

“ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྗེ་མིག། འཇིག་རྟེན་མཐོང་བའི་མིག” ཅེས་པའི་ དཔེ་གཟིགས་ལྟ་སྐྱོད་སྐྱོད་ཀྱི་སྒྲུབ་བཤམ་འགའ།

【གནད་བསྐྱེད།】 དབྱེད་སྒྲུབ་འདི་
ལས་མི་ཞིག་གིས་དཔེ་སྟོན་བྱེད་པའི་
ཤེས་རབ་ལ་བཟུང་ཆེས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་
དང་གཉིས་སྒྲུབ་མ་མཆིས་ཏེ། བཟུང་ཆེས་རྒྱ་
ལྡན་བཟུང་ན་ལས་སྒྲུབ་དེ་ལྟར་བྱས་པ་
བཞིན་དུ་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་ལྡན་བྱས་ན་རིག་པའི་
འཛིན་ཐབས་དེ་ལྟར་འཕེལ་བར་འབྱུང་བ་ལྟམ་
ཀྱང་བཞིན་དུ་མེད་པའི་བདེན་དོན་ཡང་
དག་ཅིག་ཤིང་།

【གནད་ཆེན།】དཔེ་སྟོན། རིག་པའི་
འཛིན་ཐབས། ལག་ལེན། ཤེས་རབ་
འཕེལ་བ།

དང་པོ། རྒྱུད་བཟུངས་བ།
དཔེ་ཆ་གདམས་དག་ལ་ཤར་ཞིང་།
གདམས་པ་དྲེགས་པས་མ་བཅོམ་པ།
ཉམས་ལེན་གྱི་པས་མ་བོར་བའི།
མཁས་པ་ཞི་དུལ་ཅན་ལ་འདུང་།

གཉིས་པ། བརྒྱུད་གཞིའི་དགོངས་དོན།
རྩ་བ་བཤད་ན། མི་ཞིག་གིས་དཔེ་སྟོན་
བྱེད་པ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་བཟུང་ཆེས་མཁོ་སྤྱོད་
བྱེད་པ་དང་གཉིས་སྒྲུབ་མ་མཆིས་ཏེ། བཟུང་ཆེས་

རི་ལྟར་བཟུང་ན་ལས་སྒྲུབ་དེ་ལྟར་བྱས་པ་
བཞིན་དུ་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་ལྡན་བྱས་ན་རིག་པའི་
འཛིན་ཐབས་དེ་ལྟར་འཕེལ་བར་འབྱུང་བ་ལྟམ་
ཀྱང་བཞིན་དུ་མེད་པའི་བདེན་དོན་ཡང་དག་
ཅིག་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲི་ཤེས་རབ་བྱ་མཆིས་
“ཁྱིད་གཞི་གཅིག་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལྟ་སྟོན་
བྱས་ན་དེའི་འགྲོས་དང་མཐུན་པའི་རིག་ལམ་
རྟགས་དེས་ལཱིད་གཞི་དེ་དང་གཞན་པའི་བར་
ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་འབྱེད་ཐུབ་”ཅེས་གསུངས། ང་
ཆོ་ནོང་པ་ཞིག་དང་ཐོད་སྐྱོད་ཡིག་དག་ཆུ་
ཞིག་ཡིན་པའི་རྩ་བ་ནས་བཤད་ན་རང་གི་ཁྱིད་
གཞི་དང་མེས་པོའི་སྒྲུབ་སྤྱུང་བྱུགས་ཀྱི་ཉེན་དག་
ལ་མངལ་བསྐྱར་ཀྱི་དཔེ་སྟོན་བྱས་མ་ཐུབ་ན་དེ་ནི་
རང་གི་རྩོད་ཆ་དང་སྒྲིན་ལས་མ་འདས་པས། དག་
ཆུ་ཞིག་གི་མཆོད་ཉིད་ཆོང་མེན་དང་སྒྲོབ་གསོ་
སྒྲོབ་ཁྱིད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་བཟུང་མེན་སྒྲོབ་ཀྱི་གནད་
ཡང་ཐད་ཀར་དེ་ལ་རག་ལས།

དཔེ་སྟོན་གི་དག་མཆོད་སྐྱོར་ལ་ལྟ་རམས་
པ་ཉེ་ཉོར་སྒྲུབ་ཆེ་རིང་ལགས་ཀྱིས། དཔེ་སྟོན་ནི་
འཁོར་འདས་ཤེས་རབ་ཀྱི་མེ་ལྷག་སྟོན་པའི་ཐོག་
མའི་མེ་ཆ་དེ་ཡིན་ལ། མེ་ལྷག་ཀྱི་སྟོན་མ་གཏིང་

འཕྲུལ་སྟེལ་བའི་ལོ་རྒྱུ་ཏ་ཀ་དེ་ཡང་ཡིན།
དཔེ་སྟོན་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་ལྷན་དང་རིམ་པ་ནད་
འཛིན་པའི་སྒྲུབ་མཆོག་བདུན་ཅི་དེ་ཡིན་ལ།
སྟོན་བཅུད་འཇིག་རྟེན་གསར་པ་གཞན་པའི་
ཁྱད་མཐོང་རིག་པའི་མེ་ལོང་ཡང་ཡིན། དཔེ་
སྟོན་གིས་དག་གི་སྒྲིབ་བརྒྱུད་བཟུང་། བསམ་པའི་
འཆར་སྒྲིབ་ལ། ལྷན་ཀྱི་སྟོན་ལམ་དུལ། དཔེ་
སྟོན་ནི་ཉེན་རིམ་རྒྱུད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་ལ་
བསམ་དགོས་པ་ལས་དུས་ཆོད་བཅད་བྱེད་ལས་
དོན་ཞིག་ལ་ནམ་ཡང་འཛིན་མི་རུང་། ལྷ་ཞིག་
དཔེ་སྟོན་གི་འཇིག་རྟེན་ནས་རང་གི་རང་གིས་
འཆོ་བུལ་ཆེ་དེའི་རྒྱུ་དེ་ནི་ནམ་ཡང་མཐོང་
མེད་དུ་ཆོགས། དཔེ་སྟོན་ནི་རང་གསལ་གྱི་མེ་
ལོང་དང་། གཞན་མཐོང་གི་རྒྱུ་ཤེས་ཡིན་ལ།
མི་ཆེའི་ལམ་སྟོན་ཀྱི་སྟོན་མེ་དང་། ལྷ་མར་
བཅོལ་བའི་འཛིན་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།
དཔེ་སྟོན་གི་ཞིང་ཁམས་ནི་རང་རྒྱལ་གཞན་
མམ་མེད་པའི་ཞི་བའི་དག་ཞིང་དེ་ཡིན་ལ།
ཆགས་སྤང་དང་རྟོག་འཛིན་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་
བསྟི་གནས་རྣལ་མ་དེ་ཡང་ཡིན།
དཔེ་སྟོན་གོ་མས་པའི་མི་ལྟ་ཞིག་ལ་

མཆོན་ན། ཤེས་བྱ་ཡོད་ཆོད་ལག་མཐེལ་ན་
མཆིས་ཤིང་། ཅི་འདོད་ལེགས་ཆོགས་ཀྱི་
འབྲས་བུ་འདྲ་བའི་ཁྲག་ཏུ་འབྱུང་། དཔེ་
སྟོན་མ་བྱས་ཆེ་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐར་ཁྲ་མ་
ལེན། འཆོ་བའི་སྟོ་མི་འགྲངས། མི་ཆེའི་སྟོན་
གསལ་མི་རྒྱུ་སྟམ་པའི་དཔེ་སྟོན་པ་དག་ནི།
དཔེ་ཆ་དཔེ་སྟོན་དང་། སྒྲོབ་གཉེར་ཟེར་དུས་
ཆུ་པོ་བཀལ་བའི་སྒྲུབ་བཞིན་དུ་ནམ་ཞིག་
པངས་མེད་དུ་འདོར་དེས། དེས་ན་དཔེ་ཆ་
ནི་ལྷན་དང་དྲི་མ་ལྟ་བུ་འབྲལ་མེད་ཀྱི་རྟོགས་
པོ་ཞིག་དང་། དཔེ་སྟོན་ནི་ནམ་ཡང་ཆོས་པ་
མེད་པའི་ཉེན་རིམ་འཆོ་བའི་ལོངས་སྟོན་ཅིག་
ལ་བསྐྱར་དགོས། ལམ་ཞིག་ཏུ་དྲི་སྤྱད་རྩ་
དཔེ་ཆ་ནི་སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲལ་དུ་མེད་པའི་ཡིད་
འོང་གི་དཔོན་པོ་ཞིག་དང་། དཔེ་སྟོན་ནི་
ནམ་ཡང་རོམས་པ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ལོངས་
སྟོན་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཆོ། ད་གཟོད་ཏུ་དེ་དཔེ་
ཆ་བ་རྣལ་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པའི་རྟོགས་མཆོན་
ཡིན་ལ། དུས་དེ་ནས་ཏུ་དྲི་ཤེས་རབ་དང་
ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲུབ་མེད་དུ་འཕེལ་དེས།
མཆོན་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་སྟོང་ལ་སེམ་པ་སྟེར་

བའི་སྟོན་ཀྱི་སྟེས་ཆེན་དག་ཀྱང་འཆད་པའི་
མདུན་གྱི་དག་ཆལ་ཡང་དཔེ་སྟོན་གིས་
བཞུལ། ཆོད་པའི་ལ་མཆོན་ཀྱི་རིགས་འབྲལ་
ཡང་དཔེ་སྟོན་གིས་ཆོགས། སྤྱི་ན་དེས་
དོན་ཀྱི་སྟོན་གསལ་ཀྱང་དཔེ་སྟོན་གིས་རྒྱལ།
གྲུབ་པའི་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་ཡང་
དཔེ་སྟོན་གིས་བསྐྱེདས།
མདོར་ན། དཔེ་སྟོན་གི་འཇིག་རྟེན་ནས་
ཆོ་འདོར་བདེ། ལྷ་མར་སྟོན། འབྲལ་དུ་བཟུང་།
སྒྲུབ་སྒྲུབ་དག། དེས་ན། དེད་ཅག་དག་ཏུ་
གདོན་རྒྱ། ལག་ཏུ་སྒྲིབ་རྒྱ། ཡིད་ལ་བསྐྱོན་རྒྱ།
དཔེ་ཆ་ལས་མེད་པ་བྱས་ཏེ། སྟོན་གི་རྒྱུད་སྟོན་པ་
མ་འདི་མ་ཆད་བར་དུ་དཔེ་སྟོན་གི་འཇིག་རྟེན་
ཞིག་ནས་ཁྱེད་མེས་འཆོ་བར་བྱའོ།

མཐུག་སྟོན།
ཉག་འཕར་གི་དུས་འདིར་དག་སྒྲུབ་
རྣམས་ཀྱི་དཔེ་གཟིགས་ལ་རྟེན་སྒྲུབ་ཅུང་ཟད་
ཐེབས་པར་དགོའོ།
(བྲག་འགྲོ་རྒྱུད་སྒྲོབ་འབྱེད་། ལྷ་མ་
ཆོས་སྟོན།)
炉霍县中学 德玛曲珍

བྱིས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་གསེབ་སྒྲུབ་བྱ་བའི་བྱིས་པའི་གཞིགས།

བྱིས་པའི་ཐོག་མའི་སྒྲོབ་གསེབ་ཀྱི་
ཀྱི་སྒྲོབ་གསེབ་
དྲུང་ས་གཙང་གི་བྱིས་སྒྲོ་ནི་སྒྲིལ་གསེབ་ཀྱི་
གཡོ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཀྱི་དེ་མས་མ་
གོས་པར་ཆོས་དྲུང་ས་གཙང་དེ་ཡིན་ལ། མི་ཆོ་
འདིའི་ཆོས་ཐོག་མའི་སྒྲོ་སྒྲོ་འབྱེད་པའི་དུས་རིམ་
ཡིན་པས། བྱིས་ཀྱི་སྒྲོབ་གསེབ་ལག་པོས་གསོ་སྒྲོབ་
ཐུབ་ན་མ་འོངས་པར་བྱོགས་གང་ཐད་ནས་ཐང་
གཞི་ལག་པོ་ཞིག་འཛིན་ལུས་ལ། བྱིས་པ་འདི་མི་
ཆོ་ལེགས་པའི་ལམ་ལ་འཛིན་གྱི་ཐུབ་ཅིང་། མི་ཆོའི་
གོ་རིམ་ཁྱོད་དུ་དྲུང་བའི་ན་ལ་དྲུང་ཞིང་གནས་
ལུགས་བཅི་བའི་མི་ལ་རབས་ཤིག་ཏུ་འབྱུར་རྒྱ་
ཡིན་པས། མི་ཆོ་འདིའི་སྒྲོས་རིམ་དང་པོ་དེར་
བདེ་སྒྲིག་གིས་སྒྲོ་ཐུབ་ཅིང་། བ་མ་རྣམས་ཀྱིས་
རྒྱུད་བྱིས་པ་ནས་འགོ་བརྒྱུད་ཏེ་རང་གི་བྱིས་པ་
དེ་མི་ཆོ་དོན་དང་ཐུན་པ་ཡོད་རྒྱུར་ལུགས་བརྒྱབ་
ནས་ཁ་ཏ་དང་སྒྲོབ་གསེབ་བྱེད་ཏེ་ལེགས་པའི་
ལམ་ལ་ཅིས་ཀྱང་འཇུག་ཐུབ་པར་བྱ་དགོས་སོ།
གཅེས་མ་ཤེས་གཅེས་སྒྲུག་གཅེས་ལུ་མི་ལུང་པར།
བྱིས་པའི་དུས་ནི་སྤྱོད་སྒྲུག་ཅིག་བརྟུགས་པ་དང་
འདྲ་བས་རྒྱུད་ནས་ལག་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཐུབ་
ནས་དེ་དྲུང་པོར་སྒྲུབ་ལ། དེ་ལས་སྟོན་ལྟ་ཡང་
ཤོར་དུ་སོང་ནས་སྤྱོད་རྒྱུ་ཆོ་བཅོས་ཐུབ་
ཅ་བ་ནས་མེད་དོ། དེ་བས་པ་མ་ཆོས་བྱིས་པའི་
དུས་ནས་འགོ་བརྒྱུད་ཏེ་བྱིས་པའི་ཀྱིན་སྒྲུབ་ལ་
མཉམ་འཛིན་བྱས་ནས་གཟུབ་ན་ཆོས་རན་
པར་བྱོགས་ན་དེར་སྒྲོབ་གསེབ་བྱེད་ནས་བཅོས་
པའམ་ཡང་ན་དེར་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་རྒྱུན་སྒྲོབ་གསེབ་
ལྟར་རྒྱལ་བོའི་བཀའ་ལས་དབྱུག་པ་བཅོན་པའི་
ཐབས་ལམ་གང་ལ་གང་འཆོས་རེ་སྒྲུབ་ནས་རན་
པར་བྱོགས་པའི་བསམ་སྒྲོབ་དེ་བཟུང་བྱོགས་ལ་
འགྲུག་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་འདྲའི་མེན་པར་

བཟུང་བྱོགས་སྒྲུབ་མོང་ན་དེ་ལ་བསྟོད་བསྟུགས་
བྱས་ནས་གཟེངས་རྟོགས་སྟེར་བ་དང་བསྟུགས་
བརྒྱུད་བྱས་ནས་བྱིས་པའི་བཟུང་བྱོགས་ཀྱི་ཀྱིན་
སྒྲུབ་བཟུང་པོ་སྒྲུབ་རྒྱུན་ཀྱི་དགོས་པའི་སྐྱོར་
ལ་ལུགས་རྒྱག་ཅི་ཐུབ་བྱ་དགོས། བྱིས་པས་དུས་
རྒྱུན་ཅིང་འཛོལ་རོལ་ཆོ། བ་མས་རང་གིས་ཀྱང་
ཁ་པར་ལ་མ་གོ་གཡོང་ནས་མི་འདུག་པར་བྱིས་
པའི་ཆེད་འཛོའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་དུ་ལྟ་རྟོག་ན་པོ་
བྱས་ནས་ལ་རབས་བཟུང་བྱོགས་སྒྲུབ་འགོ་བའི་
ཐབས་ལམ་དང་དེས་ཤེས་སྟོན་ཏུ་བརྟུག་ཅིང་།
བྱིས་པ་ཆེད་འཛོའི་ཁྱོད་ནས་སེམས་ཁམས་དང་
ལས་སྤྱུང་བདེ་ཐང་གི་སྒྲོ་ནས་འཆོར་ལོངས་ཡོང་
བར་བྱོགས་ཀྱིན་ནས་འབད་དགོས་སོ།

བྱིས་པའི་ཀྱིན་སྒྲུབ་སྒྲོབ་གསེབ་སྒྲུབ་
བཟུང་སྒྲོབ་གསེབ་

ཀྱིན་སྒྲུབ་ཅེས་པ་ནི་ཀྱིན་ཏུ་སྒྲུབ་པ་སྟེ་
མིའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་མམ་དེ་གསུམ་གང་
རུང་གི་བྱ་སྒྲུབ་དམ་སྒྲུབ་ལམ་དང་། མིའི་
བསམ་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་ཡིན་ཞེས་
ཆོག་མཛོད་དག་ལས་གསལ་ཞིང་། ཤེས་རབ་
དང་འཆོས་མཐུན་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་མི་ཞིག་
ལ་ཐོག་མར་ཡོད་དགོས་པ་ནི་ཀྱིན་སྒྲུབ་བཟུང་
པོའི་ཐང་གཞིའི་སྟེང་ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་གྱི་པ་
རྒྱུན་བྱེད་ན་ད་གཟོད་མི་ཆོ་འདི་དོན་སྟོང་
དང་རིན་ཐང་ཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་འབྱུར་རྒྱུ་ཡིན་ལ།
ཀྱིན་སྒྲུབ་བཟུང་པོ་ཞིག་དང་ཐུན་པར་སྟོང་
སྤྱིང་བྱ་རྒྱུ་ནི་དྲིན་པ་མ་དང་དག་ཆུ་རྒྱུད་གིས་
བཅོན་པ་མཐར་བཟུང་བྱ་དགོས་པའི་གནད་
དམ་པ་ཞིག་ཏུ་ལགས་སོ། བྱིས་པ་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་
སྒྲི་རིག་དང་ཡིད་འཛིན་ཏ་ཅང་ལྷུར་ལ། ལྷུར་
པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སེམས་སྒྲུབ་འཇུག་ཟིན་པ་དག་

བརྒྱུད་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་བྱིས་པར་
རྒྱུད་ནས་ཆེ་བར་གྲུས་བཀུར་དང་རྒྱུད་བར་
བྱས་སྒྲུབ་དགོས་ཆུལ་གྱི་བག་ཆགས་རེ་བཞག་
པ་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྒྲུབ་མེད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱུན་
བཟུང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ལུ་ཅག་པོད་
ཁ་པ་ཅན་གྱི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་འདྲ་འདི་
ནི་ཆོས་མ་མཐོང་ཤེས་དགོས་པའི་ཀྱིན་སྒྲུབ་དེ་
ཡིན་པས། ལུ་ཅག་པོད་ཀྱི་བྱིས་པར་མཆོན་ན་
རྒྱུད་ནས་བྱ་བྱེད་འབད་འབྱེད་སྟོགས་གསད་མི་
རུང་བ་དང་མེ་ཏྲིག་དང་སྟོན་ཤིང་སྟོགས་དོག་
བརྒྱུས་དང་གཙོད་གཏུབ་སྟོགས་མི་རུང་བའི་
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཁམས་ཁོར་ལུག་ལ་
གཅེས་སྒྲུབ་དགོས་ཆུལ་སྟོགས་ནི་བོད་ཀྱི་པ་མ་
ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་སྒྲོབ་གསེབ་གཏོང་བཞིན་
ཡོད་པས། དེ་ལྟར་ཀྱི་སྒྲུབ་རྒྱུན་ཀྱི་སྒྲོབ་གསེབ་
བཟུང་པོའི་སྟེ་མཐུད་ནས་པ་མ་དང་དག་ཆུན་
རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་པ་རྒྱུད་དུས་ནས་ཆོ་སྟོན་འདྲ་
མཉམ་བྱིས་འདྲ་ཤེས་སྟོང་སྤྱིང་བྱས་ནས་རང་
བྱུང་ཁམས་ལ་སྤྱུང་སྒྲོབ་དགོས་ལུགས་དང་།
ཆོ་བཀུར་རྒྱུད་བྱས་ཀྱི་སྟོགས་གཤིས་ལག་པོ་
ཞིག་པོབས་སྒྲུབ་བརྟུག་ཅིང་ཆོ་བར་ཨ་ཡེ་ཨ་ཡེ་
དང་ཨ་ཡེ་ཨ་ཡེ་ཨ་ཡེ་དང་རྒྱུད་བར་ལུ་པོ་ལུ་
མོ་སྟོགས་འཕོད་ལུགས་བསྐྱེད་ནས་ལ་རབས་
སྒྲུབ་བཟུང་ལ་བྱོགས་དགོས་པའི་ཁ་ཏ་སྒྲོབ་
སྒྲུབ་ཆུལ་དེ་དག་མི་ལེགས་པ་ཡིན་ཆུལ་སྟོགས་
ཀྱི་ཁ་ཏ་བྱས་ནས་སྒྲུབ་ཆེད་དག་ཡོད་པས་བྱས་
ནས་བྱིས་པ་རྒྱུད་དུས་ནས་ཀྱིན་སྒྲུབ་བཟུང་
བའི་མི་ཞིག་གི་ལམ་ལ་འཇུག་པར་བཅོན་རྒྱུ་ནི་
དག་ཆུན་དང་པ་མ་དག་ལ་རགས་ལས་པས་དེ་

བཞིན་བཅོན་པ་བསྟེད་དགོས་པ་ནི་གནད་ཀྱི་
དམ་པ་ལགས་སོ།
བྱིས་པའི་སྐྱོད་ཆའི་སྒྲོབ་གསེབ་སྒྲུབ་
བརྒྱུད་སྒྲོབ་གསེབ་
རང་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོབ་གསེབ་ཁམས་པ་ཡེར་
འིན་པོ་ལགས་ཀྱིས་སྒྲོབ་གསེབ་ནི་ཅི་ཞི