

མི་ཁྲུང་ས་བསྐྱ་དེབ།



Mi-Khung Compendium

ལྷོ་ལོ་ ༢༠༡༦ ལྷོ་ཟླ ༡༡ པ།

ཐོན་རིམ་ ༣ པ།

འཛོལ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ ཁྲུང་ས་ལུ་ ལྷུང་ཚོས་ ཡོན་ཏན།

སོག་སེན་ལེག་དོ་ཇེ

༡ འཕྲུལ་ཁམས་ཅིག་ཁར་ འཁོར་
ལམ་གྱི་ རྟོ་ག་གཅིག་ཐོན་ཡོད་མི་གིས་ ང་ལུ་
འཛོལ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུང་ས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ ཐོབ་ནི་
ལུ་ ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡི། ང་གིས་ རྟོ་ག་འདི་ རྟེ་
མ་ལས་ར་ མཐོང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྐྱུམ་འཁོར་
ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ ཕར་རྒྱུར་འབྲོ་ས་ཡང་ མཐོང་ཡི།
རེ་ཚེ་སྐབས་ ང་དང་ཚ་རོགས་ཚུ་ འཁོར་ལམ་
འདི་ལ་ལས་ རང་སོའི་དལ་ཉམས་ཅན་གྱི་སྐྱུམ་
འཁོར་ གཏང་འབྲོ་མི་ཚུ་ རྟོ་ག་གྱི་ལྷོད་པ་ཅིག་
གཤོང་གི་རྣམ་འགྲུར་ མ་འདྲུལ་སྟེ་ ལྷོ་མི་ལུ་
བཟུ་སྟེ་ ལྷོ་བ་འབྲུང་ནི་ཡོད། ཁོང་གི་རིན་ཐང་ཚེ་
བའི་སྐྱུམ་འཁོར་ཚུ་ ཟུག་སྐྱོད་དང་བཅས་པ་སྟེ་ རྟོ་
ག་ལུ་རྒྱུང་པའི་སྐབས་ ཚ་གྲུང་དང་བཅས་ བྱང་
འཕྲུགས་སྟེ་ ལེན་མ་དང་གཅིག་ཁར་ མིག་ཏོ་དང་
ལ་མ་རྒྱུ་ཚུ་ཡང་ དུས་སྟེ་འབྲོ་སར་མཐོང་ཡི།
ལྷོ་དག་པ་ཅིག་གི་རིང་ ག་ར་ལུ་ བྱ་
སྐབས་མ་བདེ་ཕྱོགས་རྒྱུང་ རྟོ་ག་དེ་བསྐབ་ནིའི་
དོན་ལུ་ མཐོ་བསམ་གཏང་མི་ ག་ཡང་ཐོན་སར་



▶ ལྷོ་བ་སྐྱུག་ཚུ་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་ཕྱག་དར་རྒྱབ་པའི་བསྐྱེད་སྤོང་།

མ་མཐོང། དེ་གི་མཐོ་བསམ་ལུ་ དེད་གཡོག་པ་
ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ལུ་དེ་ལོམ་སྟེ་ལུ་ ཐོག་
པའི་འགན་ཁུར་ཨིན་ཟེར་ མཐོ་བསམ་གཏང་དོ་
བཟུམ་ཅིག་དང་ ལམ་རྒྱུར་བདའ་འབྲོ་མི་ རྒྱུང་
འགྲུལ་པ་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་ལུ་ཐོག་
པའི་འགན་ཁུར་ མཉམ་བཟུམ་སྟེ་ མཐོ་བསམ་
གཏང་དོ་བཟུམ་ཚོར་ཡི།
ཉེན་མ་གཅིག་འབད་ཕ་ད་ འཁོར་ལམ་གྱི་
གཡས་ཕྱོགས་ལུ་སྟོད་མི་ བཟུང་ཚང་ཅིག་གིས་
ཏོག་ཅེ་འབག་འོང་སྟེ་ རྟོ་ག་དེ་ ས་གིས་བཀང་
སྟེ་ བསྐབ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར་ ང་དང་ཚ་རོགས་ཚུ་
ལྷུང་མོ་བཟུ་སའི་གོ་སྐབས་དེ་ ཞེམ་ཅིག་འབད་
མཚུག་བསྐྱེད་ཡི།
གནས་སྐབས་གྱི་འགྲུར་བ་འདི་ལུ་བརྟེན་
ང་གིས་ དམངས་གཙོ་རིམ་ལུགས་གྱི་ དབང་
ཚད་དང་ལྷུང་ཚོས་ཚུ་ ལྷུག་པ་དང་མིང་གཏམ་

ཅན་ རྒྱུང་གཅིག་ལུ་མེན་པར་
འགྲུར་བ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལས་ ལྷུག་
བསམ་རྣམ་དག་གི་སྐོ་ལས་ རང་གི་
ལག་པའི་སྐྱུང་བཟུམ་ཏེ་ གཤོང་ཁར་
ཐོན་མི་ ལྷུར་བཏང་མི་སྐྱུའི་ལག་པར་

» འཕྲོ་མཐུད་ཤོག་གྲངས་ ༠༩ པར།

དེབ་དེའི་ནང་འཁོད།

མི་སྐྱེའི་ཚོར་སྣང་ བརྒྱུག་སྟོར་
ཤོར་ཡོད་པ།
ཤོག་གྲངས་ ༡༤ པར།

འབྲུག་གི་སྲིད་དོན་དང་འགོ་ཁྲིད་པ་ནང་
ཞུམ་སྤུའི་གྲུལ་གཏོགས།
ཤོག་གྲངས་ ༣ པ།

ཡོད་པ་ ཉ་གོ་ཡི།

ང་བཅས་ འབྲུག་མི་ཚུ་གི་གཤེས་རྒྱུད་
 ལུ་ གསོ་བ་དང་ཤེས་རིག་ ཕྱགས་སྒྲིགས་
 འཛོལ་སྐྱོད་ ཡང་ན་ འཁོར་ལམ་རྒྱུན་སྐྱོད་
 སོགས་ ག་ཅི་གི་ཐང་ལས་ཨིན་རུང་འདྲ་
 གཞུང་ལས་མི་མང་ལུ་ ཞབས་རྟོག་བྱིན་ཡོད་
 མི་ལུ་ སྐྱོན་བརྒྱུད་འབད་ནི་འདི་ ལུགས་
 རྒྱུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ རྒྱུ་ཉེ་ཡོད། ང་བཅས་
 ཚུ་ རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱུ་
 ཡོངས་དང་ མི་སྡེ་ལཱ་ལྷན་དོན་དང་འབྲེལ་
 བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ག་པ་ཡང་དྲགས་སྟེ་ སྲུབ་
 ཤེས་རུང་ རང་གི་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ཁ་ལུ་ལྷོད་པ་ད་
 ག་ནི་ཡང་སྲུབ་མ་ཤེས་པ་བཟུམ་དང་ འབད་
 མ་ཚུགས་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཨིབ་སྟེ་སྟོང་ནི་གི་
 ལུགས་སྟོལ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན།

དམངས་གཙོ་རིམ་ལུགས་ཀྱི་དུས་སྐབས་
 གསར་པ་ནང་ འཛོལ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་སེར་ཅིག་
 སྟེ་ མི་ཚོ་སྐྱོད་ནི་ལེ་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་
 “འདི་ རེ་གི་ འགན་ཁུར་མེན་” “འདི་ཚུ་
 གཞུང་གི་ཕྱག་འགན་ཨིན་” ཟེར་བའི་མཚོ་
 ལུགས་ཚུ་ སེམས་ནང་ན་ལས་ར་ བཏོན་
 གཏང་དགོ། འདི་བཟུམ་གྱི་ བསམ་སྟོན་
 རྣམ་དག་ཐོག་ལས་ མ་འོངས་བུ་བརྒྱུད་ཚུ་འདི་
 དོན་ལུ་ དམངས་གཙོ་རིམ་ལུགས་ སྐྱིད་
 སྐྱིད་བཟོ་ནི་ལུ་ རྒྱུ་སྐྱོད་འབད་དགོ།

རྟོ་ཀ་དེ་གི་ཐང་ སེམས་པམ་ཤོས་
 ཅིག་ སྐྱུམ་འཁོར་གཏང་མི་ཚུ་གིས་ རང་གི་
 སྐྱུམ་འཁོར་ཚུ་ རྒྱུ་སྐྱོད་འབད་བཟུམ་སྟེ་ རྟོ་
 ཀ་ནང་བརྒྱུད་སྟེ་ རྒྱུ་ཐལ་མ་ཅིག་ དཀའ་
 དལ་དེ་ སེམས་ཁ་ལས་བརྒྱུད་མི་དེ་ཨིན། མ་

གཞི་གིས་ འཁོར་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་
 མི་དྲག་རིམ་ཚུ་གིས་ ཁོས་སྟེ་ལུ་ བན་ལན་
 ཅིག་འབད་ད་པ་ཅིན་ ཉ་གོ་དེ་ བཅའ་ཅིག་
 ལས་ར་ ཉམས་བཅོས་འབད་འབད་མེད་འོང།
 མཐའ་འཇུག་ལུ་ འཁོར་ལམ་གྱི་
 གཡས་ཕྱོགས་ལུ་སྟོང་མི་ རང་གི་ཁོས་སྟེ་
 དང་མི་སྟེ་ལུ་ ཤུལ་བའི་བཟུམ་ཚང་ཅིག་གིས་
 ཡིག་ཚང་གི་དུས་ཚོད་ཚང་ཞིན་མ་ལས་ ཕྱི་
 རུའི་ཚུ་ཚོད་ ༡.༣༠ དེ་ཅིག་ལུ་ རྟོག་ཅོ་འབག་
 སྟེ་ ས་སྒྲིགས་ཚུ་སྒྲིགས་ཏེ་ རྟོ་ཀ་དེ་ བསུབ་
 སར་མཐོང་ཡི། གནད་དོན་འདི་ འཛོལ་ཐང་
 ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཀྱི་བྱ་བཞག་ འཇམ་རྟོང་རྟོ་
 ཅིག་ཨིན་མས། རང་གི་དོན་ལས་ ཤེས་ཡོན་
 དང་ ཡོན་ཏན་སྟོན་ཅིག་སྟེ་མཐོང་ཡི།

བཟུམ་ཚང་དེ་གིས་ ང་བཅས་གཞན་ཚུ་
 དང་མ་འདྲ་བའི་ རྒྱུ་དུ་འཕགས་པའི་མཚོ་
 བསམ་ཅིག་ མ་གཏང་མ་འདྲུམ་ཅིག་འབད་
 བ་ཅིན་ འཁོར་ལམ་དེ་ ཉེ་སྐབས་ར་ གནས་
 སྤངས་སྐྱོད་ཕྱགས་ལུ་རྒྱུ་ཉེ་ རང་ཚུ་ལོ་གས་
 ཚུ་ ཉེ་སྐབས་ར་ བགད་ཐོ་བའི་ཡུལ་ལུ་
 འབྱུར་བ་གིས་མ་ཚང་ སྐྱིར་བཏང་ལུ་ གཞུང་
 དང་རྒྱུལ་ཁབ་གྱི་ ཞབས་འབྲེན་དོན་ཅིག་ལུ་
 འབྱུར་ནི་སྟོན་ལུགས།

ང་གིས་ འཕྲལ་ཁམས་ཅིག་ཁར་
 འབྲུག་བརྒྱུད་དང་དམངས་གཙོ་སྟེ་བ་
 གིས་ སྟོན་བྱའི་སྟོན་དཔོན་ཚུ་གི་དོན་ལས་
 བདུན་ཕྱག་ཅིག་གི་རིང་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་
 མི་ “བརྒྱུད་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་” ཟེར་
 མི་ གོ་བསྐྱེད་ཞལ་འཛོལས་ནང་ བཅའ་མར་

གཏོགས་ཡོད་པ་ད། གོ་བསྐྱེད་ཞལ་འཛོལས་
 ཀྱི་སྐབས་ ང་བཅས་སྟོན་དཔོན་ཚུ་གིས་ རང་
 སོའི་སྟོན་བྱ་ནང་གི་སྟོན་བསྐྱེད་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་
 བརྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ ག་དེ་སྟེ་ སྟེལ་ནི་
 ཨིན་ན་དང་ དམངས་གཙོ་འབྱུར་བ་བཟོ་
 བྱེད་དོན་ལུ་ སྟོན་བསྐྱེད་ཚུ་ བརྒྱུད་ལག་
 ལེན་འཐབ་ བཅུག་དགོ་པའི་སྐྱོར་ལས་ ལྷ་བ་
 སྐྱུང་འབད་ཡི། དེ་གིས་མ་ཚང་ ཨ་ལོ་ཚུ་
 འཛོལ་ཐང་ཅན་གྱི་མི་ཁྲུངས་ལུ་ འབྱུར་ནི་དང་
 བརྒྱུད་པ་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ག་ར་དང་
 འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ འགན་ཁུར་ཅན་སྟེ་
 སྐྱུ་ལུ་འབད་ནི་ལེ་ཕན་ཐབས་ལུ་ བརྒྱུད་
 ཚུ་ བསྟུང་དགོ་བའི་གནད་དོན་ནང་ རྒྱུ་སྐྱོར་
 ཕྱི་ཐངས་ཚུ་ཡང་ ལྷ་བ་སྐྱུང་འབད་ཡི།

ང་གིས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ རེ་གི་སྟོན་བ་
 ཕྱག་ཅིག་གི་ བཟུམ་ཚང་འབྲུས་མི་གིས་ཡང་
 གོང་ལུ་ལུ་ལྷ་ལྷར་ འཁོར་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ལ་སྟོན་
 མི་ བཟུམ་ཚང་བཟུམ་སྟེ་ འཁོར་ལམ་བཅོལ་
 རྒྱུ་འོང་ མཚོ་བའི་ལེ་ཡོད། ཁོང་གི་བཟུམ་
 ཚང་འབྲུས་མི་ གཞན་མང་རབས་ཅིག་གིས་
 ཡང་ གོ་གས་རམ་དང་ཚུ་ལོ་གས་འབད་ནི་གི་
 དོན་ལུ་ མཉམ་ཚུབ་སྟེ་ འཛོལ་ཐང་མཚོ་བའི་
 ལེ་ཡོད། དེ་གིས་མ་ཚང་ ལོ་རྟོག་པ་ཅིག་
 གི་རྒྱུལ་ལས་ བཟུམ་ཚང་འབྲུས་མི་དང་ ཀར་
 འབྲུལ་པ་ དེ་ལས་ དེད་གཡོག་པ་ཚུ་གིས་ཡང་
 གཞུང་ལུ་ རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ བསྐྱེད་པ་
 འཛོལ་ཐང་ཅན་གྱི་ མི་ཁྲུངས་ཅིག་འབད་ནི་གི་
 མཚོ་བའི་གཏང་འོང་ མཚོ་བའི་ལེ་སྟོན་སྟོན་
 ཡོད་ ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

འབྲུག་གི་སྤྱི་དོན་དང་འགོ་ཁྲིད་པ་ནང་ ཨམ་སྤྱི་ བྲལ་གཏོགས།

ཕྱ་དབང་གཡུལ་རྒྱལ།

༢ ངར་ ཨམ་སྤྱི་ཅིག་འབདམ་ལས་
མི་སྤྱི་དོན་ ཨམ་སྤྱི་དབང་ཆ་དང་ ཨམ་
སྤྱི་འགོ་ཁྲིད་པ་ མངམ་དགོ་པའི་སྐོར་ ལོ་
རྒྱུས་ནམ་ཐོན་མ་ཅིག་ དམིགས་བསལ་དུ་
ཕོ་སྤྱི་ཆ་རོགས་ཚུ་གི་ཁ་ཐུག་ལས་ ལན་
འདི་དགག་པ་སྟེ་ར་ བྱིན་སར་མཐོང་ཡི།
ཉེང་སྐལ་ར་ འབྲུང་རབས་ནང་གི་ ཨམ་སྤྱི་
འགོ་ཁྲིད་པ་ སྤྱོད་གས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ཚུར་
བཤད་ནི་འདུག། བྱམས་རྩལ་ག་ཅི་གི་ཐད་
ལས་འབད་རུང་ ཕོ་སྤྱི་ཚུ་དྲག་དོ་ཡོད་པ་
ལས་ འགོ་ཁྲིད་པ་ལུ་ ཨམ་སྤྱི་དགོས་མཁོ་
མེད་ཟེར་ཨིན་པས།

ངགིས་འབད་བ་ཅིན་ འགོ་བཟུང་
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རིམ་པ་ནང་ ཕོ་མོ་གཉིས་
ཆར་ལུ་ འགན་ཁུར་འདྲ་མཉམ་ཡོད་ཟེར་
མནོམ་མས། འདི་ཡང་ ཕོ་སྤྱི་ཚུ་གིས་ འག་
བདའ་ནི་དང་ ལག་ཆ་བཟོ་ནི་ ཉེན་སྦྱོར་
སོགས་གྱི་འགན་ཁུར་འབག་དོ་ཡོད་པ་ད་ མོ་
ཚུ་གིས་ ཨ་ལོ་གསོ་སྦྱོར་ བཞེས་སྦྱོར་འབད་ནི་
ཕྱགས་བརྗེས་ལུ་ བཟའ་ཚང་བདག་
འཛིན་འཐབ་ནིའི་འགན་ཁུར་ཚུ་ འབག་པ་



▶ མི་ལེས་ཚུ་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ལོའི་བཅག་འབྲུལ་ལས་རིམ།

ལས་བརྗེན་ཨིན།
ཕོ་སྤྱི་ཚུ་ མངམ་ཤོས་ཅིག་ དག་པོ་
དང་རྩལ་སྤྱོད་གྱི་ལུ་ དཔེར་ན་ དམག་འཐབ་
སོགས་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་འབད་དགོ་མི་
དེ་ཡང་ རང་སོའི་མི་སྤྱི་ཚུ་སྤྱོད་གྱི་དོན་
ལུ་ཨིན་མས། དེ་འབདམ་ལས་ འདི་བཟུམ་
མའི་ ཕོ་སྤྱི་དབང་ཆ་ལྷན་ཆེ་བའི་དབང་
གིས་ ཨམ་སྤྱི་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ མི་མཐོང་དོ་
ཡོད་པ་ད་ འདི་གིས་ ཉེང་སྐལ་ར་ ཨམ་སྤྱི་
ཚུའི་སེམས་རྒྱུད་ལུ་ དག་ཚོའི་འབད་ནི་དེ་
རང་གི་འགན་ཁུར་ཡང་མེན་པའི་ཁར་ ཚོལ་

སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་ཡང་མེད་ཟེར་ བཟའ་ཚང་
གསོ་སྦྱོང་དང་ ཉམ་རྒྱུང་ གཅེས་འཛིན་གྱི་
གནས་སྤངས་ཐོག་ གནས་དགོ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་
ལུ་ ལྷན་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ཡི།
མ་གཞི་གིས་ མི་རྒྱུ་དང་གར་འབད་
རུང་ རང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་དེ་ རང་སོའི་འབད་
གཞིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཤེས་རྟོགས་འབད་དགོ་པ་
ངེས་བདེན་ཨིན་རུང་ ཨམ་སྤྱི་ཚུ་ལུ་ ལྷོགས་
གྲུབ་གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ གོ་སྐབས་སམ་

» འཕྲོ་མཐུན་ཤོག་གྲངས་ ༠༥ པ།

ས་གོ་ཅིག་བཟོ་དགོས་འདུག་ཟེར་མཚོན་
 མས། ང་བཅས་ཀྱིས་ མི་སྲིད་རིམ་ལུགས་
 གྲོལ་གཏོང་འབད་མི་འདི་ཡང་ སོ་སྤྱོད་ཚུ་
 ཡིན་མ་ སེམས་ཁར་བཞག་དགོས་མ་ཚད་
 རྩེད་མོ་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ བཟོ་མི་ཡང་ སོ་
 སྤྱོད་ཚུ་ཡིན་མ་ ཤེས་དགོས་འག་ཆེ། འདི་
 བཟུམ་མའི་ སོ་སྤྱོད་དབང་ཆ་ཆེ་བའི་མི་སྲིད་
 རྒྱུ་ ཡམ་སྤྱོད་ཀྱིས་མཐར་འཁྲུལ་བྱུང་དགོ་
 པ་ཅིན་ སོ་སྤྱོད་དང་ཅོག་འབད་པའི་འབད་
 གཞག་ཡོད་མི་ རྒྱུམ་གཅིག་གིས་ འབད་
 ཚུགས་ནི་ཡིན་པས།

གནད་དོན་དེ་ལས་བརྟེན་ རྒྱུ་ལ་ཕྱག་
 ལས་ འགོ་ཁྲིད་པ་གི་གནས་རིམ་ནང་ ཉུང་
 མཐའ་ཡམ་སྤྱོད་འོ་ཚབ་ འབད་མཉམ་འོང་
 དགོ་པའི་རྒྱུ་སྤྱོད་ སྤྱི་ལོ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་
 རྩེད་མོ་ལུ་དབང་གཞོན་འབད་ནི་གི་ དམིགས་
 གཏང་ཐོག་མིན་པར་ རྩེད་མོ་གི་ཁྲིམས་
 ལུགས་ བསྐྱེད་བཅོས་འབད་ནི་གི་དུས་ཚོད་
 བ་འབད་རན་མཚུན་ལས་བརྟེན་ཡིན་མ་ལས།
 ཁྲིམས་ལུགས་དེ་ བསྐྱེད་བཅོས་ཀྱི་དོན་ལུ་
 ཡམ་སྤྱོད་འགོ་ཁྲིད་པ་གི་ཁྲུངས་ཁ་ ལངས་
 སྤྱོད་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཚུ་ བསམ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་
 དང་ བྱམས་སེམས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་
 ཚུ་ སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ར་ཡིན་རུང་ འཛམ་གླིང་
 གི་གནས་སྤངས་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ བྱམས་
 སེམས་ཉམས་སྤྱོད་ལེན་ནི་འདི་ ཉེན་མ་གཅིག་
 བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ལཱ་འག་ཅིག་ལུ་ རྒྱུར་སར་
 མཐོང་མ་ཡིན་མས། དེ་ཕར་བཞག་ གར་

འབད་རུ་ ཐོན་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ དོ་འགྲན་
 འབད་དོ་ཡོད་པ་ད། མ་ཚུ་བཟོ་ནི་དང་འདོད་
 པ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་ ཡར་སེང་འགྲོ་སར་
 མཐོང་མ་ཚད་ མི་སྲིད་ནང་ ཡུན་རིང་པོའི་
 བར་ རྒྱུ་རིག་ལས་བརྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་
 གདོང་ལེན་འབད་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ མངོན་
 གསལ་བྱུང་མ་ཡིན་མས།

ཡམ་སྤྱོད་ལུགས་སྤྱོད་ཡོད་མི་ལུ་ གོ་
 སྐབས་ཅིག་བྱིན་དཔ་ཅིན་ མི་སྲིད་ནང་
 འགྲུར་བ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ངལ་
 ཡོད། ཡམ་སྤྱོད་ འབད་གཞག་གི་ཐད་ལས་
 འབད་རུང་ གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་ནང་ ཚུད་
 བཞིན་དུ་ཡོད་རུང་ གནས་སྤངས་ལོག་ལྷབ་
 འབད་མི་ མངར་བས་ཅིག་ གདོང་ལེན་
 འབད་དགོས་ཐོན་བཞིན་དུ་ཡོད། དེ་ལྟེ་འབད་
 པ་ཅིན་ སོ་སྤྱོད་ཅིག་གིས་ བྱ་ངན་ཅིག་
 འབད་དཔ་ཅིན་ “ཨེ་འོང་” རུལ་ཡིན་མས་
 ཏེ། ཟེར་སྤྱོད་སྤྱོད་ སྤང་མེད་འཆོམས་ཅིག་
 སྤྱོད་ བཞག་དོ་ཡོད་པ་ད། གལ་སྲིད་ ཡམ་སྤྱོད་
 ཅིག་གིས་ བྱ་ངན་ཅིག་འབད་དཔ་ཅིན་ མི་
 སྲིད་ནང་ བརྒྱུས་བཅོས་དང་དམའ་ཕབ་ཀྱི་
 གནས་སྤངས་ མངར་བས་ཅིག་ གདོང་ལེན་
 འབད་དགོས་ཐོན་ཡིན། མཐའ་མཚུགས་ལུ་
 འདི་བཟུམ་མའི་དཀའ་ངལ་གི་གནས་སྤངས་
 ལོག་ལྷབ་དེ་ མི་སྲིད་ཀྱིས་བཀའ་ལམ་མེན་པར་
 ང་བཅས་ཡམ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཡང་ བཀའ་ལམ་
 ཡིན་མ་ ཏེ་གོ་དགོས་འག་ཆེ།

འགོ་བ་མི་རིགས་ལུ་ ཡམ་སྤྱོད་
 ལས་ རེ་འདོད་སྤོང་བསྐྱེད་སྤོང་ཡོད་མི་དེ་

ཡང་ རང་བཞིན་གྱིས་སེམས་ཀྱི་ནང་ན་ལས་
 ར་ གསོ་སྦྱོང་འབབ་མི་དང་ སྤྱོད་སྤོང་བྱིན་
 མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ བྱུང་པར་སྤོང་ ཡོད་པ་
 ལས་བརྟེན་ཡིན། གནས་སྤངས་ལོག་ལྷབ་
 འདི་ རེ་གི་ཡམ་སྤྱོད་ཆ་རོགས་དང་ ངར་གིས་
 ཡང་ ཉམས་བཞེས་འབད་བཟུ་ཡི། ངར་
 ཆགས་དང་ཕྱོགས་རིམ་ཅན་ཅིག་ཡིན་རུང་
 ཡམ་སྤྱོད་ཚུ་ སྤྱི་ལོ་དང་ བྱམས་སྤོང་ དེ་
 ལས་ ཁ་སང་ཉིང་སང་དང་ བཟུ་བ་ འཆོམ་
 ཏེ་གཏོ་གི་སྤོང་ལས་ དལ་ལོམ་རྒྱུ་ཅིག་
 ཡང་མེད་པར་ རང་སོའི་ལཱ་འགན་དང་གཅིག་
 ཁར་ གནས་ཚུགས་པའི་མཚོ་བསམ་འདི་ རེ་
 གི་རང་བཞིན་གྱི་འཆར་སྐྱེད་ཅིག་ཡིན།

དྲིན་ཅན་ཨའི་བྱེ་བ་ལས་བཅད་མི་གིས་
 ཡམ་སྤྱོད་ལས་བཅད་མི་ལུ་ འགོ་བ་མིའི་
 ལུས་རྟེན་བྱིན་ཏེ་ གསོ་སྦྱོང་འབབ་ཡོད་པ་ ག་
 ར་གིས་ཤེས་ས་དང་ མཐོང་ས་ལུ་ཡིན་མ་
 བཞིན་དུ་ དེ་རིམ་ནངས་པར་ ཨའི་ཚུ་གིས་
 རང་སོའི་བཟུང་ཚང་འབྲུས་མི་ རྒྱུམ་གཅིག་
 གིས་མ་དོ་བར་ མི་སྲིད་ཡོངས་རྫོགས་ སྤྱོད་
 བྱི་དུས་ཚོད་ བ་འབད་རན་མཚུན་གཟེར་ལུ་
 བྱི་ ང་བཅས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ལུ་ བྱུང་
 དུ་འབྲུགས་པའི་ཡམ་སྤྱོད་ལུགས་སྤྱོད་ཅན་རེ་
 མ་པ་ལས་འོང་སྤྱོད་ནི་ཡིན་རུང་ ང་བཅས་
 ཡམ་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ འཛམ་གླིང་ཉེན་སྲུང་གི་གོ་
 སྐབས་ ད་ལྟོ་ལོ་བར་ན་ཡང་ མ་ཐོབ་པར་ཡོད་
 ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐབས་བྱས།

མི་འོག་མི་ཡུན་པེག་-རྟེ་

༣ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ གྱི་ལོ་དེ་ གློ་སྤྲོད་
 ཚན་དང་ ཤེས་རྟོགས་ཆེད་གསུངས་ དེ་ལས་ དེ་
 འདོད་ཆེ་བའི་ལོ་གཅིག་སྟེ་ མངོན་གསུངས་
 བྱུང་ཡི། མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་
 འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པ་ དཔལ་ལྡན་ འཛིགས་
 མེད་མེད་དབང་རྒྱལ་མཚོག་གིས་ ང་བཙམ་
 མི་སེར་ཚུ་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལུགས་ལས་
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ལུ་
 འཕེ་འགྱུར་གནང་ཐོག་ལས་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་
 རབས་ནང་ ཉ་ཅང་གིས་གཞུང་གི་དོ་སློབ་ལོ་
 བསྐྱུར་བཙོས་མཛད་གནང་ཡི། འདི་གི་སྐོར་
 ལས་ ང་བཙམ་མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཐོ་བཞིན་དུ་
 ཡོད་མི་དེ་ཡང་ འཛམ་བུ་གླིང་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་
 གཞན་མང་རབས་ཅིག་ནང་ འབྲུག་འཛོལ་
 དང་ མཉམ་པོན་འབྲེག་བཏོན་ དེ་ལས་ གཞུང་
 ལུ་ དོ་རྒོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ དམངས་གཙོ་
 གཞུང་ལུ་ བསྐྱུར་སྤོལ་ཡོད་མི་དང་ ཅུ་ལས་
 མ་འདྲམ་སྟེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཞི་བདེ་
 དང་དགའ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ དམངས་གཙོ་
 རིང་ལུགས་ལུ་ བསྐྱུར་ཉེ་ཡོད་པ་མཐོང་
 གསལ་དུ་ཞིག་།

ལོ་ངོ་ ༤ གི་རྒྱུལ་ལས་ “ང་བཙམ་
 ར་ གཉེ་ གློད་འཇུག་གཞི་ འབྲུག་གི་དམངས་



► གློ་སྐྱོར་རྒྱུ་ལུ་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ག་དོ་སློབ་ཉེ་ཡོད་པ་ཞིན་ན་
 འགྲེམས་སྟོན།

གཙོ་རིང་ལུགས་འདི་ གནས་སྐྱངས་ག་ཅི་
 བབྱུང་ནང་ གློད་འཇུག་གཞི་ ཟེར་ ང་བཙམ་
 ར་གིས་ ང་བཙམ་ར་ལུ་བུ་བུ་འབད་དེ་ ང་
 བཙམ་འདི་ བརྗེ་བརྗེ་དུ་ཞང་བཏོན་མི་
 གནས་སྐྱོང་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱུར་ད་ མེས་མ་ཕམ་གྱི་
 གནས་སྐྱངས་ཐོག་ལུ་ར་ཡོད་པའི་ མངོན་
 གསལ་བྱུང་མ་ཞིན་པེ། དེ་ཡང་ གནས་
 རྒྱུ་ལུ་ཞང་བཏོན་མི་ཚུ་ག་ར་ ལཱ་གཡོག་
 མ་ཐོབ་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ སྤྱི་ཚོགས་སྤོད་
 མི་ དེ་ལས་ ཉེས་འགེལ་དང་ ལོ་མ་སྤྱོད་
 བྱུང་ན་སྟེ་ཚན་ལ་སོགས་པ་ མི་སྤེའི་དཀའ་

ངལ་གྱི་སྒྲོར་དང་ གཞུང་གིས་ གནས་སྐྱོང་
 ལས་ཁབ་ཚུ་ བསམ་བཤད་བཏོན་མ་ཚོགས་
 པའི་ཉེས་འཇུགས་ དེ་ལས་ ངལ་སྤྲད་དང་
 དདུལ་འབྲེལ་འཛིན་སྤོལ་ཚུ་ལུ་
 གཙོ་བོར་བཏོན་ཡོད་པའི་མཐོང་གསལ་བྱུང་
 ཡི། འདི་བབྱུང་གྱི་མི་སྤེའི་དཀའ་ངལ་མང་
 བོས་ཅིག་ དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ འགོ་
 མ་བཙུགས་པའི་ཉེ་མ་ལས་ར་ བྱུང་དང་བྱུང་
 བཞིན་དུ་ཡོད་ཅུང་ ད་རིས་ བརྗེ་བརྗེ་རྒྱ་

» འཕྲོ་མཐུན་ཤོག་གཞུངས་ ༠༤ པ།

གིས་ གཙོ་བོར་བརྟོན་མི་དེ་ ཐོན་དང་ཐོན་
བཞིན་དུ་ཡོད་མི་ དཀའ་ངལ་ཚུའི་སྐོར་ལས་
མི་སྡེ་ལུ་ ཡང་བསྐྱར་དུ་ དྲན་གསལ་འབད་
བའི་མངོན་གསལ་བྱུང་མ་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་ད་ དམངས་གཙོ་རིང་
ལུགས་འགོ་བཙུགས་སྡེ་ ལོ་ངོ་ ༤ ལང་པའི་
ཤུལ་ལུ་ ང་བཅས་རའི་ བསམ་བཤད་ལ་ལོ་
ཅིག་ནང་ འབྲུག་ཡུལ་འདི་ གཞི་རྒྱུ་མཁོ་
ཆས་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་དང་ མི་སེར་མང་
ཤོས་ཅིག་ལུ་ སེམས་ཡམ་ དེ་ལས་ བརྩེ་
མཐོང་མང་ཉམས་དང་ བློ་གཞི་ཚུ་ ཆོགས་
རྒྱན་བསྐྱར་ནི་ལས་ དང་འདྲོད་ཉམས་བཙུག་
པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ནས་ དཀའ་སྤྱོད་ཅན་
ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་སྡེ་ གསལ་སྟོན་འབད་
ཐོག་ལས་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྦྱོང་དཔལ་
འཛུམས་ཟེར་མི་འདི་ བག་ཅེན་སྐྱེད་
བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་ཏེ་ཡོད།

གལ་སྲིད་ གནས་ཚུལ་གྱི་རིང་ལུགས་
དེ་ འབྲུང་རབས་རོམ་ཅིག་སྡེ་ བརྩེ་མཐོང་
བསྐྱེད་དགོ་པ་ཅིན་ དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་
འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཚུ་
དགའ་སྦྱོང་དང་བཟུལ་བའི་ རུས་རབས་ཅིག་
སྡེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དགོ་པ་སྡེ་ མཐོང་མ་
མ་ཚད། མིང་གནས་གསལ་བཀོད་མེད་
པའི་ མི་སྡེའི་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཡང་ འདི་གི་
འཕྲོ་རྒྱུན་ ཡར་དྲག་གཏང་དགོ་པའི་ མངོན་
གསལ་བྱུང་མ་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་ད་ ང་བཅས་ཀྱིས་ གནས་
ཚུལ་ནང་ གནད་དོན་ཚུ་ ཆང་སྡེ་བཀོད་དོ་

ག། ཡང་ཅིན་ བརྒྱུད་ཚུ་གིས་ གནས་
ཚུལ་སྐྱོན་ཅན་ཅང་ཅ་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟོན་མ་
ཡིན་ན། ཡང་ཅིན་ སན་པ་ལས་ གནོད་
པ་ཆེ་མི་ མངམ་བཀོད་པ་ཡིན་ན། ཡང་
ཅིན་ ང་བཅས་མི་སེར་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་
དགའ་སྦྱོང་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་དམངས་
གཙོ་རིང་ལུགས་ལུ་ ལོག་བཟུ་བསྐྱེད་མི་
ཅིག་ལུ་ འབྲུག་མི་ཚུ་ན། ཟེར་འདྲི་དཔུང་
འབད་དགོ་པ་ཁག་ཆེ།

ཞིབ་འཇོལ་པ་ རྫོང་མ་གར་ལ་ནང་
' ཟེར་མི་གིས་བཟོ་མི་མིང་ཆོག' (mean
world syndrome) - ཟེར་ འཛུམ་
སྦྱིང་ནང་གི་མི་ཚུ་ ལྷག་པར་དུ་ རྒྱབ་སྦྱོང་
དང་ ཞི་བདེ་དང་བཟུལ་བའི་གནས་སྤངས་ལུ་
ཤན་ལུགས་བཙུག་ཐབས་ལུ་ བརྒྱུད་པ་
གིས་ གཙོ་བོར་བརྟོན་པའི་ རྒྱབ་སྦྱོང་གྱི་
བརྒྱུད་དོན་སྟོན་པའི་ མིང་ཆོག་ལས་བརྟེན་
ལེ་ག་ཅིག་ར་ཏེ་གོ་རྒྱུ་གསལ་ མི་སྡེའི་ནང་
རྒྱབ་སྦྱོང་དང་སྐྱོན་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་
པར་རིས་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་མི་ལས་བརྟེན་
མི་སྡེའི་ནང་འཁོད་ལུ་ འཛུགས་སྐྱེད་དང་ ཉེ་
སྤྱང་མེད་པའི་ཚོར་སྤྲང་ཚུ་ བྱིན་མ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱིས་ ཕྱིའི་གནས་ཚུལ་ལས་
ཁང་ ༡༤/༡ ཟེར་མི་ལས་ རྒྱང་བསྐྱེད་ཀྱིས་
འབད་མི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ཐོབ་སྦྱོང་འབད་མི་
གིས་ ང་བཅས་ཚུ་ རྒྱབ་སྦྱོང་དང་ གནས་
ཚུལ་སྐྱོན་ཅན་ དེ་ལས་ ཉེན་སྲུང་དང་བཟུལ་
བའི་གནད་དོན་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྟོན་མི་གནས་
ཚུལ་ཚུ་ མ་ཚད་པར་བཟུ་དོ་ཡོད་པའི་བརྒྱུད་

མཚོན་ཅིག་ཡིན། བརྒྱུད་ཀྱིས་ གནས་
སྤངས་རོམ་ལས་ཁ་བཟུལ་ཏེ་ གནད་དོན་ཅི་
འབྲུར་ལུ་ འབྱེད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ང་བཅས་
ཀྱིས་ བྱིན་ཏེ་ལུ་བཟུ་སྟོན་ལོད་མི་ གནས་
ཚུལ་སྐྱོན་ཅན་རྒྱང་མ་གཅིག་ རོམ་ཡིན་མ་
སྡེ་ ཡིད་ཆེས་འདྲོངས་བཙུག་པའི་ རུས་པ་
ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་མ་ད་ བརྒྱུད་ཀྱིས་ རོ་
མ་སྡེ་བྱུང་མི་ གནས་ཚུལ་མང་རབས་ཅིག་
བཞག་སྡེ་ འབྲུག་ཤོར་བྱུང་མི་དང་ སྐྱོན་
ཅན་རྒྱང་མ་གཅིག་ལུ་ རྒྱུ་ཆེན་སྡེ་ གཙོ་བོར་
བརྟོན་མ་ཡིན་ན། ཡང་ཅིན་ ང་བཅས་འབྲུག་
ལུ་ མི་སྡེའི་ནང་ བརྩེ་གཏང་ཅན་དང་ སྦྱིང་
རྒྱུ་ཅན་ དེ་ལས་ བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་
ཕྱོགས་ལུ་ ག་ཅི་སྡེ་ མ་བཟུལ་ཡིན་ན། ཡང་
ཅིན་ ང་བཅས་ར་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་
བཙུག་ནི་ལུ་སན་པའི་ གོ་སྐབས་དང་རེ་བ་
མཐར་འཁྲུལ་དང་གྲུབ་འབྲས་སོགས་ སྡོ་
ཤུགས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ ག་ཅི་སྡེ་ མ་
ཚུད་པ་ཡིན་ན། འབྲུག་མི་གཞན་ཚུ་གི་དོན་
ལས་ རང་གི་དུས་ཚོད་དང་སྤྱང་ བརྟོན་ཐོག་
ལས་ ཞབས་ཏོག་སྐྱབ་མི་ ཁས་ལུང་པ་དང་
ཞན་གཞན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ ག་ཅི་སྡེ་ མ་
ཚུད་པ་སྡེ། ཡང་ཅིན་ སྤྱན་ཁང་ཚུ་ནང་བྱོན་
སྡེ་ དབང་དང་བྱིན་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ བདེ་པ་
ཚུ་ལུ་ སེམས་གསོ་གནང་མི་ དགོ་སྟོན་ཚུ་
དང་ ཡང་ཅིན་ རང་སེའི་ཕམ་ལུ་ ཞིང་ལུ་

» འཕྲོ་མཚུན་ཤོག་གྲངས་ ༠༢ པར།

ནང་ཆ་རྟོགས་འབད་མི་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་དང་
འབྲུག་གི་མི་ཁྲིམས་ཅིག་ཡིན་པའི་ རང་སོའི་
མ་འོངས་ཀྱི་འགན་ཁུར་གྱི་སློབ་ལས་ ལྷན་
སྤྱོད་འབད་བའི་བསྐྱེད་ཡོད་མི་ བ་གཞེན་ཚུ་
གི་སློབ་ལས་ ག་ཅི་སྟེ་ གནས་ཚུལ་ནང་ མ་
ཚུད་པ་ཡིན་ན་ ཟེར་བའི་དྲི་བ་ཚུ་ བཀོད་
དགོཔ་བྱུང་མ་ཡིན་མས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ མཐར་འཁྲུལ་
གྱི་རྒྱུ་འབྲས་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་
ཡིན། མཐར་འཁྲུལ་འབྱུང་བའི་འཇམ་
ཏྲོང་ཏྲོ་ཅིག་མེན་ཏྲ་ར་འབད་རུང་ མ་འོངས་
སློབ་གཟུགས་ཀྱི་མཁུལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་དབྱ་མིན་
དང་ སྤྱུགས་བཅོམ་ལུ་བརྟེན་ དཀའ་སྤྱོད་
ཆེ་བའི་དོ་འགྲན་ཅན་མང་རབས་ཅིག་ལས་
མཐར་འཁྲུལ་བྱུང་སྟེ་ཡོད་པ་ མཐོང་ས་ལུ་
ཡིན། རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལུགས་ ལོ་ངོ་ ༡༠༠
གི་རིང་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ རྒྱ་རྒྱུ་ཀྱི་
ཅིག་ཡིན་རུང་ མཁུལ་རྒྱ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་
ཁབ་ཅིག་ལུ་ ལྷན་ཏེ་ཡོད།

འབྲུག་ལུལ་འདི་ མི་སེར་ཚུ་ བྱམས་
པ་དང་བརྟེན་པའི་སློབ་ལས་ སྤྱོད་གནང་མི་དང་
འཆར་གཞི་དང་དམིགས་ལུལ་ རེ་འདོད་ཚུ་
ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་གནང་མི་ དབྱ་མིན་དམ་
པ་ལུ་ སློབ་གྲྭ་འཇུག་མེད་ལུ་བརྟེན་ གཞི་
འགུམ་སྤྱི་ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་འབད་ལྷན་ལས་ རང་ཆས་འབྲུག་
མི་ཚུ་གིས་ འདས་པའི་གནས་སྤངས་ ག་
ཅི་བརྩམ་ཅིག་ལས་ དེ་མི་ནངས་པར་
གནས་སྤངས་ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ནང་ ལྷོད་

ལུག་ག་ མཚོ་བསམ་གཏང་ནི་དང་ རང་ཆས་
རའི་ཨ་ལོ་ཚུ་གི་དོན་ལས་ མ་འོངས་པའི་
རེ་འདོད་ཚུ་ སྤྱོད་ཅི་གི་དུས་ཚོད་ བ་འཐན་
རན་ཏེ་ཡོད། རང་ཆས་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་
འགན་ཁུར་དང་འགན་གནས་སོ་སོའི་ཐོག་
ལས་ རྒྱལ་བརྒྱུད་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱུགས་
དགོངས་ཚུ་ ལྷན་ཐོག་ལས་ རང་ཆས་རའི་
དབྱ་མིན་བཟང་པོ་གིས་ སྤྱུགས་གཏང་མི་
བྱ་གནང་མི་དེ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འབད་གེ་ཟེར་
ལུ་ནི་ཡིན།

རང་ཆས་ཀྱིས་ མ་འོངས་པའི་གནས་
སྤངས་དེ་ ག་ཅི་བརྩམ་ཅིག་ བཟོ་བཀོད་
འབད་དགོཔ་སྟེ།

ལྷོད་རའི་སེམས་དེ་ ལྷོད་ར་ཡིན།
“ལྷོད་རའི་སེམས་དེ་ ལྷོད་ར་ཡིན་

” ཟེར་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རང་ཆས་ལུ་
འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་ ག་ཡིན་མི་ཐོག་
བསམ་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་བརྩམ་ཅིག་སྟེ་
གསུངས་གནང་ལུགས། རང་ཆས་རའི་ གསང་
སྤྱུགས་དོ་རྩེ་ཐོག་པའི་སྤྱུགས་ཚུ་གིས་ཡང་
འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ རང་སོའི་སློབ་འདོད་
ལྷན་ སོལ་གཏོང་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་
གིས་སྟེ་ བཟང་པོའི་སྤྱུགས་ལུ་ མཚོ་བསམ་
གཏང་དགོཔ་སྟེ་ གསུངས་ཏེ་ཡོད། འཇིག་
རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ འབྲུག་གི་དམངས་གཙོ་
བརྩམ་ཅིག་ལུ་ ཆ་བཞག་གོ།

འབྲུག་གི་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་
དེ་ རང་ཆས་ཀྱིས་ མཐོང་ས་དང་ཤེས་ས་ལུ་
བྱ་སྟོོ་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད། ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་

དཀའ་ངལ་ཚུ་ འབྱུང་སྤྱིད་ནི་ཡིན་རུང་ རང་
བཅས་ཚུ་གིས་ ད་ལྟོ་ལུ་འབད་བསྐྱེད་ཡོད་མི་
ཚུ་དང་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ཚུ་ བསམ་ཡང་
མ་བརྟེན་པར་ དཔའ་ཉམས་ཡང་ བསྐྱེད་
དགོཔ་ཡིན། འབྲེལ་ཕྱོགས་ལང་མ་དགོཔ་ར་
དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་དལ་དབང་
གནང་མི་དེ་ འཕྲོ་ལྷག་མ་བཏང་པར་ རྒྱལ་
སློབ་ཀྱི་སློབ་ལས་ རང་ཆས་རའི་ མ་འོངས་
པའི་གནས་སྤངས་ སྤྱིད་སྤྱི་བཟོ་ནི་གི་མཚོ་
བསམ་གཏང་དགོ།

རང་ཆས་ཚུ་ལུ་ རང་ཆས་རའི་གསོལ་
རས་ཀྱི་གནང་སྤྱིན་ཚུ་ལུ་ ལོངས་སྤྱོད་ནིའི་
དོན་ལུ་ གཞན་ག་བ་ཡང་ལྷག་པ་སྟེ་ གོ་
སྐབས་བཟང་པོ་ཐོབ་སྟེ་ཡོད། རང་ཆས་ཀྱིས་
དེ་མིས་ཀྱི་མི་རབས་འདི་ནང་ དམངས་གཙོ་
རིང་ལུགས་དེ་ མཐར་འཁྲུལ་ཅན་སྟེ་བཟོ་ད་
པ་ཅིན་ རྒྱལ་རབས་ནང་ ག་ནི་བ་ཁག་ཆེ་
བའི་དུས་རབས་བཟང་པོ་ཅིག་ཡིན་པའི་ འོར་
བཤུལ་བཟོ་བཞག་དོ་བརྩམ་ཅིག་ཡིན། འདི་
བརྩམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ རང་ཆས་ག་ར་གིས་
ཉེན་དགོ་མཚོ་མི་དང་ བཤད་དགོ་མཚོ་མི་
ཅིག་ཡིན་ཟེར་ལུ་ནི།

གུས་ཞབས་དང་བརྩི་མཐོང་།

དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ནང་ བསམ་བཤད་ཀྱི་བརྩི་མཐོང་དོན་ལུ་དཔྱད་ཞིབ།

དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ནང་ མར་རྟོང་སམ་གཤིས་སྐབ་མིའི་སྐོར་ལས་ རྒྱུ་མཉམ་གཅིག་མིན་པར་ གཞན་མི་གིས་ བསམ་བཤད་བཀོད་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་གུས་ཞབས་དང་བརྩི་མཐོང་བྱིན་དགོས་ ལག་ཆེན་མ་ཚད་ དེ་ཡང་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ ག་དེ་སྟེ་ བསམ་བཤད་བཀོད་ཅི་ག་དང་ ག་གིས་ར་གོ་ཡི། ག་དང་ག་གིས་ར་ཉམ་ཚུགས་ཀྱི་ཚུ་ བསམ་ཞིབ་འབད་དགོས་ལག་ཆེ།

དེ་འབད་མ་ལས་ དུས་ཅི་གི་ལོའི་རྒྱལ་ཁྱིམ་དམངས་གཙོ་འི་ཉེན་མ་གི་བརྐྱེད་དོན་འདི་ “དམངས་གཙོ་འི་དོན་ལུ་ བསམ་བཤད་དང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡེད་ཅུག” ཟེར་མིའི་ཐོག་ལུ་ བརྩི་མཐོང་འབད་ནི་ཨིན་པ་ད་ འབྲེལ་རྒྱལ་ཁྱིམ་ལས་ནང་ འཕོ་འཇུག་ཀྱི་དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་མཉམ་ད་ བརྐྱེད་དོན་འདི་ དུས་ཐོག་དང་འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་ ཅན་གསལ་ཆེན་གསལ་ཅིག་ཨིན་པའི་གསལ་སྟོན་འབད་མཉམ་ཨིན།

ང་བཅས་རའི་ དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་དེ་ ག་ཅི་བརྩི་མཐོང་ལུ་ ཆ་བཞག་པ་སྟེ་

བསམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་དེ་ གསལ་ཏྲོག་ཏྲོག་ཅིག་སྟེ་ མཐོང་ཡི་ག། ཡང་ན་ བསམ་བཤད་ཀྱི་སྐབས་ གཞན་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ལཱ་ན་པའམ་ ལྷན་ཆད་ལཱ་ན་པ་དང་ ཐབས་ལམ་སྐོར་ཆོགས་དང་ ལཱ་ན་ཅིག་སྟེ་ གོ་ཐོས་བྱུང་ཡི་ག། བསམ་བཤད་ཀྱི་བརྩི་མཐོང་ཡེད་ཅུག་འདི་ དམངས་གཙོ་འི་འབྲེལ་གཏོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་པ་ད་ ང་བཅས་ཀྱི་བསམ་བཤད་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ འབྲེལ་མཉམ་ཐོག་ བརྩི་མཐོང་བརྐྱེད་པ་སྟེ། འབྲེལ་མི་ཚུ་ མ་པ་ལས་ ག་སྐྱིལ་ཐོག་མེད་པའི་ཁར་ འཕྲལ་ཁམས་ཀྱི་བཅགས་འབྲེལ་བྱེད་མཉམ་སྐབས་ མི་སེར་ལུ་གཏང་མི་གསལ་བཤད་དང་ མེས་མེད་བཅོས་བཞག་མི་གིས་ མི་སེར་མང་ཤོས་ཅིག་ མེས་མམ་གྱི་གཞི་གནད་ལུ་ ལྷུང་ཏེ་ཡོད་པའི་ མངོན་གསལ་བྱུང་མཉམ་ཨིན་པས། འདི་གི་ཐད་ལུ་ སྲིད་དོན་པ་ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ གལ་གནད་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་བཤད་རུང་ བརྐྱེད་ཀྱི་ནང་ལུ་ ཁ་ཤལ་པ་དང་ རྒྱུ་ལུ་གཞོན་ཚོལ་དང་གཅིག་ཁར་ ངག་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་གཏོགས་ཚུ་ བསམ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ མི་སྡེའི་བརྐྱེད་ཀྱི་བརྐྱེད་དོན་ཚུ་ལུ་ བསམ་བཤད་

མ་པ་ལས་མེད་པའི་ མངོན་གསལ་བྱུང་མཉམ་ཨིན་པས།

དེ་ཡང་ སྐྱི་ལྷ་ཞུ་ པའི་ནང་ རྒྱ་མཐོང་ནང་སྟེ་ འདེམས་ཁོངས་ཀྱི་སྐོར་བསྐྱར་འགོ་འདྲེན་འབབ་པའི་སྐབས་ ཐིམ་ཕུག་ལས་ སྐྱེས་ལོ་ ༤༩ ལང་མི་ཨམ་སུ་ཅིག་ ཆོགས་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གཅིག་གིས་ གཅིག་ལུ་ ཁ་བཏང་ནི་དང་ སྐྱོན་བཤད་རྒྱུ་ལུ་ དམངས་མཉམ་སྐབས་ཀྱི་དེ་ བཞག་གཏང་བཟེར་ ལུ་བ་འབད་བར་འགྲོ་ནི་སྟེ་ ཡང་ལོང་དེས་ ཟེར་ བརྐྱེད་ནང་ བཀོད་ཡོད་པའི་མཐོང་གསལ་ བྱུང་མཉམ་ཨིན་པས།

བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་དུས་ཚོད་ མཚུགས་བསྐྱེད་དང་གཅིག་ཁར་ ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ བརྐྱེད་པའི་འབད་དགོས་ཨིན་པ་དང་ གཞན་གྱིས་བསམ་འཆར་བཀོད་མི་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ ཉམ་དགོས་ཨིན་པ་གི་སྐོར་ལས་ དམངས་འཕྲོས་འཕྲོས་སྟེ་ ཉ་གོ་ཡི། ང་བཅས་རའི་ རོ་འགྲན་ཅན་གྱི་སྲིད་དོན་ཆོགས་པ་དང་ བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་འཕྲོས་འཕྲོས་ཅིག་ནང་ ཆོགས་རྒྱུ་

» འཕྲོ་མཚུགས་ཤོག་གཏང་ས་ ༠༩ པར།

སྐྱུར་མི་མང་ཤོས་ཅིག་ལུ་ རེ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་ འགོ་ཁྲིད་པ་རྒྱ་ གྲུས་ཞབས་འབད་ནི་ ལུ་ ལྷབ་སྐྱུངས་ཡར་མེད་འབྱོ་བའི་ མཐོང་གསལ་བྱུང་མ་ཡིན་མས། ལ་ལོ་ཅིག་གིས་ ཤོ་མས་སྒོལ་ཅན་གྱི་འབྲུག་ལུགས་གྱི་ལས་སྒོལ་དང་ སུན་ཚུན་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་ གྲུས་ཞབས་དང་ བརྩེ་མཐོང་ལུ་ཡང་ རྒྱབ་འགུལ་འབད་མ་ཡིན་མས། བཟང་ཚང་འབྲུག་མི་གི་ནང་དོགས་ལུ་ཡང་ རབ་ཅས་དང་ལྷེད་ཀྱི་ཟེར་ རྩོགས་སོ་སོར་ དེ་བྱེ་བ་གིས་མ་ཚད་ གྲུན་མཐོང་ཚུད་བསྐྱུར་དང་ སྤྱི་དོན་ཚོགས་པའི་བར་ན་ རྩོགས་སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་འབྱོ་སར་ མཐོང་གསལ་བྱུང་མ་ཡིན་མས།

ཨིན་རུང་ གནས་སྐྱབས་འདི་བཟུམ་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རབ་ཅས་ལུ་ ལྷབ་སྐྱུང་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་སྟེ་ཡོད། ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ མཚོ་བསམ་གཏང་བལྟམ་ད་ རབ་ཅས་ཀྱིས་ སྤྱི་དོན་ཚོགས་པ་སོ་སོར་ཨིན་རུང་ ག་ར་ལུ་ མཐར་ཐུག་གི་དམིགས་ལུ་ལ་གཅིག་ཨིན་པའི་ ཁར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ མཐར་ཐུག་གི་འགྲུབ་དོན་ གྲག་ཤོས་ག་ཅི་ཨིན་ན་ དེ་འགྲུབ་ནིའི་སྒོ་འདོད་ ཅོག་འཐད་པ་ཡོད་པ་ ཉ་གོ་ཡི། དེ་གུ་ དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ ཟེར་མི་དེ་ རབ་གིས་ བསམ་འཆར་རྒྱ་ བརྩེ་སོར་འབད་མ་ཚུགས་རུང་ བསམ་འཆར་འདྲ་ མིན་སྐྱོ་ཚོགས་ལུ་ བརྩེ་འཛོག་འབད་དགོ་པ་ འདི་ཨིན་མ་ ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་སྐབས་ དང་ བདེ་ཐབས་རྒྱ་ བལྟམ་ཨིན།

མི་དབང་མང་འབད་ག་རྒྱུ་ལོ་མཚོག་



► རབ་ཅས་འཆར་ཤེས་བཟུག་ནིའི་ཐབས་ལམ་དགོ་པ་གཤེག་ཆེ།

གིས་ཡང་ རབ་ཅས་ཀྱི་འགན་ཁུར་རོ་མ་ཅིག་ མ་འོངས་བུ་བརྒྱད་རྒྱ་གི་དོན་ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ གཞི་འབྲུག་སྤྱི་དོན་ བཟོ་བཞག་ནི་འདི་ཨིན་ ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་ ལས། མི་དབང་མཚོག་གི་སྐྱུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དེ་ འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་སེར་རྒྱ་ལུ་ ཐོགས་ཆགས་མེད་པར་ བསམ་བཤད་བཀོད་ཐངས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ སྐྱུང་བ་ཐོབ་བཟུག་ནི་ དང་ བསམ་འཆར་སྐྱོ་ཚོགས་ བསྐྱེ་གསོག་དེ་ལས་ འབྲེལ་གཏོགས་ཅན་གྱི་དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལས་ ཁག་ཆེ་བའི་ རིག་རྩལ་རྒྱ་ ཉན་ཐངས་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་མེ་མཐོང་ཡི།

རབ་གིས་ སར་སྐབ་པ་དང་བཅས་པ་ ལུ་ སར་ཉོངས་མ་གིས་སྐབ་མི་ཡང་ རྒྱར་ ཉན་ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ། རབ་ཅས་ཀྱིས་ རྒྱ་སྐབས་ལས་པའི་སྐྱོ་ལས་ བསམ་བཤད་དང་ ཁ་སྐབ་ཀྱི་དཔ་དབང་ རྒྱོད་པའི་སྐབས་

གཞན་ལས་ཉན་ཐངས་ཀྱིས་ཡང་ ཐབས་ལམ་དང་ བསམ་འཆར་ དེ་ལས་ བསམ་ལན་རྒྱ་ བརྩེ་སོར་གྱི་སྒྲོར་ནས་ གཞུང་སྤྱི་དོན་ རིག་ལུགས་ རྩ་བརྟེན་དང་སྤྱི་དོན་ བཟོ་ནི་ ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ ཤེས་དགོ་པ་ཁག་ཆེ། ཐབས་ལམ་འདི་གི་ཐོག་ལས་ རབ་ཅས་ར་ ལུན་རིང་མོ་སྟེ་ འཚོ་ཞིང་གནས་ནི་དང་ རོ་རྒྱུང་དང་མི་སྡེ་གཉིས་ཆར་ འཕྲོ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་འབྱོ་རྒྱུ་གས།

གནས་རྒྱལ་བསྐྱེ་བཀོད་པ་ཅིག་ཨིན་ པའི་ཁར་ མི་སེར་ཅིག་ཡང་འབད་མ་ལས་ བརྟེན་ མི་མང་ལུ་ རྒྱུད་བསྐྱུར་གྱི་གོ་སྐབས་ ཕྱིན་ནི་དང་ དམངས་གཙོ་རིང་ལུགས་ ཀྱི་མི་སྡེའི་ནང་ དགོས་ངེས་ལྷན་པའི་གོ་སྐབས་ རྒྱུང་རྒྱུ་ ལེགས་བསྐྱུར་ལུ་ སུན་པའི་བསམ་འཆར་རྒྱ་ བརྩེ་སོར་གྱི་གོ་སྐབས་ རྒྱལ་

» འཕྲོ་མཐུད་ཤོག་གངས་ 02 པར།

གཏོང་འབད་ནི་དེ་ བརྗེ་བརྗེ་དང་ཕྱི་ལོ་
འགན་ཁུར་དོམ་ཅིག་ཡིན་མ་ ༡༡ གོ་དགོལ་
ལག་ཆེ། བརྗེ་བརྗེ་གི་ཁྲིམས་ལམ་ ང་
བཅས་མི་མང་ལུ་ ཅི་བ་བཀོད་ནི་དང་
འཚོལ་ཞིབ་ དེ་ལས་ ཚུད་བསྐྱེད་དང་གྲོམ་
བསྐྱེད་ མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ བསམ་བློ་གཏང་
ནི་དེ་དོན་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱིན་དགོ།

བརྗེ་བརྗེ་དང་ཕྱི་ལོ་
འཆར་སྐྱེད་ཚུ་ ཐིམ་ཕུག་རྒྱུ་མ་གཅིག་
དང་ བཅོམ་འབྱུང་འབྱུང་སྐབས་ རྒྱུ་མ་
གཅིག་ལུ་མེན་པར་ བཅོམ་དང་མེན་པར་འབད་
རུང་ རྒྱུ་མ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་མཐའ་དབུས་
མེད་པར་ རྒྱབ་སྐྱོར་གསལ་འབད་ནི་གི་ འགན་
ཁུར་འབབ་དགོ། དེ་གིས་མ་ཚད་ བསམ་
འཆར་ཚུ་ མོས་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་ལས་ ཆེ་
མཐོའི་གནས་འཛིན་ རྒྱུ་མ་ཚུད་པ་འབད་
དགོ། ང་བཅས་ཚུ་ མ་འོངས་ལུ་བརྗེ་བརྗེ་
འགོ་ཁྲིད་པ་དང་མི་ཁྲིམས་ཀྱི་དོན་ལུ་ གོ་བཅོམ་
གསལ་བཤུགས་ལུ་ བཅོམ་ཕྱགས་དང་ གནས་
སྐྱེད་ཚུ་ རྒྱུ་མ་བཀོད་འབད་མ་ཡིན་ཏེ། ད་
མིས་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ བསམ་བཤུགས་བཀོད་
ཐངས་དང་ བསམ་འཆར་ཉན་ཐངས་ཀྱིས་
ང་བཅས་འདི་ མ་འོངས་པའི་དམངས་གཙོ་
འཛིན་ལུགས་ཀྱི་སྐོལ་བཟང་པོ་ གཏན་འབེབས་
བཅོམ་ཡིན། དམངས་གཙོ་འཛིན་ལུགས་ནང་
གི་གོས་བསྐྱེད་ཚུ་ བཅོམ་ཕྱགས་གཅིག་གིས་
གཅིག་ལུ་ གཏོང་ལན་དང་ ལ་གཏང་ནི་
རྒྱུ་མ་གཅིག་མེན་པར་ བཅོམ་ཆེ་བའི་
ཐབས་ཤེས་དང་གནས་སྐབས་ཚུ་ བརྗེ་སོར་

ཕྱི་སྐོལ་ལས་ འཆར་སྐྱེད་དང་ཐབས་ལམ་སྐྱེད་
ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ མོས་བསྐྱེད་གནང་དགོལ་
འདུག།

ང་བཅས་ཀྱིས་ འབྲུག་བརྗེ་བརྗེ་དང་
དམངས་གཙོ་ལྷོ་བའི་ནང་འབད་ མི་མང་
གོས་བསྐྱེད་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ བསམ་བཤུགས་
སྐོལ་ཐབས་ལུ་ བཅོམ་ཕྱགས་བསྐྱེད་བཞིན་
དུ་ཡོད། ང་བཅས་ཀྱིས་ རྒྱུ་མ་དང་ རྒྱུ་མ་འོག་
བདག་སྐྱོང་འགོ་དཔོན་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་
འགོ་དཔོན་དང་ ཞི་བའི་མི་སྡེ་ དེ་ལས་ བ་
གཞེན་དང་ རྒྱུ་མ་དཔོན་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་
ལཱ་ཚུ་འབད་དེ་ཡོད། ང་བཅས་འདི་ རྒྱུ་མ་
དཔོན་དང་མེན་པར་ འབྲུག་གི་མི་ཁྲིམས་ཅིག་
འབད་མ་ལས་ རྒྱུ་མ་ཁབ་མཐའ་དབུས་མེད་
པར་ ཐབས་ཤེས་དང་བསམ་བཤུགས་ཀྱི་གོ་
སྐབས་ རྒྱུ་མ་འཛིན་དོན་ལུ་ བཅོམ་ཕྱགས་རྒྱབ་
སྐྱོར་པའི་འོས་འབབ་ རྒྱུ་མ་ཚུ་འབད་མ་
པའི་མཛོན་གསལ་བྱུང་ཡི།

ད་མིས་ནངས་པར་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་
མེན་པར་བསྐྱེད་ ཅི་བཀོད་འབད་དགོལ་ཡོད་
པའི་ ཅི་བཅུ་ཡང་།

• དམངས་གཙོའི་གསལ་བཤུགས་ནང་
གསལ་ཐབས་དང་བཅུ་མཐོང་ ལག་ཆེ་བའི་
སྐོར་ རང་གི་ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ ག་དེ་སྡེ་ རྒྱུ་མ་
སྐོར་།

• ང་བཅས་འདི་ན་གཞེན་ཚུ་གིས་
དམངས་གཙོ་འཛིན་ལུགས་ལུ་ བཅོམ་ཕྱགས་
དང་ བཅོམ་མང་གཏོགས་དགོལ་པའི་སྐོར་དང་
། དོགས་སེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཅི་བཀོད་ནི་དང་

དོགས་སེལ་འབད་ནི་དེ་ གསལ་ཐབས་དང་
བཅུ་མཐོང་མེད་པའི་གནང་དོན་ཅིག་ མེན་
པའི་སྐོར་ལས་ ག་དེ་སྡེ་གསལ་བཤུགས་ལུ་འབད་ནི་
སྐོར་།

• ང་བཅས་འདི་དམངས་གཙོའི་
དབང་ཆ་ ལག་ལེན་འབབ་པའི་ནམ་དུས་
ལུ་ སྤོང་དོན་ཚོགས་པ་སོ་སོ་ཡིན་ཏེ་འབད་
རུང་ གཅིས་སྐྱོང་དང་ཆ་གྲུབ་ཅིག་འོང་དགོལ་
ལས་བཅུན་ དམངས་གཙོའི་མཐའ་དོན་ཚུ་
ལྷག་པར་དུ་ རྒྱུ་མ་བཅུད་སྐོལ་ལས་ འབྲུག་
ཐབས་ཚུ་ ག་དེ་སྡེ་དཔེ་སྐོར་འབད་ནི་སྐོར་།
བསམ་འཆར་མེ་ བཀོད་དགོལ་འཐོན་པའི་
སྐབས་ལུ་ཡང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ རོ་
རྒྱུ་མ་སྐོར་བཅོམ་དང་ རྒྱུ་མ་འབད་མ་
དགོལ་པར་ བསམ་བཤུགས་བཀོད་ཐངས་ཚུ་ ག་
དེ་སྡེ་ཡོད་པ་སྐོར་།

• ག་དེ་སྡེ་ རྒྱུ་མ་གཏང་དང་གོ་ཤེས་ལུ་
གཞི་བཟུང་བའི་དོན་སྐོར་ བཅོམ་ཕྱགས་བསྐྱེད་
སྐོལ་གཏོང་འབད་ནི་སྐོར་།

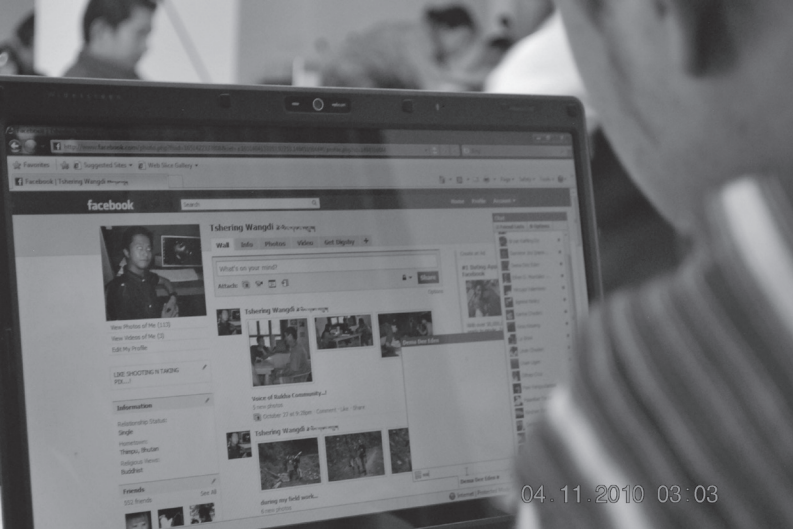
འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ ༢༠༠༠ གི་རྟེ་མར་
བདག་ཅག་གི་སྐོར་བ་སངས་རྒྱས་ལྷན་ཁྲུག་གིས་
པ་གིས་ འཕགས་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་
ཡན་ལག་བརྗེ་བརྗེ་གྲུབ་སྐྱེད་ལུ་ ཡང་དག་པའི་
རྒྱུ་མ་དང་ ཡང་དག་པའི་སྐྱོང་པ་ ཡང་དག་
པའི་ལྷ་བ་ཚུ་ གསལ་ཐབས་ལུ་ དེ་འབད་མ་
ལས་ ང་བཅས་འདི་ དམངས་གཙོའི་འཛིན་
ལུགས་ཀྱི་དོན་ལས་ ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་
འདི་ཚུ་གི་ལམ་སྐོར་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མི་
འཚོམས་པས་ག་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན།

མི་མང་གིས་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་ ཁོ་ཕན་ཅན་སྤྲོད་དགོ་པ།

༣ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མི་སྡེའི་
 བརྗེས་བརྗེས་ཀྱི་འབྲུག་ལས་ གལ་གནང་
 ཅན་གྱི་འགན་ཁུར་འབག་ནི་ལུ་ འབྲུག་ཤོར་
 བྱུང་དོ་བཟུམ་གྱི་ མངོན་གསལ་བྱུང་མི་འདི་
 ཡང་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་ མི་མང་གི་མཐའ་
 འདོད་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་
 དང་ སྤྲོད་བརྗེས་ཀྱི་དོན་ལུ་ བརྗེས་ལམ་ལས་
 བརྗེས་ མཁོ་སྤྲོད་འབད་ནི་མེད་པ་ལས་བརྗེས་
 ཨིན་པས། ལྷག་པར་དུ་ ས་གོ་འདི་ མི་སྡེའི་
 ཡོངས་འབྲེལ་དང་ སྤྲོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་
 སའི་ ས་གོ་ཚུ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་ཡོད་པའི་
 མངོན་གསལ་བྱུང་མ་ཨིན་པས།

རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནད་དོན་ གལ་ཅན་
 ཚུའི་སྐོར་ མི་མང་ལས་བཀོད་མི་ བསམ་
 ལན་དང་གོ་སྐབས་འདེབས་ཚུ་ ཉ་གོ་ནིའི་དོན་
 ལས་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་ མཁོ་སྤྲོད་འབད་
 མི་ སྤྲོད་བྱས་མཁན་མ་ དཀོན་ཅན་གྱི་
 མཐོང་མ་ཨིན་པས། དམངས་ལུ་ཕན་པའི་
 གནད་དོན་ཚུའི་སྐོར་ རང་མོའི་འཆར་སྐྱེད་
 ཚུ་ བརྗེས་བརྗེས་ཀྱི་འབྲུག་ལུ་ དང་འདོད་
 བསྤྲོད་མི་ཡང་ དཀོན་སུ་ཅིག་ལས་མེད་པའི་
 མཐོང་གསལ་བྱུང་མ་ཨིན་པས།

དོན་དོམ་ལུ་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་
 སྤྲོད་ཀྱི་མཐའ་དོན་ དཔེར་ན་ ཅེ་ལ་སྤྱིང་མ་



► ཡོངས་ཁྱུགས་ཡོད་པའི་མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས།

ཚུ་བཅོང་ནི་དང་ སྤྲོད་འདོད་མེད་པའི་ཚོར་
 ། འབྲུག་སྤོན་ནི་ ཡང་ཅིན་ སྤྲོད་ཀྱི་ལས་སྐྱེ་ཚུ་
 རྩལ་བརྒྱུགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་
 སར་ མཐོང་མ་ཨིན་པས།

ཨིན་པར་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་ཀྱི་གཞོན་
 དེབ་ བི་ལཱ་ ཟེར་ འབྲུག་གི་ཅེ་ལ་སྤྱིང་ཚུ་
 ཉེ་བཅོང་ལུ་ གཙོ་བོར་བརྗེས་མི་དེ་ མི་སྡེའི་
 མཐའ་དོན་གྱི་གནད་དོན་ ཟེར་མི་གཞོན་དེབ་
 ཚུ་དང་ཕྱད་པ་ད་ ཕན་གཞོན་འབྲུགས་ཡོད་པ་
 སྤྲོད་མཐོང་ཡི། ཕར་ཉོངས་མ་ གན་བྲུ་ནི་གི་
 དོན་ལས་བརྗེས་མི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་
 གོ་སྐབས་འབད་དགོ་པའི་ བསམ་འཆར་
 དང་འཆར་སྐྱེད་ མང་བསམ་ཅིག་ཡོད་པའི་

མངོན་གསལ་བྱུང་མ་ཨིན་པས།
 མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་ སྤྲོད་དོན་
 མཁན་དང་ སྤྲོད་བྱས་བཟོ་མི་ དེ་ལས་
 གཞུང་ལུ་ ལྷན་གསན་པའི་དགོས་དང་མཁུལ་
 དགོ་མི་ གོང་གསལ་གྱི་མི་སྡེའི་དང་ གོ་སྐབས་
 དམན་པའི་ མི་དོ་ཚུ་མིན་པར་ ལྷན་འཁོར་
 གསར་པ་དང་ ཨ་ལོ་གསར་སྤྲོད་ཀྱི་དོམ་ཚུ་
 འཇམ་ཉོང་ཉོང་སྤྲོད་ མཐོང་མ་ཨིན་པས།

འབྲུག་ལུ་ མི་སྡེའི་བརྗེས་བརྗེས་དེ་ མོ་
 མོའི་དགའ་སྤྲོད་དང་ སྤྲོད་སྐབས་ དེ་ལས་ སྤྲོད་
 ཀྱི་ལས་སྐྱེ་ཚུའི་དོན་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་
 མི་ ཡང་འཕར་འབྲེལ་བའི་ས་གོ་བཟུམ་ཅིག་
 ལུ་ ལྷུང་ཡོད་པ་ལས་ ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་

ལུ་ ལྷུང་ཏེ་ཡོད། དེས་དོན་དུ་ མི་སྲིད་བརྟེན་
 བརྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་བ་འབྲེལ་མི་ལུ་
 སུ་ཐོག་ས་ཆེ་བའི་ལེ་སུ་ དཔེར་ན་ མི་
 སྲིད་སྲིད་སྲིད་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་
 ཡིན་པུང་ གནད་དོན་གཞན་ ཉེན་མེད་ལྟོ་
 ག་ཅི་ཟེ་ཡི་ག་དང་ ཆང་ནད་ཀྱིས་ཤུགས་སྲེ་
 བ་བའི་སྐྱོར་ དེ་ལས་ རང་གི་ཨ་ལོ་གིས་
 ལ་སྐྱབ་ཐངས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ གཤོད་
 དེ་བ་ནང་བརྟུགས་ཏེ་ བརྗེ་སོར་འབད་མི་ཚུ་
 སེམས་གནས་པ་མེད་པའི་རྒྱ་འབྲེལ་ཅིག་
 སྲེ་ མཐོང་མ་ཡིན་པས།

ད་རིས་ནངས་པར་ འབྲུག་མི་མང་ཆེ་
 ཤོས་ཅིག་ ཉེན་མ་ཨ་རྟུག་ར་ ཏུ་ཚོད་མང་
 ཤོས་ཅིག་ མི་སྲིད་བརྟེན་ལག་ལེན་
 འབྲེལ་སར་མཐོང་མས། རང་བཅས་རའི་ ཡིག་
 ཚང་ནང་ལུ་འབད་མི་ ཞི་གཤམ་པ་ཚུ་ མི་
 སྲིད་བརྟེན་བརྟེན་ ཏུ་ཚོད་མངས་ འཕྲོ་
 བརྟུག་བཏང་མས་ཟེར་ སྐྱོན་བརྗོད་དང་
 ལ་གཏང་མི་ཡང་བྱུང་ཞུག། དེ་ལས་བརྟེན་
 གཞུང་གི་ཡིག་ཚང་ལ་ལོ་ཅིག་ནང་ གཤོད་
 དེ་བ་ཀྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ བཀག་ཆ་འབད་ཡོད་པ་
 ལས་ ཐབས་ལམ་འདི་གིས་ མི་མང་གི་
 ཞབས་ཏེ་ག་མཁོ་སྤོད་ཡར་དུ་གཏང་ནི་
 ལུ་ དེས་པར་དུ་ཡན་ཐོགས་ཚུ་གས། དེ་
 འབད་མེད་ འདི་བཟུམ་མའི་སུ་ཐོགས་ཅན་
 ཀྱི་ཞབས་ཏེ་ག་ཚུ་ ཚར་གཅིག་གུ་བཀག་ཆ་
 འབད་ནི་གི་ཚབ་ལུ་ གནས་སྤངས་བསྐྱར་
 བཅོས་ཀྱི་སྐྱོ་ལས་ མི་སྲིད་བརྟེན་བརྟེན་དེ་ མི་
 མང་གི་ཞབས་ཏེ་ག་སུ་ཅན་ཚུ་ མཁོ་

སྤོད་ཀྱི་དོན་ལས་ ལག་ལེན་འབྲེལ་བ་ཅིན་
 མི་དྲག་ག་ཟེར་མཁོ་སུ་མས།

འབྲུག་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྲིད་བརྟེན་
 སྤོད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པའི་ནམ་ཏུ་སུ་
 སུ་ཐོགས་ཅན་སྲེ་ མཁོ་སྤོད་མ་འབད་བར་
 སྤྱིར་བཏང་ལུ་ སྤོད་སྤོད་དང་ ལ་ཉེས་བཀའ་
 བུ་ མ་བདེན་པའི་ཉམས་བཤད་དང་ ལོག་སྤོད་
 ལ་སོགས་པའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཡིན་
 པས། བ་ཉིང་གི་ལོ་ནང་ མི་སྲིད་བརྟེན་
 མི་ཅའི་གི་ ཐོག་ལས་ ས་གནས་ཀྱི་འདོད་
 སྤོད་སྤོད་བརྟེན་ཅིག་ ལུ་སྤོད་འབད་མི་
 གནད་དོན་གིས་ བརྟེན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་
 སྤོད་དགོ་པ་ ལག་ཆེ་བའི་སྐྱོར་ བརྟེན་
 གསལ་སྤོད་འབད་མ་ཡིན།

རང་གི་དོས་འཛིན་ཅན་གྱི་མིང་མ་
 བཀོད་པར་ མི་སྲིད་བརྟེན་ལག་ལེན་
 འབྲེལ་མི་ཚུ་གིས་ གཞན་ལུ་ དེས་པ་མེད་
 པའི་ ཉེས་འཇུགས་དང་ ལ་ཉེས་ཚུ་ བཀའ་
 ཐོག་ལས་ བརྟེན་ཤེས་ཡོན་མེད་མི་དང་
 ཏུ་མ་གཅིག་ལས་མེད་མི་ཚུ་ལུ་ སྤུམས་མ་
 བདེམ་སྤོད་བཟོ་མ་ཡིན། མི་སྲིད་བརྟེན་
 ལག་ལེན་འབྲེལ་མི་ མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ར་
 བརྟེན་བརྟེན་ནང་མཐོང་གསལ་བྱུང་མི་ བརྟེན་
 དོན་མང་ཤོས་ཅིག་ དེས་བདེན་མེན་ཟེར་ ཏེ་
 གོ་མ་ཚུ་གསལ་པས། འདི་གིས་ ལག་ལེན་
 འབྲེལ་མི་ཚུ་གི་བསམ་སྤོད་ཚུ་ བསྐྱར་བ་བཟོ་
 གཏང་མ་ཡིན། མིང་མེད་པ་སྲེ་ འཆར་སྤང་
 བཀོད་ཐོག་ལས་ གཞན་ལུ་ ལ་ཉེས་བཀའ་
 བུ་འདི་ འབྲུག་ལུ་ མི་སྲིད་བརྟེན་ནང་གི་

ས་གོ་ སྤོད་ཀྱིས་ཅིག་ཡིན།

མ་གཞི་གིས་ རང་བཅས་ཀྱིས་ མི་
 སྲིད་བརྟེན་བརྟེན་ལེ་མེད་པའི་ཆ་ལུ་ དེས་ལེན་
 མེད་པ་མེན་པུང་ འདི་གི་ལེ་སུ་ཚུ་ ལེགས་
 ཤོམ་སྲེ་ སྤོད་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་བཅས་ཀྱིས་
 ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟང་ནང་ ལེགས་བསྐྱར་
 འབད་ཚུ་གསལ་པའི་ས་གོ་ལེ་ཤ་མཐོང་མས། དེ་
 མིན་པ་ཅིན་ མི་སྲིད་བརྟེན་ཀྱིས་ ར་
 རང་བཅས་རའི་ན་གཞེན་ཚུའི་ རིན་ཐང་ཅན་གྱི་
 ཏུ་ཚོད་ འཕྲོ་བརྟུག་གཏང་མ་ཚང་ ལ་
 ཉེས་བཀའ་མི་ ཡར་སེང་འགྲོ་ཐོག་ལས་
 བརྟེན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ དེས་
 བདེན་མིན་པའི་ཉེས་འཇུགས་དང་ ཉམས་
 བཤད་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་སྤོད་འོང།

ད་རིས་ནངས་པར་ ལོ་ན་ཚུང་བའི་
 བ་གཞེན་མང་རབས་ཅིག་ གཤོད་དེ་བ་ནང་
 མཐོང་གསལ་བྱུང་མ་ཡིན། འདི་གི་ཐང་ལུ་
 རང་བཅས་ཀྱིས་ མཁོ་བསམ་གཏང་དགོ་པ་ ལེ་
 ཤ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ བ་གཞེན་ཚུ་གིས་ ག་
 ཅི་སྲེ་ མི་སྲིད་བརྟེན་ལག་ལེན་འབྲེལ་
 ཡིན་ན། ལོང་གིས་ མི་སྲིད་བརྟེན་ནང་
 ག་ཅིར་འབད་མ་ཡིན། མི་སྲིད་བརྟེན་
 དེ་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏེ་ག་ཏེ་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་
 འབྲེལ་མིའི་དོན་ལུ་ ལོང་ལུ་ སྤོད་ལེན་དགོ་པ་
 ལག་ཆེམ་ ག་ཅིར་ཡིན་པས། རང་བཅས་
 ཀྱིས་ མི་སྲིད་བརྟེན་ཀྱི་ལེ་སུ་ ཡོངས་
 སུ་ཚོགས་པ་སྲེ་ སྤོད་ནིའི་དོན་ལུ་ མི་སྲིད་
 ཡོངས་འབྲེལ་ལས་སྤུག་པའི་ ཐབས་ལམ་
 ཅིག་ བཏོན་དགོ་པ་འབྲུག་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

མི་སྤྱིའི་བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན།



རང་གི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

རང་གི་བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

བསམ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

མི་གཞན་གྱི་བྱ་བུ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་



མི་སྤྱིའི་བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

མི་གཞན་གྱི་བྱ་བུ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

མི་སྤྱིའི་བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

ལ་རབས་ཀྱི་བྱ་བུ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་



བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

བརྗེས་སྤོངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་ལུ་བརྟེན་པའི་ དང་ བདེན་བསྐྱེད་ཞེས།

དང་བདེན་འདི་ ལྷ་བ་ཡང་མཐོམ་ཅིག་དང་ ག་གིས་ཡང་ཆ་བཞག་ས་ཅིག་ཡིན།

མཁའ་པོ་སྤུན་ཚོགས་བཀའ་ཁྲིམས། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༡ པ།
འགྲེམ་སྟོན་ཁང་གི་མདོ་ཚེ།

༤ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༡ པ།
འབད་ རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་པ་ ༤ དང་ ས་
གནས་ཀྱི་གསལ་སྟོན་པ་ ༢ གི་ ལམ་སྟོན་
ཐོག་ དང་བདེན་འཚོལ་ཞེས་དང་ མེས་ས་
ལམས་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་དོན་ལུ་ དམིགས་
གཏང་འབད་མི་ ཉེན་གསལ་ ༣ གི་གོ་ས་
བསྐྱེད་གྱི་དོན་ལུ་ འབྲུག་གི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་
བཀོད་པ་མང་རབས་ཅིག་ འདྲུ་འཛོམས་
འབད་ཡི།

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་ཚུ་ དང་
བདེན་ཅ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྟེན་ལུགས་
སྟོན་ཡོད་མི་ཅིག་ཡིན། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་
ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ གཏོང་ལེན་ཅན་
གྱི་གནས་སྤངས་དང་ཐུག་པའི་ནམ་ཟུག་ལུ་
ཕན་ཐབས་གྱི་དོན་ལུ་ ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་
བསྐྱེད་སྟོན་པའི་ ལུ་མི་གི་རེ་བ་ཡང་ བསྐྱེད་པ་
ཡིན་པས། མོས་བསྐྱེད་གྱི་ཚོགས་རིམ་འདི་

བར་ན་ དེ་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ བཀོད་ཚོག་
པའི་གོ་སྐབས་གནང་མ་བཞིན་དུ་ རྒྱལ་
མོས་བསྐྱེད་གྱི་སྤེལ་ཚུ་ལུ་བཀོད་མི་ དེ་བ་
ཚུ་ཡང་

ཚུལ་ གནང་དོན་ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་གི་ལུ་ གནས་ལ་
རྒྱལ་ཅི། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་འབད་
ནི་སྟེ། ཐག་བཅད་མི་དེ་ མིང་གཏམ་དང་
ལུགས་ ཡང་ཅིན་ དབང་ཚད་དང་དབང་
ལུགས་ འཐོབ་ཐབས་ལུ་བཟུ་སྟེ་ཡིན་ན། མི་
སྤེལ་ནང་ལུ་དང་ དམིགས་གསལ་དུ་ འབྲུག་
རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱུམ་མའི་ དམངས་གཙོ་རིང་
ལུགས་གསར་པའི་ནང་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་
བཀོད་པའི་ལུ་འགན་དོམ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་མ་
སྟོ། དེ་གི་བསམ་འཆར་ལས་འབད་བ་ཅིན་
གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་ཟེར་མི་ཚུ་ གོ་
ཤེས་ཉམ་ཤེས་དང་ བཟོད་བསྐྱེད་ཅན་ དེ་
ལས་ ལུགས་པ་དང་བརྟེན་བ་ཡོད་མི་ཅིག་
འོང་དགོཔ་འདྲུག་ཟེར་མཐོམ་མས། གནས་
ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་ཚུ་ ཁོང་གིས་ རང་



▶ མཁའ་པོ་སྤུན་ཚོགས་བཀའ་ཁྲིམས་དང་ཅིག་ཁར་
སྟོན་རྒྱལ་པའི་ལས་རིམ།

བཟོ་ཐོག་བཤད་ནི་མེད། མི་མང་གི་བསམ་
བཤད་ཚུ་ གསལ་སྟོན་དང་ མི་མང་གི་དོ་
ཚབ་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཡིན། དེ་
འབད་མ་ད་ མི་མང་གི་དོན་ལས་ མ་འཛོལ་
བར་ དེས་བདེན་སྟེ། གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་
དོན་ལུ་ དང་པར་ ཁོང་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ།
ཉམ་དགོཔ་ལག་ཅེ།

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོད་པ་ཚུ་ ལོ་རྒྱུས་

» འཕྲོ་མཐུད་ཤོག་གྲངས་ ༡༥ པར།

གྲི་བརྒྱུད་དོན་དོན་མ་དང་ སྤང་བདེན་འཕྲོ་བ་
 ཚུགས་པ་འབད་ནི་གི་དོན་ལས་ བཟོད་བསྐྱེད་
 ཅན་དང་བཙོན་ལྷགས་ ཅན་ཅིག་འོང་དགོ།
 གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་ མི་སྤྲེའི་ནང་
 གསེ་བཙོན་གྱི་སྐྱེད་བཟུམ་ཅིག་སྤྲེ་ ཞབས་
 ཏྲོག་སྐྱེད་མི་ཅིག་ ཨིན་མི་འདི་ཡང་ ཁོང་
 གིས་ སྤང་ལེམས་མེད་པ་དང་ གཞོན་པ་ཅན་
 གྱི་བྱ་སྤྱོད་ ཆགས་དང་ཕྱོགས་རིས་དང་ བར་
 ལྷན་ ཡང་ཅིན་ ཕྱོགས་རིས་སྤྲོད་པའི་
 གནས་ཚུལ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ གཞོན་སྤྱོད་ལྷགས་
 མི་མ་སྤྱོད་ཚུ་ འོས་འབབ་ལྷན་པའི་ཐབས་
 ལམ་ ཡང་ཅིན་ དང་ལེན་ཐབས་ལམ་ཚུ་
 འཚོལ་ཞིབ་གྱི་སྤྱོད་ལས་ སྤྲེལ་ཐབས་འབད་མ་
 ཨིན།



► མཁའ་པོ་སྤྱོད་ཚོགས་བགྲིས་གྱི་གསར་འགྱུར་ལཱ་གི་བསམ་འཆར་བཤད་པའི་བསྐྱེད།

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་ བསྐྱེད་
 དང་ནམ་པ་འབད་ཅུང་ སྤྲོད་ཤེས་གྱི་ཐོག་
 གནས་དགོཔ་མ་ཚད་ གནས་ཚུལ་ཚུ་
 ཕྱོགས་ལྷུང་ཅན་སྤྲེ་ མི་འགྲོ་ནི་དོན་ལུ་ ག་
 དེ་སྤྲེལ་དག་ སྤང་བདེན་ཐོག་བཀོད་ནི་ལུ་
 འབད་བཙོན་བསྐྱེད་དགོ། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་
 འགོ་དཔེ་ཚུ་ གལ་གནད་ཆེ་བའི་གནད་དོན་
 ཚུ་ གསལ་སྤྲོད་དང་ སྤང་བདེན་ཐོག་བཀོད་
 བྱི་ དེ་ལས་ བར་སྐྱེད་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་
 ཚུ་ འཚོལ་ཞིབ་དང་ཡར་སྤྲེལ་གྱི་སྤྱོད་ལས་ མི་
 སྤྲེའི་ནང་ ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྤྱིད་བཟོ་ནི་ལུ་
 བཙོན་ལྷགས་བསྐྱེད་མི་ ཐབས་ཤེས་ཅན་
 དང་ བྱམས་བརྩེ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མ་ སེམས་
 འར་བཞག་དགོ།

གནས་ཚུལ་ནང་བཀོད་མི་གིས་ མི་

དོམ་གཞན་གྱི་དོན་ལས་ གནད་དོན་དོམ་ལུ་
 ལྷུང་མ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དཔེ་བསྐྱེད་
 དང་རྒྱུང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ གནས་ཚུལ་
 གསར་བཀོད་འབད་མ་དུ་ ཡིད་ཆེས་ཚུགས་
 པའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་ བཏོན་དགོཔ་ཁག་ཆེ།
 གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་གི་རང་བཞིན་
 འདི་ གཞན་དོན་ཁོ་ནའི་དོན་ལུ་ མཛད་
 གནད་མི་ བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ཚུ་
 དང་ ཅོག་ར་འབད་པས་ཟེར་མཚོན་མས།
 གནས་ཚུལ་ལྷག་མི་ཚུ་གིས་ གནས་སྤངས་
 ཚུ་ ག་ཨིན་མ་སྤྲེ་ ཏྲོག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་
 ལུ་ གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་ལུ་
 བསམ་སྤྱོད་བཟུང་པེ་དང་ ཉམས་འགྱུར་མེད་
 པའི་བྱམས་སེམས་ཚུ་ ཡར་སྤྲེལ་བཟོ་ཐབས་
 ལུ་ བཙོན་དགོ།

གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་གིས་
 གནས་སྤངས་སྤང་པེ་བཀོད་ཐོག་ལས་ མིང་
 གཏམ་དང་ བརྩེ་མཐོང་ཐོབ་པ་གིས་མ་
 ཚད་ དེ་དང་མཉམ་ཅུ་ བསོད་ནམས་ཡང་
 བསམ་གསལ་ཨིན། སྤང་བདེན་འདི་ ལྷ་བ་ཡང་
 མཐོན་ཅིག་དང་ ག་གིས་ཡང་ཆ་བཞག་ས་
 ཅིག་ཨིན། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་ལུ་
 ཕྱོགས་སྤྲེལ་ཅན་དང་ དོན་སྤྲོད་ཅན་གྱི་འགོ་
 ལྷིད་པ་ལུ་མཁོ་བའི་ མཁའ་པོ་བརྩེ་ལུ་གསུམ་
 གྱི་ལྷུང་ཚོས་གསུམ་ དེས་པར་དུ་ཚད་དགོ།
 གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་འགོ་དཔེ་ཚུ་གིས་ གཞུང་
 ལུ་ཡང་ ལྷོ་གཏད་དང་ཡིད་ཆེས་ བཞག་
 དགོཔ་མ་ཚད་ གཞུང་གིས་ཕྱག་ལཱ་མཛད་མི་
 ལུ་ ལྷུང་སྤྱོད་ཚུ་བྱིན་དགོཔ་ཁག་ཆེ་ ཟེར་ལུ་
 བྱི་ཨིན།

མི་ཁྲུངས་གཅིག་ཡིན་པའི་ དགོས་དོན་དང་འགན་ཁུར་གཅིསྟོ?

ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཟེར་མི་འདི་ ང་གི་
འབད་བ་ཅིན་ དེའི་ཁྱིམ་ནང་ དེའི་འགན་
འཁུར་ག་དེ་ཅག་ཅག་ ལེགས་སྦྱོང་འབད་
ནི་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་གི་ཁག་ཆེ་བའི་རྒྱ་དོན་
སྲུང་སྦྱོབ་འབད་ནི་དང་ཀྲུལ་ཁབ་ལུ་གུས་
བཀའ་ག་དེ་ཅག་ཅག་བཀའ་བཀུན་ནི་ཡིན།

མི་ཁྲུངས་ཟེར་མི་འདི་ཅུ་བ་གསུམ་ལུ་
འགན་ཁུར་འབད་འདི་ཕྱག་ལུ་མི་ཅིག་
ལུ་སྦྱབ་ཡིན། ང་བཅས་ག་ར་འབད་རུང་
གཞུང་ལུ་བཀའ་འདྲིན་བསམ་དགོས་ཡིན།
དེ་ཡང་གཞུང་གི་ང་བཅས་ལུ་ཤེས་ཡོན་དང་
གསོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་རིང་མེད་སྟོངས་པ་
འབད་གནང་མ་ཡིན།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ལུ་གུ་
ཞབས་དང་ཚུ་སྐྱར་དེ་ལས་གུས་ཞབས་
འབད་མི་གང་ཟག་ལུ་སྦྱབ་ཡིན། འབྲུག་པ་
གོང་མ་ལུ་གུ་ཞབས་དང་འོག་མ་ལུ་སྦྱོང་
བརྗེ་ཡོད་མི་ལུ་སྦྱབ་ཡིན། ང་བཅས་
འབྲུག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚུ་ལོད་མི་ལུ་
སྦྱབ་ཡིན།



ཀུན་ལེགས་དབང་མོ། བདེ་སྲུང་།



དམ་མཚོ་སྒྲོལ་མ། སྤྱན་གཡོག་མོ་
ལུང་རྟོན་ཕྱག་དམག་སྤྱི་སྤྱོད་ཁང་།



བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལེན་
པ། འབྲུག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་འཛིན།

ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཟེར་མི་འདི་ ཀྲུལ་
ཁབ་ལུ་ཤ་ཚ་མི་ དེ་ལས་ཀྲུལ་ཁབ་དང་
མི་སེར་ལུ་ངོ་ལོག་མ་འབད་མི་འདི་ལུ་སྦྱབ་
ཡིན།

འབྲུག་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་མི་སེར་ཡིན་མ་ལས་
ང་བཅས་གནམ་མེད་ས་མེད་སྐྱེ་བ་མཁའ་
རུག། དེ་ཡང་ང་བཅས་ཚུ་གཞུང་གི་ཞབས་
ཉོག་ཚུ་ག་ར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ལས་སྦྱོང་
ནི་ཐོབ་འབད།

མི་ཁྲུངས་ཟེར་མི་འདི་ཀྲུལ་ཁབ་ལུ་ཕྱག་
བཀའ་བ་ དམ་ཚིག་ཅན་འབད་སྟོན་མི་ལུ་
སྦྱབ་ཡིན། ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཐོབ་
དབང་ཡོད་ཅམ་གྱི་མི་ཁྲུངས་ཡིན་མི་ཚད་
གཞི་མེད། ང་བཅས་ག་ར་ཀྲུལ་ཁབ་གྱི་
ལས་ལུ་གསུམ་ལུ་གནས་དགོ།



སྒྲོལ་མ་ ༤༩ ཚོད་བསྐྱེད་ཁྲིམ་ ཐིམ་ཕུག།



མཚི་མེད་སྒྲོལ་མ་ ༤༩ ཚོད་བསྐྱེད་ཁྲིམ་ ཐུ་པོ།



བསོད་ནམས་མཚོ་བརྟེན་ སྒྲོལ་ཕུག་ མོང་སྐྱར།