

# ལམ།

དད་པ་ལྷུ་མཁན་གསར་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རབ་སྦྱོང་ཚན།

གཙོ་བོ་ བྱིད་རང་གི་སྐྱབས་མགོན་མཆེན་ལྷན་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མི་འགོར།

བྱིད་ཀྱི་དངོས་སུ་མིག་གི་མཆེན་པ་དང་ཁོང་གི་གསུང་

རྣམས་ཐོས་ཡོང་། རེ་ནི་ལམ་ཡིན་པས་ རེ་འི་སྤང་བསྐྱོད་ཤིག

ཡེ་ཤ་ཡ་༩༠ ༢༠༡༦

THE WAY  
CENTRAL TIBETAN  
JANUARY 2016

Published by [www.MaranathaMRC.com](http://www.MaranathaMRC.com)

## དཀར་ཆག

1	ཐོག་མའི་ལམ།	3
2	ལམ་ལ་བཞུགས་ནས་ཚར་ལོངས་བྱེད་པ།	16
3	ལམ་ལ་བརྟན་པོར་བཞུགས་པ།	29
4	མ་ཤི་ཀ་ཉམས་སུ་སྐྱོང་བ་དང་ལམ།	44
5	དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ནི་བྱི་ནང་རྟག་ཏུ་ བཞུགས་པའི་ལམ་གྱི་བརྟན་གྲོགས་ཡིན།	59
6	ཚུ་ལ་བྲིམས་ལྡན་ཞིང་ལམ་དུ་འཇོག་པ།	80
7	ལམ་ལ་བཞུགས་སྐབས་སློ་དོག་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁ།	94
8	ལམ་ནང་གི་འཐབ་འཇོང་།	107

# སྒྲིབ་ཚན་དང་ཕོ་

## ཐོག་མའི་ལམ།

གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་བྱིང་གྱི་སྐྱབས་པ་པོ་ཡིན་ནམ་ ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འདྲུག་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་  
བྱས་སམ་ འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གཟི་བཞིན་ཆེ།

ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཡ་སྐེ་ཡིས་བྱམས་བརྟེན་ངང་ནས་བྱིང་གྱི་མི་ཚོ་ནང་བདེན་  
པའི་ལམ་བཟང་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུར་ཕན་གྲོགས་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་དེ་ནི་དོན་རྒྱུད་ཞིག་  
མིན་པར་བྱིང་གྱི་མི་ཚོའི་ནང་གི་དོན་ཚེན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་དད་མཉམ་བྱིང་  
ལ་ང་ཚོས་རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་བྱེད་པ་མ་ཟད་ནམ་མཁའི་ཕོ་ཉ་རྣམས་ཀྱང་དགའ་བ་སྐྱེས་  
ཡོང་།

ཐག་གཅོད་དེ་ནི་བྱིང་གྱི་མི་ཚོའི་ནང་གི་འཕྲོ་འགྲུར་འགྲོ་མཚམས་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་  
དེས་གནས་ཚུལ་དང་ཉོན་ལུགས་ཚང་མ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ དེ་ནི་ཉལ་དང་རྟེན་  
འབྲེལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་གང་ལ་ཟེར་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ང་ཚོ་ཡི་བྱ་བ་ཤི་ཀ་  
དང་མཇུག་བ་ནས་བརྒྱུད་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད།  
དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དམ་པའི་གསུང་རབས་༼༣༽ ཀོ་རིན་ལུ་པ་༥༡༧༽ རང་གལ་སྲིད་  
སུ་འདྲ་ཞིག་མ་ཤི་ཀ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ན་ དེ་ནི་ཁོང་གི་གསར་དུ་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
པས་གནས་ཚུལ་རྙིང་པ་རྣམས་མེད་པ་ཆག་པ་དང་གཞན་ཚང་མ་གསར་པ་འགྱུར་བ་མངོན་  
ཕྱེ།

**མི་ཚེ་གསར་པ་**

སྲིད་ཤིག་པར་མགོད་བཞགས་དང་ཡི་བྱ་སྐྱབས་སྲུ་བརྟན་ན་རང་ཉིད་མི་ཚེ་གསར་པ་  
ཞིག་ཐོབ་པའི་ཚེར་བ་ཡོང་བྱུང་། དེ་ནི་དོན་དམ་པའི་མི་ཚེ་ཞིག་དང་ཡ་མེ་ཡི་བྲིམ་ཚང་  
ནང་དང་འོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ནང་སྲེབས་པ་ལམ་ཡི་བྱ་ཡིས་གནང་བའི་མི་ཚེ་གསར་པ་  
ཞིག་འཕོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་ལྟའི་མི་ཚེ་གསར་པའི་སྤྱོད་ཚོར་མ་བྱུང་སྡོན་བྲིད་རང་  
ལས་ངན་དང་སྡིག་པའི་ནང་འཚི་ཟེན། བྲིད་རང་ཚེས་ཐེམས་ཚེན་པོ་གང་ཅམ་ཡོད་  
ནའང་དོན་དམ་དང་ལྡན་པའི་མི་ཚེ་ཞིག་མིད། དེ་ལྟ་སོང་ཅང་བྲིད་ཀྱི་ཀུན་དབང་ཡ་  
མེ་དེ་ཅམ་སེམས་ཐག་ཉེ་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱས་མངའ་མེད་ཅང་མིད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་བྲིད་  
རང་མི་ཚེ་གསར་པ་ཐོབ་ཟེན་པས་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་ཁོང་གི་བྱུང་ནས་བསྐྱབས་བྱ་ལེན་འདོད་  
ཀྱི་འདུན་པ་ཡོད། གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིས་གསུངས་དོན་མི་ཚེ་གསར་པ་ཚོར་བཞི་མིད་ཐབས་  
མིད་པ་ཞིག་དང་ཚང་མར་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཁྲོ་ཧ་ནན་ཉ།ཉ། རང་མི་ཚེ་གསར་  
པ་མ་ཐོབ་བར་སྲུ་ལྟ་ཞིག་གི་ཡ་མེ་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་མངའ་མི་བྱུང། མི་ཚེ་གསར་པ་  
ནི་ལམ་གྱི་མགོ་ཐོག་མ་དེ་ཡི།

**བྲིམ་ཚང་གསར་པ་**

མི་ཚེ་གསར་པའི་ལམ་བུ་དེ་བརྒྱན་ནས་ཡ་མེ་ཡི་བྲིམ་ནང་འབྲོར་བས་བྲིད་དངོས་སྲུ་ཡ་  
མེ་ཡི་སྲུ་གྱུ་ཞིག་ཡིན།  
ཁྲོ་ཧ་ནན་ཉ།ཉ། རང་འོན་ཀྱང་ཚང་མས་ཁོང་བསྐྱབས་པ་དང་སྲུ་ཡི་བྱ་གི་མཚན་ལ་  
ཡིད་ཚེས་གནང་ན་ཁོང་གི་ང་ཚོ་ཡ་མེ་ཡི་སྲུ་གྱུ་བྲིད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་གནང་ཡོད།  
ད་ཆ་བྲིད་རང་དང་ཁོང་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་འབྲེལ་ལམ་

དེས་ནས་མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱི་ལམ་དུ་འཇུག་རྒྱུར་ཕན་གོགས་གནང་།  
 ད་ལྟའི་ལོ་ལྟེན་ལ་མེ་ལོ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་ལྷ་ཡིན་འོན་ཀྱང་བདེན་པའི་ཟས་ནམས་  
 ལེགས་པར་བརྟེན་ན་རིམ་པས་ཚར་ལོངས་ཡོང་བྱུང་། དེ་འདྲའི་ཡིད་ཆེས་བརྟེན་པོ་  
 འཕེལ་བའི་ཟས་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་སྐྱེ་ཉིད་དང་ཁོང་གི་གསུང་པའི་བཀའ་ནམས་ཡིན་  
 མོང་ཚང་རང་རྒྱལ་སྤྱི་འཇགས་པ་དང་རྒྱལ་དུ་སློན་ལམ་འདེབས་པ་དམ་པའི་གསུངས་རབས་  
 བཟུངས་ཀྱི་གནང་རྒྱུ་འོམ་གཉིས་འཇགས་པ་བྱེད་དགོས།  
 དེ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་སློན་ལམ་ནང་དགོ་ཆེན་གསར་པ་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གནང་  
 གྱུར་ལ་དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཁོང་གི་བཀའ་ལན་ཡང་གནང་ཡོང་། དེ་འདྲའི་རྗེས་འཇུག་གི་  
 ལམ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གི་སྣང་ནས་ཡོན་ཏན་མང་པོ་ཞིག་རང་བརྒྱུད་སྤྱི་ལོན་  
 གྱུར་། །ཡོ་ཏན་ནན་།༦༡༥། རང་བྱས་ཚང་ཡི་ཤུ་ཡིས་ང་ནི་མི་ཆེའི་བཀའ་ལེབ་ཡིན་ཅེས་  
 གསུངས་ཡོད་ལ་མེ་ལོ་བྱིས་ཚང་ནང་ཁྱེད་རང་ལ་གཅེན་པོ་གཅེན་མོ་མང་པོ་ཡོད་ དེའི་  
 རང་ཡི་ཤུ་ལ་ཡིད་ཆེས་གནང་མཁན་དང་རྗེས་སུ་འཇུག་མཁན་ཡང་ཡོད་ ཁོང་ཚོ་ཚང་  
 ལ་བྱིས་ཚང་གཅིག་གི་མི་ཡིན་པ་མཇེས་པ་བྱེད་དགོས་དེའི་ནང་ནས་མང་པོ་ཞིག་གི་ཁྱེད་  
 རང་ལ་ཕན་གོགས་བྱེད་ཡོང་ལ་ཁག་ཅིག་གི་ཁྱེད་ལ་བཟོ་སྦྱོང་དང་ཡང་ཁག་ཅིག་གི་ཟ་  
 གྱུང་གཡོ་སྦྱོར་དང་ཡང་ཁག་ཅིག་གི་ཆེན་ལགས་ཀྱི་བདེན་པའི་ལམ་སྣང་བསྦྱོང་རྒྱུར་  
 ལམ་བརྟེན་གནང་ཡོང་། ལྷག་པར་དུ་ཁག་ཅིག་གི་ཁྱེད་རང་གཙོ་བོ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་  
 མོལ་གནང་རྒྱ་དང་ཁོང་ལ་བསྟོད་སྐྱུ་འབུལ་རྒྱ་སོགས་རོག་རམ་གནང་ཡོང་།  
 ཡང་རྒྱབས་རེ་ཁྱེད་རང་གི་གཞན་ལ་ཕར་རོག་རམ་འདྲ་མིན་བྱེད་གྱུར་རྒྱ་སོགས་བརྟེན་  
 དུ་སྤྱི་མཐུན་ནས་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བསྦྱོང་དགོས།

**དགེ་ལྡན་གསར་པ་**

ཤིན་ཏུ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་མི་ཚེ་གསར་པ་དེས་སྐྱོབས་པ་པོ་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་མཉམ་  
དུ་མཇལ་བྱུང་བ་བྱུང་བ་དང་ད་ཆ་ཁོང་དགེ་ལྡན་གསར་པ་དེ་ཡིན་ སྐྱོབས་པ་པོ་ཁོང་  
དང་མ་མཇལ་བའི་སྡོན་བྱེད་རང་སེམས་ངན་སྲིག་ཅན་སྲོལ་བའི་ཞིག་ལ་ཞབས་སྲི་  
ལུ་བཞིན་ཡོད་ ཁོ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཡོ་སྐྱུ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ནི་གཙོ་བོ་  
ཡི་བྱ་ཡིས་ང་ཚོ་རྒན་གཡོག་གི་ལྷགས་ཐག་དེ་ནས་མ་བཟོ་ལ་བར་ཚང་མས་དངོས་བྱགས་  
བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྲིག་ཅན་དེར་ཞབས་འདེགས་ལུ་བཞིན་ཡོད་ དད་པ་ལུ་  
མཁན་ཚེ་གཡོག་ལས་མཐར་དུ་བརྟུག་པས་ཁོང་ནི་ཕན་ཕྲོགས་གནང་མཁན་གྱི་ལྷན་མེད་  
པའི་དགེ་ལྡན་དངོས་ཡིན་ ཡ་སྟེ་ལ་ཞབས་ལུ་འགྲུབ་པ་དེ་ཚོ་གཡོག་མིན་ དེ་འདྲའི་  
ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་དགེ་ལྡན་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་བྱུང་བ་  
དེ་ནི་དགའ་དགོས་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་ ཡ་སྟེ་ཡི་བྱགས་སྲས་དང་མཉམ་དུ་བརྟན་  
དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ཁེ་ཕན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་ ད་ཆ་ང་  
ཚོས་བརྒྱུད་བཞིན་པའི་ལམ་དེ་ནི་དོན་དམ་པའི་ཐོག་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་རང་ཉིད་ཡིན་ཞེས་  
ཁོང་གི་བཀའ་གནང་ཡོ།

༼ཡོ་ཏ་ནན་༡༧།༩༽ ནང་ང་ནི་ལམ་དང་བདེན་པ་ མི་ཚེ་ཡིན་ སུ་ཞིག་གི་ང་མ་  
བརྒྱུད་པར་ནམ་མཁའི་ཡབ་ཀྱི་དྲུང་དུ་བརྒྱུད་མི་བྱུང་ལམ་ཚང་མ་ཡི་བྱ་ལ་བརྟེན་དགོས་  
པས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཁོང་གི་སྐྱོར་ལ་ལེགས་པ་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས་  
ཁོང་གི་བྱེད་ལ་སྲུང་བ་དང་སྡེ་འབྲིད་གནང་བ་མ་ཟད་མ་འོངས་པའི་མི་ཚེའི་མཐའ་བར་  
ལ་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་ཞིང་ཁམས་སུ་གནས་བརྗོད་བྱེད་ཡོང་ མིག་གཉིས་ཁོང་ལ་བརྟུས་

ནས་མིག་དཔེ་ལེན་དགོས་པ་ལས་མི་བཟང་ངན་ལ་བརྟུ་རྒྱ་མེད།  
མིས་སྲིད་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་མི་བྱེད་ནའང་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡིས་སྲིད་རང་ནམ་ཡང་འགྲོད་  
པའི་ནང་ལྷུང་སྲུ་མི་འདུག་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་མང་ནམས་ལ་ཞལ་བཞེད་  
དེ་ལྟར་གནང་ཡོད་

༼ཡི་ཤུ་ལྷ་། ༡༧༠༽ རང་སྲིད་རང་ངའི་ཞབས་ལུ་བ་ཡིན་ ངས་སྲིད་རང་འདེམས་  
པ་ལས་དོར་མེད་ སྲིད་རང་འདེམས་དགོས་དོན་མེད་ང་མཉམ་དུ་ཡོད་ལ་དཔའ་ཡང་  
ལུས་དགོས་དོན་མེད་ང་ནི་སྲིད་ཀྱི་དགོ་རྒྱུ་ཡིན།  
ངས་སྲིད་ལ་སློབས་དང་རོག་རམ་བྱེད་རྒྱུའི་མཁས་ལེན་མཚོག་མ་ཟད་ངས་སྲིད་དམ་  
པའི་ཕྱག་གཡམས་པས་ཡར་འདེགས་པ་བྱེད།

**དགའ་སྤྲོད་གསར་པ་**

སྲིད་རང་ལ་མི་ཚོ་གསར་པའི་ཕྱོད་ཚོར་དེ་ནས་ཁོང་གི་སྤྲིག་པ་ནམས་བཤགས་  
པར་བྱེད་ དེ་ནི་བསམ་ཚུལ་ཙམ་མིན་པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རང་རྒྱུད་གཙོ་བོ་གསེལ་གནང་  
བ་ཞེས་ཡིན་ ཡི་ཤུ་དང་ཐག་ཉེ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དུས་དགའ་ཚོར་དང་ཞེ་བདེ་ཐོབ་ཡོད་  
དེ་ནི་སྲིད་རང་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་དང་མཉམ་དུ་མཇལ་རྒྱུ་བྱུང་བའི་འགྲུབ་  
འབྲས་ཞེས་ཡིན་ འདེམས་པ་ལས་སློབས་ཟེན་པ་ཡིན་ དགོ་རྒྱུ་དང་མཇལ་བའི་  
དགའ་སྤྲོད་ཚད་གཞི་དེའང་དུས་ནས་དུས་སུ་འགྱུར་བ་མ་ཟད་མི་དང་མིའི་བར་ལའང་  
སྲིད་པར་འགོ་ཡི་ཡོད་ ལྷུངས་རེ་དགའ་སྤྲོད་དཔག་དུ་མེད་པ་སྤྲེས་ནས་སྤྲོད་ཤུགས་  
ཚེན་པོ་སྤྲོད་གསར་པ་དང་བརྟོད་སྲུ་ལེན་པ་ཡང་སྤྲོད་གསར་པ་པོ་ཡིས་རང་ཉིད་ལ་གང་གནང་  
བ་ནམས་གཞན་ལ་ཤོད་འདོད་པ་ཡོད་གི་ཡོད་ ཡང་ཁག་ཅིག་ལ་སྤྲིང་པོའི་ངང་བསམ་

སྐྱོ་གཏོང་རིང་པོ་གཏོང་བ་དང་སེམས་ནད་སྐྱོ་བས་ཁེངས་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་པོར་ཡ་མེ་ལ་  
གསོ་ལ་འདེབས་ལུས་ནས་བསྐྱོད་གྱི་ཡོད། ལྷོགས་གཉིས་ཀར་དགའ་སྐྱོ་ཞེས་པ་དངོས་  
ཡིན་ལ་དེ་ཡང་ང་ཚོའི་སེམས་ཉིད་ནད་བརྟན་པོར་བསྐྱད་ནས་ང་ཚོས་ཚོར་བ་དངོས་གྱི་  
ཐོག་ནས་ཕྱིར་གཏོན་གྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཚོར་བ་ཤེས་དབང་པོ་རྣམས་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དུན་པ་བྱེད་དགོས།  
དེ་ནས་བརྩམ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་གྱི་ཚོར་བར་བརྟན་མི་དགོས་པར་དགོ་གནས་ཡང་དག་ཁོང་  
བཞུགས་ཡོད་པ་ང་ཚོས་མཁས་ལེན་དང་ཁོང་གི་བྱམས་པ་དང་ཐར་ལམ་ཡང་ཡོད་ ང་ཚོས་  
ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ལྷུ་ཡི་ཡོད་པས་སྐབས་རེ་ཡ་མེ་ཡི་དགའ་སྐྱོ་བསམ་ཤེས་བྱེད་དགོས་  
འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཡེ་ཤུ་ལ་རྗེས་སུ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ངང་བསྐྱེད་པ་ལས་རང་ཉིད་གྱི་  
ཚོར་བ་ཙམ་ཞིག་མིན་ ཡང་སྐབས་རེ་རང་ཉིད་དགའ་སྐྱོའི་ཚོར་སྣང་དེ་ཙམ་མ་བྱུང་  
བའི་སྐབས་ཡེ་ཤུ་ཡིས་རང་ག་ཡུག་པ་མིན་པས་རང་ཉིད་ངོས་ནས་གང་རུང་ཅིག་སྐྱབ་  
པ་སོགས་གང་ཡང་མིན་ དེ་ནི་སྐབས་དེར་རང་ཉིད་གྱི་ཚོར་བ་མ་བདེ་བ་ཙམ་ཞིག་ལས་  
ཡ་མེ་ཁོང་གི་གསུངས་པའི་ཚིག་ལ་འགྲུར་བ་ཕྱིན་པ་ཞིག་མིན་ ཁོང་གི་ཐར་ལམ་འགོད་  
ཐབས་ལ་བར་ཆད་བྱུང་བ་ཀྱང་མིན་ བྱས་ཙམ་སྐྱོ་ཚབས་གནད་དགོས་དོན་མེད་གང་  
ལ་ཟེར་ན་དེ་རིང་བྱེད་རང་ལ་ཚོར་བ་སྐྱིད་པོ་མེད་པ་ཙམ་རེད་ ཁྱོད་གྱི་སྐྱོ་བས་པ་པོ་  
ཁོང་ལ་དད་ལོག་བྱེད་པ་མིན་ནམ་ དེ་འདྲ་མ་རེད་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱའི་ཐག་  
གཙོད་བྱེད་རྒྱ་དང་ཡེ་ཤུ་མཉམ་དུ་འགྲེལ་ལམ་བརྟན་པོར་གནས་དགོས་ དུས་བརྟུག་  
དུ་དུན་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཁྱོད་གྱི་ཐར་ལམ་རང་ཉིད་གྱི་ཚོར་བ་ལ་རག་ལུས་གྱི་མེད་  
དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་གི་གནད་བའི་དམ་བཅའི་ཚིག་རྣམས་ལ་



ཐུག་གི་ཡོད།

**དོན་དག་གསར་པ་**

ད་ཆ་ཁྱོད་རང་གི་མི་ཚེ་དེར་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་གི་རེད་  
ཁྱོད་གི་མངོན་འདོད་ཀྱང་འགྲུར་བ་འགྲོ་ཡོང་སྡོན་མ་ཁྱོད་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་  
གལ་ཆེན་པོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་པ་ནམས་ད་ཆ་དེ་ལྟར་མི་མངོན་པར་འགྲུར་ཞིན་  
ཡོད། ད་ཆ་ཁྱོད་གི་འདིག་རྟེན་སྤྱི་དངོས་པོ་ཚང་མ་གནས་སྐབས་ཅམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་  
དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཁྱོད་གི་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་མཐའ་མེད་པའི་དུས་ཞིག་མངོན་འགོ་རྒྱགས་  
ཡོང་། ཁྱོད་གི་བདེན་པའི་ལམ་སྟེང་ཐིམ་བསྐྱོད་པ་དེ་ཅམ་གྱི་ཡ་སྤེ་ཡི་གནས་ལུགས་  
རྟིང་རིང་བཤེས་བྱུང།

ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་ཆེ་བའི་ཆར་གཞི་དང་ཐོག་མཐའ་མ་མཚིས་པའི་མདུན་པ་དེའི་ཆ་ཤས་  
ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིང་ཚོར་སྐྱེས་བུའ་ ཡམ་ཆེན་གྱིས་ང་ཚོ་ཚང་མ་བཀོད་གནང་ནས་ཁོང་  
གི་བྱ་སྤྲུག་ལྟར་གཅིས་སྐྱོང་དང་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་བདེ་བ་དང་འདོད་སྤོ་བཀོད་བྱུང་བ་ལྟར་  
ཁོང་གི་མི་ཚེ་དང་བྱམས་པ་ང་ཚོས་དུས་ཉུག་ཏུ་ཚོར་བུའ་ ཡ་སྤེ་ཡིས་

ང་ཚོ་བཀོད་པ་གནང་བ་ནི་གསུངས་རབས་ནང་གསལ་པོ་ཡོད།

༼མངོན་པ་ ༤།༡༡༽ རང་ཁྱོད་གིས་ཐམས་ཅད་བཀོད་དེ་ ཁྱོད་གི་ཐུགས་དགོངས་  
བཞིན་དུ་དག་བཀོད་ དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་དང་ཡ་སྤེ་ལ་དཔལ་དང་ ཞེས་  
མངའ་ཐང་འབྲུལ་བར་འོས་པ་ལགས་སོ་ཞེས་བརྗོད་དོ།

ང་ཚོའི་མངོན་འདོད་དང་མདུན་བསྐྱོད་ཐིམ་གཏོང་བའི་དངོས་ཡོད་གི་སྤྱོད་སེམས་ཞིག་  
དང་དོན་རྟོག་ཏུ་བཅུག་མཁན་ཞིག་ཡིན།

**སྐྱོད་ཚུལ་གསར་པ་**

རིད་ཡ་ རྐྱོད་རང་གཅོ་བོ་ཡི་བྱ་བུ་དང་དུ་སྐྱེ་བས་པ་ནས་ཀུན་སྐྱོད་ཡང་འགྱུར་ཡོད་པ་  
མ་རིད་དམ་ ད་དུང་རྐྱོད་རང་གི་མི་ཚེ་འི་ནང་ཁོང་གི་འགྱུར་སྐྱོད་མང་པོ་གཏོང་རྒྱ་  
བསྐྱད་ཡོད། དེ་འདྲའི་འགྱུར་སྐྱོད་ལ་འཛིགས་སྐྱད་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ སྐྱོབས་པ་  
པོ་ཁོང་གི་གང་གནང་བ་ཚང་མ་རྐྱོད་རང་གི་མི་ཚེ་ལེགས་པོ་ཞིག་དང་བཟང་པོ་ཅིག་ཡོད་  
བའི་དོན་དུ་ཡིན་པས་ཁོང་གི་འདོད་པ་ཞེན་བཟོ་བཀོད་འདོན་དུ་བཅུག་ དམ་པ་ཁོང་  
ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་སྐར་ཡང་འགྱུར་སྐྱོད་གནང་དུ་བཅུག།

རིད་ད་ ཁོང་གི་རྐྱོད་རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱུང་ལ་དེ་ལས་རྩ་ཆེ་བ་  
དེ་ལས་བྱམས་བརྩེ་ཆེ་བ་ དེ་ལས་དང་བདེན་ཆེ་བ་

དེ་ལས་གཙང་བ་སོགས་ཐ་ན་ཁོང་དང་འདྲ་བ་བཟོ་རྒྱུ་འོད་པ་ཡོད་ བྱས་ཚང་དེ་འདྲའི་  
ཁོང་གི་གནང་བ་ཞེན་པའི་ཕྱག་ལས་དེ་ཉི་མ་གཅིག་ནང་ཚང་མ་ཡོད་རྒྱ་མར་ཞོག་ལོ་གཅིག་  
གི་ནང་ལ་འདྲ་བ་རྒྱ་མིན་པ་ཞི་ཐག་ཚད་པ་ཡིན་ རྐྱོད་རང་ཁོང་གི་ནང་ཉི་མ་དང་  
ཉི་མ་བྱས་ནས་མི་ཚེ་མིལ་པོའི་རིང་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་རྒྱ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡིན།  
༼ ༡ བོ་རྩོས་ ༡།༡༥ ༽ རང་ཤེས་བྱའི་གནས་གཟི་བརྐྱེད་དཔལ་དང་ལྷན་པའི་རང་  
རྒྱས་བཞིན་པའི་ང་ཚོའི་རྒྱུས་མཚོག་དགེ་ཅན་དང་སྐྱོབས་པ་པོ་ཡི་བྱ་མ་གྱི་ཀ་ཁོང་གི་  
སྐྱེན་བྲགས་དུས་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་མཐའ་མེད་པའི་བར་གནས་པ་རྒྱས་འགྱུར་ཅིག།  
ཨ་མིན་

**དཀའ་སྤྲུག་གསར་པ་**

རྐྱོད་རང་བདེན་པའི་ལམ་གསར་པ་དེའི་སྐྱེད་མདུན་བསྐྱོད་བྱེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་དང་

སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཆེ་རྒྱུད་མང་པོ་ཁྲད་ཡོད་ལ་དེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱི་ཡིན་པ་ཐེ་ཚོམ་མེད་གང་ལ་ཟེར་  
ན་ཁྲོད་ཀྱི་དགེ་ལྡན་རྣམས་ལ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཟེར་བས་ལས་སྤྱོད་པོར་ཁོའི་དུས་བབ་ལྟར་འོག་ནས་མི་  
གཏོང་ལ་ད་ཆ་ཁྲོད་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་གསལ་པའི་སྐྱེད་གི་དག་པོ་གསལ་པ་དེ་ཡིན།  
དག་པོ་གཞན་པ་དེ་འཛིན་གྱིང་ཡིན་འོན་ཀྱང་དེའི་ནང་མི་མང་པོས་ཁྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་  
གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་དད་པ་དང་དགའ་སྤྱོད་པའི་ཚུན་སྤྱི་ལ་གྱི་མ་རེད།  
དེའི་ནང་ནས་ཁག་ཅིག་གི་ཁྲོད་སྐོག་སེལ་བའི་ཚོགས་ནས་འོག་སེལ་སྤྱོད་སེལ་བ་དང་སྤྱོད་མཚེད་  
ཁག་ཅིག་གི་ཁྲོད་ལ་སྤྱོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཡང་ནང་མིའི་གུལ་ནས་སྤྱོད་པ་སོགས་བྱེད་ཡོད་  
གང་ལ་ཟེར་ན་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ཆེ་ཡི་ལྷ་མ་གཤི་ཀ་ལ་སྤྱུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིན་ ཁྲོད་རང་  
གི་དད་པ་ལྷ་ས་ཁོང་ཡིན་པས་གཞན་གྱི་སྤོན་མ་ལྟར་ཁྲོད་ལ་དགའ་ཚོར་དང་འཚོམས་  
འདྲི་མི་བྱེད་ ད་ཆ་ཁྲོད་ལ་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་དབང་པོ་ཚོན་པོ་ཡོད་པ་དང་དེས་སྤྱི་གཤི་གི་  
ལས་ཀྱང་མི་བྱེད་ ཁྲོད་ལ་ཕམ་ཁ་བྱུང་བ་དང་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་གྱི་ཟེན་པར་བྱེད་ དེའདྲའི་  
དུས་སྤྱོད་བཞེན་པ་དང་ངན་པ་གཉིས་ཁྲོད་ཀྱི་སེལ་སེལ་ཁམས་ནང་དམག་འབྲུག་བྱེད་བཞིན་  
པ་ཚོར་ལྷུ་བ་ འོན་ཀྱང་དད་པ་ལྷ་ས་ཁག་གསལ་པ་ཁྲོད་ཚོར་ཕམ་ཁ་དང་དམག་འབྲུག་  
ལྟ་བུའི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་བྱུང་སྐབས་ནས་འཛིན་སྤྱོད་དང་ཐར་ལམ་ལ་འགོད་ཐབས་མིན་  
འདུག་བསམ་པའི་ཡིད་ལྷུམས་ཀྱི་མེད་ ང་ཚོས་དེའི་སྤོར་ལ་འགོ་སྐྱོད་མང་བརྗེས་  
མའི་སྤོར་ཚོན་ནང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་དག་ལ་ང་ཚོས་དཀའ་སྤྱོད་  
ཡོད་ཀྱི་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལྷུ་བ་པ་དགོས་ གང་ལྟར་བཟང་བའི་སྤོགས་དེ་ནི་  
ནས་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡལ་ཁོང་གི་དཀའ་སྤྱོད་དེས་ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་གོང་  
འཕེལ་འགོ་ཀྱི་དེ་ཡིན།

། ༡ བོ་རྩོ་ ༡༧ སྟེ། རང་དཀའ་སྐྱབས་ལྷན་མིན་སོགས་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
དུས་ཚོད་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་ཁྱོད་རང་ལ་དཀའ་ཚོར་སྐྱབས་ཏུ་མེད་པ་སྐྱེད་ཡོད་དེས་  
ཁྱོད་རང་གི་དད་པ་བསྟོན་གྱི་ཡོད་ དེ་ནི་གསེར་ལས་ཀྱང་རིན་ཐང་ཆེ་བས་ཡི་ཤུ་ལ་  
ཤི་ཀ་གསལ་པོར་མཇུག་བའི་སྐབས་དཀའ་བའི་བསྟོན་དབྱངས་དང་གཟི་བུ་རྒྱས་པའི་  
འབྲས་བུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར།

། ༡ ཀོ་རིན་གྱུ་བ་ ༡༥༥ སྟེ། རང་ང་ཚོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེ་འདྲི་དཀའ་ངལ་དང་  
སྐྱབས་སྐྱོད་གཡོ་ཐབས་སོགས་ལས་རྣམས་ལྷན་སྐྱེད་ཀྱང་ལ་ཟེར་ན་སྐྱོབས་པ་པོ་ང་ཚོའི་  
མཉམ་དུ་ཡོད་ལ་ཁོང་གི་ང་ཚོར་སྐྱེད་ཀྱི་ལ་གནང་ཡོད་ ང་ཚོའི་དགོ་ཆལ་ཡི་ཤུ་ལ་ཤི་  
ཀ་བསྐྱེད་ནས་སྐྱེད་ཀྱི་གནང་བར་ལ་མེ་ལ་སྐྱབས་རྩི་ཆེ་ཞུ།

། ༡ བོ་རྩོ་ ༡༧ སྟེ། རང་སྐྱོབས་པ་པོས་དད་པ་ལྷན་སྐྱབས་དཀའ་སྐྱབས་དང་སྐྱབས་བསྐྱེད་  
སོགས་ནས་རི་ལྷན་སྐྱོབས་དགོས་པ་མཁྱེན་གྱི་ཡོད།

། ༡ ཀོ་རིན་གྱུ་བ་ ༡༠༡ སྟེ། རང་ཁོ་ཚོ་འདྲི་བཞིན་པའི་ཚོས་སྐྱབས་ཏུ་བཤད་མི་ཚོགས།  
ཁོ་ཚོའི་འདྲི་བཞིན་པའི་ཤུ་ལ་ཤི་ཀ་སྐྱོད་ཆ་བཤད་ཅང་པོ་ཉ་གཤེད་མས་བསལ་པ་  
རེད་ ཁོ་ཚོ་ལ་ཚང་མ་བྱུང་བའི་སྐྱེད་ཆ་བཤད་ན་ གཞན་ལ་དཔེ་བཞག་པའི་ཆེད་  
དུ་རེད་ དུས་རབས་ཚང་མ་སྐྱབས་པའི་དུས་ཚོད་ང་ཚོ་ལ་བབ་ཅང་ ང་ཚོ་ལ་སྐྱོབ་གསོ་  
གནང་བའི་ཆེད་དུ་གྱིས་པ་རེད། བྱས་ཅང་ སྐྱབས་ཡང་ང་བཞུན་པོ་ཡིན་བསམ་པ་  
ཡིན་ན་མོར་འཇུག་པོར་སྐྱེད་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅང་དོགས་ཟོན་བྱེད་དགོས།

སྐྱེད་བཤད་མི་ལ་བྱུང་བའི་ཉམས་ཚོད་མ་བཏོགས་བྱེད་ཚོ་ལ་གཞན་པ་བྱུང་མ་སོང་ལ་  
མེ་ནི་ཞལ་ཆད་སྐྱེད་མཁུན་རྒྱང་པོ་ཡིན་ཅང་ཁོང་གིས་བྱེད་ཚོའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་པའི་ཚད་

གཞི་ལས་བཞུལ་བའི་ཉམས་ཚེད་སྲོང་མ་བཅུག་པ་མ་ཟད་ཉམས་ཚེད་བྱུང་དུས་བྱིད་  
 ཚོས་སྐྱུག་རུས་བྱིད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཐར་ལམ་གཅིག་གནང་གི་རེད།  
 གོགས་པོ་ཚོ་ དེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་མི་ཚེའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་དུ་འགོ་རྩུགས་  
 པ་ཡིན་ ང་ཚོས་བྱིད་ཚོར་ཡང་མདུན་བསྐྱོད་བྱིད་རྒྱའི་སྐྱུལ་མ་བྱིད་  
 ང་ཚོ་ཀྱང་བྱིད་དང་འདྲ་བར་བདེན་པའི་ལམ་སྟེང་དུ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པས་གང་ཐུབ་  
 རོག་རམ་བྱིད་རྒྱ་ཡིན།  
 ང་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གོགས་དང་བྱིན་རྒྱབས་བྱིད་ལ་ཐོབ་ཡོང་བདུན་རེའི་མཚམས་སུ་  
 མེས་མ་ནང་ཡོད་པའི་སློབ་ཚན་རྣམས་མང་ཚོམ་སློབ་པ་དང་དམ་པའི་གསུངས་རབས་  
 ཅན་གཅིག་བཅད་སློའའཛིན་བྱིད་རྒྱུར་ཐབས་ཤེས་གནང་དགོས་ དེ་ཚོ་ཚང་མ་བྱིད་  
 ཀྱི་མ་འོངས་པའི་མི་ཚེའི་ནང་ཕན་གོགས་བྱིད་ཡོང་།

**དམ་པའི་གསུངས་རབས་ལ་གཟིགས་ནས་**  
**གཤམ་གསལ་གྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས་**

༡༽ མི་དམངས་ཚོས་བསྐྱོད་བཞིན་པའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ལམ་གཉིས་པོ་དེ་གང་དང་གང་  
 རེད་ ། མཛད་སྐྱེ་ལ ༡༩༡༧༽

༡༽.....

༢༽.....

༣༽ བྱིད་རང་ལམ་གང་གི་བསྟེང་དུ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་

༤༽.....

༥༽ དམ་པའི་ལམ་སུ་བཞུགས་པའི་སློབ་མ་རྒྱལ་སློབ་དེ་གང་ཡིན་ནམ་

རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༠༧༧ ཀ་.....  
 ༧༧ ཡི་བྱ་མ་ཤི་ཀའི་རྗེས་འཇུག་དང་ཁོང་ལ་དད་པ་ལྷན་ཅིན་འབྲེན་རང་གི་མི་ཚའི་དཀའ་  
 དལ་ནམས་མེད་པ་འགྱུར་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༥ ༡༤༡༣༠༧  
 ཀ་.....  
 ༥༧ དད་པ་ལྷན་ཅིན་ཆག་པའི་རྗེས་ལ་ རྩོམ་རང་ལ་སྐྱེ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་གསུང་  
 པ་གང་བྱུང་སོང་  
 ཀ་..... ཡ་སྐྱེ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༡༣༧  
 ཁ་..... ཡ་སྐྱེ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༥༡༡༥༧  
 ག་..... མ་ཤི་ཀ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༥༡༤༧  
 མ་ཤི་ཀ་..... གི་མ་ཤི་ཀ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༤༡༣༧  
 མ་ཤི་ཀ་..... ཉི་མ་ཤི་ཀ་ རྩོམ་ཉེན་ཅན་༡༤༡༣༧  
 ༤༧ ཡི་བྱ་མ་ཤི་ཀ་རྩོམ་རང་གི་སྐྱོབས་པ་པོར་མེབས་པ་ནས་གཙོ་བོ་གནས་ཚུལ་གང་  
 བྱུང་སོང་ངམ་  
 ཀ་..... རྩོམ་ཉེན་ཅན་༣༡༧  
 ཁ་..... རྩོམ་ཉེན་ཅན་ལྟ་པ་ལྟ་པ་༡༡༧  
 ག་..... རྩོམ་ཉེན་ཅན་༣༡༣༧  
 ད་..... རྩོམ་ཉེན་ཅན་༣༡༧  
 ༧༧ རྩོམ་རང་གི་དགོ་བོ་གནས་པ་སྐྱེ་ཡིན་ ཁོང་གི་བྲན་གཡོག་དུ་འགྱུར་  
 མོང་ངམ་ ཡང་ན་རྩོམ་ལ་རང་དབང་ཐོབ་སོང་ངམ་ .....

..... རྒྱ་ལང་ཡུ་པ་༡༧ ཡོ་ཏྲ་ནན་༥༡༣༧༽

༥༽ མཐའ་མེད་པའི་མི་ཚོ་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་ཚོར་ལེགས་པ་ལ་རག་ལུས་ཡོད་དམ་

..... རྒྱ་མེ་སུ་པ་༣ ༥༡༧༽

༧༽ གལ་ཏེ་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ཞིག་བྱེད་རང་སེམས་པ་མ་སྐྱིད་པ་ཡོང་ན་སྐྱོབས་པ་པོ་ཁོང་གི་ཁྱོད་རང་དོར་བ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ་.....

..... རྒྱ་མི་བ་རི་པ་༡༣༥༽

༡༠༽ རྣམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཡ་མེ་ཡི་ཁྱོད་རང་ལ་རྒྱ་མཚན་ཞིག་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་..... རྒྱ་རོ་མ་པ་༥༡༣༥༽

༡༡༽ སྐྱེད་ཀྱི་ཚོ་བ་བྱུང་སྐབས་དང་སུན་ནག་གི་གཞོད་ཤུགས་དེ་ལས་གང་འབྲེལ་ནས་མདོང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན་..... རྒྱ་མེ་སུ་པ་༦ ༡༡༡༥༽

༡༣༽ འཛམ་གླིང་མི་དམངས་ཀྱི་ཁྱོད་ལ་མི་དགའ་བ་བྱེད་དོན་གང་ཡིན་.....

..... རྒྱ་ཡོ་ཏྲ་ནན་༡༥༡༡༧༽

༡༩༽ མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་དེ་སུས་གནང་བྱུང་..... རྒྱ་ཏོ་རིན་བྱ་པ་༡༥༡༥༢༽

༡༩༽ དམ་པའི་གསུང་རབས་ནས་ཚིག་བཅད་ཞིག་དང་དེའི་ལུང་འབྲེན་ངག་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས་.....

.....  
.....  
.....

སྐྱོད་ཚན་གཉིས་པ་

### ལས་ལ་བཞུགས་ནས་ཚར་ལོངས་བྱེད་པ།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུར་དང་གི་སྐྱབས་གནས་སུ་བརྟེན་པ་ནས་བརྒྱུད་ཀྱིད་རང་བདེན་པའི་ལས་གསར་  
པ་ཞིག་གི་ཐོག་དངོས་སུ་བསྐྱོད་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་པས་ད་ཆ་གོ་མས་སྐབས་དང་ཡར་རྒྱས་  
གོང་འཕེལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ཚར་ལོངས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ད་དུང་སྤྲུལ་ཆུང་ཆུང་ལྟར་བསྐྱོད་  
རྒྱ་ཡིན་ནམ་

སྤྲུལ་ལུས་དང་ཚར་ལོངས་ལེགས་པོ་ཡོང་ཆེད་ཁ་ཟས་བཅུད་རྣམས་བརྟེན་དགོས་པ་བཞིན་  
ང་ཚོར་ཚོས་ཀྱི་གོ་རྟོག་འཕེལ་བའི་ཟས་མ་ཚོར་བ་བརྟེན་དགོས་ ང་ཚོར་དགོས་པའི་  
ཟས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ གང་མཁོ་སྐྱོད་བྱས་ཡོད་དམ་

སྐྱོབ་ཚན་དེའི་ནང་ང་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་གོ་རྟོག་འཕེལ་བའི་ཟས་དང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཟས་འདི་  
གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཡིན་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་འགོ་ཁྲིའ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཟ་འཕུང་སྐོར་ཁག་བཞི་ལ་དབྱེ་ནས་གསུངས་ཡོད་  
༡ འོ་མའི་ཚིག་ ༢ ཤ་ཡི་ཚིག་ ༣ མི་ཚེའི་བག་ལེབ་ ༤ མི་ཚེའི་རྒྱ་  
སྐྱེ་ཁ་བཞི་པོ་དེས་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཟས་ནུས་མཁོ་སྐྱོད་བྱེད་

### ༡། འོ་མའི་ཚིག་

༡ རེ་རྩོས་ ༢༡༢ ནང་ང་ཚོས་ཤེས་དེབ་དང་པོའི་ནང་འོ་མའི་སྐོར་བཟུགས་  
ཟིན། བྱིད་ཚོས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡི་བྱུགས་རྗེའི་བྱོ་བ་ལུངས་པས་  
གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་བྱིས་པ་འོ་མ་འཕུང་མཁན་དང་འདྲ་བ་ཐར་པའི་ལས་ཕྱོགས་སུ་འགོད་  
ཕྱིར་སེམས་ཉིད་ཀྱི་འོ་མ་ལྟ་བུ་ལོ་ལ་གདུང་བར་གྱིས་ཞིག་ ཚིག་ཞེས་པ་ནི་ཡ་སྟེ་ཡི་



ཚིག་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཡིན། འོ་མ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་གསུང་རབ་གྱི་བདེན་པའི་ཆ་  
ཤས་ཙུང་དང་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་དགེ་ཆེན་ཁོང་གི་ལམ་སྟོན་རྣམས་ལས་སྤོང་  
རྟོག་ཐུབ་པ་དང་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འདུ་སྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་སོགས་གྱི་དོན་ཡིན།

### ༡༥། ག་ཡི་ཚིག་

གཤམ་དུ་ཉི་བ་རུ་འེ་དེ་བ་ནང་གསལ་བའི་རི་བ་འཕ་ལམ་སྟོན་རྣམས་མ་ཤི་ཀའི་རྩུང་དུ་ཚར་  
ལོངས་བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་གྱི་ཡིན། རྒྱ་ཡི་བ་རི་པ་ལ ༡༩༡༩ རྒྱ་འོ་མར་བརྟེན་  
ནས་འཚོ་མཁན་ནི་བྱིས་པ་ཡིན་པས་དྲང་བདེན་ཚིག་གི་བསམ་ཤེས་མི་ཐུབ་ འོན་ཀྱང་  
ཁ་ཟས་མཁྲིག་པོ་ནི་ནར་སོན་པ་རྣམས་གྱི་དོན་དུ་ཡིན་པས་བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་  
པ་ལ་སེམས་གྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་ལྷན། ང་ཚོས་འོ་མ་གཅིག་ལྟར་བརྟེན་ནས་མི་བསྟོན་  
པར་ཟས་འདི་ལས་ཀྱང་ལྷགས་ཆེ་བ་དགོས་གྱི་ཡོད།

ཤ། གསུང་རབ་ནི་བདེན་པ་དང་ཚིག་དོན་ཤིན་ཏུ་ཟབས་པས་བྱེད་པ་གཅིག་གྲོག་ག་ཙམ་  
གྱི་དོན་རྟོག་རྒྱ་ཕར་ཞལ་བྱེད་པ་བཅུ་ཙམ་གྲོག་ནའང་ཆ་ཚང་རྟོག་མི་ཐུབ་  
དང་པ་ལྷུ་མཁན་རྣམས་གྱི་སྤྱུ་ཕུང་ནས་མི་ཆེ་གང་པོར་སྟོབ་སྟོབ་དང་སྟོམ་བརྒྱབ་པ་སོགས་  
བྱས་ནས་ཚིག་ནང་གི་ལ་མཚན་ཆེ་བའི་བདེན་པ་མང་པོ་རྟོད་ཐུབ།

### དམ་པའི་གསུང་རབ་ཉིན་ལྟར་ཟས་སྤུ་བརྟེན་པ་

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡི་རྗེས་འདུག་པ་རྣམས་གྱི་རྒྱན་དུ་ཉིན་ལྟར་ཡང་དག་པའི་དགེ་ཆེན་ཁོང་  
གི་ཚིག་རྣམས་ཟས་སྤུ་དེས་པར་བརྟེན་དགོས་ དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཚོས་གྱི་གོ་རྟོག་འཕེལ་  
བའི་ཆེད་དེས་པར་དུ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་ནི་ལུས་སྟོབས་འཚོ་བའི་ཟས་ལས་ཀྱང་  
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཟས་སུ་བརྟེན་ཟེར་བའི་དོན་ནི་གསུང་རབ་སྐོག་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་  
ཡ་མེ་ཡི་ཚིག་རྣམས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཕྱོག་ནང་འབྲེལ་ནས་དེ་རྣམས་རང་གི་ཆ་ཤས་ཞིག་  
ཏུ་འགྱུར་དགོས་

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཞེས་པ་ནི་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱི་ཚིག་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱི་དུས་  
ཉལ་ཏུ་བྱམ་པ་བྱེད་དགོས་ དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཡོ་རྒྱས་སམ་ཚེས་དེབ་ཙམ་ཞིག་མ་ཡིན་  
དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྩ་ཆེ་བའི་ཡ་མེ་ཡིས་ཁྱོད་སྐྱེར་ལ་གནང་བའི་འཕྲིན་ཞིག་ཡིན།

ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡང་དག་དགེ་ཚུན་གྱི་གསུངས་པའི་ཚིག་རྣམས་རྟོག་ཐབས་  
དང་ཚིག་དེ་རྣམས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་རྒྱུ་ དེ་ནི་ཡི་ཤུ་ཡིས་ཁྱོད་ལ་སྐྱུར་བའི་བརྟེན་བའི་  
ཡི་གེ་ཡིན་ ཁོང་གི་འབྲིས་པའི་ཚིག་ཚང་མ་ཡང་དག་པ་དང་བདེན་པ་འཁོད་ཡོད་པས་  
དེས་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཕྱོག་ལ་སྐྱོ་སྐྱོབས་སྐྱེད་བྱུང་

དམ་པའི་གསུང་རབ་འབྲི་མཁན་ཁག་གཅིག་གི་རང་ཉིད་དེ་ལྟར་བྲིས་ཡོད་  
། གསུང་མགུར་༡༡༧ ། ༧༥།༡༠༩ ། རང་ ཨེ་མ་ ང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོབ་འབྲིང་ལ་གང་  
ཙམ་དགའ་དེ་ནི་ངས་ཉིན་ལྟར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཡིན་ ཁྱེད་ཀྱི་ཚིག་རྣམས་  
འགྲོ་བ་མངར་བ་མ་ཟད་ངའི་ཁ་ལ་སྐྱུང་རྩི་ལས་ཀྱང་མངར་བ་ཚོར།

། ཇི་རེ་མི་ཡ༡༥།༡༤ ། རང་ཁྱེད་ཀྱི་གསུངས་པའི་ཚིག་རྣམས་ཟབས་པས་ངས་དེ་རྣམས་  
ཟབ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚིག་དེས་ངའི་སེམས་ལ་དགའ་སྐྱོད་དང་ཡིད་ཚིམ་པ་བྱེད།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཟས་སུ་བརྟེན་པ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོལ་ཕྱེད་པ་དང་སྒྲིབ་ཕྱོག་ལ་དགོས་  
པའི་ཟས་ཡང་རག་གི་ཡོད་ དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་དད་པ་བརྟེན་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་སྤྲིག་པ་ལས་  
སྐྱོབས་པ་ ལམ་བསྟོན་བྱེད་པ་མ་ཟད་དེས་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱི་བྱུང་དུ་

ཉི་བར་བཞོན་ འདི་འདྲ་སོང་ཙང་ཉིན་ལྟར་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཟས་སུ་བརྟེན་སྦྱར་  
གོམས་འགྲིག་གནང་དགོས།

**དམ་པའི་གསུང་རབ་སློབ་སྦྱོང་གི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ་**

དུས་ཚོད་ཞིག་སླིག་ནས་རབས་བྱུང་ན་ཉིན་ལྟར་ཞོག་པའི་དུས་ཚོད་དང་ཡང་ན་ཉིན་གྱི་  
མཐའ་མ་དེར་གསུང་རབ་ནས་དུམ་བུ་ཞིག་སློབ་དགོས།

**༡ ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་སམ་དུམ་བུ་དེ་ཐག་**

**གཙོད་བྱེད་དགོས་** གོ་རིམ་ལྡན་པ་དང་སློ་ཅེ་གཅིག་སྒྲིམ་ངང་དམ་པའི་གསུང་རབ་  
སློབ་པ་གནང་དགོས་ དེ་བ་དང་པོ་འགོ་བཙུགས་པ་ནས་མཐའ་མ་བར་དུས་གཅིག་ལ་  
སློབ་དགོས་དོན་ཡང་མེད་ དེ་ཡང་དམ་པའི་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་གསར་སྦྱིང་གཉིས་  
ཀ་ནས་ཁ་ལག་ལྟར་རན་པོ་བརྟེན་དགོས་ ཞོགས་པ་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་གསར་  
པ་ནས་ལེ་ཚན་ཞིག་སློབ་པ་ཡིན་ན་དགོང་ཉོ་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་སྦྱིང་པ་ནས་ལེ་ཚན་  
ཞིག་སློབ་རྒྱའི་ཐག་གཙོད་བྱེད་དགོས། དད་པ་ལྷུ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གི་དམ་པའི་གསུང་  
རབ་ཆ་ཚང་པོ་གཅིག་ནང་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་དམིགས་ལུལ་བརྒྱུང་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཉིན་རེར་  
ལེ་ཚན་བཞི་ཙམ་མ་ཆད་པར་སློབ་ན་ལོ་གཅིག་ནང་ཚང་མ་སློབ་སྦྱོང་།

ཐབས་ཤེས་གཅིག་ནི་ཉིན་ལྟར་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་སྦྱིང་པ་ནས་ལེ་ཚན་གཉིས་དང་  
གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་གསར་པ་ནས་ལེ་ཚན་གཅིག་ གཏལ་དཔེ་ནས་ལེ་ཚན་གཅིག་  
སློབ་དགོས་ དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁག་གཅིག་མཁྱོགས་པོ་སློབ་སྦྱོང་པ་དཔེར་  
ན་གསུང་རབ་སྦྱིང་པའི་ནང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་དང་ཡང་དུམ་བུ་ཁག་གཅིག་དལ་པོར་ཞིབ་  
ཚག་པོའི་དང་སློབ་དགོས་པ་དཔེར་ན་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་གསར་པ་ནས་ལེ་ཚན་

སྐྱོག་ཐངས་མང་ཉུང་ལས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐྱོག་པའི་ཚོགས་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཡི།  
གལ་སྲིད་གསུང་རབ་གཞལ་ཆད་རྗེས་པ་འོད་ཡིག་ནང་གསུང་དུ་ཕབས་འགྲུང་ལྷན་མེད་  
ན་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ལགས་ལ་དེའི་དུམ་བུ་ཞིག་ཡོད་མེད་  
བཀའ་འདྲི་ཞུ་དགོས།

༧ མ་སྐྱོག་གོང་ཐོག་མར་ཡང་དག་དགོ་ཀྱང་ཁོང་གི་བཀའ་ལན་དང་རོག་རམ་གནང་  
རྒྱུའི་སྐྱོན་ལམ་འདེབས་དགོས་

༨ སྐྱོག་ནས་ཚིག་རྣམས་སྐྱོམ་པ་དང་དཔྱད་པ་སོགས་བྱས་ནས་གང་གསུངས་གི་ཡོད་  
པའི་ནང་དོན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམ་སྐྱོད་བཏང་དགོས་ ཞལ་བཞེད་རེད་འདུག་གམ་  
ཡང་ན་བཀའ་མངགས་རེད་འདུག་གམ་ ཡང་དུམ་བུ་དེའི་ནང་ལམ་བརྟོན་གནང་གི་  
འདུག་གམ་ དཔེ་བརྟོན་ནས་རྗེས་སུ་འདུག་དགོས་པ་གསུངས་ཀྱི་འདུག་གམ་  
མོར་འཇུག་ལས་འགོག་སྲུང་གནང་གི་འདུག་གམ་ ཆ་ཤས་དེ་ནས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡིས་  
ཁྱོད་ལ་གང་བཀའ་གནང་གི་འདུག་གམ་

༩ དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་གི་གལ་ཆེའི་མིང་ཚོགས་དང་ཚོགས་བཅད་དེ་བཞེན་ནང་  
དོན་གལ་ཆེ་ཁག་ལ་རྟགས་བརྒྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་  
དེ་འདྲ་བྱས་ན་ཁྱོད་རང་དམ་པའི་གསུང་རབ་དང་སྐོ་ཐག་ཉེ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་གསུང་རབ་  
ཀྱི་ནང་དོན་ཡང་ལེགས་པར་ཤེས་རྒྱུ་

༡༠ ཁྱོད་རང་གི་གང་སྐྱོག་པ་དེར་སྐྱོན་ལམ་འདེབས་དགོས་ ཁྱོད་རང་ལ་ཐོབ་པའི་  
སེམས་ཉིད་རྟོག་པའི་ཁ་ཟས་དེར་བསམ་སྐྱོད་ལེགས་པར་བཏང་ནས་ཉིན་མཚན་རྟག་དུ་  
ཁྱོད་རང་གི་ཡང་དག་དགོ་ཀྱང་ཁོང་གི་ཤུ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་ལོལ་གནང་དགོས།

# ༡ མི་ཚེའི་བག་ལེབ་

མི་ཚེའི་བག་ལེབ་མི་ལ་གོ་དགོས་ན་ཡ་མཚན་རྒྱུས་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ་  
ག་རེ་ དམ་མི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཟ་དགོས་རེད་དམ་ འདི་བག་ལེབ་གང་འདྲ་ཞིག་  
རེད་ཅེས་ཁྱོད་ཀྱི་དྲིས་ཡོང་ འདི་ནི་མིའི་གཞུགས་སྤུ་ལེབས་པའི་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིན་  
འདི་ཚོ་ཚང་མ་ཁོང་གི་གསུངས་པའི་ཚིག་དང་ཁྱོད་ཀྱི་སྣ་སྟོན་ལ་དགོས་པའི་ཟས་ཞིག་  
ཡིན་

༼ཡོ་ཏཱ་ནན་༤ ༩༣༡༩༥༽ བད་ངས་ཁྱོད་ལ་བདེན་པ་བཤད་ཚོག་ མོ་ས་ཡིས་ཁྱོད་  
ལ་ནམ་མཁའི་བག་ལེབ་གནང་མེད་ འོན་ཀྱང་ངའི་ཡབ་ཚེན་གྱིས་ཁྱོད་ལ་བདེན་པ་  
དང་ནམ་མཁའི་བག་ལེབ་གནང་ཡོད་ ཡ་སྟེ་ཡི་བག་ལེབ་ཆེད་ཁོང་སྐྱེ་ཉིད་ནམ་མཁའ་  
ནས་མར་ལེབས་ཏེ་མི་ཚེ་འདྲེས་སྒྲིང་ལ་གནང་ཡོད་ དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཁོང་ཚོས་ཆུན་  
ལགས་བག་ལེབ་དུས་ཉུག་དུ་གནང་རོག་གནང་ཞུ་གི་ཡོད་ ཡི་བྱ་ཡིས་ཁོང་ཚོར་ང་  
ནི་མི་ཚེའི་བག་ལེབ་ཡིན་ སུ་ངའི་འགྲམ་དུ་སླེབས་ན་ནམ་ཡང་སྤེལ་བ་མི་འགྱུར་  
སུས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཞུས་ན་ནམ་ཡང་སྐྱོམ་པར་མི་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་སོ་  
རེད་ ཡི་བྱ་ནི་ནམ་མཁའི་བག་ལེབ་ཡིན་ལ་སྟོག་དང་ལྷན་པའི་བག་ལེབ་ཀྱང་ཡིན་  
ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཁོང་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་ཡི་མེད་ནའང་ཚོས་ཀྱི་གནས་ལུག་ཐ་དག་ཁོང་  
ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་ ཟས་ཀྱི་ང་ཚོའི་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་བཞིན་ཁོང་ང་ཚོའི་མཉམ་  
དུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་མོད་པའི་ཐོག་ནས་སྟོན་ལམ་འདེབས་པ་དང་སྟོན་གཉེར་སོགས་  
བྱེད་དུས་སྟོག་དང་ལྷན་པའི་བག་ལེབ་ཀྱིས་ང་ཚོའི་སེམས་ཉིད་དང་སྣ་སྟོན་ལ་སྟོབས་ཁོངས་  
དུ་འདུག།

གཙོ་བོ་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཡི་ཤུ་མ་ཉམ་བཞུགས་གནང་དགོས་པ་དང་གལ་སྲིད་ཁོང་  
མིད་ན་ང་ཚོར་དོན་དང་ལྡན་པའི་མི་ཚེ་ཡོང་མི་བྱུང་པ་ནི་དམ་པ་ཁོང་གི་གསུངས་པའི་  
ཚོག་རྣམས་ནས་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་ཤེས་བྱུང།

ང་ནི་ནམ་མཁའ་ནས་མར་ཡོང་བའི་སྲོག་དང་ལྡན་པའི་བག་ལེབ་ཡིན་པས་སྲུས་བག་  
ལེབ་འདི་ཟས་ན་མི་ཚེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་ཡོང་། བག་ལེབ་དེ་ནི་ངའི་ལྷུས་པོའི་ཤ་ཡིན་  
པ་དང་འདྲ་མཐུན་གྱི་མི་ཚེའི་ཚེད་འབྲུལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་རྒྱ་རྣམས་  
ཕན་ཚུན་མི་དེའི་ལྷུས་པོའི་ཤ་ང་ཚོས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཟ་དགོས་ཤིང་ཅེས་འབྲུག་བརྗོད་  
བྱེད་གྱི་ཡོད།

༼ཡོ་ཏ་ནན་༤ ༥༡༥༥༽ ནང་ཡ་ཟེས་དེ་རྣམས་ལ་གསུང་དོན་མིའི་བྱའི་ཤ་མི་ཟ་  
ཞིང་ཁོང་གི་ཁྲག་མི་འབྲུང་ན་ཁྲོད་ལ་ཚེ་མཐའ་མེད་པ་མི་ཐོབ་པོ་ཞེས་ངས་བདེན་པར་  
ཟེར་། ངའི་ཤ་ཟ་ཞིང་ངའི་ཁྲག་འབྲུང་མཁན་རྣམས་ལ་ཚེ་མཐའ་མེད་པ་ཐོབ་སྟེ་མཐའ་  
མའི་ཉིན་མོར་ངས་ཁོ་གསོན་པོར་སྦྲོང་བར་འགྱུར་རོ། ངའི་ཤ་ཟས་དང་ངའི་ཁྲག་སྦྲོམ་  
པ་གསལ་བར་ཐེ་ཚོམས་མེད་དོ། ངའི་ཤ་ཟ་ཞིང་ཁྲག་འབྲུང་བ་དེ་ངའི་ནང་གནས་ཤིང་  
ངའང་ཁོང་གི་ནང་གནས་སོ། གསོན་པོའི་ཕྱགས་ཀྱིས་ང་མངགས་ཏེ་ང་ལ་བ་ལ་བརྟེན་  
ཏེ་གསོན་བཞེན་ཅོང་ཟ་བ་དེའང་ང་ལ་བརྟེན་ཏེ་གསོན་པར་འགྱུར་རོ། མིས་བཟོས་  
པའི་བག་ལེབ་དང་མི་འདྲ་བས་འདི་ནི་ནམ་མཁའ་ནས་བབས་པའི་བག་ལེབ་ཡིན་པས་  
ཟ་མཁན་དེ་གཏན་དུ་གསོན་འོང།

ཚོག་དེ་ཚོ་ཐོག་མར་གོ་དུས་ཡ་མཚན་ཚེན་པོ་སྐྱེས་ཡོང་། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་  
ལེགས་པར་བཏང་སྐབས་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡིས་ང་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་ལྷུས་དང་དེའི་རྩང་ཁྲག་སྦྲོང་།

ལ་གསུངས་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ་ ཁོང་གི་བཀའ་གནང་དོན་ནི་ང་ཚོ་ཁོང་གི་ནང་དུ་མཉམ་  
བཞུགས་བྱས་ནས་དེས་ཁོང་ཡང་ང་ཚོའི་ཆ་ཤས་ཞིག་དུ་འགྱུར་ གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁོང་  
གི་གསུངས་དང་འཕྲིས་པའི་ཚིག་དེ་བཞིན་བཀའ་མོལ་སོགས་གང་ཅམ་མང་བ་བརྟེན་  
ན་དེ་ཅམ་ཁོང་གི་མི་ཚེ་ནང་མཉམ་བཞུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ རི་ཅམ་གྱི་ཁོང་དང་མཉམ་  
དུ་འགྲོ་མྱོང་བྱེད་པ་དེ་ཅམ་གྱི་ཁོང་གི་སྐྱུ་ཁྲལ་ཡོངས་སུ་སྲོད་ཀྱི་ཡོད་ གལ་སྲིད་ཁོང་  
གི་མི་ཚེ་དང་ལམ་བསྟོན་ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་ནང་སླེབས་ན་དངོས་གནས་ང་ཚོར་བདེན་  
པའི་མི་ཚེ་ཞིག་དང་ཚོས་དང་ལྷན་པའི་མི་ཚེ་ཞིག་ཐོབ་པ་ཡིན།

ཁོང་གི་སྐྱུ་དང་ཁྲལ་གཉིས་ཡོངས་སུ་སྲོད་ཟེར་བ་དེར་ཡི་ཤུ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་  
ཀྱང་ཡོད་ ང་ཚོ་སྲིག་པ་ལས་སློབས་པའི་ཚེ་དེ་ཁོང་གི་སྐྱུ་ལུས་རྒྱང་གིང་མཁར་སྲོད་  
བཏང་གནང་བ་དང་སྐྱུ་ཁྲལ་ཟགས་པ་དེས་མཚོན་དོན་ནི་ང་ཚོའི་སྲིག་བཀའ་གྱི་ཚེད་  
དུ་ཡིན། མི་ཚོས་སློབས་པ་པོར་དང་པ་ལུས་ནས་ཐོག་མར་སློབས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
ཁོང་རྒྱང་གིང་མཁར་སྐྱུ་ལུས་སྲིན་པའི་ཕན་ཡོན་ལམ་སེང་ཐོབ་ཐུབ། དེ་ནས་དང་པ་  
ལུ་མཁར་ཡིན་པས་རྒྱན་དུ་སྲོག་དང་ལྷན་པའི་བག་ལེབ་དང་སྲོག་ལྷན་ཡང་དག་དགེ་རྒྱན་  
གཉིས་རང་བརྒྱད་སྐྱུ་མཉམ་བཞུགས་གནང་ཡོད།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་གསལ་པའི་ཚིག་བཅད་མང་པོས་ང་ཚོར་སློན་ལམ་འདེབས་  
རྒྱུའི་སེམས་ལྟགས་དང་སློ་སློབས་གཏོར་བ་མ་ཟད་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡང་དག་  
དགེ་རྒྱན་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་ཡང་གནང་ཐུབ།

ཚིག་དུམ་གཅིག་ནང་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད་

༼ ༡༦༩ མ་ལོ་ནི་ཀེར་༥ ༡༦༡༧ ༽ རང་རྟོག་ཏུ་དགའ་བར་འགྱུར་ཅིག་མ་ཟད་རྒྱན་དུ་

སྒྲོན་ལམ་ཡང་འདེབས་ཞིག

གནས་ལུགས་ཚང་མར་བྱགས་རྗེ་ཡིགས་འབྲུལ་ཞུས་ཞིག་དེས་ཡབ་ཀྱིས་ཡི་ཤུ་བརྒྱད་  
ནས་ཁྱོད་ལ་སྲུང་ཡོང་།

ང་ཚོས་རྟག་ཏུ་སྒྲོན་ལམ་འདེབས་རྒྱར་སྒྲོ་སྒྲུང་སྐྱེས་དགོས་དེ་འང་རྟེན་པའི་དཔུང་མོ་  
གཉིས་ས་ལ་འདྲུགས་མི་དགོས་ལ་དབེན་པའི་གནས་སུ་སྒྲོམ་ཡང་རྒྱག་མི་དགོས།  
ཁྱོད་རང་ཁྱོད་ལ་འགྲོ་བའི་ལམ་བར་དང་ཡང་ན་ལས་ཀ་མང་བའི་སྐབས་དེ་མིན་ཁ་དང་  
ལག་པ་སོགས་རྗེ་ཚམ་འགྲེལ་ཚུབ་ཆེ་ནའང་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་དང་མཉམ་  
དུ་སེམས་ཉིད་ཐོག་ནས་བཀའ་མོལ་གནང་བྱུང་། བྱས་ཚང་སེམས་ལ་བྱན་དགོས་པ་  
ནི་ཡང་དག་པའི་དགོ་རྒྱུ་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་རང་ངོས་ནས་གང་བྱུང་  
ཁོང་ལ་བཀའ་མོལ་ཞུ་དགོས།

**བཀའ་མོལ་རྗེ་སྒྲུང་ལྷན་ལྷན་དགོས་སམ་**

དེ་ནི་རང་སྐྱེར་ངོས་ནས་གནང་དགོས་པའི་སྐྱོང་བརྟེན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེ་འདྲའི་སྒྲོན་  
ལམ་ཞུ་སྒྲུང་གི་སྐྱིག་གཞི་གང་ཡང་མེད་

འོན་ཀྱང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་རྣམས་ཀྱི་ཕན་ཐོག་ཡོང་སྲིད་

༡ རྒྱ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ༡༩༧༩ རང་རྟག་ཏུ་འཛིག་རྟིན་དབང་འགྱུར་པ་པོ་ཁོང་ལ་ཡིད་  
རངས་པ་དང་བསྐྱོད་པར་འགྱུར་ཅིག་ ཁྱོད་ཀྱི་རྗེ་ཚམ་ཁོང་གི་སྐོར་ལ་བརྟོག་པ་ན་དེ་  
ཚམ་གྱི་མང་བ་བསྐྱོད་པ་དང་དགའ་བར་འགྱུར།

༢ རྒྱ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ༡༩༧༩ རང་རྒྱན་དུ་སོ་སོའི་སྐྱིག་པ་མཁས་ལེན་དང་བཀའ་དང་  
མ་འགལ་བ་བྱགས་བྱང་པོ་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་སྐྱིག་པ་དང་ནག་ཉེས་ཚང་མ་སེལ་གྱི་རེད།





གསུང་སྐད་ཚེན་པོས་ཁ་སྐྱོམ་མཁན་སུ་ཡིན་ནའང་ངའི་སར་ཚུ་འབྱུང་བར་ཤོག སུས་  
ང་ལ་དང་པ་བྱེད་ན་གསུང་རབ་ནང་གསུངས་པ་བཞིན་ཁོའི་སེམས་ནང་ནས་ཚུ་གསོན་  
པོའི་གཙང་པོ་ཐོན་གྱི་རེད། ལམ་ལ་ཁོང་གི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ང་ཚོར་གནང་བཞི་འདོད་  
སློ་ཡོངས་སུ་ཁངས་པའི་ཆེད་དུ་རེད།

ང་ཚོས་ཁོང་གི་བྱུགས་ཉིད་འབྱུང་བས་ཡང་དག་པ་དང་སྟོབས་ལུགས་རྒྱས་ནས་ང་ཚོའི་  
མི་ཚེ་དེ་གཞན་ལ་བྱིན་རྒྱབས་དང་སྟོོ་བ་གསར་པ་སྐྱེས་པའི་ལམ་རྒྱ་ལུང་འལུང་བ་ཡིན།

### དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཇི་ལྟར་འབྱུང་དགོས་མཁས་

ཡང་དག་དང་པ་ཞུ་མཁན་ནམས་ལ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལྷུ་མ་སུ་བཞུགས་ཡོད་  
ཇི་ཙམ་ཁོང་གི་སེམས་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་གོམས་སྦྱབས་སྟོོ་བའི་རིང་རྟག་དུ་ང་ཚོའི་མི་  
ཚེའི་ནང་བཞུགས་ནས་སློ་ཁ་ཁངས་པར་བྱེད་ དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་དེ་རྒྱན་མཁྱེད་  
ཡོང་བའི་ཆེད་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ཉིན་མོ་རེ་རེ་བཞིན་ཁོང་གི་སྐྱོགས་ལ་འབྲུལ་དགོས་ དམ་  
པའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་བཞིན་སྟོག་དང་ལྷན་པའི་གཙང་པོ་ཇི་བཞིན་རྒྱག་པ་མ་ཟད་རང་དང་  
གཞན་ཚང་མར་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པར་གནང་ འོན་ཀྱང་སྤྲིག་པའི་ལས་དེས་ང་ཚོའི་མི་  
ཚེ་རྒྱིང་བ་རང་འདོད་དང་རང་གཅེས་འདྲིན་ སྟོོབས་སེམས་ ལམ་ལོག་པར་འདུག་  
པ་ཡང་ན་ཡབ་ཆེན་ལ་མི་དད་པ་སོགས་ལས་སེམས་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོ་རྣམས་འགག་པར་འབྱུང་  
ཇི་སྲིད་སྤྲིག་པ་དང་མ་རིག་པའི་སྐྱོ་རྣམས་ནས་གོལ་སྐྱབས་ཡབ་ཆེན་གྱི་གཙང་པོ་ལྟ་བུའི་  
བྱིན་རྒྱབས་རང་རྒྱུད་སུ་འདུག་པར་བྱེད་ ང་ཚོས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མ་རིག་པ་རྣམས་  
ལས་གོལ་དགོས་མཁས་ གཙོ་བོ་ལ་སྐྱེ་ཡི་བྱུང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲིག་པའི་བཤུགས་པ་  
འབྲུལ་དགོས་པ་རེད་ དེས་རང་དང་ཁོང་གི་བར་ལ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱར་གསོ་

བྱེད་བྱུང་ལ་མ་རིག་པ་ལས་ཀྱང་གོལ་བྱུང། སྤྲིག་པོའགས་མ་བྱས་ན་ང་ཚོས་སློབ་སྦྱོར་  
ཉམས་པ་དང་མི་ཚེ་འདི་རྗེས་ཚུ་སྒྲུབ་པ་ལྟར་འགྲུབ་ནས་རིམ་པས་སྐྱམ་འགོ། སྤྲིག་པོའགས་  
དང་ཚོར་འབྱུང་ལ་སློབ་འགྲོད་བྱས་ན་ཁོང་གི་མི་ཚེ་སྐྱུར་གཅོད་གནང་བ་དང་དེ་ནས་ང་  
ཚོས་སྐར་ཡང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་འབྱུང་བྱུང།

མཐའ་དོན་ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ལ་གནོད་པའི་ཟས་དང་འབྲུང་ཚུར་འཛེམས་པ་བཞེན་ཚོས་  
ཀྱི་ཟས་ཀྱང་མ་ཚོར་བ་བརྟེན་དགོས་ ང་ཚོ་གནས་བཅོམ་བྱེད་སའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་  
ཀྱི་དོན་མེད་བལྟས་མོ་དང་ཅ་ཅའི་རིགས་ལ་མགོ་བོ་མོངས་ནས་བཅོམ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་གསུང་  
རབ་ནང་བཀའ་གནང་ཡོད།

༼ ཀྱེད་ཉེན་ན་ ༡༥༡༧༧ ༽ རང་འཛིག་རྟེན་དང་དེའི་ནང་གི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སེམས་  
མ་ཆགས་ གལ་སྲིད་སྐྱུས་དེར་ཆགས་ཞེན་བྱས་ན་ཡབ་ཚེན་ལ་དགའ་བའི་སེམས་  
མེད་འཛིག་རྟེན་ནང་གུས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་མིག་གི་འདོད་ཆགས་སློབས་སེམས་  
ཀྱི་མི་ཚེ་སོགས་ཡབ་ཚེན་ནས་བྱུང་བ་མིན་དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་སྟེང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་  
འཛིག་རྟེན་དང་འདོད་ཆགས་གནས་ཡོད་ འོན་ཀྱང་སྐྱུས་ནས་མཁར་བཞུགས་པའི་  
ཡབ་ཚེན་ཁོང་གི་བྱུགས་འདོད་རྣམ་འབྱུང་ཚེ་གཏན་དུ་གནས་ཡོད།

**དམ་པའི་གསུང་རབ་ལ་གཟིགས་ནས་ལན་འདེབས་**

༡ གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཅོ་བོ་ཡི་བྱ་བ་བྱམས་པ་དང་ཡོན་ཏན་ནང་ནས་ཚར་ལོངས་  
ཡོང་བྱུང། ༼ ཀྱེད་ཉེན་ ༣༡༣ ཞིབ་རི་བ་ ༥ ཀྱེད་ཉེན་ ༡༧༧ ༽.....

༢ དང་སང་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་དམ་པའི་གསུང་རབ་བེད་སློབ་གང་ཡོད་དམ་  
༼ ཀྱེད་ཉེན་མོ་ཐེན་ ༡༥༡༧༧ ༽.....

༩ ཡེ་ཤུ་ལ་མི་ཚེའི་བཀ་ལེབ་ཟེར་དགོས་དོན་གང་རེད་དམ། རྒྱ་ཡི་ག་ནན་༤༡༥༥༽

.....  
༤ དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དགོ་ཚན་ལེགས་ཤོས་སུ་རེད། རྒྱ་ཡི་ག་ནན་༡༤༡༣༤༽

.....  
༥ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིས་གནང་བའི་ཟས་དང་འབྲུང་ཚུ་གཉིས་ལ་ང་ཚོས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་  
དགོས་པའི་ཐུགས་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ། རྒྱ་ཡི་ག་ཡ་༥༥༡༡ མངོན་པ་༡༣༡༡༽

.....  
༦ ང་ཚོས་ལམ་ལ་འདྲེས་ས་དགོས་པའམ་དོག་ཚོན་བྱེད་དགོས་པ་གང་དང་གང་ཡོད་  
དམ་

༧..... རྒྱ་ནི་མོ་ཐེའུར་ ༡༡༡༤༽

༨..... རྒྱ་ནི་མོ་ཐེའུར་ ༡༡༡༽

༩..... རྒྱ་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༣༣༽

༡༠..... རྒྱ་ཡི་ག་ནན་༥༡༣༡༽

༡༡..... རྒྱ་ཡི་སུ་པ་༤༡༣༤༽

༡༢..... རྒྱ་ཡི་སུ་པ་༤༡༣༠༽

༡༣..... རྒྱ་ཡི་སུ་པ་༤༡༣༡༽

༡༤..... རྒྱ་རོམ་པ་༡༣༡༡༤༽

གོང་གི་སྤོང་ཚན་ནང་གསུང་རབ་དུམ་བུ་ཁག་དགུ་ཡོད་པ་ནས་ཁག་གཅིག་གློ་འདྲིན་ཐབས་  
གནང་དགོས།

**སྐྱོད་ཚན་གསུམ་པ་**

**ལམ་ལ་བརྟན་པོར་བཞུགས་པ།**

རྗེས་འདྲུག་པ་ནམས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་བརྟན་པོར་ལྷ་རྒྱ་གལ་ཆེ་བོས་ཡིན་  
 དེ་ཡང་ཤིང་སྤོང་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ང་ཚོའི་རྩ་བ་སའི་ནང་སྤིང་རིང་བོར་བརྟན་པོར་རྒྱགས་  
 ནས་ཤིང་འབྲས་མང་པོ་སྐྱེས་ཡོང་། ང་ཚོ་ལྷ་རྒྱར་བྱེད་དགོས་ དེས་ངར་ཤུགས་ལྡན་  
 པའི་ལྷ་དཔོན་གྱི་བཀའ་བརྒྱ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་འབྲུལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་མཚོ་  
 རྒྱལ་ནང་ལེགས་པར་བསྐྱོད་ལུབ་པ་དང་ལྷ་མདོག་ལྷགས་དུགས་མཚོའི་དུས་རྒྱུས་ལས་  
 ལྷ་མཚོའི་སྤང་བརྟན་པོར་བརྒྱུད་ལུབ་ ང་ཚོའི་ལྷ་གཞན་པ་ནང་བཞིན་མཚོའི་རྒྱང་  
 རྒྱུ་གྱིས་གནས་གཅིག་ནས་གཞན་ལ་འབྲུད་མི་ཡོང་གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་ལྷ་ནི་དགེ་  
 རྒྱན་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་གཞིང་གི་བཀའ་བརྒྱ་དང་དམ་པའི་ལུགས་ཉིད་ཀྱི་དབང་ལུང་འོག་ངེས་  
 པར་དུ་གནས་ཡོད། ང་ཚོའི་ལྷ་མདོག་ལྷགས་དུགས་དང་ལྷ་དཔོན་ནི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་  
 པའི་ཡབ་ཁོང་གི་བཀའ་ཚིག་ཡིན་པ་དང་དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དགེ་རྒྱན་  
 ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་ལས་དད་པ་རྙེད་ལུབ།

དེབ་ཨེ་མེ་སུ་པའི་ནང་སྐྱེ་ཚབ་པོ་ལ་ཡིས་སྟོན་ལམ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དེའི་ནང་དད་པ་ལྷ་  
 མཁའ་ཚང་མས་རྩ་བ་དང་ལྷགས་དུགས་བརྟན་པོར་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ལི་ནང་དུ་རྒྱགས་པ་བྱེད་  
 དགོས་

ནམ་མཁའི་ཞིང་ཁམས་དང་ས་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྱིམ་ཚང་གི་མི་ཡོངས་རྫོགས་ལ་རུས་  
 མིང་གནང་བའི་ཡབ་ཆེན་ལ་ཟེ་ཡི་མདུན་ལ་ངས་དུས་མོ་ས་ལ་བརྩུགས་ནས་སྟོན་ལམ་  
 འདི་རྒྱབ་ཀྱི་ཡིན་ དད་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཚེའི་སེམས་ནང་མ་ཤི་གའི་བཞུགས་གནས་

བཞེངས་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་གཟི་བརླིང་གི་འོད་སྒྲོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གི་ཐུགས་  
ཉིད་རྒྱུད་ནས་མཐུ་སློབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཆོད་སེམས་ཀྱི་སློབས་ལྷགས་བརྟན་པོར་བཞེས་  
གནང་བར་ཤོག།

༼ཨ་མེ་སུ་པ་ཉ ༡༤༡༧༧༽ ནང་ཡ་མེ་ལ་ཡོངས་རྫོགས་ཁངས་པ་ནང་བཞེན་བྱེད་  
ཆོ་ལ་ཁངས་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་བྱེད་ཆོས་མ་ཤི་ཀའི་བྱམས་སེམས་ལ་རྩ་བ་བརྟེན་པ་དང་  
མང་གཞི་འདྲིང་ནས་དམ་པའི་མི་ཚང་མ་དང་མཉམ་དུ་བྱམས་སེམས་གཞོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་  
པོ་དང་གཉིད་ཟབ་མོ་སོགས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བྱམས་སེམས་དེ་ཉ་གོ་ཐུབ་  
པའི་རྣམ་པ་ཐོབ་པར་ཤོག།

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སློམ་དང་ང་ཚོས་དད་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱ་བ་ལས་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་ཡིན་  
ཅམ་མིན་ཅམ་དེ་འདྲ་བྱེད་རྒྱ་མེད། དད་པ་བརྟན་པོར་རྒྱ་གསལ་བྱེད་ན་ ང་ཚོས་ངེས་  
པར་དུ་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚོས་ཚོགས་དང་ཡང་ན་སློན་ལམ་ལྷུ་མཁན་གྱི་ཚོགས་མི་བྱེད་རྒྱ་  
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

རྒྱན་དུ་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གཞན་ནམས་དང་མཉམ་དུ་ཐུགས་འབྲུག་བྱས་ནས་གཅོ་མོ་ལ་  
སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་དང་ནང་ཁུལ་སན་ཚུ་ལ་སློན་ལམ་ལྷུ་བ་ཡང་མཉམ་དུ་སློབ་སློང་  
སོགས་བྱེད་དགོས་ དངོས་ཡོད་སློན་ལམ་ལྷུ་མཁན་ཟེར་ན་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་  
ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གྲོགས་པོ་ནམས་ལ་ཟེར་ དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཁག་གཅིག་ཤོག།  
བུ་རྒྱུད་གི་འཁྲུང་བ་ལྟར་བྱེད་པ་ལས་རྒྱན་དུ་སློན་ལམ་ལྷུ་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པས་དེ་  
ནམས་སྤྱིར་བཏང་ནས་སློབ་མ་བརྟན་པོ་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ།

དངས་ཁྱོད་ལ་བདེན་པའི་ཚོས་ཁང་ཟེར་ན་གང་ཡིན་པ་མཐོང་བར་འདོད།

# མ་ཤི་ཀ་ཡི་སྐ་ལུས་

ཚོས་ཚོགས་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་དམ་པའི་གསུང་རབས་ཞལ་ཆད་གསར་པའི་ནང་བེད་སྤྱོད་  
 བྱས་ཡོད་པ་དང་དེ་ཡང་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གྱི་ཚོགས་གཅིག་ལ་གོ་དགོས།  
 ཚོས་ཚོགས་ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་རྒྱལ་ནང་ཚང་མ་མཉམ་རྒྱུ་ཐོག་ནས་སྐྱབས་ལས་  
 ལས་མཐར་བ་དང་སྐྱོབས་པ་པོའི་རྒྱུ་དུ་སྐྱེ་བས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།  
 ཚོས་ཚོགས་ཞེས་པ་ཁང་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཚོས་ལུགས་ཞིག་ཡང་ན་མཚན་གནས་སོགས་  
 ལ་གོ་བ་མིན། ཚོས་ཚོགས་ནི་མ་ཤི་ཀའི་སྐ་ལུས་དང་དེ་ནི་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་  
 རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱེས་ནས་སྐྱོབས་པ་པོའི་ནང་བཞུགས་པ་ཡིན། དེ་རྣམས་ནི་  
 འཛམ་གླིང་གི་ས་ཕྱོགས་གང་ས་ནས་ཡི་ཤུ་ལ་དད་པ་ལྷུ་མཁན་རྣམས་མ་ཤི་ཀའི་རྗེས་འཇུག་  
 པ་སོགས་མདོར་བསྐྱེས་ན་བྱིན་གྱི་རྒྱབས་པ་གཅིག་ཟེར། མི་ཚང་མར་ཡི་ཤུ་མི་ཟེར།  
 ལ་དེ་རྣམས་མ་ཤི་ཀའི་སྐ་ལུས་སུ་མི་རྟོག་མི་ཁག་ཅིག་གི་རང་ཉིད་ཡི་ཤུ་པ་ཡིན་ཟེར་བ་  
 དང་ཚོས་ཚོགས་གང་རུང་གཅིག་གི་ཚོགས་མི་ཡིན་ཟེར།  
 འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲུངས་དང་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་སྐ་ལུས་སུ་མི་རྟོག་པ་  
 ཡིན། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ནི་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཡིན་ན་མ་ཤི་ཀ་པའི་ཁྲུངས་སུ་གཏོགས་  
 པ་མ་ཟེང་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་སྐ་ལུས་ཀྱི་ཚོགས་མིར་འགྱུར་ཡོང་།  
 ཚོས་ཚོགས་ནི་དངོས་གནས་དད་པ་ལྷུ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་སྐ་ལུས་ཡིན། སྐབས་དེར་ཡི་  
 ཤུང་ཚོའི་སྐྱོབས་པ་པོ་དང་སྐར་ཁོང་གི་རྒྱུང་དུ་སྐྱེས་ནས་སྐ་ལུས་དེའི་ཚོགས་མིར་འགྱུར་  
 ཡོང་། གཞན་མི་སྐྱེར་དང་ཚོགས་པ་སོགས་སུས་ཀྱང་ང་ཚོ་མ་ཤི་ཀ་པའི་སྐ་ལུས་ཀྱི་ཚོགས་  
 མིར་བཟོ་མི་ཐུབ་གཞན་ཡི་ཤུ་པ་རྣམས་ཀྱི་ང་ཚོར་ཐེབས་སུ་དང་སྐོབ་འཁྲིད་ ལམ་བསྟོན་

སོགས་གནང་ཡོང་ལོན་ཀྱང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་ང་ཚོའི་སེམས་ཉིད་ནང་སོན་པོར་  
བཞུགས་ནས་ང་ཚོ་ཚོགས་མིར་འགྱུར་བྱུབ།

**དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོ་སྐྱ་ལུས་དང་མཉམ་དུ་མཐུད་ཡོང་།** ཁོང་གིས་  
ང་ཚོ་དང་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ནམས་ཡི་ཤུ་མ་གྱི་ཀ་གཉིས་མཐུད་བྱུབ་

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་གཅང་མ་དང་དངོས་  
ཡོད་ཞིག་ཡིན། རྩ་བ་ནས་ངོ་མི་ཤེས་མཁན་གཉིས་རྟེན་དབང་གི་བྱུགས་འཕྲད་བྱུང་  
ནའང་དུས་ལུན་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ངོ་ཤེས་ན་ལམ་  
སང་གཅིག་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་བྱུབ། དེ་ནི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གཅིག་དུ་བསྐྱེས་  
ནས་ཕན་ཚུན་ཡི་ཤུ་སྐྱེད་དུ་བསྐྱོད།

དེ་ནི་བསམ་ཚུལ་དང་ཁ་རྒྱན་ཅམ་མ་ཡིན་པར་དོན་དམ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་  
ཡིན། བྱིད་རང་དད་པ་ལྷུ་མཁན་གཞན་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་དེ་འདྲའི་གཅིག་པ་ཡིན་  
པའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཚོར་བ་སྐྱེས་རྒྱུ་ཡིན་པ་ངས་ཐག་གཅོད་ནས་བཤད་བྱུབ།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་འབྲིད་གང་གནང་ཡོད་པ་ནམས་  
དེབ་ཨོ་མེ་སུ་པ་ནང་བཟླ་རྒྱུ་ཡིན།

༼ཨོ་མེ་སུ་པ་༥༥། ༣༩ ༣༥ ༣༦ ༣༧ ༣༠༽ རང་མ་གྱི་ཀ་རང་གི་སྐྱ་གཟུགས་ཡིན་  
པའི་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་དང་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པ་ནང་བཞིན། ཁྱོད་གཉི་བཟའ་ལྷའི་  
མགོ་རེད། རྗེ་གསུམ་དང་ཉེས་པ་དང་སྐྱོན་མེད་པའི་དམ་པ་དང་ཡང་དག་པ་དང་གཟི་  
བརྗིད་ཆེན་པོའི་ཚོས་ཚོགས་ ཁོང་གི་མདུན་ལ་བསུ་བྱུབ་པའི་ཆེད་དུ་  
མ་གྱི་ཀས་ཚོས་ཚོགས་ལ་བཀའ་ཡི་རྒྱའི་ཁྲུས་གསོལ་གནང་ནས་རྗེ་གསུམ་མེལ་ནས་



དམ་པ་བཟོ་གནང་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ ཁོང་གིས་ཚོས་ཚོགས་ལ་བུམས་སེམས་གནང་  
 བས་དེའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་སྐྱེས་ལོ་གསལ་བཏང་བ་རེད་ དེ་ནང་བཞེན་སྲོལ་གསལ་སོ་སོའི་  
 བཟང་ལྷ་ལ་བུམས་སེམས་བྱེད་དགོས་ ང་ཚོ་ཁོང་གི་སྐྱེས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན།  
 རྒྱ་མཚོ་སྐྱེས་ལོ་༡༩༣༣ ན་ཚེ་ཁོང་གིས་ཞེས་པའི་སྐྱེས་ལུས་དང་དེའི་སྐྱེས་ལུས་གཟིན་  
 པའི་མི་མང་རྣམས་སྲོག་སྲུང་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ནས་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཟིན་ དད་པ་དངོས་  
 གནས་ཞུ་མཁན་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་དབུ་འབྲིད་སྐྱེས་ལུས་ཀྱི་མགོ་གཙོ་ནི་ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་  
 སྐྱེ་ཉིད་ཡིན།  
 ཞོང་གི་དུམ་མཚམས་ནང་ཚོས་ཚོགས་ནི་མོ་ཞེག་ལ་དཔེ་མཚོན་བྱས་ཡོད་པས་ཚོག་མར་  
 མང་པོ་ཞེག་གི་སེམས་ནང་ཚོར་བ་མ་འདྲ་བ་ཞེག་སྐྱེས་ཡོང་ འོན་ཀྱང་གསུང་རབས་  
 ཀྱི་བདེན་པ་གཞན་ཞེག་སྐྱོད་འབྲིད་གནང་གི་ཡོད་ དེའི་ཚོས་ཚོགས་ཞེས་པ་མ་གཤིག་འི་  
 གནའ་མ་ལ་འདྲ་བོ་ཐུབ། གནའ་མ་ཞེས་པའི་སྐྱེས་ལུས་གནས་ཁོང་གི་བྱུགས་སྐྱེས་ལ་  
 མཉམ་རུབ་རྟེན་གྲོགས་སྤྲིགས་པ་ཞེག་ཡིན་ དེ་འདྲའི་འབྲེལ་བའི་ནང་མི་མང་ས་ལ་  
 མང་པོ་འདྲིས་གཤིབ་དང་མཐའ་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཡེ་ཤུ་དང་མཉམ་དུ་སྦྲོད་ཐུབ།  
 ཞོང་གི་ཚོག་མཚམས་ ༡༧ ནང་ཚོས་ཚོགས་མ་གཤིག་ལ་སྐྱེས་ལུས་བརྒྱུད་མོད་  
 གཟི་བརྗིད་རྒྱས་ཞེས་བསྐྱེད་གཟིན་ལ་ཡང་མངོན་པ་ འ པའི་ནང་སྐྱེས་ལུས་གྲུའི་བག་  
 སྟོན་དང་བག་སྟོན་ཞལ་ཟས་བསྐྱེད་གཟིན།  
 ལུག་གྲུའི་ཆང་སའི་བྱུགས་སྐྱོད་བཏང་བའི་དུས་ཚོད་སྐྱེས་ལུས་པ་དང་ཁོང་གི་མཉམ་མས་ལྟ་  
 སྤྲིན་གྲུས་ཟིན།  
 རྒྱ་མཚོ་པ་༡༩ ན་ཚེ་ཁོང་དགའ་སྦྲོད་བྱས་ནས་ཁོང་གཙོ་བོར་རྩིས་ནས་ཁོང་

གི་གཟེ་བརྗིད་རྩིས་པར་ཤོག། མོ་རང་ལ་མགྲོན་པའི་ཆེད་དུ་བྱིབ་མེད་པའི་རས་དཀར་  
པོ་གནང་པ་རེད་ རས་དཀར་པོ་དེ་ དམ་པའི་མི་ཚོའི་རྣམ་པར་དག་པའི་ལས་མཚོན་  
གྱི་ཡོད་ དེ་ནས་མོ་ཉ་གཅིག་གིས་ ང་ལ་གསུངས་པ་ འདི་འབྲི་དང་ ལུག་གུའི་  
ཆང་སའི་བྱུགས་སྡོལ་གདན་འབྲེན་གནང་བའི་མི་ཚོ་ལ་བདེ་བཅོམ་གྱི་རེད།

འདི་ལ་སྡེ་ཡི་གསུང་ཡིན་ཅང་བདེན་པ་རེད།

ཁོང་འདྲ་མཁྲིང་སྟེང་སྟོང་བ་མ་ཐེབས་པའི་སྡོན་དང་ང་ཚོ་ཆང་མ་བཟུང་ནས་དགོ་ཆུན་  
ཁོང་དང་འབྲུག་དེ་ནམ་མཁམ་འབྲིད་རྗེས་ཆང་སའི་བག་སྟོན་བརྟན་འབྲེལ་དེ་བཞིན་ལོ་  
དེའི་ལོ་མཇུག་དུ་སླེབས་ཡོད་། ད་ལྟ་སྐབས་སུ་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མཐུད་མི་ཞིག་དང་བྲིད་  
རང་ཁོང་གི་བག་མའི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིས་ཁྲོད་ལ་ཤིན་དུ་བརྩེ་  
བས་བྱས་དང་གསོ་སྦྱོང་གནང་ནས་བྱིན་རྒྱུ་ཅན་ཅན་དུ་འགྱུར་ཐབས་གནང་བ་མ་ཟད་ཉིན་  
གཅིག་ཁྲོད་རང་ཁོང་གི་སྐུ་དུང་དུ་སྐྱུན་ལྟར་ཞུས་ནས་ཁོང་གི་གཟེ་བརྗིད་དང་མཐུང་མེད་  
པའི་མི་ཚོར་མཉམ་སྦྲེད་གནང་བྱུང་། དེ་ནི་སློ་སེམས་རབས་དུ་སླེས་དགོས་པ་ཞིག་  
མ་རེད་དམ་ ང་ཚོར་བྱིན་གྱི་རྒྱུ་ཅན་པའི་མཐུག་རེ་ཤིན་དུ་ཆེ།

ཨེ་མེ་སུ་པ་ཡི་འུ་༥ ཚིག་མཚམས་༡༡ དང་༡༡ནང་ང་ཚོས་གཟུང་བླ་མོ་མེའི་དབར་  
གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་སློབ་འབྲིད་གནང་ཡོད་ འབྲེལ་ལམ་དེ་ནི་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་  
ཡབ་ཁོང་གི་འདུན་པ་ལྟར་གནང་བའི་དགའ་པོ་གཅིག་དང་དེའང་ཡི་བྱ་ཡི་བག་མར་བརྩེ་  
བའི་སྐྱེད་གཞི་བཞག་པ་དང་བག་མས་མགོ་གཙོའི་བཀའ་བརྩེ་དངས་ལེན་ཞུས་པ་བཞིན་  
ཡིན།

གོང་གི་ཨེ་མེ་སུ་པའི་ནང་ང་ཚོས་ཚོས་ཚོགས་དང་སྐྱེ་ལུས་རྣམས་དད་པ་ཞུ་མཁན་ལས་

འགྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་བསྐྱབས་ཟེན།  
 ཇི་ལྟར་མི་རིགས་དང་རིུ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱེ་ལུས་གསར་པ་གཅིག་དེའི་ནང་འབྱེད་  
 གནང་བ་རེད།  
 རྒྱ་ཨེ་སྤུ་པ་ན་ ༡༡༡༧༤ ། ནང་བྱས་ཙང་འདི་དྲན་པ་བྱེད་དང་ རྫོན་མ་བྱིད་ཚོ་ག་  
 རུས་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཚོ་ཡིན་ཙང་རིུ་མི་གས་ཀྱི་རྟགས་ཡོད་མཁན་ཚོས་བྱིད་  
 ཚོ་རིུ་མི་གས་ཀྱི་རྟགས་མེད་མཁན་ཡིན་བཤད་པ་རེད་ ཡིན་ནའང་རྟགས་དེ་ཡང་  
 ག་རུས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ལག་པས་བཟོས་པ་རེད་ དེ་དུས་བྱིད་ཚོ་མ་ཤི་ཀ་དང་མ་ཉམ་  
 དུ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་དང་ཨིང་ལི་གྱི་མི་སེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་མེད་པ་ཞལ་བཞེས་གནང་བའི་  
 ཞལ་ཆད་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ཙང་འཇིག་རྟེན་ནང་ལ་སྐྱབས་གནས་དང་རེ་བ་མེད་མཁན་ཚོ་  
 ཡིན། ཡིན་ནའི་རྫོན་མ་ཐག་རིང་པོ་བསྐྱོད་མཁན་བྱིད་ཚོ་དུ་ལྟ་ཡི་ལུ་མ་ཤི་ཀ་ལ་བརྟེན་  
 ཙང་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེ་བྱེད་གིས་ཐག་ཉེ་པོ་འདྲེན་པ་རེད་ གང་ལ་ཟེར་ན་ཡི་ལུ་ང་ཚོའི་ཞི་  
 བདེའི་འབྲེལ་ལམ་རེད་ ཁོང་གི་སྐྱེ་བའུགས་རྒྱུད་ནས་མ་མཐུན་པ་བཟོ་བའི་ལྷགས་  
 རི་དེ་ཅ་མེད་བཏང་གནང་ནས་ ང་ཚོའི་ཕྱོགས་གཉིས་ཕྱོགས་གཅིག་བཟོས་གནང་པ་  
 རེད། ཁོང་རྒྱུད་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀྱི་ཚབ་གནང་ནས་སྐྱེ་བའུགས་གསར་པ་གཅིག་  
 བཟོས་ནས་ཞི་བདེའི་ལམ་བཟུགས་གནང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་སྐྱེ་བའུགས་རྒྱུད་ནས་རིུ་  
 མི་རིགས་ཀྱི་བཀའ་དང་ཚོས་ཁྲིམས་མེད་པར་བཟོས་གནང་བ་རེད། དེ་ནས་ཕྱོགས་  
 གཉིས་དེའི་མ་མཐུན་པའི་དབྱ་སེམས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཆེད་དུ་སྐྱེ་བའུགས་གཅིག་དེར་  
 རྟེན་ནས་རྒྱུད་ཤིང་གི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ནས་གཙོ་བོ་མཚོག་དང་མཐུན་པའི་འབྲེལ་ལམ་  
 བཟུགས་གནང་བ་རེད།

རིའུ་མ་ཡིན་པ་ནམས་ཀྱི་ཡ་མེ་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་རེ་བ་མེད་པའི་དུས་ཨིང་རིལ་ཁོངས་  
སུ་མ་དོག་པ་ནི་གྲོང་ག་ཞིག་དང་ཞལ་བཞེས་དང་དམ་བཅའ་ཚང་མ་རྒྱལ་ཁབ་དེར་སྤྱད་  
ཡོད་ འོན་ཀྱང་ད་ཆ་མ་ཤི་ཀམ་རི་པོ་ཁལ་བ་རེ་དུ་འགོ་བའི་དོན་རང་ཉིད་སྐོད་བཏང་  
གནང་བས་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ལུ་མཁན་ཚང་མ་སྐྱོབས་པ་དང་སྐྱུ་ལུས་གསར་པ་དེའི་ནང་  
འབྱིད་ཡོང་ འདི་ནི་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱུ་ལུས་ཡིན་ ཡ་ཟུ་སི་ལི་མ་ནང་ཚོས་ཚོགས་དབུ་  
འབྱེད་དེ་བཞེན་པན་གྲའོ་ས་ཞེས་པའི་ཉིན་ལྷ་བཅུའི་དུས་སྟོན་ཉིན་མོ་དེར་བྱེད་པ་དང་  
དད་པ་ལུ་མཁན་ཚང་མར་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་བཞུགས་པ་དང་ལྷུས་གསོལ་སོགས་བྱས་  
ནས་ལུས་ལྷུང་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པ་བྱེད།

༼ ཉ་ཀོ་རིན་གྱུ་པ་༡༣ ཉ་༣༡༧༩ ༽ ནང་གཟུགས་པོ་གཅིག་ལ་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད་རེད་  
དེའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་ དེ་ཚོ་གཟུགས་པོ་གཅིག་རེད་  
མ་ཤི་ཀའི་ཚོས་ཚོགས་ཡང་དེ་ནང་བཞེན་རེད་གང་ཡིན་ཟེར་ན་རིའུ་མི་རིགས་དང་སྤྱི་  
རིག་གི་མི་ བླན་གཡོག་དང་རང་དབང་ཡོད་མཁན་ ང་ཚོ་ཚང་མ་གཟུགས་པོ་གཅིག་  
ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གཅིག་རྒྱུད་ནས་འཇུག་གསོལ་གནང་པ་དང་  
འཇུང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་བྱུགས་ཉིད་གཅིག་དེ་གནང་བ་རེད། གཟུགས་པོ་  
ལ་ཆ་ཤས་གཅིག་མིན་པར་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད།

པན་གྲའོ་ས་ཞེས་པ་དམ་པའི་སྟོན་ཐོག་ར་བའི་དུས་སྟོན་ཞིག་དང་དེ་ཡང་མ་ཤི་ཀ་སྐྱར་  
སྐྱུ་གསོན་པོར་བཞེངས་ནས་ཉིན་ལྷ་བཅུའི་དུས་སུ་སྐྱེད་ས་ཀྱི་ཡོད།

པན་གྲའོ་ས་ཞེས་པ་ཐོག་མར་འགོ་རྒྱུགས་སྐབས་ཀྱི་དམ་པའི་གསུང་རབས་ཞལ་ཆད་  
གསར་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཡིན་ འོན་ཀྱང་དུས་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉིན་ལྷ་ར་དམ་པའི་བྱུགས་

ཉིད་ཀྱི་དང་པ་ལུ་མཁན་གསར་པ་ཁ་སྐྱོན་མཛད་པ་དང་ཁོང་ཚོ་གནས་ལུ་ལ་གང་འདྲ་ཞིག་  
 ལ་ཡོད་ནའང་དུས་ཚོད་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་དང་པ་ལུ་མཁན་དུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཡིན།  
 རྒྱ་འདྲི་མོ་ཐེངས་༡༧ ཉིན་ཡིན་ནའི་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡི་མང་གཞི་བརྟན་པོ་གནས་  
 ཡོད་པ་དེའི་རྒྱང་ལ་ཐེལ་ཅེ་སྐྱོན་པའི་ནང་གསུངས་པ་གཙོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་རང་གི་མི་ཚང་  
 མངོ་མཁུན་གྱི་ཡོད་པ་དང་གཙོ་བོ་ལགས་ཀྱི་མཚན་མཁས་ལེན་ལུ་མཁན་ཚང་མས་སྐྱོད་  
 དན་སྤངས་དགོས།

སྐྱེ་གཟུགས་དེར་ཚོགས་མི་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་ལས་མང་བ་ནམས་ཁོང་གི་  
 རྩུང་དུ་ནམ་མཁར་བཞུགས་ཡོད་ ལྷག་མ་ནམས་ད་དུང་འཛམ་གླིང་སྤྱིང་གནས་བསྐྱོད་  
 བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་སྐྱུ་ཡིན་ མགྲོགས་པོར་མཐའ་མའི་ཚོགས་  
 མི་སྐྱེ་བས་རྗེས་ དགོ་ཚུན་ཁོང་གི་འཛམ་གླིང་སྤྱིང་གི་དང་པ་ལུ་མཁན་ནམས་ཡར་ཞིང་  
 ཁམས་སུ་འདྲེན་ཡོང་། སྐྱོན་ལ་སྐྱེ་བས་ཟེན་པ་ཚོ་དང་ད་ལྟ་ཡོང་བཞིན་པ་མ་ཤི་ཀ་རང་  
 ཉིད་བཅས་ཚང་མ་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་དུས་ཞིང་ཁམས་ནང་བག་སྐྱོན་བརྟེན་འབྲེལ་གནང་  
 ཡོང་ འདི་ནི་གང་འདྲའི་དགའ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

**སྐྱེ་ལུས་ཀྱི་ཚར་སྐྱོབས་རྒྱས་པ་**

གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཡིས་བག་མའི་ཚོགས་མི་ཚང་མ་སྤྱི་ནང་སྐོ་ཀུན་ནས་ཚར་ཡོངས་ལེགས་  
 པོ་ཞིག་ཡོང་བར་ལུགས་ཚབས་དང་མཐའ་དོན་ནི་ཁོང་གི་དགའ་མོས་བྱེད་སའི་གང་སྤྱིའི་  
 ཡོན་ཏན་སོགས་ཚད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ལ་འགྱུར་འདོད་ཡོད།

དེ་འདྲའི་དམིགས་ལུ་ལ་འགྲུབ་ཐབས་སུ་ཁོང་གིས་འགོ་འགྲིད་དང་རྩལ་པ་སོགས་གནང་  
 ཡོད་པས་གཤམ་གྱི་དུམ་མཚམས་ནང་ནས་སྐྱེ་བཞུགས་ཅིག་ལེན་སྐྱུ་ཡིན།

མ་ཤི་ཀམ་ཁག་ཅིག་ལ་སྐྱེ་ཚབ་དང་ཁག་ཅིག་ལ་ལུང་བསྟན་པ་ཡང་ཁག་ཅིག་ལ་གཏམ་  
 བཟང་ཚོས་སྤེལ་མཁན་ ཁག་ཅིག་ལུག་རྗེ་ནང་བཞུགས་དོ་དམ་པ་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་ནུས་  
 པ་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་བཤད་ན་ང་ཚོ་ཚང་མ་དད་པ་དང་སྐྱབས་མགོན་གྱི་སྲས་དོ་ཤེས་  
 པའི་མཐུན་སྦྲིལ་དང་རང་མགོ་ཐོན་ནས་མ་ཤི་ཀའི་ཡང་དག་པའི་ཚད་གཞི་མ་སྤྲེགས་བར་  
 དུ་ཁོ་ཚོས་མ་ཤི་ཀའི་སྐྱེ་ལུས་ཡིན་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་བཏང་བའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་  
 མི་ཚོ་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱོ་ཚོགས་བྱེད་པའི་སློབ་བཟུང་སྤྲད་དགོས། དེ་ནས་བཟུང་ང་ཚོ་ཅ་  
 རྒྱབས་ཀྱིས་ཕར་ཚུར་འཕུར་བ་དང་རྒྱུད་བྱས་ཕར་ཚུར་འབྱེར་བ་དང་འབྲུ་བའི་བལྟ་བ་སྐྱ་  
 ཚོགས་དང་མིའི་བྱས་ངན་གྱིས་གཡོ་སྐྱེ་དང་སྐྱེ་འབྱེད་ཐེབས་པའི་ཕྱ་གུ་རྒྱུད་རྒྱུད་ནང་བཞུགས་  
 མ་རེད།

༼ཨོ་མེ་སྐྱ་པ་༩ ༡༡༡༧༩༽ ནང་དེའི་ཚབ་ལ་ང་ཚོས་བྱམས་སེམས་ཐོག་ནས་བདེན་  
 པ་བཤད་ནས་ནམ་པ་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་དབྱ་ཡིན་པའི་མ་ཤི་ཀ་ནང་བཞུགས་འཚར་ཡོངས་  
 ཡོང་གི་རེད། ཁོང་རྒྱུད་ནས་ཡན་ལག་སོ་སོའི་ལས་འགན་ནང་བཞུགས་བྱེད་དུས་སྐྱེ་ལུས་  
 ཚ་ཚང་མ་ཉམ་བསྐྱེད་སྐྱུར་བའི་ཚོགས་ཚང་མས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་བྱམས་སེམས་  
 ཐོག་ནས་སྐྱེ་ལུས་ཡར་འཚར་ཡོངས་བྱུང་ནས་སོ་སོས་བརྟེན་པོར་བཟོ་ཡི་ཡོད།

**ཉེ་འགམ་གྱི་ལུས་པའི་མཚན་དོན་**

དོན་དམ་གྱི་དད་པ་དང་སློན་ལམ་ཞུ་མཁན་ནམས་ཕྱོགས་གཅིག་དུ་འཛོལས་སྐྱབས་དེ་  
 ནམས་གྱི་ཉེ་འགམ་གྱི་ལུས་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་འཇུག་གྱི་ཡོད་ ཉེ་འགམ་གྱི་ཚོས་  
 ཚོགས་ཡོང་ལ་ཟེར་ དེ་ནམས་ཕན་ཚུལ་ཚོགས་མི་དང་མ་ཉམ་རྒྱབ་ཐོག་ནས་འགོ་བྱིད་  
 བྱན་རབ་པ་ ཚོས་དོན་དང་བྱན་ལགས་སོགས་ལས་འཇུག་པའི་ཚོགས་མི་ནམས་ནམ་

མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱི་ཆར་གཞི་ཡིན་ གསུང་རབས་ནང་ལེགས་པར་སློབ་ན་  
ཚོགས་མི་རེ་རེ་དམིགས་གསལ་ལས་འགན་དང་ཕན་ཚུལ་རོག་འདེགས་བྱས་ནས་དང་  
པ་བརྟན་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

། ཉ་ཀོ་རིན་ཐུབ་ཉ་། ཡང་སློབ་དགོས་ ། ཉུས་ཉུག་ཉུ་ཡིད་ཆེས་དང་སེམས་ཉིང་ནས་  
དང་པ་ཞུ་མཁན་གྱི་ཚོགས་མི་ཞིག་བྱེད་ཐུག་པ་ཆེ་བ་ལས་ཚོགས་མི་མང་ཉུང་དང་དཔའ་  
འཕྲོར་དང་སྐད་གསལ་ཆེ་ཆུང་སོགས་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ ། འོན་ཀྱང་དགེ་ཆམ་ཁོང་གི་  
སྐྱེ་ལུས་དངོས་གསུམ་ཞིག་མཚོན་ཐུབ་པ་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས། ། འཇོམ་གྱིང་དེའི་  
སྤྱིང་ང་ཚོས་ཡང་དག་པའི་ཚོས་ཚོགས་ཞིག་སྐྱེད་མི་ཐུབ་ ། གཅིག་ལྟ་ནི་ཡང་དག་པའི་  
ལྟ་བ་ ། ཅ་ཆེན་པོ་དང་འོར་འཕྲུལ་དང་བྲལ་བ་སྐྱབས་དང་བྲལ་བ་ནམས་ལ་གདུང་བྱགས་  
དག་པོས་སློབ་འབྲིད་དང་འབྲེལ་བ་འཕྲུགས་པ་ ། ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་དང་ཚོས་  
ཀྱི་ཤིང་འབྲས་དུམ་ལུ་བེད་སྐྱེད་ནས་གནས་རིམ་དབྱེ་བ་བྱེད་ཐུ་མེད་ ། བྱས་ཅང་ཚོས་  
ཚོགས་ཚང་མས་སློན་དང་བྲལ་བ་དེའི་སྐྱོགས་སུ་བསྐྱོད་དགོས་ ། ཚང་མར་སློན་དང་  
ཞན་ཆ་ཞིག་ཡོད་འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཚོས་ཚོགས་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཐབས་ངེས་པར་དུ་  
གནང་དགོས།

། འགོ་འབྲིད་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ལ་ཤི་ཀ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་ཡ་མེ་མཚོག་ལ་དོན་  
དམ་པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པ།

། དམ་པའི་གསུང་རབས་ནི་དབང་ཚད་ཆེ་ཤོས་དང་ལམ་བསྟོན་གནང་མཁན་ལ་བེད་  
སྐྱོད་བྱེད་དགོས།

། འདིར་ཚོགས་མི་དང་ བྱམས་པ་ མི་ཚོ་བཅས་ཡོད།

**རྩི་ལྟར་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚོས་ཚོགས་ནང་འདྲུལ་བཞུགས་བྱེས་དགོས་སམ་**

གཤམ་སྲིད་བྱིད་རང་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཚོས་ཚོགས་ཞིག་གི་ཚོགས་མི་ཡིན་ན་ཚོས་ཚོགས་དེ་  
རང་ལ་དགོས་པ་ནང་བཞེན་འགྲིག་པ་དེ་རེད་འདྲུག་གཤམ་ བྱིད་རང་ལ་དགོས་པ་འི་  
དམིགས་གསལ་ཚོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་དང་ཟས་རྒྱུ་སྤྲོད་ཐོབ་ཀྱི་འདྲུག་གཤམ། དམུས་ཀྱི་  
རྟེན་གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་རེད་འདྲུག་གཤམ་ ཚོགས་མི་རྣམས་དམ་པའི་གསུང་རབས་ལ་དད་  
མོས་ལྷ་མཁན་གྱང་རེད་འདྲུག་གཤམ།

གཤམ་སྲིད་དེ་ལྟར་མིན་ན་བྱིས་ཚང་གཞན་པ་ཞིག་འཚོལ་དགོས་པ་ཡིན། བྱིད་རང་ལ་  
རོགས་པ་ཡག་པོ་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་འདོམས་སྐབས་དེ་ནས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་  
དང་མཇུག་ནས་དམིགས་གསལ་སློབ་གཉེར་དང་སློབ་ལམ་སོགས་ལ་བཞུགས་སྐྱེའི་བཀའ་  
འདྲི་ལྷ་དགོས་ ཁོ་ཚོས་བྱིད་རང་གཙོ་བོ་ལ་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷ་མཁན་ཞིག་ཡིན་  
མིན་དེ་བ་མང་པོ་སླེབས་སྐྱེ་ཡིན་པ་དོན་མི་བཟའ་ཁོང་ཚོས་བྱིད་རང་དད་པ་ལྷ་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་པས་སླུ་གསོལ་བྱེད་ཕྱོད་ཡོད་དམ་ཟེར་བ་སོགས་སྐད་ཆ་དྲིས་ཡོང་།

དེ་འདྲུ་སོང་ཅང་སླུ་གསོལ་སྐྱོར་ལ་བསམ་ཞིབ་གནང་ན།

**སླུ་གསོལ་**

ངས་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་པ་ནི་དད་པ་ལྷ་མཁན་གྱི་འཇུག་གསོལ་འདི་རྒྱུ་ནང་འཇུག་བྱེད་  
པ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་འཇུག་གནང་བའི་ཐུག་ལས་དེ་ནི་གནས་ཚུལ་གཞན་  
ཞིག་ཡིན་ དེ་ནི་རང་གི་ནང་ནས་ཚོར་དགོས་པ་ཞིག་དང་རྒྱུ་གསོལ་བྱེད་པ་ནི་ཁོང་  
གི་ང་ཚོར་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས་སམ་ དེ་ནི་ངེས་པར་སླུ་གནང་དགོས་པ་ཞིག་རེད་  
ལ་དེ་ནི་དད་པ་ལྷ་མཁན་ཚང་མས་འགྲུབ་དགོས་པའི་བཀའ་བརྒྱུ་ཡང་རེད།



༼མད་ཐ་༣༤།༡༧༽ རང་བྱས་ཅང་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མའི་མི་རིགས་རྣམས་ངའི་དགོ་སྨྱལ་  
ལ་བཅུག་པ་དང་ཁོ་ཚོ་ལ་ཡབ་དང་སྲས་དང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོག་ནས་ལྷན་  
གསོ་ལ་བྱེད་དགོས།

༼རྒྱག་ལས་༣༡༡༧༽ རང་ བོ་ཉོས་བཤད་པ་ སྲིག་པ་གསལ་བའི་ཆེད་དུ་ཡི་བྱུ་མ་  
ཤི་ཀའི་མཚན་ལ་རྟེན་ནས་ལྷན་གསོ་ལ་ལེན་དང་དེ་ནས་ཁྱེད་ཚོ་ལ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་  
ཡིན་པའི་གསོལ་རས་ཐོབ་ཀྱི་རེད།

ལྷན་གསོལ་ལྷན་པ་ཅམ་གྱི་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཆག་མི་བྱུབ་ལ་དེས་ཁྱེད་  
རང་གི་སྲིག་པ་རྣམས་ལྷན་པ་མ་ཟད་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཁྱེད་རང་ཐར་པའི་  
ལམ་ལའང་འགོད་མི་བྱུབ། ལྷན་གསོལ་ལྷན་པའི་ཁྱེད་རང་ལ་སྤྱིའི་འགྲུར་འདོག་གྱི་རྟལ་  
མཚན་ཅམ་ཞིག་དང་དེ་ནི་མ་ཤི་ཀ་ལ་དང་པའི་བདེན་དཔང་ཡིན། རྒྱའི་ནང་ལྷན་  
གསོལ་ལྷན་པའི་མཚན་རྟེན་གསལ་ཅམ་ཞིག་ཡིན། རྒྱའི་ནང་འདྲུལ་ནས་རང་ཉིད་ཤི་བ་  
དང་དེ་ནས་རྒྱའི་མཁར་མཐོན་པ་ནི་མི་ཚོ་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་བྱུང་བེད།

དང་པོ་དེས་ང་ཚོའི་དགོ་སྨྱལ་ཆེན་ཁོང་རི་པོ་ཀལ་མ་རི་སྟེང་སྐྱུ་བྱུ་ངན་ལས་འདས་པ་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་པ་བརྟོན་གྱི་ཡོད། གཉིས་པ་དེས་ང་ཚོའི་མི་ཚོ་སྟེང་པ་རྗེས་པ་དང་དེ་བཞིན་  
མ་ཤི་ཀ་སྐར་ཡང་སྐྱུ་གསོན་པོར་བཞེངས་པ་ལྟར་ཡིན་གང་ལ་བེད་ན་ཁོང་གི་མི་ཚོ་ང་  
ཚོའི་ནང་དུ་བརྟན་པོར་རྒྱུགས་ཟེན་པས་ང་ཚོར་མི་ཚོ་གསར་པ་ཞིག་ཐོབ་ནས་འཚོ་བཞིན་  
པ་བརྟོན་ཡོད། ལྷན་གསོལ་ལྷན་པ་དེ་མངོས་སྐྱུག་ལྷན་པའི་རྟལ་མཚན་ཞིག་དང་དང་  
པ་ལྷན་གསོལ་དང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་མི་མང་མདུན་ལ་བརྟོན་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བཟང་  
པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ དད་པ་ལྷན་གསོལ་རྣམས་ལྷན་གསོལ་ལྷན་པའི་མེད་ན་

ངེས་པར་དུ་ལྷ་དགོས།

སྐྱ་གུ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་གསོལ་ལྷ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ་བུ་མ་པའི་དོག་པ་ཞིག་འཁོར་  
སྤིང་སྐྱ་གུ་རྒྱ་རྒྱ་གསོལ་ལྷ་བ་དེ་ནི་མ་མས་བསྐྱོ་བའི་དོན་དུ་ཡིན་ དེ་ནི་དང་པ་  
ལྷ་མཁན་གྱི་སྐྱ་གསོལ་ཞིག་མིན་ སྐྱ་གསོལ་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་དེ་ནི་ཡེ་ཤུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོབས་པ་  
པོ་མཁས་སྐྱེས་པའི་རྗེས་སུ་ངེས་པར་དུ་གནང་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

གནས་ཚུལ་མང་པོའི་ནང་རང་ཉིད་ཚོས་ལུགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྤྱིར་བོམ་སྐྱབས་སྐྱ་གསོལ་  
ལྷ་རྒྱ་དེས་རང་ཉིད་དངོས་གནས་ཡེ་ཤུ་ལ་དང་པ་ལྷ་མཁན་བརྟན་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་མན་  
ཐོག་བརྒྱན་བྱུང། སྐྱ་གསོལ་ལྷ་བ་དེས་རང་ཉིད་སྤོན་གྱི་རིགས་རུས་དེ་ནས་སྤྱིར་  
སྤྱད་དང་གཉའ་གཞོན་སོགས་སྤོང་ཡོང་ འོན་ཀྱང་ངེས་མི་དམངས་དང་མ་ཤི་ཀའི་  
རྒྱབ་སྐྱོན་ཐོག་གཙོ་བོའི་འཚམས་འབྲིན་བྱིར་ཡོང་རྒྱ་ཡིན།

༼མད་ཐ་༡༠༡༩༩༽ རང་མིའི་མདུན་ལ་ང་ལ་མཁས་ལེན་བྱེད་མཁན་དེ་ནམ་མཁའི་ཞིང་  
ཁམས་ནང་ངའི་ཡབ་ཚེན་གྱི་མདུན་ལ་ངས་ཡང་མཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

**དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་འདེབས་དགོས་**

- ༡ ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་མིང་གཞན་གསུམ་གང་ཡིན་ནམ་  
 ཀ་..... ཨེ་མེ་སུ་པ་༥༡༩༩  
 ཁ་..... མངོན་པ་༡༧༩༩  
 ག་..... མངོན་པ་༩༡ ༩༡༠  
 ༢ གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ལུས་པོའི་ཚོགས་མིར་འལྱར་བྱུང་བམ་  
 ..... ༡༧༩༩ མེན་སུ་པ་༡༩༩༩

ཨ་མེ་སྤུ་བ་༣༡༤

༡ ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་རྣམས་པན་ཚུལ་དི་ལྟར་སྐྱོང་དགོས་སམ་

ཀ་..... ༡ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༡༡

ཁ་..... ༡ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༡༢

ག་..... ༡ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༡༣

ང་..... ༡ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༡༤

ཅ་..... ༡ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེར་༥༡༡༥

ཆ་..... ཀོ་ལོ་ས་པར་༡ ༡༡༡༡༤

ད་..... ག་ལད་ལ་བ་༦༡༣

ན་..... ཡ་ཀོ་བ་ ༤༡༡༡

༤ གཙོ་བོ་ཡེ་བྱ་ལྷ་གསོལ་ལྷས་སྐྱོང་ཡོད་དམ་.....

..... མད་ཐ་༡ ༡༡༡༡༡

༥ བེ་ཀྱ་ཁོ་སུ་ཉིན་མོར་ལྷ་གསོལ་གང་ཙམ་ལྷས་ཡོད་དམ་.....

..... སྐྱ་ཚབ་ ༣༡༤༡

༦ བཀོད་མངགས་ཚེན་པོའི་ནང་གསུངས་པ་བཞིན་ཚོས་ཚོགས་ཞིག་བསྐྱུན་པར་ངེས་

པར་དུ་ཚང་དགོས་པའི་དོན་གནས་གསུམ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ་

ཀ་..... མད་ཐ་ ༣༡༡༡༤

ཁ་..... མད་ཐ་ ༣༡༡༡༤

ག་..... མད་ཐ་ ༣༡༡༣༠

# སྦྱོང་ཚན་བཞི་པ་

## མ་ཤི་ཀ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་དང་ལམ།

ཚང་མ་མཁུན་པའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡིས་ཐོ་མ་སོ་ལ་གནང་བའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསུང་གཅིག་  
དེ་ ང་ནི་ལམ་དང་ བདེན་པ་ མི་ཆེ་ཡིན་པས་སུའང་ང་མ་བརྟུན་པར་ཡབ་ཀྱི་དྲུང་  
དུ་སློབས་མི་བྱུང་ཅེས་གསུངས།

ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་ནི་མངོན་པར་འདོད་པ་ཞིག་ཡིན་ ཡ་སྐྱེ་ཡི་གསུང་ནམས་  
དེ་བ་རུའི་སྐད་ཡིག་ནང་བྱུང་དེ་འང་མཚན་ལ་ཡ་སྐྱེ་ཟེར་ དེ་ནི་ཁོང་གི་འཇིགས་ཐབས་  
མེད་པའི་མཚན་དེ་ཡིན་ མཚན་དེའི་དོན་ནི་ཁོང་ཉམ་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་འབྲེལ་  
བ་ཡོད་ ཡ་སྐྱེ་ཟེར་ན་གཟེ་བརྗིད་ལྡན་པའི་བདག་འཇིགས་ཐབས་མེད་པ་གཅིག་པུ་ལ་  
གོ་དགོས།

ཇི་ཅམ་མང་བ་གསུང་རབ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ན་དེ་ཅམ་མང་བ་བྱིད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དང་ཡི་ཤུ་  
ནི་དོན་དམ་གྱི་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་ ཁོང་ནི་ཡང་དག་པའི་དམིགས་གསལ་ཞིག་  
ཡིན་ ཁོང་གི་ང་ཚོར་གནང་བའི་ལམ་གྱི་སློབ་འབྲིད་སམ་ལམ་བསྟོན་ནམས་དོན་མེད་  
ཁ་ཅམ་མིན་ ཁོང་ནི་ལམ་ཡིན་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཁོང་ནི་མི་ཆེ་ཡིན་ ཁོང་ནི་  
འཇིགས་ཐབས་མེད་པའི་མི་ཆེ་གནང་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཁོང་ནི་མི་ཆེ་དངོས་ཞིག་ཡིན་  
ང་ཚོའི་དད་པ་འགོ་རྒྱུགས་ས་མ་ཤི་ཀ་ཡིན་ལ་ཁོང་ནི་མཐའ་མའི་ང་ཚོའི་དད་པའི་དམིགས་  
ཡུལ་དེ་ཡང་ཡིན།

༼མངོན་པ་༽ ། ༽ རང་གཙོ་བོ་ཡ་སྐྱེ་ཡིས་གསུངས་པ་ཐོག་མ་ནས་མཐའ་མ་ཡིན་  
ད་ལྟ་ཡོད་པ་དང་སློན་ནས་ཡོད་པ་མ་འོངས་པར་ཡོང་རྒྱུའི་ཀུན་དབང་ང་ཡིན།

། ཨིབ་ཤི་པ་༡༣ ། རང་ངོ་མོའི་དད་པ་མགོ་བཙུགས་པ་ནས་མཐར་ཕྱིན་པ་སྐྱབ་  
པའམ་ཡི་ཤུའི་ཕྱོགས་ལ་སློཾ་ཅེ་གཅིག་སྐྱིམ་བྱས་ནས་ལྟོས་དང་ཁོང་སོ་སོའི་མདུན་ལ་བཞག་  
པའི་དགའ་སློཾ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་བྱུགས་ཚེ་བར་མ་གཟེགས་པ་རྒྱངས་ཤིང་གི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་  
རྒྱངས་ནས་ལ་སླེ་ཡི་བཞུགས་ཁྲིའི་གཡས་ལ་བཞུགས་པ་རེད།

གལ་སྲིད་ངོ་མོའི་ལ་དག་པ་ཡིན་ན་ཡི་ཤུ་ངོ་མོའི་མི་ཆེ་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་ཡིན་ལ་དེ་ནི་  
རྩ་ཆེ་ཤོས་དང་གནད་འགག་ཆེ་བའི་བདེན་པ་འདི་སྲོཾ་ཚན་དེ་བརྒྱད་ནས་ང་ཤེས་འདོད་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ དེ་ཚོ་ཚང་མ་སྟོབས་བྱུགས་དང་སྐབས་བདེའི་ངང་ཁྲོད་རང་ལ་མཇུག་  
བྱུང་རྒྱུའི་ཡབ་ཁོང་ལ་ངས་སྟོན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་ཡིན།

ལ་མཚན་གྱི་གནས་རྒྱུ་ལེས་པའི་གལ་ཆེའི་ཆོག་དེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་དེ་བཞེད་ཀོ་ལོ་ས་པའི་  
ནང་ཡོད་པ་སྟོན་རྒྱ།

། ཀོ་ལོ་ས་པ་༡ ། ༡༣༡༣ ། རང་ལ་སླེ་ཡིས་བྱུགས་དགོངས་གནང་ནས་དམ་པའི་མི་  
ཚོ་ལ་སྐྱེའུ་རིགས་མིན་པའི་དཀྱིལ་ལ་གསང་བ་དེའི་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་ཉེར་སྐྱེལ་བརྟན་པ་དེ་  
ཁྲོད་ཚོའི་ནང་བཞུགས་པའི་མ་ཤི་ཀ་དེ་གཟི་བརྗིད་ཀྱི་རེ་བ་རེད་ ང་ཚོས་མི་ཚང་མ་མ་  
ཤི་ཀ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡང་དག་པ་ཆགས་པ་སྐྱེལ་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་སྐོར་བྱུང་བསྐྱུགས་  
བྱས་ནས་མི་ཚང་མ་ལ་སྐྱེལ་སྲོཾ་བཏང་བ་དང་ཤེས་རབ་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་སྟོབ་གསོ་རྒྱབ་  
ཀྱི་ཡོད།

། ཀོ་ལོ་ས་པ་༣ ། ༡༡༠ ། རང་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལ་སླེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་ཚང་མ་ཤི་ཀའི་  
ནང་གནས་ནས་སྐྱབ་བྱུགས་ཀྱི་ནམ་པ་བརྟན་ཀྱི་ཡོད་རེད་ དབང་འཛིན་པ་དང་ས་བདག་  
ཡོངས་ཀྱི་སྐྱང་ལ་དབུ་ཡིན་པའི་མ་ཤི་ཀའི་རྒྱུད་ནས་ཁྲོད་ཚོ་ལ་ཆ་ཚང་གནང་བ་རེད།

ཏྲོ་ལོ་ས་པ་ཉ ལྟེན་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁྱེད་ཚོ་མ་ཤི་ཀ་དང་མཉམ་འབྲེལ་  
བྱས་ཙང་མི་ཚེ་རྙིང་པ་ཤི་ནས་མི་ཚེ་གསར་པ་ཡ་མེ་ཡི་ནང་སྐྱས་ཡོད་ ང་ཚོའི་མི་ཚེ་  
གསར་པའི་རྟེན་ས་མ་ཤི་ཀ་ཕེབས་དུས་ཁྱེད་ཚོ་ཡང་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་གཟི་བརླིང་ནང་  
མཐོང་གི་རེད།

ཡ་མཚན་ཚེ་བའི་གནས་དེ་མ་ཤི་ཀ་དང་ཚོའི་མི་ཚེ་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཁོང་གི་  
མི་ཚེ་དེ་དང་ཚོ་བརྒྱད་ནས་འཚོ་འདོད་གནང་གི་ཡོད།

དེ་བརྒྱད་ནས་བརྗོད་དགོས་དོན་ནི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་བརྟན་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་རེད།

དེ་ནི་འཆར་སྐྱེད་ཞིག་མིན་པར་དངོས་བདེན་ཡིན་ དེ་ལ་ཡ་མཚན་ཚེ་བའི་འབྲིལ་ཐག་  
ཞིག་ཡོད་ འཇིགས་ཐབས་མེད་པའི་སྐྱེད་འབྱུང་གཅིག་པོ་དེ་ནི་མ་ཤི་ཀའི་ནང་སེམས་  
གཏད་པ་དང་ཁོང་ནི་དང་ཚོའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད།

ཁོང་ནི་ནམ་མཁའི་ཞིང་ཁབས་སུ་ཐག་རིང་དུ་བཞུགས་མེད་པར་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པར་  
གཟི་བརླིང་ཚེ་བའི་ཡ་མེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་མང་རྣམས་ཀྱི་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།

དེ་ནི་ཡ་མེ་ཡི་ཐུགས་ཉིད་མ་ཤི་ཀ་དང་ཚོའི་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

རྗེས་མའི་སྐྱོབ་ཚན་ནང་དང་ཚོས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་ཙམ་སྐྱོབ་  
སྐྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

གལ་སྲིད་ཡ་མེ་ཡི་ཐུགས་ཉིད་དང་ཚོའི་ནང་བཞུགས་ཡོད་ན་ཁོང་ནི་དང་ཚོར་གང་དགོས་  
པ་ཚང་མའི་ཡོངས་ཁྲུངས་དེ་ཡིན་གལ་སྲིད་དང་ཚོར་ཤེས་རབ་དགོས་ན་ཁོང་དང་ཚོའི་ནང་  
དུ་ཡོད་ གལ་སྲིད་དང་ཚོར་སྐྱོབས་བྱགས་དགོས་ན་ཁོང་དང་ཚོའི་

ནང་དུ་ཡོད་ འོན་ཀྱང་ཁོང་དང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་དགོང་མཁན་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་

དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་དང་ཚོར་དབང་བསྐྱར་གནང་མཁན་ཞིག་དང་དེ་ཚོ་ནི་འདྲམ་གྱིང་སྟེང་  
ཁོང་གི་སྙན་གྲགས་རྒྱས་སའི་གནས་ཞིག་བཟོ་ཡི་ཡོད་ འདིགས་ཐབས་མེད་པའི་གཙོ་  
བོ་ཁོང་གི་སྙན་གྲགས་དང་སྐྱའི་ཡོན་ཏན་ནམས་རྒྱས་པས་དེ་ཚོ་ནི་མི་ཚེའི་བཟོད་སྙན་  
བྱུང་པའི་སྟོན་དང་ཉམ་ཐག་པའི་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན།

དེའི་སྐོར་ལ་བྱེད་རང་གི་བསམ་སློབ་གང་ཅམ་མང་བ་བཏང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་ཏང་སང་དགོས་  
པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཤེས་བྱུབ།

༼༡༩༩༩འཇུག་ལ་༽ རང་ཡིན་ནའི་མཐའ་མེད་པའི་མཐུ་སྟོབས་དེ་དེ་ཚོ་ནས་མ་  
བྱུང་པར་ལ་མེན་ས་བྱུང་བ་བསྟན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོར་བྱེད་དེ་དེ་ཚོའི་ཤ་རུས་ཀྱི་རྩ་མའི་ནང་གནས་  
ཡོད།

ད་ཆ་གལ་སྲིད་མ་ཤི་ཀ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་ཡོད་ན་ཁོང་ནི་དེ་བའི་གཟི་བརླིང་ཡིན་པས་དེ་ཚོས་  
ཀྱང་མགོ་ནས་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བཟོ་བ་འཇུག་ཡང་ན་གསུང་རབ་སྟོབ་བྱིད་ནང་གི་སྐྱེ་  
མཚེག་ཡི་ཤུ་སྐོར་ལ་ཤེས་དགོས།

**མིའི་གཟུགས་སུ་ཐེབས་པའི་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་**

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ནི་ལ་མེ་ཡི་འདིགས་ཐབས་མེད་པའི་ཡལ་མངོན་སུམ་དེ་ཡིན།  
གཤམ་གྱི་ཚིག་བཅད་ནམས་གཙོ་བོ་མ་ཤི་ཀ་ཡི་སྲས་དུས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གསུང་གི་ཡོད།  
ཡི་ཤུ་ནི་འདིགས་ཐབས་མེད་པའི་སྲས་གཅིག་རང་དེ་ཡིན་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་  
སྐྱེ་བོངས་ནས་སྐྱར་གསོན་པོར་བཞེངས་པའི་སྟོབས་བྱུགས་དང་ཙུ་ཆེའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་  
ལྷན་པ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཁོང་དེ་ཚོའི་གཙོ་བོ་ཡིན།

༼ཡོ་ཏ་ནན་༩ ༡༩༩༩༽ རང་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལ་མེ་ཡིས་འདྲམ་གྱིང་གི་མི་ཚོ་ལ་བྱུགས་

བརྩེ་གཞོན་གནང་པ་རེད་ཟེར་ན་ཁོང་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཚོ་མ་གྲི་ཀ་ནས་ཚོ་མཐའ་  
མེད་པར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་རང་གི་སྲས་གཅིག་ཕུ་གནང་པ་རེད།

༼ ཨིབ་རི་པ་༽ ༥༽ རང་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཡ་མེ་ཡིས་པོ་ཉ་སུ་ལ་འདི་འདྲ་ཞིག་གསུངས་  
ཚོུང་ཡོད་དམ་ བྱེད་ངའི་ཕུ་ཡིན་ དེ་རིང་ང་ལ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ ཡང་ན་ ང་ཁོའི་པ་  
ལགས་བྱེད་པ་དང་ཁོ་ངའི་ཕུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཡི་ཕུ་ནི་འདི་གས་ཐབས་མེད་པའི་སྲས་གཅིག་རང་གཅིག་དེ་ཡིན་ ཁོང་ལ་ཐོག་མ་མེད་  
ལ་ཁོང་ནི་ཡབ་དང་ལོ་ན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ ཁོང་ལ་སྲས་ལྷུ་བ་དེ་དམའ་བའི་དོན་  
མིན་ལ་དེས་ཁོང་གི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀྱི་རང་གཤིས་གཅིག་ཕུ་ཡང་གསུངས་ཀྱི་མེད་ དེས་  
ཁོང་གི་མཚུངས་མེད་དང་འདི་གས་ཐབས་མེད་པའི་ཡབ་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་ལ་  
གསུངས་ཀྱི་ཡོད།

**༡ ཡི་ཕུ་ནི་བཞོན་པ་པོ་**

༼ ཀོ་ལོ་ས་པ་༽ ༡༥༡༽ རང་སྐུ་གཟུགས་མེད་པའི་ཡ་མེ་ཡི་སྐུ་བརྟན་ཡིན་པའི་  
སྲས་ལ་མེ་ཡིས་བཞོས་གནང་བ་ཡོངས་ཀྱི་ནང་ནས་ཨང་དང་པོ་འབྲུངས་པ་རེད་ སྲས་  
དེས་གནམ་ས་གཉིས་ནང་ལ་ཡོད་པ་ཡོངས་རྫོགས་ གཟུགས་ཡོད་དང་གཟུགས་མེད་  
ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ དབང་ཟིན་མཁན་ ས་བདག་དཔོན་པོ་ལ་སོགས་པ་བཞོས་གནང་  
པ་རེད་ གང་ཡོད་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་གི་ཆེད་དུ་ཁོང་རྒྱུན་ནས་བཞོས་གནང་པ་རེད་  
ཁོང་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་སྤོན་ལ་གནས་པ་དང་ ཡོངས་རྫོགས་ཁོང་ལ་རྟེན་ནས་མཉམ་  
དུ་གནས་ཡོད་ ཁོང་ཡོངས་རྫོགས་ནང་ནས་བླ་ན་མེད་པ་བརྟན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོས་ཚོགས་  
ཡིན་པའི་སྐུ་གཟུགས་ཀྱི་དབུ་དང་ཐོག་མ་ནས་བཞུགས་པ་དང་གཤིན་པོ་ནས་སྐུ་གསོན་



པོར་འབྲུངས་མཁམ་ཨང་དང་པོ་རེད།

ཚིག་བཅད་ ༡༩ ནང་གི་ཚིག་ཐོག་མ་ཟེར་བ་དེས་ཁོང་ཐོག་མ་བཞོད་པ་ཟེར་གྱི་མིད།  
ཐོག་མ་མེད་པ་ཟེར་བའི་དོན་ནི་ཁོང་རྟག་ཏུ་བཞུགས་པ་དང་འཛིགས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་  
དང་དངོས་པོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་སློན་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ དེ་ནི་གོང་དུ་བཞོད་  
པ་དང་འདྲ་བའི་དབྱིན་ཡིག་གི་ཚིག་འབྲུ་དང་པོ་ནས་མཐའ་མ་འཇུག་མདོག་པ་ ཚོ་མ་  
པ་པོ་དང་འཇུག་མདུད་པ་པོ་ ཁོང་ནི་འཛིགས་ཐབས་མེད་པ་དང་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་  
བཞོད་པ་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱས་ཁོང་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཡ་མེ་ཡི་ཐོབ་དབང་འདྲ་  
མཉམ་དང་གཅིག་ཡིན་ ཐུགས་སྐྱས་ལའང་ཡབ་ཚེན་ཞེས་པའི་མཚན་ཐོག་ནས་འབོད་  
ཚོག་ དེའང་འཛིགས་ཐབས་མེད་པའི་ཡབ་ གཟེ་བཅིང་སྣན་པའི་ཡ་མེ་  
སྐྱོབས་པ་པོ་ གཙོ་པོ་ ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་སོགས་འབོད་ གོང་དུ་བསྐྱབས་ཟེན་  
པའི་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ གཞན་གྱི་བཞོད་པའི་སྐྱས་མིན་པ་ ད་ཆ་ཁོང་ནི་འགོ་བམིའི་  
རིགས་གྱི་ནང་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་མིའི་སྐྱས་སུ་ཐེབས་པ་རེད་ མདོར་བསྐྱས་ན་ཡ་  
མེ་ནི་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་གཅིག་རང་གི་ཡབ་ སྐྱས་དང་ཐུགས་ཉིད་ ཚ་ཆེའི་དམ་པ་  
གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པ་ཡིན།

**༡ ཡི་བྱུ་ནི་ཡ་མེ་མིའི་གཟུགས་སུ་འཛིག་རྟེན་རྗེད་སྐྱེས་པ་**

ཡི་བྱུ་ནི་མིའི་གཟུགས་སུ་འགོ་བམིའི་རིགས་ནང་ཐེབས་པ་ཚོ་ལས་དོན་དུ་ཡ་མེ་དང་  
འདྲ་མཉམ་ཡིན་ ཁོང་དེ་རྣམ་ཐེབས་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོ་སྐྱོབས་པའི་ཆེད་དུ་དང་ང་ཚོས་  
ཀྱང་ཁོང་ལས་སྐྱ་པོའི་རང་སྣོག་ཐུབ་པའི་དོན་དུ་ཡིན།



མང་བ་ཡིན།

གསུང་རབ་མང་པོའི་ནང་ཡི་བྱ་བར་བཞི་མཚམས་སྒྲོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་གྱི་ཡོད།

༼ ༡༩ མོ་ཐེང་ལྷ་༽ རང་དེ་བཟང་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ ང་ཚོའི་སྐབས་མགོན་  
ལ་མེ་ཡིས་མཉེས་པོ་གནང་གི་རེད་ ཁོང་གིས་མི་ཚང་མར་ཐར་པ་ཐོབ་པ་དང་བདེན་  
པའི་ཚོས་ཉ་གོ་བྱུང་པའི་བྱུགས་དགོངས་གནང་གི་ཡོད་ གང་ཡིན་ཟེར་ན་  
ལ་མེ་གཅིག་ལས་མེད་ ལ་མེ་དང་མིའི་བར་ལ་བར་མི་གཅིག་ལས་མེད་ སྐྱེ་རེད་  
ཟེར་ན་ཡི་བྱ་བ་ཞི་ཀ་ལྷ་བའི་མི་དེ་རེད་ ཡི་བྱས་སོ་སོ་རང་མི་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་བྱ་རིན་  
སྐུལ་བའི་དུས་ཚོད་བཟང་པོར་བབས་ནས་དབང་ཉ་གས་བསྐྱེད་པ་རེད།

ཡི་བྱ་ནི་དོན་དམ་པའི་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་སྒྲོབས་པ་པོ་ཞིག་ཡིན།

༼ སྐྱེ་ཚབ་ཚོའི་སྤྱད་ལས་༩ ༽ ༼ ༡༩ ༽ རང་ཁོང་མ་གཏོགས་གཞན་པ་ནས་ཐར་པ་ཐོབ་  
གྱི་མ་རེད་ གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཁོང་གི་མཚན་མ་གཏོགས་  
མཚན་གཞན་པ་ནས་མཁའ་འོག་གི་མི་ཚོ་ལ་གནང་ཡོད་མ་རེད།

གཤམ་གྱི་ཚིག་བཅད་དེ་རྣམས་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་ནས་གཟིགས་དགོས།

༼ ཉི་དུ་༩ ༽ ༼ ༡༡ ༽ ༼ ༩༧༧༽ ༼ ཞིབ་རི་བ་༩ ༽ ༼ ༡༩༡༧༽

༼ ༡༧ ༽ ༼ ༡༧༡༩ ༽ ༼ ༡༧༡༩ ༽ ༼ ༡༧༡༩ ༽ མིའི་ལུས་སུ་ཐེབས་པའི་ཡི་བྱ་ཁོང་ལ་  
མཚན་གཞན་ཚོས་ཚོགས་གྱི་འགོ་གཙོ་ གནའ་མ་དང་ཡོངས་བཞིན་པའི་རྒྱལ་པོ་སོགས་  
ཡང་ཟེར་ གསུང་རབ་ནང་ཁོང་ལ་མཚན་བསྟོད་བཟང་པོ་ཉི་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད་པ་དང་དེ་  
ཚོ་རེ་རེས་ཁོང་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་ཁྱད་ཚོས་སྤོགས་ཀུན་ལ་འབྲུབས་པ་

བྱེད་ དེ་རྣམ་གཞིན་སྐྱེས་དང་པ་ཞུ་མཁན་ཁྱེད་རང་དེར་བཞུགས་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་འཕགས་  
པ་གཅིག་རང་དེའི་སྐོར་ལ་དེ་ལས་མང་བ་ཤིས་ཉོག་ཡོང་རྒྱུའི་དམིགས་གསལ་གོ་སྐབས་  
གནང་བ་ཞིག་ཡིན།

**༥ ཡི་བྱ་ནི་སྐྱུར་དུ་སྐྱུ་གསོན་པོར་བཞེང་**

༼ཀོ་ལོ་ས་པ་། ༡༩༽ རང་བཟོད་ཚུལ་དེ་ ཡི་བྱ་སྐྱུ་དགོངས་པ་ནས་ཡར་བཞེང་པ་  
གཅིག་ལུ་ཅམ་གྱི་མཚོན་དོན་མ་ཡིན་པར་དེས་ཁོང་བསྐྱུར་དུ་སྐྱུ་གསོན་པོར་འགྱུར་བ་  
ཡིན་ ཁོང་ནི་མི་ཚེའི་འབྲུང་ཁྱེད་ས་ སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀར་གཏང་འཛིན་ཆ་  
ཚང་གནང་བྱུང་མཁན་གཅིག་རང་དེ་ཡིན་ དེའི་སྐོར་ཡོ་ཉ་ནམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་པའི་  
ལིངུ་༡༡ཚིག་གྲངས་༣༥།༣༤ནང་གསུངས་ཡོད།

ཡི་བྱས་གསུངས་པ་གཤིན་པོ་ཡང་སྐྱུར་གསོན་པོ་བཟོ་མཁན་དང་གསོན་པ་ཉིད་དེ་ང་ཡིན་  
སྐྱུས་ང་ལ་དད་པ་བྱེད་ན་གི་བའི་རྗེས་སྐྱུ་ཡང་སྐྱུར་གསོན་པོར་གནས་པ་དང་ཆེ་མཐའ་  
མིད་པ་ཐོབ་མཁན་དེས་ང་ལ་དད་པ་བྱས་ཅང་ནམ་ཡང་གི་གི་མ་རེད་ དེ་ལ་ཁྱེད་ཡིད་  
ཆེས་ཡོད་དམ་ དངོས་གནས་དེ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པའི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་ཞིག་རེད་  
ལ་གིན་དུ་བདེན་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

ཡི་བྱ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་འཕགས་པ་མ་ཟད་ཁོང་ནི་རང་གི་གང་གསུངས་པ་དེ་ཆ་ཚང་ཡིན་ ཁོང་  
སྐྱུ་དང་གང་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ནི་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་བཅངས་པའི་དད་པ་ནི་དངོས་བདེན་དང་  
ལྷ་སྟོན་ལ་བྱུག་པ་ཞིག་ཡིན།

**ཁོང་གི་མི་ཚེ་མནམ་སྐྱོད་**

དང་ཚོས་དེ་ལས་ཚད་མཐོ་བ་སྐྱོད་རྒྱུ་ཡིན་ བཟེ་བའི་དད་པ་ཞུ་མཁན་ང་ཚོས་ཡང་

དག་པའི་གཙོ་བོ་དང་སྐྱོབས་པ་པོ་ཁོང་ལ་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་  
 ཁ་ཚམས་བྱས་པ་ཞིག་མིན་ འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཁོང་གི་མི་ཚེའི་ནང་འདྲེལ་བ་ལྷགས་བྱས་ནས་  
 དངོས་ཡོད་དང་སྣང་སྟོན་ལ་ཐུག་པ་ཞིག་ཡིན་ ཡི་ཤུ་དང་ང་ཚོའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་  
 ནི་དངོས་བདེན་སྟོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་བསམ་ཚུལ་ཚམས་ཞིག་མིན་ དེ་ནི་མི་སྐྱེར་  
 སམ་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་དང་མ་ཟད་དུས་ཚོད་གཅིག་ལ་མི་སྐྱེར་མང་པོར་ཁོང་རང་  
 ཉིད་མཉམ་སྦྲེད་གནང་བྱུང་པའི་ཁྱད་ཚེས་ཀྱང་ལྷག་ཡོད་ དད་པ་ལྷན་པ་ཞིག་གྱི་འདོད་  
 པ་ལྟར་ཁོང་ནི་རྒྱན་དུ་ཁོམས་བྱུང་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
 ཁོང་ང་ཚོའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་བདེན་པ་ནམས་ལས་ཤེས་བྱུང་མ་ཟད་ཁོང་གི་  
 མི་ཚེ་མངོན་སུམ་དུ་ང་ཚོའི་སྦྱོད་ཚུལ་གྱི་ནང་དང་ང་ཚོའི་ལག་ལེན་གྱི་ནང་  
 ང་ཚོའི་ནམ་འགྲུར་གྱི་ནང་དང་ ང་ཚོའི་འདྲེལ་མཛད་ས་ དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་ཚིག་གི་  
 ནང་སྐྱབས་སུ་རྒྱུད་བརྟེན་བྱེད་དགོས།  
 ཁྱོད་རང་ཁོང་གི་རྗེས་འདུག་ཞིག་ཆག་པ་ནས་ཡི་ཤུ་ཡིས་ཁྱོད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་ཕྱག་  
 ལས་གནང་བཞིན་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་འབྱེན་ཡོང་ ད་ཆ་ངས་ཁྱོད་རང་སྦྲོན་གྱི་བསམ་  
 བཞིན་པའི་མི་ཚོ་ནང་སྤྱིར་འབྲེལ་ཤེད་དང་གཡོ་སྐྱོད་སོགས་ལས་སྤྱང་བསམ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་  
 དད་པ་དང་ལྷན་པའི་མི་ཚོ་གསར་པ་དེའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོབས་བྱུགས་ཐོག་ནས་འཚོ་  
 གནས་བྱེད་དགོས་ ལས་གྱི་སྐྱེད་ཁོང་གི་སྐོག་མེད་པར་རང་གི་འཚོ་བཞིན་ཡོད་  
 བསམ་པའི་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་བསམ་སྟོན་དེ་ནས་འགོ་གསུང་བྱེད་དགོས།  
 ཐོག་མར་ཁྱོད་རང་ཡི་ཤུ་དུང་དུ་དད་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བ་བཞིན་ད་ཆ་ཡང་དད་པའི་ཐོག་  
 ནས་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འགོ་དགོས།

དད་པ་ཟེར་བ་ནི་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་ལྷ་བ་ལས་སྐྱུག་པ་ཡིན། དེའི་དོན་ནི་ཁོང་ལ་རེ་བ་  
བཅོམ་པ་ ཁོང་གི་སྤྲིང་དུ་ཡོད་ཚད་སློབ་གཏད་བྱེད་པ་ཡིན།

དེར་ལས་སྐྱུ་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་འང་དངོས་སུ་སྤྲིང་ཚན་སྤྲིང་སྐབས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་  
ཁྱོད་ཉ་ནས་ཉ། ༥ ། རང་ཡི་ཤུས་གསུངས་པ་ང་མེད་ན་ཁྱེད་ཚོས་གང་ཡང་མི་རུས་  
ཟེར།

ཁྱོད་མི་ལོ་བེ་པ་༩ ། ༡༩ ། རང་སྐྱུ་ཞབས་སློལ་གྱིས་གསུངས་པ་ཁོང་གི་སྤྲོ་བས་ཤུགས་  
བརྒྱད་ནས་ངས་ཚང་མ་བྱེད་བྱུབ་ཟེར།

ཁྱོད་ག་ལད་ཡ་པ་༩ ། ༣༠ ། རང་ཞེས་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ཡི་ཤུ་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་  
བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་རེ་བ་ཆ་ཚང་ཁོང་ལ་གཙོ་བོ་དགོས་ དེ་འདྲ་བུས་ན་ཁོང་གི་  
མི་ཆེ་དང་སྤོངས་ཤུགས་ང་ཚོའི་སྤྲོད་ཚུལ་དང་བྱེད་སློབ་ཁག་ནང་བཏང་ཡོང་ཞེས་སྐྱུ་ཞབས་  
སློལ་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་ཡོད།

**ཡི་ཤུ་ནི་ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ཡིན།**

ང་ཚོའི་ཡོངས་རྫོགས་ཡི་ཤུ་ལ་མགོ་འགྲུར་དགོས་བཀའ་གནང་དོན་ནི་ཁོང་གི་མི་ཆེ་ང་  
ཚོའི་ནང་དུ་ཕེབས་སྐྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཁོང་ནི་ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་ཁོང་  
ངོས་འཛིན་དང་གསུང་ལ་དངས་ལེན་བྱེད་དགོས། ཡི་ཤུ་ང་ཚོ་དང་གཏན་དུ་བཞུགས་  
ཡོད་ལ་བུམས་བརྩེ་ བཀའ་དྲིན་ འགན་དབང་སྤྲོད་མཁུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་  
ཉལ་དུ་བཞུགས་བྱེད་དགོས།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཁྱོད་རང་གི་སེམས་ནང་ཕེབས་ནས་གོ་རྒྱ་ཚོར་རྒྱ་མེད་པར་རྒྱལ་ནས་བཞུགས་  
སྐྱུའི་དོན་དུ་མིན། ཁོང་གི་མི་ཆེ་ཁྱོད་རང་ནང་མངོན་པར་གནང་རྒྱུ་ཡིན།

དེ་ལྟར་སོང་ཙང་བྱེད་རང་གི་མི་ཚེའི་བྱ་ཞག་དང་ཁ་སྤོགས་གང་དུ་ལང་ཁོང་སེབས་རྒྱུར་  
ཚོགས་མཆན་ཡོད་དགོས། ཁོང་གིས་ལམ་ལ་ལྷ་ཚུགས་མི་བྱེད་ལ་ཁོང་བཙན་དབང་གཙན་  
ཞིག་དུ་ལང་མི་འགྱུར་ ཁོང་བྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་དགའ་སྦྱིད་དང་ཞི་བདེ་ བག་སེབས་ ཡོན་  
ཏན་ ལྷོ་བས་ལྷགས་སོགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན།

ཁོང་གི་ང་ཚོ་འབྲན་གཡོག་ལ་འགྱུར་འདོད་མེད་ ང་ཚོར་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་  
པའི་རང་དབང་ཐོབ་འདོད་ཡོད་ དམ་པའི་མི་ཚེའི་རང་དབང་ཞིག་གནང་བ་ལ་ཟད་  
ཁོང་གི་བདེན་པའི་གཟེ་བཟིན་ཀྱི་དགོས་པ་གཅིག་དེ་ང་ཚོའི་ནང་ཆ་ཚང་བ་གནང་རྒྱ་དེ་  
ཡིན།

ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ངེས་པར་དུ་གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་ཐམས་ཅད་རྩིས་འབྲུལ་ཞུ་དགོས་པ་དང་དེ་  
ཡང་རང་ཉིད་སྐར་དང་ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ ང་ཚོའི་རྣམ་ལྷགས་ ང་ཚོའི་བྱམས་བརྩེ་  
ང་ཚོའི་ཐོན་ཁུངས་ཚང་མ་ཁོང་ལ་འབྲུལ་དགོས་ དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོང་གི་མི་ཚེ་ང་ཚོ་  
བརྒྱད་ནས་འཚོ་གནས་ཡོང་བྱུབ།

༼ རོ་མ་པ་༡༣ ། ༡༣ ༽ ནང་བྱས་ཙང་སྤྱན་ཟླ་ཚོ་ ངས་ལ་སྐེ་ཡི་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་རྩིས་  
ནས་བྱེད་ཚོ་ལ་སྤྱལ་སྤོང་བཏང་གི་ཡིན། སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་གསོན་པོ་ལ་སྐེ་བྱམས་  
མཉེས་པོ་གནང་བའི་དམ་པའི་དམར་མཚོད་ནང་བཞིན་སྤུལ་དང་དེ་ནི་སོ་སོའི་སེམས་  
གཏོང་ནས་དད་གུས་ཞུ་བའི་བྱ་བ་རེད། ལ་སྐེ་ཡི་བྱམས་དགོངས་བཟང་པོ་དང་ཡིད་  
དུ་ལོང་བ་ཡང་དགའ་བ་དེ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྟ་བུས་ནས་གཏན་འཁེལ་ཤེས་པའི་ཚེད་དུ་འཛིག་  
ཉེན་ལ་ཆགས་པའི་བསམ་སློབ་ནང་བཞིན་མ་གཏོང་ བྱེད་ཀྱི་བསམ་སློབ་གསར་བ་བཟོ་  
གནང་བའི་ཐོག་ནས་མི་གསར་བ་ཆགས་དགོས།

**ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་འབྲེལ་ལམ་དེ་རྩ་བ་རྩུགས་དགོས་**

ན་གཞོན་དང་པ་ལྷ་མཁན་གྲིང་རང་ མཐའ་མེད་པ་གཅིག་རང་དེས་གྲོད་རང་ཡིད་དབང་  
འཕྲོག་དགོས་པའི་འབྲེལ་ལམ་ནང་འབྲེལ་ཡོང་བ་ཡིན་པས་གྲོད་རང་ལ་ཁོང་གི་མི་ཚེ་  
དང་དམིགས་ཡུལ་སྐོར་ལ་ཉམས་སྲོད་མང་པོ་ཐོབ་ཐུབ་ གྲོད་རང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་  
ལག་ཏུ་དེར་གྲུབ་གསོད་བྱེད་རྒྱ་མེད་ རང་གི་གཙོ་བོ་ལ་སེམས་དབྱས་ནས་དགའ་  
བཞེན་བྱེད་དགོས་པ་སྦྱོང་དགོས་ རྒྱན་དུ་ཁོང་གི་བཀའ་ལ་དངས་ལེན་དང་ཁོང་གི་  
ཉེ་འགྲམ་དུ་གོམ་ཁ་སྤོས་ན་རང་གི་མི་ཚེ་ཁོང་དང་ཁོང་གི་མི་ཚེ་རང་ལ་འགྲུར་འགྲོ།  
༼ མི་ལོ་པེ་པ་༩ ༡༤ ༡༦ ༡༧ ༡༨ ༡༩ རང་གི་ཚོག་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་  
གཟེགས་ ༽ རམ་མཁའི་ཞིང་ཁམས་དང་ས་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བྲིམ་ཚང་གི་མི་ཡོངས་  
རྫོགས་ལ་རུས་མིང་གནང་བའི་ཡབ་ཚེན་ལ་མེ་ཡི་མདུན་ལ་ངས་བྱས་མོ་ས་ལ་བརྩུགས་  
ནས་སློན་ལམ་འདི་རྒྱབ་གྱི་ཡིན་ དད་པའི་ཐོག་ནས་གྲིང་ཚོའི་སེམས་ནང་མ་ཤི་ཀའི་  
བཞུགས་གནས་བཞེངས་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ ཁོང་གི་གཟེ་བུ་གྱི་ཚོར་སྐལ་ལ་ཉེན་ནས་  
ཁོང་གི་བྱུགས་ཉིད་རྒྱད་ནས་མཐུ་སྟོབས་གྱི་ཐོག་ནས་གྲིང་ཚོའི་སེམས་གྱི་སྟོབས་བྱུགས་  
བཏན་པོར་གནང་བར་ཤོག ཡ་མེ་ལ་ཡོངས་རྫོགས་ཁེངས་པ་ནང་བཞེན་གྲིང་ཚོ་ལ་  
ཁེངས་བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ གྲིང་ཚོས་མ་ཤི་ཀའི་བྱུགས་སེམས་ལ་རྩ་བ་བརྩུགས་པ་དང་  
མང་གཞི་གཏིང་ནས་དམ་པའི་མི་ཚང་མ་དང་མཉམ་དུ་བྱུགས་སེམས་གཚོད་གྱི་ཞིང་  
ག་ཚེན་པོ་དང་རིང་པོ་ གཏིང་ཟབ་པོ་ མཐོ་པོ་ཡིན་པར་གོ་བ་ལེན་བྱུང་བ་དང་བསམ་  
ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བྱུགས་སེམས་དེ་ཉ་གོ་བྱུང་བའི་རུས་པ་ཐོབ་པར་ཤོག།



**གཤམ་གྱི་རྫི་བར་ལན་འདེབས་དགོས་**

- ༡ ཡི་བྱ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་དང་བ་ལྷ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་ཀྱི་ཡོད་དམ  
 ..... རྒྱ་ལང་ཡ་བ་༤ ༄།
- ༢ ཁོང་དང་བ་ལྷ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཐེབས་པ་ནས་རྟག་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་དམ་  
 ..... རྒྱ་ལང་ཐ་༣༤ ༣༠ ཞིབ་རི་བ་༡༩ ༥།
- ༣ མ་ཤི་ཀ་ང་ཚོའི་ནང་དུ་བཞུགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་  
 ཀ་..... རྒྱ་ལོ་ས་བ་༡ ༡༤།  
 ཁ་..... རྒྱ་ཐེ་ས་ལོ་ནི་ཀེ་བ་༥ ༣༩།  
 ག་..... རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡༥ ༡༦།  
 ང་..... རྒྱ་ཞི་ཐེ་སུ་བ་༣ ༣༡༣༣།
- ༤ ཡི་བྱ་ཡབ་དང་ཡི་བྱ་སྲས་གཉིས་སུ་རྒྱན་པ་ཡིན་ནམ་ .....  
 ..... རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡ ༡༣ ༡༤ ༣༡༡།
- ༥ ཚོས་ལུགས་གཞན་གྱི་བསྟོན་པ་རྣམས་ལས་ཡི་བྱ་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་  
 ཀ་..... རྒྱ་འཁོ་རིན་བུ་བ་༡༥ ༩།  
 ཁ་..... རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡༥ ༤།  
 ག་..... རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡༤ ༦།  
 ང་..... རྒྱ་སྐྱ་ཚབ་ཚོའི་ཕྱག་ལས་༤ ༡༠༡༣།

༦ གལ་ཏེ་ཡི་ཤུང་ཚོའི་མི་ཚོ་དང་གཙོ་བོ་ཡིན་ན་ང་ཚོའི་ལས་འགན་གང་དང་གང་  
ཡིན་ནམ་

ཀ་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༣༤ རྟེན

ཁ་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༥ རྟེན

ག་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༡༧ རྟེན

ང་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༡༣༡ རྟེན

ཅ་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༤༧ རྟེན

ཆ་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༡༡༡ རྟེན

ཇ་..... རྒྱ་མཚན་གྱི་ ༡༡ རྟེན

**སྤྱི་ཚན་གྲ་པ་**

**དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ནི་བྲིད་གྱི་ནང་དྲག་དུ་བཞུགས་པའི་**

**ལམ་གྱི་བཏན་གྲོགས་ཡིན།**

འགྲུར་བ་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ཡི་བྲུ་ཁོང་གི་ཞལ་བཞེད་ནི་རང་གི་མི་མང་རྣམས་ལ་དམ་པའི་  
བྱུགས་ཉིད་གནང་ཡོང།

༼ཡོ་ཏཱ་ནན་༡༩ ༡༥༡༡༽ ནང་དེ་ནས་ངས་ཡབ་ཚེན་ལ་ཞུས་ཙམ་ ཁོང་ནི་བྲིད་  
ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་ནས་ཕྱག་རོགས་གནང་གི་རེད། ཁོང་ནི་བདེན་པའི་བྱུགས་  
ཉིད་རེད། འདྲི་བཞུགས་འདིའི་མི་ཚོས་བྱུགས་ཉིད་དེ་མ་མཐོང་པ་མ་ཟད་དོ་ཡང་མ་ཤེས་  
ཙམ་ཐོབ་བྱུག་གྱི་མ་རེད། བྱུགས་ཉིད་དེ་བྲིད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཞུགས་པ་མ་ཟད་བྲིད་  
ཚོའི་སེམས་ནང་བཞུགས་ཙམ་ བྲིད་ཚོས་ཁོང་དོ་ཤེས་གྱི་རེད།

༼ཡོ་ཏཱ་ནན་༡༥ ༡༥༡༢༽ ནང་ཡིན་ནའང་ ངས་ཡབ་ཚེན་གྱི་མདུན་ནས་བཏང་བའི་  
ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན་བྲིད་ཚོའི་སར་ཕེབས་དུས་ ཁོང་གིས་ངའི་དཔང་པོ་མཚན་  
པར་འགྲུར་བའི་བདེན་པའི་བྱུགས་ཉིད་རེད།

༼ཡོ་ཏཱ་ནན་ ༡༥ ༡༡༡༣༽ ནང་ཡིན་ནའི་བདེན་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཕེབས་དུས་ ཁོང་  
གིས་བྲིད་ཚོ་བདེན་པ་ཡོངས་གྱི་ནང་འབྲིད་གནང་གི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ཁོང་  
གིས་རང་གི་དབང་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཡང་མ་གསུངས་པ་ཁོང་གིས་གསལ་པ་དེ་གསུངས་  
པ་དང་མ་འོངས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་བྲིད་ཚོར་གསལ་པོར་བསྟན་གྱི་ཡིན།

གཙོ་བོ་ཞེས་པ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལ་གོ་དགོས་ དེ་ལ་བདེ་བ་སྦྱིན་མཁན་ཡང་ན་  
རྒྱན་དུ་རོགས་བྱེད་མཁན་གཅིག་རང་དེ་ཡིན། བྲིད་རང་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟོན་གྱི་

སྐབས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སློབ་གསོ་དང་དེའི་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་སློར་ལ་མང་པོ་  
ཤེས་ཐུབ་ དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ང་ཚོའི་ནང་བཞུགས་ནས་རྟལ་ཏུ་རོགས་རམ་གནང་  
ཡོང་ཞེས་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིས་གསུངས་ཡོད་ དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་སུ་ཡིན་པ་དང་དེས་  
ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གང་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་སོགས་གསལ་པོ་རྟོག་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ལས་  
ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

### དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ནི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན།

དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་སྟོབས་བྱུགས་གཅིག་རང་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་གསུང་རབ་ལ་ལོག་འགྲེལ་  
ཞིག་ཡིན། དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ནི་ཡ་སྟེ་ཡི་སྟོབས་བྱུགས་དངོས་ཡིན་པ་དང་ཁོང་མཉམ་  
དུ་མཐའ་མེད་པའི་འཆར་གཞི་འགྲུབ་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས་དངོས་མེད་ཀྱི་རྣམ་བཤུགས་  
ཞིག་མིན། དེ་ཡང་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་དང་སྲས་འདྲ་བ་ཁོང་གི་གསལ་བ་  
དང་གཟིགས་པ་ བརྟེ་བ་ ལྷོང་ཚོར་ཐམས་ཅད་མཁྲིན་པའི་ལམ་སྟོན་དང་བུམས་པ་  
སོགས་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཁོང་འཛམ་གླིང་སྤང་འགོ་བའི་དོན་དུ་བྱི་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་  
གི་དོ་བོར་ཐེབས་གནང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ནི་སྤྱི་འཆི་བུལ་བའི་སྲས་ཞིག་ཡིན། ཐུགས་  
ཉིད་ཀྱི་ཐུག་ལས་ནང་ཡི་བྱ་ཡི་སློབ་འབྲིད་ལུང་འདྲན་གནང་གི་ཡོད།

༼ཡོ་ཏཱ་ནན་༡༧ ་༡༩༽ རང་ཡིན་ནའི་ཡབ་ཆེན་གྱིས་ངའི་མིང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏང་  
བའི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཡིན་པའི་ཐུག་རོགས་གནང་མཁལ་དེས་བྱིད་ཚོར་ཚང་མ་སློབ་  
གནང་བ་དང་ངས་བཤད་པ་ཚང་མ་དྲན་གསོ་གནང་གི་རེད།

ཡི་བྱ་ནི་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་དང་གཙོ་བོ་དང་རོགས་བྱེད་མཁལ་ཞིག་ཡིན།

དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ཡང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གྱི་ཕྱུག་ལས་གང་གནང་བར་སློན་ལམ་  
ལྷ་ཡི་ཡོད་ ཁོང་སློབ་འབྲིད་གནང་བ་དང་ཁོང་སློབ་ལམ་གནང་གི་རེད།

**དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ནི་མཐའ་མེད་པའི་ཡབ་གྱི་བྱུགས་ཉིད་ཡིན།**

རྗེར་བཏང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གྱི་འདྲིམས་ཐབས་མེད་པ་གསུམ་གྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཡིན་  
པ་ཁྲུངས་གདུགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་

དེ་ལ་མཚོག་གསུམ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པ་ཟེར་ ཡང་དེས་ཁོང་ཡབ་དང་སྲས་གཉིས་  
ལས་གཤམ་ཆེ་ཚུང་དང་མཐོ་དམན་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡང་མིན་ ཁོང་ནི་ཡབ་དང་སྲས་གཉིས་  
ལྟར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཁོང་ལ་འང་མཚན་མི་འདྲ་བ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་  
ནས་ཡ་མེད་པའི་བྱུགས་ཉིད་ མ་གྱི་ཀའི་བྱུགས་ཉིད་ཡང་ཟེར།

མི་ཁག་ཅིག་གིས་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ནི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡུམ་ཡིན་པས་  
མོ་ ཞེས་འབྲེལ་སྒྲོར་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་འབྲིད་ཚོར་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་

ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་མཁྲུན་རྟོག་ཡོང་བ་ལ་ང་ཚོས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཁོང་  
ཞེས་པ་མིའི་བསམ་སློབ་ནང་འདྲུག་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་སྤོང་དགོས་

མིའི་བསམ་སློབ་ཐོག་ནས་བསྐྱུན་པའི་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་ཟེར་བ་མར་མགྲོགས་པོ་ཟག་ཡོང་  
བྱས་ཅོད་སློབ་འཆར་སྤང་ནམས་བདེན་པ་མིན་ ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ནམ་མཁའ་བཞུགས་  
པའི་ཡབ་ཁོང་གི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་ཁོང་གི་སློབ་ལ་གང་ཁྲུབ་བསྐྱུགས་གནང་ཡོད་  
པ་དེར་མཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་ སེམས་ལ་བྲན་དགོས་པ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་  
ཡབ་ཁོང་ནི་མཁྲུན་སློབས་སོགས་ཤིན་ཏུ་ཆུ་ཆེ་བས་ཁོང་ཡོངས་སུ་རྟོག་པར་བྱེད་པར་  
ང་ཚོར་མཐའ་མེད་པའི་དུས་ཞིག་དགོས་པ་སྲིད།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་ཡ་མེ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་ཡབ་དང་ཡེ་ཤུ་ནི་མཐའ་མེད་པའི་སྲས་  
 དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ནི་མཐའ་མེད་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཡིན་ཟེར་ ང་ཚོས་དེ་ཚོ་ངེས་པར་  
 དུ་མཁས་ལེན་ཞུ་དགོས་ལ་ཤིན་ཏུ་གོང་དུ་བཀུར་དགོས་པ་ཡིན་ ཡང་ན་དབྱེ་བ་ཕྱིན་  
 ཐབས་མེད་པ་གསུམ་དེ་རྣམས་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་གཅིག་རང་ཡིན།  
 ལམ་དེར་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཉིན་གཅིག་གོ་དོན་ལོག་པ་མང་པོ་སེམས་ནང་འཆར་ཡོང་  
 དཔེར་ན་ མཐའ་མེད་པ་གཅིག་རང་གཅིག་དེ་ཡབ་ཡིན།  
 ཡང་ན་ཡབ་དང་སྲས་གཉིས་ཡ་མེ་ཡིན་པ་ལས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་མིན་ཟེར་བ་ཤིན་  
 ཏུ་ཉིན་ཚེས་ཆེ་བའི་བསམ་ཚུལ་ནི་མཐའ་མེད་པ་གསུམ་ཡོད་ཟེར་བ་དང་ཡང་ཉིན་ཚེས་  
 ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་ནི་ཡེ་ཤུ་ཡི་སློབ་འཁྲིད་ནང་ཆོ་མཐའ་མེད་པ་གཅིག་ལས་གསུམ་མེད་  
 དེ་ནི་ཡེ་ཤུ་གཅིག་སུ་ཡིན་ དེས་ཡབ་ནི་ཡེ་ཤུ་དང་སྲས་ནི་ཡེ་ཤུ་མ་ཟེན་དམ་པའི་ཐུགས་  
 ཉིད་ཡང་ཡེ་ཤུ་ཡིན་ཟེར་ དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཡེ་ཤུ་གཅིག་རང་གཅིག་ཡོད་ སློབ་འཁྲིད་  
 དེས་གོང་ན་བཞུགས་པ་ཁོང་གི་སློབ་ལ་གོ་བདེ་བོའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་སྐྱོན་ཐབས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འོན་ཀྱང་ལུང་བསྟན་ཚིག་དེ་མགྲོགས་པོ་མར་སྦྱང་བ་དང་ཤིན་ཏུ་མགོ་རྩོག་  
 པོ་ཞིག་ཡིན།  
 མཐའ་མེད་པ་གཅིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་སྐྱོན་ཐབས་བྱས་ནས་ཏེ་ཅང་ཐལ་ཆེ་བ་དེ་ཚོ་ཡོང་  
 གི་ཡོད་ འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་མིའི་རྒྱ་མཚན་དོག་ཅམ་དེས་འདོད་སློ་ཆ་ཆང་ཁིངས་པ་ཞིག་  
 ཡོང་མི་ཐུབ་ དེ་ལས་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་གི་ཚིག་བཅད་ཁག་ཅིག་གི་བྱིད་ཀྱི་བསམ་  
 ཚོར་རོགས་འདེགས་བྱེད་ཐུབ་ ཡིན་ནའང་དེ་དག་བེད་སྡོད་ནོར་བ་བཏང་བ་ཡིན་ན་  
 གསུང་རབ་གཞན་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད་ སྲས་དང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཚང་

མ་ཡབ་ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས་ཁོང་གི་ཁྲད་ཚོས་དང་འཛིན་སྐྱོད་ནམས་མཉམ་སྦྱོད་  
 བྱེད་དགོས་ དེ་ཚོ་གསུམ་པོས་མཚན་ཡལ་ཞེས་པ་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
 ཡལ་ང་ཚོ་ཡབ་ ཡལ་བྱ་སྲས་ ཡལ་གི་དམ་པ་ ཡེ་བྱ་ཡལ་ཟེར་བ་ཡལ་ལ་གོ་  
 བྱ་ཟེར་བ་ནི་ཚེ་སྤོག་སྤོག་པ་ ཡེ་བྱ་ཟེར་ན་ཡ་མེ་དང་ཚེ་སྤོག་སྤོག་པ་དམ་པའི་  
 གསུང་རབ་ནང་གང་གསུངས་པ་དེར་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་མཁས་ལེན་ལྷུ་དགོས་ལ་ཡབ་  
 དང་སྲས་ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཁག་གསུམ་པོ་ནམས་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་པའི་འཛིགས་  
 ཐབས་མེད་པ་གཅིག་རང་དེ་ཡིན་ ང་ཚོས་སྲས་ཀྱི་ཡབ་ཚེན་ལ་བཀའ་ཕོལ་གནང་བ་  
 མངལ་དུས་ཡེ་བྱ་ཡིས་གསུངས་པའི་སྐྱབས་གཏམ་

རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡༤༧ ་ སྲས་ང་མཐོང་བའི་ཚེ་དེས་ཡབ་ཀྱང་མངལ་ཡོད་ཞེས་པ་དེར་ང་  
 ཚོས་མཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་ ཚིག་གི་བརྗོད་པའི་ནང་དབྱེ་བ་ལས་གཞན་གསུམ་གཅིག་  
 དུ་བསྐྱེད་པ་དེ་ཞིན་དུ་ཉེ་བོར་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པས་ང་ཚོས་དེ་ནམས་ཁ་ཁལ་མི་བྱུབ།  
 རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༡༥ ་ ༡ ་ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དད་བྱས་ལྷུ་དགོས་  
 རེད་དམ་ཟེར་བའི་བྱི་བ་དེ་ཡང་ཡང་སྐྱབས་ཡོད།

རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་༤ ་ ༡༩ ་ རང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཡེ་བྱ་ལ་ཚེ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལས་  
 རང་ཉིད་ལ་མི་བྱེད་ ཡེ་བྱ་ནི་དད་པ་ལྷུ་སའི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།  
 གཞན་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཡབ་ཚེན་ལ་མེ་གཅིག་ཤུར་དད་པ་དང་སྦྱོན་  
 ལམ་ལྷུ་དགོས།

རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་ ༡༤༧ ་ ཨེ་མེ་སྲུ་པར་༤༡༡ ་ ཡོ་ཏ་ནན་༡༥༡༧ ་  
 སྲས་བརྐྱད་ནས་ཡབ་དུང་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ཞེས་ང་ཚོར་བཀའ་གནང་བ་ནི་བདེན་པ་ཡིན་





བྱིད་ཀྱིས་རང་གི་གཙོ་བོ་ཡ་མེ་གཅིག་ཏུ་ལ་ཐུག་འཚེལ་བ་དང་དད་གུས་ལུ་དགོས།  
ང་ཚོས་བརྗོད་བྱུང་བ་ནི་གཅིག་ཡང་ན་གཉིས་ཡང་ན་གསུམ་ཟེར་བྱི་བྲག་ཏུ་དད་མོད་ལུ་  
ཡི་མེད་པར་ཁོང་གི་མངའ་དབང་དུ་བསྐྱུས་པའི་སྐྱེ་འཆི་བུ་ལ་བ་གཅིག་རང་ཁོང་ཡིན་  
དུས་རྟག་ཏུ་སེམས་ལ་ངེས་དགོས་པ་ནི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོར་རྟག་ཏུ་བདེ་བ་  
དང་རོགས་རམ་གནང་ཡོང་། ཁོང་ནི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པ་དང་བཟང་པོ་  
ཡ་མེ་ཡི་བྱུགས་པའི་བྱུགས་ཉིད་ང་ཚོའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད།

༼རོ་མ་པ་༤༡༡༽ རང་མ་ཤི་ཀ་གཤིན་པོ་ནས་གསོན་པོར་བཟོས་གནང་མཁན་གྱི་བྱུགས་  
ཉིད་དེ་བྱིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བཞུགས་ཡོད་མ་ཤི་ཀ་གཤིན་པོ་གསོན་པོ་བཟོས་གནང་མཁན་  
རང་གི་བྱུགས་ཉིད་བྱིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བཞུགས་པ་རྒྱུད་ནས་བྱིད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་ཡང་གསོན་  
པོ་བཟོ་གནང་གི་རེད།

༼༡༧༽ རང་བྱིད་ཚོའི་གཟུགས་པོ་ནི་ཡ་མེ་ཡིས་བྱིད་ཚོ་ལ་གནང་  
ནས་བྱིད་ཚོའི་སེམས་ནང་བཞུགས་པའི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་མཚོན་ཁང་དེ་ཡིན་པ་  
ཤེས་གྱི་མི་འདུག་གམ།

༼༡༧༽ རང་ང་ཚོ་ལ་ཁོང་གི་ཐུག་དམ་སྐྱོན་པ་དང་མ་  
འོངས་པར་ཐོབ་རྒྱུའི་གན་རྒྱ་བཞག་པའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཁོང་གི་བྱུགས་ཉིད་  
ལ་འགྲུར་རྟེན་གནང་བ་རེད་ དེ་རང་སྐྱུབ་པའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོ་གསྐྱིག་གནང་བའི་ཡ་མེ་  
ཡིས་མ་འོངས་པ་ཐོབ་རྒྱུའི་གན་རྒྱུའི་འགྲུར་རྟེན་ནང་བཞུགས་ཁོང་གི་བྱུགས་ཉིད་ང་ཚོ་ལ་  
གནང་བྱུང་།

༼༡༧༽ རང་ཁོང་གི་བཀའ་བྲིམས་སྲུང་མཁན་དེས་ཁོང་ལ་རྟེན་ནས་

གནས་པ་དང་མི་དེའི་སེམས་ནང་ཁོང་ཡང་བཞུགས་ཡོད་ ཁོང་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་  
བཞུགས་པའི་རྟགས་གང་ཡོད་ཟེར་ན་ང་ཚོ་ལ་གནང་བའི་དམ་པའི་བྱ་གསུང་ཉིད་དེ་རེད།

**དམ་པའི་བྱ་གསུང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་ལས་**

༼ཞལ་ཆད་རྩེད་པ་ ༡༡༩༽ དམ་པའི་བྱ་གསུང་ཉིད་ནི་ཡ་ཟེ་ཡི་ཆར་གཞི་ཚང་མ་ལས་  
སྣོང་ཡོང་དུ་འབྱུག་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པས་ཁོང་གི་ཚང་མ་བཀོད་གནང་བ་རེད།

༼༣༩༽ མོ་ཐེ་ལུ་༣༡༧༽ རང་ཁོང་གིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་འབྱི་རྒྱའི་སྣོ་སྟོབས་གནང་  
བ་རེད།

༼༣༠༽ རྩེད་ཚོས་གཙོ་བོ་ལ་འདི་ཉ་མོ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་  
གསུང་རབ་ནང་གི་ལུང་བསྟན་གཅིག་ཡང་མིའི་བསམ་སྣོ་ནས་བྱུང་པ་མ་རེད།

གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལུང་བསྟན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་མིའི་བསམ་སྣོ་ཙམ་ནས་མ་རེད་  
དམ་པའི་བྱ་གསུང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱལ་སྣོང་བཏང་ནས་མི་ཚོས་ཡ་ཟེ་ཡི་ལུང་བསྟན་བཅའ་བེད།

༼ཡོ་ཉ་ན་མན་༡༤༡༽ རང་ཁོང་ལེབས་དུས་ ཁོང་གི་འདིག་རྟོན་ལ་སྲིག་པ་དང་ནམ་  
པར་དག་པ་དང་བཀའ་ཆད་བཏང་བའི་སྣོར་གསལ་པོར་བསྟན་གྱི་རེད།

༼ཡོ་ཉ་ན་མན་༡༤༢༽ རང་ཁོང་ཁོངས་ཡོད་པ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་བྱ་གསུང་རྩེད་སྣང་  
ལ་བྱ་གསུང་རྩེ་ཐོབ་པ་རེད་ བཀའ་དེ་མི་ལུས་ལ་གྱུར་ནས་ང་ཚོའི་དཀྱིལ་ལ་གནས་སྐབས་  
གནས་ནས་ང་ཚོས་ཁོང་གི་གཟི་བརྗིད་མཐོང་བུང་ ཡབ་ཆེན་ནས་བྱུང་བའི་སྐྱུ་གཅིག་  
པོ་བྱ་གསུང་རྩེ་དང་བདེན་པ་ཁོངས་ཡོད་པའི་གཟི་བརྗིད་རེད།

༼ཡོ་ཉ་ན་མན་༡ ༥༡༽ རང་ངའི་བཙུང་བའི་སྐྱུ་ཟླ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ངོ་མ་ཤེས་པའི་སྐྱུ་  
ཟླ་དེ་ཚོ་ལ་ཞབས་ཞུ་བྱེད་པ་ཚང་མ་ལྟོག་བསམ་ནམ་དག་རེད་ ཁོ་ཚོས་ཚོས་ཚོགས་

གྱི་མདུན་ལ་བྱིད་གྱི་བྱམས་སེམས་གྱི་སྐྱོར་བཤད་པ་རེད་ ཡ་མེ་ལ་སྤུལ་དགོས་པ་ནང་  
བཞེན་བྱིད་གྱིས་ཁོ་ཚོ་ལམ་ལ་སྐྱེལ་རོགས་བྱིད་ན་ཡག་པོ་རེད་  
གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ཁོ་ཚོ་ཁོང་གི་མཚན་གྱི་ཆེད་དུ་ལམ་ལ་འགོ་དུས་ང་ཚོའི་ཚོས་སྲི་པ་  
ཚོའི་ས་ནང་གང་ཡང་ལེན་གྱི་མེད་ཅང་།

༼ ཉམ་ས་ལོ་ནི་གེ་པ་ལ ༡༣༡༣༩ ༽ རང་ཞི་བདེའི་ཡ་མེ་གིས་བྱིད་ཚོ་དམ་པ་བཟོ་གནང་  
བ་མཐར་སྲིན་པ་སྐྱབ་པར་ཤོག བྱིད་ཚོའི་སེམས་ཉིད་དང་སེམས་ གཟུགས་པོ་གསུམ་  
ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་མ་ཤི་ཀ་ཡང་སྐྱར་ཕེབས་དུས་ སྐྱོན་མེད་པར་སྐྱབ་པར་ཤོག བྱིད་  
ཚོ་བསྐྱོས་གནང་བའི་ཡ་མེ་ཞལ་ཆད་དང་མ་འགལ་མཁན་ཡིན་ཅང་དེ་ནང་བཞེན་སྐྱབ་  
གནང་གི་རེད།

༼ ཉམ་ཉུས་༡༣༡ ༽ རང་ཡབ་ཆེན་མཚོག་གི་སྲོན་མཁུན་པ་ནང་བཞེན་ བྱིད་ཚོ་ཡི་  
བྱ་མ་ཤི་ཀའི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་ཁོང་གི་སྐྱུ་བྲག་གི་ཁྲུས་གསོལ་གནང་བའི་ཆེད་དུ་དམ་  
པའི་བྱུགས་ཉིད་གྱི་དམ་པའི་མི་བཟོས་གནང་གི་ཡོད་ བྱིད་ཚོ་ལ་བྱུགས་རྗེ་དང་ཞི་བདེ་  
འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བར་ཤོག།

༼ རོ་མ་པར་༡༣༢ ༽ རང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གྱིས་ང་ཚོའི་སེམས་དང་མཉམ་འབྲེལ་  
བྱས་ནས་ང་ཚོ་ཡ་མེ་ཡི་སྐྱས་ཡིན་པའི་དཔང་རྟགས་གནང་གི་རེད།

༼ སྐྱུ་ཚབ་ཚོའི་བྲག་ལས་༡༣༣ ༽ རང་ཡིན་ནའི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་བྱིད་ཚོ་ལ་བབས་  
ནས་དབང་ཐོབ་དུས་ ཡི་རུ་ཤ་ལེམ་དང་རྗེའུ་རིགས་གྱི་ལུང་པ་ཚང་མ་  
ས་མར་ཡའི་ལུང་པ་དང་འཇམ་གྲིང་གི་མཐའ་མཚམས་བར་དུ་ངའི་དཔང་མི་བྱིད་དགོས།

༼ རོ་མ་པར་༡༣༤ ༽ རང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གྱིས་དམ་པའི་མོ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡ་མེ་ཡི་

ཐུགས་དགོངས་དང་མཐུན་པོའི་ལུ་བ་སྐྱལ་གྱི་ཡོད་ཅང་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཐམས་ཅད་  
གཟེགས་པའི་ཡ་སྟེ་ཡིས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱི་ཐུགས་དགོངས་ཡང་མཁུན་གྱི་རིད།  
༼རོ་མ་པ་༤༡༡༽ རང་མ་ཤི་ཀ་གཤེན་པོ་ནས་གསོན་པར་བཟོས་གནང་མཁན་གྱི་ཐུགས་  
ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བལྟགས་ཡོད་ན་མ་ཤི་ཀ་གཤེན་པོ་ནས་གསོན་པོ་བཟོས་གནང་  
མཁན་རང་གི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་བལྟགས་པ་རྒྱུ་ནས་ཀྱང་གྱི་གཟུགས་པོ་  
ཡང་གསོན་པོ་བཟོ་གནང་གི་རེད།

ད་ཆ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱི་ཐུག་ལས་ནི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཐུབ་

**ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་དང་ཁོང་གི་**

**སྒྲོབས་ཐུགས་གྱི་ཁིངས་པ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་**

དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ཚིག་མཚམས་མང་པོའི་ནང་དང་པ་ལུ་མཁན་ནམས་གྱི་སེམས་  
ཁམས་ཡོངས་སུ་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱི་ཁིངས་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང།

༼ཐུག་ལས་༣༡༽ རང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ནང་ཁིངས་ནས་རྩས་པ་  
གནང་པ་ནང་བཞེན་སྐད་རིགས་གཞན་པ་བཤད་བྱུང་པ་རེད།

༼ཐུག་ལས་༤༡༤༽ རང་པོ་ཉོའི་སེམས་ནང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཁིངས་ཅང་  
བཤད་པ་མི་དམངས་གྱི་དཔོན་པོ་དང་འགོ་འཁྲིད་ཚོ་ ཁོ་ཚོས་སྒྲོན་ལམ་རྒྱབ་ཚར་བའི་  
རྗེས་ལ་འཛོམས་སའི་ས་ཆ་དེ་ལ་ས་ཡོམ་བརྒྱབ་པ་དང་ ཁོ་ཚོའི་སེམས་ནང་དམ་པའི་  
ཐུགས་ཉིད་ཁིངས་ཅང་ ལུ་མཐུན་ནས་སྒོ་ཁོག་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་ཡ་སྟེ་ཡི་དཀའ་བྲུབ་  
བསྐྱུགས་བྱས་པ་རེད།

༼ཐུག་ལས་༥༡༥༽ རང་ཡིན་ནའི་སེ་ཉེ་མན་སེམས་ནང་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གྱིས་

ཁིངས་ནས་ནམ་ནམ་མཁའ་ལ་ཡར་བརྒྱས་དུས་ཡ་མེ་གི་གཟི་བརྗིད་དང་ཡ་མེ་ཡི་གཡས་ཚོུགས་  
ལ་ཡི་བྱ་བ་ཞིངས་ཡོད་པ་མཇུག་ནས་བཤད་པ།

༼ རྒྱལ་ལས་༧༡༧ ༡༤ ༽ རང་བྱས་ཚང་ཨ་ནན་ཡ་པར་བྱིན་ནས་ཁང་པ་དེའི་ནང་སློབས་  
དུས་ཤ་ཉུལ་ལ་ལག་པ་བཞག་ནས་བཤད་པ་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ཉུལ་ཁྲིད་འདིར་ཡོང་བའི་ལམ་  
ལ་མཇུག་བའི་གཙོ་བོ་ཡི་བྱས་ཁྲིད་གྱི་མིག་གིས་མཐོང་བྱུང་བ་དང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་  
ཁིངས་པའི་ཆེད་དུ་བཏང་བྱུང་བ་ཤ་ཉུལ་གྱི་མིག་ནས་ཉིད་སྤྱགས་པ་ནང་བཞིན་གཉིས་  
ཟགས་ནས་ཡང་སྐྱར་མཐོང་བྱུང་བ་བྱུང་ཚང་ཡར་ལངས་ནས་ཁྲུས་གསོལ་བྱེད་ནས།

༼ རྒྱལ་ལས་༡༣༧ ༥༣ ༽ རང་ཡིན་ནའི་པུ་ལུ་ཟེར་བའི་ཤ་ཉུལ་ལ་དམ་པའི་བྱུགས་  
ཉིད་གྱིས་ཁིངས་ཚང་ཨེ་ལི་མ་ལ་ཀར་ཁར་བྱུགས་བརྒྱས་ནས་བཤད་པ་

དེ་ལ་ཡོད་པའི་ཡི་བྱའི་དགོ་སྤྱུག་ཚོ་ལ་དགའ་སྤོད་དང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཁིངས་ཡོད་  
པ་རེད། ༼ ཨེ་མེ་སུ་པ་༥ ༡༤ ༽

**དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་སེམས་ནང་ཁིངས་པ་བྱ་ཞེས་**

**བཀའ་མངག་གནང་ཡོད།**

པོལ་ཡི་འགྲེལ་བརྗོད་ནི་མཐའ་མེད་པ་གཅིག་རང་དེས་ཡོངས་སུ་ཁིངས་པ་བྱེད་ཟེར།  
གཤམ་གྱི་ཆོག་དུམ་དེས་གོ་དོན་ཁ་གསལ་བ་ཡོང་བྱུང།

༼ ཨེ་མེ་སུ་པ་༣༡༧ ༧ ༽ རང་ཡ་མེ་ལ་ཡོངས་རྫོགས་ཁིངས་པ་ནང་བཞིན་ཁྲིད་ཚོ་ལ་ཁིངས་  
བྱུང་བའི་ཆེད་དུ་ཁྲིད་ཚོས་མ་ཤི་ཀའི་བྱམས་སེམས་ལ་རྩ་བ་བཅུགས་པ་དང་མྱེད་གཞི་  
འདིར་ནས་དམ་པའི་མི་ཚང་མ་དང་མཉམ་དུ་བྱམས་སེམས་ག་ཚོད་གྱི་ཞིང་ཁ་ཆེན་པོ་  
དང་རྒྱ་ཆེ་བ་གཉིད་ཟབ་པ་མཐོ་བོ་ཡོད་པ་གོ་བ་ལེན་བྱུང་བ་དང་བསམ་ཡུལ་ལས་

འདས་པའི་བྱམས་སེམས་དེ་ཉ་གོ་བྱུང་པའི་རྣམ་པ་ཐོབ་པར་ཤོག།  
 དེ་ནི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱུ་ཁེངས་པའི་རྟགས་དང་དོན་དངོས་ཐོག་འཛིག་རྟེན་ལས་  
 འདས་པའི་ཉིན་ཏུ་རྣམས་ཆེ་བའི་སློབ་ལུགས་སྤེལ་བྱེད་དང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་  
 མྱོང་ཚོར་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཡ་སྤེལ་བྱུགས་ཉིད་ཡོངས་སྤྱུ་ང་ཚོའི་ནང་བཞུགས་པ་ལས་  
 ཚོར་བ་མྱོང་རྒྱ་ཚམ་ཞིག་མ་ཡིན། དོན་དོ་མ་ནི་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་གི་  
 མི་ཚེ་དང་བྱམས་པ་ སློབ་ རྩ་ཆེའི་སློབས་བྱུགས་ང་ཚོ་བརྒྱད་ནས་ནང་དུ་བཏང་བ་  
 ཞིག་ཡིན་གལ་སྲིད་ང་ཚོ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཁེངས་པ་ཡིན་ནང་ཚོའི་མི་ཚེ་དོན་དམ་  
 པའི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་ཆེའི་སློབ་ལས་དང་ལྷན་པ་དེས་ང་ཚོར་ཞི་བདེ་དང་སློབ་  
 སྤྱིས་པ་མ་ཟད་གཞན་ལའང་བྱིན་རྒྱལ་ས་གནང་བྱུང། གལ་སྲིད་ང་ཚོ་དམ་པའི་བྱུགས་  
 ཉིད་ཀྱི་ཁེངས་པ་ཡིན་ན་ཡི་བྱུ་ཡི་སློབས་བྱུགས་ང་ཚོ་བརྒྱད་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དང་  
 ང་ཚོ་དོན་དངོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ནས་དེས་ཁོང་གི་ཕྱག་ལས་གཞན་  
 དང་པའི་ནང་དུ་བཞུགས་པར་འདྲེན་སློབས་གནང་ཡོང། ལམ་སང་དཀའ་ངལ་ཚང་  
 མ་དང་སྟོག་ཏུ་ཡོངས་རྫོགས་མེད་པར་འགྱུར་བ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་  
 མི་ཚེའི་ནང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་བཞག་པའི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་སློབས་བྱུགས་དང་བྱམས་  
 བརྩེ་གཟི་བརྗིད་རྣམས་རང་དབང་གི་ཕྱག་ལས་གནང་ཡོང། ང་ཚོ་བསྐྱར་སྤྱིས་དུས་  
 དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཡོངས་སྤྱུ་ཁེངས་ནས་དེས་ང་ཚོར་བདེ་སྲིད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྱིན་  
 ཡོང། ཡིན་ནའང་མ་འོངས་པར་སྐབས་རེ་ང་ཚོར་དཀའ་སྤུག་དང་སྤོང་ལྷང་ལྷང་གི་  
 ཚོར་བ་ཡང་སྤྱིས་ཡོང། དེའདྲ་བུད་དུས་ང་ཚོས་སྤིག་བཤད་དང་རང་སྤྱོད་དོས་ལེན་  
 བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱུགས་ཉིད་སྤྱར་ཡང་ཁེངས་ཡོང། སློབ་དགོས་པ་ཞིག་ལ་

ལམ་སངས་ལེན་དང་བྱུགས་ཉིད་གསོ་རྒྱུའི་ཚབས་ལ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོམས་བྱུགས་  
ལ་བརྟེན་ནས་གོས་པ་སྡོམ་བཅས་བྱེད་པ་དང་ཡ་སྟེ་ཡི་བདེ་སྦྱིད་ལམ་སངས་བརྟེན་འགོ་བ་  
ཡོང་གི་ཡོད།

ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམས་པ་མ་གཞན་བ་དང་ང་ཚོའི་  
རྣམས་པ་ཉམས་པ་མ་ཟད་ང་ཚོར་སྐྱེས་བྱུགས་ཉིད་གསལ་པ་ཞིག་དགོས་པ་ང་ཚོའི་མི་ཚའི་  
དུས་ཚོད་ནང་སྟོན་ཡོད།

སྐབས་དེ་དུས་ང་ཚོས་ཡབ་ཁོང་ལོབས་རྒྱར་འགྲུག་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་བསག་པའི་  
སྲིག་པ་རྣམས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་འཕེལ་ལང་ན་ཁོང་ལ་བརྟེན་གཅིག་ཏུ་དང་གུས་མ་ཞུས་  
པའི་མི་ཚའི་དུས་ཡུན་རྣམས་སྟོན་ཡོད།

དེ་འདྲའི་དུས་ཞིག་སྐབས་སྐབས་ཡ་སྟེ་ཡི་གཟི་བརྟེན་དང་རྣམས་པས་ང་ཚོའི་སེམས་ཉིད་  
སྡོམ་བྱེད་ནས་ཁོང་གི་བྱམས་བརྟེན་དང་རྣམས་པའི་སྟོབས་བྱུགས་སྦྱིན་ དུས་དེ་ནས་བཟུང་  
ཁོང་གི་སྐྱེས་ལང་ང་ཚོར་སེམས་ནང་བྱུགས་ཉིད་བཀའ་ཡོད།

དྲི་བར་ལན་འདེབས་སྐབས་མཁུན་དགོས་པ་ཁག་ཅིག་ གང་འདྲ་བྱས་ནས་ང་ལ་  
སྐྱེས་ལང་བྱུགས་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཡོང་བྱུག།

**༡ བཤགས་པ་**

གཙོ་བོ་བྱེད་རང་གི་བྱུགས་ཉིད་ནང་སྐྱེས་སུ་བཅུག་ནས་འཚོ་ལ་དུ་འཇུག་དགོས་ལ་ཁོང་  
གིས་བྱེད་རང་གི་མི་ཚའི་ནང་གི་སྲིག་པ་ལང་ན་སྦྱོན་ཆ་རྣམས་སྟོན་ཡོད།

དེ་རྣམས་ནས་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་ལ་སྲིག་བཤགས་འབྲུལ་དགོས་  
༼༡༽ཡོ་ཏུ་ནན་༡༧༽ རང་དེ་དུས་མི་ཚང་མའི་སྡོམ་སྡོམ་པའི་འོད་ཟེར་ལང་དག་པ་འདྲིག་

རྟེན་ནང་ཐེབས་ནས་ རྒྱལ་ཀོང་། སྤྱི་ཚེ་ཡ་མེ་མཚོག་དང་ཐག་ཉེ་པོ་བཅས་  
ན་ཁོང་ཡང་བྱིད་ཚོ་དང་ཐག་ཉེ་པོ་ཐེབས་ཀྱི་རེད་ སྤྱིག་ཅན་བྱིད་ཚོ་ རང་གི་ལག་  
པ་གཙང་མ་ལྷུས་དགོས། མོ་ཅེ་གཉིས་བྱེད་མཁན་བྱིད་ཚོ་རང་གི་སེམས་ཡང་  
གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

བཤམས་པ་འབྲུལ་ན་གཙང་གསལ་འགྲོ་བ་དང་དེས་ཡབ་དང་བྱིད་གཉིས་དབར་འབྲེལ་  
ལམ་སྐར་གསོ་ཡོང་བུལ་ ཡིན་ནའང་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་རིམ་པ་བཞི་པར་བསམ་བཞེད་  
མ་བྱས་ན་བྱིད་སྐར་ཡང་མགྲོགས་མུར་སྣོད་པར་འགྱུར་ཡོང་།

**༡ སྐར་པ་**

སྤྱིག་པ་འམ་ངན་གོ་མས་ཞོར་འབྲུལ་གྱི་བཅེ་བ་ སེར་སྐུའི་དམིགས་ཡུལ་  
འདོད་རྗེས་སོགས་གང་ལྟར་མུན་ནག་གི་ལས་ངན་ཐམས་ཅད་དོར་དགོས་པ་ཡིན།  
རྒྱལ་ཀོང་པ་༤ ༡༡།༡༩ ། རང་མ་གཤི་ཀ་ཡི་བྱ་རྒྱུད་ནས་སྤྱིག་པ་ལ་རྟེན་རྒྱ་གི་ནས་ཡ་  
མེ་ཡི་ཆེད་དུ་མི་ཚོ་སྐྱེལ་མཁན་སོ་སོས་རང་ཅིས་དགོས། སྤྱིག་པས་བྱིད་ཚོ་འེ་གི་རྒྱ་  
ཡོད་པའི་གཟུགས་པོ་འེ་ནང་དབང་སྐྱུར་བྱེད་མ་བཅུག དེའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཁ་ལ་མ་  
ཉན་བཀའ་དང་འགལ་བའི་ཡོ་ཆས་ནང་བཞེན་སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་སྤྱིག་པར་སྐྱེར་རྒྱ་  
ཡོད་མ་རེད་བྱིད་ཚོ་གཤམ་པོའི་དབང་ནས་གསོན་པའི་དབང་ལ་འབྲེན་ཅང་ནམ་པར་དག་  
པའི་ཡོ་ཆས་ནང་བཞེན་སོ་ལམ་སྐྱོད་པར་མ་རྟེན་པར་ བུགས་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚོ་གསར་པར་  
རྟེན་ནས་ཞབས་ཞུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱལ་ཀོང་པ་༥ ༡༡ ། བྱས་ཅང་བཟལ་ཟླ་  
མིན་པར་ལུས་འབྲེས་བྱེད་པ་དང་སྐྱོད་ངན་ འདོད་ཆགས་ འདོད་པ་ངན་པ་ ལྷ་སྐྱུ་  
ལ་རྟེན་པ་དང་འབྲེས་པའི་དངོས་པོར་སེམས་ཆགས་པ་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐྱོད་ངན་སྐར་པ་



དགོས་ ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བུའི་ཆོས་ ལོན་ལེན་དང་ཚིག་པ་ཟབ་ སེམས་པ་ནག་  
པོ་ ལྟར་བཏང་བ་ བཅོམ་གཏམ་བཤད་པ་ལ་སོགས་པའི་སྲོད་ངན་སྤངས་དགོས།

**༧ ལེགས་གཙོད་བྱེད་པ་**

གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཚོར་འཁྲུལ་ཞིག་བྱས་ཆེ་ངེས་པར་དུ་གང་བྱུང་བྱུང་གི་ལེགས་གཙོད་ཡོང་  
ཐབས་བྱེད་དགོས་ ཤོ་མོ་ཕན་ཚུལ་གྱི་མངོན་གཟུགས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཆད་ཆེ་སྐར་གྱི་  
དམ་བཅའ་སྤང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ གལ་སྲིད་རང་གི་ངོས་ནས་ཚོར་འཁྲུལ་ཤོར་ཡོད་ཆེ་  
དགོངས་གསེལ་ལྷུ་དགོས། ༼མད་ཐ་༥ ༡༩།༡༤༽ རང་བྱས་ཅང་མཚོད་ཁྲིའི་སྤང་  
ལ་མཚོད་པ་ལུལ་དུས་སྐྱུན་ལྷ་གཅིག་གིས་ཁྱེད་དང་མ་འཆམ་པ་ཡོད་པ་བྱན་ན་མཚོད་  
ཁྲིའི་མདུན་ལ་མཚོད་པ་བཞག་ནས་དང་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུན་ལྷ་དང་འབྲེལ་ལམ་ཡང་སྐྱར་བཅུགས་  
དགོས་ དེ་ནས་མཚོད་པ་ལུལ་ཚོག་ གཞན་གྱི་ཚོར་འཁྲུལ་ལ་རང་གི་བཟོད་སྲོལ་  
བྱེད་དགོས། ༼མད་ཐ་༦ ༡༡༽ རང་ང་ཚོས་མི་གཞན་པའི་ཉེས་པའི་བུ་ལོན་སེལ་  
བར་ནང་བཞིན་ང་ཚོའི་ཉེས་པའི་བུ་ལོན་སེལ་རོགས་གནང།

**༨ མགོ་གུར་བ་**

རང་ཉིད་ལ་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་དང་ལུས་གྱི་ཆ་ཤས་ཚང་མ་སྒྲོབས་པ་པོ་ཁོང་ལ་འབྲུལ་  
དགོས་མ་ཟད་མི་ཚེའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་དབང་འགྲུང་ཁོང་ལ་འབྲུལ་ནས་སྲོག་  
དང་ལྡན་པའི་སྲོད་གཏོང་ཞིག་ལ་འགྲུང་དགོས།  
༼རོ་མ་པ་༡༡ ༡༡༽ རང་བྱས་ཅང་སྐྱུན་ལྷ་ཚོ་ ངས་ལ་སྐྱེ་ཡི་བུམས་སྤིང་རྗེ་ཅིས་  
ནས་ཁྱེད་ཚོའི་སྐྱུལ་སྲོད་བཏང་གི་ཡིན་ སོ་སོའི་གཟུགས་པོ་གསོན་པོ་ལ་སྐྱེ་མཚོག་  
ཐུགས་མཉེས་པོ་གནང་བའི་དམར་པའི་དམར་མཚོད་ནང་བཞིན་ལུལ་དང་དེ་ནི་སོ་སོའི་

སེམས་གཉིང་ནས་དད་གུས་ལྷ་བའི་བྱ་བ་རེད་ ཡ་མེ་ཡི་ཐུགས་དགོངས་བཟང་པོ་དང་  
ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ཡང་དག་པ་དེ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྷ་བྱས་ནས་གཏན་འཁེལ་གཤེས་པའི་ཆེད་  
དུ་འཛིག་རྟེན་ལ་ཆགས་པའི་བསམ་སྒོ་ནང་བཞེན་མ་གཏོང་།  
བྱིད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་གསར་བ་བཟོ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མི་གསར་བ་ཆགས་དགོས།

### ༥ དད་པའི་ནང་གོམ་ཁ'

ཡབ་ཁོང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ཁོང་གི་འདོད་མོད་ལྟར་ཤར་སྐྱོད་  
བྱེད་དགོས།

༼༡༽ རྟོ་རིན་ཐུ་པ་༥ ་༽ རང་ང་ཚོས་མིག་གིས་མཐོང་བར་རྟེན་ནས་མི་ཚེ་མ་སྐྱེལ་  
བར་དད་པའི་ཐོག་ནས་མི་ཚེ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

༼༢༽ རྟོ་ལའད་ལ་པར་༥ ་༽ རང་བྱས་ཚང་ངས་འདི་བཤད་དགོས་ ཡ་མེ་ཡི་ཐུགས་  
ཉིད་ལ་རྟེན་ནས་མི་ཚེ་སྐྱེལ་ན་ག་རུས་ཀྱི་འདོད་པ་ཁོངས་པ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

༼༣༽ མེ་སྐྱ་པ་༥ ་༽ རང་སྒྲོན་མ་བྱིད་ཚོ་སྐྱེན་ནག་ཡིན་པ་དང་ད་ལྟ་གཙོ་བོ་ལགས་  
རྟེན་ཚང་བྱིད་ཚོ་འོད་ཟེར་ཡིན་ བྱས་ཚང་བྱིད་ཚོས་འོད་ཟེར་གྱི་སྐྱ་གུ་ནང་བཞེན་གྱི་  
མི་ཚེ་སྐྱེལ་དགོས།

ང་ཚོའི་སེམས་ཉིད་སྐར་ཡང་བཀའ་པ་ཚོ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་གཉིང་ནས་ཐུག་  
ལས་མཐའ་མེད་པ་གནང་བ་དང་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ཡི་ཤུ་ཡི་སྐྱོགས་སུ་འབྲིང་ཡོང་ སེམས་  
ཉིད་ཁོངས་སུ་འཇུག་པ་དེ་སྤོང་ཚོར་སྐྱོད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་མིན་པ་ནན་ཏན་ངང་གཤེས་དགོས་  
ང་ཚོར་ཐུགས་ཉིད་བཀའ་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ནམ་མཁར་བཞུགས་པའི་ཡབ་དང་སྐས་མཉམ་  
དུ་དམིགས་གསལ་སྒོ་བ་གཉེར་བྱེད་རྒྱ་དང་ཁོང་མཉམ་དུ་རྩས་པ་ཐོན་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན་

ང་ཚོ་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་ཁེངས་རྗེས་ང་ཚོར་སྟོབས་ཤུགས་ཚོར་བ་ཡོད་དང་མེད་གང་ཡང་  
ཡོད་སྲིད་སྐབས་རེ་ཚོར་བ་རྩ་བ་ནས་མེད་ནའང་ཡབ་མཚོག་ལ་ཡིད་ཆེས་གཅིག་ཤུ་ཡོད་  
འོན་ཀྱང་དེ་གར་སྟོད་ལ་བབས་བ་དང་ཐར་བ་ དགའ་སྟོ་སོགས་ཀྱི་འཚོར་བ་ཤུགས་  
ཤགས་ཞིག་སྐྱེས་ཡོད་ དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཁག་ཅིག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་མི་ཐུབ་པའི་ཐུགས་  
ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་ཚོར་ཤིན་ཏུ་ཤུགས་ཆེན་པོ་དང་ཕྱིར་ཕྱུར་ཡོད་གི་ཡོད་ དེ་འདྲའི་རིགས་  
ཁག་ཅིག་ལ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་སམ་རྒྱ་ཚོད་ཁ་ཤས་ཡང་ཉིན་མ་ཁ་ཤས་རིང་ལའང་ཡོད་  
གི་ཡོད།

སྦྱིར་བཏང་ཐུགས་ཉིད་ཁེངས་པ་དེས་ཤིན་ཏུ་གཏིང་ཟབ་མེད་གཙང་གསེལ་བྱུང་བའི་ཕྱོད་  
ཚོར་སྐྱེས་པ་དང་དེ་རྗེས་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་བརྗོད་པ་ལེན་པ་མ་ཟད་དེས་ང་ཚོ་ཐོག་མཐའ་མེད་  
པ་གཅིག་རང་ལ་བྱམས་བརྗེ་འོད་སྤང་ཞིག་ངང་གི་འབར་ ང་ཚོའི་སྟོབས་པ་པོའི་བྱམས་  
བརྗེ་ཐོབ་པ་གཞན་ལ་བརྗོད་འདོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ལྷུ་ཤུགས་ཤགས་གནང་ཡོད།

ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ལ་གཞི་བཙུག་ནས་མ་བསྐྱེད་པར་དེས་པར་དུ་དམ་པ་ཁོང་  
གི་མི་ཆེ་ང་ཚོའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས། ང་ཚོས་ཐུགས་ཉིད་  
ལྷུ་མ་སུ་བཞུགས་ནས་གོ་མ་སྟབས་སྟོས་སྐབས་ཐུགས་ཉིད་བཞུགས་ཡོད་པའི་  
དཔང་པོ་ཡང་མི་ཚེའི་ནང་མཐོང་ཐུབ།

**ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་**

སྦྱིར་བཏང་རྒྱན་པ་ལྷན་ནས་ཐུགས་ཉིད་ལྷུ་མ་སུ་བཞུགས་པ་དེས་གཙོ་བོ་ཡི་སྟོབས་ཤུགས་  
དང་བྱམས་བརྗེ་ བརྗོད་ཉམས་ དགའ་སྟོ་སོགས་ང་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་གཞན་ལའང་  
བྱིན་སྟོབས་གནང་། སྐབས་རེ་ཁོང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ང་ཚོའི་ནང་དུ་སྤུལ་ལས་གནང་

པའི་ཚོར་བ་དངོས་སུ་སྤོང་བྱུང་ལོན་ཀྱང་སྐབས་ཤེ་ཁོང་གི་ང་ཚོ་བཞོན་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་  
པའི་ཚོར་བ་སྐྱེས་མི་བྱུང། ཁོང་གི་ཉག་དུ་ང་ཚོས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དང་བྱ་བ་མཐའ་  
ན་ང་ཚོའི་མདོང་གི་འདྲུམ་མདངས་སོགས་བརྒྱད་ནས་གཞན་ལ་བཀའ་མོལ་གནང་གི་  
ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོར་དེ་འདྲའི་ཚོར་སྣང་ཡོང་གི་མེད། ཡིན་ནའང་བྱུགས་ཉིད་ཚོའི་  
སྐྱུམ་སྐྱུའིངས་པའི་སྐབས་ཁོང་གིས་འབྲས་བུ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གཤམ་  
སྟོན་གནང་ཡོང་ འབྲས་བུ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ་

༼ག་ལད་ཡ་པ་ལ ༡༣༡༣༩༽ ནང་ཡིན་ནའི་ཡ་སྟེ་མཚོག་གི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་འབྲས་  
བུ་མི་ བྱམས་སེམས་ དགའ་སྟོ་ བདེ་བ་ དཀའ་ངལ་ཁྱུད་བསད་  
སྟོང་རྗེ་ ཡ་རབས་ ལྷག་བསམ་ནམ་དག་ སྟེ་མས་རྩུང་ རང་ཚོད་ཟེན་པ་  
སྤྱོད་པ་འདི་འདྲ་དོ་ཚོལ་བྱེད་པའི་བཀའ་བྲིམས་ཡོད་མ་རེད།

**བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཉག་ས་**

མ་གྲི་ཀའི་ཚོས་ཚོགས་དར་རྒྱས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་གི་མི་  
མང་ནམས་ལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེས་སྟོབས་སམ་རིག་རྩལ་གནང་ཡོད། དད་པ་ཞུ་མཁན་ཚང་  
མར་ལག་ཉག་ས་གཅིག་མཚུངས་གནང་མེད་  
ང་ཚོས་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་ལ་དེ་འདྲའི་རྩལ་ཞིག་གནང་རྒྱུར་དགོས་འདུན་  
སྟོན་རྒྱ་གསུངས་མེད་ལ་དད་པ་ཞུ་མཁན་གཞན་གྱི་སྤོང་ཚོར་ལ་ལས་འདོད་བྱེད་ཐབས་  
ཀྱང་གནང་རྒྱ་མེད། ཁོང་གི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ལ་གཟེགས་ནས་དམ་པའི་བྱུགས་ཀྱིས་  
ཚང་མར་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་རྩལ་གནང་གི་རེད་ བྱས་ཅང་ཡི་ལྷ་ཡི་སྟོན་ཁྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་  
ཐེབས་ནས་ཁོང་གི་འདོད་མོད་ལྟར་འདེམས་པའི་ལམ་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་གི་རེད།

**བྱུགས་ཉིད་མེད་པ་ཚག་གི་རེད་དམ་**

གལ་སྲིད་ང་ཚོ་དོན་དམ་པའི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོ་  
ནམ་ཡང་ས་མི་འདོད། དེ་ནི་ཡབ་ཀྱི་ང་ཚོའི་སྤྲེང་དུ་སྦྱོན་པའི་བྱུག་དམ་ཞིག་ཡིན་ལ་  
སྦྱོབས་ཐབས་མེད་པའི་ཉིན་མོ་འམ་ཆུན་ལགས་ཁོང་སྐར་མ་འབྲོན་བར་གནས་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་བྱུགས་ཉིད་དེ་ཉིད་ང་ཚོས་མངོན་མི་བྱུབ་པར་འགྱུར་སྲིད་བྱས་ཅང་ང་ཚོར་བཀའ་  
སློམ་གནང་ཡོད།

། ཨོ་མེ་སྐ་པ་༩ །༡༠༽ རང་ཐར་པའི་ཉིན་མོའི་ཆེད་དུ་བྱིད་ཚོ་ལ་བྱུག་དམ་སྦྱོན་པའི་  
ལ་མེ་ཡི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་བྱུགས་པམ་པོ་མ་བཟོ།

། ༡ ། ཟེ་ས་ལོ་ནི་ཞི་པ་༥ །༧༧༽ རང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་མི་བསད་མ་ཚོགས།

ང་ཚོས་ད་བར་སྡིག་པ་གང་བསམ་པ་དང་ རང་གཅེས་འཛིན་ཡང་ན་འཛིན་མས་ཚོན་མེད་  
པའི་ལས་ བསམ་གཞེད་མེད་པའི་སྦྱོད་ངན་སོགས་ཀྱི་ཁོང་ཡིད་གདུང་བར་བྱེད་པས་  
དེ་དག་ལས་སྦྱིར་འཐེན་བྱེད་དགོས་ སེམས་ཉིད་ལ་གདུང་བ་བྱུང་སྐབས་དེས་ཁོང་  
གི་སྣོ་བས་བྱུགས་ང་ཚོའི་རང་བསྦྱོད་རྒྱར་འགོག་རྒྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བྱས་ཅང་གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཁོང་ལ་ཡིད་གདུང་སྦྱིས་བཅུག་པའམ་ཁོང་དང་མཉམ་དུ་མ་  
འགྲིག་པ་བྱུང་སྐབས་རང་སྦྱོན་མཐོལ་བཤག་བྱས་ནས་གཙང་གསེལ་གྱི་བྱུགས་ཉིད་སྐར་  
ཡང་བཀའ་དགོས་ མཐའ་དོན་རྒྱུན་དུ་བྱུན་དགོས་པ་ནི་ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་  
བཞིན་རང་བརྒྱུད་སྐྱུ་བུ་ཐབས་མེད་པའི་སྣོ་མཐུན་དང་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན།

**གཤམ་གྱི་རྒྱ་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་དགོས་**

- ༡ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་མིང་གཞན་གང་དང་གང་ཡིན་
  - ཀ་ ..... ཡོ་ཏྲ་ནན་༡༧ ༡༩
  - ཁ་ ..... ཡོ་ཏྲ་ནན་༡༥ ༢༩
- ༢ དད་པ་ཞུ་མཁན་ཚང་མའི་ནང་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་བཞུགས་ཡོད་དམ་
  - ཡོད་    |    མེད་                      རྟོ་རིན་བྱུ་པར་༡  ༢༡༣༣
- ༣ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་དེ་བཞིན་ཡབ་ཡ་སྐེ་ལས་ཀྱང་དམའ་བ་ཡིན་ནམ་
  - ཡིན་        |        མིན་        རོག་གུངས་  ༥༧ནས་ཟེམས་གཟེགས་
- ༤ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་གང་དུ་ཡོད་དམ་ ..... གསུང་མགུར་༡༩༧  ༢༡༣
- ༥ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་རྩམ་སྲུ་བཞུགས་པ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་པར་བྱེད་པ་ང་ཚོས་
  - ངེས་པར་དུ་གང་བྱེད་དགོས་སམ་
  - ཀ་ ..... ༡ ཡོ་ཏྲ་ནན་༡  ༧
  - ཁ་ ..... ཀོ་ལོ་ས་པར་༩  ༥
  - ག་ ..... མད་ཐས་བྲིས་པ་༥  ༢༩༡༩
  - ང་ ..... རོ་མ་པ་༡༣  ༡༣
  - ཅ་ ..... རྟོ་རིན་བྱུ་པ་༥  ༢  ག་ལད་ཡ་པ་༥  ༡༩  ཨི་མེ་སྲུ་པ་༥  ༤

༤ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་སྤྱིན་པའི་འབྲས་བུ་དག་ཡི་མིང་གིས་

ག་ལང་ཡ་པ་ལ ༣༣།༣༣

༡ .....

༢ .....

༣ .....

༤ .....

༥ .....

༦ .....

༧ .....

༨ .....

༩ .....

༡༠ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱིས་གནང་བའི་རིགས་རྩལ་དེ་དམིགས་གསལ་འགོ་འཁྲིད་  
གཅིག་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་དམ་ཡང་དག་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཚང་མར་གནང་བ་ཡིན་

..... གཞོ་རིན་ལྷུ་པ་༡༣ ༡ ༡༡

# སྒྲིབ་ཚན་དུག་པ་

## ཚུལ་བྱིམ་ས་ལྟན་ཞིང་ལམ་དུ་འདྲེག་པ།

གོང་གི་སྒྲིབ་ཚན་ནང་ནམ་མཁའ་འབྲུག་ས་པའི་ཡབ་ཡ་སྐེ་ཡིས་ང་ཚོར་སྟོབས་དང་ཁོང་གི་ལམ་བུའི་སྟེང་བསྐྱོད་རྒྱུར་མཐུན་སྐྱེན་སྐྱུན་གནང་བ་རེད་ལ།ཁོང་གི་ང་ཚོར་གནང་བའི་བྱིན་རླབས་ཁག་ཅིག་ཀྱང་ཕྱིང་ཚོར་བྱུང་ཡོད་ དང་ཚོས་ཚུལ་བྱིམ་ས་སྐོར་ལ་སྟུ་རྒྱ་ཡིན་དང་པ་ལྷ་མཁའ་ནམས་ལ་མི་ཚེའི་ནང་བྱིན་རླབས་དང་མཉམ་དུ་ཚུལ་བྱིམ་ས་ཡང་འཇམ་པར་དུ་དགོས་པ་ཡིན།

སྐྱ་གུ་ཞིག་ལ་སྐྱེ་དངོས་པོའི་ཐོན་རྒྱུ་ཚད་དང་ལྟན་པ་ཡོད་ནའང་སྐྱིག་འདྲུག་ས་མེད་ན་མགོ་གས་སྐྱར་འཕྲོ་བརླག་ལ་འཕྲོ་གི་ཡོད་གལ་སྲིད་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡི་རྗེས་འདྲུག་ནང་ཚུལ་བྱིམ་ས་མི་སྲུང་བར་ལམ་དུ་འདྲུག་ན་དེ་ལ་འབྲས་བུ་ཐོབ་ས་དཀའ་བ་ཡིན།

མགོན་དུ་འདྲེག་ས་རྒྱའི་ལམ་ཞེས་ངས་དམིགས་སྤྱད་པའདྲེག་ས་དེ་ནི་འཇམ་པ་ལམ་འདྲེག་ས་རྒྱ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ ཡི་ཤུ་མ་གྲི་ཀ་ཡི་ལམ་དེ་རྒྱལ་སྲོད་དང་བདེ་སྐྱིད་ངང་སྟོད་པོ་བྱས་ནས་བསྟོད་ས་ཞིག་མིན་ སྐབས་དེར་ང་ཚོས་ལམ་དེའི་ཐོག་གོམ་པ་དང་རྒྱུན་རིང་གི་གོམ་འཕྲོད་ཡར་འདྲེག་ས་རྒྱ་སོགས་རང་དོས་ནས་བརྩོན་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད། ཡི་ཤུ་ཡི་རྗེས་སུ་འདྲུག་པའི་མི་ཚེ་ནི་བདེ་སྐྱིད་དང་བྱིན་རླབས་དེ་བཞིན་ཚོས་ཀྱི་རྩས་སྟོབས་སོགས་ཡོད་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་དང་རྩོག་བྱ་ཡིད་ཐང་ཚད་ནས་དབྲུག་ས་རིང་ལེན་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོབ་ས་གཉིས་ཀའི་སྐྱིང་ཚོར་ཡོད་རྒྱ་ཡིན།

ང་ཚོའི་གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ཡི་མི་ཚེ་དཔེར་སྐྱང་ན་ ཁོང་ནི་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྐྱིད་དམ་པའི་བྱུག་ས་ཉིད་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱི་ཡོངས་སུ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཁོང་གི་ཐལ་རིང་



གོམ་འགོད་ འུགས་ལས་ཆེ་བ་ སྤྱལ་སྤོང་ ཚོས་ཀྱི་དམག་འཁྲུག་སོགས་ཀྱི་ལམ་  
ལས་འགོལ་ཆེད་ཡང་ཡང་ཐང་ཆད་ནས་བསྡོད་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

**རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་ཡར་འདེགས་པ་**

གཙོ་བོ་ཡི་འུ་ཡིས་གསུངས་པ་སྤྱི་ལོ་ལྷུ་བཞུགས་ན།

༼ རྒྱ་ཀ་༧ ༡༩༽ རང་སྤྱི་ལོ་ལྷུ་ལ་ཡོང་འདོད་ཡོད་ན་རང་དོན་གྲོས་བཏང་ནས་

ཉིན་ལྟར་མེ་བཞིན་རང་གི་རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་འབྲེལ་ནས་དེ་ལྷུ་ལ་ཤོག།

༼ རྒྱ་ཀ་༡༤ ༡༩༽ རང་སོ་སོའི་རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་འབྲེལ་ནས་དེ་ལྷུ་ལ་མ་ཡོང་ན་དེ་

དགོ་སྤྱལ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་

རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་འབྲེལ་བཞི་དཀའ་ངལ་རྒྱུ་ཅག་ཞིག་མིན་ དེ་ཉི་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་

རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་ཟེར་བའི་དོན་ཉི་ཉི་ལ་དང་དེ་ཉི་ཉ་ཚོའི་རང་གི་འདོད་རྣམ་ཉི་ལ་ཡིན་པས་དེ་

འདྲ་སོང་ཅང་ང་ཚོ་ཡབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཚོ་ཞིན་ཡོད།

༼ རྒྱ་ཀ་འཛིན་བྱེད་པ་༡༥ ༡༩༽ རང་སྤྱི་ལོ་ལྷུ་ཚོ་ངས་གཙོ་བོ་ཡི་འུ་ལ་ཤི་ཀ་ལ་ཉེན་ནས་

བྱེད་ཚོ་དེའི་གཞི་བཞིན་ཡིན་པ་ཅིས་ཅང་ཉིན་ལྟར་མེ་བཞིན་རང་གི་རྒྱ་ཀ་ཀྱི་ན།

ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་འབྲེལ་བཞེད་གནང་ཡོད་ ༼ ལ་ལ་ལ་ལ་པ་༡ ༡༠༽ རང་ང་མ་ཤི་

ཀ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་སྐང་ལ་ཤི་བ་ནང་བཞིན་བྱས་ཅང་དང་ས་སོ་སོའི་མི་ཚོ་སྤྱི་ལ་

ཤི་མེད་ང་རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་ལ་ཤི་ཀས་སྤྱི་ཚོ་གནང་གི་ཡོད་ དེའི་གུས་ཀྱི་མི་ཚོ་འདིའི་སྤྱི་ལ་

རྒྱུ་ཀ་ཀྱི་ལ་ཤི་བ་བྱས་པས་གནང་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་སྤྱི་ཚོ་གྲོས་བཏང་བའི་

ལ་ཤི་ལི་སྤྱི་ལ་དང་བྱས་ནས་མི་ཚོ་སྤྱི་ལ་གྱི་ཡོད།

༼ མི་ལི་བའི་པ་༡ ༡༩༽ རང་ང་གསོན་སོར་བསྐྱེད་ན་མ་ཤི་ཀའི་ཆེད་དུ་རེད་



པ་དང་ང་ཚོས་ཁོང་གི་ལམ་སྟེང་རྗེས་སུ་འདྲུག་ན་ཁོང་གི་རྒྱལ་བྱིམས་རྣམས་ལ་ཁས་ལེན་  
ཞུ་དགོས་ བོལ་ཞེས་པའི་ཡི་གུ་ཡི་དག་སྐྱབས་གཙོ་བོ་ཞིག་གི་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད་  
། ཉེ་མོ་མོ་ཐེངས་༧ །༧༩༽ རང་མི་གཞན་པ་ལ་ཚོས་བཅད་ཚར་ནས་རང་གི་བྱ་དགའ་  
ཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་མ་ཤོར་པའི་ཆེད་དུ་ངས་རང་གི་གཞུགས་པོ་ཨ་ཚ་སྐོམ་བཅུག་ནས་ང་  
རང་གི་གཡོག་པོ་བྱེད་བཅུག་གི་ཡོད།

སྤྱི་གཞུགས་པའི་སྤྱོད་རྒྱལ་ཡག་པོ་དགོས་པ་དེ་ཡང་རྒྱལ་བྱིམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེ་ཞིག་  
ཡིན་ ཡིན་ནའང་ཡི་གུ་ནང་བཞིན་རྒྱལ་བྱིམས་སྤྱང་རྒྱ་ནི་དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།  
། ཉེ་མོ་མོ་ཐེངས་༧ །༨༠༽ རང་ལ་མེ་ལ་དད་གུས་ཞུ་བའི་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་དགོས་ ལུས་  
རྩལ་སྤྱོད་བཅར་བྱས་ན་ཕན་པ་ཏོག་ཅིམ་ཡོད་ནའང་ད་ལྟའི་མི་ཆེ་དང་ཆེ་རྗེས་མའི་ཆེད་  
དུ་ཞལ་བཞེས་གནང་ཅོད་དད་གུས་ཀྱི་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་ན་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཕན་ཐོགས་  
ཡོད།

། ཉེ་མོ་མོ་ཐེངས་༧ །༨༡༽ རང་མ་གྲི་ཀ་ཡི་གུའི་དམག་མི་བཟང་པོ་ནང་བཞིན་བྱེད་ང་  
དང་མཉམ་དུ་དཀའ་ངལ་བྱེད་བསད་བྱེད་དགོས་མི་ཅིག་དམག་མི་བྱེད་དུས་དམག་དཔོན་  
གྱི་བཀའ་ལ་ཉན་འདོད་ཡོད་ཅོད་མི་སེར་གྱི་ལས་ཀ་མཉམ་འབྲེས་བྱེད་གྱི་མ་རེད།  
རྒྱལ་ཁབ་ལ་བེད་སྤྱོད་ཡོང་བར་དམག་མི་རྣམས་ངེས་པར་དུ་སྐྱིག་བྱིམས་ ལྡན་པ་དགོས་  
པ་ང་ཚོ་ཚང་མས་ལམ་ལུགས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས་དེ་ག་ནང་བཞིན་དད་པ་  
ཞུ་མཁན་རྣམས་ཀྱང་སོ་སོའི་གོམ་གཤིས་ལ་འགྱུར་གཅོད་བཏང་ནས་ངན་གོམ་རྣམས་  
རང་བརྒྱུད་ནས་འདོར་ཐབས་བྱེད་དགོས།  
ང་ཚོས་སེམས་ལ་བཏང་འདྲིན་དང་དེ་ལ་ལ་མེ་ཡི་ཆོག་རྣམས་འདོག་དགོས་དོན་མེད་

དང་ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་གོམས་གཤིས་ཚང་མ་ངེས་པར་དུ་སྤང་ནས་དེ་ཚོའི་སྤྱོད་པ་  
 ལྷ་སྒོའི་འདུག་རྒྱ་མེད།  
 ང་ཚོས་མིག་ལ་བཏང་འཛིན་དང་དེ་སྤྲིག་ངན་རྗེས་སུ་མི་བརྒྱག་པ་དང་ང་ཚོའི་ན་བས་གནག་  
 སེམས་ཅན་ཚལ་བ་མ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ང་ཚོའི་ལྷེས་མེ་ལྷར་འབར་བའི་སྤྲིག་ཅན་དང་སྤྲོད་  
 གཙམ་དུག་ངན་བཞིན་མི་འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས།  
 ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོར་བཏང་འཛིན་དགོས་ཡི་ཤུ་ནི་ང་ཚོར་ཕན་ལུས་བྱེད་པ་དང་འདོད་པ་  
 བཀོང་ཕལ་གྱི་དགོ་ཆེན་ཡིན་བྱས་ཅང་ང་ཚོ་འདོད་རྗེས་དང་ཆགས་སེམས་  
 སེར་སྤྲོ་སོགས་ཀྱི་ཁེངས་མེད། དུས་ཚོད་བེད་སྤྱོད་དང་རང་གི་རྣམ་ཅུལ་  
 ལྷོ་མོར་སོགས་ཚང་མ་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་དགོ་ཆེན་ཁོང་ལ་དབང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་  
 ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྤྲིག་སྤྲོད་ཚུལ་དང་སྤྲོད་པའི་དང་སྤྱོད་དགོས།  
 དུས་ཚོད་ནི་རིན་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལ་དེ་བེད་མེད་དུ་འགོ་རྒྱ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ལས་སྒྲུ་པོ་ཡིན་  
 ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དུས་ཚོད་གང་ཡོད་ཡི་ཤུ་ཆེད་གཏོང་དགོས་པ་དང་དེ་ཡང་ང་ཚོ་དང་  
 གཞན་ཚང་མའི་དོན་དུ་ཚོས་སྤྱོད་པ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆེད་བཏོང་དགོས།  
 ལུས་ཅུལ་ནི་ནམ་མཁམ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱིས་གནང་བའི་སྤྲོས་སྤོབས་ཞིག་ཡིན།  
 ལུས་སྤོབས་དེ་ཚོ་ཁོང་གི་འདྲུབ་སྤོན་གནང་བ་བཞིན་ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁམས་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེད་  
 བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།  
 གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ཡི་ཤུ་ལ་བདག་གི་ཡོད་ན་ང་ཚོའི་རྒྱ་མོར་གྱི་བདག་དབང་ཡང་ཡི་ཤུ་ལ་  
 ཡོད་ འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་བཅངས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་བདག་དབང་ནང་ང་ཚོའི་རོར་རྗེས་  
 ཚུད་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་མོར་དེ་དག་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བཏང་འཛིན་བྱེད་ཕལ་གྱི་ཞབས་ལུ་

བཞིག་ལ་ཁོང་གི་ཆ་འཛོག་གནང་གི་ཡོད་ བྱས་ཅང་ང་ཚོས་རྒྱ་མཚོ་དེ་ནས་ཀླུ་མཁའ་  
གཅིག་ཀྱང་ཅ་བ་ནས་བེད་སྤྱོད་ཚོར་བའི་སྤོགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་མེད།

དམ་པའི་གསུང་རབས་ནང་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད་རང་ལ་གང་ཡོད་པ་ནམས་དགེ་གནང་  
ཁོང་ལ་བདག་པ་ཞིག་ཡིན།

༼ ༡༧༧ རིན་གྲུ་པ་༩ ༡༽ ནང་གཉིས་པ་ཚོ་སྤོས་འཁེབ་ཆོག་པ་བྱེད་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁོང་གི་གནང་བའི་སྤྱི་སྤོས་སྤོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་དང་མོད་ལྷུས་ན་ཁོང་གི་སྤྱི་སྤོས་  
ནས་ང་ཚོར་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཐོབས་རྒྱ་ཡིན།

**སྤྱི་སྤོས་ནི་ཡ་མེ་ཡི་མཚན་ཁང་ཡིན་**

དམ་པའི་གསུང་རབས་ནང་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད་ གལ་སྲིད་ང་ཚོས་བདེན་པ་དེར་  
ངོས་ཤེས་བརྟེན་ན་དེས་བསམ་སྤོས་འབྱེད་སྤོགས་དང་གཞུགས་པོར་གཅིས་སྤྱོད་བྱེད་  
རྒྱུར་ཏེ་ཅང་གི་འགྲུར་མདོག་ཆེན་པོ་ཡོང་བྱུང།

༼ ༡༧༧ རིན་གྲུ་པ་༩ ༡༨༧༧༧༽ ནང་བྱེད་ཚོ་ཡ་མེ་ཡི་མཚན་ཁང་ཡིན་པ་དང་ཡ་མེ་

ཡི་སྤོགས་ཉིད་བྱེད་ཚོའི་སེམས་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་གམ་

ཡ་མེ་ཡི་མཚན་ཁང་རྩ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་མཚན་ཁང་དེ་བྱེད་ཚོ་ཡིན་ཅང་སྤོས་ཡ་མེ་

ཡི་མཚན་ཁང་གཏོར་བཞིག་བཏང་པ་ཡིན་ན་ཡ་མེ་ཡིས་ཁོ་མེད་པ་བཟོ་གནང་གི་རེད།

ང་ཚོས་ལུས་པོར་བཙན་གཤེས་བྱས་པ་ནི་ཚོར་འབྱུང་ཡིན་པས་ངོས་པར་དུ་ངན་གོམས་

ཚང་མ་སྤང་དགོས་པ་སྤོས་ཀྱི་ཡོད།

**ཐ་མག་འཐིན་** རྒྱུའི་གོམས་གཤེས་ངན་པ་དེ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡོད་པ་རེད་

དེས་ལུས་པོའི་འཕྲོད་བརྟེན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་སྤོས་པ་དང་སྤོས་ལངས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་

ཚེན་པོ་ཡོད་པ་སྐྱེན་པས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་ བ་མག་འབྲེལ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་གཟུགས་  
པོར་ཚེད་དུ་གཅེས་སྐྱོད་མ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ དེ་ལས་གཤམ་ཚེ་བ་དང་པ་ལྷ་མཁན་ནམས་  
ཀྱི་ལུས་པོ་ནི་ཡ་མེ་ཡི་རྩ་ཚེའི་ཚོས་ཁང་ཡིན།

**ཆང་རག་** དམ་པའི་གསུངས་ནང་བྱེད་རང་ཆང་རག་འབྱུང་མི་ཚོག་ཞེས་པའི་བཀའ་  
བརྒྱུ་མེད་ ཡིན་ནའང་ཆང་རག་གི་གནོད་ཚབས་ཤིན་དུ་ཚེ་བ་ང་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་ཀྱི་  
ཡོད་ལ་རྒྱན་དུ་སྐྱོད་ན་རང་གི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་གནོད་ཚེ་བ་མ་ཟད་དབང་  
ཤེས་ཀྱང་ཉམས་འགོ་ཡི་ཡོད་ རང་གི་དབང་ཤེས་ནི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་ཤིང་འབྲས་  
ཡིན་འོན་ཀྱང་ཆང་རག་གི་གཟེ་བ་ནི་ཤལ་པའི་ལས་དང་དེ་ནི་སྤྲིག་ལས་ཀྱི་འགོ་འབྲེན་  
ཡོད།

**དུག་རྩམ་** ཀྱང་ཆང་རག་དང་གཅིག་མཚུངས་དེས་མིའི་ལུས་པོ་དང་དབང་ཤེས་ཉམས་  
པར་བྱེད་ གོ་མས་གཤེས་ངན་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་བ་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་  
པར་དེས་དད་པ་ལྷ་མཁན་ནམས་ཀྱི་དོན་མེད་འགོ་སོང་འགོ་ཡི་ཡོད།

གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་ཡིད་ཚེས་ཐོག་ནས་གནང་བའི་རྒྱ་ཚོར་ནམས་བེད་སྐྱོད་ལོག་  
པར་གཏོང་གི་ཡོད་ ཁོང་གིས་ང་ཚོར་རྒྱ་ཚོར་ལེགས་ལམ་སུ་སྐྱོད་ཚུ་ལ་སྐྱོན་ཡོད་།  
ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ནི་ཡ་མེ་ཡི་མཚོད་ཁང་ཡིན་པས་དེ་ལ་རྟག་དུ་གུས་བརྩི་དང་གཅེས་སྐྱོད་  
བྱེད་རྒྱ་བྱེད་པ་བྱེད་དགོས་ དཔེར་ན་ལུས་ལ་གོས་དང་མདོང་ལ་ནམས་པ་གཏོན་སྟང་  
མ་ཟད་ང་ཚོས་ཉམས་རྒྱུང་དང་ཚད་རན་པོ་བྱེད་དགོས་ ང་ཚོས་གང་བཤད་པར་ཟབ་  
དགོས་པ་ལས་ཚིག་ངན་དང་མི་གཙང་བ་ཡང་བསམ་སློབ་བཏང་བར་གང་བྱུང་བཤད་  
རྒྱ་མེད་ ཡིན་ནའང་གང་བཤད་ཀྱང་གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་གུས་བརྩི་ལྷ་དགོས།

དམུ་མེད་ལྷན་པོའི་གཙུག་ལྷན་གྱི་སྐབས་ནས་དེ་ལྟར་དང་བཅས་གཙུག་ལྷན་གྱི་སྐབས་ལ་ནང་བཞིན་སེམས་  
 དང་སེམས་ཉིད་ཡང་གཙུག་ལྷན་གྱི་སྐབས་ ཡི་ཤུ་ཡི་གཟུ་བཞིན་དང་ཚོའི་ནང་གནས་  
 ཡོད་པ་དང་དེར་ལོགས་སུ་རབ་གནས་གནང་ནས་ཡ་མེ་ཡི་མཚོད་ཁང་ཡིན།  
 རྒྱ་གོ་རིན་ལྷན་པ་༤ ༤༧༧ རྒྱ་གོ་རིན་ལྷན་གྱི་ནང་གནས་ལོད་ཟེར་ཤར་བར་ཤོག་གསུངས་  
 པའི་ཡ་མེ་ཡིས་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་ཞལ་རས་ནང་ཡ་མེ་ཡི་གཟུ་བཞིན་ཤེས་སུ་བའི་ལོད་  
 ཟེར་ཤར་བ་དེ་དང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཤར་གནང་བ་དེད་ ཡིན་ནའི་མཐའ་མེད་པའི་མཐུ་  
 ལྷོ་བས་དེ་དང་ཚོའི་ནས་མ་བྱུང་པར་ཡ་མེ་མཚོག་ནས་བྱུང་བ་བལྟན་པའི་ཆེད་དུ་ཚོར་བུ་དེ་  
 དམུ་མེད་ཤར་བུ་སྤྲོད་མའི་ནང་གནས་ཡོད། རྒྱ་གོ་ལོ་ས་པ་༧ ༣༧༧

**མ་གྲི་གཟུ་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ནི་རི་བའི་གཟུ་བཞིན་ཞིག་ཡིན་**  
 རྒྱ་གོ་རིན་ལྷན་པ་༤ ༣༠༧ རྒྱ་གོ་རིན་ལྷན་གྱི་དང་གང་གྱེད་དགོས་པ་དང་ཡང་སྤྱོད་ལམ་  
 གང་འདྲ་བསྟོན་དགོས་པ་ གང་བཤད་དགོས་པ་སོགས་སྤོ་དོག་ཡོད་སྐབས་ཉམ་ཏུ་  
 རང་ཉིད་ཡི་ཤུ་ཡི་སྤོ་བ་མ་ཞིག་ཡིན་བསམ་པ་དུན་དགོས་ གནས་སྤངས་  
 དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་ཡི་ཤུ་ཡི་དགོངས་པ་དང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་གང་གྱེད་དགོས་པ་ཡང་ན་  
 གང་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་དྲི་བ་གཏོང་དགོས་ རང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་  
 དུ་ཡ་མེ་བཞུགས་སུ་ཆུང་ཆེ་བསྟོན་ཉམ་ཏུ་བཟུང་དགོས།

**འདོད་ཆགས་ཀྱི་དགོ་སྤོན་**

འདོད་ཆགས་ནི་སྤོན་ཞིག་རེད་དམ་ དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་གནད་འགག་ཆེ་བའི་དྲི་བ་ཞིག་དང་  
 འདོད་ཆགས་ནི་འགོ་བ་མའི་སྤོད་ལམ་ནང་སྤོན་སྤྲོད་ཀྱི་སྤོན་ལུགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་  
 མ་ཟེན་སྤྲོད་འགོ་ཚང་མའི་ནང་དེ་ལྟར་ཡིན།

འདོད་ཆགས་རང་ཉིད་ལ་སྒྲོན་གང་ཡང་མེད་ མོ་མོའི་མཛེེ་བཅུགས་རྟེན་འབྲེལ་  
 བྱང་སར་འདོད་པ་སྒྲོན་པ་ནི་འགྲིག་ཡོད་ ཡིན་ནའང་བཙན་དབང་དང་བེད་སྲོད་ཚོར་  
 བའི་ཐོག་ནས་འདོད་པ་སྒྲོན་པ་ནི་ཚོར་འཁྲུལ་ཡིན།  
 རྣམ་མཁར་བཞུགས་པའི་དགོ་རྒྱུ་ཁོང་གི་རང་མི་མང་རྣམས་ལ་ལེགས་པའི་འདུན་པ་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་དུ་བྲན་དགོས་  
 ཁོང་གི་འདུན་པ་ནི་མོ་མོ་གཉིས་དབར་མཛེེ་བཅུགས་གྱི་འབྲེལ་ལམ་བཅུགས་ནས་སྲོགས་  
 གཉིས་པམ་ཚུལ་བརྩེ་བ་དང་འདོད་སྲོེ་བཀོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།  
 འདོད་ཆགས་གྱི་ངེས་པར་དུ་མཛེེེ་འབྲེལ་གྱི་འདོད་སྲོེ་ཁེངས་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་ཕྱི་གཞུགས་  
 པོའི་དངོས་ཡོད་བརྩེ་བ་སྒྲོན་ཐབས་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཆགས་པ་སྲོད་རྒྱ་གཅིག་ཕུ་ཚམ་  
 ཞིག་མིན་ དངོས་བདེན་གྱི་བརྩེ་བ་ནི་སྲིའི་རྣམ་འགྲུར་ལས་གལ་གནས་ཆེ་བ་དང་དེས་  
 སྲིའི་གཉིས་སམ་སེམས་ཉིད་གཉིས་སྲོགས་གཅིག་དུ་བསྐྱས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ་མ་ཟད་དེས་  
 རང་བསམ་པའི་ཆ་ཚད་ཞིག་ཀྱང་རྩུད་ཀྱི་ཡོད།  
 གཉིན་སྒྲིག་མ་བྱས་པར་གང་བྱུང་ཆགས་སྲོད་བྱེད་པ་ནི་ལ་སླེ་ཡི་བཀའ་དང་འགལ་ཡོད་  
 པས་དེ་ཚོར་སྲོད་ངན་ཟེར་བ་ཡིན་ གང་ལ་ཟེར་ན་དེ་ནི་ལ་སླེ་ཡི་སྒྲོབས་དང་ཆར་གཞི་  
 ལས་ལོག་སྲུ་འབྲེལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་འདོད་ཆགས་གྱི་སྲོགས་སྲུ་འབད་ལྷགས་ཆེ་བས་  
 འདོད་སྲོེ་མི་ཁེངས་པ་དང་ནག་ཉིས་ ཆ་མ་ཚང་བ་ བདེ་འཇག་མེད་པ་  
 འདྲིགས་སྤང་ སྲུག་བསྐྱེལ་ རེ་བ་ཟད་པ་སོགས་ཡོང་བས་ཀུན་སྲོད་དང་མ་ལྷན་ན་  
 དེས་རྣམ་མཁར་བཞུགས་པའི་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་ཁ་ཐག་ཇི་རིང་དུ་འགྲོ།  
 ཀུན་སྲོད་དང་མ་ལྷན་ན་ང་ཚོས་བསམ་པའི་རེ་བ་ལྟར་ཡོང་མི་བྱུབ་ལ་ལ་སླེ་ཡི་འདུན་པ་



མོགས་ལས་རྒྱལ་ལག་ལ་དུ་འགོ་གལ་སྲིད་དང་པ་ཞུ་མཁན་ཞིག་གི་ཀུན་སྲོད་དང་མ་  
ལུན་པ་བྱས་ཚེ་དེ་ནི་ཐབས་སྐྱོད་པོ་ཡིན་གང་ལ་ཟེར་ན་ལ་སྐྱེ་ཡིང་ཚོ་ཚོས་ཁང་ཞིག་ལ་འབྲེལ་  
བརྗོད་གནང་ཡོད་ ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ཡི་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལ་བདག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་  
དེ་སྲོད་གཙང་མ་བཞིན་ཉར་དགོས།

༼རྒྱ་གར་ལ་ལྟ་བུ༽ རང་བྱས་ཙང་བཟའ་ཟླ་མིན་པ་ལུས་འདྲིས་བྱེད་པ་དང་སྲོད་དམ་  
འདོད་ཆགས་ འདོད་པ་ངན་པ་ ལྷ་སྐྱུ་ལ་རྟེན་པ་དང་འདྲ་བའི་དངོས་པོར་སེམས་  
ཆགས་པ་དང་འདྲིག་རྟེན་གྱི་སྲོད་དམ་སྲངས་དགོས།

གང་འདྲ་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས་ཅིད་ ང་ཚོའི་སྲོག་དང་ལུན་པའི་ལུས་པོ་དེ་ལ་སྐྱེ་ཁོང་  
ལ་སྐྱུ་ལ་བ་ཡིན་མ་ཟད་ ༼རྒྱ་གར་ལ་ལྟ་བུ༽ ལེགས་བར་སྲོག་དགོས་

༼རྒྱ་གར་ལ་ལྟ་བུ༽ ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ རང་བག་མེད་ཡོངས་སྲོད་གྱི་ཐུགས་སྐྱོད་བཏང་བ་དང་ར་  
བཟེ་བ་མ་འགྲིག་པའི་ལུས་འདྲིས་དང་འདོད་ཆགས་ ཁ་ཚོད་རྒྱ་འདྲི་ ཐུག་དོག་  
དེ་ཚོ་སྲངས་ནས་ཉིན་མོ་འགོ་བ་ནང་བཞིན་སྲོད་བཟང་བྱེད་དགོས་ གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་མ་  
ཤི་ཀ་གོས་ལྟར་མཐོན་ནས་སྲོད་བཟང་བལྟན་པ་དང་ཤུས་གྱི་འདོད་ཆགས་ཁེངས་པའི་  
བསམ་སྲོད་སྲངས་དགོས།

**ཚེ་སྲོག་གི་སྲོད་བཏང་**

ང་ཚོས་ལུས་པོ་མི་གཙང་བ་དང་གོམས་གཤིས་ངན་པ་ཀུན་སྲོད་དང་མི་ལུན་པ་མོགས་  
ལས་སྲུང་རྒྱ་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ངེས་གཏན་དང་རྒྱན་སྲིང་ནས་  
ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པ་གཙོ་བོ་ལ་འབྲེལ་དགོས།

༼རྒྱ་གར་ལ་ལྟ་བུ༽ ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ རང་བྱས་ཙང་སྐྱུན་རྒྱ་ཚོ་ ངས་ལ་སྐྱེ་མཚོག་གི་བྱམས་སྲིད་

རྗེ་ཅིས་ནས་བྱིད་ཚོ་ལ་སྐྱུ་ལ་སྐྱོད་བཏང་གི་ཡིན་ མོ་སེའི་གཟུགས་པོ་གསོན་པོ་ལ་  
མེ་བྱུགས་མཉེས་པོ་གནང་བའི་དམ་པའི་དམར་མཚོད་ནང་བཞེན་སྤུལ་དང་དེ་ནི་སོ་སེའི་  
སེམས་གཏོང་ནས་དད་གུས་ལྷུ་བའི་བྱ་བ་རེད་ ཡ་མེ་ཡི་བྱུགས་དགོངས་བཟང་པོ་དང་  
ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་ཡང་དག་པ་དེ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྷ་བྱས་ནས་གཏན་འཁེལ་གྲེས་པའི་ཆེད་  
དུ་འཛིག་ཉེན་ལ་ཆགས་པའི་བསམ་སྐྱོན་ནང་བཞེན་མ་གཏོང་བྱིད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོན་གསར་པ་  
བཟོ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མི་གསར་པ་ཆགས་དགོས།

ང་ཚོའི་མི་རེ་རེ་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིས་འབོད་ནས་མི་ཚོ་ཞབས་ལྷུ་གནང་དགོས་པ་དང་  
ང་ཚོའི་ལུས་པོ་ལག་ཚར་བེད་སྐྱད་ནས་ཁོང་གི་འདོད་དོན་འགྲུབ་པར་གནང་གི་ཡོད་པ་  
བཞེན་ང་ཚོས་ཀྱང་ངེས་པར་ཁོང་གི་ལམ་བསྟོན་ལ་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་དང་ལ་  
ལན་བྱེད་མཁྱེས་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ གལ་སྲིད་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་བདེན་པའི་  
བརྟེ་སེམས་བཅངས་ན་ང་ཚོའི་མདོན་དང་སྐྱོད་གཙོ་བོས་བཀང་ནས་ཕྱག་ལས་  
གནང་ཡོང་ གང་ཡང་མ་བྱས་པར་རང་བཞེན་གྱི་དེ་འདྲའི་སྐྱོད་ཞིག་མི་ཡོང་འོན་ཀྱང་  
དེ་འདྲ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་ལུས་པོའི་ཆ་གས་ཚང་མ་དང་སེམས་ཉིད་ཁོང་ལ་གུས་  
བཀུར་ལྷུ་དགོས།

དེ་འདྲའི་ལམ་ནས་འདོད་སྐྱོན་ཁེངས་པ་དང་བེད་སྐྱོད་ཆེ་བ་ དངོས་གནས་ཀྱི་  
བདེ་སྐྱིད་དང་ཡིད་ཚིམ་པ་ཡོང་།

ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་འབྲུལ་ན་ཁོང་གི་ཇི་ལྟར་གནང་དགོས་  
པ་ཐག་གཙོད་གནང་ཡོང་།

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ང་ཚོའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་མི་ཚོའི་ནང་དོན་དམ་པའི་སྐྱ་ན་མེད་

པ་གཙོ་པོ་ཡི་བྱ་ཡིན་པས་ཁོང་གི་སྒོ་བ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས།  
 དང་པ་ལྷོ་མ་ཁན་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་གལ་སྲིད་བྱིད་རང་མི་ཚོ་གསར་པ་དེའི་ནང་འབྲུབ་འབྲས་  
 མ་སོན་པའམ་ད་ལྟ་རང་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་དང་དྲུས་ཚོད་ཚང་མ་རང་ལ་མངའ་བ་ཡིན་  
 བསམ་ན་ངས་བྱིད་རང་ལ་དེ་སྐྱེལ་ཞིག་ལྷོ་བྱ་ཡིན་  
 ལ་མེ་ཡི་བཀའ་ཚིག་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕམ་ཁ་ད་ལྟ་རང་གཙོ་བོར་མཁས་ཡེན་ལྷོ་བྱས་ནས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་ག་དང་ལྷན་པའི་མི་ཚོའི་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་ཁོང་ལ་འབྲུལ་དགོས།

**གཤམ་གྱི་ཚིག་བཅད་ཀྱི་བྱིད་ལ་ཕན་གྲོགས་དང་རྒྱན་དུ་འདེབས་**  
**དགོས་པའི་སྒྲིན་ལམ་ཡིན་**

ངའི་མི་ཚོ་དམ་པ་བྱིད་ཀྱི་འབྲེར་ནས་རབ་གནས་དང་དེ་ལྟར་ཡོང་དུ་འདྲུག་རོག།  
 ངའི་ཚྱོད་ཚོར་དང་ངའི་ཉིན་མོ་འབྲེར་ནས་དེ་ནམས་མཚམས་འཛོག་མེད་པར་བསྐྱོད་  
 པ་འབྲུལ།  
 བྱིད་ཀྱི་བཙེ་བའི་རྣམ་པས་ངའི་ལག་པ་འབྲེར་ནས་དེ་ནམས་གྲུལ།  
 ངའི་རྒྱུ་པ་འབྲེར་ནས་དེ་ལྟར་ཡོང་དུ་འདྲུག་ལ་མཚོགས་སྐྱུར་བྱིད་རང་མཛེས་པ་བྱིད།  
 ངའི་སྐད་མདངས་འབྲེར་ནས་ང་ལ་སྐྱུ་ཞིག་ཡེན་དུ་འདྲུག་རྟག་དུ་ངའི་རྒྱལ་སྲིད་ཆེད།  
 ངའི་མཚུ་འབྲེར་ནས་དེ་ལྟར་ཡོང་དུ་འདྲུག་བྱིད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱས་ཡོངས་ཁིངས་པ།  
 ངའི་དདུལ་དང་གསེར་འབྲེར་བ་ང་ལ་དདུལ་སྐྱེད་གཅིག་ཀྱང་བདག་དབང་མེད།  
 ངའི་རིག་སྒྲོ་བས་འབྲེར་ནས་བེད་སྐྱོད་དང་འདེམས་བྱའི་སྒྲོ་བས་བྲུགས་བྱིད་ལ་ཡོད།  
 ངའི་འདོད་སྐྱོ་འབྲེར་ནས་བྱིད་ཀྱི་ཡིན་ད་ཆ་ང་ལ་བདག་དབང་མེད།  
 ངའི་སྐྱིད་འབྲེར་ནས་བྱིད་ལ་དག་དེ་མི་བྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་སྲིད་ཀྱི་འཁྲི་ཡིན།

ངའི་བརྩེ་བ་འབྲེར་དང་ངའི་གཙོ་བོ་ང་ལ་རྒྱ་ཉོར་གང་ཡོད་ཚང་མ་བྲིད་གྱི་

ཞབས་ལ་སྨྲད།

ང་ཡང་འབྲེར་དང་རྟག་དུ་ངའི་ཡོད་ཚད་ཚང་མ་བྲིད་རང་གཅིག་ལ་འབྲུལ།

**གཤམ་གྱི་རྗེ་བར་ལན་འདེབས་དགོས་**

༡ གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་མ་ཤི་ཀ་ཡིས་རང་གི་སློབ་མར་གནང་བའི་བཀའ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་  
དེ་གང་རེད་དམ་.....

..... རྒྱལ་ཉོན་ལྟ་ཉན་༡༩ ༩༤༩༥ ་།

༢ ཞལ་ལྷེ་དམ་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་ལ་འབྲུལ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་དམ་

..... རྒྱལ་ཉོན་ལྟ་ཉན་༡༩ ༩༥༥༦ ་།

༣ རྒྱུངས་ཤིང་ཡར་འདེགས་ཟེར་དགོས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ་

..... རྒྱལ་ཉོན་ལྟ་ཉན་༡༩ ༩༥༥༧ ་།

༤ ཞབས་ཞུ་བ་ཞིག་ལ་ཆ་རྒྱན་གང་ཚང་དགོས་སམ་

..... རྒྱལ་ཉོན་ལྟ་ཉན་༡༩ ༩༥༥༨ ་།

༥ ཡ་སྤེ་ཡི་ཚོས་ཁང་ཟེར་ན་གང་རེད་

..... རྒྱལ་ཉོན་ལྟ་ཉན་༡༩ ༩༥༥༩ ་།

༤ དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཞིག་གིས་སྤངས་དགོས་པའི་གོམ་གཤིས་ངན་པ་ཁག་ཅིག་

ཀ་..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༡༡ རྒྱུ་

ཁ་..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༥ རྒྱུ་

ག་..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༥ རྒྱུ་

ང་..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༥༢ རྒྱུ་

༥ འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་བུ་ལ་ཆེ་ཤོས་ཆ་དེ་གང་ཡིན་ནམ་

..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༡༡ རྒྱུ་

༦ གལ་སྲིད་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཞིག་གི་ཚུ་ལ་མིན་བྱས་ཆེ་ཁོ་ལ་ཕྱག་ཡང་གཏོང་བྱུང་བམ་

..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༡ རྒྱུ་

༧ ཡོངས་སུ་ཁེངས་པ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདོད་སྤོང་ཁེངས་པ་དོན་ལྡན་གྱི་མི་ཆེ་ཡོང་བའི་ལམ་དེ་གང་རེད་དམ་

..... རྒྱ་གཞུང་གི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ལྟར་ ༡༡ རྒྱུ་



འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེས་ཡི་བྱ་མཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་གང་ལ་  
ཟེར་ན་དེ་ནི་སྤྱད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སེ་བྱན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་མི་མང་ནང་ལ་བྱགས་རྒྱན་ཐབས་ཡོད་  
དེའི་སློབ་ལ་ཚོག་བཅད་གཞན་ཞིག་

༼ ༡༧༩ ༽ རང་ང་ཚོ་ལ་སླེ་ནས་ཡོང་བ་དང་འཇིག་རྟེན་འདི་ཚང་མ་བདུན་  
ངན་པའི་དབང་འོག་ལ་གནས་ཡོད་པར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་ཟེར་བ་མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་དབྱེ་བ་གསུམ་ལ་འགྲེལ་བཟོས་བྱས་ཡོད་  
༼ ༡༧༩ ༽ རང་འཇིག་རྟེན་ནང་སྤྱོད་ངན་བྱེད་རྒྱ་འདོད་སློམ་ཁངས་པ་  
དང་ཚོག་ཤེས་མི་བྱེད་པ་ རང་གཅེས་འཛིན་དང་སློམ་ཐོ་པོ་བཅས་གསུམ་ཡིན།

འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དེས་སློན་མ་ནས་མི་གཙོ་པོ་དང་དེ་ཡང་རྟག་ཏུ་མིའི་སེར་སྤྱའི་  
འདོད་པ་བཀོད་རྒྱ་ལང་དང་པོར་བཞག་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཚོས་སྤྱོད་པ་དང་ནམ་མཁའི་ཞིང་  
ཁམས་ནང་དབྱུས་སུ་ལ་སླེ་བཞུགས་པ་དང་རྒྱབ་འགལ་སུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

དད་པ་མ་ལྷོ་མཁན་ཚང་མས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་ན་མ་འགྲིག་པ་ཡིན་ མི་སྣེར་  
དང་ཚོགས་པ་སོགས་མང་པོས་འཇོམ་གྱིང་སྤྱོད་བསྟེན་དང་ཤེས་ཡོན།

རོག་རམ་སོགས་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་ལས་ཀ་ལག་པོ་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ འོན་ཀྱང་ལས་  
ཀ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལག་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འཇོམ་གྱིང་དེ་ད་དུང་མི་གཙོ་གལ་ཆེ་བ་ལས་  
ལ་སླེ་བྱུང་དུ་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད།

འཇིག་རྟེན་སྤྱོད་དད་པ་ལྷོ་མཁན་དང་ང་ཚོ་ཁག་ཅིག་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དེའི་ཆ་  
ཤས་ནང་མ་བཞུགས་ཐབས་མེད་ཆག་ཡོད་ དེ་ཡང་མི་འཁོར་ནང་བསྤོང་རྒྱ་དང་  
ཁ་པར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ ཁྲལ་མངལ་རྒྱ་ སྤྲན་ཁབ་རྒྱབས་རྒྱ་ ལྷ་གུར་ཤེས་ཡོན་

རྒྱུད་རྒྱུ་ རྒྱུས་ཚེས་ལག་འབྲེར་ ཚང་སའི་ལག་འབྲེར་ མཐར་འཛི་སྐབས་ཡང་  
 ལག་འབྲེར་སོགས་ང་ཚོར་དགོས་པ་ཡིན་ དེ་ཚོ་ཚང་མ་རྒྱུན་ཞིག་མིན་ནའང་འདྲ་མ་  
 རྒྱུད་གི་ང་ཚོར་གང་མཐོ་སྐྱུན་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་དེ་བེད་རྒྱུད་ཚོར་བ་གཏོང་གི་ཡོད་  
 པ་དོགས་ཚེན་བྱེད་དགོས་ དེའི་ནང་ནས་མང་པོ་ཞིག་ཤིན་ཏུ་ངན་ཚབས་ཆེ་བ་དང་དམིགས་  
 གསལ་སྒྲེ་རྒྱུད་དང་ཚོང་དོན་དེའི་ལ་བསྐྱབས་བྱེད་པ་ གསལ་འགྲུར་སློབ་བརྟན་  
 ཚོང་ལས་ དཔལ་འབྲེར་དང་དུག་རྒྱས་ཅན་གྱི་དངོས་ཚོགས་བཟོ་སྐྱུན་སོགས་ཡིན།  
 འདིག་རྟེན་དེས་དམ་པ་མཚོགས་ཤོང་སྤེལ་གཏོང་བ་དགོས་པའང་ ཅུ་བ་ནས་མིན་ལ་དེ་  
 འདྲའི་རེ་བ་ཡང་བཅངས་རྒྱ་མེད་གང་ལ་ཟེར་ན་དེ་ནི་འདིག་རྟེན་ཡིན།  
 ཡ་མེ་ཡི་དགོངས་པ་དང་རྒྱབས་འགལ་འགྲོ་བ་དེ་ལམ་སྲོལ་ཐ་དད་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་ནི་  
 དད་པ་ལུ་མཁན་ཚང་མར་དེས་པར་དུ་དགོས་པ་ཞིག་དང་ང་ཚོ་ནི་ནམ་མཁར་བལྟགས་  
 པའི་ཡབ་ལ་བདག་དབང་ཡོད་པ་དེན་དགོས་མ་ཟེང་ཚོ་ནི་འདིག་རྟེན་ཁམས་དེར་གནས་  
 རྒྱུར་ལ་བརྒྱུད་བཞིན་ཡོད་ གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་ཡིས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་འདིག་རྟེན་ནས་  
 ང་ཚོར་རྒྱབས་འགལ་བྱེད་མཁན་དང་དག་པོ་སོགས་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས།  
 རྒྱལ་ལྷ་ནམ་ཉལ་ ༡༩༧༩ ནང་གལ་སྲིད་བྱེད་ཚོ་འདིག་རྟེན་འདིའི་མི་ཡིན་ན་འདིག་  
 རྟེན་གྱིས་རང་གི་མི་ཡིན་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཡིན་ནའི་ངས་སྤོད་  
 ཚོ་འདིག་རྟེན་གྱི་ནང་ནས་འདམས་ནས་བྱེད་ཚོ་འདིག་རྟེན་འདིའི་མི་མིན་པ་ཆགས་ཅང་  
 འདིག་རྟེན་གྱིས་བྱེད་ཚོར་དག་བྱེད་ཀྱི་རེད།

**དག་གཉིས་པ་ ལྷིག་པའི་རང་གཤིས་རྫིང་པ་**

དེ་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་དུ་ཡོད་ལ་དག་དེའི་རྒྱུར་ལ་ང་ཚོས་རོ་མ་བ་དང་ག་ལད་ལ་པ་  
 ཞེ་མེ་སུ་པ་སོགས་ལས་བསྐྱབས་ཟེན་པ་ཡིན།





།རྩོམ་པ་ཡ ༡༤ནས་༡༡༽ བཀའ་བྲིམས་ཐུགས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ནའི་ང་སྲིད་  
 པའི་རང་གཤིས་རྙིང་པ་ཡིན་ཅང་སྲིད་པས་ཉེས་པའི་བུན་གཡོག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་  
 ངས་བྱེད་འདོད་པ་མ་བྱེད་པ་ བྱེད་འདོད་མེད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ ང་རང་བྱེད་པ་དེ་ཤེས་  
 ཀྱི་མི་འདུག ངས་བྱེད་འདོད་མེད་པ་དེ་བྱེད་ན་བཀའ་བྲིམས་བཟང་པོ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ བྱས་ཅང་ད་ལྟ་དེ་ལྟ་མཐུན་ནས་བྱེད་མཁན་ང་མིན་ནའི་ ངའི་སེམས་  
 རང་གནས་པའི་སྲིད་པས་བྱེད་ཀྱི་རེད་ ངས་བཟང་པོ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ནའི་རྒྱལ་པའི་  
 རུས་པ་མེད་ཅང་ ངའི་སྲིད་པའི་རང་གཤིས་རྙིང་པའི་ནང་ལ་བཟང་པོ་གང་ཡང་མེད་  
 པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ངས་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་མ་བྱེད་པ་  
 བྱེད་འདོད་མེད་པའི་ལས་ངན་ལྷ་མཐུན་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ བྱས་ཅང་ངས་བྱེད་འདོད་  
 མེད་པ་བྱས་ན་ངས་མ་བྱེད་པ་ ངའི་སེམས་རང་གནས་པའི་སྲིད་པས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་  
 བྱས་ཅང་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་འདོད་ཡོད་དུས་ ངན་པའི་རང་བཞིན་ང་དང་མཉམ་དུ་  
 ཡོད་པའི་རྩ་དོན་ངས་ཉ་གོ་སོང་།

ང་ཚོ་སྲིད་པའི་རང་གཤིས་རྙིང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱོན་དང་ཚོར་འཁྲུལ་ལ་དགའ་བ་  
 དང་ག་དུས་ཡིན་ནའང་དག་པོ་དེ་ ང་ཚོས་ལས་སྐྱེ་པའི་ཐོག་ནས་ངས་བྱེད་ཐུབ་  
 ཀྱི་མིན་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་ ཡི་ལྟ་ཡིས་ང་ཚོར་མི་ཚོ་གསར་པ་དང་རང་བཞིན་གསར་  
 པ་དེ་འང་ཚོས་ཀྱི་རང་བཞིན་ མི་གསར་པ་དེས་ལས་ཀ་བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་བ་  
 དང་ཁོང་གི་བཀའ་སྲུང་འཁྲུབ་རྒྱུར་འདོད་པའི་རང་བཞིན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན།  
 དེ་ནི་རང་གཤིས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་མང་ཙམ་བརྟན་པ་དང་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་  
 འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་གོང་འཕེལ་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཡོང་བ་བྱེད་ཐུབ།

རང་བཞིན་རྙིང་པ་དེ་ཐོ་གཞུང་ནང་ནས་དག་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོ་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་པོ་  
ཆེན་ཡིན་ ང་ཚོས་དེ་དང་ནང་འགྲིགས་བྱེད་ཐབས་མེད་གཤམ་སྲིད་དེ་ལྟར་བྱས་ན་དེས་  
སྐར་ཡང་ང་ཚོ་ལས་རྒྱལ་ཏེ་ཡང་བཀྲར་བུན་གཡོག་ནང་འཁྲིད་ཡོང་

རང་བཞིན་རྙིང་པ་དེ་འཛིན་རྟེན་ལས་སྲོལ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་བདག་པ་ཞིག་ཡིན་དེ་  
རྣམས་ཀྱིང་ཟེར་བ་གཙོ་བོ་འཛིན་པ་ཡིན་མ་ཟད་དང་གཅེས་འཛིན་དེས་ཡི་ཤུ་མ་གྲི་ཀ་ཡི་  
དབང་ཚད་བྲལ་ཡུལ་དང་རྒྱལ་འགལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཡ་ཤེ་ཡིས་གསུངས་པའི་ཆོག་གི་ང་ཚོར་ལམ་བསྟོན་དང་བསྐྱབ་བྱ་གནང་ནས་དག་དེ་  
ལས་རྒྱལ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་མ་ཟད་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཁ་ཕྱེད་ནས་གཤམ་གྱི་ཆོག་  
རྣམས་ལེགས་པར་སྟོག་དགོས།

༼ རོ་མ་པ་༤ ༤ རྣས་མ ༡༡ རྣས་༡༩ ༡༧ རྣས་༣༣ ༤ ༡ རྣས་༡༤ ༽

༼ ག་ལད་ཡ་པ་༥ ༡༤ ༽ པོ་ལ་ཡིས་དེ་ལྟར་ཆོག་སྟོན་རྒྱལ་ཡོད།  
དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ནང་དུ་སྲིན་པ་དང་བྱེད་རང་སྲིག་པའི་རང་གཤིས་རྙིང་པ་འདོད་ཆགས་  
ཀྱི་ཁེངས་མི་བྱལ།

དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་ཀྱིང་ཚོར་ལམ་བསྟོན་གནང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཉར་བ་ མི་ཆོ་ཟབ་  
དུ་གཏོང་བ་ རྣམ་ཚད་ལོངས་སྤྱོད་བཅུག་པ་མ་ཟད་ཡི་ཤུ་ཡི་མི་ཆོང་ཚོའི་ནང་དུ་ཕེབས་  
སྤྱོད་བཅུག་པ་གནང་གི་ཡོད་པ་དུན་པ་བྱེད་དགོས།

སྐར་ཡང་སྲོད་ཚན་ལྟ་བུ་གྲོག་ནས་དམ་པའི་ཐུགས་ཉིད་གང་འདུའི་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་  
བསྐྱར་སྲོད་བྱེད་དགོས།

### དག་གསུམ་པ་ བདུད་མེ་ཅན་

བདུད་ཞེས་པ་ ལྷ་སྐྱོད་ ལྷ་ལྷ་ཞིག་མིན་འོན་ཀྱང་གསུང་རབ་ནང་ཁོ་ནི་དག་དོ་མ་ཞིག་ཡིན་  
པ་གསུངས་ཡོད།

༼ ༡༥ ཉེ་ལོ་ ༡༩༧༧ ནང་བཀ་དང་ལྷན་ཞིང་གཅང་ཡུང་བྱོས་ཤིག་ འདམ་སེང་ངར་  
རྒྱན་རྒྱལ་པ་ནང་བཞེན་བྱེད་ཚོ་འི་དག་པོ་བདུད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ལྷན་པ་འདུག་གས་  
ལྷ་བར་པར་རྒྱུར་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད་ དད་པ་བརྟན་པོ་བྱས་ནས་བདུད་དེ་བཀག་འགོག་  
བྱེད་དགོས། ༼ ཡ་ཀོབ་ ༡༩༧༧ རྒྱུད་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ན་ཁོ་རང་གི་སྤྱིང་ནས་  
ཡལ་འགོ་བ་ཡིན། སེ་ཅན་ནི་ང་ཚོ་འི་ཚོས་ཀྱི་དག་ཡིན་གལ་སྤྱིང་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཡ་  
ཡིད་ཚེས་དམ་ཚིག་དང་མིག་དཔེ་ཡར་ལྷ་བྱས་ན་ང་ཚོ་བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ལས་རྒྱལ་ལྷན་  
སྤྱོད་ཚན་བརྒྱུད་པའི་ནང་ང་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་དམག་འབྲུག་སྐོར་ལ་མང་བ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།  
གཤམ་ལ་ཉེན་ཁ་ཁག་ཅིག་ལས་ངེས་པར་དུ་སྐྱུང་བའི་བྱེད་དགོས

### ༡ རོགས་པ་

ང་ཚོ་ཡི་བྱ་ཡི་རྗེས་འགྲུང་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དད་པ་མ་ལྷོ་མཁན་དང་མཉམ་དུ་ཐག་ཉེ་པོའི་  
རོགས་ལྷ་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཟབ་ཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ ཡ་ཀོབ་ཀྱིས་ཉེན་བར་  
བྱུགས་ཚེན་པོ་ཞིག་བཏང་ཡོད། ལྷོས་པོ་མོའི་ལོག་གཡིམ་བྱེད་པ་ འཛིག་རྟེན་གྱི་  
རོགས་ལྷ་འགྲིག་པ་དེ་ཡ་མེ་ལ་སྤྱང་དགའ་འཛིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཡིན་པ་ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་མེད་  
དམ་ དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སྐྱེས་འཛིག་རྟེན་གྱི་རོགས་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་ཐག་བཅད་ན་ཡ་མེ་ཡི་  
དག་རྩ་འགྲུང་གྱི་ཡོད། ༼ ཡ་ཀོབ་ ༡༩༧༧ ༽

ང་ཚོས་ཙམ་ནས་དད་པ་མི་ལྷོ་མཁན་ཚོ་དང་རོགས་ལྷ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་མིན་ང་ཚོས་

གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྐྱོབས་པ་པོའི་དྲུང་དུ་འགོ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་བམ་ དད་པ་  
མི་ལྷ་མཁན་ཚོ་ལ་ང་ཚོས་བྱམས་བརྩེ་བརྩོན་པ་དང་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དགོས་གཤམ་བྱུང་  
སྐབས་སེམས་བྱགས་སྒྲར་བ་སོགས་བྱེད་དགོས་ འོན་ཀྱང་གསུང་རབ་ནང་དད་པ་  
མི་ལྷ་མཁན་འཇིག་རྟེན་མི་མང་རྣམས་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་སྐྱོལ་བྱེད་རྒྱ་མེད་པའི་ཉེན་  
བརྒྱབ་དང་ཡོད།

ང་ཚོས་དད་པ་མི་ལྷ་མཁན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་གཏིང་ཟབ་པོའི་རོགས་རྒྱུས་  
མི་ཐུབ་གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་འོད་ཟེར་དང་ཁོང་ཚོའི་ལུན་ནག་ཡིན།

༼༡༩༽ རང་གཉའ་ཤིང་མཉམ་དུ་འབྱེད་པ་ནང་བཞེན་དད་པ་མ་  
བྱེད་མཁན་དང་མཉམ་འབྲེས་བྱེད་མ་ཚོགས་ བཀའ་སྲུང་པ་ནི་བཀའ་མ་སྲུང་དང་མཉམ་  
ལས་གྱི་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད་ འོད་ཟེར་དང་ལུན་ནག་ལ་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད།

ང་ཚོས་དད་པ་མི་ལྷ་མཁན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་ལྷ་ཚོགས་ལ་ཁོང་ཚོ་གཙོ་བོ་ཡི་  
ཤུ་དྲུང་དུ་བརྩོན་རྒྱུར་སྐྱོན་ལམ་ལྷ་དགོས་ འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྤྱོད་སྐྱོལ་ནང་  
འདྲེལ་མི་ཐུབ་གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ཚོར་གཙོ་བོ་གཞན་ཞིག་ཡོད།

རོགས་རྒྱའོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དད་པ་ལྷ་མཁན་མང་པོ་སྤྱིར་སྤྱང་བ་བྱུང་ཡོད་པས་ངེས་  
པར་དུ་ཟབ་ཟབ་བྱེད་དགོས།

༼༢༠༽ རང་སྐྱེ་འབྲིད་ཐེབས་པ་མ་བྱེད་ རྟོགས་པོ་ངན་པས་  
རང་བརྒྱུད་སྤྱོད་པའི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་མེད་པ་བཅོས་ཡོང་།

**༡ ཆ་མི་སྐྱོལ་པའི་གཉའ་ཤིང་ནང་གི་གཉེན་སྦྱིལ་**

རོགས་རྒྱའི་སྐྱོར་ལ་བཅད་པ་མང་པོ་དང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཆང་ས་དང་བདེན་པ་ཡིན་

ང་ཚོས་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་དང་མཉམ་དུ་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ལ་ནས་ལུ་མི་ཐུབ་ཟེར་བ་གསུང་རབ་  
ལས་ཉེན་བརྟུན་གསུང་ཚེན་པོ་བཏང་ཡོད།

༼༡༩༽ རང་གཉེན་ཤིང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ནང་བཞིན་དང་པ་མི་  
བྱེད་མཁན་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མ་ཚོགས་ བཀའ་སླུང་པ་ནི་བཀའ་མ་སླུང་དང་མཉམ་  
ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད། འོད་ཟེར་དང་ལྷན་ནག་ལ་འབྲེལ་བ་ག་རེ་ཡོད།

གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་པ་ནི་སློབ་སྦྱོར་གཉེན་གྱི་མི་ཚོ་གཅིག་དུ་སྦྲོད་པའི་འབྲེལ་ལམ་ཟབ་ཤོས་  
དང་ཉེ་ཤོས་དེ་ཡིན། གང་འདྲ་བྱས་ནས་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་ཞིག་དང་པ་ལུ་མཁན་གཅིག་  
གི་མི་ཚོ་མཉམ་སྦྲོད་བྱས་ནས་འདོད་སྤོང་ལྷོ་རི་ལྷོ་ལེངས་ཐུབ་བཅས།

གཉེན་སྦྱོར་བྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་པ་མི་སློབ་སྦྱོར་ལ་འགོ་ལེན་ཡོད་གང་ལ་ཟེར་ན་ཆ་མི་  
སྟོང་པའི་མཉེན་ཤིང་དེ་ཡིན། དང་པ་ལུ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་  
མཉམ་དུ་གཉེན་སྦྱོར་བྱས་ནས་སྦྲོབས་མཁན་མེད་པའི་རོགས་ ལྷོ་རི་ལྷོ་གསུང་པོ་སྦྲོབས་  
པ་པོ་རྒྱང་དུ་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་ཡི་གྲ་རྒྱང་དུ་འཁོར་རྒྱུའི་  
ཚབས་ལ་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་ཚོས་རང་ཐོག་དུ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་འཛིན་དང་བཅའ་གཞི་ན་  
བྱེད་ཡོང་། དེས་རང་གི་སེམས་པ་མཁྲིག་ཟུང་བྱེད་པ་དང་དང་པ་ལུ་མཁན་སྐར་ཡང་  
རང་གི་གནས་ལ་བབས་ཡོང།

གནས་ལུགས་གང་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ལ་འདྲ་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་དང་གཉེན་སྦྱོར་གྱི་ཚ་བ་  
ནས་བྱེད་རྒྱུ་མེད་དེས་རང་གི་ཚོས་སེམས་ཚུ་གཏོར་ལ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་བྱེད་  
རང་དང་པ་མི་ལུ་མཁན་ཞིག་དང་གཉེན་སྦྱོར་བྱས་ཟེན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེན་ཕོགས་མཉམ་  
དུ་བསྡོད་དགོས་དེ་ཡང་སྟོན་ལམ་འདེབས་ནས་ཉེན་ཕོགས་ཡང་སྦྲོབས་པ་པོའི་རྒྱང་དུ་

ལའི་ད་དགོས་ འོན་ཀྱང་དེར་བཅན་དབང་བྱེད་རྒྱ་མེད་  
སྤོང་པོ་དང་བརྟེན་པ་ ཡིད་ཆེས་སོགས་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་གཟིགས་  
ནས་གྲུལ་བྱུབ་པ་བྱེད་དགོས།

**༡ དྲང་པོ་མིད་པའི་ཚོང་ཡང་ན་ལས་ཀ་**

གཙོ་བོ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་བསྐྱབ་བྱ་ཁ་གསལ་པོ་དང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་དགོས་པའི་ཞལ་  
བཞེས་གནང་ཡོད།

༼ལེགས་བཤད་༽ ༤༽ ནང་བྱེད་ཀྱི་གང་འགྲོའི་ལམ་ཚང་མར་ཡ་མེ་རྗེས་སུ་ཡིད་  
རངས་ལྷ་དགོས་པ་དང་ཁོང་གིས་བྱེད་བསྐྱོད་ཡུལ་ལམ་ཁ་བྱུག་བརྗོད་ཡོད།  
གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཡ་མེ་ལ་ཡིད་རངས་བྱེད་ན་ཁོང་གིས་ལམ་དང་ལས་ཀ་ ཚོང་སོགས་  
ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་སློབས་ཚང་མར་ལམ་བསྟོན་གནང་ཡོད།

རང་གི་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་རྗེས་སུ་བསྐྱོད་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཞིག་  
ཡོང་གི་ཡོད་ དེར་དད་པ་ལྷ་མཁན་ནམས་ལ་མི་འཚམ་པའི་གོ་གནས་སམ་མདུན་ལམ་  
མང་པོ་ཡོད་ བྱས་ཅང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་རིགས་དེས་གཙོ་བོ་མཚོག་གི་བཀའ་དང་མི་  
མཐུན་ན་ངེས་པར་དུ་དོར་དགོས་ དད་པ་ལྷ་མཁན་གི་ཚོང་པས་དད་པ་མི་ལྷ་མཁན་  
དང་མཉམ་ལས་ནང་བཞུགས་རྒྱ་མེད་ དེ་ཡང་མཉམ་ཤིང་མི་སྣོམ་པ་དང་གཅིག་པ་  
ཡིན་པས་རྗེས་སུ་ནང་འགྲིག་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཡོང་སྲིད།

**༤ དུལ་དང་མོངས་སྤྱོད་**

ཕྱི་དངོས་པོ་ནི་རྩི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ དད་པ་ལྷ་མཁན་གྱི་ནང་སེམས་ཡོངས་སུ་དེའི་  
ནང་བཅེངས་པ་དང་ཡ་མེ་ལ་དད་གྲུས་ལྷ་མི་བྱུབ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་

ཆ་ཚང་འདོད་སྐྱོ་མི་ཁེངས་པ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

དབུལ་དང་ཡོངས་སྤྱོད་དེ་རང་སྤྱོད་དང་ཚོར་འབྱུང་མིན་ འོན་ཀྱང་དད་པ་ལྷུ་མཁན་  
གྱི་སེམས་དེའི་སྤྱིང་ཆགས་ན་ཡེ་ཤུ་མ་གཤིག་ལ་དོན་དམ་པའི་དགའ་བཞེན་རྒྱུ་རུ་འགྲོ་  
བ་དང་རྟག་དུ་འདོད་སེམས་དང་འདོད་པའི་ལམ་སྤྱིང་འགྲོ་སྲིད་པས་

༼ ༡༩ མི་ཐེང་ལ ༡༠ ༽ རང་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ རྒྱ་ཚོར་མི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཉེས་པ་  
སྤྱོད་ཆེན་གྱི་རྩ་བ་རེད་ ཁ་གསལ་གྱིས་རྒྱ་ཚོར་ལ་འདོད་པ་ཆགས་ཅང་དད་པ་ལོག་ནས་  
རྒྱག་བསུལ་མང་པོ་ཉོས་པ་རེད།

**༥ དུས་ཚོད་དང་དམིགས་ལུལ་**

ང་ཚོས་རྟག་དུ་འདོད་པ་དང་དམིགས་ལུལ་འདི་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཁོང་གིས་  
ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་བྱིན་རྒྱབས་ཐོབས་རྒྱ་དང་ཁོང་གི་ཆར་གཞི་ལྟར་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན།  
གལ་སྲིད་བྱིད་ཀྱི་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ཞིག་གི་མི་ཚོ་ཚོས་སྤྱོད་ཆེན་གྱི་ཆ་ནས་དང་གཙོ་བོ་ཁོང་  
གི་སྤྱོད་ཆེན་ནས་ལྟས་པ་ཡིན་ན་ཡ་མེ་ཡི་ཐུགས་འདོད་ལས་སྐྱག་པ་དང་གལ་ཆེ་བ་གང་  
ཡང་མེད་པ་མཐོང་བྱུང།

འདྲམ་གྱིང་དེའི་སྤྱིང་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་འདིགས་འགོ་རྒྱ་དང་འདིག་རྟེན་ལམ་སྤྱོད་  
གྱི་མི་ཚེའི་དམིགས་ལུལ་དང་འབྲུབ་འབྲས་ཚང་མ་ཁྱུགས་ཅམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ཡིན།  
ཡ་མེ་ཡི་ང་ཚོའི་མི་ཚོར་གནང་བའི་སྐྱག་པའི་ཆར་གཞི་འདི་ང་ཚོ་སྤྱིང་གྱི་དམིགས་ལུལ་  
ཟེར་བས་བཅིངས་ནས་ཞག་ཡོད།

**༦ རྩོད་རིགས་དང་གུ་ཡངས་སྤྱོད་མེད་**

དུས་ཚོད་ཞིག་ལ་རྩོད་རིགས་དང་ལུས་སྤྱོད་གི་བྱ་ཞག་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ངེས་པར་དུ་དགོས་



པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྗེ་དཔལ་ལྷན་གྱི་ཡངས་བྱེད་པ་ཡང་ན་ལུས་སྦྱོང་སོགས་ཀྱི་ང་  
ཚོའི་དུས་ཚོད་དང་དགའ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ནི་དངོས་བདེན་གྱི་  
ཉེན་ཁ་ཞིག་ཡིན། དེས་རིམ་པས་ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ལ་དད་གུས་ལྷུ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་བཟོ་  
རྒྱུ་ཡིན།

༥ རྫོག་བརྟན་དང་གཞུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་ རྫོག་སྦྱིད་

དངོས་པོ་དེ་ཚོ་ནས་དཀའ་ཚེག་ཡོང་དགོས་དོན་ནི་དེ་ཚོ་ཚང་མ་སྤྲུག་གོ་བའི་འདིག་རྟེན་  
གྱི་ལམ་སྲོལ་དང་ཆ་གསལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཟེན་པས་ཡིན། རྫོག་བརྟན་དང་རྫོག་སྦྱིད་གཉོད་  
བསྐྱོག་པ་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད། འོན་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ནི་དེང་སྐབས་  
རྒྱ་ཚུལ་དང་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་བྱས་ནས་མི་མང་ཉལ་ཏུ་སློབས་  
དང་རྒྱན་པ་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་ཐག་རིང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད།

དེས་མན་ཐོག་མེད་པའི་བསམ་སྒོའ་དང་མ་རབས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་མང་པོ་ཡང་ཡང་ཐོན་གྱི་ཡོད།  
༼ མི་འབྲི་པ་༩ ༽ རྣམ་སྤྲུན་ལྷ་ཚོ་ མཐའ་མར་ག་རེ་བདེན་པ་དང་ལ་རབས་  
བྲང་པོ་ གཙང་མ་ ཡིད་དུ་འོང་བ་ སྦྱིང་པོ་ སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་ བསྟོད་ར་བཏང་  
དགོས་པ་དེ་ཚོའི་སྒྲོར་ལ་བསམ་སྒོའ་བཏང་དགོས།

སྤྲུན་ལྷ་ཚོ་སྦྱོང་ཚན་དེའི་ནང་ཡོད་པའི་ཚིག་བཅད་ཁག་ཅིག་སྒོའ་འདིན་གནང་ཐབས་བྱེད་  
དགོས།

ལ་མེ་ཡི་ཚིག་རྣམས་རང་གི་སེམས་ནང་རྒྱ་མོར་ལྟར་ཉར་དགོས་ཐུགས་ཉིད་ནང་གོ་མ་  
པ་སྒོའ་རྒྱུར་དེ་རྣམས་ཀྱི་རོགས་བྱེད་ཡོང་།

རྩི་བར་ལམ་འདེབས་དགོས་

- ༡ མྱིག་པའི་རང་གཤིས་རྙིང་པ་འདོད་ཆགས་ལས་གང་བྱུང་ངམ  
 ..... རྒྱ་ལང་ཡ་བ་ལ ༡༩༡༣༡ ་
- ༢ ནང་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་བྱུང་ཚོས་གང་ཡིན་ནམ་  
 ..... རྒྱ་ལང་ཡ་བ་ལ ༡༩༡༣༡ ་
- ༣ འཛིག་རྟེན་གྱི་ཡེ་ཤུ་རྗེས་འཇུག་ནམས་ལ་སྐྱབས་སྦྱོང་གཏོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན་  
 ..... རྒྱ་ཡོ་ཏ་ནན་ཏལ ༡༩༡༣༩ ་
- ༤ མི་རྙིང་པ་ཟེར་ན་གང་རེད་ .....  
 ..... རྒྱ་ཤོག་གངས་ལེན་ས་ཏའལ་ནང་ག་ཟེགས་ ་
- ༥ མི་གསར་པ་ཟེར་ན་གང་རེད་ .....  
 ..... རྒྱ་ཤོག་གངས་ལེན་ས་ཏའལ་ནང་ག་ཟེགས་ ་
- ༦ ཡ་ཤོབ་ལེན་ཡོད་པ་བཞིན་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྐོག་ས་པོ་དེ་ཡང་ .....  
 ..... ཡ་སྐེ་ཡི་ཡིན།
- ༧ དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ཚིག་བཅད་ལ་ག་ཟེགས་ནས་ཉེན་ཁ་གཞན་ཁག་ཅིག་ལས་  
 སྐྱུང་ཐབས་བྱེད།
- ༨ ..... རྒྱ་ཉི་མོ་ཐེང་ལ ༡༠ ་
- ༩ ..... རྒྱ་ཤོ་ལོ་ས་བ་ན ༡ ་
- ༡༠ ..... རྒྱ་མི་ལི་བ་པི་བ་ན ༡ ་
- ༡༡ ..... རྒྱ་རོ་མ་བ་ཏའ ༡༡༡༣༡ ་

**སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱད་པ་**

**ལམ་ནང་གི་འཐབ་འཛིང་།**

མི་ཚེའི་འགྲོ་ལམ་གསུམ་པ་དང་ཆབས་གཅིག་དང་པ་ལྷུ་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་  
འཐབ་འཛིང་ནང་རྒྱུད་པའི་དུས་ཚོད་ཞིག་ཡིན་ དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡི་གོ་  
མཚོན་སྤྲོས་པ་དང་སྒྲིགས་འདྲུག་ལྟན་པའི་དམག་མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཆག་ཡོང།  
༼༡༩༩༩༽ མེ་མེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ རྒྱ་ནང་སྤྱོད་འཐབ་པོ་ལ་གྱིས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ཡི་དམག་མི་ཡག་པོ་  
ཞིག་ཡིན་ན་དཀའ་ཚེག་དང་སྤྱིང་རུས་རྒྱག་དགོས།  
འཐབ་འཛིང་མང་པོ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ནི་དེས་པ་ཞིག་དེད་གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ཚོའི་  
དག་ཚེ་ཤོས་གསུམ་པ་ཡོད།

**དག་གསུམ་པ་ བདུད་**

བདུད་སེ་འཁྲུ་ནི་ཡ་སྤེ་ཡི་དག་པོ་ཡིན་ ཐོག་མར་མཛེས་སྤྲོད་ལྟན་པའི་ཕོ་ཉར་བཀོད་  
ཡོད་སེ་འཁྲུ་གྱི་སེམས་པ་ཁེངས་དེག་གི་བརྒྱུད་ཡོད་ལ་རང་ཉིད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་  
དང་ཚང་མས་ཚོས་འབྲུལ་བྱེད་ཡུལ་དེ་ཡང་ཆག་འདོད་ཡོད།  
བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྲིག་པ་དེས་རྒྱུན་བྱས་ནས་སེ་འཁྲུ་བདུད་ལ་འགྱུར་བ་དང་མཉམ་  
དུ་མོ་ཉ་མང་པོས་ཡ་སྤེ་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པས་ཚང་མའི་སེམས་ཉིད་འདྲེ་ལ་འགྱུར་  
ཡོད།  
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བཀོད་པ་ནས་སེ་འཁྲུ་ལམ་སེང་ཡ་སྤེ་ཡི་འཆར་གཞི་རྣམས་མེད་པ་  
བཟོ་རྒྱུའི་ལས་ལ་བཞུགས། ཁོས་ཐོག་མར་ང་ཚོའི་ཕ་མེད་ཡང་མེད་ཨེ་ཀྱམ་དང་  
ཨེའི་གཉིས་ལ་སྤྲིག་པའི་ལས་བྱེད་རྒྱུར་རྒྱུད་སྤྲོད་བྱས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ཁོས་མིའི་རིགས་



འགོ་བཅིའི་རིགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐོག་བཏང་འདྲིན་བྱུང་འབད་བཙོན་གང་ལུ་བྱེད་བྱི་  
ཡོད།

གང་ལ་ཟེར་ན་དད་པ་ལྷ་མཁམ་ཞིག་སྐྱོབས་པ་པོ་ཁོང་གི་རྩལ་ནས་བཏང་བ་ཡིན་ན་སྤྱི་  
པའི་ཤུགས་ཀྱི་བཙོན་ཚོལ་དང་བྱེད་ཐབས་མེད་པར་སྦྲར་ཡང་བཙོན་ནང་འབྲིད་ཐབས་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ང་ཚོས་དག་དེའི་སྐོར་ལ་ཟབ་དགོས་པ་སྐྱོབ་ཀྱི་ཡོད།

༼ ༡༩༧༩ ལོ་ནི་ཀེ་པ་༩ ༡༩༧༩ ལོ་ནང་གང་ལ་ཟེར་ན་ང་ཚོ་བྱིད་ཚོའི་སར་ཡོང་འདོད་  
བྱུང་ བུ་ལུ་ང་རང་ཐེངས་མ་མང་པོ་ཡོང་འདོད་པ་ཡིན་ནའི་བདུན་ས་ཉན་གྱིས་ང་ཚོ་  
ལ་བཀག་འགོག་བྱས་པ་རེད།

**ས་ཉན་གྱི་གཡོ་སྐྱེའི་རང་བཞིན་**

༼ ༡༩༨༠ ལོ་ ༡༩༨༠ ལོ་ནང་དོགས་ཚེན་བྱེད་གཉིད་ཁྲུག་པའི་བསམ་སྒྲོམ་གཏོང་འདས་  
མེད་ངར་སྐྱོད་ཀྱུབ་པ་ནང་བཞིན་ བྱིད་ཚོའི་དག་པོ་བདུན་གྱིས་སུ་ཟ་བྱུབ་པ་འདུག་གས་  
ལྟ་བར་པར་རྒྱུ་འགོ་གི་ཡོད་རེད་ འདྲམ་གྱིང་ནང་གས་ག་ལ་བྱིད་ཚོའི་སྐྱེན་ལྡོ་  
སྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཉ་གོ་བ་བྱས་ནས་དད་པ་བཟུན་པོ་བྱས་ནས་བདུན་དེ་  
བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས།

༼ ༡༩༨༠ ལོ་ ༡༩༨༠ ལོ་ནང་བདུན་ས་ཉན་གྱིས་འོད་ཟེར་གྱི་ཕོ་ཉ་ཡིན་མདོག་བྱེད་  
ཀྱི་ཡོད་ཚང་དེ་ཉང་སང་དགོས་པ་མིན་འདུག།

ཁོས་མི་མང་རྣམས་དད་པ་ནོར་བའི་ནང་འབྲིད་རྒྱུར་མགོ་སྐོར་གཏོང་གི་ཡོད་ལ་སྐབས་  
རེ་སྐྱེ་ཐབས་ཀྱི་བྱས་ངན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ ཡང་སྐབས་རེ་དད་པ་ལྷ་མཁམ་རྣམས་ལ་  
མེས་པོ་ཤུགས་བཅག་པ་དང་ཐེ་ཚོམས་སྐྱེས་སུ་འདུག་པ་སོགས་ཀྱི་བཙོན་ཐབས་མང་པོ་

བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་མི་ཚོའི་ནང་ཁོ་ལ་རྐང་པ་འདྲུག་ས་ཞིག་རྒྱ་ནང་ཚོའི་  
མི་ཚོར་གཞོན་པུགས་དང་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

བྱུང་ཚང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ནས་ ། ཨེ་ཤེ་སྲུ་པ་༩ །༡༥། རང་བདུད་ལ་གོ་སྐབས་  
སྲོད་རྒྱ་མེད་ཟེར།

སྐབས་རེ་སེ་འུན་གྱིས་བཅན་ཚོལ་དང་སྐྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་མི་ལྟར་འབར་བའི་མདའ་དང་  
གོ་མཚོན་ཞིན་ཡོད་ལ་དེ་ཡང་ང་ཚོའི་སྣང་གི་རྣམས་སྐྱོན་ཤོར་ཚོག་ཚོག་གི་ཆ་ཤས་དེར་  
ནོར་འབྲུལ་མེད་པར་དམིགས་འབེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོས་ང་ཚོའི་གཞན་ཆ་དེ་ལེགས་  
པར་ཤེས་པ་བྱས་ནས་དེའི་སྣང་བཅན་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་སྐྱེད་ལ་ཉན་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ཁོས་དེར་བེད་སྲོད་ངན་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་  
ཡང་གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་འདོད་རྣམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ཁོས་དེའི་ཐོག་སེམས་བྱུག་སྲུང་  
བ་དང་གལ་སྲིད་སྐྱོ་ཁོག་མེད་ན་ཡང་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་རེད་ གལ་སྲིད་དོན་མེད་སྐྱོད་  
ཆ་མང་པོ་འདྲེན་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་མང་ཅམ་འདྲེན་དུ་བཅུག་པ་དང་ཡང་རྒྱང་ལངས་པོ་ཡོད་  
ན་དེ་ལས་མང་ཅམ་རྒྱང་ལངས་བཅུག་གི་ཡོད་ གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་ཁ་ཚོད་ཚ་པོ་ཡོད་  
ན་དེ་ལས་མང་བ་བཙོད་རྒྱར་རེ་སྐྱུལ་བྱེད་པ་དང་ཁྱོད་ཀྱི་ཁེངས་པ་བྱུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་  
བ་དང་ང་འགྲིག་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་མཐར་སྐྱེལ་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད་གཞན་སྣང་དོག་རྗེས་  
གཏོང་བ་དང་རང་ཉིད་གོང་དུ་འདེགས་པ་བྱེད་དུ་བཅུག།

ཁྱོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡེ་བྱུལ་ལྟ་བུའི་མིག་དང་སྐྱོམ་བཞིན་པའི་ཡ་སྤེ་ཡི་ཚིག་དང་སྐྱོན་ལམ་  
མོགས་ལས་ཁ་བསྐྱར་ནས་ཐག་རི་རིང་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དད་པ་ལྷུ་མཁན་གཞན་དང་སྐྱོན་ལམ་ལྷུ་མཁན་ནམས་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྐྱོད་

ཆ་བཤད་པ་སོགས་ལ་བཀག་འགོག་བྱེད།

དེ་ཚོ་ཁོའི་གཡོ་སྐྱེའི་རང་བཞིན་དང་ཚོང་གི་ངན་བྱས་ཡིན་ ཁོས་གཡོ་སྐྱེ་དང་གཏོར་  
གཤིག་སོགས་ཀྱི་ཚོང་ལས་དེའི་ནང་ལོ་ངོ་སྟོང་ཡུག་མང་པོ་བཏང་ནས་མཁས་པ་ཞིག་  
ཡིན་པ་དྲན་གྱི་ཡོད་ དོན་དམ་པའི་ཡི་བྱ་ལ་དད་པ་ཞུ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོ་འཇིགས་  
སྐྱང་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད་གང་ལ་ཟེར་ན་དམ་པའི་བྱ་གས་ཉིད་ང་ཚོའི་ནང་དུ་  
བཞུགས་སའོད།

༼ ༡ ཡོ་ཏ་ནན་༩ ༽ རང་སྐྱ་གུ་ཚོ་ བྱེད་ཚོ་ལ་ཐེ་ནས་ཡོང་ཅང་ ཁོ་ཚོ་ལས་  
རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་རེད་ འཇིག་རྟེན་ནང་ཡོད་མཁན་ལས་བྱེད་ཚོའི་ནང་བཞུགས་མཁན་  
དབང་ཐང་ཆེ་བ་རེད།

**ཡི་བྱ་མ་གྲི་ཀ་ནི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མཁན་ཡིན་**

༼ ༡ ཡོ་ཏ་ནན་༩ ༽ རང་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ནི་བདུད་ཀྱི་ལས་ངན་ནམས་མཐར་སྐྱོད་གཏོར་  
བའི་དོན་དུ་ཐེབས་པ་རེད།

འཇོམ་གྱི་ང་མི་མང་གི་སྤྲིག་གཤགས་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་སྟོག་སྤྲིན་པ་གནང་ནས་རི་  
བོ་ཁལ་བ་རིའི་སྟེང་སེ་རྩན་ཕམ་པ་བྱས་པ་རེད་ གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་སྐྱ་སྟོག་ང་ཚོའི་  
དོན་དུ་གནང་ནས་ང་ཚོ་སེ་རྩན་གྱི་སྟོབས་བྱ་གས་ནས་སྟོབས་པ་དང་མཐར་བུབ་པ་བྱུང་  
བ་རེད་ ཡི་བྱ་སྐྱ་དགོངས་ནས་ཉིན་ཞག་གསུམ་རྗེས་སྐྱར་རྒྱལ་ཁའི་ངང་གསོན་པོར་  
བཞེངས་པ་རེད་ ད་ཆ་ཁོང་གིས་རྗེས་འཇུག་པ་ནམས་ལ་ཁོང་གི་མཚན་བེད་སྟོང་བྱེད་  
རྒྱུའི་དབང་ཚད་གནང་བ་དེས་སེ་རྩན་གྱི་ངན་པའི་བྱ་གས་རྒྱུན་ལས་སྐྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།  
༼ མད་ཐས་༡༠ ༽ རང་ཡི་བྱས་དགོ་སྐྱུག་བཅུ་གཉིས་ལ་ཚུར་ཤོག་གསུངས་ནས་

གདོན་འདྲི་སྤྱིར་སྤྱད་བཏང་བ་དང་ ནད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཚང་མ་མེད་པ་བཟོ་བའི་དབང་  
གནང་བ་རེད།

༼མར་ཀུས་༡༤ །༡༧༽ ནད་དང་མིང་ཐོག་ནས་གདོན་འདྲི་སྤྱིར་སྤྱད་བཏང་ཡོང་།

༼ཡ་ཀོབ་༤ །༡༽ ནད་དང་ཚོས་བདུད་ལ་སོལ་བ་དང་ཁོ་བསྡོད་མི་བྱུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་  
ནི་དང་པ་ལྷུ་མཁན་ནམས་ལ་དབང་ཆ་གནང་ཡོད་པས་ཡིན།

སེ་ཉན་དང་ཁོའི་དབང་ཚོགས་ནམས་ཀྱི་ཡི་ཤུ་མཚན་ལ་མི་དགའ་བ་དང་ཡི་ཤུ་ཡི་སྤྱུ་ཁྲག་  
སྐོར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐབས་དགའ་ཡི་མེད་གང་ལ་ཟེར་ན་ཁོང་གི་སྤྱུ་ཁྲག་དོར་ནས་  
སེ་ཉན་ཕམ་པ་གནང་བ་རེད།

སེ་ཉན་ནི་སྤྱན་རླབས་ལ་སྤྱོད་འདྲུགས་པ་ཟེར་། ཁོས་དད་པ་ལྷུ་མཁན་ནམས་ཀྱི་ཆེད་  
དུ་སྤར་འདས་ཟིན་པའི་སྤྱི་བ་ནམས་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཅན་ཡིན་པ་ཚོར་དུ་འདྲུག་གི་ཡོད་  
བྱས་ཅོང་དང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བཅན་སོལ་དེ་ཚོ་ལས་འགོག་སྤྱད་བྱེད་དགོས་དང་ཚོས་བཟོས་  
པའི་སྤྱི་བ་པར་ལ་མེ་ཡིས་བཟོད་པ་བཞེས་ཟིན་པས་ཁོང་གི་མཐོ་གཞུང་ནང་རྩ་བ་ནས་མཐོང་

རྒྱ་མེད། ༼མངོན་ཤེས་༡༣ །༡༠།༡༡༽ ནད་ནམས་མཁའི་ཞིང་ཁམས་ནང་  
གསུང་སྐད་ཆེན་པོ་སྤོན་པ་འདི་ངས་གོ་བུང་། ད་དེ་ཚོའི་ལ་མེ་རང་གི་ཐར་ལམ་དང་  
མཐུ་སྐོབས་ རྒྱལ་སྤིད་ ཁོང་གི་མ་ཤི་ཀའི་དབང་སྤོབས་ཤག་གང་ཡིན་ཟེར་ན་  
ད་ཚོ་ལ་མེ་ཡི་མདུན་ལ་ད་ཚོའི་སྤྱན་རླབས་ཚོ་ལ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་ལྷུ་གཏུག་རྒྱབ་པའི་  
སྤོན་སྤྱད་མཁན་དེ་མར་གཡུགས་པ་རེད།

ལུག་གཏུག་སྤྱུ་ཁྲག་དང་རང་གི་བདེན་ཚིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ནི་རང་གི་སྤོན་ལས་ཀྱང་  
རྩ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



བྱས་ཙེ་དང་པ་ཞུ་མཁན་ནམས་ཀྱི་ངེས་པར་དུ་ཡི་བྱ་ཡི་མཚན་གྱི་དབང་ཐང་ནས་  
སེ་རྟན་ལས་འགོག་སྲུང་བྱེད་དགོས། ཁོང་ནི་རི་བོ་ཁལ་ཀ་རི་རྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁ་  
ཐོབ་མཁན་དེ་ཡིན་པས་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་བྱུང།

### ང་ཚོའི་ཚོས་ལྷོགས་ཀྱི་གོ་མཚན་

ཚོས་ཀྱི་ཐབས་འདྲིང་ནས་ཐོག་མར་ང་ཚོར་ཡི་བྱ་ཡི་དབང་ཐང་རྣམ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཚོས་  
ཀྱི་གོ་ལག་ཆ་དང་མཚན་ཆ་ཡང་ཡོད་ ང་ཚོས་བདུད་སེ་རྟན་མཉམ་དུ་རང་སྟོབས་ལ་  
རྟེན་ནས་འདྲིང་མི་དགོས་ལ་ལྷི་དངོས་པོ་དང་མིའི་གོ་མཚན་ལའང་རྟེན་མི་དགོས་པ་ཡིན།  
༼༡༩༩༩འཇུག་ལོ་༩༠ རྟེན་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ང་ཚོ་འདྲིག་རྟེན་འདིའི་  
ནང་མི་ཚོ་སྐྱེལ་པ་ཡིན་ནའི་ འདྲིག་རྟེན་འདིའི་སྤྲིག་པའི་རང་གཤིས་རྟེན་པས་ཐབས་  
ཤེས་ཐོག་ནས་འཐབ་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་ ང་ཚོའི་འདྲིང་རྒྱའི་མཚན་ཆ་ནི་འདྲིག་རྟེན་འདིའི་  
མཚན་ཆ་མིན་པ་ མཁར་རྫོང་གཏོར་བུ་པའི་ཡ་མེ་ཡི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་མཚན་ཆ་རེད།  
༼ཨ་མེ་སུ་པ་༦ རྟེན་ལོ་༩༡༽ རང་ད་ཚོས་ཀྱི་ཐབས་འདྲིང་སྐོར་དུ་མ་བྱ་གཞན་ཞིག་  
ལྟ་རྒྱུ་ཡིན། མཐའ་མའི་སྟོབ་གསོ་བཤད་ན་ གཙོ་བོ་ལགས་ཀྱི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་རུས་  
པར་རྟེན་ནས་བརྟན་པོ་བྱེད་དང་བདུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་བྱས་ངན་བརྟན་པོར་བཀག་བྱུང་པའི་  
ཆེད་དུ་ ཡ་མེ་ཡི་གོ་ཁབ་ཆ་ཚང་གོན་དགོས་ གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོས་སྤྲིག་པའི་  
རང་གཤིས་རྟེན་པ་ཡི་མི་དང་འཐབ་ཚོད་མ་བྱེད་པར་ རམ་མཁའི་གཟུགས་མེད་ཁམས་  
ནང་གི་དབང་འདྲིན་པ་དང་ས་བདག་འདྲིག་རྟེན་འདིའི་སྲུན་ནག་གི་འདྲེ་དཔོན་  
འདྲེའི་དམག་གི་དཔུང་ཚོགས་ངན་པ་དང་འཐབ་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
བྱས་ཙེ་དུས་ཚོད་ངན་པ་སྟོབས་དུས་ སོ་སོ་རང་གི་གནས་ས་བརྟན་པོར་སྲུང་བྱུང་

པའི་ཆེད་དུ་ཡ་མེ་ཡི་གོ་ཁྲབ་ཆ་ཚང་གོན་པ་དང་ བྱ་སྒྲིག་ཚང་མ་སྐྱབ་ཚར་ནས་  
བརྟན་པོར་ལངས་བསྐྱོད་དགོས་ བྱས་ཙང་བདེན་པའི་སྐྱེ་རགས་ཡར་བཅིངས་  
ནམ་པར་དག་པའི་ཁྲབ་བྲང་ལ་ཡར་གོན་ ཞི་བདེའི་གཏམ་བཟང་བཤོད་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་  
བྱ་སྒྲིག་བྱས་ནས་སྐྱམ་རྒྱུ་ལ་ཡར་མགྱོན་དགོས་ བདུད་ཀྱི་མེ་འབར་བའི་མདའ་  
སྐྱ་ཚོགས་བཀག་གྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་གཞན་ལས་གལ་ཆེ་བའི་དད་པའི་སྐྱབ་ཡར་ལེན་ནས་  
འབྲེར་ ཐར་པའི་ཚོག་ལྷ་ཡར་གོན་ ཡ་མེ་ཡི་བཀའ་ཡིན་པའི་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་  
ཀྱི་དཔའ་དམ་ཡར་ལེན་དགོས་ ཉིན་མཚན་མེད་པར་དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལ་རྟེན་ནས་  
གསོལ་བ་སྦྱོན་ལམ་མང་ཅམ་རྒྱབ་དགོས།

འདི་སེམས་ནང་བཞག་ དམ་པའི་མི་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་དོགས་ཚོན་བྱས་ནས་རྒྱན་ཚད་  
མེད་པར་སེམས་བྱུགས་མ་ཆག་པར་སྦྱོན་ལམ་རྒྱབ་དགོས།

ང་ཚོའི་གོ་ཁྲབ་དང་མཚོན་ཆ་ནམས་དེར་ཡོད་ གལ་ཏེ་ལུས་ལ་གོ་ཁྲབ་གོན་པ་དང་  
ལག་དུ་མཚོན་ཆ་བེད་སྲོད་བྱས་ན་ང་ཚོ་ཡར་ལངས་གྲུབ་ གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་མ་བྱས་  
ན་ང་ཚོ་རྒྱལ་ཁ་ཕམ་རྒྱ་ཡིན། གོ་ཁྲབ་ལ་གཟེགས་དང།

**༡ བདེན་པའི་སྐྱེད་རགས་**

ཡི་བྱ་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པས་ང་ཚོས་བདེན་པ་ངེས་པར་དུ་བརྒྱན་སྲོང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་  
དེ་དང་རྩ་བ་ནས་ཁ་གྲུལ་རྒྱ་མེད་ རྒྱན་ནི་སེ་ཉན་དང་ཁོའི་མི་མང་ནམས་ཀྱི་ལག་ཆ་  
ཡིན་ ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཡ་མེ་ཡི་བདེན་པའི་ཚོག་དང་མཉམ་དུ་འབྲེར་ནས་བསྐྱོད་  
དགོས། ། གསུང་མགུར་༡༡༩ ། ༡༥༠ ། རྐྱེད་ཀྱི་ཚོག་ནི་བདེན་པ་ཡིན།

**༡ རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་**

། རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་  
། རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་མི་ཚང་མ་གདན་འདྲེན་པ་  
དང་གདན་འདྲེན་པ་ཚང་མ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཚུལ་གཞན་  
པ་ཚང་མ་གཟེ་བརྗེད་ཅན་བཟོས་གཞན་པ་རེད།

། རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་  
ཚང་ རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་  
། རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་  
དམ་པའི་མི་བྱེད་དགོས་ རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་  
ཚུལ་གཞན་པ་རེ་བྱེད་ན་ཡང་དམ་པའི་སྲོད་པ་བརྟན་དགོས།

**༡ རྣམ་པར་དག་པའི་ལྷན་**

དམ་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་  
ཚུལ་གཞན་པ་རེ་བྱེད་དགོས།

དམ་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་  
ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་  
བསམ་སྲོད་གཉིས་མཁོ་གསུམ་ལྟར་ཁག་སྲོད་བྱེད་མཁན་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ དེ་ལས་སྲོད་གཉིས་  
རང་ཚུགས་ལྟར་པའི་སྲོད་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་

། རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་  
ཚུལ་གཞན་པ་ རྣམ་པར་དག་པའི་བྱང་ཁོག་གི་ཁྲབ་ རྣམ་པར་དག་པའི་ཡིན་པའི་ཚུལ་གཞན་པ་

ག་འདྲས་ཡིད་དུ་འོང་བ་རེད།

**༤ དད་པའི་ལྷ་པོ་**

དགའི་མཚོན་ཆ་ལས་རང་ཉིད་སྲུང་ཐབས་སྲུང་ཚོར་དད་པ་དགོས་པ་ཡིན།  
དད་པ་ལྷ་པོ་མཚན་ཚང་མར་གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་པོ་དད་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དད་པ་  
དེར་བསམ་ཞིབ་གོ་བསྟུར་དང་ལག་ལེན་ལྟར་དགོས་ དད་པ་ནི་རྩུབ་འདོན་བྱེད་པ་ཞིག་  
མིན་འོན་ཀྱང་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ལ་ཡིད་ཆེས་ལྷ་པོ་ཞིག་ཡིན།  
༼ ཉལ་ཉ་ནན་པ༽ ༼ རང་གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ཡ་མེ་ནས་འཁྲུངས་པ་དེ་འཛིག་རྟེན་  
ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་གྱི་རེད། འཛིག་རྟེན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱ་དེ་ང་ཚོའི་དད་  
པ་རེད། དག་སྐྱོལ་ཡོང་སྐབས་ཡིད་ཆེས་ཐོག་ནས་སྐྱོབས་པ་པོ་འབོད་ན་ཁོང་གི་རྒྱལ་  
ཁ་གནང་ཡོང།

**༥ ཐར་པའི་སྐོག་ལྷ་**

ང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ཚིག་རྣམས་ལ་སྐོལ་འགྲུབ་བྱས་ནས་དེས་པར་དུ་སེམས་  
གསར་པ་ཡོང་བྱུང་བ་བྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་སེམས་པ་ཉིན་ལྟར་ཡི་ལྷ་པོ་སྐྱོབས་པའི་  
སྐྱོབས་ཀྱི་ཉམས་ཚུངས་ལས་སྲུང་དགོས།  
༼ རོ་མ་པ་༡༣ ༽ ༼ རང་ཡ་མེ་ཡི་བྱུགས་དགོངས་བཟང་པོ་དང་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་  
ཡང་དག་པ་དེ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྷ་བྱས་ནས་གཏན་འཁེལ་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་  
འཛིག་རྟེན་ལ་ཆགས་པའི་བསམ་སྡོད་ནང་བཞིན་མ་གཏོང་ བྱེད་ཀྱི་བསམ་སྡོད་གསར་  
པ་བཟོ་གནང་བའི་ཐོག་ནས་མི་གསར་པ་ཆགས་དགོས།

**༤ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ཀྱི་དཔལ་དམ་**

ལག་ཆ་དེ་འགོག་སྲུང་བྱེད་རྒྱ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་འོན་ཀྱང་ཕར་ཚོལ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་ཡིན་  
དེ་ནི་ཡ་མེ་ཡི་ཚིག་ཡིན།

བདུད་སེ་ཉན་གྱི་ཁོང་ལ་ལྷ་ཚོད་བྱེད་སྐབས་གཙོ་བོ་ཡི་བྱ་ཡིས་གནང་བ་བཞིན་ང་ཚོས་  
དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དོན་ཉོན་དགོས་ལ་བེད་སྲོད་ཡང་བྱེད་དགོས།

༼མད་ཐས་བྱིས་པ་༤ ༡༠༽ རང་ཡི་བྱས་གསུངས་པ་ བདུད་སེ་ཉན་པར་རྒྱགས་  
གསུང་རབ་ནང་བྱིས་ཡོད།

ཡ་མེ་ཡི་གསུངས་པའི་ཚིག་ནམས་སེམས་ནང་བསོག་འདོག་བྱས་ནས་ང་ཚོས་དེ་དུས་  
ཚོད་རན་པོ་ཞིག་ལ་རལ་གྱི་ལྷར་བེད་སྲོད་བྱེད་དགོས་ དེ་འབྲ་སོང་ཅང་

བྱེད་ཚོས་སྲོང་ཚན་དེ་ཚོའི་ནང་ནས་ཚིག་བཅད་ནམས་སྲོར་འདོན་ཐབས་བྱེད་དགོས།

**༥ དམ་པའི་བྱུགས་ཉིད་ལ་ཉེན་ནས་གསོལ་བ་སློན་ལམ་རྒྱབ་**

སློན་ལམ་འདེབས་རྒྱ་དེ་ཡང་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་ང་ཚོས་སྤང་རྒྱུ་རྩ་བ་ནས་གཏོང་  
རྒྱ་མེད་ སློན་ལམ་གྱི་ང་ཚོའི་ནང་ཡོང་ཁུངས་ཀྱི་ལམ་སློ་བྱེད་ནས་བསྲོད་ཀྱི་ཡོད་

དད་པའི་སློན་ལམ་འདེབས་པ་ཡིན་ན་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པའི་ཡབ་ཀྱིས་གཟིངས་བསྡོད་  
གནང་ཡོང་།

༼མི་ལོ་པེ་པལ་༤ ༦༽ དོན་དག་ག་རེ་ཡིན་ནའི་སེམས་ཁུལ་མ་བྱེད་པར་  
ག་རེ་བྱུང་ན་ཡང་བྱེད་ཚོའི་རེ་འདུན་ཚང་མ་ཡ་མེ་ལ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལུ་བ་དང་སློན་ལམ་

རྒྱབ་དགོས།

༼ཡ་ཀོབ་༥ ༡༥༽ རང་དད་པའི་ཐོག་ནས་སློན་ལམ་རྒྱབ་པ་དེས་ཐང་ཆད་མཁན་སྐབས་

པའི་རྣམས་པ་ཡོད་    གཙོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་མི་དེ་ཡར་གསོ་གནང་པ་མ་ཟད་  
 ཁོས་སྤྲིག་པ་བསགས་ཡོད་ན་    སེལ་གནང་གི་རེད།  
 རྒྱ་ལོ་བྱ་    ༤༽ རང་ཡིན་ནའི་ཡ་ཤེ་ལ་ལྷ་དུས་ཐེ་ཚོམ་མ་བྱེད་པར་དད་པའི་ཐོག་  
 རྣམས་ལྷ་དགོས་    གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མཁན་དེ་ནི་    ལྷག་པས་རྒྱ་མཚོའི་  
 བརྒྱབས་འཕུར་བ་ནང་བཞེན་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་རེད།

**གལ་ཆེ་བའི་སྤྲིག་བྱིམས་བརྩུ་གཉིས་སེམས་ལ་དེས་དགོས་**

བདུས་སེ་འུན་དང་གཡོ་བུས་ལས་ཚོལ་ཐབས་སུ་གལ་ཆེ་སྤྲིག་བྱིམས་གཙོ་བརྩུས་  
 ༡ རྒྱ་ལོ་བྱ་༡༡    ༡༽ རང་སོ་སེའི་ལུས་པོ་དང་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་གཙོ་བོ་ཡ་ཤེ་  
 མཚོག་ལ་དམ་པའི་དམར་མཚོད་ནང་བཞེན་སྤུལ་དང་།  
 ༢ རྒྱ་ལོ་བྱ་༤    ༡༡༽ རང་སྤྲིག་པའི་ཐོག་རྣམས་རང་ཉིད་འཆི་ཟེན་འོན་ཀྱང་ནམ་མཁའ་  
 ཡབ་ཀྱི་ཆེད་རང་ཉིད་འཚོ་བཞེན་ཡོད་པ་ཅིས་དགོས་  
 ༣ རྒྱ་ལོ་བྱ་༤    ༡༣ནས་༡༧༽ རང་ད་ལྷའི་རང་གི་ལུས་དང་ཡན་ལག་ཚང་མ་ནམ་  
 པར་དག་པའི་ཞབས་ལྷ་འགྲུབ་དགོས་པ་ལས་སྤྲིག་པའི་ཞབས་ལྷ་བ་མིན།  
 ༤ རྒྱ་ལོ་བྱ་མཁུར་༡༡༧    ༡༡༽ རང་གཙོ་བོ་དང་ཁོང་གི་ཆིག་རྣམས་ལ་སྤོམ་སྤྲུབ་  
 བྱེད་རྒྱུར་སྤྲོད་ཆུང་གཏོང་རྒྱ་མེད།  
 ༥ རྒྱ་ལོ་བྱ་པ་༤    ༡༥༽ རང་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་རྟག་ཏུ་སྤོམ་ལམ་འདེབས་དགོས།  
 ༦ རྒྱ་ལོ་བྱ་༡    ༤ ལེགས་མཁུར་༣    ༥ནས་༤༽ རང་གནས་སྤངས་ཚང་མའི་ནང་  
 ལྷན་མེད་པའི་གཙོ་བོ་ལ་ཡིད་ཆེས་སྤྲིས་ཐབས་སྤོང་དགོས་པ་ལས་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་རྒྱ་མེད།  
 ༧ རྒྱ་ལོ་བྱ་པ་༤    ༡༧༽ རང་ཡ་ཤེ་ཡི་ཆིག་ཐེད་སྤྲད་པ་དང་ཡི་ཤུ་ཡི་མཚན་གྱི་







