



ཀྲུལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོ་སྤྲོད།

སྤྱི་བདེ་རྩ་ཆོག་གི་ཕྱི་མི་ནང་ལས་བསྟུ་ལེན་འབད་ཡོད་མི་ སེམས་ཕྱིན་རྒྱལ་པའི་གནད་དོན་བརྟག་ཞིབ་།

ལྷོ་ཁྲི་ ༧ | ༢༠༡༦



ནང་དོན།

ནང་དོན། _____ ༡

སེམས་ལམས་རིག་པའི་དོ་སྤྱོད། _____ ༢

ཆོག་སྤྱད་དང་ བསྟུ་ཆོག། _____ ༣

ཀྱི་དེབ་པར་སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་མི་ཚུམ་པ་པོ། _____ ༤

ཆེད་པོ་ཚོ། _____ ༥

༡ རྩོམ་པོ་ཚོ། དེབ་ཆུང་གི་བྱུང་བ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནས་ལུ། _____ ༦

༢ སེམས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལུ་མཐའ། _____ ༧

(༡) སེམས་ལུགས་དང་རང་གི་སྤྱིང་རུས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལུ་མཐའ། _____ ༧

(༢) ལྷན་ལོ་གིས་ དགོས་མཁའི་ནང་ལུ་ གོ་རིམ་སྤྱོད་མེད་མེད་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད་ལུ་མཐའ། _____ ༨

(༣) རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ལོད་པའི་བྱུང་བ་ལུ་མཐའ། ལེགས་ཤོམ་ལོད་མི་རྒྱུ་ལུ་གཅིག་སྤྱོད་ལུ་མཐའ་པོ་
ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་རྒྱུ་ལུ་མཐའ་པོ་ལུ་མཐའ། _____ ༩

༣ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག། _____ ༩

༡) གནད་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་རྩིས་ཀྱི་སེམས་ལུགས། _____ ༩

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡ པ་: ཐོ་བཀོད་བཞག་མེད་པའི་ལས་སྤྱོད་ལུ་མཐའ་པོ། _____ ༩

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༢ པ་: སྤྱོད་ཆོན་གྱིས་འབད་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ལུ་མཐའ་པོ། _____ ༡༠

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༣ པ་: སྤྱོད་ཆོན་ནང་དོག་སྤྱོད་གཏང་ཡིད་ཆེས། _____ ༡༡

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༤ པ་: ང་བཅས་ཀྱི་གསར་གཏང་། ང་བཅས་ཀྱི་ལས་འགུལ། _____ ༡༢

༢) ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩིས་ཀྱི་སེམས་ལུགས། _____ ༡༣

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༥ པ་: རྩོད་བཅར་གྱི་ལས་རིམ་རྩིས་ཀྱི་བཟོ་མེད་དོན་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་ལས་

བྱེད་པ་རྩིས་ལང་ གསར་གཏང་འབད་བཟུག་སྤྱོད་ལུ་མཐའ་པོ། _____ ༡༤

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༤ པ: བསམ་འཆར་ལུ་ཉན་པ་ཅིན་ འགྱུར་བ་འོངམ་ཡིན། _____ ༥༡

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༥ པ: ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཞབས་རྟག་
ལེགས་ཤོམ་བྱིན་ཚུགས་པ་འགྲུག་ཡིན། _____ ༥༤

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༦ པ: ལས་བྱེད་པ་ལ་ལུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ ལཱ་འབདམ་ཡིན་རུང་
ལ་ལུ་གིས་དེ་སྤྱེ་འབདམ་མེན་པས། _____ ༥༥

༣) སོ་ནམ་པ་འི་སེམས་ལུགས། _____ ༥༥

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༧ པ: སྤྱོད་པ་འི་དོན་ལུ་ཞིང་ལཱ་འབདམ་ཡིནམ་དང་ སོ་ནམ་པ་འི་མིག་
དཔེ་སྤྱོད་པ་འི་དོན་ལུ་ ཞིང་ལཱ་འབདམ་ཡིན། _____ ༥༥

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༨ པ: དེ་གི་ཆ་རྟགས་འཆམ་ཤོས་ར་ སོ་ནམ་ཟུ་སྤྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཡིན། _____ ༥༧

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༩ པ: སོ་ནམ་པ་འི་མིག་དཔེ་གི་ སོ་ནམ་པ་འདི་ སྤྱོད་བཟར་བ་ཡིན། _____ ༥༨

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༠ པ: འཕྲུལ་ཆས་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཡིན་རུང་། _____ ༥༩

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༡ པ: སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་འདི་ མཚམས་འཇོག་འབད་དེ་བཞག་མི་བརྟུབ། _____ ༦༠

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༢ པ: སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་ཚུ་ རིན་མེད་སྤྱོད་པ་སྤྱེ་བྱིན་པ། _____ ༦༡

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༣ པ: སོ་ནམ་པ་འི་ནང་དོག་ སྤྱོད་གཏང་དང་ཡིད་ཆེས་བཟོ་བ། _____ ༦༢

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༤ པ: སོ་ནམ་པ་འི་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ སྤྱིལ་ལུགས་འབད་བ། _____ ༦༣

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༥ པ: སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་ལས་སྤོབ་མི་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཅལ་ཚུ་
མགྲོགས་སུ་སྤྱེ་རུས་ཆོད་ཁར་ལག་ལེན་འབབ་ཡོད་པ། _____ ༦༤

༦ ལཱུག་ལྟམ་ བཟུམ་ཚུ་ སྤྱོད་བཟར་བྱིན་མིག་པ་དོན་གྱུར་ནི་ལུ་ གོ་མི་སྤྱིགས་ཡོད་པ། _____ ༦༦

རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་ཆ། _____ ༦༧

ལྷག་དགོཔ་ཚུ་སྤོས་འཆར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི། _____ ༦༨

(੧) ལས་འགྲུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལུ་ རང་གི་སེམས་བྱགས་ཀྱིག་

གྲུབ་མཐའ་ཐོག་ལས་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པ། _____ ੧੧੯

(੨) ར་ཕྱན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གི་ འཕྲུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་ལས་རིམ་ལག་ལེན་

འཐབ་ནི་འདྲ་ རང་གི་སེམས་བྱགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ། _____ ੧੧੯

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: བསྟོད་པ་རྒྱུ་ནི་འདི་ ཉོན་མྱིན་ཅན་ཅིག་འདུག་ག་? _____ ੩੯

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: ཞོབ་རྒྱུ་མི་དེ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་བྱགས་མེད་པ་བཏང་ཡོད་པ། _____ ੪༤

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: ནང་ན་ལས་ར་ སེམས་བྱགས་འོང་མི་འདི་གིས་

གསར་གཏོད་ལེགས་བཅོས་འབད་མ་ཨིན། _____ ੪੯

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: སྤྱིང་སྤྱི་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས། _____ ੫੦

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: ཆ་རོགས་འབད་མ་རྩྭ་གས་འདི་འབད་རུང་ ལྷ་ལྷ་གས། _____ ੯੧

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ངོ་སྤྱོད་, ཡ: གལ་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ཁར་ ཡུད་ཅམ་ཅིག་ནང་

སེམས་བྱགས་བྱིན་མི་གྲུབ་མཐའ་ཨིན། _____ ੧੧੧

ཆེ་བ་སྤྱད་དོན་ལྟར་དང་ བསྐྱེ་ཡི།

ཐེང་ལིས་ཀྱི་གྲོས་གནས་	ཞིང་གི་ཚོང་འབྲེལ་དང་ ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་མཐུན་འབྲེལ་འབད་སའི་གྲོས་གནས།
ཇའི་ཀ་	ང་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་ཤྩེ
ཞེས་ཀྱི་གྲི་	རང་གི་སེམས་ལྷགས་ཀྱི་ལྷུབ་མཐའ
ཤེལ་	ཞིང་རྒྱུད་ལྷུམ་ར་རིག་པ་འི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ།
ཤེལ་གི་གོ་རིམ་དང་པ་	ཞིང་རྒྱུད་ལྷུམ་ར་རིག་པ་འི་དབང་ཆ་གི་ལས་འགྲུལ།

གི་དེབ་པར་སྒྲུབ་འབད་ནི་ལུ་ ཚཱོག་ས་འབད་མི་རྩུ་མ་པ་མོ།

འཁྱེད་པར་རྒྱུ་འབད་འདི་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་པ་དང་ཇ་ཡུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ ལས་བྱེད་པ་དང་གོས་བསྐྱུན་པ་ འོག་ ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རྩུ་གིས་ མཉམ་རུབ་གྱི་ཐོག་ལས་བྲིས་བྲིས་མ་ཨིན། དེབ་རྒྱུ་འདི་ནང་ཡོད་མི་གནད་དོན་ཞིབ་ འཇུག་འདི་ ཇ་ཡུན་གྲིས་རྩིས་ཏེ་ ཡར་རྒྱས་འབྱོར་འཕྲོད་ཡོད་མི་ རྒྱལ་ཁབ་དག་པ་ཅིག་ལས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ སྤྱི་ཟླ་ ༩- ༡༠ པ་རུན་ བན་དོན་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་འབད་མི་དང་ རྩུ་མ་པ་མོ།

- རོ་བུའོ་ ཨར་ སྤུ་ཡ་ན་གི། མཁས་དབང་ལས་རོགས་པ། མི་དང་ལམ་སྟེལ་གྱི་སློབ་ཚོགས། ཡ་མ་ན་གི་ ཨི་ཤ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

རྩུ་མ་པ་མོ་བྲི་ཚན།

- ཇི་རོ་ ཨའེ་ཀ་ཤ། མཁས་དབང། གོས་བསྐྱུན་པ་གོང་མ (སོ་ནམ་དང་གོང་གསེབ་གོང་འཕེལ) ཇ་ཡུན་ རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།
- ཀུ་མི་གོ་ བྱ་ཀོ། མི་སྡེ་འོག་རིག་ནང་ མཁས་དབང་སྤྱང་ཡོད་མི། རྒྱལ་སྤྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྟེ་ཚན་ནང་ གོས་ བསྐྱུན་པ་ཨིན་མི།
- མ་ཀི་གོ་ ལུ་སྤུའོ་ཀ། གོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཇ་པན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

མཁས་དབང་ཨའེ་ཀ་ཤ་གིས་ ལག་དེབ་འདི་གིས་ སྟོན་བརྗོད་འདི་བྲིས་ཡོད་པ་དང་ མཁས་དབང་སྤུ་ཡ་ན་གི་གིས་ སོ་ནམ་པའེ་སེམས་བྱུགས་གྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རོ་སྤྱོད་གཉིས་བྲིས་ཡོད་པ་ཨིན། མཁས་དབང་ བྱ་ཀོ་གིས་ མཁས་དབང་སྤུ་ཡ་ན་གི་ལྷན་ཁག་འོག་ལུ་ སྤྱོད་བརྗོད་ལས་རིམ་ནང་ལས་ བན་དོན་རྩུ་བསྡུ་ལེན་འབད་ ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལུ་ པ་དང་ མཇུག་གཏམ་གཉིས་བྲིས་ཕུག།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལུ་ པ་འདི་ སྤྱོད་བརྗོད་ལས་རིམ་དང་བསམ་འཆར་རྩུ་ བསྡུ་ལེན་འབད་མི་ནང་ལས་ རོས་ འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁ་གསལ་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་ མི་དང་གཙུག་སྡེ་འཕྲུལ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཞིང་ དང་ སོ་ནམ་ལས་ཚན་གྱི་མིང་ལ་སོགས་པ་རྩུ་ གསལ་བ་སྟེ་བཞག་ནི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ འགྱུར་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

གི་དེབ་པར་སྒྱུ་འབད་ནི་ལུ་ ཚཱོག་པ་འབད་མི་རྩེ་མ་པ་མོ།

འཁྱེད་པ་རྒྱུ་འབད་འདི་ ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་པ་དང་ཇ་ལྷན་ཀྱུ་ལྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ ལས་བྱེད་པ་དང་གོས་བསྐྱུན་པ་ འོག་ ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་རྩེ་གིས་ མཉམ་རུབ་གྱི་ཐོག་ལས་བྲིས་བྲིས་ལྷན་ཡིན། དེབ་རྒྱུ་འབད་འདི་ནང་ཡོད་མི་གནད་དོན་ཞིབ་ འཇུག་འདི་ ཇ་ལྷན་གྱིས་རྩིས་ཏེ་ ཡར་ཀྱས་འགྱུ་བའི་བསྐྱར་ཡོད་མི་ ཀྱུ་ལ་ཁབ་དག་པ་ཅིག་ལས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ སྤྱི་ཟླ་ ༩- ༡༠ པ་རྒྱུ་ བན་དོན་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁག་པ་འབད་མི་དང་ རྩེ་མ་པ་མོ།

- རོ་བུ་འོ་ ཨར་ སྐ་ཡ་ན་གི། མཁས་དབང་ལས་རོགས་པ། མི་དང་ལས་སྒོལ་གྱི་སྒྲོབ་ཚོགས། ཡ་མ་ན་གི་ ཨི་ཤ་མཐོ་རིམ་སྒོབ་གྲ།

རྩེ་མ་པ་འབད་མི་ཚོ།

- ཇི་རོ་ ཨའེ་ཀ་ཤ། མཁས་དབང། གོས་བསྐྱུན་པ་གོང་མ (སོ་ནམ་དང་གོང་གསེབ་གོང་འཕེལ) ཇ་ལྷན་ ཀྱུ་ལྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།
- ཀྱུ་མི་གོ་ འུ་གོ། མི་སྡེ་ཚན་རིག་ནང་ མཁས་དབང་སྐྱར་ཡོད་མི། ཀྱུ་ལྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྟེ་ཚན་ནང་ གོས་ བསྐྱུན་པ་ཨིན་མི།
- མ་གེ་གོ་ ཨུ་སུ་འོ་ཀ། གོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས། ཇ་པན་ཀྱུ་ལྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

མཁས་དབང་ཨའེ་ཀ་ཤ་གིས་ ལག་དེབ་འདི་གིས་ སྔན་བརྒྱུད་འདི་བྲིས་ཡོད་པ་དང་ མཁས་དབང་སྐ་ཡ་ན་གི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་འུགས་གྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རོ་སྒྲོང་གཉིས་བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན། མཁས་དབང་ འུ་གོ་གིས་ མཁས་དབང་སྐ་ཡ་ན་གི་ལྷན་ཁག་འོག་ལུ་ སྐྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་ནང་ལས་ བན་དོན་རྒྱ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་ ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ་ པ་དང་ མཇུག་གཏམ་གཉིས་བྲིས་ཕུག།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ་ པ་འདི་ སྐྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་དང་བསམ་འཆར་རྒྱ་ བསྐྱུ་ལེན་འབད་མི་ནང་ལས་ རོས་ འཛིན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁ་གསལ་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དོན་ཚན་ མི་དང་གཙུག་སྡེ་འཕྲི་མི་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་ཞིང་ དང་ སོ་ནམ་ལས་ཚན་གྱི་མིང་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ གསལ་བ་སྟེ་བཞག་ཞི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཅིག་ འགྱུར་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཆད་བརྒྱུད།

རྩ་ཕྱི་ཆུལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གི་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཆུལ་ཁབ་
ག་འབད་རུང་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དགོ་པ་ཅིན་ མི་སྟོབས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་
མི་འདི་ རྟགས་མ་སྤྲུམ་འབད་ར་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་བཟུམ་འབད་ར་ ཡར་རྒྱས་བཏང་མི་ ལས་
སྡེ་དང་ཁྲོགས་རམ་འབད་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ཡང་ མི་སྟོབས་གོང་འཕེལ་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་ ཡིད་
ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ར་ཡོད། ཨིན་རུང་ རྩ་ཕྱི་འདི་ གཞན་ཁྲོགས་རམ་འབད་མི་ཆུལ་ཁབ་ཚུ་ལས་ ག་དེ་སྤྲུམ་འབྲེལ་
ཡོད་པ་སྟོ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྩ་ཕྱི་གིས་ དམིགས་བསལ་བྱ་ མི་ཚུ་སྤྱི་དམག་ཡངས་དྲགས་བཟོ་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་མ་
ཨིན། འཁྱེ་བཟུམ་མའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་སྤྱོད་སའི་སྟོ་ནང་ལུ་ དགའ་བ་དང་སྟོ་བའི་ཐོག་ལས་ དགའ་
ངལ་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ག་ རོས་འཛིན་འབད་ཞིན་མ་ད་ དེ་སེལ་ནི་ལུ་བཟླ་འོང། རྩ་ཕྱི་གི་ཁྲོགས་རམ་ཚུ་འདི་ནང་ལུ་ དེ་
བཟུམ་མའི་མཛོ་ཤུགས་ཡོད་མི་འདི་ རྩ་ཕྱི་གི་ཨོ་ཨོ་འདི་ རང་གིས་རང་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ནི་ཟེར་བའི་ནུམ་གཞག་
གི་ གཞི་རྟེན་གྱི་ནུམ་གཞག་ཚུང་བ་ཅིག་ཨིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ཁྲོགས་རམ་གོང་འཕེལ་འདི་ གཤམ་ཆེས་སྟེ་ཕྱིས་ཏེ་ རྩ་
ཕྱི་ཆུལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་ལས་འགོ་བཟུང་ གཞན་མི་ལེ་ཤ་གིས་རང་ ཁྲོགས་རམ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་
དོན་ལུ་ ཅུ་འགོངས་ཏེ་རང་ཡོད་པ་ཨིན། ད་ལྟོ་གི་ལག་དེབ་ཀྱི་ཀི་དེབ་འདི་ དེ་བཟུམ་མའི་ལྷ་གི་ནང་ལུ་ ལག་ཆེ་ཏོག་
ཏོ་ཅིག་ཨིན།

འཁྱེ་ཀི་དེབ་འདི་ ཀེན་ལ་གི་ ཞིང་རྒྱུ་མོ་ནུམ་པ་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་ཕྱིན་ཡོད་མའི་ནང་ལས་ཐོབ་པའི་ ཉམས་སྤྱོད་དང་
ཡོན་ཏན་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཐོག་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གཞུང་
གཡོག་པ། མོ་ནུམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་དང་མོ་ནུམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་དམིགས་དོན་གྲུབ་ནི་ལུ་ལྷ་འབད་བའི་སྐབས་
མཉམ་རུབ་སྟེ་ ལས་འགུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྲུབ་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཡི། ལས་འགུལ་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་
ཅིག་སོང་ཡོད་པའི་ཁར་ ད་རུང་ ལེགས་ཤོམ་འཁྱོལ་དམིགས་ཏེ་ སྐབས་བྱེད་བཅོག་ར་འཐད་པ་ལག་ལེན་འཐབ་
སྟེ་ ཨམི་རི་ཀར་གྱི་ཆུལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་བསྐྱར་ཡོད་པ་ཨིན།

ཀི་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ ཀེན་ལ་ལུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ལས་འགུལ་ལས་ ཉམས་སྤྱོད་ག་ཅི་རང་ཐོབ་ཅིག་ བཟླ་ནི་འདི་
དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། འཁྱེ་འདི་ ད་ཚུན་གྱི་རིངས་ལུ་ མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ཤུགས་ཀྱིས་ཏ་གོ་དགོ་པའི་
ཡོན་ཏན་འདི་ གསལ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ གྱུར་བཅོས་འབད་ནི་འདི་དོན་ལས་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གྲུབ་
མཐའ་གིས་ ཆུབ་སྤྱོད་འབད་དེ་ སྤྱིགས་ལུགས་བཟོ་ནི་ཕྱིས་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་
མི་ཚུ་གི་ ཁྲོགས་རམ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་ ཕྱིས་རྒྱབ་མི་ཨིན་མ་དང་ འདི་གིས་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ནང་
ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་གེ་ར་གིས་ ལྷ་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་བཀྲུགས་ཨིན།

ད་ལྟོ་གི་ཀི་དེ་བ་འདི་པར་སྐྱོན་འབདམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཀེན་ཡ་གི་ལས་འགུལ་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ ཞིབ་འཇོལ་
དང་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གསལ་ཁུ་ཚུ་འབད་ཐོག་ལས་ མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡང་བཙུགས་ནི་ལུ་ ཅ་
འགོངས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ ང་ར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སེམས་དག་འཕྱེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལས་འགུལ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་
ལུ་ ཤེས་ཡོན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཚུ་ ཡོངས་ཚོགས་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་མ་ཚད་ ལས་འགུལ་ལག་
ལེན་འཐབ་མི་གིས་ ཤེས་ཡོན་གྱི་མི་སྡེ་ལུ་ ཁེ་ཕན་བྱུང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ང་བཅས་ཀྱི་འཕྲུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
དཔེ་སྟོན་འདི་ལུ་ ང་ར་ གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་འཕྱེ། འ་ནི་འདི་ རོ་མ་སླེ་རང་ མི་རོ་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་
སེམས་བྱགས་བྱིན་ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ཁོང་རའི་བཙུན་འགྲུས་འདི་ བསྟོན་པ་རྒྱབ་རིན་ཚེག་པ་ཅིག་ཡིན་མ་
དང་ དེ་བཟུམ་མའི་ལྷ་གི་ནང་ལུ་ གཤམ་གཏོགས་འབད་མི་གེ་ར་ལུ་ ཉིང་དྲངས་པའི་དགྲིལ་ལས་ར་ ཡི་རངས་ཡོད་
ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

ཉི་རོ་ཤེ་ ཀཱ་ཏོ།

སྤྱིང་འཛིན་འོག་མ།

ང་ལྷན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ།

ལས་རིམ་ལུ་གྲོགས་རམ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ དེ་བཟུམ་མའི་ལས་འགྲུལ་དང་ལས་རིམ་ལེ་ག་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་
 ཡོད་པ། ཞིང་ལཱ་འདི་ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་སྡེ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ ས་གནས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འདི་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་
 དོན་ལུ་ ཁྲོམ་ཁར་ལཱ་འབད་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་གི་བར་ན་ བན་དོན་བརྩེ་སོར་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འབད་ནི། (བན་དོན་ཚུ་
 བཅོལ་འཐད་པ་ཡོད་པ་སྡེ་བཟོ་ནི) ཁྲོམ་གྱི་བན་དོན་(ལོ་ཐོག་གི་རིགས། གོང་ཚད་དང་མུ་ཐོན་མིན་ན་ལ་སོགས་
 པའི་བན་དོན) ཁྲོམ་གྱི་བན་དོན་བརྩེ་སོར་འབད་ནི། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་བན་དོན་ (ཞིང་ག་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་ ལོ་
 ཐོག་ག་བཟུམ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་ན་ ལ་སོགས་པའི་བན་དོན) ཁྲོམ་ཁར་ལཱ་འབད་མི། སྤལ་ཚོང་པ།
 བར་ཚོང་པ། སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་བཀྲམ་སྤལ་འབད་མའི་ཚོང་སྡེ་ (སོན་དང་ལུག་ལ་
 སོགས་པ་བཟུམ་) སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་བཟོ་སྤྱོར་འབད་མི། ཐོན་སྐྱེད་འབད་མི། ར་ཕུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་
 སྡེ་གི་ འཕྲུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས།

དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་ལས་སྣ་དང་བསྐབ་སྡོན་ཚུ་བཟོ་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་བྱིན་ནི་དང་ སེམས་ཤུགས་
 བྱིན་ནི་ ལས་སྣ་ཚུ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཡར་རྒྱས་བཏང་
 བྱི་ (རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་
 མཁོ་གསུམ་རང་སྐྱོང་། མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་འབད་གཞག་དང་དམིགས་དོན་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷོགས་
 གྲུབ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལཱ་སོ་སོ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ རིག་ཅུལ་སོ་སོ་ཚུ་ལྷུབ་ཚུགས་དགོ་
 །འབྲེལ་མཐུད། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ཡིན་མི་དང་ ཞེན་ཆགས་ཡོད་པའི་ ཚོར་བ་ཅིག་
 འོང་དགོས་ཡིན། ཞིང་རྒྱུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ། ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་གི་གྲོས་གནས།
 བཟའ་ཚང་གི་ཟད་འགྲོའི་འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འཛེན་འཐབ་ནི།

ཞིང་ལཱ་འདི་ཚོང་འབྲེལ་ཅིག་སྡེ་ གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ཟེར་མི་ ཀ་ཆེན་འདི་གིས་ ཁྲོམ་གྱི་ཁེ་གྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ ཁྲོམ་
 དང་སོ་ནམ་པའི་བན་དོན་ཚུ་བརྩེ་སོར་འབད་དེ་ ས་གནས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འདི་ དོན་སྤྲོད་ཅན་བཟོ་ནིའི་ དམིགས་པ་
 བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ སོ་སོ་སྡེ་སྐབ་པ་ཅིན་ ཞིང་རྒྱུ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་
 གྱིས་ ཁྲོམ་གྱི་བན་དོན་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་སྣ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། ལྷོགས་
 ཀ་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དབང་ཆ་བྱིན་ནི་དང་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནིའི་ ཀ་ཆེན་གྱི་ཀ་ཆེན་
 གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཡིད་བརད་ དི་མི་གིས་གྲོས་འཆར་བཀོད་མི་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མའི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ལས་ རང་
 གི་སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདི་གིས་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཟེར་
 རང་སྐྱོང་གི་དགོས་མཁོ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་ འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་བཅས་ རོས་འཛིན་འབད་
 དེ་ཡོད་པ་ཡིན། འདྲི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ར་རིག་པའི་

དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱིས་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡིན། གོང་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་པ་བཟུམ་
སྟེ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་འདི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་རོམ་འདི་ ཐབས་འདི་འགོ་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ལས་
སྒྲུ་ཚུ་ནང་བསྐྱུལ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ ཁྲོམ་ཁར་སང་ཞེན་མ་ལས་ ཚོང་བསྐྱེ་ཉི་མེ་དང་
གཅིག་ཁར་ ཅི་བ་ཅིས་ལན་འབད་དེ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་མ་འདྲམ་ཚུ་
མེད་པ་བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ ལོ་ཐོག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ཚུགས་མི། ལོ་ཐོག་གི་གོང་ཚད་ཡར་མར་ཡོད་
མི་དང་ ལོ་ཐོག་གི་སྤྱི་ཚད་ག་བཟུམ་ མཁོ་འདོད་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནའི་ བད་དོན་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་
དུ་ ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་འདི་གིས་ ཁོང་ལུ་ཡོངས་གྲུབ་ཀྱི་
ཚོར་བ་ཅིག་ཡང་ཐོབ་པའི་ཁར་ འདི་གིས་སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་མ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་
ཁྲོམ་ཁར་ལས་བད་དོན་ཐོབ་མི་དང་འབྲེལ་ ལོ་ཐོག་གི་ཅི་འཇུགས་སྦྱོང་འབད་ནི་ཡིན་ན་ གོས་ཐག་བཅད་དོ་ཡོད་པ་
ལས་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྦྱོང་འདི་གྲུབ་ཡིན། མཐའན་མཇུག་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་
གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་ནང་ལུ་ ཁྲོམ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་ ཐབས་ལམ་འདི་ གཞི་རྟེན་གྱི་
ཀ་ཆེན་གཉིས་ཆར་ གྲུབ་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལུ་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་མི་དགོས་མཁོ་འདི་ཚུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་
དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་ནང་རྒྱུ་མེད་པར་ ར་ལྷན་རྒྱུ་ལྷུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ་གིས་
འབྲེལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་ནང་ལས་ ལག་ལེན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ཡང་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་
ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ད་རེས་འབད་བ་ཅིན་ ར་ལྷན་རྒྱུ་ལྷུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ་འི་ ལས་འགུལ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་
ར་ མི་ཚུ་ལུ་སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གསར་བཏོད་ཅན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་ཡོད་པའི་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་
འཐབ་ཡིན་པས། འདི་གིས་ གཞན་ལུ་བཤད་མ་བཟུབ་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཟུབ་མི་ ཤུགས་ཀྱིས་ཏ་གོ་
དགོ་པའི་ ཡོན་ཏན་ཅིག་སྟེ་ཐོབ་ནི་ཡིན་པས།

ངགིས་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གི་ལས་འགུལ་ གོ་རིམ་དང་པའི་ནང་ ལྷ་མ་འབད་བའི་རྟེ་མ་ ཏུ་ཟ་
ནི་ལུ་ཡོད་པའི་ ཀེ་ལི་ལྷ་ར་ལྷ་ རེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཅིག་ནང་ སོ་ནམ་པ་རྩ་སྦྱོང་བདར་བྱིན་ནི་དང་ སོ་ནམ་རྩ་
སྦྱོང་ལས་བྱེད་པ་གི་ མཁས་ཆོག་སྟེ་ལུ་འབད་ཡི། འཁྱེ་ལས་འགུལ་གྱི་ནང་ལུ་ སྦྱོང་བདར་ཐོབ་མི་སོ་ནམ་པ་རྩ་
གིས་ ཁོང་རའི་ཞིང་ནང་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སྦྱོང་བདར་བྱིན་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པའི་ནང་འཁོད་ ཐབས་
ཤེས་ཁུབ་སྟེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། འཁྱེ་ཐབས་ཤེས་འདི་ རེད་འཇུགས་སྦྱོང་གི་ཐབས་ཤེས་
སྟེལ་ནི་ལུ་ མཐར་འབྱོལ་ཅན་ཅིག་འཕྱོ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཐབས་ཤེས་འདི་ལྷུ་ཆར་བའི་བསྐྱང་ལས་ རེད་ཀྱི་ཐོན་སྦྱོང་
ཡང་ ཡར་སངས་མེད་ལུ། སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ ཐོབ་ཐངས་ག་ནི་ཡང་མེད་རུང་ར་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སྦྱོང་

བདར་སྟོན་བྱིན་ནི་ལས་འགོ་བཟུང་ མི་སྡེའི་ལས་སྒྲུབ་ལེ་ག་ཅིག་ནང་ གཤམ་གཏོགས་འབད་ཅུག། ཁོང་ཚུ་ལུ་ དེ་སྡེ་
 ག་ཅི་སྡེ་འབད་མ་སྟོ་ཟེར་བྲིས་ད་ མི་སྡེ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ ཁོང་སེམས་དག་འཇུག་ཡོད་ཟེར་སྟེ་
 ཡོད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ང་ལུ་སྟོབ་དཔོན་ཟེར་སྟེ་ད་ དག་འ་བས་ཟེར་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ ལ་
 ལུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཞན་ལུ་སྟོན་བྱིན་པ་ད་ དག་འ་བས་ཟེར་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་གིས་ ཁོང་
 ཚུ་གིས་ དེ་སྡེ་རིན་མེད་སྟོང་པ་སྟེ་ ག་ཅི་སྡེ་སྟོན་མ་ཡིན་ན་ཟེར་ ཐེ་ཚོམ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ལུ་གིས་
 འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་སྟོང་བདར་བྱིན་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་རིག་ཅུལ་ཅན་ཅིག་འབད་མ་ལས་ ཚུ་
 གཤམ་གྱི་སྟོར་ལས་སྟོན་མི་ལུ་ ཏི་རུ་བྱིན་དགོ་པ་འདུག་ཟེར་ བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཡང་ཐོན་ཡོད་པ་བཞིན། ང་
 གིས་འབད་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ཏི་རུ་བྱིན་ནི་འགོ་བཟུགས་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་ མི་སྡེའི་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་མི་འདི་
 རྒལ་ལས་འབད་མི་ཚུགས་འོང་ཟེར་མཛོམས་ས། ང་ལུ་དེ་བཟུམ་མའི་ཆོར་བ་བྱུང་མིའི་སྟོར་ལས་ རྒྱ་མཚན་གཞན་
 མི་ཅིག་བྱིན་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ང་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཅིག་སྤྲུག་ལང་མས། ཨིན་རུང་ ཨིད་མར་ད་ དེ་མི་གིས་བྲིས་མི་གི་
 དེབ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་ཅི་སྡེ་འབད་མ་སྟོ་ ག་ཅི་འབད་མ་སྟོ་ ཟེར་མི་འདི་བལྟ་བའི་སྐབས་ སེམས་བྲུགས་ཀྱི་
 གནད་དོན་སྟོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཤེས་ཅི། ང་ལུ་ན་རྒྱལ་རྒྱུ་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ རྩོ་ཕྱགས་ཨ་མི་རི་ཀ་ལུ་
 སོ་ནམ་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ནང་ལས་ རྒྱ་ཟ་ཐོ་ལུ་ཡོད་པའི་ ཀྱི་ལི་ལྷ་ཇ་རོ་ལུ་ ལུག་རིང་མོ་སྟེ་
 ཐུག་པའི་ལས་འགུལ་ཅིག་ཨིན། དེ་བཟུམ་སྟེར་ སོ་ནམ་པ་དང་སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ལུ་ ཤེས་ཡོན་དང་སྦྱོང་བདར་
 བྱིན་ནིའི་ཐབས་ལམ་འདི་ ང་གི་ ཉེ་མ་ལས་འོང་མི་ སམ་དང་ཀས་ཤོས་ཚུ་གིས་སྟེལ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་
 ཤེས་རབ་ཚུ་ མེད་པ་བྱང་མི་ཅིག་ཨིན་མོད་ ངར་ ལས་འགུལ་སྟེ་ཚན་གྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་སྟེ་ ལཱ་འབད་དེ་སྟོང་པའི་
 སྐབས་ ཉམས་སྦྱོང་འདིའི་ཐོག་ཁར་ལཱ་འབད་དེ་ རང་གི་སེམས་བྲུགས་དང་ ཞིང་རྒྱུད་ལཱ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་གི་
 ལས་འགུལ་གྱི་གོ་རིམ་དང་པ་ལུ་ གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ ལས་སྒྲུབ་ཚུ་བཟུམས་ཅི། འཁྱེའདི་ ཞིང་རྒྱུད་ལཱ་ར་རིག་
 པའི་དབང་ཆ་གི་ལས་འགུལ་ཐབས་ལམ་ནང་ལུ་ རང་གི་སེམས་བྲུགས་ཀྱིས་ གཤམ་གནད་ཅན་གྱི་ལཱ་ ག་ཅི་འབད་མ་
 ཨིན་ནིའི་སྟོར་ལས་ཨིན།

ལག་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ ཁེ་བྱོང་ཡོད་མི་མ་འདྲུམ་ གཞུང་ཉེ་བའི་ལས་བྱེད་པ། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་
 སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཕྲལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ད་ ག་དེ་སྟེ་ར་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་ནིའི་
 གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལ་གསལ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། འདི་གིས་ རང་གི་སེམས་བྲུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་
 ཡོད་ཀྱི་མི་རྩེ་དང་ འདིའི་འབྲེལ་འབྲུང་ཚུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ དབྱེད་ཐུང་འབད་མ་ཨིན། དབྱེད་ཐུང་འབད་ཡོད་
 མི་ནང་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ཁ་ཁས་ཆོག་དང་ གྲུས་བསྐྱུན་པ་ཚུ་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱགས་ཀྱིས་ཉ་གོ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན་
 འདི་ ལག་དེབ་ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ ལྷག་བཟུག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལ་གསལ་ཅན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལུ་ གྱུར་བཅོས་འབད་ནིའི་ཕྱིས་
 རྒྱུལ་ཨིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ “ལས་འགུལ་བཟུམ་མི་དང་ལག་ལེན་འཐབ་

མི་ཚུ་ལུ་བསྐབ་བྱ་” འདི་གིས་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལས་ ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅིག་ བཅུགས་ ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན། “སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོ་སྤྲོད་” གྱི་ཕྱང་ཐིག་གིས་འབད་པ་ཅིན་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་ བའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོད་བརྟག་ཚུ་ དོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལག་དེབ་ གྱི་མཇུག་ལུ་འབད་པ་ཅིན་ རང་གི་སེམས་བྱགས་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ ཐབས་ལམ་འདི་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པའི་ སློབ་རིག་ཡིག་ཆའི་བཅུད་བསྟུ་ཚུ་ དོ་སྤྲོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ལག་དེབ་ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་ སེམས་བྱགས་བསྐྱེད་བཅུག་པའི་ གྲུབ་མཐའ་འདི་ལྷ་བ་ནི་ལུ་ སེམས་སྦྱུལ་འབད་དེ་ ཁོང་ར་གིས་ འདི་ནང་ལས་ཐོབ་མི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ནང་ ལག་ལེན་ འཐབ་འོང་མནོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། ར་ཕྱན་ཀྱུ་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གིས་ ང་བཅས་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཚུ་ ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གི་ཀྱབ་སྐྱེར་ སྤྱི་ཚད་ཅན་ཚུ་བྱིན་ནི་ལུ་ ཁས་བླངས་འབད་ཤ་ཡིན་པ་དང་ ལག་དེབ་འདི་ལས་ བརྟེན་ཉེ་ ཀྱབ་སྐྱེར་འདི་ཚུ་རོམ་སྡེ་ར་ ཐོབ་ཚུགས་པ་སྡེ་བཟོ་བ་ཅིན་ ང་ཡང་གནམ་མེད་ས་མེད་དག་འདི་མས།

མཐའན་མཇུག་ར་ ཞིབ་འཇོལ་འདི་གི་དོན་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་ མཁས་ཆོག་། གོས་བསྟན་པ། དོ་ཡ་གི་ལས་ གཞི་གཞུག་དང་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཉིང་ལས་ར་ཡོད་པ་དང་ ཁོང་གི་མཉམ་འབྲེལ་དང་ གོ་གས་རམ་འབད་མི་ལུ་ ཉིང་ ལས་རང་ལ་རངས་ཡོད།

ཇི་རོ་ ཨའེ་ཀ་ཤ། ར་ཕྱན་ཀྱུ་ལུ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་འི་ གོས་བསྟན་པ་གོང་མ།

ཞིང་ཚུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་དང་པའི་ སྡེ་ཚན་འགོ་བྱིད་པ།

༡༽ སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ།

༡) སེམས་ཤུགས་དང་རང་གི་སྤྱིང་རུས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ།

ཞིང་རྒྱུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་གྱི་ སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་ སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལུ་
ཞིང་མར་ད་ དེ་མི་དང་ རི་ཅར་ད་ རི་ཡན་གཉིས་ཀྱིས་བཟོ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མིའི་གྲུབ་མཐའ་ རང་གི་
སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ཨིན་པས། རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ ཞིང་རྒྱུ་
ལུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་ཐབས་ལམ་ ཡར་རྒྱས་འགྱུ་མིའི་ རྒྱ་མཚན་ངོ་མ་ཅིག་ཨིན་པས། གྲུབ་
མཐའ་འདི་ཡང་ ༡༩༧༠ དེ་མ་ཅིག་ཁར་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ འདི་གིས་ མི་གི་འབད་གཞག་དང་སེམས་ཤུགས་ རྒྱུར་
བཅོས་འགྱུ་མི་རྩེ་ ག་དེ་སྟེ་ཨིན་ན་བལྟ་ནི་ལུ་ སུན་ཐོགས་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། གྲུབ་མཐའ་གི་ ལཱ་ལུ་སྟོན་ཅིག་
འདི་ སྤྱིང་སྤྱིང་པའི་གྲུབ་འབྲས་ ལེགས་སྟེས་བྱིན་མི་འདི་གིས་ ཚོ་ནམ་པ་རྩུ་གིས་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་མ་
རྒྱུགས་མི་འདི་ འཚོ་ལ་ཞིབ་འབད་དེ་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན།

སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་མཁོ་ལུགས་ག་དེ་

སྟོན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལས་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་མཁོ་ལུགས་ག་དེ་
སྟེ་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་རྩུ་ལུ་ ལེགས་སྟེས་བྱིན་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་གྲུབ་གཏོགས་འདི་ ཡར་
སང་འགྱུ་ནི་དང་ ཁོང་རྩུ་ལུ་ ཁྲིམས་གཏང་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་གྲུབ་གཏོགས་འདི་ མར་ཕབ་འགྱུ་འོང་ཟེར་བཤད་
དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཐབས་རིག་འདི་ རོ་མ་ལུ་དེ་སྟེ་ཡོད་ཟེར་ མཁོ་བསམ་གཏང་མི་འདི་ ག་ཅི་
སྟེ་ཨིན་ན་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ པར་རིས་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དགོངས་དོན་འདི་གི་འོག་ལུ་ འབད་
གཞག་གེར་ རང་གི་འདོད་ཤུགས་ལས་བརྟེན་བྱུང་མ་ཨིན་པས། འདོད་ཤུགས་འདི་ཡང་ཕྱིའི་དགོས་མཁོ་ ལྟོ་བཀུས་
ནི། ལ་སྟོན་ནི། ཉལ་ནི་དང་ གཞན་ཡང་མི་སྤེའི་དགོས་མཁོ་ ཏི་རྩུ་ ཁྲིམས་ལས་མཐུགས་ནི། དབང་ཚད་དང་
མི་སྤེའི་རོ་མ་ལེན་རྩུ་ལས་བརྟེན་བྱུང་མ་ཨིན་པས། འཁྱེད་གོས་མཁོ་གེར་གྲུབ་ཚར་བའི་བསྐང་ལས་ གསེན་པོ་སྟེ་
སྟོན་ནིའི་གོ་སྐབས་སྟོན་པ་ཡོད་པ་ཨིན། དགོས་མཁོ་ཅིག་ནང་ལུ་ རྒྱུན་ཡོད་པ་ཅིན་ འདོད་ཤུགས་འདི་འོང་མ་ཨིན།
འདོད་ཤུགས་འདི་ ལྟབས་མ་བདེ་མ་ཡོད་མི་འདི་ མེད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་འོང་མ་ཨིན། འགོ་ཐོག་ལུ་ ཁོང་གི་སྟབས་
མ་བདེ་མ་ཡོད་མི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་མེད་པ་བཟོ་ནི་ཨིན་ན་མ་ཤེས་པར་ ཁོང་གི་དགོས་མཁོ་འདི་བཀའ་མ་རྒྱུགས་པ་སྟེ་
སྟོན་པ་སྟོན་མ་ཨིན། ཨིན་རུང་ གོ་ལེ་སྟེ་ ཁོང་གི་འདོད་པ་བཀའ་ནི་དང་ ལྟབས་བདེ་མ་བཟོ་རྒྱུགས་རུག། འདི་
གིས་འབད་ ཁོང་གི་འབད་གཞག་འདི་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཁོང་རའི་དགོས་མཁོ་རྩུ་གྲུབ་འོང་ཟེར་ ཤེས་ནི་ཨིན་

འདི་གིས་ ལྷ་བ་སྐྱང་འབད་བཅུག་པ་ཨིན།



དེ་མའི་སེམས་ཤུགས་བྱེད་མའི་ཐབས་ལམ།

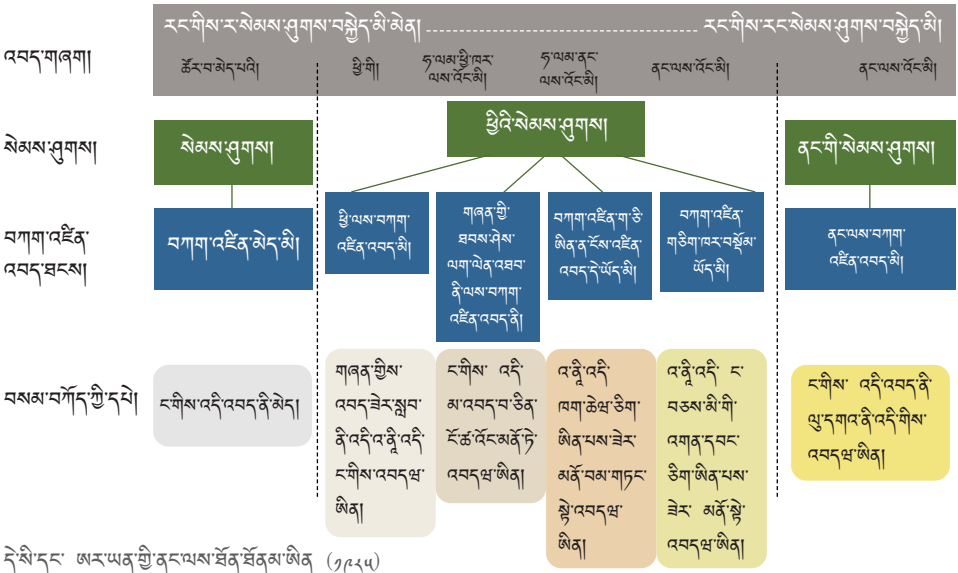
[illegible]

ལུ་ ལ་ལུག་དམརཔོ་དང་འཁརཕ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ ཡན་ཐོགས་ཅན་སླེ་མཐོང་ཡོད་རུང་ འདི་གི་གྲུབ་འབྲས་
འདི་ གནད་དོན་མངཤོས་ཅིག་ནང་ ཅུས་ཐུང་གི་དོན་ལུ་རྒྱང་མ་གཅིག་ཨིནམ་སླེ་མཐོང་ཅུག། དེ་ཡང་ ལེགས་སྦྱོར་
དང་ ཁྲིམས་འདི་ལྷ་རྟོག་མ་འབདཝ་ཚུན་ཚེད་ འདོད་པ་བསྐྱེད་དེ་འབད་མི་འབད་གཞག་འདི་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་
མི་རྟོགས་ནི་ཨིནམ་ད་ འུ་ལྷ་རྟོག་འབད་ད་པ་ཅིན་ འདི་བབུམ་མའི་འབད་གཞག་འདི་ འདི་འཕྲོ་ལམ་བཞག་འོང་།



འདི་ནང་ལྟོད་པ་ད་ལུ་ ནང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་འདི་ལུ་ ཕྱི་སེམས་ཤུགས་ཟེར་སྟབས་ཡིན་པ་དང་ འཛོ་སྟེ་གནས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་དགོ་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ནང་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་འདི་ཐོན་ཁུངས་འདི་ཡང་ བརྟན་ཏྲིག་ཏྲི་ཅིག་དགོས་ཡིན་ཅུང་ ཆར་ག་ཅིག་དགོས་མཁོ་འདི་ ཆོས་མཁུ་ལས་ སེམས་ཤུགས་འདི་མེད་པ་འགྲུག་ཡིན། ནང་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་རང་ བརྟན་བརྟན་མེད་འདི་འབད་ཅུང་ ཡ་ཆུག་ར་བཀོལ་སྟུང་འབབ་ཆོག་ཆོས་ལོ་ཡོད་པ་ཡིན་ཅུང་ ཕྱི་སེམས་ཤུགས་འདི་སྤྱི་ལོ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལུ་ ནང་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ མར་ག་ཞོན་འབད་མ་ཡིན། འ་རྩེ་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལུ་ མ་བརྟུབ་སྟོན་སྟེ་ཡོད་པ་ད་ལུ་བྱུང་མ་ཡིན། ཞིབ་འཛོལ་དང་འཁྲལ་བ་ཅིན་ ནང་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོན་མ་མ་ཆད་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གསོ་བ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོན་མ་ཡིན་པས།

ཕྱི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དྲིལ་བུ།



རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ སེམས་ཤུགས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད་མི།

ལས་འགྲུལ་བཟོ་ནིའི་ལུ་འབད་མི་ནང་ལུ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སློབ་ཆེད་གཏོ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་བཟར་པ་ཚུ་ ཕྱི་ཉེ་སེམས་ཤུགས་ཐོག་ལས་ བརྒྱུད་སྤུལ་འབད་མ་ཚུགས་པ་སྟེ་ཅིས་ཕ་ཡིན་ནུ་? དེ་ འབད་ཕ་ད་དེ་སྟེ་མེན། རྒྱལ་ལུ་པར་རིས་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་ ཕྱི་ཉེ་སེམས་དོན་གྱི་ དབྱེ་བ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཉེ་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བུང་ཕལ་ཆེ་བ་འདི་རང་ ཕྱི་ཉེ་ལེགས་སྤྱེས་དང་ཁྲིམས་གྲིས་ བཀག་འཛིན་འབད་མི་ ཕྱི་ཉེ་བཀག་འཛིན་འདི་ཡིན། དེའི་སྐབས་ མི་ངོམ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ འབད་གཞག་མ་འདྲམ་སྟོན་མ་ཡིན། གལ་ སྤྱད་ ལས་འགྲུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ལཱ་ནང་གལ་གཏོགས་འབད་དགོ་པའི་ཁྱད་བཟུད་ རང་གཤེས་ སུ་བཟུགས་དགོ་མི་འདི་ མ་བཟུགས་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་འདི་གིས་ལཱ་འབད་ཟེར་སྤྲུལ་ཚུན་ མ་འབད་བར་སྟོད་འོང་ ། ཕྱི་ཉེ་བཀག་འཛིན་གྱི་ཤུལ་ལས་རང་ བཀག་འཛིན་རང་གཤེས་སུ་བཟུགས་ནི་འདི་ཡིན། གནད་དོན་འདི་ལེ་ཐང་ཏུ་ འབད་བ་ཅིན་ ལཱ་ནང་གལ་གཏོགས་འབད་ནིའི་ཕན་ཁྱད་ལས་འདི་ ཉ་ལམ་ རང་གཤེས་སུ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ ཕྱི་ཉེ་ལེགས་སྤྱེས་དང་ཁྲིམས་གཞི་ཡང་མེད་པར་ འབད་གཞག་འདི་སྟོན་ཚུགས་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ཁས་བླངས་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་འབད་ཕ་བཟུམ་མཐོང་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ མི་ངོམ་འདི་གིས་ ལཱ་འབག་དགོ་པའི་དགོས་པ་གི་ རྟོག་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་མ་གོ་བར་ཡོད་པ་ད་ ལཱ་འདི་ཡང་ མ་འབད་བ་ཅིན་ རོགས་ཀྱི་གཏོང་ཁར་ ལེགས་ ཤོམ་མི་མཐོང་ཟེར་སྤྲུལ་སྟེ་ ཕྱི་ཁྱར་སྤྱང་གི་རྒྱ་མཚན་ཅམ་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ཕ་ཡིན། རང་ལེགས་ ཤོམ་མཐོང་ནིའི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་བརྗེ་བཟུང་བ་ཅིན་ ཡུན་བརྟན་ཅན་ཅིག་མི་འོང་། དེ་ཡང་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ ལུ་ དཀའ་ངལ་རེ་བྱུང་བ་ཅིན་ གཏོང་ལེན་འབད་ནིའི་སློབ་པ་འདི་མེད་པ་འགྱོ་འོང་། རྒྱབ་འགལ་འབད་བ་ཅིན་ མི་ ཚུ་གིས་ རོ་ཆ་ལས་ནི་ལས་འཛུམ་ནིའི་དོན་ལུ་ འདི་བཟུམ་མའི་འབད་གཞག་འབད་བ་ཅིན་ བཙོན་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ ལས་ དེ་བཟུམ་མའི་ལས་སྤྱོད་ནང་ གལ་གཏོགས་འབད་ནི་ཡིན་པས། ཆར་གཅིག་གུར་བལྟམ་ད་ མི་འདི་གིས་ ལཱ་ འདི་ ཁས་བླངས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འབད་འབད་ཕ་བཟུམ་མཐོང་རུང་ རང་གཤེས་སུ་བཟུགས་པའི་ བཀག་འཛིན་གྱི་ འོག་ལུ་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ འབྲེལ་བའི་ཆ་གུང་འདི་ཤུགས་སྟེ་ཡོད་པ་ད་ དེ་བཟུམ་མའི་ལས་སྤྱོད་འདི་ བསྐྱར་ཏེ་ལུས་པ་ ཅིན་ མའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བ་འདི་ མེད་པ་འགྱོ་ནིའི་ཆ་གུང་ཡོད་པ་ཡིན། རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་བཀག་ འཛིན་འདི་ཡང་ གལ་གཏོགས་འབད་མི་མི་ངོམ་ཚུ་གིས་ ལཱ་ཁག་ཆེ་བའི་རྟོག་ལས་ ཉ་གོ་ཚུགས་པ་འབད་ནིའི་ དོན་ལུ་ ལཱ་ནང་གལ་གཏོགས་འབད་ནིའི་ཕན་བཟུད་འདི་ ལེ་ཤ་སྟེ་ར་ རང་གཤེས་སུ་བཟུགས་ཡོད་མི་ལུ་སྤྲུབ་ཡིན། ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ མཉམས་སྦྲེལ་ཡོད་པ་ལས་ དཀའ་ངལ་ག་བཟུམ་བྱུང་རུང་ ལཱ་འདི་མཐར་ཕྱིན་མ་སྟེ་འབད་ཕ་ཡིན། གཅིག་སྤྱིལ་གྱི་བཀག་འཛིན་འདི་ ཕྱི་ཉེ་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་ རང་སྤྱོད་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡིན་ནུ་ད་ ལཱ་གི་ཕན་ཁྱད་ལས་འདི་

ཡོངས་ཚྭ་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་དང་། དང་དྲུག་ལོན་ཡོད་པ་དང་། རང་དང་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་ཡོད་པ་ལས་ ལཱ་ནང་ལུ་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ བྱི་འདི་ རང་གི་མི་ཚེ་ནང་ དགའ་བའི་སྤང་བ་བྱུང་ནི་ཅིག་ཡིན།

མང་ཆེ་བ་ར་ མི་ཚུ་གིས་ ལས་སྐྱོལ་གཅིག་ལུ་ སེམས་ཤུགས་མ་འདྲམ་སྤྲོ་འོང་མ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་ པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟར་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་འདི་ ཚོགས་བཟར་ཐོབ་འོང་བཟུང་འདྲོག་སྟེ་ བཅའ་ མར་གཏོགས་དོ་འོང་(ཕྱི་ལོ་བཀག་འཛིན།) ད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་འོང་མཐོ་སྟེ་ སྤྱོད་བཟར་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་འོང་(རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་བཀག་ འཛིན།) དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་ཆས་གསར་པ་ལྟ་བུ་ནི་ལུ་ སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱོད་བཟར་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དོ་འོང་ (ནང་གི་བཀག་འཛིན།) ནམ་རུང་འབད་རུང་ ཕྱི་ལོ་བཀག་འཛིན་དང་ནང་གི་བཀག་ འཛིན་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ ནང་འགྲིག་འབད་དགོ་པ་ཡོད་ཟེ་མི་འདི་ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་ལུ་རང་སྤྱོད་ཉུང་མ་ ཡོད་པ་ཅིན་ ཕྱི་ལོ་བཀག་འཛིན་ཉུང་མ་འོང་ནི་བཟུམ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ ཁྱབ་ཆེ་བ་ར་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་དང་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་གསེབ་བཀའ་ཉིས་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་བཟུམ་མའི་སེམས་ཤུགས་འདི་ གྲུབ་མཐའ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེད་པ་ལས་ ལཱ་ཁག་སྟེ་ ཕྱི་ ལོ་བཀག་འཛིན་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་མི་དགོ། མ་གཞི་ ཕྱི་ལས་ བཀག་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་འབད་གཞག་འདི་ རང་གཤེས་སུ་བཙུགས་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ འགོ་དང་འགོ་ ལས་ར་ རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཡིན།

རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་ལྟན་ཐབས་འབད་ནི་ གཞི་རྒྱུ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ།

རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་ལྟན་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཞི་ རྟེན་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ལེས་པར་དུ་འབད་དགོ་ཟེ་ཡིན་པས། འབྲི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཀྱི་དོན་ ལུ་ “ཆོམས་”ནི་འོག་གི་ཆབ་མ་ “རྒྱབ་སྐྱོར་”ཟེ་བཙུགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོག་ལས་འབད་བ་ ཅིན་ འབྲི་དགོས་མཁོ་གསུམ་འདི་ ཆོམས་མ་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་ཡིན། འབྲི་དགོས་མཁོ་འདི་ནང་ལུ་ ཕྱི་དགོས་ མཁོ་ལས་ མ་འདྲམ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ནང་ དགོས་མཁོ་མ་ལང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་འདི་ རྟོ་བཀྲེས་པ་ཅིན་ རྟོ་འཆོལ་དགོ་པ་བྱུང་འོང། རྟོ་འདི་བཟོ་བ་ཅིན་རྒྱུང་མ་གཅིག་ རྟོ་བཀྲེས་མི་འདི་གསང་ནི་ཡིན་རུང་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ལུ་ གཞི་རྟེན་ཀྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ ཉུང་མ་སྤྱོད་པ་དུ་ སེམས་ཤུགས་ མར་ཉམས་འཁྱེ་བའི་ཁར་ སེམས་ཁམས་ལུ་ཡང་གཞོད་འོང། ལྷག་པར་དུ་ དགོས་མཁོ་འདི་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་ རུང་ གྲུབ་ཚུགས་པ་ཅིག་མི་འོང། (ནང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་ཐབས་རིག་ པར་རིས་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ ཤེས་ འདོད་འདི་ བག་ཆོམས་འཛོམས་མི་ཚུགས།)

རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གི་ཐོག་ལས་ གཞི་རྟེན་གྱི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ **འཛུལ་གྱི་དོན་**
ལྟ་དགོས་པའོ། ལྟོགས་ལྟུབ་ཀྱི་དོན་ལྟ་དགོས་པའོ། བེལ་མཐུད་ཀྱི་དོན་ལྟ་དགོས་པའོ། ཟེར་གསུམ་ཡོད་མི་འདི་
 ཡིན།

འཛུལ་གྱི་དོན་ལྟ་དགོས་པའོ། གཞན་གྱི་བཀག་འཛིན་མེད་པ་ རང་གིས་ར་འབད་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཡིན། མི་ཚུ་གིས་
 དམག་ཅེད་ཀྱི་ནང་ལུ་ གཞན་དབང་གི་མི་མེན་པ་ དམག་ཅེད་ཅེ་མི་འདི་རང་ འབད་དགོ་མཉམ་ཡིན། (དི་
 ཅེས་ས་ ༡༩༤༢)། མི་གང་རུང་ཅིག་ ག་ཅི་ཅིག་ དབང་བཅོང་འབད་དེ་འབད་བཟུག་པ་ཅིན་ རང་སྤྱོད་འདི་འཇམ་
 ཏོང་ཏོ་སྟེ་ མེད་པ་འགྱུར་ཡིན། སམ་ཚུ་གིས་ ཨ་ལུ་ལུ་ “ཁྱིམ་ལཱ་འབྲི་”ཟེར་སྒྲུབ་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འཕྲལ་
 འཕྲལ་རང་ “ང་འབད་ནི་སྟེ་སྟོན་ཅི། ད་འབད་དགོ་མ་མཐོ་”ཟེར་སྒྲུབ་འོང། འཁྱི་འདི་ རང་སྤྱོད་མེད་པ་བཟོ་བའི་ དཔེ་
 རོམ་ཅིག་ཡིན།



རྒྱུ་འགལ་ལུ་ **འཛུལ་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་**ཅིན་ནི་དོན་ལུ་ ནུན་སེམས་དང་འབད་ཚེན་ཅིག་དགོས་ཡིན། འོག་ལུ་དཔེ་
 དག་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ རང་སྤྱོད་གི་རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འབད་དགོས་དག་པ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་
 ཡིན།

- ༡) བླ་ར་འབད་རུང་ ག་ཡིན་རུང་ ལཱ་འབད་དགོ་པའི་བཀོད་རྒྱ་ཅིན་ནི་མི་འོང།
 མི་འདི་གིས་ ཁོང་ལུ་ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ དབང་བཅོང་འབད་མ་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ར་ང་བཅས་ཀྱིས་དབང་
 མི་ཅིག་སྟེ་ཚོར་འོང། ལེགས་སྒྲུམ་དང་ཁྲིམས་བཏང་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཟུག་པ་ཅིན་ མི་འདི་གིས་ ལཱ་འདི་ ཁོང་
 རའི་འདོད་པ་ལྟར་དུ་ འབད་དོ་བཟུམ་ཚོར་ནི་ཡིན་པ་ལས་ བླ་ར་འབད་རུང་ མི་ལུ་སེམས་ཤུགས་ཅིན་ནི་
 བླ་ར་ ལེགས་སྒྲུམ་དང་ཁྲིམས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་རང་མི་འོང།

3) རྒྱུད་རའི་ལཱ་ལུ་ བག་ཚེས་མ་འཛེམས་པ་ཡོད་པ་ ཡང་ན་ སྐྱེན་བརྗོད་རེ་ཡོད་ཀྱང་ ཁས་ལེན་འབད་དགོ།
མི་གང་རུང་ཅིག་གིས་ ཁོང་གི་ལཱ་གི་སྐྱོར་ལས་ རྟོགས་པ་སེལ་བའི་སྐབས་ འདི་ལཱ་ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་སྤོང་པ་ཅིན་
ཁོང་ལཱ་ཡོད་པའི་ཚེར་སྤྱང་འདི་འཇོམ་མི་ཚུ་གས། དེ་ཡང་ རྒྱུད་ཀྱིས་ ཁོང་གི་བསམ་འཆར་དང་ཚེར་སྤྱང་ཚུ་ལཱ་ རེས་
ལེན་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གི་མགོ་ཚུ་ལཱ་ཚུ་ཡང་ གལ་གནད་ཅན་སྟེ་ཕྱིས་ལྷ་ཨིན་པས་ཟེར་མགོ་ཏེ་ ཁོང་རའི་འདོད་
པ་གི་ཐོག་ལས་ ལཱ་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ འཇམ་ཉོང་ཏེ་སྟེ་ཏེ་གོ་ཚུ་གས།

4) ལྷ་འདི་ག་དེ་སྤེལ་འབད་ནི་ཨིན་ན་ ཁོང་གི་བསམ་འཆར་ཡང་ཉན་དགོཔ་ཨིན།

རང་གི་སེམས་ལྟགས་ཀྱི་སྒྲུབ་མཐའ་ནང་ ཞིབ་འཛུལ་འབད་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ དགོས་མཁོ་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་
རང་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁོ་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྟེ་མཐོང་ཡོད་རུང་ བརྟག་ཞིབ་འདི་མང་ཆེབ་ཅིག་ རིགས་བབ་
དང་བར་མ་གི་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅུག། སོ་ནམ་དང་གོང་གསལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ནང་ལུ་ འཕྲུལ་
རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་དགོས་ཡོད་མི་ སྤང་ཀ་ཚུ་དང་ བརྟག་ཞིབ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པས། ལག་
དེབ་ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ ཤེས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ལས་འགུལ་ག་བཟུམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུང་ འཕྲུལ་རིག་རྒྱང་མ་གཅིག་
ཐིན་མས་གཏོགས་ སྤང་ཀ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཐིན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལས་
འགུལ་འདི་མཐར་འཁྱུལ་ཅན་སྟེ་མི་འགྲ། དེ་བཟུམ་མའི་མི་སྤང་ཀ་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་དགོ་མི་ཚུ་ལུ་ རང་སྤྱོད་གི་
དགོས་མཁོ་འདི་ མ་ཐིན་པའི་སྟོན་མ་ ཁོང་རའི་སྟོགས་སྒྲུབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཚུ་ཐིན་དགོས་ཨིན།

སྐབས་ཐོབ་ཕྱི་ཕྱོགས་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལ་མཁོ་བའི་དོན་ནི་ “ཕྱོགས་སྐབས་” ཟེར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚོག་འདི་ སྤྱིར་བདེ་
གི་གོ་དོན་ལས་མ་འདུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་སྐབས་མཐའ་སྐབས་ཕྱི་ཕྱོགས་སྐབས་འདི་ “རང་
གི་མཐའ་འཁོར་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་མི་རྩུ་དང་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བའི་ལེགས་ཀྱིས་” མི་ཕྱོགས་ཡིན། རབ་ཅས་ཀྱིས་
འཆར་གཞི་བརྩམས་དེ་བརྩམ་སྤེལ་ འཕྱོ་བདེ་བའི་སྐབས། རབ་ཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྐབས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འཕྱོ་བའི་

སྐབས་དང་ ང་བཅས་ཀྱི་ཤེས་འདོད་ཡོད་མི་འདི་ གྲུབ་ཚུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ང་བཅས་ལུ་ ཚྱུགས་གྲུབ་ཡོད་པ་སྟེ་
 ཚོར་མ་ཡིན། ཚྱུགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁེ་འདི་ཡང་ འདི་བཟུམ་མའི་ཚྱུགས་གྲུབ་ཡོད་པ་སྟེ་ཚོར་མི་འདི་ཡིན། གནད་
 གོན་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ལུ་ མི་ཚུ་ དབུལ་ཐོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་ ཤེས་ཡོན་སྤང་ནི་ ཡང་ན་ སྤྱིང་བརྟེན་འབད་
 བྱིའི་གོ་སྐབས་ཚུ་ཐོབ་མ་ཚུགས་པ་ད་ལུ་ ཁོང་ར་ལུ་ ཚྱུགས་གྲུབ་ཡོད་པ་སྟེ་ཤེས་མ་ཚུགས་པ་ཡིན།



ཚྱུགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁེ་ལུ་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ འོང་དགོས་ཡིན།

༡) ལཱ་འདི་འཇམ་ཏྲེ་འོང་བྱི་ འབད་མ་ཚུགས་པ་བྱི་པའོ།

གལ་སྲིད་ ལཱ་འདི་ཁག་དྲགས་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་རའི་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བཏོན་མ་
 ཚུགས་ཟེར་མནོ་འོང། སྤྱང་ཀ་ཚུ་ལུ་ ཚྱུགས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་གི་དེ་ཅིག་ས་དོན་འདི་ གོ་རིམ་
 རྒྱང་ཀུ་ལུ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ གལ་རིམ་གྱི་གྲངས་ཁ་ཡང་ཡང་སེང་རྒྱབ་དགོས་ཡིན། དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གི་དང་
 ལེན་འདི་གིས་ མི་སྡེ་ནང་ གྲུབ་འབྲས་ཅིག་ཐོན་ཚུགས་ཅིག་ཟེར་མནོ་འོང། མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་གི་ཚྱུགས་གྲུབ་ཐོག་
 ལས་ དམིགས་དོན་འདི་གྲུབ་ཚུགས་ཅིག་ཟེར་ མནོ་བཅུག་ནི་འདི་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་དང་ འདི་འབད་ནི་འདི་
 གིས་ ཁོང་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་མངམ་སྟེ་འབད་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེན། རྒྱབ་འགལ་དུ་ ལཱ་འདི་འཇམ་ཏྲེ་འོང་
 ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ མི་འདི་གིས་ ཁོང་གིས་འབད་མི་ལཱ་གིས་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ ཐོན་མ་ཚུགས་ཟེར་མནོ་
 བྱི་ཡིན་མ་དང་ ཡང་ཅིན་ ལཱ་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོང་གིས་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ རང་སྤྱིང་གི་
 སེམས་བྱགས་འདི་ཐོབ་མི་ཚུགས།

ཚོག་ཚུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ མ་དགའ་མི་སློབ་དཔོན་གྱིས་སྤྲོ་ཡོད་པ་སྟེ་ མཉེ་བསམ་བཏང་བཟུ་གིག། མི་མང་ཤོས་རང་
 ཁྱོད་རའི་དགའ་ཤོས་མཉེ་མི་ སློབ་དཔོན་གྱིས་སྤྲོ་མི་ཚོག་ཚུ་གིས་ སེམས་ཤུགས་ཉུང་མ་སྟེ་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་འོང།



འབྲེལ་ལུ་བྱུང་གི་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒྲུབ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ གློ་གཏང་ནི་འདི་ གལ་ཆེ་
 ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གློ་གཏང་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཁོང་གིས་ ལཱ་གི་དམིགས་དོན་འདི་གྲུབ་ནི་དོན་ལུ་
 སྤྲོ་བས་མ་བདེམ་རེ་བྱུང་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་བརྟེན་དགོ་པས་ཟེར་བའི་ ཚཱ་བ་འདི་འོང་ཚུགས་དགོ་པ་ཡིན། འཁྱེ་འདི་
 སྤྲོ་བ་ད་ལུ་ མཉམ་རུང་ར་ འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན།

༡) ལས་ལྡིག།

ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་ ཁྱོད་ལུ་བརྟེན་དགོ་པས་ཟེར་མཉེ་ནི་དོན་ལུ་ ཁོང་ལུ་ སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་
 ཆ་རའི་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཆོག་ཆོསྟེ་སྟོན་དགོ་པ་ཡིན། ཁྱོད་ར་ སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་གྱི་ཐོག་ལས་ཆ་རོགས་འབད་
 དགོ་པ་ཅིན་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ ཅུས་རྒྱུན་ཅུ་ཕུད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་སྟེ་ ལོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་ཕུད་ཚུགས་པ་ཅིན་ གློ་གཏང་
 ཚུགས་པ་འབྱུང་ཡིན། ཁྱོད་ར་ སེམས་ཁམས་གྱི་ཐོག་ལས་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་སྤྲོ་བས་མ་བདེམ་
 ཐོན་མ་ཅིག་ ཐེ་ཚོམ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོང་དང་གཅིག་
 ཁར་ ཕུད་ནི་རྒྱུང་གཅིག་མཉེ་པ་ ཁོང་གི་སྒྲོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཏེ་དགོ་ཆི་རུག་ཟེར་ ཤེས་ཚུགས་པ་སྟེ་
 བཟོ་དགོ་པའི་ཁར་ ཁོང་གི་དགོས་མཁོ་ཀློང་ལས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཤེས་རུག་ཟེར་མི་འདི་ ཁོང་གིས་ ཏེ་གོ་
 ཚུགས་པ་སྟེ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན།

༡) ལྷ་མོ་ལོ་གིས་ དགོས་མཁོའི་ནང་ལུ་གོ་རིམ་སྤྱོད་མེད་མེད་ལས་སྤྱོད་པ།

ལྷ་མོ་ལོ་གི་གྲུབ་མཐའ་ དགོས་མཁོའི་ནང་ལུ་གོ་རིམ་སྤྱོད་མེད་མེད་འདི་ སེམས་ཀྱགས་བྱིན་མེད་གྲུབ་མཐའ་འདི་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པ་བཟུམ་སྤྱོད་པ་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཡིན། འཁྱི་གྲུབ་མཐའ་གསར་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མི་ ཚུ་ལུ་སེམས་ཀྱགས་བྱིན་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་རྒྱང་མ་གཅིག་ དགོས་མེན་ཟེར་བཀོད་ ཅུག། ཁོ་གི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ རང་གི་སེམས་ཀྱགས་བྱིན་ནིའི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་ འདི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ དགོས་མཁོ་ཚུ་ གཏོར་གཟུགས་དང་མཆོད་རྟེན་གྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཡོད་པ་ད་ འདི་ནང་ ལུ་ དགོས་མཁོ་སྤྱོད་ཚུ་མ་གྲུབ་པའི་ཉེ་མ་ གཞི་རྟེན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཚུ་གྲུབ་དགོས་ལས་ འདི་ཚུ་འོག་ལུ་བཙུགས་ ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན།



ཐོན་སྐྱོད་ ལྷ་མོ་ལོ་(༡༩༩༩) གི་ནང་ལས་ཐོན་ཡོད་པ་ཡིན།

ལྷ་མོ་ལོ་གི་གྲུབ་མཐའ་ དགོས་མཁོའི་ནང་ལུ་གོ་རིམ་སྤྱོད་མེད་མེད་ལས་ གཏོར་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་གྱི་པར་རིས།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་རྟེན་གྱི་ དགོས་མཁོ་ལྟ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ འཇོ་སྤྱོད་གནས་ཐབས་ལུ་ བཞེས་སྒོ་དང་ཚུ་ ཉལ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དགོས་ཡིན། ཉེན་སྲུང་གི་དགོས་མཁོ་འདི་གིས་ ཕྱི་དང་ སེམས་ཁམས། དེ་བཟུམ་སྤྱོད་པ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་སྤྱོད་མེད་མེད་ལས་ མཆོམ་མོ་ཡིན། འཁྱི་དགོས་མཁོ་གཉིས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ བྱིད་དོན་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དགའ་བ་འདི་ གཞན་གཤམ་གནད་ཅན་གྱིས་དགའ་བའི་ལུ་ རེ་འདོད་བསྐྱེད་མི་ལུ་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་ མོ་ནམ་པའི་སྤྱོད་ཚན་ གྱི་ ཡོངས་སུ་གཏོགས་མི་ལུ་སྤྱོད་ཡིན། རིམ་གྱུར་གྱི་ཐད་དུ་འབད་བ་ཅིན་ ད་སྤྱོད་ཚུ་ཚོད་ མི་ཚུ་གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ མཉམ་རུབ་འབད་དེ་འོང་ཡོད་པ་ད་ མིའི་གངས་སུ་མི་བཙུགས་འོང་མཐོ་སྤྱོད་འདྲི་གཏོ།

ཚར་གཅིག་ མི་འདི་སྤེ་ཚན་ནང་འཇུལ་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་ཚུ་གིས་ སྤེ་ཚན་གྱི་འཇུས་མི་ཚུ་གིས་ བསུ་བ་འབད་
བཅུག་སྟེ་ བཙུ་བ་ཀྱང་འབད་ནིའི་རེ་བ་བསྐྱེད་ཨིན་པ་ད་ འཁྱེ་འདི་ བཙུ་བ་ཀྱང་གྱི་དགོས་མཁོ་ཨིན།

ལྷ་ས་ལོ་གི་གྲུབ་མཐའ་ དགོས་མཁོ་འདི་གོ་རིམ་ནང་ལུ་ དགོས་མཁོ་མཐོ་ཤོས་རང་ རང་གིས་ངེས་བདེན་བཟོ་ནི་འདི་
ཨིན་པ་ད་ ལྷ་ས་ལོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་ངེས་བདེན་འདི་གྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ གཞན་འོག་གི་དགོས་
མཁོ་བཞིམ་འདི་ བསྐྱེད་དགོ་པ་ཨིན་པས། ལྷ་ས་ལོ་འདི་ ར་བཅས་གྱི་གཞི་རྒྱ་གྱི་དགོས་མཁོ་གོ་ར་གྲུབ་ཚུགས་རུང་
ར་བཅས་ག་ཨིན་པ་ད་ རང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ཐངས་གཉིས་ རྟགས་མཐུན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མི་ཚེ་དགའ་རྟག་རྟོ་སྟེ་
སྟོན་མི་ཚུགས་ཟེར་སྐྱབ་མིའི་ སྟོལ་བཏང་མི་ཅིག་ཨིན། མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་མི་ཚེ་འདི་ དགའ་རྟག་རྟོ་དང་ བག་
ཚོམས་འཛུམས་རྟག་རྟོ་བཟོ་ཚུགས་མི་ཅིག་ཨིན།

ལྷ་ས་ལོ་གི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཡིད་ཆེས་རྟག་རྟོ་ཡོད་པ་དང་ ལས་འགུལ་བཟོ་ནིའི་ནང་ལཱ་འབད་མི་
མང་ཤོས་རང་ འདི་གིས་སེམས་ཤུགས་བྱེད་ཏེ་ཡོད་རུང་ མི་གིས་དགོས་མཁོ་སྟོན་གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞི་རྒྱ་གྱི་
དགོས་མཁོ་ཚུ་ཚོམས་དགོ་ཟེར་མི་འདི་ ཁྱད་ས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན་པས། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ རྩོམ་གྱི་དུས་རབས་ལུ་
མི་ཚུ་གིས་ཚོན་བཏང་སྟེ་ ཐུག་ཐུག་བཟོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་དང་ ཉེན་སྲུང་གི་
དགོས་མཁོ་ཚུ་ གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ཡོད་རུང་ ཁོང་གིས་དེ་བཟུམ་མའི་ ལེགས་སྟོན་ཅན་གྱི་ཕུལ་རིག་ཚུ་བཟོ་ཚུགས་ཏེ་
འདུག། གཏོར་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་གྱི་འོག་ལུ་ཡོད་མི་ གཞི་རྒྱ་གྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ ཁག་ཆེ་རྟག་རྟོ་ཅིག་ཨིན་རུང་
གཞི་རྒྱ་གྱི་དགོས་མཁོ་གྲུབ་མ་ཚུགས་རུང་ དགོས་མཁོ་སྟོན་ཚུ་ ཁག་ཆེ་རྟག་རྟོ་ཨིན་ཟེར་མི་འདི་ཤེས་དགོ། ཁོང་ར་
གི་སྤེ་ཚན་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ དགོས་མཁོ་དང་ ཁོང་རའི་ངེས་བདེན་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོ་པ་འདི་ གལ་
ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། ཀེན་ལ་ལུ་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་འདི་ མཐར་འཁྱུལ་ཅན་ཅིག་འཕྱོ་
དགོ་མི་འདི་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཚོང་འབྲེལ་འཐབ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཐོག་ལས་ གཞི་རྒྱ་གྱི་དགོས་
མཁོ་གཉིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤེ་ཚན་གྱི་ལས་སྐྱ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སྤེ་ཚན་གྱི་གལ་ཁར་ཨིན་མ་ཅིས་
ནི་དང་ འཇུས་མི་ཚུ་ལུ་བཙུ་བ་ཀྱང་འབད་ནིའི་དགོས་མཁོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་འདི་གིས་ཨིན། སོ་ནམ་པ་དག་པ་
ཅིག་གིས་ ཁོང་ར་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷུ་མ་ར་རིག་པའི་དབང་ཆ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉེ་མ་དང་ལྷན་པ་ད་ གྲག་ཅིག་
ལུ་གྱུར་སོང་ཡི་ཟེར་སྐྱབ་མི་དང་འབྲེལ་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ རང་གི་ངེས་བདེན་བཟོ་ནི་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་མི་ཚུ་
ལུ་ སན་ཐོགས་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

༣) རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་རྒྱུ་མ་གཅིག་སྒྲུབ་མེད་པ་ ལེགས་ཤོམ་
མེད་མི་རྒྱུ་ཡང་སྒྲུབ་ཡོད་པ།

གོང་ལས་རང་གོས་བསྐྱར་འབད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་དོན་ལུ་ དཔྱེ་འབད་ན་ ལཱ་
འབད་དགོ་པའི་ ཁྲངས་ལཱ་བྱིན་ནི་དང་ ལཱ་མཐར་འཁྱུལ་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་མི་ལུ་ བག་ཚེམས་འཛུམས་པའི་
ཚེར་བ་ཚུ་བྱིན་ནི་གི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཚུ་བཟུགས་དགོ་པ་འདི་གཡེ་ཆེ། ཡིན་རུང་ བེ་རི་དྲི་ག་ ཉར་སི་བར་ཀ་གིས་ ཁོ་གིས་
རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་ བཀོད་མི་དང་འཁྱུལ་བ་ཅིན་ འཁྱེ་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མི་བདུབ་ཟེར་སྒྲུབ་སྟེ་
ཡོད་པ་ཡིན། མི་གི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལས་ ཞིབ་འཛུལ་རྒྱ་ཆེན་སྟེ་འབད་མི་ ཉར་སི་བར་ཀ་གིས་
སྒྲུབ་མི་དང་འཁྱུལ་བ་ཅིན་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བག་ཚེམས་མ་འཛུམས་མི་འདི་ལུ་ཡང་ གཞིགས་གཏང་བསྐྱེད་
དགོ་པ་འདི་ གཡེ་ཆེ་ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།

ཉར་སི་བར་ཀ་གི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་དང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་
པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན། སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་དོན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ གྲུབ་འབྲས་ཐོན་མི་ལུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པའི་ བག་ཚེམས་འཛུམས་མི་ འགན་ཁུར་དང་ཁྲངས་ལཱ་གི་ཚེར་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་
གྲུབ་འབྲས་ནང་ལུ་ གཞི་རྟེན་གི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་སྟེམ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ཡིན།
ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ ལཱ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ དདུལ་ཕོགས། གོ་གནས་སྟོན་ནི་
འགན་ལེན་དང་ བདེ་སྐྱིད་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན། ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་ལུ་ ག་ཅི་ཅིག་མ་ཚང་པ་ཅིན་ ལཱ་ཡང་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལཱ་འབད་ནི་འདི་སེམས་ཤུགས་འདི་ཡང་ མེད་པ་འཁྱུམ་ཡིན།

སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་དང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་པ་འདི་ རང་དབང་ཅན་སྟེ་ཕྱིས་མ་ཡིན་པ་དང་ དེ་
ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་ ག་ཅི་ཅིག་མ་ཚང་པ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་
རུང་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བག་ཚེམས་འཛུམས་མི་ཚུགས་ཡིན། དེ་ཡང་ མི་ཚུ་གིས་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་
གནམ་མེད་ས་མེད་བག་ཚེམས་འཛུམས་མི་ཅིག་དང་ མ་འཛུམས་མི་ཅིག་ སྐབས་གཅིག་ཁར་མཉམ་ཚུགས་ནི་ཡིན།



ཉམས་བརྟུན་གྱི་ རྒྱ་རྒྱུན་གཉིས་ཡོད་པའི་གྲུབ་མཐའ།

འདྲི་བྱུང་མཐའ་འདི་ ཨ་རྟག་ར་སེམས་ཁར་བཞག་དགོས་གཤེས་ཆེ་བའི་ཁར་ ལས་འགུལ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
སྐབས་དང་ བཅུམས་པའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་ཆར་བསལ་ཤ་ཨིན། བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ རྒྱ་ད་རྒྱའི་དོན་
ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ གཙོ་རིམ་སྒྲིག་དགོ་རུང་ སེམས་བྱགས་བྱིན་མི་ཚུ་ རྒྱ་མེད་
འབད་བཞག་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ བག་ཚེམས་འཛུམས་མི་ཚུ་གསལ། འདྲི་ཡིག་ཆ་འདི་གིས་ སེམས་བྱགས་བྱིན་མི་ཚུ་
གི་ དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ རང་གི་སེམས་བྱགས་ཀྱི་བྱུང་མཐའ་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་མ་ཨིན་རུང་ར་ ལེགས་
ཤོམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཀྱི་ དཀའ་ངལ་སེལ་དགོས་འདི་ཡང་ ལག་ཆེ་བེར་མི་འདི་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོས་ཨིན།

༩། གནདདོན་ཞིབ་འཇུག།

༡། གཞུང་ལྷན་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་བྱུགས།

གནདདོན་ཞིབ་འཇུག་དཔེ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚུ་གི་སེམས་བྱུགས།

ལས་སྒྲིག་ག་ཅི་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅིག་ ཐོ་བཀོད་བཞག་ནི།

ཚོགས་གཙོ་པོ་ཚུ། གཞུང་ལྷན་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་བྱུགས།

ཡི་གུ་བྲི་ནི།

པར་སྐྱོན་དང་གསལ་ལྷ།

རྒྱལ་ཁབ་ཞེགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ རེད་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནིའི་འཕུལ་རིག་ ལེགས་བཅོས་འབད་ནིའི་ནང་ འཕུལ་རིག་
མཉམ་འབྲེལ་ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ རེད་ཐོག་སྐྱེད་དང་ ལོ་ཐོག་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཞིན་མ་ལས་
ག་དེ་སྤེལ་འབད་ནི་ཨིན་ནའི་ འཕུལ་རིག་དང་ ཚུ་འཛོན་སྐྱོང་གི་འཕུལ་རིག་ཚུ་ འབག་སྤེལ་འདུག། ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་
སྐྱེད་དང་ཁབ་སང་ལུ་བཟླ་སྤེལ་ འཕུལ་རིག་འདི་བཟུམ་གྱིས་ སན་གཞོན་ག་དེ་སྤེལ་འདུག་ག་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་
ཡོད་པ་ཨིན། ལས་འགུལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ངོ་མ་རང་ གཞུང་ལྷན་པའི་ཞིབ་འཚོལ་པ་དང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཨིན་མ་
དང་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་གི་མཁས་ཚོགས་དང་གཅིག་ཁར་ ཞིང་ཁར་ འཕུལ་ཆས་གསར་པ་འདི་ ག་དེ་སྤེལ་ལག་
ལེན་འཐབ་སྤེལ་འདུག་ག་ ལྷ་རྟེན་འབད་བར་སང་རུག། ཨིན་རུང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་དང་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་བྱ་སྤྱོད་འདི་
ཞིབ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་དང་ དེ་སྤེལ་ཨིན་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་ར་ ལྷ་རྟེན་འབད་མི་འདི་ ཁོང་ར་དེ་སྤེལ་འབད་དགོ་
ཟེར་ གྲུབ་ནི་འདི་གིས་ཨིན་པས། ཁོང་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་འབད་སར་ དེ་ཅིག་འགྱུར་མེད་པ་ཨིན་པས།

ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ གནས་སྤྱད་ལེ་ཤ་རང་བསྐྱེད་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་པ་
རུང་ དཔེ་སྤྱོད་ལེ་ཤ་ནང་བཀམ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ གནས་སྤྱད་མཉམ་
སྤེལ་འབད་དེ་ དབྱེད་ལྷན་འབད་ནིའི་འགོ་སྐབས་དུམ་ག་ཅིག་སྤྱོད་རུག། ཁོང་ར་ ཞལ་འཛོམས་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་
ལས་འགུལ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་སྤྱོད་དགོ་པ་ད་ གནས་སྤྱད་པར་ཚུར་ལས་བཟླ་སྤེལ་ བསྐྱེད་འཛོམས་འབད་དགོ་དོ་
ཡོད་པ་དང་ ཨ་རྟག་རང་གསལ་ལྷུའི་བཤུད་བརྟན་བཟོ་སྤྱོད་དགོ་པ་བྱུང་རུག།

ལོ་གཅིག་འབདཝ་ད་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོག་ཅིག་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཛོལ་པ་ཚུ་
གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒུའི་སྐོར་ལས་ སློབ་རིག་གི་ཡིག་ཆ་ཚུ་བྲི་དགོ་པའི་ བསམ་འཆར་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་
པ། མཁས་ཚོག་ཁོ་ར་གིས་ ལས་འགུལ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ མཁས་དབང་སྐུང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཛོལ་ཚུ་མ་ཡིག་
ཅིག་མཚུག་བསྐྱོལ་དཔ་དང་ ཁོ་གིས་ འདི་བཟུམ་མའི་ ལས་འགུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་བེས་མི་གིས་ ལས་
འགུལ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་པ་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་བྱུགས་བྱིན་མ་མས་ཟེར་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཅུག།

ཨིན་རུང་ ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཛོལ་པ་གེ་ར་གིས་ ཁོ་གིས་སྤྱབ་མི་ལུ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་ ལས་འགུལ་འདི་མཚུག་
བསྐྱོབ་པའི་སྐབས་ དེ་བཟུམ་མའི་ཡིག་རིགས་བྲི་བ་ཅིན་ ཁོང་གི་བྲུལ་བཞག་ཅིག་བཞག་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་སྐབ་ཡོད་
པའི་ཁར་ ཁོང་གེ་ར་གིས་ འདི་འཕྲོ་ལས་ བྲི་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་མཚུག་བསྐྱོབ་ད་ལུ་ ཡིག་
ཆ་སྤྱོད་ཅུ་དེམ་ཅིག་བྲིས་ཆར་ཅུག། ཞིབ་འཛོལ་པ་ཅིག་གིས་ རྒུལ་སྤྱི་རེད་ཀྱི་ཞལ་འཛོམས་སྐབས་ལུ་ སྐར་ཡིག་
5ག་ཤོས་ཀྱི་རྟགས་མ་ཡང་ཐོབ་ཅུག། ལས་བྱེད་པ་ཅིག་གིས་བྲིས་མི་ཡིག་ཆ་འདི་ བཀོད་དཔོན་ཅིག་གིས་མཐོང་སྟེ་
ནམ་རྟོག་མེད་པའི་བསམ་ལན་ཡང་ཐོབ་ཅུག། དེ་ལས་ཚུར་ བཀོད་དཔོན་ཁོ་ར་ ལས་འགུལ་འདི་ནང་ གནམ་མེད་
ས་མེད་སྟོ་བ་བསྐྱེད་ཅུག།

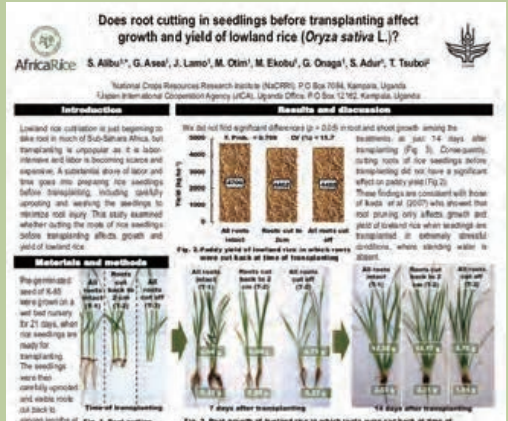
ལས་འགུལ་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་གིས་ “ར་ར་ ཡིག་ཆ་བྲི་ཆར་ནི་ལུ་ ལེ་ཤ་འགོར་ཡོད་རུང་ ང་གིས་ལེ་ཤ་རང་ལྟམ་
ཚུགས་ཅི། ཉེ་མ་ལས་ ཆན་རིག་གི་རིག་ཅུལ་ཡོད་པའི་གྲར་ ལཱ་མ་འབྲས་ནང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རིག་ཅུལ་
གནས་སྤྱད་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ སློག་རིག་གི་མཉེ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ སྤན་ལུ་བྲི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཐོབ་ཚུགས་པ་
ཅི” ཟེར་སྐབ་ཅུག། ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོག་གིས་སྤྱབ་མི་ནང་ ཁོང་གིས་དེ་སྟེ་འབད་མི་འདི་ རྒུལ་ཡོངས་གཙོ་
རིམ་གྱི་མིན་བྱས་ཚུ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་ཨིན་ཟེར་སྐབ་ཅུག། འདི་གིས་འབད་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒུ་གིས་ ཞིབ་འཛོལ་
པ་མང་ཤོས་རང་ སློབ་བསྐྱེད་བཙུགས་ཨིན་པ་དང་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་བྲི་བ་ཅིན་ སློབ་རིག་གི་ནང་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཅིག་
འོང་ནི་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ཚུར་ གཞུང་ཉེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ ཞིབ་འཛོལ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པའི་ མཐུན་
ལམ་འདི་ཡང་ སྐར་ཡོད་པ་ཨིན། དབྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཇི་
ཤོག་བྱིན་པ་དུ་ ལཱ་འདི་མཉུགས་པ་ཆར་ནི་ལུ་རྒྱུའམ་གཅིག་དམིགས་ཏེ་བྱིན་ཡོད་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་ལས་སྒུ་ཅིག་
འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ ཇི་ཤོག་འདི་ནང་ལས་ སྤྱོད་ཆད་ཅན་གྱི་གནས་སྤྱད་བསྐྱོབ་ལེན་འབད་དེ་ སློབ་རིག་
གི་ཡིག་ཆ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ གནས་སྤྱད་བསྐྱོབ་ནི་ལུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཅུག། ཁོང་ཚུ་ལུ་ ཁྲུངས་ལྷན་གྱི་གནས་སྤྱད་
ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨ་རྟག་རང་ ཞིང་ཁར་སོང་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཐོབ་སྟེ་
ཅུག།

3
༡. གནམ་དཔྱད་ཞིབ་འཛུགས།
གཞུང་ཁྲིའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ཞེས་པ་གྲགས།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་
 ཞིབ་འཇོལ་པ་ཚུ་ འཕམ་འཕམ་པ་ར་མཐོང་ནི་འགོ་
 བཟུགས་ཏེ་ ཁོང་ལུ་ ཉེ་མ་བ་ལྷག་པ་སྤྱོད་གཏང་
 བསྐྱེད་ཅུག། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ད་
 རྩོད་ལྟེ་རང་ བརྒྱད་འཕྲིན་བཏང་སྟེ་ ཁོང་རའི་ཞིང་
 ཁར་ འབུལ་ག་བརྒྱམ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ རེད་ཚུ་
 ལུ་ ཉན་ག་བརྒྱམ་ཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ བལ་
 བཟུགས་ཨིན་པས། འདི་བརྒྱམ་མའི་བད་དོན་ཚུ་
 ཡིག་ཆ་བྲི་ནི་ལུ་ སུན་ཐོགས་ཅན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་
 ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཇོལ་པ་ཚུ་གིས་ འདི་འཕྲོ་

ལས་ ཞིང་ཁར་འགྱུར་ཨིན་པས། གནས་སྤྱད་འདི་ ཡིག་ཆ་བྲི་ནི་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པ་ དེ་བརྒྱམ་མའི་ལས་
 འགྲལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནིའི་ནང་ཡང་ ཁེ་སྒན་ཡོད་པ་ཨིན་པས། འདི་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་བཅུང་
 བྱིན་ནི་འདི་ཡང་ སྤྱོད་མ་དང་མཉམ་དུ་ སུན་ཐོགས་ཅན་སྟེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་པ་སྟེ་འདུག།



ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དང་ གྲུབ་འབྲས་སྟོན་ནིའི་ནང་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷོགས་ གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བྱིན་མི་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ།

རང་སྟོང་།

- ཡིག་ཆ་ཚུ་མ་བྲིས་བའི་སྐབས་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་རྒྱུ་རྐྱེན་གཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ སྟོང་ཡོད་པ་ཨིན་མ་དང་ དེའི་ཤུལ་ལས་ ཁོང་ར་ བརྟག་ཞིབ་འདི་ནང་ གྲུལ་གཏོགས་འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་ བའི་སྟོར་ཏ་གོ་ཅུག།

སོ་ནམ་པའི་རང་སྟོང་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཇོལ་པ་ཚུ་གིས་ ལྷོགས་གི་བརྟག་ཞིབ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྐབས་ ཞིབ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་གི་ ལས་སྒྲུ་འདི་ ག་ ཅི་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཨིན་ནིའི་ དགོས་པ་འདི་རང་ ཏ་མ་གོ་ནི་འདི་གི་ཨིན་པས། ཁོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ར་ཚུ་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་ དབང་སྟོན་འབད་མ་མས་ཟེར་མཛོ་ཅུག། ཡིག་ཆ་འདི་བྲིས་ནི་འགོ་བརྩམས་ ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ འདི་གིས་ མི་སྟེ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པ་མ་ཆད་ ཁོང་ར་ལྟུབ་ནི་དང་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ ཐོགས་པ་ལས་ བརྟག་ཞིབ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དགོ་པའི་ དགོས་པ་ཡང་ཏ་གོ་སྟེ་ བརྟག་ཞིབ་ལྷོགས་འབད་ནི་ལུ་ ཁོང་རའི་འདོད་པ་ལྟར་འབད་རྟུགས་པ་ལས་ ཁོང་ར་ཡང་ དམག་ཕྱེད་ཕྱེ་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་སྟངས་ཅིག་ཤར་ཅུག།

ལྷོགས་གྲུབ།

- གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ཉིན་བསྟར་གྱི་ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒྲུ་ ག་ཅིར་འབད་མ་ཨིན་ན་ ཡིག་ཆ་བཟུན་མའི་ཐོག་ལས་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ བཟུང་བསྟར་སྐབས་ཨིན་པས།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ ཡིག་ཆ་བྲིས་མའི་ཐོག་ལས་ རིག་ཅུལ་ཡར་འཕེལ་འགྱོ་ཡོད་པ་སྟེ་ ཆོར་མི་ལས་ བརྟན་ ཁོང་གིས་སྒྲུ་མང་འབད་རྟུགས་པའི་ ཡོན་ཏན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ཡར་འཕེལ་འགྱོ་ཅུག།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རིག་ཅུལ་ལེགས་ཤོམ་སོང་ཡོད་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ རྟུགས་ནི་ཨིན་མ་ཤེས་ཏེ་ ཏེ་མ་དང་ཕུད་པ་ད་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་མངམ་སྟེ་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཅུག།

༣
གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཁམས་

- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ འགོ་དཔོན་ལས་ ཁོང་རའི་ཡིག་ཆ་ལུ་ བསམ་ལེན་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་མི་དང་ ཁོང་གིས་ འབད་མི་ལུ་ཚུ་ལུ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་གིས་ གློ་བ་བསྐྱེད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་རའི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ ག་དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ གཏན་འཁེལ་བཟོ་ཅུག།
- ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་གཏད་ཚུགས་པ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཚུགས་པ་བཟོ་ཐོག་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་རའི་ལཱ་ལུ་ ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་བཟོ་ཅུག།

སོ་ནམ་པ་འདི་ཚུ་གིས་གྲུབ་ཀྱི་སེམས་འཕམས་ཀྱི་དགོས་མཁུ་ལོ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་བྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་ གིས་ ཞིང་ནང་ག་ཅི་འབད་མ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ ཡིག་ཆ་བྲིས་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་སྐོར་ལས་ ཡང་བསྐྱར་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཁར་ ཁོང་གི་ལཱ་གི་ཁེ་ཕན་སྐོར་ལས་ ཤེས་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ ཅུག། ཡིག་ཆ་འདི་བྲི་ནི་ལུ་ དུས་ཚོད་ལེ་ཤ་འགོར་མ་ལས་ འདི་ལུ་རུས་ཤུགས་དང་ཁས་ལེན་ཡང་དགོཔ་ཨིན་རུང་ ཡིག་ཆ་བྲིས་པའི་ནམ་དུས་ལུ་ ལཱ་གཞན་ཁར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རིག་ཕུལ་དང་ ཡོན་ཏན་ དཔྱེ་འབད་ན་ གནས་ སྤུང་། གནས་སྤུང་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དང་ གློག་རིག་གི་མཉེན་ཆས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་བྲི་ནི་འདི་སྐོར་ལས་ཐོབ་ ཅུག། ལས་རིམ་འདི་མཇུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡིག་ཆ་བྲིས་ནི་ལུ་ གློ་ བ་བྱུང་ཡི་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ ཁོང་གི་རིག་ཕུལ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་དང་གཅིག་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལུ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་ནི་འདི་ཐད་དུ་ གློ་ནམ་བ་ལྷག་པ་སྤེ་ ཤེས་ཚུགས་ནི་ཨིན་མ་ཉ་གོ་མ་སྤེ་ དང་འདྲོད་ གློ་མ་སྤེ་བསྐྱེད་དེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འབད་སར་ འགྱོ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག།

བཀོད་བྱུབ་འགོ་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་ ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་བྲིས་མི་ ཡིག་ཆ་འདི་ལུ་ གློ་བ་བསྐྱེད་ ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ལས་ ཁོང་རའི་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་སེམས་འཕམས་ཀྱི་དགོས་མཁུ་ལོ་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཅུག། གནད་ གོན་ཞིབ་འཇུག་དང་པའི་ནང་ལུ་ ཁོང་གི་ལཱ་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་མི་འདི་ རེ་བ་མ་བསྐྱེད་མི་ མི་ལས་འོང་འོང་མ་ཨིན་ ཟེར་མི་འདི་ ཤེས་དགོཔ་ཨིན། གལ་སྲིད་ ལས་བྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་ ཚུམ་ཤོག་ཚུ་ བཀོད་བྱུབ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་ལས་ བསྐྱེད་པ་དགོ་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ བྲིས་བྲིམ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་རང་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁུ་ལོ་འདི་ མེད་པ་བཏང་བཏང་མ་འོང་། དེ་འབད་མ་ལས་ མི་ག་ལུ་འབད་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་རྩོམ་ཤོག་བྲི་བ་ཅིན་ གཞན་གྱིས་ རོ་ཤེས་པ་འགྱོ་འོང་ཟེར་ གླུབ་ནི་རང་མི་འོང་།

གཞུང་ཁྲེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་དང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་ལུ་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ གློ་གཏད་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་ར་ རྒྱ་ སྐྱོང་གི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ གོན་སྒྲིན་ཅན་ཅིག་ཡོད་པའི་བདེ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ འདི་གིས་ ཁོང་གི་ ལྷོགས་གྲུབ་ ཀྱི་དགོས་མཁུ་ལོ་ཡང་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཨིན།

३
५७८९१०१११२१३१४१५१६१७१८१९२०२१२२२३२४२५२६२७२८२९३०३१३२३३३४३५३६३७३८३९४०४१४२४३४४४५४६४७४८४९५०५१५२५३५४५५५६५७५८५९६०६१६२६३६४६५६६६७६८६९७०७१७२७३७४७५७६७७७८७९८०८१८२८३८४८५८६८७८८८९९०९१९२९३९४९५९६९७९८९९



ལས་འགུལ་བརྩམས་མི་དཔེ་གོ་འཛིན་འཐབ་ཡོད་པའི་ཚུ་ལུ་བསྒྲུབ་བྱ།

ལས་འགུལ་འདི་ ཟླ་ཚན་གྱིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལས་ཐོབ་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་
 ཆེད་བརྗོད་འདི་ མི་ངོམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་མེན་པ་ ཟླ་ཚན་ལུ་བྱིན་ཅུག། ཡིན་རུང་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་
 ལུ་ཚུ་ལུ་ འབྲས་མི་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་མིང་གིས་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རེ་རེ་བཞིན་གྱིས་ ལུ་
 ག་ཅི་འབད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ཐོ་བཀོད་བཞག་པ་ཡིན་མ་དང་ འདི་གིས་ ལས་བྱེད་པ་འདི་འཛོམས་གཡོག་ལུ་
 ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ནི་ཡིན་པས།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལ

སྡེ་ཚན་གྱིས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ།

ཚིག་གཙོ་བོ་ཚུ། གཞུང་ཕྱི་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྱོད་བཟུང་དང་ཞལ་འཛོམས།

གསལ་བཤད་ཕྱིན་ནི།

སྡེ་ཚན་གྱི་ལྷ།

རྒྱལ་སྤྱི་ཞལ་འཛོམས་ནང་འགྱུར་མི་ ཞེས་གྱིས་ “ང་འདི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ང་ར་ ཞལ་འཛོམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ བྱི་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ལས་ ང་གིས་ འགན་ཁུར་ཐེབ་ཅིག་འབག་སྟེ་ ཅ་འགོངས་ནི་ཡིན། དེ་གི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ང་ལུ་སློ་གཏད་ཡོད་པ་ད་ ང་གིས་ཡང་ གསལ་བཤད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཕྱིན་ཏེ་ སྡེ་ཚན་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ནི། ང་གིས་ འདི་སྡེ་ཚན་གྱི་རོཙ་བ་སྟེ་འགྱོད་ཡོད་པ་ལས་ ང་ལུ་ སྤྲོ་བས་མ་བདེཝ་ཐོན་པ་ཅིན་ ཁོང་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་འོང་བཟུང་ མཐོ་དོ” ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།

ཨ་མི་རི་ཀ་ལུ་ཡོད་པ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཨོ་ནང་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་འི་གཅིག་གཅིག་གི་ནང་དོག་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ མཐར་འཁྲུལ་བྱུང་ཅུག། ཨ་མི་རི་ཀ་ལུ་ ཐབས་ལམ་འདི་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ གོ་རིམ་ནང་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ རྒྱལ་ ཁབ་ཨོ་ལུ་ མཐར་འཁྲུལ་བྱུང་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུར་ སྤྱོ་བ་བསྐྱེད་མི་ཡང་ ལེ་ག་ར་ཐོན་ཅུག།

སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་ རྒྱལ་སྤྱི་གྲོས་ཚོགས་དང་ སྤྱོད་བཟུང་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་ དུམ་གྲ་ཅིག་ལས་ བརྒྱལ་མ་ཐོབ་པར་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་ལུ་ འདི་བཟུམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ད་ལུ་ ནམ་རང་



གཞུང་ཕྱི་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།
(༡)

འབད་རུང་ ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཞལ་འཛེམས་ཚོགས་ནི་ཡོད་པ་དང་ གྲོས་འཛེམས་དང་སྦྱང་བཟར་ནང་ ག་
འགྱེ་ནི་ཡིན་ན་ མིས་མཐུན་ཡང་བཟོས་ཡིན།

ལོ་གཅིག་འབད་མ་ད་ ཁོང་རའི་ཁྱིམ་ཚང་ཕྱུལ་ཁབ་ནང་ གྲོས་འཛེམས་ཚོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་
སྣ་དང་ སྤུལ་འབྲས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གསལ་བཤད་འབད་དགོ་པ་སྡེ་སྤུལ་ལས་ སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་རའི་འཐུས་མི་
ནང་དོག་ གྲོས་བསྟུར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ གྲོས་འཛེམས་ནང་ཁོམ་བཏང་ནི་ཟེར་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཅུག།

སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་ འཐུས་མི་ག་གིས་ གསལ་བཤད་བཏང་ནི་ཡིན་ན་ མི་ངོམ་འདི་གིས་རང་ གསལ་ཁུ་འདི་ ག་སྤྲིག་
རྒྱབ་དགོ་པའི་ཁྱིམ་ལུགས་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ ཁོམ་ཁོང་ར་གིས་རང་ ཟིན་བྲིས་བཏབ་ཞིན་མ་ལས་ འཐུས་མི་ཚུ་
ལས་ བསམ་འཆར་བསྐྱེད་ལེན་འབད་ཅུག། དེ་བསྐྱར་ ཁོ་གི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ “འ་རྒྱུ་ཚོག་འདི་ ག་ཅི་སྡེ་
ལག་ལེན་འཐབ་ཅི” “ཁྱེད་གྱིས་ འདི་བཟུམ་མའི་དྲི་བའི་ལན་ ག་དེ་སྡེ་རྒྱབ་འོང?” “པར་རིས་དང་པར་མངས་སྡེ་
ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ གསལ་བཤད་འདི་ ཏཱ་གོམ་འཇམ་པས་མེན་ན?” ཟེར་བའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་ཅུག།
བསམ་འཆར་འདི་ཚུ་གེར་ ཁོ་གི་གསལ་ཁུ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་ ཁོ་གིས་ གྲོས་
འཛེམས་ཀྱི་གསལ་བཤད་དེ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཏང་ཚུགས་ནི་འདོན་ལུ་ ཁོ་རའི་འཐུས་མི་ཚུ་གི་གཞོང་ཁར་
སྦྱང་བ་འབད་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ ཁོམ་གིས་ ཁོང་རའི་ལས་འགུལ་འདི་ སོ་ནམ་པ་སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ ཆརོགས་
འབད་ནི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་བཏོང་འབད་མི་ཅིག་ ཁོམ་འོང་ཟེར་སྐབ་ཡོད་པ་དང་ ཁོ་ར་ ཁོང་རའི་ལས་འགུལ་གྱི་
སྐོར་ལས་ གསལ་ཁུ་འབད་ཚུགས་མི་ལུ་ སེམས་དགའ་ཡོད་པ་དང་ ཁ་རྩེ་བཟང་ཡི་ཟེར་སྐབ་ཅུག།

ཁོམ་ཁོ་ར་ གྲོས་འཛེམས་འདི་མཇུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ལོག་འོང་མ་དུ་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་
གིས་ དགའ་བསུ་ཁུ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ ཁོམ་འབད་སར་རྒྱགས་སོང་ཞིན་མ་ལས་ “ཁྱེད་གྱིས་
གསལ་བཤད་ལེགས་སྡེ་བཏང་ཡོད་པའི་ཁར་ གྲོས་འཛེམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ཁྱེད་ལུ་སྟོ་བ་བསྐྱེད་ཞིན་
ན་ ཁྱེད་ལུ་ དྲི་བ་ལེ་ཤ་ཅིག་དྲིས་དེས་ཟེར་གོ་ཡི” ཟེར་སྐབ་ཅུག། གྲོས་འཛེམས་འདི་མཇུག་བསྟུ་མ་ཅིག་ ཁོ་གི་
ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་ལུ་ ཁོམ་གྱིས་གསལ་ཁུ་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འབད་ཡི་ཟེར་ གྲོས་འཛེམས་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཅིག་
གིས་ གློག་འཕྲིན་བཏང་ཅུག། ཉིན་མ་འདི་ནང་ར་ ཁོམ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚུགས་ཡོད་པ་
མ་ཆད་ ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་ངོ་ཆ་བ་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡི་ཟེར་མནོ་སྟེ་ བག་ཚོམས་
འཛེམས་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤྱོད་ཐེབ་སྡེ་རང་བྱུང་ཅུག། ཁོམ་ཁོ་རའི་ མི་ཆེ་ནང་ལུ་ གྲོས་འཛེམས་ནང་བཅའ་མར་
གཏོགས་མི་འདི་ དལ་ཆོར་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྟེ་ ལུས་ཏེ་འདུག།

སྡེ་ཚན་གྱི་རྩོམ་པ་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ལེན་ཐོག་ལས་ རྩོགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ།

རྩོགས་གྲུབ།

- ཞེམ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་གྲོས་འཛུམས་ལུ་ གསལ་བཤད་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་བཏང་ཚུགས་ཅུག།

རྩོགས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ ཞེམ་གྱིས་ གྲོས་འཛུམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གསལ་བཤད་གྲ་སྒྲིག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་བྱི་ནང་གཉིས་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་ནང་དོག་ ཆ་རོགས་འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་ གསལ་བཏོད་འབད་མི་གི་སྐོར་ལས་ བརྟན་དོན་སྤེལ་ནིའི་སྐོར་ལས་ ཏ་གོ་ཡོད་པ་ཨིན། ཞེམ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་མཉམ་རིགས་འཐུས་མི་ཚུ་ལས་ བསྐབ་སྟོན་ཐོབ་མི་འདི་གིས་ ཁོ་རའི་གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཅིག་ཟེར་མཛོ་ཅུག། གཞན་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ ཁོ་ལུ་ སྐད་ཀླབས་ཆེ་བའི་ སྟོན་བརྗོད་ཚུ་བྱིན་ཏེ་ ཁོ་རའི་གསལ་བཤད་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོ་རའི་རྩོགས་གྲུབ་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ཅུག། ཁོ་ར་ གྲོས་འཛུམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་སྐབས་ལུ་ འདི་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ རོས་ལེན་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་ཐོབ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འབད་ཚུགས་ཅུག་ཟེར་མཛོ་ཅུག། འདི་གིས་ ཁོ་རའི་རང་སྟོང་དང་ རྩོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གཉིས་ཆར་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

འབྲེལ་མཐུད།

- ཞེམ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ འགན་ཁུར་ཐེབ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ གྲོ་གཏང་སྒྲོམ་སྤེལ་དགོ་ཟེར་མཛོ་བསམ་གཏང་ཅུག།
- ཞེམ་ཁོ་ར་ སྡེ་ཚན་གྱི་རྩོམ་པ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཆ་ལས་ མཐར་འཁྱུལ་བྱུང་སྟེ་ སྡེ་ཚན་ལུ་ གྲོགས་རམ་འབད་དགོ་པའི་ འདོད་པ་སྒྲོམ་རང་བསྐྱེད་ཅུག།

འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ ཞེམ་གྱིས་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་ལུ་གྲོ་གཏང་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་རའི་གྲོ་འདོད་བཞིན་ཏུ་ གསལ་བཤད་བཏང་ནི་འདི་ ཁ་བཟེད་ད་ཅུག། ཞེམ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་རྩོམ་པ་སྤེལ་གསལ་བཤད་ཀྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཐོག་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་གྲོས་འཛུམས་ལུ་ གསལ་བཤད་གལ་གནད་ཅན་ཅིག་བཏང་ཚུགས་ཅུག།

༥ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
གཞུང་གི་པའི་ལས་བྱེད་ཚུ་གི་སེམས་བྱུགས།

འཕུ་འབདཱ་ལས་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་ལུ་ གློ་གཏང་ཚུགས་ཀྱང་ཅུག། ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་ལུ་ གློ་གཏང་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཁོ་རའི་འགན་ཁུར་ཚེ་བ་དང་ དམིགས་ཡུལ་འདི་ སྦྱང་སྦྱི་ཐལཱ་ལས་ ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱི་རེ་བ་དང་འབྲེལ་ གསལ་ བཤད་བཏང་ནི་འཕྲུགས་ཐོབ་ཅུག།

ཨེམ་ཁོ་ར་ གྲོས་འཛུམས་ལས་ལོག་འོངམ་ད་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དགའ་མི་འདི་ ཁོ་གི་སྡེ་ཚན་གྱི་གུལ་ གཏོགས་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས། གལ་སྲིད་ ཁོ་ལུ་ སྡེ་ཚན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ གསལ་བཤད་བཏང་ དཔ་འདུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་གྲུབ་གྱི་ཚེ་བ་ནེ་རང་མི་འོང་ནི་ཨིན་པས།



ལས་འགུལ་བརྩམས་མི་དང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་ཚུ་ལུ་བསྒྲུབ་བྱ།

ལས་འགུལ་མང་ཤོས་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཕྱི་རྒྱལ་ལས་ ཡར་ སྦྱོང་བརྒྱུ་ལས་རིམ་དང་ ཞལ་འཛུམས་ཚུ་ནང་བཏངམ་ཨིན་པས། དེ་སྡེ་འགྲོམ་ད་ལུ་ རོ་ ཚབ་ཚུ་ བཀོད་བྱུབ་འགོ་དཔོན་དག་པ་ཅིག་གིས་ གདམ་འཕུ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གདམ་འཕུ་གྲུབ་ མི་ཚུ་ སེམས་ཁར་ཕོག་ནི་ཨིནམ་ད་ འདི་གིས་ ལས་འགུལ་འདི་ལེགས་ཤོམ་མི་འགྲོ། དེ་སྡེ་དམ་ འཕུ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚད་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཟོ་སྡེ་ གདངས་གསལ་གྱི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ་པ་ ཨིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ་ བ་ནང་སྟོན་ཡོད་པ་བཟུམ་སྡེ་ མས་མཐུན་གྱི་སྒོ་ལས་ སྡེ་ཚན་གྱི་རོ་ ཚབ་བཏོན་པ་ཅིན་ འདི་ཡང་ ཐབས་ཤེས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན། རོ་ཚབ་ཚུ་ དྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་ལས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ སྡེ་ཚན་གྱི་དོན་ལུ་ལཱ་འབད་དེ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་དང་འདོད་འདི་ཡང་ སྒོམ་ རང་ཐོན་འོང།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ།

སྡེ་ཚན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུའི་བར་ན་སློ་གྲངས།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ལྷགས།

ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ བསམ་སྦྱོར་ག་དེ་སྡེ་བསྡེད་པ་ཡིན་ན།

སློ་གྲངས་གྱི་མཐུན་ལམ།

རྒྱལ་ཁབ་གེ་ལུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ལས་འགུལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འགྲོ་དོ་བཟུམ་མཐོང་རུང་ར་ གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ ལས་འགུལ་འདི་གི་སྡེ་ཚན་ཡིན་མི་ཚུ་ དཀའ་ངལ་སྦྱོར་རང་བྱུང་སྡེ་འདུག། འཕྲུལ་ཁམས་ཅིག་ཁར་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྡོད་མི་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོ་ག་དྲི་དང་གཅིག་ཁར་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་འབྲེལ་བ་འཐབ་མ་ཤེས་པ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཅི་གིས་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་ར་མེད་རུང་ ལས་འགུལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་འོང་བེར་ མནོ་དོ་འོང་བེར་སྐབ་ནི་ འགོ་བཙུགས་རུག།

དྲི་གི་རྟེན་འོང་མི་ ལས་འགུལ་མཁས་ཚོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ མི་སྡེ་ནང་སོང་སྡེ་ མི་ཚུ་གི་ འཕྲུལ་རིག་གི་གནས་ཚད་དང་ མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་རང་རྟ་གོ་སྡེ་འདུག། ཁོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་བྱིན་མི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་སྦྱོར་ས་མཐོང་མ་ད་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་ འདི་དཔྱད་འབད་དེ་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འདུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་རྟ་གོ་ནི་འདི་ཕྱིས་རྒྱུ་ཡིན་པས། འ་རྒྱ་གནད་དོན་ཚུ་ ཁོ་རའི་ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་འབད་སར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ དཀའ་ངལ་འདི་ག་དེ་སྡེ་སེལ་ནི་ཡིན་ནའི་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་ནི་ཡོད་པ་ད་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྡེ་རང་ གནད་དོན་འཛིན་སྦྱོང་འབད་ནི་འདི་དོན་ལུ་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་སའི་ གྲོས་གནས་ཡང་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལས་སྐྱ་ག་ཅི་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུང་ མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་སོང་རུག། ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ལྷབས་མ་བདེམ་སྒྲོམ་ཐོན་ཏེ་ ག་དེམ་ཅིག་རྩ་འགོངས་རུང་ སེལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ མཐའ་ན་མཇུག་ ཁོང་གི་འབད་བཙོན་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བག་ཆོམས་འཛོམས་ཡིན་པས།

དེ་འབད་མ་ད་ ཅི་འདི་དེ་སྡེ་མེན་པས། ཁོ་གིས་ནམ་རང་འབད་རུང་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ཐབས་རིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་སྐབས་ མི་སེར་ཁྲིམས་གཞི་ནང་ ཡམས་སྤྱ་གཞི་ནམ་ཚུ་ལུ་ ཕྱིག་པ་ཟ་སྟེ་ ཁོ་གིས་སྟོན་བྱིན་

པ་གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ལྷགས།

མི་འདི་ ག་ཅི་སླེ་འབད་མ་ཚུགས་པ་སྟོ་ དེ་སླེ་མེན་ དེ་སླེ་འབད་ཟེར་ སྐད་རྒྱུ་སྟེ་སྤྲུལ་ཨིན་པས། འདི་གིས་ སོ་
ནམ་མང་ཤོས་ཅིག་ དབྱགས་བགམས་ཏེ་ལུས་པ་མ་ཚད་ འདྲོག་བྲེལ་ཡང་འབབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཤུལ་ལས་ གེ་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འབད་སར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ བཤགས་པ་ལུ་དགོཔ་ཐོན་ཅུག།
ཚྭ་གས་ཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལས་འགྲུལ་སྟེ་ཚན་གྱིས་ མོས་མ་ཐུན་ཐོག་ལས་གོས་ཐག་བཅད་པ་ད་ ཅི་གིས་
“ད་ ང་སེམས་ཀྱི་སོང་ཡི། ང་བཅས་ཀྱིས་གོས་ཐག་བཅད་མི་འདི་ བཞག་ཞིན་མ་ལས་ སོ་སོ་ཅིག་འབད་གོ” ཟེར་
སྤྲུལ་ནི་ཡོད་རུང་ ཁོ་ར་སྟོ་སེམས་ཀྱི་མི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ཀྱུར་ཀྱུར་མ་ཨིན་ན་ རྒྱ་མཚན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བྱིན་ནི་མེད་པ་
ཨིན་པས།

ཉིན་མ་གཅིག་འབད་མ་ད་ གེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སེམས་ཤི་ཤི་རང་འདུལ་སྟེ་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་
“ང་བཅས་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཡོད་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ གོང་འཕེལ་འགྱོ་འགྱུ་ཅིག་མེད། ང་བཅས་ཀྱི་འཕྲུལ་རིག་
གི་རིག་ཅུལ་འདི་ ཅི་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཡོད་མི་དང་ འགྲན་ཁྲེན་མེད་རུང་ འཕྲི་འཕྲུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་
འགྲུལ་ འགོ་བཙུགས་དགོ་མི་འདི་རང་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ འཕྲུལ་རིག་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་དོན་ལུ་ཨིན། ང་
བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་འདི་འི་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ ཉམས་ཕྱིང་ལེ་ཤ་རང་ཡོད་པ་ཨིན། ཅི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ཚུ་
ག་ནི་ཡང་མ་ཤེས་པའི་ཁར་ རྟོགས་བྱུབ་མེད་པར་ ཨ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བརྒྱུས་ སྟོན་དགོ་པས་ཟེར་མནོ་དོ་འོང་། ཁོ་གིས་
ང་བཅས་ཚུ་ ཁོ་རའི་སྟེ་ཚན་གྱི་འཕྲུལ་མི་བརྒྱུ་སྟེ་ བརྩི་ནི་མི་འོང་” ཟེར་སྤྲུལ་ཅུག།

སོ་ནམ་པའི་འབྲེལ་མཐུན་དང་སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལུ་ མ་བདུབ་སྟེ་ ཐོག་ཤུགས་རྒྱབ་སྟེ་ སོ་ནམ་པའི་རང་
སྦྱོང་གི་དགོས་མཁོ་འདི་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་པ།

རང་སྦྱོང་།

- ཕྱིག་པ་ཟ་སྟེ་སྤྲུལ་མི་དང་ ལཱ་འབད་དགོ་པའི་བཀོད་རྒྱ་བྱིན་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྦྱོང་གི་དགོས་མཁོ་
འདི་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་པ།
- ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ མོས་མཐུན་གྱི་ཐོག་ལས་གོས་ཐག་བཅད་མི་ལུ་ དྲི་གིས་ ཕྱིས་མེད་པ་བཟོ་
ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་ སྡེ་ཚན་གྱི་བསམ་འཆར་འདི་ སན་ཐོགས་མེད་པ་སྟེ་ཕྱི་མ་ལས་ ཁོང་རའི་རང་སྦྱོང་གི་
དགོས་མཁོ་ལུ་བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་པ།

བར་སྦྱོང་ལྟུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ལུ་ དྲི་གིས་ མི་གཞན་ལུ་ ཚོགས་བདེ་བཏང་ནི་དང་ བཀོད་རྒྱ་བཏང་
བའི་འབད་གཞག་འདི་གིས་ འདི་འབྲོ་ལས་ སྡེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དེ་སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་
སོང་ཡོད་པ་དང་ ཁོང་ཚུ་གི་རང་སྦྱོང་གི་དགོས་མཁོ་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ སྡེ་ཚན་གྱིས་
གོས་ཐག་བཅད་མི་འདི་ དྲི་གིས་ཆ་མེད་བཏང་ཡོད་པ་ཨིན། ཁོ་གིས་འདི་བཟུམ་འབད་མི་འདི་གིས་ སྡེ་ཚན་གྱི་བསམ་
འཆར་འདི་ཁྲུངས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཁར་ སྡེ་ཚན་གྱི་རང་སྦྱོང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་
ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་གི་ སེམས་ཤུགས་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ ཅུ་བ་ལས་རང་མེད་པ་བཏང་ཅུག།

འབྲེལ་མཐུན་དང་སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ལུ་ དྲི་གིས་ སྡེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་དང་ སོ་ནམ་
པ་ཚུ་ལུ་ རང་མཐོང་གི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་མི་འདི་ སྡེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་གཏང་
བཟོ་མ་ཚུགས་པས། ཡང་ཅིན་ དྲི་གིས་ མི་སེར་ཚུ་གི་དཀའ་ངལ་འདི་ ཐད་ཀྱར་དུ་སྤྲུལ་པ་ཅིན་ ཁོང་གིས་ཏཱ་གོ་
འོང་བེར་མཉེ་སྟེ་ སྤྲུལ་སྤྲུལ་འོང་། དེ་འབད་མ་ལས་ མ་པ་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་གྲུས་ཞབས་འབད་དགོ་པའི་ ཆས་ཤོས་
ཚུ་ལུ་ཡང་ འབད་གཞག་སྟོན་མ་བདུབ་ཚུ་ཡང་བཏོན་ཏེ་འདུག། ཁོ་གི་འབད་གཞག་འདི་གིས་ སྡེ་ཚན་ལུ་སྤབས་མ་
བདེམ་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ ལུལ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀུ་གི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་མེ་སེར་ཚུ་དང་ཡོད་པའི་
མཐུན་ལམ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ འབད་བཟོན་སྟོན་ར་བསྐྱེད་དགོ་པ་བྱུང་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ ཁོ་གིས་
ཁོ་རའི་སྡེ་ཚན་གྱིས་གོས་ཐག་བཅད་མི་ལུ་ ཆ་མེད་བཏང་མི་ལས་བརྟེན་ སྡེ་ཚན་གྱི་འཕུས་མི་ཚུ་འི་ འབྲེལ་མཐུན་
ཀྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་འདི་ ལེ་ཤ་གིས་རང་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

༩ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༩)
གཞུང་གི་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

དི་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་མིན་འདུག་ཟེར་སྒྲུབ་ད་ལུ་ ཁོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་གི་
དགོས་མཁོ་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཞན་ལུ་ཚོགས་བདེ་བ་དང་སྟེ་ ལཱ་འབད་དགོ་པའི་བཀའ་ཁྱིམ་པ་ཅིན་ རྟེན་ཅིག་ཙམ་ལུ་ ལཱ་འདི་འབད་ནི་ཡིན་
རུང་ རྒྱལ་ལས་ སེམས་ཁམས་གི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཆ་རང་ བར་ཆད་རྒྱབ་ནི་ཡིན་མ་ལས་ དན་པ་ཅིག་མ་གཏོགས་
བཟང་མོ་ཅིག་ག་ཅི་ཡང་མི་འོང་ནི་ཡིན་པས། བྱ་སྟེད་འདི་བཟུམ་ར་སྟོན་པ་ཅིན་ ལས་འགྲུལ་གི་དམིགས་ལཱ་ལ་ ལས་
འགྲུལ་གི་ཁེ་སྲོང་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལུན་བརྟན་ཅན་གི་དང་ལེན་འབད་ནི་ ཟེར་མི་འདི་གྲུབ་མི་ཚུ་གས།



ལས་འགྲུལ་བརྒམས་མི་དང་ འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་བསྒྲུབ་བྱ།

ལས་འགྲུལ་ག་བཟུམ་ཅིག་འགོ་འདྲན་འཐབ་རུང་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་དང་ ཁེ་ཕན་སྟོན་མི་
ག་འབད་རུང་ ལས་འགྲུལ་འདི་ ཁོང་ར་གི་ཡིན་མ་བཟུམ་མཐོ་སྟེ་ ཁོང་ར་འི་གསར་བཏོད་གི་ཐོག་ལས་
ལས་སྣ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་འབད་ཚུགས་དགོ། འ་ནི་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རང་སྟོང་གི་དགོས་མཁོ་
བྱིན་པ་ཅིན་ རྒྱང་མ་གཅིག་གྲུབ་ཚུགས། ལས་འགྲུལ་འདི་ མི་ག་ཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་འབད་མ་མེན་པ་
སྟེ་ཚན་ནང་མཉམ་རུབ་གི་ཐོག་ལས་འབད་མ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སྟེ་ཚན་གི་འཐུས་མི་ཚུ་འི་བར་ན་
གོ་གཏང་གི་མཐུན་ལམ་འདི་ཡོད་པ་ཅིན་ ལས་སྣ་ག་བཟུམ་འབད་རུང་ གཞི་རྟེན་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཅིག་སྟེ་
ཕེས་མ་ཡིན། དམིགས་བསལ་དུ་ སྟེ་ཚན་གི་འཐུས་མི་ཚུ་འི་བར་ན་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲ་བའི་ དཀའ་
ངལ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ འདི་སེལ་ནི་འདོན་ལུ་ ཉན་བསྟར་བཞིན་དུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དག་སྣང་
བསྟེད་དེ་ བདེ་དོན་བརྗེ་སོར་འབད་ཐོག་ལས་ མཐུན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ བཙོན་དགོ་པ་འདི་
གལ་ཆེ། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པའི་ནང་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་གི་ སྟོན་རན་འདི་ སེམས་ཁམས་
རིག་པའི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ཆ་ར་ལུ་ གནོད་ནི་ཡིན་མ་ལས་ རྩ་བ་ལས་རང་ ངོས་ལེན་འབད་ནི་མི་འོང་།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་པ་རྒྱལ་ནི་འདི་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་
མི་ངོམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ལུ་བསྟོད་པ་རྒྱལ་པ་ཅིན་ ཁོ་པན་ཡོད་པ་སྟེ་མཐོང་ཡོད་རུང་ དེ་སྟེ་རང་འགྱུ་བརྒྱུ་འོང་ག་?
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇོལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ དེ་སྟེ་བསྟོད་པ་རྒྱལ་མི་གེར་ ཁོ་པན་མེད་པ་སྟེ་མཐོང་ཡོད་
པའི་ཁར་ ལ་ལུ་ཅིག་འདི་ གཞོད་པ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡང་མཐོང་རུག།

རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་མི་འདི་གིས་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ རང་གི་སྤྱན་
སྦྱེས་ཀྱི་འདོད་པ་ཚོམས་མི་སེམས་ཤུགས་འདི་ མར་ཉམས་འགྱུ་མེད་ཅིན་རུང་ རག་ཐོག་ལས་ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་མི་འདི་
རང་གིས་ག་དེ་སྟེ་ ཉ་གོ་མ་ཡིན་ན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འགྱུ་མེད་ཅིན་མས་ཟེར་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྟེ་འདུག། བསྟོད་པ་རྒྱལ་ཡོད་
མི་ མི་འདི་གིས་ ཁོ་ལུ་ སར་ལོགས་མ་འདི་གིས་དབང་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཅུག་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཁོ་ལུ་བསྟོད་པ་རྒྱལ་
མས་ཟེར་མནོ་བ་ཅིན་ ཁོ་གི་ རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་འདི་མར་ཉམས་འགྱུ་འོང་། དེ་སྟེ་ཡིན་དགོ་མི་འདི་ཡང་
ལེགས་སྦྱེས་ཀྱི་ནམ་པ་ བཀག་འཛིན་འབད་མི་འདི་གིས་ རང་སྦྱོང་གི་དགོས་མཁོ་འདི་ མར་ཉམས་བཏང་མ་ཡིན་
པས། ཡིན་རུང་ བསྟོད་པ་རྒྱལ་པའི་སྐབས་ ལཱ་འདི་ལེགས་ཤོམ་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཡིན་ནའི་ བན་སྟོན་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད་
པ་ཅིན་ འདི་གིས་ རྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལུ་ རྒྱབ་སྦྱོར་འབད་མ་ཚད་ རང་བཞིན་དང་རང་སྦྱོང་གི་སེམས་
ཤུགས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མ་ཡིན། རྒྱབ་འགལ་དུ་ མི་གིས་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་མི་འདི་ སོ་སོ་སྟེ་བཏོན་
ཞིན་མ་ལས་ བསམ་ལན་ཚུ་བྱིན་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་གིས་ རབ་ཅས་ཀྱི་བྱིན་མི་བན་དོན་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་མ་ལེགས་ཤོམ་
འབད་ནི་ལུ་ སན་ཐོགས་ནི་མས་ཟེར་ ཉ་གོ་བའི་ཁར་ ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ཡང་ སེམས་ཤུགས་སྦྱོར་ར་ཐོབ་ནི་ཡིན་པས།

ཀུ་རོལ་ ཇི་མིག་འདི་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ནང་ལུ་ བསྟོད་པ་བཟོ་དེ་མི་ སྤྱོད་ཅིག་ཡིན། མོ་གིས་སྤྱབ་མི་ནང་ བསྟོད་
པ་རྒྱལ་ནི་ལེ་ལེ་གས་གྲུབ་འདི་གིས་ མི་ཚུ་ སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་འགྱུ་སྟེ་ ལཱ་ནང་གལ་གཏོགས་འབད་ནི་
འདི་ མར་ཕབས་འགྱུ་བའི་ཁར་ གཞོད་པ་ཡོད་པ་ལུ་ཡང་ དང་འདོད་མེད་པ་འགྱུ་མེད་ཅིན་མས་ཟེར་བཀོད་རུག། རྒྱལ་
འགལ་དུ་ བསྟོད་པ་རྒྱལ་ནི་འབད་ཚུན་འདི་གིས་ སེམས་ཤུགས་ཡར་འཕེལ་འགྱུ་མེད་ཅིན་མས་ཟེར་བཤད་རུག། (ཇི་མིག་
༡༠༠༥)

འཁྱི་འདི་གིས་ ག་ཅི་སྟེ་བྱད་པར་བཟོ་མ་ཡིན་ནེ་ དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ མི་གང་རུང་ག་ཅིག་གིས་ རྟོབ་ཕྱག་ཅིག་གིས་
སྤྱགས་ཚད་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་མི་ལུ་ “བྱོད་རིག་པ་ཅན་ཅིག་འདུག” ཟེར་ བསྟོད་པ་རྒྱལ་པ་ཅིན་ རྟོབ་ཕྱག་འདི་
གིས་ འགོ་ཐོག་རང་ “ར་རིག་པ་ཅན་ཅིག་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ཚུགས་ཅི” ཟེར་མནོ་ནི་ཡིན་པའི་

༡. གཞོད་པ་འདི་ལྟེ་འདུག་ཟེ།
གཞོད་པ་འདི་ལྟེ་འདུག་ཟེ།
གཞོད་པ་འདི་ལྟེ་འདུག་ཟེ།

ཁར་ “ར་རིག་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ རུལ་མའི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ཚུགས་” ཟེར་མནོ་ནི་ཡིན་
པས། རྒྱགས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སྟོབ་ཡུག་ལུ་ ཆོས་རྒྱགས་ཀྱི་དོན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ག་སྡིག་རྒྱབ་
ཅུག་ཟེར་སྟབས་ཅིན་ སྟོབ་ཡུག་འདི་གིས་ ཁོ་ར་ རུལ་མའི་ཆོས་རྒྱགས་ནང་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ཚུགས་ནི་འདི་
དོན་ལས་ ཅུ་འགྲོངས་དགོ་པས་ཟེར་གཞུང་ཉེ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་ནི་ལུ་ ཅུ་འགྲོངས་འོང། བསྟོན་པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་གྲུབ་
འབྲས་འདི་ ཉེན་ཁ་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་མ་དང་ གྲུབ་འབྲས་བཏོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་སྐབས་ བསྟོན་པ་
རྒྱབ་ནི་འདི་ ཁོ་ཡན་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་ཡིན་པས།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇོལ་ སོ་སོ་ཅིག་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ལཱ་འཇམ་རྟོང་རྟོ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ མཇུག་བསྟུ་
མི་ལུ་ བསྟོན་པ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་འགྱུ་ནི་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ བསྟོན་པ་སྟོབ་ཡོད་པའི་མི་འདི་
གིས་ “ཁོང་གིས་ ང་ལུ་བསྟོན་པ་རྒྱབ་མི་འདི་ ང་གིས་ ལཱ་ཁག་ངམས་ གཞན་ག་ནི་ཡང་འབད་མི་རྒྱགས་མནོ་སྟེ་
བསྟོན་པ་རྒྱབ་མེན་ན་སྟོ” ཟེར་བའི་ དོགས་པ་ཡང་ཆགས་ནི་ཡིན་པས།

བསྟོན་པ་རྒྱབ་མི་མི་དང་ བསྟོན་པ་སྟོབ་ཡོད་པའི་མི་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་འདི་ཡང་ ཁག་ཆེ་རྟོག་རྟོ་ཡིན། བསྟོན་ཆོག་
བཅོག་ར་འབད་པ་ ཆར་ག་དེམ་ཅིག་ལག་ལེན་འབབ་རུང་ བསྟོན་པ་རྒྱབ་མི་མི་དང་ བསྟོན་པ་སྟོབ་ཡོད་པའི་མི་
གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ དེ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསྟོན་པའི་བྱེམ་ལུ་ཡང་ཁྱད་པར་འོང་མ་
ཡིན། བསྟོན་པ་རྒྱབ་ནི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་མགུ་ཟིང་ངམས་དང་ རིག་པ་བསྐྱིམ་དགོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། ང་
བཅས་ཚུ་གིས་ དེ་སྟེ་རང་ བསྟོན་པ་རྒྱབ་ནི་རྒྱུ་མ་གཅིག་དང་ བྱ་རིམ་འདི་ལུ་མེན་པར་ གྲུབ་འབྲས་ལུ་གཙོ་བོ་
བསྟེན་དགོ་པ་དང་ མི་གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ ང་བཅས་རའི་མཐུན་ལམ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ངམས་བཏོན་དགོ་པ་
འདི་ཡང་གལ་ཆེ།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ ༩

ང་བཅས་ཀྱི་གསར་བཏོད། ང་བཅས་ཀྱི་ལས་འགུལ།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

བདག་དབང།

ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་ ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན།

རྒྱལ་ཁབ་ཞེས་ལུ་ ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ས་ཁོངས་ནང་སྡོད་མི་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ རྒྱ་ཁྲུང་ས་ཚད་ཅིག་ལས་ལྷག་མེད་རུང་ སོ་
ནམ་དང་ འཛོ་བསྐྱེད་གོང་འཕེལ་བཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གི་སྤྱིང་བརྒྱུ་ཅིན་ནི་ཡིན་མས། ལས་འགུལ་གྱི་
འགོ་ཐོག་གོ་རིམ་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཞེས་གི་ ལས་འགུལ་མཁས་ཆོག་དང་ གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ དམིགས་
གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་མི་སྡེ་ཚུ་གི་ གཞི་རྒྱ་གཞི་གནས་སྤངས་ཚུ་ དེས་བདེན་བཟེ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཡུམ་ཁར་ལས་སྤོང་
ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཉིན་མ་གཅིག་འབད་ཤ་ད་ ཁོང་ཚུ་ གཡུམ་ཁར་བུམོ་ཅུང་ ལོ་བཅུ་ཐམ་དེམ་ཅིག་ལང་མི་ཅིག་ ཚུ་
དཔོགས་པར་འབྱོ་ས་ལུང་ལུ། དེའི་སྐབས་ཁོང་ཚུ་གིས་ བུམོ་འདི་རི་དཔུང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ མོ་ར་ཉིན་བསྟར་
བཞིན་དུ་ ལུ་མེན་པ་ཚུ་ཆོད་གཅིག་འབྱོ་དགོ་ཟེར་སྐབ་ལུ།

བུམོ་གིས་དེ་སྤེལ་བཟུང་དལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་
ནམ་རྟོག་ལངས་ཏེ་ འདི་འཕྲོ་ལས་གཞུང་ལུ་ “རྒྱལ་ཁབ་
འདི་ནང་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་དུ་ དེ་བཟུམ་མའི་གནས་
སྤངས་རུང་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ ག་དེ་སྤེལ་བྱུང་བཅུག་པ་སྟེ།” ཟེར་
དེས་ལུ། དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ དཀའ་ངལ་ག་
བཟུམ་བྱུང་མ་ཡིན་ན་ གཞུང་གིས་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ཤེས་
ཚུགས་པའི་ཁར་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་



སྐབ་མི་ཡང་ མ་བདེན་མ་ཅིག་མིན་འདུག་ཟེར་མཐོ་སྟེ་ ཁོང་ར་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ འགན་ཁུར་ཅན་གྱི་མི་སེར་ཅིག་
ཡིན་པའི་ཆལས་ དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ བྱུང་བཅུག་ནི་མི་འོང་ཟེར་མཐོ་སྟེ། དེའི་སྐབས་ གཞུང་གིས་ལས་
བྱེད་པ་ཅིག་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་ ཁོང་གིས་དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ ཁེ་ཕན་སྤྱོད་མི་ཚུ་
གི་གནས་སྤངས་ དངོས་སུ་སྤེལ་མཐོང་ཡོད་པ་ལས་ ད་ཚུན་གྱི་རིངས་ གཞུང་གིས་སྤྱིང་དག་མ་བསྐྱེད་པར་ལུས་མི་འདི་
འདི་ནང་གི་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ག་ཅི་དགོ་པ་ཡིན་ན་ མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ལུག་ཟེར་སྐབ་ལུ།

༩ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
གཞུང་ལྟེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

ལས་འགུལ་གྱི་སྤྱི་ཚན་ནང་ལུ་ ཇ་པུན་ཀླུལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེའི་མཁས་ཚོགས། ཀླུལ་ཁབ་ཨེམ་གི་གཞུང་གི་ལས་
 བྱེད་པ་ཚུ་ཡོད་པ་དང་ ཀླུལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཁྲོམ་ཐག་ག་བཟུམ་བཅད་དགོ་རུང་ སྤྱི་ཚན་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་
 ཐོག་ལས་བཅོམ་ཡིན་པས། ཀླུལ་ཁབ་ཨེམ་གི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་གིས་ “ང་བཅས་དང་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་
 ཚོགས་ཚུ་ བསྐོམས་རིགས་འདྲན་འདྲ་ཡིན། ཁོང་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་ སྟོན་བྱིན་ནི་ཡོད་པ་
 དང་ ཁོང་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ ཀླུལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་སྟོན་དགོ་པ་འདྲུག་ག་དེས་མ་ཡིན།
 དེའི་ཚབ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ཀླུལ་ཁབ་འདི་ནང་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ སྟོན་བྱིན་དོ་ཡོད་པའི་ཁར་ ང་
 བཅས་རའི་མཁས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་བྱིན་ནིའི་ཐབས་ཤེས་དག་ཤོས་ག་ཅི་ཡིན་ན་ སྤྱབ་
 བྱིན་མ་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ ཇ་པུན་ཀླུལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེའི་མཁས་ཚོགས་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐོག་
 ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་བྱིན་ནིའི་ཐབས་ཤེས་དག་ཤོས་ཚུ་བཅོམ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་བཅས་འདི་ ཀླུལ་
 ཁབ་གཉིས་བསྐོམས་ཏེ་བཅོམ་པའི་ ‘བ་ཚ་གྱི་སྤྱི་ཚན་’ ཡིན་ ཟེར་སྤྱབ་ཅུག།

ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ ཀླུལ་ཁབ་ཨེམ་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ གནས་སྐབས་ག་བཟུམ་བཅད་རུང་རང་
 མ་བདུབ་སྟེ་སྤྱབ་ནི་མེད་པ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་ར་ ལས་འགུལ་གྱི་སྟོར་ལས་ བསམ་འཆར་མ་འདམ་ཚུ་སྤྱབ་ནི་ལུ་
 སྐབས་མ་བདེམ་མ་བྱུང་པས། ལས་བྱེད་པ་མང་ཤོས་ཀྱིས་རང་ ཁོང་ར་གི་གནས་སྐབས་བཤད་དོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ལས་
 འགུལ་ནང་འབག་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གིས་བཤད་མི་ ཡོན་ཏན་དང་ཉམས་སྦྱང་ཚུ་ ལས་འགུལ་ལུ་ཕན་ཐོགས་
 ཅན་ཅིག་མཐོང་ཡི་ཟེར་སྤྱབ་ཅུག།

ལས་འགུལ་འདི་མཇུག་བསྟུ་ནི་རན་པའི་སྐབས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོགས་དང་ ཀླུལ་ཁབ་ཨེམ་གི་གཞུང་གི་ལས་
 བྱེད་པ་ཚུ་གི་མཐུན་ལམ་འདི་ལྟར་སོང་ཅུག། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ “ལས་འགུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ས་འདི་
 ཀླུལ་ཁབ་ཨེམ་ལུ་ཡིན་པ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་མཇུག་བསྟུ་རུང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ ལས་སྤྱོ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་



འགོ་འདྲན་འཐབ་དགོ། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ “ང་བཅས་ཀྱིས་ ཉེ་མ་རང་ ང་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ མཐོ་
བསམ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་ མཁས་ཚེག་ཚུ་ལས་ བསམ་འཆར་ལེན་མི་འདི་ གདམ་ཁ་གཉིས་པ་ཡིན། དེ་སྤེལ་བད་
ཐོག་ལས་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ནིའི་ ཐབས་ལམ་དག་ཤོས་ཅིག་འཛུལ་བལྟ་བལྟ་མ་ཡིན” ཟེར་སྒྲུབ་རུག།

དེའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚེག་ཚུ་གིས་ “ང་བཅས་དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཨེཔ་གི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
གིས་ ལས་འགུལ་ནང་ འགན་ཁུར་འདྲན་འདྲ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ གོས་བསྐྱར་འབད་ཡོད་རུང་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་
ཞིང་ཁར་ལས་པར་འགྱུར་ད་ གདོང་ཁ་མ་འགྱུར་མ་ཚད་ མིང་གཏམ་ཡང་ མ་བཏོན་པར་བཞག་ནིའི་ཕྱིས་རྒྱབ་ཅི།
ལས་འགུལ་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་ཨེཔ་གི་ཨིན་མ་ལས་ ལས་འགུལ་མཐར་ཕྱིན་མ་སྤེལ་འགྱུ་ཚུ་གས་མི་ལུ་ ང་བཅས་ཕྱི་མི་ཚུ་
དཔའ་བོ་སྤེལ་ནི་ཨིན་པ་ ཁོང་ཚུ་ཕྱིས་དགོ” ཟེར་སྒྲུབ་སྟེ་ ཁོང་ར་ ལས་འགུལ་གྱི་སྤེལ་ཚན་ནང་ ག་ཅི་སྤེལ་སྟེད་
ཡི་ག་ གེ་ར་སྒྲུབ་བྱིན་རུག།

༡ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
གཞུང་གི་འཕེལ་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ལས་བྱུགས་།

ལས་འགུལ་གྱི་བདག་དབང་འདི་ ག་ལུ་ཡིན་ན་ ཁ་གསལ་བཟོ་ཐོག་ལས་ རང་སྐྱོང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་ལྟ།

རང་སྐྱོང་།

- གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་ཁེ་སྒོམ་སྐྱོར་ལས་ ལོག་སྟེ་བརྟན་བརྟན་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ ལས་འགུལ་འདི་གིས་ མི་སྡེའི་གལ་གནད་དང་ ཁོང་རའི་མི་སེར་རྩ་ལུ་ འགན་ཁུར་ཡང་ཡོག་པ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ ཁོང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་ཡིན་པ་ས་ཟེར་གཤམ་ཅུག།
- གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གི་གནས་སྐབས་རྩ་ ལས་འགུལ་གྱི་གོས་ཐག་བཅད་ནིའི་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གི་གསར་བཏོད་འདི་ ཉེ་མ་ལྷག་པ་སྟེ་ སྤྲོད་སྤྲོད་བཟོ་ཅུག།
- གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་ལས་སྒྲ་རྩ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ འགན་ཁུར་འབག་པ་ལས་ ཁོང་གི་བདག་དབང་ཡང་སྤྲོད་སྤྲོད་ཐལ་ཅུག།

སོན་མ་པའི་རང་སྐྱོང་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ལོ་ རྒྱལ་ཁབ་ཨེལ་གི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་ ཁོང་ར་ ལས་འགུལ་ནང་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཅིག་ཡིན་པ་ས་ཟེར་མཛོ་སྟེ་ ལས་འགུལ་ནང་ འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ བདག་དབང་ཡང་འབག་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་ཆོག་རྩ་གིས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ ཆ་རོགས་འབད་ཅུག། ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་ཆོག་ རྩ་པན་གཞན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་ ཁོང་གསེབ་ཀྱི་མི་རྩ་ འཐུང་རྩ་བཏོན་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་བྱུང་མི་འདི་ གཅིག་ལས་འབད་ན་ གཞུང་གིས་སྤྲོད་མེད་བཞག་པ་བཟུམ་མཐོང་མི་གི་སྐྱོར་ལས་ཡང་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་ཆོག་རྩ་གིས་སྤྲོད་ཅུག། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་ཆོག་རྩ་གི་དུས་རྒྱུན་ འབེལ་བ་འཐབ་མི་རྩ་གས་མི་འདི་གིས་ ལས་བྱེད་པ་རྩ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་མི་སྡེའི་གལ་གནད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ཉེ་གོ་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ ཁོང་རྩ་གིས་ འགན་ཁུར་འབག་དགོ་མི་གི་སྐྱོར་ལས་ཡང་ཉེ་གོ་ཅུག། འདི་ལས་བརྟན་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གི་ རང་སྐྱོང་གི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ལོ་འདི་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ཅུག།

ལ) ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལྟུང་ལ།

སྤྱི་བདེ་བཟུང་ཞིན་ཅེས་ཅུ་བཟོ་ནི་ལུ་ ས་གནས་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཆོག་པའི་གནད་བ།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་བར་ན་བརྟེ་སོང་།

སྤྱི་བདེ་བཟུང་གི་ཅུ་ཆས་བཟོ་ནི།

འཕུལ་རིག་བཟོ་ནི།

ཀྱུལ་ཁབ་ཨེ་ལུ་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གི་ ལས་རིམ་འགོ་བཙུགས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་ པའི་ལུང་ཕྱོགས་ལྟ་ནང་ རེད་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཡར་ལང་བཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ༡)ཚུ་གཡུར་ལས་བརྟེན་རེད་བཙུགས་ནི་ ༡) ཆར་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་རེད་བཙུགས་ནི་དང་ ༢)ལ་ཐོག་ས་ཡང་རེད་བཙུགས་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སྤྱི་བདེ་བཟུང་གི་ཅུ་ཆས་ བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་པས།

ལས་འགུལ་འདི་འགོ་བཙུགས་པའི་ ལོ་ངོ་དང་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞུང་ལྟེ་བ་དང་ ས་གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་དང་ཡོད་ པའི་ ལས་འགུལ་གི་འཕུས་མི་ཚུ་ རྩར་བྲེལ་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤྱི་བདེ་བཟུང་གི་ཅུ་ཆས་ཚུ་ ལས་འགུལ་གི་ མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་བཟོ་ཅུག། ལས་རིམ་འདི་འགོ་བཙུགས་ཞིན་མ་ལས་ ལོ་ཐོག་འགོ་ཐོག་འཇུགས་སྤྱི་བདེ་བཟུང་ དུ་ལུ་ སྤྱི་བདེ་བཟུང་གི་ཅུ་ཆས་ཀྱི་བཟོ་དཔེ་ཚུ་ མོ་བཏབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་གི་མཁས་མཆོག་ཚུ་ སོ་ནམ་ པའི་ཞིང་ཁར་སོང་ཅུག། ལས་འགུལ་གི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་དང་གཞུང་གི་ལས་ བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སྟེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོང་ར་ཡང་ ཆོད་བརྟག་གི་ལས་རིམ་ནང་ཁོང་ནིའི་རེ་བ་བསྐྱེད་རུང་ ཁོང་ག་གིས་ ཡང་ཁོང་མ་བརྟབ་པས། དེའི་སྐབས་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་དག་པ་ཅིག་གིས་ མཁས་མཆོག་ཚུ་དང་ ཅུས་དག་ པ་ཅིག་གི་རིངས་ལུ་སྤྱོད་ཡོད་རུང་ ཆོད་བརྟག་གི་བྱ་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་སྟེ་བཟུང་མ་ཚུགས་པས། དེ་ལས་ཚུར་ ལས་ འགུལ་གི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ དཀའ་ངལ་སྒོམ་རང་འདུག་ཟེར་མཐོ་ཡོད་པ་དང་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་ ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་གི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ དང་འདོད་ག་དེ་སྟེ་བསྐྱེད་བཙུག་ན་ཟེར་ མཐོ་བསམ་ ཐེབ་ར་གཏང་དགོ་པ་བྱུང་ཅུག།

དེལས་ ལུང་ཕྱོགས་མ་འདྲམ་ནང་ལུ་ རེད་བརྩྭགས་ནིའི་གནས་སྤངས་འདི་ མ་འདྲམ་སྡེ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་འགུལ་
 གྱི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ས་གནས་གྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སྦྱོང་
 བཟར་གྱི་ཅཅས་ཚུ་བཟོ་དགོས་སྡེ་སྤྲེལ་ནི་ལུ་ གྲོས་ཐག་བཅད་ཅུག། མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་
 བཅ་པ་ཚུ་གིས་ སུན་ལུ་ཅན་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པའི་ སྦྱོང་བཟར་གྱི་དབྱེ་ཁག་ཚུ་ཡང་ བཟོ་དགོས་སྡེ་སྤྲེལ་
 ཅུག། དེལས་ ལས་འགུལ་གྱི་ཁམས་མཆོག་ཚུ་གིས་ སྦྱོང་བཟར་གྱི་ཅཅས་ནང་ཚུད་དགོ་པའི་ གནས་ཚད་ཅན་གྱི་
 སྒྲིག་བཀོད། གཞི་རྒྱུ་གྱི་གནས་སྤྱད་དང་པར་རིས་ཚུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ནང་བྱིན་ཅུག། ས་གནས་གཞུང་
 གི་ཡིག་ཚང་ནང་ལས་ ཁོང་ལས་བྱེད་པ་ ༡༠-༡༥ དེམ་ཅིག་གིས་ ས་གནས་གྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་ཅིག་བཟོ་ཞིན་མ་
 ལས་ ཁོང་ལུ་ཐོབ་མི་གནས་སྤྱད་དང་པར་རིས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁོང་རའི་ས་གནས་གྱི་སྦྱོང་བཟར་དང་
 མཐུན་པའི་ སྦྱོང་བཟར་གྱི་ཅཅས་ ཁོང་དང་སོ་ནམ་པ་གཉིས་ཆར་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ནང་ འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོང་
 བྱི་ཡིན་མི་ཅིག་ བཟོ་ནིའི་དཔའ་བཅམ་ཅུག།

ས་གནས་གྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ སྦྱོང་བཟར་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ རྫོག་བྱང་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ དེའི་གདོང་ཤོག་ལུ་
 སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་མཐོང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ སྦྱོང་བཟར་གྱི་སྐོར་ལས་ པར་རིས་ཚུ་སྦྱར་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ རྫོག་
 བྱང་གྱི་རྒྱབ་ཤོག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ པར་རིས་འདི་ཚུའི་འགྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་སྡེ་བྲིས་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སྦྱོང་ལས་
 བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ རྫོག་བྱིན་ཚུགས་པ་སྡེ་བཟོ་ཅུག། དེའི་བསྐྱར་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་
 རྫོག་བྱང་གི་གདོང་ཤོག་འདི་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ དེའི་རྒྱབ་ཤོག་ནང་ལུ་ ས་གནས་གྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ སོ་
 བཅ་པ་ཚུ་ལུ་ རེད་ཐོན་སྦྱོང་གྱི་ཐབས་ཤེས་ སུན་ལུ་ཅན་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་སྡེ་བྱིན་ནི་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་རང་
 མཐོ་བསམ་གཏང་ཞིན་མ་ལས་ འགྲེལ་བཤད་འདི་ཚུ་བྲིས་ཅུག།

སྦྱོང་བཟར་གྱི་ཅཅས་ཚུ་བཟོ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ས་གནས་གྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་ཚུ་ལུ་ སྦྱོང་བཟར་ལས་རིམ་ཅིག་
 འགོ་འདྲན་འཐབ་ཅུག། དེའི་སྐབས་ སྡེ་ཚན་རེ་རེ་བཞུགས་ སྦྱོང་བཟར་གྱི་ཅཅས་ཚུ་གསལ་ཞུ་འབད་དེ་
 བསམ་འཆར་བརྗེ་སོར་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ ཞིང་ཁར་ཡང་ལྟ་རྟོགས་འབད་བར་འགྱུ་ཅུག།

3
 བཟོ་དོན་ལུ་འབྲེལ་བའི་
 ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སྐབས་འགུལ་
 གྱི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་



ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ སྤྱོད་
བཟང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་བཟོ་བ།



སྤྱོད་བྱེད་གི་གཞི་རྒྱ་འདི་ ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་
སྡེ་ཚན་གི་ར་ལུ་ བཅོག་ར་འཐད་པ་སྡེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།



སྤྱོད་བྱེད་གི་ཀྲུབ་ཤོག་གི་དཔེ་ སྤྱོད་བཟང་གི་དོན་ལུ་ པར་རིས་དང་ནང་དོན་ཚུ་བསྟུམས་ཏེ་ཡོད་མི་དང་ འགྲེལ་
བཤད་འདི་ ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་དང་འཁྲེལ་ཏེ་ མ་འདྲམ་སྡེ་འོང།

ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་ འོ་དོད་དང་པའི་སྐབས་ལུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་
གི་མཁམས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་མ་ཡིན་ན་ བཟུ་སྤྱོད་མི་ཚུ་གིས་ ད་འབད་ན་ཁོང་ར་ཡང་ དེ་བཟུམ་མའི་ལཱ་
འབད་ནི་ལུ་སྤྱོད་བྱེད་ཡི་ཟེར་སྐབ་མ་ཚད་ ཁོང་ཚུ་གིས་ འོག་བཟུགས་ཡོད་མི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ མོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཏ་
གོ་མ་འཇམ་ནི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་སྡེ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གིས་ཡང་ ག་དེམ་ཅིག་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་པ་
ཡིན་ན་ ཤེས་ཅི་ཟེར་སྐབ་ཁུག། ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གི་མཁམས་མཆོག་ཚུ་
ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་དེ་ འོ་དོག་ཉེས་པ་འགྱུར་ད་ འཕུལ་རིག་གི་སྐྱེལ་ཀྲུབ་ནི་དང་ སྤྱོད་བཟང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་ ཡོངས་
རྒྱ་གཞི་སྡེ་བཟོ་ནི་འགོ་བཟུགས་ཏེ་ ལས་འགུལ་གི་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་གིས་ ཀྲུལ་སྤྱི་གོང་འཕེལ་ལས་སྡེ་དང་ དངུལ་
འབྲེལ་གཞུག་སྡེ་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གིས་བཟོ་མི་སྤྱོད་བཟང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བཞག་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བཟང་གི་ཟེར་ཡང་དེས་ཁུག།

སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་བཟོ་ནི་ཚུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་ཏེ་ རང་སྤྱོད་དང་སྤྱོགས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་
བྱིན་མི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་ཕྱད།

རང་སྤྱོད།

- ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་རའི་མཐོང་རྒྱལ་ཐོག་ལས་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་ཚུ་བཟོ་རྒྱལ་སེམས་
ལས་ ཁོང་རྒྱ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ལུ་སྤྱི་བདེ་བྱིན་ནི་འདི་ ཁ་འཆས་ཐོག་ལས་འབད་ནི་མ་གཏོགས་ དབང་
སྡོན་ཐོག་ལས་འབད་ནི་མེན་པས་ཟེར་ཤེས་ཆི་རུག།
- ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་ཅན་གྱི་སྤྱི་བདེ་
གི་ཅཆས་ཚུ་བཟོ་རྒྱལ་སེམས་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་ར་ ཏེ་མ་ཕྱད་པ་དང་ ཆ་རོགས་འབད་རྒྱལ་སེམས་ཆོར་བ་
ཅིག་ཐོབ་རུག།

རང་སྤྱོད་གི་དོན་ལུ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ལོ། ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་ལོ་ངོ་དང་པའི་སྐབས་ལུ་
ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་མཆོག་ཚུ་གིས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ ལས་འགུལ་
གྱི་ལས་སྒྲུ་ནང་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་བཅའ་མར་མ་གཏོགས་པས། ལས་འགུལ་གྱི་མཁུ་མཆོག་ཚུ་གིས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
ལུ་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་བཟོ་དགོ་པ་སྡེ་སྒྲུབ་ད་ ཁོང་རྒྱ་ལུ་ དབང་བཙོང་འབད་དོ་བཟུམ་ཡང་མཐོང་རུག། ཨིན་
རུང་ ལས་འགུལ་འདི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ལོ་གཉིས་པམ་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྤྱི་
བདེ་གི་ཅཆས་ཚུ་བཟོ་རྒྱལ་སེམས་སྡེ་སྒྲུབ་ཏེ་ དེ་སྡེ་དབང་ཚད་ཚུར་བསྡུ་སྡེ་འབད་མི་འགོ་ཁྲིད་པ་ལས་ བགོ་བཤའ་
རྒྱབ་སྐྱོར་ འགོ་འཁྲིད་པ་འབད་མི་འདི་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཡང་ ཁོང་ར་ལས་འགུལ་འགོ་
འདྲེན་འཐབ་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་ སེམས་ལུགས་བྱིན་རྒྱལ་རུག།

ལྷག་པར་དུ་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་ཚུ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཡང་ འདི་ནང་ཚུད་པ་སྡེ་
འབད་མི་འདི་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལས་འགུལ་འདི་ མཁུ་མཆོག་ཚུ་གིས་ དེ་སྡེ་རང་ འགོ་འདྲེན་
འཐབ་མེན་པ་ མི་སྡེ་ལུ་ ཡན་ཐོགས་པ་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་རུག། བཟུང་བསྡུ་བ་ཅིན་ ཁོང་གིས་
ལས་འགུལ་གྱི་གལ་གནད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཏ་གོ་ཆི་རུག།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལཱ་
མ་གཏོགས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
ལུ་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་བཟོ་དགོ་པ་
ལུ་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་བཟོ་དགོ་པ་
ལུ་ སྤྱི་བདེ་གི་ཅཆས་བཟོ་དགོ་པ་

ཚུགས་གྲུབ།

- སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་འདི་ ཅུ་བ་ལས་རང་བཟོ་མ་དགོ་པར་ རྟོག་བྱང་གི་རྒྱལ་ཤོག་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ཏེ་གོ་ཚུགས་པའི་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱ་བྲིས་ཡོད་པ་ལས་ ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ ལཱ་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྟེ་གྲུབ་ཚུགས་ཅུག།
- ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ བཟོ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ གློ་གཏང་གི་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཡང་ བཏང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག།

ཚུགས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ ས་གནས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ལ་སོགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ རིག་ཅུལ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པ་ལས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་ ཆ་རོགས་མ་འབད་བར་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ གཏོང་ལེན་བྱུང་བྱུང་མ་འོང་། ཡིན་རུང་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་བཟོ་ནིའི་ ཆད་ལྷན་ཅན་གྱི་སྒྲིག་པ་ཀོད་བྱིན་ཡོད་པ་ལས་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ ཁོང་རའི་རིག་ཅུལ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ཐེ་ཚོམ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ སྡེ་ཚན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ གོ་རིམ་སྟེ་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ཚུ་བཟོ་ཚུགས་ཅུག། འདི་གིས་སྟེ་ གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་གི་ ཚུགས་གྲུབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་འདི་ རྒྱལ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་ཅུག།

ལྷག་པར་དུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ཆད་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ གནས་སྐབས་དྲག་ཤོས་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ཚུ་ ས་གནས་དང་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་ཚུ་ཡང་ གློ་སྟོབས་སྟོམ་གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་ཚུགས་ཅུག། ཁོང་གི་གློ་སྟོབས་སྟོམ་སྟེ་བསྐྱེད་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་རའི་སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་ཚུ་ རྒྱལ་སྤྱོད་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྟེ་དང་ དངུལ་འབྲེལ་གཙུག་སྟེ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་བྱིན་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཤེས་ཚུགས་པ་ཡིན་པས།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་འབད་སར་ འཕྱོ་ནི་རང་མེད་པའི་ཁར་ ཡང་ན་ འཕྱོ་བཟོ་སྐབས་ད་རྒྱུང་མ་གཅིག་འཕྱོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གིས་ ཆོར་བ་མེད་པའི་ འབད་གཞག་ཚུ་སྟོན་ཏེ་སྤྱོད་ཅུག། ཡིན་རུང་ བྱལ་ལས་ ལས་འགུལ་སྡེ་མཚན་གྱི་མཁས་ཆོག་ཚུ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་བའི་སྐབས་ ཁོང་གིས་ སེམས་ཁམས་རིག་པ་བསྐྱེད་དེ་རང་ ཞིང་ཁར་འཕྱོ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག། ལས་བྱེད་པ་ཁོང་ར་ ཁོང་གིས་ སྤྱོད་བཟུངས་ཀྱི་ཅཅས་བཟོ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་མི་ལུ་ དཔའ་ཉམས་

གཞན་དོན་གྱི་འཕྲུལ་ལྷན་པའི་མི་ལ་ཕྱག་ལྷོད་བྱེད་པར་





ལས་འགུལ་བརྒྱུ་ལེན་པ་ལྟར་ ལག་ལྷན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་ནུ།

ལས་འགུལ་གྱི་ཡིག་ཚང་ལྟེ་བ་ཡོད་མི་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ལས་འགུལ་ལུ་དགོ་པའི་ ཅ་ཆས་དང་འཕྲུལ་
 ཆས་བཟོ་ནིའི་ མཁས་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ལེ་ཤ་རང་ཡོད་པ་ཡིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལུ་པའི་ནང་
 ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་མཆོག་ཚུ་གིས་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སྦྱོང་བཤར་གྱི་ཅ་ཆས་བཟོ་
 བྱེད་ལུ་བྱིན་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་ར་ སོ་ནམ་པའི་སྦྱོང་བཤར་གྱི་ བདག་དབང་གི་ཚོར་བ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་
 བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན་པས། གོས་ཐག་དེ་སྤེལ་བཅད་མི་འདི་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
 ཡོད་མི་དང་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་པའི་ འཕྲུལ་ཆས་དང་སྦྱོང་བཤར་གྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བཟོ་
 ཚུགས་པ་རུག།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ།

བསམ་འཆར་ལུ་ཉན་མི་འདི་གིས་ འགྱུར་བ་འབག་འོང་ཚུགས།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ལྷགས།

ཞིང་ཁར་ལས་བསམ་འཆར་ག་དེ་སྤྲོ་ཐོབ་ཡོད་ག།

ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དེ་གོས་འཆར།

ས་གནས་འདི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་ འཕུལ་མགྱོགས་རང་འགོ་བཙུགས་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་
གོལ་དེ་ལུ་ ས་གནས་གྱི་སོ་ནམ་ཡིག་ཚང་གི་འཛིན་སྐྱོང་པ་ ཉུས་ལུན་རིང་མོ་གི་ཕུག་ཞུ་སྤྲོད་མི་ ཇི་མོ་ར་ ད་རུང་
འུར་བྱེལ་འཐབ་སྤྲོད་དགོ་ནི་ཨིན་ཟེར་མཐོ་དྲེ་ སེམས་ཤི་ཆི་རུག།

རྟེ་མ་ ཇི་མོ་ར་ ལས་འགུལ་གསར་པ་ནང་ལས་པར་ འཛིན་སྐྱོང་པ་གསར་པ་སྤྲོ་ ལཱ་འབད་དེ་སྤྲོད་པའི་སྐབས་ལུ་
ཞིང་ཁར་ ལས་སྤྲོ་ ག་ཅི་རང་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་དགོཔ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ དང་འདྲེན་སྤྲོམ་གྱི་སྤྲོ་ལས་ བསམ་འཆར་
བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། མོ་གིས་ ཞིང་ནང་ལཱ་འབད་མི་ ཉམས་སྤྲོད་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་ སོན་ནམ་པ་ཚུ་
ལུ་ ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ག་ཅི་ཨིན་ན་དང་ བསམ་འཆར་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ འདི་ཚུ་རྟེ་མ་ལས་རང་ ཐག་
བཅད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ མོ་རའི་གོས་འཆར་ག་ར་ ཆ་མེད་བཏང་ད་རུག། ལས་འགུལ་ལ་ལུ་གི་དོན་ལུ་འབད་བ་ཅིན་
ས་གནས་གྱི་སོ་ནམ་ཡིག་ཚང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལས་ བསམ་འཆར་ལེན་དེ་ཡོད་མི་འདི་ ལུགས་མཐུན་གྱི་དོན་ལུ་
རྒྱུང་ག་ཅིག་ལེན་དེ་ཡོད་རུང་ ལས་འགུལ་གཞན་ བསམ་འཆར་ག་ནི་ཡང་མ་ལེན་པ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་མི་
ཚུ་ལས་ གྲག་པ་སྤྲོ་མཐོང་རུག།

ཇི་གི་གོས་འཆར་ཡང་ ཆ་མེད་བཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱིས་ཡིག་ཚང་གིས་ ས་གནས་གྱི་ལས་འགུལ་
ཡིག་ཚང་ཚུ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་རང་མི་བཟླ་བས་ཟེར་ སྤྲོ་ཡོད་པའི་ཁར་ མོ་ལུ་ག་གིས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མི་འབད་
བས་ཟེར་མཐོ་སྤྲོ་ མཐོ་བསམ་ག་མེད་གུ་མེད་གཏང་དགོཔ་ཐལ་སོང་རུག། རིམ་གྱིས་སྤྲོ་ མོ་གིས་ག་དེ་སྤྲོ་སྤྲོ་རུང་
འགྱུར་བ་ཅིག་མི་འོང་ཟེར་མཐོ་སྤྲོ་ མོ་ལུ་བཀོལ་མི་ ལཱ་རྒྱུང་ག་ཅིག་འབད་དེ་སྤྲོད་ད་རུག། སོ་ནམ་གོང་འཕེལ་གྱི་
ལས་འགུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ ས་གནས་འདི་ཁར་མ་སྤྲོད་པ་ཚུ་མེད་ གནས་སྤངས་འདི་ དེ་སྤྲོ་རང་ལུས་སོང་
རུག།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡)
ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ལྷགས་

དེལས་ སོ་ནམ་གོང་འཕེལ་ལས་འགྲུལ་གྱི་ སྤྲེལ་ཆོན་འདྲི་ལྟོད་ཞིན་མ་ལས་ མོ་ལུ་སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་སྤྲེལ་ སོ་ནམ་
 པ་ཅིག་གདམ་ཁ་རྒྱུ་དགོས་སྤྲེལ་བཞིན་ན་ ལས་རིམ་གྱི་དོན་ལུ་ གདམ་འཕྲུའི་ཆད་གཞི་བཟོ་མི་དང་འབྲེལ་
 ཏེ་ སོ་ནམ་པ་གསུམ་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་གི་དོན་ལུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ལུགས་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་
 པ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་སྤྲེལ་ ག་དེ་སྤྲེལ་བརྟུལ་པས་ག་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་
 པ་ཚུ་འབད་སར་འོང་ལུགས་ དེལས་ ལས་འགྲུལ་སྤྲེལ་ཆོན་གྱིས་ སོ་ནམ་པ་གཅིག་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་སྤྲེལ་འབད་
 བའི་ དང་འདྲོད་སྤྲེལ་ཡོད་མི་ཅིག་གདམ་འཕྲུ་རྒྱུ་ལུགས་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་ཚུ་ལོག་འབྲེལ་བའི་ལུ་ སོ་ནམ་
 པའི་མིག་དཔེ་སྤྲེལ་ གདམ་འཕྲུ་རྒྱུ་མི་སོ་ནམ་པ་གིས་ ག་དེ་སྤྲེལ་འབད་འོང་ག་ཟེར་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དག་པ་
 ཅིག་ཆ་གུང་ལང་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ ཏེ་མ་ སོ་ནམ་པ་འདི་དང་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་སྤྲེལ་འབྲེལ་བརྟུལ་པ་ཡོད་པ་ཨིན་
 པས། དེལས་ ཇི་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་དང་ ཁྱོས་བསྐྱར་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་ཚུ་འབད་སར་
 འབྲེལ་ནིའི་ ཁྱོས་ཐག་བཅད་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་བསྐྱར་ མོ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཙཱ་ཅ་ཅེ་སྤྲེལ་མི་མི་ཚུ་ སོ་ནམ་པའི་
 མིག་དཔེ་སྤྲེལ་ གདམ་འཕྲུ་རྒྱུ་མི་ཚུ་ལས་ ཁོང་ཚུ་འོས་བབས་ཡོད་པ་སྤྲེལ་མཐོང་ལུགས་།

གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་ལས་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་གྱི་གྲུར་བཅོས་མི་འབད་ཨིན་རུང་ མོ་གིས་བརྟན་དོན་འདི་ཚུ་
 ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་ལུ་བཏང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྤྱིང་བརྟུར་ཡང་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཐོག་ལས་བྱིན་ཚུགས་
 བའི་དོན་ལུ་ སྤྱིང་བརྟུར་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཡང་ ༥༠ མེན་པ་ ༩༠ ལུ་མར་ཕབས་འབད་དགོས་འདུག་
 ཟེར་སྤྲུབ་ལུགས་ དེ་བསྐྱར་ མོ་གིས་རེ་བ་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་སྤྲེལ་རང་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་གྱིས་ མོ་གི་ཁྱོས་འཆར་ལུ་
 རྒྱུ་འགལ་ལུགས་སྤྲེལ་འབད་རུང་ ཉིན་མ་དེའི་ནངས་པ་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཅིག་འོང་སྤྲེལ་ ཇི་
 གིས་ དེ་བཟུམ་མའི་བསམ་འཆར་ ག་ཅི་སྤྲེལ་བསྐྱེད་ཡི་ག་བྱིས་ད་ ཇོ་མོ་ར་ སྤྲེལ་ཆོན་གྱི་སྐོར་ལས་ དུམ་ག་ཅིག་དོག་
 པ་ཟེར་རུང་ ཇོ་མོ་ལུ་ གནས་སྟངས་ག་དེ་སྤྲེལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རྒྱ་མཆོན་དང་སྤྲུགས་ཏེ་བཤད་བྱིན་ལུགས་།

ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱུ་ལས་ མོ་གི་ཁྱོས་འཆར་གཉིས་ཆར་ ཆ་འཛོག་འབད་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གོ་སྤྲེལ་ སྤྱིང་
 བརྟུར་འདི་ མོ་གིས་ཁྱོས་འཆར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྤྲེལ་རང་ བྱིན་ནིའི་སྐོར་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་སོ་ནམ་ཡིག་ཆང་གེ་ར་
 ལུ་ རྒྱུ་བསྐྱུགས་བཏང་ལུགས་ ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྤྲེལ་ཆོན་གྱིས་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་གདམ་འཕྲུ་འབད་
 བའི་ཁྱད་ཆད་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ལུགས་ དེའི་སྐབས་ ཇི་མོ་ར་ ལས་འགྲུལ་སྤྲེལ་ཆོན་གྱིས་ ཁོང་གིས་སྤྲུབ་མི་ལུ་
 ཉན་ལུགས་ཟེར་སྤྲུབ་སྤྲེལ་ མོ་ར་བདེན་འཛིན་རེ་མ་ཚུགས་པས། མོ་གིས་ ལས་འགྲུལ་སྤྲེལ་ཆོན་གྱིས་ མོ་རའི་བྱུགས་
 རྒྱུ་ལུ་ འགོ་ཐོག་གལ་ཆེས་སྤྲེལ་ བཅི་ཡོད་པ་སྤྲེལ་ཆོན་ཡོད་པ་དང་ དེ་དང་གཅིག་ཁར་ ད་ཚུན་གྱི་རིངས་ལུ་ མོ་
 གིས་ལེགས་ཤོམ་སྤྲེལ་འབད་མ་ཚུགས་མི་ལུ་བརྟ་སྤྲེལ་ ཇོ་མོ་ར་ཆ་ལུགས་། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་བརྟ་སྤྲེལ་ མོ་ར་སེམས་ཕམ་
 དགོས་བྱུང་ལུགས་།

ཇི་དང་ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ གནམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་
 ཡོད་པའི་ཁར་ མོ་ར་ཚར་གཅིག་ སོ་ནམ་པ་འབད་སར་འབྱོ་བའི་སྐབས་ འདི་བཟུམ་ནང་གཡེལ་གཏོགས་འབད་དེ་
 ཁོ་རའི་མི་ཚེ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་མི་ལུ་ མོ་ལུ་དགའ་ཚེར་བསམ་རུག།

ཇི་མོ་ར་ ལས་འགུལ་ལས་སྒྲུ་མ་འབྲམ་ཚུ་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བསམ་པ་ཚྫོགས་ཏེ་སྟོད་པའི་ཁར་ ལས་
 འགུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ལུ་ མོ་རའི་བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དགའ་བ་བྱིན་ཚུགས་མི་དེ་ལུ་ གནམ་
 མེད་ས་མེད་སེམས་དགའ་སྟེ་འདུག།



གནང་སྒྲིག་འཕུལ་(འ)
 སྐབས་འཕུལ་ཞུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
 སྤྱི་མཐུན་འཕུལ་གསལ་བྱས་

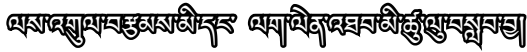
མི་ཚུ་ ཁོང་རའི་དང་འདྲོད་ཐོག་ལས་མ་གཏོགས་ གཞན་གྱིས་དབང་སྡོན་འབད་དེ་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་མེད་ཟེར་མི་ལུ་
རང་སྤྱོད་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེ་དཔྱད།

རང་སྤྱོད།

- ཇི་གིས་མོ་གི་འདྲོད་པ་ལྟར་དུ་ ལཱ་འབད་དེ་ མོ་གིས་བསམ་འཆར་བཀོད་མི་འདི་གིས་ ལས་འགུལ་འདི་ལེགས་
ཤོམ་འགྱུ་ས་མཐོང་མ་དུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སྤྱོད་པ་ ཁོང་གིས་དབང་སྡོན་འབད་ནི་འདི་
ལེགས་ཤོམ་མེན་པས་ཟེར་ཏེ་གོ་རུག།
- ཇི་འདི་ ཞིང་གི་འགོ་དཔོན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་ མོ་གི་ཉམས་སྦྱང་དང་ བདེན་ཤེས་འདི་གིས་ ལས་རིམ་
འདི་ལུ་ཡན་ཐོགས་ས་མཐོང་མ་དང་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་
གཏོགས་དགོཔ་འདི་ གལ་ཆེ་བས་ཟེར་ཤེས་ཆི་རུག།

བརྟག་ཞིབ་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་པའོ། ཇི་ལུ་ ཉེ་མ་མོ་རའི་གྲོས་འཆར་ཚུ་ ཆར་ལེ་ག་ར་ཆ་མེད་
བཏང་བའི་ ཉམས་སྦྱང་དང་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ མོ་ར་ ལས་སྡུ་ཚུ་འབད་དགོཔ་སྟེ་ དབང་བཅོང་འབད་དོ་
བཟུམ་མཐོང་རུག། བཟུད་བསྐྱ་བ་ཅིན་ མོ་ར་ ལས་འགུལ་འདི་ནང་ རང་དབང་མེད་མི་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ རང་
སྤྱོད་རུམ་ག་ལས་ལྷག་སྟེ་མིན་འདུག།

སྐབས་ལེགས་སྟེས་དབང་གིས་སྟེ་ ལས་འགུལ་སྟེ་ཆན་གསར་པ་གིས་ ཞིང་ནང་ལས་སྡུ་འགོ་འདྲན་པའི་སྐབས་ལུ་
དམག་ཅེད་ཅེ་མི་ཅིག་སྟེ་ རེ་འདྲོད་བསྐྱེད་དེ་ གཞན་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཚུགས་སྟེ་ མོ་ར་ཡང་བསམ་པ་རྫོགས་རུག། འདི་གིས་ མོ་རའི་རང་སྤྱོད་གི་དགོས་པའོ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་སྟོན་སྟེ་
ར་ འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནང་ བུལ་ལས་ ལས་འགུལ་ལུ་ཡན་པའི་ གསར་གཏོད་ཅན་གྱི་གནས་སྐབས་ལེ་ག་ར་
སྤྱོད་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས། མོ་གིས་བསམ་འཆར་བསྐྱེད་མི་འདི་ ཁོ་ཡན་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་
པ་ཚུ་གི་འཆོ་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་རུག། མོ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ བྱུར་བ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་
ལས་ མོ་གིས་འབད་མི་ལཱ་གི་ཐོག་ལས་ བསམ་པ་རྫོགས་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས།



3

གནའོ་ཞི་ཞི་འཇུག་ལ།

ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ཞབས་རྟག་ཡང་དགཔ་སྟེ་ཕྱིན་ཚུགས།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

ཡོན་ཏན་ཐོབ་ནི།

སོན་མ་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཡོན་ཏན་ཐོབ་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི།

ཉ་གསོ་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་འགོ་དཔོན་ ཀུའུ་གིས་སྤྲུལ་མི་ནང་ ཁོ་ར་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལུ་ ཉ་གསོ་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་
ལས་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ར་ རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ ཉ་གསོ་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་འབད་ནི་མེད་པ་ལས་ ཁོ་གི་
ཡོན་ཏན་འདི་ལཱ་བཀོལ་མ་ཚུགས་པས། འཕལ་འཕལ་ ངར་དགོས་མཁོ་མེད་པ་སྟེ་ཆོར་བའི་ཁར་ དེའི་ཡོན་ཏན་ལུ་
ཡང་ ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ཐལ་སོང་ཅུག། ཀུའུ་ཁོ་ར་ ཉ་གསོ་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལས་ ལྷབ་སྤྱང་འབད་ནི་ལུ་སློབ་
ཡོད་པའི་ཁར་ འདི་འདྲི་སྐོར་ལས་ རིག་ཅལ་དང་ཡོན་ཏན་གསར་པ་སྤྱང་ནི་ལུ་སློབ་ཐོན་ཅུག། ཁོ་གི་རེ་བ་འདི་ཡང་
ཉ་གསོ་སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་འགོ་དཔོན་འབད་ནི་འདི་རེ་བ་ཡོད་འདི་རང་འབད་རུང་ ཁོ་སྤྲོད་ས་ལུ་ སོན་མ་པ་དག་པ་ཅིག་རྒྱུམ་
ག་ཅིག་གིས་ ཉ་གསོ་སྦྱང་འབད་མ་ལས་ ཁོ་གི་ལཱ་ལུ་བལྟ་བསམ་པ་མ་ཚུགས་པས།

ཡོ་འདི་ནང་རང་ ས་གནས་འདི་ཁར་ ཉ་གསོ་སྦྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ ལས་འགུལ་
གྱི་དོན་ལུ་ འཕལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྦྱང་བཟར་ནང་ ཀུའུ་གིས་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་སྤྱབ་
ཅུག། སྦྱང་བཟར་ལས་རིམ་འདི་ནང་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་སྦྱང་བཟར་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ ཀུའུ་གོ་ར་ ཀུ་དེབ་ལས་
ལྷབ་ཡོད་མི་འདི་ རོམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་ནི་མས་ཟེར་ དེས་བདེན་བཟོ་ཚུགས་ཅུག། ཁོ་གིས་ འདི་བཟུམ་
མའི་སྦྱང་བཟར་ལས་རིམ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འོག་སྐབས་མ་ཐོབ་པར་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་ར་གནམ་མེད་ས་མེད་
སློབ་བྱུང་ཅུག། སྦྱང་བཟར་གྱི་སྐབས་ལུ་ སོན་མ་པ་ཚུ་གིས་ འཇམ་རྟེང་རྟེ་སྟེ་ཏ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ ཤོག་ཁམ་དང་ལྟོག་
བྱང་ སློག་བརྟན་དང་གཞལ་ཅ་ཆས་ཚུ་ཕྱིན་ཅུག། ཀུའུ་གིས་འདི་ཚུ་འབག་ཞིན་མ་ལས་ གཞན་སོན་མ་པ་ཚུ་ལུ་
མཐོང་ཐོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སྦྱང་བཟར་ལས་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་སྟོན་ཕྱིན་ཅུག།

ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་འདི་དོན་ལུ་ འཕལ་ཆས་མ་འདུམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ འབྲེམ་སྟོན་གྱི་ཚོད་
བརྟན་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་པ་དང་ ལས་འགུལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འབྲེན་ནི་ཡིན་པས་ག་ བལྟ་ནི་དོན་ལུ་ ལས་
འགུལ་གྱི་ཕན་ཤུགས་དང་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་འབྲེན་ནི་ཡིན་ན་མེན་ནའི་ གནས་སྤྱད་ཚུ་ཡང་བསྟུ་ཅུག། ཀུའུ་
གིས་ སོན་མ་པ་ཚུ་ལུ་ བསམ་པ་མ་ཚུགས་རྟག་རྟེ་འབད་རང་ སྤྱབ་བྱེད་ཚུ་སྟོན་ཐོག་ལས་ འཕལ་ཆས་ཚུ་གི་སྐོར་
ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཕྱིན་ཚུགས་ཅུག།

ལས་འགུལ་ནང་བཅར་མར་གཏོགས་པའི་སྐབས་ གི་འཁོར་ ཉ་གསེ་སྐྱོང་གི་མཁས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པའི་ གོ་རྟོགས་
 དང་ཡིད་ཆེས་ཚུ་ གྲུབ་ཚུགས་པ་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁོ་རའི་ཡོན་ཏན་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སག་ལང་སྟེ་སྟོན་མི་
 འདི་ ལོག་སྟེ་ར་ འགོ་བཙུགས་ཚུགས་ཅུག། སྤྱིང་བདར་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཁོ་ར་ འདོད་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་
 དངོས་བསྟར་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཚུགས་པ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལས་འགུལ་འདི་ལས་ ཐོབ་མི་ཡོན་ཏན་ལག་ལེན་འཐབ་
 སྟེ་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ གི་འཁོར་ ཏེ་མ་བཟུམ་སྟེ་ དགོས་མཁོ་མེད་པ་སྟེ་
 མ་ཆོར་བས། ད་འབད་ན་ མི་ཚུ་གིས་ ཁོ་ར་ཉ་གསེ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ མཁས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ གྲུས་ཞབས་
 དང་བཙེ་བཀྱར་འབད་མ་ཡིན་པས། ཁོ་རའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་ས་མཐོང་མ་ད་དང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་
 ཁོ་ལུ་ གློ་གཏང་ནི་འགོ་བཙུགས་པ་ད་ ཁོ་ར་བསམ་པ་རྫོགས་ཏེ་འདུག། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བཟུང་འཐུང་ཕྱིན་ནི་
 ཡོད་པ་ལས་ ཁྲོམ་ཁར་སྟོན་མི་དང་ ཁོང་བཟུམ་མའི་མི་ཚུ་གིས་ འོ་བསམ་དགོ་པ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་གིས་ འོ་བ་ལན་
 འཇལ་ནི་ཡིན་ཟེར་སྟེ་བསྟུག། ལྷག་པར་དུ་ ཁོ་གིས་སྟེ་བའི་ནང་ ས་གནས་ཀྱི་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ཚུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོ་བར་
 འབོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ གཡུས་སྟོལ་འདི་ནང་ མཁས་མཆོག་ཁོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་མ་ལས་ ཁོ་ར་ འབད་ཡོང་བཅའ་
 ཡོང་མེད་པར་ གཏོང་ཁུར་དགའ་འཛུམ་ཅིག་ཡང་འབག་སྟེ་ཡར་སོང་ཅུག།



པར་ ཨ་གི་ཡོ་ ལི་བྷུ་ཀ། ར་སུན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

སོན་མ་པའི་འཛོལ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ཡོན་ ཏན་དང་རིག་ཅུལ་བྱིན་ནི་ལུ་དང་ ཁོང་གི་ཚུགས་གྲུབ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཡོད་པའི་ སེམས་ཁམས་རིག་ པའི་དབྱེད་ཅད།

ཚུགས་གྲུབ།

- ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཁོ་ར་ ཁོ་རའི་རིག་ཅུལ་དང་ཡོན་ཏན་ཚུ་ དངོས་སུ་སྤྱོད་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ ཡོད་པ་ལས་ གློ་སྤྲོ་བས་ཅིག་མ་ཐོབ་པར་ཡོད་རུང་ ཁོ་གིས་ གོ་སྐབས་ཐོབ་ཚུགས་པ་ལས་ ཁོ་རའི་མཁས་ མཆོག་ཡང་ གཤམ་ག་བཀལ་ཚུགས་ཅུག།
- ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་ བསྟར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ ལྷབ་ཚུགས་པ་ཡོད་ལས་ ཁོང་གི་གློ་རིག་གི་ཤེས་འདོད་ཡང་ ཡར་འཕེལ་སོང་ཅུག།
- ལས་འགྲུལ་འདི་འོ་ཐོག་ལས་ ལས་བྱེད་པ་འདི་གི་ ཡོན་ཏན་དང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཚུགས་གྲུབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་ར་ལཱ་འབད་དེ་བསམ་པ་རྫོགས་ཅུག།

ཚུགས་གྲུབ་གྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ལུ་ ཀུའུ་ཁོ་ར་ ཉམས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལས་ལྷབ་ ནི་ལུ་ གློ་བ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་ཚུ་ལྷབ་སྤྱོད་ སོན་མ་པ་ཚུ་ལུ་སྟོན་བྱིན་དགོ་མཚོ་སྤྱོད་ཅུག། ཁོ་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཡོན་ཏན་དག་པ་ཅིག་ཐོབ་སྟེ་ ཞིང་ཁར་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་མ་དུ་ལུ་ འདི་ གིས་ ཁོ་རའི་རིག་ཅུལ་དང་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཚུགས་གྲུབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཚེར་མ་ལས་ ཁོ་རའི་ཚུགས་གྲུབ་གྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཁྱེད་གས་སྤྱོད་པར་འབད་ཅུག།

ཀུའུ་གིས་ སོན་མ་པ་ཚུ་ལུ་ རིག་ཅུལ་དང་སྤྱོད་བརྟེན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ ལག་ཆས་མ་འདྲམ་ མཐོང་ཐོས་ལ་སོགས་ པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་རའི་རིག་ཅུལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་ཡོད་པ་བརྩམས་ཆོར་ཅུག། ལས་ འགྲུལ་འགོ་མ་བཟུགས་པའི་རྟེན་ ཁོ་གི་གློ་རིག་ཅན་གྱི་ཤེས་འདོད་ དེ་ཅིག་མེད་འདི་འབད་རུང་ ལས་འགྲུལ་ཐོག་ ལས་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་ཚུ་ལྷབ་ཚུགས་པ་ལས་ ཤེས་འདོད་འདི་ཡང་ ཡར་འཕེལ་སོང་ཅུག། ད་ལས་ཕར་འབད་རུང་ ཀུའུ་གིས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ མཐར་འཁྱུལ་བྱུང་ཚུགས་ནི་བརྩམས་ཅིག་མཐོང་མ་ཡིན་པས།



ལས་འགུལ་བཅུ་ལས་མི་དང་ ལག་ཡིན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་བསྒྲུབ་ཅུ།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་བདུན་པ་འདི་ ཉ་གསེ་སྤྱི་ལོ་ལས་འགུལ་ལས་བཏོན་ཡོད་པ་དང་ གཞུང་གི་ལུ་
 འབད་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་རང་ ཁོང་རའི་སྤོ་བ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལཱ་གཡོག་ཚུ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཨིན། ལཱ་
 ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ མཐོ་རིམ་སྤོབ་ཟུ་ལས་འགོ་བཟུང་ དོན་ཚན་བཅོག་ར་འཐད་པ་སྟེ་ ལྷ་བ་སྟེ་ཡོད་པ་
 ཨིན་པས། ཁོང་ལཱ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ སན་རུས་ཅན་སྟེ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཏེ་ ཁོང་རའི་བློ་རིག་ཅན་གྱི་
 ཤེས་འདོད་བསྐྱང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ ཡོན་ཏན་གསར་པ་ཐོབ་ཚུགས་མི་ ལཱ་རྒྱུ་ཀྱ་དེ་འབད་མ་ད་
 གཞིང་ལེན་ཅན་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་བྱིན་ནི་འདི་ཨིན་པས། ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་མཆོག་ ཚུག་ཡུར་བཏོན་
 མི་བཟོ་རིག་འགོ་དཔོན་ཚུ་དང་ ལཱ་འབད་མི་ཚུ་གིས་སྒྲུབ་མི་ནང་ “ང་གིས་ཁོང་ཚུ་ བཟོ་རིག་འགོ་དཔོན་
 ཅིག་ཨིན་པའི་ རྣམ་ཏྲོག་ཅིག་བསྐྱེད་བཅུག་སྟེ་ ལཱ་འབད་བཅུག་པ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེན་
 སེམས་ཤུགས་ཐོབ་ས་ མཐོང་ཚུགས་པའི་ཁར་ བཟོ་རིག་གི་ལཱ་ནང་ ལྷ་བ་ནི་ལུ་རྫོགས་ནི་མེད་” ཟེར་
 སྒྲུབ་ཅུག།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་པ།

ལས་བྱེད་པ་ལ་ལུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ལུ་འབད་མ་ཡིན་རུང་ ལ་ལུ་གིས་ དེ་སྟེ་འབད་མ་མེན་པས།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་འི་བར་ན་སྒོ་གཏང་བཅོ་ནི།

སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་གིས་ “སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཅུས་ཚོད་ཁར་འོང་མ་བཟུབ་ད་ སེམས་ཤུགས་མེད་པ་
འགྱུར་མས། དར་ འཛོམས་འདུ་ཚུ་ནང་འགྱོ་བའི་སྐབས་ ཕྱི་སྲུ་ཅིག་སྟེ་ རྟོད་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་
སྤྱོད་ལས་སྤུབ་བཞག་ནི་ཡོད། དགི་རེ་བ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁས་བླངས་བཞག་ནི་དང་ ཅུས་
ཆོག་ཁར་འོང་དགོ་པ་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ལས་ ཉ་གོ་བཅུག་ནི་སྟེ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དགིས་སྟེ་ ཁོང་ཚུ་ལུ་དཔེ་
སྟོན་ཐོག་ལས་ འབད་བཅུག་ནི་སྟེ་ཡིན། དགིས་ལུ་འབད་ས་ལུ་བཟྭ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ཡང་ འགྲོས་ཀྱིས་སྟེ་ ཅུས་
ཚོད་ལུ་འབད་མི་ཅིག་གྱུར་སོང་ཡི། ཟེར་སྤུབ་སྟེ་ མོ་གི་ལུ་གི་སྐྱོར་ལས་སྤུབ་ཅུག། མོ་གིས་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལུ་
འདི་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་བཤད་མི་ནང་ “དགིས་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལུ་གི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་མི་འདི་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལུ་
ལྷབ་མི་ འདོད་ཚུ་ལ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཡིན། དགིས་འབད་ཅིན་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གི་ལུ་འགན་ཁག་
ཆེ་ཏོག་ཏོ་འདིར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཡོན་ཏན་སྟེ་ལ་འདི་ཡིན་ཟེར་མནོ་མས། དགིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལས་ ལག་
ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཡོན་ཏན་ ལེ་ཤ་ཅིག་རང་སྤུབ་ཚུགས་པའི་ཁར་ དགིས་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་ཡོན་ཏན་
དང་ ཚན་རིག་གི་ཡོན་ཏན་གཉིས་བསྟོན་པ་ཅིན་ ང་མཁས་མཆོག་གྱུར་འོང། དེ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ང་ལུ་སྒོ་
གཏང་འོང་”ཟེར་སྤུབ་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ མོ་གིས་ “དགིས་ གཡུས་འདི་ཁར་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ ལས་འགྲུལ་
ལས་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ལས་ལེགས་ཤོམ་བཅོ་
ཚུགས་ཅི། དགིས་ ཁོང་ཚུ་ཆ་རོགས་བཅོ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ཁོང་རའི་གཡུས་ཁར་ལས་
ཕར་འགྱོ་བའི་སྐབས་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ཁ་བཟང་འབད་མ་མས། དགིས་ གཡུས་འདི་ནང་ལུ་འབད་ནི་འདི་ ལྷབས་བདེ་
ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྟེ་ཆོར་མས་” ཟེར་སྤུབ་ཅུག།

ས་གནས་འདི་ནང་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་གཡོག་པ་ཅིག་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བཙོད་ཁྱིད་འབད་བའི་ ཉམས་
ཁྱོང་རན་པ་ཅིག་ཡང་བཤད་པ་ཡིན་པས། དེབསྐྱང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་གཡོག་པ་ལུ་ “ང་བཙས་
ཚུ་ ལས་འགྲུལ་འདི་ལུ་བསྐྱུགས་ཏེ་ ལོ་བཞི་ཡང་ཡང་སོང་ཡི། ཁྱོད་ཀྱིས་ ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནིའི་ཁར་
བླངས་འབད་མི་འདི་ གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གནང་བ་མ་ཐོབ་ཚུན་ ཁྱོད་ལུ་ལས་མི་གཏང་”ཟེར་སྤུབ་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ སོ་

ནམ་པ་ཚུ་གིས་ “ང་བཅས་ཀྱིས་ཁྱོད་ལུ་ ཏུས་ཡུན་རུམ་ག་ཅིག་ནང་ར་ གློ་གཏང་ཚུགས་པ་འགྱུ་འོང། ཡིན་རུང་ གློ་གཏང་འདི་ཚར་ག་ཅིག་མེད་པ་འགྱུ་བའི་བསྐང་ལས་ ལོག་སྟེ་གློ་གཏང་ཚུགས་པ་ལྷ་ལག་ཡོད། ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུབ་ དོ་བཟུམ་སྟེ་ གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ནི་མེད་མི་ཅིག་ ལས་སྒྲངས་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་ག་དང་ག་གིས་ཡང་ གློ་གཏང་མི་ ཚུགས་” ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།



པར: ཨ་ཀི་ཡོ་ ལུ་བྱ་ཀ/ ར་སྤན་ཀྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

གཏང་དོན་མི་འབྲུག་(འ)
 ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཅུ་ཤི་མཉམ་གྲུག་སྟེ།

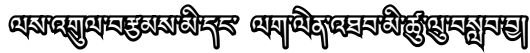
འབྲེལ་མཐུད་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་གཞི་འབྱམས་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་དང་གཅིག་ཁར་ གློ་གཏང་རྩྭ་གསལ་བཟོ་ནི།

འབྲེལ་མཐུད།

- སོ་ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་བར་ན་ གློ་གཏང་རྩྭ་གསལ་བཟོ་ནི་འདི་ ཉིན་བསྟར་བཞིན་ཏེ་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་འདི་ཡིན།
- ཕན་ཚུན་མཉམ་པར་དང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གྲུས་ཞབས་འབད་ནིའི་འབད་གཞག་འདི་ མཐུན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ ཤོབ་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་གློ་གཏང་ཡང་མེད་པ་འགྱུ་བའི་ཁར་ ཁོང་གི་འབྲེལ་མཐུད་གྱི་རྒྱབ་ སྐྱོར་ལུ་ཡང་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཡིན།

འབྲེལ་མཐུད་གྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་པ་ལུ་ཡོད་པའི་ སོ་ ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་འདི་རང་ སོ་ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་པ་གིས་ མོ་གིས་འབད་ནི་ རྩྭ་གསལ་མི་འདི་ གཅི་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ གློ་བྱིན་ཏེ་ཡོད་ཏེ་ སོ་ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གཉིས་པ་ གིས་ གསང་རྒྱ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ ཤོབ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་གིས་ཁས་ལྷངས་འདི་གྲུབ་མ་ རྩྭ་གསལ་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་ཡིད་ཆེས་ཡང་ མེད་པ་སྟེ་འགྱུ་ཅུག། སོ་ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་འདི་གིས་སྒྲུབ་དོ་ བབྱམས་སྟེ་ ཡིད་ཆེས་འདི་ ཆར་གཅིག་མེད་པ་འགྱུ་བའི་བསྐྱང་ལས་ ལོག་སྟེ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་མ་རྩྭ་གསལ་སྟེ་འགྱུ་མ་ ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཁོ་ར་ སོ་ནམ་པ་རྩ་དང་ ཡིད་ཆེས་ལོག་སྟེ་ བཟོ་མ་རྩྭ་གསལ་པར་ལྷ་ལག་རྒྱབ་སྟེ་འདུག།

སོ་ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་པ་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་ལུ་ མོ་རའི་འགན་ཁུར་གྱི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ བཤད་དེ་བྱིན་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཏེ་གོ་སྟེ་ མོ་ལས་ཐོགས་རམ་ ག་དེ་སྟེ་ལེན་ བྱི་ཡིན་ན་དང་ མོ་ལས་རེ་བ་ག་བབྱམས་བསྐྱེད་བྱི་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཏེ་གོ་ཆེ་ཅུག། དེ་འབད་མ་ལས་ སོ་ ནམ་རྩ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་བར་ན་ མཐུན་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་རྩྭ་གསལ་པའི་ཁར་ འདི་གིས་ ཁོང་ར་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལས་ལྷབ་ནི་ལུ་ སེམས་བྱུགས་ཡང་བྱིན་ཅུག།



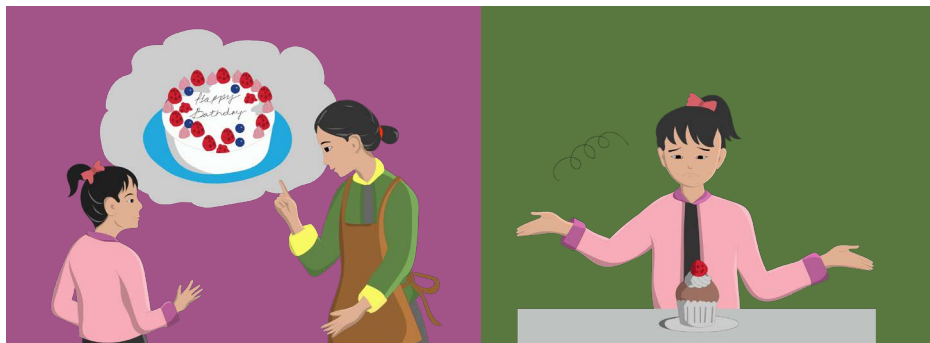
ལས་འགལ་ཚུ་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྤྱི་འགྲོ་དགོས་ཅིན་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གི་ལག་པར་ཡོད་པ་
ཡིན། ལས་འགལ་གྱི་སྤྱི་ཚན་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་དང་མཐུན་
ལམ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཉིན་བསྐྱར་བཞིན་དུ་ཆ་རྟགས་འབད་དགོས་ཡིན། ལས་འགལ་གྱི་
སྤྱི་ཚན་ཚུ་གིས་ ཡོན་ཏན་དང་འཕྲུལ་རིག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དེ་ ཚུགས་གྲུབ་རྒྱུ་མ་གཅིག་བཟོ་ནི་
མེན་པ་ ཁོང་རའི་ལཱ་གི་ནང་ལུ་ འགན་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་འདི་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ སོ་ནམ་
པ་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་དེ་རིག་ཅུལ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ཆ་རྟགས་འབད་དགོས་ཡིན། བར་ན་
ལས་ ལྷབས་མ་བདེམ་ཚུ་མི་ཐོན་ནི་དོན་ལུ་ ལས་འགལ་སྤྱི་ཚན་གྱིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་
ཚུ་ལུ་ ལས་འགལ་ག་འདི་འགྲོ་བདུབ་ནི་ཡིན་ན་དང་ མེན་ན་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ཚན་བྱིན་དགོས་ཡིན།
འདི་བརྒྱམ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་དང་གཅིག་ཁར་ བཟོ་ཡོད་པའི་
མཐུན་ལམ་འདི་མེད་པ་མི་འགྲོ།

སེམས་ཁམས་རིག་པའི་པའི་རྒྱུ་རྐྱེད། རེ་འདོད་རྒྱུ་མ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་མེད་པ་འབྱུང་ཡོང་།

མི་ནང་དོག་སྡོད་མི་ཅིག་ལུ་ ཆ་རྒྱལ་འབད་ནི་འཁྱེས་རྒྱུ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཚུགས་པའི་ ཆོག་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་པ་ཨིན། འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་ མ་པ་ལས་འབད་མ་ཚུགས་པ་སྟེ་མཐོང་སྟེ་འབད་ རུང་ འབད་ཚུགས་ཟེར་སྟེ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མ་ཨིན། འ་ཞི་བཟུམ་མའི་མི་སྟེ་འཛིན་ཅུལ་འདི་ དམིགས་ བསལ་སྟེ་ ཆ་རྒྱལ་དང་བཟའ་ཚང་ག་ཅིག་ཁར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལག་ཆེད་གཏོ་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཁྱེད་ཀྱིས་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་འཁྱེས་རྒྱུ་མི་ མི་འདི་ལུ་ རེ་འདོད་རྒྱུ་མ་སྟེ་ཡར་སོང་བ་ཅིག་ གེ་ར་ཕྱི་འགྱུར་འབྱུང་ཡོང་།

མ་གཞི་ རེ་འདོད་རྒྱུ་མ་ཞོལ་འདི་གིས་ ལྷ་གི་དམིགས་དོན་གེ་ར་བྱང་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ མི་འདི་ལུ་ དམིགས་པ་ ཅིག་བསྐྱེད་བཅུག་ནི་དོན་ལས་ ཆ་རྒྱལ་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ ཡུད་པ་ཐོངས་ཅིག་གི་ཕན་པ་འདི་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ དམིགས་པ་འདི་གྲུབ་ནི་ལུ་ ལྷ་ལག་ཡོད་པ་ལས་ རེ་འདོད་རྒྱུ་མ་འདི་གིས་ འདི་འཕྲོ་ལས་རང་ རེ་བ་དོན་མེད་པ་ ལུ་གྱུར་མ་ཨིན། རང་གི་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་འབྱུབ་མཐའ་ནང་ལུ་ མི་འདི་གིས་ ག་དེ་སྟེ་ཅ་འགེངས་རུང་ར་ རེ་ བ་བསྐྱེད་མི་དམིགས་དོན་འདི་གྲུབ་མི་ཚུགས་ནི་ཨིན་པ་ལས་ རེ་འདོད་རྒྱུ་མ་འདི་གིས་ ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ འདི་མེད་པ་བཏང་ཡོང་།

ལས་འགུལ་ཚུ་བཟོ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་ ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ཐབས་ཆ་ག་པའི་གནས་སྟངས་ རྣམས་སྟོན་ས་མཐོང་མི་འདི་ སེམས་ཤི་སི་སི་ཅིག་ཨིན་རུང་ རོམ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་འདི་ ཏ་གོ་དགོལ་དང་ ལས་འགུལ་གྱི་དོན་ལུ་སེམས་ཤུགས་འདི་ ཡུན་བརྟན་ཅན་ཅིག་འོང་ནི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གྲུབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ གོ་རིམ་རྒྱུ་ལས་འགོ་བཙུགས་དགོས་ཨིན།



རེད་བཙུགས་མི་སོ་ནམ་པ་དང་འབྲིལ་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་གཞན་ལུ་བྱམས་བཟུའི་ཐོག་ལས་བཟླ་མི་འདི་ ཁོ་གི་མིག་
 དཔེ་ཨིན་ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན་མ་དུ་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་འདི་ མི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིད་པ་ལས་ ནམ་ར་འབད་རུང་ ཁོ་རའི་སོ་
 ནམ་པ་ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་སྤྲོད་དེ་ གུས་ཞབས་ཡང་འབད་མ་མས་ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཁོ་
 ར་ཡང་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་བབྱམ་འབད་ནི་འི་རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཨིན་པས། ཁོ་ར་ སོ་ནམ་པ་འི་སྤྲེ་ཚན་ནང་ལུ་ འགོ་འབྲིད་པ་
 གཞན་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ཁོ་གིས་འགོ་འབྲེན་འཐབ་དོ་བབྱམ་ གཞན་གྱིས་མ་འབད་མི་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་
 འགྲམ་སྤྲོན་འབད་དོ་ཡིད་པའི་ཁར་ འཕྲུལ་ཆས་གསར་པ་ཚུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འི་རྩིས་རྒྱབ་ཨིན་པས། ཁོ་གིས་
 སྤྲེ་ཚན་ནང་ འགོ་བྱེད་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ཁོ་ར་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་འི་དོན་ལུ་དང་ ཁོ་རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཡང་
 ཁོ་ར་ཚུ་འགོངས་ཏེ་ལཱ་འབད་ས་མ་ཐོང་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་འི་དོན་ལུ་ཨིན་པས། ཁོ་གི་རེ་བ་ཟེར་རུང་ ཁོ་རའི་ཨ་ལོ་
 ཚུ་ལུ་ ལཱ་བཟོ་ན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་ནི་དང་ མི་སྤྲེ་དང་གཅིག་ཁར་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ ག་དེམ་ཅིག་བསམ་པ་རྫོགས་
 ཏོག་ཏོ་ཡིད་པ་ཨིན་ན་ སྤྲོན་ནི་འི་དོན་ལུ་ཨིན་པས། ཁོ་ར་ལཱ་ཚུ་འགོངས་འབད་ནི་འདི་ ཁོ་རའི་ཨ་པ་བབྱམ་འབད་
 ཚུགས་ནི་འི་དོན་ལུ་དང་ ཁོ་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁོ་བ་དགའ་སྤྲེ་འབད་ཚུགས་ནི་འི་ རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཨིན་པས།



པར་ ཏཱ་གི་ཤི་ ཀུ་ནོ་ ར་ཕུན་རྒྱལ་
 སྤྲེ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤྲེ།



པར་ ལཱ་ས་ཏཱ་ཀ་ ཨོ་ཙུ་ཀ་ ར་ཕུན་
 རྒྱལ་སྤྲེ་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤྲེ།

ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ རང་བཞིན་སྟེ་དང་ རང་སྤྱོད་གི་སྒོ་ལས་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཚུགས་པའི་ ལས་སྒྲ་ཅིག་ཡིན་པའི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེ་དབྱེ།

རང་སྤྱོད་

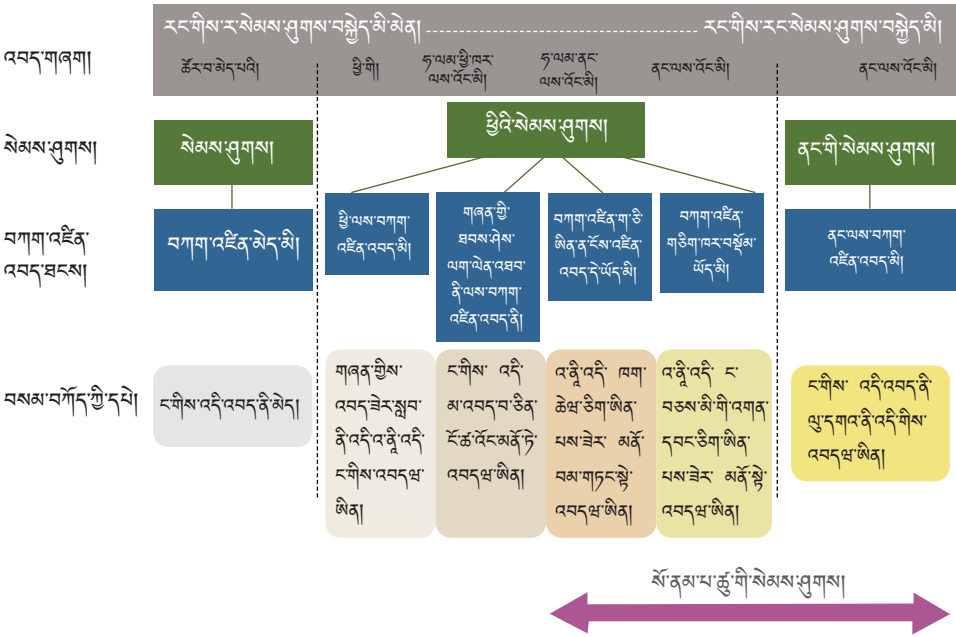
- “ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་སྤྱོད་བཀའ་ཉལ་ཉལ་” དང་ “རྒྱུ་ལྷ་ཞིང་ལཱ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་ནི་ཡིན་” ཟེར་བའི་ བསམ་འཆར་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ སེམས་ཤུགས་འདི་སྟོན་མ་ཡིན།
- “རྒྱུ་ལྷ་ཞིང་ལཱ་ཕྱི་འགོངས་འབད་མི་འདི་ཡང་ རིག་ཨ་ལོ་ཚུ་ལཱ་ མིག་དཔེ་སྟེ་ འབད་ནི་དོན་ལཱ་ཡིན་” ཟེར་སྒྲ་བའི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་གིས་ ལཱ་ཕྱི་འགོངས་འབད་མི་འདི་ཡང་ དེ་སྟེ་འབད་དགོས་ཁག་ཆེ་བའི་ཁར་ ལཱ་དེ་སྟེ་འབད་དགོ་པའི་ འགན་ཁི་ཡང་ཕོག་པ་ཡིན་པའི་ བད་ཚེན་སྟོན་མ་ཡིན་པས། སོ་ནམ་པ་ཁོ་ར་ལཱ་བཀག་འཛིན་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་ཐོག་ལཱ་ རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་གཉིས་ཆར་གིས་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འདི་ གནས་གོང་ཅན་ཅིག་སྟེ་མཐོང་ཡོད་པ་ད་ ཁོང་རའི་རང་སྤྱོད་ལཱ་རྒྱུ་བསྐྱོར་འབད་མ་དུ་ལཱ་ ཁོང་གིས་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་སེམས་ཤུགས་འདི་ འགྲེམས་སྟོན་འབད་མ་ཡིན་པས།

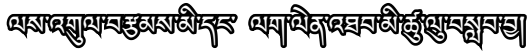
རང་སྤྱོད་གི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁའ་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་དགྲ་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཚོད་བསེ་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ ཉམས་སྤྱོད་འབད་ནི་ལཱ་ སྤྱོད་སྟོན་མ་ཆད་ ལས་སྒྲ་འདི་ཚུ་ནང་ རང་སྤྱོད་གི་ཐོག་ལས་ གཤམ་གཤམ་འབད་མ་ཡིན་པས། འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཁོང་ཚུ་གིས་ ལས་སྒྲ་འདི་ ཁོང་གི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་ཐོག་ལས་ འགོ་འདྲེན་འབྲེལ་ཡིན་པ་དང་ ཁོང་གིས་ལས་སྒྲ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་འབད་རང་ འབད་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ལྷག་པར་དུ་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉམས་སྤྱོད་བཟུང་ཚུ་ གསར་གཏོད་གྱི་ཐོག་ལས་ རིགས་ལེགས་ཤོམ་འཇུགས་སྤྱོད་དང་ གསོ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་ལྷུགས་བྱུ་གྱི་དགོས་མཁའ་འདི་སྒྲུབ་ཡིན་པས།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༥)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་

སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དབྱེ་རྒྱུན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལ་ ཕའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་གིས་སྒྲུབ་མི་ནང་ ཁོང་ར་
 ལཱ་ཙ་འགྲོལ་ཏེ་འབད་མི་འདི་ ཁོང་རའི་ཨ་ལོ་རྩ་ལུ་ མིག་དཔེ་སྟེ་སྟོན་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན་པས། འ་
 རྒྱུ་ཁོང་རའི་ཕན་ཁུངས་ཀྱི་བསམ་དཔྱད་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཨིན། ཁོང་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་འདི་
 ལག་ཆེ་རྟག་རྟེ་སྟེ་ཕྱིས་ཏེ་ མི་གི་དབང་ཆ་ཅིག་ཨིན་མ་སྟེ་ཕྱིས་དགོཔ་དང་ གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་བཀག་འཛིན་ (འོག་ལུ་
 བཀོད་དེ་ཡོད་པ) དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཁོང་ལུ་རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་བྱམས་བྱིན་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་པས། ཁོང་གི་
 སེམས་ཤུགས་འདི་ སྤུས་ཚད་ཅན་ཨིན་པའི་ཁར་ ཡུན་བརྟན་ཅན་ཡང་ཨིན་པས་ཟེར་ སྒྲུབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་དུ་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དབྱེ་རྒྱུན།





སོ་ནམ་གྱི་ལས་འགུལ་ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་བརྩམས་མི་དང་ ལས་འགུལ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་གིས་
 སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་ དེས་པར་དུ་འབད་དགོ་པ་ཅིག་སྟེ་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་མཐོང་ཅུག། སོ་ནམ་པ་མང་ཤོས་
 ཅིག་གིས་རང་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ གློ་བ་ཡོད་པ་ཨིན་ཤེས་དགོ་པ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་
 གློ་བ་མེད་པར་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་ཇེ་ འོང་ནི་ཨིན་རུང་ར་ ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་
 མི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་གློ་བ་འཕྲོག་ལས་འབད་ནི་དང་ འདི་ནང་གློ་བ་ཆེ་ཏོག་
 ཏོ་ ག་ཅི་རང་ཡོད་པ་ཨིན་ན་བཟུ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ གློ་བ་སྦྱོར་རང་ཡོད་པ་ཨིན་པས། སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་
 ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་བཟའ་ཆང་དང་འབྲེལ་བ་འཕྲོག་ལས་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ སྤན་ཁྲུངས་ཡོད་པ་འི་
 སྐྱོར་ལས་ ཡིད་ཆེས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་བསྐྱེད་དོ་ཡོད་པ་ད་ འདི་བ་ཅག་པ་ཅིག་འཁྲུ་ར་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལཱ་
 ཡང་རྩ་འགོངས་ཏེ་འབད་ཐུ་ཨིན་པས། ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཆ་ན་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་
 ལཱ་གི་སྐྱོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཤེས་བརྩུག་ནི་འཇོ་བསམ་གཏང་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འདི་ ག་དེམ་
 ཅིག་གློ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་ སྤན་ཁྲུངས་ཚན་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་བརྩུག་དགོ་པ་ཨིན་ན།
 འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་འི་རང་བཞིན་གྱི་ མེས་པ་བྱུགས་འདི་ཡར་འཕེལ་བ་ཏང་འོང་།

གོང་ལུ་གྲོས་བསྟར་འབད་དོ་བརྩམ་སྟེ་ སོ་ནམ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་འདི་ ལཱ་ནང་གཤམ་གཏོགས་འབད་མི་
དང་ ཉན་ཉན་འབད་མི་དང་ འབྲེལ་བ་སྟེ་ཡོད་རུང་ར་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་གསར་གཏོད་འདི་ཡང་ ལེགས་
ཤོམ་བཅོམ་ཡིན་པས།

སྤྱི་ལོ་༡༩༧༣ ལུ་ མར་ཀ་ ལིཔ་པར་དང་ ཁོ་གི་ཆ་རྒྱུ་ཚུ་གིས་ གྲོ་གསར་སྟོབ་བྱ་ནང་འགྱུར་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་
པར་བྲིས་བརྩམ་སྟེ་ བརྟག་ཞིབ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུག། ཨ་ལོ་ཡོངས་བསྟོམས་ལས་ དཔྱ་གསུམ་(ལེགས་སྟེམ་
རེ་བ་བསྐྱེད་མི་སྟེ་ཆན་ལུ་ པར་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བྲིས་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ ལེགས་སྟེམ་བྱིན་ནི་ཟེར་ ཁས་བླངས་འབད་
ཡོད་པ་དང་ གཞན་མི་དཔྱ་གསུམ་(ལེགས་སྟེམ་རེ་བ་མ་བསྐྱེད་མི་) སྟེ་ཆན་གཅིག་ལུ་ སྟོན་མ་ག་ནི་ཡང་མ་སྒྲུབ་
པར་ ལེགས་སྟེམ་བྱིན་དུག། གཞན་ལྷག་ལུས་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྟེམ་བྱིན་ནི་ལེ་ཁས་བླངས་ཡང་མ་འབད་བའི་
ཁར་ བྱིན་ཡང་མ་བྱིན་པས་(ལེགས་སྟེམ་མ་བྱིན་མི་སྟེ་ཆན། པར་བྲིས་ནི་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ བདུན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་
ལས་ ལིཔ་པར་དང་ཁོ་གི་ཆ་རྒྱུ་ཚུ་ གྲོ་གསར་སྟོབ་བྱ་ནང་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ག་དག་འཕས་ཅེད་མོ་ཅེད་དེ་སྟོད་སར་བསྟེ་
བར་སོང་རུག། དེའི་སྐབས་ ཨ་ལོ་འདི་སྟེ་ཆན་ ལེགས་སྟེམ་རེ་བ་བསྐྱེད་མི་ནང་ལུ་ ཏུས་ཆོད་ཁོམ་ད་པར་བྲིས་ནི་འདི་
མར་པམས་འགྱུར་མ་ཐོང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ པར་བྲིས་ནི་འདི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་འདི་ སྟེ་ཆན་འདི་ནང་
རྒྱུ་མ་གཅིག་ མར་པམས་འགྱུར་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་མ་ཐོང་རུག། ལྷག་པར་དུ་ སྟེ་ཆན་འདི་གི་ པར་ཚུ་ཡང་ བེ་ཚུན་རང་
གསར་སྟེན་ཅན་སྟེ་ བྲིས་མ་ཚུ་གསལ་པར་ཡོད་པ་སྟེ་མ་ཐོང་རུག།

སྤྱི་ལོ་༡༩༨༠ དེ་མ་ཅིག་ལས་ ཏེ་རིས་ ཨ་མ་བེལ་གྱིས་ རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་དང་ གསར་བསྐྱེན་གྱི་བར་
ན་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནའི་སྟོང་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་འདུག། དེ་བསྐྱར་ མོ་དང་མོ་གི་ཆ་རྒྱུ་ཚུ་
གྱིས་ སྟེན་ཚུ་ལ་ འབྲེན་ཚུ་དང་ལག་བཅོ་ལག་སོགས་པའི་ ལས་སྟེ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཆོད་བརྟག་
ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུག། མོ་གིས་བརྟག་ཞིབ་འབད་རེ་འབད་ཆོད་པ་གིས་ གསར་བསྐྱེན་གྱི་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གྱི་
སེམས་ཤུགས་ མ་ཐོམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ འཕྲི་འདི་ ལས་སྟེ་ལུ་ གསར་བསྐྱེན་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དང་ རྟགས་
སྟེ་རང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྟེ་མ་ཐོང་རུག།

ལས་འགྲུལ་ཚུ་བཅོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགྲུལ་དང་མཁས་མཆོག་དང་འགོ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ལས་འགྲུལ་ནང་གཤམ་
གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ལུ་ ཏུས་ཆོད་མངམ་ཅིག་མ་ཐོབ་ལས་ ཁོང་གི་གནས་སྐབས་ཚུ་ཡང་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཤད་མ་ཚུ་གསལ་པས། འདི་ཡང་ ལས་འགྲུལ་མཐར་འཁྱུལ་ཅན་སྟེ་འགྱུར་གྱོ་དགོ་པ་ཅིན་ ལས་འགྲུལ་

འདི་ནང་གྲུལ་གཏོགས་འབད་མི་ཚུ་འི་ གསར་བསྐྱུན་ལུ་རགས་ལས་པ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ ལས་འགྲུལ་འདི་འགོ་
 འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྐབས་མ་བདེཝ་ག་དམ་ཅིག་ཐོན་མ་ཨིན་ན་ འདི་འི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་ མནོ་བསམ་
 གཏང་ཚུགས་པ་ལས་ འདི་གིས་འབད་ ལས་འགྲུལ་འདི་ཡང་ མཐར་འཁྱལ་ཅན་ཅིག་བྱུང་ནི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་
 ཨིན་པས། རྒྱག་པར་བྱ་ ལས་འགྲུལ་འདི་མཇུག་བསྟུ་བྱུང་ ཁོང་གིས་ལྷབ་སྟེ་ཡོད་མི་ལས་སྣ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་
 རང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཡོན་ཏན་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ནང་ གསར་བསྐྱུན་
 ཅན་སྟེ་སྟོན་དགོཔ་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ ལས་འགྲུལ་གྱི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་གི་ རང་
 བཞིན་གྱི་སེམས་ལྷགས་གོང་འཕེལ་བཏང་དགོཔ་འདི་ གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་པས།



པར། མི་ཀ་ ཏཱ་ཞི་མོ་གློ། ར་ཕུན་ཀླུལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

གནད་དོན་འཕྲུལ་(ཨ)
 སོ་ནམ་པའི་སེམས་ལྷགས།

གནད་དོན་གྱི་འཕྲུལ་ཀློང་། ༡༠ ལ།

ངེ་གི་ཆ་རྒྱུ་མཐུན་པ་སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ཡིན།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཀྱི་གསལ།

སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་ཚུ་གི་བར་ན་མཐུན་འབྲེལ།

སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གི་བར་ན་ གཅིག་པན་གཅིག་གོ་གསལ་གྱི་མཐུན་འབྲེལ།

སྤྱོད་བདར་ལས་རིམ་ནང་ གཅིག་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི།

དཔེ་བཟུ་བརྟུ་པའི་སོ་ནམ་པ་ཅིག་ཡིན་མི་ རེ་གིས་ ཞིང་ལུ་འབད་ནི་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་འཕྲུལ་རིག་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་འགྲུལ་གྱི་ དཔེ་བཟུ་བརྟུ་པའི་སོ་ནམ་པ་སྟེ་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ལུ། དེ་བཟུམ་མའི་ མིག་དཔེ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཁབ་སང་ཡར་སང་གི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ལྟ་བུ་ཞིན་པའི་སྤྱོད་བདར་ལས་རིམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པའི་ཁར་ འཕྲུལ་རིག་འདི་ཚུ་ཡང་ ཁོང་རའི་ཞིང་ཁར་འགྲེམས་སྟོན་འབད་ཐོག་ལས་ ཁོང་རའི་མི་སྡེ་ནང་ཡོད་མི་ སོ་ནམ་མཉམ་རྒྱུ་ལུ་ སྟོན་བྱིན་དགོ་པ་ཡིན། རེ་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་མིག་དཔེ་སྟེ་ གདམ་འབྲུ་རྒྱུ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་འཕྲེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁོ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གཞན་ག་བ་ཡང་ སོ་ནམ་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ ཁོ་གིས་ལྟ་བུ་ཚུ་གསལ་ཏེ་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་གྱི་ནང་ལུ་ རིག་པ་དང་རིག་ཅུལ་གསར་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་ བཤད་པ་ཡིན་པས།

ཡིན་རུང་ རེ་ཁོ་ར་ སྟོབ་རིམ་ལུ་པའི་ནང་སྟོན་པ་ད་ རྒྱགས་སྟེ་ར་ན་སྟེ་ སྟོབ་གྲ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དགོ་པ་ཐོན་ཡོད་པ་དང་ ཁོ་ལུ་ ཡིང་སྐད་གྱི་གཞི་རྟེན་ཤེས་ཡོན་ རྒྱུ་ལུ་གཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་པ་ད་ ཡིང་སྐད་བྲི་ལྷག་གི་ནང་ལུ་ ཆེན་མོ་ཅིག་ར་ ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་མ་ཆད་ ལྷག་པར་དུ་ ཕྱིས་ལུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ ཁོང་ལུ་ ཤེས་འདོད་ཅན་གྱི་སྟོ་སེམས་ཡོད་པའི་ཁར་ ནམ་ར་འབད་རུང་ གཞན་གྱིས་འབད་མི་འདི་བཟུ་སྟེ་ ཁོ་གིས་ཡང་ སོ་ནམ་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་གསར་པ་ཚུ་ ལྟ་བུ་ཚུ་གསལ་དོ་ཡིན་པའི་ཁར་ ཁོ་རའི་ཞིང་ཁར་ སོ་ནམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ཚུ་ མོ་བརྟུབ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་ལུ་འབད་ཚུགས་པའི་སྟོ་སྟོབས་འདུག།

ལས་འགྲུལ་སྟེ་ཆོན་གྱིས་ འཆར་གཞི་བཅུམ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ མིག་དཔེ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་སྤྱོད་བདར་འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ད་ དེ་གི་སྐབས་ རེ་གིས་ ཁོ་རའི་མི་སྡེ་གི་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ བྲི་ཡང་

སྤྱི་བདེ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ས་མཐོང་མ་དུ་ རྣམ་རྟོག་ལངས་དགོཔ་ཐལ་སོང་ཅུག། རེ་གིས་ མི་འདི་ ཁོང་ཚུ་
ལུ་ སྤྱི་བདེ་ཕྱིན་པ་འོངས་འདྲས་ཟེར་མནོ་སྟེ་ཡོད་རུང་ ཁོ་བབུམ་སྟེར་ སྤྱི་བདེ་འབད་མི་ཡིན་སྟེ་མཐོང་ཅུག།
སྤྱི་བདེ་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་འདི་ཚུ་ཡང་ རིས་མོ་དང་པར་ལེ་ཤ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྟེན་ཡིག་ཚུ་
ཡང་འཇམ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ལས། རེ་འདྲ་བཅོག་འཐབ་མི་ གཞན་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ བྱི་
ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཚད་ཅིག་ལས་བརྒལ་ཏེ་མེད་རུང་ གོ་ར་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེར་ ཏ་གོ་ཚུགས་ཅུག།

སྤྱི་བདེ་ལས་རིམ་འདི་ཁར་ ཞིང་ཁར་སོང་སྟེ་ ལག་ལེན་དོངས་བསྟར་གྱི་སྤྱི་ལཱ་ཚུ་ཡོད་པ་དུ་ རེ་ཁོར་ སྟོན་མ་
གཡང་བུ་སྟེ་ཡོད་རུང་ སྤྱི་བདེ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེར་ ཏ་གོ་ཚུགས་ཅུག། རེ་གིས་ སོ་ནམ་ཟུ་སྟེད་ལས་བྱེད་པ་
མི་གིས་ ཁོ་ལུ་ ཁྱད་ཀྱིས་སྤྱི་བདེ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེར་ཏ་གོ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ ཁོ་གིས་
སྟོན་ཕྱིན་ཚུགས་ཟེར་སྟབས་དུ་ རེ་ཁོར་ གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དགའ་བྲགས་ཅུག།

རེ་ཁོར་ ལོག་སྟེ་གཡུས་ཁར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ སྤྱི་བདེ་ནང་ལྷབ་མི་འདི་ ཁོ་རའི་ཞིང་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འི་
ཕྱིས་རྒྱབ་བལྟམ་དུ་ ལ་ལུ་ཅིག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ དཔུང་རིག་བཏང་མ་ཚུགས་པས། ཁོ་གིས་ བདེན་ཏོན་འདི་ཚུ་
སྤྱི་བདེ་གྱི་ཀྱི་དེབ་ནང་འཛོལ་བལྟ་རུང་ འཛོལ་མ་ཐོབ་པས། དེ་ལས་ཁོར་ ཁོ་རའི་མི་སྟེ་ནང་ལས་ སྤྱི་བདེ་
ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ཁོ་རྒྱང་ག་ཅིག་ཡིན་ས་ གཞན་ལུ་སྟོན་ཕྱིན་མི་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་ གློ་
འཁྱོད་བསྐྱེད་དགོཔ་བྱུང་ཅུག། དེ་བསྐྱར་ ཁོ་གིས་ འདི་འཕྱོ་ལས་ མི་དཔུང་རི་བཏང་སྟེ་ ཁོ་ལུ་བརྒྱད་འཕྲིན་བཏང་མ་
ད། ཆ་རོགས་འབད་དེ་ གཞན་ལུ་ཡང་ སྟོན་ཕྱིན་ནི་འགན་ཁུར་འདི་ ཁོ་ལུ་ཡོག་པ་ཡིན། ཁོ་དང་ག་ཅིག་ཁར་འབྲེལ་
བ་འཐབ་མི་ལུ་ཡང་ དགའ་ཚེར་བསྐྱེད་དེ་ བརྒྱག་པ་རྒྱགས་སར་ རེ་བལྟ་བར་འོངས་ཅུག། མི་གིས་ སྤྱི་བདེ་
གྱི་ཀྱི་དེབ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེར་ ལྷག་ཚུགས་པའི་ཁར་ འདི་ནང་ག་ཅི་ཡོད་ག་ རེ་ལུ་ཡང་སྟོན་ཕྱིན་ཅུག། དེ་ལས་
རེ་གིས་ ལོ་ཐོག་ཕྱི་འགྲུར་སྟེ་ འཇུགས་སྤྱོད་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ མི་གིས་བཅོམ་རྒྱབ་སྟེ་ཕྱིན་ཅུག། ཁོང་གཉིས་
ཆར་གིས་ སྤྱི་བདེ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་རུང་ མི་འདི་ མཁས་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་ཟུ་
སྟེད་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་འབད་མ་ལས་ བདེན་ཏོན་ཚུ་ཡང་ ཁོ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཏ་གོ་ཅུག། ཕྱོགས་གཅིག་ལས་
འབད་བ་ཅིན་ མི་དང་བྱུད་པ་དུ་ རེ་ལུ་ ལག་ལེན་དོངས་བསྟར་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ ས་གནས་གྱི་ས་ཁར་
དང་ གནམ་གཤིས་གནས་སྤངས་ནང་ལུ་ ཐབས་ཤེས་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡིན་ན་ གསར་གཏོད་གྱི་
ཐབས་ཤེས་ལེ་ཤ་ར་ཡོད་པ་ཡིན།

རེ་གིས་ “གལ་སྲིད་སོན་མ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སྤྱི་བདེ་ར་གིས་ར་ ཕྱིན་དགོ་ཟེར་སྟབས་ཅིན་ ལུ་ཚུགས་ཤུགས་
སྟེར་ ང་ལུ་ཡོག་ནི་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་དུ་ ང་གིས་ སྤྱི་བདེ་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་དེ་བབུམ་སྟེར་

མཁས་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ལྟར་
སྟོན་ཕྱིན་པའི་ལུ་ཡོད་པ་ལས་
སྤྱི་བདེ་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྟེར་

མི་གིས་ཡང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་གིས་ ང་ལུ་ཨ་ཏྲག་ར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ སྤྱོད་བཟུར་བྱིན་ནི་འི་
 ནང་ལུ་ ད་ཀའ་ངལ་མི་བྱུང་པས། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ང་གིས་ ལོ་ཐོག་འཛུགས་སྐྱོང་གི་སྐོར་ལས་ ལག་ལེན་དངོས་
 བསྟར་གྱི་རིག་ཅུ་ལ་ཚུ་ བྱིན་ཚུགས་པའི་ཁར་ མི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཚན་རིག་སྐྱབ་བྱེད་ཚུ་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་
 བྱིན་ཚུགས་པ་ལས་ ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་འབད་ཚུགས་པ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཆོར་མ་མས། ཉེ་མ་འབད་
 བ་ཅིན་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་ སྤོན་བྱིན་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་མནོ་བསམ་གཏང་ཡོད་རུང་ ད་
 ང་བཅས་གཉིས་མཉམ་རུབ་གྱི་ཐོག་ལས་ དམིགས་ལུ་ལཱ་གཅིག་གྲུབ་ནི་ལུ་ ལཱ་འབད་མ་ཨིན། ཟེར་སྐྱབ་སྐྱོར་ ཁོང་
 གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ད་ཀའ་དགའ་སྤྱོད་ཐོག་ལས་བཤད་པ་ཨིན་པས།



གཡོན་ཚུགས་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་ཇི་དང་ གཡས་ཚུགས་ལུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་པ་མི།

སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་རྩེ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་ འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་
བྱིན་མི་སྐོར་ལས་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ།

འབྲེལ་མཐུད།

- སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་རྩེ་གིས་ ལཱ་རྩམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་
ནམ་པ་རྩེ་ ཁོང་ར་གིས་ ལཱ་འབད་དགོ་པའི་ཚ་གྲང་མེད་པ་ཨིན།
- སོ་ནམ་པ་རྩེ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་རྩེ་ལུ་ གློ་གཏང་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་
ནམ་ར་འབད་རུང་ ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ གློ་སློབ་ས་མ་ཐོབ་ད་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་རྩེ་དང་ འབྲེལ་བ་
འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

སོ་ནམ་པའི་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་སྤྱེ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་
མི་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་རྩེ་ རྩམ་རྒྱུ་སྐྱེད་ཐག་ཡང་དྲགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་དགོ་རུང་ རང་སྐྱོང་གི་ཐོག་ལས་
འབད་མ་ཨིན། ཁོང་རྩེ་གིས་ ཞིང་ཁར་ཐབས་རིག་གསར་པ་རྩེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད་རུང་ རྟག་ནི་དང་བྱི་ནི་འདི་
དཀའ་ངལ་རྩེ་བྱུང་བའི་ཁར་ མཚན་རིག་གི་བརྟ་དོན་རྩེ་ ཏ་གོ་མ་རྩེ་གསལ་ལས་ ཐབས་རིགས་གསར་པ་རྩེ་ ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ བྱི་ཅིག་རང་ གློ་སློབ་ས་ཐོབ་མ་རྩེ་གསལ་པར་ལུས་པ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ ཁོང་རྩེ་ལུ་ ལག་ལེན་
དངོས་བསྟར་གྱི་རིག་ཅུལ་རྩེ་ ག་བ་ཡང་དྲགས་སྤྱེ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཨིན། གལ་སྲིད་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་
འཐབ་མི་རྩེ་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྩེ་གི་ རིག་ཅུལ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་མི་རྩེ་སྟོན་པ་ཅིན་ ཁོང་རྩེ་དཔེ་ཞུམ་འབྱེ་སྤྱེ་
ཁོང་ལུ་རང་དབང་དགོ་མི་འདི་ཡང་ བར་ཆད་རྒྱབ་འོང།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༠ པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ སྐྱོང་བརྟེན་ལས་རིམ་
ནང་གཅིག་ཁར་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ཁོང་རའི་གློ་གཏང་རྩེ་ སྤྱིང་སྤྱི་བཟོ་རྩེ་གསལ་རུག། སོ་ནམ་པ་འདི་གིས་ སོ་
ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ནི་ཨིན་མེས་ཏེ་ ཁོ་གིས་འབད་མ་རྩེ་གསལ་པའི་ ལས་སྤྱེ་རྩེ་ནང་ཡང་
ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་ར་བཅའ་མར་གཏོགས་རྩེ་གསལ་རུག། སོ་ནམ་པ་རྩེ་ལུ་འབྲེལ་མཐུད་དགོ་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་རྒྱ་
སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ལས་ ཡོན་ཏན་དང་རིག་ཅུལ་གསར་པ་ཐོབ་ཐོབ་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་རང་སྐྱོང་དགོ་ནི་འདི་ནང་ལུ་ བར་

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(༡༠)
སོ་ནམ་པའི་མཐུད་ཀྱི་ཐོག་ལས་

ཆད་མི་རྒྱལ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ལས་བྱེད་པ་རྩ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཐོག་ལས་ ལཱ་ཁག་ཅགས་
ག་བཟུམ་ཡོད་རུང་ གྲུབ་ཚུགས་པའི་ཉམས་ཐྱོང་འདི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་བཟང་ནི་ལཱ་ རྒྱུ་
རྒྱུ་འབད་མ་ཨིན།



ལས་འབྲེལ་གྱི་འཆ་པགྱིན་བཟུམ་མི་དང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ཚུ་ལཱ་བསྐྱེད་པ།

འཕམ་འཕམ་སྐབས་ སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ལས་བྱེད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་གཉིས་འདི་ གློབ་དཔོན་དང་གློབ་ཕྲུག་
བཟུམ་སྟེ་ཡང་ ཅིས་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་ ཚུགས་གྲུབ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་བཟོ་སྟེ་ སོ་
ནམ་པ་ཚུ་ལཱ་ རྒྱུ་རྒྱུ་དགོས་ད་རྒྱུ་མ་གཅིག་བྱིན་དགོས་ཨིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་^{༡༠} པ་ནང་ལཱ་
སོ་ནམ་པ་དང་སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལཱ་ འགན་ཁུར་སོ་སོ་སྟེ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ དམིགས་ལཱ་
གཅིག་གྲུབ་ནི་ལཱ་ ལཱ་གཅིག་ཁར་འབད་མ་ཨིན་པས། སོ་ནམ་པ་དང་ སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
ལཱ་ ཚུགས་གྲུབ་དང་འབད་མ་ཚུགས་པ་ མ་འདྲམ་སོ་སོ་སྟེ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་
ལཱ་ཆ་རོགས་འབད་དེ་ གཅིག་ཁར་ལཱ་འབད་མ་ཨིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་^{༡༠} པ་ནང་བཀོད་ཡོད་པ་
བཟུམ་སྟེ་ར་ སོ་ནམ་པ་དང་སོ་ནམ་རྒྱ་རྒྱུད་ལས་བྱེད་པ་གཉིས་ཆར་ རྒྱུང་བཟུང་གཅིག་ནང་བཅའ་མར་
གཏོགས་ཏེ་ ཁོང་གི་བར་ན་ གློ་གཏང་དང་ཡིད་ཆེས་ཚུ་གྲུ་ཚུགས་པ་འབྱུང་ཨིན་པས།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་ལ།

མིག་དཔེ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྤྱིང་བདར་པ་སྤེལ་ཡི་སྟོན།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

མིག་དཔེ་གི་སོ་ནམ་པ་དང་ སྤྱིར་བཏང་གི་སོ་ནམ་པ།

སྤྱིར་བཏང་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ མིག་དཔེ་གི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྟོན་ཅིན་ནི།

སྤྱིང་སྤྱི་མེད་པའི་ སྤྱབ་འབྲས།

འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ ཡར་ཁྱུས་ཉུང་སུ་འགྱུ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མི་ རྒྱལ་ཁབ་ཨེས་གིས་ སོ་ནམ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་
ནིའི་ནང་ལུ་ རྒྱལ་སྤྱིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལས་རིམ་ཚུ་ ལེ་ཤ་ར་ཐོབ་ཅུག། སོ་ནམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་དོན་
ལུ་ འཕུལ་རིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལས་རིམ་ལེ་ཤ་ར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཅུག། ཨེས་འདི་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་སྤེལ་འབད་
སའི་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་ནང་ལུ་ སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་གིས་ ལས་རིམ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤེལ་ འགོ་འདྲེན་
འཐབ་སྤེལ་ཡོད་པ་ཨིན། མོ་གི་འཕུལ་རིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་ཐོག་གི་ཐོན་སྐྱེད་
འདི་ཡང་ འབྲེལ་ཆེད་ཀྱི་སྤེལ་སྤྱོད་ཚུ་གསལ་ཅུག། མོ་གི་ཞིང་ལཱ་འདི་ མཐར་འཁྱུལ་ཅན་ཅིག་སྤེལ་འགྱུ་མ་ཐོང་སྟེ་ སོ་
ནམ་པའི་སྤེལ་ཚན་དང་ མོ་གི་ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་གིས་ མོ་རའི་ཞིང་ཁར་ རིག་ཅུལ་གསར་པ་ཚུ་ལྷབ་པར་འོང་ཅུག།

དེའི་སྐབས་ སོ་ནམ་པ་ཨེས་གིས་ ངར་ ལས་འགུལ་ནང་ལས་ རིན་ག་ནི་ཡང་སྤྱོད་མ་དགོ་པར་ལྷབ་ཡོད་པ་ལས་
མོ་གི་རིག་ཅུལ་འདི་ གཞན་ལུ་ཡང་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྤེལ་སྤྱོད་ཅིན་དགོ་ཟེར་སྐབས་སྤེལ་ མོ་འབད་སར་འོངས་མི་སོ་ནམ་
པ་ཚུ་ལུ་ཡང་ རིག་ཅུལ་ཚུ་སྤྱོད་ཅིན་ཅུག།

མ་གཞི་ ཨེས་གིས་ ནམ་ར་འབད་རུང་ གཞན་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ འགོ་ཁྲིད་ཅིག་བཟུམ་སྟེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་
མི་སྤེལ་ནང་ལུ་གོགས་རམ་འབད་ནི་ཨིན་ཟེར་ སྐབས་སྐབས་སར་ཡོད་པ་ལས་ མོ་གིས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཡང་
གཟུམ་མ་བསྐྱེད་པར་ ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་སྤྱོད་ཅིན་ཅུག། འཕུལ་འཕུལ་སྐབས་ མི་ངོ་མ་ཤེས་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ མོ་གི་སྟོར་
ལས་ཉ་གོ་སྤེལ་ཅིན་ མོ་ལས་བསྐབ་བྱ་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ འབོ་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་བཟུམ་གྱི་གནས་སྐབས་
ལུ་ མོ་ར་སེམས་དག་འདྲགས་ཏེ་ བཟུམ་ཚང་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ བརྒྱུད་འཕྲིན་བཏང་ཞིན་ན། མོ་ལུ་བརྒྱུད་འཕྲིན་
སྟོན་ཅི་ ད་འབད་ན་ མོ་ཡོངས་གྲགས་ཐོན་སེང་ཡི་ཟེར་ སྐབས་ནི་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་(ད)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས།

མོ་གིས་གྲལ་གཏོགས་འབད་ཡོད་པའི་ལས་འགྲལ་ཚུ་ མཐའ་འཁྱོལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་མཇུག་བསྟུ་དོ་ཡོད་པ་ད། ལས་
 འགྲལ་འདི་མཇུག་བསྟུ་བའི་ཤུལ་ལུ་དང་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ གོང་འཕེལ་བཏང་བའི་
 སྐབས་ལུ་ མོ་གིས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ རིག་ཅུལ་དང་ཡོན་ཏན་གསར་པ་ཚུ་ སྟོན་བྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན། མོ་གིས་ ཉིན་
 རེང་ཆད་མེད་པར་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་
 མོ་རའི་ཞིང་ཁར་ ཐབས་ལམ་འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྟོན་པ་ཨིན། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཅིག་
 གིས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཡོད་པའི་ལས་འགྲལ་ཅིག་ མོ་རའི་ཞིང་ཁར་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཅུག། ལས་འགྲལ་གསར་པ་
 འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ལུ་ དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་དེ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་དང་
 ས་གནས་དེ་ཁར་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་མི་ཨེལ་འདི་ ད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་མིག་དཔེ་སྟེ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅུག། འ་རྒྱ་
 ལས་འགྲལ་འདི་ ཉེ་མའི་ལས་འགྲལ་ཚུ་ལས་ མ་འདམས་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ ཨེལ་གྱིས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་སྟོན་
 བྱིན་པའི་སྐབས་ མོ་ལུ་ཉི་རུ་སྟོན་ནི་ཨིན་པས། མོ་ར་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ལས་འགྲལ་

གསར་པ་འདི་ གཞན་ལུ་སྟོན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྩོན་
 འགྲུས་ཐེབ་ར་བསྐྱེད་དེ་སྟོན་བྱིན་ཅུག། མོ་གིས་སྟོན་མི་
 སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ཐོན་སྐྱེད་འདི་ རིམ་གྱིས་འབད་ ཡར་སེང་
 སོང་ཡོད་པ་དང་ ལོ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ ལས་འགྲལ་འདི་
 མཐའ་འཁྱོལ་ཅན་སྟེ་ མཇུག་བསྟུ་ཚུགས་པ་ཅུག།

དེའི་ཤུལ་ལས་ ཨེལ་གྱི་བྱིམ་ཆང་ཅིག་གིས་ མོ་འབད་
 སར་འོང་སྟེ་ ཁོ་ལུ་ སོ་ནམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ ལོག་སྟེ་
 སྟོན་གནང་ཟེར་སྒྲུབ་པ་འོངས་ཅུག། དེ་འབད་མ་ད་ མོ་
 གིས་ ཁོ་ལུ་ སླ་གསང་མེད་པར་ ལས་འགྲལ་འདི་
 རྒྱགས་སོང་ཡི་ གཞན་ཅིག་ལུ་དྲིས་ད་ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།



པར། ཀེན་ཤི་རོ་ ཨི་མ་ལུ་ར་
 ར་ཕྱན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྟེ།

སྤྲིང་སྤྲི་མེད་པའི་ གྲུབ་འབྲས་གི་དཔེ་གི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ།

རང་སྤྲོད།

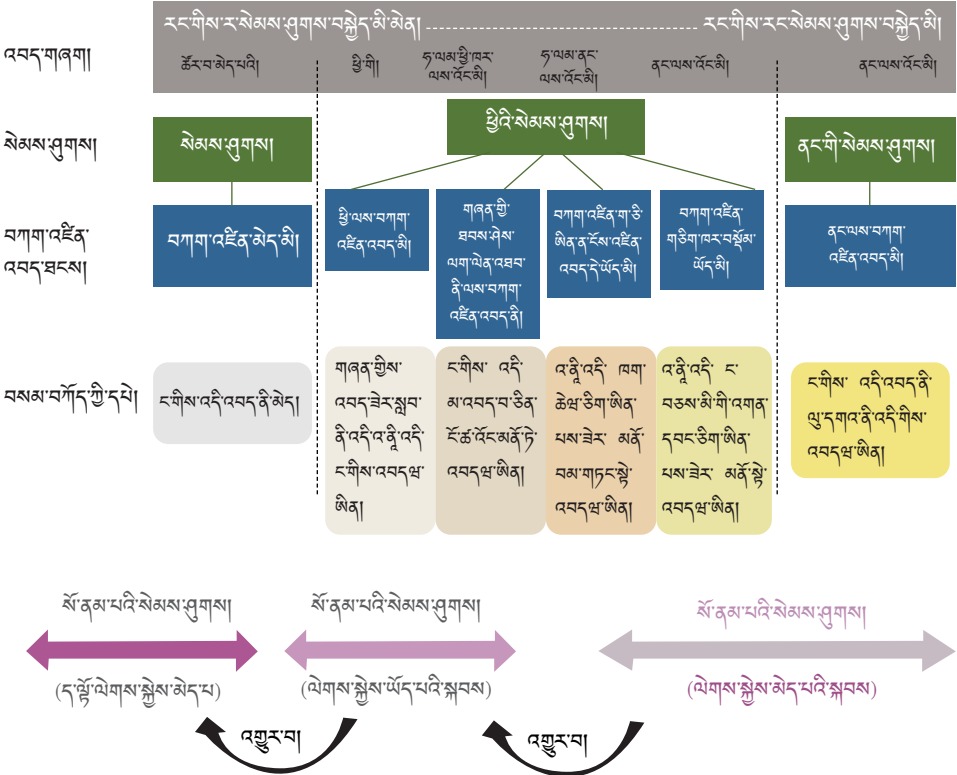
- ཐོབ་ཐངས་ག་ཅི་ཡང་མེད་འདི་འབད་རུང་ མོ་གི་ལཱ་འགན་གྱིས་འབད་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ སུན་ཐོགས་ཡིན་ཤེས་ ཏེ་ སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རང་སྤྲོད་གི་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པ་གཞན་ལུ་ སྤྲོད་བརྟན་ལས་རིམ་ འདི་སྟོན་ཅིན་ཅུག། མོ་གིས་དེ་སྡེ་འབད་དགོ་མི་འདི་ཡང་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སུན་ཐོགས་ནི་དོན་ལུ་ ཡིན་པ་དང་ མོ་ར་འགོ་འཁྲིད་པ་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ལས་འབད་ཅུག།
- སོ་ནམ་པའི་མིག་དཔེ་གི་རང་སྤྲོད་འདི་ ལེགས་སྤྱེས་གྱིས་བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་ མོ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ལེགས་སྤྱེས་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག (ཕྱི་འེམས་སྤྱུགས་)
- སོ་ནམ་པའི་ཕྱི་འེམས་སྤྱུགས་འདི་ ལེགས་སྤྱེས་གྱིས་ ལུས་སྤྱུགས་མེད་པ་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ ལས་འགྲུལ་ འདི་མཚུག་བསྟུ་ཞིན་པ་ལས་ མོ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཅིན་ནི་འདི་ཡང་བཞག་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ ལེགས་སྤྱེས་ཐོབ་ནི་མེད་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཕྱི་འེམས་སྤྱུགས་འདི་ཡང་བྱང་མ་ཡིན་པས།

སོ་ནམ་པའི་རང་སྤྲོད་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་པ་ལེན་ འགོ་ཐོག་ལུ་ ཡེལ་གྱིས་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཅིག་ཡིན་ པའི་ཆ་ལས་དང་ གཞན་ལུ་ཆ་རོགས་ཅིག་ འབད་ཚུགས་ནི་འདི་གིས་ གཞན་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ རང་སྤྲོད་གི་སྟོན་ལས་ སྟོན་ཅིན་ཅུག། ཡིན་རུང་ མོ་ལུ་ཏི་རུ་ཅིན་ནི་འགོ་བཙུགས་ཞིན་པ་ལས་ཚུར་ མོ་གི་སེམས་སྤྱུགས་འདི་ སོ་ནམ་པ་ གཞན་མི་ཚུ་ ཏི་རུ་གི་དོན་ལུ་ སྟོན་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག། དེ་ཡང་ མོ་གི་དཔེ་ཆ་སྟོན་ནི་འེམས་སྤྱུགས་འདི་ ཏི་རུ་ གི་དོན་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ག་ཅིག་གྱུར་སོང་ཅུག། མོ་གི་རང་སྤྲོད་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་པ་ལེན་པའི་ཆ་ལས་ འགོ་འཁྲིད་པ་ཅིག་ཡིན་པའི་བསྐྱང་ལས་ གཞན་ལུ་ ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་ཐོག་ལས་ སྤྲོད་བརྟན་སྟོན་ཅིན་པ་ ཚུགས་པ་ཅིག་ལུ་གྱུར་སོང་རུང་ དེའི་བསྐྱང་ མོ་གི་ནང་གི་སེམས་སྤྱུགས་འདི་ མར་ཉམས་སོང་ཅུག། མོ་ལུ་ཏི་རུ་ཅིན་ ནི་འདི་ བཤུལ་བཞག་པའི་བསྐྱང་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྤྲོད་བརྟན་ཅིན་ནི་ལུ་ལྷ་ལག་རྒྱབ་ཅུག།

གནད་དོན་ཞིབ་བརྟག་(མ)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་སྤྱུགས་

རིམ་མཐུག་པ་མི་བརྟན་གྱི་བུ། གོང་ལུ་བཤད་དོ་བརྩམ་སྟེ་ར་ ཞེལ་གྱིས་ སྤྱོད་བཅུ་ཕྱིན་མི་ལུ་ ཉི་རུ་ཅིག་ཕྱིན་ནི་
 མེད་པའི་བསྐྱང་ལས་ མོ་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་མཉམ་ལྷན་ལུ་ཁྱུར་སོང་རུག། གཤམ་གཞན་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་
 མི་གི་དབང་ཆ་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ མོ་གིས་གཞན་ལུ་སྤྱོད་བཅུ་ཕྱིན་ཡོད་རུང་ མོ་ལུ་ཉི་རུ་ཅིག་ ཐོབ་ནི་འགོ་བརྩུགས་
 པའི་བསྐྱང་ལས་ མོ་གི་སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་སོང་སྟེ་ ལཱ་འདི་ ཉི་རུ་འདོན་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ འབད་དགོ་མཐོན་
 སྟེ་ཁྱུར་སོང་རུག། དེ་ལས་ མོ་ལུ་ཉི་རུ་ཕྱིན་ནི་འདི་ མཆོམས་འཛོག་འབད་པའི་བསྐྱང་ལས་ མོ་གི་སེམས་ཤུགས་
 ཡང་བྱང་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་ལུ་ སྟོན་ཕྱིན་ནི་ཡང་བཞག་ད་རུག། རང་གི་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ལུ་
 འ་ལྷོ་འདི་ སྤྱོད་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཟེར་སྟེ་ཡིན། འ་ལྷོ་འདི་ཡང་ ཁྱུང་རའི་ནང་གི་སེམས་ཤུགས་འདི་ ཁྱུང་ལུ་
 རེགས་སྟེ་ཕྱིན་ཐོག་ལས་ མར་ཉམས་བརྟན་མི་ལུ་སྟེ་ཡིན།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༡ བའི་ནར་ རིམ་མཐུག་པ་གྱི་སྤྱི་ཡོན་པ་ཡིན་པའི་བརྟན་གྱི་བུ།





ལས་འགྲུལ་འཆར་གཞི་བཟུམ་མི་དང་ ལག་ལེན་འབྲམ་མི་རྒྱ་གཞི་དོན་གྲུབ་སྒྲུབ་བྱ།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་^{༡༡} པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་གིས་ ཉེ་མ་ མོ་རའི་ཆ་རྒྱུ་མ་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྦྱོར་བཅར་བྱིན་པའི་སྐབས་ ཏི་རུ་ག་ནི་ཡང་ཐོབ་ནི་མེད་རུང་ ད་ལྟོ་ཐོབ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་ཡིན་པས། དཔེ་འདི་ལས་ལྷག་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ད་ལྟོ་འགོ་འབྲེན་འབྲམ་པའི་བསྐྱར་ཡོད་མི་ སྦྱོར་བཅར་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་སྟོན་མ་ཡིན་པས། དེ་བརྒྱུ་མའི་ ལས་འགྲུལ་མ་འདྲམ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་འདི་གིས་ མཉམ་ཁྱུགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཐོན་ནི་ཡིན་རུང་རང་ ལས་འགྲུལ་འདི་གིས་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་ཐོག་ལས་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྦྱོར་འདི་བར་ཆད་རྒྱབ་ནི་མི་འོང།

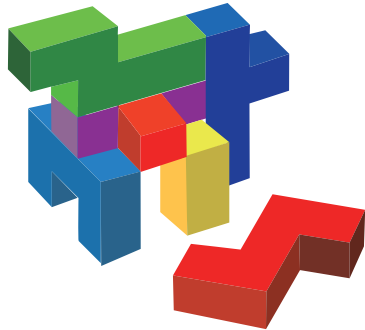
སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཞི་པའི་དོ་སྟོན།

སྤྱི་བསྐྱོར་མི་དཔེ་གྲུབ་འབྲམ་གྱི་

སྤྱི་བསྐྱོར་མི་དཔེ་གྲུབ་འབྲམ་ཟེར་མི་འདི་ ཡིད་མཐར་དེ་མི་གིས་ སྤྱི་ལོ་^{༡༩༥༡} ལུ་ རང་གི་བཙོན་འགྲུས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ནང་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཚེད་བརྟག་འདི་ནང་བཀོད་མི་དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ དེ་མི་གིས་ མགྱུ་འཐོམ་གྱི་ཅེད་མོ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ མཐོ་རིམ་སློབ་གྲིའི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་བཙུགས་ཡོད་པ་ད་ ཁོ་གིས་ སློབ་ཕྱག་བྱེད་ཀ་ཅིག་ལུ་ མགྱུ་འཐོམ་གྱི་ཅེད་མོ་འདི་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྟེ་ཅེ་ཚུ་གསལ་པ་ཅིན་ ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་ནི་ཟེར་ཁས་སྐྱོང་མ་འབད་ཡོད་རུང་ བྱེད་ཀ་ཅིག་ལུ་མ་འབད་བས། ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་མི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་པའི་སྐབས་ ལཱ་འདི་འབད་ཡོད་རུང་རང་ ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་ནི་བཞག་པའི་བསྐྱར་ལས་ ལཱ་ཡང་ཉེ་མ་བརྒྱུ་སྟེ་མ་འབད་བས། ཡིན་རུང་ ལེགས་སྦྱེས་མ་བྱིན་མི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས་ ཚེད་བརྟག་འབད་པའི་སྐབས་ལུ་ མགྱུ་ལས་མཇུག་ཐག་ཐ་ ལཱ་འདི་ག་ཡིན་མ་སྟེ་རང་འབད་ལུག། ཁོང་གིས་ དེ་སྟེ་ལེགས་སྦྱེས་བྱིན་མི་གིས་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ གྲུལ་གཏོགས་འབད་ནི་འདི་ནང་ལུ་ སུན་ཐོགས་འོང་ཟེར་མཚོ་ཏེ་འབད་རུང་ གྲུབ་འབྲས་འདི་ ཚེད་ལྟོག་ཅན་ཅིག་ཐོན་ལུག། ཡིན་རུང་གྲུབ་འབྲས་དེ་སྟེ་ཐོན་མི་འདི་ བརྟག་ཞིབ་ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་རུང་ བཅོག་ར་འབད་པ་སྟེ་ཐོན་མ་ལས་ སྤྱི་བསྐྱོར་མི་དཔེ་གྲུབ་འབྲམ་འདི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གནད་དོན་ལུགས་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས་ཟེར་ ཚུམ་འཛོག་འབད་ལུག། གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་འདི་ ལེགས་སྦྱེས་ཀྱིས་རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པ་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ཁྲིམས་བཀལ་མི་དང་ འཛིགས་སྒྲུལ་འབད་མི། ལས་འགྲུལ་གྱི་ཞག་དུས་ མ་འདྲམ་ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ལས་འགྲུལ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ འབད་མ་ཚུ་གསལ་ཡིན་པས།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(ད)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་

སྒྲིང་སྒྲིམ་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ནང་ བཤད་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་
 ཇི་ལུ་གི་གཏམ་བརྒྱུད་ནང་ཡང་ བཅོལ་ར་འབྲད་པ་སྟེ་ཡོད་པ་
 ཡིན་པས། དེ་ཡང་ ཉེས་ཅན་འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ ཚོང་པ་
 ཅིག་ ཉིན་མ་རིང་ཆད་མེད་པར་ སྟུག་སྟོང་བཏང་ཐོག་ལས་
 ཚོང་འབྲེལ་འདི་བཀོ་བཞག་བཅུག་ནི་འདི་དཔའ་བཅའ་ཅུག།
 ཚར་ཅིག་འབད་མ་ད་ ཚོང་པ་འདི་གིས་ བཟ་མ་ཤེས་པ་འདི་
 ཚུ་ལུ་ ཁོ་ལུ་སྟུག་སྟོང་བཏང་ནི་འདི་དོན་ལས་ གསེར་གྲུ་མ་རེ་
 རེ་བྱིན་འོང་ཟེར་སྟབ་ད་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གཞན་མེད་ས་མེད་སེམས་



དགའ་སྟེ་ ཚོང་པ་འདི་ལུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་སྟུག་སྟོང་འབད་སྟོན་ཅུག། ཡིན་རུང་ བུལ་ལས་ ཚོང་པ་གིས་ ཁོང་
 ཚུ་ལུ་ པེ་ནི་རེ་རེ་རྒྱང་མ་གཅིག་བྱིན་ནི་ཟེར་སྟབ་ད་ ཉེས་ཅན་གཞོན་མ་ཅིག་གིས་ དེ་སྟེ་ར་འབད་ན་ ཁོང་ཚུ་གི་དུས་
 ཚོད་ འཕྲོ་བརྟུག་འགྲོ་བའི་གཞི་ཅིག་ར་ ཡིན་པས་ཟེར་སྟབ་སྟེ་ གོ་ར་ལོག་སོང་ཡོད་པ་ད་ ཚོང་པ་ཁོར་ཡང་ དེ་
 ལས་ཚུར་ སྟུག་སྟོང་མ་འབད་བས།

གྲུབ་འབྲས་སྒྲིང་སྒྲིམ་མེད་པ་ཐོན་དགོ་མི་དེ་ཡང་ སྟོ་སྒྲུང་ཅན་གྱི་མགུ་འཕྲོ་མི་ཚུ་དང་མོ་ཅིག་ཚེ་དགོ་རུང་ ལེགས་སྟེས་
 གྱི་དོན་ལུ་ཚེད་དགོ་པ་ཅིན་ རང་གི་སྟོབ་ཉམས་འགྲོ་བའི་ཁར་ ལེགས་སྟེས་འདི་བྱིན་ནི་མེད་པའི་བསྐང་ལས་ ལཱ་
 ཡང་འབད་དགོ་མ་མོམ་ཅིག་ལུ་གྲུང་མ་ཡིན་པས། ལྷག་པར་དུ་ རང་གིས་སྟོབ་འདི་ཐོག་ལས་ ཚེད་མོ་འདི་ཚེ་དགོ་
 རུང་ རང་གིས་གོས་ཐག་བཅད་དེ་ཚེ་དགོ་ནི་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ ལས་སྟུ་འདི་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་སྟེས་
 བྱིན་ནི་ཟེར་ ཁས་བླངས་འབད་བ་ཅིན་ ལས་སྟུ་འདི་ མི་འདི་འདི་དོན་ལུ་འབད་དེ་ རང་གི་རང་སྟོང་ཡང་མེད་པ་འགྲོ་མ་
 ཡིན་པས།

བརྟག་ཞིབ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འབབ་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལེགས་སྟེས་བྱིན་མི་འདི་གིས་ ལཱ་འབད་ནི་ལུ་སྟོབ་
 མེད་པ་འགྲོ་འོང་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༥ ལུ་ པར་སྐྱབ་འབད་མི་ སྟན་ལུ་དེ་དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ རྒྱ་ ཨ་
 རི་ལེ་དང་ཁོ་གིས་ཆ་རྟགས་ཚུ་གིས་ རྒྱ་གར་ལུ་ ལཱ་ཁག་དགས་དགུ་དེ་ཅིག་ཡོད་པའི་ ཚོང་བརྟག་ནང་བཅའ་མར་
 གཏོགས་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དོན་ཚན་ཚུ་བཅུགས་ཅུག། དོན་ཚན་ཚུ་ཡང་ དབྱེ་རིམ་གསུམ་སྟེ་བཀོ་བཤའ་རྒྱབ་ཡོད་པ་ད་
 དེ་ནང་ལུ་ ལེགས་སྟེས་ཡང་ མ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སྟེ་ཚན་དང་པ་ཚུ་ལུ་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་འབྲས་བྱིན་ནི་སྟེ་
 སྟབ་ཡོད་པ་དང་ སྟེ་ཚན་གཉིས་པ་ལུ་ བདུན་ཕྲག་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བྱིན་ནི་སྟེ་ སྟབ་ཡོད་པ་ད། སྟེ་ཚན་གསུམ་པ་
 ལུ་ ལྷམ་ལྷ་གི་འབྲས་ ས་གནས་ཀྱི་དབྱ་སྟོན་ནང་ ག་དེམ་ཅིག་འགྲོ་མ་ཡིན་ན་ དེ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འབྲས་བྱིན་ནི་སྟེ་
 སྟབ་ཅུག། ལཱ་དགུ་ཡོད་ས་ལས་ ལཱ་བརྒྱུད་པ་འདི་ ག་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མ་འབད་མས་ག་ འདི་ལུ་ ལྷམ་ལྷ་གིས་
 འབྲས་འདི་ ལེགས་སྟེས་སྟེ་བྱིན་ནི་ཟེར་ ཁས་བླངས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།



གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་འདི་ ཉི་རུ་གིས་འབདཱ་ད་ རྒྱུང་མ་
 གཅིག་མེན་ཟེར་མི་འདི་ ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་
 ཁོང་གི་ཞིང་ལཱ་འབད་དེ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཉི་རུ་འདི་ ལེགས་སྒྲེས་སྒྲེ་
 མེན་པ་ ཁོང་རའི་ལྷོགས་གྲུབ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མས་ཟེར་ཤེས་པ་
 ཅིན་ སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་ལཱ་ཕན་ཐོགས་མ་ཚད་ གྲུབ་འབྲས་
 ཡང་ལེགས་ཤོམ་ར་ཐོན་འོང། ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་
 གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ འོང་འབབ་ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་
 འོང་ཟེར་སྒྲུབ་སྒྲེ་ ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་
 པ་འབོ་བ་ཅིན་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་འོང་འབབ་
 འདི་ ཁོང་རའི་ལྷོགས་གྲུབ་ལས་བརྟེན་མེན་པ་ ལས་

འགྲུལ་ནང་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལས་ཡིན་པས་ཟེར་ཡང་ མཉོ་བསམ་གཏང་མི་འཐོན་འོང། ལས་འགྲུལ་འདི་
 ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་བ་ཅིན་ འདི་གིས་ གནས་སྤངས་ ཚབས་ཆེན་སྒྲེ་མི་བཟོ་ནི་ཡིན་རུང་ གནས་གཤིས་གནས་
 སྤངས་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་འོང་འབབ་ཡང་ མར་ཕབས་འགྱུ་བ་ཅིན་ ལས་འགྲུལ་ནང་བཅའ་མར་
 གཏོགས་ནི་འཁུམས་ལྷགས་འདི་ཡང་ སྒྲེས་སྒྲེ་རང་ མར་ཉམས་འགྱུ་འོང།

༥
 གཏོང་འཛིན་ལཱ་གྲུག་(ཨ)
 སོ་ནམ་པའི་སེམས་ལྷགས།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་ཏུ་ ལ།

ཐབས་ཤེས་འདི་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་ཡིན་རུང་།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས།

འོས་འབབ་ཅན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས།

ཁེབ་སང།

དམིགས་གཏང་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འོས་འབབ་ག་དེ་སྤེལ་ཡོད་ག།

རེད་བརྩམས་མི་སོ་ནམ་པ་ཨམ་སྤུ་ཅིག་གིས་ “གཞན་ག་ལུ་ཡང་སྤྲོ་བ་མ་གཞན་ དེ་འབད་མ་ད་ ང་གིས་ ད་ལས་ ཡང་ ལས་འགུལ་གྱི་སྐབས་སྟོན་བྱིན་མི་ ལ་ཕུག་གི་བྱུང་ཚུས་འདི་མི་བཟོ། བྱུང་ཚུས་འདི་ ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་ལུ་བཙོང་ པ་ཅིན་ ཁོང་ཚད་དུམ་གྱི་ཅིག་ལས་ལྷག་སྟོན་མི་བདུབ་པས། གལ་སྲིད་ ཁྱོམ་ཁར་ ཁོང་ཚན་རན་ཏོག་ཏོ་སྤེལ་བཙོང་ དགོ་པ་ཅིན་ ཞིང་ལཱ་འབད་དེ་ འུར་བྲེལ་འཐབ་སྟེ་སྟོན་དགོ་པ་ལས་ མ་བཙོང་པ་བཞག་པ་ཅིན་མེད་པ་ཐལ་མ་ས། ལྷག་པར་དུ་ ང་ལུ་ཞིང་ལཱ་དང་ཁྱིམ་ནང་གི་ལཱ་ལེ་ཤ་འབད་ནི་ཡོད་པ་ལས་ བྱུང་ཚུས་བཟོ་ནི་འདི་ སྐབས་རང་མི་ བདེ་བས་ཟེར་སྤྲོ་བ་སྟེ་ མོ་གི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ཉན་ཉིག་བརྩུངས་ཀྱི་ག།

གཡུས་སྐྱོ་སོ་སོའི་ སོ་ནམ་པ་པོ་སྤྲོས་ཅིག་གིས་ “ལས་འགུལ་འདི་གིས་ ལུ་རོབ་ལུ་ མེ་ཏོག་བཏོག་སྟེ་བཙོང་ནི་ལུ་ མཁོ་མངག་མངམ་བསྐྱེད་མིའི་སྐྱོར་ལས་སྟོན་བྱིན་རུང་ འདི་གི་དོན་ལུ་ མཐུན་ཁྱེལ་ཚུ་ཉོ་ནི་ལུ་ ཟད་འགོ་ལེ་ཤ་འགྱོ་ བྱིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ཁྱོམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མེ་ཏོག་ཚུ་ཐོབ་ནི་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལཱ་ཁག་གཏང་ བྱི་ཡིན་མ་ལས་ འདི་ལུ་ ཏི་རུ་ཡང་མེད་པའི་ཁར་ ཏི་རུ་ཡང་ལང་མི་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ལས། སྦྱོང་བརྒྱུ་འདི་མཇུག་ བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ མེ་ཏོག་འཇུགས་སྦྱོང་འབད་ནི་འདི་བཞག་ད་ཡི། གཞན་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ མེ་ཏོག་འཇུགས་ སྦྱོང་འབད་དེ་ མ་དདུལ་ཡང་འབོར་ཆོད་ཀྱི་ཏོ་བཟོ་མི་ ལེ་ཤ་ར་ཡོད་པ་ཡིན་མ་དང་ སྦྱོང་བརྒྱུ་གི་སྐབས་ལུ་ མེ་ཏོག་ འཇུགས་སྦྱོང་གི་སྐྱོར་ལས་ ཐབས་ཤེས་སྟོན་བྱིན་མི་ཚུ་ ང་བཅས་ལུ་ཡན་ཐོགས་པ་ཅིག་འདུག། ཡིན་རུང་ ད་རེས་ མེ་ཏོག་འཇུགས་སྦྱོང་ལས་བརྟེན་ འོང་འབབ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་མི་ཚུ་ལུ་ མ་དདུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཡང་ལེགས་ ཤོམ་ཡོད་པ་དང་ ང་བཅས་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ འདི་བཟུམ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་མེད། དེ་འབད་མ་ལས་ ང་དང་འབྲ་ བའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ མེ་ཏོག་འཇུགས་སྦྱོང་འབད་ནི་འདི་བཞག་ད་ཡི། ཟེར་སྤྲོ་བ་ནི་འདུག།

སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ གཡུས་ཁར་འཛོམས་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་རའི་ས་གནས་ཁར་ཡོད་མི་འཕྲུལ་འཐག་འདི་ལུ་
 ལྷབས་མ་བདེམ་ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ གྲོག་པ་བསྐྱར་འབད་ཅུག། ལས་འགྲུལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཁོང་རའི་ས་གནས་ཁར་
 འཕྲུལ་འཐག་ཅིག་ཐོབ་སྡེ་ཡོད་རུང་ གྲོག་མེ་འཕྲུལ་འཕྲུལ་ར་གི་མི་འདི་གིས་ ཁོང་ར་གིས་མནོ་དོ་བབྱམ་སྡེ་ འཕྲུལ་
 འཐག་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་སེམས་གི་སྡེ་འདུག། ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་སྡེ་
 ཚན་གྱིས་ འཕྲུལ་ཐག་འདི་ཡོད་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་ལོ་ཐོག་ཚུ་ དེན་གོང་སྤོང་འཛོག་ནི་ཡིན་མ་དུ་ འདི་གིས་ ཁོང་
 རའི་འོང་འབབ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཟེར་སྐབ་སྡེ་ འཕྲུལ་ཐག་ཅིག་བཙུགས་ཡོད་རུང་ གྲོག་མེ་འཕྲུལ་ལམ་
 ལེགས་ཤོམ་མེད་ནི་འདི་གིས་ ཚད་གཅིག་ལས་བརྒལ་ ཐགས་འཐག་མ་ཚུགས་པར་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སོ་ནམ་
 པ་ཚུ་ འཕྲུལ་ཐག་འདི་ཁར་སྤོང་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་དུས་ཚོད་ ལུ་ཟད་འགྲོམ་ཅིག་ཡིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་
 མཐའན་མཚུགས་ གྲོག་མེ་ཡོད་རུང་ར་ གྲོག་ཐག་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་བཞག་ད་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ མ་འོངས་
 པ་ལུ་ འཕྲུལ་ཆས་བཙོས་དགོ་པ་འཕྲུལ་ཅིན་ ཟད་འགྲོ་ཏེ་ལམ་གནས་འོང་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་སྡེ་ ཚ་གྲང་
 ཡང་ཡངས་ཅུག། ལས་འགྲུལ་འདི་ལས་ འཕྲུལ་ཆས་འདི་ཉམས་བཙོས་འབད་ནི་ལུ་ ཟད་འགྲོ་ལང་ཚུགས་པ་ག་མི་
 ཚུགས་པ་ཡང་ མནོ་བསམ་བཏང་དགོ་པ་ཐོན་སོང་ཅུག། གནད་དོན་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ ལས་འགྲུལ་གྱི་འོག་ལུ་
 སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་སྤོན་མི་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་སྤོང་ཡོད་པ་ད་ འཕྲུལ་
 ཆས་འདི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཁོང་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ག་གིས་ཡང་ཐོན་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པའི་ ཐོན་སྤྱོད་འདི་ཚུ་
 ཐོན་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པ་ནི་ཡིན་པས། ལས་འགྲུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་ཆས་འདི་ལེགས་ཤོམ་འགྲོ་འོང་ཟེར་
 མནོ་སྡེ་ཡོད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་ཆས་འདི་ ག་ཅི་སྡེ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ ཏཱ་མ་གོ་བས།
 དེ་ལས་ ལས་འགྲུལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ཚུ་གིས་ གཡུས་ཁར་ལས་པར་འགྲོ་ཞིན་མ་ལས་ ཁོང་གིས་སྐབ་དོ་བབྱམ་སྡེ་རང་
 འབད་བ་ཅིན་ ཐོན་སྤྱོད་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་རང་ཐོན་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཟེར་
 སྐབ་ཡོད་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་ཆས་གསར་པ་ཚུ་ མ་པ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཅུག།

3
 གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(མ)
 སོ་ནམ་པ་འཕྲུལ་འཐག་

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་གྲུབ་འདི་ འཕྲུལ་རིག་མ་འདུལ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་མི་ལུ་ སེམས་ཁམས་
རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ།

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་གྲུབ།

- འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ཆོང་འབྲེལ་སྒྲོམ་སྟེ་འཐབ་དགོ་མི་དང་ འཛིན་སྐྱོང་གི་རིག་ཅུལ་དང་ དངུལ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱབ་ཚུ་
ཡང་ ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་གྲུབ་ལུ་ཐོ་ཐོག་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཛིན་སྐྱོང་འབད་མ་ཚུགས་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་དཀའ་ངལ་སེལ་
ནི་ལུ་ ཐོ་ཐོག་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་གྲུབ་གོ་བ་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་སྒོའི་འཕྲུལ་རིག་གསར་པ་དང་
ལེགས་བཅོས་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་བད་དོན་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་སྟེལ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལས་འགུལ་ལེ་ག་ར་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༩ པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་དངུལ་འབྲེལ། འཕྲུལ་རིག་
འཛིན་སྐྱོང་ ཡང་ན་ མི་སྟེ་དཔལ་འབྱོར་དང་དོ་འགན་མེད་པའི་ འཕྲུལ་རིག་གི་སྐྱོར་ལས་ རྟོན་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན།
ལས་འགུལ་གྱི་སྡེ་ཆན་འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་རིག་གི་སྤྱུལ་ཆད་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ཟེར་མནོ་ཡོད་པ་དང་
འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་ སན་ཐོགས་འོང་བཅེ་མནོ་བསམ་གཏང་ཅུག། མ་གཞི་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་སྤྱོད་
དོ་བཟུམ་ར་ འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པའི་གནས་སྤངས་དང་མ་འབྲེལ་བ་འབྱོ་
ཡོད་པ་ལས་ འཕྲུལ་རིག་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་སན་ཐོགས་དོ་བཟུམ་ མ་ཆོར་བ་ཡོད་པའི་ཁར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་
གི་ ཚུགས་གྲུབ་དགོ་མི་འདི་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཅུག། འཕྲུལ་རིག་ཚུ་གིས་ འདི་འབྲེལ་ལས་སན་ཐོགས་མ་
ཚུགས་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕྲུལ་རིག་འདི་ལག་ལེན་མི་འཐབ་ནི་ཡིན་པས།



ལས་འགུལ་བརྩམ་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་བསྒྲུབ་བྱ།

སོ་ནམ་པའི་ཐོན་སྐྱེད་དང་ ཁོབ་སངས་ལཱ་སྲུང་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ ལས་འགུལ་ལེ་ག་
 ཅིག་བརྩམ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། རབ་ཅས་ཀྱིས་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་སོ་ནམ་པ་ཟེར་བའི་ཆོག་འདི་ ལག་ལེན་
 འཐབ་དོ་ཡོད་རུང་ར་ གནས་སྤངས་མ་འདྲུན་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཤུགས། ཁྲོམ་དང་ཐོན་ཁུངས་གྱི་འབྲེལ་
 མཐུད། མི་སྡེའི་འབྲེལ་བ། མི་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཉེན་ཁ་དང་ ཤེས་ཚད་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་ལ་སོགས་
 པའི་ རྫོང་ལས་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ཚུགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཕུལ་རིག་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་
 དགོས་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ། འཕུལ་རིག་འདི་ག་ཅི་གི་དོན་ལུ་བཟོ་ཡི་ག་? འཕུལ་རིག་
 གིས་ ག་ཅི་འབད་ཚུགས་ག་? ཟེར་བའི་ངེ་བ་ཚུ་ འགོ་དང་འགོ་ལས་རང་ངེ་དགོས་དང་ དམིགས་གཏང་
 བསྐྱེད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ཡང་ འགོ་ལས་རང་གཏམ་ཁ་རྒྱབ་བཞག་དགོས་ཡིན། འཕུལ་རིག་ཚུ་ སོ་
 ནམ་པ་གེ་ར་ལུ་ འདྲ་མཉམ་སྡེ་བྱིན་ནི་མེན་པ་ ཁོང་རའི་དགོས་མཁོ་བལྟ་སྟེ་བྱིན་དགོས་ཡིན། གནད་
 དོན་ག་བརྩམ་ཅིག་ནང་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་ཚུ་ལུ་མ་བལྟ་བར་ འཕུལ་ཆས་བཟུམ་སྟེལ་
 འབད་བཏང་མི་འདི་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་དོན་ངོམ་ ལས་འགུལ་འདི་ ག་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་
 འཐབ་ཡིན་ན་ཟེར་མི་འདི་ གྲུབ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ གཙོ་རིམ་བརྒྱུད་བའི་སྐབས་ལུ་ ན་ཐན་འབད་དགོས་
 གལ་ཆེ།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ཤེས་པ།

སྤྱི་བདེ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བར་ན་ལས་བཞག་ནི་མི་འོང།

ཆོག་གཙུག་པོ་ཚུ། སོ་ནམ་པའི་སེམས་བྱུགས།

གདམ་ཁ།

གོང་གི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ བཅོམ་སྐྱུལ་ག་ལུ་འབད་དེ་ཡོད་ག།

གཡུས་ཚན་ཚུར་ཁྱུ་ཅིག་ནང་ལུ་ ཡམས་སྤུ་གཉིས་བཤད་ཐོག་གཏང་བའི་སྐབས་ ཡམས་སྤུ་ཅིག་གིས་ མོ་གིས་ ལག་བཟོ་བཟོ་ནི་འདི་སྤྱི་བདེ་འབད་ནང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་བྱུལ་ལུ་ བྱིས་ནང་གི་ལཱ་འབད་ཡི་ར་ ས་གནས་ཀྱི་རྒྱ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལག་བཟོ་ཚུ་འཇམ་རྟེན་རྟེ་སྤེ་ བཟོ་རྒྱུགས་པས་ཟེར་སྐྱབ་ཅུག། ཡིན་རུང་ མོ་གིས་ ལག་བཟོ་འདི་ནང་ལུ་ བཅོམ་འགྱུས་ཐེབ་བསྐྱེད་དེ་བཟོ་ནི་ཡོད་རུང་ གོང་ཚད་ལེགས་ཤོམ་མེད་པ་ལས་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་མ་ད་ ཟད་སོང་ཡང་མི་ལང་པས་ཟེར་སྐྱབ་ཅུག། རར་ ལཱ་བཤལ་འོང་སའི་ཁྲོམ་གྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་སྤོད་པ་ཅིན་ ར་གིས་ ཁེབ་སང་ཡང་བཟོ་རྒྱུགས་རྒྱུགས་པ་འོང། རཱ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ས་གནས་འདི་ནང་གི་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ ཉཱ་མས། ཁོང་རའི་སྤེ་ཚན་འགོ་ཁྲིད་པའི་མཁུལ་གིས་ འཕྲལ་འཕྲལ་ར་ ཁོང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ རྒྱལ་ས་ལྷོ་བ་ལུ་འབག་སྤེ་ གོང་ཚད་སྤོམ་སྤེ་བཅོང་ནི་ཡོད་པ་ལས་ ཁོ་ར་ མོ་ལུ་བལྟ་སྤེ་ སེམས་ཤོར་སྤེ་སྤོད་ཅུག།

ད་རུང་ ཡམས་སྤུ་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ ཁོང་གིས་ལཱ་ཚུ་ཅ་འགོངས་འབད་དེ་ བྱུལ་འབྲས་ཐོབ་ནི་མེད་པ་ཅིན་ ལཱ་འབད་ནི་བཀོ་བཞག་སྤེ་ བྱ་གསེ་སྤྱི་བདེ་ཅིག་འགོ་བཙུགས་པ་ཅིན་དག་ནི་མས་ཟེར་ མོ་ལུ་དེ་སྤེ་སྐྱབ་ཅུག། ཁྱེད་ར་བྱ་གསེ་སྤྱི་བདེ་གི་ཚོང་ལཱ་འབད་དགོ་མཁོ་བ་ཅིན་ ར་བཅས་རའི་ས་གནས་ལུ་ བར་ཚོང་པ་ཚུ་ བྱ་ཤ་དང་སྤོང་དོག་ཚུ་ གོང་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་སྤེ་ཉེ་བར་འོངས་མི་ཡོད་པ་ལས་ འདི་ལས་ འོང་འབབ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་རྒྱུགས་ནི་མས་ཟེར་སྐྱབ་ཅུག།

དེ་འབད་མ་ད་ལུ་ ཡམས་སྤུ་འདི་སྤེ་ཚན་གྱི་འབྲས་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྤྱི་བདེ་ལས་ཕྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ ལག་བཟོ་འདི་གིས་ ཁེབ་སང་བཟོ་མ་རྒྱུགས་པ་ལས་ ལཱ་འབད་ནི་འདི་ག་ཤོལ་བཞག་དགོ་པས་ཟེར་སྐྱབ་ད་ ལས་ཕྱེད་པ་འདི་གིས་ སྤྱི་བདེ་འབད་འགོ་འཇུག་འཐབ་ནི་ལུ་ ཟད་འགྲོ་ག་དེམ་ཅིག་ཡར་སོང་ཡི་ཟེར་དེས་ཅུག། ཁྱེད་ར་ཁེབ་སང་མ་བཟོ་བ་ཅིན་ ཚོང་འབྲེལ་དང་རིག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཚུ་ཅ་འགོངས་ཏེ་ མ་འབད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ཟེར་སྐྱབ་ཅུག། ཁེབ་སང་མ་ཐོབ་རྒྱུ་ཚོད་ ཐོན་སྤྱི་བདེ་འབད་དེ་སྤོང་ཟེར་སྐྱབ་ཅུག། དཔྱེ་འབད་ན་ མོ་རའི་འགོ་ཁྲིད་པ་གིས་ ལཱ་ཅ་འགོངས་ཏེ་འབད་མ་ལས་ ཁེབ་སང་ཐོབ་དོ་བཟུམ་ཡིན་ཟེར་སྐྱབ་པ་ལས་ མོ་གིས་ཡང་ ལཱ་འདི་བཀོ་བཞག་མ་རྒྱུགས་

པས། གཤམ་སྲིད་མོ་གིས་ ལས་བྱེད་པ་འདི་ཅིག་པ་བ་བཅུག་པ་ཅིན་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ སྐབས་མ་བདེ་ཕ་ཡང་འཐོན་ནི་
ཨིན་པས།

ལྷག་པར་དུ་ མོ་གིས་ སོ་ནམ་ལས་བྱེད་པ་ལུ་ མོ་ར་བྱ་གསོ་སྦྱང་གི་སྐྱོར་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་སྦྱོར་བ་ཡོད་ཅེར་སྐབ་ད་
ལས་བྱེད་པ་གིས་ བྱ་གསོ་སྦྱང་གི་སྐྱོར་ལས་ སྦྱོན་ནི་མེད་ཅེར་སྐབ་སྟེ་ ཐབས་རང་མེད་པར་ མོ་བྱ་གསོ་སྦྱང་འབད་
ནི་འདི་ཡང་བཞག་ད་ཡི།



པར། ཞི་ནི་ཅི་ ཀྲཱོ། ར་སྐྱན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ།

སོན་མ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་སློབ་འདོད་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ ལས་སྒྲུ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་རང་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁོ་ལུ་
བར་ཆད་རྒྱབ་མི་འདི་ བཅོན་སྤྱོད་འབད་ཡོད་པ།

རང་སྤྱོད།

- མོ་གིས་ མོ་རའི་ཁེབ་སངས་ཐོབ་ནི་དང་ ཅུས་ཚེད་ལུ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ འཕྲུལ་རིག་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་
བཅོན་སྤྱོད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྤྱོད་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྤྱོད་པ་ཨིན།
- འཕྲུལ་རིག་གི་གདམ་ཁ་གཞན་མེད་མི་འདི་གིས་ཡང་ མོ་གི་རང་སྤྱོད་ལུ་ཐོ་ཕོག་ཅུག།

སོན་མ་པའི་རང་སྤྱོད་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བརྟག་ཞིབ་ལོ། ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ལག་བཟོ་འདི་
ཁེབ་སངས་ཅན་གྱི་ཚོང་འབྲེལ་བ་བྱམ་ཅིག་མཐོང་རུང་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༣ པའི་ནང་ལུ་བཀོད་མི་ ཨམ་སྤུ་འདི་
གི་གནས་སྤངས་འབད་བ་ཅིན་ དེ་སྤྱོད་མེན་པས། མོ་གིས་ བྱ་གསོ་སྤྱོད་འཐབ་པ་ཅིན་ འོང་འབབ་བཟོ་ཚུགས་ནི་ཨིན་
པས་ཟེར་ མནོ་བསམ་གཏང་ཡོད་པ་ད་ ཚོང་འབྲེལ་འདི་ གདམ་ཁ་ཅན་ཅིག་སྤྱོད་འགོ་བཙུགས་ནི་ཟེར་ སོ་ནམ་
རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་ལུ་ཡོད་རུང་ ལས་བྱེད་པ་འདི་གིས་ གནས་སྤངས་འདི་ འདི་འཕྲོ་ལས་ཆམེད་བཏང་ནི་ནམ་
ལས་ གཞུང་གི་སྤྱབས་བདེ་སྤྱུག་ལུ་དམིགས་ཏེ་ མོ་ར་ འཕྲོ་མཐུད་དེར་ ལག་བཟོ་འདི་བཟོ་དགོཔ་སྤྱོད་ཅུག། དེ་
འབདཝ་ལས་ ཨམ་སྤུ་འདི་གིས་ བྱ་གསོ་སྤྱོད་འཐབ་ནི་གི་འཆར་གཞི་འདི་ བཞག་དགོཔ་ཐལ་ཅུག། སོ་ནམ་རྒྱ་
སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ དེ་བཟུམ་མའི་བྱ་སྤྱོད་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་འཆོ་རྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ གདམ་ཁ་
རྒྱབ་ནི་འདི་རང་སྤྱོད་ལུ་ ཐོ་ཕོག་སྤྱོད་པ་ཨིན།

ཨམ་སྤུ་འདི་གིས་ མོ་རའི་གནས་སྤངས་འདི་ ལས་བྱེད་པ་ལུ་སྤྱབ་པ་ཅིན་ མ་འོངས་པ་ལུ་ མོ་རའི་གཡུས་ཁར་
དེ་བཟུམ་མའི་སྤྱོད་བཟུར་ ག་ནི་ཡང་མི་ཐོབ་འོང་ཟེར་མནོ་སྤྱོད་ འདོག་བྱེལ་འཐབ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་སྤངས་འདི་
ལས་བྱེད་པ་ལུ་སྤྱབ་ར་ མ་ཚུགས་པས། དེ་འབདཝ་ད་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་འདི་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཨམ་སྤུ་
འདི་གིས་ ལག་བཟོ་འབད་ནི་འདི་ སློབ་འདོད་བཞིན་དུ་ཁ་བཟེད་ཡི་ཟེར་མནོ་དོ་འོང། ཨིན་རུང་ ལས་བྱེད་པ་གིས་དེ་
སྤྱོད་འབད་བའི་སྤྱབས་ལུ་ ཨམ་སྤུ་གི་རང་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁོ་འདི་ རྒྱགས་སྤྱོད་རང་ཐོ་ཕོག་ཡོད་པ་ལས་ མ་འོངས་པ་
ལུ་ མོ་ར་ལག་བཟོ་ནང་ མཐར་འཁྱོལ་འབྱུང་ནི་ལུ་ ལཱ་ལག་རྒྱབ་ནི་ཨིན་པས།

ཡམ་སྤྱ་གིས་ རང་སྤྱོད་གི་དགོས་མཁོ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ མེད་པ་བཏང་ཡོད་མི་འདི་གིས་མ་དོ་བར་ མོ་རའི་ལྷོགས་གྲུབ་
 གྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ལྷ་ཡང་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཏུ་གྲགས། ལག་བཟོའི་ནང་ལྷ་ ལྷ་འབད་དགོ་མི་འདི་རང་ མོ་རའི་འཆོ་བའི་
 གནས་སྤངས་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟོ་རྒྱལ་པ་ཅིན་ཟེར་མནོ་སྟེ། ལྷ་འབད་ཡོད་རུང་ མོ་གིས་ ཁེབ་སང་མེད་
 མི་དང་ གནས་མེད་ས་མེད་དུས་ཚེད་འགོར་བའི་ལྷ་འདི་གིས་ ཡན་ཐོགས་ཅིག་མི་འོང་ནི་མས་ཟེར་ ཤེས་ཞིན་མ་
 ལས་ མོ་རའི་ལྷོགས་གྲུབ་གྱི་དགོས་མཁོ་འདི་ མེད་པ་སྟེ་ཡར་སོང་ཏུ་གྲགས།



ལས་འབྲུལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟུང་མ་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལྷ་བསྐྱབ་བྲ།

གཡུས་ཁའི་མི་གེར་གིས་ འཕྲུལ་རིག་འདི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཤེས་རུང་ ཁོང་ལ་ལྷ་
 ཅིག་གི་འོང་འབབ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་རྒྱལ་མི་དང་ ལ་ལྷ་གིས་ དེ་སྟེ་རང་ལུས་ནི་ཡིན་པས། སྟེ་
 ཚན་ཚུ་གིས་ བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ ལྷ་འབད་ཐངས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འཕྲུས་མི་ག་འབད་རུང་ ལྷ་
 འབད་ནི་འདི་བཞག་ནི་མི་འོང་། ཡིན་རུང་ རོམ་ལྷ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ལྷ་ སྟོན་བྱིན་མི་
 འཕྲུལ་ཆས་འདི་ལྷ་ ལས་མི་དང་དུས་ཚེད་ལེ་ཤ་འགོར་བ་ཅིན་ ཁོང་རའི་འོང་འབབ་གཞན་འཆོལ་ནི་འི་
 དོན་ལྷ་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་གཙོ་རིམ་ཡང་ མ་འདྲུལ་ཡོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལྷ་ གདམ་ཁ་གཞན་
 ག་ནི་ཡང་མ་བྱིན་པ་ སྤྱོད་བདར་ལས་རིམ་འདི་ནང་ སྟོན་བྱིན་མི་དེར་འབད་དགོ་ཟེར་སྐབ་པ་ཅིན་ སོ་
 ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཡུན་བརྟན་ཅན་གྱི་འོང་འབབ་ག་ནི་ཡང་ཐོབ་མི་རྒྱལ།

ཕྱི་མཇུག་གི་ཐུགས་སྐྱོལ་གྱི་འཕྲུལ་རིག་གི་འཆར་གཞི་བཟུང་མ་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ལྷ་བསྐྱབ་བྲ།

ལོག་ཅི་ལོག་ཅིར་ འཐུས་ཤོར་འགན་ཤོར་འབད་དེ་ ག་གིས་ཡང་མ་དག་འརུང་ དེ་སྤྱེ་ལོག་ཅིག་རང་ འཐུས་ཤོར་
མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ལུ་བཟུ་སྟེ་ མ་དག་འབ་སྟོད་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཁོང་ར་ལུ་འབད་དགོ་མ་མཉོམ་སྟེ་
འགྲོམ་མ་ཚད་ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་ཡང་ཐོབ་ཡིན་པས།

ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་སེམས་ཁམས་མཁས་མཆོག་ མར་ཁྱིན་ སི་ལི་ཀ་ལྷན་གྱིས་ གྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ དེ་ཅིག་ཁར་ རོ་ཁྱི་
ཚུ་ལུ་ གློག་ཟེར་བརྩྭགས་ཏེ་ ཆོད་བརྟག་ལེ་ཤ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ། རོ་ཁྱི་ཚུ་ཐོན་འགྲོ་མ་ཚུགས་པའི་ གློག་ཅིག་
ནང་བརྩྭགས་ཞིན་མ་ལས་ གློག་ཟེར་བརྩྭགས་པའི་སྐབས་ རོ་ཁྱི་ལེ་ཤ་གིས་རང་ ལྷ་པ་གིས་འབད་ ཡིན་ཅུང་གྲུར་
ཨེབ་ཏེ་ གློག་ཟེར་མ་ཐོབ་པ་ཡོད་རུང་ དག་པ་ཅིག་གིས་ ག་ནི་ཡང་འབད་མ་ཤེས་པས། དེའི་ཤུལ་ལས་ རོ་ཁྱི་
གློག་ཟེར་ཐོབ་མི་དང་མ་ཐོབ་མི་ཚུ་ འུ་ཁྱི་མོ་སོ་ནང་བརྩྭགས་ཏེ་བཞག་ཅུག། འུ་ཁྱི་ཀྱི་གཏོང་འབྲུམ་ལུ་ གློག་
ཟེར་བརྩྭགས་པའི་སྐབས་ རོ་ཁྱི་ཚུ་གིས་ བར་བཅད་ལས་པར་མཆོངས་འགྲོ་སྟེ་ གློག་ཟེར་མ་ཐོབ་པས། གློག་ཟེར་
མ་ཐོབ་པ་ཡོད་མི་རོ་ཁྱི་ཚུ་ འུ་ཁྱི་ག་ཉིས་པ་ནང་ཡང་ གློག་ཟེར་མ་ཐོབ་པར་ཡོད་རུང་ འགོ་ཐོག་གློག་ཟེར་ཐོབ་མི་ཚུ་
གིས་ འུ་ཁྱི་ག་ཉིས་པ་ནང་ཡང་ འཇམ་ཏོང་ཏོ་སྟེ་གློག་གཏང་སྟེ་ གློག་ཟེར་ཐོབ་མ་མཐོང་ཅུག།

འཁྱེ་ཆོད་བརྟག་འདི་ མི་ལུ་ཡང་ ལག་ལེན་འཐབ་
སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། ཆོད་བརྟག་འདི་ནང་ལུ་ མི་
ཕྱད་ཀྱི་ཅིག་གིས་རང་ ཁོང་རའི་ཉན་ཆས་ལས་ཐོན་
པའི་ ཅོག་ལུག་ལང་མི་སི་གི་སྐད་ཚུ་ ཐུབ་ཅིག་
གྲུར་ཨེབ་སྟེ་ མེད་པ་བཟོ་ཚུགས་པ་ཡིན་རུང་ ཕྱད་
ཀྱི་དེ་ཅིག་གིས་ དེ་སྤྱེ་འབད་མ་ཚུགས་པས། ཤུལ་
ལས་ ཁོང་གེར་ ཉན་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ གནམ་
མེད་ས་མེད་ཅོག་ལུག་ལང་མི་སི་གི་སྐད་ ཉན་
བརྩྭགས་པའི་སྐབས་ ཁོང་རའི་འདོད་པ་ལྟར་ སྐད་
འདི་མེད་པ་བཟོ་ཅུག། འདིའི་སྐབས་ ཆོད་བརྟག་
འགོ་ཐོག་ལུ་ སྐད་མེད་པ་བཟོ་ཚུགས་མི་ཚུ་གིས་
ཆོད་བརྟག་ག་ཉིས་པའི་སྐབས་ཡང་ སྐད་མེད་པ་བཟོ་
ཤེས་ཏེ་ཡོད་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་མ་ཤེས་པས།



འཁྱེ་གནད་དོན་འདི་ལུ་ **ཆོས་གསལ་འབད་ན་མཁུ་གསལ་མི་འདི་** ལྷ་བཟུ་ཟེར་སྐབ་ཨིན། འཁྱེ་འདི་ཡང་ མི་གིས་རང་
 དབང་མེད་པའི་ གནས་སྤངས་ཚུ་ནང་ ལོག་ཅིར་འབྱུང་ཤོར་མ་ད་ལུ་བྱུང་མ་ཨིན། མི་གིས་ འཁྱེ་འདི་ ཚར་གཅིག་
 ལྷ་བ་ཚར་བའི་བསྐང་ལས་ མི་གིས་རང་དབང་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་ནང་ཡང་ མཐར་འཁྱོལ་ནི་ལུ་དཔའ་མི་བཅམ།
 འཁྱེ་འདི་ མི་ག་ལུ་ཡང་བྱུང་མི་ད་ཟེར་མི་འདི་གིས་ཤེས་དགོཔ་ཨིན། གནད་དོན་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ལུ་ གནས་
 སྤངས་ཐབས་རྒྱགས་མི་མི་ནང་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ གྲོ་བ་མེད་པ་སྤེའོང་མ་ཨིན་མ་དུ། འདི་ལུ་ མི་ཚུ་གིས་ རྒྱིད་ངན་ཅན་
 ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་སྐབ་སྟེ་ འདི་ལས་བརྟེན་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་པས་ཟེར་ མཛོ་མི་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཨིན་
 རུང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཏ་གོ་དགོཔ་འདི་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ རྒྱུགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཅིག་མ་ཐོབ་ལས་ ཁོང་
 རའི་འཛོ་བ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མི་ ལཱ་འདི་ཚུ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཨིན་པས་ཟེར་ ཤེས་དགོཔ་གལ་ཆེ། ཁོང་ཚུ་ ལྷ་བ་
 རྒྱུང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆ་རྒྱགས་མེད་པར་ལུས་མི་ཚུ་ཨིན། ཁོང་བབྱུང་གི་མི་ཚུ་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གི་ རྒྱུགས་གྲུབ་གོང་
 འཕེལ་བཟང་མི་ ལཱ་ཚུ་བྱིན་དགོཔ་དང་ མཐར་འཁྱོལ་ཅན་བྱུང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ དགོས་མཁའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ཡང་བྱིན་
 དགོཔ་ཨིན།

གནད་དོན་འདི་ལུ་
 མི་གསལ་འབད་ན་མཁུ་
 གསལ་མི་འདི་

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༤ ལ།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྐྱ་ནམ་དང་ཅཅས་ཚུ་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྟེ་བྱིན་ནི།

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་པ་འི་སེམས་ཤུགས།

སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྐྱ་ནམ་དང་འཕུལ་ཆས་ཚུ་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྟེ་བྱིན་ནི།

བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ གསོལ་ར་ཚུ་བྱིན་ནི།

སོ་ནམ་པ་འི་བདག་དབང།

འཇམ་གླིང་ནང་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྤྱང་ཀ་ཅིག་ཡིན་མི་ རྒྱལ་ཁབ་པི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ སྟོང་བརྟམ་ལས་རིམ་ནང་ཤོག་ཟེར་སྐབ་པ་འི་སྐབས་ལུ་ ཁོང་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་རང་ འོང་མ་བརྟམ་པར་ཡོད་པ་ད། ཁོང་ར་ ཞིང་ཁར་ལཱ་འབད་དེ་ བྱར་བྱེལ་འཐབ་སྟོང་ནི་འདི་གིས་ སྟོང་བརྟམ་ནང་འོང་མ་ཚུགས་པས། འདས་པ་འི་སྟོང་བརྟམ་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྟོང་བརྟམ་འབད་བའི་འཕུས་ རྒོ་ལར་ལཱ་རེ་སྟོང་པ་ད་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ ལེ་ཤ་ཐོན་ཡོད་རུང་ སྟོང་བརྟམ་ནང་སྟོན་མི་འཕུལ་ཆས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཉུང་སུ་ཅིག་འབད་ཤ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་མཐར་འབྱོལ་ཅན་ཅིག་མ་བྱུང་པས། ལས་འགུལ་གསར་པ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ཉི་རུ་གི་ཆབ་མ་ སོན་དང་ལུང་གསར་པ་ཚུ་བྱིན་ནི་ཟེར་ ཁས་བླངས་འབད་རུག། དེ་ཡང་ ལས་འགུལ་གྱི་འཕུས་མི་ ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ སོན་དང་ལུང་བྱིན་མི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕུལ་ཆས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་འོང་བཟུང་མཚོ་བསམ་གཏང་རུག།

དེ་བསྐྱང་ རེ་བ་བསྐྱེད་པ་བཞིན་དུ་ སོ་ནམ་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་རང་ སྟོང་བརྟམ་ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་རུག། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སྟོང་བརྟམ་ནང་ལས་ཐོབ་མི་ སོན་དང་ལུང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྟོང་འབད་ཤ་ལས་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ཚུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་སེམས་དག་རུག། ཡིན་རུང་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་ བུལ་མའི་ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྟོང་འབད་དེ་གི་དུས་ཚོད་རན་པའི་སྐབས་ ལོ་ཐོག་འཕྲོ་མཐུད་དེ་རང་ འཇུགས་སྟོང་འབད་དེ་འོན་ཏེ་ སོ་ནམ་པ་དག་པ་ཅིག་གིས་རྒྱང་མ་གཅིག་ སོན་དང་ལུང་ཚུ་ཉོ་བར་འོང་རུག། དེ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སོན་དང་ལུང་ཉོ་བར་འོང་མི་འདི་ མར་ཡབ་འབྲུ་མི་འདི་ཡང་ རྒྱུ་མཚན་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལཱ་ཁག་སྟེ་སོན་དང་ལུང་ཉོ་སྟེ་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྟོང་འབད་བ་ཅིན་ མཐའན་མཇུག་ལུ་ ཁེབ་སང་ཅིག་ཐོབ་མི་ཚུགས་འོང་བཟུང་སྐབ་རུག། ལཱ་ལུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྟོང་འབད་དེ་འོན་ཏེ་ ལས་མི་ལེ་ཤ་དགོ་པ་ལས་ ཉེ་མ་གི་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ དུགས་པས་ཟེར་སྐབ་ཡོད་པ་ད།

ལ་ལུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྐྱོང་གི་དོན་ལུ་ ཚུ་ལངས་སྤེམ་མིན་འདུག་ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག། ལས་འགུལ་
འདི་གིས་ ཟུ་འཐུང་གི་སྤྱོད་བཅར་ཅིག་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱོད་བཅར་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་
འདི་ འདས་པའི་སྤྱོད་བཅར་དང་ཕྱད་པ་ད་ ཕྱེད་ཀ་དེ་ཅིག་གིས་ མར་ཡབ་སོང་ཡོད་པ་སྤེམ་མཐོང་ཅུག།

སྒོ་ག་མེ་མེད་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ལི་ནང་ལུ་ ཉམས་སྤྱོད་འབད་མི་སྤེམ་ཅན་ཅིག་ ཉའི་ཆོང་འབྲེལ་འཐབ་སྤེམ་ འོང་འབབ་ག་
དེ་སྤེམ་བཅོ་ནི་ཨིན་ན་ཟེར་ ཟོས་བསྐྱར་འབད་ཅུག། འ་ལྷོ་གཡུས་ཚན་འདི་ ལས་འགུལ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ ཉམས་
སྤྱོད་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པ་ལས་ གཡུས་ཁའི་ཚུ་གིས་ཡང་ ཉམས་སྤྱོད་གི་ཟོས་འཆར་ཅིག་
བཅོ་སྤེམ་ ལས་འགུལ་གི་ཡིག་ཆ་ནང་བཅུགས་ད་ཅུག། སྤེམ་ཅན་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ ཉམས་སྤྱོད་གི་ཟོས་འཆར་ཅིག་
ཉམས་སྤྱོད་སི་སི་སྤེམ་ བཞག་ནི་འཐུན་ཁྱེད་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ བཅོང་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་ཁར་ ཁོང་
རའི་འོང་འབབ་ཡང་ ཡར་སེང་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་ མཐོ་བསམ་གཏང་ཅུག། སྤེམ་ཅན་གྱི་འཆར་གཞི་འདི་ ལས་
འགུལ་གྱིས་ཆ་འཛིན་འབད་དེ་ སྤེམ་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཉའི་ཆོང་འབྲེལ་འཛིན་སྤྱོད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གི་སྤྱོད་
བཅར་ཡང་ཐོབ་ཡོད་པ་ད། སྤེམ་ཅན་གྱི་འཐུས་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ མཐུན་ཁྱེད་འདི་རྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ ཆ་ལོགས་འབད་
ཅུག། ཨིན་རུང་ སྤེམ་ཅན་གྱིས་ ཉམས་སྤྱོད་གི་ཟོས་ལས་ ཉམས་སྤྱོད་སི་སི་སྤེམ་བཞག་ནི་འཛིན་ཆས་འདི་ མ་དངུལ་གྱིས་
མ་ལང་པར་ ཐོབ་ར་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ལས་འགུལ་འདི་ལས་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་ཡང་འཆོལ་ཅུག། ལས་
འགུལ་གྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་བཞིན་རུ་ མཐུན་ཁྱེད་འདི་ཡང་ མཐོ་མངག་འབད་ཚུགས་ཅུག། མཐའན་མཇུག་ལུ་
སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉའི་ཆོང་འབྲེལ་ཡང་འཐབ་ཚུགས་ཅུག། འབྲེག་སྒྲོམ་ནང་ འཕྲུལ་རིག་གི་དཀའ་ངལ་བྱུང་མ་ད་
ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཆོང་འབྲེལ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་སྤོན་མ་ལས་ར་ ལག་ལེན་དང་ཉམས་བཅོས་གི་འཆར་གཞི་
ལྟ་བུ་ཡོད་མི་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁོང་ཚུ་གིས་ དེ་བཟུམ་གྱི་དོན་ལུ་ གསེག་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་ཉི་རུ་
འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ འབྲེག་སྒྲོམ་འདི་ཉམས་བཅོས་འབད་ཅུག། ད་ལྟོ་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པའི་སྤེམ་ཅན་
གིས་ ཉའི་ཆོང་འབྲེལ་འདི་ འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྤེམ་རང་ཡོད་པ་ཨིན་མ་དང་ འདི་ནང་ལས་ ཁོབ་སངས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་
སྤེམ་ར་ བཅོ་ཚུགས་སྤེམ་འདུག།



སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཉམས་སྤྱོད་ལུ་ ཉམས་སྤྱོད་ལས་བཞེན་པའི་ འབྲེག་སྒྲོམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི།

གཞན་དོན་ཞིབ་འཇུག་(ཨ)
སོ་ནམ་པའི་སྤེམ་ཅན་གྱིས་

རང་སྤྱོད་།

- སོ་ནམ་པ་འདི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གྲུ་ཡི་དོན་ལུ། སོ་ནམ་པ་འཇམ་མེག་པ་འདི་དགོས་མཁོ་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་སྤེ་
 ཚོན་གྱིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་སོན་དང་ལུད་ཚུ་བྱིན་ནི་ཟེར་ ལས་བླངས་འབད་ཐོག་ལས་ གློང་བདར་ལས་ཟེམ་འདི་
 འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་བྱིན་མི་ལེགས་སྐྱེས་འདི་ དུལ་རྒྱུ་སྤེ་མེན་པ་ ཁོང་ར་འཕྲུལ་ཟིག་
 གྲེལ་ནི་ལུ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཅལ་ཅིག་ཨིན་རུང་ར་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ གློང་བདར་ལས་ཟེམ་
 བླང་བཙའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྐྱེས་བྱིན་མ་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་པ་འདི་རང་གློང་གི་དགོས་མཁོ་འདི་ མར་
 ཉམས་འགྲོ་རྒྱལ། ལེགས་སྐྱེས་འདི་བྱིན་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གློང་བདར་བླང་བཙའ་མར་གཏོགས་མི་འདི་ ལེ་

ཤ་སྤེ་ཐོན་ནི་ཡིན་རུང་ རབ་ཅས་ཚུ་གིས་ ཁོང་ཚུ་ལུ་ རྒྱུང་བརྒྱུ་འདི་བྱིན་ཏེ་ ག་ཅི་གྲུབ་དགོཔ་ཡིན་ན་ཏེ་གོ་དགོཔ་ ཡིན། རྒྱུང་བརྒྱུ་ཀྱི་དམིགས་དོན་དོམ་རང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འབྲུལ་ཆས་འདི་ ཡུན་བརྟན་ཅན་སྤེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཡིན་མ་དུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ འཛོ་རྟེན་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་ར་ལྟཔ་ཅི། གནད་དོན་འདི་ དེ་ སྤེ་རང་ཡིན་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ སེམས་ཤུགས་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་མི་ མཐའ་འཁོར་ཅིག་བཟོ་དགོཔ་ཡིན། སོ་ ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལེགས་སྤྱེས་གྱི་དོན་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་པ་ཡིན་པ་ཅིན་ ལས་འགུལ་གྱི་སྤེ་ཚན་གྱིས་ རྒྱུང་ བརྒྱུ་ཀྱི་དམིགས་དོན་འདི་གྲུབ་མི་ཚུགས།

ཉེ་ཆོང་འབྲེལ་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་ ལེགས་སྤྱེས་མ་བྱིན་པ་ཡོད་པ་ལས་ གནད་དོན་འདི་སོ་སོ་ཅིག་ཡིན་པས། ཉེ་ཆོང་འབྲེལ་འཐབ་མི་སྤེ་ཚན་གྱིས་ ཁོང་རའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཆར་གཞི་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ ལཱ་འགོ་བཙུགས་ནི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་གྱིས་ཡང་མ་ཚུགས་པས། ལས་འགུལ་གྱི་སྤེ་ ཚན་གྱིས་ མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤེ་ཚན་གྱི་རང་སྤྱོད་ལུ་ཐོ་མ་ཐོག་པས། མ་གཞི་སྤེ་ཚན་ གྱིས་ རང་སྤྱོད་གི་སེམས་ཤུགས་སྤེ་ སྤྱ་ནམ་ཚུ་ཐོབ་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ སྤེ་ཚན་ཁོང་ར་གིས་འགོ་འབྲེན་ཐོག་ལུ་ ཉེ་ཆོང་འབྲེལ་འདི་འཐབ་སྤེ་སྤོང་རུག།

སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ་ཅིག་འདི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཆར་གཞི་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ར་ ལེགས་སྤྱེས་ཐོབ་ནི་དེ་ དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་བཙུམས་ཡིན་པ་ཅིན་ གནས་སྤངས་ག་བཟུམ་ཅིག་ནང་འབད་རུང་ སོ་ནམ་པའི་རང་སྤྱོད་ལུ་ཐོ་ ཐོག་འོང། ལས་འགུལ་འདི་བཟོ་བའི་སྐབས་ ཡང་ན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ བཤད་དེ་བྱིན་པའི་སྐབས་ལུ་ འཆར་གཞི་ བཟོ་མི་འདི་ སྤྱ་ནམ་དང་འབྲུལ་ཆས་ཚུ་ ཐོབ་ནི་དོན་ལུ་མེན་ཟེར་ ཁ་གསལ་སྤེ་བཤད་བྱིན་དགོཔ་ཡིན།

སོ་ནམ་པའི་ཕྱོགས་གྲུབ།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ དཀའ་ངལ་འདི་ ཁོང་ར་གིས་སེམ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁོང་རའི་ཕྱོགས་གྲུབ་གྱི་དགོས་མཁོ་ ལུ་གཞི་དོང།
- སོ་ནམ་པའི་འཆར་གཞི་འདི་དངོས་མཐོང། རྒྱ་མཚན་དང་ཐུན་པ་དང་ ཡུན་བརྟན་ཅན་སྤེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་ པ་ཚུ་ དེ་བཟུམ་གྱི་དཀའ་ངལ་ལས་ཐོན་འོང་ནི་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཡིན་མ་དུ་ འདི་གིས་ ཡུན་བརྟན་གྱི་ འོས་འབབ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འགྱོ་འོང།

སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁའི་དོན་ལུ་ བེམ་མཁའ་པའི་དགོས་མཁའི་ ཉའི་ཚང་འབྲེལ་གི་གནད་དོན་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཉི་ཤོད་ལས་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་སྐྱེམ་ཉི་ཤེ་ལུ་ ཉི་རུམ་ལང་པ་ ཁོང་རའི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཡང་ལག་ལེན་འབབ་མ་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་བཟང་རུག། དེ་བཟུམ་གི་དཀའ་ངལ་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་ལུ་ཐོ་ཕོག་ཕོག་པ་འོང་། ལས་འགུལ་གི་སྡེ་ཚན་གིས་ ཆ་ལོགས་མ་འབད་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་འཆར་གཞི་ལག་ལེན་འབབ་ནིའི་སེམས་བྱགས་འདི་ ཐོབ་མ་ཚུགས་པ་འོང་།

ཨིན་རུང་ ལས་འགུལ་གི་སྡེ་ཚན་གིས་ རུས་ཚོད་ཁར་ དེ་བཟུམ་མའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། སོ་སོ་སྡེ་སྤྱབ་པ་ཅིན་ ལས་འགུལ་སྡེ་ཚན་གིས་ སོ་ནམ་པའི་འཆར་གཞི་འདི་ དངོས་མཐོང་དང་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་སྡེ་ཡོད་པ་ཤེས་ཞིན་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ ལྷོགས་གྲུབ་གོང་འཕེལ་གི་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནི་སྡེ་ཐག་བཅད་རུག། ལེགས་སྐྱེམ་བྱིན་དགོ་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་ནང་བྱིན་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ རང་སྦྱོང་གི་དགོས་མཁའ་ལུ་ གནོད་པ་མི་རྒྱབ་ནི་ཨིན་པ་ད་ འདི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་ལྷོགས་གྲུབ་གི་དགོས་མཁའ་ལུ་ སུན་ཐོགས་ཚུགས་ནི་ཨིན། འདི་བཟུམ་གི་གནས་སྤངས་ཀྱིས་ སོ་ནམ་པའི་ལས་སྤྱ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་ཅན་སྡེ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་གི་ རེ་བ་ཡོད་པ་ཨིན་པས།



ལས་འགུལ་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་ལག་ལེན་འབབ་མི་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ།

འཕྲུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གི་ ལས་འགུལ་ལེ་ཤ་ཅིག་གིས་ར་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ སྐྱ་ནམ་བྱིན་ནིའི་སྐོར་ ལས་ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། སྐྱ་ནམ་ཚུ་རིན་མེད་སྤྱོད་སྡེ་བྱིན་ནི་འདི་ རང་གཤིས་སུ་ཡོད་པའི་སྐོ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་དང་ངན་པ་གཉིས་ཆར་མེན་པས། དེའི་ནང་ལས་ཁག་ཆེ་ཤོས་ར་ ཅཅས་འདི་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་བྱམས་སྡེལ་འབད་རུག་ག་ འདི་ཁག་ཆེ། ཅཅས་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་བྱམས་སྡེལ་འབད་མ་ཨིན་ན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འདི་གིས་སོ་ནམ་པའི་སེམས་བྱགས་ལུ་ཡང་ སུན་གནོད་འོང་མ་ཨིན།

ཚར་ཞིན་མ་ལས་ ལཱ་འབད་ནི་དོན་ལཱ་འཛོམས་པའི་སྐབས་ ང་བཅས་ལཱ་དལ་ཁོམས་ཐོབ་སྟེ་ ཨམ་སྲུ་གཞན་དང་
 གཅིག་ཁར་ བཤད་ཐོ་བཏང་ཐོག་ལས་སྒྲོ་བ་བཏོན་ནི་ཡོད། དེ་མེན་ འུར་བྲེལ་འཐབ་སྟེ་རང་སྟོང་དགོ། འཁྱི་སྐན་
 རིགས་ཀྱི་ཚོང་འབྲེལ་འདི་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ ང་བཅས་ཚུ་ འུར་འཛིང་ལང་སྟེ་རང་སྟོང་དགོ་རུང་
 གོ་སྐབས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཐོབ་ཅི། ང་བཅས་ཚུ་གེ་ར་ ཚ་རོགས་འཆམ་མཐུན་ཅིག་ལཱ་ཁྱུར་ཏེ་ཡོད། སྟེ་ཚན་
 ནང་ལཱ་འབད་བའི་བསྐང་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རིག་ཅལ་ཚུ་ ཡར་ཤལ་བཏང་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ཐོན་སྐྱེད་ཉུ་མི་ཡང་ ལེ་
 ཤ་རང་མཐོང་ཚུགས་པའི་ཁར་ གནས་སྐབས་ཡང་ ལེ་ཤ་ར་ཐོན་ཚུགས་པས། མ་འོངས་པ་ལཱ་ ལོ་ཐོག་འདི་ལེགས་
 ཤོམ་འགྲོ་མ་བཏུབ་པ་ ཟུང་རེ་ཕོག་རུང་ ང་བཅས་ཚུ་སྟེ་ཚན་ནང་ར་ལཱ་འབད་དེ་སྟོང་ནི་ཨིན་”ཟེར་སྐབ་རུག།



སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ངང་བདེན་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་སྟོགས་གྲུབ་དང་འབྲེལ་མཐུན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ ཡོད་པའི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་ཡུང་།

སྟོགས་གྲུབ།

- སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་འཆར་གཞི་ལུ་ བར་ཀ་དཀྲོགས་རྒྱབ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སྟོགས་ གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

སོ་ནམ་པའི་སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་ སོ་ནམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ རྒྱལ་ཡུར་གྱི་ མཐུན་ཆེན། ཉུག་སོ་སྦྱར་གི་རྒྱ་རྒྱུ་འབྲེལ་ཅི་དང་ སྡེ་ཚལ་ཤེལ་ཁྱིམ་ཚུ་རྒྱབ་ནི་དོན་ལུ་ མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབོར་ ཆེ་རྒྱ་ཉེ་སྟེ་ཐོབ་དུ་ལུ་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ ཕྱག་དོག་བསྐྱེད་དེ་ མཐུན་ཆེན་གྲུབ་ནི་ལུ་བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ འདུག། སོ་ནམ་པ་ཅིག་གིས་ དེ་བཟུམ་མའི་སྟོགས་རམ་ མི་སྡེ་ནང་ལུ་ སྟབས་མ་བདེལ་བཟོ་མི་འདི་མིང་དགོ་ ཟེར་སྐབ་སྟེ་འདུག། འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ མི་སྡེ་འི་ མ་སྡེ་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ བློ་ཅིག་རང་ལེགས་ཤོམ་ མེད་མི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟོགས་རམ་ཐོབ་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བགོ་བཤའ་མ་རྒྱབ་པར་ཡོད་པའི་ བར་སྟོན་མ་ ཨིན་པས། མི་སྡེ་ནང་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གཅིག་བ་གཅིག་དྲགས་འགྱུ་ནི་ལུ་ མ་རངས་མ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་ པའི་ལས་སྣ་ཚུ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་ནི་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འབད་མ་རྒྱུགས་པར་འདུག། མཐུན་ཆེན་ཐོབ་མི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལུ་ བར་ཆད་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ སེམས་ཀྱུགས་འདི་ མར་ཉམས་འགྱུ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

འབྲེལ་མཐུད།

- ལས་འགྲུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོས་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ཡང་བདེན་མེད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ སོ་ནམ་པའི་མཐུན་ལམ་ རྒྱ་ མེད་པ་བཏང་སྟེ་ཡོད།
- སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གཅིག་ཁར་ལཱ་འབད་རྒྱུགས་པ་ལས་བརྟེན་ ཁོང་རའི་མཐུན་ལམ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ རྒྱུགས་པ་ཏེ་ཡོད།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(ཨ)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ།

འབྲིལ་མཐུན་གྱི་དོན་ལུ་ བེམ་མ་འབམ་མ་ཅིག་པའི་དགོས་པ་ལོ། སོ་ནམ་པའི་མཐུན་ཆེན་ རྒྱལ་ལུ་ ཉ་གསེ་སྐྱོང་གི་
 རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ སྤྱོད་པའི་ཕྱི་ལོ་འདི་ ཉེ་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་ ཟད་འགོ་ལྷི་དག་སྤྱོད་འབྱེད་ལས་ མི་སྤྱོད་ལུ་ སྤྱོད་
 རང་མ་ཚུགས་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ འདི་བཟུམ་མའི་རྒྱུ་སྐྱོར་ཐོབ་མི་དང་མ་ཐོབ་མི་རྒྱ་གི་བར་ན་ དང་བདེན་
 མེད་པའི་ཚེ་བ་ཅིག་ཡང་བྱུང་སྟེ་འདུག། འདི་ལས་བརྟེན་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གི་བར་ན་ ལྷ་བས་མ་བདེམ་བྱུང་ཡོད་པའི་
 ཁར་ ཁོང་གི་མཐུན་ལས་ལུ་ཡང་གཞི་དོ་ཡོད་པ་ལས་ སོ་ནམ་པའི་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་རྒྱུ་སྐྱོར་ལུ་ཡང་ བར་ཆད་རྒྱུ་
 སྟེ་འདུག། ལས་འགུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚན་རྒྱ་གིས་ ས་གནས་གྱི་ མི་སྤྱོད་པའི་འཕྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་གནས་སྤངས་འདི་ ག་
 དེ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་པ་སྟེ་ མི་སྤྱོད་པའི་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་སྐྱོར་བྱིན་ཏེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་
 འཕྱོ་འབྱེད་འོང་། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགུལ་སྤྱོད་ཚན་གྱིས་ དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་རྒྱ་ མོས་
 མཐུན་བཟོ་ནི་ལུ་འཕོ་བ་ཅིན་ རྒྱུ་སྐྱོར་ལས་བདེན་ཐོབ་དགོས་ག་ཡིན་ན་ལེགས་ཤོམ་འཕྱོ་སྟེ་ དེ་བཟུམ་མའི་སྤྱོད་
 མ་བདེམ་མ་བྱུང་བྱུང་མ་འོང།

ཕྱོགས་གཅིག་ལས་འབད་བ་ཅིན་ གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་༡༥ པ་ནང་བཞོད་མི་ མི་སྤྱོད་གཉིས་པ་འདི་ནང་ ཁོང་རྒྱ་
 གིས་ ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཐོག་ལས་ མི་སྤྱོད་འབྲུམ་རྒྱ་ འབྲེལ་བ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་ཚུགས་པ་
 ལས་ དཔེ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཡིན་པས། མི་རྒྱ་གིས་ ལཱ་རྒྱ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ལས་གཅིག་ཁར་འབད་དེ་ སོ་ནམ་སྤྱོད་ཚན་
 འདི་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ གནས་སྤངས་རྒྱ་ཡང་ བརྒྱ་སོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་བཟུམ་འབད་མི་
 འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་རྒྱ་གིས་ ལཱ་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་བྱུགས་ཡར་དུགས་བཏང་མ་ཡིན།



ལས་འགལ་འདྲིམས་ མིང་མ་རང་རྒྱུ་དང་སྡེ་ཚན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུང་མ་འཐབ་རུང་
ཁོང་ཚུ་གི་ར་ ཁོང་གསལ་བ་ཀྱི་མི་སྡེ་ནང་སྡོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ལས་འགལ་མ་རམ་
འབྱུལ་ཅན་སྡེ་འབྱུལ་འདྲི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ གཞན་མི་སྡེ་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་
ལས་ཨིན་པས། ལས་འགལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གིས་ ནམ་རང་འབད་རུང་ དམིགས་གཏང་བསྐྱོད་
ཡོད་པའི་སོ་ནམ་པ་དང་ གཞན་སྡེ་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་ག་དེ་སྡེ་འདུག་ག་ ལེགས་ཤོམ་སྡེ་
བཟླ་དགོཔ་དང་ ཁོང་ཚུ་གི་བར་ན་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་བཟོ་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་སྡེ་ཚུ་ འགོ་འདྲེན་
འཐབ་དགོཔ་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ དང་བདེན་ཡོད་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ དོན་མིན་ཅན་གྱི་ཐབས་
ལམ་འདྲི་ དེ་བརྩམ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ དངས་གསལ་ཅན་གྱི་ཆད་གཞི་བཟོ་ནི་དང་ ཡང་
ན་ སྐྱེ་ནམ་དང་འཕྲལ་ཆས་ཚུ་ཉོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རིན་གོང་བགོ་བཤའ་རྒྱབ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ རོ་སྤྱོད་འབད་
ནི་འདྲི་ཨིན། སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་མཐུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ དངས་གསལ་དང་དྲང་དོན་
གྱི་ཐོག་ལས་ འབད་དགོཔ་འདྲི་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

གནད་དོན་གྱི་འཕྲུལ་ལྟ་ལ།

སོ་ནམ་པའི་སྟོབས་ལྷགས་སྐྱལ་འབད་ནི།

ཚོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་ཚུ་གི་སེམས་ལྷགས།

སོ་ནམ་པའི་སྟོབས་ལྷགས།

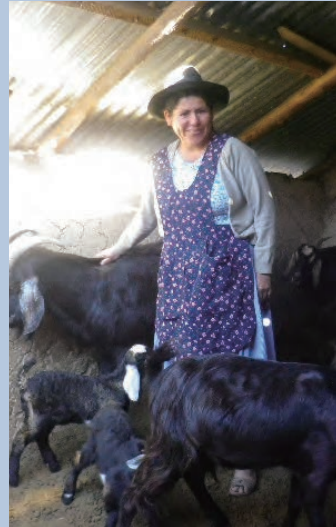
སྟོན་ལས་ཡོད་པའི་ཐོན་ཁུངས་ཚུ་སྟོན་ནི།

ཀྱལ་ཁབ་ཇེ་ལུ་ ས་གནས་སྤང་ཀ་ཚུ་ཡོད་མི་ནང་ འོང་འབབ་བཟོ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ས་གནས་ཀྱི་སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་ ལས་སྐྱེ་ལེ་ཤ་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ལས་རིམ་འདི་ནང་ ས་ཉམས་སྤང་འབད་ནི། ཤིང་བཅུགས་ལཱ། ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད། ཚོང་བསྐྱེད་འཕྲུགས་སྐྱོང་འབད་ནི། སྟོན་པ་གསོ་སྐྱོང་། བཞོན་གསོང་སྐྱོང་དང་ ལག་བཟོ་ཚུ་ཚུད་པ་ཨིན། ས་གནས་འདི་ཁར་ གྲི་ལྷག་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་སོ་ནམ་པ་ དག་པ་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཀྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་སྤྲེལ་ཚུགས་མི་ དག་པ་ཅིག་ལས་ལྷག་མེད་པ་ཨིན་པས། སོ་ནམ་པ་འདི་ཚུ་ འཚོ་ཙམ་གནས་སྤངས་ཀྱི་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་མི་ཙང་ཙམ་ཨིན་པས། ཁོང་རའི་རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་ ཚད་ཅིག་ལས་བཟུལ་མེད་པ་ཨིན་པ་དང་ ཁྲོད་གསེབ་ཀྱི་ལམ་ཚུ་ཡང་ གནས་སྤངས་ལེགས་ཤོམ་མིན་འདུག། གནས་སྤངས་འདི་བཟུམ་ཡོད་མི་ལས་བཞེན་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཡོན་ཏན་དང་འཕུལ་ཆས་གསར་པ་ལྷབ་ནི་ལུ་ དུས་ཚོག་ལེ་ཤ་འགོར་ཅུག། ལས་འགུལ་འདི་གིས་ རྒྱབ་སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ ཐོན་སྐྱེད་གསར་པ་ཚུ་ ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་རུང་ འདི་ཚུ་ཉོ་མི་མེད་པ་ལས་ ཐོན་སྐྱེད་འདི་ཚུ་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་འདི་ཡང་བཞག་ད་ཅུག།

ཨིན་རུང་ མི་སྡེ་གཅིག་གིས་ ལས་སྐྱེ་འདི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཅུག། འ་ལྷོ་གཡུས་ཚན་པི་ནང་ལུ་ ཐོན་ཁུངས་ དམིགས་བསལ་དུ་ རྒྱ་འདི་ དཀོན་ཅན་གསུམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ འདི་གིས་ ཤིང་བཅུགས་པ་ད་ལུ་ ཤིང་ཡང་སྐྱེས་མ་བཟུབ་སྟེ་སྟོན་ཅུག། གཡུས་སྐྱོ་འདི་འཕྲོ་སྐྱེས་ཚུ་འདི་ནི་ ཁྲོམ་ཁྱི་ཕྱི་ཁར་ གནས་སྟོང་འགྲོ་མི་སྟེ་ལཱ་འབད་དེ་ གཡུས་ཁར་ ཨམ་སྤུ་དང་ཨ་ལུ་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུས་ཅུག། ཁོང་རའི་འོང་འབབ་ཟེར་ སོ་སྐྱེས་ཚུ་གི་ལཱ་འབད་མི་དང་ ཨམ་སྤུ་ཚུ་གིས་ སྟོན་ལས་རང་ རུ་གསོ་སྟེ་སྟོན་མི་ལས་ཐོན་པ་ཨིན་པས། གཡུས་སྟོང་འགྲོ་མི་སྤངས་འདི་ ལྷབས་མ་བདེ་ཁག་ཁ་ཡོད་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་སྟེ་ཚན་ཚུ་ གཡུས་འདི་ནང་ ག་ཅི་འབད་ན་ན་རང་མ་ཤེས་པར་ལུས་སོང་ཅུག། དེ་ལས་ ཁོང་རའི་འོང་འབབ་ཟེར་ རུ་ཅིག་རང་ཨིན་མ་ལས་ ལས་འགུལ་གྱི་མཁས་ཚོག་ཅིག་གིས་ རུ་རིགས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་གསོ་སྐྱོང་འབད་ནི་འཕྲུལ་སྤྲེལ་ཅུག།

གཡུས་ཁའི་ཨམ་སྤུ་ཚུ་གིས་ རུ་གི་རིགས་གསར་པ་འདི་གསོ་ནི་འགོ་བཅུགས་ཡོད་པ་དང་ རུ་རིགས་འདི་གི་སྐྱེ་རུས་འདི་ ཉེ་མའི་རུ་རིག་ལས་ ཅན་པ་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཕམ་ལམ་འབད་རང་ རུ་གི་ལྷག་གྲུ་

ཚུ་ བཙོང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ ཨོམ་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཡང་
 ཡར་མེད་འགྱུ་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ དར་ཚིལ་དང་གཞན་ཐོན་སྐྱེད་
 ཚུ་བཙོང་སྟེ་ འོང་འབབ་ཡང་ འབོར་ཆེད་གཏོ་ཉི་སྟེ་བཟོ་རྩལ་ཅུག། ར་
 གསོ་མི་སོ་ཨམ་སྤྱ་ཅིག་གིས་ “ང་བཅས་རྩ་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་
 བརྒྱད་དེ་ ར་གསོ་ཉེ་རང་སྟོན་ཅི། ར་གསོ་སྦྱང་འབད་ནི་འདི་ རང་བཞིན་
 ཅིག་ཨིན་མ་དང་ ང་གིས་ ར་གསོ་ནི་འདི་དགའ་བས། ང་གིས་ར་རེ་
 བཞིན་དུ་ མིང་ཡང་བཏགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ར་རྩ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་
 རང་གསོ་མ་ཨིན་” ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག། གཡུས་སྒོ་འདི་ནང་ཡོད་མི་ རྩ་སྦྱང་
 གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཅིག་གིས་ “ར་གསོ་སྦྱང་འབད་ནི་འདི་ གཡུས་སྒོ་འདི་
 ལམ་སྲོལ་དང་ མི་ཆེ་གི་ཆེད་ཅིག་ཨིན། སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ ཐོན་མ་
 ལས་ ར་རིགས་གྱི་སྐྱོར་ལས་ཤེས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ང་བཅས་གྱིས་ཁོང་
 ཚུ་ལུ་ གསར་པ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་སྟོན་མ་བྱེ། དེའི་ཆབ་མ་ ཁོང་རྩ་



ར་གི་རིགས་ལེགས་ཤོམ་གསོ་སྦྱང་
 འབད་མི་སོ་ནམ་པ།

ལུ་ ག་ཅི་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ར་རིགས་གསར་པ་འབག་སྟེ་ ཁོང་གི་ཡོན་ཏན་འདི་ རྒྱགས་སྟོན་
 རྒྱབ་ཡོད་པ་ཨིན། གལ་སྲིད་ ཁོང་རྩ་གིས་ཤེས་ཤེས་པ་མེད་མི་ཅིག་སྟོན་བྱེད་པ་ཅིན་ ཁོང་རྩ་གིས་ ལྷབ་ནི་ལུ་དུས་
 ཆོད་འགོར་བའི་ཁར་ འཕམ་འཕམ་ འབད་རང་མ་རྩ་གས་པའི་བསྐྱང་ལས་ ར་འགོངས་ནི་འདི་ཡང་བཞག་དཔ་
 མས། གཡུས་སྒོ་འདི་ནང་ལུ་ གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་འབད་འབད་མ་མེད་པ་ལས་ ལས་འགྲུལ་འགོ་
 འདྲེན་འཐབ་མི་དང་ ཁོ་མན་སྟོད་མི་གཉིས་ཆར་ ལས་རིམ་ནང་གྲུལ་གཏོགས་འབད་ནི་ལུ་ ལྷབས་མ་བདེམ་མ་ཐོན་
 ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།

གནད་དོན་ཞུམ་ཞུམ་
 རྩ་སྦྱང་འབད་མི་སོ་ནམ་པ།

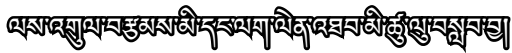
སོན་མ་པའི་སྟོབས་ཤུགས་འདི་ཤུགས་སྐྱུལ་འབད་ཐོག་ལས་ སོན་མ་པའི་སྟོགས་གྲུབ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཡོད་པའི་
སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དབྱེད་པུད།

སྟོགས་གྲུབ།

- སོན་མ་པ་ཁོང་ར་ ལས་སྒྲ་དང་རྒྱུ་ཆ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ ལས་འགྲུལ་འདི་གིས་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་
སོན་མ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་སྟོགས་གྲུབ་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ བཟོ་ཚུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁོང་རའི་རིག་
ཅུལ་ཡང་གོང་འཕེལ་འགྱུ་ཡོད་པ་བཟུམ་མཐོང་ཅུག།
- གཡུས་སྟོང་འདི་ནང་ལུ་ འཕྲུལ་རིག་གསར་པ་ཅིག་འབག་ནི་མེན་པར་ ལས་འགྲུལ་འདི་ སོན་མ་པ་ཚུ་ལུ་ཡོད་
པའི་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ཐོག་ཁར་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སོན་མ་པ་ཚུ་གིས་ ཉེན་ཁ་ནི་རང་འབག་དགོ་པ་
མེད་པར་ འཕྲུལ་ཆས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ཅུག།

སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོ་སྒུལ་ལོ་ གཡུས་སྟོང་འདི་ནང་ ར་རིགས་གསར་པ་འབག་མི་འདི་
ལུ་ གཡུས་ཁའི་ཨམ་སྐུ་ཚུ་ལུ་ སྐབས་མ་བདེམ་མེད་པའི་ཁར་ རོས་ལེན་ཡང་ འཇམ་ཏོང་ཏེ་སྟེ་འབད་ད་ཅུག། སོ་
ན་མ་པ་ཚུ་གིས་ ཕ་བ་ལས་རང་འགོ་བཙུགས་དགོ་པ་མེད་པ་དང་ ཁོང་གིས་ སྟོན་ལས་ཤེས་མི་དང་ ལཱ་འབད་ནི་ལུ་
སྟོ་བདེམ་སྟེ་ཡོད་མི་གར་ ཐབས་ཤེས་གསར་པ་ཚུ་ ཁ་སྐོང་བཀའ་ཏེ་འབད་ཚུགས་ཅུག། སོན་མ་པ་ཚུ་གིས་གཤམ་
གཏོགས་འབད་ཡོད་མི་ནང་ ཉེ་མ་ལས་རང་ རྒྱ་ཆས་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་རའི་རིག་ཅུལ་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འགྱུ་
ཡོད་པ་སྟེ་མཐོང་ཅུག། ཁོང་རའི་རིག་ཅུལ་འདི་ཡར་མེད་མོང་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་གི་སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་འདི་
རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ཚུགས་ཅུག།

གཞན་མི་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འདི་ སོན་མ་པ་ཁོང་ར་ ལཱ་ལག་སྟེ་ ཟད་འགོ་ཐེབས་བཏང་མ་དགོ་པར་འདུག། དེ་ཡང་
ར་རིགས་གསར་པ་འདི་དོ་སྟོན་འབད་ཅན་དུ་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ ར་ཁྱིམ་དང་རྩ་ཟས་ཚུ་ ལོགས་སྐུ་སྟེ་བཟོ་
དགོ་པ་མ་ཐོན་པས། དེ་ཡང་ ཨམ་སྐུ་ཚུ་གིས་ དངུལ་འབྲེལ་གྱི་ཉེན་ཁ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ འཕྲུལ་ཆས་གསར་པ་
འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ཅུག། འདི་གིས་འབད་ སོན་མ་པའི་སྟོགས་གྲུབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གྲུབ་ནི་ལུ་ མཐར་
འབྲེལ་བྱུང་མ་ལས་ ལས་འགྲུལ་འདི་མཐར་འབྲེལ་ཅན་ཅིག་སྟེ་བྱུང་ཅུག།



३

གནད་དོན་གྱི་འཕྲུལ་ལྟ་སྒྲུབ།

དུས་ཚོད་ཁར་དང་མཉམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལས་འགྲུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་

ཆོག་གཙོ་བོ་ཚུ། སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས།

མཉམ་སྒྲིག་ཚད།

དུས་ཚོད།

དུས་ལྟར་དུས་ལྟ་ཅིག་ནང་རྒྱུ་འབྲས་ཐོན་ཚུགས་ནི།

མཐར་འབྲེལ་བྱུང་མི་ཚུ་བསྟུ་གསོག་འབད་ནི།

ཀླུ་ཁབ་ཁ་ལུ་ ལས་འགྲུལ་འདི་འོག་ལུ་སྟོན་བྱེད་མི་ སོ་ནམ་དང་ སོ་ནམ་པའི་མཐུན་ཀླུ་གི་འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་པའི་སྡེ་ཚན་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་འབྲས་ཐོན་པ་དང་། ༡༠,༠༠༠ དེ་བྱིན་ཏེ་འདུག། འ་བློ་ལས་དངུལ་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ གེ་བ་འཕྲུགས་སྒྲོང་འཐབ་མི་སྡེ་ཚན་གྱིས་ “འ་བློ་ལས་འགྲུལ་འདི་འཆར་གཞི་ བརྩམས་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཚུན་ཚོད་ དུས་འཐུང་ཀྱ་ཅིག་ནང་འབད་ཚུགས་པ་ལས་ ལས་ འགྲུལ་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འཐོ་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་མཛོ་ཡི། ལས་འགྲུལ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དོན་ལུ་ དུས་ ལྟར་རིང་མོ་སྡེ་འགོར་སོང་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ལས་སྤྲོ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་དེ་ སེམས་ཤུགས་འདི་ཡང་མེད་པ་ འཐོ་འཐོ་འོང། ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ ལཱ་འབད་ནི་དོན་ལུ་ མཉམ་སྒྲིག་ཚད་རན་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མི་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཨིན། ལྷག་པར་དུ་ ལས་འགྲུལ་འདི་གིས་ དུས་ལྟར་བྱུང་ཀྱ་ཅིག་ནང་ ང་བཅས་ཀྱི་འོང་འབབ་ཡར་སེང་རྒྱུ་ ཚུགས་ནི་ལུ་ རྒྱུགས་རམ་འབད་མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱི་སེམས་ཤུགས་ཡང་མ་ཉམས་པར་བཞག་ཡི།” ཟེར་སྒྲུབ་ ཅུག།

སྡེ་ཚན་འདི་གི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་པ་ཅིག་ཨིན་མི་ སོ་ནམ་ཀྱ་སྐྱེད་ལས་བྱེད་པ་གིས་སྒྲུབ་མི་ནང་ “ལས་འགྲུལ་སྡོམ་ ཀྱི་འཆར་གཞི་འདི་བརྩམས་ཆར་ཞིན་མ་ལས་ འཆར་དངུལ་ཡང་ འབོར་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ ལས་འགྲུལ་འདི་ འདི་འཕྲོ་ལས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པ་ཚུགས་པར་ལུས་པ་ཨིན། ལས་འགྲུལ་འདི་འཆར་གཞི་བརྩམས་ཞིན་མ་ལས་ ལག་ ལེན་འཐབ་ནི་དེ་བར་དུ་ དུས་ལྟར་ལེ་ཤ་འགོར་པ་ཅིན་ མི་སྡེ་འགན་སྐྱུངས་ འོག་ཅི་ལོག་ཅི་རང་འབྲུར་ཏེ་འཐོམ་ ཨིན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་དུས་ཚོད་དང་མཐུན་པའི་ ལཱ་ཅིག་ལས་བརྟེན་ གཤམ་བཀོ་ བཞག་སྡེ་འཐོ་དགོཔ་ཐོན་པ་ད་ ཁོང་གིས་རེ་བ་བསྐྱེད་མི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ ཐོབ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་འོང། ཨིན་རུང་ ལས་འགྲུལ་འདི་དོན་ལུ་ འོ་ག་ཅིག་གི་རིང་ འཆར་གཞི་བརྩམས། ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ ལྷ་སྟོན་འབད་ནི་དེ་ གོ་རིམ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་ དུས་ལྟར་བྱུང་ཀྱ་ཅིག་ནང་ མཐུག་བསྟུ་ཚུགས་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ གོ་རིམ་

དང་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ འཛེལ་བ་འབད་དེ་འབད་རུང་ བྱལ་མའི་གོ་རིམ་ནང་ལུ་ ལེགས་བཅོས་འབད་
 ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ གོ་རིམ་དང་པའི་ནང་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ལེགས་འབད་ཚུགས་མི་
 ལུ་ སོ་ནམ་པ་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ཡང་དབྱེ་བཟླ་སྟེ་ གོ་རིམ་གཉིས་པ་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ལུ་ སོ་ནམ་པ་ལེ་ཤ་
 གིས་རང་ ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་འདུག། ཟེར་སྒྲུབ་ཅུག།

ལས་རིམ་འདི་གི་འོག་ལུ་རང་ སོ་ནམ་པ་སྟེ་ཆན་སོ་སོ་ཅིག་གིས་ ཞིང་ཚུའི་གཡུར་བ་བཅོམ་གིས་ འཆར་གཞི་བཅོ་
 བའི་གོ་རིམ་ནང་ལུ་རང་ ཁོང་རའི་གསར་བཏོད་ཀྱི་ཐོག་ལས་ ལས་སྒྲུ་ལེ་ཤ་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་འདུག། སོ་ནམ་
 པའི་སྟེ་ཆན་འདི་གིས་ གོ་རིམ་དང་པའི་ནང་ལུ་ མི་ཁྲར་⁴⁰ འབད་མི་ ཚུགཡུར་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ གོ་རིམ་
 གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ མི་ཁྲར་¹⁰⁰ འབད་མི་རྒྱབ་ཡོད་པ་དང་ གོ་རིམ་གསུམ་པའི་ནང་ལུ་ མི་ཁྲར་¹⁴⁰ འབད་
 མི་ཅིག་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། འགོ་ཐོག་ལུ་ ཁོང་ཚུ་གིས་ འཛེལ་བ་ལེ་ཤ་བཅོ་སྟེ་ཡོད་རུང་ གནད་དོན་མ་
 འདམ་ཚུ་ ཕན་ཅུས་ཅན་སྟེ་གསལ་ནི་ལུ་ཤེས་ཡོད་པ་དང་ ཉམས་ཐུང་ལེ་ཤ་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན་པས། གོ་རིམ་གསུམ་
 པ་འདི་མཇུག་བསྟུ་བའི་བསྐང་ལས་ ཁོང་རའི་ཉམས་ཐུང་འདི་གིས་ ཁོང་ལུ་ གློ་སྤྲོས་དང་དཔའ་ཉམས་ལེ་ཤ་ཐོབ་
 ཅུག། གཡུས་གཞན་ཁའི་སོ་ནམ་པ་ཚུ་ ཚུགཡུར་འདི་བཟླ་བ་འོང་པའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ བཅོ་
 རིག་དང་ བཅོ་སྒྲན་འཛིན་སྐྱོང་གི་རིག་ཅུལ་ཅུལ་ཏེ་ ཁོང་རའི་ལས་སྒྲུའི་ཁ་གསལ་སྐོར་ལས་ གློ་བདེ་པག་པ་སྟེ་སྒྲུབ་
 བྱིན་ཚུགས་ཅུག།



སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ཞིང་ཚུའི་གཡུར་བ་བཅོམ་པའི་བསྟན།

གནད་དོན་ཞིབ་འཇུག་(ཨ)
 སོ་ནམ་པའི་སྐུལ་གྱུགས།

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་བྱལ་ལུ་ ཅུས་ཚད་ཁར་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
བརྟག་ཞིབ།

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་བྱལ།

- སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་ལོ་ཐོག་ཐོན་སྐྱེད་འབད་ནི་འདི་ ཅུས་ཡུན་དུམ་ག་ཅིག་ལུ་ ཡར་སངས་མང་ཡོད་པ་
ལས་ ཁོང་གི་ ཞིང་ལཱ་འབད་ནིའི་ཐབས་རིག་འདི་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སངས་མང་ཡོད་པ་བཟུམ་མ་ཐོང་ཅུག། ལྷག་
པར་དུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ ཁོང་ར་དཀའ་ངལ་བྱུང་མ་དུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ གནད་དོན་འདི་ཚུ་ རྩོམ་འཛིན་
འབད་ཚུགས་ཅུག།
- ཅུས་ཡུན་དུམ་ག་ཅིག་ནང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་གི་ཐབས་རིག་འདི་ མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་པ་
དུ་ ཁོང་གི་སློ་སྟོབས་ཡང་ ཡར་འཕེལ་སངས་ཅུག།

སོ་ནམ་པའི་ཚུགས་བྱལ་གྱི་ཐབས་རིག་འདི་ནི་ལུ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁུ་ ཀེ་བ་བཙུགས་ནིའི་ལཱ་ཡིན་རུང་
འབྲ་ རྒྱག་ཡུར་བཟོ་ནིའི་ལཱ་འབད་རུང་ འཆར་གཞི་ཚུ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་བཟོ་མ་ཡིན་པས།
དེ་ཡང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་དང་ལེན་འདི་ ཅུས་ཡུན་དུམ་ག་ཅིག་ནང་ར་ ཏ་གོ་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཡིན།
ནམ་རྒྱུན་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་མཐར་འཁྱོལ་བྱུང་ཡི་ག་མ་བྱུང་འདི་ གོ་ལེ་སྟེ་རྒྱང་མ་གཅིག་ཤེས་ཚུགས་དོ་
ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་རའི་རིག་ཅལ་ཚུ་ ཡར་དྲག་འབྱོ་ཡོད་པ་སྟེ་མཐོང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ ལས་སྒྲུ་འདི་འཕྲོ་མཐུད་དེ་
ར་ འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ ཅུས་ཡུན་དུམ་ག་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ར་ ཁོང་ར་ མཐར་འཁྱོལ་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་ཤེས་པ་ཡིན་
པས། གལ་སྲིད་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་ལུ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་རུང་ ཆམ་ཆེམ་ཅིག་ལས་བཟུལ་བྱུང་ནི་མེད་པ་ཡིན་པས། དེ་
འབད་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ གནད་དོན་འདི་ འདི་འཕྲོ་ལས་འཇམ་ཏོང་ཏོང་སྟེ་ རྩོམ་འཛིན་འབད་དེ་ དཀའ་
ངལ་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལས་འགལ་འདི་ཡང་ ཁོང་རའི་ཉམས་སྦྱང་ཐབས་ཐོབ་དུ་ སློ་སྟོབས་ཡང་
ཡར་སངས་འབྱོར་སྟེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་ རྟེན་གསུམ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་ལུ་ སན་ཅུས་ཅན་སྟེ་ སན་ཐོགས་ཚུགས་
ནིའི་དོན་ལུ་བཟོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སོནམ་པའི་རང་སྤྱོད་ལུ།

- སོནམ་པ་ཚུ་གིས་ སེམས་ཤུགས་སྤོང་སྤྱོད་པ་ད་ལུ་ ཐབས་འདི་གི་ལས་སྒྲ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་སྒྲ་ཚུ་ཡང་ འཆར་གཞི་བཟམ་དོ་བཟུམ་སྤྱོད་རང་འབྱོར་ཡོད་པ་དང་ སོནམ་པ་ཚུ་གི་ སྤྱོགས་གྲུབ་ཡང་གོང་ འཕེལ་བཏང་ཚུགས་པ་སྟེ་འདུག།

སོནམ་པའི་རང་སྤྱོད་ལོ་ཤིང་འཕེལ་དོན་ལུ། སེམས་འཇམས་འགྲུལ་འདི་གི་སྒྲ་ལོ། ལས་འགུལ་འདི་ མཉུགས་སུ་ཅིག་ སྤྱོད་ ཅུས་ཚེད་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་ སོནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་འཆར་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་འབྱོར་ མས་ཟེར་ ཏཱ་གོ་ཡོད་པ་དང་ འདི་གིས་ ཁོང་རའི་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་འདི་ ཡར་མེད་མོང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཐབས་ལས་འདི་གིས་ སོནམ་པ་ཚུ་གི་རང་སྤྱོད་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། སོནམ་པའི་སེམས་ཤུགས་སྤྱོད་ རྒྱུད་སྤྱོད་པ་ད་ལུ་ ལས་སྒྲ་འདི་ རྒྱ་ཆུང་ཀུ་སྤྱོད་འབད་དོ་ཡོད་རུང་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་སྟེ་ ཡོད་པ་ཨིན། ལས་རིམ་ཚུ་ དེ་སྤྱོད་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་འདི་གིས་ སོནམ་པ་ཚུ་གི་སྤྱོགས་གྲུབ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་ སྤྱོད་པ་གོང་འཕེལ་འབྱོར་ཚུགས་པའི་ལས་ ཁོང་རའི་འཆར་གཞི་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབྱོར་སྟེ་ ལས་སྒྲ་ཚུ་ཡང་ འགོ་ འདྲེན་འཐབ་ཚུགས་པ་ཨིན་པས།



ལས་རིམ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟུམ་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ།

ལེ་ཤ་གིས་ར་ ལས་འགུལ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟུམ་ནི་ལུ་ དམ་མཐུན་བཏོན་ཏེ་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ གོ་རིམ་ གཅིག་ནང་ར་ ཅུས་ཚེད་ལེ་ཤ་འགོ་རམ་ཨིན་པས། འཆར་གཞི་བཟོ་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཡང་ མ་དདུལ་ ཐོབ་ནི་འདོན་ལུ་དང་ རིམ་སྒྲིག་ལེ་ཤ་འབད་དགོ་པ་ལས་ ཏཱ་ལམ་ཅིག་འགོ་རམ་ཨིན་པས། འདི་འདྲི་ སྐབས་ ལས་འགུལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་ རུང་འབྱེལ་འཐབ་སྟེ་སྤྱོད་དགོ་པ་ལས་ སོནམ་པ་ཚུ་ ཁོང་ལུ་སྤྱོགས་ཏེ་སྤྱོད་དགོ་མི་འདི་གིས་ སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་འབྱོར་འདི་ཡང་ མ་ཤེས་པར་ལུས་ དོ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་སྤྱོད་ ཅུས་ལུན་རིང་མོ་གི་རིང་ལུ་ བསྐྱེད་སྤྱོད་དགོ་མི་འདི་གིས་ གནས་སྤྱོད་ཚུ་ མ་འདམ་ཅིག་འབད་རང་ བསྐྱེད་འབྱོར་ཞི་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ འགོ་དང་འགོ་ལས་ ར་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་བཟོ་སྟེ་སྤྱོད་ནི་འདི་ གལ་ཆེས་ཅིག་མེན་པས། དེ་བའ་འདི་ སོནམ་པའི་ སེམས་ཤུགས་ མར་ཉམས་མ་བཟུག་པར་བཞག་ནི་འདོན་ལུས་ ལས་སྒྲ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ གོ་རིམ་ འདི་ནང་ལུ་ ལས་སྒྲ་ཚུ་ རྒྱ་ཆུང་ཀུ་སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མོ་བཏབ་འབད་ཐོག་ལས་ ལེགས་བཅོས་ འབད་བཅིན་ དྲག་ནི་ཨིན་པས།

གཞི་རིམ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་
སོནམ་པའི་རང་སྤྱོད་ལུ་
(མ་)

རེས་ཆོས་སྐབས་ཁྱོད་ཀྱིས་ མཐོ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ནི་ལུ་ རྒྱལ་ཚོན་འགོར་ནི་ཡིན་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ལཱ་
འདི་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པ་འགྲུལ་ཡིན། ཅི་ཡར་སི་ ཡིས་ཀྱིལ་དང་ ཀོར་ནི་ལི་ཡུསི་ ཀོ་ནི་ག་ཉིས་
ཀྱིས་བཟོ་ཡོད་མི་ སྐབས་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནི་འགྲུབ་མཐའ་འདི་གིས་ སེམས་ལྷགས་མར་ཕབས་
འགྲུལ་འདི་ བཤད་པ་རྒྱབ་ཚུགས་པ། འཁྱེ་གྲུབ་མཐའ་འདི་ འོག་གི་སྦྱོར་ཐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བཤད་
པ་རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

སེམས་ལྷགས་=

རེ་འདོད་ x རིན་གོང་

༡+མ་དཔྱད་པར་འབད་མི་ x ཡུན་འགྲུབ་སྟེ་ལུས་མི་

སྟོན་ཅིས་ཀྱི་གཡམ་ཕྱོགས་ལུ་ཡོད་པའི་སེམས་ལྷགས་འདི་ ལཱ་འབད་ནི་འདོན་ལུ་ སེམས་ལྷགས་ག་དེ་མ་ཅིག་དགོང་
ཡིན་ན་སྟོན་མི་འདི་ཡིན། སྟོན་ཅིས་ཀྱི་གཡམ་ཕྱོགས་ལུ་ཡོད་པའི་ སྟེང་ཨང་འདི་ རེ་འདོད་དང་རིན་གོང་གི་གྲུབ་
མཐའ་གི་སྦྱོར་ཐབས་ལས་ཐོབ་ཡིན། རེ་འདོད་འདི་ ལཱ་མཐར་འབྲུལ་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་ག་མི་ཚུགས་ག་གི་སྟོར་
ལས་ ཉ་གོ་མི་ལུ་སྦྲུབ་ཡིན་མ་དང་ འཁྱེ་འདི་ ༠ དང་༡ གི་བར་ན་ མ་འབྲས་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། རིན་གོང་འདི་ ལཱ་
མཐར་འབྲུལ་ཅན་སྟེ་འབད་ཚུགས་པའི་ ཉ་གོ་མི་ལུ་སྦྲུབ་ཡིན། རེ་འདོད་དང་རིན་གོང་གི་གྲུབ་མཐའ་དང་འབྲེལ་བ་
ཅིན་ ལཱ་ཐད་རི་བ་རི་མཐར་འབྲུལ་འབྱུང་སྟེ་ཡིན་ཡིན་མ་དང་ མཐར་འབྲུལ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ལེགས་སྦྱེས་ལེགས་
ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་འདི་མཐར་འབྲུལ་ཅན་སྟེ་འབད་ནི་འདི་སེམས་ལྷགས་ཡར་འཕེལ་འགྲུལ་ཡིན་པས། ལེགས་
སྦྱེས་ལེགས་ཤོམ་རང་ཐོབ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་གོ་ར་གིས་ ལཱ་འདི་རྩ་འགོངས་ཏེ་འབད་དོ་བཟུམ་ ལཱ་འདི་མཐར་འབྲུལ་
མི་བྱུང་ནི་བཟུམ་མཐོང་པ་ཅིན་ ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ཡང་ གཡང་ཟ་སྟེ་སྟོན་འོང།

ཡིན་རུང་ མཐར་འབྲུལ་བྱུང་ནི་ཡིན་མ་ཤེས་བཞིན་རུ་ ལེགས་སྦྱེས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་ནི་བཟུམ་ཡོད་པ། དེ་
འབད་མ་དེ་ལུ་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་བཏོན་ནི་ལུ་ རྒྱལ་ཚོན་འགོར་ནི་ཡིན་མ་ཤེས་པ་ཅིན་ ལཱ་འབད་ནི་འདི་སེམས་ལྷགས་
འདི་མར་ཕབས་འགྲུལ་འོང། ལཱ་གི་ཞག་རྒྱས་འདི་ རིང་མོ་སྟེ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལཱ་འདི་འབྲོ་ལས་མ་འབད་བར་བཞག་འོང་
། ཡིན་རུང་ ཞག་རྒྱས་འདི་རན་པའི་བསྐང་ལས་ ལཱ་རྩ་འགོངས་ཏེ་འབད་འོང། འཁྱེ་འདི་ སྐབས་ཅིག་གི་རིང་
ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནི་འགྲུབ་མཐའ་གིས་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ཡོད་མི་འདི་ཡིན། ལཱ་གི་ཞག་རྒྱས་འདི་རིང་མོ་
ཡོད་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱི་ལཱ་བརྟག་ཞེབ་འབད་ནི་ཡང་ན་ ལེགས་སྦྱེས་ཐོབ་ནི་འདི་རྒྱས་ཡུལ་འདི་ཡང་ ལེ་ཤ་ཡོད་ཟེར་བའི་

བད་སྟོན་མ་ཡིན། བཞོ་ཡང་བཀལ་ཐོག་ལས་ ལྷག་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནིའི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ རེ་
འདོད་དང་རིན་གོང་གི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་ སྦྱར་ཐབས་བཀལ་ཐོག་ལས་ ལེགས་ཤོམ་བཟོས་ཡིན།

གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་མ་ཚུན་གྱི་རིང་ལུ་ ཅུས་ཡུན་མར་འགྲངས་སྡེ་ལུས་པ་ཡིན་མ་དང་ མ་དཔུང་པར་འབད་མི་འདི་
གིས་ གྲུབ་འབྲས་ཡུན་འགྲངས་སྡེ་བཞག་ནི་ལུ་ མི་གི་དྲན་ཚར་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་མ་ཡིན། ཡུན་འགྲངས་སྡེ་བཞག་
མི་དང་ མ་དཔུང་པར་ཡོད་མི་ག་འབད་རུང་གཅིག་ལུ་ ༠ ཡོད་པ་ཡང་ན་ བཞོང་ཡང་འདི་ ༡ ཡིན་པ་ཅིན་ སེམས་
ཤུགས་འདི་མར་ཉམས་མི་འགྱུ་ ཡིན་རུང་ ཡུན་འགྲངས་སྡེ་བཞག་མི་དང་ མ་དཔུང་པར་ཡོད་མི་ག་འབད་རུང་ ༠
བ་ལྷག་པ་སྡེ་ཡོད་པ་ཅིན་ སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གནས་གོང་འདི་ རེ་འདོད་དང་རིན་གོང་གི་གྲུབ་མཐའ་ལུ་ཡོད་མི་ལས་
ཉུང་མ་སྡེ་འོང།

སོ་ནམ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་འགྲུལ་ནང་ འཕྲུལ་རིག་གི་སྦྱོང་བརྩམས་འབད་བའི་སྐབས་ བཅའ་མར་གོགས་མི་སོ་ནམ་
པ་ཚུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ནི་འདི་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ཐོན་སྐྱེད་ཚུ་བཙོང་ནིའི་དོན་ལུ་
ཉུང་མཐའ་རང་ ནམ་དུས་ཅིག་འགོར་ནི་འདི་གིས་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་འཇུགས་སྦྱོང་
འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔུལ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱབ་སྦྱོར་མ་ཐོབ་ཚུན་ ཁོང་གིས་ སྦྱོང་བརྩམས་འབད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་དངོས་
ཅན་འདི་ མཐོང་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དཔུང་མཚམས་དག་པ་ཅིག་ཡོད་པའི་ ལས་འགྲུལ་བཟོ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ།
ལས་འགྲུལ་འདི་ སྦྱོང་བརྩམས་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཚར་མ་ཅིག་ སྦྱོང་བརྩམས་འགོ་འབྲེན་འཐབ་དགོཔ་
འདི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ལས་འགྲུལ་མང་ཤོས་ཅིག་མཐར་འཁྱུལ་མ་བྱུང་མི་འདི་ ལས་འགྲུལ་གྲོས་འཆར་
བཞོད་མི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་བར་ན་ ཅུས་ཚོད་ཡུན་འགྲངས་ཏེ་ལུས་མི་ལས་བརྟེན་ཡིན།

བཅུད་བསྐྱབ་པ་ཅིན་ ལྷག་ཅིག་གི་རིང་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་གྲུབ་མཐའ་གིས་ ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ ཅུས་ཚོད་ཁར་
འབད་ནི་དང་ ལཱ་ཚུ་མཉེགས་སུ་སྡེ་འབད་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེ་ཟེར་སྟོན་མ་ཡིན་པས།

གནད་དོན་ལྟེ་འཕྲུལ་(འ)
སོ་ནམ་པའི་སེམས་ཤུགས།

༤། མཚུགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལྟ་སྤྲོད་པ་དང་གྲིང་མིག་སྤྲོད་པ་ནི་ལུ་གོ་རིམ་གྱི་གསུང་མཛུགས་ཀྱི་

དེ་བ་རྒྱུ་འདི་ནི་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ཁེ་བྱོར་ཡོད་མི་མ་འདྲུལ་ གཞུང་ལྷན་བཞུགས་ལས་བྱེད་པ་ སྤྲོད་པ་དང་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་སེམས་ལྷགས་ དབྱེད་པུད་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཁེ་བྱོར་ཡོད་མི་ག་འབད་རུང་ ཁོང་རའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་རྐྱེད་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ ཁོང་གི་སེམས་ལྷགས་འདི་ ལྷགས་སྤྱོད་རང་ གན་ལྷགས་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། གན་དོན་ཞིབ་འཇུག་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ དེ་མི་གིས་བཟོ་མི་ རང་གི་སེམས་ལྷགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ནང་ལུ་ གྲོང་གསེབ་གོང་འཕེལ་དང་ སོ་ནམ་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་རང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་སྤྱོད་པ་ཨིན། རང་གི་སེམས་ལྷགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་གོང་འཕེལ་བཏང་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སྤྱོད་ ལག་ལེན་འཐབ་བརྒྱབ་ཨིན་པས།

སོ་ནམ་དང་གོང་གསེབ་གྱི་དོན་ལུ་ རྩ་ལྷན་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྤྱིའི་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་འདི་ ཡང་ལས་ཡང་དུ་ ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གི་འོང་འབབ་དང་འཛོལ་བའི་གནས་སྤངས་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་པ་སྤྱོད་པ་ཨིན། ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་ཐབ་མི་རྩ་གི་དམིགས་ཡུལ་འདི་ཡང་ ལུང་ཕྱོགས་ཡང་ན་ མི་སྤྱོད་ཚུ་རང་ལུ་ ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འབད་ནི་འདི་ གནས་མེད་སྤྱོད་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་རྩ་གིས་ ཁོང་གི་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་མེན་པ་ མི་སྤྱིའི་ཕན་ཐོགས་ལུ་བཟང་དགོས་འདི་གཤམ་ཆེ་ཟེར་ ཤེས་དགོས་ཨིན། དེ་མེན་ སོ་ནམ་པ་རྩ་གིས་ ལས་འགུལ་འདི་ཁོང་གི་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་མེན་པ་ ཁོང་ར་ ཁོང་རའི་ལཱ་གི་ཆ་ཤས་ཅིག་སྤྱོད་པ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་པས་ཟེར་མཛོ་ནི་ཨིན་པས། ལས་འགུལ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་དང་ ལས་འགུལ་གྱི་མདོ་ཆེན་ཚུ་གིས་ ཁེ་བྱོར་ཡོད་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ ག་དེ་སྤྱོད་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནི་ཨིན་ན་ མཛོ་བསམ་བཏང་དགོས་འཕག་ཆེ་རུང་ ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གྲུབ་ནི་ལུ་ ཁེ་བྱོར་ཡོད་མི་ག་ར་གིས་ མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ ག་དེ་སྤྱོད་འབད་ནི་ཨིན་ན་ མཛོ་བསམ་བཏང་དགོས་འདི་ ཡང་གཤམ་ཆེ།

སོ་ནམ་པའི་འོང་འབབ་དང་འཛོལ་བ་སྤྱོད་ ཡར་རྒྱས་བཏང་ནི་དོན་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ལས་སྤྱིའི་གིས་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་འདི་ ཐད་ཀར་དུ་ རྒྱུ་རྐྱེད་འབད་མ་ཨིན་པས། དེ་འབད་མ་ལས་ ལས་འགུལ་གིས་ སོ་ནམ་པའི་དགོས་མཁོ་རྩ་གྲུབ་པ་ཅིན་ སོ་ནམ་པ་ཁོང་རའི་སེམས་ལྷགས་འདི་ཡང་ཡར་མེད་འབྱོར་དོང་། དེ་འབད་མ་ད་ གཞུང་ལྷན་བཞུགས་ལས་བྱེད་པ་རྩ་གི་སེམས་ལྷགས་འདི་ག་དེ་སྤྱོད་འབད་འོང་ག་? ལས་འགུལ་འདི་



གིས་ སོ་ནམ་པའི་འོང་འབབ་དང་འཆོ་བསྟེན་ཚུ་ ཡར་མེད་རྒྱལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཁོང་གིས་འབད་མི་ལཱ་འདི་ལུ་བཟླ་ བསམ་པ་རྫོགས་འོང། སོ་ནམ་པའི་འོང་འབབ་དང་འཆོ་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་འགྲོལ་ད་ལུ་ གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ཁོང་རའི་རིག་ཅུལ་དང་ འགོ་དཔོན་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་ལམ་ཡོད་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་འགྲོལ་བཞིན་ འདི་གིས་ ཁོང་རའི་བྱང་རིག་གི་ལཱ་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ལས་ ཁོང་ར་ཉིན་བསྟར་གྱི་ལཱ་འབད་ནི་ལུ་ སེམས་ཤུགས་སྦྲེལ་རང་ཐོབ། སོ་སོ་སྟེ་སྟེལ་པ་ཅིན་ ལས་འགུལ་གྱིས་ སོ་ནམ་པའི་འོང་འབབ་དང་འཆོ་བསྟེན་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྟེད་ཡོད་མི་འདི་གྲུབ་ཚར་མ་ད་ འདི་གིས་ ཐད་ཀར་དུ་ ལས་འགུལ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས་ལུ་ འན་ཞུགས་ཡོད་པ་ཨིན།

ཀེན་ཡ་ལུ་འགོ་འདྲན་འཐབ་མི་ ཞིང་རྒྱལ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ སོ་ནམ་ལྷན་ཁག་གི་ནང་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ངོས་འཛིན་འབད་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཁོང་རའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ སྟན་ཞུ་འབད་དེ་འདུག། འ་ནི་འདི་ངོ་མ་ར་ གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ སེམས་ཤུགས་ཡར་འཕེལ་བཏང་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཨིན་པས། གཞུང་ལྷེ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཞིང་རྒྱལ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྐོར་ལས་ འོག་ཅིག་འོག་ཅིང་ ཁོང་རའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱལ་བྱེན་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཐབས་ཤེས་འདི་འཕེལ་ཕན་དང་གཤམ་གཞན་གྱི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཉ་གོ་ཅུག། ལྷག་པར་དུ་ འགོ་དཔོན་ཚུ་གིས་ ཡང་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལཱ་གི་སྐོར་ལས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རང་ཉ་གོ་ཡོད་པ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས་ཡང་ སྦྲིང་སྦྲིང་ཐལ་ཅུག། ད་འབད་ན་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་ར་ལཱ་ཁག་ཆེ་ཉ་གོ་ཅིག་འབད་དོ་ཟེར་མཐོ་ཉ་ ལཱ་ཚུ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་ གྲུབ་འབྲས་ཡང་གསལ་རིལ་རི་སྟེ་བཏོན་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཁོང་རའི་འགོ་དཔོན་ཚུ་ལས་ཡང་ ངོས་ལེན་ཚུ་ཐོབ་སྟེ་འདུག། ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ལས་འགུལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ཁོང་རའི་འདུ་ཚོགས་

གྱི་ ཕྱི་ཁར་འབད་རུང་ ནང་ན་འབད་རུང་ རོན་སྒྲིན་ཅན་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པ་བཞིན་ འདི་གིས་ ལས་བྱེད་པ་ཁོང་རའི་
ཚུགས་གྲུབ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་རང་གྲུབ་ཚུགས་པ་ལས་ ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་འགོ་དཔོན་
དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འཐབ་མི་འདི་གིས་ ཁོང་རའི་སེམས་ཤུགས་འདི་ ཡར་སེང་འགྱོ་ཡོད་པ་བརྩམ་མཐོང་མ་
ཡིན་པས།

ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ལུ་ སན་ཐོགས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ས་གནས་གྱི་ལས་རིམ་འགོ་བྱེད་རྒྱུ་འབྲེལ་ དཔྱེ་
འབད་ན་ ཁོང་ལཱའི་ཚུང་འབྲེལ་དང་ ཁོ་གྲོང་ཡོད་མི་གྲོས་འཛུམས་གྱི་མཐུང་འབྲེལ་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ནང་ གཞུང་གི་
འགོ་དཔོན་ཚུ་འབོ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེའི་སྐབས་ ས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ སྐལ་བ་བབས་ཤོས་སྤྱོད་ཚུ་རྩ་
པའི་ཁར་ ལས་སྐྱེ་འདི་མཐར་འཁྱོལ་ཅན་སྤྱོད་མི་དོན་ལུ་ ལཱ་ཅུ་འགྲངས་ཏེ་འབད་ནིའི་ དང་འདོད་སྤྱོད་རང་
བྱུང་མ་ཡིན་པས། ལྷག་པར་དུ་ ཁོང་རའི་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་འདི་ རོས་འཛུམས་འབད་ད་པ་ཅིན་ གཞུང་གི་བའི་
ལས་བྱེད་པ་སྤྱོད་ གོ་གནས་ཡར་སེང་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཡང་བཟོ་སྤྱོད་ཡིན་པས། ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ གོ་
གནས་ཡར་སེང་གི་དོན་ལུ་བསྐྱུགས་སྤྱོད་མི་ཚུ་ དེ་བརྩམ་མའི་ལས་རིམ་གྱི་སྐབས་ གཞུང་གི་བའི་ལས་ ལས་བྱེད་པ་
དང་འགོ་དཔོན་ཚུ་འབོ་ནི་འདི་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཚུགས་པའི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཅིག་ཡིན་པས། ཀེན་ཡ་ལུ་ ཁོང་རྒྱུ་ལྷུ་
ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་
གིས་ གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་ གཞུང་གི་བའི་ཡིག་ཆ་དང་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གོ་གནས་ཁར་
རྟ་ལམ་ཅིག་རང་ གོ་གནས་ཡར་སེང་རྒྱུ་ལུ། སོ་ནམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་གི་ སེམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་བཏང་
ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ཁོང་རའི་ཚུགས་གྲུབ་གྱི་དགོས་མཁོ་འདི་གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་སྤྱོད་ཚུ་གིས་ གྲུབ་
འབྲས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་ སོ་ནམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལས་བྱེད་པ་ཚུ་ ས་གནས་སོ་སོ་ནང་ གསལ་བཤད་འབད་
བར་འབོ་རུག།

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བརྩམ་སྤྱོད་ སོ་ནམ་པའི་འོང་འབབ་དང་འཛོལ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནིའི་དོན་
ལུ་ ལས་སྐྱེ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མེན་པ་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་
གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པ་མ་འདྲས་ཚུ་གི་ སེམས་ཤུགས་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐབས་ལུ་ ཁོང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་
ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་སྐྱེ་ ལེ་ཤ་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུག། དེ་འབད་མ་ལས་ མཐའན་མཇུག་ལུ་ ལས་འགུལ་
གྱི་དམིགས་ལུ་འདི་གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁོང་རྒྱུ་ལྷུ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གྱིས་ ལས་
འགུལ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་དང་ སོ་ནམ་པ་གཉིས་ཆ་ར་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི་ལུ་ མཐར་འཁྱོལ་བྱུང་མ་ཡིན་པས།

འཕྱུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་འདི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལས་འགུལ་གྱི་ཁེ་བྱུང་ཡོད་མི་ག་
 འབད་རུང་ ལས་འགུལ་གྱི་དམིགས་ལུལ་གྲུབ་ནི་ལུ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་ཚུགས་པའི་གནས་སྤངས་ཅིག་བཟོ་
 དགོས་འདི་གལ་ཆེ། ཁེ་བྱུང་ཡོད་མི་ག་ར་ལུ་ དམིགས་དོན་འདི་ག་ཅིག་ར་ཨིན་རུང་ འདི་བཟུམ་མའི་གནས་སྤངས་
 བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་ངོམ་རེ་རེ་གི་སེམས་བྱིན་ཚུགས་བཟོ་ནི་ལུ་ ཐབས་ཤེས་མ་འདུལ་སྟོན་དགོས་ཨིན། སོ་སོ་སྟེ་
 སྤྲུལ་པ་ཅིན་ ཁེ་བྱུང་ཡོད་མི་མ་འདུལ་གི་ སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དགོས་མཁོ་གསུམ་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་བའི་
 སྐབས་ལུ་ ཁོང་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལུ་ སེམས་ལྷགས་བྱིན་ནིའི་ལས་སྣ་སྟེ་བཟོ་ནིའི་ལས་འགུལ་མཐར་འཁྱོལ་
 ཅན་སྟེ་འབྱུང་ནིའི་ ཐབས་ལམ་ངོམ་ཅིག་ཨིན།

- Ariely, D, U. Gneezy, G. Loewenstein, and N. Mazar (2009) Large Stakes and Big Mistakes. *Review of Economic Studies* 76: 451-469.
- Amabile, T.M. (1996) *Creativity in context*. New York: Westview Press.
- Deci, E. L. (1971) Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 18: 105-115.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Flaste, R. (1995) *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*. Putnam's Sons.
- deCharms, R. (1968) *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Lepper, Mark R.; Greene, David; Nisbett, Richard E. (1973) Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol 28(1): 129-137.
- Herzberg, F. (1987) One More Time: How Do You Motivate Employees?. *Harvard Business Review* 65 (5): 109-120.
- Seligman, M. E. P. (1972) Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*. 23 (1): 407-412.
- Steel, P. & König C. J. (2006) Integrating Theories of Motivation. *Academy of Management Review* 31 (4): 889-913.

ལས་འགུལ་འདི་སྐོར་ལས་ ལགས་ཤོམ་སྒྲིལ་གྱི་ཁྱིམ་འདོན་གྱི་ སྒྲུབ་འཕྲོ་ལྗོངས་འཆར་བཀོད་ཡོད་མི།

རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་གི་ཀྱི་དེབ།

Deci, E. L. & Flaste, R. (1995) *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation*. Putnam's Sons.

Pink, D. H. (2011) *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books.

གཞན་སེམས་ཤུགས་བྱིན་མི་གྲུབ་མཐའ་གི་སྐོར་ལས་ བཀོད་འཕྲོ་ལྗོངས་ཀྱི་དེབ།

Amabile, T. & Kramer, S. (2011) *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Harvard Business Review Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.

Dweck, C. S. (2006) *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Maslow, A. H. (1943/2012) *A Theory of Human Motivation*. Start Publishing.

Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1990) *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. Oxford Press.

སློབ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ ཞིང་ཆུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་ གི་ཐབས་ལམ་འདི་ ག་དེ་སླེ་ཡིན་ནའི་སློབ་

༡) ལས་འགུལ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ལུ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཐོག་ལས་
དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པ།

བཅུད་དོན་ ཀེན་ཡ་ལུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ ཞིང་ཆུང་ལྷུ་མ་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གི་ཐབས་ལམ་ནང་བཅའ་
མར་གཏོགས་མི་ ཞིང་ཁར་ཡོད་མི་འགོ་དཔོན་དང་ སོ་ནམ་པ། དེ་ལས་ ར་ལྷན་ལུ་ མི་ཆེ་ལེགས་བཅོས་གི་ཐབས་
ལམ་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ ཁོང་ར་ ལས་འགུལ་གི་ལས་སྒྲུ་ཚུ་ནང་ ག་ཅི་སླེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་
ཡིན་ནའི་སློབ་ལས་ གནས་བསྐྱུ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་ནིའི་ ཅི་བ་ཅིས་ལན་ཅིག་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་འདུག། དེ་སླེ་
བཅའ་མར་གཏོགས་དགོ་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ཡང་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་ སེམས་ཤུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་འདུག། རྒྱ་མཚན་མང་ཤོས་ཅིག་ར་ ལས་འགུལ་གཉིས་ཆ་རང་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་མི་ཚུ་ རང་
སློབ་གི་ཐོག་ལས་སེམས་ཤུགས་བྱེན་ནི་ཟེར་བའི་ དཔག་ཚད་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མི་ ག་ཅིག་སླིལ་གི་བཀག་འཛིན་
དང་ རང་སློབ་གི་སེམས་ཤུགས་གཉིས་ལས་བརྟེན་ཡིན་པས།

ཡིག་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་: http://jica-ri.jica-go.jp/publication/assets/JICA-RI_WP_No.121.pdf

‘གནས་བསྐྱུ་ལེན་འབད་ནིའི་ཅི་བ་ཅིས་ལན་ འདྲེ་འདི་ མི་སྡེའི་བརྟེན་ཞིབ་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཅི་བ་ཅིས་ལན་གི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཡིན། མ་གཞི་ འདི་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་གི་ཅི་བ་ཡང་
ན་ དོན་ཚན་ཚུ་ གིག་གི་སླེ་འོང་ནི་ཡིན་ཏུང་ ཅི་ལན་འབད་མི་འདི་གིས་ རྫོ་ཆོག་དང་འཁྲིལ་ ག་དོང་ལན་དག་པ་ཅིག་འབད་བཏུབ་པའི་ཁར་ བསམ་བཞུགས་ལང་བསྐྱོར་བཅོས་འབད་བཏུབ་
ནི་ཡིན་པ་དང་ ཅི་བའི་གོ་རིམ་དང་ནང་དོན་ཡང་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་བཏུབ་ནི་ཡིན། ཐབས་ཤེས་འདི་ལས་བརྟེན་ གོ་རིམ་སློགས་ཡོད་མི་དང་ སྐབས་མཐུན་གི་ཅི་བ་གཉིས་ཆ་ར་ ལག་ལེན་
འཐབ་ཐོག་ལས་ ཅི་བའི་ལན་ཡང་ཐོབ་རྒྱ་གས་པའི་ཁར་ བན་དོན་གསར་པ་ཡང་ཐོབ་རྒྱ་གས་ནི་ཡིན།

༡) ང་ལྟ་བུའི་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གི་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་ལས་རིམ་

ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་ནང་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ=

བརྩུན་དོན་ ཞིང་རྒྱུ་ལྷན་ར་རིག་པ་དང་དབང་ཆ་གོང་འཕེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ ཀེན་ལ་ལུ་ འཕུལ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལས་འགུལ་ཅིག་སླེ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་དང་ འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཕྱི་ཏེ་ ལས་སྤྲོ་ལེ་ཅིག་རང་ཡོད་པ་ཡིན། སོ་ནམ་པ་ཁོང་ར་གིས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ གཤམ་གཏོགས་ཚོང་འབྲེལ་གྱི་བརྟག་ཞིབ་དང་ བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དོན་ལུ་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གདམ་ཁ་རྒྱུ་མི་འདི་གིས་ དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་གི་སེམས་ཤུགས་མར་ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་པ་ཡིན། ང་ལྟ་བུའི་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་ལས་སྡེ་གིས་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་འདི་ ཐབས་ལམ་འདི་འདི་ཀ་ཆེན་ངོམ་ཅིག་ཡིན་སྟེ་སྤྲོ་བ་ཡོད་པ་དང་ ཡམ་ཅི་རི་ཀན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་ར་གསུམ་ནང་ལུ་ ཐབས་ལམ་འདི་འདི་སྐོར་ལས་ སྤྱོད་བརྒྱུ་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། གོང་འཕེལ་གྱི་ལས་རིམ་ཅིག་སླེ་ སོ་ནམ་པ་ཚུ་འདི་དོན་ལུ་ རང་གི་སེམས་ཤུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་ལཱ་འདི་ རྒྱ་ཆེན་སྟེ་རང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་པས།

