

བོད་དེ་གཤམ་པའི་ཆེ་མཆོག་གཤམ་པའི་སྒྲུབ་པ།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།



မြန်မာ့အလင်းစာပေဆု ဖြစ်ပွားနေသော အခါ



ཕྱི་མཁའ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་མཁའ་དབང་གྲགས་ཅན་ཆབ་སྲིད་ཆེ་བརྟན་སྤྱན་དྲོས་པའི་ཆོག་མཆོག་(གཡས་)དང་། ཉུང་དཀར་སྒྲོ་བཟང་ལ་སྤྱན་ལས། (དཀྱིལ་) རྟེན་རྒྱལ་པོ་(གཡོན་) བཅས་ཆོག་མཆོག་ཅན་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ།



ཆོག་མཆོག་ཉུང་ཐོག་ཐོག་སྤྱི་ལོ་བཞུགས་ཡོད་པའི་ཆོག་མཆོག་ཅན་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་པ།



རང་སྤྱང་སྤངས་ཏང་ལུང་གི་རྒྱུ་ཅི་ལྷ་ཅིང་ཏ་དང་འབྲས་མི་ན་མས་
ལྷ་ན་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་པ།



ཁོད་རིག་པ་ཁི་སྐར་གྱི་ཆོད་ཅོམ་ལྷན་སྤྱང་སྤངས་བྱེད་བཞིན་པ།

འག་བརྒྱད།

སྐྱེ་བུ་ཆེན་པོ་ལྟེན་པར་རང་རྩེ་ཐོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་
དེ་ཆ་ཆད་གསར་པ་ཞིག་ལྷ་སྐྱེའམ་པ་ལྟེན་དགས།

ལྷ་ག་པ་ཐུན་ཆོགས།

ལྷ་ག་ཐོད་རིག་པའི་སྐྱེ་ཆོགས་དེ་ནི་རང་རྩེ་ཐོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་.....
པའི་ཐུལ་ཡོངས་དང་བཞིན་གྱི་ཐོད་རིག་པའི་རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་གྱི་.....
ཆོགས་འདུ་ཞིག་རེད། སྐྱེ་ཆོགས་དེ་འོ་སྐྱེ་སྐྱེའམ་ལྷ་ནང་གི་མཁས་པ་
མང་པོ་ཞིགས་གནང་བ་མ་ཐད། དཔྱད་ཆོས་ཡང་ཐོན་ཆེན་སྐྱེའམ་གནང་
ཡོད། ཐོད་སྐྱེའམ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་གིས་དཔྱད་ཆོས་དེ་ཆོ་འོ་ནང་
ནས་ཆ་བ་ལྟེན་རང་བཞིན་ཐོན་པ་ཁག་གཅིག་འདམས་སྐྱུག་གིས་ཐུ་བོད་.....
ཡིག་རིགས་གཞིས་གྱི་ཐོན་ནས་སྐྱེ་གས་བསྐྱེགས་དང་པར་སྐྱེན་གནང་ཞིང་།
དེས་ཐོད་གྱི་རིག་གནས་ལ་སྐྱོ་བ་དང་ག་ཞེན་ཐོན་པའི་སྐྱེ་ག་པ་པོ་རྣམས་ལ་.....
སྐྱེ་ཆོགས་དེ་འོ་ཐུལ་འབྲས་གཟིགས་འབྲལ་དང་། རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་
གྱི་ཉམས་སྐྱོང་སྐྱེའམ་རེས། ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ་ཤེས་བྱའི་ཐུལ་ཁོངས་
གསར་པ་དང་རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་གྱི་ཉམས་སྐྱོང་གསར་པ་རྒྱུད་བཅས་
བྱས་པ་བརྒྱད་རང་ཐུལ་ཐོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལྷ་བར་རྣམ་པ་གསར་པ་.....
ཞིག་གཏོད་སྐྱེར་སྐྱེའམ་འདི་དེས་ཅན་ཞིག་སྐྱེའམ་དེས་ཡིན་པར་ངས་ཡིད་.....

ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཉལ་བོད་རིག་པའི་ཁྱོས་ཚྭ་གས་དེ་ཐོག་ནས་ཚྭ་གས་འདྲར་བྱུགས་.....
མཁན་ཚང་མར་ཐུང་བྱ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་ལ། ཁྱོས་ཚྭ་གས་དེར་དོ་
སྤང་དང་བྱུགས་འཁྲར་གནང་མཁན་ནམས་ལའང་སྒོ་སྒོ་འབྱེད་བྱུབ་པའི་.....
དབ་སྐྱལ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་བྱུང་ཡོད། ངའི་བསམ་པར་མི་སོ་སོའི་ངོས་
འཛིན་བྱེད་མྱངས་དང་། ཤེས་བྱའི་བྱུབ་ཁོངས། རྩ་ཚད་བཅས་མི་འདྲ་
པའི་བྱིན་གྱིས་ཐུང་བྱ་དང་དབ་སྐྱལ་ཡང་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ཡོད་པ་སྤྲོས་མེད་....
ཡིན་ཅོད། ཉུང་བྱུབ་ཆེ་བ་དང་དོན་སྤྱིར་ཕན་པའི་དོན་གནད་ནི་གཤམ་
གསལ་གྱི་དོན་ཚན་ཁག་ནམས་མིན་ནམ་སྟུམ།

དང་པོ། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་
ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་དག་པ་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིབ། གང་ཞིག་ལ་རིག་གནས་
དང་། གང་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས། གང་ཞིག་ལ་བོད་རིག་པ། བོད་
ཀྱི་རིག་གནས་དང་བོད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་.....
བཅས་ལ་མི་ནམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་མི་འདྲ་བ་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཡ་མཚན་རྒྱ་གང་
ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་ཉལ་བོད་རིག་པའི་ཁྱོས་ཚྭ་གས་ཐོག་དེའི་ཐད་དགེ་
མཚན་ཕན་པའི་ཁྱོས་བསྐྱར་བྱས་པ་བརྒྱད་ཀྱུང་འབྲས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐོབ་.....
ཡོད་པ་ནི། ཐོག་མར་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་
བསམ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། རིག་གནས་ཞེས་པར་གོ་
དོན་ཁ་གསལ་ཡོད་ཀྱང་ཅ་པའི་གོ་དོན་ཆེ་ཆུང་གཉིས་རང་ཡིན་པ་སྟེ།
གཅིག་ནི་ཆབ་སྲིད་དང་། བསམ་སྒྲུབ། དཔལ་འབྱུར། དུལ་གོམས་གཤིས་
ལྷགས། མྱད་ཡིག་སྤྱུ་གར། དམག་དོན་སྐགས་རྒྱུད་པ་མ་ཟད། དེ་

དག་གི་ནང་གནས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་དེར་སྐབས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་...
ཚུལ་ཚུད་པ་ལྟེ་མདོར་ན། མི་ནམས་ཀྱི་དངོས་པོ་འདྲ་བལ་ཡོན་དང་བསམ་
པ་འདྲ་བལ་ཡོན་གྱི་སྒྲི་མིང་ལ་གོ་བ་དང་། གཅིག་ཤིས་ནི་སྐད་ཡིག་དང་།
བརྟན་པ་ཆོས་ལུགས། ལྷ་གར། རྩལ་མོ། མཛེས་རིས་ཚགས་ཚུད་
པའི་གོ་རྒྱུ་རྒྱུད་པའི་རིག་གནས་བཅས་ཁག་གཉིས་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་བོད་ཀྱི་
རིག་གནས་སམ། བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས། ཡང་ན་བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་
གཞུང་སོགས་མིང་གི་བྱུང་པར་གང་ཡིན་ཅུང་དེ་དག་ཆེད་མ་ནི་ཡུར་གཤི་...
བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་གོ་དོན་
རྒྱ་ཆེ་རྒྱུད་གཉིས་ལ་གོ་ཆོག རྒྱ་རྒྱལ་པ་ནམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་བརྟན་པ་དང་།
ད་ཆར་ཆོས་ཡུང་དེ་ལྟར་རྒྱུད་པའི་བོད་རིག་པ་ཞེས་པའི་བ་རྒྱུད་དེ་ནི་གོ་...
དོན་རྒྱ་ཆེ་བ་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེའི་མདུན་ལ་ལས་བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་
ཞེས་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གནས་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་པ་དང་།
ལ་ལས་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་རྒྱུད་བཅུ་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་པ་སོགས་སྟེ་...
ཆོགས་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཞེས་པ་དེ་གནས་
རབས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་བཟུང་ན་ཉེ་རབས་དང་དེར་སྐབས་ཀྱི་བོད་
རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཁག་ཁས་མ་སྐྱངས་པར་ཡུར་པའི་རྒྱུན་ཆ་དང་། དེ་
བཞིན་རིག་གནས་ཆེ་རྒྱུད་བཅུ་ཁོ་ཁོ་ནར་ངོས་འཛིན་བཟུང་ན་དེ་ལྟེ་མཁའ་རྩེ་
རིག་གནས་དེ་བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་མིན་པར་ཡུར་པ་མ་ཟད། བོད་མི་
དམངས་ཀྱིས་གསར་གཏོད་དང་དར་སྐྱེལ་བྱས་ཤིང་ད་ལྟེ་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་
ནང་རྒྱ་བྱུང་གནས་པའི་རིག་པའི་གནས་སྟན་སྟམ་ཆོགས་པོ་དེ་ནས་ཁག་...
གཅིག་ཁས་མ་སྐྱངས་པར་ཡུར་པའི་རྒྱུན་ཡོད། དེས་ན་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་

ཞེས་པ་དེ་ཙོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་ཕྱི་ལོ་རྒྱས་དང་།
 དེ་ལི་འཕེལ་རིམ། དེ་བཞིན་དེང་རབས་ཀྱི་འཆོ་པ་དངོས་ནང་གསར་གཏོད་
 དང་། མོང་འཕེལ། རྒྱུད་འཛིན་བཅས་བྱས་པ་ལི་དངོས་པོ་ལི་དཔལ་ཡོན་
 དང་བསམ་པ་ལི་དཔལ་ཡོད་ཐམས་ཅད་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་ཞེགས་ཆ་ཆེ་་་་
 བར་མཐོང་།

འོ་ན་ཙོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་ཙོད་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་
 ངོས་འཛིན་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཤིན། ཁོ་ཙོད་བསམ་བར་ཙོད་ཀྱི་རིག་
 གནས་དང་ཙོད་རིག་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་མོད། འོ་ན་
 གྲུང་དེ་གཉིས་ཐ་དད་ཏུ་ངོས་བསྐྱར་ན་ནོར་འབྱུལ་རེད། གང་ལགས་ཤིན།
 ཙོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནི་ཙོད་ཀྱི་རྩོན་ཕྱོན་དང་ད་བཅུགས་མཁས་པ་ནམས་ཚུད་
 པ་ལི་མི་རིགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་མ་མི་དམངས་སྤྱོད་མོང་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ནི་
 རྒྱས་ཐེད་ཡིན། རིག་གནས་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འདྲ་ཙོད་རིགས་
 མཁས་པ་ནམས་ཚུད་པ་ལི་ཙོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཁོ་ན་ལྟ་པ་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་་་་་་
 དགོས། དེ་ཡང་རིགས་པ་ལི་གཞུང་ལྷགས་ནས་བཤད་ན་དངོས་ཡོད་གནས་
 ཚུལ་ལ་རྒྱས་མངའ་ཐེད་པའམ་དེ་མ་རྟོགས་ན་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་
 རིགས་པ་ལི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཆོང་པ་ཞིག་ཡོང་བ་བས་བས་པ་ཡིན།
 རོན་དངོས་ཐོག་ལའང་དཔེར་ན། ཙོད་ཡིག་ལྟ་བུ་རྩོན་ཐོན་ཡིག་རིགས་ཀྱི་
 ཁྱད་ཆོས་ལྟ་ན་པ་འདི་གསར་གཏོད་བྱུང་པ་ནི་ཙོད་ཀྱི་སྐད་རིགས་ལ་ཞིབ་་་་
 འཇུག་ཆ་ཆོང་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་བྱས་པ་ལི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་མ་ཟད།
 དེ་དག་གི་རིགས་པ་ལི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱང་མ་ལག་ལྟ་ན་པ་ཞིག་གསར་གཏོད་་་
 གནང་ཡོད། ཙོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་དེ་ལོ་ཆོས་ཉིད་རྩོན་པར་བྱེད་པ་ལི་སྤྲུམ་་་

ཉན་མཁུ་དང་བད་དག་སྟོན་མཁུ་མོད་རིག་པ་འཛུགས་བྱུང་མ་མོད་ཀྱི་རིག་གནས་
 ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་འཁྱིལ་བྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ན་ཅི་ལ་.....
 འགྲིག དེས་ན་མོད་ཡིག་དང་ལྷན་ཉན་མཁུ་སྟོན་མཁུ་ནི་མོད་རིག་པ་འཛུགས་
 འཇུག་བྱ་ཡུལ་ཡིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་འཛུགས་བྱུང་ཡིན། ལ་ལས་
 མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་འཇུག། རང་ཉིད་
 ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དེ་ལ་མི་རིགས་དེའི་རིག་
 པ་ཞེས་ཐ་སྟོན་འདོགས་མི་བྱུང་བར་འདོད་པ་ནི་བཞད་གད་ཀྱི་རྒྱ་ཞིག་མིན་
 བ་མ་སྟེ།

གཉིས་པ། ར་ཆེད་གནས་བབས་ལ་རོས་འཛིན་ཡང་དག་པ་བྱེད་དགོས་
 པའི་སྒོར། མོད་ནི་མོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པར་ཆོད་
 རྒྱུ་མེད། དེ་ཡང་མོད་ནི་མོད་རིགས་འཇུག་སྟོན་ས་ཁུལ་གཙུག་པོ་ཡིན་པ་
 དང་། སྡེ་རྒྱུས་ཐོག་མོད་རིགས་ཆགས་ཡུལ་དང་གནས་ཡུལ་གཙུག་པོ་ཐོ་ན་
 ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྷན་རིང་ནང་མོད་རིགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར།
 རིག་གནས་བཅས་དང་ཡུལ་གཙུག་པོ་ཐོ་ན་ཡིན་པའི་དབང་གིས་གཙུག་པོ་ཐོ་ན་
 དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ལས་རང་རྒྱལ་ས་ཁུལ་གཞན་ཏུ་གནས་པའི་མོད་རིགས་ཐུན་རྒྱ་
 ཆོས་དེ་གསར་གཏོད་དང་སྒོར་འཕེལ་གཏོར་རྒྱུ་མེད་འབད་འཐབ་མ་བྱས་
 པ་དང་ལེགས་སྒྲུས་ལུ་མེད་པའི་གོ་དོན་ཙམ་བ་ནས་མེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་
 སྐབས་ལྷ་བབ་པའི་གནད་དོན་ལ་དེ་སྡེ་རྒྱུས་ཀྱིས་བྱེད་པས་མོད་རིགས་ས་
 ཁུལ་ཕལ་མོ་ཆེད་ཀྱི་ཆོགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རིམ་འགོར་ཞིང་། རིག་གནས་
 དང་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་གཞག་རྗེས་ལས་བྱུང་ཡོད། མ་གཞི་ཉར་
 གི་འགོ་ཁྲིད་དང་ཀྱི་ཆོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དེས་རང་དེའི་རིག་.....

གནས་དང་རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་བར་མཐུན་ལམ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་
 བ་ཞིག་བསྐྱེད་གནང་མཛད་པ་སྣོན་མེད་ལགས་ཀྱང་། ཉེ་མཇུག་“གཡོན་”ཀྱི་
 ལམ་རྩུགས་དང་ལྷག་དོན་“རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོའི་”དབང་གིས་
 བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་དང་རྩོམ་མཛད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཉམ་ཉམ་
 དང་འཁོག་ཆེན་ཆེས་ཆེ་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་དང་དུས་མཚུངས་པའི་སྐབས་
 ཉེ་དུས་རབས་འདིའི་མང་ཆུག་ཅུ་ནས་འགོ་རྩུགས་ཉེ་མཇུག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་མང་
 བ་ཞིག་ལ་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་མི་ཉུང་ཅམ་ཞིག་ཐོན་ཞིང་། ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་མཁན་རྩིག་འཇུགས་ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད། དེའི་
 བར་ཞིབ་འཇུག་གི་ཀྱན་སྦྱང་མི་འདྲ་བ་དང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་
 མི་འདྲ་བ་མོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་འཛིང་ཆེ་ཡང་རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་
 མཛད་བྱུང་འབྲས་མངོན་གསལ་དོན་པོ་འགའ་ཤས་ཐོབ་ཡོད། ལྷག་པར་
 ཏུ་ཏང་ཀྱང་དབྱེད་གིས་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་ཏུ་དམིགས་བསལ་བྱིད་རྒྱས་
 དང་མཛད་ཐབས་ལག་ལེན་གནང་རྗེས་ཀྱི་རྩུགས་ལྷན་མི་འབྱེད་པའི་གོ་
 སྐབས་དང་བཅུན་ནས་བོད་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་སློབ་པ་ལྷན་པའི་མི་རྗེ་
 མང་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཏུ་ལུལ་སྦྱར་སློབ་ཆམ་དང་རྟགས་
 ཞིབ་བྱེད་པར་ཡོང་མཁན་རྗེ་མང་ཏུ་འགྲོ་བ། བོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་མཁན་དེ་རྣམས་ལྷུ་ལྷུ་འདི་ནང་མང་ཅམ་ཡོད་ཅུང་ད་ཆ་རིམ་བཞིན་གྱི་
 ཆོགས་ལ་བྱུང་འགྲོ་བ། ཁོ་ཆོའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ལུལ་དེ་དེ་མཇུག་ཡིག་ཐོག་
 ཏུ་འཁོད་པའི་རིག་གནས་གཙུག་པོར་བྱེད་པ་དེ་ད་ཆ་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་རྩི་
 ཆོགས་ནང་ཟབ་བརྗེད་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
 ལྷགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ། དེ་རྣམས་ཡིག་བརྗེད་པ་སྤྲན་ཅམ་ཤེས་པ་དེར་

བཞེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་དེ་དེ་ཆ་བོད་སྐད་ཆ་རྒྱགས་རྒྱགས་བརྒྱབ་པར་
 བཞེན་ནས་བོད་རིགས་མང་ཚོགས་ཁོད་ཏུ་ཐད་ཀར་བརྒྱུད་དེ་ཞིབ་འཇུག་.....
 བྱེད་པ་མ་ཟད། སྤུ་མ་འཛམ་གླིང་ཚོག་བོད་རིག་པའི་རིག་ལམ་མཐའ་
 དབྱེད་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཆེ་ཆུང་ལྟ་ཚོགས་སྐོར་འཚོགས་བྱས་ཤིང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་
 རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ཚོགས་འདུ་ཆེ་ཁག་གྲང་འཆར་ཅན་ཏུ་འཚོག་གི་ཡོད་...
 པ་བཅས་ནི་ཆང་མས་མཐོང་ཐོས་ཡོང་ཐུས་ཡིན་པ་བཞིན། དེ་དག་གིས་ང་
 ཚོར་དོན་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་བཏོན་པ་ཉི། བོད་རིགས་ནི་གྲང་གོའི་བྱི་
 ཚང་ཆེན་པོའི་ནང་གི་མི་རིགས་ཆེ་གྲས་ཤིག་ཡིན་ལ། བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་
 གནས་དེ་མེས་རྒྱལ་རིག་གནས་པར་མཛོད་ནང་གི་ནོར་བུ་ཙུ་ཆེན་ཞིག་གྲང་
 ཡིན། བོད་རིགས་ཀྱི་གཏམ་དཔེར། “ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་ཏུས།
 ནོར་བུའི་ནོར་ཉམས་མ་ཆོད། ནོར་བུ་གཞན་ལ་ཤོར་ཏུས། ནོར་བུའི་
 ནོར་ཉམས་ཆོད་སོང་” ཟེར་བ་ནི་གནད་པོའི་མེས་པོ་ནམས་ཀྱི་གདམས་ངག་
 དང་བསྟུན་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པ་
 ནི་བོད་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ནོར་བུ་དེའི་ནོར་ཉམས་ཆོད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་.....
 པས་ང་ཚོས་དེ་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་ལུགས་ལྟོན་གང་ཐུབ་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་.....
 འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་པའི་དོན་ཆེན་ཞིག་རེད། དེའི་ཐད་ཏང་གི་སྐབས་བརྒྱ་
 གཅིག་པའི་གྲང་ལྷ་ཆང་འཛམས་གྲས་ཚོགས་ཐངས་གསུམ་པ་འཚོགས་ཆུན་...
 རྒྱུངས་སྤྱི་ནང་གང་སར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་མཐོང་ཆེན་དང་། བོད་རིག་
 པར་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་ལུགས་ལྟོན་ཐེབས་ནས་རྒྱལ་པ་གསར་པ་གསར་རྒྱང་
 ཞིག་སྟོན་ཡོད། ལྷག་པར་ཏུ་ཏང་གྲང་དབྱང་གི་མཛའ་བཅེའི་ལུགས་
 འཁྱར་དང་ཐད་ཀར་དབྱེད་ཀྱི་དུས་ཤིང་འོག་གྲང་གི་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཉི་.....

གནས་བཅུགས་པ་བཅས་ནི་མི་མེད་པ་རབ་རྒྱ་འབྱུང་ལོས་པའི་བཟ་གིས་ཀྱི་
 རོན་དག་ཅིག་རེད། ར་ཚོས་ཉར་གི་དབུ་ཁྱིད་མོག་དང་། མེས་རྒྱལ་
 མི་རིགས་ཁག་གི་རྒྱལ་མཚན་རྟེན་པ་མ་ལོག་པོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་
 གཞག་ཐད་རྒྱུ་པ་རྒྱ་འདེགས་དང་རྒྱན་མོར་མོག་འབད་འཐབ་བྱེད་དགོས་
 པ་ནི་ཚད་མའི་རྒྱགས་ལ་མངའ་བ་བཞིན་རང་རེའི་མཐུན་རྒྱ་ལྟག་པའི་ཁ་
 ཚད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་རེད།

གསུམ་པ། ར་ཚོའི་བྱད་འཕགས་སྟོབས་ལྷགས་ནམས་འདོན་སྤེལ་
 གང་ལེགས་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲོལ། རྒྱལ་ནང་གི་ཐོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་
 གི་བྱ་གཞག་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་པ་ནམས་དང་མི་འདྲ་པའི་བྱད་འཕགས་སྟོབས་.....
 ལྷགས་སམ་མཐུན་ཆེན་མང་པོ་ཡོད། རྒྱལ་ནང་གི་སྤེ་ཆོན་དང་ས་རྒྱལ་ས་
 མོར་ཡང་རང་རང་གི་བྱད་འཕགས་སྟོབས་ལྷགས་སམ་མཐུན་ཆེན་མི་འདྲ་
 པ་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་པ་ས་མོར་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱད་འཕགས་སྟོབས་
 ལྷགས་སམ་མཐུན་ཆེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ར་ཚོས་རི་ལྷར་བྱས་ནས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་བྱད་འཕགས་སྟོབས་ལྷགས་ལ་དོས་འདོན་དང་དེ་དག་འདོན་སྤེལ་
 གང་ལེགས་བྱེད་ཐུབ་མིན་ནི་དོགས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ། ར་
 ཚོས་རང་རྒྱལ་ཀྱི་ཐོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ་དང་རྒྱས་ཡོང་བར་ལེགས་་
 རྒྱས་གསར་པ་འབྱུང་རྒྱ་དང་བྱས་རྗེས་གསར་པ་འདོག་རྒྱུ་ཆ་ཆེན་གཙུག་པོ་
 ཞིག་གྱུར་ཡིན། རང་རེ་ཐོད་ལ་ཆ་མཚོན་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་ཐོད་
 རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཀུན་དང་མི་འདྲ་པའི་བྱད་འཕགས་རང་བཞིན་ཀྱི་
 མཐུན་ཆེན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདག་
 པོ་དང་། ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་གསར་གཏོད་པ་དང་། རྒྱད་འདོན་པ།

དང་རྒྱལ་གཏོང་མཁན་པཅས་ནི་ཐོད་ཀྱི་མི་དཔངས་ན་མས་ཡིན། ཐོད་ཀྱི་
 ཞིབ་འཇུག་པ་ན་མས་ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཐོད་མི་དཔངས་ཀྱི་ཁྲོད་ཏུ་.....
 གནས་ཡོད་པས་དེའི་མཐུན་ཁྱེན་བཟང་པོ་དེ་འདྲ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནང་གི་ཐོད་
 རིག་པ་བ་མང་ཆེ་བར་མེད་པ་དང་གཅིག ཐོད་ཀྱི་ས་རྒྱུད་དང་ས་འོག་
 གང་སར་གནས་པའི་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གནས་རྗེས་སྤྱལ་དང་རིག་གནས་
 དངོས་རྒྱུན་སྤྱུང་ཚོགས་པོ་དེ་དག་ཐོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་ཉགས་དང་
 ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སྤྱུང་ཆ་རིན་ཐང་བལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་དེ་.....
 ཚེར་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་དེ་དག་གི་ཕན་ཁུས་འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་
 ང་ཚོའི་བྱེད་འཕགས་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་མཐུན་ཁྱེན་ཡིན་ལ། ང་ཚོ་
 ཐོད་ཏུ་གནས་པའི་ཐོད་རིག་པ་བ་ན་མས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡང་ཡིན་པ་དང་.....
 གཉིས། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་པའི་དབྱེད་གཞི་དཔེར་ན། དཔེ་ཆ་དང་།
 ཡིག་ཚགས། རྫོང་པོ་མི་གེ་སོགས་ཐོད་ཏུ་བྱངས་ལས་འདས་པ་གནས་
 ཤིང་། དེ་དག་ཚང་མ་ཐོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འཇུག་
 ཁྱེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ན་མས་སྤྱོད་པ་བཞིགས་དང་། བར་སྤྱོད་།
 དེ་ཚོའི་ཕན་ཁུས་འདོན་སྤེལ་པཅས་བྱེད་དགོས་པ་དང་གསུམ། ང་ཚོར་
 ཐོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དབྱེད་ཁག་ཆེ་མག་ཚད་ཅིག་ཡོད་པ་
 དེ་ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གཉིས་དར་བ་བྱེད་པའི་ནང་
 མད་ཀར་ཉགས་པ་མ་ཟད། དེའི་ནང་ཐོད་ཀྱི་དེ་ལྟའི་རིག་གནས་ཁག་
 ལ་བྱང་རྒྱལ་པ་དང་། ཐོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་གང་ཅིར་རྒྱས་
 མངའ་ཆེ་བ། ཉེ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཔང་པོར་བྱང་བའི་མཁས་དབང་
 མང་དག་ཅིག་འཚོ་བཞུགས་ཐོག་ཐོད་རིག་པའི་བྱ་གཞག་གི་དོན་ཏུ་མཛད་

རྒྱུ་འཛུགས་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་འབྲུག་རྒྱ་བྲལ་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ལྷན་པ་དང་།
 བཞི་སྒྲིབ་མཛད་ན། ར་ཆོས་པོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་རང་
 གིས་རང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། རང་གི་མེས་པོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
 པ། རང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་བཅས་ཡིན་
 པས་དེ་ལྟ་བུའི་བྱེད་འཇུག་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ལྷན་པ་དང་བྱེད་བྱ་འཇུག་པའི་མཐུན་
 རྒྱུ་ལ་དོ་རྒྱ་བྲལ་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ལྷན་པ་གཞན་གྱི་ལའང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་.....
 ར་ཆོས་མིང་དོན་མཚུངས་ལ་དོ་གཞོངས་མི་དགོས་པའི་པོད་རིག་པའི་ཞིབ་
 འཇུག་གི་བྱས་འབྲས་ཤིག་ཐོན་བྱུང་པ་བྱེད་དགོས་ལ་ཐོན་བྱུང་ངེས་ཀྱང་.....
 ཡིན།

བཞི་པ། ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱུ་ཚད་ལྟ་མཐུན་གོང་མཚོར་
 གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར། ལྟ་ས་པོད་རིག་པའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ལྷན་པ་རང་རྒྱུ་
 ཀྱི་པོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་ཚད་རྩི་མཚོར་སོང་བ་
 དང་འགོ་བཞིན་པ་དེ་དངོས་ར་གསལ་པོར་འཇུག་ཡོད་ལ། ལྟ་ས་དོན་
 རང་རེའི་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་མ་དང་གཞོན་ཏུ་ན་མས་ལ་མི་སེམས་མཐུ་.....
 དགོས་པའི་ཡར་ཐོན་དང་བྱུང་འབྲས་ཐོབ་ཡོད་པ་དེའང་གསལ་པོར་བཞུན་
 ཡོད། ཐོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཡོངས་ནས་བཞུས་ན། ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་
 རྒྱུ་ཚད་དེ་པོད་ཀྱི་རིག་གནས་འབྱུང་ཁུངས་ཞེས་པའི་མཚན་སྟན་དང་.....
 མཐུན་པ་བྱེད་དགོས་ན་ལྟ་མཐུན་འབད་པ་ཆེར་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་པའང་.....
 གསལ་པོར་མཚོང་བྱུང། དེ་ཡང་དང་པོ། ར་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་པ་ཆོས་
 མ་ལེ་རིང་ལྷགས་དང་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་དགོངས་པའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་....
 ཀྱི་རྒྱ་ཚད་གོང་མཚོར་གཏོང་དགོས། མ་ལེ་རིང་ལྷགས་དང་མའོ་ཅེ་རྒྱུ་

དཀོངས་པ་ནི་རང་དེའི་ཏང་གི་ཙུང་ལཱ་མཉུན་འབྲེལ་པ་མ་ཟེ་.....
 ཟད། རང་དེའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤེལ་པོའི་མཉུན་འབྲེལ་པ་མ་ཟེ་ཡང་ཡིན་པས་
 བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལའང་དེའི་མཉུན་འབྲེལ་དགོས་པ་ནི་མེད་ཏུ་མི་.....
 ཏང་པ་ཞིག་རེད། ར་ཚོས་དེ་དག་སྒྲིབ་སྒྲུབ་དང་ཁོང་ཏུ་ཚུད་པ་བྱས་ནས་
 རང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀའི་ནང་བཅད་སྒྲིབ་གཏོང་གིས་པ་བྱེད་དགོས།
 གལ་སྲིད་རིགས་པ་རི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མཉུན་འབྲེལ་མེད་པའམ་དེ་བཅད་སྒྲིབ་.....
 གང་ལེགས་སྐྱབ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་ན་ཀུན་སྒྲིབ་རི་ལྟར་བཟང་པ་དང་།
 དབྱེད་ཞིབ་བྱ་བྱལ་གྱི་ཆ་ཆུན་རི་ལྟར་འཛོམས་པ། དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་
 རིགས་རི་ལྟར་སྤྱན་སྤྱུལ་ཆོགས་ཏང་དེའི་ཚོས་ཉིད་དང་གནས་ལུགས་རྒྱལ་ས་
 མཐིལ་ཕྱིན་པ་རྟོགས་སྐྱབ་པ་དང་ཉམས་ཚེད་པ་ནི་མེན་ཏུ་དཀའ་བ་ཡིན།
 གཉིས་པ། རིག་ལམ་སོ་སོའི་ཙུང་ལཱ་མཉུན་འབྲེལ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་
 ཐབས་ཁོང་ཏུ་ཚུད་པ་བྱེད་དགོས། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནི་དོན་རྒྱ་ཆེ་
 བ་དང་གཏོང་བའ་པས་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་བྱུང་ཁོངས་ནང་རང་གི་གཞུང་.....
 ལུགས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རིག་ལམ་དབྱེད་
 ཐབས་ཀྱང་རྣམས་ཡོད། ར་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བྱལ་གྱི་བྱུང་ཁོངས་དེའི་
 གཞུང་ལུགས་རྒྱལ་ས་གསལ་རྟོགས་མ་སྐྱབ་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཐབས་
 དང་ལག་ཙུང་ལཱ་མཉུན་འབྲེལ་ཏུ་མ་ཚུད་ན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དེ་ལམ་སྟངས་བ་
 ཞིག་དང་དེ་ལ་གྲུབ་འབྲས་གཤམ་བའ་ཞིག་ཡོང་དཀའ། གསུམ་པ།
 ར་ཚོས་ཁོངས་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་རང་གི་སོས་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་རེ་.....
 ཆེར་གཏོང་དགོས། ར་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་པ་གཞིན་དར་ཚོས་སོག་མར་
 བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་བགྲས་སོང་རྒྱལ་ས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་དཔོན་ཏུ་བསྐྱར་.....

བྱས་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཁྱེད་ཤོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མི་རིགས་གཞན་གྱི་བོད་རིག་
 པའི་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་རིགས་གཅིག་མཁུ་པ་ན་མས་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ཏེ་
 ཁོ་ཚོའི་དགེ་དང་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་རང་ལ་འཇགས་པ་བྱེད་དཀོས། དེ་
 བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་བ་བོད་རིག་པ་མཁུ་ཅན་ཚོར་ཡང་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་
 བོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་དང་ཐབས་ཚལ་གང་ཡོད་
 ཤེས་སྤྱད་པ་བྱེད་པ་མ་ཟད། ཁོ་ཚོས་བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཐད་དེ་
 རྩ་བུས་ཟིན་པ་དང་། ད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པ། བཤོལ་པར་འཕེལ་རྒྱས་
 འགྲོ་སྟོན་པ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དང་། སྤྱད་འབྲས། ཉམས་སྦྱང་
 རྒྱལ་ཡུང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱད་དཀོས། བཞི་པ། ཅ་འགངས་
 ཆེ་ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེ་ཅ་གཏོར་དཀོས་པ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 སྤྱད་དཀོས་ཐད་ནས་ཐར་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་ལམ་མཐའ་དཔྱད་ཀྱི་ཆེད་སྒྲོ་རྒྱ་
 འགྲོལ་དཀོས་ལ། གཉིས་ཐད་ནས་གཡས་དང་“གཡོན་”ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་
 ཆེད་སྒྲོ་ལས་བཅེད་པ་འགྲོལ་ཐོབ་པ་བྱེད་དཀོས། དེ་ལྟར་ཆོར་ཡར་
 རྒྱས་པའི་ཅན་ཞིག་ལྟར་ཡོད་པ་དང་སྤྱད་འབྲས་ལྟར་པའི་ཅན་ཞིག་ཐོབ་
 ཡོད་པ་དེ་ལྟ་ས་བོད་རིག་པའི་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེ་ཤོས་ཐོག་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་ཅང་།
 བོད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱལ་པ་གསར་པ་ཞིག་གཏོར་སྤྱད་པ་དང་།
 རྒྱུ་རྒྱུ་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས་པ། སྤྱད་འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་པ་བཅས་
 བྱེད་དཀོས་ན་བསམ་སྒྲོའི་ཆེད་སྒྲོ་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱད་ནས་གཏོར་དཀོས་པ་
 དེ་ཉམས་སྦྱང་དངོས་ཀྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་ལྟར་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།
 གལ་སྲིད་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 པ་དང་། ཡང་ན་གཡས་དང་“གཡོན་”ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྤྱད་འབྲས་ཀྱི་ན་