



མདུན་ཤོག་གི་རི་མོ་འབྲི་མཁན་བྱམས་བཟང་།

ཚུམ་ཚིག་འགན་འཁུར་བ་མིག་དམར་།

བཅའ་སྤྱོད་འདེམས་ཚིག་

ཐོད་ཚྱུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟེན་ཁང་ནས་པར་དུ་བསྐྱུན།

ཐོད་ཚྱུངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་དེབ་ཁང་ནས་བཟུམ།

ཐོད་དམག་ཁྱུ་ལ་ཁང་པར་འདེམས་བཞེས་ཀྱི་ནས་པར་བཏབ།

※

དེབ་ཆེད་850×1168 1/32ཡིག་གྲངས་130,000

1988ལོའི་ཟླ་10པར་གཞི་དང་པོ།1988ལོའི་

ཟླ་10པར་ཐེངས་དང་པོ་བཏབ།

ISBN7-223-00139-9/1·31

པར་གྲངས་1-800 རིན་གོང་སྒོར་2.30

དགའ་མཉམས་

॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

1. སྒྲིལ་ཆེད་ཁང་གི་མཐོང་ཐོས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (1)
2. འབྲུལ་ཆེན། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (6)
3. མཐུག་འབྲུལ། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (13)
4. འབྲུལ་པ། བསྐྱོད་པ་ལྷན་ཁྲིམས། (14)
5. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། བསྐྱོད་པ་ལྷན་ཁྲིམས། (15)
6. སྒྲིལ་ཆེད་ཁང་གི་ལྷན་ཁྲིམས། འབྲུལ་ཆེད་ཁང་གི་ལྷན་ཁྲིམས། (16)
7. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (17)
8. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (18)
9. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (19)
10. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (20)
11. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (21)
12. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (22)
13. རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། རྒྱུ་ལྷན་ཁྲིམས། (23)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥

དོན་ལྟ་བུ་ལྟེ་གྱིས།

ཉིན་ཞིག་ལ་ང་རང་སྡོམ་ཆོད་ཆོད་ཁང་དུ་སྡོམ་ཆོད་ཉེ་བར་བསྐྱོད་པ་ཡིན།
 ཉིན་དེར་སྡོམ་ཆོད་ཆོད་ཁང་ནི་ནམ་གུན་དང་མི་འདྲ་བར་འདྲ་འཛིན་ཏེ་ཅང་
 འབྲུག་པོ་འདྲུག་ གུ་འཆན་ནི་བྱ་སྒྲིང་བཙོང་གི་(སྒྲིང་འདི་ནི་འབྲུག་
 བྱལ་ཡིན་པས་བྱ་སྒྲིང་དང་ཆལ་རིགས་ཉེ་དཀའ་བ་ཡིན་)ཡོད་པས་ཆོད་
 སྡོམ་གྱི་མདུན་དུ་སྡོམ་མ་དང་དྲ་མད་སྐགས་སྡོད་སྡོད་མང་པོ་སྐགས་པའི་མི་
 གྲལ་རིང་པོ་གཉིས་བསྐྱེགས་ཡོད་པས་ངས་ཀྱང་གྲལ་སྟར་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་
 བས་བཤུད་པ་ཡིན། དེ་ཉུར་དུ་སྡོམ་ཆོད་ཅུང་རིང་ཙམ་ཞིག་སྤང་རྗེས། སྡོམ་
 མ་ནམས་རིམ་བཞིན་བྱ་སྒྲིང་ཉེ་སྡོམ་ཆོད་ལ་ཁང་དུ་སྤང་ཞིང་། རྗེས་མ་
 རྗེས་མ་འཕར་སྡོམ་བྱུང་བས་ང་ཡང་གྲལ་གྱི་འགོའི་ཐད་དུ་སྡོམ་སྤང་བས་
 ཆོད་སྡོམ་ནང་གི་ཆོད་པ་སྡོམ་དམན་ཆུན་གཞིན་གཉིས་པོ་འང་མཐོང་སྟེ་.....
 སེམས་སུ་དེ་ནི་བྱ་སྒྲིང་ཉེ་བྱུང་བ་བྱུང་སྤང་སྟེ་མས།

སྒྲོ་བྱར་དུ་ཆོང་པ་ཨ་ཅག་རྒྱན་པ་དེས་བྱ་སྒྲོང་འཆོང་མཚམས་.....
བཞག་ཅིང་མདུན་སྒྲོགས་སུ་བལྟས་ནས་སྒྲོ་མདོག་གི་གདོང་ལ་འཇུག་.....
མདངས་ལྷུང་ཞིང་ལངས་ཤིང་མཆུ་རྟོ་ཡར་བརྒྱས་ནས་སེར་ཞིང་ནག་པའི་ས
ཐེང་ཡང་བལྟན་བྱུང་། ང་ཡང་ཡ་མཚན་དུ་གྱུར་ནས་ཁོ་མོས་ལྟ་བཞིན་
པའི་སྒྲོགས་དེར་བལྟས་པ་ན་བྱད་མེད་མོ་ཆོད་སྐམ་ཅུ་ཡས་མས་སུ་ཡོད་པ་

ཉུན་ཆས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཤིང་ག་དག་པོ་ཅན་ཞིག་ང་རྒྱལ་གྱི་འགྱིང་ཉམས་
དང་བཅས་ག་ལེར་ཆོང་སྒྲུལ་གི་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་གིན་འདུག

ཆོང་པ་སྐྱེ་དམན་ཀན་པ་དེས་མགྲོན་པོ་ཅ་ཆེན་དེའི་ངོ་ས་ཐོབ་...
ཆེད་པ་རྩལ་པོ་རྒྱུར་མ་ཐོན་གོང་ཐུར་མོར་“ཨ་ཅག་དབང་ལྡན་ལགས།
ཁྱིད་འདིར་ཐེབས་དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཕྱ་སྒྲིང་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།”ཟེར་...
བར། འགྱིང་ཉམས་ཅན་གྱི་ཨ་ཅག་དེས་མ་ཐོས་པའམ་བསམ་བཞིན་ཨ་
ལན་མ་བསྐྱོགས་པ་གང་ཡིན་ཟིན་མི་ཤེས་ཀྱང་ལན་མ་བཏབ།

ཕར་བལྟས་ན་ཁོ་གཉིས་ལས་ལ་ཆེ་བ་ནི་ཆོང་པ་ཨ་ཅག་དེ་ཡིན་...
འདུག་ཀྱང་། མོས་ད་དུང་ཕར་“ཨ་ཅག་”ཅེས་འཁོད་པ་གང་ཡིན་ནམ།
ངའི་བསམ་བའི་ནང་དུ་རང་ཅག་ལ་རྒྱུང་བས་ཆེ་བར་བཀྱར་ནས་ཨ་ཁྱ་...
ལཱ་དང་ཨ་ཅག་ལཱ་ཞེས་སྐད་འཁོད་པའི་སྒྲིལ་ལྷགས་ཡོད་པ་སྐར་ནས་...
ཤེས་མོད། ཡིན་ནའང་ཆེ་བས་རྒྱུང་བར་ཨ་ཁྱ་ཨ་ཅག་ཅེས་འཁོད་སྒྲིལ་
ཡོད་པ་ནི་དེ་རིང་མ་གཏོགས་མི་ཤེས། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཅི་ཞིག་རེད་
ཅེས་ཁོ་མོ་གཉིས་ལ་དྲིས་ན་དེ་ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་ཟེར་སྲིད་པས་
ང་ལའང་ལན་འདེབས་རྒྱ་མེད།

ཨ་ཅག་དེ་ག་ལེར་ཆོང་སྒྲུལ་མདུན་དུ་ཐོན་པ་དང་། ཆོང་པ་ཀན་
པ་དེས་སྐར་བས་ཀྱང་མཆུ་མ་མདངས་སྟོན་ཅི་ཐུབ་བྱེད་ཅིང་། ལག་
གཉིས་བྱང་ཁར་འབྱེར་ནས་ཐུར་ཐུར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་བལྟས་ན་སྒྲིལ་རང་
གི་བདག་པོ་མཐོང་བ་དང་ཁྱད་མེད་པ་ལྟར་རེད། རྣམ་པ་འདི་ངོ་མ་སྐྱག་
སྒྲི་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།
ཨ་ཅག་དབང་ལྡན་ཞེས་པ་དེས་རྒྱལ་དེ་མཐོང་ནས་ཡིད་ཆེས་...

པའི་ངང་དཔལ་ལྷན་གྱུ་རེན་ཟི་ལིང་དུ་ཆོག་ས་འདུར་ཐེབས་ནས་ད་དུང་
ལྷག་ཟེད། ག་དུས་ཐོན་མིན་མི་ཤེས། ཡིན་.....ཤོག་སྒྲམ་ཞིག་འཆོལ་
ལ་བྱ་སྒྲིང་ལེགས་ཤོས་ཤིག་སྒྱགས་ཞོགས་དང་། ང་ལ་ད་དུང་བྱ་བ་གཞན་
ཞིག་ཡོད་”ཟེར་ནས་ཐོན་སོང་།

དེ་ནས་ཆོང་པ་རྒན་པ་དེས་“ལེགས་ལེགས་”ཟེར་ཞིང་། ཡིད་
ཆེས་པའི་མིག་གིས་མཐུན་གྱི་ཡུན་རིང་སྒྱགས་པའི་རྩ་མཐུན་རྣམས་ལ་...
ལྟ་ཅམ་བྱས་པ་དེར་བལྟས་ན། བྱོང་ཆོ་སྟོས་དང་། འདི་ནི་ངའི་གཟི་
བརྒྱུད་རེད། བྱོང་ཆོའི་མིག་ལམ་དུ་ང་ནི་ཆོང་པ་པལ་པ་ཞིག་རེད་བསམ་
གྱི་ཡོད་དམ། དཔོན་པོའི་སྐུ་དམན་ཡང་ངའི་སྒྲགས་མ་རེད་ཟེར་གྱིན་ཡོད་
པ་འདྲའོ།

སྒྲིང་པར་པ་ཞིག་ལ་ལག་དུ་སྒྲིང་མ་འབྱེད་པའི་བུད་མེད་ཅིག་ཐོན་ནས་
ཐད་ཀར་ཆོང་སྒྲིམ་གྱི་མཐུན་དུ་སོང་།

ངའི་སེམས་སུ་ཁོ་མོ་ཡང་མི་ངོ་སོ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཤས་ཆེ་སྟམ་ནས་
ངོ་སོ་ཅན་དང་ངོ་སོ་མེད་པ་ལ་བྱད་པར་དེ་འདྲ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ཁྱེན་ནི་
གང་ལ་སྒྱག་པ་རེད་སྟམ་ནས་ཁོང་ཁོ་ཆོང་མེད་སྐྱེས་ནའང་ཐབས་གཞན་...
མེད་པར་བཤད། ཡང་ཞིབ་མོར་བལྟས་ན་བུད་མེད་དེའི་བཟོ་ལྟ་ནི་གྱུ་
རེན་གྱི་ལྷན་ཡིན་ཟེར་བའི་བུད་མེད་དེ་དང་ཕྱག་ལྷེ་རེད། སྐྱོན་ཆས་
བཟང་རྒྱ་མེད་ལ་མགོ་སྒྲུའང་རྩྭ་པ། ལྷག་པར་དུ་མིག་ཅ་དམར་པོར་
གུར་རྒྱལ་དེར་བལྟས་ན་ཁོ་མོ་ནི་ཉིན་འགའ་ཤས་ལ་གཉིད་མེད་པ་འདྲའོ།

སྐུ་དམན་དེས་གཉེན་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས་“ཨ་ཅག་ལཱ་.....ཡིན་.....”
ཞེས་ཆོག་མཐུག་མ་རྩོགས་གོང་དུ་ཆོང་པ་རྒན་པ་དེས་ངར་སྐད་གྱིས་“དོན་

གང་ཡོད། ང་ལ་ཁོ་མ་ཁོང་མེད་ལ་བྱོད་གྱིས་མཐོང་གི་མི་འདུག་གམ་”
ཟེར་བ་ལས་ཁ་ལ་བྱས་མ་སོང་།

མ་གཞི་སྐྱེ་དམན་འདི་ངོ་སོ་ཅན་ཞིག་ཟིན་ཤག་རེད།

ངའི་བསམ་པར་བྱོད་ལ་སྐྱུག་གྱིང་དེ་ཐོབ་འོས། ང་ཚོས་འདིར་
སྐྱུག་ས་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ཡང་ད་དུང་ཉ་སྐབ་མེད་ན་བྱོད་རང་ཁི་བཟང་...
རེག་པར་བསམ་གྱིན་ཡོད་དམ་སྟེ།

བྱོད་མེད་དེས་ཡང་སྐར་བྱ་བ་བྱེད་པའི་སྐད་གྱིས་“ཨ་ཅག་ལགས།
སྐྱུག་ས་ཇི་གཟིགས། ངའི་བྱ་ལ་དུག་ལ་སོན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ནད་ཕོག་ས
ནས་ཚོང་སྐྱོན་ཁང་དུ་ཡོད། ལྷན་པོ་ཤིན་དུ་རིང་པས་སྐྱོན་པས་འཆོ-
བཅུད་གང་ལེགས་བྱིན་དགོས་གསུང་གི་འདུག་པ་དང་། བྱིས་པ་སྐྱོང་
མཁན་ཡང་ང་གཅིག་པོ་ཡིན་པས།.....”ཞེས་ཆེག་མཆུག་མ་ཇོག་ས་པར་
ཟིག་ནང་དུ་མཆི་ཞག་འཁོར་སོང་།

སྐབས་དེར་ད་གིན་ངས་ཁོ་ཚོར་འཁང་ར་བྱེད་པའི་བསམ་པ་ཡང་...
གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་ཡལ་ཞིང་། ཁོ་ཚོར་བཅོང་ན་འོས་པ་ཞིག་རེད་བསམ།
སྒྲོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་ཆོང་པ་རྒན་པ་དེས་ཁྲིལ་གློད་དང་བཅས་“
ཉིན་ གཏམ་རྟོག་མང་པོ་མ་ཤིང་། གྲལ་མ་སྐྱིག་ས་མཁན་ལ་འཆོང་གི-
མ་རེད། བྱོད་ལ་བྱ་སྐྱོང་དགོས་ན་གྲལ་སྐྱིག་ས་ཤིག་”ཟེར་རོ།

སྒྲོ་བྱར་དུ་མཐུན་སྐྱུག་ས་ནས་མགོ་སྐྱེ་ཤིན་དུ་རིང་ཞིང་དོར་མ་...
དུང་ཆེན་ཁ་ཞིག་གྱིན་པའི་སྐྱུག་ཤར་གཞོན་པ་ཞིག་གིས་ཆོང་པ་རྒན་པ་དེར་
སྐད་ཟིག་གཅིག་བགྲད་ཇེས། སྐྱེ་དམན་དེར་ཞི་འཇམ་གྱིས་“ཨ་ཅག་
ལགས། བྱོད་ལ་དངོས་གནས་ཁག་མི་འདུག བྱོད་རང་ངའི་ཆབ་དུ་

ལྷ་མོ་ལ་འདི་ནས་ཉམས་དང་། ངས་བྱེད་ཀྱི་ཚབ་ཏུ་གྲལ་སྒྲིག་ཆོག་”ཟེར་
ཞིང་བུད་མེད་དེའི་ཨ་ལན་ལའང་མ་སྒྲག་པར་མཐུག་ཏུ་གྲལ་སྒྲིག་པར་.....
སོང་།

སྐབས་དེར་ངའི་བསམ་པར་ཁོ་མོ་གཉིས་(གུ་ཁུ་རེན་གྱི་ལྷ་མོ་དང་
བུ་སྐྱེན་ཁང་ཏུ་ཡོད་པའི་ཨ་ཚག་གཉིས་) ནི་མི་འདྲ་འདྲ་ཡིན་ཡང་དོན་..
དག་སྐབས་སྐབས་ཤིན་ཏུ་འདྲ་མཉམ་མིན་ཞིང་། ལྷ་མོ་པར་གཅིག་ནི་གནད་
འགག་ལ་བྱུག་སྐབས་དང་། གཅིག་ནི་དོན་མེད་སྟོད་གཡེང་ཏུ་གནས་
སྐབས་སུ་སྐྱོབ་འོས་པ་ལ་མི་སྐྱོབ་ཅིང་སྐྱོབ་མི་འོས་པ་སྐྱོབ་པ། འདི་གཙོ་
བོ་རྒྱ་གང་ཞིག་ལ་བྱུག་པ་དང་ཡང་སྤར་རང་སྤྱོད་ལ་ཆེས་མི་འགྲོ་བ་ནི་དོར་
མའི་ཁ་ཏུང་ཆེན་བཟོ་ལྟ་སྟོན་ཞིང་སྤྱོད་རིང་པོ་འཛོག་མཁན་གཞོན་ནུ་དག་
ཡིན་མོད་། ཡིན་ནའང་མིག་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་པ་བཟང་ཞིང་། འདྲ་མཉམ་
མིན་པ་ལ་ཐད་ཀར་རྒྱུ་ལ་རྒྱས་པ། ཉམས་ཆུང་ལ་སྦྱང་ཉེ་བའི་ཕོ་གཞོན་
འདིའི་བུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱོག་ནས་སྟོན་ཆས་སྤྲོ་ཆོག་སྟོན་ཞིང་མགོ་སྤྱོད་རིང་པོ་
འཛོག་མཁན་གྱི་ན་གཞོན་དར་མ་ཆང་མ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངན་པར་བཅི་མི་
ཅུང་སྟམ་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱིས་མིག་མཐུན་ཏུ་བྱང་བའི་འདྲ་མཉམ་མིན་
པར་ཐད་ཀར་རྒྱུ་ལ་རྒྱས་པ་ལ་ངོ་ཚ་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་དོ།

འབྲུལ་ ཆན།

དེ་ཇི་རིན་ཆེན་གྱིས།

“ཉིང་ཉིང་ཉིང་།” “ཉིང་ཉིང་ཉིང་།” སྒྲིབ་ཆན་དང་པོ་འཆྐལ་ས་
པའི་དྲིལ་བར་གྱགས་བྱུང་།

གཟུང་སྒྲིབ་པའི་ཕྱི་དྲོའི་སྒྲིབ་ཆན་དང་པོ་ནི་ནམ་ཡིན་ཡང་སྒྲིབ་
ངག་གི་སྒྲིབ་བྲིད་དུ་«ཆངས་སྒྲིབ་བཞུད་པའི་སྒྲིབ་དབྱངས་»བྲིད་ཀྱི་
ཡོད།

དེ་རིང་ཡང་ང་ལ་དཔེ་ཆ་མེད་པས་དག་རྒྱན་གྱིས་བཀའ་བཀྲོན་
གནང་བར་དོགས་ཏེ་གཞོན་ཆུང་ཆུང་གིས་རང་ཉིད་འདུག་སའི་རྒྱབ་སྒྲིགས་
སྒྲིང་དུ་ཅོག་སྒྲིབ་བཟང་།

ང་རང་སྒྲིབ་ངག་དང་ཚུམ་ཡིག་ལ་ཏེ་ཅང་དགའ་ན་ཡང་དུ་ཕྱག་དུ་
ལྷས་པའི་བྱ་ཞིག་ཡིན་སྒྲིབ་ས་དེའི་སྒྲིབ་མོ་གསུམ་བཞི་ཅུ་མ་ལས་ལག་ན་མེད་
པས་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དཔེ་ཆ་སྒྲིབ་«ཆངས་སྒྲིབ་བཞུད་པའི་སྒྲིབ་དབྱངས་»
ཉེ་མ་ཐུབ་པར་གཟུང་འཁོར་གསུམ་ཅུ་མ་འབྱུངས་བྱིན།

རང་ལྷལ་ན་ཕུ་བོ་གཅིག་ཡོད་པ་དེས་ང་ལ་ཤ་ཆ་བ་དང་སྒྲིང་ཉེ་བ་ནི་
སྒྲིབ་མ་དགོས་མོད། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱ་དེའི་དཔལ་འབྱོར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐད་
ནས་ཕན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མི་ཐུབ། གཏན་ནས་མི་ཐུབ།

འཛིན་གྱི་ནང་ན་སྒྲིབ་མ་བཞི་བཅུ་ལྷག་ཅུ་ཡོད་ལ་ང་མ་གཏོར་

ངས་«ཆངས་སྤྲུལ་བཞད་སྒྲིལ་»ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་སྒྲིབ་ཁང་དང་ཁ་
བྲལ་ནས་ཉལ་ཁང་དུ་ཆས་པ་ན་ཉལ་ཁང་ནང་དུ་སྒྲིབ་གྲགས་ཆས་གཏམ་
སྒྲིང་ཏུ་བ་ཆ་དེ་རེར་བྱེད་གྱིན་འདུག་པ་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་ཐོས་བྱུང་། ངས་དྲ་
མའི་རྒྱབ་ནས་སྒྲིག་ཏུ་ཉན་པ་སྒྲིབ་གྲགས་ཤིག་གིས་“དོ་མ་ཁོ་ལ་དོ་ཆ་...
ཟེར་བ་གཏན་ནས་མི་འདུག དགོ་རྒྱུ་གྱི་ལག་ནས་དཔེ་ཆ་ཞིག་ལེན་
ཐོད་དམ་”ཟེར་ཞིང་། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས་“དེ་ལས་ཀྱང་དགོད་སྒྲིབ་
ནི་ཁོ་ལ་ཡུལ་ནས་དདུལ་སྒྲོར་ལྟ་བུར་ཡོང་ཟེར་བ་མ་ཐོས་སམ་”ཟེར་བ་
ལ་ཉལ་ཁང་ནང་དུ་བཞད་སྒྲིལ་ཁེངས་སོང་།

གཏམ་སྒྲིལ་ནི་ང་ལ་འཕུ་སྒྲིང་དང་བྱུར་བའི་ཆོག་གི་མདའ་མོ་...
འཕེན་བཞིན་པ་ངས་ཐོས་མ་ཐག་ཏུ་ཤེས་ཟིན་ལ་ཆོག་རྗེས་མ་དེ་ནི་ངས་...
བྲག་ལ་འཕངས་པའི་མདའ་མོ་ཞིག་དང་ཡང་ན་རྒྱ་ལ་འཕངས་པའི་རྩྭ་...
ཞིག་ཡིན་པ་གཏན་ནས་མ་ཤེས།

ངས་ཉལ་ཁང་གི་སྒྲིབ་མ་ཐག་སྒྲིབ་གྲགས་རྣམས་ནི་བྱེད་ཆོག་གས་
གྱིས་ཁྱ་མཐོང་བ་དང་འདྲ་བར་དལ་ཅག་གིར་གྱུར་པ་དང་རེ་རེའི་གདོང་
ལ་གཞོངས་ཤིག་ཤར་འདུག

“ལྟོ། འདི་བྱེད་ལ་ཡུལ་ནས་བསྐྱར་འོངས་པ་རེད།” སྒྲིབ་ཏུ་
སྒྲིབ་གྲགས་རིན་ཆེན་གྱིས་ཁྱག་མ་ལས་སྒྲོར་ལྟ་བུར་སྒྲིང་ཁོང་ཞེས་
ཏུ་ཡང་“ད་ཅི་མི་ཆ་མེད་ཅིག་གིས་བྱེད་འོངས་ཟེར།
སྒྲིབ་གྲགས་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་ང་ལ་ཉིན་དཀར་གྱི་ལྟ་དང་མཆན་མའི་འདྲི་
བྱས་ཏེ་སྒྲིག་ཏུ་ངན་གཏམ་སྒྲིབ་བཞིན་ཡོད་པས་ང་རང་རེ་ཞིག་ཁ་སྒྲིབ་
ལངས་ཤིང་། ཞེ་སྒྲིབ་གཏིང་ནས་ལངས་བྱུང་མོད། ཡིན་ན་ཡང་སྒྲོར་

ལྷ་མོ་དེ་ནི་སྒོ་བའི་མི་ལྷུ་གཞོན་པའི་ཆུ་འབྲུག་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བས་ང་རང་
དག་འདྲ་གས་ཏེ་སོ་བྲེང་སྐུ་མཆོ་སྒྲིལ་གྱི་འོག་ནས་ཕྱིར་མཛོན་དགོས་
བྱུང་།

སྒྲིབ་གྲོགས་འགའ་ཞིག་ལ་སྒྲིལ་ལྷ་ནི་ཟུར་ལྷ་ཡི་འདྲ་ཆད་ཀྱང་མེད་
ན་ཡང་ང་རང་ལ་མཆོན་ན་སྒྲིལ་མོ་ལྷ་བཟུ་ལྷག་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པས་རང་
ལྷ་ལ་ནས་བསྐྱར་བ་ཀྱང་འདུག་སྟེ་ཕ་བསམ་པའི་དགུ་ལ་ཡང་མ་ཤར།
ད་ནི་དགོ་ཆན་ལ་དྲིན་འཇལ་ན་ཆ་རྒྱུན་འཛིན་དུས་ཡིན་པས་ང་རང་.....
ཆུ་ཆོད་སྐར་མ་ལྷ་ཡང་མ་བཟུང་པར་གཤོག་པ་ལྷན་པའི་བྱ་ཞིག་དང་འདྲ་
བར་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཆོད་ཁང་གི་སྒྲོགས་སུ་གྱུགས།

ངའི་བསམ་པར་«ཆོད་སྐར་སྐར་བཞུང་སྒྲིལ་» ཉོས་ན་ཡང་ད་དུང་སྒྲིལ་
གཅིག་དང་ཟུར་གཉིས་ལྷག་པས་འཕྲོ་མས་སེལ་རྟོག་ལེགས་པོ་འགའ་ཉོས་
ཏེ་དགོ་ཆན་ལ་འབྲུལ་བསམས།

ང་རང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཆོད་ཁང་གི་སྒྲིལ་མཐུན་དུ་ཐོན་པ་ན་སྒྲིལ་
ཏེ་བའི་གྲོགས་མཆོག་གམ་སེམས་མཐུན་པའི་སྒྲིབ་གྲོགས་ཆུ་མཆོ་དང་.....
འཕྲད།

ཆུ་མཆོ་ནི་བྱ་བ་སྒྱུད་པའི་སྤྲོད་ནས་མི་ཡ་རབས་ཤིག་ཡིན་ན་ཡང་
སྒྲིལ་རིག་པ་བྲེར་བ་དུད་འགྲོ་དང་དབྱེ་བ་མེད་པ་དང་བཙོན་འགྲུས་ཀྱང་ཆེན་
པོ་ཞིག་མེད་པས་ཁོ་རང་ད་ལྟ་འཛིན་གྱི་འཕར་མ་ཐུབ་པར་སྒྲིབ་གྲུའི་འགོ་
ཁྲིད་དང་འཛིན་གྲུའི་ཀྱུ་རིན་གྱིས་ཐུར་གྱི་ཁ་མལ་ནས་ཡང་བསྐྱར་དཔེ་ཆ་
འདོན་དུ་བཟུགས། ཆུ་མཆོས་ང་མཐོང་མ་ཐག “ཁྱེད་རང་དེ་འདྲ་བྲེལ་
འཆུབ་ངང་གང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན་” ཟེར།

“ང་《ཚངས་སྤྱོད་པའདྲ་སྒྲིལ་》ཉ་ཅ་འགྲོ་བ་ཡིན་”ཞེས་ངས་ཁོ་ལ་
དེ་ལྟར་ལན་བཏབ།

“ཁྱོད་ལ་དུལ་ཡོད་དམ་” “ཡོད། དེ་རིང་ཡུལ་ནས་ང་ལ་
སྒྲིལ་པ་བསྐྱུར་འོངས་” ངས་ཁོ་ལ་དེ་ལྟར་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་པ་ན།
ཁོའི་གདོང་ལ་དང་ཐོག་བཟུམ་ཞིག་ལངས་པ་དང་ཡང་དེ་ལྟར་ཡར་མར་ལྟ་
ཅམ་བྱས་ཏེ་སྒྲིལ་གདངས་རི་དམར་བཏང་སྟེ་ན་རེ། “འོ་ན་འགྲིག་སྤང་
ཐུག་ཟླ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་རྟགས་རམ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་”ཟེར།
ཁོའི་དཔུལ་བའི་མིག་དང་སྒྲིལ་ཆའི་གདངས་ལ་བལྟས་ན་“རྟགས་རམ་”དེ
ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་ཕལ་ཆེར་ཤེས་སླབ་མོད། ཡིན་ནའང་བསམ་ཡུལ་ལས་
འདས་པ་ཞིག་ལ་ཁོས་ངའི་ལག་པ་ཡ་གཅིག་འཇུས་ཏེ་“འདྲིར་ཤོག་”ཟེར་...
བཞིན་ཁྱུང་སྐྱུང་ཞིག་གི་ཕག་ཏུ་བྱིད།

“ང་རང་འཛིན་གྱ་འཕར་མ་སྐྱབ་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་རེད།
ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲིལ་མ་ལུ་པོ་དེ་རེ་ཞིག་ང་ལ་གཡར་དང་། ངས་སྒྲིལ་པ་བཟུ
ཉས་ཏེ་ལུང་ཞའོ་གང་ལ་སྐུལ་ན་ཁོང་གིས་ང་ལ་...”

“ཨ་——”རྒྱ་མཚས་སྒྲིལ་ཆ་བཤད་མཚམས་འདྲིར་ཐོན་མ་ཐག་...
རང་ཉིད་སྒྲིལ་བྱུང་ཏུ་དངངས་འདར་ཞིག་བྱས་ཞིང་ཁ་ནས་ཐན་སྒྲིལ་ཅིག་ཤོར་
སོང་།

“...འཛིན་གྱ་འཕར་ཏུ་འཇུག་ངེས་ཡིན།”

“མིན། དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཅང་། ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚགས་རིང་ལུགས་
སྤྱི་སྤྱི་ཚགས་ནང་ཏུ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲིལ་ངན་གཏོད་མི་ཅང་། འཛིན་གྱ་
འཕར་མ་སྐྱབ་པ་ལ་ཡིད་སྤྱོད་དགོས་དོན་མིན། ཁྱོད་ལྟ་བུ་ལ་ཆ་མཚན་ན་

བསྐྱབས་ཐིམ་པའི་བསྐྱབས་བྱ་ལ་ཡང་བསྐྱར་སྒྲིག་སྤྱད་བྱེད་པ་ནི་སྤྲུག་ཏུ་.....
བབས་པའི་འོས་འགན་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་ཤེས་བྱའི་མང་གཞི་བརྟན་པ་
ཞིག་མ་ཚུགས་ན་འཛིན་གྱ་འཕར་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡང་མར་ལྷུང་ངེས་.....
ཡིན།...”

“ཨ་ཙོ། སྒྲོ་ལ་ལེར་སྒྲོ་དེ་འདྲ་སྤྱོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད།
ཉིན་འགའ་འགྲངས་ན་ཡུལ་ནས་ང་ལ་དབུལ་བསྐྱར་ངེས་ཡིན། དེ་དུས་
ངས་ཁྱོད་ལ་སྤྱོད་ཆ་བ་དུ་སྒྲོ་མ་དུག་བྱེད་ཆོག”

རྒྱ་མཚའི་ཆོག་ལ་བརྟག་ན་ང་རང་སྒྲོ་མ་ལྷ་ལ་ཡིད་མངས་ཏེ་.....
བསྐྱེམ་སྐྱབ་པར་གོ་བ་ཡོན་པ་འདྲ།

“ང་རང་སྒྲོ་མ་ལྷ་ལ་ཞེ་འཕངས་བ་མིན། རོ་མ་དེ་ལྟར་བྱེད་མི
ཅང་། ཁྱད་པར་དུ་ང་ཆོ་སྤྱོད་མ་ནམས་ལ་ཆ་མཚན་ན་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིའ་
བཀག་འགོག་བྱེད་པ་ལས་སྤུལ་སྤེལ་བྱེད་མི་ཅང་།”

“«ཆངས་སྤྱོད་བཞད་སྤྱོད་»ཉོས་ཏེ་ཅི་བྱེད།” རྒྱ་མཚའི་གཏམ་
བྱི་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་བསྐྱར་ཏེ་ང་ལ་ཡང་བསྐྱར་འདྲི་ཆོག་འཕངས་བྱས།

“དགེ་རྒན་ལ་སྤྱོད་ཆ་བ་དུ་ཉོ་དགོས་པ་ཡིན།” ངས་ཁོ་ལ་ནན་
ཏན་བྱི་གཤོང་མདོག་ཅིག་བཏྲན་ཏེ་དེ་ལྟར་བཤད།

“དགེ་རྒན་ཞིག་ལ་དཔེ་ཆའི་སྤྱོད་ཆ་བ་དུ་ཉོ་དགོས་དོན་ཅི་ཡོད།
དགེ་རྒན་ཞིག་གིས་སྤྱོད་མ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཕན་ཞིག་ཀྱང་འདོགས་མི་སྐྱབ་ན་
ཅི་ཞིག་གི་དགེ་རྒན་ཡིན་ནམ།”

ཨ་མ། ཆོག་འདི་དང་ཉལ་ཁང་དུ་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྐད་ཆ་དེ་
གཉིས་ནི་རྩི་འདྲའི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་པའི་འགལ་བ་ཞིག་རེད་ཡང་།

ངའི་སེམས་ནི་གཟེབ་ཏུ་བརྟུག་པའི་ནེ་ཙུ་ཞིག་དང་འབྲེ་བར་སྐད་
ཅིག་ཙམ་ལ་ཡང་སྔོན་མི་ཚུགས་པར་སྔ་འདང་ཕྱི་འདང་མང་པོ་ཞིག་རྒྱག་
དགོས་བྱུང་བ་དང་ངོ་མ་སྒྲུག་ཡང་ནང་ཏུ་བརྟུགས་པའི་མགྲོན་པོ་ཞིག་དང་
འབྲེ་བར་མགོ་སྦྱངས་ཏེ་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་བྱུང་།

རྒྱ་མཚའི་ངོ་ལ་བཞུས་ན་སྒྲིང་རྩེ་དགོས་པ་ཞིག་འདུག་ལ་སྒྲིབ་གྲོགས་
དེ་དག་གི་བྱུར་བའི་གཏམ་དེ་བྲན་ཏུ་ས་མཚོང་ཐངས་གཅིག་གིས་དཔེ་དེབ་
ཁང་ཏུ་སྤང་ནས་དཔེ་ཆ་ཉི་དགོས་བསམས་བྱུང་།

“ཨ་བྱ་ལ་ལ། བྱེད་ལ་བྲང་སེམས་ཤིག་དང་གྲོགས་པའི་བཙེ་
གཏུང་ཡོད་ན་ང་ལ་འགག་སྒོ་འདི་ནས་རྒྱས་བྱས། བྱེད་ཆད་བྱེད་ཀྱིས་
རྒྱས་ཤིག་བྱེད་ཀྱང་མི་བྲིད་ལ་དགོས་ཀྱང་མི་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་ཁྱ་གཉིས་
ཀྱི་མཇུག་བཙེའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བྱུར་བྲན་ཞིག་བྱས་དང་། སྒྲོ་མ་ལྷ་ཙམ་
ཡང་བསྐྱེ་མི་བྱུང་པ་ཨེ་རེད།

དེ་ལྟར་བཤད་ན་ངོ་མ་ངས་ཀྱང་“མི་བསྐྱེ”ཟེར་རྒྱ་མེད་པ་ནས་...
དཤད་དཀྱའ་བའི་གཏམ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁྱོད་ཡོད་ལ་བྲན་པའི་བྱ་
བ་འདི་ལེགས་པོ་ཞིག་མིན་པས་ང་རང་རེ་ཞིག་རྒྱ་མཚའི་གདོང་ལ་མིག་...
ཅེར་ཏེ་འདུག་དགོས་བྱུང་།

སྒྱུར་རྒྱ་མཚའི་ད་ཐངས་ཀྱི་བྱ་སྒྱུད་འདི་མི་གཞན་ཞིག་གིས་སྒྲོ་
ན་དང་སྒྲོག་འཛིགས་སྔར་ཞིག་སྒྲེས་ཤིང་མཐའ་མར་ཏེ་ལས་པར་བྱེད་མོད།
ཡིན་ན་ཡང་ཁྱོད་ནི་ངའི་སྒྲིང་གི་ཏུམ་བུ་དང་དབྱལ་བའི་མིག་ལྷ་བུའི་གྲོགས་
མཚེག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ཁྱོད་ཆེག་གི་དྲི་བཞུག་གིས་ངའི་ཡོད་ཀྱི་དར་རྒྱུག་
དེ་སྒྲོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་གཡོ་ཅི་བརྟུག་པས་ངས་ཀྱང་སྒྲོ་མ་ལྷ་པོ་དེ་...

བསྐྱེ་རྒྱུ་ཡི་ལས་ལེན་དགོས་བྱུང་།

རྒྱ་མཚོ་ནི་རྩོན་པའི་ལག་ཏུ་སྒྲ་ཅི་ཐོབ་པ་དང་འདྲ་བར་གནས་པ་
ཞིང་ས་ཞིང་ཅིག་བྱས་ཏེ་རྩོད་པོ་ལྷེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་སྒྲིང་ཉ་ཅུ་རྒྱགས་.....
སོང་།

ཁོ་རང་ཡུད་ཅམ་ལ་རྒྱགས་ཏེ་སྤང་ལམ་ཀྱག་ཀྱོག་ཞིག་ཏུ་ཐོན་མ་...
ཐག་སྒྲིང་བྱར་ཏུ་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ཏེ་སྒྲིང་གསང་མཐོན་པོས་དཔུལ་གྱི་སྒྱིན་པ་
གཟུང་འཁོར་རྩིས་མའི་ནང་ཏུ་ཡིན་གཅིག་སྒྲིང་ཆོག་ཅེས་བཤད་རྩིས་
གཞུག་ན་རྒྱལ་ཅམ་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མེད་པར་ཡལ་སོང་།

དཔེ་ཆ་ཉ་མ་ཐུབ་པས་ང་རང་སེམས་སྤྱག་གི་དོན་ནང་ཏུ་ལྷུང་བྱུང་
མོད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་མཚོ་འཛིན་གྱི་འཕར་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་དགོ་ཐོན་ལ་
དཔེ་སྒྱིན་སྒྲིང་རྒྱ་དེ་མི་གཉིས་གྱིས་ལས་སྒྲིང་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ་མ་ནས་ང་རང་གི
ཡིད་ལ་དགའ་བའི་ཁྱེལ་ཞིག་རྒྱས་བྱུང་།

ཉིན་གཉིས་གསུམ་ཅམ་འགོར་སོང་། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་གྲོགས་མཆོག་
རྒྱ་མཚོ་སྒྲིང་ལྷ་བཅུ་ཉིས་ཏེ་མང་ཞེའི་གང་གི་སྒྲིང་མཆོན་གཉིས་ཀ་བསྒྲིང་
ཅུ་སོང་མོད། ཡིན་ན་ཡང་མང་ཞེའི་གང་ནི་གཡོ་སྒྱུ་ཁྲམ་གསུམ་གྱི་གྲོན་
གོས་སྒྱབས་པ་ཞིག་མིན་ཅང་སྒྲིང་བཅོ་རྒྱུ་པར་ཞོག་དུང་ཁོ་ལ་སྒྲིབ་གསེ
དང་སྒྱིན་བཅོད་ཡང་ཡང་བཏང་སོང་བེད།

འཛིན་རྟེན་གཏམ་དཔེ་ལ་མི་ངན་གར་སོང་དོན་མི་འགྲུབ། ཉ་
ངན་གར་རྒྱགས་གྲོ་མི་ཆོད་བེད་བ་ཅིས་མི་བདེན།

གལ་ཏེ་རྒྱ་མཚོས་ངའི་ཁ་ལ་ཉན་ཏེ་ཡང་བའི་ལས་དོན་དེ་མི་.....
བསྐྱེ་ན་ཁོའི་མགོ་ལ་སྤྱག་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡང་དོན་མེད་ལ་མང་ཞེའི་གང་གི

ཆེག་རྣམ་གྱི་གྱི་ཅེས་རེག་དོན་མེད།

ཉིན་ཞིག་ངས་དྲིས་ཇ་བཏུངས་ཆ་ར་རྗེས་སློབ་གྲགས་ཀྱི་མཆོའི་ཉལ་
ཁང་དུ་སོང་ནས་སྒོ་ང་ཉེས་ཏེ་ལུང་ཞེས་གྲང་ལ་བྱིན་ནམ་མ་བྱིན་གྱི་གནས་
ཚུལ་དྲིས་པ་ན་“མི་ཤེས། མི་ཤེས། དེ་དུས་དཔུལ་སྒོར་མོ་ཁ་ཤས་ཀྱང་
འདྲོད་ལ་མི་འདྲོད་ཀྱིས་སེར་སྒྲིལ་བསྐྱེས་པས་འབྲས་བུ་འདི་རེད་”ཟེར།

ཀྱི་མཆོའི་ཆེག་གི་གདངས་དང་། གདོད་གི་རྣམ་འགྱུར། མཆུ་
སྒོས་གྱི་འགྲུལ་སྐྱངས་ལ་བལྟས་ན་ཁོ་རང་ཤིན་དུ་སྒོ་བ་ཤེས་སླབ་ལ་གནག་
ཅིང་ཁྱག་དུ་ལུང་ཡོད་པའི་མིག་འབྲས་གཉིས་ལས་ཁོའི་བསམ་དོན་དེ་……
མདོན་འགྱུར་བྱེད་མ་སླབ་པ་ཤེས་སླབ།

“ཁྱོད་རང་ཁོང་སྒོ་མ་ལངས། ངས་ལྟག་བསམ་དག་པའི་སྒོ་ནས་
ཁྱོད་ལ་བསྐྱེས་པ་ཡིན་ལས་སེར་སྒྲིལ་ཞིག་ག་ལ་སྐྱེས། ངའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན་ན་
ཁྱོད་རང་གིས་འཕུགས་སོང་། ད་ལྟའི་དུས་འདིར་བུ་རང་རང་ཤང་ན་ཤང་
ལང་བཏགས་ཆོག་པས་གཞན་གྱི་ལྟག་སྒོའི་ནང་ལ་ཀྱུ་རྣོར་བསྐྱུལ་བས་ཅི་……
ཐན། དེ་ཞེ་རེད་”ཅེས་ངས་ཀྱི་མཆོ་ལ་སློབ་གསེང་དང་ཁ་བསྒོ་བྱས་ན་
ཡང་ཁོ་རང་སྤར་བཞིན་ཇི་མི་སྒྲིལ་པར་ཉལ་བྱིའི་ཉིང་དུ་རྒྱབ་གཞུང་ཉལ་
སླུལ་ལ་སྐྱས་ཏེ་ཁ་སྐྱར་སྐྱར་དང་ཨོལ་མཐུད་ཤིག་ཤིག་དུ་འགྲུལ་བཞིན་……
འདུག་པ་ལས་རྒྱགས་པ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཁ་ཅི་ཡང་མི་གྲགས།

དེ་ནས་ངས་གཏམ་ཅི་ཞིག་གི་མགོ་བཟུང་ན་ཡང་ཁོའི་མཆུ་སྒོས་མི་
འབྱེད་པས་ང་རང་སྒོང་མོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་སྒོའི་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྲོ་དགོས་
བྱུང་།

ཉི་མ་གཅིག་ ཉི་མ་གཉིས། བལྟས་བལྟས་རིག་རིག་ལ་གཟུང་།