

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ. ਡੀ. ਭੁੱਖਾ ਜੀ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ. ਡੀ. ਭੁੱਖਾ ਜੀ

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ. ਡੀ. ਭੁੱਖਾ ਜੀ

གཞིན་ཅུ་འི་དཔེ་ཆོགས།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟར་ལ།

མེ་མིང་གཞུང་གི་ཁྲིམ་བཞུས་པ།

མི་ཤིགས་དཔེ་ཆོག་ཁང་།

本书根据河北人民出版社出版的《青年知识手册》（修订本）1985年4月第1版邯郸地区第2次印刷版本选译出版。

དེ་ལ་འདི་ནི་རྟ་པེ་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱན་པའི་《གཞོན་ནུའི་ཤེས་བྱའི་ལག་...
དེབ》（དག་བཅོས་བྱས་པའི་དེབ）1985 ལོའི་ཟླ་ 4 པའི་པར་གཞི་ 1 པའི་ཉན་ཉན་ས་ ལུལ་གྱི་པར་...
ཐངས་ 2 པ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བདམས་སྐྱར་བྱས་ནས་བསྐྱན་པ་ཡིན།

ལྷ་དག་གཏོང་མཁན། འཇམ་དཔལ་གྱི་མཚོ།
དཔེ་སྐྱེག་འགན་འཁུར་པ། དགེ་ལེགས།
ཁ་བྱང་འབྲི་མཁན། ཤེས་རབ་ནམ་དག

གཞོན་ནུའི་དཔེ་ཚགས།
སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་སྦྱད་བཟང་།

*

ཆེ་རིང་གཡུ་སྐྱོན་གྱིས་བསྐྱར་པ།
མི་རིགས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་གིས་བསྐྱན་པ།
1988 ལོའི་ཟླ་ 5 པར་པར་གཞི་ 1 པོ་བསྐྱེགས་པ།
1988 ལོའི་ཟླ་ 5 པར་པེ་ཅིན་ལ་པར་ཐངས་ 1 པོ་བརྒྱབ་པ།
དེབ་རིམ་སྟོན་ 0.33

青年丛书
处世之道

(藏文)

次仁玉珍 译

民族出版社出版 新华书店发行
民族印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：3 1/2

1988 年 5 月第 1 版

1988 年 5 月北京第 1 次印刷

印数：0001—3,000 册

统一书号：M7049(3)20 定价：0.33 元

ISBN 7-105-00334-0/G·12

དཀར་ཆག

- དང་པོ། འདྲོད་སྒོ་ག་འདྲ་ཞིག་འཛིན་དགོས་པའི་སྒྲར། (1)
1. བྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདྲོད་སྒོ་སྒྲ་ཅིག་སྒྲར། སྒྲ་པོ་ལྟ་བུར་
ནམ་མཁམ་འཕུར་ཤིང་གིས། (1)
 2. མཚོང་སྒྲོད་བྱེད་དགོས། ནམ་འཕང་གཙོད་དགོས། (2)
 3. དབུལ་པོར་སྒྲོད་དགོས་ཕྱིར་ཡང་སྒོ་བརྟན་གྱིས། ནམ་
འཕང་གཙོད་རྒྱུ་འདྲོད་སྒོ་འདྲོར་མི་རུང་། (4)
 4. འགྲོ་ལམ་ཀྱག་ཀྱིག་མང་ལ་རྒྱུང་ཐག་རིང་། བདག་གིས་
དཀར་ངལ་འཛིན་མེད་འཚལ་ཞིབ་བྱེད། (5)
 5. རྒྱལ་ཁམས་ཆགས་འཛིན་དར་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆེ་ཡོང་དེ། མི་མེར་
དཀྱུས་མ་ལ་ཡང་འགན་འཁུ་ཡོད། (6)
 6. རྒྱུང་དམར་འཚུབ་ཆེ་རྒྱ་བཟང་གང་ཡིན་གཞི་ནས་ཤེས། (8)
 7. བདག་གིས་ཁྲག་རྩོད་བརྟོད་ནས་མེས་རྒྱལ་མཚོག་ལ་ཕུལ། (9)
 8. ལྷག་བསམ་དཀར་པོ་དེབ་ཐེར་ཐོག་ཏུ་འགོད་པར་བརྩོན། (11)
 9. དབང་ཤེད་ཅན་ལ་སྒོ་བའི་སྒྲར་མིག་ལྟ། བྱིས་པས་ཞོན་
པའི་བ་སྒྲར་བྱེད་པར་མས། (13)
 10. རྒྱག་བསལ་གཞན་གྱི་སྒྲོན་ལ་སྒྱུར། བདེ་བ་གཞན་གྱི་
རྒྱུ་སྒྲོན་ལ། (14)
 11. བཅན་ཕྱག་སྒྲུ་ཀྱང་སྒྲོ་མི་ཐུབ། དབུལ་པོར་གྱུར་ཀྱང་སྒོ་
མི་འགྱུར། འཛིན་ས་ཐིམ་བརྟན་ཀྱང་མགོ་མི་སྒྱུར། (16)

12. ལེ་རྩྱང་གི་གདམ་ངག (17)
13. རྒྱུ་ལེམས་མེད་ན་གནམ་ས་ ཆེ། (19)
14. ཡན་རྒྱུང་དོར་ནས་དོན་ཆེན་གཉིར། (21)
15. དང་བདེན་བྱ་བ་མཐོང་ན་དཔལ་ ངར་སྦྱིད་ནས་གཉིར།
 སྦྱོབ་འོས་ལས་འགན་གཡོལ་ ཐབས་མི་བྱེད་ཁྱར་དུ་
 སྤངས། (22)
16. རང་ལ་དབང་བ་ཞིག་མིན་ན། སྐར་ཆ་ཙམ་ཡང་ལེན་མི་
 རུང་། (24)
17. ཁམ་བྱས་རང་བསྟོད་མ་བྱས་ཀྱང་། རྒྱན་གིང་འག་ལ་
 འཕྲོ་ལམ་ཆགས། (26)
18. བྱ་ངན་རྒྱུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་བྱས་ནའང་སྦྱོན་མེད་བསམ་མི་
 རུང་། བྱ་བཟང་རྒྱུང་བའི་དབང་གིས་བྱེད་རིན་མི་འདུག་
 བསམ་མི་རུང་། (27)
19. མཚུག་མ་བསྐྱབ་བར་དུ་བཅུག་ནས་མི་བྱེད་དགོས། (29)
20. རང་མཐོ་རང་དམན་མི་བྱེད་པ་དང་། ང་རྒྱལ་དང་
 འཆབ་འཆུབ་སྤང་དགོས། (30)
21. གང་བཤད་དོན་འཁེལ་དང་། གང་བྱས་མཐུན་འཁྱོལ་བྱེད་
 དགོས། (31)
22. བསམ་སྒྲོ་ཡང་ཡང་བདེང་རྗེས་གཞི་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་
 དགོས། (33)
23. གཅིག་ཕྱར་སྟོད་དུས་རང་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་འཇུག་པ་ཡོད་པ་
 བྱེད་དགོས། (34)
24. ཡ་རྩེ་དང་ནི་ཁེ་ལི་ཁྱང་། སྤ་རྒྱུང་ནམས་ཀྱིས་ནན་གྱིས་
 སྤང་། (36)

25. མི་འབྲུམ་བསམ་སྒོ་ཁྲག་ན་གསེར་ལས་དཀོན། (37)
26. བཟང་པོའི་སྟོགས་ལ་ཆུ་པོའི་རྒྱན་བཞིན་འགྲོ། (39)
27. མོ་རབ་ཀྱི་ཁོག་པར་མདའ་མདུང་གོང་ཐུབ། (40)
28. འགན་མྱིད་སྐྱབ་ཆེད་བཟོད་བསམ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། (42)
29. རང་སྟོག་ལ་བདག་གཅེས་མ་བྱས་པ་ནི་ནོར་འབྲུལ་ཡིན། (43)
30. རང་བཙོན་དང་། རང་སྟོབས། རང་ཚུགས་བཅས་བྱེད་
དགོས། (45)
31. རང་བཀྱར་དང་རང་ཅིས་བྱེད་དགོས། (47)
32. འཇིག་རྟེན་བྱ་བར་ཅེད་མ་ཅེ་བ་ནི་སྤྲོ་སྤང་ཅན་ཞིག་ཡིན། (48)
33. སྐབས་དང་བརྒྱན་ནས་སྐྱིད་པོ་བདང་བ་ནི་མ་འགྲིག་པ་
ཞིག་ཡིན། (50)
34. “འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི”ནང་དུ་རང་ཉིད་ལྷུང་བར་ངེས། (51)
35. སྤྲོ་བྱང་དགོས་ཀྱང་མགོ་བདེ་འཁབ་མི་རུང་། (53)
36. དཔའ་ངར་དགོས་རུང་ཉིད་རྒྱག་བྱེད་མི་རུང་། (54)
37. མོ་གསོགས་ཆེ་ལ་རུབ་སྤྱོད་དང་བྲལ་བ། (56)
38. སྤྲོ་མེམས་ཆེ་ལ་བབ་ཅོལ་མེད་པ། (57)
39. ལས་རིགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་དང་ལས་རིགས་ཀྱི་སྤྲིག་ཁྱིམས་ལ་
བཙི་སྤང་བྱེད་དགོས། (59)
40. རང་ངོས་ནས་བྱེད་འགོ་འཛུགས་པ་དང་། ད་ལྟ་ནས་བྱེད་
འགོ་འཛུགས་དགོས། (61)

གཉིས་པ། སྟོགས་པོ་སྤྲིག་སྤངས་དང་མི་ལ་སྤྱོད་ཚུལ་འཇིན་
སྤངས། (63)

1. “སྤོ་མཐུན”ནི་ཉེ་གོས་ཡིན། (63)
2. ཁོག་རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པོ་ཡོད་ཆད་འཁྱིས་སུ་འཁོར། (64)

3. རྩེ་པོ་དམ་པའི་འབྲེལ་ལམ་རྒྱ་ལས་དྲངས། (66)
4. “ཁྱོགས་པོ་ཉམ་ཞན”མི་འདྲོར་བ། (67)
5. ཁྱོགས་པོ་ལ་བྱུང་འབྲས་དང་ཡང་ན་ནོར་འབྲུལ་བྱུང་བའི་
སྐབས་སུ། (69)
6. ཁྱོགས་པོའི་བར་གྱི་གྲས་ལ་གྲས་ལན། (70)
7. སྔ་མ་ཕན་རྒྱུན་བར་ཁྱོགས་པོ་རི་ལྟར་སྒྲིག་དགོས་སམ། (71)
8. མངའ་བཞེས་དང་སྔ་མའི་བརྗེ་དྲུང་བར་གྱི་དབྱེ་
མཚམས། (73)
9. གཞན་དོན་འགྲུབ་ཐབས་དང་མི་ལ་ལྷག་བསམ་བཟང་པོ་
བྱུང་དགོས། (74)
10. “མི་སྐས”ཀྱི་སྤྱིང་སྟོབས། (75)
11. གཞན་ལ་གྱུ་ཡངས་གཏོང་དགོས་པ་དང་། རང་ལ་སྒྲང་
བྱ་ནན་པོ་འདོན་དགོས། (76)
12. “སྤྱང་གསེབ་པར”འབྲུ་སྟོན་མ་བྱེད། (78)
13. དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ནམས་ལ་སྟོན་ཚུལ་གཤམ་ཞིག་འཛིན་
དགོས། (79)
- གསུམ་པ། བཅས་རྒྱུན་གྱི་གྲས་ལུགས། (81)
1. བྱི་རུལ། (81)
2. འཕོད་སྟངས། (82)
3. འཛོམ་དུས་བསྟོན་བ། (83)
4. སྤྱང་མེལ་བྱུང་བ། (84)
5. མཁྱོན་པོར་སྡེ་ལན་ལྷུ་གྱུརི་སྟོར། (86)
6. མཁྱོན་པོར་འགྲོ་བ། (88)
7. སྤངས་འཁོར་ནང་སྟོན་བ། (90)

8.	ནད་ལྟ་བ།	(91)
9.	སྒྲི་འཆམ་འགྲོ་བ།.....	(92)
10.	ཅ་ལག་ཉོ་བ།	(93)
11.	སྒྲི་པའི་སྒྲི་ཁང་ནང་།	(94)
12.	སྒྲི་ག་བརྟན་ཁང་དང་སྒྲི་ག་ཁང་གི་ནང་།	(96)
13.	སྒྲི་མ་ཆེས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།	(98)
14.	འཛེམ་ཆ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲི་ར།	(99)
15.	ཅེད་མ་ཅེ་བའི་ཡན་ཏན།	(100)
16.	ཕྱི་ཁྱུལ་གྱི་སྒྲི་མགྲོན་དང་མཉམ་དུ་གཞིབ་པའི་སྒྲི་ར།	(101)

དང་པོ། འདྲ་ལྡན་གྱི་འདྲ་ལྡན་
དཔྱད་པའི་སྐབས།

[illegible]

བའི་“བྱུ་རྩ་ཅུ་ཡི་འདྲ་སྒྲོ་”ཞིག་རེད། ཡའ་མི་ཐེ་ལཱ་རྩ་མི་ཅིས་བྱིས་
 ཚང་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་འཚོ་བ་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲེར་སེམས་ཤིག་དང་། མི་
 གཅིག་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་འཚོ་བ་དེ་ནི་ཐ་གཤམ་ཅན་ཞིག་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་དོན་
 དུ་འཚོ་བ་དེ་ནི་ངོ་ཚ་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ཆོག་སྒྲུབ་གྲགས་ཅན་ཞིག་……
 བཤད་སྟུང་བ་དེ་ང་ཚོ་གཞོན་ནུ་ནམས་ཀྱིས་གདམ་ངག་དུ་ འཛིན་དགོས།
 “ཐང་དཀར་ཚོད་པོ་ལྷ་བུའི་འདྲ་སྒྲོ་”འཇུགས་དགོས་ཟེར་བ་ནི་མི་ཚང་……
 མས་གནམ་ས་གཡོ་འགྲུལ་ཐེབས་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ཆེན་པོ་སྒྲུབ་དགོས་ཟེར་བ་……
 མ་ཡིན་པར། གྲུང་ཁྲན་རིང་ལུགས་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་བྱེད་ཆེད་ཆེ་གང་
 འབད་འཐབ་བྱེད་རྒྱུའི་འདྲ་སྒྲོ་ཆེན་པོ་དེ་མི་དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་……
 ལྷ་བུའི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ནང་དུ་མཚོན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཟེར་བ་དེ་……
 ཡིན།

2. མཚོང་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས། རྣམ་འཕང་གཙོད་དགོས།
 འདི་ནི་གསར་བརྗེའི་སྒྲོན་གཤེགས་དཔལ་པོ་ལི་ཏྲ་གྲུའོ་ཡིས་གཞོན་ནུའི་……
 དུས་རབས་སུ་བྱིས་གནང་བའི་ཆོག་གྲགས་ཅན་ཞིག་རེད། ཆོག་གྲགས་ཅན་
 དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་གིས་ཀྱང་ཏྲ་དར་སྤེལ་བཏོང་ཆེད་འབད་བཙོན་གནང་……
 བའི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོ་སེམས་མཚོན་པ་དང་། ཁོང་གིས་དཀར་
 ངལ་ལ་མ་སྒྲག་པ་དང་རང་སྒྲག་སྒྲོས་གཏོང་རྒྱུར་མ་སྒྲག་པའི་གསར་བརྗེའི་
 ལྷིང་སྒྲོབས་མཚོན་པ། ཁོང་གི་འདྲ་སྒྲོ་ཆེན་པོ་དང་མི་ཆེའི་ཐང་འཛིན་
 བའི་སྒྲུབ་རྒྱལ་མཚོན་པ་རེད། གཞོན་ནུའི་དུས་རབས་ནི་མི་ཆེའི་དབྱིད་
 དཔལ་དར་བ་དང་། ལྷིང་བཅུད་འཛོམས་པ། ཆེ་གང་གི་རིན་ཆེན་གསེར་
 ལྷ་བུའི་དུས་སྐབས་བཅས་ཤིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་“མཚོང་སྒྲུབ་བྱེད་རྒྱུ”དང་

“ནམ་འཕང་གཙོད་རྒྱུ་” ཏུས་སྐབས་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན། སྤྱི་ཚུགས་རིང་
 ལུགས་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་གཞོན་ནུ་ནམས་“མཚང་སྦྱོད་བྱེད་རྒྱུ་” དང་ “ནམ་ ...
 འཕང་གཙོད་རྒྱུ་” གཞན་ལ་མ་ཆིབས་པའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱུན་ཡོད་སྐབས།
 གཞོན་ནུ་ཚས་ཀྱང་ཏུ་དར་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེང་རབས་ཅན་བཞི་མངོན་
 ཏུ་འགྱུར་བ་བྱེད་རྒྱུ་འདོད་སྟོ་ཆེན་པོ་སྤྱབ་ཆེད་གོམ་སྐབས་ཆེན་པོས་.....
 མཚང་སྦྱོད་དང་གཤོག་པ་བརྒྱུངས་ནས་ནམ་འཕང་གཙོད་དགོས།

“མཚང་སྦྱོད་བྱེད་དགོས། ནམ་འཕང་གཙོད་དགོས” ཟེར་བ་ནི་
 བསམ་ཤོད་པ་དང་། བཤད་ཤོད་པ། བྱེད་ཤོད་པ། གསར་སྐྱུན་བྱེད་ཤོད་
 པ་བཅས་བྱེད་དགོས་ལ། དཀའ་ཆེགས་དང་ངལ་བ་གང་དང་གང་ལའང་
 འཐབ་ཚད་བྱེད་ཤོད་པ་དང་། དཀའ་ངལ་གྱི་མཐུན་ཏུ་མགོ་མི་སྐྱར་བ།
 ལམ་འགྲོ་མེད་པའི་དཀའ་གནས་སུ་ཚུད་ཀྱང་ཡིད་ཐང་མི་འཆད་པ་བཅས་...
 ཀྱང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། མི་ཆེ་ནི་མཐུན་སྦྱོད་དང་འབད་བཙོན་སྦྱོད་
 མེད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་“མཚང་སྦྱོད་བྱེད་དགོས། ནམ་
 འཕང་གཙོད་དགོས” ཟེར་བ་དེའི་གོ་དོན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། “མཚང་སྦྱོད་
 བྱེད་དགོས། ནམ་འཕང་གཙོད་དགོས” ཟེར་བ་དེ་ནི་ཏུས་ཚད་དང་འགྲན་
 སྐྱར་བྱེད་པའི་རིང་མངོན་ཏུ་འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། “ཏུས་
 ཚད་སྐར་ཆ་ཙམ་ཡང་འཕྲོ་བཞུགས་མ་བཟང་བར” རྒྱགས་སྦྱོད་ཀྱིས་འཕྱར་
 ཨྱིང་བྱེད་དགོས། “མཚང་སྦྱོད་བྱེད་དགོས། ནམ་འཕང་གཙོད་དགོས” ཟེར་
 བ་ལྟར་བྱེད་དགོས་ན། ཏན་ཏན་རྟིག་རྟིག་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་ལས།
 སྦྱང་གཏམ་བཤད་ན་མི་འགྲིག ཏུས་ཚད་འཕྲོ་བཞུགས་བཟང་ནས་ཁ་
 བཤད་ཁོ་ན་ལས་ལས་ཀ་དངོས་སུ་མ་བྱས་ན། ནམ་ཡང་མཚང་སྦྱོད་བྱེད་
 མི་ཐུབ།

3. དབུལ་པོར་སྤྲོད་དགོས་ཕྱད་ཡང་སློབ་པ་རྟན་གྱིས་ནམ་
 འཕང་གཙོད་རྒྱུ་འདོད་སློབ་འདོར་མི་རུང་། བྱང་ཀྱུལ་རབས་
 ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་མཁས་ཆེན་བཞིའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པའི་ཁང་པོ་
 ཟེར་མཁན་དེས་《ཐེང་ཁང་གེ་ཁང་བཟང་སྐར་གྱི་སྤྲོད་གཞི》ཞེས་པའི་.....
 ནང་“དབུལ་པོར་སྤྲོད་དགོས་ཕྱད་ཡང་སློབ་པ་རྟན་གྱིས། བན་མ་འཕང་གཙོད་
 རྒྱུ་འདོད་སློབ་འདོར་མི་རུང་”ཞེས་བྲིས་པ་དེ་ནི་གོ་དོན་གཏིང་ཟབ་པོ་ཡིད་
 པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཐོག་ནས་མི་ཆེའི་ཐད་འཇིན་པའི་མཆན་ཉིད་རིག་
 པ་གཏིང་ཟབ་པོ་དེ་མཆོན་པ་དང་། དེར་ཞུམ་པ་མེད་པར་འབད་འཐབ་
 བྱེད་པའི་སྤྲོད་སྤྲོབས་ཁེངས་ཡིད་པ་མཆོན་པ་རེད། བན་མ་རབས་ཀྱི་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་བཤད་པའི་“དབུལ་པོ”ཞེས་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་དུ་དཔོན་ལམ་ཐོག་
 བར་ཆད་ཡོང་བ་དང་། ཆབ་སྲིད་ཐོག་ལམ་འགྲོ་མ་རྒྱག་པ། འཛོལ་བའི་
 ཐོག་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་སྐྱེས་ལ་ཟེར། “ནམ་འཕང་གཙོད་པའི་འདོད་སློབ་
 ཞེས་པ་ནི་ཆབ་སྲིད་ཐད་ཀྱི་ཕྱགས་བསམ་ཆེན་པོ་དང་ཀྱན་སྦྱོད་སློབ་ན་མེད་...
 པ་དེར་ཟེར། དེང་སྐབས་ང་ཚོས་“ནམ་འཕང་གཙོད་པའི་འདོད་སློབ་”དེ་
 བསམ་བཞེད་པའི་ཕྱགས་ལས་མ་སློབ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་བ་ལེན་པ་.....
 དང་། “དབུལ་པོ”ཞེས་པ་དེ་ཕྱགས་བསམ་ཆེན་པོ་མཛོན་དུ་འགྱུར་བ་བྱེད་
 པའི་རིང་ལ་ཐུག་པའི་དཀའ་ངལ་སྐྱེ་ཆོགས་ལ་གོ་བ་ལེན་གྱི་ཡིད། འོ་
 ན་“དབུལ་པོར་སྤྲོད་དགོས་ཕྱད་ཡང་སློབ་པ་རྟན་གྱིས། བན་མ་འཕང་གཙོད་
 རྒྱུ་འདོད་སློབ་འདོར་མི་རུང་”ཞེས་པ་དེ་སྤྲོད་བཞིན་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱིས་མི་
 ཆེའི་ཐད་སྦྱོད་ཚུལ་འཇིན་སྤངས་ཀྱི་ཅ་དོན་ཞིག་དུ་བཅིས་ཆོག ཅ་དོན་
 དེར་བཅི་སྤང་བྱས་ན་རང་ཉིད་ལམ་འགྲོ་མེད་པའི་བན་མ་སྤྱི་ཚུད་དུས་ཐོག་

མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྤྱི་བརྟན་ཡང་དག་གི་ཆབ་སྲིད་ཁ་ཕྱགས་ཀྱི་ཐུན་.....
 འཁྱོངས་བྱས་ནས། སྐུ་ཉི་དང་གཡོ་འགུལ་གཏན་ནས་མི་ཡང་བ་བྱེད་
 ཐུབ། ལས་ཀའི་ཐོག་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཆེ་སྒོ་བརྟན་འགྱུར་མེད་གི་སྒྲིང་
 སྒྲིབས་ལ་བརྟེན་ནས་འགག་སྒོ་གཏོར་དགོས་པ་ལས་ཕྱིར་བཤོལ་ཀྱག་པ་.....
 དང་རེ་མེད་སྒྲིབས་མེད་གི་རིགས་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་། འཆོ་བའི་ཐོག་
 དཀའ་ངལ་བྱུང་ཆེ་མི་དམངས་དང་སྦྱིད་སྤྱུག་མཉམ་སྦྱང་གིས་སྤར་ལས་དྲུང་
 བཅོན་ཆེ་བའི་སྒོ་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གི་དོན་དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་པ་...
 ལས། སྦྱིད་ལྷག་ཉམ་ཐག་དང་སེམས་ཤུགས་ཉམས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་བྱེད་
 མི་རུང་། དེ་ནི་མི་ཆེན་པོའི་ཐད་འཛིན་དགོས་པའི་སྦྱོང་ཚུལ་དྲུང་བཅོན་ཅན་
 ཞིག་རེད།

4. འགྲོ་ལམ་ཀྱག་ཀྱི་ག་མང་ལ་རྒྱང་ཐག་རིང་། བདག་
 གིས་དཀའ་ངལ་འཛིན་མེད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད། རང་རྒྱལ་གནའ་
 རབས་གི་སྒྲིབས་ཆེན་གི་རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་པ་རྒྱས་ཡོན་གི་སྟན་ཆོག་.....
 གྲགས་ཅན་དེའི་ཐོག་ནས་ཁོང་གིས་བདེན་དོན་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཆེད་.....
 སེམས་དང་སེམས་ཤུགས་མཆོན་པ་རེད། འཆོལ་ཞིབ་ཅེས་པ་ནི་བདེན་དོན་
 དོན་གཉིས་དང་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་དོན་རེད། སྤ་རོ་སྒྲིང་ཐུག་གཉིས་
 ལྷག་ཅམ་གི་རིང་ལ་སྟན་ཆོག་དེས་ཀྱང་དུ་མི་རིགས་གི་ཤེས་བྱ་ཡོད་པའི་མི་
 མང་པོས་ཞུམ་པ་མེད་པར་མི་ཆེན་པོའི་འགྲོ་ལམ་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་པར་སྐུལ་མ་...
 གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་ང་ཆོར་བདེན་དོན་གི་ཆེད་དུ་འཐབ་ཅོད་བྱེད་པའི་...
 མིག་དཔེ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་དང་དང་མི་དམངས་གི་ལས་
 དོན་གི་ཆེད་དུ་གཞོན་ནུ་ནམས་“འཆོལ་ཞིབ་”བྱེད་ཡོད་པ་དང་བྱེད་ བཀའ་...

པའི་དཔའ་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས་པ་འདུག “འཆོལ་ཞིབ”བྱེད་པའི་
 དམིགས་ལྟལ་ནི་མི་དམངས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དོན་དུ་ཡིན་པ་དང་མེས་
 རྒྱལ་དར་རྒྱས་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པོ་ཡང་བའི་དོན་དུ་ཡིན་པ་ལས། མི་སྒྲུབ་
 དང་ཡང་ན་མི་ཉུང་ཤས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་དོན་དུ་མིན། “འཆོལ་ཞིབ”བྱེད་པར་
 འབད་བཙོན་སྟོང་མེད་ཀྱི་སྟོང་སྟོབས་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་
 མདུན་སྟོང་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱགས་ཡོད་དགོས། “འཆོལ་ཞིབ”བྱེད་པར་
 དཀའ་ངལ་ལན་བརྒྱ་ཐུག་ཀྱང་ཞུམ་པ་མེད་པའི་སྟོང་སྟོབས་ཡོད་དགོས་པ་
 དང་། རྟུང་རྟེན་དང་མནར་གཅོད་སྣ་ཆོགས་འཁེལ་སྲུབ་པ་བྱེད་དགོས།
 “འཆོལ་ཞིབ”བྱེད་པར་“ལག་ལེན་ཡང་དང་པོ”ཡིན་པའི་ལྟ་རྒྱལ་རྒྱན་.....
 འབྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་པའི་ར་སྟོང་བྱུང་བ་
 རྣམས་ལམ་སང་ཡོ་བསྐང་བྱེད་དགོས། “འཆོལ་ཞིབ”བྱེད་པར་ད་དུང་མི་
 དམངས་མང་ཆོགས་དང་བྱུང་འབྱེལ་དམ་པོ་བྱེད་དགོས། “འཆོལ་ཞིབ”
 བྱེད་པར་ད་དུང་ཁ་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མང་ཆོགས་དང་
 ཁ་ཕྱལ་བའི་“འཆོལ་ཞིབ”དང་། ཏང་གི་ཅ་བའི་ཅ་དོན་བཞི་པོ་དང་རྒྱལ་
 འགལ་དུ་འགྲོ་བའི་“འཆོལ་ཞིབ”། ལ་རྒྱས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱན་དང་ཐོག་པའི་
 “འཆོལ་ཞིབ”བཅས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན། བདེན་དོན་རྟོག་མ་སྲུབ་པ་དང་མི་
 ཆེད་འགྲོ་ལམ་མཐོང་མ་སྲུབ་པར་མ་བཟད་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ལག་ལམ་དུ་ཕྱིན་
 བས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞིན་ནུའི་ལང་ཆོ་འཕུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཀྱང་ཡོང་གི་...
 རེད།

5. རྒྱལ་ཁམས་ཆགས་འཛིག་དར་རྒྱུ་ཇི་ཡོང་རེ། མི་
 ལེན་དཀྲུས་མ་ལ་ཡང་འགན་འབྲི་ཡོད། དེ་ནི་མིང་རྒྱལ་རབས་

དང་ཆེན་ཀླུ་རབས་དུས་སྐབས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡན་ལུ་ཡན་ལུ་ཡི་ཆོག་ཀྱི་
 གཤམ་ཅན་ཞིག་རེད། ཀླུ་ཁམས་ཞེས་པ་ནི་ཀྱང་གོ་ལ་ཟེར། མི་མེར་
 དཀྱུས་མ་ཞེས་པ་ནི་ཀྱང་ཁྱུ་མང་ཆོག་ལ་ཟེར། དེའི་གོ་དོན་ནི་ཀྱང་གོ་
 ཆགས་འཇིག་དར་རྒྱུ་རི་ཡོང་དེ་ཀྱང་གོ་མི་ཆང་མར་འགན་འཁྲི་ཡོད་ཀྱི་
 ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རྗེས་སུ་སྐད་ཆ་དེ་ཀླུ་གཅེས་པ་ཡོད་ཆད་ཀྱི་བྱ་
 གྲུབ་ཐད་ཀྱི་འཕོད་ཆོག་སྐད་གཤམ་ཅན་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། “ཀླུ་ཁམས་
 ཆགས་འཇིག་དར་རྒྱུ་རི་ཡོང་དེ། མི་མེར་དཀྱུས་མ་ལ་ཡང་འགན་འཁྲི་
 ཡོད” ཅེས་པ་དེ་ང་ཚོ་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཆེའི་ཐད་སྤྱད་ཀླུ་འཇིན་ཀྱི་
 རྟོག་ཀྱི་ཅ་དོན་གཤམ་ཆེན་ཞིག་དུ་བཅིས་ཆོག མེས་ཀླུ་ལ་གོ་ཞེན་དང་
 མེས་ཀླུ་གི་དོན་དུ་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱ་ནི་ཀྱང་གོ་མི་ཆང་མར་མ་ཀྱི་
 མཐར་ཡང་ཡོད་དགོས་པའི་ཀྱན་སྤྱད་ཅིག་རེད། མི་ཆང་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ཀླུ་ཁབ་ནང་འཛོལ་གནས་བྱེད་རྒྱུའི་དབང་ཆ་ཡོད་ལ་དུས་མཚུངས་སུ་ཀླུ་
 ཁབ་ཀྱི་དོན་དུ་འོས་འགན་ཡང་སྤྱོད་དགོས། ཀླུ་ཁབ་དར་རྒྱུ་རི་ཡོང་དེ་
 མི་ཆང་མ་དང་མི་སྤྱོད་ལས་དབང་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། བཅན་
 ཀླུ་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་མེས་ཀླུ་གི་སྤྱོད་ཆེན་པོར་བཅན་འཇུག་ཀྱི་
 དབང་ཡོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བྱིམ་ཆང་གི་བདེ་འཇགས་དང་མི་སྐྱེར་གྱི་
 བདེ་སྐྱེད་ཟེར་བ་ཞིག་གཤམ་ཡོད། རྒྱན་ཆད་གསར་བཞེའི་དབང་པོ་གངས་
 ལས་འདས་པ་ཞིག་གིས་མེས་ཀླུ་བཅིངས་འགྲོལ་གཏོང་ཆེད་ཁྱེད་དམར་ཀྱི་
 རྒྱུ་ནས་འཐབ་འཛིང་དང་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེང་
 སྐབས་ང་ཚོ་གཞོན་ནུ་འི་མི་རབས་འདིས་མེས་ཀླུ་གི་དེང་རབས་ཅན་བཞེ་
 འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་ཆེད་བྱས་རྗེས་འཇིག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། ཀླུ་ཁབ་ཀྱི་
 འཕྱང་འགྱུར་ནི་གཞོན་ནུ་རྣམས་ལ་དབང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཀླུ་ཁབ་དར་

རྒྱུ་དེ་ཡང་དེ་གཞོན་ཀྱི་མི་རབས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འགན་འཁུགས་ཡོད།
 ཕྱི་དྲུག་གིས་མེས་ཀྱི་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དུས་དང་ནམ་པ་
 ཀྱན་དུ་མེས་ཀྱི་དོན་དུ་རང་སྟག་སྟོས་སུ་གཏོང་ཆེས་བྱེད་དགོས། ཀྱི་
 ཁབ་ལ་གནས་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རང་ཉོགས་ཀྱི་སྒྲོ་
 བས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཙོན་བྱས་ཏེ་ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཆུང་དུ་གཏོང་
 བཅས་བྱེད་དགོས། ཀྱི་ཁབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ལས་ཀ་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་
 པའི་སྒྲིང་བྱ་བཏོན་ཆོད་གཤམ་སྤྲིང་ངང་ནས་དང་ལེན་བྱས་ཏེ་ཀྱི་ཁབ་ལ་
 ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས། ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྤངས་སྤྱོད་དང་། མེས་ཀྱི་
 ཀྱི་བརྗེད་ཉམས་སྤངས་སྤྱོད་། ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་ལ་ཀྱི་བརྗེད་སྤངས་བཅས་བྱེད་ཀྱི་
 ང་ཆོད་གཞོན་ཀྱི་ནམས་ཀྱི་འགན་འཁུགས་སྒྲིང་བྱ་བཏོན་པ་ཞིག་རེད། གནས་ཚུལ་
 གང་དང་གང་ཞིག་གི་འོག་དུ་ཡིན་ནའང་ཀྱི་ཁབ་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལ་གནོད་པའི་
 ལས་ཀ་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། མེས་ཀྱི་ལ་གནོད་འཆོད་གཏོང་བའི་གཏམ་
 རྒྱུ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་འཐབ་ཚད་སེམས་ཐག་ཆད་པ་ཞིག་ཀྱང་བྱེད་དགོས་
 ཞིང་། དེ་གི་གཞོན་ཀྱི་ནམས་ལ་ཡོད་དགོས་པའི་སྤྱད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

6. རྒྱུ་དམར་འཛུལ་ཆོད་ཀྱི་བཟང་གང་ཡིན་གཞི་ནས་
ཤེས། ཏན་ཀྱི་རབས་ཀྱི་གོང་མ་གོང་ལྷུ་ཏི་ཡིན་ཞིན་ཟེར་མཁན་དེ་
 དམག་གོར་རྗེས་མི་མང་པོ་སྟོག་དུ་བྱོས་ཞིང་། སྤང་བ་ཟེར་མཁན་དེ་
 གཅིག་བྱས་སྤང་མཁན་ལྟར་ལྟག་བསམ་ནམ་དག་གིས་ཡིན་ཞིན་ལ་རྟགས་
 རམ་བྱས་ནས་བསྟན་སྟབས། ཡིན་ཞིན་ཡིས་སེམས་འགྲུལ་བྲེཐས་པའི་ངང་
 བས་“རྒྱུ་དམར་འཛུལ་ཆོད་ཀྱི་བཟང་གང་ཡིན་གཞི་ནས་ཤེས”ཞེས་སྤང་བ་
 ལ་བསྟན་བསྟགས་བཏང་བ་རེད། “རྒྱུ་དམར”ཞེས་པ་གི་དཀའ་ངལ་དང་