

ཡུང་གོ་ཡུང་ཡུང་རིང་ལུགས་ཅན་གཞི་ཅན་ཆོག་ལས་པའི  
སྒྲིག་ཡིག་གི་དྲི་ལན།

མཚོ་ཚོན་ལོ་ན་མངས་དཔེ་སྐྱུ་བྱ་བ་དང་།

༡༡། །ཁྱད་གོ་ཁྱད་ཁྱད་རིང་ལུགས་ན་གཞོན་ཆོགས་  
པའི་སྒྲིག་ཡིག་གི་དྲི་ལན།

ཁྱད་ཆེན་ཐོན་རུ་ན་ན་ཞིང་ཆེན་ཟུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་  
དྲི་ལ་བསྐྱགས་ཕུའུ་ནས་བཅུ་མས།

མཆོ་སྒོན་མེད་མངས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

ཀྱུང་གོ་ཀྱུང་ཁྱུང་རིང་ལུགས་ན་གཞོན་ཆོགས་པ་ལི་མྱིག་ཡིག་གི་དྲི་ལན།  
འཇམ་དབྱངས་བཀྲ་གིས། མོ་བཟང་རིག་གོ། སུན་ཆོགས་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ནས་བསྐྱར།

༎

མཆོས་ལྷན་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་པར་དུ་བསྐྱུན།  
མཆོས་ལྷན་གྱི་ལིང་གསར་བྱུང་པར་ཁང་ནས་དཔར།  
ཤིན་རྒྱ་དཔེ་ཁང་མཆོས་ལྷན་ཡན་ལག་ཁང་ནས་བཀྲ་མ།

༎

༡༩༥༤ ལོ་འཁྲུག་པ་བཞི་པར་ཐོག་མར་བཏོན་པ།  
༡༩༥༤ ལོ་འཁྲུག་པ་བཞི་པར་པར་ཐོངས་དང་པོ་བཏབ་པ།  
དཔར་གྱངས། ༡ བས ༩, ༠༥༥

༎

གཅིག་སྒྲིལ་དཔེ་རྒྱུ་གས M ༩༠༩༥.༠༥༥  
དཔེ་རིན་མོར་བྱུར ༩

# ཚུམ་བུད།

ཚེགས་པ་འི་རྒྱལ་ཡོངས་འཁུམ་མིའི་ཚེགས་ཆེན་ཐེངས་གསུམ་པ་གྲོལ་བ་  
 རས་བཟུང་སྟེ།      ས་ཆ་སོ་སོའི་ཚེགས་པ་འི་རྩ་འཛུགས་ཡོད་ཆོད་ཀྱིས་ཚེགས་  
 པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནང་གི་ན་གཞོན་རྣམས་ལ་གྲང་ཆེན་ཐོན་སྐྱེད་ཡིག་ལྟར་སློབ་གསོ་  
 བྱེད་བཞིན་འདུག      རུས་རུས་སུ་སློབ་གསོ་དེ་དང་ཕྱིར་བའི་སྤྲད་དུ།  
 བདག་ཅག་གིས་དྲི་ལན་ཚུལ་དུ་དེབ་འདི་བཅུ་མས་པ་ན།      རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐོན་  
 ཡོན་དང་ན་གཞོན་རྣམས་སློབ་ཕྱིར་རྒྱ་བས་སུ་དབྱེད་གཞི་བྱེད་པར་རིགས།

དཔེ་དེབ་འདི་ཚུམ་པ་འི་རྒྱ་བས་སུ།      བྱེད་པར་དུ་ཚེགས་པ་འི་རྩ་འཛུགས་  
 ལ་རྩ་བའི་གནད་དོན་འགའ་ཤེས་པ་འི་སྤྲད་དུ།      རང་ཅག་ཅི་རུས་  
 ཀྱིས་ཐོན་གྲང་དབྱང་གི་འགན་འཁུར་སློ་མཐུན་ནས་ཚེགས་ཆེན་ཐེངས་གསུམ་  
 པ་འི་ཉིད་དུ་མཛོད་པ་འི་རྩུན་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་ཆར་བཀོལ་དེ་བཅུ་མས་  
 པ་ཡིན་སྟབས།      དཔེ་གཞིགས་པར་ཆོད་གསོལ་སྤུལ་བ་དེ་ཡིན་ནོ།      །

ཚུམ་པ་སོའི་ཡོན་ཆོད་དམའ་ཞིང་རུས་ལུན་བྱུང་བས།      རང་དོན་དང་  
 ཡིག་གང་ཡིན་ཅུང་སྒྲིན་ཆོད་དང་ནོར་འཁུལ་བྱུང་སྤྲོད་ལ།      རྩིས་སུ་བསྐྱར་  
 དཔར་རྒྱ་བས་སུ་བཞོ་བཅོས་བྱེད་ཆོད།      ས་ཆ་སོ་སོའི་ཚེགས་པ་འི་རྩ་འཛུགས་  
 དང་།      དཔེ་གཞིགས་པས་སྒྲིན་བཞོད་དང་བསམ་འཆར་གནང་བར་གསོལ།

ཞེས་ ༡༩༥༧ ལོའི་ཟླ་ ༧ ཚེས་

# དཀར་ཆག

དང་པོ། ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་པའི་དོན་ཅི་  
ཡིན་པ་དང་ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ལ་ཅི་འདྲི་བྱུང་  
བྱུང་གི་ཕྱི་དང་དགོས།

༡. ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་པའི་དོན་དང་དེ་འདྲི་ན་དོན་ཅི་ཡིན། ( 1 )
༢. གྲུང་གོ་འདྲི་དམངས་གཙོ་འདྲི་རིང་ལུགས་གསར་པའི་ན་གཞོན་།  
ཆོག་ས་པའི་མིང་ལ་ཅི་འདྲི་བྱུང་གྲུང་གོ་འདྲི་གྲུང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ན་  
གཞོན་ཆོག་ས་པ་ཞེས་བསྐྱར་བ་ཡིན། ..... ( 3 )
༣. ཆོག་ས་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་འཐུས་མིའི་ཆོག་ས་ཆེན་མེད་ས་གསུམ་།  
པའི་ཐོག་ཅི་འདྲི་བྱུང་ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ལ་བྱུང་གི་དང་ཆོག་ས་  
པའི་སྒྲིག་ཡིག་གསར་བ་དེ། ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་རྟིང་བ་  
དང་གང་ནས་མི་འདྲ། ..... ( 7 )
༤. ལ་གཞོན་ཆོག་ས་པ་སོང་བའི་མི་པའི་གཞི་བཞིན་གྱི་ལམ་ཐི་ལྷ་བུ་  
ཡིན། ..... ( 9 )

གཉིས་པ། གྲུང་ཆེན་ཐོན་གྱི་དོ་བོ་དང་ལས་འགན་  
དང་འགྲུལ་སྐྱོད་གྱི་ཅོ་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་

༥. གྲུང་ཆེན་ཐོན་གྱི་དོ་བོ་ཅི་ཡིན། ..... ( 14 )

༦. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནི་གྲང་གོ་ལི་གྲང་ཁྲན་ཏང་མགོ་འབྲིང་འོག་གི་༥༥  
 ཡར་ཐོན་ན་གཞོན་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་གཞི་འཇུག་ས་ཡིན་པར་༥༥༥  
 བརྗོད་དོན་ཅི་ཡིན། ..... ( 14 )
༧. གྲང་ཆེན་ཐོན་དེ་གྲང་གོ་ལི་གྲང་ཁྲན་ཏང་གི་སྒྲིང་ས་ཤོག་ས་ཡིན་  
 པ་དང་། ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་གཞི་གསར་བ་ལས་ཆོག་ས་པ་དེ་  
 ཏང་གི་རྗེས་སྒྲོན་དམག་ཡིན་པར་མི་སྤྱོད་བཅི་ཡིན། ..... ( 15 )
༨. གྲང་ཆེན་ཐོན་གྱི་ལས་འགན་དང་འབད་བཙོན་གྱི་དམིགས་༥༥  
 ལུ་ཅི་ཡིན། ..... ( 16 )
༩. གྲང་ཆེན་ཐོན་གྱིས་༥ སྤྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་འཇུག་ས་སྒྲིང་དང་  
 མ་འོངས་པ་ན་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་མངོན་པར་བསྐྱར་བ་༥ དེ་  
 ཅི་ལེ་སྤྱོད་རང་གི་འབད་བཙོན་གྱི་དམིགས་ལུ་གཏན་ལ་༥༥  
 གསལ་པ་ཡིན། ..... ( 17 )
༡༠. གྲང་ཆེན་ཐོན་གྱིས་ཅི་ལེ་སྤྱོད་གྲང་ཁྲན་རིང་ལུགས་གྱི་དགོངས་  
 དོན་གཞིར་བཟུང་ནས་ན་གཞོན་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་དགོས། ... ( 19 )
༡༡. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་ལེ་སྤྱོད་ན་གཞོན་གྱི་ཆབ་སྲིད་སྒྲོབ་གསོ་༥༥  
 ལ་ལུགས་སྒྲོན་དང་ན་གཞོན་གྱི་ཆབ་སྲིད་གོ་རྟོགས་རེ་མཐོར་༥༥  
 འདེགས་ཀྱི། ..... ( 21 )
༡༢. ཅི་ལེ་སྤྱོད་ཁྲང་པར་དུ་ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་གཞི་གསར་བ་ལས་ན་༥༥  
 གཞོན་ལ་སྒྲོབ་གསོ་བཏང་སྟེ། རང་རྒྱལ་མི་དམངས་ཀྱི་གསར་  
 བརྗོད་བཟུང་ལུ་འཛིན་པ་དང་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་བར་བརྟོན་༥༥  
 པ་ཡིན། ..... ( 23 )
༡༣. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་ལེ་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེ་བའི་ན་གཞོན་ཁོ་སྤྱོད་དུ་ལ་༥༥  
 ཚུ་ལ་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བར་གཅིག་ས་འཛིན་དང་ལ་ཚུ་ལ་

མྱང་ཆུང་བྱང་པར་དུ་ལུས་གྱི་ངལ་ཚཱ་ལ་ལ་མྱང་ཆུང་གི་ནོར་.....  
 འཁྲུལ་མཐོང་ཚུལ་ལ་ངོ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱ།.....( 25 )

༡༥. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་མེད་མངས་དམངས་གཙོ་འདྲི་བྱེད་"  
 དབང་སྒྲེར་འཛིན་ཅེ་བརྟན་དུ་གཏོང་ཆེད། མེས་ཀྱིས་སྤང་  
 རྒྱུ་བ་སྤང་དུ་རང་གི་སྒྲིབ་ས་བྱུགས་འདོན་དགོས།.....( 27 )

༡༥. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་ཡོངས་ན་གཞོན་གྱི་མཐུན་"  
 རྒྱུ་ཅེ་བརྟན་དང་། དུས་རྒྱུན་དུ་དོགས་ཐོན་མཐོར་འདེགས་  
 བྱེད་ཅིང་། ང་ཀྱིས་ཁེངས་དེགས་སྤང་དགོས་པ་དང་། མང་  
 ཆོགས་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱགས་རིས་རིང་ལུགས་གྱི་  
 ཕྱགས་འཛིན་བཅས་སེལ་དགོས་པར་ནན་ཆེར་བཤད་དགོས། ( 29 )

༡༦. མང་ཆོགས་ལམ་ཐིག་ཅི་ཡིན། གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་  
 བྱ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་ཁྲོད་དུ་མང་ཆོགས་ལམ་ཐིག་དམ་པོར་"  
 འཛིན་དགོས།.....( 31 )

༡༧. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་ཁྲོད་དུ་མང་ཆོགས་ལམ་  
 ཐིག་ཅི་ལྟར་མཐར་སྐྱོན་དུ་གཏོང་ཀྱ།.....( 34 )

༡༨. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་རིས་མེད་རིང་ལུགས་གྱི་རྩ་  
 འོན་ལ་སྤྱི་བྱ་དང་། ཀྱིས་སྤྱི་རིས་མེད་རིང་ལུགས་གྱི་རྩ་  
 ལ་སྤྱི་བྱ་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས།.....( 36 )

༡༩. གྲང་ཆེན་ཐོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་རིས་པར་ཏང་གི་མགོ་འབྲིད་ལ་"  
 དང་ལེན་དང་། ཏང་གི་མགོ་འབྲིད་ལ་ཁག་ཐེག་ཅི་ལྟར་བྱེད་  
 དགོས།.....( 38 )

གསུམ་པ། གྲང་ཆེན་ཐོན་ཅུ་འཇུགས་གྱི་དོན་ཅ།

༢༠. གྲང་ཆེན་ཐོན་དོན་ཅུ་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟན་ནས་ཅུ་འཇུགས་བྱེད་"

- པ་དང་། ཅི་ལེ་ཕྱིར་དོན་ཅེ་འདི་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས། ..... ( 43 )
༡༧. ཆོག་ས་པ་ལི་ཁྱོད་ཀྱི་དམངས་གཙོ་གཅིག་ལྟར་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལ་  
ནང་དོན་ཅི་ཞིག་བརྟུན་ཡོད། ..... ( 44 )
༡༨. ཆོག་ས་པ་ལི་ཁྱོད་ཀྱི་དམངས་གཙོ་གཅིག་ལྟར་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ལ་  
རྩི་ལྟར་རྟོགས་པ་དང་ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱ། ..... ( 45 )
༡༩. བྱང་ཆེན་ཐོན་ཀྱི་ཅེ་འཇུག་ས་ནས་ཅི་ལེ་ཕྱིར་དམངས་གཙོ་དང་  
རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ནན་གྱིས་བཤད་དགོས། ..... ( 49 )
༢༠. ཆོག་ས་པ་ལི་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་གསར་བ་ལས་དམངས་གཙོ་དང་རྒྱས་སུ་  
གཏོང་བའི་ཚུགས་ལ་ནང་དོན་དང་དོན་ཆོན་གསར་བ་བསྐྲན་  
པ་གང་ཡིན། ..... ( 50 )

བཞི་བ། བྱང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་གྱི་འོས་འགན་དང་དབང་ཆ།

༢༡. ཐོན་ཡོན་གྱི་འོས་འགན་དང་དབང་ཆར་གཏན་འཁེབས་སུ་  
བའི་རྒྱ་མཆོན་ཅི་ཡིན། ..... ( 53 )
༢༢. བྱང་ཆེན་ཐོན་ཀྱི་འོས་འགན་གང་ཡིན། ..... ( 54 )
༢༣. བྱང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ནས་མར་ཁེ་སི་ལེ་ལེན་ཉིན་རིང་ལུགས་ལ་  
འབད་བཅོལ་གྱིས་སློབ་སྦྱང་དང་རྒྱུར་ཐག་གིས་ཏང་གི་སྲིད་  
རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱུགས་དང་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ལེ་རྒྱ་མཆོན་ཅི་  
ཡིན། ..... ( 55 )
༢༤. བྱང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ཅི་ལེ་ཕྱིར་ངལ་ཚེ་ལ་སྐབས་སུ་དཔེ་ལོགས་  
ཅན་གྱི་རྒྱས་པ་སྟོན་པ་དང་། ཏང་དང་ཆོག་ས་པ་ལི་ཅེ་འཇུག་ས་  
གྱིས་གང་སྐྱོད་ལས་འགན་སྐྱོན་སུམ་ཆོག་ས་པར་བསྐྱུབ་དགོས། ( 60 )
༢༥. བྱང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ཅི་ལེ་ཕྱིར་འབད་བཅོལ་སྟོན་ས་ངལ་ཚེ་ལ་  
ལག་ཅེ་ལ་དང་། རིག་གནས་དང་། ཆོན་རིག་གི་ཞེས་བྱ་

སྒྲིབ་ཐུང་དང་འབད་བཅོམ་གྱིས་ཐུང་པོ་ཐུང་བཅར་བྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་

དགོས་པ་ཡིན། ..... ( 64 )

༩༠. གྲང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་གྱིས་ཅི་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་བཤེས་པོ་གསུང་  
ཐོན་ཐུང་འཛིན་དང་། མེས་ཀྱིས་ལ་ཐུང་ཐུང་གི་འོས་འགན་  
ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ..... ( 66 )

༩༡. གྲང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་བཅའ་བྲིམས་ལ་  
བཅི་ཐུང་དང་། གྲང་ཐུན་དེ་དེ་ལྟ་གསུང་གི་སྒྲིབ་བཅའ་ཐུང་བ་  
དང་བཅའ་བྲིམས་ལམ་ལྟ་གསུང་དང་འགལ་བའི་སྒྲིབ་ཚུལ་ལ་  
འབབ་ཅོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ..... ( 68 )

༩༢. གྲང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ནས་ཅི་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་མང་ཆོག་ལ་ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་  
དང་ན་གཞོན་ཚུལ་གྱི་བསམ་འཆར་དང་དེ་འདྲུན་ཚུལ་  
བཤད་དང་། མཛེས་པ་མེས་མཐུན་གྲོགས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ( 72 )

༩༣. གྲང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ལ་དབང་ཆ་ཅི་ཡོད། ..... ( 74 )

༩༤. གྲང་ཆེན་ཐོན་ཡོན་ནས་རང་གི་འོས་འགན་ལག་ལེན་དང་  
དབང་ཆ་ཅི་ལྟར་བཀོལ་བ་ཡིན། ..... ( 75 )

ལྟ་བུ། ཆོག་ས་པར་ཁྱེད་ས་པའི་ཆ་ཆེན་དང་བྱ་རིམ།

༩༥. ཆོག་ས་པར་ཁྱེད་ས་པའི་ཆ་ཆེན་གྱི་དང་པོ་  
དག་ཡིན། ..... ( 76 )

༩༦. ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་གསུང་བ་ལས་ཐུང་གི་སྒྲིག་ཡིག་ཏུ་བཏོན་  
པའི་ན་གཞོན་བཅོ་ལྔ་དང་ཞིང་པ། དམག་མི་དང་ཤེས་ཡོན་  
ཅན་དེ་ལྟོས་ན་གཞོན་ལ་སྒྲིག་པའི་ཆ་ཆེན་ལྟར་དགོས་པའི་  
བཤད་ཚུལ་དོར་ཏེ། དེ་ལྟོས་ན་གཞོན་དེ་ཉིད་ཆོག་ས་པར་  
ཁྱེད་ས་པའི་གཏན་འཁེལ་ཡང་དག་པ་མཛད་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་

- མཚན་གང་ཡིན།.....( 77 )
༨༧. གྲིག་ཡིག་གསར་བ་ལས་ན་གཞོན་ཚྭ་གས་པར་བྱགས་པའི་.....  
 དམའ་ཤོས་ལོ་གྲངས་བཅུ་བཞི་ནས་བཅོ་ལྔར་བསྐྱར་བའི་དོན་  
 ཅི་ཡིན།.....( 78 )
༨༨. བྱ་རིམ་གང་བརྒྱད་དེ་ཚྭ་གས་པར་བྱགས་པ་དང་། དེར་བྱགས་  
 པའི་ལོ་ཚད་གང་ནས་བཟུང་སྟེ་བཅི་བ་ཡིན། .....( 78 )
༨༩. ཚྭ་གས་པར་བྱགས་སྟེ་འཇུག་པའི་མཚན་སྟེ་མཁན་ལ་.....  
 འགན་ཁུར་གང་དག་ཡོད། .....( 79 )
༩༠. གྲུང་གོ་ཁི་གྲུང་ཁྲན་ཏང་ཡོན་དང་གྲུང་གོ་ཁི་ན་ཁྲུང་གཏོང་ལེན་  
 ཅུ་ཁག་གི་འབྲིང་རིམ་ཅུ་ཁག་སྟེ་ཡོན་ལྷན་ཁང་ནས་ན་གཞོན་  
 ཚྭ་གས་པར་བྱགས་པའི་མཚན་སྟེ་མཁན་གྱིས་མཁན་གྱིས་པའི་གཏན་  
 བབ་མེད་པར་བཏང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།.....( 79 )
༩༡. ཚྭ་གས་པའི་གྲིག་ཡིག་གསར་བ་ལས་ཐོན་ཡོན་ལོ་ཚད་ལས་.....  
 འདས་པའི་གཏན་མཐའ་ཇི་ལྟར་དང་སྟོན་ཚད་དང་བསྐྱར་ན་  
 བསྐྱར་བ་གང་དང་བསྐྱར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན། .....( 80 )
༩༢. ཚྭ་གས་པའི་ཚུ་འཇུགས་ཀྱིས་ལོ་ཚད་ལས་འདས་པའི་ཐོན་ཡོན་  
 ཚྭ་གས་པ་ནས་ཕྱིར་འབུད་པའི་ཕྱིར་སྐྱབས་ཇི་ལྟར་འཛིན་  
 དགོས།.....( 82 )
༩༣. ཚྭ་གས་པའི་གྲིག་ཡིག་གསར་བ་བསྐྱགས་ཆེས་རང་ལོ་ཉེར་.....  
 བརྒྱད་ལས་འདས་པའི་ཐོན་ཡོན་ན་མས་འབྲལ་དུ་ཚྭ་གས་པའི་  
 ཚུ་འཇུགས་དང་འབྲལ་དགོས་སམ།.....( 83 )
༩༤. ལོ་ཚད་ལས་འདས་པའི་ཐོན་ཡོན་ན་མས་ལ་ཚྭ་གས་པར་ཡོད་  
 པའི་འོས་འགན་དང་དབང་ཁེ་ཇི་ལྟར་བྱ་ཡིན།.....( 84 )

༤༥. ཐོན་ཡོན་ཏང་དུ་བྱུགས་ཇེས་ཐོན་གནས་འཛིག་གམ་ལེན་།.....( 84 )  
དགོས།

༤༦. ཐོན་ཡོན་གྱིས་ཙུ་འཇུགས་གཅིག་ནས་ཙུ་འཇུགས་གནས་ཞིག་།  
ལ་འཕོ་འབྱུང་བྱེད་ན། ཙུ་འཇུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ངེས་པར་།.....  
བརྒྱད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།.....( 85 )

༤༧. ཐོན་ཡོན་ནས་ཙུ་འཇུགས་ཀྱི་འཆོ་བར་མི་བྱུགས་པ་དང་ཆོག་ས།  
པའི་ཐོན་དུ་ལ་མ་སྤུལ་ན་ངེ་ལྟར་བྱ་རྒྱ།.....( 86 )

༤༨. ཐོན་ཡོན་གང་ཞིག་ཆོག་ས་པ་ནས་ཕྱིར་བྱེད་ན་ཆོག་གམ་མི་ཆོག་( 86 )

### བྱུག་པ། ཆོག་ས་པའི་བསྟོན་བསྐྱུགས་དང་ཉེས་ཆད།

༤༩. ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་གཡིག་དུ་ཐོན་ཡོན་ལ་བསྟོན་བསྐྱུགས་དང་ཉེས་  
ཆད་གཏན་ལ་པབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།.....( 87 )

༥༠. ཆོག་ས་པའི་ཙུ་འཇུགས་ཀྱིས་བསྟོན་བསྐྱུགས་གནད་པའི་ཐོན་།  
ཡོན་ཉིད་ལ་བྱེད་སྤངས་ངེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དགོས།.....( 88 )

༥༡. ཆོག་ས་པའི་སྤྱི་གཡིག་ནས་ཐོན་ཡོན་ལ་གཏན་པབ་ཀྱི་ཉེས་ཆད་  
གང་དག་ཡིན་པ་དང་། ཆོག་ས་པར་བཞག་སྟེ་རྟོག་དཔྱད་  
བྱེད་པའི་ཐོན་ཡོན་ལ་དབང་ཁེ་ཅི་ཡོད།.....( 89 )

༥༢. ཐོན་ཡོན་ལ་ཉེས་ཆད་གཙོད་པའི་བྱ་ངེ་ལྟ་བུ་ཡིན།.....( 90 )

༥༣. ཆོག་ས་པའི་ཙུ་འཇུགས་ནས་ཐོན་ཡོན་ལ་ཉེས་ཆད་གཙོད་པའི་  
གནད་དོན་ལ་ངེས་འཛིན་པ་དང་ཐག་གཙོད་ངེ་ལྟར་བྱེད་།.....  
དགོས།.....( 91 )

༥༤. དེ་མ་པ་སོ་སོའི་ཆོག་ས་པའི་ཙུ་འཇུགས་ནས་ཉེས་ཆད་ཁྱར་པའི་  
ཐོན་ཡོན་གྱི་གསལ་པའི་དབང་ཆ་ལ་བཙེ་སྤང་ངེ་ལྟར་བྱེད་།.....  
དགོས།.....( 92 )

੫੫. ཚྲིགས་པའི་རྒྱུ་ཡིག་གསར་བ་ལས་ཚྲིགས་པའི་ཚུ་འཇུགས་ལ་  
 ཉེས་ཆད་གཅོད་པ་དང་ཐོན་ཡོན་ལ་གདམས་པའི་ཉེས་ཆད་ཀྱི་  
 གཅོད་ཚུལ་གཏན་པབ་མེད་པར་བཏང་བའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་ཡིན། ( 92 )
੫੬. ཉེས་ཆད་ཁྱེད་པའི་ཐོན་ཡོན་ནས་བྱེད་སྤངས་ཅི་སྟུ་བྱ་འཇོན་  
 དགོས། ..... ( 93 )

བདུན་པ། ཚྲིགས་པའི་ཚུ་འཇུགས་ལས་ཁག

੫੭. ཚྲིགས་པའི་རིམ་པ་སོ་སོའི་འགོ་འཁྲིད་ལས་ཁྱེད་ཅི་ཡིན། .... ( 94 )
੫੮. ཚྲིགས་པའི་ཁྱེད་དབང་ཚུ་འཇུགས་ཅི་སྟུ་བྱ་ཡོན་པ་དང་དེའི་  
 འགན་དབང་གང་ཡིན། ..... ( 95 )
੫੯. ཚྲིགས་པའི་སྐད་ནས་ཚུ་འཇུགས་ཅི་སྟུ་བྱ་ཡོན་པ་དང་དེའི་  
 འགན་དབང་གང་ཡིན། ..... ( 97 )
੬੦. གཞི་རིམ་ཚུ་འཇུགས་ཟེར་བའི་དོན་ཅི་ཡིན་པ་དང་དེ་འཇུགས་  
 པ་ལ་མི་གྲངས་དང་ཚྲིག་མཆན་བྱ་རིམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན། .... ( 99 )
੬੧. གཞི་རིམ་ཚུ་འཇུགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན། ..... ( 101 )
੬੨. གཞི་རིམ་ཚུ་འཇུགས་ཀྱི་ཐོན་ཡོན་ཚྲིགས་ཆེན་ནས་ཐོན་ཡོན་  
 འཇུགས་མེད་ཚྲིགས་ཆེན་དུས་རིང་ཙམ་ལ་ཐེངས་གཅིག་འཇུགས་  
 པ་དང་དེའི་འགན་དབང་གང་དག་ཡིན། ..... ( 102 )
੬੩. ཚྲིགས་པའི་གཞི་རིམ་ཐུ་ཡོན་སྟུ་ཁྱེད་ཁང་གི་བྱ་ཚུལ་དང་གོ་  
 གནས་འཇོན་པའི་ཡོན་ཆད་དང་ཚུ་འཇུགས་ཀྱི་རྒྱ་པ་ཅི་སྟུ་  
 བྱ་ཡིན། ..... ( 103 )
੬੪. ཚྲིགས་པའི་གཞི་རིམ་ཐུ་ཡོན་སྟུ་ཁྱེད་ཁང་གི་བྱ་པ་ལེགས་པར་ཅི་  
 རྒྱུ་བསྐྱབས་ཀྱི། ..... ( 104 )

༤༥. ཚུགས་པ་འི་ཚན་མུང་གི་རྒྱུ་པ་ཅི་ཡིན། ཇི་ལྟར་བྱས་ན་དེ་འི་  
འཚོ་བ་ད་བྱར་མཚོ་རྒྱུ་པ་ལྟར་འགྱུར། .....(106)

༤༦. གཞི་རིམ་གྱི་ཚ་འཇུགས་ནས་འདེམ་སྒོ་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱ། .....(108)

བརྒྱུད་པ། གྲུང་གོ་འི་ན་མུང་གཏོང་ལེན་རུ་ཁག་  
(བསྐྱུས་མིང་འི་ན་མུང་གཏོང་ལེན་རུ་ཁག་ཟེར)

༤༧. གྲུང་ཆེན་ཐོན་དང་ན་མུང་གཏོང་ལེན་རུ་ཁག་པར་གྱི་འབྲེལ་བ་  
ཇི་ལྟར་ཡིན། .....(109)

༤༨. ན་མུང་གཏོང་ལེན་རུ་ཁག་ཅི་འདྲ་བའི་ཚ་འཇུགས་ཤིག་ཡིན།  
དེ་འི་ལས་འགན་ཅི་ཡིན། .....(110)

༤༩. ཚུགས་པ་འི་ཚ་འཇུགས་དང་ན་མུང་གཏོང་ལེན་རུ་ཁག་གི་  
མཚོ་བ་སྟོན་པ་འི་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན། .....(111)

# ༡༨. རྩོམ་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་པའི་ རྩོམ་ཅི་ཡིན་པ་དང་ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ ལ་ཅི་ཞི་བྱུང་བྱུང་ག་བྱུང་དགོས།

རྩོམ་ ༡. ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་པའི་རྩོམ་དང་དེའི་ནང་རྩོམ་ཅི་ཡིན།

ལན། ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་བྱ་བ་ནི། གྲུང་གོ་འོ་གྲུང་ཁྲན་རིང་ལུགས་  
 རྩོམ་གོ་ན་ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཅེས་བརྗོད་པའི་བསྐྱེད་མེད་ཡིན་ལ། ཚགས་  
 པའི་སྒྲིག་ཡིག་འདིར་ཚགས་པའི་ཆབ་སྲིད་དང་གཞི་འཛུགས། འགུལ་སྐྱོད་  
 བྱེད་ཐབས་སྤེལ་གཏིག་པའི་གནད་དོན་གྱི་ཆ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་གསལ་དག་  
 རྩོམ་པའི་གཏན་ཁུལ་བྱས། གཏན་ཁུལ་དེ་དག་ལ་གཞི་འཛུགས་ཡོད་ཆད་  
 དང་། རྩོམ་ཡིན་ཡོངས་ཚགས་ཀྱིས་ངེས་པར་བཅི་སྤང་ནན་ཏན་དང་ཚུར་  
 བཅོམ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་རེད། དེའི་ཁྱུང་ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་འདི་ནི།  
 ཆེས་ཆུང་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཚགས་པ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱོད་མེད་  
 བྱེད་ཐབས་སྤེལ་གཏིག་གྲུང་ཡིན། ང་ཚོ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཚགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ཡོད་པའི་  
 དེ་ལ་ཆད་མས་བཅི་སྤང་བྱེད་དགོས་དེ་ཡིན་ན། གྲུང་ཆེན་ཐོན་གྱི་བསམ་པ་  
 དང་བྱ་སྐྱོད་ཐོན་གྱི་གཅིག་སྒྲིལ་ལ་ཁག་ཐེག་དང་། གྲུང་ཆེན་ཐོན་ལ་གཞི་  
 འཛུགས་རང་བཞིན་དང་། འཐབ་ཅོད་རང་བཞིན་རྩོམ་པའི་འགྱུར་མེད་  
 དཔུང་ཁག་ཅིག་ཏུ་སྤྱར་རྟེ། མེས་ཀྱིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚགས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྤྱོད་



ལམ་ལུགས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་དེ་མར་གྱུར་ནས།      གྱི་ཚོགས་དེང་ལུགས་ལ་རྒྱུར་  
 ཐག་གིས་ངལ་ཚོ་ལ་དང་འཐབ་ཚོད་བྱས་ན།      རང་གི་གོ་རྟོགས་རྒྱུན་མི་འཆད་  
 བར་མཐོར་འདེགས་དང་།      གེས་རྒྱལ་གྱི་ཚོགས་དེང་ལུགས་འཇུགས་སྒྱུར་ལ་  
 བསྐྱལ་མི་དགོས་པར་འཐབ་འཛིང་པ་རྒྱུར་བཙོན་ཅན་ཞིག་ཡིང་སྤྱབ་དེས་དེད།  
 དེར་མ་ཟད་ཐོན་ཡོན་ནས་རྒྱུན་དུ་ཚོགས་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་ན་གཞོན་དང་མང་.....  
 ཚོགས་ན་མས་ལ་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་གི་དགོངས་དོན་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་.....  
 དེགས་ཤིང་།      ཚོགས་པ་ནང་གི་གཏོར་བཞུག་དང་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་མི་བཅི་  
 བའི་བྱ་སྤྱོད་ལྷ་ཚོགས་ལ་ཐད་ཚོད་དང་རྒྱུར་ཐག་གིས་འཐབ་ཚོད་བྱེད་ཀྱང་།

དྲི་བ   ༡.   གྱུང་གོ་འདི་དམངས་གཙོ་འདི་དེང་ལུགས་གསར་བའི་ན་གཞོན་  
 ཚོགས་པའི་མིང་ལ་ཅི་འདྲི་བྱེད་གྱུང་གོ་འདི་གྱུང་ཁྲན་དེང་ལུགས་ན་གཞོན་ཚོགས་པ་  
 ཞེས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

ལན།      གྱུང་གོ་འདི་དམངས་གཙོ་འདི་དེང་ལུགས་གསར་བའི་ན་གཞོན་.....  
 ཚོགས་པ་དེ་ ༡༩༥༩ ལོ་འདི་བཞི་བའི་ནང་ལ་དངོས་སུ་བཙུགས་པ་ཡིན།      རུས་  
 དེར་རང་རྒྱལ་མི་དམངས་ན་མས་ཀྱི་ཆ་བས་ཆེན་གྱུང་གོ་འདི་གྱུང་ཁྲན་ཏང་གི་མགོ་  
 འབྲིང་འོག་ཏུ།      གོ་མིན་ཏང་ལོག་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུགས་ཁག་ལ་ཐ་མའི་འཐབ་ཚོད་  
 བྱས།      རུས་དེར་གྱུང་རྒྱ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་མ་བརྟེས།  
 གླུ་པས་དེར་ཚོགས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་དུ་ན་གཞོན་ཚོགས་པའི་ལས་འགན་གཏན་ལ་...  
 ཐབ་ཡོད་པ་ནི་༥ བཙོན་རྒྱལ་དེང་ལུགས་དང་།      བཀས་བཞོད་རྒྱུད་འཛིན་དེང་  
 ལུགས།      དཔོན་ངན་མ་ཅི་འདི་དེང་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་གྱུང་གོ་འདི་དབང་བསྐྱར་  
 བ་མཐར་ཐིན་དུ་མང་ནས་བསྐྱལ་ཏེ།      མེར་ཚུགས་དང་ཞི་བདེ།      དམངས་

གཙོ་སྒྲུབ་པ་འཁྱེད།      གཅིག་སྒྲིལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཀྱི་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱུ་ལ་  
 ཁབ་ཀྱི་འཛུགས་སྐྱུན་དང་།      དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་གསར་བའི་ཀྱུ་ཁ་  
 གཞིན་ས་འཛོལ་པར་འབད་བཅོལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། ༡༩༥༩ ལོར། ༡༩༥༩ ལོར་རང་དེའི་ཆོག་ས་  
 བའི་མིང་ལ་ཁྱད་ཀྱི་མི་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་གསར་བའི་ན་གཞིན་ཆོག་ས་པ་  
 ཞེས་བཏགས་པ་དེ་ནི།      ཁྱད་ཀྱི་མི་དམངས་ཅོད་ལས་འགན་དང་ཆུ་ཆེ་བའི་ན་  
 གཞིན་གྱི་མོ་རྟོག་ས་ཡོན་ཆོད་དང་བཟུན་པ་རེད།      ༡༩༥༩ ལོར།      ཆོག་ས་  
 བའི་ཀྱུ་ཁ་ཡོངས་འཕུས་མིའི་ཆོག་ས་ཆེན་ཐངས་གཉིས་པ་འཆོག་ས་པའི་རུས་ཀྱི་  
 དེར།      རང་ཀྱུ་ཁ་གྱི་དམངས་གཙོའི་བཅོས་བསྐྱར་གཞིན་ས་ཁྱད་ཀྱི་མི་དམངས་  
 གིས་ཀྱུ་ཁ་ཡོངས་མི་དམངས་ལ་གྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་བཅོས་བསྐྱར་དང་གྱི་  
 ཆོག་ས་རིང་ལུགས་འཛུགས་སྐྱུན་གྱི་ལས་འགན་བཏོན།      གནས་ཚུལ་འཁྱུར་  
 རྒྱུ་ཁྱད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཀྱིས།      ཆོག་ས་པའི་སྒྲིག་ཡིག་ལ་བྱེད་ཀྱི་བྱས་པ་ཡིན།      ན་  
 གཞིན་ཆོག་ས་པའི་ལས་འགན་གཏན་ལ་ལབ་པ་དེ་ནི།      རིམ་བཞིན་ཀྱུ་ཁ་ཁབ་ཀྱི་  
 བཅོལ་ས་ཅན་དུ་འཁྱུར་བ་དང་།      གྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་ཀྱི་གྱི་ཆོག་ས་ལུ་རིམ་  
 བཞིན་ཀྱུ་ཁ་པ་ལ་བཅོལ་བའི་ཕྱིར་རོ།      ད་ལྟ་རང་དེའི་མདུན་དུ་བཞག་པའི་  
 གནས་ཚུལ་དང་ལས་འགན་དེ།      ༡༩༥༩ ལོ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་ཞིང་།  
 ༡༩༥༩ ལོའི་ཆོག་ས་པའི་ཀྱུ་ཁ་ཡོངས་འཕུས་མིའི་ཆོག་ས་ཆེན་ཐངས་གཉིས་པ་  
 འཆོག་ས་ཁྱད་ཀྱི་ལས་འགན་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལྟར་ཞུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་དུག      ད་ལྟ་རང་དེའི་ཀྱུ་  
 ཁབ་ཀྱི་ན་གཞིན་དང་།      མི་དམངས་ལ་ལྟན་ཅིག་དུ་གྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་ཀྱི་  
 གསར་བཞེད་ཀྱུ་ཁ་ཁངས་ཅན་ཐོབ་བྱིན།      མིའི་རིགས་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དུ་ལྟན་  
 མེད་པའི་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་གྱི་ཆོག་ས་ལམ་ལུགས་ཏེ།      གྱི་ཆོག་ས་རིང་ལུགས་ཀྱི་  
 ལམ་ལུགས་རང་ཀྱུ་ཁ་དུ་བཅུག་ས་ཟིན།      མཐུན་པོ་བཟུང་ནང་དུ།      རང་