

༄༅། །སློབ་ཕུག་སྐྱབ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

(སྐུ་ལྷུ་མཁའ་སྐུ་སློབ་ཕུག་།)

དོན་རྒྱུ་མཚན།



དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།

The Centre for Bhutan Studies

པར་ཐངས་དང་པ་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལུ།

པར་དབང་© ༢༠༡༡ དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།

ལྷ་དག་པ།

སློབ་དཔོན་ཀུན་བཟང་མིན་ལས།

ཀུ་ཨེམ་གྱི་ལས་སྡེ།

དཔེ་སྐྱོན།

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།

འབྲེམ་ཨང་༡༡༡༡ མིམ་ཕུག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་ཧེལ-༢-༣༢༡༠༠༥/༣༢༡༡༡

པར་འཕྲིན་ཨང་ ཧེལ-༢-༣༢༡༠༠༧

སློབ་རིག་ཡོངས་འབྲེལ་ཁ་བྱང།

<http://www.bhutanstudies.org.bt>

ISBN: 978-99936-14-63-0



རིག་འཛིན་པདྨ་གླིང་པའི་ལྷེ་བས་འི་སྐོར་ཕུག་ལྷ་ཁང་ནང་བཞུགས་མི་འདི་ཨིན།





# དཀར་ཆགས།

སྒྲིལ་བཟོད།	ix
མཚོད་པར་བཟོད་པ།	༡
སྐོར་ཕུག་ལྷན་སྐྱབ་ཚོས་དར་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས།	༢
སྐོར་ཕུག་གཡུས་ཀྱི་གནས་སྤངས།	༡༦
སྐོར་ཕུག་གི་སྐྱབ་སྲོལ་གཏོད་གནང་མི་སྣ་མ་སྐྱེན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།	༡༤
མི་སེར་ཚུ་གིས་སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀི་བཅའ་སྒྲིག་རྒྱབ་བྱེད།	༢༢
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་འཆམ་རྒྱུགས་སྐབས་ཀྱི་ལས་རིམ།	༢༣
ལུས་གདན་འབྲེན་ལུ་བའི་སྐབས་འབྲེན་སྲོལ་ཡོད་མི་སྣ་ཚོགས།	༢༤
སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་མཛད་ཚུལ།	༢༧
སྐྱབ་ཉིན་དང་པའི་ལས་རིམ་ལས་ཕྱི་ཕྱི་མི་མནན་མཛད་ཚུལ།	༢༩
དག་པོའི་སྐྱེན་སྲེག་གི་རིམ་པ།	༣༣
ཕྱི་ལོ་ཚུ་ཚོ་དྭ་༡༠ དེ་ཅིག་ལས་སྐོར་ཕུག་མེ་དབང་གི་ལས་རིམ་འགོ་བཙུའ་ཚུལ།	༣༦
མེ་དབང་གི་དགོས་པ་དང་མི་དམངས་ལུ་པན་པ།	༣༤
བགེགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་རིམ།	༣༩
སྐྱབ་སྐབས་ལུ་ཁང་བསྐོར་ནིའི་ལམ་སྲོལ།	༤༠
སྐོར་ཕུག་གཏོར་འཆམ་གྱི་རིམ་པ།	༤༢
གཏོར་འཆམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་མཛལ་ཁ་གནང་དགོ་པའི་པན་ཡོན།	༤༥
དོ་པ་བཞེངས་བརྟུན་ཚུལ།	༤༩



དོ་མེ་སྐོ་བ་དཔོན་གྱིས་དབུ་མེད་མཛད་དེ་ཚོག་གཞན་བའི་ལས་རིམ།	༥༡
མཚོད་པའི་གཞས་ཀྱི་ཚོག།	༥༢
གཞས་མོ་ཚུ་གིས་བསྟོད་པ་ཕུལ་བའི་སྐྱེ་ཚོག།	༥༢
མི་དམངས་ཀྱི་ཚོ་ལྷ་ཚུལ།	༥༥
ཚོ་ལྷ་དགོ་པའི་དགོས་པ།	༥༧
གར་འཆམ་གྱི་སྐྱེད་གཞི།	༥༧
གར་འཆམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།	༥༩
འབྲུག་ལུ་གར་འཆམ་རི་ལྟར་དར་ཚུལ།	༦༠
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་ཉིན་དང་པ།	༦༢
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་ཉིན་གཉིས་པ།	༦༥
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་ཉིན་གསུམ་པ།	༦༧
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་ཉིན་བཞི་པ།	༦༨
སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་ཉིན་ལྔ་པ།	༦༨
སྐོར་ཕུག་ཨེ་ཙཱ་ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།	༧༠
པད་མ་སྐྱིད་པའི་གཏེར་བྱོན་ཡང་གསང་གར་འཆམ་རྩ་ཚོག།	༧༣
ཕུར་འཆམ་རྩ་ཚོག།	༧༣
བཀའ་བརྒྱུད་ནང་ནས་ལུ་ནག་ལྷ་པའི་རྩ་ཚོག།	༧༥
ཅུས་རྒྱན་རྩ་ཚོག།	༧༦
གིང་གི་རྩ་ཚོག།	༧༧



ཚོགས་སྒྲིང་ཚུ་ཚོགས།	༧༤
བསྐྱེད་འཇམ་ཚུ་ཚོགས།	༧༤
སངས་རྒྱལ་སྒྲིང་པའི་རྩ་གིང་ཚུ་ཚོགས།	༧༩
ཕག་གའོང་ཚུ་ཚོགས།	༧༩
སྤྱི་ཚོགས།	༨༠
བཀའ་བརྒྱུད་ཐུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལས་གིང་འཇམ་ཚུ་ཚོགས།	༨༢
གྱི་གིང་བསྟན་པ།	༨༣
ངོམ་ཚར་བསྟོད་པའི་རྩ་གིང།	༨༤
གར་འཇམ་རྒྱལ་པའི་ཡོན་ཏན།	༨༥
དཀར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུམ་ཤོར།	༨༦
མཇུག་རྩོམ།	༩༤
རྒྱལ་ཉེན་ཁུངས་གཏུགས་ཡིག་ཆ།	༩༦





## ཚད་བཟློན།

༄ དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ་གི་གྲོང་སར་རྫོང་ལག་ སྐོར་ཕུག་སྐབ་ཀྱི་ལོ་  
 རྒྱུས་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་ཐོག་ལས་ཚོམ་སྐྱིག་འབད་ནི་དང་ པད་སྐྱིད་གར་འཆམ་གྱི་རིགས་  
 ཚུ་ རྟོག་བརྟན་(video)བཟོ་ནི་ལུ་འགན་འདི་ ད་བཅས་རའི་ཞིབ་འཚོལ་པ་རྗེ་  
 རྒྱལ་མཚན་སྟོན་ཅི། འོ་གིས་ཁ་ཐུག་ལས་དེ་ལུ་འབྲུས་ཤོར་མེད་པར་ཞིབ་འཚོལ་འབད་  
 དེ་ ད་རེས་ ད་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁའི་ནང་ ཚོམ་སྐྱིག་འབད་མི་དེ་  
 གིས་ སྤྱིར་རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་རྫོང་ཁ་དར་བྱུང་གཏང་ཐབས་དང་ རྒྱད་པར་དུ་སྐོར་  
 ཕུག་སྐབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་པད་སྐྱིད་གར་འཆམ་གྱི་རིགས་ མི་ཉམས་རྒྱུན་  
 སྐྱོང་དང་ཉམས་པ་སོར་ཚུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཞབས་ཏོག་སྤྱོར་ཚུགས་པའི་སྟོན་འདུན་ཡོད།

རྒྱད་པར་དུ་ པད་སྐྱིད་གར་འཆམ་གྱི་རྩ་ཚིག་ཚུ་ཡང་ཁ་གསལ་ལྟེ་ཚོམ་སྐྱིག་འདི་  
 ཅན་བཞོད་དེ་འདུག་ དེ་གིས་མ་འོངས་ན་གཞོན་བུ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་ པད་སྐྱིད་གར་  
 འཆམ་ལུ་དང་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ དངོས་བརྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཞབས་ཏོག་ལུ་  
 ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྟོན་ལམ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ཡོད།

ཀམ་ལུ་།  
 གཙོ་འཛིན།

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།



# ཚུམ་སྒྲིག་པའི་སྒྲིག་བརྗོད།

དེ་ཡང་ ལུང་བསྟན་ཀུན་གསལ་མེ་ལོང་ལས། ད་ལྟའི་ལྷ་ལྷམ་པད་མ་  
གསལ། །མ་ལོངས་གཏེར་དང་སྤང་ཅམ་ན། །གཏེར་གྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་ལྟ་སྟེ། །  
ལུགས་ཁམས་པད་མ་སྒྲིང་པ་ཡིས། །བཙེ་ལྷའི་ཐོག་ཏུ་ཟབ་གཏེར་འཕྲད། །ཟེར་  
དོ་རྗེའི་ལུང་གིས་གསལ་བར་བསྟགས་པ་ གཏེར་སྒྲིག་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཟེར་གྲགས་པའི་  
ཡ་གྲུལ་ རིག་འཛིན་པར་སྒྲིང་པ་གི་གདན་ས་སྐོར་ལུག་ལྷན་ལྷུབ་ཚོས་དར་གྱི་  
རྒྱབ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ཚུམ་སྒྲིག་འབད་དེ་ མ་  
ལོངས་ན་གཞོན་ཚུ་གི་མིག་ལམ་དུ་སྒྲིན་འབྲུལ་ལྷུང་ཨིན།

སྒྲིར་འཇོམ་སྒྲིང་འདི་ནང་ མི་རིགས་སོ་སོ་གི་རིག་གཞུང་དང་ལྷག་པར་དུ་  
སྒྲིན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་དང་ ཉམས་  
པ་སོར་ཚུད་རྒྱ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་དང་ གཏེར་ཟབ་བཏང་དང་གཏང་བཞེན་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་  
ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་རྩོམ་གྱི་ལམ་ལས་འབད་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་བྱུང་འབྲེལ་  
གྱི་ཐོག་ལས་ ལེགས་ཉེས་བསལ་ཏེ་རིག་པའི་ས་ལུ་སྒྲོད་དེ་ཡོད།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ཡང་ མི་དབང་མངའ་  
བདག་རིན་པོ་ཆེ་ དཔལ་འཛིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ལྷུག་མཚོག་གི་  
ལུགས་སྐྱེད་སྒྲན་མེད་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཚུམ་སྒྲིག་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་  
རྩོམ་གནང་སྟེ་རིག་པའི་ས་ལུ་སྒྲོད་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༠ གྱི་ རྒྱལ་

ཡོངས་དུས་ཚེན་གྱི་ཉིན་མ་ལུ་ འབྲུག་འཁོར་ལོའི་རྟགས་མ་བཞེས་མི་ དཔལ་  
འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བའི་གཙོ་འཛིན་ དཔོན་ཀམ་ལུ་ར་མཚོག་གི་ཞིབ་འཚོལ་  
གྱི་ལམ་ལས་སྟེ་ སློར་ཕུག་པད་སྒྲིང་གཤམ་སའི་ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་རྩོམ་འབད་དགོ་  
པའི་ ཕུགས་བརྩེའི་ལམ་སྟོན་བཟང་པོ་གནང་བ་ཇི་བཞིན་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་མི་རང་  
གིས་ཡང་ བྱས་བཀུར་དང་ལེན་ཐོག་ལས་ཞབས་ཏོག་ལྷུ་ཨིན།

ཞིབ་འཚོལ་འབྲི་རྩོམ་འབད་དགོ་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ དཔོན་འདོད་ག་  
ར་འབྲུང་བའི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ ལྷུས་གསོལ་དང་བདུག་སློས་ལུལ་  
ཏེ་ སློན་ལམ་བཏབ་མི་མེད་པ་ཅིན་ དཔོན་འདོད་མི་འབྲུང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་  
རའི་ཚོས་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་ལུགས་སློལ་དང་ལོ་  
རྒྱུས་ཚུ་གཏིང་ཟབ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་དར་བྱབ་མ་བཏང་པ་ཅིན་  
ལོ་རྒྱུས་དང་ལམ་སྟོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ཡལ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། རྒྱ་མཚན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་  
ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་མི་དེ་གིས་ ལྷི་དང་ནང་གི་མི་རིགས་ཆ་མཉམ་དང་  
ལྷུག་པར་དུ་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རོ་རྟགས་ཨིན་མི་ཚུ་གི་  
གཤམ་ལས་ སློར་ཕུག་སྐབ་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་བྱད་ཚོས་བཟང་པོ་ཚུ་ ཉ་  
གོ་ཚུགས་པའི་རེ་སྟོན་ཉིང་གི་དཀྱིལ་ལས་ཡོད་ཟེར་བྱུ་ནི།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་མི་འདི་ རང་སློས་བཟོ་བའི་སློའ་འདོགས་དང་  
སྐར་འདེབས་མེན་པར་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་མནའ་སླེས་སློར་ཕུག་ལུ་ ཚར་  
གཉིས་དེ་ཅིག་སོང་ཞེན་ལས་ བ་མ་རྒན་རྒས་ཚུ་གི་རག་རྒྱུ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་

པད་སྒྲིང་རྣམ་ཐར། དཀར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུག་ཤོར། སྐྱོར་ཕུག་གི་འཆམ་ཡིག།  
ལྷགས་མཁར་གྲ་མའི་ མནའ་སྤྲིས་སྐྱོར་ཕུག་གི་ཟིན་བྲིས་ཚུ་ལུ་ཁྱུངས་གཏུགས་  
འབད་དེ་ སུན་རྩི་རྩེ་རྒྱལ་མཚན་རང་གིས་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་  
གསེར་གྱི་ཐོགས་པའི་ཡང་སྤྱིང་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཚུམ་སྤྲིག་འབད་མི་དེ་  
གིས་ སྐྱོ་གསལ་རེ་མོ་ཆ་མཉམ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྤོན་ལམ་ཉིང་  
གི་དཀྱིལ་ལས་ལྷམ་ཨོན།

རྩི་རྩེ་རྒྱལ་མཚན།

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ།



# བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

དཔེས་ དུས་རབས་ ༢༡ པའི་ནང་སྐོར་སྤྱད་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་  
པའི་ཡང་སྤྱིང་ཟེང་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ཚུམ་སྐྱིག་འབད་ཚུགས་མི་འདི་  
ཡང་ ཤེས་བྱའི་གནས་ལུ་མཁས་པའི་དམོགས་ཀྱི་ལཱ་ལྷན་པ་མཚོག་གི་ བསྐྱབ་སྟོན་  
གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྤྱིང་གནང་བའི་བཀྱིན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་མ་ལས་ ཉིང་  
དུངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་དམོགས་མཚོག་ལུ་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལྷན་ཏེ།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ཞིབ་འཚོལ་འགོ་དཔོན་རྩོམ་སྐྱིག་འབད་བའི་  
སྐབས་བསྐྱབ་སྟོན་བཟང་པོ་གནང་མི་དང་ རྟོག་བརྟན་(video)བཟོ་ཞིའི་བསྐྱབ་  
སྟོན་གནང་མི་བསོད་ནམས་སྤྱོད་ཚོགས། རྒྱུ་པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་སྐབས་ སྐོར་  
སྤྱད་སྐྱབ་མ་དང་དཀོན་གཉེར་ཉན་ཐོས། དག་ཐོག་ལུ་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་གནང་མི་  
ཡོངས་དང་ འབྲེལ་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་ཚོ་རིང་མཚོ་མོ། དེ་  
ལས་ ཚུམ་སྐྱིག་གི་དབ་དེ་གིས་ལུ་དག་མཛད་གནང་མི་ སྐོབ་ཀྱིན་བཟང་ཐིན་ལས་  
ཚུ་ལུ་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་ལྷན་པའི་བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ལྷན་ཏེ།

དེ་བཟུང་འདི་གི་བརྗོད་བྱ་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་ཚུམ་སྐྱིག་གི་མཚན་ཉིད་མ་ཚང་རུང་  
ཚུམ་སྐྱིག་འབད་ནི་ལུ་ཉམས་སྲུང་ཚུད་ནི་དང་སྐོབ་བསྐྱེད་བརྟེན་གཉེན་ལུ་ པར་  
སྐྱོན་འབད་ནི་ལུ་ མཉམ་གྲོགས་མཛད་གནང་མི་ཡོངས་ལུ་ཡང་ བཀའ་དྲིན་དགའ་  
ཚོར་སྐོབ་སྟེ་རང་ལྷན་ཏེ།

# བཟོད་གསོལ།

༥ རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྦྱིང་ཟེར་ ཀི་  
དེབ་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ ར་རའི་ཁོངས་ལས་ ཀི་དེབ་འདི་ནང་བཀོད་མིའི་གནད་  
དོན་ཚུ་ ཅི་དྲག་གང་དྲག་གི་ཐོག་ལས་རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ་གང་སྟེད་དང་ གཙོ་  
བོ་དག་ཐོག་དྲི་བཀོད་འབད་དེ་ རྒྱབ་བཅུགས་ཚུལ་གྱི་རྒྱུར་ལས་ཚོམ་སྒྲིག་  
འབད་དེ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་བའི་ཚུམ་ཞིན། ཞིན་རུང་ འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་  
གཏམ་ལས་ ཆད་པ་གཟར་གྱི་ཚུ། འཛོལ་བ་སྐྱ་མའི་གསུང། ཟེར་སྐབ་སྲོལ་  
ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཚོམ་སྒྲིག་པ་རང་ལུ་སྦྱེས་སྦྱངས་དང་ཐོས་པའི་རིག་པ་མེད་པ་  
ལས་བརྟེན་ ཚིག་དང་དོན་གྱི་ཆ་ག་ཅི་ལས་དབྱུང་རུང་ ཝོར་འབྲུལ་དང་ཆད་  
པའི་ཆ་དེས་པར་དུ་བྱུང་གིད།

རྒྱུ་མཚན་དེ་ལུ་བརྟེན་རྟེན་ ཡེ་ཤེས་གྱི་སྦྱོན་དང་ལྡན་པ་ཅུ་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་  
མཚོ་དང་ དབྱུང་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ མཁས་དབང་དམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྦྱིང་  
གི་ཐག་པ་ལས་བཟོད་གསོལ་ལུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ སྦྱོན་སེལ་ལེགས་བཅོས་  
གྱི་བསྐྱབ་སྟོན་བཟང་པོ་ཚུ་ ཐད་ཀར་དུ་གནང་པ་ཅིན་ ལོག་སྟེ་པར་བསྐྱབ་ཐེངས་  
གཉིས་པ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་ཆད་བཞུགས་མི་ཚུ་ལེགས་བཅོས་འབད་  
ཚུགས་པའི་རེབ་དང་སྦྱོན་ལམ་ཡོད་ཟེར་ལུ་ནི།





## མཚན་བརྗོད།

༥

འགྲོ་བའི་ལྷན་སེལ་དག་སྦྱང་གོ་ཏ་མས། །  
 ཟབ་ཞི་སྦྱོས་བྲལ་དམ་ཚོས་བདུད་རྩིའི་ཆར། །  
 སྐལ་བཟང་འགྲོ་ཁམས་ས་གཞིར་འབབས་མཛད་པར། །  
 སྦོ་གསུམ་བཅོས་མེད་དད་པས་གུས་ལྷག་བརྩེགས། །  
  
 ཚོས་སྐྱ་སྦྱོས་བྲལ་ནམ་མཁའ་ཡངས་པ་ལ། །  
 ལོངས་སྦྱོད་རྗེ་གས་སྐྱ་གསལ་བའི་ཉི་ཟླ་ཤར། །  
 ལྷ་ཚོགས་སྐལ་སྐྱ་ཕྱོགས་བཅུར་དོན་མཛད་པའི། །  
 སྐྱ་གསུམ་ལྷན་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་པ་རྣམ་འདུད། །  
  
 སྦོ་སྦྱང་ཅན་དན་སྦྱས་ཡུལ་ནགས་ལྗོངས་འདིར། །  
 སྦྱར་ཡང་ཨོ་རྒྱན་པ་རྣམ་འདུད་ཆོས་ཏུ། །  
 པ་རྣམ་མཚན་ཅན་མི་ཡི་གཟུགས་སྐལ་ནས། །  
 འགྲོ་རྣམས་བདེ་བར་བཀོད་ལ་སྦྱིང་ནས་འདུད། །

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

ཨོ་རྒྱན་རྒྱལ་ཚབ་པ་དགྲིང་ག་དན་ས་མཚོག་།

ངོ་མཚར་སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་གྲུབ་ཚོས་སྲིད་གི་།

ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་འདི། །

དགའ་གུས་སྟོ་བའི་ངང་ནས་ཐལ་ལ་གསོན། །

ཟེར་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་མཚོད་པའི་མེ་ཉོག་མཚར་དུ་དངར་བས་མདུན་  
བསུ་སྟེ་སྐྱོད་བྱའི་གཞི་ནི་ ཀྱོང་གསར་རྫོང་ལག་ སྐྱོར་ཕུག་གེད་འོག་ལུ་ཆགས་  
ཡོད་མི་ ཨོ་རྒྱན་པརྱའི་རྒྱལ་ཚབ་ རིག་འཛིན་པརྱ་སྲིད་པའི་ག་དན་ས་ སྐྱོར་ཕུག་  
ལྷན་གྲུབ་ཚོས་དར་སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་གསལ་བཤད་མདོར་བསྐྱུས་ཉེ་ལྷན་ཅི་ཞིན།

དང་པ་སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་གྲུབ་ཚོས་དར་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་  
མདོར་བསྐྱུས།

རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ལ་སྐྱོར་ལས། ལོ་རྒྱུས་དོན་གྲིས་མ་བཤད་ན། །ཡིད་མི་ཆེས་པའི་སྐྱོན་  
དུ་འགྱུར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ སྐབས་བབས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་དངོས་མ་ལྷ་  
བའི་ཉེ་མ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་ལུངས་བཅུན་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས་ཅིག་མ་བཤད་པ་  
ཅིན་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལུངས་དང་དགོས་པ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག་ཟེར་ ཡིད་མི་  
ཆེས་པའི་སྐྱོན་དུ་འགྱུར་ནི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ དང་པ་ར་སྐྱོན་སྲིད་གི་བྱིར་  
དུ་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྐྱུས་ཅིག་ལྷན་ཅི།

སྐོར་སྤྱོད་ལྷན་སྐྱེས་ཚེས་དང་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

དེ་ཡང་རབ་འབྱུང་ལྔ་པའི་ ལྷགས་མོ་རྟེལ། དུས་རབས་༡༥ པའམ་སྤྱི་ལོ་  
༡༧༥༠ འི་ལོ་ལུ་བུམ་ཐང་སྟངས། ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོའི་བྲག་ཚེན་བཞིའི་ཡ་གྲལ་ཀྱང་  
བཟང་བྲག་གི་ཉེ་འདབས་ བ་རི་བྱང་ཟེར་སར་སྐྱེ་འབྱུངས་མི་ རིག་འཛིན་པ་དྲུ་གླིང་  
པ་མཚོག་ གཏེར་བཞེས་ནིའི་ལུང་བསྟན་དུས་ལུ་མ་འབབ་ཚུན་ མཚན་ལུ་ཡང་  
མི་མང་གིས་རྩོན་གྱི་སྐྱལ་པ་དོན་གྲུབ་རྒྱལ་དང་ ཡབ་ཀྱི་ཏེབ་ལང་། ཡུམ་གྱི་སོང་  
ཟད་ཟེར་བཏགས་ཏེ་བཞུགས་ཏུག། པདྲུ་གླིང་པ་ཟེར་བའི་མཚན་འདི་གཏེར་སྟོན་  
མཚོག་དགུང་ལོ་ ༢༧ ཡོལ་བའི་ཤུལ་ལུ་ མནལ་ལམ་གྱི་དག་སྐྱེད་ལུ་མཁའ་  
འགོ་མ་གསུམ་གྱིས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིར་ ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུའི་རྩུང་དུ་གདན་  
འདྲོན་ལུ་བའི་སྐབས་ ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་སྐྱེ་མ་ཡང་གསང་བཀའ་འདུས་  
ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་སྟེ་ བཞག་བདུན་སྐབ་པ་མཛོད་ སྤྱི་རྗེས་ལུ་རྟེན་པའི་བུམ་  
དབང་། རང་བདུད་རྩི་ལུ་རྟེན་པའི་གསང་དབང་། གསང་བ་ཐབས་ཤེས་ལུ་རྟེན་པའི་  
ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ག་ར་བསྐྱུར། ཡང་གསང་དོ་སྟོན་ལུ་བརྟེན་པའི་ ཚོག་  
དབང་བཅས་ དབང་བཞི་རྩོགས་པར་བསྐྱུར་བའི་སྐབས་གསང་མཚན་པདྲུ་གླིང་  
པ་ཟེར་ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་ལུ་སྐྱེ་མཚན་གསོལ་  
གནང་ཏུག་ཟེར་ལྟུ་ནི།

རིག་འཛིན་པདྲུ་གླིང་པ་མཚོག་སྐྱེ་ན་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱི་བཞུགས་པའི་སྐབས་ ཁོ་རའི་  
ཨོ་མི་ལས་མགར་བ་ལྟབ་སྟེ་ འཛིག་རྟེན་གྱིས་པའི་བྱ་བ་ལས་གཙོ་བོ་ལྷགས་  
བཟོའི་བྲག་ལུ་མཛོད་དེ་བཞུགས་དེ་ཡོད་པ་ཨོན་རུང་ འཕྲལ་འཕྲལ་རང་རྩོ་བཟོ་

སྐོར་ཕྱག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

དང་བོན་ཚོས་ལ་སོགས་པ་ཡང་མཛད་དེ་བཞུགས་ལུག། དེ་སྐབས་གཏེར་སྟོན་  
མཚོག་མགར་བའི་ཕྱག་ལུ་གནང་སའི་མགར་ཚང་ལག་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་པའི་  
གྲུལ་ལས་གཅིག་སྟོན་དུས་རབས་༤ པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱན་གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལུ་  
མ་འབྲོན་པའི་སྟོན་དུ་ མོན་བུམ་ཐང་གི་རྒྱལ་པོ་སི་རྩ་རེ་དང་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་སྣ་བོ་  
ཆེ་གཉིས་འཆམ་ཁ་བཟོ་བར་བྲོན་པའི་སྐབས་ མོན་བུམ་ཐང་གི་རྒྱལ་པོ་སི་རྩ་ར་  
ཇོ་རྒྱལ་སྟོན་འཁོར་འབངས་༥༠ དང་། རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་སྣ་བོ་ཆེ་རྒྱལ་སྟོན་འཁོར་  
འབངས་༤༠། ཨོ་རྒྱན་གྲུ་རུ་འཁོར་དང་བཅས་པ་མོན་དང་རྒྱའི་ས་མཚོམས་ཀྱི་ཉེ་



འདབས་ལུ་ ཐང་ཆེན་ཅིག་ནང་འཆི་མེད་ཞི་བའི་རྩོ་རིང་  
བཅུགས། དུས་འདི་ལས་བཟུང་སྟེ་རྒྱལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ན་དམག་མི་རྒྱབ་ཟེར་བའི་མནའ་བོར་བཅུག། དེ་  
ལས་བཀའ་བརྒྱད་བཅུད་གཤེགས་འདུས་པའི་དབང་  
གནང་། གཏེར་ཁ་ཡང་ལེ་ཤ་ཅིག་སྐབས་གནང་སའི་  
གནས་མཚོག་ མནའ་སྐྱེན་འམ་དེང་སང་མནའ་སྐྱེས་  
ཟེར་གྲགས་པ་དེ་ལར་ གཏེར་སྟོན་པདྨ་སྒྲིང་པ་མཚོག་  
ཡང་མགར་ཚང་བཅགས་ཏེ་བཞུགས་ལུག།

མགར་ཚང་འདི་ནང་མགར་བའི་ཕྱག་ལུ་གནང་སྟེ་  
བཞུགས་པའི་སྐབས་ ད་སྟོ་སྐོར་ཕྱག་གི་ཡུལ་ཆགས་  
སའི་ཕྱོགས་ལུ་གདན་ས་བཅགས་ནིའི་ལུང་བསྟན་

མནའ་སྐྱེས་མནའ་རྩོ།

སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་སྐྱེའོ་ཚོས་དར་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

གཟིགས་ཏེ་བྱོན་མ་དུ་ སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་སྐྱེའོ་ཚོས་གླིང་ཡོད་སའི་འོག་གི་སྤོག་ཏོག་གི་  
བྱོན་ལུག། དེ་ལར་གདན་ས་ཕུག་བཟབ་ནི་འབད་སྤོག་ཏོག་འདི་འི་གཤོང་འདི་ནང་རྒྱུ་  
གནས་སྤངས་ག་དེ་འབད་འདུག་ག་གཟིགས་པར་བྱོན་མ་དུ་ རྒྱུ་ཡོད་སའི་གཤོང་  
འདི་ནང་རྩོམ་མི་གསུམ་དེ་ཅིག་བཟུགས་རུང་ འདི་ལར་སྤྲུབས་བདེ་ཏོག་ཏོག་  
གཟིགས་པར་གཏེར་སྤོམ་མཚོག་ལོག་སྤོམ་བྱོན་ལུག། རྩོམ་མི་འདི་ད་ལྟེ་འི་བར་ན་ཡང་  
མངལ་ནི་འདུག།



མནའ་སྤྲིས་པད་གླིང་མགར་ཚང་།

དེ་གི་ནངས་པར་ ས་གནས་དེ་ལས་ཡར་ ད་རུང་ས་གཟིགས་པར་བྱོན་མ་དུ་ ད་  
སྤོམ་ལྷན་སྐྱེའོ་ཚོས་གླིང་ལྷ་ལང་ཡོད་སའི་སྤོམ་པའི་སྐྱབས་ ད་རུང་དེ་འི་ཐད་ཀར་རྒྱ་  
གཤོང་ནང་རྒྱུ་སྤྲུབས་བདེ་སྤོག་ག་དེ་སྤོམ་འདུག་ག་གཟིགས་པར་བྱོན་པའི་སྐྱབས་

སྐོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

རྒྱལ་ཤོད་དེའི་རྒྱ་རྒྱུད་གི་ཉེ་འདབས་ལུ་མནའ་སྤྲིས་པའི་ཤ་རོག་པ་ཅིག་གིས་ རི་  
དུགས་སེམས་ཅན་བརྩུང་ནིའི་ཉིང་བཀའ་བཞག་ས་ལུ་ རི་དུགས་སེམས་ཅན་སྐྱ་  
ཚོགས་ཉིང་ནང་རྒྱུད་དེ་ཡོད་པ་ག་ཟེགས་ཉུག། བསྐྱེད་པ་གིས་རི་དུགས་སེམས་  
ཅན་ཉིང་ནང་རྒྱུད་མི་ག་ར་ཉིང་ནང་ལས་ཐར་བཏང་ཉུག། དུས་ལུན་མ་རིང་མ་ཅིག་  
ལས་ ཤ་རོག་པ་འདི་ཉིང་ནང་ཤ་རྒྱུད་ཡོད་མེད་བལྟ་བར་འོང་མ་དུ་ ཉིང་ནང་རྒྱུད་མི་  
རི་དུགས་སེམས་ཅན་ག་ར་ཉིང་ལས་བཏང་ཡོད་པ་སྤེལ་མཐོང་པའི་བསྐྱེད་པས་ ཤ་  
རོག་པ་འདི་ཅིག་པ་བུ་སྟེ་ དབའེ་འདི་བརྩུམ་གྱི་ལུ་རན་འབད་མི་འདི་ག་ཡང་མི་འོང་  
ཐད་རི་བ་རི་སྐོམ་ཆེན་སྐུང་སྐོང་འདི་རང་ཨིན་ཟེར་མཚོ་སྟེ་ བསྐྱེད་པ་འབད་སར་  
སོང་སྟེ་ ཉེད་བཏགས་དེ་སྤེལ་འཚོལ་ཉུག།

སྐོམ་ཆེན་སྐུང་སྐོང་ཁོད་ ང་ལུ་དེ་བརྩུམ་གྱི་ལུ་རན་འབད་མི་དེ་ག་ཅི་སྟེ་ དེ་གི་  
པ་ཞིང་ཟེར་རུང་འདི་ཨིན། པ་ལས་བུ་བརྒྱུད་དེ་ད་ལྟོ་རྒྱུན་ཚོད་གྱི་བར་ན་ཨ་ལོ་རྒྱུད་དེ་  
ལུ་བཏེན་ཏེ་གསོམ་ཨིན། ཁོད་གྱིས་ང་ལུ་དེ་བརྩུམ་གྱི་ཞེ་སྐྱུག་འབད་མི་འདི་བཏུབ་  
རང་མི་བཏུབ་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ཚོག་རན་སྐྱ་ཚོགས་བརྗོད་དེ་ཉེད་བཏགས་  
འཚོལ་མ་དུ་ རིག་འཛིན་བསྐྱེད་པ་གིས་རྩུ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུང་འཚུབ་དང་སེར་མ་ཐབ་  
སྟེ་ མནའ་སྤྲིས་པའི་ཤ་རོག་པ་འདི་ནང་དོགས་བཅུག་སྟེ་ བད་སྐྱེད་ཁོ་རོ་རྒྱུང་  
ཀྱ་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ སེར་པ་སྐུམ་བརྩུམ་ཅིག་ལུ་སྐྱུལ་ཏེ་བཞུགས་པའི་སྐྱབས་ ཤ་  
རོག་པ་དེ་ དབའེ་སྐོམ་ཆེན་འདི་ མི་ཐལ་པ་ཅིག་མེན་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱུལ་པ་  
ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་མཚོ་སྟེ་ བཤགས་པ་དེ་སྤེལ་ཕུལ་ཉུག།

སྐྱོར་སྤྱུག་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་དར་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

ཁྱེད་སངས་རྒྱས་ཞིན་མ་དགོས་མ་ཤེས་ དགོས་སྐྱར་པ་ལྷ་མི་དེ་བཤགས་པ་  
བཞེས་གནང་ཟེར་ལྷ་སྟེ་བཤགས་པ་སྤུལ་བའི་སྐབས་ རྒྱུང་འཚུབ་དང་སེར་མ་ཚུ་  
ཡང་ཞེ། དེ་ལས་ཤ་རོགས་དེ་གིས་ སྐྱོར་སྤྱུག་གིས་ཉེ་འདབས་ཀྱི་ཚུགས་ཤོང་དེ་ལར་  
ཁྱེད་ཞེན་ན་ རྒྱས་གནས་འདི་ལ་ལས་ དཔོག་པ་ཅིན་དུགས་ཟེར་ཚུད་པོག་སའི་  
ལས་ཚུ་ཡང་སྟོན་ཞེན་མ་ལས་ འཕྲུང་ཚུའི་བདེ་སྤྱུག་ཚུད་ནི་དེ་གིས་ སྐྱོར་སྤྱུག་གི་  
གདན་ས་འདི་ རྒྱག་བཏབ་གནང་ཅུག་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱུན་ཅིམ་སྐྱོར་སྤྱུག་  
ཚན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤད་སྟོལ་འདུག།

སྐྱོར་སྤྱུག་ཟེར་གཡུས་མིང་དར་མི་དེ་ཡང་ བརྒྱ་གྲིང་པ་གིས་མནའ་སྤྲིས་ཤ་  
རོགས་བཏུལ་ནིའི་དོན་ལུ་རྒྱུང་འཚུབ་དང་སེར་མ་པབ་པའི་སྐབས་པད་གྲིང་ལོ་ར་  
དོ་ཚུང་ཀྱང་ཅིག་གི་འོག་ལུ་འཚུལ་ཏེ་བཞུགས་ནི་དེ་གིས་ ལོང་གི་ལ་སྐད་ལུ་དོ་ལུ་  
གོར་ཟེར་སྐབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཡུལ་གྱི་མིང་ལུ་གོར་སྤྱུག་ཟེར་དར་རུང་ རྒྱལ་  
ལས་སྐྱ་ཉམས་ཏེ་སྐྱོར་སྤྱུག་ཟེར་སྐབ་སྟོལ་དར་ཅུག། སྐྱོར་སྤྱུག་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་དར་  
གྱི་གདན་ས་ལུ་ བན་རྟེན་ཡང་པད་གྲིང་མནའ་སྤྲིས་མགར་ཚང་བན་བཞུགས་པའི་  
སྐབས་ རྒྱང་མི་གིང་གི་ཆ་གཅིག་དང་པད་གྲིང་ལོ་རའི་སྐྱུ་འབྲུ་ཟངས་སེར་ལས་གྲུབ་  
མི་གཅིག། ལོ་རའི་རྒྱག་གིས་གསེར་གྱི་བརྒྱད་སྟོང་པ། བརྒྱད་སྟོང་པའི་གྲེགས་ཤིང་  
གྲུ་རྒྱ་གསེར་ལས་གྲུབ་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་གསེར་སྐྱུ་ཚུ་ པད་  
གྲིང་ཉིད་གྱིས་རྒྱག་བཟོ་ལས་གྲུབ་མི་ཕྱིན་ཅན་ཚུ་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་སྤར་བཞེན་མ་  
ཉམས་པར་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་ མནའ་སྤྲིས་གར་ཚང་བན་བཞུགས་པའི་སྐབས་

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

བརྒྱུད་ས་མི་ཚུ་ཞིན་ཟེར་གཡུས་ཁའི་རྒན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་འདུག།



སྐོར་ཕུག་ཟེར་བའི་གཡུས་མིང་འདི་ རིག་འཛིན་པ་དུ་སློང་པ་མཚོག་དོ་ཕུག་རྒྱུད་ཀྱི་འདི་ནང་རྒྱ་  
འཕུལ་གྱི་བཞུགས་ནས་བརྒྱུད་དར་ལུག།

དགུང་ལོ་༥༠ བཞེས་མི་ བུམ་ཐང་ལུགས་མཁར་སྐྱ་མ་དོ་རྗེ་གིས་གསུངས་  
དོ་བརྒྱུམ་ཞིན་པ་ཅིན། དུས་རབས་༡༩ པ་བར་ཡོལ་ཅོམ་ལུ་ གཏེར་སྟོན་མཚོག་  
ལྷན་མགོན་པོ་མཚོག་མནའ་སྟོན་གཙུག་ལག་ཁང་ནང་བྱོན་ཏེ་ ཨོ་རྒྱན་གུ་ཅུ་  
རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་འདྲ་མི་ཚད་ལྷག་ཅོམ་སྟེ་མི་གཅིག་བཞེངས། དེ་ལས་ཁོ་རའི་སྐུ་  
ཚོ་སྐུ་མ་གཏེར་ཆེན་དོ་རྗེ་སློང་པའི་སྐུ་འདྲ་གཅིག་ཡང་བཞེངས་ཏེ་ ཨོ་རྒྱན་གུ་ཅུ་  
དང་དོ་རྗེ་སློང་པའི་སྟོལ་བྱུན་ཚུ་ཉམས་མ་བཅུག་པར་ བསྟན་པའི་ཞབས་ཏོག་ལྷ་

སྐོར་ཕུག་ལྷན་སྐྱེས་ཚོས་དང་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

སྟེ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཅིག་ལུ་ མནའ་སྲིས་གཡུས་ཐར་པ་སྲིང་ཟེར་ས་དང་མ་  
ལེགས་ཕུག་བཀྲ་ཤིས་སྲིང་གཉིས་ལུ་ནད་རིམས་ཐོན་ཏེ་ མི་རབས་ཆད་ནི་གུ་ཐུག་  
པའི་སྐབས་ སྐུལ་སྐུ་མཚོག་ལྷན་མགོན་པོ་ཐུགས་ཀྱིས་བཟོད་མ་རྩུགས་པར་ ལོ་  
རའི་རྩ་བའི་སྐྱེ་མ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་སྲིང་པ་གདན་འདྲན་ཞུ་ཞུ། རིག་འཛིན་ཆེན་  
པོ་གིས་རིམ་གྱོ་ཡང་དང་པ་རང་ དམ་སྲི་འབྲུང་པོའི་རིགས་ག་རྒྱུ་མནན་མཛད།  
དེའི་ཐོག་ཁར་མཚོད་རྟེན་གདང་རིང་མ་གཅིག་བཞེངས་ཏེ་ མི་དམངས་ག་ར་  
ཚོས་ཀྱི་སྦྱིང་པོ་བརྗོད་གུ་རུ་བགྲངས་བཅུག་སྟེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཞུ། མཚོད་རྟེན་  
དེ་གི་མཚན་ལུ་བརྗོད་གུ་རུའི་མཚོད་རྟེན་ཟེར་མཚན་གསལ་ཡོད་པ་ཨིན་ཟེར་བའི་ར་  
ལུངས་ ཐུགས་མཁར་སྐྱེ་མ་རྩོ་རྩོ་གིས་ཕམ་རྒན་རྒན་ཚུ་གི་དག་རྒྱུན་སྟེ་བཤད་  
སྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཟེན་གྱིས་བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཨིན་རུང་སྦྱི་ཚོས་༡༥/༠༦/༢༠༡༠ ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་སྐོར་ཕུག་བརྒྱུད་དེ་  
མནའ་སྲིས་ལུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་ མནའ་སྲིས་གཡུས་མཚུག་གི་ལམ་ཁར་ མཚོད་  
རྟེན་གདང་རིང་མ་ཞིག་འགྲོ་མི་གཅིག་མཇལ་ཡི། སྐོར་ཕུག་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་བཤད་  
དོ་བཟུམ་ཨིན་པ་ཅིན་ མཚོད་རྟེན་འདི་གཏེར་སྟོན་སྐྱོང་སྲིང་པ་གིས་བཞེངས་མི་  
འདི་ཨིན། ད་རྩ་བ་ལས་རང་ཞིག་སྟེ་སོང་སྟེ་མིད་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། རང་གི་  
དོགས་པ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ མཚོད་རྟེན་འདི་གོང་དུ་བཤད་མི་བརྗོད་གུ་རུའི་མཚོད་  
རྟེན་འདི་ཨིན་པས་ཟེར་ཞུ་ནི།

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྤྱིང་།



མནའ་སྤྱིས་གཡུས་མཚུག་ལུ་མཚོད་རྟེན་གདང་རིང་མ་ཅིག་ ཞིག་འབྱོ་མིའི་ལུལ། ཡུ་གྲིང་  
པ་གིས་བཞེངས་མི་བཟོ་བྱ་ཅུའི་མཚོད་རྟེན།

དེལས་ནད་རིམས་ཚུ་རིམ་པར་ཞི་བའི་སྐབས་ རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་པདྨ་གྲིང་  
པ་མཚོག་ མནའ་སྤྱིས་གཡུས་བགྱིས་གྲིང་ལུ་བྱོན་ཏེ་མགར་ཚང་བཅགས་ཏེ་  
བཞུགས་ཅུག། དེ་ཁར་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་གིས་ དེལ་བུ་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་  
ཟེར་མི་གཅིག་དང་ གྱི་རིང་བཀའ་མི་བྱ་ཤ་ཀ། ལུགས་གཡུ་ཚུ་རྗེ་སའི་མགར་  
ཚང་གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་མཇལ་ནི་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། དེའི་  
སྐབས་ལུ་རིག་འཛིན་པདྨ་གྲིང་པ་མཚོག་ སྐོར་ཕུག་གི་རིམ་གོ། རི་བོ་པོ་ཏལ་  
ཟེར་སར་གཟིགས་བསྐོར་ལུ་བྱོན་པའི་སྐབས། ད་ལྟོ་སྐོར་ཕུག་གཡུས་ཆགས་ས་  
ལུ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་ རི་བོ་འདི་ནི་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅིག་འདུག། དེ་ཁར་གདན་ས་ཅིག་

སྐྱོར་ཕུག་ལྷུན་གྲུབ་ཚེས་དར་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

བཏབ་པ་ཅིན་སྐྱིད་ཉོང་ཉོ་ཅིག་འོང་འོང་རང་འདྲ་བས། ཨིན་རུང་རྒྱ་ཅིག་མི་འོང་ག་  
ཟེར་མནོ་སྟེ་རྒྱ་འཚོལ་བར་བྱོན་མ་དུ་ མནན་སྤྲིས་ཤ་རོག་པའི་ཤ་བཟུང་སའི་རྒྱ་རྒྱུང་  
ཅིག་ག་ཟེགས་ནི་དེ་གིས་ རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་གིས་རི་འདི་ནང་ག་དན་ས་བཏབ་ནིའི་  
ལུང་བསྟན་ག་ཟེགས་ལུག། དེ་ལས་མར་ལོག་བྱོན་པའི་སྐབས་ལམ་བར་ན་ཆར་པ་  
དང་སེར་བ་ལུགས་སྟེ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ག་སོང་མེད་པར་བྱང་ནི་  
དེ་གིས་ ཕུག་ལུ་མི་ཆ་བྱབ་ཀྱིས་འཚོལ་བའི་སྐབས། རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་རྟོ་ཕུག་  
རྒྱུང་ཀྱུ་ཅིག་གི་འོག་ལུ་འཛུལ་ཏེ་བཞུགས་ཡོད་པ་མཇལ་ལུག། དེ་བསྐྱང་ཕུག་ལུ་  
སྟེ་ཡོད་མི་ག་ར་ཉ་ལས་ཏེ་ ལྷམ་ལུ་ཕུག་འཚོལ་ལུག། སྐྱོར་ཕུག་ཟེར་བའི་མིང་ཡང་  
འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་བྱུང་ལུག་ཟེར་ཨིན་པས།

ཆན་ཤོས་རྒྱ་གིས་བཤད་སྟོལ་ཡང་ སྐྱོར་ཕུག་གྲུ་མའི་ག་དན་ས། །ཚེས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ས། །མནན་སྤྲིས་ཨོ་རྒྱན་སྤྲིས་ལུལ། །སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་  
དར་ས། །ཟེར་དང་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱང་ཉོག་ལ་ལུ། །ག་ཤོབ་འགྲོ་བའི་ཚ་གྲང། །མནན་  
སྤྲིས་པ་ལྟེ་ཐང་གི། །ས་གཞི་ཤོར་བའི་ཚ་གྲང། །(ས་གཞི་རོགས་ལུ་ཤོར་ནིའི་  
ཚ་གྲང།) ཟེར་མི་འདི་རྒྱ་ཡང་ ལུགས་མཁར་སྐྱ་མ་རྟོ་རྟོ་གིས་པ་མ་ཆན་ཆས་རྒྱ་  
ལས་གསན་མི་འདི་ཟེན་གྲིས་བཏབ་སྟེ་འདུག། ད་རུང་ལོ་གིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་  
ཨིན་པ་ཅིན་ དེ་ལས་རིག་འཛིན་པ་ལྟེ་གིས་སྐྱོར་ཕུག་ལྷུན་གྲུབ་ཚེས་དར་གྱི་  
གཞུག་ལག་ལང་འདི་ དགོན་པ་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་  
རིམ་པར་མནན་སྤྲིས་མི་སེར་རྒྱ་དགོན་པའི་ཉེ་འདབས་ལུ་གནས་སྟོ་ཡི་རང་སོང་སྟེ་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་ལེན་པའི་ཡང་སྟེང་།

གཡུམ་ཆགས་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ ཉེ་མ་མནའ་སྤེལ་ལུང་པ་ལུ་འབྲུམ་ནད་  
ཐོན་ནི་དེ་གིས་ མི་སེར་གྱི་སེམས་ཁར་ཚ་གྲུང་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ མི་སེར་ཆ་ལྷན་  
རིམ་པར་གནས་སྡོད་སྟེ་དགོན་པའི་སྡོད་ལོགས་ཁར་སོང་ཅུག། དེ་ལས་རིམ་པར་  
སྐྱོར་ཕུག་གི་གཡུམ་དེ་ཆགས་ཅུག་ཟེར་གསུངས་ནི་འདུག། ཨིན་རུང་གནས་སྡོད་  
འགྲོ་བའི་བསྐྱེད་རང་གི་པ་ཞིང་ཚུ་རོགས་ལུ་ཤོར་བའི་ཚ་གྲུང་དང་ སྐྱོར་ཕུག་ལུ་ས་  
མ་ཐོབ་པའི་ཚ་གྲུང་གིས་གོང་གི་སྐྱུ་གནས་ཚུ་འཐེན་སྡོད་དར་ཅུག་ཟེར་ ལུགས་  
མཁར་གྲུམ་དང་པ་མ་རྒན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤའ་སྡོད་འདུག།



སྐྱོར་ཕུག་གཡུམ་གྱི་མཐོང་སྣང་།

ལྷགས་མཁར་གླ་མ་གིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱོར་ཕུག་ལྷོན་  
གྱུ་བ་ཚེས་གྲིང་འདི་ དིག་འཛིན་པ་རྒྱ་གྲིང་པའི་སྐྱོ་ཚེ་སྲུང་ ཅུས་རབས་༡༤ པའི་  
འགོ་ཚམ་ལུ་བཏབ་ས་བཏབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཨིན་པས། དེ་གིས་སྡེ་དགོན་པ་དེ་གི་  
མིང་ཡང་ སྐྱོར་ཕུག་གླ་མའི་བཏབ་ས་ལྷོན་གྱུ་བ་ཚེས་དང་ཟེར་སྲུབ་ནི་ཡོད་ཟེར་ཨིན་  
པས། གོང་ལུ་སྐྱོར་ཕུག་གི་ཆུན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཤད་སྲོལ་ལུ་དབག་པ་ཅིན་ ཅུས་  
རབས་༡༥ པའི་བར་ཡོལ་ཚམ་ལུ་བཏབ་པ་དང་ ལྷགས་མཁར་གླ་མ་དོ་རྗེ་གིས་  
གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཅུས་རབས་༡༦ འགོ་ཚམ་ལུ་བཏབ་པར་བཤད་མི་  
གཉིས་ཀ་ པད་གྲིང་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལུ་བཏབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཨིན་པས་  
ཟེར་བུ་ནི།

ཅུས་རབས་༢༠ པའི་བར་ཚམ་ལུ་སྐྱོར་ཕུག་གི་གཡས་ཁ་བུག་ ཕྱིས་  
ཤིང་སྲོ་ལུང་ལྷོན་པའི་སྲུང་སྲོངས་ཅིག་ནང་ སྐྱོམ་སྡེ་པ་རྒྱ་ཚེས་གྲིང་དང་དེའི་ལྷག་  
ལུ་ཡིད་འོང་མཛེས་པའི་སྲོག་ཉེ་ཅིག་གུ་ ཨ་ཞེས་གྲི་སྡེ་ ཡ་ལེང་ཟེར་ཆགས་ཉེ་  
བཤད་སྲུབ་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་ཉེ་སྲོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱོར་ཕུག་གི་ཆུན་ཤོས་  
ཚུ་གིས་ཁ་རྒྱན་ཚམ་བཤད་སྲོལ་འདུག། ས་གནས་དེ་ཁར་སྲོན་དགོན་པ་ཆགས་  
ཡོད་པའི་རྟགས་ལུ་ ད་སྡེ་དགོན་པའི་གྲང་འཁོགས་དང་ཚན་དན་ཤིང་ཚུ་དངོས་  
སྲུ་སྡེ་ཡོད། དགོན་པ་འདི་ནང་བྲིས་པའི་བཀའ་ཐང་སྡེ་ལུ་དང་དཀར་ཆག་མཐོང་  
བའི་འཇུམ་ཤོར་སྲུང་པོ་གཉིས་ཀྱི་བཟུང་སྐྱོར་ལགས་སོ་ལ་སོགས་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་  
ཡོད་མི་འདི་ རྒྱལ་ལས་བཏབ་ས་འདི་གཉིས་རྒྱན་སྐྱོང་སྡེ་བདག་འཛིན་འཐབ་མི་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

མེད་པའི་སྐབས་ རྒྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ཚུ་ག་ར་སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་སྲུབ་ཚོས་གླིང་ལུ་  
གདན་འདྲེན་ཞུ་ཞུག། དེ་ཚུ་ད་ལྟོ་འི་བར་ན་ཡང་སྐྱོར་ཕུག་ལྷན་ཁང་ནང་བཞུགས་ཏེ་  
འདུག། དགོན་པ་འདི་གཉིས་ཕྱག་བཏབ་མི་ཡང་སྟོན་དཔོན་འགངས་ཆེན་ཟེར་  
མི་ཅིག་གིས་ཕྱག་བཏབ་གནང་ཞུག་ཟེར་སྐྱོར་ཕུག་ལས་རྒན་ཤོས་ལ་ལུ་གིས་ཁ་  
རྒྱན་བཤད་སྟོལ་འདུག།



སྐྱོར་ཕུག་གཡུས་གྱི་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་ སྟོན་སྟོན་དཔོན་འགངས་ཆེན་མཚོག་གིས་བཏབ་མི་  
སྟོལ་སྟེ། སྤྱི་ཚོས་གླིང་དང་། ཡ་ལེང་ཟེར་ཆགས་ཡོད་པའི་ ས་ཕྱོགས་གྱི་མཐོང་སྣང་།

འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པའི་སྐབས་ རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུའི་ཚོགས་དཔོན་མཛོད་  
མི་ དྲགོས་ཤིང་མཁའ་རློ་མ་དང་ དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་སྟེ་བའི་གཙོ་འཛིན་དྲགོས་  
ཀམ་ལྷ་ར། རྩེ་བགྲེས་དམ་ཚོས་ལྷན་སྲུབ་གྱི་ཚུ་གིས་བཤད་མི་ནང་ སྟོན་དཔོན་  
འགངས་ཆེན་ཟེར་མི་འདི་ ཚོས་རྩེ་དཔོན་སྟོན་འཛིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རྩེ་ཡིག་  
ཞིན། ཁོ་ར་འབྲུངས་ཡུལ་ཡང་གོང་གསར་ཚང་ཁ་ལས་ཨིན་པས་ཟེར་ཁ་རྒྱན་ཅམ་  
བཤད་ནི་འདུག། ཁོ་གོང་གསར་དཔོན་སྟོན་རིམ་བྱོན་གྱི་རྩེ་ཆེན་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ཕྱག་

སྐྱོར་ཕྱག་ལྷན་གྱི་ཚེས་དང་ཆགས་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

ལུ་སྟེ་བཞུགས་མི་ཅིག་ཡིན་པས། ཚེས་ཚེ་དཔོན་སློབ་འཇིགས་མེད་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་  
འབྲུག་འབངས་ཡོངས་ལུ་བཀའ་ཐམ་གནང་མི་འདི་ གྲིས་མི་ཡང་སློབ་དཔོན་འགངས་  
ཆེན་ཡིན་པས་ཟེར་ལྷན། ལྷན་པར་དུ་ ཚེས་ཚེ་དཔོན་སློབ་ལུ་དབུ་ལྷ་བྱ་བྱོལ་གདོང་ཅན་  
བཟོ་གནང་མི་ དཔོན་སློབ་ལོ་རའི་རྩ་བའི་སྤྲེལ་བྱང་རྒྱལ་བཙུན་འབྲུག་གི་རྣམ་ཐར་  
གྲིས་མི་ཡང་ སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་ཡིན་པས། ལོ་གི་མཚན་དོམ་ གཞན་པན་དོམ་  
པའི་དོ་རྗེ་ཟེར་ཡིན་ཅུང་ སྤྲེལ་བྱང་རྒྱལ་བཙུན་འབྲུག་གི་ འབྲུག་པ་མཁས་པ་ཟེར་དང་  
མི་དམངས་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་ཟེར་ལྷ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།  
གང་ལྟར་སློབ་དཔོན་གངས་ཆེན་ཟེར་མི་འདི་ མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཅིག་ཡིན་པས། བཤད་  
སྟོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་མཚོག་ འབྲུངས་གཡུས་  
ཡང་ཀྱོང་གསར་སྐྱེས་ལ་ལས་ཡིན་པས་ཟེར་དང་། ལོ་ཀྱོང་གསར་སྐྱོར་ཕྱག་ལ་ལེང་ལུ་  
བཞུགས་པའི་སྐབས་མཚན་ཡང་ཡ་ལེང་སློབ་དཔོན་ཟེར་ལྷ། འོག་ལུ་སྐྱོམ་སྟེ་ལྷ་ཚོས་  
སྤྱིང་ལུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ མཚན་ཡང་སྤྲེལ་གྱི་སློབ་དཔོན་ཟེར་ལྷ་སྟེ་སྟོན་ལྷག་ཟེར་  
བཤད་ནི་འདུག།

དེལས་ ཀྱོང་གསར་སྐྱེས་ལ་ལུ་ཡོད་པའི་ སློབ་དཔོན་འགངས་ཆེན་གྱི་མི་བརྒྱུད་རྩེ་  
གིས་བཤད་མི་འོ་རྒྱས་ སྐྱོར་ཕྱག་སྤྲེལ་ཀམ་ ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་གསུངས་མི་ནང་ སློབ་  
དཔོན་འགངས་ཆེན་ལོ་ར་འབྲུངས་གཡུས་ མནས་སྤྲིས་ལས་ཡིན་པས། སློབ་དཔོན་  
འགངས་ཆེན་གྱི་གཞི་གསར་སྟེ་སྟེ་ལ་ལུ་ཆགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སློབ་དཔོན་ལོ་  
ར་ཀྱོང་གསར་དཔོན་སློབ་ རིམ་བྱོན་རྩེ་གིས་ཕྱག་ལུ་སྟེ་བཞུགས་ནི་དེ་གིས་ཡིན་པས།  
འགངས་ཆེན་གྱི་མི་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ད་སྟོ་བར་ན་ཡང་ མནས་སྤྲིས་ཀྱི་ཚེས་སྤྱང་  
རྩེ་གསོལ་ནི་ཡོད་ཟེར་སྤྲེལ་ནི་འདུག།

སྐོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

### སྐོར་ཕུག་གཡུས་གྱི་གནས་སྟངས།

མནའ་སྤྱིས་སྐོར་ཕུག་གི་གཡུས་དེ་འགྲུ་སྒྲ་དགུ་སྟེན་པའི་ཡུང་པ་ཅིག་  
ཨིན་མ་མ་ཚོད། ལྷད་པར་དུ་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་དར་ས་ཅིག་  
ཡང་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་དེང་སང་གི་དུས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ མཐའ་ཟུར་གྱི་གཡུས་  
བརྩམ་ཅིག་སྤེ་བཅིམ་ཨིན་པས། མནའ་སྤྱིས་སྐོར་ཕུག་ལུ་འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན་མི་  
ལམ་གཉིས་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི། ཀྲོང་གསར་གླུང་མཐིལ་ལས་མང་སྡེ་རྒྱབ་རྒྱལ་ཏེ་  
སྟོན་ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་བྱོན་སའི་འབྲོན་ལམ་བདའ་སྟེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ མནའ་སྤྱིས་སྐོར་  
ཕུག་ལུ་ཉིན་ལམ་<sup>2</sup> གྱི་ལམ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ ཞལ་སྒྲུང་རི་བོ་རྩ་ལ་ལས་སྡེ་  
མང་སྡེ་རྒྱབ་རྒྱལ་ཏེ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ཉིན་ལམ་གཅིག་གི་ལམ་ཨིན་པས་ཟེར་ལུ་ནི།  
སྟོན་དང་ཕུ་སྤེ་བ་ཅིན་ ཁངས་སྟུག་མ་ལས་ལམ་གཅིག་དང་ སྟོན་ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་  
རིན་པོ་ཆེ་བྱོན་པའི་བྱོན་ལམ་ རི་ཏི་ལས་ཅིག་ཡང་འདུག། ཨིན་རུང་དེང་སང་ལམ་  
དེ་གཉིས་ལས་ མི་རེ་གཉིས་གྱིས་མ་གཏོགས་འགོ་འགྲུལ་འཐབ་སྟོལ་མེད་པ་  
ཨིན་པས། གཡུས་དེ་གཉིས་ནི་ཨོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་  
པའི་སྤྱིས་གནས་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ ཉམས་དགའ་ཡིད་འཕྲོག་པའི་ཡུལ་ལྷད་  
པར་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ལྷད་ཚོས་ལུ་ སྐོར་ཕུག་ལས་མར་བརྟ་བ་ཅིན་མནའ་སྤྱིས་  
གཡུས་དང་དེའི་ཉེ་འདབས་གྱི་རྒྱལ་ཁོང་གི་དབྱིབས་རྩེ་ མ་བྱའི་དབྱིབས་བརྩམ་དང་  
ལྷད་པར་རྒྱལ་ཁོང་རྩེ་མ་བྱའི་གདོང་སྟོ་བརྩམ་སྟེ་མཇལ་རྩེ་གས་པའི་ལྷད་ཚོས་ལ་  
སོགས་པ་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི། དེ་སྟོ་སྐོར་ཕུག་ལུ་བྱིས་དགུང་པ་<sup>64</sup> དང་འོག་ལུ་

སྐོར་ཕུག་གཡུས་ཀྱི་གནས་སྤངས།

མནའ་སླེས་གཡུས་མཚན་འདི་ནང་གིས་དགུང་པ་༥༥ འདུག་ཟེར་ལུ་ནི།



མནའ་སླེས་ལས་སྐོར་ཕུག་གཡུས་ཀྱི་མཐོང་སྤང་།



སྐོར་ཕུག་ལས་མནའ་སླེས་ཕུན་ཐང་གི་མཐོང་སྤང་།

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་གསེར་གྱི་ཐོག་ལ་པའི་ཡང་སྟོང་།

### སྐྱོར་ཕུག་གི་རྒྱུ་བ་སྐོལ་གཏོད་གནང་མི་སྲུང་མ་སུན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ།

བུམ་ཐང་བུམ་ལ་པ་སྲུང་ལང་གི་རྒྱུ་བ་ཟེར་ཟླ་༩ པའི་ཚེས་༡༥ ལས་༡༩  
ཚུན་གནང་སྐོལ་ཡོད་པ་ཞིན། ཀྱོང་གསལ་རྫོང་ལག་ཤེད་འོག་སྐྱོར་ཕུག་ ཡུལ་  
མནའ་སྐོལ་ལུ་ཡང་མནའ་སྐོལ་རྒྱུ་བ་ཟེར་ ཟླ་༡༡ པའི་ཚེས་༡༥ ལས་༢༠ ཚུན་  
གནང་སྐོལ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྐྱོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཟེར་མི་འདི་ཡང་ ཟླ་༡༡ པའི་ཚེས་  
༡༥ ལས་༢༠ ཚུན་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་གནང་སྐོལ་ཡོད་མི་དེ་ སྐྱོར་ཕུག་ཤན་ཤོས་  
ཚུ་གིས་ཁ་རྒྱུན་བཤད་མི་ནང་གསལ་སྲུང་མ་སུན་ཚོགས་ཀྱིས་དུས་རབས་༢༠ པའི་  
ནང་སྐོལ་གཏོད་གནང་ཅུག་ཟེར་ཞིན་པས། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྐོལ་གཏོད་གནང་དགོ་  
པའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་ སྐྱོར་མནའ་སྐོལ་སྐྱོར་ཕུག་གི་གཡུས་འདི་ཨོ་རྒྱན་གུ་ཅུ་  
རིན་པོ་ཆེ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་པའི་སྐོལ་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་ཅིག་ཞིན་མ་མ་  
ཚོད་ བྱེ་བྲག་དུ་རིག་འཛིན་པར་སྐྱོང་པ་གིས་ཡང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་གདན་  
ས་རྩ་ཅན་ཅིག་ཞིན་ཅུང་ གཡུས་འདི་མཐའ་ལོབ་ཀྱི་གཡུས་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ལུས་  
ནི་དེ་གིས་རྒྱུ་བ་འདི་བཅུགས་གནང་ཅུག་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། སྲུང་མ་སུན་ཚོགས་  
ལོ་རང་ འཁྲུངས་ཡུལ་བུམ་ཐང་གཏམ་ཤིང་ཚོས་རྗེའི་གདུང་གསལ་ཞིན་མ་མ་ཚོད་  
སྐྱོར་དཔོན་སྟོབ་སྟེ་ཞོགས་ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་དང་གཅིག་ཁར་ སྐྱོར་ལུ་ཡུན་  
རིང་མོ་སྟེ་བཞུགས་ཅུག། སྐྱོར་དཔོན་སྟོབ་སྟེ་ཞོགས་ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་དང་སྲུ་  
མ་སུན་ཚོགས་གཉིས་སྟེ་མ་ཚེད་ཡང་ཞིན་པས། ཞིན་ཅུང་ སྲུང་མ་སུན་ཚོགས་ཀྱི་  
འཁྲུངས་ལོ་དང་སྐྱོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་བཅུགས་པའི་སྐྱི་ལོ་སོགས་ཁ་གསལ་ཡིག་ཐོག་གི་

སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ གཏན་འཁེལ་ལྷ་མི་ཤེས་པས།

ཡིག་ཆ་ལ་གསལ་མེད་ཅུང་ རྫོང་སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྒྱུན་བཤད་མི་ལུ་  
 དཔག་པ་ཅིན་ རྫོང་སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་ཚོས་གྲིང་ལུ་ སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་  
 བཅུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་རང་ བད་གྲིང་སྤྱོད་ཚོས་ལེ་ལྷན་དག་པ་ཅིག་རྒྱབ་སྲོལ་ཡོད་  
 ཟེར་ཨིན་པས། དེ་གི་ལྷན་ལས་སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱིས་རྫོང་སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་བཅུགས་  
 པའི་སྐབས་ བད་གྲིང་སྤྱོད་ཚོས་ཡོངས་རྫོགས་གསལ་བཅུགས་གནང་སྟེ་ ད་ལྟོ་  
 དུས་རབས་ ༢༡ པའི་བར་དུ་ བད་གྲིང་གར་འཆམ་ཚུ་ཉམས་མེད་དར་ཞིང་རྒྱས་  
 ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་སྤྱོད་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་ལོ་རྒྱུས་  
 བརྟེན་ཨིན་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། བཤད་སྲོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བད་གྲིང་  
 གི་གདན་ས་གཙོ་བོ་གཏམ་ཤིང་ལུ་ཡང་བར་སྐབས་ཅིག་ལུ་ བད་གྲིང་གར་འཆམ་  
 ཚུ་ཉམས་ཉེ་ལྷན་ལས་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་  
 ༡༩༥༡-༢༠༡༠ བོད་ལུ་སྤྱོད་ཚོགས་ཉེ་ལྷན་ལུ་གདན་ས་འདྲེན་ལུ་བའི་སྐབས་  
 བོད་ལུ་ལུང་ལས་སྤྱོད་པ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་སྲོལ་འདུག། ཨིན་ཅུང་ རྫོང་  
 སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་མ་ཉམས་པར་དར་ཤིང་རྒྱས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་  
 དང་ སྤྱོད་པར་དུ་ལོ་རང་ཞིང་ལུ་གཤེགས་ལར་ རྫོང་སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་སྤྱོད་པ་  
 གིས་ ང་མེད་པའི་ལྷན་ལུ་རྫོང་སྤྱི་གཞི་ལོ་རྒྱུས་ལུ་འདི་བའི་མཚུན་བརྟེན་ལོ་རྒྱུས་ལུ་  
 བཅུགས་སྤྱོད་པ་ལོ་རྒྱུས་ལུ་ བད་ཚེལ་གྲིང་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཚུ་སྤྱོད་ཚུ་  
 དཔོ་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ཞལ་ཆེམས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ མི་སེར་ཚུ་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་མ་གཤེར་གྱི་ཐོག་མ་པའི་ཡང་སྟོང་།

གིས་བེ་རོ་མ་ཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་སྟེ་ མི་ལོ་ ༢༤ ཀྱི་རིང་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་རྒྱུ་མ་  
ཆད་པར་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ བཅུ་གསུམ་ཉེ་སྔོན་ཅི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

བེ་རོ་མ་ཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ གཏེར་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་པ་མ་ཁྱེན་བརྩེ་མདོ་  
སྐྱགས་སྦྱིང་པའི་རྣམ་འཕྲུལ་སྐྱབ་གསུང་སྐྱགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་སྟེ་ཡོད་པའི་  
བྲལ་ལས་གཅིག་ཡིན། བེ་རོ་མ་ཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་ལུ་གཤེགས་ལར་ ཞལ་  
ཆེས་ཡང་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་འདི་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་གནས་ཐབས་ལུ་ སྐྱགས་སྦྱིང་  
རིན་པོ་ཆེ་དང་པད་ཚེལ་སྦྱིང་སྐྱུལ་སྐྱ། སྒྲུང་སྟེང་སྐྱུལ་སྐྱ་ཚུ་ལྷ་སྟེ་གནང་དགོ་ཟེར་  
གསུངས་ཅུག། ལྷ་མ་གིས་ཞལ་ཆེས་ལུ་སྐྱོར་ཕུག་པ་དམངས་ཀྱིས་ཡང་ ལོ་  
གཅིག་སྐྱགས་སྦྱིང་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་སྟེ་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་གནང་ཅུག། ཡིན་ཅུང་ སྐྱོར་ཕུག་  
སྐྱབ་སྐྱབས་དུག་པོ་འོ་ཚོ་ག་གནང་དགོ་པ་ཡོད་པ་ལས་བརྩེན་ སྐྱགས་སྦྱིང་མཚོག་  
སྐྱགས་གནས་མེད་ས་མེད་འཇམ་དུག་པའི་དབང་གིས་ ལུལ་ལས་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་  
གནང་པ་མ་གསན་པར་ སྐྱོར་ཕུག་པ་དམངས་ཀྱིས་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་གནང་པ་པད་  
ཚེལ་སྐྱུལ་སྐྱ་ལོ་གཉིས་ལྷ་ཅུག། དེ་གི་ལུལ་ལས་སྐྱོར་ཕུག་པ་དམངས་ཀྱིས་སྟོན་  
མ་བཟུམ་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐྱབས་སྐྱ་མ་བརྟན་བརྟན་སྟེ་ཕྱོག་གི་འོ་དོན་ལུ་ སྒྲུང་སྟེང་  
སྐྱུལ་སྐྱ་མཚོག་ལུ་བ་བཞིན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ཡང་ཕྱོག་ཉེ་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་  
སྐྱ་མ་མཛོད་དེ་ལོ་གཅིག་གནང་ཅུང་ལོ་ལུལ་མམ་ལས་ རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་སྐྱགས་  
དལ་ཁོས་མེད་པ་ལུ་བརྩེན་ཉེ་ སྐྱ་ཚེལ་སྐྱུལ་སྐྱ་ཅིག་བཏང་སྟེ་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་  
སྐྱ་མ་མཛོད་ཅུག། དེ་གི་ལུལ་མའི་ལོ་ལུ་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐྱབས་ སྐྱོར་ཕུག་ལས་

མི་སེར་དག་པ་ཅིག་སྐད་སྟེ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལྷ་བར་འགྲོ་རུང་། རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ཕྱི་འི་རྒྱལ་  
ལབ་ལུ་བྱོན། ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་སྐྱེ་ཚབ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ཡང་གནང་མ་ཚུགས་པ་ལས་བཅེན་  
སྐྱེ་ལོ་ ༢༠༡༠ གྱི་སྐོར་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་བ་ཀྱི་སྐྱེ་མ་མཛད་མི་འདི་ ཀྲོང་གསར་གཞུང་གྲུ་ཚོང་  
ལས་སྐྱེ་མ་གི་གོ་གནས་གནང་སྟེ་བཏང་མི་ སྐྱེ་མ་ཀམ་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱིས་དབུ་ཁྲིད་  
མཛད་དེ་གནང་ཡི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

སྐྱེ་ལས་མཁར་སྐྱེ་མ་གིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐོར་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་བ་འདི་  
རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་པརྟ་སྐྱིད་པ་དང་རྒྱལ་ཚབ་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་མཚོག་སྤྱོད་མཁོན་པོ་རྣམ་  
གཉིས་ཀྱིས་ བུམ་ཐང་བྱམས་པ་ལྷ་ཁང་དང་མནའ་སྐྱིས་ལས་ཉ་བྱངས་ཉེ་ སྐོར་  
སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་དཔེ་སྐྱིད་གར་འཆམ་གྱི་གཅོས་སྐྱེ་བ་གསར་བཅུགས་མཛད་ཅུག་ཟེར་ཨིན་  
པས། ཨིན་རུང་གཡུས་མཐའ་བྱར་འབད་ནི་དེ་གིས་ བར་སྐྱབས་ཅིག་ལུ་ སྐོར་ལ་འདི་  
ཚུ་ཉམས་སུ་ཅིག་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ སྐྱེ་མ་སྤྱོད་ཚོགས་ཁོ་ར་སྐོར་སྐྱེ་ལ་དབང་སྐྱིད་ལུ་  
གདན་ས་བཏབ་སྟེ་བཞུགས། དེ་བསྐྱང་མི་སེར་ཚུ་བཀྲུག་སྟེ་ པད་སྐྱིད་གར་འཆམ་  
ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྐྱེ་ལ་བ་འབད་བཅུག་པ་དང་ ཁོ་རའི་སྟོ་ཞིང་ཚུ་ཡང་སྐོར་སྐྱེ་ལ་  
སྐྱེ་མའི་གདན་ས་སྤྱོད་སྐྱེ་ལ་ཚོས་དར་གྱི་དོན་ལུ་མཚོད་ཞིང་སྟེ་སྐྱེ་ལ་གནང་སྟེ་ སྐོར་  
སྐྱེ་ལ་གི་སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་པའི་གཞི་བཅུན་སྐྱིད་སྐྱིད་སྟེ་བཅུགས་གནང་ཅུག། དེ་སྟེ་  
སྐྱེ་ལ་སྐྱེ་ལ་གནང་ཚུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི་ཡང་སྐྱེ་མ་ཁོ་ར་མི་དབང་འབྲུག་རྒྱལ་  
གཉིས་པའི་སྐྱེ་ལ་ཁོ་ར་ཅིག་སྟེ་ནི་དེ་གིས་ཨིན་པས་ཟེར་གསུངས་ནི་འདུག། ཁོ་  
གིས་དེ་སྟེ་མཛད་དགོ་མི་དེ་ཡང་སྐྱེ་མ་ཁོ་ར་པད་སྐྱིད་གདུང་བརྒྱུད་ཅིག་འབད་ནི་དེ་

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་མ་གཤེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྦྱིང་།

གིས་ཨིན་པས་ཟེར་གསུངས་ནི་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། རང་གི་ངོས་ནས་བསྟར་རུང་། སྐོར་  
ཕུག་རྒྱུ་བ་འདི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལས་རང་རིག་འཛིན་  
ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ཚབ་གཏེར་ཆེན་དོ་རྗེ་སྦྱིང་པའི་སྐུལ་སྐྱུ་མཚོག་ལྡན་མགོན་པོ་རྣམ་  
གཉིས་ཀྱིས་བཅུགས་གནང་ཡོད་པ་བདེན་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་ཟེར་མཉམ་མས།  
འདི་ག་ཁྱབ་ཟེར་བ་ཅིན་འོག་ལུ་མནའ་སྦྱིས་གཅུག་ལག་ཁང་འདི་སྦྱོན་ལྟ་  
གཅིག་འབུམ་ལྡན་གྱིས་བཞེངས་ཏེ་རབས་གནས་མཛད་ཚུགས་རུང་། སྐུལ་མཛད་  
མ་ཚུགས་པར་ལུས་མི་འདི་གཏེར་ཆེན་དོ་རྗེ་སྦྱིང་པ་གིས་དུས་རབས་༡༤ པའི་  
ནང་མནའ་སྦྱིས་རྒྱུ་བ་བཅུགས་གནང་ཞུག། དེ་གིས་ལུལ་ལས་དུས་རབས་༡༥  
པའི་མཚུག་ཅམ་ལུ་གཏེར་སྦྱོན་དོ་རྗེ་སྦྱིང་པའི་སྐུལ་སྐྱུ་མཚོག་ལྡན་མགོན་པོ་ཡང་  
སྦྱས་གནས་འདི་ཁར་བྱོན་ཏེ་གུ་རུ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་གྱི་སྦྱོན་སྐྱུ་ལ་སོགས་པ་  
བཞེངས་གནང་བ་དང་། ཁྱད་པར་སྐུལ་སྐྱུ་ཉིད་པད་སྦྱིང་གི་རྒྱལ་ཚབ་ཡང་ཨིན་མ་  
མི་རྩེ་ལུ་ཚོད་དཔག་བསྟུང་། སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་སྦོལ་གཏོད་གནང་མི་སློམ་མ་ཕུན་  
ཚོགས་མེན་པས་ཟེར་བའི་དོགས་པ་ཨིན།

མི་སེར་རྩེ་གིས་སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་བཅའ་སྦྱིག་རྒྱབ་ཐངས།

རྒྱུ་བ་ཀྱི་གྲབས་སྦྱིག་གི་དོན་ལུ་ཁྱིམ་དགུང་པ་༤༥ ཡོད་མི་མི་སེར་རྩེ་ལས་  
སྦྱི་དཔོན་གྱིས་སྦྱོ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་རྩ་བ་༡༡ པའི་ཚེས་༡༩ ལས་༡༤ ཚུན་  
བསྐྱུ་སྦྱངས་འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་པ་ཨིན་པས། བསྐྱུ་སྦྱངས་ག་ཅིར་འབད་ནི་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་འཆམ་རྒྱགས།

འདུག་གོ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལལ་པ་ཆ་ཁྱབ་ལས་རྒྱུ་གི་༥ རེ་དང་ ཟུར་པ་ཆ་ཁྱབ་ལས་  
གོ་བེ་གི་༥ རེ་བསྐྱུ་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་ལལ་པ་དང་ཟུར་པ་ཟེར་དགེ་བ་མེད་པར་  
ཁྱིམ་དགུང་པ་རེ་ལས་ མར་གྲང་། རེ། སྐྱོར་དོག་ཕུད་དོག་༥ རེ། དར་ཚོལ་གོང་༢  
རེ་བསྐྱུ་སྒངས་འབད་མ་ཡིན་པས། དེ་ལས་སྐྱམ་དང་ཚོག་པ་རྩུ་ལུ་ཐུག་འགྲེད་པ་  
ཕུལ་ནི་དང་ ཉེ་ནི་བཅའ་ནི་ལ་སོགས་པའི་དོན་ལུ་ ཁྱིམ་དགུང་པ་རེ་ལས་དདུལ་  
ཀྱམ་༥༠༠ རེ་ སྐྱབ་ཀྱི་དོན་ལུ་བསྐྱུ་སྒངས་འབད་མ་ཡིན་པས། དེ་བཟུམ་གྱི་ལམ་  
སྲོལ་དེ་སྲོན་དང་སུ་ལས་བཙུགས་ཉེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ སྐྱབ་བཙུགས་ནི་ལུ་སྐྱབས་  
མ་བདེ་མ་རྩུ་ག་ནི་ཡང་མེད་ཟེར་སྐྱོར་ཕུག་མི་སེར་རྩུ་གིས་བཤད་ནི་འདུག།

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་འཆམ་རྒྱགས་སྐབས་ཀྱི་ལས་རིམ།

ཟླ་བ་༡༡ པའི་ཚེས་༡༥ ལུ་ སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་འཆམ་མཚུག་གི་ཉིན་མ་ཡིན་  
པས། ཉིན་མ་འདི་ཁར་དང་པ་རང་ རྩོམ་རྩུ་ཚོད་དང་ དེ་ཅིག་ལས་འཆམ་པ་རྩུ་དང་  
ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་མི་གཞན་མོ་རྩུ་གིས་ གཡུས་མགོ་འི་སྐྱེ་མའི་གཟིམ་ཅུང་ལུ་སོང་  
སྟེ་ རང་ལུགས་ཚིབས་གལ་བཅོར་ཐོག་ལས་ སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ་པ་དགྲིང་གཤམ་ས་  
ལུན་སྐབ་ཚེས་དར་རམ་ལུན་སྐབ་ཚེས་སྒྲིང་ལུ་གཤམ་འདྲེན་ཞུ་ནི་དེ་ སྲོན་སྐྱ་མ་  
ཕུན་ཚོགས་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ལས་ད་ལྟོ་རྩུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་སྲོལ་ཞུག་གི་  
ཟམ་མ་ཆད་པར་འབད་སྲོལ་འདུག། ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོ་དེ་ སྲོན་དུས་རབས་  
༢༠ པའི་ནང་ སྐྱ་མ་ཕུན་ཚོགས་མཚོག་གིས་གཞི་བཙུགས་གནང་ལུགས། ཚིབས་

སྐོར་ལུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་མ་གཤེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟིང་།

གཤམ་བཅོར་ཏེ་སློམ་གདན་འདྲེན་ལྷ་བའི་སྐབས་ལུ་ སྦྱིར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ལུགས་  
སྟོལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་པས་འཐེན་ཏེ་གདན་འདྲེན་ལྷ་ཚུལ་ཡོད་རུང་  
སྐོར་ལུག་ལུ་སྟོན་སློམ་ལུ་ཚོགས་ཀྱི་སྐབས་ལས་རང་ལེགས་པས་འཐེན་ཏེ་མེན་  
པར་ བསུ་བ་གསེར་སྟེང་སྐབས་ལུ་ཚིག་གཤམ་འཁོད་ལྟར་ཡོད་མི་འདི་འཐེན་ཏེ་  
གདན་འདྲེན་ལྷ་དགོཔ་སྟེ་སྟོལ་བཟང་བཅུགས་གནང་མི་འདི་ ད་སྟེ་འི་བར་ན་ཡང་  
མ་ཉམས་པར་སྟོལ་དེ་ལུ་རང་གཞི་བཞག་སྟེ་འཐེན་སྟོལ་འདུག།

སློམ་གདན་འདྲེན་ལྷ་བའི་སྐབས་འཐེན་སྟོལ་ཡོད་མི་ སྦྱི་ཚོགས།

- དགུང་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡས་ལས་བྱོན། །ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་གཡོན་ལས་བྱོན། །
- གངས་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡས་ལས་བྱོན། །སེང་ཆེན་དཀར་མོ་བྱོན་པའི་ལམ། །
- སྤང་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡས་ལས་བྱོན། །འཕམ་ཚོད་རུ་བཅུ་བྱོན་པའི་ལམ། །
- ཚོང་སྟོད་མཐོན་པོ་གཡས་ལས་བྱོན། །དབང་ཆེན་དཔོན་པོ་བྱོན་པའི་ལམ། །
- དགོན་བཟང་ཁྲ་མོ་གཡས་ལས་བྱོན། །མཚན་ལྡན་སློམ་བྱོན་པའི་ལམ། །
- གཡུས་བཟང་ཁྲ་མོ་གཡས་ལས་བྱོན། །སྤྲོན་ཚུང་བུ་མོ་བྱོན་པའི་ལམ། །

ཟེར་འཆམ་པ་དང་གཞས་མོ་ཚུ་གིས་ཉམས་འགྱུར་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་  
བཅས་གཤམ་བཅོར་ཏེ་ གོང་གི་ཚིག་ཚུ་གདངས་དབྱེངས་འཐེན་ཏེ་སློམ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཚོག་ གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་དར་ལུ་གདན་འདྲེན་ལྷ་མ་ཞིན་པས། ལྷ་ཁང་

སྐོར་སྤྱོད་སྐྱབ་སྐབས་ཀྱི་འཆམ་རྒྱགས།

ནང་ཚིབས་སྐྱོད་གནང་ཚར་བ་དང་ སྐྱེ་མ་གཤིས་གཅོས་ཚོས་གནས་པ་དང་འཆམ་  
པ། གཞས་མོ། དེལས་མི་མང་སྤྱིན་བདག་ཚུ་ག་ར་ཚོགས་ཉེ་དང་པ་ར་ མར་ཆང་  
གི་སྤུང་གཏོར། འུགས་གཉལ་སྤུན་སྐྱེ་ཚོགས་པ་སོགས་དངས་སྐོལ་འདུག། དེ  
ལས་ དེལར་ཚོགས་པའི་འཆམ་པ་དང་གཞས་མོས་གཅོས་མི་མང་ག་ར་ལུ་ སྐྱེ་  
མ་གཤིས་སྐྱབ་སྐབས་ལུ་དམ་ཚིག་སྐྱོམ་པ་བསྐྱུང་དགོས་ཚུལ། བསྐྱུང་བའི་དགོས་  
པ་པན་ཡོན་སོགས་གསུངས་མས། ཟུང་པར་དུ་ སྐྱབ་སྐབས་ལུ་འཆམ་རྒྱབ་མི་ཚུ་  
དང་ཞབས་བྲོ་བརྒྱབ་མི་བུམོ་ཚུ། དེལས་འགན་ཁུར་སོག་པའི་ལུ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་  
འབད་ཚོག་དང་མ་ཚོག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་རྒྱས་པར་གནང་སྟེ་མནའ་ཚུ་བདུད་  
རྩིས་གནང་སྟེ་ལས་རིམ་འདི་མཚུག་བསྐྱུང་ད་ སྐྱེ་མས་དབུ་གཅོས་ཚོས་གནས་པ་  
དགོ་འདུན་པ་དང་སྐྱོམ་ཚེན་ཚུ་གིས་ པད་སྤིང་ཚོས་འཁོར་ལས་ འཕྲིན་ལས་སྤྱིང་  
པའི་ཚོག་འདི་གིས་སྐྱབ་འགོ་བཙུགས་པ་ཨིན་པས། ཚུ་ཚོད་༡༠ དེ་ཅིག་ལས་  
ཚོག་འི་བམ་གོལ་ཉེ་ འཆམ་རྒྱགས་སྤུལ་ཞིའི་གཉལས་གིགས་འབད་མ་མས།

སྐྱོན་སྐྱེ་མ་སྤུན་ཚོགས་དང་ བེ་རོ་མཚུན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་ཞལ་བཞུགས་  
སྐབས་ཨིན་པ་ཅིན་ སྐྱེ་མ་གཤིས་གསུང་བཤད་གནང་སྟེ་བདུད་རྩི་འཕུང་ཚར་ཞིན་མ་  
ལས་འཆམ་པ་ཚུ་ སྐྱོམ་པ་སྐྱུང་སྟེ་ལུས་འབྲེལ་ལ་སོགས་གི་བྱི་རིགས་ག་ནི་  
ཡང་འབད་མ་ཚོག་པ་མ་ཚོད་ སྐྱབ་འདི་མ་གོལ་གྱི་བར་དུ་ཞག་ཡང་སྐྱེ་མ་འང་ནང་ལུ་  
ཉལ་དགོ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་དེང་སང་གི་དུས་ལུ་སྐྱེ་མ་སྐྱོམ་ག་ཡང་ཞུ་  
མ་ཚུགས་ནི་དེ་གིས་ འཆམ་པ་ཚུ་གི་སྤྱིག་འདི་ལུ་མ་གནས་པར་ཕྱི་རུ་ཞག་ཉལ་

སྐོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

བར་རང་ར་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ཉལ་བར་འགྱོད་ཡོད་པ་ཨིན་པས། བེ་རོ་མ་ཁྱེན་བརྩེ་  
རིན་པོ་ཆེའི་སྐབས་ལས་རང་འཆམ་དཔོན་གྱི་བདག་འགན་འབག་སྟེ་ ད་ལྟོ་ཚུན་  
ཚོད་གྱི་བར་ན་འཆམ་དཔོན་ཚར་གསུམ་འབད་མི་ ཉན་ཐོས་ཀྱིས་བཤད་དོ་བཟུམ་  
ཨིན་པ་ཅིན་ ཁོ་འཆམ་དཔོན་འབད་བའི་སྐབས་ ནངས་པར་རྒྱ་གྲུང་མགོ་འཐོན་  
ནི་འབད་ཨ་ད་ ད་རེས་བཟུམ་ཁོ་ཨཱམ་སྲུ་དང་གཅིག་ཁར་ལུས་འབྲེལ་ཤོར་བ་ལུ་  
བརྟེན་ཏེ་ རྒྱ་གྲུང་མགོ་འཛིན་ལུ་འབག་གི་ཁོ་གི་མགུ་ཏོ་ཨེབ་སྟེ་ གཟུགས་ལས་  
རྩལ་ནག་ཐོན། གཟུགས་ག་ར་ལྷིད་བཏགས་ཏེ་ལཱ་ཁག་བཏང་ཡི་ཟེར་བཤད་ནི་  
འདུག། རྒྱུམ་པ་སྲུང་སྟེ་གྲིབ་མ་ཤོར་པ་ཅིན་ རྒྱ་གྲུང་མགོ་འཛིན་ལུ་འབག་བཅུ་གས་  
ཏེ་འཆམ་རྒྱལ་ད་ ཤོག་གུ་གཡུག་དོ་བཟུམ་ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ཨིན། རྒྱ་གྲུང་  
མགོ་འཛིན་ལུ་འབག་འདི་བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་ཉིང་དེ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་ ཉེ་མའི་འཆམ་དཔོན་  
ད་ལྟོ་གདན་ས་དེ་གིས་དཀོན་གཉེར་སྐོམ་ཆེན་ཨཱ་ཀས་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་བཤད་ནི་  
འདུག།

འཆམ་རྒྱལ་སྲུང་བའི་བསྐྱེད་ རྒྱ་འཆམ་ག་ར་རྒྱལ་མ་སྲུང་བར་ ག་ཤིན་  
རྗེ་དང་པད་སྤིང་ཕུག་འཚེལ། སངས་རྒྱལ་གྲིང་པའི་རྗེ་འཆམ་གསུམ་སྲུང་ནི་  
འདུག། རྒྱུན་དང་ཕུ་འབད་བ་ཅིན་ ཉལ་མ་དངོས་གཞི་སྐབས་མཇལ་ཁ་གནང་མི་  
ག་ར་འཆམ་རྒྱལ་སྲུང་དོ་ཡོད་པ་མས། ཨིན་རུང་དེང་སང་སྤྱོད་མ་སྤྱོད་ག་ཡང་མ་  
བྱོན་ནི་དེ་གིས་བསྐྱེད་སྲུ་ཅིག་སྟེ་བཞག་དོ་ཡོད་པའི་སྤྱང་བ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན་པས།  
འཆམ་རྒྱལ་སྲུང་ཚར་ཨ་ད་ཉལ་ཉེ་མའི་གསོལ་ཨ་ད་དེ་ནིའི་དུས་ཚོད་རན་ནི་

སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་མཛད་ཚུལ།

དེ་གིས་ སྐྱ་མ་དང་ཚོས་གནས་པ་ཚུ་ལུ་ཉི་མའི་གསོལ་ལྟ་བུ་དང་ས་མཐུ། དེ་ལས་  
འཆམ་རྒྱབ་མི་དང་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་མི་བུམོ་ཚུ་ལུ་ཡང་གསོལ་ལྟ་བུ་དང་ས་མཐུ། རྒྱོད་  
ཕུག་སྐྱབ་སྐྱབས་འཆམ་རྒྱབ་མི་ག་རྒྱོད་ཕུག་གི་མི་གནག་པ་དང་ སྐྱོབ་གྲར་  
འགྲོ་མི་ན་གཞོན་བུམོ་ཚུ་ཨིན་པས། སོ་སྐྱེས་ཡིན་ནས་བཟུང་སྟེ་གཡུས་དེ་ལར་  
འཆམ་རྒྱབ་མ་ཤེས་མི་མིན་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་མཛད་ཚུལ།

ཉིན་དགུང་ཡོལ་ཏེ་ཚུ་ཚོ་དང་། ལས་སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་མཛད་མས། ཐོ་དམ་ཡང་  
ཆིབས་གུལ་བཅར་ཐོག་ལས་མཛད་པའི་སྐྱབས་དང་པ་ར་མི་གནག་པ་ན་གཞོན་  
ཚུ་གིས་ དཀར་སེར་དམར་ལྗང་ལ་སོགས་པའི་རུ་དར་འབག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་  
གཞས་མོ་ཚུ་གིས་ལེགས་པས་འཐེན་ཏེ་ཐོན་པའི་རྩིང་བདའ་སྟེ་མི་སྐྱུ་གཉིས་ཀྱིས་  
ཀྱིང་ཀྱི་བདའ་རྩུང་། དེའི་ཤུལ་ལས་ དུང་པ་གཉིས། དུང་དཀར་པ་གཉིས། རྒྱ་  
སྒྲིང་པ་གཉིས། རྒྱ་སྒྲིང་པ་གཉིས། དེའི་ཤུལ་ལས་རྩི་རྩི་སྐྱོབ་དཔོན་གྱི་གཙོས་  
པའི་དབུ་མཛད། རྩི་པ་སོགས་རིམ་གྱིས་ཐོན་པའི་གུལ་ལས་ཚོགས་པ་ག་ར་དབུ་ལུ་  
སྐྱོམ་ཞུ་བཞེས་ཏེ་ གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་དར་གྱི་ཕྱོགས་བཞི་ལུ་རྒྱུ་མེན་བཞི་  
ལུ་གསེར་སྐྱེམས་དང་གཏོར་མ་ལུ་སྟེ་ཐོ་དམ་མཛད་པ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཁོང་ར་  
གཡུས་ཁའི་མི་ ས་གནས་གཞན་ཁར་སྟོན་མི་ཚུ་སྐྱབ་ལུ་འོངས་པ་ཅིན་ ག་ཨིན་  
རུང་ཐོ་དམ་འདི་མ་མཛད་པའི་ཉེ་མར་སྟོན་པ་སྟེ་འོང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཡང་

སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

སྐྱབ་ཀྱི་དྲུག་ལ་འཁོར་ནང་ཚུད་པ་སྟེ་འོང་མ་ཡིན་པས། མི་སེར་གྱི་སེམས་ཁ་ལས་  
འབད་བ་ཅིན་སྐྱབ་ཀྱི་དྲུག་ལ་འཁོར་འདི་ནང་ཚུད་ཚུགས་པ་ཅིན་ལོ་གཅིག་གི་རྒྱུ་  
རན་ག་ར་རྒྱུ་ཚུགས་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་ དད་པ་དང་མོས་གུས་ཡིད་ཆེས་སེམས་  
ཀྱི་གདིང་ལས་བསྐྱེད་དེ་འོང་མ་ཡིན་ཟེར་སྐྱབ་ནི་འདུག། སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཟེར་མི་  
འདི་ སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་སྟེ་བ་ཅིན་ སྐྱབ་ཆེན་སྟེ་ཞག་བདུན་གྱི་རིང་ལུ་ཚོགས་སྟོལ་  
ཡོད་རུང་ དེང་སང་གི་དུས་ལུ་སྐྱབ་དངོས་གཞི་ཞག་གསུམ་ལས་ཚོགས་སྟོལ་  
མིན་འདུག། དེ་ཡང་ཅུབ་མོ་གསུང་ཚོག་གནང་ཉི་མ་འཆམ་རྒྱབ་སྟེ་སྐྱབ་ཚོགས་སྟོལ་  
འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་སྐབས་ཉིན་མཚན་མེད་པར་ལས་རིམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་མི་སེར་  
ཚུ་གིས་ཡང་ སྐྱབ་སྐབས་ལུ་སྟོ་བ་སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་བསྐྱེད་པ་མས་ཟེར་སྐྱབ་ནི་  
འདུག།



སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་པའི་སྐབས།

སྐྱུ་ཉིན་དང་པའི་ལས་རིམ་ལས་ བྱི་རུའི་སྲི་མནན་མཛད་ཚུལ།

ཐོ་དམ་མཛད་ཚར་བ་དང་ སྲི་མནན་མཛད་ཚུལ་ཡང་ རོ་རྩེ་སློབ་དཔོན་གྱི་  
སྐྱུ་མདུན་ལུ་ ཤོག་གུ་གྲུ་བཞི་རྒྱ་ཚད་མི་ཏར་༢ དེ་ཅིག་འབད་མི་གུ་ ལིང་གའི་  
གཟུགས་བརྟན་གྱིས་ཏེ་བཞག་སའི་སྟེང་དུ་ དཀར་པོ་སྐྱུ་དེ་བཟོ་མི་ལིང་ག་  
བཀའ་ཏེ་བཞག་མས། དེ་ལུ་ཚོག་པ་དང་རོ་རྩེ་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཀའ་བཤེན་པ་  
ཚར་གསུམ་བཅར་བའི་སྐབས་ འགྲུགས་གཞུང་གི་དག་ལོ་དང་ དུང་དང་རྐང་  
དུང་ཙེར་སྐད་རྒྱབ་སྟེ་འཕུ། ཐོ་སྐྱེས་གཞོན་མ་ཆ་མཉམ་གྱིས་བྱི་སི་དང་ལྷ་ས་ཁྱེད་  
སོགས་གྱི་དར་སྐད་དང་ཙེར་སྐད་གྱི་འུར་སྐྱུ་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ བཞེགས་བསྐྱད་  
གྱི་ཞལ་འབག་བཞེས་མི་བཞི་ཐོན། ལོང་དང་གཅིག་ཁར་སྐྱབ་སྟེ་ ཐོ་སྐྱེས་  
གཞོན་མ་༡༠དེ་ཅིག་བཀའ་ནི་ཕྱག་རྒྱབ་སྟེ་བཀའ་མི་ཚུ་གིས་རུ་དར་ནམ་མཁའ་ལུ་  
འཕྱར་ཏེ་ལོ་མོའི་སྐྱུ་དང་བསྟུན་ཏེ་ གནམ་མཚོངས་འབད་ཡི་རང་ ལིང་ག་བསྐྱར་  
ར་ཚར་གསུམ་རྒྱབ་སྟེ་བཞེགས་བསྐྱད་འབད་ནི་འདུག། ལས་རིམ་འདི་མི་དམངས་  
ག་ར་འཛོམས་སའི་སྐབས་ལུ་མཛད་མས། དེ་ལས་ལིང་ག་ལུ་འབྲུ་སྐྱུ་དགུ་སྐྱུགས་ཏེ་  
སྲུང་གི་རྩམ་གནག་པོ་ནང་བཅུ་གས། བྱི་ལ་ལས་གཡག་གི་སྐྱུ་ལས་བཟོ་མི་སིབ་ལ་  
ཚར་ཀའ་གནག་པོ་གིས་སྐྱར་ཏེ་གནག་ཐག་གིས་བསྐྱམས། གནག་ཐག་གུ་ལས་  
དམག་དཔོན་ཚུ་གིས་བཤེད་དེ་འཐེན་པའི་སྐབས། ཅད་བཤད་རྒྱབ་མི་དཔོན་གཡོག་  
གཉིས་ཡོད་ས་ལས་ ཅད་གཡོག་གི་ལེ་འུ་འཇུག། ཅད་དཔོན་གྱིས་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་  
སྲིའི་མདོས་ཆེན་འདི་འཐེན་ཏེ་ ས་དོང་གུ་གསུམ་འོག་ལུ་མནན་པའི་སྐབས།

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟེང་།



རྒྱུ་བ་ཐོ་དམ་སྐབས་དཔག་དཔོན་ཚུ་གིས་སྲི་ཆེན་འབྲེན་པའི་སྐབས།

ཐད་བཤད་ཀྱི་ཚིག། དང་པ་ར་གདུངས་བསྐྱར་ཉེ་ ཐད་དཔོན་གྱིས་བཤད་པ་  
ཡང་ དཔལ་ལྷོ་ལུ་རྩ་ལའབ་སྲིན་ཡུལ་ལས། །མགོན་ཨོ་རྒྱན་པད་མ་མཐུ་སྟོབས་  
ཅན། ། ལུགས་གཏད་པ་དབྱ་ཡི་སྟིང་ལུ་གཏད། །གཏད་པ་ཅམ་གྱིས་དབྱ་རྣམས་  
ཐལ་བར་བརྒྱལ། །གཟིགས་པ་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལུ་གཟིགས། །གཟིགས་པ་  
ཅམ་གྱིས་རྒྱལ་ཁམས་བདེ་བར་བཀོད། །ཐར་དབྱ་ཡི་སྟོག་ཐག་གཏུབས་མི་འདི།  
།མི་ང་དང་བྱ་ལོག་གདོང་ཅན་ཡིན། །ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་སྟོལ་ས་བཤད་པ་རྒྱབ་  
ནི་འདུག། དེ་ལས་ ཨ་ཙོ་མགྲོགས་སུ་སྟེ་ ཐད་དཔོན་གྱིས་ལེའུ་ཡང་ལག་པ་ལུ་  
ཤིང་གི་འཁར་བ་ཅིག་བཤེད་མི་དེ་གིས་ སྲི་མཛོད་ས་བསྐྱམས་མི་འདི་ལུ་སྟོན་ཡི་  
ར་ ལེའུ་འཇུག་མས། དེ་བསྐྱང་ཐད་ཚིག་ཡང་ རྒྱབས་སྐྱེ་མ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་

བོ་དབའེ། (དམག་དཔོན་ཚུ་གིས།) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས་ཟེར་འཐེན། (ད་  
 ཅུང་རྒྱུ་དཔོན་གྱི་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་བྱོན་དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་  
 གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) སུ་ཡ་ལ་བཞུགས་པའི་དྲུང་ཤིང་དབའེ།  
 (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་  
 བྱོན་དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) སུ་ཡ་ལ་  
 བཞུགས་པའི་སྐྱུང་ལྷ་དབའེ། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་  
 དཔོན་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་བྱོན་དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་  
 གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) ཡུལ་འདི་ནང་བཞུགས་པའི་ལྷ་རྣམས་དབའེ། (དམག་  
 དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་བྱོན་  
 དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) ཡབ་ཨ་  
 པས་བསྟེན་པའི་ལྷ་དབའེ། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་  
 དཔོན་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་བྱོན་དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་  
 གཉིས། (དམག་དཔོན་) ཡུམ་ཨ་མས་བསྟེན་པའི་ལྷ་དབའེ། (དམག་དཔོན་  
 ) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) དེའི་སྲི་ཆེན་འཐེན་པ་བྱོན་དགོ་པས།  
 (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) ཡུལ་འདི་ནང་གནས་  
 པའི་སྲི་ཆེན་ལྟོད། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་)  
 མཚན་ལྡན་སྐྱེ་མའི་བཀའ་ལུ་གནས་དགོ་པས། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་  
 གཉིས། (རྒྱུ་དཔོན་) མཚན་ལྡན་སྐྱེ་མའི་གསུང་ལུ་གནས་དགོ་པས། (དམག་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་མ་པའི་ཡང་སྟེང་།

དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (ཟད་དཔོན་) གཟར་རུ་ཟམ་སྐྱེ་འབྲུག་མ་པའི་  
སྲི་ཆེན་ལྟོད། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས། (ཟད་དཔོན་) གཏན་  
གྱི་བདེ་བ་བརྒྱག་པའི་སྲི་ཆེན་ལྟོད། (དམག་དཔོན་) ཤོག་གཅིག་ཤོག་གཉིས།  
ཟེར་རིམ་པར་ཐེན་ཏེ་སློ་ཐེམ་གྱི་རྩ་བར་ ས་གདོང་སྲུ་གསུམ་བཞོ་སར་བཀའ། དེ་  
ལར་དོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་མཚོག་གིས་གཙོས་པའི་ཚོགས་པ་རྩུ་གིས་ དང་པ་ར་གསེར་  
སྐྱེམས་ལུ། དེ་ལས་ ཚོགས་འོག་ལྷུང་དང་བརྒྱན་ཏེ་སྲི་མནན་མཛད་པའི་སྟེང་དུ་  
དོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་ལ་སོགས་པ་རྩུ་གིས་མནན་པའི་བྱོ་རུང། ཟད་འཆམ་ཡང་ཚོགས་  
དང་སྐྱབས་ཏེ་རྒྱབ་པ་ལ་སོགས་པའི་སློ་ལས་སྲི་མནན་གྱི་ལས་རིམ་འདི་མཇུག་  
བསྐྱེམ་མས།

དེ་གིས་ལུལ་ལུ་ག་ར་ལོག་སྟེ་དོ་གཅེལ་ནང་ཕྱོན་པའི་སྐྱབས། ཟད་དཔོན་  
གཡོག་གཉིས་དང་དམག་དཔོན་རྩུ་ བ་རོལ་མི་མ་ཡིན་འདྲེ་སྲིན་འབྲུང་པོའི་  
ཚོགས་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ལེགས་སོའི་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་མས། དེ་བསྐྱང་བཀའ་  
ནེ་ཕུག་རྒྱབ་སྟེ་བཀའ་མི་འདིའི་རལ་པ་ ལག་པ་གཡས་གཡོན་ལུ་བཤེད་དེ་རྒྱབ་  
པའི་སྐྱབས་ དང་པ་ར་འགོར་ལས་སྟེ་རྒྱབ་མས། དེ་ལས་རིམ་པར་ལུགས་ཆེ་སྲུ་  
ཆེ་སྲུ་སྟེ་ ཡུད་པ་ཅིག་ལས་གནམ་མེད་ས་མེད་མཚོངས་ཏེ་ རྩོབ་རིལ་སགས་སྟེ་  
མཚོངས་ཏེ་ མར་ཆང་གི་ཉོད་འདི་བསྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་འདུག་ཟེར་  
ལུ་ནི། འདི་ཡང་ ཤོང་ལུ་ཟད་བཤད་རྒྱབ་པའི་སྐྱབས་ ལྷ་མ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་  
གྱིས་གཙོས་པའི་ གནས་བདག་གཞི་བདག། སྐྱེས་ལྷ། ཡུལ་ལྷ། སོ་ལྷ། མོ་ལྷ་

དྲག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག།

ཚུག་ར་ སྦྱིར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་གནོད་པ་ཚུམ་མི་དང་ ཟུང་པར་དུ་ཡུལ་འདི་  
ནང་ལུ་གནོད་པའི་ སྦྱི་སྦྱོང་མི་མི་མིན་འབྲུང་པོའི་ཚོགས་འདི་ཚུ་ བསྐྱད་དེ་ས་གྲུ་  
གསུམ་གྱི་འོག་ཏུ་མཚན་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་པའི་ཚུལ་སྦྱེ་ལེགས་སོའི་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་  
ཞིན་པས།

དེ་ལས་མར་ཆང་གི་སྤུད་གཏོར་ཚར་བ་དང་ མཚུག་འཆམ་ཟེར་ཐོན་ཏེ་ཁོ་བོའི་  
སྦྱི་འཆམ་གནང་པའི་སྐབས་གནམ་ཡང་སྲོ་མས། དེ་ལས་ཕྱི་དྲོའི་གསོལ་མ་བཞེས་  
ཅིའི་བམ་གྲོལ་མ་ཞིན་པས་ཟེར་ཞུ་ནི།

དྲག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་གི་རིམ་པ།

དེ་ཡང་ པད་གླིང་བཀའ་འབུམ་སྐྱ་མ་ཉོར་བུ་རྒྱ་མཚོ་ ལས་བཞེས་སྦྱིན་  
སྲེག་རྣམ་བཞི་ལས། དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་བྱང་སྦྱོང་གས་སུ་ མཚུལ་ནག་པོ་དཔངས་  
མཐོ་གང་། རྒྱ་གསུམ་ཐིག་གསུམ་མེ་རིས་གི་། རྒྱ་ཁྱུང་རིམ་གསུམ་རལ་གི་  
བསྐྱར་། སྦྱིར་པའི་ཤིང་ལ་དབུ་རྒྱ་བྱུག་། རྒྱ་གསུམ་བཙུག་ལ་སྲེག་རྣམ་ཅི་། ཤ་  
ཁྲག་ཏིལ་ནག་གཏོར་མ་བསྲེག་། དུག་ཤོག་ལིང་གར་དབྲ་བགེགས་ཅད་བསྔང་  
གིས་། ཉེར་གཅིག་སྤར་ཡ་བསྐྱས་སྲེག་རྣམ་འབུལ་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐོར་  
ལུག་སྦྱབ་སྐབས་ལུ་ དྲག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ལྷགས་ཚུལ་ཡང་ ཕྱི་དྲོའི་གསོལ་མ་བཞེས་  
ཚར་ཏེ་ལོག་བཀུག་པའི་སྐབས་ སྦྱིར་མེ་མཚོད་སྦྱིན་སྲེག་ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག་སྦྱེ་  
ལྷགས་སྦོལ་ཡོད་པའི་གྲལ་ལས་ སྐོར་ལུག་སྦྱབ་དབུ་བཙུགས་སྐབས་ཀྱི་ཕྱི་དྲོ་

སྐོར་ཡུག་སྐྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་པ་པེ་ཡང་སྟེང་།

དལ་པོ་སྐྱེན་སྲེག་སྐྱབས་ཞིའི་སྲོལ་ སྐྱེན་མ་ལས་བཅུ་གསུམ་ཉེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ རྗེ་  
སྟོབ་དཔོན་མཚོག་སྐྱབས་འཆང་ལྷ་ནག་གི་ཆས་བཞེས་ཉེ་བྱོན་པའི་སྐབས་ ཡུལ་  
དེ་ནང་ཡོད་པའི་མི་མང་ཡོད་ཚད་ག་ར་འཛོམས། དེ་ཁར་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོང་། དེ་ཅིག་  
གི་རིང་ལུ་སྐྱེན་སྲེག་གི་རྩལ་ཚུ་རིམ་པར་སྐྱབས་པའི་སྟེང་ལུ་ སྟོན་ལྷགས་གོང་  
། སྟོན་གྱི་མིང་ལུ་ལུང་པ་དེའི་ཁ་སྐད་ལུ་སྐྱ་ང་ཟེང་། ། ནང་གིང་མར་ཅག་བཅད་  
དེ་བཞག་པའི་ནང་ག་ཡུས་ཁའི་ཆང་གར་དལས་ཡོད་མི་འདི་སྐྱབས་ཞི་འབད་མ་  
ད་ རྩོགས་བཞེ་ལས་མི་བཞེ་གིས་ དལ་པོ་འི་སྐྱེན་སྲེག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱུ་བཞེ་  
ཅན་མ་པར་ཚུར་ཚེ་ཚུང་ཉ་ལམ་མི་༧༠ དེ་ཅིག་འབད་མི་འབྲུག་ཤོག་གྲུ་གིས་མི་  
དཀྱིལ་འཁོར་འདི་ རྩོགས་བཞེ་ལས་མི་བཞེ་གིས་གིང་གུར་ཐག་པ་གིས་བསྐྱམས་  
ཉེ་ ཡར་སྐྱེན་སྲེག་བསྲེགས་པའི་མེ་རྒྱབས་རྒྱང་བཟུམ་གྱིང་བའི་དགུང་དབྱིངས་  
ལུ་ཐོག་སྟེ་བཞག་མས། དེ་ལས་རྗེ་རྗེ་སྟོབ་དཔོན་མཚོག་གིས་ཆང་གར་དལས་  
སྟོགས་ནང་བཀང་མི་འདི་ གིང་མར་ཅག་བཅད་དེ་མེ་རྒྱབས་ལྷབ་ལྷབ་འབར་བའི་  
ནང་ཚར་གསུམ་སྐྱབས་པའི་སྐབས་ སྐད་ཅིག་ཡུད་ཅོམ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ མེ་རྒྱབས་  
ལྷ་ཁང་དང་མཉམ་པར་འབར་བའི་སྐབས་དཀྱིལ་འཁོར་འདི་ཡང་སྐད་ཅིག་གིས་  
ཚོག། བགོགས་བསྐྱད་གྱི་འཆམ་རྒྱབ་མི་ཚུ་དང་པོ་སྐྱེས་གཞོན་མ་ཚུ་གིས་ཕྱ་དང་ཉུ་  
སྐད་རྒྱབ་སྟེ་གཞུམ་ཁར་མཚོངས། ལྷས་ཁྱད་དང་གྱི་སིའི་ཅོར་སྐད་རྒྱབ་སྟེ་སྐྱེན་སྲེག་  
སྐྱབས་པའི་མེའི་དཀྱིལ་འཁོར་སྐོར་ར་ཚར་གསུམ་རྒྱབ་སྟེ་ཡུལ་དེར་གཞོད་པར་བྱེད་  
པའི་ལྷ་འདྲེ་འབྱུང་པོའི་ཚོགས་རྣམས་སྐད་བཏང་མ་ཡིན་པས།

# དག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག།



## དག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ལྷུགས་པའི་སྐབས།

དེ་བསྐྱེད་ཚེ་ག་པ་ཚུ་གིས་དག་པོའ་རྟུང་། རུང་དང་རྐང་གི་ཚེ་རྐང་འཕུ་བའི་  
 སྐབས་ དེ་ཁར་འཛོམས་པའི་མི་སེར་ཚུ་གི་ལུས་ཀྱི་བ་སྤུ་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་  
 ཚོར་སྤང་ཡང་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ལྷན་པར་དུ་དེས་འབདན་ དག་པོའི་  
 སྲེག་མཚོན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྦྱིར་ཡུལ་འདི་ལུ་གཞན་པའི་གཤེན་འདྲེ་གསོན་  
 འདྲེ་གིས་གཙོས་པའི་འབྲུང་པོའི་རིགས་ཀྱི་ལུས་སྲོག་ཐལ་བར་བརྟུགས། རྣམ་  
 ཤེས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བྲངས་ཚར་ཡི་ཟེར་བའི་ཚོར་སྤང་ཡང་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་  
 ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་གྱི་དག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ལྷུགས་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་  
 ཡང་ ཡུལ་དེ་ཁར་ཡོད་པའི་མི་སེར་ཆམ་ཉམ་གྱི་རྐྱེན་དན་ཐམས་ཅད་བརྗོད་ཀི་འི་

སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་མ་གཤེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

དོན་ལུ་ཨིན་མ་ལས་ དད་པ་ཡིད་ཆེས་སྐོར་སྐྱེད་མ་ཨིན་ཟེར་མི་མེད་ཚུ་གིས་སྐྱབ་  
ཅི་འདུག། སྐྱིན་སྲེག་དེ་སྟེ་སྐྱབས་སྐོར་ཡང་ སྐོན་སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐོར་གཏོད་པའི་  
བསྐྱང་ལས་རང་བཅུགས་གནང་ཅུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་དྲག་པོའི་སྐྱིན་སྲེག་  
སྐོར་མཚུ་ཅིག་ མཚོད་དཔོན་གྱིས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷག་མའི་འཆམ་འདི་དོ་གཅའ་སྐྱབ་  
ལུ་རྒྱབ་སྐོར་འདུག།

སྐྱི་རོ་ཚུ་ཚོད་༡༠ དེ་ཅིག་ལས་སྐོར་ཕུག་མེ་དབང་གི་ལས་རིམ་འགོ་  
བཅུགས་ཚུ་ལ།

སྐྱིན་སྲེག་སྐོར་བ་དང་མེ་དབང་གི་ལས་རིམ་འགོ་བཅུགས་མས། མེ་  
དབང་མ་ལྷ་བའི་ཉེ་མ་ ཉིན་མ་ལས་མེ་དབང་གི་དོན་ལུ་ག་སྐྱིག་ཡང་གཡུས་  
ཁའི་ཁྱིམ་ཚུ་ལས་ཚར་གྱིས་འཐག་པའི་ཚུ་ར་རུགས་དང་སྐྱ་ལེབ་སྐྱམ། ཤིང་གི་  
འདབ་མ་སྐྱམ་ཚུ་སྐྱོམ་སྟེ་བསྐྱབ་གསོག་འབད། མེ་དབང་ལྷ་སའི་ས་གོ་འདི་གཡུས་  
ཀྱི་རྒྱབ་སྐོགས་ཀྱི་ཐང་ཅིག་ནང་ཨིན་པས། ས་གནས་དེ་ཁར་གཡས་གཡོན་  
གཉིས་ལས་ཤིང་གི་ཀ་བ་བཅུགས། ཀ་བ་དེ་གུ་གདང་མ་སྐྱེལ། ཀ་བ་གཉིས་དང་  
གདང་མ་གུ་ལས་ཚུ་ར་རུགས་དང་སྐྱ་ལེབ་སྐྱམ་ཚུ་དབྱང་སྟེ་བསྐྱམས། དེའི་གུ་  
ལུ་ཤིང་གི་འདབ་མ་སྐྱམ་ཚུ་སྐྱབས་ཏེ་མེའི་སྐོ་ཆེན་བཟོ་སྟེ་བཞག་མས།



མེ་དབང་ལྷ་བའི་སྐབས།

དེ་ལས་ཕྱི་དོ་སྦྱིན་སྲེག་གོལ་བ་དང་བགེགས་བསྐྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་དོ་རྗེསློབ་  
 དཔོན་གྱིས་དབུ་གཙོས་ མེ་འཆམ་པ་བཞེ་བོན། དོ་རྗེསློབ་དཔོན་དང་ཚོག་པ་ཚུ་  
 གིས་ཚོག་གནང་པའི་སྐབས་ ཚོག་འཛིག་དང་སྐྱབས་ཏེ་མེ་འཆམ་པ་ཚུ་གིས་  
 ཕྱག་ལུ་མེ་ཆག་བཤེད་དེ་མེ་འཆམ་མཇལ་ཁ་མི་མང་ལུ་གནང་མ་ཡིན་པས། དེ་  
 སྐབས་གཡུས་དེ་ནང་ཡོད་པའི་མི་སེར་ཡོད་ཚད་ག་ར་མེ་དབང་ལྷ་བར་འཛོམས་  
 པའི་སྐབས་ལུ་ རིམ་པར་མེ་འཆམ་གྱི་གར་འཆམས་ལེན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་  
 རྣོ་ལས་ མེ་འཛོམས་བཟོ་མི་འདི་ལུ་མེ་སྐར་པའི་སྐབས་ རྣོ་ཚེན་འདིའི་གཡས་  
 གཡོན་དང་སྟེང་ལས་མེ་ཆོབས་ལྷབ་ལྷབ་འབར་ཏེ་མེ་ལྷེ་དགུང་དབྱིངས་སུ་ལྷིང་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་པའི་ཡང་སྟོང་།

པའི་ལོག་ལས་ གཡུས་དེ་ཁའི་མི་ཡོད་ཚད་གར་འཇུལ་ཏེ་མེ་དབང་ལྷ་མ་ཞིན་  
པས། དེ་བསྐྱང་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་མེ་དབུང་ཤིན་ཏུ་ཚ་བའི་  
ནང་ལས་པར་མཚོངས་སྟབས་དང་བཅས་ཏེ་མེའི་སྐོ་ཆེན་འདི་ནང་ལས་འཇུལ་  
བའི་སྐབས་ མེ་འཆམ་གྱི་དྲག་ལོ་རྒྱུང་ རྒྱུང་དང་རྒྱུང་སྐྱིད་ཚོར་རྒྱབ་སྟེ་འཕྲ། མོ་  
སྐྱེས་གཞོན་མ་ཚུ་གིས་ཕྱ་དང་ཏུའི་སྐྱད་གནམ་ས་གང་བར་རྒྱབ་སྟེ་མེ་དབང་ལྷ་  
ནི་འདུག། མེ་དབང་ལྷ་བའི་སྐབས་ གཡ་སྲིད་ཤུན་ཤུས་དང་ཞན་འཁོགས། དེ་  
ལས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཁ་ཐུབ་རྒྱབ་སྟེ་མེའི་སྐོ་ཆེན་འདི་ཁར་འགྲེལ་འགྲོ་  
མི་རེ་ཐོན་པ་ཅིན་ སྐྱོབ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་མོ་སྐྱེས་གཞོན་མ་དག་པ་ཅིག་དང་མེ་  
འཆམ་པ་ཡང་ལ་ལུ་ཅིག་མེའི་སྐོ་རྩར་སྐྱིམ་སྟོད་ནི་འདུག། འཇིགས་རྩམ་ལྷན་  
པའི་བྱ་བ་དེ་ཅོམ་འབད་རུང་མི་རབས་ལས་མི་རབས་ཀྱི་བར་ན་ མེ་དབང་སྐབས་  
དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་བྱིན་སྐབས་ལུ་བརྟེན་ཏེ་རྒྱུན་རན་ལ་སོགས་རྩ་ལས་བྱུང་མ་  
ཚོའི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

མེ་དབང་གི་དགོས་པ་དང་མི་དམངས་ལུ་ཐན་པ།

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐབས་ མེ་དབང་ལྷ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དེ། གཡུས་  
དེ་ཁའི་མི་སེར་ཚུ་གི་སེམས་ཁ་ལུ་མེ་དབང་འདི་ལྷ་བ་ཅིན་ རང་ལུ་གཞོན་པའི་  
འབྲུང་པོའི་རིགས་ཚུ་ མེ་དབང་ལྷ་བའི་སྐབས་འདྲོགས་ཏེ་མེའི་སྐོ་ཆེན་འདི་ནང་  
འཇུལ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་པ་ཞིན། དེ་གིས་སྟེ་རང་གི་རྒྱུན་རན་ཐབས་ཅད་བསྐྱོག་

བགེགས་བསྐྱད་ཀྱི་ལས་རིམ།

ཚུགས་ཟེར་བའི་དད་པ་དང་མོས་གུས། ཡིད་ཆེས་ལ་སོགས་པ་ མི་སེར་ཡོངས་ཀྱི་  
སེམས་གཤེས་ལུ་མ་བཅོས་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་མེ་དབང་འདི་  
ལྷུ་ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་གྱི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ བན་པ་ཡང་དུས་  
མིན་འཆི་བ་དང་རྒྱུན་རྒྱུ་བར་ཆད་ཚུ་བསལ་ཏེ་ སྤྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ཞི་བདེ་འབྱུང་  
ནི་དང་ལྷག་པར་དུ་ལུང་པ་འདི་ནང་ག་ཅིར་ཨིན་རུང་ལུ་སུམ་ཚོགས་པའི་བན་པ་  
ཡོད་པ་ཨིན་པས།

བགེགས་བསྐྱད་ཀྱི་ལས་རིམ།

དེ་ལས་ཏུབ་མོ་རྒྱ་ཚོང་།༡༡ དེ་ཅིག་ལས་མེ་དབང་གོ་ལཱ་ད་ རོ་རྗེ་སློབ་  
དཔོན་མཚོག་ལྷ་ནག་སྤྲུགས་འཆང་གི་ཆས་བཞེས། འདི་དང་གཅིག་ཁར་  
བགེགས་བསྐྱད་པ་འབད་མི་འཆམ་པ་བཞི་དང་ འཆམ་དཔོན་འཆམ་མཚུག་  
གཅོས་འཆམ་པ་རྒྱ་ སློར་ལུག་གཡུས་ཚན་གྱི་ཁྱིམ་ཡོད་རེ་ཡོད་ཚད་ ལུང་རྗོག་  
གཅིག་ཡང་མ་ལུས་པར་བཤལ་ཏེ་སོང་བཞིན་མ་ལས་ བགེགས་བསྐྱད་མཛད་པ་  
མས། ཁན་ཤོས་རྒྱ་གིས་སྤྲུབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ བགེགས་བསྐྱད་མཛད་མི་  
སྤྲུམ་སྤྲུབ་གཉེས་ཨིན་པ་ཅིན་ བགེགས་བསྐྱད་མཛད་ཚར་ཚར་ཡུད་པ་ཅིག་ནས་  
ཡང་ལང་ནི་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ད་རེས་སྤྲུམ་མ་སྤྲུམ་གཞོན་སྤྲུམ་གི་དེ་  
གིས་ རོ་བའི་རྒྱ་ཚོང་།༢.༣༠ ཕྱིད་ལུ་བགེགས་བསྐྱད་མཛད་ཚར་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་  
པས།

སྐྱོར་ལུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

### རྒྱུ་བ་སྐབས་ལྷ་ཁང་བསྐྱོར་ནིའི་ལམ་སྲོལ།

འཆམ་པ་དང་ན་གཞོན་སུམ་སྡེ་ཚན་ཅིག་གིས་ བྱིམ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་སྐོ་བཤལ་  
རྒྱུ་བ་སྡེ་སོང་བཞེན་མ་ལས་ མི་མང་ལུ་བཟང་བསྐྱལ་དེ་བཟུམ་འབད་མ་ཞིན་པས།  
བསྐྱོར་ར་བརྒྱབ་པ་མི་འགྲོ་ག། (རོལ་མོ་ཡང་ ཚོང་ཚོང་ཚོང་ཟེར་རུང་མས།) ཚོག་  
ཡང་ གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་སྤོང་། །སྐྱེ་མ་པ་ད་སྤོང་གདན་སར། །སྐྱོར་བ་རྒྱབ་  
པ་མི་འགྲོ་ག། ཟེར་མི་མང་ག་ར་ལུ་བཟང་བསྐྱལ་འབད་དེ་ བྱིམ་ནང་བྱིམ་སྤུང་པ་  
གཅིག་མ་གཏོགས་མ་བཞག་པར་ བྱི་ཁའི་མགྲོན་མ་ཡོད་རུང་ལྷ་ཁང་སྐྱོར་བ་རྒྱབ་  
པར་བདའ་གཏང་མ་ཞིན་པས། ལྷ་ཁང་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་ས་ལུ་ བསྐྱོན་པའི་ཚོག་འདི་  
གདངས་འཐེན་ཏེ་བགྲངས་མི་འདི་ཡང་ “ཞོ་ཅིག་ཞུལ་རྩི་ལྷོ་ རྩི་ཉ་ར་བཟོ་ཉ་ར་ཀུ་  
ཤ་རྩི་ལ་པའེ་ བད་སྤོང་སྐྱེ་མའི་གདན་སར་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར།” ཟེར་གདངས་  
དབྱངས་འཐེན་སྡེ་གོང་གི་གཞུངས་སུ་གས་འདི་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་འཐེན་ཏེ་རུབ་མོ་  
གང་ མི་མང་ག་ར་ལྷ་ཁང་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྡེ་སྡོད་མས། ཉེ་མ་སྐྱེ་མ་སུན་ཚོགས་དང་  
བེ་རོ་མ་ཞེན་བཟེ་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་ཀྱིས་དབུ་ཁྲིད་མཚན་དེ་སྐྱུབ་གནང་པའི་སྐབས་  
ལྷ་ཁང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་བདུད་རྩིས་བསྐྱང་པའི་སྐབས་བདུད་རྩི་ ཀུ་པ་ལ་ཕྱིད་  
བསྐྱང་སྡེ་བཞག་མི་འདི་ རྒྱུ་བ་དངོས་གཞིའི་སྐབས་མི་མང་གིས་ཉིན་མཚན་མེད་  
པར་བསྐྱོན་པ་བསྐྱེས་ཏེ་སྐྱོར་བ་རྒྱབ་ནི་དེ་གིས་ དངོས་གྲུབ་སྤང་བའི་སྐབས་ བདུད་  
རྩིས་ཀུ་པ་ལ་གང་སྡེ་འོང་མ་ཞིན། དེ་ཡང་བསྐྱོན་པ་བསགས་པའི་རྟགས་མཚན་  
དངོས་སུ་སྡེ་ཐོན་ནི་ཡོད་ཟེར་ གཡུས་འདིའི་སྐོམ་ཚེན་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་གཙོས་རྒན་



སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

ན་གཞོན་བུའ་དང་བུམོ་ཚུ་གིས་ཡང་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་རན་པའི་བསྐྱར་སྐྱོ་བ་ཐེབས་  
བསྐྱེད་མི་འདི་གནད་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཨིན་པས་ཟེར་བུ་ན་ཨིན།

### སྐྱོར་ཕུག་གཏེར་འཆམ་གྱི་རིམ་པ།

དེལས་ལུ་མོ་དགུང་ཡོལ་ཉེ་བའི་ཚུ་ཚོ་ད་༣.༤༠ དེ་ཅིག་ལང་པའི་སྐྱབས་  
བསྐྱལ་འཆམ་གྱི་རྟིང་བདའ་སྟེ་གཏེར་འཆམ་ཐོན་སྟོལ་འདུག། དེ་སྟེ་དུས་ཚོ་ད་  
ཕྱིས་དྲག་མི་འདི་ཡང་སྐྱབ་ཀྱི་ལས་རིམ་ཚུ་མ་པ་ལས་རྫོགས་མ་ཚུགས་པར་  
ལུས་པ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ཨིན་པས་ཟེར་བུ་ནི། ཉ་ཅང་དུས་ཚོ་ད་ཕྱིས་ནི་དེ་གིས་སྟེ་དེ་  
ཚོ་གཏེར་འཆམ་མཇལ་ཁ་བུ་མི་མི་རེ་གཉིས་ལས་མི་འོངས་པས། སྐྱིར་བཏང་  
སྐྱབ་སྐྱབས་ལུ་གཏེར་འཆམ་འདི་སྐྱབ་ཀྱི་ཐོ་དམ་འབད་མི་དེ་ལོག་སྟེ་བསྐྱུ་མ་  
ཚུགས་ཚུན་ཚོ་ད་ལུ་མཇལ་ཁ་གནད་དགོ་དེ་ལོད་པ་ཨིན་པས། དེ་གི་གྲལ་ལས་  
སྐྱབ་དངོས་གཞིའི་ཉིན་དང་པ་ལས་མ་གྲོལ་ཚུན་ཚོ་ད་ཀྱི་རིང་ལུ་གཏེར་འཆམ་  
མཇལ་ཁ་བྱི་བྱོ་ཚུ་ཚོ་ད་༤ དེ་ཅིག་ལས་གནད་མས། དེ་བསྐྱར་ཨིན་པ་ཅིན་ དོ་  
དམ་གྱིས་སྟེ་ རོལ་ཆེན་རྩུང་སྟེ་མི་སེར་དམངས་ གཏེར་འཆམ་མཇལ་ཁ་བུ་  
ནིའི་དོན་ལུ་བད་བསྐྱལ་འབད་མ་མས། སྐྱིར་བཏང་དགོན་སྟེ་དང་གྲུ་ཚང་ཚུ་ནང་  
དགོ་འདུན་པ་དང་སྐོམ་ཆེན་ཚུ་བཀུག་ནིའི་བད་བསྐྱལ་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་རྩུང་སྟེ་  
བཀུག་སྟོལ་ཡོད་ཅུང་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐྱབས་ རྒྱ་རྩུང་མིན་པར་རོལ་ཆེན་རྩུང་སྟེ་  
མི་དམངས་བཀུག་སྟོལ་འདུག།

མི་དམངས་གར་འཛོམས་ཚར་མ་ཚར་ཅིག་ལས་འཆམ་པ་ཚུ་དང་ན་གཞོན་  
 བུ་ཚོ་སྤོལ་དང་། འབད་མི་ཚུ་ཡང་སྤོ་བའི་ཐོག་ལས་གཏེར་འཆམ་རྒྱབ་མི་  
 འབད་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ གར་མགུ་ཏོ་གུ་རས་དང་བཀའ་ནི་ལ་སོགས་པ་  
 གིས་སྤར་ཏེ་མིག་ཏོ་བཏུ་སའི་ས་གོ་ཅམ་མ་གཏོགས་མ་བཞག་པར་གདོང་སྤྲ།  
 གཟུགས་གར་སྐྱེན་མོ་འབད་ཐོན་མ་ཨིན་པས། དེ་བསྐྱང་འཆམ་གྱི་ལེན་འདི་དང་  
 འདི་ཨིན་ཟེར་ཡང་མེད་པར་ འཆམ་དཔོན་སྤོ་ཐོན་མི་དེ་གིས་ཉིན་མ་རྒྱབ་མི་འཆམ་  
 གྱི་ལེན་སྤོ་ཚོགས་སྤོ་བསྐྱེད་ཏེ་ སྤོ་འབྲིད་འབད་ཡི་ར་རྒྱབ་སྤོ་ལ་འདུག། གཏེར་  
 འཆམ་རྒྱབ་སའི་ས་གོ་ཡང་ལྟ་ཁང་གི་གདོང་ཁར་རྩོ་གཅའ་ནང་ཨིན་པས། གཏེར་  
 འཆམ་འདི་རྩོ་གཅའ་སྤྲུག་ལུ་མེ་འཕུ་སྤོ་ཡོད་ས་ལུ་ མེ་སྤོ་ཞེན་མ་ལས་ ལེན་རེ་  
 རེ་རྒྱབ་ཚར་ཅིག་གཏེར་འཆམ་རྒྱབ་མི་ཚུ་དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་༣ དེ་རེ་ངལ་གསོ་  
 འབད་དེ་མེ་བསྐྱེ་སྤོ་སྤོ་མས། དེ་སྐབས་ནམ་དགུན་འབད་ནི་དེ་གི་གནམ་མེད་ས་  
 མེད་གྲང་པའི་ཁར་ རྒྱང་མ་ཡང་བསིལ་དགས་སྤོ་འཕུ་མས། དེ་སྐབས་ལུ་མོ་མཚན་  
 སྤོ་སྤོ་མེད་པ་ཅིན་དོད་མ་པ་གིས་ ཁོ་རའི་ཁ་ལས་སྤོ་ཅུ་ཅུ་ཀེར་ཀེར་བཅོས་ལེ་  
 ཟེར་སྤོ་བསྤོ་ལ་འདུག། དོན་དག་འདི་མོ་མཚན་སྤོ་ཀྱག་ཀྱ་བཟོ་ཟེར་སྤོ་བ་དོ་ཡོད་པ་  
 ཨིན་པས། དེ་བསྐྱང་གཏེར་འཆམ་པ་ཚུ་གིས་མོ་མཚན་འདི་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་  
 ན་བཅུགས་ཏེ་འཕུར་སྤོ་ལོང་བཅུག་པ་སོགས་དགོད་བྲ་སི་སིའི་ལེན་སྤོ་ཚོགས་  
 བསྐྱར་ནི་འདུག། བར་མཚམས་ཅིག་ལས་མཚམས་བཞག་སྤོ་ གཏེར་འཆམ་པ་  
 ཚུ་གྲལ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་བཟོ་སྤོ་སྤོ་པའི་སྐབས། དོད་མ་པ་གིས་གཏེར་དབང་གཏེར་

སྐྱོར་ཕྱག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

དབང་ཟེར་སྐད་རྒྱུ་བ་སྟེ་སྐྱུ་ག་ན་ལུ་      སྟེན་དར་ཕུལ་སའི་ཉོད་ཟངས་གཞོང་སྟོང་།  
གཅིག་བཀའ་བཞག་མས། དེ་བསྐྱང་མི་དམངས་ག་ར་གྲུལ་སྐྱིག་སྟེ་གཏེར་དབང་  
ལྷ་བར་འགྲོ་མ་མས། སྟེན་དར་ཡང་རང་གི་དད་མོས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སྐྱུ་ག་གི་ཟངས་  
གཞོང་ནང་བཀའ་སྟེ་གཏེར་དབང་ལྷ་ནི་འདུག། གཏེར་དབང་ཟེར་རུང་མོ་མཚན་གྱི་  
དབང་ལྷ་མ་ཞིན་པས། གཏེར་དབང་གནང་མི་རྒྱུ་ཡང་མགུ་ཏོ་རས་ཀྱིས་སྐྱུར་ཏེ་ཡོད་  
ནི་དེ་གིས་ ག་ཞིན་ན་ངོ་ཤེས་མི་རྒྱལ་ས་དེ་ཡོད་པ་ཞིན་པས། དེ་གིས་འབད་རང་གི་  
ཞའི་དང་མོ་སྐྱུན་ག་འོང་རུང་ རོ་ཚ་མེད་པར་ལག་བཞག་སྟེ་རང་གི་མོ་མཚན་གུ་  
བཤེད་དེ་ མགུ་ཏོ་གུ་དབང་གནང་མ་ཞིན་པས། དེ་བསྐྱང་ན་གཞོན་སུམོ་ལ་ལུ་ཅིག་  
གིས་དགོང་བྱ་འཇུར་ཏེ་ གཏེར་དབང་གནང་མི་འོ་མོ་མཚན་གུ་སེན་མོ་བཏབ་སྟེ་  
ཡང་བྱིན་དེ་ཡོད་པ་མས།

དེ་ལས་འཆམ་དཔོན་གྱིས་སྐྱུ་འཁྲིད་འབད་དེ་ སྐྱེན་མོ་སྟེ་ཡོད་མི་གཏེར་འཆམ་  
པ་ག་ར་གྲུལ་བཙར་ཏེ་སྐྱུ་ལ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཡར་མར་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་ཅི་རྒྱབ་ཅི་སྟེ་  
མི་དམངས་ཀྱི་སྐྱུ་ག་ལས་ཐར་མོང་ཡི་རང་ལོ་ག་སྟེ་དོ་གཅུལ་སྐྱུ་ག་ལུ་འཛོམས་  
ནི་འདུག། དེ་བཟུམ་གྱི་འབྲེལ་སྟེན་ཚར་གསུམ་དེ་ཅིག་འབད་ཚར་མ་ཅིག་ གཏེར་  
འཆམ་པ་རྒྱུ་ལང་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་འགྲོ་མ་མས། ལྷ་ལང་གི་ལུ་ལ་ལས་ད་རུང་  
ལོ་ག་ཐོན་པ་ད་ གཏེར་འཆམ་རྒྱབ་མི་ལ་ལུ་གིས་གཏེར་འཆམ་པ་ན་གཞོན་སུམོ་  
རྒྱུ་ག་སྐྱོ་གུ་བཀའ་ཏེ་འཆམ་གྱི་གར་སྐྱབས་དང་བཙས་ཏེ་ཐོན་ནི་དུག། དེ་ལས་  
དོ་གཅུལ་སྐྱུ་ག་ལུ་འབྲེལ་སྟེན་ཡང་ན་གཞོན་ལ་ལུ་མགོ་མཚུག་སྟེ་ག་སྟེ་བཟུང་།

གཅིག་གིས་བ་ལས་ཨོམ་བཞོ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ བོ་མཚན་ལས་བཟུང་སྟེ་བཞོ་ཚུལ་ལ་  
སོགས་པའི་རྣམ་འབྲུང་སྣ་ཚོགས་སྟོན་སྟོལ་འདུག། ཨིན་རུང་དེང་སང་མིའི་སྦྱོང་  
ལམ་གྱི་འབྲུང་བ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བོ་སྐྱེས་གཞོན་མ་ལ་ལུ་གིས་ བོ་མཚན་སྐྱ་མིའི་དོར་  
མ་རྒྱུད་ཀྱི་རེ་གྲོན་ཏེ་ཐོན་མས། ཨིན་རུང་ན་གཞོན་ལ་ལུ་གིས་སྐྱེན་མོ་སྟེ་རང་ཐོན་  
ནི་འདུག།

གཏེར་འཆམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་མཇལ་ཁ་གནད་དགོ་པའི་  
ཕན་ཡོན།

འདི་བཟུམ་སྟེ་གཏེར་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སྟོན་དུས་  
རབས་༥ པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱན་གྱི་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་མོན་དང་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་  
འཆམ་ཁ་བཟོ་གནད་སའི་སྐས་གནས་མནའ་སྤིས་ལུ་ ཨོ་རྒྱན་གྱི་རུ་ལོག་སྟེ་རྒྱ་  
གར་ལུ་བྱོན་རན་ཁར་ དཀར་བྱོགས་སྦྱོང་བའི་ལྷ་དང་ བྱུང་བར་དུ་རྒྱལ་པོ་སི་རྒྱ་ར་  
ཇིའི་སྤྲུལ་མོ། བཅུན་མོ་ཉི་ཟེར་ལྷན་གྱི་སྤྲུལ་མོ་ ལྷ་གཅིག་འབྲུམ་ལྷན་དང་ ལྷ་ཟེར་  
ལྷན་གྱི་སྤྲུལ་མོ་ ལྷ་གཅིག་ཁྲི་མཚོ། གཞུགས་ལྷན་མཚོ་མོའི་སྤྲུལ་མོ་ ལྷ་གཅིག་  
འོད་ལྷན་མཚོ་མོ། འོད་ལྷན་མའི་སྤྲུལ་མོ་ ལྷ་གཅིག་རྒྱལ་ལྷན་མཚོ་མོ་བཅས་པ་  
ག་ར་མཁའ་འགོ་མཚན་ཉིད་ཚང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་བྱུང་བར་ལྷ་གཅིག་འབྲུམ་ལྷན་  
མཚོ་ནི་མཁའ་འགོའི་མཚན་ཉིད་༢༡ ཚང་མི་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ ཁོང་མོ་སྐྱེན་བཞི་  
གིས་སྟེ་ས་གནས་དེ་ཁར་འཕྲལ་བྱུང་དུ་གཅུག་ལག་ཁང་ཅིག་བཞེངས་དགོས་སྟེ་

སྐོར་ལུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་ལ་པའི་ཡང་སྟོང་།

ལུང་བསྟན་གསུངས་དེ་བཟུམ་རྒྱལ་པོ་སི་རྒྱ་ར་ཚོའི་སྐུ་མོ་བཞི་གིས་མཉམ་སྦྲིས་  
ལུ་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་པར་བྱོན་ཏུག། དེ་སྐབས་ཉིན་མར་མི་གིས་བཞེངས་  
རུང་ཏུབ་མོ་ནག་ཕྱོགས་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་གིས་བཞེག་སྟེ་བར་ཆད་བཅུམས་པའི་སྐབས་  
ལྷ་གཅིག་འབྱམས་ལྷན་མཚོ་མོ་ལ་སོགས་པ་གིས་ ཞོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་  
གསོལ་བ་བཏབ་པའི་སྐབས་ སྟོན་མ་ཞོ་རྒྱན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་དང་དམ་  
ལུ་གནས་ཏེ་ བཀའ་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཚུ་གིས་  
གནས་སོ་པའི་བསྐང་མཉམ་སྦྲིས་ལྷ་ཁང་གི་པར་ལ་ལུག་གི་བྲག་གི་སྐུག་ལས་སྟེ་  
གཏེར་འཆམ་འདི་ཐོན་ཏུག།

གཏེར་འཆམ་འདི་ཐོན་པའི་སྐབས་གདོང་མ་མཐོང་པར་ གཟུགས་ག་ར་  
སྐྱེན་མོ་སྟེ་ཐོན། མོ་མཚན་ཡང་གཅིག་ལས་གཅིག་སྟོམ། མོ་མཚན་ལ་ལུ་མདོག་  
ནག་པོ། ལ་ལུ་དམར་པོ། ལ་ལུ་རྟོན་མ་ལ་སོགས་པ་སྐྱོལ་གས་ཐོན་ཏེ་གར་འཆམ་  
གནང་པའི་སྐབས་ ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་ག་ར་ཉ་ལས་ཏེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བལྟ་  
སྟེ་ལུས་སོ་ཏུག། དེ་བསྐང་གཏེར་འཆམ་གནང་མི་ དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཚུ་  
གིས་ རྐང་རྒྱབ་པའི་སྐབས་རྐང་གཅིག་ཡུད་ཅམ་གཅིག་ལུ་ སྟེང་ལྷ་འུམ་དང་  
འོག་ལྷ་འུམ་གྱི་བར་བཅོན་གྱི་བུམོ། མིའི་བུམོ། ཐ་ན་རྒྱ་མོའི་རིགས་སུ་གཏོགས་  
པ་ག་ར་ཉ་ལས། ཡིད་རངས། རྒྱད་པར་དུ་དེ་ཁར་ཚོགས་པའི་མོའི་རིགས་གྱི་འདོད་  
ཆགས་ཞེ་སྟང་གཏི་སྐུག་ད་རྒྱལ་ག་ར་འཛོམས་ཏུག། གཏེར་གྱི་གར་འཆམ་གནང་  
མི་ཚུ་གིས་ ཉ་ཉ་དང་ཉི་ཉི། རྩྭ་རྩྭ་ཟེར་རྐང་ལེ་ཤ་རྒྱབ་སྟོན་པའི་བར་ན། རྒྱལ་པོའི་

བཅུན་མོ་ཉི་ཟེར་ལྷན་གྱི་སྲས་མོ་གིས་ ཤར་གྱི་བྱར་བཟུང་། ཟླ་ཟེར་ལྷན་གྱི་བུ་མོ་  
གིས་ ལྷོ་ཉི་ཟེར་བཟུང་། གཟུགས་ལྷན་མཚོ་མོའི་སྲས་མོ་གིས་ རུབ་གྱི་བྱར་བཟུང་།  
འོད་ལྷན་མཚོ་མོའི་སྲས་མོ་གིས་ བྱང་གི་བྱར་བཟུང་སྟེ་ཡུད་ཅམ་ཅིག་ལུ་རྩུ་འབྲུལ་  
དང་འབྲུལ་སྟེ་གཞུག་ལག་ཁང་འདི་བཞེངས་ཚར་ཅུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་ཆེན་བཞི་བཞེངས་པའི་སྐབས་ལུ་ ཤར་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་  
དོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོས་བཞེངས། ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོས་བཞེངས།  
རུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་བརྟེ་མཁའ་འགྲོས་བཞེངས། བྱང་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་ ལས་སྐྱིད་  
མཁའ་འགྲོས་བཞེངས་ཏེ་བྱིན་གྱིས་བརྟེ་བས། ག་གིས་རང་གཞོན་པ་མ་འབད་  
ཤིག་ཟེར་རྒྱལ་པོ་མི་རྣམས་རང་ཉི་ཟེར་མོ་བཞི་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་ཅུག། དུས་ལུ་  
འཕེ་འབྲུར་ག་ཅི་རང་བྱུང་རུང་གཏང་རག་ཆད་མདོ་འདི་འབྲུལ་ལོ་ཟེར་གསུངས་  
ཅུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་ཟུག་དོར་གྱི་བུ་  
སློབ་ཐེར་སློབ་ལ་དང་ བྲག་པ་ལ་གཉིས་ལུ་བརྒྱད། ཁོང་གཉིས་ལས་ད་ལྟོ་དགུང་  
ལོ་༥༠ བཞེས་མི་ལྷུགས་མཁའ་རྒྱ་མ་དོ་རྩེ་གིས་གསུངས་མི་དེ་རང་ ཡིག་ཐོག་  
བཀོད་མི་དེ་ཨིན་ཟེར་ཞུ་ནི། ལྷན་སྡེ་འབྲུག་ལུ་འདི་ནང་ གཏེར་འཆམ་གྱི་  
སྲོལ་དང་པ་དེ་སྐབས་གཏོད་གནང་ཅུག་ཟེར་ཞུ་ནི།

ཨིན་རུང་བར་སྐབས་ཅིག་ལུ་ སྲོལ་དེ་ཚུ་ཉམས་ཏེ་མཇལ་ཁ་གནང་  
སྲོལ་མེད་ནི་དེ་གིས་ དུས་རབས་༡༥ པའི་ནང་ གཏེར་ཆེན་རྒྱལ་པོ་གསུམ་པ།  
ལོ་ཆེན་བེ་ལོ་རི་རྣམ་སྐུལ་གཏེར་ཆེན་དོ་རྩེ་སྤིང་པ་གིས་སྡེ་འདིར་ཞབས་གྱིས་

སྐོར་ལུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

བཅགས་ཏེ་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་ འགྲོ་དོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པར་  
མཛད་པའི་གྲུལ་ལས་ གཅིག་འདི་མནའ་སྤྱིས་དང་བུམ་ཐང་བྱམས་པ་ལྟ་ཁང་  
གི་རྒྱལ་བཅུགས་གནང་མི་འདི་ཨིན་པས། དེ་ཡང་གཏེར་ཆེན་དོན་རྒྱེད་པ་མཚོག་  
ཨོ་རྒྱན་གྱུ་ཚུའི་ལུང་བསྟན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ མནའ་སྤྱིས་གཅུག་ལག་ཁང་ལུ་བྱོན་  
ཅུག། དེ་སྐབས་ལུ་སྟོན་གྱི་མཛད་རྣམས་ཚུ་ག་ར་མདོན་གསལ་སྟེ་མཁུན་ཏེ་ སྤྱས་  
ཡུལ་འདི་ནང་སླ་མ་གྱུ་ཚུ་དག་པོ་འདི་དགྱིལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་སྟེ་ སླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་  
འགྲོ་ཚེས་སྦྱོང་གཏེར་བདག། གཞི་བདག་དང་བཅས་པ་ག་ར་སྦྱན་དངས་ཏེ་ རབ་  
གནས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་འདི་བཅུགས་གནང་ཅུག། དུས་འདི་ལས་བཟུང་སྟེ་ད་  
སྟོ་དུས་རབས་ ༢༡ པ་ཚུན་ཚོད་ལུ་གཏེར་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་སྟོལ་ཡོད་མི་འདི་  
གནད་དོན་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་པས།

བཤད་སྟོལ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ རབ་བྱུང་༦ པའི་ནང་ཁམས་སྡི་བར་རྒྱ་  
འབྲུངས་མི་ གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་མཚོག་གཤུལ་བྱ་དང་ལུང་བསྟན་སྟོ་  
མོན་འབྲུག་སྟོགས་ལུ་གཟིགས་ཏེ་རིམ་པར་ རྐོང་པོ་ངལ་བཟལ་ཏེ་ འབྲུག་ཀུར་  
སྟོད་སྤྱས་ཡུལ་རོང་མོ་སྟེང་ལུ་བྱོན། རོང་མོ་སྟེང་ལས་སྟེ་སང་གོ་རྫོང་བཅས་སུག་  
ལས་གཏེར་གྱི་ཁ་བྱང་གཏེར་བཞེས་ཏེ་ རིམ་པར་ཀུར་སྟོད་མཁོ་མ་ཉལ་མ་གཤུང་  
ལས་སྟེ་སྤྱས་ཡུལ་མཁའ་པ་སྟོངས་ལུ་བྱོན། དེ་ལས་སྟེ་འབྲུག་བུམ་ཐང་ལུ་བྱོན།  
བུམ་ཐང་ལུ་སྟོན་དུས་རབས་ ༧ པའི་ནང་བོད་གྱི་རྒྱལ་པའི་རྒྱལ་པོ་སྟོང་བཙན་  
སྐམ་པོས་བཞེངས་གནང་མི་ བུམ་ཐང་བྱམས་པ་ལྟ་ཁང་གི་དབུ་རྩེ་ལས་ལ་ཆའི་

གཏེར་འཆམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས།

དབང་ཕྱུག་ཚེན་པོ་གཏེར་བཞེས་མི་      གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་གྱི་གཏེར་  
འཆམ་ཨིན་ཟེར་བཤད་མི་ཡང་འདུག།      ཨིན་རུང་འཐད་ཕྱོགས་འདི་གོང་གི་གཏེར་  
སྟོན་རོ་རྗེ་སྤྱིང་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་རང་ཨིན་པས་མཚོ་མས།

འདི་བཟུམ་སྟེ་གཏེར་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནད་པའི་སྐབས་གཏེར་དབང་ལྷ་བ་  
ཅིན་    དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཡང་སྟོན་ཨོ་རྒྱན་གྱི་རྩ་གིས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ནི་དེ་  
གིས་    རང་གི་ཚེ་འདིའི་རྒྱུན་རྒྱུ་བར་ཆད་བསལ་ནི་དང་    ལྷད་པར་ལོ་གཅིག་གིས་  
རྒྱུན་རྒྱུ་ག་ར་བསྐྱོག་ཚུགས་ཟེར་བའི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་བཅོས་  
མེད་ལྷན་སྐྱེས་སུ་གནས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་    དུས་རབ་སྟོགས་མའི་དུས་ལུ་ཡང་  
གཏེར་འཆམ་གྱི་བྱིན་སྐྱབས་ཀྱིས་རྒྱོད་མ་ཉམས་པར་གནས་མི་འདི་    རྒྱ་མཚོན་  
འདི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་པས།

རྩོམ་པ་བཞེངས་བཅུ་ལྟུང་ལ།

རྩོམ་ཏེ་སྐབས་ཚུ་ཚོ་དེ་      དེ་ཅིག་ལས་གཞས་མོ་ཚུ་སྐྱ་མའི་གཟིམ་ཅུང་གི་སྟོ་  
ཁར་སོང་ཞེན་མ་ལས་    འོག་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་པའི་ཚིག་ཚུ་    གདངས་དབྱངས་  
ག་ནི་བ་ཉན་ཏོང་ཏོ་སྟེ་འཐེན་ཏེ་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལུ་སྐྱབ་མ་གྲོལ་ཚུན་ཚོད་  
ལུ་བཞེངས་བཅུ་ལྟུང་སྟོལ་འདུག་ཟེར་ལྟ་ནི།      ཨིན་རུང་དེ་ཚེའི་ཉེན་མ་འདི་སྐྱབ་  
བཅུགས་པའི་བསྐྱར་འབད་ནི་དེ་གིས་    སྐྱམ་གཟིམ་ནིའི་དུས་ཚོད་རང་མ་ཐོབ་ལས་  
བརྟེན་    བཞེངས་བཅུ་ལྟུང་ནི་དེ་ལུས་མས་ཟེར་ལྟ་ནི།

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་པ་པེ་ཡང་སྟོང་།

སྐོར་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་བཞེངས་བཅུ་ཕྱེད་བའི་སྐྱུ་ཚོ་ག།

དགུང་སྟོང་མཐོན་པོ་ལེགས་སོ། མི་གདུགས་ཉིམ་ལྷ་ལོ་བཞེངས། །

ཡང་ན་དགའ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡང་ན་སྦྱིད་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཡར་བཞེངས་ཅིག།

གངས་སྟོང་མཐོན་པོ་འི་ཕྱི་ནས། སེང་ཆེན་དཀར་མོ་ལྷ་ལོ་ཅིག་བཞེངས།

ཡང་ན་དགའ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡང་ན་སྦྱིད་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཡར་བཞེངས་ཤིག།

དགོན་བཟང་ལྷ་མོ་ལེགས་སོ། མཚན་ལྡན་སྐྱུ་མ་ལྷ་ལོ་ཅིག་བཞེངས། །

ཡང་ན་དགའ་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཡང་ན་སྦྱིད་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱུ་མ་

བཞེངས་ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལས་བཞེངས་བཅུ་ཕྱེད་མས། སྐྱུ་བཏང་

གངས་ལྗོངས་ཉིམ་ལའི་ནང་པའི་དགོན་སྡེ་གྲ་ཚང་ཡོད་ཚད་ལུ་ བཞེངས་བཅུ་

ཕྱེད་བའི་སྐབས་ དུང་ཆེན་དང་རྒྱ་སྤིང་འཕུ་སྟེ་བཞེངས་བཅུ་ཕྱེད་སོང་ཡོད་ཅུང་

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་སྐབས་བཞེངས་བཅུ་འདི་ སྐྱུ་གཞས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཕྱེད་ལོ་ཡོད་མི་

འདི་ཡང་ སྟོན་དང་ཕུག་ལས་ལམ་སྟོན་ལྷན་ཚོད་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་ཅིག་བཏུགས་

གནང་ཅུག་ཟེར་ལྷ་ཉི། དེ་བཟུམ་སྟེ་སྐྱུ་བ་མ་གྲོལ་བར་དུ་རྩོལ་པ་ཨ་ཉག་རང་ཕྱེད་

སྟོན་འདུག། དེ་ལས་སྐྱུ་མ་བཞེངས་ཏེ་ལྷ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ཆེབས་གྲལ་བཙེར་

ཞེན་མ་ལས་ བསྐྱུ་བ་སེར་སྟོང་གོང་བཞེན་སྐྱུ་གཞས་འཐོན་ཏེ་ ལྷ་ཁང་ནང་གདན་

འདྲེན་ལྷན་མས། དོ་རྩེ་སྟོན་དཔོན་མཚོ་ག་གཏུག་ལག་ཁང་དུ་ཐེབས་པ་དང་སྐྱུ་བ་

ཀྱི་ཚོགས་དབུ་བཏུགས་གནང་མ་ཡིན་པས།

དོ་རྗེས་སློབ་དཔོན་གྱིས་དབུ་མིང་མཛད་དེ་ཚོག་གནང་བའི་ལས་རིམ།

དེ་ལས་འོ་པའི་ཚུ་ཚོད་༥ དེ་ཅིག་ལས་ དོ་རྗེས་སློབ་དཔོན་གྱིས་དབུ་མིང་མཛད་དེ་  
པད་གླིང་ཚོས་འཁོར་སླ་མ་ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོག་འགོ་བཙུགས་གནང་མས། ཚོག་  
བཙུགས་ཏེ་ཡུམ་མ་རིང་མ་ཅིག་ལས་གཞས་མོ་༧ དང་འཆམ་པ་རྒྱ་གཙུག་ལག་  
ཁང་ནང་འཛེམས་ཏེ་ ཕུག་འཚལ་ལྷུས་རྒྱ་ལྷུང་ཞིན་མ་ལས་ འཆམ་པ་རྒྱ་གིས་  
དང་པ་ར་བགོགས་བསྐྱད་ཀྱི་འཆམ་ཐོན་ཞིའི་གྲབས་སྒྲིབ་འབད། གཞས་མོ་རྒྱ་རོ་  
རྗེས་སློབ་དཔོན་གྱི་གཡོན་ཁ་ལྷུག་གི་ལྷུང་ལས་མར་གྲལ་སྒྲིག་སྟེ་ས་ཁར་སྤོད་མས།

དེ་ལས་ཚོག་འི་ལས་རིམ་བགོགས་བསྐྱད་ལུ་ལྷོད་པའི་སྐབས་འཆམ་པ་བཞེ་  
གིས་བགོགས་བསྐྱད་ཀྱི་སྐྱེ་འཆམ་གནང་སྟེ་ གཙུག་ལག་ཁང་ནང་ལུ་བགོགས་  
བསྐྱད་འབདཱ་མས། དེ་གི་ལུལ་ལས་ཚོག་འི་ལས་རིམ་མཚོད་པ་ལུ་ལྷོད་པའི་  
སྐབས་ལྷ་ནག་ཇ་འཆམ་པ་༧ ཐོན་ཏེ་ དང་པ་ར་དབུ་མཛད་ཀྱིས་དྲག་ལོལ་རྩང་  
པའི་སྐབས་ ཁོ་འཆམ་དཀྱིལ་འཁོར་བསྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་གར་འཆམ་རྒྱབ་མས། དེ་  
ལས་གདངས་འཆམ་སྐབས་ཚོག་འི་ཚོག་དང་བསྟུན་ཏེ་ ལྷ་གནག་ཇ་འཆམ་གྱི་  
གར་འཆམ་རྒྱབ་སྟེ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཚོགས་ལུ་མཚོད་པ་ལུལ་སོལ་འདུག། དེ་  
བསྐྱད་གཡོན་ཁ་ལྷུག་ལས་གཞས་མོ་༧ གྱིས་ཡར་ལོང་སྟེ་གྲལ་བསྐྱར། ལག་པ་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བཞེད་དེ་ ང་བཅས་ར་གཞུང་སྐའི་ལེའུ་བཟུམ་སྟེ་བསྐྱར་  
མཚོད་པའི་སྐྱེ་དབུངས་ཉམས་འགྱུར་ལུ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཚོགས་པའི་ཐོག་ལས་ལུལ་ནི་  
འདུག།

སྐོར་ལུག་སྐྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

སྤྱིར་གཏུག་ལག་ཁང་དེ་ནང་སྟོག་མའི་ཞབས་ཏྱིག་མེད་ཅུང་ ཉིན་བོད་ལུ་བརྟེན་  
པའི་མེ་འོད་རབ་རིབ་ཅིག་ནང་ དབུ་མཛད་གྱི་དྲག་རོལ་རྩང་པའི་སྐབས་ རྟུང་པ་  
གཉིས་གྱི་དྲུང་འཕུ་ལུགས་སྐྱ་སྐྱིག་ལ་ གཞས་མོས་མཚོད་པའི་སྐྱུ་དབྱེངས་ལུལ་  
ལུགས་སྟུན་པ་སོགས་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་རྒྱ་དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ཡང་ དུས་  
གཅིག་ལུ་མཛལ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ ལུས་གྱི་བ་སྐྱུ་བེང་བ་དང་དད་པའི་མཚིམ་  
དབང་མེད་དུ་ཤོར་ཚུགས་པའི་བྱད་ཚོས་འདུག་ཟེར་ལུ་ནི།

གཞས་མོ་རྒྱ་གིས་མཚོད་པའི་སྐྱུ་གཞས་གྱི་ཚིག་ཡང་གཤམ་འཁོད་ལྟར་  
ཨིན་པས།

མེ་ཏྱིག་མི་མཚོད་མེ་ཏྱིག་མཚོད། །མེ་ཏྱིག་སྐྱ་མའི་དབུ་ལ་མཚོད། །  
དབུ་ལ་མཚོད་པའི་སྟུན་འགྱུར་མ། །སྲོག་ལ་ཉག་ཏུ་ཐོབ་པར་ཤོག །  
གཡས་སུ་དཔའ་བོའི་གར་འཆམ་དོ། །གཡོན་དུ་དཔའ་མོའི་བྱོ་འཆམ་དོ།  
དཔའ་བོ་བརྒྱ་དང་དཔའ་མོ་སྟོང་། །བརྒྱ་སྟོང་གཉིས་གྱིས་མཚོད་པ་ལུལ། །  
མར་མེ་མི་མཚོད་མར་མེ་མཚོད། །མར་མེ་སྐྱ་མའི་སྟུན་ལ་མཚོད། །  
སྟུན་ལ་མཚོད་པའི་སྟུན་འགྱུར་མ། །སྲོག་ལ་ཉག་ཏུ་ཐོབ་པར་ཤོག །  
གཡས་སུ་དཔའ་བོའི་གར་འཆམ་དོ། །གཡོན་དུ་དཔའ་མོའི་བྱོ་འཆམ་དོ།  
དཔའ་བོ་བརྒྱ་དང་དཔའ་མོ་སྟོང་། །བརྒྱ་སྟོང་གཉིས་གྱིས་མཚོད་པ་ལུལ། །

མཚོད་པའི་སྐྱུ་གཞས་ཀྱི་ཚིག།

བདུག་སྐྱོས་མི་ཚོད་བདུག་སྐྱོས་མཚོད། །བདུག་སྐྱོས་སྐྱུ་མའི་ཤངས་ལ་མཚོད།།  
ཤངས་ལ་མཚོད་པའི་སྐྱུ་ན་འགྱུར་མ། །རྟག་ཏུ་སྐྱོག་ལ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གཡས་སུ་དཔའ་བོའི་གར་འཆམ་དོ། །གཡོན་དུ་དཔའ་མོའི་བྱོ་འཆམ་དོ།  
དཔའ་བོ་བརྒྱ་དང་དཔའ་མོ་སྟོང་། །བརྒྱ་སྟོང་གཉིས་ཀྱིས་མཚོད་པ་ལྷུལ། །

ཞལ་ཟས་མི་མཚོད་ཞལ་ཟས་མཚོད། །ཞལ་ཟས་སྐྱུ་མའི་ཞལ་ལ་མཚོད། །  
ཞལ་ཟས་མཚོད་པའི་སྐྱུ་ན་འགྱུར་མ། །སྐྱོག་ལ་རྟག་ཏུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གཡས་སུ་དཔའ་བོའི་གར་འཆམ་དོ། །གཡོན་དུ་དཔའ་མོའི་བྱོ་འཆམ་དོ།  
དཔའ་བོ་བརྒྱ་དང་དཔའ་མོ་སྟོང་། །བརྒྱ་སྟོང་གཉིས་ཀྱིས་མཚོད་པ་ལྷུལ། །

ཟེར་ཚོགའི་ཚིག་འདི་མཚུགས་བསྐྱུ་རྒྱུ་ཚོད་ལུ་ །གཞས་མོ་རྩེ་གིས་མཚོད་  
པའི་སྐྱུ་དབྱེངས་འདི་གདངས་འཐེན་ཏེ་ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་ར་ལུལ་སྐྱོལ་འདུག།

དེ་ལས་བསྟོད་པ་ལུ་སྟོད་པའི་སྐྱབས་ལུ་ཡང་ །ཚོག་པ་རྩེ་གིས་ཚོགའི་  
གཞུང་གི་བསྟོད་པའི་ཚོག་གཞན་། །ལུ་ནག་རྩ་འཆམ་པ་རྩེ་གིས་བསྟོད་པའི་  
གར་འཆམ་གཞན་། །གཞས་མོ་རྩེ་དཔའ་མོའི་རྩུལ་སྐྱོ་བྱོ་འབྲལ་སྟེ་བསྟོད་པ་  
ལུལ་རྩུལ་ཡང་གོང་དུ་མཚོད་པ་ལྷུལ་བའི་སྐྱབས་དང་ཅོག་འཐད་པ་སྐྱེ་ལུལ་  
སྐྱོལ་འདུག།

སྐྱོར་ཕྱག་སྐྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པ་འི་ཡང་སྟེང་།

ཚོག་བསྟོད་པ་ལུ་ལྟོད་པ་འི་སྐྱབས་གཞས་མོ་ཚུ་གིས་བསྟོད་པ་སྤུལ་  
བའི་བསྟོད་ཚོག།

ཨོ་རྒྱན་རྩ་ལོ་ཤར་ཤིང་གཅིག་འབྲུངས། །ཤིང་མོ་འདི་ནི་བཟླ་སྟོང་པོ་འབྲུངས།།

མེ་ཉོག་པ་རྒྱའི་ཤིང་སྟོང་ཡངས་པ་འི་སྟེང་། །ཡང་ན་མ་ཡང་མེད་པ་སྤུལ་པ་འི་སྐྱུ།།

ཡང་ན་མ་ཡང་མེད་པ་སྤུལ་པ་འི་སྐྱུ། །མ་མེད་མ་མེད་བྱུང་པར་སྤུལ་པ་འི་སྐྱུ། །

སྤྱ་མའི་མཚན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་གྱུ་རུ་ལྷ། །ཞབས་གཉིས་དྲོ་རྩེ་ཕུར་པ་སྐྱེལ་ཀྱུང་བལྟུ།།

ཕྱག་གཡས་དྲོ་རྩེ་ཕེ་ལུ་བསྐྱམས་པར་བྱེད། །ཕྱག་གཡོན་ཐོད་པ་བདུད་རྩིས་

གང་བར་བྱེད། །

ཐུགས་ཀྱིས་ལས་འཕྲོ་ཅན་ལ་གཟེགས་པར་བྱེད། །སྐྱོན་གྱིས་འཇོམ་སྒྲིང་རྒྱུ་

ལམས་ཡོངས་ལ་གཟེགས། །

ཟེར་བསྟོད་པ་སོགས་སྤུལ་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཚོག་པ་དང་འཆམ་པ། གཞས་མོ། དེ་  
ལར་འཇོམས་པ་འི་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ཇ་དང་རྩོ་པ་འི་བཞེས་ཕྱག་བྲངས་མས། དེ་གི་ཤུལ་  
ལས་རྩོ་པ་ཚུ་ཚོད་ལ། དེ་ཅིག་ཡང་པ་འི་སྐྱབས་ཚོ་འགྲུགས་ཀྱི་ཚོག་གཞན་མས། དེ་  
བསྐྱང་མི་སེར་ལོང་རྒྱགས་མི་འི་རིགས་ཚུ་ ཚོ་ལྷ་བ་ཨིན་ཟེར་ཉ་ལམ་ལུ་ལང་ལྟེམ་  
སྟེ་འོང་མས། ཚོ་འགྲུགས་གཞན་ཚོར་བའི་སྐྱབས་ཉ་ལམ་གཞན་སྐྱུ་རེངས་ཡང་  
ཤར་ ཚོག་པ་ཚུ་ཡང་བམ་གྲོ་ལམ་མས་ཟེར་ལྷ་ནི།

མི་དམངས་ཀྱི་ཚོ་ལྷ་ཚུལ།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྐྱབ་བཅུགས་ཉེ་མ་གོ་ལ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ རྩོལ་ཨ་ཉུག་རང་  
གཞས་མོ་ཚུ་གིས་གྲུ་མ་ལུ་བཞེངས་བར་སྐྱབ་ཞི་ལས་བཟུང་ སྐྱོར་སྐྱབ་པ་དམིགས་གྲུ་  
མའི་གདན་སར་གྲུ་མ་གདན་འདྲིན་ལྷོ་ཞི། མཚོད་པའི་སྐྱབ་གཞས་སྐྱབ་ཞི། བསྟོད་  
པའི་སྐྱབ་བཞེས་སྐྱབ་ཞིའི་འགན་ཁུར་ཚུ་གཞས་མོ་ཚུ་གིས་འབག། མཚོད་པ་དང་  
བསྟོད་པའི་སྐྱབས་དཀྱིལ་འཁོར་སྐྱོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་གར་འཆམ་རྒྱབ་ཞིའི་འགན་ཁུར་  
འཆམ་པ་ཚུ་གིས་འབག་སྟེ་རྒྱབ་ཞི་འདུག། ཨིན་རུང་སྐྱབ་བཅུགས་པའི་སྐྱབས་  
བཟུམ་སྟེ་མེན་པར་ སྐྱབ་དངོས་གཞི་སྐྱབས་ཕྱི་རུ་གཟིམ་ཞིའི་དུས་ཚོད་འདུག།

སྐྱབ་དངོས་གཞི་ཉིན་དང་པའི་སྐྱབས་རྩོལ་ མི་དམངས་ཀྱིས་  
ཚོ་ལྷ་ཚུལ།

རྩོལ་ཚུ་ཚོད་པ་ དེ་ཅིག་ལས་ རོལ་ཆེན་རྩུང་སྟེ་ མི་དམངས་ཚོ་ལྷ་བར་  
འོང་ཞིའི་བར་བསྐྱལ་འབད་བའི་སྐྱབས་ རོ་གཅུལ་ནང་མི་དམངས་ག་ར་འཛོམས་  
མས། ཚོ་ལྷ་ཐངས་ཡང་རོ་རྩེ་སྐྱོབ་དཔོན་མཚོག་གིས་དབུ་གཙོས་པའི་ཚོགས་པ་ཚུ་  
གོང་བཞིན་ཆིབས་གུལ་བཅར་ཉེ་རོ་གཅུལ་ནང་བྱོན་བཞིན་ལས་དང་པ་ར་ དཔའ་  
འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་མས། དེ་ལས་ད་རུང་ཚོགས་པ་ཚུ་བཞེངས་ཉེ་དང་པ་ར་ རོ་  
གཅུལ་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་སྟེ་ ཚོ་ལྷ་ག། དེ་ལས་རིམ་པར་སྟོ་ལུ་བྱང་  
བཅས་ཕྱོགས་བཞི་ལས་སྟེ་ཚོ་ལྷ་ག་པའི་སྐྱབས་ གཡུས་དེ་ཁའི་མི་སེར་ཡོད་ཚོད་  
ག་ར་རོ་གཅུལ་སྐྱབ་ལུ་སྟོད་དེ་ཚོ་ལྷ་ཞི་འདུག། དེ་བསྐྱང་ཨ་ཅོར་མི་སྟོམ་ལྷ་དང་

སྐོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐོན་ལས། ཨ་ཙ་ར་རྩོམ་གིས་ཤིང་གི་དབྱུག་པ་རིང་མོ་ཅིག་གུར་  
ཤིང་གི་བཟོ་མི་ཕོ་མཚན་ཅིག་ཐག་པ་བཏགས་ཏེ་དཔུང་། དེའི་གུ་ལུ་དར་ཅིག་ཡང་  
བཏགས་ཏེ་དབྱུག་པ་ལས་ཨ་རྩོམ་ཨ་ལོ་གསུམ་སྟོམ་གཉིས་ཀྱིས་བཤེད། ཨ་  
ཙ་ར་གཅིག་གིས་སྐྱུག་ལས་བཤེད། ཨ་ཙ་ར་ཨ་པ་རྩོམ་བ་གྲགས་པ་ཟེར་མི་དེ་གིས་  
མགུ་ཏོ་ལས་བཤེད་དེ་ དགོ་དབྱ་འགྲུང་ཡི་རང་དེ་ཁར་ཚོགས་པའི་མི་དམངས་  
ཡོངས་ཀྱི་མགུ་ཏོ་གུ་ དབང་གནང་ནི་འདུག།



མི་དམངས་ཀྱི་ཚོ་ཞུ་བའི་སྐབས།

དེ་ལས་ཚོག་པ་རྩོམ་གིས་ཕྱོགས་བཞི་ལས་ཚོ་བཀུག་ཚར་བའི་ཤུལ་ལས་ རྩོ་  
རྩོ་སྟོབ་དཔོན་མཚོག་ལྷ་ཁང་གི་གདོང་ཁར་ཁྱི་གུར་བཞུགས་པའི་གཡམས་གཡོན་  
ལས་ཚོ་ཚང་དང་ཚོ་རིལ་གནང་མི། དབུ་མཚན་གྱིས་དབུ་གཙོས་པའི་དུང་རྒྱ་སྒྲིང་  
པ་ལ་སོགས་རིམ་པར་བཞུགས་པའི་འཕྲོ་ལས་ མི་དམངས་ག་ར་གཡམས་ཁ་སྐྱུག་

གར་འཆམ་གྱི་སྒྲིང་གཞི།

ལས་སྤེལ་གྱི་ལ་བསྐྱར་ཏེ་ཚེ་འདྲ་བ་ལྷན་ཞིན་པས། དེ་བསྐྱར་ཚེ་ཆང་གནང་མིའི་ཐུར་  
ལ་ལུ་ ཨ་ཙ་ར་ཚུ་གིས་ཚེ་ཆང་འཕྱར་མི་ཆུབ་གྱི་བུ་ལྟ་བུ་གྱུ་ ལོ་རའི་ལ་ལས་སྤེལ་  
མི་ཉེ་བ་ཏེ་ཡ། (མི་ཞེས་པས་ག།) ཟེར་ཤིང་གི་མོ་མཚན་དེ་གིས་དབྱར་བྱིན་མས།  
དེ་བསྐྱར་ཚན་ཤོས་ཚུ་གིས་ལན་ ཉེ་བ་ཏེ་ (ཞེས་པས།) ཟེར་བད་སྐྱོར་ར་ཤིག་ཤི་  
སྤེལ་མ་འགྱུར་སྟོན་པ་ལ་སོགས་པ་སྟོ་བ་དང་བཅས་པའི་སྐྱོ་ལས་ཚེ་ལྷ་ཚར་བ་དང་  
དོ་པའི་གསོལ་མཛེར་གྱི་བམ་གྲོ་ལམ་མས། དེ་བཟུམ་སྤེལ་བམ་གྲོལ་བར་དུ་དོ་པ་  
ཨ་ཏྟག་རང་ ཚེ་ལྷ་སྟོལ་འདུག།

ཚེ་ལྷ་དགོ་པའི་དགོས་པ།

རིག་འཛིན་པ་དྲུ་སྒྲིང་པའི་ཚེ་འི་གསང་སྐྱབ་ལས། གྱེ་མ་བཅོམ་ལྷན་ཚེ་  
དཔག་མེད། །ད་ལྟ་དུས་ངན་མཐའ་མའི་མི། །ཚེ་ལ་རིང་ལུང་དེས་མེད་པས། །དུས་  
མིན་འཆི་བའི་རྒྱུན་སེལ་སྤྱིར། །བདག་ལ་སྐྱབས་མཛོད་བྱུགས་ཇེས་བཟུང། །དུས་  
མིན་འཆི་བའི་རྒྱུན་སེལ་ཞིང། །འཆི་མེད་དངོས་གྲུབ་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །ཞེས་  
གསུངས་པའི་དོན་དང་མཐུན་པར་ མི་སེར་ཡོངས་གྱིས་ཚེ་ལྷན་ཞིན་པས།

གར་འཆམ་གྱི་སྒྲིང་གཞི།

སྤྱིར་གར་འཆམ་ཟེར་མི་འདི་ རྫོང་གཞིས་དང་དགོན་སྤེལ་ཚུ་ནང་ ལྷ་སྐྱུའི་  
འབྲུབ་སྟོན་མཛལ་ལ་གནང་སྟོལ་ཡོད་མི་ཅིག་ལུ་སྐྱབ་ཞིན། གར་འཆམ་གྱི་སྤྱི་

སྐོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

བཤད་ཡང་ ལག་པ་གི་ཕུག་རྒྱ་གཙོ་བོ་འབད་མི་ལུ་འཆམ་དང་ ཀླང་སྐྱབས་གཙོ་  
བོ་འབད་མི་དེ་ལུ་གར་ཟེར་མི་དེ་གཉིས་ལུ་གར་འཆམ་ཟེར་མ་ཉིན། དེ་ནི་སྡོན་གྱི་  
དུས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་མེད་གསང་བ་མཛོད་དེ་ སྐབ་ཐོབ་ཚུ་གིས་  
རང་སོའི་སྐྱབ་ཁང་ལ་སོགས་པར་མ་གཏོགས་ གཞན་ལུ་ཤིན་ཏུ་ནས་གསང་དོ་  
ཡོད་པ་ཉིན་པས། རྒྱ་འཆམ་རྒྱབ་མི་ཡང་རྒྱུད་སྡེ་གང་རུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་  
དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པའི་ཁར་ དམ་ཚོག་སྡོམ་པ་དང་ལྷན་མི། བསྟེན་སྐྱབ་ཚད་དུ་  
འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ གར་འཆམ་ཚུ་གནང་དགོས་ཉིན་པས། དེ་སྡེ་དགོ་པའི་གནང་  
དོན་ཡང་ གར་འཆམ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐབས་བུང་ཚུབ་སེམས་ལས་མ་  
གཡོས་བཞིན་དུ་ སྤང་བ་ལྷ་སྐྱུ་དང་། བསྐྱབས་པ་སྐྱབས་སྐྱུ། རིག་པ་ཏིང་ལེ་འཛོན་  
གྱི་ཐོག་ལས་ སངས་རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པའི་དགའ་བོ་དང་ འགོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་  
དགའ་ཚུ་ ཞེ་རྒྱས་དབང་དུ་གཤིས་སྐོ་ ལས་མནན་པ་དང་བསྐྱད་པ། བསད་པ་ལ་  
སོགས་པའི་འགོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛོད་པའི་ཚུལ་ཉིན་པས། ཉིན་རུང་དུས་  
ཀྱིས་གྱུར་བ་དང་བསྐྱབ་ཏེ་དེང་སང་གི་དུས་ལུ་ ཐ་ན་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ཡང་  
ལྷ་སྐྱེའི་གར་འཆམ་ཚུ་ གནས་དང་དུས་ངེས་མེད་ལས་ཕར་འབྲབ་སྟོན་འབད་བའི་  
སྐབས་ འཆམ་པ་ཚུ་གོང་གི་མཚན་ཉིད་དང་མ་ལྷན་པའི་ཁར་ མཛལ་ཁ་ལྷ་མི་ཚུ་  
ཡང་ ལུངས་དང་དགོས་པ་ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་མི། འདི་བཟུམ་དད་མེད་སྤང་མེད་  
གྱི་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་བ་ལྷ་སྐྱེའི་འབྲབ་སྟོན་འབད་མི་དེ་ནི་ བྱིན་རྒྱབས་ཉམས་ནིའི་  
གཞི་རྩ་ཉིན་མ་ལས་ ཤིན་ཏུ་ནས་མ་རུང་པ་ཞིག་ཉིན་པ་ནི་སྐབས་མི་དགོས་པས་

གར་འཆམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས།

ཟེར་ལྷ་ནི། སྤྱིར་གར་འཆམ་ལུ་ སྤྱུལ་པའི་རྩུ་འཕྲུལ་གྱི་གར་འཆམ་དང་ བཀའ་  
གཏེར་དག་སྐྱེད་གི་གར་འཆམ། རྣམ་ཐར་ལུ་གཞི་བཙེལ་བའི་གར་འཆམ་གསུམ་  
ཡོད་པའི་གལ་ལས་ གོང་གི་གཉིས་པོ་འདི་ནི་ བྱིན་རྒྱ་བས་ཉ་ཅང་གི་ཆེ་བར་བརྟེན་  
རྒྱལ་བ་གོང་མའི་སྲོལ་བཞིན་ལོ་རེར་ཚར་རེ་རྫོང་གཞིས་ཁག་དང་རང་སོའི་དགོན་  
སྡེ་ཚུ་ནང་འཁྲབ་སྟོན་མཛད་ནི་དང་ རྣམ་ཐར་ལུ་གཞི་བཙེལ་འབད་དེ་དེང་སང་  
གི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ཏེ་འཁྲབ་སྟོན་གནང་ཅུང་འགལ་བ་མིན་འདུག་ཟེར་  
མཚོ་མ་མས།

གར་འཆམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས།

དེ་ཡང་ སྐལ་བཟང་རྣམ་འདྲེན་བཞི་པ་སངས་རྒྱུས་ཤུག་ཕུག་པ་གིས་ གསང་  
སྤྲུགས་ཀྱི་ཚེས་འཁོར་བསྐོར་བའི་སྐབས་ལུ་ གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་མཐུན་  
པའི་ སྤྱི་བཀོད་པ་སྤྱོད་ཚེ་གསང་གཟུགས་བརྟན་ལུ་བཀོད་པ་དང་། རིམ་རིམ་གྱིས་  
པ། ཞལ་འབག་ཏུ་བཞེདས་པ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རིམ་པར་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོ་གིས་  
གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་སྐབས་མཚོན་སྡེ་ཕྱག་བཞེས་མཛད་དེ་ཡོད། ལྷན་  
པར་དུ་ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱུས་གཉིས་པ་གྲུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཁན་ཆེན་བོ་རྗེ་སངས་  
གཉིས་ཀྱིས་དུས་རབས་༥ པའི་ནང་ དཔལ་བསམ་ཡས་ཀྱི་ས་བཅད་མཛད་པའི་  
སྐབས་ ས་འདུལ་དང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་དོན་ལུ་ ཕུར་པ་ཡང་གསང་སྤྲུགས་མའི་  
གར་འཆམ་ཨོ་རྒྱན་གྲུ་ཅུ་གིས་གནང་། དེ་བཞིན་མཁན་ཆེན་བོ་རྗེ་སངས་ཀྱིས་ ཞི་བ་

སྐོར་ལུག་སྐྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐོག་ས་པའི་ཡང་སྟོང་།

དོ་རྩེ་དབྱིངས་ཀྱི་གར་འཆམ་ཚུ་གནད་སྟེ་ མི་མིན་འབྱུང་པོའི་གདུག་རྒྱུ་ཞེ་ཐབས་  
ཀྱི་དོན་ལུ་ བོད་ཁ་བ་ཅན་དུ་གར་འཆམ་གྱི་སྲོལ་ཐོག་མར་གཏོད་གནད་ཅུག།

### གཉིས་པ་ སྐོན་སྡོངས་འབྲུག་ལུ་གར་འཆམ་ཇི་ལྟར་དར་བ།

ཨོ་རྒྱལ་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ སྐོན་ལམ་དབང་གིས་བོད་ལུ་མ་བྱོན་  
པའི་སྐོན་དུ་ མོན་བུམ་ཐང་ལུ་གས་མཁར་རྒྱལ་པོ་ སི་རྒྱ་རྩ་ཇོ་ནད་ལས་གོལ་བའི་  
ཆེད་དུ་ དུས་རབས་༥ པའི་ནང་བྱོན་པའི་སྐབས་ སྲོག་བདག་ཤེལ་གིང་དཀར་པོ་  
བདུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ དག་པོ་ཁྲོ་བོའི་སྐྱེ་འཆམ་གནད་སྟེ་འབྲུག་ཡུལ་འདི་ནང་ གར་  
འཆམ་གྱི་སྲོལ་ཐོག་མར་གཏོད་གནད་ཅུག། གཉིས་པ་ཨོ་རྒྱལ་གྱ་རུ་གིས་མོན་  
གྱི་རྒྱལ་པོ་སི་རྒྱ་རྩ་ཇོ་དང་རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱ་བོ་ཆེ་གཉིས་ འཆམ་ཁ་བཟོ་གནད་སའི་  
ས་གནས་མནའ་སྤེས་ལུ་ ཨོ་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་ལོག་སྟེ་རྒྱ་ལུ་བྱོན་ཁར་ རྒྱལ་པོ་  
སི་རྒྱ་རྩ་ཇོའི་སྤེས་མོ་ལྷ་གཅིག་འབྲུམ་ལྷན་ལ་སོགས་པར་ ཞལ་ཆེམས་གསུངས་  
དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཡུན་མ་རིང་པར་ལྷ་གཅིག་འབྲུམ་ལྷན་ལ་སོགས་པ་གིས་ བོད་ལུ་  
གཏོར་འཆམ་སྐབས་གསལ་དོ་བཟུམ་ མནའ་སྤེས་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་  
པའི་སྐབས་ ཉག་ཚོགས་འབྱུང་པོའི་བར་ཆད་རྒྱོག་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དཀར་  
ཚོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཚུ་གིས་གཅེར་བུའམ་སྐྱོན་མོ་སྟེ་རྒྱབ་པའི་གཏོར་འཆམ་ཟེར་  
མི་འདི་སྲོལ་གཏོད་གནད་ཅུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ དུས་རབས་༡༣ པའི་ནང་གཏོར་  
སྐོན་གྱ་རུ་ཚོས་ཀྱི་དབང་ལུ་མཚོག་གི་གར་འཆམ་ཚུ་འབྲུག་ཀྱང་སྟོན་ལུག་ལྟེ་

དང་ཉལ་མ་དུང་གཉིས་ལུ་དར་ལུག། དུས་རབས་༡༤ པའི་གཏེར་ཆེན་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་  
པའི་གར་འཆམ་དང་ གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་གྱི་གར་འཆམ་དར་ཡོད་མི་  
ཚུ་ ཡོད་ས་གྲགས་མེན་རུང་ ཁོང་གིས་སྐྱོད་ས་འདིར་ཞབས་གྱི་བཅགས་ཚུལ་དང་  
ད་སྟོན་པར་ན་ཡང་སྟོལ་དེ་ཚུ་མ་ཉམས་པར་གནང་སྟོལ་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་དཔག་ན་  
རྟོགས་ཚུགས་པས་ཟེར་ལུ་ནི།

ཡོད་ས་གྲགས་ལུ་དུས་རབས་༡༥ པའི་ནང་ རིག་འཛིན་པ་དྲུག་གི་པའི་གར་  
འཆམ་ཚུ་དར་ཡོད་རུང་ རྫོང་གཞིས་ཚུ་ནང་དར་བྱབ་གནང་མི་དེ་ ཞོ་རྒྱན་གྱི་ལུང་  
ལས། དོར་གདན་མ་ཐེལ་ནས་བསྟན་འཛིན་མིན་ཅན་འབྱུང་ཞེ་ དེ་བཞུགས་རིང་ལ་  
སྟོ་བོད་ཡུག་གཅིག་བདེ་ ཟེར་ལུང་གིས་བསྟན་གསུང་པ་ལྟར་ འབྲུག་གི་སྡེ་སྲིད་བཞི་  
པ་ རྒྱལ་སྐྱེས་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་མཚོག་གིས་དུས་རབས་༡༦ པའི་ནང་སྟོ་  
བཞག་ལས་མཚོག་གི་གཏེར་སྟོན་གྱུ་རུ་ཚོས་དབང་གི་གདན་ས་སྡེ་དག་དོང་ཚོས་སྡེ་  
ལས་ གྱུ་རུ་མཚོན་བརྒྱད་ཀྱི་གར་འཆམ་ཚུ་གདན་བྲངས། པད་སྦྱིང་གདན་ས་ལྟ་  
ལུང་ལས་པད་སྦྱིང་གཏུམ་རམ་སོགས་གདན་བྲངས་ཏེ་རྫོང་གཞིས་ཚུ་ནང་མཇལ་  
ཁ་གནང་བའི་སྟོལ་གཏོད་མཛད་པ་ནི་ སྐྱེས་ལོ་ལྟེང་གི་འབྲུག་ལུ་གར་ཆར་གྱི་རིགས་  
སྦྱིར་བཏང་དར་བའི་ལོ་རྒྱུས་རག་ཅོམ་ཅིག་ཞིན་ཟེར་ལུ་ནི། བསམ་བཞིན་སྲིད་པར་  
བཟུང་བའི་འབྲུག་གི་སྡེ་སྲིད་བཞི་པ་ དག་དབང་རྒྱལ་སྐྱེས་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་  
མཚོག་གི་སྐྱེ་བ་སྡེ་མ་ནི་ རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ནང་ བོད་རྒྱལ་འཛུལ་སྦྱིང་རྒྱལ་  
པོ་ ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྡོད་སྡེ་ལུ་བཅོན་དང་ ལུང་རལ་ཉམ་འོད་ཟེར། མཚོག་གི་གཏེར་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

ཉིན་གུ་རུ་ཚོས་དབང་། མངའ་རིས་པ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་པ་རྒྱ་དབང་ཆེན་སོགས་ཡིན་པར་  
གསུངས་ཏེ་ཡོད།

### སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་གར་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ་ ཉིན་དང་པ།

སྐྱབ་དངོས་གཞི་ཉིན་དང་པའི་ཚོགས་པ་ད་སྤྱིང་ཚོས་འཁོར་ལས་ སྤྱ་མ་  
འོར་བུ་རྒྱ་མཚོ་གནང་མས། དེ་ལས་རྩོལ་ དང་པ་ར་ས་བཅགས་མི་ རྩོག་ཞེས་  
དང་དགོན་སྡེ་གཞན་ལུ་བཟུམ་སྡེ་ གཤེན་རྩེ་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་གར་འཆམ་ཐོན་  
མས། གཤེན་རྩེ་ཡབ་ཡུམ། །།རྩམ། སངས་རྒྱུས་སྤྱིང་པའི་ར་འཆམ། ཕོ་ལེགས་  
མོ་ལེགས། རྒྱ་དམངས་འཆམ། པད་སྤྱིང་གིང་གསུམ་བཅས་ཀྱི་གར་འཆམ་  
གནང་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་གཞན་དུ་ རྒྱུས་པར་འཁོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་  
བརྟེན་འདི་ནང་མ་བཞོད།

གཉིས་པ། པད་སྤྱིང་ཕུག་འཚལ་ཟེར་བའི་གར་འཆམ་ལེའུ་ཅུ འབད་མི་ཅིག་  
རྒྱབ་ནི་འདུག། འཆམ་དེ་གི་ཞལ་འབག་ནི་རྩོད་གཞི་རྩོད་གིང་ཚོགས་ལིང་ཟེར་  
ཡོད་པའི་གལ་ལས་ གིང་གི་ཞལ་འབག་དང་ཆ་འདྲ་སུ་ཅིག་འདུག། འཆམ་དེ་གི་  
ཕུག་མཚན་ཡང་ཕུག་ལུ་ར་བསྐྱམས་ཏེ་གར་འཆམ་གནང་མས། སྐྱོར་ཕུག་ལས་  
འཆམ་དཔོན་བགེས་པ་ཉན་ཐོས་ཀྱིས་བཤད་དོ་བཟུམ་ཨིན་པ་ཅིན་ པད་སྤྱིང་ཕུག་  
འཚལ་གྱི་གར་འཆམ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ག་ཏེ་ཡང་མེད། ཨིན་རུང་ལོ་དག་པ་  
ཅིག་གིས་ཏེ་མ་ རིག་འཛིན་པ་རྒྱ་སྤྱིང་པའི་སྐྱ་ཡི་དམར་གདུང་བཞུགས་སུ་གསོལ་

ས། གོང་ས་ཨོ་རྒྱན་དབང་ཕུག་གི་ཕོ་བྲང་གཡུ་རྩུང་ཚོས་སྤྱིང་ལུ་ ང་བཅས་གྱིས་སྐོབ་  
སྐྱོན་འབད་དེ་ ད་ལྟོ་གདན་ས་འདི་ཁར་རྒྱབ་སྐོལ་ཡོད། ཨིན་རུང་ང་བཅས་ན་བཟུམ་  
སྤྱི་སྤྱིས་དག་སྤྱི་རྒྱབ་སྐོལ་མིན་འདུག་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། གད་ལྟར་པད་སྤྱིང་ཕུག་  
འཆམ་འདི་དར་བྱབ་གནས་མེད་ས་མེད་ཅིག་འགྲོ་མ་རྒྱུགས་པས་ཟེར་བྱ་ནི།

པད་སྤྱིང་ཕུག་འཆམ་ཞལ་འབག་འདི་བཞེས་ཏེ་ སངས་རྒྱས་སྤྱིང་པའི་རྩ་  
འཆམ་དང་ གིང་འཆམ་གཉིས་ཡང་ཞལ་འབག་འདི་རང་བཞེས་ཏེ་གནང་མ་  
ཨིན་པས། དེ་སྤྱི་ཞལ་འབག་གཅིག་གིས་འཆམ་ཁག་གསུམ་དེ་རེ་རྒྱབ་དགོ་མི་  
འདི་ ཉེ་མ་ཡོད་མི་འི་ཞལ་འབག་རྒྱ་ཉམས་སྐྱོན་ཤོར་ཏེ་མེད་ནི་དེ་གིས་ ད་རེས་  
གར་འཆམ་གྱི་ལེན་དང་སྤྲངས་སྤྲབས་གྱི་ཟམ་མ་ཆད་པར་ཡོད་རུང་ མ་དུལ་  
དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཞལ་འབག་རྒྱ་གར་འཆམ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་གསར་  
བསྐྱུབས་འབད་མ་རྒྱུགས་པར་འདུག། དེ་བཟུམ་སྤྱི་ འཆམ་ལེན་གཞན་ལུ་ཡང་  
ཞལ་འབག་མེད་པར་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི།

གསུམ་པ། སངས་རྒྱས་སྤྱིང་པའི་རྩ་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་མས། དེ་ལུ་ལེན་  
ལེ འདུག། གར་འཆམ་འདི་རྫོང་གཞིས་རྒྱ་ནང་ལུ་མཇལ་ཁ་གནང་སྐོལ་ཡོད་རུང་  
གར་འཆམ་གྱི་ལེན་རྒྱ་ཅི་རེ་མ་འདྲམ་འབད་འདུག།

བཞེ་པ། ཉོ་མ་འཆམ་ཟེར་མི་ཅིག་ཐོན་ནི་འདུག། འདི་ཁོ་རའི་ཁ་ལས་སྤྱི་བ་ཅིན་  
ཞུ་ལི་ཟེར་སྐབ་མས། སྤྱིར་ཉོ་མ་ཟེར་མི་མི་མ་ཡིན་ཅིག་ཨིན་པའི་རྒྱལ་ཨིན་པས།

སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

མི་མ་ཡིན་དེ་གིས་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་གཞོན་པའི་ཚུལ་སྟེ་ འཁྲབ་  
སྟོན་འབད་མ་ཨིན་པས། དེ་སྐབས་ལུ་ཁྱུང་ག་རུཌ་བཞི་ཐོན་ཏེ་བསྐྱལ་ནི་འབད་མ་  
ད་ མི་མིན་ཉོམ་ཟེར་མི་འདི་བྱོག་འགྲོ་ནི་འབད་བའི་སྐབས་ ཕྱོགས་བཞི་ལས་ཁྱི་  
བཞི་ཐོན་ཏེ་ ཉོམ་བྱོག་འགྲོ་མ་བཅུག་པར་ སྟོན་པའི་བརན་ ཁྱུང་བཞི་གིས་བསྐྱལ་  
ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་དངས་པའི་ཚུལ་སྟེ་གར་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་  
ནི་འདུག། ཉོམ་བསྐྱལ་ཚར་བཞིན་མ་ལས་ ཁྱུང་བཞིའི་འཇུལ་འཆམ་ཡང་གནམ་  
ཁར་འཕྱར་འགྲོ་བའི་ཚུལ་སྟེ་རྒྱབ་སྟེ་འཇུལ་མ་མས།



སྐོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐབས་ ཉོམ་གྱི་གར་འཆམ་འཁྲབ་སྟོན།

དེ་སྐབས་ སྐྱིར་ཁྱུང་བཞི་གིས་ཉོམ་འདི་བསྐྱལ་ཏེ་དམ་ལུ་བཏགས་པའི་ཚུལ་  
ཨིན་རུང་ འཁྲབ་སྟོན་འབད་མི་འདི་ མི་ཅིག་ཨིན་ནི་དེ་གིས་ ཨ་ཅ་ར་ཚུ་གིས་རྩ་  
གཅལ་སྐྱབ་ལུ་ཤི་བའི་ཚུལ་སྟེ་ཉལ་ཏེ་ཡོད་མི་ ཉོམ་འཆམ་རྒྱབ་མི་དེ་ གསོས་  
ནིའི་དོན་ལུ་ མོ་ལ། ཕྱིས་ལ། སྐབས་ཐོབ། བོན་པོའི་ལུགས་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྒྱབ་མི།

སྐྱོར་ཕུག་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ།

སྐྱོ་མཚམས་པའི་ལུགས་གྱི་དཔའ་བོ་རྒྱབ་མི། ཡུང་འཚོ་ཚུ་འབོ་སྟེ་ རདཔ་བཅོས་  
ཁ་འབད་བའི་ཚུལ་སྟེ་ འབྲབ་སྟོན་སྐྱོ་ཚོགས་འབད་ནི་འདུག། དེ་བསྐྱང་ཨ་ཙཱ་ར་  
ཚུ་གིས་འབྲབ་སྟོན་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ ལྷ་དམོ་བལྟ་མི་ཚུ་ཡང་དགོད་བྲ་སི་  
སིའི་འབྲབ་སྟོན་འདི་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སྐྱོ་བ་གནམ་མེད་ས་མེད་བསྐྱེད་བཅུག་མས།  
མཐའ་མཚུག་ལུ་ནདཔ་འདི་ ཡུང་འཚོ་གིས་བཅོས་ཏེ་ལོངས་ཚུགས་པའི་སྐབས་  
ཡུང་འཚོ་གིས་དོས་འབག་མི་ལཱ་ལུ་ཕོག་པའི་སྐབས་ ལཱ་ལུ་འཇུག་མི་མི་དོ་ཐོན་  
མ་བཅུབ་པར་ འཐབ་འཛིང་འབད་བའི་འབྲབ་སྟོན་ཚུ་འབད་དེ་ཉིན་དང་པའི་གར་  
འཆམ་གྱི་ལས་རིམ་འདི་མཚུག་བསྐྱུལ་ཡིན་པས།

སྐྱུབ་ཉིན་གཉིས་པ།

སྐྱུབ་ཉིན་གཉིས་པའི་ཚོག་པད་སྤྱིང་ཚོས་འཁོར་ལས་གུ་རུང་ག་པོ་གནང་མས།  
དེ་ལས་རྩོ་པ་དང་པ་ར་ འགུམ་གྱི་གར་འཆམ་ལེའུ་༥ འབད་མི་ཅིག་མཇལ་ཁ་  
གནང་མས། ཉིན་༢ པའི་ས་བཅགས་པའི་ཚུལ་སྟེ་གར་འཆམ་འདི་གནང་མས་  
ཟེར་ཞུ་ནི། འགུམ་ཡང་གཞན་ཁར་མཇལ་ཁ་གནང་མི་དང་ སྐྱོར་ཕུག་ལུ་ཡོད་  
མིའི་གར་འཆམ་གྱི་ལེའུ་ཚུ་ཨ་ཙཱ་རེམ་འདུལ་སྟེ་འདུག།

གཉིས་པ་ མི་ཚོད་གྱི་འཆམ་ཐོན་མས། མི་ཚོད་འཆམ་རྒྱབ་སྐྱོད་པའི་བར་  
ན་ པད་སྤྱིང་རྒྱུག་གིང་ཐོན་ཏེ་ མི་ཚོད་དམ་ལུ་བཏགས་པ་ཡིན་པས། མི་ཚོད་གྱི་  
གར་འཆམ་འདི་ལུ་ལེའུ་༧༢ ཡོད་ཟེར་འཆམ་དཔོན་བགོས་པ་ཉན་ཐོས་གྱིས་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

སྐྱུབ་ནི་འདུག། རྒྱུག་གིང་ཐོན་ནི་འབད་བའི་སྐབས་ ཨ་ཙ་ར་གིས་མི་ཚོད་ལུ་  
ཁྱོད་བསད་མི་གཅིག་འོང་དེས་ཟེར་བད་སྐབ་ད་ མི་ཚོད་ཀྱིས་ལམ་བསུབ་ནི་དེ་  
དོན་ལུ་ར་བ་རྒྱབ་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་སྟོན་འབད་མ་མས། ཨིན་རུང་འདི་  
མི་ལམ་གྱི་སྐྱུང་བ་ཨིན་ནི་དེ་གིས་བཀག་མ་ཚུགས་པར་ མི་ཚོད་འདི་དམ་  
ལུ་བཞག་པའི་ཚུལ་ཨིན་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། གར་འཆམ་འདི་ལུ་ཡང་  
འབག་པ་མེད་པར་ འདྲེ་གནག་རུང་གི་ཞལ་འབག་བཞེས་ཏེ་འབྲེལ་སྟོན་འདི་  
འབད་མ་ཨིན་པས། དེ་གིས་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་  
མི་ དཔལ་འབྱུག་ཞིབ་འཚུག་ཉེ་བ་ལས་ལས་རྩི་རྩི་རྒྱལ་མཚན་དང་ འབག་པ་  
བཟོ་མི་ཁེངས་པ་འཕྲིན་ལས་དབང་འདུས་གཉིས་ཀྱིས་མི་ཚོད་གར་འཆམ་གྱི་  
དོན་ལུ་ཞལ་འབག་ཅིག་གསར་བསྐྱབས་འབད་དེ་ཕུལ་ཡི། དེ་གིས་སྐྱོར་ཕུག་  
སྐྱུབ་ཀྱི་མི་ཚོད་ཀྱི་འབྲེལ་སྟོན་སྐབས་མི་ཚོད་དོ་མའི་ཞལ་འབག་ཡོད་ནི་དེ་  
གིས་ གར་འཆམ་མཇལ་མི་ཚུ་ལུ་སྐྱོ་བ་ཐེབས་ཅིག་སྐྱེད་ཚུགས་པའི་རེ་སྟོན་  
ཡོད་ཟེར་ཞུ་ནི།



འདྲེ་གནག་རུང་གི་འབག་བཞེས་ཏེ་མི་ཚོད་ཀྱི་གར་འཆམ་གནང་བ།

གསུམ་པ། དུར་བདག་གི་གར་འཆར་དང་བཅས་ཏེ་ ཡིང་ག་འབག་སྟོང་  
གཅུལ་ནང་བསྐྱལ། གར་འཆམ་ཚར་བ་དང་ བད་གླིང་གི་གིང་ཐོན་ཏེ་ཡིང་ག་འདི་  
བསྐྱལ་ཁ་མས།

བཞི་པ། གི་གིང་ཐོན་ཏེ་ཡིང་གའི་གཟུགས་སྤང་རྩལ་དུ་བརྒྱགས། རྣམ་ཤེས་  
ཚོས་གྱི་དབྱིངས་སུ་དངས་པའི་གར་འཆམ་ལེའུ་༧ འབད་མི་ཅིག་མཇལ་ཁ་  
གནང་མས།

ལྔ་པ། བད་གླིང་དྲ་གིང་གི་འཆམ་ཐོན་མས། བད་གླིང་དྲ་གིང་གི་ཞལ་འབག་སོ་  
སོ་སྟེ་མེད་ནི་དེ་གིས་ བད་གླིང་སྤྱག་འཚལ་གྱི་ཞལ་འབག་བཞེས་ཏེ་གར་འཆམ་  
གནང་མས། དེ་ལུ་ལེའུ་༡༡ འདུག།

སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་པ།

སྐྱབ་ཉིན་གསུམ་པའི་ཚོག་པད་གླིང་ཚོས་འཁོར་ལས་ཚོ་དཔག་མེད་གནང་མས།  
དེ་ལས་དྲོ་པ་ དང་པ་ བད་གླིང་པག་འཆམ་ལེའུ་༥ འབད་མི་འདི་ ཉིན་གསུམ་པའི་  
ས་བཅགས་མི་སྟེ་ཐོན་མས། བད་གླིང་པག་འཆམ་ལེའུ་འདི་ རུམ་ཐང་གཏམ་ཤིང་  
དང་གཡུ་རྩུང་ཚོས་གླིང་ཚུ་ལུ་ཡོད་མི་དང་ཅོག་ར་འབད་པ་སྟེ་འདུག་ཟེར་བྱུ་ནི།

གཉིས་པ་ བད་གླིང་ལྷ་ནག་རྩ་འཆམ་ཐོན་མས། ལྷ་ནག་འཆམ་གྱི་སྤྲངས་  
སྤྲུལ་ཚུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དྲག་པོ་སྟེ་གནང་ནི་དེ་གིས་ ལྷ་དམོ་བལྟ་མི་ཚུ་སྟོ་བ་

སྐོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་པའི་ཡང་སྟོང་།

གནམ་མེད་ས་མེད་སྐྱེད་ཚུགས་པའི་གར་འཆམ་ཅིག་ཡིན་པས།



ཞ་ནག་སྐྱུ་འཆམ་གནང་པའི་སྐྱབས།

གསུམ་པ་ གིང་ཚོགས་ལིང་གི་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་མས། གར་  
འཆམ་འདི་རྫོང་གཞིས་ཚུ་ནང་རྒྱབ་མི་དང་འབྲམ་འདུག།

### ཉིན་བཞི་པ།

རྒྱ་དམངས་འཆམ་མཇལ་ཁ་གནང་མས། དེ་གི་ཤུལ་ལས་དགྲ་  
སྐྱ་དཔང་བསྟོད་འཆམ་གྱིས་འབད་བཟུ་གིས་པབ། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ཉེ་མ་སྐྱུབ་  
བཅུགས་པའི་སྐྱབས་བཟུམ་སྟེ་ ཚིབས་གྲལ་བཙེར་ཐོག་ལས་ཐོ་བསྐྱེད་སྟེ་གྲོ་ལམ་

མས། དག་ལྟ་དཔང་བསྟོད་ཟེར་བའི་གར་འཆམ་འདི་ ཨ་ཙ་ར་རྩ་གིས་ཚོག་གཞན་  
སྟེ་བཀ་གིས་ཐབ་སྟོལ་འདུག། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ཞི་བ་དང་རྒྱས་པ་ དབང་གསུམ་  
གྱི་སྦྱོན་སྟེག་གཞན་མས། དེ་ལས་མི་དམངས་ལུ་ཚེ་དབང་གཞན་སྟེ་སྐྱོར་སྤྱད་གི་  
རྒྱབ་ལྗོངས་ཨིན་པས།

### ཉིན་ལྔ་པ།

ཉིན་ལྔ་པའི་རྒྱབ་ས་སྐྱམ་གིས་སྟེ་ཁྱིམ་བཤལ་ཏེ་ལྷུས་གསོལ་  
གཞན་པར་བྱོན་པའི་རྒྱབ་ས་ མི་སེར་རྩ་སྟེ་ཚན་བཟོ་སྟེ་ཁྱིམ་གུང་པ་རྟུག་དེ་  
ཅིག་རེ་གཅིག་ཁར་སྤྱངས་ཏེ་སྟོད་ས་ལུ་ ལྷ་མས་ལྷུས་གསོལ་གཞན་མས།  
དེ་གི་ཤུལ་ལས་ཆང་བཤལ་གྱི་ལས་རིམ་ཨིན་པས། དེ་བསྐྱར་འཆམ་པ་  
དང་གཞས་མོ་རྩ་གིས་གཡུས་མགོའི་མཚོད་རྟེན་ གཞམ་སྟོལ་མཚོད་རྟེན་  
ཟེར་ས་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཆང་བཤལ་རྒྱབ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ ལྷ་མ་  
ཚོས་པ་ཆ་ལྷབ་གྱིས་གཡུས་མཚུག་ལུ་ཡོད་པའི་ས་སྟོལ་མཚོད་རྟེན་ལས་སྟེ་  
ཆང་བཤལ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིམ་རྩ་ཚོད་། དེ་ཅིག་ལས་ལས་རིམ་འདི་  
མཚུགས་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ དེང་སང་ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་སྟོབ་བསྐྱེད་དེ་ཆང་  
བཤལ་ལས་རིམ་སྦྱིག་སྟེ་རྒྱབ་པའི་སྟོལ་ཏེ་ལམ་ཡལ་སག་ས་གུ་སྟོད་རུག།

སྐྱོར་སྤྱད་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ་འདི་ སྟོན་ལྷ་མ་སྟོན་ཚོགས་དང་བེ་རོ་  
མཁུན་བཟེ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱབ་ས་ལུ་སྟེ་བ་ཅིན་ ཉིན་དང་པ་ལས་བཟུང་འཆམ་མ་

སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་ལ་པའི་ཡང་སྟོང་།

གྲོལ་གྱི་བར་དུ་ལས་རིམ་ཚུ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་ཅུང་། བར་སྐབས་ཅིག་ལས་རིམ་འདི་དང་  
འདི་བཟོ་ག་ནི་ཡང་མེད་ འཆམ་པ་ཆ་ཁྲབ་ཀྱི་བདེ་སྐྱབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འཆམ་རྒྱབ་སྟེ་  
སྟོན་ཏུག། ཨིན་ཅུང་ལུལ་ལས་པད་ཚལ་སྒྲིང་སྐྱུལ་སྐྱུ་བྱོན་པའི་སྐབས་ ད་ལྟོ་ཡོད་མི་  
འཆམ་གྱི་ལས་རིམ་འདི་བཟོ་གནད་ཡོད་པ་ཨིན་པས། མ་གཞི་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་ཀྱི་  
འཆམ་འདི་ ཉིན་གསུམ་གྱི་བར་ན་མཚུག་བསྐྱུ་དགོཔ་ཨིན་ཅུང་ འཆམ་གྲངས་མང་  
ནི་དེ་གིས་ ཉིན་མ་གསུམ་ལུ་མཚུག་བསྐྱུ་མ་ཚུགས་པར་ཉིན་ལཱ་འི་བར་ལུས་དེ་ཡོད་པ་  
མས། སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐབས་ལུ་ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་མིའི་སྟེ་ཚན་གཞས་མོ་ ལོགས་སུ་  
སྟེ་འགན་ཁུར་སྟོན་དེ་ཡོད་ཅུང་ འཆམ་ལྷམ་པ་མང་ནི་དེ་གིས་ གཞས་མོ་ཚུ་གིས་  
ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནིའི་གོ་སྐབས་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་མི་ཐོབ་པས།

### སྐྱོར་ཕུག་ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།

སྐྱོར་ཕུག་གི་སྐྱབ་སྐབས་ལུ་ རྫོང་གཞིས་དང་དགོན་སྡེ་གཞན་བཟུམ་སྟེ་ ཨ་  
ཙ་ར་འི་དགོན་བྲ་འགྲུར་མི་ མི་སྟོམ་དང་ཨ་ལོའི་ཨ་ཙ་ར་རྫོང་ཐོན་ཏེ་ སྐྱབ་མ་གྲོལ་  
གྱི་བར་དུ་དགོན་བྲ་འགྲུར་ཚུལ་འདུག། ཨིན་ཅུང་སྐྱོར་ཕུག་སྐྱབ་སྐབས་ཀྱི་ཨ་ཙ་  
ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ་བཟོ་མི་འདི་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ད་ལྟོ་  
ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ་ཐོན་མི་གིས་སྐྱབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོ་སྐྱེས་ལོ་༡༩  
སྟེ་སྟོན་པའི་སྐབས་ ཁོ་ཡང་སྐྱབ་བསྐྱུང་འཆམ་རྒྱབ་མིའི་གྲལ་ཁར་ཚུད་དེ་ འཆམ་  
རྒྱབ་མི་ཨིན་པས། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ བེ་རོ་མ་ཁྲེན་བཟེ་རིན་པོ་ཆེག་པ་འཆམ་

སྐོར་ཕུག་ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།

ལྷ་དམོ་གཟིགས་ཏེ་བཞུགས་པའི་བརན་ ཉ་སྟོང་མ་སྟེ་ཁོ་སྐྱུ་མདུན་ལུ་འབོ་སྟེ་ ད་  
རེས་ལས་ཨ་ཙ་ར་ཨ་པ་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་ད་སྐྱེ་དེ་ཟེར་གསུངས་ཏེ་ ཨ་ཙ་ར་ཨ་  
པའི་གོ་གནས་གནང་མ་ད་ ཁོ་གིས་དགོས་དེ་བཟུམ་གྱི་དགོད་བྲ་འགྱུར་ནི་འདི་རྩ་  
ལས་མི་ཤེས་ཟེར་ཞུམ་ད་ ལྷ་མ་གིས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས། འབད་ཚུགས་ཟེར་གསུངས་  
ཏེ་གོ་གནས་འདི་གནང་ཡི་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཁོ་གིས་རྣམ་རྟོག་ག་ནི་ཡང་  
མེད་པར་མགོན་ཁང་ནང་ལས་ ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་འདི་བཅུགས་ཏེ་ཨ་ཙ་ར་སྟེ་  
ཐོན་ཅུག། དེ་བསྐྱང་ཁོ་རང་བཞེན་གྱིས་ཁ་ཐོན་ནི་མེད་པར་དག་ལྷག་པ་ཐམ། གཟུགས་  
ལས་རྩལ་ནག་ཐོན་སྟོད་པའི་བརན་ ཀན་ཤོས་རྩེ་གིས་མགོན་ཁང་ནང་ གསེར་སྐྱེམས་  
ཕུལ་ཏེ་བཤགས་པ་ཕུལ་བའི་སྐབས་སུ་ར་བཞེན་སྟེ་དག་ལྷག་མི་འདི་ཡང་སངས་  
ལྷག་པར་དུ་ཁོ་གིས་ཉེ་མ་ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་རུང་དུས་འདི་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ དགོད་  
བྲ་འགྱུར་ནི་དག་གི་རིག་རྩལ་རང་བཞེན་གྱིས་ཤེས་ཅི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།



སྐོར་ཕུག་གི་ཨ་ཙ་ར་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།

སྐོར་ཕུག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

དེལས་ཚར་ཅིག་འབདཝ་ད་ ཁོ་གི་མི་ལམ་ནང་ ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་དེ་  
གིས་ཚུད་ཀྱི་དབུལ་ལུ་ཉི་ཟླ་ཡོད། དེ་གིས་སྟེ་དལས་པར་ཚུད་ཀྱི་མིང་ལུ་ཟླ་བ་  
བྲགས་པ་ཟེར་འབད་ད་ཟེར་ལུང་བསྟན་གནང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་གིས་མགོན་ཁང་  
ནང་སོང་ཞེན་མ་ལས་ བཟུ་བའི་སྐབས་ཨ་ཙ་རའི་ཞལ་འབག་གི་དབུལ་ཕ་གུ་ ཉི་  
ཟླ་ཚུང་ཀུ་སྟེ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་གིས་ད་ལྟོ་ཨ་ཙ་ར་ཨ་པའི་མིང་ལུ་ཟླ་བ་  
བྲགས་པ་ཟེར་སྐབ་སྟོལ་དར་ཡི་ཟེར་སྐབ་ནི་འདུག།

སྐོར་ཕུག་ལུན་འགྲུབ་ཚེས་དར་པ་ད་སྟོང་སྐྱིད་སྐྱིད་མའི་གདན་ས་ལུ་ པད་སྟོང་  
གར་འཆམ་ཚུ་མ་ཉམས་པར་རྒྱབ་སྟོལ་ཡོད་མི་ཚུ་གར་ འོག་གི་ཡང་གསང་  
གར་འཆམ་གྱི་ཙུ་ཚོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ གར་འཆམ་གནང་མས་ཟེར་ལུ་ནི། པད་  
སྟོང་པའི་གཏར་བྱོན་ཡང་གསང་གར་འཆམ་གྱི་ཙུ་ཚོག་བཞུགས་སོ་ཟེར་མི་ ད་  
ལྟོ་སྐོར་ཕུག་ལུན་གྲུབ་ཚེས་དར་གཅུག་ལག་ཁང་ནང་ལུ་བཞུགས་མི་དེ་ཨིན་  
ཟེར་ལུ་ནི།



༧༖ བསྐྱེད་པའི་གཏེར་བྱོན་ཡང་གསང་གར་འཆམ་ཙུ་ཚིག་བཀའ་གསུངས།།

༄༅། །དཔལ་ཚེན་དོ་རྗེ་ཞོན་ཅུའི་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ཡང་གསང་ཕྱར་པའི་བསྐྱེད་འཆམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཟུར་ཅམ་བསྟན་པར་བྱའོ། སློབ་དཔོན་བསྐྱེད་འཆམས་ཀྱིས། རྒྱ་གར་སློབ་དཔོན་པ་ལྷ་ཉ་ཉི་ལ། ཕྱར་པའི་བརྒྱུད་པའི་ལུང་མན་ངག་བཅས་ལུས་ནས་སྐྱེས་ཡུལ་ཨེའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་སྐྱབ་པ་མཛད། དེ་ནས་བོད་ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་གདུག་པ་ཅན་རྣམས་གདུལ་བའི་ཕྱིར་དུ། ཚོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྷེ་ལུ་བཅོན་གྱིས་གདན་དྲངས་ནས་བོད་དུ་བྱོན།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཙུགས་པའི་ཕྱིར། དཔལ་བསམ་ཡས་ཀྱི་ས་བཅད་པའི་དུས་སུ། ལྷ་འབྲེ་གདུག་པ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་བར་ཆད་བྱེད་ནས་ས་བཅད་མ་ལུབ་པར། དེའི་དུས་སུ་ས་འདུལ་བའི་ཕྱིར་དང་། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཕྱིར་དུ། ཕྱར་པ་ཡང་གསང་སྐྱེ་མའི་གར་འཆམས་འདི་མཛད། མ་འོངས་སློགས་མའི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་བཀོད་ཅིང་གཏེར་དུ་སྐྱེས། དུས་ཀྱི་མཐའ་མ་བསྐྱེད་མིང་ཅན་དང་ཕྲད་པར་གྱུར་ཅིག། བདག་ཅག་བསྐྱེད་པས་སློན་ལམ་བཏབ་ནས་སློབ་བྱ་སྟན་དེའི་བྲག་ནས་གདན་དྲངས་ནས་ ཕྱི་རྒྱུད་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱེལ་བའོ།

ཕྱར་འཆམ་ཙུ་ཚིག་ནི།

རྟོ། དང་པོ་ལམ་འགོ་གོང་མ་ནི། གོམ་པ་གསུམ་དང་པད་སྐོར་སྐྱེན། ལྷན་ཕྱར་གཉིས་པ་གཡོན་དུ་སྐྱེར། གཉིས་པ་ལམ་འགོ་འོག་མ་ནི། ལག་གཉིས་རེ་མོས་ཟུར་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐོག་པ་འེ་ཡང་སྟོང་།

དུ་འགྲོ་མཆན་ཁྲུང་ཁྲུང་རྣམས་མཁའ་ལྗིང་ལུང་ལུང་། ལམ་འགྲོ་གསུམ་པ་ས་རིས་བཅད་  
པ་ནི་ལོ་མ་པ་གསུམ་དང་པད་བསྐྱོར་བྱུང་། གཡས་གཡོན་རེ་མོས་གསུམ་གསུམ་  
སྐྱོར་བཞི་པ་ས་འདུལ་གོང་མ་ནི་ལུང་བུ་རྩོད་སྐྱུར་གསུམ་འགྲོ་བྱུང་། ལག་གཉིས་  
རེ་མོས་གསུམ་གསུམ་བྱུང་། ལུ་པ་ཁྲོ་བོ་འུ་རྣམས་སྐྱུར་བས་ནི་ལག་གཉིས་ཐུགས་  
ཁར་ཁྲུང་བསྐྱོར་གཡོན་པ་འེ་རེ་མོས་ལྗིང་ལ་སྐྱུར་བྱུར་བྱུང་། གཡས་བཞག་གཡོན་  
བཞག་བདུན་དུ་བྱགས་ལུག་པ་རྣམས་(གནས་)ལ་འཁོར་ལོ་ནི་ལུང་རྩེ་ནམ་  
མཁའ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་ནི་པད་སྐྱོར་ལམ་འགྲོ་ཅིག་ལ་བྱུང་། བདུན་པ་བར་ལ་བཀྲ་ཤིས་  
རྟགས་བརྒྱད་ནི་པད་སྐྱོར་ལམ་འགྲོ་གཉིས་གཉིས་བྱུང་། བརྒྱད་པ་པདྨ་འདབ་བརྒྱད་  
ནི་པད་སྐྱོར་ལམ་འགྲོ་གསུམ་དུ་བྱུང་། དགུ་པ་དོ་རྩེ་རྒྱ་གསུམ་ནི་གཡོན་ན་རེ་མོས་  
བཞི་སྐྱོར་བྱུང་། བཅུ་པ་གཞལ་ཡས་མུང་བཏིང་པ་ནི་གཡོན་ན་རེ་མོས་དོ་བཞག་  
ཚེལ་དེ་ཡང་ལན་གཤམ་གསུམ་གསུམ་བྱུང་། བཅུ་གཅིག་གཞལ་ཡས་སྐོ་(སྐོ)  
སྟོན་པ་ནི་གཡོན་ནས་སྐྱོར་ཞིང་ནམ་མཁའ་ལྗིང་ལུང་བཅུ་གཉིས་གཞལ་ཡས་ཐོགས་  
ཐུག་ནི་གཡོན་ནས་རེ་མོས་ལྗིང་ཞིང་གསུམ་སྐྱོར་བདུན་དུ་བཞག་བཅུ་གསུམ་ལྟ་  
ལ་གདན་བཏིང་ནི་གཡོན་ན་རེ་མོས་གསུམ་གསུམ་བྱུང་། བཅུ་བཞི་ལྟ་ཞལ་ཡས་  
སྐྱོད་གཞོན་ལུ་ཐུག་རྒྱ་ནི་བཅོ་ལྔ་ཐུག་བཞི་ཐུག་དུ་བྱག་ནི་དོ་རྩེ་གཞོན་ལུ་ཐུག་རྒྱ་  
ནི་བཅུ་དུ་གཞོ་བོ་རྩེ་དཀར་ཐུག་རྒྱ་ལུང་མདའ་གཞུ་འགོངས་ཚུལ་ལན་གསུམ་  
བྱུང་། བཅུ་བདུན་རྣམས་དར་རྒྱལ་བ་ནི་ཐུག་རྒྱ་འཁོར་ལོ་ཐོགས་ཚུལ་བྱུང་། དོ་རྩེ་  
གཞོག་པ་ལན་ལྔ་དེང་དེ་བཞིན་གཡོན་དུ་རིན་ཆེན་གཞོག་ལུ་ཚོ་རྒྱུན་རིན་ཆེན་ཐོད་  
སྐྱུལ་ནི་རྩོད་སྐྱུར་གཉིས་པོ་སྐྱུལ་གཏད་གྱིས་མེད་སྐྱོད་གཡོགས་བརྒྱན་པ་ནི་

གཡས་ཕུར་གཡོན་གྱི་བཀའ་སྤྲེང་བྱེད། གཡོན་གྱི་སྤྱོད་གསལ་སྲུ་དེ་བཞིན་ནོ། །ཤར་དུ་བཟོ་  
ཚེ་མཚོག་ཕྱག་རྒྱ་ནི། ལྷོ་དུ་རྒྱ་རིན་ཚེན་ཕྱག་རྒྱ་ནི། ལྷན་ཕུར་ཅེ་བསྐྱོལ་ནོར་བུའི་  
གཟུགས། ལུབ་དུ་བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱ་ནི། བརྒྱ་འདབ་སྤྲོད་འབར་བ་བྱེད། བྱང་དུ་ཀམ་རལ་  
གྱི་ཕྱག་རྒྱ་ནི། རལ་གྱི་འཕྱར་ཞིང་མར་ཚུར་བསྐྱོལ་བ་བྱེད། བཙོ་བརྒྱད་དབྱུག་སྤོན་  
རྒྱལ་པོ་ནི། དབྱུག་པ་ནམ་མཁར་གདེངས་བྱ་ཞིང་། བཅུ་དབྱུག་ཤིན་མེད་གཤེད་པོ་  
ནི། མི་གོས་དབྱུག་པ་གཡས་སྲུ་སྐྱོར་། ཉི་ཤུ་མི་གཡོ་མགོན་པོ་ནི། བསྐྱེད་ལ་རལ་  
གྱི་ནམ་མཁར་གདེངས་། ཚ་གཅིག་གཏད་མོ་རྒྱལ་པོ་ནི། སྐྱུག་མའི་ཞབས་པ་  
ཕྱག་རྒྱ་ལས། ཚ་གཉིས་འདོད་པའི་རྒྱལ་པོ་ནི། ར་གཡལ་ཡབ་པའི་ཚུལ་དུ་བྱེད། ཚ་  
གསུམ་བདུད་བཅི་འབྲེལ་བ་ནི། རོ་རྗེ་རྒྱ་གམ་ཚུལ་དུ་བྱེད། ཚ་བཞི་འམས་གསུམ་  
རྣམ་རྒྱལ་ནི། མདའ་གཞུ་འགོངས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལས། ཚ་ལྷ་ལྷོ་བོ་རྣམས་ཀྱི་དོར་  
སྟབས། ཕུར་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ས་སྐྱོན་བྱེད། དེ་ལྟར་ལོ་བཅུའི་ཕྱག་རྒྱ་ནི། གཡོན་པ་ཐམས་  
ཅད་དབྱུ་ལ་བརྟེན། ཀར་པ་གཡས་དོར་པ་དཔྱོད་བྱེད། ཀར་པ་གཡོན་པ་དོར་སྟབ་བྱེད།  
ཕྱག་མཚན་ཡར་གདེངས་གཡོན་པ་དབྱུ་ལ་རྟེན། ལོ་ཚུལ་གིང་བག་ལྷན་པའི་ཚུལ།  
བརྒྱུད་བསྐྱུམ་ཚུལ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་སྐྱོར་། དེ་ནས་འཇུལ་འཆམ་བྱེད།

དེ་ནས་བཀའ་བརྒྱད་ནང་ནས་ལྷ་ནག་ལྷ་པའི་ཚུ་ཚིག་ནི།

དང་པོ་ལམ་འགོ་ཐོན་འཆམ་ལ་བེར་གམ་ཅིག་བྱེད། བེར་གམ་གཉིས་བྱེད།  
བེར་གམ་གསུམ་གསུམ་གསུམ། བཞི་ཞིག་ལྷ་བྱེད། ཐོན་ཚར་ནས་འདི་འདྲ་

སྐོར་ལྷག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

བ་མོ་བོ་ཚར་གཅིག་ལེན་མཚམས་གོང་དང་མཚུངས། ཡང་ཅིག་གཉིས་པ་  
དགུ་དགུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ནི། བེར་གྲམ་གཅིག་གཉིས་བསོ་ལུ་བཞི་ལྷ་ལྷ་རྒྱལ་བདུན་  
བརྒྱད་དགུ་ཐང་ཐང་ཐང་། དགུ་ཐང་ཐང་ཐང་དགུ་བྱ་ ལེན་མཚམས་གསུམ་  
ནས་ ལག་ལག་ནི། བེར་གྲམ་གཅིག་བྱ་ བེར་གྲམ་གཉིས་བྱ་ བེར་གྲམ་  
གསུམ་བྱ་ བེར་གྲམ་བཞི་བཞི་བཞི་ བེར་གྲམ་ནས་ལན་གསུམ་བྱེད། བཞི་  
པ་སྤག་རྒྱལ་ནི། བེར་གྲམ་གཅིག་བྱ་ བེར་གྲམ་གཉིས་བྱ་ བེར་བྱས་གསུ་  
གསུ་གསུ་ བེར་གྲམ་ནས་ལན་གསུམ་བྱེད། དེ་ནས་ལན་མཚམས། ལྷ་པ་  
དགུ་དགུ་རྒྱུང་འཚུབ། གཉིས་པ་དང་མཚུངས་ཆག་གཅིག། རྒྱལ་པ་མགར་  
བའི་གིང་གསུམ། གཅིག་གཉིས་གསུམ་བྱས་ནས་ལག་པ་གཡས་པའི་ལན་  
གསུམ་གཡམ། གཅིག་གཉིས་གསུམ་བྱས་ནས་ལག་པ་གཡོན་པས་ལེན་  
གསུམ་གཡམ་ནས་ གཅིག་གཉིས་གསུམ་བཞི་ལྷ་རྒྱལ་བདུན་བརྒྱད་དགུ་  
བྱས་ནས་བཞག། དེ་ནས་དུར་བདག་བཞིས་ལིང་ག་དཀྱིལ་དུ་བཞག། བདུན་  
པ་གསེར་སྐྱེམས་སུལ། བརྒྱད་པ་བདེན་པ་བརྟེན། དགུ་པ་སུར་སྐོར་ལ་བཀའ་  
རྒྱུད་སྤགས་བརྗོད། བཅུ་པ་སྤྲེལ་སྤྲེལ། བཅུ་གཅིག་པ་ཚེ་གསུམ་པ་ནས་  
རང་གནས་སུ་དེངས།

ཡང་རུས་རྒྱན་གྱི་ཚ་ཚིག་ནི།

རྟོ། དང་པོ་ལམ་འགྲོ་གོང་མ་ལ་གསུམ་གསུམ་བྱ། གཉིས་པ་ལ་རྟེན་པ་རྒྱབ་  
བསྟུ་དེང་གདོང་བསྟུ་དེང་། གསུམ་པ་ལ་ ལག་གཡས་གསུམ་བསྐོར་གཡོན་

གསུམ་བུ། བཞི་པ་ལག་པ་གཉིས་པས་ བསྐྱོར་གསུམ་གསུམ་བསྐྱོར་ལྟེ་ ལྷ་པ་ ཀར་  
པ་རྒྱབ་ཏུ་ལན་གསུམ་ མདུན་ཏུ་ལན་གསུམ་བུ།

རྒྱག་པ་སྤྱག་འཚོལ། བདུན་པ་ལ་རྒྱང་པ་འེ་རྩིང་པ་ས་ལ་བཅུ་གས་ནས་  
རྒྱབ་གསུམ་གདོང་གསུམ་བུ། བརྒྱད་པ་ལ་ཏ་མ་རུ། དགུ་པ་ལ་བྱིལ་བུ།  
བཅུ་པ་ལ་ ཀར་པ་གཅིག་གིས་སྟེང་ཏུ་གཅིག་བསྐྱལ་ནས་བསྐྱོར། བཅུ་  
གཅིག་པ་ལ་གིང་སྟབས་བུ། བཅུ་གཉིས་པ་ལ་ཞལ་སྐྱོར། བཅུ་གསུམ་པ་  
བྱིན་འབེབས་ལམ་འགྲོ། བཅུ་བཞི་པ་ལ་འཁྲིལ་སྐྱོར། བཅོམ་པ་ཅོག། བཅུ་  
རྒྱག་པ་ལ་གཅིག་གིས་གཅིག་བསྐྱོར། རོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོ། རིན་ཚེན་མཁའ་  
འགྲོ། བརྒྱ་མཁའ་འགྲོ། ལས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ། བུརྒྱ་མཁའ་འགྲོ་འི་གར། དེ་  
ནས་རང་རང་གནས་སུ་དེངས། དེ་ནས་འཇུག་འཆམ་ལམ་གཅིག་པ་བྱས་  
ནས་བྱོན།

དེ་ནས་གིང་གི་ཚུ་ཚོ་ག་ནི།

དང་པོ་ལམ་འགྲོ་ནས། གཉིས་པ་ནམ་གིང་། གསུམ་པ་བར་གིང་  
། བཞི་པ་ལ་ ས་གིང་། བཞི་པ་ལ་དབྱུག་པ། ལྷ་པ་སྤྱག་གིང་། རྒྱག་  
པ་ལྟ་ད་སྐྱོར། བདུན་པ་པད་བསྐྱོར་སྤྱག་རྒྱ། བརྒྱད་པ་སྐྱོལ་སྐྱུབ། དགུ་  
པ་སུན་འདེབས། བཅུ་པ་ཞལ་སྐྱོར། བཅུ་གཅིག་པ་མ་ཉི་ལེན་ཚུལ་ཐལ་  
འདེབས།



དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གླིང་པའི་རྒྱ་གོང་རྩ་ཚིག།

དང་པོ་ལམ་འགོ། གཉིས་པ་གཡས་གཉིས་གཡོན་གཉིས་ནས་རྒྱབ་  
རུབ་གསུམ། གསུམ་པ་རྒྱབ་གདོང་གསུམ་གསུམ། བཞི་པ་གདོང་བཞི་  
གཞན་གསུམ་གསུམ། ལྷ་པ་ལྷ་ལྷ་རྩེ། རྩེ་པ་གཡས་གཉིས་གཡོན་ནས་  
གསུམ། བདུན་པ་བདུན་བདུན། བརྒྱད་པ་གཡས་གསུམ་གཡོན་གསུམ་  
ནས་བརྒྱད། དབྱུ་པ་གཡས་གཉིས་གཡོན་གཉིས་ནས་དབྱུ། བཅུ་པ་  
འཇུག་འཆམ་དེངས།

ཡང་ཕག་གདོང་རྩ་ཚིག།

དང་པོ་ལམ་འགོ། གཉིས་པ་ས་མེས། གསུམ་པ་ལག་སྒྲིམ། བཞི་པ་མདོ་  
ཞག། ལྷ་པ་འདོམ་འཇུག། རྩེ་པ་བགོགས་བསྐྱད། བདུན་པ་ཕྱག་འཇུག།  
བརྒྱད་པ་འཇུག་འཆམ་དེངས།

ཡང་ཚངས་པའི་གོང་ནི། དང་པོ་ལམ་འགོ། གཉིས་པ་དབྱུ་བརྒྱད་བདུན་དང་  
དབྱུ། གསུམ་པ་ཞལ་སྐྱུར་དང་ཕྱག་འཇུག། བཞི་པ་སྤྱིར་སོང་ནས་དུ་རུབ་གསུམ་  
གསུམ། ལྷ་པ་རྩེ་རྩེ་གསུམ། རྩེ་པ་རྩེ་རྩེ་གསུམ། བདུན་པ་འཇུག་འཆམ་དེངས།

ཡང་བྱ་བྱུང་ནི། དང་པོ་ལམ་འགོ། གཉིས་པ་བས་ལན་གཉིས། གསུམ་པ་  
ཕྱོགས་མཚམས་ཅད་གཉིས་གཉིས། བཞི་པ་ཡུལ་ཡུག་མ་བདག་གསུམ་གསུམ།

སྐྱོད་ལྷག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

ལྷ་པ་ག་ཟ་གསྟོ་གསྟོ། རྟུག་པ་འཇུལ་འཆམ་དེངས།

དེནས་མོ་ལེགས་མོ་ལེགས་གདངས་ཡི་གེ་ཚོག་དང་བཅས་བཞུགས།

### སྟུ་ཚོག་།

འདྲ་ རྒྱལ་པོ་ཡོང་ཡོང་ག་ནས་ཡོང་། རྒྱལ་པོ་ཡོང་ཡོང་རྒྱ་ནས་ཡོང་། རྒྱལ་པོའི་  
སྦྱི་ལ་དར་ཐགས་ཡོད། རྒྱལ་པོའི་དབུ་ལ་ཅིག་གསོལ་ཡོད། རྒྱལ་པོའི་དབུ་ལ་དར་  
དཀར་གསོལ། འ་ཕོ་ཕོམ་མ་དོག་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་མོ་ལ་ན་སེམས་  
ཏན། སྤྱ་སངས་དབང་མོ་དེལ། སྦྱིད་པའི་བློ་བཤེས་ལྷ་ས་ར་མོ་བཞེངས་སྟུག་རོགས་  
ཨའོ་དྲང་ཁ་ནི། དགའ་བའི་སྦྱུ་དེལ་དགའ་བའི་སྦྱུ་དེལ་རྒྱལ་པོ་མི་སྦྱོང་ལྟུ་བཙན་  
འཇུངས་རོག་ ཨའོ་དྲངས་ཁ་ཉི། སྦྱིད་པའི་བློ་དེལ་སྦྱིད་པའི་བློ་དེལ། བྱང་ཚུབ་  
ཚོས་སྦྱོན་མ་ལེན་སགས་རོགས་ ཨའོ་དྲངས་ཁ་ནི། དགའ་བའི་སྦྱུ་དེལ་པ་རྒྱ་སྦྱིང་  
པ་འཇུངས་ས་རོགས་ ཨའོ་དྲངས་ཁ་ནི། སྦྱིད་པའི་བློ་དེལ་ཚོས་སྦྱིང་བཞེངས་པ་རོ་  
ཨའོ་དྲངས་ཁ་ནི། དགའ་བའི་སྦྱུ་དེལ་གདུང་འཛིན་འཕྲིན་ལས་འཇུངས་རོགས་ཨའོ་  
འོ་དྲངས་ཁ་ནི། སྦྱིད་པའི་བློ་དེལ་སྦྱུ་བ་ཚོས་གིང་བཞེངས་ས་རོ་ཨའོ་དྲངས་ཁ་ནི།

༥ བག་མགོ་ཅན་གྱི་ལག་ན་ཁམ་ཤིང་མཐུ་ཐོན་ནས། ཚོས་རྒྱལ་གྱི་མདུན་  
དུ་དར་སྦྱི་ལི་ལི་བྱེད་པའི་ངང་ནས་སྤུལ་བའི། དེནས་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་  
ལས་འཇུག་ལྷིང་བ་ལྟ་བུའི་ངང་ནས། འོ་རྒྱ་སྤང་མགོ་ལན་གསུམ་འབོད། དེནས་

རྒྱ་སྐད་མགོ་འོ་སྐྱེ་དར་སྤི་ལི་ལི་ངང་ནས་འོང་ལ། ལན་གསུམ་བྱ། དེ་ནས་ཚོས་  
རྒྱལ་ཞལ་ནས་ང་ཡིས་ལས་ཀྱི་མེ་ལོང་དང་ཁྲམ་ཤིང་ལ་བལྟས་པས། མི་ཡུལ་  
བྱང་མ་མཁར་ཅིག་ན། མི་ཅིག་ཚོ་འི་དུས་ལ་བབ་འདུག་པའི་ང་ཡི་ཁྲམ་ལ་བབས་  
བྱུང་དོ། གཏུག་པ་སྐྱུལ་མགོ་ལ་བྱི་དང་ཨང་། དེ་ནས་རྒྱ་སྐད་མགོ་འོ་རྒྱུའི་ལུང་  
པ་རུས་ཀྱི་བབ་པ་ལྟ་བུར་ ལུ་རུ་རུ་ངང་ནས། འོ་གཏུག་པ་སྐྱུལ་མགོ་ལན་གསུམ་  
འབོད། རྩོད་ཀྱིས་ལས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལ་ལྟོས་དང་། ཚོ་འདས་འདི་ཡི་ཡུལ་ནི་གང་  
ནས་ཡིན། རིགས་ནི་གང་ཡིན། མིང་ནི་ཅི་ཟེར། ཅི་ཡིན་ལྟོས་ཨང་། དེ་ནས་གཏུག་  
པ་སྐྱུལ་མགོ་བོས་ རྒྱ་ཚོང་བྱ་འདར་མི་ལི་ལི་ངང་ནས་འོ་ རྟ་ལག་ལན་གསུམ་  
ནས་ཚོས་རྒྱལ་བུ་དུ་དུ་ལུས་མོ་ས་ལ་བཅུགས་ནས་ ལག་པས་མེ་ལོང་ལན་གསུམ་  
འཕུག་ནས་ལུས་པ། ཀྱུ་ ཚོ་ལས་འདས་པ་དེ་ཡི་ཡུལ་ནི་རྒྱ་གར་ཟངས་སྤིང་བྱ་བ་  
ན། རྩིམ་ནི་གཤམ་པའོ་གོང་ཁྲེར་ཤན་ཉི་ནག་པོ་ན། རིགས་ནི་ལ་རི་བཞི་ཡིན་པས།  
འོ་ནི་གདོལ་པའི་རིགས་སུ་འདུག། མིང་ནི་སྤྲིག་ཅན་དམུལ་འབྱི་ཟེར། རྩོད་ནི་ཚོ་  
ཟད་རྒྱགས་ཟད་འདུག་ཨང་།།

༄༅། །སྤྱི་མའི་གནས་སྐྱུ་སྐྱུ་ཚོས་དར་ནས། །གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོ་  
ས་ཡོས་ཞེས་བྱ་ལ། །སྤྱི་པོ་སྤོ་རྒྱུང་སངས་རྒྱས་རྗེ་རྗེ་གིས། །མཚུག་ཏུ་བསྟན་  
པ་ཡུན་རིང་གནས་ཕྱིར་དུ། །གཙུག་ལག་ཁང་དུ་མ་འགྱུར་བརྟན་པའི་བར་དུ་སྐུ་  
ཡོད་དོ། །པར་རྒྱུར་བག་མེད་བྱུང་ན་གཉེར་ཁ་དམ་ཅན་པ་མ་སུ་གསུམ་གྱི་མཛོད་  
ཅིག །མ་ལ་གང་ཡོད་བུ་ལ་པབ་ནས་བྲིས། མ་དག་ཡོད་ན་མཁས་པས་ལྷན་དག།

སྐོར་ཕྱག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

མཛོད། །སྤྲུགས་འཆང་པདྨ་སྒྲིང་པའི་གཏེར་ཚོས་མ་འབྱུང་མཁའ་ཁྲབ་འདོད་དོན་  
འདིའང་ ས་མ་ཡེ། གྱུ་གྱུ་གྱུ། ེ།

འོག་གི་གིང་འཆམ་རྩ་ཚིག་འདི་ པད་སྒྲིང་བཀའ་འབྲུམ་ཐབ་ བཀའ་བརྒྱུད་  
སྤྲུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནང་ལས་བཏོན་མི་འདི་ཡིན། གོང་འབོད་སྐོར་ཕྱག་སྒྲིང་མའི་གདན་ས་  
སྤུན་སྲུབ་ཚོས་དར་ནང་ཡོད་མི་དང་ གཤམ་འབོད་བཀའ་བརྒྱུད་སྤྲུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་གི་  
རྩ་འཆམ་རྩ་ཚིག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ རང་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྣམ་ཞག་ཚུ་མ་ཤེས་  
རུང་ གར་འཆམ་ལུ་མཁས་པ་དང་ དང་འདོད་ཅན་ཚུ་ལུ་ཕན་འོང་མཉོ་བའི་རེ་བ་གིས་  
འདི་ནང་བཅུ་གས་ཏེ་མཁས་དབང་ཚུ་ལུ་གཟེགས་སུ་ལ་ཞུས་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི།

བཀའ་བརྒྱུད་སྤྲུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལས་ གིང་འཆམས་རྩ་ཚིག་བཞུགས།

བཀའ་བརྒྱུད་སྤྲུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་ལས། གསང་སྤྲུགས་དབང་གི་ལག་ལེན་  
མ་ཉེ་སྐོལ་བའི་གིང་གི་རྩ་ཚིག་ལ་ དང་པོ་ལམ་འགྲོས་གོང་འོག་གསུམ། ལྷ་ལྷག་  
རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་པ་ཅན། ལག་པ་བསྐྱིགས་མཚུ་བ་ས་ལ་བཅུ་གསུམ། རྒྱུ་པ་རྒྱུ་བ་བསྐྱུར་  
མདུན་འགྲོས་བྱ། གཉིས་པ་ས་འདུལ་བྱ་བ་ནི། དེ་ནས་དབྱུག་པ་གཡས་གཡོན་  
དུ། པད་སྐོར་ཕྱག་རྒྱུས་བསྐྱུར་ཞིང་བསྐོར། གསུམ་པ་གོམ་པ་གསུམ་གསུམ་གྱིས།  
གཡས་པ་པད་སྐོར་གཡོན་པ་རྒྱ་ཞགས་ཐོགས་པའི་ཚུལ། གཡས་གཡོན་བསྐྱུར་  
ཞིང་མདུན་དུ་བཞག། རྒྱུ་པ་ཟེར་བརྟེན་བསྐོར་དབྱུག་པ་སྤྲུག་ལ་བཀའ། བཞི་པ་  
དབྱུག་ཅེ་ས་ལ་བརྟེན། གཡས་པ་གོམ་གསུམ་པད་སྐོར་རང་ས་བཟུང་། གཡོན་

པ་རྒྱལ་ལྷན་པ་ལྟར་དུ་བཞག་ལྷོ་ དེ་བཞིན་ལག་པའི་དབྱུག་པ་ཡང་ལྷོ་ ལན་གསུམ་ས་  
ལ་བཅུ་གསུམ་གྱི་དུང་བསྐྱོར་ལྷོ་ ལྷོ་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ གཡམ་གཡོན་བསྐྱོར་  
ཞིང་ནམ་མཁར་གདེང་ལྷོ་ ལྷོ་པ་གོ་མ་པ་གསུམ་དེར་པད་སྐྱོར་བྱུང་ གཡམ་གཡོན་  
དབྱུག་པ་སྤྱུག་ལ་བཀའ་ལྷོ་ རྒྱལ་པ་བཅུ་གསུམ་ཅིང་རེ་མོས་བསྐྱོར་ བཅུ་པ་མདའ་འཕེན་  
ཇི་བཞིན་དུ་ གཡམ་གཡོན་ལེབ་རྒྱག་རེ་མོས་བྱུང་ གོ་མ་པ་གསུམ་གསུམ་ཚང་  
ལ་སྐྱོར་ བརྒྱུད་པ་ཕྱིར་པ་མདུན་བསྐྱོར་ཞིང་ གཡམ་གཡོན་རེ་མོས་རྒྱལ་སྤྱོད་  
བསྐྱོར་ བསྐྱོར་ཅིང་དབྱུག་ཚེ་ས་ལ་གཏད་ དབྱུག་པ་ནམ་མཁར་བསྐྱོར་ཅིང་ས་ལ་  
བཅུ་ གོ་མ་གསུམ་ནམ་མཁར་མཚོངས་སྤྱོད་བྱུང་ ཕྱོགས་མཚོམས་ཀུན་ལ་  
བཅུ་གུ་ཚུ་ལྷོ་ བཅུ་པ་མེ་ལྷོ་བ་ཕྱིས་བཅུ་གསུམ་སྐྱོར་ ཕྱོགས་བཞིར་དབྱུག་ཚེ་བསྐྱོར་  
ཅིང་སྐྱོར་ ལ་ལས་མེ་ལྷོ་བ་ཚུ་ལ་དུ་བྱུང་ རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ གསུམ་གསུམ་བྱུང་ བཅུ་  
གཅིག་ཚོ་བོའི་ལྷོ་བ་སྐྱོར་ནི་ ལག་པ་དབྱུང་འཁྱུད་གཉིས་པ་སྐྱོར་ གཡམ་གཡོན་  
དབྱུག་པ་གཡམ་ཅིང་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་བྱུང་ བཅུ་གཉིས་མ་འི་ལེན་ཚུ་ལ་ནི་ མར་རྒྱག་  
དབྱུག་པས་གཡམ་མོ་འདེབས་ ཡར་ཕྱིན་དབྱུག་ཚེ་མ་འི་བསྐྱོར་ རྒྱལ་ལྷན་པ་ལྟར་ལྷོ་ལྷོ་  
བཅུ་པ་ཅིང་ཉ་ཉ་བཅུ་ དེ་ནི་དབྱུག་གི་རྣམ་པ་བཅུ་གཉིས་སོ་

དེ་ནས་གྲི་གི་དུང་བསྐྱོར་པ་ནི་

མ་འི་གོ་ས་སྤངས་སྤོ་ལྷོ་ལྷོ་ དེ་སྤོང་མ་འི་བྱུང་ཤར་མཚོམས་ནས་  
སྤངས་ རྒྱལ་པ་བསྐྱོར་ཞིང་ལག་པ་བསྐྱོར་ནས་བཞག་ དེ་ནས་གྲི་གི་དུང་བསྐྱོར་

སྐྱོར་ལྷག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

པ་ཞིེ། དང་པོ་རལ་གྱི་ནམ་མཁར་བསྐྱོར་ཅིང་ལམ་འགོས་བྱེ། གཉིས་པ་དབུང་  
པ་ས་ལ་བསྟན་གྱི་ཁ་ཕྱིར་བསྟན་ལུང་འགོས་བྱེ། གསུམ་པ་རལ་གྱི་དབུག་ཅིང་  
མཁའ་ལ་པོརེ། གོམ་པ་གསུམ་གསུམ་ཚད་ལ་སྦྱརེ། བསྐྱོར་ཞིང་གར་སྟབས་  
ཚུལ་དུ་འབྱིངེ། བཞི་པ་པད་སྐྱོར་བྱ་ཞིང་རྒྱགེ། ལྷ་པ་མོ་བོའི་ལྷག་སྟོད་ཞིེ། གཉིས་  
སྟེབ་རྐང་པའི་གཡོན་རྩེ་གཏངེ། རྟལ་པ་གོམ་པ་གསུམ་གསུམ་ལེ། གཡོན་པའི་  
རྐང་པས་མལ་ས་འཛོནེ། གཡས་རྐང་སེང་ཚུལ་གསུམ་གསུམ་བྱེ། རལ་གྱི་དེ་  
ལ་བསྟན་ཅིང་ནམ་མཁར་འཕུརེ། བདུན་པ་དོ་རྩེ་འགོས་བྱི་རལ་གྱི་ལྷ་དལ་བསྐྱོརེ།  
བརྒྱད་པ་རལ་གྱི་བྱང་དང་ལྷག་ཁུང་དངེ། རྒྱབ་དང་པོ་བ་མཚན་མར་སྦྱརེ། རེ་རེ་  
གིང་ཚུལ་གསུམ་གསུམ་བྱེ། དབུ་པ་མ་ཉི་བསྐྱལ་ཚུལ་ཞིེ། མཚན་རྩེ་མ་ཉི་སྟེང་ལ་  
གཏངེ། ལྷ་དུ་བསྐྱོར་ཅིང་ནམ་མཁར་འཕུརེ། བརྟུ་བ་བསྐྱལ་བའི་ཚུལ་དུ་བྱེ། ལག་  
པ་གཡོན་པས་མ་ཉི་བཟུངེ། གཡས་པས་མ་ཉི་གཤའ་ཚུལ་གྱིསེ། ཕྱི་ནང་གསུམ་  
གསུམ་གནམ་ལ་གདེངེ། བརྟུ་གཉིས་རྐང་ལག་མཐོ་མཚུག་སྦྱགསེ། རེ་རེའི་  
སྐབས་སུ་གིང་རེ་བྱེ། བརྟུ་གཉིས་ཕྱོགས་བཞིར་ཕུད་གཏོར་ཞིངེ། ལྷག་མ་གིང་པའི་  
ཁ་རུ་བཅུགསེ། མཚན་སུ་གིང་སྦྱ་རེ་རེ་སྦྱརེ། དེ་ནི་གྱི་གིང་བརྟུ་གཉིས་སོེ།

དེ་ནས་ངོ་མཚར་བསྟོད་པའི་རྩ་བོ་བྱིང་བྱེ།

དང་པོ་གཅིག་བརྟུང་གཡས་གཡོན་བསྐྱོརེ། གོམ་པ་གསུམ་གྱི་ཚད་  
ལ་སྦྱརེ། གཉིས་པ་གཉིས་བརྟུང་གཡས་བཞག་གཡོན་བཞག་བདུན་དུ་བརྟུང་

ེ་ གསུམ་པ་གསུམ་བརྟུན་ལེབ་རྒྱ་ཡི་ེ་ ས་ལ་སྦྱར་ཞིང་ནམ་མཁའ་འཕྱར་ེ་ བཞི་  
 པ་གོམ་པ་གསུམ་གསུམ་ལ་ེ་ རྩོ་འགོས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་བསྐྱོར་ེ་ ལྷ་པ་  
 གིང་པའི་རྟུག་སྦྱོང་ནི་ེ་ གཉིས་གཉིས་སྤེབས་ལས་གཡས་གཡོན་དུ་ེ་ བསྐྱོར་ཞིང་  
 མདུན་དུ་འཁྲིལ་སྦྱོར་བུ་ེ་ དེ་ནས་ཟུར་འགོས་གོམ་པ་གསུམ་ེ་ རྒྱབ་ཏུ་སྦྱོང་ཅིང་  
 མདུན་དུ་ཅུབ་ེ་ དེ་ཡང་ལན་གངས་རེ་མོས་བསྐྱར་ེ་ རྟུག་པ་རྩོ་མཚོངས་སྟབས་  
 བརྟུན་ེ་ དཀྱིལ་འཁོར་ཉིད་ལ་བསྐྱོར་བ་བུ་ེ་ བདུན་པ་རྒྱང་གཉིས་ས་ལ་སྦྱར་ེ་  
 གཡས་གཡོན་ལན་གངས་གསུམ་གསུམ་མཚོངས་ེ་ དེ་རྩོས་གཡས་གཡོན་རེ་  
 མོས་བསྐྱོར་ེ་ རྒྱབ་ཏུ་གཟུར་དང་མདུན་དུ་ཅུབ་ེ་ དེ་རྩོས་རྩོ་ཤིང་གཅིག་རྟུང་བུ་ེ་  
 བརྒྱུད་པ་རྒྱང་དོད་མདུན་དུ་མཚོངས་ེ་ རྩོ་ཡང་གསུམ་བརྟུན་བུ་ཏུ་བུ་ེ་ དགུ་པ་  
 རྒྱང་དོར་འགོས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ེ་ རྩོ་ཡང་གཡོན་དུ་འཆར་ཅིང་རྒྱང་གཡས་ཀྱིས་ེ་  
 འོག་ནས་བསྐྱོར་ཅིང་རྒྱབ་ཏུ་བརྟུན་ེ་ བཅུ་པ་རྩོ་འཐེང་འགོས་ཀྱིས་ེ་ རྩོ་གས་  
 བཅུར་བསྐྱོར་ཅིང་འཆམས་པར་བུ་ེ་ བཅུ་གཅིག་ཁོ་བོའི་རྒྱབ་འགོས་ཀྱིས་ེ་ རྩོ་  
 དུ་ལོག་ཅིང་ཐུར་ལ་བུ་བུ་ེ་ རྩོ་གསུམ་བརྟུན་བུ་ཏུ་བུ་ེ་ བཅུ་གཉིས་པ་རྩོ་གཡས་  
 གཡོན་བསྐྱོར་ེ་ འཐེང་འགོས་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བར་བུ་ེ་

གར་འཆམས་བྱས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི་ེ་

གཏུག་པ་ཅན་ཚར་གཅོད་པའི་ཕྱིར་ེ་ བཀའ་བརྒྱུད་བྱུགས་ཀྱི་མེ་ལོང་བཤད་  
 ཚུལ་ནི་ེ་ ཡར་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིན་བྱིས་སྦྱོར་ེ་ ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

གྲིས་དངོས་གྲུབ་སྟེང་། རིག་འཛིན་མཁའ་འགོ་རྣམས་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་།  
ཚོས་སྐྱོར་རྣམས་གྲིས་བར་ཆད་ཟིལ་གྱིས་མནན་། རྣལ་འབྱོར་རྣམས་གྱི་ཉམས་  
ཆག་སྐྱོང་། མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་། གར་བྱས་པ་ཡི་ས་ཕྱོགས་སུ་  
ཡང་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་ལྷན་ཞིང་ས་གཞི་ལ་བྱིན་ལྷབས་ཆགས་། མི་ཚོར་  
དང་ལོངས་སྟོད་རྒྱས་། གདོན་བགོགས་གདུག་པ་ཅན་གྱིས་གཞོད་མི་ཚུགས་།  
ཆར་རྒྱུས་སུ་ཕབས་། ལོ་ཕྱགས་ཉལ་ཏུ་ལེགས་ མི་ནད་ཕྱགས་ནད་རྒྱུན་ཆད་  
དུས་གྱི་འབྲུག་པ་ཞི་ ཡོན་ཏན་མ་ལུས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ་། བརྒྱ་གླིང་གི་ཉུབ་གཡས་  
སུ་ ཡོས་ལོ་རྟའི་རྒྱ་བ་ཚོས་པ་ལ་དགོའོ།།

## དཀར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུམ་ཤོར།

དཀར་ཆག་མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་འཇུམ་ཤོར་པ་ལས་ སངས་རྒྱུས་གྱི་  
སེམས་ཅན་ལ་སྟེ་དར་ལེགས་པར་བཞུགས་ལགས་སོ་ཨང་།

(དཀར་ཆག་འདི་ སྐྱོར་ཕུག་པད་གླིང་གླ་མའི་གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་དར་  
ནད་བཞུགས་མི་འདི་ཨིན། དཀར་ཆག་འདི་སྐྱོར་ཕུག་ཏུ་རྒྱལ་བའི་གསུངས་རབ་  
བཞེངས་པའི་རྣམས་གྲིས་མི་འདི་ཨིན་པས། ཉན་ཐོས་གྱིས་སྐབ་དོ་བརྒྱུམ་ཨིན་པ་  
ཅིན་ དཀར་ཆག་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གསུང་རབ་རྩེ་ སྐྱོར་ཕུག་གི་གཡས་ཁ་ཐུག་  
སྟོན་སྟོབ་དཔོན་འགངས་ཚེན་གྱིས་གདན་ས་བཏབ་གནད་པའི་ སྐོམ་སྟེ་པདམ་

སྲིང་དང་ཡ་ལེང་གཉིས་ནས་གདན་དྲངས་མི་འདྲི་ཞིན་ཟེར་ཞིན་པས།)

དམ་ཚོས་དར་བ་བོད་ཡུལ་གངས་རི་ཁྲོད། །དེང་སང་དར་བ་ཅན་དན་ནགས་  
ཀྱི་ཚལ། །ཚོས་ལུང་དཀར་པོ་སྐྱས་ཡུལ་མནའ་སྐྱིས་ཏེ། །བྱང་པར་འཕགས་པ་  
མཐོང་མོན་དར་རྒྱས་འདི། །ནང་དུ་སྐྱུལ་པའི་གྲུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་བཞུགས། །སྐྱང་  
སྲིད་ལྷ་འདྲེ་ཐམས་ཅད་དམ་ལ་བཏགས། །མ་རུངས་གདུག་པ་ཅན་རྣམས་ཚར་  
གཅོད་ནས། །མི་རྣམས་ཡོངས་ལ་དངོས་གྲུབ་ཆར་བཞིན་གཞན། །སངས་རྒྱས་  
བསྟན་པ་དར་བ་ཞེ་མ་ངོ་མཚར་ཆེ། །ཟེར་དང་།

(བད་སྲིང་སྐྱོ་མའི་གདན་ས་མཚོག) ཡར་བཏུས་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ནས་བབས་  
པ་འདྲ། །ལྷ་ཡུལ་འདྲ་སྟེ་ཚོ་རིང་བདེ་སྲིད་ལྡན། །མར་བཏུས་སྐྱོ་ཡི་ཡུལ་ནས་  
འཁྲུངས་པ་འདྲ། །སྐྱོ་ཡུལ་འདྲ་སྟེ་རིན་ཆེན་སྲུངས་པ་འདྲ། །བར་དུ་རྒྱལ་པོའི་  
ཕོ་བྲང་ཆགས་པ་འདྲ། །ཕོ་བྲང་འདྲ་སྟེ་མངའ་ཐང་དགུང་ལས་མཐོ། །གཡས་རི་  
འགྲུར་མེད་སེའུ་འགྲིང་པ་འདྲ། །གཡོན་རི་མི་འགྲུར་སྐྱང་ཆེན་ཉལ་བ་འདྲ། །རྒྱབ་  
རི་དར་དཀར་ཡོལ་བ་དཔྱངས་པ་འདྲ། །མདུན་རི་མི་འགྲུར་རིན་ཆེན་སྲུངས་པ་  
འདྲ། །ཕུ་ཞི་སྐྱང་ལྷ་གངས་རི་དཀར་བ་འདྲ། །མགོན་རྒྱབས་མཛོད་པའི་ལྷ་བཅོན་  
དྲག་པོ་བཞུགས། །མི་ནོར་གཉིས་ལ་མགོན་རྒྱབས་ལེགས་པར་མཛོད། །མཚོག་  
དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་བྱ་བ་ངོ་མཚར་ཆེ། །མདའ་ན་སྐྱོ་བདུད་ཆེན་པོ་ནག་པོ་གོང་  
བཤགས་བཞུག། །ཟ་མ་མོ་ལ་བུ་ནོར་ལོངས་སྲོད་འཕེལ། །རྩུ་རྩུ་སྐྱང་གསེར་གྱི་  
ཉ་མོ་མཚོངས། །འབྲུ་སྐྱ་མང་པོ་ཅི་བཏབ་དུས་སུ་སྐྱིན། །དགོན་པའི་དབུས་སུ་ཨོ་

སྐོར་ཕུག་སྐྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

རྒྱན་དངོས་སུ་བཞུགས། །ཚོས་བཅུའི་དུས་ན་མཚོད་པ་ལེགས་པར་སྤུལ། །དུས་  
བཟང་རྣམས་ལ་ཉེ་གནས་སྤྱང་གནས་བཟུང་། །དད་པ་ཅན་རྣམས་ཕྱག་འཚལ་སྐོར་  
བ་བསྐོར། །གསོལ་བ་བཏབ་ན་དངོས་གྲུབ་ཆར་ལྟར་འབབ། །ཚོས་གོགས་རྣམས་  
ཅི་གསུང་སྟེན་དི་རི་རི། །ཞུ་ནི་ཐམས་ཅད་མ་ཁི་འུ་རུ་རུ། །ད་ལྟའི་བར་ཆད་ཐམས་  
ཅད་འདི་ཡིས་བསལ། །ཕྱི་མ་ངན་སོང་ཐམས་ཅད་འདི་ཡིས་གོལ། །མི་ནོར་  
ཟས་གསུམ་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་བ་ཡོད། །དེ་འདྲའི་ཡུལ་ཕྱོགས་འབྲི་གྲོག་དཔག་  
མེད་དར། །ཕྱོགས་བཞི་ལས་སྐོ་རྣམ་སྲས་བང་མཛོད་མཚུངས། །དེ་འདྲའི་ཡུལ་  
མཚོག་སྐྱིད་དོ་བདག་ཡི་ཆགས། །དབྱར་བསིལ་དགུན་དྲོ་སྐྱིད་པའི་ཡུལ་བཟང་  
འདི། །མཐོང་ན་ཉམས་དགའ་སྟོད་ན་ལུས་སེམས་བདེ། །ཞེ་མ་ངོ་མཚར་དགོན་  
པའི་བསྟོད་པ་མཛོད། །

ཟེར་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་པདམ་དོན་གྲུབ་ཟེར་མི་ཅིག་གིས་སྐོར་ཕུག་ལྷ་མའི་གདན་  
ས་ལུ་སྟེ་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་བྱིས་པའི་སྐབས་དཀར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུ་མ་  
ཤོར་ཟེར་མི་དེ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་མནའ་སྟེས་སྐོར་གྱི་ལུང་པ་འདི་སྟོན་དང་ཕུ་ལས་  
རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་དར་བའི་གཡུས་ཨོན་མ་ཉ་གོ་  
ཚུགས་པས་ཟེར་ལུ་ནི།

ད་རུང་ ཀྱི། དགའ་སྐྱིད་འཛོམས་པའི་ལྷ་ཁྱིམ་དཀར་པོ་འདི། །ཕྱི་ནས་བལྟས་  
ན་རྣམ་རྒྱལ་ཁང་བཟང་འདྲ། །སྟོག་ཆེན་སྟོག་ཅུང་སེལྟེ་འགྲིངས་པ་འདྲ། །སྐོ་རྒྱུང་  
སྐོ་ཆེན་སྟེག་མོ་འར་བ་འདྲ། །ལོགས་ཆེན་ལོགས་རྒྱུང་དུལ་དཀར་མེ་ལོང་འདྲ།

ཟུར་བཞི་བལྟས་ན་མདའ་གཞུ་སྒང་བ་འདྲ། །ཡང་ཅིག་བལྟས་ན་ཟངས་མདོག་  
དཔལ་རི་འདྲ། །ཡང་ཅིག་བལྟ་ན་བགྱིས་སྒོ་མང་འདྲ། །སྟེང་ཁང་རིན་ཆེན་འགྲུ་  
སྒྲ་སྒྲ་ཚོགས་བསགས། །བར་ཁར་ཟངས་ཐེར་ལྷགས་གཡུ་རྒྱན་རིགས་སྤུངས།  
།འོག་ཁང་བ་སྒྲང་རྩ་ལུག་རྐང་བཞི་དར། །ཁང་ཁྱིམ་ནང་དུ་བགྱིས་གཡང་ཆགས་  
འགྲུར། དེ་འདྲའི་ཁང་ཁྱིམ་བསྟོད་པ་ཟུར་ཚམ་བརྗོད། །

ཀྱི། ད་རུང་གསོན་དང་ལྷ་མི་སྒོམ་པ་ཀུན། །སླ་མའི་གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་  
དར་ནས། །རྒྱལ་བའི་སྲས་པོ་པད་གླིང་ཡབ་སྲས་ཀྱིས། །རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་རབ་  
གནས་མེ་ཉོག་ཐོར། །དངོས་གྲུབ་ཚོ་དང་ལོངས་སྤྱོད་མ་ལུས་ཀུན། །ནང་དུ་བསྐྱས་  
པ་ཨི་མ་ངོ་མཚར་ཆེ། །ཟེར་དང་།

ཀྱི། སྤྱིན་པར་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་ཆེན་ཡི་གེ་པ། །སླ་མའི་གདན་ས་ལྷུན་གྲུབ་ཚོས་  
དར་ནས། །མི་ཤེས་ཚོངས་པ་པད་མ་དོན་གྲུབ་ངས། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་  
ཟུར་ཅི་ལ་ཁེངས། །མི་ཤེས་སྤྱན་པོའི་སྤྱད་པར་མ་བྱེད་ཅིག། །མཁས་གྲུབ་གོང་མའི་  
ཐུགས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། །ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

ཀྱི། གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོ་ས་མོ་སྒྲང་ལོ་ལ། །ཁློ་བ་བཅུ་གཉིས་ཚོས་པ་བཞི་ཡི་  
ཉིན། །སྐར་མ་སྤྱིན་རྒྱག་གཟའ་ནི་སྤར་བུ་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་སྦྱེ་མཆེད་པག་གི་  
ཉིན་ལ་རབ་གནས་མཛད། །ཁྱད་པར་རབ་གནས་མཛད་པའི་གནས་སྐབས་སུ།  
།བཀའ་སྤྱང་མཁའ་འགོ་ཐམས་ཅད་སྤྱན་དྲངས་ནས། །གཞོད་བྱེད་དབྲུ་བཤེགས་

སྐྱོར་ཕུག་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

ཐམས་ཅད་སྦྱིར་བསྐྱད་དེ། །སྤྱི་ཡི་དངོས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་ནང་དུ་བསྐྱུས། །འབར་  
ཆད་མ་བྱུང་ཕུ་ཉི་ཕུག་ལ་སྤུལ། །དེ་ནི་སྦྱིན་པའི་བདག་པོའི་ཡི་དམ་མཛོད། །ཟེར་  
དགར་ཆག་འདི་ནང་བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་ལྟ་ནི།

དགར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུག་ཤོར་སྤྱང་པོ་གཉིས་ཀྱི་  
ཟས་སྐྱོར་ལགས་སོ།

ཀྱི། བརྒྱལ་བ་བཀོད་ལེགས་འཛིན་མའི་སྦྱོན་ཡང་འདིར། །བརྟན་ཞིང་བྱིན་  
ཆགས་རིན་ཆེན་སྤངས་འདྲའི་ཅེ། །རྩེ་ལ་ཉིམ་རླབ་བའོད་ཤར་འཁོར། །ལོག་  
བཞི་བཀྱིས་རྟགས་བརྒྱད་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ། །སྤྱད་ནི་སྤྱོད་བརྟན་དོ་རྩེ་རྒྱ་གམ་བཏིང་  
། །འཁོར་ཡུག་སྤུབ་གཏིང་གཡང་ཞབས་འབྲིལ་བ་འདྲ། །ལུགས་རི་མི་འགྱུར་པ་  
རོལ་རྩོལ་བ་སྤྱང། །རྩེ་ཤིང་ནགས་ཚལ་ལོ་འདབ་སྦྱོགས་བཅུར་རྒྱས། །རི་དུགས་  
སྦྱོགས་བཞི་བྱ་ཚོགས་གསུང་སྦྱོན་འགྱུར། །མེ་ཏོག་སྤྱོད་ཚོགས་བྱང་བ་སྤུབ་གར་  
ཅུང་། །གཙང་ཆབ་བསིལ་མས་གཡས་སུ་བསྐྱོར་བ་བྱེད། །འདོད་དགུ་ཚང་ཞིང་ཡིང་  
འོང་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ། །མཐོང་སྦྱོན་པོ་བྱང་འདི་ཡི་བསྟོད་པ་མཛོད། །ཟེར་དང་།

རྩོ་རྩེ་གཞན་ནས་བྱང་དང་བྱང་གི་སྦྱོགས། །རི་བོ་ནག་པོ་བཅུ་གསུམ་འདས་པའི་  
ས། །འབ་ཅན་གྱི་བོད་ཡུལ་རྒྱལ་ཁམས་འདིར། །བསྟན་པའི་མཐའ་ཉེ་ཆོ་ལོ་རྒྱག་  
ཅུའི་དུས། །སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་བར་ལུང་ཡང་བསྟན། །ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཇི་  
བཞིན་རྒྱལ་ཅུའི་འཕོ། །སྦྱོན་རས་གཟིགས་དབང་ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཙན་གྱིས། །ཁོ་

ཤག་གདན་དངས་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་བཅུགས། །དེན་གདུང་རབས་རིམ་ལྡ་  
བརྒྱད་པའི་དུས། །འཇམ་དབྱངས་སྤྲུལ་པ་མི་སྲོང་ལྷུ་བཅོན་གྱིས། །མཁན་སློབ་  
སྟུན་དངས་གཅུག་ལག་འབྲུམ་སྡེ་བཞེངས། །དཔལ་གྱི་བསམ་ཡས་སྟུན་གྲུབ་པོ་  
མཚར་ཆེ། །བེ་རོ་ལ་སོགས་སྐྱེ་ཅོག་ཞང་གསུམ་གྱིས། །རྒྱ་ཚོས་མ་ལུས་བོད་དུ་  
དར་བར་མཛད། །སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་དཀར་ཆག་ཨེ་མ་མཚར། །ཟེར་དང་།

དེང་སང་དར་བ་བཅོན་དན་ནགས་ཀྱི་ལྗོངས། །ཚོས་ལུང་དཀར་པོ་སྤྲུལ་ཡུལ་  
མནའ་སྤྲིས་འབྲུལ། །འབྲུང་འདོན་དགོན་པ་སྟུན་གྲུབ་ཚོས་དར་འདི། །སོགས་  
དང་། །སངས་རྒྱས་རྒྱུ་བསམ་བཞོན་གཅོད་སྤྲིག་བཤགས་བཞེངས། །རྩོ་རྩེ་ལྷ་བུ་  
འདས་གོངས་གཉིས་མི་མངའ། །པད་སྤྲིང་གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་འབྲེན་པའི་  
གཙོ། །རྣམ་དག་ཚོས་དབྱིངས་ངང་ལས་མ་གཡོས་པར། །འདས་དང་མ་འོངས་ད་  
ལྟར་མཁྱེན་པའི་ཐུགས། །དྲི་མེད་རྣམ་དག་ཐུགས་དགོངས་རྩོགས་པར་ཤོག། །ཟེར་  
དང་ །སྤྲུལ་པའི་གདན་ས་ཨོ་རྒྱུ་ཚོས་སྤྲིང་ནས། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་པོ་བསྟན་འཛིན་  
འཕྲིན་ལས་གྱིས། །རྒྱལ་བའི་གསུང་ལ་རབ་གནས་མེ་ཏོག་ཐོར། །དེས་གྲུབ་ཚེ་  
དང་ལོངས་སྤྲོད་མ་ལུས་ཀུན། །ནང་དུ་བསྐྱུས་པ་ཨེ་མ་པོ་མཚར་ཆེ། །ཟེར་དང་།

གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོ་སྤྲུགས་ཁྱི་གསུམ་འདི་ལ། །རྣམ་བཤད་པོ་ཚོས་པ་བཅོ་  
ལྷའི་ཉིན། །སྐར་མ་རྒྱུད་གཟའ་ཉི་མེད་བཤད། །རྟེན་འབྲེལ་སྤྲེ་བ་ཁྱིའི་ཉིན་ལ་  
བཅུགས། །རྣམ་བཤགས་པའི་ཚོས་པ་གཅིག་གི་ཉིན། །སྐར་མ་ནམ་གྲུ་གཟའ་ཉི་  
ལུང་བུ་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་སྤྲེ་མཆེད་སྤྲེའུ་ཉིན་རབ་གནས་མཛད། །ཟེར་དང་།

སྐྱོར་ཕྱག་རྒྱུ་བ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ས་གསེར་གྱི་ཐིགས་པའི་ཡང་སྟོང་།

བྱི་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ནང་དུ་བསྟུན། །བར་ཆད་མེད་པའི་ཕུ་ཉི་ཕྱག་ཏུ་  
ཕུལ། །དེ་ནི་ཡུམ་སྲས་གཉིས་ཀྱི་ཐུགས་དམ་མཛོད། །

ཟེར་དཀར་ཆག་འདི་ནང་བཀོད་དེ་འདུག།

དཀར་ཆག་ནང་གསལ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ མནའ་སྤིས་སྐྱོར་ཕྱག་གི་ལུང་པ་འདི་  
ཨོ་རྒྱན་གྲུ་ཅུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ གཡུས་ཅིག་ཨིན་ནི་དེ་གི་  
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མནའ་སྤིས་སྐྱོར་ཕྱག་གི་ལུང་པ་འདི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་  
པ་ཅིག་ཨིནམ་ཉ་གོ་རྒྱུ་གསལ་པས་ཟེར་ཞུ་ནི།

དེ་གི་མ་ཚད་ལུང་པ་འདི་ནང་ འབྲུ་སྣ་དགུ་ག་ཅི་བཏབ་ཅུང་དུས་སུ་སྟོན།  
གནམ་བྲུ་བསིལ་རྩོ་ལྡན་ཞིང་ གནམ་དགུན་རྩོད་དང་ལྡན་པའི་ས་ཕྱོགས་ཅིག་  
ཡང་ཨིན་པས། དེ་གི་སྟེ་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ཉ་ལམ་རྩ་ལོར་འཚོ་སྐྱོང་མ་  
འཐབ་མི་མིན་འདུག། རྩ་ལོར་རྐང་བཞིའི་རིགས་ག་ཅི་ཡོད་ཅུང་ སྐྱོར་ཕྱག་  
རྒྱུ་རན་པའི་སྐྱབས་ ལོར་སེམས་ཅན་རྩེ་ས་གནས་ག་སྟེ་ཡོད་ཅུང་བཀོག་  
བཞག་སྟེ་ ལོར་རྩིཔ་རྩེ་ རྒྱུ་མཇལ་བ་འོངས་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མས། དེ་བསྐྱར་  
ལོར་སེམས་ཅན་རྩེ་རྒྱུ་མ་གྲོལ་རྩེ་རྩེ་ཚོད་ནགས་ཚལ་ནང་བཀོག་བཞག་ཅུང་  
ལོར་སེམས་ཅན་བཏགས་ནིའི་ཐག་པ་རྩེ་འབག་འོངས་ཏེ་ སྐྱོར་ཕྱག་གྲུ་མའི་  
གདན་ས་ལྡན་གྲུབ་ཚོས་དར་གྱི་གདོང་ཁར་དཔུངས་ཏེ་ རྒྱུ་མ་གྲོལ་རྩེ་  
ཚོད་བཞག་ནི་འདུག། དེ་འབད་བཞག་མི་དེ་གིས་ རྒྱུ་མ་གྲོལ་རྩེ་ཚོད་ལོར་

སེམས་ཅན་ཚུ་ག་ཉེ་འགྲོ་ཅུང་ རི་དྲགས་གཅན་གཟན་ཚུ་གིས་གཞོད་པ་ཚ་  
ལས་བཀལ་ནི་མེད་ཟེར་སྐབ་ནི་འདུག།

སྐྱོར་ཕུག་མི་སེར་ཚུ་གིས་ སྐབ་མ་གོལ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ མོར་སེམས་ཅན་  
གྱི་ཐག་པ་ཚུ་འབག་འོངས་ཉེ ལྷ་ཁང་གི་གདོང་ཁ་ལས་མར་དཔུངས་ཉེ་བཞག་ནི་  
འདུག། འདི་བཟུམ་གྱི་སྲོལ་འདི་སྲོན་པ་མའི་བསྐྱེད་ལས་དར་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ ད་  
སྟོའི་བར་ན་ལུ་ཡང་ མ་ཡང་ཉམས་པར་འདུག་ཟེར་བྱ་ནི།



# མཐུག་ཚུམ།

ལྷ་ལྷམ་སྐྱེས་མཐའ་ཨོ་རྒྱན་པད་མ་གླིང་། །  
 མགར་བའི་ཚུལ་བཟུང་མནའ་སྤིས་སྐོར་ཕུག་ཏུ། །  
 ཞབས་བཅགས་གདན་ས་ལྷན་གྲུབ་ཚོས་གླིང་བཏབ། །  
 དད་ལྷན་ཚོགས་གཉིས་བསགས་པའི་བསྟི་གནས་བཟང་། །  
  
 ཨོ་རྒྱན་སྤྲས་གནས་མནའ་སྤིས་སྐོར་ཕུག་ཏུ། །  
 ཨོ་རྒྱན་ལུང་བཞིན་དམ་ཚོས་བསྟན་པ་བཅུགས། །  
 མ་འོངས་སྟིགས་མའི་འགྲོ་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར། །  
 གཞན་དུ་མ་གྲགས་ངོ་མཚར་ནང་རྟེན་བཞུགས། །  
  
 དེ་ཡི་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་སྟོག་ཤིང་དུ། །  
 སྐོར་ཕུག་གཡས་ཕྱོགས་རི་ངོས་ཡངས་པ་ལ། །  
 ཉམས་ལྷན་སྒོམ་སྟེ་བཞུ་ཚོས་གླིང་ཆགས། །  
 དེ་ཅུ་བྲིས་གྲོག་གཉིས་གྱིས་བསྟན་པ་དར། །  
  
 དེ་ཡི་སྤུ་རུ་མཛོས་སྤྱུག་ཡ་ལེང་ཞེས། །  
 ཅུ་ཆེའི་སྟེ་ཆགས་དམ་ཚོས་སྤྱུབ་པའི་གནས། །  
 བུད་མེད་དད་ལྷན་ཐར་པ་སྤྱུབ་པ་དང་། །

མཇུག་རྩམ་།

ཤེས་བྱར་སློབ་རྣམས་གྲིས་གྲོག་སྦྱངས་པའི་ཡུལ། །

སྐལ་བཟང་དུས་སུ་ཐོས་བསམ་སློབ་པའི་གནས། །

ངོ་མཚར་ཡ་ལེང་བཀུ་ཤིས་ཚོས་སླིང་གཉིས། །

ད་ལྟའི་དུས་སུ་ཁང་རུལ་མཐོང་བའི་ཚོ། །

ཚོས་དད་སྣོ་བའི་མིག་ཚུད་བང་མེད་ལྷུང། །

འོན་ཀྱང་དེ་ཅུ་གྲིས་པའི་གསུང་རབ་རྣམས། །

པད་སླིང་གདན་ས་ལྷན་གྲུབ་ཚོས་སླིང་དུ། །

མ་ཉམས་ཅོམ་ཞིག་བཞུགས་པ་མཇུག་བའི་ཚོ། །

ལུས་ཀྱི་བ་སྤུ་ལྷང་ཞིང་སླིང་ནས་དད། །

ཚོས་དད་ཚོས་ལ་སློབ་ནས་རྩོམ་སློབ་གིས། །

ལམ་ནས་བགོད་ཀྱང་ཚིག་དོན་གཉིས་ཀ་ལུ། །

འོངས་པའི་ཆ་རྣམས་མཁྱེན་ལྡན་ཡངས་རྣམས་ཀྱིས། །

སྤྱན་སྤར་བཤགས་པས་བཅེ་བས་བཟོད་པར་མཛོད། །

སའ་མཛུ་ཡི།།

སྐོར་ཕུག་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གསེར་གྱི་ཐེགས་པའི་ཡང་སྟེང་།

རྒྱལ་རྟེན་བྱུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ།

- ༡༽ པདྨ་སྒྲིང་པའི་གཏེར་བྱོན་ཡང་གསང་གར་འཆམ་ཙུ་ཚོགས།
- ༢༽ རྒྱལ་པོ་སིནྟ་ར་ཚའི་རྣམ་ཐར།
- ༣༽ བུམ་ཐང་པདྨ་སྒྲིང་པའི་རྣམ་ཐར་འོད་ཟེར་ཀུན་མཛོས་ལོར་བུའི་  
སྟེང་བ།
- ༤༽ གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་གྱི་རྣམ་ཐར།
- ༥༽ ལུགས་མཁའ་བླ་མའི་མནའ་སྤྲིས་སྐོར་ཕུག་གི་གནས་ཡིག་  
མདོར་བསྟུས།
- ༦༽ པདྨ་སྒྲིང་བཀའ་འབུམ་བླ་མ་ལོར་བུ་རྒྱ་མཚོ།
- ༧༽ པདྨ་སྒྲིང་བཀའ་འབུམ་ལས་གྲུ་རུ་བྲག་པོ།
- ༨༽ པདྨ་སྒྲིང་གིང་འཆམ་ཙུ་ཚོགས་བཀའ་བུམ་ཐ་པ།
- ༩༽ འཆམ་བཤད་སྟོང་མཐུན་དང་སྟོག་འཆམ་གྱི་ཙུ་ཚོགས་  
བཀའ་འབུམ་མ་པ།
- ༡༠༽ པདྨ་སྒྲིང་ཚོས་འཁོར་ལས་ཚོ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱབ་ཐབས།
- ༡༡༽ དཀར་ཆག་མཐོང་བས་འཇུམ་ཤོར།

ངག་ཐོག་ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་རྒྱ་བཀོད་འབད་བའི་མི་ངོ།

- ༡༽ རྟོར་ཕུག་གི་འཆམ་དཔོན་བགེས་པ་ ཉན་ཐོས།
- ༢༽ རྟོར་ཕུག་སླ་མ་ཀམ་ཕུན་ཚོགས།
- ༣༽ རྟོར་ཕུག་ སླ་ཚབ་འཆི་མེད།
- ༤༽ ཕུགས་མཁར་སླ་མ་དོ་ཇེ།
- ༥༽ དཔོས་ཤིང་མཁར་སླ་མ།
- ༦༽ རྩེད་བགེས་དམ་ཚོས་ལྷན་གྲུབ།
- ༧༽ རྟོར་ཕུག་གཤོ་དབང་གྲགས།
- ༨༽ རྟོར་ཕུག་ཨ་ཅ་ར་སླ་བ་གྲགས་པ།
- ༩༽ རྟོར་ཕུག་ཚོགས་པ་སྲིན་ལས་དོ་ཇེ།
- ༡༠༽ རྟོར་ཕུག་སློམ་ཆེན་ དོ་ཇེ།
- ༡༡༽ རྟོར་ཕུག་སློམ་ཆེན་ པད་མ་བགྲིས།

