

ཡུལ་འབྲེད་པའི་ལྷོ་མིག



ལཱ་མ་ལུ་བསྟན་བཞེད་པ་ཡིན་པོ་ཆེ།
ཨིང་ཁྱིམ་དིག་ཨ་ཁྱོད་ཆེན་ཨོ་ཨི་ཚུ་ཨ་ཁྱིག་ཁང་།

༦༩། །སྒོ་སྒོ་བཟུང་བ་འདི་སྒྲེ་ཨིག་ཅིས་བྱ་
བ་བཟུགས་སོ། །



ལྷ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེབ་སྒྲིའི་ཡང་།

SJRB-0300

མ་ཡིག་སོར་བཞག་བྱས་ཡོད།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚྭ་སྒྲིག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེབ་ཏུ་བཟོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༠༡༥ ལོའི་ལྷ་གསུམ་པར་ཚྭ་སྒྲིག་བྱས།

༡༠༡༩ ལྷ་རྩྭ་པར་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དྲ་བྱང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ཡིག་འབྲེལ་དྲ་བྱང་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

གསལ་བཤད།

འཕུལ་དེབ་འདི་ནི་སླ་མ་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་དབྱིན་ཡིག་ལས་བོད་བསྐྱར་བྱས་པ་ཞིག་
མེར་བྱེས་ཆ་བསྟན་འཕྱར་བསྐྱར་འདི་གར་འབྱོར་བ་མ་དཔེ་སོར་བཞག་གིས་ཚྭ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཕྱོད་འབྱེད་པ་ལི་ལྷེ་ཨིག

མཆད་པ་ལྟོ། ལྷུངས་ཆེ་བླ་མ་ལྷུང་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

ལྷུང་པ་ལྟོ། བླ་མོག་ལྷུང་ཨིང་པ་རག་དབང་ལིག་འཁྱིན་ལྷུང་མཆོ།
སྟོབ་བྱ་ཉི་མ་དག་འདུལ།

དཀར་ཆག

སྟོན་རུ་སྒྲིབ་པའི་གཏམ།	i
ལྷ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་མཛད་ཀྱིས།	viii
སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས།	༡
སེམས་བཟང་གི་རིན་ཐང་།	༡
གཞན་གྱི་བདེ་བ།	༤
ནམ་ཤེས་ཀྱི་ལྷན།	༡༩
གཞན་གཅིས་པར་འཛིན་པ།	༡༥
རང་ཉིད་འཛིན་པ།	༡༩
འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྒྲིག་པ།	༢༥
རང་འཛིན་གྱི་ལྷོ་འཛིན་པ།	༢༧
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བ།	༣༩
བསྐྱབ་བྱ་སྒྲིབ་པ།	༤༠
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཛལ་བ།	༤༩
སྒྲིབ་རྗེའི་བསམ་པ་ལ་བློ་སྦྱོར་བ།	༤༧
སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ལུང་པ།	༥༠
སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད།	༥༣

ཐོས་བྲགས་ཙམ།	༥༩
གཞན་དོན་འབྱར་བུ་འབྱར་བ།	༥༩
ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་པ་ལ་སྦྱོར་བ།	༦༩
མི་ཆོ་དོན་སྒྲིང་ཅན་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ།	༦༩
འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།	༧༩
འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ།	༧༩
རྒྱད་ཕྱེ་བཞི།	༩༧
འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་བཞི།	༩༩
སྤྱགས་ཀྱི་གོ་དོན།	༩༩
རྒྱད་ཀྱི་ཐབས།	༩༩
ཕ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་པོའི་གདམས་ངག	༩༩
མི་ལམ་ལ་བརྟགས་པ།	༩༩
བྱང་ཕྱོད་དང་སྤྱགས་ཕྱོད་སྐབས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་འབྱར་སོ།	༩༩
རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་ལྷ་སྐབས་ཀུན་སྒྲོང་འབྱར་སོ།	༩༩
པར་བྱང་སྒོན་ཆོག་.....	༩༩

སྒྲིག་བྱ་སྒྲིག་བའི་གཏམ།

༡༢༡ །འོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གོང་། བདེན་གཉིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་མི་ཤེས་
བའི་སྤྱི་འགྲོ་ཞུམས་སྤྱག་བསྐལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛར་བར་མ་བཟོད་ནས་སྤིང་
འདིར་དེ་དག་གི་སྤྱག་བསྐལ་སེལ་བའི་མགོན་སྐུ་བས་དུ་བྱོན་པ་མཉམ་མེད་བྱ་རམ་ཤིང་བ་སྟེ།
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུ་ཐུ་ཐུབ་པས་སྤྱག་བསྐལ་དེ་དག་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་སུ་ནད་པ་སངས་
རྒྱས་པའི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་ཞུམ་གཞག་གཏན་ལ་མཐུ་ཅིང་། དེ་ཡང་སྤྱིར་ཐེག་ཆེན་པའི་
དབང་དུ་བྱས་ན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བཀའ་བློན་ཅན་ནི་བསྐལ་པ་མང་པོའི་སྟོན་རོལ་ནས་མངོན་
པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཐེན་ནའང་། ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་ཞུམས་སྤྱག་བསྐལ་དེ་
དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ཐུན་མོང་གཏུལ་བྱའི་སྤང་རྩེར་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་པུ་
ཐུ་(ཤེས་པ་འཕྲོད་པ་འཕྲོད་པ་)ཁོངས་ཀྱི་ལུ་སྤྱི་འགྲོ་ཆུང་དུ་མའི་ཤ་རྒྱུགས་སུ་སྤྱི་བཞེས་ཆུང་མཛད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ནར་སོན་ཏེ་སྤིང་པའི་ཐུན་ཆོགས་ལ་ཇི་ཙམ་འོངས་སུ་སྤྱད་ཀྱང་དེ་
ཞུམས་མི་ལས་སྤྱི་མ་ཉུ་བྱར་སྤིང་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་གཟིགས་ཆུང་མཛད་དེ། མཆོད་རྟེན་ཞུམ་
དག་བྱང་དུ་ཉིད་ཀྱི་དབྱེ་སྤྱི་ཉིད་ཀྱིས་བེགས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱང་ཞིང་། འདས་པའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་ལྷག་
མང་པོས་མི་གནས་པའི་བྱང་འདས་མངོན་དུ་བྱས་པའི་གནས་མཆོག་རྫོང་གཏན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་
བྱང་དུ་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་སྟོན་ཆུང་ལ་བཞུགས་ཏེ། ས་གཤི་ཉིད་སྤྱི་རེངས་ཤར་པའི་དུས་བཟང་པོ་དེར་
མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་ཆུང་ལ་བསྟན། དེ་ནས་ཐ་སྡེ་མིར་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞི་
ཆོས་འཁོར་གྱི་སྤྱི་ཐེག་མར་བསྐྱགས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཁོར་ལོ་མཐའ་མ་གཉིས་བསྟོར་ཏེ། དེ་
ཡང་རོ་མཆར་མད་དུ་བྱང་བ་སྟོན་སྤྱར་གྱུར་པའམ་མིར་གྱུར་པ་སུས་ཀྱང་མཐུན་པ་འཛིག་རྟེན་དུ་
མ་བསྟོར་བ་གཅིག་རབ་ཏུ་བསྟོར་ཏེ། བྱ་རམ་ཤིང་པའི་བསྟན་པ་ཞེས་འཛིག་རྟེན་དང་འཛིག་རྟེན་

ལས་འདས་པའི་ལྷ་དང་སྤྱ་དང་གཞོན་སྤྱིན་ལ་སོགས་པ་ཡི་རང་སྟེ་བསྐྱགས་པར་མཛད། སྤྱིར་རྒྱ་
མེད་ཀྱི་སྟོན་པས་འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཟེན་ནའང་གདུལ་བྱ་ཉག་འཛིན་ཅན་འགའ་ཞིག་ཆོས་
ལ་བསྐྱུལ་བའི་དོན་ཏུ་ཐ་མཁལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་རྩ་མཆོག་གོང་དུ་སྤྱུ་སྤྱ་རན་ལས་འདས་ཚུལ་མཛད།
དེ་རྣམས་སྐབས་བབ་དང་བྱི་རབས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་
ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ། མཐར་ཆུ་མཁུན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཞེས་སྤྱག་བསྐལ་མཐའ་དག་ཟད་པའི་
འགོག་པ་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་པས་དེ་བཞིན་རྗེས་སུ་གཞོལ་བར་བྱས་ན་སྤྲུམ་ནས་ཐབས་མཁས་སྤྱགས་
རྗེས་མཛད་པ་བཙུ་གཉིས་ཞེས་ཕྱོགས་བཙུར་གྲགས་ཆེ་བ་དེ་རྣམས་མཛད།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བྱ་རམ་ཤིང་པའི་བསྐྱན་པ་དར་བྱབ་ཏུ་བྱིན་ཏེ་སྟོན་པ་འདས་ནས་ལོ་
བརྒྱ་པོ་འགའི་རྗེས། དཔལ་ལྷ་ལེན་དུ་ཞེས་ཆོས་བྲལ་ཆེན་མོའི་གཞི་བཙུགས་ཏེ་དེར་རྒྱལ་བའི་ཡུང་
རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱན་པ་འཆད་ཅོད་ཅོས་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་པ་དར་སྤེལ་མཛད་མཁན་ཀྱི་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་
སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་ལྷ་སྤྱབ་ཡབ་སྤྱས་དང་ཐོགས་མེད་སྤྱུ་མཆད། ཕྱོགས་སྤང་ཡབ་སྤྱས་ལ་སོགས་
པའི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལྟར་བྱོན་ཏེ། བཀའ་ཡི་དགོངས་པ་རང་དབང་དུ་
བཀྲའ་ཏེ་དབུ་སེམས་ལ་སོགས་པའི་ཆེས་གྲགས་ཆེ་བའི་བྱབ་མཐའ་བཞི་བྱང་སྟེ་རྒྱལ་བའི་བསྐྱན་
པ་དེ་ཉིད་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད།

དེ་ནས་སྟོན་པས་ཡུང་གིས་བསྐྱགས་པ་དེ་ཡང་། ད་ལྟ་བུར་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་སྤྱིན་པོའི་
ཡུལ་དུ་གདུལ་བྱ་རྣམས་འདུལ་བའི་དུས་ལ་མ་བབ་པས་བྱིས་སུ་ཡུལ་དེ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་
གཟིགས་ཀྱིས་མཉེས་ཤིང་། རྗེས་སུ་བཟུང་ནས་ངའི་བསྐྱན་པ་ཆེ་ཆེར་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་འགྱུར་
ཞེས་སྟོན་ལས་ཀྱིས་མཐུའི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་རྟོགས་ཏེ། བྱིས་སུ་དུས་རབས་བདུན་པ་ཅུ་ནས་
རྒྱལ་བའི་ཡུང་གིས་བསྐྱགས་པའི་བྱང་ཕྱོགས་གངས་རི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་བོད་ལྗོངས་སུ་རྒྱལ་
བའི་ཡུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྐྱན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་དར་ཞིང་རྒྱས། དེ་ཡང་གནའ་བོའི་མེས་པོ་དམ་པ་
རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་བྱིན་ལས་རྒྱ་གར་འཕགས་ཡུལ་ནས་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་སྤྱེས་ཆེན་དང་། ལོ་རྒྱ་བ་མང་
དག་གདན་པར་སྤྱོད་ཏེ། བོད་ཀྱི་བསྐྱན་འཛིན་ཀྱི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་དང་ལོ་རྒྱ་བ་རྣམས་སྤྱན་དུ་

བཞུགས་ཏེ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་མང་དག་པོར་
ཡིག་ཐོག་བསྐྱར་ཏེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་རྗེ་ཆེར་དར་རྒྱས་སུ་མཛད། བྱིས་
སུ་རྒྱ་གར་འབགས་ཡུལ་དུ་ཆོས་ལ་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱབ་ལ་
ཉེ་བའི་དུས་སུ་འདྲ། བོད་མ་དེ་དག་གི་སྐྱེ་རིན་དང་རྒྱལ་བའི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུས་
དཔལ་ན་ལེན་འདི་ཆོས་བརྒྱད་འི་མ་ལེད་པ་དེ་ཉིད་པོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་འཆད་ཅོད་ཅོམ་གསུམ་
གྱི་སྟོན་ལམ་འདི་རྒྱ་ལྟར་དར་ཞིང་རྒྱས།

འོན་ཀྱང་དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་ཕྱིར་དག་
ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། པོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བདུད་མིའི་གཞུགས་སུ་བཀོད་པ་རྒྱ་དམར་སྒྲ་
སྟེའི་དཔུང་དམག་གིས་བཙན་འཛུལ་དང་། དམག་གཞོན་ལས་བོད་ས་ཡོངས་སུ་ཁྲག་གི་རྒྱག་རྩ་
བརྒྱགས་ཤིང་འབགས་བོད་ཀྱི་ལོ་བཅའ་རྒྱལ་གྱི་རང་གི་ལུས་སྟོག་ཡོངས་སྟོད་ལ་སོགས་པ་བཏང་
སྟེ། རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉི་མའི་འོད་ལྗར་ཆེ་ཆེར་གསལ་བར་མཛད་པ་དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཐལ་
བར་བརྒྱགས་ཤིང་། དེ་དག་ལ་འཆད་ཉན་བྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་མང་པོ་མཉམ་བཞག་ལས་
དཀོགས་ཏེ། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྒྲེས་ཆེན་མང་པོའི་ཆེ་སྟོག་ཤོར་བའང་བྱུང་ཡོད།

ཡིན་ནའང་འཛམ་གླིང་སྟེ་འགྲོ་སྟེ་དང་ལྷག་པར་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་བགོ་
སྐལ་ཐོན་ཏུ་ལ་བཞུགས་ཏེ། འབགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲུལ་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་བེད་
བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་མོ་མཆོག་གིས་བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོར་གཟིགས་ཏེ་དཀའ་ངལ་
ཐོལ་མེད་ཀྱིས་མི་འདོད་བཞིན་རང་ཡུལ་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་གར་འབགས་ཡུལ་སྤྲུགས་སུ་བཙན་བྱོལ་
བའི་ཚུལ་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད། སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་སྐྱེ་དང་བོད་མིའི་ཡང་བའི་གནས་བབ་ལ་
བསྟན་ནས། སྤྱན་རས་གཟིགས་དགེ་སྟོང་གི་རྣམ་པར་བྱོན་པ་ཁོང་གིས་ངལ་བ་བྱུང་དུ་བསད་ནས་
བོད་དུ་དར་བའི་དཔལ་ན་ལེན་འདི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས་གཙུག་པོའི་མེས་པོ་དམ་པ་རྣམས་ནས་བརྒྱད་
པའི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་རྣམས་བསྐྱར་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ། ཆོས་སྟེ་དང་སྟོན་བྲ་
རྣམས་བསྐྱར་འཛུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་སྤྱབ་ཙམ་བྱུང་ཡོད།

ཁོང་གིས་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གཞི་ལས་འབྲས་གསུམ་ནས་བསྟན་པའི་སྒྲག་པའི་
བསྐབ་བ་གསུམ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ནང་པའི་ལྟ་སྟོན་གྱི་ནུས་གཞག་ནམས་འཛུལ་སྒྲིབ་འབྲེལ་ན་
བར་སྟོན་ཏེ། ད་ཆ་འཛུལ་སྒྲིབ་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཆུང་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་དང་། ལྟ་སྟོན་མི་གཅིག་པའི་
མཁས་པ་ཆེན་པོ་དང་མི་སྣ་གྲགས་ཅན། དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ཁོངས་གྱི་ཆོག་སྒྲུབ་སྟེ།
གྲུ་ཁག་མང་ཆོག་སྒྲུབ་འབྲས་ཐུག་མང་པོས་ཁོང་གི་བཀའ་སྟོབ་ལས་སྟོན་ལ་སྤར་མེད་གསར་བྱུང་
གི་གཏམ་ཡ་མཚན་ཅན་དུ་བཅིས་ཏེ། ཡང་ནས་ཡང་དུ་གདན་དྲངས་པ་དང་བཀའ་སྟོབ་སྦྱལ་རྒྱར་
འབོད་བསྐྱལ་ཞུ་བས་མཐར་འཛུལ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་བྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཅམ་གྱིས་
དོན་དམ་པའི་བདེ་སྦྱིད་འབྱེད་ཐབས་བལ་བས་ནང་སེམས་ཀྱིས་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་སྟོན་དོན་དམ་
པའི་བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་དགོས་པའི་ལས་སྟོན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་ལྷན་གནང་བར་མཛད་པ་དང་། ཡོངས་
ཀྱིས་འཛུལ་སྒྲིབ་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཞེས་མེ་ཏོག་གི་ཐེང་བས་ཆེ་བསྟོད་མཛད།

ཁོང་གི་བཀའ་འདྲིན་ཉག་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་མང་པོར་བོད་བརྒྱད་ནང་
བསྟན་ལ་དོ་སྣང་དང་། དེ་ལ་ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་དང་ཉམས་ཞིབ་གྱི་གྲངས་འཕེལ་ཏེ་རིམ་བཞིན་
བོད་ཀྱི་མཁན་སླ་དང་། སྟོབ་དཔོན་རྣམས་གདན་དྲངས་ཏེ་མདོ་སྒྲགས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་པའི་
བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་གི་བདུད་ཅིར་ཡོངས་སྟོན་རྒྱུའི་གོ་སྐལ་ཐོབ་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་
བཞིན་ནང་པའི་ཆོས་ཆོག་སྒྲུབ་བཅུགས་ཏེ་ཡོང་བ་ལྟ་བུའི་མགོན་སྐབས་མེད་པའི་སྒྲིབ་འགྲོ་མང་པོར་དེ་
ལས་མི་ཆའི་རེ་བསྟོས་གསར་པ་ཞིག་རྟེན། སྤྱིར་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་ཏུ་རྒྱལ་པའི་ལུང་རྟོགས་གྱི་
བསྟན་པ་དར་སྒེལ་གནང་མཁན་གྱི་སླ་མ་དང་དགེ་བཤེས། མཁན་པོ། སྟོབ་དཔོན་ལ་སོགས་མང་
དག་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཁོངས་ནས་ལྷ་སྐབས་རྩེ་སླ་མ་བྱུང་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་མཆོག་གིས་ཆོས་ཀྱི་
བདུད་ཅིར་ཡོངས་སུ་སྟོན་རྒྱུའི་སྐལ་བ་ཞན་པའི་སྟོམ་པ་ཆུ་འདོད་ལྟར་གྱི་རེ་སྒྲུག་བྱེད་པའི་ཉམ་
ཐག་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས། སྒྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལས་དེ་མ་ཐག་གོལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྐམ་
ཞིང་དེ་ལས་ཕྱོལ་བའི་ཐབས་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཆོས་ནས་གསུངས་པའི་ལྟ་བ་རྟེན་འབྱུང་
དང་སྟོན་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་རྟག་ཆད་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་མ་ལྷུང་བར་ཉམས་ལེན་གྱི་སྟེ་

ར་རིན་པ་མཛུ་བ་སྟོན་གྱི་སྒོ་བ་ཁྱིད་ལས་ཐབས་གཞན་མེད་པར་གཟིགས་ཏེ། ལུ་བ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་
ཁག་ཏུ་རྒྱལ་པའི་མདོ་སྤྲུགས་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་དང་སྤྲུག་པར་ཡམས་མགོན་ལྷ་མའི་
བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཉིད་སྤྲུག་པའི་གནས་སུ་སྟོན་མེད་དཔེ་བཞིན་རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་
དང་སྤྱེལ་མཛད།

དེ་ཡང་སྐྱབས་ཐེ་མཆོག་གིས་བྱུང་བྱེད་ལུ་མང་པོར་བྱགས་བཅེ་བས་སྐལ་ལྷན་
 གྱི་གདུལ་བྱ་ལ་ནང་ཆོས་དང་སྐྱགས་ནས་བཀའ་སློབ་དང་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་དབང་དང་། ལུང་། ཁྲིད་ལ་
 མོགས་པའི་གསུང་ཆོས་མང་དག་གིས་བཀའ་འིན་སྦྱེལ་གནང་མཛད་པ་རྣམས་དབྱིན་ཡིག་ལ་
 མོགས་པའི་སྐད་རིགས་གཞན་མང་པོའི་ནང་དུ་བསྐྱར་ཏེ། དཔར་བསྐྱབ་བྱས་དང་བྱེད་སྤྱོད་ཡིན་
 བས་གདུལ་བྱ་མང་པོར་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པའི་སློན་པ་པན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་
 བའང་ཐོད་ཡིག་ཐོག་ཁོང་གི་གསུང་དེའ་དེ་ཙམ་མི་སྤར་ཞིང་། སྤྱིར་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འཁྱུར་དང་
 བསྐྱབ་འཁྱུར་རེན་པོ་ཆེ་དང་དེ་བཞིན་འཕགས་པོད་ཀྱི་བཤུབ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་གསུང་རབ་
 བན་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་མ་ཆང་བ་མེད་པ་བསྐྱབ་ཡོད་ཅིང་དེས་མ་བསྐྱས་པ་མེད་ཀྱང་། དེ་དག་
 ཆེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པས་སྤྲིགས་དུས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་སློང་མན་པ་དང་བརྩོན་པ་ཞན་ཞིང་།
 གྱིས་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་རྣམས་ལ་དེ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སློང་དུ་མི་བྱང་བས། སྐྱབས་ཐེ་མཆོག་
 གིས་གདུལ་བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་རི་ལྷར་བསྐྱལ་བ་བཞིན་ཆེས་གོ་བདེ་ཞིང་དོན་ཆང་པའི་གསུང་དེའ་
 དབྱིག་ཡིག་ཐོག་བཞུགས་པ་རྣམས། ཐོད་ཡིག་ཐོག་ཡིག་བསྐྱར་བྱུང་བའ་ན་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་
 དེ་བཞིན་ཐོད་ཁོངས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ལ་ཆོངས་ཤིང་། ཆོས་རྣམ་དག་སྐབས་མི་ཤེས་
 མཁན་རྣམས་ལ་པན་ཐོགས་སྐབས་ཆེན་ཡོང་རྒྱུའི་བཀའ་སློབ་དང་དགོངས་འཆར་སྦལ་བ་བཞིན།
 ད་ལས་སྐྱབས་ཐེ་མཆོག་གི་དངོས་སློབ་དགེ་སློང་སློབ་མཐར་བསྐྱབ་འཁྱུར་གྱིས་བྱགས་འགན་གཙོ་
 ཐོར་བཞེས་ཏེ། བྱ་རོག་སྤུལ་མིང་བ་དག་དབང་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཆོའིན་པོ་ཆེ་དང་སློབ་བྱ་ཉི་མ་དག་
 འདུལ་གཉེས་ཀྱིས་དབྱིན་སྐད་དུ་ཡོད་པའི་བྲག་དེའ་ (དཔྱར་བྱས་པའི་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཁྲི་ལྷན་པ་
 བསྐྱར་ཅིང་། ལུས་པ་རྣམས་སྤྱོད་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་པས་ཀྱི་ཡོན་ཏན། ལྷག་པར་དཔར་

བསྐྱུན་གྱི་ཉམས་སྒྲིང་ཆེས་ཞན་པས་སྐྱུ་རྟགས་དག་གསུམ་ལ་སོགས་པའི་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་པ་
གདོན་མི་ཟ་ཞིང་། གཟུར་གནས་སྒོ་ལྡན་ནམས་ལ་སྤིང་ནས་འཆགས་ཤིང་དགོངས་འཆར་འཛེམ་
མེད་ལྷག་སྒྲུལ་ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་། སྐལ་ལྷན་གྱི་གདུལ་བྱ་ནམས་ཀྱིས་གང་བསྐྱུགས་པའི་དོན་
ནམས་རང་རྒྱུད་འདུལ་བའི་གནད་དུ་སྤྲིན་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་འཕོད་དང་། ད་ལམ་བདག་ཅག་ནམས་
ཀྱིས་གང་སྟབས་ཅི་ལྟས་ཀྱི་སྒོ་སྒོ་འབྲེད་པའི་ཐྲེ་མིག་ཅེས་པའི་བྲག་དེབ་ཅིག་དཔར་བསྐྱུན་སྟབས་པས་
དགེ་ཅ་ཕན་བྱ་བསགས་པ་ནམས་ཀྱང་།

ཇི་སྐད་ལྟ།

གངས་རི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར། །

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །

ཞབས་པད་སྤིང་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་སྒོན་པ་བཞིན་ལྟར་བཅས་སྤིང་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་གངས་ཅན་ལྷ་གཅིག་ལ་སྐྱབས་
མགོན་འཛེམ་སྒྲིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་འཕགས་མཆོག་བྲག་ན་པད་མོ་དྲར་སྤྲིག་གར་གྱི་ནམ་རྩལ་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཇི་བརྟན་འཛེམ་དཔལ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་
བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྤིང་གསུམ་དབང་བསྐྱུར་མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྤྲེ་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་སྐྱ་
ཆོ་བསྐལ་པ་ཁྱིམ་གནས་ཁྱིམ་གྱི་བར་དུ་བརྟན་ཅིང་། མཛད་འཕྲིན་ཕྱོགས་མཐའ་ཀྱན་ཏུ་བྱུང་བ་
དང་། འཛེམ་སྒྲིང་ཞི་བདེ་སྤྲི་དང་། ལྷག་པར་པོད་ཀྱི་བདེན་མཐས་གཙོས་པའི་ཡུན་རིང་ནས་སྟགས་
ལ་བཅངས་པའི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པ་དང་།

གཞན་ཡང་།

ལ་སྐྱབས་ཇི་ཆོས་ལྷན་དོན་ཇི་འཆང་མཆོག་གིས་ཞལ་སྟུ་ནས།

སྟབས་ཚུལ་འཆང་ཞིང་འཛེམ་དགོན་རྒྱལ་བའི་བསྐྱུན། །

འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་བའི་ཀུན་བཟོད་དོག་པོར་མཛད། །
མཚོག་གསུམ་བསྐྱལ་བའི་ལེགས་སྟོན་མཐུ་སྐྱབ་པ། །
བདག་སོགས་གདུལ་བྱའི་མགོན་དུ་ཞབས་བཏུན་ཤོག།

ཅེས་ཇི་སྐད་སྟོན་པ་བཞིན་མ་རིག་སྐྱག་ཆེན་གྱིས་འཐེབས་པའི་ཡོང་བ་ལྟ་བུའི་བདག་
སོགས་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་ལས་བཀའ་བློན་ལྷག་པར་དུ་ཆེ་བ་ཡོངས་གྱི་
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ལྟུངས་རྗེ་སྐུ་མཐུབ་བསྐྱན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་རེ་ཞིག་
མི་བདེ་བའི་རྒྱུན་མཐའ་དག་ཞི་ནས་བསྐྱན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱེ་ཆེ་མི་ཤིག་དོན་ལྟ་བུར་ཏྲག་
བཏུན་ཡོང་བ་དང་། རྒྱལ་བ་བྱམས་པའི་སྐྱེ་བརྒྱན་མཐོང་གྲོལ་འཛུལ་གྱིང་རྒྱན་གཅིག་གི་ལས་
གཞིས་གཙོས་པའི་མཛད་འཆར་མཐའ་དག་ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་ལྟར་འབྲུབ་པ་དང་།

གཞན་ཡང་།

སྐྱེ་བ་ཀུན་དུ་ཡང་དག་ཆ་མ་དང་། །
འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྟེད་ཅིང་། །
ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྩོགས་ནས། །
དོན་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་འཛོལ་ཤོག།

ཅེས་ཇི་སྐད་སྟོན་པ་བཞིན་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་
ཐམས་ཅད་དུ་མ་ཁོར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གིས་རྗེས་སུ་བཟུང་ཞིང་།
དེ་དག་གི་གསུང་གི་བདུད་ཅིར་རྒྱུན་མི་ཆད་དུ་ཡོངས་སྟོང་རྒྱ་ཡོང་བ་དང་སྐྱབས་བཟང་པོ་དེ་དག་
གི་གྲོགས་དང་། ཞིང་གི་མཐུལ་བ་རྟེན་ནས་བདག་སོགས་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་ས་བཅུ་ལམ་ལྟ་རིམ་གྱི་
བཟོད་དེ་མཐར་སྐྱབ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ལྟ་བུ་གྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་སྤར་བ་སྤར་དུ་འཛོལ་བའི་བསྟོ་སྟོན་
དང་བཅས་སྟོབ་བྱ་ཉི་མ་དག་འདུལ་གྱིས་བྱེ་ལོ་༡༠༡༩་ལྷ་༡༡་ཆེས་༡༥་ཉིན་གཤམ་སྐབས་ཀྱིས་བྲིས་
པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

སྐྱབས་རྗེ་ལྷ་མ་ཐུབ་བསྟན་བརྟེན་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་

མདུན་ནམ་མདོར་བསྐྱས།

༡༡། །སྐྱབས་རྗེ་ལྷ་མ་ཐུབ་བསྟན་བརྟེན་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི། བྱེ་ལོ་༡༤༤༤མེ་ལོ་ཁྱིའི་ལོར་
སྲིད་པའི་གངས་རེ་ཤེལ་དཀར་གྱི་ཕུང་པོ་བཞེགས་པ་འདྲ་བའི་འཛམ་གླིང་གི་གཙུག་ཏྱར་ཏུ་གྲགས་
པའི་རི་པོ་རྩོམ་སྒྲུང་མའི་ཉེ་འགམ་གྱི་ཡུལ་སྤོངས་མཛེས་ཤིང་། ལྷའི་གཞལ་ཡས་ཁང་འདྲ་བའི་
བརྩེད་ཅིང་ལྷ་ན་སྤུག་པའི་བལ་བོད་གཉིས་གྱི་མཐའ་མཆམས་ཡུལ་སྤྱ་མེ་ཞེས་པའི་ཤར་ཁུམ་བུའི་
ཁུལ་དུ་སྤྱོད་འཁྲུངས། རྒྱུ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་བྱ་བར་སྤོ་བ་ཆེ་བ་དང་། གཞན་གྱི་
སྤུག་བསྐལ་དང་ལེན་གྱི་སྤུག་བསམ་ཅན། དེ་བཞིན་སྒོམ་དང་སྤྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དུག་གི་ལས་
ལ་བཙོན་པར་འདུན་པ་ཆེ་བ་ལ་སོགས་མདོར་ན་བྱིས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་འདས་པའི་ཡ་མཆན་
ཅན་གྱི་ཉྐགས་མཆན་མང་དག་སྤར་བས། གང་ཟག་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་རྣམ་སྤྱུལ་ཡིན་པར་ངེས་པ་
ཐོབ་སྟེ་མཐར་དགྲུང་ལོ་གསུམ་ལ་སོན་སྐབས་ཡུལ་དེའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དེ་སྤྱི་རྒྱུང་མའི་རྣལ་འབྱོར་པ་མི་
ཆེ་ཤིལ་པོ་སྒོམ་དང་། མཆམས་ལ་སོགས་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བཙོན་ནས་སྤྱི་ཞི་བར་
གཤེགས་ཚུལ་བསྟན་པ་རྣལ་འབྱོར་པ་ཀུན་བཟང་ཡེ་ཤེས་སམ་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྤུ་རྩོ་ལྷ་མ་
ཞེས་པ་ཁོང་གི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་གནང་།

དགྲུང་ལོ་བཞི་ཙམ་ནས་རང་གི་ཁང་པོ་བཤེས་གཉེན་དུ་བསྟན་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་བདེ་
ལྷག་ཏུ་མཐར་སོན་པ་རྒྱུད་སྟེ། ཡུལ་རོལ་བ་གླིང་དུ་ཁང་པོ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འཁྲུང་དང་
བསྟན་འཁྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ལྷགས་སྟོག་གནང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར་བསྐྲགས་
པས་དེ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཡི་རངས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱང་མར་པ་ལྷ་བྱའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ་

ནས་མི་ལ་རས་པ་ལྟ་བུའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ན་ཅི་མ་རུང་སྟེ་ནས་དཔལ་པའི་ཆོས་ཉམས་
སུ་ལེན་རྒྱུ་འདུན་པ་དེ་བས་ཤུགས་ཆེར་སྦྱེས།

དགྲ་ལོ་བརྩལ་སོན་སྐབས་པོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་ཕེབས་ནས་སྟོད་མངའ་རིས་རོས་
གྱི་པག་རིའི་ཉེ་མཆོམས་གྲོ་མོ་དགེ་བཤེས་རིན་པོ་ཆེས་ཕྱག་བཏབ་གནང་བའི་གདུང་དཀར་དགོན་
པར་ཕེབས་ཏེ། དགོན་པ་དེའི་ཡི་དམ་ལྟ་ལ་ཐུགས་བརྟག་ཞུས་པས་ལུ་ཏྲཱ་རྩེ་ལྷ་མའི་ཡང་སྟོན་འབྲུལ་
མེད་ཡིན་པ་ལུང་བསྟན་ཐོབ། དེ་ནས་དགོན་པ་དེའི་ཆོས་སྟོར་ཞུགས་ཏེ་གྲོ་མོ་དགེ་བཤེས་རིན་པོ་
ཆའི་སྐུ་མདུན་ནས་དགེ་ལྡན་གྱི་སྟོན་པ་བཞེས། དེ་ནས་ཁོང་གི་དུང་ནས་ལོ་གསུམ་ཙམ་རིང་དཔལ་
པའི་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྟོབ་གཉེར་གནང་སྟེ། མཐར་ཐུག་གི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་རིམ་ལྔར་བསྐྱུལ་བ་
བཞིན་དགོན་པ་དེའི་ཡ་གྲུལ་པད་མ་ཆོས་སྤྱིར་དགོན་པར་ཕེབས་ཏེ། རྗེ་ཙོང་ཁ་པས་བརྒྱམས་པའི་
ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་བརྩེ་མའི་མཆོམས་ལ་བཞུགས།

ཕྱིས་སུ་ཕྱི་ལོ་༡༩༡༩ལོར་པོད་དུ་རྒྱ་དཔར་ལྷ་སྟོན་བཙན་འཛུལ་དང་དྲག་གཞོན་ལ་
བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱོས་ཁྱོལ་དུ་ཕེབས་ཏེ། རྒྱ་གར་ཏུ་བརྟེན་གྲུལ་གྱི་སྐབས་སྟོན་སྐར་དུ་
བཞུགས་ཏེ་དེར་བྱང་ཚུབ་མེམས་དཔལ་ཏྲག་དུ་དུས་ཆོས་འཕགས་བསྟེན་པ་ལྟར། སྐབས་རྗེ་
མཆོག་གིས་ཀྱང་ལུས་སྟོག་ཡོངས་སྟོད་གཡོ་བ་མེད་པར་དགེ་བཤེས་རབ་བརྟན་དང་ཡོངས་འཛིན་
ཁྱི་བྱང་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་གོང་མ། ལྷག་པར་དུ་ཆེ་སྟོན་ལས་དང་སྟོན་ལམ་གྱིས་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ལྡན་
པའི་ལྷ་མ་ཐུབ་བརྟན་ཡེ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་མདོ་སྐགས་རབ་འབྱམས་སྐུ་བའི་སྦྱེས་ཆེན་དཔལ་པ་དུ་
མ་རང་གི་བཀའ་བློན་གསུམ་ལྡན་གྱི་ལྷ་མར་བསྟེན་ནས། དེ་དག་ལས་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་ཐོས་
བསམ་སྟོན་གསུམ་ལ་མ་བུལ་བར་གནང་བ་དང་། དེ་ནས་ཀྱི་དུང་ནས་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་རྒྱན་
དང་འཁྲིད་རྒྱན་མ་ཆང་བ་མེད་པ་ཐོབ། མ་ཟད་གང་ཐོས་པའི་དོན་རྣམས་དེ་བཞིན་ཉམས་སུ་གྱངས་
ནས་སྤྱིན་སོགས་ཕྱིན་དུག་གི་ཉམས་ལེན་ཆེས་ལྷག་པར་གྱུར། སྐབས་སྟོན་སྐར་དུ་བཞུགས་
སྐབས་གཞུང་ཆེན་མོ་ཁག་ལ་སྟོབ་གཉེར་གནང་བ་ཙམ་མིན་པར། མགོན་སྐབས་མེད་པའི་འབྲོ་བ་
རྣམས་སྦྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་སྟོན་སྐབས་མདོན་མཐོ་དང་། མཐར་ཐུག་

རྫོགས་བྱང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གཞན་དཔྱིན་སྐད་ལྟ་བུ་སྦྱངས་ན་མ་
ཡོངས་པར་བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བ་ལ་མན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ་དཔྱིན་སྐད་མཐར་ཐིན་པར་
སྦྱངས་ཏེ་དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་པར་གྱུར།

དེ་ནས་བྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་སྐབས་རྗེ་ཐུ་མ་བློན་ཡེ་ཤེས་དང་ལྷན་དུ་བལ་ཡུལ་དུ་
བསྟན་པ་དང་། འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པར་བྱོན་ཏེ་ཐོག་མར་བལ་ཡུལ་དཔུས་རོས་སུ་དཔལ་འོག་མིན་
བྱང་ཆུབ་ཆོས་སྤྱིང་དང་། དེ་ནས་བཙན་དགོན་མཁའ་སྟོན་དགའ་འབྲེལ་སྤྱིང་དང་། ཐུབ་བསྟན་
བཤད་སྒྲུབ་སྤྱིང་། རུབ་རོས་སུ་ཚུམ་རྩ་ཐོན་དགོན་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་གསུམ་ཆོག་ཆང་བའི་དགེ་
འདུན་གྱི་སྡེ་མང་པོ་རིམ་གྱི་བཙུགས་པ་དང་། ཤར་རོས་སུ་སྤར་ཡོད་ཉམས་ཆགས་སུ་སོང་བའི་
ལུ་ལྷན་དོན་གོན་པ་ཞིག་གསོ་ལེགས་པར་གནང་སྟེ། བལ་ཡུལ་བློགས་སུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པའི་
མེ་རོ་བསྐྱར་དུ་གསོས།

བྱི་ལོ་༡༩༩༩ལོར་གནས་མཆོག་དོན་གདན་དུ་རྒྱལ་བའི་ཡོངས་འཛིན་སྐབས་རྗེ་སྤྱིང་
རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་བྱང་ནས་བསྟེན་རྫོགས་ཀྱི་སྒོ་མ་པ་རྣམས་པར་དག་པ་བཞེས། ཡོ་དེར་བལ་ཡུལ་
ཀོ་བན་དགོན་པར། སྐལ་ལྷན་གྱི་གདུལ་བྱ་མང་པོར་ལམ་རིམ་གྱི་འཆད་འཁྱིད་དང་སྒྲགས་ནས་
སྒོ་མ་སྒྲུབ་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཐོག་མར་བཀའ་དྲིན་སྦྱལ་གནང་མཛད་པས། དད་ལྷན་གྱི་སྡེ་འགྲོ་
མང་པོ་ཡི་རང་ཞིང་། དེ་བྱིས་སུ་གྲགས་ཆེ་བར་གྱུར་ཏེ་འཛམ་སྤྱིང་ཡུལ་གྱི་མང་དག་ནས་དོན་
གཉེར་ཅན་གྱི་སྡེ་འགྲོ་མང་པོས་ལོ་རེའི་རྒྱ་གཅིག་སྟོན་ཆོས་ཆོགས་ཆེན་(སྟུ་བླ་བླ་པ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་
སྟུ་བླ་པ་)དེར་མཉམ་བཞུགས་ཀྱིས་རྣམ་དཀར་གྱི་ལས་ལ་འཇུག་པ་སོགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་གྱི་མཛད་
པ་དེ། དུས་དེ་རིང་གི་བར་དུ་འང་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད།

དེ་ནས་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་བློགས་ཀྱིས་མ་ཁྲབ་ཅིང་དམ་པའི་ཆོས་ཐོས་པའི་
སྐལ་བ་དམན་པ། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ལལ་པར་ཤིན་ཏུ་ཆགས་ཏེ་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་རྒྱས་
པའི་ལས་ལ་སྟོོ་བ་ཅན་གྱི་རུབ་བློགས་པའི་སྡེ་འགྲོ་རྣམས་ད་དུང་ཡང་བའི་འཁོར་བ་དང་། རན་སོང་
གི་སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤངས་དང་སྤྱོད་བཞིན་པ་གཟིགས་ནས་གདུལ་བྱ་དེ་དག་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་མཆོ་

ཆེན་པོ་དེ་ལས་སྤྱད་དུ་སྒྲིལ་བར་འདོད་པའི་སྐྱེག་བསམ་གྱིས་ཟེན་པའི་སྤྱོད་ཇི་ཆེན་པོ་འབྲས་ཏེ།
ཁྱི་ལོ་༡༩༧༤ལོར་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ཁོ་ནར་དམིགས་ཏེ་སྐྱབས་ཇི་ཐཱ་མ་ཐུབ་བསྟན་ཡེ་
ཤེས་དང་སྟན་དུ་བྱུབ་ཚུགས་ཀྱིས་ཁབ་ཁབ་ཏུ་ཞབས་སོར་བསྐྱོད་དེ། ཐེག་མར་(ཁང་རྒྱུ) ཐེག་
ཆེན་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་པ་ཞེས་ཆོས་ཀྱི་གོ་རྒྱ་དང་ཉམས་ལེན་གནང་སའི་ཆོས་ཚོགས་ཤིག་
བཙུགས་ཏེ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཀྱིས་ཁབ་མང་པོའི་ནང་བོད་བརྒྱད་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྤྲོད་ལུགས་
ཆར་བྱིན་ཏེ་ཨེ་ཤི་ཡ་དང་། ཡོ་རོ་ག། བྱང་ཤར་ཨ་མེ་རི་ཀ། ཨོ་སི་ཏེ་ལི་ཡ་བཅས་སྤིང་ཆེན་དེའི་ནང་
གི་ཀྱིས་ཁབ་དུག་ཅུ་རེ་ལྟ་ཅམ་ནང་ཐེག་ཆེན་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་པའི་ཡ་གྲུལ་དུ་བྱུར་པའི་ནང་པའི་
ཆོས་ཚོགས་བརྒྱ་དང་གྲ་བཞེ་ཅམ་བཙུགས་ཤིང་། སྤིང་འདི་ནམས་ཀྱི་ནང་གཏུལ་བྱའང་འབྱམ་
ཐག་འགས་བསྐྱོར་ཡོད། སྐྱབས་ཇི་མཆོག་གིས་ཆོས་ཚོགས་དེ་ནམས་ཀྱི་ནང་བོད་བརྒྱད་ནང་
བསྟན་གཞིར་བཞག་གིས་གཞུང་ཆེན་པར་བྱིན་དང་ཆད་མ། དབུ་མ། སྐྱག་པར་དུ་ལམ་རིམ་དང་
འབྲེལ་བའི་སློབ་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི་དཔལ་ན་ལེན་བྱ་ནས་དར་ཁྲབ་བྱུང་བའི་མདོ་སྐྱེགས་བྱང་འབྲེལ་
ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོར་སློབ་གཉེར་གནང་རྒྱུའི་སྒོལ་གཏོད་གནང་སྟེ། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་
རྒྱབས་ཆེན་གྱི་མཛད་ཇེས་བཟེད་དཀའ་བས་བསྐྱུངས།

ཁྱི་ལོ་༡༩༧༤ལོར་སྐྱབས་ཇི་ཐཱ་མ་ཐུབ་བསྟན་ཡེ་ཤེས་མཆོག་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་
དུ་རེ་ཞིག་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ཚུལ་བསྟན་པ་དང་། སྐྱབས་ཇི་ཐཱ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་
པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་(ཁང་རྒྱུ) ཐེག་ཆེན་འཛིན་སྐྱོང་ཚོགས་པའི་གཙོ་འཛིན་གྱི་ཐུགས་འགན་
བཞེས་ཏེ། སྤྱ་འབྱུད་ཀྱིས་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ས་གསུམ་དུ་ཆེས་ཆེར་གསལ་བར་མཛད། ཀྱིས་
ཁབ་མང་པོའི་ནང་སློབ་གྲ་དང་། སྟན་ཁང་། དུ་སྐྱག་ཁང་ལ་སོགས་པའི་སློབ་གསོའི་སྟེ་མང་པོའི་
འཛིན་སྐྱོང་གནང་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱམས་བརྩེ་དང་མེད་ཆེས་མཐོང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ། དེ་
བཞིན་ཟས་གོས་གནས་མལ་སོགས་ཀྱིས་སོངས་པའི་ཉམ་ཐག་པའི་སྤྱི་འགྲོ་མང་པོའི་གནས་སྐྱབས་
ཀྱི་འདོད་དོན་བསྐྱབས་པ་ཅམ་མིན་པར། སྤྱི་ཆོན་དེ་ནམས་ཀྱི་ནང་དམ་པའི་ཆོས་ནས་བསྟན་པའི་ཡ་
རབས་བཟང་སྟོང་། དེ་བཞིན་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་

ཆེད་དུ། བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་བསྟན་པའི་ལས་འབྲས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་གསལ་བར་འཆད་ནས་གདུལ་བྱ་དེ་རྣམས་མདོན་མཐོ་དང་། དེས་ལེགས་
བསྐྱུལ་བར་ཐབས་མཁས་མཁས་མཁས་ཀྱི་ཆེན་པོས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་མ་ཐད་བཤུན་པའི་བཙོན་རར་རྟུང་པའི་
ཆེས་སློན་ཞིང་སྤྱུགས་པ། སྤྱི་བཟོད་ཀྱི་རང་དབང་བྲལ་ཞིང་མགོན་སྐྱབས་མེད་པའི་ཉམ་ཚུང་སློག་
ཆགས་བྱ་དང་། ཉ། གཡག་མ་ཉེ། ར། ལུག་ལ་སོགས་པའི་དུད་འགྲོ་ཐེང་འབྲུམ་མང་པོ་བཙོན་ར་
དེ་ལས་སློབ་བར་བྱས་ཏེ་ཆེ་སློག་གི་རང་དབང་ཆེན་པོ་བྱི།

སྐྱབས་རྩེ་མཆོག་གི་མཛད་འཆར་ལྟེ་བ་ཞིག་ནི་འཕགས་པོད་དང་ཕྱོགས་མཐའ་ཁག་ཏུ་
གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྔ་ལ་སོགས་པའི་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་མོར་ཉིན་ཆོན་དུས་དྲུག་ཏུ་སྤོས་
བསམ་སློམ་གསུམ་གྱིས་སློབ་གཉེར་ལ་གཞོལ་ཏེ། རྒྱལ་བའི་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་
འདི་ཉིད་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པའི་སྐྱབས་ལུལ་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་སེར་གྲེས་མཁས་སྟན་བྲ་
ཆོང་གིས་གཙོས་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་འདུལ་སྡེ་མང་པོར་བཞེས་ལག་དང་། གཟེམས་ཤུག་ དེ་བཞིན་
སྟན་ཁང་། དཔེ་མཛོད། སློབ་བྲ་ལ་སོགས་པའི་དགོས་པ་ལོ་ཅན་གྱི་ཕྱི་འདུལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་
ཀྱིན་སྤྱར་ཏེ་དཀའ་ངལ་དུ་མ་སེལ་གནང་མཛད་པ་སོགས་རིས་མེད་དགེ་འདུན་གྱི་འདུལ་སྡེ་རིན་པོ་
ཆེར་བསྟན་བཀྱར་ཞབས་འདེགས་རྒྱ་མ་རྒྱུད་བ་གནང་སྟེ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་
བསགས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་སྤྱིན་བདག་ཆེན་པོ་ཞེས་མཆོན་སྟན་པའི་བ་དན་དཀར་
པོས་གསུམ་ན་ཆེས་ཆེར་གཡོ་བ་བྱུང་ཡོད།

སྐྱབས་རྩེ་མཆོག་ལོ་ཤས་གོང་ནས་སྤྱི་གཟུགས་བདེ་མིན་ཡོད་ནའང་། ཉམ་ཐག་པའི་
གདུལ་བྱ་མང་པོས་རི་ལྟར་བསྐྱུལ་བ་བཞིན་མཁས་བཅེ་བས་གདུལ་བྱ་རྣམས་རྩོགས་བྱང་དུ་
དགོད་རྒྱུར་རི་པོ་ལྟ་བུའི་མི་གཡོ་བའི་མཁས་རྒྱ་ཆེན་པོ་མངའ་བ་སོགས་མདོར་ན་རྒྱལ་སྤྱི་བྱང་
ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱིད་པ་ཉམས་ལེན་ལ་ཆེས་ལྷག་པར་གྱུར་ཏེ། གདུལ་བྱ་རྣམས་གང་དུ་གནས་
པའི་གཞི་དེར་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ། ཉིན་མཆོན་དུས་དྲུག་ཏུ་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་
གནད་རྣམས་གསལ་བར་འཆད་པ་སོགས་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། རྒྱལ་བའི་ལུང་

རྟོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་སྤྱིར་འདིར་ཉི་མ་ལྟར་གསལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བསྟན་པ་
དང་། འགོ་བཤེད་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཛད་མཁན་གྱི་ད་ལྟ་འཆོ་ཞིང་བཞུགས་པའི་བསྟན་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ས་
ཆེན་དམ་པ་དུ་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིག་ཡིན། །

སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཐབས།

༼ གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྐུ་བས་རྩེ་ཆ་མ་སྐྱབ་བསྐྱན་བཟོད་པ་རིན་ཆེ་མཆོག་གིས་བྱི་ལོ་ ༡༤༥༧ ལྷ་ ༡༠ ཆེས་པ་ཉིན་ཨོ་སི་
ལེ་མི་ཡའི་རྒྱལ་ (རྒྱ་ཏྲ་རྒྱ) ས་སྤེན་ཞེ་དུ་སྐུ་ལ་གནང་མཛད་པ་ཞིག་རེད། ༽

ཐོག་མར། འདི་གར་ཐེབས་པའི་མི་མང་ཡོངས་ལ་སྐྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།
ཆབས་ཅིག་སྒར་མཛལ་སྤྱིང་མཁན་རྣམ་པ་ཚོ་དང་སྒྲར་ཡང་མཛལ་རྒྱུ་བྱུང་བ་དང་།
མི་ཆེ་འདིའི་ནང་དེ་སྒྲ་མཛལ་སྤྱིང་མེད་པ་རྣམས་ད་ལན་མཛལ་སྐྱབ་པ་ཞེ་བྲག་དགའ་
པོ་བྱུང་། ངས་ཆོག་གོ་ལ་མ་གོ་ལ་བཤད་ནའང་རྣམ་པ་ཚོར་པན་ཐོགས་ཏིག་ཅམ་ཡོང་
བའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་རིང་ངས་ནང་པའི་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་པའི་སྒྲོར་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཞུ་འདོད་
བྱུང་། ནང་པའི་སྤྱོད་པ་ཞེས་པ་ནི་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་འཆེ་བ་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་། ནང་པའི་
ལྟ་བ་ཞེས་པ་དེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དེ་ཡིན།

སེམས་བཟང་གི་རིན་ཐང་།

ནང་པའི་གཞུང་ནས་འཆད་པའི་སྤྱོད་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་
དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩེ་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱིང་རྩེ་
བསྐྱེད་པ་དང་། ང་ཚོས་གང་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱིང་རྩེས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་
བསྐུ་བས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱེད་མི་སྲིད། དེས་ན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་

གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྩེ་ཡོད་ན་ང་ཚོས་བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་གཞན་ལ་མི་
གཞོད་པར་མན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ཡང་། ཐོག་མར་རང་ལ་གཞོད་པ་བྱུང་ན་སྙམ་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་
མེད། བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ཐུབ་པས་དོན་འདི་ཉིད་ཁོང་དུ་ཆུབ་སྟེ། སུར་
སློབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྩེ་ལ་
བསྐྱབས་པ་དང་། བསྐྱབ་པ་དེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱས། འདི་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་
པས་བསྐྱབས་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་གཙོ་བོ་དེ་ཆགས་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་
པས་རང་ཉིད་མིག་དཔེར་བ་བྱུང་སྟེ། ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་རང་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་
འཆང་རྒྱ་བའི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱི་
དོན་དུ་སྙིང་རྩེ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་རྣམས་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་རུང་བའི་
རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་གདམས་ངག་ཀྱང་སྟེ།

ང་ཚོས་གཞན་ལ་མན་ཐོགས་བྱེད་མ་ཐུབ་ནའང་། མ་མཐར་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་
རུང་། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་བྱ་སྟམ་པ་ཙམ་གྱིས་གཞན་ལ་མན་པ་བསྐྱབ་རྒྱུའི་
རུས་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་རང་ཉིད་གྱིས་གོམས་པ་
སྟོན་སོང་གིས་བསྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྙིང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བདེ་སྤྱུགས་
ལས་མཆེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་
གནད་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་པ་
དེ་མ་སྤངས་ན། མི་ཆེ་འདིར་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རྣམས་མ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་མེད་པ་
གསལ་པོ་རེད།

མི་ཞིག་གིས་ཅི་ཙམ་ངས་ཟབ་མོ་སྤྲུགས་དང་སྒྲོམ་སྤྱབ་ཉམས་སུ་ལེན་གྱི་ཡོད་
ཅེས་བཤད་ནའང་། གལ་ཏེ་སེམས་ཙན་གཞན་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་པའི་བསམ་པ་དེ་སྒྲོང་
མ་སྤྱབ་ན། རང་ཆོས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ལྟ་བ་དང་ཉམས་སུ་ལེན་སྒྲོང་མི་སྤྱབ་པ་བཤད་མི་
དགོས། སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དང་། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་སྤང་རྒྱ་གཉིས་ནི་ནང་བ་
གཅིག་ཤུ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་ཀྱི་ཉམས་སུ་ལེན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་སྟེ་
གྱི་འདུག །འདི་ནི་འཇམ་གླིང་འདིར་གནས་པའི་ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ཆང་མས་
འཆད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སྟོང་པོ་དེ་རེད། ཁ་ཆེ་དང་། ཡེ་ཤུ། ཉིན་ཤུ། རང་བ་ལ་སོགས་
པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་བ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ང་ཆོས་སེམས་ཙན་གཞན་
ལ་གཞོད་པ་བྱ་མི་རུང་བ་དང་། དེ་དག་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ནི་ཉ་
ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འདི་ལྟར་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྤྲངས་ན། གང་བྱེད་པའི་ཆོས་
དེས་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན་སྤྱབ་པར་ཙམ་མ་ཟད་དེ་ལས་རང་ཉིད་ལའང་བདེ་སྦྱིད་
འོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལས་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་དངོས་སུ་སྟོན་མ་སྤྱབ་པ་ཡིན་ནའང་།
འདིས་ང་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་གཞོད་མི་སྲིད། འདི་ནི་
ང་ཆོས་དབྱེད་པ་བྱས་ཏེ་ཤེས་སྤྱབ་པའི་དོན་གནད་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ང་ཆོས་
ཉམས་སུ་ལེན་བྱེད་པ་འདི་མ་མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འདི་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཆེ་བྱི་མ་
གཉིས་ཀར་བདེ་སྦྱིད་སྦྱིན་པའི་ཅ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

བྱམས་སྟོང་རྗེ་དང་གཏོང་པོད་ཙན་གྱི་བསམ་པ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་གང་སྤྱབ་
བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། འོངས་སྟོན་ཅི་ཙམ་ལྟན་ནའང་།

གཏོང་པོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་བྱམས་སྤྱིང་རྩེ་མེད་ན་མི་དེའི་ཉིན་རེའི་མི་ཆོ་ནང་སེམས་
ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། དེའི་རྒྱད་ལ་སྤར་མོངས་སྤྱོད་མེད་པའི་དུས་ལས་
ཀྱང་། ད་ལྟ་དཀའ་ངལ་དང་སེམས་འཁྲལ་མང་བ་ཡོང་བར་མ་ཟད། སེམས་འཁྲལ་
དང་འཛིགས་སྒྲག་ངང་རང་ཉིད་ཡིད་མ་རང་བར་གནས་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།
དེའི་རྒྱུ་བས་དགྲ་མང་བ་དང་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་བསམ་པ་འདྲ་དེ་བས་རིམ་བཞིན་
འཕེལ་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ན། སློབ་སྤྱོད་ཅི་ཅམ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་རུང་། མཐོ་རིམ་
སློབ་བྱ་ཁག་གི་ནང་སློབ་ཁྱིད་བྱས་པའི་ཤེས་བྱའི་གནས་མཐའ་དག་ཁོང་དུ་རྒྱབ་
པའམ། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལག་འཁྱར་རི་འབྲུག་ལྡན་ནའང་། ད་དུང་སྤྱི་མཐུད་བྱ་བ་དན་
པར་འཇུག་པ་དང་། སེམས་ནང་ཞི་བདེ་ཡང་འཕྲོ་བ་དཀའ་བ་ཡིན། སྤར་སློབ་སྤྱོད་
མེད་པའི་གནས་སྐབས་ལས་ཀྱང་ད་ལྟ་རྒྱལ་ཆེ་བར་མ་ཟད། བྱ་བ་དན་པར་ཞུགས་
པས་མི་ཆོ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་སྤྱད་ཅིང་། ཆོ་མཇུག་
ཏུ་འདྲ་སེམས་སྤྱོད་པོ་མེད་པ་དང་། སེམས་འཁྲལ་དང་། སྤངས་སྒྲག་སོགས་དཀའ་
ངལ་དུ་མའི་ངང་མི་ཆོ་རྒྱུགས་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་བསམ་ཤེས་ལུས།

གལ་ཏེ་ང་ཆོས་སྟོན་པས་གསུངས་པའི་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་མཐའ་
དག་དང་། རྒྱ་བོད་ཀྱི་ལོ་བུ་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཀའ་དགོངས་འགྲེལ་མཐའ་
དག་ཁོང་དུ་རྒྱད་ཅིང་། དེ་དག་ལེགས་པར་འགྲེལ་ཤེས་ནའང་གང་ཞིག་བྱམས་སྤྱིང་
རྩེ་སྤྱོད་པོ་མེད་པ་དང་། ཉིན་རེའི་མི་ཆོ་ནང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་གཏོང་སེམས་
ཀྱི་བསམ་པར་མ་སྤྱངས་ན་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་མེད། རང་ཆོས་ནང་གསུངས་

པའི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཐོབ་པའི་
ངེས་པ་གང་ཡང་མེད། འདི་ནི་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་ལ་གཅིག་མཚུངས་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོར་འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་རྒྱལ་དང་མཉམ་པའི་རྒྱ་ཁྱོར་ཡོངས་སྤྱོད་
དང་། ཁྱོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་ཁྱོར་རྩི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ནའང་གཞན་ལ་
དམིགས་པའི་སྤྱིང་རྩི་མེད་ན། ང་ཆོའི་མི་ཆེ་འདི་སྤོང་བ་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཞིང་མི་ཆེ་ནང་
བདེ་སྤྱོད་ཀྱང་མི་འོང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་གལ་ཏེ་ང་ཆོར་དབུལ་སྤོང་མོ་གཅིག་ལས་མེད་
ནའང་། གཞན་ལ་ཕན་སེམས་དང་སྤྱིང་རྩི་མེད་པས་མ་ལྷན་ན། ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཆེ་
ནང་ཞི་བདེ་འཐོབ་པར་ངེས།

དཔལ་འབྱོར་དང་། ཤེས་ཡོན། ཆོས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་ཤུའི་སྤོན་སེམས་
ལ་ཞི་བདེ་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པ་གསལ་པོ་རེད། སེམས་ལ་ཞི་བདེ་དང་མི་ཆེའི་ནང་བདེ་སྤྱོད་
ངོ་མ་དེ་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་ཅིང་། གཏོང་སེམས་སྤེལ་བའི་སྤོན་བྱུང་བ་
ཡིན། མི་ཆེའི་ནང་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་ལས་དོན་གལ་ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་གང་ཡང་
མེད་ལ། གསེར་དང་ནོར་བུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ལྟ་བུའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྒྱ་ཁྱོར་ལྷན་
ནའང་། སེམས་བཟང་པོའི་རིན་ཐང་དང་འགྲན་ཆེ་བྱལ་བ་ཡིན། བྱམས་སྤྱིང་རྩི་མེད་ན་
ང་ཆོའི་མི་ཆེའི་ནང་བདེ་སྤྱོད་མི་ཐོབ་པར་མ་ཟད། ཤུའི་རྒྱ་ཁྱོར་ཡོངས་སྤྱོད་སོགས་
ཀྱང་བདེ་སྤྱོད་མེད་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར། ཡོངས་སྤྱོད་འདི་རྣམས་གཏོང་སེམས་སྐད་ཅིག་
གཅིག་དང་བསྐུར་ན་གང་ཡང་མིན། བྱམས་སྤྱིང་རྩི་མེད་ཉིན་ཉུ་ཅེ་ཆེན་པོ་དང་གལ་ཆེན་
པོ་ཡིན་ལ། གཞན་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་དུ་ཚུ་ཆོད་དང་། སྐར་
ལ། སྐར་ཆ། སྐད་ཅིག་རེ་རེར་ཡང་བྱམས་སྤྱིང་རྩི་མེད་སྤོན་རྒྱ་ཁྱོར་ཉུ་གལ་ཆེ།

སེམས་བཟང་པོ་འདི་ནི་ང་ཚོས་མི་ཆེའི་ནང་གི་ཆ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། ང་ཚོའི་
མི་ཆེའི་ནང་གི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང་ཟས་གོས་གནས་མལ་སོགས་ལས། སེམས་
བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་གལ་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྩི་དགོས་པར་མ་ཟད། རང་
རྒྱུད་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ཐབས་གང་སྟབས་ཀྱང་བྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་
གཞག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས། ཉིན་མཆན་སྟེན་དུག་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པའི་བྱ་
གཞག་གཙོ་བོ་ནི། སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཚོ་སེམས་བཟང་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། ལུས་སེམས་བདེ་ཞིང་ལྷོད་པོ་
ཡོང་གི་རེད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་ང་རྒྱལ་སྐྱེས་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཆན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་ནང་བདེ་སྐྱིད་འབའ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་བཀའ་
མོལ་གནང་སྐབས་ཀྱང་ཚིག་བཟང་པོ་དང་རྣམ་འགྲུར་ཡང་ཡག་པོ་མཛོན་པ་དང་།
མཆན་མོ་གཉིད་ཉལ་དུས་ཀྱང་ལུས་སེམས་ལྷོད་པོ་དང་། སེམས་འབྲལ་མེད་པའི་
ཐོག་ཉལ་ཆོག་གི་རེད། དེ་མིན་ང་ཚོའི་མི་ཆེ་འདི་འདོད་པ་ཆེ་ཞིང་། གཏོང་སེམས་ཀྱིས་
ཐོངས་པར་གྱུར་ཆེ། ང་ང་འཆོས་པ་མ་གཏོགས་ཐུན་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། ང་ག་
དུས་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ངམ། དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལས་ནམ་ཞིག་གྲོལ་བར་འགྱུར་རམ་ཞེས་
ཡང་ཡང་བྱི་བ་བཏང་སྟེ། མི་ཆེ་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། གལ་
ཏེ་ང་ཚོས་བསམ་པའི་འབྲེལ་སོ་འདི་ལྟ་བུ་བཅངས་ན་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁོ་ལས་སྦྱ་པོ་
དང་ཕྱགས་ཐུག་པོ་སྐྱེས་ཤིང་། ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནང་སྟུག་བསྐྱེད་དུ་མ་སྤོང་དགོས་པ་
ཡིན། ཉིན་མེའི་དུས་སུ་བྱམས་བརྩེས་ཐོངས་པས་མཆན་མོ་གཉིད་ཉལ་བའི་སྐབས་
སུང་སེམས་སྐྱིད་པོ་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་གིས་འབད་བཅོལ་ཅི་ཙམ་བྱས་
 ། གྲུ་མ་ཐུན་པའི་གྲོགས་བཟང་པོ་ཞིག་ཉིད་རྒྱ་མིན་ཏུ་ཁག་པོ་རེད། གཤམ་ཏེ་གཞན་
 དང་གྲོགས་པོར་གྱུར་ཀྱང་དེ་ཉིད་རྒྱ་མིན་རིང་པོར་མི་གནས་ཤིང་། བཅ་ཞིག་གི་ཆེ་མཉམ་
 ཉིན། ཡང་ན་ཆུ་ཆོད་འགའ་ཤས་ཀྱི་རྗེས་སུ་གྲོགས་ཚམས་དག་པོར་འགྱུར་བར་ངེས།
 རང་གཅེས་འཛིན་ཤུགས་དྲག་པོ་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེར། གྲོགས་ཉུང་ཞིང་དགྲ་པོ་
 མང་བར་འགྱུར་ལ། གནས་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་དགའ་ངལ་མང་པོ་དང་སྤང་པ་དང་།
 གཞན་གྱིས་སྐྱེ་བོ་དེའི་སྐྱོན་སྒོག་པར་བྱེད་ཅིང་། མི་གཞན་ལ་འདར་མི་དེའི་ནང་དུ་འགྲོ་
 མི་རུང་ཞེས་ཉེན་བརྟུང་ཡང་གཏོང་མིད། གང་ཟག་དེས་སྙན་གྲགས་འདོད་ཅིང་མི་སྤྲུག་
 པའི་ཆ་སྤྱོད་མོ་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་ནའང་། དེའི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་རྒྱས་པ་
 རྒྱས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་མི་སྙན་པ་ཐོས་པར་འགྱུར་ཞིང་། གཞན་དང་
 ཐུག་སྤང་བྱུང་ཡང་གཞན་གྱིས་ཐུག་འདོད་མེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། གང་ཞིག་སེམས་བཟང་པོ་དང་ལྡན་ཞིང་རང་ལས་གཞན་གཅེས་
 པར་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱུ་དུ་མི་དེས་སྙན་པ་ཐོས་ཤིང་། ས་ཆ་གང་དུ་ཕྱིན་
 ཀྱང་གྲོགས་པོ་མང་ཞིང་དེ་ཚམས་ཀྱིས་ཀྱང་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དགའ་བ་ཡོང་གི་
 ཡོད། སེམས་བཟང་ཅན་གྱི་མི་དེ་གཞན་དང་ཐུག་སྤང་བྱེད་པའི་ཆེ། སྐྱེ་བོ་གཞན་
 ཚམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུག་འདོད་ཡོད་པ་དང་། དགའ་བཞིན་སྒྲོ་བཞིན་བྱིས་དུ་གདན་འདྲེན་
 ཟུ་ཡི་རེད། སྤྱི་དང་སྐྱེར་སུ་ཡིན་རུང་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཐུག་སྤང་བྱེད་རྒྱུར་
 དགའ་མོས་དང་། དགའ་ངལ་འསྤང་སྐབས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུར་ཡང་འདོད་པ་ཡོད་པ་དེ་
 འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད།

ང་རྒྱལ་ཅན་དང་ཁོང་ཁྱོད་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་དཀའ་ངལ་སྤང་བའི་སྐབས་སུ།
རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་དགོན་ཁིང་སུས་ཀྱང་རོགས་བྱེད་རྒྱུར་འདོད་པ་མེད་པར་མ་
ཟད། མི་དེ་ནད་ཀྱིས་མནར་བ་གོ་ཐོས་བྱུང་ན་དགའ་ཆོར་སྐྱེ་བ་དང་། མི་དེ་ཤིན་ཡག་
ཤོས་རེད་སྟེ་སྐུ་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཡང་སྐྱེ་མིད།

འདི་ནི་མི་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་དངོས་སུ་
འགལ་ཁིང་། སེམས་བཟང་པོ་དང་ལྷན་པའི་མི་དེའི་མི་ཆེའི་ནང་ཞི་བདེ་ཡོད་པ་དང་།
འཕུང་རྒྱར་རྩ་ལས་མེད་ནའང་སེམས་སྦྱིད་པོའི་ངང་གནས་སུ་བ། གལ་ཏེ་ང་ཆེའི་
བསམ་པའི་འབྲེར་སོ་དེ་འདོད་ཇམ་ཅན་དང་། བཟོད་སྟོམ་མི་སྤུབ་པ་གདུག་རྩལ་ཆེ་བ་
ཞིག་ཡོད་ན་ཨ་སྟོར་སྟོར་སྤྲལ་མང་པོའི་རིན་གོང་ཅན་གྱི་ཟས་ཟ་བ་དང་། རིང་གོང་ཆེ་
བའི་བུང་བ་འཕུང་བ་ཡིན་ནའང་དེ་ལས་བདེ་སྦྱིད་ཐོབ་མི་རུས་ལ། སེམས་ལ་དཀའ་
ངལ་དང་སེམས་འབྲལ་བྱེད་ཀྱིན་བསྟན་པས་ཟས་དེའི་བློ་བཟང་ཆོར་མི་སྤུབ།

ང་ཆེའི་གཟུགས་པོ་སྐྱབ་བ་དང་གླིང་སྤན་གཞན་ལ་འགྲོ་སྦྱོད་བྱེད་ནའང་། སྦྱེས་
པ་ནས་མ་འཆི་བར་ང་ཆོ་དང་ལྷན་དུ་འཆོ་བའི་སྦྱེ་འགྲོ་གཞན་ལ་སན་པའི་བསམ་པ་
བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐོང་མེད་པས། བདེ་སྦྱིད་གང་ཡང་མི་འཐོབ་ཅིང་མི་ཆེ་སྟོར་ཟད་
དུ་འགྱུར། དེའི་ཕྱིར་སེམས་བཟང་པོ་འདི་ནི་རིང་ཐང་དང་བྲལ་ཁིང་། འཇམ་གླིང་འདིར་
ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་རྩ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

གཞན་གྱི་བདེ་བ།

ང་ཆེའི་ནང་མིས་གཙོས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་བ་ནི་ང་ཆོ་ལ་

བརྟེན་ཡོད། སྤྱི་འགྲོ་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་ཐབས་དང་དེ་དག་ལ་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱེད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ད་ཆོའི་ལས་འགན་ཞིག་རེད། འདི་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཉན་རེ་བཞིན་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། ངས་རྒྱན་དུ་རྒྱུང་མ་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཁྱོད་ག་རང་འདོད་ཆེ་བའི་བཟང་ཆང་གི་དཔེ་ཞིག་ཡང་ཡང་བཤད་གྱི་ཡོད། རྒྱུང་མ་དེས་རང་ཉིད་ལས་ཀྱང་རང་གི་བཟང་ཆུང་དེར་གཅེས་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པས། ཁྱོད་གས་དཀའ་ངལ་དང་རྟོག་ཁྱ་ཇི་ཅམ་བཤད་ཀྱང་། རྒྱུང་མ་དེས་ཡ་ལན་གཏན་ནས་བྱེད་གྱི་མེད། མོས་ཡ་ལན་མ་སྤྱད་པ་དེས་མིའི་མི་ཆོའི་ནང་བདེ་སྤྱིད་མང་བ་དང་། རང་གི་བཟང་ཆུང་དེ་ལ་ཡང་དཀའ་ངལ་རེ་ཅུང་དུ་བཏང་སྟེ། ཞི་བདེའི་བྱིས་ཞིག་བསྐྱེད་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ག་དེས་རྟོག་ཁྱ་བཤད་སྐབས་རྒྱུང་མ་དེས་བཟོད་པ་མ་བསྒྲོམས་པར་ཡ་ལན་བྱས་པ་ཡིན་ན། བཟང་ཆུང་པན་ཚུན་བར་དཀའ་རྟོག་རེ་ཆེར་འགྲོ་རྒྱུ་ཉག་ཅིག་རེད། རྒྱུང་མ་དེས་ཡ་ལན་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་མཆན་གྱིས་ཁོ་རང་ལ་སེམས་འཁྲལ་འཕར་མ་མི་འབྱུང་ཞིང་། བདེ་སྤྱིད་གྱི་ཆོར་བ་ནལ་མ་ཞིག་སྤྱིན་གྱི་ཡོད།

དཔེར་ན། སོ་ལ་ན་ཟུག་ལྷགས་ཟུག་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། དེ་རིང་གི་ན་ཟུག་དེ་ཁ་སང་ལས་རྒྱུང་ཇི་རྒྱུང་དུ་སོང་ཆེ། ང་ཆོས་ང་དེ་རིང་བདེ་དུ་བྱིན་སོང་ཞེས་བཤད་སྒོལ་ཡོད། དེ་ནི་ན་ཟུག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་དོན་མིན་པར། སྤྱིན་མ་ལས་རྒྱུང་ཅམ་བདེ་དུ་བྱིན་ཡོད་པར་གོ་བ་ཡིན། དེ་རིང་ཁ་སང་ལས་ན་ཟུག་རྒྱུང་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཆན་གྱིས་ང་ཆོས་སྤར་ལས་བདེ་དུ་དང་ཟུག་པའི་ཐ་སྣད་འདོགས།

འདི་ནི་གོང་གི་བཟང་ཆང་གི་དཔེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། རྒྱུང་མ་དེས་སེམས་

བཟང་པོ་དང་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རང་གི་སྤྱོད་པ་དཀའ་ངལ་ཅུང་
བའི་རྒྱུ་བྱས་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་བྱས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་བདེ་སྤྱིད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་
ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱོད་དེས་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྤྱིད་ནི་རང་གི་ཚུང་མ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་པ་
ཞིག་ཡིན། དེ་དང་སྤྱོད་པ་མཚུངས་མོ་རང་གི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱང་རང་གི་སྤྱོད་པ་བརྟེན་ཞིང་
ཁོང་ལས་འབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་གི་ནང་དུ། མི་ཉི་ཤུ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཁོངས་ནས་
མི་གཅིག་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་ན། ལྷག་མའི་མི་བཅུ་དགུ་ལ་དཀའ་ངལ་གཅིག་ཅུང་
དུ་འགྲོ་བ་དང་། གལ་ཏེ་མི་དེ་གཞན་གྱིས་གཞོད་པ་བྱེད་པ་ལ་སྤྲོ་མི་ཁོ་ཞིང་གཞན་ལ་
གཞོད་པའི་ལས་མི་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ནང་མི་ཆང་མར་བདེ་སྤྱིད་མང་པོ་འོངས་པ་
དང་། ཁོང་ཆོའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱང་མི་དེ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་མི་དེ་ཡིས་མི་བཅུ་
དགུ་ལ་བདེ་སྤྱིད་འཛོལ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྤྱིད་ཐམས་ཅད་མི་
གཅིག་པོ་དེར་རག་ལས་པ་ཤེས་ཐུབ།

དཔེ་དེ་ནི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མི་གཙོ་བྱས་
པའི་འཛིག་རྟེན་འདིར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་
སེམས་ཅན་གཅིག་གིས་རྒྱུད་ལ་སེམས་བཟང་པོ་བསྤྱིད་པ་དང་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་
སྤོང་བའི་བསམ་པ་དང་ལྡན་ན། དེའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་སྤྲོ་པའི་སྤྱུག་
བསྐྱལ་ཡང་རྗེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། བདེ་སྤྱིད་འཕེལ་བར་བྱེད་ཀྱས། དེས་ན་མི་གཅིག་
པོ་དེ་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་གི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱས་པ་ཤེས་ཐུབ།

འདི་ནི་ང་ཆོ་མི་རེ་ངོ་རེ་ལའང་མཚུངས་པ་ཡིན། འཆོ་བ་དང་། ཟས་དང་།

མོངས་སྤྱོད་ལ་སོགས་པ་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་རང་གི་ནང་མིས་གཙོ་བྱས་པའི་
སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་གི་བདེ་བ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་ལས་པ་ཡིན། གལ་
ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་ཇེ་འོ་ཐོར་བསྐྱར་ཐུབ་པ་
ཡིན་ན། ང་ཚོའི་ནང་མིས་གཙོ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་ལ་འང་།
སྤྱལ་བསྐྱལ་མི་འབྱུང་བར་མ་ཟད་བདེ་བ་འཛོལ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་མ་སྤངས་པ་ཡིན་ན། ང་
ཚོས་ལས་ཀ་གང་འབྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་། ང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འཆོ་བ་དང་། ཟས་དང་།
མོངས་སྤྱོད་སོགས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་རང་དང་འབྲ་བའི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་། སྤྱལ་
བསྐྱལ་མི་འདོད་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གཉེན་ཏེ་སེམས་ཅན་ཉུང་ཤས་ཀྱིས་གཙོ་
བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གང་མང་ཞིག་ལ་གཞོན་འཆེ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཁོ་ནར་
འབྱུང་བ་ཡིན།

རང་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བསམ་པ་དོར་ནས་བྱམས་སྤྱིང་ཇེས་ཀྱན་ནས་
བསྐྱངས་པའི་གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ན། ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་
དང་གཞན་གཅེས་འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བར་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ་ཅིང་།
རང་གི་བྱིམ་ཆང་རྩུང་རྩུང་འདིས་གཙོ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། བདེ་སྤྱིད་
དང་པན་པ་སྐྱབ་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པར་ཅམ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་རྗེ་ཉུང་དུ་གཏོང་
བའི་རྒྱུ་བྱེད། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སློབ་མ་སྤངས་ན། སེམས་
ཅན་གཞན་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པར་ངེས་ཤིང་། སེམས་ཅན་གཞན་
ལ་བདེ་སྤྱིད་སྤྱིན་མི་སྤྱིན་དང་། གཞོན་འཆེ་བྱེད་དང་མི་བྱེད་ནི་ང་ཚོ་སོ་སོའི་ལག་ཏུ་

ཡོད་ལ། ང་ཚོ་སོ་སོར་རག་ལས་ཤིང་། ང་ཚོ་སོ་སོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་
ཡིན།

ང་ཚོ་མི་རེ་རེར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་པའི་
འགན་འཁུལ་ཡོད། ང་ཚོས་ཉིན་རེ་བཞིན་སྤྲོ་ལངས་པ་ནས་དགོང་མོ་མ་ཉལ་གྱི་བར་
གཞན་ལ་བྱམས་པ་བྲང་། བཙེ་བ། གྲུས་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱངས་ན། སེམས་ཅན་
རྣམས་ལ་བདེ་སྲིད་འཛོལ་བ་དང་། དེ་རྣམས་ལ་ལུས་དག་གི་སྒོ་ནས་གྲུས་པ་བྱེད་པའི་
ཚུན་དེ་རྣམས་ལ་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྤྱོད་ཀྱིས། གཞན་གྱི་བདེ་བ་དེ་ཉན་
ཉན་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲུལ་འབྱེད་སོ་རྒྱུར་བཅངས་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པ་གསལ་པོ་
ཡིན། སོ་སའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེ་ནང་གི་ཉམས་སྲོང་ལ་གཞིགས་ན། སེམས་ཅན་གཞན་
ལ་བདེ་སྲིད་སྟེར་བའི་ཀུས་པ་དེ་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ་པ་
ཡིན།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་། ཁྲོ་བ།
ཐག་དོག་གི་སྲོད་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ན། ང་ཚོ་དང་འབྲུད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་
སྤྱག་བསྐུལ་བ་དང་། ཡང་བར་བྱེད། རང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་དང་སྤྱག་བསྐུལ་ཐམས་
ཅད་ང་ཚོར་རག་ལས་པ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་མ་ལྡོག་པ་དང་།
སེམས་བཟང་པོ་དང་། གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་རྒྱུད་ལ་མ་སྦྱངས་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཀྱིས། ལོ་འདི་ཙམ་གྱི་རིང་འགྲོ་བ་མི་ཅི་ཙམ་ལ་གནོད་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་
བསམ་སྒྲུལ་འབྱེད་སོ་དེ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་བསམ་པ་བྱས་ན། ང་ཚོ་ཤི་བའི་རྗེས་
སུ་ཡང་། གཞན་ལ་སྤུ་འཕྱད་དེ་གནོད་འཆེ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་གདོན་མི་ཟ།

ནམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་

དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གང་ཡང་མི་སྒྲན་པའི་ཆེ་འདྲིའི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ནི་
པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་མ་ཡིན་པར། དེ་ལས་སྒྲོག་ཏེ་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་དང་། མཆམས་སྒྲོར་བྱེད་
པའི་རིགས་མ་ཐུན་ཀྱི་ཤེས་པ་དེ་ཡིན། ཆེ་འདྲིའི་ཤེས་པ་ནི་ཆེ་སྒྲ་མའི་ཤེས་པའི་རྒྱུ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་དེའི་སྐྱེ་བ་སྒྲ་མའི་ཤེས་པའི་རྒྱུ་ཡིན། འཛམ་གླིང་ཤར་བྱུ་
གང་སར་སྐྱེ་བ་སྒྲ་མ་བྲན་མཁན་ཀྱི་སྐྱེ་བོ་གན་གཞོན་མང་ཙམ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། འདི་ནི་
ལས་ཀྱི་སྟོབས་སམ་ཉིང་དེ་འདྲིན་སྟོན་སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲར་ལམ་རང་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་ཏེ།
སེམས་སྟེལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཆོས་སེམས་གོང་ནས་གོང་དུ་
འཕེལ་བའི་སྟོབས་ཀྱིས། སྟོན་ཀྱི་སྟོན་བཅུད་ནམས་སྟོང་རིང་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ་པ་
དང་བྲན་བྱས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

མི་འགའ་རེས་མའི་མངལ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནམས་
དང་། ཡང་འགའ་རེས་མའི་མངལ་དུ་གནས་པའི་སྐྱབས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྗེ་བྱུང་
གསལ་པོར་བྲན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་བྲན་མི་ཐུབ་མཁན་ནམས་ནི། ཁ་སང་གི་
གནས་ཚུལ་རྗེ་བྱུང་དང་། རང་ཉིད་ནས་དེ་རིང་སྒྲ་རྩོར་སྐྱད་ཆ་གང་བཤད་པ་བྲན་མི་
ཐུབ་མཁན་ཆོ་དང་། གནས་སྐྱངས་གཅིག་པར་བྱུང་ཡོད། རྒྱུང་བྱིས་པའི་གནས་
སྐྱབས་སུ་ཅིད་མོ་གང་ཅེས་པ་བྲན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ལ། མའི་མངལ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པ་དང་།
མངལ་གྱི་གནས་སྐྱབས་སུ་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་བ་བྲན་མི་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་
བྲན་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས། རང་ཉིད་སྒྲར་མའི་མངལ་དུ་གནས་མེད་པའམ།
རྒྱུང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཅིད་མོ་ཅེས་མ་སྟོང་བའི་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དག་ཏུ་བྲངས་མི་བྱས་

ལ། དེ་བཞིན་དུ། སྐྱེ་བ་སྡེ་བྱི་བཅས་མི་རྣམས་པ་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་སྡེ་བྱི་མེད་པའི་སྐྱུ་བ་བྱེད་དུ་དེ་
བས་ཀྱང་བྱངས་མི་རྣམས།

ང་ཆོའི་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་རྒྱས་པ་ན། ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་ང་ཆོས་
ད་ལྟའི་རང་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་དེ། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་རིགས་རྒྱན་སྡེ་མ་
ལས་འབྱུང་བ་དང་། སེམས་དེ་ཡང་དེའི་རྒྱན་སྡེ་མ་ཞིག་ལས་འབྱུང་བ་ཤེས་ཐུབ། ང་
ཆོའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་དེ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པ་བཞིན་དུ། ང་ཆོས་རང་གཅེས་
འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་ལ་ཡང་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པར་ཤེས་ཐུབ། དེས་ན་ང་ཆོས་སྐྱེ་
བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་ལ་གཞོན་འཆེ་བྱས་ཤིང་།
དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འདྲའི་རྩ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོབ་པའི་སྐབས་འདིར། ང་
ཆོས་བསམ་སྒྲུབ་འབྲེར་སོ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཤིག་མ་བཏང་ན། སྐྱེ་བ་བྱི་མར་ཡང་
སེམས་ཅན་ལ་སྤྱོད་པ་ལྟར་དེ་གཞོན་འཆེ་བྱེད་པར་འགྱུར་ངེས་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་
གྱི་སྒྲོ་དེ་ནི་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གཞོན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་
ཤིག་རེད།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱས་ལ་བྱིར་བལྟས་བྱས་ཆེ། མི་གཅིག་གིས་སེམས་བཟང་པོ་
རྒྱད་ལ་མ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱན་གྱིས། མི་ས་ཡ་མང་པོའི་ཆེ་སློག་ཤོར་བའི་གནས་ཚུལ་
བྱང་ཡོད་ལ། ད་ལྟའང་དེའི་མཐུག་འབྲས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་ཐུབ། དེ་བཞིན་ཉུ་སྐྱེ་འགྲོ་
གངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོན་འཆེ་བྱང་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་ཐུབ། གལ་ཏེ་མི་གཅིག་པོ་
དེས་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་པའམ་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་དང་དུ་སྒྲངས་ཡོད་
ན། མི་ས་ཡ་མང་པོའི་སློག་ཤོར་བ་དང་། སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོན་

འཆོ་བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འོངས་དོན་མེད། འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
བདེ་སྲིད་གང་ཟག་གཅིག་པོ་དེར་རག་ལས་བ་དང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱག་
བསྐྱལ་ཡང་གང་ཟག་དེས་སེམས་བཟང་པོ་རྒྱུད་ལ་མ་བསྲིད་བ་དང་། གཞན་ཡལ་
བར་དོར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱང་བ་ཡིན་པར་ར་སྤྲོད་ཐུག།

གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པ།

ང་ཆོས་ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་
རེད། འདི་ནི་ང་ཆོར་འབྲི་བའི་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཅན་
གཞན་ལ་བདེ་སྲིད་འཛོལ་པར་བྱེད་པའི་འགན་དེ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པ་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་
བློ་དགོས། ཉིན་རེ་བཞིན་སྤྱོད་ཡར་ལངས་ཏེ་མིག་གཤང་བའི་སྐབས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་བདག་གིས་བྱ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱལ་
དང་བྲལ་བར་བདག་གིས་བྱ། དལ་འབྱོར་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་དགོས་
པའང་འདི་ཉིད་ཡིན། ཞེས་བསམ་དགོས། གལ་ཏེ་བྱིས་ཆང་ནང་ཁྱི་དང་། ཞི་མི། བྱ་
སོགས་ཡོད་ན་དེ་རྣམས་ལ་དེ་བཞིན་བསམ་སྒོ་ཐོངས། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་
དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་བྱ་ཞིང་། སྤྱག་
བསྐྱལ་དང་འབྲལ་བར་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་ཡིན་ཞེས་བསམ་དགོས། རང་གཞན་གཉིས་གའི་
དོན་དུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཛོལ་པར་བྱ་བ་ལ་བར་དུ་གཙོད་
བྱེད་ཀྱི་གེགས་གཙོ་བོ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་དེ་ནི་རང་
གི་དབྱེ་པོ་ངོ་མ་དེ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བ་དེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་

འདོད་དོན་བསྐྱབ་པ་དང་། བདེ་སྲིད་འཛོལ་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས་ངོ་མ་དེ་
ཡིན་པ་ལ་རྩོད་པ་མེད། འདི་ལས་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བའི་གོགས་ཀྱང་གང་དུ་འང་མེད།

མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་སམ། གཞན་ལ་མན་པ་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་
དགོས་སམ། ཞེས་རང་ཉིད་ལ་བྱི་བ་ཡང་ཡང་ཐོངས། གཞན་ལ་མན་པ་སྐྱབ་པའི་
ཐབས་བཟང་ལོས་དེ་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་ནམ། རང་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་དེ་
སྒྲོང་བར་བཅོཅ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ར་ཆོས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་ནས་
སྤངས་པ་ན། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་འཆོའི་ཉུང་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱི་
གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ་འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་
པའི་རྒྱུ་ཡང་དེ་ཡིན།

ལྷག་པར་དུ་ནང་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ནམས་ཀྱིས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་
འཕང་མ་འཛོལ་གྱི་བར་རམ། ཡང་ན་ལོ་འདི་འམ། རྒྱ་བ་འདི་འམ། བདུན་པ་འདི་
འམ། ཉེན་འདི་འམ་མདོར་ན་མ་འཆི་བར། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་
བྱ། གཞན་དོན་བསྐྱབ་པ་དང་གཞན་བདེ་བ་ལ་འགོད་པའི་ཐབས་དམ་པ་ནི། གཞན་
གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། རང་ཉིད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་
འཛོལ་གྱི་བར་རམ། ཡང་ན་ལོ་འདི་འམ། རྒྱ་བ་འདི་འམ། བདུན་ནམ་ཞག །མདོར་ན་
མ་འཆི་བར་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྒྲོམ་པ་དང་མི་
འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག །ཅས་སྒྲོ་ཡར་ལངས་པའི་སྐབས་ཀུན་སྒྲོང་བཅོད་གོས།

དེ་བཞིན་དུ། ལས་ཀར་འགྲོ་བའི་སྐབས། ངས་དཔུལ་དང་། བདེ་སྲིད། འོངས་
སྒྲོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དཔུལ་མེད་ན་མི་ཆེར་བདེ་སྲིད་འཛོལ་མི་ཐུག ཅས་

བསམས་ན་མི་འོས་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་བྲན་མ་
ཐུབ་ནའང་། མ་མཐར་རང་ལ་ལས་ཀ་སྟོང་མཁན་གྱི་སྦྱིན་བདག་དེ་ཆོའི་བཀའ་བྱིན་
བྲན་དགོས། སྦྱིན་བདག་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་ལས་ཀ་སྦྱང་པའི་རྒྱུན་གྱིས། རང་ཉིད་
ཀྱིས་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོ་སྦྱེལ་རྒྱ་དང་སེམས་བཟང་པོ་བསྦྱིད་པའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དང་།
རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པ་སྦྱབ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པས། སེམས་ཅན་འདི་དག་ནི་
རང་ལ་ཤིན་ཏུ་ནས་བཀའ་བྱིན་ཆེ་བ་ཡིན། ཞེས་བསམ་དགོས། འདི་དག་གི་བྱིན་བྲན་
པའི་སྒོ་ནས་ཉིན་རེའི་ལས་དོན་ལ་འཇུག་དགོས། ལས་དོན་དུ་སྒྲ་སྟོགས་སྟོགས་ཐོབ་
ཀྱི་ཡོད་ནའང་། བསམ་སྒྲོར་རང་ལ་ལས་ཀ་སྟོང་མཁན་གྱི་སྦྱིན་བདག་ལ་ཕན་པའི་
བསམ་པ་བཅངས་དགོས་པ་ཡིན། ལས་ཀའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་འདི་ལྟར་
བསམ་དགོས།

ང་ཆོས་ཉིན་རེའི་ཟས་དང་བུང་བ་ལ་སྟོགས་པའི་ལོངས་སྟོང་ལ་བསམ་སྒྲོ་
ཐོངས་དང་། ང་ཆོས་ལོངས་སུ་སྟོང་པའི་ཟས་དང་། བུང་བ། ཁང་བྱིན་སྟོགས་
སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པའི་དཀའ་ཆོགས་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་ཐུངས་པ་ལས་
བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། ང་ཆོའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྦྱེ་པོ་གཞན་གྱིས། སེམས་ཅན་
གཞན་གྱི་སྟོག་འཕྲོག་པ་ལ་སྟོགས་པའི་སྒྲིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་མང་དག་ཅིག་
བཅུམས་ཡོད། ང་ཆོའི་བདེ་སྦྱིད་དང་སྦྱིད་པའི་ཕུན་ཆོགས་འདི་དག །སེམས་ཅན་
གཞན་གྱིས་སྦྱག་བསྐྱེད་ཐུངས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཕན་
པའི་བསམ་པས་ཀྱང་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། ཟས་གོས་གནས་མལ་རྣམས་ལོངས་སུ་སྟོང་
དགོས། གལ་ཏེ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པས་ཟེན་ཏེ། རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ཁོ་ནའི་

དོན་དུ་ལོངས་སུ་སྤྲད་ན། འདི་ནི་ཆོར་བ་མེད་པ་དང་ཆེས་མ་རངས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་
ཞིག་དང་། འིན་ཏུ་ཐབས་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

ར་ཆོས་རྒྱན་དུ་ཟས་དང་བཏུང་བ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས། རང་གི་མི་ཆེའི་
འདོད་དོན་ཡིད་ལ་བཅངས་དགོས། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་
ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བའི་འགན་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་ཡོད་པ་སོགས་ཤེས་
དགོས། མི་ཆེའི་འདོད་དོན་སྤྱིར་པོ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་རྒྱ་
དེ་ཡིན། དེའི་དོན་དུ་རང་ཉིད་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་། ཆེ་རིང་པོར་འཆོ་དགོས་
པས་ཟས་ཀྱང་སྤྲན་གྱི་ཚུལ་དུ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་དགོས།

ཉིན་རེར་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་པའི་བསམ་བ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པ་ཆར་
གཅིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། ཉིན་དེའི་བྱ་བ་དཔེར་ན། ཟས་ཟ་བ་དང་། གོས་གྲོན་པ།
མཛེས་བཟོ། དེ་བཞིན་རྒྱན་སྤྲས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཆོས་རྣམ་དག་ཏུ་འགྱུར། གང་
ཡིན་ཞེ་ན། སྐབས་དེའི་བྱ་བ་དག་བདག་གཅེས་འཛིན་གྲིས་མ་བསྐྱད་པས། བྱ་བ་གང་
བྱས་པ་རྣམས་ཆོས་རྣམ་དག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསགས་པའི་ལས་
ཐམས་ཅད་ཀྱང་དག་པ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུར་འགྱུར་བ་དང་། མ་འོངས་པར་ཁེ་པན་ཆེན་
པོ་སྤྱོད་པའི་མ་ཅ་ཅ་བརྟན་ཞོས་ཤིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཏུ་སྤྱ་གྲུ་གསོ་སྦྱོར་དང་། བ་མར་བསྟེན་བཀྱར་སོགས་བྱེད་པའི་
སྐབས་སུ་འང་འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བྲན་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་
ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱལ་དང་བྲལ་བར་བྱ་རྒྱ་ནི་བདག་གི་འདོད་དོན་སྤྱིར་པོ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་སྐྱབ་དགོས་ཀྱང་། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་

ཅན་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་ཐན་ཐོགས་སྐྱབ་པ་དེ་ཡང་སྤྲུལ་བ་བཟང་པོ་རེད། མ་ཐམས་ཡང་
ངའི་ལུས་འདིས་རང་གི་བྱ་བ་ལམ་པ་མ་སོགས་སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་ཐན་བ་སྐྱབ་ཀྱི་
ཡོད། འདི་ནི་སྤྲུལ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། ཅེས་བྲན་པར་བྱས་ཏེ་དགའ་བ་སྒྲོམ་དགོས།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་བསམ་སྒོ་འདི་འདྲ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ན། དུས་རྒྱུ་ཏུ་
བདེ་སྐྱིད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འཛོལ་ཅིང་། ཡི་མི་རང་བའི་གནས་སྤྲུལ་གཅིག་ཀྱང་མི་
འོང་། སེམས་ཅན་གྱི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་རུང་། ལས་ཀ་དེར་
དཀའ་ཆོགས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། རང་ཉིད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྲན་གཡོག་
ལྟ་བུ་ཡིན་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་ལ་འཇུག་དགོས། གཞན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
རང་གི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་ལོངས་སྤྱད་བྱར་གནས་ཡོད་ཅེས་མི་བསམས་པར། དེ་
ལས་ལྡོག་ལྟེ་རང་ཉིད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྲན་གཡོག་ལྟ་བུ་དང་། སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་དོན་སྐྱབ་པའི་དོན་དུ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བསམ་དགོས། བདག་
གིས་སེམས་ཅན་འདི་དག་གི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་བཞིན་དུ། བདེ་བ་སྐྱབ་པ་དང་སྤྱུག་
བསྐྱེད་སེལ་བར་བྱ་ཞེས་སེམས་རྒྱ་བསྐྱིད་དགོས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་སེམས་
ཅན་གཞན་གྱི་བྲན་གཡོག་ལྟ་བུར་བརྩུང་ན། རང་ཐོག་ཏུ་བབས་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་
ཐམས་ཅད་རང་འགགས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་བྲན་
གཡོག་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སྤྱུག་བསྐྱེད་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་སྤྱང་རྒྱ་
ཡིན་པ་བཤད་མི་དགོས།

རང་ཉིད་འཛོམས་པ།

གཤམ་ཉེ་རང་ལ་ཆང་རག་དང་སྟོ་རྩ་སོགས་ལ་ངན་ལང་ཤོར་བའི་དཀའ་ངལ་
ཡོད་ཆེ། འདི་ལྟར་ཡིད་ལ་བསམ་དགོས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་
བར་བྱེད་པའི་འགན་དེ་རང་ལ་བབས་ཡོད། གཤམ་ཉེ་ཆང་རག་འབྱུང་འདོད་བྱུང་བ་
དང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་བདེ་བ་ཇི་ཅམ་ཐོབ་ཀྱང་། དེ་ལ་ཡ་མཚན་དང་དགའ་བ་སྟེ་རྒྱ་
གང་ཡང་མི་འདུག །ང་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་གཅིག་ཡིན། གཤམ་ཉེ་འཛིག་ཉེན་འདིའི་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས་གཤེལ་ཞིང་། སྟོན་མཆང་འབྲུ་བ་དང་བསྟེན་ནས་འདྲུང་།
ཡིད་སྟོ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེན། ང་ཟེར་དུས་སེམས་ཅན་གཅིག་
ཡིན། གཤམ་ཉེ་སེམས་བཟང་པོ་རང་རྒྱུད་ལ་མ་བསྐྱེད་ན། རང་ཉིད་གཅིག་དུས་ཀྱང་
སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ལ། གཞོད་འཆེ་ཆེན་པོ་གཏོང་བྱུག། དཔེར་ན། མི་
གཅིག་གིས་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་གི་རྒྱ་མཐོང་ནང་དུ་དུག་བཅའ་བ་ལྟ་བུ་རེད། དེས་ན་
སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་འདྲུང་གཞོད་འཆེ་བྱ་མི་རུང་ཞེས་པའི་བསམ་པ་བཅང་རྒྱ་ནི་ཤིན་
ཏུ་གཤམ་ཆེ།

གཤམ་ཉེ་ཁྱོད་རང་ཆང་རག་དང་སྟོ་རྩ་སོགས་ལ་ངན་ལང་ཤོར་ཆེ། འདི་ལྟར་
ཡིད་ལ་བསམ་དགོས། སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པའི་ཞབས་འདེགས་བསྐྱུབ་
རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་ཞིང་། མི་ཆེད་ནང་དུ་འདི་ལས་གཤམ་ཆེ་བའི་དོན་གཞན་གང་ཡང་
མེད། བན་བ་དང་བདེ་བར་བསྟེན་ནས་ཤིང་སྟོང་རྩེས་སྟོང་དགོས་པའི་སེམས་ཅན་འདི་
དག་ཡལ་བར་དོར་ན་གཤམ་རུང་། གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཐན་བ་དང་། སྟོང་རྩེ་སྟེས་
བ་དང་། གཞོད་བ་མི་བྱེད་པར་རེ་བ་བཞིན་བྱ། སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་། བདེ་
བ་འདོད་ཅིང་སྟུག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་པ་རང་ཉིད་དང་གཅིག་མཚུངས་དང་། ཁོང་ཆོར་

ཡང་དེ་ལས་གཞན་པའི་འདོད་དོན་གང་ཡང་མེད་པས་རང་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། རང་
ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་འདོད་པ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདོད་ཀྱིན་
ཡོད། རང་དོན་ཁོ་ནར་བསྐྱབ་པར་བརྩོན་དགོས་སམ། ཡང་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པར་བརྩོན་དགོས། ཞེས་རང་གི་མི་ཆེ་འདིར་ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་
བསྐྱབ་དགོས་མིན་ཡིད་ལ་བླན་པར་བྱོས།

སྦྱར་བཏང་འདི་ནི་བདག་གི་མཛོན་འདོད་ཅུ་ཡིན་ནའང་། དོན་དངོས་ཐོག་
རང་གིས་རང་ཉིད་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་མ་བརྟལ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་
ཆང་རག་ཆོད་མེད་འཐུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྦྱོ་ཇུས་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་གོམས་
གཤེས་ངན་པ་དེའི་ཇུས་སུ་འབྱངས་པས། གཟུགས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་། དལ་
འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེའི་ཆེ་ཐག་ཀྱང་ཐུང་བར་བྱེད། དེ་བས་ན་དོན་དངོས་སུ་
རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་མེད་པར་བཟོ་བཞིན་ཡོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དམ། ཡང་
ན་སེམས་ཅན་གཞན་གཅིག་ཅུ་ལ་པན་པ་རྒྱབས་ཆེན་སྐྱབ་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་མི་
ལུས་རིན་པོ་ཆེ། དོན་མེད་ཆུད་ཐོས་སུ་གཏོང་གི་ཡོད། རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་ཀྱང་
སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པར་གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་སྦྱིན་
པར་རྒྱས་པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དོན་མེད་ཆུད་ཐོས་སུ་བཏང་བས་སེམས་ཅན་གཞན་
ལ་འང་འུགས་ཀྱིས་གཞོད་ཅིང་། ཆང་རག་དང་སྦྱོ་ཇུས་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་གོམས་
གཤེས་ངན་པ་དེས། རང་ཉིད་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་ལེགས་པར་བསྐྱབ་ཏུ་མི་
འཇུག་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་རེ་བའི་དོན་ཀྱང་བསྐྱབ་ཏུ་མི་འཇུག་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ད་དུང་
གོམས་གཤེས་ངན་པ་དེའི་ཇུས་སུ་སོང་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ཐོན་བྱ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་

གངས་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་དོན་དོར་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཇི་ཙམ་གྱིས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སོང་ན་ཡང་། དེའི་འབྲས་བུར་སློ་ཆེ་མ་
བ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པའི་སྟོང་། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལས་གསལ་བར་
གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཞན་པར་གྱུར་
པའི་བར་དང་། མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་དུ་མ་གྱུར་གྱི་བར། རང་ཉིད་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
ཇི་ཙམ་རྒྱགས་ནའང་། ད་དུང་འདོད་སྟོ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོད་གི་མེད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་
དེ་ལ་འཇུག་ནའང་འདོད་སྟོ་ཆེ་མ་བ་ཞིག་གཏན་ནས་ཡོད་གི་མེད། གཡོ་འགྲུལ་མི་
སྤུང་གི་བར་དུ་ཆང་རག་འཐུངས་པས། དེའི་འབྲས་བུར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་ལས་
ཀ་ཆ་ཆང་བྱེད་མི་སྤུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། མཐར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་དང་།
དངངས་སྒྲག། །འཆི་ཁར་ཞེད་སྤང་དང་། འཇིགས་སྒྲག་གིས་མནར་ནས་འཆི་དགོས་
པ་འོང་གི་ཡོད། ཆང་རག་དང་། བཟེ་རྗེས་རྒྱན་དུ་སྦྱོད་པའི་མི་ནམས་འཆི་སྐབས།
འཇིགས་སྒྲག་ཆེན་པོའི་ངང་ནས་འཆི་བཞིན་ཡོད་པའི་སྟོང་ངས་སྤྲན་ཞབས་པ་འགའ་
ཤས་ཀྱི་ས་ནས་གོ་ཐོས་བྱུང་། ཁོ་ཆོ་མ་གཤིའི་གོང་དུ་སྤངས་པའི་དངངས་སྒྲག་དེ། ཤི་
བའི་རྗེས་སུ་སྤྲུག་བསྐྲུལ་དེ་བས་ལྷི་བ་ཡོད་པའི་ཉྐགས་མཆོན་རེད། དེ་ནི་ཉལ་ཐ་དང་
ཐ་མ་འཐེན་མཁན་ལའང་གཅིག་མཆུངས་རེད། ཐ་མ་འཐེན་ན་སྤྲན་ནད་དང་། ནད་
རིགས་གཞན་གྱི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ། ཐ་མ་མང་པོ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་
འཐེན་མཁན་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོད། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། ལྷག་པར་དུ་གུ་རུ་པ་རྩ་
འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལུང་བསྟན་ཞིག་ཏུ། རྩོ་ཐ་བཟོ་བའི་རྗེས་ནི་ཟས་ནག་གི་ཁོངས་སུ་
བཅུ་ཞིང་། དེ་ཡང་གདོན་འདྲེས་མ་འོངས་པར་རྩོ་ཐ་བཟོ་བའི་རྗེས་འདིས་མི་ཆེ་བཟང་

པོ་སྐྱེལ་འདོད་ཀྱི་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་ལ་བར་ཆད་དང་གཞོད་པར་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་
བཟང་པོར་མཛོན་དུ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ་གོགས་སུ་འགྱུར་ཞིང་། དགེ་བའི་ལས་སམ།
བསམ་གཏན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བཙོན་མཁན་རྣམས་ལ་གོགས་སུ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་
སྟོན་ལས་ལོག་པ་བཏབ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསྟན་བཅས་དེ་དག་ཏུ་གསལ་
བར་གསུངས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཐ་མ་འཐེན་པའི་ཉེས་པའང་དམ་ཆོས་དེ་དག་ཏུ་
གསལ་བར་བཀོད་ཡོད།

ཐ་མ་དང་། དུ་ནག་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དན་གྱིས་
སྤགས་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་བཞོན་པར་གྱུར་པའི་རྒྱུད་དེ་རྩ་བ་དན་གྱིས་བསྐྱེད་ཅིང་།
དེའི་རྒྱེན་གྱིས་ཁོང་ཁྱོད་དང་། འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱོ་རྣམས་
སྤར་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། དེས་རང་གི་ལུས་འཛོམས་ཤིང་། སེམས་མི་སྦྱིད་བ་དང་། ཁོང་ཁྱོ་
ལངས་སྤྲ་བའི་རྒྱེན་ཡང་བྱེད། ཐ་མ་ཁ་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་། བསམ་གཏན་གྱི་ཉམས་
ལེན། ལྷག་པར་དུ་གསང་སྤགས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས་
གཙོ་སོ་ཞིག་ཡིན། ཐ་མ་ཁའི་དུ་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་ཐ་མ་མི་འཐེན་
མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཁ་དང་། ལྷ་རུ་སོང་བ་དང་། དེས་གཞན་གྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་
གཞོད་པ་བྱེད། ང་རང་གི་ཉམས་སྤོང་དང་སྤགས་ནས་བཤད་ན། མི་ཞིག་གིས་རང་
དང་རྒྱུད་ཐག་རིང་པའི་སྤྱོད་ཁང་གཞན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་ཐ་མ་འཐེན་ནའང་། བལ་
ཆེར་དུ་བ་དེ་སྤྱི་ལུ་ཁུང་ནས་ཡོང་ཞིང་། དེ་སྟོ་བར་ཕྱིན་ཏེ་སྤྱིང་ལ་ན་ལྷག་གཏོང་བའི་
ཆོར་སྤང་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག །གནས་ཤིག་ཏུ་དུ་བ་མང་པོ་ཡོད་ན་སྟོ་མི་གསལ་བ་
དང་། བྱིང་བ་ལྷགས་ཆེར་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་ར་སྤྱོད་གང་བྱེད་སྐབ་ཅེ་ན། ཐ་མ་ཁའི་དུ་

བས་ལུས་ཅམ་མིན་པར་སེམས་ཀྱང་ཇས་ངན་དེས་སྤགས་ཏེ། གཞོད་འཆེ་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མིན་པར་མི་ཆེ་འདིའི་ནང་སྤྱང་བའི་དཀའ་སྤྱལ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན། མདོ་ལས་ཆེ་འདིར་སྤྱང་བའི་སྤྱལ་བསྐྱལ་ལས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་སྤྱང་བའི་
སྤྱལ་བསྐྱལ་ཆེས་ལྷི་བར་གསུངས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་ཐ་མ་དང་། ཆང་རག།བཟེ་ཇས་རྣམས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་
དོན་དུ། སྒྲོར་མོ་མང་པོས་འགྲོ་སོང་གཏོང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་
རང་ནང་པ་ཞིག་ཡིན་ན། སྒྲོར་མོ་དེ་དག་དེ་འདྲའི་ཐོག་བག་མེད་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་
ལས། སྐབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་བའི་དོན་དུ་གཏང་ན།
ལས་བཟང་པོ་གསོག་པ་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་གི་
ཡོད། གང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྒྲོར་མོ་ནི་པ་མཐམ་ཡང་ན་གཞན་གྱིས་སྤྱད་པ་ཁོ་ན་
ཡིན་པས། དེ་ཆང་རག་སྤྱང་བཏང་ན་སྒྲར་མ་འགའ་ཤས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅམ་ཡིན། དེ་ལས་
ལྷོག་སྟེ་སྒྲོར་མོ་དེ་རྣམས་སྐྱེ་བ་གསོ་ཆོགས་པ་ཁག་ལ་སྤུལ་ན་པན་རུས་ཆེ། འཛམ་
གླིང་འདིར་མི་མང་པོ་ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ལྷོས་རི་ཀྲས་(Africa)གཙོས་པའི་
རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དུ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཀྱིས་པོངས་བས་ཉིན་རེར་མི་སྟོང་སྤྱལ་མང་
པོའི་ཆེ་སློག་ཤོར་ཀྱི་ཡོད། མི་སྐྱེ་བོ་མང་པོ་དང་། ཆན་གསོ་ཁང་དུ་འཆོ་བཀུགས་ཀྱི་
སྟོ་མོ་མང་པོ་དང་། སྐྱེ་བ་གསའི་རོགས་རམ་དགོས་པའི་ཆོགས་སྟེ་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་
གར་དང་ས་ཕྱོགས་གཞན་མང་པོར། བོད་མིའི་སྐབས་བཅོལ་བའི་གྲོང་སྟེ་མང་པོ་ཡོད།
སྒྲོར་མོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་བརྒྱ་སྟོང་སྤྱལ་མང་པོར་པན་ཐོགས་སྐྱབ་པ་
དང་། བྱ་བ་བཟང་པོ་མང་དག་ཅིག་སྐྱབ་པའི་རུས་པ་ཡོད། སྒྲོར་མོ་དེ་རྣམས་དེ་དག་གི་

ཆེད་དུ་མི་གཏོང་བར། རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་
རང་གིས་བཅོམ་པ་དང་བྱུང་བར་གང་ཡང་མེད། རང་ཉིད་བཅོམ་པ་ཅམ་མིན་པར།
རང་གིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་བ་སྦྱབ་པའི་སྒྲོལ་འགོག་གི་ཡོད། གཞན་ལ་པན་
བ་བསྦྱབ་པར་འདོད་དམ། ཡང་ན་རང་གིས་རང་ཉིད་འཛོམས་པར་འདོད། དེ་གཉིས་
ལས་གང་བྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་རེད།

འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སྡེག་པ།

བྱེད་ཆོ་ཚང་མ་རྒྱུ་ཕྱོགས་པའི་སྒྲན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཨེལ་ཕེ་སྤའི་པི་རི་ས་ལེ་
(ElvseyPeresile)ཞེས་པར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཨེལ་ཕེ་སྤའི་འབྲུག་སྒྲོན་མཐའ་
མར་ཁོང་གིས་འབད་བ་རིམ་བྱས་ནའང་། འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ཞེས་པའི་
གཞས་ཤིག་བཏང་ཡོད། ངས་འབད་བ་རིམ་བྱས་ནའང་འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པ་ཞིག་མ་
བྱུང་ཞེས་པ་དེར་བསམ་སྒྲོ་ཐོངས། ཨེལ་ཕེ་སྤའི་པི་རི་ས་ལེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྤོང་ཟད་
དུ་གྱུར་བ་ཤེས་ཏེ། རོ་གདོང་རྩལ་རྩལ་ཡོངས་སུ་བརྟམས་ཤིང་མིག་ནས་མཆི་མ་
བྱུང་བ་དེ་ཡིད་ལ་འཆར་བ་གྱིས་དང་། ཁོས་མི་ཆེའི་ནང་དུ་ཡིད་ཆོམ་པ་ཞིག་གཏན་
ནས་རྟེན་མེད། དེ་ནི་ང་ཆོར་རྒྱབས་ཆེན་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་དང་། ཉན་མོངས་པའི་
སེམས་དང་། འདོད་ཆགས་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པར་དགོས་མཁོ་ཅན་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་ཀྱི་སྒྲོམ་
ཞིག་ཀྱང་མིན་ནམ་སྙམ།

དོན་རོ་མར་གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྡེག་རྒྱ་བཀག་མ་
ཐག །དོན་དམ་པའི་ཡིད་ཆོམ་པ་དེ། དེ་དུས་རྟེན་ཐུབ། སྒྲོམ་རྒྱག་པའི་གདན་དེ་གའི་

སྒྲིང་ངམ། གནས་ཁང་ད་གའི་ནང་ཡོད་ཀྱང་རུང་། མདོར་ན་ང་ཆོ་གནས་གང་དུ་ཡོད་
ནའང་འདྲ། འདོད་ཆགས་དེ་ནམ་འགགས་མ་ཐག །འདོད་སྒོ་ཁེངས་པའི་སྒོ་དེ་མངོན་
དུ་འགྱུར་གྱི་རེད། དེ་སྔ་འདོད་སྒོ་མི་ཁེངས་པའི་སྒོ་མ་རིག་པ་དེའི་རྒྱུ་གྱིས། ང་ཆོས་
ཆོ་རབས་སྔ་མ་ནས་ད་བར་སྟུག་བསྐྱེད་དཔག་མེད་སྤྱིང་དགོས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་།
འདོད་པའི་བྱ་བར་རི་ཙམ་ལོངས་སྟུ་སྟུད་ནའང་། དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་དོན་དམ་པའི་
བདེ་སྦྱིད་ཅིག་གཏན་ནས་བྱིན་མེད། ང་ཆོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པའི་དངོས་པོ་བསྐྱེད་
པའི་དོན་དུ་འཆར་གཞི་མང་པོ་ཞིག་བཏིངས་ཏེ། དེ་དོན་དུ་གཉེར་བར་བྲེལ་འཚུ་བ་ཆེན་
པོའི་ངང་མི་ཆེ་སྤྱེལ་ཡོད། ཡིན་ནའང་གང་འཆོལ་བའི་དོན་དེ་དག་འཆགས་དུ་མས་
མཐར་བསྐྱབས་སུ་བ་ཙམ་བྱུང་ནའང་། འདོད་སྒོ་ཁེངས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་མེད། ད་དུང་དེ་
ལས་ལེགས་པ་ཞིག་དང་བཟང་བ། མཐོངས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་སྟམ་པའི་འདོད་སྒོ་རྒྱ་
བསྐྱེད་པ་མ་གཏོགས། ད་དེས་འགྲིགས་སོང་། ཡང་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་འདྲང་ངེས་རེད་
ཅེས་པའི་བསམ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འོང་།

འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྟེགས་པས་སྦྱི་བ་འདི་དང་། སྤྱི་མ་ཐམས་ཅད་དུ་
བཟོད་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། ཟད་མཐའ་མེད་པའི་དགའ་སྟུག་སྤྱིང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་
དུས་ལུན་རིང་པོར་སྤྱིང་དགོས། རྣམ་སྤྱོན་དེའི་འབྲས་བྱུང་བའི་ཡ་ང་བའི་ཆོར་བ་
སྟུག་བསྐྱེད་དེ་རྣམས་ནི། དུས་ནམ་ཞིག་ང་ཆོས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྟེགས་རྒྱུར་
མཆམས་བཞག་ན་དེ་སྤྱིང་འགག་པ་ཡིན། ང་ཆོས་འདོད་ཆགས་དང་དེའི་རྗེས་སུ་
བསྟེགས་པའི་ཉེས་སྤྱོན་རྣམས་ངོས་འཛིན་སུ་བ་ན་འདོད་པ་ཁེངས་པ་དང་། བདེ་བ།
སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་རྣམས་འབྲལ་དུ་སྤྱིང་སུ། རི་སྤྱིང་ངར་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་དེ་དང་ལྷན་དུ་

འགྲོགས་གྱི་བར། ང་ཚོས་དཀའ་སྤྱད་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་ཞིང་།
སྤྱ་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ནའང་རང་གི་དགའ་ལྟ་བུར་མཐོང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་པན་ཚུན་བར་
གྱི་འབྲེལ་ལམ་དཀའ་ཆེགས་ཅན་དུ་འགྱུར། ཇི་སྲིད་ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་དང་ལྷན་དུ་
གནས་གྱི་བར། རང་གི་བཟའ་ཆེ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཤོས་ནས་མ་སོང་ནའང་། ལུས་
མཉམ་དུ་གནས་པ་ཅམ་ལས་དེར་དུང་དཀའ་སྤྱད་མང་བ་ཡོད།

ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་འཛོམས་པ།

ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ནམ་ལྟོ་གཤམ་དེ་མ་ཐག། །ང་ཚོའི་རྒྱད་གྱི་ཤིན་ཏུ་ལྷ་
བའི་དཀའ་སྤྱད་རྣམས་རང་དབང་དུ་འགག་ཅིང་། ལྷག་པས་ཡོངས་སྤྱ་འཐིབས་པའི་
ལུན་ནག་གི་སྤོང་དང་འབྲེལ་པའི་སེམས་ངལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་རྣམས་དེ་མ་ཐག་དེ་ལས་
འདག་བྱས། ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ནམ་དོར་ན། དེ་འབྲེལ་སེམས་ངལ་རྣམས་ཀྱང་དཀའ་
ངལ་མིན་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར། མེ་ལུང་ནང་དུ་གནས་པ་དང་འབྲེལ་བར་སྤྱོད་བཞིན་པའི་
དཀའ་སྤྱད་རྣམས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་འགོག་བྱས།

གལ་ཏེ་རང་གི་ཁྱོ་ག་དང་། རྒྱུང་མཁའ་གྲོགས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་
གཡུགས་ནས། གཞན་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་ན་སེམས་ཁལ་དང་། ཁོང་ཁྱོས་ཟ་མ་ཟ་
བར་མི་འདོད་པ་དང་། གཉིད་ཉལ་བར་མི་བྱས་ཤིང་། གཉིད་སྤྲོན་མང་པོ་ཟ་དགོས་པ་
དེ་འབྲའང་ཡོང་གི་ཡོད། ཇི་སྲིད་ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དང་བལ་ན་དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་དེ་
ཅམ་གྱི་དཀའ་ཆེགས་ཅན་མིན། ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེར་གཉེན་པོ་མ་བསྟེན་པར་རང་
རྒྱད་ལ་སྤྱ་མཐུད་དེ་གནས་ན། དཀའ་སྤྱད་པ་ལྷག་སྤྱོད་དགོས་ལ། ངར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་

དེ་ནས་སྤངས་པ་ན་སྤྱག་བསྡུལ་དེ་རྣམས་མེད་པར་འགྱུར།

སྤྱག་བསྡུལ་དེ་རྣམས་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས་སྦྱེས་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མི་པན་པར་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་འཆོལ་དགོས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་ནི་དཀའ་སྤྱག་ཐམས་ཅད་གྱི་རྩ་བ་ངོ་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་དཀའ་ངལ་རྣམས་སྤོང་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་ལན་ཅིག་ཤེས་ན། དཀའ་ངལ་གྱི་རྩ་བ་དེ་སྤོང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པར་ཡང་ཤེས། དེ་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་ཤིན་ཏུ་ལྷི་བའི་དཀའ་སྤྱག་འགོག་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་འབྲའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གྱི་ནི་བདེ་དང་སྒོ་ཡིད་ཆོས་པ་དེ་འཆོལ་བྱུང། དེ་ལྟར་འཆོལ་བྱུང་ན་རང་ཉིད་རང་ཉིད་གྱི་ཆོན་རིག་པའམ་སྤྲན་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་དང་བྱུང་པར་མེད། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་དང་བྲལ་ན། སེམས་གྱི་བཞོན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱང་དེས་སྤྲན་སྤང་སྦྱེ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་མི་ལུས་ཤིང་། གང་ཟག་དེ་འཆོ་བ་ཅན་གྱི་ལས་ལ་མི་འཇུག་པ་དང་། དེར་བརྟེན་རང་ལུས་གྱི་ནང་གི་ཁམས་ལྡན་གྱི་སྤྲན་པར་མི་བྱེད་ཅིང་། རང་ཉིད་དེ་བས་ཁམས་བདེ་བར་འགྱུར། དེ་མིན་རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེའི་རྗེས་སུ་བསྟེན་ན། རང་ཉིད་མི་སྦྱིད་པ་དང་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ཀྱང་སྤྲན་པོར་གནས་ཤིང་། བཟོད་བསྟན་མི་བྱུང་པ་དང་། སྤྱག་དོག་གིས་རང་གི་ལུས་ཁམས་ནང་གི་འབྱུང་བའི་རྒྱང་དེ་སྤྲན་པར་བྱེད། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་གི་ནང་གི་ཁམས་ལྟ་ཡང་ཆ་མི་སྟོམ་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་ལ་ཉེན་ཁ་དང་། ཉན་གྱིས་ཟིན་སྒྲ་བ། ལྷིང་ཁྱག་འགག་པ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་གྱི་རྒྱུ་དུ་ཡང་འགྱུར་སྟེ། བ་ལུ་(Ulcer)དང་ནད་གཞན་མང་པོ་ཞིག་སེམས་ཁལ་དང་དངངས་སྤྱག་ལས་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་གསལ་རེད།

སྐྱུག་བསྐྱུལ་རོ་འཛོད་པ་ཅེས་གྲིས་མི་ཐན་པར། དེ་ཡོངས་སྐྱུ་འགྲོག་པའི་
 ཐབས་གཅིག་ཏུ་དེ་མི་རང་འཛིན་གྱི་ཚོ་བཅོམ་སྐྱུ་དེ་ཡིན། རང་གི་ཚོ་བ་སྐྱར་བ་མ་
 གྲས་ན། བྱིའི་སྐབ་སྐྱར་སྐྱེད་སྐྱེད་གྱི་མ་སྐབ་ཆེན་ཆམས་ལྟོག་ནའང་། རང་གི་རྩ་ལོ་
 བསྐྱར་དུ་རང་དང་མཉམ་དུ་ཡོང་བའས་སྐྱུ་ནན་སྐྱུལ་བྲས་ནའང་། ཉིན་གསུང་དང་རྩ་ག་
 ཡང་ན་ལོ་ཁ་གསུང་ནང་དཀའ་སྐྱུག་དེ་འདྲ་བསྐྱར་དུ་སྐྱར་སྐྱུ་ཡིན་པ་འཛོད་མི་དགོས།

མིའི་སྐྱེ་ལ་སློ་ཡོངས་སུ་གཏད་ན་རང་ཉིད་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མི་
 འཛོལ་ཅིང་། མིའི་སྐྱེན་ནི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འགྱུར་བ་ཞིན་ཡོད། དེ་ལ་སློ་འགོལ་མི་དུང་
 ཞིང་ངེས་བརྟན་ཡང་མེད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་སེམས་ངལ་ངང་གནས་ནས། སྐབས་རེར་
 རང་གི་བྱ་གདགས་པ་མེན་ནམ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྲིད། རང་གི་སྒྲ་པོ་རང་དང་མཉམ་དུ།
 བསྐྱར་དུ་ཡོང་ཐབས་སུ་མིའི་སྐྱེན་བཅའ་བར་གཞོལ་ཅིང་། ཐབས་གང་ཡང་མ་བྱ་
 ཆེ་ད་རང་གི་བསྐྱུག་བྱ་དེ། རང་གི་སེམས་ཀྱི་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ལྟ་བུར་འགྱུར་
 སྲིད། དེའདྲའི་བསམ་བ་དེ་ལན་གཅིག་སྐྱེས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྟོག་
 དབང་གཅོད་རྒྱར་སྐར་མ་གཅིག་ཅུ་ལས་མི་འགོར་བར་མ་བྱེད། མི་ལུས་རིག་པོ་ཆེ་
 དེའི་སྟོག་དབང་འགག་བར་སྐར་ཆ་གཅིག་ཅུ་ལས་མི་འགོར། དེ་ནི་རང་འཛིན་གྱི་
 སྒྲོས་རི་ལྟར་སྒྲོད་ཚུལ་དེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་གནས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་སྐབས་མ་ཡིགས་པ་ཞིག་གི་དབང་གིས་
གནས་ཚུལ་དེ་རིགས་དང་འབྲད་ཆེ། རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་སྒྲིའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་
པའི་སྨྱོད་པ་ལ་འབྲུག་པ་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།
དེ་ཡང་།

གལ་ཏེ་བཙུག་སྤྱོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

གལ་ཏེ་བཙུག་སྤྱོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་བན། །

ཞེས་གསུངས།

དཔེར་ན། རྣམ་མཁའ་འཛུམ་བྱ་སྒྲིབ་ཏུ་འགྱུར་མི་ཐུབ་པས། དེ་ལ་སེམས་
ཁལ་གྱི་དགོས་དོན་མེད་པ་བཞིན། བྱ་ཐབས་ཟད་པའི་གནས་དེར་སེམས་ཁལ་གྱི་
དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད། གང་ཡང་གྱེད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་སྤྱད་པའི་
སྐབས། གཞན་གྱིས་གང་བྱས་པ་ལ་རྗེས་སྤྱི་རང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཡིན།
གོགས་བཟང་པོ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ། དུས་ལུན་དེ་འདྲ་མང་པོར་མི་ཆེ་སྤྱེལ་
རྒྱུ་བྱུང་བ་དེར་དགའ་བ་སྒྲོམ་དགོས། རྒྱུང་མ་དང་མཉམ་དུ་གནས་ནས་རང་ལ་བདེ་
བ་འདོད་ན་རྒྱུང་མ་ལའང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འགྲོ་བ་མི་གཞན་
ལའང་གཅིག་མཚུངས་རེད། རང་ཉིད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བཞིན་མོ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་
རེད་ལ། མོའི་བདེ་བའང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རང་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་ལོངས་སྤྱོད་པ་
བཞིན། མོ་ལའང་དེ་མཚུངས་ཀྱིས་བདེ་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུར་ཐོབ་ཐང་གཅིག་
མཚུངས་མེད་པའི་རྒྱུ་མཆན་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། མོའི་
མཛོན་འདོད་བཞིན་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དེར་དགའ་བ་བསྒྲོམས་ཏེ་རྗེས་སྤྱི་རང་གྱེད་
དགོས། དེ་ཡིས་ལས་བཟང་པོ་བསགས་པ་ཡིན།

ཉན་རེར་གཞན་གྱི་དོན་ཆེ་རྒྱུང་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ནའང་། དེར་རྗེས་སྤྱི་
རང་བྱས་ན་དེ་ནི་སོ་སོའི་དོན་སྐྱབ་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་ཁིང་། གཞན་གྱི་ཉིད་པ་དེར་སྤྲུག་
དོག་སྤྱེས་ན། རང་ཉིད་ལ་ལམ་སྟོང་མི་འོང་། རང་དོན་བསྐྱབ་པར་བཙོན་པ་ལས།

གཞན་གྱིས་བསགས་པའི་དགེ་ཅར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱ་དེ་དེ་བས་སྒྲག་པ་ཡིན།

རང་གི་སྒྲོགས་པོས་རང་ཉིད་ཁོར་རྒྱུ་དུ་བསྐྱར་ན། དེ་ནི་རའི་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་
ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་དག་རང་རེད་ཅེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། དཀའ་སྤྱད་དེ་ནི་
རང་ཉིད་གྱི་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ཁོ་ནའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་རེད། རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་འི་རྗེས་སུ་
སོང་ནས་བྱ་བ་མི་འོས་པ་དེ་འདྲ་བས་བས། རང་གི་རྒྱུར་མས་རང་ལ་མི་དགའ་བར་
བྱུང། སྒྲེ་བ་སྒྲོན་མ་ཡིན་ནའང་འདྲ། འདས་པའི་དུས་སུ་འང་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་དེ་ས་
སྤངས་པའི་རྒྱུ་གྱིས། བན་རྒྱུན་སྒྲོ་མི་མ་བྱུན་པ་དང་ཁ་བལ་ནས་སྤོད་དགོས་པའི་རྒྱ་
བསགས། དེ་འདྲའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་དཀའ་ལྷོག་དེ་ནི་རར་འཛིན་ལྷགས་ཆེས་དྲགས་པ་
དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་རིང་ནས་བཟུང་དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་རང་སྤྲོད་དུ་ལེན་
རྒྱ་ལས་ལྷོག་སྟེ། དཀའ་སྤྱད་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རང་གི་དབྱ་པོ་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོར་
བྱིན་ཏེ། དེ་གཞོན་པར་བྱ་ཞེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

སེམས་གཏོང་ནས་དཀའ་སྤྱད་དེ་ཐམས་ཅད་རང་གི་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོར་བྱིན་
ཏེ། དེ་གཞོན་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་འདི་ལྟར་བཙོན་དགོས། དེ་ནི་རའི་དཀའ་སྤྱད་ཡིན།
དེ་ནི་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོར་སྒྲིན་པར་བྱ་ཞེས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ། རང་གི་དཀའ་སྤྱད་དེ་
རང་རྒྱུད་གྱི་རར་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་འཛོམས་པའི་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུར་བསྐྱར་ན། ཁོང་ཁྱོད་དང་
སྤྱད་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་དག་རིམ་གྱིས་ལྷོག་སྟེ་ལས་ངན་གསོག་པའི་སྒྲོ་འགག་
འགྲོ་བ་ཡིན།

དེ་ནས་འདི་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། རང་ཉིད་གྱིས་རྒྱུ་དུ་རར་འཛིན་གྱི་
སྒྲོ་དེ་སྒྲོགས་པོ་བཟང་ཤོས་ཞིག་དུ་འཁྲུལ་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་བསྒྲེགས་ཀྱང། དེ་རིང་སྒྲེ་

ཐོ་དེའི་རྒྱུ་བྱས་ཏེ་དགྲ་ཐོ་དངོས་དེ་ངོ་མེས་པ་དང་། དགྲ་ཐོ་དེ་ལྷུར་བ་ལྷུར་དུ་
འཛོམས་པར་གྲོགས་བྱས་པས། སྐྱེ་ཐོ་དེ་ནི་ཡིན་ཏུ་བྱིན་ཆེ་ཞིང་། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ངར་
འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞོམ་མ་རུས་པ་ལ། མོས་དེ་འཛོམས་པའི་ལོགས་བྱེད་
ཀྱིན་ཡོད། མོ་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་ཐག་དོག་སྐྱེས་པ་ལས་ལྷོག་སྟེ་དེ་ལྟར་བསམ་སྒོ་གཏོང་
དགོས། སྐྱེ་ཐོ་དེའི་བཀའ་བྱིན་སྟོང་ཁུང་རུས་པའི་གཏོང་ནས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་
འབྲའི་བྱིན་ནི་ཨ་སྒོར་འབྲུམ་ཐག་མང་པོ་རྩིད་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཡིན།

སྐྱེ་ཐོ་དེས་རང་ལ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་།
མཐར་ཐུག་སྒྲ་ན་མེད་པའི་རྫོགས་བྱང་གི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འཛོལ་པ་ལ་བར་དུ་
གཅོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་དེ་འཛོམས་པའི་ལོགས་སྐྱེས་དེ་སྤྱད་སོང་
སྟུང་དགོས། རང་འཛིན་གྱི་སྒོ་འཛོམས་པའི་ལག་རྒྱགས་ནི་རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན།
དེ་འབྲའི་བསམ་སྒོ་བཏང་བས་རང་གི་སེམས་ནང་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྲེན་རུས་
ཤིང་། དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བདག་ཉིད་བདག་གི་དགྲར་འགྱུར་བ་
ལས་ལྷོག་སྟེ་བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

རང་ཉིད་དང་བཟའ་སྦྲེའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་དཀའ་རྙོག་གམ། སྐྱེན་ནད་དང་ཨེ་རྩ་
ནད་གཞི་སོགས་མདོར་ན། ནད་གཞི་གང་འབྲེལ་གིས་མནར་ཏེ་དཀའ་སྤྱུག་ངི་འབྲ་
ཞིག་སྤངས་པ་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་ངི་འབྲ་བཟོད་ཐབས་བྲལ་ནའང་། དཀའ་ངལ་དེ་
དང་དེ་འབྲ་བ་སྤྱོད་མཁན་ང་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་
ཡོད་ཅིང་། འགའ་ཞིག་ནི་ང་ལས་ལྷག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་མཁན་ཡང་ཡོད།
སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་དཀའ་ངལ་དང་སྤྱུག་བསྐྱལ། དེ་དག་གི་རྒྱ་ལས་བྲལ་ན་ཅི་མ་

རུང་། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་མཐའ་དག་བདག་གིས་སྒྲུབ་བར་བྱ་ཞེས་
དུས་དང་དུས་སྤྱི་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་
བསྐྱེད་དང་དེའི་རྒྱ་བདག་ལ་སྤྱིན་པ་དང་། བདག་གི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་གཞན་ལ་
འཕྲོ་བ་པར་ཤོག་ཅེས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྒྲོམ་དང་སྤྱར་ཏེ་སྤྱོད་ལམ་འདེབས་དགོས།

སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བདག་ལ་སྤྱིན་པར་སྤྱོད་ལམ་བཏབ་པ་
བཞིན། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བདག་ལ་དུས་ད་ལྟ་འཕྲོ་བ་ན་སྤྱམ་སྟེ།
ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྐབས་སམ། མདོར་ན་ཉིན་མཆོད་ཀྱན་ཏུ་དེ་
ལྟར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། ཞེས་དང་སྤྱོད་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཀྱིས་མནར་ཡང་
རུང་། ཡང་ན་བྱིས་ཆང་གི་དཀའ་རྒྱུག་དང་། ཆོང་ལམ་ལྟོང་མ་བྱུང་བའམ། ལས་ཀ་
ཤོར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཡིན་ནའང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་བདག་ལ་
སྤྱིན་པར་ཤོག་ཅེས་སྤྱོད་ལམ་བཏབ་པ་བཞིན། དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་
ཀྱི་ཆབ་དེ་ད་ལྟ་བདག་གིས་སྤྱོད་གིན་ཡོད་ཅེས་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས།

བདག་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་འདི་དང་དེ་ཡོད་ཅེས་སྤྱད་སྐད་ཁོན་རྒྱག་པ་དང་། དེ་
ལས་གྲོལ་ཐབས་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་བ་ལས། བདག་གིས་གང་སྤྱོད་
བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱོད་གིན་ཡོད་ཅེས་ཡང་ནས་ཡང་
དུ་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས། དེ་འབྲུག་ན་མི་ཆེའི་ནང་དུ་བདེ་སྤྱིད་འབའ་ཞིག་ལས་
སེམས་ངལ་གཏན་ནས་མེད། རང་གིས་གང་སྤྱོད་བའི་དཀའ་སྤྱད་རྣམས་ཀྱང་དོན་
སྤྱོད་ལྡན་པ་དང་དགེ་བར་འགྱུར་ཞིང་། དཀའ་སྤྱད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་དགོས་
བྱུང་ནའང་དེ་ནི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་རྩེ་བཟང་དུ་

གཏོང་བ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་རྒྱ་ར་ཁེ་མན་ཆེན་པོར་
འབྱུང། དེ་ནི་པན་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། སེམས་བཅའ་བར་བྱེད་བ་དང་།
སེམས་བཟང་པོ་རྒྱད་ལ་སྐྱེད་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ། བདེ་བ་
དམ་པ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་ཁུལ། དཀའ་སྤྱད་མེད་པ་
ལས་དེ་ཡོད་ན་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་
ཟག་གིས་སྒོ་སྐྱོང་བའི་ཐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། །

ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ།

ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱོད་པ་ནི་སེམས་ཅན་
གཞན་ལ་འཆོ་བ་སྤར་རྒྱ་དང་། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྟ་བུ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་
འབྱུང་བ་དེ་ཡིན། བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་
བ་ཤིང་སྤྱད་ཡིན། བདེ་བ་ནི་ཡིད་ཆོས་པའི་སྒྲུབ་ཚུལ་སེམས་ཞི་ཞིང་སེམས་པའི་ཆོར་བ་
ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་འདོགས་པ་དང་། ཡིད་མི་ཆོས་པའི་ཆོར་བ་རྩལ་པོ་དེ་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་
ཞེས་འདོགས། བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དང་། གདགས་གཞི་ལ་
བརྟེན་ཅིང་། ཆོར་བ་དེ་དག་གི་སྤྱད་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོས་ནི་ཐ་དད་དུ་ཡོད། བདེ་
བ་ནི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དང་གདགས་གཞི་ལ་བརྟེན་པས་ཐ་སྐྱད་ཅམ་དུ་གནས།
སྤྱད་བསྐྱེད་ཡང་དེ་མཚུངས་ཡིན། བྱེད་པར་དུ་གདགས་གཞི་ཡིད་ཆོས་པའི་འགལ་
རྒྱར་བྱུང་པའི་ཆོར་བ་རྩལ་པོ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཞེས་བཏགས། དེས་
སྤྱད་བསྐྱེད་པ་དྲ་ཅམ་གྱི་དོས་ནས་བྱུབ་པར་བསྟན།

སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་རྒྱ་དང་རྟེན་ལ་རག་
ལས་ཤིང་། དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྟེན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་བྱས་པ་ཡིན། སྤྱག་བསྐྱེལ་
དེ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཞིག་མིན་ན་དེ་འགོག་པའི་ཐབས་མི་རྟོག་ཅིང་། སྤྱག་
བསྐྱེལ་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འདོད་
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ལྷག་བཅས་ལས་སྦྱེས། སྟོན་གྱི་ལས་ཐམས་ཅད་འདོད་
ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་གཉི་ལྷག་གསུམ་གྱིས་ཀྱང་སྒོར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོད་
སེམས་སྟེང་དུ་བག་ཆགས་བཞག །བག་ཆགས་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་།
མི་འོང་བའི་བཏང་སྟོམས་ཅན་གྱི་ཡུལ་མི་འབྲ་བ་རེ་རེ་དང་འབྲད་དུས་འདོད་ཆགས་
དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ལྷག་སྦྱེ་བའི་རྟེན་འབྱེད།

བག་ཆགས་དེ་རྣམས་མ་སྤངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོན་དེ་
རྣམས་མངོན་གྱུར་དུ་གནས་ཤིང་། རང་གི་སེམས་ནང་དེའི་གཉེན་པོའི་ལམ་ཡང་སྦྱེས་
མེད། འོན་ཀྱང་། བག་ཆགས་དེ་རྣམས་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷན་ནང་། སྟོམ་ལ་འཇུག་པའི་
སྐབས་སུ་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། གཉི་ལྷག་གསུམ་གྱིས་ཡུལ་དང་སྤྲད་པའི་སྟོ་
ནས་བྲན་པ་མངོན་དུ་འགྱུར་ཞིང་། གང་སྟོས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་དེ་སོ་སོས་ཉམས་
ལེན་དང་སྟོར་སྐབས་ན། ཡུལ་གང་དང་གང་ལ་དམིགས་ནས་སྦྱེ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོ་
རྣམས་འགོག་བྱས། སྟོམ་རྒྱག་རྒྱ་བྲན་པ་ཅམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་མ་རིག་པ་དེ་
རྣམས་འདུལ་བའི་སྟོབས་པ་སྦྱེས་ཤིང་། དེ་བས་ན་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་རྣམ་རྟོག་གིས་
ཀྱང་བདེ་ལྷག་ཏུ་ཚུགས་མི་བྱས། ཉོན་མོངས་པའི་ཡུལ་དེ་རྣམས་དང་སྤྲད་དུས་ཉོན་
མོངས་པའི་སྟོ་སྦྱེས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་སེམས་གདུལ་བ་ལ་དེའི་སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་

བའི་སྒོམ་ལ་སྒོམ་སྦྱངས་ན། དུས་དེ་ནས་སྦྱག་བསྡུལ་འབའ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱ་ཡིན་པ་
བརྟེན་མི་དགོས།

རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་དེ་དག་གི་གཉེན་པོའི་ལས་མངོན་དུ་བྱས་ཡོད་ན་
བག་ཆགས་དེ་རྣམས་སེལ་རུས། ཉོན་རེ་དང་། རྩ་ཆོད་རེ་རེ། དུས་ད་ལྟ་ཡིན་ཡང་
རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱ་ར་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་དེ་སྤོང་བའི་ཐབས་སྣ་
ཆོགས་བྲན་པར་བྱས་ན། དེ་ལས་སྦྱེ་བའི་སྦྱག་བསྡུལ་དང་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་རིམ་
གྱིས་འགོག་རུས། སྦྱག་བསྡུལ་དེ་རྣམས་ནི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡིན་པས།
སྦྱག་བསྡུལ་གྱི་རྒྱ་སེལ་ན་དེའི་འབྲས་བྱར་གྱུར་པའི་སྦྱག་བསྡུལ་དེའང་སེལ་རུས།

མི་དགེ་བའི་བསམ་པ་དེ་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་པ་བཞིན། བདེ་བའང་རང་གི་
རྒྱ་དགེ་བ་ལ་བརྟེན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཉོན་མོངས་པ་དང་དངོས་འགལ་དུ་གྱུར་
པའི་གཉེན་པོ་དེ། རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་པའི་སྒོ་ནས་སྒོ་དགེ་བར་སྦྱོར་རུས།

མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་འབྲས་བྱར་སྦྱག་བསྡུལ་གྱི་སྦྱག་བསྡུལ་དང་།
འགྱུར་བའི་སྦྱག་བསྡུལ། ཐུབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྦྱག་བསྡུལ་བཅས་སྦྱག་བསྡུལ་གསུམ་
སྤྱོད་ཞིང་། དེ་ཡང་སྦྱག་བསྡུལ་དང་པོ་གཉིས་ནི་ནང་ཆོས་ལ་རྒྱས་མངའ་མེད་པའི་སྦྱེ་
པོ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་བྱས། མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་སྦྱག་བསྡུལ་གསུམ་
གྱི་རྒྱེན་བྱེད་པ་བཞིན། རྒྱ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་འབྲས་བྱ་བདེ་བ་འཕེན་པ་དང་། དགེ་
བ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་འཕངས་པའི་འབྲས་བྱ་ལ་བསྟོན་ཏེ། ལས་དེ་ལ་དགེ་བ་
དང་མི་དགེ་བ་ཞེས་འདོགས། དེ་ཡིས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་རྣམས་ཇི་ལྟར་རྟེན་ཅིང་
འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པས་སྤྱོད་པ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བསྟན་

བ་ཡིན།

སེམས་ཀྱི་རྩ་བའི་རང་བཞིན་ནི་གཟུགས་མིན་ཅིང་། དེ་ལ་དབྱིབས་དང་ཁ་
དྲོག་ཀྱང་མེད། གསལ་ཞིང་རིག་བ་ཡིན་པས་ཡུལ་སྤངས་བའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
བྱེད་ལས་ཁྱད་པར་ཅན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཞེས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། གང་
ཟག་གཅིག་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་སྦྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འཕྱད་པས་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་
ཞེས་འདོགས། དངོས་པོ་རེ་རེ་ལ་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་རེ་རེ་ཡོད་པས་དེ་ལ་
བརྟེན་པའི་བརྟགས་བ་ཡིན། སེམས་ནི་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ་དང་གདགས་
གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་པས། སེམས་དེ་རྗེ་ལྟར་ཐ་སྙད་ཙམ་གྱི་ངོས་
ནས་བྱུབ་པ་ཤེས་ཐུབ།

ར་ཆོའི་སྒོ་ངོར་གང་སྤངས་བའི་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ལྟ་བུའི་དོན་དམ་
པའི་སེམས་སུ་སྤང་ཞིང་། དེ་ནི་སྦྱ་མ་ལྟ་བུ་དང་འབྲུལ་སྤངས་འབའ་ཞིག་ཡིན། ར་ཆོས་
རིམ་འགྲོས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན། སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རེ་རེ་ལ་ཐ་
སྙད་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་བཏགས་པ་གསལ་པོ་ཡིན། འདི་ནི་བཟོད་པའི་ཞེས་དང་། འདི་ནི་
ཞེ་སྤང་ངོ་། །འདི་ནི་བྱམས་པའོ། །འདི་ནི་སྦྱང་རྗེའོ། །འདི་ནི་ཆོར་བའོ། །འདི་ནི་འདུ་
ཤེས་སོ་ཞེས་སྒོས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན། གདགས་གཞི་ལ་སྒོས་བཏགས་ཙམ་གྱི་
ངོས་ནས་སེམས་དེ་བྱུབ། གང་སྤངས་བའི་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་སེམས་དེ་ནི་ཡོངས་
སུ་སྦྱང་ཞིང་འབྲུལ་སྤངས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་སེམས་དེ་
རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པས་སྦྱང་བ་ཡིན་པ་ནམ་ཞིག་རྟོགས་ཐུབ་ན། སེམས་ཀྱི་གསང་
བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུབ་པ་དེ་རྟོགས་པ་དང་བྱེད་པར་གང་ཡང་མེད། སྦྱང་ཉིད་དེ་ནི་

སེམས་གྱི་ཡོད་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་གྱི་དོན་དམ་པའི་རང་
བཞིན་ཡང་ཡིན།

བདག་ལའང་དེ་མཚུངས་ཡིན། སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་གི་ཕུང་པོ་འབོལ་གདན་གྱི་
སྟེང་དུ་བསྐྱད་པའི་ཆ་ནས། ལུས་དང་སེམས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་དོན་ལ་དམིགས་
ནས་ང་འདིར་སྟོད་གྱིན་ཡོད། ཅེས་ཟེར་བ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟར་
བཏགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བདག་དེ་ཕུང་པོའི་སྟེང་དུ་རྟོག་པས་བཏགས་ཅིང་ཡིན་
པས། ཕུང་པོས་སྟོད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་གྲེད་པའི་སྐབས་སུ་ང་སྟོད་གྱིན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་
ཕུང་པོ་དེས་ཉན་པའི་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལ་ངས་ཉན་གྱིན་ཡོད་ཅེས་ཐ་
སྟོད་འདོགས་པ་དང་། ཅུང་ཅི་མ་གྱི་ཟླེས་སུ་ཡར་ལངས་ཏེ། ཕུང་པོ་དེས་སྟོད་པའི་བྱ་
བ་དེ་ལས་ཡར་ལངས་པ་དང་འགྲོ་བའི་བྱ་བར་འཇུག་པའི་སྐབས། ང་ཡར་ལངས་
བཞིན་ཡོད་ཅེས་དང་། ཡང་ན་ང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་ཐ་སྟོད་འདོགས་པ་ཡིན། ཡང་
གོ་མེད་ཆོར་མེད་དུ་བཤད་པའི་ཆོས་དེ་མཉན་ཏེ་ཐང་ཆད་སོང་བས་ད་ང་གཉིད་ཉལ་
གྱི་ཡིན་ཞེས་ཐ་སྟོད་བཏགས་ནའང་ཆོག །བདག་ནི་གདགས་གཞི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་
ཆོས་བཏགས་ཅིང་དང་། དེ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་གྲུབ་ལུགས་ཤིག་། དེ་ལྟར་
དུ་གྲུབ་པ་ལས་གཞན་པའི་བདག་གྲུབ་ལུགས་ཤིག་རྩལ་སྤྲོད་ཅིང་ཡང་མེད། ཡིད་
ཆེས་བྱས་ཀྱང་རུང་མ་བྱས་ཀྱང་རུང་དོན་ངོ་མར་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན། གང་ཞིག་གྲུབ་
ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པ་དང་། གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་པའི་རུས་པ་དང་ལྡན་པ། རྟོགས་
བྱང་མཛོད་དུ་བྱ་རུས་པ། དེ་བཞིན་དུ་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་སྤོང་མཁན་
གྱི་བདག་དེ་ནི་ཆོས་བཏགས་ཅིང་ཡིན་ཞིང་། བདག་དེ་ནི་གདགས་གཞི་ཕུང་པོའི་སྟེང་

དུ་ཐ་སྟོད་ཅམ་གྱི་ངོས་ནས་བྱལ་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན།

འོན་ཀྱང་། ང་ཚོར་བདག་དེ་ནི་ཚུལ་དེ་ལྟར་མི་སྤང་བར་སྒྲོས་བཀྟགས་པ་མེན་
བ་ལྟ་བུ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་། སྒྲོས་མ་བཀྟགས་པ་དང་བདེན་པར་
བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་བའི་བདག་ནི་དགག་བྱ་དང་། ཐ་སྟོད་བཀྟགས་པའི་བདག་གིས་
སྟོང་བ་ནམ་རྟོགས་ན། བདག་གི་དོན་དམ་པའི་རང་བཞིན་རྟོགས་པ་ཡིན། དེ་ནི་མཐའ་
གཉིས་སུ་མ་སྤྱང་བའི་དབྱ་མའང་ཡིན། དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་སྒྲོ་ནམ་རྟོག་པས་བཀྟགས་
ཅམ་གྱི་བདག་དེ། སྒྲོས་བཀྟགས་ཅམ་མིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བར་འཛིན་པར་
བྱེད་པའི་མ་རིག་པ་དེའང་འགོག་རུས། བདག་དེ་དོན་དམ་པའི་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་
བ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་རང་རྒྱུད་ལ་ནམ་སྦྱེ་བ་ན། སྤྱག་བསམ་ཀྱང་གི་ཅ་བར་བྱུར་
པའི་མ་རིག་པ་དེ་སྟོང་རུས། དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་འཁོར་བའི་གཞི་ཅ་མཐར་
སྤྱག་སྟོང་རུས་པ་ཅམ་མིན་པར། ཐར་པའང་མཛོན་དུ་བྱེད་རུས་པར་མ་ཟད། དེ་འབྲེེ་
ཤེས་རབ་དེ། སྤྱག་པར་དུ་ཐབས་བྱང་ཚུབ་གི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡ་མ་བྲལ་བར།
རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོ་ནམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གི་དོན་དུ་ནམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་
འཕང་མཛོན་དུ་བྱེད་དགོས། པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་གི་སྟེང་དུ། རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་
རྒྱུད་གིས་གཙོ་བྱས་པའི་གསང་སྤྱགས་གི་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཐབས་རྣམས་ཀྱང་ཤེས་
པར་བྱས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་དེ་བསྐྱེད་གང་སྤྱབ་བྱེད་དགོས། རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་གི་
རྣལ་འབྱོར་གི་སྟེང་བསྐྱེད་རིམ་དང་། རྟོགས་རིམ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལས། བདེ་བ་
ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་དང་སྤྱུ་ལུས་མཛོན་དུ་བྱེད་རུས། རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་གི་རྒྱུད་ཚུལ་
བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། རྣམ་མཁེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་གི་དོ་རྒྱ་མེད་

པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟར་དུ་འཛོལ་ཅིང་། དེ་ནས་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ཁམས་དང་
མོས་པ་དང་བསྟན་ཏེ། རྫོང་དང་འཆམ་པའི་ཐབས་སྣ་ཆོག་པ་བ་བསྟན་པས། སེམས་
ཅན་རེ་རེ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དོ་ཆེ་མེད་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་ལྷུང་བ་ལྷུང་དུ་
འགོད་པར་བྱས།

བསྐབ་བྱ་སྟོང་པོ།

བསྐབ་འབྲས་ལེགས་ཉེས་དེ་ཐམས་ཅད་སེམས་བཟང་པོ་རི་ཙམ་ཉམས་སུ་
ཐངས་མིན་ལ་རག་ལས། དེ་ཡང་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་མཇུག་པའི་བྱང་ཆུབ་
སེམས་པའི་སྟོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས།

དེ་ཡང་།

རི་ལྷར་མེན་མ་བཏང་ན། །

སྟེག་བ་སྟོང་བ་མི་བྱས་བཞིན། །

དེ་ལྷས་བདག་གཞོད་ཞི་བ་དང་། །

གཞན་གྱི་སྟེག་བསྐལ་ཞི་བྱའི་ཕྱིར། །

བདག་ཉིད་གཞན་ལ་གཏང་བྱ་དང་། །

གཞན་རྣམས་བདག་བཞིན་གཟུང་བར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས།

དེ་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་གནང་བའི་གདམས་ངག་ཞིན་ཏུ་གསལ་
ཞིང་དོན་སྟོང་ལྷན་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་གཙོ་བྱས་

པའི་དུས་གསུམ་དུ་བྱོན་པའི་སངས་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱི་མདོ་རྒྱུད་གསུང་རབ་ཀྱན་གྱི་
མན་ངག་གི་སྟོང་པོ་དེའང་ཡིན།

གཤམ་ཏེ་མན་ངག་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན། བདག་
དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་མངོན་
དུ་བྱ་བྱས། ནང་པའི་སྒྲོ་རིག་གི་གཞུང་ལས་འཆད་པའི་སྒྲོ་སྦྱོང་གི་རྣམ་གཞག་དེ་
ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་པན་ཐོགས་ཡོད་པར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་
བརྟན་པོ་ཡོད། དེ་ནི་རང་ལ་དཀའ་ངལ་སྤང་པའི་སྐབས་སུ། དེ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་མ་
སྒྲངས་ཀྱི་བྱི་བ་ཙམ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མིན།

ཞུ་སེར་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་ཡམ་ཉམ་མེད་ཤར་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་
པའི་བྱང་ཚུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། སྤྱེ་བོ་གང་ཞིག་གིས་ངི་ཙམ་འདོད་པའི་དངོས་
པོ་སྦྱབ་པར་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྟེགས་ནའང་། དེའི་འབྲས་བུ་ནི་འདོད་སྒྲོ་མི་
ཆོམ་པ་ཤིས་ལྷག་ཡིན་ཞེས་གསུངས། གཞན་ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན་མཛད་
པའི་སྦྱོང་འཇུག་ཆེན་མོ་ལས།

དེ་ཡང་།

སྦྱག་བསྔལ་འདོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། །

སྦྱག་བསྔལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱག་ །

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་ཐུག་པས། །

རང་གི་བདེ་བ་དག་ལྟར་འཛོམས། །

ཞེས་གསུངས།

འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བསྟེགས་པའི་འབྲས་བུར་དཀའ་སྤྱད་དང་། མི་ཆོམ་
པའི་སྒོ་འཕེལ་རྒྱ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད། སྤྱད་བསྐྱེལ་དེ་ནི་ཆེ་འདི་དང་
སྤྱད་པར་དུ་ཆེ་སྤྱི་མ་ནས་སྤྱི་མར་ཡུན་རིང་དུ་སྤྱོད་དགོས།

སྤྱད་བསྐྱེལ་དེ་ནི་བགྲང་ལས་འདས་པའི་དུས་ཡུན་དེ་འབྲ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་དགོས་
པ་ཙམ་མིན་པར་དེ་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་བཟོད་པར་དཀའ། སྤྱོད་འབྲུར་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེལ་མང་
ཆེ་བ་འདོད་ཆགས་ཀྱིས་རྒྱན་བྱས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་དང་། འདོད་ཆགས་
ཀྱི་རྗེས་སུ་རི་ཙམ་བསྟེགས་ཀྱང་སོ་སོས་གང་འདོད་པའི་དངོས་པོ་དེ་མ་རྟེན།
གཞན་ཀྱི་རྟེན་པ་ལ་ཁོང་ཁོ་དང་སྤྲག་དོག་སྐྱེས་ཤིང་། སྤྱད་བསྐྱེལ་མང་པོ་ཞིག་དེ་ལས་
སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ནི་ས་བོན་ཚུང་དུ་ཞིག་ལས་ཡལ་ག་སྟོང་སྤྲག་དང་ལྡན་པའི་ཕྱོན་ཤིང་
ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། ཐཱ་མ་ཡ་རྒྱལ་བ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་གང་
གསུངས་པའི་དོན་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་། ང་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་སྤྱད་པས་ནས་
གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དོན་དེའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་གཟབ་ནན་ཐོངས།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཛད་པ།

༼ གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྐབས་ཐེ་མཱ་མ་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་བྱི་ལོ་ ༡༤༤ ཟླ་བ་ ༥ ཚེས་ ༩ ཉིན་
ཁྱུ་ཤར་བྱང་ཕྱོགས་ ༩ རམ་ས་ལ་གྲུ་ཤི་རྩ་ཆོས་ཆོགས་སུ་དགེ་བཤེས་ལམ་རིམ་པའི་སྒྲོམ་གྱི་གསུང་ཆོས་ལ་བཅང་

སྐབས་དང་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་ཐེ་ལྷར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་སྦུལ་བ་ཞིག་རེད། ༽

ཁྱེད་རང་ཆོ་དངོས་གནས་བསོད་ནམས་ཅན་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན། ཐར་པ་དང་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་གི་བདེ་བ་པར་ཟད། རང་ཉིད་ཀྱིས་བདེ་བ་འདོད་ན་
གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཐོག་མར་བདེ་བ་འཛོལ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སྟོན་རྣམས་པའི་སྐྱེས་བུ་
ཞིག་འཆོལ་དགོས། བཤེས་གཉེན་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་འཆོལ་བའི་
དོན་དེ་བསྐྱབ་ཐུབ་མིན་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། གདུལ་བུ་
དེས་གང་འཆོལ་བའི་དོན་དེའི་བྱུང་འབྱས་ཐེ་འབྲེལ་ཞིག་འབྱུང་མིན་ནི། བཤེས་གཉེན་
རང་ཉིད་ཀྱིས་གདུལ་བུ་དེ་དང་དེ་ལ་གང་བསྟན་པའི་དོན་དེ། བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་
ཀྱིས་ངོས་ནས་ཐེ་ཅམ་མཁྱེན་ཡོད་མེད་དང་། བསྟན་བྱའི་དོན་དེ་གདུལ་བུའི་སྒོ་དང་
མཆོལ་པའི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པར་སྟོན་པའི་ཐབས་མཁས་ཐུགས་ཐེ་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་
ལ་རག་ལས། སྤྱིར་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོར་དང་གསུང་རབ་ནང་གི་ཆོས་གསུང་མཁན་གྱི་
བཤེས་གཉེན་མཛད་སྒྱུ་དེ་ཅམ་དཀའ་མོ་མིན། ཡིན་ནའང་མ་ཙོང་ལམ་བཟང་སྟོན་
པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཛད་སྒྱུ་དེ་ཅམ་ལས་སྤྲོ་པོ་མེད།

གལ་སྲིད་དུག་ཤིང་ཞིག་བཏབ་པས་དེ་ལས་དུག་ཤིང་སྐྱེ་སྒྱུ་ལས་སྟོན་ཤིང་སྐྱེ་
མི་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་ཀྱ་ལུ་འབྱུང་བར་འདོད་དེ་སྒྲོང་བཏབ་ཆེ། བསྐྱལ་
པ་ཐེ་ཅམ་སྒྲོང་འེེ་ས་ཐོན་དེར་འབད་པ་བྱས་ནའང་ལྷུ་མ་ར་ལས་ཀྱ་ལུ་ནི་དུལ་ཅམ་

ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་བདེ་བ་ནི་དགེ་བ་ལས་འབྱུང་ཞིང་མི་དགེ་བ་
ལས་གཏན་ནས་མི་འབྱུང་བ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་སེམས་འདོད་ཆགས་དང་། ཁོང་
ཁོ། མ་རིག་པ་དང་སྒྲགས་ནས་ལས་བྱས་པས་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཁོན་འབྱུང་།

བཤེས་གཉེན་གྱིས་སོ་སོའི་དགེ་སྤྲུག་རྣམས་བདེ་བའི་སར་འགོད་ཐུབ་མིན་ནི།
བཤེས་གཉེན་གྱིས་བསྟན་པའི་ཐབས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡིན་མིན་ལ་རག་
ལས་ཤིང་། ཆེ་འདི་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་བའང་བཤེས་གཉེན་གྱིས་གང་བསྟན་པའི་དོན་དེ་
རྒྱ་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བ་གང་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས། དགེ་སྤྲུག་ཐར་པའི་སར་འགོད་
ཐུབ་མིན་ནི། བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་ཆོས་ཡང་དག་པ་སྟོན་པ་ལ་མཆན་ཉིད་ཆང་བ་
ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་དུ་འགོད་པ་
ལའང་། བཤེས་གཉེན་རང་ཉིད་གྱིས་ལམ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་ཆོས་དེ་ཡང་དག་པ་
རི་ཅམ་སྟོན་ཐུབ་མིན་ལ་རག་ལས།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་དེ་ཆོས་སྟོན་པའི་སློབ་དཔོན་ལ་
འབྲུག་པ་དང་། ཐ་སྟངས་དེས་བཤེས་གཉེན་གྱི་ལས་འགན་གང་ཡིན་མིན་གྱི་གོ་བའང་
སྟོན། གང་ལ་བྱ་རྣམས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྒྲུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་བཞིན་དུ་བཤེས་
གཉེན་གྱིས་ཀྱང་གང་ལ་བྱའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟན་ནས། ཆོས་འཆད་དགོས་ངེས་
ཤིག་ཡིན་པ་འགོ་བརྗོད་དེས་བསྟན་པ་ལས་ཤེས་གསལ་ལ་རེད། བྱེད་རྣམས་གྱིས་
མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆད་ལྡན་ཞིག་དང་སྤང་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལམ་
རིམ་པ་ནི་རང་ཉིད་གྱིས་གང་བསྟན་པའི་དོན་རྣམས། རང་ཉིད་གྱིས་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་
སུ་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོང་ནི་བཤེས་གཉེན་དུ་བསྟེན་འོས་པ་ཞིག་དང་། བྱེད་

རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་སྒྲོ་ཡོངས་སུ་གཏད་ཆོག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་ན། འདི་ནི་མི་ཆེ་འོན་ཀྱང་གནད་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། རྒྱལ་མའི་དོན་གནད་དེར་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་ཁོར་འཁྲལ་ཤོར་མེད་པས་བྱེད་རྣམས་བསོད་ནམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ནང་གི་མིག་སྒྲོས་བྱ་སའི་ཡུལ་དམ་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་དགོས། སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་དུ་སོ་སོའི་མི་ཆེ་དོན་སྦྱང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཕྱོགས་གཅིག་རང་ཉིད་ལ་རག་ལས། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མཐུན་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་ལྡན་པ། གདུལ་བྱའི་སྒོ་དང་འཆོམས་པར་ལམ་དུ་འགོད་རྒྱས་པ། གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་མངའ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲ་མ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བྱུང་མིན་ནི་ཕྱོགས་གཅིག་བཤེས་གཉེན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། ཕྱོགས་གཅིག་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་རི་ལྷར་བསྟན་པ་ལྟར། དགེ་སྤྲུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལྷར་རི་མ་རི་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་མིན་ལ་རག་ལས།

སྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུ་ཀྱ་སྟུང་པས་གནས་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བར་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གསུང་རབ་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་རྣམས་ལམ་དུ་ཡང་དག་པར་འགོད་རྒྱས་པའི་སྟོན་པ་སྒྲ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་བྱུང་མིན་ནི་སོ་སོར་རག་ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན་སྒྲ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུ་ཀྱ་སྟུང་པས་ལམ་དུ་འགོད་མི་རྒྱས་ཤིང་། རང་ཉིད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་ལམ་

དུ་འགོད་པའི་སྟོན་པ་སྒྲ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་མི་སྲུག།

དེ་ཡང་མདོ་ལས། ཐུབ་རྣམས་སྤྲིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་བརྟུ་ཞིང་། །འགྲོ་བའི་སྲུག་
བསྐྱལ་སྲུག་གིས་མི་སེལ་ལ། །ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ། །ཆོས་ཉིད་
བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

དགེ་བཤེས་ལམ་རིམ་པས་བོད་ནང་ཅམ་མིན་པར་འདི་ག་རྩ་རམ་ས་ལར་
འབྱོར་བ་ནས་བཟུང་ཡང་། དུས་ལུན་མང་པོའི་རིང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་སྟོན་བརྒྱབ་
ནས་བསྐྱལ་ཡོད། ད་ལྟ་ཐོག་ཁ་བདེ་བས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ། ཁོང་གིས་སྟོན་
དང་སྒྲུབ་པ་ཉམས་ལེན་གནང་སྟེ་དུས་ལུན་རིང་མོ་ཏེ་ལམ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅམ་མཆོམས་ལ་
བཞུགས་པ་དང་། དེ་ནས་རྩ་ས་བོད་སྲུག་བྱིས་སྟེའི་རྟོད་ངོས་སུ་ད་ལྟར་བཞུགས་སའི་
ཁང་པ་དེར་གནས་སྟོན་པ་རེད། དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པའི་དོན་དེ་
ཁོང་གིས་གོམས་པ་དང་ཉམས་སྟོང་སྟོན་སོང་ལ་སྟག་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ཉམས་སྟོང་དང་སྒྲུགས་ནས་ཆོས་གསུངས་ཀྱི་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལགས་ཁོང་ནི་སྟོ་
གསུམ་མི་དགེ་བའི་ལས་ལས་སྟོན་ཞིང་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ངང་གནས་པར་མ་ཟད་
བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྟོང་བ་ཆེས་ལྷག་པར་གྱུར་པ་དང་། ལྷག་པའི་བསྐྱེད་
པ་གསུམ་ཉིད་མཆོད་དུས་ཀྱང་ཏུ་ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་པ་ཞིག་ཡིན།
སྤྱིར་བཏང་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་རབ་ཀྱི་དོན་འཆད་རྣམས་པའི་སྟེས་བྲུ་མང་པོ་ཞིག་
མཇུག་རྣམས་ནའང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དོན་དེར་ཉམས་སུ་ལེན་མཁན་དང་། དེར་སྟོང་བ་
དངོས་དང་སྒྲུགས་ནས་ཆོས་གསུང་མཁན་གྱི་སྟེས་བྲུ་དམ་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་དང་མཇུག་
རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་དཀོན། རང་ཉིད་ཀྱིས་སེམས་འདུལ་བའི་བཤེས་གཉན་དེ་ལྟ་བུ་མཇུག་

རྒྱ་དང་དེ་ལས་ཆོས་མཉན་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་དེ་བས་དགོན། དེ་ལྟ་སོང་ཅང་ཁྱེད་རང་
ཆོས། ཉམས་ལེན་ཅན་དང་བསྟེན་འོས་པའི་སྒྲིལ་པ་དེ་ལྟ་མཇུག་རྒྱ་བྱུང་བ་ནི་ཉ་ཅང་
སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

སྙིང་རྩེའི་བསམ་པ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བ།

རང་ཉིད་ཀྱིས་རྒྱན་ཏུ་སྙིང་རྩེའི་བསམ་པ་ལ་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་
ཞིང་། མི་ཆེའི་ནང་དུ་རི་ཅམ་གྱིས་སྙིང་རྩེ་ཆེན་དེ་ཅམ་གྱིས་བདེ་སྦྱིད་མང་བ་ཡོང་གི་
ཡོད། སྙིང་རྩེ་རྒྱད་ལ་ལྟན་པའི་སྒྲིལ་བྱས་གཞན་ལ་སྦྱག་བསྐུལ་ཉུང་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པ་
ཡིན། གང་ཡིན་ཞེན་སྙིང་རྩེས་གཞན་ལ་སྦྱག་དོག་དང་། ཁོང་སྒོ་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་
མོངས་པའི་སློབ་སྒྲིལ་སྦྱ་མི་འདུག་ཅིང་། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སྙིང་རྩེའི་རང་
བཞིན་དང་ལྟན་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་རྒྱུའི་ཆོས་ཏུ་པན་སོགས་ཡོང་
གི་ཡོད།

སྙིང་རྩེའི་རོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་སྦྱག་བསྐུལ་ལས་འབྲལ་འདོད་ཅན་ལ་
བྱེད། སྙིང་རྩེའི་བསམ་པ་ཅན་གྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་སོགས་བསྐྱུབ་རྒྱུའི་
ཐབས་དང་། སྦྱག་བསྐུལ་ལས་འབྲལ་ཐབས་ཁོན་ལ་འབད་བཅོམ་གང་སྟབས་བྱེད་ཅིང་།
གལ་སྲིད་སྙིང་རྩེ་ཅན་གྱི་སྒྲིལ་བྱ་ཞིག་གཞན་དང་ལྟན་ཏུ་གནས་ཆེ། ཁོ་མོ་སྦྱ་ཡིན་
ཏུང་གཞན་ལ་བདེ་སྦྱིད་དང་མ་སྦྱོར་གྱི་ཁྱིམ་ཞིག་བསྐྱུན་སྟབས་སྒྲིལ་བྱ་དེ་
འདྲའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་སྦྱ་ཞིག་གིས་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་
ཆོར་སྒྲུང་སྦྱིན་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིལ་བྱ་དེས་གཏམ་སྟན་གྲགས་མ་བཙལ་གྱང་།

གཞན་གྱིས་བསྐྱབས་བཞེད་དང་གྲུས་བཀྱར་ཞུ་བ་དང་། འབད་ཚུལ་མེད་པར་རང་
ལྷགས་གྱིས་སྟན་ཐགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་མ་ཟད། སྐྱེས་བུ་གཞན་གྱིས་ཁོང་ལ་
མཐོང་ཕྱོགས་ཅི་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་དང་ལྟན་དུ་བསྐྱོད་རྒྱ། དཀའ་ངལ་སྤང་དུས་རོགས་
པ་བྱེད་རྒྱ་སོགས་ལའང་དགའ་པོ་བྱེད།

གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་རྒྱུན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེ་ལོག་སྒོམ་རྒྱག་རྒྱ་ནི་
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རང་ཉིད་ལ་དཀའ་སྤྲུག་ཅི་ཅུམ་སྤང་ནའང་། སེམས་ཅན་གང་
ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ལྷག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་
ཡོད་པས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་
སེམས་ཅན་གཅིག་ལ་དཀའ་སྤྲུག་ཆེས་ལྷག་པ་ཡོད་པར་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རང་ཉིད་
གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ཚུང་དུ་རྒྱུར་ཏེ་མི་སྤང་བར་འགྱུར།

དུས་རྒྱུན་དུ་ང་ཆོས་གཞན་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལ་བསམ་སྒོ་མ་བཏང་བར་རང་
ཉིད་གཅིག་ཕྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཆོས་ “ ང་ལ་དཀའ་ངལ་
འདི་ཡོད། ང་ལ་དཀའ་ངལ་དེ་ཡོད། ” ཅེས་ཞལ་འདོན་དང་སྐྱབས་བབས་པ་ལྟར་
བྱས་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྐྱར་སྒོམ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཆོས་རང་ཉིད་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་
དེར་སེམས་ནང་སྒོ་བཏགས་པ་དང་། ང་ཆོས་རང་ཉིད་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ཁོ་ནར་བསམ་
སྒོ་བཏང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་དུ་དེ་འདྲའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤོང་
མཁན་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱི་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་ཆོར་གྱི་ཡོད། འདིས་ང་ཆོས་སེམས་ཞུས་
པར་བྱས་ནས་ང་ཆོས་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་ནུས་ཀྱང་སྒྲུབ་མི་སྲུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ང་
ཆོས་མཐུན་རྒྱུན་མ་ཆང་བ་མེད་པའི་ཁང་མིག་སྒྲོ་སྒྲིད་ལྟན་པ་དང་། བོང་ཆད་མཐོན་

པོ་སྒྲིག་དེ་མཐོན་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱེད་ནའང་དེས་བདེ་སྒྲིག་ལོངས་སྒྲིག་མི་ལུས། ཨ་སྒྲོར་
བརྒྱ་ཐུག་མང་པོ་སྒྲིག་ནས་ཟ་མ་ཟས་ཀྱང་ང་ཚོས་བདེ་སྒྲིག་ལོངས་སྒྲིག་མི་ལུས། ཨ་
སྒྲོར་ལྷ་དང་ཡང་ན་ཨ་སྒྲོར་བརྒྱའི་ཟ་མ་ཟས་ནའང་དེས་ང་ཚོར་ཁྱད་པར་གང་ཡང་
སྒྲིག་མི་ཐུབ།

འོན་ཀྱང་རྒྱན་ལྷན་གྱི་བདེ་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་འིན་ལས་
བྱུང་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་འིན་ལེས་པར་བསྐྱེད་ཏེ་
ཉམས་ལེན་གནང་ན། ང་ཚོའི་དཀའ་སྤྱད་ནམས་དོན་སྤྱིར་ཅན་ཡིན་པར་འགྱུར་བ་
དང་། སྤྱིས་བྱ་གཞན་གང་ཟག་གཅིག་ཙམ་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ནའང་
ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་འབྲེལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་དཀའ་སྤྱད་དེ་དེ་ཙམ་
གྱི་གལ་ཆེན་པོ་མིན་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ང་ཚོས་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བའི་སེམས་
ཅན་བརྒྱ་ཐུག་གམ་ས་ཡའམ་གྲངས་མེད་ཐོག་དགོངས་པ་བཞེས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱད་
བསྐྱེད་དེ་གང་ཡང་མིན་པ་ལྟ་བུར་སྒྲུབ་བ་དང་། དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་མདུན་
བསྒྲིག་གི་སྒོ་སྤྱོད་དང་གཞན་པོ་གྱི་སྤྱད་བསམ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་གཞི་ཙམ་བསྐྱེད་ཐུབ།
སྤྱིར་བསམ་སྒོ་ནན་ཏན་བསྐྱེད་ན་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་རྒྱུའི་
དུས་ཆེད་ཅིག་གཏན་ནས་མེད། རང་ཟེར་དུས་སྤྱིས་བྱ་གཅིག་ཙམ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་
ཐུངས་ནའང་དེ་ནི་སྤྱིས་བྱ་གཅིག་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་གཞན་
སྤྱད་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བ་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་བས་རང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དང་
དུ་ལེན་པའི་སེམས་འཁྱུར་དེ་ཐེལ་གྱིས་ཞོན་པ་དང་། གཞན་གྱི་དོན་དུ་དགོངས་པ་
བཞེས་རྒྱུ་དང་གཞན་དོན་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཁོ་ན་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་བསམ་སྒོ་གཏོང་

རྒྱལ་དུས་ཚོད་ཀྱང་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་དོན་བསྐྱབ་རྒྱལ་དུས་ཚོད་དེ་བས་ཀྱང་
མེད། སེམས་ནང་གཞན་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོར་བརྩེ་འཛིག་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་
ཟེར་ན་གཞན་ནི་ཆེས་མང་ཞིང་གངས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ལོངས། དེ་དག་གི་སྤྱད་བསྐྱལ་ནི་
ཆེས་བཟོད་དཀའ་བས་སོ་སོའི་མི་ཆའི་ནང་ཉིན་མཆོན་ཀྱང་ཏུ་འགན་འཁུར་དང་པོ་ནི།
གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལས་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་གང་ཡང་
མེད།

སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་སྤང་པོ།

དུག་སྤང་གཅིག་སྤུ་ལ་གཟིགས་དང་། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་འཆི་སྤང་བ་དང་ཉམ་ཐག་
ཅིང་། རྒྱས་སྟོབས་གང་ཡང་མེད། དེས་གཞན་གྱི་ཁྱག་ལེན་བས་དེའི་སྤྱ་ཐོས་བཤམ།
དེ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་གཞན་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་སུ་འཇུག་བ་དང་། དེ་གསོད་འདོད་གྱི་
ཆོ་སྤྱེས་གྱི་ཡོད་བ་དང་། དུག་སྤང་གི་ལུས་ནི་ལྷ་ན་མི་སྤྱད་ཅིང་། སྤྱད་ལག་ཟླ་ཞིང་
རིང་བ་དེ་དང་། རང་ཉིད་གྱི་ལུས་གཉིས་བསྐྱར་ན་རང་དབང་མེད་བར་སྦྱིང་རྩེ་སྤྱེ་བར་
དེས། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ལས་འབྲུ་ཅ་འཛོམས་དེར་གཟིགས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་འབྲུའི་
གཟུགས་སྤང་སྐར་ཆ་གཅིག་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་ཁྱོད་བའི་ཚུལ་དུ་འང་མི་འདོད།
དེའི་ལུས་ནི་མཐོང་ཙམ་ནས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་ཞིང་། དེ་ནི་ཆེས་ཞན་བ་དང་རྒྱས་མེད།
ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་ཅིང་། ཆར་དུས་འགགས་མཆོམས་སྤྱོད་ལས་འབྲུ་ཅ་འཛོམས་ཆང་མ་
འཆི་ཡི་ཡོད། དེ་བཞིན་མ་ཉེ་དང་བ་སྤྱད་སྤྱད་ལ། ལུག་ ར། ཁྱི། སྤྱེ་ཏུ་ནམས་ལ་གཟིགས་
དང་། ཁོང་ཆོའི་གཟུགས་སྤང་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་ཅན་ཡིན་བ་ཤེས་རྒྱས། ར་

ཆོས་སྤྱེལ་ཡི་ཆེས་ཉམ་ཐག་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་བདེ་སྒྲག་ཏུ་ཤེས་ཀྱིས།
དཔེར་ན་གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོས་བཟའ་བཅའ་ཞིག་རྟེན་ནས་དབང་ལྷགས་ཆེ་བའི་སྤྱེལ་སྤྱི་
གཞོན་འཆོ་བྱེད་པའི་འཛིགས་སྤྱང་དང་། གལ་ཏེ་བཟའ་བཅའ་དེ་ཟས་ཆེ་གཞན་གྱིས་
གཞོན་འཆོ་བྱེད་མིང་དམ་ཞེས་ཚིགས་བཅུ་ལ་བལྟ་དགོས། དེ་འདྲའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་
རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གཟུགས་སྤྱང་མཐོང་ཅམ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་དྲན་འཁྲིའི་ཆོ་སྤྱིང་
རྩེའི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་སྤྱབ།

ང་སྤྱི་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱོད་བར་འདོད་ཅེས་དང་། ང་སྤྱི་ག་པ་དུ་ཅའི་ཚུལ་དུ་སྤྱོད་བར་
འདོད། ཅེས་འབྲུ་སྤྱི་ནོམ་དང་སྤྱི་ལ། སྤྱི་ག་པ་དུ་ཅའི་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་གྱིས་
ཤེས་བཞིན་དང་། གཟུགས་ཅན་གྱིས་འཆར་གཞི་བཏང་སྟེ་སོ་སོའི་ལུས་སྤྱངས་པ་གཏན་
ནས་མིན། གཅོ་བོ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་གཟུགས་སྤྱང་ཤེས་
བཞིན་དུ་སྤྱངས་པ་མིན་པར་མ་རིག་པས་ལས་བསགས། དེ་ནས་འདམ་ག་གང་ཡང་
མེད་པར་མི་འདོད་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལུས་དེ་སྤྱངས་པ་ཡིན། ཁོ་ཆོས་ཐོག་མར་མ་
རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་བསགས། དེ་ནས་གངས་ཀ་གང་ཡང་མེད་བཞིན་དུ་ཁོ་
ཆོའི་རྣམ་ཤེས་གཟུགས་སྤྱང་དེར་འཕོས་པ་རེད།

འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། སྤྱོད་བོ་གང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་གཤེས་སྤྱིང་རམ་
ལྟ་ཚུལ་ལོག་པ་བྱུང་ན། དེ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་གཟིགས་དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་
སྤྱག་བསྐྱེད་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་མནར་མིན་ལ་བསམ་སྒྲོམ་བཏང་ནས་དང་། གལ་ཏེ་དེ་
རྣམས་ཀྱི་ལུས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅམ་ལ་བསམ་སྒྲོམ་བཏང་ན། རང་དབང་
མེད་པར་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱོད་བར་རེས།

སྐྱེ་བོ་ཞིག་ངེ་ཙམ་ཁོང་ཁོ་ཙན་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་སོ་སོ་ངེ་ཙམ་
རྒྱལ་ས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་གི་ཡོད་ནའང་རུང་། དེའི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་ཆ་ཤས་
ནི་ཀེང་རུས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་པགས་པས་གཡོགས་ཡོད་པས་ཕྱི་
ལ་མངོན་གསལ་དུ་མ་མཐོང་ཙམ་ཡིན་པ་དེར་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས། ལུས་དེ་ནི་ག་
དུམ་རེ་རེར་རྩས་བསྐྱོར་ཞིང་། ཐུག་དང་། རྟག། དེ་བཞིན་ངེ་མ་རན་ཞིང་། དེའི་སྒྲོང་
ངོས་སུ་སྐྱེས་པ་སོགས་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་ཆ་ཤས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟ་
བུའི་ལུས་ལ་བལྟས་ཙམ་ཉིད་ནས་དེ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ་དང་ཉམ་ཐག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་
ཤེས་རུས། ནམ་ཞིག་དེ་ལྟ་བུའི་ལུས་དེ་སྒོ་ལ་གསལ་བར་འཆར་ཆོ། སྐྱེ་བོ་དེར་གནོད་
སྐྱེལ་རྒྱུའི་སྒོ་ཐོན་ཙམ་ཡང་སྐྱེ་མི་རུས།

སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་པ།

སེམས་ཀྱི་ལའང་དེ་མཚུངས་ཡིན། ང་ཆོ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་གཞན་དབང་
དུ་གྱུར་པས་ཁོང་ཁྱོད་བློན་གཡོག་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ང་ཆོའི་ལུས་དང་།
ངག། ཡིད་གསུམ་ཡང་ཁོང་ཁྱོད་བློན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ལུས་དང་སེམས་ཆོགས་
ནས་གང་ཟག་ཅེས་འདོགས་པ་དེ་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད། དེ་ནི་ཁོང་ཁྱོད་དབང་
འོག་ཏུ་ཚུད་ཡོད། སྐྱེ་བོ་གང་དང་གང་ཁོང་ཁྱོ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་བ་ཐོབ་པ་
ཞིག་གཏན་ནས་མེད། གང་ཟག་དེ་དང་དེའི་ཁོང་ཁྱོ་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་ལྟ་བུར་
འཛིན་པའི་སྒོ་ལྟོག་སྟེ། སྐྱེ་བོ་དེ་ཁོང་ཁྱོས་དབང་འོག་ཏུ་བསྐྱེས་ཡོད་པ་དེར་བསམ་སྒྲོག་
གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་གང་ཟག་དེ་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད་པ་ཤེས་ཆོ། སྙིང་

རྗེ་རང་དབང་མེད་པར་སྐྱེ་ངེས་ཡིན།

མདོ་ལས། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་དབྱུག་པ་སྤྱད་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་རྒྱུ་བཏང་
དེ་ཆེ་དབྱུག་པ་ལ་ཁོ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་།
སྤྱོད་འཇུག་ལས། དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཞོལ་ཏེ། གལ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁོ་
ན། །དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གིས་ཟད་པས། ཉེས་ན་ཞེ་སྤང་ལ་ཁོ་རིགས། ཞེས་སོ། །དབྱུག་པ་
དེར་རང་དབང་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་རྒྱུ་དང་གཞོན་འཆེ་བྱེད་
མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེས་སྤྱད་པ་ཙམ་དང་། སྐྱེ་བོ་དེ་ཡང་ཞེ་སྤང་གི་དབང་ལོག་ཏུ་ཚུད་
པས་གལ་ཏེ་ཁོ་ན་ཞེ་སྤང་དེར་ཁོ་དགོས་པ་ཡིན། ཉེས་རྒྱུ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོའི་
ལུས་དང་སེམས་ལ་རང་དབང་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་ཁོང་ཁྱོས་སྤྱད་པ་ཙམ་
ཡིན། དེ་བས་ན་མདོ་ལས། ཉེས་རྒྱུ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོར་ཁོ་དགོས་དོན་གཏན་
ནས་མེད། སྐྱེ་བོ་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་རྗེ་བསྐྱོན་པའི་ལུས་ཞིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས།
དེ་མཚུངས་ཀྱི་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་། ང་རྒྱལ་བཅས་དང་སྤྲགས་ནས་
སྤྱོད་རྗེའི་ཐད་སྐྱོན་རྒྱག་དགོས། ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནང་དཀའ་སྤྲུག་སྤྱད་
ཆོ། དེ་འདྲ་བསམ་སྒོ་གཏང་ན་ཁིན་ཏུ་པན་ཐོགས་ཆེ།

སྒོས་བཏགས་ཙམ།

ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་། སྐྱེ་བོ་ཞིག་གི་ལུས་དེ་ཉལ་བྲིན་ས་ཡར་ལངས་ཆོ། དེ་
ལ་ང་ལངས་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུང་པོས་ཞོགས་ཟས་ལ་ལོངས་
སྤྱོད་ཆོ། ངས་ཞོགས་ཟས་ཟ་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཀྱིས་གོས་ལ་

སོགས་པ་བརྒྱ་བའི་ལས་བྱེད་ཆེ། དེ་ལ་ངས་གོས་སོགས་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་
འདོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁས་སྐད་ཆ་ཡོད་པའི་ལས་ལ་སྦྱོར་ཆེ། དེ་ལ་ངས་སྐད་ཆ་
བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། དེ་བཞིན་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་གི་སྒོས་བསམ་སྒོ་བཏང་
བས། སྐྱེ་བོ་དེས་ངས་བསམ་སྒོ་གཏོང་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས། སྐྱེ་བོ་ཞིག་གིས་
འཁོར་བ་ལ་ངས་འབྲུང་དང་། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སམ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་
ནམས་ཀྱི་ཐད་སྒོམ་རྒྱག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དབྱུགས་འབྲུང་ཚུབ་ལ་དབྱེད་པའམ་དེ་ལྟ་
བུའི་ལས་ལ་སྒོ་སྦྱོང་བའི་ཆ་ནས། སྐྱེ་བོ་དེས་ངས་སྒོམ་རྒྱག་གིན་ཡོད་ཅེས་འདོགས།
དེ་བཞིན་དུ་ལྷ་བོ་ནས་ཕྱི་བོའི་དུས་ཀྱི་བར་རྒྱན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་དང་། རག་ ཡིད་
ཀྱིས་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཆེ། དེ་ལ་ང་ཆོས་ངས་བྱ་བ་འདི་དང་དེ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་
འདོགས།

སྒོས་བཏགས་ཙམ་ཀྱི་དོན་དེ་དཔའི་སྒོ་ནས་བཤད་ན། དཔའ་ན་ཉེན་རྟོག་པ་
འཛིན་པའི་སྒོ་ཙམ་ལ་མཆོན་ན། སྐྱེ་བོ་གྲོན་ཆས་ཁྲད་པར་ཙན་དེ་ལྟ་བུ་གྲོན་མཁན་
དང་། ལས་ངས་ཙན་དེ་འདྲ་ཞིག་སྦྱོད་མཁན་དེ་ལ་ང་ཆོས་ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་བརྗོད་
ཅེས་འགྲེལ་བརྗོད་མ་བྱས་གོང་། ཉེན་རྟོག་པ་འཛིན་པའི་སྒོ་གཏན་ནས་མེད། ཉེན་རྟོག་
པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་དང་། བརྗོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་
ཡིད་ཆེས་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་གྲོན་ཆས་ཁྲད་པར་བ་དེ་འདྲ་གྲོན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་
ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་སྒོས་འདོགས་པ་དང་། དེའི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་འཛིན་པའི་
སྒོ་རང་རྒྱུད་ལ་ལྡན་པ་ཡིན། ཉེན་རྟོག་པ་སྤང་བའི་སྤང་བ་དེ་ནི་སྐྱེ་བོའི་སྒོས་བཏགས་
ཙམ་གྱིས་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན། སལ་ཆེར་སྐད་ཅིག་ད་ག་རང་མིན་ནའང་སྐད་ཅིག་

གཉིས་པ་ཙམ་ནས་དེ་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱད་ན། ཉེན་རྟོག་པ་སྤང་བའི་སྤང་བ་དེ་སྒྲོས་བཞག་
 ཙམ་མེན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་དང་། སྒྲོས་བཏགས་པ་ཙམ་མེན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་
 པའི་སྤང་བ་དེ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་མཐོང་བ་ལས་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འབྲའི་
 རང་དབང་བ་དང་། སྒྲོས་མ་བཞག་པར་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པའི་ཉེན་རྟོག་པའི་སྤང་བ་
 ནི་འབྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་འབྲའི་སྒྲོ་སྒྲིམ་དོན་ནི་དེ་བ་འབྲི་བ་དང་། ཡིག་ཆར་
 ཅད་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཁྲུང་པར་བ་བྱེད་པའི་ཕུང་པོ་དེ་ལ་ཉེན་རྟོག་པ་
 ཞེས་བཏགས་པས་ཡིན། རང་གང་དུ་ཡོད་པའི་གཞི་དེར་ཉེན་རྟོག་པ་མེད་ནའང་། ཉེན་
 རྟོག་པའི་ལུས་དང་སྒྲིག་ཆས་མཐོང་ཙམ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོས་ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་
 འདོགས་པ་དང་། ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་འདོགས་པའི་སྒྲོ་དེ་མེད་ན་ཉེན་རྟོག་པ་དུས་དེར་
 འབྲུབ་མི་བྱུབ་པ་ཡིན། ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་འདོགས་པའི་སྒྲོ་ཡོད་ནའང་། དེའི་རྟེན་གཞི་
 སྒྲིག་ཆས་ཁྲུང་པར་བ་བྱོན་པའི་ཕུང་པོ་དེ་མེད་ན་ཡང་ཉེན་རྟོག་པ་འབྲུབ་མི་བྱུབ། རྟེན་
 གཞི་ལུས་སུ་གོས་ཁྲུང་པར་བ་བྱོན་ཞིང་། ཉེན་རྟོག་པའི་བྱ་བར་སྦྱོད་པ་དེ་ཡོད་པས།
 རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོས་རྟེན་གཞི་དེ་ལ་ཉེན་རྟོག་པ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན།

ཕུང་པོ་དེའི་སྟེང་དུ་ཉེན་རྟོག་པ་བྱུབ་ལུགས་ནི་མིང་ཙམ་དང་སྒྲོས་བཏགས་
 ཙམ་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱུབ་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ཀྱས་པ་ཡིན། ཉེན་རྟོག་པ་ནི་འདོགས་པ་པོའི་
 གང་ཟག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོས་བཞག་ནས་བྱུབ་པ་ཙམ་ལས། རང་ངོས་ནས་ཆ་ཕན་བྱ་
 ཙམ་ཡང་མ་བྱུབ་ཅིང་། ཕུང་པོ་འཛིན་པའི་སྒྲོས་བཏགས་ནས་བྱུབ་པ་ཙམ་ཡིན།
 བཏགས་ཙམ་ཀྱི་ཉེན་རྟོག་པ་ནི་གང་ཡོད་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་དེའི་བྱ་སྦྱོད་ལ་འཇུག་
 མཁན་དེ་ཡིན།

གང་ལྟར་ཡང་། ཉེན་རྟོག་པ་འདྲིན་པའི་སྒོ་རྒྱུད་ལ་ལྟན་པའི་གང་ཟག་དེར་ཉེན་
རྟོག་པ་སྒོས་མ་བཞག་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ཞིང་། གང་ཟག་དེར་སྒོས་བཏགས་ཙམ་ལྟ་བུ་
མིན་པར་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ཡིན། དེ་འབྲེལ་སྤང་བ་ནི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་
མཐོང་བ་ལས་ལྡོག་ཅིང་། རོན་དམ་པར་ཉེན་རྟོག་པ་ནི་སྒོས་བཏགས་ཙམ་དང་། ཐ་
སྤྱད་ཙམ་དུ་བྱལ་བའི་ཉེན་རྟོག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་སྤང་བ་གཞན་ནི་འབྲེལ་བ་དང་
འབྲེལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། རང་ངོས་ནས་ཡོད་པའི་ཉེན་རྟོག་པའི་སྤང་བ་ནི་གཏན་
ནས་རྟེན་རྒྱ་མེད་པའི་མི་ལམ་ནང་གི་ཉེན་རྟོག་པ་དང་འབྲ།

བདག་ལའང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། སྤང་པའི་སྤྱིང་དུ་བདག་
ཅེས་མ་བཏགས་པར་ཆ་ཤིས་གང་ལའང་སྒོས་མེད་ཀྱི་རང་སྐྱུ་བའི་བདག་ཅིག་གཏན་
ནས་མེད། སྒོས་བཏགས་པ་ལས་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་དུག་ལ་ལྷུལ་གྱི་སྤང་བ་སྐྱེས་པ་
གསལ་པོ་ཡིན།

སྒོས་བདག་ཅེས་སྤང་པའི་སྤྱིང་དུ་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་ནའང་། དེ་ནི་རང་
དབང་བ་དང་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་ཤིང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་བདེན་པར་
འདྲིན་གྱི་ཡོད། རོན་དངོས་སྤྱིང་ཡར་ལངས་པ་དང་། བཟའ་བ་དང་བཅའ་བ། ལྷན་ཆ་
ཤོད་པ། སྒོམ་རྒྱག་པ། ལྷས་རྒྱག་པ། ཚོང་རྒྱག་པ། དེ་བཞིན་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱལ་
སྤྱིང་བའི་བདག་ནི་སྒོས་བཏགས་ཙམ་གྱི་བདག་དེ་ཡིན། སྒོས་བཞག་ཙམ་གྱི་བདག་
དེ་ལམ་ལྷ་གསུམ་བཙུན་པའི་ལ་བཞིན་སྒོམ་པ་ལ་བཞིན་ནས་འཆང་རྒྱ་མཐན་དང་།
སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་བསམགས་པས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བའི་སྤྱུག་
བསྐྱལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྱིང་མཐན་དེ་ཡིན།

གང་ལྟར་ང་ཚོར་སྤང་བའི་བདག་ནི་ཚོས་གང་ལའང་མ་སྟོས་པར་རང་དབང་
བ་དང་། རང་ངོས་ནས་བྱལ་བའི་བདག་དེ་ཡིན། ང་ཚོར་གང་བཟའ་བ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་
པ། སྒྲིམ་ཀླག་པ། དེ་བཞིན་བདེ་སྤྱད་ཐོང་མཁན་གྱི་བདག་གི་སྤང་ཚུལ་ནི་དེ་ལྟར་
ཡིན། ང་ཚོས་འདོད་པའི་བདེན་པར་བྱལ་བའི་བདག་དེ་སྤྱིར་མེད་ཅིང་། དེ་ནི་སྤང་ཆ་
ཅམ་ཡིན། རང་བཞིན་དུ་བྱལ་བའི་བདག་དང་རང་སྤྱི་བའི་བདག་གི་སྤང་བ་ནི། དོན་
དམ་པ་ལས་ལྡོག་པ་སྟེ་འབྲུལ་སྤང་འབའ་ཞིག་ཡིན། གཤམ་ཏེ་དེ་འབྲའི་སྤང་བ་དེ་འབྲུལ་
སྤང་ཡིན་པར་རྟོགས་ན། བདག་གི་སྤྱིང་གི་སྤྱིང་ཉིད་རྟོགས་པར་སྤྱིར་ཆ་གཅིག་ཅམ་
ལས་མི་འགོར་ཞིང་། འཁོར་བའི་རྩ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱུལ་གྱི་རྒྱ་ཀླན་འབྱུང་བདེན་པ་
གཉིས་ཀྱི་གཞི་རྩ་མཐར་བྱལ་བདེ་ལྷག་དུ་འགོག་ཀྱང་། འདི་ནམས་བཀག་པས་སྤྱད་
བསྐྱུལ་གྱི་བདེན་པ་ལས་ཐར་བའི་ཐར་པ་འཛོལ་ཀྱང་།

ང་ཚོ་མ་རིག་པའི་དབང་དུ་སོང་བས་སྤྱིང་ཉིད་མ་རྟོགས་པ་དང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ལ་
འབྲུལ་ཞིང་། གང་སྤང་བའི་ཚོས་ནམས་སྒྲིམ་བཀགས་ཅམ་དུ་མི་སྤང་བ་དང་། སྒྲིམ་མ་
བཞག་པའི་བདག་གི་སྤང་བ་དེ་རང་ངོས་ནས་བྱལ་བར་འདོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་
ཡུལ་དེ་འཛིན་པའི་སྒྲིམ་འབྲུལ་གྱི་ཡོད། སྒྲིམ་བཞག་ཅམ་གྱི་དབང་པོའི་ཡུལ་ནམས་
སྒྲིམ་བཞག་ཅམ་དུ་མི་སྤང་བས། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཡུལ་དང་ཐང་ན་ཁོང་ཁོ་སྤྱི་བ་
དང་། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་ཐང་ཆེ་འདོད་ཆགས་སྤྱི། དེ་ནི་ཐག་དོག་ལ་སོགས་
པའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིམ་གཞན་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་ནས་འཁོར་བའི་རྒྱ་
འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་གསོག་ཅིང་། ལས་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་གནས་ལ་
མི་འདོད་བཞིན་འབྲུམས་པ་དང་། དེར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྱི་བ་ལེན་པ་ཡིན། དེ་རང་

ཉིད་དང་རང་གི་སྤྱག་བསྐལ་ལ་སྦྱར་ནས་བསམ་སྒོ་གཏང་ན་རང་རྒྱུད་ལ་ངེས་འབྱུང་
སྦྱེ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ་གངས་ལས་འདས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཇི་ལྟར་གང་ཟག་དང་།
ཆོས་ཀྱི་དེ་ཁོན་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཤེས་པས་དེ་རྣམས་ཀྱང་འཁོར་
བར་འབྱམས་ཚུལ་དང་། རིགས་དྲུག་གི་གནས་རེ་རེའི་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་ལ་
སྒོམ་རྒྱག་དགོས། འཁོར་བ་དང་རན་སོང་གི་སྤྱག་བསྐལ་དེ་རྣམས་ནི་རང་གིས་གང་
གནས་ཆོད་ལ་ཡོད་པའི་དོན་དེ་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་། གང་གནས་ཆོད་དུ་མེད་པའི་དོན་
དེར་ཁས་སྒྲུངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོང་བ་ཤིས་ཀྱི་ཡིན། ཚུལ་དེ་བཞིན་བསམ་སྒོ་
བཏང་ན་སྦྱང་རྩེ་རང་དབང་མེད་པར་སྦྱེ་ངེས་ཡིན།

གཞན་དོན་འཁུར་དུ་འབྱེད་བ།

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུ་ཁྱུ་སྟེ་གཉིས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་སྐྱེས་པ་ཆུལ་བ་ཙོང་
ཁ་པས། རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་བཟོད་པའི་ལམ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་
མངོན་དུ་བྱས་པ་དང་། བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་མཛད་ཡོད།
སེམས་ཅན་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་ཁོང་གིས་ལམ་གཙོ་རྣམ་
གསུམ་དུ་གསལ་བར་གསུངས།

དེ་ཡང་། རྒྱགས་དག་ཚུ་པོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་འཁྱེད། །བརྒྱུག་དཀའ་ལས་ཀྱི་
འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས། །བདག་འཛིག་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྤྱབས་སུ་ཚུད། །མ་
རིག་སྟན་པའི་སྤྲུག་ཆེན་ཀྱན་ནས་འཐེབས། །སྤྱེད་སྤྱིད་པར་སྦྱེ་ཞིང་སྦྱེ་བ་བྱ། །སྤྱག་

བསྐྱེད་པ་ལྟ་སྟེན་གྱིས་རྒྱུ་ཆ་མེད་པར་མཛད། །ཞེས་གསུངས། རང་ལ་རྒྱུ་ཆ་ཅི་
ཆེ་བའི་མ་རྒྱུ་མ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བས་བསྐྱེད་པ་ཤིང་མ་རིག་པ་དང་། མེད་པ། ལེན་པ།
ལྷ་བ་བཅས་ཤུགས་དྲག་ཏུ་བོ་ཆེན་པོ་བཞིའི་རྒྱུ་ཆ་གྱིས་ཡོངས་སུ་འབྲེང་ཞིང་། དེ་
ཅམ་མིན་པར་ཐུན་ཀློག་ལྟ་སྟེན་གྱི་བའི་ནང་ཆུང་དེ་ཡོད་མི་སྤང་། རང་ལ་ལོན་ཏུ་རྒྱུ་
ཆེ་བའི་མ་དེ་ཉིད་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་འདས་མཛད་ན་བཟོད་པར་དགལ། དེ་བཞིན་མ་རིག་
པ་དང་། མེད་པ། ལེན་པ། ལྷ་བ་བཅས་ཉོན་མོངས་པ་བཞིས་རྒྱུ་ཆ་གྱིས་སེམས་ཅན་
རྣམས། བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་སྤྱབས་སུ་ཆུང་བ་དང་། འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཏུ་སྦྱེ་བ་
ལེན་ཞིང་དེ་བཞིན་དེའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཛད་བ་རྣམས་དེ་བས་ཆེས་བཟོད་པར་
དགལ།

རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་ལྷོ་སྤྱོད་དགོས་མིན་རང་གིས་ཐག་གཅོད་དགོས་ཤིང་།
རང་ཉིད་ཇི་ཅམ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཛད་ནའང་རང་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཅིག་ཡིན་
པས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནའང་དེ་ལ་ཡ་མཚུགས་སྤྱོད་
དགོས་དོན་མེད། རང་ཟེར་དུས་སྤྱོད་ཐོབ་གཅིག་ཡིན་པས་དགའ་སྤྱག་ཇི་ཅམ་སྤྱོད་ནའང་
ཡིད་ལྷུ་མ་དགོས་དོན་མེད། དེ་ལས་ལྷོ་སྤྱོད་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དབང་ལོག་ཏུ་ཆུང་
པའི་གང་ཟག་གཉིས་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་འདས་མཛད་བ་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།
གང་ཡིན་ཞེན་གཞི་དེར་གང་ཟག་གཉིས་ཡོད་པས་དེ་དག་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེས་བཟོད་
པར་དགའ་ཞིང་། དེ་དག་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་ཐོབ་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གི་
བདེ་བར་འགོད་པའི་དོན་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་དུ། རང་གི་མི་ཆེ་སྤྱོད་བཏང་ནས་དེ་དག་གི་
དོན་བསྐྱེད་རྒྱུ་མིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་དང་། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅམ་ལ་ཆ་གཞག་

ནའང་གང་ཟག་དེ་གཉིས་ནི་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་མང་བས་དེ་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་
ཡིན།

ད་དུང་ང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རའི་དཀའ་སྤྱད་སེལ་ནས་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་ནི་
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞེས་དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ན། ར་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཅིག་དང་།
སྤྱི་པོ་དེ་གཉིས་པོ་དེ་གངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཆེས་ལྷག་པས་དེ་དག་གི་བདེ་བ་བསྐྱབ་ཐབས་
དང་། སྤྱད་བསྐྱལ་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་བསམ་སྒྲོག་ཏོང་
དགོས། གཞན་ཟེར་དུས་གང་ཟག་གཉིས་ཙམ་དང་། རྩེ་བ་བརྒྱ་ལྷག་འགའ་ཙམ་ཡང་
མིན། དེ་ནི་གངས་ལས་འདས་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལྟར་བདེ་བ་
འདོད་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱལ་མི་འདོད་བ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སེམས་ཅན་གངས་
ལས་འདས་བ་སྤྱད་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་གིས་མནར་ཞིང་གནས་སྐབས་དང་མཐར་
ཐུག་གི་བདེ་བས་ཐོངས་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་གངས་མེད་དེ་རྣམས་ལ་བསམ་
སྒྲོག་པ་ཏང་ན་རང་དོན་ཁོ་ན་སྤྱབ་པ་དེ་སྤྱིང་པོ་མེད་བ་ལྟ་བུར་འབྱུང་བ་དང་། སེམས་
ཅན་གངས་མེད་དེ་རྣམས་དུས་ལུན་སྐར་མ་གཅིག་གམ། ཡང་ན་སྐར་ཆ་གཅིག་ཙམ་
ལ་བརྟེན་ནས་རང་དོན་ཁོ་ན་དོན་དུ་གཉེར་ནའང་དངོས་གནས་སྒྲོན་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་
བ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། དེ་ནི་བླ་ཤེས་བརྒྱལ་པ་འི་གང་ཟག་ཅིག་དང་བྱད་པར་གཏན་
ནས་མེད།

སྤྱད་བསྐྱལ་གྱིས་མནར་བའི་སེམས་ཅན་གངས་ལས་འདས་བ་དེ་རྣམས།
སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་བདེན་བ་དང་། དའི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་བདེན་བ་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ནས་
གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་

རྒྱལ་གྱི་གོ་ལམ་དུ་དགོད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་རང་ཉིད་སྒོ་སྤྱོད་བྱས་པ་ཉར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་
ཆའི་རྒྱ་ཆོད་ལེ་ལོ་ལྟར་དེ་ལས་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆའི་
ནང་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད།

གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་ན་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་སྟོད་ཐབས་བྲལ་ཏེ་སྤྱིར་རྩེ་
སྤྱེ་རེས་ཡིན། རྒྱལ་བ་གང་ཡོད་ཀྱིས་གཞན་དོན་བསྐྱབ་པར་བཅོལ་དགོས། གཤམ་ཏེ་དོ་
ལུང་རམ་ཤིང་སྟོང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་སེམས་མེད། ཡིན་ནའང་དེ་ལྟར་མིན་པར་
གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་བའི་གསལ་ཞིང་རིག་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས།
དེ་ནམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་རྒྱལ་བ་རང་ལ་མེད་ནའང་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་ནས་གནས་
ཐབས་མེད། དཔེར་ན་རང་གི་ཨ་མ་གཙང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱིང་ན། རང་ཉིད་ལག་
རྩམ་མམ་དེ་ལས་སྦྱོབ་པའི་རྒྱལ་བ་མེད་ནའང་། འབྲུང་རྒྱུན་དེར་སྤང་མེད་ཀྱིས་ལྟོད་
ལྟོད་བྱས་ཏེ་གནས་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། སེམས་ནང་དེ་ལས་རི་ལྟར་སྦྱོབ་དགོས་ཞེས་
སེམས་ཁུར་བྱེད་རེས་ཡིན།

དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རེའི་མི་ཆའི་ནང་དུ་རྒྱལ་བ་གང་ཡོད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་
གཞན་གྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་ལ་བཅོལ་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་
དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་དང་། བདེ་བ་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་གོ་
སྐབས་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་ཐབས་དང་། བདེ་བ་
སྐྱབ་ཐབས། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། གནས་
སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཚུན་ཆད་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་སྒོ་ནས། གཞན་ལ་པན་ཐོགས་སྐྱབ་དགོས་
དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་རྩི་བ་དེར་ཚད་མེད་ཀྱི་ལན་གསལ་བར་རང་ཉིད་ལ་

གཞིགས་ནའང་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་ངེས་ཡིན།

དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བ་བཅུ་ཆང་བའི་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་མིའི་ལུས་རྟེན་
ཁྱད་པར་ཅན་རྟེན། མཇུག་དཀའ་བའི་དམ་པའི་ཆོས་དང་ཐུང་པར་མ་ཟད། ཡང་དག་
པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་མ་
ཁོར་ལམ་བཟང་སྟོན་རྒྱས་པའི་མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་ཐུང་།
གལ་ཏེ་སྒྲ་མས་གང་བསྟན་པའི་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་རང་གིས་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་
སྒྲངས་ན། གང་བསྟན་པའི་དོན་རྣམས་རང་གིས་རྫོགས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་དེ་
ལྟ་བུའི་ལམ་དུ་འགོད་རྒྱས་པའི་སྟོབས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལྡན་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱ་
ཆེན་པོ་སྦྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཆང་བའི་སྟོན་པ་སྒྲ་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱས་པ་ནི་
གཤོན་མི་ཟ།

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་སྒོ་བསྐྱེད་པ་དང་། སྒོ་སྦྱངས་
པས་སྐྱེ་འགོ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཉིན་རེའི་དཀའ་སྤྱད་ལས་གྲོལ་བར་བྱ་རྒྱས་ཤིང་།
གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་བསྦྱབ་རྒྱས་པ་ཙམ་མིན་པར་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལས་དང་།
ཉོན་མོངས་གཉིས་ལས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ལའང་འགོད་རྒྱས།

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་དང་། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འཆོལ་རྒྱས་
པའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་གིས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་
དང་། མཐར་ཐུག་གི་དོན་སྦྱབ་པའི་གྲོགས་མ་བྱས་ན། གཞན་སུས་བྱེད་རྒྱས་སམ་
ཞེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་རྟེན་པར་བྱས་

ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡང་དག་པའི་ལམ་དུ་འགོད་ཀྱས་པར་མ་བྱས་ན་གཞན་
སྤྱི་བྱེད་དཔ། དཔེ་མཚན་གྱི་སྒྲོན་མ་ཞུས་ན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་ནད་ཀྱིས་
མནར་ནས་སྤོང་ཁང་དུ་འགྲོ་བར་འདོད་ཀྱང་། རང་གིས་མཐོང་བཞིན་དུ་དེ་སྤོང་ཁང་དུ་
སྤྱི་ལ་རོགས་མ་བྱས་ན་གཞན་སྤྱི་བྱེད་དཔ། རང་ལ་དེ་འདྲའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་
ཆ་ནས་དེ་ལ་རོགས་བྱ་རྒྱུའི་ལས་འགན་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷག་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་སྦྱོར་བ།

སེམས་ཅན་གཞན་ཐར་པ་དང་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་ཡང་
དག་པར་འགོད་པའི་དོན་དུ། ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱིས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པར་བྱེད་རྒྱུ་ལས་ཐབས་གཞན་
གང་ཡང་མེད། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོག་པ་ལ་ལམ་ལྷན་གསུམ་བཅོལ་གོ་
ངེས་བཞིན་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་ལམ་མ་ཆང་བ་མེད་པ་སྦྱེད་པ་ལ་རག་
ལས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་དེ་ཡིན།
མའི་མི་ཆེའི་ནང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་ལས་གལ་ཆེ་བ་དང་དོན་
སྦྱོར་ཅན་གང་ཡང་མེད། དོན་དངོས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་
དོན་བསྐྱབ་པར་རང་གིས་གང་བྱ་རྒྱས་སམ། ཞེས་པའི་ཕྱི་བ་དེ་རང་གི་སེམས་ནང་
ཡང་ཡང་བྲན་པར་བྱེད་དགོས།

ཐོག་མར་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་མ་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱུ་
མཆམས་འཛོག་བྱ་དགོས་ཤིང་། ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་དང་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོར་པོ་ནི།

གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་མི་རུས་ནའང་གཞོད་འཆེ་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་
བསྐྱབ་པའི་ནང་བྱ་བ་ངན་པའི་སྒོ་ལྟོག་དགོས་པའི་གནས་ཆམས་འདུས་པས། དེ་ནི་
ལམ་ཉམས་ལེན་གྱི་གཞི་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེས། དེས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་
སྤྱོད་རྒྱའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་པ་ར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སྟོག་གཅོད་སྤྱོད་པའི་
སྤྱོད་པ་ལེན་དགོས། རང་ཟེར་དུས་སྤྱེ་བོ་གཅིག་ཡིན་ནའང་སྤྱེ་འགྲོ་བྱངས་མེད་ལ་
གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱའི་རུས་པ་ཡོད་པ་དང་། གཞན་ལ་སྐབས་རེར་ཟས་དང་། གོས་སམ་
གནས་མལ་སྤྱིན་ཏེ་པན་པ་སྤྱུབ་མི་རུས་ནའང་། སྟོག་གཅོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་སྤངས་
པ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཅན་བྱངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་རྒྱའི་སྟོ་འགོག་
རུས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རེ་རེ་ལ་གཞོད་འཆེ་མི་བྱ་བའི་བསམ་པ་བཅངས་ཏེ། སྤྱོད་
པ་སྤངས་པས་སེམས་ཅན་བྱངས་མེད་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱ་རྒྱར་འཛེམས་རུས་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་མི་གཅིག་གིས་སྟོག་གཅོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་སྤངས་ཆོ། སེམས་ཅན་
བྱངས་མེད་ལ་གཞོད་འཆེ་ཉུང་བར་འགྱུར་ན། སྤྱེ་བོ་དེ་ལས་མང་བས་སྟོག་གཅོད་སྤྱོད་
པའི་སྤྱོད་པ་སྤངས་ན། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསུལ་མི་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་
ལྷག་མ་བྱངས་ལས་འདས་པ་ལ་གཞོད་འཆེ་རེ་ཉུང་དུ་འགྱུར་བ་ཐེ་ཆོམ་མི་དགོས།
གཞན་གྱིས་གསོད་པའི་ཉེན་ཁ་དང་འཛིགས་སྐྱག་ལས་འདས་པ་དེ་ག་རང་པན་ཡོན་
ཡིན། ས་རྒྱ་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིའི་གོད་ཆག་གིས་ཁྱེན་ལམ་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་ལ། རི་
བོ་ལྟ་བུའི་ཟས་དང་གོས་སྤྱིན་ནས་པན་ཐོགས་བསྐྱབས་མ་བྱུབ་ནའང་སྟོག་གཅོད་
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་གནས་པ་ཙམ་གྱིས་པན་པ་རེ་ཆེར་འགྱུར་བ་ཡིན། སྤྱོད་པ་དེ་
སྤངས་པའི་དུས་དེ་ནས་བཟུང་སེམས་ཅན་བྱངས་མེད་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

དེ་ནས་མ་གྱིན་ལེན་སྤོང་བའི་སྤོམ་པ་སྒྲངས་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་པན་
ཐོགས་དང་། དེ་དག་གི་ཆེ་སྒོག་ལ་ཉེན་ཆབས་ཉུང་བར་འགྱུར་བ་བཞིན། བསྐྱབ་པ་
བཞི་དང་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་སྤོམ་པ་དང་དེ་ལས་མང་པའི་སྤོམ་པ་སྒྲངས་ན།
སེམས་ཅན་ལ་གཞོན་འཆོ་ཏ་ཅང་ཉུང་ཞིང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བ་མང་པོ་སྤོང་བྱས།
ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལ་གནས་པ་དང་། བྱ་བ་ངན་པ་ལས་སྤང་བ་བཅས་ནི་
ཉམས་ལེན་གནད་དུ་སླིན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་
བའི་ཟས་སེམས་སྒྲོང་མོ་སྤྱོད་མ་བྱུང་ནའང་། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངོས་ནས་དམ་
པའི་ཆོས་དང་མ་མཇུག་གི་བར་དང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་མ་ཤེས་ཀྱི་བར་དུ།
ད་ལྟ་རེ་ཞིག་ཟས་སེམས་སྤྲོད་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་རྒྱུ་འོ་གོ་སྐབས་ཐོབ་ནས། རེ་ཞིག་བཀྲེས་
པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བ་དང་། སྤྲོད་བཅོས་བྱ་རྒྱ་བྱུང་ནའང་སྤྱི་པོ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་
དཀའ་སྤྱུག་གི་རྒྱ་བསྐྱར་དུ་གསོག་ངེས་ཡིན། དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མ་
སྤངས་ཀྱི་བར་དང་། བདེ་བའི་རྒྱ་མ་བསྐྱབས་ཀྱི་བར་དུ་སྤྱུག་བསྐྱེད་དེ་སྤོང་བར་ངེས་
ཤིང་། རི་སྤྱོད་དམ་པའི་ཆོས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དེ་
སྤྱོད་དུ། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གསོག་པས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཟད་ཐབས་
ཟུལ།

དེའི་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཞིར་བཞག་ནས་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་
གསུམ་ལ་བཅོན་དགོས། རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་ཆ་
ཆང་བ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་དམ་པའི་ཆོས་ཐོས་པ་དང་། དེའི་དོན་
བསམ་ཞིང་། ལམ་དེ་སྒྲོམ་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་སྤོང་བ་མ་ཐོན་ནའང་།

མཐར་རང་གིས་གཞན་ལ་དམ་པའི་ཆོས་མ་རྟོར་བ་གསལ་བར་སྟོན་ཅུས་ཤིང་།
ལེགས་ཉེས་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་འབྱེད་ཅུས་པ་དང་། སྤྱག་བསྡུལ་གྱི་རྒྱ་
གསོག་པའང་འགོག་ཅུས། དེ་ལས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྡུལ་འགོག་ཅུས་
ཤིང་། དེ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་ཀྱང་ཡིན།

འདིར་སྟོམ་པ་སྒྲངས་པ་དང་མ་སྒྲངས་པའི་བར་གྱི་བྱད་པར་ཞིག་བཤད་ན།
སྟོམ་པ་མ་སྒྲངས་ན་སེམས་ཅན་གཞན་ལའང་དེ་ཅུམ་གྱིས་པན་པ་སྦྱབ་པའི་སྟོབས་མི་
ལྡན་ཞིང་། སྟོམ་པ་ལྡན་པ་དང་མི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་པན་པ་
གཅིག་མཚུངས་བསྦྱབས་ནའང་། སྟོམ་པ་སྒྲངས་པའི་གང་ཟག་དེས་བསོད་ནམས་རྒྱ་
ཆེ་བ་གསོག་ཅིང་དག་བའང་འཕེལ་ཆེ་བ་ཡོད། འདི་ནི་དེ་གཉིས་བར་གྱི་བྱད་པར་ཞིག་
ཡིན། དེ་ཕྱིར་རང་གི་འཛོལ་ཆོད་ལ་དབགས་ནས་སྟོམ་པ་སྦྱ་གཅིག་གམ་གཉིས་
གསུམ་བཞི་ལྔ་སོགས་སྒྲང་ཡང་རུང་བ་ཡིན།

དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྦྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་དགོས་པ་ནི་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་སྤོང་
རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་རང་གི་སེམས་གཅོད་ཐབས་དང་། ཆེ་འདི་ལ་
པན་ཐོགས་སྦྱབ་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན་པར་མ་ཟད་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཆེའི་ནང་གི་
ཆོངས་པའི་ཆ་ཇི་ཅུང་དུ་གཏོང་བར་པན་ཐོགས་ཀྱང་ཡོད། གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱས་
པས་རྣམ་ཏྟག་འཕེལ་བ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་མི་ཆེ་ནང་དུ་སྤྱག་བསྡུལ་མང་པོ་
བསྦྱར་ཅིང་། ཆོས་ལ་སྦྱབས་སུ་སོང་བའི་འབྲས་བུར་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་མི་ཆེར་
བདེ་སྦྱིད་འོང་གི་ཡོད།

སྟོམ་པ་ཇི་ཅུམ་མང་པོ་སྒྲངས་ནས་མི་ཆེ་སྟེལ་ན་དེ་ཅུམ་གྱིས་གཞན་ལ་གཞོད་

འཆེ་བྱ་རྒྱུ་འདྲེམས་ཀྱིས། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཆེ་འདི་དང་གྲེ་མ་ཐན་དུས་དེ་རིང་ནས་
སངས་མ་རྒྱས་པའི་བར་དུ། རང་གི་སེམས་གཙོད་ཐབས་དང་བདེ་བ་བསྐྱབ་ཐབས་
རྣམས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་བྱེད། དེ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་དུས་ད་ལྟ་ཡིན་
ནའང་རང་གིས་བྱེད་ཀྱིས་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་འདིར་ཞི་
བདེ་བསྐྱབ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་བ་ལ་
གནས་རྒྱ་ནི་དེའི་ཐབས་ངོམ་ཞིག་ཡིན། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་
བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། དེ་མ་བྱུང་ནའང་གཞན་ལ་གནོད་འཆེ་སྒོར་རྒྱ་ནི། ཉང་པའི་ཆོས་ཀྱི་
སྤྱིང་པོ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ཡང་དེ་
ཡིན།

དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གནད་དུ་སོང་བ་ཞིག་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་
པར་དག་པར་གནས་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བ་ཐེ་ཉུང་དུ་
བཏང་ནས། གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་བསམ་བ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ལ་རག་
ལས་བ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བ་དེ་ཇི་ཅམ་ཀྱིས་ཚུང་དུ་གཏོང་ཀྱིས་ན་
སྒོམ་གྱི་ཉམས་ཁྲོགས་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་དུ་སྦྱེ་བ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་དག་གཞི་རྒྱ་
ལྡན་པས་རང་གཞན་ཀྱི་དོན་མཐའ་དག་བསྐྱབ་ཀྱིས་པའི་དགེ་མཚན་ཡོད། ཇི་ཅམ་
རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་བ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་ན་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་རྒྱུན་རྒྱ་བར་ཆད་
མང་པོ་སྒྲོང་དགོས་པ་འོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་ལས་དོན་གང་ཞིག་བསྐྱབ་ནའང་བར་ཆད་
མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱབ་བ་ལ་བར་
ཆད་དེ་བས་མང་པོ་ཡོད། ཉན་པའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་རྒྱུན་རྒྱ་བར་ཆད་འགོག་པར་བྱེད་

བ་ལ། རང་དོན་ཡིད་བྱེད་གྱི་བསམ་པ་འདི་དབང་འོག་དུ་མ་ཚུད་པར་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་
གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་གྱི་བསམ་པ་ལ་བརྟེན་དགོས། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་གཞན་གཅེས་
འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ལས་བྱུང་ཞིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཐམས་
ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།

དཀའ་སྤྱག་དང་བཀྲ་མི་ཤིས་པ་ཐམས་ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་
ལས་བྱུང་ཞིང་། བདེ་སྦྱིད་དང་བཀྲ་ཤིས་པ་ཐམས་ཅད་གཞན་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་
བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྙིང་པོ་ནི་གཞན་དོན་ཡིད་བྱེད་གྱི་
བསམ་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་ཐར་བ་དང་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་གོ་འཕང་མི་འཆོལ་ཞིང་། ཆོ་འདིའི་ཉིན་རེའི་བདེ་བ་ཙམ་ལས་སྐྱེ་
བ་ཕྱི་མའི་བདེ་བ་ཡང་མི་འཆོལ་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་ཁྲབ་བ་
ཡིན།

རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་ན་དེའི་ཐབས་གཙོ་བོ་ནི། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲིའི་
གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཉམས་སུ་སྒྲང་
བྱའི་ཐབས་ཀྱི་གནད་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཤུལ་ཐུབ་
པས། ཉོན་མོངས་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གི་གཉེན་པོར་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་
བཅས། མདོ་རྒྱུད་ཀྱི་གསུང་རབ་ནམས་སུ་ངི་ཙམ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། གསང་
བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྟན་ཡོད་ནའང་དེའི་གཞི་ཅའི་གནད་དོན་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་ལ་
ཞེན་པ་ཐོག་རྒྱ་དེ་ཡིན།

མི་ཆེ་དོན་སྤྱིར་ཅན་རི་ལྟར་བྱ་ཚུལ།

རྒྱལ་ཁྲོམས་སུ་བྱེད་བསྐྱོད་རྗེས་མི་ཆེ་རི་ལྟར་སྐྱེལ་དགོས་སམ་ཞེས་པའི་ཁྱི་
ལན་ནི་ལས་སྐྱོལ་པོ་རེད། སེམས་བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་དོན་དངོས་ཀྱི་བྱ་དགོས་པའི་
གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། འདིས་རང་གཞན་ཀུན་ལ་ད་ལྟ་དང་བྱི་མ་པན་ཆད་ཀྱང་གནས་
སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་སྐྱབས་པར་གྲོགས་བྱེད། གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་རང་
གཅེས་འཛིན་གྱི་རྗེས་སུ་མ་སོང་བར་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་ནི་དོན་གང་ཞིག་བསྐྱུ་
པར་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་གོགས་འགོག་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

དེའི་ཁ་སྐྱོང་གི་ཚུལ་དུ་དུས་ཆོད་བྱུང་ན་ལམ་རིམ་དང་སྒྲགས་ནས་ཤར་སྐྱོམ་
བྱེད་དགོས། སྐྱོམ་གྱིས་སེམས་བཟང་པོར་སྐྱོབ་རྒྱུར་གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། སེམས་བཟང་
པོ་བྱ་རྒྱུ་དེས་སྐྱོམ་རྣམས་དག་ཅིག་འོང་བར་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། ལས་བཟང་པོ་དང་
གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱས་པས་རང་ལ་བདེ་སྦྱིད་འོང་བར་ངེས། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་རང་
ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་རྒྱུ་མཆན་ལྡན་པ་དང་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཉམས་ལེན་དེ་
འདྲ་བྱས་པས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་དགོ་བའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ངེས་པར་
བསྐྱུ་བ་རུས་པ་མཐོང་ཞིང་། དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་མི་ཆེ་གོ་ཆོད་པ་ཡིན། ཅིའི་བྱེད་ཞེ་ན།
རང་གཞན་ཀུན་ལ་པན་ཐོགས་སྐྱུ་བ་ཡོད་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་འདི་ནང་དུ་ཡིད་ལྷུས་
ནས་གནས་པ་ལས་ཐོག་སྤྱི་མི་ཆེ་སྦྱིད་པོའི་རང་འདུལ་བ་ཡིན། སེམས་ནང་དུ་
དམིགས་བསལ་གྱི་སྦྱིད་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་ཆོར་རུས་པ་དང་། ལོ་གཅིག་དང་ཆེ་བ་
གཅིག་ཙམ་གྱི་གོང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཆེའི་སྤྱིར་པོ་གང་ཡང་མཐོང་གི་མེད་ལ། ཆོ་
འདིར་ལས་བཟང་པོ་བསལ་གས་པས་སྐྱེ་བ་བྱི་མར་དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་

དང་། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་རྣམས་སུའང་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་རྒྱན་ཡོད་པ། མདོར་ན་ལས་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་དང་། སྒྲོ་མ་རིག་པ་རྣམས་སྤྱོད་རྒྱས་ཤིང་ཆེ་རབས་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་
ཅད་དུ་གཞན་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཐོག་མར་རྟེན་
པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་འདི་ལས་རྒྱ་ཆེན་རེ་རེའི་ནང་དུའང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་བདེ་
བ་དང་། འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་བ། དེ་བཞིན་སྒྲ་མེད་རྫོགས་བྱང་གི་བདེ་བ་
བཅས་དོན་ཆེན་པོ་གསུམ་བསྐྱབ་རྒྱས་པའང་མི་ཤེས། མི་ལུས་འདི་ལས་དེ་གསུམ་རེ་
རེ་ནས་བསྐྱབ་རྒྱས། རྒྱ་ཆེན་གཅིག་ཙམ་ཀྱི་ནང་དུའང་དེ་གསུམ་གང་རྩང་གི་རྒྱ་
གསོག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་གང་འདོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པའི་གོ་སྐབས་
དང་། དེ་ལས་ལྷག་པ་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ཐར་བ་འཛོལ་བའི་གོ་སྐབས། དེ་བས་
ཀྱང་ཆེས་ལྷག་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་
ཡང་དག་པར་འགོད་པའི་རྒྱས་པ་ལྷན་པའི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཐོབ་རྒྱ་ཡོད་པ་ད་
གཞོན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཙམ་བྱུང་ཡོད།

དམ་པའི་ཆོས་དང་མཇལ་ནས་དགེ་བ་བཅུ་དང་། ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ།
བྱང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས། དེ་བཞིན་པར་བྱིན་དུག །ལྷག་པར་དུ་གསང་སྤྲགས་བཅས་
ཉམས་སུ་སྒྲངས་པའི་སྒྲོ་ནས་འཛོལ་བུ་དེ་རྣམས་ལས་གང་རྩང་ངམ་ཐམས་ཅད་འཛོལ་
རྒྱས་པ་ད་གཞོན་ཤེས། དེ་འབྲའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཤེས་པའི་སྒྲོ་ནས་དལ་འབྱོར་ཀྱི་མི་
ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འཛོལ་བ་དང་། མཇལ་དཀའ་བའི་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་
དང་མཇལ་རྒྱ་བྱུང་བ་དེར་ཤིན་ཏུ་བསོད་ནམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་
ཐོན་དགོས། ། །

འཕགས་མཆོག་སྐུན་རས་གཟིགས།

།གསུང་བཤད་འདི་ནི་སྐུབས་རྗེ་སྐུ་ལྷ་ལ་བསྐྱེད་བཞུགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༤༧་ལྷ་ཆེས་
༡༩/༡༩་བཅས་ཉིན་གཉིས་རིང་བལ་ཡུལ་གོ་སྐྱོན་དགོན་པར་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་གི་བཀའ་ཁྲིན་སྐུལ་གནང་མཛད་
པའི་སྐུབས་གསུངས་པ་ཞིག་རེད། ་།

སྐུག་པའི་ལྷ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ནི་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་
གཟུགས་ཤིག་ཡིན། སྐུན་རས་གཟིགས་ལ་རྣམ་པ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། མཉམ་མེད་སྐུ་
མ་ཅོང་ཁ་པས་མཛད་པའི་སྐུ་མའི་རྣམ་པ་འཁྱོར་གྱི་གསུང་རབ་དགའ་སྐུན་ལྷ་བརྒྱུ་མའི་
ནང་ཡོངས་གྲགས་ཀྱིས་ཉམས་བཞེས་གནང་པའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་
ཕྱག་བཞེས་དང་། ནང་གི་རྣམ་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་རྗེ་རྗེ་ཆོས། ཆེས་གསང་བའི་
རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསུམ་འཆད་ཡོད། རིན་
འབྱུང་བརྒྱུ་ཅའི་དབང་ཁྱེད་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མང་
པོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། རིན་འབྱུང་བརྒྱུ་ཅའི་ནང་མ་འདུས་པའི་སྐུན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་མང་པོ་ཡོད།

སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐུན་
རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཅིག་ཙམ་གྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྫོགས་བྱང་དུ་
འགོད་མི་རུས་ཤིང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་པ་
བཞིན་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲ་མང་པོ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་ཡིན། སེམས་
ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ནང་གི་རྣམ་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཕྱག་
བཞེས་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསང་བའི་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་

མཆོ་ཉམས་སུ་མྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། སེམས་འདུལ་བྱས་པ་དང་སྦྱར་དུ་རྫོགས་
བྱང་གི་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་རྫོགས་པ་རྣམས་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་བྱས།

རང་ཉིད་ལྷག་པའི་ལྷ་གང་གིས་དབང་དུ་བསྐྱུ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་
ལྷན་པའི་ལྷག་པའི་ལྷ་དེའི་དབང་ཞུས་པ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བར་གནས་པ་བཅས་སྦྱང་ན་
དེ་ལས་དངོས་བྱུང་སྦྱར་དུ་འཛོལ་བ་དང་། ལྷ་དེའི་རྣམ་པ་དམིགས་པར་བཟུང་ནས་
ལམ་ཉམས་སུ་མྱང་ན་དེ་འདྲའི་བྱང་པར་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་དེ། རང་ལ་ཤིན་ཏུ་འཆོམས་
པས་ཉམས་རྫོགས་རྒྱད་ལ་སྦྱར་དུ་སྦྱེས་པ་དང་། སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་
མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་འདྲ་རེད།

སྦྱིར་སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་རྣམས་སྒོམ་གྱི་ལམ་ནས་ཉམས་སུ་
མྱངས་པས། རང་གི་སྒྲིའི་ངོ་བོ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བྱས་པ་དང་དེས་གོགས་མཐའ་
དག་སེལ་བྱས་ཤིང་། རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལས་མདོ་རྒྱད་ཀྱི་
ཐབས་རྣམས་དང་། བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་ཟླ། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས། དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་
རྣམས་ཀྱང་རང་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་བྱས།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་བྱམས་སྤྱིང་ཟླ་ནི་ཤིན་ཏུ་
རིན་ཐང་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན། ར་ཆོར་རང་གི་སྒོ་དང་འཆོམ་པའི་ལྷག་པའི་ལྷ་དང་མཇལ་
བའི་སྐལ་བ་ཡོད་པ་དང་དེ་མཇལ་ཞིང་། དེ་ལས་གངས་པ་དག་དངོས་སུ་མཉན་ཏེ་
རྫོགས་བྱང་སྦྱར་བར་མདོན་དུ་བྱེད་པའི་བྱས་པ་འདྲ་ཡོད། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་
ཐུབ་པས་སྤྱིང་ཟླའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་རང་གིས་བྱང་ཚུབ་མདོན་དུ་བྱས། དེ་འདྲའི་
སྤྱིང་ཟླ་ཆེན་པོ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་སྦྱར་སྒོལ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བྱང་

ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སྒོ་སྤྱོད་བའི་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བདག་ཅག་གི་
སྟོན་པ་སྤྱི་བ་སྤྲ་མ་ཞིག་ལ། ཚད་ཐུལ་གྱི་མེ་འབར་བའི་ས་གཞིའི་སྤྱིང་དུ་ཤིང་རྟ་འཕེན་
མཁན་གྱི་སྤྱི་བ་སྤྲངས་པའི་སྐབས། ཁོང་གིས་རང་དང་འབྲ་བའི་སྤྱུག་བསྐལ་དེ་བཞིན་
སྤྱོད་མཁན་གྱི་དུལ་བ་བ་གཞན་རྣམས་གཟིགས་ནས་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་འབྱུངས།
སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ལ་དམིགས་པའི་བཙུག་མེན་གྱི་སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོ་འབྱུངས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས། སྐབས་དེར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ཐོག་མར་ཐེག་ཆེན་ལམ་རང་རྒྱུད་ལ་
བསྐྱེད་པར་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་གཞན་གྱི་དོན་དུ་སྤྱིང་རྩེའི་ཅིས་བེན་པའི་སྟོན་པ་གསང་
སྤྱུགས་ཉམས་སུ་སྤྲངས། མཐར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱིང་རྩེས་བེན་པའི་
སྟོན་པ་སྤྲ་མེད་རྩོགས་བྱང་མཛོད་དུ་བྱས།

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་སྤྲ་སྤྱོད་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཅན་
གྱི་དོན་དུ་རྣམ་པ་སྤྲ་ཆོགས་སྤུལ་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་རུས་པའི་སྟོན་པ་དང་།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྩོགས་བྱང་དུ་འགོད་རུས་པར་ཤོག་ཅེས་སྟོན་ལམ་དུ་མ་
མཛད་པ་དང་བསྐལ་བ་མང་པོའི་རིང་ཆོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསམགས། ཁོང་གིས་བསྐལ་
ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱི་རིང་པར་བྱིན་དུག་ཉམས་སུ་སྤྲངས་ཤིང་། སེམས་ཅན་
གཞན་གྱི་དོན་དུ་ལུས་དང་། ཡོངས་སྤྱོད། གཉེན་བཅས་སྒོས་བཏང་ནས་བསྐལ་བ་
མང་པོའི་རིང་སྤྱིན་པའི་པར་བྱིན་ཁོ་ན་ཉམས་སུ་སྤྲངས། བསྐལ་བ་མང་པོའི་རིང་
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་དེ་བཞིན་པར་བྱིན་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱང་ཉམས་
སུ་སྤྲངས་ཡོད། སེམས་ཅན་རྣམས་ལམ་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་
ལམ་ཐམས་ཅད་ཉམས་སུ་སྤྲངས་ཤིང་ཆོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་བྱས་པ་

དང་། སྤྱི་བ་གཉིས་ཡོངས་སུ་དག་པར་བྱས། དེ་བཞིན་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་
རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་སོང་ཞིང་། འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱུ་
ཆད་མེད་པར་མནར་བ་ལ་མ་བཟོད་པར་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་དོན་དུ་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་
བསྐྱེད་པར་བྱས་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་གིས་བསྐྱལ་བ་མང་པོའི་
རིང་ཆོགས་བསལས་པ་དང་། སྤྱི་བ་བ་གཉིས་ཀྱི་དངོས་གཉེན་ལས་ལྷ་གསུམ་བཙུག་པོ་
རིམ་བཞིན་ཉམས་སུ་སྤངས་ཡོད།

ལྷག་པའི་ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་པ་དུ་མ་དང་། ཐབས་སྣ་ཆོགས་པ་བསྟན་པའི་
སློན་པ་གདུལ་བྱ་རྣམས་རྩོགས་བྱང་དུ་འགོད་པར་བྱེད་ཅིང་། དཔེར་ན་རྗེ་བཙུན་སློལ་
མས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྤྱབ་པ་དང་། དོ་རྗེ་
འཆང་གིས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་ནས་ང་ཆོའི་མཐུ་སྟོབས་རྒྱས་པའི་
གྲོགས་བྱེད་ཅིང་། རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་ཀྱང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོས་
ཤེས་རབ་འཕེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པའི་སློན་པ་སེམས་ཅན་རྣམས་རྩོགས་བྱང་དུ་
འགོད་པར་བྱེད། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྤྱལ་བའི་སློན་པ་
ང་ཆོར་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཙས་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་དུ་བསྐྱེད་
པར་གྲོགས་མཛད་ཀྱི་ཡོད། མི་གཡོ་བ་ལྷ་བྱ་ལྷག་པའི་ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་བར་
ཆད་སེལ་བའི་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་། བདག་
བདེན་པར་བྱུབ་པར་འཛིན་པའི་མ་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་མ་
འདུལ་ཞིང་། མ་དག་པའི་ཆ་རྣམས་ཞི་བའི་དོན་དུ་ལྷ་འགའ་ཞིག་གིས་སྤང་མ་ལྷ་བྱར་
བྲག་པོའི་རྣམ་པར་སྤྱལ་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་རྩོགས་བྱང་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་

སྤྱི་ཤིང་ཐེན་ཐེན་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱོད་རྒྱུ། རྣམ་འཕྲོར་རྒྱུ། རྣམ་འཕྲོར་སྒྲ་
མེད་རྒྱུ་དང་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་སངས་རྒྱུ་ས་རྣམས་ཀྱིས་རྣམས་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་བསྟན་
ཡོད།

ལྷ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམས་པ་དེ་ལྟ་བུར་སྒྲུལ་པར་མ་ཟད། དེ་རྣམས་
ཀྱི་མཆན་སྟགས་བགྲངས་ནས་ཆོག་གས་གསོག་དུའང་འབྱུག །དཔེར་ན། སྤྱན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་མཆན་སྟགས་ལན་གཅིག་བགྲངས་པ་ཅེས་ཀྱིས་ཀྱང་སོ་ཐར་ཀྱི་སྟོན་
པའི་རྩ་བ་བཞི་ལས་བརྒལ་བའི་ལས་ངན་རྣམས་འདག་པར་བྱེད་ཅིང་། དག་སྟོང་ཞིག་
གིས་མི་བསད་པ་དང་། རྟོགས་པ་ཡོད་ཁུལ་ཀྱིས་རྩུབ་སྒྲུབ་པ། མ་བྱེན་ལེན་པ། ལོག་
པར་གཡེམ་པ་བཅས་སྟོན་པའི་རྩ་བ་བཞི་དང་འགལ་ནའང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་
མཆན་སྟགས་ལན་གཅིག་བགྲངས་པ་ཅེས་ཀྱིས་དེའི་ཉེས་ལྷུང་དག་པར་བྱེད་ཀྱས།
མཆན་སྟགས་འདི་ལན་གཅིག་བགྲངས་ནའང་ཆེ་རབས་མང་པོའི་རིང་གི་སྟོག་སྟོབ་
རྣམས་དག་པར་བྱེད་ཀྱས་ཤིང་། འདི་རྣམས་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱུ་ས་ཀྱི་ཐུགས་བརྩེ་
བ་ཁོ་ན་ལས་རྒྱུར་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཆན་སྟགས་ལ་རྣམས་སྟོབས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི།
སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསུང་དམ་པ་རྣམས་སྟགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡི་གེའི་གཟུགས་ཀྱི་
རང་ཆས་སུ་ཡོད། མཆན་སྟགས་འབྲི་བ་དང་སྟོག་པ་ཡང་ན་བཏོན་པས་མཐར་ཐུག་
གི་བདེ་བ་འཛོལ་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་པ་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་ཀྱི་དོན་
ཡོངས་སུ་སྟོབ་པ་ལ་བར་དུ་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་སྟོབ་པ། མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་
སྟོབ་པ་རྣམས་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་ཀྱས། ལས་ངན་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསགས་ཡོད་ནའང་།

དེ་རྒྱལ་ས་གཏན་དུ་འདག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་མིན། དེ་དག་དག་པར་
བྱེད་པའི་ཐབས་རྒྱལ་ས་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་དང་སྙིང་རྗེ་ལས་བྱུང་བ་ཤིས་ལྟ་
ཡིན།

སྙིང་རྗེའི་རང་ག་ཐུགས་ཅན་གྱི་འཕགས་མཆོག་སྟུན་རས་གཟིགས་ནི། ཐེག་
ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་དང་སའི་གནས་ཤར་ཕྱོགས་ཙམ་དུ་མ་བཟད། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དུ་འང་
སངས་རྒྱལ་ཀུན་ལས་ཆེས་ཆེར་གྲགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་བསྐལ་བ་མང་
པོའི་རིང་བསགས་པའི་ལས་ངན་རྒྱལ་ས་འདག་པར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ། སྐྱེ་བོ་མང་པོས་
སྟུན་རས་གཟིགས་ལ་སྙིང་ཁོང་དུ་ས་པའི་གཏིང་ནས་སྐབས་སུ་འགྲོ་བའི་སྐོན་ས་སྟུན་
རས་གཟིགས་གྱི་མཆོན་སྒྲགས་འདོན་བ་དང་། སྤྱིར་གནས་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་ཡང་
གནང་གི་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་ལ་སྟུན་རས་གཟིགས་གྱི་མཆོན་སྒྲགས་ཨོ་མ་ཎི་བརྗེ་
རྩྱུ་ཞེས་འདོན་ཞིང་། སྐྱེ་བོ་པལ་ཆེ་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་གཞོན་སྤྱིར་རྒྱལ་ས་གྱིས་ཁ་ཏོན་
བདེ་ཆུག་ཏུ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁྱད་པར་དུ་ནང་ཆོས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པ་དང་། དེ་ལ་སློབ་
སྦྱོར་བྱེད་སྦྱོར་མེད་པའམ་སློམ་རྒྱག་སྦྱོར་མེད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་། གོམ་བཟོད་
བྱེད་པའི་དུས་ལུན་བྱུང་དུ་ཞིག་ལ་ཨོ་མ་ཎི་བརྗེ་རྩྱུ། ཞེས་པའི་མཆོན་སྒྲགས་འདོན་
ཤེས་གྱི་ཡོད།

འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་ནི་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྙིང་རྗེའི་རང་ག་ཐུགས་
ཡིན་པས་ཁོང་ནི་གྲགས་ཆེ་བ་དང་། སྐྱེ་བོ་པལ་ཆེ་བས་ཁོང་ལ་ལྷག་པའི་ལྷའི་ཚུལ་དུ་
དམིགས་ནས་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱུར་ཡོངས་བྱུང་རྒྱུ་ཆེ་བར་གྱུར་བ་ཡིན། འགྲོ་བ་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་རང་དང་

མཚུངས་པ་དང་། སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་དེ་
ཞམས་ཀྱི་སྤྱོད་བཞིན་པའི་མི་འདོད་པའི་སྤྱལ་བ་སྤྲེལ་དང་། དེའི་རྒྱ་ཀྱུན་འབྱུང་ལས་
གྲོལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པའི་འདུན་པ་དག་པོ་ལ་བྱེད། འཕགས་པ་སྤྱུན་རས་གཟིགས་
ནི་དེ་འདྲའི་སྙིང་རྗེའི་རང་ག་ཟུགས་ཅན་དུ་མངའ་བས་སྦྱིར་སངས་རྒྱས་གངས་མེད་
ཡོད་ནའང་། འཕགས་པ་སྤྱུན་རས་གཟིགས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་
གྱི་ཡོད། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཞམས་ཀྱི་སྙིང་རྗེས་སེམས་ཅན་ལ་པན་པ་བསྐྱབས་པའི་
སྟོབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

སྙིང་རྗེ་ནི་སེམས་ཅན་ཞམས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་
པར་མ་ཟད། ཐོག་མར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འགྲོ་བ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པའི་སྙིང་
རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཤིང་། མཐར་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
འཕང་ཡང་མཛོན་དུ་བྱས་པ་ཡིན།

ང་ཆོས་སྤྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞམ་པ་མི་འདྲ་བ་ལ་སོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་དག་པའི་སྤྱང་བ་མཇུག་རྒྱུའི་ལས་བསགས་མེད་ཅིང་། འོན་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ནི་
ཐུགས་བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པས། ང་ཆོའི་ལས་དང་འཆོམ་པར་མིའི་ལུས་
རྟེན་དུ་བྱོན་ནས་གདུལ་བྱ་ཞམས་ལམ་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
དགོས་པ་ཇི་ཡོད་ལ་གཟིགས་ནས་གདུལ་བྱའི་སེམས་འདུལ་བ་དང་། རྫོགས་བྱང་ལ་
འགོད་པའི་དོན་དུ་གདུལ་བྱ་རང་རང་གི་སྒོ་དང་འཆོམ་པར་ཐ་མལ་བ་མིའི་ཞམ་པར་
ཐེབས་ནས་དམ་པའི་ཆོས་སྟོན་པ་དང་། སྐབས་རེར་སྤོང་མོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གདུལ་བྱ་

རྣམས་བསོད་རྣམས་གསོག་པའི་གོ་སྐབས་སྤྱིན་པ་སོགས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་
འདྲ་བ་མང་པོར་འབྱོན་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཕྱིའི་དངོས་པོའི་རྣམ་པར་སྤྱུལ་པ་
དཔེར་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་ལམ་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ། ཟམ་པའི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་
རྣམས་ལ་ཟམ་པར་སྤྱུལ་པ་སོགས། མདོར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐམས་པའི་རྣམ་པར་
སྤྱུལ་ནས་སེམས་ཅན་ཀྱི་དོན་སྤྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི། སོ་སྤྱི་བྱིས་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་རྣམས་
ཀྱི་བསམ་ཚོད་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐབས་སྣ་
ཚོགས་བསྟན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དུ་འགོད་
པར་མཛད་ཀྱི་ཡོད།

འཁོར་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱིང་ཆེ་ཆེན་པོ་དང་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཉམས་
ལེན་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། ཡ་ཆེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས་
མཛད་པའི་ལམ་གཙུག་རྣམས་གསུམ་ལས། བྱགས་ཅན་ཆུ་པོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་
འཁྱེད། ། ཞེས་འགྲོ་རྣམས་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་། སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱའི་གནས་ལྷགས་མི་
ཤེས་ཤིང་མྱོངས་པར་བྱེད་པའི་ཆ་བྱགས་ཅན་ཆུ་པོ་མ་རིག་པ་དེ་ལ་བྱེད་ཅིང་། དེ་
འདྲའི་མ་རིག་པ་དེ་ཡང་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པ་ཞེས་གང་ཟག་དང་། ཆོས་བདེན་པར་བྱུབ་
པར་འཇིན་པའི་འཇིན་པ་ལོག་ཤེས་ཤིག་ལ་བྱེད་ཅིང་། གཞན་གྱིས་ཆོས་ལོག་པ་
བསྟན་པ་དང་བྲད་ནས་ལྟ་བུ་ལོག་པར་འཇིན་པ་འདྲའོ།

བྱགས་ཅན་ཆུ་པོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཁྱེད་པ་ཅམ་མིན་པར། འགྲོ་བ་རྣམས་

བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བའི་སྤྱབས་སུ་ཚུད་ཅིང་། བསྐྱོག་པར་དཀའ་
བའི་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས་ཡོད། དེ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ནི་མ་རིག་ལུན་
པའི་སྤྲལ་ཆེན་གྱིས་ཡོངས་སུ་འཐིབས་ཤིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་
མེད་པར་མཛད།

འགྲོ་བ་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། འཕྱར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་
གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛད་ཞིང་། གལ་ཏེ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོར་བ་བདེ་བ་མྱོང་
ནའང་། དེ་ནི་སྤྱག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་སྒོས་བདེ་བ་ཞེས་འབྲུལ་ཏེ་
བཏགས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་ཆོར་བ་ལ་བདེ་བ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱང་། རོན་དངོས་
སུ་སྤྱག་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་སེམས་ཙན་གྱིས་མྱོང་བའི་ཆོར་བ་བདེ་བ་ནི་
སྤྱག་བསྐྱེད་ཁོ་ནའོ། །

སྐབས་རེར་སེམས་ཙན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོང་བ་མེད་
ནའང་། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བས་བྱབ་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱག་
བསྐྱེད་ཀྱིས་གཏན་དུ་མཛད་ཞིང་། ལས་དང་ཉོན་མོངས་ལས་མ་གྲོལ་བའི་ཆ་ནི་གཞི་
ཅའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན།

སེམས་ཙན་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་འདྲ་མྱོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ལ་
བསམ་སྒོ་བཏང་ན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ངེས་ཡིན། རང་ལ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་
ཨ་མ་ཡང་ན་གྲོགས་པོ། གང་ལྟར་ཡང་རང་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་སྤྱེ་འགྲོ་སུ་
ཡིན་དུང་ལྷགས་ཀྱི་བའི་ནང་ཚུད་ཅིང་། ལྷགས་དག་ཚུ་བོས་རྒྱན་གྱིས་འཁྱར་བ་
དང་དེར་ཉི་མ་དང་ཆེ་བ། སྐར་མ་སོགས་ཀྱི་འོད་གང་ཡང་མི་སྤང་བའི་ཤིན་ཏུ་ལུན་

ནག་ཅན་གྱི་གནས་སུ་ཚུད་པ་དང་། ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་འཆིང་བ་དམ་པོས་
བཅིངས་ཤིང་། ཡན་ལག་འགྲུལ་བར་རྒྱས་ན་དཀའ་སྟུག་ཅུང་ཙམ་ཉུང་ཞིང་། ཡིན་
ནའང་འགྲུལ་བའི་ཐབས་ཙམ་ཡང་མེད་པ་དང་། འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས་པ་དང་།
ལྷགས་ཀྱི་བའི་སྐབས་སུ་ཚུད་པས་འོས་བའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་པ་དེ་འདྲར་བསམ་སྒོ་
གཏོང་དགོས། རང་ལ་འིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཨ་མར་སྟུག་བསྐྱེད་དེ་འདྲས་མནར་བ་
བཟོད་པར་དཀའ་ཞིང་། རང་ཡང་ཐོག་མར་བཅས་པ་ནས་བཟུང་རྒྱ་ལས་དང་། ཉོན་
མོངས་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་འཕངས་འབྲས་སྟུག་བསྐྱེད་རྣམས་དེ་མཚུངས་སྟེང་དགོས།
རང་གི་ཆེ་འདི་དང་ཕྱི་མ། སྐྱ་མ་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ཆེ་རབས་མང་པོའི་རིང་།
རང་གི་མ་བྲས་སྟེང་བའི་སེམས་ཅན་གཞན་ལས་བྱུང་བ་ཤིས་སྟུག་ཡིན། རང་ལ་འིན་
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བསྐྱེད་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྟེང་བའི་སྟུག་བསྐྱེད་ནི་གོང་གི་དཔེ་
དེ་ལས་ཆེས་ལྷི་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་འགྲོ་འདུག་ཉལ་གསུམ་དུས་གང་གི་ཆེ་འདྲ་། མ་
སེམས་ཅན་གྱི་འིན་རྣམས་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་བྲན་པར་བྱས་ཏེ། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་
བསྐྱེད་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ།

ཉོན་མོངས་པའི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་བཞིས་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་
གནས་གཅིག་ནས་གཞན་དག་ཏུ་དབང་མེད་དུ་འབྱེད་ཞིང་། སྟུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཆད་
མེད་པས་མནར་བ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པས་གཞན་དབང་
དུ་བསྐྱེད་པར་མ་ཟད། ཡན་ལག་རྣམས་ལྷགས་ཀྱི་ཟེ་མ་ར་མགོས་བཅིངས་པ་བཞིན་
ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས།

དཔེར་ན། མཛེན་དུ་ལྟ་བུའི་ནད་གཞི་ཤིན་ཏུ་རྩ་བ་ལས་མནར་བའི་སྐྱེ་བོ་

ཞིག །ཏ་ལམ་ཆེ་རིང་པོ་ལོ་བརྒྱར་འཆོ་ནའང་། མི་འདོད་བཞིན་དུ་ནད་གཞི་དེ་དང་
ལྷན་དུ་འཆོ་དགོས། དེ་ལ་དག་པའི་ལུས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་སྒྲིའི་ཐབས་ཀྱང་མེད་ལ།
གནས་སྐྱདས་དེར་ཇི་ཅམ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཆེ་བ་དང་། བཟོད་པར་དཀའ་བར་འདུག་
ནའང་མི་ཆེ་དེ་ལྟར་སྤྱེལ་སྒྲིའི་ལས་བྱེད་ཐབས་བྲལ།

དཔེ་གཞན་ཞིག་ནི། བཟང་ཆུ་འགའ་གས་ཀྱིས་མི་ཆེ་ཉིལ་པོ་མཉམ་དུ་བསྤྱེལ་
ནའང་སྒྲིལ་དུ་འབྱུགས་འཛིངས་སྤྱག་ཅིང་། ཉིན་ལྟར་འཛིངས་ནས་གཅིག་གིས་
གཅིག་ལ་རྒྱུང་། གང་ལྟར་ཡང་གཏན་དུ་ཁ་ཚད་དང་ཕྱོག་ཐབས་མེད་པར། སྤྱག་
བསྐྱེལ་དེ་འབྲེང་ངར་མི་འདོད་བཞིན་མི་ཆེ་སྤྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་
འབྲེང་ལུས་སེམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀྱིས་མནར་མཁན་མང་པོ་ཡོད།

མྱང་དང་རྩ་ལྷ་བྱའི་དུད་འགོ་རྣམས་ཇི་ཅམ་ཉི་མ་ཆ་བ་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་
ནའང་། ན་ལུག་དང་བཤེས་སྒྲོམ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀྱིས་ཇི་ཅམ་མནར་
ནའང་། དེ་རྣམས་ཇི་སྤྱིད་འཆོ་བའི་བར་དུ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་འབྲེན་བ་དང་ཞིང་ཚོ་བ།
ཁལ་བཀལ་བར་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་རྣམས་ལས་ཐར་ཐབས་བྲལ། དེ་
རྣམས་ལ་རང་དབང་ཅུང་ཅམ་ཡང་མེད་ཅིང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་དེ་རྣམས་ནི་ཆེས་ཤིན་ཏུ་
བཟོད་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། དེ་རྣམས་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱེལ་བས་དེ་
ལས་ཐར་ཐབས་མི་སྣང་།

དུག་སྤྱང་དང་། སྤྱིག་པ་ར་ཅ། སྤྱིག་སྤྱི། ལུ་སྤྱི། སྤྱུལ་ལ་སོགས་པའི་སོག་
ཆགས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱིའི་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཇི་ཅམ་ལྟ་ན་མི་སྤྱག་བ་དང་། ཇི་ཅམ་སྤྱག་
བསྐྱེལ་ཀྱིས་མནར་ནའང་། དེ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ལ་འཛིགས་སྤྱག་བསྤྱེད་པས་དེ་རྣམས་

ནི་གསལ་དུ་ཅམ་ཞིག་ཏུ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ལས་ཀྱི་འཆིང་བས་ལན་གཅིག་བསྐྱམས་ན།
ལས་དེའི་རྣམ་སྟོན་གྱི་འབྲས་བྱ་ཚྱོང་དགོས་ཤིང་ལས་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་བྲལ། ལས་
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྣམས་ཀྱིས་རི་སྲིད་འཆོ་བའི་བར་དུ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཤིན་ཏུ་ལྷི་བ་མི་
འདོད་བཞིན་དུ་ཚྱོང་དགོས་པ་ཡིན།

འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན་དུད་འགྲོའི་སྤྱེ་བ་སྦངས་པ་ལས་རེ་ཞིག་ཐར་
ནའང་། དམ་པའི་ཆོས་མཇུག་རྒྱ་དང་དེ་ཉམས་སྤྱེལ་ན་རྒྱའི་སྐལ་བ་དང་མི་ལྟན་པ་
མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཀོ་བན་དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་
དུད་འགྲོ་ལས་སྤྲོག་སྒྲེ། མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་ནའང་། དམ་པའི་ཆོས་
མཇུག་རྒྱ་དང་། དེ་ཉམས་སྤྱེལ་ན་རྒྱའི་སྐལ་བ་མེད་པས། ཁོ་ཆོས་ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་
འབའ་ཞིག་གི་དོན་དུ། མི་ཆེ་ཕྱི་ལ་པོ་འཛིག་རྟེན་པའི་བྱ་བ་པལ་བ་ལ་གཞིལ་ནས་
འདས། ཡིན་ནའང་། ཁོ་ཆོར་འདོད་སློབ་ཁེངས་པ་ཞིག་འོང་གི་མེད། བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་
ནའང་། འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱུད་དང་སྤྲགས་ནས་བྱས་པས། མི་དགེ་བ་དང་ལས་ངན་
གསོག་པའི་རྒྱར་འགྱུར་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད་པ་དང་། ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་ཆེ་འདིའི་འདོད་ཆགས་དང་འབྲེལ་བས་
ཐམས་ཅད་ལས་ངན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

ངལ་བ་ཆེས་ལྷག་པས་ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་རུང་། བྱ་བ་གང་
འདྲ་ཞིག་བྱས་ནའང་། ཆེ་འདི་དང་ཕྱི་མར་ཚྱོང་འགྱུར་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་གསོག་པ་
ལས་གཞན་གང་ཡང་མེད། ཁོང་ཆོས་ཆེ་འདིར་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བཙོན་ནའང་
དེའི་འབྲས་བྱར་བདེ་བ་མེད་པར་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཚྱོང་རྒྱ་ཁོན་ཡིན། དེའི་འབྲས་བྱ་ནི་ཆེ་

རབས་མང་པོར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆད་མེད་མྱོང་དགོས།

དེ་ནི་རྒྱ་བ་སྤྲུགས་སུ་བཞུགས་པའི་སྒྲོར་མོ་ས་ཡ་འགའི་བདག་པོ་རྣམས་
ལ་འདེམ་ཆུངས་ཡིན། ཁོ་ཚོས་གང་འདོད་པའི་ཅད་དོས་ཉོ་བར། ཕྱི་མཐུན་རྒྱུན་གྱི་
ཆ་ནས་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ན་འད་། ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་འཚོལ་བར་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་
གྱི་བྱ་སྤྱོད་གཅིག་ཕྱར་བརྟེན་པས། ཁོ་ཚོའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས་རེ་རེ་མི་
དགེ་བ་ཡིན་ཞིང་། མཐར་འཛིག་རྟེན་འདི་ནས་ཕྱི་མའི་ལས་དུ་གྱུར་པའི་ཆེ་རྒྱ་དེའི་
འབྲས་བུ་མྱོང་དགོས། སྤྱིར་འཛིག་རྟེན་པའི་བྱ་བ་ལ་སྤྲུལ་ཐབས་མེད་ཅིང་ལས་གང་འབྲ་
ཞིག་བྱས་ཀྱང་། ཐ་ན་བྱ་བ་པལ་བ་ཞིག་བཞིན་སྟེ་བྱ་བ་དེ་མཐུག་མ་རྫོགས་བར་དང་།
དེ་ལ་ཡིད་ཆིམ་བ་ཞིག་ཀྱང་མེད་པར་མི་ཆེ་མཐུག་རྫོགས་ཤིང་། ཁོ་ཚོས་ལས་གང་
འབྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཐམས་ཅད་འཛིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཁོ་ན་དང་སྤྲུགས་ནས་འབད་
པས། སྟེ་བ་ཕྱི་མར་འགྲོ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ལུས་ཐོབ་པ་ཡང་ཉ་ཅང་དཀའ།

དེ་བཞིན་དུ་སྟེ་འགྲོ་རྣམས་ལས་གྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱེད་པ་དང་། མ་
རིག་པའི་ཐུན་པའི་སྤྲུག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐེབས་ཡོད། དེ་ཡང་ཆོས་གྱི་གོ་རྟོགས་མེད་
པས་དེ་རྣམས་གྱི་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱའི་རྣམ་གཞག་མི་ཤེས་པས་
སེམས་ཐུན་ནག་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་དེའི་རྒྱ་སྤྲུབ་མི་ཤེས་པས་
ལས་ངན་འབའ་ཞིག་གསོག་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་པས། དེའི་འབྲས་བུར་སྟེ་བ་འདི་དང་
ཕྱི་མ་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མྱོང་དགོས།

འགྲོ་བ་རྣམས་མ་རིག་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པས་བདག་དང་ཆོས་རྣམས་
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། རྟོག་པས་བཏགས་ཅོམ་ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ལས་

བསྒྲིག་ལྟེ་བདག་དང་ཆོས་རྣམས་རང་དབང་བ་དང་། བདེན་པར་གྲུབ་པར་འཛིན་གྱི་
ཡོད། འགྲོ་བ་རྣམས་དེ་ལྟ་བུའི་མ་རིག་པའི་སྤྱབས་སུ་ཚུད་ཡོད།

སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གྱིས་དབང་དུ་བསྡུས་པས། དེའི་
འཕངས་འབྲས་སྤྱག་བསྡུལ་ནི། ཆེས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་
བསམ་སྒྲོག་ཏོང་དགོས། མ་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་དཔུལ་བར་སྦྱེ་བ་བླངས་ནས་
བཟོད་པར་དཀའ་བའི་ཆ་གང་གི་སྤྱག་བསྡུལ་གྱིས་མཉན། མ་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་
ཡི་དྲགས་སུ་སྦྱེ་བ་བླངས་ནས། ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོར་ཆེས་ལྷི་བའི་བཤེས་སྒྲོམ་གྱི་
སྤྱག་བསྡུལ་གྱིས་མཉན། མ་སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་དུད་འགྲོར་སྦྱེ་བ་བླངས་ནས་
སྦྱོན་ཞིང་སྒྲུགས་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བའི་སྤྱག་བསྡུལ་གྱིས་མཉན། མ་
སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་མིར་སྦྱེ་བ་བླངས་ནའང་། སྦྱེ་ག་ན་འཆི་ཡི་སྤྱག་བསྡུལ་གྱིས་
མཉན་ཞིང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་འཆི་དགོས་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གྱིས་འདོད་པའི་
དོན་རིམ་མཐའ་བཅའ་ན་ཡང་། མི་རྩེད་པའི་སྤྱག་བསྡུལ་དང་། གལ་ཏེ་འདོད་པའི་དོན་དེ་
རྩེད་ནའང་། དེ་ནམ་ལྟོ་གི་འཛིག་སྒྲུག་གིས་སྤྱག་བསྡུལ་གྱིས་མཉན་ཞིང་། མིའི་
ལུས་ནི་སྤྱག་བསྡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། མིའི་ལུས་པོ་འདི་ནི་ཕྱི་རོལ་ནས་ལྟ་
དུས་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལྟ་བུར་སྤང་ནའང་། དེའི་ནང་གི་ཅ་དངོས་རྣམས་ལ་
བརྟགས་ན་བཤམ་ཁང་གི་ཤ་ལྟ་བུ་ཡིན། དོན་དངོས་སུ་ནང་གི་ཆ་དེ་ནི་ཕྱིར་གང་སྤང་
བ་དེ་ལས་གཞན་དུ་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སྤང་ནི་ཤས་གཡོགས་ཤིང་། ཁྲག་དང་
རྩྭ་ཤེད་བཞིན་མི་གཙང་བས་གང་བ། ཅས་དགྱིས་པའི་ལུས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྦྱེས་ཡོད།

བདག་དང་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པར་གསལ་བར་མ་

རྟོགས་པ་དེ་སྤྱིད་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མཐོང་དགོས་
ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོས་ཉ་ཅང་བརྟན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པའི་ཁོར་དང་མོངས་
སྤྱོད། གཉེན་ཉེ་དུ་ལ་སོགས་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤྱོད་དང་། བཅུད་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་
གཏན་གང་ཡང་མེད་པར། དབྱར་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་དུས་ད་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་ད་
ལྟ་མེད། ངང་ཚུལ་དེ་ནི་མཇེའ་བཙེའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་མྱོང་བའི་སྤྲོད་ནས་གསལ་བར་ར་
སྤྱོད་བྱེད་ཐུག། ང་ཚོས་འདོད་པའི་དངོས་པོའི་རྗེས་སུ་རྩི་ཅམ་སོང་བ་དང་། འཁོར་
བའི་བདེ་བ་ལ་རྩི་ཅམ་སོངས་སུ་སྤྱད་ནའང་དེ་ལ་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་
མེད། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་གང་ཐོབ་པའི་ལུས་པོ་དེ། ཡང་ཡང་དོར་ནས་ལུས་
གཞན་ཡང་ཡང་ལེན་དགོས། རྩི་ཅམ་མཐོན་འཇུག་དམའ་བར་འགྱུར་བ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་
ཅིང་། སྤྱི་དུས་ཁེར་རྒྱུ་དུ་སྤྱིས་ཤིང་འཆི་དུས་ཀྱང་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་ཤི་དགོས།
འཆོ་བའི་སྐབས་སུ་རྩི་ཅམ་གྲོགས་པོ་དང་གཉེན་མང་ནའང་། འཆི་བའི་དུས་སུ་གཅིག་
ཤུར་འགྲོ་དགོས་པ་རེད། རང་གིས་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པའི་ལུས་དེ་ཡང་བཞག་
ཅིང་། བསགས་པའི་ལས་བཟང་ངན་དེ་མཉམ་དུ་འབྲེར་ནས་འགྲོ་བ་དང་། ང་ཚོས་
མྱུང་རྒྱ་ནི་བསགས་པའི་ལས་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་དེ་གཅིག་སུ་ཡིན།

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་སུ་གིས་གཙོས་པའི་མི་རྟག་
པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད། རྟག་པར་འབྲུལ་ནས་དེར་རྟག་པར་འཛིན་པ་དང་། མི་གཙང་
བའི་ལུས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་གཙང་ཞིང་རྟག་པར་བཟུང་སྟེ་འཁོར་བར་འཁོར་བའི་རྒྱ་
ཡང་ཡང་གསོག་ཅིང་། དེ་འདྲའི་འདོད་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་རྣམས་
འཁོར་བར་བཅིངས་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་

བསྐྱེབས་ཏེ། སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་བདེ་བར་འབྱུང་ཞིང་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒོས་བཏགས་ཅམ་
དང་། རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པས་སྟོང་པ་ཡིན་ནའང་དེར་བདེན་བྱུབ་དང་རང་དབང་བར་
འཛིན་པ་ཡིན།

སྟིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་
བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཐག་པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་
གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མཉམ་བ་ཡིད་ལ་བྲན་པ་ཅམ་གྱིས་མིག་ནས་མཆི་མ་
འབྱུང་ཞིང་། ལུས་གྱི་བ་སྤྱ་གཡོ་བའི་གནས་སུ་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ཨ་མ་ཞིག་ལ་རང་
གི་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པའི་བྱ་གཅིག་བྱ་དེ་མེ་ནང་དུ་སྦྱང་བ་ན། རང་གི་སྟིང་ལ་མདའ་
འཕངས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་བ་སྟེས་ཏེ། དེ་མ་ཐག་རང་གིས་གང་རུས་ཅི་བྱུབ་གྱིས་རང་གི་
བྱ་སྤྱག་དེ་མེ་ལས་སྟོབ་ཐབས་བྱེད་པའི་དཔེ་དེ་བཞིན་དུ། སྟིང་རྩེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་
མངའ་བའི་གང་ཟག་གིས། འགྲོ་བ་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་མཉམ་བ་དེ་
བཟོད་པར་དཀའ་བ་ཡིན།

ང་ཆོར་དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་སྤྱག་བསྐྱེལ་
དེ་དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ། རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལ་བཀོད་ནས་དེ་
རྣམས་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་ཅིང་། ང་ཆོར་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་
དང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་སྐྱབ་པར་ང་ཆོར་འགན་འཁུལ་ཡང་ཡོད། གལ་ཏེ་ཨ་མ་ཞིག་སྤྱག་
བསྐྱེལ་གྱིས་མཉམ་བའི་ཆོ། རང་གི་བྱ་སྤྱག་གིས་རོགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ལས་འགན་ཡིན་
པ་ལྟར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྩོགས་བྱུང་དུ་འགོད་རྒྱ་
ཡང་ང་ཆོར་ལས་འགན་ཡིན།

འོན་ད་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་རང་གི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་གྲོལ་ཏེ་རྫོགས་
པའི་བྱང་ཆུབ་ལ་འགོད་པ་དང་། རང་ཉིད་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཛོལ་པའི་དོན་དུ།
པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་གྱིས་རྗེས་སུ་བཟུང་བ་ལ་བསྐྱེལ་ཆེན་གྲངས་མེད་གསུམ་གྱི་
ཆོགས་གསལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཡུན་ཤིན་ཏུ་རིང་བས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གོ་འཕང་འཛོལ་པ་ལ། དུས་ཡུན་དེ་འདྲ་སྤྱག་དགོས་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བའི་
སྤྱག་བསྐྱེལ་སྐར་མ་གཅིག་ཙམ་མནར་ནའང་དེ་ནི་བསྐྱེལ་པ་གཅིག་དང་འདྲ་བས་
ཆེས་བཟོད་པར་དཀའ་བས་ན་སྤྱིར་རྗེ་ཆེན་པོ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་རྣལ་འབྱོར་བས།
སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་མནར་བ་བསམས་ནས་མ་སེམས་
ཅན་རྣམས་ལ། སྤྱག་བསྐྱེལ་དུས་ཡུན་སྤང་དུ་ཙམ་ལ་ཡང་མི་འདོད་ཅིང་། དེ་རྣམས་
ཀྱི་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་སྤྱར་བ་སྤྱར་དུ་འཛོལ་པར་འདོད་པ་
དང་། དེ་ལྟ་བུའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་དོན་དུ་སྤྱགས་སྦྲེལ་མེད་ཀྱི་ཐེག་པ་དེ་གསལ་བར་འཆད་
པ་ཡིན།

རྒྱུད་སྤྲེ་བཞི།

སྤྱང་གནས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་འབྲུག་པའི་སྐྱབས་ལུས་གཙང་མར་གནས་པར་
བྱེད་པ་བཞིན། ལུས་ལ་སོགས་པའི་ཕྱིའི་བྱ་བ་མང་པོ་ལ་བསྟོས་དགོས་པ་ལ་བྱ་རྒྱུད་
དང་། ཕྱིའི་བྱ་བ་དང་ནང་གི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་ཆ་མཉམ་དུ་སྦྱོད་པ་ཙམ་ལ་བསྟོས་
དགོས་པ་སྦྱོད་རྒྱུ། ཕྱིའི་བྱ་བ་ལ་ཅུང་ཟད་བསྟོས་ཤིང་ནང་གི་རྣལ་འབྱོར་ལ་ཤིན་ཏུ་
གཙོ་བོར་སྤྱར་པ་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུ། དེ་བཞིན་རྣལ་འབྱོར་དེ་ལས་གོང་ན་གཞན་མེད་

པས་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་བཅས་རྒྱུད་སྡེ་བཞི་ཡོད།

པར་ཕྱིན་ཐེག་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལྷུང་བར་འཛོལ་
པའི་ཕྱིར་དུ། རྒྱུད་སྡེ་རིམ་པ་བཞིའི་ནང་དུ་ལྷའི་ང་རྒྱལ་དང་དག་པའི་སྤང་བའི་གཞིའི་
གནད་རྣམས་ལ་སྟོང་དགོས་པར་བསྟན་ཅིང་། རང་ཉིད་ལྷའི་གཙོ་བོ་དང་སེམས་ཅན་
གཞན་རྣམས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དག་པའི་ལྷའི་ངོ་བོར་འཛོལ་སྟེ། རང་གཞན་གྱི་ངོ་བོ་
དག་པར་ཡིད་ལ་འཆར་དགོས། དག་པའི་ལྷའི་ང་རྒྱལ་དང་དག་པའི་སྤང་བ་རྣམས་
ལྷའི་ངར་ཚུལ་དུ་ཉམས་སུ་སྒྲང་ན། འཆར་རྒྱ་བའི་ཆེ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་དང་གང་
སྤང་བའི་ཆོས་རྣམས་དག་པའི་སྤང་བ། དེ་བཞིན་གནས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དང་།
སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་དག་པའི་ལྷའི་ངོ་བོར་སྤང་བ་དང་། དུས་དེར་མ་དག་པའི་
སྤང་བ་དང་འཛིན་པ་སྤྲོ་ཅམ་ཡང་མི་སྤང་བ་ཡིན།

སྤྲལ་ས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་སྐབས་ལུས་དག་པ་དང་། གནས་དག་པ། འོངས་སྟོང་
དག་པ། བྱ་བ་དག་པ་ཞེས་ཕྱིའི་འཛོལ་བྱ་དང་ཕྱིང་བ་རྣམས་ལ་སློ་སྟོང་བ་དང་ཡིད་ལ་
འཆར་བར་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཐམས་ཅད་དག་པའི་ངོ་བོར་ལྷ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱིས།
རྫོགས་བྱང་ལྷུང་བར་འཛོལ་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་མ་དག་པའི་
སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ལས་སྤང་ཞིང་། མ་དག་པའི་སློ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་ཡང་
ནས་ཡང་དུ་སྟེ་བ་ལེན་པ་དང་། སྤྲལ་བ་སྤྲལ་གྱི་རྒྱ་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཡང་ནས་
ཡང་དུ་གསོག་པ་ཡིན། རང་ཉིད་འཆར་རྒྱ་བའི་ཆེ་གང་སྤང་རྒྱའི་དག་པའི་སྤང་བ་
ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་སྟོབ་པ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཡིད་ལ་ཡིད་དཔྱོད་ཚུལ་དུ་འཆར་
བྱུང་བ་དགོས་སོ། །

འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་བཞི།

རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་དུ་ཤིང་ལས་སྐྱེས་པའི་འབྲས་ཤིང་ཟ་བ་བཞིན། འདོད་ཆགས་
ཀྱིས་ཀྱང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཅ་བ་ལྟོག་པར་བྱེད་པའི་ལམ་འབྲེང་ལ་སྦྱོང་དགོས་པར་
འཆད་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལས་ཉོན་མོངས་པའི་ཅ་བ་རྣམས་ཡོངས་སུ་ཞི་བར་
བྱེད་པ་ལ་སྦྱོང་དགོས། སེམས་ཅན་རྣམས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཅུ་ཡང་། འཁོར་བའི་
སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱིས་མཁར་བ་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྤྱིང་རྩེ་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་
གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ། སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐེག་པའི་ཐབས་རྣམས་གསལ་བར་
བསྟན་པ་ཡིན། སྤྱོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་བྱ་རྒྱུད་དང་། སྦྱོང་རྒྱུད། རྣལ་འབྱོར་
རྒྱུད། རྣལ་འབྱོར་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ཅེས་རྒྱུད་སྟེ་རིམ་བ་བཞི་རྣམས། འདོད་ཆགས་
ཀྱིས་འདོད་ཆགས་ཡོངས་སུ་ལྟོག་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན།

འདོད་ཆགས་ལ་འང་འདོད་པའི་ཆོས་མཐོང་བ་དང་། རགས་པ་དེ་བཞིན་འཁྲིག་
སྦྱོང་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་མང་པོ་
ཡོད། རྒྱུད་སྟེ་བཞིས་འདོད་ཆགས་ཞི་བའི་ཐབས་སུ། འདོད་ཆགས་ཀྱི་གནས་མི་འདྲ་
བ་མང་པོ་བསྟན་ཡོད། རྩོགས་བྱང་འཛོལ་བ་ལ་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་འཁྲིག་སྦྱོང་
ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ཤྱགས་ཤྱགས་ལམ་དུ་འབྲེང་མི་ཁུས་པ་དང་། རགས་པ་
ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་དང་། འདོད་པའི་ཆོས་མཐོང་བ་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་
ཆགས་ལམ་དུ་འབྲེང་མི་ཁུས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བྱ་རྒྱུད་
བསྟན་པ་ཡིན། རྒྱུད་སྟེ་འདི་ནི་རྩོགས་བྱང་འཛོལ་བའི་ལམ་གྱི་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་
སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལམ་དུ་འབྲེང་བའི་ཁུས་པ་ཁོ་ན་ལྷན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་དོན་

དུ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན། འདོད་པའི་ཆོས་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་
རྣམས་ལས་དུ་འབྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཅུང་ཙམ་ལྡན་ཞིང་། འཁྲིག་སྟོང་དང་རགས་པ་
ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལས་དུ་འབྱེད་མི་རྒྱས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་
ཀྱི་དོན་དུ་སྟོང་རྒྱད་བསྟན་པ་དང་།

འཁྲིག་སྟོང་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་མིན་པར་རགས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་
འདོད་ཆགས་ལས་དུ་འབྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་རྣལ་
འབྱོར་རྒྱད་བསྟན་ཅིང་། འཁྲིག་སྟོང་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་
རྫོགས་བྱང་འཛོལ་པའི་ལས་དུ་སྦྱར་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པའི་གདུལ་བྱ་དབང་པོ་རྟོག་པོ་
རྣམས་ལ་དམིགས་ནས་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱད་དེ་བསྟན་པ་ཡིན། རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་
མེད་རྒྱད་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཨིནྱ་པོ་རྣམས་ལོ་གསུངས་ཀྱི་ནང་དུ་རྫོགས་བྱང་མངོན་
དུ་བྱས་པ་དང་། རྒྱལ་བ་དབེན་ས་པས་དཀའ་ཐུབ་དང་ཆོངས་སྟོང་གི་ལམ་ལ་མ་
བརྟེན་པར་རྫོགས་བྱང་མངོན་དུ་བྱས་པ་དང་། མི་ལ་རས་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣལ་
འབྱོར་པ་མང་པོས་ཆེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་དང་ལོ་ཁ་ཤས་ནང་དུ་འདུ་རྫོགས་བྱང་
མངོན་དུ་བྱས་ཡོད། རྒྱབས་རྗེ་ཐོང་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་དོན་ལ་རྒྱལ་བ་དབེན་ས་
པས་མི་ལ་རས་པ་བཞིན་དཀའ་ཐུབ་ལ་མ་བརྟེན་པར་མི་ཆེ་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་
རྫོགས་བྱང་བདེ་ལྷག་དུ་འཛོལ་ཡོད་ཅེས་གསུངས།

སྒྲགས་ཀྱི་གོ་དོན།

རྒྱད་ལ་སྦྱོང་འདྲིམ་དོད་དུ་མཐུ་ཞེས་བརྗོད། མན་གྱི་དོན་ནི་སྒྲ་གོས་དང་ཨ་

ལ་འགྲོ་བ་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་སྤྲོད་རྩེ་ཡི་དོན་ཞིག་ཡོད། སྤྲུག་ཅི་སྐྱོ་གྲོས་དང་སྤྲོད་རྩེ་ཡི་
གཉིས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཚིག་དོན་གཞན་ཞིག་ཏུ་སྤྲུག་ཟེར་དུས་ཡིད་སྤང་
ཞེས་པའི་སྤྲོད་བཏང་གི་གོ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

ནལ་འབྱོར་ཁྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་དང་བསྐྱེད་ན་སྤྲུག་ཀྱི་གོ་དོན་ངེས་ཅན་ནི། འོད་
གསལ་གྱི་སྤྲོད་བཏང་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཉུག་སེམས་སྤྲོ་མོ་
བསྐྱེད་པ་དང་། དེ་མཛོན་དུ་བྱས་པའི་སྐྱོན་སྤྲོ་མོ་མལ་བའི་སྤྲོད་རྒྱུད་དེ་འགྲོག་པར་བྱེད་
བཏང་ཡིན། འཆི་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་པའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་རྣམས་ལ་
སྤང་བའི་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་གྱི་སྤང་བ་སྤང་གྱི་སེམས་རྒྱལ་པ་ལས་ཀྱང་
ཆེས་སྤྲོ་བ་ཡོད། ཡིན་ནའང་འོད་གསལ་གྱི་གཉུག་སེམས་སྤྲོ་མོ་དང་བསྐྱེད་ན་སྤང་བ་
གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེས་པའི་སེམས་དེ་རྣམས་རྒྱལ་པ་ཡིན། སྤང་བ་
གསུམ་དང་ལྟན་དུ་གནས་པའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་རྒྱལ་པ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་དེ་འོད་
གསལ་དང་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྲོ་བ་གསལ་བ་ཡིན།

ནལ་འབྱོར་ཁྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་ནས་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཡེ་
ཤེས། རྒྱུད་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ངོ་མ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་དེ་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་
བཏང་ལྟོག་དགོས་པར་མ་ཟད། འདིས་སྤང་བ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་འདྲེས་སྐྱེས་
པའི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་གཅོད་པར་བྱེད། གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་བཏང་སྤང་བ་
ལ་བརྟེན་ནས་ཡོངས་སུ་དག་པའི་ལུས་དང་སེམས་དམ་པའི་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་
རྩོགས་བྱང་དེ་མཛོན་དུ་བྱ་བ་སྤྲུག་དེའི་ཕྱིར་ནལ་འབྱོར་ཁྲ་མེད་རྒྱུད་དང་བསྐྱེད་ན་མན་
ཞེས་པ་ལྟན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་ལྟན་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་དོན་དང་། ད་ཞེས་

པ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཐ་མལ་བའི་སེམས་སམ་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་ལས་སྤང་
བའི་དོན་ལ་འདུག། །རི་ལྟར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་སྤང་རུས་སམ་ཞེན། ང་
ཆོས་དབང་ཞུས། དེས་སེམས་རྒྱད་སྟོན་པར་བྱས་ཏེ་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱད་
ཉམས་སུ་ལེན་པར་བསྐྱུལ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་བསྐྱེད་པ་
དང་འོད་གསལ་དེ་བས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་དེ་
འགོག་ཀྱས། དེ་འདྲའི་སྤོང་བ་ནས་སྐྱེས་པ་ན་དོན་དམ་པའི་སྤྲུགས་མངོན་དུ་བྱས་པ་
ཡིན།

སྤྲུགས་ཞེས་པ་ནི་གསང་བའི་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་བསྐྱེས་པ་ཅམ་ལ་མི་གོ་བར་
ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཉམས་རྟོགས་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་
བདེ་བའི་འོད་གསལ་བསྐྱེད་པས་ཐ་མལ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱན་དང་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་
པ་ལས་སྤང་རུས་པ་དང་།

དེན་ཆེན་སྒྲ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་དམ་པ་ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་ལྷག་པའི་
ཤེས་རབ་ཀྱི་བདེ་བ་ཆེན་པོར་གནས་པའི་སྤྲུགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་སྤྲུགས་ནས་
རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱད་ཀྱི་ཐེག་པའི་ཆོས་རྣམས་གསལ་བར་བསྟན་ཡོད། ཚུལ་དེ་
ལྟར་དུ་ང་ཆོས་ཀྱང་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་རུས་པ་དང་དེ་མངོན་དུ་བྱེད་རུས་པ་དང་།
སྤྲུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྒྲ་མ་ལྟའི་རང་རྒྱད་ཀྱི་དམ་པའི་སེམས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་
སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱོབ་པར་མ་ཟད་ཐ་མལ་བའི་སེམས་དང་གཉིས་སྤང་གི་ཞེན་པ་
ལས་ཀྱང་སྤང་བར་བྱེད་ཅིང་། ལྷན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་ཉམས་རྟོགས་རང་རྒྱད་
ལ་ལྷན་ན་རང་ཉིད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་

གཞན་རྣམས་ཀྱང་གཉིས་སྒྲིབ་གི་ཞེན་པ་ལས་སྒྲོབ་རུས། དེ་ནི་སྤྲུགས་ཀྱི་གོ་དོན་ཡིན།

རྒྱད་ཀྱི་ཐབས།

ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་གསུངས་དོན་ལ། བར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་
ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་ཤེས་རབ་རགས་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཞིང་། བར་ཕྱིན་ཐེག་པས་
སྒྲིབ་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྤྲོ་མོ་མ་བསྐྱེད་ཅེས་གསུངས། ཡེ་ཤེས་སྤྲོ་མོས་སྒྲིབ་
ཉིད་རྟོགས་པ་ལ་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྲེས་པའི་ཐ་
མལ་པའི་རགས་སེམས་དང་སྤྲ་སེམས་ཀྱང་ཡོངས་སུ་འཐིམ་དགོས། སྤྲ་སེམས་ནས་
འགགས་པ་ན་ཡེ་ཤེས་སྤྲོ་མོ་དེ་གསལ་བར་སྒྲིབ་རུས། སྤྲིང་སེམས་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་སྤྲ་
རགས་མེད་ཀྱང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་བ་དང་། དུལ་འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ནས་དེ་
ལྟར་སེམས་སྤྲོ་མོ་གསལ་མིང་མི་འདྲ་བ་བཏགས་པ་ཡིན། ཡེ་ཤེས་སྤྲོ་མོ་གསལ་བར་
སྒྲིབ་པ་ལ་རགས་པའི་སེམས་དེ་དགག་དགོས་པ་དང་། རགས་པའི་སེམས་དང་
རགས་པའི་རྒྱུད་གི་འབྱུང་བ་འགོག་དགོས་ཤིང་། དེ་འགོག་པ་ལ་ན་རོ་ཆོས་བྱུག་ལྟ་
བུའི་ནང་གི་མའི་སྒྲོམ་གཏུམ་མའི་ནལ་འབྱེད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱད་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྩོན་
དགོས་པ་ཡིན།

དང་པོ་ལམ་རིམ་ལ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་པ་འབྱུག་དགོས་ཤིང་།
དེ་འདྲའི་སྒྲིབ་པ་མང་གཞིར་ལྷན་པའི་སྤྲོ་བ་དུ་ནལ་འབྱེད་སྤྲོ་མེད་ཀྱི་རྒྱད་ཀྱི་དབང་
ཡོངས་རྟོགས་ཏུ་བ་དང་། རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ལྟ་བུའི་སྤྲོ་བ་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་དུ་ཏུགས་
པའི་སྒྲོན་པ་སེམས་རྒྱད་སྒྲིབ་པར་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲའི་དབང་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་

ནང་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་བཞིའི་བག་ཆགས་འཛོག་ཅིང་། རྒྱུད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་པོ་ལ་
བསྐྱབ་པའི་རྗེས་དེ་ནས་རྩ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནས་རྒྱུད་རྩ་དབུ་མར་འཁྲེང་ཏེ་དེ་
ནམས་དེར་གནས་ཤིང་འཐིམ་པར་བྱེད་པའི་དོན་དུ་ནང་གི་མེ་ལ་སྒྲོམ་རྒྱག་དགོས།
རྒྱུད་ཐམས་ཅད་རྩ་དབུ་མར་འཐིམ་སྟེ་རགས་པའི་རྒྱུད་ནམས་འགོག་ཅིང་། རགས་
པའི་སེམས་དང་རགས་པའི་རྒྱུད་གི་འབྱུང་བ་འགགས་པའི་འཁྲུགས་རྒྱེན་ལས་རགས་
པའི་སེམས་དེ་ནས་འགགས་པ་དང་ཡེ་ཤེས་མཛོན་དུ་བྱེད། རྒྱུད་ནམས་རྩ་དབུ་མར་
འཁྲུག་གནས་ཐིམ་གསུམ་བྱེད་པའི་ཐབས་ནམས་པར་བྱིན་ཐེག་པའི་ནང་དུ་གསུངས་
མེད།

རྒྱུད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་ནི་སེམས་ཅན་ནམས་སྐྱིབ་པ་
མཐའ་དག་ལས་གྲོལ་བར་བྱས་ཏེ། ནམ་མཁའི་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ལ་བདེ་ལྷག་དུ་
འགོད་པ་དང་དེ་ཡང་སྦྱར་བ་སྦྱར་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཡིན། ཉམ་ཐག་པའི་མ་ཆན་
སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བསྐྱབ་པ་ལ་སྦྱལ་སྦྱུངས་གཟུགས་སྦྱངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་
དགོས་ཤིང་། འོངས་སྦྱང་དང་སྦྱལ་སྦྱུ་གཉིས་ནི་གདུལ་བྱ་གཞན་ལ་དངོས་སུ་སྤང་བའི་
སྒོ་ནས་དོན་སྐྱབ་པས་སྦྱུ་དེ་གཉིས་ལ་གཞན་དོན་གཟུགས་སྦྱུ་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ཆོས་སྦྱུ་མ་འཐོབ་པར་གཟུགས་སྦྱུ་མཛོན་པར་གསལ་བའི་ཐབས་མེད་ཅིང་།
ཆོས་སྦྱུ་དེ་ནི་གཟུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་མཛོན་པར་གསལ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྐྱབ་པ་
དང་གདུལ་བྱ་ནམས་ཀྱིས་མཇལ་རུས་ཤིང་། ཆོས་སྦྱུས་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་སྒོ་
དང་འཆོམས་པར་གཟུགས་སྦྱ་ཆོགས་སུ་སྦྱལ་ཞིང་ཐབས་སྦྱ་ཆོགས་བསྟན་ཏེ་
སེམས་ཅན་ནམས་ལམ་དུ་འགོད་པར་བྱེད་པ་དང་། གསང་སྔགས་རྟོག་ཐེག་པའི་

ལུགས་ལ་དེ་འདྲའི་ཆོས་སྐྱེ་སེམས་རགས་པ་མིན་པར་སྟག་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཡེ་
ཤེས། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་ཡིན།

ཆོས་སྐྱེ་ཡོངས་སུ་དག་པའི་སྐྱེ་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་བདེ་བའི་
ཡེ་ཤེས་ལ་གཉིས་སྣང་གི་ཀུན་རྫོབ་གཏན་ནས་མེད་པས་བདེན་པར་བྱུབ་པའི་སྣང་
བཤང་མེད། དེ་ལ་མ་རིག་པ་ལྟ་བུ་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སྒྲོས་བཞག་པའི་བག་ཆགས་
དང་སྤྱིབ་བ་སྤ་མོ་ཙམ་ཡང་མེད། བདེན་པར་བྱུབ་པའི་སྣང་བ་ནི་སྒྲོའི་སྤྱིབ་བ་སྤ་མོ་
ལས་སྐྱེས་ཤིང་། ཡིན་ནའང་དེ་དག་གི་བག་ཆགས་ནི་དེའི་དངོས་གཉེན་དོན་གྱི་འོད་
གསལ་གྱི་ངོ་བོ་གོང་འཕེལ་ཏུ་བཏང་སྟེ་ཡོངས་སུ་སེལ་རུས། དེ་འདྲའི་དོན་གྱི་འོད་
གསལ་གྱིས་སྤྱིབ་བ་སྤ་མོའི་ཆ་ཐམས་ཅད་སེལ་རུས་པ་ཡིན།

ཆོས་སྐྱེ་ལ་གཉིས་སྣང་གི་ཀུན་རྫོབ་གཏན་ནས་མེད་པས་དེ་འདྲ་སྤྱི་བའི་ཤེས་
རབ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་པར་བྱུབ་པའི་སྣང་བ་གནས་སྐྱབས་ཙམ་མིན་པར་གནས་
དང་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཏུ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པར་བྱེད་པ་དང་། གཉིས་སྣང་གི་ཀུན་རྫོབ་
པའི་ཆ་ཐམས་ཅད་བཀག་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣང་གི་སྣང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་
བཞག་པའི་མཉམ་བཞག་ཏུ་རྒྱུན་ཏུ་གནས་རུས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་ཅེ་གཅིག་པའི་མཉམ་
གཞག་གི་སྒྲོའི་སྣང་ཉིད་དང་ཚུ་ལ་ཚུ་གཞག་གི་ཚུ་ལ་ཏུ་དབྱེར་མེད་ཏུ་གནས་པ་ལས་
སྐྱེས་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཆོས་སྐྱེ་ཡིན།

གནས་སྐྱབས་ཀྱི་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་ཆོས་སྐྱེ་འཕྲོལ་པའི་དངོས་རྒྱར་འགྲུར་
ཐབས་བྲལ་བས་གནས་སྐྱབས་ཀྱི་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་རྫོགས་བྱུང་ཏུ་བཟོད་མི་
རུས། ཆོས་སྐྱེ་འཕྲོལ་པ་ལ་རགས་སེམས་དེ་ཉིད་དགག་དགོས་པས་དེ་འདྲའི་སེམས་

ལ་གནས་སྐབས་ཞེས་བརྗོད། དེའི་ཕྱིར་ཉོན་སྤྱི་བ་རྣམས་ནི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་བ་
ཡིན། སྤྱིར་ཉོན་མཛོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་ཀྱི་བདེན་པ་མཛོང་བའི་
ལམ། རོན་གྱི་འོད་གསལ་ནི་སྤང་བ་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་
སྤྱི་བ་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱི་བ་པ་སྤྱོད་པའི་དངོས་གཉེན་དེ་ཡིན། དེ་འབྲེལ་སྤྱི་བ་པ་སྤྱོད་པའི་
ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་འགྱུར་བ་ལ་ད་ལྟའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུན་དེ་འགོག་པར་བྱེད་པས་
ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་འཛོམ་པ་ལ་བར་དུ་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་བ་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་རོན་གྱི་
འོད་གསལ་ནས་བསྐྱེད་པ་ན་ཡོངས་སུ་སྤོང་བུས་བ་དང་།

རོན་གྱི་འོད་གསལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤང་ངོ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱི་བ་
པའི་སེམས་རགས་པ་འང་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་བྱེད་པ་ཡིན། བོང་གི་དཔེའི་འོད་གསལ་
ལས་རགས་སེམས་རྣམས་གནས་སྐབས་ཐིམ་ནའང་བསྐྱར་དུ་གསལ་བར་མཛོན་
འོང་ཞིང་། རོན་གྱི་འོད་གསལ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱས་ཏེ་ངོ་བོ་བོང་འཕེལ་དུ་
བཏང་ན་གཤམ་རགས་སེམས་རྣམས་བསྐྱར་དུ་སྤྱི་བ་པའི་སྤོང་རྣམས་འགོག་པར་བྱེད་
བུས་བ་དང་། སྤྱིར་ཉོན་མཛོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ལྷན་ཅིག་སྤྱི་བ་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་
ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་རོན་གྱི་འོད་གསལ་འདི་ནི་ཆོས་སྤྱིའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡིན།

པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་བསྐྱུབ་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་རྣམ་མཐུན་ཡིན་ཞིང་ལམ་དེ་
ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤོང་བུས་པར་འདོད། འོན་ཀྱང་པར་ཕྱིན་ཐེག་པའི་ལམ་ཁོ་
ནའི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྤང་གི་སྤྱི་བ་པ་མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་དཀའ་
ཞིང་། རྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རགས་པའི་རྒྱུད་ཅ་དབུ་མར་འཇུག་གནས་ཐིམ་
གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དེ་རྣམ་ཤེས་རགས་པ་ལ་འང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་

པ་ལེས་དགོས། རྒྱུ་ལྡེ་ནང་གསེས་ཁྲབ་རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་འཆི་དུས་ཁོ་ནར་ཡོངས་སུ་
ཐེམ་པ་དང་། ཁྲབ་རྒྱུ་རེ་རེ་ཡོངས་སུ་ཐེམ་པ་ན་དོན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི་ཡེ་ལེས་དེ་
མངོན་དུ་བྱེད་ཅིང་། དེ་སྐྱེས་པ་ལས་ཉོན་མོངས་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་པ་དང་
འཁོར་བར་བསྐྱར་དུ་སྐྱེ་བའི་ལས་གྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་མ་དག་སྐྱེ་མའི་ལུས་འཛོམ་
ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་པས་དེ་ལ་མ་
དག་པ་ཞེས་བརྗོད། དང་པོ་དཔེའི་འོད་གསལ་གྱིས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་
ཀྱང་། སལ་ཆེར་སྟོང་ཉིད་དོན་སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་ཆོག་། ཁག་ཡིན་ཞེས། དེར་ལུལ་
ཅན་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལེས་རབ་དང་། ལུལ་སྟོང་ཉིད་གྱི་གཉིས་སྣང་གི་ཞེན་པ་སྤང་
མི་སྐྱེས་པའི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱས་ནས་སྟོང་མི་བྱལ། རི་སྤྱིད་གཉིས་སྣང་གི་སྒོ་མ་སྤང་གི་
བར་དེ་སྤྱིད་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མི་རྟོགས།

དཔེའི་འོད་གསལ་ལ་ནང་གི་དཔེ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་འཆི་དུས་གྱི་
གནས་སྐབས་གྱི་འོད་གསལ་དང་འབྲ་བས་ཡིན། ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་བར། གཉིས་
སྣང་མེད་པར་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་འཕམ་མ་འབྲུལ་བར་མ་རྟོགས་གྱི་བར། དཔེའི་འོད་
གསལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་དོན་གྱི་འོད་གསལ་བསྐྱབས་པར་མ་ཟད་སྐབས་དེ་
ནས་དག་པའི་རྒྱ་ལུས་ཀྱང་བསྐྱབས།

དོན་གྱི་འོད་གསལ་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་སུ་འདྲ་སྟོང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་
པའི་མཉམ་བཞག་དེ་ལ་སུ་འབྱུང་གནས་མི་རྒྱས་ཤིང་མཉམ་བཞག་དེ་ལས་བསྐྱར་དུ་
ལྡང་མི་རུང་། བདེན་པར་བྱལ་བའི་སྣང་བ་ནི་སྤྱི་བ་པ་སྤྱི་མོ་ཡིན་ཞིང་། དེས་སྟོང་ཉིད་
རྟོགས་པའི་སྒོ་དང་མ་བྲལ་བར་རྒྱ་ལ་རྒྱ་བཞག་གི་རྒྱལ་དུ་གནས་པ་འགོག་ཅིང་།

ཡུལ་སྟོང་ཉིད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་
གདོད་མའི་སེམས་བསྐྱབ་བའང་འགོག་པར་བྱེད།

དོན་གྱི་འོད་གསལ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉིས་སྒྲུང་གི་སྟོན་
པ་སྒྲར་མི་སྦྱེས་པའི་ཆོས་ཅན་དུ་བྱས་ནས་ཡོངས་སུ་སྟོང་བྱས། གལ་ཏེ་དེ་འབྲེལ་གྱི་
བྱུང་ན་འབྲས་བྱ་ཆོས་སྦྱ་བསྐྱབ་སྒྲ། དོན་གྱི་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་ཉོག་རྒྱུད་ལ་
མངའ་བའི་སྟོན་ཆེན་པ་དེས་ཆེ་དེ་ཉིད་ལ་མཆོད་ཉིད་བདུན་ལྟན་པའི་དོན་འཆང་དང་
ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་གྱི་སྦྱ་དམ་པའི་རྫོགས་བྱུང་མངོན་དུ་བྱེད་བྱས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱེས་
བྱ་ལ་མི་ཆེ་ཐུང་དུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆང་བྱ་བའི་ཐབས་དེ་སྟོན་བྱས། ཉམས་ལེན་པ་
ཁོང་བཙོན་ཁང་ངམ་རྒྱལ་ས། དེ་བཞིན་རི་བོ་ལ་སོགས་པའི་གནས་གང་དུ་བཞུགས་
ཀྱང་ཁོང་ནི་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་བཞུགས་པ་དང་བྱུང་བར་མེད། དེ་འབྲེལ་གང་
ཐག་དེས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་མངོན་དུ་བྱས་པ་དང་བྱུང་བར་གང་ཡང་མེད།

པ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྟོང་པོའི་གདམས་ངག

ཡ་སྐྱབས་རྗེ་པ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྟོང་པོ་མཆོག་གིས་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་
སྟོང་པོ་རྣམས་དང་གདམས་ངག་ཐབ་མོ་རྣམས་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བའི་སྟོན་ནས་
གསུངས་ཡོད། སེམས་ཁོང་ཁྱོད་དང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་བསྟེགས་པར་
གདམས་པ་ནི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱལ་བའི་གསུང་དམ་པ་གཅིས་ལོར་རིན་ཆེན་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཡིན། ཆོས་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་བྱང་མ་སྒྲུངས་ཡང་བྱང་སྦྱེས་བུ་ཞིག་གི་སེམས་
ཁོང་ཁྱོད་དང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་སོང་བས་ཉིན་རེའི་མི་ཆའི་ནང་གི་སྤྱག་བསྐྱལ་

དང་རྣམ་ཏྲུག་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲིབ་པ་མཐའ་དག་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲིས་པ་ཡིན།
གལ་ཏེ་སེམས་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་སྒོ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྩེས་སུ་མ་སོང་ན་སྤྲིབ་པ་རྣམས་མི་
སྤྲིས་ཤིང་། མི་ཆེའི་ནང་དུ་བདག་དང་དོན་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་དོན་ཐམས་
ཅད་བདེ་ལྡན་ཏུ་བསྐྱབ་ཀྱིས།

གལ་ཏེ་སྤྲོད་ཉིད་དང་སྤྲོད་རྩེ་གཉིས་དུས་ཡུན་སྤང་དུར་ཡིད་ལ་བྲན་པར་བྱས་
ཏེ་སྒོམ་བརྒྱབ་ན་འང་ཆེ་འདིར་སྤྲོད་ཉིད་ཏྲུགས་པའི་སྒོ་དང་སྤྲོད་རྩེ་རང་རྒྱུད་ལ་དངོས་
སུ་མ་སྤྲིས་ན་འང་མི་ཆེར་གཏན་དུ་བདེ་སྤྱིད་ཐོབ་པའི་གྲོགས་བྱེད་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད།
གོང་དུ་ཆོས་སྐུ་ལས་འབྲེར་བསྐྱབ་ཚུལ་སྒྲོར་བྱས་པ་ལས་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ཞེས་པ་
ཞིག་ཡོད་པར་ཤེས་བྱུག།

ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་གནད་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་དེའི་ལྟུང་མིག་ལྟ་བུའི་གསུང་རབ་
ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། མི་ཆེ་ནི་སྤང་དུ་ཞིག་ལས་མེད་པས་ད་ཅི་བྱས་ན་
ལེགས་སམ་ཞེས་པའི་བྲི་བ་དེར་ཡ་སྐབས་རྩེ་པ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྤྲོད་པོ་མཆོག་གིས།
ང་ཆོ་དམ་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་གསུན་བསམ་རྩོགས་མེད་ཅིང་། མོངས་པའི་ཆ་
མཐའ་དག་གཅོད་པའི་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པ་དང་གསལ་པོ་ཞིག་ཀྱང་མི་ཤེས། འོན་ཀྱང་
བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་དང་། སྤང་འདས་མཛོད་དུ་བྱེད་པའི་
བྱས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ལྡན་ཡོད་པར་གསུངས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དེ་རང་
ཉིད་ཀྱི་འཁོར་བ་འཁོར་བྱེད་དང་། སྤང་འདས་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཅ་བ་ཡིན་པས་རང་ཉིད་
ཀྱི་སེམས་འདུལ་བ་དང་ཞི་བར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པར་
གསུངས།

སེམས་མ་དུལ་བ་ལས་མི་འདོད་པའི་སྤྲུག་བསྐལ་འོང་ཞིང་། སེམས་འདུལ་བ་
དང་ཞི་བར་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་ཆོས་ཡིན་པས་དཔམན་པའི་ཐེག་པ་འཇམ། པར་ཕྱིན་ཐེག་པ།
ཡང་ན་གསང་སྤྲུགས་དོ་རྩེ་ཐེག་པ་སྟེ་གང་ཞིག་ཉམས་ལེན་གནང་ཡང་དེ་དགོངས་
པར་བཅངས་ཏེ་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས། དེ་ལས་གཞན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱིས་
ཉམས་སྤྲུལ་ལེན་རྒྱུ་འོང་ཆོས་གང་ཡང་མེད། སེམས་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་ལས་ལོགས་
སྤྲུ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་འདུལ་བ་ལས་ལོགས་སྤྲུ་
ཉམས་ལེན་གང་ཡང་མི་རྟོག། སེམས་ལ་རྒྱན་དུ་བྱ་ར་བྱེད་ཅིང་། དེ་འདུལ་བར་བྱས་
ན་ཆོས་ངོ་མ་དེ་ཡིན། སེམས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ནི་ཁ་ནས་ཆོས་ཞེས་བཤད་པ་
ཅ་མ་ལས་དོན་ངོ་མར་རྩལ་འཆོས་འབའ་ཞིག་ཡིན།

རྗེས་སྤྲུབས་རྗེ་པ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྣང་པོ་མཆོག་གིས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་
ལེན་དང་སྤྲུགས་ནས་གསུངས་དོན། སྟོགས་ལྡན་དམ་པ་སྟོམ་རྩལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་
དེ་གཏན་དུ་སྣང་བ་དང་། སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཡིན་པའི་ལྷའི་སྤྲུ་དམ་པའི་རྩལ་
དུ་སྟོམ་པ་དང་། དག་གཏན་དུ་སྤྲུགས་བཟང་སྟེ་གནས་པ། སེམས་གཏན་དུ་བདེ་བ་
དང་སྟོང་པའི་བྲུབ་ཆ་དེ་ལ་གནས་དགོས། སེམས་བདེ་སྟོང་གི་མཆོམས་ལས་མ་
འདས་པར་པ་སྒྲ་མའི་རྣམ་ཐར་ཀྱི་རྗེས་སྤྲུ་བཟུང་དགོས་པ་བཅས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་
ཐབ་པའི་གདམས་དག་རྣམས་སྤྲུབས་རྗེ་མཆོག་གིས་སྤྲུལ་བའི་གདམས་དག་སྣང་པོ་
ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་དོན་རྣམས་ནི་ལྷ་སྤྲུབས་རྗེ་པ་བོང་ཁ་བདེ་ཆེན་སྣང་པོ་རང་ཉིད་
དང་། ལྷ་གོང་ས་མཆོག་ལྷ་སྤྲུབས་རྗེ་སྒྲ་མ་ཡེ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་བྱེད་བསྟན་
འཛིན་གྱི་སྤྲུས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མས་སྤྲུ་གཉིས་ཐོབ་པ་ལ་ལམ་དེ་ལྟར་ཉམས་སྤྲུ་བྲངས་

ཡོད་ཅིང་། ལྷ་མ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་གནད་རྣམས་རང་རྒྱུད་ལ་སློན་པར་བྱས་ཏེ་
བྱི་འབྲུང་གི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་འང་དེ་ལྟར་ཉམས་པ་ཞེས་གནད་རྒྱུད་གདམས་པ་
སྟུང་ཡོད།

མི་ལམ་ལ་བརྟགས་པ།

གཤམ་ཏེ་མི་ལམ་མ་མིས་ན་དེ་ནི་ལེགས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་མི་ལམ་ནི་འཁྲུལ་སྤང་
གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་བ་ཅམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱིར་བཏང་མི་ལམ་བཟང་ངན་གང་ཡིན་མིན་
ཀྱི་བརྟགས་སྟོན་ཞིག་ཡོད། མི་ལམ་ཀྱི་གནས་སྐབས་སུ་ལྷ་མཐོང་བ་དང་། དབང་
ལུང་མན་ངག་གནད་པའི་ལྷ་མ་མཇུག་པ། དགེ་འདུན་གྱི་སྤྱེ། གས་ཆག་མེད་པར་
ཡོངས་སུ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་ལྷ་མའི་སྤྱེ་འབྲེད་མིས་ན་མི་ལམ་བཟང་པོར་བཅི་
སྟོན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་མི་ལམ་བཟང་པོ་གཞན་ནི་ཆོས་སྟོན་པ་དང་། གཙང་ཆུར་ལུས་
ཁྲུས་པ། འོ་མ་འཁྲུང་བ། དེ་བཞིན་ཞོ་དང་བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་ཟ་བ་སོགས་ཡིན། ལྷ་མ་
སྤྱེ་ལ་རེད་པོ་དང་། ནད་པའི་ཚུལ། ཡང་ན་སྤྱེ་བོ་མིན་ནའང་གྲ་ཆས་ལས་སྤྱོད་སྤྱེ་སྤྱེ་
པའི་ཆས་ཀྱིས་སྤྱས་པ་མིས་ན་རྟགས་མཆན་ངན་པ་ཡིན། ལྷ་མ་མི་ལམ་ནང་དུ་མཇུག་
ནའང་ཁོང་ལས་རི་ཅམ་བྱིན་རྒྱབས་ལྷ་བར་འབད་ནའང་དེ་མི་ཐོབ་པ་རྣམས་ནི་དམ་
ཆིག་ཉམས་པའི་རྟགས་མཆན་ཡིན། ལྷ་མ་དང་། དགེ་འདུན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱེ་འབྲེད་
རྣམས་ཐལ་ལ་འཚུབས་འཚུབས་དང་། མི་སྤྱུག་པ། མཇུག་ན་དེ་འབྲེད་སྤང་བ་དེ་གྲུ་
གྲུལ་ཞེས་པའི་གདོན་འབྲེས་སྤེན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བློས་སྤྱེ་དང་ཅ་
ཆེན་གྱི་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་སྤྱིང་དུ་གོམ་པ་སྤྱོད་པ་དང་། རྟོར་བྱེད་དང་དཀྱིལ་འཁོར་

ནམས་ཀྱིས་ལམ་དང་ཉམས་རྟོགས་རྟེན་པའི་ཐབས་ལ་འབྲུག་པ་ནམས་མཆོན་ཞིང་།
གལ་ཏེ་དེ་ཐོར་བརྒྱལ་བྱུང་བའི་མི་ལམ་ནི་མཆོན་མ་ངན་པར་ངོས་འཛིན་གྱི་ཡོད། མི་
ལམ་དེ་ནམས་ནི་དམ་ཆོག་ཉམས་སྐབས་མིས་པ་དང་། ཡང་ན་ཕྱི་ཉིན་གང་འབྱུང་ལ་
ངེས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྐབས་རེར་སྟོན་འགའ་ཞིག་གིས་དམ་ཆོག་སྒོམ་པ་ལྟར་ལ་ཉི་
བའི་ལས་ལ་འབྲུག་པའི་མི་ལམ་ནམས་སྟོན་ནས་མིས་ཀྱིན་ཡོད། རི་བོ་ཉིལ་བ་དང་།
གནས་ཁང་ངམ་བྲག་ཕྱག་མི་གཙང་བ་དང་ཆེས་རྒྱུང་ཞིང་འགྲོ་སྟོན་དཀའ་བ།
འཛེགས་པར་དཀའ་བའི་གཞིར་སོང་སྟེ་དེར་འགགས་པ་མིས་ཆོ་བཟུ་མི་ཤིས་པ་ཡིན།
ལུས་ཀྱི་སྟོད་ངོས་ཐུར་དུ་གནས་པ་མིས་ཆོ་ངན་སོང་གི་གནས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་འཆོན་མ་
ཡིན། རི་དང་བྲག་གི་ཅེར་འཛེགས་པ་མིས་ན་མི་ལམ་བཟང་པོར་ཅི་སྟོལ་ཡོད། རི་བོ་
ནམས་ཉིལ་བ་དང་གཞི་བརྟན་མེད་པའི་ཁང་སྟོང་མིས་ན་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་
དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་བའི་སྒོམ་པ་ནམས་ཐོར་བ་སོགས་རྟགས་མཆོན་ངན་པ་ཡིན་ཞིང་།
རྩ་མོང་དང་བྱང་བྱང་ཞོན་ཏེ་བྱང་ཕྱོགས་སུ་བསྟོད་པ་མིས་ནའང་མཆོན་མ་ངན་པ་
ཡིན།

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྟོ་འཁྲུལ་བའི་སྣང་བ་ཡིན་པས་མི་ལམ་བཟང་པོ་མིས་
ནའང་དེར་སྟོབས་པ་དང་ལ་མཆོན་ཅན་དུ་ཅི་དགོས་དོན་མེད་ལ། མི་ལམ་ངན་པ་མིས་
ནའང་དེར་ཡིད་སྤྲུག་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད། མཆོན་མ་ངན་པ་བྱུང་ན་གཤོན་དང་
འབྱུང་པོ་ནམས་ལ་གཏོར་མ་གཏོང་བ་ལས། སྟོང་ཉིད་བསྒྲུབས་པས་དོར་བྱས་པ་དེར་
བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས། གང་མིས་པའི་མི་ལམ་གྱི་དོན་ནམས་ལུལ་རང་ངོས་ནས་
མེད་ཅིང་། དེ་ནམས་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུབ་པ་དང་། རང་དབང་དུ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་

ཡང་དེ་རྣམས་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་ལུལ་ངོས་ནས་གཏན་
ནས་མེད། གང་སྤང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་བདེན་གྲུབ་དང་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པ་དང་།
རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་མིན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་དོན་དངོས་སུ་དེ་རྣམས་དོན་དམ་
པར་མ་གྲུབ་ཅིང་རང་དབང་དུ་འང་མེད། སྤྱིང་ཉིད་སྒྲིམ་པའི་སྒྲོ་ནས་མཆན་མ་ངན་པ་
དང་བར་ཆད་རྣམས་ལྟོག་བྱས།

བྱང་སྤྱོམ་དང་སྤྲུགས་སྤྱོམ་སྐབས་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང་འཁྱེར་སྟོ

གླིང་འདིར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོམ་པ་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྤྱོམ་པ་དང་། ལྷག་
པར་དུ་གསང་སྤྲུགས་རྟོ་རྟེ་ཐེག་པའི་སྤྱོམ་པ་ལེན་པ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐྱབ་རྒྱ་
གང་ཡང་མེད། རྣམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཙན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་སྦྱར་
བ་སྦྱར་དུ་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཕྲོ་བའི་དོན་དུ་སྤྱོམ་པ་དེ་རྣམས་དང་མ་བྲལ་བར་
བྱེད་རྒྱ་ལས་དོན་ཆེ་བ་གཞན་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། ང་ཆོའི་ངོས་ནས་དེ་ལས་དོན་
སྤྱིང་ལྷན་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་། སེམས་ཙན་གཞན་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་དེ་
ལས་ལྷག་ཙམ་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་མེད། སྤྱོམ་པ་དེ་རྣམས་རང་རྒྱུད་ལ་ལྷན་པའི་སྒྲོ་ནས་
དེ་དང་མ་བྲལ་བར་བྱས་ཆེ་སེམས་ཙན་ཐམས་ཅད་སྤྱོམ་པ་དེ་རྣམས་ལ་གནས་པར་
བསྐྱལ་བ་དང་དེ་ལས་སེམས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་སེམས་ཙན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་འཁྱུལ་མེད་དུ་སྦྱུང་བ་དང་མཆན་ཉིད་ཆང་བའི་སྒྲོ་བ་དཔོན་དུ་
འགྱུར་བུས་པས། བདག་དང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མི་ཆེ་དོན་སྤྱིང་དང་ལྷན་པར་
འགྱུར་བར་བདག་གིས་དུས་ད་ལྟ་ནས་བྱ། རྒྱ་བ་དེ་ཙམ་ལ་མའི་མངལ་དུ་འཆོ་སྐབས་

ཨ་མར་ན་ཟུག་གིན་ཏུ་ཕྱི་བས་མནར་ཞིང་། སྐྱེས་པའི་ཉིན་དེ་ནས་པ་ལ་སེམས་ཁལ་
ཏ་ཅང་མང་པོས་མནར། སེམས་ཁལ་དང་དངངས་སྐྱག་ཁོ་ནས་ཁོ་ཆོའི་ལུས་སེམས་
གཉིས་ཀར་ངལ་བ་དུ་མས་མནར་ཞིང་། ཞེས་པའི་ཟས་དང་འངས་པའི་གོས་ལ་
སོགས་པའི་ཡག་ཚད་རང་ལ་བྱིན་ཏེ་གིན་ཏུ་བྱམས་པས་བསྐྱངས། ཁོ་ཆོས་ངའི་དོན་
དུ་འཁུར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དང་དཀའ་ངལ་རྣམས་ད་ལྟ་དོན་སྤྱིང་ཅན་དང་དགེ་མཚན་
ཅན་དུ་འགྱུར་བ་བདག་གིས་བྱ་ཞེས་གནས་སྤངས་དེ་རྣམས་ལ་བསམ་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་
གཏོང་དགོས།

གཞན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྤྱིད་བག་པབ་དང་། འོངས་
སྤྱོད་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་དབང་བ་དང་དེ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་
ཤུགས་ཡིན། སྤྱོད་པའི་གོས་དང་འོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱང་སེམས་
ཅན་གཞན་གྱི་ལུས་ལས་བྱང་བ་དང་། ཡང་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ངལ་བ་འབའ་ཞིག་ལ་
བརྟེན་ནས་བྱང་བ་ཁོ་ན་ཡིན། གཞན་ཡང་བདེ་སྤྱིད་ཐམ་བུ་དང་ཞེས་པའི་ཟས་ཅམ་
དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་འཆོ་བའི་དོན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་ལ་བརྟེན་
མེད་དུ་བཏང་ནས་དེ་རྣམས་ཐེན་པར་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་དོན་དུ་
སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་བྲན་གཡོག་ལྟ་བུར་འོངས་སུ་སྤྱད་ཅིང་། གང་སྤྱོད་བའི་
བདེ་བ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་ལས་
འོང་བ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་བདེ་སྤྱིད་རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་
ཆེ་སློག་གས། །ཡང་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སློན་ལས་ངན་བསགས་པ་དེའི་འབྲས་བུ་སྤྲུག་
བསྐྱལ་ལས་འོང་བ་ཤུགས་ཡིན་པས། ཉིན་གཅིག་གས་ཡང་ན་ཆུ་ཆོད་འགལ། ལྷན་མ་

འགའ་ཙམ་འཆོ་བའི་བར་ལ་མི་ལུས་ཁྱད་བར་ཅན་དེ་དག་མཆོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་
བྱ་ཞེས་དང་། གང་བཟའ་བའི་ཟས། གྲོན་པའི་གོས། འཆོ་སའི་གནས་ཁང་ལ་སོགས་
མོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་ཅ་དངོས་རྣམས་གཞན་ལས་བྱུང་བས་དེ་རྣམས་དོན་སྙིང་ཅན་དང་
དག་མཆོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་བདག་གིས་བྲ། ཇི་ལྟར་བྱ་ཞེན་དེ་ཡང་བྱང་སྒོམ་དང་
སྤྲུགས་སྒོམ་ལ་མི་གཡོ་བའི་བསམ་པའི་རྩིས་ཟེན་པའི་སྒོ་ནས་བདག་གི་མི་ཆོ་ནི་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པ་རྒྱ་ཆེར་སྦྱབ་པའི་དོན་དུ་འཆོ་བར་བྱ་ཞེས་དམ་
བཅའ་བྲེད་དགོས།

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོའི་དབང་ལྷ་སྐབས་ཀྱན་སྦྱང་འབྲེང་སོ།

སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསང་བའི་རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་
ཆོ་ཐུང་དུ་འདྲིའི་ནང་དུ་འང་། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྦྱར་བ་
སྦྱར་དུ་བླ་མེད་རྫོགས་བྱུང་མཛོན་དུ་བྲེད་བྱས། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
འཛོལ་བར་ཐེག་ཆེན་ལམ་དུ་ངེས་པར་དུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཐེག་ཆེན་ལམ་
ཀྱི་འཇུག་སྒོ་སེམས་བསྐྱེད་ཡིན་པས་དེ་ཚུལ་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས། རྫོགས་
བྱུང་སྦྱར་དུ་འཛོལ་བ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྦྱར་དུ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པ་ལ་རག་ལས་
པས། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྙིང་རྩེ་རང་གཟུགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་ལྟ་
བུ་ལྟ་བུ་པའི་ལྷ་འཛོལ་འབྲོར་བླ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ལས་བྱང་ཆུབ་
ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སྦྱར་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་མི་ཆོ་ཐུང་དུ་ཞིག་ཏུ་རྫོགས་བྱུང་མཛོན་དུ་
བྲེད་བྱས།

ནལ་འབྱོར་བ་ཆེན་མོ་མི་ཏྲ་ཚོ་གི་ལ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོད་ངོས་སུ་ཞལ་གཟིགས་ཏེ་
ཆོས་དང་དབང་མང་པོ་སྦྱལ་ཅིང་། རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོད་ལྷ་བརྒྱད་བཞིན་ང་ཆོར་ཡང་དེ་
འདྲའི་རྣམས་པ་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་གང་ཐོས་པའི་ནལ་འབྱོར་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མི་ཆེད་
ལོ་རྒྱུས་དང་། གང་དུ་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་གནང་བ་དང་སངས་རྒྱས་པའི་
བཀའ་སྤྱུག་རྣམས་དུས་དེང་གི་ཆར་ཡང་མཇུག་རྒྱུ་ཡོད། དབང་བཞི་པོ་ཞུས་པ་ལས་
ནལ་འབྱོར་ལྷ་མེད་རྒྱུད་ཀྱི་རིམ་བཤུ་གཉིས་པའི་འོད་གསལ་དེ་མངོན་དུ་བྱེད་རྣམས་པ་
དང་། རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཛོལ་བ་ལའང་འོད་གསལ་དེ་ངེས་པར་དུ་
རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་དགོས། སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་མ་ནོར་བ་ཡང་དག་
པའི་སར་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཤེས་རབ་འོད་གསལ་དང་། ཐབས་སྒྲུ་ལུས་གཉིས་ལས་
ལུས་སེམས་དབྱེར་མེད་སྤྱར་བར་མངོན་དུ་བྱེད་རྣམས།

སེམས་ཅན་རྣམས་མ་རིག་པས་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པས་ཤིང་། འཁོར་བའི་སྤྱུག་
བསྐྱལ་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་མཛར་བས་དེ་ལ་མི་བཟོད་པའི་བསམ་བཤུ་བསྐྱེད་དེ། བདག་
གིས་སྤྱར་བ་སྤྱར་དུ་ལུས་སེམས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
འཛོལ་པར་བྱ། དེའི་དོན་དུ་སྤྱན་རས་གཟིགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོད་དབང་ཞུ་བར་བྱ་
ཞེས་དང་། བསྐྱལ་བ་དུ་མར་སྤྱུག་བསྐྱལ་དེ་དག་གིས་མཛར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས།
ལྷ་མེད་རྫོགས་བྱང་དུ་འགོད་པའི་དོན་དུ་བདག་བསྐྱལ་བ་མང་པོར་དཔྱལ་བའི་སྤྱུག་
བསྐྱལ་སྤོང་དགོས་ཀྱང་རུང་། དེའི་དོན་དུ་ལམ་ལ་བསྐྱལ་བ་རི་ཅམ་སློབ་དགོས་ཀྱང་
རུང་དགའ་ངལ་དེ་དང་དུ་སྒྲུབ་བར་བྱ་ཞེས་དམ་བཅའ་བྱེད་དགོས།

སྒྲེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་དུས་ད་ལྟའི་བར་དུ་འཁོར་བའི་སྤྱུག་བསྐྱལ་སྒྲེ་དང་

ཁྱད་པར་དུ་དཔུལ་བ་དང་། ཡི་དྲགས། དུད་འགྲོའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་གངས་མེད་སྲོང་
དགོས་བྱུང་ཡོད་ཅིང་། འགྲོ་བ་མི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་བསྐྱར་དུ་སྦྱེ་བ་ལེན་རྒྱ་དང་། མའི་
མངལ་ནས་བསྐྱར་དུ་སྦྱེ་རྒྱའི་བསམ་བ་དེར་འགྱུར་བ་མེད་པར་ཐུ་མ་ཐུད་གནས་ཐུབ་
བཅ། བལ་ཆེར་ཡ་ང་བའི་འཁོར་བ་དང་། ངན་སོང་གི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་དག་ཡིད་ལ་བྱན་
ཆེ་སྦྱེ་བ་ཕྱི་མར་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་དག་ཐན་བྱ་ཅམ་ཡང་སྲོང་རྒྱའི་བསམ་བ་ར་གནས་
ཐབས་བྲལ། འགྲོ་བ་མི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་སྦྱེ་བ་སྦྱངས་ན་འད་དམ་པའི་ཆོས་དང་མ་ནོར་
ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་སྒྲ་མ་དང་མཇལ་རྒྱུར་མ་ཐུན་རྒྱུན་མཐའ་དག་ཆང་བའི་ངེས་
པའད་མེད།

སྦྱིར་སྤྲུག་བསྐྱེད་འཐའ་དག་ཟད་པའི་ཟད་བ་དེ་རྟོགས་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད། ཡིན་
ན་འད་དུས་ད་ལྟ་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞིག་ཐོབ་བ་དང་། མ་ནོར་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ། མཇལ་དཀའ་བ་ཡོངས་སུ་ཆང་ཞིང་སྦྱ་བ་མེད་
པའི་དམ་པའི་ཆོས་དང་སྤྲ། དེ་འདྲའི་དམ་འབྱོར་ཆང་བའི་རྟོན་བཟང་མི་ལུས་རིན་པོ་
ཆེ་དེར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་མཛོད་དུ་མ་བྱས་ན། འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་
ཆད་མེད་པར་སྲོང་བར་ངེས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སྒྲ་མེད་
རྟོགས་བྱུང་འཐོབ་པའི་ལམ་དེ་མཛོད་དུ་མི་བྱེད་ཅིང་། དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་ཉམས་སུ་
མ་སྦྱངས་ན། འདི་ནས་སྦྱེ་བ་གཞན་དུ་འདི་འདྲའི་གོ་སྐབས་སྤིང་མཐའ་ཅམ་ཡིན་པས།
ད་ལྟ་དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་མ་སྦྱངས་ན་ནམ་ཉམས་སུ་ལེན། ཕྱི་ནང་གི་མ་ཐུན་རྒྱུན་
མཐའ་དག་ཆང་བའི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉམས་སུ་ལེན་
དགོས། འཆི་བར་ནི་ངེས་ཤིང་། འཆི་བ་ནམ་ཡོང་གི་དུས་དེ་མ་ངེས་པ་ཅམ་ཡིན། དེ་ནི་

དུས་ད་ལྟའམ་སང་ཉིན། ཡང་ན་དུས་ནམ་ཡང་འོང་སྲིད་ཅིང་འཆི་བའི་དུས་ལ་ངེས་པ་
གང་ཡང་མེད། མི་འདོད་བཞིན་སྒོ་བྱར་དུ་རང་གི་སྒྲ་མ་དམ་པ་རྣམས་དང་ཆོས་
སྒོགས་མང་པོ་ཞིག་ཆེ་ལས་འདས་ཟིན་ཅིང་། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་རང་གི་འཆི་དུས་
ཀྱང་ངེས་པ་ཡིན། དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་སྒྲུ་པོ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་འཆི་བའི་
གནས་ཚུལ་ཐོས་པར་ངེས། བད་གི་ནད་གཞི་ལམ་ཡང་ན་ཕྱིའི་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་གིས་
རང་གི་འཆི་བ་དེ་མ་ཐག་འོང་སྲིད། རྒྱུད་གི་ནད་དུ་ཡོད་པའི་མར་མེ་བཞིན་དུ་འཆི་བའི་
རྒྱུར་འགྱུར་བའི་རྒྱུན་མང་པོས་བསྐྱར་ཡོད། ཉིན་མཆན་ཀྱང་དུ་རང་གི་མི་ཆེར་འཆི་
བའི་རྒྱུན་གང་མང་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་བརྟགས་ན་འང་ཉོན་མོངས་པའི་བསམ་པ་ནི་ཡང་ནས་
ཡང་དུ་སྒྲེས་ཤིང་། དགོ་བའི་བསམ་པ་སྒྲུབ་ར་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པ་ཤེས་ཀྱས། དགོ་བའི་
ལས་གང་བྱས་ཀྱང་དེ་རྣམས་ནི་མ་དག་པ་དང་ཡོངས་སུ་མ་ཆང་བ། དེ་བཞིན་དུ་
བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་དང་ཆོས་ལོག་པའི་དབང་གིས་དགོ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་
བྱ་རྣམས་བཅོམ་ཞིང་། སྒོགས་གཞན་ནས་མི་དགོ་བའི་ལས་རྣམས་ནི་དག་པ་དང་།
ཡོངས་སུ་ཆང་བ། ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བ།

སྒྲིང་འགྱུར་ཀྱི་ལས་ངན་མང་པོ་བསགས་ཤིང་། ལས་དེ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་ཉིད་ལ་འཆི་བ་ད་ལྟ་བུར་ན་སྒྲུབ་ཕྱི་མར་ངན་སོང་གི་གནས་སུ་སྒྲུབ་ར་ངེས།
དབྱུགས་མ་འགགས་གོང་། མའི་གནས་སུ་ཡོད། དབྱུགས་འགགས་ཆེ་དཔྱལ་བའི་
གནས་སུ་ཡོད་ངེས་ཡིན། དེ་ནི་འགག་པར་སྒྲུབ་པའི་དབྱུགས་དེ་འགགས་མ་འགགས་
ཅམ་གྱི་བྱི་བ་ཞིག་ཡིན། མི་དགོ་བའི་ལས་སྒྲིང་བའི་དོན་དུ་ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་

ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་དང་། དེ་ལེགས་པར་བསྐྱར་ན་དཔུལ་བར་སྐྱེ་བའི་སྒོ་ལྗོགས་སྟེ། སྐྱེ་
འགྲོ་བཟང་པོའི་གནས་སྲུ་སྐྱེ་བ་ལེན་སྟེ། ཡིན་ནའང་འགྲོ་བ་རིགས་ཀྱི་གི་གནས་
གང་དུ་སྐྱེ་བ་སྐྱར་ན་ཡང་གནས་དེ་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན།
སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཀྱན་འབྱུང་དང་། ལས་དང་། ཉོན་མོངས་ཀྱིས་དབང་དུ་བསྐྱུས།
སྐྱུག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་ལས་སྐྱེས་པས་རང་ཞེས་པའི་གཅེས་
འཛིན་ཀྱི་ཡུལ་དེ་ནི་གཏན་དུ་དོར་བྱ་ཞིག་ཡིན།

གནས་སྐྱབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་
ལས་སྐྱེས་པའི་གཞན་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་སྒོ་ལས་སྐྱེས་པ་ཤིས་ལྷག་ཡིན་ཞིང་། སྐྱེ་བ་ཐོག་
མ་མེད་པ་ནས་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་སེམས་ཅན་རེ་རེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་མ་
འོངས་ད་ལྟར་བཅས་དུས་གསུམ་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་
གཞན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ནི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན། ཉོན་རེའི་མི་ཆེད་ནང་གི་བདེ་
སྦྱིད་རེ་རེ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་འོང་གི་ཡོད། དེ་ཡང་བཀའ་གདམས་པའི་
དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྤང་རི་ཐང་པས་མཛད་པའི་སྒོ་སྒྲིལ་ཆོགས་བརྒྱད་མའི་
ཆོགས་བཅད་དང་པོའི་ནང་།

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །

དོན་མཆོག་བསྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །

རྟག་དུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་གི་བདེ་སྦྱིད་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་

ཅན་གཞན་གྱི་བཀའ་ངིན་ལ་བརྟེན་ནས་འོང་གི་ཡོད་པས། སེམས་ཅན་རེ་རེ་ཡིད་
བཞིན་འོར་བུ་ལས་ཀྱག་ཆེས་ལྷག་པའི་རྩ་ཆེར་བརྩེ་དགོས་ཤིང་། སེམས་ཅན་རྣམས་
མེད་ན་དེ་རིང་གི་བདེ་སྲིད་ཐན་བུ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་མི་འོངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་
སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་དང་། གནས་སྐབས་གྱི་བདེ་འགྲོ་དང་ཐར་པའི་བདེ་བ། མཐར་ཐུག་གི་བདེ་
བ་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ངིན་
ལ་བརྟེན་ནས་འོང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་རྟག་དུ་གཅེས་པར་
འཛིན་རྒྱ་དེ་ཤིན་དུ་གཤམ་ཆེ་བ་ཡིན།

མཆོད་སྤྲུལ་ས་བཞུགས་པ་དང་སྤྲུལ་འཆའ་བ། མཆོད་པ་སྤུལ་ན་སྤྲིག་སྤྲིབ་
འདག་པར་རྒྱས་པའི་སྐབས་ལུལ་གྱི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་
རྣམས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ངིན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། སེམས་ཅན་གཞན་ནི་
སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལས་ཀྱང་ངིན་ཆེ་བ་ཡིན། རང་གི་
གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་རྣམས་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་རག་ལས་པ་
བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བདེ་བའང་ང་ཆོར་རག་ལས།

གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་འཆེ་བ་སྤངས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་བསྐྱབ་ན་སྦྲུལ་བ་དེ་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་ཅིང་། འདིར་ཕན་ཐོགས་ཟེར་དུས་གནས་སྐབས་དང་
མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུལ་པར་
གནས་པའི་འགན་འཁུ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་པའི་
དོན་དུ་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཅི་ནས་ཀྱང་འཐོབ་པར་བྱ། སེམས་ཅན་རྣམས་
འཁོར་བའི་སྤྲུལ་བསྐྱལ་གྱིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ཅེས་མནར་བ་ཡང་ཡིད་ལ་བྱན་པ་ཅེས་

གྱི་ཆེས་བཟོད་པར་དཀའ་བས་ཐུར་བ་ཐུར་དུ་སྒྲ་མེད་རྫོགས་བྱང་གི་གོ་འཕང་ཅི་
ནས་ཀྱང་འཛོལ་བར་བྱ། དེ་འཛོལ་བ་ལ་ཐེག་ཆེན་གྱི་འཇུག་སྒོ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་
རིན་པོ་ཆེ་ཅི་ནས་ཀྱང་བསྐྱེད་པར་བྱ། དེའི་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གྱི་སྙིང་རྗེའི་
རང་ག་བྱུགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ལྷག་པའི་ལྷ་སྐྱབས་ལུལ་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་
བསྐྱེན་པ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དབང་ལྷ་བའི་དགོས་བཤང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་
དོན་བསྐྱབ་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ལས། དགོས་བ་དང་རྒྱ་མཚན་གཞན་གང་ཡང་མེད་ཅེས་
བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།

པར་བྱང་སྟོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱུན་བའི་ནམ་དཀར་ཕྱང་བོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ཅོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ཤུག་སེལ་འཛིན་ལུགས་སྟོན་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲུལ་ལྷན་ལེགས་ཆོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཅན་བསྐྱུན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་བའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆིག་ཏུ་ཤུག་འི་
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོན་བཟང་བསྐྱུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།