

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་མཇའ་བྱ་གས་ཚོགས་ཆེན་དང་ཀྱང་གོ་མི་དམངས་ཕྱི་ཕྱོགས་མཇའ་བྱ་གས་མཐུན་ཚོགས་བཅུགས་ནས་ལོ70འཁོར་བའི་བྱན་གསའི་བྱེད་སྒྲུབ་ལའི་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མགྲོན་པོར་ཐུག་འཕྲད་གནང་བ།

(པར་རིས་དང་ཐོར་མཐུད།)

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གྱིས་བཞུན་དོན། དེར་སྐབས་འཛམ་གླིང་འདི་ཉིད་སྤར་ཡང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བཞི་མདོར་ཡངས་ཡོད། ཡོ་བསྐྱེད་འཐུར་ཤོག་འོག་གོ་ཡའི་རྒྱལ་པོ་ནི་བདེ་ལྷན་མཉམ་སྦྲུང་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཡོད། མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་རྒྱ་ནི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་མཛུན་ལམ་གནས་ས་ཡིན། ཀྱང་གོ་ས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཤོགས་པོ་དང་མཇའ་བྱ་གས་སྤེལ་རིས་ལ་ཐུགས་སྒྲོན་པ་དང་། དམངས་ཁྲིད་ཕྱི་འབྲེལ་གྱི་དམིགས་བསལ་རྒྱས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཏེ། ལག་གཤང་སྤྱོད་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་འདོད་ཡོད།

གཅིག་ནི་“འཛམ་གླིང་མཉམ་གནས”ཀྱི་ཉིང་སྤོབས་ཐོག་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་རྒྱ་རྒྱལ་འདིད་གཏོང་བའི་ཐུན་མོང་གི་དོན་འཛིན་རྒྱ་ཁྱབ་དང་ཆགས་པར་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཞི་བདེ་དང་འཕེལ་རྒྱས། དྲ་གཞག། དྲ་བདེན། རང་དབང་བཅས་ཀྱི་མིའི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་རིན་ཐང་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་། འདྲ་མཉམ་དང་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་འཛམ་གླིང་གྲེ་མང་ཅན་དང་ཀྱན་པན་ཁོང་ཡངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གོ་ལ་ཅན་དར་སྤེལ་བཀྲའ་སྤེ། ང་ཆོ་མཉམ་དུ་འཛོལ་སྤྱོད་བའི་སའི་གོ་ལ་དེ་ཞི་བདེ་དང་འཆམ་མཐུན། ཞི་མཐུན་བཅས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འཛུགས་སྐྱུན་བྱ་དགོས།

གཉིས་ནས་མཉམ་ལས་མཉམ་རྒྱལ་གྱི་འདུ་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་རྒྱ་རྒྱལ་འདིད་གཏོང་བའི་མཉམ་ཐུགས་ཆེན་པོ་གཅིག་སྤྲད་བྱ་དགོས། ཀྱང་གོ་ས་རང་

ཉིད་གཅིག་ཤུའི་ཁེ་ཕན་དོན་གཉེར་མི་བྱེད་པར། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཤོགས་པོ་སྤར་ལས་མང་པོ་ཀྱང་གོ་མི་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་གྱི་འཕེལ་རིམ་ནང་ཏུར་ཐག་གིས་ཞུགས་པར་དགའ་བསམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཀྱང་གོ་མི་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་གྱི་བྱུང་འབྱས་གསར་པས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གོ་སྐབས་གསར་པ་ཟམ་མི་ཆད་པར་འདོན་སྤྲད་བྱས་ཏེ། ཞི་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་གཉིས་པན་མཉམ་ལས། ཐུན་མོང་དར་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་དེར་རབས་ཅན་མདོན་འཐུར་ཡོང་བར་སྤྱོད་འདིད་བཀྲའ་སྤེ། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་དམངས་ལ་བདེ་སྤྱིད་སྤར་ལས་ལེགས་པོ་བསྐྱུན་དགོས།

གསུམ་ནས་སྤོང་བྱེད་བཞུན་མཉམ་གྱི་སྤྱིང་སྤོབས་ཐོག་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་རྒྱ་རྒྱལ་འདིད་གཏོང་བའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་རི་མོ་ཞིག་འབྲི་དགོས། ཀྱང་རྩ་མི་རིགས་ནི་སྤོང་འབྲེད་ཁོང་ཡངས་ཀྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ཀྱང་གོ་མི་དམངས་ནི་སྤོབས་བཟང་མཇའ་བྱ་གས་ཀྱི་མི་དམངས་ཤིག་ཡིན། ཀྱང་གོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་སོ་སོ་དང་མཉམ་དུ་གོ་ལ་རྒྱལ་པོའི་དཔལ་ཡོན་ཤོས་གཞི་ལག་ལེན་བཞུར་ཏེ། ཚལ་མེད་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཇི་ཟེ་བུ་གཏོང་བ་དང་། མཇའ་བྱ་གས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། དཔལ་ཡོན་སྤེལ་རིས་ལ་བརྟེན་ནས་དཔལ་ཡོན་གྱི་འགལ་རྒྱུན་ལས་བཀལ་བ་དང་དཔལ་ཡོན་པན་རྒྱུན་དཔུད་གཞིར་འཛིན་པ་དེ་དཔལ་ཡོན་གྱི་གཏོང་ཐུག་ལས་བཀལ་བར་བྱ་དགོས།

ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ནན་གྱིས་བཞུན་དོན། ཀྱང་གོ་གྲང་ཁྲན་ཏར་ནི་མི་དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་ཏར་ཞིག་དང་། ཀྱང་གོ་སྤྱིད་གཞུང་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་སྤྱིད་གཞུང་ཞིག་ ཀྱང་

གོའི་ཕྱི་འབྲེལ་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་ཕྱི་འབྲེལ་ཞིག་ཡིན། ཀྱང་གོ་མི་དམངས་ཀྱི་ཕྱོགས་མཇའ་བྱ་གས་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་དམངས་ཀྱི་མཇའ་བྱ་གས་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་དངོས་སྤྱོད་མཉམ་ལས་ལ་སྤྱོད་འདིད་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པ་འདོན་སྤེལ་བྱ་རྒྱུར་ཀྱང་གོ་སྤྱིད་གཞུང་གིས་སྤར་རྒྱུན་བཞིན་བྱུང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། མཇའ་བྱ་གས་འབྲེལ་ཟམ་དུ་བྱེད་པ་དང་གཅིག་སྤོབས་གཅིག་སྤྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་གོ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དམངས་ཁྲིད་མཇའ་བྱ་གས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཇི་ཟེ་བུ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ཤོགས་པོ་རྒྱམས་ལ་མཐུན་སྤེལ་བྱས་ཏེ། ཐུན་མོང་ཐོག་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་ལག་ལེན་པ་དང་། ཀྱང་གོ་མི་ལུགས་ཀྱི་དེར་རབས་ཅན་ནང་ཞུགས་མཁུན། དཔལ་ཡོན་པན་རྒྱུན་དཔུད་གཞིར་འཛིན་པ་དང་དམངས་སྤོབས་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་འདིད་པ། མི་དམངས་ཀྱི་མཇའ་བྱ་གས་བྱ་གཞག་གི་རྒྱུན་འཛིན་པ་བཅས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ནི་ཀྱི་རི་ཡའི་ཚུང་ཐུང་བྱར་པ་ཨཱོ་པ་སང་ཆའི་དང་། ཡའོ་ནན་གྱི་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་ཀྱུའི་ཟུར་པ་པོ་ཆེན། ཨ་རིའི་“ཀྱུའི་ལིང་གི་ཤོགས་པོ”སྤོང་བསྐྱེད་ཕྱེད་མཁན་ཀྱུའི་ཡུ་ལིང་བཅས་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆོབ་ཞུས་ནས་གཏན་བཅུད་སྤེལ་བ་རེད། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་རྩ་མི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དཔུ་བརྟེས་ནས་ལོ་འཁོར་75ལོན་པར་སྤོང་སྤོབས་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་འབྲེལ་ཀྱང་གོ་མི་དམངས་ཀྱི་ཕྱོགས་མཇའ་བྱ་གས་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་དམངས་ཁྲིད་ཕྱི་འབྲེལ་ལ་སྤྱོད་འདིད་གཏོང་བ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་ཤེས་དང་མཇའ་བྱ་གས་ཇི་ཟེ་བུ་གཏོང་བའི་ཐད་བཏོན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱས་པར་ཆད་མཐོའི་གདོང་འཛོག་

གནང་བར་མ་ཟད། ཀྱུའི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་མགོ་ཁྲིད་འོག་ཀྱང་གོས་སྤུབ་འབྱས་ཐོབ་པའི་དང་དཔལ་སྤྱོད་སྤུབ་པ་དང་མཚུགས་སྤར་དང་འཕེལ་རྒྱས་བྱེན་ཏེ། རྒྱ་ཆའི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རེ་བའི་སྤྱོད་སྤོབས་སྤྱུར་ཡོད། ཀྱུའི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་བཏོན་པའི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་གཏོང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། “རྒྱུད་གཅིག་ལམ་གཅིག”མཉམ་སྐྱུན་སོགས་ཀྱི་ཤོས་གཞིས་གོ་ལ་རྒྱལ་པོ་བཅོས་སྤྱོད་བྱེད་པར་མིག་རྒྱུང་རིང་བའི་ལྷ་བ་ཟེ་བུ་དང་འགན་འཁུར་སྤོབས་མཚོན་ཡོད་པར་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དབར་མཉམ་ལས་དམ་ཟབ་དང་གཉིས་པན་མཉམ་རྒྱལ་ཡོང་ཆེད་ཁ་ཕྱོགས་གསལ་སྤོན་བྱས་ཡོད་པས། ཀྱང་གོ་མི་འཕེལ་རྒྱས་དང་དར་རྒྱས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ལ་སྤེལ་མཐུད་དུ་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱུན་སྤུབ་དེས་ཡིན། ཀྱང་གོ་ཕྱོགས་དང་ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་གི་མཇའ་བྱ་གས་སྤེལ་རིས་མཉམ་ལས་ལ་སྤེལ་མཐུད་དུ་ཐུགས་བསྐྱུན་ཏེ་མི་དམངས་ཀྱི་མཇའ་བྱ་གས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་རྒྱུན་འཛིན་དང་། ལག་གཤང་སྤྱོད་སྤེལ་རིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་གཅིག་མཐུན་འདུས་བྱུང་བསྐྱུན་ཏེ། འཛམ་གླིང་གི་ཞི་བདེ་དང་འཕེལ་རྒྱས། དར་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ཆེད་སྤར་ལས་ཆེ་བའི་ལེགས་སྤྱོད་འདུལ་རྒྱུའི་རི་སྐྱེག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པར་བཞུན།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱིད་ཕྱོགས་མི་རྩུ་གལ་ཆེན་དང་། རྒྱལ་པོ་ཆོང་གི་ཁོངས་མི། རྒྱལ་སྤྱིའི་མཇའ་བྱ་གས་ཙ་འཛུགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ། མཇའ་བྱ་གས་མི་རྩུ་སོགས་མི200ཙམ་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད།

ཆོའི་ཆེད་མང་དབྱི་སོགས་ཐུག་འཕྲད་ལ་ཞུགས་པ་རེད།

(ཀྱང་གོ་ཐོད་ཀྱི་བྱ་བནས་བྱངས།)

མི་ལམ་ངན་པ་མིས་ན་ཁྱི་ལྟར་བྱ་དགོས།

དགོང་མོར་མི་ལམ་མིས་རྒྱ་མང་དྲགས་པ་དེ། གཟུགས་པོར་ན་ཚོ་ཡོད་པའི་སྤྱ་ལྟས་ཡིན་ནམ་ཞེན། མི་ཞིག་བདེ་ཐང་ཡིན་མིན་དང་། གཉིད་ཀྱི་སྤྱས་ཆོད་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་དེ། མི་ལམ་མིས་ཡོད་མེད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ལ། མི་ལམ་མང་ཏུར་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་རེད།

མི་ལམ་མིས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན།

མི་ལམ་མི་པ་ནི་རྒྱུན་ལྟར་གྱི་རྩེད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། མི་མང་ཆེ་བས་དགོང་མོ་རེར་མི་ལམ་མི་པའི་དུས་ནི་པལ་ཆེར་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ཅམ་ཡིན། དེས་མ་ཆོད། མི་ལམ་ནི་གཉིད་ཞུག་པའི་དུས་གང་དུང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལས་སྤར་དུ་མིག་འཕྱལ་(REM)ཀྱི་དུས་རིམ་ནི་མི་ལམ་མི་མང་ཤོས་ཀྱི་དུས་ཡིན། ཁྲོད་ལ་ཆོར་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་སྤྱིད་དེ། ཞོགས་པར་གཉིད་མ་བསམ་པའི་གོང་གི་དུས་དེ་ནི་མི་ལམ་མི་ཆོར་ཅམ་གྱི་དུས་ཡིན་པའི་རྩེད་པ་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། གཉིད་ལོག་པའི་ནམ་སྤྱང་དུ་(ཞོགས་པར་གཉིད་ལས་སད་པའི་བར་སྐབས་དེའང་འདུས) སྤར་

དུ་མིག་འཕྱལ་གྱི་གཉིད་ཀྱིས་མཚན་གང་པོའི་གཉིད་ཀྱི་བསྐར་ཆོད་ཀྱི་བསྐར་གངས་མང་ཆེ་བ་བཟུང་ཞིང་། མི་ལམ་མིས་པའི་དུས་ཆོད་ཀྱང་དུས་མཚན་གཞན་ལས་མང་བ་ཡོད།

མི་ཆོང་མས་མི་ལམ་མིས་ཕྱིད་པ་ཡིན་ནམ། མི་ཆོང་འདིར་མི་ལམ་གཏན་ནས་མིས་མཚོང་བའི་མི་ཡོད་དམ།

དྲི་བ་དེ་གཉིས་ལ་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་རྒྱག་ཐབས་བྲལ། རྒྱ་མཚན་ནི་མི་ལམ་མིས་པའི་དོན་དག་དེ་རང་རྩེད་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མི་གང་དེར་མི་ལམ་མི་པ་བཞིན་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་ཤིང་གཏོང་སྤུབ་པའི་ཕྱི་རྩོལ་ཡུལ་གྱི་དཔུད་ཆས་ཤིག་མེད་མོད། མིག་སྤེའི་ཆོན་རིག་པས་བརྟག་དཔུད་བྱས་པའི་མི་ཆོགས་ཀྱི་གཞི་གངས་ལས་ཤེས་སྤུབ་པ་ནི། མི་ལམ་ནི་རྒྱུན་ལྟར་གྱི་ལུས་ཁམས་རྩེད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྲོད་ལ་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དག་ཡོད་ན། སྤོན་པར་བསྟེན་དགོས། མི་ལམ་ངན་པ་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ལ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མང་བ་མིས་པ། མི་ལམ་ངན་པ་དེས་ཁྲོད་ཀྱི་གཉིད་དང་། སེམས་ཁམས། རྒྱུན་ལྟར་གྱི་

འཕྱལ་སྤྱོད་བཅས་ལ་ཐུགས་རྟེན་ཐེབས་པ། མི་ལམ་ངན་པ་འགོ་བཙམས་པའི་དུས་མཉམ་དུ། ཁྲོད་ཀྱིས་སྤོན་རྩས་གསར་པ་ཞིག་སྤྱོད་འགོ་བཙམས་པ།

ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི། མི་ལམ་ངན་པ་མང་པོ་མིས་ན་གཉིད་མི་འདར་བ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་གཉིད་ལ་སྤྱུག་པ། རང་འཕྱལ་གྱིས་གཉིད་ཇི་ཏུར་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་རྩེད་ཚུལ་འབྱུང་སྤྱིད།

དེའི་ཕྱིར། སྐབས་འདིར་ཤུ་ཚུགས་མ་བྱེད། ཆོད་ལས་ཆོད་ཁག་གི་སྤོན་པར་བསྟེན་དགོས། དམིགས་ཡུལ་གཉིས་ཡོད་དེ།

གཅིག་ནི་མི་ལམ་ངན་པ་ཡང་ཡང་མིས་པའི་མདོན་མེད་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གདོང་འཛོག་བྱས་ན། རྒྱ་རྒྱུན་ལ་གསལ་ནི་སྤོན་བཅོས་བྱེད་སྤུབ།

གཉིས་ནི་མི་ལམ་ངན་པ་དེ་སྤོན་བཅོས་བྱས་ན། མི་ལམ་ངན་པ་འབྱུང་ཆོད་རི་ཏུར་དང་འཆོ་བར་གཏོང་བ་ཐེབས་ཆོད་རི་ཆུང་དུ་འགྲོའོ།

མི་ལམ་མིས་པ་ནི་གཉིད་ལོག་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུན་ལྟར་གྱི་རྩེད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་

ལ། དེ་ནི་གཉིད་ལོག་པའི་གོ་རིམ་ལ་གསལ་སྤྱོད་ཆོད་ཀྱི་འཕྱལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤོབས་ཤིག་ཡིན། མི་ཆོང་མས་མཚན་མོ་རེ་ལ་གཉིད་ལོག་པའི་དུས་འཁོར་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས། མཚན་མོ་རྒྱལ་པོའི་གཉིད་ལོག་པའི་སྐབས་སུ། མི་མང་ཆེ་བས་མི་ལམ་མང་པོ་མིས་སྤྱིད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་ལམ་ཡོད་ཆོད་ཡིད་ལ་འཛོན་སྤུབ་པ་ཞིག་མིན།

དེར་བརྟེན། མི་ལམ་མི་པ་རང་ཉིད་ནི་རྒྱུན་ལྟར་གྱི་སྤོང་ཁམས་རྩེད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་མོད། གལ་ཏེ་རྒྱུན་དུ་མི་ལམ་ངན་པ་མིས་པའམ་སྤྱུག་ནས་གཉིད་སད་པའི་རིགས་ལྟ་བུ།ཡང་ན་མི་ལམ་ངན་པ་མིན་ནའང་ཉིན་མོར་འཆོ་བ་དང་ལས་ཀར་ཐུགས་རྟེན་མདོན་གསལ་ཐེབས་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་ན། ཆོད་ལས་མི་རྩུ་བཅའ་ནས་དུས་ཤོག་དུ་ས