



མཐིལ་ཚད་བསམ་སྒྲོ་བརྟན་བཅངས་དང་སེམས་བྱལ་འདྲ་ཤིས་དཔ་ཏུ་
བཏང་ནས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་ཉེན་འགོག་བདེ་སྤང་བྱ་དགོས།

(བར་རིམ་དང་ཕྱི་རིམ་མཐུན།)

མཆེལ་རི་ལྗོངས་ཁུལ་དང་མཆོ་ཁ་

མཆོའུ་ལྷོང་ས་ཁུལ་དུ་དབང་ཁུང་རྩོུ་ཡིས་
ས་གནས་དེ་གའི་ཡུལ་རྒྱུར་ཐོན་ཁུང་ས་ལ་
རྟོག་ཞིབ་གནང་བ་དང་། ལྷོང་ས་ཁུལ་གྱི་
གཉེན་རྒྱུང་དོང་མ་དང་ལས་ཆ་མ་བཞོང་
ལྷིག་ཐོག་ས་གྱི་སྒྲུབ་ཐེང་ལ་ཉན་འཛོག་
དང་། ལྷོང་ས་ཁུལ་གསར་སྤེལ་ཁིལ་མ་དང་
ཁོངས་གཏོགས་ས་ཆའི་ཕྱིན་གཞུང་གིས་
ཐོན་ཁུང་ས་ལ་དམིགས་ཐིང་མ་དངུལ་མེད་
རྒྱུད་ཡག་པོ་ཕྱེད་ཅིང་རྒྱ་ནོར་གང་འགབ་
ཅི་རྒྱུད་བྱས་ཏེ། ཡུལ་རྒྱུར་བའི་རྒྱུང་ཆོར་
དང་རྫོ་ཡིད་ཆེས་ཆད་རྒྱུག་ཆད་མེད་པ་ར་
མཐོང་ཁུ་གཏང་དགོས་གསུངས།

ཉག་རིང་རྫོང་གན་མོན་བདག་སྐྱུང་

ཁང་དུ་དབྱང་དུང་རྫོང་ཡིས་ས་གནས་ཁག་གིས་ཆུ་བོ་རྒྱ་ཆུ་ལས་རྒྱ་ཆུ་རྒྱུ་བྱུང་བ་དང་། ཆུ་གསེང་ཞེས་པའི་འགག་ལེན་ལ་རྒྱ་ཆུ་མཐུད་ཐུགས་པ་བརྒྱུ་བ་ནས་སློ་གཅིག་ཞེས་པ་གཅིག་གིས་ཆུ་བོ་རྒྱ་ཆུ་ལ་བྱ་བ་དངོས་དང་། བྱ་བ་བཟང་པོ་བསྐབས་ཏེ་ཆུ་བོ་རྒྱ་ཆུ་ཆེན་ཀྱིས་འཕེལ་རྒྱས་ཐུག་པ་འབྲས་མཉམ་རྒྱུ་དང་དཔེ་རྒྱུད་འཛོལ་ཕྱིན་སུ་རྒྱུད་ཐུག་པ་བྱ་དགོས་ཞེས་ནན་གསུང་གནང་བ་ཟེད།

ཁྱུ་ལ་ལམ་227ལམ་རྒྱད་ཉག་རོང་།

དུམ་མཚམས་ཀྱི་གནོད་འཚོ་བཅས་སྒྲིག་ཨར་
 ལས་བྱ་ལུལ་དུ་དབྱང་དུ་རྟུ་ཡིས་ཐོག་
 བམཐབ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱུས་ཚད་རྩ་བར་འཛོལ་
 པ་དང་། བདེ་འཇགས་སྡུར་ལ་འཛིག་པ་
 ལྷུག་འཁྱོངས་ཏེ། སྐྱུས་ཚད་ཉུ་སྐྱུལ་དོ་དམ་
 དང་ཨར་ལས་ཉེན་མེད་དམ་འཛིན་ནན་པོ་
 བྱེད་པ། ཚུ་ལོག་སྡུར་འཛོག་བྱ་ཐབས་འག་
 རྟོན་འཁྱོལ་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ནས་ལས་གྲུ་དེ་
 ཞིབ་བཤེར་ཐོག་ཐུབ་པའི་སྐྱུས་ལེགས་ལས་གྲུ་
 དང་། དུམ་བདེའི་ལས་གྲུ་ཞིག་ཏུ་འཇུགས་
 སྐྱུག་བྱ་དགོས་ཞེས་ནན་གསུང་གནང་བ་
 རེད།། (བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བཟུང་།)

(བདེ་མྱེད་ཀྱིས་བསྐྱུར།)

(བར་རྒྱ་དང་ཕྱི་མཐུད།

ལག་དང་མི་ཚོན་ལག་ཤིས་ཆབ་མིང་གྱི་རྒྱལ་མ་གནས་
 གྲུང་པ་དང་ཆབ་མིང་གྱི་འགན་འཁུལ་འཁུལ་མོད་
 འུགས་ཆེ་འུག་ཏོང་བ། རང་རྟོགས་དང་བསམ་མི་
 དང་བྱ་རྒྱུད་ཏང་ལུང་དབྱང་གི་ཐབས་ཁུལ་བཞིན་
 རྒྱལ་དང་དེ་བཞིན་ཞིང་ཁུངས་ཁུལ་ལས་ཀྱི་མུང་
 རའི་ཐོག་གཅིག་གྱུར་བྱས་ཏེ། ཐོག་མཐའ་པ་
 གསུམ་ཏུ་“ནམ་ཡང་མེས་མས་ཁྱར་བྱེད་པའི”འགན་
 འཁུལ་འཁུལ་ཤིང་ཤིས་དང་། “བྱ་པ་ཚང་མ་དོན་ཐོག་
 འཁུལ་བའི”ལག་བསྟར་ལུས་པ་རྒྱུད་འཁུལ་ཏེ།
 འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཕགས་གཅིག་གྱུར་འཆར་
 འཕྲོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ལས་ཀྱི་འཁུལ་འཁུལ་འཁུལ་འཁུལ་
 གང་ཅིའི་ཐད་ལ་བྱུང་བ་དང་། ཆབ་མིང་བརྟན་
 བཞིན་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མ་གསུམ་འཆམ་མཐུན། མི་རིགས་
 མཐུན་རྒྱུ་ལྟུང་མ་བཟང་དེ་རྒྱུད་མིང་བརྟན་ཏུ་

གཏང་དགོས།

ཆོགས་འདུང་ད་པོ་ནི་“མ་ལཱ་འཆར་འགྲོ་
 བསྟེ་ལཱ་པའི”འགྲོ་ཆོགས་མོ་ཡིན་པ་ས། འགྲོ་ཡག་
 མོ་འཇུགས་པ་དང་གོས་པ་དང་མོ་ཡག་པོ་སྟེ་འགྲོ་
 བསྟེ་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་པའི་འཇགས་བརྟན་
 པོས་འཕེལ་རྒྱས་པ་སྟེ་ལ་འདིང་གཏང་དགོས། ལུལ་
 ཡོངས་ཀྱི་གོང་མོག་ཆོང་མས་ནག་ཏུ་སྟགས་པིང་ལ་
 བསམ་སྟོན་གཏོང་བ་དང་། བདེར་སྟོང་ཉིན་བསམ་
 བྱེད་པ། མོག་མཐའ་བཟར་གསུམ་དུ་དོགས་སྟོང་
 ཆོང་མཐོན་པོ་དང་ཆོང་སྟོང་སྟེན་པོ་རྒྱན་སྟེན་བྱེད་
 པ་དང་། ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་དང་དངོས་སྟེན་
 མོང་པར་རྒྱན་འབྲེངས་པ། ས་ཁོངས་ཀྱི་ཉིན་ཁ་
 བཟུགས་སྟོང་སྟེན་འགྲོག་ཆོང་འཛོན་ལམས་མོལ་འཇུག་
 ཆོང་དུ་གཏོང་བ། འགལ་བ་དང་ཆོང་གཞི་ཆོགས་
 བཤེར་གང་ལེགས་བྱེད་པ། ཆོས་ལུགས་ལས་རྟོན་

ཁིམས་ལྟར་ཆོད་ལྟན་དོ་དམ་ཁྱེད་པ། ཁིམས་
འགལ་ཉེས་གསལ་བྱ་སྡོད་ལ་རྟུང་རྟེན་ནན་པོར་
གཏོང་བ། ལྷི་ཆོག་གསལ་བརྟན་བཟོང་ལ་ལྷགས་ཆེན་
བཟོས་པ་དང་ལྷི་བའི་བདེ་འཇགས་ལ་གནོད་འཆོ་
གཏོང་བའི་དྲོག་ཆེན་ལྷུང་པར་ནན་འཇགས་མཐའ་
བཅིག་ཏུ་བྱ་དགོས།

མི་དམངས་དང་ཆོས་ཀྱི་མཉམ་སྦྲེལ་འཛིན་པའི་
 འདུ་ཤེས་བརྟན་པོར་བཅངས་ནས་ཉེན་ཁའི་ལས་
 འདོལ་སྤང་རྟོགས་ཀྱི་སྒྲ་བརྒྱབས་བསྐབ་བྱ་སེམས་ལ་དེས་
 པ་དང་། རྩ་ཤིག་འཛོགས་པ་དང་གཞོང་བསྐྱེད་། ཉེན་
 མེད་ཐོན་སྐྱེད་། འགྲུལ་འགྲུལ་གཞུང་ལམ། མི་ཚོར་
 ཉེན་མེད་སྟོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་མངོན་མེད་
 རྟེན་དཔྱད་རྟོགས་བཤེར་དང་དག་ཤིང་རྒྱུན་མཐུན་ཟབ་
 འུ་གྲོང་བ་དང་། ཉེན་གཡོལ་ཐུབ་པར་བྱ་དགའ་སྤྱོད་
 པ་སྟོགས་ཀྱི་ལས་ཀའི་བྱེད་ཐབས་ལྟོགས་བརྟུས་བཤེར་

རྒྱུད་བྱས་ཏེ་གཞོན་འགྲོག་གཞོན་བསྐྱེད་གཞོན་སྐྱེབ་
 གྱི་འཚུབ་བསྐྱེད་ཐག་གཅོད་ལུས་པ་རྒྱུན་སྲིད་དུ་ཆེན་
 གཤང་དགོས། ཉེན་མེད་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་འགན་འཁུ
 གཞོན་བཅོར་བྱས་ཏེ། “ཏང་སྲིད་འགན་འཁུ་འདྲ་
 མཉམ་དང་། ལས་གནས་གཅིག་ལ་འགན་འཁུ་
 གཉིས། མཉམ་འཛིན་མཉམ་དམ། འགན་འཁུ་ལ་
 འགན་འཁུ་བདའ་འདྲོད་”དང་“དོད་མ་གསུམ་དང་
 དེས་པར་གསུམ་”གྱི་ཁྲོད་བྱ་མཐའ་འཁྲོད་ས་ཏེ།
 འགན་འཁུ་དོན་སྟོན་འཁྲུལ་བ་དང་། འགན་འཁུ་མི་
 སྟོན་ལ་འཁྲུལ་བ་གནད་ལུགས་ཆོད་མར་དོན་སྟོན་
 འཁྲུལ་ཐབས་པར་བྱ་དགོས།

འབྲེལ་ཡོད་ཁྲུལ་མགོ་བྲིང་དང་ཁྲུལ་རིམ་པའི་
འབྲེལ་ཡོད་ཇི་ཚོན་གྱི་འགན་འཁུར་སློ་མཐུན་ཆོག་ས་
འདུར་བྱག་ས་ཡོད་པ་རེད།

(རྩ་འཁོར་མཉམ་གྱིས་བསྐྱུར།)

འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་དཔེ་གསུམ་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་དང་འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་། དཔེ་གསུམ་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་དང་འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་། འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་དཔེ་གསུམ་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་དང་འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་། འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་དཔེ་གསུམ་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་དང་འཛིན་པ་ཆུང་ཆུང་།

(བར་རིམ་དང་ཕྱི་རིམ་མཐུད།)

དང་མདོ་གི་ཁྱེད་ཀྱི་དཀར་ཆུ་ལ་མི་གཏིང་
 ལུལ་དུ་དབང་ཏུང་མེད་ཡིས་མི་གཏིང་ཐོན་ཁྱེད་སྐྱེད་
 རྒྱུ་ཞེས་དང་། གསར་སྤེལ། གཏིང་ལུལ་འཇུག་སྐྱེད་
 སྐྱེད་སྐྱེད་སྤྱི་གནས་ཚུལ་མཁྱེན་རྟོགས་ཞེས་པ་གནང་
 བ་དང་། ཐོན་སྐྱེད་ཐུང་ལུས་ཆེ་ཆུ་གཏིང་བ་དང་།
 གཏིང་རྟོ་སྤེལ་འདྲ། གཏིང་སྤྱི་གསུམ་ལུགས་འཇུག་སྐྱེད་
 སྐྱེད་བཅས་དང་། རྒྱ་དང་སྤྱི་གཞུང་ལུགས་མ་ཆ་
 སྤྱི་གསུམ་ཆུ་ཆུ་གཏིང་མེད་འགན་སྲུང་ཐང་གི་ལེལ་སྤྱི་
 སྤོས་འཁོར་ཉན་འཆོག་གནང་བ་དེད། ཁོང་གིས་མི་
 གཏིང་ཐོན་ཁྱེད་སྐྱེད་མི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཐབ་རྩས་རང་
 བཞིན་གྱི་སྤོན་ཁྱེད་སྐྱེད་སྤྱི་གསུམ་འགན་ཁུར་པ། གོ་སྐབས་དམ
 འཛིན་དང་སྤྱི་དུས་ཐོང་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་གསུམ་
 སྐྱེད་དང་། དེས་སྤྱོད། དཀར་སྤྱོད། ཐབས་མཁས་

པཅས་སྒྲུབ་འབྲོང་ས་ནས་ཚན་རིག་དང་མ་གྲུབ་ལ་ཤོ་
རིམ་ལྡན་པ་ལོ་སྟོར་ནས་ལེ་གཏེར་ཐོན་ཁྲུང་ས་གསར་
སྤེལ་བྱས་ཏེ། ཐོན་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དེ་ཐོན་ལས་ཀྱི་
ལེགས་ཆར་ཉན་ཏིག་པ་སྒྲུབ་དགོས་ཞེས་ནན་གསུང་
གནང་བ་མེད།

དང་མདོ་གི་དེ་ལྟར་ལྷ་སྒྲུབ་དགོན་ཏུ་དབུང་
 ཏུ་རྩོད་ཡིས་དགོན་མེད་དགོ་འདུག་པ་དང་དགོན་
 མེད་དང་མཉམ་ལྷན་གྱི་ལས་ལྟེང་པ་དང་གསུང་མོལ་
 གནང་བ་དང་། དགོན་མེད་ཁྲིམས་ལྟར་དོ་དམ་ལྟེང་
 ཚུལ་མཁྱེན་རྟོགས་ཁྱེད་ལ་གནང་བ་ཤིང་། ཉག་ཆུ་
 རྩེད་གི་ཆུ་གཉིས་མདོད་ཆུ་འཐེན་ཅུས་གསོག་དང་
 སེད་སྒྲིག་ཁང་འཇུགས་སྐྱབས་ལུ་བྱ་དབུང་ཏུ་
 རྩོད་ཡིས་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་སྐྱག་མེད་ཅུས་ཁུངས་
 ཐོན་ཁུངས་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆ་རྒྱུན་འཛོམས་

ཡོད་པས། ཇི་ལས་ཀྱིས་ཆུ་ལྷོག་དང་། འཕེན་གསོག་
 རྩོུ་སྤྱོད། འཕལ་རྒྱལ་རང་བཞིན་གྱི་གསར་དང་ཐོན་
 ལས་ཐོགས་གཙོ་གནད་ཁྲལ་ཁོངས་ལ་དམིགས་ནས་
 སྤྲུག་མེད་རྒྱལ་ཁྲལ་རྟེན་གཤེད་འཛུགས་སྐྱེད་མཁོག་གས་
 ལུ་བཀྲང་སྟེ། ཉག་ཆུ་འབབ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆུ་དང་རྒྱུད་
 འོད་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་སྐུལ་བའི་རེ་བ་ཡོད་ཅིང་
 གསལ་རལ་རེད།

ཉག་ཚུ་རྩ་མཁར་ར་ཤར་དཔལ་བཅུ་གཉིས་
 སྒར་ཤར་ཤེར་དབྱར་བྱར་རྩྱུ་ཡིས་ལུལ་དེས་སྒྲུ་
 ལུལ་ལབ་ཀྱི་འགྲིམ་འཕྲལ་འདྲུག་ལས་གཞི་
 གལ་ཆེན་སྒྲལ་ཚུལ་ལ་རྟོག་ཞིབ་གནང་བ་དང་།
 ཉག་ཚུ་མ་ཆུག་ཤར་ཁྱེར་གཅིག་ཁྱེར་འདྲུག་ལས་
 སྒྲར་བྱིས་པན་ཚུལ་ལ་གནན་ནས་འགྲིམ་འཕྲལ་ཁྱེ་
 པན་མ་ཆུག་ཤེར་བྱས་ལ་འདྲོག་སྒྲལ་ཡག་པོ་བྱས་

ཉེ། འཕེལ་རྒྱས་འཆར་འགྲོད་ལེགས་ལུ་གཏོང་བ་
 ཞིང་ཐོན་ལས་དང་དཔལ་འཛོལ་སྤྲོད་གཙོ་
 བཅད་ལྷུང་ཁོངས་ཀྱི་ལས་གཞི་རྒྱས་འཕྲོད་དང་།
 ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་ལུགས་བརྒྱུལ་ནས་ས་ཆ་རྒྱ་
 བའི་ཤིང་རྒྱས་འཕྲུལ་མེད་དང་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ།
 ས་ཆུ་གསལ་དང་ཤོད་ཁྲེར་གཞི་གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་
 དང་ཐོན་ལས་དང་ཤོད་ཁྲེར་མཉམ་འབྲེས་འཕེལ་
 རྒྱས་ཡོད་པར་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱ་དགོས་ཞེས་
 བསུངས་པ་ཤིང་།

དབང་ཕྱུང་ཕྱི་ཕྱུང་ཉམས་ཆུང་སྤྱི་ཤེས་ཉི་
མོང་ཁོམ་རང་ལོངས་ནས་ཤེས་ཐོན་གྱིད་དང་། ཉི་
ལྟ་བུ་ཡིན་ཡོད་དང་ཐོན་འཁོར་འཁོར་རྒྱལ་ཐོགས་གྱི་
ཤུན་ཆུམ་མཁུན་རྒྱལ་ཐོགས་ཁྱེད་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལྟོས།

(བདེ་སྤྱིད་ཀྱིས་བསྐྱུར།)