

སྒྲིག་དག་སྒྲིག་གི་ཕོ་ཉའི་འགྲེལ་བ་ ཀྱན་དའི་ལྷ་ཟེར།

དོར་ཞིག་དོང་བྱུག་སྒྲིམས་སྒྲོས་བཅམས།



ཀུན་སྤྱུ་མི་རིགས་དཔེ་སྒྲིག་ཁང་

སྒྲུབ་དག་གི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱི་འགྲེལ་བ་ ཀྱེད་དེ་ལྷ་ཟེར།

དོར་ཁི་གདོང་བླ་མ་སྒྲེམ་སྒྲོས་བཅའ་མས།

ཀུན་སྐུ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

ཚུམ་ཐྱིག་འགན་འཁུར་བ། ཏ་མགྱིན་འཚོ།
མཁུན་ཁོག་མཛེས་རིས། གང་ལྟོ་ཚོན།

སྟན་ངག་སྒྲིན་གྱི་ཨོ་ཉའི་ཆེན་འགྲེལ་གྱི་བཞེ་
ངག་རིག་ཀྱན་དཔེ་ལྷ་བེད།

དོར་ཁི་གདོང་བྱག་སྟེམས་པའི་སྟོ་ལྡན་གྱིས་བཙམས།

ཀན་སྤུ་མི་རིགས་དཔེ་སླན་ཁང་གིས་བསྐྱན་ཞིང་བཟུམ།

ཀན་སྤུ་ས་གཤིས་པར་ཁང་གིས་དཔར།

དེབ་ཚད། ཏ་སྒྲིས་850×1168 1/32 ཡིག་གངས་ཁྱི7

2003ལོའི་ཟླ8པར་པར་གཞི་དང་ཐོ་བསྒྲིགས།

2003ལོའི་ཟླ8པར་པར་ཐེངས་དང་ཐོ་དཔར།

དཔར་གངས། 1——3,000

ISBN 7-5421-0921-9 (民文) དེབ་རེར་སྒོར། 10.00

དཀར་ ཆག

བསྐྱར་དཔར་དུ་སྒྲིམ་པའི་གཏམ།..... (1)

སྐྱབ་ངག་སྤྲིན་གྱི་ཕོ་ཉའི་ཚིག་འགྲེལ་གོ་བདེ་ངག་རིག་ཀྱན་དའི་ཟླ་ཟེར། ...

..... (16)

བསྐྱར་དཔར་བྱ་སྤྱོད་པའི་གཏམ།

དེ་ཡང་བལྟས་པས་མི་ངོམས་སམ། བལྟ་བའི་ཆོག་མི་ཤེས་པ་ཞིས་པའི་
བཤད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། རྟོན་དངོས་གནས་ལ་བལྟས་པས་མི་ངོམས་ཡང་
ཡང་བལྟ་འདོད་ཅིང་། ཡིད་རང་དབང་མེད་པར་སྟོགས་དེར་བཀྲག་ནས།
རང་སེམས་ཀྱི་འཕྱར་བ་ཡང་བརྟོག་པའི་རྟོན་དང་གཅིག་འབྲེས་སུ་ཕྱར་ནས།
དེའི་དགའ་སྤྱོད་ཆགས་སྤང་བ་ཀྱི་ཉམས་འཕྱར་རང་གི་མྱོང་ཆོར་དུ་འཕོ་
བའི་སྟན་ངག་དེ་འདྲ་ལྟ་དུ་མ་ལ་རའི་མེ་ཏོག་བཞིན་དུ་ཚྭ་རིག་གི་མེ་ཏོག་ར་
བར་ཤིན་དུ་མཐོང་དགོན་ཞིང་། སེམས་ཆེར་ལན་གཅིག་ཙམ་ལས་སྤར་སྟོན་གྱི་
རིན་ཐང་མི་ལྟ་ཞིང་། ལ་ལ་ལན་གཅིག་ཙམ་ཡང་ཆ་ཆང་བར་བལྟ་བར་མི་
འདོད་དོ། 《སྟན་ངག་སྟོན་གྱི་ཕོ་ཉ》ནི་པུའུ་ཁྱི་པུའུ་དཀར་པོ་དང་།
ཁྱེ་ཁྱི་པུའུ་ཉེ་ཁྱེ་ཁྱི་པུའུ་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་ངོ་མཆར་
ཉམས་དང་ལྟན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟན་ངག་གི་གསུང་ཚྭ་མཆོག་ཏུ་ཕྱར་པ་བལྟ་
བས་ཆོག་མི་ཤེས་པ་ཞིག་རེད། ས་སྐྱའི་རིང་ནས་བྱང་ཆུབ་ཅེ་མོ་སྟོན་གྱིས་
སྟན་ངག་འདི་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་ནས་བསྟན་འཕྱར་ཁྱོད་དུ་བཞག་ཀྱང་། ས་
འོག་ཏུ་སྤོངས་པའི་ནོར་བུ་བཞིན་དུ་ལོ་བདུན་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་ལ། འདི་ལ་སྟན་
ངག་གསལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བྱས་ནས་ལྟ་སྟོན་དང་འཆད་ཉན་བྱེད་མ་ཐོན་པ་བྱང་
བར་སྤང་ལ། དེའི་རྒྱ་མཆོན་གཅིག་ནི། སྟན་ངག་འདིའི་ནང་དོན་ཕོ་མོའི་
འདོད་གདུང་གི་ཉམས་འཕྱར་མཆོན་པ་ཡིན་པས། སེར་མོ་བའི་ཁྱོད་དུ་
འཆད་ཉན་བྱེད་པའི་དགག་བྱ་ཆེ་བའི་གནད་ལ་ཐུག་ཡོད་ཅིང་། དམངས་

ལྷ་པ་ལ། ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་དང་། རྩོན་གྱི་ཕོ་ཉ་གཉིས་ལ་གོ་དགའ་སྤྲི་
 རྒྱད་པར་ཡོད་ཀྱང་། རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ལེགས་བཤད་གསར་བ་ཞིག་ཐོག་མར་
 སྤེལ་ཆོ་དེའི་རིན་ཐང་དང་། གོ་དོན་ངོས་ཟེན་ཐོབ་ཅིང་ལག་ལེན་ཏུ་ཐེབས་
 དགའ་བའི་གནས་རྒྱུ་ལ་མི་འདྲ་བ་མེད་དོ། དེའི་སྟབས་ཀྱིས། རྩོས་པོ་
 ཕལ་ཆེར་ཕལ་ལ་ཆགས་ཤིང་ཤེས་རབ་རྩ་ལ་མེད་པས་ན་ལེགས་བཤད་རྣམས་།
 དོན་དུ་མི་གཉིར་ཁོ་ནར་མ་ཟད་ཕྱག་དོག་དྲི་མ་དག་གིས་སྤང་བར་ཡང་།
 ཡོང་གྱུར་དེ་ན་བདག་ལ་འདི་ནི་གཞན་ལ་ཕན་པ་ཡིན་ཞེས་བསམ་པ་འདྲ་མེད་།
 སེམས་ནི་ཡུན་རིང་ལེགས་བཤད་གོམས་པ་ལྟར་ལེན་བསྐྱེད་མྱེར་འདི་ལ་དགའ་
 བསྐྱེས་། ཞེས་དང་། རྩ་མཆོ་ལ་ནི་རྒྱ་པོ་བཞིན་དུ་རང་གི་ཁྱེད་ལ་ཐེམ་ཞིང་
 ལུབ་ལ་ཉིད་དུ་འགྱུར་། ཞེས་པའི་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་ཐུགས་རྩྭ་བའི་གསུངས་
 དེ་དག་ཀྱང་ཡིད་ལ་ཤར་རོ། འོན་ཀྱང་། རིན་ཐང་ཅན་གྱི་གཞུང་ལྷགས་ལ་
 དགའ་ཞིང་། ཤེས་རབ་དང་དོན་གཉིར་གྱི་སེམས་དང་ལྡན་པ་རེ་གཉིས་ཐུང་
 བ། ཕན་པ་ཡང་འབྱུང་གིད་སྟམ་ནས། སྤར་ཡང་དཔར་བཏབ་ནས་མཁམས་
 པའི་ལག་སྐྱེས་སུ་འབྲལ་བར་འདོད་དོ།

འདིར་རྒྱུ་གྱི་ཕ་ཉེ་ཕྱེས་པ་པོ་དང་། ཕྱེས་གྱི་བྱང་ཆས་ཕྱགས་མཆོན་
ཅམ་དུ་བརྗོད་པ་གཉིས་ལས།

དང་པོ་ཚུལ་པ་པོའི་མོ་རྒྱལ་རགས་རིམ་གྱི། འདི་ལ་བཤད་ཚུལ་མི་
གཅིག་པ་དུ་མ་བྱུང་བས། གྱུར་བཏང་གི་བཤད་ཚུལ་གཅིག་གི། སླབ་དཔོན་
ཐུ་རྒྱལ་དང་དུས་མཉམ་པའི་མ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱིའི་རྒྱལ་པོ་ཤུ་གཡའི་མཆོད་གནས་ཐུ་
མཆོག་གྲེད་ཅེས་སྒྲ་དང་སྒྲ་ནང་གསལ་ལ་མ་ཁས་པའི་སླབ་དཔོན་ཞིག་ཡོད་པ་

ལ། རྒྱལ་པོས་རང་གི་བྱ་ཕྱོད་དཔྱད་ལྟོ་མ་ཞེས་པ་གཟུགས་མཛེས་ཤིང་ཤེས་
རབ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མཆོག་སྲིད་ཀྱི་ཚུང་མར་བསྐྱལ་བ་ལ། དཔྱད་ལྟོ་མ་
མས་ཁོ་མོ་དེ་ལས་མཁས་པས། རང་ལས་དམན་པའི་སྤྱིས་པོ་ཞིག་གི་ཚུང་མ་ག་
ལ་བྱེད་ཅེས་ཁ་མ་ཉན་པས། མཆོག་སྲིད་ཀྱིས་ཁོག་དན་བྱ་ནས། ཁོ་པོ་
དཔྱད་ལྟོ་མ་འདི་མག་པར་འོས་པའི་པར་ཉ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅལ་བར་འགྲོ་བེར་
ནས་ཡུལ་འབྲུམས་སུ་སོང་། ཉན་ཞིག་བྲག་གཟར་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ལ་ཤིང་སྤོང་
ཁེར་སྤྱིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་མི་ཞིག་གིས་ཤིང་གི་སྤྱོད་ནས་ཞོན་ཏེ་ཆ་བར་སྒྲ་རེས་
གཙོད་པ་མཐོང་ནས། དེས་ཤིང་གཙོད་པ་བཀག་ནས། འདི་འདྲའི་ངལ་
ལས་བྱེད་མི་དགོས། ཁོ་པོའི་ཁ་མ་ཉན་ན་རྒྱལ་པོའི་བྱ་ཕྱོད་མག་པ་བྱེད་སྐབས་
འོན་ཀྱང་ཁོས་བསྐྱབ་པ་ལྟར་བྱེད་པ་ལས། ཁ་གྲགས་མི་རུང་བེར་ནས་གོས་
རྒྱ་བཟང་པོ་སྤྲས་ནས་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ་བྲིད། གཉེན་སྤྱིག་སྟོན་མའི་
སྐབས་མག་པས་ཁྱོམ་དཀྱིལ་དུ་མེ་རྟོག་གི་སྤོང་བ་བཟུང་ནས་ཤིས་བཟོད་དང་
འབྲེལ་བའི་གཏམ་བཤད་བྱས་ཏེ། རིག་གནས་ཡོན་ཏན་སྐོས་མངོན་པའི་
ཡུལ་སྤོལ་ཡོད་པས། མཆོག་སྲིད་ཀྱིས་སྤྱན་པོ་དེ་ལ་ཤིས་ཆོག་གཏམ་བཟོད་
ཆོག་རྒྱང་བཞི་ཞིག་བསྐྱིགས་ནས་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་འོངས་པས། ཨོ་སྦྱ་ཞྭ།
ཞེས་པའི་ཆོག་གཅིག་བསྐྱབས། ཆོག་གཅིག་དེ་ཡང་ནངས་བསྐྱབས་པ་བྱལ་
བཟེད། རྒྱལ་བསྐྱབས་པ་ནངས་བཟེད་དེ། དཀའ་དཀའ་ལྟར་བྱས་ནས་
ཉན་ཞིག་མང་པོར་བསྐྱབས་ནས་ཅུང་ཟད་བྱང་བའི་སྐབས་སུ་གཉེན་སྟོན་བྱས།
རྒྱལ་སྟོན་འབངས་འཁོར་མང་དུ་ཆོགས་པའི་ཁྱོམ་དཀྱིལ་དུ་ཤིས་ཆོག་བཟོད་ཆོ་
སེམས་འཆབ་ནས་ཆོག་དེ་བཟེད་ནས། ཨོ་སྦྱ་ཞྭ། (བདེ་ལེགས་སུ་སྐྱུར་

ཅེག)ལ་ཁ་འཕྱག་ནས་ཡོ་རྫོ་སྒྲ། (མོ་མཚན)ཞེས་བརྗོད་པས། ཁྱོད་མཚན་གསུམ་
 མཚན་གྱིས་བགད་དོ། མཚན་གྱིས་ཁྱིམ་དེ་ལ་མྱོད་ཀྱི་ཅེ་ཡོད། དེ་ནི་པ་རྩི་
 ཏའི་ལྷགས་ཀྱི་ཤེས་པ་བརྗོད་པ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་མ་དང་བཅས་དྲག་པོ་དང་།
 བདེ་བྱིད་དང་བཅས་འཕྱག་སེལ་ཏེ། རྩི་རྩུལ་ལྷག་ན་མཐུང་ཐུང་ཡང་། ཞི་
 བས་ཏྲག་ཏུ་བསྐྱར་བར་མཛོད། ཅེས་ཟེར་བ་རེད་ཅེས་ཁ་བསྐྱར་ནས་བཤད་
 དོ། དེ་ནས་དབྱིད་ལྡན་མས་སྒྲིའི་དོན་ཁ་ཤས་དྲིས་ཀྱང་ལན་མ་བཏབ་པར།
 མཚན་གྱིས་ཁྱིམ་གྱི་ཐུང་ཐུང་གྱིས་དྲི་བ་དེ་འདྲ་ལ་པ་རྩི་ཏེ་ལན་གཤམ་འདེབས།
 ཞེས་སྒྲིལ་བཀའ་ནས་སྒྲིམ་སོ། རྩུལ་པོའི་ཕོ་བྲང་ནང་དུ་གཟུགས་རིས་མང་དུ་
 བྲིས་ཡོད་པ་ལ། ཉིན་ཞིག་དབྱིད་ལྡན་མས་ཁྱིམ་ནས་བརྒྱ་བར་སོང་བས།
 གཟུགས་རིས་གང་ལ་ཡང་དགའ་ཉམས་མི་སྟོན། ཁ་ཡང་མི་གྲག་པ་ལ། ཁོ་
 རང་བ་ལང་ཇི་པོ་ཡིན་སྟབས། ཕོ་བྲང་གི་འབྲམ་དུ་བ་ལང་གི་གཟུགས་རིས་
 བྲིས་ཡོད་པ་མཐོང་ནས་ཏྲ་ཏྲ་ཞེས་བགད་ཅིང་དགའ་བའི་ཉམས་འགྱུར་སྟོན་
 པར་བྱས་སོ། དབྱིད་ལྡན་མས་ནམ་འགྱུར་དེ་ལས་བ་ལང་ཇི་པོ་ཡིན་པར་ཤེས་
 ཀྱང་། མཚན་གྱིས་ཁྱིམ་གྱི་རི་མོ་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་བ་ལང་གི་རི་མོ་དེ་བྲིས་
 ལེགས་པར་བརྟན་པ་རེད་ཅེས་བསྐྱར་ནས་བཀའ་པར་བྱས་སོ། དབྱིད་ལྡན་
 མས་ཀྱང་བ་ལང་ཇི་ཞིག་ཁོ་མོའི་མག་པར་གཡོ་སྒྲིམ་བཞག་པ་མཚན་གྱིས་ཁྱི་
 ཁོག་དྲག་བྱས་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ཀྱང་། ཁྱོད་དཀྱིལ་དུ་གཉེན་སྟོན་བྱས་ཟིན་
 པས་བཅོས་ཐབས་མི་འདུག་སྟུང་ནས། ཕོ་བྲང་གི་གམ་དུ་ཇི་བཅུན་སྒྲིམ་མའི་
 ལྷ་ཁང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ། མག་པར་ལྷ་ཁང་དེར་སོང་ནས་ལྷག་འཚོལ། ཇི་
 བཅུན་སྒྲིལ་མས་དངོས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཅེས་གསེལ་བ་ཐོབ་དང་། ལྷའི་བྱིན་རླབས་

གྱིས་ཁྱོད་ལ་སློབ་བསྐྱེད་འབྱུང་ཞེས་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཐུག་འཆལ་བར་མངགས།
 དེ་ཉམ་མཁོ་བཟང་ཤས་སོང་ཡང་མཆན་མ་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བས། ཉི་མ་ཞིག་ལ།
 རྩེ་བཅུན་མས་དངོས་གྲུབ་མི་གནང་བར་འདུག་པས་ད་ནས་ཁོ་ཐུག་འཆལ་དུ་
 མི་འགྲོ་བེར་བར། བངས་ཀྱི་ཁྱོད་སོང་དང་དངོས་གྲུབ་གནང་ཁོ་ཐག་ཡིན་
 ཞེས་སྒྲུས་ཤིང་། རྒྱུག་ཏུ་ནག་མོ་ཞེས་པའི་གཡོག་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཐབས་
 འབྲུལ་ཞིག་བསྐྱབ་ནས་མངགས། བྱི་ཉིན་རྩི་བོས་ཐུག་འཆལ་བའི་སྐབས་སུ།
 གཡོག་མོ་དེས་ལ་དྲུ་ཞེས་པའི་བས་ཞིམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལག་ཏུ་བབྱུང་ནས་རྩི་
 བཅུན་མའི་སྒྲིའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡིབ་ནས་བསྐྱད་ཅིང་། དེ་ལྟས་ས་ལ་ཐབས་ནས་རྩི་
 བཅུན་སྒྲིལ་མས་དངོས་གྲུབ་སྒྲུལ་ཞེས་བརྟོན་པའི་སྐབས། གཡོག་མོས་ལ་དྲུ་
 བརྟོན་བས། ཐག་ལྗེར་གྱིས་མཐུན་དུ་འགྲེལ་འོངས་པས། རྩི་བཅུན་མས་
 དངོས་གྲུབ་གནང་བྱུང་བས་མས་ནས་ཤིན་ཏུ་དགའ་ཞིང་སྒྲིང་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་
 དད་པ་ཞིག་སྒྲེས་པས། སེམས་ལ་སློབ་ཏུ་ཉི་མ་ཤར་བ་བཞིན་དུ་སློབ་ཤིང་ཀྱི་
 འདབ་མ་གྲོལ་ཞིང་། སློང་དང་སྒྲན་ངག་སོགས་གཞུང་བཟླགས་པ་ཅམ་གྱིས་
 ཤེས་པར་གྱུར། ནག་མོ་ཞེས་པའི་གཡོག་མོ་དེས་ཐབས་བྱས་ནས་སློབ་སྒྲིལ་པ་
 ཡིན་པས་མཆན་ལ་ཀྱའི་དྲུ་ས་སྟེ། ནག་མོ་ཁོ་ལ་དུ་ཐོགས་སོ། ཉིན་ཞིག་ལག་
 པག་ཡས་ལ་བསྐྱེད་ཞིག་དང་། གཡོན་ལ་ལྷན་ལ་ཞིག་བབྱུང་ནས། བསྐྱེད་མེ་
 རྟོག་བཟང་ཡང་ཡུབ་རྩུབ། ལྷན་ལ་ནི་རྩུང་ཡང་ཡུབ་འཇམ། འཇམ་པའི་
 ཡུབ་འཇམ་རྩུབ་པའི་ཡུབ་ཅན། གང་འདྲི་མེད་ཤིང་ས་ཤིག་བསྐྱེད་མེག་ཅན་མ།
 ཞེས་དཔྱིད་ལྗན་མ་ལ་མེ་རྟོག་གཏད་པས། དཔྱིད་ལྗན་མ་ཡང་ཤིན་ཏུ་དགའ་
 ཤིང་། དགུང་རྩོ་ཞིག་ལ་དཔྱིད་ལྗན་མ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་མཆོད་འགྲམ་དུ་

བསྐྱུང་པའི་ཆོ། བསྐྱུང་ཞིག་རྒྱུ་གིས་བསྐྱུང་པ་མ་ཡིན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་
གཡོ་ཞིང་འགྲུལ་བ་མཐོང་ནས། དབྱིད་ལྡན་མས་ཚོམ་བརྒྱབ་ནས། མཚོ་ཡི་
ནང་གི་བསྐྱེད་ཀྱི། འདར་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་གར་ཞིག། ཅེས་དྲིས་པ་ལ། བྱ་
མོ་ཁོལ་གྱིས། བྱང་བ་ཁྱགས་ཆོ་ཉི་མ་ལུབ། འཕུར་བར་འདྲོད་པ་འདར་
བའི་རྒྱ། ཞེས་ལན་བཏབ་པར་གྲགས་སོ། གཏམ་རྒྱུད་ལ་ལ་ཞིག་ན། བྱ་
མོ་ཁོལ་རི་མོ་འབྲི་མཁན་མཁས་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟར་ཏེ། རྒྱ་པོ་ལ་བཅུན་མོ་མཛེས་
མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་གཟུགས་བརྟན་བྱིར་བཅུག་པས། བཅུན་མོ་དེའི་སྒྲ་ཚ་ན་
སྒྲེ་བ་ནག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་བྱིས་པས། བཅུན་མོ་དང་དེ་
གཉིས་འབྲེལ་བ་མེད་ན་ཉགས་མཚན་དེ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སྟམ་དུ་དོགས་པ་ཐོས་
ནས་བྲིམས་བཅད་དེ་ཡུལ་སྐྱུགས་བྱས་པར་གྲགས་སོ། རྒྱ་ར་ན་ཐའི་རྒྱ་གར་
ཆོས་འབྱུང་དུ་བཤད་ཚུལ་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་སྟེ། བྱ་མོ་ཞེས་པ་ལྟའི་མཚན་
དང་། ལ་དྲི་ལ་གོ་ལར་བྱས་པ་སོགས་དང་། གཏམ་རྒྱུད་ཡང་བྱུར་ཅམ་ལས་
མེད་པས། གང་བདེན་དང་གང་མི་བདེན་ཤེས་དཀའ་ལ། སྤྱིར་རྒྱ་གར་གྱི་
གནའ་དུས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་པ་ལ་ཆེར་བཤད་ཚུལ་མི་གཅིག་པ་མང་བ་དང་། ལོ་
ཆོགས་སོགས་ཀྱང་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་པས་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་དག་ཅིག་སྤྲིག་དཀའ་བར་
སྤང་ངོ་། བྱ་མོ་ཁོལ་ཞེས་པ་དེས་སྤྱིན་གྱི་ཕོ་ཉ་སོགས་ཕོ་ཉ་བརྒྱད་དང་།
གཞོན་ཏུ་འབྱུང་བ་སོགས་སྟན་པ་གི་བསྟན་བཅོས་མང་དུ་བཅམས་པར་
གྲགས་ཀྱང་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར་བ་སྤྱིན་གྱི་ཕོ་ཉ་དང་གཞོན་ཏུ་འབྱུང་བ་མ་
གཏོགས་གཞན་ཡོད་པར་མ་ཐོས་ལ། གཞོན་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡང་དཔེ་རྒྱུན་མི་
བཞུགས་སོ།

གཉིས་པ། ལྷག་ངག་སྒྲིབ་གྱི་པོ་ཉེ་ནང་དོན་དང་ཚུལ་གྱི་བྱང་ཆས་
གལ་ཆེན་རགས་ཅམ་མཚམས་སྒྱུར་བྱེད་པ་ལ། ཚུལ་འདིའི་ནང་དོན་ནི།
གནོད་སྒྲིབ་གྱི་རྒྱལ་པོ་གྲུ་བེ་རའི་མཛོད་གཉེར་ཞིག་རྗེ་པོའི་ཕྱགས་དང་འགལ་
ནས་ཡུལ་སྒྲུགས་བྱས་ཏེ། རྒྱ་མའི་རི་བོར་ཆད་པ་ཁྲུང་ནས་སྔོན་པའི་ཚོ། རི་
ཚེ་དེར་ཆར་སྒྲིབ་ཡང་ཡོང་དུ་འབྲིགས་ཤིང་། ཆར་སྒྲིབ་དུམ་བུ་ཞིག་རྒྱང་གི་
བདས་ཏེ་བྱང་ཚྭ་གས་གནོད་སྒྲིབ་གྱི་ཚྭ་གས་སུ་བཤོད་པ་མཐོང་ནས། རང་གི་
ཡུལ་དང་ཡུལ་གྱི་མཛོད་མོ་དུན་པའི་གདུང་ཕྱགས་དྲག་པོ་སྒྲིས་ནས་མིག་རྒྱ་
ཡུན་རིང་བོར་བབས་ཤིང་། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་སྒྱུར་ནས། སྤང་གཏམ་
བཤད་ས་གཞན་མ་རྟེན་པར། གནམ་ངོའི་སྒྲིབ་ལ་སྟོས་ནས་དུན་གདུང་གི་
མཛོད་འཕྲིན་ཞིག་བྲིས་གྱི་དགའ་མར་བསྐྱར་བའོ། སྒྲིབ་སྒྲིབ་ནི་སེམས་མེད་
གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། གོ་བན་འཕྲོད་ཅིང་ཡོན་འཁྱེར་སྒྱབ་པ་ཞིག་མིན་
ཡང་། འདོད་པའི་དོན་དུ་མཁས་དང་མི་མཁས་རྣམས་དང་སེམས་ལྡན་
སེམས་མེད་རྣམས་ལ་བྱ་བར་བྱེད། ཅེས་པ་ལྟར། འདོད་གདུང་ཕྱགས་དྲག་
མཚོན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཡང་གོ་བན་འཕྲོད་པའི་སེམས་ལྡན་གྱི་འཕྲིན་སྒྲིབ་པོ་ཉ་ཞིག་
དུ་བསམས་ནས་སེམས་གཏམ་སྒྱུག་པར་སྒྲུས་པའོ།

དེ་ཡང་རྟག་པ་ལ་དོན་སྤྱི་འཛིན་པའི་རྟག་པ་དང་། ལྷང་བརྟན་འཛིན་
པའི་རྟག་པ་སྟེ། རྟག་པ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ལ། ཚད་མ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་
པ་སོགས་དོན་སྤྱི་འཛིན་པའི་རྟག་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། ལྷན་རག་སོགས་སྤྱི་ཚུལ་
ཚུལ་རིག་གང་ཡང་ལྷང་བརྟན་འཛིན་པའི་རྟག་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། ལྷན་
རག་ཡིན་ཅིན་ཡང་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་ཡིད་ཀྱི་ལྷང་བརྟན་གྱི་བརྩོ་བཞེད་ཡོད་ཅིང་།

དང་། སྤང་བརྟན་གྱི་སྤང་ནས་བཞིན་དོན་མཆོན་པའི་རྣམ་པ་ཐོན་ཡོད་མེད་
 གྱི་སྤང་ནས་སྤེལ་ཡིན། དཔེར་ན། ཁོ་པོར་མཛའ་ན་མོ་དྲན་པའི་འདྲོད་
 གཤུང་དྲག་པོས་གཟིར་བས་ལུས་གྱི་ཤ་ཡང་སྐམ་པར་གྱུར་ཞེས་པར་བཞིན་པ་
 དོན་སྤྱི་ཉི་རྟག་པ་མཆོན་པ་དང་། འདྲོད་གཤུང་གིས་གཟིར་བའི་དོན་དེ་སྤང་
 བརྟན་གྱིས་མཆོན་པ་དཔེར་ན། འདྲོད་ལྷན་དེ་ནི་མཛེས་མ་སྤངས་ཤིང་ཟླ་བ་
 འགའ་ཡི་རི་པོ་དེར་ནི་སྤྱན་བྱས་པས། ལག་པ་སྤྲུབ་པར་གྱུར་ནས་གསེར་གྱི་
 གཤུ་བྱད་གཞི་དཔུང་བའི་བར་དུ་རྒྱ་བར་བྱེད། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། གོང་གི་
 བཤད་ཚུལ་གཉིས་གྱི་བཞིན་དོན་ཁྱད་པར་མེད་ཀྱང་། བསྐྱེད་ཆེ་ཡོད་རྒྱུ་
 སྤང་བརྟན་འཆར་རྒྱ་ཡོད་མེད་མེ་འདྲའོ། ཡང་དཔེར་ན། བདག་ནི་བྱིམ་
 དང་བྲལ་ཆེས་བྱིམ་གྱི་དགའ་མས་ཁོ་པོ་དྲན་ནས། སང་ནས་ཉིན་ཞག་ཅི་ཙམ་
 འགོར། ཉིན་ཞག་ག་འདྲ་ཞིག་གིས་འོང་བྱུང་སྟགས་གྱི་ཞག་གུངས་བཙི་གྱིན་
 འདུག་སྟམ་མོ་ཞེས་པ་དོན་སྤྱི་རྟག་པས་བཞིན་ཚུལ་དང་། བདག་ནི་འོངས་
 པའི་ཉིན་ནས་བཙམས་ཏེ་ཉིན་ཞག་དང་ནི་ཟླ་བ་སོང་བའི་སྟག་མ་རྣམས། ས་
 ལ་རྣམ་པར་བཀོད་ཅིང་སྒྲིམ་ནས་དུ་གངས་གྱི་མེ་རྟག་རྣམས་ནི་སྦྱར་བར་བྱེད།
 ཅེས་བྱིམ་གྱི་དགའ་མས། ས་ལ་གངས་གྱི་མེ་རྟག་བཀོད་ནས་ཉིན་ཞག་གི་
 གུངས་ཀ་ལེན་པའི་སྤང་བརྟན་བཀོད་པ་དེ་ལས་ནང་སེམས་གྱི་དྲན་གཤུང་
 མཆོན་པ་དེ་ནི་སྤང་བརྟན་གྱི་རྟག་པའི་མཆོན་སྤངས་ཡིན་ལ། སྤྱིན་གྱི་ཕོ་ཉར་
 བཞིན་བྱ་ཆར་མ་ལུ་འབྲེལ་དུ་བཀོད་པའི་རི་མོ་ལྟར། རོ་མཆར་མད་དུ་བྱུང་
 བའི་སྤང་བརྟན་གྱི་སྤང་ནས་ནང་སེམས་གྱི་འདྲོད་གཤུང་ཆགས་ཞེན་གྱི་ཉམས་
 འགྱུར་མཆོན་པ་ནི་སྤྲོད་དག་འདིའི་བྱད་ཆས་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གོ།

སྟོན་པག་འདིའི་བྱང་ཚུལ་གཉིས་པ་ནི། དུམ་ཕྱེངས་འབྲི་སྟངས་བྱང་
 པར་འཕགས་པ་སྟེ། ཟླ་བ་འགའ་ཡི་(ལམ་གྱི) རི་བོ་དེར་ནི་ཕྱིན་བྱས་ནས།
 ཞེས་པའི་ཆོག་ལ་སྟོས་ན། དུམ་སྒྲུགས་བྱང་བའི་གནས་ཀྱི་གར་སྟོ་ཕྱོགས་གྱི་
 རྒྱ་མའི་རི་དང་བྱང་ཕྱོགས་གངས་ཏེ་སེའི་སྟག་རྒྱ་བ་གྱི་གནོད་སྲིན་ཀྱི་པེ་རའི་
 གནས་གྱི་བར་ན་ཟླ་བ་འགའི་ལམ་ཐག་ཡོད་པར་སྟངས་ལ། དེའི་ལམ་བར་ན་
 ཕྱེངས་དང་། བྱང་བྱིར་དང་། རི་བོ་དང་། རྒྱ་བོ། མཆོད་སྟོ་ཕྱོགས་དང་།
 བྱགས་ཚལ་དང་མཛེས་སྟག་གི་དུམ་ཕྱེངས། རི་དྲགས་དང་། འདབ་ཆགས་
 ཕྱོགས་ས། མེ་རྒྱམས་གྱི་འཆོ་བའི་གནས་སྟངས། བྱ་མོ་མཛེས་མ་རྒྱམས་གྱི་
 མཛེས་པའི་ཉམས་འཁྱར་སྟགས་མངོན་སྟམ་མིག་ལ་སྟངས་བ་ལྟ་བུའི་དུམ་ཕྱེངས་
 སྟངས་བརྟན་རི་མོར་བྱས་པའི་རྒྱ་བ་བྱ་བའོད་པ་ཉམས་འོ་མཚར་མད་བྱང་ཐོན་
 འདུག་སྟེ། དེ་ལས་ཆོག་སྒྱུར་སྟོར་ཅིག་དཔེར་སྟངས་ན།

ལམ་གྱི་མཛེས་མའི་ཉམས་འཁྱར་སྟོན་པ། བྱང་ནི་དྲི་ཡི་བཞེན་པ་དང་
 ལུན་མཁའ་ལམ་གཤེགས་པའི་དབང་གིས་ལམ་བཞེད་མཛེས་མ་རྒྱམས།
 བསམ་པ་དགའ་བར་ལྱར་ཏེ་ལན་བུའི་ཅེ་མོ་རྒྱ་བ་ཏུ་བྱས་ནས་བཟླ་ཞིང་གུས་
 པར་བྱེད། ཅེས་དང་།

ཉི་ཤར་གྱི་ཉམས་སྟོན་པ། མཚན་མོ་བདག་པོ་སོང་བའི་བྱང་མེད་མིག་
 གི་མཆི་མ་སེལ་ལ་བདག་པོ་འོངས་པ་བཞིན། བསྐྱེད་ལུས་གྱི་རྒྱ་སྒྲིལ་གཤོང་གི་
 མིག་རྒྱ་དེ་ཡང་རབ་ཏུ་སེལ་བ་བྱེད་པར་འཁྱར། ཞེས་པ་དང་།

རྒྱ་བོའི་ཉམས་སྟོན་པ། དེ་ཀླུ་སེན་རྒྱའི་རྒྱ་ནི་ལན་བུ་བཞིན་ཏུ་ལུས་
 བྱི་བྱ་བར་ལྱར་པ་ཅན། རོགས་སྒྲིལ་པའི་ཤིང་ནི་རྟིང་བས་འདབ་མ་ལྟར་

བ་ནམས་ཀྱིས་ཁྱབ་པར་བསྒྲིབས་པས་དཀར། ཞེས་དང་།

ནགས་ཚལ་གྱི་ཉམས་སྟོན་པ། ཁྱོད་ནི་དེ་བའི་རི་ལས་ཉེ་བར་འགྲོ་ཆེ་
དལ་བྱ་དལ་བྱས་རྒྱང་ནི་ལྡང་འཁྱར་ཞིང་། བསེལ་བའི་རྒྱང་གིས་བསྐྱོས་པའི་
ཡུའམ་མ་རའི་ནགས་ཀྱིས་འབྲས་བྱ་འཆང་ཞིང་རོལ་ཅེད་བྱེད། ཅེས་དང་།

ལྟ་ཁང་གི་ཉམས་སྟོན་པ། དྲི་ཞིམ་ནམས་ཀྱིས་ཁེངས་པར་ཡུར་པའི་
ཁང་བནང་ནས་སྟོན་པའི་ཡིད་འོང་སྤྱའཕྱང་ཞིང་། མེའམ་ཅེ་མོ་ནམས་ཀྱིས་
གྲོང་ཁྱེར་གསུམ་རྒྱལ་ཡུར་ལས་ཡང་དག་དགའ་བའི་སྤྱ་དབྱངས་སྒྲོགས།
ཞེས་དང་།

གངས་རིའི་ཉམས་སྟོན་པ། མགིན་བརྩའི་ལག་པས་བསྐྱོད་བྱ་རི་ངོས་
སྤངས་པ་དང་ལྡན་ཤེལ་གྱི་གྲི་ལ་ཤ་ཡི་རི། གང་གི་ཅེ་མོ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་བ་ཀྱུ་ལྟ་
ལྟར་མཁའ་ལ་ཁྱབ་པར་གནས་པ་ནི། མིག་གསུམ་པ་ཡི་རབ་ཏུ་བགད་པ་
ཚྭ་གས་བརྩ་དག་ནས་གཅིག་ཏུ་སྤངས་པར་ཡུར་པ་བཞིན། ཞེས་དང་།

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཉམས་སྟོན་པ། དེ་ན་ཞོར་གྱི་བདག་པོའི་ཁང་བཟང་ལས་
ནི་བྱང་གི་ཚྭ་གས་ན་བདག་གི་གྲོང་ཁྱེར་ནི། མཐོ་རིས་བདག་པོའི་གཞུང་
འདྲ་བའི་རྟ་བབས་མཛེས་པས་རིང་ནས་མཚོན་པར་བྱེད་པ་སྟེ། ཞེས་དང་།

སྤྱི་ཚལ་གྱི་ཉམས་སྟོན་པ། གང་གི་སྤྱི་ཚལ་པར་དང་ལྡན་ཤིང་
གཞོན་ནུ་བདག་གི་མཛེས་མས་བྱ་ལྟར་ནི། བསྐྱངས་པའི་མཐུ་ལས་འཕེལ་
བའི་མེ་ཏོག་ཆུན་འཕྱང་བྱར་དུ་འཕྱང་བ་ལག་པས་ཐོབ་བྱ་ཡོད། ཅེས་དང་།

མཚོ་དང་རི་བོའི་ཉམས་སྟོན་པ། མཚོ་དེ་ངོགས་ནས་མཛེས་པར་བྱས་
པར་གསེར་གྱི་ལྗོན་པ་ནམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟྩ་བ། ཞེས་པ་ལྟར་

བྱ་མང་དུ་ཡོད་པ་ལ་འདིར་སྤྱོད་ས་མཆོན་ཅམ་མོ།

གསུམ་པ་ མཛེས་ མའི་ མཛེས་ ལྷག་ གི་ ཉམས་ ལྷན་ པའི་ བྱང་ ཆོས།
 དཔེར་ན། དེ་ན་བདག་གི་དགའ་མ་ལུས་སྤྲུལ་མདོག་མཛེས་གཉིས་སྒྲིམ་བཟླ་
 བའི་སྤྲུལ་མ་མཆུ་དག་ནི། བེལ་བ་སྒྲིན་པ་སྤྲིད་པ་སྤྲུལ་འདྲེན་བྱེད་གཡོ་
 བའི་རི་དྲགས་མིག་ཅན་ཉེ་བ་དམའ། རོ་སྒྲིད་སྤྲུལ་ཁེད་དལ་གྱི་འགྲོ་མཁས་འོ་
 མ་འཛིན་པ་དག་གི་བར་དག་མཆོག་དུ་མཛེས། བ་ཆུང་དག་གི་ཡུལ་ལ་བྱེད་
 བོ་ཆངས་པས་དང་བོར་ཉིད་དུ་སྤྲོས་པ་ཉིད་དུ་ལྷུར། ཞེས་དང་། འཕྲི་ཤིང་
 འགའ་ལ་ཡན་ལག་མཛེས་པ་འཛིགས་བཅས་རི་དྲགས་མོ་ལ་མིག་མཛེས་གཡོ་བ་
 མཛོང་། འགམ་པའི་མཛེས་འོད་རི་བོང་ཅན་ལ་སྒྲ་རྒྱུ་མས་གཙུག་ལུང་ཅན་གྱི་
 མཆུག་སྤྲིའི་ཆོགས་ལ་མཛོང་། སྒྲིན་མའི་རོལ་སྒྲིག་མཛེས་པ་རྒྱུ་མས་ནི་ཆུ་ལྷུང་
 རྒྱབས་བྲེང་སྤོམ་རྒྱུ་མས་ལ་མཛོང་། ཞེས་གཅིག་དུ་ཆོགས་པ་དང་ལྷན་གཡོ་བ་
 མིག་བྱེད་དང་མཆུངས་པ་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ལྷ་བུའོ།

བཞི་བ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཉམས་འབྱུར་སྤོམ་བྱེད་པ་ལྷུང་ནས་མཆོན་
 པ། དཔེར་ན། བྱེད་ནི་རྩོལ་བ་གཞི་ལ་ཁམས་ཀྱི་ཆོན་རྒྱུ་མས་ཀྱིས་ནི་དགའ་
 དང་ཁྱོ་བས་ལེགས་བྲིས་ཏེ། དེ་ཉིད་ཆོགས་ནས་འདོད་པ་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་བྱེད་
 ཀྱི་ཞབས་དྲུང་ལྷུང་བར་ལྷུར་པ་ན། ཆོག་ལན་མ་ལྷུང་བདག་ལ་མཆོ་མ་མང་
 བོ་ལྷུང་བས་བྱུགས་པས་མིག་ལ་ཁྱོ། དེར་ཡང་བདག་ཅག་གཉིས་ནི་ལྷན་ཅིག་
 འགྲོགས་པའི་སྤྲུལ་བ་མེད་པ་ཉིད་དུ་ལྷུར་པ་ཉིད། (དེའི་ཐད་ཀྱི་འབྲེལ་ཆོག་ལ་
 ལྷན་)བྱེད་ནི་བདག་གི་མི་ལམ་དག་དུ་འོངས་ཤིང་ཐོབ་པ་ཅི་ཡང་མཛོང་བར་
 ལྷུར་པ་ན། ཁོ་བོས་དམ་དུ་འབྱུང་བར་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ནམ་མཁའ་དག་ལ་

ལག་ཡུགས་བྱས་པ་ནི། ས་ལ་གནས་པའི་ནགས་ཀྱི་ལྷ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ངེས་
 པར་མ་མཐོང་མ་ཡིན་མང་བོ་རུ། ལྷ་ཏིག་བརྒྱས་པ་བཞིན་དུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་
 རྣམས་ལ་མཆི་མའི་དུམ་བུ་ལྗང་བར་ཟུར། ཞེས་པ་ལྷ་བུ་མང་ངོ་།

ཐྱིན་གྱི་ཕོ་ཉའི་ནང་དོན་ནི། རག་མོ་ཁོལ་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་གཞིར་བྱས་
 བས་བྲིས་པ་ཨེ་ཡིན་སྐྱམ་པའི་དོགས་པ་ཆེ་ཞི། གཏམ་རྒྱད་དུ་ཡང་རྒྱལ་པོའི་
 སྤྱགས་དང་འགལ་ནས་རྒྱང་འཕྲད་དུ་བཏང་བའི་ཚུལ་གྲགས་ཤིང་། དེ་ནི།
 རྩོམ་ཁྲིམ་པའི་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་བཀའ་ལྷང་དག་གིས། ཞེས་པ་དང་། རྒྱ་མའི་
 དེ་བོར་སངས་ལ་སྦྱོད་པས་གནས་པར་གྱིས། ཞེས་རྒྱ་མའི་དེ་བོར་སྤྱགས་པའི་
 གནས་ཚུལ་དང་ཡང་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པར་འདུག

དཔྱིད་ལྷན་མའི་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཤུག་ལ་ནི་མ་རྒྱུ་ཁོའི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པས།
 གནོད་སྦྱིན་གྱི་རྩོམ་ཡིན་དོན་མེད་ཀྱང་། གནོད་སྦྱིན་ཞེས་པ་གདུག་རྩལ་ཆེ་
 བའི་བྱང་སྦྱོགས་ཀྱི་མི་དེགས་ཤིག་ཡིན་པར་སྤང་བས་མ་ཉེས་ཁག་གཡོགས་ཀྱིས་
 ཁོ་རང་ཐག་རིང་དུ་བསྐྱད་པའི་རྒྱལ་པོ་གདུག་རྩལ་ཅན་ལ་གནོད་སྦྱིན་གྱི་རྒྱལ་
 པོ་ཞེས་བཏགས་པ་འདུ། ཡང་ན་གནོད་སྦྱིན་གྱི་ཡུལ་ནི་གནའ་དུས་ནོར་
 ལོངས་སྦྱོད་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པའི་ཡུལ་སྤྱངས་ཤིག་གི་མིང་ཡིན་ལ། རྒྱང་འཕྲད་དུ་
 བཏང་བའི་གནོད་སྦྱིན་དེའི་ཁྲིམ་གྱི་མཐོ་ངེས་བདག་པོའི་གཞུང་འདྲ་བའི་ཏྲ་
 བབས་ཞེས་པ་དང་། ཁྲིམ་གྱི་སྦྱོད་ཆལ་གྱི་ལམ་ལ། མཁུད་ཀྱི་དོ་སྤང་
 བསྐྱོགས་པ་ཞེས་པ། དོལ་མཆོ་ནང་དུ་དེ་བོ་བཅེགས་པའི་ཅེ་མོ་ཡིན་དུ་ནྤེ་ལས་
 བརྒྱན་པ་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་ཏྲགས་ལས་སྤྱོད་པས་འབྱོར་ཆེ་བར་རྟོགས་སྤྱད་ཅིང་།
 དེས་ན་ཚུམ་པ་པོ་ཁོ་རང་གི་ཡུལ་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དེ་ཤིན་ཏུ་ལོངས་སྦྱོད་ཆེ་བས་