

ཉམས་སྲུ་ལེན་ཐངས།

ལེབ་དང་པ།
 སྐྱབ་པ་སྐྱུང་ནི་གི་ཐབས་ལམ།
 ཀ
 སེམས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་སྐྱུང་ཚུལ།

༡ མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ འཇུལ་སྤང་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ནང་ལུ་འབྱེད་མི་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཞེན་
 ཆགས་ཡོད་མི་འདི་ དག་བརྟུག་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ལྷ་ཡོད་པ་ཨིན།

དང་པ་ ཡང་དག་པའི་རྣམ་པ་འདི་ཨིན། མི་ཚུ་གིས་ ཡང་དག་པའི་རྣམ་པ་གི་ཐོག་ལས་ དངོས་
 པོའི་གནས་ལུགས་ལུ་ཞིབ་ཅིང་ཞིབ་པར་བརྟུགས་ཤིང་དབྱེད་པའི་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལས་རྒྱ་
 འབྲས་དང་དེའི་རྣམ་སྐྱེན་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་ཉ་གོ། སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྩ་བ་ རང་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་པ་དང་
 དེ་ལུ་ཞེན་འཇིན་བསྐྱེད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུང་ནི་དང་། དེ་ཡང་བདག་ཏུ་འཇིན་པའི་བསམ་སྣོ་
 དང་འབྲེལ་ཏེ་ དེ་གིས་འབད་ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་དག་སྤང་མ་སྐྱེ་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་གིས། དངོས་
 པོའི་གནས་ལུགས་ལུ་བརྟུ་ལུགས་འཇོལ་མི་འདི་ རམ་ཅིག་ རང་རྒྱུད་འཇིག་རྟེན་གྱི་འདོད་པ་
 ལས་འགོལ་བའི་སྐབས་ལུ་མ་གཏོགས་ ཞི་བདེ་ཐོབ་མི་མིན།

གཉིས་པ་ མི་ཚུ་ལུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་འདོད་སེམས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་དང་། དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་
 བརྟེན་ཐངས་འཇོལ་མི་འདི་ རང་སེམས་དབང་ལུ་སྐྱུར་ཚུགས་པའི་སྐབས་ལུ་བཙོལ་རྒྱུ་
 ཚུགས་པ་ཨིན། རང་སེམས་བདུལ་ཚུགས་པའི་བསྐྱང་ལས་ མིག་ཏེ་དང་ རྣམ་ཅོག་ ལྟ་པ་ ལྟེ་དང་
 ལུས་ཀྱི་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་བའི་ཡིད་ཀྱི་འཇིན་པ་དེ་ཚུ་སྤངས་ཚུགས་པ་ལས་ འཇིག་རྟེན་
 ཀྱི་འདོད་པའི་ཉེན་མངས་པའི་རྩ་བ་ཚོད་ཚུགས་པ་ཨིན།

གསུམ་པ་ ཡང་དག་པའི་ཐབས་ནི་ དངོས་པོ་དེ་ཚུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ལུ་ བསམ་པ་
 བསྐྱེད་ཐངས་མཁས་དགོས་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ ལྟོ་གོས་རྒྱ་ཆ་བཞག་པ་ཅིན་ མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་
 བདེ་བ་དང་སྤོ་སྤོན་གྱི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་མ་མནོ་བར་ ལུས་རྟེན་འཚོ་བའི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་
 ཨིན་ཟེར་མནོ་ཤེས་དགོ། དེ་ཡང་བགོལ་ནི་ ཚེ་དང་གྲུང་ནི་ལས་སྐྱབས་ནི་དང་ རང་གི་དོ་ཚོ་
 བའི་གནས་རྒྱ་ལེའི་དོན་ལུ་དང་། བཞེས་སྐོ་ནི་ རང་བྱུང་རྒྱུ་སྐྱུར་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ལུས་

རྟེན་འཛུགས་པའི་གཞི་བྱེད་ཡིན་ཟེར་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ལོངས་སྤོང་པ་ཅིན་ འཇིག་རྟེན་གྱི་
ཉོན་མོངས་པ་ཚུ་འབྱུང་མི་ཚུགས་པ་ཡིན།

བཞི་པ་ མི་ཚུ་གིས་བཟོད་པ་སྐྱོམ་ནི་འདི་ཡིན། མི་ཚུ་ལུ་མ་བདེ་བ་འབྱུང་བ་ཚུ་གི་ ཚ་ནི་
དང་གུང་ནི་ རྟོ་མ་བཤེས་ནི་དང་ཁ་སྐྱོམ་ནི་ ལུ་མ་ཚུགས་པའི་གཏམ་ཚུ་གཞན་གྱིས་རང་ལུ་
སྐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚུ་འགོངས་ཏེ་བཟོད་པ་བསྐྱོམ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་འབད་བསྐྱོམ་ཚུགས་པ་ཅིན་
འཇིག་རྟེན་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་འདོད་ཆགས་མེ་བཟུམ་འབར་མི་འདི་ཞི་ཚུགས་པ་ཡིན།

ལྷ་པོ་ནི་ ཚ་རྟེན་པ་ལས་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་མཁས་དགོ། དེ་ཡང་མི་མཁས་པ་
ཚུ་གིས་ རི་ཁའི་རྟ་བུ་མ་ཤེས་པ་དང་ རོ་བྱེ་འཚལ་ལོང་ཚུ་ལས་ ཐག་རིང་སར་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་
མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཚ་རྟེན་པ་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱོམ་ནི་མི་འོང། མི་མཁས་པ་ཚུ་
གིས་སྤང་བའི་གནས་པ་ཚུ་ནང་འགྱུ་ནི་མི་འོང། ག་དེམ་ཅི་འབད་ དུན་ཤེས་བག་ཡོད་གྱི་
ཐོག་ལས་ ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་གནས་འདི་ཚུ་ བཀག་ཐབས་འབད་བ་ཅིན་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཉོན་
མོངས་པའི་མེ་ཚུ་ ཞི་ཚུགས་ནི་ཡིན་ལོ།

༥ འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ འདོད་པ་ལུ་རིགས་སྤྱོད།

མིག་རྟོ་གིས་མཐོང་བའི་གཟུགས་ལས་འབྱུང་བའི་འདོད་པ་དང་། རྣམ་ཚོག་གིས་གོ་བའི་སྐྱེ་
ལས་བྱུང་བའི་འདོད་པ། ལྷ་པོ་གིས་ཚོར་བའི་དྲི་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་པ། ལྷེ་ལུ་བྱོ་ལྷ་ཞེས་མི་
ལས་བྱུང་བའི་འདོད་པ། ལུས་ལུ་རེག་འཇམ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་པ་ཚུ་ཡིན། སྐོ་སྤྱོད་པའི་གིས་
ང་བཅས་རང་བདེ་བ་ལུ་ཆགས་སེམས་བསྐྱེད་བཟུགས་ཡིན།

མི་མང་ཤོས་གྱིས་རང་ ལུས་གྱི་བདེ་བ་འདི་ཚུ་གི་རྟིང་བདེ་ལྟེ་འགྲོམ་ད་སྐྱོན་དེ་ཚུ་ག་ཅི་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པར་ འདོད་ཡོན་དེ་ཚུ་གི་དབང་ལུ་བཏང་མ་ཡིན་མས། འདོད་ཡོན་གྱི་
རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་འགྲོམ་ད་ བཀག་ཚལ་སྐྱེགས་དྲགས་ནང་ལུ་ རྟིང་ནང་ཚུད་པའི་རི་དྲགས་
བཟུམ་ སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྟིང་ནང་ཚུད་དེ་འགྲོམ་ཡིན། དབང་པོ་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཡོན་སྤྱོད་
པོ་འདི་ག་ནི་ལས་ཡང་ ཚབས་ཆེ་བའི་འཁོར་བའི་རྟིང་འབད་ནི་འདི་གིས། འདི་ནང་ཚུད་མི་ཚུ་
འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྲུལ་པའི་སྐོ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱིས་གདུང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་རྟིང་
ལས་ཐར་བའི་ཐབས་སྟོན་དགོས་པ་ཡིན།

༣་ འཇིག་རྟེན་པའི་འབྲུལ་སྤྱང་ལས་ཐར་པའི་ཐབས་ཤེས་གཞན་ག་ནི་ཡང་མེད། དཔེར་ན་མི་གཅིག་གིས་ རིགས་མ་གཅིག་པའི་སེམས་ཅན་ སྤུལ་གཅིག་ ལྷ་སྲིན་གཅིག་ བྱ་གཅིག་ རོ་བྱི་གཅིག་ འ་དོམ་གཅིག་ སྤྱ་གཅིག་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ ཐག་པ་གཅིག་གིས་བཏགས་ཤིང་འགྲོ་བཏུག་པ་ཅིན་ ག་རང་གིས་སོ་སོའི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་གི་སྤྱོད་སར་ལོག་འགྲོ་ནི་དཔེར་བཅས་ཨིན། སྤུལ་གྱིས་སྤྱི་གསལ་ལས་པར་འགྲོ་ནི་འཚོལ། ལྷ་སྲིན་གྱིས་ལྷ་དང་ བྱ་གིས་གཞན་ཁར་འཕུར་ནི། རོ་བྱི་གིས་གཡུས་ཁར་དང་། འ་དོམ་གྱིས་བྱུག་གི་གསལ་བར། སྤྱ་གིས་ནགས་ཚལ་ཚུ་འཚོལ་ཏེ་འགྲོ་ནི་དཔེར་བཅས་རུང་། ཐག་པ་གཅིག་གིས་བཏགས་ནི་འདི་གིས་ ཁོང་ཚུ་འཐབ་འཛོངས་འབད་ནི་ཨིན་རུང་ མཐའ་མཚུག་ལུ་བྱུགས་ག་ཆེ་མི་འདི་གིས་ གཞན་ཚུ་རང་དབང་མེད་པར་དབང་ལུ་བསྤུས་ཏེ་ འབྱིད་འགྲོ་འོང་།

གོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཚུ་བཟུམ་ མི་ཚུ་ཡང་མིག་ཏོ་དང་ རྣམ་ཚོག་ ལྷ་པ་ལྷེ་ ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལས་བྱུང་བའི་འདོད་ཡོན་ཚུ་གིས་ ཐབས་ཤེས་རྣམ་པ་སྤྱོད་ཚོགས་ཐོག་ལས་ མགུ་འབྱིད་བརྒྱབས་ཏེ་བཟུང་མ་ཨིན་མས།

ག་དེམ་ཅིག་འབད་ སེམས་ཅན་རིགས་མ་འདྲུལ་དུག་ཆ་རང་ གཤམ་གཅིག་ལུ་མཉམ་ཅིག་བཏགས་བཞག་པ་ཅིན་ ཐང་མ་ཆད་ཚུན་ཚོད་ ཁོང་ཚུ་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ དེ་ཁ་ལས་ཐར་ཐབས་འབད་འོང་། རྣ་འཐན་ཐང་ཆད་ཚར་མ་ད་ ག་བའི་སྤོ་ལོགས་ཁར་ཅང་ཅ་འབད་སྤོད་ནི་ལས་མ་གཏོགས་ གཞན་འབད་ས་མེད་བཞིན་དུ། མི་ཚུ་ཡང་རང་གི་སེམས་འདི་བཏུལ་ཏེ་ དུན་ཤེས་གྱིས་འཛིན་ཏེ་བཞག་པ་ཅིན་ དབང་པོ་གཞན་ལུ་གི་ཚོར་བའི་སྤུག་བསྐྱེད་ག་ནི་ཡང་འབྱུང་མི་ཚུགས་མ་ཚད་ གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན།

༤་ མི་ཚུ་གིས་ གཏམ་སྒྲན་གྲགས་དང་ བསྟོད་ཚིག་ལུ་དགའ་བ་དང་གལ་ཆེམ་འབད་བཞིམ་ཨིན། ཨིན་རུང་ གཏམ་སྒྲན་གྲགས་དང་བསྟོད་པ་དེ་ཚུ་ དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ སྤོས་བཟུམ་སྤེ་ རང་ཡང་འཚིག་སྤེ་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལུ་ཡལ་ཏེ་འགྲོ་མ་དང་འདྲ། མི་ཚུ་གིས་ སྤྱིད་སྤང་དང་ གཞན་གྱིས་བསྟོད་པའི་རྗེས་ལུ་འབྲངས་ཏེ་ བདེན་པའི་ལམ་མ་འཚོལ་བར་སྤོད་པ་ཅིན་ ཡུམ་མ་རིང་མ་ཅིག་ཁར་རང་ སྤུག་བསྐྱེད་ནང་ཚུད་དེ་ སྤོ་འགྲོད་སྤྱི་དགོས་པ་འཛོན་འོང་།

གཏམ་སྒྲུབ་གྲགས་དང་ འདོད་ཡོན་ཡོངས་སྐྱོད་ དེ་ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ལྷ་ཆགས་
པའི་མི་ཚུ་ནི་ གྱི་ཚུང་གི་སོ་ཁར་ཆགས་པའི་སྤང་ཚི་འདི་ ཟླ་གིས་ལྷག་མི་ཨ་ལོ་ཚུ་དང་འདྲ།
སྤང་ཚི་གི་བྱོ་རྩ་བལྟས་དང་གཅིག་ཁར་ རང་གི་ཟླ་ལྷ་མ་བཏོན་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། རྒྱུ་ལྷགས་
ཟླ་འོང་སའི་ཁ་བྱག་ལྷ་ མེ་ཆ་ཁ་བསྐྱོར་ཏེ་བཏེགས་མི་བཟུམ། མེ་གིས་རང་གི་གདོང་དང་
ལགས་འཚོག་འགྲོ་ནི་ཨིན།

ང་བཅས་ཀྱིས་ འདོད་ཆགས་ ཞེ་སྤང་ གཏི་ལྷག་གིས་གང་སྟེ་ཡོད་པའི་རང་གི་སེམས་འདི་
ལྷ་ རྒྱོ་གཏང་ཡིད་ཆེས་འབད་མི་རུང་། དེ་ཚུ་སྤང་བ་གང་ཤར་གྱི་དབང་ལྷ་མ་བཏང་པར་ རོ་
དམ་འོག་ལྷ་བཟུགས་ཏེ་བཞག་དགོ།

༥་ སེམས་སྐྱུ་ཅ་འབད་དབང་ལྷ་སྐྱུར་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་ལྷ་ཁག་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་
བྱང་ཚུབ་འཐོབ་པར་འདོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ དང་བ་རང་འདོད་ཆགས་ཀྱི་མེ་འདི་སྤང་དགོ།
མའི་ནང་ལས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་མེ་འདི་ རབ་ཏུ་ཚ་བའི་མེ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ བྱང་ཚུབ་
འཐོབ་པར་འདོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་ དཔེར་ན་རྩ་སྐུ་འབག་སྟེ་འགྲོ་མི་གིས་ མའི་ཟེལ་བ་རྒྱུ་ཀྱ་
གཅིག་ལྷ་ཡང་ དུན་པ་སྐྱོམ་སྐྱེ་དོ་བཟུམ་ འདོད་ཡོན་ལྷ་ཞེན་པའི་སེམས་འདི་ རྩ་བ་ཉིད་ལས་
སྤང་དགོས་པ་ཨིན།

ཨིན་རུང་ ཡིད་ཁར་འོང་བའི་གཟུགས་ཚུ་ལྷ་སེམས་ཆགས་ཀྱི་དོགས་ཏེ་ རང་གི་མིག་ཏོ་
བཏོན་བཀོག་བ་གིས་ཕན་མི་ཐོགས། གཙོ་བོ་རང་གི་སེམས་སྐྱོབ་དཔོན་བཟུམ་ཨིན་མ་ལས་
སེམས་འདི་དབང་འོག་ལྷ་རྒྱུད་པ་ཅིན་ འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་ལྷགས་རྒྱུང་
ཀྱ་རྒྱ་ རང་བཞིན་མེད་པར་ཡལ་ཏེ་འགྲོ་འོང་།

སྐྱུར་སྐྱུར་མེད་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་ནི་འདི་ ལྷ་ཁག་ཨིན། དེ་ནང་ལས་ཡང་
བྱང་ཚུབ་ལྷ་དོན་གཉེར་འབད་ནིའི་མནོ་བསམ་རྣམ་དག་མེད་མི་ཚུ་ལྷ་ ལྷག་པར་དུ་དཀའ་
ངལ་ཡོད། རྒྱ་མེད་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་པར་དུ་ རྐྱེ་བ་དང་གི་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་
དེ་ཚུ་རྒྱོགས་ནི་མེད་པ་ཨིན།

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཉམས་ལེན་འབད་མི་གི་མི་དེ་ འདམ་གྱི་ཐང་ནང་ལས་ ལྷར་ཆ་སྐྱོམ་ཅིག་
འབག་འགྲོ་མི་སྤང་དང་འདྲ། དུན་པ་སྐྱོམ་ཏེ་སེམས་གཞན་ཁར་མ་ཡིངས་པར་འགྲོ་ཚུགས་པ་

རྒྱུ་པ་སྤྱད་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

ཅེན་ མགྲོགས་པ་རང་འདམ་གྱི་ཐང་ལས་བཟུལ་ཏེ་ བདེ་བའི་ས་ཁར་ ངལ་འཚོ་ནི་འཚོ་བ་
ཚུགས་དོ་བཟུམ་ རང་གི་སེམས་འདི་རང་གིས་དབང་ལུ་བཞག་ལྟེ་ ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཅེན་
འདོད་ཡོན་གྱི་འདམ་ཐང་བཟུལ་ཏེ་ བདེ་བའི་ས་ཁར་སྤོང་ཚུགས་པ་ཨིན།

༤་ ལྷ་ན་མེད་པའི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་ འཇུག་འདོད་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་གིས་
དང་པ་རང་ རང་མཐོང་གི་ང་རྒྱལ་སྤངས་ཏེ་ སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་སྐོར་ལུ་ཞུགས་ཏེ་ སངས་རྒྱལ་
གྱི་ཚོས་ལུ་དང་འདོད་སྦྱོར་བསྐྱེད་དགོ། འཇིག་རྟེན་ནང་ཡོད་པའི་རིན་པོ་མེད་ཀྱི་བྲག་ གསེར་
དང་དངུལ་དང་ གོ་གནས་གྱི་འཕྱོར་པ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་གིས་ཡང་ ཤེས་རབ་དང་དགོ་བའི་
ཡོད་ཏན་ལུ་འབྲུག་ལྷ་འབད་མི་ཚུགས་པ་ཨིན།

རང་གཟུགས་བདེ་ལམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་བཞག་ནི་དང་། རང་གི་ནང་མི་ཚུ་ལུ་དགའ་སྦྱིད་བཟོ་
ནི་དང་། ག་ར་ལུ་ཞི་བདེ་ཐོབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ དང་པ་རང་ རང་གི་སེམས་བརྒྱལ་
དགོས་པ་ཨིན། རང་གི་སེམས་འདི་བརྒྱལ་ཚུགས་པ་ཅེན་ བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ཐོབ་མ་ཚད། ཤེས་
རབ་དང་དགོ་བའི་ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་ནི་ཨིན།

གཉེར་ཁ་ཚུ་ ས་ནང་ལས་འབྱུང་དོ་བཟུམ་ བཟང་པོའི་སྤོང་པ་ལས་དགོ་བའི་ཡོན་ཏན་
འབྱུང་ནི་དང་། རྣམ་པར་དག་པའི་སེམས་ལས་ཤེས་རབ་འབྱུང་མ་ཨིན། ཉོགས་དྲགས་ཅན་གྱི་
མིའི་སྐྱེ་བའི་ལམ་ལས་བཟུད་དེ་ བདེ་བའི་ས་ཁར་འགྱུ་ལེན་དོན་ལུ་ ཤེས་རབ་གྱི་མེ་དང་ དགོ་
བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ལམ་སྤོང་འབད་མི་དགོས་པ་ཨིན།

མི་ཚུ་ལུ་ འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྤང་ གཉི་སྤྲུག་ཚུ་སྤང་བའི་ཐབས་སྤོང་མི་འདི་ སངས་རྒྱལ་
གྱི་བཟུན་པ་འདི་མཚོད་རྒྱ་ཐུར་པ་ཨིན་མ་ལས་ བཟུན་པ་འདི་ཉམས་ལེན་འབད་མི་ཚུ་གིས་
བདེ་བའི་ལམ་བཟང་པོ་འཚོ་བ་ཨིན་ལོ།

༥་ མི་དེ་ཚུ་ རང་གི་མཚོ་བསམ་ག་བཏང་མི་གི་སྤོང་ལུ་གཡོ་སྤེ་ ཞེན་ཆགས་རྒྱུན་མ་
ཚད་པར་བཟུན་ནི་འདི་གིས་ ཉེ་མ་ལས་སྤྲུག་པའི་འདོད་ཆགས་ཅན་ལུ་གྱུར། ཞེ་སྤང་གི་སེམས་
གྱིས་ ཞེ་སྤང་ཉེ་མ་ལས་སྤྲུག་སྤེ་འཕེལ། འཕོན་སེམས་ལུ་གོམས་ཚུད་དེ་ དེ་གི་ཁ་སྤྲུག་ལུ་གཡོ་སྤེ་
འགྲོ་མ་ཨིན་མས།

ཞིང་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་བཟུ་ནིའི་དུས་ལུ་ རྫོ་འོར་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ རང་དང་གཞན་གྱི་ལོ་
ཐོག་ལུ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་ནི་དང་ རོགས་ལས་ཁ་ཉེས་ཐོབ་ནི་ལས་བཀག་ནིའི་དོན་ལུ་ འོར་བྱིམ་
ནང་བཟུགས་ཏེ་བཞག་དོ་བཟུམ་ མི་ཚུ་གིས་ཡང་ རྫོད་ལམ་ངན་པ་དང་ བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་
སེམས་ལས་ རང་སེམས་བཟུང་དགོ། རང་སེམས་འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྣང་དང་ གཏོ་སྟག་ལས་
འབྱེལ་ནི་གོ་བསམ་པ་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ བྱམས་པ་དང་སྤོང་རྗེ་བསྐྱེད་པའི་བསམ་པ་སྤེལ་དགོ།

གནམ་སོ་ཁ་ སྤངས་ཐང་ཚུ་ནང་ རྫའི་ཏོ་སྟག་ཐོན་མ་དེ་ ཞིང་པ་ཚུ་གིས་ རང་གི་འོར་སེམས་
ཅན་ཚུ་སྤངས་དེ་ནང་འཚོ་སྐྱོང་འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་ཅུང་། ཁོང་གིས་འོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་
བརྟ་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དོ་བཟུམ། མིའི་སེམས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ག་དེམ་ཅིག་འགྱོ་ཅུང་ ད་
ཅུང་དེ་ལས་སྟག་སྟེ་བདག་འཛིན་འབད་མ་འབད་སར་བཞག་དགོ།

ད་ ཏེ་མ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ གོ་ཤམ་སྟེ་ལུ་བཞུགས་པ་ད། གཡུས་དེ་ཁའི་མི་ངན་ཅིག་
གིས་ མི་བཀྲ་མི་ཤེས་པ་དག་པ་ཅིག་ལུ་ རང་གསུག་བྱིན་ཏེ་སངས་རྒྱས་ལུ་བསྐྱར་འདེབས་གྱི་
གཏམ་ངན་ཁུབ་བསྐྱབས་འབད་བཅུག་ལུག གནང་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སངས་རྒྱས་གྱི་སྟོབ་མ་
ཚུ་ གཡུས་དེ་ནང་ལས་ བསོད་སྟོམས་ཡང་འཐོབ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ གཡུས་དེ་ནང་ལུ་ལོག་སྐྱོད་
ངན་པ་བྱུང་ལུག།

དེ་ལུ་ ཀུན་དགའ་བོ་གིས་ སངས་རྒྱས་ལུ་ ང་བཅས་ར་གཡུས་འདི་ཁར་མ་བཞུགས་པར་
གཡུས་ལེགས་ཤོམ་གཞན་ཅིག་ནང་འགྱོན་པ་ཅིན་མི་དྲག་ག་ཟེར་ཞུམ་ད།

སངས་རྒྱས་གྱིས་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་ གཡུས་གཞན་མི་དེ་ཡང་ འདི་བཟུམ་ཅིག་ར་འབད་བ་
ཅིན་ ང་བཅས་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཟེར་གསུངས་མ་ད། ཀུན་དགའ་བོ་གིས་ ད་ཅུང་ཡང་གཡུས་
ལེགས་ཤོམ་གཞན་ཁར་ འགྱོན་མཚོག་ཟེར་ཞུམ་ད་

སངས་རྒྱས་གྱི་དེ་སྟེ་བཀའ་གནང་ལུག ཀུན་དགའ་བོ་ དེ་སྟེ་མེན་ དེ་སྟེ་འགྱོ་དགོ་པ་ཅིན་
འགྱོ་ཚར་བའི་དུས་ཅིག་མི་འོང་། འདི་བས་འདི་ གཏམ་ངན་འདི་ཚུ་རང་སར་མ་ཞེ་ཚུན་ཚོད་
དགའ་ངལ་ག་ཅི་བྱུང་ཅུང་ དེ་ལུ་བཟོད་པ་བསྟོམས་ཏེ་ གཡུས་འདི་ནང་ར་སྟོད་ཞིན་མ་ལས་ དེ་
ལས་ས་སྟོགས་གཞན་ཁར་འགྱོ་ནི་འབད་དགོ།

ལྷོ་པ་སྐྱེ་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ལུ་ ཁེ་དང་གྲོང་། བདེན་པ་དང་རྒྱན། བསྟོན་པ་དང་སྤང་པ། བདེ་བ་
དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལྟེ་བྱུང་རྒྱང་ བྱང་རྒྱབ་ལུ་གནས་མི་རྒྱ་ལུ་ བྱི་ཁ་གི་རྒྱུན་ངན་དེ་རྒྱ་གིས་ ག་ནི་
ཡང་གཞོན་མི་རྒྱ་གས། དེ་རྒྱ་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་ རང་སར་ཞེ་སྟེ་འགྲོ་མ་ཨིན་ནོ་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

ཁ

ཡ་རབས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལམ།

༡ བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལུ་གནས་པའི་མི་ཚུ་གིས་ ཨ་རྟག་རང་ རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
འདི་རྣམ་པར་དག་པའི་གཙང་མ་འབད་སྤྱང་དགོས་པ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོ། དེ་ཡང་ ལུས་
རྣམ་པར་དག་པ་བཞག་ཐབས་ལུ་ རྩོག་གཙང་དང་ མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་ འདོད་པའི་
ལོགས་སྒྲིབ་གསུམ་སྤང་དགོས་པ་ཨིན། ངག་རྣམ་པར་དག་པར་བཞག་ཐབས་ལུ་ ཤོབ་དང་ ལུང་
དུག་གས་དང་ ཚོག་རྩལ་དང་ ངག་འབྲལ་བཞི་སྤང་དགོས་པ་ཨིན། ཡིད་རྣམ་པར་དག་པ་བཞག་
ཐབས་ལུ་ རོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལུ་ཆགས་པའི་བརྒྱལ་སེམས་དང་ གཞན་ལུ་གཞོན་སེམས་དང་
ལོག་ལྷ་གསུམ་སྤང་དགོས་པ་ཨིན།

ག་དམ་ཅིག་སྤེ་ རང་གི་སེམས་འདི་མ་དག་པ་ལུ་ཐལ་བ་ཅིན་ སེམས་ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་ལཱ་ཚུ་
ཡང་ མ་དག་པ་ལུ་འགྱུར་ནི་དང་། དེ་གི་འབྲས་བུ་ཡང་ ལུག་བསྐྱལ་འབྲུང་མ་ཨིན་མ་ལས་ རང་
གི་སེམས་དང་ལུས་རྗེ་མ་མེད་པའི་རྣམ་པར་དག་པ་བཞག་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་ གལ་ཆེ་
དྲགས་ཨིན་ནོ།

༢ དེ་ཡང་ ཉེ་མ་ཡུག་ས་མོ་འབྱོར་པ་དང་ལྷན་མི་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ རྙིང་རྗེ་དང་ བག་
ཡོད་དང་ ཡ་རབས་ཅན་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་གྲགས་སྒྲོམ་སྒྲོལ་ལྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། མོ་ལུ་གཡོག་མོ་
སེམས་སྤང་ཏང་ཏ་ རྙིང་རུས་ཅན་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་མས།

ཉེན་ཅིག་འབད་ཕ་ད་ གཡོག་མོ་དེའི་སེམས་ཁ་ལུ་ དེའི་སྦྱིན་བདག་སྒྲིབ་གྲགས་སྒྲོམ་ཡོད་
མི་འདི་ མ་པ་ལས་རང་ བཞིན་བཟང་ནི་འདི་གིས་ཨིན་ནམ། ཡང་ན་མོ་ལུ་རྒྱ་འབྱོར་པ་ཡོད་ནི་
འདི་གིས་ཨིན་ནམ་ མནོ་བའི་དོགས་པ་འཆར་ཏེ་ བརྟག་དབྱེད་ཅིག་འབད་དགོ་པས་ཟེར་
མནོ་རུག།

དེའི་ནངས་པ་ གཡོག་མོ་དེ་གིས་ ཉེན་མ་སྤྱིང་མ་ཡོལ་ཚུན་ཚོད་ སྦྱིན་བདག་ཨམ་འབད་
སར་མ་སོང་བར་སྒོད་པ་ལས་ སྦྱིན་བདག་ཨམ་ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ ཚོགས་བརྒྱས་ཅ་སྟེ་བཏང་བྱིན་

ལུག་ །དེ་ལུ་ གཡོག་མོ་གིས་ ང་ཉིན་མ་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་འོང་ནི་ཕྱི་སོང་མི་འདི་ལུ་ དགོང་མ་
ལྷོས་ཡང་མི་དགོས་པས་ཟེར་ ལུམ་ད། སྤྱིན་བདག་ཨམ་ཉེང་སྐལ་རང་ཅིག་པ་ཟ་ཆེ་ལུག་ །

དེ་གི་ཤུལ་མམ་གྱི་ཉིན་མ་ཡང་ གཡོག་མོ་གིས་ད་རུང་ཕྱི་སུ་ཅིག་མ་གཏོགས་མ་སོང་མ་ལས་
སྤྱིན་བདག་ཨམ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ ཏུས་ཐག་གིས་ཡང་བརྟུང་ལུག་ །གནས་ཚུལ་
དེ་ག་ར་གིས་གོམ་ལས་ དེ་ལས་ཚུར་མོ་གི་གཏམ་སྟོན་གྲགས་ལེགས་ཤོམ་དེ་ཉམས་སོང་ལུག་ །

༣་ མི་མང་ཤོས་རང་ སྤྱིན་བདག་ཨམ་དེ་དང་འབྲ། རང་ལུ་མཐུན་སྤྱིན་ཚང་བའི་སྐབས་
སྤོང་རྗེ་ཡོད་པ་ལུ་ བག་ཡོད་གྱི་སེམས་ཡོད་པ་ལུ་ མི་ཡ་རབ་བརྒྱུམ་མཚོང་རུང་ མཐུན་སྤྱིན་གྱི་
གནས་སྤངས་མ་འགྲིགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་འོང་ག་སྐབ་མི་ཤེས།

དེ་མེན་པར་ ཨ་ཏག་རང་ རང་སེམས་རྣམ་པར་དག་པ་ཞི་བའི་ངང་ལུ་བཞག་སྟེ་ གཞན་
གྱིས་ཚོག་ངན་དང་ བསམ་ངན་སྟེ་བའི་སྐབས་དང་ གཞན་ཡང་བཟའ་བཏུང་ བཀའ་གོས་ལ་
སོགས་པའི་མཐུན་སྤྱིན་གྱི་གནས་སྤངས་ རྒྱུད་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་ལུ་འགྱུར་བ་
མེད་པར་སྤོང་བ་ཅིན། མི་དེ་རང་བཞིན་གྱི་བཟང་པོ་ཨིན་པར་ཆ་བཞག་རུང་མ་ཅིག་ཨིན་ནོ།

འདི་འབད་མ་ལས་ འདོད་ཡོན་ལོངས་སྦྱོད་འཛོམས་ཏེ་ མཐུན་སྤྱིན་དང་གནས་སྤངས་ཕུན་
སུམ་ཚོགས་པའི་དུས་སྐབས་རྒྱང་མ་ཅིག་ལུ་ སྦྱོད་པ་བཟང་པོ་དང་ སེམས་ཞི་བར་གནས་མི་འདི་
མི་ལེགས་ཤོམ་མེན། སངས་རྒྱས་གྱི་ཚོས་ལུ་ ཐོས་པ་དང་ལག་ལེན་ཉམས་སུ་ལེན་མི་རྒྱང་མ་
གཅིག་གིས་ རང་གི་ལུས་དང་སེམས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱུང་ཞིང་ ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ བག་ཡོད་
གྱི་མི་ལུ་གྱུར་མ་ཨིན།

༤་ ཁ་ལས་འཛོན་པའི་གཏམ་ཚོག་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་འབྲིལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
སྐབས་ ཟུང་ཚན་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན། ༡་ ཚོག་འདི་ཚུ་རང་གི་དུས་སྐབས་དང་གཅིག་ཁར་
འོས་འབབ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ། ༢་ ཚོག་ཚུ་དོན་དག་དང་མཐུན་མ་མཐུན་མ། ༣་ ཚོག་ཚུ་
སེམས་ཁར་འབབ་དང་མ་འབབ། ༤་ བན་པ་དང་གཞོད་པའི་ཚོག་ ༥་ ཡིད་ཁར་འོང་ཞིང་
བྱམས་བརྗེའི་ཚོག་དང་ ཡིད་ཁར་མི་འོང་བའི་ཚོག་ཚུ་ཡོད་པ་ཨིན།

ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ཚོག་ག་བརྒྱུམ་སྐབ་རུང་ ག་དེ་སྟེ་སྐབ་ནི་ཨིན་ན་ གཟབ་གཟབ་འབད་དེ་
གདམ་ཁ་རྒྱབ་དགོ། དེ་ཡང་ ཚོག་འདི་ཚུ་གཞན་གྱིས་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ཚོག་དེའི་རང་བཞིན་དང་

བསྐྱེད་ཏེ་གཞན་ལུ་འགྲུང་བ་འབད་ཚུགས་མི་ཅིག་དགོ། ག་དམ་ཅིག་ཟླེ་རང་གི་རྒྱུད་བཟེ་
སེམས་དང་བྱམས་པའི་དང་ལུ་གནས་ཚུགས་པ་ཅིན་རོགས་ཀྱི་ཚིག་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཡང་
རང་གིས་བཟོད་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་ཟླེ་རང་དང་བཅས་ཀྱིས་ཚིག་ག་ཅི་སྐབ་རུང་གཞན་ལུ་
ཚིག་པ་ཟེ་ཅི་དང་ཆགས་སྤང་སྦྱིད་བཅུག་པའི་ཚིག་ཚུ་མ་སྐབ་པར་བྱམས་བཟེ་དང་རིག་པ་
གིས་ཟེན་པའི་ཚིག་ཚུ་སྐབ་དགོ།

དཔེར་ན་མི་ཅིག་གིས་བྱུག་སྒྲིགས་འབྲུག་མིའི་དོན་ལུ་ཉལ་མ་ཅིག་དང་བྱུག་མ་ཟང་རྒྱུག་
ཅིག་འབག་སྟེ་བྱུག་སྒྲིགས་ཚུ་ག་སྟོང་སར་གཏོར་གཏོར་བ་གིས་དོན་མི་འགྲུབ། དཔེ་དེ་བཟུམ་
ཟླེ་དང་བཅས་ཀྱིས་ཚིག་མ་སྐབ་པར་མ་ཆགས་རུང་སྐབ་པའི་སྐབས་ལུ་དུན་པ་བསྟེན་ཏེ་བྱམས་
པ་དང་སྦྱིང་རྗེའི་སེམས་དང་ལུན་ཏེ་རང་གི་ཚིག་གིས་གཞན་རྒྱུད་ལུ་མ་གཞོད་པ་ཅིག་འབད་
དགོ།

མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་གནམ་ཉོན་མའི་གུ་ལུ་རིས་མོ་འབྲི་དགོ་མནོ་རུང་དེ་མ་པ་ལས་འབྲི་མི་
ཚུགས། དེ་བཟུམ་ཟླེ་རྒྱ་སྐྱམ་གྱི་མའི་དོད་ཀྱིས་གཙང་ཚུ་སྐྱམ་སྐྱམ་མི་ཚུགས་དོ་བཟུམ་དང་།
ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཉེད་མི་ཀོ་ལྷ་གཉེས་གཅིག་ཁར་ལུང་རུང་སྐད་སྐྱ་སྐྱམ་ག་ནི་ཡང་འཛོན་ནི་
མེད་དོ་བཟུམ། མི་ཚུག་གིས་ཡང་རང་གི་སེམས་ལེགས་ཤོམ་ཟླེ་བཏུལ་ཏེ་སྐད་སྐྱ་ག་ཅི་བཟུམ་གོ་
རུང་དེ་གིས་གཞོད་མ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ།

རང་གི་སེམས་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏུལ་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་བ་ས་གཞི་དང་། མཐའ་མེད་པ་ནམ་
མཁའ་དང་། གཏོར་རིང་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་། འཇམ་ཤོས་བ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཉེད་མི་ཀོ་ལྷ་
བཟུམ་དགོས་པ་ཨིན།

ག་དམ་ཅིག་ཟླེ་ཁྱོད་ར་གི་བྱང་བྱུང་གིས་བཟུང་སྟེ་སྐྱུག་སྦྱོད་འབད་མ་ད་བཟོད་མ་ཚུགས་
པ་ཅིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་མེན་པས། ཉམ་རང་འབད་རུང་གནས་སྤངས་ག་བཟུམ་ཅིག་
འབྱུང་རུང་དུན་མ་བསྟེན་ཏེ་རང་གི་སེམས་འདི་ག་ཅི་གིས་ཡང་དགོགས་མ་ཚུགས་པ་དང་།
རང་གི་ཁ་ལས་གཞན་ལུ་གཞོད་པའི་ཚིག་གཅིག་ཡང་མ་ཤོར་ཅིག་འབད་དེ། སེམས་ཅན་ག་ར་
ལུ་བྱམས་པ་དང་བཟེ་བའི་སེམས་རྒྱུང་གཅིག་གིས་རང་གི་དགའ་བྱང་བྱུང་ཚུ་ཡང་སྦྱོང་
བཞག་འབད་ནི་ཨིན་མནོ་བའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དགོ།

པ་ གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ནང་ མི་ཅིག་གྲོག་མོ་གི་ཚང་ཅིག་དང་ཕྱད་ལུག་ དེ་ ཉེན་ཕྱེད་ཚུན་
ཚོད་མེ་གིས་འཚོག་ ལུབ་མོ་དེ་ལས་དུ་པ་འཐོན་སར་མཐོང་མ་ལས་ ཁོ་གིས་མི་ཤེས་རབ་ཅན་
ཅིག་ལུ་ དེ་ག་དེ་སླེ་འབད་དགོ་ཟེར་དྲིས་བའི་སྐབས། མི་ཤེས་རབ་ཅན་དེ་གིས་ ཚང་འདི་གི་ཚུ་
ཅིག་གིས་སློང་སྟེ་ ལུབ་གཏང་དགོ་ཟེར་སྟེ་བཞེན་དུ་ མི་དེ་གིས་དེ་སླེ་འབད་མ་དང་ དེ་ནང་
ལས་སློ་འབད་བའི་ག་དང་ ཚུའི་རྩ་ག་དང་ ཚུའི་གཞོན་ཅིག་ སློམ་ཅིག་དང་ ལུས་སྟེལ་ཅིག་ ཤ་གི་
ཅིག་དང་ ཤ་དུ་དུམ་ཅིག་ དེ་ལས་མཚུག་རང་སེམས་ཅན་འབྱུག་ཅིག་ཡང་འབད་ཐོན་ལུག་ དེ་
ཚུ་མི་ཤེས་རབ་ཅན་དེ་ལུ་དྲིས་ད་ རེ་རེ་གི་དགོས་པ་རེ་སྟེ་བཞེན་མ་ལས་ མཐའ་མཚུག་གཞན་
ག་ར་བཀོད་སྟེ་ སེམས་ཅན་འབྱུག་ རྒྱུང་མ་གཅིག་ བདག་འཛིན་འབད་ཟེར་སྟེ་ལུག་།

གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནང་གི་གྲོག་མོ་གི་ཚང་དེ་ མི་གི་གཟུགས་ཀྱི་དཔེ་དང་། ཉེན་ཕྱེད་འཚོག་མི་
དེ་ མི་ཚུ་གིས་ལུབ་མོ་སེམས་ཁར་གང་དུན་མི་འདི་ཉེན་མར་ལག་ལེན་ལུ་བཀལ་བའི་དཔེ་དང་།
ལུབ་མོ་དུ་པ་ཐོན་མི་དེ་ མི་ཚུ་གིས་ཉེ་མ་རང་གིས་ ལཱ་ག་ཅི་རང་འབད་འབད་མ་ཡོད་ཅུང་ དེ་
ཚུ་ལུ་བཞེན་པའི་དགའ་བ་དང་སློ་འགྲོད་སྟེ་མི་ཚུ་གི་ གོ་དོན་སྟོན་མ་ཨིན།།

གཞན་ཡང་ གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནང་གི་མི་དེ་ ཐར་པའི་ལས་འཚོལ་མི་གི་མི་དང་། ཤེས་རབ་
ཅན་དེ་ སངས་རྒྱས་ལུ་གོ་ནི་དང་། གྱི་ཚུ་དེ་ཤེས་རབ་དང་། གྲོག་མོའི་ཚང་སློང་སྟེ་ལུབ་མི་དེ་
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབད་བཙོན་འབད་དགོ་པའི་དོན་དག་སྟོན་མ་ཨིན།།

དེ་མ་ཚད་ གཏམ་རྒྱུད་ནང་གི་སློ་ར་དེ་ མ་རིག་པའི་གཏི་ལུག་དང་། ཚུའི་རྩ་ག་ནི་ལུག་
བསྟེལ་དང་ཅིག་པ་བཟུམ་ལུ་ ཚུ་གཞོང་ནི་ཐེ་ཚོམ་དང་མི་བདེ་བ་ལུ་གོ་ནི་དང་། སློམ་དེ་གིས་འདོད་
ཆགས་དང་ཞེ་སྟངས་ ལེ་ལོ་བཞེན་པ་མེད་པ་འགྲོད་པ་འབྱུག་པ་ཚུ་ཉ་གོ་ནི་དང་། ལུས་སྟེལ་གྱིས་
ལུས་དང་སེམས་ལུ་གོ་ནི་དང་། ཤ་གི་དེ་ནི་ འདོད་ཡོན་ལཱའི་ཚོར་བ་གཅིག་ཁར་བསྟེ་མི་དང་།
ཤ་དུམ་དེ་མི་ཚུ་གིས་ཚོར་བ་སྤོང་བའི་མཐའན་མཚུག་གི་འབྲས་བུ་དེ་ཨིན་པར་གོ་ནི་ཨིན། དེ་
ཚུ་ག་ར་གིས་ མི་ཚུ་ལུ་གཞོད་དེ་ལུག་བསྟེལ་བསྐྱེད་བཞུག་ནི་འདི་གིས་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཡང་
ག་ར་བཀོད་ཟེར་གསུངས་ལུག་།

ད་ཅུང་ འབྱུག་འདི་ འཛིག་རྟེན་གྱི་འདོད་པ་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་སེམས་ལུ་གོ་ནི་ཨིན་མ་
ལས་ ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ མི་ཅིག་གིས་ ཤེས་རབ་ཀྱི་གྱི་ཚུ་གིས་ རང་གི་གཡམ་གཡོན་མཐའ་འཁོར་
ག་ར་སློང་སྟེ་ ལུབ་བཞེན་པ་ཅིན་ མཐའན་མཚུག་ལུ་འབྱུག་དང་འབྱུད་ནི་དང་ འབྱུག་འདི་མ་

དགྲོགས་པར་བདག་འཛིན་འབད་ཟེར་མི་འདི་ འཇིག་རྟེན་གྱི་འདོད་པ་མེད་པའི་སེམས་ག་སྟེ་
ཡོད་ག་ ཚུས་བརྟམ་བཏང་སྟེ་ འཚོལ་དགོ་ཟེར་བའི་བརྗེ་ཨིན་ནོ།

༤་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སློབ་མ་རྣམས་རྣམས་ལྟ་བུ་ཟེར་མི་ཅིག་གིས་ ཁོ་ར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ཚར་
ཞེན་མ་ལས་ ཁོ་ར་གི་གཡུས་ ཀོ་ཤམ་རྟེན་གི་མི་ཚུ་གིས་ ཉེ་མ་ཁོ་ལུ་ཕན་ཐོག་འབད་བའི་དྲིན་
ལན་མཇལ་བར་སོང་སྟེ་ མི་དེ་ཚུ་ལུ་ཐར་པའི་ས་བོན་ཐོབ་བཅུག་ཅུག།

ཀོ་ཤམ་རྟེན་གི་གོང་སྟེ་སྟེ་ལམ་ ཚུ་མོ་གང་གའི་མཐའ་མར་ བེ་ཏའི་དོག་མ་ཤིང་གི་བསྐྱར་
བའི་སླིང་དགའ་ཚུང་ཀྱ་ཅིག་ ཨ་ཏྲག་ར་རྒྱང་མ་བསེལ་ཏོང་ཏོ་འོང་སྟེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་
མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས།

ནམ་བུར་ཚོ་དོད་འབར་བའི་ཉེན་མ་གཅིག་ལུ་ རྣམ་རྣམས་གྱི་བ་བསེལ་དེ་ནང་ སློམ་གནང་
སྟེ་བཞུགས་པ་ད་ རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཏུ་ཡ་ན་ བཅུན་མོ་འཁོར་དང་གཅིག་ཁར་ སླིང་དགའ་དེ་ནང་བྱོན་
ཏེ་ཐུགས་སློལ་གནང་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ ཤིང་གི་གྲིབ་བསེལ་གཞན་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ མནལ་
གཟེམ་ལུག་བཞུགས་པ་མས།

དེ་བསྐྱང་རྒྱལ་པོའི་བཅུན་མོ་ཚུ་ སོ་སོའི་ཨར་མོ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ སླིང་དགའ་ནང་ལས་
བཤལ་ཏེ་བྱོན་མ་ད་ རྣམ་རྣམས་བཞུགས་སར་སྟོན་ཅུག་ མི་དེ་ཚོས་པ་ཡང་དག་པ་ཅིག་ཨིན་མ་
ཤེས་ཏེ་ ཚོས་གསུངས་གནང་ཟེར་བུ་སྟེ་ ཚོས་ཉན་ཏེ་སྟོན་པའི་བར་ན།

རྒྱལ་པོ་མནལ་ཚོར་སྟེ་ད་ བཅུན་མོ་ཚུ་གར་སོང་མེད་པར་ ག་ཏེ་ཡང་འཚོལ་ཏེ་འགྲོ་སྟེ་ད་
མཐའ་ན་མཇུག་ལུ་ རྣམ་རྣམས་ལྟོ་མཐའ་བསྐྱར་ཏེ་ཚོས་ཉན་སྟོན་སར་མཐོང་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་མིག་
སེར་ལང་མ་ལས་དགོངས་མ་ཁྲེལ་ཏེ། ཚོས་པ་ཁྱོད་བཟུམ་ཅིག་གིས་ ཨམ་སྐུ་ཚུ་གི་སྐུགས་ལུ་འཇུལ་
ཏེ་ འཚལ་གཏམ་དེ་བཟུམ་བཤད་དེ་སྟོན་མི་དེ་ དེའི་སེམས་ཁར་མི་འབབ་པས་ ཟེར་གསུངས་མ་
ད་ རྣམ་རྣམས་ལྟོ་མཐའ་སྐུན་བཅུམ་སྟེ་ག་ནི་ཡང་མ་གསུངས་པར་ བཞུགས་པ་ཅུག།

རྒྱལ་པོ་ཉེང་སྐལ་རང་དགོངས་མ་ཁྲེལ་ཏེ་ དཔའ་ཏྲགས་བཏོན་ཏེ་ གནམ་ཁར་འཕྱར་ཅུང་
རྣམ་རྣམས་ལྟོ་མཐའ་སྐུན་སྟེ་ སྐར་རང་མ་སྐར་བར་ ག་ནི་ཡང་མ་གསུངས་པར་བཞུགས་
ཅུག། དེ་གིས་རྒྱལ་པོ་ཉེང་སྐལ་རང་ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ རྒྱུ་མོ་གི་ཚང་ཅིག་སློང་སྟེ་ ཁོ་ལུ་གཏོར་

བཏང་བུང་ ཁོ་གིས་ག་ནི་ཡང་མ་གསུང་བར་ ཁོ་ར་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ངང་ལུ་ རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་
རྒྱུང་ལུ་བཟོད་པ་སྐོམ་སྟེ་བཞུགས་ལུག།

དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་ཞུས་སྟེ་ ལྷ་ར་རྣམ་ལྟོས་བཟོད་པ་བཞེས་གནང་བེར་བཤགས་པ་ལུལ་
ལུག འདི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཟུན་པ་དེ་ རྒྱལ་པོ་དེའི་རྒྱལ་ས་ལུ་བཞུགས་ཉེ་ དེ་ལ་
ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཟུན་པ་རྒྱལ་ཁབ་ག་སྟེ་ལུ་ཡང་བྱབ་སོང་ལུག།

ལ་ ཉེན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱལ་ལས་ རྒྱལ་པོ་ལུ་འཕྲ་ལ་ན་གིས་ ལྷ་ར་རྣམ་ལྟོས་ས་
ནགས་གསེབ་ཀྱི་མཚམས་ཁང་ནང་བཅར་ཉེ། དགོ་བའི་བཤེས་གཞིན་ཆེན་པོ་ལགས། རྒྱུང་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འབྲུག་ཚུ་ ལོ་ན་གཞོན་པའི་བསྐང་ལས་རང་ ལུས་སེམས་འདྲོད་ཆགས་ལུ་
ཞེན་པ་མེད་པར་ཡང་དག་པ་འབད་ག་དེ་སྟེ་གནས་ཚུགས་དོ་ག་ཟེར་བྱུམ་ད།

ལྷ་ར་རྣམ་ལྟོས་ རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ ང་བཅས་ལུ་ཨམ་སྲུ་ག་ར་ལུ་གུས་ཞབས་
འབད་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཡི། དེའི་ནང་ལས་ རང་ལས་རྒྱན་པ་ལུ་ཨའི། རང་དང་འབྲུན་འབྲུ་
སྤྱིང་མོ། རང་ལས་རྒྱུང་མི་ལུ་རང་གི་བྱམ་བུམ་ཆ་བཞག་དགོ་ཟེར་གསུངས་ནི་འདི་གིས་ ང་
བཅས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྟོབ་མ་རྒྱུ་གི་ལུས་དང་སེམས་ལུ་ ཆགས་པའི་དྲི་མ་མེད་པར་ཡང་དག་
པར་སྤོད་ཚུགས་མི་འདི་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ལུག།

འདི་ལུ་ད་བུང་ རྒྱལ་པོ་གིས། དེ་འབད་བུང་ ཨམ་སྲུ་ཚུ་ རང་གི་ན་ཚོད་ཆ་བཞག་སྟེ་ རང་གི་
ཨའི་དང་སྤྱིང་མོ་ བྱམ་ཨིན་ཟེར་མཚོ་བུང་ མིག་ཉོག་གིས་བྱམ་དངོས་སུ་མཐོང་མ་ད་ སེམས་
ཆགས་ཉེ་རང་འགྲོ་ནི་ཨིན་ལས་ དེ་ག་དེ་སྟེ་སྤྱང་དགོས་པ་ཨིན་ན་ཟེར་བྱུམ་ད།

དེའི་ལན་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ ང་བཅས་ར་གི་གཞུགས་འདའི་ནང་ལུ་ བྲག་
དང་རྣག་ བཙོག་པ་རྒྱུ་གིས་གང་སྟེ་ཨིན་ཟེར་ བསམ་དགོས་པ་འབད་གསུངས་མ་ལས་བརྟེན་ ང་
བཅས་ར་ལོ་ན་ཚོད་རྒྱུང་བུང་ ཆགས་སེམས་མེད་པར་ཡང་དག་པར་སྤོད་ཚུགས་མི་འདི་ལས་
བརྟེན་ཉེ་ཨིན་ ཟེར་གསུངས་ལུག།

ད་བུང་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ལྷ་ར་རྣམ་ལྟོས་ སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཟེར་བྱེ་ཞེན་ལུ་ཞེན་ལས་ བྱེད་བཟུམ་ཅིག་
འབད་བ་ཅིན་ ལུས་དང་སེམས་གཞིས་བསྐྱབ་པ་རྒྱལ་བཞིན་དུ་སྤྱངས་པ་ལས་བརྟེན་ གོམས་
ཤུགས་རྒྱུད་མི་ལུ་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་འབད་མཐ་ད་ རྒྱུང་བ་མེད་མི་དང་

གོམས་ཤུགས་མ་ཚུང་མི་ཚུ་ལུ་ ལུ་ཁག་འོང་ནི་མས། དེ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཀྱིས་བཅོག་པ་ཅིག་ཨིན་
ཟེར་བསྐྱོམ་རུང་ མིག་ཏོ་གིས་འཇའ་རིམ་ཚུ་མཐོང་མ་ད་ རང་དབང་མེད་པར་སེམས་ཤོར་འགྱོ་
ནི་དང་། ཡིད་ཁར་མ་འོང་པའི་བཟོ་ཉེས་ཅིག་བསྐྱོམ་རུང་ གདོང་འཇའ་རིམ་དེ་ རང་དབང་
མེད་པར་སེམས་ཁར་ཤར་ཏེ་འོང་མ་ལས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་མ་ཚུ་ ལོ་ན་གཞོན་པའི་བསྐྱང་
ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ཡང་དག་པའི་བསམ་པ་སྐྱེད་ཚུགས་མི་འདི་ རྒྱ་མཚན་གཞན་ཅིག་ངེས་པར་
དུ་འོང་དགོ་ནི་མས་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

དེ་ལུ་ ལྷ་ར་རྣམ་ལོ་གིས། རྒྱལ་ཆེན་པོ་ལགས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ ང་བཅས་ལུ་དབང་པོའི་སློབ་ལྷ་
རྒྱུང་དགོ་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡོད། མིག་ཏོ་གིས་གཟུགས་དང་ཁ་མདོག་ལེགས་ཤོམ་མཐོང་ནི་
དང་། རྣམ་ཚེ་གིས་སྐད་ཉན་མ་གོ་ ལྷ་པ་གིས་དྲི་བཟང་ཚོར། ལྷེ་གིས་དྲོ་ཞེན་ཚོར། ལག་པ་གིས་
རེག་འཇམ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་སྐྱ་ཐོབ་ད་ དེ་ཚུ་ལུ་སེམས་མ་ཆགས་པར་སྤོང་དགོས་པ་དང་། དེ་
བཟུམ་སྟེ་སེམས་ཁར་མ་འོང་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཞེན་པ་ལོག་ནི་མེན་པར་ དབང་པོའི་སློབ་ལེགས་
ཤོམ་བསྐྱམས་ཏེ་རྒྱུང་དགོ་ཟེར་གསུངས་ཡི། འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་ ཐ་ན་
ལོ་ན་གཞོན་མ་ཨིན་རུང་ རང་གི་ལུས་དང་སེམས་ལེགས་ཤོམ་འབད་རྒྱུང་ཚུགས་པ་ཨིན་ཟེར་
གསུངས་ཅུག།

དེ་ལས་རྒྱལ་པོ་གིས་ལྷ་རུག། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་འདི་ དོན་ལས་རང་ཡ་མཚན་ཆེ་ཏོག་ཏོ་
ཅིག་ཨིན་མས། རང་གི་སེམས་མ་སྐྱང་ཚུན་ཚོང་ལུ་ ཡིད་ཁར་མ་འོང་མི་ཚུ་མཐོང་མ་ད་ སེམས་ཤོར་
ནི་འདི་རང་གི་ཉམས་སྤོང་གིས་ཤེས་ཚུགས་པས། ཉམ་ར་འབད་རུང་ རྣམ་པར་དག་དགོ་ནི་
འདི་གིས་ ཉན་རང་གི་དབང་པོའི་སློབ་ལྷ་རྒྱུང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ཟེར་ བཀའ་གནང་མི་འདི་
བདེན་པས་ཟེར་ལྷ་རུག།

དྲ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ མི་གིས་རང་གི་སེམས་ཁར་ཤར་བའི་ལུ་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་
དེའི་ལན་ལོག་ཅི་ངེས་པར་དུ་འོང་མ་ཨིན། དཔེར་ན་ མི་གཞན་ཅིག་གིས་རང་ལུ་ཚོག་ངན་ཅིག་
སྐབ་ཐོན་པ་ཅིན་ དེའི་ལན་ཅིག་འཇལ་ནིའི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ་འོང་མ་ཨིན། འདི་བཟུམ་གྱི་
བསམ་པ་བསྐྱེད་དེ་འོང་མ་ད་ དྲན་པ་བསྐྱེན་ཏེ་རྒྱུང་དགོས་པ་ཨིན། ཚོག་ངན་འདི་རྒྱུང་མ་ལུ་
ཚོལ་མ་བཀོད་བཟུམ་ རོགས་ལུ་གཞོན་ནི་མེན་པར་ རང་ལུ་རང་གཞོན་པ་ཨིན། ད་རུང་ རྒྱུང་
མ་ཁ་ཐུག་ལུ་ཐལ་སྤྱོད་འཕྱུར་པ་ད་ ཐལ་སྤྱོད་དེ་རང་གིས་འོང་དོ་བཟུམ། ཚོག་ངན་ལུ་ལན་སློག་ནིའི་
བསམ་པ་སྐྱེ་བ་ཅིན་ དེ་གིས་ལས་བསགས་ཏེ་ ལས་ངན་རང་ལུ་འཁོར་སྤོང་ཨིན།

༧་ སྤྱིར་ཚགས་སེམས་སྤངས་ཏེ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད་ནི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་ཅུང་ དེ་བ་
ཡང་ དུས་ཨ་རྟག་རང་ འཕགས་པའི་བདེན་པ་ལུ་གུས་བཀུར་འབད་དེ་གནས་ཚུགས་མི་དེ་
རང་ཕན་ཡོན་ཚེ།

རང་གཅེས་མཚོ་བསམ་མ་བཏང་པར་ དེའི་ཚབ་ལུ་ གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་བསྐྱེད་
ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ་ནི་དང། གཞན་ཕན་གྱི་ལཱ་འདི་གིས་ མི་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་ གཞན་ལུ་ཕན་
པའི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ བསྐྱེད་མ་རྒྱབ་ཚུགས་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལཱ་ལས་བརྟེན་ཏེ་བདེ་བ་ཐོབ་
ཚུགས་པ་ཨིན།

དཀར་མེ་གཅིག་ལས་དཀར་མེ་སྟོང་ཕྱག་སྤར་ཚུགས་ཅུང་ དཀར་མེ་གཅིག་གི་ཚེ་སྲུང་གུ་
འགྲོ་ནི་མེད་པ་བཞིན་དུ་ རང་གི་བདེ་བ་ཡང་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་མཉམ་སྦྱོད་འབད་ཅུང་
རང་གི་བདེ་བ་ཉུང་སུ་འགྲོ་དགོས་པ་མེད།

བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་མི་ཚུ་གིས་ ཐེག་པའི་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་ལུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཞུགས་
དགོས་པ་ཨིན། རང་གི་དམིགས་ལུ་འདེག་དེམ་ཅིག་མཐོམ་འབད་བསྐྱེད་ཅུང་ ལམ་གྱི་རིམ་པ་
སྤྱི་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ལས་བརྟེན་ ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ཚུ་ རང་གི་ཉེན་ལྟར་གྱི་
སྦྱོད་ལམ་ཚུ་ནང་ དུས་རྒྱུན་དུ་གོམས་སྦྱང་འབད་དགོས་པ་ཨིན།

༡༠་ བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་པའི་ལམ་གྱི་དང་ཐོག་བརྒྱལ་བར་དཀའ་བའི་ འཇིག་རྟེན་
འདིའི་འགལ་རྒྱུན་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ཡོད་མི་འདི་ གཤམ་གསལ་ལྟར་དུ།

- ༡་ མི་སྤྱིར་ཀ་ལུ་སྤྱིན་སེམས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་དཀའ་བ།
- ༢་ ང་རྒྱལ་ཅན་གྱིས་བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་ནི་དཀའ་བ།
- ༣་ རང་སློག་སློབ་བཏང་སྟེ་ལམ་ལུ་ཞུགས་ནི་དཀའ་བ།
- ༤་ སངས་རྒྱས་བྱོན་པའི་དུས་ལུ་སྐྱེ་བ་ལེན་ནི་དཀའ་བ།
- ༥་ དམ་པའི་ཚོས་དང་མཇལ་བར་དཀའ་བ།
- ༦་ ལུས་གྱི་དོན་སྤངས་པའི་སེམས་རྣམ་པར་དག་པར་དཀའ་བ།
- ༧་ ཡིད་ཁར་འོང་ཞིང་མཚོས་པའི་གཟུགས་ལུ་སེམས་ཚགས་ཏེ་སྤང་དཀའ་བ།

- ༤་ ལྟོབས་ཤུགས་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ རང་དོན་འགྲུབ་ནི་ལུ་རང་ཤུགས་ལག་ལེན་མ་
འཐབ་པར་བཞག་ དཀའ་བ།
- ༧་ གཞོད་པའི་ལན་ལུ་ཅིགས་མ་ཟ་བར་སྡོད་དཀའ་བ།
- ༡༠་ འཕལ་གྱི་རྒྱུན་ངན་ལུ་སྤང་མེད་དུ་སྡོད་དཀའ་བ།
- ༡༡་ ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློབ་སྦྱང་འབད་ནི་དཀའ་བ།
- ༡༢་ རྩོ་གསར་ཚུ་ལུ་བརྟམ་བཅོས་མ་འབད་བར་སྡོད་དཀའ་བ།
- ༡༣་ རང་ནི་མཉམ་ཚུང་འབད་སྡོད་ནི་དཀའ་བ།
- ༡༤་ དགོ་བའི་གོགས་དང་འཕྱད་ནི་དཀའ་བ།
- ༡༥་ བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པའི་སྦྱོང་ལམ་ལུ་ཡུན་རིང་མ་འབད་གནས་ནི་དཀའ་བ།
- ༡༦་ ཕྱི་ཡུལ་གྱི་རྒྱུན་ངན་དང་བར་ཚད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བར་གནས་ནི་དཀའ་
བ།
- ༡༧་ གཞན་གྱི་རྒྱུད་ཚོད་དང་མཐུན་མ་འབད་སློབ་དཔོན་འབད་དཀའ་བ།
- ༡༨་ སེམས་ཞི་བའི་ངང་ལུ་གནས་དཀའ་བ།
- ༡༩་ བདེན་རྒྱུན་གྱི་བར་ན་ཚོད་ཚོལ་མ་འབད་བར་སྡོད་དཀའ་བ།
- ༢༠་ ཐམས་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་ནི་དང་ དེ་ལུ་སྟོབ་སྦྱང་དཀའ་བ་ཚུ་ཨིན་ནོ།

༡༡་ མི་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་གཉིས་ རང་རང་སོ་སོའི་སེམས་གཞི་འདི་གིས་རང་ བྱུང་
པར་བྱི་སྟེ་འོངམ་ཨིན། མི་སེམས་གཞི་ངན་པ་ཚུ་གིས་ མི་དགོ་བའི་ལྷ་ལུ་མི་དེག་བ་ཨིན་པར་ངོ་
མི་འཕྲོད། ངོ་འཕྲོད་རུང་ དེ་ཚུ་སྤང་མི་བཏུབ་མ་ཚོད་ ལྷང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་མི་ལུ་ཡང་ མ་
དགའ་མ་བསྐྱེད་པ་ཨིན། མི་གཞི་བཟང་པོ་ཚུ་འདི་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལྷ་ལུ་མཚོ་བསམ་
བཏང་སྟེ་ འབད་མ་བཏུབ་པའི་ལྷ་ཚུ་རྩ་ལས་མ་འབད་བར་ ལྷང་དོར་གྱི་གནས་སྟོན་མི་ཚུ་ལུ་
ཡང་གུས་ཞབས་དང་ བཀའ་དྲིན་མ་བསམ་ཤེས་པ་ཨིན།

འདི་འབད་མ་ལས་ མི་བཟང་ངན་ཟེར་མི་འདི་ གཙོ་བོ་མི་གཞི་གི་ཐོག་ལས་རང་བྱུང་པར་
སློམ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན། མི་ངན་ཚུ་གིས་ དྲིན་ཆེན་པོ་ལུ་དྲིན་ཆེན་འབད་མི་བསྐྱེ་ མི་བཟང་པོ་
ཚུ་གིས་ ངལ་རངས་ནི་དང་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཨིན། མི་བཟང་པོ་ཚུ་གིས་ རང་ལུ་སུ་དུམ་གྲ་

ལྷོ་པ་རྒྱུང་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

ཅིག་ལས་མ་ཐོགས་ས་ཅིག་རྒྱུང་ དེའི་ལན་ལུ་ བན་ཐོགས་མི་དེ་ལུ་མ་ཚད་ གཞན་གེ་ར་ལུ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་མ་ཨིན།

ག

གཏམ་རྒྱུད་ལས་དྲངས་པའི་ཞལ་གདམས།

༡ ཉེ་མ་གི་དུས་ཅིག་ནང་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱིས་འབད་ མི་ཚན་ཚས་ཚུ་ ཐག་རིང་སའི་རི་
བར་གྱི་ལུང་སྤོང་ དཀའ་ངལ་ཅན་ཅིག་ནང་བསྐྱལ་དགོ་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡོད་པ་མས།

ཞིན་རུང་སློན་པོ་ཅིག་ལུ་ཨ་པ་ཚན་ཚས་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ གཡུས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ ཐག་རིང་སར་གཏང་མ་ལུ་མ་པར་ གསང་བའི་སློག་ལས་ སའི་འོག་ལུ་སྤོང་ས་ཅིག་
བཟོ་སྟེ་ དེ་ནང་གསོ་སྟེ་བཞག་ལུག།

ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ རྒྱལ་པོའི་སྐུ་མདུན་ལུ་ལྷ་ཅིག་འོང་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་ལུ་མགུ་ཐོབ་སི་སི་གི་དྲི་བ་
དེ་སྟེ་ལུ་ལུག་ ལྷ་ལུ་སྐུ་མ་གཉིས་འདུག་ དེ་གི་པོ་མའི་དབྱེ་བ་ག་དེ་སྟེ་ཞིན་ན་? ག་དེ་མ་ཅིག་སྟེ་
ལན་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་སྐབ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ག་ར་གཏོར་གཏང་ནི་ཟེར་གསུངས་
ལུག།

རྒྱལ་པོ་གིས་དབུ་གཅོས་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནང་གི་མི་ག་གིས་ཡང་ མགུ་སློགས་ཀྱི་གནད་
དོན་དེ་ སེལ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ལན་འདི་ག་གིས་ར་རྒྱབ་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་ གསོལ་
རས་སློམ་གནང་ནི་ཟེར་བྱུང་བསྐྱགས་གནང་ལུག།

སློན་པོ་དེ་གིས་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་འབད་སར་སོང་སྟེ་ མགོ་སློགས་ཀྱི་གནད་དོན་སེལ་ཐབས་ལུ་
དྲི་བ་སྐབ་ད། ཨ་པ་གིས་དེ་འདི་འཇམ། ལྷུ་མ་གཉིས་ཆ་རང་ གྲུམ་གདན་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཅིག་གུ་
བཞག་སྟེ་བཏུམ་ད་ སྐར་མི་དེ་པོ་དང་ མ་སྐར་བར་ཅང་ཅང་སྤོང་མི་དེ་ མོ་ཞིན་ཟེར་སྐབ་ལུག
སློན་པོ་གིས་ ལན་དེ་འབག་སྟེ་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་སར་བཅར་ཞིན་མ་ལས་ དཀའ་སློགས་ཀྱི་གནད་
དོན་དེ་ བསལ་བཏང་ལུག།

དེ་གི་ལུས་ལས་ ད་རུང་ལྷ་དེ་གིས་དྲི་བ་ལུ་ཁག་ཡོད་མི་གཞན་ལེ་ཤ་རང་བཀོད་རུང་ རྒྱལ་
པོ་དང་མི་གཞན་ཚུ་གིས་ལན་མ་ཐེབས་པར་ ག་ར་སློན་པོ་དེ་གིས་ཨ་པ་ལུ་དྲི་ཡི་དྲི་ཡི་རང་
ལན་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་བཏང་བཏུགས་ལུག།

དྲི་བ་དང་ལན་དེ་ཚུ་ལས་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་པ་ཅིན། དྲི་བ། གཞིན་ཚུག་པའི་བསྐྱང་
རང་ གཞིན་ཚོར་མི་དང་ གཞིན་ལས་ཚོར་ཉེ་ཚྱོད་ཚྱོད་པ་རང་ གཞིན་ཚུག་མི་དེ་ག་སྟོ་ ལན། དེ་
ནི་བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་པའི་མི་ཨིན། ག་དེ་སྡེ་ཨིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན་ བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་ལུ་
མ་ཞུགས་པའམ་ སྟོ་བ་མེད་མི་ཚུ་དང་བྱུད་པ་ད་ ཁོ་དྲན་པ་ཐོབ་མི་དང་། བྱང་ཚུབ་གྱི་གོ་འཕང་
ཐོབ་ཚར་མི་ཚུ་དང་བྱུད་པ་ད་ ཁོ་ཉིད་ལོག་མི་བཟུམ་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་ཨིན།

དྲི་བ། སྐྱང་མེ་ཆེ་ཅིག་གི་ལྡིང་ཚད་ག་དེ་སྡེ་འཇལ་ནི་སྟོ་ ལན། སྐྱང་མེ་ཆེ་འདི་གོ་མ་གྱི་ཅིག་
ནང་བཅུགས་ཉེ་ གོ་མ་གྱི་དེ་ག་དེ་ཅིག་ཚུན་ཚོད་ཚུ་ནང་བྱིམ་སོང་མ་ཨིན་ན་ ཚད་བཟླ་ཞིན་མ་
ལས། སྐྱང་མེ་ཆེ་བྱི་ཁར་བཏོན་ཉེ་ གོ་མ་གྱི་ནང་ཉེ་མ་སྐྱང་མེ་ཆེ་ཚོ་ཚད་གྱི་དོ་སྟོན་ཅིག་
བཅུགས་ཞིན་མ་ལས་ དོ་དེའི་ལྡིང་ཚད་འཇལ་བཟླ་མ་ད་ཤེས།

དྲི་བ། རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ལས་ ཐོར་པ་གང་གི་ཚུ་མང་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ་ ལན།
ཚུ་ཐོར་པ་གང་ལས་མེད་ཅུང་ བསམ་པ་བཟང་པོའི་སྟོ་ལས་ རང་གི་ཕམ་ལུ་འབད་ཅུང་ ཡང་ན་
ནད་པ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་བྱིན་པ་ཅིན་ དེ་ལས་བརྟེན་ རང་ལུ་ཕན་པའི་དགོ་བའི་བསོད་ནམས་
རྫོགས་ནི་མེད་པ་འབྱུང་ནི་དང་། རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ནི་ བམ་ཅིག་གི་ཚོ་ རྫོགས་འགྲོ་ནི་ཨིན་ཟེར་པའི་
དོན་ཨིན།

དེ་གི་བྱུལ་ལས་ ལྷ་དེ་གིས་ག་ཉམས་མེད་པའི་ཅུ་ཏོག་ཁར་ བགས་གོ་བཀའ་བཀའ་བཟུམ་
ག་ནི་བ་རྩོམ་བཀའ་མི་གི་ཡི་དུགས་ཅིག་ལུ་སྦྱུལ་ཉེ་ དེ་སྡེ་དྲི་ལུག་ ང་ལས་ལྷག་སྡེ་རྩོམ་བཀའ་
པའི་མི་གཞན་འཇོམ་སྒྲིང་ནང་ཡོད་ག་? དེའི་ལན་ལུ་ མི་ག་ར་འབད་ཅུང་ རང་རྒྱུང་ཅིག་
གཙོ་པོར་བཏོན་ཉེ་འདོད་པ་ཆེ་སྟེ་ སངས་རྒྱས་དང་ ཚོས་དང་ དགོ་འདུན་ཉེ་དགོན་མཚོག་
གསུམ་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་མེད། རང་གི་གཅེས་པའི་ཕམ་དང་སྟོབ་དཔོན་ལུ་གུས་ཞབས་
དང་ཞབས་ཏོག་མེད་པའི་མི་ བྱོད་ལས་ལྷག་པར་དུ་རྩོམ་བཀའ་མ་ཚད་ ཐར་ཡི་དུགས་གྱི་
གནས་ལུ་སྦྱིས་ཉེ་ ཨ་ཉག་རང་བཀའ་སྟོན་གྱི་སྦྱུག་བསྐྱེད་ཚུང་འོང་ཟེར་སྐབ་ལུག།

དྲི་བ། ལྷ་ལུ་ཚན་དན་ཤིང་གི་ཨན་ཏ་ཅིག་ཡོད་མི་གི་ མཐའམ་ག་འདི་སྟོ་ ར་ཏོག་ག་སྡེ་ཁ་
ཐུག་སྟོ་ ལན། ཨན་ཏ་ཚུ་ནང་བཞག་པ་ད་ མཐའམ་ཚུ་ནང་ མང་སུ་ ཐིམ་མི་གི་ཁ་ཐུག་འདི་ ར་
ཏོག་ཨིན།

དྲི་བ། གཞུགས་ཀྱི་ཆེ་ཚུང་དང་ བཟོ་བཟུ་ཅོག་རང་འབད་པའི་རྟ་གཉིས་ལས་ ག་འདི་ཨའི་
དང་ ག་འདི་རྟེན་སྣོ་ ལན། དེ་གཉིས་ལུ་ ལུག་མ་བྱིན་པ་ཅིན་ རྟ་གཅིག་གིས་ ལུག་མ་གཞན་གྱི་
གདོང་ཁར་ འཕུལ་མི་འདི་ཨའི་ཨིན།

དྲི་བ་ལྷ་ཁག་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ལུ་ ལན་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་ རྒྱལ་པོ་དང་ལྷ་གཉིས་ཆ་རང་
ཡིད་མཁུ་བཟུག་ལུག་ རྒྱལ་ལས་ ལན་དེ་ཚུ་ག་ར་སྟོན་པོ་གིས་ཁོ་རའི་ཨ་པ་ས་འོག་ལུ་གསང་སྟེ་
བཞག་མི་ལུ་དྲིས་ཏེ་བྱུང་མ་ཨིན་མ་མཁུན་ཞིན་མ་ལས། དེ་ལས་ཚུར་ ཁན་ཁན་ཚུ་ ས་ཐག་རིང་
སར་འཕོ་སྟེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁྲིམས་ལུགས་འདི་ཆ་མེད་བཏང་སྟེ་ དེ་ཚུ་ལུ་གཅིས་ཏོག་ཏོ་
འབད་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་ཡང་གནང་ལུག།

༥ ཏེ་མ་རྒྱ་གར་གྱི་ལུལ་ རྩེ་དེ་ཏའི་རྒྱལ་པོ་ཅིག་གི་བཙུན་མའི་མནལ་ལས་ནང་ རྒྱང་མ་
ཆེ་མཆེ་བ་དུག་འབད་མི་ཅིག་མཚོང་མ་ལས། བཙུན་མོ་འདི་མཆེམ་དེ་ཚུ་ལུ་སེམས་ཆགས་ཏེ་
ཐོབ་ཐབས་འབད་གནང་ཟེར་རྒྱལ་པོ་ལུ་བྱ་ལུག་ རྒྱལ་པོ་ལུ་རྒྱང་མོ་ཆེ་གི་མཆེམ་འདི་ཐོབ་
ཐབས་ཅིག་མེད་དེ་འབད་ཅུང་ བཙུན་མོ་ལུ་དགའ་བ་དང་ལུགས་བཟེ་སྟོན་ཡོད་ནི་འདི་གིས་
རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་གི་ཤ་རོགས་པ་ག་ར་ཨིན་ཅུང་ རྒྱང་མོ་ཆེ་དེ་བཟུམ་མཚོང་མི་རེ་ཡོད་པ་
ཅིན་ གསལ་ར་སྟོན་གནང་ནི་འབད་བཀའ་གནང་ལུག།

དའི་སྐབས་ལུ་ ཏེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཅིག་ནང་ བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་པའི་རྒྱང་མོ་ཆེ་
མཆེ་བ་དུག་འབད་མི་ཅིག་ཡོད་མི་དེ་གིས་ ཉེན་ཅིག་ཤ་རོགས་པ་སྟོན་གི་ཉེན་ཁ་ལུ་ལུག་མི་
ཅིག་ སྟོན་སྐབས་འབད་དེ་ ལོག་སྟེ་ཁྲིམ་ནང་སྟོན་ཚུགས་ལུག་ ཨིན་ཅུང་ ཤ་རོགས་པ་དེ་གིས་
རྒྱལ་པོའི་གསོལ་ར་སྟོན་དེ་ལུ་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཏེ་མ་རང་གི་སྟོན་སྐབས་འབད་བའི་དྲིན་
སེམས་ལས་བརྗེད་དེ་ རྒྱང་མོ་ཆེ་དེ་གསང་པར་ ལོགས་རི་ཁ་ལུ་སོང་ལུག།

ཤ་རོགས་པ་འདི་གིས་ རྒྱང་མོ་ཆེ་དེ་ བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་མི་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཁོ་ཡང་
དགོ་སྟོང་ཅིག་ལུ་བརྗེས་ཏེ་ དུག་མངའ་རྒྱལ་ཞིན་མ་ལས་ རྒྱང་མོ་ཆེ་འདི་གི་ནི་འབད་མ་ད།

རྒྱང་མོ་ཆེ་གིས་ཡང་ ཤ་རོགས་པ་དེ་འདོད་པའི་དབང་ལུ་ཤོར་མ་ཨིན་མ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་
སྟོང་རྗེ་ཚོད་མེད་སྟེས་ཏེ་ རྒྱང་མོ་ཆེ་དེ་གི་ཆ་རོགས་ཅོག་པ་ཟེ་མི་གཞན་ཚུ་གིས་ ཤ་རོགས་པ་དེ་
བསད་པར་འོང་མ་ད་ རྒྱང་མོ་ཆེ་དེ་གིས་ ཤ་རོགས་པ་དེ་རྒྱང་པའི་བར་ན་བཙུགས་ཏེ་ སྟོན་

སྐྱབས་ཡང་འབད་དེ། སྤང་མོ་མེ་དེ་གིས། རྒྱུད་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ངན་པའི་ལྷ་འདི་བཟུམ་
འབད་མ་སྟོ་? ཟེར་བྱི་ལུག། །དེ་ལས་ཤ་རོགས་པ་འདི་གིས་ རྒྱལ་པོའི་གསལ་ར་དང་ སྤང་མོ་མེའི་
མཆེ་བ་དུག་ལུ་འདྲོད་པ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་ཟེར་ འཕྲང་སྟེ་སྐབས་ལས་ སྤང་མོ་མེ་རང་གི་
མཆེ་མ་ཚུ་ཡང་ ཤིང་རྒྱུང་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་བརྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ཤ་རོགས་པ་ལུ་བྱིན་ཏེ་ དེ་སྟེ་
སྐབས་ལུག། རྒྱུན་པ་དེ་གིས་ ང་གི་སྐྱེན་པའི་མཐའ་རྫོགས་ཏེ་ དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ལུ་སྐྱེ་ནི་ཨིན།
ང་ སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ང་གིས་རྒྱུད་ འདྲོད་ཆགས་ ཞེ་སྤང་ གཉི་ལྷག་གསུམ་གྱི་
དུག་མདའ་ལས་འགྲོལ་བརྟུག་གེ་ཟེར་གསུངས་ལུག།

3 ཡང་ ཉེ་མ་ལ་ཡིའི་རི་རྩ་བར་ འགས་ཚལ་མཐུག་དྲགས་འབད་མི་ཅིག་ནང་ བྱ་དང་
བྱིའི་རུང་ རི་དྲུགས་ལེ་ཤ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་བ་ལྟོ་ཅིག་ཡང་སྣོ་ཡོད་པ་མས། ཉེན་མ་གཅིག་
འབད་མ་ད་ རྒྱུང་འཚུབས་སྟོན་ཅིག་འོང་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ སྐྱ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དེ་
ནང་ལས་མེ་ཐོན་ཏེ་ འགས་ཚལ་ནང་མེ་འབར་ཏེ། སེམས་ཅན་ཚུ་ག་ར་སྐྱུག་བཟུལ་ལང་སྟེ་
སྤོད་པའི་བར་ན། བྱ་བ་ལྟོ་སྟེ་རྩེ་སྟོན་སྐྱེས་ཏེ་ འགས་ཚལ་ནང་ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ རང་དགའ་
ཏོག་ཏོ་འབད་སྤོད་པའི་དྲིན་ལན་འཇལ་ནིའི་བསམ་པ་གིས་ རང་གི་སྟོ་ལོགས་ཀའི་རྒྱ་རྩེང་
ནང་ ཤོ་སྟོ་རྒྱ་རྒྱུང་སྤངས་ཞིན་མ་ལས་ འམ་མཁའ་ལས་འཕུར་ཏེ་ ཤོ་སྟོ་ལས་རྒྱ་བརྟོན་བཏང་སྟེ་
འགས་ཚལ་གྱི་མེ་གསང་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ ག་དེ་དྲག་དྲ་འབད་ལུག།

དེ་གི་བར་ན་ ལྷ་ལུལ་ལས་ གཞན་པན་སྟེང་རྩེའི་བསམ་པ་མཐུན་མི་སྟེ་ཅིག་འོངས་ཏེ་ བྱ་
བ་ལྟོ་ལུ་ རྒྱུད་གྱི་སེམས་ཤུགས་ཆེ་རུང་ མེ་སྟོན་དེ་བཟུམ་གྱི་གྲུ་ལུ་ རྒྱུའི་ཐིག་པ་འདི་གིས་ པན་
པ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཟེར་བྱི་མ་ད། བྱ་བ་ལྟོ་གིས། གཞན་ལུ་པན་པའི་བསམ་པ་གིས་བརྩོན་འགྲུས་
བསྐྱེད་པ་ཅིན་ འདི་ལུ་མ་གྲུབ་ཟེར་མ་ག་ནི་ཡང་མེད། ང་གིས་ ཚོད་རེས་དང་བྱི་མ་ལུ་ཡང་ མེ་
བསང་ནི་ལུ་སྟེང་རུས་བསྐྱེད་ནི་ཨིན་ཟེར་སྐབས་ལས་ ལྷ་ཡང་ཉ་ལས་ཏེ་ མེ་དེ་སྟེ་གིས་རུབ་སྟེ་
བསང་ད་ལུག།

4 ཉེ་མ་ ཉེ་མ་ལ་ཡིའི་རི་རྩུད་ཅིག་ནང་ བྱ་མཐུ་ཏོ་གཉིས་འབད་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས།
ཉེན་མ་གཅིག་འབད་མ་ད་ མཐུ་ཏོག་ཅིག་གིས་ ཤིང་འབྲས་ཞིམ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཟ་སར་མཐུ་ཏོག་

གཞན་མི་གིས་མཐོང་ཞེན་ལས་ ཆགས་ལྡང་སྐྱེས་ཏེ། རྒྱུང་དེ་སྤེལ་རང་འབད་བ་ཅིན་ ང་ཡང་
དུག་ཡོད་མི་ཤིང་འབྲས་ཅིག་ཟ་ནི་ཟེར་སྐབ་ལྟེ་ ཟ་དཔ་ལས་ བྱ་དེ་ཤི་སོང་ཅུག།

༥་ ད་རུང་ ཚར་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷུ་ལ་ཅིག་གི་མགུ་ཏྲོག་དང་མཇུག་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་
མ་འགྲིགས་པ་ཐོན་ཏེ་ མཇུག་མ་གིས་མགུ་ཏྲོག་ལྷ། ཨ་ཏྲག་རང་རྒྱུང་གིས་འབྱིད་འགྲོ་ནི་དེ་ མི་
བརྟུབ་པས། འཕྲལ་འཕྲལ་ང་གིས་ཡང་ འབྱིད་འགྲོ་ནི་འོ་གོ་སྐབས་དགོ་ཟེར་སྐབ་ད། མགུ་ཏྲོག་
གིས། ང་གིས་འབྱིད་དགོ་མི་འདི་ ང་ར་གི་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་འགན་ཡིན་མ་ལས་ ངའི་གོ་སྐབས་
རྒྱུང་ལྷ་བྱིན་ནི་མི་འོང་ཟེར་སྐབ་ཅུག།

འདི་འབད་མ་ད་ མགུ་ཏྲོག་དང་མཇུག་མ་གཉིས་འགྲིགས་མ་ཚུགས་པར་ ཉེན་མ་ཅིག་
འབད་མ་ད་མཇུག་མ་གིས་ ཤིང་ཅིག་གུ་ད་ཀྱིས་སྤོང་དེ་ མགུ་ཏྲོག་འདི་འགྲོ་མ་བཅུག་པ་ལས།
མཐའ་མཇུག་ལྷ་མགུ་ཏྲོག་ལྷ་སྐྱེ་ཏེ་ མཇུག་མ་ལྷ་འབྱིད་ནི་འོ་གོ་སྐབས་བྱིན་དགོས་པ་ཐོན་
ཅུག། དེ་ལས་མཇུག་མ་གིས་འབྱིད་འགྲོ་བའི་ཚེ་ མའི་དོང་ཅིག་ནང་བུང་དེ་ ལྷུ་དེ་ཤི་སོང་
ཅུག།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ ག་ར་ལྷ་རང་བཞིན་གྱི་གོ་རིམ་རེ་ཡོད་པ་ལས་ གོ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་
ལྷ་འགན་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། ག་དམ་ཅིག་འབད་ གོ་རིམ་ལོག་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་འགན་ཡང་
ལོག་སྟེ་འགྲོ་ནི་ཨིན་མ་ལས་ མ་བརྟུབ་སྐྱེ་འཐོན་ནི་ཨིན།

༦་ ཉེ་མ་ ཅོག་པ་ཟམ་མགྲོགས་དྲགས་འབད་བའི་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉེན་མ་ཅིག་
འབད་མ་ད་ ཁོ་གི་བྱིས་གྱི་གདོང་ཁར་ མི་གཉིས་ཁོ་གི་སྐྱོར་ལས་སྐྱོ་སྐབ་ས་ལྷ་ ཁོ་གིས་ཉན་
བཞུག་ད་ གཅིག་གིས། ཁོ་མི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་རུང་ དུམ་གྲ་ཅིག་ཡང་ རེག་ས་མེད་པར་ཅོག་པ་
ཟམ་མགྲོགས་རང་མགྲོགས་པས་ཟེར་ སྐབ་ས་གོ་སྐབ་ལས། ཁོ་བྱིས་ནང་ལས་ཐོན་འོང་ཞེན་མ་ལས་
མི་དེ་གཉིས་ལྷ་དང་བྱིན་ཏེ་ མ་ཡང་བཏོན་ད་ཅུག།

འདི་འབད་མ་ལས་ མི་ཡ་རབས་ཅིག་ཨིན་པ་ཅིན་ རང་སྐྱོན་དོ་སྤོང་དེ་བསྐབ་བྱ་བྱིན་པ་
ཅིན་ དེ་ལྷ་ཉན་ཏེ་རང་གི་སྤྱོད་ངན་ལེགས་བཅོས་འབད་ནི་དང་། མི་བག་མ་ཤེས་པ་ཅིག་ཨིན་
པ་ཅིན་ རང་སྐྱོན་སྤོང་མི་ལྷ་ རྒྱབ་སྐྱོན་ཉན་ལུག་མ་བཏབ་པར་ རང་གི་ངན་པའི་སྐྱོན་དེ་ ཨ་
ཏྲག་ཏེ་ལུགས་འབད་མ་ཨིན།

པ་ ཉེ་མ་ མི་ཕྱུག་པོ་ཡིན་ཅུང་ཚུ་ཀས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། དེ་གིས་མི་གཞན་གྱི་བྱིམ་ཚོག་
བརྟེན་གས་གསུམ་འབད་མི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མཚོང་མ་ད་ སེམས་ཁར་མ་ཤོང་པར་ཚགས་སྤང་
འབད་དེ། ང་ཡང་བྱིམ་འ་ནི་བཟུམ་ཅིག་བརྟེན་དགོ་པས་ཟེར་མཚོ་སྟེ་ ཤིང་བཟོཔ་ཅིག་འབོ་
ཞེན་མ་ལས་ ཁོ་གི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་ བྱིམ་བརྟེན་དགོ་པའི་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་ལུག་ པལོ་པོ་གིས་ཡང་
འདི་འཕྲོད་ལས་བྱིམ་བརྟེན་ནི་གི་ལྷ་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ དང་པ་རང་འགྲུམ་བཅུགས་ དེ་ལས་
བྱིམ་ཚོག་དང་པ་ དེ་ལས་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བརྟེན་ནི་འབད་མ་ད་
མི་ཚུ་ཀས་དེ་གི་སེམས་ཁར་མ་བབས་པར། ང་ལུ་སེམས་ཁར་བབས་པའི་བྱིམ་ཚོག་གསུམ་པ་དེ་
དགོས་པ་མ་གཏོགས་ འགྲུམ་དང་བྱིམ་ཚོག་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་དགོས་པ་མེད། ཚ་ངེར་
བཏོན་ཏེ་བརྟེན་ཟེར་སྐབ་ལུག།

འདི་འབད་མ་ལས་ མི་ཚུ་ཀས་ཚུ་ཨ་རྟག་རང་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུང་མ་ཅིག་མཚོ་བསམ་བཏང་ནི་
མ་གཏོགས་ གྲུབ་འབྲས་འཛོན་ནི་འི་རྒྱ་བསྐྱབས་མི་ཤེས་དོ་ཡིན། ག་ཅི་རང་ཡིན་ཅུང་ རྒྱ་ལུ་
འབད་བརྟེན་མ་འབད་བར་ འབྲས་བུ་འཛོན་ནི་མེད་པ་ལས་ དང་པ་འགྲུམ་དང་ དེ་ལས་ཚོག་
དང་པ་གཉིས་པ་ཚུ་མེད་པར་ ཚོག་གསུམ་པ་འབྲུང་ཐབས་མེད་པའི་དཔེ་བཟུམ་ཡིན།

ད་ ད་ཅུང་མི་ཚུ་ཀས་ཅིག་ ཉེ་མ་སྤང་ཚེ་བཀོལ་ཏེ་སྤོད་པ་ད་ དབྱུང་རིག་མེད་སི་སིར་
འབད་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ཅིག་གཤོང་ཁར་ཐོན་འོང་མ་ལས། ཁོ་གིས་ཆ་རོགས་ལུ་སྤང་ཚེ་བྱིན་ནི་
འབད་ སྤང་ཚེ་དཔོག་པར་འགྲུ་མ་ད་ ལགས་འཚོག་ནི་མས་མཚོ་སྟེ་ སྤང་ཚེ་ཐབ་གྲུ་ལས་མ་པབ་
པར་ རྟོད་གྲུང་བཅུག་བཅུག་པ་མས། དཔེ་དེ་བཟུམ་ འཇིག་རྟེན་པའི་མེའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་མ་
འབྲལ་བར་ བསེལ་ཏོང་ཏོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤང་ཚེ་མི་ཐོབ་ནི་ཡིན་ནོ།

ཇ་ ཉེ་མ་ འདྲེ་གཉིས་ སྤོམ་ཅིག་དང་ འཁར་མ་ཅིག་ དེ་ལས་ལྷམ་ཆ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་
ཉེན་མ་ཅིག་ར་ཁ་འཐབ་རྒྱབ་སྟེ་སྤོད་པ་ད། སྤོ་ལོག་ཁ་ལས་འགྲོ་མི་ཅིག་གིས་མཚོང་སྟེ་ཁོང་
གཉིས་ལུ་ བྱིད་གཉིས་ག་ཅི་འབད་ ཅ་ལ་འདི་གི་དོན་ལུ་ཁ་འཐབ་རྒྱབ་སྟེ་? ཅ་ལ་དེ་ཚུ་ལས་ ག་
ཅི་འཛོན་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་ཟེར་དྲི་མ་ད། འདྲེ་དེ་གཉིས་ཀྱིས། སྤོམ་དེ་ནང་ལས་ རང་ལུ་དགོས་པའི་
ཟས་གོས་དང་ནོར་ཚུ་འབྲུང་ནི་དང་། འཁར་མ་དེ་གིས་ རང་གི་དག་བྱང་བྱུང་ག་ར་དབང་ལུ་
བསྐྱུ་ཚུགས་ནི་དང་། ལྷམ་ཆ་གཅིག་པོ་དེ་གིས་ གནམ་ཁར་འཕུར་ཚུགས་ཟེར་སྐབ་ལུག།

མི་འདི་གིས་ འདི་གོ་ཞིན་མ་ལས། དེ་འབད་བ་ཅིན་ཁ་འཐབ་རྒྱབ་དགོས་པ་མིན་འདུག། བྱིད་
ར་གཉིས་ཚར་ཅིག་པར་སོང་། དེ་གི་བར་ན་ང་གིས་བྱིད་གཉིས་ལུ་ཅ་ལ་བགོ་སྟེ་བྱིན་ནི་གི་མཚོ་
བསམ་བཏང་གེ་ཟེར་སྐབ་སྟེ་སྟོན་པའི་བར་ན། མི་དེ་གིས་ སློམ་དང་འཁར་མ་འབག་ ལྷ་མ་རྒྱུ་
མར་བཅུགས་ཏེ་ གནམ་ཁར་འཕུར་ཡར་སོང་ལུག།

ད་ འདྲེ་གཉིས་འདི་ལོག་པའི་ཚེས་འབད་མི་ལུ་གོ་ནི་དང་། སློམ་འདི་བྱིན་པའི་དངོས་པོ་ལུ་
གོ་ནི་ཨིན་ཅུང་ མི་ཚུ་གིས་བྱིན་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དགོས་འདོད་གྱི་ཚོར་བུ་འབྱུང་ཨིན་མི་
ཤེས་པ་དང་། འཁར་མ་འདི་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལུ་གོ་ནི་ཨིན། མི་ཚུ་གིས་ཉིང་དེ་
འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཛིག་རྟེན་གྱི་ཉོན་མོངས་པ་ཚུ་སྤང་ནི་ཨིན་མི་ཤེས་དོ་
ཨིན། ལྷ་མ་ཆ་གཅིག་པོ་འདི་བསམ་པ་དང་སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ལུ་གོ་ནི་ཨིན། འདི་གིས་ འདོད་
ཆགས་དང་མ་འབྲེགས་པའི་ཉོགས་འཛིན་ག་ར་ལས་འགོལ་ཚུགས་པ་ཨིན། གནམ་དོན་འདི་ཉ་
མ་གོ་བར་ ལྷ་འདྲེ་དེ་ཚུ་ སློམ་དང་ འཁར་མ་ དེ་ལས་ལྷ་མ་ཆ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་མ་འབྲེགས་པར་
ཁ་འཐབ་རྒྱབ་ཨིན་མས།

༡༠ ཉེ་མ་ འབྲུལ་པ་ཅིག་ ཁོ་རང་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལམ་འགྲོ་སྟེ་བྱི་བུ་ཁམ་ཅིག་སྟོད་པ་ད་ བྱིམ་
སྟོང་མ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེ་ཚོ་རུབ་མོ་ཞག་དེ་ནང་སྟོན་ད་ལུག། རུབ་བྱེད་འདེ་ཅིག་ཁར་ འདྲེ་
ཅིག་གིས་མི་རོ་ཅིག་འབག་འོང་སྟེ་བྱིམ་གྱི་སྐྱུག་ལུ་ཞུ་བུ་གུ་བཞག་ལུག། དེ་ཅི་གི་བར་ན་ ད་ཅུང་
འདྲེ་ཅིག་འོང་སྟེ་ མི་རོ་འདི་ཁོ་གི་ཨིན་ཟེར་སྐབ་ལས་ འདྲེ་གཉིས་ཁ་འཐབ་རྒྱབ་དེས་ཟེར་ཨིན་
མས།

དེ་ལས་ ཉེ་མ་འོང་མི་གི་འདྲེ་གིས། ང་བཅས་གཉིས་ཁ་གཤག་རྒྱབ་འདི་གིས་ དོན་དག་ག་ནི་
ཡང་མིན་འདུག། འདི་བས་འདི་ བར་ན་མི་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ གནམ་ཁ་འཕྲང་བཅུག་གོ་ཟེར་
སྐབ་ད། འདྲེ་གཞན་མི་འདི་གིས་ཡང་ བཏུབ་པས་ཟེར་སྐབ་སྟེ་ཁ་འཚམ་ད་གཅིག་ཁར། བྱིམ་གྱི་
སྟོན་ལུག་ཅིག་ནང་ འདྲོགས་ཏེ་བསྐྱུམ་སྟེ་སྟོན་པའི་མི་འདི་ འདྲེ་གཉིས་གྱིས་མཐོང་སྟེ་ མི་དེ་ལུ་
བར་མི་འབད་དེ་སྟོ་ཐག་བཅད་གནང་ཟེར་སྐབ་ལུག། ཨིན་ཅུང་ མི་དེ་གི་སེམས་ཁར་ལྷ། ང་
གིས་ག་དེ་སྟེ་ཐག་བཅད་ཅུང་ སམ་མི་དེ་གིས་ ང་གསད་རང་གསད་འོང་ཟེར་ གནམ་མེད་ས་
མེད་འདྲོགས་ཅུང་ འབད་ཐབས་གཞན་མེད་པར་ མི་དེ་གིས་བདེན་རྒྱུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནམ་
ཁ་འཕྲང་སྟེ་བྱིན་ནི་ཟེར་ཁ་བཟེད་ལུག།

ལོ་གིས་མཚོ་དོ་བཟུམ་སྡེ་རང་ འདྲེ་བུལ་མར་འོང་མི་འདི་ཅོག་པ་ཟ་སྡེ་ འགྲུལ་པ་མི་དེ་གི་
ལག་པ་ཅིག་བཏོག་བཏོག་རུག ཡིན་རུང་ འདྲེ་ཉེ་མ་འོང་མི་དེ་གིས་ མི་རོ་གི་ལག་པ་ཅིག་ལོ་ལྷ་
རྒྱར་བྱིན་རུག །ད་རུང་འདྲེ་གཉིས་པམ་འདི་གིས་ ལོ་གི་ལག་པ་གཞན་མི་དེ་ཡང་ལྷུལ་བཏང་མ་
ལས་ དེ་ལྷ་ད་རུང་འདྲེ་ཉེ་མམ་དེ་གིས་ འདི་འཕྲོ་ལས་རང་མི་རོ་གི་ལག་པ་གཞན་མི་དེ་སྐྱར་
བྱིན། དེ་བཟུམ་སྡེ་ མི་དེ་གི་རྒྱུ་གཉིས་དང་། མཁུ་ཏོག་དང་། གཟུགས་ཚུ་ག་ར་ལྷུལ་བཏོག་
རུང་ རོ་གི་ཡན་ལག་ཚུ་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱར་ཉེ་བྱིན་ཞེན་ལས། འདྲེ་ཁོང་ར་གཉིས་ ཞ་ལི་གུ་
ལྷ་གཡུག་བཏོག་བའི་མི་དེའི་ཡན་ལག་ཚུ་ག་ར་ རུབ་སྡེ་ཟ་སྡེ་ འཇུ་མ་སེག་སེ་འབད་ལོག་ཡར་
སོང་རུག །

བྱིམ་སྡེ་མི་ནང་སྡོད་མི་མི་དེ་ འདི་བཟུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་མི་ལྷ་སེམས་པམ་བྱུང་སྡེ། རང་
གི་ཕ་མ་གི་བྱིན་མི་རྒྱུ་ལག་ཚུ་ འདྲེ་ཚུ་གིས་ཟ་ཚར། ད་སྡོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལག་དེ་ཚུ་ནི་ མི་རོའི་
རྒྱུ་ལག་ཡིན། ད་ ང་ཉེ་མ་གི་མི་ར་ཡིན་ན། ཡང་ན་རོ་འདི་ཡིན་ན་མཚོ་སྡེ་ ག་ནི་ཡང་སྐབ་མ་
ཤེས་པའི་སྡོ་ལོང་འཚོལ་ལོང་ཐལ་ཏེ། བྱིམ་དེ་ལས་འཐོན་ཏེ་འགྲོ་མ་ད་དགོན་པ་ཅིག་ནང་སྡོད་
རུག །དེ་ལས་གནས་ཚུལ་དེ་ཚུ་ག་ར་ དགོ་འདུན་མ་ཚུ་ལྷ་ལྷུམ་ད་ ག་ར་གིས་བདག་མེད་པའི་
བདེན་པ་དངོས་སུ་མཐོང་རུག་ཟེར་ཡིན་མས། །

༡༡ ཉེ་མ་ བུམ་འཇའ་རིས་མོ་ བཏོ་ལ་ལེགས་ཤོམ་གྱོན་མི་ཅིག་ བྱིམ་ཅིག་ནང་སོང་རུག
བྱིམ་དེ་གི་སྐྱེན་བདག་གིས། རྒྱུ་ག་སྡོ་ཟེར་དྲི་མ་ད་ ང་ཚོར་གྱི་སྡོ་མོ་ཡིན་ཟེར་སྐབ་རུག བྱིམ་
བདག་སེམས་དགའ་སྡེ་གུས་ཞབས་དང་ཞབས་ཏོག་བསྐྱེན་བཀུར་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུ་རུག །

དེ་གི་བུལ་ལས་ ད་རུང་ བུམ་བཟོ་ཉེས་ བཏོ་ལ་ར་སྐྱུག་གྱོན་མི་ཅིག་ འོང་རུག །དེ་ལྷ་ཡང་
བྱིམ་བདག་གིས། རྒྱུ་ག་སྡོ་ཟེར་དྲི་མ་ད་ ང་དབུལ་སོངས་གྱི་སྡོ་མོ་ཡིན་ཟེར་སྐབ་རུག བྱིམ་
བདག་དེ་གནས་མེད་ས་མེད་འདྲོགས་ཏེ་ བུམ་དེ་སྤྱི་ཁར་བདའ་བཏང་རུང་ བུམ་དེ་གིས་འགྲོ་
མ་བཏུབ་པར། བུམ་འདི་གིས། རོར་གྱི་སྡོ་མོ་འདི་ དེའི་ཨ་ཞེམ་ཡིན། ང་བཅས་གཉིས་སོ་སོར་མི་
སྡོད་ནི་གི་དམ་བཅའ་ཡོད་པ་ལས་ ག་དམ་ཅིག་འབད་ ང་སྤྱི་ཁར་བདའ་བཏང་པ་ཅིན། རོར་གྱི་
སྡོ་མོ་ཡང་ ང་དང་གཅིག་ཁར་འབྱིད་འགྲོ་དགོ་ཟེར་སྐབ་རུག །ལོ་གིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྡེ་རང་
བུམ་བཟོ་ཉེས་དེ་སྤྱི་ཁར་འགྲོ་མ་དང་གཅིག་ཁར་ རོར་གྱི་སྡོ་མོ་དེ་ཡང་ གར་སོང་མེད་པར་ཡལ་
སོང་རུག །

དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱེ་བ་ག་ཉེ་ཡོད་ས་ལུ་ ཤི་ནི་ཡང་ཡོད་པ་དང་། བཀྲ་ཤིས་པ་ག་ཉེ་ཡོད་ས་ ལུ་ བཀྲ་མ་ཤིས་པ་ཡང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཡིད་ཁར་འོང་བའི་དངོས་པོ་དང་གཅིག་ཁར་ ཡིད་ ཁར་མ་འོང་བའི་དངོས་པོ་ཡང་གཅིག་ཁར་འོང་ནི་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ། མི་མཚོ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ བཀྲ་མ་ཤིས་པ་ལུ་འདྲོགས་ཉེ་ བཀྲ་ཤིས་པ་འཐོབ་ནི་ལུ་བརྩོན་མ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ད་ བྱང་ཚུབ་ གྱི་ལམ་ལུ་ལྷགས་མི་ཚུ་གིས་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚགས་ཞེན་གཉིས་ཆ་ར་ལས་འདས་པའི་ལམ་ལུ་ ལྷགས་དགོས་པ་ཨིན།

༡༢་ ཉེ་མ་ ལྷ་བྲིས་པ་རྒྱུང་ག་ཅིག་ བསོད་བདེ་དང་ཁ་རྗེ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་གི་བྱིམ་ དང་ཨམ་སྲུ་ཡང་བཀོག་བཞག་སྟེ་ ཐག་རིང་ས་ཅིག་ཁར་སོང་སྟེ་ དཀའ་ལས་ཆེ་དྲགས་གྱི་ལྷ་ལོ་ གསུམ་དེ་ཅིག་འབད་དེ་ གསེར་ཀྲམ་གསུམ་བརྒྱ་བསགས་ཚུགས་པའི་ཤུལ་ལས་ ལོག་སྟེ་བྱིམ་ རང་འོང་ནི་སྟོ་ཐག་བཅད་ལུག། དེ་ལས་ལོག་འོང་པའི་ལམ་ཁར་ དགོན་པ་སྦྲོམ་ཅིག་ནང་ ཚོགས་འཁོར་སྦྲོམ་ཅིག་བསྐྱོར་སར་སྟོན་ལུག། ཁོ་དེ་ལུ་དད་པ་སྦྲོམ་སྟེ་ཉེ། ད་སྟོ་ཚུན་ཚོད་གྱི་ བར་ན་ ང་གིས་ཚོ་སྤྱི་མའི་དོན་ལུ་མ་བཟླ་བར་ ཚོ་ད་རེས་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལུ་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ལུས་སོང་ལུག། ད་རེས་གནས་བཟང་པོ་དེ་ནང་ལུ་སྟོན་མི་འདི་ སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཨིན་མ་ལས་ ཚོ་ སྤྱི་མའི་དོན་ལུ་བསོད་ནམས་གྱི་ས་པོན་བཏབ་དགོ་པས་ཟེར་མཚོ་སྟེ་ དད་པ་དང་མོས་གུས་ སྦྲོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རང་གིས་ལྷ་ཁག་འབད་ཐོབ་པའི་གསེར་ཀྲམ་ཚུ་ག་ར་ དགོན་པ་དེ་ནང་ལུ་ ལུས་ཉེ་ ཁོ་རང་ལགས་སྟོང་མ་འབད་ལོག་སྟེ་བྱིམ་ནང་འཐོན་སོང་ལུག།

བྱིམ་ནང་སྟོན་པ་ད་ ཨམ་སྲུ་གིས་ ལྷ་གོས་གྱི་དོན་ལུ་དུལ་དུམ་ག་ཅིག་ཡང་ འབག་མ་འོང་ མི་འདི་ལུ་ཁ་འཐབ་རྒྱབ་ད། ལྷ་བྲིས་པ་དེ་གིས། དུལ་དུམ་ག་ཅིག་བསགས་ཉེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ས་ཁར་བཅོལ་བཞག་སྟེ་ཡོད་ཟེར་སྟེ་ལུག། ཨམ་སྲུ་གིས་ ག་ཉེ་ཡོད་པ་སྟོ་ཟེར་ ལོག་ཅི་རང་དྲིམ་ད་ ཁོ་གིས་ དགོན་པ་ཅིག་གི་དགེ་འདུན་པ་ཚུ་ལུ་ཞབས་ཉོག་བསྟེན་བཀུར་ ལུས་ད་ཡི་ཟེར་སྟེ་ལུག།

ཨམ་སྲུ་དེ་ ཉེང་སྐལ་རང་ཅིག་པ་ཟེ་ཚོགས་བརྒྱ་བཏང་སྟེ་ མཐའ་མཚུགས་ལུ་ ས་གནས་གྱི་ ཁྲིམས་ཁང་ཅིག་ནང་ ཚོད་གཞི་གི་དོན་ལུ་འབྲིང་དེ་འགྲོམ་ད། ཁྲིམས་དཔོན་དེ་གིས་ ལྷ་བྲིས་པ་ ལུ་ཁོ་ར་གི་རྒྱབ་རྟེན་བདེན་ཁུངས་ཚུ་སྟེ་ཟེར་གསུང་མ་ད་ ལྷ་བྲིས་པ་གིས་ཁྲིམས་དཔོན་ལུ་ ང་

རྒྱུ་པ་སྐྱུང་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

གིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབས་ཏེ་འགྲུབ་མི་དུལ་ཚུ་ ཚ་མས་ཀྱི་ཐོག་ལས་འཕྲོ་བརྒྱལ་མ་གཏང་བར་
ཚོ་སྤྱི་མའི་ལམ་བཟང་ནིའི་དོན་ལུ་ དགོན་པ་ཅིག་ལུ་ཕུལ་ཕུལ་མ་ཡིན། དགོན་པ་དེ་ ཚོ་སྤྱི་མའི་
དོན་ལུ་ཚོགས་བསགས་ནིའི་ས་བོན་བཏབ་ས་གི་ཞིང་བཟུམ་ཅིག་དང་། དགེ་འདུན་མ་ཚུ་ལུ་
ཞབས་ཏོག་བསྟེན་བཀུར་ཞུམ་ད་ དེའི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་འདོད་ཆགས་དང་སེར་སྣ་དེ་ཚུ་ག་ར་
སྤངས་ཚར་དོ་བཟུམ་གྱི་སྤང་བ་ཡང་ཤར་མ་ལས། རྒྱ་ལོ་རོ་མ་འདི་གསེར་མེན་པ་ རང་གི་
སེམས་འདི་དོན་དམ་གྱི་རྒྱ་ལོ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཡང་ཐོབ་ཅི་ཟེར་བྱ་བུ།

ཁྱིམས་དཔོན་དེ་ཡང་ ལྷ་བྱིས་པ་དེ་ལུ་བརྟེན་སྟེ་ཕྱགས་མཉེས་ཏེ་བསྟོན་བསྟགས་གནང་། སློ་
ལོགས་ཁར་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ དེ་མི་ལོགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་མས་མནོ་སྟེ་ ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་
སློ་ལས་ཆ་རོགས་འབད། ལྷ་བྱིས་པ་དང་ཨམ་སྲུ་གཉེས་ཆ་རང་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་
ལུ་ཞུགས་བུག།

༡༩་ ཡང་ དུར་ཁྲོད་ཀྱི་སློ་ལོག་ཁར་སྟོན་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ལུབ་ཅིག་འབད་མ་ད་ དུར་
ཁྲོད་དེ་ནང་རོ་བཞག་ས་ལས་ མི་དེ་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་འཕོ་བའི་སྐད་ཅིག་གོ་ཆེ་བུག། ཁོ་
འདྲོགས་ཏེ་ག་ཅི་ཡིན་ན་བཟུ་རང་མ་ཚུགས་པར་ བཅས་པ་དྲོ་བ་སློ་ལོག་སློམ་ཡོད་མི་ཆ་
རོགས་ཅིག་ལུ་ དེའི་སློར་ལས་སྤབ་ད། མི་དེ་གིས་ད་རེས་སྤྱི་ཅུ་ སྐད་དེ་ག་སྟེ་ལས་རྒྱབ་དོ་ག་
བཟུ་ནི་འབད་ཁ་བཟེད་ཆེ་བུག།

དེ་ཚའི་སྤྱི་ཅུ་ དུར་ཁྲོད་སློ་ལོག་ཁར་སྟོན་མི་འདི་འདྲོགས་པའི་ཕྱགས་ཀྱིས་ གཟུགས་ཡང་
འདར་གསེག་རྒྱབ་སྟེ་བྱིམ་ནང་སྟོན། ཁོ་གི་ཆ་རོགས་སློ་ལོག་སློམ་མི་དེ་ དུར་ཁྲོད་ཁར་འགྲོམ་ད།
ཏེ་མ་བཟུམ་རོ་བཞག་ས་ཅིག་ལས་ སྐད་ཅིག་རྒྱབ་དེས་ཟེར་ཡིན་མས། ཁྲོད་ག་སྟེ་? ག་ཅི་དགོ་ནི་
སློ་ཟེར་དྲིམ་ད། སའི་འོག་ལས། ང་འདི་གསང་བའི་བང་མཚོན་ཅིག་ཡིན། འདི་མི་གཞན་ལུ་བྱིན་
དགོ་པས་ཟེར་མནོ་སྟེ་ ཁ་རྩ་སྤྱི་ཅུ་མི་ཅིག་ལུ་སྐད་རྒྱབ་སྟེ་སྤབ་ཅུང་ ཁོ་འདྲོགས་ཏེ་འོང་མ་
ཚུགས། ད་རེས་ཁྲོད་ལུ་འོས་འབབ་འདུག་ ང་གིས་ཁྲོད་ལུ་བྱིན་ནི་ཡིན། བཅས་པ་དྲོ་བ་ ང་དང་
ང་གི་ཆ་རོགས་བདུན་དང་གཅིག་ཁར་ ཁྲོད་ཀྱི་བྱིམ་ནང་འཕོན་འོང་ཟེར་སྤབ་བུག།

ད་ཅུང་མི་སློ་ལོག་སློམ་ཡོད་མི་གིས་སྤབ་བུག། བཏུབ་ ང་གིས་ཁྲོད་ལུ་བསྐྱུག་སྟོན་འོང། དེ་
འབད་མ་ད་ ང་གིས་ཁྲོད་ལུ་བསྐྱུ་བ་ག་དེ་སྟེ་འབད་དགོས་པ་སློ་ཟེར་དྲིམ་ད། ས་ལས་ ང་བཅས་

དགེ་སློང་གི་ཆས་ལྷགས་ནང་འོང་ནི་ཨིན། ང་བཅས་ཀྱི་དོན་ལུ་བྱིན་བཅད་ཅིག་དང་ དེ་ལས་
ཚུ་ཅིག་གྲབས་སྐྱིགས་འབད་དེ་བཞག། ཇེ་ལས་ཁྱོད་ཡང་གཟུགས་འབྱུ་བྱིན་ཡང་གཙང་ཉོག་ཉོ་
འབད་བཞག། བྱིན་ནང་གདན་ཁྲི་དང་ དེ་ལས་ཚུམ་གྱི་ཐུགས་བཀའ་བཀའ་མ་གྱི་ཉོད་བརྒྱད་
བཀའ་བཞག། ཇེ་ཟ་ཚར་མ་ད་ ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསང་བའི་བྱིན་བཅད་ཅིག་ནང་
འབྱིད་འགྱོད་གོ། དེ་ལས་ ང་བཅས་ར་ གསེར་གྱི་བྱུམ་པ་ལུ་བརྒྱུར་འོང་བེར་ ཁ་གསལ་འབད་
སླབ་ལུག།

དེའི་ནངས་པ་ མི་དེ་གིས་ བྱུམ་དང་བྱིན་གྱི་གཙང་སྤུ་ཚུ་ ཁོང་གིས་སླབ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་
འབད་དེ་ དགེ་སློང་བརྒྱུད་ལུ་བརྒྱུགས་ཏེ་སྡོད་ལུག། ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ ཁོང་བརྒྱུད་ཕྱོན་ཏེ་
བསུ་བ་ཡང་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་འབད་ལུ་ལུག། བཞེས་སྐོ་བཞེས་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རེ་རེ་བཞིན་
དུ་ གསང་བའི་བྱིན་བཅད་ཅིག་ནང་འབྱིད་དེ་ དགེ་སློང་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ གསེར་གྱི་བྱུམ་པ་རེ་
ལུ་གྱུར་མོང་ལུག།

དེ་ལས་ གཡུས་དེ་ནང་ མི་འདོད་པ་ཆེ་དུགས་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་གིས་གནས་ཚུལ་འདི་ཚུ་
གོ་ཞིན་མ་ལས་ གསེར་གྱི་བྱུམ་པ་ལུ་རེ་འདོད་སྐྱེས་ཏེ་ དགེ་འདུན་བརྒྱུད་པོ་རང་གི་བྱིན་ནང་
གདན་འདྲེན་ལུ་སྡེ་ བཞེས་སྐོ་ཚུ་དང་སྡེ་ གསང་བའི་བྱིན་བཅད་ཅིག་ནང་འབྱིད་པ་ད་ གསེར་
གྱི་བྱུམ་པ་ལུ་གྱུར་ནི་ལས་བཞག། དགེ་སློང་དེ་ཚུ་དགོངས་མ་ཁེལ་ཏེ་ མི་འདོད་པ་ཅན་དེ་ཁྲིམས་
ལྷང་འགག་པ་ལུ་ ཚེས་སློང་དེ་ འཛོན་བཟུང་འབད་བཟུག་ལུག།

ཉེ་མ་ དུར་ཁོད་ལས་སྐད་དང་པ་གོ་མི་ མི་སློ་ཁོག་ཚུང་མི་གིས་ཡང་ གསེར་གྱི་དངོས་གྲུབ་
ཐོབ་པའི་གནས་ཚུལ་གོ་ཞིན་མ་ལས། མི་སློ་ཁོག་ཡོད་མི་གི་བྱིན་ནང་འགྱོ་སྟེ། དུར་ཁོད་ལས་སྐད་
དང་པ་གོ་མི་འདི་ང་ཨིན། དེ་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་འབོ་བའི་སྐད་ཨིན་མ་ལས་ གསེར་དགོ་བེར་སླབ་
ད། མི་སློ་ཁོག་ཡོད་མི་གིས་བྱིན་མ་བཏུབ་པར་ འཕྱོག་ནི་འབད་མ་ད་ གསེར་གྱི་བྱུམ་པ་རེ་མེའི་
ནང་ལས་ ལྷུལ་རེ་ཐོན་ཏེ་ ཁ་ལས་དུག་བཏུབ་ནི་བཟུམ་འབད་སར་མཚོང་ལུག།

གནས་ཚུལ་དེ་ཚུ་ གཡུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྐོན་ལུ་གསལ་ཆེ་མ་ལས། གསེར་བྱུམ་དེ་ཚུ་ མི་སློ་ཁོག་
ཡོད་མི་དེ་ལུ་ཐོབ་པའི་བཀའ་ཁྲིམས་མཚན་གནང་མ་ད་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་པོ་གིས། འཛོན་སྐྱིང་
འདི་ནང་ལུ་དངོས་པོ་ག་ར་གི་འགོ་ལྷགས་འདི་ ག་དེ་སྡེ་ཨིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན། མི་སྐྱེན་པོ་ཚུ་
གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་དགོས་པ་ཨིན་ཅུང་ སློ་ཁོག་ཚུང་བའི་དབང་གིས་ འདྲོགས་ནི་དང་

ལྗོངས་པ་སྐྱེད་ནི་གི་ཐབས་ལམ།

དཔལ་ལྷན་གྱི་ ཆེ་དྲགས་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཐོབ་མ་ཚུགས་པ་དང་ ཨ་ཉག་རང་གྲོང་རྒྱུད་
ཕོགས་ཕོགས་ས་ར་སྒོད་པ་ཨིན། ཁོང་ལུ་ མཐར་ཐུག་གི་ཞི་བདེ་བྱིན་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་
ངལ་ལུ་གཞོང་ལེན་འབད་ཚུགས་པའི་སྐྱོ་སྒྲོབས་དང་ ཡིད་ཆེས་ཚུ་ཡང་མེད་པ་ཨིན།

ལེའུ་གཉིས་པ།
ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ལམ།

༡༡

བདེན་པ་འཚོལ་བ།

༡ བདེན་པ་འཚོལ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཁག་མ་ཆེ་བའི་མཚོ་བསམ་དང་རྩི་བ་མང་རབས་ཅིག་
རང་གི་སེམས་ཁར་ཤར་ཏེ་འོང་མ་ཡིན། དབེར་ན་ རྫོང་གི་འཇིག་རྟེན་འདི་རྒྱ་ག་ཅི་ལས་གྲུབ་
གྲུབ་ཡིན་ན་? འདི་རྟོག་པ་ཡིན་ན་? འཇིག་རྟེན་ལུ་ཐོག་མ་དང་མཐའ་མ་ཡོད་ག་? མི་རིགས་
འདི་རྒྱ་ག་དེ་སྤེལ་བྱུང་བྱུང་མ་ཡིན་ན་? མི་རིགས་གི་དོན་ལུ་ ལམ་ལུགས་ག་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་
ན་ ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཤར་མ་ཡིན་མས། ག་དམ་ཅིག་འབད་ རྣམ་རྟོག་འདི་རྒྱ་ག་སེལ་གྱི་
བར་ན་ མི་རྒྱ་གིས་བྱང་ཚུབ་འགྲུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ལུ་མ་བཙོན་པ་ཅིན་ དེའི་ཉེ་མ་ འཆི་བ་མི་
རྟོག་པ་འདི་ འཚོན་འོང་ནི་ཡིན་མས།

དབེར་ན་ མི་ཅིག་ལུ་དུག་མདའ་སོག་སྟེ་ འཚོབས་ཆེ་རྟོག་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ དེའི་སྤྱན་ཆ་རྒྱ་
གིས་ དུག་མདའ་འདི་ལོག་བཏོན་ཏེ་ མ་བཙོན་ཁ་རྒྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱང་འཚོ་ཅིག་འབོ་བར་
འཕྲོམ་ད།

ག་དམ་ཅིག་འབད་ དུག་མདའ་སོག་མི་གིས་ རྒྱང་འཚོ་གིས་དུག་མདའ་དེ་མ་བཏོན་པར་
བཀག་བཞག་སྟེ། ང་དང་པ་རང་ དུག་མདའ་རྒྱབ་མི་དེ་ག་ཡིན་ན་ཤེས་དགོ་པས། མི་དེ་སོ་སྟེས་
ཡིན་ན། ཨམ་སྲུ་ཡིན་ན། མི་དེ་ཡ་རབས་ཀྱི་སྟེས་བྱ་ཅིག་ཡིན་ན། ཡང་ན་ དཀྱུས་མ་ཅིག་ཡིན་ན།
མདའ་གཞུང་དེ་ རྒྱ་ག་ཅི་གིས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན། གཞུང་མཚོན་ཅིག་ཡིན་ན་ ཡང་ན་ རྒྱང་གུ་
ཅིག་ཡིན་ན། གཞུང་དེ་གིས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན་ རྒྱ་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན། གཞུང་ཐག་དེ་རྒྱ་
ག་ཅི་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན། རྒྱ་ཐག་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན་ ཤ་ཐག་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན།
མདའ་དེ་ཉིག་རྒྱུ་གི་རིགས་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན་ རྒྱ་གི་རིགས་ལས་བཟོ་བཟོམ་ཡིན་ན།
མདའ་གུ་ བྱ་ག་ཅི་ཟེར་མི་གི་སྒོ་བཀལ་བཀལ་མ་ཡིན་ན། མདའ་འདི་མ་བཏོན་པའི་ཉེ་མ་ རྒྱང་
གྱིས་ང་ལུ་གནས་རྒྱུ་འདི་རྒྱ་ག་གནང་ཟེར་ རྒྱ་རྒྱུགས་བསྐྱེད་དེ་སྤོང་པ་ཅིན་ ག་དེ་འབད་
འོང་ནི་ཡིན་མས་གོ?

གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ཚངས་འབད་ཤེས་ཚུགས་ཀྱི་བར་ན་ དུག་གི་རུས་པ་གཟུགས་ནང་བྱབ་སྟེ་
མི་འདི་ཤི་ནི་ཨིནམ་ཐག་ཚད་ཨིན། གནད་དོན་དེ་ཚུ་ཤེས་ནི་ལས་ དང་པ་རང་དུག་མངའ་
བཏོན་ཐབས་དང་ དུག་གི་རུས་པ་གཟུགས་ནང་ བྱབ་མ་བཟུག་པར་བཞག་ནིའི་ཐབས་ལམ་
སྟོན་དགོསཔ་ཨིན།

དཔེ་དེ་བཟུམ་ འཇིག་རྟེན་འདི་ ཉོན་མོངས་པའི་མེ་གིས་འཚོག་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ ཕྱིའི་
འཇིག་རྟེན་བཟོ་ཚུལ་དང་ རྒྱབ་ཚུལ་སྐོར་ལས་ ཤེས་སྡོད་པ་གིས་ཁྲུངས་ཅིག་མི་འོང་། མི་རིགས་
ཀྱི་སྐོར་ལས་ བརྩི་བཤར་གཏང་སྟེ་སྡོད་རུང་ བན་པའི་དགོས་པ་སྟོན་ཅིག་མི་འོང་།

འཇིག་རྟེན་འདི་ལུ་ མཐའ་དང་ཚད་ཡོད་མེད་ཟེར་བའི་དྲི་བའི་ལན་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་
དང་པ་རང་ ཁག་ཆེ་བའི་སྟེ་ག་ན་འཚིའི་མེ་སྟོན་འདི་ གསལ་ཚུགས་པའི་ལམ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་
ཡུན་རིངམ་འབད་སྐྱུག་སྟེ་སྡོད་དགོསཔ་འོང་། ང་བཅས་ར་ལུ་ ཉམས་ཐག་པའི་སྐྱོ་བ་དང་ རླུག་
བཟུལ་ ར་གཟུགས་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ རྫོལ་བའི་ཐབས་འཚོལ་ཏེ་ ཉམས་ལེན་འབད་དགོསཔ་ཨིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གདམས་ངག་འབད་རུང་ དང་པ་ཁག་ཆེ་མི་ཚུ་ལྟ་བུའི་མ་གཏོགས་ ག་ར་
སྟབ་མི་ཚར། དེ་ཡང་ རླང་བྱ་ག་ཅི་ཨིན་ན་སྤང་ནི་དང་ རླང་བྱ་ཨིན་མི་ཚུ་སྤང་སྟེ་ ལམ་མ་
འཚོལ་བར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་། སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉམས་ལེན་
འབད་དགོསཔ་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་དུ་འབད་དགོསཔ་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ མི་ཚུ་གིས་ དང་པ་རང་ལུ་ག་ཁག་ཆེ་མི་འདི་ཤེས་ནི་དང་། གནད་དོན་
ཁག་ཆེ་མི་འདི་ དང་པ་སེལ་ནི་དང་། རང་ལུ་བར་ཆད་རྒྱབ་མི་ཚུ་ དང་པ་སྤང་དགོསཔ་ཨིན་
པའི་ཁར། འདི་གི་དོན་ལུ་ དང་པ་རང་ རང་སེམས་བརྒྱལ་བའི་ཐབས་སྟོན་ཏེ་ སེམས་བརྒྱལ་
དགོསཔ་ཨིན།

༥ དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་ཅིག་གིས་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤིང་ནང་སྐྱེ་བའི་ ཤིང་གི་རྩྭ་མ་ཅིག་
དགོ་ནི་འབད་ལེན་པར་སོང་སྟེ་ལོགས་ད། ཤིང་གི་ཞལ་ལག་དང་ འབད་མ་ཚུ་གི་ཁྲུང་ཆ་ཅིག་
འབག་འོང་ཞིནམ་ལས་ ད་རུང་ཁོ་ར་གི་སེམས་ཁར་དགོ་མི་དེ་རང་ འབག་འོང་ནི་ཟེར་མཚོ་བ་
ཅིན་ མི་དེ་རྩ་ཆས་མེན་པས་ག་? དགོ་མི་འདི་ཤིང་གི་རྩྭ་མ་འདི་ཨིན་རུང་ དེའི་ཚབ་ལུ་ཤིང་

གི་པགས་ཀོ་དང་ འདབ་མ་ཚུ་གིས་ཚེས་ཏེ་སྔོན་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་མི་མང་ཤོས་ཅིག་རང་
འ་ལྷོ་དང་ཅིག་རང་འབྲུག་ཡིན་མས།

མི་ཅིག་གིས་ སྐྱེ་ག་ན་འཆི་དང་ ཉམ་ཐག་ནི་དང་ སྐྱོ་བ་དང་སྐྱུག་བཟུལ་དང་ བ་གཟུགས་
ཚུ་ལས་སྐྱོལ་བའི་ཐབས་ལུ་ ལམ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ཏུམ་ག་ཅིག་མཐར་ཕྱིན་མ་དུ་ དེ་གིས་
ཚེས་ཏེ་ ང་རྒུལ་གྱི་དབང་ལུ་སོང་སྟེ་སྔོན་དཔ་ཨིན་མས། འ་ལྷོ་བཟུམ་གྱི་མི་དེ་ རྟོག་མ་ལེན་པར་
འགྲོ་བའི་ལན་ལུ་ ཤིང་གི་འདབ་མ་དང་ ཞལ་ལག་གི་ཁྲུང་ཆ་འབག་འོང་སྟེ་ དེ་གིས་ཚེས་
པའི་མི་དང་འདྲམ་ཨིན་ནོ།

ད་རུང་མི་ཅིག་ སྟིང་རུས་ཚུང་ཀྱ་ཅིག་ལས་མ་བསྐྱེད་པའི་ཉམས་རྟོགས་ཀྱིས་ཡིད་ཚེས་
ཏེ་ འབད་བཅོམ་མ་འབད་བར་ ང་རྒུལ་སྐྱེས་ཏེ་སྔོན་མི་འདི་ཚུ་ རྟོག་མ་གི་ཚབ་ལུ་ ཞལ་ལག་
ཐོབ་མི་གི་མི་དང་འདྲ།

ད་རུང་མི་ཅིག་ རང་སེམས་ཨ་ཙཱ་ཅིག་ ཞི་ཞིང་དུལ་བར་སོང་མ་ཞེས་ཞིན་མ་ལས་ ཡིད་
ཚེས་ཏེ་ང་རྒུལ་སྐྱེད་ དེ་ལས་འབད་བཅོམ་མ་འབད་བར་སྔོན་མི་ཚུ་ རྟོག་མ་གི་ཚབ་ལུ་ཤིང་
གི་པགས་ཀོ་ཙམ་ཐོབ་མི་དང་འདྲ།

ད་རུང་ ཏུམ་ག་ཅིག་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ ཚད་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་དོ་བཟུམ་གྱི་ ང་རྒུལ་སྐྱེ་སྟེ་
སྔོན་མི་ཚུ་ཡང་ རྟོག་མ་གི་ཚབ་ལུ་ཤིང་གི་ར་རྟོག་རེ་ཐོབ་པའི་མི་དང་མ་འདྲམ་མེད་པ་ལས།
རང་གི་འབད་བཅོམ་ཚུང་ཀྱ་ཅིག་འབད་མི་འདི་གིས་ཡིད་ཚེས་ཏེ་ ང་རྒུལ་སྐྱེ་སྟེ་སྔོན་མི་ཚུ་
ལྷག་སྟེ་རང་སྐྱུག་བཟུལ་ངེས་པར་དུ་ སྟོང་མི་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་ནོ།

བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་ལམ་བདེན་གྲུབ་པའི་མི་ཚུ་གིས་ གནས་སྐབས་ཀྱི་གུས་
ཞབས་དང་ཞབས་རྟོག་ཚུ་ལུ་རེ་བ་སྐྱེ་སྔོན་ནི་མི་འོང་། བཅོམ་འགྲུས་ཚུང་ཀྱ་དང་ ཉམས་རྟོགས་
ཚུང་ཀྱ་ལ་སོགས་པའི་ གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་གྱིས་ བཏུབ་འབད་སྔོན་ནི་མི་འོང་།

དེ་ཡང་ དང་པ་ རང་སྐྱེ་ཡི་རང་ཤེ་བའི་འཁོར་བ་འདི་གི་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ག་ཅི་ཨིན་
ན་ གསལ་རྟོག་རྟོ་འབད་ རང་གི་སྐྱོ་ལུ་ཤར་ཚུགས་པ་ཅི་དགོ།

༣ འཇམ་སྤིང་འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ངོ་བོའི་རྒྱ་ལས་སྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ ག་ནི་ཡང་མེད།
འདི་ཡང་ རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་གཅིག་ཁར་ཚོགས་པ་ད་ སེམས་འདི་མ་རིག་འཇུལ་རྟོགས་དང་ ང་
རྒྱལ་དང་འདོད་པའི་དབང་དུ་ཐལ་ཕྱ་ཨིན། རང་གི་སྣོ་འཇུལ་པའི་སྣང་ངོར་ཤར་དོ་བརྩམ་ སྤྱི་
ཁའི་དངོས་པོ་རྩུ་ལུ་གནས་ཏེ་མེད་པ་ལས། དེ་རྩུ་ག་ར་ རང་གི་འཇུལ་པའི་སེམས་ཁར་ཤར་ཕྱ་
ལས་བརྟེན་ཏེ་སྲུབ་སྲུབ་ཨིན། དེ་ཡང་ མ་རིག་པའི་རྒྱུན་ལན་དང་ རང་གི་སྣོའི་ཞེན་འཛིན་གྱི་
ཚོག་ལས་སྲུབ་སྲུབ་དང་། དེ་ལས་ འདོད་ཆགས་ ཞེ་སྣང་ གཏི་ལུག་རྩུ་བསྐྱེད་དེ་ ལྷག་བསྐལ་
དང་མི་བདེ་བ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་མ་ལས། བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་འཚོབ་པའི་ལམ་འཚོལ་མི་རྩུ་
གིས་ འདི་བརྩམ་གྱི་སེམས་རྩུ་ཤེས་ཏེ་ གདོད་ལེན་འབད་ནི་དང་ སྣང་ནི་ལུ་ག་སྤྱིག་འབད་དགོ།

༤ དེ་ཡང་ རང་གི་སེམས་ལུ་བསྐྱལ་མ་འབད་དེ། དབའི་ དའི་སེམས་ཟེར་འབོ་ཞེན་མ་ལས།
ཁྱོད་ཨ་རྟག་རང་རྫོགས་ནི་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་འགྲུར་བའི་གནས་སྤངས་ལུ་ ག་ཅི་འབད་
མཐོ་བསམ་བཏང་མ་བཏང་སར་སྡོད་པ་སྣོ་? ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ཅི་འབད་ ང་ལུ་དོག་པ་དང་ སྤྱིད་པ་
མེད་པ་བཟོ་ཕྱ་སྣོ་? ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ཅི་འབད་ ང་ལུ་ཅ་ལ་ལེ་ཤ་ཅིག་སྐྱབ་བཅུག་པ་སྣོ་? སེམས་ཁྱོད་
འདི་ ཞེང་མ་རྩོ་བའི་ཏེ་མ་ལས་རང་ ཆག་དཀྱུས་འགྲོ་མི་ ཁ་མིག་བརྩམ་དང་། སེམས་ཁྱོད་ནི་
སྤྱི་བ་ཤི་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལུ་ཞུགས་རན་མ་ད་ ང་དུམ་ད་དུམ་འབད་ཆག་སྟེ་སོང་བའི་ སྤྱིའི་ཟན་སྤྱི་
དང་འདྲ། སྤྱི་བ་འདི་ནང་ལུ་ཕན་པ་ག་ནི་ཡང་སྐྱབ་སྐྱབ་མེད་པ་ཅིན་ སྤྱི་བ་སྤྱི་མར་ཚར་ལེ་ཤ་
ལེན་ཏེ་འབད་ཅུང་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཟེར་ རང་གི་སེམས་ལུ་དྲི་དགོ།

ད་ཅུང་ རང་གི་སེམས་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ང་ཏེ་མ་རྒྱལ་པོ་ལུ་སྤྱི་བཅུག་ཅི། དེ་ལས་རིགས་ངན་
སྤྱང་ག་ ཐ་ན་རང་བཟོ་ནི་རྩོ་ཡང་སྤང་མ་མི་ཅིག་ལུ་ཡང་སྤྱིས་བཅུག་ཅི། བར་སྐབས་སུ་ ལྷའི་ཞལ་
མེད་ཁང་ནང་སྤྱིས་ཏེ་ བདེ་སྤྱིད་དང་ལོངས་སྤོད་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཚོབ་ཅི། ཨིན་ཅུང་ ད་ཅུང་
ཁྱོད་ཀྱིས་ ང་དཀྱུལ་བའི་མི་དོང་ནང་ལུ་ བྱད་བཅུག་ཅི།

དའི་སེམས་ ཚོངས་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ང་ལམ་མ་འདུལ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ལུ་བསྐྱལ་ཚར་ཡི། ང་
གིས་ཡང་ ད་རྩོ་རྩུན་ཚོང་གྱི་བར་ན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་གསུང་བཀའ་སྐྱབ་ཞུ་ཡི། ད་འབད་ན་ ང་གིས་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གདམས་ངག་རྣ་བར་གོ་སྦྱ་ལས། ད་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལུ་བར་ཆད་དང་ ལྷག་བསྐལ་
ཐེབས་མ་བྱིན་པར་ ང་བཅས་ར་གཉིས་མཉམ་ཅུབ་འབད་དེ་ བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་སྐྱབ་གོ།

སེམས་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཚོས་འདི་ཚུ་ག་ར་ སྤང་པོ་མེད་པར་ མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཨིན་མ་ཤེས་
ནི་དང་། དངོས་པོ་ག་ཅི་ལྟ་ཡང་ཞེན་ཆགས་མ་སྟེ། གཞན་གྱི་རྒྱ་དངོས་ལྟ་བུ་བརྟུན་སེམས་དང་ ཞེ་
ཟུང་དང་ གཉི་ལྷག་མ་སྟེ་བ་ཅིན། ང་བཅས་ར་གཉིས་ ཞེ་བའི་གོ་འཕང་འཛོལ་རྒྱུ་གས་ནི་ཨིན།
དེ་ལས་ ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱི་གིས་འདོད་པའི་ཞགས་པ་བཅད་དེ། གཞན་གྱི་བརྟོད་པ་དང་སྤང་
པ། ཞེ་དང་རྟོད་པ། ལེགས་ཤོམ་དང་ཚོགས། སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་ལྟ་མཐོང་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་
འགྲུར་བ་ ག་དེམ་ཅིག་འོང་ཅུང་ དེ་ཚུ་ལྟ་དགའ་ནི་དང་སྟོན་ནི་ལྟ་ བྱུང་པར་མེད་པར་ བདེ་བའི་
གོ་འཕང་ལྟ་གནས་རྒྱུ་གས་ནི་ཨིན་ལོ།

སེམས་ཁྱོད་ དེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལྟ་དད་པ་འགོ་དང་པ་ སྟེ་བརྟུག་མི་ཡང་ཁྱོད་ར་ཨིན། བྱང་ཚུབ་
རྒྱུབ་ཟེར་བསྐལ་མ་འབད་མི་ཡང་ ཁྱོད་ར་ཨིན། ད་ ག་ཅི་འབད་ འདོད་པ་དང་ འཕྲལ་གྱི་བདེ་
བ་རྒྱ་ལྟ་ཆགས་ཞེན་འབད་མ་སྟེ་?

སེམས་ཁྱོད་ དོན་དག་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ག་ཅི་འབད་པར་ཚུར་རྒྱུག་སྟོ་ ད་འབད་ན་ ང་
བཅས་གཉིས་མ་རིག་པའི་རྒྱ་མཚོ་སྟོམ་འདི་བཞུལ་ཏེ་འགྲོ་གོ། ད་རྟོ་བར་ན་ སེམས་ཁྱོད་ཀྱི་
འདོད་པ་ལྟར་དུ་ ང་གིས་རྒྱུབ་སྟོད་ཅི། ད་ སེམས་ཀྱིས་ དེའི་འདོད་པ་རྒྱུབ་དགོས་པ་ལས་ མཉམ་
གཅིག་འབད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལྟ་འཇུག་གོ།

སེམས་ཁྱོད་ རང་གི་མིག་གིས་མཐོང་སར་ཡོད་པའི་རི་དང་རྒྱ། རྒྱ་མཚོ་འདི་ཚུ་ག་ར་ འགྲུར་
པའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་ ལྷག་བསྐལ་གྱིན་མི་གི་རྒྱ་ཅང་ཅང་ར་ཨིན། ད་ འཇུག་པའི་འཇམ་
མེད་འདི་ནང་ལྟ་ ཞེ་བདེ་ལྟ་གནས་ནིའི་རྟེན་ག་སྟེ་ཡོད་པ་སྟོ་ དེ་བས་འདི་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གསུང་རབ་ལྟ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཏེ་ རྒྱ་མཚོ་པ་ཁར་བཞུལ་ཏེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལྟ་སྟོད་ཐབས་
འབད་གོ།

༥ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ལམ་ལྟ་ དེས་པར་དུ་ཞུགས་མི་རྒྱ་གིས་ རང་གི་སེམས་
ལྟ་བསྐལ་མ་འབད་དེ་ སྟོ་ཐག་བཅད་ཞེན་མ་ལས་ ལམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྒྱུབ་དགོ། གཞན་གྱིས་
སྤང་པ་རྒྱུབ་ཅུང་ སྟོན་བརྟོད་འབད་ཅུང་ དེ་ལྟ་བུ་ནི་དང་ བར་རྟེན་མེད་པར་ ལམ་རྒྱུབ་ནི་
དང་། གཞན་གྱིས་ བརྟུང་རྒྱུབ་དང་ མཚོན་ཆ་བཀལ་ཏེ་འོང་ཅུང་ དེ་ལྟ་ཅིག་པ་ཟེ་མི་འོང་།

རང་གི་དགའ་བྱུང་བྱུང་གྱིས་ རང་གི་མགུ་རྟོག་བརྟོག་བྱིན་ཅུང་ སེམས་མ་འཇུགས་པར་སྤོང་
དགོས་པ་ཡིན། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ལྷག་བསྐྱེལ་འདི་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན།
དེ་ཚུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཉམས་ལེན་འབད་མི་མེན་པས། ཡིན་པ་ཅིན་ ག་གིས་ ག་ཅི་
འབད་ཅུང་ འགྱུར་བ་མེད་པར་བརྟན་རྟོག་རྟོ་འབད་ ཨ་རྟག་ར་བསམ་པ་སྦྱིང་རྗེ་དང་ བྱང་
ཚུབ་སེམས་པའི་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་ངང་ལུ་སྤོང་དགོ། གཞན་གྱིས་སྤང་པ་རྒྱབ་ཅུང་ རྒྱབ་ངན་
ག་ཅི་བྱུང་ཅུང་ དེ་ཚུ་གིས་ སེམས་གཡོ་བ་མེད་པར་ འགྱུར་མེད་བརྟན་པའི་སྐྱོ་ལས་ རང་སེམས་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚམས་ཀྱིས་གང་སྟེ་ སྤོང་ཚུགས་པ་འབད་དགོ།

དེ་ཡང་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བའི་དོན་ལུ་ རང་གིས་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ལྷ་འབད་
དགོ་ཅུང་ འབད་ནི་དང་ བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་སྤོང་ཡིན་ཅུང་ བཟོད་ཚུགས་པ་འབད་
དགོ། རང་ལུ་ཡོད་ཚད་ཅིག་པོ་ གཞན་ལུ་བྱིན་དགོ་ཅུང་ བྱིན་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་
འབད་ བྱང་ཚུབ་འཕྲོ་བའི་དོན་ལུ་ ཉེན་མ་རེ་ལུ་ཟ་ནི་ཚུམ་སྤྱད་དོན་རེ་གིས་བརྟུབ་འབད་
སྤོང་དགོ་ཅུང་ སྤོང་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ བྱང་ཚུབ་འཕྲོ་བའི་ལམ་འདི་
མའི་ནང་ལས་འགྲོ་དགོས་པ་ཐོན་ཅུང་ མ་འདྲོགས་པར་འགྲོ་ཚུགས་པ་འབད་དགོས་པ་ཡིན།

ཡིན་ཅུང་ དེ་ཚུ་དོན་དག་མེད་པའི་ལྷ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་འབད་དོ་ཟེར་བའི་བསམ་པ་གིས་
མེན་པར། དེ་ཚུ་དོན་དག་སྤོང་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ འབད་དགོས་པ་བདེན་བདེན་ཡིན་པའི་མཚོ་
བསམ་དང་། མཚོ་བསམ་བཟང་པོ་བཟང་སྟེ་འབད་དགོས་པ་མ་ཚད། དཔེར་ན་ ཨའི་གིས་མོ་
རའི་ ཨ་ལོ་ནད་པ་གི་དོན་ལུ་ མོ་རའི་བདེ་སྟབས་དང་ཕན་ཐབས་ལུ་མ་བཟོ་བར་ བརྟེ་སེམས་
ཚད་མེད་གྱིས་འབད་དོ་བཟུམ། ལྷག་བསམ་བསམ་རྣམ་དག་གོ་སྐྱོ་ལས་འབད་དགོས་པ་ཡིན།

༤་ ཉེ་མ་ རྒྱལ་པོ་ཅིག་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་དང་ མི་སེར་ལུ་ བྱམས་པ་དང་བརྟེ་བའི་ཐུགས་ཀྱིས་
སྐྱོ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཚོས་བཞིན་དུ་སྤོངས་གནང་མ་ལས་ འདི་གིས་འབད་ རྒྱལ་ཁབ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་
ངང་ལུ་གནས་ཉེ་སྤོང་ཡོད་པ་ཡིན་པས། རྒྱལ་པོ་དེ་ དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་ཅན་དང་ མཁས་
པར་འགྱུར་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་རྟག་རང་ཞིབ་འཕྲོ་མཚོད་དེ་བཞུགས་པ་མ་ཚད། རྒྱལ་པོ་ཞི་ལུ་ ག་
གིས་རང་འབད་ཅུང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་རབ་དང་ སྐབ་སྟོན་བྱིན་མི་ཚུ་ལུ་ གསལ་རས་
ཡང་སྤོང་གནང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

རྒྱལ་པོ་གི་སྤྲུགས་བསྐྱེད་དང་མཛད་བྱ་བཟང་པོ་ཚུ་ ལྷ་ཚུ་གིས་མཁུན་ཏེ་ ཡ་མཚན་ཆེ་བུང་
བརྟུག་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཉེན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷ་ཅིག་གིས་འདྲེ་ལུ་སྤྲུལ་ཏེ་ སོ་བཟང་གི་
སྒོ་ར་ཁར་འོང་སྟེ། ང་གིས་རྒྱལ་པོ་ལུ་ཕན་ཐོག་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་ལུ་ནི་ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་
མདུན་ལུ་བཅར་ཚོགས་ཅིག་ཟེར་བྱུ་བྱུག།

རྒྱལ་པོ་སྤྲུགས་མཉེས་ཏེ་ སེབས་བསུ་བྱ་ཞེན་མ་ལས་ ཚོས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་གསུང་གནང་ཟེར་
བྱུག་ད། འདྲེ་འདི་གིས་ ད་བུང་གནམ་མེད་ས་མེད་འདྲོགས་སེ་སེ་གི་གཟུགས་ལུ་སྤྲུལ་ཏེ། ང་
དགའ་མི་བཟང་བུང་མ་བྱིན་ཚུན་ ཚོས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་མི་གསུང་ཟེར་སྐབ་སྟེ། བཟང་བུང་
ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱིན་མི་ལུ་ཡང་ ཡིད་མ་ཚེམས་པར་ མི་ཤ་ཚ་དོམ་དགོ་ཟེར་སྐབ་ད། དེ་ལུ་
རྒྱལ་པོའི་སྲས་དང་ བཅུན་མོ་ཚུ་བྱིན་བུང་ ད་བུང་མ་ཚེམས་པར་ རྒྱལ་པོ་ཁོ་རང་དགོ་ཟེར་སྐབ་
བྱུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ཁོ་རའི་གཟུགས་བྱིན་ནི་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། དེ་འབད་མ་ད་ ཁོ་རང་
མ་ཤེ་བའི་ཉེ་མ་ ལེགས་བཤད་དེ་ཉན་དགོས་པས་ དང་པ་ལེགས་བཤད་དེ་གསུང་གནང་ དེ་
ལས་ང་ར་ཟ་ད་ཟེར་གསུངས་མ་ད།

ལྷ་དེ་གིས། རྒྱ་བན་དང་ འཇིགས་པ་དེ་ཚུ་ག་ར་ འདོད་ཆགས་ལས་འབྱུང་མ་ཡིན། །འདོད་
ཆགས་སྤང་པ་ཅིན་ རྒྱ་བན་དང་ འཇིགས་པ་ག་ར་ལས་འགོལ་ཚུགས། །ཟེར་གསུང་མ་ཅིག་ ལྷ་དེ་
གིས་ རང་གི་གཟུགས་དོ་མ་ག་ཡིན་མི་འདི་དངོས་སུ་སྟོན་ཏེ་ ཉེ་མ་ཟ་མི་ རྒྱལ་སྲས་དང་བཅུན་
མོ་ཡང་ ལོག་ཨ་རྟུག་ལུ་བྱིན་བྱུག།

ཕ་ ཉེ་མ་ ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ནང་ བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་ཚུལ་བཞེན་དུ་སྐྱབ་སྟོན་མི་ཅིག་
ཡོད་མི་འདི་ ལྷ་དང་མིའི་བདེ་བ་དང་ ལོངས་སྟོན་ག་ནི་ལུ་ཡང་ ཆགས་པ་དང་ཞེན་པ་མེད་
པར་ ཉན་མོངས་པའི་དྲི་མ་ལས་ འགོལ་ཚུགས་པའི་གདམས་ངག་རྒྱུང་མ་ཅིག་ རྒྱབ་སྟོན་ཡོད་པ་
ཡིན་མས།

དེ་ལས་ ལྷ་ཚུ་ཡང་ མི་དེ་གི་གཤིས་རྒྱུད་ལེགས་ཤོམ་དང་ ལྷག་བསམ་ལུ་ངལ་རངས་ཏེ་ དེ་
ལུ་བརྟུག་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷ་ཅིག་གིས་འདྲེ་གི་གཟུགས་ལུ་སྤྲུལ་ཏེ་ ཉེ་མ་ལའི་ལུང་ཤོང་

ལྷ་སོང་སྟེ། ག་ར་འགྱུར་བའི་ཚམས་ཅན་དང་། །ག་ཅི་ཡང་འོང་སྲིད་པ་དང་། །ག་ཅི་ཡང་འོང་མི་
སྲིད་པ་ཨིན། ཟེར་སྐྱེ་འཐེན་ཏེ་ཚོད་པ་ད།

ལམ་སྐྱབ་མི་དེ་གིས་སྐྱེ་འདི་གོ་སྟེ། སེམས་ག་ཅི་འདི་དགའ་རུག །དེ་ཡང་ །ཁ་སྐོམ་པའི་མི་ལྷ་
ནམ་སོ་ཁའི་རྒྱ་བསེལ་ཏོང་ཏོ་ཅིག་ཐོབ་དོ་བརྒྱུམ་དང་། ཐར་ཐབས་མེད་པའི་གཡོག་མོ་ཅིག་
དཔུང་རི་མེད་སི་སི་འབད་ ངལ་གསོ་བཏང་བཏང་མ་བརྒྱུམ་གྱི་དགའ་ཚོར་སྐོམ་ཐོབ་རུག །ད་ལྟོ་
ཚུན་ཚོད་ ང་གིས་འཚོལ་མི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་འདི་ ད་རེས་ཐོབ་ཅི་མཚོ་སྟེ། སྐྱེ་འཐེན་སའི་
ཁ་སྐྱག་ལྷ་འགྲོམ་ད། དང་པ་ར་འདྲེ་དེ་དང་ལྷད་རུག ། སེམས་བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་རང་མ་བྱུང་
རྒྱུ་ འདྲེ་ལྷ་ ད་ལྟོ་ང་གིས་གོ་མི་སྐྱེ་འདི་ །ཁྱོད་ཀྱིས་འཐེན་འཐེན་མ་ཨིན་པ་ཅིན་ ད་རྒྱུང་སྐྱེ་འདི་
འཐེན་གནང་ཟེར་བྱ་རུག །

འདྲེ་དེ་གིས་ སྐྱེ་དེ་ང་གིས་འཐེན་འཐེན་མ་ཨིན་རྒྱུ་ ད་ལྟོ་ ང་སྟོམ་བཀྲེས་དྲགས་ཏེ་ ཟ་ནི་
ཅིག་མ་ཐོབ་ཚུན་ སྐྱེ་འདི་འཐེན་མི་ཚུགས་པས་ཟེར་སྐྱབ་རུག །

ད་རྒྱུང་ མི་དེ་གིས་ སྐྱེ་འདི་ལོག་འཐེན་དགོས་པ་འབད་གསོལ་སྐྱེ་བཏང་བ་སྟེ། ང་དེ་བརྒྱུམ་གྱི་
སྐྱེ་འདི་ ཡུན་རིམ་གྱི་བར་དུ་འཚོལ་རྒྱུང་མ་ཐོབ། ད་རེས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དེ་ནང་གོ་བ་སྐོམ་ཡོད་
རྒྱུ་ ང་གིས་རྒྱུར་ཅིག་ལས་མ་གོ་སྐྱེ་ལས་ ག་དེ་འབད་རྒྱུང་སྐྱེ་འདི་མཚུག་གཏོན་གནང་ཟེར་ལྷ་
ཚུགས་སྐྱེ་སྟེ། ད།

ད་རྒྱུང་འདྲེ་དེ་གིས་ ང་ན་འཐོན་སྟོམ་བཀྲེས་ཆེས་ལས་ མི་ཤ་དང་མི་བྲག་ཚོ་ཏོམ་ཟ་ནི་
ཐོབ་པ་ཅིན་ སྐྱེ་འདི་མཚུག་བཏོན་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་སྐྱབ་རུག །

མི་དེ་ ལོགས་བཤད་ལྷ་དགོ་འདོད་སྐོམ་བསྐྱེད་དེ། །ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱེ་འདི་གདམས་ངག་ཆ་ཚང་སྟེ་
གནང་པ་ཅིན་ །ཁྱོད་ཟ་ནིའི་དོན་ལྷ་ དེའི་གཟུགས་འདི་བྱིན་གོ་ཟེར་ །ཁ་བཟེད་རུག །དེ་ལས་
འདྲེ་དེ་གིས་སྐྱེ་འདི་མཚུག་ཚོགས་པ་འབད་ འཐེན་རུག །

ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཨིན། །
ག་ཅི་འོང་རྒྱུང་རང་བཞིན་གྲུབ་པ་མེད། །
ཡོད་མེད་གཉིས་ཀྱི་མཐའ་ལས་འགྲོལ་བ་ཅིན། །

ཞི་བདེ་དམ་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོ་བའི་མི། །

མི་དེ་གིས་གདམས་ངག་འདི་གོ་སྟེ་གདམས་ངག་གི་ཚིག་རྒྱ་སྟོ་ལོགས་ཁ་ལུ་ཡོད་མི་ས་དང་
རྩ་ལྷན་ཞེན་ལས། ཁོ་ར་འདྲེ་དེ་གི་བཞེས་སྟོའི་དོན་ལུ་ཤིང་ཅིག་གུ་འཛོགས་ཏེ་དེ་གུ་ལས་
འདྲེ་གི་གདོང་ཁར་མཚོངས་ད། དེ་བསྐྱང་འདྲེ་དེ་གར་སོང་མེད་པར་ཡལ་ཡར་སོང་བའི་ཤུལ་
ལས་གཟེ་བརྗིད་ཆེ་བའི་སྟེ་ཅིག་གིས་མེ་དེ་བར་སྐྱང་ལས་ལེན་ཏེ་གཞོན་པ་ག་ཞི་ཡང་བྱུང་མ་
བརྟུག་པས།

ད་ ཏེ་མ་ ཏྟག་ཏུ་ཏུ་ཟེར་མི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཅིག་ཡོད་མི་དེ་གིས། རང་དོན་དང་
གཏམ་སྐྱེན་གྲགས་ལུ་ཆགས་ཞེན་སྤངས་ཏེ། རང་སྟོན་སྟོས་བཏང་སྟེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་སྐྱབ་སྟེ་
བརྟུགས་པ་ད། ཉེན་ཅིག་འབད་མ་ད་གནམ་ཁ་ལས་ ཏྟག་ཏུ་ཏུ་ཟེར་འབོ་སྟེ། ལྷོད་ར་དཀའ་
ཚོགས་ཚ་གངས་དང་གཞན་གྱིས་བརྗོད་སྤང་བཟང་ངན་ལུ་མ་བཟླ་བར་ཤར་ཁ་སྐྱག་སྤང་སྟེ་
ཡར་སོང་། དེ་ནང་སྐྱམ་དགོ་བའི་བཤེས་གཞན་བཟང་པོ་དང་འབྲེད་དེ་ཁོ་གི་གདམས་ངག་
བཟང་པོ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ལུན་མ་རིང་པར་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་འཕྲོ་བའི་རྟོགས་ཟེར་བའི་སྟེ་ཅིག་
གོ་ཆེ་རུག།

ལུང་བརྟེན་འདི་གིས་ཁོ་ག་ཅི་འདི་སེམས་དགའ་སྟེ་འདི་འཕྲོད་ལས་ཤར་ཁ་སྐྱག་བརྟེན་
ཡར་སོང་རུག། ཁོ་ར་རུབ་མོ་ག་ཏེ་སྟོད་པ་ཅིག་དེ་ནང་ཞག་ཉལ་དགོས་པ་འཐེན་རུག། ཁེ་ཅིག་
སྐབས་ཞིང་སྟོང་མ་ནང་དང་རེ་ཅིག་སྐབས་ནགས་ཚལ་དང་རེ་སྟོང་མ་ནང་ཉལ་སྟོང་རུག།

ཁོ་རང་རྒྱང་ཅིག་རོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་བྱུས་མེད་པའི་ས་ཁར་འབད་ནི་འདི་གིས་
དཀའ་སྐྱག་མང་རབ་སྟོང་དགོས་པ་བྱུང་རུག། དེ་ཡང་ཚར་ཅིག་སྟོན་བཀྲེས་ཏེ་རོགས་ཀྱི་
གཡོག་རྒྱུག་སྟེ་ཟ། ཚར་ཅིག་འབད་མ་ད་རང་གི་གཟུགས་ཀྱི་ཤ་སྟོན་ཏེ་བཙོང་ཞེན་ལས་སྟོ་
ཟ་དགོས་པ་ཚུ་བྱུང་རུང་མཐའ་མཚུག་ལུ་སྐྱམ་དགོ་བའི་བཤེས་གཞན་དམ་པ་དང་མཇལ་
རྟོགས་རུག།

དེ་ཡང་དཔེ་གཏམ་ལས། ཅ་ལ་སྐྱུས་ལེགས་པ་ཅིན་གོང་ཆེ། ཟེར་སྐྱབ་སྟོན་ཡོད་དོ་བརྟུམ།
འཕགས་པ་ཏྟག་ཏུ་ཏུ་ལུ་ཡང་དེ་སྟེ་བྱུང་རུག། དང་པ་ལམ་ཁར་ལུ་དཀའ་ངལ་མང་རབ་ཅིག་

བྱུང་བའི་ཁར། ལྷན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མངལ་སར་སྟོན་ཅུང་ ལྷ་མ་ལུ་ཕྱག་མངལ་ལུལ་
ནིའི་མེ་རྟོག་དང་སྟོས་ཚུ་ཡང་ཉེ་ནིའི་དུལ་མེད་པར་ རོགས་ཀྱི་གཡོག་རྒྱུག་སྟེ་ ལྷ་དུལ་སྐྱབ་
གེ་ཟེར་ཅུང་ གཡོག་བྱིན་མི་ག་ཡང་མ་ཐོན་པས། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ག་དེ་སྟེ་སྟོན་ཅུང་
བདུད་ཀྱི་བར་ཚད་བརྩམས་ཏེ་ ཁོ་གི་བསམ་དོན་འགྲུབ་མ་ཚུགས་ཅུང་ ཁོ་གིས་ཤི་བའི་སྟོག་
དང་བརྗེས་ཏེ་ ལྷ་མའི་ཕྱག་མངལ་སྐྱབ་ལུག།

མཐའ་མཚུགས་ལར་ ཏྲག་ཏུ་ཅུང་འདྲ་གི་ལྷ་མའི་སྐྱེ་མའུན་ལུ་སྟོན་དེ་ ཚོས་ལུ་ནི་ཐོབ་སྟེ་ ག་ཅི་
འདེ་སེམས་ལུ་སྟོན་བ་སྟོས་བྱུང་ལུག། ཨིན་ཅུང་ གདམས་ངག་དེ་ཚུ་བྲིས་ནིའི་ཤོག་ཀྱང་སྐྱག་ཚུ་
སྐྱུ་ལུ་ཚུ་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ རང་གི་ལག་པའི་རྩ་བཅད་དེ་ དེའི་ཁྲག་གིས་འབྲི་ནི་འདི་ དཀའ་
ངལ་གདོང་ལེན་འབད་མ་ལས་ མཐའན་མཚུགས་ལུ་ གནས་ལུགས་ཀྱི་བདེན་པ་མཐོང་མཐོང་
ཚུགས་ལུག།

༧ ཉེ་མ་ ལེགས་སྦྱིན་ཟེར་མི་བུ་ཚུ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ བྱང་ཚུབ་འཐོབ་པའི་འདོད་པ་སྦྱེས་
ཏེ་ལམ་སྐྱབ་སྟོན་མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཁོ་གིས་ དང་པ་རང་ ཉེ་རོགས་ཅིག་ལས་ རྒྱ་མཚོའི་
མཐའ་དང་ཟབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ལྟུག། བྱང་འཚོ་ཅིག་ལས་ བདེན་ཚུ་ལུ་སྦྲེ་ཆེ་སྟོང་རྗེ་བསྐྱེད་དགོ་
པའི་སྐྱོར་ལས་ལྟུག། མི་ཕྱུག་པ་ཅིག་ལས་ རང་གི་བདེ་དོན་ལུ་ རྒྱ་ལོར་བསགས་ཐངས་ཚུ་ ཉེ་གོ་
བརྟེན་ད། བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དེ་ཡང་ རང་གིས་རྒྱན་མ་ཚད་པར་ ཨ་ཏྲག་
རང་ཉམས་སུ་སྐྱང་དགོས་པ་ཨིན་པའི་དེས་ཤེས་ཐོབ་ལུག།

དེ་ལས་ སྟོས་རྒྱབ་བཞུགས་མི་དགེ་སྟོང་གཅིག་ལས་ རང་སེམས་རྣམ་པར་དག་སྟེ་ཞི་བར་
གནས་ཚུགས་པ་ཅིན་ གཞན་གྱི་རྒྱུད་བཏུལ་ཚུགས་པའི་ལུས་པ་ཁྱུང་པར་ཅན་ཅིག་ཡོད་པ་
ཨིན་མ་ཡང་ ཉེ་གོ་ཆེ་ལུག། ཉིན་མ་ཅིག་ བུ་མོ་འཇའ་རིམ་ཅིག་དང་ཕྱུང་དེ། མོ་གི་བྱང་འོ་རིས་
དང་སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ཚུ་ག་ར་ ཚོ་སྐྱ་མ་སྦྱིན་པ་བཏང་བའི་འབྲས་བུ་ཨིན་མ་འབད་ཤེས་
ལུག། དུང་ མི་རྒན་རྒན་ཅིག་ལས་ རང་འགྲོ་དགོ་མཚོ་བའི་ས་ཁར་སྟོན་སྟོན་གྱི་བར་ན། གྱི་ཅི་
གི་རི་དང་ མེ་ཐང་གཤགས་ཏེ་འགྲོ་དགོ་པའི་གཏམ་འདི་ཚུ་གོ་མ་ད། ལེགས་སྦྱིན་ཁོར་གིས་
མཐོང་མི་དང་གོ་མི་ཚུ་གི་ཉམས་སྟོང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ལེ་ཤ་ཅིག་རང་ཐོབ་
ཆེ་ལུག།

ད་རུང་ བྱ་ཚུ་དེ་གིས་ ཡམས་སྲུ་སྲུང་ཀ་དབང་པོ་མ་ཚང་མ་ཅིག་ལས་ བཟོད་པ་སྒོམ་ཐངས་
ལྟལ། རྒྱ་ལམ་ཁར་ཚེད་མོ་ཚེད་དེ་སྒྲོད་མི་ཨ་ལུ་ཚུ་ལས་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་འབད་ཐོབ་པའི་དགའ་
བའི་བདེ་བ་ལྟལ། དེ་ལས་གཞན་ མི་ཉམ་རྒྱུང་ཚུ་ལས་ མི་གཞན་ཚུ་བཟུམ་ འདོད་པ་ལུ་ག་ཐོབ་
མ་འབད་བར་ ཞི་ཞིང་དུལ་བ། མེ་ལྷེའི་ནང་ ཞི་དུལ་དང་ མཐུན་རྟོག་རྟོ་འབད་གནས་ཚུགས་
པའི་སྡིང་པོ་ག་ཅི་ཨིན་ན་ཤེས་ཚུགས་ལུག།

ད་རུང་ ཁོ་གིས་སྒོམ་རྒྱས་རིགས་མ་འདྲམ་ལེ་ག་གཅིག་ཁར་སྲུང་མི་ལས་ མི་གི་མཐུན་སྦྱིལ་
དང་། མེ་རྟོག་རིམ་སྒྲིག་ལས་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་བསམ་ལུགས་ཚུ་ཡང་སྟབ་ལུག། ཞིན་མ་
ཅིག་ བྱངས་ཚལ་ནང་འགྲོམ་ད་ ཤིང་ག་ནི་བ་ལེགས་པ་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ ངལ་འཚོ་སྡེ་སྒྲོད་པ་ད།
སྒོ་ལོག་ཁ་ལུ་ ཤིང་སྒྲོང་གྲུལ་ཏེ་ རུལ་རུལ་མ་ཅིག་ལས་ ཤིང་གི་སྒྲུག་གྲུ་ཅིག་སྡེ་སར་མཐོང་མ་
ལས། མི་ཚོ་ཡང་རྟོག་པ་དང་བརྟན་པ་མེད་པར་ཨིན་མ་ཤེས་ཆེ་ལུག།

གནམ་ཉེན་མ་གི་ཉེ་མའི་འོད་དང་ ལུབ་མོ་གི་སྐར་མའི་འཇུ་མ་མདངས་ཚུ་གིས་ཡང་ རང་
རྒྱལ་ལུ་ངལ་གསོ་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ལས་ ལེགས་སྦྱིན་གྲིས་ཐག་རིང་ལམ་འགྲུལ་འབད་
བའི་སྐབས་ལུ་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྲོང་གིས་ བན་ཐོག་སྒོམ་བྱུང་ལུག།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ བྱང་རྒྱབ་སྐྱབ་པའི་ལམ་ལུ་ཞུགས་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་སེམས་འདི་
མཛེས་ཆ་དང་ལྡན་པའི་ཕོ་བྲང་ལུ་དམིགས་ཏེ་ རྒྱན་ཆ་བཏགས་ཞིན་མ་ལས་ སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒོ་
སྡེ་སྡེ་གིས་ སངས་རྒྱས་ནང་ན་གདན་འདྲེན་བྱ་སྡེ་ དད་པའི་དྲི་བཟང་གི་སྒོམ་དང་ དགའ་བ་
དང་དྲིན་དུ་ཚོར་བའི་མེ་རྟོག་གིས་མཚོད་པ་འཕུལ་དགོས་པ་ཨིན་ནོ།།

ཁ

ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས།

༡ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་བཞུགས་མི་ཚུ་གིས་ ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་ཐངས་ཀྱི་ལག་ལེན་
བསྐབ་པ་གསུམ་ན་འཐབ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། དེ་གསུམ་ནི། དང་པ་ཚུལ་
བྲིམས་ཀྱི་བསྐབ་པ། གཉིས་པ་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐབ་པ། གསུམ་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐབ་དང་
གསུམ་མོ།

ཚུལ་བྲིམས་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་བཞུགས་མི་དང་མ་བཞུགས་མི་ག་
རང་ཨིན་རུང་ རྒྱུད་ལམ་བཟང་པོའི་རྗེས་སུ་འཇུག་དགོས་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ རང་གི་ལུས་དང་
སེམས། དབང་པོ་སྟོ་སྟེའི་ཚོར་བ་ཚུ་ག་ར་སྤང་དགོ། རྒྱུག་པ་ཚུང་ཅུ་ཅིག་ལུ་ཡང་འཛེམས་ཏེ་ ཨ་
ཉག་རང་དགེ་བའི་ལུ་འབད་ནི་ལུ་བཙུན་དགོས་པ་ཨིན།

ཉིང་ངེ་འཛིན་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་ལུ་དུན་པ་བསྐྱེད་ནི་འདི་ཨིན་མ་ལས་ སེམས་ཁ་ལུ་འདོད་
ཆགས་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་ཚུ་སྦྱེམ་ཅིག་ འདི་འཕྲོད་ལས་དུན་པ་བཏོན་ཏེ་ ཀྱི་མ་
བཅུག་པར་བཞག་ནི་དང་ རང་སེམས་ཞི་བ་དང་རྣམ་པར་དག་པའི་ངང་ལུ་བཞག་ནི་འདི་
ཨིན།

ཤེས་རབ་ཟེར་མི་འདི་ བདེན་པ་བཞི་པོ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཤེས་ཏེ་ དེ་ལུ་གནས་ཚུགས་མི་ལུ་
སྐབ་ཨིན། དེ་ཡང་ རྒྱུག་བསྐལ་གྱི་རང་བཞིན་ཤེས་ནི་དང་། དེའི་རྒྱ་ཀྱུན་འབྱུང་ཨིན་མ་ཉ་གོ་ནི།
དེ་བཀག་མི་འགོག་པའི་བདེན་པ་ཨིན་མ་ཤེས་ནི་དང་། དེ་ལས་ཟུང་ན་ལས་འདས་པའི་ལམ་ལུ་
འབྲིད་མི་ འཕགས་པའི་ལམ་ཤེས་ནི་ཚུ་ཨིན།

ཉམས་ལེན་གྱི་བསྐབ་པ་གསུམ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྤང་ཞིང་ རྗེས་སུ་འཇུག་མི་ག་ར་ཨིན་རུང་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ གཞུགས་གཞི་མ་ལེགས་པ་ རྐད་མ་ཉན་མ་ རུའོ་མེད་པའི་བོང་ཀྱ་ཅིག་
གིས་ བ་གི་ལྷུ་གི་ཉིང་བདེ་ལྷེ་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས། ང་ཡང་བ་ཨིན་ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ བ་ག་ར་
འབད་རུང་ཡིད་ཆེས་ཚུགས་ག? དེ་བཟུམ་སྟེ་ ལམ་བསྐབ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་མ་སྤང་མི་ཅིག་
གིས་ ང་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པ་ཨིན་ཟེར་སྐབ་མི་ཚུ་ སྟེན་མགོ་ཨིན་ནོ།

སོ་ནམ་གྱི་ལྷ་འབད་མི་ཅིག་ལུ་ སེ་ལ་གི་སྟོན་ཐོག་ལེགས་ཤོམ་འོང་དགོ་པ་ཅིན་ དེའི་ཉེ་མ་
ཞིང་ཚོ་ནི་དང་། སོན་བཏབ་ནི། ཚུ་བསྐྱེལ་ནི། སོ་ལ་ལུ་རྩ་དང་ རག་རོགས་ཚུ་སེལ་དགོས་པ་
བཞིན་དུ། བྱང་ཚུབ་ཐོབ་དགོ་མཐོ་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ བསྐྱེལ་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་
ཨིན། སོ་ནམ་པ་དེ་གིས་ ད་རེས་སོན་ས་ཁར་བཏབ་ རངས་པ་ལྷུག་གྲུ་རྒྱག་ གནངས་ཚེ་ཀོ་ཐོག་
ལུ་རེ་བ་བསྐྱེད་མི་ཚུགས་དོ་བཟུམ། བྱང་ཚུབ་སྐྱེལ་པའི་མི་ཚུ་ཡང་ ད་རེས་འཇིག་རྟེན་གྱི་འདྲོད་
ཡོན་སྤང་། རངས་པ་ཆགས་སེམས་དང་ཞེན་འཛིན་སྤངས། གནངས་ཚེ་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་
བསྐྱེད་མི་ཚུགས་པ་ཨིན་ནོ།

གཞན་ཡང་ སོན་ས་ཁར་བཏབ་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ ཉམས་དང་དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་བསྐྱེན་ཉེ་
སོན་ལས་འབྲས་བུ་ལུ་མ་གྱུར་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ སོ་ནམ་པ་ཚུག་གིས་སྤངས་འདི་ལུ་ རྫོང་
བཞག་ལེགས་ཤོམ་འབད་འཐབ་དགོས་པ་བཞིན་དུ། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་མི་ཚུ་གིས་ཡང་
བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཞིང་ས་འདི་ ལམ་བསྐྱེལ་པ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་ རྫོང་བཞག་ལེགས་ཤོམ་འབད་
འཐབ་དགོས་པ་ཨིན།

༥ འདྲོད་ཡོན་འོངས་སྟོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལུ་ ཆགས་སེམས་དང་། རང་རྒྱུད་འདྲོད་
པའི་སེམས་ཀྱིས་གང་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ བྱང་ཚུབ་ལམ་གོང་འཕེལ་རྩ་ལས་རང་བཏང་མི་
ཚུགས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འཇིག་རྟེན་གྱི་བདེ་བ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་ནི་དང་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་
ལམ་ཀྱི་བདེ་བ་ཉམས་སུ་སྦྱོང་ནི་བར་ན་ཁྱད་པར་སློམ་ཡོད་པ་ཨིན།

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ སེམས་འདི་ག་ར་གི་འབྱུང་ཁྱུངས་ཨིན་མ་ལས་ ག་དམ་ཅིག་འབད་
འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱོད་སུ་གཡོ་བ་ཅིན་ འཕྲུལ་སྤང་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཚུ་འབྱུང་ནི་དང་། དེ་མེན་པ་
དོན་དང་བདེན་པའི་སྤྱོད་སུ་འཇུག་པ་ཅིན་ བདེ་བ་འདྲོད་པའི་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་ མཐར་
ཐུག་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ བྱང་ཚུབ་སྐྱེལ་མི་ཚུ་གིས་ རང་སེམས་དྲི་མ་མེད་པའི་སློ་ལས་ ལམ་བསྐྱེལ་
པ་གསུམ་འདི་ཨ་རྟག་རང་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་གེལ་ཆེ། དེ་ཡང་ ག་དམ་ཅིག་འབད་ཚུལ་
ཁྱིམས་ལུ་གནས་པ་ཅིན་ ཉིང་ངེ་འཛིན་རང་བཞིན་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་ནི་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་
ཐོབ་པ་ཅིན་ ཤེས་རབ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོབ་ནི་ཨིན་མ་ལས། དེ་གིས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་
ཐོབ་ཚུགས་པ་ཨིན།

ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ལམ།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལུ་གནས། ཉིང་ངེ་འཛིན་སྒྲོམ། ཤེས་རབ་རྒྱུད་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་ བྱང་རྒྱལ་རྒྱལ་པའི་
ལམ་ངོ་མ་ཡིན།

ཨིན་རྒྱུང་ མི་ཚུ་གིས་ཉམས་ལེན་ངེ་ཚུ་ལུ་མ་གནས་པར་ ཉོན་མོངས་པ་ལུ་གོམས་འདྲིས་
ཡུན་རིང་མ་སོང་མ་ལས། ད་ནཱ་ལས་པར་ འོན་དག་མེད་པར་འཇིག་རྟེན་གྱི་མི་དང་ཁ་ཚེད་མ་
འབད་བར་ དེ་བས་འདི་ བྱང་རྒྱལ་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱང་རང་གི་སེམས་ཞི་བ་དང་ རྣམ་
པར་དག་པའི་སྒོམ་རྒྱལ་ལུ་བཙོན་དགོས་པ་ཨིན།

3 ཉམས་ལེན་གྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་འདི་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བརྒྱུད་དོན་སྟོན་པ་ཅིན།
འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད། དྲན་པ་ཡང་དག་བཞི། ཡང་དག་སྦྲང་བ་བཞི། དབང་པོ་ལྔ། བ་
རོལ་ཏུ་བྱེན་པ་དྲུག་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཨིན།

འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ཡང་། ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ། ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ། ཡང་དག་
པའི་དག། ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ། ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ། ཡང་དག་པའི་ཚོལ་བ། ཡང་
དག་པའི་དྲན་པ། ཡང་དག་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཚུ་ཨིན།

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བུ་ནི། བདེན་པ་བཞི་ཚུལ་བཞིན་ཏུ་ཤེས་ནི་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་
གཞག་ལུ་ཡིད་ཚེས་ནི་དང་། འདོད་པའི་སེམས་དང་བྱི་རོལ་གྱི་སྤང་བའི་ཡུལ་གྱིས་དབང་ཏུ་མ་
བསྐྱུ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་ཨིན།

ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་ནི། འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་། ང་རྒྱལ་དང་ཕྱག་དོག་ གཞོད་སེམས་
ཀྱི་དབང་ལུ་མ་ཤོར་འབད་དགོ་ནི་དང་།

ཡང་དག་པའི་དག་ནི། ཤོབ་རྒྱལ་ནི། དོན་མེད་པའི་སྒོ་སྐབ་ནི། བྱང་དགྲུགས་འབད་ནི། ཁ་
བན་སྐབ་ནི། དག་འབྲལ་མི་སྐབ་ནི་ཚུ་ལུ་གོ་སྐྱེ་ཨིན།

ཡང་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། སྟོན་གཙོད་མི་འབད་ནི་དང་། མ་བྱེན་པར་མི་
ལེན་ནི། འདོད་ལོག་མི་སྟོན་ནི་ཚུ་ལུ་སྐྱབ་ཨིན།

ཡང་དག་པའི་འཚོ་བ་ནི། མི་ཚོ་འཚོ་བའི་དོན་ལུ་ རོ་ཚ་མེད་པའི་ལྷ་འབད་ནི་ཚུ་སྤང་
དགོས་པ་དང་།

ཡང་དག་པའི་རྩོལ་བ་ནི། དཀར་པོ་དགོ་པའི་ལྷ་ལུ་ རང་གིས་ཅི་ལྷོགས་གང་ལྷོགས་ཀྱི་སྒོ་
ལས་ བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནི་དང་།

ཡང་དག་པའི་བྲན་པ་ནི། རང་སེམས་རྣམ་པར་དག་པ་དང་ མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་གཏང་
ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན།

ཡང་དག་པའི་ཉིང་འཛིན་ནི། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་
ཞི་བར་གནས་པའི་བྲན་པ་བཟུང་སྟེ་སྤྲོད་དགོ་མི་འདི་ལུ་སྤྲོད་ཨིན། །

༤. དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བཞི་ནི། དང་པ་ གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུང་པོ་ལུ་ཚགས་ཞེན་
སྤང་ཐབས་ལུ་ ཡུང་པོ་མི་གཙང་བར་བཟུ་ནི། གཉིས་པ་ ཚོར་བ་བདེ་ལྷུག་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ ག་ར་
ལྷུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཨིན་པར་བཟུ་ནི་དང་། གསུམ་པ་ རང་གི་སེམས་བདག་མེད་པར་
བཟུ་ནི་དང་། བཞི་པར་ འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་པོ་ག་ར་ རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པ་ལས་བརྟེན་ ག་ར་མི་
ཉལ་པའི་རང་བཞིན་ཨིན་པར་བཟུ་ནི་ཚུ་ཨིན།

༥. ཡང་དག་སྤོང་བ་བཞི་ནི། དང་པ་ མི་དགོ་པའི་ལྷ་ཚུ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ནི་ལས་
བཀག་དམ་འབད་ནི་དང་། གཉིས་པ་ མི་དགོ་པའི་ལྷ་འགོ་བཙུགས་ཚར་མི་ཚུ་ མགྲོགས་པ་རང་
བཀོག་བཞག་ནི། གསུམ་པ་ དགོ་པའི་ལྷ་འབད་ནི་ལུ་སེམས་རྟུགས་རྒྱབ་ནི་དང་། བཞི་པ་ནི་
དགོ་པའི་ལྷ་འབད་མི་ཚུ་མི་ཉམས་པར་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་གོང་ལས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ཚུ་
ཨིན་པ་ལས། དེ་ཚུ་ལུ་བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཨིན།

༦. དབང་པོ་ལྷ་ནི། དང་པ་ ཡིད་ཚེས་པའི་དད་པ། གཉིས་པ་ བཙོན་འགྲུས་སྤྲོད་ནི་ལུ་
འདུན་ཉེར། གསུམ་པ་ སྤང་སྤང་དང་ལྡན་པའི་བྲན་པ། བཞི་པ་ དྲན་པ་ལུ་གནས་ཚུགས་པའི་
ཉིང་འཛིན། ལྷ་པ་ སེམས་གསལ་ཉོག་ཉོ་བཞག་ཚུགས་པའི་ཤེས་རབ་ཚུ་ཨིན་པ་ལས། དེ་ཚུ་
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་དབང་པོ་ཚུ་ཨིན།

ལ་ ཕ་རོལ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ས་ལུ་སྟོང་ཚུགས་པའི་ ལམ་ཡང་དག་པའི་ཕར་ཕྱིན་དུག་ནི། སྐྱིན་པའི་ལམ་དང་། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ལམ། བཟོད་པའི་ལམ། བཙུན་འགྲུས་ཀྱི་ལམ། བསམ་གཏུན་གྱི་ལམ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ལམ་ཚུ་ཡིན། ལམ་དེ་ཚུ་ལས་འགྲོ་མི་ཚུ་གིས་ མ་རིག་པའི་ས་ལས་བརྒལ་ཏེ་ ཕ་རོལ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ས་ལུ་སྟོང་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ།

དེ་ཡང་ སྐྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ སེར་སྣང་དང་བདག་གཅེས་ཕར་འཛིན་པ་ལས་འགོལ། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ ངོ་ཚ་ནི་འདྲོགས་ནི་ དེ་ལས་གཞན་དོན་ལུ་མཐོ་བསམ་གཏང་ ཤེས་པ་འགྲོ་ནི། བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ འདྲོགས་ནི་དང་ཅིག་པ་ཟ་ནི་ལས་སྤང་ཚུགས་ནི། བཙུན་འགྲུས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ སྤང་ཅུས་དང་དང་པ་ མོས་གུས་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི། བསམ་གཏུན་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ སེམས་ནང་ན་འབྱམ་ནི་དང་ བྱི་ཁར་ཡེངས་ནི་ལས་སྤང་ཚུགས་ནི། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱིས་ མ་རིག་སྐྱུན་པའི་སེམས་འདི་ རྣམ་པར་དག་པའི་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་ ལུ་སྤྱར་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱིན་པ་དང་ཚུལ་བྲིམས་གཉིས་ བྲིམ་གྱི་འགྲུམ་བཟུམ་ ཚོགས་བསགས་ཐབས་ལུ་མེད་ཐབས་ མེད་པ་ཅིག་ཡིན། བཟོད་པ་དང་བཙུན་འགྲུས་གཉིས་ནི་ བྱི་ཁ་གི་དག་བྱང་སྤང་ལས་སྤང་མི་ བྲིམ་གྱི་ར་བ་བཟུམ་དང་། བསམ་གཏུན་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ནི་ སྐྱེ་འཆིའི་འཁོར་བའི་དག་ ལས་དངོས་སུ་སྤང་མི་ མཚོན་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

སྐྱིན་པ་དེ་ཡང་ རང་སྐྱབས་བདེ་བའི་སྐབས་ལུ་སྐྱིན་ནི་དང་། མ་བྱིན་མ་ལས་བྱིན་མ་དུག་ མཐོ་བའི་བསམ་པ་ལུ་བརྟེན་པའི་ སྐྱིན་པའི་རིགས་ཚུ་ ཡང་དག་པའི་སྐྱིན་པ་མེན། སྐྱིན་པ་ངོ་ མ་འདི་ གཞན་གྱི་རེ་བ་བསྐྱེད་ཅུང་མ་བསྐྱེད་ཅུང་ རང་གི་བརྟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ར་བྱིན་ མི་དེ་ལུ་ སྐྱིན་པ་ཡང་དག་ཡིན། དེ་ཡང་ རྒྱ་ལམ་རེས་ཅམ་བྱིན་ནི་མེན་ཕར་ ཨ་ཏུག་རང་བྱིན་ དགོས་པ་གལ་ཆེ།

སྐྱིན་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ སེམས་ཕམས་དང་སྐྱོ་འགྲོད་སྐྱེ་ནི། ཡང་ན་རང་གི་གཏམ་དང་ན་ བའི་དོན་ལུ་ཡིན་པ་ཅེན་ དེ་ཡང་ ཡང་དག་པའི་སྐྱིན་པ་མེན་མ་ལས། བྱིན་མི་རང་དང་ བྱིན་པ་ ལེན་མི། བྱིན་པའི་དངོས་པོ་ཚུ་ལུ་དམིགས་པ་མེད་ཕར་ དགའ་སྐྱོའི་ངང་ལས་བྱིན་དགོས་པ་ དང་།

སྐྱེན་པ་ཡང་དག་པ་ཟེར་མི་འདི་ སྐྱེན་པ་དེའི་ལེན་དང་རྣམ་སྐྱེན་ལུ་རེ་བ་མེད་པར་ བྱང་
ཚུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པའི་སློབ་ལས་བྱིན་མི་དེ་ལུ་སྤྲོད་ཡིན།

རྒྱ་ལོར་མེད་པའི་སྤྱང་ཀ་ཚུ་གིས་ཡང་ སྐྱེན་པ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་རྣམ་གྲངས་
བདུན་ཡོད། དང་པ་ལུས་ཀྱི་མཚོན་པ། དེ་ཡང་ རང་གི་ལུས་ཀྱི་སློབ་ནས་ཞབས་ཏོག་ལུ་མི་འདི་
ཡིན། དེ་ནང་ལས་ཡང་ དྲག་ཤོས་འདི་ འོག་ལས་མར་བཤེད་དེ་ཡོད་མི་གཏམ་རྒྱུད་བཟུམ་ རང་
སློག་སློབ་གཏང་གི་སྐྱེན་པ་འདི་ཡིན། གཉིས་པ་ཡིད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ནི། གཞན་ལུ་སྤྱིང་རྗེའི་སེམས་
བསྐྱེད་ནི་འདི་ཡིན། གསུམ་པ་མིག་ཏོག་གི་སྐྱེན་པ་ནི། དགའ་བའི་མིག་གིས་བརྟུ་ཐངས་ཐོག་
ལས་ གཞན་གྱི་སེམས་ཁར་འབབ་ཏོག་ཏོ་བཟུ་མི་འདི་ཡིན། བཞི་པ་ གདོང་གི་སྐྱེན་པ་ནི།
རོགས་ལུ་དགའ་འཇུག་ཐོག་ལས་ བསུ་ལེན་འབད་མི་འདི་ཡིན། རྩ་པ་ དག་གི་སྐྱེན་པ་ནི།
གཞན་ལུ་ཉན་པའི་ཚིག་སྐབ་ནི་འདི་ཡིན། དུག་པ་ རྩོད་སའི་སྐྱེན་པ་ནི། རང་རྩོད་ས་ལུ་གཞན་
བཞུགས་བཟུག་མི་འདི་ཡིན། བདུན་པ་ གནས་ཁང་གི་སྐྱེན་པ་ནི། རང་གི་བྱིས་ནང་གཞན་
གནས་པོ་བརྟུ་འཇུ་རྩོད་བཟུག་མི་འདི་ཚུ་ཡིན་མ་ལས། འདི་བཟུམ་གྱི་སྐྱེན་པ་ཚུ་ མི་ག་གིས་ཡང་
དུས་ཡུལ་རྟོག་རང་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་སྐྱེན་པ་ཡིན་ལོ།

༥ ཉེ་མ་ སེམས་དབང་ཆེན་པོ་ཟེར་མི་ རྒྱལ་པོའི་སྤྲས་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉེ་མ་ཅིག་ ཁོ་
རང་གི་སོ་མཉམ་གཉིས་དང་གཅིག་ཁར་ ཉམས་ཚལ་ཅིག་ནང་ལུ་ རྩོམ་འཆམ་འབད་བར་བྱོན་མ་
ད་ དེ་ནང་ལུག་གུ་བདུན་ཡོད་པའི་སྤྲོག་མོ་ཅིག་རྩོམ་བཤེས་ཏེ་ རང་གི་ལུག་གུ་ཚུ་ ཟས་གས་
འབད་རྩོད་མི་ཅིག་གཟིགས་ལུག།

སྤྱན་ཆ་པོ་མཉམ་གཞན་ཚུ་ འདྲོགས་ཏེ་བྱོག་ཡ་སོང་ཅུང་ རྒྱང་ཤོས་སེམས་པ་ཆེན་པོ་འདི་
སྤྲོག་མོ་ལུ་རྩི་ཆེ་སྟེ་ བྱག་ཅིག་གུ་ལས་མར་ སྤྲོག་མོ་རྩོམ་བཤེས་མི་གི་གདོང་ཁར་མཚོངས་ད་ལུག།

རྒྱལ་སྤྲས་སེམས་པ་ཆེན་པོ་དེ་གིས་ རང་སློག་སློབ་གཏང་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱལ་སྤྲས་ཀྱི་
ཤུགས་ལུ། ང་གིས་ད་རྩོམ་གི་བར་ན་ དེའི་གཟུགས་འདི་ལུ་གཅེས་སེམས་བསྐྱེད་དེ་བཞགས་ལུག།
ད་འབད་ན་ བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ དེའི་གཟུགས་འདི་ སྤྲོག་མོ་འདི་ལུ་སྐྱེན་གོ་ལོ་ཟེར་བའི་
ཤུགས་བསྐྱེད་བཞེས་ཏེ་ སྐྱེན་པའི་ལམ་བཟང་ཤོས་འདི་ལུ་བཞུགས་ལུག། དེ་བཟུམ་གྱི་ རྒྱལ་སྤྲས་
སེམས་པ་ཆེན་པོའི་ཤུགས་བསྐྱེད་འདི་གིས་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་འཚོལ་བའི་སེམས་ཤུགས་དོ་མ་
རྩོན་མ་ཡིན་མས།

༧ ། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་སྐྱབ་མི་ཚུ་གིས་ ཐང་ཀར་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཚད་མེད་ཀྱི་
 རྫོང་བཞི་ཡོད། དེ་ཡང་ བྱམས་པ། རྟིང་རྗེ། དགའ་བ་དང་། བཏང་སྟོམས་བཅས་ཚད་མེད་བཞི་
 ཡིན། བྱམས་པའི་སེམས་འདི་གིས་ འདོད་ཆགས་སྣང་ཚུགས་ནི་དང་། རྟིང་རྗེའི་སེམས་ཀྱིས་ ཞེ་
 སྣང་སྣང་ཚུགས་ནི། དགའ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ སྡུག་བསྐྱེད་སྣང་ཚུགས་ནི་དང་། བཏང་སྟོམས་ཀྱིས་
 ག་ར་ལུ་ཆགས་སྣང་ཉེ་རེང་གི་སྤྱོད་སྤོངས་སྤྱེ་ནི་ཚུ་ སྣང་ཚུགས་པ་ཡིན་ལོ།

རྟིང་རྗེ་གིས་ མི་ཚུ་དགའ་བ་དང་བདེ་བའི་ས་ལུ་བཀོད་ཚུགས་ནི་དང་། བྱམས་པ་གིས་ སྡུག་
 བསྐྱེད་དང་སྡུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལས་རྫོོལ་ཚུགས་ནི། དགའ་བ་གིས་ སྡུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་
 ལུ་བཀོད་ཚུགས་ནི། ག་ར་དགའ་བ་དེ་ལུ་བཀོད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཞེ་བདེ་ཆེན་པོ་གིས་ཁྱབ་ཚུགས་
 རི་ཡིན་ལས། དེ་བསྐྱེད་ག་ར་ལུ་སྟོམས་ཚུགས་པའི་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་སེམས་འབྱུང་ནི་ཡིན།

ཚད་མེད་བཞི་འདི་ གཅེས་སེམས་ཀྱི་སྣོ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་འདོད་
 ཆགས་དང་ ཞེ་སྣང་ སྡུག་བསྐྱེད་དང་ ཆགས་སྣང་གི་རྫོོ་ཚུ་སྣང་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་
 དེ་ཚུ་འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་འབད་མི་ཚུགས། དན་པའི་རྫོོ་ལས་ཐར་ནི་འདི་ སྤང་རྒྱུ་སྤྲིང་སྤྲིང་ཡོད་
 པའི་བྱིམ་ནང་ལས་ཐར་ནི་ལ་ལག་ཡོད་དོ་བཟུམ་དང་། དྲང་པོ་དང་བཟང་པོའི་རྫོོ་མར་ཉམས་
 འགྲོ་ནི་འདི་ ཉགས་ཚལ་གྱི་ཤམ་བཟུམ་འབྱུང་ནི་འཇམ་རང་འཇམ་ཡིན། རྫོོ་དན་པ་འདི་ རྩ་ལུ་
 བརྟོ་བརྟོ་བའི་རི་མོ་ལས་ ཡལ་ནི་ལུ་ལྷ་ལག་དང་། རྫོོ་བཟང་པོ་ནི་ རྒྱ་བྱ་བྱིས་བྱིས་བའི་རི་མོ་
 བཟུམ་ཡལ་འགྲོ་ནི་འཇམ་རང་འཇམ་ལས་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་སྣོ་བ་སྣོང་འབད་ནི་འདི་ དོན་
 ལས་རང་ལྷ་ལག་ཅིག་ཡིན།

༡༠ ། ཉེ་མ་ མི་སྤུག་ཅིག་གི་བྱིམ་ནང་ སོ་སྤྱོད་མིང་ས་རོ་ཧ་ཟེར་མི་ནད་གཟུགས་ཅན་ཅིག་
 ཡོད་དོ་མས། ཁོ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་ཞུགས་ནི་གི་རྫོོ་འདོད་སྣོམ་ཡོད་པ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་
 སུ་འཇུག་སྟེ་ རང་གི་རྒྱང་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཀྱི་བར་ན་ དཀའ་ལས་རྒྱབ་ལུག།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དེ་མཁུན་ཏེ་ སྤུགས་ལུ་རྟིང་རྗེ་འབྱུངས་ཏེ་ ས་རོ་ཧ་ཟེར་འཕོ་ཞིན་ལས།
 རྟིང་བྱིམ་ནང་སྤྲོད་པ་ད་ བྱི་མང་གི་སྐུ་ལུ་དབྱུད་པ་འབད་སྤྱོད་ཡི་ག་? བྱི་མང་གི་རྒྱན་ཐག་ཚུ་
 སྤམ་དག་ཅུང་སྒྲིབ་མི་ཉན། དེ་ལས་རྟིང་དག་ཅུང་མི་ཉན། རྒྱན་ཐག་ཚུ་སྤྲིབ་སྤྲོད་རན་ཏོག་ཏོ་
 ཡོད་པ་ཅིན་ རྒྲིབ་ཉན་ཏོང་ཏོ་འཕྲོ་ལམ་ཡིན།

བྱི་མང་གི་རྒྱན་ཐག་ཡང་ རྩིམ་སྟོང་རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་དགོས་པ་བཞིན་དུ་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་
ལྷོ་བ་སྟོང་འབད་བའི་སྐབས་ལྷ་ཡང་ རང་གི་སེམས་གནམ་མེད་ས་མེད་སྟོང་དྲག་པ་དང་
གནམ་མེད་ས་མེད་གདམ་ཏོག་ཏོ་བཟུང་བཟུང་མ་གྱིས་ བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་མི་ཚུགས། རྩིམ་སྟོང་རན་
ཏོག་ཏོ་དང་མཚམས་ཚོད་སྐྱབ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྟེ་ འབད་དགོས་པ་ཨིན་ཟེར་གསུང་རུག།

ས་རོ་ཏ་ལུ་ ཚོག་དེ་ཚུ་སན་ཐོག་ཅན་ཅིག་ལྷ་གོ་སྟེ་ དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་ལེན་འབད་མ་
ལས་ མཐའན་མཚུག་ལྷ་ཁོ་རའི་མནོ་དོན་གྲུབ་སོང་རུག།

༡༡་ ཉེ་མ་ གོ་མཚོན་ལྷའི་དག་ཐབས་ལྷ་མཐས་པའི་རྒྱལ་ལྷམ་སྟོང་སྟོབས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་
མི་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉེན་མ་ཅིག་རྒྱལ་ལྷམ་དེ་ སྟོབ་སྟོང་འབད་ས་ལས་ལོག་ཐོན་འོང་མ་ད་ བྱི་ཁ་
ལས་གཞོད་པ་སྐྱེལ་མ་ཚུགས་པའི་པགས་ཀོ་ཅན་གྱི་སྟོན་པོ་ཅིག་དང་འཕྲད་རུག།

སྟོན་པོ་འདི་གིས་ སྤང་སྤང་རང་འཐབ་པར་འོང་མ་ད་ རྒྱལ་ལྷམ་དེ་གིས་ དཔའ་མ་ལྷམ་
པར་ མདའ་རྒྱབ་བྱིན་ཅུང་ མདའ་གིས་གཞོད་པ་སྐྱེལ་མ་ཚུགས། དེ་ལས་གིང་ཀ་གིས་གསོབ་ཅུང་
པགས་ཀོ་སྐྱབ་པ་ནི་འདི་གིས་ ཤ་སྟོག་མ་ཚུགས་པར་གིང་ཀ་ཡང་ས་ཁར་བུད། དེ་གི་ཤུལ་ལས་
སོག་སོགས་བཀོག་ཅུང་གཞོད་མ་ཚུགས། དཔའ་རྟགས་ཀྱིས་འཛིངས་བཟུང་ཅུང་གཞོད་མ་ཚུགས་
པར་ དཔའ་རྟགས་ཆག་ །ལགས་དང་རྒྱང་མ་གྱིས་འཛིངས་བཟུང་ཅུང་གཞོད་མ་ཚུགས། དེ་ལས་
སྟོན་པོ་གིས་རྒྱལ་ལྷམ་འདི་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲིང་སྤྲིང་འབད་བཤེད་དེ་བསྐྱམ་བཞགས་པ་ལས་
རྒྱལ་ལྷམ་མཐུ་ཏོག་སྐྱར་ཏེ་ཐར་ནི་གི་ཐབས་འབད་ཅུང་ སྐྱར་རང་མ་ཐལ་བས།

དེ་ལས་ སྟོན་པོ་དེ་གིས། རྟོད་ཀྱིས་ང་ལུ་ཚོལ་ཅུང་ ང་ལུ་ག་ནི་ཡང་འབད་མ་ཚུགས། ད་ ང་
གིས་རྟོད་ཟེན་ཨིན་ཟེར་སྐབ་ད། རྒྱལ་ལྷམ་ཀྱིས། རྟོད་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ དེའི་ལག་ཆ་ག་ར་
ལག་ལེན་འཐབ་ཅུང་གཞོད་པ་སྐྱེལ་མ་ཚུགས་ཟེར་མནོ་དོ་འོང། དེ་འབད་མ་ད་ དེའི་ལག་ཆ་ད་
ཅུང་ཡང་མ་རྫོགས། ག་དམ་ཅིག་འབད་རྟོད་ཀྱིས་ང་ཟེན་བ་ཅིན་ ང་གིས་རྟོད་ཀྱི་པོ་ནང་ལས་
གཞོད་པ་སྐྱེལ་ཚུགས་ཟེར་སྐབ་རུག།

ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ལམ།

རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྲོད་སྟོན་པའི་ལུ་ སྤོན་པོ་ཡང་སྐོ་མ་བདེ་བར། སྤོན་པོ་དེ་གིས། རྟོན་གྱིས་དེའི་
པོ་ནང་ལས་ག་དེ་སྤེ་གཞོན་པ་སྤྲོད་ཅི་ཡིན་ན་ཟེར་དེ་སྤེ་ད། རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱིས་ བདེན་པའི་མཚན་
ཆའི་ཤུགས་ཀྱིས་ གཞོན་པ་སྤྲོད་ཅི་ཡིན་ཟེར་སྐབ་ལུག།

དེ་ལས་ སྤོན་པོ་གིས་ རྟོན་གྱི་བདེན་པའི་མཚན་ཆ་དེ་ ང་ལུ་སྟོན་གནང་ཟེར་སྐབ་སྤེ་ རྒྱལ་
སྐྱེས་དེ་ལག་པ་ལས་བཏང་ལུག།

གཏམ་རྒྱུད་དེ་གིས་ སངས་རྒྱལ་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་མི་ཚུ་གིས་ འགལ་སྐྱེན་བར་ཆད་ག་ཅི་
རང་འབྱུང་རུང་དཔའ་མ་ཞུས་པར་ སྤོང་རུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་བ་ཅིན་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་སྐྱེབ་
ཚུགས་ཟེར་ བསྐྱེད་མ་འབད་བའི་བཟང་དོན་སྟོན་མ་ཡིན་མས།

༡༢་ མི་ལུ་ངོ་ཚད་ ཁྲེལ་མེད་པ་ཅིན་ གཞན་ལུ་གཞོན་པ་དང་སྟོན་བཤད་རྒྱབ་ཡིན། ངོ་
ཚད་ཁྲེལ་ཡོད་པ་ཅིན་ གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབད་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་ཕམ་
དང་ སྐྱེས་ཤོས་ཚུ་ལུ་ གུས་ཞབས་དང་། རྒྱན་ཆ་དང་གཞེན་ཉེས་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལུ་མི་དེ་ཡང་
ངོ་ཚད་ཁྲེལ་ཡོད་ཅི་འདི་གིས་འབད་མ་ཡིན། རང་གིས་རང་ལུ་དྲན་པ་བཅུགས་ཏེ་ རང་གི་
ངོ་བོ་ལུ་ངོ་ཚད་ཤེས་ཅི་དང་། གཞན་ལུ་བཟང་སྤེ་ ཁྲེལ་ཡོད་པ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན།

སྤྲིག་པ་འབད་བའི་ཤུལ་ལས་ སེམས་ལུ་སྟོ་འགྲོད་སྟོན་སྤྲོད་པ་ཅིན་ སྤྲིག་པ་དེ་ཡང་དག་
ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད། དེ་མེན་པ་ སེམས་ལུ་སྟོ་འགྲོད་ག་ཅི་ཡང་མ་སྤྲོད་པ་ཅིན་ ཉེ་མ་འབད་
བའི་སྤྲིག་པའི་སྐྱ་ཚུ་ རང་རྒྱུད་ལུ་ཨ་ཉུག་རང་འཁོར་ཏེ་ རང་ལུ་དེའི་རྣམ་སྤྲིན་སྤྲིག་བཟུལ་ཚུང་
བཅུག་པ་ཡིན།

མི་ག་ར་ཡིན་རུང་ སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་རྣ་བར་གོ་ཞེན་ལས་ དེའི་དོན་དག་ཚུ་ཏ་གོ་སྤེ་
ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཅིན་ ཚོས་ཀྱི་བྱེན་སྐབས་ཐོབ་ཡིན།

དེ་མེན་པ་ ཚོས་ག་དེམ་ཅིག་རྣ་བར་གོ་རུང་ དེའི་དོན་དག་ཚུ་སེམས་ཁར་བཀལ་ཏེ་ཉམས་
སུ་མ་སྐྱངས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་མི་ཚུགས།

དང་པ་དང་ བག་ཡོད་ ཉམ་ཚུང་བ་ བཙོན་འགྲུས་ ཤེས་རབ་ཚུ་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་མི་ལུ་ ཆ་
རོགས་སམ་ཐོགས་ཅན་ཅིག་དང་ རྫོ་སྟོབས་བྱང་ས་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད། དེ་ཚུ་ལས་ ཤེས་རབ་
འདི་ ག་ར་ལས་དྲག་ཤོས་དང་ གཞན་ཚུ་དེའི་ཡན་ལག་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། མི་ག་ར་ཨིན་ཅུང་
བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ འཛིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ལུ་དགའ་ནི་དང་ རོན་མེད་པའི་གཏམ་
བཤད་ནི། གཉིད་ལོག་ནི་ལུ་དགའ་མི་ཚུ་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལས་ ཉམས་ཏེ་འགྲོ་ནི་ཨིན་ནོ།

༡༩་ བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་མགྲོགས་པ་ར་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་ཚུགས་པ་
ཨིན་ཅུང་ མགྲོགས་པར་སྐྱབ་མ་ཚུགས་མི་ཚུ་ཡང་ དཔའ་ལྷུ་ནི་མི་འོང་།

དཔེར་ན་མདའ་ཚེད་སྐྱང་བ་འབད་མི་ཚུ་ འདི་འཕྲོད་ལས་ཤེས་མི་ཚུགས་ཅུང་། དཀའ་ངལ་
གདོང་ལེན་འབད་དེ་ རྒྱན་མ་ཚད་པར་སྟོབ་སྟོང་འབད་བ་ཅིན་ ཚར་གཅིག་ལས་ཚར་གཅིག་
དྲག་སུ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་དང་། གཙམ་ཚུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཆ་བཞག་ཅུང་ དང་པ་ཚུ་ཚུང་གུ་འབད་
འབབ་སྟེ་ དེ་ལས་རིམ་བ་བཞིན་དུ་སྟོན་སུ་སྟོན་སུ་སོང་སྟེ་ མཐའན་མཚུག་རྒྱ་མཚོ་ནང་འབབ་
སྟེ་ སྟོན་འགྲོ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན།

དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་ བཙོན་པ་དང་བཙོན་འགྲུས་སྟོན་བསྐྱེད་དེ་ ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཅིན་ བྱང་
ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ ཐད་རིག་བར་རེག་འགྲུབ་ཚུགས་ནི་ཨིན།

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་རང་གི་མནོ་བསམ་བཏང་ཤེས་པ་ཅིན་ ས་
ཚུགས་ག་སྟེ་ལུ་ཡང་གདམས་ངག་མཐོང་ནི་ཨིནམ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཕོབ་ནི་གི་
གོ་སྐབས་ཡང་ཚོགས་ནི་མེད་པ་ཨིན།

ཉེ་མ་ མི་ཅིག་སྟོན་བཏེགས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་དུ་བ་ལུ་བཞུམ་ད། སྟོན་དེ་གི་དྲིམ་དེ་ ག་ལས་འོང་
ཡི་ཟེར་ཡང་མེད། ག་ཏེ་འགྲོ་སྟེ་ཨིན་ཟེར་ཡང་མེད། མཐོང་ནི་ཟེར་དང་། མི་མཐོང་ཟེར་ཡང་
མེད་པའི་སྐྱང་བ་ཤར་ཏེ་ འབྲུང་ཁུངས་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་སྟོན་ཀྱི་དྲིམ་དེ་གིས་ མི་དེ་བྱང་
ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཐོབ་ཚུགས་ལུག།

ཉེ་མ་ མི་ཅིག་གི་རྐང་མར་རྩང་བྲུག་སྟེ་ ལྷུག་སྟོན་རྒྱབ་ཅུང་ ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ ལྷུག་དེ་
སེམས་ཐོག་ལས་འབྲུང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅིག་ཨིནམ་ཤེས་ལུག། ཁམོ་བསམ་འདི་གུ་ལས་

འབད་ ན་འཐན་གཏིང་དཔོག་སྟེ་བཞུམ་ད། སེམས་བདག་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་
སེམས་ཀྱིས་གཞོན་པ་སྐྱེལ་ནི་དང་། སེམས་བདག་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅིན་ སེམས་རྣམ་པར་
དག་སྟེ་འགྲོ་ནི་ཨིན་མ་ཉ་གོ་མ་ལས། དུན་མ་རིང་མ་གཅིག་ཁར་ ཁོ་ཡང་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཐོབ་
ཆེ་བུག།

ད་རུང་ ཉེ་མ་མི་སེར་སྣ་ཅན་ཅིག་ཡོད་པ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་རང་གི་འདོད་པ་ཆེ་བུག་ལུ་
བརྟག་ཞིབ་འབད་བཞུམ་ད། ཁོ་གི་འདོད་པ་རྫོགས་ནི་མེད་མི་འདི་ཟད་དགོ་པ་ཅིན། མི་འདི་
ཤིང་མེད་པ་ཅིན་མི་འབར་དོ་བཟུམ་ ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་གེས་འདོད་པའི་ཤིང་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་
ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་ མཚོ་བསམ་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ལུ་ འགོ་དང་པ་ཞུགས་ཚུགས་
བུག།

ཉེ་མ་གི་དབྱེ་གཏམ་ཅིག་ནང་། རང་སེམས་སྟོམས་ན་འཇམ་སྤོང་སྟོམས། ཟེར་བའི་དབྱེ་
བཟུམ་ འཇིག་རྟེན་གྱི་དུག་ཞན་ མཐོ་དམན་ཚུ་ག་ར་ ཆགས་སྤང་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་སྣོ་ལས་བརྟེན་
བྱུང་བྱུང་མ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོས་པ་ཨིན། དབྱེ་གཏམ་དེ་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ཡོད་དོ་
བཟུམ་ བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་ནི་གུངས་ཁ་མ་ཚོད་འབད་ ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

ག དད་པའི་ལམ།

༡ ག་ར་འབད་ཅུང་ སངས་རྒྱས་དང་ ཚོས་དང་ དགོ་འདུན་གསུམ་ལུ་སྐྱབས་འཚོལ་མི་
ཚུ་ བང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཟེར་སྐབ་ཨིན། དེ་ཚུ་གིས་ རང་སེམས་འདུལ་བའི་
ཐབས་ལམ་བཞི་ལུ་གནས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ ཚུལ་སྤྲིམས་དང་ དད་པ་དང་ སྦྱིན་པ་དང་
ཤེས་རབ་ཚུ་ཨིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཚུ་གིས་ དང་པ་རང་ཚུལ་སྤྲིམས་ལུ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་
དགོས་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྲོག་མི་གཅད་ནི་དང་། མ་བྱིན་པར་མི་ལེན་ནི། འདོད་པས་ལོག་པར་མི་
སྦྱོང་ནི། ཤོབ་མི་རྒྱབ་ནི། སྦྱོ་རྗེས་དང་ར་བཟེ་ནིའི་རིགས་ཚུ་མི་སྦྱོང་ནི་དེ་ཨིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཚུ་གིས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ལུ་དད་པ་དང་།
བདག་འཛིན་དང་གཅེས་འཛིན་འབད་ནི་ཚུ་ ཐག་རིང་སར་སྤངས་ཏེ་ སྦྱིན་པ་བཏང་ནི་དང་།
ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཏེ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ ཚེ་འདི་མི་རྟོག་པའི་རང་བཞིན་ལུ་བསམ་སྟེ་
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ལུ་སྦྱོར་མ་ཨིན།

ཤར་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡོ་མི་ཤིང་དེ་ རང་བཞིན་གྱིས་ཤར་ཁ་ཐུག་ལུ་འགྲེལ་ཏེ་འགྲོ་དོ་བཟུམ།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལུ་ཐོས་བསམ་འབད་དེ་ དེ་ལུ་དད་པ་སྦྱེ་མི་ཚུ་ ཐད་རི་བ་རི་རྣམ་པར་
དག་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལུ་སྦྱེ་ནི་ཨིན།

༢ ག་ར་ཨིན་ཅུང་ སངས་རྒྱས་དང་ ཚོས་དང་ དགོ་འདུན་ཏེ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་
ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་སྦྱེ་མི་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་པ་ཟེར་ དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་སྐབ་
ཨིན།

སངས་རྒྱས་ཟེར་མི་འདི་ རང་གིས་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ལུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་
ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་འཁོར་བ་ལས་སྦྱོལ་བའི་དོན་མཛད་
མི་ཅིག་ལུ་སྐབ་ཨིན། ཚོས་དགོན་མཚོག་ནི། བདེན་པ་ཟེར་ བྱང་ལུབ་སྤིང་པའི་ལམ་ཚུལ་བཞིན་

དུ་སྟོན་མི་དང་། དགེ་འདུན་ནི། སངས་རྒྱས་དང་ཚོས་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་ དང་པ་ཅན་གྱི་ཡང་
དག་པའི་འཕགས་པའི་ཚོགས་ལུ་ལྷུ་ཨིན་ནོ།

ང་བཅས་ར་ཚུ་གིས། སངས་རྒྱས་དང་ ཚོས་དང་ དགེ་འདུན་ཟེར་སོ་སོར་ཡོད་པ་བཟུམ་མནོ་
རུང་ དོན་མཐར་ཐུག་ལུ་ དེ་ཚུ་ངོ་བོ་གཅིག་རང་ཨིན། དེ་ཡང་ སངས་རྒྱས་ནི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ལུ་
བཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དགེ་འདུན་པ་ཚུ་གིས་སྐྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཚོས་
དགོན་མཚོག་ལུ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་སྟེ་ དགེ་འདུན་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལྷུ་མི་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ལུ་དད་མི་
དང་། སངས་རྒྱས་ལུ་དད་མི་དེ་ ཚོས་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་ དགེ་འདུན་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལྷུ་མི་ཨིན་ནོ།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སངས་རྒྱས་ལུ་དད་པ་སྐྱེ་ལྷུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ མི་ཚུ་ཡང་དག་པའི་
བྱང་རྒྱལ་འཛོལ་ནི་དང་། སངས་རྒྱས་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་སྟེ། སེམས་
ཅན་ག་ར་ལུ་ རང་གི་བྱ་སྤྱད་རྟོག་གཅིག་ལས་མེད་མི་ལུ་ བརྟེན་བཞག་དོ་བཟུམ་མཛད་
གནང་མ་ལས། ག་གིས་རང་འབད་རུང་ སངས་རྒྱས་ལུ་རང་གི་པམ་བཟུམ་ཆ་བཞག་སྟེ་འབད་པ་
ཅིན་ མི་དེ་སངས་རྒྱས་དང་ཐག་ཉེ་སྟེ་ བྱང་རྒྱལ་གོ་འཕང་འཛོལ་ནི་ཨིན།

སངས་རྒྱས་ལུ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མི་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཟིགས་ཏེ་
ཐུགས་རྗེ་དང་བརྟེན་བའི་སྐོ་ལས་ལམ་སྟོན་མཛད་གནང་མ་ཨིན།

༥ འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ སངས་རྒྱས་ལུ་དད་པ་སྐྱེ་མི་ལས་ལྷག་པའི་པན་ཡོན་ཆེ་བ་
གཞན་མེད་པ་ལས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་རྣ་བར་ཅམ་ཅིག་གོ་རུང་ དེ་ལུ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་སྟེ་ ཡུད་པ་
ཐངས་ཅིག་དགའ་བ་སྐོམ་རུང་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་བྱིན་རླབས་འཇུག་པ་ཨིན་ནོ།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ མི་ག་ར་ཨིན་རུང་ འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ལོ་པོར་ཚ་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་གྱིས་
གང་བའི་མི་སྐོམ་འདི་སྤངས་ཞེན་མ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ཟབ་མོ་འཚོལ་ནི་ལུ་དགའ་བ་
སྐྱེ་དགོས་པ་ཨིན་ནོ།

སྦྱིར་ དམ་པའི་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྟོན་གནང་མི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་མཇལ་ནི་
འདི་ལྷ་ཁག་ཨིན། དེ་ལས་ལྷག་པ་འབད་ སངས་རྒྱས་དང་མཇལ་ནི་འདི་ལྷ་ཁག་ །དེ་བས་ཡང་
ཚོས་ལུ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་སྟེ་ དད་པ་འབད་མི་འདི་ལྷ་ཁག་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ཡིན་ཅུང་ ད་ལྟོ་ང་བཅས་ར་མཇལ་བར་དཀའ་བའི་ སངས་རྒྱས་དང་མཇལ། ཐོབ་པར་
དཀའ་བའི་དམ་པའི་ཚོས་ལུ་ ཐོས་བསམ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ རང་
སེམས་རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་བསྐྱོམ་སྟེ་ སངས་རྒྱས་ལུ་དང་པ་སྦྱེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

༤. བྱམ་ཡང་སྟོད་ནི་མེད་པའི་མི་ཚེའི་ལམ་འདི་ནང་། དང་པ་ནི་ཆ་རོགས་དཀའ་ཤོས་
ཅིག་དང་ ལམ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ངལ་བ་སངས་བཅུག་མི་དང་ རང་གི་རྒྱ་ལོར་སྦྱོར་ཤོས་
ཅིག་ཡིན།

དང་པ་ནི་ དམ་པའི་ཚོས་ལེན་མི་གི་ལག་པ་བཟུམ་ཅིག་དང་ དགེ་བའི་ཚོགས་ག་ར་ལེན་མི་
གི་ཡང་དག་པའི་ལག་པ་ཡིན། དང་པའི་མེ་གིས་ འཇིག་རྟེན་མ་དག་པའི་འདོད་པ་ག་ར་
བསྐྱེད་ཀྱི་ རླུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁུར་ཆ་ལས་ཐར་བཅུག་མི་དང་ ཡང་དག་པའི་ལམ་སྟོན་འབད་མི་
ཡང་ཡིན།

དང་པ་གིས་ འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྣང་ གཉི་སྤྱུག་ཚུ་སྣང་སྟེ་ གཞན་ལུ་ལེགས་སྦྱོང་འབད་
ནི་དང་ ལུས་ཞབས་འབད་ནི་ཚུ་སྟོན་མི་ཡིན། དེ་གིས་ རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བཅིང་ཐག་ལས་ཐར་བཅུག་
ནི་དང་། དེ་གིས་ དཀའ་ངལ་ལུ་གདོང་ལེན་འབད་ནི་གི་ སྦྱོར་བ་ཡང་སྦྱེ་བཅུག་པ་ཡིན། དེ་གིས་
མགུ་འབྱིད་བཀག་ཚུགས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་དང་། དེ་གིས་ རང་གི་ལས་ངན་གྱི་
དྲི་མ་ཚུ་ཡང་ དག་བཅུག་ནི་དང་། དང་པ་གིས་ རང་རྒྱུད་ལུ་ཤེས་རབ་འཕེལ་བཅུག་པ་ཡིན།

དང་པ་གིས་ ལུ་སྤྱུག་ཐང་ཆད་པའི་ལམ་རིང་མ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ སེམས་གསོ་འབད་མ་
ཚད་ བྱང་རྒྱུ་གྱི་ལམ་ལུ་ཡང་འབྱིད་པ་ཡིན།

དང་པ་གིས་ ང་བཅས་ར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་མཉུན་ལུ་ཡོད་པ་བཟུམ་ཚོར་བཅུག་ནི་དང་།
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ང་བཅས་ར་ལུ་ སྐབས་མཇོང་པའི་ལུག་ག་ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྟོན་བྱིན་མི་ཡིན།
དང་པ་གིས་ བདག་འཛིན་དང་གཅིས་འཛིན་གྱི་རང་རྒྱུད་རྩལ་འདི་ཡང་ འཇམ་སྤྱུག་
སྤྱུག་བཟོ་ནི་དང་ འཆམ་མཐུན་གྱི་བརྟེ་སེམས་ཚུ་ཡང་སྦྱེ་བཅུག་པ་ཡིན།

༥. དང་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ རྣ་བར་གོ་མི་ཚོས་ཀྱི་དོན་ཚུ་ག་ར་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཤེས་རབ་
ཐོབ་ནི་དང་། དང་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ དེ་ཚུ་ག་ར་རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པ་ལས་བརྟེན་ཉེ་བྱུང་བྱུང་མ་

ཅིག་ཡིན་མི་འདི་ཡང་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། དད་པ་ལས་བརྟེན་ རྒྱུ་ག་ཅི་འཕྱད་ཅུང་ དེ་ལྟ་
བཟོན་པ་སྒོམ་ཚུགས་ཏེ་ དང་ལེན་འབད་ཚུགས་ཏེ་ ཞི་བའི་ངང་ལྟ་གནས་ཚུགས་པ་བཟོས་ཡིན།

དད་པ་གིས་ མི་ཚུ་ལྟ་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་མི་རྟོག་པར་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། མི་ཚེ་
འདི་ནང་ གནས་སྤངས་ག་ཅི་རང་བྱུང་ཅུང་ དེ་ལྟ་ཡ་མཚན་ཆེ་ནི་དང་ ལྷ་ངན་ཕོག་དགོས་པ་
ག་ནི་ཡང་མེད་པར་གནས་ཚུགས་པ་མ་ཚད། གཞན་འཆར་སྤང་དང་རྒྱུ་ཚུ་ག་ར་བདེན་མེད་
འཇུག་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་ཅུང་ མཐར་ཐུག་འཇུག་བ་མེད་པ་ནི་བདེན་པའི་དོན་གཅིག་ལྟ་
གནས་ཚུགས་པ་ཡིན་ལོ།

དད་པ་ལྟ་གཅོ་ཆེ་བ་གསུམ་ཡོད་མི་འདི་ རང་གི་ཉེས་སྦྱོན་ཚུ་བྱུན་ཏེ་ མི་ཚུང་སེམས་ཚུང་
འབད་བའི་དད་པ་དང་། གཞན་གྱི་དགོ་བའི་ཚོགས་ལྟ་བུ་བཟླ་སྟེ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་གི་དད་པ་དང་།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་ལྟ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་གསུམ་ཡིན།

མི་ཚུ་གིས་ དད་པ་ལག་ཅོ་ཆེ་མ་གསུམ་བསྐྱེད་དེ་ རང་གི་ཉེས་སྦྱོན་དང་དྲི་མ་ཚུ་སེམས་ལྟ་
བྱུན་ཏེ་ རོ་ཚ་ཤེས་ནི་དང་ བཤགས་པ་ལུ་ཤེས་དགོ། གཞན་གྱི་སྦྱོང་ལམ་བཟང་པོ་དང་ལྷ་
ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ལྟ་ དཔེ་ལེན་ཏེ་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་མ་ཚད། སངས་རྒྱས་བཟུམ་ གཞན་དོན་
འབད་ནིའི་རྒྱུ་འདོད་ཨ་རྟོག་རང་སེམས་ལྟ་གོམས་འདྲིས་ཚུང་བཅུག་དགོས་པ་ཡིན།

དད་པའི་སེམས་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་བྱང་བདེན་འབད་ནི་འདི་ཡིན། འདི་ནི་གཉིད་ཟབ་
རྟོག་རྟོ་ཡོད་པའི་སེམས་ཡིན་མ་ལས། བྱང་བདེན་ལྟ་དགའ་བའི་སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་རྣམ་པར་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་ཡང་ འབྱིད་ཚུགས་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཚུ་ལྟ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་
འབྱིད་ཚུགས་པའི་དད་ཤུགས་དང་། རང་རང་སོ་སོ་གི་སྐྱིབ་པ་དག་ཚུགས་པའི་ཤུགས་དང་། སོ་
སོའི་འཕྱལ་པ་ལས་སྐབས་ཚུགས་པའི་དད་པའི་ཤུགས་ཚུ་ཡང་གནང་མ་མ་ཚད། འཇིག་རྟེན་
འདི་ནང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་ལྟ་བུ་སྦྱོང་པའི་སྐྱེ་རྣམས་པར་གོམ་ད་ དད་པ་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་སྐྱེ་
ཅུང་ འདི་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་ འདྲེན་ཚུགས་པ་ཡིན་ལོ།

༥་ དད་པ་ཟེར་མི་འདི་ འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཉེང་སྐལ་གསར་བ་བཀལ་
བཀལ་ཕ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེན་པར་ རང་རྒྱུད་ལྟ་ཡོད་མི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་འདི་གི་ཡོན་ཏན་

ཅིག་ཡིན་མ་ལས། ག་གིས་སངས་རྒྱས་ངོས་བཟུང་མི་འདི་ སངས་རྒྱས་ངོ་བོ་ཡིན། ག་གིས་སངས་
རྒྱས་ལྟ་དང་པ་སྐྱེ་མི་འདི་ཡང་ སངས་རྒྱས་ངོ་བོ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་དང་ རང་རྒྱུད་ལྟ་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་འདི་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་
གསལ་སྟོན་འབད་ནི་འདི་ལྷ་ཁག་ཡིན། འཛིག་རྟེན་གྱི་འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྤང་ གཉི་ལྷག་ཚུ་
ཡོང་སྟེ་ དེའི་དབང་ལྟ་ཤོར་བའི་སྐབས་ སེམས་རྣམ་པར་དག་པར་གནས་ཚུགས་ནི་འདི་ལྷ་
ཁག་ཡིན་ཅུང་ འདི་འབད་ཚུགས་མི་གཅིག་པ་འདི་ དང་པ་ཡིན།

ཞེ་རན་ཏ་ཟེར་མི་དུག་ཤིང་ཅིག་གི་ནགས་ཚལ་ནང་ལྟ་ དུག་ཤིང་དེ་རྒྱང་མ་གཅིག་མ་
གཉོགས་ ཤིང་གཞན་ཚལ་དན་ཟེར་མི་དེ་སྐྱེ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན། ག་དེམ་ཅིག་སྤེལ་ནགས་ཚལ་དེ་
ནང་ ཚན་དན་གྱི་ཤིང་རིགས་ཅིག་སྐྱེ་བ་ཅིན་ ཡ་མཚན་ཆེ་དགོས་པ་ཡིན་མ་བཞིན་དུ་ སེམས་
ཚན་གྱི་རྒྱུད་ལྟ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་དང་པ་འབྲུངས་མི་འདི་ ག་ནི་བས་ངོ་མཚར་ཆེ་བས།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སངས་རྒྱས་ལྟ་ཡིད་ཆེས་པའི་དང་པ་འདི་ལྟ་ ཚ་བ་མེད་པའི་དང་པ་
ཟེར་སྐབས་ཡིན། ག་ཅི་སྤེལ་ཟེར་བ་ཅིན་ མི་རིགས་ག་ར་གི་རྒྱུད་ལྟ་དེ་བཟུམ་གྱི་དང་པ་སྐྱེ་ནི་གི་ཚ་
བ་མེད་ཅུང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷགས་བསྐྱེད་ལས་བརྟེན་ སེམས་ཚན་གྱི་རྒྱུད་ལྟ་དང་པའི་ཚ་བ་སྐྱེ་
བཅུག་བཅུག་པ་འབད་ནི་འདི་གིས་ཡིན།

ལ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དང་པ་ནི་ ལྷག་འབྲས་ཆེ་ཞིང་ ཚ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ཅུང་
མི་སྐྱིད་ངན་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལྟ་སྐྱེ་ནི་འདི་ལྷ་ཏེ་ཁག་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ མི་གི་རྒྱུད་ལྟ་མ་ཚོ་བར་
གནས་པའི་ཐེ་ཚོམ་མ་འདྲུས་ལྟ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གིས་དང་པ་སྐྱེ་ནི་ལྟ་བར་ཆད་རྒྱབ་ཡིན།

དེ་ཡང་ དང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ལྟ་སྟོ་མ་བདེ་བའི་ཐེ་ཚོམ། གཉེས་པ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དམ་པའི་ཚོས་ལྟ་ཡིད་མ་ཆེས་པའི་ཐེ་ཚོམ། གསུམ་པ་ གསུམ་པ་ཚོས་སྟོན་
མི་སྐྱེ་མ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལྟ་སྟོ་མ་དག་པའི་ཐེ་ཚོམ། བཞི་བ་ བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་ལམ་འཕགས་
ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱུད་ལྟ་དེས་ཤེས་འདོངས་མ་ཚུགས་པའི་ཐེ་ཚོམ། ལྟ་པ་ རང་ང་རྒྱལ་ཆེ་ བོད་
བསྐྱེད་རྒྱུང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ རོགས་ཚོས་སྐྱབ་མི་དང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྗེས་འབྲུག་ཚུ་ལྟ་ ཡིད་
སངས་མ་ཚུགས་པའི་ཐེ་ཚོམ་ཚུ་ཡིན།

ངོ་མ་ར་འབད་བ་ཅིན་ རེ་ཚོམ་ལས་འདྲོགས་པའི་འཇིགས་པ་ཆེ་དྲག་གཞན་ག་ནི་ཡང་
མེད། མི་ཚུ་གི་བར་ན་དབྱེ་བ་བྱེ་ནི་དང་ མ་མ་ཐུན་མ་བཟོ་མི་ཡང་ རེ་ཚོམ་ཨིན། ཆ་རོགས་ཚུ་
དང་ ཁ་འཕྱུལ་བརྟུག་མི་ཡང་ རེ་ཚོམ་གྱི་དྲག་དེ་གིས་འབད་མ་ཨིན། རེ་ཚོམ་འདི་ གཞན་ལུ་
གཞོན་པ་སྦྱིལ་མི་རྩང་བཟུམ་ཅིག་དང་ གཞན་གྱི་སྲོག་གཅད་མི་གྱི་ཅུ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་ཨིན།

དད་པའི་ས་བོན་འདི་ ཏུས་འགོ་ཐོག་ལས་ར་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐུགས་རྗེ་གིས་བཏབ་གནང་
གནང་མ་ཨིན་མ་ལས་ དད་པ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་འདི་ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས་ སངས་རྒྱས་
ཐུགས་རྗེ་ལུ་བཀའ་དྲིན་བསམ་དགོས་པ་ཨིན།

དེ་མ་ཚད་ ད་ལྟོ་རང་རྒྱུད་ལུ་སྦྱེས་པའི་དད་པ་དེ་ཡང་ མི་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་
ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུང་བྱུང་མེན་པར་ ཏུས་ཡུན་རིན་མ་ཅིག་གི་ཉེ་མ་ལས་རང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་
ཐུགས་རྗེ་གིས་འབད་ བེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ མ་རིག་པའི་ལུན་པ་སེལ་བའི་རྣམ་པར་དག་པའི་
འོད་ཟེར་གང་སྟེ་ བཞག་བཞག་པ་ཨིན་མ་ཤེས་དགོ། ད་ལྟོ་དད་པ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ སངས་རྒྱས་ཚུ་
འབྱོན་ཤུལ་གྱི་ལམ་ཁར་ ལྟོད་ཚར་ཚར་མ་ཨིན་ལོ།

མི་དཀྱུས་མ་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ ཁོ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཏུས་ཡུན་རིང་མ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀྱིན་ལས་
ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པའི་དད་པ་དེ་སྦྱེ་ཚུགས་པ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ས་ལུ་སྟོད་མ་ཚུགས་པ་གནི་
ཡང་མེད།

སྦྱིར་འཇོམ་སྤང་འདི་ནང་ མི་ལུས་ཐོབ་ནི་འདི་ལྷ་ཁག་ཨིན། དེའི་ནང་ལས་ དམ་པའི་ཚོས་
དང་མཇལ་ནི་ཡང་ལྷ་ཁག་ཨིན། དེ་བས་ཡང་ རང་རྒྱུད་ལུ་དད་པ་སྦྱེ་ནི་འདི་ལྷ་ཁག་ཨིན་མ་
ལས། ག་ར་འབད་ཅུང་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་དམ་པའི་ཚོས་ཐོབ་ཐབས་ལུ་རྩ་འགྲེངས་
དགོས་པ་ཨིན། །

ང

ཞལ་གདམས་བཅའ་མོ།

༡ ཁོ་གིས་ ང་ལུ་ཚོག་ངན་སྐབ་ཅི། འཕྱར་ཁ་བཏང་ཡི། རླུང་བྱིན་ཡི་བཟུང་བའི་མཚོ་བསམ་
འདི་སེམས་ཁར་ཡུན་རིང་མ་འབད་བཞག་པ་ཅིན་ ཞེ་སྤང་འདི་ཡར་འཕེལ་འགྲོམ་ཨིན།

ཞེ་སྤང་འདི་ རང་རྒྱུད་ལུ་འཁོན་སེམས་མ་རྫོགས་ཀྱི་བར་ན་བཟུང་ནི་མེད་པ་ལས། རང་རྒྱུད་
ལུ་འཁོན་སེམས་འདི་ནམ་རྫོགས་པ་ཅིག་ཞེ་སྤང་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་བཟུང་དེ་འགྲོམ་ཨིན།

བྱིམ་ཚོག་འདི་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་མེད་པ་འདྲ་སྟེ། ཡང་ན་ བྱིམ་ཚོག་འདི་བཙོ་ཁ་མ་རྒྱབ་མི་གི་
བྱིམ་ནང་ ཆར་པ་གི་ཉིག་པ་འཇོག་ནི་ཨིན་མ་བཞིན་དུ། རང་སེམས་བདག་འཛིན་མ་འབད་མི་
དང་ སེམས་མ་བཏུལ་མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ཞེ་སྤང་རང་བཞིན་གྱིས་ལང་སྟེ་འོང་མ་ཨིན།

སྤྱིང་ངན་འདི་ ཤེ་སའི་ལམ་ཁ་ལུ་ ཐག་ཉེ་སུ་བཟོ་མི་དང་། བཙོན་འགྲུས་ཡོད་མི་འདི་ འཚོ་
བའི་ལམ་ཁར་སྟེལ་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། སྤྱིང་ངན་ཚུ་མི་སྟེན་མགོ་དང་ བཙོན་འགྲུས་ཅན་ཚུ་མི་
མཁས་པ་ཨིན།

མདའ་བཟོ་མི་གིས་ མདའ་དེ་ ག་དེམ་ཅིག་འཕྲང་ཚུགས་ཚུགས་པ་འཕྲང་མ་བཟོ་དོ་བཟུམ་
སྟེ་ མི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ རང་གི་སེམས་འདི་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ཚུགས་ཚུགས་པ་ དྲང་པོ་འབད་
བཞག་པ་ཨིན།

མ་བཏུལ་བའི་སེམས་གྲོང་དྲགས་འདི་ ཞ་ཚི་ཅིག་ཡང་སྤྲོད་མ་ཚུགས་པར་ འབྲུམས་
འབྲུམས་སར་སྤྲོད་དེ་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ལ་ཁག་དང་། ཞེ་ཞིང་འདུལ་བའི་སེམས་འདི་
ཞེ་བར་གནས་དོ་ཡོད་པ་ལས། རང་གི་སེམས་འདི་བདག་འཛིན་འབད་མི་དེ་ མཁས་པ་ཨིན།

རང་ངན་སོང་ལུ་འབྱུང་འགྲོ་མི་འདི་ རང་གི་སེམས་འདི་རང་ཨིན་མ་མ་གཏོགས་ རང་གི་
དགའ་བྱང་འཕྱད་ཚུ་ག་ཡང་མེད།

རང་སེམས་འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྤང་ གཏི་མུག་ལས་སྤུང་སྟེ་ བདག་འཛིན་འབད་མི་ཚུ་
འགྲུས་བ་མེད་པའི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ལུ་སྤྲོད་པ་ཨིན་ནོ།

༥ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད་པའི་ཁ་གཏམ་སྐབ་ནི་འདི་ དེམ་མེད་པའི་མེ་རྟོག་དང་འབྲ།

མེ་རྟོག་གི་དྲིམ་ལེགས་ཤོམ་འདི་ རླུང་མ་ག་འགྲོ་ས་མ་གཏོགས་ རླུང་མ་གི་གདོང་སྒོར་ལུ་
འོང་སྒོལ་མེད་ཅུང་། མི་བཟང་པོ་གི་གཏམ་སྐབ་གཤམ་འདི་ འཇིག་རྟེན་འདི་ན་རླུང་གི་ཁ་
སྤྱོགས་ལུ་འགྲོ་མི་ལས་སྟག་སྟེ་བྱུབ་འགྲོ་ས་ཨིན།

གཉིད་ལོག་མ་ཚུགས་པའི་མི་ལུ་ རུབ་མོ་རིངམ་དང་། ཐང་ཆད་པའི་མི་ལུ་ ལམ་ཐག་རིངམ་
འབད་མཐོང་དོ་བཟུམ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལུ་ངེས་ཤེས་མ་འདྲོངས་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བསྐལ་གྱི་
ཚོར་བ་ ལུན་རིངམ་འབད་འབྱུང་ནི་ཨིན།

ལམ་ཐག་རིང་སར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་རོགས་འདི་ རང་ལས་བསམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་
དང་། ཡང་ན་བསམ་སྟོན་རང་དང་མཉམ་མི་དང་གཅིག་ཁར་འགྲོ་ནི་ཐོབ་པ་ཅིན་དགའ། དེ་
མེན་པར་ རང་ལས་བསམ་སྟོན་ཞན་མི་དང་གཅིག་ཁར་འགྲོ་ས་ལས་ རང་རྒྱངམ་གཅིག་འགྲོ་ས་
བྲག།

མི་བསམ་པ་ངན་པ་ཚུ་ལས་ རྟགས་ཚལ་ནང་གི་གཅན་གཟན་དུག་དུག་ཚུ་ལས་སྟག་སྟེ་
འདྲོག་དགོས་པ་ཨིན། ག་ཅི་སྟེ་ཟེར་བ་ཅིན་ གཅན་གཟན་གྱིས་རང་གི་སྤྱི་གཟུགས་རྒྱངམ་གཅིག་
ལུ་མ་བཏོན་འོང་། ཆ་རོགས་ངན་པ་གིས་ རང་གི་སེམས་ལུ་མ་བཏོན་འོང་།

རང་གི་སེམས་སྤང་མ་ཚུགས་པའི་རིང་ལུ་ འདི་ངའི་ཨ་ལུ་ཨིན། འདི་ངའི་རྒྱ་ཚོར་ཨི་ཟེར་
བའི་མཚོ་བའི་སྒོ་ངན་ལས་ག་དེ་སྟེ་འགོལ་ཚུགས་ནི། མི་སླུན་པོ་ཚུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་མཚོ་བསམ་
གྱིས་ རང་ལུ་སྤྱོད་བསྐལ་རང་བསྐལ་ཏེ་སྟོང་བ་ཨིན།

རང་སླུན་པོ་ཨིན་མི་འདི་ལུ་ མཁས་པ་ཨིན་ཟེར་མཚོ་མི་འདི་ལས་ རང་སླུན་པོ་ལུ་སླུན་པོ་
ཨིནམ་འབད་ཤེས་མི་འདི་ ལོག་བསྐལ་གྱིས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཨིན།

ཐུར་མ་དེ་གིས་ རང་གི་ནང་ལུ་ཡོད་མི་བཞེས་སྟོག་གི་བྱོ་སྟེ་མི་ཚོར་དོ་བཟུམ་ མི་སླུན་པོ་གིས་
ཨ་རྟག་རང་མཁས་པའི་མི་ཚུ་དང་གཤེབས་ཏེ་སྟོང་ཅུང་ འདི་གི་ཡོན་ཏན་ཏེ་གོ་མི་ཚུགས།

ཉིང་སངས་ས་ཡོད་པའི་ཨོམ་འདི་ འགོར་ལས་སླེ་ཞོར་ལུ་འགྱུར་ཤ་ཨིན། མི་དགོ་བའི་ལུ་ཚུ་
གི་རྣམ་སྤྲིན་ཡང་ འདི་འཕྲོད་ལས་མ་སྤྲིན་པར་ རྩོམ་གྱི་མེ་བཟུམ་ མེ་ཐལ་གྱི་འོག་ལུ་མེད་པ་
བཟུམ་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ ལོག་སྟེ་དྲོད་ལྷགས་ཆེ་བའི་མེ་འབར་དོ་བཟུམ་ཨིན།

ག་རང་འབད་རུང་ ཐོབ་ལམ་དང་ མཐོ་བའི་གོ་ས་དང་ ཁི་བཟང་དང་གཏམ་སྟན་གྲགས་
ལུ་ཆགས་མི་འདི་ལྷན་པོ་ཨིན། ཆགས་ཞེན་དེ་ཚུ་གིས་ ལྷག་བཟུམ་མ་གཏོགས་བདེ་བ་ནམ་ཡང་
མི་བྱིན།

མི་བཟང་པོ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སྦྱོན་བཏོན་ཉེ་བཟོད་མི་ཚུ་ སྦྱོན་སྦོད་དོ་བཟུམ་མཐོང་རུང་
རང་གི་གསང་བའི་ཡོན་ཏན་སྟོན་མ་ལས་ དེ་ལུ་གུས་བཀུར་འབད་དགོ།

༣་ གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ཐོབ་སྟེ་དགའ་བ་སྟེད་མི་ཚུ་ རང་སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་དགའ་ལས་
བརྟེན་ དེ་ཚུ་གཉིད་ཡང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལུག་ཚུགས་པ་འོང་།

ཤིང་བཟོ་བ་གིས་ རང་གི་བཟོ་བཟོ་བའི་སྐྱམ་འདི་འཕྲང་ཉང་ཉ་འོང་ཐབས་འབད་ནི་དང་།
མདའ་བཟོ་བ་གིས་ རང་གིས་བཟོ་བའི་མདའ་ཡང་སྡིད་སྟོམས་ཐབས་འབད་ནི་དང་། གཡུར་བ་
བཏོན་མི་གིས་ གཡུར་བ་ནང་ལས་ རྩ་འཇམ་ཏོག་ཏོ་འབད་འོང་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་རྩ་
འགོངས་དོ་བཟུམ་ མཁས་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ རང་རྒྱུད་འཇམ་ནི་དང་ དྲང་པོར་གནས་ནི་གི་དོན་
ལུ་ རང་གི་སེམས་སྤང་ཐབས་ལུ་རྩ་འགོངས་ཨིན།

རྩོ་ལུང་ལུ་རྒྱུང་མ་གིས་གཞོད་མི་ཚུགས་དོ་བཟུམ་ མཁས་པའི་མི་ཚུ་ཡང་ བསྟོད་པ་དང་
སྒྲུབ་པ་ག་ཅི་གིས་ཡང་ བར་ཆད་བརྒྱབ་མི་ཚུགས།

རང་གིས་རང་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་འདི་ དམག་སྟོང་ཕྲག་ལས་རྒྱལ་སོངས་ལས་ཡང་རྒྱལ་ཁ་
སྟོན་ཨིན།

ཉིན་མ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཉེ་སྡོད་ནི་མེད་རུང་ དམ་པའི་ཚོས་ཐོབ་མི་འདི་ ཚོས་མ་སྐྱབ་པར་
ལོ་བརྒྱ་ཐམས་པ་སྡོད་པ་ལས་ཡང་དགའ་ཤོས་ཨིན།

རང་མཚོང་ཅན་གྱི་མི་ཚུ་གིས་ ཨ་རྟག་རང་ རང་གི་འདོད་པ་ངན་པ་འདི་ཁར་རང་བཀལ་
ཏེ་མ་སྡོད་པར་ གྲན་པ་བཏོན་ཏེ་གིས་ རང་གི་མི་ཚོ་ནང་ ཡང་ན་གཞོན་པའི་དུས་ལྷ་དང་ ཡང་
ན་གཞོན་མ་བདེ་བའི་སྐབས་ལྷ་ ཡང་ན་ལོ་ན་ཆས་པའི་སྐབས་ལྷ་ནམ་ཨིན་ཅུང་ དད་པ་འདི་
ཚར་ཅིག་སྐྱེ་རང་སྐྱེ་དགོས་པ་ཨིན།

འཇིག་རྟེན་འདི་ཨ་རྟག་རང་རྒྱན་མ་ཚད་པར་ འདོད་ཆགས་དང་ ཞེ་སྤང་དང་ གཏི་ལུག་
གི་མི་གིས་འཚོགས་འཚོག་སར་རང་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་བཟུམ་གྱི་འཇིགས་པ་འདི་ལས་མགྲོགས་
པ་རང་ འགོལ་བའི་ཐབས་འབད་དགོ།

འཇིག་རྟེན་འདི་ཚུའི་ལྷ་ག་དང་འདྲ། འདི་ནི་བབས་ཞེས་གྱི་སྐྱད་པ་དང་འདྲ། འདི་ནི་རྟོད་
བཅོག་པ་ནང་གི་དྲི་མ་དང་འདྲ་མཉམས། རང་སེམས་ཨ་རྟག་རང་དྲི་མ་དེ་ཚུ་ལས་སྤང་སྐྱོབས་
འབད་དགོ།

༤. མི་དགེ་བའི་ལྷ་སྤངས་ཏེ་དགེ་བའི་ལྷ་སྐྱབ། རང་གི་སེམས་གཙང་རྟོག་ཏོ་འབད་བཞག་
པ་ཅིན་ འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཨིན།

བཟོད་པ་བསྐྱོམ་ནི་འདི་ ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་ནི་གི་ལག་ལེན་ནང་ལས་དཀའ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།
ཨིན་ཅུང་ བཟོད་པ་བསྐྱོམ་ཚུགས་མི་ག་ཨིན་ཅུང་ མཐར་ཐུག་གི་རྒྱལ་ཁ་འདི་གིས་ཐོབ་ཨིན།

ཅིག་པ་ཟ་སྤེ་འོངམ་ད་ དེའི་ཁ་གཞོན་བསྐྱེན་ཏེ་ཅིག་པ་ཟ་ནི་སངས་བུག་གོ། རྒྱ་བ་དང་
ལྷག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷ་ཡང་ དེའི་ཁ་གཞོན་བསྐྱེན་དགོས་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྤེ་ འདོད་པ་
ཚེ་དྲག་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ལྷ་ དེའི་ཁ་གཞོན་བསྐྱེན་དགོས་པ་ཨིན། མི་ཚོ་འདི་དག་འ་སྐྱེད་དང་
གཅེས་འཛིན་ལུ་ཞེན་ཆགས་མེད་པ་འབད་སྡོད་དགོ་པ་ཅིན་ དངོས་པོའི་ཚོགས་པ་འདི་ཚུ་ རང་
གི་རང་བཞིན་གྱིས་བྱབ་པར་མེད་པར་བཟླ་དགོས་པ་ཨིན།

རང་གི་གཟུགས་ཁམས་སྤྱིང་སྤྱིང་བཞག་ནི་འདི་གལ་ཆེ། འདོད་པ་ལུ་ཚོག་ཤེས་འབད་ནི་
འདི་ ལྷག་སོ་ག་ནི་ལས་ཡང་སྐྱག་པའི་རྒྱ་ལོར་ཨིན། གཞན་གྱིས་སྤོ་གཏད་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཆ་
རོགས་འཚམ་ཤོས་ཨིན་པའི་རྟགས་ངོ་མ་དེ་ཨིན། བྱང་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཅིན་ བདེ་བའི་
མཐར་ཐུག་དེ་ཨིན་ནོ།

ནམ་ར་འབད་རུང་ ལཱ་ནང་པ་ལུ་ཞེན་ལོག་སྐྱེ་ནི་དང་། རང་གི་སེམས་ཞི་ཞིང་འདུལ་བ་
འབད་དེ་ ཚོས་ཉན་ནི་ལུ་མདུན་གཉེན་སྐྱེ་ནི་དང་། རང་ལུ་དེ་བཟུམ་གྱི་མཚོ་བསམ་བཏང་ཤེས་
ཏེ་ དེ་ལུ་དགའ་བའི་བསམ་བཤུ་སྐྱེ་ནི་ཚུ་བྱུང་མ་དུ་ དེའི་སྐབས་ལས་འབད་ན་ རང་འཇིགས་པ་ཚུ་
དང་ཁ་འབྱུལ་ཚུགས་པ་ཨིན།

རང་གི་དགའ་མི་དངོས་པོ་ལུ་ ཆགས་པ་སྐྱེ་ནི་དང་། རང་གི་མ་དགའ་མི་དངོས་པོ་ལུ་ཞེན་
པ་དང་ཞེ་སྤང་ལང་ནི་མི་འོང་། ལྷག་བསྐྱེད་དང་འཇིགས་པ་དང་ ལྷན་ཐག་དེ་ཚུ་ག་ར་ འདོད་
ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་ལས་འབྱུང་མ་ཨིན་ནོ།

༥་ ལྷགས་ཀྱི་རིགས་ལུ་ རང་ལས་སྐྱེས་པའི་བཅའ་ཆགས་ནི་འདི་གིས་ ལྷགས་མེད་པ་
བཏང་དོ་བཟུམ། མི་ཚུ་ལུ་ རང་ལས་སྐྱེས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་འདི་གིས་ རང་མེད་པ་བཏང་མ་
ཨིན།

འཕྲུལ་འཕྲུལ་འབད་རང་མ་ལྷག་པའི་དབེ་ཆ་གུ་ལུ་ མཚོགས་པ་རང་ཐལ་སྤྲོད་ཆགས་ནི་དང་།
བཅོ་ཁ་བརྒྱབ་དགོ་པའི་བྱིམ་འདི་དུས་ཚོད་ཁར་ བཅོ་ཁ་མ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ བྱིམ་རོ་འཁོགས་ལུ་
འགྱུར་དོ་བཟུམ། མི་སྦྱིད་ངན་ཚུ་ མཚོགས་པ་རང་སྦྱིབ་པ་ཆགས་ནི་ཨིན།

འབད་བཞག་ཉེས་མི་གིས་ མི་ངན་པ་ལུ་བཟོ་སྤྲོད་ཨིན། དེམ་སྤྱུག་དྲག་གིས་མཚོད་པ་ངན་པ་
ལུ་བཟོ་སྤྲོད་ཨིན། མི་དགོ་བའི་ལས་ཀྱིས་ སྐྱེ་བ་འདི་གིས་མ་ཚད་ ཚོ་བྱི་མ་ཡང་ངན་པ་ལུ་བཟོ་སྤྲོད་
ཨིན།

སྦྱིབ་པ་ཚུ་གི་ནང་ལས་ དུག་དྲག་ར་མ་རིག་པའི་སྦྱིབ་པ་འདི་ཨིན། མ་རིག་པའི་སྦྱིབ་པ་འདི་
མ་དག་ཚུན་ཚོད་ མི་ག་གིས་ཡང་ རང་གི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་ག་ནི་ཡང་དག་མི་ཚུགས།

ངོ་ཚ་ཨར་བྱུང་མེད་པ་འབད་ནི་དང་ བྱ་ཚོ་ལ་བཟུམ་འདོད་པ་ཆེ་བ་ལུ་ ཁ་བདེ་ཏོག་ཏོ་
འབད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་གཞོད་པ་སྐྱེལ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་ལུ་སྤོང་འགྲོད་ལུ་ཚམ་ཡང་མ་སྐྱེལ་བར་ ལཱ་
ངན་འབད་ནི་ཚུ་ ག་ནི་བ་འཇམ་ཏོང་ཏོ་ཨིན་མས།

ཨིན་ཅུང་ རང་མཉམ་རྒྱུ་འབད་ནི་དང་ གཞན་ལུ་གུས་བཀུར་འབད་ནི། ཞེན་ཆགས་ག་ར་
སྤངས་ཏེ་ རང་གི་བསམ་སྦྱོང་ཚུ་ནམ་པར་དག་ལྟེ་ མཁས་པ་ལུ་འགྱུར་ནི་འདི་ དཀའ་ལས་ཆེ་
རང་ཆེ།

གཞན་གྱི་སྦྱོན་བཟུ་ནི་འཇམ་ཅུང་ རང་སྦྱོན་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ལྷ་ལག་ཨིན། མི་ཚུ་
གིས་མཚོ་བསམ་ག་ནི་ཡང་མ་བཏང་བར་ གཞན་གྱི་སྦྱོན་འཇམ་ཏོང་ཏོ་འབད་ལྟོན། རང་གི་
སྦྱོན་འདི་ ཏྲག་ཟེ་རྒྱབ་མི་གིས་ རང་གི་ཏྲག་ཟེ་ཐེབས་དེ་ཚུ་སྤོ་བཟུམ་ ག་བཞགས་པ་ཨིན།

གནམ་ཁ་ལུ་ བྱ་དང་ ཏུ་པ་དང་ རྒྱུང་མ་ཚུ་གི་ཤུལ་ག་ནི་ཡང་མེད་དོ་བཟུམ། ལྟ་བུ་ལོག་པའི་
ཚོས་ཀྱིས་བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་ཤུལ་མི་ཐོན། འཇམ་སྤྱིང་འདི་ནང་ ཏྲག་པ་དང་བཟུན་པའི་དངོས་པོ་ག་
ནི་ཡང་མེད། ཨིན་ཅུང་ བྱང་རྒྱབ་ཀྱི་གོ་འཕང་རྒྱུང་མ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་བ་མེད་པའི་ཞི་བ་ཨིན་ནོ།

༤་ ལུ་མོ་གི་སྤྱང་རྒྱབ་འདི་གིས་ སོ་བྱང་གི་སྦོ་ར་སྤྱང་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་རང་སེམས་ལུ་
ཕྱི་ནང་གི་ཉེན་ཁ་ཚུ་ལས་ ལུང་པ་ཐེངས་ཅིག་ཡང་མ་ཡེངས་པར་བསྤྱང་དགོ།

རང་གི་སྦོ་བ་དཔོན་རང་ར་ཨིན། རང་གིས་རང་ལུ་སྦོ་གཏང་ཚུགས་པ་འབད་དགོ། རང་གིས་
རང་སྤྱང་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་ཡང་གལ་ཆེས་འབད་ཆ་བཞག་དགོ།

རང་གི་སེམས་སྤྱང་ནི་དང་། དོན་དག་མེད་པའི་གཏམ་མི་སྦྱབ་ནི་དང་། ཞེན་ལོག་གི་བསམ་
པ་སྦྱེ་ནི་ཚུ་ འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགོ་ལ་ཚུགས་པའི་ གོམས་ཐེངས་དང་པ་ཨིན་
ནོ།

ཉི་མ་གིས་ ཉེན་མོ་གི་དུས་གསལ་ནི་དང་། ལྷ་བ་གིས་ལུ་མོའི་དུས་མཛེས་ཏོག་ཏོ་བཟོ་ནི།
སྦྱིག་ལམ་གྱིས་དམག་མི་སྦྱིག་དང་མིང་གཏམ་བཟོ་དོ་བཟུམ། སྦོ་ར་རྒྱབ་མི་འདི་གིས་ བྱང་རྒྱབ་
ཀྱི་ལམ་འཚོལ་བའི་མི་ཨིན་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་སྦེ་ཚུགས་པ་ཨིན།

མི་ག་ར་འབད་ཅུང་ རང་གི་མིག་ཏོ་ ལྷ་མ་ཅོག་ ལྟ་བུ་ ལྟེ་ ལུས་ཏེ་དབང་པོ་ལྟ་སྤྱང་མ་ཚུགས་
པར་ ཕྱི་ལུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལུ་ཆགས་མི་ཚུ་ བྱང་རྒྱབ་སྦྱབ་པའི་ལུས་རྟེན་མི་བཏུབ། ག་ར་
འབད་ཅུང་ རང་གི་དབང་པོ་སྦོ་ལཱའི་ཚོར་བ་ཚུ་ལས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱང་ལྟེ་ རང་སེམས་
རང་གི་དབང་ལུ་བསྐྱར་ཚུགས་མི་ཚུ་ བྱང་རྒྱབ་སྦྱབ་པའི་ལུས་རྟེན་བཏུབ་ཨིན།

ལ་ མི་གར་འབད་རུང་ ཡང་ཅིན་འདྲོད་པ་དང་ ཡང་ཅིན་མི་འདྲོད་པའི་རྗེས་སུ་
འབྲངས་ཏེ་སྡོད་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་གནད་མ་ཤེས་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ག་ཅི་འབྲུང་
ནི་ཨིན་ན་ དེ་ཚུ་ག་ཅི་སྤེལ་འབྲུང་མ་ཨིན་ན་མ་ཤེས་པར་ དེའི་དབང་ལུ་ཤོར་མ་ཨིན། འདྲོད་པའི་
གནད་དབང་ལུ་མ་ཐལ་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་གནད་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་དུ་ཤེས་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོང་
ཚུ་ལུ་ག་ཅི་འབྲུང་ནི་ཨིན་ན་ དེའི་གནད་ཚུ་གར་ཏ་གོ་ཚུགས།

བདེ་བ་ཅིག་ཐོབ་པ་ཅིན་ དེའི་བྱལ་ལས་སྟུག་བཟུལ་ཅིག་བྱུང་མ་ཨིན། སྟུག་བཟུལ་གྱི་བྱལ་
ལས་ བདེ་བ་ཡང་ཐོབ་ཨིན། ཉམས་ཅིག་གི་ཚེ་ བདེ་སྟུག་དང་ བཟང་ངན་གཉིས་འཛིན་གྱི་སློ་
སྤང་ཚུགས་པའི་སྤང་ལས་ བདེ་སྟུག་ལས་ཤོལ་བའི་ཐར་པ་ཐོབ་ནི་ཨིན་ནོ།

མ་འོངས་པའི་གནས་སྤངས་ལུ་ སེམས་ཀྱི་རེ་བ་བསྐྱེད་ནི་དང་ དགའ་བསུ་འབད་ནི། ཉེ་མ་
ཐལ་ཚར་མི་ལུ་བྱལ་ལས་སློ་འགྲོད་སྐྱེ་མི་ཚུ་ བཅད་དེ་སྐམ་ཚར་མི་ཤིང་གི་ཞལ་ལག་བཟུལ་ཅིག་
ཨིན་མས།

ལུས་དང་སེམས་གཉིས་ཆ་རང་གི་ བདེ་བའི་ཐབས་ཤེས་དྲག་ཤོས་འདི་ ཐལ་ཚར་མི་ལུ་ལྟ་
ངན་འབད་ནི་དང་། མ་འོངས་པའི་གནས་སྤངས་ལུ་ཚ་གྲུང་དང་དཀའ་ངལ་ལུ་སྡོན་བསྐྱུག་ནི་
ཨིན་པར་ ད་ལྟོ་ག་འབྲུང་མི་འདི་ལུ་ མཐས་པའི་ཐོག་ལས་དྲང་པོར་གནས་ནི་འདི་ཨིན་ནོ།

དེ་འབད་མ་ལས་ དུས་འདས་པ་ལུ་ལོག་སྟེ་མཚོ་བསམ་མ་བཏང་། མ་འོངས་པའི་དོན་ལུ་
གཉིད་ལམ་ནང་ལུ་ཡང་མ་མཚོ་བར་ ད་ལྟོའི་སེམས་ལུ་སློ་ཚེ་གཅིག་གཏང་དེ་སྡོད་དགོ།

ད་ལྟོ་རང་ལུ་ཕོག་པའི་ལྷ་འགན་འདི་ འཇུས་ཤོར་མེད་པར་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཏགས་
སར་སྐྱེལ་དགོ། འདི་ལས་ཟུར་ཐབས་དང་ རངས་པ་ལས་འབད་གོ་བཟུང་ ལྷི་བཤོལ་མ་འབད་
བར་ ད་རེས་ཀྱི་ལྷ་འདི་ད་རེས་ར་འབད་བ་ཅིན་ མི་དེ་དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྡོད་ཚུགས།

ཤེས་རབ་འདི་ལམ་སྟོན་པ་ནང་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅིག་དང་ དད་པ་ནི་ཆ་རོགས་ནང་
ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་མ་རིག་པའི་ལུན་པ་དང་ སྟུག་བཟུལ་
ལས་ཐར་ཐབས་འབད་དེ་ བྱང་ཚུབ་གོ་འཕང་གི་སྤང་བ་འཚོལ་དགོས་པ་ཨིན་ནོ།

མི་ག་ར་འབད་ཅུང་ ལུས་དང་སེམས་ལུ་དབང་ཚོབ་མི་ཚུ་གིས་ དགོ་བའི་ལཱ་འབད་དེ་ དེའི་
ལུངས་རྟོགས་རྟོན་དགོས་པ་ཨིན་མི་འདི་ ལཱ་འགན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན། འདི་ལུ་དད་པ་འདི་
ཡང་ དེའི་ནོར་ལོངས་རྒྱུད་བཟུམ་ཅིག་དང་ དྲང་བདེན་འབད་ནི་འདི་ཡང་ དེའི་རྒྱན་ཆ་
བཟུམ་ཅིག་འབད་དེ་ དགོ་བའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་འདི་ཚུ་ ཁོ་གི་ལཱ་འགན་ལུ་འགྲོ་མ་ཨིན།

དད་པ་འདི་ མི་ལམ་འགྲོ་མི་ཚུ་ལུ་ བརྟུང་ལྡན་གྱི་ཟས་དང་ དགོ་བའི་ལཱ་འདི་མགོན་བྲིམ་
བཟུམ་དང་ ཤེས་རབ་འདི་ཉིན་མ་གྱི་འོད་བཟུམ་དང་ དུན་པ་ནི་རུབ་མའི་སྤང་རྒྱབ་བཟུམ་ཨིན།
རང་དུན་བདེན་གྱི་ལམ་ལུ་གནས་ཏེ་སྤོང་བ་ཅིན་ ག་གི་ཡང་གཞོན་པ་སྤྲུལ་མི་ཚུ་གས། རང་
སེམས་རང་དབང་ལུ་བརྟུ་རྟེ་འདོད་པའི་དབང་ལུ་མ་ཐལ་བ་ཅིན་ བདེ་བ་ཚོབ་ནི་ལུ་ག་ནི་གིས་
ཡང་བཀག་མི་ཚུ་གས།

རང་གི་བྲིམ་ནང་གི་བཟུམ་ཚང་གི་དོན་ལུ་ རང་དོན་སྤང་དགོས་པ་དང་། རང་གི་གཡུས་ཁ་
དི་དོན་ལུ་ རང་བྲིམ་སྤང་དགོས་པ་ཨིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་རང་གི་གཡུས་ཡང་སྤང་དགོས་པ་
དང་ བྱང་རྒྱལ་གྱི་དོན་ལུ་ག་ར་སྤང་དགོས་པ་ཨིན།

ག་ར་མི་རྟག་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་དང་ ག་དེ་སྤེ་ཡང་འོང་སྲིད་ནི་དང་ ཡལ་ནི་ཡོད་པ་
ལས། རྒྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་སྤང་ན་ལས་མ་གྲོལ་ཚུན་ཚོད་ གཏན་གྱི་བདེ་བ་འཚོབ་ཐབས་མེད་པ་
ཨིན་ལོ།།