

ཕྱི་ཁྱལ་གྱི་དམངས་ཁྲིད་གཏམ་གྲུང་ བདམས་སྒྲིག

ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དང་གྲུ་རུ་མཚོས་སྒྲིག་བསྟར་བྱས།



མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཕྱི་ཆུང་གི་དམངས་ཁྱོད་གཏམ་རྒྱུད་ བདམས་སྡིག་

ཡོན་ཏན་གྱི་མཆོད་དང་གྲུ་རུ་མཆོས་སྡིག་བརྒྱུད་བྲས།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ནང་དོན་གནད་བསྟུན།

དེའང་འདིའི་ནང་མི་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་30ལྟག་གི་དམངས་ཁྲོད་གནམ་རྒྱུད་
116ལྟག་བསྟུན་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་གནམ་རྒྱུད་ལ་བྱུང་ཆོས་གཅིག་མཐུན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
བདེན་དོན་ལ་དབྱེད་སྒྲིལ་བྱས་ནི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམངས་ཁྲོད་སྟོབས་
ཕྱགས་ལ་བསྟོན་བསྟུགས་ལྟེན་པ་དེ་རེད། བདེན་དོན་རྒྱུན་འབྲུལ་ལས་རྒྱལ་བ་
དང་། ཡ་རབས་མ་རབས་ལས་རྒྱལ་བ། དཔལ་ཚུལ་དང་རིག་སྟོབས་གྱིས་མེད་
པའི་ཕྱན་ཆོག་ས་བསྐྱུན་པ་སོགས་ནི་གནམ་རྒྱུད་སལ་ཆེར་གྱི་འགྲུལ་མེད་དོན་ཆེར་
གྱུབ་པའི་རྒྱུ་བྱ་གཙོ་བོ་རེད། གནམ་རྒྱུད་ཁྲོད་གྱི་མི་ལྷ་གཙོ་བོ་རྣམས་ཀྱི་
དཔའ་ངར་ལྟན་ལ་སྒྲོ་སྒྲོས་འཛུལ་གྱིང་། བཙོན་འགྲུལ་ཆེ་ལ་གཞུང་དྲུང་བ།
བན་པར་དགུ་ལྟར་ལྟར་ལ་བཟང་ཡོར་སྟོགས་ལྟར་གཅིས་པའི་བཤེས་གཞི་མི་
རབས་ནས་མི་རབས་བར་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་དཔེར་འོས་པའི་རྣམ་བཞུན་ཁོ་ན་
ཉིད་དོ། ད་དུང་། གནམ་རྒྱུད་ནང་དུ་འདོད་རྩམ་ཅན་དང་མར་མ། ལེ་ལེ་
དང་མེར་སྐྱ་ཅན་ལ་བྱུར་བ་དང་ཁ་རྒྱུད་དྲུག་པོ་བཟང་པ་བཅས་ནི་དམངས་
ཁྲོད་གནམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱན་ཆོད་བྱུང་ཆོས་སོ།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

2002.3

དཀར་ཆག

གསེར་གྱི་སྒྲ་འདྲ་གསུམ། (རྒྱ་གར།)	(1)
ཚོང་དཔོན་དང་མེ་ཅོ། (རྒྱ་གར།)	(4)
བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པའི་བྱ་སྒྲག། (རྒྱ་གར།)	(8)
རྒྱལ་པོ་བླང་བླང་། (རྒྱ་གར།)	(10)
དངོས་མིང་དང་མཚང་མིང་། (ལྷན་པན།)	(12)
བརྩན་པ་སྒྲིན་པ་གཉིས། (ལྷན་པན།)	(13)
བརྟེན་བྱེད་གྱི་ལོ་མ། (ལྷན་པན།)	(14)
ལང་ཚོའི་རྒྱ་མིག། (ལྷན་པན།)	(16)
ཁྱ་ཏའི་སྒྲོ། (ལྷན་པན།)	(18)
རྒྱན་གཏམ་ལབ་བྱེད་དཔེ་དེབ། (ལྷན་པན།)	(20)
སྒྲེ་བ་སྒྲེ་མ། (ལྷན་པན།)	(21)
སྟག་འཇིགས་རམ་ཅན། (ལྷན་པན།)	(22)
རི་མོ་བ། (ལྷན་པན།)	(24)
གོ་མས་འདྲིས། (ལྷན་པན།)	(26)
གཤེན་རྩེའི་སྒྲ་སྒྲུང་བ། (ལྷན་པན།)	(28)
ཚོང་པ་དང་སྒྲུང་གི། (ལྷན་པན།)	(29)

བྱིལ་དང་ཐིག་ཐིག། (ལྡན་པ་ན།)	(30)
བྱི་དང་འཕར་བ། (ལྡན་པ་ན།)	(32)
བྱི་བ་བདུན། (མོང་གོལ།)	(33)
མི་ནི་སྤྲེལ་པ་ཅམ་ནས་རང་གི་ཆེད་དུ་མིན། (མོང་གོལ།)	(35)
རི་བོང་སྒོ་ལྷན། (མོང་གོལ།)	(46)
བཤད་མི་ཆར་པའི་གཏམ་རྒྱུད། (མོང་གོལ།)	(48)
མདའ་མོ་གཙོག་པ། (མོང་གོལ།)	(51)
མེ་བྱ། (ཐེ་ལན།)	(53)
སྤང་ཆེན་དང་དུག་སྤྲུལ། (ཐེ་ལན།)	(54)
གཡི་དང་བྱེད་མོང་། (སྤ་སི།)	(56)
ལྷ་བྱ་དེ་པོ། (འབར་མ།)	(59)
སྤྲུག་པོ་སྒྲོར་ཆོག་ས་གཅིག་(འབར་མ།)	(64)
སྤེལ་སྤྲུག་ལྷ་མ་གྱིན། (ཁམ་སྤ་གྱེ།)	(66)
རི་བོང་དང་རྟ། (ཁམ་སྤ་གྱེ།)	(68)
འུག་པ་དང་སྤང་ཆེན། (ནེ་པ་ལ།)	(70)
སྤང་བོ་གཅིག་ལ་འབྲས་བུ་ཐེངས་གསུམ་སྤྲིན་པ། (ཨ་རྩ་ཏན།)	(72)
མི་སྒོ་གྲོས་ཅན། (ཨ་རྩ་ཏན།)	(74)
མ་དང་ཅེ་སྤྲུང་། (ཨ་རྩ་ཏན།)	(76)
བྱིས་པ་དང་གསེར་ཉ། (དབྱི་རན།)	(79)
དབུ་ལ་པོའི་བདེ་སྤྱིད། (དབྱི་རན།)	(83)
སྤྲུ་ཞབས་པེའོ། (ཁོ་རེ་ལ།)	(85)
བདེ་སྤྱིད། (ཁོ་རེ་ལ།)	(88)

འུག་པའི་སྒྲི་ལྷག	(ཁ་ཅེ་ཡ།)		(91)
ལྷང་ཆེན་དང་ཅི་ཅི།	(ཐར་ཁེ།)		(92)
ནོམ་པ་ཆེས་ཚ་ཆེན།	(ཐར་ཁེ།)		(97)
སྤང་པོ་དང་སེར་སྒྲ་ཅན།	(ཨ་རབ།)		(98)
ཉིག་བཤད།	(ཨ་རབ།)		(100)
མཁས་པ་དང་གྲུ་པ།	(ཨ་རབ།)		(101)
ལྷག་དང་ར་མ་དང་ཕག	(ཨ་རབ།)		(102)
རྒྱལ་པོ་མོ་ཏ་མེ་ཡ་དང་རྒྱ་འཐག་གི་བདག་པོ།	(ཨ་རབ།)		(103)
སྤྱན་པོ་དང་ར་མ།	(ཨ་རབ།)		(104)
རྒྱལ་པོ་ཅི་སེལ་དང་ཞིང་པ་བགྲེས་པོ།	(ཨ་རབ།)		(106)
ཆེས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ནི་རང་དབང་ཡིན།	(དབྱི་བ་མི།)		(108)
ལང་བ་སྒྲོ་གྲོས་ཅན།	(རྩ་མ་ནི་ཡ།)		(112)
འུག་པ་དང་སྤྱུ་གྲ།	(ཕ་ལན།)		(113)
མདའ་བ་དང་དྲུང་པ།	(ཀེ་རི་སེ།)		(114)
རྒྱལ་པོ་ཐེ་རོ་དབྱང་དང་ཁོའི་ར་མའི་ན་ཅོག	(ནན་སེལ་རྒྱ།)		(116)
གཡོག་པོ་དང་ས་བདག	(སེལ་མེས་ཡ་རྩོ་མ།)		(119)
སྤྲ་བས་བདག་པོར་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་པ།	(རྒྱ་རན་སེ།)		(121)
ཆོག་ཤེས་མེད་པའི་དོམ་སྤྲུག་གཉིས།	(རྟང་ག་རི།)		(124)
བདེ་སྦྱིད་འཆོལ་བ།	(ཨེར་ལན།)		(127)
དོང་ནིར་རྩུང་པའི་སྤྱང་གི	(ཉེན་མག།)		(129)
བྱི་ལ་རྒྱང་རྒྱང་གསུམ།	(ཉེན་མག།)		(131)
གོམ་གཤེས་ངན་པ།	(ཉེན་མག།)		(132)

ཡམ་དང་སྤྱང་གི	(འཇར་མན།)		(133)
མཛོད་དང་བྱ་ཁྲ།	(འཇར་མན།)		(134)
འདྲེ་སྤྱན་པོ།	(རྒྱན་ལན།)		(135)
བོང་བྱ་དང་སྤྱང་གི	(ཡར་བ་ནི་ཡ།)		(138)
སྤྱང་གི་དང་ཕྱར་བ།	(སེ་མན།)		(142)
འོ་མ་བཞོ་བ།	(སེ་མན།)		(145)
སྤྱ་ཞབས་བྱི་ལ་དང་ལྷམ་མཛོ།	(ཡུ་རུ་སྤྱ།)		(146)
ཀན་མོ་འདོད་རམ་ཅན།	(ཡུ་རུ་སྤྱ།)		(152)
ནང་འཇམ་གཅིག	(དབྱིན་རི།)		(157)
མི་གཡོ་ཅན།	(ཡ་རྩེ་རི་ཁ།)		(159)
ནམ་ཡང་རྒྱན་མི་སྤྱ་བའི་མི།	(ཡ་རྩེ་རི་ཁ།)		(161)
བདེན་དོན་གསུམ།	(ཞེ་ཅི།)		(163)
རེ་མོང་བཅའ་བ།	(ཞེ་ཅི།)		(165)
གཙོད་དང་རྫོང་པོ།	(ཞེ་ཅི།)		(167)
ལྷས་ཞབས་ཅན་གྱི་རི་བོང་།	(མའོ་ཁི་ཀོ།)		(168)
སེར་སྒྲ་ཅན་ཡུ་ཁ་སན་དང་ཁོའི་འབྲུད་རྩམ།	(སྤུ་ཀན་ཏ།)		(170)
རི་མོ་བ་དང་ཁོ་རྩེ་ཁང་གི་བདག་པོ།	(སྤུ་ཀན་ཏ།)		(173)
རྩམ་རྩ།	(སྤུ་ཀན་ཏ།)		(174)
བྱ་སྤྱིག་པ་དང་རུས་སྤྱལ།	(སྤུ་ཀན་ཏ།)		(176)
རྒྱན་མ་གསུམ།	(ཞེ་ཅི་ཨ་མི་ཡ།)		(177)
ལེགས་སྤྱེས།	(ཞེ་ཅི་ཨ་མི་ཡ།)		(178)
རོན་པ་ཀན་པ།	(ཐན་ཅན་ནི་ཡ།)		(179)

བ་ཐུང་གསུམ་དང་སེང་གེ་གཅིག	(ཐུ་ཐང་།)		(181)
དུག་སྦྱང་བྱང་ཚུལ།	(ཀུའེ་ཀི་ཡ་གསར་བ།)		(183)
ཤོག་མ་དང་ཅི་ཅིའི་གཞིན་སྒྲིག	(ཐུ་ཀི་སི།)		(186)
རྩེ་དུང་ཁྱུ་དང་པོ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(189)
རྩེ་སེམས་དུ་བསྐྱད་པ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(190)
རྩེ་དང་མེལ་ཆེ་བ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(191)
རྩེ་དང་ཤ	(ཐུ་ཀི་སི།)		(193)
ཆེ་ལས་འདས་པ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(195)
རྩེ་འཕྱོག་བྱིམ་དུ་བསྐྱད་པ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(196)
ཆེ་པོ་ཏ་ལུ་དང་ཁང་སྒྲོ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(197)
སྤུ་ཏན་གྱི་བྱ་དང་བག་ལེབ་བཅོང་མ་ཁན་གྱི་བྱ་མོ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(199)
དབུལ་པོ་སྤུ་ག་པོར་སྤྱར་པ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(201)
གནས་བདག་དང་མཁོན་པོ་གཉིས།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(204)
སྤུ་ཏན་རྒྱལ་སྤྱུ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(208)
མ་ཡེ། བྱོན་པ། རྒྱ་སྤན་མྱིར་སྤོང་ཅིག	(ཐུ་ཀི་སི།)		(212)
རྩེ་དང་པོར་བྱ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(216)
ཀུ་ཤུའི་བྱ་མོ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(217)
ཅིག་མོ་དང་ཁྱོ་ག	(ཐུ་ཀི་སི།)		(221)
གསེར་སྒོར་གཏོང་པའི་བྱ་དེ།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(224)
བྱ་མོ་སྤུ་སྤུ་མན་གྱི་བདེ་སྦྱིད།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(228)
ཤུག་རོན་རྒྱུང་རྒྱུང་།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(233)
སེལ་ཐེ་སྤུ་ལ་ཡའི་གཏམ་རྒྱུད།	(ཐུ་ཀི་སི།)		(237)

ཡམ་ན་ཡམ་ཡམ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(242)
དགོད་ཐོ་བའི་དྲན་གསའི་ཉི་མ། (ཐུ་ནི་སེ།).....	(245)
སང་གི་དང་སྤྱང་གི་དང་མ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(247)
བྱི་བརྟུང་རིང་དང་དྲུག་སྤྱུལ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(249)
ར་དང་རེའུ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(251)
ལུ་མོ་བཙོང་མཁན་དང་སྤྱེའུ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(253)
སྤང་གི་གཏམ་རྒྱུད། (ཐུ་ནི་སེ།)	(255)
སེར་རྩ་ཅན་དང་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར། (ཐུ་ནི་སེ།)	(257)
ཐ་མག་འཐེན་མཁན། (ཐུ་ནི་སེ།)	(258)
ལྷམ་ར་བ་དང་རྩལ་སྤུལ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(260)
ལྷམ་ར་བ་དང་བྱེའུ། བྱི་དང་བོང་བྱ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(262)
སྤྱེའུ་དང་ཉ་པ། (ཐུ་ནི་སེ།)	(266)
མཐུག་གཏམ།	(269)

གཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་ (ཐུག་པར།)

གནའ་དང་པོ་ཙན། རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཡིད། ཁོས་ཁྱིམ་མ་ཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 སྤྱུ་ཏན་ (རྒྱལ་པོ་) ལ་དཔེ་བས་དང་ཆེ་ཆུང་དང་མྱོད་ཆད་བཅས་གཅིག་
 འདྲ་ཡིན་པའི་གཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་། ཆབས་
 ཅིག་སྤྱུ་ཏན་དེ་ལ་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་འདྲ་ཞེས་བཤད། དེ་
 འདྲ་ལྟར་དོན་གྱི་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་དེ་སྤྱུ་ཏན་དང་ཁོང་གི་སྤྱོད་འབངས་
 རྣམས་ལ་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིན་ཆུང་མིན་ལ་ཆོད་པལ་ཞིག་ལྟར་བསམས།

སྤྱུ་ཏན་ལ་ལེགས་སྤྱོད་ལ་བཅས་དང་མི་མཆོད་ས་པ་ཞེས་འཕྲོད་པས་མེན་
 ཏུ་རོ་མཆོད་སྤྱོད་ནས། ཁོང་གི་སྤྱོད་འབངས་ཀྱི་སྤྱོད་འབངས་ཞི་དུ་རྣམས་ལ།
 གཤེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་བཟའ་དུ་བཅུག་ཏུང་། ཆོད་མས་གཤེད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 ཏུ་བཅས་པར་བསྐྱོར་ཆུང་བསྐྱོར་དང་ཡང་ཡང་ཞིབ་བལྟ་བྱས་ཏུང་། དེ་ལ་
 ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ཡོན་པ་འབྱེད་མ་ཐུབ་ཏོ།

གཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་པའི་དོན་དུ་ཁོང་གི་སྤྱོད་པོ་འདྲ་པོ་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་པོ་
 པས། སྤྱོད་པོ་མོ་ཆུན་གཞོན་སྤྱོད་ཏུང་དགའ་མཁུན་དཔོན་ལ་མ་ཐུབ། བཅོན་
 ཁབ་དུ་བཅུག་འདུག་པའི་དཔེ་ལ་མོ་ཆུན་ཏུ་ཞིག་གིས་སྤྱུ་ཏན་ལ་སྤྱོད་བསྐྱོར་
 བསྐྱོར་། གཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་ལ་བལྟས་པ་ཙན་གྱིས་ཁྱད་པར་བཟའ་བྱུང་ཅེས་
 བཤད།

སྤྱུ་ཏན་གྱིས་གཞོན་ཏུ་དེ་སྤྱོད་ཏུ་ཁྱོད་ཡོད་ཞེ། གཤེད་ཀྱི་སྤྱོད་འདུག་
 གསུམ་ལ་ཞིབ་མོ་བལྟ་དུ་བཅུག་པས། གཞོན་ཏུ་སྤྱོད་འདུག་སྤྱོད་ཀྱི་མུ་ཙན་
 ལ་ཞི་ཁྱད་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད་པ་མཆོད་ནས། ཁོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཅིག་གཤེད་
 སྤྱོད་པའི་ནུ་ཁྱད་ཏུ་བཅུན་པ་དང་མི་སྤྱོད་འདྲའི་ཁ་ལས་བྱུང། གཤེད་



ལྷ་གཉིས་པའི་ན་ལ་བརྒྱན་པས་མི་ཕྱེ་ཡམ་ཙམ་ཅིག་ཅིག་ཤོས་ལས་ཀྱང་། གསེར་གྱི་
 གསུམ་པའི་ན་ལ་བརྒྱན་པས་ན། མི་ཕྱེ་སྤྱི་ཁོག་ཏུ་ཚུད་དེ་མིར་འབྱུང་རྒྱུ་མ་
 ཡོད་ལྟ་བུས། གཞོན་ཅུ་དེས་སྤྱུ་ཏན་ལ། རྒྱལ་པོ་ལགས། གསེར་གྱི་སྤྱུ་འདྲ་
 འདི་གསུམ་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་ཚོས་རེ་རེ་ལྟ་ཏེ། གསེར་གྱི་དང་པོ་གཏམ་མི་
 འཆོག་པའི་མི་དང་འདྲ་སྟེ་གང་སོས་འཕུལ་མར་གཞན་ལ་འཆད་སྤྲུབས། འདི་
 ལྟ་བུར་བརྟེན་མི་ཏུང་། དེ་བས་རིན་གོང་ཡང་མིན་ཏུ་དམའོ། གསེར་གྱི་
 གཉིས་པ་ནི་ད་ཉན་ད་བརྟེན་ཞབས་བརྟོན་ལྟ་བུའི་མི་ཞིག་དང་འདྲ་བས། དེ་
 ལའང་རིན་ཐང་མེད། གསེར་གྱི་གསུམ་པ་ནི་བཟོད་སྟོན་རྒྱུར་སྟོབས་གཉིས་
 ལྟ་གྱི་མི་ཞིག་དང་འདྲ་ལ། རང་གིས་གང་ཤེས་སྤྱོད་ཁོག་ཏུ་སྟེད་བྱུང་བས།
 གསེར་གྱི་འདི་ནི་མིན་ཏུ་རིན་ཐང་ཅན་ཞིས་སྤྲུས་སོ།

སྤྱུ་ཏན་གྱིས་གཞོན་ཅུའི་སྐད་ཆ་སོས་རྟེན་མིན་ཏུ་དབྱེས་པ་དང་།
 གསེར་གྱི་སྤྱུ་འདྲ་སོ་སའི་སྟེང་རིན་གོང་འཁྱུ་བཅུག་སྟེ་ཁྱིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་
 གི་རྒྱལ་པོར་སྤྱིར་སྤྲད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། སྤྱུ་ཏན་གྱིས་གཞོན་ཅུ་དེ་
 བཅོན་ར་ལས་བརྟོན་ནས་རང་གི་འཁྱིས་སྤྱོད་འདྲི་སའི་སྟོན་པོར་བསྐྱས་སོ།

ཆོང་དཔོན་དང་ནེ་ཙོ། (ཁྱ་ག་ར།)

སྤར་ས་ཆ་ཞིག་རྒྱ་ཆོང་དཔོན་ཞིག་ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཁོ་རང་རྒྱང་ཐག་ཤིན་
 རྒྱ་རིང་བའི་རྒྱལ་ཁམས་གཞན་ཞིག་རྒྱ་ཆོང་བྱེད་པར་འགྲོ་དགོས་བྱུང་བས།
 ལམ་ལ་མ་ཆས་གོང་པ་མ་བྱ་སྤྲུག་ཀླན་གཞིན་ཆོང་མ་མཉམ་གཅིག་རྒྱ་པོས་ནས།
 ད་ཆ་བདག་ཆོང་བྱེད་པར་འགྲོ་དགོས་བྱུང་། ཁྱོད་ཆོ་ལ་ཉོ་དགོས་པའི་ཅ་ལག་
 གང་དག་ཡོད། རང་ལ་གང་མཁོ་ཅི་འཆམ་མ་གསང་བར་ཤོད་དང་ཞེས་བྲིས་
 གོ།

དེ་ནས་བཟའ་མི་ཆོས་ཀྱང་སོ་སོར་གང་མཁོའི་རེ་བ་བཏོན་རྒྱུ་ཆོང་
 དཔོན་བྱིས་མི་ཆོ་དང་ཁ་གྱུས་ནས་ལམ་ལ་ཞུགས་སུ་བཅུམས་པ་ན། ཆོང་
 དཔོན་གྱིས་གསུམ་པའི་ནེ་ཙོ་ཞོན་བྱུང་འདུག་པ་ཞིག་ཡོད་པས། བདག་ལ་འང་
 ཁྱེད་ལ་ཞུ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་ལབ་པར། ཆོང་དཔོན་གྱིས་སྒྲིམ་པ། ཤོད་
 དང་ཁག་པོ་མ་ཡིན་ཆེ། ཅི་ལྟས་གྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་ཆེམས་པར་བྱའོ་ཞེས་སོ།

ནེ་ཙོ་ཡིས་ཆོང་དཔོན་ལ། ཁྱོད་འདྲོང་བའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་ཤིང་རྩྱང་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡོད་པར་ནེ་ཙོ་མང་པོ་དེ་རྒྱ་འཆོ་ཞིང་གནས། གལ་ནེ་ཁྱོད་རང་གིས་
 ཤིང་རྩྱང་དེ་འཆོལ་བྱུང་ན། དེར་བཞུགས་ནེ་ཙོ་ཡངས་ལ་འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་
 འདི་རྩྱད་བྱུང་གྱིས་ལ། ཆོག་དེ་ལ་སྤྲུལ་མ་ཞེས་སྒྲིམ་པས་ཆོག་ལྟེ། ནེ་ཙོ་ནམས་
 ཅི་ཟེར་ལན་ནི་མ་བཞེད་པར་ང་ལ་ཁྱིར་འོངས་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་དེ་བས་ཀྱིན་
 བསྐྱུངས་རྒྱ་མེད་དོ་ཞེས་སྒྲིམ་པར་མ་ཟད། ཤིང་རྩྱང་དེ་རི་རྩྱང་འཆོལ་བའི་
 ཐབས་ཀྱང་ཞིབ་མོར་བཞེད་དོ།

ཆོང་དཔོན་གྱིས་ཏ་ཏ་ཏ་ཞེས་གང་མོ་དགོད་ཀྱིན། ལགས། ཁྱོད་ཀྱི་
 འདུན་པ་ཆེམས་པར་བྱའོ་ཞེས་ལན་སྒྲིག་གོ།

ཚོང་དཔོན་ས་ཐག་རིང་ལ་བཞུད་དགའ་བའི་ལམ་ལ་ཞུགས་ཆེས། ཉིན་
མཚན་མང་པོ་ཞིག་གི་མཇུག་ཏུ་གཞི་ནས་རྒྱང་རིང་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་ཏུ་འབྱོར།
དེ་ནས་ རང་གི་ཚོང་ཐོག་ཡོད་ཚད་བཙོང་ཚར་བ་དང་ཡུལ་དེའི་བྱུང་ཏུ་
མཚར་བའི་ཚོང་རྩིས་ཞེ་ཆོམས་པ་ཞིག་ཉིས་པ་བཅས། དེར་ཡོད་དོན་དག་
རྣམས་བསྒྲུབས་ཚར་པ་ན། བེ་ཙོས་སྒྲུས་པ་བཞིན་མིང་སྤང་ཆེན་པོ་བཅའ་ནས་
ཉིད་ཅིང་། སྤང་གན་དེའི་ཡལ་གཤི་ལྟེང་བེ་ཙོ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་ནས།
ཕལ། བེ་ཙོ་རྣམས། དེད་ཚང་གི་བེ་ཙོས་ཁྱེད་རང་ཚོར་སྤྲུལ་ལམ་ཞེས་འཆམས་
འདྲི་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅེས་བཤད་མ་ཐག སྤྱོད་ཏུ་ཏུ་བེ་ཙོ་གཅིག་སྤྱོད་མགོ་ལས་
མར་ལྷུང་བ་དང་ཐག་སྤྱོད་དང་བཅས་ས་ལ་མཁྱེགས་པོར་བརྒྱབས་ཏེ་འགྲུལ་ཅམ་
བྱེད་རྒྱ་མེད་པར་གྱི་སྤང་བ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ངོ་།

ཚོང་དཔོན་ལ་ཡ་མཚན་སྒྲིས་མིང་སེམས་ལ། བེ་ཙོ་འདི་ནི་དེད་ཚང་གི་
བེ་ཙོའི་ལྷར་གྱི་རྒྱང་འདྲིས་སྒྲིགས་པོ་དམ་པ་ཞིག་ཡིན་ངོ་མ་རེད། དེ་མིན་ན་
བདག་གིས་སྤྲུལ་ལམ་ཞེས་པའི་འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་འདི་བཤད་པ་ཐོས་པ་ཅམ་ལ་
དུན་པ་ཤོར་དགོས་དོན་མེད་ཅེས་སྒྲུལ་མོ།

ཚོང་དཔོན་གྱིས་བེ་ཙོ་སྤྱོད་མངས་མེན་ཏུ་མཛེས་ལྷག་ཡིད་ཏུ་འོངས་པ་
གཅིག་ཆེ་ལས་འདས་པར་འབྱོད་སེམས་སྒྲིས་པ་དང་། འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་གི་
ལན་ཡང་ལེན་མ་བྱུབ་པས་སེམས་པངས་པའི་ངང་སྤྱོད་འོག་ཆོ།

དེ་ནས་ཚོང་དཔོན་གྱིས་དོན་རྣམས་འོངས་སྤྲུལ་པས། དགའ་ལྷུང་
ལྟང་སྤྱོད་བྱིམ་ཏུ་འོག་ལྟེ་བཟའ་མི་ཚོའི་རེ་འདུན་ལྷུང་སོ་སོར་ལེགས་སྒྲིས་ཀྱང་
ཉིས་ཡོང་བས་ཚང་མའི་ཞེ་ཆོམས་པ་བྱས་ཀྱང་། འོན་ཏེ་བེ་ཙོའི་རེ་འདུན་ནི་མ་
འགྲུབ་ལྟེ། གཅིག་ཡིན་ན་འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་ལ་ལན་མ་ལོན་པ་དང་།
གཉིས་བྱས་ན། མི་ཐེན་པའི་བེ་ཙོའི་ལོ་རབ་སྤང་ན་རང་ཚང་གི་བེ་ཙོ་སྤྱོད་གཏུང་
གིས་དོན་པར་འགྱུར་སྒྲུལ་ནས་ཅི་ཡང་མི་སྤྱོད་བར་འདུག་གོ།

དེའི་ཆོ་བེ་ཙོས་རང་འགྲུལ་སྒྲིས་ཚོང་དཔོན་ལ། བྱིམ་བདག་ལགས།

བདག་གི་འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་པ་གའི་ནི་ཅོ་ནམས་ལ་འཕྲོད་དམ་ཞེས་དྲིས་སོ།

ཆོང་དཔོན་གྱིས་ལན་དུ་སྒྲས་པ། ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱ་ལམ་ཞེས་པའི་འཆམས་
འདྲིའི་ཆོག་འཕྲོད་ཀྱང་ལན་གང་ཡང་མ་ཐོབ་ཅེས་བརྗོད་པར། བེ་ཅོ་ནི་སེམས་
ལྷ་རྒྱུ་ལྱིས་ལོན་ཏེ། གཞན་དོན་དག་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་རམ་ཞེས་སྒྲུར་དུ་དྲིས་
སོ།

ཆོང་དཔོན་གྱིས་སེམས་ལ་ད་ནི་དོན་དེ་གསང་བ་བྱས་ན་མི་རིགས་སྒྲུལ་
ནས་འཆམས་འདྲིའི་ཆོག་འཕྲོད་ཅན་སྤོང་མགོ་ལས་བེ་ཅོ་གཅིག་ལྷ་རྒྱུ་ནས་ཤི་བ་
སོགས་ཞིབ་ཐོར་ལབ་པོ།



མེ་ཙེ་མཚོ་དཔོན་གྱི་སྒྲིབ་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་ཡོམ་ཡོམ་ཅམ་བྱས་ནས་རྟོན་
བྱའི་ནང་གི་འཕྲེད་ཤིང་ཐོག་ལས་འབྲེལ་དེ་རྟོན་བྱའི་རྒྱལ་དུ་ལྷུང་བས། འགྲུལ་
ཅམ་ཡང་བྱེད་ཆུ་མེད་པར་ལྷུང་དོ།

ཚོང་དཔོན་གྱི་སེམས་སྟུ། ད་འགྲིག་མ་སོང་། བདག་གི་མེ་ཙེ་ཡང་ཤི་
ཆར་སྒྲུལ་ཁིང་། མེ་ཙེ་འོག་གསེང་ཤི་ཆུ་ལ་ཁ་ནས་ཤོར་བར་འགྱུར་བ་ཞིག་སྟེ་
ཞོར་མེ་ཙེ་འོག་སྒྲེར་མགོ་ལ་འཇུག་ནས་སྒྲོའི་ཁྱི་ལ་གཡུག་གོ།

མེ་ཙེ་ནི་ས་ལ་མ་ལྷུང་གོང་གཤོག་པ་གཞིས་སྒྲུག་སྒྲུག་ཅམ་བྱས་དེ་ཐག་
རིང་དུ་འཕྱར་རོ།

ཚོང་དཔོན་གྱིས་ཆུ་ལ་དེ་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་ཤིང་སྒྲོང་སྒྲོང་ནས་མར་ལྷུང་
སྟེ་ཤི་ཆུ་བྱེད་མཐའ་མེ་ཙེ་ཡིས་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་རྟོན་བྱུ་ལས་ཐར་པའི་ཐངས་
ལམ་བསྐབས་པ་གཞི་ནས་རྟོགས་སོ།

བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པའི་བྱ་སྒྲུག (རྒྱགས་)

གནའ་མེ་མོ་འི་རྒྱ་མེག་ཏུ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་མེན་ཏུ་སྒྲིང་ཉེ་བའི་བྱ་སྒྲུག་རི་རྒྱགས་རྩོན་མེས་པ་ཞིག་ཡོད་དོ།

ཐངས་མེག་རྒྱལ་པོས་བྱ་སྒྲུག་དཔུང་པར་བཞག་མེ་རི་རྒྱགས་གཤོར་བར་ཕེབས་པ་ན། གཙོད་ཅིག་འདྲུག་པ་གཟིགས་ནས་ཆིབས་རྒྱུ་ལྷག་གིས་བསྐྱལ་སྐྱོག་འཇུག་པ་ཁི་བཞིན་བདེ་ལ་བདར་ཡུན་རིང་བདས་བདས་ཏེ་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཕྱིན་པས། ཐངས་འབྲང་གཡོག་འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་བྱུང་གིས་རྒྱུ་ལྷག་ཆེས་ཡེ་ཆོད་ཆོད་ཏུ་བསྐྱེགས་ཀྱང་རྒྱལ་པོའི་རྒྱུ་ལྷག་མ་ཆོད་དོ།

རྒྱལ་པོས་གཙོད་དེ་འཛིན་ཕྱིར་བརྒྱགས་བརྒྱགས་པས་སྐྱུ་ལྱས་ཡོངས་སུ་རྒྱལ་ནག་འཇགས་ལ། ཉ་ཁ་ཡར་བསྐྱོར་མར་བསྐྱོར་བྱས་ནས་རྒྱ་ཁམ་བྱ་གར་ཡེ་ཆོད་བཅའ་པར། གཙོད་རིང་གཟར་མོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་ཐིགས་པ་ཐགས་པ་མཐོང་མེ། རྒྱལ་པོས་རུམ་ (ཡམ་བྲག་) ལས་ཐོར་པ་ཞིག་བྱངས་ནས་གཟེད་དེ་ཐིགས་པ་རེ་རེ་བསགས་ནས་སོར་གང་བ་དང་འབྲུང་གཤམ་མཚམས་ལ། བྱ་སྒྲུག་གིས་སྒྲོ་བྱར་ཏུ་གཤོག་དེབ་གཅིག་གིས་རྒྱ་སོར་གང་པོ་ས་ལ་བསྐྱོགས། རྒྱལ་པོ་ཆོག་པ་ཆོད་མེད་ཅིག་ཟས་ཀྱང་ཏུ་བྱུག་ནས་སྐར་ཡང་རྒྱ་ཐིགས་ལ་སོར་པ་གཟེད་ནས་རྒྱས་སོར་པ་བཀང་ལ་ཁད་དུ། བྱ་སྒྲུག་གིས་སྐར་ཡང་གཤོག་ལྷག་གཅིག་གིས་མེད་པར་བཟོས། བྱ་སྒྲུག་གིས་དེ་བཞིན་ཐངས་གསུམ་བྱས་པས་རྒྱལ་པོ་མེན་ཏུ་ཁྱོས་ནས་བྱ་སྒྲུག་བཟུང་མེ་མེད་གང་ཡོད་ཀྱིས་ས་ལ་བདེ་བས་ཏེ་བཀྱམ་མོ།

དེའི་ཆེ་རྒྱ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་བྱར་ཏུ་ཕྱོན་ནས། དགས་རྒྱལ་ནང་གི་རྒྱ་བྱངས་ནང་། ཁོ་པས་བྲག་ངོས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་བསལ་མ་འབྲུང་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ཏུ་