

[illegible]

རོང་བོ་དགེ་འདུན་རྒྱན་གྲུབ་གྱིས་བརྒྱལ་ས།



མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་ཆུང་མེད་པར་གྱུ་ཡོད།

SJRB-0317

འབར་ཞུན་འཕྲུལ་དེབ་གྱི་པར་ཙ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཡོད།
མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕྲུལ་དེབ་རྩ་བཅོས།
མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམ་སྤྲོད་བྱས།
༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་དྲུག་པར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།
༢༠༢༢ ཟླ་དགུ་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་བྱ་བར་གྱུ་ཡོད།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བར་གྱུ་ཡོད།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

དཀར་ཆག

རང་མོས་སྟན་ངག་བད་མོད་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་གང་ཡིན་ནམ།	༡
ངས་སྟན་ངག་འདི་ལྟར་ལྟོག་གིན་ཡོད།	༥
སྟན་ངག་མེ་ལོང་མ་བཟང་ངམ།	༦
དྲི་བ་རེ་འགར་དྲིས་ལན།	༧
མཁུང་པ་མཁུང་ཚུལ།	༡༡
དེང་གི་བཅད་ཚྭ་གསར་མ་ཟེར་བ་དེར་བྱད་ཚས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།	༡༠
རང་གི་སྟན་ངག་ཅིག་དང་ཞོར་གྱི་སྐད་ཆ།	༡༩
བོད་ཀྱི་ཚྭ་རིག་དང་མི་རབས་གསུམ་པ།	༡༧
མཚོ་འགམ་གྱི་རྐང་རྩེས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྐད་ཆ།	༡༦
ལྟོག་པར་དཀར་བའི་ཚོར་བ་བསྐྱུགས་པ།	༡༩
དོན་མེད་སྐོར་འཕེན་བྱས་པའི་དྲི་བ།	༢༡
གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་ལན་དུ་སྤུལ་བ།	༢༥
སྟན་ངག་ལ་བཟུང་བའི་ནམ་འཁྱར་དྲང་དགོས།	༢༧

མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲན་ངག་པ་རེ་ཀང་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་མོལ་བྱས་པ།	༥༠
རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་བྲན་བྱ།	༥༩
གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲན་ངག་ཐད་ཀྱི་གཏམ་སྒྲིང་བགྱིས་པ།	༥༧
སྒྲན་ངག་ཐད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་བཤད་པ།	༦༡
སྒྲན་ངག་ཐད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་གཉིས་པ།	༦༩
བསེད་བཀོལ།	༦༧
ཚཱ་པ་པོ་སྒྲམ་གོག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།	༧༦
གྲོགས་འབར་བྱུན་ལགས་སྟ།	༩༡
ངའི་སྒྲན་ངག་འདི་ལྟར་བཟླག་འཆོལ།	༩༩
མཇུག་གཏམ།	༩༥

རང་མོས་སྟན་རག་བར་སྒྲོད་དང་མི་མཐུན་ཕྱུལ་གང་ཡིན་ནམ།

སྒྲོབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས།

ཚུམ་རིག་སྤྱི་དང་བྱང་པར་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྐོར་ལ་ཡོད་དགོས་ཞེས་སྤྲོ་མོ་ནས་
ང་ལ་རྒྱུ་མཁན་མང་པོ་བྱང་ཡང་ངས་དེ་ཕྱིར་འགྲུངས་ཤིང་སྟག་བྱས་ནས་ད་བར་
བཤད་མེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འཆད་པ་པོ་དང་ཉན་པ་པོ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཆང་
དཀའ་བ་ཡིན། ཚུམ་རིག་གི་སྐོར་ལ་བཤད་རྒྱ་དེ་སློབ་ཚན་གཞན་ལྟར་ནག་པོ་འབྲུ་
བཤེར་བྱས་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པར་ཡོད་མཁན་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་
ཚུམ་ལ་སློབས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཉན་མཁན་དེ་ཡང་ཚུམ་རིག་ལ་སྟན་བྱ་གོ་རྟོགས་
དང་སྤྱོད་བ་ཡོད་པ་ཅུ་མིན་པར་རང་ཉིད་ལ་ཚུམ་གྱི་སློབས་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་
དགོས་པ་ལས་ཨང་ཅིས་དང་ས་ལས་རྣམས་གཞག་བཤད་པ་ལྟར་ཚུམ་རིག་གི་ཐོག་ལ་
བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན།

དེ་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཨར་ལ་གཏོད་པའི་ཐོལ་འདྲ་ཞིག་བཏོད་ནས་ཚུམ་
ཡིག་འདི་ཅི་ལྟར་འགྲེལ་དགོས་ཟེར་ཡང་འདྲ་བོ། ཡང་ན་ཚུམ་ཡིག་འདིས་ཅི་ཞིག་སྟོན་
གྱིན་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ཡང་འདྲ་བོ། དེ་ལས་གཞན་སྟན་དག་འདི་ལ་གོ་རྒྱ་མེད་པ་རེད་
ཟེར་བ་འདྲ་བོ་མིན་ཏུ་མང་པོ་འདུག་ཡིན་རུང་སྟན་དག་ནི་སྟན་དག་རང་གི་ངོ་བོར་
གནས་ཆེན། བར་སྒྲོད་ཀྱི་རང་ལུགས་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྟ་བུ་བཞེས་ནས་འོང་།

ས་ཞིག་མིན་པར་བལྟས་ཀྱི་ཡིན་ཅུང་། གཞོན་ནས་འདྲི་རྒྱུར་དགའ་མཁན་དག་གིས་
དེར་རབས་རང་མོས་སྟན་དག་ནི་བདེ་སྟོང་གི་ལུགས་དང་མི་མ་སྟན་པར་ལ་བ་བྱུང་།
བདེ་སྟོང་ལུགས་ཟེར་བ་གང་ལ་ངོས་འཛིན་བ་ཡིན་ནམ། བོད་སྐད་དམ། ཡང་ན་སྟུང་
རྟགས་དག་གསུམ་གྱི་གཞུང་ལ་ངོས་འཛིན་ནམ། དེ་ལ་ཡང་གསལ་ཁ་ཤིན་ཏུ་མེད་
པར་ཟེར་སྟོས་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་སྟེགས་པར་འདོད་ཡོད། ཡིན་ཅུང་སྟན་དག་ལའང་
སྟན་དག་གི་བདེ་སྟོང་ལུགས་ཤིག་ཡོད་དེ། སྟོན་གྱི་ཆོགས་བཅད་ལྟར་བཤད་ན་ཡང་།
ཐེ་ཆོམ་གྱི་རྒྱན་ཟེར་བ་འདྲ་བོ་རབ་བཏགས་གྱི་རྒྱན། སྟན་མོང་མིན་པའི་རྒྱན། བྱུང་
མིན་གྱི་དཔེ་སོགས་ཀྱིས་བདེ་སྟོང་ལུགས་ཀྱང་སྟན་མོང་བདེ་སྟོང་སྟངས་སྟངས་མ་ཡིན་
པར་སྟན་མོང་མིན་པའི་སྟན་དག་གི་བདེ་སྟོང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་འདི་དག་ཀྱང་
བདེ་སྟོང་དང་མི་མ་སྟན་པར་བཤད་སྟོབས་སམ། དེ་ལས་གཞན་ལེ་འུ་གསུམ་པའི་
དཀར་དཀར་དང་མཛེས་མཛེས་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་བྱ་དཀའི་སྟན་དག་དང་སྟུང་
རྒྱན་གྱི་སྟན་དག་སོགས་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་སྟན་མོང་མིན་པའི་བདེ་སྟོང་ལུགས་ཤིག་
ཡོད་པ་མིན་ནམ།

ད་ཅུང་ལུ་ཆོགས་མཐར་བསྐྱལ་གྱིས་བདེ་སྟོང་ལུགས་དང་མི་མ་སྟན་པར་
བཤད་པ་དེ་སྟངས་དཔེ་སོགས་སྟོར་སྟངས་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ཟེར་ན། རང་མོས་
སྟན་དག་གྱེ་བྲག་པ་གང་ཞིག་གི་སྟངས་དཔེ་སོགས་སྟོར་སྟངས་མ་འགྲིག་པ་དེ་
འགྲི་བ་ཐོ་དའི་སྟངས་དཔེ་སྟོར་མ་ཤེས་པ་ལས། རང་མོས་སྟན་དག་གི་སྟོན་དུ་ག་
ལ་འགྱུར། དེ་ལྟར་འགྱུར་བའི་དབང་དུ་བཏང་ན་དེར་གི་གོམས་པ་སྟོན་དུ་མ་སོང་བའི་
ཆོགས་བཅད་ཀྱིང་བོ་དག་གི་ཡི་གེ་སྟེབ་སྟོར་གྱི་བྲག་ཞན་ནས་མིང་གི་གཙོ་པོ་ལ་གྱི་

དབྱེ་བསྐྱུ་མ་ཤེས་པར་དོན་ལོག་པར་སྒྲོན་པ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ། སྔོན་རྒྱུན་སྒྲིབ་དག་
ཀྱང་བརྟེན་དང་མི་མཐུན་པར་ལབ་ན་རུང་ངམ། དེ་ཡང་མིན། སྔོན་མར་རྒྱ་བ་ཡིན་
ན་དཀར་པོ་དང་བསེལ་བའི་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་དགོས་པ་གང་ཞིག་ལ། དེར་དུས་རྒྱ་བ་
ནག་པོར་བཤད་པ་དང་རང་བཞིན་ཆ་བར་བཤད་པ་དེ་ལ་བལྟས་ཏེ་བརྟེན་དང་མི་
མཐུན་པར་ལབ་པ་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ཡང་མ་ངེས་ཏེ། སྤྱིར་སྔོན་མར་སྒྲིབ་དག་ལ་ཆོག་གི་
དང་ཚེར་བ་གཉིས་ཀའི་ཚེར་བ་གཙོ་བོར་མི་བྱེད་པར་ཆོག་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་མང་པ་
དང་། དེར་གི་སྒྲིབ་དག་ལ་ཆོག་དང་ཚེར་བ་གཉིས་ལས་ཚེར་བ་གཙོ་བོར་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད་པ་དང་། དུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཆགས་ལྟན་གྱི་སྤྱི་བོའི་རྒྱུད་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པས་
གང་ཟག་ལ་ལར་རྒྱ་བས་བཅེ་བ་དང་བྲན་གཤུང་བསྐྱུལ་འོང་ཡང་། གང་ཟག་ལ་ལར་
སྤྱག་བསྐལ་དང་སྤྱོ་བ་བསྐྱུལ་འོང་བ་བཞིན། གང་ཟག་རྗེས་མར་མཆོན་ན་རྒྱ་བ་ནི་
ཡིད་ཀྱི་སྔོན་ལུལ་དུ་ཤར་བ་ཞིག་མིན་པར། སྤྱག་བསྐལ་གྱི་གཞི་རུ་ཤར་བ་ཞིག་
ལགས་ན། རྒྱ་བ་ནི་ཚེར་ངོས་སུ་དཀར་པོར་མ་བྱུབ་ལ་བསེལ་བར་ཡང་ག་ལ་བྱུབ།
དེའི་ཕྱིར་རྒྱ་བ་ལ་ལྟ་སྤངས་གཞན་པ་ཞིག་གིས་བལྟས་པའི་ཚེར་བ་དང་སྒྲིབ་དུ་བྱི་
ངོལ་དུ་ཡང་མཆོན་ཚུལ་གཞན་ཞིག་གིས་མཆོན་པར་ངེས་ན། བྱེད་ཅག་གིས་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་རྒྱ་བ་དཀར་པོ་དང་བསེལ་མོར་བལྟ་བ་དེ་ནི་དོག་སར་ཁྱགས་པ་ཞིག་མ་
ངེད་དམ། མེ་འོང་མ་ལས། བརྒྱ་ནམས་ནི་མི་འཇུ་མ་ཞིང་། །ནམ་མཁའ་ལ་ཡང་མི་
འགོ་བས། །བྱེད་གདོང་རྒྱ་བས་བདག་གི་ནི། །སྔོག་ནམས་འགྲོག་པ་ཉིད་ལ་ལྟ། །ཞེས་
པར་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས་དང་། སྒྲིབ་དག་ལ་རང་རྒྱུད་གི་གོ་བ་མེད་མཁན་ཞིག་གིས་
བལྟས་ན་ག་འདྲ་ཡིན་ནམ། །ནམ་མཁའ་ལ་མི་འགོ་བའི་རྒྱ་བ། །བརྒྱའི་ཁ་བུམ་པར་མི་

བྱེད་པའི་རྒྱ་བ། འདོད་ལྷན་གྱི་སྟོན་འཕྲོག་པའི་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡོད་དམ། འདི་དག་ནི་རྒྱ་བའི་གནས་དང་བྱེད་ཆོས་བྱེད་ལས་སོགས་གང་ཐད་ནས་ཀྱང་མི་འགལ་ལམ། ཡིན་ཅུང་སྟན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཆོག་ངོས་ཀྱི་ཤུགས་ནས་གོ་བ་གཞན་ཞིག་བསྟོན་དགོས་པ་མ་ལགས་གང་།

དེ་ལས་གཞན་དུ་དང་། མེ་ལོང་མ་ལས། སྐད་ཅིག་ལྟ་ལ་གོགས་བྱེད་པའི། །རྩི་མ་བསྟོད་པ་ལ་ཁོ་བ། །ཁྱོད་གྱིས་མཛེལ་ལ་འགྲོ་བ་སྟོས། །བདག་ནི་དེ་ཡི་འདོད་པ་འདོད། །ཅེས་པའི་ཆོག་ངོས་ཀྱི་གོ་བ་གཞི་ལ་བཞག་ན་གྲོགས་མོ་མཐོང་བ་ལ་གོགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རྩི་མའི་སྟེང་དུ་ཁོང་ཁོ་བར་བྱེད་པ་སྟོན་ཡང་། དོན་དུ་དེ་འདྲ་སྲིད་དམ། རྣམ་མར་དཔྱོད་ཅིག་གོང་གི་མེ་ལོང་མའི་ཆོགས་བཅད་འདི་དག་ལུ་ཆོར་མཁས་པ་ཆེན་པོ་རེ་འགས་ཁྲིད་པ་དང་མཁས་པ་ཆེན་པོ་རེ་འགས་འདི་དག་ལ་འགྲེལ་བ་འགྲེལ་བྱེད་གནང་ནས་ལོ་གང་མཚམས་ཤིག་སོང་ཡོད་རྒྱུ་སྟོན་དུ་མི་བལྟ་བ་དང་། གསར་དུ་དར་མ་ཐག་པའི་རང་མོས་སྟན་དག་གི་སྟུན་མོང་གི་བྱེད་ཆོས་དང་ལྷེས་དགོངས་ཀྱི་བར་སོ་དེ་མ་རྟེན་པར་བསྟུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཁངས་ར་འདོན་པ་ནི་རང་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་མེད་ཅེས་མ་རེད་དམ། གལ་ཏེ་གོ་བ་འགྲོ་དགའ་བས་མི་འདོད་ཟེར་ན། དེ་ལས་ཀྱང་གོ་དགའ་ཞིང་འགྲེལ་མི་འགྲོ་བའི་རྩོམ་སྟངས་མཐུགས་པོ་ནི། མེ་ལོང་མའི་ལེའུ་གསུམ་པའི་ཀྱན་འཁོར་དང་བྱེད་འཁོར། བ་སྐྱང་གཅན། ལུང་ལྷན་གྱི་རྒྱན་གྱི་ཀྱང་བ་བརྒྱས་པ་དང་ཤོ་ལོ་ཀ་བརྒྱས་པ་སོགས་རྩི་མང་མང་ཞིག་མི་འདུག་གམ། ཆོག་ངོས་ནས་ཀྱང་སྟན་ཆ་མ་ཐོན་ལ། དོན་ངོས་ནས་ཀྱང་སྟན་པའི་རོ་འཕ་ཆོར་བའི་རོ་སྤང་མི་སྤུང་བ་མང་པོ་ཞིག་མི་འདུག་གམ།

ངས་སྒྲུབ་དག་འདི་ལྟར་སྒྲོག་གིན་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱི་འདི་སྒྲུབ་དག་ལ་འགྲོ་ཆོས་སྒྲུབ་དག་སྒྲོག་པའི་སྐབས་ལྷ་སྐྱེས་པ་ཆོས་
བ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ལྟེན་ལས། མགོ་དང་། ཀྱང་བ། ལག་པ་སོགས་གཞུག་
ནས་འཕག་འཆག་རྒྱལ་གི་ཡོད་ནའང་། ར་ཆོས་གང་སྒྲོག་ཀྱང་། བོད་ལུང་ན་བར་
གསེར་དང་ཕྱེ་མ་གང་རྒྱལ་སྤྱད་ཀྱང་ལྟར་ལྟར་དཔུག་ཅམ་དཔུག་ཅམ་ཕྱེད་
པ་ལྟར་མ་གཏོགས་ཉམས་དང་འབྱུང་བ་གང་ཡང་སྒྲོག་གི་མེད།

སྒྲོག་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས།

སྒྲོག་པ་པོ་གང་མང་ཞིག་གིས་སྒྲུབ་དག་སྒྲོག་སྐབས་མིང་ཆོག་གི་བརྟེན་པ་
ཅམ་དང་། ཡིན་མིན་གྱི་སྒྲུབ་ཆོག་ཅམ་དང་། ཁ་ནང་ལ་བདེ་མིན་གྱི་དབྱེད་སྤྱོད་
ཅམ་དང་། བསྒྲུབ་བྱ་ཕྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་རྒྱ་ཅམ་དང་། ཡང་ན་འདི་
ལ་པན་འབྲས་འདི་དང་དགོ་སྒྲོན་འདི་ཞེས་ཁ་དམར་དུ་སྒྲུབ་ཅམ་ལ་ཡུན་ནས་འབད་
ཅིང་། དཔྱོད་པ་ལས། སྒྲོག་གིན་སྒྲོག་གིན་བ་སྤྱུ་གཡོ་བའི་ཆོར་བ་དང་། མགོ་དང་རྒྱང་
ལག་རང་དགར་གཞུག་འགོ་བའི་ཆོར་ལྷགས་གྱི་སྒྲོགས་ལ་མཉམ་མི་འཛོག་པ་དང་
འཛོག་མི་ཤེས་པ་ནི། སྒྲུབ་དག་སྒྲོག་མི་ཤེས་པའི་ཆད་གཞི་རེད་ཅེས་ཟེར་དུང་ངས་
སྒྲུབ་ ད་དུང་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ནི་སྒྲུབ་དག་ནི་རོལ་ཅིང་ཅིག་རེད་ཅེས་ན་ང་ནི་གིན་
ཏུ་འཐད་དེ། སྒྲུབ་དག་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཕྱིད་དཀའ་བའི་འཆོ་གནས་གྱི་གཙུན་སྒྲུབ་
ཁྱོད་དུ། དབྱུགས་དབྱེད་གི་སྒྲུགས་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་། སུ་དང་གང་གིས་ཆབ་བྱ་
ཐབས་བྲལ་བའི་མི་སྒྲེར་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུར་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་པས། མི་ཆེ་ཡི་སྤྱད་བསྐྱེད་
བག་ཅམ་གཡེང་བར་ཕྱིད་པའི་རོལ་ཅིང་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་པོ་སྤྱི་མོ་ཞིག་
གིས་རབ་ཏུ་ཁོན་ཅིང་ལྷགས་ཀྱིས་ངལ་བའི་དུས་སུ་ངལ་གསོ་སའི་ཐེམ་པ་གིན་ཏུ་

སྐྱེད་པོ་ཞིག་རེད། དེ་ཞིག་ངལ་གསོས་པ་ཙམ་གྱིས་གཉིད་དུ་ཡུར་བ་ནི་མཐར་ཐུག་
ན་ཁྱེད་ལ་རང་དབང་གི་བདེ་སྐྱེད་ཐེངས་གཅིག་ལ་བསྐྱེད་པ་མ་རེད་དམ། དེ་དང་དེའི་
བྱེད་ཀྱས་སྐྱན་ངག་ལ་ཆང་བར་ཤེས་པ་དང་སྐྱན་ངག་གི་ཁ་གཏོད་ཡུལ་དེ་སྤྱི་ཡུལ་
དུ་བཟུང་ན་ངེ་འབྲེལ་བདེ་ཨང་།

སྐྱན་ངག་མེ་ཡོང་མ་བཟང་དམ།

དུ་སྤྱི་མེ་ཡོང་མ་དེ་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐྱད་གྱི་ནང་ལ་སྐྱན་ངག་གི་རྒྱན་ཙམ་སྤངས་
གྱི་མཆན་ཉིད་སྐྱོན་པའི་གཞུང་པལ་ཆེར་ལྷ་བཙུ་བྱག་ཅུ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་
གཞུང་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་ནས་ཡག་ཤོས་ཤིག་གྲང་མ་ཡིན། སྐབས་གང་འདྲ་
ཞིག་འཁེལ་བ་ཡིན་ནམ་མོད་ལ་དེ་མ་གཏོགས་སྐྱན་ངག་གི་མཆན་ཉིད་སྐྱོན་པའི་
གཞུང་གཞན་པ་མ་འགྱུར་བ་ཡིན་སྐབས། འཛིག་ཉེན་ལ་སྐྱན་ངག་ཡོད་ཆང་མེ་ཡོང་
མའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་མཆན་ཉིད་དེ་ཆོའི་ནང་ལ་འདུ་དགོས་སོ་སྐྱམ་པའི་དགོངས་
ཚུལ་ཞིག་བར་ལམ་མོད་གྱི་མཁས་པ་ཆོར་བྱུང་ཡོད་འདུག་སྐྱོན་ཙམ་རིག་ལ་དགག་
པ་སྐྱོན་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་རང་གིས་སྐྱན་ངག་མེ་ཡོང་མར་གསལ་བའི་སྐྱན་ངག་གི་
མཆན་ཉིད་གང་གི་ཁོངས་སུ་འདྲེལ་མི་འགྲིག་ཅེས་དེར་མ་འགྲིག་ཆེན་གཉིས་པ་ཆེན་པོ་
གང་འཆམས་ཤིག་བྱས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་དགོངས་ཚུལ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་མ་ཡིན་པ་
ནི་དུ་ཁྱེད་ཁོང་གི་གསུང་སྤངས་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་འདྲ། དེ་ནི་ད་ལྟ་འདྲ་ཆུང་ཆོག་
སྟེ། ། ཞེས་ངག་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱན་དེ་རྣམ་ཆོག་གི་མཐའ་ངེ་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་
ཙམ་གྱི་བྱེད་པར་ཡོད་པ་གསལ་པོ་གསུངས་ཡོད། ཅེས་ལེགས་པར་སྐྱར་བའི་སྐྱད་

དང་དབྱིན་པོད་ཀྱི་སྐད་གང་ལ་ཡང་གཞན་རྒྱུ་མི་འདྲིལ་པའི་མཁས་དབང་སྒྲོབ་
དཔོན་ཆེན་མོ་ཟམ་གདོང་རིན་ཆེན་གསུང་དུ་གསལ།

རིགས་ས་དང་ལྷན་ས་གང་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་ལོ་ཚོད་ཀྱི་དབང་དང་དབང་ཞེན་
ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་ཐལ་མི་ཆེ་བར་གནས་ལུགས་ལ་རྒྱབ་བསྟེན་དགོས་པ་རེད་མོད།
འོན་ཀྱང་འོ་མ་ལས་མངར་ཆ་གང་ཡང་ཁ་ལ་མ་རེག་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། མངར་
ཆ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་འོ་མ་ཡིན་འདོད་པ་དང་། གལ་ཏེ་མངར་ཆ་གཞན་ཞིག་ཁ་ལ་རེག་ཆེ་
དེ་ཡང་འོ་མའི་མངར་ཆ་བཞིན་ཞེས་མི་ཞེས་ལ་དབྱུང་བར་ངེས་པ་ཡིན། དོན་དངོས་
པོའི་གནས་ཚུན་ལ་སྤྱན་མོང་གི་རིག་གནས་འདི་ཡང་སོན་མི་གནས་པར་འགྱུར་བའི་
གཤམ་སྤྱུ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ཡིས་བསྐྱུན་པའི་མིའི་སེམས་ཀྱི་མཛེས་རྟོག་ཀྱང་འགྱུར་བའི་
རང་བཞིན་ཅན་དུ་འཁུམས་པའི་རང་རྩ་ལ་ལེགས་པར་མ་ཤེས་ན། རི་བོང་གནས་
བརྟེན་ཀྱི་ལས་དེ་མི་སྤྱུ་ཡང་རྒྱུད་བའི་ཐུག་དུ་དབབ་ངེས་མོད། དེ་ནི་དོན་མེད་པའི་
ངལ་བའོ། །ལྷག་པར་དུ་སྒྲན་ངག་རིག་པ་ནི་མིའི་མཛེས་རྟོག་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་བས།
གཏན་ཆེགས་མེད་ངེས་པ་ཞིག་གིས་ག་དང་འདི་ཞེས་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་དུ་མི་བརྟུབ་པས་ན།
སྒྲན་ངག་སྒྲོག་པ་སོ་དག་གིས་ཤར་དང་རྒྱབ་ཀྱི་སྒྲན་ངག་གང་ཡིན་རྒྱུ་བསྐྱུག་རྒྱུའི་
སྒྲན་ངག་སྒྲན་ངག་བཞིན་གོ་བར་སྒྲོན་ལམ་གདབ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱུ་བ་རི་འགར་རྒྱུ་ས་ལན།

རྒྱུ་བ། བཅད་རྩོམ་གསར་མ་ཞེས་པ་རི་འགར་ཞིག་ལ་ཟེར།

ལན། བཅད་རྩོམ་གསར་མ་ཞེས་པ་འདི་ཏེ་སྒྲོག་ནས་གསར་དུ་བསྐྱེབས་པའི་ཐ་

སྟད་ཅིག་རེད་ལ། འདི་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འདུག་བྱས་ཏེ་སྟོས་ཀྱི་བྱད་ཆོས་ལ་དཔྱད་
དགོས་སྟབས། ད་དུང་འདི་དང་གན་ཞེས་ཁོ་བོར་བཤད་རྒྱ་ཅང་མེད།

དྲི་བ། དགོན་ལགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་སང་རྟོག་གི་བཅད་ཚུལ་དག་སྟན་དག་
གསར་བ་ཡིན་ནམ།

ལན། འོ་རེ་འགའི་སྟོན་དུ་བླ་མོ་གསུམ་སང་རྟོག་གི་བཅད་ཚུལ་དག་མཐོང་བར་
མ་ཟད། ཉེ་ལམ་དེ་བ་ཀྱང་གསུམ་ཅམ་མཐོང་ཡོད། སང་རྟོག་གི་ཆིག་གི་སྤེབ་སྦྱར་དང་
དབྱངས་འགྲོས་སོགས་སྟོགས་གང་ནས་ཀྱང་སྐབས་སུ་ན་གཞོན་དག་གི་ཅེ་ཏོག་
ཅིག་ཏུ་བལྟས་ཀྱང་ཆོག་གས་སྟམ་མོད། སྟན་དག་གསར་བ་རེད་དམ་ཅེས་ན་དེ་ལ་
ངོས་འཛིན་གསལ་བོང་ལ་མེད། སྟན་དག་གསར་ཉིད་དེ་སོ་མཆོམས་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡིན་ནམ། ཐོག་མར་དེ་ལ་ངེས་པ་འདོངས་དགོས་པའི་ཁར། སྟོས་སུ་བོད་པའི་སྟན་
དག་གི་འགྱུར་འགྲོས་ལ་བལྟས་ཏེ་དབྱད་དགོས་སྟམ།

དྲི་བ། སྟན་དག་གསར་བ་དང་འཕྲོལ་ཚུལ་འགལ་ལམ།

དྲིས་ལན། དེ་ནི་ཕིན་ཏུ་ཐ་དད་དུ་བལྟ་དགོས་རྒྱ་རེད་སྟམ། སྟན་དག་གསར་བ་
འམ་ཡང་ན་སྟན་དག་ནི་ཆོར་ཤེས་སམ་ཆོར་བའི་བྱངས་དང་ལྟན་པ་ཞིག་དང་། མིའི་
སྐྱེད་ཀྱི་སོ་སོའི་རང་དབང་བའི་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་ཞིག་ཕྱི་དུ་མངོན་པ་སྟེ། གཏན་
ཆིགས་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་གཙུག་བསྟོམ་བྱ་མི་རུས་པའི་ཆོར་བ་
ཚུགས་སུ་བ་ཏུ་གནས་མ་སུ་བ་པ་ཞིག་གི་ནང་གི་བརྟུན་ཡིན་ཞིང་། འཕྲོལ་ཚུལ་ནི་
གཏན་ཆིགས་དང་དཔྱད་ཤེས་ཀྱི་སྟོང་དང་བསྟུན་པར་མ་ཟད། རེས་དཔག་གི་རིག་པའི་
སོ་ཁར་ཡང་ཡང་བརྟུན་པའི་ཕྱིའི་བརྟུན་སྟོན་པའི་ཚུལ་ལུས་ཤིག་གོ། །

དྲི་བ། ཡང་ཚེའི་རྩལ་ཆུ་མ་འབྱུངས་པའི་ཡར་ཕྱོན་དུ་བོད་ལ་དེང་རབས་སྒྲིབ་
དག་རེ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་ཟེར་ན་ད་ལྟའི་འབོད་སྒྲུངས་གཞན་ཞིག་ལ་རང་མོས་
སྒྲིབ་དག་འདི་ལ་དམིགས་ཏེ་དྲིས་པ་ཡིན་ན། སལ་ཆེར་བོད་ཡིག་གི་ལམ་ནས་བྲིས་
ཡོད་པ་དགོན་པོ་ཡིན་རྒྱ་རེད་བསམས། བོད་རང་ལ་མཚོན་ན་ཡང་ཚེའི་རྩལ་ཆུ་འདི་
ཆབ་སྲིད་གཞིན་ཐལ་ཅན་གྱི་རྒྱུང་འཕྱུར་འཇགས་མ་ཐག་དུ་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གསར་
བའི་ཞིང་སར་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་ནས་དུས་དེབ་རེ་བྱུང་ཕྱད་པའི་ནང་ནས་
ཅུང་ཅི་གས། སྤང་ཆར་སྟེང་དུ་སྟེལ་བ་ནས་བྱུང་ད་གཞོད་ན་གཞོན་དག་གིས་རང་
མོས་སྒྲིབ་དག་གས་སྒྲིབ་དག་གསར་བ་འདི་བྲིས་ཤིང་། མཁས་པ་རྒན་པ་རྒན་བཤད་
སྤྱོད་དང་དོར་ཞི་རིན་པོ་ཆེ་གཙོས་མང་པོ་ཞིག་གིས་དགག་པ་ཡང་གཏོང་མགོ་
ཚུགས་པ་རེད།

དེའི་ཡར་ཕྱོན་ལ་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་རང་མོས་སུ་འབོད་པ་འདིར་དགག་པ་
ཡང་མེད་ལ་བསྟོད་པ་ཡང་མེད་པར་གཞིགས་ན། དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་རང་མོས་ཅན་
འདི་ཡང་ཚེའི་རྩལ་ཆུ་ནས་བོད་ལ་གསར་དུ་བྱུང་བར་བཤད་ན་མི་སྟོན་པར་སྒྲིབ་
ཡང་། གྲེས་སུ་ཡོད་པའི་ཚོས་རྒྱུང་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཟེར་བ་གང་ཞིག་གིས་ལྟ་བུར་
གངས་ཡུལ་མས་ཤིག་ནས། གྲི་ལོག་ནས་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་བྲིས་པར་བསྐྱུན།
ཡང་ཚེའི་རྩལ་ཆུའི་ཡར་ཕྱོན་ནས་བོད་ལ་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་འབྲི་མཁན་ཡོད་པར་
འདོད་མཁན་མཆིས་མོད། དེ་ནི་བོད་ཡིག་དང་དབྱེན་ཡིག་གང་གི་ལམ་ནས་བྲིས་པ་
ཡིན་མིན་གྱི་གསལ་ཆ་ང་ལ་མེད། ངས་མཐོང་བའི་ཚོས་རྒྱུ་པ་ལགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དག་

གི་གཤམ་དུ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་བསྐྱར་ཟེར་བ་ཏག་ཏག་རེད་འདུག།

རྩི་བ། གཏན་ཆོག་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་མ་གཅུན་པར་ཆོར་བ་ཐད་ཀར་
བརྗོད་པ་ཡིན་ན་སྟན་པ་གསར་བར་ངེས་སུ།

ལན། དེ་ག་ལ་ངེས། གྲིས་པའི་དག་དང་ཀན་པ་ཤེས་པ་འཆོལ་བའི་དག་སྟོན་པ་
ཤེས་པ་རྣམས་དུ་མི་གནས་པའི་དག་སོགས་ཀྱང་སྟན་པ་ཏུ་ཐལ་བར་འགྱུར་མིད།
ཡིན་ཏུ་སྟན་པ་གནི་ཆད་མཐོ་བའི་སྐྱུ་རྩལ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྟན་པ་འབྲིན་ཆོར་
བ་རྒྱུ་ཞིན་སྟེན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་བྱ་དངོས་གང་ལས་ཀྱང་རང་གི་ཚུགས་སུ་བ་ཏུ་མི་
གནས་པའི་ཆོར་བ་ཀྱུ་ཞོམ་པ་གང་ཞིག་སྟོན་སུ་བ་པའི་གདེངས་བཅོས་མིན་དུ་མངའ་
བ་ཞིག་ལྟན་དགོས་སྟེ་རེད།

རྩི་བ། མེ་ལོང་མ་བོད་དུ་བསྐྱར་བའི་བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་ཕན་གཞིར་གྱི་རྒྱས་པ་
གང་ཐོན་ཡོད།

ལན། བོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་ལ་སྤར་ན་མེད་པའི་སྐྱུ་རྩལ་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ཞིག་
བསྟན་པ་ཡོད་པ་སྟོས་མ་དགོས་པ་རེད། དེ་ལས་གཞན་སྟོན་ཟེར་ན་མི་ཤེས་མོད། མེ་
ལོང་མའི་འཕྲིན་ལས་དར་བ་དང་བསྟན། རང་མི་རིགས་ཀྱི་སུན་མིན་གྱི་དག་ཚོམ་དང་
བཅོན་པའི་དུས་ཀྱི་མགྱུར་སྐྱའི་ཕྱོགས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བར་འཕུས་ཤོར་བྱུང་ཞེ་
ཡོད་དམ་སྟེ།

རྩི་བ། དེར་རབས་རང་ལུགས་དང་དེར་རབས་ཕྱི་མའི་རང་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་
བྱད་པར་སྤར་ཡང་གསུང་རོགས།

ལན། དེ་ནི་ང་ཆོའི་ཁ་དཔེར། བོང་བྱ་དར་ཐོག་ཏུ་དེད་པ་ཞེས་པ་ནང་བཞིན་རེད།

ངས་ཀྱང་གཞན་གྱི་དག་གམ་དཔེ་སྟོན་གི་ཁྲོད་ནས་འཛོལ་བཞིན་པའི་བསྐང་ཡིན།
ཇི་ལ། ལྷང་བྱ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དག་ལུགས་དེ་གཉིས་ལས་གང་ཡིན།
ལན། དེ་ངས་གསལ་བོ་ངོས་འཛིན་མི་ཐུབ། དག་སྒྲོས་ལས་གོ་བ་གཞིར་བྱས་ན་
དེང་རབས་ཕྱི་མའི་ལུགས་རེད་ཟེར་གྱིན་འདུག་མོད། སྒྲ་མཁན་ཁོ་ཚོར་ཡང་དེ་འདྲའི་
ངོས་འཛིན་གསལ་བོ་ཞིག་མི་འདུག།

ཇི་ལ། ཚེར་བ་ལ་སྒྲོམ་གཙུན་མ་ཚོགས་ལྷ་བས་སྒྲིབ་དག་འབྲི་ཚོག་གམ།
ལན། དེ་ངས་ཤེས་རྒྱ་མ་རེད། སུ་ཞིག་གིས་འདི་ཚོག་དང་མི་ཚོག་ཅེས་བཅན་
བོ་དབང་ཡོད་བྱ་སྤྲིད་དམ། གཙེ་བོ་རང་རང་གི་མོས་པར་ཐུག་ཡོད་བ་རེད། དེ་ལས་
གཞན་ཚེར་བར་གཙུན་སྒྲོམ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་ཆགས་ཚིག་འབྲི་དགོས་
པའི་ངས་པ་ཡང་ཡོད་རྒྱ་མ་རེད། མར་བ་དང་མི་ལ། ལཔ་རྩེ་སྒྲ་མ་སྐྱལ་ལྷན་རྒྱ་མཚོ་
དང་བྱ་བཏང་ཚོགས་དུག་རང་གྲོལ་སོགས་ཀྱིས་མགྱུར་དང་སྒྲིབ་དག་དག་ལ་
གཟིགས་དང་ངས་པ་འཛོངས་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་སྤྲིད།

ཇི་ལ། དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་ལ་མ་མཐའི་ཆ་རྒྱུན་གང་དག་ཁྲོད་དགོས།
ལན། དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་ལ་གོ་བ་ཆགས་རྒྱ་གཙེ་བོ་རེད། དེ་ལས་གཞན་དུས་
རྒྱུན་སྒྲིབ་དག་ལ་དད་མོས་ཡོད་དགོས། འགྲོ་ཞོར་འདུག་ཞོར་ཅམ་དང་། རིག་གཞུང་
གཞན་ལ་མཁས་པའི་ད་རྒྱལ་གྱིས་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་ལ་ལོང་བ་སྤྱང་མཐུག་ལྟ་
བྱའི་དང་ཚུལ་མ་བྱས་ན་ལེགས་སོ། །

ཇི་ལ། བརྗོད་བྱ་གཤམས་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་དག་གི་བརྗོད་དོན་སྟོན་པ་པོས་ཐད་ཀར་
རྟོགས་རྒྱུ་ཅི་ལྟར་ཡིན།

ཡན། དེ་ངས་ཤེས་རྒྱ་མ་རེད། སྟན་ངག་གི་བརྟུན་པའི་དཔེ་དང་མིང་ཆོག་
སོ་སོར་རིག་གཞུང་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་གོ་བ་ལེན་ལུགས་དང་། སྟོབ་སྟོང་གྲེང་
ལུགས་ཤིག་ཡོད་ཆེན། དེ་ཡང་བརྟུན་པ་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབུ་སྟུགས་ལོ་ཞིག་ཤིན་ཏུ་
དགོས་རྒྱ་རེད། དེ་མིན་ལྷེ་མིག་གིས་ཟླ་འབྲེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་ལ་བཤད་རྒྱ་མི་འདུག
ཟླ་བ། དེང་རབས་སྟན་ངག་རང་འཁྱུགས་ཀྱིས་གོ་དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི།
ཡན། སྦྱིར་རིག་གནས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་ལ་སྟོན་འགྲོ་ངེས་ཅན་ཞིག་འགྲོ་
དགོས་པ་རེད། གྲེ་བྲག་གི་རིག་གཞུང་རང་རང་ལ་ཁ་གཏད་ལུལ་མི་འདྲ་བ་དེ་བཞིན་
དུ། ང་ཆོས་རིག་གཞུང་སོ་སོར་གོ་བ་ལེན་རྒྱུ་དང་། ཉམས་སྲུ་ལེན་སྟངས་ཀྱང་སོ་
སོ་ཡིན་པས། དེང་རབས་སྟན་ངག་གི་ཁ་གཏད་ལུལ་དང་གོ་བ་བསྟོན་ལུགས་རྩ་ཀྱ་
འདེཾ་ཅེ་མོ་ལྟར་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་ངེས་མ་བཞིན་ན། རང་འཁྱུགས་ཀྱིས་དེང་རབས་སྟན་
ངག་ལ་ཡང་གོ་བ་ལེན་རྒྱ་མ་རེད་སྟེ་མོ།

མདུན་པ་མདུན་རྒྱུ་ལ།

མདུན་པ་ཞེས་པའི་མིང་ཆོག་འདིས་བསྟན་དོན་དཀྱིས་མར་བཤད་ན། ཐ་གྲ་དང་
ཡང་ན་ཐག་པ། ཤིང་གི་སྒྲ་ལོ་དང་ཡལ་ག་སོགས་ལ་མི་ཤིགས་པའི་རྒྱ་འདེབས་
སྟངས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། གྲུབ་ཆེན་པའི་རིགས་ཀྱིས་ལུགས་དང་བུར་བུ་སོགས་
ལ་ཡང་མདུན་པ་བཏབ་ཡོད་པ་ང་ཆོས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པའི་ལུལ་དུ་གྱུར་ཡོད་
སྟེ་སྟེ། དེ་ནི་སྟུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ལ་མཚན་དུ་བཅི་མི་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་སྟོན་ཆད་
ཅིག་ལ་ལུལ་རེབ་གོང་ནས་མདུན་པ་ལ་མཚན་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་བྱང་སྟོང་ལ།

ཁྱེད་ཅག་གིས་མདུད་པ་མདུད་སྤངས་དེ་ག་རེ་ཡིན་སྟུང་ན། ཡོངས་འཛིན་སྒོ་བཟང་
དཔལ་ལྷན་ལགས་ཀྱི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ལས།

མདུད་ཚུལ་མཁས་པའི་ཡུལ་ལས་བྱུང་བའི་འདབ་དྲུག་ཁྲགས་བཞི་ཅན་གྱི་མདུད། །

མདུད་ཚུལ་ཀུན་གྱི་ཕུལ་དང་སྟིང་ཐོ་ཨེ་མ་ཡ་མཆོན་སྟེ་བའི་མདུད། །

མདུད་ལ་མཁས་པ་སུ་ཡིས་དབྱུད་ཀྱང་ཆ་ཤས་ཅམ་ཡང་མ་དགོངས་མདུད། །

མདུད་ལ་མཁས་སྒོམ་སུ་ལ་བྲིས་ཀྱང་ངོ་ཆའི་གནས་ལ་འགོད་པའི་མདུད། །

མདུད་ཚུལ་རྟོགས་འདོད་སྒོ་ཡིས་དབྱུད་ཆེ་ཕྱི་ཕྱིར་ཐེ་ཆོམ་སྟེ་བའི་མདུད། །

ཅེས་ཆིག་འདིས་བསྟན་པ་དེ་ཀོ་ལགས་ཀྱང་། ང་ལ་མཆོན་ན་ཆིགས་བཅད་འདི་
ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ད་དུང་མདུད་པ་དེའི་གསང་བ་ཉ་གོ་མ་བྱུང་།

གོང་དུ་སླེང་བ་ནི་ཡུལ་འདིར་སྟོན་བྱུང་བའི་མདུད་པ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཟུར་
ཅམ་ཡིན་ལ། གཏམ་རྒྱུད་འདི་ལས་མདུད་པ་ནི་མཆོན་དོན་ཞིག་དང་སྒྲོག་སྟུར་
ཞིག་ཡང་ན་གསང་བ་ཞིག་ཡིན་པའང་ང་ཚོས་ཞར་ནས་གོ་འོང་། དེ་ལྟ་མོད་ངས་འདི་
རུ་ཆེད་དུ་སླེང་འདུན་ཡོད་པའི་མདུད་པ་དེ་ནི་ཐ་གྲུང་བཏབ་པའི་མདུད་པ་པལ་བ་
ཞིག་དང་། ལྷགས་དང་ཕུར་བར་བཏབ་པའི་མདུད་པ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན་
པར། བཅེ་བའི་ངོ་བོ་ལ་སྤར་མོས་རྒྱ་བཏབ་ཅིང་། ཚེར་བའི་གཤེས་ལྷགས་ལ་འོད་
ཟེར་གྱི་སྟིང་བྱུངས་པའི་མདུད་པ་ཞིག་སྟེ། རྟོགས་དམ་པ་རོང་བོ་གངས་དཀར་
ལགས་ཀྱི་བྱི་ནང་གསང་གསུམ་ནས་གཞིབས་པའི་གསང་བ་སེམས་ཀྱི་མདུད་པ་
བཀའ་རྒྱུ་མ་ཞིག་རེད་མོད། མདུད་པ་འདི་རུ་སེམ་པའི་རུས་པ་དང་ཁྲ་ཞག་ནི། རེ་བ་
དང་ཉམས་རྒྱུ། མཛེས་བ་དང་སྟོལ་བ་སྟོག་ཏུ་སྤྲས་པའི་ཁར། འཆོ་བའི་རིགས་ཤིག་སྟེ།

དགོན་ཕྱེ་དང་སློབ་གྲྭ། གྲོང་ཁྱིམ་དང་གྲོང་གསེབ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་པ་ཁོལ་ཅིང་།
སྒྲིགས་མཛོ་ས་ནས་དཔལ་སར་བལྟས་པའི་གཞི་བཞེད་ཅན་གྱི་ཉམས་དང་། དཔལ་ས་
ནས་མཛོ་སར་བལྟས་པའི་སྤྲོད་ཆེ་ཅན་གྱི་ཉམས་གཙོས། ལུས་དག་གི་རྣམ་པར་རིག་
བྱེད་ཀྱི་རི་མོ་འབྲུར་གཟུགས་སུ་མཆིས་པའི་སྤྲོད་དག་གི་མཐུད་པ་ཞིག་ཡིན་པས།
སློབ་མཁན་དག་གི་མིག་གི་སློལ་ཅི་ཞིག་བསྐྱལ་ནས་འོང་ཆེ། དེ་ནི་མཐུད་པ་འདིའི་
ལུས་ཟུངས་བདུན་གྱི་ཆ་ཞིག་ཏུ་ངེས་པས་ན། བྱེད་ཅག་གིས་རང་དགར་འདོར་བར་
མི་བྱ།

ཁོ་པོ་ལ་མཆོན་ན་གོགས་དཔལ་པ་རོང་པོ་གངས་དཀར་ནི་སྤྲོད་དག་གི་མཐུད་པ་
མཐུད་ཚུལ་གྱི་ཐད་ནས་ཤིན་ཏུ་གྲུང་བོ་ཡིན་ཅིང་། དགོན་ཕྱེ་ཡི་ཁོང་ན་འདི་ལྟའི་སྤྲོད་
དག་གི་མཐུད་པ་མཐུད་ཤེས་པ་དང་མཐུད་ཚུལ་ལ་མཁས་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཆོད་ཏུ་སྤང་
ཞིང་། ཆོག་རྒྱན་གྱི་གྲང་འོག་ཁོ་ན་ཏུ་འཕགས་འཇགས་རྒྱག་མཁན་དག་ནི་ཁོ་དང་བར་
ཐག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྲུང་ཡོད་འདུག་འདིག་རྟེན་ཟེར་བ་འདི་རྣམ་རྟོག་གིས་ཅི་ཅམ་
སློས་ན་དེ་ལྟར་ཐལ་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་ལ། རྣམ་རྟོག་གི་ཤུན་པ་རེ་རེ་བཤུས་ན་དེ་ཅམ་གྱི་ཁྱོད་
ཚུང་ཏུར་འགྲོ་བའི་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། འདི་ཡིན་དང་དེ་མིན་གྱི་མཐུད་ཚུལ་ཞིག་
མེད་པར་སྤང་ཡང་། ལག་པ་མེ་ལ་འཕྲད་ན་ཆ་བ་དང་རྩོལ་འཕྲད་ན་གྲང་བའི་ཆོར་བ་
འདི་ཡང་མི་འདོད་བཞིན་ཏུ་ཡིད་དབང་སེམས་སོགས་ཀྱི་སློལ་བཅར་ནས་ཐོན་ཆེ།
སུ་ཞིག་གིས་ཆོག་རྒྱན་ཁོ་ནས་ཞོ་གཉེར་ལ་ང་རྒྱལ་བྱས་ཏེ་འདུག་སྤྲིད་དམ། དེ་ལྟར་
བཞེད་རུས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་བརྟེན། རོང་པོ་གངས་དཀར་གྱིས་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་ཕྱི་མ་
ཤུགས་ལས། ཡང་ན་རྟོག་བརྟན་གྱི་འཕར་འབབ་ལས་རང་གི་ཁྲག་ཅ་གཏར་ནས་

ཡོད་ཅིང་། མཚམས་རེར་དངོས་འབྱི་ལྟ་བུའི་བསམ་ཡན་གྱི་རྩ་བ་བརྟན་ལས་ཕྱི་རོལ་
གྱི་སྤང་བ་དག་འོབས་སུ་རྩད་པར་བྱས་ཡོད་པ་དག་མོ་མ་གཅིག་གི་སྤང་ལ་ལྟ་
ཆོགས་སྤོང་གི་རྣམ་ཤེས་བཀུག་ནས་ཡོད་པ་དང་ཇི་འདྲའི་མཚུངས་ཨང་།

བདག་གིས་རིང་པོ་གངས་དཀར་གྱི་ནམ་རྒྱན་གྱི་འཆོ་བའི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་ལས་
རྩར་ཅམ་ཞིག་མཐོང་བ་ནི། དགོན་པའི་ཆོགས་གྲལ་ནས་ཁྱ་སེམ་མེར་དོ་རྩེ་དཀྱིལ་
ཀྱང་གིས་བཀྲགས་པ་དེ་མ་ཡིན་པར། མགོ་བོ་ཏ་མ་རུ་བཞིན་པར་གཡུག་ཚུར་
གཡུག་བྱེད་ཀྱིན་འདུ་ཁང་གི་ལྗེ་བས་རིས་ངོས་གྱི་གསང་སྤྲལས་གྱི་ལྟ་ཆོགས་དང་ཁོ་
བོ་དང་ཁོ་མོའི་གཟུགས་རིས་དག་ལ་ལྟ་བཞིན་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་གན་ནི་ཅི་ཞིག་སྤྲམ་པའི་
ཟླ་བ་ཚུན་རྣམ་རྟོག་ཆ་བ་ཞིག་ཡིན་ཅང་། རང་ཤག་ཏུ་ལོག་འཕྲལ་དཔེ་སྤྲོམ་གྱི་ངོས་སུ་
དང་ཡང་ན་མདུན་ཅོག་གི་སྤང་གང་སར་བཀའ་པའི་བོད་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གྱི་དཔེ་དེ་བ་
དག་པར་སྤོག་ཚུར་སྤོག་བྱས་ཏེ་མགོ་བོ་ན་རུང་། ཆོར་བས་མ་ཐེན་པར་གཏིང་དུ་
འཇུག་འགྲོ་ལ། ལྷན་མཚམས་སུ་ལུས་རྩལ་སྤྱོད་བ་དང་རྩ་ཅིང་བྱེད་པ་སོགས་བྱིས་
པ་པ་ཆོགས་ཤིག་གི་ལྟན་སྤྱིས་གྱི་ཨ་མཚར་དག་ཀྱང་ལོ་ཆོད་དང་ཆ་ཡར་རྒྱར་རུང་
སྤངས་སྤུབ་མི་འདུག་པའི་ཚུལ་སོགས་ནི། ལྷན་དག་པར་མ་བཅོས་རང་བྱུང་དུ་བྱུབ་
པའི་བརྟན་ཏགས་མ་མེད་པ་ཞིག་རེད་དམ་སྤྲམ་པ་བྱུང་ཞིང་། ངས་ནམ་རྒྱན་རིང་པོ་
གངས་དཀར་ལགས་གྱི་མདུད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲན་དག་དག་ལ་འདི་འདྲའི་ཐོལ་
བརྒལ་ཞིག་དང་བསྟན་བཤེག་འཕྱགས་པས་པ་ནི། ཁོང་གི་ལྟན་སྤྱིས་གྱི་བརྟན་ཏགས་
འདི་དག་དང་མེད་ན་མི་འབྱུང་གི་འབྲེལ་བ་བྱུབ་འདུག་པས་ལན་པར་བཤད་ཀྱིན་
ཡོད། རིང་པོ་གངས་དཀར་ལགས་གྱི་སྤྲན་དག་མང་ཆེ་བ་ནི་རང་བཞིན་བརྟན་པའི་

བར་རིས་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། གོ་ཚད་དང་སོང་ཚད་ཀྱི་ལྗེས་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་
ཞིག་ལགས་ན། རང་བཞིན་གྱི་སྒྲུབ་དག་པའི་གཤེས་ཀ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཁོང་ལ་མེད་ན་
ཡུ་ཚུགས་ཀྱིས་སྒྲུབ་དག་འབྲི་བ་ནི་གཅིན་པ་གཏོང་ཚུལ་ཁོ་ན་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་ཡིན་
མི་སྲིད། མཚམས་འདིར་ངས་པ་གི་འེ་མོང་གི་དབྱས་སུ་དབྱངས་ཀྱི་བདག་མོ་སྒྲིབ་
མོར་བསྐྱེད་པས་སོང་སྒྲུབ་པའི་ཁོང་གི་སྒྲུབ་དག་ཅིག་བྱངས་ན།

ངས་རྒྱ་མཚོ་ཞིག་མཐོང་ཞིང་། ངས་བྱ་ཆེན་ཞིག་མཐོང་།

ངས་བྱ་ཁ་ཡོད་པའི་མཉན་པ་ཞིག་གི་སྐྱ་སྒྱུད་འཕྲུལ་ཆས་དང་།

དེ་ལས་འོངས་པའི་སྐད་རིགས་མཁྱེད་པོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མེ་སྒྲག་མཐོང་།

ངས་འགལ་མེ་ཞིག་གི་གསང་རུམ་ནས་བཅུས་པའི་ཆུ་སྐྱོགས་གང་གིས།

ཆ་བ་འཐིབས་པའི་རྒྱ་ནང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་གི་དངོས་འགལ་མཐོང་ཞིང་།

ལྷན་ཅིག་སྤང་འགལ་གྱི་མི་གནས་འགལ་བའི་སྤ་མཁྱེད་ལ་དབྱགས་འཆུ་བ་
ཏོག་ཅམ་བྱས།

《སྒྲུབ་དག་ཅིག་གི་ཞབས་ཀྱི་》ཞེས་པ་ལས་བྱངས།

རྒྱ་མཚོ་དང་བྱ་ཁ་སྐྱ་སྒྱུད་འཕྲུལ་ཆས་དང་སྐད་རིགས་མཁྱེད་པོ་སོགས་
ཀྱིས་ཅི་ཞིག་ག་བ་ཅིང་། སུ་ཞིག་ལ་གསང་བའི་རྩ་མདུད་ཅིག་གྲོལ་བ་ཡིན་ནམ།
འདིས་མཚོན་པའི་ཁོང་གི་སྒྲུབ་དག་ཁོད་ཀྱི་ཡིད་བརྟན་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེད་ཀྱི་ན་
བའི་རྩར་དོན་དམ་དུ་ཅི་ཞིག་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ནི། ཤེས་རབ་དང་ཚོར་བའི་ཨམ་
འབྱོག་རྣལ་མར་མེད་པ་ཞིག་ལ་ཁ་ཐག་རིང་བ་ནས་རིང་བར་འགྱུར་སྲིད་མོད། དངོས་

སུ་ནི་གཉུག་ག་ཤིས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཕྱོག་འཕྲོས་སུ་ཤར་བ་ཞིག་ལགས་ན། རྩ་ཐང་གི་མེ་
ཏོག་མེར་ཆེན་རྒྱུད་གིས་སྐྱོད་སྤངས་ཀུན་པོའི་མིག་ལམ་དུ་འཆར་སྒྲ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ག་
ལ་ཡིན། རྒྱ་ཆེན་བསོད་ནམས་སྤྱིན་པའི་མ་ཕུ་ལྷན་པའི་སྐལ་ལྷན་ལས་འཕྲོ་ཅན་ཞིག་
གི་ངོ་སྐལ་ལོ། །

ཐོགས་དམ་པ་རོང་པོ་གངས་དཀར་ལགས་ཀྱིས་སྒྲིབ་དག་གི་མདུད་པ་མདུད་
སྤངས་ནི་ཟུར་ནས་ཀྱེན་དང་ཡས་ནས་མས་སུ་མདུད་ཡོད་པར་མ་ཟད། དབྱིབས་
རིས་ཤིག་ཏུ་བཀོད་པ་ཡིན་ན། བྱ་བཞིན་ཟུར་གསུམ་དང་ཟུར་གསུམ་ནས་རྒྱུས་
པོའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་འདུག་ལ། ཆ་བའི་རོལ་སྒྲོན་པ་བརྒྱབས་པའི་ལུས་ཀྱི་དུལ་
ཕན་དངས་པའི་ཀྱེན་རྒྱ་དང་ཕྱར་འབབ་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ཡི་གསང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཤོར་
འདུག་དཔེར་ན་སྒྲིབ་དག་ཀྱི་དང་ད །ཞེས་པ་ལས།

ང་ནི་རས་ཆད་ཁུད་ཀྱི་གཅེས་མི་རུང་བའི་གོ་རེ་དོག་བཅོས་མ་དེ་ཡིན་ཅང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱ་སྤང་གི་ལྷོན་པའི་ཕག་ནས་ང་ལ་མིག་ཟུར་ཅམ་ཡང་མ་བཞུས་ལ།
ངའི་ཐོགས་པོས་བདག་ལ་རྒྱུན་དུ། ད་ནི་རེ་ཐག་ཆོད་ཅིག་ཅེས་ཁ་ཏ་སྒྲོབ་གསོ་བྱེད།
ཡིན་ཡང་། བདག་གིས། བདག་གིས།
ད་དུང་སྒྲོན་མེད། ང་ཡི་རེ་ཐག་རྩ་རྩ་ཅམ་པོ་མ་ཆད་བར་དུ་ངས་སྐྱག་ཐུབ་ཅེས།
སེམས་གཏིང་ལ་དབྱགས་ཞིག་བཏང་ཡང་།
དོན་ངོ་མར། དབྱགས་དེ་དབྱགས་སྤང་གི་དབྱགས་ལྷ་བ་བཞིན།
ནང་དགོང་གི་རྩ་ཕྱན་རེའི་བར་སྐྱགས་ནས་ཤོར་འགོ།
ཐོག་པ་པོ་སུ་ཡིན་རུང་སྒྲིབ་དག་ཅིག་ལ་འགྲེལ་བསྒྲོན་རྒྱ་དང་སྒྲིབ་དག་ལས་ལྟ་

བ་གང་ཞིག་འཆོལ་བ་ནི་ན་མ་སྒྲིན་པའི་ལས་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུང་བས་ན། སྒྲན་ངག་ནི་སྒྲ་
མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་དང་། གཟུགས་མེད་པའི་རིག་བྱ་ཞིག་ལགས་ན། གོང་གི་སྒྲན་
ངག་དུས་བྱ་འདིས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་བྱ་རམ་སྒྲོར་མའི་རོམ་ངར་ཞིག་སྒྲ་བསམ་ཡུལ་ལས་
འགོངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་མཁོ་སྒྲོད་གནང་ངེས། རོང་པོ་གངས་དཀར་ལགས་ཀྱི་མདུད་
པའི་མདུད་སྒྲུངས་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྟེ། གངས་རི་དཀར་པོའི་གདན་ས་དང་། དགའ་
དགའི་དགའ་ཆེལ། འཆར་ཡན་གྱི་སྟོབས་དང་། གན་རྒྱལ་ལོག་ས། རྒྱུ་སྟོན་པོ།
སེམས་ཀྱི་གཤོང་ཁུགས་སོགས་ནི་ཁ་མདོག་ཅིག་གི་དཔེར་བཞེད་ནས་བཤད་ན།
དཀར་པོ་དང་སེར་པོ་དཔེར་བཞེད་ནག་པོ་བཞིས་བྱུང་ཡོད་ལ། གཞོད་ནས་ཡིད་ཀྱི་
ཆོར་ཤེས་དག་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པའི་ཚུལ་དུ་བྲངས་ཤིང་། སྒྲུང་བའི་བྲེམས་
གཉེར་གྱི་མདུད་པ་དེ་ཕྱི་ནས་ནང་ལ་འཐབ་པའི་སྟིང་ཤ་པགས་པས་མ་བཟུང་བ་ཞིག་
ཏུ་འདོད། དཔེར་ན་ཁོང་གི་སྒྲན་ངག་《མདུད་པ་》ཞེས་པ་ལས།

བྱ་རྒྱུང་ངས་རྒྱུང་རིང་པོ་ཞིག་ལ་རྟོག་བཞེད་བྱེད་མ་བྱུང་ལ།

ཐག་ཉེ་ཐག་ཉེ་ཞིག་གམ་སྟབས་བདེ་སྟབས་བདེ་ཡི་སྟེལ་བྱ་ཞིག་བཞེས་ཏེ།

དགུ་ཆོགས་ཀྱི་རོགས་ན་འཛོར་བའི་སྐར་མདའ་ཞིག་ལ་རེ་བས་བསྐྱུགས་ཡོད།

འདིག་རྟེན་འདི་ཉིད་ཆེ་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱ་མེད་ལ།

ཆེ་རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱ་མེད་པའི་སྟབས་ཀྱིས་ང་ཡི་བཀོ་སྐལ་དུ་ཐེམ་པའི་དེན་ཆེན་ཁྱོད་ཀྱིས།

ང་ལ་ཆད་མེད་པའི་རྒྱུང་དང་ཆར་བས་གྲོགས་དན་བྱས་བྱུང་།

གོང་གི་སྒྲན་ངག་འདིའི་ཁ་བྱང་ལ་འགྲེལ་རྒྱུང་གི་ཚུལ་དུ་མ་རིན་མོ་ཆར་བུལ་

ཞེས་གྲིས་འདུག་ཅིང་། སེམས་དང་ལྡན་པ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་ནམ་རྒྱུན་མ་དང་ལྡན་
དུ་འཆོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མགོ་བོ་གྲོག་གྲོག་གིས་ཁེར་རྒྱུ་གི་སྒྲུབ་བ་བྱ་བ་ཅིང་། རྒྱབ་
རིའི་དབུ་ཚློག་ཤིན་ཏུ་བཅན་པའི་ཐོལ་དུ་མཆིས་ཀྱང་། གལ་ཏེ་མ་དང་སྐབས་སུ་གྲིས་
པ་འམ་གཏན་དུ་གྲིས་པ་གང་ཡིན་རུང་རང་ལ་ཁེར་ཉེང་དང་རྒྱབ་བསྐྱེས་བྲལ་བའི་
རང་དུ། དགོང་ཁའི་ཆེས་རིས་དང་དགུ་ཆོག་ཤིང་སྤྲོད་ཀྱི་སྐར་མ་དག་ལ་བལྟས་ཏེ།
ཡོད་ཡོད་འདྲ་ལ་འདྲོམ་འདྲོམ་འདྲ་བའི་ཞེན་ཐག་མ་ཆོད་པའི་དོགས་ནས་སྤྲོད་དུས་
སྟ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆོར་བཞི་ག་འདྲ། ཡང་ན་ཁྱོད་ཆོར་བཞི་ག་འདྲ། རང་གཞན་སུ་ཡིན་རུང་
འདི་དུས་ཀྱི་ཆོར་བའི་སྐབས་སུ་སྒྱུ་བའི་མཐུད་པ་དང་། བྲལ་བའི་མཐུད་པ། གཐུང་
བའི་མཐུད་པ་སོགས་དགོལ་དཀའ་བའི་མཐུད་པའི་ཆོག་ཤིང་སྤྲོད་ཀྱི་ཆོར་བའི་ཆོས་
ལོ་ན་སྒྱུ་མས་པ་དང་འགྲུལ་བའི་རྣམ་པར་གནས་ཤིང་། སྒྲིབ་དག་འདིའི་བརྒྱུད་ཀྱི་དང་
དབྱངས་འགྲོམ། ཆོར་བ་བཅས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཤིང་དང་པགས་པ། བ་སྤྲེའི་ཅེ་མོ་སོགས་
ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་དབྱེད་དེ་འོང་ན། གྲོགས་པོ་རོང་བོ་
གངས་དཀར་ལགས་ཀྱི་སྒྲིབ་དེ་བའི་མཐུད་པའི་ཁ་བྱང་གི་སྒྲོག་གི་དབང་བོ་ཡང་འདི་རུ་
གནས་ཤིང་། ཁོང་གིས་མཐུད་པ་འདི་མཐུད་དགོས་པའི་གསང་མིག་ཅིག་ཀྱང་འདི་ན་
གདའ་སྒྲིབ་པ་ཞིག་ང་ལ་འབྱུང་ངོ་། །

དེ་ལྟ་མོད། ཁོང་གི་སྒྲིབ་དག་གཞན་དག་ལ་ཡང་འདི་ལྟའི་བྱང་ཆོས་མེད་པ་ག་
ནས་ཡིན་མོད། ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་ནས་སྒྲིབ་དག་འདི་ཟུར་དུ་བྱུངས་པའི་ཆོར་ཤེས་དེ་
ལྟའོ། །སྤྱིར་རོང་བོ་གངས་དཀར་ཀྱི་ཆོག་ཤིང་བཅན་སྒྲིབ་དག་ནས་བཟུང་རང་མོས་
སྒྲིབ་དག་གང་ཡིན་རུང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཆ་དེ་སྤྲེའི་སྤྱིར་དང་སྤྱང་བརྟན། དེ་མིན་སྒྲིབ་

ངག་རེ་རེའི་རོ་ཐད་ནས་སྤྲི་ཆགས་ཀྱི་རིན་ཐང་སོགས་མང་མོད། ཁོ་བོ་ལྟ་བུས་བཤད་
པའི་རྫོ་མི་ཐོགས་ཤིང་། རྫོང་པར་རྩལ་གྱིས་མ་མོངས་པར་སློག་པ་པོ་དག་གི་སྐལ་དུ་
བསྐྱར་བ་ཡིན།

མཐུག་དུ་ཁོ་བོས་གདེང་དང་བཅས་ཏེ་ཁྱུ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྤྱ་བཙན་གྱི་སྤེ་རུ་
རོང་བོ་གངས་དཀར་ལྟ་བུའི་དེང་རབས་སྟེན་ངག་འབྲི་མཁན་དགོན་པའི་རྩལ་དུ་
བཤད་ཀྱང་མི་སློན་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་དང་། ཡང་འདི་རུ་མགོ་རྩ་མི་ཆང་བ་དང་ཆོར་
ཡན་རགས་པ་རེར་ཆད་གཞི་བྱས་ཏེ་འབྲི་ཁུལ་བཀྲིས་པའི་སྐད་ཆ་ཐར་ཐོར་ཅམ་པོ་
ལ། རོངས་ཉེས་གང་ཡོད་རོང་བོ་གངས་དཀར་གཙོས་སྟེན་ངག་པ་དང་སློག་པ་པོ་
མང་པོར་དགོངས་དག་ཁྱུ་ཁྱུ།

ཞེས་རོང་བོ་དགེ་འདུན་ལྷན་གྲུབ་དུ་འབོད་པས་ཡུལ་རེབ་གོང་ནས་སྐར་བཤོ། །

༡༠༡༡ ༤ ༥

དེད་ནི་བཅད་རྩྱུ་མ་གསར་མ་ཐེར་བ་དེར་བྱད་ཆོས་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ངས་ཐད་ཀར་དུ་སྐད་ཆ་འདི་སྐྱེད་ན་གསེག་འདུ་བའི་ཉམས་དང་། མ་རངས་པའི་
ཉམས་ཡོད་པར་འདོད་དུ་མཆིའང་། འོན་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་བྱང་བོ་ཐེར་བའི་ལམ་དུ་
ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། མང་མང་ཞིག་གིས་བཅད་རྩྱུ་མ་གསར་མ་ཐེར་ནས་ཁྱུ་རྒྱལ་གིན་
འདུག་མོད། སྐད་ལ་དེའི་ཕྱོགས་ནས་སློ་བ་ཉེ་བའི་གསལ་ཁ་ཞིག་མ་བྱུང་བའི་ཁར།
སེང་རྫོང་གི་ཆོགས་བཅད་གང་མང་ཞིག་གོང་དུ་བྱུད། དེ་མིན་འདི་བཅད་རྩྱུ་མ་གསར་
མ་རེད་དང་གན་བཅད་རྩྱུ་མ་གསར་མ་རེད་ཐེར་བ་དག་གི་ཁྱོད་ན། ཨ་ཙཱ་སྐལ་པའི་

ཆོགས་བཅད་པལ་ཆེར་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་ངོ། །ངས་མ་མཐོང་བས་ན་མེད་པ་མིན་
མོད། བློ་ངོས་འདི་ནས་ལོ་ངོ་རེ་གཉིས་ལ་མིག་མ་བྱལ་བར་བསྟུན། བློ་ངོས་སུ་བཅད་
ཚུམ་ཟེར་བ་འདི་དོ་ཞེས་པ་ཞིག་ལག་ཏུ་ལོན་མ་བྱུང་བའི་ཁར། ཆོག་མཐོགས་པོ་ལྟེ་
གྱོང་རེག་གེར་སྟེར་བ་རེ་དང་། ཆོག་གི་སྟེབ་སྟོར་ལ་རྒྱུ་མེད་པ་འགྲིག་གི་རེ་མོ་ལྟ་བུ་
རེ་ལག་ཏུ་འབྱུང་ནས་ཁོ་བོའི་ཆོགས་བཅད་འདི་ནི་བཅད་ཚུམ་གསར་མའོ་ཟེར་
མཁན་དག་གིས་ནི། བོད་པའི་དོ་གྲུབ་སྒྲ་མ་དང་དཔལ་སྟུལ་སྒྲ་མ། མི་ལའི་མགྲུར་
འབྱུང་བའི་ཐུང་གི་ཞལ་ཅམ་མ་བྱེས་པའི་ཐོལ་དང་། བོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་གསར་ཉིད་
གི་མགྲུར་འབྱུང་དང་བཅད་མ་དག་གི་སྟེགས་བམ་ཅམ་ཡང་མཐོང་ཨེ་སྟོང་ངམ་
འདོད་པའི་དོགས་སྒོ་ཞིག་སྟེས་སུ་བཟུག་གོ།

བླང་མོར་བཤད་ན་སེང་རྟོན་ལགས་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་ནི་དེར་གི་བཅད་ཚུམ་
གསར་མ་དག་ཏུ་ཐོགས་མཁན་འདི་དག་ལ་བསྟུན་ཏེ་ཁྱུང་དུ་དྲུང་ཅིང་། སྟེབ་སྟོར་
གྱིས་འཛོན་ཡོད་ལ། འདེགས་འཛོག་གི་ཆད་མཐོལ། །ཡིན་རུང་ཚུམ་གྱི་བརྟེན་བྱ་ནི་
ཚུམ་པ་པོ་རང་ལ་གཏོགས་པའི་ཆོགས་བཅད་བཟང་ངན་ལ་གཞིགས་ནས་དཔགས་
བྱབ་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། ལྷ་ཆོགས་སུ་མཆོལ། །

དེར་གི་བློ་ངོས་དང་སྟེར་དེབ་ཅུ་འཛོན་མེད་པ་དག་གི་སྟེར་ན་བཅད་ཚུམ་འབྲི་
བཞིན་ཡོད་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་སྟོན་མའི་སྟོལ་རྒྱུ་གྱི་རྒྱུ་མེད་པ། དེར་རབས་སྟུན་
དག་གི་སྟོག་མེད་པ་རྒྱུ་དུ་འདུག་པས་ན། ཁྱེད་ཅག་གིས་རང་རང་གིས་གང་བྲིས་པ་
དག་མ་འབྲི་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། མ་སྦྱངས་ཟེར་བ་ཞིག་ནི་ལར་ནས་མིན་མོད། ད་དུང་
ཆོགས་བཅད་རེ་གཉིས་བྲིས་པ་ཅམ་གྱིས་མཐོ་སར་བྱིན་སོང་བ་དང་། ཆེ་གེ་མའི་

ཚུམ་ཡིག་ལས་འཕགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཁྱེན་པ་འདི་ནི་ནས་ཡང་བསྟེན་པར་མི་
བྲ། དེ་ནི་ངས་བྱེད་ཅག་གི་ཐོབ་ཐང་ལ་རྟོག་རྟོག་བཏང་བ་དང་། ངས་སྐུམ་པོ་བཙུངས་
པ། ཡང་ན་ངས་བྱེད་ཅག་ལ་ཐུག་དོག་བྱས་པ་ཞིག་ནི་གན་ཡིན་མོད།

ང་ནི་བྱེད་ཅག་ལ་ཕྱིན་ཏུ་སྟོང་ཉེ་བས་མ་བཟོད་དེ། དེ་ལྟའི་ང་རྒྱལ་ཞིག་རྟག་པར་
འཆང་བ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་རང་ལ་འཕྲོད་བྱུང་འདྲི་བཅད་ཚུམ་ལེགས་པོ་
ཞིག་འབྱོར་རྒྱུར་གོ་འགོག་གམ་སྐུམ་བ་དེའོ།

དེ་ལས་གཞན་མ་མཐའ་ཡང་། བྱེད་ཅག་ལ་ངས་དཔེ་ཆ་འགའ་ཞིག་ཏུ་བསྐྲུག་
རྒྱུར་བཅ་སྐྱེལ་བྱེད། རྟོག་ཅན་རང་སྤྲོད། རྟོང་ཆུ་ཕེལ། རྟུང་ཐར་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་བཙེ་
བ་གོ་ཤིན་མ། རྟོར་གཙང་འཛིགས་མེད་ཀྱི་སྟན་དག་སྐྱེལ་ནག་པའི་ཆོགས་བཅད་
དག་འདུ་སྐུལ་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་དག་སྐྱབས་ཆེན་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་གང་མང་ཞིག་ལྟ་
ཆབ་སྟོན་པའི་ཆོགས་བཅད་དག་ཅེ་སྟོན་གྲོལ་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་དག་སེང་རྟོར་ཀྱི་རྒྱལ་
པོད་ཀྱི་སོགས་གསར་ཚུམ་ཀྱི་སྟོར་འདི་དག་ལ་མཉམ་རེ་ཞོག་ཞིག་ཏུ་ལྟོས། ད་གཟོད་
ག་རེ་ཁོ་བོ་རང་གིས་བྲིས་པ་འདིའི་བྱེད་ཆོས་དག་གང་ཏུ་འདུག་གཞན་ལས་འཕགས་
ཡོད་དམ་མེད། ཡང་ན་སྟོབ་སྟོང་བྲ་ས་གང་ཏུ་ཡོད་སྟུམ་པ་ཞིག་སྟེ་འོང་བ་ཡིན་པས།
ངས་འདི་ནས་རང་གི་སྟོབ་སྟོང་བྲ་ས་གང་ཏུ་ཡོད་སྟུམ་པ་ཞིག་ལ་འདེབས་ཅན་བྲས་པ་ཡིན།

ད་སྐབས་ཆོགས་བཅད་བཟང་ཅན་ཏུ་མཆིས་པའི་ན་གཞོན་གཉིས་ནི། སྟོ་ཡོན་
དང་བཞག་སྐུམ་གཉིས་བྲ་སྟེད་ཏུ་ཡོད། ལྷག་པར་ཏུ་སྟོ་ཡོན་ཀྱི་བཅད་ཚུམ་ལ་རང་
གཤེས་ཕྱིག་འབྱུང་ཏུ་རེའོ།

རང་གི་སྒྲུབ་དག་ཅིག་དང་ཞོར་གྱི་སྐད་ཆ།

གྲུ་ཚོམ་དུ་ཡོད་སྐད་སྤྲུལ།

རོལ་དབྱངས་གྱི་ཐོམ་དུ་ཞུགས་ཤིང་

ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་འཛིན་དུས་

ཤེས་སྒྲིལ་ངོས་སུ་སྒྲུང་རྒྱལ་འཚུ་བ་འཚུ་བ་དུ་འགྲོ་བའང་བརྟེན་འགྲོ་དུས་

ནམ་མཁའ་ན་ཅི་ཡང་མེད་ལ་ཅི་ཡང་ཡོད་པས་

སྐར་མའི་ཚོགས་ཀྱང་མིག་ལྟོབས་གྱི་ཐོམ་དུ་འདར་སྐྱབས་

ར་ནི་སྟོང་བའི་དབྱིངས་གྱི་སྒྲུང་བུ་སྟོན་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ་

ལོ་རྒྱུ་སྒྲུང་བུ་སྟོན་པའི་དགྱིལ་འཁོར་ན་ལུས་པའི་ལྷམ་རྒྱུང་དམར་པོ་ཞིག་ཡིན།

རོལ་དབྱངས་གྱི་ཐོམ་དུ་ཞུགས་ཤིང་

ཅི་སྟོན་དག་གི་ཡལ་གཤེད་ངོས་སུ་འཛེར་དུས་

འཛིག་རྟེན་འདི་ཅི་ཡང་མིན་ལ་ཅི་ཡང་ཡིན་དུས་

ཤ་དང་རུས་པ་སོ་སོར་བརྟོགས་ཟེན་པའི་ཤུལ་གྱི་བྱང་བ་དེ་

ཅིག་ལྟོབས་གང་ལས་མཆེད་པའི་འོད་ཟེར་ཞིག་ཡིན།

ཕྱི་རོལ་གྱི་མཆན་མོ་ཁོ་ནར་རོལ་བའི་མཛེས་ཚོར་གྱི་དྲི་མ་དེ་ཡང་

གཙང་ངོགས་གྱི་གྲུ་རྒྱུ་ཞིག་གྲུ་རྒྱུ་དེ་ལ་འཁྱེན་པའི་སྤྲུག་པ་ཞིག་

དོན་ལྡན་ཡི་སྤྲིལ་བྱ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བྱུང་བས།
གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་སྤྲོ་ཡོམ་ཡོམ་གྱིས་འགྲུལ་

རོལ་དབྱངས་ཀྱི་ཐོམ་དུ་ཞུགས་ཤིང་
ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་འཛིན་དུས་
ནགས་ཚལ་གྱི་དབྱས་སུ་ཤིང་གི་ལོ་མ་གྲོན་བའི་བྱིའུ་
བྱིའུ་དེ་ལ་འཁོར་བའི་སྐྱག་པ་
རང་བྱུང་གི་མཛེས་པར་ལྷན་བའི་མདུད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་
དུས་པ་དང་བ་སྤྲིལ་ཅེ་མོར་གསལ་ལྟངས་ལྟངས་གིས་འཆངས་ཤིང་
གསལ་ལྟངས་ལྟངས་གིས་སྐྱོམས་འོང་ཆེ་
འཚུབ་བྱ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཞི་བའི་སྤང་བ་འདི་ལ་
མཚན་མོ་ནི་མཛེས་སྤྱད་ཁོ་ནས་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག་དུ་གྱུར་ཡོད་ཨང་
སྤྲན་ངག་འབྲི་དུས་སུ་རང་བྱུང་ལ་སེམས་བསྐྱེས་སྤྱབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་བྱུང་གི་མཛེས་སྤྱད་ནི་དེ་མས་མ་སྐྱགས་པ་ཞིག་གོ། དེ་མ་དང་བྲལ་བའི་སེམས་གཤིས་ཤིག་གོ། ཅོད་ལྷན་གྱི་དུས་འདིར་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་རགས་པར་ཆགས་ཤིང་། མི་ཤི་རྩ་འབྱེད་ལྟ་བུའི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་སྐྱུལ་བའི་དུས་འདི་ལ། བཟོ་ལས་དུས་རབས་སུ་འབོད་ཅིང་། མིའི་རང་བྱུང་གི་མཛེས་པ་དག་བོར་ཟེན་བས། ཞི་བདེ་ཞིག་ག་ལ་བརྟེན་སྤྱོད། རང་བྱུང་ལྟར་མེད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཅིག་ག་ལ་མཐོང་སྤྱོད། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་སྤྲོང་འདང་གི་ཁྲོད་ནས་ངེད་ཅག་གིས་རང་བྱུང་གི་མཛེས་པ་ཞིག་ཨིན་ཅམ་ལ་རོལ་རྒྱུ་

བྱུང་ན་དེ་ཡང་རིམ་འབྲེལ་བརྟེན་དཀའ་བ་ཞིག་བརྟེན་སོང་བ་མ་རེད་དམ། འཛིག་རྟེན་གྱི་
དར་རྒྱུད་ལ་ལོ་ཡི་ཁོར་མོ་ལྷག་ཏུ་འགྲན་བསྐྱར་བྱས་པ་བརྒྱད། དབྱུགས་ཀྱི་འགྲུ་བ་
ཅམ་ཡང་ཕྱི་རུ་གཏོང་དཀའ་བའི་དུས་འདིར། རེད་ཅག་གིས་དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་གཅིག་
ཅམ་གྱི་ཡུན་ལ་དབྱུགས་འགྲུ་ནར་མོ་ཞིག་ཕྱི་རུ་བཏང་བ་དེ་ནི་རིམ་འབྲེལ་རོམ་ཆར་ཆེ་
བ་ལ། བྱེད་ཆོས་རང་གི་གཏོང་ཐད་དུ་འགྱུར་བའི་རིམ་ལ་བསྟུན་པ་ལས། མཐའ་དང་
དབྱུས་མ་དམིགས་པའི་གནམ་སའི་མཐའ་རུ་མིག་བཤེར་གྱིས་དང་ཚོད་ཚོད་ལ་
བཅིངས་ཤིང་བཀྱིགས་པའི་ཡན་ལག་དག་གྲོད་པའི་སྤང་བ་མི་སྦྱེས་སམ། སྒྲིབ་དག་
ཡང་འདི་དང་འབྲེལ་སྟེ། སྤྱོད་བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག་
གོད་པོན་གནས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ལུས་པོ་དུ་བ་པའི་ཆེན། ཡང་ན་སྤྲུག་དོག་དང་
འགྲན་སེམས་ཀྱིས་ལུས་པོ་ཉད་པའི་ཆེན། བྱེད་གྱིས་མིག་དང་ཚེར་བ་གསོན་པའི་
རང་དུ་རོལ་བར་གྱིས་དང་། མི་ཆེ་ཡི་བདེ་སྦྱིད་དང་སྦྱེ་འགྲོ་དག་གི་རང་བྱུང་གི་རིན་
ཐང་ཟུར་ཅམ་རེ་བརྟེན་ཆོག་གོ།

དེ་ལྟ་མོད། ཐོག་མར་བྱེད་ལ་སྒྲིབ་དག་སྒྲོག་པའི་ཀུན་སྒྲོང་ཡགས་པོ་ཞིག་
མཁོ་ལོ། །གལ་ཏེ་སྒྲིབ་དག་ནི་དག་ཆས་ཤིག་གམ། ཆབ་སྲིད་དང་ཆོས་ལུགས། ཡང་
ན་རིག་གཞུང་ག་གོ་མོད་དང་། མི་ཆེ་གོ་མོའི་ཞབས་སྟེགས་ལྟ་བུར་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་ན།
དེ་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཁོར་འཁུལ་ཞིག་སྟེ། དེ་ལྟའི་སྒོ་ནས་སྒྲིབ་དག་བསྐྱབས་ན་ནི་དེ་ལ་ཆོད་ཅི་
ཡང་མེད། སྒྲིབ་དག་ནི་མི་ཆེ་སྤྱུག་བསྐྱལ་ལས་གྲོལ་བྱེད་ཀྱི་རོལ་ཅེད་ཞིག་གོ། བྱེད་
གྱིས་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་འབྲེལ་མཉམ་དེ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བསྟུན་འདོད་ཆོ། ཕྱི་
རོལ་གྱི་ནམ་པ་འབྲེལ་ཆག་པོ་དག་གི་བསྐྱེད་ལ་བཞེད་པར་བྱེས་ལ། གཏོད་མའི་མ་

བཅོས་པའི་རང་བྱུང་གི་བརྟེན་པའི་རོ་པོ་ལ་ལྷན་གྱིས་ཞོག་དང་། སེམས་ཉིད་རེས་
བཟུང་ན་རིག་པའི་སྒྲོང་དུ་སེམ་འགྲོ་བེར་བའི་ས་མཆམས་ཤིག་ཨི་མི་བརྟེན་དམ།
ཡིན་རུང་། འདི་འབྲེལ་རིག་པ་འཕེར་བའི་རང་དུ་འབྲམས་སྐྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བར་སྒང་
ཡང་། རི་པོ་དང་སྒྲོན་པ། གཙང་པོ་དང་སྤྲིན་དཀར། སྤྱུང་དང་རྒྱུང་སོགས་ཀྱིས་
མཆོན་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་གྲུ་ལོམ་པ་དག་ཁྱེད་ཀྱི་གམ་ན་ཡོད་བཞིན་དུ།
ཅིའི་ཕྱིར་རང་སེམས་དང་སྤྲེལ་ཐག་གཅིག་ཏུ་བྱས་ཏེ་རོལ་རྒྱུར་མི་བཅོན་ནམ། ལྷས་
ཆོད་ལ་རེས་པ་མི་འབྱུང་བའི་འཆི་བདག་གིས་ནས་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་རྒྱུང་བའི་ཉིན།
ཁྱེད་རང་བྲེལ་བྲེལ་འཚུབ་འཚུབ་ཀྱིས་འགྲོ་དགོས་པའི་ཆེ་ན། ཐོག་མར་རང་དང་
འགྲོགས་ནས་འོང་བའི་རང་བྱུང་གི་སེམས་ཀྱི་མཛེས་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་
མཛེས་པ་དག་ཅི་མི་སྟོམས་པའི་རང་དུ་ལྷས་པའམ། ཡང་ན་ལྷང་མ་བསྟན་གྱི་དབང་
དུ་འོར་ནས་འོངས་སུ་སྤྱོད་མ་ཐུབ་པ་ནི་ཡིད་པངས་པའི་རྒྱང་དུ་མི་འགྲུར་རམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཆེ་འདིར་ག་ཙམ་འབད་ཀྱང་དདུལ་སྒོར་དུང་ཕུར་ཅན་གྱི་སྤྲུག་བདག་
ཅིག་གམ། འབངས་མི་ཁྲི་སྟག་དུ་མའི་མི་དཔོན་ཞིག་ལས་གང་དུ་ཡང་མི་བསྐྱེབས་
ཤིང་། དེ་ཙམ་ལ་བསྐྱེབས་ལྷས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཁྲིལ་དང་ཕྱི་ཐག་སྤྱིང་རྩེ་དང་རང་
དབང་སོགས་འཛིག་ཉེན་འདིར་ཆེས་བརྟེན་པར་དཀའ་བ་དག་དོར་བེན་པའི་སྐབས་
ཤིག་ཡིན་རེས། དེ་ནི་རིག་སྤྲུགས་ཀྱིས་བརྒྱུམས་པའི་སྐྱུ་མའི་རྩས་འབྲུལ་ཙམ་ཞིག་
དང་། མི་ལ་སྒྲེར་གཙང་བྱེད་པའི་རང་དབང་གི་ཐོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་རང་ལག་ཏུ་ཐོབ་པ་
ལས་ཅི་གང་དུ་ཡང་བསྐྱེབས་ཐུབ་མེད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་ནལ་མའི་འོད་
ཟེར་དེ་མ་སྟོག་པར་འོག་ཅིག་དེ་ལྟའི་མི་ཆེ་ལ་རོལ་ཅིག་དེ་ལྟའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་ཞུགས་

ཤིག

སྒྲུབ་དག་འདི་ལ་ཡང་མཛོན་འདོད་ཀྱི་དད་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཏེ། དད་
མོས་ཀྱིས་སྒྲོངས་པའི་སྐྱུ་ཟད་སྡོ་རྒྱགས་ཀྱི་སེམས་དེ་དང་མི་ཆེ་དེ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་
ཆེ་རལ་གྱི་སོ་གཉིས་མ་ཞིག་གི་ངོར་བསྐྱལ་བའི་སྤང་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་གཅིག་ཏུ་
ཐག་བཅད་ཆོག་པས་ན། སྒྲུབ་དག་ལ་དད་མོས་ཡོད་ན་སྒྲུབ་དག་གིས་ནི་བྱེད་ལ་ལྡང་
ནེམ་ནེམ་གྱི་སེམས་གཤེས་ཤིག་དང་མི་ཆེ་ཞིག་བསྐྱུན་ངེས་པའོ། །བྱེད་ཀྱིས་ཅམ་སྐྱ་
གོས་རྩལ་ཅམ་གྱི་འཆོ་ཆོས་ལས་གང་ལ་ཡང་ངོལ་སྤོང་མེད་མོད། སྒྲུབ་དག་གིས་
བྱེད་ཀྱི་སེམས་གཤེས་བཅེ་བས་སྤྱག་པོ་བཟོ་སྤྱབ་པར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

མོད་ཀྱི་ཚུམ་ཁིག་དང་མི་རབས་གསུམ་པ།

མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་པའི་སྒྲུབ་དག་གི་ཆོག་པ་འདི་མི་ཁ་དང་འབྲུ་དམོད་
ཀྱི་འདམ་ཇོ་བཟོད་ནས་འཕག་ཅིང་། ད་ཆར་ངེས་ཀྱིས་དཀར་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་བཞེན་
འདུག་པའི་རྣམ་པ་འདུག་དེ་ཡི་དན་རྟགས་ནི་ཁོ་ཤོས་བསྟུན་ན་བོད་ཁུལ་གྱི་ཅོམ་རིག་
དུས་དེའི་མིང་གྲགས་ཅན་སྤང་ཆར་དང་གངས་རྒྱན་མེ་ཉོག་དབུས་གཅར་ཁུལ་གྱི་
དུས་དེའི་ཆོད་ལྷན་དག་ནི་ཁོ་ཆོའི་སྒྲུབ་དག་དང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་
པའི་སྤང་ཚུལ་བྱུང་འདུག་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ཅོམ་སྟེགས་སྤང་ན་སྐབས་ཆེན་བདེ་གོལ་
དང་རེ་རྒྱུ་སྤང་མཛད་བཅོན་པོ། ལུ་བྱུག་སྟོན་མོ་དང་མར་ལུ་རྒྱལ་མཆོན་སོགས་མི་
སྤང་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར་པའི་རྣམ་པ་འདྲ་ཡོད།

སྤྱག་པར་དུ་སྐབས་ཆེན་བདེ་གོལ་ལགས་ཀྱི་སྤང་གཏམ་དང་སྒྲུབ་དག་ནི་དུས་

རབས་དང་ལོ་རབས་གང་འཆམ་ཞིག་གི་སྐལ་ཚིགས་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་མཁན་ཡོད་
པར་མ་ཟད། ངོས་བརྒྱུད་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་ངོས་རིམ་ཞིག་ཡོད་པར་
འདོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་འགྲུབ་དང་སྐྱུང་གཏམ་ལ་ཆེད་དུ་
དབྱུང་གཏམ་གཏོང་མཁན་ཞིག་གྱུར་མེད་པ་ནི་བྱ་གཞིར་སྐྱུལ་བ་ལ་བྱ་ཁེམ་མེད་
པའི་དཔེ་དུ་སོང་ཡོད་ཅིང་། ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་བོད་ཕྱི་ནང་གང་ན་ཡང་དེར་རབས་
ཅོམ་རིག་གི་དབྱུང་བརྗོད་པ་མིང་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྐྱུ་ཞབས་བདུད་ལྟ་
རྒྱལ་ལགས་མོད། ཁོང་གིས་ཀྱང་ད་སྔའི་བར་དུ་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་འགྲུབ་པ་
སྐྱབས་ཆེན་གྱི་སྐྱུང་གཏམ་ཐད་ནས་ཆེ་མཐོང་གི་གཏམ་བཤད་གནངས་ཡོད་པར་
ཐོས་ཀྱང་། དེ་ལས་གཞན་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་འགྲུབ་ལ་བཟང་ངན་གྱི་དགོ་སྒྲོན་
ཅི་གང་ཡང་གནངས་མི་འདུག་སྐྱུང་ཚུལ་དེ་ནི་སྐྱུ་ཞབས་བདུད་ལྟ་རྒྱལ་ཁོང་ལ་མཚོན་
ན་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ཅོམ་རིག་གི་གར་སྟེགས་ཆེན་པོ་འདིའི་འགན་འཁུལ་སྟེང་དུ་
སྒྲུངས་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་གི་ཞན་ཆ་རང་རེད། རྒྱ་མཚན་མི་རབས་གསུམ་པའི་
སྟན་འགྲུབ་གིས་བྲ་དེབ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཟིན་གྲགས་བྱས་ཆར་ཞིང་། ན་གཞོན་ལོ་
ཆུང་དག་གི་མིག་དབང་ཡང་རྒྱ་བཞིན་འདུག་པས། སྐྱུ་ཞབས་ཁོང་གིས་བཟང་ངན་
གང་རུང་གི་ངོ་བོ་གསལ་འདོན་ཞིག་མི་བྱེད་རང་བྱེད་དུ་སྐྱུར་ཡོད་པའི་ཁར། བོད་ཀྱི་
ཅོམ་རིག་གི་དབྱུང་བརྗོད་པ་སུ་ཡིན་རུང་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་དུས་སུ་བབ་
འདུག་གལ་ཉེ་མི་རབས་གསུམ་པའི་ཅོམ་རིག་ཞིང་ནང་གི་ལྷུ་སྤར་ལྟ་མཁན་ཞིག་
ཡིན་རུང་ཞིང་ནང་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་ཆད་ཅིག་ལ་བསྐྱབས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྐྱུ་ཞབས་
བདུད་ལྟ་རྒྱལ་གཙོས་ཅོམ་རིག་དབྱུང་བརྗོད་པ་དག་གིས་སྐྱུ་ཞབས་འདྲ་བསྐྱལ་

བཟང་དང་ལྗང་བྱ་གཅན་མེ་སྟག་ནམ་པ་དང་འབོལ་བའི་ཁྲི་ལ་བདེ་བར་བཟེམ་པའི་ཆེ་
གོ་མོ་དག་གི་སྒྲུབ་དག་ཁོ་ན་སྐྱེང་བ་ལས་འདས་ཏེ། མི་རབས་གསུམ་པའི་རྩོམ་རིག་
གི་རྩ་ཐང་དུ་བསྐྱེབ་ན་ཨང་།

ཁོ་བོས་མི་རབས་གསུམ་པའི་རྩོམ་རིག་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་ལྟ་བུ་བསྐྱེང་བར་ཤེས་
རབ་ཀྱི་ཆ་ལ་གྱིས་མི་ལོངས་ཤིང་། སྐྱུ་ཆ་ལ་སློ་སྦྱོང་གིས་ཤེད་ཀྱིས་མི་སློབས་པས་ན་
སྒྲུབ་དག་གིས་མཆོན་པའི་བཅམས་ཆོས་དག་ལ་དབྱེད་པ་དབྱེད་ག་ལ་རུས་མོད།
རང་གི་དགའ་ཕྱོགས་དང་མ་ཐུན་པའི་སེམས་ཆོར་ཞིག་ནི་སྐྱེང་བར་འདོད་ཡོད། སྤྱིར་
རྩོམ་རིག་བྱང་འཕེལ་དང་རྩོམ་རིག་གི་དགོ་སྦྱོར། ལྟ་བུ་སོགས་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་
གཅིག་བཅེགས་ཏེ་དབྱེད་ཤེས་པ་ཞིག་གིས་དབྱེད་ན་གཞུང་ལུགས་དང་མ་ཐུན་མོད།
ཁོ་བོ་ལ་ནི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རྩ་གང་ཡང་མེད་ལ། དེ་གོ་འདི་དུ་སྐྱེང་འདུན་ཡང་
མེད།

ང་ཆོའི་བོད་པའི་རྩོམ་སྟེགས་སུ་ཡང་ད་ལྟའི་སྐབས་རུ་བ་ལུགས་ཀྱི་བྱ་བ་མཐའི་
བྱང་འཕེལ་ལྟར། དེངས་རབས་རང་ལུགས་དང་། དངོས་ཡོད་རང་ལུགས། འཆར་
ཡུན་རང་ལུགས། དེང་རབས་བྱི་མའི་རང་ལུགས་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྟེང་མིང་དུ་བྱང་ཞིང་
ཀུན་གྱིས་འཕྲི་བཞིན་འདུག་མོད། ཁོ་བོས་ནི་དེ་དག་གི་རྩ་བའི་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་ཚུལ་
དང་དེ་དག་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་སུ་ཅི་ལྟར་དར་སྤེལ་བྱས་ཚུལ་དེ་ཤེས་ཀྱང་མི་ཤེས་ལ་སྐྱེང་
ཡང་སྐྱེང་རྒྱ་མིན་པས་བཏང་སྟོམས་སུ་འཛོག་པར་བྱ། དེད་ཅག་བོད་པའི་རྩོམ་
སྟེགས་ཁོ་ནར་བལྟས་པ་ཡིན་ན། སྟོན་བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་ནས་སིལ་བུའི་བར་དང་
བོད་སིལ་བུའི་དུས་ནས་ལོ་རབས་བརྒྱད་བརྒྱ་པའི་བར་དུ་བོད་ཀྱི་རྩོམ་སྟེགས་སྟེང་

དུ་ཐ་སྙད་མི་འབྲ་བ་ཆེན་པོ་གསུམ་བྱུང་ཡོད་པ་འདྲ།

སྡོན་བོད་བཅན་པོའི་དུས་སུ་མགུར་ཞེས་པ་དང་། བོད་སིལ་བུའི་དུས་སུ་སྙན་
ངག་ཅེས་པ། ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་མགོ་ནས་བརྒྱད་ཅུ་མ་རིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་མི་
འབྲ་བ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་བཞིན། ཐ་སྙད་སོ་སོའི་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་ངོ་བོ་དང་རྣམ་པ་
རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱང་མི་འབྲ་བར་འདུག་པོད་བཅན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་མགུར་གྱིས་མཆོན་
པའི་ཚུལ་རིག་ནི་བོད་རང་གི་གཉུག་མའི་སྐད་དང་བོ་བས་ལྷག་ཅིང་། ཡིག་ཐོག་ནས་
སྦྱངས་པ་མ་ཡིན་པར་དམངས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་བར་གྱི་འདུལ་སྦྱོང་དང་ལག་
ལེན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་ཆགས་པ་དང་སྤང་བ་མཆར་སྤང་ལ་
དང་དོད་བྱས་པ་ཤར་སྟག་ཏུ་འདུག་མོད། བོད་སིལ་བུའི་དུས་སུ་སྙན་ངག་ཅེས་པའི་
ཐ་སྙད་བོད་ཀྱི་ཚུལ་སྟེགས་སུ་བསྐྱེབས་པ་ནས་རིམ་གྱིས་མགུར་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་
བྲིས་པའི་ཆོས་མཛད་ས་དེ་ཡང་སེར་པོར་བྲིས་ཤིང་། ད་དུང་ཚུལ་རིག་གི་སྐད་ཆ་དང་
ལྟ་བུ་སོགས་དཔེ་ཆ་ལས་སྦྱངས་ཤིང་། མི་སོ་སོའི་སྐྱེར་གྱི་ཆགས་སྤང་དང་མཆར་
སྤང་ལ་ཆོད་འཛིན་ཐེབས་པའི་ཁར། དཔེ་དང་གཏན་ཆོགས་ཀྱང་རང་དང་གྲོག་ཏུ་
བྱུར་བ་གང་མང་ཞིག་ཏུ་སོང་བའི་ཁར། ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་ལུགས་ཁོ་ནས་བྲན་
ལྟ་བུར་བསྒྱུར་ཏེ། མི་སོ་སོའི་སྐྱེར་གྱི་རང་དབང་བའི་སེམས་ཆོར་དང་མ་འབྲེལ་བར་
བཅོས་མའི་སྙན་ངག་མང་དུ་བྲིས་པར་བསྟུན། ང་ཆོའི་སྙན་ངག་གང་མང་ཞིག་བསྟོད་
ཚུལ་དུ་སོང་ཡོད་པའི་རྒྱ་དེ་ལ་ལྷག་ཡོད་པར་འདོད་དོ། །འོན་ཀྱང་འདི་དུས་སུ་གཏན་
ནས་ཚུལ་པ་པོ་རང་རང་གི་སེམས་ཆོར་ལ་ཅིས་ཆེན་བྱེད་པའི་སྙན་ངག་གཅིག་ཀྱང་
མེད་པར་ལབ་པ་མིན་མོད། མང་ཆེ་བའི་བྲྱགས་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཅེན་མི་བསྐྱོན་

བར་འདོད་ཡོད།

མོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་མོ་མགོར་རྩོམ་རིག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་བོད་ཀྱི་རྩོམ་
སྟེགས་སུ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྲས་ཏེ་བྱུང་བ་དང་ལྟན་དུ། བོད་ཀྱི་རྩོམ་སྟེགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལྗོངས་
ཀྱང་འགྲུར་ཡོད་ལ། སྐབས་དེར་སྤྱིར་བོད་རང་གི་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་གང་
ཐད་ནས་འབབ་ཆོག་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བསྟུན། སྤྱི་ཞབས་དོན་འབྲུབ་རྒྱལ་གྱི་
ལང་ཆོའི་འབབ་རྒྱས་མི་རང་ག་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་ལ་དཀྱུགས་བརྒྱབས་
ཏེ་ན་གཞོན་དག་ལ་སྤྱལ་འདེད་བཏང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་དག་གིས་མཆོན་པའི་རྩོམ་
སྟེགས་དེ་ལྷ་ཡི་བཞུགས་ཁྱིན་པ་མི་ཡི་འདུག་སྟེགས་སུ་བསྒྱུར་ཅིང་། མཆོན་ཐབས་
ཀྱི་ཆ་ནས་མེ་མོང་མའི་ལྟན་པ་འབྲུར་ཡོད་རུང་། བརྗོད་བྱའི་ཐད་ནས་འཕོ་འགྲུར་ཤིན་
ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་མ་ཟད། རྣམ་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཏེ་མཆང་
མིང་ལ་ཀྱང་ཆག་མ་དང་དངོས་མིང་ལ་རང་མོས་སྟན་དག་ཟེར་བ་འདི་དབུ་བརྟེས་ཏེ་
ལྟའི་བར་དུ་ལོ་ངོ་སྟུང་བ་ཅུ་ལྷག་ཕྱིན་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རིང་ལ་སྟན་དག་པ་འདྲུ་བསྐྱལ་
བཟང་དང་། ལྡང་བུ། གཅན་མེ་སྟག་སོགས་སྤར་ལས་མདུན་སྡོད་ཀྱི་ལམ་དུ་ཆས་ཏེ་
འབྲས་བུ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་བ་ལོན་ཡོད་པ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ཡིན་རུང་། དེ་དག་
གི་རྗེས་ནས་ང་ཆོའི་རྩོམ་སྟེགས་སུ་རྩོམ་རིག་གི་ཀྱང་འཛིན་པ་ཞིག་བྱུང་མེད་པ་འཕ་
ཡང་ན། དེ་དག་གི་ཀྱང་རྗེས་ཁོ་ནར་ལག་རྗེས་གཏུགས་པ་ཙམ་ལས། སློང་རིན་མེད་
པ་དང་དབྱུད་རིན་མེད་པར་འདོད་པ་ནི་འདོད་མཁན་ཁྱེད་ཅག་པལ་ཆེར་སྟོགས་སུ་
ལྟུང་བ་འཕམ་འཁྲུལ་བར་ཁོ་བོས་འདོད།

རྒྱ་མཆན་ནི་ཁོ་བོས་འདི་ནས་ཟུར་ཙམ་སློང་འདོད་པའི་མི་རབས་གསུམ་པ་

ཞེས་པའི་དབྱང་སྤེལ་འདི་ཡིན་ཞིང་། དེང་སྐབས་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་ངག་གིས་
མཆོན་པའི་ཁོང་ཅག་གི་ཚོམ་རིག་ལ་གདེང་འཛིག་བྱེད་མཁན་མང་དུ་འབྱོ་བའི་རྣམ་
པ་ཐོན་མོད། སྟོན་མར་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་རབས་གསུམ་པ་སྐྱེང་བ་ནི་མཆར་
འདོད་ཅིག་གམ། ཡང་ན་འཕྲ་འདོད་ཁོན་ར་སྟོགས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་མཁན་ཁོང་ཆོ་
ལ་ཡང་ཁག་མེད་དེ། མི་རབས་གསུམ་པའི་ཆོག་མེད་མི་འགའ་རེ་ཡིས་མིང་བཟང་དུ་
བཏགས་ན་གསར་ཏྲགས་སམ་མིང་བཅོག་ཏུ་བཏགས་ན་སྟོ་ཏྲགས་བསྟན་པ་མང་
བས་ཡིན་སྲིད་མོད། དེས་ཁོང་ཅག་གི་སྟན་ངག་གིས་མཆོན་པའི་ཚོམ་ཡིག་ལ་ཆད་
ལེན་པ་ནི་སྐབས་སོ་སོར་བྱས་མ་ཤེས་པའི་ནོངས་པ་ཁོ་ན་རེད། ཡང་འགའ་རེས་མི་
རབས་གསུམ་པའི་སྟན་ངག་ལ་གོ་རྒྱ་མི་འདུག་པར་ལོག་དང་ཐ་སྟད་བཅོག་པ་མང་པོ་
ཞིག་གིས་ལྟད་ཡོད་པར་བཤད་ཀྱིན་འདུག་དེ་ཡང་སྐབས་རེར་བདེན་པའི་ཆ་སྟངས་
མོད། དེ་ལ་སྟོན་དུ་བཟུ་བུར་མི་བྱ་སྟེ་གང་བུ་གསར་དུ་འབྱས་མ་ཐག་པ་ཞིག་གཉིས་
ཅུང་བ་ལས་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྒྱས་མེད་པའི་བྱིར་དང་། བྱེ་བྲག་གིས་སྤྱི་ལ་ཆོད་
འཛིན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་པར་མཐུ་རྒྱགས་པས་ལན་ཡོད་མེད་ལའང་བཟོ་དགོས།
མདའ་བཙན་པོའི་ཁ་བཅོག་སྟན་ངག་རེ་འགའ་སྟོག་པ་པོས་མཐོང་སྟབས་ན་ཁོའི་སྟན་
ངག་གཞན་དག་མཐོང་ཅི་ལ་མ་སྟབས་པ་ཡིན་ནམ། དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་མི་རབས་
གསུམ་པའི་སྟན་ངག་གི་ཆད་གཞི་སྟོན་མའི་ལམ་དང་ལུགས་སོ་ལ་དང་ཅུང་མི་མཐུན་
སར་བསྟེགས་ཤིང་། ཁྱད་ཆོས་དོད་པོ་ཞིག་གི་ལམ་དུ་སོང་བ་ཡོད་མེད་ལ་མི་བཟོ་
བར་མི་རབས་གསུམ་པ་སྐྱེང་བ་ནི་མདའ་ཤར་དང་འབེན་རྒྱབ་ཏུ་ལོ། །མི་རབས་
གསུམ་པའི་སྟན་ངག་པ་དག་གི་སྟན་ངག་ནི་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་ཤིང་། དགས་

ཅམ་གྱིས་བསྟུན་ན་གོ་དཀའ་བའི་རིགས་ཤིག་དང་། གོ་སླ་བའི་རིགས་ཤིག་བར་མ་
དེའི་རིགས་ཤིག་གསུམ་དུ་འདུ། སྐབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ་དང་རེ་རྒྱུ་གྲིང་། མཚོ་བུ་
དགའ་བདེ། བསྐྱལ་དོ། མོག་རུ་ཤེས་རབ་དོ་རྗེ་ཐེ་བའི་སྒྲུབ་དག་གོ་དཀའ་བ་དང་།
མར་ཁུ་རྒྱལ་མཚན་དང་ཁུ་བྱུག་སྒྲོན་མོ། མདའ་བཅན་པོ། ལུ་རུ་དོན་འབྲུག། ས་
དགྱིལ་ཆེ་བཟུང་སྤྲ་སྒྲུབ། འབྲོང་སྤྱག་སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་དག་གོ་སླ་བ་དང་། ཐོ་རངས་
དང་དུང་སོགས་བར་མ་དོ་རུ་གནས་ཡོད། སྐབས་ཆེན་དང་རེ་རྒྱུ་གྲིང་གཉིས་ཀྱི་
སྒྲུབ་དག་ལ་མཚོན་ན་གོ་དཀའ་བ་འདྲ་ཡང་། སྒྲུབ་དག་གི་མཚོན་ཐབས་དང་ཆིག་གི་
ཁུན་བརྒྱུ་མི་འདྲ་ཞིང་། སྐབས་ཆེན་ཀྱི་སྒྲུབ་དག་གིས་ནམ་རྒྱུན་སྒྲོང་བ་སྒྲོང་བའི་ངོ་
བོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསྟུན་ཏེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་རི་ར་བ་ཁང་བྱིས་དག་ལས་འཛིག་རྟེན་ལས་
འདས་པའི་སྐབས་རེར་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བ། སྐབས་རེར་མེད་མེད་འདྲ་བའི་དབྱིངས་
ཤིག་སྒྲོན་པ་དང་འདྲ་ཞིང་། སྤང་བརྟན་དང་གཤམ་བྱུགས་ཀྱིས་སློག་པ་པོར་ཉད་དུ་
འཇུག་ཅིང་། མཚོན་བྱ་གང་ཡིན་པ་དེ་སློག་ཏུ་སྒྲོན་པ་འཇུག། གཤིབ་བསྐྱར་དང་བསམ་
ཡན་རང་བཞིན་གྱིས་མངོན་འདུག་པས། ཤེས་རབ་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཐེལ་ཞིག་མངོན་
སྤངས་ལ་གཞིགས་ན་སློག་པ་པོ་ཆད་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་མ་བསྐྱེབས་ཀྱི་བར་དུ་ཁེར་
རྒྱུ་དུ་སྤྱང་ཡོད་ངེས་རེད།

སྤྱིར་རེ་རྒྱུ་གྲིང་གི་སྒྲུབ་དག་ཀྱང་གཤམ་དོན་དང་སྤང་བརྟན་གྱི་ཆ་ནས་སྐབས་
ཆེན་དང་ཐག་ཉེ་ཡང་། སྒྲུབ་དག་རང་སྤྱང་གི་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆིག་བེད་སྤྱོད་སྤངས་ལ་
གྱོང་གཤིས་ལྡན་ཞིང་། སློག་པ་པོར་ཐོག་མར་འཛིགས་སྤང་བསྐྱར་བ་ནི་ཐ་སྤྱད་
མཁུགས་པོ་དང་སྤང་བརྟན་འཚུབ་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་པར་སྒྲུབ་དག་གི་ཁམས་

སུ་བསྟན་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ཆེས་དྲངས་གཙང་གི་ཆ་ཞིག་དང་བཅེ་བའི་ཆ་ཞིག་རེས་
བར་དུ་བྱེད་ལ་བསྟེར་སྤྲོད། ཁོང་གཉིས་སུ་འེ་སྟན་དག་ལ་ཡང་བྱན་མོང་གི་ཆ་ཞིག་
ཡོད་པ་ནི་སྟན་དག་གི་མཛེས་ཆོར་རལ། སྟན་རོ་དེ་ཆོག་གྲེ་བྲག་པ་རེ་རེ་སྟེང་དུ་མི་
གནས་པར་སྟན་དག་གི་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་སྟེང་དུ་གནས་འདུག་ཅིང་། སྟན་དག་པ་འདི་
གཉིས་ཀྱི་སྟན་དག་གང་ཡིན་རུང་ཆོག་རྒྱན་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྲོད་ཡོངས་སུ་ཉམས་པར་བྱས་
ཤིང་། བསྟན་པ་འདི་མཐར་སྤྲང་ཡང་སྤྲ་འདར་བའི་ཆོར་བ་ཞིག་གིས་རྗེས་སུ་འཐེན་
པ་དང་འབྲ། ད་དུང་ཁོང་གཉིས་སུས་བྲིས་པའི་སྟན་དག་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལས་སྔོན་
རྒྱན་ཀྱི་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་དང་དེང་རབས་སྟན་དག་ཁོད་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་ཟེར་བའི་ཉེ་
བག་ཡོངས་སུ་ཤེས་བྱེད་པ་འབྲ། དེ་མིན་དེང་རབས་སྟན་དག་ཡིན་ཟེར་མཁན་གང་
མང་ཞིག་ལ་སྤྲང་བརྟན་ཟེར་བ་དང་དཔེ་རྒྱན་ཟེར་བ་གཉིས་འབྲ་སེར་འདུག་པས་
ཡོངས་སུ་དེང་རབས་སུ་བྱོགས་ཨེ་ཡོད་ནས་སྟུང་མོ། །གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་དང་མར་
ཁྱེད་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སྟན་དག་ནི་གོ་སྤྲ་ཞིང་ཐད་སོར་གཤམ་ཤིང་དང་བསྟན་
གཟུགས་ཀྱིས་བཅིངས་པ་སྤྲོད་ཞིང་། འདུག་བདེ་བས་སྟོག་པ་སོ་མེད་པའི་ཁེར་རྒྱང་
གི་སྟུག་བསྟུལ་དེ་མེད་པར་མ་ཟད། སྟན་དག་རེད་དང་མ་རེད་ཅེས་ཁ་རུབ་རྒྱག་པའི་
ལས་དེ་མི་དགོས་པའི་ཁར། ཚུམ་སྤྲིག་པ་དག་གིས་དུས་དེབ་ཏུ་འགོད་རྒྱུར་ཡང་
འཆེར་སྤྲང་སྟེས་མི་དགོས་པའི་བྱོགས་སུ་ཡོད་འདུག་ཡིན་རུང་ཁོང་ཅག་གི་སྟན་དག་
གི་དུས་དང་རྒྱུ་ལ་ན་ལྟག་སྟོར་བརྟོག་པ་རེ་ཡོད་ཡོད་དུ་སྤྲང་། མི་རབས་གསུམ་
པའི་སྟན་དག་ནི་འདུ་བསྟུལ་བཟང་སོགས་ཀྱི་སྟན་དག་དང་བསྟུར་ན། བསྟན་
བཤེགས་ཆ་ཞིང་ཆོར་བ་སྤྲོན་པའི་ཁར། ཐ་སྟན་བཤོལ་སྟངས་བྱོགས་ནས་ཀྱང་། རོ་

སྐམ་དང་སྦྲད་ཚོང་ལ། མེ་མོང་ནག་པོ་དང་། འབྲུ་སྦྲང་། ཁུ་ཁྲག་ནག་ཁྲག་དེ་མིན་ན་
སྦྲད་འཛེར་པོ་གང་ཞིག་གིས་སྒྲོག་པ་པོ་འཛེར་བ་ནས་ཞི་བ། ཞི་བ་ནས་བསྐྲག་འདོད་
པའི་བྱད་ཚོས་གང་མང་ལྷན་ཡོད་པ་ནི་གཟུ་བར་གནས་ཤིང་། དཔྱད་པ་དང་ལྷན་པ་
ཞིག་ཡིན་ན་ནི་རྩོད་མེད་དུ་ཤེས་འོང་བའི་སེམས་ཚོར་ཞིག་ཁོ་བོར་སྦྱེས། །

འོན་ཀྱང་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲིབ་དག་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་འབྲས་བུ་ཆོད་
དུ་འོངས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ན་ནི་དེད་ཅག་གི་ཕྱོགས་སྦྲང་ཁོ་ན་སྟེ། སྦྱིར་བོད་པའི་
དེད་རབས་རྩོམ་རིག་ནི་བྱིས་པ་རྒྱར་འགྲོས་ཅན་ཞིག་གི་ཆོད་ལས་འཕགས་མེད་ན།
མི་རབས་གསུམ་པ་འང་དེ་ལས་འདའ་འགོངས་བྱས་ཡོད་པར་སུ་ཞིག་གིས་སྦྱ་ཐུབ།
ཆོག་གི་ཞུན་བདར་དང་ཐ་སྦྲད་ཀྱི་བཀོལ་ལུགས་གང་ཐད་ནས་མཆོམས་རེར་བསྐྱར་
རྩོམ་གྱིང་བོ་ལྟ་བུའི་ཞན་ཆ་དང་། ཡང་ལན་རེར་བོད་རང་གི་རིག་གནས་དང་ཁ་གྲུས་
ཏེ་གཞན་རྗེས་ཁོ་ནར་བརྩོན་པའི་སྦྲང་ལུགས་སོགས་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་ཡིན་པས་དེ་
དག་ལ་ཐུགས་གཟབ་གནང་དགོས་པ་འདྲ། སྦྱིར་ཁོ་བོ་མི་རབས་གསུམ་པ་དང་
འགྲོགས་འདྲིས་ཡོད་ཅིང་། སྒྲིབ་དག་ལ་ཡང་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་
ཅག་གི་སྒྲིབ་དག་སོ་སོའི་བྱད་ཚོས་བྱེ་བྲག་ཏུ་བྱས་ཏེ་དབྱུང་དུ་རྒྱང་ཡང་། ཕྱོགས་
གཅིག་ནས་ཁོ་བོའི་རྩོམ་རྩལ་འདི་ཉོབ་ཡོད་པའི་ཁར་ཅེ་ཉོབ་ཏུ་འགྲོ་བར་དོགས་པ་
དང་། གཉིས་སུ་རྩོམ་རིག་སྦྱ་རྩལ་གྱི་ལས་དང་པོ་བ་ཞིག་གིས་རལ་གྱིའི་ཁ་དང་ལྷག་
རྒྱབ་ཀྱི་བྱད་མ་ཤེས་པར་གཡུག་རྒྱང་བྱེད་པ་ནི་མི་འོས་པར་རང་ལ་གསལ་བཏབ་ཏེ་
མཆོམས་བཞག་པའོ། །མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲིབ་དག་པ་སུ་ཡིན་རུང་ཁོ་བོས་
བཤད་ཉེས་དང་ཞོར་ཉེས་ཀྱི་རིགས་ལ་དགོངས་དག་གནང་རོགས་ུ་ུ།

བྱར་ལྷ། མི་རབས་གསུམ་པའི་སྙན་ངག་པ་ཨ་དོར་དང་ངལ་རྩི་ལྷོང་བྱ་ཆེ་རིང་
སྤྱིད་སོགས་ཀྱི་སྙན་ངག་ལ་ཁོ་བོ་འདིས་ཆ་མེད་ཅིང་། འོས་ཆོད་གྱིས་དབྱད་པར་མ་
སྟོབས་པའི་ངང་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན།

མཆོ་འབྲམ་གྱི་ཀར་རྩེས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སྐད་ཆ།

མཆོ་འབྲམ་གྱི་ཀར་རྩེས།

ཅོམ་པ་པོ། དེ་རྒྱུ་མྱེད་།

མཆོ་འབྲམ་དུ་བསྐྱར་བའི་ཀར་རྩེ་དེ་ཁྱོད་གྱིས་མིན་ནའང་

ང་ཏ་ཅང་དགའ་ཡི

རྒྱ་མཆོན་ནི་ཀར་རྩེ་ཞིག་ཡོད་པས་མིན་ལ་

ཐ་ན་ཁྱོད་ཡོད་པས་ཀྱང་མིན་

ནམ་ཞིག་རྒྱ་མཆོའི་ཀར་བ་རང་གི་བྲང་ངོས་སུ་འཛོག་དུས་

མཆོ་མེད་ཡང་ང་ནང་བཞིན་དགའ་སྲིད་སྙམ་པས་ཡིན།

6/04/2011

ཅོམ་པ་པོ་དང་ལྷོག་པ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་རྒྱབ་སྟེགས་སྟེང་དུ་བསྐྱད་ནས། ལག་
ཏུ་དཔེ་དེབ་བཅ་སྟེ་གུ་ཅི་ཞིག་འཆང་རུང་། དེ་ནི་བྱ་དངོས་གང་རུང་ཞིག་བསྐྱར་འཕྲི་

བྱ་ཆེད་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཁོའི་ཕུགས་སེམས་དང་རྒྱལ་འགལ་ཏུ་གྱུར་ཡོད་དོ། །འོ་ན་
ཁོ་རང་ནི་ཅི་ཞིག་འཆོལ་མཁན་རེད་ཅེས་ན། མི་ལམ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་སྤྲེགས་ཞིག་དང་།
འང་ལ་གཟུགས་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཞིག་ཡང་ན་སྤྲུག་རྒྱ་ལྟ་བུའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་
འཆོལ་སྤང་རེད། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་རེད་ཟེར་ན། ར་ཆོའི་མི་སྤྱེ་ཞིག་གི་སྒྲོ་ཁ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་
འཆོ་བ་འདིས་ཆོམས་སྤྱ་འབྲུག་ཐུབ་བཤ། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ཡོད་ཆེ་
རེས་པར་དུ་ར་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་སྒྲོལ་བ་ཅི་བཀྱར་བྱེད་དགོས་ན། དངོས་ཡོད་
ཁྱོད་ན་རྟེན་ཐབས་མེད་པའི་ནམ་ཤེས་དེ་སྟོང་བསམ་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་སིམ་ཡོད། དེ་བས་ར་
ཆོལ་ནམ་རྒྱན་རེ་བ་དང་སྒྲོན་ལམ་ཡོད་ལ། ཆོས་ཕུགས་དང་སྒྲུབ་དག་ཡོད། དེ་དག་
གིས་དངོས་ཡོད་ལས་འདས་པའི་ར་ཆོའི་ཕུགས་སེམས་དང་ནམ་ཤེས་ལ་སྐྱོར་མ་
བྱེད་ཐུབ། སྒྲུབ་དག་དང་ཆོས་ཕུགས་ཁྱོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས་དང་མི་སྤྱ། རེ་འབྲས་དང་
སྒྲོན་ལམ་དག་ནི་ཁ་པར་བསྐྱོར་ནས་འཛིག་རྟེན་ལ་བལྟས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། ཁ་
ཚུར་ཁོར་ནས་རང་ཉིད་ལ་བལྟས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེ་དག་གི་ཁྱོད་ཀྱི་རི་བོ་དང་
མཆོ་མོ། འཛིག་རྟེན་དང་མི་སོགས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆབ་བཤ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུགས་
སེམས་དང་ནམ་ཤེས་རེད་ཅེས་ན་མི་ཆོག་པ་མེད་པས། གོང་གི་སྒྲུབ་དག་འདི་ལས་
ཀྱང་དངོས་ཡོད་ལས་འདས་པའི་མཆོ་མོ་དང་རྐང་རྩེས་ཀྱི་བར་ཐག་རྟེན་དགོས་པ་
རེད། གྲོག་པ་པོ་སྤྱེ་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་མིག་ཟུང་གི་འཆོལ་རྒྱ་དེ་ཡང་དངོས་པོ་ཞིག་གི་
ཕྱི་གཟུགས་མ་ཡིན་པར་ནང་གཟུགས་ཡིན་པས། མཆོ་མོ་དང་རྐང་རྩེས་འཆོལ་དུས་
ཡང་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པའི་བག་ཉལ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འོད་ཟེར་ཅན་དེ་འཆོལ་
དུས། ཏུ་རྩི་ཞིག་གིས་ཏུ་པོ་འཆོལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་གཤ། རལ་ཅོལ་བ་ཞིག་གིས་ལྷེ་བ་

འབྲུ་ཚུལ་དེ་མ་ཡིན་པར། འཆོལ་སྒྲངས་ཅུང་མཐོ་བོ་ཞིག་དགོས་པ་འདྲ། ཡིན་ན་ཡང་
སྒྲིག་པ་པོ་དག་ལ་བསམ་འཆར་སྣ་ཆོག་ས་ཆོག་ས་ཞིག་ཡོད་མོད། གལ་ཏེ་བྱེད་ཅག་
ལ་བསྐྱུན་བྲག་ས་ན་སྡོན་དུ་ཅི་ལྟར་བསྐྱོད་དགོས་སམ། དེ་ལ་ཡང་ང་ཆོས་བསམ་སྒོ་
ཡག་ས་པོ་གཏོང་དགོས་ས་ཞིག་མ་རེད་དམ། རེ་རྒྱུ་སྤྱོད་གི་སྐྱུན་དག་མཆོ་འབྲུམ་གྱི་
རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི་སྡོན་དུ་སྐྱོད་ཀྱིན་པའི་ལམ་བར་ནས་རྟེན་པ་ཞིག་ལག་ས་ན། སྒྲིག་པ་པོ་
པལ་བ་དང་ཅུང་ཁ་ཐག་རིང་བོར་སོང་ཡོད་ངེས།

སྒྲིག་པ་ར་དཀའ་བའི་ཆོར་བ་བཟུགས་པ།

ཆོར་བ། ༡

ཆོས་པ་པོ། སྐྱབས་ཆེན་བདེ་གོལ།

བམ་རིའི་འདམ་ཐུབ་ཁོད་ཀྱི་མཆེ་བ་དེ་ནོན་པོ་ཞེ་བྲག་ས་འདུག
མཆུ་ཏེ་དེ་དག་བཙོག་པ་ཞེ་བྲག་ས་འདུག
ཁྱོད་རང་པག་ཤ་དང་འབྲེས་ནས་རུལ་བར་ཉེ་དུས
སྤྱ་སྤྱེའི་སྤྱོད་ན་སྤྱག་འབྲུ་རྣམས་སོབ་སོབ་འགྲུལ

ཟས་ཅོག་ཅིག་གི་མཐའ་ན་གད་མོ་ཐག་ཐག་དུ་འབྱེན་པའི་ཕུ་ཅག་ནི

བཟེ་སོ་ཞིག་ལ་མཁུས་ནད་འཕར་རྗེས་ཀྱི་སྒྲུག་པ་དང
བཤའ་ལྷིས་ཀྱི་ཆ་ལྡན་ལྷིབ་བཅས་སོ་

2011/4/6

ཚུམ་པ་སོ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་ནི་སྤང་དོར་ལ་འཛོམས་པའི་སྒྲེན་པ་ཞིག་དང་།
གཞན་ལ་འཆེ་ཞིང་གཞོད་པའི་རིགས་ལ་ཚོད་ལེན་ཁོ་ན་བྱེད་པའི་སྐྱོ་སྐྱོ་བར་སྒྲོ་བ་
ཞིག་མིན་མོད། ཁོ་ཚོར་ཡང་དུས་ཚོད་དང་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གདོང་གཏུགས་
ཁོང་དུ་ཕམ་ཉེས་མང་དག་འབྱུང་སྟེ། དེ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཀྱང་རེད། ཕམ་ཉེས་ཀྱི་སྐབས་
འདི་ལྟ་བུར། འགྲོ་བ་མིའི་གཤེས་རྒྱ་དུ་ཀྱི་བྱམས་དང་བཅེ་བ་ད་དུང་ཆོག་ཤེས་སོགས་
ཀྱི་རིན་ཐང་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སོང་བ་ཡང་གང་མང་འབྱུང་གིན་ཡོད། དེར་
བསྐྱེད་མི་དང་མིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤིན་ཏུ་རྩོལ་བའི་སྒྲུག་པའི་རྗེས་འབྱུང་ཀྱི་བྱེད་དང་། བད་
དང་སྤྱ་གོ་སོགས་མཐོང་ཆོས་སྤྱོད་འབྱུང་ཀྱི་ལས་མང་དག་ཅིག་རང་གི་ལག་པས་
སྒྲུབ་ཀྱིན་ཡོད། དེ་ནི་མཐོང་མི་ཀྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་དག་གི་ནང་གི་རྣམ་
ཤེས་ལྟར་ཅན་དུ་སོང་བའི་འབྲས་བྱ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འཁུམས་པས། སྤྱིས་བྱ་ཤེས་རབ་
ཅན་དག་རང་ཚུལ་འདི་ལ་ཞེ་ལོག་སྟེ། དཔེན་གནས་སྟེགས་པ་དང་། ཡང་ན་ནགས་
ཆལ་སོགས་སུ་སོང་སྟེ་ཉིང་འཛིན་སྟོང་བ་དང་། བསམ་གཏན་ཀྱི་ཟས་སུ་རོལ་བ། ད་
དུང་རང་བྱུང་གི་གད་སྤྱིབས་དང་བྲག་སྤྱིབས་སུ་གཏན་སྟོད་བྱས་ཏེ་བྱམས་དང་སྟིང་
རྩེ། འཁུལ་བའི་ཆོས་ཀྱི་མགོ་ཉིང་སྟོག་པར་བྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་
པ་རེད། བོད་གི་སྒྲིག་པ་ལ་འདིའི་རྒྱབ་བསྟེན་ས་ནི་ཁོ་མོས་དེ་ལྟར་མཐོང་ཞིང་། སྒྲིག་

དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་འོད་ཟེར་དེ་གོ་ཡང་རིམ་འདབས་ཀྱི་ཟེང་འཁྱག་ཁྲིད་དུ་མ་
ཞུགས་པར། རི་མཐོ་སའི་ཅེ་མོར་འཛེགས་ནས། ས་གོའི་གནམ་སའི་མཆའས་སུ་
གདོང་ཕྱོགས་ཏེ། འཛེག་རྟེན་ནི་རུལ་བར་གྱུར་ཞིང་། རུལ་བྱི་རུབ་བར་བྱེད་པའི་མི་
དག་ནི་སློ་རྟེག་ལ་གཟུགས་ཅན་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བའི་དེ་ཉིད་རྟོགས་འདུག་དུང་
བཅོས་མའི་སྐད་ཆ་དག་ལ་མ་གཟུགས་ཀྱི་རོལ་ཅེད་ཁྲིད་ནས་བརྟེན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་
ཚུམ་བ་པའི་མིག་དང་ན་བའི་སྒྲོ་ཁར་འདས་རྫོབ་དང་། མཆེ་བ། མཆུ་རྟོ་སོགས་རིམ་
ལྷན་འབྱར་འོང་ཞིང་། ཁ་སྒྲོ་དང་ལུ་སྟེང་སོགས་སུ་རུལ་བྱི་དང་བཤའ་སྟེ་ཀུན་གྱི་ཕྱང་
བོ་གཏོས་སུ་རིམ་བྱུ་ཞིག་ཆེ་ཨང་། དེང་སྐབས་ངས་བལྟས་ན་སྟན་དག་གི་ཁམས་ཀྱི་
གདོང་ཕྱོགས་སྟངས་ལ་ཞིབ་ཤ་བྱས་ན་མང་དུ་སྒྲུང་ཡང་ཡོད་སྲིད་མོད། དགས་པའི་
སྒྲོ་ནས་མཐོང་བ་ལྟར་ན། མི་རིགས་བྱེ་བྲག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ན་ཟུག་ཁ་རུ་འབྱེན་པའི་
སྟན་དག་སྒྲོར་ཞིག་དང་། ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་འགྲོ་བ་མའི་གཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་
ཟུངས་སུ་བྱས་པའི་སྟན་དག་སྒྲོར་ཞིག་ཡོད་པའི་ཁྲིད་ནས། སྤྱ་ཞབས་སྤུབས་ཆེན་
སོགས་ཀྱི་སྟན་དག་ནི་བྱི་མ་འདྲིའི་གས་སུ་ཐེའོ།

སྟན་དག་པ་ཁྱུང་ཐར་རྒྱལ་དང་ཁོང་གི་སྟན་དེབ།

སྟན་དག་པ་ཁྱུང་ཐར་རྒྱལ་ནི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་བའི་ནང་དུ་འཆར་ལོངས་བྱུང་
བའི་ཚུམ་བ་པོ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་ད་ལྟ་གསར་དུ་སྤྱད་ཡོད་པའི་སྟན་དག་གི་དེབ་
(བཅེ་བ་གོ་བྱུན་མ་)ནི་ཁོང་གི་སྟན་དག་གི་དེབ་གསུམ་པ་དང་། སྤྱིར་ཁོང་གི་ཚུམ་
དཔེ་དེབ་བཞི་བ་ཡིན་འདུག་ནས་རྒྱུ་ཁོང་ནི་སྟན་དག་ལ་དང་དོད་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་
སྟན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྤྱ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་སྟན་དག་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པས།

མི་ཚོགས་ཁོད་ནས་སྐད་མགོ་དམའ་མོར་བྱས་ཏེ་འདུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། མི་
འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་རྒྱས་ལོན་ཆེན་པོ་བྱས་ཐུབ་མེད་མོད། བོད་ཡིག་གི་
བརྩམས་ཆོས་སྟོག་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས་ཁོང་ལ་གསལ་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཡོད་ངེས་ཡིན།
ངས་མཆམས་འདི་ནས་ཁོང་གི་སྟུན་དེབ་གསར་བ་དེ་ལས་སྟུན་དག་ཅིག་ཁོལ་དུ་
བྱངས་ཏེ་བྲིད་ཅག་ལ་ཁོང་གི་ཆབ་ཏུ་བྱུལ་ན།

དོན་ཅེད་སྐོར་འཕེན་བྱས་པའི་དྲི་བ།

དང་པོ།

ཡར་ལྷུང་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱུ་རྒྱུན་འཁུང་བའི།

སྤྱི་ཆ་གཤོང་དམར་དེ་ང་རང་ཡིན་ན།

ལྷ་སའི་བར་སྐོར་ནས་ཆང་སེར་འཁུང་བཞིན།

ཉི་མ་འཁྱོལ་ཐབས་དེ་ག་ནས་འགྲིག་ཨང་།

གཉིས་པ།

མེས་པོ་སྤར་མ་ཆོས་ལུལ་སྤང་མ་རུས།

རྣམ་སྲས་དཀོར་མཛོད་དེ་ཤར་དུ་བྱུང་སོང་།

དག་པོའི་མེས་སྟོགས་ཀྱིས་བརྒྱབ་པའི་མ་ལུལ།

རི་བོ་པོ་ཏ་ལས་སྐྱེད་གིན་མི་འདུག

གསུམ་པ།

ཨ་མའི་མལ་ས་ཡི་བདེ་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱ། །
ཨ་མའི་བྱག་རྒྱང་ལ་སེར་ཁ་ཤིག་ཤིག
གཅེན་གཙོང་མིང་སྒྲིང་ཆོད་སྒྲོབ་གསོ་སྒྲིང་རྒྱ། །
ཆ་པོ་ཆ་མོ་ཆོས་བོད་སྐད་བརྗོད་འདུག

བཞི།

སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་ཆོར་ཁེལ་གཞུང་ཡོད་མེད། །
གསེར་ཁྲི་སྒྲོང་བ་ཆོར་བྲིས་ན་གསལ་ཡང་། །
མར་མེ་ཆོ་འབར་དག་གཟིམ་ཚུལ་བཤད་ན། །
ལྷ་སྐྱ་གངས་མེད་ཀྱིས་སྤྱན་ཆབ་བསིལ་ཡོང་། །

ཕྱ།

ཁྲོང་ཁྲེར་ལྷ་ས་དེ་ལྷ་ཡི་ཞིང་ཁམས། །
དགེ་བའི་མེ་ཏོག་གི་མཆར་སྐྱག་བཞད་སྐད། །
ལྷ་ས་ངན་ཆོ་འབྱུང་དེ་བདག་ལ་མིན་ན། །
གདོན་འདྲེ་ཉིན་མོ་འང་གར་ལ་འགྲོའོ། །

བྱུག

དབྱ་ནག་ཐོད་པ་ཆོར་དང་པ་མེད་ན།

གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་གྱི་རྫོག་ཅལ་ཟད་དམ།

སྒྲ་ཡི་སེམས་ནའང་སྒྲུག་ཅིག་མེད་ན།

རྫོ་བོའི་གསེར་ཞལ་ན་འཇུག་ཅམ་མི་འདུག།

སྒྲོན་པ་འདི་བསྟུགས་མ་ཐག་ང་ཆོའི་ན་གཞིན་དག་གི་སེམས་སུ་ཅི་ཞིག་
འཁོར་ཡོང་དམ། བརྫོད་བྱ་དོན་གྱི་ཡུལ་དུ་ཤར་བའི་འགྲུར་བ་འདི་དང་། ཚུམ་བ་པོའི་
དབང་ཅར་འཁྲིལ་ཅིང་ཆོར་ཤེས་གྱིས་བསྟེན་ཅིང་བརྟུང་བའི་ངང་ཚུལ་འདི། རེད་
ཅག་གི་ན་ལ་སྒྲུང་ནས་འོང་བ་དང་། མིག་ལ་མངོན་ཏེ་འོང་བ་ནི་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།
རྒྱུན་གང་ཞིག་ལ་སྒྲུག་ཡོད་དམ། ཁ་ཉིན་གྲོགས་ཞོགས་ལྡང་གིས་སྐྱོང་བའི་ཐ་སྒྲུང་
བཙོ་སྒྲུངས་ཟེར་བ་ཡང་འདི་ནས་ཟུར་ཅམ་རྟོགས་སུ་འཇུག་ངེས་རེད། སྤྱིར་བཏག་
ན་ཐ་སྒྲུང་ནི་མིང་བརྟེན་ཐ་སྒྲུང་ལ་གོ་དགོས་པ་འདྲ་མོད། རིག་གཞུང་གང་ཡིན་རུང་
རང་ལ་གཏོགས་པའི་ཐ་སྒྲུང་རེ་ཡོད་པས། སྒྲོན་པ་གི་ཐ་སྒྲུང་བཙོ་སྒྲུངས་ནི་དུས་
རྒྱུན་གྱི་སྐད་ཆའི་ཁྲོད་གྱི་ཐ་སྒྲུང་ལས་འཕགས་ཤིང་། བསྟུན་བཙོས་གཞན་དག་གི་ཐ་
སྒྲུང་ལས་ཀྱང་མཉམ་པ་དང་ཡངས་པའི་རིགས་སུ་རྟོགས་པ་དེ་གོ་ལགས་ན། ང་ཆོས་
ཐ་སྒྲུང་དག་སྟེན་གཅིག་ཏུ་འཛིན་ནས་གོ་ནི་འགྲིག་པར་འདོད་ཅིང་། རིག་གཞུང་ལ་
ཆར་རྒྱས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་རྟོགས་སྒྲུབ་རེད་མོད། ཐོད་པའི་སྒྲོལ་
རྒྱུན་སྒྲོན་པ་གི་ལམ་གྱི་ཆེག་གི་བཙོ་སྒྲུངས་དང་དེང་རབས་སྒྲོན་པ་ཁྲོད་གྱི་ཆེག་

གི་བཙུ་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱིས་ཀྱི་གཅིག་ཏུ་འབབ་མི་འབབ་ཀྱི་ཐད་ནས་མགོ་འཁྲུལ་བ་ལྟ་བུ་
ཡིན་པས་ཀྱན་མེ་སྟག་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ཏུ་གསལ་བས་ཁོ་པོ་ལ་དཔྱད་
པའི་ཤེས་རབ་ཤིན་ཏུ་རྒྱལ།

འོན་ཀྱང་སྟོལ་རྒྱུན་སྟན་གཞུང་དག་ཏུ། སྟན་ངག་གི་མཆོན་ཉིད་དུ་ཆོག་སྟན་
ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ངག་གི་ཟེར་བ་ལས་ཀྱང་། ཆོག་དེ་སྟན་མོ་ཞིག་དགོས་པར་
བསྟན་པར་མ་ཟད་ཆོག་དེ་ལ་ཆོར་བ་བདེ་བ་བསྟེར་བའི་རྒྱས་པ་ཡང་ཡོད་དགོས་
པར་བཤད་འདུག་དུང་བརྗོད་བྱའི་དོན་དེ་རྒྱ་ནང་གི་དེ་ཏུ་བཞུགས་པས་ལྷིང་རེར་
མངོན་སྲུབ་པའི་ཐབས་དང་། དེ་ལས་གཞན་གང་ཟག་སྤྱི་ན་བར་ཡང་ཆོག་ཉག་ཉག་
གིས་མ་བསྐྱད་ཅིང་དོན་དུ་མི་འབབ་པའི་ཆོག་ལྷག་མ་སོགས་ལ་བསམས་ཏེ་རྗོད་པའི་
སྟོས་དག་པ་ཞེས་གསུངས་འདུག་པར་བསམས་ན། ཐ་སྟད་བཙུ་སྤྱད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་
དོན་གྱི་སྟེང་དུ་མི་འབབ་པའི་ཆོག་ཆོགས་དོར་བ། ཆོག་གི་སྟེབ་སྟོར་དང་ཡི་གེ་དག་
གི་སྤྱི་ལྟ་ཡང་མི་མཉམ་པའི་རྒྱལ་སྤངས་དགོས་པར་འདོད་པ་དེ་ཨེ་ཡིན་ནམ་སྟེ་
ཞིང་། རྗོད་ཟེགས་མ་དོར་བའི་བྱུང་གྱི་གསེར་མངོན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ན་ནི་
ཆོག་གས་སྟེ། དེར་རབས་སྟན་ངག་གི་ཁྲོད་ཀྱི་ཐ་སྟད་བཙུ་སྤྱད་ཀྱི་ཡང་སྤྱིར་
བཤད་ན། ཅོམ་པ་པོའི་སྐབས་ཀྱི་དགའ་སྟོ་ཆགས་སྤང་གི་ཆོར་བ་མཆོན་པའི་སྤང་
བརྟན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལྟ་བུ་དང་། ཆོར་བས་སྐྱེས་སྟོང་
པའི་ཆོག་གི་བྱུན་པ་དག་དོར་བ། ད་དུང་དོན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ལྟ་སྟེན་ལགས་དང་།
སྐབས་ཀྱི་གཞུང་པ་དང་སྤྱི་བ་དག་ཅོམ་པ་པོ་རང་གི་སྐབས་ཀྱི་དགའ་སྟོ་ཆགས་སྤང་
དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་ཆོག་ཆོགས་ཅམ་དུ་སྤྱད་པ་སོགས་འདོར་ཅི་སྲུབ་ལ་བཙུན་

ན་ནི་ཐ་སྐྱད་བཙུ་སྤྱངས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་དང་ཕྱོགས་སུ་ཉེ་ལམ་སྒྲིབ། གང་ལྟར་
མནའ་དེང་གི་ཚུལ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱིན་ལ་བཏུ་སྒྲོག་གི་འཇུག་པ་ཤིན་ཏུ་ཡངས་
པའི་ཀན་མེ་སྒྲིབ་དང་ཀན་འཛོང་སོགས་ཀྱིས་ལན་བསྒྲོན་པ་དང་བསྒྲོན་ལ་ཉེ་བའི་
ལེགས་བཤད་དག་ལ་གཟིགས་པར་འཆའ། ཁོ་བོས་ནི་སྒྲིབ་དག་པ་སྤྱི་ཞབས་ཁྱུང་
ཐར་རྒྱལ་གྱི་སྒྲིབ་དག་འདི་ལྟ་བུ་ཐ་སྐྱད་བཙུ་སྤྱངས་བྱས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ཏུ་
མཐོང་བའི་ཞོར་འཛོམས་སུ་སྤྱི་བ་ཅེས་ཡིན་ནོ། །

ཕྱོགས་པོ་ཞིག་ལ་ལན་ཏུ་བྱུང་བ།

ངས་ནམ་ནམ་ཞར་ཞར་ལ་སྒྲིབ་དག་ཅིག་འབྲི་དོན་ནི་གང་གི་ཆེད་དུ་ཡང་མིན།
གཙུག་པོ་རང་སེམས་གསལ་རིག་གི་ངོ་བོར་བྱའབས་འཁྱུས་ཤིག་གྱེད་པར་སེམས་ན་དེ་
ཅུང་འོས་པར་སྒྲུང་། ངས་ནི་ནམ་རྒྱུན་རང་ཉིད་ནི་ཅིག་ཅིག་སྤྱུག་སྤྱུག་ཟེར་བའི་ཁ་པོ་
ཆེ་དེ་འཐེན་གྱིན་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱིས་བྲིས་པའི་སྒྲིབ་དག་གིས་མི་རིགས་སྤྱུལ་བར་
གྱེད་པ་དང་། རིག་གནས་དགྲུགས་པར་གྱེད་པའི་རྒྱས་ལྡན་གྱི་འདོད་ཆོ་ཆེན་པོ་དེ་
ཡང་བརྩུང་མེད། སྤྱིར་ཡང་སྒྲིབ་དག་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབྲི་བ་དང་། མི་རིགས་
སྒྲིབ་དག་གི་ཆེད་དུ་གསོན་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་ལ་བ་ན་དེ་ནི་ཤར་དང་རྒྱལ་གྱི་
ཕྱོགས་ནོར་བའི་མགོན་པོ་ཞིག་གི་གོམ་པ་སྤོ་སྤྱངས་སུ་སེམས་ཡོད་པས་ང་དེ་ལ་
འཐད་པ་མིན།

ང་རང་གྲུ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ངོས་ནས་སྒྲིབ་དག་འབྲི་གིན་མེད་ལ། མཁས་པ་དང་
འདྲོན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ངས་སྒྲིབ་དག་འབྲི་གིན་མེད། རང་ཉིད་ནི་མི་

ཞིག་ཡིན་པའི་ཉམ་སེམས་ཀྱི་ངོས་ནས་བལྟས་ན། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲེར་ལ་དབང་
བའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཅེས་སྤྲོས་བྱས་ཤིང་། བདག་ཏུ་བཟུང་ནས་ད་གཞིང་
སྟན་པལ་འབྲི་གིན་ཡོད། སྐབས་འདིར་བྱེད་ཅག་གིས་དགེ་བ་གནས་ལུགས། འདོད་
ཚུང་ཚོགས་ཤེས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་འཇལ། གྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཟེར་བ་ལྟ་
བུ་བྱེད་ནས་མ་འོང་། ང་ནི་གཞན་གྱིས་བཤད་སྟོམ་ལྟར་ན་ཆོག་འཕྲུལ་ཉག་ཉག་ཅིག་
གིས་བཟེ་བའི་མི་མེད་པལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེར་མ་ཟད་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལ་སྟན་
པལ་ཏུ་འཐོད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་ལྟ་མོད་ནམ་ཡང་རེ་བས་ཆོམས་པ་མེད་པར་མཛུགས་བསྐྱོད་
བྱ་རྒྱུར་འབད་ནས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ངས་རང་གི་ཕྱོགས་པོ་རེ་འགར་ང་རང་ལོ་བྱུག་
ཅུར་བུད་བྱས་ད་དུང་སྟན་པལ་ཟེར་བ་འདི་འབྲི་གིན་ཡོད་ཆོ། ང་ཆེས་སྒྲ་ན་མཐོ་བའི་
མི་ཞིག་ལ་བཙེ་རྒྱ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ཡིན།

མཐུག་ཏུ། ཕྱོགས་པོ་བྱེད་དང་བྱེད་འབྲ་བ་དག་གིས་སྤྱིར་རིག་གཞུང་གཞན་
དང་ཁེ་སན་གཞན་གྱི་བསྐྱར་བ་ཁ་བྱ་ཕྱོགས་ནས་མ་འོང་རོགས། ངས་ཀྱང་རིག་
གནས་གཞན་ལ་ཟབ་ཆོད་མེད་པ་དང་དོན་སྤྱིང་མེད་པ། ཁེ་སན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ལབ་
སྟོང་མེད་ལ། ང་ནི་དེ་ལྟའི་ལྟ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་ཚུང་བའི་གཡམ་རྒྱལ་པ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་
ངས་རང་གི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་གོང་བཀྱར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་མ་ཟད། རང་གི་ཚོར་བའི་ཁེ་
དབང་ལ་ལོངས་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། གྲ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ནས་བསྐྱད་དེ་
ལམ་ཁ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དེད་ན། ཁོར་ཡུག་དང་རིག་གནས་ཀྱི་གཞོན་ཤུགས་ཡོད་པ་
ངས་ཉམས་སྤྱད་ཡང་ཐུངས་ཡོད་ལ། ད་དུང་ཐུང་རྒྱུ་ཡིན་པ་འང་ཤེས་ཡོད། དཔེར་ན་
ཤེས་ཡོན་བའི་སྤེན་ནས་འཕྲུ་བ་དང་། དཀྱུས་མའི་སྤེན་ནས་སྐྱ་མིན་སེར་མིན་དུ་བོས་

ནས་གང་གི་གྲས་སུ་ཡང་མི་འཛོག་པ། ད་དུང་རིག་གནས་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཞིག་གི་
ངོས་ནས་འདོད་བཅེ་འབྲི་བར་མི་མ་ཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱབ་བྱེད་གཏོང་བ། འདོད་ཆགས་
ཞེ་སྤང་གིས་རྒྱུད་དཀྲུགས་པའི་ཀྲུལ་བའི་འབྲས་བུ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པ་
མང་དག་ཅིག་འོང་ངེས་མོད། ངས་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སུ་སྦྱུད་ནས་
ལམ་ཁ་འདི་བཤོལ་རྒྱ་ལར་ནས་མིན།

ཕྱོགས་པོ་བྱེད་ཀྱིས་སོམས་དང་། དེར་གི་ཁེ་ལས་པ་ཚོས་དད་པ་དང་དགོན་
མཆོག་ཁ་རུ་བྱེད་ནས། ལས་འབྲས་དང་མི་རིགས་སྒྲོག་འཛོང་བྱེད་པ་དག་ལས་ང་
མི་དགའ་འཇམ། ད་དུང་གཞུང་ཆེན་བཀའ་སྔོན་ལྷ་དང་སྤྲུགས་ཕྱོགས་རྒྱུད་སྤེ་བཞི་
མདུང་དང་ལུབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱོན་ནས་མིའི་ཐོབ་ཐང་དམར་གསོད་བྱེད་པ་དག་ལས་ང་
ལ་ཉེས་པ་མི་རྣམས་ལ། བྱོད་རང་ངས་བཤད་པ་འདི་ལ་མི་ཚོས་ན། དེར་གི་དུས་སུ་
བོད་ཕྱི་ནང་གི་མི་རེ་འགའི་སྐྱབ་སྤངས་དང་། དུ་སྤྲུག་སོགས་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་སྐྱབས་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུས་དག་ལ་གཟིགས་དང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཆ་རེ་རྙེད་སྟེ། ཨ་ལ་ཀུ་རེ་ཡིན། རང་
གི་འདོད་ཕྱོགས་ལ་བར་དུ་གཙོད་པ་གཞན་མ་བྱུང་ན་སྐྱབས་སུ་བཤད་པ་དག་བདེན་
པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན།

སྒྲིག་དག་ལ་བཞུད་བའི་ནམ་འགྱུར་དྲང་དགོས།

དེ་ཡང་། རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པའི་སྒྲོབས་པ་དང་། མང་དུ་ཐོས་པ་དང་སྦྲ་སྒོ་
ཡངས་དགོས་པ་སོགས་སྒྲིག་དག་པ་ཞིག་ལ་ཆང་དགོས་པར་སྒྲོན་གྱི་མཁས་པ་དག་
གིས་གསུངས་ཟིན་པ་དེ་གོའི་སྟེང་། ད་ལྟའི་བཤད་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཆོར་

རྟོགས་ཐབ་དགོས་པ་དང། ཚོར་བ་སྦྱེན་དགོས་པར་འདོད་པ་དེ་རེད།

དེ་ཡང་ད་དུང་འཕུས་ཆང་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེན་མ་ཡིན་པར་འདོད་དེ། སྟན་འག་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཆུང་དེ་མཛེས་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པར་འདོད། སྐབས་འདིར་སྟན་འག་ལ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཆུང་ག་འདྲ་ཞིག་མི་མཛེས་པར་འདོད་པ་དང། ག་འདྲ་ཞིག་མཛེས་པར་བཅི་འཕེལ་ཟེར་ན། ཁོ་པོས་ནི་མི་རེ་འགས་སྟན་འག་ནི་རྩ་ཐུན་གཅིག་གི་ཆང་དང་དུ་བའི་ཆུང་དུ་བཞག་ནས། འགྲོ་ཞོར་འདུག་ཞོར་ལ་ཤོ་ལོ་ག་རེ་འགའ་བྲིས་པ་དང། ཡང་ན་རང་མོས་སུ་བཏགས་པའི་ཆིག་རྒྱུ་རེ་འགའ་བསྐྱེགས་པ་དེས་ཆོག་པར་འདོད་པའི་སྟེང་། བཤད་ཆུང་ག་ཞུན་ཞིག་ལ་དེང་གི་ཚོར་བའི་རྣོ་ཁ་ཆ་བའི་སྟན་འག་པ་རེ་འགས་སྟན་འག་གི་སྒྲ་དེ་བཙུང་ཆུང་དང་དེ་ཅིས་ཆེ་ཆུང་གི་གཏམ་སྟེང་རེ་བཀྲིས་པ་ན། རེ་མང་རེ་རྒྱུང་ལ་བཏང་ནས་སྟན་འག་སྒྲ་མོ་ནས་དཀའ་མོར་བསྐྱར་བའི་སྟོན་བཤད་པ་ལྟ་བུ་དེ་ཡང་། སྟན་འག་ལ་དམན་དུ་བལྟས་དགས་པ་འཕེལ་རང་ཉིད་ལ་སྟན་འག་ཅེས་པ་ནི་ཆོགས་པ་སྐྱེགས་ཙམ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པའི་སྒོ་མིག་ལས་མེད་སོང་བ་ཡིན་པ་ལས། ཁྱོད་ཀྱིས་སྟན་འག་ཅེས་པ་ཡོངས་སུ་ཤེས་སོང་བའི་ཆུང་དེ་མ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཀུན་སྒྲོང་ཡོད་མཁན་དག་ནི་སྟན་འག་གི་རྩ་རྒྱུས་མ་ཆང་བ་དག་ཡིན་པས། བ་བ་དང་དུས་དེབ་ཆགས་ཤོག་གང་དུ་ཆོགས་པ་སྐྱེགས་ཀྱིས་པོའི་གསུམ་སུ་འཆང་ན་ཡང་། དེ་ནི་སྟན་འག་པ་མ་ཡིན་ལ་སྟན་འག་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད། དེ་ནི་རང་ཉིད་སྟོན་སྟོང་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཙམ་རེད། དེ་ལྟ་བུ་ནི་སྟན་འག་ལ་ལྟ་ཆུང་མི་མཛེས་པའི་གསུམ་སུ་འཛོག་གི་ཡིན།

སྟོར་སྟན་འག་ནི་ཡུལ་འཆོ་བ་ལས་ཆུར་སྒྲུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཡང་ན་ཡིད་

ཅན་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་ལས་པར་སྒྲུང་བ་གང་ཡིན་གྱི་ཐད་ན་ཚོད་པ་དང་དོགས་གཞི་
ཆེ་མོད། ཁོ་བོས་ནི་ཡིད་ཅན་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་ལས་པར་སྒྲུང་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་།
སྒྲིབ་དག་པའི་ཚེར་བའི་སྒྲོང་གི་དགའ་བ་དང་ཆགས་པའི་རོ་ནི་སྤྲིང་མཁྲིགས་པ་
ཞིག་མ་ཡིན་པར་ནེམ་ཞིང་ཡང་བ་སྟོད་ཅིང་འཕར་བ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཅན་
གྱི་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་དུ་གྱུར་བས་ལན་པ་ཡིན་ནམ་སྟུམ། ཡིན་ཡང་སྤྱིར་
འཚོ་བའི་སྒྲིབ་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཡིད་ཅན་ཚེར་
བའི་ཤེས་རབ་ཡོད་རུང་ཡུལ་གྱི་འཚོ་བ་མེད་ན་མིག་ལྡན་རྒྱུ་བཅད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་
པ་དང་། ཡུལ་གྱི་འཚོ་བ་ཡོད་རུང་ཡིད་ཅན་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་མེད་ན་ལོང་བ་རྒྱུ་
ཅན་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། གཉིས་ཀ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་དུ་གནས་དགོས་ཤིང་།
གཅིག་གོགས་སུ་གཅིག་འགྲོ་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟ་མོད། སྐབས་རེར་སྒྲིབ་དག་པས་
བྱ་དངོས་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་སྤྱིང་བོ་མེད་མེད་འདྲ་བ། བརྗོད་པའི་མཐའ་ལ་གཏུགས་
ཀྱང་བརྗོད་རྒྱུ་མེད་མེད་འདྲ་བ་རེ་ཚེར་བ་དེ། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་བཏགས་དོན་
བཅའ་ན་མི་རྟེན་པ་ཞེས་བཤད་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་འདྲ་བོ་ཡིན་པ་ནི་སྒྲིབ་དག་གི་
སྒྲིབ་གནས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། མཚམས་དེར་བསྐྱེབས་དུས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་
གཉིས་ལས་ཡིད་ཅན་གྱི་དབང་བ་དེ་ལ་འཕར་བྱགས་ཤིན་ཏུ་ཚོད་པས། ཁོ་བོས་སྒྲིབ་
དག་ནི་གཙོ་བོ་ཡིད་ཅན་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབང་དུ་གྱུར་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཅ་
བ་དེར་ཐུག་པ་ཡིན་ནོ། །

སྒྲོག་པ་བོ་ལ་ལས་ཁོ་བོས་འདི་ནས་ཚེར་བའི་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་དང་སྤྱིར་ཤེས་
རབ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དོགས་པ་ཟ་ཆོག་མོད། ཁོ་བོས་སྒྲིབ་དག་པའི་ཤེས་རབ་ལ་ཚེར་

བའི་ཤེས་རབ་ཅེས་བརྗོད་པ་ནི་སྙན་ངག་པའི་ཤེས་རབ་ནི་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཉིད་
གྱི་གསེབ་ཏུ་འབྱས་ཤིང་། ཆོར་བ་རྒྱ་ཡན་པའི་སྒོར་ན་གྲོལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅིག་ཡིན་
པའི་ཁར། གཙོ་བོ་སྙན་ངག་པ་རང་གི་སྒྲེར་ལ་གཏོགས་པའི་ཁ་ནང་སྟོས་གྱི་ཤེས་རབ་
རང་དབང་ཅན་ཞིག་ཏུ་འདོད་པས་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་གྱི་ཤེས་རབ་དེ་ཁ་སྒྲིར་སྟོས་
གྱི་ཤེས་རབ་ཅིག་ཡིན་ཏེ། ཉམས་དང་གཏན་ཆོགས་ལྷལ་དང་དུས། ཁོར་ལྷག་དང་
བཅས་པའི་དབང་དུ་བྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ངས་དེ་གཉིས་ལ་མིང་སོ་སོར་བཏགས་པ་
ཅུ་ཡིན། སྒྲིར་སྙན་ངག་དང་རིག་པའི་ནས་གང་ལ་ཡང་གཞན་བྱང་མི་འདོག་པ་ཞིག་
གི་ངོར་དེ་ལྟར་འདོག་མི་དགོས་པར་མ་ཟད། བཞག་ན་སྒྲོན་དུ་འགྱུར་མཆི་ཡང་།
གསར་སྒོལ་པ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟའི་ཐ་སྙད་མ་འདྲ་བ་ཞིག་ལ་རྒྱ་བྱས་ཏེ་ཐེ་ཆོམ་ཐ་བ་
དང་། དོགས་པ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་གཉིས་གྱི་བར་གྱི་ཏེ་བག་
ལ་རྩུང་དཔྱོད་པའི་དགེ་བ་ཡོད་དམ་སྟུམ་པས་ཡིན།

མི་རབས་གསུམ་པའི་སྙན་ངག་པ་དེ་རྟེན་གླིང་ལ་གླིང་ཨོལ་བྱས་པ།

ལུན་དུ་འདྲིས་ཤིང་། གཤེས་ལུགས་ཆ་རུ་སོང་བའི་དབང་གིས་ད་སྡེའི་བར་པན་
ཚུན་ལ་རྒྱས་མངའ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་གྲོགས་པོ། བདག་གིས་དོ་རྒྱབ་མཆོད་མེ་ཟེན་
བྲིས་ལས་གཞོན་སྐྱེས་སྙན་ངག་པ་ན་ངོས་མི་རབས་གསུམ་པར་བྱལ་བའི་སྙན་ངག་
ཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ཏེ་གྲོགས་པོ་གང་ལ་རང་གི་སེམས་ཆོར་འདི་འདྲི་
དགོས་བྱུང་སོང་། བྱིད་ཅག་མི་རབས་གསུམ་པ་བ་དག་ནི་རྒྱུང་གིས་བསེད་ཅིང་། རྒྱ་

ཡིས་གཤེར་བའི་ཡང་མེད་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་གས་སུ་མ་ལུང་བར། ཟུར་ཟ་ནི་
དར་ཤུགས་དང་གཞོན་ཤུགས་ནི་སྐྱལ་ལྷག་གི་ཚུལ་དུ་སོང་བའི་མི་རབས་ཤིག་ཏུ་
མཐོང་བས་ཁོ་བོས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ།

སྐྱེ་ཞབས་ན་རོས་བཤད་ན་བྱེད་ཅག་ནི་མཚུངས་པ་གསལ་བཤད་ལས་
དམིགས་བསལ་གྱི་མཚུངས་གསལ་ཞིག་ཏུ་སླེང་བཞི། ཁོ་བོས་བལྟས་ན་ཡང་ཤིན་
ཏུ་འོས་པར་མཐོང་བར་མ་ཟད། བྱེད་ཅག་མི་རབས་གསུམ་པ་བ་དག་ནི་བར་སྤང་ན་
རིན་པོ་ཆེའི་ཕོ་བྲང་གཞིངས་མཁན་གྱི་གས་སུ་སོང་ཡོད་པར་བཤད་པ་དེ་ཡང་དོན་
དངོས་སུ་སོང་འདུག་ཞིང་ཅག་ནི་དོན་དམ་པའི་སྐྱེ་འབྱུང་གྱི་རོལ་བ་དེའི་སྐོང་དུ་སིམ་
པའི་མི་རབས་ཤིག་ཡིན་པས་ན། དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཆོ་བ་སྐྱེ་ཐང་ཐང་བོ་འདི་ལས་རིང་
དུ་སོང་ཞིང་། མིའི་སྤྱན་སྐྱེས་ཀྱི་གཉུག་གཤིས་རྒྱུང་བ་དང་སྐྱུམ་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་
དེར་འཇུ་གིན་འདུག་པས། ཁོ་བོས་མི་རབས་གསུམ་པ་ནི་གཏན་ཆོགས་ལས་གྲོལ་
བ་དང་། དགག་སྐྱབ་དང་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་རེ་འགས་
མི་རབས་གསུམ་པ་དང་མི་རབས་གཉིས་པ། མི་རབས་དང་བོ་ཞེས་འབྲེལ་བའི་
བྲངས་འབྲེན་ཞིག་གི་སྒྲེ་ལ་མི་རབས་གསུམ་པ་སྒྱུར་གྱིན་འདུག་པ་ནི་མི་རབས་
གསུམ་པའི་སྒྲིབ་དག་བསྐྱབས་ཏེ་འོང་ན་འོས་སུ་མ་མཐོང་། མི་རབས་གསུམ་པ་ཞེས་
པའི་ཐ་སྙད་འདི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཅི་ལ་ཡང་མ་བལྟས་པར་བཏགས་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ན་ནི་
ཤིན་ཏུ་མཛེས་པར་འདོད། བྱེད་ཅག་གི་ཆོགས་པ་དང་བྱེད་ཅག་གི་སྤྱན་དག་གི་བར་
དུ་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ཀྱི་མཚུངས་སྲིད་ཅིག་བྱུང་འདུག་པས་རེད། བྱེད་ཅག་གིས་
བཤད་ན་ཁོ་ཆོ་ནི་མཛེས་མར་སྐྱེད་པ་ཡོད་མེད་བཤད་མཁན་གྱི་གས་དེ་མ་ཡིན་པར་

སྐྱེད་ཞིང་། སྤྲེད་འཛོང་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱོལ་མ་དང་ཁང་བ་འདིའི་ནང་གི་རྟོག་པ་དམར་
རྩེན་རྩེན་པ་དེ་དག་སྐྱེད་མཁན་ཡིན་པར་དོན་གྱིས་ཁས་ཁྲུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ཡིན་ཏེ་
ཕྱི་གཟུགས་ལས་ནང་གཟུགས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཡིང་། རགས་པ་ལས་ཞིབ་མོར་བསྟུན་
པའི་སྟ་གོན་ཞིག་དེད་འདུག།

ཁྱེད་ཅག་གིས་བཤད་ན་དཔེ་མཚན་གཙོད་བྱེད་དུ་བཞག་པའི་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཤི་
བོ་དེའང་ཁྱོད་ཚོ་མིན་པར་སྐྱེད་། ཚིག་འདི་ལ་ང་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་འཐད་དེ། ཁྱེད་ཅག་གི་
སྟན་རག་དང་ཁྱེད་ཅག་གི་བར་ན་འདི་ལྟའི་ཡིན་དང་མིན་གྱི་ལ་དང་ལུང་བ་ཞིག་ཡོད་
ན་ནི་ཁྱེད་ཅག་མི་རབས་གསུམ་པ་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་འདུག་མི་རབས་
གསུམ་པའི་སྟན་རག་པ་སྐྱབས་ཆེན་བདེ་གྲོལ་གྱིས་དེ་དང་གཙུང་བོ་སྟ་སྟུ་དག་གི་ངོ་
བོ་སྟ་བ་ནས་སྟ་བར་བཏང་དེ་མཐར་དུ་ལ་སྟན་གྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་བའི་ཚུལ་དེ་དང་།
ཁྱེད་གྱིས་སྤྲེད་འཛོང་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱོལ་མ་ཕྱི་ནས་བལྟས་ན་ནང་གསལ་བ་དང་
ནང་ནས་བལྟས་ན་ཕྱི་གསལ་བའི་ཤེལ་གྱི་ལྟེན་པ་རིས་ཤིག་ཏུ་བསྐྱར་བའི་གོ་རིམ་
འདིས་ཅི་ཞིག་སྟོན་བཞིན་པ་ལོས་ཀྱང་ཤེས། ཚུལ་འདི་ལ་བལྟས་ན་ཁྱེད་ཅག་གིས་
ཡིན་དང་མིན་གྱི་ཆད་གཞི་དེ་འདོར་དགོས་པའི་དུས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་
ད་དུང་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྟན་རག་པ་ཡིན་ཆད་ཀྱི་སྟན་རག་ནི་དེ་ལྟའི་ཚུལ་དུ་
སྐྱོར་མི་རིགས་སོ། །ཀྱུ་རུ་དོན་འགྲུབ་ལགས་ཀྱི་[སྤྲེད་འཛོལ་ཚུལ་]དང་། ལྷ་བྱུག་
སྟོན་མའི་[འུག་པ་སྐྱེད་བ་]སོགས་ནི་རྩེས་སུ་དཔག་པའི་རིག་པ་དང་ལག་རྒྱུ་
གཅིག་ཏུ་སྐྱེལ་འདུག་པས་བར་སྤྲང་གི་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་སོ་བྱང་དེའི་གདོང་གི་ནག་ཐིག་
ཅིག་ཏུ་སོང་ཡོད་པ་འདྲ། སྟན་རག་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཟུར་ན་ཆིག་རྒྱུང་བའི་མཚོན་ཐབས་

ནི་སྤྱི་ནང་གི་སྤྱད་བྱ་ལྟར་གཞུང་ས་སྤྱི་འདུག་པས་རྒྱལ་ས་ཤིག་དང་མཚོང་ས་ཤིག་གི་
གྲེས་ཅམ་གྱི་རྣམ་པར་བཞག་ཆོག་དེ་ལས་གཞན་མདའ་བཅན་པོའི་སྒྲུབ་དག་གང་
མང་མང་ཞིག་ནི་ཐ་སྤྱད་ཀྱི་ཅེད་མོ་དང་སྤེལ་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟོལ་སྤྱད་ས་ཤིག་གིས་བཞུར་
ཁོང་བས། མཚུངས་གསལ་ལས་གཟུགས་ཅན་འཕར་མའི་མཚུངས་གསལ་ཞིག་དང་
འདྲ་བོ་ཆགས་ཡོད་པས། མེ་ལོང་མ་དང་གྲེས་རྩལ་དེ་ཐ་སྤྱད་སྤེལ་བསྐྱེགས་ཤིག་
ལས་སྤྱེས་པར་མཛོན་ཞིང་། ནང་གི་རྟོག་ལྟར་བྱུང་པར་བས་ཟེན་རྩལ་ཞིག་ཏུ་ལ་བ་ན་
རྒྱན་ཏུ་འགོ་སྤྲོམ་ཆེད། །

གྲོགས་པོ་ལགས། བྱེད་ཅག་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྒྲུབ་དག་དག་ཀུན་གྱིས་
བཤད་ན་སྟོག་དཀའ་བ་རྟོགས་དཀའ་བ། ཡང་ན་ཅི་ཡང་གོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཅེད་ཟེར་
བ་དེ་ནི། དས་བལྟས་ན་བྱེད་ཅག་གིས་རང་གི་ར་རྒྱལ་ཏུ་བཟུང་ཆོག་སྤྱི་
སྒྲུབ་དག་ནི་མེ་ལོང་ནང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྤྲུག་བྱམ་ཁྲིད་ཀྱི་
སྤྱང་གི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས་སྤྱི་རྩལ་གྱི་སྟོ་ཁ་གསལ་བོ་ཞིག་དང་མིག་དབང་གསལ་
བོ་ཞིག་མེད་ན་ལོང་བས་སྤྱང་ཆེན་ལ་རེག་པས་དཔེ་ལས་མ་འདས་སོ། །རྒྱ་མཚན་ནི་
སྤྱི་འདུལ་སྒྲུབ་དག་ལ་སྤྱི་འདུལ་གྱི་རྩལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྤྱི་འདུལ་ཞེས་པའི་
ཆོག་གིས་བསྟན་དོན་ནི་ཆོག་རྒྱུད་བ་དང་གཏན་ཆོགས་ཀྱི་འགྲོས་ལྟར་གདོང་འདེད་
བྱ་ཆོག་པ་དེ་མ་ཡིན་པར། མགོ་འཁོར་པོ་བྱང་བཞིན་སྤྱད་མདའ་རྟེན་དཀའ་བ་ཞིག་
ཡིན་ནོ། །

དག་ཡིག་ལྟར་འགྲེལ་ན་སྤྱི་ནི་གཞན་བསྐྱུ་བར་བྱེད་པའི་གཡོ་ལྟ་བུ་དང་འདུལ་
ནི་སེམས་དང་དབང་པོར་དོན་རྒྱན་མ་དེ་དོན་ངོ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱང་བཤུག་ཏུ་འཇུག་

པའི་ཐབས་ཤིག་ལ་གོ་བས། སྐྱེ་འབྲུལ་ནི་སློག་པ་པོའི་ཡིད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ཅིང་གཏན་
ཚིགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གཞུན་པར་མི་རྒྱས་པའི་ཐབས་ཚད་ཅིག་ཏུ་མཐོང་བས་ན། སྐྱེ་
འབྲུལ་གྱི་སྙན་ངག་ནི་སློག་པ་པོ་དང་རང་གིས་ཁད་རིང་དུ་སོང་ཡོད་པས་དེ་ནི་སློན་
ཞིག་ཏུ་ཁོ་བོས་མི་འདོད། དེ་ལས་གཞན་བོད་པའི་སྙན་ངག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ར་རང་
ཉིད་ཀྱིས་ཆོད་དཔག་ཅམ་བྱས་པ་ཡིན་ན། བྱ་རམ་ཤིང་ཤུན་སྒྲིང་བོ་ཅི་ཡང་
མེད། །དགའ་བར་བྱ་བའི་རོལ་ནང་ན་འདུག། ཅེས་པའི་གོ་རིམ་ལས་བྱར་ཤུན་གྱི་
སྒྲིང་དུ་ལུས་འདུག་པས་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྙན་ངག་པ་སྐྱབས་ཆེན་དང་གྲོགས་
པོ་ཉིད་གཙོས་གྱུར་བའི་སྙན་ངག་ལ་སློད་ཀར་ཞིང་། སྙན་ངག་ཅེས་པའི་གསང་བའི་
རིག་པ་སྤྲོ་མོར་ཤེས་རབ་ཀྱི་དབལ་ཆ་བ་དག་གིས་བྱར་རམ་གྱི་རོལ་ཅི་འདོད་སྟོབ་
ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

གྲོགས་པོ་ལགས་ཁོ་བོས་ཁྱེད་ཅག་མི་རབས་གསུམ་པའི་སྙན་ངག་བསྐྱབས་
པའི་ཆོར་བ་ཞིག་གཞན་དུ་འབྲི་འདོད་ཡོད་པས་དེ་རིང་འདི་ཡིས་འཐུས་པར་བྱའོ། །

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཆོར་ལྟན་བྱ།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་ལ་སྟུན་ཆགས་པའི་ཁོར་ལུག་དང་། ཡིད་གཞུངས་
ལ་སེམས་གཤེས་འཇམ་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཀུན་སྨྱོད་དག་གིས་རྩོམ་པ་པོའི་སེམས་
ཀྱི་ཆོར་བ་ལ་དགའ་སྦྱོར་ཆགས་སྤང་གི་བསྟོན་མ་འདེབས་པ་ནི། སྐྱེ་ཅལ་བཅུམས་
ཆོས་ཤིག་གི་ཐོག་མའི་ས་བོན་ཡིན་ཞིང་། དུམ་གྱི་སྐུ་རིས་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་སྟུན་

སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་། ལྷོ་སྐྱེ་གོས་ལྷུ་ལ་ཁོད་ཀྱི་དཔེ་སྒྲོག་དཔེན་སེམ་སེམ་ཀྱི་ཁེར་
རྒྱུད་གི་འཆོ་བ་ནི་སྒྲུབ་དག་གི་སྒྲ་དང་རྩ་ས་གནས་སའི་རྟེན་དུ་ངོས་བཟུང་ཆོག་པར་
སྟུག།

དགོན་པའི་འདུ་ཁང་ནས་རང་གི་བྲ་ལག་བར་ཀྱི་ཁུ་སེམ་པའི་སྤང་ལམ་དང་།
གསེར་རྟོག་གི་ཅེ་ལ་རྒྱ་ལོད་འཕྲོག་པའི་མཛེས་སྤྱད་གི་ལོངས་སྟོང་། བྲ་ལག་གི་ར་
སྒྲོར་ན་རྒྱུད་བྱས་སྟོང་བཞིན་པའི་སེམ་སྟོང་གི་ཉེ་འབྲམ་དུ། བདག་གིས་ནི་འཁོར་བའི་
ལུན་ཆོག་གས་ཀྱི་མངར་བ་དང་། བསྐྱར་བ། བསྐྱ་བ་དང་ཁ་བའི་རོ་ལ་སྟེད་པ་ལམ། དེ་
ལས་གཞན་སྐྱེ་བ་དང་ག་བ། ན་བ་དང་འཆི་བ། ཤི་བ་སོགས་ཀྱི་རང་མཆང་ལ་ཞེ་
མེར་བའི་ངང་ཚུལ་ནས། དུས་རྟག་པར་འདུ་བ་དང་འབྲམ་བའི་དངོས་པོའི་གཤིས་
ལུགས་རྗེན་ནི་བ་ཞིག་རྟོགས་པའི་ཆེར་བ་སྒྲོམ་ལ་བྲགས་པ་ཞིག་གིས་བསྐྱལ་ཏེ།
ལུས་ཀྱི་ཤི་ཤྱགས་རྩ་ས་གསུམ་དཔྱུས་གཅིག་ཏུ་ཡོམ་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་ཚུལ་མཐའ་དག་
ནི། ལྷེབས་ངོས་སུ་བྲིས་པའི་རི་མོ་བཞིན་ལྷམ་མེ་ལྷན་ནི་ལྷང་ངར་སྟོན་སྟབ་པ་དེ་ཆེས་
སྐྱེ་ཅལ་ཀྱི་དྲངས་མ་ཞིག་ལེད་འདོད་ཅིང་། ལྷེ་རོལ་ཀྱི་བྱ་དངོས་དེ་དག་ཤེས་རབ་ཀྱི་
འོད་ཟེར་སྐྱ་བུ་ལྟ་བུའི་ལམ་དུ་ཡར་འབྲེན་སྟབ་ཀྱང་། མར་སྟོག་པ་པོའི་སྐྱན་ལམ་ཏུ་
འབྲེམས་པར་བྱེད་པ་ལ། རྒྱ་དང་རྒྱེན་དུ་མ་ཞིག་འཆོག་པ་དགོས་པར་འདོད།

ཆ་རྒྱེན་དང་པོ་དེ་ནི་རང་གི་བརྟེན་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སྐད་ཆར་གསེར་
བཙོ་མ་བཞིན་དུ་ལྟ་མ་འདྲེས་པར་ནང་རྒྱས་ལོན་དགོས་ཤིང་། དེས་བསྟན་པའི་
ཆོག་དང་ཆོག་གི་བར་ཀྱི་ལྷེབ་སྟོར་ཀྱི་ལྷེ་ཡང་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་
ཀྱིས་དེ་ལ་སྤང་མེད་བྱས་པ་ཡིན་ན། བི་ཕང་གི་རྒྱུད་མ་ཆང་བ་ལམ་རྒྱུད་ཆད་པ་ལྟ་

བྱེད་གོལ་ཆག་ཐེབས་ངེས་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་འདུ་ཟླ་མོ་དེ་
གཤམ་པ་དང་སྤྲས་པ་རུང་བཅུད་སྤྲས་པ། ཟུར་མཛོན་པ་སོགས་ཀྱི་སྦྱུ་རྩལ་གྱི་ཉིང་ཉིག་
ནི། བྱེད་ལ་གྱི་རྒྱུད་བྱུ་རྩལ་དང་། སྤྲིན་པ་གཡོ་སྤྲངས། ཞོགས་པའི་ཟེལ་བ་
ཆགས་ལུགས་ཀྱི་རོལ་དང་རྩལ་རྩལ་བཞག་ཏུ་སོང་བ་ཡིན་ན། ད་གཟོད་ཁྱེད་གྱིས་
སྒྲོག་པ་པོའི་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་འགྲུགས་ཀྱས་པར་མ་བཅད། ཁྱེད་ཀྱི་སྟན་
ངག་དེ་ཡང་ནད་མེད་འཁུན་སྤྲི་ཡི་རྩལ་ལས་རང་དུ་སོང་བའི་དན་རྟགས་སྒྲ་ན་མེད་པ་
ཞིག་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འབྱོར་སྤྲུབ། འདི་ནི་མཚོན་རྩལ་ཅན་སྟེ་རྩལ་འབྱོར་བ་དང་
བསམ་གཏན་པའི་དོ་རྟ་དང་མགྱུར་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་རི་ར་བ་ཁང་བྱིས་དག་ནི་འགྲུལ་བ་
དང་སྒྲོམས་པ། བཞིགས་པ་དང་ཐོར་བ། ཡང་ན་སྤྲིན་པ་དང་སྦྱག་པའི་བར་གསེང་
ནས་མཁའ་འགོ་མ་དང་རྩལ་འབྱོར་མའི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོག་པའི་ཉམས་དང་མཛེས་པའི་
རྩལ་སྟོན་པའི་དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་གྱི་རིགས་པའི་གསང་བ་སྤྲོ་མོ་འདི་གོ་ཅི་འདྲའི་ཡ་
མཚན་པའི་གནས་སུ་སོང་བ་ནི། རྫོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་དང་བརྫོད་བྱེད་དོན་གང་གི་ཐད་
ནས་ཀྱང་གསེར་གཞིང་མར་ཁུས་བརྒྱན་པ་ལྟ་བུའི་སྦྱུ་རྩལ་གྱི་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་
འབྲས་རྟགས་སུ་ཤར་བ་ལགས་ན། ང་ཚོས་ཀྱང་ཅིང་རགས་རྣམ་ཅན་གྱི་ངང་དུ་སྦྱིད་
ལུག་པའི་གཤེས་སུ་མི་འགྲོ་བར། ངེས་པར་དུ་གང་སྤྲང་དཔེ་དུ་འགོད་པའི་ཐབས་སྒྲ་
ན་མེད་པ་འདི་བསྐྱབ་རྒྱའི་གནས་གཤམ་པོ་ཆེ་ཞིག་ཏུ་ཤེས་དགོས།

མདོར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་སྟན་ངག་ཁྲོད་ཀྱི་མཛེས་སྦྱག་མཐའ་དག་ཁྲོད་རང་ཉིད་ལ་
གཏོགས་དགོས་ཤིང་། སྤུང་མོང་གི་ལོངས་སུ་སྤྱད་བྱར་གྱུར་བའི་མཛེས་སྦྱག་རྟག་པ་
བརྟན་པ། མེད་ངེས་ཞིག་ནི་ཡོད་པའི་དུས་མི་སྤྲིད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་སྟན་ངག་ཁྲོད་ཀྱི་

གཏན་ཚིགས་ནི་གཏན་ཚིགས་བཏགས་པ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཙོ་བོ་ཡིད་ཅན་
སེམས་ཀྱི་འདི་ཡིན་འཛོལ་འདི་མིན་གཞན་ཞིག་འོང་བའི་ངོ་གདོང་དཀར་ནག་གི་
རྗེས་སྒྲུབ་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་རྟོགས་ཆེ། ད་གཞོན་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲུབ་དག་སྒྲུབ་དག་ཏུ་
བྱུང་ཡོད་པར་བཤད་ན་ཅིས་མི་ཚོགས་འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་ད་ལྟ་འང་རྣམ་རྟོག་སྟེ། དེ་དག་མ་
ལུས་སྒྲུས་འཆད་རྒྱས། །གསུངས་པས་འདི་ཡིན་དང་འདི་མིན་གཉིས་ལས་ལྷུང་
གསུམ་པ་ཞིག་མི་སྲིད་པར་འདོད་ན་ནི་འོས་སྒྲུབ་མ་མཆིས་ཀྱང་། ལྟོས་འཛོག་གི་ཆ་
ཞིག་དགར་བར་སྦྱོན་དུ་བཞུ་བར་ཡང་མི་བྲ།

མཐུག་ཏུ་ཁོ་བོས་ནི་ལྟ་ལུགས་གཅིག་ལ་མཐོང་ལུགས་བརྒྱ་རུ་སྤང་བའི་སྒྲུབ་
དག་ནི་རྟོག་པའི་ཁྱོད་ཡངས་ཤིང་། མཛེས་པའི་དཀྱེལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་གིན་ཡོད་
ཅིང་། དེ་ཡང་ཅར་གྱིས་སོང་ན་གྲོག་པ་སོ་གན་དར་གཞོན་གསུམ་གང་གི་སྒྲུབ་སྤར་
ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུབ་དག་ལ་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ་ཡིན་ཆེ། དེ་ནི་སྒྲུབ་སོང་མ་ཡིན་པའི་
སྒྲུབ་དག་གི་ངོ་བོ་འཛོག་བྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་དང་། གང་ཟག་གང་གིས་ཀྱང་གྲོལ་བར་མི་
རུས་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་རེད་སྒྲུབ་སྦྱེས་སོ། །

རྟོགས་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་དག་ཟད་ཀྱི་གཏན་ཁྲིའང་བཀྱིས་པ།

རྟོགས་པོ་ལགས་བདག་གིས་ད་སྤེལ་བར་སྒྲུབ་དག་ཅིག་འབྲི་ཁུལ་བཀྱིས་ཏེ་མོ་
ངོ་མང་དུ་འགོར་ཡང་། སྒྲུབ་དག་ཅིས་པའི་ཟབ་མོའི་རིག་པ་འདི་ད་དུང་ཁྱོད་ནས་གོ་
ཡི་མི་འདུག་མོད། འོན་ཀྱང་ད་སྤེལ་བར་གྱི་ཐོན་སྤང་ཞིག་བྱེད་ལ་འབྲུལ་འདོད་སྦྱེས་

ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་བདག་གིས་དགེན་རིན་པོ་ཆེ་ཨ་ཁུ་སྟན་གྲགས་
ཆང་གི་མདུན་ནས་ཡོངས་འཛིན་ཆབ་ཤོག་དང་རིག་ལྡན་རྟོགས་བརྗོད་སོགས་ཀྱིས་
མཆོན་པའི་སློལ་རྒྱན་སྟན་དག་གི་ཡང་ཅེ་དག་ལ་སྦྱངས་པ་བྱས་པར་མ་ཟད། རེ་
རེར་དཔེར་བརྗོད་དང་ཟེན་མེད་ཆེ་བ་རེ་ཡང་གིས་པའི་བཀའ་བློན་ཀྱིས་ད་ལྟར་
ཆོགས་བཅད་འབྲི་བར་དེ་འདྲའི་དཀའ་ཁག་ཡོང་གིན་ཟེད་མོད། དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་
དང་བསྟུན་མའི་རིགས་ཀྱི་མཛེས་དཔྱོད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་ཐ་སྟངས་ཀྱི་བཀོལ་སྤྲངས་སོགས་
ཀྱང་འགྱུར་འོས་པའི་རང་དབྱུང་ཞིང་། ད་ཆ་བོད་རང་གི་སྟན་དག་གི་མཛེས་ཆོར་
དང་རོ་བོ་དག་ཀྱང་གཞི་ནས་འགྱུར་གྱིན་ཡོད་པས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ། རང་རང་གིས་སྟན་
དག་ལ་བཅངས་པའི་བལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་འགྱུར་མགོ་ཚུགས་མོད། འོན་
ཀྱང་འབྲི་སྤྲངས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཆེན་པོ་འགྱུར་སྤྱབ་གིན་མི་འདུག་པ་དེ་ནི་རང་རང་གིས་
འབྲི་ཐབས་བསྐྱར་མ་འདོད་པ་མ་ཡིན་ཞིང་བསྐྱར་མ་ཤེས་པས་ལན་པ་རང་རེད།

ད་ལྟའི་ཆར་ངས་ཡོངས་འཛིན་མཆོག་གི་པོ་ཉ་བ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་སློལ་
རྒྱན་སྟན་དག་རེ་འགར་ཞིབ་མཛལ་བ་ཀྱིས་ན། ཆོག་གི་སྦྱར་བའི་ཉམས་ནི་སྤྲན་སྤྲམ་
ཆོགས་ཤིང་ཡིད་དབང་འགྲུགས་རྒྱས་པའི་ཚུལ་དུ་གྱུར་འདུག་མོད། སློག་གི་མཛེས་
པའི་ཐད་ནས་ཡིད་ཆོམས་མི་སྤྱབ་པའི་ཉམས་སྤན་བྱ་རེ་སྟེར་གྱིན་འདུག་འདི་ལ་དབྱེ་
ཞིབ་ཅུང་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྟོན་ཆད་བོད་རང་གིས་སྟན་དག་ནི་ཆོག་ཙམ་གྱི་སྟེང་དུ་
གཞོལ་དགོས་པར་འདོད་པ་དེར་སྤྱག་པའི་རྒྱུན་ཡིན་ནམ་སྟམ། སྟན་དག་གི་སློག་ཟེར་
པའི་བཤད་སྤྲངས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད་མོད། དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་བརྗོད་བྱ་པལ་བ་ཞིག་
ལས་རྟོག་གི་གཏན་ཆོགས་དང་རི་ར་བ་ཁང་གིས་དག་གིས་བཟུང་དུ་མ་བཟུབ་ཅིང་།

རྒྱ་དང་ཅི་ཤིང་ཉག་ཤ་བ་རེ་ཡི་ཅི་མོར་སྤང་བོ་ཆེ་བརྒྱ་ཤོད་བ་ལྟ་བུའི་མཛེས་པ་དང་།
མི་ཡི་གཏུག་གཤེས་དང་ཐག་ཆེར་ཉེ་བའི་མེ་མེར་གྱི་ཡོབ་ལྟ་བུའི་ཚོར་ཤེས་དེས་ཟེན་
མི་འདུག་པར་སྒྲུལ་ཡོད། སྒྲོན་གྱི་སྒྲོན་ངག་དེ་ནི་ཆིག་ཙམ་གྱི་སྒྲིང་ན་ཡོད་པའི་བདེན་
པ་གཞན་ཞིག་ནི་མངོན་བརྗོད་དང་བདེ་སྤྱིང་དག་གིས་མི་ཡི་ལུས་པོ་ཚོར་བས་མ་
བཟུང་བའི་གསེར་དུལ་ཟངས་ལྷགས་ཀྱིས་བརྒྱན་བ་ལྟ་བུའི་གནས་སུ་སོང་འདུག་
པ་དེ་ཡིས་ཤེས་ཐུབ་པོ།

སྒྲོན་གྱི་སྒྲོན་ངག་མཆིས་སོ་ཅོག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་དམ་ཟེར་ན་ཡང་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་ཤིང་། ངས་མི་ལ་ངས་པའི་མགྱུར་འབྲུམ་མཛོད་ནག་མར་གྲགས་པ་
དེར་ཞིབ་མཇུག་ཞིག་བྱས་མཐར་སྤྲོད་ཆོས་གསུམ་དུས་གཅིག་ཏུ་བཀུག་སོང་བའི་
ཉམས་ཤིག་ཤར་ཐལ། མགྱུར་འབྲུམ་དེ་རུ་བཀོད་འདུག་པའི་མགྱུར་སྤྱད་གཞི་མཐོན་
པའི་རྩ་མཐུད་རང་ཤུགས་ཀྱིས་གྲོལ་བའི་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པར་ཐོས་པ་དེ་ཡང་འདི་མིན་
ནམ་སྒྲུལ་པ་འབྱུང་གི་དཔེར་ན། མི་ལ་ངས་པའི་སྒྲོན་ལམ་ན་གཡོ་བའི་སྒྲིན་དཀར་དེ་
ནི་ཆེ་སྒོག་གིས་ཁེངས་པའི་མི་ལ་ངས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཆིག་དང་བདེ་ཡིས་ལམ་ན་
བརྗོད་པའི་རྣམ་པ་དེ་ལར་ནས་བརྗོད་འགྲོ་གི་འདུག་ངང་ཚུལ་འདི་ལ་བསམ་སྒྲོ་རེ་
བཟང་ན་སྒྲོན་ངག་ཅེས་པ་ནི་མས་མ་འཕོག་པའི་གྲོ་དང་ནས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
སྒོག་པ་པོའི་རྒྱད་ལ་ལྟོག་གཟུགས་སུ་ཤར་དུས་བཤའ་གཅིད་ངོ་བོར་མ་སོང་བར་
སྤར་ཡང་གྲོ་དང་ནས་ཀྱི་ཐོལ་དུ་སྒྲིན་དགོས་པར་བཤའ་བ་དེ་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ལོས་
ཡིན་འདོད་ཡོད། སྒོག་པ་པོ་ལགས་སྒྲོན་ཆད་བདག་གིས་སྒྲོན་ངག་ཅིག་འབྲི་བ་འམ་
སྒྲོན་ངག་ཅིག་སྒོག་དུས་མེ་ཏོག་ནི་མེ་ཏོག་ཅིག་གི་ཚུལ་དུ་བསྒྱུར་ཅིང་། དེ་ལ་མེ་ཏོག་

དང་མ་ཐུན་པའི་གཏན་ཆིགས་ཞིག་གིས་འགྲེལ་བཟོད་བྱས་ཐོངས་པ་ལས་མེད་ཀྱི་དེ་
ལས་འཛོམས་ཏེ་དག་འདུན་ཐག་ཆོད་པའི་རྣམ་པ་སྐྱེ་མིང་དེ་བ་ཞིག་དང་། སྤྱུག་ན་
སྤྱུག་ཐག་ཆོད་པའི་སྐྱོ་བ་ནག་ཐེབས་མེ་བ་ཞིག་གི་འ་འ་ཐེད་དེ་སྤྲེལ་སྤྱབ་མི་འདུག་
པས་ད་ལྟའི་བཤད་སྟངས་དང་བསྐྱར་ན་ནད་མེད་འཁུན་སྐྱེའམ་པའི་ཚུལ་དུ་ལུས་
འདུག་དེ་དུས་ང་ཞི་བོད་ཀྱིས་མཁས་པ་དག་གི་བཤད་རྒྱུན་ལ་སྟན་པའི་ཕྱི་མ་ལེབ་
འབྲུག་རེད། འབྲུ་ཀན་རོག་ཙོ་འཛོང་རེད་ཅེས་ཟེར་གཤམ་ན་སྟན་པའི་ཅེས་པའི་
སྟན་པའི་གི་རིན་ཐང་ལ་དམའ་པའི་ལྟ་བུ་དེ་དང་མ་ཐུན་པའི་སྟན་པའི་འབྲི་མཁན་
ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན་དེ་དང་ཚུ་པོ་རྒྱུང་དང་བསེར་བྱ་དག་ཆེ་ཚུལ་དང་སྤྱར་ཚུལ་ཙམ་
སྤྱིར་ནས་བྱི་ཡི་རྣམ་པ་ཙམ་བསྐྱར་འབྲི་བྱ་སྤྱབ་ན་སྟན་པའི་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད།

ད་ལྟའི་ཆར་འདད་དེ་བརྒྱབས་ན་འབྲི་སྟངས་དེ་ནི་མར་མེ་ཡི་རི་མོ་དང་འགྲིག་
གི་བྱ་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་སྟན་པའི་ཐབས་
དེ་ནི་བྱ་རམ་སྟོར་མོའི་རོ་བཞིན་སྐྱེ་བས་མ་ཐོད་འདས་ཀྱི་ངར་དུ་འབྲུམས་འདུག་
པས། ང་ཡི་པག་སྟོ་དང་སྤྱུག་ཅེན་ས་ཚུ་མན་གྱི་ཐེགས་པ་ཙམ་ཡང་འོང་མི་སྤྱབ་པ།
དཔེར་ན་བཙུན་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པ་དམར་འབྲུང་ཞིག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་འདུག་པས་
ཁྱེད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ན་འདོད་དུང་སྐྱོ་ལས་འབྲུད་དག་འབ་རེད། མདོར་ན་
སྟན་པའི་མིག་ནི་འོད་གྱི་སྤྱུ་གྱུ་ཞིག་དང་། སྟན་པའི་ཆོར་བ་ནི་ལུག་རྒྱུང་གི་
སྤྱིང་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟན་པའི་ཕྱི་ནང་མེད་པའི་ཤེས་གྱི་པོར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་
སྤྱིས་ཡོད། དེ་བས་གཞུང་ལུགས་འཁྲོག་བཟོད་བྱེད་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ལས་སྟན་
པའི་ཞིག་ལ་དག་འདུན་ཞིང་། ལྷན་པ་དགུ་བཅེགས་བརྒྱབས་པའི་བསྟན་བཙུན་ཞིག་

ལས་སྒྲུབ་དག་ཅིག་ལ་དགའ་གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྒྲོགས་པོ་བྲིད་ལ་གསལ་འདེབས་
ཞིག་བྱས་ན་བྲིད་ཀྱིས་སྒྲུབ་དག་པ་གྲགས་ཅན་གཅན་མེ་སྒྲག་གིས་སྤང་ཆར་གྱི་
བཅར་འདི་རུ་ལན་བཏབ་ཡོད་པ་དེ་རུ་གཟིགས་ན་པན་ཐོག་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་
འདུག་དེ་མང་པོ་ཞིག་སྤང་འདོད་ཡོད་རུང་བྱ་བའི་བྲེལ་འཇུག་གིས་སྐབས་སུ་དེ་
སྒྲུབ་གིས། མཐུག་ནས་ཐུ་མ་ཐུད་རུ་སྤང་འདོད་ཡོད། །

སྒྲུབ་དག་ཟད་གྱི་མེས་ཆེར་བཤད་པ།

ངས་ནི་སྒྲུབ་དག་ཅིག་གི་བར་གསལ་ནས་ངས་གསོ་ཞིག་འཆོལ་གྱིན་ཡོད། མི་
རེ་འགས་སྒྲུབ་དག་ལ་སྤྱབ་ཆོད་ཅིག་མ་གཏོང་ཟེར་བ་ལས་གཞན་དུ་སྤྲེལ་བ་བྱུང་།
ཡང་ན་འབྲལ་གྱི་ངོ་སོ་ཅམ་ལ་ཁ་སྐྱོགས་པ་དག་གིས་སྒྲུབ་དག་ནི་ཁྱེ་ཅེ་ཞིག་གི་ཆད་
དུ་བཞག་ནས་སྤྱི་ཆོགས་གྱི་ངོ་གདོང་ཡར་ཆད་མར་ཆད་བྱ་སྤྱད་ཅིག་ཡིན་དགོས་
ཟེར་ནས་སྒྲུབ་དག་ལ་སྤྱབ་ཆོད་གཏོང་གིན་འདུག་ཁོ་བོས་སྒྲུབ་དག་ནི་ཡུལ་ལ་
བཏགས་ནས་ཡར་འཁྲི་མར་འཁྲི་བྱེད་པ་ཅན་ཞིག་ཏུ་མ་མཐོང་ཞིང་། ཡིད་ཅན་གྱི་ཉ་
མོ་མཆོ་ནང་ན་གང་དགྲུང་འབྲུག་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། ཆོག་སྒྲེ་ལ་ཆོག་མ་ཐུད་དེ་
སྤམ་བཟོ་བ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་པས་སྤང་བརྒྱན་གྱི་ལམ་དུ་ཡིད་ལ་ཤང་ཤང་དུ་འབབ་
པའི་ཆེར་བ་ཞིག་ཏུ་བསྟུ།

དེ་བས་སྒྲུབ་དག་ནི་ཆོས་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ལ། གྲུབ་ཆེན་པའི་དགའ་གི་དོ་ཉ་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན་ཆོག་ཆོས་ཆོག་གི་ཁྲིད་ཀྱི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཟེར་བའི་མ་སྤྱད་འདི་དང་། ཟངས་

ཐལ་དང་གཉུག་མ། སྟོང་ཉིད་འདི་དག་ནི་སྟན་འགྲུབ་པ་རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་རྒྱས་
ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་རང་གི་ཚོར་བའི་ཉེ་སར་བཅར་བའི་མིང་ཆིག་གསོན་པོ་
ཉག་ཉག་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་སེམས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཞིག་དང་ཚོར་བའི་འདེགས་འཛོག་
ཅིག་ནི་མིང་ཆིག་འདིས་འཕར་བསྟོན་བྱ་བུའ། གལ་ཏེ་སྟོག་པ་པོས་ཚོས་ཀྱི་ཆིག་
མཛོད་རྒྱང་བའི་ངོས་ནས་མིང་ཆིག་འདི་དག་གི་འབྲེལ་ལ་རེ་ཞིང་སྟེག་ན་དེ་ནི་རང་གི་
རྟོག་པ་འཆིང་བྱེད་ཅིག་རེད་འདུག་སྟན་འགྲུབ་མཁན་པོའི་དགོངས་པ་ནི་དེ་ལས་གཞན་
དུ་འཚོལ་དགོས། སྟན་འགྲུབ་ཚད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ནི་ཚོར་བ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
གསང་བའི་བར་ཐག་སྟོམ་བྱེད་ཅིག་ཏུ་འབྱུངས་ཤིང་། རྟོད་དང་དབྱུག་པ་བཞིན་འབྱར་
བ་དང་རྟེག་པའི་དངོས་པོ་དེ་མིན་པར་སྟུམ། དེར་གི་དུས་ན་འབོལ་ཚོམ་གྱི་འུགས་
རྒྱན་དང་ཁོར་ཡུག་གི་ལྟ་སྟངས་དབང་བཅན་པོར་སོང་བས་ཆིག་གི་ངོ་གཤོང་དམར་
དམར་པོས་གཞན་ལ་བརྟུན་པ་དང་གཞོགས་པ་གཏུབ་པ། ཡང་ན་ངོ་བོ་སྟོང་དམར་
རྩེན་ནི་རེར་བྱེད་པ་ནི་སྟན་འགྲུབ་གི་བྱང་ཚུལ་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། རང་རྟོད་
ཀྱིས་བལྟས་ན་དེ་ནི་དུས་ཀྱི་དབང་གི་བྲིན་ཆེ་བ་དང་གོང་ཐང་ཡོད་ངེས་ཀྱང་སྟན་འགྲུབ་
ཅིག་མ་ཡིན་པར་འབོལ་ཚོམ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཤོད་འདོད་སྟེས་ཡོད། སྤྱིར་མི་རིགས་
ཤིག་གི་གནད་འགག་གི་སྐབས་སུ་སྟན་འགྲུབ་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་བར་མི་འདོད་པའི་ལྟ་
བ་དེ་ཡང་། སྟན་འགྲུབ་ནི་རྟོག་པ་རང་ཡན་པ་ཞིག་ཏུ་སོང་ཡོད་པས་ལོས་ཡིན། དེར་གི་
ཆིགས་བཅད་ཁ་དམར་བ་འདི་དག་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟན་འགྲུབ་ཡིན་པར་འདོད་ན་འདི་ཡིས་
ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ལ་སྟན་གྱིན་འདུག་པས་དགག་བྱ་ཅི་ཡང་མེད། སྤྱིར་
སྟན་འགྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཚོ་བ་

དེ་ཡང་གཉིས་པར་སྤྱང་འདུག་པས་དབང་གིས་ཡུལ་དང་ཡིད་ཅན་གཉིས་ལས་ཡིད་
ཅན་གཙོ་བོར་ཁས་ལེན་དགོས།

དེ་བས་ངས་མཆམས་འདིར་འབོལ་རྩོམ་པ་ནི་ཡུལ་གཙོ་བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་
དང་། སྒྲུབ་དག་པ་ནི་ཡིད་ཅན་གཙོ་བོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད་འདོད་ཅིང་མཐར་སྡོམ་
ཡང་དེ་ལྟར་རྒྱག་གིན་ཡོད། འབོལ་རྩོམ་པས་བལྟས་ན་སྒྲུབ་དག་པ་ནི་སྐབས་ཀྱི་
གཞན་ལ་གདོང་ག་ཟུར་ནས་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཏུ་འདོད་པར་ཁེག་མི་འདུག་མོད། སྒྲུབ་
དག་པས་བལྟས་ན་འབོལ་རྩོམ་པས་ནི་མི་ཞིག་གི་རང་བྱུང་ཚེར་བ་དང་རིན་ཐང་དག་
དངུལ་སྒོར་ལ་བརྟེན་འགྲོ་བའི་སྤང་བ་ཡང་འགོག་མེད་ཏུ་བསྐྱར་ངེས་རེད། དེ་ལས་
གཞན་ད་དུང་སྒྲུབ་དག་པས་ནི་མི་ཡི་བཙེ་བ་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་གསེར་
དངུལ་གྱིས་ཤུག་འདུག་པ་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང་ཞིང་། ལག་པས་སྟོབ་ཏུ་མེད་པ་དང་སྒྲིབ་
ཆས་ཤོད་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པས་མིང་ཆིག་རེ་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དང་ཡང་ཆ་
ཅོམ་ཡང་མཚོན་དུ་མི་བརྟབ་པས། སྤང་བརྟན་ཞིག་གི་བརྟེན་ལ་བསྐྱུན་ནས་བྱི་
དུ་འཛོལ་བར་བརྩོན་པའི་དུས་སུ། གྲོག་པ་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཀ་ནས་ཁ་ཞེས་ཆེགས་
བརྟེན་གྱི་ལམ་ཁ་སྟོན་དགོས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁེག་འདུག་པས། སྒྲུབ་དག་གི་སྒོ་
མིག་དེ་བག་ལ་ཉལ་སོང་བར་སྟམ། དེ་ལས་གཞན་རྟོག་པའི་སྤང་བརྟན་དང་ཚེར་བའི་
ལྷེས་བྲགས་ལ་ཐབ་པ་དང་ཡངས་པའི་དགྲེལ་དང་སྐྱམ་ཡོད་པ་ཡང་མི་ཤེས་པར་
འཁངས་ར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་དོ། །སྒྲུབ་དག་པས་ནི་ནམ་མཁའི་རྒྱ་བ་དེ་དཀར་མེར་
ནག་གསུམ་གང་དུ་བལྟས་ཆོག་པ་ནི་ཉིན་དེའི་ཚེར་བས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
འབོལ་རྩོམ་པས་ནི་རྒྱ་བ་དེ་དཀར་པོར་ཁོ་ནར་བལྟ་དགོས་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཏན་

ཆོགས་སམ་སྒང་ཚུལ་ཁོན་ས་སྤེལ་འདུག་པས་རེད། སྟན་ངག་པས་བརྗོད་ལུགས་ལ་
ཚུ་སྤེལ་རོལ་གར་བཞེན་ཐུན་མེན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་བརྒྱ་ཐག་ལྷག་འདུག་ཅིང། འཕོལ་ཚུམ་
པས་བརྗོད་ལུགས་ལ་མཛུ་བ་མོ་གདོང་ཀེར་ཁོན་ལས་མེད་པས་བྱང་པར་ཤིན་ཏུ་
ཆེན་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་དགེ་དང་འདི་ཉེས་ཞེས་སྤྲི་ཡིས་སྤྲི་མི་ཐུབ་མོད། འཕོལ་
ཚུམ་གྱི་དྲུངས་ཞེན་དང་མིག་ཤེས་གྱིས་སྟན་ངག་ལ་ཐུབ་ཆོད་མ་གཏོང་བེར་བ་དེ་
ཡིན། འདི་དག་གི་གནད་ཀ་རྟོགས་འོང་ན་སྟན་ངག་པ་དང་འཕོལ་ཚུམ་པའི་བར་ལ་
ལྷན་ག་མེད་འགོ་བ་ཞིག་རེད་སྟུམ་སྟེས་འོང།

སྟན་ངག་ཐད་གྱི་སེམས་ཆོར་གཉིས་པ།

ཆོར་བ་ལ་ཉེ་བར་བཅར་བའི་སྟན་ངག་ནི་གཏན་ཆོགས་དང་ཐག་རིང་དུ་སོང་
ཞིང་། གཏན་ཆོགས་གྱིས་གཙུན་སྒྲོམ་ག་འདྲ་བྱས་ན་སྟན་ངག་ནི་དེ་འདྲའི་རྩུན་མ་
ཞིག་ཏུ་འགོ་བར་སྒྲང་། སྟན་ངག་གི་ཡོངས་བྱུང་རིམ་ཐང་ནི་འགོ་བ་མའི་གཤེས་
ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ཅི་འདོད་དུ་བསྐྱེད་བའི་སེམས་ངོས་ཤིག་ཏུ་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་
དང་བསྟུན་ན། སྟན་ངག་པས་ནི་རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཁེག་ཅང་གི་རང་དབང་དེའི་སྤྱད་དུ་
ཁེ་དང་གྲགས་པ་སོགས་གཙུན་སྒྲོམ་གྱི་གཞེབ་ཏུ་དག་ཡོངས་སུ་གཏོར་དགོས་པར་
འདོད་དེ། ལྷ་བ་དང་སྒྲ་མ། བྱིས་པ་དང་དགེ་བཤེས་སོགས་ཀྱི་ར་བསྐྱོར་ཅན་ཅིག་
ཅིག་ནས་སྤོང་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་དེ་སྤང་དགོས་པར་འདོད་ཅིང། དེ་ལྟར་དུ་ཐུར་བ་ཡིན་ན་
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བརྒྱུ་བ་མིག་ནི་མགོ་ལ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་བཅེགས་ཀྱིས་ཚུལ་དུ་སྤྱང་

ཡང་དེ་ལ་ཁ་ཡ་བྱེད་འདོད་མེད་པས་སེམས་ཤུགས་རི་པོ་བཞིན་བརྟན་པོ་ཡིན་
དགོས་ཤིང་། མཆོམས་འདི་འཕ་ཡང་ན་དུས་འདི་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་ཁེར་རྒྱུད་ཞེས་པའི་
འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཀྱང་བྱེད་དང་སྟན་དུ་འགྲོགས་ནས་ཡོད་པས་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་
དང་། སྒྲེར་གཙོད་པའི་ཁྲིམས་ཟེལ་ལ་མཉམ་འཛོགས་བྱ་དགོས། སྒྲུབ་དག་པས་ནི་ཕྱི་
རོལ་གྱི་བསྐྱེད་པ་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆ་འཛོགས་བྱས་པར། མ་བཅོས་པའི་སེམས་
གྱི་གཤེས་ཤིག་ལ་རེ་ཞིང་སྟེག་གིན་ཡོད་རུང་། དབལ་འབར་པའི་ཚེར་ཤེས་དེས་
རྒྱལ་གཅིག་གི་ཁྲོན་ནས་སྟོང་གསུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ས་ཉལ་དོ་ཉལ་བྱེད་ཐུབ་པས།
འགྲོ་ཞོར་འདུག་ཞོར་ལ་བཅན་འཇུ་ལ་བའི་རྟ་ལྷགས་གྱི་སྟེ་མོ་རེག་པར་ཡང་ཐག་མི་
རིང་བར་སེམས། སྒྲུབ་དག་པས་ནས་ཡང་རང་གི་སེམས་གཤེས་དང་ཐག་ཉེ་སར་
བཅར་འདྲི་ཐེངས་མང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས། སྒྲུབ་དག་པ་ནི་སྟོ་བའི་རང་དུ་འཆོ་ཞིང་།
མི་གཞན་གྱི་ཤི་བྲལ་སོགས་ན་བས་མ་ཐོས་གོང་ལ་སེམས་ཀྱིས་ཚེར་ནས་མིག་ཚུ་
གཏོང་སྒྲ་བ་དང་། ཐ་ན་དུ་དག་ཀྱང་འདོན་སྒྲ་བ་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་ནི་ནམ་རྒྱུན་སྒྲུབ་
དག་པའི་སེམས་ནི་ཚེར་བས་བྲབ་ཅིང་། རང་སེམས་ཀྱི་སྟོ་བ་དེས་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་
བདེ་སྦྱག་ལ་ཡང་གསང་བའི་བརྟེན་སྟེར་ཀྱིན་ཡོད། གྲོག་པ་པོ་དག་གིས་སེམས་
ཞིབ་མོས་མཉམ་ཞོག་དང་། སྒྲུབ་དག་པ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་དུས་ཕྱི་མདོག་ཅི་འདྲ་རྒྱུག་
ཀྱང་། དོན་དམ་དུ་དུ་སྒྲ་བ་དང་དགོད་སྒྲ་བའི་སེམས་ཁ་སྟོ་མོ་ཅན་དེ་ཡིན་པས། པོ་ཁྱོ་
གའི་སེམས་ཀྱི་གཤེས་ཀ་ལས་སྒྲུབ་དུ་མོ་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་ལྟ་བུར་བྱུང་ཡོད།
སྒྲུབ་དག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདོད་པ་མཆོན་པའི་བཅེ་དུང་གི་སྒྲུབ་དག་འབྲི་ཞིང་། དེ་
ནི་འཁྲིགས་སྟོད་ལ་དགའ་ནས་བྲེས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་མི་ཞིག་གི་

ལུས་ཀྱི་གསང་བ་དང་སེམས་ཀྱི་གསང་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེས་པར་
འདོད་པ་དང་། དེ་ནི་འདོད་པའི་ཁམས་ཀྱི་འདོད་པ་བ་ཞིག་གི་ནར་མའི་འཚོ་བ་རྣལ་
མའི་སྟོན་ཏུ་གྲུབ་པའི་རྒྱ་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས། འཁོར་བ་ལ་སྦྱོར་གསུག་སྟེ་
སྦྱོས་པའི་མི་ལ་རས་པའི་མགུར་སྦྱུ་དེ་ཅི་འདྲའི་སྟོན་ན། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་འཁོར་བ་ལ་
རང་སེམས་འོ་ཚུ་བཞིན་དུ་འདྲེས་པའི་སྟོན་དག་པ་ཞིག་གི་བཙུང་སྦྱང་མེད་པའི་སྟོན་
དག་དེ་ཡང་དེ་ལྟར་སྟོན་པ་ཡིན། ཡང་སྐབས་ལ་ཡར་དབྱེད་པ་བ་རེ་འགས་སྟོན་དག་
གི་ཚོར་བ་ནི་ཡུལ་ལ་ལག་པ་རེག་པ་དང་མཚུ་སྦྱར་ནས་འབྲི་དགོས་པར་སེམས་པ་
དེ་ནི་སྟོན་གཅིག་ཏུ་སོང་འདུག་རྣལ་འབྱོར་བས་རང་ལུས་སྟོན་ཏུ་མོས་སྟོམ་བྱས་
པར་བསྟེན་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་སྣང་ངོར་སྟོན་ཏུ་གྲུབ་པ་དང་། ས་གཞི་ཀའ་རུས་སུ་
སྟོམ་པའི་སྟོབས་ལས་ཀའ་རུས་སུ་སྣང་བ་དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་མོས་སྟོན་ལ་བྱུག་
འདུག་པ་ཅིག་ལས། སྤྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་དང་འཕྲད་མ་འཕྲད་ཀྱི་སྟོན་ན་དེ་འབྲེད་འབྲེད་
པ་ནི་གྲུ་དོག་པས་ལམ་དུ་སོང་འདུག་ན། གྲུ་བ་རབ་བྱུང་བས་ཀྱང་སྟོན་དག་འབྲི་ཤེས་
དང་མི་ཤེས་ཟེར་བ་ནི་རང་གི་སྟོ་ཡི་བྱ་ག་སྤྱི་མོའི་ནང་དུ་མ་ཞོང་བ་ཅ་མ་རེད། སྟོན་
དག་པའི་མེས་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། དེ་ནི་ད་ལྟ་འང་རྣམ་རྟོག་སྟེ། དེ་དག་མ་ལུས་སུས་
འཆད་རུས། ཞེས་གསུངས་པ་འདིས་སྟོན་དག་པའི་ཤེས་རབ་དང་སྟོན་དག་གི་ཆད་
གཞི་ནི་འདི་ཡིན་དང་འདི་མིན་གྱི་མཐའ་རུ་མི་གནས་པར་བསྟེན་འདུག་པ་མ་ཡིན་
ནམ། གཙོ་བོ་ཚོར་བ་རྒྱན་ལྡན་དུ་གནས་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བརྟེན་དགོས་པ་ལས།
གྱོན་པ་དང་རིག་གཞུང་། ཡར་ལོག་མར་ལོག་དང་སྤང་གསུམ་ཡིན་མིན་གྱི་སྟོན་
བཞག་ཏུ་རུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནོ། །ཡང་སྐབས་ལན་རེར་གྲུ་བས་སྟོན་དག་ཐེས་ན་

ཚོག་དང་མི་ཚོག་ལྟ་བུས་སྒྲེར་གཙོད་ཀྱི་འདོད་པ་མིང་མིང་དེ་བ་ཞིག་སྤིང་གིན་འོང་བ་
ནི་སྒྲུབ་དག་གི་སྐབས་འདིར་སྒྲེར་འདོད་མེད་ཅིང་། སྤྱིར་ཡང་སྐྱེས་མ་ཐག་ནས་འབྲ་
མཉམ་གྱི་ལྟ་སྒྲུངས་དང་འབྲ་མཉམ་གྱི་བཅི་བཀྱར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དེ་ནི་
སེམས་ཁུལ་ལྷག་མ་ཞིག་རེད། འདོད་སྤོང་པ་ཆོ་ཞེས་སྤྲིགས་དགོས་པའི་དོན་ཡང་
མེད་ལ། སྤང་གསུམ་པ་ཆོ་ཞེས་སྤྲད་དགོས་པའི་དོན་ཡང་མེད། ངས་བལྟས་ན་དེ་ནི་
སྒྲུབ་དག་གི་སྐབས་དང་འབྲེལ་ནས་སྒྲེར་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད་འདོད་དོ། །

སྤྱིར་ཡང་ཚོག་དང་མི་ཚོག་ཟེར་བ་འདི་སྤྱི་ཞིག་གིས་ཐག་གིས་ཚོད་དམ། སྤྱིད་
གཞུང་ཞིག་གམ། ཁྲིམས་དཔོན་ཞིག་གམ། འབྱོར་ལྷན་སྐྱེད་ལ་ཅིག་གམ། ངས་
བལྟས་ན་གང་ལ་ཡང་དེ་འདྲའི་དབང་ཆ་བོ་ཞིག་མེད་པར་འདོད། ཡང་ན་ལ་ལས་མི་
ཚོས་དང་ལྟ་ཚོས་གང་རུང་གིས་ཐག་གིས་ཚོད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་བརྗོད་ཀྱང་།
དེས་ཀྱང་ཐག་གིས་ཚོད་པ་མིན་ཏེ་མིའི་ཤེས་རབ་དང་རང་རྒྱུང་གི་གསང་བ་ལ་མཐའ་
མེད་པས་བྱིར་རོ། །དོན་འདི་ལ་དགོངས་ནས་དགོ་ཚོས་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཀྱང་
ཐ་སྙད་ཚོད་མར་འབྲམ་ལྷག་ཅིག་གཞུང་བར་འདོད་པ་མ་ཡིན་ནམ།

བཅིང་བརྒྱུལ།

སྒྲུབ་དག་གི་ཁྲོག་འབྲེལ།

འབྲུ་མི་པམ་པས། འདིར་མཁས་པའི་སྤྱི་བོའི་ཚོགས་ཀྱིས་འབད་པས་བསྐྱབ་
པར་བྱ་བའི་གནས། སྤྱི་བོའི་ཚོག་རྣམས་ལ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཉམས་ཀྱི་བྱུང་པར་བརྟོན་

པའི་ཐབས་གང་གིས་དེ་ཐོས་པ་རྣམས་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱས་པའི་སྟན་པའི་ཅེས་
གསུངས་པས། བོད་པའི་དུས་རབས་གང་འཆམ་གྱི་སྟན་པའི་གི་རྩ་བ་དང་འགྲེལ་བ་
ནས་བཟུང་། སྟན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཆད་ཀྱི་རོ་བོ་དེ་ཡར་ལྡན་དུ་མཆོན་ཡོད་ཅིང་།
ར་ཆོས་བོད་པའི་སློལ་རྒྱུ་སྟན་པའི་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་དགོས་དུས་ལོང་དུ་བཀོད་པའི་
མཆོན་ཉིད་དེ་ག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དཔྱོད་དགོས་ཤིང་། མེ་ལོང་མ་མ་དར་བའི་ཡར་
སློན་གྱི་མགྱར་དང་ལེགས་བཤད་སོགས་ཀྱང་པལ་ཆེ་བར་དེར་མཐུན་གྱི་ཆ་ཡོད་
པར་ངེས་ཤིང་། དེར་བསྟན་གྱི་སློན་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་སུ་ཞུགས་ཏེ་དཔྱོད་བ་ནི་
ཤིན་ཏུ་འོས་པར་མཐོང་། འོན་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་འདི་ལ་སློན་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་
གོམས་སློལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གཞན་གྱི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་ཆ་ལེན་པ་དང་རང་
གི་ཉེས་ཆ་འདོར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གོམས་སློལ་དེ་ནི་བོད་བཅན་པོའི་དུས་ནས་བཟུང་
ཡོད། དཔེར་ན་ཏུན་ཏོང་ཡིག་རྙིང་ཁོད་ཀྱི་སྤུ་བུའི་མདོ་ཞེས་པ་ལས། མ་བསྟན་པར་
ཤེས་པ་དང་། མ་བསྟན་པར་ལོ་བས་པ་ལྟེན། འཛངས་པ་འཆི་ཡང་ཤེས་པ་ཡང་།
བསྟན་པ་ལ་ནི་འགྲུས། བསྟན་པ་ལ་ནི་ཉན། ལེགས་པ་ལ་ནི། དག་ལ་ཡོད་ཀྱང་ལེན།
ཉེས་པ་ལ་ནི། བདག་ལ་ཡོད་ཀྱང་འདོར། བར་བོར་སྟོན་པ་ལ་ནི་གཤེས་པ་ཡང་དགའོ།
ལོག་པར་སྟོན་པ་ལ་ནི་བྱམས་ཀྱང་སྤང་ངོ། གསུངས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་དེས་ཤིང་
མཛངས་པའི་དཀྱེལ་ཡངས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞན་དུ་ངོམ་རི་བ་ཞིག་རེད། དེ་
ལྟའི་རྒྱུ་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་གཞན་གྱི་ལག་ཆ་སྤངས་ཤིང་འོང་བའི་འཕྲོ་འགྲུར་ནི་
རང་གི་རིག་གནས་འཕུས་སློང་ཆང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་སྟོན་མེད་པ་ཞིག་གོ།

དེ་ལྟ་མོད་རང་འཕྲོངས་འདིར་ནང་བའི་བསྟན་པ་ས་བྱུང་རྗེ་བྱུང་དུ་དར་བ་

ནས་བཟུང་། རིག་གནས་གཞན་ནས་རིག་ཚན་གཞན་སྤང་ཆུང་གི་ཡུལ་དུ་ལུས་ཤིང་
དེ་འདྲའི་ཆུ་ཚད་མཐོ་བའི་སྤང་ནས་འཕེལ་ཐུབ་མེད། བོད་པའི་སྒྲིབ་དག་ཀྱང་དེ་ལ་དེ་
མཆུངས་ཀྱི་གནས་སུ་སྤྱང་ཡོད། སྐབས་ཤིག་དུ་བོད་པའི་སྒྲིབ་དག་ནི་རང་རྒྱ་བའི་
ཆུ་ལ་དུ་འཕེལ་བ་མ་ཡིན་པར་རིག་གནས་གཞན་གྱི་བྲན་གཤོག་གི་ཆུ་ལ་དུ་ལུས་
ཤིང་། སྒྲིབ་དག་རང་གི་ལྟ་བུ་ལ་གཏད་སོ་ཅི་ཡང་མེད་པར། བྱང་བ་སངས་རྒྱུས་
པའི་ཚེས་གཞུང་གི་ལྟ་བ་ཅན་དུ་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན་སྒྲིབ་དག་གི་བརྟོད་བྱ་སངས་
རྒྱུས་བྱང་མེས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་བསྟོད་པར་བསྐྱེད་པ་
དང་། བྱང་མེད་སོགས་བསྟོད་བྱར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆེ་རབས་ཕྱི་མ་རྣམས་ལ་མངལ་
གྱི་མིན་བྱ་སོགས་སུ་སྦྱེ་དགོས་པར་གསུངས་པ་དེ་ལ་གཞིགས་ཆེ་ཤིས་ཀྱས། ལྷག་
པར་དུ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཐད་ནས་ཀྱང་ཆོག་གི་རོལ་ཅེད་ལ་འབྲམས་ཆེ་བ་ལས་རྩོམ་པ་
པའི་ཚེར་བའི་གསང་བ་དག་སྦྱར་ཆུང་གི་ལྷེས་ཤུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བསྟན་ཡོད་པ་ཅུང་
ཅུང་དུ་སོང་ཡོད་པས། ང་ཚོའི་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་གི་སྒྲོག་པ་སོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་
ཅུང་ཡིད་ཆེས་མི་ཐུབ་པའི་སྤང་བ་སྟེར་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ལ་
བསྟུན་པའི་བྱང་འཕེལ་ཞིག་ལགས་ན་དགེ་དང་མི་དགེ་བའི་སྤང་ཆ་བདག་གིས་སྦྱ་
བར་མི་བྱའོ།

བདག་གིས་འདི་རུ་ཅི་ཞིག་བཤད་འདོད་པ་ནི། གནའ་དེང་གི་སྒྲིབ་དག་གང་ལ་
ཡང་རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་བྱང་ཆོས་རེ་ཡོད་ཀྱིན། སྒྲོག་པ་སོ་དག་གིས་
གཅིག་གི་འགྲོས་གཅིག་ལ་བཀག་ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ་མི་རུང་བར་ཤིས་རྒྱུའི་ཆེད་
འབའ་ཞིག་ལ་བསམས་ཡོད།

དེད་གི་སྟན་ངག་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི། ཕྱི་སྒྲིང་བ་ཞིག་གིས། ཁྱོད་རང་རོལ་མོལ་ཤིན་
ཏུ་མོས་བ་སྐྱེས་པའི་ཆེན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱ་ཆོག་ལ་མཉམ་འཛིག་ཆེར་མི་བྱེད་པར། མི་
ལམ་གྱི་འཛིག་ཉེན་ཞིག་དང་མཚུངས་པའི་རོལ་མོལ་འགྱུར་ཁྲགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
སེམས་བ་ཀུན་ནས་གཡོ་བར་བྱེད། སྐྱ་ཅལ་གྱི་ཉམས་འགྱུར་རྫོགས་པའི་སྟན་ངག་
ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་སྟེ། ཆད་ལག་འཁྱིལ་ནས་བཤད་ན་སྟན་ངག་གང་རུང་བ་དེའི་བརྗོད་
བྱའི་སྟེང་པོར་གྱུར་བའི་མཆན་ཉིད་དགོངས་དོན་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་པ་ནི་སྐྱ་ཅལ་
གྱི་མཛེས་ཆོར་ཁྱོད་པའི་གོགས་སུ་འགྲོ་ལོ། །ཟེར་བའི་བསྟན་དོན་ལ་གོ་བ་རྣལ་མ་ཞིག་
མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་དེད་རབས་སྟན་ངག་གི་ཆད་གཞི་ལ་དཔྱོད་བ་དེ་ཅུང་ཁྲིག་པར་
སྤང་། ལྷག་པར་དུ་དེད་གི་སྟན་ངག་གིས་ཚོམ་པ་པོའི་ནང་གི་ཆོར་བ་དེ་དབང་བཅན་
པར་བྱས་ཤིང་། རྫོང་བྱེད་ཆོག་གིས་བརྗོད་བྱ་བསྟན་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བཏང་ན་ཡང་།
སྟན་ངག་དེ་བསྐྱགས་མ་ཐག་ཐད་ཀར་བརྗོད་བ་དེ་རྟོགས་པ། དཔེར་ན་ཤར་ནས་
འཇུ་ལ་ཉེ་བྱུང་ནས་ཐོལ་གྱིས་བརྟོལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྐྱ་ཅལ་རྗེས་དཔགས་
ཀྱི་རོ་རྒྱས་བྱགས་ཆེ་བར་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། མིང་ཆོག་ཅིག་གི་
སྟེང་ནས་བལྟས་ན་ཡང་། ཁྱོད་རང་ཤིན་ཏུ་མཛེས་དང་། ཁྱོད་རང་མཛེས་ཞེས་བ་
གཉིས་ལས་རྗེས་མ་དེས་སྟོག་པ་པོར་མཛེས་པ་སྟེར་བའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དེད་རབས་ཀྱི་
འདོད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དངས་རབས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྟན་ངག་གི་བར་སྐྱགས་
སམ་སྟན་ངག་གི་བསམ་གཞིག་གི་བར་སྟོང་ཟེར་བ་སྐྱེད་གིན་ཡོད། སྟན་ངག་གི་བར་
སྐྱགས་བཏགས་ཀྱང་ཆོག་བར་སྟོང་དུ་འཕོད་ཀྱང་རུང་གང་ལྟར་སྟན་ངག་ཅིག་ལ་དེ་
ལྟའི་བྱེད་ཆོས་ཅི་ཅམ་འཛོམས་པ་དེ་ལྟར་སྤུལ་དུ་བྱུང་བར་བསྐྱགས། ལྷན་འདིར་

དེང་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་འགའ་ཤེས་པོད་ཀྱི་སློལ་རྒྱུ་སྒྲུབ་དག་ནི་གྲང་བརྟུངས་པ་
ལྟ་བུ་ཞིག་རེད་ཟེར་བ་ཡང་བསམ་གཞིག་གི་བར་སྐྱགས་སམ་བར་སྟོང་མེད་པར་
བལྟས་ཏེ་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག་དུང་སྒྲུབ་དག་འགྲེལ་དུ་མེད་པར་བཤད་པ་དེ་
ཡང་དེང་རབས་ཀྱི་སྒྲུབ་དག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། སློལ་རྒྱུ་ཀྱི་ལྟ་བ་མཐེགས་
གཟུགས་སུ་བཅངས་པའི་ངང་ནས་བལྟས་ན་འདོད་པ་དེར་དགོད་བྱོ་བ་ཞིག་ཡིན་
དུང་། ཕྱི་སྒྲིང་བ་ཐེ་གོར་ཟེར་བ་ཞིག་གིས། ང་སྐད་ཆ་དེ་ལྟ་བུ་བཤད་པའི་མི་དག་ལ་
ཡིད་འཕད་གཏན་ནས་འབྱུང་བ་མིན། སྒྲུབ་དག་པའི་ཞེ་འདོད་ཀུན་སྟོང་སོགས་རྒྱང་
ལ་བསྐྱར་ཞོག་སྒྲུབ་ཚེས་དེས་སྟོག་པ་པོའི་སེམས་སུ་སྤང་བརྟན་གསར་པ་རེ་བསྐྱར་
པར་འབྱུང་། ད་ཕྱེ་ཞིབ་ཆེས་ཞིབ་ཆགས་ཅན་གྱི་མི་དག་གིས། སྒྲུབ་དག་ལ་གོ་བ་ངོ་མ་
ཞིག་ལེན་མི་ཐུབ། སྒྲུབ་དག་ལ་གོ་བ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ལེན་འདོད་ན། མི་རྣམས་ལ་
ཡོངས་ཁྲབ་སྟོན་དེ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཐུབ་པའི་རུས་པ་ཡོད་དགོས་ལ། གཞན་གྱི་བླ་
མས་མ་སྤྲགས་ཤིང་། སྒྲུབ་པས་རོ་ཁྱོང་བ་ལྟ་བུའི་རོ་ཁྱོང་གི་རུས་པ་ཡང་ཡོད་དགོས།

སྒྲུབ་དག་གཏོར་བརྒྱག་ཤེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དེ་དག་ཡིན་ཏེ།
ཁོ་ཆོས་སྒྲུབ་དག་ལ་གསལ་བཤད་དང་། སྟོབ་ཁྱིད་ཁྱོད་དུ་འགྲེལ་བཤད་མང་པོ་ཤེད་
བཞིན་ཡོད་པས་སོ། །ཀྱེ་མ། སྒྲུབ་དག་པས་བརྗོད་པའི་སྐད་ཆ་སྒྲུབ་དག་རང་སྟེང་
ནས་རྟེན་ཐུབ་པས། ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་ཁྲག་ལས་གཡོར་དགོས་དོན་ག་ལ་ཡོད།
ཅེས་གསུངས་ཤིང་། དེང་རབས་པས་སྒྲུབ་དག་ལ་འགྲེལ་དུ་མེད་པར་བཤད་པ་འདི་
ཡང་ཆ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པ་དང་དམིགས་ས་ཉིལ་ཅ་མ་ཡང་མེད་པའི་བསྐྱར་གི་སྐད་
ཆ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྒྲུབ་དག་མཁན་པོ་འདིའི་དགོངས་པ་དང་ཡོངས་སུ་མ་ཐུན་པ་

མ་ཟད། དེང་རབས་སྟན་འགྲུབ་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཆོད་གཞི་ཡང་འདིའི་སྟེང་དུ་གནས་ཡོད་
འདུག་མཚམས་འདིར་བོད་མཁས་པ་སུ། བསྟན་བཅོས་དང་མཁས་པའི་ཞལ་ལ་
གནས་པའི་སྟན་འགྲུབ་དང་། སྟོང་ལ་གནས་པའི་སྟན་འགྲུབ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེ་གང་
ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པའི་གསལ་ཁ་མེད་རུང་། གལ་ཏེ་མཁས་པའི་སྟོང་ལ་གནས་པའི་
སྟན་འགྲུབ་ཅིག་ཡོད་ཕྱིན་དེ་ནི་བརྗོད་དུ་མེད་པ་འཕྲུལ་དུ་མེད་པའི་སྟན་འགྲུབ་ཅིག་
ཡིན་པ་གོར་མ་ཆགས་ནའང་རབས་བོད་ཀྱི་སྟོང་ལ་སྟན་འགྲུབ་དང་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་
སྟན་འགྲུབ་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ལ་དཔྱད་པ་དང་རིན་ཐང་ལ་དཔྱད་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེ་བཞག་འདི་
ཅིས་ཀྱང་རྟོག་པར་བྱ་དགོས།

ཡང་གལ་འགྲངས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་གནས་དེང་གི་སྟན་འགྲུབ་གང་ཡིན་རུང་དབྱངས་
ཀྱི་ངེས་པ་ཅན་ཞིག་ཏུ་ཁོ་བོས་འདོད། ཡིན་རུང་འདིའི་ཐད་ན་དེང་རབས་ཀྱི་དཔྱད་པ་
བ་ཀྱན་པོ་དེ་འདྲའི་སྒོ་ཡིད་མ་ཐུན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་མོད། ཁོ་བོ་དབྱངས་ཀྱི་རང་བཞིན་
མཁོ་བར་འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། དབྱངས་ཀྱི་འདེགས་འཛོག་དང་སེམས་ཀྱི་ཆོར་
འདྲའི་འགྲུ་སྟངས་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འོ་ཆུ་བཞིན་འདྲེས་ནས། སྟོ་བ་དང་དགའ་བ་
སོགས་ཆོག་གི་ལམ་དང་བད་ཡི་ལམ་ནས་མཆོན་དུ་མེད་པ་གང་མང་ཞིག་དབྱངས་
ཀྱི་གསང་བའི་སྒྱུད་ལམ་ན་སེམས་ཀྱིས་འབྲིལ་ཅིང་། འད་འད་གིས་འབབ་ཀྱིན་པ་
ནི་སྟན་འགྲུབ་གི་ཉིང་ཉིག་ཅིག་ཏུ་འདོད་དོ། །འཁྱུ་ཅག་གིས་དགོན་པའི་འདོན་རྟེན་
དབྱངས་ནས་རི་མགོའི་ལ་གཞས་ཀྱི་དབྱངས། ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་དབྱངས་ཀྱི་
འདེགས་འཛོག་ནས། དེང་རབས་ཀྱི་སྟན་འགྲུབ་གི་རྒྱུ་བའི་རིང་ཐུང་གི་འགྲུ་སྟངས་ཀྱི་
བར་དུ་དབྱངས་ཀྱི་མངར་ཁ་ལ་བརྗོད་མེད་ཤུགས་འབྱུང་གི་འོ་སྟེ་ཆགས་འདུག་པས།

ཁོ་ལོས་སྒྲིབ་དག་ནི་ནང་ཚོར་བའི་ཕྱང་པོ་དབྱངས་ཀྱི་རྒྱུད་སྒྱུད་ལ་བཀལ་བའི་ནོ་སྒྲིབ་
དྲངས་མོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པས་ན། དབྱངས་ཀྱི་ཉམས་ལ་དང་དོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་དགོས་པའི་
ཚུ་ལ་ལ་གནའ་རབས་དང་དེང་རབས་ལ་དེ་འདྲའི་བར་བྱད་མེད་པར་འདོད་དོ། །ཡང་
འདི་ནས་གསལ་བཤད་ཅིག་བསྐྱར་དུ་བྱས་ན། མེ་ལོང་མའི་ལུགས་ཀྱི་དབྱངས་ཀྱི་
འདེགས་འཛོག་དེ་རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་སྟེང་དུ་གནས་པས་ཚུམ་པ་པོའི་སེམས་ཚོར་
ཞུགས་པའི་ཐད་ནས་བལྟས་ན་ཅུང་སྐྱུ་ཐང་ཐང་གི་ནམ་པར་གནས་ཤིང་། དེང་རབས་
ཀྱི་སྒྲིབ་དག་དང་མགྱུར་མའི་སྒྲིབ་དག་གང་མང་ཞིག་གི་དབྱངས་ནི་ཚོར་བའི་ལྷིད་
ཀྱིས་ཁེངས་པ་ཞིག་ཏུ་སོང་དེའི་དབྱངས་དབྱངས་དང་ཚོར་བ་འོ་ལོ་གཅིག་ཏུ་ཚུ་ལ་ཚུ་
བཞག་གིས་བྱུབ་ཡོད།

མཚམས་འདི་ནས་དཀྱུས་ལ་བབ་ཏེ་བཤད་ན། དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་གི་ཁམས་
དང་ངོ་ལོ་སོགས་སྤར་ན་མེད་པའི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ཚུ་ལ་དུ་འགྲོ་གིན་ཡོད། དེ་ནི་
འཛམ་གླིང་གི་ཚུམ་རིག་སྤྱིའི་འཕེལ་ཕྱོགས་ཤིག་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་། གང་ལྟར་
རང་རེའི་བོད་ལ་མཚོན་ན་ཡང་སྒྲིབ་དག་གི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་བརྫོང་བྱ་དང་རྫོང་བྱེད་
གཉིས་ཀའི་ཐད་དུ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལས་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་རང་
དབང་ལ་ཉེ་བར་བཅར་ཞིང་། ཚོས་ལུགས་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཀྱིས་སྤོན་པོ་དང་
སེར་བོར་མ་བྱས་པར་མའི་གཞུག་གཤིས་ལ་ཐག་ཉེ་དུ་བཏང་ནས། མི་ཞིག་གི་
སེམས་ཀྱི་རང་དབང་གི་རྒྱུར་ཁོ་ན་ལྟར་ལེན་གྱིན་ཡོད་པས། སྒྲིབ་དག་གི་རང་
བྱུང་ཚོར་བའི་བྱུང་རྒྱུ་ནི་མེ་ལོང་ནང་གི་གཞུགས་བརྟན་བཞིན་འབྱུང་ཚུགས་སུ་མ་
བསྐྱེབས་པར། མེ་ལོང་དབུས་ཀྱི་གཞུགས་བརྟན་དེའི་ཕག་ཏུ་ཡིབ་པའི་འོད་ཟེར་

གཞན་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་སྒྲིན་ཡོད་ཅིང། གྲོག་པ་པོས་སྒྲོགས་ཀྱིན་སྒྲོགས་ཀྱིན་ཟད་དུ་
 མེད་པའི་དབྱིངས་སུ་བསྐྱལ་འགྲོ་ལ། བལྟས་ཀྱིན་བལྟས་ཀྱིན་དྲངས་གཙང་གི་བྱིས་
 པའི་ཁམས་སུ་པོས་འགྲོ་བ་ཞིག་རེད། དེང་རབས་ཀྱི་སྟན་འགྲུབ་གིས་མིའི་ཆོར་བ་ལྟེ་
 བར་བྱས་ཤིང་རང་དབང་གི་འདུ་ཤེས་དང་པོར་འཛོག་གིན་ཡོད་པས། མི་གང་ཞིག་
 གིས་དབང་ཆ་དང་དཔལ་འབྱོར་ལྟེ་བར་བཟུང་ནས་མི་ཆོལ་ལྟ་གིན་ཡོད་ན་དེས་སྟན་
 འགྲུབ་རོམ་ཞིག་འབྲི་བར་ཐག་རིང་ཞིང། སྟན་འགྲུབ་ཅེས་ཟེན་མིའི་རིག་པ་འདི་ལ་
 གདེངས་འཛོག་ཀྱང་བྱེད་དཀའ་བ་རེད་མོད། སྟན་འགྲུབ་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་གསེར་གྱི་
 གཏུ་བུ་སྒྲོམ་པོར་དབྱངས་པའི་འབྱོར་ལྟན་པ་དང། འཕོལ་བའི་གདན་གྱི་སྟེང་ན་
 གདོང་ལ་ཁྲི་མ་དུད་བརྒྱབས་པའི་དཔོན་པོ་དག་གིས་མི་གཤིས་ཀྱི་དྲངས་མའི་ཁྲེལ་
 དང་བྱི་ཐག་རང་དབང་། མི་ཆོ། བཙུང་སྟོགས་མི་ཞིག་གི་ཆེས་ཆ་བར་གྱུར་བ་དག་
 པལ་བར་བཞག་ཅིང། ཟས་གོས་ཁང་བ་སྟོགས་བྱི་རོམ་གྱི་ཅག་ཅིག་གི་དངོས་པོ་
 པལ་བ་དག་གཙོ་བོར་བཟུང་བས་འདུ་ཤེས་ཉིད་ཐུབ། གྲོག་པ་པོའི་ངོས་ནས་བལྟས་
 བ་ཡང་སྟན་འགྲུབ་གྲོག་པ་པོ་ནི་བརྒྱ་ཡི་ནང་ན་གཅིག་དང་སྟོང་གི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཅུ་
 ལས་ཉིད་ཐུབ་གི་མ་རེད། སྟན་འགྲུབ་གི་རིག་པ་ཡོད་ཆད་གྲོག་པ་པོ་པལ་བའི་ཁམས་
 དང་བསྟན་ན་སྟན་འགྲུབ་ལ་ཤིན་ཏུ་འཕེལ་རྒྱས་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐད་དུ་དོགས་
 བ་རྒྱུས་པོ་ཆེ་འདུག།

ཡང་འདི་ནས་བྱི་སྒྲིང་བ་ཞིག་གི་ལྟ་སྟངས་ཤིག་བྲངས་ན། གནའ་བོའི་ལོ་མའི་
 གྲོས་གར་དེ་བར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཞོར་འཁྲལ་གྱི་ལམ་དུ་བཞུད་པའང་གཙོ་བོ་རྩོམ་
 བ་པོ་དག་གིས་རང་གི་སྒྲུ་རྩལ་གསར་གཏོད་ལ་མཐོང་ཆེན་མ་བྱས་པར་མཐའ་

གཅིག་ཏུ་ལྷ་མཁན་པལ་བ་དག་གི་ཡོན་ཆད་དང་སེམས་ཁམས་ལ་བསྒྱུན་ཆེས་བས་
ལན་བར་བཤད་དོ། །འདི་ལྟའི་སྒྲིབ་དག་ལ་དཔྱད་སྤངས། སྒྲིབ་དག་གི་ངོ་མོ། སྒྲིབ་དག་
གི་ཚྲོག་པ་པོ་གང་ཐད་ནས་གནའ་དེང་གི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ལ་བྱད་པར་སྤྲོས་མོ་ནས་
ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ། སྒྲིབ་དག་ལ་དཔྱད་པ་དང་སྒྲིབ་དག་གི་ཆད་གཞི་ཞིག་སྟོས་
འཛིག་གིས་སྐྱེད་ན་འོས་འཆམ་དུ་མཐོང་ཞིང་། དེ་མིན་དེང་རབས་སྒྲིབ་དག་གི་ཅ་བའི་
བྱད་ཆོས་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ། གཤམ་སྐྱེད་དང་འབྲེག་གཟུགས། བསྐྱུས་བརྗོད། ཐེས་
ཤུགས། རོགས་གང་ལ་ཡང་སྒྲོ་སྒྲོང་བར་མ་བྱས་ཤིང་། དེག་པ་གཞན་གྱི་ང་རྒྱལ་
འབྲེར་འོང་ནས་འདི་དག་དང་མི་དག་ཡི་རྣམ་གཞག་འཛིག་པ་ནི་སྒྲིབ་དག་པ་ཞིག་
གིས་ཁས་ལེན་བསྐྱལ་བའི་བར་དུ་མ་བྱུབ་པའི་འགྲོ་ལུགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་པ་
ཡིན། ཁོ་བོར་མཆོན་ན་སྒྲིབ་དག་གི་སྒྲོ་སྒྲོང་ནི་རྟ་རྒྱགས་ཞོར་མེ་ཏོག་འཕུ་ཞོར་གྱིས་
འཐོབ་འགྲོ་བ་ཞིག་མིན་པར་འདོད་ཅིང་། མི་རང་ག་བ་ཞིག་གིས་ཤིན་ཏུ་ཆེགས་མེད་
པའི་སྒྲོ་ནས་རྟོགས་འགྲོ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། འདི་ལ་ཆེད་དུ་སྒྲོ་སྒྲོང་དང་དུས་ཆོད་ཀྱི་
འགྲོ་སྒྲོ་དང་། དབལ་ཆ་བའི་ཤེས་རབ་དང་རྒྱན་རིང་བའི་བཙུན་འབྲུས་ཤིག་ངེས་པར་
དུ་མཁོ་བ་མ་ཟད། མང་དུ་ཐོས་པ་དང་དཔེ་སྟོག་གི་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ནས་མི་རྒྱུད་བ་ཞིག་
ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་སོ། །ཟབ་མའི་དེག་པ་འདི་དེ་འདྲའི་གལ་ཆེན་ཞིག་མིན་ན།
ཕྱི་སྤྱིང་བ་ཏར་མིན་ཟེར་བ་ཞིག་གིས། གལ་ཏེ་ང་རང་མི་ཆེ་གཅིག་འཆོ་སྤུབ་ན། ངས་
པར་རང་ལ་སྒྲིབ་དག་སྟོག་པའི་དུས་ཆོད་ཅིག་ཆེད་དུ་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་ངེས། ཟེར་བའི་
པངས་སེམས་དང་བཅས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་ཤོར་དོན་ག་ལ་ཡོད་དོ། །

ཚུམ་བུ་པོ་ལྷན་གོག་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་པ།

བཅར་འདྲི་མཁན། རྩ་སྤྲེས་སྤར་བ།

ལྷང་རྒྱང་འདོན་ཐངས་ཉེར་གཉིས་པར་བཀོད།

དུས་ཚོད་༢༠༡༡ལོའི་ཟླ༡ཆོས་ལལ་མས་ཤིག

ཇི་ལ། སྤར་ཚོམ་འབྲོང་གཤམ་གི་དུར་སྤྲེའི་ནང་ཆོན་རྒྱུ་པོ་དང་བར་ལས་བཏོན་པའི་ལྷ་ཆེན་པོའི་སྤྲོན་ངག་གཉིས་ལས་ད་ཐངས་ཀྱི་ཐང་བ་ནག་པོ་ནི་སྤྲོག་མཁན་མང་པོས་བྲིད་ཀྱི་སྤྲོན་ངག་གསར་ཚོམ་གྱི་དེ་ལྟོགས་མཆོམས་ཤིག་དུ་བསྐྱེབས་ཡོད་པ་དང་སྤར་མ་གཉིས་དང་མི་འདྲ་བའི་གདེང་འཛིག་གནང་བར་མ་ཟད། བྲིད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་ཆོད་འདུག་དེས་ན་བཙུངས་ཆོས་དེ་གསུམ་གྱི་ཐད་ནས་བྲིད་ཀྱི་སྤྲོན་ངག་གི་བྱུང་འཕེལ་བསྐྱོར་གསུང་རོགས།

ལན། ཐོག་མར་མཁུན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རྒྱུ་པོ་དང་ལྷ་ཆེན་པོའི་སྤྲོན་ངག་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཁོ་པོས་སྤྲོན་ངག་ལ་བཟུང་བའི་ནམ་འགྲུང་གྱི་ཉེ་བལ་ཅམ་ལས་བྲིད་ཆོས་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག་དོན་དུ་སྤྲོན་ངག་གི་བྲིད་ཆོས་དེ་ཆིག་གི་རོལ་ཅིང་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སོང་ཡོད་ཅིང་། དེང་རབས་སྤྲོན་ངག་གི་བྲིད་ཆོས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད་པ་མ་དེད། དེའི་ཕྱིར་ངའི་དེབ་གཉིས་པ་ལྷ་ཆེན་པོའི་སྤྲོན་ངག་ནི་སྤྲུང་དེབ་ཅིག་དུ་བཟླ་དགོས་པར་སེམས་པ་ལས། སྤྲོན་ངག་གི་ཆོད་གཞི་ཞིག་དུ་ནམ་ཡང་བཟུང་བར་མི་བྱ། སྤྲོན་དེབ་གཉིས་པ་ལ་བཟུངས་ཉེ་སྤྲོན་དེབ་དང་པོ་རྒྱུང་སྤྲུ་པོར་སྔོན་རྒྱན་སྤྲོན་ངག་གི་ཚོམ་རྩལ་དེ་དང་གི་ཆིགས་བཅད་གསར་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་བའི་ཆ་འདུག་པས། ང་དེ་ལ་ཡིད་མོས་ཅུང་ཟད་ཆགས་འདུག་ཉེ་

ལས་བདག་གིས་བར་དུ་བསྐྱུན་པའི་སྒྲིབ་དེབ་སྤེང་བ་ནག་པོ་ནི་ཁོ་བོས་ལོ་ངོ་བཅུ་
ལྔ་གཅིག་གི་རིང་དུ་སྒྲིབ་དག་གསར་བར་འབད་བ་བྱས་ཏེ་བྱུང་བའི་དེབ་ཅིག་ཏུ་ལྟ་
གིན་ཡོད་པས། ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་བོད་ཡིག་རྒྱང་བ་ལས་ཡིག་རིགས་གཞན་ལ་
ཚོངས་ཤིང་སྔོན་རྒྱུན་སྒྲིབ་དག་གི་གཞུང་ལས་དེར་རབས་ཚུལ་རིག་གི་གཞུང་
ལུགས་ལ་མ་སྦྱངས་པའི་བྲ་བཅུན་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ཅུང་ལག་སྐྱེས་འོས་ཆེན་ཞིག་
ཏུ་བལྟས་ན་མི་ཆོག་པ་མེད་པར་སྟུམ་ལོ།

ཇི་བཤུད་ལྟ་བུའི་སྒྲིབ་དག་གསར་ཚུལ་ལ་འཇུག་པའི་བྲ་བཅུན་ཞིག་ལ་མཆོན་
ན། རང་གི་འཚོལ་སྟེན་གི་འདུན་པ་དང་། དགོན་སྡེའི་སྔོན་རྒྱུན་གཉིས་ཆ་གང་ལྟ་བུའི་
འགལ་འདུའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་རེད་འདོད་གི་ཁྱེད་ཀྱིས་དེའི་འགལ་འབྲེལ་
བསྐྱོར་ལ་གསུང་ན་འགྲིག་གས།

ལན། ང་རང་གི་འཚོལ་སྟེན་གི་འདུན་པ་ཟེར་ན་ཁྱེད་ལ་འཆད་དཀའ་མོད། ང་
རང་གི་དགའ་ཤོགས་ནི་གཙོ་བོ་སྒྲིབ་དག་ཡིན་པས་སྤྱི་མཐུན་དུ་སྒྲིབ་དག་འབྲི་རྒྱ་
ཡིན། དེ་ལས་གཞན་ངས་སྤྱིར་རིག་གནས་ཀྱི་ངོས་ནས་གསར་ཉིད་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་
པར་མི་འདོད་ཅིང་། འདི་དགོད་དང་འདི་ཉེས་ཞེས་བཤད་ཁྱེད་པོ་རེད། ཡིན་རུང་དགོན་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབ་ཐད་ནས་ཅུང་མཐོགས་གཟུགས་ལྟ་བུར་གནས་ཡོད་
རྒྱུ། མི་སྐྱེར་ངོས་ཀྱི་ཚེར་བ་ལ་མི་སྐྱེད་པའི་ཆ་བསྟེར་སྤྱད་མོད། དེ་ལ་འཕྲོག་སྟེན་
འབྲེལ་མེད་ཅི་མི་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟོད་བསྐྱེད་དང་དེ་ལྟེན་ཡངས་ལའང་སྟེན་འདུག་པས་ཆ་
གང་ལྟ་བུའི་འགལ་ཆེ་ཞིག་ཏུ་ནམ་ཡང་སེམས་མེད། སྤྱིར་རང་ཅག་གི་དགོན་སྡེ་དག་
གི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་ནང་བའི་ཆོས་གཞུང་ཡིན་པས། མི་ཤེས་རབ་ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་ལུས་དུ་

སོང་ཡོད་སྟབས། མི་གང་ཡིན་ཡིན་ཞིག་གིས་གཉིང་དབག་དཀའ་ཆོད་ཡིན་པར་
བསྟུན། ང་ལྟ་བུའི་གྲུབ་ལ་འགྲུབ་དགོན་སྡེ་དུ་ཞུགས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱད་མོང་དང་སྤྱད་
མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་གང་གི་ཁྱེ་ཆ་ཆང་ཞིག་རག་གི་ཡོད་མེད་དེ་དབྱེད་
དགོས་པའི་གནས་སུ་སོང་འདུག་སྟོབ་གསལ་བྱ་སྟོན་དང་ལག་ལེན་གྱི་སྟེང་ནས་ངོས་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དཔེ་དེབ་ཁོད་དུ་གནས་པའི་མིང་ཆོག་རེ་འགྲུབ་མིན་པའི་
ངེས་ཤེས་འཛོལ་སྟབས་ན་ད་བཟོད་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པའི་འགལ་འབྲེལ་དེ་ཡང་ཅི་ལྟར་
ཁོང་བ་དང་ཅི་ལྟར་སེལ་དགོས་པའི་ཉ་གོ་འགྲོ་བའི་སེམས་ཆོར་ཞིག་ང་ལ་འདུག།

ཇི་ལ། ཁྱེད་ཀྱི་བཅད་མའི་སྟན་ངག་ལ་སྟོག་མཁན་དག་གིས་དམིགས་བསལ་གྱི་
གདེང་འཛོག་ཐོབ་པ་མ་ཟད། གཞུང་དེབ་སྤྲང་ཆར་དང་། གངས་རྒྱན་མེ་ཉླ་སོགས་
ནའང་གོ་ས་ངེས་ཅན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་པའི་ཆོད་དུ་འདུག་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་བཅད་མའི་
སྟན་ངག་གི་ལེགས་ཆ་གང་དུ་འདུག་སྟུང་ཡོད།

ལན། ངའི་བཅད་ཚོམ་སྟན་ངག་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་མེད་ངས་
ཤེས་ཀྱིན་མེད། གཞུང་སྤྲེང་གྱི་དེབ་ཆེ་སྤྲེང་གི་སྟེང་དུ་ད་སྡེའི་བར་དུ་ཚོམ་ཡིག་
བརྒྱ་སྟག་གཉིས་ལ་ཉེ་བ་ཞིག་བཀོད་ཡོད། ང་རང་ཉིད་ལ་ཆོགས་བཅད་སྟན་ངག་འབྲི་
བའི་སྡོན་འགྲོ་གང་འཆམ་ཞིག་སོང་ཡོད། གལ་ཏེ་ངའི་ཆོགས་བཅད་སྟན་ངག་ལ་ཁྱེད་
ཆོས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་ཡི་བཀའ་བློན་ཡིན་དུ་མཆི། ད་དུང་སྡོན་མར་ང་དང་ན་མཉམ་
པའི་གྲུ་གོང་སུ་ཞིག་ཡིན་དུང་སྟན་ངག་ཅིག་འབྲི་དགོས་པ་ལ། སྟུང་ཉླ་སྟག་དག་
གསུམ་གྱི་སྡོན་འགྲོ་ངས་པར་དུ་ལེགས་པོ་ཞིག་འགྲོ་དགོས་པར་མ་ཟད། གྲུབ་མཐའ་
གསར་ཉིད་གི་ཆབ་ཤོག་དང་མགྱར་སྟུང་སོགས་སྤྱ་སྟོར་མོར་མང་དུ་བལྟས་མཐར།

ཡུན་རིང་ཐོར་སྒྲུབ་དག་འབྲི་བར་སྦྱང་བ་བྱེད་པའི་ལུགས་སློལ་ཞིག་འདུག་ངས་ཀྱང་
ལམ་སློལ་དེ་བསྐྱབས་ཤིང་དེ་ལྟར་སྦྱངས་པ་བྱས་ནས་འོང་བ་ཡིན། སྦྱིར་ཡང་དཀའ་
ལས་ཏོག་ཅམ་བརྒྱབས་ན་འབྲས་བྱ་ཡང་ཏོག་ཅམ་ཡོད་པ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཞིག་
ཡིན་ངེས།

རྩི་བ། སྒྲུབ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན། ཇི་ལྟར་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན། ཅི་
ཡིས་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན།

རྩིས་ལན། དགོངས་དག་སྒྲུབ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་འབྲི་དགོས་ཟེར་བ་འདིར་ངས་ལན་
ཅི་ཡང་འདེབས་ཤེས་རྒྱ་མ་རེད། འོ་ལ་སྦྱི་ཅམ་གྱིས་སློས་ན་སེམས་ཀྱི་འཆོ་བ་རོལ་
སྦངས་ཤིག་ཡིན། ཇི་ལྟར་འབྲི་དགོས་པ་རེད་ཅེས་ཟེར་ན། ང་ལ་ཁ་ཆོན་གཅིག་ཆོད་
ཀྱི་ལན་ཞིག་གདབ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཁྲིག་མོད། བཅེ་བའི་ངོ་བོ་ལ་བསྐྱེད་སྦྱང་མ་ཞུགས་
པའི་སློན་ལས་འབྲི་དགོས་པར་འདོད། ཅི་ཡིས་འབྲི་དགོས་ཟེར་བའི་རྩི་བ་དེའི་དོན་གོ་ཡི་
མི་འདུག།

རྩི་བ། ང་ཆོས་སྒྲུབ་དག་ལ་གོ་བ་ཇི་ལྟར་སྦྱངས་ན་ལེགས་སམ།

ལན། སྒྲུབ་དག་ལ་གོ་བ་ལེན་ལུགས་ནི་རྟ་མོག་མོག་གི་སྦྱ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སོང་
ཡོད་པས། འདི་ཡིན་དང་དེ་ཡིན་གྱི་སྐྱད་ཆ་ཞིག་ང་ལ་ཤོད་རྒྱ་མེད་ཅུང་། སྒྲུབ་དག་
ཅེས་པ་ནི་མི་ཞིག་གི་ནམ་ཤེས་ལ་བཙོ་སྦྱངས་བྱས་པའི་ཉིང་ཏིག་དེ་བརྟེན་སྦྱོང་དང་སྦང་
བརྟན་ལ་ཞུན་བརྟན་ཆོད་པའི་ངོས་ནས་འོང་བའི་རིག་བྱེད་ཅིག་ཏུ་སོང་སྟབས། རང་
བཞིན་གྱི་སྒྲོག་པ་པོ་པལ་བ་དག་ལ་བསྐྱུན་ཐབས་བྲལ་བའི་ཆོས་ཉིང་ཅིག་ལྟན་ཞིང་།
ཆོར་བ་དང་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོག་ཅ་ཤིན་ཏུ་སྦྱོམ་དགོས་པས་སྦྱིར་བཏང་གི་བརྟོན་བྱ་

པལ་བ་ཞིག་ལས་འགྲུལ་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ངོས་ཤིག་དང་འབྲ་ལ། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉགས་དང་
གཏན་ཆེགས་ལ་མ་བསྐྱུན་པར་རྩོམ་པ་པོ་རང་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་རྒྱ་ཡན་
བ་གང་དགར་སྤྱོམས་པས་སྒྲོག་པ་པོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་འཛིན་དཀའ་བའི་ཁྱད་
ཆོས་ཡོད་དོ། །སྤྱོན་མའི་བོད་པའི་སློལ་རྒྱུན་སྤྱན་དག་གི་མཛེས་པ་ནི་ཆེག་གི་སྤྱོད་ཏུ་
ཡོད་པ་དང་། དེར་རབས་སྤྱན་དག་གི་མཛེས་པ་ནི་སློག་གི་སྤྱོད་ཏུ་གནས་པར་འདོད་
པས། སྒྲོག་པ་པོ་དག་གིས་གཤེད་ས་འཛོག་བྱེད་སྐྱད་ས་དང་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་མ་ནོར་བ་
བྱ་དགོས་སྟེ། ཡང་འདི་ཏུ་གསལ་བྱེད་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ལ། བོད་སྤྱོན་རབས་པའི་ཁྱོད་ཏུ་
ཡང་སློག་འདོད་པ་རེ་འགའ་འདུག་མོད། དེ་དག་གིས་འདོད་པའི་སློག་དེ་ནི་དེར་
རབས་པ་དག་གིས་འདོད་པའི་སློག་ལ་བལྟས་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་གི་བརྗོད་བྱ་ཞིག་ཏུ་ལྟས་
ཡོད་པའང་ཤེས་དགོས།

དྲི་བ། བླ་བཙུན་དག་གིས་བྲིས་པའི་སྤྱོན་རྩོམ་གྱི་གངས་འབོར་ནི་སྐྱུ་བོའི་སྤེ་
ལས་ལྡབ་འགྲུར་གྱི་མང་མོད། སྤྱན་དག་གི་རིན་ཐང་དངོས་ཀྱི་ཆད་ལོང་མཁན་རེ་
གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་པ་གང་ལ་ཐུགས་འདུག།

དྲིས་ལན། སྤྱིར་སྤྱོན་རྩོམ་གྱི་ཐད་ནས་སློང་བ་ཡིན་ན་བླ་བཙུན་རྩོམ་པ་པོ་དག་
གི་སྤྱོན་རྩོམ་གྱི་སྤྱིས་ཀ་གྲོང་བ་ལས་ཞན་པར་འདོད་པའི་འདོད་པ་དེ་ར་ལ་མེད་མོད།
དེར་རབས་སྤྱན་དག་གི་ཐད་ནས་དེ་འབྲ་རང་རེད། དེ་ནི་བླ་བཙུན་མང་ཆེ་བ་དེར་
རབས་རྩོམ་རིག་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་རྩོམ་རིག་ལ་སློབ་སྦྱང་མེད་པ་
དང་། རྩོམ་རིག་གམ་སྤྱན་དག་གི་འབྲི་ཐབས་ཤིག་ལ་གསལ་ཏུ་ཞུགས་ཆེ་བོད་རང་གི་
སློལ་རྒྱུན་སྤྱན་དག་ལས་གཞན་ཏུས་དེབ་རེ་འགའ་དང་ཆགས་ཤིག་རེ་འགའི་ངོས་ཀྱི་

སྒྲུབ་དག་དང་ཚཱ་འིག་གི་བཤོ་སྤོང་ཐར་ཐོར་ཙམ་ལས་ལག་པ་འཆིང་ས་མེད་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཡིན་ནམ་འདོད། དེ་ལས་གཞན་ཞིག་ནི་གྲ་བཅུན་ཚཱ་པ་པོ་མང་ཆེ་བས་དེང་
རབས་སྒྲུབ་དག་ནི་འཕམ་གྱི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འདོད་དྲགས་ནས། དགའ་བ་ཉེ་ཆེ་བ་རེ་བྱང་
ཆེ་འབྲི་བ་ཙམ་ལས། ཉམ་རྒྱུད་དེ་ལ་དོར་སྤང་མ་བྱས་སྟབས། དེང་རབས་སྒྲུབ་དག་
འབྲི་བར་ཞན་ཆ་ཐོན་ཡོད་པར་འདོད།

ཇི་བ། མཐུག་ཏུ་བྱེད་གྱི་སྒྲུབ་དག་གསར་ཚཱ་གྱི་རྒྱུད་རྟ་ཡང་འགྲོ་ཡོང་བའི་སྒྲོན་
ལམ་འདེབས།

ཇིས་ལན། བཀའ་བློན་ཆེ། ངས་ཀྱང་བྱེད་ཅག་གི་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བ་དང་།
རིག་གནས་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བའི་སྒྲོན་ལམ་འདེབས།

གྲོགས་འབར་བྱུན་ལགས་སྟུ།

ངས་བྱེད་གྱི་སྒྲུབ་དག་ཐད་ལ་ལྟ་རྒྱུ་ལ་གདོན་རྒྱ་ཅི་ཡང་མི་འདུག་ངས་འདི་ནས་
རང་ཉིད་ཆེ་མདོག་དང་སྒྲམ་མདོག་གི་སྦྱར་བ་ལྟར་བྲངས་པ་མ་ཡིན་མོད། རོ་མ་ངས་
རང་ཉིད་མཐོང་གིན་འདུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ད་རག་བར་དུ་གིས་པའི་སྒྲུབ་དག་གི་དེབ་
བཞི་དང་སྒྲུབ་དག་དེབ་ཏུ་མ་འཁོད་པ་དག་མཐོང་གིན་འདུག་དེ་རུ་མི་ཤེས་ཤེས་
མདོག་གིས་སྒྲུབ་དག་སྒྲོར་གྱི་བཅར་འཕྲི་དང་སྤྱོད་ཆོར་དག་ཀྱང་མཐོང་གིན་འདུག་ད་
ལྟའི་སྐབས་སྤྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གིས་པ་དེ་དག་གིས་ངོ་མོངས། སྒྲུབ་དག་གི་རིན་ཐང་
ལ་དད་པའི་ཤུགས་བརྟས་པ་ན། ད་དུང་ང་ནི་སྒྲུབ་དག་བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་ན་ཡོད་པ་

ལས་འཆད་པའི་རིམ་པ་ན་མེད་པར་ངོས་ཟེན་ཐོབ་ཡོད། ཡིན་རུང་ཆིགས་བཅད་གོ་
བདེ་རེ་དང་སྟོན་བཤད་དང་འདོགས་ར། དམངས་གཞས་ལྟ་བུ་རེ་ལོས་ཀྱང་ཐིམ་མོད།
དུས་རབས་འདི་ག་ཙམ་ལ་ཐོན་འདུག་འཛམ་གླིང་གི་ཚོམ་རིག་གི་ཚུ་ཆད་ག་བར་ཐོན་
ཡོད་དམ། འདི་དག་གི་ཚུ་ལ་ལ་བསམས་ཏེ་འོང་ན་རང་ཉིད་གང་ལ་ཡང་འོང་བར་
གྱུར་འདུག་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྟན་འགྲུལ་ལ་མིང་ཆིག་གི་གསར་གཏོད་དང་། ཆིག་
སྒྲུང་གི་གསར་གཏོད། སྟན་འགྲུལ་གི་ཁམས་ཀྱི་ཟབ་དོན་སོགས་འཛོམ་དགོས་པ་ན།
ཁོ་ཐོར་དེ་དག་སྒྲིག་ན་མོར་གྱུར་ཅིང་། སྟན་འགྲུལ་གི་ས་དམར་གྱི་ཉ་དང་ཐོང་བུ་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཏུ་བཟུང་བ་ནི་ནོར་འཁྲལ་དུ་ཤེས་ཡོད། སྟན་འགྲུལ་ངོ་མ་ཞིག་ག་དུས་འབྲི་ཤེས་ན་
མི་དེའི་མི་གཤེས་ལ་ཡང་སྟན་འགྲུལ་གིས་འགྱུར་བ་ཐེབས་ངེས་པར་མ་ཟད། སྟན་འགྲུལ་
པའི་མིག་སྒར་ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ང་ཅག་ལ་མཁོ་སྒྲིའི་ཡོ་བྱད་དག་
གི་རིན་ཐང་ཡང་རྒྱུང་དུར་འགྱུར་ངེས་པ་གཏོན་མི་ཟུང་། ང་ནི་དེ་ཙམ་གྱི་སྐྱུ་རིམ་
ཞིག་ཏུ་ཆེ་འདིར་བསྐྱེད་མིན་ཡང་ཤེས་ཀྱིན་མི་འདུག།

ད་ལྟའི་སྐབས་སུ་སྟན་འགྲུལ་པ་རེད་དང་སྟན་འགྲུལ་རེད་ཟེར་བ་དེ་དག་མང་ཆེ་བ་ནི་
ཆིག་མཛོད་ཁོད་ཀྱི་མིང་ཆིག་སྐམ་གྱི་མཐའ་རྒྱན་ཙན་རེ་སྒྲིག་མཁན་དང་སྟན་འགྲུལ་
ཀྱང་དེ་འདྲ་བ་ལ་དགའ་བ་ཞིན་འདུག་འབྲི་ལྷགས་དེ་ནི་དཔེར་ན་ང་དེ་ལ་སྒྲོ། ང་དེ་ལ་
སྐྱག་ཅེས་པའི་རྐང་ལ་མ་འདྲེས་པའི་ཁ་གཡང་སྒྲོ་བོ་དག་ལས་ཅི་ཡང་ཡིན་པར་མི་
སྤང་བས། མ་མཐོང་རྒྱུང་རིང་གི་གྲོགས་འབར་ཞུན་ལགས། ངས་སྤྱིད་ཀྱི་སྟན་འགྲུལ་
བཟང་ངན་གྱི་ཤན་གཏན་ནས་དབྱེ་མི་སྟབ་པས། བསམ་འཆར་ཞིག་འདོན་ག་ལ་
སྟབ། དེའི་ཕྱིར་གྲོགས་པོ་ལགས་ངེད་ཅག་གིས་བཅོས་མའི་མ་ཤུན་དེ་པར་བསལ་

ཐབས་ལ་འབད་ནས། མ་ལུན་ངོམ་ཞིག་ལ་སེན་འབད་བྱ་ཨི་ཐབས་ལ་བསྟུན།

བའི་སྒྲིབ་དག་འདི་སྒྲིབ་བསྟུན་འཆེལ།

ཁོ་བོའི་མི་ཚེའི་དབྱངས་རྟ་ཟེར་བའི་ཆོག་ས་བཅད་གཙོར་བཟུང་གི་དེབ་དེ་
དབྱམ་རྒྱར་ཉི་སྒྲིབ་ས། མྱོག་བ་བོ་དག་ལ་བྱ་ཞིག་གཏོང་འདོད་བ་ནི། སྒྲིབ་བྱི་ཐེངས་
འདིའི་སྒྲིབ་དེབ་ཁོད་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུའི་ཚུམ་ལུས་ཆོག་ས་བཅད་དུ་ངེས་
ཤིང་། ཚུམ་ཡིག་གི་ཁོད་ན་ཉིང་འཛིན་དང་ཐང་ཐལ། གཉུག་མའི་འོད་ཟེར། གཏོད་
མའི་རང་ཞལ་སོགས་ཆོས་གཞུང་ན་རྒྱགས་ཆེ་བའི་མིང་ཆོག་འབེལ་བོར་སྦྱར་ཡོད་
ཅང་། ཁྱེད་ཅག་གིས་ཐ་སྦད་དེ་དག་ཆོས་ཆོག་ཁོ་ནར་བཅད་དེ་གོ་བ་ལན་རྒྱར་
དོགས་པར་བསྟུན། གསལ་བྱེད་འདི་བྱ་དགོས་བྱུང་། ཁོ་བོའི་རེ་བ་ཉོག་ཅམ་ནི་སྒྲིབ་
དག་གི་ཁོད་དུ་བཀོལ་བའི་མིང་ཆོག་དག་དཀྱེལ་ཡངས་བ་དང་སྟོད་བའི་རང་བཞིན་
ཅན་ཤ་སྟག་ལགས་པས། མཐེགས་པོའི་ངོ་བོར་མ་སྟན་པར་བསྐྲུག་གལ་ཆེ། མིང་
ཆོག་རེ་གཉིས་ལ་སྦྱར་ནས་གྲུས་པོས་ཕྱོགས་འགོས་སྟེང་ན། ཉིང་འཛིན་ལྟ་བུའི་ཐ་
སྦད་ལ་གོ་བ་བསྟོན་ཆེ་ལུས་སེམས་ཤིན་སྦྱངས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རྫོགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་
སྟོད་དང་བསྟུན་མི་དགོས་པར། སེམས་གཅིག་ཏུ་འཁོར་བ་ཅམ་དུ་གོ་བྱུང་བར་མ་ཟད།
ཐང་ཐལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྦད་འདི་གོ་ཡང་རྒྱ་ཡན་དུ་འགྱུ་བ་ཅམ་དང་། གཅང་བ་དང་ངི་
མས་མ་གས་པའི་བདར་གཉུག་མའི་འོད་ཟེར་སོགས་སྦྱར་ཡོད་ཅང་། གྲུབ་མཐའ་དང་
ཆོས་གཞུང་གི་རང་རྒྱུ་ངོས་ནས་གོ་བ་བསྟོན་པར་མི་བྱའོ། །

ཁོ་མོས་ག་དུས་ཡིན་ཅུང་རང་ཅག་གི་ཆོར་བའི་གསང་གནས་སྟོན་བའི་མིང་
དང་ཆོག་ནི་ནང་ཆོས་ཁོད་དུ་གནས་པར་འདོད་པ་དང་། ད་དུང་འཆར་ཡན་གྱི་མིང་
བད་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཀྱང་ཆོས་གཞུང་དུ་མངའ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཉམ་རྒྱན་རང་བྱས་
གྱིས་མིང་ཆོག་དེ་དག་ས་འོག་ནས་གཏེར་བསྟོགས་པ་བཞིན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའི་ཆགས་
སྤང་གི་བྱ་བས་བརྒྱན་པར་བྱས་ཏེ་སྟོན་པའི་གྱི་ཁོད་དུ་བྲིས་པ་ནི། དོག་ས་ནས་གྲུ་
བཤའས་གྱི་གནས་སུ་བྱངས་པའི་ཚུལ་ལགས་ན། མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐ་སྟད་དེ་དག་
ཆོས་ཆོག་རྒྱང་བའི་ངོར་བསྐྱར་བར་མི་བྲ། བརྒྱ་ལ་དེ་ལྟར་བསྐྱར་བའི་ཆད་དུ་ལྷུང་ན།
སྐབས་གྱི་སྟོན་པའི་གྱི་རོ་རྒྱ་རྩལ་ལེར་གཏོང་བར་ཡིད་གཉིས་མི་ཟ་འང་། སྟོག་པ་པོ་
དག་གིས་ཚོམ་རིག་གི་སྒོ་མིག་ཅུང་བསྐྱིམ་རྒྱ་བྱུང་ཆོ། ཆོས་ཆོག་དང་རིག་གཞུང་
གཞན་དག་གི་ཐ་སྟད་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྟོན་པའི་གྱི་ཁོད་དུ་བསྐྱེབས་སྐབས་ཁ་དོག་
སེར་པོ་ནས་ནག་པོར་འགྱུར་སྒྲ་ལ། དཀར་པོ་ནས་དམར་པོར་ཡང་འགྱུར་སྒྲ་བའི་
གནས་ལྷགས་ཏོགས་བྱས་ཤིང་། དེ་ལྟར་ཏོགས་པའི་བསྐྱལ་བ་བཟང་པོ་མཛོན་དུ་
བྱུང་ན། ལུ་ཅག་གིས་ལྟན་དུ་བའི་སྟོན་དེབ་རྗེས་མ་འདི་འང་བསྐྲག་པར་རིགས་སོ། །

མཆོག་གཏམ།

༼སྙན་ངག་ལ་བསྟན་པའི་ཚེར་བ་ཀུན་བརྟུན་༽ཞེས་པའི་འབྲུལ་དེབ་འདིར་
གཏགས་ནིར་ཤིན་ཏུ་མང་བ་གདོན་མི་བྲལ་ང་། སྐབས་འབྲུལ་ཞིབ་དག་གཏོང་མ་ཐུབ་
པར་བྱེད་ཅག་གི་སྤྱན་སྦར་བཀའ་པར་དགོངས་འགལ་མེད་པར་ཤོག་རྗེས་མ་ཞིག་ལ་
ཤོག་དེར་དགོད་རྒྱ་བྱུང་ན། དེ་དུས་ཞིབ་དག་དང་ཁ་སྐོང་མཉམ་དུ་བྱ་ངེས་ཡིན།

དོན་གྱི་ཆ་ནས་དབྱད་ཅོམ་དང་གཞུང་ལུགས་རང་བཞིན་དུ་བསྟན་མི་བྲལ་ང་།
སྙན་ངག་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་གིས་ལོ་དོ་དུ་མར་སྙན་ངག་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་བ་
ཅམ་དུ་འདོད་རིགས་པས། བྱེད་ཅག་ལ་སློབ་སྦྱེད་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་དགའ་མེད། ན་
མཉམ་དག་ལ་སེམས་དོ་བསྟན་པ་རང་ཡིན་ནོ། །

མཆོག་ཏུ་ཁོ་ཐོར་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཞལ་ཆབ་ལོ་སྒྲ་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་
གནང་སྟོང་བའི་ཀན་དོང་ཐོ་སྒྲོ་བཟང་སྙན་གྲགས་འགས་དང་། དུས་རྒྱུན་གྱི་ཅོམ་
གྲོགས་ཅི་སྒྲིན་གྲོལ་དང་རེ་ཤང་སྒྲིང་གཉིས་གཅོས་གྲོགས་པོ་རྣམས་དང་བྱེད་པར་དུ་
འབྲུལ་དེབ་ལ་འདེབས་པ་པོ་མ་མཐོང་རྒྱང་རིང་གི་གྲོགས་པོ་འབར་ཞུན་བཅས་ལ་
བཀའ་བྲིན་ཆེ་ལྟ།

བསྐྱར་བཅོས་གཉིས་པ་རགས་ཅམ་འབྲུབ་འབྲུལ་དོང་པོ་དགེ་འདུན་སྙན་གྲུབ་
བམ་བྲ་མིང་ལ་སྟམ་ཀོག་ཏུ་འབོད་པས་ཡུལ་རེབ་གོང་ནས་སྐྱར་བ་དགེ་ལོ། །