷུ་དགེ་འདུན་རྣམ་  
 བ། ས་སྐུ་འཛོམས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡོངས་ནས་དགའ་བསྟེན་  
 རང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་ཡིན།

སྐྱུག་པ་དུ་ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་སྐུ་མེད་བཅུ་དྲུག་པ་  
 རང་བྱུང་རིག་པའི་རྩོ་རྗེ་མཚོག་ཞབས་བཞུགས་པའི་སྐྱབས་  
 ཡསྐུབས་མགོན་བདག་ཚེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཐུགས་འདྲིས་ཡོད་  
 པ་མ་ཟད། ཡགོང་ས་ཡུལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོང་བུ་མཚོག་  
 དང་། བོད་གྱི་རིས་མེད་སྐྱ་ཚེན་རྣམ་པ་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེབས་  
 སྐབས་ཡུན་རིང་དུ་གསོལ་མགོན་ཁང་གཅིག་ཏུ་སྐུ་བཞུགས་



མཛད་། བཟོ་གྱི་ཨ་ཞང་སྡེ་གཞུང་མཚོག་སྐུལ་རིན་པོ་  
 ཆེ་སྐུ་གོང་མ་ཀུན་དགའ་བསྟན་པའི་ཉི་མ་དང་ཡུལ་  
 དབང་ཡུལ་མ་ལ་སྐུ་སྡེ་བཅུ་དྲུག་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་ཞུས་  
 གཉིས་སྐུ་ཚུང་དུས་ནས་སྤྱད་པའི་སྡེ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་  
 དང་། ཡུལ་དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་ཉི་ཨ་ཞང་སྐུལ་སྐུ་  
 རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྤྱད་པའི་ཆེན་པོ་གནང་བ་དང་ཕྱི་ལྷོ་  
 དུ་མེབས་སྐབས་མཚན་མཚན་དག་ལ་མེབས་སྐབས་  
 ཞལ་པར་གནང་སྟེ་བཅར་བཞེན་ཡོད། ས་སྐུ་དཔོན་  
 པ་འདི་ཐོག་མར་དབུ་བཅུ་གསུམ་གནང་མཁན་ཡུལ་  
 མཐོན་བདག་ཆེན་པོ་ཆེ་དང་སྡེ་གཞུང་སྐུ་གོང་མ་  
 ཞུས་གཉིས་ཡིན་ཅོན། ད་ལན་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མ་  
 མཚོག་ས་སྐུ་དཔོན་དུ་མེབས་སྤྱད་པ་འདི་ནི་ཉེན་འབྲེལ་  
 སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་སྐུ་མ་ཞུས་པའི་དམ་ཚིག་གཙང་  
 མ་ཡིན་པའི་རྟོགས་མཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་  
 གདམ། ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཡུལ་དབང་ཡུལ་མ་མཚོག་  
 Seattle ལ་མེད་ས་གཉིས་མེབས་ནས་ལུ་བ་ཕྱོགས་  
 པ་དུ་མ་ལ་འགྲོ་དོན་མཛད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མོད་  
 མི་རྣམས་ལ་གསུང་ཚིག་། བཀའ་སློབ་སྤྱད་པ་རྗེས་  
 ཆེན་པོའི་དང་ནས་སྐུ་ལ། མ་ཟད་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་ལ་  
 བན་ཆེ་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་བར་གནང་བ་ལ་སྤྱད་པ་  
 རྗེས་ཆེ་ལུ་ལྷོ་ཡིན།

འདི་ག་ Seattle དུ་མ་འོངས་པར་ཆེབས་སྐུར་  
 ཡང་ཡང་སྐྱོད་སྤྱད་པ་དང་། ས་སྐུ་དཔོན་པ་ལའང་ཆེབས་  
 སྐུར་གནང་རོགས་གནང་ཞེས་ལུ་ལྷོ་ཡིན། དེ་དང་ལྷན་དུ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་པའི་སྐུ་ལ། སྐུ་ལ་སྐུ། མཁན་པོ་དུ་མ་ཞིག་  
 འདིར་མེབས་གདམ། རྗེས་རྣམས་ལའང་སྤྱད་པ་རྗེས་ལུ་  
 ལྷོ་ཡིན། བཀའ་འདི་ཆེ་ཞེས་དང་།

དེ་རྗེས་ཚོས་སྐར་གྱི་ཚོགས་གཙོ་ཕྱི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་  
 བས་བྱོན་བསུ་དང་སྤྲུགས་རྗེས་གསུང་བཤད་དང་འབྲེལ་  
 བདག་མོ་སྐུ་གཞོགས་ནས་དཔལ་ལྗར་དབང་ལྟམ་  
 བ་མཚོག་ལ་མཐུལ་སྐུ་གསུང་སྤྲུགས་ཉེན་འདེགས་  
 འབུལ་ཞུས།

དེ་རྗེས་ལྗར་དབང་ལྟམ་པ་མཚོག་གིས་འབུལ་  
 བ་ཡོངས་ལ་བཀའ་སྐྱེལ་དོན། དེ་རིང་འདི་ག་ Seattle  
 ས་སྐུའི་ཚོས་སྐར་དུ་བཅར་རྒྱ་སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱུང་།  
 ལས་སྐུའི་ལབདག་ཚེན་སུན་ཚོགས་པོ་མང་སྟོན་འཁོར་  
 དང་བཅས་པ་ཞལ་མཐུལ་སྐལ་བཟང་དུ་གྱུར། དེ་བཞིན་  
 དམིགས་བསལ་འདུ་ཁང་འདིའི་ནང་དུ་འཛོམས་པ་ཀུན་  
 ལ་འཚོམས་འདྲི་དང་བཀའ་ཞུས་བའི་ལོགས་ཡོད།

ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་དཔལ་ས་སྐུ་པ་དང་ཀམ་པའི་  
 སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཚེན་པོ་དང་།  
 ཚོས་དང་སྐུ་སྐྱེད་གྱི་འབྲེལ་བ་གཉིང་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་  
 ལྟར་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལྗར་དབང་ཀམ་པ་སྐུ་ཐོང་བཅུ་  
 རྒྱུག་པ་གོང་དུ་བདག་མོ་སྐུ་གཞོགས་ཀྱིས་བཀའ་གནང་  
 བ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲའི་ང་ཚོའི་དཔལ་ལྗར་སྐུའི་བདག་ཚེན་  
 ལ་སུན་ཚོགས་པོ་མང་དང་དེ་བཞིན་སྡེ་གཞུང་རིན་པོ་ཆེ་  
 ཀུན་ལ་སྤྲུགས་འདྲིས་ཚེན་པོ་ཡོད་པ། ལས་སྟོན་དམ་ཚིག་  
 གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལྟར་ངོས་ནས་ཀྱང་ཐེངས་  
 མང་ཐོས་སྟོང་། དེར་བཞེན་དུ་ལན་ལྗར་དབང་ཀམ་  
 པ་སྐུ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཉེ་དེ་རིང་འདིར་  
 ཡང་བསྐར་ངོས་རང་དངོས་སུ་བཅར་རྒྱ་བྱུང་བ་ངོ་མ་སོ་  
 སོ་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་དང་སྟོབས་པ་སྟེ་རྒྱ་དེ་ལྟར་བྱུང་།  
 དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་དམ་ཚིག་གི་འབྲེལ་བ་མི་རབས་ནས་མི་  
 རབས། བསྐལ་བ་ནས་བསྐལ་བར་གནས་སུབ་རྒྱུའི་དེ་



བ་དེ་ལྟར་ལྷ་བཞེན་ཡོད།

གང་ལྟར་གཤམ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་གོང་དུ་གསུངས་པ་ཇི་  
བཞེན་དེ་ལན་དེ་ལྷ་བུའི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོས་འདྲིང་བཅར་ཏེ།  
འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འདི་ལྷ་བུ་འཛོག་ཐུབ་པར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་  
བྱུང་། དེའང་རོས་རྒྱུང་པ་མེན་པར་ཀམ་ཀེ་ཆང་གི་ཚོས་བརྒྱུད་  
དང་། མ་འོངས་པར་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་སྐྱུ་མེད་འཕྲོན་པར་  
འགྱུར་བ་དེ་དག་ཀྱང་བདག་ཚེན་རིན་པོ་ཆེ་གཙོ་བོར་གྱུར་  
པའི་སྟོན་འཁོར་ལྷན་རྒྱས་ཀྱང་གྲི་ཐུགས་བཅེ་དང་དེ་བཞེན་  
ལ་སྐྱིག་གནང་བ་དེ་དག་ལའང་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་  
ཞེས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

མཐའ་དོན་དུ་ཡ་བདག་ཚེན་ཐུན་ཚོགས་པོ་བྲང་རིན་པོ་  
ཆེ་དེ་ལྟ་དགུང་ན་མཐོ་ཡང་སྤྲད་བརྟན་འཕྲུལ་དོན་དུ་སྐྱུ་ལ་སྐྱུན་  
མེད་པ་དེ་འབྲེལ་ཐོག་ནས་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་ཞིང་གཞེས་ཐུབ་པ།  
དེ་བཞེན་གདུང་སྲས་རྣམ་པ་ཚོ་ཡང་སྐྱུ་ཆེ་བརྟན་པ་དང་བརྟན་  
འཕྲུལ་དོན་ཆེན་མཚན་ཐུབ་པའི་སྟོན་འབྲུན་ཡོད། ཅས་དང་།

དེ་རྗེས་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གིས་འཁོར་གདུང་  
རྣམ་པ་དང་བདག་མོ་སྐྱུ་གཞོགས་དབུ་བཞུགས་ཐོག་གཞུག་ལག་  
ཁང་ནང་གི་དད་ལྷན་པ་ཡོངས་ལ་སྐྱོལ་མའི་བསྐྱུགས་ལུང་སྦྲུལ།

**སྤྲར་བཀའ་སྤྲུལ་དོན།**

རང་རེ་ཀུན་ནས་སྐྱོལ་མ་ཉེར་གཅིག་  
གི་བསྟོད་པ་ཆར་གཅིག་གསུང་འདོན་གྱིས། བདག་ཚེན་རིན་  
པོ་ཆེ་སྟོན་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྐྱུ་ཆེ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་  
བའི་སྤྲད་དུ་ཆར་གཅིག་འདོན་རྒྱ་དང་། རོས་ནས་བརྒྱུ་མས་  
པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པས་དེའང་མཉམ་དུ་འདོན་རྒྱ་ཡིན། ཞེས་  
ཡ་མཐོན་པོ་མཚོག་ནས་གསུང་བཟང་མཚན་དེ་སྐྱོལ་བསྟོད་  
གསུང་འདོན་མཚན།

མཐའ་དབལ་ས་སྐུའི་ཚོས་ཚོགས་གྲི་འདུས་པ་ཀུན་ནས་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་བཅུ་བརྟན་པ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་ཞབས་བརྟན་

གསོལ་འདེབས་དགོན་པ་ནས་  
སྟོན་དུ་བར་སྐྱུན་གྱིས་འབྲེལས་  
སྤེལ་ལྷས་ཏེ་མངལ་ལྷ་བ་སོ་སོའི་  
ཐུག་ཏུ་མཐོན་པོ་མཚོག་གི་སྐྱུ་བར་  
དང་ལྷན་དུ་ལུས་བ་དེར་འདུས་པ་  
ཀུན་ནས་ཆ་མཉམ་དུ་འདོན།

དེ་མཇུག་མཐོན་པོ་མཚོག་  
ཚོགས་ནས་ཞལ་གྲེས་མཚམས་  
ཚོགས་པའི་འགོ་འཛིན་ནས་དེ་  
མ་ཐག་ལག་ཏུ་སྐྱུ་སྤྲད་ཁ་བར་  
ཐོགས་ཏེ་དེར་འདུས་ཡོངས་ལ་བོད་  
སྤྲད་ཐོག་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ལ་  
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་དགོས་པའི་སྐྱུལ་མ་  
མཚན་པ་བཞེན་ཀུན་གྱིས་མཐིན་  
གཅིག་ཏུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷའི་མཐིན་  
སྐྱུ་སྐྱོགས་པར་མཚན།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་དཔལ་  
ས་སྐུའི་དགོན་པ་ལས་ཕྱིར་ཕེབས་  
བསྐྱུངས་སྐབས་གཞི་བཟུང་རབ་ཏུ་  
འབར་བའི་སྤྲད་བྱེད་གྲི་འོད་སྤྲང་  
གིས་མཐོན་པོ་མཚོག་གི་ཆེབས་  
འབྲུལ་གྱི་མཐུར་སྐྱོན་ནས་འཐེན་  
བཞེན་ཡོད་པའི་སྤྲད་ཚུལ་སྤྲིན། མོང་དཔ་གྲི་ཕྱིར་བསྐྱོད་བྱེད་  
བཞེན་པའི་འབྲུལ་པ་རྣམས་ནས་རོ་མཚར་ཆེ་བའི་མངའ་སྡེ་སི་  
ཡ་ཎལ་གྱི་ལྷགས་པར་རྒྱན་དུ་ན་བུན་གྱིས་འཐེབས་པ་སྐྱུའི་  
ངང་ཚུལ་ལ་ཕོད་ཕོད་སྐྱུ་ཚོགས་བྱས། དེ་ཉིན་ཞོགས་པ་སྤྱ་པོར་  
ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་དཔལ་ས་སྐུའི་དགོན་དུ་ཞབས་སོར་མ་





བསྐྱེད་སྤོང་ལོ་ཙམ་དུ་ཉིན་བྱེད་གྱི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་འཇའ་  
གྲུང་གྱིས་སྤུབ་པ་དེར་འདུས་ཀྱན་གྱིས་མཇལ་བས་མགོན་པོ་  
མཚོག་དཔལ་ས་སྐྱེའི་དགོན་དུ་ཆེབས་སྐྱེར་བསྐྱེད་སྤོང་ལོ་  
བསྐྱེད་དཔལ་དུ་གྲུང། འདི་ཉིད་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་ཆེབས་  
སྐྱེར་བསྐྱེད་སྤོང་གི་སྐྱེད་ཚུལ་ཆེས་མཐའ་མ་ལྟ་གྲུང་གྲུང།

དེ་ལྟའི་ངང་ཚུལ་ཐོག་མར་གྲིང་ཆེན་ཨ་རེའི་ཤར་གྱི་མཚོ་རྒྱད།  
དེ་བཞིན་བར་རྒྱབ་གྱི་མཚོ་རྒྱད། དེ་མཇུག་ད་ལྟ་རྒྱབ་གྱི་མཚོ་  
རྒྱད་བཅས་ ལ་རེམ་གྱིས་མཛོན་པར་གྲུང་ཏོ། །







དེར་བརྟེན་ནང་ས་སངས་རྒྱལ་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་གཞུང་  
 ལུགས་ནང་དུ་གསུངས་པ། དཔེར་ན། རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་ལྟ་  
 བུང་ཆ་མཚོན་ན་ཁོང་གི་མཚན་ལ་བྱམས་པ་ལྷོ་བའི་རྒྱ་མཚོན་  
 བེ་ཐོག་མར་ཁོང་གིས་བྱམས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནས་བརྒྱུང་  
 ལྷོ་མཐར་སངས་མ་རྒྱལ་གྱི་བར་དུ་བྱམས་པའི་སེམས་ཁོ་ན་  
 ཉམས་ལེན་མཛད་ཅོང་། དེའི་རྒྱ་མཚོན་གྱིས་མཚན་ལའང་  
 བྱམས་པ་ཞེས་ཐོགས། དཔེར་ན། རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་ཁྱིམ་ཚང་  
 ཞེས་པའི་སྤོང་ནང་དུ་ཞབས་རྗེས་བཞག་པ་ཅས་གྱིས་མི་ཚང་  
 དེའི་ས་ཡི་ཁྱོན་དང་དེ་ལ་མཚེས་པའི་སྲོག་ཆགས་སྲོག་སྐྱར་  
 རྒྱུ་ཆད་གྱིས་འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཞེ་བ་འབྱུང་  
 རྒྱ་དང་ཁོང་གི་བྱམས་པའི་སེམས་དེས་ཀུན་ལ་བྱམས་པས་  
 ཟེན་པའི་ཚོར་སྤང་འབྱུང་བ་གསུངས་ལ་བསྟན་བཅོས་ནང་  
 དུ་ཟེས་པའང་དེ་ལྟར་དང་། དེ་བཞིན་ངོས་ཀྱི་མི་ཚའི་ནང་དུ་  
 དངོས་སུ་ཉམས་སུ་སྤོང་བ་ལྟར་ན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དུ་མ་ཞེས།

མཇལ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཅོང་། དུ་མ་ཞེས་གི་སྐྱེ་མཁུན་ལ་  
 བཅར་བའི་སྐབས་སུ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཐོན་བུ་  
 ཡིད་མ་བདེ་བ་དང་ཡིད་སྲོང་སྲོང་པོའམ་མི་བདེའི་རྣམ་བཤོད་  
 གྲང་ལྷ་མ་དེའི་སྐྱེ་མཁུན་ལ་བཅར་བར་བརྟེན་ནས་དམིགས་  
 བསལ་གང་མ་བཞུས་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་རྟོག་དེ་དག་  
 ཞེ་ནས་སེམས་ལ་ཞེ་བ་འབྱུང་རྒྱ་དང་། དེར་བརྟེན་ཐོག་མར་  
 ལྷ་མ་མཇལ་དུ་བསྐྱེད་སྐབས་སེམས་ལ་རྣམ་རྟོག་དུ་མ་ཡོད་  
 གྲང་ལྷ་མ་མཇལ་བའི་རྗེས་སུ་སེམས་ཞེ་བདེར་གྱུར་ནས་རྒྱར་  
 ལོག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞེས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།  
 ཡིན་ཡང་ཚོས་ཉམས་ལེན་པ་ཁོ་ནར་ལྡན་པ་གང་ཡང་  
 མིན་ལ་བཅེ་བའི་རུས་པ་ནི་རང་རེ་ཀུན་ལ་ལྡན། དཔེ་མཚོན་  
 ཞེས་བཞེད་ན། མ་ཡི་བཅེ་བའི་རུས་ལུགས་ཆེན་ཡོད་པ་ཞེས་  
 དང་མི་ཚང་དེའི་ནང་དུ་ཨ་མ་ཡོད་ན་མི་ཚང་དེ་བཅེ་བས་ཁྱབ་  
 ཐུབ་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྤང་ང་ཚོར་འབྱུང་ལུས་དང་། མི་ཚང་ཞེས།



གི་ནང་དུ་བརྗེ་བ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ཅིག་མཆིས་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་ཚང་དེ་གང་མོར་ཚོར་ལ་བརྗེ་བ་དང་བྲལ་ན་འོ་སྤྱིད་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་དུ་སྐྱེད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་བརྗེ་བའི་རྣམས་པ་དང་བྲམས་བརྗེའི་རྣམས་པ་ཞེས་པ་རང་རེ་ཀུན་ལ་ལྡན། བྲམས་པ་དང་བརྗེ་བའི་རྣམས་པ་ཆེན་པོ་དེ་དག་རང་རེ་སྐྱོན་མོང་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཏུ་དོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱིང་རྗེ་མི་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་བསམ་ཤེས་བཀྲིས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་ལ། མི་ཞིག་ལ་ཡང་སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཀྱང་མིན། སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པ་ཡང་སྤྱིང་རྗེ་དེ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་བྲས་ཆེ་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ་མང་དུ་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཆེ། སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པ་ཡང་སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚོར་བ་རྒྱང་བ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིང་རྗེ་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་ལས་འདོན་པར་བཀྲིད་གྱི་ཡིན་བསམ་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཤུགས་དང་འབྲེལ་བ་འགྱུར་རྒྱ་

ཞིག་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ། སྤྱིང་རྗེའི་བསམ་པ་ཞེས་པ་རང་ཉིད་བསྟོ་བའི་བསམ་པ་ཡོད་དགོས། དེ་བཞིན་དངོས་སུ་ལག་ལེན་དང་བྱ་བ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། སྤྱིང་རྗེ་པའི་ཡུལ་པར་སྤྱོད་པའི་དེར་ཡོད་པ་དང་སྤྱིང་རྗེ་མཁའ་གྱི་གང་ཟག་གཅིག་འདི་གར་ཡོད་པ་དང་། དེ་གཉིས་དབར་ལ་ཐ་དད་གྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འབྲེལ་ཚོར་སྣང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པ་མ་ཡིན་པར། སྤྱིང་རྗེ་ཞེས་པ་སྤྱིང་རྗེ་པའི་ཡུལ་དེ་དང་སྤྱིང་རྗེ་མཁའ་གྱི་གང་ཟག་དབར་དབྱེ་བ་མེད་པའམ་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་པའི་ཚོར་སྣང་ཐོག་ནས་སྤྱིང་རྗེ་སྤྱོད་དགོས། མོ་སོས་གང་ཟག་པ་རོལ་པོའི་ཆ་ཤས་ཡོངས་རྫོགས་ཚོར་བྱུང་བའི་སྟོན་སྤྱིང་རྗེ་སྟོན་དགོས། དེར་བརྟེན་སྤྱིང་རྗེ་ཉམས་ལེན་བཀྲིས་པའི་སྐབས་ལ་རང་དང་གཞན་གྱི་མཚམས་ལས་བཞུག་དགོས། རང་རེ་སྟོན་འདོགས་དང་སྐྱར་འདེབས་དུ་མ་བཀྲིད་ཀྱང་དོན་དམ་དུ་འགྲོ་བ་མའི་བདེ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་གྱི་

འབྲེལ་བ། སོ་སོ་རང་དབང་གི་སློབ་མཁུ་འཛོལ་བ་ལྟ་བུ་མེད་པར་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་གྱིས་འཛོལ་དགོས། དེར་བརྟེན་སོ་སོའི་མང་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཐོག་ཏུ་སྲིང་སློབ་སྟེ་མཐོ་བསམ་གཏོང་དགོས། ཞེས་དང་།

མཐུག་ཏུ་ན་གཞོན་སློབ་སྟུག་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་འདི་ཁག་ལ་བཀའ་ལན་དང་། དམིགས་བསམ་འབར་མ་སྐྱབས་བཅོམ་བའི་སློབ་སྟུག་རྣམས་ལ་མངལ་འཕྲད་ཀྱིས་འབར་མའི་ནང་དུ་དཀའ་སྟུག་རི་སྲུང་གི་དངོས་མཚོན་བརྟན་བྱང་ Finding home ཞེག་བརྟན་ཤེལ་ཐོག་ནས་གཞིགས་འབྲུལ་ཞུས་པ་ཚོགས་ར་ཡོངས་ནས་དབྱེས་གཞིགས་དང་བཀའ་འདི་ལྷ་ཐང་ལ་བཀའ་སྐུལ་དོན།

གོང་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་རང་དང་གཞན་གྱི་བདེ་སྟུག་ཐ་དང་དུ་འཛིན་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་གཅིག་ཤུ་ལས་མི་གཞན་གྱི་བདེ་སྟུག་ལ་མཐོ་བསམ་མི་གཏོང་བ་དང་ཡང་ན་རང་གི་ཁེ་ཕན་བརྟུག་རྒྱུའི་སྲུང་དུ་གཞན་ལ་སྟུག་པོ་གཏོང་བའི་གནས་ཚུལ་དུ་མ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རང་འེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། མི་གཞན་ལ་དཀའ་ངལ་བྱང་ན་དེས་དངོས་ཤུགས་བརྟུན་གསུམ་དུ་རང་ཉིད་ལ་འང་ལེགས་པོ་ཞེག་འབྲུང་གི་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་ང་ཚོས་རྟོགས་དགོས། ཞེས་དང་།

ཕྱི་རྒྱུད་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་གསུང་ཚོས་བརྟུངས་སྐབས་སྐབས་རྗེ་རྟོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་འཇུག་པོ་ཆེན་མོ་དུ་འཁྲིད་པའི་ཚོས་ཚོགས་རྒྱ་ལྡན་པོ་རྩི་ནས་གོ་སྐྱེག་བརྟུངས་དོན་ལྟར་ཕྱི་རྒྱུད་རྗེའི་ལས་ལ་སྐུལ་བའི་འབོད་སྒྲ། ། ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བཀའ་སྐུལ་དོན།

དགོང་ཚོ་བདེ་ལེགས། ལ་ལས་དབྱིན་སྐད་ཤེས་སམ་ཞེས་འདི་མི་བྱང་། དོས་ནས་དབྱིན་སྐད་སྲུངས་ཏེ་ཐབས་ཆག་ཅིག་

ཤེས། དོས་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་ཐོད་སྐད་བརྗོད་མེད་ཐོག་སྐད་ཡིག་གཉིས་པ་ཐོག་མར་ལོ་བདུན་སྐབས་སུ་ ABCD དབྱིན་སྐད་སྲུངས། དབྱིན་དགེ་སྲི་མིང་བཤོང་རྗེས་སུ་མཚུར་སུ་དགོན་ཏུ་འདུག་མི་ཚོག་པ་བཞོས་སྟབས། དབྱིན་སྐད་བསྐྱབ་མཚམས་འཛོག་དགོས་ལྟར། དེ་རྗེས་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་ཏེ་དབྱིན་རི་ལོ་ལྷ་དུག་ཅམ་སྲུངས་ཀྱང་སུ་མཐུད་དེ་སྲོང་ཁོམ་དཔེན། ལོ་གཅིག་ལ་ཆོ་བ་ལྷ་དུག་ཅམ་ཡིན། ཡིན་ཡང་དབྱིན་སྐད་ཅུང་གོ། །ཤོད་རྒྱར་དུང་དཀའ་ངལ་མཆིས། ལེགས་པོས་དབྱིན་རི་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཁུལ་དུ་བསྐྱེད་ན་ལེགས་སྟུམ། དེ་མིན་རྟོག་པོ་བཞོངས་ཡིན། ཞེས་དང་།

**ཚོས་ལ་ཉིན།** ལྗུལ་དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་རྒྱལ་གཉིས་སྟུག་ཅམ་རིང་ཨ་རིང་ཚོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་མཚན་འཕྲིན་དང་ཆེས་མཐོའི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁག་ཏུ་བཟོ་སྐྱེད་གསུང་བཤད་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོལ་ལེགས་པར་བརྟུངས་མཐར་དེའང་མང་ཚོགས་ལ་ཉིན་མཐར་མའི་གསུང་ཚོས་ཕྱིར་རྒྱ་ལྡན་ཀྱང་ཆུབ་ཚོས་ཚོགས་སུ་བརྟུང་དུ་སྒྲིང་རྗེའི་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞིའི་སློབ་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གསུང་ཚོས་བརྟུངས།

**ཕྱི་རྒྱུད་གསུང་ཚོས་ལེ་ཆོན་གཉིས་པར།** །སྒྲིང་རྗེའི་ལས་ལ་སྐུལ་བའི་འབོད་སྒྲ་ཞེས་པའི་ཐོག་གསུང་ཚོས་སྐུལ་ཅིང་། དེ་ཉིད་སྐབས་རྗེ་རྟོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་འཇུག་པོ་ཆེན་མོ་དུ་འཁྲིད་པའི་ཚོས་ཚོགས་རྒྱ་ལྡན་པོ་རྩིའི་ཚོགས་པ་ནས་གོ་སྐྱེག་བརྟུངས་ཤིང་གསུང་སྐྱུར་བྱེད་པོ་མི་ཉ་བཤི་ལར་དེ་མར་ཡིན། རྒྱ་ལྡན་ཀྱང་ཆུབ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིས་གོ་སྐྱེག་ཞུས་ཏེ་མི་མང་འདུས་པ་ཆེག་སྲོང་བདུན་བརྒྱ་ཅམ་ལ་སྒྲིང་རྗེའི་རྣམ་འབྲུང་ཏེ་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྒྲིང་རྗེའི་ལག་ལེན་རི་ལྟར་བཟུང་ཕྱོགས་དང་། རྒྱུད་ཉིད་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སློབ་མཁུ་མི་དང་མའི་



བར་དང་། མི་དང་ཁོར་ལུག་བར། མི་དང་དུད་འགོ་སོགས་ཀྱི་  
 བར་དུ་འབྲེལ་ལམ་ཉེ་བུ་བཏང་སྟེ་སྟོང་བཅེ་དང་བྱམས་སེམས་  
 སོགས་ཇི་ལྟར་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་བཀའ་སློབ་  
 དང་བཟོ་སྐྱེད་རིན་ཐང་ལྡན་པ་བཀའ་འདྲིན་སྦྱུང་། དེ་ཉིན་དགོང་  
 མོའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་ལུགས་ལྟར་གྱི་མཐོན་བསུ་གསོལ་ཇ་དང་  
 བཀའ་མོལ་གྱི་མཇུག་རིམ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་ལྟར་གྲོང་ཁྱེར་སི་  
 ཡ་ཏལ་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཆེན་མོ་ཟུར་པ་སྟེ། ད་ལྟར་ཁོར་ལུག་སྲུང་  
 སྐྱོབ་ཀྱི་ཕྱག་ལས་རྒྱ་ཆེན་གནང་མཁན་དེ་ཆར་ཁྱིའི་ཁོར་ལིན་  
 དང་། མེག་ཁོར་སི་ཇི་གཞན་པན་ཆོགས་པའི་འགན་འཛིན་ཟུར་  
 པ། འཇུག་སྤྱི་དུ་གྲགས་ཅན་གྱི་ཆོང་ལས་ཁང་ཨ་མ་རྫོན་ཀྱིང་  
 ཁོལ་གྱི་འགན་འཛིན་གཞོན་པ་སོགས་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་  
 ཆོས་ལུགས་དང་བཅས་པའི་གནད་ཡོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཆེ་ཁག་མང་  
 བོས་ཡད་པལ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཆོག་གྲོང་ཁྱེར་སི་ཡ་ཏལ་  
 དུ་ཆེབས་སྐྱུར་གནང་བར་དགའ་བསུ་དང་གུས་འདུད་འཚོམས་

འདྲི་བཅས་ཞུས་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་གནང་བས་ཀྱི་ཨ་  
 རིའི་ལུལ་མི་རང་བཞིན་པས་སྐོལ་རྒྱུན་དང་མཐུན་པའི་དགའ་  
 བསུ་ཞུས་ཏེ་ས་གཞི་རིལ་བུ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིན་ལ་ཁྱེད་དང་  
 དགོན་མཆོག་གི་དྲིན་གྱིས་འདྲིལ་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཞི་བདེ་  
 འབྱུང་ངེས་ཞེས་ཆེ་བསྟོན་དང་། སྟོང་ཇེ་དང་ཁོར་ལུག་སོག་  
 ཏུ་ལས་དོན་བྱ་གཞག་སྟེལ་བཞིན་པའི་སྐོབ་སྤྱོད་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་  
 གཙོས་བཀའ་འདྲི་ཞུ་མཁན་ཀུན་ལ་བཀའ་ལན་ཟབ་རྒྱས་སྦྱུང་།  
 ཏེ་ཨ་མི་དེ་ཀར་ཆེབས་སྐྱུར་ཐེངས་གསུམ་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་  
 མཇུག་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་ལེགས་པར་གྲུབ་པོ། །



དང་། ཞབས་བརྟན། བསྟན་རྒྱས་སློན་ལམ་གྱིས་མཐའ་བརྒྱན་  
 ཉེ་སྤྱོད་ཚབ་རྣམས་ལ་མངལ་ཁ་དང་བཀའ་འཇམས་ཞིབ་ལྷུག་  
 བསྐྱེད་ཉེ་སྤྱོད་བཞུགས་མངོན།

**ཚེས་ ༡༥ ཉིན** དེའི་ the greed ཁང་བཟང་དུ་  
 སྐར་པའི་སྐྱོ་བྱང་ནས་དེ་སྤྱི་དོན་གཅོད་དང་ལ་དུགས་སྐྱོ་མ་  
 མོ་བཟང་། རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྤྱི་བཙུན་སྤེལ་བ་སྤྱི་  
 ཞབས་མཚོག་དང་དབུས་པོད་མིའི་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་  
 སྤྱི་བཙུན་སྤེལ་གྱིས་གཙོས་པའི་གནད་ཆེད་སྤྱི་མགོན་དང་།  
 རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ནས་ཕེབས་པའི་དགོན་པ་ཁག་གི་སྤྱི་  
 ཚབ་མཁའ་པོ་ཕྱག་མཛོད་ལས་སྤེལ་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་  
 གསོལ་སྟོན་བཞུགས།

**ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༢ ཉིན།** རྒྱལ་ས་དེ་སྤྱི་ནས་མཁའ་ལམ་  
 བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་གལ་གནས་ཐང་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད། འོན་པསུར་  
 རིས་མེད་བསྟན་པའི་ཡ་སྤྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་རིན་  
 པོ་ཆེ་དང་། འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་ལྷུ་དབང་དོར་རྗེ་དང་  
 རིན་པོ་ཆེ། བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་འབྲུག་། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྟོད་ལྷ་  
 ཚང་གི་ཕྱག་མཛོད། གདན་ས་དཔལ་སྤྱངས་ཤེས་རབ་སྤྱིང་གི་

ཕྱག་མཛོད་དང་འདུས་མང་ནས་འཕམ་གདུགས་རྒྱལ་གསུམ་  
 དང་མཚོད་རྗེས་སྤྱོད་ཚོགས་ཐོགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུག་  
 པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁམས་སྐར་གདན་ས་བཟུལ་ཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་  
 འདུས་དམངས་རྣམས་ལ། ཉེ་ལོ་ཕྱག་བརྟན་དགོན་གྱི་འདུས་མང་  
 རྣམས་ལ། འཕམ་དང་ཚོན་ཉེ་པའི་དང་ལྷན་མི་མང་། རྒྱ་སའི་དང་  
 ལྷན་མི་དམངས་དང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་ལྷན་པ་བཙུན་ནས་འོན་  
 བསྐྱེད་གཟབ་རྒྱས་ཞུས།

གསར་ཆེན་བསྟན་པའི་གཞུང་ཡས་ཁང་དུ་ཞབས་  
 སོར་འཁོད་མཚམས་རྒྱུད་སྟོད་ལྷ་ཚང་གི་སྤྱི་དབུ་རིན་པོ་  
 ཆེ་མཚོག་གིས་དབུས་རྒྱུད་པའི་འདུས་པ་ཡོངས་དང་།  
 རང་རིགས་གཙོ་གྱུར་འཇམ་སྤྱིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་དང་ལྷན་པ་སྟོད་  
 ཕྱག་ནས་དཀར་གཙང་གི་མངལ་དང་དང་མཚོད་རྗེས་སྤྱོད་ཚོགས་  
 ཐོགས་ཉེ་འོན་བསྐྱེད་ཞུས།

དེ་ཉིང་དུས་མཁའ་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་ཡ་རྒྱལ་དབང་  
 མཚོག་དང་ཡ་སྤྱབས་རྗེ་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་  
 བཞུགས་ཀྱིས་བཀའ་བཞུགས་སོགས་གསུང་སྐོང་ཞིབ་ལྷུག་གིས་  
 སྤྱི་བཞུགས་མངོན། །



ཡུལ་ལྗོངས་ཀྱི་བྱམས་  
མགོན་ཏཱ་ལའི་སི་ཏུ་  
རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་  
རྒྱུད་རྒྱུད་ཏུ་ཆེད་  
ཕྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་ལ།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༥ ཉིན། ཡུལ་ལྗོངས་ཀྱི་བྱམས་  
མགོན་ཏཱ་ལའི་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་གདན་ས་  
དཔལ་ལྷན་པུང་ལེ་ལེ་རབ་སྒྲིབ་ནས་ལེགས་འདུལ་བརྒྱུད་  
དེ་རྒྱུད་སྟོན་ཏུ་ཕྱོད། དཔལ་ལྷན་སྟོན་རྒྱུད་གྲུ་ཚང་གི་  
ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་པུང་དང་སྐར་པའི་ལས་སྐྱེའི་  
འགོ་བྱེད་དང་ལས་སྐྱེ་ཡོངས། རིས་མེད་ཚོས་སྤྲོད་པའི་  
ནས་ལེགས་པའི་འཇང་བཀའ་འགྲུར་འདུལ་འཇུག་ལུ་

བསྐྱེད་མཁའ་ལྷན་ཀྱི་ནས་ལ། ཕྱི་ནང་དང་ལྷན་པ་བཅས་  
ནས་ཕྱོད་བསྐྱེད་ལུས། དུས་མཐུན་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་  
མཇུག་འཕམ་སྟོན་བཞུགས་ཀྱིས་བྱམས་མགོན་ཏཱ་ལའི་སི་  
ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཡུལ་དབང་མཆོག་ལ་མཇུག་ཉེན་  
གསུམ་བཞུགས་སྤེལ་ལེགས་བཞུགས་བཞུགས་ཀྱིས་དུ་འཁོད་  
ཉེན་ཡབ་སྐུ་ལེགས་རྒྱས་སུ་བཞུགས་སོ། །



འབྲུག་ལྗོངས་ལྷན་པུང་གི་བྱམས་མགོན་ཏཱ་ལའི་སི་ཏུ་  
རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཕྱོད་པ་བསྐྱེད་པ་ལ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༥ ཉིན། ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་  
མཆོག་གིས་བཞུགས་མཚར་དུས་མཐུན་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་  
འབྲུག་ལྗོངས་ལྷན་པུང་གི་ཆེས་མཐོའི་གཞུགས་ལག་སྐྱོབ་གཉེན་  
ཁང་དང་། ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཞུགས་ལག་སྐྱོབ་གཉེན་  
ཁང་གི། གཞུགས་གསལ་ Jawaharlal Nehru University  
(JNU) དང་། Delhi University, Central University of  
Gujarat. Central University of Tibetan Studies དང་།



Ambedkar University (Delhi) and Delhi University  
 མཐོ་སློབ་ཁག་གྱའི་དགོ་ཀན་དང་སློབ་སྤྱི་ཚན་མས་ལ། ཚེས་  
 ༥ ཉན་ཚེས་ ༡༦ ཉིན་བར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་དང་།  
 དཔལ་འབྱོར། རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲེལ་ལམ། ཆབ་སྲིད་རིག་པ། ཚེས་  
 རིག་སྐྱུ་ཅུལ། མཚན་ཉིད། དེད་གི་བྱུང་རབས། དཔེ་མཛོད་ཀྱི་  
 རིག་མཛོད་དང་སློབ་ཞབས་ཀྱི་བཟོད་གཞི་གཙོ་མོར་གྱུར་པའི་  
 བཟོད་གཞི་འདྲ་མིན་དུ་མའི་ཐད་ལ། ལྷ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་མཁའ་བ་

མཚན་ཉན་སྤྱི་ཚོགས་ཚེས་མོ་མཛོད་དེ་ལམ་སློབ་ཟབ་སློང་  
 གི་བཀའ་བྲིད་གནད་སློབ་བསྐྱེད་སྤྱོད།  
 རྒྱ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ ཉན་ཚེས་ ༦ ཚེས་ ༡༦ བར་དགོ་སློབ་  
 ཚན་མས་ཀྱི་འབྲེལ་བཞུད་དང་ཟས་སོང་འདུག་གནས་ཀྱི་འཕྲོ་ཕྱོག་  
 གུན་མཚུར་སྐར་ཆེ་བའི་གུན་སློང་ཐེབས་ཅ་ཁང་གིས་སྤུལ།



གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུའི་གཞི་ལ། རྗེས་རིག་བཀའ་སློབ་ནས་  
འོན་པས་དང་ཚོགས་འདུའི་དོ་སྤོང་གི་གསུང་བཤད། མིང་  
སྤོང་སྤོང་འཇུག་མཚོག་གིས་བཀའ་ཤག་གི་གསུང་བཤད།  
ལྷན་ཚོགས་དབུ་འབྱེད་ཉེན་ལ་ཡུལ་དབང་ཡཀམ་པ་  
མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་དོན། དེ་རིང་ཚོས་ཚོགས་ཐངས་བུ་  
གཉེས་པའི་སྐབས་ལ་ཆེབས་སྐྱུང་བསྐྱངས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་  
རིས་མེད་ཀྱི་བསྟན་པའི་བདག་པོ་རྣམ་པ། གདན་ས་ཁག་དང་  
བྲམ་ཚང་གི་མཁའ་པོ་རྣམ་པ། དེ་བཞིན་རང་རེའི་དབུས་བོད་མིའི་  
མཚན་གཙོ་རྣམ་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་འདྲིང་མེབས་པ་རྣམས་  
ལ་དོས་ནས་ཐོག་མར་གྲུས་བསྐྱེད་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་  
བདེ་ལེགས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། དེ་གི་ལོད་དུ་ཚོས་རིག་བཀའ་སློབ་ཀྱི་  
གསུང་བཤད་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་རང་རེའི་མིང་སྤོང་མཚོག་གི་  
གསུང་བཤད་ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པ་གནང་། དེའི་གཞུག་ཏུ་རང་རེའི་  
ལྷ་ཆེན་ཁག་རྣམ་པས་བཀའ་སློབ་དུ་མ་གནང་བེད། ལམ་ཆེར་  
དོས་ནས་ལྷ་སྐྱེས་པ་གོང་དུ་རྣམ་པ་ཚོས་གསུང་བེད་སྐྱེས། དོས་  
ནས་དེ་གི་ལྷ་སྐྱེས་ལྷ་སྐྱེས་ལྷ་སྐྱེས་ལྷ་སྐྱེས་ལྷ་སྐྱེས་ལྷ་སྐྱེས་  
པ་ཚོ་གཅིག་གིས་གསུང་གཉེས་ཀྱིས་གསུངས་ཐེད། དོས་ནས་  
ལྷ་རྒྱ་མ་སྐྱེས་པ་ལྷ་བྱ་གྱུར། རྒྱུ་མ་པོད་དུ་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་  
རྣམས་དང་གཤུང་བྱུང་བོན་དང་བཅས་པ་ཀུན་ཞལ་འཛོམས་  
ཉེ་འདྲི་ལྷ་བྱའི་ཚོགས་འདུ་རྒྱས་འཛོམས་བསྐྱུང་རྒྱུའི་ཕྱགས་  
སོལ་གང་ཡང་མེད། རང་རེ་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེབས་པའི་རྗེས་སུ་  
ཡམོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་སྐབས་ཆེན་ཕྱགས་  
བཞེད་རྒྱ་ཆེར་མཚན་པའི་སྤོང་ནས་འདྲི་ལྷ་བྱའི་ཚོགས་འདུ་སྤོང་  
ཚོགས་བསྐྱངས་ཉེ་དུ་ལྷ་བར་དུ་ཐངས་བུ་གཉེས་སུ་བསྤོང་  
ལུས། དེའི་སྐོག་ནས་སྤོང་གཅིག་ནས་གང་མཚོན་བཞེད་  
ཡོད་དམ་ཞེས། རང་རེ་ཚོས་བརྒྱད་ཀུན་ང་ཆེན་པོ། ཁོ་རྒྱུང་  
དུ། ང་རྩ་ཆེན་པོ། ཁོ་དེ་ཙམ་མ་རེད་ཅེས་པའི་གཟིགས་ཚུལ་

མ་ཡིན་པར་རང་རེ་ཚོས་བརྒྱད་ཀུན་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྷ་སྐྱེས་  
འཛོམ་ཉེ་དེ་ལྷ་བྱའི་ཚོགས་མཉམ་དུ་འཛོམས་སྐྱེ། དེ་བཞིན་  
བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་བོད་མི་རིགས་གཅིག་དང་བཅས་  
པ་ཉག་སྤེལ་བའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལ་སྐྱེབས་ཡོད་ཅན། རང་རེ་ཀུན་  
ལུང་བ་སྤེལ་གྱི་སྤོང་ནས་སྤེལ་ལས་གནང་རྒྱ་གལ་གནང་  
ཆེ། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྤོང་རྣམས་པ། དེ་བཞིན་  
དགེ་འདུན་པ་རྣམས་པ་བོད་ཀྱི་སྤོང་ཚོགས་ནང་ལ་ཕྱགས་རྒྱུ་ཆེན་  
པོ་སྤོང་པ་དང་དུས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར། རྣམས་པ་ཚོའི་དགོངས་པ་  
བཞེས་སྤོངས་དང་སྤེལ་ལས་གནང་སྤོངས་དེ་དག་ཐང་གར་བོད་  
མིའི་རྩ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། བོད་མིའི་འབྲེལ་ཕྱགས་  
རྒྱང་གསུམ་གྱི་པན་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་གྱུར། ཡང་ནས་  
ཡང་དུ་འདྲི་ལྷ་བྱའི་ཚོགས་འདུ་སྤོང་ཚོགས་བསྐྱུང་རྒྱ། བན་  
རྩོན་བཀའ་བསྐྱུང་བསྐྱུང་རྒྱ། དེའི་སྐོག་ཏུ་ཡམོང་ས་ཡསྐབས་  
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཕྱགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་གང་མཚོས་  
པ་མར་བཀའ་སློབ་ལམ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་རྒྱ་འབྲུང་བ་ཏུ་ཅང་གིས་རྩ་  
ཆེན་པོ་དང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་གྱུར། དེ་ལྷ་བྱའི་ཚོགས་འདུ་  
དུ་ལྷ་བར་དུ་རྒྱུན་སྤོང་སྤེལ་པ་ཏུ་ཅང་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་  
དོས་འཛོམ་ལྷ་བཞེད་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཚོགས་འདུ་གོ་སྐྱིག་  
གནང་མཁའ་ཚོས་རིག་སྤོང་ཁང་ལྷ་བྱ་ཆ་མཚོན་ན་དོས་དང་  
རྒྱུན་གཏན་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོར་གྱུར། ཁོང་རྣམས་པའི་ཕྱག་ལས་  
རི་ལྷར་གནང་བཞེད་ཡོད་པ། ལྷ་ལ་རི་ཙམ་བསྤོང་གི་ཡོད་  
པ་རྒྱུན་གཏན་དོས་ནས་མཚོང་བཞེད་པར་གྱུར། མཚོམས་རེ་  
དོས་ནས་དབུ་རྒྱུང་རང་རེའི་ཚོས་རིག་བཀའ་སློབ་དང་མཉམ་  
དུ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བའི་སྐབས་ལ་དོས་ལྷ་བྱ་སྤོང་ཆེན་གྱི་མིང་  
འཁུང་ཡང་མཚོམས་རེ་ཚོས་རིག་བཀའ་སློབ་འདྲི་བསྟན་པའི་  
དོན་དུ་ཤེས་ལེན་དང་ལས་ཆེ་བ་མེད་དམ་སྐྱེས། ཤེས་ཀྱི་སེམས་  
འཁུང་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་གནང་བཞེད་མཚོས། དོས་རང་ཁ་ནང་དུ་

བསྐྱོར་ཏེ་མཐོ་བསམ་བཏང་སྐབས་མཚམས་རེ་དེ་ཅམ་མེད་  
 བསྐྱོད་གཡེང་ཤོར་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་འབྱུང་། དེར་བརྟེན་ཁོང་  
 རྣམ་པ་བྱུག་ལས་གཞན་མི་ལ་ལས་སྤྱོད་ལོ་ཞིག་མེད། མ་གཞི་  
 རྒྱན་གཏན་ལས་ཀ་ལས་མིར་མིས་ཁ་གཏོང་རྒྱ་དང་། གཅིག་  
 འགྲིག་གི་མི་གདའ་གཉེས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཁ་གཏོང་  
 མཁལ་མང་བ་ལས། དཀའ་ལས་མི་ཅམ་ཡོད་འབད་བརྟེན་ག་  
 ཚོད་ཅམ་བཞིན་མི་ཚོས་དེ་ཅམ་མཐོང་བཞིན་མེད། རྒྱ་མཚོན་  
 དེར་བརྟེན་ནས་ཚོས་དོན་སྣོན་ཁང་གི་དོས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་  
 རང་རེའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཤོ་སྤྲིག་གནང་རྒྱ། རྒྱན་སྐྱོང་གནང་  
 རྒྱའི་ཐོག་ལ་འབད་བརྟེན་རབ་དང་རིམ་པ་དུ་མ་གནང་ཡོད་  
 པ་དེ་ལ་དོས་ནས་ད་ལན་གྱི་ཤོ་སྤྲིག་འདི་བརྒྱུད་དེ་དམིགས་  
 བསལ་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་ཡིན།

ད་ལྟའི་དུས་ཚོད་ལ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བསྟན་པ་  
 ཤོར་དུ་སྤོང་སྤོང་གིས་གསུང་བཤད་གནང་བ་མི་བཞིན་རེ་བ་  
 ཡོད་པ་གཅིག་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་གང་ལྟར་གནས་ཚུལ་གཉེས་  
 འཛོམས་ཤིག་གི་དུས་ཚོད་ལ་སྤེལ་སྟུང་། རེ་བ་ཡོད་པ་ཞེས་  
 པ་ཤོར་དུ་གསུངས་པ་མི་བཞིན། དཔེར་ན། དེར་སང་འཇམ་  
 ལུ་མྱིང་གི་ཐོག་ཏུ་བཟོ་བྱ་སྟུན་གྲགས་ཅན་སྟུ་ལྟམ་དང་དོདེབ་  
 ཀྱི་བཟོ་བྱ་སྟུན་གྲགས་ཅན་དུ་མའི་དབུ་འཛིན་དེ་དག་ཀྱང་དེར་  
 སང་དམིགས་བསལ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འབྱུང་རྒྱུར་དོ་སྣང་  
 བྱེད་པ། དེ་བཞིན་སྐོམ་ཉམས་ལེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་བཞིན་ཡོད།  
 ཁོང་ཚོས་དམིགས་བསལ་ནང་ཚོས་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྐད་ཆ་མི་  
 བཤད་ཀྱང་དེ་དག་གི་འདོད་ཚུལ་སྤྱིར་ཤོ་ནང་ཚོས་ལས་བྱུང་།  
 ཉེ་ཆར་དོས་རང་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཨ་རི་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན། ལྷ་ལྟམ་  
 དང་དོདེབ་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཨ་མ་དེ་དག་ནང་དུ་བསྐྱོད་སྐབས།  
 དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྐོམ་ལ་གཞོལ་སའི་དམིགས་བསལ་ཁང་བ་  
 དེ་ལྟ་བུ་མཆིས། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས་

མར་གསུང་རྒྱའི་ཉམས་ལེན། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་འབྱུང་རྒྱ། དེ་  
 བཞིན་རྟེན་འབྱུང་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ཏུ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱ་  
 བཞིན་པའི་མཐོང་སྣང་དེ་ལྟར་བྱུང་། རྒྱ་མཚོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་  
 རྣམ་སྤྱོགས་གཅིག་ནས་དོ་སྣང་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་། སྤྱོགས་  
 གཞན་ཞིག་ནས་ཤོར་དུ་གསུངས་པ་མི་བཞིན་རང་རེར་ཉེན་ཁ་  
 ཞིག་ཀྱང་འཕྲད། དཔེར་ན། ལང་པའི་ནང་དུ་ནང་བ་དང་ཚོས་  
 ལུགས་གཞན་མན་ཚུན་དབར་རྟོག་འཛིང་གི་འཕམ་ཚོད་འབྱུང་  
 རྒྱའི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་ཆེན་ཡིན་པའི་རྣམ་པ་མཆིས། དོས་རང་  
 ཨ་རིར་བསྐྱོད་པའི་སྐབས་ལ་འབར་མ་བཅན་སྤོལ་བ་ཁ་ཤས་  
 ཐུག་འཕྲད་བྱུང་། ཁྱེད་རང་ཚོ་ནང་པའི་དབུ་འཛིན་ཡིན་ཅ་  
 བ་ཁྱེད་རང་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་གཅིག་བྱེད་དོགས་ཀྱིས།  
 ཁོང་ཚོར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་སྐོར་བཤད། དེ་  
 བཞིན་ཨ་རིའི་གཞུང་གི་མི་སྣ་ཐུག་པའི་སྐབས་ལ་སྐད་ཆ་དང་  
 ཤོ་བཤད་རྒྱུར་ལལ་ཆེར་འབར་མ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་  
 དུ་མ་བཤད། རྒྱ་མཚོན་དེར་བརྟེན་ནས་གཅིག་བྱས་ཆེ་རང་རེ་  
 ཚོགས་འདུ་འདི་ལ་དོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཡིན་དང་མིན་དོས་  
 རྣམ་ལུ་མ་ཤེས། དེ་ཚོའི་ཐོག་ཏུ་རང་རེ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བ་  
 སངས་རྒྱས་པའི་བླ་ཆེན་ཀུན་འཛོམས་ཡོད་ཅ་ན། རང་ཚོས་དེའི་  
 ཐོག་ཏུ་དཤོངས་པ་བཞེས་སྤྱོགས་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ། དེའི་ཐོག་ཏུ་  
 ཐུགས་འཁུར་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སེམས་འཁུར་ཡོད་པའི་  
 ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱུང་བུ་ན་ལེགས་ཤོ་ཞིག་  
 འབྱུང་གི་མེད་དམ་སྟུང་། མ་གཞི་དེ་དོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་  
 ཡིན་མིན་དོས་ནས་ལུ་མ་ཤེས། ཚོས་བརྒྱུད་ཅམ་མ་ཟད་ཚོས་  
 ལུགས་ནང་མན་ཚུན་མི་མཐུན་པ་འབྱུང་རྒྱུ་རང་རེ་བོད་པའི་  
 ཤོ་རྒྱས་ཐོག་ལ་སྟོན་མ་ནས་དུ་མ་ཡོད། མཚམས་རེ་ལོ་རྒྱས་  
 དེ་དག་མ་བཟུས་ན་དགའ་སྟུང་པ་འདྲ། མང་དུ་བཟུས་ན་ཁྲད་  
 མཚར་དུ་ལྷུང། དེ་འདྲ་ཡིན་ནས་སྟུང་སྟེ་སེམས་པམ་ཤོ་དང་མ་



བདེ་བ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ནི་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་རང་རེས་སློབ་སྦྲོང་བགྲིས་ཏེ་འབྲུང་འབྲུང་རི་ལྟར་བསྐྱོད་དགོས་སློབ་སྦྲོང་བགྲིང་རྒྱ་གལ་གནང་།

དེ་ཡང་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྟོན་ནས་ཉེན་བརྟེན་བཟང་ལྷ་བྱ་བཏང་བའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདི་བསྟན་པ་འཛིན་པ་ནང་མཉམ་ཚུན་ཚོད་པ་བགྲིད་དེ་འཛིག་པའི་ལུང་བསྟན་དེ་ལྟར་སྦྲུལ། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་གཏན་ཀྱི་ལ་བཞིན་རྒྱུད། རང་རེ་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་མ་གྱུར་ཡང་བསྟན་པ་བཞིག་པའི་གྲུ་དུ་མ་གྱུར་ན་ལེགས། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་རེ་ཚོས་བརྒྱུད་ནང་མཉམ་ཚུན་མཐུན་ལམ་རྟོག་ཅ་གཅིག་སྤྲིལ་འབྲུང་རྒྱ། དེ་ཡང་མང་ཚོགས་དགྲིལ་དུ་འདྲ་ཚགས་པོ་དང་དེ་བཞིན་མཉམ་དུ་ཞལ་འཛོམས་པ་ཙམ་

དུ་མ་ཟད། རྒྱལ་གཏན་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོག་ནས་མཉམ་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལྷན་དགོས་རྒྱ་གལ་གནང་ཆེ་ལ་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་སྤྲོ་ཆེན་ནས་པ་མཉམ་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོག་ནས་མཉམ་ཚུན་ཐུགས་འདྲིས་དང་ཐུགས་རྩོལ་བ་བགྲིས་ཏེ། འབྲེལ་བ་གཏོང་ཟབ་མོ་དགོས་རྒྱ་ཏེ་ཅང་གནང་། དེ་མིན་མང་ཚོགས་ཀྱི་དགྲིལ་དུ་རྒྱལ་གཏན་བཀའ་མོལ་གསུང་སྐབས་འགོ་སྐྱོང་སའ་སམ་ལུགས་སྟོལ་ལྟ་བུས་མི་མན་པར་རོ་མའི་ཚོས་བརྒྱུད་མན་ཚུན་མཐུན་ལམ་དམ་ཚིག་གཅིག་སྤྲིལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། མན་ཚུན་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གཏོང་ཟབ་མོ་དགོས་རྒྱ་དེ་དག་ཀྱང་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ནས་སྦྲུལ། མང་པོ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གྲུ་ཞུ་བ་མ་སོང་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱང་མེད། རོས་རང་ལེས་ཡོན་དང་འཛོན་ཟང་གང་ཡང་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་དང་སྟོ་བུར་དུ་ཀྲམ་པ་རེད་ཅེས་མིང་བཏགས་པ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་སོ་སོར་རྒྱས་པ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ད་ལན་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་འདིའི་ཚོག་



སྐྱུ་ལྷུང་ཅེ་སྐྱུ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་  
 སྐྱུ་ཚབ་ཀའོ་ལོག་དགེ་ཅེ་རིན་པོ་  
 ཆེ་མཚོག་སྤེ་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་  
 པོ་བཞི་དང་། པོན་གྱི་སྤྱན་རི་ཁྲི་  
 འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་བཅས་  
 སོ་སོ་ནས་བཀའ་སློབ་སྦྲུལ།  
 ད་ལན་གྱི་སྤྱན་ཚོགས་  
 སུ་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་སྐྱུ་ཚབ་  
 རྩ་སྐྱུ་ལ་མཁན་པོ་དང་། ཚོས་  
 བརྒྱད་ཁག་གི་སྤྱི་འཇུག་རྒྱན་  
 ལས་རྣམས་ལ། ཕྱི་ནང་གསར་  
 འགོད་པ་བཅས་ཁྲོན་མི་གྲངས་  
 བརྒྱ་ཕྲག་བརྒྱལ་བ་མཉམ་

ཏུ་སྐྱུ་བཅས་ལྷོ་ལྷོ་བལ། དེ་བཞིན་སྤེ་ཆེན་རྣམས་པའི་ཞལ་མཛེས་  
 གསུང་རྩོམ་གྱི་གོ་སྐྱབས་བྱུང་བར་དགའ་པོ་བྱུང་།

མཐའ་དོན་ཡལོང་ས་ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དགུང་  
 གངས་བརྒྱད་ཅུར་མེབས་པའི་སྐྱུ་ཡི་འཁྲུངས་སྐར་ཆེས་ལ་ཉེ་  
 བ་ཡིན། ཡམགོན་པོ་གང་གི་སྐྱུ་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱུར་བརྟན་པ་དང་  
 སྐྱུ་གས་གྱི་བཞེད་དགོངས་ཐམས་ཅད་ལྷན་གྱིས་བྱུ་བལ། རང་  
 རེ་བོད་གྱི་བསྟན་པ་རིས་མེད་གྱི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱེས་བུ་དམ་  
 པ་ཐམས་ཅད་སྐྱུ་ཆེ་བརྟན་པ་དང་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་པ། བོད་  
 གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་གྱི་ཉི་མ་རྣམས་དུ་ཤར་ནས་རང་  
 དབང་གསར་པའི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོངས་བྱུང་བའི་སྤོན་འདུན་  
 ལྷོ་ལྷོ་ཡིན། སྐྱུ་གས་མེ་ཆེ། ཞེས་བཀའ་སྦྲུལ།

དེ་ཉིན་དབུ་འབྲེད་གྱི་ཐོག་ཏུ་དཔལ་ས་སྐྱུ་ཡལོང་མ་བདག་  
 ཁྲི་སློལ་མ་པོ་གྲང་མཚོག་དང་། དགའ་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་སྐྱུ་  
 ལྷུང་ཞབས་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ འབྲུག་ཆེན་སྐྱབས་མགོན་  
 རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱུ་ཚབ་མཁན་པོ། སྤེ་འབྲུང་རྩིང་མའི་དབུ་འཛིན་

ལྷུགས་གྱིས་མཇུག་ཏུ་ཚོས་རིག་བྱུང་ཆེ་རྒྱལ་སྤྱིར་དོན་བྱུ་བ་དོ་  
 རྩེ་ལགས་གྱིས་སྐྱུ་གས་མེ་ཆེ་ལུས་ཉེ། ཉིན་དང་པོའི་ལྷན་ཚོགས་  
 དབུ་འབྲེད་གྱི་ཚོགས་འདུ་རེ་ཞིག་བྱུ་ཉིང་གྲུང་གི་ལྷུགས་སྤིན་  
 རྒྱས་པ་འདེགས་འབྲུལ་ལུས་པ་མཚོད་བཞེས་མཛད། ཕྱིར་ཕྱོན་  
 ལམ་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཤོངས་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་ཆེད་  
 མེབས་བསྐྱུངས་པར་དབུ་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷུག་རྩོར་ལགས་  
 དང་བྱུང་ཆེ་དག་དབང་ཡེ་ཤེས་ལགས་ནས་མེབས་བསྐྱུ་ལུས་ཉེ་  
 དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཐོག་དཔེ་དེབ་ཁག་ལ་གཞིགས་  
 ཞིབ་ལུད་ཅམ་མཛད་དེ་ཕྱིར་ཞབས་བད་འཁོད།





# སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དགུང་གྲངས་ བརྒྱད་ཅུའི་གྲ་སྟོན་བརྟན་བཞུགས་ཆེན་མོ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། རྣ་ས་ཐེག་ཆེན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཉེན་མཚོག་སྤྱན་ལུང་མཚོན་སྤྱིན་སྣ་ལྷ་རྒྱས་གཤོམ་ཚོག་། །འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་བོད་ཀྱི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་དབུ་མེད་སྤྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་ཅིང་གཟེགས་པ་ཆེན་པོ་ཇི་བཙུན་འཛམ་དཔལ་དག་དབང་ལྡོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྤྱིད་གསུམ་དབང་བསྐྱར་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྤེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚོག་བསྟན་འགྲོའི་དཔལ་མགོན་མཚུངས་ལྷ་མ་མཚེས་པར་བསེལ་ལྡན་ཁ་བའི་ཞིང་དུ་ངོ་མཚར་གྱི་མཚན་དཔེའི་པར་བཞུག་དེ་བཟང་

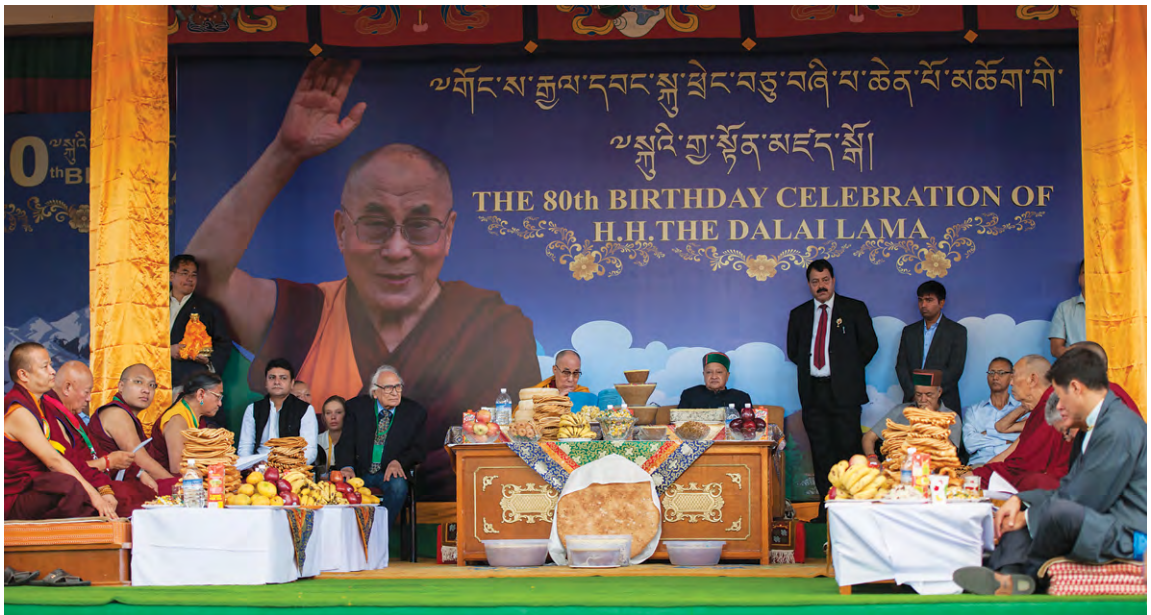
གྲ་བརྒྱ་ཐག་བརྒྱད་དུ་བཞེས་པར་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་དང་། རི་བོ་དགེ་ལུན་པ། བོད་སྤྱོད་ས་མདོ་སྤྱད་ཚོལ་ཁ་ཐུན་མོང་ནས་སྤྱིའི་གྲ་སྟོན་བརྟན་བཞུགས་ཀྱི་མཛེད་སྤྱིའི་ཉིན་ཡསྐར་ས་མཚོག་ལའང་ཇི་ལྟར་གདན་ཞུ་སྤེལ་བ་བཞེན་བཞུགས་མཚར་རྒྱུད་དགོན་ནས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་སྐྱ་བཙུང་སྤེལ་ལུང་དང་དབུས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱ་བཙུང་སྤེལ་ལུང་སྤེལ་བཙུང་ལའོང་ཅུང་བསྐྱས་ཀྱིས་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཕྱོད།





སྨྲོའི་ཚུ་ཚོང་། ༡༠། ༣༠ མོག་ཏུ་ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྲིད་  
 གཞུགས་ལག་ཁང་རྟེན་མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་དུང་དུ་ཡལོང་ས་  
 ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དགུང་གངས་། ༡༠བཞེས་པའི་  
 སྤྱིའི་གྲ་སྟོན་གྱི་མཛད་སྟོན་ཉིན་མོ་ལ། ཡལོང་ས་མཚོག་  
 བཞུགས་ཁྲིར་འཁོང་ཉིང་། གྲ་སྟོན་བརྟན་བཞུགས་ཆེན་མོའི་  
 རོ་རྩེ་སྟོན་དཔོན་ས་སྐྱ་ཁྲི་འཛིན་སྟོན་མ་པོ་གང་མཚོག་དང་།  
 རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག། དགའ་ལྡན་ཁྲི་པ་མཚོག་ འབྲི་གུང་  
 སྐབས་མགོན་ཆེ་ཆང་མཚོག་ སྐྱལ་ལུང་ཞབས་དུང་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་ ཀམ་ཐོག་དགེ་ཅེ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱན་  
 གྱི་མཁན་པོ་རེས་དོན་བརྟན་འཛིན་དང་གཡུང་དུང་པོན་གྱི་རྒྱལ་  
 བ་སྟོན་རི་ཁྲི་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དུང་བཞུགས་ཐོག་ཡལོང་  
 ས་མཚོག་ལ་བརྟན་བཞུགས་རྒྱས་པ་ཞེས་བསྟན་འབྲུལ་ཞུས།  
 དེ་རྟེན་གུང་རྒྱབ་ཚུ་ཚོང་། ༡༠། ༣༠ མོག་གཞུག་ལག་  
 ཁང་གི་གྲ་གཡེལ་ཆེན་མོའི་མདུན་ཐང་དུ་པོད་མིའི་སྤྲིག་  
 འཇུགས་དང་པོད་སྤྱོདས་མདོ་སྦྲང་ཚོལ་ཁ། རི་པོ་དགེ་  
 ལྡན་པ་བཅས་ནས་འཇུངས་སྐར་དུས་སྟོན་སྤྱང་བཅི་དུང་

འཇུགས་བསྐྱེདས། མཛད་སྟོན་ཐོག་ཡལོང་ས་མཚོག་དུང་  
 བཞུགས་ཐོག་ས་སྐྱ་ཡལོང་མ་ཁྲི་འཛིན་སྟོན་མ་པོ་གང་མཚོག་  
 དང་། དབལ་ཡ་རྒྱལ་ཀམ་པ་མཚོག་ དགའ་ལྡན་ཁྲི་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་ འབྲི་གུང་སྐབས་མགོན་ཆེ་ཆང་མཚོག་ སྐྱལ་ལུང་  
 ཞབས་དུང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ ཀམ་ཐོག་དགེ་ཅེ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་  
 གཡུང་དུང་པོན་གྱི་སྟོན་རི་ཁྲི་འཛིན་མཚོག་ མཁན་པོ་རེས་དོན་  
 བརྟན་འཛིན་བཅས་ཉེ་པོད་གྱི་ཚོས་བརྒྱན་ཆེན་པོ་ཁག་བཞེ་དང་  
 པོན་གྱི་བརྟན་བདག་དང་། མཁན་སྐྱལ་རྣམ་ལ། པོད་མིའི་སྤྲིག་  
 འཇུགས་གྱི་མང་གཙོའི་ཀ་བ་གསུམ་གྱི་མཛད་གཙོས་གཙོས་  
 མི་ལུ་བ་དང་ལས་ལུང་རྣམ་ལ། རྒྱ་གར་དུས་ལུལ་སྐོར་སྟོ་  
 འཚམ་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་ཆེན་སྐྱ་ཞབས་མཉེལ་ལུ་མ། རྒྱ་  
 གར་དུས་ནང་སྤིང་ལས་ཁུངས་གྱི་སྟོན་ཆེན་སྐྱ་གཞོན་སྐྱ་  
 ཞབས་ Kiren Rijju དང་། ཨ་རུ་ཇུ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་སྟོན་  
 ཆེན་སྐྱ་ཞབས་ Nabam Tuki དང་། མངའ་སྡེའི་ལུལ་སྐོར་  
 སྟོ་འཚམ་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་ཆེན་སྐྱ་ཞབས་སུ་མཁའ་འཕྲོ།  
 ཉི་ལྷ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ཐོས་ཚོགས་འབྲུས་མི་དང་། ཨི་ཏ་ཡིའི་



Italian party ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་སྐྱེ་ཞབས་བཅས་པ་དེ་  
 ཉིན་མཇུག་སྐོར་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་  
 འར་ལུབ་ཀྱི་དང་ལྗོན་པ་སྟོང་ཚོ་བརྒྱད་ལྷན་མཉམ་ཞུགས་མཛད།  
 ཚོས་ ༡༩ ཉིན། གཞུག་ལག་ཁང་གི་སྐྱེ་གཡེལ་ཚེན་མའི་ཚོས་  
 རའི་མའུའུ་དུ་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སྐྱེ་གཡེལ་མཛད་སྟོ་ཉིན་  
 གཉིས་པའི་ཚོགས་ཀྱི་ཡལོང་ས་མཚོག་ཚེབས་སྐྱུར་  
 དང་མཛད་རིམ་བཞེན་བཀའ་སྐྱེལ་དོན།

དེ་རིང་འདྲིར་རང་ཅག་ཤོད་མི་རྣམས་ཀྱི་འདི་ཕྱི་གཉིས་  
 ཀྱི་ཡལོང་ས་གནས་འཛིག་ཉེན་ཞི་བའི་དེད་དཔོན། ཡལོང་  
 ས་ཡལོང་ས་མཚོག་ཚེབས་སྐྱེལ་གྱི་ཡལོང་ས་མཚོག་དགུང་གྲངས་བརྒྱད་ཅུར་  
 སེབས་པའི་གཡེལ་གྱི་སྐྱེལ་བཟང་གི་ཉིན་མོ་འདྲིར། ཚེབས་  
 སྐྱུར་བསྐྱེད་པའི་ཡལོང་ས་ཚེབས་སྐྱེལ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་  
 ཚོས་བརྒྱུད་ལག་གི་སྐྱེལ་ཚེབས་ལ། ཤོད་མའི་སྐྱེལ་འཛུགས་  
 ཀྱི་སྐྱེད་སྐྱོང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྐྱེལ་ཞུའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ། དེ་  
 བཞེན་འདྲིར་སེབས་པའི་སེང་སྐྱེལ་མང་ཚོགས་ཡོངས་ལ་འཚམས་  
 འདྲིའི་བཀའ་ལོན་བའི་ལེགས་ཞུ་རྒྱ་ལོན།

རྒྱུན་གཏན་ཡལོང་ས་མཚོག་གསུམ་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་  
 སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུར་འཚེར་བོ་དང་སྐད་ཆ་ཁ་ནས་འཛོན་རྒྱ་དཀའ།  
 དེར་བཞེན་དེ་རིང་སྐྱེལ་མའུའུ་ལས་བྱེད་ཚེབས་ཞུས་ཏེ་སྐོ་ཞིག་  
 སེབས་སུ་བསྐྱེད་དེ་ལུ་རྒྱ་ཡིན། མ་གཞི་བོར་དུ་ཚོས་བརྒྱུད་ལག་  
 གི་སྐྱེལ་ཚེབས་ལ་ཚོ་དང་སྐྱེལ་ཚེབས་ལས་བཀའ་སྐྱེལ་རྒྱས་ལོ་  
 སེབས་སོང། དེར་བཞེན་དུང་མང་སོ་བཤད་ཀྱིན་བསྐྱེད་ན་  
 མི་མང་ཚོ་སེབས་སུ་སྐྱེལ་ཞུ་ལས་གང་ཡང་མེད། གཙོ་བོ་  
 ཡལོང་ས་ཡལོང་ས་མཚོག་ཚེབས་སྐྱེལ་དགུང་ལོ་རྒྱུད་དུའི་  
 དུས་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་འཛོལ་བའི་དོན་མཛད། སྐྱེལ་འཛུགས་  
 བཞེས། སྐྱེལ་པར་དུ་དགུང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནས་བརྒྱད་ཉེ་བོད་  
 ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཚོས་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེལ་འགན་ཆ་ཚང་བཞེས་ཏེ་ཉིན་  
 མཚོན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྐྱེལ་པར་བསྐྱེད་པ་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་མཐེན་  
 གསལ་ལྟར་དེ། རྒྱལ་སྐྱེད་ཚོས་སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེལ་འགན་བཞེས་  
 པར་མཚོན་རྒྱུ་སོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྐབས་དེ་དུས་ཚ་ན་བོད་ཀྱི་  
 གནས་སྐྱེད་པར་རྒྱ་ལས་འགན་སོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པའི་  
 གནས་སྐབས་དེར་ཡལོང་ས་མཚོག་ཚེབས་སྐྱེལ་དགུང་ལོ་བཞེན་



ཡ་སྐྱ་མདུན་མཚོག་གི་  
མཛད་འཕྲིན་དང་སྐྱ་ཆེ་བའི་  
མཁུན་ཡོན་དེ་དག་ནི་ལྷ་ས་  
དགོས་པར་གསལ་པོ་ཡིན་  
ཅོན། ངས་མང་པོ་ལྷ་ས་ཀྱང་  
དོན་མེད་སྣུམ། གལ་གནད་  
ཆེ་ཤོས་ཉེ་དེ་འདི་ཡགོང་ས་  
མཚོག་དགུང་གུང་ས་བརྒྱད་  
ཅུར་བཞེས་པས་ན་འདི་ལྟ་  
བུའི་ཀྱ་སྟོན་ཚོགས་སྲུབ་  
པར་དམིགས་བསལ་ང་  
རང་ངོས་ནས་ཀྱང་ཉ་ཅང་

གཞོན་དེ་ལྟ་བུས་སྲུགས་འགན་དེ་ལྟ་བུ་བཞེས་དགོས་པར་གྱུར།  
སྤྱིར་བཏང་གི་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་སྐབས་དེར་སྲུགས་ལ་སྲུགས་  
ཚོར་རི་ཡོད། སྐྱ་ངལ་རི་ཅམ་ཡོད་རང་རེ་སྤྱིར་བཏང་གི་མིས་  
འོད་སྲུབ་རྒྱ་དགའ།

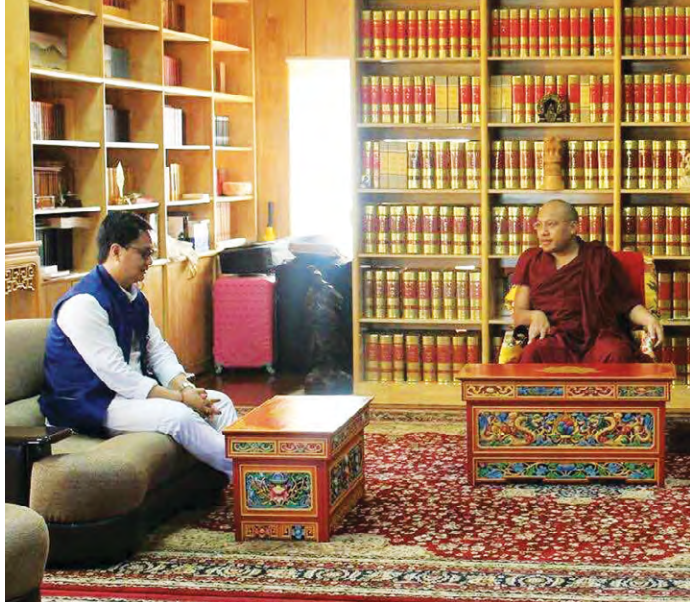
དེ་ཡང་བོད་ལ་སྐྱར་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་སྲིང་མེད་པའི་  
འགྲུར་སྟོག་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་། བོད་མི་ཀྱང་གཞིས་ཀྱིས་གཉེས་  
སྲུ་གྲེས། ལྷག་པར་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་པོད་དུ་བཞུགས་སྐྱོར་  
མ་བཟོད་པར་བཅཅ་བྱོལ་དུ་མེབས་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་  
དེ་ལྟར་གྱུར། གང་ལྟར་འོ་བརྒྱལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འོག་ལ་ད་ལྟ་  
བར་དུ་སྐྱ་ངལ་འཛུམས་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་བསྐྱུངས་ཅ་  
ན། དེ་ནི་དངོས་གནས་སྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་ས་ཅམ་ཞིག་གིས་  
མཚོན་སྲུབ་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་། ད་ལན་གོ་སྐབས་འདི་  
དང་བསྟུན་ཉེ་དུ་ལྟ་བར་དུ་སྤྱིར་འཛུམས་བྱ་གིང་ཡང་སྐོས་སྲུ་བོད་  
གངས་ཅན་སྟོང་ས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱ་གསུང་  
སྲུགས་ཀྱིས་ངལ་བ་ཁྱད་བསད་མཛད་པ་དེར་སྦྱང་ཐག་པ་ནས་  
བཀའ་འཁུར་ཆེ། སྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ་སྐྱ་ཡིན།

གི་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུང་། རང་འདི་ཀྱ་སྟོན་གོ་སྐྱིག་ཚོགས་  
ཅུང་པོད་སྟོང་ས་མདོ་སྐད་ཚོགས་པར་དམིགས་བསལ་གྱིས་  
སྲུགས་རྗེ་ཆེ་དང་བཀའ་འཁུར་ཆེ་ཞེས་ལྷ་སྐྱ་ཡིན།

གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཡ་རྒལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་  
རྒྱན་གཏན་བཀའ་སྐྱོབ་མེབས་པ་རིམ་ཞིག་མགོན་པོ་མཚོག་  
ལ་མཚོད་པ་འབྲལ་རྒྱ་བཟང་ཤོས་ཡགོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་  
ཆེན་པོ་མཚོག་སྲུགས་དགེས་རྒྱ་དེ་ཡིན། སྲུགས་དགེས་རྒྱར་  
གང་གི་དགོངས་བཞེད་རིམ་ཞིག་རང་རེས་གང་སྲུབ་ཅི་སྲུབ་  
སོ་སོའི་རུས་པས་གང་སྟོབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དགོངས་བཞེད་རི་  
བཞིན་འབྲུབ་སྲུབ་པ་དེ་ལྟ་བུ་བྱུང་ན། ཡ་སྐྱ་མདུན་སྲུགས་དགེས་  
རྒྱ་དང་སྲུགས་མཉེས་རྒྱུ་རྒྱ་གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་གྱུར། དེར་བརྟེན་  
རང་ངོས་ནས་ཀྱང་གང་སྲུབ་ཅི་སྲུབ་ཀྱིས་ཡ་རྒལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཚོག་སྲུགས་དགེས་པ་དང་སྲུགས་མཉེས་པ་མ་གཏོགས་མི་  
མཉེས་པ་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་འབྱུང་བ་ང་རང་གི་ངོས་ནས་  
སྟོན་འདུན་དང་འབད་བཅོན་དེ་ལྟར་ལྷ་ས་ལྷ་བཞིན་ཡོད།

སྤྱི་ཚེའི་ནང་གི་དུས་ཚོད་སེལ་ཆེ་བ་བཅའ་བྱོལ་ནང་དུ་  
 བཞུགས། དེར་བརྟེན་བོད་གངས་ཅན་གྲོངས་ལ་མཆིས་པའི་བོད་  
 མི་ཚོས་སློབ་པ་ཚུ་འདོད་ལྟ་བུ་ཡ་རྒུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་  
 ཞལ་མཇལ་གསུང་ཐོས་ཀྱི་རེ་བ་དང་སློབ་ལམ་ཉིན་མཚན་དུས་  
 དུག་ཏུ་རྒྱབ་བཞིན་ཡོད། ལ་ལས་ཐ་ན་སོ་སོའི་ལུས་སྲོག་ལོངས་  
 སྲོད་དང་བཅས་པ་སློབ་བཏང་སྟེ་ཡ་རྒུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་  
 བོད་དུ་ཆིབས་སྐྱར་བསྐྱར་རྒྱུའི་འབད་བཅོན་བགྱིད་བཞིན་པ་  
 དེ་ལྟར་ཡོད། དེར་བརྟེན་རིང་པོར་མི་ཚོགས་པར་དགྲུང་ལོ་དགྲུ་  
 བཅུའི་ལོ་སྟོན་སྐབས་ལ་བོད་དུ་ཆིབས་སྐྱར་གྱིས་དེའི་མཇུག་སྟོ་  
 བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་ལ་བསྐྱར་རྒྱ་དོས་རང་གིས་སློབ་འདུན་  
 དེ་ལྟར་ལུ་བཞིན་ཡོད།

མཐའ་དོན་གལ་ཆེ་ཤོས་སྤྱིར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་  
 ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་  
 སྤྱད་པ་ཚད་མེད་པ་བསྟོན་པ་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་མིག་མཚོང་ལག་  
 ཟེན་རེད། གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་དགྲུང་ན་མཐོ་པོར་ཐེབས་པས་  
 བ་སྤྱད་པ་གསོ་རྒྱ་དང་སྤྱི་ལོ་ལྟོད་དུ་བཞུགས་རྒྱ་གལ་གནད་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་དང་། ང་རང་གི་དོས་ནས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མཚོང་། དེ་  
 བཞིན་གཞན་དུ་མ་ཞིག་གི་རེ་བའང་དེ་ལྟར་མཚོང་། གང་རེད་  
 དམ་ཞེ་ན། ཡ་རྒུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་གང་ཡང་མ་མཇུག་  
 པར་བཞུགས་པ་ཅམ་གྱིས་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱབས་  
 པོ་ཆེ་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་ཅོ་ན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་བར་དུ་  
 མཇུག་འཕྲིན་བསྐྱབས་པ་དེ་ལ་ཐུགས་རྗེའི་བཀའ་ཕྱིན་སྐྱོ་མེད་  
 དུ་ཆེ་ཞེས་ལུ་རྒྱ་དང་། མ་འོངས་པར་དངོས་འབྲེལ་སྤྱད་གསུང་  
 ཐུགས་གསུམ་ལ་འཕྲོད་བཞེས་མཇུག་དེ་ཐུགས་རྗེའི་སྟོན་ལྟོད་དུ་  
 བཞུགས་རོགས་གནང་ཞེས་ལུ་རྒྱ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།



**ནང་སྤྱིད་སློབ་ཆེན་སྤྱད་གཞོན་སྤྱད་ཞབས་  
 Kiren Rijju དང་། ཨ་རུ་ན་ཅལ་མངའ་  
 གཞུང་གི་སློབ་ཆེན་བཅས་པ་ཚེད་ཏུ་  
 མཇུག་བཅར་ལ་ཐེབས།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་གྱི་གྲུང་རྒྱུ་ཚོད་བཞི་  
 དང་ཕྱེད་ཚོག་ཏུ་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་ནང་སྤྱིད་ལས་ཁུངས་  
 གི་སློབ་ཆེན་སྤྱད་གཞོན་སྤྱད་ཞབས་ Kiren Rijju དང་། དེ་སྟོ་  
 དོན་གཙོད་བཀའ་བྱུང་བསྟན་པ་ཆེ་རིང་འདི་ག་རྒྱུད་སྟོན་དུ་  
 ཡ་རྒུལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གི་དམིགས་བསལ་མཇུག་བཅར་  
 དུ་ཐེབས། དུས་མཁུན་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་མཇུག་འཕྲུང་  
 བཞུགས་གིས་སྟོན་པའི་སྤྱད་གཞོན་ཞིག་དང་ཉིན་དུ་སྤྱུལ། བང་  
 མའི་གསུང་མཚན་ཞིབ་པར་བསྐྱབས།

དེ་མཇུག་ཨ་རུ་ཇུ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་སློབ་ཆེན་སྤྱད་ཞབས་  
 Nabam Tuki དང་། མངའ་སྡེའི་ལུལ་སྟོར་སྤྱད་འཆས་དང་  
 རིག་གཞུང་སློབ་ཆེན་སྤྱད་ཞབས་བསྐྱེད་མཁའ་འགྲོ། མངའ་སྡེའི་  
 རྫོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་སྤྱད་ཉེ་སྤྱད་འཁོར་གྲངས་བཅུ་  
 གཉིས་དམིགས་བསལ་མཇུག་བཅར་དུ་ཐེབས། སློབ་ཆེན་  
 ལ་སྤྱད་གཞོན་ཞིག་དང་ཉིན་དུ་སྤྱུལ་ཅིང་ནང་མའི་བཀའ་བསྟོས་  
 ཞིབ་པར་མཇུག།





ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་  
 མཚོག་དགུ་ཤར་ས་ལྷམ་རྩ་  
 བཞེས་པར་དབལ་ལྷན་  
 རྒྱད་པ་ལྷ་ཚང་གི་བརྟན་  
 བརྒྱགས་ཚེན་མོ།

ཕྱི་མོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༤ ཉིན། སྤྱི་ལོ་ཕྱག་ཚོད་བདུན་  
 པའི་ཚོག་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་དགུ་བརྒྱགས་ཚོག་རིས་  
 མེད་ཚོས་སྤྱི་ཁག་ནས་མེབས་པའི་འཇང་བཀའ་འགྲུང་འཕྲུལ་  
 འཇུག་ལྷ་བསྐྱར་མཁའ་གྱི་མཁའ་རྒྱ་རྣམ་པ་དང་སྐྱ་གཞོགས་  
 གསུང་གྲ་བ་རྣམ་པ་དང་བཅས་ནས་གཟིམ་རྒྱུང་འཚེ་མེད་བདེ་  
 ལྷན་འཁྲིལ་པའི་གཞུང་ཡས་ཁང་གི་མདུན་གྱི་བ་གམ་དུ་འཁྲུངས་  
 ལྷ་དང་བསངས་མཚོད་ཀྱི་ཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་གྲུབ་རྒྱུར།



ཡོན་ཀྱི་མཚོན་འབྲུལ་གསོལ་འདེབས་མཛུལ་གྲངས་གསོག་  
 རིམ་འགོས་སུ་བྱ་ཚང་གི་སྐབས་རྗེ་མཁན་པོ་བྱ་དོ་རིན་པོ་ཆེ་  
 ཆེན་མཁན་བརྒྱུད་ཀྱི་ལྷགས་བཤད་དང་འབྲེལ་རྣམས་བརྒྱུད་  
 རྣམས་རིམ་བཟུང་འདེགས་འབྲུལ་ལུས། འདུས་མང་ནས་སྤྱི་  
 འོད་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མལོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་མཛད་པའི་  
 འབྲེན་མཚོག་ཀམ་པའི་སྐྱ་ལྷེང་བཅུ་བདུན་པ་བཟུན་འཛིན་ཀུན་  
 རྩལ་དབང་གི་དོ་རྗེའི་ཞབས་བཏན་གསོལ་འདེབས་འདོད་དོན་  
 ལྷན་གྲུབ་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་གསུང་སྲུང་རྒྱུད་སྤོང་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དང་  
 ལྷ་མ་དབུ་མཛད། ལྷག་མཛོད་རྣམས་ལ། བྱ་ཚང་གི་དགོ་འདུན་  
 པ་སྐྱ་བཟེས་རྣམས་ནས་སྐྱ་ཡི་འཁྲུངས་སྐར་ཀྱི་མཛུལ་ཁ་ལུས་  
 གནང་ལ་མགུལ་དང་སྐྱལ།

དེ་རྗེས་གསང་ཆེན་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྤོང་བྱ་ཚང་གི་མཁན་  
 པོ་སྐབས་རྗེ་བྱ་དོ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་དང་ལྷ་མ་དབུ་མཛད། ལྷག་  
 མཛོད་དབུ་ཚོས་ལས་སྣེ་རྣམས་ལ། དབུས་པོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་  
 ཀྱི་ཚོས་རིག་བྱང་ཆེ་རྒྱལ་མྱིང་དོན་གྲུབ་དོ་རྗེ་བཅས་ནས་གཞི་  
 རྩུང་ནས་སྤྱན་རྒྱ་སྤོས་སྤུས་སྤྱན་བསྐྱེས་ཏེ་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་  
 གདམས་བཤུར་ཏེ་སྤྱན་དམར་ཐོག་སྐྱ་ལྷག་དང་། རྟེན་གཙོར་སྤྱགས་  
 སློན་སྤྱན་ཤལ་དང་དེ་རྗེས་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་བཞུགས་ཁྲིའི་  
 མཚོང་གོལ་སྐྱ་བཏུན་རིན་པོ་ཆེ་སོ་སོར་མཛུལ་དང་སྐྱལ་རྗེས་  
 བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད་གནང་གིས་དཔལ་ལྷན་སྤོང་  
 རྒྱུད་བྱ་ཚང་གི་འདུས་མང་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ནས་འཁྲུངས་སྐར་ཀྱི་  
 ཚོ་སྐྱལ་ཀྱི་ལས་ཚོག་ཁག་སློན་གསུང་ཐོག་དེ་ཉིན་ཡ་སྐབས་རྗེ་  
 མཁན་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷ་མ་དབུ་མཛད་དབུ་བཞུགས་ཐོག་འདུས་  
 མང་བཞི་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་ཚོགས་བཞུགས་ཀྱིས་བྱང་འབྲེན་  
 ཆེན་མོ་ནས་ཞལ་འདོན་གནས་བཅུ་དང་རྟེན་འབྲེལ་བསྤོང་པ་  
 དབུ་སྐྱལ་སྐྱགས་རྟེན་འབྲེལ་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་བུ་ཉིག།  
 མཚུངས་མེད་ལྷ་དབུར་ཇ་མཚོད་འབྲེན་པ་དང་ཡིད་འོང་མཚོད་

རྗེས་སུ་བཟང་སྤོང་དང་སངས་རྒྱས་སྐྱལ་པ་འདོན་པའི་  
 རིམ་འགོས་བཟུན་ཏེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་རྒྱལ་དབང་མཚོག་  
 ལ་བཀའ་འབྲིན་གཏང་རབ་དང་མཛུལ་སྐྱ་གསུང་སྤྱགས་རྟེན་  
 འདེགས་འབྲུལ་ལུས། དེ་རྗེས་དབུས་པོད་མིའི་སྤྱིག་འཇུགས་  
 ཀྱི་ཚོས་དོན་བྱང་ཆེ་རྒྱལ་མྱིང་དོན་གྲུབ་དོ་རྗེ་དང་སྐར་པའི་སྐྱ་  
 ཚོལ་རྗེ་བཏུན་དངོས་གྲུབ་དཔལ་འཛོམས་སོ་སོ་ནས་འཁྲུངས་  
 སྐར་ཀྱི་བཏུན་བཞུགས་བཏེག་གྲུབ་མཚམས་སྐར་གསུང་བཟང་  
 ལས་ཞལ་འདོན་ཉི་གཞིན་འཚར་ཀ་མ་དང་བཏུན་འབར་མ་  
 བཅས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་སྤོང་བྱ་ཚང་གི་འཁྲུངས་སྐར་ཀྱི་མཛད་  
 སློའི་ཞིག་གྲུབ།

དེ་ཉིན་བཏུན་བཞུགས་ཀྱི་མཛད་སྐོར་ཞིམས་ཞིབ་པ་  
 ལུར་པ་དང་། སྤྱི་ལུར། སྐབས་རྗེ་སྐྱལ་དཔོན་བདེ་ཆེན་རིན་པོ་  
 ཆེ། གདམས་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་སྤྲུངས་ཤེས་རབ་མྱིང་གི་དབུ་ཚོས་  
 ལས་སྣེ་དང་སྐྱལ་སྐྱལ་རྣམས་ལ། དབུས་པོད་ཀྱི་སྤོང་གསུང་གསུང་  
 པའི་འགན་འཛིན་དཔེ་ལུར་དབང་འདུས་ཆེ་རིང་། པོད་ཞིམ་  
 སྤོང་གྲུའི་དབུ་འཛིན་བཅས་འཁྲུངས་སྐར་འཚམས་ལུར་མཛུལ་

བཅར་ལུས། དེ་ཉིན་མཚུར་སྐར་མེ་མེད་ནས་དགོ་འདུན་པ་རེར་  
 ལུག་འབྲེད་སྐོར་ལྔ་བརྒྱ་རེ་འདུས་མང་ཡོངས་དང་གཞུག་མར་  
 གནས། མོ་ལུང་འཁྲུངས་སྐར་ལ་ལྷགས་པའི་འཛེམ་སྤིང་ཤར་  
 ལུབ་ཀྱི་དང་ལྷན་སློབ་ཚོགས་སྐོར་ཚོ་ལ་གུང་ཚོགས་རྒྱས་པ་  
 བསྟར་འབྲུལ་ལུས།

ལྔ་ལྔ་དབང་ཀམ་པ་མཚོག་གི་གསུང་འཕྲིན་ནང་དུ་འཁོད་  
 པ་རིམ་ཞེན་འདི་ལོ་མགོན་པོ་གང་ཉིད་དགྲུང་གངས་སུམ་ཅུ་དང་  
 འབགས་ལུལ་ལ་ཤོན་ཏེ་མི་ལོ་ཕྱི་ལོ་པོ་བཙོ་ལྔ་འཁོར་བར་ཤར་  
 ལུབ་ཀྱི་དང་སྤྲིན་སྤྲིན་ནས་འཁྲུངས་སྐར་མཛད་སྐོ་གཟབ་རྒྱས་ཤིག་  
 སྐོར་གནང་ཡོང་བའི་ཞབས་བསྐྱལ་ལན་མང་ཕུལ་ཡང་། བལ་  
 ལུལ་དང་བོད་ཀྱི་ས་ཡོམ་གནོད་འཚའི་འོག་ཏུ་མི་ཁྲི་ཚོ་ཅམ་དུས་  
 མིན་རྒྱུན་འདས་སོང་བ་དེ་དག་ལ་དགོངས་ཏེ་བཞུགས་མཚེར་  
 རྒྱུད་དགོན་དུ་འཁྲུངས་སྐར་མཛད་སྐོ་དམིགས་བསལ་སྐོར་བཞེས་  
 མེད་ལ་ཞེབ་སྤྲ་གསུང་འཕྲིན་ནང་དུ་གསལ་འཁོད་ལྟར་དང་།  
 འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ས་དེ་སྤྱི་གཙོས་བལ་ལུལ་བཀའ་དགོན་སུན་མོང་།  
 ཤེས་རབ་སྤིང་། ལྷ་ཤ། ཏེ་ལོ་ཕུག་རྫོང་གདན། ལུང་མང་དགོན།  
 འབྲས་ལྗོངས་པོ་ལྷང་གཙོས་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ནམས།  
 སྤྱི་རྒྱལ་རང་སྤྲའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་ཚོགས་སོ་སོ་ནས་སྤྲི་  
 འཁྲུངས་སྐར་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་སྤྱང་བཅི་ཅེ་རིགས་པ་ལུས།

གདན་ས་ལུས་བཏེག་དགོན་པ་ནས་འདི་ལོ་འཁྲུངས་སྐར་ཀྱི་  
 སྤྱང་དུ་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཀྱི་མཚོད་རྟེན་རྣམས་ལ་སྐུ་དཀར་  
 དང་། རིན་མེད་སྤོན་སྤྲིན། སོག་ལྷ། སྤྱི་སྤོན་སོགས་ཐབས་  
 རྣམས་སྐོར་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་མཚོད་སྤྲིན་དུ་གྱུར།





**འབྲས་ལྗོངས་རྩོམ་མཁན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་  
ཚབ་ཚོགས་གཙོ་དང་བཅས་པ་མངའ་བ་  
ལྷན་ཁྲིམས།**

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༩ ཉིན། འབྲས་ལྗོངས་རྩོམ་མཁན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྤྱི་ཞབས་ལེབ་ཅ་ཚེ་བརྟན་བཟང་གིས་ལགས་པ་དང་། འབྲས་ལྗོངས་ནང་བསྐྱེད་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འབྲས་མི་སྤྱི་ཞབས་བསོད་ནམས་ལྷ་མ། དགོན་ཚེན་བརྒྱ་ཡང་ཅེའི་སློབ་དཔོན་བསྐྱེད་བ་རྒྱ་མཚོ་སྟེ་འབྲས་ལྗོངས་རྩོམ་མཁན་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་གནད་ཡོད་སྤྱི་ཚབ་རྣམས་རྣམས་ལ་གནས་རྒྱུ་སྟོན་དགོན་དུ། ལྗུལ་དབང་ལྔ་མ་པ་མཚོག་གི་དམིགས་བསལ་མངའ་བཅར་ལྷན། མཐུན་རྟེན་གསུམ་འདེགས་འབྲུལ་ལྷན་པ་དང་སྤྱུགས་ཚོགས་གཙོ་ནས་སྤྱོད་གསོལ་སྟོན་པའི་ནང་དུ། “ཉེ་ཆར་འབྲས་ལྗོངས་ནང་གི་མི་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་མཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྟོན་ངན་བ་དེ་རིགས་ལ་ང་ཅག་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ནང་པ་སྤྱི་དང་མི་དམངས་

ཡོངས་ལ་མིང་ཚད་བཟོ་སེམས་ལྟ་བུར་མཐོང་། འོན་ཀྱང་ལྗུལ་དབང་མཚོག་ནས་སྤྱུགས་དགོངས་དྲངས་པའི་གསོལ་བ་བྱུང་ཚུགས་སུ་འདེབས་རྒྱ་དང་། འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ནང་པ་དང་མི་དམངས་ཀྱི་དམངས་ཅི་སྤྱད་བཞིན་དང་དམ་གཡོ་བ་མེད་པར་མགོན་པོ་མཚོག་གི་སྤྱུགས་བཅེའི་གཞིགས་བཤམས་ནས་ཡང་མི་འདོད་བ་དང་། སྤྱད་མཚོགས་ནས་སྤྱི་དུ་སྤྱུགས་གནས་འབྲས་མི་སྤྱི་ལྷན་སྤྱི་ཞབས་ཀྱི་སྤྱོད་མཐོང་བར་བཞོན་སྤྱོད་བ་བཅེ་གཞིགས་ཅི་ནས་ཡོང་བའི་གསོལ་འདེབས་ལན་མང་ལྷ་”ཞེས་སྤྱོད་ལྷན།

དེ་ཉིན་ལྷན་ཁྲིམས་འཇམ་འཇམ་དབྱེད་རྩོམ་རྩོམ་ཡོང་གསལ་སྤྱི་ཚབ་རྣམས་པ་དང་སྤྱོད་དུ་མངའ་བཅར་གྱིས་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ལམ་ནས་དབྲུས་སུ་ལྷོད་ས་མཚོག་གི་མཐོང་གྲོལ་མཚན་དཔེ་སྤྱོད་པའི་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་ཚབ་ཀྱི་ཐང་གཞིག་རྟེན་འབྲེལ་དུ་སྤྱུལ་བར་སྤྱི་ཚབ་ལ་བསྤྱུགས་བརྗོད་ཀྱི་དབྲུགས་དབྲུང་སྤྱོད་ཏོ། །



སྐྱལ་ལུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་བུདག་  
རྣམ་གཉིས་དང་མཇལ་འཕྲད་བརྒྱུད་སྤྱོད་པ།

ཕྱི་མོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༡ ཉིན། སྐྱལ་ལུང་བཀའ་བརྒྱུད་  
ཀྱི་བསྟན་བུདག་པོ་དབང་པོ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལས་ལྷན་གྱི་ལས་  
གཞུང་འཛིན་ཞེ་གསུམ་པ་སྐྱལ་ལུང་ཡུལ་ལྷན་འཛིན་  
འགྲུང་མེད་ཚོས་ཀྱི་དབང་ལྷན་དང་སྐྱལ་ལུང་མ་སྐྱེལ་ལྷན་གྱི་  
བདུན་པ་བསྟན་འཛིན་ཀུན་བཟང་འཛིགས་མེད་མཚོག་རྣམས་  
ནས་དམིགས་བསམ་མཇལ་འཕྲད་དུ་བཞུགས་མཚེར་རྒྱུད་  
སྟོན་དུ་བྱོན། མཚུར་སྐར་མེ་ལོ་ལས་སྐྱེ་ནས་བྱོན་བསྐྱེད་  
ལུས། དུས་མཚུན་དཔེ་མཚོ་ཁང་དུ་མཇལ་འཕྲད་བསྐྱུངས་  
པ་ན་མཇལ་དང་སྐྱེ་སྟོན་དང་བཀའ་འཛམས་བསྐྱུངས། ཡུལ་  
དབང་ཀུམ་པ་མཚོག་གིས་ཕྱོགས་སྐྱིག་མཚན་པའི་མགོན་པོའི་  
གདངས་དབྱེད་ཀྱི་ཕྱག་དཔེ་རེ་རྟེན་འབྲེལ་དུ་འབྲེལ་ལམ་ལུས།  
དུས་ལུན་ཚུ་ཚོར་གཅིག་ཅེས་རིང་དུ་མཇལ་འཕྲད་གསུང་གྲུང་  
སྐྱལ་པར་གྱུར།



དེ་ཉིན་ཡུལ་དབང་མཚོག་དང་སྐྱལ་ལུང་བསྟན་བུདག་  
རྣམ་གཉིས་མཚོག་སྐྱལ་ལུང་བར་ཐང་སྐྱེལ་སྐྱེ་ནས་ལོར་གྲིང་  
གསོལ་མགོན་ཁང་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་གྲུང་གི་ལྷན་སྐྱིན་  
རྒྱས་པ་འདེགས་འབྲེལ་ལུས་པ་ལྷན་དུ་མཚོན་བཞེས་ཀྱིས་  
ཀར་སྐྱལ་ན་རིམ་གོང་མ་ཇི་བཞེན་སྐྱལ་དགོངས་གཅིག་ཏུ་  
འབྲེལ་བར་གྱུར།



བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལྷོ་དོར་བཀའ་སློབ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷོ་ ༧ ཚེས་ ༢༧ ཉིན། ཡུཾལ་དབང་ཀླུ་པ་  
 མཚོག་གིས་རྒྱུད་སྡོད་ར་མོ་གཙུག་ལག་ཁང་གི་འདུ་ཁང་ཚོམས་  
 ཚེན་ནང་དུ་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་རང་རིགས་ན་  
 གཞོན་སློབ་སླུག་རྣམས་ལོ་བཟུང་ཆགས་སུ་རྩ་སྤེང་བོད་བྲིས་  
 དུ་དབྱར་ཁའི་གྲུང་གསེང་དང་སླུགས་ཉེ་བོད་སྐད་སློབ་ཕྱིར་ལོང་  
 བཞེན་པའི་སློབ་སླུག་ལ་རྣམས་ལ་དམིགས་ལ་བསལ་མཇུག་ཁ་  
 དང་ལྷོ་དོར་གྱི་བཀའ་སློབ་སླུག་དོན།

དེ་རིང་འདིར་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་བོད་  
 རིགས་ཀྱི་མི་རབས་གསར་པ་འདི་ག་རྩ་སར་བོད་ཡིག་དང་  
 བོད་སྐད་སློབ་དུ་སླེབས། དེའི་ཞོར་དུ་དེ་རིང་འདིར་འདི་ཙམ་  
 སློབས་པར་དགའ་ལོ་བྱུང་། ཉེ་སྡོན་ངོས་ཨ་རིར་ལྷོ་བ་གཉིས་  
 ཅམ་རིང་ལ་ཨ་རིའི་ས་གནས་འདྲ་མེན་གྱི་བོད་པ་རྣམས་སླུག་  
 འཕྲད་གྱི་གོ་སྐབས་བྱུང་ལ་སྐབས་དེར་བྱེད་ཚོའི་པ་མ་དག་

ལའང་བརྗོད་རྒྱ་བྱུང་། གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་རེ་བོད་ཀྱི་  
 རྐྱད་ཡིག་སློབ་སློབ་བཟུང་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ལོག་དང་།  
 ལྷག་པར་དུ་ཚོ་བོད་རིགས་ཨ་རི་ལ་སླེས་ཉེ་འཚར་ལོངས་  
 བྱུང་བའི་བོད་སླུག་རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་བོད་ཡིག་  
 བསྐྱབ་རྒྱ་ཞི་དེ་བས་གལ་ཆེ། བོད་ཀྱི་རོ་རྟགས་གཙོ་བོ་བོད་  
 ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ལ་སླུག་ཡོད། བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་མེད་  
 བྱུང་ན་བོད་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སློབ་སློབ་བྱ་རྒྱ་དཀའ།  
 མདོར་ན་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་གཉིས་  
 བོ་མེད་ན་བོད་མི་རིགས་ཞེས་པ་མེད་པར་འགྱུར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་  
 ཡོད་སྟབས། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་ནི་ཉ་ཅང་  
 གིས་གལ་གནད་ཆེ། བ་མ་ཚོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་སོ་སོའི་སླུག་གྲུ་  
 ལ་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སློབ་སློབ་རྒྱུའི་ཐོག་ཏུ་སླུགས་སྤང་  
 དགོས་པའང་གནད་ཆེ་ཡིན། བོད་པའི་སློབ་སླུག་ཚོགས་པ་དེ་



དག་གི་ནང་དུ་ཁོང་ཚོས་གང་སྐབས་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་བགྱིས་ཏེ་  
 བོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་དེ་དག་ལ་སྐད་དང་ཡི་གེ་སློབ་སྦྱོང་བགྱི་རྒྱའི་  
 ཁོར་ཕུག་བསྐྱབས་པ། ལས་འགྲུལ་ཡང་དུ་མ་ཞིག་སྟེ། ད་ལན་  
 ཁྱེད་ཚོ་རྩ་རམ་ས་ལར་སླེབས་ཏེ་བདུན་སྟེང་དུ་མའི་རིང་ལ་རྩ་  
 སའི་ཁོར་ཕུག་དང་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུའི་ནང་དུ་བོད་ནས་རྒྱ་  
 སླེབས་པའི་བོད་པའི་སློབ་སྐབས་ཁ་ལས་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་  
 གནས་ཚུལ་རྒྱུ་ལོན་བགྱིད་རྒྱ་དང་། ཁོར་དུ་སོ་སོས་གཙོ་  
 ཆེ་ཤོས་བོད་པའི་སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱའི་  
 གོ་སྐབས་བཟང་པོ་བྱུང་ཡོད་པས་དེའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་བ་སྦྱོར་མཛད་  
 མི་སོ་སོའི་པ་མ་དང་དེ་བཞིན་སྦྱིན་བདག་རང་དེ་བོད་ཁྱིམ་གྱི་  
 དགོ་རྒྱུ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ལ་དམིགས་བསལ་སྐབས་མེ་ཆེ་ལྷན་གྱི་  
 ཡིན། སོ་སོའི་བཅས་ས་འཆར་ས་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་བ་ཡིན་ཡང་སོ་  
 སོ་རང་ཉིད་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་ཁྲུག་ལས་མཆེད་བ་ཞིག་ཡིན་

ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་ལའ་མི་བཟེད་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནི་རང་  
 གི་རི་རྟགས་ཡིན་པས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྐད་སྦྱོར་ནི་གལ་ཆེ་  
 ཤོས་ཞིག་ཡིན་པ་ཀྱུན་གྱི་སེམས་ལ་འཇོག་དགོས། ལྷན་པར་  
 དུ་བོད་དུ་བཞུགས་པའི་བོད་མི་ཚོས་སོ་སོའི་གཅེས་པའི་སློབ་  
 དང་པངས་པའི་ཚོར་ཐམས་ཅད་སློབ་གཏོང་གིས་བོད་མི་རིགས་  
 ཀྱི་བདེན་པ་དང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འབྲུང་འབྲུང་གི་སྐད་དུ་འཐབ་  
 ཚོད་དང་འབད་བཅོམ་བགྱིས་སྐྱེས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོའི་  
 ལྷན་སྐྱེབས་དང་སེམས་ལྷགས་ལ་རང་རེ་ཀྱུན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་  
 དགོས་པ་ཏེ་ཅང་གནད་ཆེ་བ་ཡིན་པས་ཀྱུན་གྱིས་གང་སྐབས་ཅི་  
 སྐབས་ཀྱིས་སེམས་ལ་འཇོགས་རོགས། ལྷགས་མེ་ཆེ།





ရဟန်းတို့၏  
အကျိုးကျေးဇူး





# འཕེལ་འགྲེལ་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ལུགས་ཀྱི་ གཞུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

ད་རེས་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་འཁྲུངས་ཡུལ་ནེ་པལ་དུ་བཞི་པའི་ཉེར་ལཱའི་སྡེ་རྫོང་ས་འགྲུལ་ཚབས་ཆེ་བུང་སྟེ། སྐྱེ་བོ་སྟོང་སྟག་དུ་མར་ཤི་མས་དང་། ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་ཁང་བ་དང་། བྱིས་གཞིས་ཞིག་རལ་དུ་སོང་བའི་ཡིད་སྐྱོ་ཞིང་སེམས་སྟུག་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོས་འདུལ་རང་ངོས་ནས་འདིག་པས་ཉེན་པའི་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ་བསྟོ་སྟོན་གང་ཟབ་ཞུས་དང་ཞུ་སྟུས་ཡིན། ཉམ་ང་བའི་འདིགས་པ་མདུན་དུ་ལྟགས་པའི་ཆེ། རང་རེ་རྣམས་གོ་མེད་ཚོར་མེད་དུ་མི་སྟོད་བར་གཏུང་བྲགས་གཅིག་ཤིང་གིས། སྐྱིད་སྟུག་གི་ཁུར་པོ་མཉམ་འདེགས་དང་། སྟོང་སྟོན་གྱི་སྟོན་མེ་སྟར་རེས་བྱེད་གལ་ཆེ་ཞིང་། བལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཀར་དགོན་རྣམས་ནས་ཀྱང་རང་རང་གི་འདིགས་སྟོན་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་ཅི་ཡོང་དང་། ཐག་ཉེ་འགྲུང་གི་མི་དམངས་རྣམས་ལ་འད་མགོན་སྟོན་ཅི་རྒྱས་གནང་གལ་ཆེ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱང་དེ་གར་སེམས་གསོའི་ཚུལ་དུ་རིང་མིན་ངོ་བཅར་སྟབ་ཐབས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཐོན་ལས་རྫོང་སྟེན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༦ ཉིན། (ཨ་རི་ནས། )



དེར་བརྟེན། སློན་ལམ་འདེབས་དགོས་པ་དང་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ནམ་ཞར་ཡང་མི་འབྲལ་བ་བཀྱིད་  
 དགོས་པ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནམ། བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ནམ་ཉམས་སུ་གྲང་བྱ་  
 གཙོ་བོ་དེ་ལྟར་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་སློན་ལམ་ཞེས་པ་ཏ་ཅང་གིས་གནད་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་རང་རེ་དེར་གི་  
 འཛུམ་བུ་གླིང་པན་ཚུན་ཐག་ཉེ་བོ་དང་། པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་ལམ་སྤར་ལས་ཀྱང་སྣང་བ་བདེ་བར་  
 གྱུར། དེར་རང་རེ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ། པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཇི་ལྟར་  
 ལྷོས་པ་རང་རེས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མི་གཅིག་གི་བདེ་སྤྱད་གང་ཟག་དུ་མ་དང་། སེམས་  
 ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཀྱང་སོ་སོའི་བདེ་སྤྱད་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར།  
 ང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྷོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བསྟན་པའི་ཐོག་ནས་རང་རེ་ཀུན་གྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་འགན་འཁུར་དགོས་ལ། ད་ལན་སློན་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱི་སྤྱོད་སེམས་དང་། བྱང་  
 ཚུབ་སེམས་དཔའི་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཚུན་པོ་དེ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་དབུས་ལ་བག་ཆགས་གཉིང་ཟབ་འཛོག་ཐུབ་  
 པའི་སློན་ལམ་ཡོད།

མཐའ་དོན་དུ་ད་ལན་གྱི་ཐེ་ཕན་བཀའ་བརྒྱུད་སློན་ལམ་དེ་བཞིན་རྒྱལ་ལོ་རྣམས་མཚོག་ནས་ཐུགས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཚུན་པོའི་  
 སློན་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་གཙོ་སྤོང་མཛད་པ་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན། བཀའ་བརྒྱུད་སློན་ལམ་ལ་ཚོགས་  
 ལུགས་ཀྱི་སེར་སྐྱ་པོ་མོ་ཀུན་ལ་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འཚམས་འབྲི་དང་། བྱེད་ཚོས་བཀའ་བརྒྱུད་སློན་ལམ་འདི་ལ་ལུགས་  
 ཉེ་སོ་སོས་སྤྱིར་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་བའི་ཐུགས་བསྐྱེད་  
 བཟང་བོ་ཡོད་པ་མཚོན་པར་བཀྱིས་པ་ལ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།



# བྲུ་བྲུ་ཡུ་ཡུ་ལ་ཕྱི་ཀྱུ་ཡུ་རྒྱ་ལ།།འཇུ་ལ།

## འཇུ་ཡུ་འཇུ་ལ།

འདི་ལོ་ངོས་རང་ལོ་སྐྱུ་ཅུར་སོན་པའི་སྐྱེས་སྐྱར་ཉིན་མོ་དང་དུས་ཚོད་ནི་སྐྱུར་དུ་བསྐྱོད་ཅིང་བོད་ནས་འབགས་ཡུལ་དུ་འབྱོར་  
 ཉེ་ལོ་ངོ་བཙོ་ལྷ་ཉིལ་བོར་འཁོར། རང་ལོ་སྐྱུ་ཅུར་སོན་པའི་སྐྱེས་སྐྱར་གྱི་ཉིན་མོ་འདི་ཉིད་དམིགས་བསལ་གྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཏུ་  
 ངོས་འཛིན་གྱིད་བཞིན་ཡོད། མི་དུ་མ་ཞིག་ནས་འདི་ལོ་ངོས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་དེ་བཞིན་གྲ་རྒྱས་ཤིག་གྱུ་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱུལ་  
 བར་མར་བྱུང། འོན་ཏང་ངོས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་འདི་ལོ་ངོས་སྐྱེས་སྐྱར་སྐྱུར་བཙོ་བྱ་རྒྱ་མིན་ཞིང་དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་ཡོད་  
 པས་ཁྱེད་རྣམས་པར་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད།

བོད་ནས་ཁ་གྲུས་ཉེ་དུས་ཡུལ་དེའི་རིང་ལ་སྐྱེད་གྱིད་དང་སྐྱེད་མའི་ཞལ་མཇལ་ནམ་ཡང་མ་གྲུར་ལ་ལུས་སྐྱུར་འདི་ཉིད་དུ་བར་  
 པ་མས་སྐྱེད་བསྐྱེད་ཤིང་། དུ་ལན་གྱི་སྐྱེས་སྐྱར་དེ་ལྟ་བུ་ལ་ཁོང་རྣམས་གཉིས་ཉེ་འཁོར་ལ་མ་བཞུགས་པ་དང་སྐྱབས་འཁེལ་ཡོད།

བོད་ནས་འབགས་ཡུལ་དུ་ལྷགས་ཉེ་ལོ་བཙོ་ལྷ་ཉིལ་བོར་འཁོར་ལ་འབྲལ་སེལ་གྱི་འདུག་གནས་རྟེན་སའི་ཉེ་ལ་བའི་རྒྱུད་སྐྱོད་གྲ་  
 ཚང་དུ་གནས་སྐྱུས་ཡིན། ཡིན་ཡང་། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་པ་གྲ་ཚང་གིས་དུ་བར་བཀའ་འདྲིན་ཚེན་པོས་བསྐྱེད་དང་སྐྱོང་བཞིན་  
 པར་དེ་ལྟ་བུའི་མཚོན་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཅག་ལ་མཁོ་གལ་མེད་པའི་མཚན་དཀའ་ལྷག་པོའི་རིགས་གང་ཡང་བསྐྱེད་འདོད་མེད།  
 ལྷག་པར་ཏུ་ཁོ་བོའི་སྐྱེས་སྐྱར་ནམ་ཡིན་ལ་ངོས་ཀྱི་སྐྱེད་གྱིད་དང་སྐྱེད་མ་འབྲལ་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ངོས་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་བཙོ་ས་ས་  
 དང་འཚར་སའི་གདོད་མའི་མཚན་ལྟལ་གྱི་རང་བཞིན་མཛེས་ཤིང་གཏམས་པའི་ཁོར་ཡུག་དེ་ཉིད་ཀྱང་ལྷམ་ལྷམ་ཡིད་དུ་འཚར།

བོད་དང་རི་བོ་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་མཐོ་སྐྱང་གི་འབྲུགས་རོམ་རྣམས་དེང་ཉམས་ཆག་ཏུ་གྲུར་སྐྱབས་སྐྱུར་སྐྱོབ་བཞི་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་  
 གལ་གནད་ལྷག་པར་ཆེ། ཁོར་དུ་བཙོ་བྱ་བ་བཞིན་མཐོ་སྐྱང་གི་འབྲུགས་རོམ་རྣམས་ཨེ་ཤི་ཡའི་རྒྱ་བོ་ཀུན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་  
 བོ་ཡིན་གཤེས། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་བོད་མཐོ་སྐྱང་གི་འབྲུགས་རོམ་དེས་སྐྱེ་དགུ་དུ་མའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཞི་མར་གྲུབ། དེ་ཡང་  
 མཐོ་སྐྱང་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་དགུ་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྐྱེ་བོ་བྱེ་བ་དུ་མའི་འཚོ་བའི་གཞི་རྟེན་ཡང་ཡིན། ལོ་ངོ་སྐྱོད་ཐག་གི་རིང་  
 བོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་རིག་གཞུང་མཚའ་མཐུན་གྱིས་དེ་སྔ་ཉམས་ཆག་མེད་པར་གནས་ཀྱང་དུ་ལྷ་གནས་སྐྱེད་པ་ཐུན་གྱི་ཁོར་  
 ཡུག་འདི་ཉིད་སྐྱུར་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་པའི་འབག་མཚམས་སུ་སྐྱེབས། བོད་མཐོ་སྐྱང་རྒྱུད་པ་མིན་པར་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ཆར་



གཏོགས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་དང་། བལ་ཡུལ། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་འབྲས་ལྗོངས་རི་རྒྱུད་ཁག་ལས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནི་ཉི་མུ་ལ་  
ཡའི་ཁོང་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་གི་རིན་ཐང་ལ་བསྐྱབས་བརྗོད་འོས་པའི་གསལ་ཤིག་ཏུ་གྱུར།

ངོས་ད་ལྟ་བར་དུ་དངོས་སུ་འབྲས་མོ་ལྗོངས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་གྲོགས་པོ་དུ་མ་ཞིག་གི་ངག་ལམ་ལས་དེ་ནི་ཞི་བདེའི་  
བསྐྱེ་གནས་དང་ཁོང་ཡུག་དང་འཚམས་པའི་མངའ་སྡེ་ཞིག་ཡིན་སྟོར་བཤད། སྤྱིར་ཡཀཱ་པ་ན་རིམ་གྱི་གདན་ས་མཚུར་ཕུ་  
ནི་བོད་དུ་ཡོད་དེར་ངོས་ནས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་མི་ཆེ་སྤྱེལ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང། ཡ་རྒྱལ་མཚོག་ཡཀཱ་པ་སྤྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་པ་  
མཚོག་བོད་ནས་འབགས་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ཏེ་འབྲས་ལྗོངས་སུ་གང་གི་གདན་ས་རུམ་བཏེག་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་དེ་ཉིད་ད་ལྟ་  
རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ཞིག་གི་ཡ་གྲུལ་དུ་གྱུར། དེའི་རིང་འབྲས་ལྗོངས་ཀྱི་ཡུལ་མི་དུ་མ་ཞིག་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་ཡཀཱ་པ་སྤྱི་གོང་མ་  
མཚོག་དང་ཡང་དག་པའི་དད་འདུན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པའི་ཉེར་ལེན་ལས་ད་ལྟ་ངོས་རང་དང་ཡང་དད་འདུན་གྱི་འབྲེལ་  
བ་གཏོང་ཟབ་རྒྱུན་མར་ཡོད། སྤྱི་བོ་དུ་མ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ལོ་ལྟ་དང་འབྲས་ལྗོངས་སུ་ཡོང་དགོས་ཀྱི་མགོན་འབོད་དང་ཕྱག་  
འཕྲད་བཞི་སྐོའི་འབོད་སྐྱེལ་ལན་མང་བྱུང་བ་ལྟར་ངོས་ཀྱང་དད་འདུན་ཅན་གྱི་སྤོམ་ཚོགས་དང་ཞི་བདེའི་བསྐྱེ་གནས་འབྲས་  
ལྗོངས་ཀྱི་གནས་ས་ཅ་ཆེན་དག་ཏུ་གནས་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུའ་དུ་བསྐྱོད་འདུན་འགོག་མེད་དུ་ཆེ།

བལ་ཡུལ་ནི་ཉེ་ཆར་རང་བྱུང་རྒྱུན་དན་གྱི་གོང་ཆག་ལས་མི་ཁྲི་ཚོ་ལ་ཉེ་བ་རྒྱུན་ལམ་དུ་གྱུར་བའི་འཛིགས་པ་ལས་ད་ལྟ་  
སངས་ཚམ་དུ་གྱུར། ངོས་ནས་འབྲེལ་ཡོད་བལ་ཡུལ་དུ་མཆིས་པའི་རབ་བྱུང་དང་བཅུན་མའི་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་སློན་ལམ་གསུང་  
འདོན་རྒྱུད་པ་མིན་པར་དངོས་སུ་ས་གནས་ཡུལ་མི་ལ་རོགས་སྐྱོར་གང་པན་བཞུད་དགོས་པའི་བཀོད་མངགས་བཞུས་པ་ལྟར་  
ཁོང་ཚོས་ད་ལྟ་རོགས་སྐྱོར་གྱི་ལས་འགུལ་སྤུ་མཐུད་དེ་ཚུམ་བཞིན་བ་ཡིན། ད་ལན་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ས་ཡོམ་གོའདྲ་འཚོས་  
ཁོང་ཡུག་གི་རང་བཞིན་གལ་གནད་རི་ཡིན་མཚོན་ཐུབ་ལ། འཛིག་པ་འདིས་འགྲོ་བ་མི་ལ་སྤྱི་བསུན་གྱི་སློབ་གསོ་འཐེབ་སྟེ་སྤྱད་  
ཁོང་ཡུག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་དང་བདག་གཅེས་བྱ་རྒྱུ་གནད་ཆེ་ཡིན་པས་རྒྱུད་དུ་ཁོང་ཡུག་ལ་གཅེས་སྤྱོད་ཡོང་བ་ལྟ། ཁོང་ཡུག་ནི་  
རང་རེར་འཚོ་སྐྱོད་བྱ་མཁན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

གོང་དུ་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ངོས་སྐྱེར་ངོས་ནས་སྤྱི་ལོ་སྟོན་ལ་རོལ་སེམས་མེད། ཡིན་  
ཡང་ངོས་དང་འབྲེལ་བའི་འཛུམ་སྤྱིང་ཤར་རུབ་གྱི་མི་དུ་མ་ནས་ངོས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་སྟོན་མོར་ས་གནས་འབྲེལ་དུ་ཚོས་སྤྱོད་པས་  
དང་འབྲེལ་བའི་སྲུང་བཅེ་བཞི་འདུན་གྱི་ལས་འཚར་ལ་ངོས་ནས་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད། ངོས་སྐྱེར་ནས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་  
ཀུན་ལ་སྤྱི་ལོ་སྟོན་ལ་ཅ་ཆེན་འཛིན་ཏེ་བཅེ་སྲུང་དགོས་པའི་དམིགས་བསམ་ལས་འགུལ་ཅི་ཡང་སྤེལ་མེད་ཀྱང་ཀུན་གྱིས་ངོས་  
ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་བཅེ་བའི་སེམས་ཚོར་མཚོན་པ་དེར་ད་ལན་གྱི་དུས་ཚོགས་དང་སྐབས་བསྐབས་དང་སྤྱི་ལོ་སྟོན་དུས་ནས་ཀུན་  
ལ་ཕྱགས་ཚེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

ཀཱ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཕྱིན་ལས་རྗོ་རྗོ་སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་གཞོ་ལ་ནས། (དཔྱིན་ཡིག་ལས་པལ།)





சமுதிரவியாழிதா  
161101



མོ་ལྷགས་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་གྲུང་ཅིག །དུད་འགྲོ་གཏུག་པའི་གཞོན་པ་བསལ། །  
དག་ཇག་ཚོམ་རྒྱན་གཞོན་པ་བསལ། །ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་བཟ་རེ་ལེས། །

གཙུག་གི་ལྷ་རྣམས་བྱིན་རེ་ཆེ། །ཆོ་དང་དཔལ་གྱི་དབྱར་མཚོ་རྒྱས། །  
ཞི་བ་ཆེན་པོར་གནས་གྲུང་ཅིག

ཅེས་ལྷ་མའི་བོད་ཡུལ་དུ་ས་ཁུག་རེར་ཡུལ་སྐོང་ལྷ་བཙུན་རྒྱལ་གསུམ་མཚོད་ཐབས་ཤིག་འཇུག་པར་ཚང་བར་བྱེད་པ་བཞིན། འཕགས་  
ཡུལ་གྱི་བོད་གཞིས་ཁག་འགར་ཡང་དེ་འདྲ་རེ་མེད་ན་མི་བདེ་བའི་འཆར་སློ་མང་བའི་རྒྱལ་བརྟེན་ནས་བག་ཡོད་རིན་པོ་ཆེ་ནས་དགོས་པ་  
གཞིགས་ནས་བསྐྱེལ་བ་ལྟར། ཀམ་པར་འབོད་པ་ཨོ་རྒྱན་ཐིན་ལས་བསམ་ཇི་དུས་མཁུན་གྱི་འདྲ་སྐྱ་རྒྱ་ནག་མ་གསུང་བྱོན་གྱི་བྱུང་གཞན་པན་  
ཁོག་བཙུང་གིས་བྲིས་པ་དོན་མེད་མ་གྲུང་ཅིག ། ༢༠༠༥།༡༠༣།༡༠







# སྤྱོད་ལུགས།

རྒྱུ་གཤམ་དུ་བཞུགས་ཡོད།  
 བཅ་ལྷ་དགུན་གྱི་ཉིན་ཞིག།  
 ང་ཁེར་རྒྱུ་དང་ཁ་གཅིག་ལ་སྤྱོད་གས།  
 འོན་ཀྱང་ད་ལྟ།  
 དངོས་འབྲེལ་གཤམ་དུ་སྤྱོད་གས་དགོས་མིན་མི་ཤེས།  
 གང་དང་གྱི་ཁྲིད་དུ།  
 ཐབས་ཟད་པོ། སྤྱོད་གས་མཚམས་མི་ཤེས་པའི་སྤོན་ལམ་ཞིག་བྱས།  
 བ་ཡུལ་ཨ།  
 བ་ཡུལ།  
 རྒྱུ་གཤམ་དུ་ཡོད།  
 ཡང་ན།  
 རྒྱུ་གྱིས་ཡུལ་གྲར་བ་བདག་མཐོང་མི་འདོད་པར།  
 རྗེས་མེད་དུ་ཡལ་བ་འདྲ།  
 དགུང་སྤོན་གྱི་གནས།

དེ་རིང་།  
 རྒྱུ་གྱིས་སྤྱིང་བཅེ་མེད་པར།  
 ངའི་བ་ཡུལ་དང་སྤྱོད་ལྷ་མང་པོར།  
 སྤོན་མེད་གྱི་དགའ་སྤྱོད་སྤྱད་པ་ཞིག་ཐོས།  
 ཨ་ཏུ་ལགས། ཡ་ཀི་ཉི་གནས། མ་ཀི་ཉི་ཏུ།  
 ང་ཉི་ཅེ་བྱ་མེད་པར་མི་དགའ་དགའ་མདོག་གི་དགོད་ཅིག་ཐོར།

དེ་བ་ལགས།  
 ཁྱིད་གང་དུ་བཞུགས་ཡོད།  
 སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བའི་སེམས་ལྡན་ནི་སྣོད་གི་ཆེད།  
 དམར་ལྷང་ལྷང་གི་དུང་སེམས་གཙང་མ།  
 ཡི་སྤྱག་གི་ཁྲིམ་པར་མི་ཉལ་བར།  
 སེམས་འཕྲིན་ཞིག་སྤུལ་དང་།  
 གནམ་དང་ས།  
 འབྲུང་བ་བཞི།  
 དེ་རིང་གི་སློབ་དམར་དེ།  
 གཅིག་ཏུ་ན་དགུང་སྟོན་གྱིས་སྤྲད་པའི་ལྷན་མེད་གྱི་ལྷག་འདེབས་ཤིག་ཡིན་སྲིད་ལ།  
 ཡང་ན་རང་བྱུང་དང་རྒྱང་རིང་དུ་སོང་བའི་དུས་རབས་འདྲིའི་ཞེ་གནག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།  
 དེ་ལྟ་ནའང་།  
 གནམ་སྟོན་ནི་སྤུ་མཐའ་མེད།  
 ས་གཞི་ནི་ཡངས་ཤིང་ཆེ།  
 འདི་ནི་གཡུང་བྱུང་གི་ཡིད་ཆེས་ཤིག །  
 ང་ཚོས་ཁྱོད་ལ་བགྱིས་པའི་གཞོན་པ་རེ་རེ།  
 ཁྱོད་གྱི་ངོ་ན་བསྟོད་དབྱངས་རེ་རེ་ཡིན་སྲིད།  
 དེས་ན།  
 རྒྱབས་ཆེན་དང་ཀུན་སྟོམས་ཁྱོད་གྱིས།  
 ལང་ལོང་གི་བསྟོད་དབྱངས་ཁྱོད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས།  
 མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས།  
 མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས།

གམ་བ་ཨོ་རྒྱན་སྲིན་ལས་དོ་རྗེས།



# ཡལ།

དེ་རིང་ངས།  
 བཙེ་ལྷན་གྱི་སྦྱང་མས་བྱིན་པའི་ཤ་ཁྲག་གི་སྲུང་པོ་འདིས།  
 བ་ཡུལ་གྱི་ས་ཆེན་བརྟམས་ཤིང་བཀའ་ནས།  
 ལུ་མེད་གྱི་གངས་རྒྱལ་རེ་དང་།  
 བཟོད་མེད་གྱི་གང་རེག་རེ་སེལ་བར་འདོད།  
 འོན་ཀྱང་།

འདི་ནི་རི་རི་འདྲའི་སྐྱགས་པ་ཞིག་རེད་ཨ།  
 ཨ་ཏ་ཏ།  
 སུ་ཚུང་ངས་སྐྱ་བོ་དོད་ཀྱིས་མི་མཚོན་པའི་སེམས་ཁོང་གི་གསང་ངག་དེ།  
 དངོས་པོའི་ཚོས་ཀུན་ལ་ཉན་དུ་འཇུག།

ཨོམ་ཁིབ་རྗེ་ལྷོ།

༢༠༠༧།༡༡༢ རྒྱ་ནག་སྐྱམ་ས་ཆེན་མོང་གངས་ཐན་བྱང་སྐབས་སློན་པའོ། ། ཀམ་བ་ཨོ་རྒྱན་མིན་ལས་རྩེ་རྗེས།



། མགོན་ཅན་གསུམ་གྱིས་ཤིས་པ་སྦྱབས། །  
 དུལ་མི་འགྲུང་ཤར་གླིང་གསེར་མེའི་སྒོངས། །

ས་མི་འགྲུང་དུང་སེང་ཉལ་འབྲ་བ། །  
 དེགས་མི་འགྲུང་ཨ་དང་སྒྲོན་ཡིག་མའེ། །

སྤས་མི་འགྲུང་རྒྱ་བའི་ལང་ཚོ་ཅན། །  
 ལོ་མི་འགྲུང་ལྷགས་མོ་སྦྱལ་གྱི་ཁམས། །

དོན་མི་འགྲུང་དེས་དོན་སྣང་བའི་སྒོག། །  
 ཡོངས་མི་འགྲུང་ཞི་བའི་སྒོང་ལས་འཆར། །

ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་མིན་ལས་དོ་རྗེས། རྒྱུད་ལོ་ ༡༡༧༧ སྤྱི་རྒྱ་བའི་སེང་དགའ་བ་དང་བོར་གསང་ཆེན་རིག་པ་འཛིན་པའི་ཚོས་སྤེ་  
 དཔལ་སྒོད་རྒྱུད་དུ་སྦྱར་བས་ཤིན་ཏུ་བརྟ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག །



། ས་ལ་ལོ་ལེགས་འབྲུང་བཞིའི་རྣམ་འཚོས་དབེན། །  
མཁའ་ལ་གཏུག་པའི་ནད་སློན་རབ་བསལ་ཞིང། །

མཐའ་ཡས་འགོ་ཀུན་གྲམས་བཙུའི་མཛའ་གཟུགས་རྒྱས། །  
ཞི་བདེའི་དཔལ་གྱིས་འཛམ་གླིང་མཛེས་གྲུར་ཅིག །

རྣམ་དཀར་སློན་འདུན་བཅས། ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་མིན་ལས་དོ་རྗེས། རང་ལོ་ ༡༥༧༡ ལྷི་ལོ་ ༡༠༠༡ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ལ།

། ཟབ་རྒྱས་སྣུན་འགྲུར་ངག་གི་དགེ་ལེགས་འབྲུམ། །  
ལྷང་ལྷང་ལེགས་བཤད་ལྷ་ཡི་ཉ་སྤྲུང་རས། །

སྐལ་བཟང་རྣ་བར་འདོམས་པའི་ཚོ་ག་མཁན། །  
དོ་རྗེ་དབྲངས་ཅན་མ་དེས་ཁྲིད་ལ་སྤྲངས། །

༡༠༠༠ ལོར་རྒྱད་མོད་དུ་ཀམ་པས།



# ཡུལ་འཛིན།

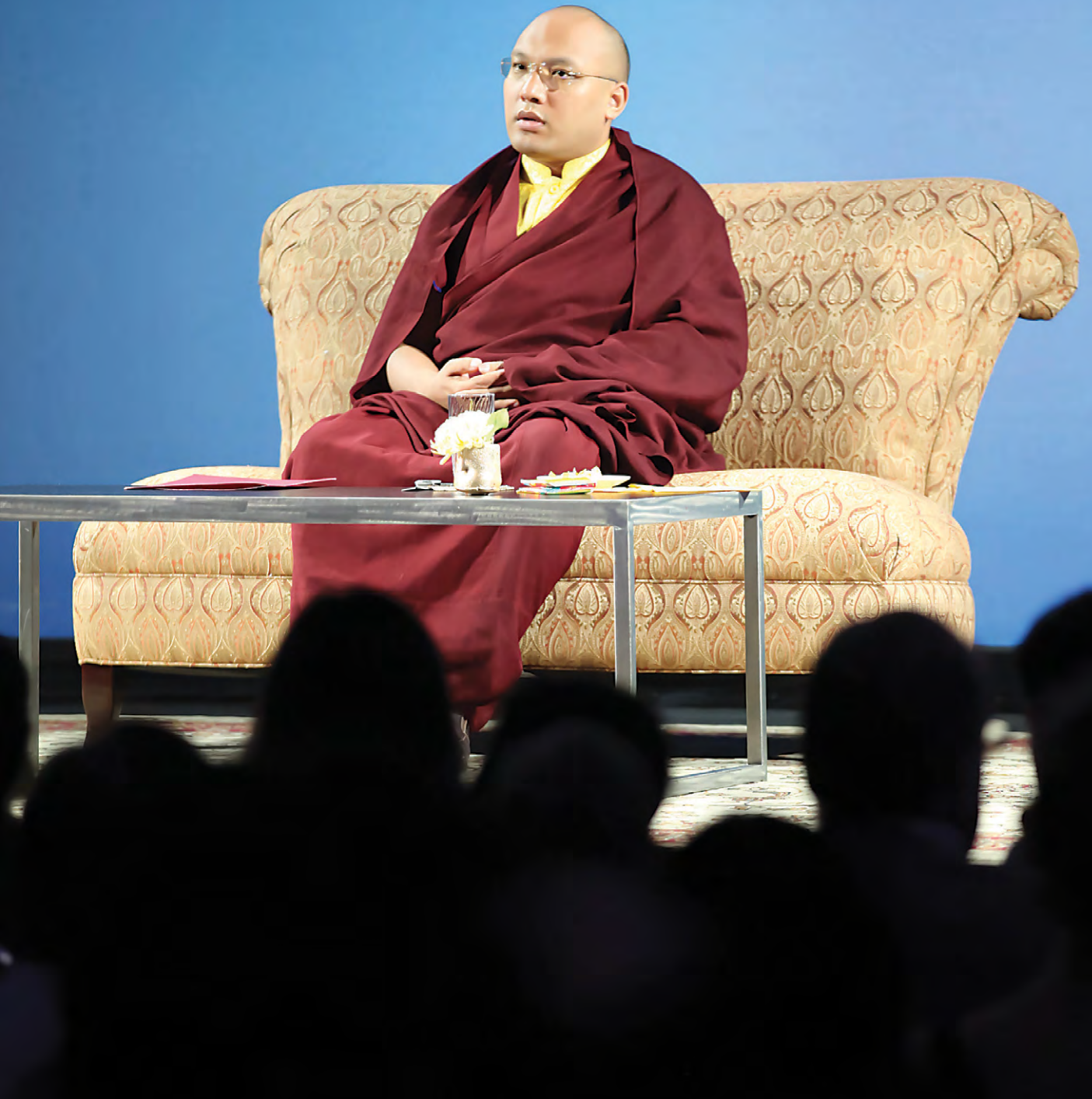
། ལྷོ་མ་གྲུ་མེམ་མ་གྱི་དོན་ཉི་མ་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ཏུ་བྱུང་བའི་སྐོང་། །  
མི་ཤིགས་འོད་གསལ་བདེ་ཆེན་སྐོང་བའི་བྱུང་གདལ་གདོད་མའི་གནས་ལུགས་དོན། །

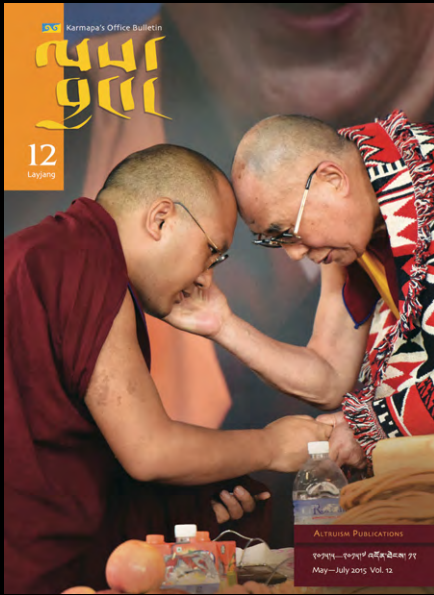
སྐྱེ་བའི་མཁུན་པའི་ཤེས་རབ་ཟུང་མོས་ཇི་སྟེན་འགྲོ་ལ་འཆར་མཛད་པའི། །  
སྐལ་བཟང་ནམ་འཇུག་གོ་ཉི་སྐྱ་ཡིས་ཤེས་པའི་མེ་ཉེག་ཆར་དུ་སྟེ། །

དེ་ཡང་། རྒྱལ་བའི་ལུང་གིས་ཟེན་པའི་བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་དུ། འགྲོ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་དབལ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་སྲིད་པའི་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས་བརྒྱལ་ཉེ་ནས་མཁུན་ལོང་བའི་སྲིད་དུ་འཇུག་པའི་ཕྱིར། མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་དང་འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་དག་གིས་མཛད་པའི་དགོངས་འགྲུལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཟབ་རྒྱས་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་གཙུག་ལག་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་སྐྱེད་པོ་ལས། ལུང་འཇུག་མཐའ་གཉིས་ལས་གྲོལ་བའི་སྐོང་ཆེན་དབུ་མའི་ལམ་གཙོ་བོར་སྟོན་བ་དུགས་བརྒྱུད་བྱུང་བའི་ཤིང་ཉེ་ཞེས་བྲ་བ་འདི་ཉིད། རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཨ་མི་བསྐྱོད་དབྱངས་ཅན་དགའ་བས་གཞན་དབང་གི་ཚིག་ལ་ལྷོས་བ་མེད་བར་རང་སྟོབས་ཀྱིས་དགོངས་འགྲུལ་འདི་ཉིད་འགྲོ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་དབལ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། དང་གི་ཆར་རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སྟོབ་སྐྱེ་སྲིད་བདུན་བ་ཀམ་གསུང་རབ་དེས་དོན་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་མཚོག་གིས་ལུགས་བསྐྱེད་ལྷན་མེད་བ་ལས་ཉེ་བར་འོང་བའི་བསྟན་བཅོས་གསར་བསྐྱུན་གྱི་ལེགས་བྲུས་འདི་ཉིད་ལ་བརྟེན་ཉེ་འཇོམ་སྲིད་ཞི་བདེ་དང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་བསྐྱེད་ཞིམ་གྱིས་རིང་དུ་བྱུང་བ་དང་། རྒྱལ་བསྟན་མི་ཏུ་བ་པའི་ཉི་མ་ཡངས་པའི་མ་གྲུ་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྟོན་འདུན་དང་ལྷག་བསམ་གྱི་མཚམས་སྟོན་བཅས། ཀམ་འེ་སྲིད་འཇོན་བཅུ་བདུན་བ་ཨོ་རྒྱུན་འགྲོ་འདུལ་སྲིད་ལས་དབང་གི་དོན་ཉེས། བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡༡༡ ལྷོ་ལོ་ ༡༠༠༠ ལོའི་ལྷོ་ ༡ ཚེས་ ༡༡ བཟང་པོར་བྲིས།



གངས་དཀར་གྱི་རི་བོས་འཇུག་མོར་མཛེས་ཤིང་། འཛམ་གླིང་གི་ཡང་ཅེར་གནས་པའི་མདོ་དབུས་གྱི་འདྲིལ་  
 ཉེན་ཁོད། གནའ་ནས་རིས་མཐུན་གྱི་མོས་པར་འཚམས་པའི་ལུང་རྟོགས་མདོ་སྤྲུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཚོས་  
 ལུགས་དང་། རིག་གནས། ལྷན་རིགས་དང་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་སྐོར་དང་འོད་སྟོང་འབར་བའི་མེ་ཉྱལ་རི་སྟེང་ས་སྟེང་འདིར་  
 འོང་དཀའ་བར་གྱུར། འོན་ཀྱང་། དེང་གི་དུས་འདིར་རང་རེའི་ཆེས་རིན་ཐང་དང་བྲལ་ཞིང་ཆེས་སྟོང་ལོར་དུ་འཛིན་པའི་རིག་གཞུང་  
 གྱི་བང་བ་རྣམས་ནི་དུས་ངན་གྱི་ཚོམ་མོས་ཞིག་རལ་དུ་བཏང་། ད་ཚམ་ན། མི་རིགས་རིག་གཞུང་ལ་སྤྱང་སྟོབ་ཡིན་ཞེས་པའི་ལུང་  
 སྟོགས་ལ་ཁས་འཆེས་པ་ཅམ་དུ་ཟད། བདག་དང་བདག་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་ནི། ཆོ་འདིའི་རྣམ་གཡེང་གི་བྱ་བ་ཁོ་ནར་ནི་ཚུ་ཡི་གཉེར་  
 མ་ལྟར་འཛད་པའི་དུས་མི་སྲིད་ལ། དཀྱེལ་ཆེའི་སློ་མཛེངས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་ནི་དེ་བས་གནམ་སྟོན་གྱི་དཔེ་རྒྱར་ལྟགས། འོན་ཏང་སྟོན་  
 བྱོན་དམ་ས་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་འཇལ་ཆེད་དང་ཁ་བ་རི་པའི་ལ་རྒྱ་སྤྱང་འཛིན་གྱི་འདུན་མའི་རེ་བ་སྟོང་ལ་བཅང་ནས། ད་ལམ་སྟོན་  
 འབྲུག་གི་དབྱར་རྩ་ཞེས་པའི་ལྷན་མེད་པའི་སེམས་ཁོང་གི་སྤྱ་སྤྱོད་འཆད་པས་དོན་ལྡན་གྱི་ན་བའི་དགའ་སྟོན་དུ་གྱུར་ཅིག་གུ།  
 ༢༠༠༠ ལོར་རྒྱུད་སྟོད་དུ་གསུམ་པས།





Karmapa's Office Bulletin

# LAYJANG ལཡའང་གྲུལ་

## ལས་ཁུངས་།

ལྷན་སྐྱོད་པ།

དགའ་དབང་ཡིན་ལས།

ལྷན་ཁག་པ།

དགའ་ཆེ་མཚན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

དེང་གཤམ་རྒྱུ་ལྷན་འགོད་པ།

ཀམ་འགྲ་ཤིས་ལྷན་ལ་དཀར།

ལྷན་སྐྱོད་པ།

བཟ་ཤིས་དབལ་འཁྲོད།

མཚན་ལེན་པ།

Filip Wolak

Lama Sam

ཀམ་རྩོ་རྩེ་རྒྱལ་མཚན།

## འབྲེལ་ཕྱེལ་ཁ་བྱང་།

Karmapa's Office of Administration

(Tsurphu Labrang)

Gyuto Tantric University

P.O. Sidhbari - 176057

Dharamsala, District Kangra (H.P.) India

Email: [layjangbulletin@gmail.com](mailto:layjangbulletin@gmail.com)

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

[www.facebook.com/layjang](http://www.facebook.com/layjang)

Layout and design by Beata Stepien

Published by Tsurphu Labrang

Printed in India, New Delhi, by Norbu Graphics





རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ་སྐྱོད་ལྷན་ཁག་གི་འཕྲིན་ལུགས་ལྷན་ཁག་

