

ཁེངས་ཉིམ་གཞི་བཙན་མཆོད་དང་དེའི་རིང་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ།

སངས་རྒྱལ་ཡུན་ཆོགས། ལེགས་སྦྱར་བ། གྲོང་གསར་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

DOI: <https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.tchs.rub.03.004>

བཅུད་དོན།

བཙན་མཆོད་ཟེར་མི་འདི་ གནས་བདག་ཞི་བདག་ལུ་ གསོལ་མཆོད་ལུ་མི་ལུ་སྒྲིབ་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་
བཟུམ་མའི་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཁེངས་ཉིམ་གཞི་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ འབྲུག་གི་ལུང་
ཚྭ་གསལ་ཁག་ནང་དར་ཡོད་པའི་ བོན་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་གལ་ཅན་ཅིག་ཡང་ཡིན་པས། ཡིན་
རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་མི་གི་བསམ་བཞེད་སྤྱོད་གསུམ་འགྱུར་བ་ལས་བརྟེན་ འདི་གི་བརྩེ་མཐོང་དང་ཁེ་
ཕན་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ཉ་མ་གོམ་ལས་ཉམས་འགྱུ་ཞིའི་གནས་སྤངས་ལུ་སྤྱོད་དོ་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱན་སྦྱོར་ཏེ་
བཞག་ནི་ལུ་དམིགས་གཏད་བསྐྱེད་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ བོན་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་སྒྲོར་ ཞིབ་
འཆོལ་ཚུ་མ་ཡིག་རེ་ཡོད་རུང་ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ལུང་པ་དེ་ཁའི་གཡུས་བཙན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་
ཁྲུངས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཁ་གསལ་ཅིག་མེད་པ་ལས་ ཁྲུངས་བཙན་ཞིབ་འཆོལ་འདི་ནང་ ལམ་སྲོལ་འདི་དང་
འབྲེལ་བའི་ཁྲུངས་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་ཆའི་ནང་དོན་དཔྱེ་ཞིབ་དང་ བརྒྱུད་འཛིན་གྱི་བོན་པོ་ཚུ་ལས་ཐོབ་པའི་
གནས་སྤྱད་ཚུ་ལུ་དཔྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ ཞིབ་འཆོལ་གྲུབ་འབྲས་འདི་ཡང་ བཙན་མཆོད་འདི་གཙོ་
བོ་ གདོན་གཟུགས་བོན་ལས་རིམ་པར་གཡུང་བྱུང་གཤེན་རབ་ཀྱི་བོན་ལུགས་དང་ བསྐྱར་བོན་ཚུ་གི་ཤན་
ཞུགས་ཏེ་འོང་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁྲུངས་དང་ སྲོལ་འདི་ཉིམ་གཞི་ལུ་ འབྲུག་རྒྱབ་ཚུགས་ཆོང་
ཁག་དང་ བུམ་ཐང་ཁུ་ར་བརྒྱུད་དེ་དར་འོང་པའི་རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་གིས་ སྤྱིར་
ཁེངས་མི་ཚུ་ལུ་ ལམ་སྲོལ་འདི་གི་ཤེས་ཡོན་གོ་བདེ་སྤྱོད་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ རྒྱབ་ཀྱི་སྤར་སྲོལ་ལམ་ལུགས་
མི་ཉམས་རྒྱན་སྦྱོང་འབད་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས།

གཙོ་ཆོག། བོན་ཆོས། བོན་པོ། གཡུས་ལྷ། གཞི་བདག་ བཙན་བདུད། སྤར་ལའི་བཙན།

ངོ་སྟོན།

བཅན་མཆོད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་འདི་ མི་འདོད་པའི་འཆོ་བ་ལས་སྐྱབས་ཏེ་ རེ་འདོད་གྲུབ་པ་ལ་སོགས་པ་ ཆེ་
འདིའི་དཔལ་དང་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་མི་ཡི་ཆོས་ལུགས་ཁྱད་པར་ཅན་ཅིག་ཡིན་པས། ཞིབ་འཕྲོལ་ཚུལ་
ཤོག་འདི་གིས་ ཉིམ་གཞིར་བཅན་མཆོད་དང་དེའི་རིང་ལུགས་འབྱུང་ཚུལ། བཅན་མཆོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་
རིམ་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་གཙུག་ཅོད་པར་བཏོན་ཏེ་ཡོད།

འབྲུག་དཀར་པོ་ (༡༩༥༤) ནང་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ ཆོས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཏ་ཤོས་བོན་ཡིན་མ་སྤེལ་བཞུགས་
ཏེ་མ་ མི་ལུ་ན་ཆ། རྒྱལ་ས་ལུ་གོད་ལ། ས་གཡོ་བ། མེ་འབར་བ། སད་སེར་དང་ཐོག་བབས་ནི་ལ་སོགས་
པ་འབྱུང་བཞི་འབྲུག་པའི་བསྐྱོག་ཐབས་ལུ་ རི། རྒྱ་དང་ཤིང་ལུ་གནས་པའི་ལྷ་འདྲེ་ཚུ་ལུ་གསོལ་ལ།
གསེར་སྐྱེམས་དང་། གདོན་གཟུགས་ཀྱི་གཏོར་མ་ཚུ་ལུ་ཏེ་ ལྷ་མཆོད་འདྲེ་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་ གདོད་བོན་
ནམ་གདོན་གཟུགས་བོན་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་སེལ་རིམ་གྱོ་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་ རྒྱལ་ལས་ གཡུང་རྒྱུང་
བོན་དང་ བསྐྱར་བོན་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་བྱ་དར་ཏེ་འོང་མ་ད་ དེ་ལུགས་ཀྱི་མཆོད་སྲོལ་དར་བྱབ་བྱུང་བའི་
ཁྲུང་ས་ལུང་ཚུ་ གཡུང་རྒྱུང་བོན་གྱི་འབྱུང་བ་བརྗོད་པ་ལེགས་ལཱ་དང་རྒྱ་མཆོའི་སྤྱི་གཞི་ (༢༠༡༡) ནང་ལུ་
བཞུགས་དོ་ཡོད་རུང་ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ལུང་པ་དེ་ཁོ་གཡུམ་བཅན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱབ་ཁྲུང་ས་ལོ་
རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ཞིབ་འཕྲུག་འབད་དེ་ མི་སྤེལ་བྱུང་སྤེལ་མ་འབད་བར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ གནད་དོན་དེ་ཚུ་དབྱེ་
ཞིབ་འབད་དོ་ཡོད།

དེ་བཟུམ་གྱི་སྲོལ་འདི་ རྒྱུ་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་མིའི་བསམ་བཞིན་སྟོན་གསུམ་ལས་བརྟེན་ འདི་གི་བརྩེ་
མཐོང་དང་ཁེ་སེལ་ རྒྱབ་ཁྲུང་ས་ཚུ་ཏ་མ་གོ་བར་ཉམས་ནི་གུ་སྟོན་དེ་ཡོད་མི་འདི་ རྒྱུ་སྟོན་ཏེ་བཞག་ཐབས་
དང་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཕན་པའི་ཁྲུང་ས་གཟང་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན་མ་ལས་ ཁྲུང་ས་བཅན་ཞིབ་འཕྲོལ་
འདི་གཙུག་པོ་ ཐུའུ་བཀུར་གྲུབ་མཐའ་ (༡༩༥༩) དང་ ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ (༢༠༠༩)
འབྲུག་གསལ་བའི་སྟོན་མེ་ (༡༩༩༤) འབྲུག་དཀར་པོ་ (༡༩༥༤) ཀྱི་གསལ་རྒྱུང་ཁག་གི་ཆོས་སྤྱུང་དང་
གནས་བདག་གཞི་བདག་ (༢༠༡༡) ལོ་རྒྱུ་བཞེད་པོ་ལེ་རོ་ཅ་ནིའི་རྣམ་ཐར་འབྲེལ་བཞག་ཆེན་མོ། (ལོ་མེད་)

དང་ བསྐྱེད་པའི་གྲུ་ (ལོ་མེད) རྒྱ་ལུ་ ལྷངས་གཏུགས་ཏེ་ཐིམ་ཡོད་མི་འདི་ནང་ བཅོད་དོན་དང་པ་
ལེངས་ལུ་བོན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཙན་མཆོད་དར་ཚུལ། བཅོད་དོན་གཉིས་པ་ ཉིམ་གཞིང་བཙན་མཆོད་ཀྱི་
བརྒྱུད་རིམ། བཅོད་དོན་གསུམ་པ་ ལྷིང་ལའི་བཙན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད། བཅོད་དོན་བཞི་པ་ མཆོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་
སྒྲུའི་རིམ་པ་བཙན་དོན་ཆོན་བཞི་གི་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཆོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་ གྲོས་བསྐྱར་གསལ་སྟོན་འབད་
དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་བོན་ཆོས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་ བཙན་མཆོད་ཀྱི་གནས་
སྤངས་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་ལུ་ རྒྱུ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ཁེ་ཕན་ཚུ་ཏ་གོ་ནི་ལུ་སྟོན་ཐབས་
འབད་ཚུགས།

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

སྤྱིར་བཏང་བཙན་མཆོད་ཟེར་མི་འདི་ ལུང་པ་རང་སེའི་ ལ་བཙན་ ལུང་བཙན་ བྲག་བཙན་ རྒྱ་བཙན་
གངས་བཙན་ གཡལ་བཙན་ རྒྱུང་བཙན་ ཤིང་བཙན་གྱི་རིགས་ལུ་ ཤ་ཁྲག་དམར་གྱིས་བརྒྱན་པའི་སྟེ་
བཤོས་དང་ དཀར་པོ་རྣམ་གསུམ་ཟས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཆོགས་དང་ འབྲས་ཆང་གི་གསེར་སྟེམས་ཚུ་ཕུལ་ཏེ་
བྲུགས་མཉེས་པའི་མཆོད་སྦྱིན་གྱི་བྱ་བ་ཅིག་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན་པས། འདི་ལུ་ རང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བཙན་མཆོད་
དང་ བོན་ལུགས་ཀྱི་བཙན་མཆོད་བཙས་ཁག་གཉིས་ལས་ བོན་ལུགས་ལུ་ གདོད་མའི་བོན་དང་གཡུང་
རྒྱུང་གི་བོན། བསྐྱར་བོན་ཚུ་གི་གྲུབ་མཐའ་མ་འདྲུལ་ལས་བརྟེན་ དེ་ཚུ་གི་དགོངས་དོན་དང་གནས་སྤངས་
ཚུ་ ཤེས་ཐབས་དང་གོ་བདེ་སྤྱོད་ཐབས་ལུ་ བཙན་མཆོད་ཀྱི་ལམ་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུམ་རིག་བསྐྱར་
ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

ཆོས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཏ་ཤོས་བོན་ཆོས་ཨིན་པའི་རྒྱུ་ལྷངས།

སྟོན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ རྒྱལ་རབས་ཉི་ཤུ་ཙ་བདུན་ཚུན་ ཆབ་སྲིད་སྦྱང་ལྷེའུ་བོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེདས་
པའི་རྒྱལ་ཡང་ (དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཐེང་བ་ (༢༠༠༩ ཤོག་གྲངས་ ༡༤༤) “འདི་ཡན་གཏུང་རབས་ཉི་
ཤུ་ཙ་བདུན་ཏུ། ཆབ་སྲིད་སྦྱང་དང་ལྷེའུ་བོན་གྱིས་བསྐྱེདས། །དེ་ནས་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབུ་བརྟེས་པ།”
ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ལས་རིམ་པར་ འབྲུག་ལུ་དར་འོང་མི་དེ་ལུ་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཏ་ཤོས་བོན་ཨིན་པ་སྟེ་

བཤད་དེ་འདུག། འབྲུག་དཀར་པོ་ (༡༩༥༤) ནང་ལུ་ འབྲུག་ལུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་རྟེ་མ་ བོན་ཆོས་
དར་རྟེ་མི་ཚུ་གིས་ གནམ་ས་གཉིས་གི་ལྷ་དང་མཉམ་ ཉིམ་དང་ལྷན་ རྒྱུ་དང་ཤིང་། རྒྱག་དང་རི་ཚུ་ལུ་ ལྷ་
སྤེཾ་ས་འཛིན་འབད་དེ་མཛོད་སྟོལ་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ འབྲུག་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ (༡༩༡༤) ནང་ལུ་ མོན་པ་ཚུ་ དུས་རབས་ལེ་ག་ཅིག་ ཆལ་མ་
ནང་གི་མི་བཟུམ་སྟེ་ལུས་པའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་སིན་རྩ་ཇ་སྒྲོན་འབངས་ཀྱིས་ གཞོད་སྒྱུན་བཅུད་འདུལ་
དག་ལྷ་རྩེ་རྩེ་གསལ་ལྷན། གཞི་བདག་ལྷ་བཅུད་ཆེན་པོ་སྒྱུ་བཅུད་ཁ་ལ་མེ་འབར། རྩེ་ལྷ་དབང་ལྷ་ཆེན་
པོ་ཚུ་མཛོད་དེ་བཞུགས་པ་ད་ རྒྱུ་ལུ་པོ་སྒྲོན་པོ་ཆེ་དང་དམག་འཐབ་པ་ལས་ རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱུག་ལ་མེ་འབར་
བསད་པའི་རྒྱུ་ལས་ ལྷ་དེ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཛོད་ལུ་ནི་བཞག་སྟེ་ མི་གཙང་བའི་མཛོད་བཙུགས་བཏང་མ་
ལས་ སྤང་འོག་བར་གི་ལྷ་འབྲེ་ཚུ་འབྲུགས་རྟེ་ རྒྱལ་པོའི་སྒྲོན་པོ་འཕྱུག་མི་དེ་ ལྷ་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འབྲེན་
ལུ་རྟེ་ གནས་བདག་ཤེལ་གིང་དཀར་པོ་དམ་ལུ་བཏགས་རྟེ་སྟོག་སྤྱིང་ཚུ་ལུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དང་། ཡང་
འདི་ཉིད་ལས་ ཤོག་གངས་ ༣༣) “ཕྱེད་དཀར་ལུང་དུ་བཟོ་རིག་པ་དང་བོན་པོའི་སྤྱོད་ས་བཟུང་” ཟེར་ དུས་
རབས་བཟུད་པ་ལུ་ ཁྱི་ཁ་ར་ཐོད་རྩེ་འབངས་ཚུ་འབྲུག་ལུ་བཏོན་བཏང་མ་ད་ བོན་ཆོས་བསྟན་ཡོད་པ་སྟེ་
བཀོད་པ་མ་ཚད་ ཁེང་རིགས་རྣམས་གསུམ་ (KHENGRIG NAMSUM, 1999) ནང་འབད་རུང་
ལྷ་སྤྱི་གཙང་མ་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ ཆོས་ལུགས་དེ་སྤར་ལས་ལྷ་ག་སྟེ་དར་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་
བཀོད་དེ་འདུག།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ པར་དག་འཛལ་དང་གཞལ་སྤྱང་རྒྱུང་ལག་གི་ཆོས་སྤྱང་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག་ (ལོ་
མེད་ ཤོག་གངས་ ༣༤) ནང་ལུ་ ཉིམ་གཞོང་སྤྱིང་ལའི་བཙན་གི་ གསོལ་ཁའི་དཔེ་ཆ་མེད་རུང་ མཚན་
བཛོད་དེ་ བཙན་དར་དང་མར་ཆང་ལུ་ཚུ་ལོགས་སུ་སྤེད་ས་སྟོལ་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་མི་ཚུ་དང་ གོང་གི་
བཅུད་དོན་ཚུ་ལུ་དཔུང་རུང་ འབྲུག་ལུ་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཏ་ཤོས་བོན་ཡིན་མ་ཤོས་ཚུ་གསལ་པས།

འཛིགས་མེད་སངས། (༡༠༡༩) གིས་འབད་རུང་ དེ་བསྐང་ མི་ཡི་ག་ཁག་སྤང་པོ་ལུ་ན་ཚ་རེ་བྱུང་མ་ད་ འཛི་
བདག་དང་གཏོན་ཆུང་ཆུ་ལས་སྦྱབས་པའི་ལྷ་དང་ཆོས་ཟེར་རུང་ བོན་ལྷ་དང་བོན་ཆོས་མ་གཏོགས་ ཆོས་
ལུགས་གཞན་མེད་པ་མ་ཆད་ སྤན་བཅོས་ཀྱི་མཐུན་ཆུང་ཆུ་ཡང་མེད་པ་ལས་ བྱ་ཐབས་མེད་པར་ལམ་སྲོལ་
འདི་བསྟན་སྟེན་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡེ་ཤེས་ལྷན་གྲུབ་ (༡༠༡༩) ཀྱིས་ཡང་ རྒྱལ་
ཁབ་ནང་ལུ་ ནང་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བའི་རྗེས་སུ་ བོན་མཆོད་ཆུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཡལ་འགྱུ་རུང་
གཡུས་སྡོགས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ སྟོན་པ་མེས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་གསོལ་མཆོད་ཆུ་ སྤང་མེད་སྟེ་མ་བཞག་པར་
ད་ལྟའི་བར་ན་ཡང་སྟོན་པ་ལུ་ཆུང་གི་ལམ་སྲོལ་རྟིང་ཤོས་ཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། བསྟན་འཛིན་དོ་རྗེ་
(༡༠༡༩) གིས་འབད་རུང་ འབྲུག་ལུ་བྲམ་ཆོས་པ་གིས་གནང་མའི་ ལོ་ཚྭ་དང་རིམ་གྲོ་ཆུ་མེན་པའི་
གཞན་ལྷ་གསོལ་གི་རིགས་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་ཡོད་པའི་བོན་གི་གསོལ་མཆོད་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་མ་སྟེ་
འཁོད་དེ་ཡོད་པ་དང་ སངས་རྒྱལ་དོན་གྲུབ་ (༡༠༡༩) ཀྱིས་ ས་བདག་ལྷ་གཉན་དང་ གནས་བདག་གཞི་
བདག་ ལྷ་སྟོན་འབྱུང་པོ་ཆུ་གིས་གཏོད་འཆོ་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ བཞོག་ཐབས་ལུ་ རྩོང་ཁག་སོ་སོ་དང་
གཞུལ་སྐྱང་ནང་འཁོད་ཀྱི་གཡུས་ཚན་ཆུ་ནང་ལུ་ མཁར་ཕུག་ (ཕུད) གསོལ་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་
འདུག།

བརྒྱུད་བསྐྱུ་བ་ཅིན་ འབྲུག་ལུ་ ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་ལས་ སྤྱ་ཤོས་བོན་ཡིན་མ་ལས་ འབྲུག་གི་ལུང་ཚྭ་གས་
མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ བོན་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་རྒྱ་འགོ་འབྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཉིམ་གཞོང་གཡུས་
ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ བོན་པོའི་བཙན་མཚོད་དང་ མཁར་ཕུད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་རྒྱ་ དུས་སྐབས་དེ་ལས་དར་འོང་
བའི་སྤར་བྱུང་གི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཡིན་རུང་ གནད་དོན་འདི་གི་ཐོག་ལུ་གཏིང་ཟབ་སྡེ་ཞིབ་འཇུག་མ་འབད་
བར་ལུས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཁེངས་ཉིམ་གཞོང་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ བཙན་མཚོད་དང་དེའི་རིང་ལུགས་འབྱུང་
ཚུལ་རྒྱ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་གིས་ བོན་མཚོད་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་གྱི་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་སྡེ་ཏེ་གོ་
ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ བཙན་མཚོད་ཀྱི་རྒྱབ་ཁྲུངས་དང་བྱ་རིམ་རྒྱ་ཁ་གསལ་ ཤེས་ནི་ལུ་
ཡང་ལྷན་འབད་ཚུགས།

ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ།

འབྲུག་ལུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་རྒྱུ་མ་ལས་ གནའ་དུས་ཀྱི་བོན་ཆོས་བྱབ་ཆེས་སྡེ་དར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་
གི་འབྱུང་ཁྲུངས་དང་དབྱེ་བ་ བརྒྱད་རིམ་དང་མཚོད་སྟེན་འབད་ཐབས་རྒྱ་ཁ་གསལ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཏེ་
མའི་ལམ་སྲོལ་དང་ ད་རེས་བོན་ཆོས་ཉམས་ལེན་པ་རྒྱ་གིས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་དང་ ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་
ལུ་བརྟག་ཞིབ་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོས་གལ་ཆེས་ལས་ ཁྲུངས་བཙན་གྱི་གནས་སྟུང་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
གཏིང་ཟབ་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་
རྒྱུས་རྒྱ་ལུ་གཙོ་བོར་བརྟོན་པའི་ ཁྲུངས་བཙན་བྱུང་ཐབས་ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྡེ་ཡོད།

ཞིབ་འཇོལ་འདི་ ཉམས་བརྒྱུད་གནས་སྟུང་དང་བརྒྱུད་པའི་གནས་སྟུང་གཉིས་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་འབད་དེ་
ཡོད་པ་ལས་ རྒྱ་བརྒྱུན་ནང་བཤད་ཚུལ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་རྒྱ་ ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་
འཐབ་སྟེ་ རིམ་སྒྲིག་ཆ་ཙམ་གྱི་བྱི་བ་བྲིས་ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་པ་རང་ ལས་རིམ་ནང་དངོས་སུ་
གཡུ་གཏོགས་འབད་དེ་གནས་སྟུང་རྒྱ་བསྐྱུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་གི་དོན་ལུ་ མཁོ་ཆས་འབད་བ་
ཅིན་ སྤྱ་བཟུང་འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བཙན་གསོལ་མི་ བོན་པོ་གཉིས་དང་གཡུས་ཁའི་གོ་ཤེས་

ཉན་ཤེས་ུ་ རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་ལྟ་ལེན་འཐབ་སྟེ་གདམ་འཐུ་འབད་ཡོད་པ་དང་ དཔེ་ཆ་འདི་ ལྟ་ལེན་འཐབ་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རྫོང་ཁའི་ཞིབ་འཛེལ་ཐབས་ལམ་ (༢༠༡༩) ནང་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་ བཟུམ་སྟེ་ རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་དཔེ་ཆ་འདི་གིས་ ཞིབ་འཛེལ་གྱི་དོན་ལུ་ མཁོ་བའི་གནས་ཚུལ་ཚུ་བྱིན་ ཚུགས་པ་མ་ཆད་ དཔེ་ཆ་དེ་གིས་ དོན་ཚན་མཐུལ་བྱིན་སྟེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་ ལྷབས་བདེ་དྲགས་ ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཨིན། དེ་མ་ཆད་ འབྲེལ་ཡོད་གྱི་དཔེ་དེ་བ་ཚུ་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་གནས་སྟངས་ཚུ་ བསྐྱེལ་ལེན་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཞིབ་འཛེལ་གྱི་འདི་ འོས་འབབ་དང་ལྷན་སྟེ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ བྱངས་ བཅོན་གནས་སྟངས་དབྱེ་དབྱེ་འདི་ལྟ་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཛེལ་འདི་ འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ དང་འབྲེལ་བའི་ དོན་ཚན་ཅིག་ཨིན་པ་ལས་ གཙོ་བོ་བྱངས་སྐབ་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ ནང་དོན་དབྱེ་དབྱེ་འབད་ ཡི། དེ་ལས་བྱི་བ་བྱིས་ལན་འབད་དེ་ བསྐྱེལ་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཕབ་ཞིན་པ་ ལས་ ཚོན་རྟགས་བཀོད་ཐོག་ལས་ བརྫོང་དོན་དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

ཞིབ་འཛེལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གོས་བསྐྱར།

ཉིམ་གཞིར་གཞུང་ཚན་ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་ བཅོན་མཆོད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ བོན་ཆོས་གྱི་དབྱེ་བ། གཞི་ བདག་གི་རྣམ་པ་ཚུ་ ཁ་གསལ་མེད་པའི་གནད་དོན་གཅིག་སྟེ་ཆགས་ཏེ་འདུག། མི་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ ལམ་སྲོལ་འདི་གཞིར་མའི་བོན་དང་ ཡང་ན་ གཞུང་དྲུང་བོན་གྱི་རིང་ལུགས་ཨིན་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མས། དེ་འབད་མ་ལས་ ཞིབ་འཛེལ་འདི་ནང་ བྱངས་གཞུང་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ གཞི་གཞུང་གི་ བོན་དང་གཞི་རབ་བོན། བསྐྱར་བོན་ཚུ་གི་ཤན་ཞུགས་ཡོད་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་ རིང་ལུགས་དེའི་བརྒྱུད་ རིམ་དར་ཚུལ་དང་བཅོན་གྱི་དོ་སྟོན། མཆོད་ཐངས་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

ཁེངས་ལུ་བོན་ལུགས་གྱི་བཅོན་མཆོད་དར་ཚུལ།

འབྲུག་ཡུལ་གྱི་དང་ བྱེ་བྲག་ཁེངས་རིགས་རྣམས་ལུ་ བོན་ཆོས་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ འབྲུག་དཀར་པོ་ (༡༩༥༤) དང་ འབྲུག་གསལ་བའི་སྟོན་

མེ་ (༡༩༩༤) གཉིས་ནང་ བོན་པའི་བརྒྱུད་འཛིན་དམར་མཚོད་འབད་མི་ གྲོང་གསལ། དབང་ཚྲོང་།
གཞལ་ཚྲོང་། དར་དཀར་ཚྲོང་ཁག་ཚུ་ནང་ཡོད་པ་སྤྱི་བོད་པ་མ་ཆད་ དུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་ལུ་ ལྷ་
སྐུ་གཙང་མ་དཔོན་གཡོག་ཚུ་ཕག་རི་ལས་སྤྱོད་པ་གནམ་ཐང་དཀར་པོ་བརྒྱུད་དེ་ མང་སྤྱེ། འཁན་རྟ་ལི། སྤྱི་
ལི། སྤྱང་ལ་སྤྱི་ཚུ་ནང་བོན་ཡོད་པ་སྤྱི་བོད་དེ་འདུག། སྤྱང་ལ་སྤྱི་གི་རྒྱུན་ལས་གཙོ་བོ་ ཉིམ་གཞོང་བརྒྱུད་
དེ་འཐབ་དགོས་ལས་ ལམ་སྤོལ་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཕྱོགས་ལས་དར་ཤ་ཡིན་མ་འདི་གིས་ཤེས་ཚུགས་པས།

བྱུང་ཚུལ་གཞན་མི་དེ་ བྱམ་ཐང་ལུ་ར་བརྒྱུད་དེ་དར་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་སྤོབ་དཔོན་པདྨ་ཆོ་དབང་
(༡༩༩༤) གིས་ རྒྱལ་པོ་སིན་རྩ་རྩ་ཇ་དང་ བྱི་ཁར་ཐོད་ཀྱི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ཆད་དེ་ སྤྱབས་མ་བདེམ་སྤོལ་ཐོན་
ཏེ་ གནམ་ལྷ་འོ་དེ་གྲང་རྒྱལ་མཚོད་པའི་མཐུ་ལས་ མཁའ་འགྲོའི་མཚན་ལྷན་ ལུ་ར་བསོད་ནམས་དཔལ་
འབྱེན་གྱི་སྐུ་ ལྷ་མགོན་དཔལ་ཆེན་དཔོན་སྤྱི་བོད་སྤྱོད་ཏེ་ སྐུ་ལྷ་བཟང་རྒྱལ་དང་ དེའི་སྐུ་ གཏུང་
གཤམས་པ་དབང་ཕུག་ལུ་སྐུ་མེད་པ་ལས་ཁོ་ར་གི་རན་ཁར་ བྱལ་མང་བཟོན་པའི་དུས་འབྱུང་པ་ཅིན་ བོད་
ཡར་གྲུང་ལུ་ ཨ་ལེ་རྒྱུད་ཀྱི་ལེ་ཤ་གི་སྤྱུག་ལུ་ མོན་གྱི་ཤིང་འབྲས་གཏོར་ཏེ་ཉལ་ཐོབ་རྒྱལ་འོང་མ་དེ་ ཤིང་
འབྲས་ག་གིས་ཐོབ་མི་དེ་ ལྷའི་རྣམ་འཕྲུལ་ཡིན་མ་ལས་གདན་འབྱེན་ལུ་དགོ་པའི་ཞལ་ཆེས་ལྷར་རུ་ ལུ་
ར་ལས་མི་ལྷ་སོང་སྟེ་ གནམ་ལྷ་མཚོད་དེ་ཤིང་འབྲས་ཐོབ་མི་བྱུ་དེ་ གསང་ཐབས་གྱིས་གདན་བྲངས་
མཚན་ལྷ་དབང་གཤམས་པར་གསོལ་ཏེ་དཔོན་སྤྱི་བོད་སྤྱོད་མི་དེ་ བོད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་གཏུང་འབྲུལ་མེད་ཡིན་མ་
ངོས་འཛིན་བྱུང་སྟེ་ ཆོས་འཁོར་ཨ་ཞེ་སྤྱོད་འཛིན་མས་བཙུན་མོ་སྤྱི་བོད་ཏེ་ སྐུ་གཤམས་པ་དབང་ཕུག་ ལྷ་
དབང་བཀྲ་ཤིས། ཕུན་ཚོགས་དོན་གྲུབ་གསུམ་བྱུང་མི་ལས་ རྒྱ་སྤྱད། རྒྱལ་ཅ། སྤོལ་མཁའ། དུར་དང་
ངང་ལ་སོགས་པ་བུམ་ཐང་གི་གཏུང་རིགས་དང་། སྤྱང་ལ་སྤྱིས། གོ་ཞིང་། སང་མཁའ། ཀ་ལམ་རྟི། ཉ་
མཁའ་ལ་སོགས་པ་ཁེངས་རིགས་རྣམ་གསུམ་གྱི་གཏུང་ཡོད་ཆད་ དེ་གི་བརྒྱུད་པ་ཡིན་མ་སྤྱི་བོད་མི་ལུ་
དཔུང་རུང་ ལུ་ར་བརྒྱུད་དེ་དར་ཡོད་པ་སྤྱི་བོད་པ་འབྲོངས་མ་མ་ཆད་ ལུང་ཕྱོགས་དེ་ཚུ་ནང་ བོན་ཆོས་
གྱི་ལམ་སྤོལ་རྒྱ་ཆེ་བཤགས་སྤྱི་བོད་དགོ་པའི་ཁྱད་པའི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་པས།

ལམ་སྲོལ་འདི་ གཤེན་བོན་ནམ་བོན་དཀར་གྱི་ཁངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚུལ་ཡང་ བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་
རབ་མི་བོ་ཆེ་དེ་ ཆོ་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་དང་ཉི་ཁྲི། བོད་གྱི་གུམ་བཙན་པོ་ཡབ་སྲས་གྱི་སྐབས་ལུ་འབྲངས་ཡི་བཟེངས་
བཤད་སྲོལ་མ་མཐུན་རུང་ ཁོ་གིས་བོན་ཆོས་གྱི་སྲོལ་གཏོད་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ཚུལ་མགིན་གཅིག་ཡིན་མས།
དེ་ཡང་ གཡུང་རྒྱུང་བོན་གྱི་འབྲུང་བ་བརྗོད་པ་ལེགས་བཤད་རྒྱ་མཚོའི་སྟེང་གཞི་ (༢༠༡༡ རོག་གྲངས་
༡༤) ནང་ལུ་ སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ཀྱི་ཉི་མ་དར་བའི་བོན་ལུ་ གཤེན་གྱི་མིང་བརྗོད་སྲོལ་མེད་པ་ད་ གཤེན་
རབ་ཆོས་དེ་ གཞི་མངོན་མཐོང་ཆོས་དགེ་བ་བརྒྱ་དང་མཐུན་མ་སྟེ་ སེམས་ཅན་ལ་འཆོ་བ་སྤངས་ནི་དེ་
ཡིན་མ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ཡི་ལྟ་སྟོན་སྟེང་འབྲས་སྟོན་པའི་གཞུང་གཙོ་བོ་ ཐེག་པ་འིམ་དགུ་ཡིན་མ་དང་
དེ་ཡང་

ཞང་ཁུང་ཡུལ་ན་པོན་འདུལ་བར། །དགོངས་ཏེ་གཤེན་རབ་མི་པོར་སྤྲུལ། །པོན་གྱི་མཛད་པ་བརྩ་
གཉིས་བསྐྱངས། །ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་རུ་གསུངས། །གསོན་པོ་རྣམས་གྱི་ལྷ་སྒྲོ་ཕྱེ། །གཤེན་པོ་
རྣམས་གྱི་རྩར་སྒྲོ་བཅད། །འགྲོ་རྣམས་གཡུ་རྩུང་ལམ་ལ་བཀོད། །(ཐུབ་བཀའ་གྲུབ་མཐའ། ༡༩༤༢
ཤོག་གྲངས་ ༣༡༩།)

སྒོན་ལམ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༡༤) ནང་ལུ་ ཕུ་གཤེན་དང་། སྤར་གཤེན། འཕྲུལ་གཤེན། སྒོན་གཤེན་
སྟེ་རྒྱུའི་ཐེག་པ་བཞི་དང་། དགེ་བསྟེན། བྱང་སྣང་། ཨ་དཀར། ཡེ་གཤེན་ཏེ་འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་བཞི། ལྷ་
པར་ཆེན་པོའི་ཐེག་པ་གཅིག་དང་སྟེ་དགུ་ཨིན་མ་ད་ དེ་ཡི་ནང་ལས་ ཕུ་གཤེན་གྱི་ནང་དོན་ ཟླ་ གཏོ་
བཅས། ཕྱིས། སྤར་དཔྱད་བཞི་དང་། སྤར་གཤེན་གྱི་ནང་དོན་ གྱུར་སྒྲོ་བཞི་ལུ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ལུ་
ཕན་ཐབས་གཙོ་བོ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་མ་སྟེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ མཛོད་སྒྱུན་སྐབས་ དམར་མཛོད་དང་འབྲེལ་
བ་སྤྱ་ཙམ་མེད་པ་ལས་ སྤར་སྤྱིད་སྤྱི་མདོས་ (ཡོ་མེད།) ནང་ལུ་ “བདུད་བོན་གྱི་དམར་ཐབས་ལ། །གཤེན་
རབ་ཅི་ཅི་དགེས་ཏེ། །ཁབ་པ་ནི་ཆམ་ལ་ཕབ། །འབྱུང་དཀར་གྱི་གཏོར་མས་མཛོད། །དམར་ཐབས་གྱི་འབྲེས་
བྱུང་ན། །གཤེན་ལྷ་ལ་རྣོངས་པ་མཐོལ།” ཟེར་དོ་བཟུམ་ བཅོན་མཛོད་འདི་ རྒྱུའི་ཐེག་པ་བཞི་གི་ཁོངས་
སུ་གཏོགས་པ་མ་ཆད་ གཤེན་རབ་བོན་ནམ་སྤྱིད་པའི་བོན། བོན་ལྷ་དཀར་ཅན་ཟེར་ བོན་དཀར་གྱི་ཁོངས་
སུ་གཏོགས་པ་ཨིན་པས།

བཅོན་མཛོད་འདི་ནང་ བསྐྱར་བོན་གྱི་ཤན་རུམ་ག་རེ་ཞུགས་ཏེ་ཡོད་པ་སྟེ་ཆོར་མ་ཨིན་པས། འདི་ཡང་ ལམ་
སྟོལ་གྱི་བྱུང་གཞི་ངོ་མ་ བོན་ནག་ཨིན་རུང་ རྒྱལ་ལས་ འདོད་བོན་དང་གཤེན་བོན་ཚུ་ རེ་དར་རེ་བསྐྱབས་
གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་ལེ་ཤ་བྱུང་ཅུག། མངའ་རིས་པ་མཁན་ཆེན་ཆོ་དབང་རིག་འཛིན་ (༢༠༡༡ ཤོག་གྲངས་
༤༤) “ཇི་གཉའ་ཁྲི་བཅོན་པོའི་རྩིས་སུ་བོན་དར། རྒྱལ་པོ་གྱི་གུམ་བཅོན་པོས་བོན་བསྐྱབས། རྒྱལ་པོ་སྤྱུ་དེ་
གྲུང་རྒྱལ་རྩིས་སུ་བོན་དར། རྒྱལ་པོ་ཁྲི་སྟོང་ལྷེ་ལུ་བཅོན་གྱི་རྩིས་སུ་བོན་བསྐྱབས།” ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་
བོད་ལུ་ ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྟོང་ལྷེ་ལུ་བཅོན་གྱིས་ ནང་ཆོས་དང་བོན་ཆོས་བྱུང་འབྲེལ་སྟེ་བཙུགས་འདོད་ཡོད་རུང་
འགྲིགས་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ནང་བོན་གྱི་བར་ན་ གྲུབ་མཐའ་དང་རྩུ་འཕྲུལ་གྱི་ཙལ་འགྲན་མ་ད་ བོན་པོ་

ཕམ་ཉེ་སྤྱོད་མ་ལས་ གྲུ་རུ་རིག་པོ་ཆེ་གིས་ ཕྱི་བོན་ནམ་ལོག་བོན་ཚུ་བསྐྱུགས་ཏེ་ བོན་ནང་པ་ཚུ་རང་སོར་
བཞག་དགོས་སྤྱོད་བཀའ་གནང་དོ་བཟུམ་ ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་ བོན་གྱི་དཔེ་ཆ་ཕྱི་ནང་གཉིས་སྤྱོད་ཏེ་ ཕྱི་བོན་
གྱི་རིགས་མེ་བསྐྱུགས་བཏང་། ནང་བོན་ཚུ་གཏེར་ལུ་སྤྱོད་གནང་མ་ཆད་ ལ་ལུ་ཅིག་བསྐྱུར་གནང་ཡོད་པ་སྤྱོད་
བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ “བོན་ལུགས་སྤྱི་གཏེར་འབྲེས་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུབས། །འཛིག་རྟེན་འཕྲལ་སྟེན་
བསྐྱོག་པ་ཅམ་གྱི་བོན། །ཤུ་བ་ཤིང་མགོ་རུ་རྒྱས་བྱེད་པ་དང་། །གཡག་ལུག་ཟན་ལ་གཟུགས་བརྟན་བྱེད་རུ་
བཅུག །ལྷ་གཡང་སྐྱོར་གསུམ་མིན་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུབས།” (བསྐྱོར་ཐང་ཡིག (ལོ་མེད། ཤོག་གྲངས་
༤༡༩-༤༢༤)། དེ་བསྐྱུར་ རང་འཇགས་སྤྱོད་བཞག་མི་ ནང་བོན་དང་བསྐྱུར་བོན་ལེ་གཡོད་པ་ལས་ ཟུཅུ་
བཀའ་སྤྱོད་བཟང་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་ (༡༩༢༩ ཤོག་གྲངས་ ༣༡༠) གིས་ “བོད་རྒྱུ་དར་བའི་བོན་ལ། བརྗོད་བོན།
འབྲུར་བོན། བསྐྱུར་བོན།” བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་སྤྱོད་བཀོད་མི་ལས་ བོན་བསྐྱུར་མཛད་གནང་མི་གཙོ་བོ་
ལེ་རོ་ཅ་ན་ཨིན་སྤྱོད་བཀོད་དེ་འདུག།

ལེ་རོ་ཅ་ནས་བོན་ཆོས་འབྲེས་མར་བསྐྱུར། །ལེ་ཅ་ནས་རྩིས་སྤྱོད་འབྲེས་མར་བསྐྱུར། །ལེ་ཅ་ནས་
མདོ་སྤྱུགས་འབྲེས་མར་བསྐྱུར། །མདོ་བསྐྱུར་ནང་རྒྱུ་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཞེས་ཟེར། །སྤྱུགས་བསྐྱུར་ནང་རྒྱུ་
ལེ་རོ་ཅ་ན་ཟེར། །བོན་བསྐྱུར་ནང་རྒྱུ་གན་ཇག་ཐང་ཏ་ཟེར། །གཡུང་རྒྱུ་སྤྱོད་པ་འདྲ་ཟེར། (ལེ་ཅ་
ནའི་རྣམ་ཐར་ ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༣༠༡-༣༠༢)།

ཟེར་གསུངས་མི་འདི་དང་ གསོལ་མཆོད་འདི་གི་བསྐྱོར་བ་དང་བཀའ་ཤིས་ཀྱི་སྤྱང་ཆོག་ཡང་ ནང་ཆོས་ཀྱི་ཆོག་
ག་ཨིན་སྤྱོད་འདོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ བསྐྱུར་བོན་གྱི་ཤན་ལུགས་ཡོད་པ་གནང་དོན་འདི་ལས་བརྟེན་
རྟོགས་ཚུགས་པས།

ཉི་མ་གཞོང་གཡུས་ཀྱི་བཙན་དང་གཞི་བདག་གི་རིམ་སྤྱོད།

སྤྱོད་ལམ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༡༤) ནང་ལུ་ “ལྷིང་ནི་ནམ་མཁའ་འཕྲུར་བའི་དོན།” ཟེར་བཀོད་དོ་
བཟུམ་ རི་དེ་གནམ་ཁར་ལྷིང་ལྷིང་མ་བཟུམ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉི་མ་གཞོང་གཡུས་མགོའི་རི་བཙན་ལུ་ ལྷིང་
ལའི་བཙན་ཟེར་སྤྱོད་ཨིན་པས། དེ་ལུ་མིང་གཞན་ རི་ལ་ ཟེར་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་འདུག། བསྐྱོར་དགའ་ཆོལ་
དང་གཞལ་སྤྱང་རྒྱང་ལག་གི་ཆོས་སྤྱང་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག་ (ལོ་མེད་) ནང་ལུ་ རི་ལ་བཙན་

གྱི་ཕོ་བྲང་དེ་ ཤིང་དང་ནགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་གནས་ཁང་ ལྷིང་ལ་ཕུ་ཡིན་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་
སྟེ་ གཡུམ་སྟེང་གི་ཕྱར་འཆམས་ཅིག་ལུ་ ཨ་ཕ་ལེ་ཕོག་གི་གནས་བདག་། བདུད་ཟེར་ སྤྲུལ་མི་དེ་གིས་
གནས་ཁང་བཅའ་སྟེ་འདུག།

བཅན་ཟེར་མི་འདི་ རྫོང་ཁའི་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༠༢) དང་ སྟོན་ལམ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༡༤)
གཉིས་ནང་ལུ་ ལྷ་སྲིན་སྟེ་བརྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་ རི་བྲག་རྒྱ་ནང་གནས་བཅའ་སྟེ་སྟོན་པ་ཡིན་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་
འདུག། ལྷ་སྲིན་སྟེ་བརྒྱན་ཡང་ ལྷ་དང་ལྷ། གཞོན་སྲིན་དང་བྱི་བ། ལྷ་མིན་དང་མཁའ་ལྷིང་། མི་འམ་ཅི་
རྟོ་ཕྱེ་ཆེན་པོ་བརྒྱན་སྟེ་བཅུ་མི་དང་། སྤྱིང་མའི་ལུགས་ལས་ གཤེན་རྗེ་ མ་མོ། བདུད། བཅན། རྒྱལ་པོ་
ལྷ། གཞོན་སྲིན། གཟའ་དང་སྟེ་བརྒྱན་བཅུ་སྟོན་ལུ་འདུག། འདི་ལུ་ཡང་ བོད་བརྒྱན་ནང་བསྟན་ལྷ་ཆོགས་
ཆེན་མོ་ (༢༠༠༡) དང་ སྟོན་ལམ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༡༤) གཉིས་ནང་ ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དང་
མཆོག་གི་སྟེ་བརྒྱན། སྤྲུལ་པ་བརྒྱན་ཡོད་པ་སྟེ་གསལ་ཞི་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཡུལ་ཁམས་དེ་ནང་གནས་
པའི་ མི་མིན་རུས་མཐུ་ཅན་གྱི་སྟོབ་བྱེད་གྱི་ལྷ་ལུ་ཕོ་དེ་ རོན་ལུ་ སྟེས་ལྷ་དང་ཡུལ་ལྷ་ཡིན་པ་ད་ དེ་ལུ་ཡང་
འཆོ་བྱེད་གྱི་ལྷ་ ཡུལ་ལྷ། སྤྲུལ་བྱེད་གྱི་ལྷ་ བཅན་བདུད། སྟོབ་བྱེད་གྱི་ལྷ་ དག་ལྷ། རང་དང་འབྲལ་བ་
མེད་པར་འགོགས་པའི་ལྷ་ མོ་སྟོན་གྱི་རིགས། ས་མེས་འགོ་བའི་ལྷ་ ཕོ་ལྷ་མགོན་བྱེད་ཟེར་ འགོ་བའི་ལྷ་
ལྷ་འམ་སྟོབ་བྱེད་གྱི་ལྷ་སྟེ་ངོས་འཛིན་འབད་པ་ཡིན་པ་ད་ ཉིམ་གཞོང་གི་བཅན་བདུད་གཉིས་པོ་ སྟེ་བརྒྱན་
རིགས་གྱི་ འགོ་བའི་ལྷ་འམ་སྟོབ་བྱེད་གྱི་ལྷ་ལའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་པས། སྤྲུལ་ལྷ་ཆིང་མའི་ཞལ་
འདོན་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༢༤༥) “ལ་བཅན་དང་ནི་ལུང་བཅན་དང་། བྲག་བཅན་དང་ནི་རྒྱ་བཅན་
དང་། གངས་བཅན་དང་ནི་གཡའ་བཅན་དང་། རྒྱུང་བཅན་དང་ནི་ཤིང་བཅན་དང་།” ཟེར་བཀོད་དོ་
བཟུམ་ གོང་གི་བཅན་བདུད་གཉིས་པོ་ གངས་བཅན་དང་ ལུང་བཅན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་པས།

བཅན་གྱི་རྣམ་པ་གཙོ་བོ་ རྒྱལ་སྟོན་དང་དམག་དཔོན་གི་ཆ་ལུགས་ནང་འོང་དགོས་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག།
བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྗེ་ (༢༠༡༡) གིས་ བོད་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གྱིས་བཞེས་སྟོན་ཡོད་པའི་
དར་དམར་པོ་འམ་དཀར་པོའི་ལ་ཐོད་ཅན་དང་། ལ་བཟའ་ཕུ་པ་བཞེས་ཏེ་ ཏྲ་གུར་ཆིབས་ཏེ་ ཕྱག་མཚན་

མདའ་གཞུང་དང་ གི་གཏུང་ཚུ་བསྐྱམས་ཏེ་ཡོད་པ་སྟེ་འཁོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་
ལྷ་ཚོགས་ཆེན་མོ་ (༢༠༠༡ ཤོག་གྲངས་ ༡༢༩༩) ནང་ལུ་ “ཡུལ་ལྷ་དཀར་པོ་མདའ་གཞུང་འཛིན་པ།
ཐུག་མཆོག་འཁོར་གསུམ་སྟེད་ལ་བཅིངས་ཤིང་། ཏཱ་དཀར་པོ་ལ་ཞོན་པའོ།” ཟེར་ འགོ་བའི་ལུ་ལས་ ཡུལ་
ལྷ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་བཀོད་དེ་འདུག། ད་རུང་

བཙན་ཡུལ་རི་བྲག་དམར་པོ་ལ། བཞུགས་པའི་བཙན་མོད་མཐུ་བོ་ཆེ། མི་དམར་ཏཱ་དམར་གྱི་
རུའི་མདོག་ སྐྱུ་ལ་བཅངས་ཐུག་དམར་པོ་གསོལ། དབྱུ་ལ་བཅངས་མོག་དམར་པོ་མནའ་བས། ཆིབས་
སུ་ཏཱ་བཙན་དམར་པོར་ཆིབས། བཙན་དམར་འབུམ་གྱི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར། སུ་འཇུར་རྩིང་མའི་
ཞལ་འདོན་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༢༢༥)།

ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་ དེ་ཁོའི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་གཉིས་པོ་ཡང་ འདི་བཟུམ་མའི་བྱང་ཆོས་དང་ལྷན་པ་སྟེ་
འོང་དགོས་ཡིན་པས།

བསྐྱེད་འཛིན་དོ་རྩེ་ (༢༠༢༡) གིས་ ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་ ཕོ་མོ་ཞི་བླ་དང་། དཀར་ཕྱོགས་དང་
ནག་ཕྱོགས་གྱི་རིགས་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་དཀར་བརྒྱུད་གྱི་ཆོས་སུང་། (ལོ་མེད་
ཤོག་གྲངས་ ༤) “བྱད་པར་ཡུལ་ཁམས་འདི་ཉིད་གྱི། ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ཐམས་ཅད་སོགས། ཁོ་ལྷ་
དག་ལྷ་ཞང་ལྷ་དང་། ཁོ་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་ལ་སོགས་པ།” ཟེར་འཁོད་མི་ཚུ་ལུ་བལྟ་རུང་ དེ་བཟུམ་མའི་རིགས་
གྱི་ནམ་གཞག་ཡོད་པ་སྟེ་གསལ་ནི་འདུག། ཡུལ་ལྷ་དང་གཞི་བདག་གི་བྱད་པར་ཡང་ ཡུལ་ཁམས་རྒྱ་ཆེན་
པོ་དབང་མི་ལུ་ཡུལ་ལྷ་དང་། གཞི་རྒྱུད་ཀྱི་རེ་དབང་མི་ལུ་གཞི་བདག་ཟེར་རོས་འཛིན་འབད་དོ་བཟུམ་ད་ རི་
ལུ་ཡང་ སྤང་དང་ནགས་ཚལ་ རི་བྲག་ཚུ་ལ་གྱེན་ཏུ་འགྲེང་སྟེ་ཡོད་མི་ལུ་ཕོ་རི་དང་། རི་ལ་བྱར་གཟར་
བྲགས། ནགས་ཚལ་གནག་ཏུ་ཏུ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ མོ་རི་ཡིན་པ་སྟེ་རོས་འཛིན་འབད་དོ་བཟུམ་ དེ་ཁོའི་
བཙན་བདུད་གྱི་ཕོ་བྲང་ཡང་ ཏཱ་ལམ་འདི་དང་ཆ་འབྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ལས་ བཙན་པོ་དང་ གཞི་བདག་མོ་
ཡིན་པ་སྟེ་ འཇམ་དབྱངས་བསྐྱེད་འཛིན་གྱིས་བཤད་ནི་འདུག (རོ་རྒྱུད་རྒྱན་འབྲེལ། སྤྱི་ཆོས་
༢༧/༡༢/༢༠༡༢)།

དེ་ལའི་ བཅན་བདུད་གཉིས་ཀྱི་དོ་བོ་ཡང་ སྤྱིང་ལའི་བཅན་ནམ་རི་ལ་དེ་ སྐྱེས་བྱ་རྒྱུང་བཅན་གྱི་སྐྱེས་ ཡིན་པ་དང་ གཞི་བདག་དེ་ གཞུལ་མ་སྤང་གནས་བདག་ རྫོ་རྫོ་རབ་བརྟན་གྱི་སྐྱེས་ཀྱི་མནའ་མོ་ཡིན་པ་སྟེ་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དོ་བཟུམ་ མཛོད་ཆོག་ནང་ལུ་ “བཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྐྱེས་བྱ་རྒྱུང་བཅན་དང་ འཇམ་ལྗོངས་ རྫོ་རྫོ་རབ་བརྟན་ཆོ་ན་ཕྱོན་ལོ།” ཟེར་བའི་ཆོག་ ཡང་བསྐྱར་བཞེད་ནི་འདུག། དེ་གཉིས་ བཀའ་དང་དམ་ ལུ་བཞག་པའི་དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཡིན་མེན་གྱི་ཐད་ཁར་

ཀྱི་ རང་བཞིན་ནམ་བདག་ལྷན་གྱུ་བ་གདོད་མའི་གཞི། ཁ་འགག་དོ་མཚར་ནམ་འཕྲུལ་སྐྱེ་མའི་ ཞིང་། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཆགས་སྐྱེས་ལུལ་བུ་མ་ཐང་ལུང་། འཆི་མེད་སྐྱེ་བའི་དབེན་གནས་དམ་ པ་ནས། བསྐྱེད་བཀའ་སྤྱང་སྐྱེས་བྱ་རྒྱུང་བཅན་ཆེ། ཟེར་བ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་ ཀྱི་ དྲེགས་ པ་འདུལ་མཛོད་དཔལ་ཆེན་གསང་བའི་བདག་ འཆི་མེད་རྒྱལ་པོ་པདྨ་ཀ་རུ་མོགས། རིགས་ འཛིན་བརྒྱུད་པའི་སྐུན་སྤར་ཁས་བླངས་བཞིན། (དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་དཀར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱང་ ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༡)།

ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ བཀའ་དང་དམ་ལུ་བཞག་པའི་ཆོས་སྤྱང་ཡིན་པ་སྟེ་གསལ་མ་ཚད་ གཉིས་ཆ་ར་དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཡིན་པ་སྟེ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པས། གཡུས་མི་རྒྱ་གིས་འབད་ རུང་ བཅན་བཀའ་དོན་ཆེ་ཚུལ་པ་དང་ གཞི་བདག་བཀའ་དོན་ཆེ་ཚུལ་མ་དང་འབྲམ་སྟེ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེད་པ་ ཡིན་པས།

ལུལ་ལྷ་གཞི་བདག་རྒྱ་དང་ མི་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་སྟོན་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ ཁྱོང་གསར་རྒྱུང་ལག་གི་ཆོས་ སྤྱང་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག་ (༢༠༢༡) དང་ བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལྷ་ཆོགས་ཆེན་མོ་ (༢༠༠༡) གཉིས་ནང་ གཞི་བདག་དང་ལུལ་མའི་ཆ་ལུགས་ཀྱི་ཐད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལྷ་འབྲེལ་གསུམ་སྤྱོད་ ལམ་གཅིག་ཡིན་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། ཁོང་གཙོ་བོ་གཙུག་རྒྱལ་གནས་སྤྱོད་པ་ལས་ བཙོག་གི་བ་མ་བཏང་ པར་མཐུ་སྟོབས་རྒྱས་པའི་ཐབས་བསྟེན་པ་ཅིན་ ཟག་བཅས་ཀྱི་མངོན་ཤེས་དང་རྒྱུ་འཕྲུལ་གྱིས་ བར་ཆད་ བསལ་ཏེ་བསམ་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་ སྤྱོད་བརྒྱུད་ག་ར་ བཀྲ་ཤིས་སྐུན་སྤར་ཆོགས་པ་འབྱུང་ནི་ཡིན་པ་སྟེ་ བཤད་དོ་བཟུམ་ (བོན་པོ་འགྱིར་པོ། རྒྱུ་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ཆོས་ ༢/༠༡/༢༠༡༩) གིས་འབད་རུང་ ཁོང་

ཐུགས་མཉམ་པ་ཅིན་ ལུང་པ་དང་མི་སེར་གེར་ བདེ་སྤྱད་འབྲུང་ནི་དང་།
ཁོང་ཐུགས་མ་མཉམ་པ་ཅིན་ འདི་དང་བསྐྱུན་པའི་སྐབས་མ་བདེ་བྱུང་ནི་ཡོད་པ་ལས་ ད་ཆུན་དེ་བཟུམ་
འབད་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ དགའ་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་དུས་སྐབས་ཤར་ཏེ་ཡོད་རུང་ ད་ལས་ཕར་ ལམ་
སྲོལ་འདི་ ཡུན་ག་དེ་སྤེ་བརྟན་འོང་ག་ཟེར་བའི་ཚ་བྱང་ཡོད་ལུགས་དང་ མི་སྤེ་འགོ་འཁྲིད་པ་ཚུ་གིས་ ཡུན་
བརྟན་གྱི་ཐབས་ལམ་བསྒྲིག་དགོས་དང་ བ་གཞོན་ཚུ་ལུ་གོ་བཅ་སྤྱོད་དགོས་འདུག་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག།

བཅན་མཆོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ།

བཅན་མཆོད་ཀྱི་བཅའ་སྒྲིག

བཅའ་སྒྲིག་ཟེར་མི་དེ་ སློན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༢༡) “སློན་དུ་བྱ་སྒྲིག་གམ་གྲུབས་གཤམ་བྱེད་
པའི་དོན།” ཟེར་དོ་བཟུམ་ གལ་ཅན་གྱི་ལས་སྒྲུ་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེ་བ་དང་འདོད་པའི་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་
མཆོད་ནིའི་བྱ་སྤྱོད་རིམ་པ་སྒྲིག་མི་ལུ་སྒྲུབ་ཨིན་པས། བཅན་པ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་བཅན་མཆོད་ནི་ཨིན་པ་ཅིན་
ད་རེས་ལས་ སྤྱོན་བདག་རང་ཉིད་ཕྱག་མཇུག་ཅིག་དང་སྤེ་བོན་པོ་ཁྱེ་བར་བཅར་དགོས་ད་ བོན་པོའི་ཞལ་
བཀོད་ལྟར་དུ་ ཆལ་མ་ནང་ལས་དར་ཤིང་རྒྱུ་ལུ་ མགྱུ་ལོ་ཅན་མ་གཉིས་དང་ ཞལ་ལག་ཆག་པ་གཅིག་
བཅད་དེ་འབག་འོང་དགོས་ལས་ དེ་གཉིས་ བཅན་དར་དང་ བདུད་དར་གྱི་མཆོན་བྱེད་ཨིན་པས། བཅན་
དར་གྱུར་ སྤྱད་པ་དམར་པོ་གིས་བརྒྱ་བའི་ཙམ་པ་ཀའི་མེ་ཏྲག་གྲངས་དགུ་དང་། བདུད་དར་གྱུ་ མེ་ཏྲག་
གྲངས་བདུན་ སྤྱད་པ་གནག་པོ་གིས་བརྒྱ་སྤེ་དཔུང་དགོ་མི་དེ་ མེ་ཏྲག་གི་སྤང་བའི་བཅ་མཆོན་དང་ མེ་ཏྲག་
མང་ཉུང་གིས་ ལུལ་གྱུ་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་དང་ བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེ་རྒྱུ་གི་བྱུད་པར་ལས་ བཅན་གོང་ན་བདུད་འོག་ན་
ཨིན་པའི་བཅ་མཆོན་ཨིན་པས། དར་ཤིང་གི་ཁྲུངས་གཞན་ སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་གི་དེབ་ཐེར་ཅོར་བུའི་
སྤང་བ་ (༡༩༩༩) རང་ལུ་འགོ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱང་ཆགས་པའི་རྟེན་ཨིན་མ་སྤེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་དང་
འདི་གི་ཁོ་ཕན་ཡང་ ཉེར་མཁོའི་སྒྲིག་ལམ་རྣམ་གཞག་ (༢༠༡༠) བཅ་ལུ་ བརྩམས་པའི་བྱ་བ་འགྲུབ་ནི་
དང་ སྤྱོད་གསུམ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་ནི། སྤྱོད་གསུམ་ཀུན་ལུ་བྱུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་པ་སྤེ་བཀོད་དེ་འདུག།
དར་སྤྱད་དམར་ནག་བརྒྱ་དགོ་མི་འདི་ བཅན་དམར་ བདུད་ནག་གི་མཆོན་བྱེད་ལུ་ཨིན་མ་ད་ དེ་ཡང་ སྤེ་

འགྱུར་སྐྱོང་མའི་ཞལ་འདོན་ (ལོ་མེད། ཤོག་གྲངས་ ༢༤༤-༢༤༥) “བཙན་ཡུལ་རི་བྱག་དམར་པོ་
ལ། །བཞུགས་པའི་བཙན་མོ་མཐུ་བོ་ཆེ། །མི་དམར་རྟ་དམར་བྱི་རུའི་མདོག་ །སྐྱུ་ལ་བཟངས་ཐབ་དམར་པོ་
གསེལ། །དབྱུ་ལ་བཟངས་མོག་དམར་པོ་མན་བས། །ཆིབས་སུ་བཙན་རྟ་དམར་པོ་ཆིབས། །བཙན་དམར་
འབུམ་གྱི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་།” ཟེར་ བཙན་མདོག་དང་དེའི་དངོས་རྒྱུ་ག་ར་དམར་པོ་ཡིན་མ་སྟེ་གསལ་
ནི་འདི་གིས་ཡིན་པས།

ངོ་པ་ བོན་པོ་བྱོན་ཞིན་མ་ལས་ གནས་པོ་གི་བྱིམ་གྱི་ཕྱི་ཁར་ ས་གནས་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་ནང་ བཙན་བདུད་
གཉིས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་དར་ཤིང་གཉིས་པོ་བདེ་བ་ནི་དང་ འདི་གི་གདོང་ཁར་ བེ་རེམ་ (Brame) ཟེར་
ཤིང་གི་གཞལ་ལག་ཆག་པ་སྟེ་རུ་རུ་དེ་བཟམ་སྟེ་བཞག་དགོས་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ བཙན་བདུད་ཚུ་གདན་
འདྲན་པའི་སྐབས་ གནས་སྐབས་ཀྱི་བཞུགས་ཁང་ཡིན་མ་ལས་ འདི་ལུ་ ལྷ་བྱང་། (Lhabrang) ཟེར་
སྟེ་ཡིན་པས། དར་ཤིང་འཕྱར་བའི་སྟེལ་ཡང་ ལྷ་སྟོན་ཉེ་རུ་ཀ་ (༢༠༢༡) གིས་ སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་དཔའ་
པོ་ཆ་བྱབ་ཀྱིས་ལྷའི་སྲུང་སྟོབ་མཛད་པའི་དཔའ་དར་ཟེར་ རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་དཔའ་རྟགས་དང་ རམ་སྐད་
སྟོགས་ཏེ་ རི་མགོའི་ཅེ་ལུ་ མདའ་མདུང་ཚུ་བདེ་བས་ཏེ་གཡུགས་སྟེལ་ཡོད་མི་དེ་ལས་དར་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་
དེ་འདུག། གནས་པོ་གིས་ དཀར་རྒྱས་འབྱུ་ཡི་ཚོགས་སྟེ་ ལྷོ་གཙང་མ་རྒྱལ་གཅིག་ནང་གཡོ་སྟེ་ ཚོགས་
སྐྱགས་སྟོང་རྩོ་བཙོ་བཙོལ་དང་དར་ཆོལ། པད་སྟེར་བདུན་ཚར་གཅིག་དང་གསེར་སྟེམས་ཡོ་བྱད་ཆ་ཚར་
ཅིག་བཙའ་སྟེག་རྒྱལ་མི་དེ་ བོན་པོ་གིས་ པད་སྟེར་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ཚོགས་བཀའ་སྟེ་ ཚོགས་སྐྱགས་སྟོང་རྩོ་
བཀག་བཀག་པ་རེ་དང་ དར་ཆོལ་སྟོར་ལེབ་རེ་བཀའ་ལྟ་ཡིན་པས། ཚོགས་སྟེར་ལུ་ རམ་མཁའི་བོན་ལྷ་ཚུ་
ལུ་ལུལ་བའི་ཚུལ་སྟེ་ ཚོགས་ཁྱི་ཀྱར་བཟམ་པའི་ལྷག་མ་གཉིས་པོ་འདི་ བཙན་བདུད་ལུ་ལུལ་བའི་ཚུལ་སྟེ་
ཚོགས་ཁྱིའི་རྩ་བར་བཞག་པ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ རམ་མཁའི་བོན་ལྷ་ཚུ་གོང་ན་ཡིན་པའི་མཚོན་བྱེད་དང་
བཙན་བདུད་ཚུ་ཁོང་གི་བཀའ་སྲུང་བཟུམ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་ནི་དུག (བོན་པོ་འཁྱིར་
པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱུ་སྟེ་ཚས་ ༢/༠༡/༢༠༡༩)།

ཆར་གཞོང་གཅིག་ནང་ འབྲུ་སྒྲ་ཕྱོད་དང་ ཀར་གང་རུང་སྒྲགས་པའི་ ཆོ་བེ་གི་མཆོད་ཕྱེད་ལུ་ བེ་གཅིག་
དང་། དེའི་སྤྱང་ལུ་ རང་གི་ཆོ་མི་གཡོ་བར་བརྟན་པའི་རྟེན་མདའ་འདི་ ཆོ་འགྲུགས་ནིའི་དོན་ལུ་བཅུགས་པ་
ཡིན་པས། ཆར་གཞོང་དཔྱ་གཉིས་ལུ་བགོ་བའི་གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་ཕོ་གོ་དང་ གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་མོ་གོ་བཏབ་
སྟེ་བསྐྱལ་དགོ་མི་དེ་ བཅན་བདུད་ལུ་ ན་བཟའ་གི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཚུལ་ཡིན་མ་དུ་ ད་རུང་ཆར་གཞོང་
གཅིག་ནང་ ཕྱོད་དང་ཀར་གང་རུང་བཛོ་བའི་ཡོས་ མེ་རྟོག་བཟུམ་གསུམ་མའི་སྟོག་མ་དང་། ཅམ་པ་ཀའི་མེ་
རྟོག་སྒྲ་བསྟེ་རྒྱབ་སྟེ་བཞག་དགོ་མི་དེ་ སྤྱན་འབྱེན་དང་གཤེགས་གསོལ་འབད་བའི་སྐབས་ དམོད་བཅོལ་
སྟོན་འབྱུའི་མཆོད་པ་སྟོར་ཏེ་ཕུལ་ནིའི་རྒྱུལ་ཡིན་མ་དུ་ གསེར་སྒྲེམས་དང་དཀར་མེ། བསང་ཕོར་ནང་བསང་
གི་བཅའ་སྒྲིག་ཚུ་ཡང་རྒྱབ་དགོཔ་ཡིན་མས།

བཅན་མཆོད་ཐངས།

དང་པ་ར་ བོན་པོ་གིས་ བསང་བཏང་། མར་མེ་ཕུལ། ཆབ་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་མཆོད་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན་
པས། མཆོད་ནིའི་རྒྱུ་ཚོད་ རྩོ་པ་ཚུ་ཚོད་^༡ ལས་ཉི་མའི་ཚུ་ཚོད་^{༡༢} གི་ནང་འཁོད་ནང་མ་གཏོགས་ ཉིན་
གུང་ཡོལ་ཞིན་མ་ལས་མཆོད་སྟོལ་མིན་འདུག། མཆོད་པའི་ཐོག་མར་བསང་མཆོད་ཡིན་མ་དུ་ དེ་ཡང་ ནམ་
མཁའི་བོན་ལྟ་དང་ ཡུལ་བཅན་གཞི་བདག་ཚུ་གདན་འབྱེན་ལུ་སའི་གནས་ཁང་དང་ མཆོད་རྒྱུ་ཚུ་གི་མི་
གཙང་བའི་མཐོལ་གྱི་བ་ཚུ་བསང་ནིའི་དོན་ལུ་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ བསངས་དཔེ་བཀྲ་ཤིས་རེ་སྟོར་ (ལོ་དང་
ཤོག་གྲངས་མེད་) “བསངས་ཀྱིས་མི་བསངས་གང་ཡང་མེད། །མ་བསངས་པ་རྣམས་ཐམས་ཅད་
བསངས། །མ་དག་པ་རྣམས་ཐམས་ཅད་དག།” ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་ཡིན་མ་དུ་ བསངས་རྒྱས་ཡང་ གཙང་
མའི་ཟས་སྒྲ་དང་འབྲུ་སྒྲ། སྒྲན་སྒྲ་དང་རིན་ཆེན་སྒྲ་ལུ་ཚུ་ཕུལ་དགོཔ་ཡིན་རུང་ མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ངེད་ལྟན་
པའི་ཤིང་སྒྲ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་པས།དེ་གི་ཤུལ་ལས་ སྤྱན་འབྱེན་ཡིན་མ་དུ་ སྤྱན་འབྱེན་ཟེར་མི་འདི་
སྟོ་བཟང་སྟོན་ལམ་ (༢༠༢༥) གིས་ མཆོད་ཡུལ་ཚུ་མཁྱེན་སྟེ་འཕོ་བའི་དོན་ཡིན་མ་སྟེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་
སྟེན་བདག་གིས་ གསོལ་བ་མཆོད་བསྟོད་འབད་བའི་དོ་བོ་ལུ་ སྐབས་མཇུག་པར་འབྱེན་གནང་ཟེར་ལུ་བའི་

¹ རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ཕྱོད་བཛོ་བའི་ལུ་ ཁེངས་ཁ་ལས་ བོག་མ་ཟེར་སྐབ་མ་ཆོད་ ཀྲའི་ལི་བོག་མ་ཟེར་ཡང་སྐབ་ཡིན་པས།

ཞེས་ཞིན་པས། བོན་པོ་ མཆོད་འབྲུའི་ཆར་གཞོང་བཞེད་དེ་ ལྷ་བྱང་ (Lhabrang) ལྷ་མོང་སྟེ་
གཡུས་བཅའ་གཞི་བདག་གཉིས་དང་ འཁོར་སུམ་བརྒྱུ་རྒྱ་ཚུ་ ཆར་གཅིག་ དེ་ཁར་གདན་འདྲེན་ཏུ་
བའི་ཤུལ་ལས་ བོན་པོ་ཁོར་རྟེ་མ་རྟེ་མ་སོང་སྟེ་ དམོན་བཅོལ་སྟོན་འབྲུ་ གམ་ཆང་ཟེར་བསུ་བའི་ཡོན་སྟེ་
སྟོར་བཞིན་ཏུ་ དང་པ་བཅའ་རིགས་ལུ་བའི་ཤུལ་ སྤར་ག་ཞིན་སྟེ་ བདུན་རིགས་གནས་པའི་ཁྱིམ་ན་
གདན་འདྲེན་དོ་ཡོད་མི་དེ་ བོན་པོ་ རིན་ཆེན་རྟོ་རྟེ་གི་ལུགས་ཞིན་པས། བོན་པོ་ འབྲིར་པོ་གིས་འབད་བ་
ཅིན་ བདུན་གྱི་རིགས་ ལྷ་བྱང་ (Lhabrang) ཚུན་མ་གཏོགས་ གནས་པའི་ཁྱིམ་ནང་ལུ་ནི་མེད་པ་
ལས་ གསོལ་མཆོད་ཚུ་ཡང་ བོན་པོའི་སེམས་གྱིས་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་མ་ཞིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག (བོན་པོ་
འབྲིར་པོ། རོ་རྒྱུད་རྒྱུ་འབྲེལ། སྤྱི་ཚེས་ ༣/༠༡/༢༠༡༧)། དེ་བསྐྱང་ སྤྱིན་བདག། ཡང་ན་ སྤྱིས་པའམ་
/ཟེ་མོ་ ག་ལུ་དམིགས་ཏེ་མཆོད་པ་ཞིན་ན་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་མི་ངོམ་ཚུ་ ལྷག་འཆོལ་ཏེ་སྟན་དར་སྤུལ་དགོཔ་
ཞིན་པས། སྤྱན་འདྲེན་གྱི་ཤུལ་ལས་མཆོད་པ་སྤུལ་མ་ཞིན་པས། མཆོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་ལམ་ཆོག་
མཛོད་ཆེན་མོ་ (༢༠༡༤) ལྷ་ལུ་ སྤུལ་བའམ་བཞེས་པའི་དོན་ཞིན་སྟེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ སྤྱབས་ལུལ་ཚུ་
བྱུགས་མཉེས་པའི་ཕྱིར་ཏུ་ རྩས་གྱི་རིགས་སྤུལ་མི་ལུ་སྤྱབ་ཞིན་པས། མཆོད་རིམ་ཡང་ དང་པ་བཅའ་གྱི་
རིགས་ལུ་མཆོད་པའི་ཤུལ་མ་ གཞི་བདག་ཚུ་ལུ་མཆོད་པ་ཞིན་པས། མཆོད་རྩས་གཙོ་བོ་ མེ་རྟོག་གིས་
བརྒྱན་པའི་དར་ཤིང་དང་ན་བཟུ། སྒོང་རྟོག་དང་ཕུ་རུམ་སྟེ་སྤྱགས་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ཆོགས། གསེར་སྤྱེམས་
དང་དཀར་མེ། སྟན་དར་དང་འབྲུ་སྟེ། ཆོ་མདའ་ཚུ་ཞིན་པ་ དེ་ཡང་ ཞལ་འདོན་ཕྱོགས་བསྐྱབས་བདེ་
ནས་བདེ་བར་བཞོན་པའི་ཐེམ་སྐྱས་ (༢༠༠༤ ཤོག་གྲངས་ ༣༧༤) མེ་རྟོག་དམ་པ་མེད་བ་དམ་པ་
དང་། སེལ་སྟན་རྣམས་དང་བྱུགས་པ་གདུགས་མཆོག་དང་། ཁར་རེ་མཆོག་དང་བདུག་སྟོས་དམ་པ་
ཡིས། རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་མཆོད་པར་བཞི། རྩ་བཟུང་དམ་པ་རྣམས་དང་བྲི་མཆོག་དང་། བྱེ་མའི་འཕུར་
མ་རེ་རབ་མཉམ་པ་དང་། བཀོད་པས་བྱུད་པར་འཕགས་པའི་མཆོག་ཀུན་གྱིས། རྒྱལ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་
མཆོད་པར་བཞི། ཟེར་ བཟང་པོ་སྟོན་པའི་སྟོན་ལམ་ནང་གསུངས་དོ་བཟུམ་ གཙོ་བོ་འདོད་ཡོན་གྱི་མཆོད་
པ་ཞིན་པས།

² དར་ཆོལ་ལུ་ ཁེངས་ཁ་ལས་ ཕུ་རུམ་ཟེར་སྤྱབ་ཞིན་པས།

མཆོད་པའི་ཤུལ་ལུ་ གཤེགས་གསོལ་འབདཱ་ཨིན་པས། གཤེགས་གསོལ་ཟེར་མི་འདི་ བོན་པོ་གིས་ ལྷ་
སྒྲུགས་ཏིང་ལེ་འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ལས་ རང་ལུ་སྦྱབས་མགོན་མཛད་པར་ཁུ་མི་ལྷ་བཙན་ཚུ་ འོག་ཁོང་རའི་གནས་
ལུ་ཕེབས་སྦྱེལ་འབད་མི་ལུ་སྦྱབ་ཨིན་པས། བོན་པོ་གིས་ སྒྲོན་འབྱུང་ཆར་གཞོང་བཤེད་དེ་ ཕྱི་ཁའི་ལྷ་བྱང་
གི་སར་སོང་སྟེ་ ཆོགས་དང་གསེར་སྦྱེམས་བཤགས་ཏེ་ བཤུལ་ཆང་གི་མཆོད་པ་ སྦྱེལ་ཆང་གི་ཚུལ་སྦྱེ་སྟེར་
ཏེ་ བཙན་བདུད་གྱི་འགོ་རིམ་ཏེ་མ་བཟུམ་སྟེ་གཤེགས་སུ་གསོལ་ཕྱ་ཨིན་པས། ལྷ་ཁུ་སྟེ་ འོག་གཤེགས་
གསོལ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་ཡི་བཀའ་ཆད་ཕོག་སྟེ་ བྱེད་དང་སྤྱུ་གེ་ཚུ་འབྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་བཤེད་ནི་འདུག
(དོན་གྲུབ་དང་བསྟན་འཛིན། རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲེལ། སྤྱི་ཆེས་ ༣/༠༡/༢༠༡༩)།

འདི་གི་ཤུལ་ལས་ དགེ་བ་བསྟོ་སྟེ་བཀྲ་ཤིས་ཕབ་སྟེ་མཇུག་བསྟུལ་ཨིན་པས། བསྟོ་བ་ལུ་ཡང་ མཛོན་མཐོ་
དང་རེས་ལེགས་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་རུང་ འདི་ནང་ མཛོན་པར་མཐོ་བ་ལྷ་མའི་བདེ་བ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་བསྟོ་
ཞིན་མ་ལས་ བཀྲ་ཤིས་པའི་སྒྲོན་ཆོག་ཚུ་འདོན་ཏེ་མཇུག་བསྟུལ་ཨིན་པས། བསྟོ་བའི་ཕན་ཡོན་ཡང་ བྱང་
ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཙ་བ་དང་འབྲེལ་པ་ (༢༠༡༡ ཤོག་གྲངས་ ༤༥) “ལྷ་ཡང་རྒྱུ་སུ་
ཆར་འབེབས་ཤིང་། འཁོ་རྟག་སྤྱན་སུམ་ཆོགས་པར་ཤོག རྒྱལ་པོ་ཆོས་བཞིན་བྱེད་གྲུར་ཅིག འཇིག་རྟེན་
དག་ཀྱང་དར་བར་ཤོག།” ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ མཆོད་འགོ་བསང་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མཇུག་བསྟོ་
བ་དང་བཀྲ་ཤིས་ཕབ་ལུགས་དང་ བསྟོ་བའི་ཆོག་དང་བཀྲ་ཤིས་གྱི་ཆོག་ཚུ་ཡང་ནང་ཆོས་དང་ཏ་ལམ་ཐག་
ཉེ་སུ་ཅིག་སྟེ་མཐོང་མ་ཨིན་པས།

མཇུག་བསྟུ་དང་གོས་འཆར།

ཁེངས་ཉིམ་གཞོང་ལུང་པར་མཆོད་སྟོལ་ཡོད་པའི་བཙན་མཆོད་འདི་གཙོ་བོ་ གཤེགས་ཀྱི་བྱ་བ་དཔེར་ན་
ཆོང་ལུ་བཙུགས་ནི་དང་ གོང་མའི་ཞབས་སར་བཙར་ནི་ རིག་གནས་ཡིག་རྩིས་ལྷབ་ནི། ཐག་རིང་སར་
འགོ་འགྲུལ་འབད་ནི་དང་ རྒྱུ་སེམ་རིམ་གྱོ་ལ་སོགས་པ་གཤེགས་ཀྱི་ལུ་འགོ་བཙུམས་པའི་སྒྲུབས་ མཐོ་
དོན་འབད་མེད་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ བོན་ལུགས་གྱི་ཐོག་ལས་ལུང་པའི་བཙན་དང་གཞི་བདག་ལུ་གསོལ་
མཆོད་སྟུལ་ཏེ་ སྦྱབས་ཁུ་བའི་གསོན་པོའི་རིམ་གྱོ་གཤེགས་ཀྱི་ཚན་ཅིག་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ལམ་སྟོལ་འདི་ འག་
ཆེན་ལེ་འཐོན་པ་ད་བོན་པོ་ཚུ་ལྷ་སྟེ་མཆོད་པ་མ་གཏོགས་ དོན་ཆཅན་འདི་གི་རིང་ལུགས་སྦྱི་དང་འབྱུང་ལུངས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུགས་ཀྱི་རིགས་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཞིབ་འཇུག་མ་འབད་བར་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་འཛུལ་འདི་གིས་ བོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱབ་ཁྱེད་ཀྱི་ ཁེངས་ལུ་ལུ་བོན་ཆོས་དར་ཚུལ། ཉིམ་གཞིར་བཅན་ མཛོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ། ལྷིང་ལའི་བཅན་ཀྱི་རོ་སྤྲོད་ཁ་གསལ་དང་ མཛོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་རིམ་པ་ཚུ་གི་ཐོག་ ལུ་གོས་བསྐྱར་འབད་དེ་ཡོད།

དེ་བསྐྱར་གི་མི་སེར་ཚུ་གིས་བསྐྱེད་ནིའི་ཆོས་ཟེར་རུང་ གཙོ་བོ་བོན་ཆོས་འབད་མ་ལས་ ལུ་ལས་ ནང་ ཆོས་ཀྱི་བསྐྱར་པ་ལུ་གས་ཆེ་དག་སྤྲོད་པ་ལྟུང་ སྤྲོད་ཀྱི་གོམས་གཤེས་ལུ་གས་དག་པའི་གནད་ལས་ བརྟེན་ ད་ལྟོ་ཡང་འདི་གི་སྤོལ་ཁྱེད་མ་ཡལ་བར་ དེའི་བརྒྱུད་འཛིན་ཚུ་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་པ་ཡོད་ པའི་ལམ་སྤོལ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་ གོས་བསྐྱར་འབད་དེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུགས་གཙོ་བོ་ ཁྱེད་ཀྱི་ལྟུགས་ཀྱི་ཡིག་ ཆ་ཚུ་དང་ ཞིབ་འཛུལ་པ་རང་ཉིད་ ལས་རིམ་ནང་ལུ་དངོས་སུ་སྤྲོད་མཁན་གཞིགས་འབད་དེ་ཐོབ་པའི་གནས་ སྤྲོད། གཞན་ཡང་གཞུགས་མི་ཆུན་ཤོས་དག་པ་ཅིག་དང་བེ་བེའི་ལན་འབད་བའི་གནས་སྤྲོད་ཚུ་དབྱེ་དབྱེ་ འབད་དེ་བཀོད་ཡོད། ཞིན་རུང་ སྤྲོད་འདྲེན་སྐབས་ ལྷ་བྱང་ (Lhabrang) ལས་ གནས་པའི་བྱིམ་ ནང་ བཅན་གདན་དྲངས་པའི་ལུ་མ་ གཞི་བདག་གདན་འདྲེན་ལུ་ཞིའི་ཐང་ ལུ་གས་གཅིག་ལས་གནས་ པའི་བྱིམ་ཀྱི་ཕྱི་ཁར་ ལྷ་བྱང་ ཚུན་ཆོད་ལུ་སྤྲོད་མཛོད་སྤོལ་ཅིག་དང་ ལུ་གས་གཞན་མི་ཅིག་ནང་ གནས་ པའི་བྱིམ་ནང་ལུ་སྤྲོད་མཛོད་སྤོལ་ཡོད་མི་གཉིས་རྒྱབ་འགལ་སྤྲོད་མཐོང་མི་འདི་དང་ བསྤོལ་དང་བཟུ་གིས་ཀྱི་ ཆོག་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་ བསྤོལ་ཆོག་ནང་ བཅན་རྒྱལ་ཡོད་བཞིན་ཞོར་བུ་/གཞི་བདག་ཡོད་ བཞིན་ཞོར་བུ་གྲུབ་འགྱུར་ནས་ཟེར་མི་དང་ གསང་བའི་བདག་པོ་གྲུབ་འགྱུར་ནས་ཟེར་འདོན་སྤོལ་མ་འདྲམ་ ཡོད་མི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ཐང་ལུ་ ད་རུང་འཕྲོ་ཞུ་མཐུད་དེ་ཞིབ་འཇུག་འབད་དགོཔ་འདུག།

རྒྱབ་ཁྱེད་དཔེ་ཐོ།

ཀུན་མཁྱེན་པ་རྒྱ་དཀར་པོ། (ལོ་མེད།) བསངས་དཔེ་བཟུ་གིས་རེ་སྒྲོང་།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༢) རྫོང་ཁའི་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུ། ཀེ་ཨེམ་གི་ལས་སྤྲོད།

ལྷ་སྤྱོད་ཏེ་རུ་ཀ (༢༠༢༡) བོད་ཀྱི་གཞི་བདག་རིག་གནས་ཀྱི་འབྱུང་ཁྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་ཆོས་

རིམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་ བོད་རིག་པ། <https://bodrigpa.org/archives/322> ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་
ཡིན།

ཀུན་བཟང་ཐུན་ལས་ (ལུན་དག་པ) (༢༠༡༧) བཀའ་ཐང་གསེར་འབྲེང་།

མཁན་པོ་ཀུན་བཟང་དཔལ་ལྷན། (༢༠༡༡) བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ཙུ་བ་དང་འགྲེལ་
པ་བཞུགས་སོ། རྒྱ་གར། ཆོས་སྤྱོད་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

རྒྱལ་གཟིམ་དྲུག་པོ་རྩེ་རྒྱལ་མཆོན། (༡༩༩༩) སྤྱི་ལམ་ནམ་གཞག་གི་དེ་བཅེས་མེད་མོར་བྱའི་ཐོང་བ། འབྲུག་
ཐིམ་ཕུ། ཀུན་གསལ་རང་སྤྱོད་ལས་འཛིན།

སྤྱུགས་འཆང་གྱུ་རུ། (ལོ་མེད།) སྤྱི་ལམ་རྩིང་མའི་ཞལ་འདོན།

མངའ་རིས་པ་མཁན་ཆེན་ཆོད་བང་རིག་འཛིན། (༢༠༡༡) གཡུང་རྒྱུང་བོན་གྱི་འབྱུང་བར་བཞུགས་པ་ལེགས་
འཛིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་དོ་མེ། (༢༠༠༡) བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལྟ་ཆོགས་ཆེན་མོ། མཆོ་སྤྱོད་མི་རིགས་དཔེ་
སྐྱུན་ཁང་།

འཛིགས་མེད་འོད་ཟེར། (༢༠༡༠) ཉེར་མཁོའི་སྤྱི་ལམ་ནམ་གཞག་གི་འབྲུག་ཐིམ་ཕུ། ཀུན་གསལ་རང་
སྤྱོད་ལས་འཛིན།

བསྟན་འཛིན་དོ་མེ། (༢༠༢༣) འབྲུག་གི་ཡུལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་དང་ལམ་སྤོལ། འབྲུག་དང་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་
ཞིབ་འཆོལ་ལྟེ་བ། རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

བསྟན་འཛིན་དོ་མེ། (༢༠༢༡) ཀྱོང་གསར་རྫོང་ཁག་གི་ཆོས་སྤྱོད་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག། འབྲུག་ སྤྱི་
རོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྤྱོད་ཁང་།

ཐུའུ་བཀའ་སློབ་ཐང་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ། (༡༩༤༢) ཐུའུ་བཀའ་སློབ་མཐའ། ཀུན་སྤྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
དཔལ་ལོ་གཞུག་ལག་ཐོང་བ། (༢༠༠༣) ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྤྱོད། རྒྱ་གར། ལྷ་ཆ་བཟོ་བྱེད་དཔེ་
མཛོད་ཁང་།

འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྤྱོད་ཁང་། (ལོ་མེད) སྤྱོད་དགའ་ཚལ་དང་གཞལ་སྤྱོད་རྫོང་ཁག་གི་ཆོས་

སྤྱད་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག། འབྲུག་ སྤྱི་ལོ་ རང་སྤྱོད་དང་སྲོལ་འཛིན་ལྟན་ལག།
འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན། (༢༠༡༡) འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ། ཞིབ་འཇོལ་གོ་རིམ་དྲུག་པ།

འབྲུག་ སྤྱི་ལོ་

འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། (༢༠༡༢) འབྲུག་གི་དངོས་ཚན་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ། ཞིབ་
འཇུག་གོ་རིམ་ཐེངས་༥ པ། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུ། ཕུག་ན་སང་གོ། ཆང་ཆ་པ་དྲུང་མདོག་ལེགས་ལྷན་
མཛེས་ཆ། ཀཾ་མང་བྱང་ས།

བཤད་རྒྱ་མཚོའི་གྲིང་གཞི། སློན་གྲིང་མཐོ་སློབ་ཁང་།

ཚུམ་པ་པོ་མེད། (ལོ་མེད།) ལོ་རྒྱུ་བ་མེན་པོ་པེ་རོ་ཅ་ན་འེ་རྒྱལ་མར་འདྲ་འབག་ཆེན་མོ། འབྲུག་ ཐིམ་ཕུ།

སྤྱན་གཉིས་མཐུན་འབྲེལ་དཔར་བསྐྱུན་ཁང་། ཅང་ཟམ་ཏྲོག།

ཚུམ་པ་པོ་མེད། (ལོ་མེད།) དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་དཀར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱད།

ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཆོགས། (༢༠༡༢) ཇོང་ཁ་འེ་ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ། འབྲུག། ཐིམ་ཕུ། ཤོག་
གྲངས།

སློབ་དཔོན་པདྨ་ཆོ་དབང་། (༡༩༩༩) འབྲུག་གསལ་བའི་སློན་མོ། འཇམ་དབྱངས་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་དཔར་
བསྐྱུན་མཛད།

སློབ་དཔོན་གནག་མདོག། (༡༩༥༦) འབྲུག་དཀར་པོ། India New Delhi Indraprastha Press (CBT)

སློབ་དཔོན་ལྷུང་རིགས་ (ལུན་དག་པ) (༢༠༡༥) དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་ཉེར་མཁོ་
དགོས་པ་ཀུན་ཚང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། Taiwan, R.O.C.

Tenzin, R., & Ugyen, P. (1999) *KHENGRIK NAMSUM*

*Zhemgang, Bhutan Integrated Sustainable Development
Programme,*

KARGYUD SUNGRAB NYAMSO KHANG (2004) *ཞལ་འདོན་ཚྱུགས་བསྐྱེབས་*
བདེན་ས་བདེ་བར་བཞུགས་པའི་ཐེམ་སྐྱེས། The Corporate Body of the Buddha
Education Foundation Taiwan

Lobsang Monlam. (2025). *Monlamdictionary.com*.

<https://monlamdictionary.com>

ཞིབ་འཆོལ་པའི་ངོ་སྤྲོད།

སངས་རྒྱལ་ཕུན་ཚོགས། རང་ཉིད་ རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲས་ལས་ ཁེངས་ཉིམ་གཞི་སྤོབ་ཟླ་རྒྱུ་བ་ལས་འགོ་
བརྒྱུགས་ ཕུ་མེད་ཐང་དང་ བཀྲིས་གཡང་ཅེ་རིག་གནས་སྤེལ་ཁང་རྒྱ་ནང་ རྒྱུ་བའི་རིག་གཞུང་གི་གཞི་
འབྲས་དང་ རང་ལྷགས་འབྲུག་པའི་ལག་རྩལ་བཟོ་རིག་འབྲས་མའི་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་ལྷན་སྤྲུངས་འབད་དེ་
གཞུག་ལག་གཞི་རིམ་དང་ གཞུག་ལག་གོང་མ་ རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སྤོབ་ཟླ་ལས་བསྐྱབ་པ་མཐར་མོན་
ཏེ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ལས་ ཞི་གཡོག་ནང་འཛུལ་ཏེ་ ཐིམ་ཕུག་བཟོ་རིག་བརྒྱུ་གསུམ་སྤེལ་ཁང་ནང་
ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྱག་ལས་ལྷག་སྤོབ་སྤོན་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཁྱད་རིག་གི་རིག་རྩལ་རྒྱ་གོང་འཕེལ་བཏང་སྟེ་ སྤྱི་
ལོ་ ༢༠༡༤ ལས་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཞུག་ལག་སྤོབ་སྤེལ་མངའ་འོག་ལྷན་ཡོད་པའི་ རིག་གཞུང་མཐོ་
རིམ་སྤོབ་ཟླ་ནང་ལུ་ རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོབ་སྤོན་འབད་དེ་ཕྱག་ཁྱུ་བཞུག་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཞིབ་
འཆོལ་འབད་དེ་རྩམ་རྩམ་ལང་པར་སྤྲོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་བཟུམས་སྟེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཆད་
ཁར་ ཞིབ་འཆོལ་གྲོས་བསྐྱར་ཞལ་འཛོམས་རྒྱ་ནང་ཡང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཡོད་པ་ཨིན།

བཅན་མཆོད་ཀྱི་སྤྲུང་ཆོག་ ཟུར་སྒྲགས།

༡ བསངས་མཆོད་ཀྱི་སྤྲུང་ཆོག།

བསངས་བསངས་བསངས། (ལན་གསུམ་) རྒྱ་ཡི་བསང་ནི་ཨ་ཀར་ཨར་ནག་བསངས། བོད་ཀྱི་བསང་ནི་ས་
ལུ་བ་ལུ་བསངས། དབུས་ཀྱི་བསང་ནི་སྤྲུང་པ་འཁན་མ་རུས་བརྒྱའི་བསངས། མ་རུ་རུ་རྟའི་³ དུད་པས་
བསངས་ལོ། རྒྱ་ཡི་སྤྲིང་པོ་སྤོང་འི་བསངས་ལོ། རྣམ་མཁའི་སྤྲིང་པོ་གཡུ་ཡིས་བསངས་ལོ། ས་ཡི་སྤྲིང་པོ་
གསེར་གྱིས་བསངས་ལོ། ཚོགས་འཁོར་འདྲུ་འཁོར་མ་སངས་བསང་གིས་སངས། སྤོང་དཀར་མོ་མ་སངས་

³ དཔལ་ཐུན་འབྲུག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་ཉེར་མཁོ་དགོས་པ་ཀུན་ཆང་ (༢༠༡༠ ཤོག་གྲངས་ ༢༠༩) “མ་རུ་རུ་རྟའི་དུད་
པས་བསངས། རྣམ་མཁའི་སྤྲིང་པོ་གཡུ་ཡིས་བསངས་ལོ། ས་ཡི་སྤྲིང་པོ་གསེར་གྱིས་བསངས་ལོ།” ཟེར་བཀོད་མི་རྒྱུ་བསངས་དཔེ་
བཟླ་ཤིས་ཅེ་སྤོང་ནང་ལས་འཛོན་མི་རྒྱུ་དང་ཉ་ལམ་ཚོག་འཐད་པས།

ལྷན་པོ་བསང་གིས་སངས། དཀར་མེ་མར་མེ་མ་སངས་བསང་གིས་སངས། ཆོ་ཆང་གཙང་མ་ཨ་ར་བདུད་རྩི་
མ་སངས་བསང་གིས་སངས། གཡས་པ་ཕོ་གོ་མ་སངས་བསང་གིས་སངས། གཡོན་པ་ཕོ་གོ་མ་སངས་
བསང་གིས་སངས། ཁྲོ་བ་དྲག་བྱ་འབེན་བྱ་མ་སངས་བསང་གིས་སངས། རྩེ་མོ་མདའ་དང་དར་དཀར་མེར་
དམར་མ་སངས་བསང་གིས་སངས། གཡུ་རྒྱལ་དཀར་རྒྱལ་དམར་བསང་གིས་སངས་ལོ། མ་སངས་པ་
ཐམས་ཅད་བསང་ཤིང་བདུག་པས་དག་ལོའོ།། ཨོ་ཨླ་ཧྲིཿ

༡ བཅན་སྤྱན་འབྲེན་གྱི་སྤྲེལ་ཆོག་།

ཨོ་རྟོ། (གདངས་འཐེན་ཏེ་ལན་གསུམ་) ལྷིང་ལ། ལྷིང་ལའི་བཅན་ནི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆོ་ན་⁴ཕྱོན་ལོ། ཨ་མ་
ཕོ་རོག་ལྷོ་བ། བོ་མེད་⁵གཡུ་རྩུ་འཛོམ་གང་གོ་ཆོ་ན་ཕྱོན་ལོ། སྤྱེས་པ་/བཟ་མ་ (རང་ལོ་བཙུགས་ནི) ལོ་པའི་/ལོ་
མའི་ སྤྱི་འོ་ན་ཕྱོན་ལོ། པ་པ་མཚམས་ན་ཕྱོན་ལའི་བྱ་བྱི་⁶མཚན་ལགས། ལྷ་བྱི་⁷བསྐྱེ་བྱི་བྱ་⁸། རྩེ་ཐེམ་
དཔལ་བའི་འཛག་གོ་བྱི་ཕྱོན་ལའི་བྱ་བྱི་གསོལ་ལོ། བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་རྒྱ་བྱི་ཕྱོན་ལོ། འགྲོ་བའི་
ལམ་བཟང་དོ་བྱི་ཕྱོན་ལོ། དམག་ལ་སོང་ན་དམག་དཔོན་མཛད་གོ་⁹ཕྱོན་ལོ། ཆོང་ལ་སོང་ན་ཆོང་དཔོན་
མཛད་གོ་ཕྱོན་ལའི། རྒྱ་ལ་སོང་ན་རྒྱ་དཔོན་མཛད་གོ། གཡུས་ལ་སོང་ན་གཡུས་དཔོན་མཛད་གོ་ཕྱོན་ལའི་
བྱ་བྱི། ལྷ་བྱུང་ན་ལྷ་བྱ་དག་གོ། ཤི་བྱུང་ན་ཤི་བྱ་ཆུང་སི་གནང་ལོ་¹⁰། ལྷག་པ་སྤྱུམ་བྱི་གནང་དོ་ཕྱོན་ལའི་
བྱ་བྱི་མཚན་ལགས། བཅན་ན་ལྷ་ཏ་མི་ཙྰ་¹¹མཚན་ལགས་བྱ་མོ་གོ་ནི། ང་ཡིས་ལྷ་རེ་ལྷ་ཆད། བཀོད་རེ་

⁴ ཁེངས་ཁ་ལས་ ཆོ་ན་ ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་ལྷ་ཟེར་སྤྲེལ་པའི་དོན་ཨིན།

⁵ བོ་མེད་ ཟེར་མི་ བྱ་མོ་ ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

⁶ བྱ་བྱི་ ཟེར་མི་འདི་ རྩེ་ལ་ནང་ལྷ་ འབད་དེ་ ཟེར་བའི་བྱ་ཆོག་ཨིན།

⁷ ལྷ་བྱི་ ཟེར་བ་ཅིན་ བརྟམ་ལྷེ་ཟེར་བའི་དོན།

⁸ བྱི་བྱ་ ཟེར་བ་ཅིན་ བྱིན་པར་ ཟེར་བའི་དོན་ཨིན།

⁹ མཛད་གོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ མཛད་པར་ཟེར་བའི་དོན།

¹⁰ ཆུང་སི་གནང་ལོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ གཙོད་དེ་གནང་དགོ་ཟེར་ལྷ་བའི་སྤྱུམ་ཆོག།

¹¹ ལྷ་ཏ་མི་ཙྰ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷ་དོ་སྤྲེལ་རེ་དང་ ཡང་ན་ ལྷ་དོ་གོ་ཅིག་ ཟེར་སྤྱུལ་ཆོག།

བཀོད་ཚད། དཔག་རེ་དཔག་ཚད་ནག་¹²ལ་བྱ་མོ་ཆེ་ན། ཇིན་ན་¹³ ཨ་མ་བོ་རོག་མོ། (Brokmo) ཟླ་བ་
བོ་རོག་མོ། རྩའི་ལི་བྱང་ (Brang) གསེ་བའི་ལེང་། ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། གཙོང་
གཙོང་ལོག། སྤང་ཀ་རི་ཡི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཐར་པོ་ལ། འཛོ་བ་དཀར་པོའི་ས་
གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། བཙན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྲེལ་བྱ་རྒྱུ་བཙན། ཡུམ་མཆོ་སྤྲེལ་རྒྱལ་མོ་
འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱི་མཆོད་ལགས་བྱ་མོ་གོ་ནི། ¹⁴ བྲག་བཙན་དམར་མོ་འཁོར་དང་
བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱི་མཆོད་ལགས་ བྱ་མོ་གོ་ནི། སྤྲེལ་པ་/བཟ་མ་ (རང་ལོ་བཙུགས་ནི) ལོ་པ་ལོ་མའི་
སྤྲེལ་པོ་ན་བྱོན་ལོ། བསམ་ན་བསམ་བློ་བྱོན་ལོ། བསམ་པའི་དོན་འབྱུང་ཏུ། འགྲོ་བའི་ལམ་བཟང་དོ་བུ་
བྱོན་ལའི་བྱ་བྱི་མཆོད་ལགས། ན་བ་ནག་ན་ཀྱ་རྩའི་བྱི་¹⁵ (cruei) གནང་དོ་བྱོན་ལོ། ཤི་བ་ནག་ན་རྒྱུད་སི་
གནང་དོ་བྱོན་ལོ། མན་མ་ནག་ན་¹⁶འཛུ་ཡི་བྱི་¹⁷གནང་དོ་བྱོན་ལོ། ལྷག་པ་ནག་ན་སྤྲེལ་བྱི་གནང་དོ་བྱོན་ལའི་
མཆོད་ལགས་ བྱ་མོ་གོ་ནི། གཙོང་གཙོང་སྤྲོར། སྤང་ཀ་རི་ཡི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ།
ཐར་པོ་ལ། འཛོ་བ་དཀར་པོ་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། བཀྱན་ཕུག (kwanphu) མེ་
ལེང་མའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། བའི་སྤྲེལ་པ་/བཟ་མ་ བཟེ་བྲག་(Bramjag) སྤྲེལ་
མོ་ལ། འཐོར་པོ་ལ། མཁའ་ལི་སྤྲོག་པའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ལ་ཤ་ལ། ཨེ་ནང་
ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཤམ་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ།
མན་ལ་ (manla) བུན་ལ་ (bunla) རོང་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། བྱ་རོགས་མར་རོའི་
ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། ཀྲོང་གསར། མང་བའི་ (Mangbrai) ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ།
བསེ་ཐང་། ཏྲོག་པོ་ལ། ཏད་ཀའི། (Tadkai) ཉུལ་བྲག (brag) གཙོང་གཙོང་སྤྲོར་རིའི་ས་གནས་
འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཤར་རིའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། ལྷོ་ཡི་ས་གནས་འཁོར་དང་

¹² ནག་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཡོད་ཟེར་བའི་དོན།

¹³ ཇིན་ན་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཁྱེད་ཆ་ཁྱབ་ ཟེར་བའི་དོན།

¹⁴ བྱ་མོ་གོ་ནི་ ཟེར་བ་ཅིན་ འབད་མ་ད་ལུ་ནི་ ཟེར་བའི་དོན།

¹⁵ ཀྱ་རྩའི་བྱི་ (Crue ze) ཟེར་བ་ཅིན་ འབྱུང་དེ་ ཟེར་བའི་དོན།

¹⁶ མན་མ་ནག་ན་ ཟེར་བ་ཅིན་ འབྱང་སྤྲོར་ཤོར་ཤོར་ཡོད་པ་ཅིན་ ཟེར་བའི་དོན།

¹⁷ འཛུ་ཡི་བྱི་ ཟེར་བ་ཅིན་ འཛུ་ཡི་ ཟེར་བའི་དོན།

བཅས་པ། རྒྱལ་པོ་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། བྱང་གི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། དབུས་ཀྱི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། བཙན་འཁོར་སྲུང་བརྒྱུ་ཅུ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཀ་ལིའི་སློག་མ་¹⁸གམ་ཆང་གི་མཛོད་པ། མ་འགྱེ་ཡའི། མ་ཡངས་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལགས།

༡ བཞི་བདག་སྐུན་འབྲེན་གྱི་སྒྲུབ་ཆོག།

ང་ཡིས་ཞུ་རེ་ཞུ་ཆད། བཀོད་རེ་བཀོད་ཆད། དཔག་རེ་དཔག་ཆད་ནག་ལ་བྱ་མོ་གོ་ནི། བདུད་གྱི་རྒྱལ་པོ་དགའ་རབ་དབང་ཕྱུག་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི། སྐུ་ཆོ་གོད་ (God) དེའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལགས་ བྱ་མོ་གོ་ནི། ངའི་སྒྲུས་པ་ཟེ་མ་ (རང་ལོ་བཙུགས་ནི) ལོ་པ་ལོ་མའི་སྐུའི་ངོ་ན་ སྐང་ངོ་¹⁹ཙམ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་མོ་གོ་ནི། བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་དུ། འགྲོ་བའི་ལམ་བཟང་ངོ་བོ་རུ་བྱོན་ལོ། དམག་ལ་སོང་ན་དམག་དཔོན་མཛད་གོ། ཆོང་ལ་སོང་ན་ཆོང་དཔོན་མཛད་གོ། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་པོ་²⁰གནས་པོ་གཞིའི་བདག་པོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལགས། འཇམ་ལྗངས་²¹དྲོ་ཇེ་རབ་བརྟན་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། བེར་ཏི་ཨ་མི་སྐུན་གསུམ་གང་གོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལོ། སྤང་མཁར་དམར་ར་ཟེག་ཆེན་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལོ། བདུད་གྱི་རྒྱལ་པོ་དགའ་རབ་དབང་ཕྱུག་འཁོར་དང་བཅས་པ་གང་གོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་མཛོད་ལོ། བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་དུ། འགྲོ་བའི་ལམ་བཟང་ངོ་བོ་རུ་བྱོན་ལོ། མདའ་ལི་ཀྲང་ (Daili Krang) པའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཨོ་བོང་གི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་གང་གོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལའི་བྱ་བྱ་མཛོད་ལོ། པད་མའི་སྒྲོར་གྱི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། མ་རྒྱ་གོ་ནི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་གང་གོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཨ་ཕ་ལེ་པོག་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། ལྷ་མ་གོད་དེའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། དེན་སྤེ་གི་གནས་པོ། ནག་པོ་ལ་པའི། མ་ཐར་མེད་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་གང་གོ་ཆེ་ན་བྱོན་ལོ། ཤར་རིའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། ལྷོ་ཡི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། རྒྱལ་གྱི་

¹⁸ ཀ་ལིའི་སློག་མ་ ཟེར་མེ་འདི་ ཡོས་བཛྲུ་ད་མེ་རྟོག་བཟུམ་གྱིས་མི་ལུ་སྐབ་ཨིན།

¹⁹ བང་ངོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ བྱི་ཁར་དང་ ཡང་ན་ སྐང་ན་ཟེར་བའི་དོན།

²⁰ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་ ཟངས་སྒྲིང་གཡུས་ཆོན་ནང་ཡོད་པ་དང་ འདི་གི་དམག་དཔོན་ཚུ་ཉིམ་གཞིང་ ཏུ་བི་ལ་མཛོད་ རྟེན་གྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད།

²¹ གཞུམ་སྐང་ལུ་ ཁེངས་མི་ཚུ་གིས་ འཇམ་ལྗངས་དང་། ཡང་ན་ གཞུམ་གཞིང་ཟེར་སྐབ་ཨིན།

གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། བྱང་གི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། དབུས་ཀྱི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ།
བདུད་འཁོར་སྐུ་བརྒྱུག་བརྩ་ཆེན་ཕྱོན་ལོ། ཀ་ལི་སྒྲིག་མ་གཤམ་ཆང་གི་མཆོད་པ། མ་འབྲེས་ཡའི། མ་
ཕངས་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས། ཁང་བཟང་ཁྲ་མོའི་སྤྲང་བྱ་ཕྱོན་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལོ། རྒྱབས་མཛད་ཀོ་ཕྱོན་
ལོ། མགོན་མཛད་ཀོ་ཕྱོན་ལོའོ། ཨོ་ཨྲ་རྩྱུ་

༤ བཅན་གྱི་ཆོགས་མཆོད་ཀྱི་སྤྲང་ཆོག།

ད་ང་ཡིས་ལྷ་རེ་ལྷ་ཆད། བཀོད་རེ་བཀོད་ཆད། དཔག་རེ་དཔག་ཆད་ནག་ལ་བྱ་མོ་ཀོ་ནི། བཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་
སྐྱེས་བུ་རྒྱུང་བཅན། ཡུམ་མཚོ་སྐྱན་རྒྱལ་མོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་བཅན་འཁོར་སྐུ་བརྒྱུག་བྱ། གཡས་པ་
པོ་གོའི་མཆོད་པ་བཞེས་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལོ།²² གཡོན་པ་མོ་གོའི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ།²³ ཆོགས་འཁོར་
འདུ་འཁོར་གྱི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ། སྒོ་ང་དཀར་མོ་གི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ། སྤུ་རུམ་གི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ།
ཆོ་ཆང་གཅང་མ་ཨ་ར་བདུད་ཅི་རྒྱ་མཆོའི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ། དཀར་མེ་མར་མེའི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ།
སྙན་དར་སེར་མོ་གི་མཆོད་པ་བཞེས་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས། བྱ་མོ་ཀོ་ནི། བརྩ་ན་ཁལ་ལྷ། མདའ་མོ་སྒྲོ་
ལྷ་མའི་མཆོད་པ་བཞེས་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས། ད་ང་ཡིས་ལྷ་རེ་ལྷ་ཆད། བཀོད་རེ་བཀོད་ཆད། དཔག་
རེ་དཔག་ཆད། ངའི་སྐྱེས་པ་ཟུ་མོ་ (རང་གི་ལོ་བརྩམས་ནི) ལོ་པའམ་ལོ་མ། བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ་ཏུ་བེ་ལོ།
འགྲོ་བའི་ལམ་བཟང་ངོ་བེ་ལོ། དམག་ལ་སོང་ན་དམག་དཔོན་མཛད་ཀོ་བེ་ལོ། ཆོང་ལ་སོང་ན་ཆོང་དཔོན་
མཛད་ཀོ། རྒྱལ་སོང་ན་རྒྱུ་དཔོན་མཛད་ཀོ། གཡུས་ལ་སོང་ན་གཡུས་དཔོན་མཛད་ཀོ་བེ་ཡའི་བྱ་བེ། ངའི་
མི་ནོར་རྒྱན་ཏུ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ན་ ཁ་ལ་དབང་མུད་ན་²⁴ དབང་གནང་ལའི། མགུ་ལ་ཆེ་མུད་ན་ཆེ་
གནང་ལའི། ན་བ་ནག་ན་ཀུ་རུའི་བེ་གནང་ལའི། ཤི་བ་ནག་ན་རྒྱུད་སི་གནང་ལའི། བཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྐྱེས་
བུ་རྒྱུང་བཅན་འཁོར་དང་བཅས་པ་གང་ཀོ། གཡས་པ་པོ་གོའི་མཆོད་པ་བཞེས་ལོ། གཡོན་པ་མོ་གོའི་མཆོད་
པ་བཞེས་ལོ། ཆོགས་འཁོར་འདུ་འཁོར་གྱི་མཆོད་པ་བཞེས་ཡའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས། སྤུ་རུམ་གི་མཆོད་པ་

²² མཆོད་ལོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ མཆོད་དོ་གོ་ ཟེར་གོ་དགོས་ཨིན།

²³ བཞེས་ལོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ བཞེས་གནང་མས་ ཟེར་གོ་དགོས་ཨིན།

²⁴ མུད་ན་ ཟེར་བ་ཅིན་ མུད་པ་ཅིན་ ཟེར་བའི་དོན།

བཞེས་ཡོ། སྒྲོ་དཀར་མེད་མཆོད་པ་བཞེས་ཡོ། ཆེ་ཆང་གཙང་མ་ཨ་ར་བདུད་ཅི་རྒྱ་མཆོད་མཆོད་པ།
དཀར་མེ་མར་མེད་མཆོད་པ་བཞེས་ཡེ་བྱ་བེ་མཆོད་ལ་བྱ་མོ། ང་ཡི་མི་ནོར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ན་ ཁ་ལ་
དབང་མུད་ན་དབང་གནང་ལའི། མགུ་ལ་ཆེ་མུད་ན་ཆེ་གནང་ལའི། ལུས་ལ་གོ་རྟོ་²⁵ (Kroth) མུད་
ན་གོ་རྟོ་གནང་ལའི། སྐབས་མཛད་ལའི། མགོན་མཛད་ལའི། གསོལ་བ་རྒྱ་བཏབ་ན་རྒྱ་ཐེབས་ཆེ་གནང་
ལའི། གསོལ་བ་སྟོང་བཏབ་ན་སྟོང་ཐེབས་ཆེ་གནང་ལའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས། དམག་ལ་སོང་ན་དམག་
དཔོན་མཛད་སི། ཆོང་ལ་སོང་ན་ཆོང་དཔོན་མཛད་སི། རྒྱ་ལ་སོང་ན་རྒྱ་དཔོན་མཛད་སི། གཡུས་ལ་སོང་ན་
གཡུས་དཔོན་མཛད་ལའི། སྐབས་ལྷ་ཏ་མི་ཙཱ་ལགས། མགོན་ལྷ་ཏ་མི་ཙཱ་མཆོད་ལགས་ བྱ་མོ་གོ་ནི། ཨོ་
ཨྱ་རྩེ་ ཟེར་ (ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ངང་ལུ་ཡུད་ཐེངས་ཅིག་བཞུགས་ནི།)

དང་ཡིས་ལྷ་རེ་ལྷ་ཆད། བཀོད་རེ་བཀོད་ཆད། དཔག་རེ་དཔག་ཆད་ནག་ལ་བྱ་མོ་གོ་ནི། བཙན་གྱི་རྒྱལ་པོ་
སྐྱེས་བྱ་རྒྱུང་བཙན། ཡུམ་མཚོ་སྐྱན་རྒྱལ་མོ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལའི་བྱ་བེ་མཆོད་ལགས་ བྱ་མོ་གོ་ནི། བྲག་
བཙན་དམར་མོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། ལྷིང་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་
དོ་འབྲུལ་ལོ། ཨ་མ་སོ་རོག་ལྷ་བ། བོ་མེད་གཡལ་རུ་འཛོམ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། རུའི་ལི་བྲང་། གསོ་བའི་
ལེང་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པར་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། གཙང་གཙང་ཕུག་སྤང་ཀ་རིའི་ས་གནས་འཁོར་
དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། ཐར་པོ་ལ། འཛོ་བ་དཀར་པོ་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་
འབྲུལ་ལོ། བཀྲ་ན་ཕུག་མེ་ལེང་ཕུའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། འོག་ལུ་ལའི་ས་
གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། གིམ་བྱག་²⁶ སྟོག་མོ་ལ། འཐོར་པོ་ལ། མཁའ་ལི་སྟོག་
པའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། ཁ་ཤ་ལ། ཨེ་ནང་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་
པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། ཤམ་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། མན་ལ། བྱན་ལ།
རོང་ལའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། བྱ་རོགས་མར་རོའི་ས་གནས་འཁོར་དང་

²⁵ གོ་རྟོ་ ཟེར་བ་ཅིད་ རྟོད་ལུ་གོ་དགོཔ་ལས་ ལུས་ལུ་རྟོད་མེད་པ་ཅིན་རྟོད་གནང་གོ་བས་ ཟེར་བའི་དོན།

²⁶ ཟེར་མེ་འདྲི་སྤང་དོར་སྐྱེས་གཡུས་ཚན་གྱི་བཙན་མེན་ན་མཚོ་མ་ཅིག་འདུག། འདྲི་ཡང་ བརྒྱ་དགའ་ཚལ་དང་གཞལ་མ་སྤང་
རྒྱང་ལག་གི་ཚོས་ཕྱང་དང་གནས་བདག་གཞི་བདག་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ 278) “གཞི་བདག་གི་མཚན་གིམ་བྱང་པ། གནས་
ཁང་སྤང་དོར་སྐྱེས་ལྷ་ཁང་།” ཟེར་བཀོད་དོ་འདུག།

བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཁྱོད་གསར། མང་བུ། ས་གནས་བསེ་ཐང་། ཉྱག་པོ་ལ། ཉང་ཀའི། ཉུ་ལ་བྲག་གཙང་གཙང་སྒོ་རིའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཤར་རི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ལྷོ་ཡི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། ལུ་བའི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། བྱང་གི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། དབུས་ཀྱི་ས་གནས་འཁོར་དང་བཅས་པ། བཙན་འཁོར་སུམ་བརྒྱ་ལུ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཀང་པ་ཞ་བོ། ལག་པ་ཞ་བོ། མིག་རྟོ་ཞར་བ་མ་ཁུབ་ཁུབ་རྩ་མ་རྩ་བཏང་བདག་ཆེན་པོ་མཆོད་ཅིང་གསོལ་ལོ། བསང་དུད་ཀྱིས་ནམ་མཁའ་གང་བ་གསོལ་ལོ། ཆོས་ཀྱིས་བར་སྐྱང་གང་བ། དགོས་འདོད་ཀྱིས་ས་གཞི་གང་བ་གསོལ་ལོ་མ་ཁུབ་ཁུབ་རྟོ་མ་རྩ་བཏང་རགས་ཆེན་པོ་མཆོད་ཅིང་གསོལ་ལོ། ཨོ་ཨྲ་ཧྲུཾ།

༥ གཞི་བདག་ཆོག་མཆོད་ཀྱི་སྒྲུང་ཆོག།

དང་ཡིས་ལྷ་རེ་ལྷ་ཆད། བཀོད་རེ་བཀོད་ཆད། དཔག་རེ་དཔག་ཆད་ནག་ལ་བུ་མོ་གོ་ནི། བདུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དགའ་རབ་ལྷག་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། འཇམ་ལྗེ་དཔལ་རྒྱལ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། བེར་རྟེ་ཨ་མི་སྤུན་གསུམ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། སྒང་མཁར་སྐྱ་ར་ཟེགས་ཆེན་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། འཇམ་གླིང་རྒྱལ་པོ་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། སུམ་རྩོ་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། དའི་ལེ་ཀར་ (Daily Krang) གི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཨོ་བོང་གི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། པད་མའི་སྒོར། མ་རྩོ་གོ་ནིའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཨ་མ་ལེ་ཤོག་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ལྷ་མ་གོང་དའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། དེན་སྤེའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ལྷག་ཀྱུ་ལའི་ཤའི་མ་དག་པའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཤར་རི་གཞི་ཡི་གནས་པོ་བདག་པོ། ལྷོ་ཡི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ། ལུ་བའི་གནས་ཀྱི་གཞི་ཡི་བདག་པོ། བྱང་གི་གནས་ཀྱི་གཞི་ཡི་བདག་པོ། དབུས་ཀྱི་གནས་ཀྱི་གཞི་ཡི་བདག་པོ། རྩོ་ལ་ཆགས་པའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། ཤིང་ལ་ཆགས་པའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབུལ་ལོ། རྒྱལ་ཆགས་པའི་གནས་པོ་གཞི་ཡི་

བདག་པོ་མཆོད་དོ་འབྲུལ་ལོ། ཀང་པ་ལ་པོ། ལག་པ་ལ་པོ། མིག་རྟོ་ལ་པ་མ་ལུབ་ལུབ་རྟོ་མ་རྟོ་བཏང་
རགས་ཆེན་པོ་མཆོད་ཅིང་གསོལ་ལོའོ། ཨོ་ཨྲ་ཧྲིཾ

༤ བཅན་གཤེགས་གསོལ་གྱི་སྒྲུང་ཆིག།

བཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ བཅན་འཁོར་སྐུ་བརྒྱ་རྒྱ། འདི་བ་བྱ་མོ་²⁷ ཀ་ལི་འི་སྒྲོག་མ་གམ་ཆང་གི་མཆོད་པ།
ད་ནི་བྱ་མོ་²⁸ ཀ་ལི་འི་སྒྲོག་མ་ལྷུ་ཆང་གི་མཆོད་པ། གལ་པ་པོ་པོ་ལོ་སྤྲོད་ནས་བྱོན་ལོ། གཡོན་པ་མོ་
ལོ་སྤྲོད་ནས་བྱོན་ལོ། ཀོ་ལོང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད་ལོ། ཞི་བ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་ལྷན་ཟེ་རང་རང་སོ་སོའི་
གནས་ན་བྱོན་ལོའོ།

༥ གཞི་བདག་/བདུད་གཤེགས་གསོལ་གྱི་སྒྲུང་ཆིག།

བདུད་གྱི་རྒྱལ་པོ་དགའ་རབ་དབང་ཕུག འཇམ་ལྗོངས་དོ་རྩེ་རབ་བརྟན་འཁོར་དང་བཅས་པ་བདུད་འཁོར་
སྐུ་བརྒྱ་རྒྱ། འདི་བ་བྱ་མོ་ ཀ་ལི་འི་སྒྲོག་མ་གམ་ཆང་གི་མཆོད་པ། ད་ནི་བྱ་མོ་ཀ་ལི་འི་སྒྲོག་མ་ལྷུ་
ཆང་གི་མཆོད་པ། གལ་པ་པོ་པོ་ལོ་སྤྲོད་ནས་བྱོན་ལོ། གཡོན་པ་མོ་ལོ་སྤྲོད་ནས་བྱོན་ལོ། ཀོ་ལོང་ཕྱག་
དོག་མ་མཛད་ལོ། ཞི་བ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ནི་ལྷན་ཟེ་རང་རང་སོ་སོའི་གནས་ན་བྱོན་ལོའོ།

༦ བཅན་བསྐྱོད་འཕྲི་སྒྲུང་ཆིག།

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་བྱ་བདག །བཅན་རྒྱལ་ཡིད་བཞིན་མོར་བྱ་བྱུ་བྱུར་ནས། །འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་
ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །བདག་སོགས་
གང་བྱ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སྟུ། །ནད་གདོན་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་ཅོད་ཞི་བ་དང་། །ཆོས་དང་བྲག་ཤིས་
འཕེལ་བར་མཛད་བྱ་གསོལ།

༧ གཞི་བདག་/བདུད་བསྐྱོད་འཕྲི་སྒྲུང་ཆིག།

²⁷ འདི་བ་བྱ་མོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ད་ཅི་འབད་མ་ད་ ཟེར་བའི་དོན།

²⁸ ད་ནི་བྱ་མོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ད་ལྟོ་འབད་བ་ཅིན་ ཟེར་བའི་དོན།

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག་ གཞི་བདག་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་གྲུབ་གྱུར་ནས་གསང་བའི་བདག་པོ་གྲུབ་
གྱུར་ནས། འགྲོ་བ་ཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། བདེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག བྱོད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་
བཏབ་པའི་མཐུས། བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། འན་གདོན་དབུལ་ཡོངས་འཐབ་ཅོད་
ཞི་བ་དང་། ཆོས་དང་བཟ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

༡༠ བཟ་ཤིས་ཀྱི་སྐྱང་ཆོག།

མི་འགྱུར་ལྷན་པོ་སྐྱ་ཡི་བཟ་ཤིས་ཤོག། ཡན་ལག་དྲུག་ཅུ་གསུང་གི་བཟ་ཤིས་ཤོག། ཐ་དད་འབྲལ་མེད་
ཐུགས་ཀྱི་བཟ་ཤིས་ཤོག། རྒྱལ་བའི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བཟ་ཤིས་ཤོག། ཟེར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ད་རུང་ འཇིག་
རྟེན་འབྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཆོད་པག་མེད། དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་དཔལ། མགོན་མེད་སྤྱག་
བསྐལ་གྱུར་པ་ནམས་ཀྱི་སྐྱབས། སངས་རྒྱས་ཆོད་པག་མེད་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། ཆོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་འཐོབ་
པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཨོ་བཙྴ་སྟ་ཨླ།