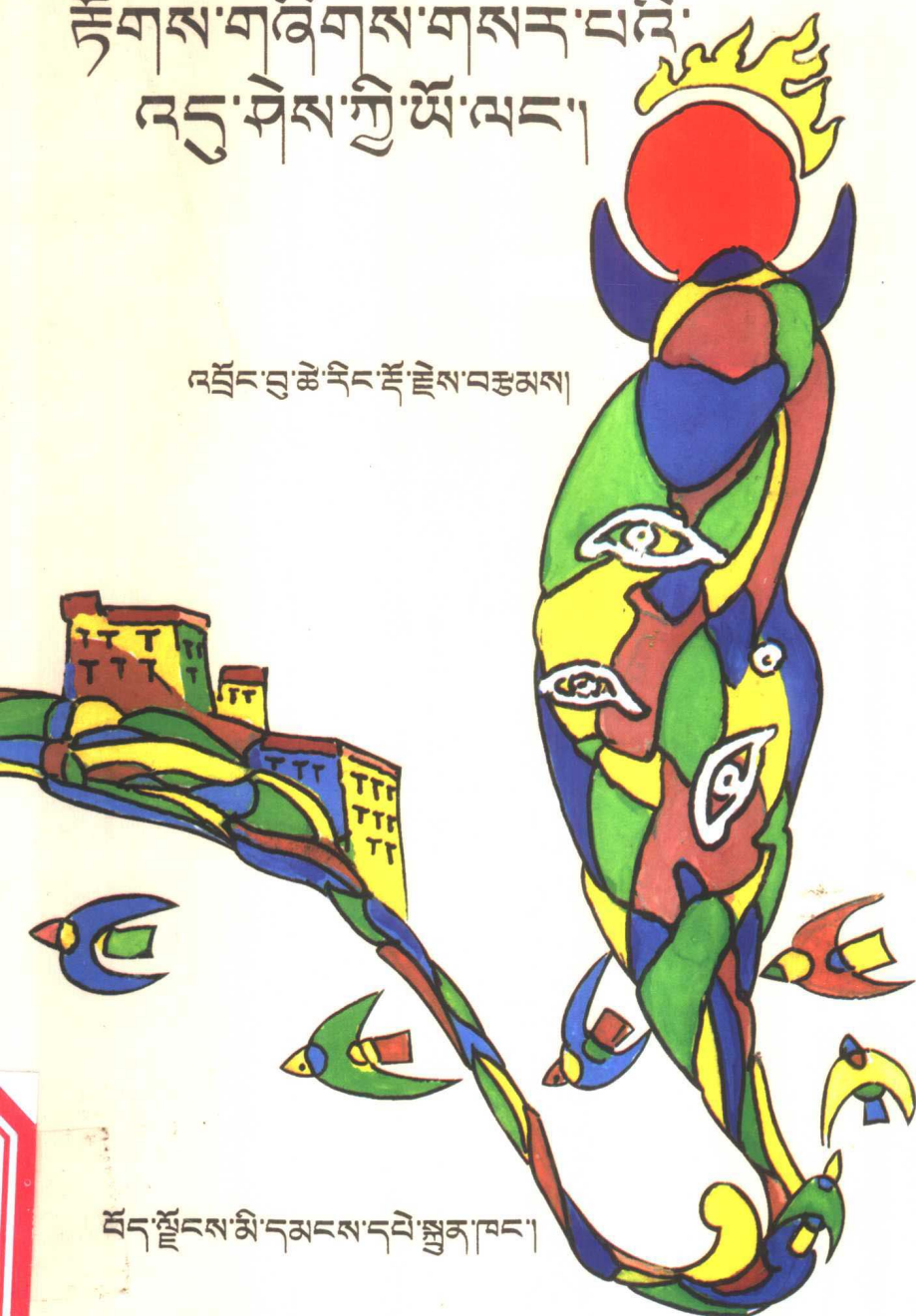


རྟོགས་གཞིགས་གསར་པའི་
འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཡི་ལང་།

འགྲོ་བུ་ཆེ་ཉིང་རྟོ་རྒྱུས་བརྩམས།



ཐོད་སྒྲོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

རྟོགས་གཞིགས་གསར་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོ་ལང་།

འགྲོང་བུ་ཆེ་རིང་རྟོ་རྟེན་བཙུམས།

བོད་རྒྱལ་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

责任编辑：洛桑次仁

封面设计：强桑

新思维浪潮——探求藏传佛教的思考

仲布·次仁多杰著

※

西藏人民出版社出版发行

西藏人民出版社微机室排版

西南冶金地质印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.875 字数：19.2 千

1999年9月1日第一版 1999年9月第1次印刷

印数：01—2600

ISBN7—223—01245—5/B·35

民文(藏19)定价：10.50 元

དཔེ་མཛུགས་འགན་འཁུན་པ། ལྷོ་བཟང་ཆེ་རིང་།
མཛུགས་པོ་གཅིག་པ། བུ་མས་བཟང་།

རྟོགས་གཞིགས་གསར་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོ་ལང་།
འཁོར་བུ་ཆེ་རིང་རྩོམ་པཅམས།



བོད་ཡོངས་མི་དམངས་དཔེ་མཛུགས་ཁང་ནས་བསྐྱུན་ཏེ་བཟུམ།
བོད་ཡོངས་མི་དམངས་དཔེ་མཛུགས་ཁང་གྲོག་ཁྱད་པར་ཁང་
གས་པར་གཞི་བཅུགས།
ཨྱོ་ཅུབ་ལྷགས་བཞུ་པར་འདེབས་བཅོ་གྲས་པར་བཏབ།
ཤོག་ཁ་850×1168 1/32ཤེ་ཁ་10. 875ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་19. 2
1999ལོའི་ཟླ་9པར་པར་གཞི་1པར་ཐངས་1བཏབ།
པར་གྲངས་01—2600

ISBN7—223—01245—5/B•35

ཡིག་རིགས་(བོད་19)རིན་ཤོང་སྒོར་10.50

责任编辑:

洛桑次仁

封面设计:

强 桑

དཀར་ཆག

ཕྱོད་འཕྱོད་པར་བྱེད། (1)

1. དཔོན་ཡོད་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་བསམ་གཞིགས། (1)

2. མེར་རྟགས་རིག་པའི་སྒྱུ་རལ། (3)

3. རི་སྐལ་ཚན་རིག་གི་ཡོ་ལང་། (5)

4. དཀར་གྲོམ་སྒྱུ་ཚོགས་ཀྱི་གཞེན་པོ། (8)

5. འགན་འཁུལ་གྱི་ཡོ་ལང་པའི་དེང་རབས་པ། (9)

6. དཔྱད་འདོད་གཏམ་གྱི་རྩལ་མ། (11)

པོད་ཀྱི་མེར་རྟགས་རིག་པའི་སྒྱུ་ཚོགས་གནས་བབས་དང་མདུན་

ལམ་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་བསམ་གཞིགས། (13)

གཅིག རྒྱང་ལམ་པེས་པའི་གངས་རིའི་མེར་རྟགས་རིག་པ། (13)

1. རྒྱ་སྐོག་གི་འབེལ་གཏམ། (13)

2. རྟགས་ལྡང་གི་ཚོར་བ། (15)

3. རིགས་མེས་ཚད་མ། (17)

4. རྟག་གེའི་གསང་ཆ་མ། (20)

གཉིས། མེར་རྟགས་རིག་པའི་གནས་བབས། (21)

གསུམ། མེར་རྟགས་རིག་པའི་མདུན་ལམ། (26)

བཞི། རྩ་འཛིན་བྱང་བ་གཏོ་བའི་འཕྲུར་ཁྱིང་། (29)

པོད་ཀྱི་མེར་རྟགས་རིག་པའི་ལས་དབང་སྐོར་གྱི་བསམ་ཞིབ།

..... (34)

གཅིག རྒྱང་ལམ་པེས་པའི་གངས་རིའི་མེར་རྟགས་རིག་པ། (34)

- གཉིས། བཅའ་མཐོང་དང་མཐོང་མཐོང་གི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (38)
- གཉིས། ཞུ་མེད་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (42)
- འཁྱི། ཞུ་བ་དང་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (46)
- ཞུ། ཉམས་པ་དང་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (50)
- དུས་རབས་འབྲེལ་མཆོམས་ཀྱི་པོ་དེ་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། ... (57)
- གཉིས། དུས་རབས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (57)
- གཉིས། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (58)
- གཉིས། དུས་རབས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (62)
- འཁྱི། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (65)
- ཞུ། དུས་རབས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (69)
- ལྷན། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (75)
- འཁྱི། དུས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (77)
- འཁྱི། དུས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (78)
- དུས་རབས་འབྲེལ་མཆོམས་ཀྱི་པོ་དེ་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས།
- འཁྱི། (82)
- གཉིས། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (82)
- གཉིས། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (83)
- གཉིས། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (84)
- འཁྱི། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (86)
- ཞུ། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (88)
- ལྷན། ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས། (90)

བརྟན། མོལ་རྒྱན་ཟིག་གནས་དང་དྲིན་རྒྱན་ཟིག་གནས་བྱུང་འབྲེལ།
..... (92)

བརྟན། རང་གནས་ཟིག་གནས་དང་ནང་འབྲེན་ཟིག་གནས་བྱུང་འབྲེལ།
..... (95)

དབྱ། བེས་རྟོགས་མཛུགས་འདེགས་ཀྱི་ཆར་ལྷ། (97)

པོད་ཀྱི་ཤེར་རྟོགས་ཟིག་པའི་མདུན་དུ་ལྷགས་པའི་དངོས་ཡོད་

གནད་དོན་རྟོག་ཀྱི་དབྱུང་མེད། (101)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་དང་པོ། (103)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་གཉིས་པ། (104)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་གསུམ་པ། (105)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་བཞི་པ། (106)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་ལྔ་པ། (107)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་དྲུག་པ། (109)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་བདུན་པ། (110)

གནད་དོན་གྱི་བརྒྱ་མེད་བརྒྱད་པ། (112)

གནད་དོན་བརྒྱ་མེད་གི་མཐུག་བསྟུ་བའི་སྐད་ཆ་དང་
བསམ་ཞིབ། (113)

མིའི་རིགས་ཀྱིས་གནད་དོན་གཉིས་ལ་རྟོགས་འཐུག་བྱས་པའི་

ཐུབ་འབྲས་ཀྱི་སྐབས་མའི་སྐབས་ལྟུ། (119)

རྟོན་འབྲེལ་གཏམ། (119)

གཅིག་ འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐབས་མའི་འབྲུང་བྱངས། (123)

1. ཆོས་ལུགས་པ་དང་ཤེར་རྟོགས་ཟིག་པ་བའི་བཞེད་ཚུལ།
..... (125)

2. ཚན་རིག་པའི་བཞེད་ཚུལ།	(126)
གཉིས། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚོགས་མཐིམ་འབྱུང་བྱུང་ས།	(128)
གསུམ་པ། མཚན་གཤིས་མཉམ་གཞིགས།	(132)
ཚོན་པ་གྲུ་བྱུང་བའི་དགོངས་པ་དང་འབྲུངས་འདས་ལོ་ཆོགས་	
སྒྲིབ་པ་བྱུར་དུ་སྒྲིབ་པ།	(138)
གཉིས། སྒྲིབ་པ་ཚུན་དཔེ་གཞིགས་ཚུན།	(138)
གཉིས། འབྲུངས་འདས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལམ་བུ།	(142)
གསུམ་པ། མིའི་རིགས་ཆེས་མཐོང་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཚོབ་ཐང་།	(147)
བཞི། བསམ་སྒྲིམ་མཐོང་སྒྲིམ་ཡང་གསུམ་པ།	(151)
ལྔ། ཤེས་རབ་སྒྲིབ་ཚུན་ཀྱི་ཕྱིན་པར་གཉིས་ཚུལ།	(153)
དྲུག་ འཇིག་རྟེན་ཀྱི་དམིགས་བསམ་དགོངས་བཞེས།	(155)
བདུན། བསམ་སྒྲིམ་འཇིག་ཤིང་།	(157)
བརྒྱུད། ཤེས་རབ་རང་ལུལ་འཇུག་པའི་རྣམ་དཔྱད།	(159)
ནང་བརྟན་ཤེས་ཚོགས་རིག་པ་དང་འཇར་མན་པ་ཞེ་བྱེད་པས་མ་	
སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་རྣམ་བཤད།	(164)
གཉིས། མིའི་རིགས་བསམ་སྒྲིམ་ཐོག་ཤེས་ཀྱི་ལུ་དང་ལ།	(164)
གཉིས། ཚོན་པ་གྲུ་བྱུང་བའི་ཞེ་བྱེད།	(169)
1. ཚོན་པ་གྲུ་བྱུང་བ་——— བསམ་སྒྲིབ་——— འབྲེལ་བཤད་མཁན་པོ།	(169)
2. ཞེ་བྱེད་——— རྩ་ཆོགས་དྲན་ཤེས་——— ལེ་གྲུའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བརྟན་འབྱེད།	(173)
གསུམ་པ། རིན་ཐང་ཡོད་ཆེད་ལ་གསུང་བྱུང་བའི་འཇོག་བྱེད་པའི་ཆོད་ལྟ།	(175)
1. སྒྲིབ་རྒྱལ་ལ་བརྟན་འབྱེད་བྱེད་མཁན། (རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་	

བོད་བསམ་སྒྲོ་——ཅི་ཏེ་ཆོས་ལུགས།) (176)

2. མི་ཆེད་ཀྱི་རིམ་ཁྲིད་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར། (ཡུན་སྟེག་ཐོབ་གསུམ། འགྲུར་གཟུགས་རིགས་གསུམ།) (177)

3. མིའི་རིགས་སྤྱགས་བསམ་གྱི་རིམ་པ་ཆེས་མཐོ་ཤོས། (རྣལ་འབྱོར་བ་——འཕགས་མི།) (179)

4. གསར་བའི་སྒྲེལ་ཐག་གིས་བཅེངས་པའི་སྤྲུལ་དྲ། (འཁོར་བའི་བོ་ཚུན་——ཏྲག་བཏན་གྱི་འཁོར་བ།) (181)

5. དབང་མེད་གཡོ་བར་བྱེད་པའི་རྩོམ་པ་ལེན། (ཀུན་གཞི་རྣམ་ཤེས་——ཀུན་གཞིའི་དབང་ཐང་།) (183)

བཞི། བརྒྱད་མི་ཆོག་པའི་གཏན་ཆེགས་སྤྲུལ་ཡོད། (185)

ལྷ་པ་རག་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་དང་མི་སྣ་གཙོ་བོའི་བསམ་སྒྲོའི་སྐར་གྱི་རྟོགས་གཤིགས། (192)

གཅིག་ རྒྱུ་ལྡན། (192)

གཉིས། རྒྱུ་སྤྲུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བཟུང་བརྟག་དང་པོ། (193)

གསུམ། རྒྱུ་སྤྲུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བཟུང་བརྟག་གཉིས་པ། (196)

བཞི། རྒྱུ་སྤྲུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བཟུང་བརྟག་གསུམ་པ། (197)

ལྷ། རྒྱུ་རྟག་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་དང་བྱེད་པ་གི་དབྱེ་བ། (198)

1. རྒྱུ་རྟག་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ། (198)

2. རྒྱུ་རྟག་ཤེར་རྟོགས་རིག་པའི་བྱེད་པ་གི་དབྱེ་བ། (199)

(1) རྒྱུ་རྟག་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་ཉིད། (200)

(2) གཏན་ཆེགས་རྣལ་ལཱ་སྤྲོ་བ། (200)

(3) གཏན་ཆེགས་རྣམ་པ་དེན་སྤྲོ་བ། (201)

(4) རྣམ་འབྱེད་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ། (201)

	(5) བར་བྱེད་མེར་རྟགས་རིག་པ།	(202)
	(6) བར་བྱེད་རིག་པ་འི་མེར་རྟགས་རིག་པ།	(203)
འབྲུག་	ཆ་པ་ཚེས་མེད་དང་མེ་མི་གིན་མི་མེན།	(203)
	(1) ཆ་པ་ཚེས་མེད་མེ།	(203)
	(2) མེ་མི་གིན་མི་མེན།	(204)
བརྟན།	མེར་རྟགས་རིག་པ་ཅི་གཞུང་འབྲུགས་མིག་མ་མིན་པར་ འབྲུམ་སྒྲིང་ཅིག་རེད།	(205)
བརྟན།	བར་བྱེད་དང་བསམ་གཞིགས་དབང་གི་རྩམ་ཆེད།	(208)
དཀྱི།	ལྷ་པ་རག་མེར་རྟགས་རིག་པ་དང་བར་བྱེད་མེར་རྟགས་རིག་པ།	(209)
བཅུ།	མཚུགས་གཏམ་ལྷ་ཚོགས་རིགས་པའི་འོད་ཟེན།	(212)
བོད་ཀྱི་མེར་རྟགས་རིག་པ་འི་མེར་རྟགས་རིག་པ་འི་ཚོག་མའི་ལྷ་ ཚུལ།		(216)
གཅིག་	རིག་གནས་པས་མ་སྒྲིའི་སྒྲུལ་ཟུན་ཅེས་རིག་གི་ཚོག་མའི་སྒྲུ་རེད་ཀྱ།	(217)
གཉིས།	མེར་རྟགས་རིག་པའི་མེར་རྟགས་རིག་པའི་འོད་ཟེན་གྱི་ཚུལ་གྱ།	(223)
གསུམ།	སྒྲིའི་སྒྲུ་གྱི་ཀྱས་རབས་ལྷ་པ་ལས་མས་ཀྱི་འཆར་ཆོན། ...	(226)
བཞི།	ཀྱས་རབས་དཀྱིལ་མ་དང་ལྷ་རབས། དེར་རབས་ཀྱི་སྒྲུ་ལྷུག་	(229)
ལ།	འཆིག་རྟེན་མི་མིག་ཞི་བྱུང་རྣམ་པ་བཞི།	(231)
	1. རིག་གནས་ཀྱི་གཞི་གྱུལ།	(231)
	2. སྒྲིའི་གས་ཀྱི་གཞི་གྱུལ།	(233)
	3. འོ་སྒྲུས་ཀྱི་གཞི་གྱུལ།	(234)

4. རྩོལ་རྒྱལ་གྱི་གཞི་བྱུང་།	(235)
ཐུག་ རྩོམ་ཆེན་གྱི་ཉན་མོའི་རྒྱུ་བ།	(237)
རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དཀོང་ས་པའི་མཛོད་འཛིན་རྟེན་བཟང་གྲགས་ པའི་བསམ་སྒྲུབ་རྟེན་རྟོག་ས་ཅམ་སྒྲིང་བ།	(241)
ཆོས་ལུགས་གྱི་མཆོའ་ཉིད་ལས་འབྲས་ཏེ་ཆོས་ལུགས་དེ་ཉིད་ ངེས་པར་དངོས་ཡིད་སྤྱི་ཆོགས་དང་འཆོམ་དགོས་སྒྲུལ་ རྟོག་རྩལ་ཅམ་བཞེད་པ།	(273)
གཅིག་ རྩོང་གཞི་གཟུ་དག་མཐོང་།	(273)
གཉིས། ཆོས་ལུགས་གྱི་རྩོམ་འཛིན་དང་མཆོའ་ཉིད།	(276)
1. ལུགས་བསམ།	(280)
2. རིན་ཐང་།	(284)
3. རྒྱ་འབྲས།	(287)
4. རྩོམ་གྱི་འབྲས།	(289)
5. དད་མོས།	(293)
གསུམ། རྩོམ་ཆེན་དང་རྟེན་པེས་པའི་རྩོམ་འབྲེད།	(301)
བཞི། རྩལ་ལྟོགས་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་བསམ་ནང་བཞུན་པེས་རྟེན་ཐང་གྱི་གདེང་ འཛིན་.....	(303)
བསམ་གཞིགས་གསར་པའི་རྟོགས་འབྱུག་པ་ཞིག་གི་རང་སྒྲོས།	(308)
གཅིག་ བདག་གི་རྩོམ་པར་པེས་པའི་གཏམ་རྒྱུད།	(308)
1. ཡིག་སྒྲོམ་སྒྲིན་པོ།	(308)
2. རོ་གཞོངས་པའི་ལས་ཀ།	(309)
3. རྒྱབ་བྱེད་ཨང་དང་པོ།	(310)

	4. གཟུར་གནས་ཀྱི་རྟོགས་ཀྱི་གཏམ།	(310)
གཏིས།	《སྤྲུལ་རྒྱུ་བྱེད་ཤེས་ལས་བསྐྱེད་བའི་སྤྲུལ་རྒྱུ་ཆད་མ།》 ...	(311)
	1. སྤྲུལ་རྒྱུ་གྱི་ཤེས་རྟོགས།	(311)
	2. ཁོར་ཕྱག་གི་རྒྱུ་བ་སྤྲོད་ས།	(311)
	3. ཞིབ་འཇུག་ཐད་གྱི་འབྲུལ་འབྲུལ་རང་བཞིན། ...	(312)
	4. བརྗོད་བྱ་གནད་བསྟུས།	(313)
	5. མཇུག་གི་སྤྲོམ་ཆོག་	(313)
གཏུམ།	《སྤྲོམ་གསལ་ལས་ཤིང་ཁྱོད་གྱི་བསམ་གཞིགས།》	(314)
	1. གནད་དོན་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ས།	(314)
	2. བརྗོད་འདོད་ཀྱི་གཏམ་ཆོགས།	(315)
	3. རྒྱབ་དཔོན་པའི་ལས་འགན།	(316)
	4. བར་དོན་གནད་བསྟུས།	(317)
	5. སྤྲོམ་ཆོག་དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ།	(318)
བཞི།	《ཕྱབ་སྒྲིགས་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་པའི་ཆོག་བུམ།》	(318)
	1. རིག་པའི་རང་དབྱ་རང་རིག་པ།	(318)
	2. རྟོང་ཉེ་བཀང་བའི་གཏམ་ཆོགས།	(319)
	3. འཆོལ་ནས་རྟེན་པའི་རྒྱབ་བྱེད།	(319)
	4. བརྗོད་བྱའི་དོན་གྱི་སྒྲིབ་ཐིག་	(320)
	5. དམ་བཅའི་འགལ་འདྲ།	(321)
	6. རྟོག་དབྱིད་པའི་གདེང་འཛིག་	(321)
ལ།	《ཐོད་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ཤིག་པའི་རིགས་ཤེས།》	(323)
	1. དབྱར་དུས་ཐོག་མའི་འབྲུག་སྒྲ།	(323)
	2. མ་གནད་གདེང་འཛིག་	(324)

3. དགོས་པའི་ཉིང་དགོས།	(325)
4. རྣམ་ཚིག་གངས་དཀར་མེ་ལོང་།	(326)
བྱག «འཇིག་རྟེན་ཤིང་རྩྭ་གསལ་ཤིག་པའི་ཤེས་རབ།»	(327)
1. བྱང་འབྲེལ་ངོ་མཚར་བརྟན་ལྡན།	(327)
2. བྱང་བདེན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ལ་རག་ལས་ ཡོད།	(327)
3. མ་བའི་བརྗོད་བྱ།	(329)
བརྟན། མཆུག་བརྟུ་བའི་རྒྱུ་ཆ།	(330)
སྐབས་ཀྱིས་བརྟུན་པའི་མེ་ཉོག་ —— མཆུག་བྱང་གི་རྩྭ་དབྱིགས་སྒྱུར་བའི་འབྲེལ་གཏམ།	(332)

སྒྲིམ་འགྲུའི་བར་བྱེད།

སྒྲིམ་བཏང་དཔེ་དེ་བ་ཅིག་ལ་སྒྲིམ་འགྲུའི་གཏམ་མཁ་འགོ་བརྒྱུད་འབྲི་བ་
ནི་དཔེ་དེ་བ་ཀྱི་ཙུ་བའི་བསམ་སྒྲོ་དངོས་སྒྲིམ་འོང་བ་དང་། ཡང་ན་དཔེ་དེ་བ་
ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལྷ་ཆོགས་ལ་ཁི་ལྷ་ར་འདུ་ཤེས་པ་དང་རྟོ་ལྷ་ར་བྱེད་དགོས་ཚུལ་སྒྲིམ་
ཀྱི་གསལ་གཤད་ཡིན་ཅིང་། འདིར་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རར་
འུགས་གསར་བ་ཞིག་འགོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ལུལ་བ་ནི་ལྷ་ཚུལ་འདིས་བདག་གི་
འདུ་ཤེས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཆབ་བྱེད་ཀྱང་མཆོན་སྟེ་བ་པ་དང་། གཞིས་སྒྲིམ་བསམ་
གཞིགས་འདི་དང་འདི་ལྷ་བྱ་ནི་དེར་རབས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྷན་པའི་ཐོད་སྒྲིམས་
གསར་བ་ཞིག་འཇུགས་སྒྲིམ་བྱེད་པར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་
ཡིན་པར་སེམས་པས་ན་གསར་སྒྲིམ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དེ་གཞིགས་ཞིབ་གནང་
བར་སྟེང་ཐག་པ་ནས་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྟོ། །

1. དངོས་ཡོད་གནད་དོན་སྒྲིམ་ཀྱི་བསམ་གཞིགས།

ང་ཆོ་ནི་སྒྲིམ་གསུང་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་འཆོ་སྒྲིམ་བྱེད་པའི་སྒྲིམ་ལྷན་ཞིག་ཡིན་
པས་ང་ཆོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ནམས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་
འཆོ་སྒྲིམ་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ཡིན་དགོས། །

གལ་སྲིད་ཐོད་མི་ཆོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རིག་གནས་བསམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་
གཞིལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཉེ་དཔལ་འཕྱར་དར་སྟེལ་ཐད་འབད་
འབྱངས་བྱས་པ་ཡིན་ན་དེས་བསྒྲིམ་པའི་སྒྲིམ་གསུང་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་གང་འདྲ་ཡིན་
པ་དང་གལ་སྲིད་ཐོད་མི་ཆོས་རང་ལུས་ཡོད་ཚད་ཚལ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་རིག་གནས་

བསམ་སྒྲོ་དར་སྒྲེལ་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་སྒྲོ་མ་ཡོད་ཆད་
 བཀག་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་མཆེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུག་འབུས་ག་འདྲ་ཡིན་པ་
 དང་གལ་སྲིད་ད་ལྟའི་བོད་མི་ཚོས་དུས་རབས་འབྲེལ་མཆོམས་ཀྱི་སྐབས་བབས་
 འདིར་ཡང་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་གང་
 ཡང་བསྟུ་ལེན་མི་ཁྱེད་པར་དུས་རབས་དཀྱིལ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བཞིན་བོད་མི་
 སྒྲོར་གཅིག་གིས་རིག་གནས་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་བོད་མི་སྒྲོར་གཅིག་
 གིས་རིག་གནས་བསམ་སྒྲོ་དེའི་བཀ་ཆགས་ལ་དད་མོས་བྱས་ཏེ་བཟུང་པ་ཡིན་ན་
 དེའི་འབུས་བྱ་ཉིད་གང་འདྲ་ཡིན་པ་དང་གལ་སྲིད་བོད་མི་ཚོས་རང་གིས་ངེས་
 པར་རྒྱབ་དགོས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངལ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་བྱ་བར་བདག་ཉིད་བསྟུ་
 བྱིན་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་རེ་ལ་ཆེད་ནམ་གང་ས་ཁག་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ་བཟུང་པ་ཡིན་ན་
 མཐར་ཐུག་སྤྱི་ཚོགས་ཉིད་ཇི་འདྲའི་གནས་བབས་ཤིག་དུ་འགྱུར་འགྲོ་འཕེལ་ཞེས་
 པ་ལ་མོགས་པའི་དོགས་གཞི་ནི་ཁོ་བོས་བརྗོད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ་ཉེ་ར་ཆོས་
 འདས་ཟིན་པའི་བྱུང་གསལ་གྱི་སྐད་དུ་འཆོ་སྤྱད་བྱས་པ་ཡིན་ན་གཞར་ཡང་
 འབྲས་ཤོར་དུ་འགྲོ་བཞིན་ད་ལྟ་མང་གཞིར་བྱས་པའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནད་དོན་
 ཉིད་རེད་ཅེས་པ་ནི་བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིབ་གཞི་ཡིན། དོན་ངོ་མར་ང་ཚོ་ནི་
 ད་ལྟའི་གཞི་གྲུབ་པ་དང་འཆོ་སྤྱད་མཁན་ཡིན་ལ་གསལ་དགོས་པའི་གནད་དོན་
 གྱི་དྲིས་ལན་ཡང་ད་ལྟའི་དུས་རབས་ཀྱི་གནད་དོན་གྱི་དྲིས་ལན་ཡིན་དགོས།
 འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་དང་མའི་རིགས་ཚུལ་ལྡན་ཤིང་རིག་གི་བྱུང་བ་ཉིད་
 ལོ་ངོ་4500ལས་མས་ཟིན་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ་ངེད་ཅག་གི་མེས་པོ་རྣམ་པས་
 གྲང་དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་འཆོ་སྤྱད་གཏན་ཆོགས་ཉིད་ཆད་མར་ཡོད་
 ཆེས་བྱས་ཏེ་རང་ལུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་འཆོ་སྤྱད་ཐད་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ལོ་བྱུད་
 རྣམས་གསར་སྐྱེན་བྱས་ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་སྤྱད་ཀྱི་ཐང་གཞི་ཡང་
 རྒྱ་ཆེར་བཏང་ཉེ་དུས་རབས་དང་འཆོམ་པའི་དབྱངས་ན་རྒྱུན་འབྲོངས་དང་

དུས་རབས་ཀྱི་འཕྱར་བ་དང་དགོས་མཁོ་སྟགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་གར་བྱལ་
བྱས་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཚུལ་ལྟར་
ཤེས་རིག་གི་ཚད་གཞི་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བཞག་དཔུང་བྱས་ཆེ་བོད་མི་རིགས་
བརྒྱད་ཚུང་པའི་འོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལམ་ལུང་ཁོད་དུ་སྤྱོད་མིའི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ཆར་
རིག་གནས་བསམ་སྒྲིག་གསར་བཞེ་བྱས་པའི་འགྲལ་སྒྲོད་ཀྱི་ཁོད་ལྷན་པའི་ནང་
བཟུན་ཤེས་རིག་གི་ཚད་པའི་སྒྲིག་ཤིང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དང་། ཚད་མེད་སྟོང་རྟེ།
བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་སྟགས་བསམ་སྒྲོའི་འདུ་ཤེས་ཚད་མཐོ་པོ་དེ་ལས་
གཞན་ང་ཚོས་མི་རིགས་གཞན་ལ་ངོམས་ཆོག་པའི་ཚུལ་ལྟར་ཤེས་རིག་གི་སྒྲབས་
ཆེ་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་གསར་སྐྱུན་བྱེད་བྱལ་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྤྲང་ཞིང་ལྟག་པར་
དུ་དེད་དུས་ཚན་ཚལ་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྟོ་ཆོགས་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་
འཚོ་བ་གསར་དུ་བསྐྱུན་བཞིན་པའི་སྒྲབས་འདིར་མཚོན་ན་ང་ཚོས་ཚུལ་ལྟར་
ཤེས་རིག་གི་གདགས་གཞི་དང་འཆམ་པའི་དངོས་པོ་ཁ་ཤིས་ཤིག་གྱུར་གསར་
སྐྱུན་བྱེད་བྱལ་མེད་པ་ནི་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ལགས། །

2. ཤེར་རྟོགས་རིག་པའི་སྤྱོད་ལ།

གཅིག་བྱས་ན་བསམ་སྒྲོ་འདི་དུས་རབས་འབྲེལ་མཚམས་ཀྱི་སྟོན་ཆོག་
ཅིག་ཡིན་ཡང་སྟེད། གཅིག་བྱས་ན་བསམ་སྒྲོ་འདི་འཛིགས་ཞེན་ཁོད་འཆར་
ཁོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྤྱོད་སྟོན་ཤིག་ཡིན་ཡང་སྟེད། གང་ལྟར་ཡང་ང་
ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་དང་ཤེར་རྟོགས་རིག་པ་ནི་ཡང་སྟོང་ག་རེ་
ཡིན་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ཆེན་པོ་དེ་གཞིན་རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཡང་ཆེ་བུ་བསྐྱུན་ཏེ་རྒྱལ་
ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་གནའ་དེང་བྱུང་གི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆོར་གཏམ་སྟེང་བྱེད་དུ་བཅུག་
པ་ཡིན་ན་མིའི་རིགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ཨ་རི་ག་ཆོད་ཕྱིན་