



བྱུང་། གངས་ཉལ་མི་ཡིགས་ལས་བྱེད་པའི་གྲང་ཁུ་རིང་ལྷགས་

ཅན་ཏུ་འགྱུར་བའི་གཅད་དེའི་བུ་ཡང་པ།



མཆོ་མཆོ་མི་འཕངས་པའི་ཕྱུ་མ་འདྲེན་

དེ་ལས་ནི་རྟོག་པ་རྒྱུ་གཞི་དམངས་དཔེ་རྒྱུ་ཁྲའ་གི་ 1958 ལོ་འོག་བ་ཤུད་པ་ལི  
བ་ཀྱི་ཐེངས་དང་ཕོ་རྒྱུ་ཡིག་གཞི་བ་ཤུད་ནས་བསྐྱར་པ་ཡིན།

# དཀར་ཆག

གཅིག གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལྟགས་ཆེན་པོས་སྐྱོད་སྤྱོད་བྱེད་  
པ་ནི་གྲང་ཁྲན་ཏང་གི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡིན།..(1)

གཉིས། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལྟགས་ཆེན་པོས་བར་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྟགས་  
ཅན་རྩ་འཁྱར་བར་བྱེད་དགོས། .....(7)

1. ལས་བྱེད་པ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྟགས་ཅན་རྩ་འཁྱར་བ་ནི། ཏང་གི་  
ལས་བྱེད་པ་ལྟི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱི་ཚ་དོན་མཐོ་ཤོས་ཡིན། .....(7)

2. གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྟགས་ཅན་.....  
རྩ་འཁྱར་བ་ནི་གསར་བཅེད་ལྟུང་སྤྱོད་ཀྱིས་གོང་འཕེལ་ལ་ཉེ་བར་  
མཐོ་བའི་རེ་འདུན་ཡིན།.....(25)

གསུམ། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྟགས་ཅན་རྩ་  
འཁྱར་བའི་ལམ། .....(34)

1. འབད་བཙོན་གྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་དཔལ་རྒྱལ་གྱིས་ཉམས་ལེན་  
བྱེད་པ། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལྟགས་དང་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྟགས་  
མདོན་བསྐྱར་ཆེད་རྩ་འབད་ཚུ་མ་ཐེལ་སྤྱོད་པར་བྱེད་རྒྱུ་  
སེམས་བསྐྱེད་པ།.....(34)

2. མར་ཁེ་ཐེ་ལེ་ཉིན་རིང་ལྟགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་མཐོང་རྒྱལ་དང་མི་  
རིགས་མཐོང་རྒྱལ་འཛུགས་དགོས་པ།.....(45)

3. མང་ཚོགས་མཐོང་རྒྱལ་འཛུགས་གིང་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་  
མི་དཔལ་ལ་ཞབས་འདེགས་བྱེད་པ།.....(60)

4. རྒྱངས་དང་འཛུན་རིང་ལྟགས་ཀྱི་གྲལ་རིམ་མཐོང་རྒྱལ་དང་མི་  
བསམ་ཤོད། རྩ་འཛུགས་དགོས་པ།.....ས་  
ཀྱི་སྦྱོང་སྐྱབས་འོང་རྒྱལ་འཛུགས་གིང་སློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གི་(68)  
བས་འདེགས་བྱེད་པ།.....

གཅིག གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་  
 རྒྱགས་ཆེན་པོས་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་ནི་  
 གྲང་ཁྲན་ཏང་གི་སྒྲིག་མཐའ་བར་  
 གསུམ་གྱི་སྲིད་ཁྲིམ་ཡིན།

གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་རྒྱགས་ཆེན་གྱིས་སྐྱེད་སྲིང་དང་མཐོར་  
 འདེགས་བྱེད་པ་དེ་ནི། ཏང་གི་མི་རིགས་སྲིད་ཁྲིམ་མཐིམ་སྐྱོན་ཏུ་ལག་བརྟུར་  
 བྱེད་པ་དང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། རིག་གནས་  
 བཅས་ཤོང་སྐྱེལ་གྱི་གནད་འགག་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཀྱི་གོ་  
 རྟོགས་དང་ཕན་པ་ལི་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཕོན་ཆེན་པོས་རིགས་  
 སོ་སོ་ལི་མི་དཔངས་ལ་འབྲེལ་སྦྱར་མ་བྱས་ན། ཏང་གི་བྱེད་སྒྲིགས་དང་སྲིད་  
 ཁྲིམ་ལྟ་ཆོགས་མཐིམ་སྐྱོན་ཏུ་ལག་བརྟུར་བྱེད་མི་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་  
 གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་ལི་གནད་དོན་ནི། གསར་  
 བཞེ་དང་འཛུགས་སྐྱོན་ལ་མཆོག་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ལི་གནད་དོན་ཡིན།

གྲང་གོ་གྲང་ཁྲན་ཏང་གིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་སྐྱེད་སྲིང་""  
 བྱེད་པ་ལ་སྒྲིག་མཐའ་བར་གསུམ་ཏུ་གཅིག་ཆེན་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། གྲངས་  
 ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལི་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཕོན་ཆེན་ཏུ་""  
 སྐྱེད་སྲིང་བྱེད་པ་ནི། རང་རྒྱལ་མི་རིགས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་པ་ལི་གནད་  
 འགག་ཡིན་པར་འདོད། སྐར་དཔངས་གཙོ་གསར་བ་ལི་རིང་ལུགས་གསར་

བཟེངས་ཀྱི་སྐབས་སུ། ཉང་གིས་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་གསར་བཟེངས་སྒྲིག་  
 གིང་ཅན་ཁག་གཅིག་སྐྱེད་སྤྱོད་བྱས། དཔེར་ན་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་གསར་  
 བཟེངས་ཀྱི་འབྲུག་ཐངས་དང་པོའི་སྐབས་སུ་ལུས་སྒྲིག་བཏང་བའི་སྒོ་མཐུན་ལྷ་  
 རྩལ་(རྟོས་རིགས་)དང་། རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་གསར་བཟེངས་ཀྱི་འབྲུག་ཐངས་  
 གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་ལུས་སྒྲིག་བཏང་བའི་དམར་དམག་རྩལ་བཏུན་པའི་མགོ་  
 འཁྲིད་མཁན་སྒོ་མཐུན་མེས་པ་ཚོན་(གྲོང་རིགས་)དང་། རི་འགོག་དམག་  
 འབྲུག་སྐབས་སུ་ལུས་སྒྲིག་བཏང་བའི་རྒྱ་དབྱང་ལྷ་ཡོན་མི་120 ཡི་ཆབ་  
 སྤྱོད་ལྷ་ཡོན་སྒོ་མཐུན་གོན་ལང་ཡིན་(མན་རྩལ་རིགས་) ལྷ་ལྷ་སྐྱོགས་ཆང་མ་  
 གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱ་འཕགས་ཅན་ཡིན། རི་འགོག་དམག་འབྲུག་  
 ཏུས་སྐབས་སུ། ཉང་གིས་ད་ཏུང་ཡན་ཅན་ཏུ་མི་རིགས་སྒོ་བ་ལྷ་ཆེན་མོ་  
 བཟུགས་ནས། གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཁག་ཅིག་སྐྱེད་སྤྱོད་  
 བྱས་པ་ཡིན། རི་འགོག་དམག་འབྲུག་ལས་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་པའི་ཆེས་སུ།  
 སྐར་ཡང་རང་སྤྱོད་སྒོ་བ་ལྷ་ཆེན་མོ་དང་། རྒྱ་མོག་དམག་སྤྱོད་སྒོ་བ་ལྷ་ཆེན་  
 མོ་སྐྱོགས་ཀྱི་སྒོ་བ་ལྷ་བཟུགས་ནས། ལྷ་ག་པར་བྱུགས་ཆེན་པོས་གྲངས་ཏུང་  
 མི་རིགས་ལས་བྱེད་པར་སྐྱེད་སྤྱོད་བྱས། ཆོད་ཅིས་རྩལ་ན། གྲངས་ཏུ་མི་  
 དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་མ་བཟུགས་གོང་ཏུ། རྒྱལ་ཡོངས་སུ་བཙོན་པས་  
 བས་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་མི་ཆིག་ཁྲི་ལྷག་སྐྱེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན།  
 འོན་ཀྱང་པོ་རྒྱལ་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ནམ་པ་ན་ཆོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྐབས་དེར་གྲངས་  
 ཏུང་མི་རིགས་ལ་ལའང་ད་ཏུང་མི་རིགས་རང་གི་གསར་བཟེངས་ལས་བྱེད་པ་མེད་  
 པ་ཡིད།

གྲངས་ཏུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པའི་ཆེས་སུ། གྲངས་ཏུང་



[illegible]

- 3 -

གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་སློང་མིང་བྱེད་པ་ལི་བྱུང་རིམ་ནང་ཏུ་  
 རང་རེའི་ཉང་གིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལི་ཁྱོད་གྱི་ཡར་ཐོན་ཅན་  
 ཉང་གི་དཔུང་ཁག་ནང་ཏུ་ཚུར་འགྲགས་བྱེད་པ་ལ་ཐོག་མཐའ་ཀྱན་ཏུ་གཅོགས་  
 ཆེན་བྱེད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཉང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཏུས་རྒྱབས་སོ་སོར། ཉང་  
 གི་ཙུ་འཛུགས་གྱི་མི་སྣ་ལི་ནང་ཆང་མར་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་གྱི་བྱ་དང་བྱ་མོ་  
 ཁྱོད་འཕགས་ཅན་འདུས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་ཏུ་སློ་མཐུན་ཆེས་མང་པོ་  
 ད་རྒྱབས་ཉང་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མགོ་འབྲིང་སློག་གིང་ཏུ་ཐུར་པ་ཡིན། ལོ་  
 རྒྱུས་ཐོག་གི་རྒྱ་མཚན་སྣ་ཆོགས་གྱི་དབང་གིས། བཅོངས་འགྲོལ་མ་བྱས་  
 བོང་ཏུ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལི་ཉང་ཡོན་ཏུ་ཅང་ཉུང་བར་སློས་ཅི་  
 དགོས། གྲང་རྒྱ་མི་དམངས་སློ་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཚུགས་པ་ལི་ཆེས་སུ།  
 ཉང་གྲང་དབྱང་གིས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁྱོད་ཏུ་ཉང་འཛུགས་པ་ལི་བྱ་བ་ལྷག་  
 བར་གཅོགས་ཆེན་བྱེད་ཅིང་། ཏུར་བཙོན་དང་བག་དང་ལན་པ་ལི་སློ་ནས་  
 ཉང་འཛུགས་པ་ལི་བྱེད་ཕྱོགས་གཏན་ཁེལ་བ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ལོ་འགའི་རིང་  
 ལ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་ཏུ་ཉང་གི་ཙུ་འཛུགས་རིམ་བར་བཙུགས་པ་དང་  
 བོང་ཏུ་སླེལ་བ་རེད། ད་ལོའི་ཟླ་དང་པོ་ཚུན་ཆད་ཏུ་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་གྲངས་  
 ཉུང་མི་རིགས་གྱི་ཉང་ཡོན་ཁྲི་ཆོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེས་ཡོད་པར་མ་ཟད། ད་ཏུང་  
 གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་གྱི་སློག་གིང་ཁག་ཅིག་གྲང་བྱུང་བ་རེད།

བོང་གསལ་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་མཐོང་བྱུང་བ་ནི། ཉང་གི་སློང་མིང་  
 དང་བྱགས་ཁྲར་འོག་ཏུ། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལི་སློང་འཕེལ་ནི།  
 བར་ཏུ་ཐུར་བ་ཡིན། སློར་བཏང་ལ་བཤད་ན། ཡར་ཐོན་གྲང་ཏུ་ཅང་མགྲོགས་  
 པ་ཡིན་སྟབས། མི་རིགས་རང་ཉིད་མི་དམངས་གྱི་གཅེས་བཀྱར་ཐོབ་པ་ཡིན།

ཁོ་ཚོ་བརྒྱད་དེ་ཉང་དང་སྤྱི་དགུང་ལ་རིགས་སོ་སོ་འཁྱིལ་པ་མངས་དང་མཛུང་།  
བཞེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཙུགས་ཤིང་། ཅུ་བ་ལྷ་ཚོགས་ལ་ཕྱགས་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་བསྐྱེལ་  
འདེད་བྱུང་བ་ཡིན། མི་རིགས་བར་ཀྱི་མི་མཐུན་པ་སེལ་བ་དང་། མི་  
རིགས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲིལ་ལ་བསྐྱེལ་འདེད་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འགངས་ཆེ་།  
བའི་བྱེད་ཀྱས་སྤྱང་བ་རེད། ལས་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་  
སོ་སོ་འཁྱིལ་གྱི་གསར་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་ཕྱགས་ཡིན་ཞིང་། ཉང་དང་རིགས་སོ་སོ་འཁྱིལ་  
མི་དམངས་ཀྱི་རིན་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྩ་བུ་ཡིན་ལ། ལོ་འགའི་རིང་ལ་ཉང་གི་མི་  
རིགས་ཅུ་བའི་ཁྲི་དུ་ཐོབ་པའི་རབ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་སྐབ་འབྲས་ཁག་ཅིག་བྱང་ཡིན།  
གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པའི་དཔུང་ཁག་དེ་ནི། རང་རྒྱལ་མི་རིགས་  
ཅུ་བ་རྒྱན་མི་འཆད་པར་སྒྲོན་འགོ་བྱེད་ཅིང་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྐབ་འབྲས་ཐོབ་།  
བའི་ཁག་ཐེག་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་ཡོངས་སུ་བྱས་ཆོག གྲངས་ཉུང་  
མི་རིགས་ལས་བྱེད་པའི་བྱེད་ཀྱས་དམའ་བྱ་གཏོང་བ་གང་ཡིན་ཆང་མ་མི་འགྲིག་  
པ་ཡིན།

ཉེ་ཆར་གནས་ཚུལ་ལ་བལྟས་ན། སྤྱི་དགུང་བྱས་ཐེན་པའི་གྲངས་ཉུང་  
མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ཁག་དེ་ནི། ཆབ་སྲིད་བསམ་བའི་ཕྱོགས་དང་ལས་ཅུ་  
ཀྱས་པའི་ཕྱོགས་གང་ཐད་ཆང་མར། ད་དུང་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་  
ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྐྱུན་འཁུར་ཕྱོགས་གསར་བའི་དཀོས་མཆོ་།  
དང་བརྒྱན་མི་སྐབ་བསྐྱོས་ཅི་དཀོས་ཏེ། ཁོ་ཚོ་འཁྱིལ་བྱུས་ཕྱན་རིང་ཐོར་  
གསར་བཞེད་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་སྤྱི་བདར་བརྒྱད་ཚུང་བའི་ལས་བྱེད་པ་རྙིང་བ་།  
ཁག་རྒྱུད་བལས་གཞན། གྲངས་ཆེས་མང་བའི་ཆང་མ་བཅིངས་འགྲོལ་ཆེས་  
སུ་ས་ཞིང་བཅོས་བསྐྱར་འགྲུལ་སྤྱོད་དང་། བཅུ་ལས་ཅན་ལྟ་བུ་འཁུར་བའི་



འགུལ་སྒྲིང་ནང་དང་། མང་ཆོག་ས་འགུལ་སྒྲིང་གཞན་དག་ལྷ་ཆོག་ས་ལས་  
 འཕྱར་བཞིན་ཐོན་པའི་རྒྱར་བཙོན་ཅན་ལ་སྒྲིང་སྤྱིང་དང་ཡར་འཐེན་བྱས་ནས་  
 བྱང་བཡིན། དེའི་ནང་གི་མི་ལ་ལས་རིགས་ལྷ་ཆོག་ས་ཀྱི་སྒོ་བ་བྱའི་ནང་དུ་  
 སྒོ་བ་སྒྲིང་བྱས་སྒྲིང་མོད། འོན་ཀྱང་སྒོ་བ་སྒྲིང་དེ་རིགས་ནི་ཆོང་མ་རྒྱལ་ས་དེ་  
 དང་ས་དེ་གའི་མི་རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཤོང་འཕེལ་གྱི་དཀོས་མཁོ་དང་མཐུན་པ་ཡིན་  
 ལྷ་བས། ད་རྒྱལ་ས་ཀྱི་མཆོང་བསྒྲིང་ཆེན་པོའི་འཕྱར་སྤྱོད་ས་གསར་བ་འདི་  
 རིགས་ཀྱི་འོག་དུ། ཏ་ཅང་མི་འདད་བ་གསལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན་ན། ཁོ་  
 ཆོའི་གུལ་རིམ་གྱི་བྱང་ཚུལ་མི་མཚུངས་པ་དང་། བསམ་པ་བསྒྱུར་བཤོད་ཀྱི་  
 ཆོང་མི་འདྲ་བ་དང་། ད་དུང་འབྱོར་མེད་གུལ་རིམ་མ་ཡིན་པའི་བསམ་པ་གནས་  
 ཡོད་པར་སྒྲོས་ཅི་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཆོའི་བསམ་པའི་སྒོ་བ་གསལ་ལ་ཕྱགས་  
 སྒོན་བྱེད་པ་ནི། བྲེལ་འཁྱུང་ཆེ་བས་སྒྲུག་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

ད་རྒྱའི་གནས་རྒྱལ་ས་ལ་གང་ས་རྒྱང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་གྲང་ཁྲན་རིང་  
 ལྷགས་ཅན་དུ་འཕྱར་བ་ནི། ཞིན་དུ་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།  
 དེ་རྒྱར་མ་བྱས་ན། ད་ཀའ་ཆོག་ས་ཆེ་ཞིང་སྤྱི་འཛོལ་བའི་སྤྱི་ཆོག་ས་རིང་  
 ལྷགས་དང་གྲང་ཁྲན་རིང་ལྷགས་སྤྱི་ཆོག་ས་ཀྱི་འཛུགས་སྒྲུབ་ལས་འགན་དང་།  
 བསྟན་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།

གཉིས། གྲངས་ཅུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་  
 རིས་པར་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་  
 ཅན་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱེད་དགོས།

1. ལས་བྱེད་པ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ་ནི།  
 ཉང་གི་ལས་བྱེད་པ་ལི་ཁྲིད་ཏུས་ཀྱི་ཅ་དོན་མཐོ་ཤོས་ཡིན།

ལས་བྱེད་པ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ་ནི། ཉང་གི་ལས་  
 བྱེད་པ་ལི་ཁྲིད་ཏུས་ཀྱི་ཅ་དོན་མཐོ་ཤོས་ཡིན་ཟེར་བ་ཅི་ལི་བྱིར་ཡིན་ཞེན  
 ད་ཆོས་ཤེས་པ་ལྟར། གྲང་གོ་གྲང་ཁྲན་ཉང་ནི། རང་རྒྱལ་མི་རིགས་  
 སོ་སོ་ལི་བཟོ་བ་ལི་གྲལ་རིམ་གྱི་གཅིག་ཁྲིལ་གྱི་ཁྲིད་ཚུགས་ཡིན་ཞེན། བཟོ་བ་ལི་  
 གྲལ་རིམ་གྱི་གྲལ་རིམ་ཅ་འཛུགས་ཀྱི་ནཱ་པ་མཐོ་ཤོས་ཡིན་ལ། ཉང་གི་མཐར་  
 ཐུག་གི་དམིགས་ལུལ་ནི། རང་རྒྱལ་ཏུ་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་མདོན་ཏུ་འགྱུར་  
 བར་བྱེད་པ་ཉིད་ཡིན། དེ་ལི་བྱིར་མི་རིགས་གང་ལས་བྱུང་བ་ལི་ལས་བྱེད་པ་  
 ཡིན་ན་ཡང་། ཆོང་མ་ཉང་གི་གཅིག་ཁྲིལ་མགོ་འཁྲིད་འོག་གི་ལས་བྱེད་པ་  
 ཡིན། ཆོང་མས་འཕྱོར་མེད་གྲལ་རིམ་གྱི་ལངས་ཚུགས་དང་གྲང་ཁྲན་རིང་  
 ལུགས་ཀྱི་མི་ཆོ་གཅིག་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་འཛིག་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་རིས་པར་ཡོད་དགོས་"  
 ཞིང་། གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྤང་ཏུ་འབད་ཚུལ་དབྱིས་བྱིན་པར་  
 བྱེད་དགོས། དེས་ན་ཉང་གི་ལས་བྱེད་པ་ལི་ཁྲིད་ཏུས་ནི། མི་རིགས་སོ་  
 སོ་ལི་ལས་བྱེད་པར་གཅིག་ཁོ་ན་ལས་གཞན་མེད། དེ་ནི་“ཤེས་ཡོན་དང་ལྷོད་

བཟང་གཉིས་འཛིན་པ་”དང་“དམར་ཞིང་མཁས་པ་”འི་ལས་བྱེད་པ་འི་སྤྱིད་”  
རྒྱས་ཉིད་ཡིན། གལ་ཏེ་ལ་ལས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་དང་  
ུ་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལ་མི་འདྲ་བའི་ལས་བྱེད་པ་འི་སྤྱིད་རྒྱས་རིགས་གཉིས་ཡོད་  
ཆོག་པ་འཇམ། ཏང་གི་“ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱོད་བཟང་”གི་དཔེ་ཆ་དེ་ུ་རིགས་  
ལས་བྱེད་པར་བརྟུན་ལ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པར་མི་བརྟུན་ཞེས་སྐྱམ་  
པའི་ངོས་ཟེན་འདི་འདྲ་བ་ཡོད་ན་ནི་རབ་རྩ་ལྟར་འབྲུལ་ཅན་ཡིན་པ་ཤིན་ཏུ་……”  
གསལ།

འོ་ན། ཏང་གི་“ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱོད་བཟང་གཉིས་འཛིན་པ་”དང་  
“དམར་ཞིང་མཁས་པ་”འི་ལས་བྱེད་པ་འི་སྤྱིད་རྒྱས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན།  
རིགས་རིམ་ཅན་སྒྲིམ་ན། “སྤྱོད་བཟང་”དང་“དམར་”ཟེར་བ་ནི།  
ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གི་ཆབ་སྲིད་རྒྱུད་སྤྱུས་དང་། “ཤེས་ཡོན་”དང་“མཁས་”  
ཟེར་བ་ནི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གི་ལས་དོན་གྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤྱུགས་གཉིས་  
པན་ཚུན་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱང་ཡིན། མི་ཞིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་བརྟུན་ན་ཐོག་མར་མི་  
དེ་འི་སྤྱོད་བཟང་ལ་ངེས་པར་བརྟུན་ཤོས་པ་ལས། མི་ཞིག་གི་སྤྱོད་བཟང་བརྟུན་  
ནས་དེ་འི་ཤེས་ཡོན་ཁོ་ནར་བརྟུན་མི་ཅུང་བ་ཡིན། དོན་དངོས་ཀྱིས་བདེན་དཔང་  
གྲུབ་པ་ནི། གལ་ཏེ་མི་ཞིག་ཆབ་སྲིད་ཐོག་རྩ་ཏ་ཅང་འོག་སྤྱོད་ཡིན་ན།  
འོ་ན་དེ་ “ཤེས་ཡོན་” ཅི་འདྲ་ཆེ་ན་ཡང་མི་དམངས་ལ་ལས་དོན་ལེགས་པོ་ཞིག་  
རྒྱུ་པ་མི་རྒྱུ་པར་མ་ཟད། དེ་ལས་སྤྱོད་ལྟེ་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་  
ལས་དོན་ལ་གཏོར་བཞག་བྱེད་རྒྱས་འབྱུང་ངེས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བརྟུན་ན། མི་  
ཞིག་གི་རིག་གནས་ཡོན་ཚད་ཀྱི་མཐོ་དམའ་དང་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱས་པ་འི་ཆེ་ཆུང་  
ནི་གཅིག་སྤྱོད་ཁོ་ན་མ་ཡིན་གྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ནི། མི་དེ་འཕྱོར་མེད་གྲུལ་རིམ་གྱི་

གནས་ཕྱི་གསལ་བརྟན་པོར་བཟུང་ཡོད་ཅིང་དང་། རྩོད་ཀྱི་འཁྱུར་མེད་ཀྱིས་  
 རྩོམ་གསལ་དེར་ལུགས་ལས་དོན་ལ་ཞབས་འདེགས་བྱེད་ཐུབ་མི་ཐུབ་ཆོག་གཅིག་  
 ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་བཤད་ན། རྩོད་ཀྱི་ཀྱང་ཁྱེད་དེ་ལུགས་པ་ཞིག་ཞེས་ཡིན།  
 དེས་ན་“ཞེས་ཡོད་”ལ་བརྟན་ན། མོག་མར་“སྤྱོད་བཟང་”ལ་དེས་པར་  
 བརྟ་དགོས། དོན་སྤྱོད་དེ་ནས་བཤད་ན། སྤྱོད་བཟང་ནི་ཡང་དང་པོ་  
 ཡིན། ཞེས་ཡོད་ནི་ཞེས་པ་གཉིས་པ་ཡིན། ལས་བྱེད་པ་ཞིག་གི་ཞེས་ཡོད་  
 ཅི་འདྲ་ཡིན་ཡང་། མི་དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་མིན་ཟེར་  
 བའང་མ་ཡིན་པ་སྟོན་མི་དགོས། ཁྱད་པར་དུ་རང་རྒྱལ་ནི་ལག་ཅུལ་གསལ་  
 བཞེ་དང་རིག་གནས་གསལ་བཞེས་སྤྱོད་པོར་བྱས་པའི་རྩོམ་གསལ་དེར་ལུགས་”  
 འཇུགས་སྟུན་དུས་རྒྱུ་བས་སུ་གནས་པས། ལས་བྱེད་པའི་ཞེས་ཡོད་ལ་མཁོར་  
 འདེགས་བྱེད་པ་ནི་སྟོན་ཆ་ཆད་ལས་ལྷག་པར་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གསལ་བར་བརྟན།  
 ཏང་གིས་མི་རིགས་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པའི་“ཞེས་ཡོད་” དང་“མཁོར་” པ་ལ་དེ་  
 འདྲན་བྱེད་པ་ནི། བྱ་བ་དོ་མའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་དེས་ཅན་གྱི་ཆ་འཇུགས་མགོ་  
 འབྲིད་ཀྱས་པ་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད། མི་རིགས་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པར་དེས་  
 པར་ཡོད་པའི་རིག་གནས་སྟུང་དང་ཆེད་གཉེར་ལས་དོན་ཆེ་གེ་མོ་སྟུབ་ཐུབ་”  
 པའི་ཡོད་ཆ་ཆད་དང་ལག་ཅུལ་ཡོད་དགོས་པའི་དེ་འདྲན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། ཡིན་  
 ན་ཡང་ཅི་ཡིན་ཏུང་ལས་བྱེད་པ་འདེམ་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་ནི། དུས་གང་  
 ཡིན་ཏུང་ཆང་མ་ “ཞེས་ཡོད་དང་སྤྱོད་བཟང་གཉིས་འཇོམས་” དང་ “དམར་  
 རྒྱུ་མཁོར་པ་” ཁོ་ན་ལས་བྱེད་དགོས། “མཁོར་” པ་ཅུལ་ལ་ “དམར་”  
 པར་མི་བྱེད་པ་དང་། ལས་དོན་ཁོ་རྩེ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལས་ཆབ་སྲིད་ལ་དོན་  
 གཉེར་མི་བྱེད་པའི་རྩོགས་སྟུང་དེ་རིགས་ལ་བརྟ་ཆོད་ཀྱིས་དོ་སྟོན་པའི་པར་བྱེད་

དགོས། མཐོང་གུ་ཞི་མཚན་གིས་“མི་དམངས་ནང་གསལ་གྱི་འགལ་བ་ནམས་  
 ཡང་དག་པར་སེལ་བྱུང་གི་ནད་དོན་སྒྲིལ་”གྱི་གསུང་ཚུ་ནང་དུ་དཔྱད་པ་མཛུགས་  
 རྒྱུ་དག་ནང་བཤད་ཀྱི་ལྟར། “ཡང་དག་པའི་ཆ་པ་སྤྱིད་མཐོང་ཚུ་པ་མེད་ན།  
 རྣམ་ཤེས་མེད་པ་དང་མཚུངས་” ཞེས་གསུངས། ཏང་གི་བརྒྱུད་ཆེན་གྱིས་  
 ཆོག་པ་མེད་པ་གཉིས་པར་སྒྲིལ་མཐུན་ལེའུ་ཡོལ་ཆེ་གྱིས་ཏང་གུ་དང་བུ་དགོས་པ་  
 བུས་ཏེ་མཛད་པའི་བུ་པའི་སྒྲུབ་བྱུང་གི་ནང་དུ་དཔྱད་པ་མི་དེ་གསལ་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་  
 པ་ལ་འད་ཅེ་འདུག་གི་ནང་བཤད་ཀྱི་ལྟར་“ལག་ཅུ་ལ་དང་ལས་དོན་འགྲུབ་པར་”  
 ཡིད་འཇོག་བྱེད་པའི་རུས་སུ་ཆབ་སྤྱིད་ལ་སྤྱང་བྱུང་ག་ཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་བ་”  
 ཡིན། དཔྱད་པ་ལས་དོན་ཏེ་མི་ལོ་པའི་ཆབ་སྤྱིད་པ་མགོ་སྤྱོད་ཅན་མི་བྱེད་ལ།  
 འཁོར་བྱེད་པ་སྒྲིལ་པའི་དངོས་དོན་པ་ཡང་མི་བྱེད། དམར་ཞིང་མཁས་པ་  
 བྱི་ཆུ་ཡོངས་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ལག་ཅུ་པ་མི་སྤྱི་ལྟོན་འགྲོ་ལེ་ལས་ཡིན།  
 དཔྱད་པ་ཡོངས་ཤེས་པ་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པའི་སྤྱོད་འགྲོ་ལེ་ལས་ཀྱང་ཡིན་”  
 ཞེས་གསུངས། དེའི་ཕྱིར་མི་དེ་གསལ་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པ་ཆང་མས་ངེས་པར་  
 ཏང་གིས་མཛུགས་སྒྲུབ་གི་ནད་པའི་དམར་ཞིང་མཁས་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་”  
 སྤྱོད་པ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། ཆོངས་དང་སེལ་བ་དང་སྤྱི་དུ་སྤྱོད་པ་ཆེན་པོས་  
 གསར་བཙུགས་སྒྲུབ་མི་འཆད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དོན་རུས་པ་དང་ལག་”  
 ཅུ་ཆུ་ཆང་མཐོང་འདེགས་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད། ལྷག་པར་གལ་ཆེ་བ་  
 བྱི་ཆབ་སྤྱིད་ཐོག་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན་ཆགས་ཀྱི་གཡོན་བྱེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་  
 པར་འཇུག་དགོས།

ལ་ལས་གངས་ཏུ་དཔྱད་པ་མི་དེ་གསལ་ལས་བྱེད་པ་དེ་ག་གནས་ཆུ་ཆང་དམའ་བ་”  
 དང་། ལག་ཅུ་པ་ཤེས་ཡོན་དགོན་པའི་ཆེན་མོས། འཇུགས་སྒྲུབ་བུས་ན།



མོག་མར་རིག་གནས་ངེས་པར་མཐོང་འདིགས་བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་  
 ཚོ་“མོག་མར་མཁས་ནས་དེ་ནས་དམར་མོར་”བྱེད་པའི་ཚེ་བཞོད་བྱས།  
 མཐོང་ཚུལ་དེ་རིགས་ནི་ནོར་འཁྲལ་མཐར་ཐུག་གསལ་ཤོས་ཡིན། གྲངས་  
 ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པའི་རིག་གནས་ཚན་རིག་གེས་ཡོན་ཚུ་ཚད་མཐོར་.....  
 འདིགས་སྤང་དུ་ཆབ་སྲིད་དང་བྲལ་ན་ཆོག་པ་ཡིན་ནམ། གསལ་བར་གེས་  
 དགོས་པ་ནི། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲལ་མི་དུང་བ་ཡིན་ཏེ། གསལ་བ་ཆེའི་  
 ཆབ་སྲིད་མེད་ན་ངེས་པར་ལོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཡིན་ཟེར། རང་དེའི་ལས་  
 བྱེད་པ་ནི་ངེས་པར་ཆབ་སྲིད་རིགས་ལྟ་མ་ཡིན་དགོས། ཆབ་སྲིད་ནི་ནམ་ཡང་  
 ལྟ་འདྲིན་པ་དང་ནམ་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན། རང་དེའི་བྱ་བ་མཐའ་དག་གི་སྒྲིག་  
 གྲིང་ཡིན། འདི་ནི་འདས་པ་དང་ད་ལྟར་འདི་འདྲ་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཟུན་  
 ཆད་ཆད་མར་ཡང་དེ་འདྲ་ཡིན། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པའི་ཆབ་  
 སྲིད་སྒྲུས་ཆད་ཚུན་མི་འཆད་པར་མཐོར་འདིགས་ཁོ་ན་བྱས་ཏེ། ཁོ་ཆོར་  
 བཟོ་བའི་གྲལ་རིམ་དང་། རལ་ཚུལ་མི་དམངས་དང་། གྲང་ཁྲན་རིང་  
 ལུགས་ལས་དོན་ལ་སྤུ་བྱེད་པའི་ལས་བྱེད་པར་སྤྱོད་སྲིད་བྱས་ན། ད་གཟོད་  
 ནོར་འཁྲལ་གྱི་བསམ་པ་ལྟ་ཆོག་ས་བསམ་ཏེ། མོག་མཐའ་ཀྱན་རུ་བདེན་  
 ལུགས་དོན་རུ་འཐབ་འཛིངས་བྱེད་སྐབ་ཆུ་རེད།

རང་དེའི་རང་གིས་སྒྲིན་ཆད་ལས་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཅན་རུ་འཁྱར་བའི་ཁ་  
 གཡང་བཞོན་པ་ཆུང་བ་ཡིན། དེའི་གཞི་རྒྱུ་འདོད་ཀྱངས་དོན་ནི་ས་དེ་གའི་མི་རིགས་  
 གྱི་ལས་བྱེད་པ་སྤྱོད་སྲིད་དང་བཞོན་པ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་  
 ས་ཁྲལ་དུ་བྱ་བ་སྐབ་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཡོད་ཆད་ཆད་མས་ས་དེ་གའི་མི་རིགས་ཀྱི་  
 གནས་ཚུལ་དོན་ལ་ཟབ་འདུག་གིས་ཆུས་ལོན་བྱེད་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་

བྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་སྤྱད་བྱས་ཏེ་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོག་སྤྲོ་ཆེར་བསྐྱེད་པ། ས་དེ  
 གཤི་རིགས་སོ་སོ་ལི་མི་དཔངས་པང་ཆོག་སྤྱད་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ནས་སྤྲོ་གཅིག་  
 སེམས་གཅིག་གིས་ཁོ་ཆོར་ཞབས་འདིགས་བྱེད་པའི་རེ་འདུན་བྱེད་པ་ཡིན།  
 གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལ་ཕྱོགས་དེར་པན་ཡོད་ཀྱི་ཆ་ཆེན་ཆེས་མང་པོ་  
 ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ཁོ་ཆོ་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་མང་ཆོག་སྤྱད་འཆོ་བ་  
 དང་བསམ་པའི་ཐོག་ཏུ་ཆོས་ཞིན་ཏུ་དམ་པའི་འབྲེལ་འདྲིས་ཡོད་པ་དང་།  
 གནས་ཚུལ་བྱང་ཚུབ་པ་ཡིན་པས། བྱ་བ་སྤྲོ་བ་ན་ཅང་སྤྲོ་བས་བདེ་བ་  
 ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཏང་གིས་ཐོག་མ་ཐལ་བར་གསུམ་ཏུ་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་  
 ལས་བྱེད་པ་སྐྱེད་སྤིང་དང་། གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཁྲིད་ཏུ་ཏང་ཡོན་སྤེལ་བ་  
 ལ་གཅིག་སྤེལ་བྱེད་པར་མ་ཟད། ད་ཏུང་དེའི་ནང་གི་བྱད་འཕགས་ཅན་  
 ལ་ས་དེ་གཤི་རིམ་པ་སོ་སོ་ལི་མགོ་འབྲིང་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་མགོ་འབྲིང་བྱ་བའི་གོ་་་་  
 གནས་སྤྱུ་འདམས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་  
 ཐོན་ཆེན་ཏུ་སྐྱེད་སྤིང་བྱས་ནས། རང་སྤྱོད་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་མི་  
 རིགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བ་གཞིན་ནས་མངོན་བསྟར་བྱུང་བ་དང་། གྲངས་ཏུང་  
 མི་རིགས་ཀྱི་ཆབ་སྤྱིང་དང་དཔལ་འབྱོར་གོ་གནས་མཐོ་ཏུ་བརྟེན་སྤྱོད། རང་  
 བྱིས་རང་བདག་གི་ཁེ་དབང་ལག་ལེན་ནས་མར་བསྟར་བ་ཤིང་། རོན་དངོས་  
 ཀྱིས་བདེན་དཔང་གྲུབ་པ་ནི། ལས་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བའི་སྤྱིང་  
 ཏུས་ནི། ལག་བསྟར་བྱས་ནས་སྤྱོད་བྱུང་བ་དང་། ཡང་དག་པ་ཡིན་  
 ཞིང་། གྲུབ་འབྲས་བྱུང་ན་ཅང་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཡིན་ན་ཡང་། གྲངས་ཏུང་མི་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་བྱེད་པས་ཀྱན་སྤྱོད་  
 དག་ཐེར་ཁྲིད་ཏུ་ཆེན་པར་བརྟོན་པའི་གནད་དོན་ལ་བརྟུན་ན། གྲངས་ཏུང་

མི་རིགས་ལས་བྱེད་པ་མི་ཉུང་བས་བྱུགས་རེ་བ་དང་ཆིག་རྒྱང་སྒོ་ནས་རང་སྤྱོད་  
ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་རིགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལ་ནན་ཆེར་བཤད་པ་ལས།  
ཤུང་ཁུན་རིང་ལུགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལ་ནན་ཆེར་མི་བཤད་པ་ཡིན། ཁོ་  
ཆོས་ནོར་འབྱུལ་གྱི་སྒོ་ནས་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་བྱེད་ཁོ་ནས་ད་གཞོན་མི་  
རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕན་ཁེ་ཆ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན། མི་རིགས་གཞན་དག་གི་  
ལས་བྱེད་པ་ཆང་མས་མི་རིགས་རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྤྱོད་སྒྲུབ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ཞེས་  
སྒྲུམ། ལ་ལས་ཐ་ན་རང་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་སུ་རིགས་ལས་བྱེད་པ་མང་དུ་གས་  
པས། བསྐྱར་ཆང་ཅིག་གཏན་ཁེ་ལ་བྱེད་དགོས། ཤུངས་ཉུང་མི་རིགས་  
ལས་བྱེད་ལ་ཆེས་ཐག་ཆོད་པའི་ཤུངས་མང་བ་ཐེན་དུ་འཇུག་དགོས་ཟེར། ཁོ་  
ཆོས་བརྩས་ན་དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆོ། ཤུངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱིས་“རང་ཁྱིམ་རང་  
བདག་”བྱེད་མི་ཐུབ་པས། མི་རིགས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་བཅི་མི་ཐུབ་ཅེས་  
བསམས། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཆོས་རྒྱ་རིགས་ལས་བྱེད་པ་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་པའི་  
ནམ་འགྱུར་སྐྱངས་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། བྱ་བ་སྒྲུབ་པའི་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཚུན་གྲོས་  
མཉམ་དང་བྱུང་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནམ་འགྱུར་སྐྱངས་པ་ཡང་མ་ཡིན་གྱི། ཕྱིར་འཐུང་  
པ་དང་ཆམ་པའ་གྱི་ནམ་འགྱུར་སྐྱངས་པ་ཡིན། བསམ་པ་དང་བཤད་ཚུལ་  
དང་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ནི་ཆང་མ་ཏ་ཅང་ནོར་འབྱུལ་ཡིན་པར་ཤིན་ཏུ་གསལ།  
ང་ཆོས་ཤེས་པ་ལྟར། མི་རིགས་ས་གནས་རང་སྤྱོད་ལག་བརྩར་བྱེད་  
ཅིང་། རིམ་བཞོད་ཀྱིས་རང་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཅན་  
དུ་འགྱུར་པའི་གཞི་ཅི་འདི་ཞིག་སྤུས་ནི། གཅིག་ཁོ་ན་ལས་མེད། དེ་ནི་  
ཏང་དང་རིགས་སོ་སོའི་མི་དམངས་མང་ཆོག་ས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་པོར་  
བཏང་ཉི། ལྷག་པར་བཟང་པའི་སྒོས་རིགས་སོ་སོའི་མི་དམངས་ཏང་དང་།

མི་དཔལ་པ་སྤྱི་དག་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་ཏུ་མཐུན་སྒྲིལ་བྱས་ཏེ། རིགས་སོ་སོའི་  
 མི་དཔལ་པ་སྤྱི་ཚོགས་དེར་ཕྱགས་ཀྱི་རལ་ཚོལ་ཏུ་བཅོན་རང་བཞིན་དང་།  
 གསར་བཟུན་རང་བཞིན། རྒྱལ་གཅེས་དེར་ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱི་དཔལ་པ་ཅས་དར་  
 ཐེལ་བྱས་ཏེ། ཐུན་མེད་གིས་སྤྱི་ཚོགས་དེར་ཕྱགས་དང་གྲུབ་ཁྲན་དེར་ཕྱགས་  
 སྤྱི་ཚོགས་འཛུགས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེས་ན་དེས་པར་མི་རིགས་  
 སོ་སོའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་གྲུབ་ཁྲན་དེར་ཕྱགས་ཅན་དུ་འཁྱུར་བར་བཅུག་ན། ད་  
 གཞོད་ལས་འགན་དེ་འཁྱུར་བྱུང་བ་ཡིན། ལས་བྱེད་པ་གྲུབ་ཁྲན་དེར་ཕྱགས་  
 ཅན་དུ་འཁྱུར་བ་དང་བྲལ་ཏེ་ཆིག་རྒྱུད་གི་སྒྲོ་ནས་ལས་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཅན་དུ་  
 འཁྱུར་བ་ནན་ཆེར་བཤད་པ་ནི་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་ལ། ཡར་ཐོན་གྱི་རྒྱ་རིགས་མི་  
 དཔལ་པ་སྤྱི་ཚོགས་རལ་ལ་བཀག་འཁོག་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ནོར་འཁྲལ་ཡིན་པ་གསལ་  
 པར་མཐོང་སྟེ་བ་དེད། གྲུང་ཁུང་མི་རིགས་ནང་གི་གཡས་ཕྱགས་པས་  
 གནད་དོན་དེ་ཐོག་ཏུ་རྒྱུད་སྤྱི་དཔལ་སྤྱོད་དང་། གཡོ་སྤྱོད་ཆེས་ཆེར་བྱེད།  
 ལས་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཅན་དུ་འཁྱུར་བ་ལ་རྒྱུད་བཀགས་ཏེ། ཉང་གི་མགོ་  
 འཁྲིད་ལ་དོ་སྒྲོལ་དང་རྒྱ་རིགས་ལས་བྱེད་པ་རྒྱུད་པ་ལ་ཕྱིར་འཐུད་པ་དང་ཆས་  
 བསྐྱུར་ཏེ། གྲུང་ཁུང་མི་རིགས་ས་ཁུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཉང་གི་མགོ་འཁྲིད་  
 ཀྱི་དབང་ཆ་འཕྲོག་སྟེ། རང་རྒྱུད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོ་བོ་འཁྱུར་དུ་འཐུག་པའི་སྒྲིག་  
 རྒྱུ་བཅངས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གསལ་བ་མ་ཡིན་ནམ། རྫོ་མཐུན་ཏིན་ཞོ་ཡིན་  
 བས་ཉང་གི་སྐབས་བརྒྱུད་པའི་ལྷན་རྒྱས་ཕྱོགས་ཚོགས་ཐོངས་གསལ་པའི་ཚོགས་  
 འདུའི་ཐོག་ཏུ་མཛད་པའི་ཀྱན་སྦྱོང་དག་ཐེར་འགྲལ་སྦྱོང་རྒྱན་ཁྲུ་ལས་ཤིན་ཏུ་  
 གསལ་དོར་བཤད་པ་འདི་ལྟར། ཉང་གི་ལས་བྱེད་པའི་སྤྱི་དཔལ་ཀྱི་ཅོན་  
 བཟོ་སྤོས་ནི། ཐོག་མར་གྲུབ་ཁྲན་དེར་ཕྱགས་ཅན་དུ་འཁྱུར་བ་དེ་ཡིན། ཕྱི་