

ཀུན་གྱི་ཉམས་པོ་མེད་པའི་ལྷ་མོ་ལྟ་བུ་ལྟེན་པའི་ལྷ་མོ་

ལྷ་མོ་ལྟེན་པའི་ལྷ་མོ་

མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་ལྟེན་པའི་ལྷ་མོ་

ཡུང་གོ་གསར་པའི་ཡུངས་ཁུང་མི་རིགས།

ཅན་གྱི་ནས་བརྩམས།

དེབ་འདི་གོ་རྟོགས་སྒྲིལ་དཔེ་རྒྱུ་ཁྲ་གི་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་བ་ ༣ པའི་ཟར་
ཐེངས་དང་པོ་གཞིར་བྱས་ནས་བསྐྱར་བཤུ་།

本書是依据通俗讀物出版社1955年3月第一版譯出。

གྲུང་ཤོ་གསར་པའི་གྲུང་ས་ཁུང་མི་རིགས།

རུ་ཁྱོ་ནས་བཅའ་སྒྲུབ་

མཆོ་སྒྲོན་མི་དཔལ་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་ནས་བསྐྱུར།

✱

མཆོ་སྒྲོན་མི་དཔལ་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་ནས་པར་བྱ་བསྐྱུར།

མཆོ་སྒྲོན་ཞིང་ཆེན་མི་ཁྲི་ལྔ་གསར་སྐྱེས་པར་ཁང་ནས་དཔར།

ཐིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་མཆོ་སྒྲོན་ཡན་ལག་ཁང་ནས་བཀྲུ།

✱

༡༩༥༦ ལོའི་ཟླ་བདུན་པའི་ཕྱི་ཁ་ལར་པར་བྱ་བསྐྱུར།

༡༩༥༦ ལོའི་ཟླ་བདུན་པར་དཔར་ཐོངས་དང་པོ།

དཔར་ཐོངས། ༡—༥.༡༠༠ (མཆོ་སྒྲོན)

✱

གཅིག་ཀྱིས་དཔེ་རྒྱུ་ས M ༩༠༩.༥

དཔེ་རིན་སྒྲོན་ཁུང་༡ གླུ་༩

ནང་དོན་གསལ་བཤད།

དཔེ་དེབ་འདི་ལས་གསལ་གསལ་ལྟར་གྱི་གནད་དོན་བཞི་པོ་གསལ་བཤད་
བྱས་ཏེ། (༡) རང་རྒྱལ་ནི་གཅིག་སྒྲིལ་དང་མི་རིགས་མང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་
ཅིག་ཡིན་པ། (༢) ཉམ་གཤིས་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་ཐིང་ཅུས་གྱི་འོད་ཟེང་
འཕྲོས་པའི་འོག་ཀྱི། མི་རིགས་ས་ཁོངས་རང་སྤྱོད་བྱེད་ཐུག་བྱས་ཏེ། ས་
རྒྱལ་ཤོག་ཏུ་གཉན་གཤོན་མྱོད་པའི་མི་རིགས་ཁག་ཅང་མ་ཡད་གཤོག་ཏུ་པའི་……
གནས་ཚུལ། (༣) སོ་ལུ་རིང་ལ་ཡུངས་ལྷན་མི་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་ཞིང་
ལས་དང་། ལྷག་ས་འཛའི་ལས་རིགས། བཟོ་ལས། འབྲིམ་འབྲུལ་སྒྲིལ་
འདྲེན་གྱི་ལས་དང་། ཉ་ཚོང་། རིག་གནས། འཕྲོད་བསྟེན་འཕམས་གྱི་
ལས་དོན་གོང་འཕེལ་དང་། ཡུངས་ལྷན་མི་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བ་ལེགས་
བཅོས་གྱི་གནས་ཚུལ། (༤) མི་རིགས་སོ་སོས་མེས་རྒྱལ་ཁྲིམ་ཚང་ཆེན་པོའི་
ནང་དུ་མཐུན་སྒྲིལ་མཛུགས་དཔལ་དུ་བྱས་ཏེ། ཡན་ཚུན་སྤྱོད་མྱོད་དང་། ལྷན་
མོང་གོང་འཕེལ་གྱིས་ཐོ་ཕན་བཅེངས་འབྲེལ་དང་། རྒྱ་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་
མེས་རྒྱལ་འཕྲིགས་སྒྲུན་ཆེད་དུ་འབད་འབྱུངས་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་སོ། །

དཀར་ཆག

རང་ཕུལ་ཉི་གཅིག་སྒྲིལ་དང་མི་རིགས་ལང་པོའི་ཕུལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན།.....(1)

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་བའི་ཕུལ་ཁབ་ས་ཤོག་ཏུ་བཀྲམ་ནས་

ཡོད་པ།.....(1)

མི་ཕུས་ཤོག་གི་ཉམ་ཐག་.....(6)

བཅིངས་འཁྱོལ་གྱི་ལམ་ཏུ་སྒྲིབས་པ།.....(9)

མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་ཡིད་ཀྱས་བྱེད་ལྡང་འཁྱོལ་བའི་འག་ཏུ་འཁོད་པ།.....(11)

མི་རིགས་འཁྱོལ་རང་སྤྱོད་སྒྲིལ་ཕུལ་བྱས་པ།.....(14)

མི་རིགས་འདྲེས་ལང་ཆོད་པའི་ས་གནས་སྤ།.....(21)

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་ཆེར་སྒྱེད་བཞིན་ཡོད་པ།.....(25)

ཆོས་ལུགས་དད་མོས་ཀྱི་རང་དབང་།.....(29)

དབལ་འབྱོར་དང་རིག་གནས་འཛུགས་སྐྱོན་གྱི་མགོ་བཙུམས་པ།.....(32)

ཞིང་ལས་ཤོན་སྒྱེད་གྱི་བཞིན་རས་གསར་པ།.....(33)

ལུགས་འཆོ་ལས་རིགས་མཁྱོགས་སྤྱར་ཏུ་གོང་འཕེལ་བྱུང་པ།.....(37)

གསར་ཏུ་དར་བའི་དང་རབས་ཀྱི་བཞོ་ལས།.....(41)

འགྲིམ་འབྲུལ་སྒྲིལ་འདྲན་དང་ཉ་ཆོང་ལས་དོན།.....(43)

རིག་གནས་འཆོ་བ་རིམ་གྱིས་དར་ཕུས་སྤྱ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ།.....(47)

རིམས་ནད་གྱི་རམ་ཞིག་ལས་ཐར་པ།.....(50)

མས་ཕུལ་བྱིམ་ཆེན་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་མང་དམ་ཏུ་བྱིས་ཤིག་.....(55)

རང་ཀྱལ་ནི་གཅིག་སྒྲིལ་དང་མི་རིགས་

མང་པོའི་ཀྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན།

གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེ་བའི་ཀྱལ་ཁབ་སྐོབ་ཏུ་བཀྲམ་
ནས་ཡོད་པ།

རང་འཛིན་སྐབས་ཆེ་བའི་མེས་ཀྱལ་ནི། མི་རིགས་མང་པོས་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་
ནས་གྲུབ་པའི་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཀྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། ཀྱི་ཆེ་བའི་མངའ་ཁོངས་
ཕྱོག་ཏུ་འཁོད་པ་ནི། མི་གངས་ཏ་ཅང་མང་བའི་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པ་ཅམ་ཏུ་མ་
ཟད། ཏ་ཏུང་ཨོག་རིགས་དང་། རྟོས་རིགས། བོད་རིགས། སྤ་གུར་
རིགས། ཟའོ་རིགས། ཡིས་རིགས། རྩོའང་རིགས། སུའུ་ཡིས་རིགས།
ཁའོ་ཤན་རིགས། བན་ཏུ་རིགས་སོགས་གངས་ཉུང་མི་རིགས་བརྒྱ་ཕྱག་ཏུ་མ་
ཡོད། གངས་ཉུང་མི་རིགས་འདི་དག་གི་མི་གངས་ཁྱོན་བརྩོམས་ཁྱི་ཚོ་སྐུ་
སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་སོ་གཉིས་ལྷག་ཡོད་པས། ཏ་ལམ་ཀྱལ་ཡོངས་མི་གངས་ཀྱི་བརྒྱ་
ཆ་ཏུག་ཟིན་ཞིང་། བཀྲམ་པའི་ས་ཁོངས་ནི་ཀྱལ་ཡོངས་ས་གནས་ཤིའི་ཀྱི་ཁྱོན་
གྱི་ཕྱེད་ཀ་ལྷག་ཅམ་ཟིན། ཁོ་ཚོ་འགའ་རེ་འདུས་ནས་སྟོན། འགའ་རེ་མི་
རིགས་གཞན་དང་འདྲེས་མར་སྟོན། འགའ་རེ་ཀྱི་རིགས་མཁྲལ་ཏུ་ཕྱོད་ཏུར་
སྟོན་པ་ཡིན། ཅི་ལྟར་ཅང་གཅོང་པོའི་འབྲམ་ནས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ཁབ་སྐྱང་ཏུ་
གཤས་པའི་ཁབ་སྐོབ་ཡོད་མཐོ་སྐྱང་གི་བར་དང་། ཡངས་ཤིང་ཀྱི་ཆེ་བའི་ནང་སོག་

• **2**

མི་རིགས་མང་པོ་ཡོད། གངས་རྒྱུ་མི་རིགས་མང་པོ་འདི་དག་ནང་དུ་མི་
 རིགས་འགའ་མེད་མི་གངས་རྒྱུ་ཟེད་མང་ཞི། དཔེར་ན། སྐལ་པོ་ལ་མི་
 ཁྲི་ཚོ་བརྒྱ་དང་ཞེ་རུག་ཞུག་དང་། བན་རྒྱར་མི་ཁྲི་ཚོ་ཉིས་བརྒྱ་དང་ཞེ་གཅིག་
 ཞུག་དང་། མེ་ལ་མི་ཁྲི་ཚོ་ཉིས་བརྒྱ་དང་དགཅིག་ཞུག་དང་། བོད་ལ་མི་
 ཁྲི་ཚོ་ཉིས་བརྒྱ་དང་དོན་བདུན་ཞུག་དང་། ཡིས་ལ་མི་ཁྲི་ཚོ་སུམ་བརྒྱ་དང་ཉིས་
 རྒྱ་ཞུག་དང་། ཉེས་ལ་མི་ཁྲི་ཚོ་སུམ་བརྒྱ་དང་ལྔ་དང་ཉེར་ཚོ་དབུ་ཞུག་དང་།
 ལུ་ལྷན་ལ་མི་ཁྲི་ཚོ་སུམ་བརྒྱ་དང་མེ་བཞི་ཞུག་དང་། རྒྱུ་ལ་མི་ཁྲི་ཚོ་རུག་
 བརྒྱ་དང་མེ་གཅིག་ཞུག་ཡོད་པ་ཉུ་རྩ་ཡོད།

རང་རྒྱལ་གངས་རྒྱུ་མི་རིགས་ཚང་ལ་འབད་ཚུ་ལ་ཅན་དང་དཔེར་རྒྱལ་ལ་
 ཅན་ཡིན། སོ་བརྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་མི་རིང་ལ། ཁོ་ཚོས་མེས་རྒྱལ་གྱིས་གཞི་
 ཇུན་པོ་ལོག་ཏུ་འབད་བཅོམ་གྱིས་ངལ་ཚུ་ལ་བྱས་པས། ཇུ་པས་ཆེ་བའི་མེས་
 རྒྱལ་གྱི་ཆགས་བྱུང་ལ་ཚང་ལས་ལག་རྒྱུ་མཐུག་ཡོད། དུས་ལྟར་རིང་བར་
 ཡུན་མོང་དུ་འཚོ་བའི་ནང་དུ། མི་རིགས་སོ་སོ་མི་བར་དུ་དཔལ་འབྱོར་ཕོག་
 གི་མཉམ་འབྲེལ་དང་རིག་གནས་ཕོག་གི་བརྗེ་རེས་ཡོད་པ་ཅན་དུ་མ་ཟད། ད་
 དུང་ཡང་ཡུན་མོང་གིས་ཕྱི་ནས་འོངས་པའི་གནོད་སྐྱེལ་དཔུང་བྱགས་ལ་འགོག་
 རྒྱུ་གཟུགས་ཅུངས། ཁྱད་པར་དུ་ཉེ་ལམ་སོ་སུམ་རྒྱ་ཞུག་གི་རིང་ལ། ཡུང་གོ་
 ཡུང་ཁུན་ཏང་གིས་མགོ་ཁྲིད་མཛད་པའི་གསར་བརྗེ་འབད་ཚུ་ད་ནང་ནས།
 མི་རིགས་སོ་སོ་ལས་སྐལ་སྤྱོད་ལས་ཞུག་པར་དམ་པོར་འབྲེལ་བར་བྱུང།

གངས་རྒྱུ་མི་རིགས་ཁག་སོ་སོ་ལོ་རྒྱལ་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་གནས་ཚུལ་ད་
 ཅང་ཆ་མི་ཉུ་མས་ཏེ། འགའ་ཞིག་ནི་རྒྱུ་ཚོགས་གྱི་བྱུང་རྒྱུ་ལ་རྒྱ་རིགས་དང་ཏེ།

འགའ་ཞིག་ནི་ད་དུང་པགས་བཞེད་བརྒྱད་འཛིན་སྟེ་ ཆོགས་ཀྱི་སྐབས་ཐོག་མར་
 གནས། འགའ་ཞིག་ནི་ད་དུང་ཆོག་ཡོག་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཆོ་བར་གནས།
 འགའ་ཞིག་ནི་ད་དུང་བསྐལ་བ་ལ་ཐོག་གི་སྟེ་ཆོགས་ཀྱི་གནས་ཚུ་ལ་ལ་བཟུང་
 ཡོད། གངས་ཉུང་མི་རིགས་མོ་མོས་པན་ཚུ་ན་མི་འདྲ་བའི་དཔལ་འབྱུང་འཆོ་
 བར་བརྟེན་པ་ཡིན་ཏེ། འགའ་རེས་འབྲུ་རིགས་འདེབས་པ་དང་ལུགས་ཐོག་འཆོ་
 སྟོང་ལ་བརྟེན་ནས་ཉི་མ་འབྱུང། འགའ་རེས་རི་དྲགས་གཤིས་བ་དང་ཉ་འཛིན་
 པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བཟས་བྱེད། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་ནི་ཨན་ཅུ་དང་།
 རྟོན། ལུ་གར། དུའུ་ཡིས། རྩོམ་དང་། མེའོ། རྩོམ་པན་མོགས་མི་
 རིགས་ཡོད་དེ། དེའི་ནང་གི་རྩོམ་རིགས་དང་། རྩོམ་པན་རིགས་དང་།
 ཀན་ལྷ་ས་ཆར་གནས་པའི་རྟོན་རིགས་བཅས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་སྐལ་ཚུ་ལ་ལྟ་རིགས་
 དང་ཆེས་གིན་ཏུ་འདྲ། ཁོ་ཆོ་ལམ་མོ་ཆེས་ཞིང་ཚུ་མ་འདེབས་གིང་ཐོན་སྐྱེད་
 ལག་ཅུ་ལ་ཡང་འཕེལ་རྒྱས་ཏུང་ཟེད་བཟང་། མི་རིགས་འགའ་རེའི་ཆོ་འདེབས་
 བྱེད་བཟས་ཏུང་ཟེད་རགས་གིང་རྒྱལ། ཁ་ཤས་ནི་བ་ན་གིང་དང་སྐྱལ་མས་
 བཞོས་པའི་ཞིང་ཆས་བཞེད་ཏེ། ས་ལྷུང་མི་འཛོག་ ལུང་མ་མི་ལུང་བར།
 གྲིས་ཆོད་མེས་འདེབས། ། དང་། གྲང་བས་ས་བརྩི་བ་དང་། ལག་པས་མོ་
 རྟོག་འབལ་བ་། སྐགས་ཀྱི་གནས་ཐོག་ལྷ་བཟས་བཞེད་ཏེ། ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད།

ལུགས་འཆོའི་ལས་རིགས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་ནི། སྐག་རིགས་དང་།
 ཐོད་རིགས། ཉ་སྐག་རིགས། ཁོང་ཁོ་ཅི་རིགས་ལ་སྐགས་པ་ཡོད།
 མི་རིགས་འདི་དག་གི་འབྲོག་པ་ལམ་ཆར་ལ་བརྟེན་ཆགས་པའི་སྟོད་ས་མེད་དེ།

ཁོ་ཚོས་བྱས་པའི་གསལ་བཞིན་ནམ་ཐུག་ལྟོག་དང་བསྐྱེད་ནས་གང་ལ་རྩ་རྩ་
 ཡོད་ན་དེར་བྱུགས་འཆོ་བྱས་ཏེ། རང་བྱུང་གི་འཆོ་མར་བརྟེན་ནས་བྱུགས་ཟོག་
 འཆོ་གསེ་བྱེད་པ་རེད། དེ་མིན་པ་ད་དུང་མི་ལྷན་བྱུག་པ་དང་། ད་དུང་པ་
 དང་། མི་ལྷན་པ་ཁག་གཅིག་ཡོད་པ་ཁོ་ཚོས་ཉ་འཛིན་པ་དང་། རི་དྲུགས་
 གཞོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉི་མ་འདུལ་བཞིན་ཡོད། ཁོ་ཚོས་སྤྱོ་བོ་མོ་མོ་ཡོད་
 ཚད་ཉ་ལམ་མེ་མདའ་འཕེན་པ་དང་། ཉ་འཛིན་པ་ནི་ཐུབས་པ་ཁས་ཅན་གྱི་
 ཉུག་རེད།

བྱངས་བྱུང་མི་རིགས་ཁག་སོ་སོ་ཚང་མར་རང་རང་གི་ཆོས་བྱུགས་དང་
 མོས་ཡོད་དེ། རྟོས་རིགས་དང་། ཉ་སྐག་རིགས། ལྷ་བྱུང་རིགས།
 ཁོར་ཁོ་ཅི་རིགས། ལྷ་ཅི་ཤེ་ཁོ་རིགས། ཟ་ལར་རིགས། བྲ་བྲར་
 རིགས། ལྷན་པར་རིགས། བྲ་ཁི་ཁོ་རིགས། བོ་ཙན་རིགས་བཅས་མི་
 རིགས་བརྒྱ་པོས་ཡེ་མི་ཡེ་མོ་ཚོས་བྱུགས་ལ་དད་མོས་བྱེད། བོད་རིགས་དང་།
 མོག་རིགས། རྟོར་རིགས། ལྷ་ས་བྱུང་རིགས་སོགས་ཀྱིས་སངས་རྒྱལ་གྱི་
 བརྟན་པ་ལ་དད་མོས་བྱེད། བན་ལུ་རི་རིགས་དང་། ཁི་ཤེ་རིགས།
 མི་ལྷན་རིགས་སོགས་ཀྱིས་སངས་ཚོས་བྱུགས་ལ་དད་མོས་བྱེད། ལྷ་ལྷ་
 རིགས་དང་། མེའོ་རིགས། ཡིས་རིགས་སོགས་ཀྱིས་གདོད་མའི་ལྷ་མང་ཆོས་
 བྱུགས་ལ་དད་མོས་བྱེད་པ་རེད། མི་རིགས་ཁག་སོ་སོའི་ལྷ་ལ་སྤྱོ་བོ་མོས་
 འདྲིས་ལ་དཔེར་ན། རྩོད་ལམ་དང་བཟའ་བཅུད། གཉིན་སྤྱིག་པ།
 གཞིན་ཆོས་བྱེད་པ། ལྷ་ས་འདུད་བྱེད་ཚུལ་བཅས་ལྷ་བྱུང་ཚང་མ་ལན་ཚུན་འདྲ་
 པ་མིན་ཏེ། མོག་ བོད། ལྷ་བྱུང་། ཉ་སྐག་ ཁམ་པ་ག།

གཤམ་ ཡིས། ཞི་པོ་ལ་སྐྱེས་པ་འི་རིགས་ཚང་མར་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡི་
 གཤམ་ཡོད། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སོ་སོའི་མི་དབངས་པ་ལ་ཆེད་བྱ་ལོན་པ་
 དང་ཕྱོད་འབྲེལ་པ་ལ་མ་ཁམས། བྱ་གར་ནི་ཁོ་ཆོའི་འཆོལ་པའི་ཆ་གཅིག་ཡིན།
 ཞིང་པ་རྣམས་ཆོགས་འདུ་པའི་སྐབས་སུ། རྣམ་རྒྱུན་དུ་རོལ་ཆ་བཟུང་ནས་
 སྐབས་སྐབས་སུ་འབྱུང་འཁོལ་བྱེད། དུས་ཆེན་ལ་ཐུག་ན་ཐུག་པར་མཆོད་
 གར་པོ་ལ་བྱ་གར་བྱེད་རྒྱ་རེད། ངལ་ཚུལ་མི་དབངས་པ་ལ་ཆེད་བྱིས་རྣམས་
 ཆོག་གི་ལམ་ནས་རང་གི་ཐུག་བཟུལ་དང་དགའ་སྟོན་རྣམས་པར་དགའ། དཔེར་
 བ། མེའོ་རིགས་ལ་ལ་མེམང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་མི་རིགས་ཀྱི་ཐུག་བཟུལ་
 དང་གཟི་དཔལ་དང་ཐུན་པར་འབྲེལ་ཆོད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། མི་རིགས་
 དཔེར་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལོ་རྒྱུས་ཡོག་གི་ཉམས་ཐག

བཀས་བཞོད་བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་ཅང་ཅེ་མི་རྒྱལ་འཆོང་.....
 དཔུང་ཁག་གིས་དབང་བརྒྱུད་པའི་དུས་རབས་སུ། རང་རྒྱལ་གྲངས་ཉུང་མི་
 རིགས་མཐའ་དག་མནར་གཅོད་དང་གཉའ་གནོན་ཚུང་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་ལྔ་དྲུག་
 དཔེར་བྱས་ནས་མི་ལྷན་བཟུལ་ན། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ནི་མི་ལྷན་སྟེ་དང་
 ལྷོངས་རྒྱལ་ཀྱི་ཡིན་པ་ཅིམ་དུ་ཟད། ཅང་ཅེ་མི་རྒྱལ་འཆོང་དཔུང་ཁག་ནས་
 ཐར་ན་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཡོད་པ་ལའང་ཁས་མི་ལེན། ཁོ་ཆོར་རྒྱ་རིགས་
 ཀྱི་ལྷུད་ལག་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་དང་། ལྷོངས་པའི་གོ་མས་འདྲིས་ཁྱད་པར་ཅན་
 དང་ཐུན་པའི་རྒྱལ་འབངས་ཀྱི་ཡིན་པར་བརྟེན། ཁོ་ཆོ་ཡོངས་རྫོགས་ལྷེ་

དཔོན་གྱི་འོག་ཏུ་གཏོགས་པའི་ལམ་ལུགས་ནས་ཀྱང་པོན་གྱི་འོག་ཏུ་གཏོགས་པའི་ལམ་ལུགས་ལྟ་བུར་ །ནས་ཅང་ངག་གི་རིག་གནས་འོག་ཏུ་ཐིམ་པར་འདུག་
 པའི་རེ་ངན་བཅང་། ཕྱི་ནས་འོངས་པའི་བཅོན་ཀྱལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཞོན་
 རྒྱལ་དབྱང་ལུགས་དང་ཀྱལ་ཁབ་ནང་གི་ལོག་སྤྱོད་དབང་རྒྱར་མཁན་གྱིས་ཁོ་ཆོ་
 རྩ་སྤྱོད་ཕྱི་ནས་ཐོན་དབང་འཛིན་པ་ །རྩལ་ལས་བདེར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། རོ་
 ཆ་ཁེལ་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་མི་རིགས་སོ་སོའི་བར་དང་མི་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་གཞེས་
 ལྟ་དབྱེད་དུལ་གས་བཏང་ན། འཁོན་འཛིན་གསོད་ཅེས་དང་ཙོད་སྤྱོད་བཞེས་
 ལྟས་མི་རིགས་ཁག་མཐུན་སྤྱི་ལ་ལས་ཁ་འབྲལ་དུ་བཅུག་ཅིང་། མི་རིགས་
 སོ་སོའི་མི་དམངས་ཀྱི་རྩོམས་ལུགས་ཉམས་པར་བྱས། རོད་ལུལ་ལ་དཔེ་
 བཞག་ན། བཅོན་ཀྱལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབྱང་ལུགས་བཅོན་འདུལ་དང་། ཆེན་
 རབས་གོང་མ་དང་གོ་མིན་ཏང་ལོག་སྤྱོད་དབང་རྒྱར་མཁན་གྱིས་མི་རིགས་གཉེན་
 གཞོན་དང་མི་རིགས་ཁ་བྲལ་གྱི་ཐོན་ཏུས་ལག་བསྟར་བྱས་པར་བརྟེན། དུས་
 ལུག་རིང་གི་བར་དུ་ཐེས་ཀྱལ་དང་རིང་བར་བྲལ་ཅིང་། རོད་མི་རིགས་ནང་
 ཁྲལ་དུ་ཡང་མཐུན་སྤྱི་ལ་མེད་པ་ལྟ་བུར་བྱུང་། གྱུང་ཏུ་མི་དམངས་ཕྱི་མཐུན་
 ཀྱལ་ཁབ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་། གྱུང་ཁུན་ཏང་གི་ཐོབ་སྐྱོད་ཆེན་མི་རིགས་འདྲ་
 མཉམ་ཐིན་ཏུས་ཀྱི་འོད་སྤྲེང་འཕྲོས་པའི་འོག་ད། དབུས་གཅིང་ད་གཞོན་ཐེས་
 ཀྱལ་མི་རིགས་སོ་སོ་མཇུག་མཐུན་གྱི་ཁྱིམ་ཆང་ཆེན་པོར་བྱིར་ལོག་པ་རེད།

ཀྱི་རིགས་དང་ཕྱ་རྒྱ་མི་རིགས་སོ་སོའི་བར་ལ་མཐུན་སྤྱི་ལ་མེད་པ་དང་ཕན་
 ཚུན་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པ་བྱུང་སྤྱོད་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད། ལོག་སྤྱོད་དབང་རྒྱར་
 པས་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་སོ་སོའི་བར་དང་མི་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་གཞེས་ལྟ་

ཡང་ཁོ་མོར་བྱིན་མ་དཔར་བཟུང་བ་ཀྱང་། དབྱིན་དུག་གསུམ་མ་བྱས་པར་
 བརྟེན། མེ་མདས་གསོད་རིམ་དང་། མཚོན་ཆས་འཐབ་འཛིངས་དང་།
 རྩོད་ཐེང་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་དུས་རྒྱུན་དུ་བྱུང་བ་རེད། བཅོངས་འགྲོལ་བྱས་
 རེས། གྲུང་ཁུན་ཉར་དར་མི་དཔངས་ཤིན་གཞུང་གིས་ཐུགས་ཅིག་བྱིས་འགྲིག་
 བཟུམ་བྱས་ནས་ཁོ་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྩོད་ཐེང་ལྷ་ཚོགས་ཤིན་པར་
 བཏང་ཉལ་ས། མི་རིགས་མོ་མོའི་པར་དང་མི་རིགས་གཅིག་པའི་ནང་གསེས་སྟེ་
 ད་གཞོད་རིམ་གྱིས་པར་ཆད་པས་ལ་ཉེ་མཐུན་སྤྲིལ་འེ་བཟང་དུ་བྱུང་བ་རེད།

གྲུང་གོ་རྩོད་པའི་དུས་རབས་སྟེ། གངས་རྒྱུང་མི་རིགས་མོ་མོ་ནི། རྒྱ་
 རིགས་མི་དཔངས་དང་མཚུངས་པར་སྟུག་བཟུལ་གྱིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཉི་མ་འབྱུང་.....
 བཞིན་པའི་ཁར། ཁོ་ཚོས་ད་དུང་ཡང་རྒྱ་རིགས་དང་མན་ཏུ་རིགས་ཆེན་པོ་
 སོགས་དཔར་བྱུར་ནམས་གྱི་ཡང་བའི་གཉེན་གཞོན་བྱངས་ཉེ། ཁོ་ཚོར་ཆབ་
 ཤིན་དཔར་ཁོ་དང་རྒྱུ་ཚོགས་གོ་ས་མེད་པ་ལས་གཞན། ལུལ་སྟོལ་གོ་མས་
 འདྲིས་དང་ཚོས་ཐུགས་དད་མོས་ལའང་བཙི་འཛོག་དང་རང་དཔར་ཐོབ་རྒྱུ་.....
 མེད། རྒྱ་ཆ་དང་མི་གེ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་པ་བྱུང་། དཔལ་འབྱོར་
 ཐོག་ཏུ་བཅོན་གཏུག་ཐུགས་མེད་གྱི་འགྲོག་ལེན་དང་འགོག་སྟོལ་བྱངས། དེ་
 དག་གི་རྒྱུན་གྱིས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་པར་དུ་ཐོན་སྐྱེད་རིམ་ཐུས་དང་འཚོ་བས་.....
 འཕོངས་པའི་གནས་སྟེ་གྲུང་བ་རེད།

བཅིངས་འགོལ་གྱི་ལམ་དུ་སྐྱབས་པ།

ཉེ་སྤྱོད་ལོ་བཅུ་ལྷུ་རིང་ལ། བྱངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་གིས་གཉེན་གཞི་
ཚུངས་པ་དང་མཁན་གཅོད་འབྱུང་པའི་ཉམས་ཐག་པའི་ལས་སྐལ་ལས་ཐར་པའི་.....
ཆེད་དུ། གཉེན་གཞི་ལ་ངོ་མྱོལ་པའི་འཐབ་ཚུད་བྱངས་མེད་པ་བྱས་ཏེ།
ཡོག་ཚུད་དཔང་ལྷུང་མཁན་ལ་ཆམ་པའི་གིན་ཏུ་དག་པ་བཏང་། དཔེར་ན།
རྟོག་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་ཆེན་རབས་ཀྱི་ཆེན་དང་། ཉམ་ཞོང་། ཞོང་ལྷ་
བཅས་པའི་རིང་ལ་ཆེན་རབས་པལ་ཤེད་བརྒྱད་འཛིན་དཔང་བརྒྱད་པའི་མི་
རིགས་གཉེན་གཞི་ལ་ངོ་མྱོལ་བྱེད་པའི་འཐབ་ཚུད་བཟོ་བཞོད་ཆེ་བ་ཁྲབ་དང་
དུ་བསྐྱངས། ལྷགས་པལ་ལོ་ལྷུ་གསར་བརྩེ་ལྷེས་སྟུ། ལེ་ཡང་དཔལ་དཔོན་
འན་པ་དང་མོ་མིན་ཏང་གི་ཡོག་ཚུད་དཔང་བརྒྱད་ལ་ངོ་མྱོལ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ།
རྟོག་དམངས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་དག་ཆས་དང་ལྷན་པའི་བདེན་དཔག་ལན་བྱངས་དུ་
མར་ལངས་པ་རེད། ༡༩༩༥ ལོར་ཏུ་ནན་ཏུ་བསྐྱབས་ཀྱི་མེད་མི་ནས་དཔག་
གིས་ས་མོད་སྟོག་པ་ཅ་བརྒྱད་ཀྱི་ལས་འགུལ་དཔུང་ཐུགས་གིན་ཏུ་ཆེ་བ་བསྐྱངས་
ཏེ་མེད་མི་ལ་འཛིན་གཞི་བྱེད་པའི་དཔག་གིས་ས་མོད་སྟོག་པའི་ལས་ཐུགས་ལ་
ངོ་མྱོལ་བྱེད་ཅིང་། མོ་མིན་ཏང་གི་ཚར་གཅོད་དཔག་དཔུང་དང་དཔེར་
ཞིང་རུལ་མོད་པའི་འཐབ་ཚུད་དར་ཁྲབ་དུ་བྱས་པ་ཉུ་བྱ་རེད། ཀྲོའང་རིགས་
ཀྱིས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་གཞོད་སྟེལ་དང་གཉེན་གཞི་ལ་ངོ་མྱོལ་བྱེད་པའི་.....
འཐབ་ཚུད་མི་ཉུང་བརྒྱད་ནས། དཔེར་དེ་མི་དྲག་གིན་ཏུ་མང་བ་ཐོན་
ཚུངས་རེད། དག་རྒྱད་ཉུར་ན། ཞི་བདེ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་བདེན་དཔག་ལངས་

བའི་ནང་དུ། ཞི་བའི་དམག་གི་གཙོ་བོ་མིས་ཁྱེད་ཀྱིས་དང་མི་རྒྱུ་ཞི་གཉིས་
 གྲོ་འད་རིགས་ཡིན་ཟེར། ཡིན་ན་ཡང་། གསར་དུ་ཕོན་པའི་གཤམ་རིམ་སྒྲུབས་
 ཐུགས་མེད་པ་དང་། ཡང་དག་པའི་གསར་བརྗེ་འི་རིག་པའི་གཞུང་ཐུགས་ཀྱི་
 མཛུབ་ཁྲིད་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དག་ཆས་དང་ལྷན་པའི་འཕམ་ཚོད་འདི་དག་
 ལ་གསལ་ངེས་ཀྱི་འཕམ་ཚོད་ཅེ་འདྲིན་དང་དམ་ཟབ་ཀྱི་ཅེ་འཛུགས་འགྲིག་.....
 ཁྲིམས་དཀོན་པ་ལམ། ཡང་ན་མི་རིགས་ནང་གཞེས་ཀྱི་དབང་ལྷན་གྲུབ་རིམ་
 ཉམས་ལམ་བར་ནས་དོ་ལོག་ཐུས་པས། ཚང་མ་ལམ་པའི་གནས་ལ་ཐུག་གྱུར་
 བོ་གྱུར་ཁྱེད་ཀྱི་ཆུགས་པའི་རྗེས་སུ། གྱུར་གོ་གྱུར་ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་ཁྲིད་དང་
 རོགས་རམ་མཛད་པའི་འོག་ཀྱི། མི་རིགས་མོ་མོས་ད་གཞིན་བཅིངས་འགྲོལ་
 ཀྱི་ལམ་སློལ་རྟེན། ཉེ་ལམ་ལོ་ཐུམ་ཅུ་ལྷག་གི་རིང་ལ། གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་
 མོ་མོའི་མི་དམངས་ནས་རྒྱ་རིགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཐུས་པའི་གསར་བརྗེ་དཔུང་.....
 ཚོགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉེ། རྒྱ་རིགས་སྤྱོད་ཆུ་རྒྱ་མཚན་དང་མཉམ་གཅིག་ཀྱི་འཕམ་
 འཐུག་ཁྲིད་ཅིང་། ཐུས་ཐུན་རིང་གི་བར་དུ་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་འབད་འབྱུངས་
 ཐུས་ནས། གོ་མིན་ཏང་ལོག་སྤྱོད་དབང་བལྟར་བརྟེན་པ་དང་། བཅོན་
 རྒྱལ་རིང་ཐུགས་མཐར་བསྐྱེད་དེ། མི་རིགས་གཉིས་གཞོན་ཀྱི་ལམ་ཐུགས་ཅེ་
 བ་ནས་བརྒྱགས་པས། ད་གཞིན་བཅིངས་འགྲོལ་དོ་མ་ཐོབ་པ་འདྲ།

མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་མིན་རྒྱས་ཀྱི་འོད་ སྒྲོལ་འཕྲོལ་པའི་འོག་ཏུ་འཁོད་པ།

ཡུང་གོ་ཡུང་ཁན་ཏང་གིས་ཕྱོག་མཐའ་ཡུན་ཏུ་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་མི་རིགས་
ཁག་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པར་དགོངས་བཞེད་གནང་བ་ཡིན་ཏེ། ༡༩༩༤
ལོར་ཡུང་གོ་ཡུང་ཁན་ཏང་སྐབས་དྲུག་པའི་ཡུང་དབྱང་ཨུ་ཨོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་
རྒྱལ་པའི་ལྷན་རྒྱུ་གྲོས་ཚོགས་ཐེངས་དྲུག་པའི་ཞིང་དུ། བའོ་ཡུལ་ནི་ནས་
གངས་རུང་མི་རིགས་ཁག་ལ་རྒྱ་རིགས་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་དབང་ཁེ་ཡོད། རང་
ཉིད་རང་གི་ལས་དོན་ལ་བདག་གཉེར་བྱེད་པའི་དབང་ཁེ་ཡོད། རྒྱ་རིགས་མི་
དམངས་དང་ཡུང་ཁན་ཏང་ཨོན་གྱིས་ད་དུང་གངས་རུང་མི་རིགས་ཁག་ལ་ཕྱི་
མི་དམངས་ལ་རོགས་རམ་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་སྐད་ཡིག་གོང་ཁེ་ལ་དང་། ཁོ་ཚོའི་
ཚོས་ལུགས་དང་མོས་དང་ལུས་སྒོལ་གོམས་འདྲིས་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་དགོས།
ཞེས་གསུངས། ཡུང་ཏུ་མི་དམངས་ཕྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུགས་པའི་རྗེས་སུ།
ཏང་གི་མི་རིགས་མིན་རྒྱས་དང་ཡུང་གོ་མི་དམངས་ཆབ་སྲིད་གྲོས་མོལ་ཚོགས་
འདུའི་ཐུན་མོང་ཅ་འཛིན་གྱི་གདན་ཁེ་ལ་ལ་གཞིར་བཟུང་ཞི། ཡུང་དབྱང་མི་
དམངས་མིན་གཞུང་ནས་ཕྱིར་ཤུང་ཏུ་མི་དམངས་ཕྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་
རིགས་ཁེ་ཁོངས་རང་སྤྱོད་ལག་བརྩུར་དོན་སྤྱོད་པའི་གནད་བཟུས་ཅ་ཚོགས་
དང་ཤུང་དབྱང་མི་དམངས་མིན་གཞུང་གི་མིན་དོན་ཁང་ནས་ཐར་ཐོར་དུ་
གནས་པའི་གངས་རུང་མི་རིགས་ཁོངས་མི་མཐའ་དག་ལ་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་