



འགྲོལ་འགྲོལ་ཡེ་ལུ་གི་རྩུ་ཕུ་ཕྱག་མཛེད་ལ་

ཀན་སུ་མི་དམངས་དབེ་སྐྱན་ཁང་།

དཔེ་ཆ་འདི་ནི་མི་དམངས་ཚུ་མ་རིག་དཔེ་སྟུན་ཁང་གི་1978ལོའི་ཟླ་
9 པར་པེ་ཅིན་གྱི་པར་ཐོངས་1པོའི་རྒྱ་ཡིག་པར་གཞི་གཞིར་བཟུང་ཏེ་འདེམ་
སྟུར་བྱས་ནས་བསྟན་པ་ཡིན།

བཅོངས་འགྲེལ་ས་ཁུལ་གྱི་སྤྱང་སྤྱང་འདམས་བསྒྲིགས་
བདེ་མཆོག་ནས་བསྟན་པ།

ཀན་སུ་མི་དམངས་དཔེ་སྟུན་ཁང་ནས་བསྟན་པ།

ཀན་སུ་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཁང་གིས་བཟུང་པ།

ལན་ཀོ་ལུ་ཞིན་ཏུ་པར་ཁང་གིས་པར་བརྒྱུ་པ།

1980 ལོའི་ཟླ་4 པར་ལན་ཀོ་ལུ་པར་གཞི་1 པོར་བསྒྲིགས་པ་

དྲང་པར་ཐོངས་1པོ་བརྒྱུ་པ།

དྲིལ་རེར་: ཟླ་ 0.32

དཀར ཆག

ཞལ་ཞལ་ཉེས་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་པ	གཞུང་ལེན་ནས	(1)
ཉེ་ཉེས་ཞལ་དང་ཁོའི་བ་སྒྲང	ཞུང་དབྱང་ཉེན་ནས	(35)
མངག་གཏམ	སྒྲིག་ལེན་ནས	(59)
འཕྲུལ་འཛིང་པ་གསར་པ་ཉི་ལེ་ལེང	སྒྲིག་སྒྲུབ་ནས	(78)
སྒྲིག་ལེན་གྱི་འགྲུལ་དོན	མ་སྒྲིག་ནས	(110)

ཞུང་ཡེར་ཉེས་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་པ

ཀྲུང་གུང་ཡིས་ནས་

གཅིག ལྷ་དང་ལྷ་མའི་འཛུམ་བུ་

ཡིན་ཅེ་ཅེ་ན་ལྷ་དང་ལྷ་མ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ཉི་འཁོར་གྱི་ཕྱི་མི་
ནམས་ཀྱིས་མི་ཤེས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། གཅིག་ནི་སྤེལ་པ་ཡར་ནང་གི་ཨེར་
ཀྲུ་ཀི་ཟེར་བ་དེ་ཡིན། གཅིག་ནི་སྤེལ་པ་མར་ནང་གི་སུ་ཞུ་ཀྱི་ཟེར་བ་
དེ་རེད། ཨེར་ཀྲུ་ཀི་མི་མིང་ལ་སྤྱོད་ཆད་ཡིན་ཞུ་ག་ཉི་ཟེར། སྐབས་
དེར་ཁོ་ཚོང་བ་བྱེད་མཁུ་འབྱོར་གང་བྱེད་ན་སྤེལ་པ་སྤེལ་ཁ་ཅི་བ་དང་
དུས་བཟང་སྐར་བཟང་བཅས་ལ་ལྷ་བཞིན་ཡོད། སུ་ཞུ་ཀྱི་ནི་སྤེལ་པ་མར་
ནང་གི་ཡུ་ལྷ་ཟེར་བ་དེའི་ཆུ་མ་རེད། མ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་གཅིག་དང་མ་
དཀྱིལ་གྱི་བཙུ་ལའི་ཉིན་མགོ་ལ་རས་དམར་པོ་ཞིག་བཀལ་ནས་ལྷ་འབབ་་་་
ཀིན་ཡོད།

ཨེར་ཀྲུ་ཀིས་“སྤྱོད་འདེབས་བྱེད་མི་ཚོག”ཅེས་འཛུམ་བུ་བཏང་ཡོད་
ལ། སུ་ཞུ་ཀྱིས་“འབྲས་ཚོག་སང”ཞེས་འཛུམ་བུ་བཏང་ཡོད། དོན་
དེ་གཉིས་ལ་འདི་འདྲིའི་སྤྱོད་གཏམ་བྱང་བྱང་རེ་ཡོད་དེ། སྤེལ་གི་དབྱིད་
ཀར་ཐོན་སྐམ་བྱང་ནས་ལྷ་གས་རྒྱུ་གི་མ་ལུ་བའི་ཆོས་གསུམ་བར་དུ་ཆར་་་
བ་ཆུ་ཐིག་ཅེས་ཞིག་མ་བཤས། ཆོས་གསུམ་ཉིན་ཆར་བཤས་པས་ཆོས་

བཞིའི་ཉིན་ཚང་མ་ཚོན་འདེབས་ལ་བྲེལ་བཞིན་འདུག ཡིད་ཀྱང་གིས་དེ
 ཅིས་ལ་བལྟས་ཤིང་ལག་ཅིན་གྱི་དེད་ནས་“དེ་རིང་ཚོན་འདེབས་བྱེད་མི་
 ཚོག” ཟེར། ཚེས་ལྔའི་ཉིན་ནི་སྐྱོན་སྒྲ་མཚོད་པའི་ཉིན་ཡིན། ཁོས་ནམ་ཡང་
 ཉིན་འདིར་ལས་དོན་གཞན་མི་སྒྲུབ་ལ་ཚོན་འདེབས་ཀྱང་མི་བྱེད། ཚོ
 བྱུག་ནི་དུས་བཟང་སྐར་བཟང་ཡིན་རུང་ཞིང་ས་ཡལ་ཆེར་བསྐྱམས་སོང་།
 ས་བསྐྱམས་ཡོད་རུང་ཁོས་ཞིང་ས་སྐྱུ་བཞི་པོ་འདེབས་གང་ཐུབ་བྱས་སྐབ་
 ཟུ་གུ་ཐོ་རེ་ཐོ་རེ་མེ་གཏོགས་བྱས་མེད། རྗེས་སུ་ཚེས་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་ཡང་
 ཚར་བཅས་པས་ཚང་མས་ཞིང་ཁ་ན་ཡུར་མ་ཡུར་གིན་ཡོད་ནའང་ཡིད་ཀྱང་གིས་
 ཀྱང་གིས་བྱ་གཉིས་མིང་ནས་གསལ་འདེབས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བུང་།
 བྱིམ་མཚེས་ཚང་གི་བྱ་ཞིག་གིས་སྤང་ན་ཟ་མ་ཟ་སྐབས་ཡིད་ཀྱང་གི་ལ་ཐུག
 བས་“ཞུང་པོ་དེ་རིང་ཚོན་འདེབས་བྱེད་ཚོག་གམ” ཟེར། ཡིད་ཀྱང་གིས་
 གིས་ཁོར་མིག་གདངས་གིས་བལྟས་ནས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་དེ་སོང་ངོ་།
 བས་ཚང་མས་དོན་འདི་ཀྱ་རེ་ཀྱལ་ཀར་བསྒྱུར་བ་རེད།
 སན་ཞན་ཀྱ་ལ་བྱ་མ་ཞིག་ཡོད་པའི་མིང་ལ་ཞུ་ཆིན་ཟེར། ཉི
 ཞིག་ཅིན་བང་གི་ཨ་པ་སན་ཞན་ཀྱ་ཡོད་སར་ནད་ལ་ལྟ་རུ་ཡོང་། ས
 ཞན་ཀྱ་སྐྱས་སོར་གྱི་བྱུང་དུ་ཚོག་བསྐྱེད་ནས་ལྟ་འཁོད་ཀྱ་འཁོད་བྱེད་པ་དང་
 ཅིན་བང་གི་ཨ་པས་སྐྱས་སོར་གྱི་མདུན་དུ་ཕུས་བཅུགས་ནས་ཉན་ཡོད།
 རེ་དེར་ཞུ་ཆིན་པོ་དགུ་དགུ་ཡིན། རྒྱས་རེ་འབྲས་ཟ་ཅིས་ཡིན་པར་
 ཁོ་མ་སྒྲ་རའི་ནང་འབྲས་སྐྱགས་རྗེས་ཨ་མས་ལྟ་འཁོད་ཀྱ་འཁོད་གྱི་དབྱངས་
 ལྟ་མ་ཞིག་འཕྲིན་གིན་ཡོད་པ་དེར་ཉན་ནས་མདུན་ཚོག་གི་སར་རུང་ཅམ་

བསྟན་པས་འབྲས་བཅོ་རྒྱ་བརྟེན་སྤང་། རུང་ཅམ་གྱི་རྩིས་སུ་ཅིན་བང་གི་
 ཞ་ཡ་གསང་སྟོན་ལ་སྤང་བའི་གོ་སྐབས་དེར་བསྟན་སན་ཞན་ཀུས་ཞའོ་ཅིན་
 ལ། དེམ་འབྲས་ཅིག་སྤང་བེད། སྟན་ཆ་འདི་ཅིན་བང་གི་ཞ་ཡས་གོ་ནས་
 ཕྱིར་སྤང་སྟེ་ཆང་མར་བསྐྱགས་སྟབས་རྩིས་སུ་རྒྱ་རེ་ཅེད་མཁན་ཆོས་སན་
 ཞན་ཀུ་མཐོང་ཆེ་ཅེད་མོ་ཅེས་ནས་“འབྲས་ཅིག་སྤང་ངམ”ཞེས་འདི་བཞིན་
 འདུག།

གཉིས་སན་ཞན་ཀུ་འི་ཡོང་ཁུངས་

སན་ཞན་ཀུ་ལྷ་མ་བྱས་ནས་ལོ་སུམ་ཅུ་ཉག་ཉག་འགོར་ཡོད། སན་ཞན་
 ཀུ་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཡིན་པའི་སྐབས་དེར་ཡུ་ལྷུ་ར་གཉིན་སྐྱིག་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་སྟེ་
 བ་ཡར་ནང་མར་ནང་གི་མནའ་མ་སྟོང་རྩེ་མ་ཞིག་ཡིན། ཡུ་ལྷུ་ནི་དང་མ་དང་
 རུང་ཞིག་ཡིན་ལ་སྟན་ཆའང་མང་པོ་བཤད་རྒྱ་མེད་པར་མགོ་བོ་སྟུར་ནས་
 ཞིང་ལས་ག་སྟག་ལས་ཀིན་ཡོད། ཡུ་ལྷུ་འི་མ་ཁན་སྟེ་མོ་ནས་གི་བ་དང་
 ཡ་ཁན་མ་ཁན་གསེས་མེད་སྟབས་ཡ་བྱ་གཉིས་ཀ་ཞིང་ལས་ལས་ཀིན་སྤང་རྩིས་
 ཕྱིམ་དུ་མནའ་མ་གཅིག་པོ་ལས་མེད། རྟེ་བའི་ནང་གི་པོ་གསར་ཆོས་མནའ་
 གཅིག་པོ་བསྟན་ན་དམུས་ཡོང་བསམས་ནས་དལ་མོར་དལ་མོར་རེ་རེ་གཉིས་
 རེ་བཞིན་ཡོང་ནས་མནའ་མའི་འདུག་རྒྱལ་བྱས། ཉིན་མང་པོ་མ་འགོར་
 བར་མེ་སྟར་ཞིག་ཡོང་ནས་ཀུ་རེ་དང་ཅེད་མོ་ཅེས་དེ་འུར་གིན་དུ་ཆེ། ཡུ་
 ལྷུ་འི་ཡ་ཁན་གྱིས་དེ་མཐོང་ནས་སྟོར་མི་འབབ་པར་མནའ་མ་ལ་སྐྱེགས་མོ་

བདང་། སྤྱི་མོ་བདང་བ་དེས་ཕྱི་མི་བཀག་རུང་མནའ་མ་དང་ཁོ་གཉིས་
 བར་ལ་འཁོན་འཛིང་བྱུང་ནི་མི་ཆད། མནའ་མ་ཉིན་ཞག་གཉིས་ལ་རུས་
 བཟུང་དེ་སྤྱི་མི་ཤད་པ་དང་ཁ་རྩོལ་ཡང་མི་འཁྱུ་བ། ཟ་མ་ཡང་མི་ཟ་བར་ཆ་
 ཐབ་ཐོག་ཉལ་བཟུང་ནས་ཡར་མ་ལང་རྟུབས་པ་བྱ་གཉིས་ལ་ཐབས་མེད་
 པར་གྱུར། བྱིས་མཆོས་ན་ཀན་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ལྟ་མ་ཞིག་བྲིད་ཡོང་ནས་
 ལྟ་ཐབས་ཏེ་སན་ཞན་ཀྱ་ལྟས་བཟུང་བ་རེད་ཟེར། དེ་ནས་ཁོ་མས་ཀྱང་ང་
 ལྟ་འདི་ཡིན་དེ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ནི་མི་ཆད་ཆོས་གཅིག་དང་བཅོ་ལྔའི་ཉིན་
 རྒྱན་པར་ལྟ་འབབ་གིན་ཡོད། མི་གཞན་པ་ཆོས་དེ་ནས་བཟུང་བྱ་མགོར་
 འབྱར་པ་དང་ཁ་མགོ་བདེ་བ་སྐགས་ཀྱི་དོན་དུ་ཁོ་མར་བསངས་མཆོད་
 བྱས་པས་སན་ཞན་ཀྱ་ཆང་གི་སྤྱིས་ཡོང་ཡོད་པ་རེད།

ན་གཞོན་རྒྱལ་སན་ཞན་ཀྱ་ཡོད་སར་ལྟ་མཆོད་དུ་ཡོང་བ་རེད་ཟེར་
 བ་ལས་ལྟ་མ་དེར་ལྟ་རུ་ཡོང་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་དགའ། སན་ཞན་ཀྱ་
 རང་གིས་ཀྱང་ཆང་མའི་བསམ་དོན་ཤེས་ཏེ་གོན་པ་སོ་མ་གོན་པ་དང་མགོ་
 སྤྱི་ཡག་པ་ཤད་པ། རྒྱན་ཆ་དང་སོར་གདུབ་ལ་སྐགས་པས་སྤྱིས་ནི་མི་ཆད་
 གདོང་ལ་ཟོ་རས་སྤྱི་མོ་བྱགས་ཡོད་པ་དེས་ན་གཞོན་རྒྱལ་སོ་མའི་རྒྱུ་
 ལྟ་མི་འཁོར་རང་འཁོར་ཡོང་བར་བྱས་ཡོད།

འདི་ནི་ལོ་ལྔ་ལྔའི་ཡན་ཆད་ཀྱི་དོན་ཡིན་མོད། ད་ལྟ་སྐབས་དེ་
 ན་གཞོན་ཆོས་ཁ་སྤྱི་བཞག་ཡོད་པ་དང་པལ་ཆེ་བ་བཟའ་ཆང་དང་བྱ་ལྷག་
 གིས་བསྐྱར་ཡོད། སོ་རྒྱངས་ཀྱང་པོ་ཁ་ཤིས་མ་གཏོགས་དེ་ཆོར་སན་ཞན་
 ཀྱ་ཆང་ལ་རྒྱག་རྒྱུ་འདོད་སེམས་ཉམ་ཆར། སན་ཞན་ཀྱ་ནི་དེ་ཆོ་དང་ཆོ

འདྲ་བར་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྷ་ཡིན་ཏུ་རྒྱ་མཚན་གཞོན་མདྲིག་བསྟན་ནས་
 ལྷ་མ་ཐོག་དུ་མེ་ཏྲིག་གཅགས་ཡོད་ཅིང་། ཀྱང་སྒྲུལ་གྱི་འདྲ་བས་ཁྲག་ལ
 གཡུང་དུང་ཕབ་ཡོད། གཙུག་ཐོད་ཀྱི་སྒྲ་ཆང་མ་ལུང་ཆར་དུང་མིངས
 རས་ནག་པོས་གཡོགས་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ནའང་ཕངས་སེམས་སྒྲེ་པ་ནི
 གདོང་ལ་ཚོ་རས་བྱགས་པ་དེ་གཉེར་མའི་ནང་དུ་འཆང་ནས་བསྟན་ན་ནི་
 སྒྲངས་ཐོག་དུ་སད་བབས་པ་དང་འདྲོ།

བཟང་ས་རྣམས་ཡོང་རྒྱ་མཆམས་ཆད་སོང་། མི་སྤྲོངས་ཀྱན་ཁོག་དེ
 འགས་སན་ཞན་ཀྱ་ལ་ཡིད་འཛིམ་པ་ཞིག་ཡོང་མེ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་སན་
 ཞན་ཀྱས་ཡང་ན་གཞོན་སྒྲོར་གཅིག་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་བྱས་ནས། དེ་ཆོ་སྒར་གྱི
 བཟང་ས་ལས་མང་ཞིང་དེ་དག་ལས་གཟུགས་མངོས་ཤིང་ལྷ་བ་ཡག་པོ་རེད།
 སན་ཞན་ཀྱས་ན་གཞོན་རྣམས་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཆན་
 གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱ་མཆན་དེ་མའི་ཕྱ་མ་ཞེས་ཆོན་གྱི་སྤྲང་དུ་ཡོད། །

གསུམ ཞེ་ཆོན

སན་ཞན་ཀྱས་ལྷ་གཞུག་དུ་བྱིས་པ་དུག་བཅས་ཏུང་ལྷ་ཤི་ནས་ཕྱ་མ་
 གཅིག་པོ་མ་གཏོགས་ལྷག་མེད་པ་དེའི་མིང་ལ་ཞེ་ཆོན་ཟེར། ཞེ་ཆོན
 ལོ་གཉིས་གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ་སྤྲང་བྱང་དོད་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། སན་ཞན
 ཀྱའི་བཟང་ས་རྣམས་ཀྱིས་འདིས་པར་བྱེད་ནས་“ངའི”ཕྱ་མ་ཡིན་ཟེར་བ་
 དང་དེས་ཚུར་སྤངས་ནས་“ངའི”ཕྱ་མ་ཡིན་ཟེར། རྗེས་སུ་ཞེ་ཆོན

བས་པལ་ས་ན་ཆང་མ་དང་མཉམ་དུ་ཀྱ་རེ་ཅེ་དགོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅུང་དོན་
 ལ་མི་གཞན་པར་ཆོ་མེད་འདྲ་མེད་ཀྱི་ཀྱལ་གཏན་མི་བཤད་པར་ལོ་གཉིས་ ་
 གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཞུའོ་ཨེར་ཏེ་ཁོ་གཉིས་བཟང་ས་ཡིན། ཞེས་ས་ནིང་གི་དབྱར་
 ཁའི་ཉིན་གཅིག་གི་ཉིན་གྱང་ལ་ཡུ་ཐུ་ཞིང་ཁར་སོང་བ་དང་སན་ཞན་ཀྱ་རུ་ ་
 ལྷུལ་དུ་སོང་ཐོས། བྱིམ་དུ་ཞུའོ་ཆིན་གཅིག་པོ་མ་གཏོགས་མེད་པས་
 ཅིན་བང་ཐོན་ནས་དགོད་ཞོར་དུ་ཞུའོ་ཆིན་ལ་ “དེ་རིང་གོ་སྐབས་འགྲིག་གི་
 ཨེ་རེད” ཟེར། ཞུའོ་ཆིན་གྱིས་ཇོ་གནག་ནས་“ཡུ་པོ་ཅིན་བང་ལགས་ཁྱོད་
 ལ་ཆུང་མ་ཡོད་པའི་དར་མ་ཞིག་རེད་ཕྱིན་ཆད་སྐད་ཆ་བཅོག་པ་མ་བཤད”
 ཟེར། “དེ་ནས་ཅིན་བང་གིས་ཁ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བྱས་ནས་མི་བདེན་བདེན་
 རུལ་མ་བྱེད་ཞུའོ་ཨེར་ཏེ་ཐོན་ཡོང་ན་ཁྱོད་ལང་གཉིས་དུངས་དུངས་གིག་ ་
 མིན་ནམ། སྐབས་བདེ་རེ་མི་སུ་ལའང་བྱིན་ཅུང་སྒྲིན་ཅི་ཡོད། ཆུལ་ལྷན་
 ཞིག་བྱེད་འདྲོད་ན་ཅ་བ་ཆུད་པ་སྤང་དྲི་མ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་དགོས” ་
 ཞེས་ཟེར་ཞོར་དུ་ཞུའོ་ཆིན་གྱི་ལག་པ་ནས་འཐེན་ཏེ་ཁ་རྒྱ་དུ་ “མི་བདེན་ ་
 བདེན་མདོག་མ་སྒྲིན” ཅེས་བཤད་པ་ན་ཞུའོ་ཆིན་གྱིས་ཀྱ་འཕྲོད་བྱས། དེ་
 བས་ཅིན་བང་གིས་ཞུའོ་ཆིན་གྱི་ལག་པ་བཏང་སྟེ་སྒྲི་བྱིར་བྱེད་པ་དང་ཁ་ནས་
 ད་ཅུང་“གཞུག་ནས་བལྟ” ཟེར་ཞོར་དུ་བྲོས་སོང་། ་

བཞི ཅིན་བང་གྲུན་གཉིས

ཅིན་བང་སྤྱིང་པ་ ཅ་མ་ན་ཡིན་ཅ་ཅའོ་ས་ཆའི་མི་ན་མས་ཁོང་ཁོ་མི་ ་

ལངས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཁོའི་ཤ་ཉེ་ཞིན་བང་བེར་བ་ཁོ་གཉིས་ཏེ་ཅང་
མ་ཐུན་པོ་ཡིན།

ཅིན་བང་གི་ཨ་ཡ་ཞིང་པ་ཞིག་ཡིན་རུང་ལིའུ་ཅ་ཅའོ་ས་ཆའི་སྐྱག་.....
ཅིག་རེད། ལོ་བཅུ་ཕྱག་འགར་སྡེ་དཔོན་ཆོ་དཔོན་བྱས་སྤྱང་ཞིང་མི་
བཀྱིག་རྒྱ་དང་མི་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་ག་ཕྱེད་རྒྱུ་དཔོན་ལང་དུ་སྤང་ཡོད། ཅིན་བང་
ལོ་བཅུ་བདུན་བཙ་བརྒྱད་ལ་བུད་ནས་བཟུང་ཁོའི་ཡའི་ལག་རྒྱས་པར་གྱུར་
ནི་མི་ཆད། ཞིན་བང་ཡང་སྐྱག་ལ་འགྲོགས་ནས་མི་ཤ་བེས་པར་གྱུར།
དེ་ནས་བཟུང་ཅིན་བང་གི་ཨ་ཡ་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་ཞིག་བཀྱིག་འདོད་ན་ཁོས་ལག་.....
འགྲུལ་མི་དགོས་པར་བཀའ་ཅམ་བསྐྱས་ཆེ་ཅིན་བང་དང་ཞིན་བང་གཉིས་.....
ཀྱིས་ལས་དེ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད།

རི་འགོག་དམག་འཁྲུགས་ལངས་མ་ཐུག་ནང་རུལ་བ་དང་དག་པོའི་.....
གསང་སྤྱུལ་དམག་ཐོར་རྒྱན་ཇག་གིས་གང་ས་གང་དུ་བྱིས་མེད་
ལུགས་མེད་བྱེད་བཞིན་འདུག། སྐབས་དེར་ཅིན་བང་གི་ཨ་ཡ་ཤི་སྤང་རུང་
ཅིན་བང་དང་ཞིན་བང་སྐྱན་གཉིས་ཀྱིས་དམག་ཐོར་སྐྱར་ཞིག་ལ་ནང་མ་བྱས་
ཏེ་མི་བཟུང་རྒྱ་བརྒྱུད་སྤྱོད་ནི་མི་ཆད་དེ་རུང་ལྷ་འཕྲུལ་གདོན་འཕྲུལ་བྱས་
ནས་ཕྱགས་གཉིས་ཀྱན་མཐུན་གྱི་མི་བཟང་པོ་བྱས། རྗེས་སུ་པ་ལའུ་ཅུན་
ཐོན་ཏེ་དམག་ཐོར་དང་རྒྱན་ཇག་ཆར་བཅད་མཐར་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱིར་.....
ལིའུ་ཅ་ཅའོ་ལ་ཡོང་བ་རེད།

རི་ལྷང་དུ་སྤྱོད་པའི་མི་རྣམས་སྤྱིར་ན་སྤྱིང་རྒྱང་ཡིན་པའི་ཁར་སྐྱ་.....
འགའི་རིང་བེད་བེད་དུ་གྱུར་བ་དང་མི་མང་པོ་ཤི་བ་དེས་ཆང་མ་ལྷག་པར་.....

སྤྱིང་རྒྱུ་དུ་གྱུར། གྲོང་ཁྱེ་གཞན་དུ་རྒྱུ་གྲང་རྩོད་དང་རང་སྤྱོད་ལྷ་ཡོན་
 ལྷན་ཚོགས། དྲག་ཆས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་སྐྱེས་པུགས་ཡོད་ནའང་། ཡིན་
 ཅ་ཅའོ་ལ་ཞན་སྤྱིང་གཞུང་ནས་མངགས་པའི་རྒྱུ་གྲང་དེ་མ་གཏོགས་ལས་་་་
 བྱེད་པ་བྱེད་མཁན་གཅིག་གྲང་མེད། ཅུང་མ་འགོར་པའི་རྗེས་སུ་ཞན་སྤྱིང་
 གཞུང་གིས་ཡིན་ཅ་ཅའོ་ལ་ལས་བྱེད་པ་མངགས་ཡོང་སྟེ་གྲོང་ཁྱེའི་ལས་བྱེད་
 པ་གདམ་རྒྱུའི་འགོ་བརྩམས། ཅིན་བང་དང་ཞིན་བང་གཉིས་ཀྱིས་ད་མེད་ས་
 ཡང་དབང་ཆ་འཛིན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འགྲིག་སང་བསམས་ཡོད། ཆང་མས་གྲང་
 སུ་ཞིག་ལས་བྱེད་པ་བྱེད་འདོད་ན་དེར་སྟེར་བསམས་ནས་ཞིན་བང་དྲག་ཆས་
 ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲུ་རིན་དང་ཅིན་བང་གྲོང་ཁྱེ་སྤྱིང་གཞུང་ལྷ་ཡོན་་་་
 ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ཡོན་དུ་འདམས། དེས་མ་ཆད་ཅིན་བང་གི་རྒྱ་མ་ཡང་
 བུད་མེད་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གྲུ་ཞི་ལ་འདམས། ན་གཞོན་རི་
 འགོག་གདོང་ལེན་རྟོས་ཀྱི་རྟོས་གྲང་གི་འགན་དེ་ལོ་ལོན་ཚས་འཁུར་མེད་པ་
 མ་གཏོར་འགན་ཁུར་གཞན་ཆང་མ་རྒྱད་པོ་ལོ་ལོན་འགས་ཁུར་ནས་ཀ་་་་་
 གྲངས་ལོང་ཐབས་བྱས། ཞིན་བང་གིས་བལྟས་ན་ཞའོ་ཨེར་ཉེ་ནི་གཟུང་
 མཛེས་སྤྱེ་ཡག་མཁོ་གལ་ཆེ་བསམས་ནས་མིང་སྟོ་བརྟོན་ཞིང་དེར་ཡིད་འཐད་
 བྱང་། ཞའོ་ཨེར་ཉེ་ལ་རྒྱ་མ་ཡང་ཅིན་བང་ལ་ཁ་ལ་ཡོང་ཡ་
 བྱེད་མི་མེད་པས་ཆོག་གཅིག་གྲང་མ་བཤད།

རྒྱུ་གྲང་ནི་སྤྱི་ནས་ཡོང་བ་ཡིན་པས་སྤྱེ་བའི་ནང་གི་གནས་རྒྱལ་ཁོས་་
 ཞིབ་མ་ཞིག་མི་ཤེས། ཅིན་བང་དང་ཞིན་བང་གཉིས་སྤར་ལས་ངར་ཆེ་བ་
 དང་རྒྱུ་གྲང་ལ་གསང་ནས་སྤྱེ་བའི་ནང་གི་མི་སུ་དང་སུ་ཡིན་ཡང་ཁོ་གཉིས་

ཀྱིས་ཡར་བཀོལ་མར་བཀོལ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ལྷ་འདི་འགའི་རིང་སྡེ་བའི་
 བང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཁ་གསུམ་ཡར་སྡོམ་མར་བཞེ་བྱས་ཡོད་ཅུང་ཁོ་གཉིས་ཀ་དེ་
 བཞིན་དུ་རི་རྒྱུད་ལྷན་པོ་ལྷ་འགྲུལ་རྒྱ་མེད་པར་བསྐྱད་ཡོད། ཆང་མས་
 ཁོག་པར་སྡིང་ནད་བཅངས་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་གཅིག་བཤད་ཡོད་མཁན་མེད།
 རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོ་གཉིས་པམ་པར་གདོང་མ་སྤྲུབ་ཆེ་རྗེས་སུ་རང་ལ་ཁི་ཉིན་ཡོང་
 རྒྱ་རེད་བསམས་འདུག།

ལ རྒྱ་ཨར་ཏེ

རྒྱ་ཨར་ཏེ་ནི་ཨར་ཀྱུ་ཀྱི་བྱ་གཉིས་པ་ཡིན་པ་དང་ཐེངས་ཅིག་
 གི་“ཆར་གཙོད”དམག་འབྲུགས་ནང་དབྱ་དམག་གཉིས་བསད་སྟབས། ཁོར་
 བྱས་རྗེས་ཁྱད་འཕགས་ཅན་གྱི་མདའ་བ་ཞེས་པའི་བྱ་དགའ་སྤོབ་ཅུང་།
 ཁོ་གཉིས་མཛེས་ཤིང་སྡེ་ཡག་པ་དེ་ལྷུ་ཅ་ཅའོ་ལ་མིང་གཤམ་ཡོད་པས་མ་
 ཚད། ལྷ་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་ཕྱོད་བྱས་ནས་སྡེ་བ་གང་དུ་སྡོམ་ཅུང་བྱེད་
 མེད་ཆོས་ཟུར་མིག་མི་ལྟ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

རྒྱ་ཨར་ཏེ་སྤོབ་གྲུ་འགྲོ་མ་ཅུང་ཅུང་ཁོའི་ཨ་པའི་སར་ཡི་གེ་ཅུང་
 ཅམ་བསྐྱབས་ཅུང་། ལྷ་དུག་གི་སྐབས་སུ་ཨ་པས་ཁོར་ཡི་གེ་བསྐྱབས།
 དཔེ་དཔེ་ནི་གཞུང་ལྷ་དཔེ་བཞིན་སྐར་མིན་ལ་རྒྱན་གྱིས་སྐད་ཡིག་གི་སྐར་
 ཡང་མིན་པར། འབྲུང་བ་བཞི་ཁམས་ལྷ་སྐར་ཁ་བརྒྱད་ལྷ་གན་དུག་ཅུ་
 ལ་སོགས་པ་ནས་འགོ་བརྒྱམས་ཏེ། ཅ་བའི་མདོ། གཡང་འདི་སྐྱམ་བུའི་

རྣམ་ཐར། ལྷན་འཕྲི་བྱས་པའི་ཕུ་གཡང་། གོས་དཀར་མའི་དྲགས་མཆན།
 ཁམས་ལྷ་དང་གཟའ་བྱིམ་གྱི་མན་ངག་ ཅིས་དང་ཕུ་བའི་རྒྱད་བཅས་ཀྱི་དཔེ་
 ཆ་སྟགས་ཡིན། ཞེ་ཨར་ཉེ་རྒྱུ་དྲུག་ནས་གྲང་པོ་རིག་ལྷན་ཞིག་ཡིན་
 པས་ལྷ་ཅིས་དང་ཕུ་མ། ལྷ་སྟག་སྟག་གི་རིགས་དང་གིང་མེ་ས་ལྷགས་
 རུའི་འབྲུང་པ་བཅི་སྟབས་སྟགས་སྟུར་མོར་སྟུར་ངེས་པས་ཨར་གྲུ་གིས་.....
 གྲང་དྲུག་རྒྱན་དུ་ངོམ་བཞིན་ཡོད། ཞེ་ཨར་ཉེ་ནི་གཟུགས་མངོས་
 གིང་སྟེ་ཡག་པ་དང་སྟང་རྩེ་པོ་ཡིན་སྟབས་ཀྱང་པོ་རྣམས་གྲང་ཁོའི་སར་ཡོང་
 བས་ཅེ་དགོད་བྱེད་གིན་འདུག འདིས་ཁོའི་ལྷ་རིས་ཅི་ཡིན་འདྲི་བ་དང་།
 དེས་ཁོར་ཕུ་མ་རིགས་ལྷ་ཟེར། རྩེས་ནས་ཨར་གྲུ་གིས་“མོན་འདྲེབས་
 བྱེད་མི་ཆོག”ཟེར་ནས་མོན་འདྲེབས་འཕྱི་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཀྱན་མས་ཁོར་ལས་...
 བདའ་བྱས་པ་དང་བྱ་ཆེ་བ་ཏེ་སྟེ་གྱིས་གྲང་ལས་བདའ་བྱས། ལྷ་བའི་ནང་
 གི་མི་རྣམས་གྱིས་གྲང་དོན་དེ་གྲ་རའི་གཏམ་དུ་བསྟུར་ཡོད་པའི་དབང་གིས།
 ཞེ་ཨར་ཉེ་ལའང་དོན་དའི་སྟག་ནས་ཟུར་བ་བྱས། སྟབས་དེར་ཞེ་
 ཨར་ཉེ་ལྷ་བཅུ་གསུམ་ལོན་ནས་བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་གིས་ཡོད་ནའང་
 ཀྱན་པ་རྣམས་གྱིས་ཁོ་ད་རྒྱུང་བྱིས་པ་ཞིག་དུ་བརྟན་ནས་ཅེ་མ་ཅེས་ནས་...
 ཨར་གྲུ་གི་ལ་ཟུར་བ་བྱེད་པ། བྱིམ་དུ་ཐོན་ནའང་ཨར་གྲུ་གི་ཡོད་
 ས་ནས་ཞེ་ཨར་ཉེ་ལ་“ད་ལྷ་མོན་འདྲེབས་བྱེད་ཆོག་གས་མི་ཆོག”ཅིས་གིག་
 ཐོབ་ཟེར་ནས་གྲ་རེ་ཅེ་བཞིན་འདུག ཞེ་ཨར་ཉེ་དང་ན་ཆོད་མཐུན་པའི་
 བྱིས་པ་ཆོས་ཞེ་ཨར་ཉེ་ལ་འཁོན་འགྲས་བྱེད་ཆེ་ཡང་“མོན་འདྲེབས་བྱེད་མི་
 ཆོག་ མོན་འདྲེབས་བྱེད་མི་ཆོག་.....”ཟེར་ནས་ཟུར་བ་བྱས་པ་རེད།

དོན་དེའི་ཁྱེན་གྱིས་ཞུ་ཞེས་ཀླ་འགའི་རིང་ལ་མི་རྒྱུ་མི་ཤད་པར་
བྱོལ་ནས་འགྲོ་དགོས། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་མ་དང་ཁོ་གཉིས་ཨ་ཡའི་སྤར་ཁ་
བརྒྱད་ཀྱི་མ་ཅིས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་གྱུར།

ཞུ་ཞེས་དེ་དང་ཞུ་ཆིན་གཉིས་པན་ཚུན་སེམས་མཐུན་ནས་ལོ་གཉིས་
གསུམ་ཅམ་འགོར་ཡོད་རུང་། སྐབས་དེར་ཞུ་ཞེས་ཀྱི་ལོ་བཅུ་དྲུག་བཅུ་
བདུན་ཡིན། དང་ཕྱག་དགུན་ནམ་རིང་མའི་སྐབས་སུ་ཕོ་གསར་འགའ་རེ་དང་
མཉམ་དུ་སན་ཞན་ཀྱང་ཆང་ལ་སོང་ནས་ཅི་དགོད་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་ཞུ་
ཆིན་ལ་ཆ་རྒྱས་བཟང་པོ་ཞིག་མེད། རྗེས་སུ་པན་ཚུན་དོ་སྙེས་པས་ཉིན་གཅིག་
ལ་ཞུ་ཆིན་མ་མཐོང་ན་སེམས་བདེ་མ་མིན་པ་འདྲ། ལྷོ་བ་མར་ནང་གི་
མི་ལ་ལ་ཞུ་ཞེས་དེ་དང་ཞུ་ཆིན་གཉིས་ཀྱི་བར་བ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ནའང་
ཞུ་ཀྱུ་གི་དེར་མི་འཐད། ཁོ་མི་འཐད་དོན་ཅི་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱ་མཚན་
གསུམ་ཡོད། གཅིག་ནི་ཞུ་ཞེས་ཀྱི་འཕྱང་བ་ལྷགས་ཡིན་ཞིང་ཞུ་ཆིན་
ཀྱི་འཕྱང་བ་མེ་ཡིན་པས་མེ་ལྷགས་མི་མཐུན་པར་དོགས། གཉིས་ནི་ཞུ་
ཆིན་རྒྱ་བཅུ་བར་བཅས་པ་ཡིན་པས་ཉི་མག་རྒྱ་ནག་ཡིན་པར་དོགས། གསུམ་
ནི་སན་ཞན་ཀྱང་ནི་མིང་བཅོག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་དོགས། དེ་དང་དེ་མཐུན་
ཀྱི་སྐབས་སུ་གང་དེ་རྒྱ་ནས་ཡོང་བའི་ཡུལ་འཁྱར་སྤར་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་
གི་ལའོ་ལིས་ཀྱིས་བྱིས་མ་ལོ་བརྒྱད་དགུ་ཅན་ཞིག་བྲིད་ཡོད། ཟ་མ་ཟ་རྒྱ་མེད་
པས་བྱིས་མ་བྲིམ་ཆང་གཞན་ལ་བྱིན་ནས་སྤྱག་ཐར་ཐབས་བྱེད་བསམས། ཞུ་
ཀྱུ་གི་འེ་སེམས་ལ་དེ་བཟང་སྐམ་ནས་ཕྱག་མར་བྱིས་མའི་ལོ་རིས་བྲིས་པ་
དང་དེ་ནས་ལག་ཅིས་ཤིག་དེད་རྗེས་“གཉེན་གྱི་དེན་འབྲེལ་འགྲིག”ཟེར་ནས་

4

ཡིན་གསལ་ཐོར་བཤད་ཅིང། །

ཏག་ རམབ་རྩྭ་གི་ཆོགས་འདྲ་

ཅིན་བང་ལ་ཞུ་ཆེན་གྱིས་སྤྲུགས་གདམ་བདང་བ་དེ་ནས་བཟུང་.....
གནག་སེམས་ཁོག་པར་བཅུག་དེ་ནས་ཡང་ལེ་ལོན་སྒྲོན་འདྲི་ཡོད། རེབ་
ཅིག་དག་ཆས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་སྤྲོད་ལས་བྱེད་པ་བསྐྱས་ནས་.....
སྤྲོད་བཅར་བྱས། སྐབས་དེར་ཞུ་ཆེན་ཞུ་ཆེན་ལ་ནད་བྱུང་བའི་སྒྲོན་གྱིས་མ་
སང་། སྤྲོད་བཅར་ཆར་བའི་རྒྱུ་ཅིན་བང་གིས་ཞུ་ཆེན་བང་ལ་“ཞུ་ཆེན་ཞུ་
ལ་ནད་བྱུང་བ་མིན་ཞུ་ཆེན་གྱིས་ངན་བྱིད་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཁོར་འཕྲུལ་ཅོད་
བྱེད་དགོས”ཟེར། ཞུ་ཆེན་མི་དག་ཆས་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཀྱུ་རུ་རིན་
ཡིན་ཞིང་ཞུ་ཆེན་དང་འཁོན་འཛིང་བྱས་སྤྲོད་བས་ཅིན་བང་གི་བསམ་.....
འཆར་དེར་མི་འཕྲད་རང་འཕྲད་བྱུང་ནི་མི་ཆད། ཅིན་བང་གྱིར་སང་ནས་
རང་གི་གན་མ་ལ་བཞད་དེ་བྱེད་མེད་ཀྱལ་སྤྲོད་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་བྱེད་