



အမျိုးသမီးတို့၏

ལྷན་པའི་གཏམ་རྒྱུད།



ཡའང་མིན་ཡིད་གིས་ཁ་གྲོག་དང་དཔེ་རིས་བྲིས།

ཐུག་པའི་གཏམ་རྒྱུད།
སྤང་ཅན་མིན་གྱིས་བརྩམས།

•

ཐད་ཐུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟུག་ཁང་ནས་བརྒྱུར་ཏེ་བསྟན།

ཐད་ཐུངས་མིན་སྤང་ཅན་ཆོང་ཁང་ནས་བཀྲམ།

ཐད་ཐུངས་མིན་སྤང་པར་འདྲབས་པམོ་གྲ་ནས་པར་བཏབ།

1980 ལོའི་ཟླ་ 5 ཉེ་སར་པར་གཞི་དང་པོར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བཏབ།

གཅིག་གྱུར་ཨང་གཏམ་ MR13170•13

རིན་གོང་སྒར་ 0 . 20

དཀར་ ཆག

དང་པོ།	མི་དང་ཐུང་བ།	(1)
	དངོས་པོ་ཀུན་ལས་ལྟག་བ།	(1)
	བྱ་ན་མང་མ་ཡིན་པའི་ནུས་པ།	(5)
	གནའ་རབས་ཀྱི་མིའི་ལྟ་སྟངས།	(9)
	ཁྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་“རྣམ་ཤེས་”སྐྱར་གྱི་བཤད་བ།	(10)
	ཐུང་པའི་འཕེལ་འགྱུར།	(14)

གཉིས་པ།	མིའི་ལུས་པའི་མི་ཡིང་བུ།	(18)
	རྟོག་འཛིང་ཆེ་ལ་ངོ་མཆར་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཁམས།	(18)
	རྒྱུད་ས་པ་དང་དབང་རྩ།	(23)
	“སེུ་ཐོབ་སེམས་འཆར་བས་སྐྱེས་པ་སེལ་”བ་དང་འདྲོད་	
	སྐྱོད་བར་དུ་སྐྱུར་བ།	(26)
	ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ཅམ་ཞིག	(30)
	དཔེ་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་རུས་པར་བལྟ་བ།	(33)
	ཐུང་པ་མེད་པའི་ཡུ་གྱ།	(35)
	ཡེ་མའི་སྐྱེས་ལམ་གྱི་“རྣམ་པ་འགྱུར་བ།”	(38)
	མེུ་ཆུང་དང་མི་ཆེན།	(40)

གསུམ་པ།	ཐད་པ་དང་སྒྲོ་སྒྲོས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། (44)
	“སྒྲོས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཐུན་པའི་ཐད་པ་”ཟེད། (44)
	སྒྲོས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་ནི་སྤྱིར་རྩས་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་
	དེ་ཡིན་པ། (47)
	“སྤྱང་གི་ཁི་ཕུ་གུ་ཁི་”ཐོག་ནས་མཐོང་གསལ། (50)
	མི་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་བའི་“མགོ་རྩས་བཤད་པ།” (51)
	ཐད་པ་ལྷི་པོ་ཡོད་ན་སྤྱང་པོ་ཡོད་པ་རེད་དམ། (56)
	རྒྱལ་སྐས་ཐུན་པ་ཆགས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། (59)
	ཐད་པ་ག་ཚད་སྤྱོད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་སྤྱོད་ཏུ་འགྲོ་བ། (63)
	“ཅིས་རྒྱག་འབྲུལ་འཁོར་བས་མ་སྒྲོ་ཅན་”ཞེས་པའི་སྐོར། ... (67)

བཞི་པ།	ཐན་ཤེས་ཀྱི་“གསང་གནས།” (71)
	ཐན་ཤེས་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ། (71)
	རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཐན་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས་
	སམ། (75)

ལྔ་པ།	གཉིད་ཉལ་རྒྱུ་འགན་དོན་སྐོར། (80)
	མི་གཉིད་ཉལ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། (80)
	གཉིད་ཡག་པོ་ཁྲག་དང་མི་ཁྲག་གི་རྒྱ་མཆན། (84)

དྲུག་པ།	གཉིད་ལམ་ནི་གང་རེད་དམ། (88)
---------	------------------------------------

བདུན་པ།	ཐད་པ་རི་ལྟར་སྤྱོད་དགོས་སམ། (94)
---------	---

དང་པོ། མི་དང་མྱེད་པ།

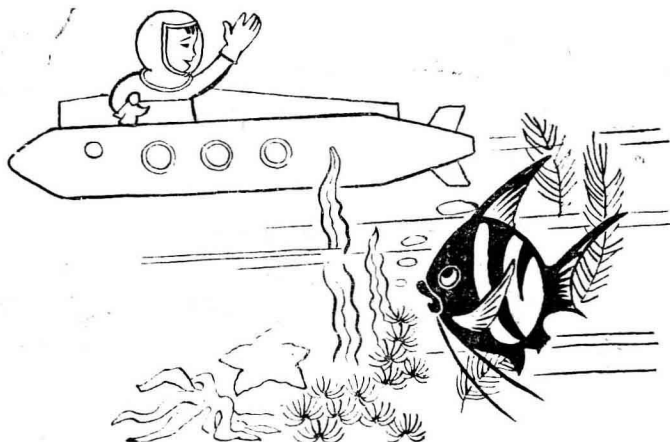
དངོས་པོ་ཀྱན་ལས་ལྷག་པ།

ང་ཚོ་འཚོ་སྤྱད་བྱེད་སའི་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་སྟག་ཆགས་ཁྱི་ཕྱག་དྲུ་མ་གནས་ཡོད།
གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་ཞིབ་ཞིབ་ཕྱ་བས་ན་སྟག་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཐུན་མང་...
མ་ཡིན་པའི་བྱས་ཅུལ་འགའ་ཡོད་པ་ཤེས་བྱ།

སྟོན་དང་། བྱ་ཚོད་ཀྱིས་ནམ་འཕང་གཙོ་བོ་དང་། ཉ་མས་ཆུ་ནང་དུ་རང་
དགར་བྱ་བ། སྤང་ནོར་བུས་མེ་ཏྲག་གི་བུཅད་མངས་ནས་སྤང་ཆི་བཟོ་བ། དར་
འབྲེལ་རིགས་ཀྱིས་དར་སྟོན་བསྐྱུགས་ནས་སྟོན་གོང་བཟོ་བ། ཡ་ལང་གིས་ཆད་འདས་
སྤྲོ་བས་བསྐྱེད་ལེན་བྱ་བ། བུག་བྱགས་དྲུག་སྟེན་གྱིས་ཁྱི་འདྲ་ཟེར་སྤང་དམར་པོ་
ཚོར་བྱ། སྟག་ཆགས་དེ་ནམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་པོ་དང་གཟུགས་ཁམས་
ཀྱི་བྱས་པ་ཡོད་པས་དེ་དག་སོ་སོར་མི་ནམས་ཏེ་ལས་དགོས་པའི་བྱས་ཅུལ་མང་པོ་ཡོད།

མིའི་རིགས་ལ་སྟག་ཆགས་དེ་ཚོར་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་དབང་པོ་དང་...
གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་བྱས་པ་མེད་ན་ཡང་ད་ལྟ་མིའི་བྱས་ཅུལ་ནི་སྟག་ཆགས་དེ་ཚོ་ལས་...
ཐུབ་ཁྱི་སྤྱང་ཆེ་བ་ཡོད།

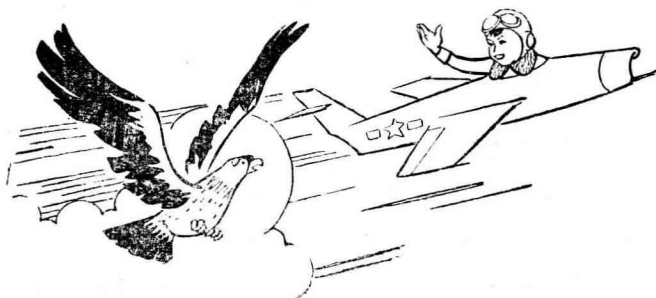
དེ་འདྲ་མ་རེད་དམ། མིས་གནས་བྱ་དང་འཇིག་རྟེན་འཕྲུར་བྱ་བཏང་ནས་
སྤང་ཁམས་ཆེན་པོའི་བང་རིམ་དང་འཇིག་རྟེན་མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྲུར་སྤྱད་བྱེད་པ་
དང་། ཆུར་འཕྱལ་བྱ་གཟིངས་སྤྱད་ནས་བྱ་མཚོའི་མཐིལ་ལ་འཕྱལ་བ། བྱར་ཤིང་
དང་མངར་ཆལ་གྱིས་མངར་ཆའི་རིགས་བཟོ་བ། སྤང་བལ་དང་སོ་མ་ར་ཇ། སྤང་



གློད། རྩ་འཁྱུར་སྐལ་མ་སྐྱེས་ཀྱིས་རས་ཆ་སྒྲ་ཚེགས་འཐག་པ་བཅས་བྱེད་པ་དང་།
 མིས་ཡོ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚད་འདས་སྒྲ་ཐུབས་དང་ཕྱི་འདྲ་ཟེར་སྤྱོད་དམར་པོ་གཏོང་
 ལེན་ཐུབ་པས་ཡོ་ཆད། ད་དུང་དེ་རྣམས་བཟོ་ལས་དང་ཞིང་ལས་སྔན་སྤྱོད་དང་།

མཉམ་བཅས་ལས་དོན་ཐད་ཀྱི་ཁྱབ་ཏུ་ཕྱིན་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

མི་ལ་རྒྱས་ཅུལ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་དོན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་



ཐོན་ཆེད་ཀྱི་ལག་ལེན་ནང་རྒྱ་ཆད་མེད་པར་རང་བྱུང་ངོས་འཛིན་དང་རང་བྱུང་.....
བརྒྱུར་བཀོད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་རེད། མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ངོས་འཛིན་དང་རང་
བྱུང་བརྒྱུར་བཀོད་བྱེད་བྱུང་བའི་གལ་ཆའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་མིའི་རིགས་ལ་དུས་ལྡན་རིང་.....
བའི་ངལ་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་ནང་འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་བའི་ཁྲད་པ་ཞིག་ཆགས་པས་ ཡིན།
དེར་བརྟེན་མིའི་རིགས་ལ་ “དངོས་པོ་ཀྱན་ལས་ལྟག་པ་” ཞེས་འཁོད་པ་དང་རིམ་པ་...
མཐོ་ཞིང་ཆེས་སྤང་བྱུང་དོད་པའི་སྲོག་ཆགས་སུ་གྱུར་པ་རེད།

ཡང་སྤྱིང་གང་འདྲ་ཞིག་མི་ཡིན་པར་བཅི་དགོས་པ་དང་། མི་དང་སྲོག་ཆགས་
གཞན་པར་གྱི་ཅ་བའི་ཁྲད་པར་གང་ཡིན་པའི་གནད་དོན་ཐད་མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་སྤྲོས་
སྤར་ལྟར་རིང་བྱེད་སྤྱང་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚས་ལ་རྒྱས་སྲོག་ནས་མཐོང་བྱུང།

གནའ་རབས་སུ་ཞི་ལར་མིང་ལ་སྤོ་ལ་བྱ་ཟེར་བའི་སེམས་གཙུག་རིང་ལུགས་པའི་...
མཆན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་“མི” ནི་“སྤྱོད་མེད་པའི་གང་གཉིས་སྲོག་.....
ཆགས་”ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེས་མི་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་པར་གྱི་
རང་བའི་ཁྲད་པར་གསལ་བཤད་བྱེད་བྱུང་མེད། ཁྲུངས་ཁྲུང་མེད་པའི་མཆན་ཉིད་དེ་
རིགས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་ཆེད་མི་རེ་འགས་བྱ་སྤྱོད་གས་པའི་བྱ་ཕོ་གཅིག་བཞེགས་ནས་
“འདི་ནི་སྤོ་ལ་སྤྱོད་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་མི་དེ་རེད་”ཅེས་བཤད་པ་རེད།

དུས་རབས་བཙུང་བརྒྱུད་པར་ཨ་རིའི་གསར་དུ་དར་བའི་འཕྲོར་ལྟོན་གྲུལ་རིམ་གྱི་
བསམ་བློ་མཁས་ཅན་རྣམས་ལེན་ཁེ་ལེན་ཞེས་པ་དེས་“མི་ནི་ལག་ཆ་བཟོ་མཁན་གྱི་སྲོག་...
ཆགས་ཞིག་ཡིན་”པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་ཉི་བའི་ལན་ཞིག་
རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་པས་འཕྲོར་ལྟོན་གྲུལ་རིམ་གྱི་ཐོན་ཆེད་ལག་ཆ་ལེགས་བཅོས་དང་
ཆན་རིག་ལག་ཆ་ལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱའི་དགོས་འདུན་གྱི་ལངས་སྤྱོད་སྲོག་ནས་.....
གནད་དོན་དེ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་སྐབས་ད་དུང་ཆ་ཆང་པོ་ཞིག་མ་རེད། ང་ཚོས་ཤེས་
གསལ་ལྟར་མིས་ལག་ཆ་བཟོ་བྱུང་བའི་འཛུན་ཐང་དེ་ཡང་“རང་བཞིན་”དུ་ཤེས་པ་.....

ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཐུན་མོང་གི་ངལ་ཚུལ་ནང་རིམ་བཞིན་སེམས་པ་ཞིག་རེད།

གནད་དོན་འདིར་ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་ལན་འཐུས་སྒྲིམ་ཆང་...
བ་རྒྱག་མཁན་ནི་མ་ཁི་མི་རིང་ལུགས་རེད། མ་ཁི་མི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་མི་དང་ཐུག་
ཆགས་པ་ཞུན་བར་གྱི་རྩི་པོ་ལྟར་བར་ནི་མིས་དམིགས་ལྟུལ་ཡོད་པའི་སྒྲི་ནས་ངལ་...
ཚུལ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ངལ་ཚུལ་ནི་ལག་ཆ་བཟོ་རྒྱ་ནས་འགོ་རྒྱགས་གིང་།
ལག་ཆ་ནི་མི་ཁོ་ནས་བཟོས་པ་ལས་སྐྱེ་རིགས་ཀྱིས་རྩི་ཐབས་ཆག་ཅིག་ཀྱང་བཟོ་...
སྒྲིང་མེད་པའི་རིས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མ་ཁི་མིས་སྐར་དེ་ལྟར་གསུང་སྒྲིང་ཡོད། སྐར་གྱི་སྐུལ་ཚུལ་དང་འཁལ་འཕག་
བཟོ་པའི་བྱེད་སྒྲི་ཏ་ལས་འདྲ་བ་དང་སྒྲིང་ནོར་བུའི་སྒྲིང་ཆང་སྐུན་པའི་རུས་ཚུལ་དེས་
མི་ལྟུལ་གྱི་ཨར་ལས་དགེ་ལྡན་མང་པོ་རྩི་གནོང་དཀོས་བཟོས་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལག་
ཚུལ་ཞུན་གྱི་ཨར་ལས་དགེ་ལྡན་དེ་བདེ་ལུག་འཐུག་པའི་སྒྲིང་ནོར་བུ་ལས་ཐོག་མ་...
ཉིད་ནས་ལྟག་པ་ཡོད་པའི་ས་ནི་སྒྲིང་ཉིགས་སྒྲིད་ནས་སྒྲིང་ཆང་མ་བསྐྱུན་གོང་ཨར་...
ལས་དགེ་ལྡན་དེས་རང་གི་སྒྲིང་པའི་ནང་དུ་སྒྲིང་ཆང་བསྐྱུན་ཐིན་པ་དེ་རེད།

ང་ཚོས་སྐྱོམ་ཆང་བཞིགས་ན་སྐྱོམ་གྱིས་སྐར་བཞིན་“སྐྱོམ་ཆང་བསྐྱར་འཐུགས་”
བྱེད་པ་དང་། སྒྲིང་ནོར་བུས་བསགས་པའི་སྒྲིང་ཅི་ནམས་སྒྲིང་གས་བས་ཁྱིར་ན་སྒྲིང་
ནོར་བུས་ཐུ་མཐུད་སྒྲིང་ཆང་ནང་“ནོར་བུ་”སྐུལ་གྱི་ཡོད། སྐྱོམ་ཆང་བཟོ་བ་དང་
སྒྲིང་ཅི་གསག་རྒྱ་ནི་སྐྱོམ་དང་སྒྲིང་ནོར་བུའི་གཞུགས་ཁམས་ཀྱི་རུས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན།
མིས་ནི་དོན་ཞིག་འཕྲད་ཅེ་བསམ་མཁོ་གཏོང་བ་དང་“རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་”འདྲི་བ་ས་...
ཟད། ད་དུང་མྱད་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་མཁོ་སྤེལ་རེས་བྱེད་པ་དང་། ལག་ལེན་
བརྒྱད་རིམ་བཞིན་འཛིག་རྟེན་རིས་འཛིན་དང་རང་རྟོགས་ཀྱི་སྒྲི་ནས་འཛིག་རྟེན་...
བསྐྱར་བཞོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་ལ་མིའི་རང་རྟོགས་ཀྱི་རང་སྤྱོད་རུས་པ་ཟེད།
སྤྱོད་ཆེན་གྱི་གཙོ་འཛིན་དང་སྤྱོད་དམིན་མཐོ་ཀྱང་ཞིས་“རང་རྟོགས་ཀྱི་རང་སྤྱོད་ས་”

ནུས་པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རེད་”ཅེས་གསུངས་ཡོད། མིའི་རིགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་
བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་དུས་ལུན་རིང་པོའི་ངལ་ཚུལ་ནང་འཕེལ་བྱས་ཆེ་བའི་ཁྱད་པ་ཆགས་པ་
དང་བལ་ཐབས་མེད།

མིའི་ཁྱད་པར་གལ་ཆེའི་ནུས་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་པས་ང་ཚོས་དེའི་སྐོར་གཤམ་རྟོག་
ཡོང་བ་མ་བྱས་ན་གལ་འགྲིག།

བྱན་མང་མ་ཡིན་པའི་ནུས་པ།

དབྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆགས་རིང་ལུགས་མེས་ཀྱུལ་གྱི་གང་སར་འཛེལ་མོ་ཁྲག་རྟ་གར་ལ་”
རལ་བ་དང་མེ་རྟོག་སྒྲ་ཆགས་མཉམ་དུ་བཞུད་པའི་སྐྱེ་སྟོབས་དཔལ་འབར་གྱི་ནུས་པ་”
མཐོང་དུས་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་སྒྲ་སྒྲ་མི་སྐྱེས་གལ་སྟེ།

ང་ཚོས་ཉི་མ་དམར་པོའི་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱོད་བཞིན་མཐོ་ཀླུ་ཞི་ལོ་”
འཆོ་བྱུགས་སྐབས་ཀྱང་དེ་འབབས་མཛད་པའི་མཁས་མཛངས་ལྡན་པའི་འཐབ་རྩས་ལ་”
དགའ་འཕོད་ལྷ་བ་དང་། ང་ཚོའི་དང་ལ་སྐར་ཡང་རང་གི་མཁས་མཛངས་ལྡན་པའི་
གཙོ་འཛིན་ཀླུ་ཞི་ཉ་ཨོ་ལྷུང་ཡོད་པར་དགའ་འཕོད་ལྷ་བའི་དུས་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་”
བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་གནས་སུ་མི་འཁོད་པ་གལ་སྟེ།

ང་ཚོའི་རྒྱས་ཤིང་བཅེ་བའི་ཅུང་ལི་ཀླུ་ཞིན་ལེ་དང་། ཀླུ་ལྷ་ཡོན་ཀྱང་།
སྐབས་ཆེན་གཙོ་འཛིན་མཐོ་ཀླུ་ཞི་བཅས་སྐྱ་གཤེགས་པ་བླན་དུས་ང་ཚོར་སྐྱོ་སྒྲ་ཆད་
མེད་སྐྱེ་བ་དང་མེམས་ཀྱི་གཏིང་ནས་བླན་གྱི་ཡོད།

ཨང་། ཀྱང་། ཅང་། ཡོ་”མི་བཞི་ཤོག་ཁས་”མཐོ་ཀླུ་ཞི་དང་ཀླུ་ཅུང་
ལིར་སྐྱོ་རྩམ་ཆེན་པོས་གནོད་འཆོ་བཏང་བ་དང་། དང་དང་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབང་ཆ་
གཡོ་འཕྲག་བྱེད་ཀྱི་ཉེན་ཉེས་བཟོད་ཀྱིས་མི་ལངས་པ་བསགས་པ་ནུས་པ་བླན་དུས་”
ཁོང་ཁོའི་མེ་ལྷེ་རབ་དུ་འབར་གྱི་ཡོད།

《མའོ་ཙཱ་ཏུང་གི་གསུང་ཚུལ་གཅིག་པ་ལྟར་།》དེ་བ་ལྟར་པ་རྒྱལ་ཁའི་ངང་འབྲེམ་སྒྲིལ་བྱས་པ་དང་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ཚོས་སློབ་སྦྱང་ནན་ཏན་བྱེད་པ་དང་། བསམ་སྒྲུབ་ཡང་ཡང་གཏོང་བ། གོ་བ་གཏོང་བ་ལེན་པ། འོན་ཏེ་དངོས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་པ། མའོ་ཏུང་གི་འོ་སློབ་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་དངོས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བཅས་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་འོ་སྒྲིལ་འཛིན་གྱི་ཆ་ཆད་རྒྱ་མི་ཆད་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད།

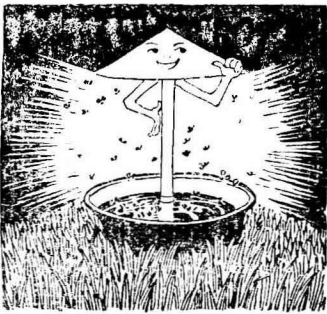
“སློབ་སྦྱང་”དང་“བདེ་སྦྱིད་”“བླ་པ་”“ཁོང་ཁྱོད་ལ་མཇུག་པ་”“གོ་བ་ལེན་པ་”“དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་”“བསམ་སྒྲུབ་གཏོང་བ་”“ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་”སྐབས་ཆང་མ་ནི་མིའི་མཐོ་རིམ་བསམ་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་ལེན་པ་དང་། མཐོ་རིམ་བསམ་པའི་བྱེད་སྒྲུབ་དེ་རིགས་ནི་མིའི་ཁྱད་པའི་སྒྲུབ་མང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པ་རེད།

མིས་དམིགས་ལྟར་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་ནས་ངལ་རྩལ་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་ལ་འདུ་ཤེས་ཡོད་པ་དང་བསམ་སྒྲུབ་གཏོང་སྒྲུབ་པས་རེད། མིའི་ཁྱད་པར་འཇིག་རྟེན་ངོས་འཛིན་སྒྲུབ་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པས་དེས་སྦྱོ་ཆོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་ནང་ནས་སྒྲུབ་པའི་ཆོར་བ་དང་བག་ཆགས་རྣམས་དབྱེ་ཞིབ་དང་སྦྱགས་པ་ལྟར་བྱས་ཏེ་དོན་སྦྱོ་ཆོགས་པ་མ་ཟད། དོན་སྦྱོ་དེ་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་མི་གཅོད་པ་དང་རིགས་འདྲེད་བྱས་ནས་སྦྱོ་རྩལ་ལྱི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ནང་ཡོད་ཆོས་ཉིད་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་མིས་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་དང་དམིགས་ལྟར་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་ནས་སྦྱོ་རྩལ་ལྱི་འཇིག་རྟེན་བརྒྱུར་བཞོད་བྱེད་སྒྲུབ་པ་རེད། སྐབས་ཆར་གཞན་ལ་གནད་དོན་ལ་བསམ་སྒྲུབ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་མེད་ཀྱིན་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མཚན་མོ་ཞིང་ཁ་དང་གིང་འབྲས་ལྟམ་རྩའི་ནང་ཉི་ཡོན་ཆོས་རྟག་ཏུ་སྒྲོག་བརྒྱ་སྒྲུབ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གནོད་འབྲས་བསད་དེ་ཡོ་ལོགས་ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷོ་མ་ལོ་བ་གསུམ་ཀྱི་སྤྱི་འབྲུ་རྒྱང་རྒྱང་དེ་ཆོ་འདྲ་ཡོད་པའི་སྦྱགས་སུ་འཕྱར་འབྲུ་བ་དང་མིའི་

ཐོག་མཆང་ས་རྒྱ་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 སྤྱོད་འབྲེལ་དེ་དག་སྒྲིག་འདེད་ལ་མགོ་འཁོར་བ་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ཅུའི་ཕྱི་ལྷན་
 གྲགས་ཡོད་པའི་སྤྱོད་འབྲེལ་རིག་པ་མཁས་ཅན་ལྷ་ལེར་གྱིས་ལྷ་རྒྱལ་འདི་རིགས་ལ་ཚས་
 མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཁྱོད་གིས་《སྤྱོད་འབྲེལ་ཚར་བ་》ཞེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་སྤྱོད་
 འབྲེལ་གྱི་“རྒྱ་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་གི་སར་འབྲེལ་བའི་གོམས་གཤིས་ཆགས་པར་བརྟེན་འདྲོད་”
 མདངས་བཟླ་བའི་བར་སྤྱོད་མཐོངས་སྤྱོད་པ་རེད། དགོང་མ་བཟུ་མར་གྱི་ཕྱོགས་
 སྤྱོད་འབྲེལ་བ་དེ་གི་འཁྲུལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། སྤྱོད་འབྲེལ་དེ་ཚས་
 འདྲེལ་གནས་གཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་འབྱུལ་བའི་བྱ་དངོས་གསར་པ་དེ་རིགས་གིས་རྟོགས་མ་
 ཐུབ་ལྟའི་མེད་ཐོག་གཅིག་མཚུག་གཉིས་མཐུད་ཏུ་མཆང་གི་ཡོད།” དེ་ལྟར་བྱས་
 པའི་འབྲེལ་བྱ་གི་རང་སྒྲིག་རང་གིས་སྤྱོད་པ་དེ་ཡིན་པ་བརྟེན་མེད་རེད་ཅེས་ ལན་ལྷོད་
 བརྒྱུ་ཡོད།

ལ་རྟེང་མེ་སྤྱོད་གི་ལུའི་ཀྱ་རྒྱ་ལྷ་གི་ཤར་ཅའོ་ཐོན་ལུའ་སྤྱོད་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་ལྷོད་
 ཡིན་པ་དང་དེར་དྲུང་རྒྱས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཡོད། ས་གནས་དེ་གའི་མི་དམངས་
 ཚས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷོག་ཀྱི་ཐོག་འགྲོ་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཐང་ཆད་སྤྱོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་
 ཆད་རྒྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་ལྷོད་ཡོད་པའི་
 རྒྱས་སྤྱོད་གཅིག་བརྒྱུད་ཏེ་དེའི་སྤྱོད་ཏུ་
 བཞོན་ནས་རྒྱས་སྤྱོད་གི་བཞོད་བྱེད་
 འཇུག་གི་ཡོད། རྒྱས་སྤྱོད་གིས་གོག་
 བཞོད་ག་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན།
 རྒྱས་སྤྱོད་གི་ཤར་ཅའོ་ཟ་རྒྱ་ཏ་ཅང་
 དགའ་པོ་ཡོད་པས་མི་ཚས་ཤར་ཅའོ་སྤྱོད་
 ཟན་ཏུ་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་པར་བརྒྱུགས་ནས་



རུས་སྤུལ་གྱི་མདུན་དུ་འཕྱར་གྱི་ཡོད། ཤང་ཅའོ་ཐོབ་ཆེད་རུས་སྤུལ་གྱིས་རུས་ཀྱི་གས་ཅི་
 ཡོད་བཏོན་ནས་མདུན་དུ་གོག་བཞོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། རོན་དམ་དུ་དེ་ཡང་ངལ་བ་སྟོང་
 ཟད་ཡིན་ཞིང་། གོག་བཞོད་གོམ་པ་འགའ་གས་བྱས་ན་ཁའི་ནང་སྤྱོད་ས་སྟུ་ཡིན་པའི་
 ཤང་ཅའོ་དེ་ཁོ་ལ་ཐོབ་ཡས་མེད།

འཕེལ་རྒྱས་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆེན་མེད་པ་དང་། གནད་དོན་ལ་བསམ་སྒྲིག་གོང་
 མི་ཐུབ་པ་དང་བྱ་དངོས་དབྱེ་འབྱེད་མི་ཐུབ་པ་དེས་སྒྲིག་ཆགས་དེ་རིགས་ནི་མི་ཚོའི་
 འདོད་སྒྲིའི་བཞོད་པར་ཉན་སྟུ་ཁོ་ན་ལས་མེད་པ་ཐག་ཆད་པ་རེད།



གནའ་རབས་ཀྱི་མིའི་ལྟ་སྟངས།

མིའི་ཟླ་དུང་པར་མཐོ་རིམ་གྱི་བསམ་པའི་སྒྲུལ་ཚུལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་.....
འདི་རིགས་ནི་ཐུལ་མར་གསལ་བོ་བྱང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད།

ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བོ་སྤྱོད་ལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་“སྤྱོད་པ་”ཞེས་འཛོད་པའི་རྟེན་ཁྲིའི་
ཐོ་ནི་གནའ་རབས་ཀྱི་ཞི་ལའི་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཞིག་.....
རེད། ཁོང་ནི་ཟླ་དུང་པ་ཞེས་པ་དེ་བསམ་སྒྲོའི་དབང་པོ་ཡིན་པར་རྟོག་པ་བ་ཞིག་
སྤྱོད་པའི་ཐུགས་ཀྱི་བྱས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་ཡང་མ་དག་པའི་ཐུགས་ནི་ཁོང་གིས་སྤྱིང་ནི་ཁོང་
ཁྱོད་ལངས་སའི་གནས་ཡིན་པ་དང་མཆན་པ་ནི་འདྲི་པ་སྤྱོད་པའི་དབང་པོ་རེད་ཅེས་.....
བཤད་ཡོད།

གནད་དོན་འདིའི་ཐད་སྤྱོད་པ་བྱས་བསམ་པའི་ཚོར་བ་བདག་འཛིན་བྱེད་མཁན་...
ཟླ་དུང་པ་ཡིན་པའི་ལྟ་སྟངས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་པའི་སྤྱོད་པ་གནའ་རབས་ཀྱི་ཞི་ལའི་
མཆན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཡ་ལི་སི་རྟེན་ཉིད་དག་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་དེར་རྟོག་པ་བྱས་པ་རེད།
ཡ་ལི་སི་རྟེན་“སྤྱོད་པ་བྱ་ནི་མཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་བདེན་དོན་
ནི་དེ་བསམ་མཇུག་བྱེད་པ་ཞིག་རེད་”ཅེས་ཤོད་སྤྱོད་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་པ་རང་
ཉིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་ལྟར་བདེན་དོན་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། ཁོ་པས་སྤྱིང་ནི་དངོས་འབྲེལ་
མིའི་གཞུགས་པའི་ཆ་གསལ་ལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་དང་། ཟླ་དུང་པས་སྤྱིང་བྱང་མ་བཟོ་བྱའི་
ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་ནི་སྤྱིང་ཆ་པོ་མེད་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པའི་རྟོག་པ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་.....
ཡོད།

མེས་པོ་ལ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་ཀྱིས་ཤིག་ཡོད། ཁོ་ཚས་ལ་མའི་སྤྱིང་བ་བྱུར་
དགའ་བོ་བྱེད་པ་དེའི་དམིགས་ལུལ་ནི་རང་ཉིད་ལ་ལ་མ་ནང་བཞིན་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡོད་.....
བྱའི་རེ་བ་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་མི་དེ་ཚས་སྤྱིང་དང་

བསམ་སྒྲིལ་བར་དང་། སྤྱིང་དང་སྒྲོགས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་ཡིད་པའི་རིམ་འཛིན་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད།

རང་རྒྱལ་གྱི་སྐྱོན་གཞུང་སྤྱོད་ཤོས་《གོང་མའི་སྐྱོན་གཞུང་》ཟེར་བའི་ནང་“མག་
ནི་གོ་དོན་གསལ་བྱེད་ཀྱི་གནས་རེད”ཅེས་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཡ་མཚན་སྒྲིལ་གོས་
པ་ཞིག་ལ་རང་རྒྱལ་གནད་རབས་ཀྱི་མིས་སྤར་བཞིན་“སྤྱིང་གིས་གཙོ་བོ་བསམ་སྒྲོ་.....
གཏོང་གི་ཡོད”པའི་རིམ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱད་ལྷན་དང་། རྟེན་(སེམས་སྤྱད་
བྱེད་པ་)、ཐུ་(འཇིགས་སྤྱད་ཀྱི་བ་)、འཛུ་(འཛོག་པ་)、ཐུ་(བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་)、ཐུ་
(ཁོང་ཁྱོད་ཟེར་བ་)སོགས་ཆང་མར་“སྤྱིང་”(འུ་)གི་ཡིག་འབྲུ་མི་འདུག་གམ། ང་ཚས་
རྒྱན་དུ་གོད་པའི་“རིག་པ་བསྐྱེམས་ནས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བྱེད།” “སྒྲིབ་ཅི་གཉིས་མ་བྱེད།”
“སེམས་སྤྱོད།” “བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་ཆགས།” “སེམས་ནང་བསམས་པ་”སོགས་ཆིག་
བྱུང་ཆང་མའི་ནང་“སེམས་”ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དེ་ཡོད།

ང་ཚས་ཤེས་གསལ་ལྟར་འདིར་བཤད་པའི་“སེམས་”ནི་དོན་དམ་དུ་ཁྲད་པ་.....
རང་རེད།

ཨ་རི་ཁྲ་བརྒྱ་དུག་བརྒྱའི་གོང་དུ་རང་རྒྱལ་གྱི་རིག་གནས་པ་ཚས་ལག་ལེན་ཀྱི་...
ནང་ནས་“སེམས་པ་ནི་སྤྱིང་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་ཁྲད་པ་ནས་བྱུང་”པའི་རིམ་.....
འཛིན་བྱུང་བ་རེད། རུབ་ཕྱོགས་སྤྱོད་ཆན་རིག་ཆོད་ལྟ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་གཤག་
དབྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཕྱན་སྤུངས་སྤྱོད་ཕྱིན་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱིས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པར་.....
སྤྱོད་ཀྱིས་གཞི་ནས་ཁྲད་པ་ནི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ལྟེ་བ་ཡིན་པ་དང་བསམ་པའི་.....
འཕེལ་སྒྲིལ་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཡིན་པ་དང་རིམ་སྤྱོད་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རེད།

ཁྲད་ས་ལྟར་མེད་པའི་ “རྣམ་ཤེས་” སྤྱིང་གི་བཤད་པ།

གནད་དུས་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷན་དང་ཆན་རིག་ཆོད་དམན་པའི་རྒྱན་གྱིས་

འདྲི་མོ་མ་ཁེངས་པར་ད་དུང་གི་རྗེས་སངས་རྒྱལ་ལྷན་ནས་ཐུག་མཐུད་“བདེ་བ་……
 ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་”སྲ་དབང་རྒྱུར་མཁན་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་བསམ་བཅངས་པ་རེད། ཁོ
 ཚོས་ཕྱང་པོ་ཉར་ཆགས་ཡག་པོ་བྱས་ན་གཞི་ནས་“རྣམ་ཤེས་”ཆགས་ལུལ་ཡོད་པ་དང་
 སྲ་ཡང་གསོན་བྱུང་པའི་རོས་འཛེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོ་ཚོས་ཕྱང་པོའི་ནང་
 ཁོལ་རྣམས་བརྟོན་ནས་ཕྱང་པོ་དེ་ལྷ་ཆུ་སོགས་རུལ་སྲངས་འགོག་སྐྱོད་གྱི་ནང་དུ་སྲངས་
 རྗེས་ཁོག་པའི་ནང་དུ་ཞིམ་སྐྱོན་རྗེས་བརྒྱུད་ནས་རྩ་རས་གྱིས་དམ་ཐག་ཚད་གདུགས་
 གྱི་ཡོད་པར་བརྟེན་ཕྱན་རིང་ཉར་ཆགས་བྱུང་པའི་“ཕྱང་རྩ་”ཆགས་གྱི་ཡོད། གཏོར་
 གཟུགས་མཚོད་རྟེན་གྱི་རྒྱལ་པའི་“ཕྱང་རྩ་”འཛེག་གནས་ཡིན་པ་དང་རྒྱལ་པོ་ཚོའི་……
 རྒྱང་བསམ་སྟེ་གི་རྗེས་“བསྐྱར་གསོན་”བྱུང་ནས་འཛེག་བྱེད་པའི་“རྗེ་མྱེད་པར་……
 གནས་པའི་མཁར་རྫོང་”རེད། གི་རྗེས་“མཁར་རྫོང་”ནང་དུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོང་ཆེད་རྒྱལ་
 པོ་ཚོས་གཏོར་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་མང་དག་ཅིག་བཟོ་སྐྱོན་བྱས་པ་རེད། ཁའི་མའི་
 ཉི་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་གཏོར་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་ཆེ་ཤོས་ནི་ལོ་ངོ་ལྔ་སྟོང་གི་སྐོན་དུ་……
 བཟོ་སྐྱོན་བྱས་པའི་དུའུ་རྒྱུ་གཏོར་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་ཟེར་བ་དེ་རེད། མཐོ་ཆད་མིས་
 བརྒྱ་དང་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དུག་དང་གངས་རྒྱུད་ལྷ་ཡོད་པས་ཁང་བ་ཤོག་ཅིག་ལྷ་བརྒྱ་ཙམ་
 གྱི་མཐོ་ཆད་ཡོད། གཏོར་གཟུགས་མཚོད་རྟེན་འདི་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་པར་ཐུ་རྗེས་སྲ་
 དུས་ཕྱན་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་འཁོར་ཞིང་། ཡེད་ཆད་ཏུ་ལམ་རྒྱ་མ་ལྷ་སྟོང་ཙམ་རེ་ཡོད་
 པའི་ཅིག་དོ་ཆེན་པོ་ཁྱི་ཉིས་བརྒྱ་སྐམ་ཏུ་སོང་བ་དང་། མི་ཤུགས་དང་རྒྱ་ཆ་འཕོར་
 ཆེན་སོང་ཡོད།

“རྣམ་ཤེས་མི་ཡལ་བ་”ཟེར་བ་དེ་ནི་ཁྲུངས་ལྷང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་ཁྲག་དྲི་ཕྱ་
 བ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དེས་རྟེན་པས་མི་བསད་ནས་ཕྱང་པོ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་གྱི་ཡོད།
 ཐུན་གཡོག་བདག་པོས་ཐུན་གཡོག་ཆོ་གསོན་པོར་སྤྱོད་སྐབས་ཁོ་པོ་ཚོའི་རྟ་ཕྱོག་སེམས་
 ཅན་བྱེད་འཇུག་པ་མ་ཟད། གི་རྗེས་སྲ་ཡང་ཁོ་པོ་ཚོའི་“རྣམ་ཤེས་”ལ་ཞབས་འདེགས་