འགན་འཁུར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

ལག་བསྟར་རྩོམ་སྒྲིག་པ།

3

རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་གི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར། 0891—6322471

རྩོརྩོམ་རརིག་དགའ་ཚལ། བཀྲ་ཤིས།

2020ལོའི་ཟླ་7ཚེས་5

གློག་རྡུལ་ཡིག་སྒམ། xzrbwenyifukan@163.com

བྲག་གདདོང་བཀྲས་གླིགླིང་དབང་རྡོདོར།

བརྩེ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོ།དེ་རིང་ནི་ཀྲུང་གོ་གུང་ཁྲན་་་་་་
ཏང་དབུ་བརྙེས་ནས་བགྲང་བྱ་99འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་གྱི་་་་
ཉིན་མོ་རེད།བཀྲ་ཤིས་རྫོགས་ལྡན་གྱི་ཉིན་མོ་འདི་ནི་དོན་་་་
སྙིང་དམིགས་བསལ་ལྡན་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡིན་གཤིས།
ཀྲུང་ཧྭའི་བུ་ཕྲུག་ཚང་མས་བདུན་གཅིག་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་་་་་
བཞིན་མཆིས།དུས་བཟང་འདིར་ཁྱེད་ཅག་གི་དགེ་བའི་་་་་་་
བཤེས་གཉེན་དུ་ཁས་འཆེས་པའི་ཁོ་བོས་ཀྱང་སྐར་ལྔའི་དར་
དམར་གྱི་འོག་ཏུ་ལངས་ནས་མེས་རྒྱལ་གྱི་མ་འོངས་པའི་་་་་་་་
བདག་པོ་ཁྱེད་རྣམས་ལ“མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་གི་་་
དགའ་ཚལ་ཞིག་བསྐྲུན་དགོས”ཞེས་པའི་གཏམ་བཤད་ཐུང་
ཐུང་ཞིག་མཉམ་སྤྱོད་ཞུ།
བརྩེ་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོ།གལ་ཏེ་སློབ་གྲྭ་ཞིག་ལ་ཤེས་་་་་་
རིག་གི་མཛེས་སྡུག་ལྡན་དགོས་ན།འདི་རུ་ཆུ་ལ་ཉ་མོ་་་་་་་་་་་

འཁྱུག་པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འབད་བཞིན་པའི་སློབ་
མའི་ཁྱུ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་དགོས།གལ་ཏེ་སློབ་མ་ཞིག་ཤེས་་་་་
ཡོན་གྱིས་རབ་ཏུ་ཕྱུག་དགོས་ན།གང་དེར་དུས་ཚོད་་་་་་་་་་་་་
གཙིགས་སུ་འཛིན་པའི་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་བླ་ལྷག་ཅིག་་་་་་
ཡོད་དགོས།གལ་ཏེ་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པར་་་་་
གྱུར་དགོས་ན།ཁྲ་ཁྲ་སིལ་སིལ་གྱི་ཕྱི་ཡི་གྱོན་གོས་གཅིག་་་་་་་
པུས་མི་ཡོང་བར།དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ནི་ནང་སེམས་ཤེས་་་་་་་
བྱས་ཕྱུག་པ་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱིས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ་ཞིག་ཡིན་་་་
དགོས།གལ་ཏེ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་གི་དགའ་་་་་་
ཚལ་ཞིག་བསྐྲུན་དགོས་ན།སྣ་མང་ཤེས་བྱར་བརྩོན་པ་ཆུ་་་་་
བོའི་རྒྱུན་བཞིན་བརྟེན་ནུས་པའི་སློབ་མའི་ཁྱུ་ཚོགས་ཤིག་་་་་་
ངེས་པར་ཡོད་དགོས།དེ་ཡང་།སློབ་མའི་ཁྱུ་ཚོགས་དེ་ནི་་་་
སློབ་མའི་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གིས་གྲུབ་པ་མིན་ལ།

དབང་ཤེད་ཆེ་ཆུང་གིས་དེ་བས་ག་ལ་གྲུབ།དེ་ནི་ཡ་རབས་་་
ཀུན་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཞིང་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ཕྱུག་པའི་སློབ་མའི་
ཁྱུ་ཚོགས་ཁོ་ནའོ།
དུས་རབས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་གློག་ལྟར་མྱུར་་་་་
བའི་དེང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་།ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ནི་ལ་མོ་སྒྲོལ་་
བའི་འཁར་བ་དང་ཆུ་བོ་བརྒལ་བའི་ཟམ་པ་ཡིན།ཤེས་་་་་་་་
ཡོན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཧྲིལ་པོའི་རྣམ་པར་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་་་་་་
ཐུབ་ལ། ང་ཚོའི་རྨོངས་འཐོམ་གྱི་བསམ་བློར་དེ་བས་འགྱུར་
ལྡོག་གཏོང་ཐུབ།ཤེས་ཡོན་ནི་རང་སོའི་ལུས་སྟེང་གི་ཡན་་་་་
ལག་གལ་ཆེན་དང་འདྲ་ལ།རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་གཅིག་གི་་་་་་་
མདུན་ལམ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆེ།ཕུགས་བསམ་མེད་པའི་་
མི་དེ་ནི་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་ཁྱི་དང་འདྲ་ཞེས་འཇིག་རྟེན་གྱི་་་
གཏམ་དཔེར་གྲགས་པས།ན་ཆུང་སློབ་མ་ཁྱེད་ཚོས་ཤེས་་་་་་
རིག་གི་དགའ་ཚལ་ནང་སློབ་ལ་འབད་བརྩོན་མཐར་ཕྱིན་པ་
བྱས་ཏེ།ཏང་དང་མེས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཡིད་ལ་བཅངས་
ནས། རང་གི་ཕུགས་བསམ་མངོན་གྱུར་ཆེད་དུ་འབད་པས་་
མདུན་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ཨང་།

༄༅།།རྒྱལ་དར་འརྩོག་གརི་གཏམ་བཤད། ༄༅།།བྲག་གདརྩོང་བཀྲས་གླིརིང་དབང་རྡོརྩོར་གྱིརི་ལྗགས་རྩོརྩོམ་ཁག་གཉིརིས།

བོད་སྲོལ་ཚིགས་བཅད་ཀྱི་འབྲི་སྲོལ་ལྟར་་་
ན། ཚིག་མཇུག་གི་ཡི་གེའི་སྒྲ་གདངས་་་་་་་་་་་་་་
མཚུངས་དགོས་རྒྱུར་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མི་ཆེ་བས།
རྒྱ་བོད་ཤན་སྦྱར་ནང་འཁོད་པའི་ཚིག་མཐའི་་་
སྒྲ་རྒྱན་ཞེས་པ་ལྟར་རང་རེས་ཚིག་མཐའི་སྒྲ་་་་་་
རྒྱན་སྦྱོར་བའི་ཐད་ཤུགས་ཤིག་བརྒྱབ་ན་སྙན་་་
ངག་གི་ཉམས་འགྱུར་དེ་བས་དོད་དུ་འགྲོ་ངེས་་
སྙམ།

ངེད་ནི་སྙན་ངག་གི་ཤེས་བྱར་དམན་་་་་་་་་་
ཞིང་།ད་བར་བོད་ཡིག་ནས་ཚིག་ལྷུག་གི་རྩོམ་
ཡིག་སྤེལ་མི་ཉུང་ནའང་།ཚིགས་སུ་བཅད་་་་་་་
པའི་རྩོམ་ཡིག་ཤོ་ལོ་ཀ་རེ་ཟུང་ལས་འབྲི་མ་་་་་་་་་
མྱོང་ལ།དེ་དག་ཀྱང་གཞན་ལ་ལད་མོ་བྱས་པ་
ཙམ་མོ།འོན་ཏེ་ཁོ་བོས་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་རེ་
ཟུང་རྩོམ་སྐབས།སེམས་ནང་ཚིག་མཐའི་སྒྲ་་་་
རྒྱན་སྦྱོར་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་སྙམ།
དེ་ནས་ལོ་འགའི་གོང《་ཀ་བཤད་བུང་་་་་་་
བའི་དགའ་ཚལ》གྱི་རྩོམ་པ་པོ་རྒན་ལྷུན་རྣམ་་་་
ལགས་སྐུ་འཚོ་བཞུགས་སྐབས་ཁོ་བོས་ཆེད་་་་་་་་
བཅར་གྱིས་ཞུས་དོན།སླད་ཕྱིན་ཕྱི་རབས་པ་་་
རྣམས་ལ་ཀ་བཤད་འབྲི་བདེའི་ཕྱིར།ཀ་མད་་་
སུམ་ཅུ་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ཐ་སྙད་སུམ་ཅུའི་འཇུག་
པ་ཡོངས་རྫོགས་བསྡུས་པའི་དམིགས་བསལ་་་་་
ཚིག་མཛོད་ཅིག་དགོས་པ་གལ་ཆེར་མཐོང་་་་་་་་
ཞེས་པས་ན།ཁོང་ན་རེ།ཁོ་བོའི་བསམ་ཚུལ་་
ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱང་རྗེས་སུ་སྐུ་་་་་་་
ཚེས་མ་ཟིན་པས་སྨྱུག་གྲོགས་ཀྱིས་དེའི་ཐད་་་་་་་
དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་སྟོང་བསམ་ཙམ་དུ་གྱུར།
དེ་ལྟར་ཡང་སྐབས་དེ་དུས་ཁོ་བོས་ཀ་མད་སུམ་
ཅུའི་མ་འོངས་ཚིག་མཛོད་དེར་མགོ་བརྗོད་་་་་་་་

འདི་འདྲ་ཞིག་བྲིས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ།ཀ་མད་སུམ་
ཅུར་ཀ་བཤད་འབྲི་བདེའི་ཕྱིར།།ཁ་བའི་་་་་་་་་་
ལྗོངས་འདིའི་ཕྱི་རབས་ཕོ་མོ་སྤྱིར།།ག་དགོས་་
སྐབས་སུ་ཚིག་མཛོད་ཆུང་ངུ་ཞིག།ང་ཡིས་་་་་་་
འབུལ་ལམ་སོང་བ་གཤམ་དུ་གཟིགས།།ཞེས་་་
པའོ།ཡང་ངེད་ནས་ལོ་བཅུ་གྲངས་སྔོན《བོད་་
ཀྱི་རྩོམ་རིག་སྒྱུ་རྩལ》དུས་དེབ་ཐོག་སྒྲུང་ཐུང་་་་
ཞིག་སྤེལ་མྱོང་བའི་ནང་དོན་དུ།མགོ་བདེ་་་་་་་
བར་གྲགས་པའི་ཡུལ་སྐོར་སྣེ་ཤན་པ།རང་་་་་་་
མིང་དུ་སྲིད་བཞིར་གྲགས་པ་ཞིག་གིས་རང་་་་་་་
ཉིད་རྒོད་པོའི་ཚུལ་དུ་ཡུལ་སྐོར་བའི་ལག་ནས་་
དངུལ་གང་བྱུང་དུ་ཧམ་ཟ་བྱེད་སྲོལ་ཐད།
མགོ་བདེ་བའི་ཞྭ་མོ་བརླགས་ཞེས་པའི་དཔེ་་་་་་་
བཞིན།ཁོ་པ་རྡ་ཡང་རྫུན་མ་དང་།ཤོག་ལོར་
རྫུན་མའི་ནག་ཚོང་རྒྱག་མི་ཁྲམ་པ་འགའ་དང་་
ངན་འབྲེལ་དུ་ཚུད་མཐར་རང་སྲོག་དོར་ལ་་་་་་་
ཁད་དུ་གྱུར་པའི་སྒྲུང་ཞིག་གི་བསླབ་བྱར།
ངེད་ནས་ཤོ་ལོ་ཀ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཕུལ་བ་འདི་་་་་
ལྟར་རོ།བབ་ལྷིང་བརྟན་གསུམ་བྱ་བའི་སྲོག་་་
རྩ་ཡང་། །བྱ་བ་དངོས་ནང་དེ་དག་དོར་པོ་་་་་་་
མང་། །རྒོད་པོའི་ཚུལ་དུ་ཁྲམ་ཡང་དགེ་ལ་་་་་་་་
སྣང་། །འོན་ཀྱང་མཐའ་འབྲས་རང་གིས་་་་་་་་་་
བཏབ་ལྟར་ལངས། །ཞེས་སོ།
ཞུ་དོན་སྙིང་པོར་གོང་གསལ་ཚིཌ་བཅད་་་
ཤོ་ལོ་ཀ་གཉིས་པོའི་མཐའ་རུ་ཚིག་མཐའི་སྒྲ་་་་་་
རྒྱན་ལས་བརྒྱན་འགྱུར་ན། སྙན་པའི་ཚིག་གི་་་
ཉམས་དོད་དུ་འགྲོ་བའི་གྲོས་འགོ་དང་བསམ་་་
ཚུལ་ཙམ་ཡིན་ཡང་།ངེད་རང་སྙན་ངག་ལ་་་་་་
དབང་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་ཕྱིར།མ་་་་་་་་་་་་
འཐད་པ་ཡོད་ཕྱིར་བླང་དོར་ཡོད་པ་ཞུའོ།

འཕན་པོ་རིག་པའི་འབྱུང་གནས་ལ།།ཨ་
ཁུ་སྟོན་པའི་དགོས་པ་མེད།།ཅེས་པའི་སྒྲུང་་་་་
གཏམ་ཚིགས་བཅད་དུ།།བྲག་གདོང་བཀྲས་་་་
གླིང་དབང་རྡོར་ནས།།ཨ་ཁུ་སྟོན་པ་སྤྲུལ་པར་
དད། །གངས་ཅན་རིག་པའི་རྒྱལ་པོར་་་་་་་་་་་་་་
དད། །གང་དུ་ཞབས་བཅག་ཡུལ་དེ་རུ།།བཀྲ་་་
བའི་རིག་པ་ཁྱབ་པར་མཛད།།ཉིན་གཅིག་་་་་་
འཕན་པོར་ཕེབས་ཞེས་ཟེར།།དེ་ཉིན་གནམ་་་
དྭངས་ཉི་མ་སྐྱིད།།འཕན་པོའི་ཕྱུགས་རྫི་བྱིས་་
པའི་ཁྱུ།།གྱོན་གོས་ཡོངས་ཕུད་ཆུ་ནང་་་་་་་་་་་་་་
རོལ།།ཨ་ཁུས་ཚུལ་དེ་གཟིགས་པས་ན།།སྤྱང་་་
ཞིག་བསླབ་པའི་འདོད་ཚུལ་ལས།།དེར་་་་་་་་་་་
འདུས་བྱིས་པའི་ཁྱུ་ཚོགས་ལ།།འདི་སྐད་་་་་་་་་་
གསུངས་ཞེས་བཤད་པར་བྱ།།ཁྱོད་ཚོའི་ཁྲོད་་་
ལས་སུ་རུང་ལས། །ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་་་་་་་་་་
བརྗོད་ཐུབ་ཚེ།།དེ་ལ་ང་ཡིས་རྫ་ར་སྦྱིན།།ཅེས་
གསུངས་རྫ་ར་དགུང་དུ་འཕྱར། །བྱིས་པའི་ཁྱུ་་
ལས་ཕུལ་བྱུང་ཞིག།དེ་འཕྲལ་ཕྱིར་ཐོན་སྐད་་་
གསང་གིས།།མགྲིན་པ་བསྟོད་ཅིང་རང་་་་་་་་་་་
བཞིན་དུ།།འདི་ལྟར་སྨྲས་ཞེས་གཏམ་དུ་་་་་་་་་་

གྲགས། །རྟ་ལུག་སྤྲེལ་དང་བྱ་ཁྱི་ཕག།བྱི་བ་་་་
གླང་སྟག་ཡོས་འབྲུག་སྦྲུལ།།རྒད་པོའི་རྫ་ར་ང་
ལ་ཧབ། །ཅེས་སྨྲས་ཨ་ཁུའི་རྫ་ར་འཕྲོག།སྤྱང་
གྲུང་སློབ་རྒྱུ་ཕ་ལྟར་ཞོག།ཨ་ཁུའི་ཉིན་དེའི་རྫ་
རའང་ཤོར།།རིག་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁ་སྐྱེངས་་་་་་་་་་
སུ། །སླར་ཡང་སྤྱང་ཞིག་སློབ་པར་་་་་་་་་་་་་་
བརྩམས། །ཨ་ཁུའི་མཐུ་སྟོབས་རྫུ་འཕྲུལ་་་་་་་་་་་
ལས། །ནམ་མཁར་སྤྲིན་ནག་འཁྲིགས་པར་་་་་་་
མཛད།།དམར་ཧྲེང་བྱིས་པའི་ཁྱུ་ཚོགས་་་་་་་་་་་
ལ། །དྲག་ཏུ་འཁྲུག་པའི་སེར་བ་ཕབ།།འོན་་་་
ཀྱང་བློ་གསལ་བྱིས་པའི་ཁྱུས།།དེ་འཕྲལ་ཆུ་་་་་
ནང་འཛུལ་མ་ཐག།སླེལ་པོའི་ཆར་ཁེབས་་་་་་་་
མགོ་བོར་གྱོན།།དྲག་པོའི་སེར་བ་ལྡོག་པར་་་་་
བྱས། །ཨ་ཁུ་རིག་པའི་རྒྱལ་པོ་ཉིད།།བློ་་་་་་་་་་་
གསལ་འཕན་པོའི་བྱིས་པའི་མདུན།།སྤྱང་་་་་་་
གྲུང་སློབ་རྒྱུ་ཕ་ལྟར་ཞོག།སེར་བས་རང་ཉིད་་
ཡོངས་སུ་བརླན།།ཨ་ཁུ་ཧ་ལས་ཧོན་ཐོར་་་་་་་་་
དུ། །འཕན་པོ་རིག་པའི་འབྱུང་གནས་ལ།།ཨ་
ཁུ་སྟོན་པའི་དགོས་པ་མེད།།ཅེས་པའི་གཏམ་་་་་
འདི་དབང་མེད་ཐལ།།

དབྱིན་ཡིག་གི་བརྩམས་ཆོས《ཧམ་ལེ་ཀྲེ》དང་།
《རོ་མེའོ་དང་ཇུ་ལི་ཀྲི》ཞེས་པ་བོད་ཡིག་ཏུ་ཕབ་སྒྱུར་་
དང་། བོད་ཡིག་གི་བརྩམས་ཆོས《ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་
མཚོའི་མགུར་གླུ》དང་།གླིང་སྒྲུང《འཛོམས་པའི་ཞྭ་་
བཤད》དབྱིན་ཡིག་ཏུ་ཕབ་སྒྱུར་གནང་མཁན་ལོ་ཙཱ་་་་
བ་ཆེ་མོ་དང་།སྒྲུང་གཏམ《བཀྲས་ཟུར་ཚང་གི་་་་་་་་་་་
གསང་བའི་གཏམ་རྒྱུད》གསར་རྩོམ་གནང་མཁན་གྱི་་
རྩོམ་པ་པོ་བྲག་གདོང་བཀྲས་གླིང་དབང་རྡོར་ལཌ་ནི་
ལྗོངས་ཕྱི་ནང་དང་།རྒྱལ་ཕྱིའི་ས་ཁུལ་ཁག་གཅིག་་་་་
ཏུའང་གྲཌ་པ་ཆོད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་བགྲེས་་
གྲས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་།ད་ཆ་ཁོང་དགུང་ལོ་87ཏག་་་་་་་
ཏག་ལ་ཕེབས་ཟིན་མོད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་
རིག་གནས་དང་ཁྱད་པར་དུ་རྩོམ་རིག་བྱ་གཞག་ལ་་་་་
དོ་ཁུར་མཛད་པའི་ཐུགས་རིག་དང་ལྷག་བསམ་ལ་་་་་་
གཡོ་འགུལ་སྤུ་ཙམ་ཡང་ཐེབས་མེད་པ་ནི་མི་རྣམས་་་་་
སེམས་འགུལ་ཐེབས་འོས་པ་ཞིག་དང་།གུས་བཀུར་་
ཡི་རངས་ཞུ་འོས་པར་གྱུར།
ཉེ་ཆར་མཁས་དབང་བགྲེས་སོང་ཁོང་གིས་སྤྱན་་

ཟུང་དེ་ཙམ་གསལ་པོ་མེད་ཀྱང་།ཐུགས་རིག་་་་་་་་་་་་་
བསྒྲིམས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྩམས་ཆོས་ཁག་གཉིས་་་
འདི་ག་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ངོ་བཅར་གྱིས་གནང་བས།
ངེད་ཚོས་འདི་གར་ཕྱི་རབས་པ་ཚོས་ཁོང་གི་སྙིང་་་་་་་་་
སྟོབས་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཞུ་ཕྱིར་བརྩམས་ཆོས་འདི་གཉིས་་
བཀོད་ཡོད་པས་དགྱེས་གཟིགས་འཚལ།

རྩོམ་སྒྲིག་པའི་སྦྲཌ་མཆན།

ཚིགས་བཅད་སྐོར་གླེང་བ།

ཨ་ཁུ་སྟོན་པ།

ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།གཞོམ་གཞིག་བྲལ་བའི་ནམ་་་་་་་
མཁའི་ཁྱོན་དང་འདྲ་བའི་སྤང་ཐང་མཛེས་པོ།གསེར་གྱི་་་་་་
ཐང་ག་དང་གཡུ་ཡི་རྡོ་གཅལ།ད་དུང་འོད་དཀར་གྱི་གཟི་་་་
བྱིན་ས་ལ་བརྒྱན་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།ནམ་ཡང་་་་་་་་་་་
གདོན་བགེགས་ཉེར་འཚེ་དང་བྲལ་ཞིང་འཕྲལ་ཕུགས་ཀུན་་་
སྐྱིད་ཀྱི་ངོ་བོར་གྲུབ་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།བློ་མིག་ཟུང་་
ལྡན་ཀུན་གྱི་མིག་ཡིད་རྣ་བའི་བཅུད་དུ་སྨིན་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་་་
སྤང་ཐང་། ཕ་ཡུལ་འདམ་གཞུང་གི་སྤང་ཐང་།
ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།འདུ་འཛིའི་གཡའ་དང་བྲལ་་་་་་་

ཞིང་སོས་དལ་གུ་ཡངས་སུ་གནས་པའི་སྤང་ཐང་མཚར་པོ།
གཡང་དཀར་གྱི་འབའ་སྐད་དང་ནོར་གནག་གི་ངུར་སྒྲ།ད་
དུང་གྱི་ལིང་གི་འཚེར་སྐད་ལྷང་ལྷང་གྲགས་སའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་་་་
སྤང་ཐང་།

ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།ས་ཕྱོགས་གང་དུ་སླེབས་ཀྱང་་་་་་
ཡིད་ཀྱི་དྲན་ཤིང་ཁྱེད་ལ་འཆོར་བའི་སྤང་ཐང་བདེ་མོ།སྔོ་་་་
ལྗང་གི་སྤང་ཐང་དང་།ད་དུང་འོ་ཕྱུར་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་་་
ཕྲེང་འཁྱིལ་བའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།ཤ་མར་གྱི་ཕུང་པོ་རི་་
བོའི་མཁའ་ལ་བསྙེགས་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།དེ་བས་་་་

ནག་ནོག་གི་དྲི་དང་བྲལ་ཞིང་།བཅོས་མིན་བཞིན་མདངས་
ཀྱི་འཛུམ་ཕྲེང་དགོད་པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།གཞན་་་་་་་་
ཡུལ་ངལ་དུབ་གསེང་ནས་ངེས་ངེས་པོར་དྲན་པའི་ཕ་ཡུལ་་་་་
གྱི་སྤང་ཐང་།ཕ་ཡུལ་འདམ་གཞུང་གི་སྤང་ཐང་།
ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།སེམས་ཀྱི་ཟབ་སའམ་ཞེ་ཡི་རྩ་བ་
རུ་གྲུབ་པའི་སྤང་ཐང་དྲིན་ཆེན།སྦྲ་གུར་གྱི་དྲོད་ཁོལ་དང་་་་
ཕ་མ་ཡི་བྱམས་སྐྱོང་།ད་དུང་ཚེ་སྲོག་གི་རིན་ཐང་དུ་གྲུབ་་་་་
པའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།ནམ་ཡང་ཡིད་ངོར་བརྟན་དུ་་་་་་་
འགྱིང་བའི་གནས་མལ་དང་རིན་ཐང་གི་གཉོམ་ལག་རྒྱས་་་་་་
སའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།
ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།ངའི་མི་ཚེའི་གོམ་ཁ་བསྒྱུར་ས་་་་་
དང་མ་འོངས་ཀྱི་ཕུགས་བསམ་མངོན་ས།ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་་་་་
ཐང་། ཕ་ཡུལ་འདམ་གཞུང་གི་སྤང་ཐང་།

རྟག་བརྟན་ཚུགས་ཐུབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་བྲལ་བའི་སྣང་་་་་་་་
སྲིད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དག་འདྲེན་ལམ་དུ་བསུ་དུས།དེ་ནི་མགལ་་་་
མེའི་འཁོར་ལོ་བཞིན་ཐོག་མཐའ་འཛིན་དུ་དབེན་པའི་་་་་་་་་་
གཅིག་སྣེ་གཅིག་སྦྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིགརེད་ཡཱ།ཐོག་དང་་་
པོར་སྐེ་ལ་ཁ་བཏགས་ཤིག་དང་།ལག་ལ་གོས་སྒམ་ཞིགདེ་
བཞིན་རྒྱབ་ལ་དཔེ་ཁུག་གཅིག་ཁུར་ཏེ་སློབ་གཉེར་གྱི་ལམ་་་་་
དུ་བཞུད་པ་ནས། བགྲང་བྱ་བཅུ་དྲུག་ཙམ་ཞིག་སོང་རྗེས།
ད་གཟོད་ཆར་ཆུ་མོད་པའི་དབྱར་ཟླ་དྲུག་པ་འདིར།ཁྱོད་་་་་
ཚོ་སླར་ཡང་ལམ་ལ་བཞུད་རན།མི་ལོ་བཅུ་དྲུག་ནང་ལམ་་་་
དང་ལམ་གྱི་མཚམས་ཚིགས་རེ་རེ་ནས།ཁྱོད་རྣམས་ཀྱིས་་་་་་
འབད་པ་ཆེན་པོས་ལམ་བུ་རེ་རེ་བདམས་ཡོད་ལ།དཔེ་་་་་་་་
ཀློག་དང་དཔེ་ཀློག་གི་བར་གསེང་དུ་ཁྱོད་རྣམས་ཀྱིས་ཤེས་་་་་
རིག་གི་ཉིང་ཁུ་རེ་རེའི་བྲོ་བའང་མྱངས་ཡོད།དེ་ལ་དེ་་་་་་་་་་་
མཐུན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཞིག་དང་ཁ་ཕྱོགས་ཤིགདེ་བཞིན་་་་་་་
དགའ་ཕྱོགས་ཤིག་ཀྱང་སྐྱེད་སྲིང་བྱས་ཡོད།འོན་ཀྱང་།
ལང་ཚོ་ནི་འགྲན་རྩོད་ལ་དབང་ཞིང་།འགྲན་རྩོད་ནི་གློག་་་་
དམར་ལ་འཁྱུད་ཟིན་པའི་དུས་རབས་འདིར།ཁྱོད་ཚོའི་་་་་་་
ལང་ཚོའི་ཅང་ཤེས་དེར་འགྲན་ཆོག་ཆོག་གི་སྲབ་ཁ་དེ་་་་་་་་་་་་
བསྐོན་ཟིན་ནམ།
སློབ་ཐོན་པ་ལགས།ཁྱོད་ཚོ་དང་ན་མཉམ་གྱི་བྱང་་་་་་་
འབྲོག་གི་གཞོན་ནུ་མང་དག་ཅིགཁུ་སིམ་མེར།འཇམ་་་་་་་
ཐིང་ངེར་ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་གི་ཀློང་ནས་ནོར་གནག་གི་རྨིག་་་་་་་
རྗེས་འདེད་ཀྱིན་ཡོད།མ་གཞི་ཁ་ཆར་དང་བུ་ཡུག་མོད་་་་་་་་
ཀྱང་། རྫི་གླུ་སྙན་མོ་ཡི་གདངས་དབྱངས་སྤང་ལྗོངས་ལས་་་་་

ཡལ་མ་མྱོང་།སློབ་ཐོན་པ་ལགས།ཁྱོད་ཚོ་དང་ན་མཉམ་་་་
གྱི་སོ་ནམ་པའི་གཞོན་ནུ་མང་དག་ཅིགཁུ་སིམ་མེར།
འཇམ་ཐིང་ངེར་བཙའ་སད་ཐན་གསུམ་གྱི་ཀློང་ནས་འཇོར་་
དང་སྦྱག་མར་འགྲོག་གིན་ཡོད།མ་གཞི་བཙའ་སད་ཐན་་་་་་
གསུམ་གྱིས་གཙེས་ཀྱང་།ལས་གཞས་འཁྲུག་པོའི་ཆར་རྒྱུན་་
ཆད་མ་མྱོང་།དེ་རིང་།མི་ལོ་བཅུ་དྲུག་གི་འགྲུལ་བཞུད་ལ་་
བཞི་ཤད་འཐེན་གྱིན་པའི་ཁྱོད་ཅག་གིས།ནང་མིའི་མངག་་
ཆ་དག་དོན་དུ་བསྟར་ཡོད་དམ།སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་སློབ་
དག་ཡིད་ལ་བཅངས་ཡོད་དམ།འགྲན་རྩོད་དང་འགྲན་་་་་་་
རྩོད་ལ་དབང་བའི་དུས་རབས་འདིར།ཁྱོད་ཅག་ད་དུང་་་་་་
འཛུམ་དཀར་གྱིས་ཡོད་ཚད་བསུ་བར་མོས་ཀྱིན་ཡོད་དམ།
ཁྱོད་ཚོར་ད་དུང་མ་འོངས་ཉེར་བསྡོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གླུ་
ཆུང་ཞིག་ལེན་གྱིན་ཡོད་དམ།བྱ་རྒྱལ་རྒོད་པོས་ནམ་འཕང་
གཅོད་བཞིན་ལྡིང་ལ།གསེར་མིག་ཉ་མོས་ཆུ་མོར་རྐྱལ་་་་་་་་་
བཞིན་འགྲོཅང་ཤེས་རྟ་ཕོས་ཀྱང་བང་རྩལ་འགྲན་བཞིན་་་་
སྐྱོད་དུས།ཁྱོད་ཅག་གི་ཐོས་བསམ་ལས་སྨིན་པའི་རྣམ་་་་་་་་་
དཔྱོད་དེ་གང་ཞིག་ལ་བཞུད་རྩིས་ཡོད་དམ།
ཟླ་བ་དྲུག་པ། དགའ་སྐྱོ་འདྲེས་མའི་ཟླ་བ།ཐོབ་ཤོར་་་
མང་བའི་ཟླ་བ།རྒྱལ་ཕམ་རྩོད་པའི་ཟླ་བ།མདོར་ན།

ཆགས་སྡང་དང་སྐྱིད་སྡུག་གི་བར་གསེང་ནས་འཚོ་གིན་འཚོ་
གིན་བོར་ངེས་པའི་ཟླ་བ་ཞིག་དང་།འགྲན་རྩོད་དང་ཕྲག་་་་
དོག་གི་བྱེ་རི་ལ་གུག་གིན་གུག་གིན་འཛེག་དགོས་པའི་ཟླ་བ་་་
ཞིགཟླ་བ་དྲུག་པ།འདས་ཟིན་མང་པོར་འགྱོད་པ་འཕེན་་་
པའི་ཟླ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཅིས་མ་ཡིན་ལགས།
ཟླ་བ་དྲུག་པར། ཁྱོད་ཚོ་ལམ་དུ་བཞུད་དུས།མི་ལོ་་་་་་
བཅུ་དྲུག་གི་ཤེས་བྱའི་ལྡེ་མིག་དེ་སྣོམས་ཤིགམི་གཤིས་དྲང་་
མོ་ཡི་སྒེར་ཚུགས་དེ་བརྟན་ཅིགའབྲེལ་མེད་སྙམ་སྙམ་དུ་་་་་་
གང་སྦྱངས་གོ་ཆོད་མེད་ཚུལ་གྱི་སྡུག་ཡུས་དེ་བོར་ཅིགརྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་མཛོད་ཅིགཟླ་བ་དྲུག་པར། ཁྱོད་ཚོ་ལམ་ལ་བཞུད་དུས།མི་ལོ་་་་་་
བཅུ་དྲུག་གི་ཕུགས་བསམ་དེ་མངོན་འགྱུར་མཛོད་ཅིགང་་་་
རྒྱལ་གྱི་མགོ་བོ་དེ་མར་ལ་དུད་ནས་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མགོ་་་་་་་
འཕང་དེ་དགུང་ལ་བསྙེགས་ཏེ།བདག་ཉིད་བདག་གི་་་་་་་་་་
མགོན་དུ་སྙམ་གྱིན།དཀའ་ཚེགས་རེ་རེ་ཉམས་མྱོང་དང་་་་་་
ཁྱད་གསོད་རེ་རེ་སྐུལ་ལྕག་ཏུ་སེམས་ཀྱིན།འབད་ཅིགའབུངས་ཤིགམ་འོངས་ཀྱི་ལང་ཚོ་ནི་བརྩོན་འགྲུས་ཅན་ལ་་་
དབང་ངེས་པའི་གཏན་ཚིགས་བློ་ལ་སྒོམས་ཤིག

༄༅།།ཕ་ཡུལ་གྱི་སྤང་ཐང་།
མཚམས་ཁང་བསྟན་བསམ།

༄༅།།དབྱར་ཟླ་དྲུག་པ།
འཁོར་ཆེན་བསོད་ནམས་བཟང་མོ།

ཁོ་རང་ནི་དཔེ་ཆ་ལག་དང་མི་བྲལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་་
སྤྱིར་བཏང་ཞིག་རེད།ཁོ་རང་ནི་ལས་འཁྱུར་མ་བྱས་བར་་་་་
དུ་འཛིན་གྲྭའི་ཀྲུའུ་རེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་མཁན་གྱི་དགེ་་་་་་་་
རྒན་དཀྱུས་མ་ཞིག་རེད།ཁོ་རང་ནི་ང་དང་བར་ཐག་ཀླད་་་་
ཀོར་ལས་མེད་པའི་མཆེད་གྲོགས་རབ་གཅིག་རེད།
ཉིན་དེར།དཔེ་དེབ་ལག་ཏུ་ཐོགས་པའི་རྒན་ལགས་་་་་
ཁོང་བཤད་སྟེགས་གྲུ་བཞི་དེའི་སྟེང་ནས་ས་རུབ་པ་ལྟར་་་་་་་་
ནག་འཐོམ་མེར་འགྱེལ་སོང་སྐད།ཉིན་དེར།སྨན་རྩིས་་་་་་་
ཁང་གི་ནད་ཁྲིའི་སྟེང་ལ་ནད་པ་ཨ་ར་ཟོག་ཟོག་ཅིག་དོ་པོ་་་་་
ཕབ་པ་ལྟར་ལྗིད་ཏིག་གེར་བཞག་སོང་སྐད།གཉེན་ཉེ་དུ་་་་་
དང་གྲོགས་དགའ་ཉེ་ཡོད་དོ་ཅོག་སེམས་ཁྲལ་གྱིས་འུར་ཟིང་
ངེར་སོང་ལ།ལག་ལས་ཀ་དང་འཁོར་བུ་སློབ་ཐམས་ཅད་་་་་
ཀུན་ཆ་འཕྲུལ་ལེར་ལུས་སོང་སྐད།
རྒྱུ་དང་རྐྱེན་ལ་ཡང་ཡང་བརྟག་ཅིང་།ཕྱི་དང་ནང་ལ་་
ཡང་ཡང་བཤེར་རྗེས།དཀའ་ལས་ཁག་དྲཌ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་།
ཆང་རག་འཐུང་མང་རྒྱུ་མེད་པའི་སྡོམ་ཚིག་དེས།རང་་་་་་་་་
གཞན་ཚང་མ་བསམ་གཞིག་གི་ཀློང་དུ་ཚུད།འདང་རྒྱག་གི་
ཀློང་དུ་ཚུད།གནོང་འགྱོད་ཀྱི་ཀློང་དུ་ཚུད།དཀའ་ལས་་་་་་
ཁག་དྲཌ་ཟེར་དུས།སྔ་བར་ཕྱི་གསུམ་དུ་དཔེ་ཁྲིད་མི་སྐྱོང་་་་
ལ་ལྷག་བསམ་དཀར་བ་ཁྱོད་ངོ་མ་སྙིང་རྗེ་ཨང་ཟེར།ཡ་ང་་་
ཨང་ཟེར།ཤ་ཚ་ཨང་ཟེར།ཆང་རག་བཏུངས་དྲགས་ཟེར་་
དུས། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཤོ་སྦག་ཆང་གསུམ་ལ་བློ་་་་་
དཀར་བ་ཁྱོད་ངོ་མ་ཐབས་རྡུགས་ལ་ཟེར།སྡུག་པ་ལ་ཟེར།
ཡ་མེད་ལ་ཟེར།
རྒན་ལགས་ཁོང་སྨན་ཁང་དུ་ལུས་པའི་སྐོར་དེ།ཁོར་་་་
ཡུག་ཆུང་ཆུང་དེའི་ཆ་འཕྲིན་ཚ་ཤོས་སུ་གྱུར་རྗེས།སྤུན་་་་་་་་

མཆེད་ཚོ་བྲེལ་བྲེལ་འཚུབ་འཚུབ་ངང་བང་སྒྲིག་ནས་སླེབས་་
བྱུང་། སློབ་མ་ཚོ་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་ཁྱུ་སྒྲིག་ནས་་་་་་་་་་་
སླེབས་བྱུང་།གྲོགས་མཆེད་ཚོ་ཚ་ཚ་འུར་འུར་ངང་རུ་སྒྲིག་་་་
ནས་སླེབས་བྱུང་།མེ་ཏོག་སོས་པ་གཅིག་ལས་གཅིག་མཛེས་
པ་ཁམས་བདེའི་འཚམས་འདྲིར་ཕེབས་བྱུང་།ཤིང་ཏོག་་་་་་་
སོས་པ་གཅིག་ལས་གཅིག་ཞིམ་པ་ལུས་གསོའི་གྲོགས་སུ་བྱོན་
བྱུང་། འོ་མ་སོས་པ་གཅིག་ལས་གཅིག་མངར་བ་བཏུང་་་་་་་་
བའི་བཅུད་དུ་སྨིན་བྱུང་།
མི་འགྱངས་པར་རྒན་ལགས་ཁོང་སྨན་ཁང་དུ་ལུས་་་་་་་་
པའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་གཅིག་གིས་བཅུ་དང་།བཅུ་ཡིས་བརྒྱ་ལ་་་་
བཤད་རྗེས།གསར་འགྱུར་དེ་ཡང་གཤོག་པ་རྒྱས་ཏེ།ཆང་་
རག་ཚོད་མེད་འཐུང་གི་ཡོད་པ་འདྲ་ཟེར་བ་དང་།ཆང་་་་་་་
ཁང་ནང་འགྱེལ་བ་མིན་ནམ་ཟེར་བ་སོཌ་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་གསར་་
པ་ཞིག་ལ་བརྒྱུད་སྐུར་བྱེད་འགོ་ཚུགས།གསར་འགྱུར་དེ་་་་་་
དད་ཞེན་དང་ཕུགས་འདུན་གཅིག་ཅིང་།མཛའ་བཤེས་ཕྱི་་
ཐག་རིང་བའི་གྲོགས་མཆེད་གཞན་ཞིག་གིས་གོ་རྗེས།དགོང་
མོ་དེར་ཁོང་གི་གཉིད་ཐེབས་ཀྱང་བཅག་སོང་ཟེར།
ནམ་རྒྱུན་འགྲོ་དང་ཤོག་རྐྱང་རྐྱང་ཟེར་ཞིང་།ཟོ་དང་་་
འཐུང་ཁོ་ན་ལབ་མཁན་དག་དང་བསྡུར་ན།ཁོང་ནི་བྱ་་་་་་་་
གཞག་ལ་ཤི་འཐམ་རོ་འཐམ་དང་།བདེ་ཐང་ལ་མཐོང་་་་་་་་
ཆེན་སྣང་ཆེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་གཤིས།ཆང་རག་་་་་་་་་་

བཏུངས་དྲགས་ནས་སྨན་ཁང་དུ་ལུས་འདུག་ཟེར་དུས་་་་་་་་་་
སེམས་ཁྲལ་མི་སྐྱེ་བ་དང་ཁོང་ཁྲོ་མི་ལངས་པ་གང་ནས་སྲིད།
གྲོགས་མཆེད་ཁོང་ཡང་དགའ་ཉེ་སྤུན་མཆེད་གཞན་་་་་་
དང་འདྲ་བར་གང་མགྱོགས་སྨན་ཁང་ལ་ནད་སྐོར་རྒྱག་པར་
སླེབས་བྱུང་།ཁོང་རང་སྨན་ཁང་དུ་འོང་དུས།བསྙུན་འདྲི་
བ་གཞན་དང་འདྲ་བར་མེ་ཏོག་སོས་པ་བསྣམས་འདུགཤིང་ཏོག་དང་འོ་མ་སོས་པ་ཡང་འཁྱེར་འདུགད་དུང་ཆེད་་
མངགས་སྦི་རག་ཤེལ་དམ་གཅིག་ཀྱང་ཉོས་འདུགད་ནི་མི་་་
བཟོ་དགུ་བཟོ་བཟོ་མཁན་གྱི་གཏེ་པོ་ཁོ་ཡིན་པ་འདྲ།ད་་་་་་་
དུང་མུ་མཐུད་འཐུང་མི་འཐུང་མནོ་བསམ་ཡག་པོ་ཐོངས་་་་་་
ཤིག་ཅེས་སྦི་རག་ཤེལ་དམ་དེ་སྒྲོག་ཙེའི་སྟེང་བཞག་ནས་་་་་་་་
རླུང་འཚུབ་འཚུབ་ངང་བཞུད་སོང་།
ཡུད་ཙམ་ནས་ནང་མི་སླེབས་བྱུང་།སྒྲོག་ཙེའི་སྟེང་གི་་་
སྦི་རག་མཐོང་སོང་།ད་རང་སྨྱོ་བ་མིན་ནམ།ད་དུང་ཡང་་་
ཨ་རག་འཐུང་གི་ཡོད་དམ་ཟེར་ནས་ཧང་སངས་སངས་བྱེད།
སྨན་པ་སླེབས་བྱུང་།སྒྲོག་ཙེའི་སྟེང་གི་སྦི་རག་རིག་སོང་།
ད་རང་རྫབ་ཆེན་རང་རེད།སྨན་ཁང་ནང་ལ་ཡང་ཨ་རག་་་་
འཁྱེར་ཡོད་དམ་ཟེར་ནས་ཧོན་འཐོར་འཐོར་བྱེད།དུས་ཐུང་་
སྐར་མ་གཅིག་གཉིས་ནང་གཤེ་གཤེ་ཐེངས་གཉིས་གཟེད་རྗེས།
རྒན་ལགས་ཁོང་སྦི་རག་ཤེལ་དམ་གཅིག་དེ་ཐག་གཅོད་གང་
འདྲ་བྱེད་དགོས་མིན་མ་ཤེས་པར་ཧད་དེ་ལུས།

༄༅ནད་སྐོརསྐོ་།

སྨྱུག་སོན་ནོར་སངས།

གཟི་བཀྲ་ཤིས།