



འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་

ཕྱི་ཀུའུ་འཛིན་པའི་

བོད་ཀྱི་ཡུལ་ནས་འཛིན་པའི་ཡུལ་ནས་

ཐུག་པའི་ཤིན་ཏུ་

ཡུལ་ལོ་ལོ་

ཐོད་ཐོད་མི་དམངས་དཔེ་ལྷན་ཁང་།

སྒྲིལ་པའི་ཉིན་མོ།

ལུ་ལུ་ཤུན་གྱིས་བཅུ་མས།

རྟ་མགྲིན་འབྲུག་གྲགས་ཀྱིས་བཙུང་།

*

ཅད་ཚུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟན་ཁང་ནས་བུ་ན་པ།

ཅད་ཚུངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བུ་ན་པ།

ཅད་ཚུངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདྲིམས་བཅོ་གྲ་ན་ས་པར་བཙུབ་པ།

1980 ལོའི་ཟླ་ 3 ལཱ་མར་པར་གཞི་ 1 པར་ཐེངས་ 1 བཙུབ་པ།

གཅིག་ཕུར་ཨང་གྲངས་ M10170.47

རིན་ཐང་སྐར་ 0.07

གཞི་ནི་“གནོད་མནར་སྒྲི་ནད་” ① ཅེས་པའི་ནད་ངན་འདི་རིགས་རེད་འདུག ཉིན་མོ་
 དེའི་བརྗོད་བྱ་འབྲེལ་མེ་ཆར་ལ་སྒྲི་ཕྱི་ནི་གོ་རིམ་འཇུག་པ་ཅམ་དུ་མ་ལ་ཤས། འཆ་པ་
 འཆོལ་སྒྲི་ལ་བ་ཤིན་དུ་མང་ཁར་སྒྲི་ཕྱི་ཆེས་གྲངས་ཀྱང་བཞོད་མི་འདུག་ཅུང་། ཡིག་
 བརྒྱ་ཤས་དང་སྒྲི་ཆེ་ཁོ་ཁོ་དག་མི་འདྲ་ཅན་མང་དུ་འདུག་པར་གཞི་ཤས་ན་ཉིན་མོ་འདི
 བཞིན་དུ་ཆོད་ག་ག་གི་ནང་བྱིས་པ་ཞིག་མིན་པ་མཐོང་གསལ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་
 དག་གི་མཆམས་དང་མཆམས་སྒྲི་གོང་འོག་གི་གོ་དོན་དཔུགས་སྒྲི་རགས་ཅམ་འབྲེལ་ཅུང་
 པ་འདུལ་ཞིག་གྱང་འདུག་པས་འདིར་མཚོན་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་སྒྲི་རགས་ཅམ་འདི་འཆོ
 བྱེད་སྒྲི་པ་དག་གི་རྒྱ་མཐོང་དཔུགས་བྱེད་པ་ལོ་བཞོད་པས་ལ་དུ་མཆོད་ཅི། ཉིན་མོ་ནང་
 བསལ་ཆོག་ནོར་གཅིག་ལའང་བཞོད་པཅོས་མ་བྱས་པ་དང་། མི་མིང་ནི་ཡུལ་དེ་གའི་
 མི་མིང་འབར་ཞིག་ཡིན་པེས་གྱང་མ་ཕྱོགས་གཞན་དང་གཞན་ན་མས་གྱིས་ཆ་རྒྱས་མེད་
 སྒྲི་པས་དེ་དག་མཐོང་འཆོག་གི་དགོས་པ་ཆེ་རིགས་མ་ཆ་ཆེས་པས་འདིར་ཡོངས་སྒྲི་པ་
 མིང་བཞེས་ཀྱིས་པ་ཡིན་ དེ་འདྲི་མིང་བྱང་ནི་ཤོགས་མཆོག་དེ་ ཉིད་ཕྱུག་ལས་
 ཡོངས་སྒྲི་པ་དག་མཆོང་ཆོས་ཁོང་སྒྲི་པ་མས་འདྲི་གས་གནང་མཆོད་པས་ན་སྒྲི་པ་མིང་ཞུན་
 དུ་བསྒྲི་པ་མཆོས་མ་བྱས་པ་བཅས་སོ།

ཁྱི་ལ་བདུན་པའི་སྒྲི་ 4 ཆོས་ 2 ཉིན་བྱིས།

དང་ཕྱི།

དེ་རིང་དགོང་མོ་སྒྲི་པ་ཉ་ཅང་གསལ་པོ་འདུག
 ཁོ་པོར་སྒྲི་པའི་ཞལ་རས་མ་མཆུ་མི་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཅམ་སོང་བས་དེ་རིང་ཞལ་
 མཆུ་མོ་པ་འདིས་ཡིད་ཀྱི་སྒྲི་པ་ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་ཞིང་། འདས་པའི་མི་ལོ་སྒྲི་པ་
 ལྷག་ཅམ་ནི་སྒྲི་པ་ལྷག་པར་ལྷག་པོ་དུ་འཁྱོལ་བ་ད་ཆ་གཞི་ནས་དསལ་པོར་གྱེས་བྱུང་།

རོན་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་འགྲོ་བཙོ་སྤྱད་མཁས་ཕྱིད་དགོས་ཀྱི་འདུག རྟེན་མ་བཞིས་
 བ་ཀྱའི་ཆང་གི་ཁྱིས་ང་ལ་སྤང་མིག་ལན་གཉིས་ལྟ་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
 ང་སྐག་སྤང་སྟེ་བར་རྒྱ་མཆན་ཡོད།

གཉིས་པ།

དེ་རིང་སྐྱེ་འོད་ལྷ་མོ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་འདི་ཡག་ཏུགས་གཏན་ནས་མིན་སྟབས་
 ཞིགས་པ་ཕྱིར་སྤྱད་སྐབས་དོ་དོ་ཏན་ཏན་གྱི་ངང་ནས་སང་བར། ཀྱའི་ཀྱང་ལྷང་②
 གི་མིག་བལྟ་སྟངས་དེ་བྲ་མི་ཤིས་པ་ཞིག་འདུག་སྟེ། ང་ལ་སྐག་པ་འདྲ་ལ་ང་ལ་
 གནོད་འདོད་པའང་འདྲ་ཞིང་། དེ་མིན་ད་དུང་མི་བདུན་བརྒྱད་ཅམ་ཞིག་ངའི་སྐྱོར་ལ་
ཤུབ་ཤུབ་དུ་སླེང་བ་མ་ཟད། ངས་མཐོང་བར་དོགས་ཀྱི་ཐོན་ཆེན་པོའང་ཕྱིད་ཀྱི་འདུག
པ་དང་ལམ་མི་སྤྱད་ཆད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་དང་དེ་འདྲ་བ་ཕྱིད་ཀྱི་འདུག དེ་དག་གི་ཁྱོད་
 བས་སྟག་པར་འཇིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་གིས་ཁ་གདངས་ཤིང་འཇུམ་དཔུམ་ཅམ་བྱས་་་་
བྱང་བས་ང་ནི་དེ་མ་ཐག་དུ་སྟེ་གཙུག་ནས་རྟིང་པའི་བར་གྱང་ཤུར་ཤུར་དུ་བྱུར་སང་།
 ཁོ་ཚོས་གྲུབས་གསོམས་གང་དང་གང་བྱས་ཡོད་པ་ངས་ཤེས་ཀྱི་འདུག

རྟེན་ནའང་ང་ནི་མི་འཇིགས། སྤང་བཞིན་རང་རང་གི་ལམ་དུ་ཆས་པས་
 མདུན་གྱི་ཕྱོགས་ན་བྱིས་པ་རྒྱང་དུ་ཆོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ངའི་སྐྱོར་ལ་སླེང་བཞིན་འདུག་པ་
 དང་དེ་ནམས་ཀྱི་མིག་གི་བལྟ་ཚུལ་ནི་ཀྱའི་ཀྱང་ལྷང་དང་གཉིས་སུ་མེད་ལ་རོ་གདོང་
 བག་པོ་སྟོན་གྱི་འདུག ང་ལ་བྱིས་པ་རྒྱང་དུ་ཆོས་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུ་ཕྱིད་དགོས་དོན་ང་
 དང་ཁོ་ཚོའི་བར་འཁོན་འགྲས་གང་ཞུགས་ཡོད་དམ་སྟམ་སྟེ་“ཁྱོད་ཆོ་ཁ་སངས་དང་”
 ཞེས་དབང་མེད་དུ་སྤྱད་ཆེན་པོས་བརྗོད་པར་ཐལ་བས་བྱིས་པ་ ནམས་དེ་རི་བར་བྱོས་་་
 སང་།

སྐར་བྱས་པ་ནམས་དྲན་གསེ་བའི་ཆེ། ངས་ཀྱི་ཀྱང་ལ་དག་བསགས་
 མེད་ལ་ཁྱུ་ལམ་གྱི་འགྲོ་མི་ནམས་ལ་དེ་བས་དག་གསེག་མུང་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཉི་
 ལུ་མོན་རྩལ་ན་སྐྱུ་ཞབས་ཀྱི་ཕྱག་③གི་ཁོ་མང་རིང་གི་བྱང་སང་ཅིས་ཁྱིང་པ་ཞིག་
 ལ་ཁོ་ཚོའི་དྲིན་ཐོ་འཁེལ་བ་ལས་སྐྱུ་ཞབས་ཀྱི་ཕྱག་དགོངས་འགལ་ཆེན་པོ་བྱང་སང་།
 སྐྱུ་ཞབས་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཀྱང་ལུང་གིས་ཞལ་ང་འཆར་གྱི་མེད་ཅུང་དེ་སྐར་ལམ་ཅམ་
 གསན་ཐོས་བྱང་རྗེས་དེ་ལ་བདེན་ཐུབ་མཛད་ཕྱིར་ལམ་དུ་འགྲོ་མི་ནམས་དང་གོས་.....
 འཆམས་ནས་ང་ལ་དག་འཇིན་གནང་བར་ངས་འདུག འོན་ཀྱང་བྱིས་པ་རྒྱང་ཅུ་དེ་
 ནམས་དཔོག་དུ་དཀའ་སྟེ། དུས་དེའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ནམས་འཇིག་རྟེན་ས་སྟེང་དུ་སྐབས་
 མེད་པས་ད་ཆ་དེ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་ང་ལ་མིག་ངན་རྗེས་རྗེས་དང་ང་ལ་འཇིགས་པ་འདྲ་
 ལ་གནོད་པར་འདྲ་པའང་འདྲ་བ་འདི་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། བསམ་
 བཞིན་བསམ་བཞིན་ང་ནི་སྐྱགས་པ་དང་ཡ་མཚན་པ། སྐྱུ་བས་ཡིད་ནོན་པ་བཅས་སུ
 བྱུ།

ད་ནི་ངས་གསལ་པོར་གཤེས་བྱང་། སྐྱུ་དང་ན་འདི་ནམས་ཁོ་ཆོའི་ཡ་མའི་ངན་
 བསྐྱབས་ཀྱིས་བསྐྱམས་པ་མིན་ན་གང་ཡིན།

གསུམ་པ།

མཚན་མོ་གཉིད་ཡོངས་སུ་ཡོར་སང་། བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡང་དཔུད་པ་ཞིབ་
 མོས་དཔུད་པའི་ཆེ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་རྟོགས་སྟབས།

མི་དེ་དང་དེ་ནམས་ཀྱི་གསུམ་སུ་རྫོང་གིས་སྐྱེ་མགོ་ལག་ལྟགས་གཡོགས་མུང་བ་
 ཡོད་ལ་སྟེ་དཔོན་མི་དག་གི་འགྲམ་ལྟག་འཁེལ་མུང་བའང་ཡོད་པ་དང་། སྐར་བྱ་བས་
 རང་གི་རྒྱང་མ་སྐྱགས་སང་བའི་མི་ཡོད་ལ་བྱན་དག་གི་ཆ་འདྲེད་མ་བཟོད་པར་ཡ་མའི་

སྐྱུག་ཤོར་བའི་མི་ཡང་ཡོད། ཏུས་དེའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོའི་བཞིན་རས་ནི་ཁ་སང་ལྟ་
བུའི་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ལྟར་གཏན་ནས་ཡིན་མི་སྲིད་ལ་ཁོ་གཉིས་དྲག་པོ་དེ་འདྲ་
ག་ལ་ཡོད།

ལྟག་པར་དུ་ཡ་མཚན་པ་ཞིག་ལ། ཁ་ས་ཁོམ་གཞུང་དུ་ཐུང་པའི་བུད་མེད་
དེས་རང་གི་སྐུ་གྲུ་རུང་བཞིན་དུ་“སྐྱུག་གི་རྒྱག་རྒྱ་ ཁྱོད། ས་བགྲད་འགའ་ཙམ་བརྒྱབ་
ན་མ་གཏོགས་ང་སྟོང་མི་ཚུམ་” ཞེས་ཟེར་བཞིན་མིག་གཉིས་ང་ལ་འབྱར་ཚུགས་སུ་བལྟ་
ཡི་འདུག་པས་ང་ནི་འཇིགས་སྐྱུག་མི་བཟོད་པའི་རྣམ་པ་དབང་མེད་དུ་བྱིར་མཛོན་པའི་
སྐབས་ཀྱིས་དེར་འདུས་ཁོ་གཉིས་རབ་དུ་གཅིགས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ང་ལ་ཁྲིལ་གྲོད་
འུར་ཆེལ་ལེར་བགད་སོང་། དེ་སྐབས་ཁོ་བོའི་གཡོག་ཀན་ཁོམ་ལའོ་ལྷ་ལྷུང་བར་
ངའི་མདུན་དུ་ལྷགས་དྲེ་ལྷ་ཚུགས་ཆེན་པོས་ང་རང་བྱིམ་དུ་ཡོག་བྲིད་བྱུང་།

བྱིམ་དུ་འཕྱོར་རྗེས་ནང་མི་ཚང་མས་ང་མི་ཤེས་ཁྲལ་བྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཚོའི་མིག་
གི་བལྟ་ཚུལ་ཡང་མི་གཞན་དེ་ཚོ་དང་ ཁྱད་ཅི་ཡང་མི་འདུག ཁོ་བོ་དེབ་ཁང་དུ་
འཇུལ་མ་ཐག་ཕྱི་ནས་སྒྲོ་མཐན་བྱུང་བས་གཟེབ་དུ་ཚུད་པའི་བྱིའུ་དང་འདྲ་ཞིང་། ཡང་
སྟོང་ཁོ་ཚས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཅིས་ཡོད་པ་དེ་བས་དཔོག་དཀའ་བར་གྱུར་སོང་།

ཁ་སང་ཁ་ཉིན་འཕར་སྐྱུང་གྲོང་ཚོ་ཞེས་བྱ་བའི་ས་ནས་ཞིང་པ་ཐོགས་ལེན་པ་
ཞིག་ཁོ་བོའི་བྱིམ་དུ་ཐོགས་ཆག་ཞུ་བར་འོངས་དྲེ་ངའི་གཅེན་པོར་བཟོད་དོན། ཁོ་
ཚོའི་གྲོང་ཚོར་མི་ཉ་ཅང་ངན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྷལ་མི་ཚས་རུབ་དུང་བྱས་དྲེ་བསད་
ཁར། ལྷལ་མི་འགའ་ཞིག་གིས་དེའི་སྟོང་དང་མཆིན་པ་བརྗོད་པ་བཟས་ཀྱིས་རང་གི་
ཚོ་ཁོག་འཕེལ་བར་བྱས་སོང་ཞེས་བཤད་པའི་མཚམས་སུ་ངས་ཀྱང་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་
བཤད་པས་ཞིང་པ་ཐོགས་ལེན་པ་དེ་དང་ངའི་གཅེན་པོས་ང་ལ་མིག་ངན་ལན་འགའ་
བལྟས་པ་དང་། བལྟ་བའི་ཚུལ་ཡང་ཕྱི་མི་དེ་ཚོ་དང་ཁྱད་པར་གཏན་ནས་མ་མཆིས།
ཚུལ་དེ་རྣམས་ཡིད་ལ་འཆར་སྐབས་སྐྱི་གཙུག་ནས་དྲིང་པའི་བར་གྲང་མོར་གྱུར་

ཁོ་ཚོས་མི་བཟུང་ཡོད་པ་སྤྲེལ་ན་པ་ཡང་ཁོ་ཚོས་མ་བཟུང་བའི་ངེས་པ་ཅི་ཡོད།

ཉེན་དང་། བྱད་མེད་དེས་“སྤྲེལ་བྱད་འགའ་ཙམ་གྱིས་”ཟེར་བ་དང་། ཁོ་གཉིས་རབ་རྩ་གཅིག་སྤྲེལ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་ཚོ་དགོད་པ་དང་། ཁོ་གཉིས་ཞིང་པ་ཐོན་ལེན་པས་གཏམ་མང་དུ་སྤྲེལ་བ་དེ་རྣམས་ནི་ཁོ་ཚོ་ཡན་ཚུན་སྒྲིག་བརྒྱུ་བརྒྱུ་བ་མིན་པ་ལྟར་བཤད་པ་ཡིན། ཁོ་ཚོའི་གཏམ་ཐམས་ཅད་ཉེ་ལའི་དུག་གིས་འཚོས་ཤིང་འཇུག་གི་འོག་ནས་བཤན་གྱི་འོད་མདངས་འཆར་ལ་དཀར་པོའི་སྤྲེལ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་ཁོ་ཚོ་ནི་མི་ལ་བཟུང་ཡོད་པ་མངོན་སྲོལ་གྱིས་བྱུག།

ཁོ་ཐོ་རང་ཉིད་ལ་བསམས་པའི་ཆོ། ང་ནི་མི་ངན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་གནད་འཁུར་དགོས་མེད་ཀྱང་སྤྲེལ་བས་ཀྱང་ཕྱག་གི་ཆེས་ཁུར་བའི་དོག་ཐོ་འཁོལ་བའི་ཉེན་དེ་རྣམས་བཟུང་བ་ལ་ཡང་བཟང་ངན་ཇི་ཡང་མི་རྟོགས་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་ངན་སེམས་ཁོག་བཅངས་ཇི་ལྟར་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱང་དཔོག་པར་དཀའ། དེས་མ་ཆད། ཁོ་ཚོ་སྤྲེལ་བ་དུ་འགྱུར་དེ་གཞན་ལ་མི་ངན་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་དཔེར་ན་ང་ཡི་དཔེ་ཐོག་དུ། དེ་སྤྲེལ་གཅིག་པོས་ང་ལ་བྱེད་ཆོས་འབྲི་ཆུལ་སྤྲེལ་བྱིད་བྱེད་སྤྲེལ་བ་ཆོས་ཀྱི་ནང་མི་བཟང་ལ་བསྤྲེལ་འཇུགས་ཀྱི་ཆོག་འགའ་ཞིག་བྲིས་ཡོད་ན་ཡིག་འབྲུ་དེ་དག་སྤྲེལ་བ་གིས་བསྤྲེལ་དེ་དེ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་ལེགས་ཆུལ་དུ་བཀོད་ཅིང་། མི་ངན་ལ་དག་འབྱུང་གི་ཐོལ་ཆོག་འགའ་ཙམ་བྲིས་ཡོད་ན་དེ་ནི་“ལག་མཉེན་པོས་བཏེགས་ན་རྩ་ཡང་ལྷུ་མ་པའི་དཔེ་ལྟར་གྱི་བྱད་ཆོས་ཡོད་”ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག་པ་ལྟར་ཁོ་ཚོའི་སྤྲེལ་བ་དུ་བཀོད་པ་ཇི་ལྟར་བྱ་བཤམས་ཡོད་པ་ངས་ག་ལ་དཔོག་བྱས། ཡང་སྤྲེལ་བ་དག་ནི་ཁོ་ཚོའི་ཞལ་བས་སྤྲེལ་བ་ཉེ་བར་གདུགས་པའི་དུས་འདིར་དེ་ལྟར་ལགས་སོ།

བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡང་དཔུང་པས་དཔུང་པའི་ཆོ་ན་གཞི་ནས་གསལ་བར་པོ་རྟོགས་བྱུག། གནའ་སྤྲེལ་མའི་དུས་ནས་སྤྲེལ་བར་མི་བཟུང་དང་བཟུང་བཞིན་ཡོད་པ་ངས་

རེ་ཞིག་ལྟམ་རུ་འོ་ནང་འཕུམ་འཕུམ་དུ་འགྲོ་བསམ་གྱི་འདུག་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་གཅེན་་་
པོར་ལན་སྒྲིལ་ཞིག་”ཅེས་བཤད་པར། ལའོ་ཁྱས་ཆིག་ལན་མ་བཟུང་བར་ཕྱི་རུ་སྐང་
བ་དང་རེ་ཞིག་ཙ་ནས་སྒྲིལ་ཕྱེ་མཁན་སྤྲོས་བུང་།

གང་ལྟར་ཁོ་ཆོས་ང་ཡན་པོར་གཏན་ནས་གཏོང་བཅོ་མི་འདུག མ་རུང་ངན་
དགོམས་ཇི་ལྟར་བདག་གིས་བཟུང་བར་བྱ་བོ་སྒྲུམ་བཞིན་མ་སྒྲུལ་བར་བསྟན་པ་ཡིན།
ཨ་བདེན་རེད། ངའི་གཅེན་པོས་ཀྟད་པོ་ཞིག་ཁྱིད་ནས་ངའི་སྐྱགས་སུ་ཡོང་གིན་
འདུག་པ་དང་ཀྟད་པོའི་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་མིག་དེ་ཁོ་བོས་མཐོང་བར་དོགས་ཏེ་ཀྟད་
པོ་རྒྱུ་ཡང་ཅིང་མིག་གཤམ་གྱི་ནང་ནས་འོག་མིག་བཟུང་བཞིན་འདུག གཅེན་པོས་“དེ་
རིང་ཁྱོད་སྒྱིད་པོ་ཡོད་མདོག་འདུག་”ཅེས་ཟེར་བར་ངས་“དེ་ག་རང་འདུག་”ཅེས་་་་
བཤད་པ་དང་། གཅེན་པོས་“དེ་རིང་ལྟ་རྒྱུ་ཉོ་ཤན་སིན་གདན་བྲངས་ཏེ་ཁྱོད་ལ་ཅ་
གཟིགས་གནང་རོགས་ཞུས་པ་ཡིན་”ཞེས་ཟེར་བར། ངས་“དེ་རང་འགྲིགས་”ཞེས་
ལན་བཟུང་། འོན་ཀྱང་དོན་དེ་མི་ཉོགས་པ་ག་ལ་ཡོད། འདི་ནི་མི་གསོད་ལག་
དམར་བས་ཀྟད་པོ་ཞིག་དུ་བརྟུག་རྗེས་ཅ་ཡི་འབྱུང་བར་ལྟ་དཔུང་བྱེད་ཁུལ་གྱིས་ངའི་་་
གྲི་རྒྱགས་ལོས་བཟུང་བ་དང་། དེའི་ཁྲ་ཡོན་དུ་ཁོ་ལ་གཏོ་ཁ་གཅིག་འཕྲོལ་རེ་བྱེད་པ་
དེ་ལས་གཞན་མ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ནི་གང་ལའང་མི་འཇིགས་གིང་། ངས་མི་ག་
ཟས་སུ་མི་སྒྱུད་ཀྱང་སྒྲོ་ཁོག་ནི་ཁོ་ཆོ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཁུ་རྒྱུ་གཉིས་བརྒྱངས་ཏེ་ཁོ་
ལ་བྱ་རྒྱ་ཅི་འདུག་ལྟ་སྐབས་ཀྟད་པོ་དེ་རྒྱབ་སྒྲིགས་སུ་བསྟན། མིག་བཙུམ། ལུན་
ཙམ་རེ་ཅ་ལྟ་བ་དང་ལུན་ཙམ་རེ་ཙང་མི་སྒྲིལ་བར་བསྟན་མཐར་ཁོའི་འདྲེ་མིག་གདངས་
ཏེ་“རང་སེམས་སྟོད་དེ་ཞོག་ལ་ཉིན་གསུམ་རིང་ཁུ་སིམ་འཇམ་མལ་གྱིས་ལུས་པོ་གསོ་་་་་་
ཐབས་ལ་འབད་ན་ཡག་པོ་རོང་”ཞེས་ཟེར་བུང་།

རང་སེམས་སྟོད་དེ་ཞོག་ལ་ཁུ་སིམ་འཇམ་མལ་གྱིས་ལུས་པོ་གསོ་ཐབས་གྱིས་ཟེར་
བ་ལྟར་བུས་ན་ལུས་པོ་རྒྱགས་སུ་འབྱུང་ཏེ་ཁོ་ཆོར་ག་མང་ཙམ་ཟ་རྒྱུ་ཡོང་བ་ལོས་ཡིན།

འོན་ཏེ་ང་ལ་ཡན་པ་ཅི་ཡང་། “ཡག་པོ་འང་”ཟུག་པ་ཡང་། མི་ངན་དེ་ནམས་མི་
གར་རམས་བཞིན་དུ་ཞུས་ཟུག་ཐལ་འགོགས་ལྟར་གི་གཡོ་ཐབས་སྒྲ་ཚགས་བྱེད་པ་ལས་
འཕལ་མར་སྟག་གཙོད་མི་རུས་པ་འདི་ནི་ང་ལ་བཞུད་གད་སྟོང་བ་རང་ཡིན་འདུག་.....
པས་སྒྲུལ་ཐབས་ཡི་ནས་མེད་པར་གད་མ་ཏྲ་ཏྲ་ཞེས་ཤོར་བའི་དབང་གིས་སྟོ་བ་ཤིན་དུ་
འཕེལ་བྱུང་། རང་སྟོར་ཅངས་གསལ་ལྟར་བདག་གི་དགོད་སྟེ་འདི་བཞིན་བདེན་པའི་
སྟབས་དང་དང་པོའི་འུགས་ཀྱི་དཔལ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་སྟེས་པ་ཅམ་གྱིས་...
གད་རྩ་དེ་དང་ངའི་གཅེན་པོ་ལ་སྟགས་པ་ཐམས་ཅད་བཞིན་གྱི་མདངས་ཤོར་ ཞིང་ཇི་ལ་
གྱིས་ནོན་པར་བྱུར་དོ།

ང་ལ་སྟིང་སྟབས་དེ་ལྟར་ལྡན་པས་ཁོ་ཚོར་ཡང་བཟང་ཞོར་ར་ཆང་དུ་སྟིང་.....
སྟབས་ཀྱི་བཞོ་བསྐལ་ཐུན་བུ་འཕྱོང་རེས་ང་དེ་བས་ཀྱང་བ་ཟ་འདྲོད་བྱེད། དེ་ནས་གད་
པོ་དེ་སྟོ་ཐེམ་བགམས་ཏེ་འགའ་ཅམ་སང་རྗེས་ངའི་གཅེན་པོར་“མཚུགས་པར་བློ་.....
ཞིག་”ཅེས་འུབ་འུབ་བཤད་པ་ན་གཅེན་པོས་མགོ་པོ་ལྟག་ ཅམ་བུས། ད་ནི་ངས་
གསལ་པོ་མཐོང་བྱུང་། གཅེན་པོ་ཁྱོད་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་དང་ལག་འབྲེལ་རེད་འདུག་གོ།
ཆུལ་མིན་གྱི་སྒྲུང་ཆུལ་འདི་བཞིན་ངའི་སྟོ་ཡལ་ལས་འདས་པ་འདྲ་ཡང་དོན་དམ་དུ་.....
མཐོང་ཚས་སུ་བྱུར་པ་སྟེ། གཞན་དང་ལག་སྦྲེལ་གྱིས་ང་བཟའ་བར་ཅུམ་མཁན་ནི་ངའི་
གཅེན་པོ་དེ་རང་རེད་དོ།

མི་ག་བ་མཁན་དེ་ང་ཡི་གཅེན་པོ་རེད།

ང་ནི་མི་ག་བ་མཁན་གྱི་མིའི་གཙུང་པོ་རེད།

ཁོ་པོ་རང་ཉིད་གཞན་གྱིས་བཟའ་བར་བཅུམས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་

རང་ཡང་མི་ག་བ་མཁན་གྱི་གཙུང་པོ་ཡིན་པ་སྟོན་ཅི་དགོས།

ལྷ་པ།

ཉིན་གསུང་གི་གསལ་བྱུང་ཚུལ་ལ་ཆ་ཨ་བཞག་པར་བསམ་གཞིགས་བྱས་པ་
 རྟོན། དཔེར་ན་ཆད་པའི་ཚུལ་དུ་བརྩམས་པའི་དེ་བཞིན་མི་གསོད་ལག་དམར་བ་མ་
 ཡིན་པར་དངོས་འབྲེལ་གྱི་སྐྱེ་བ་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་རུང་གང་ལྟར་མི་ག་ཟ་
 མཁན་ལས་མ་འདས་ཏེ། ཁོ་ཚོའི་སྤར་གྱི་སྒྲིབ་དཔོན་དམ་པ་ལི་ཉི་ཀྲན་ཟེར་བས་
 བརྩམས་པའི་“སྐྱེ་བ་ལྷའི་དཀར་ཆག་ཆེ་མོ་”④ ཞེས་པའི་ནང་མི་ག་བཙོས་ནས་ཟ་རུང་
 ཞེས་གསལ་བར་བཞག་ཡོད་པས་ན་ཁོ་པས་རང་ཉིད་མི་ག་ཟ་ཡི་མེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ་
 བམ།

ད་ཁོ་པའི་གཅེན་པའི་ཆ་ནས་བཞད་ན། ཁོ་ལའང་ངས་བརྟན་འཇུགས་ཞུས་
 པ་གཏན་ནས་མ་ལགས་ཏེ། དེ་སྔན་ཁོང་གིས་ང་ལ་དཔེ་ཆ་ཁྲིད་སྐབས་“རང་གཞན་
 གྱི་བྱ་བ་ཆེས་ནས་ཟ་རུང་”⑤ ཞེས་དངོས་སུ་ང་ལ་གསུངས་སྤྱང་བ་མ་ཟད། ཐེངས་
 གཅིག་མི་སྐྱུག་ཅག་ཅིག་གི་སྒྲོར་རང་དགར་བཞོ་སྒྲིང་བྱེད་སྐབས་མི་དེའི་སྔག་འཕྲོག་
 དགོས་པས་མ་ཆད་“ག་ཁྲག་ཟས་སུ་སྤྱད་ཅིང་ཐུགས་པ་གདན་དུ་གདིང་དགོས་”ཞེས་
 གསུངས་ཀྱི་འདུག སྐབས་དེར་ང་ལོ་ན་ཕྱ་བས་དུས་ལྟན་རིང་མའི་བར་སྐྱགས་ཏེ་
 སྤྱིང་ཁ་འཕགས་འཕགས་བྱས་བྱུང་། ཁ་སྔན་འཕར་སྤྱང་གྲོང་ཆོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཡུལ་
 གྱི་ཞིང་པ་པོ་གསུམ་ལེན་པ་དེས་སྤྱིང་སྒྲངས་ཏེ་ཟས་སུ་སྤྱད་ཚུལ་སྤྱིང་སྐབས་དེ་ལ་ཁོང་
 གིས་ཡ་མཚན་ཕྱ་མོ་ཅ་མ་ཡང་མེད་པར་དབུ་ལྟོག་ལྟོག་ལན་མང་གནང་ལུགས་ལ་
 གཞིགས་ན་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ནི་སྤར་གྱི་མི་དེ་དག་དང་ཁྲད་པར་མེད་པ་རྟོགས་ཐུབ།
 “རང་གཞན་གྱི་བྱ་བ་ཆེས་ནས་ཟ་རུང་”བས་ན་གང་དང་གང་ཡང་བརྗོད་ཆོག་པ་དང་
 གང་དང་གང་ཡང་ཟ་རུང་བ་སྒྲིམ་ཅི་དགོས། སྔན་ཆད་ངས་ཁོང་གི་གནས་ལུགས་

གཟུང་སྒྲོལ་ཉིན་རྒྱ་ཁྲི་ནར་སྒྲོ་ཁ་ཕྱོགས་དྲེ་ཚོང་ས་བསམ་གྱིས་འཚོས་མུར་དུས་འདས་པ་
 ཡིན་ཏུང་། ད་ཆ་ཁོང་གིས་གནས་ལུགས་ དེ་རིགས་གཟུང་ས་ སྐབས་ཁོང་རང་གི་
 མཆུ་འི་བྱར་ལས་མི་གའི་ཆེལ་ཞག་མཚན་པ་དང་ཁོག་ནང་དུ་མི་ག་བ་ལུགས་ གྱི་ཐངས་
 ངན་མང་པོས་གང་བར་བྱས་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་གི་འདུག

བྱག་པ།

མུན་པ་ནག་ཆེལ་ཆེལ་གྱིས་ཉིན་ཡིན་དང་མཚན་ཡིན་མི་ཤེས། སྐར་ཡང་ཀྲཱོ་
 ཀུད་ལུང་ག་ཟེམ་གག་གི་བྱིས་འཕྲང་གི་འདུག སེང་གེ་ལྟ་བུའི་རེམ་སེམས་ཅན།
 རི་བོང་ལྟ་བུའི་དོགས་འདྲི་ཅན། ལ་མ་ལྟ་བུའི་གཡོ་སྒྱུ་ཅན།

བདུན་པ།

ཁོ་ཆོའི་གཡོ་ཐངས་དེ་རྣམས་ངས་གསལ་པོར་དོགས་པ་སྟེ། ང་འཕྲལ་དུ་གསོད་
 པར་མི་འདྲིད་པ་མ་ཟད། གཤིན་པོ་གདོན་འདྲིར་སྒྱེས་དེ་གཞོད་པར་དོགས་ནས་
 གསོད་ཀྱང་མི་པོད། རྒྱ་མཚན་དེས་རྒྱུན་པས་ཁོ་ཆོ་པན་ཚུན་ལག་སྒྲེལ་གྱིས་གཡོ་སྒྱུའི་
 བྲ་བ་རྒྱ་ཆེར་བཀྲམ་སྟེ་མཐར་ཁོ་བོ་རང་སྒྲིག་རང་ལྷུབས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱར་དུ་འཇུག་
 གི་འདུག ཉི་ཆར་ཉིན་འགའི་རིང་ཁོམ་ གཞུང་དུ་ཕྱད་པའི་སྒྱེ་བོ་ཕོ་མ་དེ་རྣམས་
 གྱི་རྣམ་འཕྱར་དང་ངའི་གཅེན་པོའི་བྱས་ཚུལ་ལ་བལྟ་ཅམ་བྱས་ན་བཟང་ ངན་རྒྱུ་ཡང་...
 རགས་ཅམ་མཐོང་བྱལ། ལྟ་རབ་རང་གི་སྐར་རགས་ཁང་པའི་གདུང་མར་བཏགས་
 རེས་རང་སྐྱེད་མ་བཀྱིགས་ཀྱིས་ཤི་ན་ལེགས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོང་རྣམ་པར་མི་བསད་
 པའི་མཚན་གསུམ་མི་འཕྱང་ལ་ཁོང་ཆོའི་བསམ་དོན་ཡང་འགྲུབ་སྟེ་དགའ་ཚོད་ཀྱི་དུང་སྒྲོ་

འབྱུང་རྒྱ་སྐྱོས་ཅི་དགོས། དེ་མ་འབྲུག་ན་ང་ནི་ཞིང་སྤང་དང་། དངངས་བྱུག
རྒྱག་བསྐལ་བཅས་ཀྱི་ངང་ནས་ཆེ་བད་རྒྱ་ལས་མ་བཟད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ལྷན་པའི་ག
སན་བུའི་སྐམ་ཞིང་རིད་པར་འབྱུང་རྒྱ་ཡང་ཁོ་ཆོད་དྲུང་མགུ་ཅམ་བྱུང་སྟེ་མགོ་པོ་ལྷོག
ལྷོག་ལན་འགའ་བྱེད་དུ་རྒྱང་བ་ནི་ལོས་ཀྱང་ཡང་།

ཁོ་ཆོས་ཤི་ག་ཁོ་ན་ལས་བཟའ་མི་ཤེས་པ་སྟེ། སྟོ་ལ་ངེས་པ་སྐལ་ལྟར་ན་དཔེ་
ཆ་ཞིག་གི་ནང་“ལྷེ་སྤྱང་”ཞེས་བྱ་བའི་སྟག་ཆགས་མིག་གི་མདོག་དང་གཟུགས་ཀྱི་བྱང་
ཐམས་ཅད་ཤིན་དུ་ངན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་རྒྱན་བས་ནི་ག་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དང་རྒྱས་པ་
ཆེས་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱང་ས་ཡིས་ཞིབ་མར་བླད་དེ་མིད་ཀྱི་ཡོད་ལུགས་གསལ་ཞིང་། རྒྱལ་
འདི་ཡིད་ལ་འཁོར་སྐབས་འཇིགས་སྒྲག་དབང་མེད་དུ་སྒྱེ་ཡི་འདུག “ལྷེ་སྤྱང་”ནི་སྤྱང་
ཀའི་རྒྱད་ཡིན་ལ་སྤྱང་ཀི་ནི་བྱའི་མ་རྒྱད་ཡིན་གཤིས་ཉེ་སྟོན་ཀྱའོ་ཆང་གི་བྱིས་ང་ལ་
མིག་ངན་ལན་འགའ་ཅམ་བུ་ལུགས་ལ་གཞིགས་ཆེ་ཁོ་ཡང་ངན་པའི་ལག་འབྲེལ་ཡིན་
པ་མ་བཟད། སྐུ་ས་ནས་ངན་པ་ཁ་མཐུན་ཟིན་པ་མངོན་སུམ་དུ་གསལ་ཞིང་། ཡོད་པོ་
དེ་རོ་གདོང་མཐ་ནས་སྤྱད་རྒྱང་ངའི་མིག་ལམ་ལས་ག་ལ་ཐར་བྱུག།

ཤིན་དུ་ཡང་རྒྱ་ནི་ངའི་གཅེན་པོ་དེ་ཡིན་ཏེ། ཁོང་རང་ཉིད་མི་ཞིག་ཡིན་
རྒྱང་བྱ་བ་འདི་རིགས་ལ་སྒྲག་སྤང་ཡེ་ནས་མེད་པར་གཞན་དང་ངན་སྒྲེལ་གྱིས་ང་བཟའ་
བར་བརྩམས་པ་འདི་ཅི་ཡིན་ནམ། འདི་ནི་ངན་ལོབས་ཏེ་བྱ་བ་འདི་རིགས་ལ་ཅི་མི་
སྦྱམ་པའམ། ཡང་ན་དགེ་སེམས་ཉམས་ནས་ཤེས་བཞིན་ཁྱད་བསད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་
འདུག

མི་ག་བཟའ་ཁན་གྱི་མི་དེ་རྣམས་ལ་ང་ཡིས་དམོད་མོ་གདམ་རྒྱ་ཡང་ཕྱོག་མར་རང་
གི་གཅེན་པོ་ནས་འགོ་བརྩམས་རྒྱ་དང་། མི་ག་བཟའ་ཁན་གྱི་མི་དེ་རྣམས་སྟོ་འཁྱགས་
པར་བྱ་རྒྱ་ཡང་ཕྱོག་མར་རང་གི་གཅེན་པོ་ནས་འགོ་བརྩམས་རྒྱ་ཡིན་ནོ།

བཟུད་པ།

འོན་ཀྱང་དུས་ད་མཚམས་ལ་སླེབས་དུས་གནས་ལུགས་འདི་ཙམ་ནི་ཁོ་ཚས་ཀྱང་།
སྲ་ས་ནས་ཤེས་དགོས་པ་ཡོས་ཡིན། སློབ་རྒྱ་མི་ཞིག་སླེབས་ཕྱིར་པ་དེ་ནི་རང་ལོ་
ཉི་ཤུ་ལྔ་མིན་ནམ་སྟམ་པ་དང་། རོ་རིས་གསལ་པོ་མི་མཐོང་ཡང་འཇུག་མཉམ་
ཀྱིས་ཁིངས་ཤིང་ལ་མགོ་བོ་ལྷོག་ལྷོག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག འོན་ཀྱང་འཇུག་དེ་བཙས་
ཡིན་གྱི་འཇུག་དང་མི་འདྲ་པས་ཁོ་ལ་“མི་ཤ་བ་པ་དེ་འགྲིགས་པ་རེད་དམ་”ཞེས་ངྲིས་
པར། ཁོས་ཐུར་བཞིན་འཇུག་མཉམ་དང་བཙས་ཏེ་“ལྷ་གའི་དུས་ཤིང་བ་ཡིན་ན་མ་”
གཏོགས་མི་ཤ་བ་མཁན་ག་ལ་ཡོད་”ཅེས་ལན་བཏབ་ཕྱིར་གཤིས་ཁོ་ཡང་ངན་པ་ལག་་་་
འབྲེལ་གྱི་གས་སུ་གཏོགས་ལ་མི་ཤ་བ་རྒྱར་ལྷོག་པར་དགའ་བ་ཞིག་ ཡིན་པ་ངས་གསལ་
རྟོགས་ཐུབ་སྟེ་སློབ་ཁྲིམ་ལྷོག་པ་བཟུར་སྟེ་དེ་ཁོ་ལ་ནན་ཆེན་པོ་ས་“འགྲིགས་པ་རེད་དམ་”
ཞེས་ངྲིས་པར།

“ངྲི་བ་འདི་འདྲ་བྱས་པས་ཅི་འོང་། བྱོད་ནི་རོ་མ་.....བཞུད་གད་སློང་ལ་
མཁས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་..... དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ཏ་ཅང་ ཡག་པོ་འདུག་”ཅེས་
བཞུད་ཕྱིར།

གནམ་གཤིས་ནི་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དེན་རེད། ཟླ་འོད་ཏ་ཅང་གསལ་པོ་འདུག
འོན་ཀྱང་ངས་བྱོད་ལ་“འགྲིགས་པ་རེད་དམ་”ཞེས་འདྲི་ཡི་ཡོད་ཅེས་བཞུད།

ཁོས་དོ་སྣང་ཆེར་མི་འཛོག་པའི་ངང་“མ་འགྲིག་.....”ཅེས་ཆིག་ལན་གོ་ལ་མ་
གོ་ཞིག་བཏབ་ཕྱིར།

“མ་འགྲིགས་པ་རེད་ཟེར་བ་ཡིན་ནམ། འོ་ན་ཁོ་ཚས་མི་ཤ་བ་བཟས་དང་བ་
བཞིན་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད་”ཅེས་ངྲིས་པར།

“གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་ཙམ་ནས་བྱུང་མེད་”ཅེས་བཤད།

“ཙམ་ནས་བྱུང་མེད་ངེས་རེད་དམ། འཕར་སྐྱུང་གྲང་ཚོ་ཞེས་པར་དུས་དེ་ལྟ་
ཡང་མི་ག་ཟ་བཞིན་ཡོད་ཁར། དཔེ་ཆའི་ནང་དུའང་ཁ་གསལ་བཞོད་མི་འདུག་གམ་”
ཞེས་དྲིས་པས།

ཁོ་ངོ་ནག་པོར་གྱུར་ཞིང་མིག་གཉིས་ཆེར་གདངས་ནས་“ཡོད་ རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་འདི་
ནི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དེ་ལྟར་རེད་”.....ཅེས་ཟེར།

“ཐོག་མ་ཉིད་ནས་དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བྱ་བ་འདི་འགྲིགས་ པ་རེད་”
དམ་”ཞེས་དྲིས་པས།

“ད་ཁྱོད་དང་གནས་ལུགས་འདི་སྐྱེད་རེས་མི་བྱེད། གང་ལྟར་སྐད་ཆ་འདི་འདྲ་
མོད་མི་རུང་། ད་དུང་བཤད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ལན་པ་རེད་”ཅེས་ཟེར།

དེ་ནས་ངས་ཤེད་ཀྱིས་ཡར་ལངས་ཏེ་མིག་གཉིས་ཆེར་གདངས་མ་ ཐག་མི་དེ་.....
མ་ཐོང་རྒྱ་མེད་པར་གྱུར་ཞིང་གཟུགས་པོ་ཡངས་རུལ་རྒྱས་འཛོམས་འདུག མི་དེ་ངའི་
གཅིན་པོ་ལས་ཀྱང་ཡོ་མང་པོས་རྒྱང་བ་འདུག་པས་ཁོ་ལྟ་བུ་ཡང་མི་ག་ཟ་མཁན་གྱི་གས་
བྱ་ཡོད་པ་འདི་ཁོའི་ཕ་མས་སྐྱ་ས་ནས་བསྐབས་པ་ཡིན་ངེས་དང་། ཁོས་ཀྱང་རང་གི་
བྱ་ལ་དེ་ལྟར་བསྐབས་ ཟིན་ཆོད་རེད། རྒྱ་མཚན་འདི་རིགས་ཀྱི་ ཁྱེན་པས་བྱིས་པ་
ན་མས་ཀྱིས་ང་ལ་མིག་ངན་རྒྱིག་རྒྱིག་བྱེད་པ་རེད།

དབྱེ་བ།

རང་གིས་མི་ག་ཟ་བར་འདོད་ལ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་རང་ཉིད་བཟའ་བར་དོར་ནས་
ཆང་མ་ཕན་རྒྱན་དོར་ཐོན་གིན་དུ་ཆེན་པོའི་ངང་གཅིག་གིས་གཅིག་ངོར་ལྟ་བཞིན་ཡོད།

སེམས་ནད་འདི་དག་བསྐྱར་ནས་རང་རང་གི་ལས་བྱས། ཟས་ཟ། འཕྲོ་སར་