

ཕོ་གཤེས་འཚོལ་ཞིབ།

ཚུམ་བཤོ་ཁམ་ལ་བླ་སེན།

ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི། གཞི་རྩ།



དཔེ་དབང་ལྟེ་ཐོག་མར་རྩོམ་རིམ་དཔར་བྱུང་བ་ལྟར་བཞུགས།

ཇ།ཇ།ཇ།  
JAGORI

དེར་རྒྱལ་ལྷོ་བྱང་ཏུ་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལོ་གཤིས་རྒྱུད་དོན་ཅི་རེད།

འདས་པའི་མོ་རོ་བཅུ་ལྷག་གསུམ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་རྒྱ་མེ་ཤ་ཡའི་བྱང་མེད་གྱི་ལས་  
འགུལ་ཁག་གི་རོ་རྒྱར་གྱེད་ས་གཙོ་མོ་ནི་ད་ཆོའི་མོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་བྱང་  
མེད་དང་བྱ་མོ་ཚོར་དང་རྒྱ་མེད་མ་བྱུང་བའི་གནད་དོན་ཡིན་པ་རེད། གྲམ་རིམ་དང་རིགས་རུས་  
འབྲེ་མིན་གྱི་བྱང་མེད་དེའི་ནང་དུ་སྤྱེས་པའང་འདྲ། རྣམས་པོ་ཞིག་གིས་འབད་བཙོན་རྒྱུད་མེད་  
གནད་པའི་འཇུག་གྱེད་མེད་ལ་ཐེབས་བཞེན་པའི་འཆོ་བ་དེ་དེ་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་  
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་འདྲིན་ཚོས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཚོགས་དང་དེའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་གྱེད་  
མཁན་ཚོས་ལུ་མཐུད་བྱང་མེད་དང་བྱ་མོ་ཚོར་བསུ་གཞིག་གཏོང་བ་དང་དབྱེ་འབྲེད་གྱེད་པ།  
ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་དང་ཚོས་ལུགས་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་གྱེད་པའི་བརྒྱུད་  
རིམ་ཁོད་དུའང་ཁོ་ཚོ་རྒྱར་མེད་རྒྱ་ཡན་དུ་འདོགས་པ་མོགས་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་ཡོད་པ་རེད།

མོ་མོ་དེའི་འབྲེད་གྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བྱང་མེད་གྱི་ལས་འགུལ་ལ་  
ལྷན་འབྲས་གང་འཚམ་འཛོལ་ཡོད་ནའང་ད་དུང་ཚད་དེས་ཅན་ཞིག་ཚོས་མེད། བྱང་མེད་ཚོགས་  
པ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་སྡེ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ངལ་རྩལ་གྲམ་རིམ་དང་འབྲུང་འབྲིང་  
གྲམ་རིམ་གྱི་བྱང་མེད་ཚོར་དང་བདེན་མིན་པའི་མོ་དབང་ལམ་ལུགས་ལ་དེས་ཤེས་འདོངས་  
ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ། བྱང་མེད་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་མོ་དབང་ལམ་ལུགས་  
ཀྱི་བསུ་གཞིག་གི་རོ་མོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འཕྲད་ཀྱང་དེ་ལ་གཏོང་ལེན་གྱེད་པའི་གདེང་སློབས་  
སྤྱིས་ལུ་བཅུག་ཡོད།

ད་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱན་འཇགས་སུ་ཡོད་པའི་མོ་དབང་ལམ་ལུགས་  
ཀྱི་སློམ་གཞི་དང་དེའི་རོ་མོར་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་བཙོན་སྤྱར་དང་བྱང་མེད་གཞན་  
ཀྱི་གནས་བབ་ལ་འཕོ་འཇུག་གཏོང་བར་རོགས་རམ་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། བྱང་མེད་ཚོགས་པ་ཁག་  
གིས་མོ་མོ་དེའི་འབྲེད་དང་འབྲེལ་པའི་ཐབ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་བརྗེས་པོ་སྤྱིག་གནད་ནས། བྱང་མེད་

ནུས་ལས་འགྲུལ་བར་འགྱུར་ཐབས་དང་། སོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་སུ་བྱད་མེད་ཀྱི་ལུས་  
སྣོབས་གོང་སློལ་གྱི་བྱ་འགྲུལ་སློལ་གྱི་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནད་  
དོན་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་སུ་བྱད་མེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་ཚུང་རྒྱ་ཆེ་སྟེ་མང་རང་བཞིན་  
ཆགས་འདུག

བྱད་མེད་ལ་ལྷ་རྩལ་འཛིན་སྤངས་དང་ཁོ་མོ་ཚོའི་ལས་འགན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁོ་  
མོ་ཚོའི་གནས་བབ་བསྐྱར་ཐབས་ལ་དམིགས་ཏེ། ཁོ་མོ་ཚོར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་དང་། འདྲ་  
མཉམ་ཅི་སྤྱང་ཡོང་ཐབས་སོགས་ལ་གོ་བསྐྱར་གནད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། གནད་དོན་དེའི་ཐད་  
ལ་བྱད་མེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྟེ་ཁྲིད་དེ་ལས་འགྲུལ་སློལ་བའི་འཕུས། བྱད་མེད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་  
འཚོ་བར་འགྱུར་ལྡོག་འགྱུར་འགོ་བརྩམས་ཡོད་ནའང་། འགྱུར་ལྡོག་དེའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པ་ལལ་ཆེ་  
བས་ཆ་ཤས་ཏོག་ཅིམ་ལས་མ་སྐྱངས་པའམ་གཅིག་ཀྱང་མ་སྐྱངས་པའི་རྒྱུ་གྱིས། ཁོ་མོ་ཚོའི་  
འཚོ་བའི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བུལ་མེད། སྤྱིའི་ཆ་ནས་སྐྱེས་  
པ་ནུས་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བའི་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཁ་གཏད་དུ་ལང་ཡོད་  
ལ། མཚམས་རེར་དུག་སོའི་ཐོག་ནས་གདོང་གཏད་ཡོད་པ་རེད།

སོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སློམ་གཞི་ཁག་གི་ནང་དུ་བྱད་མེད་ལ་མཛོང་རྒྱུ་བྱས་དང་  
བྱེད་བཞིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་སོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེར་  
གདོང་ལེན་བྱ་ཆེད། བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་བབ་ལ་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་  
ཡོད་ནའང་། ད་ལྟ་མི་མང་སོ་ཞིག་གིས་སོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར་ངེས་པར་དུ་སྐྱེས་པ་དང་སོ་  
གཞིས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་ངེས་ཤེས་རྙེད་དེ། གལ་སྲིད་སྟེ་སོ་མོ་གཉི་ག་སྤར་སྤྲུལ་འདྲ་  
མཉམ་ཡོང་དགོས་ན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉི་གར་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་  
དགོས་པ་དང་། འཕོ་འགྱུར་ཡོང་ཐབས་སུ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སོ་གཞིས་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་དང་། དེས་  
སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ལུགས་རྒྱུ་ཇི་སྤྱང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མེད། དེ་འབྲེལ་གྱི་བཙོས་སྤྱར་གང་  
དང་གང་ལ་གཏོང་དགོས་མིན་ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་དགོས་པར་བཞེད།

བོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་སུ། མོ་དབང་ལས་ལྷགས་ཀྱི་འཐབ་ཚོད་ལས་འགྲུལ་ནང་  
 དུ་སྐྱེས་པ་འང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་སྟེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ལས་ལྷགས་  
 དེས་བྱང་མེད་ཁོ་ནར་གཞོད་སྟོན་ཐེབས་པ་ཅམ་མིན་པར་སྐྱེས་པའི་འདམ་ག་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་  
 དང་ཁོ་ཚོའི་ཁོར་ཕུག་གི་ཁྲབ་རྒྱ་རྒྱང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སི་མེ་ཌན་(Sweden)རྒྱལ་  
 ཁབ་ལྷ་ལུང་མཚོན་ན། སྐྱེ་བ་མོ་དང་མོ་གཞིས་ཐང་གི་ཚོད་ཤག་དེ་ནི་མོ་རབས་པདུན་བརྩ་བའི་  
 བྱང་མེད་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་དང་དབལ་འཕྲོད། ཆལ་ཕྱིད་བཅོས་བསྐྱར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།  
 རྩོམ་ཤིང་ག་ཡའི་ནང་དུ་ད་ལྟ་དུང་ཡང་དེ་འདྲའི་བརྗོད་སྟེང་དང་ཕྱི་དུས། ལས་གཞི་སོགས་གང་  
 ཉར་བྱུང་མེད་པ་རེད།

བཀའ་འཁོར་རྒྱ་མཚན་ཁག་ལས་སྐྱེ་བ་མོ་དང་མོ་གཞིས་ཀྱི་རྩ་རྒྱལ་འཛིན་རྒྱུད་ལ་དེས་  
 དང་དུ་གཤམ་དཀོས།

༡༽ བོ་མོ་འདྲེ་འབྲེད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་བྱང་མེད་གཅིག་ལུང་གནད་དོན་ཞིག་མ་རེད། ང་ཚོས་  
 ཤེས་དཀོས་པ་ཞིག་ལ་མོ་གཞིས་ནི་མོ་གཞིས་ལས་སོགས་སུ་གནས་མེད་ཐབས་པར། རྩོགས་  
 གཅིག་གི་རྣམ་པར་རྟོག་དང་དབང་ཐང་གིས་པ་རོལ་བོའི་རྣམ་པར་རྟོག་དང་དབང་ཐང་ཐག་གཅོད་བྱེད་  
 པ་རེད། གལ་སྲིད་སྐྱེས་པ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་རོས་འཛིན་མ་བྱས་པར། བྱང་མེད་  
 དམན་པ་ཡིན་པའི་རོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་གལ་སྲིད་སྐྱེས་པས་  
 བྱང་མེད་རྣམས་དམན་སར་གཅོད་འདོད་པ་དང་དེ་རྣམ་མ་ཁུས་པ་ཡིན་ན། བྱང་མེད་རྣམས་  
 བས་ཡང་དམན་སར་བྱུར་མི་སྲིད།

༢༽ དུས་ལྷན་རིང་པོར་བྱང་མེད་ལ་འཆེ་བའི་དཀའ་རྙོག་དེ་སྐྱེས་པར་འབྲེལ་བ་སྟུ་ཅམ་ཡང་  
 མེད་པ་རྣམ་པར་གྲུབ་ལྟེ། བྱང་མེད་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་དཀའ་རྙོག་འདིའི་རིགས་ཀྱི་འགན་ཆ་  
 ཚོང་སྲངས་ནས་སྐྱབ་བཞིན་པ་དེ་ལ་བཅོས་སྐྱར་གཏོང་དཀོས་ཏེ། བྱང་མེད་ལ་འཆེ་བ་དང་སྐྱི་

ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་རྙེད་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགུལ་གྱི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་ཚོས་འགན་  
འཁུར་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་གསུམ་ཆེ།

༣༽ དེ་ལོ་དེ་ལོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་དབྱེག་པ་ལེབ་རྒྱུད་གི་རྩལ་དུ། བྱ་དང་སྐྱེས་པས་  
ཀྱང་ལམ་ལུགས་དེའི་ནང་དུ་དཀའ་ལྷུག་སྐྱོད་གི་ཡོད། འུ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེས་པར་དུ་ཁྲིམ་ཚང་  
གི་ཡོང་རྒྱ་འཚོལ་མཁན་དང་སྤྱད་སྐྱོབ་ཕྱེད་མཁན། དཔལ་བརྒྱལ་དང་མི་རྒྱུད་ཞིག་ཏུ་འཚར་  
ཡོངས་འབྱུང་དགོས་ལས་སེམས་རྒྱུད་འཁོས་རྒྱུད་དང་གཟབ་ནན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འཚར་ཡོངས་  
འབྱུང་རྒྱ་ལྗོངས་སྐྱོད་མི་ཡོང་སྟེ། རང་གཤེས་སྟེམས་རྒྱུད་དང་ཉམས་རྒྱུད་གི་བྱ་དང་སྐྱེས་པ་  
ཚོས་ཕོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀའ་ལྷུག་སྐྱོད་གི་ཡོད། དེ་བས་ཕོ་གཤེས་ཀྱིས་ནི་བྱ་དང་  
སྐྱེས་པར་འགགས་རྒྱུ་འི་འབྲེལ་བའི་སྤྱད་པར་ར་ཚོས་གཟབ་ནན་གྱིས་དོ་སྤྱད་ཕྱེད་རྒྱ་གསུམ་ཆེ།

༤༽ སྐྱེས་པ་ལས་ཕོ་ཆེ་ནི་ཕོ་གཤེས་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་ལོག་ཏུ་གནས་སྐབས་ཀྱི་མེད་པར། བྱད་མེད་  
ཀྱི་སྐྱོད་རྩལ་ཅན་གྱི་སྐྱེས་པར་ཁྲིལ་དགོད་ཕྱེད་པ་དང་། སྐྱེས་པ་ལུས་སྟོབས་ཅན་དག་གིས་  
བྱ་ཉམས་རྒྱུ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱར་ལ་དེད་དེ་ཆགས་ཕྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུས་བཙོས་ཕྱེད་པ་  
རེད། སྐྱེ་བ་ཕོ་ཡི་ཕྱི་རྩལ་དང་རྗེག་ཉམས། རྣམ་པ་དང་བཅས་ལ་དོ་སྤྱད་འགགས་ཆེན་སྤྱད་པར་  
བརྟེན་ནས། སྐྱེས་པ་ནང་ཁུལ་དུ་འང་ཁོར་ཡུག་དེ་གར་རང་ཉིད་བདེ་འཇགས་མིན་པའི་སེམས་  
ཁུལ་སྐྱེས་སུ་འཇུག་གི་ཡོད། ཡིན་ནའང་གནད་དོན་འདྲིའི་ཐད་ལ་ད་སྔ་གནད་དུ་འཁེལ་བའི་  
བཞོ་སྟེང་གོ་བསྐྱར་དང་དེས་ཤེས་ཟབ་མོ་ཞིག་འདྲོངས་སྐབས་མེད་པ་རེད།

༥༽ སྐྱེས་པ་ཚོས་ཕོ་གཤེས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེན་ཁར་མི་འཛེམ་པའི་སྐྱོད་ལམ་དང་། ལྷག་པར་  
དུ་གཉན་ནད་རེག་དུག་དང་སྟོ་རྩས་རན་གོམས་ཀྱི་འཚོ་བ། ཆང་རག་རན་གོམས། ཉན་ཚབས་  
ཆེའི་བསམ་སྐྱོར་དང་བཅས་པར་རྗེ་རྣམ་དུ་འབྲེལ་བ་ར་ཚོས་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། ཕོ་གཤེས་  
ཀྱི་དབང་གིས་ཉེན་ཁར་མི་འཛེམ་པ་དེས། སྐྱེས་པ་ཁོ་ན་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་སྐྱེལ་བ་ཙམ་མིན་  
པར། ཁོར་ཡུག་གི་མི་གཞན་དག་དང་། དམིགས་བསལ་བྱུང་མེད་ལ་གཞོན་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་  
བརྩོ་ཡི་ཡོད།

༤༽ སྐྱེ་འབྲེལ་དང་གཉན་ནད་རེག་དུག་ཆགས་སྲིད་སོགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་ནད་དུ།  
མོ་མོ་འབྲེལ་མཉམ་མིན་པའི་རྒྱུ་གྱིས། སྐྱེས་པས་བཅོན་དབང་གིས་བྱད་མེད་མང་པོར་ལུས་  
འབྲེལ་བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་འགོས་ནད་སྐྱེ་དང་རྣལ་པར་བྱ་གཉན་ནད་རེག་དུག་སོགས་བྱད་  
མེད་ལ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བར་བསྐྱེན་ཡོད་པ་རེད།

༥༽ བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྐྱེ་བ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་བ་ཚོས། ཐོ་དབང་ལམ་ལུགས་  
ནི་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་རྣམས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བཅས་གནང་ཡོད། སྐྱེས་  
པ་རྣམས་མོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁ་གཏད་དུ་ལངས་ནས་འཆེ་བའི་བསམ་སྦྱོར་སྲིད་ལ་དང་  
རུབ་རུབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ལས། དེས་ཐོ་དབང་རིང་ལུགས་ཀྱིས་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉི་གར་ཤུགས་  
ཐེབས་པར་ངོས་ཟིན་པའི་ཐོག་ནས། བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རྩོད་པ་རྣམས་ཀྱིས། ཐོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་  
ཀྱི་དཀའ་རྙོག་མེལ་ཐབས་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཁོད་དུ་སྐྱེས་པ་ཚོ་ཚོ་གཅིག་མེམས་གཅིག་གིས་  
མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་དགོས།

༦༽ སྐྱེ་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཇུར་འགྲོས་ཁོད་དུ་སྐྱེ་མོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་  
བར་ཡང་འཇུར་ཐོག་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་ལས་མེད་ཀྱི་སྐྱེས་པ་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་ཐོང་བར་  
བརྟེན་ནས། སྐྱེས་པ་ནི་ཁྲིམ་ཚང་གི་འཚོ་རྟེན་གཉེར་མཁན་དང་སྐྱེལ་མཁན་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་  
ལ་འཇུར་ཐོག་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་དང་འཛམ་གླིང་གི་ལུལ་གྱུ་འགའ་གས་ཀྱི་ནད་  
དུ་ཁྲིམ་ཚང་གི་བཟའ་དཔོན་བརྒྱ་ཆའི་ ༩༠ བྱད་མེད་ཡིན་པ་རེད། འཚོ་བའི་ཁོད་དུ་སྐྱེས་པའི་  
དབང་ཆ་དང་ཁེ་བཟང་ཇི་ཅུང་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དང་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་  
ཆགས་ཡོད། སྐྱེ་ཚོགས་ཁག་དང་ཁྲིམ་ཚང་མང་པོའི་ནད་དུ་དཔལ་འབྱོར་དང་སྐྱེ་ཚོགས་ཐད་  
ཀྱི་སྐྱེས་པའི་དབང་ཆ་ཉམ་རྒྱུད་ཕྱིན་པ་དེ་ནི་ཆགས་སྦོ་ཆབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྐྱེས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་པམ་ཉེས་དང་ཁོད་ཁོ་ལྷ་བའི་ཆེད་དུ། ཆང་རག་ངན་གོམས་དང་སྡོལ་  
སྦྱོད་པ། བྱད་མེད་ལ་སྐྱེར་ལས་རྣལ་པར་འཆེ་བའི་བསམ་སྦྱོར་མང་དུ་སྲིད་ནས་ཁྲིམས་འགལ་  
ཀྱི་ནག་ཉེས་བསགས་པ་རེད།

༩༽ ལྷོ་ཨ་ལ་ཡ་ཚུད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་མང་ཤོས་ཀྱི་ནང་དུ་བཟའ་འཛོམ་གྱི་གྲངས་  
 འཛོམ་ནི་རིམ་གྱི་འཕར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཨ་རི་དང་དབྱིས་ཡུལ། བྱང་ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་  
 བྱང་དུ་བཟའ་སྦྲིག་གྲེད་མཁན་མི་གྲངས་༡༠༠ ཡི་གས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་མི་གྲངས་༩༠ ཅམ་  
 བཟའ་འཛོམ་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཁྲིམ་ཚང་ནང་དུ་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་གཅིག་ལས་མེད་མཁན་སྲར་  
 ལྷག་མང་དུ་འཁྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཁྲོད་དུ་བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་འདུག་མཁན་མང་ཆེ་བ་  
 ཨ་མ་ཆགས་ཡོད། གྱི་ལོ་༡༩༤༤ ལོར་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ཁྲིམ་ཚང་ས་ཡ་༡༣ ཅམ་ཡོད་  
 པའི་གས་ཀྱི་སྐུམ་ཚའི་གཅིག་ནི་ཁྲིམ་དུ་ཁྲོ་བྱུག་གཉིས་ལས་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་མཁན་  
 ཡིན་པ་དང་། ཡུ་རོབ་རྒྱུ་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཁོངས་ཀྱི་བྱིས་པ་བརྒྱ་ཚའི་༡༣ བཟའ་འཛོམ་བྱུང་  
 པའི་ཁྲིམ་ཚང་ནས་ཡིན་པ་རེད། ཁྲིམ་ཚང་མང་པོ་ཞིག་བཟའ་འཛོམ་ཁ་འཛོམ་འཁྲོ་བཞིན་པའི་  
 རྒྱ་མཚན་ནི། སྐྱེས་པས་བྱུང་མེད་ནི་རང་ཉིད་དང་འབྲེམ་ཉམ་ཡིན་པར་དང་ལེན་བྲེད་མ་ཐུབ་  
 པས་རེད། དེར་སྐབས་བྱུང་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཟའ་སྦྲིག་གྲེད་འདོད་མེད་པ་དང་། དེའི་  
 རྒྱ་མཚན་ཡང་ཁོ་མོ་ཚོས་ཁྲིམ་ཚང་གི་ལས་ཀ་ཆ་ཚང་རང་ཉིད་གཅིག་ལུའི་སྐྱུག་ཏུ་ལེན་འདོད་  
 མེད་པ་དང་བྱིས་པ་གཉོར་འདོད་མེད་ཁར། སྐྱེས་པ་ཚོའི་སྐྱུ་བྱག་ལྷ་བྱའི་བྱ་སྲོད་དེ་དང་ལེན་བྲེ་  
 འདོད་མེད་པས་ཡིན་འདུག འདི་ལྷ་བྱའི་དཔེ་མཚོན་ནི་དཔལ་འབྱོར་ཡང་རྒྱས་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་  
 ཁག་གི་ནང་དུ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

༡༠༽ སྐྱེ་བ་ལོ་དང་ལོ་གཤིས་ཤེས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི། ལོ་གཤིས་  
 ནི་འཛམ་གླིང་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་རྙོག་མང་པོ་ཞིག་གི་འབྱུང་ཚུལ་ཉེ། དོན་རྒྱུན་མང་  
 ཤོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྐྱེས་པས་བྱུང་མེད་ལ་འཚོ་བ་བྲེད་པ་དང་། འཚོ་བའི་དཀའ་རྙོག་དང་དམག་  
 འཁྲུག་པལ་མོ་ཆེ་ནི་སྐྱེས་པས་བསྐྲངས་ཤིང་སྐྱེས་པས་སྐྱེ་འཁྲིད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་  
 སྐྱེས་པས་བྱུང་མེད་ལས་སྐྱུག་པར་འཚོ་བའི་གནས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་དེའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བརྒྱུད་  
 རིམ་ཁྲོད་དུ་དབང་འཛིན་དང་སྐྲངས་འཛིན་བྲེད་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྷན། སྐྱེས་པས་  
 འཛམ་གླིང་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱར་སྐྱས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་ཞི་བདེ་མེད་ཅིང་བྱང་བདེན་མེད་པས། མི་

མང་ས་ཡ་མང་མོ་འཚོ་ཞིང་གནས་ཐབས་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

༡༡༽ མོ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་མེད་ལས་འགྲུལ་ཁག་གི་དགོས་འདུན་ནི་འདྲ་མཉམ་དང་ཡར་  
རྒྱས། ཞི་བདེ་ཡིན་ནའང་། མོ་གཤིས་རིང་ལུགས་དང་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་འགོག་ཚོལ་  
མ་གནང་བར་དུ། དམིགས་ལུལ་འདི་དག་འགྲུལ་ཐབས་མེད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ངལ་རྩོལ་ལས་  
གནས་གྱི་ཁྲིད་དུ་བྱང་མེད་གྱི་གནས་བབ་ལ་འཕོ་འགྱུར་བཅད་སྟེ། རྗེས་པ་ཚོ་རང་གིས་གྱི་ཐབ་  
ཚང་གི་ལས་སུ་འདུག་པ་དང་གྱིས་པ་གཉོར་སྐྱོར་མ་བྱས་པར་དུ། ལྷིང་ཁོར་ལུག་ཏུ་དཔེར་ན་  
ས་གནས་གཞུང་འཛིན་ལྟ་བུ། །ལྷིང་མེད་གྱི་མོ་གནས་དང་ལས་འགན་བཅས་སྐྱུར་གཉོར་  
མི་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཚེ། བྱང་མེད་ནམས་དུས་ནམས་ཡང་དཔལ་འཕྱོར་རང་དབང་  
ཅན་དང་གྱི་ཚོགས་འཚོ་བར་འདུག་རྒྱ་ཁག་མོ་རེད།

༡༢༽ ར་ཚོས་རྗེས་པས་བྱང་མེད་ལ་བཟོས་པའི་འཚེ་བའི་སྐྱོར་ཚོར་སྐྱོར་གི་ཡོད་ནའང་། ར་  
ཚོས་རྗེས་པ་ཚོ་ཚོས་དུང་ཅན་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག་ཡང་ནས་  
བསྐྱུར་དུ་རྒྱ་སྐོལ་ཆེད་ཐར་དང་ལྔ་དང་ལྔ་ལས་གཤམ་གཤམ་གཤམ་གཤམ་སར་འཇུག་ཚོད་བྱུང་དོན་གཤེ་  
ཡིན་ནམ། རྗེས་པ་ཚོ་མཐའ་འཁོར་དུ་སྐྱིན་ནས་མི་གསོད་དང་བཅའ་དཔོན་མེར་སྐྱེག་གཉོར་  
དོན་ཅི་རེད། རྗེས་པ་ཚོས་ཅི་ལྟར་དང་ཅི་ལྟར་བྱིར་དུ་བྱ་མོ་མོ་རྒྱར་ཚོར་བཅཅ་གཤམ་བྱེད་པ་  
དང་། རང་ཉིད་གྱི་བཟའ་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་སྐྱོར་བ། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུག་ལས་མཆེད་པའི་བྱ་མོར་  
ཡང་གཅན་གཤམ་གཉོར་གི་ཡོད་དམ། འདི་ལྟ་བུའི་མོ་གཤིས་ནི་རྗེས་པ་ཚོར་ཐན་ཐོག་གཤེ་  
འདུག་གམ། མོ་དབང་ལས་ལུགས་ཀྱིས་བྱང་མེད་ལ་འཚོ་བ་ག་འདྲ་ཐེབས་གྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་  
རྒྱ་གཤམ་ཆེ་བ་ནང་བཞིན། མོ་གཤིས་ཀྱིས་རྗེས་པའི་བསམ་སྐྱོད་དང་འཆར་སྐྱུར་། སེམས་ཁམས་  
དང་སྐྱོད་ལས་བཅས་ལ་ཤན་ལུགས་གཤེ་ཐེབས་གྱི་ཡོད་མེད་རྟོགས་རྒྱ་ཡང་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད།

གཤམ་སྲིད་ར་ཚོས་འཚེ་བ་དང་དགའ་རྩོག་དམག་འཇུག་ཉུང་དུ་གཉོར་འདོད་ན། གཤམ་  
སྲིད་ར་ཚོ་ལ་ཞི་བདེ་དགོས་ན། གཤམ་སྲིད་ར་ཚོས་དོན་སྲིད་ལྡན་པའི་མཐའ་འབྲེལ་འདོད་ན།  
གཤམ་སྲིད་ར་ཚོ་རོ་མ་རྒྱན་གནས་ལུགས་པའི་ཡར་རྒྱས་སུ་འཕྱོ་འདོད་ན། ར་ཚོས་རེས་བར་དུ་

རྒྱ་བ་ཐོ་དང་ཐོ་གཤིས་ལ་རྒྱ་ས་ལོན་དང་། ལུངས་རྒྱུས་ལ་དང་ལུ་མོ་ལས་ལུང་མེད་གཉིས་ཀྱི་  
 མཛེས་འབྲེལ་སྤར་སྒྲུབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ལ་རེད། ལུང་མེད་ཚོས་ལས་འགུལ་འདིའི་རྒྱ་  
 འབྲིད་རྒྱལ་ལ་དང་འབྲིད་དགོས་ལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ་ནང་བཞིན། རྒྱུས་ལ་ཚོ་འདྲེས་ལར་དུ་རྒྱ་  
 ཚེ་ས་ནས་ལས་འགུལ་དེའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་དགོས་ལ་རེད།

ཡོ་གཤིས་ཅན་དང་ཡོ་གཤིས་ཡིང་ལུགས་ཞེས་པའི་འོད་ཚད་འདི་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ག་  
 རེ་ཡིན་ནམ།

དབྱིན་ཡིག་གི་ཚིག་མཛོད་(Oxford)ལྟར་ན། ཡོ་གཤིས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི་སྐོལ་རྒྱུན་  
 དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་བ་ཐོ་ཡི་ཕྱི་འཛིན་ལ་དང་གཤིས་རྒྱུད་ལ་གོ་ཅེས་འཁོད་འདུག ཡོ་གཤིས་  
 བྱི་མིའི་གཤིས་རྒྱུད་དང་དེའི་ལུང་ཚོས་བྱེ་བྲག་ལར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས་མིའི་ལུས་རྟེན་ལྷན་  
 ལྷངས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་ལ་རེད། མཛོན་བཛོད་ཚིག་མཛོད་(Collins' Thesaurus)ཀྱི་ནང་  
 དུ་ཡོ་གཤིས་དང་གོ་དོན་མཚུངས་པའི་བ་སྟུང་དག་ནི། ཡོ། རྒྱུས་པའི་རང་བཞིན་ཅན། རྒྱུས་  
 ལ་དང་འབྲེལ། རྒྱུས་པའི་རྒྱུགས་ཀ་ཅན། རྒྱུས་པའི་རང་གཤིས་ཅན། རྒྱུས་ལ་འབྲེལ། དཔལ་  
 འདར་ཅན། རྒྱ་སྐོབས་ཅན། རྒྱུང་སྐོབས་ཅན། རྒྱུག་ཐེག་པོ། ཡོ་གཤིས། བ་གཞན་ཅན། དཔལ་  
 འགུལ་ཅན། ཞབས་ཚེ་པོ། རྒྱ་ཅ་བརྟན་པོ། ཅལ་དང་སྐོབས་ཆེན་པོ། རྒྱུགས་ལ་ཆེན་པོ། གཞུགས་  
 རྒྱུགས་ཆེན་པོ། རྒྱུགས་འགུལ་ཆེན་པོ། བེད་འགུལ་ཆེན་པོ། གཞུགས་མོང་ཆེན་པོ་སོགས་  
 གིས་འདུག་ལས་ཉ་ལས་དགོས་ལ་ཞིག་རེད། བོད་གི་བ་སྟུང་དེ་དག་ནི་འཛེས་སྲིད་ཤར་ལུ་  
 ཀྱི་རྒྱ་ཚོགས་ཁག་གིས་རྒྱུ་བ་ཐོ་འོ་མ་ཞིག་འོས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་ཤིག་རེད། ཡོ་མིའི་དབྱེ་བ་  
 དེ་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་ལ་ཞིག་ཡིན་ལ་ནང་བཞིན། ཡོ་གཤིས་ཀྱང་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་འོས་ནས་  
 ལུ་དང་རྒྱུས་ལར་ལར་བཏགས་ཤིང་བཟོས་ལ་ཞིག་རེད། ར་ཚོ་མིའི་ལུས་རྟེན་དེ་སོའམ་མོར་  
 ལྷན་རྒྱུས་སུ་བྱུབ་ཡོད་ནའང་། རྒྱ་ཚོགས་ཀྱིས་ར་ཚོ་ཡོ་གཤིས་དང་ཡོ་གཤིས་ཞེས་པོགས་

ལུ་དབྱེས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་དགར་བའི་དབྱེས་པ་དེས་བྱམས་སྤྱིས་བའི་སྤྱོད་ལམ་དང་  
 ལྷོན་ཆས། རྣམ་འགྲུར་སྟོན་སྣངས། བསམ་སྒོ་འབྲེལ་སོ་དང་བྱང་ཚོས་ཅི་འབྲང་དགོས་ཚུལ། ཁོ་  
 པ་ཚོ་སྤྱོད་སྤོང་བྱེད་སྤྱོགས་སོགས་གཏན་འཁེལ་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས། སོ་གཤིས་ཀྱི་  
 བྱམ་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱང་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་གཞུང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་  
 མཚན་དེའི་དབང་གིས། སོ་གཤིས་ནི་དུས་ཀྱི་བབ་དང་ལུལ་གྱི་བབ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་འབྲང་བ་  
 འབྱུང་སྤོང་བ་ཞིག་རེད་ལ། སོ་གཤིས་ནི་རྟག་བརྟག་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པར་དཔལ་འབྱོར་  
 འདུ་འབྲོད་དང་། རང་བྱུང་ངམ་མིས་བཟོས་པའི་ཡོད་ཆག་སྐབས་སུ་དང་། ཡང་དམག་འབྲུག་  
 དང་ལུལ་གྱར་སྐབས་སུ། དེ་ལ་འབྱུར་སྤོག་འབྱུང་ཡང་སྤོང་བ་ཞིག་རེད། དེ་བས། སོ་གཤིས་  
 ལ་ད་དུང་རིགས་འབྲེལ་མེད་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་དེ། ངལ་ཚོལ་གྲལ་རིམ་དང་འབྱོར་སྤོན་གྲལ་རིམ།  
 ཡང་ན་ཤིས་ཡོན་པའི་སོ་གཤིས་ནི་སྤྱོགས་ཇི་འདི་སོ་གཤིས་དང་ཟད་དེ་མི་འབྲང་ཞིང་། ཡང་ཉི་ཉོང་  
 བའི་སོ་གཤིས་ནི་ལུ་འོབ་པ་དང་རྒྱ་གར་བའི་སོ་གཤིས་དང་མི་འབྲང་བ། དེ་བཞིན་དུ་གཙོ་བདག་  
 གི་སོ་གཤིས་དང་ལུལ་གྱར་བའི་སོ་གཤིས་དབར་བྱང་བར་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས། སོ་གཤིས་  
 ཅན་བྱེ་བྲག་གཅིག་བཤད་པ་ལས་སོ་གཤིས་ཅན་སྤྱི་བཤད་ན་དགོས་མཚན་ཆེ་བར་མཛོང་།

སོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ནི་འབྲེལ་ཆགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་རེད་ལ། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་  
 རིག་གཞུང་གིས་བྱ་དང་བྱ་མོ། ཡང་ན་བྱུང་མེད་དང་སྤྱིས་པར་གཏན་འཁེལ་བཟོས་པ་ཞིག་རེད།  
 རང་བྱུང་སྤོན་སྤྱིས་ཀྱི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་རྟེན་འདི་སྤྱི་བ་སོ་དང་སྤྱི་བ་སོ་ཏུ་བྱུལ་ཡོད་ལ། སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ང་ཚོ་སོ་གཤིས་ཅན་དང་སོ་གཤིས་ཅན་བཟོས་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་དང་སོ་  
 མོ་དབྱེ་འབྱེད་ལ་བརྟེན་ནས། བྱམས་སྤྱིས་པ་དང་བྱ་མོའམ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཕྱི་རི་རྣམས་པ་དང་བསམ་  
 སྒོ་འབྲེལ་སོ། སྤྱོད་ལམ་དང་བྱེད་ལས། འགན་འཁེལ་དང་སོ་བ་ཐང་། མོན་ཁུངས་སྣངས་འཛིན་དང་  
 ཡོངས་སུ་སྤྱོད་དབང་སོགས་སུ་དང་སུ་ལ་ཡོད་དང་མེད་གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད་པ་  
 རེད། འབྲེལ་སྣངས་གཞན་ཞིག་ནས། སོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཟོས་ཤིང་། དེ་ནི་ལམ་  
 ལུགས་སྤོལ་དང་རིན་ཐང་ལྷ་བ། ལུལ་སྤོལ་གོམས་གཤིས། དེའི་ལག་ལེན་དང་བཅས་པར་གོ་

དགོས་ཤིང་། ལྷ་རྩལ་དེས། སྤྱི་པོ་མེད་ལུས་རྟེན་མི་འདྲ་བར་དབྱེས་ཏེ་བྱབ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་ལམ་ལུགས་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་བྱུང་སློབ་བྱས་པ་རེད།

ད་ཡོད་པོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྟེན་བས། དེར་གི་འདྲམ་སྤྱིང་སྤྱང་འདྲིར་པོ་མོ་འདྲ་  
མཉམ་མིན་བར་ཆགས་པ་རེད།

པོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་སྤྱིས་པ་དང་བྱུང་མེད་དབར། བྱུང་མེད་དང་  
བྱུང་མེད་དབར། སྤྱིས་པ་དང་སྤྱིས་པའི་དབར་ཀྱི་པོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་རེད་ལ།  
པོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་དེའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་དབང་གིས། ལུལ་ལུང་གང་སར་པོ་མོ་  
འདྲ་མཉམ་མིན་བ་དང་དབང་དྲང་སྤྲོམས་མེད་བ། བྱུང་མེད་ནི་དམན་བ་དང་དབྱེ་འབྲེད་བྱ་ལུལ་  
འབའ་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་བ་རེད།

ལར་པོ་གཤིས་ནི་པོ་གཤིས་ལས་ལོགས་སུ་གནས་ཐབས་མེད་བ་དང་། རྩོགས་  
གཅིག་ནས་པོ་གཤིས་ནི་པོ་གཤིས་ཀྱི་རྩོག་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། བྱུང་མེད་ནི་སྤྱིས་པའི་རྩོག་རྒྱ་ཡིན་  
བ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ལལ་པོ་ཆེའི་ནང་དུ་པོ་གཤིས་དང་པོ་གཤིས་ནི་མེ་མོང་ནང་འཕྲོས་པའི་  
ཕན་རྒྱུན་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གལ་སྲིད་སྤྱིས་པས་བྱུང་མེད་ལ་དབང་སྐྱར་  
དང་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཆོ། བྱུང་མེད་ཀྱིས་དང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་སྤྱིས་  
པས་བཀའ་བཀོད་བཏང་ན། བྱུང་མེད་ཀྱིས་ཁ་ལེན་ཆོག་བཅི་དགོས་བ། གལ་སྲིད་སྤྱིས་པས་  
སྤང་སྤྲིགས་བསྟན་ན། བྱུང་མེད་ཀྱིས་བཟོད་སྟན་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་མང་པོ་ཡོད་བ་རེད།  
དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་ལ་གཅིག་མེད་བར་ཡོང་ཐབས་མེད་བར། གལ་སྲིད་སྤྱིས་པས་དབང་  
སྐྱར་ལ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་དང་ལེན་མ་བྱས་ན། ཁྱིམ་ཚང་དེའི་ཞི་བདེ་མཐུན་སྦྱིལ་ལ་དོ་སྤོག་འཕྲོ་  
བ་དང་ཞི་མཐུན་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ཁ་འཕྲོར་འཕྲོ་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ལམ་ལུགས་སོལ་ཀྱི་དབང་  
གིས། པོ་གཤིས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་དང་དེའི་གོ་གནས། དེའི་བྱུང་བར་སོགས་ད་དུང་ཡང་རང་སོར་  
གནས་ཡོད་བ་རེད།



མྱེག་འཇུགས་ཡོད་ཚད་པོ་སྐྱེས་པས་དབང་དུ་སྐྱུར་བར་ངེས་གཏན་བཟོས་ཡོད་པ་རེད།

མེད་ཀྱིས་དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་དང་སྐྱོ་ཚེགས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དུ་པོ་གཤིས་ཀྱང་འདྲ་  
མིན་སྐྱོ་ཚེགས་ཡོད་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཤད་སྟོང་། མིན་ནའང་ལུས་ལྷན་པའ་ཚེ་བར་ལུས་སྐྱོབས་  
ཅན་དང་དབང་ལུགས་ཅན། ལྷན་པ་འཛིན་ཅན་དང་ཚོལ་རྒྱུ་ཅན་ཡིན་པ་ཚང་མ་གཅིག་  
མཚུངས་རེད་འདྲུག་དེ་ལ་འབྲེལ་བཤད་རི་རྣམ་རྒྱུག་གི་ཡིན་ཅན།

བདེན་པ་རེད། ལར་པོ་གཤིས་དང་པོ་གཤིས་ཞེས་གཉིས་སུ་དགར་ཡོད་ནའང་།  
ནམ་ཞར་པོ་གཤིས་ཅན་ཞེས་པ་དེ་མི་ལུས་སྐྱོབས་ཡོད་པ་དང་སྐྱོ་བ་གཚོད་པོ། ཞེད་སྣང་མེད་  
པ་དང་རང་ཐག་རང་གཚོད། ལ་རོལ་པོ་དབང་དུ་བསྐྱུ་མཁན་ཞིག་དང་ཞེ་འདོད་ཅན་ལ་གོ་བ་  
རེད། འཛམ་གླིང་ཁྲིམ་ཡོངས་སུ་པོ་གཤིས་ཅན་ནི་ལ་རོལ་པོར་སྣངས་འཛིན་དང་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་  
དབང་ཐང་ཡོད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་འཛིན་གྱི་པ་རེད།

ལར་པོ་གཤིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་འགྲུར་ལོག་ཐབས་སྟོན་ལ། སྐྱེས་པས་ཁྱོད་ཆས་མི་  
འདྲ་བ་ཁྱོད་སྟོན་པ་དང་གྲིས་ཚང་གི་འཚོ་རྟེན་སྐྱུ་བ་མཁན་ལགོ་སྟེང་བཞེ་སྟོན་སྟོན། འོན་ཀྱང་  
དེ་ནི་པོ་གཤིས་ཀྱི་སྐྱེ་རྒྱུ་དང་འོ་པོ། ཅན་པ་ཅམ་འགྲུར་བ་མ་གཏོགས། པོ་གཤིས་ཀྱི་དབང་  
ཚར་འགྲུར་ལོག་གྲུང་མེད་པ་རེད།

པོ་གཤིས་ནི་ལུས་རྩིས་ཅན་ལྟེ་བ་པོ་ཡི་རྒྱལ་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་དམ།

མི་རེ་འགས་པོ་གཤིས་ནི་ར་ཚོའི་ལུས་རྩིས་སྐྱུ་བ་སྐྱུ་བ་ནས་བདོག་པར་ཡིད་ཆེས་  
གྲུང་ཅིང་། དེ་ནི་སྐྱེས་པར་སྐྱེས་སྐྱེས་སུ་སྐྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བ་པོ་  
ཡི་རྩོལ་གཤིས་དང་ཆགས་སྟེད། སྐྱོད་ལམ་སོགས་ནི་སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་ལུས་རྩིས་དང་ཐིག་ལེ། སྐྱེ་བ་

མོ་ཡི་སྐུལ་རྒྱ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་སྐྱེས། ཡང་ལ་ལས་སྐྱེས་པའི་འདོད་ཆགས་ནི་རང་  
དབང་རང་སྐྱོད་གི་རྣམ་པར་གྲུབ་པའི་མོ་མཚན་གྱི་སྟེང་དུ་གནས་པར་བཞེད། དེ་ལྟ་བུའི་འདོད་  
རྒྱལ་བརྒྱུད་བ་ཡིས་སྐྱེས་པ་ནི་ལུས་རྟེན་གྱི་འཕུང་གཡོག་འབབ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་རེད། གལ་སྲིད་  
ང་ཚོས་ལྷ་རྒྱལ་འདིར་མོས་མཐུན་བྱེད་ན་ནི། ང་ཚོས་སྐྱེས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་རྒྱུ་གཤིས་  
ཅན་དང་བཅའ་དབང་ཅན། འཆོ་བ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། ལྷན་སྐྱེས་སུ་གྲུབ་པའི་ལུས་རྟེན་ནི་བརྒྱུར་  
ཐབས་མེད་པས། སྐྱེས་པ་ཡོད་ཚད་པོ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་ཁས་འཆེས་དགོས་པ་རེད།

སྟོན་སྟེ་ང་ཚོས་ལྷ་རྒྱལ་འདི་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པར། མོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་  
གཉི་ག་སྟེ་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་པར་བཏགས་ཤིང་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། སྐྱེ་བ་མོ་  
ཡི་ཐེག་ལེ་དང་ལུས་རྟེན་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས། ཁོ་ཚོ་བཅའ་དབང་ཅན་དང་རྒྱལ་གཤིས་ཅན།  
འགྲན་སེམས་ཅན་ཆགས་པ་ཞིག་མིན་པར་འདོད།

སྐྱེ་བ་མོ་རྣམས་སྐྱེས་དུས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོད་ཅན་ཞིག་མིན་པ་རེད། གལ་སྲིད་སྐྱེ་ཚོགས་  
གིས་འཆར་གཞི་དང་དམིགས་ལུལ་ལྡན་པའི་སྐོ་རྣམ་སྐྱེ་བ་མོ་ཡི་བྱམས་སེམས། བཅེ་སམས།  
དུང་སེམས་སོགས་ལ་སྐོ་མ་གཅུན་བཏང་མེད་ཆེ། ཁོ་ཚོ་ཡང་དུང་མེད་ནང་བཞིན་བྱམས་བཅེ་  
ཅན་དང་དུང་སེམས་ཅན་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོས་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར། སྐྱེས་པ་ནི་གཤིས་  
རྒྱུད་འཇམ་ཞིང་། གཞན་ལ་གཅེས་སེམས་ལྡན་པ་དང་འགྲན་སེམས་མེད་པ་ཞིག་མིན་པ་རེད།  
དེར་མ་ཟད་སྐྱེས་པ་ནི་དུང་རྒྱལ་དུང་ཅན་དང་བཅའ་དབང་ཅན་གྱི་སོ་རྒྱ་གཞིག་ཡིན་ཏུང་། མོ་  
སའི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་དབང་ལོག་ཏུ་ཁོ་ཚོ་ནི་ཉམ་རྒྱུད་དུང་འགྲོ་ནང་བཞིན་གཉམ་ཞུམ་ཞུམ་དང་ལག་  
འདར་འདར་བྱེད་པའང་ང་ཚོ་ཚང་མས་མཐོང་གསལ་རེད། ངང་རྒྱལ་འདི་ལས་ང་ཚོས་གསལ་  
མོར་ཤེས་གྲུབ་པ་ཞིག་ནི། སྐྱེས་པར་དབང་ཆ་ལྡན་སྐབས། ཁོ་ཚོ་ནི་མོ་གཤིས་ཅན་ཏེ་རྒྱལ་  
དུང་ཅན་དང་བཅའ་དབང་ཅན་ཀྱི་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མོ་དབང་ཅན་གྱི་ལོག་ཏུ་འདུག་སྐབས། ཁོ་  
ཚོ་ནི་མོ་གཤིས་ཅན་ཏེ་རྒྱལ་ལོན་ཚིག་བཅི་དང་ཉམ་རྒྱུད་སྐྱེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་  
རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་སྐབས། མོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ནི་དབང་ཆར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་

མ་གཏོགས། མོ་མོའི་ལུས་རྟེན་གྱི་ལ་སྐྱེས་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་རེད།

མའི་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེལ་མོ་དང་སྒྲོད་ལས། གཤེས་རྒྱུད་དང་བཅས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་  
རྒྱུད་བསྐྱེད་པ་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ལའང་རྒྱུད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་  
ལྟེང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་མོ་མོ་དཔེ་འབྲེལ་བཅས་ནི། རྒྱུད་ཚང་དང་སྒོ་བ་གྲ། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
སྤྱི་གཞུགས་ཁག་ནས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་འཇགས་པ་རེད། ང་ཚོ་སྤྱི་མ་མཁུ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་  
འབྲེལ་འདྲིས་ལྟེང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་མོ་མོ་དཔེ་འབྲེལ་གྱི་འགོ་བཙུགས་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས།  
མོ་གཤེས་དང་མོ་གཤེས་ཀྱི་བྱེད་པར་དེ་ཡང་ང་ཚོར་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་  
ཡིན་པར་འབྲེལ་བ་རེད། གཤེས་སྤྱི་དེ་ལྟ་ཡིན་ནའོ། གཤེས་སྤྱི་དེ་མོ་གཤེས་དང་མོ་གཤེས་ནི་ང་  
ཚོར་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དང་ང་ཚོར་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་ཚེ། གཤེས་འཇགས་ལུས་ས་  
བཅེ་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགའ་ཡང་མེད་ལ། བཅེན་དབང་རྣོས་རྒྱུད་ཅན་གྱི་བྱེད་མེད་ལྱང་ཡོད་མི་  
སྤྱི་དེ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་གཞུགས་དེ་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དང་བྱེད་མེད་ནི་ཡོད་པ་རེད། གཤེས་འགའ་ས་ཆེ་གོས་  
ནི། དུས་ཀྱི་འཁོར་འཁོས་ཚོད་དུ་འི་སྤྱི་དབང་མོ་མོ་དཔེ་འབྲེལ་ལྟེང་བ་དེ་སྤྱི་དུ་སྤྱི་མོ་མོ་གཉིས་  
དབང་གྱི་བྱེད་པར་དེ་དག་རང་དགར་གནས་ཤིང་འཇགས་པ་རེད་ལ། བྱེད་པས་ས་སྤོ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁ་ཁ་  
མོར་དཔེ་ས་མེད་ཆེ། འབྲེལ་སྤྱི་གཞུགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཡོད་ཤིང་འཇགས་པ་རེད།

གནའ་བོའི་རྣམས་ལྟར་ཁག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་ཡིག་ནང་མོ་གཤེས་ཅན་(Yin)དང་མོ་གཤེས་ཅན་  
(Yang) དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་ཡིག་ནང་མོ་གཤེས་ཅན་(Prakriti)དང་མོ་གཤེས་  
ཅན་(Purush)རྣམས་ལྟར་ཁག་གི་ནང་དུ་བཞིན་གྱི་བརྒྱ་ཆད་ལྱུང་ཡོད་པ་རེད།

རྟེན་རྒྱུ་རྣམས་སྤྱི་གཞུགས་གཞིག་ལུས་མོ་གཤེས་ཅན་(Prakriti)དང་མོ་གཤེས་ཅན་(Purush)  
བཟའ་བ་མིན་པར། རྒྱ་ཡིག་གི་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ལྱང་མོ་གཤེས་ཅན་(Yin)དང་མོ་གཤེས་ཅན་

(Yang)ཞེས་བརྗོད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཚར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཟམ་སེམས་ཁམས་དབྱེད་  
 ཞིབ་བ་སྐྱེ་ཞབས་ཁར་རྩུང་(Carl Jung)གྱིས་ཕོ་གཤིས་ཙན་(Animus)དང་མོ་གཤིས་ཙན་  
 (Anima)གི་སྐོར་སློང་སྐོར་གནང་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་དང་ཆེད་མཁས་པ་ཚང་མས་ཕོ་  
 གཤིས་ཙན་དང་མོ་གཤིས་ཙན་གཉིས་ལ་རུས་སྟོབས་དང་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས། རང་གཤིས་  
 དང་སྦྱོད་ལམ་འབྲེད་སྦྱོགས་སོགས་མ་འདྲ་བའི་བྱེད་ཚོས་ཡོད་པར་བསྟན་འདུག། ཕོ་གཤིས་  
 ཙན་ནི་ཚོར་ཤེས་ལ་བརྟེན་པ་དང་རིག་པ་སྦྱར་བ། སེམས་ཚོར་ཙན་དང་བྱམས་སེམས་ཙན་  
 ཡིན་པར་འདོད་ལ། ཡང་མོ་གཤིས་ཙན་གྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་རབ་དང་བརྟེན་བ། འཚར་སྤྲང་  
 གསལ་པོ་ཙན་དུ་བཞེད་ཅིང་། ལྷོག་སྟེ་ཕོ་གཤིས་ནི་དཔྱོད་ལྡན་དང་འཐབ་འཛིང་། དབང་སྦྱར་  
 དང་སྟོབས་ལུགས་ཙན་ཡིན་པའི་བྱེད་པར་བརྗོད་འདུག།

གང་ལྟར་ཉེན་རྩུ་དང་རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ཚོ་གཅིག་ལུ་ཙན་མིན་པར། ཐན་གོང་  
 ལུས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཟམ་སེམས་ཁམས་དབྱེད་ཞིབ་བ་ཁར་རྩུང་(Carl Jung)གྱིས་  
 གྲང་ཕོ་གཤིས་ཙན་དང་མོ་གཤིས་ཙན་གཉིས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་ནི་སྐྱེ་ཕོ་མའི་ལུས་སྤང་ངམ་ལུས་  
 རྟེན་གྲུབ་སྤངས་དང་སྦྱར་ནས་བརྗོད་མེད་ཁར། ཁོང་གིས་ཕོ་གཤིས་ཙན་དང་མོ་གཤིས་ཙན་  
 ནི་མའི་ལྷ་རྩེ་ལ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལུས་སྤང་གྲུབ་  
 སྤངས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་དང་རང་གཤིས། ལུས་སྟོབས་བཅས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་བརྗོད་ཡོད།  
 རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་གྲུབ་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཕོ་གཤིས་ཙན་(Yin)དང་མོ་  
 གཤིས་ཙན་(Yang)གྱི་རུས་སྟོབས་དང་རང་གཤིས་ཡོད་ཚོག་པ་རེད། རོན་དངོས་སུ་ལྷ་གྲུབ་  
 སྐྱེ་བ་ཚོས་ནམ་ཞར་སྐྱེ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་མཉམ་སྲེས་བྱས་ནས་གང་ཟེག་ཅིག་གི་  
 རྒྱུད་དུ་ཆ་འབྲིག་དོ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་གང་ཟེག་ཅིག་གི་གཤིས་རྒྱུད་  
 དུ་ཕོ་གཤིས་ཙན་(Yin)དང་མོ་གཤིས་ཙན་(Yang)གང་རུང་ཞིག་མ་ལྡན་ཚོ། གང་ཟེག་དེ་  
 ནི་ཆ་མི་ཚང་བ་དང་དོ་མཉམ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

ཅེ་སྟེ་མོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ངོས་ནས། འིན་རླུང་ལྷ་ལྷུབ་ནང་གི་མོ་  
 གཤེས་ཚན་(Prakriti)དང་མོ་གཤེས་ཚན་(Purush)དང་། ལུབ་སླིང་གི་ལྷ་ལྷུབ་ནང་གི་མོ་  
 གཤེས་ཚན་(Animus)དང་མོ་གཤེས་ཚན་(Anima)། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ནག་གི་ལྷ་ལྷུབ་ནང་  
 གི་མོ་གཤེས་ཚན་(Yin)དང་མོ་གཤེས་ཚན་(Yang)བཙས་ནི་མོ་མོའི་ལུས་རྟེན་ལྷུབ་སྣངས་  
 ལ་སྦྲར་ནས་བཤད་པ་དེས། སྟེ་བ་མོ་མོ་གཉིས་གཅིག་ལུ་ཙམ་མིན་པར། བྱིས་ཚང་དང་སྤྱི་  
 ཚོགས་ལའང་གཞོན་སྟོན་བཟོ་ཡི་ཡོད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས། ལུངས་སྟེས་པའི་རྒྱད་  
 དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་བྱང་ཚས་སྟེས་མི་རུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལུ་མོའམ་ལུང་མེད་ཀྱི་རྒྱད་དུ་སྟེས་  
 པའི་བྱང་ཚས་སྟེས་མི་རུང་བར་བཤད་ཅིང་། མཚུག་འབྲས་དེ་བརྟེན་ནས་སྟེ་མོ་མོ་གཉི་ག་ཆ་  
 འགྲིག་དོ་མཉམ་ཀྱི་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་རེད།

མོ་གཤེས་ཚན་རྒྱན་འཁྲོངས་ཡོང་ཆེད་སྟེས་པ་རྣམས་ཚོས་རྒྱང་ཚན་དང་དབང་བསྐྱར་  
 ཚན་ཆགས་པ་དང་། ལུང་མེད་རྣམས་ཤེས་རྒྱ་ཚན་དང་དམན་པ་ཚན། བཟའ་བཙའ་གཡོ་སྦྲར་  
 རྒྱུད་མཁན་དུ་གྱུར་བ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འགྲོ་བ་མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་གཉི་གར་མོ་གཤེས་  
 དང་མོ་གཤེས་དགོས་ཤིང་། ཡང་སྟེས་པར་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ནའི་རུས་སྟོབས་ལས་མེད་པས་  
 རྣ་ལུང་མེད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དང་། ལུང་མེད་ཀྱང་སྟེས་པར་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

མོ་གཤེས་དང་མོ་གཤེས་ཀྱི་ལྷ་ཚལ་འདི་དག་ང་ཚོའི་རྒྱད་ལ་ཅི་སྟོར་འཇགས་པ་རེད་དམ།

དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། མོ་གཤེས་དང་མོ་གཤེས་གཉིས་ནི་མ་གཞི་ནས་མིའི་ལུས་རྟེན་ལ་  
 ལྷན་སྟེས་སུ་གྱུབ་པ་ཞིག་མིན་པར། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཟོས་ཤིང་བསྐྲུབས་པ་ཞིག་རེད།  
 རིག་གཞུང་ཚང་མས་ལུ་དང་ལུ་མོར་རིན་ཐང་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྣངས་མི་འདུ་ཞིང་། མོ་མོར་ཀུན་  
 སྟོན་དང་བསམ་རྫོང་འཁྲེང་ཕྱོགས། ཐོབ་ཐང་། རྒྱུད་ལས། དེ་སྟོས་ལ་སོགས་པའི་བྱང་ཚས་ཡོན་  
 ཉན་མི་འདུ་བ་བསྐྱར་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གཞུང་ཚང་མས་ལུ་དང་ལུ་མོ་སྟེས་པ་



འཚོ་གནས་ཀྱི་ཁོད་དུ་འདི་ལྟར་མོ་མོ་དབྱེ་བྱེད་བྱེད་པ་དེ་ནི་མོ་དབང་ལས་ལུགས་  
ཀྱི་ལྟ་བུར་གཞིར་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་པ། ལས་ལུགས་དེས་སྐྱེས་པ་ནི་ཁྱིམ་ཚང་གི་བཟའ་དཔོན་  
དང་། ལྷ་དངོས་དང་ཁྱིམ་ལྷ་དང་འཛིན་མཁན་མཚོ་ཤོས་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་ངོས་ནས་སྐྱེ་བ་མོ་མོ་དང་དེའི་རོ་བ་དབྱེས་པ་ནི། དོན་དངོས་ལྟ་སྐྱེས་པའི་དཀའ་འཚོ་གཞི་  
པ་ནང་བཞིན། ལུང་མེད་ལའང་དཀའ་འཚོ་གཞི་གཅིག་མཚུངས་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་བྱམ་ཚེའི་འཚོ་བ་ཡིས། འ་ཚེའི་ཁོར་ཕྱག་གང་ཡང་འཚོ་བའི་ཕོ་བཟེས་  
ཅན་གནས་པར་ར་སྤོད་བྱས་པ་མིན་ནམ།

དངོས་གནས་ར་སྤོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། ལྟོ་མེ་བ་ཡ་དང་ཨ་འི། ལུ་རོ་བ་དང་རྒྱལ་  
ཁབ་གཞན་དག་ནང་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་ལས། ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་བྱུང་མེད་དང་བྱིས་པར་  
འཚོ་བ་བྱེད་པ་ནི་ཚབས་ཚེན་མོ་ཡིན་པ་གསལ་ཞིང་། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་ནང་དུ་བྱུག་མོ་  
མང་པོར་ཉ་བརྒྱ་ཚེའི་ ༣༠ ལས་ ༥༠ ཡས་མས་ཟིན་པ། །ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱ་དེག་ཐེངས་གཅིག་  
མ་སྤོང་མཁན་ཉ་ལམ་མེད་ཁར། ཁོ་མོ་ཚོར་ཉལ་ཏུ་བརྟུས་བཅོས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱུང་མེད་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཁར་གིས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ནང་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
གིས་བསྟན་དོན། ཁྱིམ་ཚང་ནང་གི་འཚོ་བའི་གངས་ཚད་ནི་ཉ་ཅང་མཚོ་བ་ །ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོད་  
དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་བརྒྱ་ཚེའི་ ༥༠ མ་ཟིན་ཅམ་གཉེན་སྤྱི་གཞེས། ལུས་སེམས་གཉེས་ཀྱི་མནར་གཅོད་  
སྤོང་གི་ཡོད་པ། །དང་། གནས་སྟངས་དེ་ནི་ཡོངས་བྱམ་ཉ་ཚོད་འདྲ་མིན་དང་སྤོང་སྤོང་གི་  
གནས་ཚད་འདྲ་མིན། ས་གནས་འདྲ་མིན་ནས་ཡིན་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤོང་སྤོང་གི་ཡོད་  
པ། །ཡིན་པ་དང་། ལྷན་ལྷན་ཉ་བྱུང་མེད་ཀྱི་བརྒྱ་ཚེའི་ ༥༥ མ་ཟིན་ཅམ་གྱིས་གནས་སྟངས་དེ་  
ནི་ཉ་ཅང་ལྷན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་བརྟོན་ཡོད། །ཡིན་པ་གསལ་འདུག་ཚོ་འཚོ་བ་སྐྱེ་གཞི་ཞིག་ནི་  
ཞིབ་འཇུག་དེའི་ནང་དུང་དུང་། གཉེན་ཉེ་དང་ཁྱིམ་མཚོས་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱིམ་ཚང་ཞིག་གི་ནང་དུ་

བྱུང་བའི་འཆེ་བ་རྟོགས་ཀྱང་དེ་ནི་མི་སྐྱེར་རམ་གྱིས་ཚང་གཞན་གྱི་དོན་དག་ཡིན་པར་བསྟན་དེ་  
ཁ་ལ་ཁྱོད་ནས་མི་བྱེད་པའི་གནང་སྤངས་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད།

ཁྱོད་གསལ་བཅན་གཡེམ་བྱེད་པ་ནི་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ནང་བཞིན། ཁོ་ཚོས་བྱ་དང་བྱ་མོ་  
གཞན་ལའང་ཆགས་སྲེད་གྱི་འཆེ་བ་ བྱེད་པའང་ཚབས་ཆེན་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་གསལ་  
ཁང་ཁག་ཚང་མའི་ནང་ཐོན་གསལ་ལྟར། སའམ་པ་ཚབ། བྱ་སྐྱེན་གན་པ་དང་སྐྱེན་ཚབ་སོགས་  
གྱིས་རང་གི་གཉེན་ཉེ་བྱུང་མེད་ལ་བཅན་གཡེམ་བྱེད་བཞིན་པའི་གྱིས་ཚང་གི་གཉེན་ཉེ་དབར་  
འཁྲིག་སྲོད་གྱི་གནས་རྒྱལ་རྒྱུ་དུ་འབྱུང་སྐྱེས་ཡིན་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཚོར་གྱི་  
གཙོང་ནང་དང་ཁྲད་གསོད་སྲོང་མཁན་བྱུང་མེད་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། འཆེ་བ་འདིའི་རིགས་  
རྟག་པར་སྐྱེས་པས་བྱུང་མེད་ལ་བཅོས་པ་ཡིན་ཞིང་ཉ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཆགས་འདུག དེའི་རྒྱ་  
མཚན་ཡང་སྐྱེས་པ་ནི་དབང་སྐྱུར་མཁན་དང་ཁྲད་དུ་འབས་གསལ་བར་ངོས་འཛིན་པ་དང་བྱུང་མེད་  
ནི་དམན་པར་ལྟ་ཞིང་བ་རོལ་པོའི་གཉེན་གཞོན་ལ་བཅོས་སྐྱེན་བྱེད་དགོས་པ་རེད། སྐྱེས་པས་  
བྱུང་མེད་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཉེས་ཉེ། གཅིག འཆེ་བའི་རིགས་ཡོད་ཚད་ལས་ཁོ་  
ཚོར་ཁེ་བཟང་རག་པ་དང་། གཉེས། རང་ཉིད་གྱིས་འཆེ་བ་སྲོང་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་  
རེད། འཆེ་བའམ་འཆེ་བའི་འཛིགས་སྐྱུལ་ལ་བརྟེན་ནས། བྱུང་མེད་རྣམས་དམན་པ་དང་། སྐྱེས་  
པའི་གཉེན་གཞོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་འོག་ཏུ་འདུག་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

གྱིས་ཚང་ལ་མཁོ་བ་པམམ་ལྟ་ཡིན་ལ་མ་གཏོགས་རྒྱལ་པོ་དང་དཔོན་པོ་མིན།

གྱིས་ཚང་ནང་གི་འཆེ་བ་ཡིས་ལོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་གྱི་ཤན་ལུགས་ཆེན་པོ་འཛོན་གྱི་ཡོད།  
བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉེ་གསལ་རྒྱུ་དུས་ནས་རང་ཉིད་གྱི་ས་མའི་སྲོད་པ་འཁྲེར་སྲོགས་དང་དབང་ཆའི་  
ཆེ་རྒྱུང་གེས་པ་བརྒྱུད་དེ། འཆར་ལོང་བྱུང་རྗེས་བྱས་རང་ཉིད་གྱིས་བྱ་མོ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཚོགས་  
པ་མཐོང་བ་དང་། བྱ་མོས་རང་ཉིད་ནི་བྱུང་མེད་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཅི་ལའང་བཅོད་སྟོན་བྱེད་

དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་བྱང་བ་རེད།

དགའ་ཚོགས་སྐྱེ་བ་མོ་ཡི་འཆེ་བའི་སྤོང་ལམ་ལ་ཆེ་བསྟོད་བྱས་པའི་སྤོང་གི་སྐོལ་  
རྒྱུན་གྱི་སྐྱེ་བཞག་ཏུ་ཅང་ལྷགས་ཅན་ཞིག་གི་སྐྱེ་ཆེ་གའོ་དག་ལ་གཞིགས་དང་། འདིའི་ནང་  
ཏུ་“བདག་གི་སྤྱིང་ཉེ་ལགས། འདི་ལག་རང་མ་ཡུལ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་དེ་ལྟར་ལོ་མ་གནང་དང་། འདི་  
ལག་གཏུབ་ལ་སེར་ག་གས་གྱི་འདུག་ཨང་།” ཞེས་གྲིས་ཡོད་པ་རེད།

བཟའ་སྐྱེ་གཞི་བཟའ་འཇམ་ཏུ་འདུང་རྒྱུ་གཞི་བཟའ་རེད།

མོ་དབང་ལམ་ལྷགས་གྱི་སྐྱེ་ཆོགས་དང་དེའི་རྣམ་ཚུལ་ལོག་ཏུ། དབང་ཆ་དང་དབང་  
བསྐྱུར། འགོ་ཁྲིད་གྱི་གོ་དབང་བཅས་ནི་མོ་གཞིས་གྱི་ངོ་མོ་མཚོན་གྱིང་ཡིན་པས། སྐྱེས་པའི་  
རྒྱུད་ལ་འཆེ་བ་ཡོད་ཆོག་པའི་བཀ་ཆགས་སྐྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མི་ཚང་མའི་རེ་སྟོན་སྐྱེས་  
པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་སྐྱེ་ཆོགས། ཁྲིམ་ཚང་གི་ཆེ་མཚོང་དང་བདེ་སྲུག་སྲུང་མཁན་ཡིན་པར་མ་  
ཟད། ཁོང་ཚོས་བྱུང་ཐེང་དང་གྱིས་པར་སྲུང་སྐྱོབ་གྱིང་དགོས་པར་རྣམ་ལེ་ཡོད། མཁོ་སྐྱབ་པ་  
དང་སྲུང་སྐྱོབ་བ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྐྱེས་པ་ཚོས་སྐྱེ་ཆོགས་དང་ཁྲིམ་ཚང་གི་མི་རྣམས་ལ་སྐྱེ་ག་  
གཞི་བཟོ་རྒྱུ་ནི་རང་ཉིད་གྱི་ངོས་འགན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིང་ཅིང་། གལ་སྲིད་སྐྱེ་གཞི་དེར་  
དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆེ་འཆེ་བའང་ཡོད་ཆོག་པ་བཟོ་ཡི་འདུག་ནམ་རྒྱུན་སྐྱེས་པས་འཆེ་བ་ནི་དགའ་  
ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དང་སྐྱེ་གཞི་གཞི་ཆོགས་རྒྱུད་ཏུ་གཏོང་ཐབས་ཤིག་མོ་མོ་གཉིས་  
ལས་བཀའ་བཏོད་གཏོང་མཁན་སྐྱེ་དང་སྐྱེ་ཡིན་དང་མིན་གསལ་མོར་བཟོ་ཐབས་གྱི་ལག་ཆ་  
ཞིག་ཏུ་མཚོང་གི་ཡོད། སྐྱེས་པ་རེ་འགས་ཐ་ན་འཆེ་བའི་བསམ་སྐྱོར་ནི་རང་ཉིད་གྱི་འདམ་ག་  
ཞིག་མིན་པར། རྒྱུག་སྐྱེ་རང་ཉིད་གྱི་ངོས་འགན་ཞིག་ཏུ་རྣམ་ལེ་ཡོད་པ་རེད།

གམུང་ཚེས་ནི་ཕོ་གཤིས་དང་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་དམ།

ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་དང་ཕོ་གཤིས། ཚེས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་མངོན་གསལ་ཡོད་པ་རེད། ཚེས་ལུགས་རིག་གཞུང་གིས། ཁྱོ་མོ་དང་འུག་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབར་དང་བྱ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབར་དུ་གོ་གནས་དང་ཐོབ་ཐང་། འགན་འཁྲི་གཏན་འཁེལ་བཅོ་བ་དང་། རྒྱུས་པ་དང་བྱ་དམེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལས་དང་ལས་འགན་ཁ་ཁ་མོ་མོར་དགར་བ། ཁྱིམ་ཚང་དང་གཉེན་རྒྱུག་ཆགས་མེད་བཅས་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་བརྒྱུར་ཏེ། ཕོ་མོ་དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་འགན་ལུགས་ཆེན་མོ་འཛོལ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཚེས་ལུགས་ཁག་ཚང་མར་གཉེན་རྒྱུག་དང་བཟའ་འཛོལ། དབང་འཛིན་གྱི་གོ་གནས་དང་། གནས་བབ་མཐོ་དམན་ལ་སོགས་ཀྱི་ཁྲིགས་རྒྱུག་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྔོན་ཚེས་ལུགས་རིས་མེད་དང་དམངས་ཁྲིམས་དང་བྱུང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡང་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲིམས་རྒྱུག་བཅོས་ཏེ། རྒྱུས་པ་དང་བྱ་དམེད་དབར་འབྲེལ་མཉམ་མེན་བའི་གནས་སྐབས་བྱུང་བ་རེད།

ཚེས་ལུགས་ལྷུ་བ་མཐའ་ཁག་ཚང་མས་རྒྱུས་པ་ནི་བྱུང་དུ་འབགས་པ་དང་བྱ་དམེད་ནི་དམན་པར་ལྷ་བ་རེད། དེ་འབྲེལ་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལྷས་ན། བྱ་དམེད་ཀྱིས་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་དབྱེ་འབྲེད་བར་དོས་ལེན་བྱེད་པའི་ཚེས་ལུགས་ལྷུ་བ་མཐའ་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་པ་རེད། མདོར་བཅས་ན། བྱ་དམེད་ནི་ཡི་ཤུའི་ཚེས་དཔོན་དང་ཉིན་རུའི་སྐད་དཔོན། ཁ་ཆེ་ཚེས་ལུགས་ཀྱི་མཁན་མོ། ཡང་ན་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་གང་རུང་ཞིག་ལྷ་རྒྱ་མི་སྲིད་པ་རེད།

ཁ་གསལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་དཀོན་མཚོག་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་བརྒྱན་དང་རྒྱན་བརྗེ་ཚང་མ་རྒྱུས་པ་དང་རྒྱུས་པའི་མིང་ཡིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དཀོན་མཚོག་གི་དངོས་སློབ་གཙུག་ལྷན་ཚང་མ་རྒྱུས་པ་ལ་སྐྱེག་ཡིན་པར་བཞེད།

ཚེས་ལུགས་ལས་ཆེ་བས་རྒྱུས་པ་ནི་ཁྲིམ་ཚང་གི་བཟའ་དཔོན་ཁོ་དབང་རིང་ལུགས། ཡིན་པར་དོས་འཛིན་དང་། བྱ་དང་ཁྱོ་ག་ནི་སྐྱེ་བ་མོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོ་ཚོར་ཐོབ་ཐང་ཆེན་མོ་

སྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། གསུང་རབ་ཁ་གས་ཀྱི་ནང་དུ་འུག་མོ་ནི་རེས་བར་དུ་རྒྱོ་བོ་འི་དབང་རྒྱུར་འོག་  
དུ་བདུག་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོ་མོ་ག་ལམ་དུ་བཟུང་ན། རྒྱོ་བོས་ཁོ་མོར་ཉེས་ཆད་བཅད་  
ཚོག་པའི་ཚོལ་ཐང་སྐྱེད་ཡོད་ཅིང་། རྩོག་རྩེ་འུག་མོར་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཚོལ་ཐང་མེད་  
པ་རེད། ཚོས་འུགས་རིག་གཞུང་གིས་སྐྱེས་པ་མཚོག་དུ་རྩ་བར་མ་ཟེན། ལྷ་རྩལ་དེ་རྩུབ་རྒྱོད་  
བྱས་པའི་དཀའ་ཁག་གཅིག་ལུ་ཅམ་ཡིན་པར། ཚོས་འུགས་ཀྱི་རྩེ་གནས་དང་རྩུབ་བྱུག། གསུང་  
རབ་དང་བཅས་པར་སྐྱེས་པས་དབང་བསྐྱུར་ཡོད་པས། ཚོས་འུགས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོ་དབང་  
ལམ་འུགས་པ་ཁ་གཏང་གཚོག་རྒྱ་ནི་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་པ་རེད།

ཚོས་འུགས་ཀྱི་རོ་བོའི་ཚོག་ནས་གཏན་འཁེལ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཟེན་པའི་བྱ་གཞག་  
གང་ཞིག་ལ་བསྐྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཚེ་ཏུ་ཅང་ཁག་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་ཚོས་རིག་གནས་  
ལས་རིང་དུ་བཞུལ་བའི་ལྷ་རྩལ་དེ་ནི་ལྷ་ཚོས་མི་ཚོས་གང་གིས་ཀྱང་བསྐྱུར་ཐབས་མེད་པ་རེད།

ང་ཚོའི་གསར་ཁང་ཁག་གིས་ཀྱང་ཕོ་གཤིས་ཀྱི་ཕོ་དབང་འུགས་ལམ་གྱི་རྩ་རྩལ་སྐྱེད་  
གྱི་མེད་དམ།

ཡོད་པ་རེད། རྩོལ་གསོ་དང་ཚོས་འུགས་ནང་བཞིན་གསར་ཁང་ཁག་གིས་ཀྱང་ཕོ་  
གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ཀྱི་རྩ་བར་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་རྒྱ་གར་གྱི་  
བརྟན་འཁྲིག་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱུལ་རྩ་ཤེད་འུགས་ཅན་དང་མཛེགས་པོ་ཅན་གྱི་རིགས་ལྷན་  
བསྐྱེད་བྱས་པའི་ནང་དུ་ འདི་ནི་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཐག་ཚོད་རེད། ཅེས་བཤད་དེ། ལུང་མེད་ནི་  
ཤེད་འུགས་ཅན་དང་མཛེགས་པོ་ཅན་མིན་པར་ཐག་ཚོད་ཡིན་པ་འུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་རང་  
བཞིན་གྱིས་སྐྱེས་པ་ནི་པ་རོལ་པོ་ལས་ལྷོག་པར་འབྲེལ་བའོད་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

གསར་ཁང་ཁག་གིས་ཕོ་གཤིས་དང་མོལ་རྩུང་ཅན་གཤེད་འོོག་གིས་མོལ་རྩུང་དང་  
འོོལ་བའི་བསམ་རྒྱོད་ལྷན་སྐྱེལ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་རྩོག་བརྟན་འཁྲིག་བརྒྱུད་ལམ་

དུ་འཆེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡུད་ཚལ་དང་ལྷ་རྩུབ་འགྲན་སྐྱུར་རིགས་བརྟན་པའི་རྒྱུན་གྱིས། གྱིས་པ་  
རྒྱུད་རྒྱུད་ཚོས་ལྷེད་འགྲན་པ་དེ་དག་གི་པར་རིས་འཚོལ་བསྐྱུ་ལྷེད་པར་མ་ཟད། ཡུད་འགྲན་པ་  
དེ་དག་གིས་པ་རོལ་པོར་སྐྱུག་རྩུབ་གྱིས་གཞུ་སྐྱུར་དང་གཡོ་ཐབས་སྐྱོད་སྐྱོགས་སོགས་ལ་  
ལད་མོ་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལས་ལྷན་སྐྱོབས་ཞན་པའི་ཡུ་དང་ཡུ་མོ་ཚོར་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་ག་གཏོང་བ་ལྟ་  
བུ་རེད།

དེར་མ་ཟད། ཉེན་སྲུང་ལྷ་མོ་ལ་རྟ་གསེབ་དང་འཕྲུལ་རྟ་ལ་མདེུ་ཟེར་བ་དང་། རོར་  
མ་དང་སྡོད་ཀོས་ཀྱི་སོག་རྒྱ་རྒྱ་སྡིན་གྱི་ཚོར་རྟགས་འགོད་པ་དང་། སྤྱི་ཚང་གིས་ལྷེད་ལ་སེང་  
གའི་སྤོ་སོག་བསྐྱེད་ཅིང་ཐ་མཁའ་གིས་ལྷེད་ལ་སོ་ཉམས་བརྩོ་བ་རེད། ཅེས་སོགས་སྤོག་བརྟན་  
འཕྲིན་བརྒྱུད་ལས་ནས་ལྷུབ་བསྐྱུགས་བྱས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གྱིས་པའི་པས་མ་པའི་  
རྒྱུད་ལ་ཚོལ་རྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་སོ་གཤིས་རྒྱུན་འཇགས་བརྩོ་ཡི་ཡོད་རེད།

པོ་གཤིས་རྒྱུན་མཁའ་དང་དེ་ལྲུབ་སྤེལ་གཏོང་མཁའ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ག་འཇུགས་གཞན་  
ཡོད་དམ།

ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་འཆེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེད་འགྲན་དང་ཡུད་ཚལ་ནང་བཞིན། ཉེན་  
རྒྱུན་པ་དང་དམག་མི། ཁེ་གཉེར་བ་དང་ཆེད་ལས་པ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ཁག་གིས་སོ་  
གཤིས་ལྷུབ་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཁོ་ནས་(R.W.Connell)  
གྱིས། ང་ཚོས་དམག་མི་དང་ཆེད་འགྲན་ཆེད་ལས་པ། འཛིན་སྐྱོང་འགན་འཛིན་མང་ཤོས་སྤྱེས་  
པ་ཡིན་པར་བརྗོད་དུས། ང་ཚོས་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སོ་གཤིས་ཡོད་པར་བརྗོད་པ་ཅམ་  
མིན་པར། དེའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ལའང་སོ་གཤིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
དཔེར་ན་དམག་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་ལུགས་སོལ་ལ་ཞི་སོ་མོ་དེའི་འབྱེད་ཀྱི་སྐྱ་བ་ལྷགས་  
ཆེན་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། ཉེ་ཆར་འཇར་མན་དང་ཨ་རིའི་དམག་སྡེ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་

ནང་གསལ་པ་ལྟར་ན། རྒྱལ་ཁབ་དེ་དག་གིས་དམག་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ངེས་པར་དུ་མོ་གཤིས་  
ཅན་ཞིག་དུ་སྐྱེད་མིང་ལུ་བར་འབད་བཅོམ་སྡོད་མེད་ལྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཅེད་  
འགྲན་ཆེ་གས་ཀྱི་སྐྱིལ་འཇུགས་ཁག་གི་ནང་དུ་འབད་ཀྱི་རྒྱལ་ཙམ་མིན་པར་མངོན་གསལ་དོད་མོར་  
མོ་གཤིས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་སྐྱེད་མིང་ལུ་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་བཞོད་ཡོད།

དེ་ཡང་མ་ཟད་གཞུང་འབྲེལ་ཁེ་ལས་མིན་པའི་སྐྱིལ་འཇུགས་སྡེ། གཞུང་ཚོས་དལ་  
སྡོད་དང་ཚོས་ལུགས་ཚོགས་སྡེ། ཁག་གིས་ཀྱང་དལ་སྡོད་དང་འཆེ་བའི་མོ་གཤིས་ཅན་ལུ་  
སྡེ་ལ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ཚང་མ་དབང་ཆ་འཛིན་མཁན་དང་དབང་ཆ་ཚོད་མེན་  
ལྱེད་མཁན་གྱིས་ང་ཚོའི་མཐའ་བཞོར་དུ་བཙོས་པའི་མོ་གཤིས་ཀྱི་འཆེ་བའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་  
པ་རེད།

ཚེད་ཀྱིས་མོ་གཤིས་དང་མོ་གཤིས་ནི་སྐྱེ་བ་ཡོ་མོ་ཡིན་མིན་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པར། དེ་གི་  
དབང་ཆ་ཡོད་མེད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་གཞུང་གི་ཡོད་དམ།

ཡོད། དེ་ག་རང་རེད། མོ་གཤིས་ནི་དབང་ཆ་དང་པ་རོལ་མོར་དབང་ཡོད་ལྷུ་དེ་  
རེད། ལྷུ་ཡིས་གཞན་པར་མགོ་སྐྱར་ན་དེ་ནི་མོ་གཤིས་ཡིན་པ་དང་། ལྷུ་ཡིས་གཞན་པར་དབང་  
སྐྱར་ན་དེ་ནི་མོ་གཤིས་ཡིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་མ་ཡོད་ཚོད་ནམ་ཞུང་མེད་ཡིན་པ་དང་སྐྱེ་  
མ་ཡོད་ཚོད་རྟག་པར་སྐྱེས་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།

སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉི་གར་རིགས་རུས་དང་གྲལ་རིམ། མི་རིགས་དང་རྒྱལ་  
ཁོངས། རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱོ་ལུགས་ལ་སོགས་པའི་རོ་མོ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་  
ན་ངལ་རྩེལ་གྲལ་རིམ་དང་རིགས་རུས་དམན་པ། མི་རིགས་ནག་མོའི་སྐྱེས་པའི་དབལ་འབྱོར་  
དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབང་ཐང་ནི་རིགས་རུས་མགོ་བའི་མི་རིགས་དཀར་མོའི་བྱུང་མེད་ལས་ཞན་  
པ་ཡོད། དེ་བས་མོ་གཤིས་ནི་ད་དུང་ན་ཚོད་དང་རིགས་རུས། མི་རིགས་དང་གྲལ་རིམ། མི་

སྐྱེད་ཀྱི་ཆགས་སྲིད་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་དབྱེས་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བའམ་སོ་སོ་  
དབྱེ་བའེད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་ཚང་མར་ཁེ་བཅན་སྤྱོད་པ་རེད། དེ་ནི་གཅིག་  
ནས་ཁོ་ཚོ་སྐྱེ་བ་སོ་ཞིག་ཡིན་པས་རེད་ལ། གཉིས་ནས་སོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཁྱོད་  
དུ་སྐྱེས་པ་ནི་བྱུང་མེད་ལས་བྱུང་དུ་འབགས་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། སྐྱེ་བ་སོ་སོ་གཉིས་དབང་  
མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། འབྲ་མཉམ་མེན་པའི་དབྱེ་བ་བྱིས་སློབ་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

སྐྱེས་པ་ཚོར་སོལ་རྒྱུ་དང་དབང་སྐྱུར། ལྷངས་འཛིན་བཅས་ཀྱི་རང་རྒྱུལ་ཡོད་པ་ནང་  
བཞིན། སོ་གཤིས་ཅན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་ནང་དུ་གོ་དབང་ཅན་གྱི་བྱུང་མེད་ཚོར་སྐྱེས་པ་  
གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་རང་རྒྱུལ་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྷ་མི་ཚང་མས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དབང་  
མང་ཅན་གྱི་བྱུང་མེད་ཚོས་རྒྱལ་སོའི་དབང་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་མང་གཙོའི་སྐྱིག་གིས་སྲིད་  
ཐོབ་ཐང་ཅེས་མེད། ལོག་རྒྱལ། མིའི་ཀྱུན་སྡོད་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་དེ། རང་དོན་  
འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེར་རྟེན་སོ་གཤིས་ནི་མིའི་ལུས་རྟེན་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་བྱུབ་  
པ་ཞིག་མེན་པ་གསལ་པོ་རེད།

བྱུང་མེད་ཚོས་སོག་མར་རང་ཉིད་སོ་གཤིས་ཅན་ཏུ་མ་བསྐྱུར་ཚེ། སོ་གཤིས་ཅན་  
དང་དམག་ཞེན་ཅན་གྱི་ལམ་ལུགས་དེའི་འགོར་འབྱུང་མི་སྲུབ་ཅིང་། བྱུང་མེད་འགོ་བྱིད་ཚོས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱིག་འཇུགས་དང་དེའི་རྒྱལ་སོའི་དབྱུང་ལ་ཅམ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མཚོན་གྱི་མེད་  
སྐབས། ཁོ་ཚོ་ཚོའི་གནས་སྤངས་ནི་སྐྱུག་གོ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་རེད། ཞི་བདེ་དང་བྱུང་མེད་  
གཉིས་ནི་ཁོ་ཚོ་ཚོ་འགོ་བྱིད་ཀྱི་གོ་གནས་དེར་འཇོག་མཁན་མིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཁོ་ཚོ་  
ཚོས་རང་ཉིད་བྱུང་མེད་ཞིག་ཡིན་པས་དང་། བྱུང་མེད་ལས་འགྲུལ་གྱི་སྡེ་བྱིད་པ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་ངོས་ནས་སྐྱད་ཆ་མི་བཤད་པར། ལྷོག་སྡེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགོ་བྱིད་ཅིག་ཡིན་པའི་སྡེ་དན་  
སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རེད།

དེས་ཅི་ཞིག་བསྐྱར་བ་རེད་ཅེ་ན། ར་ཚོས་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉི་གའི་རྒྱུད་ཀྱི་སོ་  
གཤིས་དང་སོ་གཤིས་ལེས་དགོས་པ་དང་། དེ་དག་ར་ཚོའི་ལུས་སུ་བྱུབ་སྤངས་ཀྱི་ཆ་ནས་

དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་པར། མིའི་བསམ་སྒྲོར་འཇགས་སུ་བརྟུག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་ཟིན་  
དགོས་པ་རེད། དེ་བས་སོ་གཤིས་ཤེས་རྟོགས་དང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར། ཚོག་མར་དབང་  
ཆ་དང་དབང་ཆ་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྲད་པར་དང་དེའི་ལས་ལུགས་སྲོལ་དང་བཅས་པ་ཤེས་དགོས་  
པ་རེད།

ཕོ་གཤིས་དང་སོ་གཤིས་ནི་ལོ་རྒྱུས་དང་བཞིན་ཁྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པའི་  
ལྷ་རྩལ་ནང་བཞག་ནས་འབྲེལ་བ་རྒྱུད་བྱེད་པ་དེ་ལ་དགོ་མཚན་མེད་དམ།

ལོས་ཡོད། ཚོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་། ཆབ་སྲིད་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལྷ་བ་ལྷ་  
གྲུབ་དག་མེད་སྤྱད་ན། འགྲོ་བ་མི་ལ་དབང་སྒྱུར་བྱེད་རྒྱ་སྤར་སྟོབས་བདེ་ཡིན་པ་རེད། གལ་  
སྲིད་ཚོས་ལུགས་དང་སློབ་གྲྲ། གསར་ཁང་བཅས་ཀྱིས་སྐྱེས་པ་དང་མི་རིགས་དཀར་པོ། དེ་  
བཞིན་དུ་དགེ་འདུན་པ་ཚོ་རྣམས་མེད་པ་རེད་ཅེས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བརྗོད་ཆེ། ཁོང་ཚོས་ཀྱང་  
དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་རེད་ལ། ཁོང་ཚོའི་སྲོག་སྲོགས་ཀྱི་བྱུང་མེད་དང་མི་རིགས་ནག་པོ། གལ་  
རིན་དམན་པ་དང་རལ་ཚལ་མི་མང་དག་གིས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་འདྲིན་པ་རེད། འགྲོ་  
བ་མི་མན་རྩེན་དབང་ཁྲད་པར་དང་དབང་ཆ་མཐོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་རྒྱུན་འབྱོར་བྱེད་པ་དེ་ནི།  
སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱང་བདེན་དང་འབྲེ་མཉམ་མིན་པའི་ལས་ལུགས་དང་སྲེལ་བཅང་བ་ཞིག་རེད་  
ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྤྱི་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་དང་བྱེད་ལས་ཐ་དད་དུ་མ་དགར་བ་ཡིན་ན། མིའི་  
སྤྱི་ཚོགས་ནི་ཁྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་དུ་འགྱུར་སྲིད་པར་མི་ལ་ལས་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་བྱེད་  
མཁན་འདུག་ཅིང། སྲོན་ཆད་བྲན་གཡོག་ལས་ལུགས་དང་རིགས་རུས་དམན་པ་དག་ཅ་མེད་  
བརྗོད་སྐབས་སུ་འདྲ། འདི་ལྷ་བྱུང་ཡིད་ཆེས་བདོག་མཁན་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་སོ་གཤིས་དང་སོ་གཤིས་གཉིས་འདི་ལྷར་ཐ་དད་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་  
ལ་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡོད་དེ། སྐྱེས་པས་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཁོར་ཕྱག་དང་བྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་

རིགས་ལ་འཇུག་པར། མངོན་འདོད་དང་འགྲམ་ཚོད་དང་རང་གཅེས་དང་སྐྱེར་རྒྱལ་ས་དང་བཅས་  
 བའི་བྱང་ཚུལ་འཛིན་ཐང་དགོས་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ཁྱོམ་པའི་ཁེ་ལས་ལ་ཁ་སྤོགས་དགོས་པ་  
 རེད། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བྱུང་མེད་ལ་ལྷན་དགོས་པའི་བྱང་ཚུལ་འཛིན་ཐང་ནི་མི་སྐྱེར་སོ་  
 སོ་དང་བྱིམ་ཚང་དང་། ཡང་ན་བྱུང་མེད་ཀྱིས་དབང་དུ་བྱས་པའི་ཁོར་ལུག་ནང་དགོས་པ་དེ།  
 གསོ་སྐྱོང་དང་གཉོང་སྐྱོང་དང་པན་རྒྱུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་སོགས་དགོས་  
 བའང་། བྱུང་མེད་རྣམས་བྱིམ་ཚང་ལྷ་སྐྱོང་ལ་གཞོལ་བ་ནི་སློ་ཕྱིའི་དཀའ་ཚེགས་ལ་གཡོལ་ཏེ་  
 རང་བྱིས་དུ་ཞི་བདེ་སྐྱོད་འཇགས་སུ་སྡོད་པས་ན་དག་ཞིང་ལྷ་བྱུང་རོས་འཛིན་གྱེད་ཅིང་། རྩོག་  
 རྩེ་སྐྱེས་བས་ཕྱི་ལོགས་སུ་དཔལ་འབྱོར་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་པ་ནི་ཉ་ཅང་དཀའ་སུག་ཆེ་བར་རོས་  
 འཛིན་པ་རེད། ལར་བྱིམ་ཚང་ནང་ལོགས་གྱི་ལས་འགན་དང་ཕྱི་ལོགས་གྱི་ལས་འགན་ཅེས་སྐྱེ་  
 སོ་སོ་གཉིས་གྱི་བྱེད་ལས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་དབྱེས་པ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཞན་བཟང་རྒྱ་ཡོད་ཀྱིད་  
 ཅུང་། དེར་སྐབས་བྱུང་མེད་མང་པོས་ཕྱིའི་སྐྱེ་ཚོགས་ལས་རིགས་སམ་སྐྱེས་བས་དབང་དུ་  
 བྱས་པའི་ཁོར་ལུག་གི་ལས་སྐོར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་དམིགས་  
 བསལ་དགོ་མཚན་གང་ཡང་མེད་པར་མཐོང་།

བྱེད་རང་གིས། དེར་སྐབས་སྐྱེས་པ་ནི་བྱུང་དུ་འབྲམ་པ་དང་བྱུང་མེད་ནི་དམན་པར་ལྷ་  
 བ་དེ་ལ་རོས་ལེན་བྱ་བའས་མེད་སྐྱེར་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

མོ་ནི་བྱུང་དུ་འབྲམ་པ་དང་མོ་ནི་དམན་པར་ལྷ་བ་དེ་ལ་རོས་ལེན་བྱ་བའས་མེད་པར་  
 མ་ཟད། མོ་དབང་ལས་ལུགས་གྱི་བསམ་སྒོ་གཉོང་སྐྱེད་ལའདྲིའི་རིགས་དེར་སྐབས་གྱི་བྱིམ་ས་  
 ཡིག་རྩ་འཛིན་ཁག་དང་འགལ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྩ་བྱིམ་ས་དང་མཉམ་  
 འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གྱི་བྱིམ་ས་ཡིག་རྩ་འཛིན་ཁག་གི་ནང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གཉིས་འབྲ་  
 མཉམ་ཡིན་པ་གསལ་ཡོད། དེ་བས་སོ་སོ་འབྲ་མཉམ་མིན་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་ཚོས་ལུགས་གྱི་དབྱ་

ཁྱིད་ཚེས་རྒྱུ་ལྷོད་བྱས་པ་དང་། ཚོགས་པ་དང་གྱི་མ་ཚང་ནང་དུ་གོ་མ་ས་སྲོལ་དེ་དག་ལག་  
 ལེན་སྟེ་བཞུགས་པ་ནི། དོན་དངོས་སུ་གྱི་མ་ས་ལག་ལ་ཡིན་པ་རེད། དེར་སྐབས་ཁོ་ཤོ་ལམ་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཅིག་གི་མི་སེར་གྱི་རང་དབང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་པའི་དབང་ལའང་། རང་ཉིད་གྱི་  
 བྱལ་མོ་ཁོ་མོ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་མི་སེར་གྱི་རང་དབང་ལྡན་པས། །དེ་དག་འཛིན་བྱས་མི་  
 ཚོགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རུ་དང་ཡི་ཤུའི་ཚེས་དཔོན་ལ་བུ་མོ་ཞིག་རྒྱ་བའི་རྒྱལ་དུ་སློང་  
 བའམ་གཞན་ལ་བག་མར་བཅོང་མི་ཚོགས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བུ་མོ་དེ་ཡང་ལོ་ན་སྟོན་ཏེ་  
 རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་མི་སེར་ཚགས་ཡོད་སྐབས། བུ་མོ་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་སྐྱེས་པ་གཅིག་གིས་  
 གཅིག་ལ་རྒྱ་བར་སློང་བའམ་གཞན་པར་བག་མར་སློང་མི་ཚོགས་པ་རེད། སྟོན་ཚད་དེ་འདྲ་ཡོད་  
 མིན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རྐབས་དེར་བྱུང་མེད་དང་བྲན་གཡོག་གཉིས་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་མི་  
 སེར་ཁོངས་སུ་བཅུ་སྲོལ་མེད་པར། ཁོ་ཚོའི་བྲན་བདག་དང་འཕྱོར་ལྡན་མི་སྣ་ཚོ་ད་གཞོན་རྒྱལ་  
 ཁབ་གྱི་མི་སེར་ཡིན་ཞིང་འོས་བསྐྱེའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་རེད། སྟོན་ཚད་དང་བསྐྱར་ན་དེར་སྐབས་  
 ར་ཚོའི་གྱི་མ་ས་སྲོལ་འཕྱོང་བྱུང་ཡོད་ནའང་། མོ་དབང་ལམ་ལུགས་དང་། རིགས་རུལ་མཐོ་  
 དམན་གྱི་ལམ་ལུགས། མི་རིགས་དང་མི་སེར་སྲེལ་བའི་བསམ་སློང་། དེའི་ལམ་ལུགས་དང་དེའི་  
 ལག་བསྟར་སོགས་ད་དུང་ཡང་རང་དགར་སྲ་ཞིང་མཁྱེན་པོར་གནས་ཡོད་པ་རེད། དེ་བས་  
 མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་ཅ་གྱི་མ་ས་དང་རྒྱལ་ཚོགས་གྱི་ཅ་གྱི་མ་ས་ལ་  
 བཅི་འཛོག་གྱེད་ལའན་སྐྱེ་བ་མོ་མོ་དཔྱེད་མེད་གྱིས། མོ་དབང་ལམ་ལུགས་གྱི་རྣམ་དང་སྐྱེས་  
 པའི་དབང་རྒྱུར་ལ་ལ་ལན་སྟོན་དགོས་པ་རེད།

མེད་རང་གིས། བརྗེས་དབང་གིས་སྐྱེ་མོ་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཅི་ཡང་མེད་པར་གཅིག་  
པ་ཡིན་དགོས་པར་རྫོང་གི་ཡོད་དམ།

མེད། ར་ཚོས་སྐྱེ་མོ་གཉིས་དབང་གི་བྱད་པར་སྐྱ་ཚོགས་ཚང་མ་མེད་པར་བཟོ་  
དགོས་ཞེས་བཤད་ཀྱི་མེད་པར། ལྡོག་སྟེ་སྐྱེས་པ་ཡོད་ཚད་པོ་གཅིག་པ་མིན་པ་ནང་བཞིན།  
བྱད་མེད་ཡོད་ཚད་པོ་གཅིག་མཚུངས་མིན་པ་དེ་ར་ཚོས་ངོས་ཟིན་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བཤད་  
ཀྱི་ཡོད། མི་མང་གིས་སྐྱེ་བ་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་འགལ་བ་དང་བྱད་པར་ཚེན་པོ་བཟོས་  
བ་དེས། སྐྱེ་མོ་གཉི་གར་གཞོད་པར་མ་ཟད། སྐྱེ་མོ་གཉིས་དབང་གི་མཇུག་འབྲེལ་ལའང་  
གཞོད་སྦྱོན་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་རེད།

སྐྱེས་པ་ཡོད་ཚད་པོ་སྦྱོད་ལམ་གཅིག་ཏུ་སྐྱལ་འདེད་བྱེད་རྒྱ་ནི་དོན་དངོས་དང་མི་  
མཐུན་པ་དང་འང་བདེན་མིན་ཁར། སྐྱག་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པ་ནང་བཞིན། བྱད་མེད་རྣམས་  
ཀྱང་དེ་མཚུངས་ཡིན་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ར་ཚོས་མིའི་སྐྱེ་འཕེལ་དང་ལུས་  
རྟེན་ལ་མ་བཟུངས་པར། མིའི་ཡིད་རྟོན་དང་འཛོལ་བུས་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་མིའི་ཀྱན་སྦྱོད་  
དང་མིའི་བསམ་སྒོ་སྒྲ་མང་ཅན་དང་འདམ་ག་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་  
སྐྱེ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མིན་གྱི་འཛོལ་ཐང་རམ་བྱད་ཚོས་འདི་དག་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་ངོས་  
ལེན་དང་རྟེན་སྐྱུ་གནང་བྱུ་ཆེ། སྐྱེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མོ་གཤིས་ཅན་དང་གཤིས་འཇམ་ཅན་གྱི་  
ཡངས་ཅན་དང་མང་གཙོ་ཅན་དང་བྱམས་སེམས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་ར་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད།

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་པོ་གཤིས་ཅན་དང་མོ་གཤིས་ཅན་ཏུ་དབྱེ་བའི་དགག་བྱ་གཉིས་  
བ་ནི། པོ་མོ་མཚོ་དམན་གྱི་དབྱེ་བ་ཡིན་པ་དང་། དབྱེ་བ་དེས་ད་གཞོད་པོ་གཤིས་ཅན་དང་མོ་  
གཤིས་ཅན་དབྱེས་པའི་ཉེར་ལེན་དུ་གྱུར་ཡོད། པོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚོགས་ངོས་ནས་  
སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཐ་དད་དུ་དབྱེས་པར་མ་ཟད་རིན་ཐང་ཡང་མི་འདྲ་བར་དགའ་ཡོད་

ལ། རྒྱ་མོ་མོ་གཉིས་འདྲ་མཉམ་མིན་པར་མཐོ་དམན་དབྱེས་པ་དེས། ལུ་མོ་དང་ལུད་མེད་གཅིག་  
ལུར་གནོད་པ་ཅམ་མིན་པར་གྲིས་ཚང་དང་རྒྱ་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཟོ་ཡི་ཡོད།  
འགོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཀ་ཟིན་པའི་ལུད་མེད་ལ་དམའ་འབེབ་བ་དེ་ལ་ར་ཚོས་མཐའ་གཅིག་  
ཏུ་དགག་པ་རྒྱག་གི་ཡོད།

ར་ཚོར་རྒྱེས་པའི་དབང་བསྐྱར་མེད་པར་མོ་མོའི་བྱེད་པར་ཡོད་ཚོག་ཅིང་། དཀའ་ཁག་  
གཙོ་བོ་ནི་ར་ཚོར་རྒྱེས་པ་དང་ལུད་མེད་ལ་བྱེད་པར་ཡོད་པ་ཅམ་མིན་པར། དབང་ཆ་དང་ཐོན་  
ཁུངས་ཀྱི་བལོ་འགྲུལ་ལྟམ་དང་བྱང་བའེན་མིན་པ་དེ་དེད།

བཅན་དབང་ཅན་གྱི་རྒྱེས་པ་ར་ཚོས་བྱེད་མེད་གཅིག་ལུ་མིན་པར་རྒྱེས་པ་གཞན་ལ་འདང་  
དབང་རྒྱུར་དང་གཉའ་གཞན་བྱེད་པ་འདྲ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་མ་གཤིས་ཀྱི་དབང་བྱུགས་  
འག་ཏུ་རྒྱེ་བ་མོ་ཡིས་བྱུང་དཀའ་བྱུག་རྒྱུར་བ་མིན་ནམ།

དེ་ཡང་བའེན་ཏེ། བཅན་དབང་ཅན་གྱི་རྒྱེས་པ་ར་ཚོས་གཤིས་འཇམ་གྱི་བུ་ལ་འཕྲ་སྲོད་  
བྱེད་པ་ཁོ་ན་མིན་པར། ཆགས་མེད་ཀྱི་བུ་གཞོག་གཏོང་བ་དང་གཏུག་རྒྱུ་ཀྱི་བསམ་སྲོད་  
སྲིལ་བ་འདྲ། གཏན་སྲོད་སྲོད་བྱུ་དང་ལས་གནས་ཁག་ལྟམ་པར་དུ་རྒྱེས་པའི་སྲོབ་གླིང་ཁག་  
ནང་མི་རྒྱུ་མོ་ར་ཚོས་མི་གཤིས་འཇམ་ཡོ་རྒྱུང་མང་པོར་བརྟམ་བཙོས་བྱེད་པ་དང་ལུ་མོ་དང་གཏོང་  
བ་འདྲ།

ལ་རིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ར་ཚོས་ཚོད་དཔག་གནང་བ་ལྟར་ན། ཉིན་ལྟར་ལ་  
རིའི་བྱིས་པ་ཁྱི་༡༦ ཅམ་གྱིས་སྲོབ་ལུའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ལ་གཞན་གྱིས་བརྟམ་བཙོས་གཏོང་  
བར་ཞེད་ནས་སྲོབ་སྲོབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་རྒྱ་གར་  
ནང་དུ་འདྲུང་བ་ར་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དེ། སྲོབ་མ་ཚན་པས་སྲོབ་མ་གསར་པ་ཉམ་རྒྱུང་ཚོར་  
ལུ་མོ་དང་བྱས་ནས་ལུས་ལ་རྟམ་སྐྱོན་བཟོ་བར་མ་ཟད། མཚམས་རེར་རྒྱུན་འདས་བཙོས་པའི་

གནས་ཚུལ་ཡང་བྱང་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲི་ཆགས་སྲིད་བཟུང་བཞིག་དང་རྩལ་སྲོད་ཀྱི་གནས་  
ཚུལ་ནི་དམག་སྐར་ཁག་དང་། སྲོང་བརྟེན་གནས་ཁག་ཏུ་ཡང་བྱང་བ་རེད། ཉེ་ཆར་ཨ་རི་  
དང་ཕུ་ཝོ་ལ་དང་དུ་ཡི་ཤུའི་ཚོས་དཔོན་ཚོས་བྱིས་པ་ལོ་རྒྱུད་ཚོར་ཆགས་སྲིད་བརྒྱས་བཅོས་  
བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུས་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུས་པ་གཞན་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་པ་  
ཁྲུབ་གདལ་ཆེ་ཞིང་། བསམ་སྲོལ་དེའི་རིགས་ནི་གཞོན་ཅན་གྱི་མཁའ་གསལ་སུ་གནས་ཡོད་པ་རེད།  
ཉམས་ཞིབ་བསམ། ལོ་ན་རྒྱུད་དུས་གཞན་གྱི་བཅའ་གཡེམ་དང་བརྒྱས་བཅོས་ཐེབས་པའི་བྱིས་པ་  
ཚོ་ནང་སོན་རྗེས། རང་བཞིན་བྱིས་འཆེ་བ་དང་ཁྲིམས་འགན་ཉེས་གསོག་གི་ལས་སུ་ཞུགས་  
ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་བ་ཇི་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་བཅའ་གཡེམ་བརྒྱས་བཅོས་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་  
ཡང་ནས་བརྒྱུད་དུ་འབྱུང་སྲུས་ཡིན་པ་བརྟན་འདུག།

གཞན་ཡང་མོ་གཤིས་ལ་ཡིད་སྲོན་བྱེད་མཁན་ཚོར་མོ་གཤིས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ལྟགས་  
བྲགས་ཏེ་ཁོ་ཚོར་སྤྲི་ཚོགས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དགའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱུས་  
པའི་རང་རྩལ་གྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་ཐལ་བྲག་པ་དེས་རྒྱུས་པ་ཚོར་གན་ལྟགས་ངན་པ་ཐེབས་ཀྱི་  
ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་བཀར་གྱི་གསོ་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་སྐྱེན་པ་ཚོས། རྒྱུས་པའི་འཁྲིག་སྲོད་ཀྱི་རྩལ་  
པ་གསོ་བའི་སྐྱེན་གྱི་བཅོས་ཐེབས་འདྲ་མིན་སྐྱ་ཚོགས་སྲང་ལམ་སོགས་སུ་ཁྲུབ་སྲེལ་བྱས་པ་  
དེ་དག་རྒྱུས་པ་ཚོས་མཐོང་ཞིང་། མཐོང་ནས་ཡུང་རང་ཉིད་ལ་འཁྲིག་སྲོད་ཀྱི་རྩལ་པ་མེད་ཚོ།  
རྒྱུས་པ་ཚོར་ལྡན་ཞིག་མིན་པར་སྐྱམ་ནས་མོ་འཆབ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཡི་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱུས་པ་ཚོར་ལྡན་ཞིག་ཡིན་མིན་དེ་ཡང་འཁྲིག་སྲོད་ཀྱི་རྩལ་པ་ཅི་ཅམ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་  
བར་མ་ཟེན། ད་དུང་ཁོར་དབང་ཆ་ཅི་ཅམ་ཡོད་མེད་དང་། ལུང་མེད་ཀྱི་ཐོག་ལ་དབང་ལྟགས་ཅི་  
འདྲ་ཡོད་མེད། རྒྱུས་པ་གཞན་གྱི་སྲོང་ལ་དབང་ལྟགས་ཅི་འདྲ་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་བ་རེད། འཁྲིག་  
སྲོད་ཀྱི་རྩལ་པ་མེད་མཁན་ཚོར་རྩལ་མེད་ཅེས་འཛོད་པར་མ་ཟེན། རྒྱུས་པ་དེའི་རིགས་ནི་སྲོ་  
མོ་དང་དབང་ཐང་མེད་པ། རྒྱུས་པ་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད། ལོང་ཞུས་ཚད་གཞི་འདི་  
དག་ལྟར་ན། རྒྱུས་པའི་རྩལ་པ་དང་དབང་ཐང་ཡོད་མེད་དེ་ཡང་མོ་མཚན་ལ་རག་ལས་གིང་།

སྐྱེས་པར་འཇིག་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་མེད་ཚེ། དེ་ནི་ཞལ་ཆ་ཙམ་མེན་པར་ངོ་ཆ་ཞིག་གྱང་ཡིན་པ་  
རེད།

རྒྱན་ཆད་མོ་གཤིས་ནི་བྱ་དང་སྐྱེས་པའི་མཐུན་ཚུགས་དང་དབང་ཆ། ཁེ་ཕན་སྐྱེན་ཐབས་  
ཤིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་མོད། རྒྱན་གྱང་ད་ལྟ་མོ་གཤིས་ཀྱིས་ནི་སྐྱེས་པར་ཡང་གཞན་དུ་རྒྱན་  
ཐབས་ཀྱི་ཡོད་པས། རྒྱུད་རང་གིས་གཞན་དོན་འདི་ཁེ་གསལ་ཞིག་གསུང་རོགས།

མོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱ་དང་སྐྱེས་པས་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱིག་འཇུགས་ཆ་ཚང་  
དང་དངོས་པའི་ཚོན་ཁུངས་ཚང་མ་དབང་དུ་བྱས་ཤིང་། ཁོ་ཚོས་ཁེ་ཕན་དང་དབང་ཆ་ལམ་མོ་  
ཆེ་ལོངས་སུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ལྟ་ནའང་ཁོ་ཚོའི་དབང་སྐྱུར་ལ་དཀའ་ཁག་མེད་པ་དང་བཀག་སྐྱུ་མེད་པ་ཞིག་མ་  
ཡིན་ཏེ། མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་ཡིས་བྱ་མོ་དང་བྱང་མེད་ཁོ་ན་བཙོན་དུ་འཇུག་པ་དང་འདས་  
གར་ཚད་བཀག་བཟོ་བ་ཙམ་མེན་པར། སྐྱེས་པ་དང་བྱ་ལའང་ངོ་། །སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱི་ཚོགས་དང་  
ཁྲིམ་ཚང་གི་འཚོ་རྟེན་གཉེར་མཁན་དང་སྐྱུང་སྐྱོབ་གནང་མཁན་ཡིན་པ་རེས། མོ་གཤིས་ཀྱི་  
གལ་ཆེན་རིང་བཞིན་མཚོན་པར་མ་ཟད། ཁོ་པ་ཚོར་གན་ལྷགས་གྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐེབས་  
ཀྱི་ཡོད། དབང་འཛིན་པ་ཚོ་ནམ་ཞར་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཆ་འཚོར་ཡང་གིད་པའི་ཞེད་སྐྱང་ཡོད་  
རྒྱུ། ཁོ་པ་ཚོ་རྟག་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ཆ་སྐྱུང་སྐྱོབ་དང་དེའི་ཉེན་ཁར་གཡོལ་དགོས་པའི་  
གཞོན་ལྷགས་ཤིག་གི་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་རེད།

སྐྱེས་པའི་བྱེད་ལས་དེ་ཡང་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་དང་འབྲས་ལྗན་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱུང་  
བརྒྱན་བཟོས་ཡོད་ལ། ཁོ་ཚོའི་ལས་གནས་དང་གོ་གནས། བྱེད་ལས་བཅས་ཀྱིས་ཁོ་ཚོ་སྐྱེས་  
པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་རེད། དེ་འདྲའི་རེ་འདུན་བཅངས་པའི་མཇུག་འབྲས་  
ལ་བརྟེན་ནས། ཁོ་ཚོས་རང་ཉིད་མི་མཐོགས་པོ་བཟོ་བ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚོར་ཕྱིར་མི་

འདོན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཞེད་སྡང་དང་དོགས་གཞི་ལ་རོལ་པོར་མི་སྡོན་པར་རང་སེམས་ལ་སྡུས་  
པ་རེད། ཁོ་ཚོས་སྤྲ་མཁེགས་དང་སྡོགས་སྤྲུགས་ཀྱི་གདོང་འབག་ལུ་ཚུགས་ཀྱིས་ཕྱོན་ཏེ། རང་  
ཉིད་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་ཅི་ཡང་མེད་པར་བརྗོ་བ་རེད། དེར་མ་ཟད་མ་གཞི་སྐྱེས་པ་ནི་སྐྱེས་མ་  
རྒྱལ་ནས་གོ་དབང་བདོག་པར་ངོས་འཛིན་པའི་རྒྱ་ཆ་མཚན་གྱིས། ཁོ་ཚོས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་  
དབང་དེ་དག་འབག་དུ་སྡང་ཞིང། གོ་དབང་བདོག་མཁན་དང་གོ་དབང་རྒྱན་བཅུངས་ལྷེད་འདོད་  
མཁན་ཚོས་རང་ཉིད་ཉེན་ཁར་སྤྱང་དུ་བཏུག་མི་སྲིད་པ་རེད།

ཕོ་གཤིས་དང་ནག་ཉེས་དབང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་དམ།

དེ་གཉིས་དབང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད། ར་ཚོས་ནག་ཉེས་དང་འབྲུས་ཤོད། ཕོ་  
གཤིས་ལ་སོགས་པའི་དབང་གི་འབྲེལ་བ་དེ་གཤིས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཕོ་གཤིས་ཀྱི་རྣ་ཚུལ་  
གྱིས་ཀྱང་སྐྱེས་པར་ཤ་གནད་ཅན་དང་ཤེད་སྤྲུགས་ཅན་དང་ལུས་སྡོབས་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་  
སྐྱེས་པར་མ་ཟད། ཚོལ་རྒྱུ་ཅན་དང་འཆེ་བ་ཅན་དང་དབང་ཐར་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་སྐྱོ་སྐྱོབས་སྐྱེད་  
པ་རེད། སྡོབས་སྤྲུགས་ལ་བདེན་ཁའི་མཐོ་ལོ་སྤྲད་པའི་འཛམ་གླིང་སྤང་འདོད། ལུས་སྡོབས་  
ཆེ་བའི་སྐྱེས་པ་རེ་འགས་སོ་སོའི་ལུས་སྤྲད་དེ་དབང་རྒྱུར་དང་འདིགས་སྤྲུལ། བསྐྱ་གཞིག་གི་  
ལག་ཆར་མེད་སྡོད་པ་རེད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་གྲོང་གྲེང་གི་སྤང་ལམ་ཁག་ཏུ་ལུས་སྡོབས་དང་དག་  
ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་འག་ཚོགས་དང་ནག་ཚོགས་ཅུ་འཇུགས། རག་ཚོང་གཉེར་བ། མི་གསོད་  
ཁྲག་སྡོད་དང་ཁྲིམས་འགལ་ཉེས་གསོག་གི་ལས་སུ་འཇུག་པ་དང། གྲོང་མཐའ་ཁག་ཏུ་ཡང་  
དག་ཆས་དང་དུས་རྒྱུས། གཞུང་བཙོང་། ས་ཁང་གི་ནག་ཚོང་། རྒྱོག་ཆས་རྒྱ་འབྲེང་སོགས་  
དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་འགལ་ནག་ཉེས་ཆེ་ཚུང་སྡོ་ཚོགས་ཀྱི་འག་ཚོགས་ལྷུང་བ་རེད།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱང་བདེན་དང་བདེ་དོན་སོགས་གཞི་ཅའི་མི་ཚུ་སྐྱབ་མ་སྐྱབ་  
པར་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལས་མེད་དང་རིག་འཚོ་མ་ཟིན་པ་ཁྲུལ་གདལ་ཕྱིན་པ་དེ་ནི། བསམ་

གཞུང་ལ་སྐྱེས་པ་ལྷན་སྒྲིག་སྐབས་ལ་ལོ་ལྔ་ལྷན་པར་མཐུན་ཚུན་སྐྱེས་པ་  
 དང་གཅིག་མཚུངས་པེད། གལ་སྲིད་ལྷན་ལྷན་པོ་པོའི་ཙུང་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཉེས་གསོག་  
 ལ་སྐྱེས་གཙུག་ལ་བཏང་ཆེ། ཁོ་ཚོས་ཙུང་ལྷན་ཞི་དང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཁར་བཟུང་སྟེ་དང་ཉིད་ལ་  
 ཆེ་མཐོང་དང་མོལ་ཐང་། མ་ལོངས་མཐུན་ལམ་གང་ཡང་མ་སྟོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྲིད་དུ་དེག་  
 གཏོང་བ་པེད། རོ་གཤིས་ཀྱི་འཆེ་བའི་དོན་ཚུན་མང་པོ་ཞིག་གལ་ཏེ་མ་དང་རིགས་དུས། རྒྱལ་  
 ཁབ་དང་མི་རིགས་དབྱེ་བཅེད་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ལུས་ཡིན་པ་པེད། ལྷན་ཞུང་དཔུག་པོངས་  
 སམ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས། ཚོས་ལུགས་དང་མི་རིགས་དབྱེ་བཅེད་དམ། ཡང་ན་བཅོན་གཞོན་  
 གཉེན་གཞོན་པོགས་ཀྱི་ཁོང་དུ་བྱུང་པའི་པོ་གཤིས་ལ་སྐབས་པེར་ཚོལ་པའི་པོ་གཤིས་ཞེས་  
 གྲུང་འཕོང་བ་པེད།

པོ་གཤིས་དང་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་གཉེས་དབང་གི་འབྲེལ་པའི་རྒྱུ་དུང་རྒྱུ་ལ།

དེ་གཉེས་ཀྱི་དབང་ལ་སྐྱོན་མ་ནས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད་ཐག་ཉེ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་  
 པེད། དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ནི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། དེས་དམག་ལུགས་སྐྱུང་དེ་དག་ལ་རྩོག་སེལ་བ་  
 དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་སྡེར་གྱི་དམིགས་འབེན་སྐྱབ་ཆེད་དུ་སྤོད་སྟེ་མེད་པར་ཡང་ཁྲིམས་མཐུན་  
 ལ་རོས་འཛིན་གྱིད་ཅིང་། དེ་ཡང་རྒྱལ་དུང་དང་བཞེན་གྱི་པོ་གཤིས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ་རངས་གྱེད་པ་  
 ཞིག་པེད། དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་དང་པོ་དབང་ལམ་ལུགས། པོ་གཤིས་རིང་ལུགས་བཅས་ནི་  
 བན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དུ་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པ་པེད།

དམག་སྟོང་ནི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཀྱི་གཤིས་ག་མེད་པར་བཅོས་  
 ལས་སྐྱེས་པ་རོ་མ་ཞིག་དུ་སྐྱེད་སྲིད་གྱེད་པ་པེད། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་  
 པས། ར་རྒྱལ་དང་འཆེ་བ་གཉེས་ནི་མིའི་རྒྱུད་དུ་བྱུང་པའི་པོ་གཤིས་དང་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་  
 ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བཟུན་འདུག་ལ། ཞིབ་འཛིན་ལྟར་ན། དམག་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་

མོ་དང་དེའི་རིན་ཐང་ལྷ་པོ་ནི་ལོ་གཤིས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། སྤྲེས་པས་བྱུང་མེད་ལ་དབང་  
ཡོད་ཤེད་ལ། ཡང་དབང་སྐྱུར་མཁུ་ནི་སྤྲེས་པ་དང་དབང་ལོག་ཏུ་སྤོང་མཁུ་ནི་བྱུང་མེད་ཡིན་  
པར་བཞེད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་མོ་ཐང་ཚོད་ལེན་གྱི་དཔྱེ་ཞིབ་པས། བྱུང་མེད་ཀྱང་དམག་དོན་བསམ་སྒྲོར་  
འདུག་སྐབས་པར་བསྐྱུར་འདུག་ “ལུལ་བྱུང་དམག་མི”དང་“ལུལ་བྱུང་གི་ལུག་མོའམ་ཨ་མ”ཤེད་  
པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་དང་། དེ་གཉི་གས་མེས་རྒྱལ་གྱི་དོན་དུ་རང་སྤོག་སྒྲོས་གཏོང་  
མོད་པ་རེད། མོ་ཚོས་ཀྱི་རང་གཤིས་ལྷན་བའི་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ཀྱི་རོ་ལོ་གཞན་ནི། མོ་  
ཚོས་ཀྱི་རང་གཤིས་ལྷན་བའི་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ཡིན་ཞིང་། དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ཀྱི་  
བྱུང་མེད་རྣམས་ནས་གཡུལ་འབྱེད་ཀྱི་སྤྲད་དུ་དབང་ལོ་སྤྲེས་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་སྤྲེལ་བྱེད་  
མཁུ་དམག་མིར་ཆེ་བསྤོང་བྱེད་པ་རེད། མ་ལུམ་འདི་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་ལོ་ལོ་གཤིས་  
རིང་ལུགས་དང་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོའི་ཆེད་དུ་ཡོད་ཚད་  
སྒྲོས་གཏོང་མོད་པ་རེད།

དམག་དོན་ནི་མི་ཆེ་བྱེད་ཀ་གཡུལ་འབྱེད་ལ་ཞུགས་ནས་ཞི་བདེ་བསྐྱུར་རྒྱ་དེ་ཡིན་  
དེས་རེད། བྱིས་བའི་ཆེད་ཆས་དང་འཇུག་འཛིང་སྒྲོར་གྱི་བརྒྱན་སྤྱང་རིགས་ཀྱི་མང་ལོས་བྱ་ཡིས་  
ཆེད་ཆས་བྱེད་པ་དེ་ནི་ཨ་སྒྲོར་ས་ལ་མང་ལོ་བཏང་ནས་བཟོ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཀྱང་  
སྤོལ་ཆེད་ཐང་དུ་དམག་བརྒྱ་གཏོང་བ་དེ་ཡང་ལུལ་སྤོལ་ལྷ་བྱུང་དང་། བྱུང་སྤྲེས་པའི་བྱ་ལག་  
བཟོས་ནས་“འཐབ་འཛིང”བྱེད་པ་ནི་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཡི་ལུ་དང་ཁ་ཆེ།  
ཉིན་དུ་དང་རེའུ་ཚོས་ལུགས་སྤྲེལ་བྱེད་མཁུ་འཐབ་ལོ་རྣམས་ནི་ལོ་གཤིས་རིང་ལུགས་  
དང་དམག་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་ཞུབ་སྤྲེལ་གཏོང་མཁུ་ཡིན་པ་རེད། ལྷོ་ཨེ་ཤ་  
ཡའི་ནང་དུ་ཚོས་ལུགས་བྱུབ་མཐའ་དར་སྤེལ་བཏང་བར་བརྟེན་ནས། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མིང་ཐོག་  
ནས་འཆེ་བ་དང་འཆེ་བའི་ལོ་གཤིས་ཅན་རེ་མང་དུ་བྱིན་པ་རེད།

འདས་པའི་མོ་མང་རིང་མོ་མོ་དབྱེད་འབྱེད་དང་། ཡར་རྒྱས་ལ་དོ་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་  
རེད། དེས་ན་མོ་གཤིས་དང་། མོ་མོ་དབྱེད་བ། ཡར་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་དབང་ལ་འབྲེལ་བ་  
ག་རེ་ཡོད་དམ།

མོ་གཤིས་ཀྱི་ལྷ་བར་བརྟེན་ནས། སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་དང་ཁྱད་པར་དུ་བྱུང་མེད་  
ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ལ་སློབ་སློབ་ཀྱི་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་གསལ་པོ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ཡང་ལྷ་ཚུལ་འདི་དག་གིས་བྱུང་མེད་རྣམས་དམན་པར་གཅོད་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་  
མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་ཁར། བྱུང་མེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོར་དང་  
དོད་ཆེར་མེད་པ་དང་། འཚོ་རྟེན་གྱི་ཚོན་ཁུངས་དང་ལྷག་པར་དུ་ས་ཁང་གི་བདག་དབང་དང་  
ཐོབ་ཐང་གང་ཡང་སྤྱད་མེད་པ་རེད། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱུང་མེད་དང་བྱུང་མེད་ལས་འགྲུལ་བས།  
རང་ཉིད་ཀྱི་མཐུན་འགྲུར་རོགས་རམ་དང་དགོས་མཁོ། ལྷ་ཚུལ་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་འཐོབ་  
པར་ལུ་མཐུད་ཚོད་ལེན་གནང་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་བྱུང་མེད་དང་དུ་མོ་ཚོར་༼ལུས་སེམས་དང་ཆགས་སྲིད་ཀྱི་༽འཚོ་  
བ་སྟེལ་བ་དེས། ཁོ་མོ་ཚོ་རང་རྒྱལ་ཅན་དང་གདེང་ཚོད་ཅན་དུ་འཚར་ཡོངས་འབྱུང་བ་དང་  
ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ། རང་རྒྱུད་ཀྱི་རུས་འཛོན་སློབ་འདོན་བཅས་ཀྱི་གོ་སྐབས་བཅན་འསློབ་  
བྱས་ཡོད་ལ། ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་བྱུ་མོ་དང་བྱུང་མེད་ལ་འཚོ་བ་བྱེད་པ་དང་། འཚོ་བའི་འཛིག་  
སྐུལ་གཏོང་བ་དེས་ཀྱང་། ཁོ་མོ་ཚོའི་མ་ཡོངས་མི་ཚོར་ཤུགས་རྒྱུན་གཏིང་ཟབ་ཐེབས་པར་མ་  
ཟད། ཁོ་མོ་ཚོ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཡར་རྒྱས་བཅས་ལ་འདྲ་འགོག་རྒྱུན་བཟོ་ཡི་ཡོད།

དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སློབ་གྲུའི་ནང་དང་། མཐོ་སློབ་དང་ལས་  
ཁུངས་ཁག་ཏུ་ཆགས་སྲིད་རྒྱུ་སྤྱོད་དང་འཚོ་བ་བྱེད་པ་དེས། བྱུང་མེད་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་།  
ཁོ་མོ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་གཞུང་དང་ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལས་སྒྲོར་འཇུག་པར་འགོག་  
རྒྱུན་བཟོ་ཡི་ཡོད་ལ། འཚོ་བ་ཡིས་ད་དུང་བྱུང་མེད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་ཀྱི་རང་དབང་

ལ་དགའ་ཁག་བཅོ་བ་དང་། ཡང་མོ་གཤིས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལས་ལུགས་ཀྱིས། བྱད་མེད་རྣམས་  
སྲིད་དོན་གྱི་ལས་སྐོར་ཐང་གར་འཇུག་པར་བཀག་རྒྱ་ཐེབས་ཡོད། དེ་ལྟར་མོ་གཤིས་ཀྱིས་ནི་  
བྱད་མེད་རྣམས་ཡང་རྒྱས་འགོ་བར་བཀག་རྒྱ་ཐང་མོ་བཅོ་ཡི་ཡོད་ལ། མོ་གཤིས་དང་ཡང་  
རྒྱས་གཉིས་དབར་གྱི་འགྲེལ་བ་ནི་དེ་ལྟར་ཁ་གསལ་གཏོང་གསལ་ཡིན་ནའང་། རྫོང་པམ་སྤེལ་གཞི་  
ཞིག་ལ། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་མོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་རྒྱུ་བ་མཁན་ཚོས། རྗེས་  
བ་དང་རྗེས་པའི་མོ་གཤིས་ལ་དེ་ལྟར་དེ་ཅམ་གྱི་མེད་པ་དེ།

བྱད་མེད་ཀྱི་འཚོ་རྩེན་དང་ལས་གནས། རྫོང་གསོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་སྲིད་སྲོལ་དང་རྗེ་  
ཚོགས་ལས་སྐོར་འཇུག་ཐབས་ཀྱི་ལས་གཞི་མང་པོ་ཞིག་འགོ་བཙུགས་ཏེ། ཁོ་མོ་ཚོར་འགོ་  
ཞིང་གནང་སྤྲོད་ཀྱི་ཐབས་སྐོར་ནས་ས་གནས་འཛིན་སྐོར་ནང་སློབ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོལ་  
གྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ། མཚོ་རིམ་སློབ་གསོ་སྐོར་བ་དང་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་གཉེར་བའི་ཁོད་ཏུ་  
བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་གི་འཚོ་རྩེན་རྒྱུ་བ་མཁན་མོ་གཤིས་ཀྱི་ཆ་ལུགས་འཛིན་  
དགོས་བྱུང་ཡོད། འོན་ལྟར་རྗེས་པ་ཚོར་སློབ་གསོ་སྐོར་དེ། ཁྱིམ་ཚང་ནང་ཏུ་མོ་གཤིས་ཀྱི་གྱེད་  
ལས་ལ་བརྩུན་ཤིས་གྱེད་ཐབས་དང་བྱད་མེད་ལ་བཅི་བཀྱར་འཕྲོབ་ཐབས་ལ་འབད་བཅོལ་ཅི་  
ཡང་བྱས་མེད་པ་དེ། རྫོང་ཞེ་ག་ཡའི་ནང་ཏུ་བྱད་མེད་ཀྱི་སློབ་གསོ་སྐོར་དེ་དང་འོ་ཞེན་  
ཐབས་དང་། མོ་མོ་དབྱེ་བ་གྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་འཕེལ་ཐབས། དེ་བཞིན་ཏུ་ཁྱིམ་ལས་ཀྱི་དབྱེ་བ་  
སོགས་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ལས་གཞི་གང་ཡང་མེད་པར་ཚོས་ཤིས་རྟོགས་  
བྱུང་ལ། བྱད་མེད་ཚོར་ཁེ་ཕན་ལས་སྐོར་བརྒྱུད་སྐབས། རྗེས་པ་ཚོར་ཐམ་གཤོ་སྐོར་དང་གྱིས་  
བ་གཉོར་སྐོར། དེ་བཞིན་ཏུ་རྗེ་ཚོགས་ལས་རིགས་ཀྱི་སྐོར་བརྒྱུད་ཀྱི་མེད་པ་དེ།

བྱད་མེད་ལ་“འཚོ་བའི་གནས་སྐབས”དང་“ཐར་བའི་གནས་སྐབས”བཅས་ལ་འཆར་  
ཆན་གྱི་སོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱས་ལོན་གྱེད་པ་དང་། མོ་དབར་ལས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་དང་  
རྗེ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཏུ་བྱད་མེད་ལ་དབར་ཆ་མེད་པའི་སྐོར་ལ་དབྱུད་ཞིབ་གྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་།  
དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཏུ་རྗེས་པའི་དབར་ཆའི་སྐོར་ནས་གྲེང་སྐོར་ཅམ་ཡང་བྱས་མེད་པ་དེ།

མ་མོ་དང་མོ་མོ་དཔེ་འབྲེད་ཀྱི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་བརྒྱ་ཆ་༥༠ ཙམ་མ་གཏོགས་སློང་སློང་  
མ་ལྷུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས། གནས་སྤངས་དེ་བཙོས་སྐྱུར་གཏོང་བྱུང་མེད་པར་མ་ཟད་དོན་དངོས་སུ་  
ལྷོག་ཚུགས་ཀྱི་རུས་པ་ཐོན་ཡོད།

མ་མོ་འབྲེ་མཉམ་མིན་པ་ནི་བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་གི་མིན་པར་མི་མང་གི་དཀའ་རྒྱུ་གི་  
ཡིན་པ་རེད།

གནད་དོན་འགའ་ཤམ་གྱི་ཁྲིད་དུ། “བྱད་མེད་འཇུག་བ་དང་སྐྱེས་བ་མ་འཇུག་པའི་”གནས་  
བབ་ལོག་ཏུ། བྱད་མེད་ཀྱི་འགན་ཁུར་རེ་ལྗེས་བཏང་བ་དང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཁྲིད་དུ། བྱད་  
མེད་ཀྱིས་ཁྲིམ་ཚང་གི་སྐོར་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་འགན་འཕར་མ་སྐྱབ་དགོས་པར་མ་ཟད། ཁོ་མོ་  
ཚོ་སུ་མ་སྐྱད་ཁྲིམ་ལས་དང་གྲིས་པ་གཏོར་སྐྱོང་གི་ལས་ཀར་གཞོན་དགོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་  
སྐྱེས་པ་ཚོས་ཁྲིམ་ལས་དང་གྲིས་པ་གཏོར་སྐྱོང་གི་རམ་འདེགས་མ་བྱས་ཆོ། བྱད་མེད་རྣམས་  
ལྷུང་ལས་དོན་དང་ཚོར་གཉེས། ཁྲིམ་ར་དང་ས་གནས་གཞུང་འཛིན་གྱི་ལས་སྐོར་ཞུགས་ཐབས་  
མེད་པར། མོ་མོ་དཔེ་འབྲེད་ཀྱི་གནས་བབ་སུ་མ་སྐྱད་རེ་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་དེས་རེད།

གནད་དོན་ཁ་ཤམ་གྱི་ཁྲིད་དུ། བྱད་མེད་ཀྱི་དཔལ་འཕྲོར་རང་སྐྱེ་བྱུང་བ་བཟོ་བ་དང་  
མོ་མོ་དཔེ་འབྲེད་ཀྱི་འབྲེལ་བར་འཇུག་བ་གཏོང་བར། སྐྱེས་པ་ཚོ་ཞེད་སྐྱེས་ཏེ་བྱིར་བྱད་  
མེད་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཚོགས་ལྟེ། བཙོས་སྐྱུར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁུག་ཚོར་འགོག་ཚོབ་བྱེད་  
པ་རེད། འཛོམ་སྐྱིད་སྐྱེད་འདིར་ཅིས་ཀྱང་ཡི་རངས་བྱེད་ཚོས་པའི་བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་  
གཞིའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ནི། ལྷང་ག་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱད་མེད་ཉམ་ཐག་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་  
བྱེད་པའི་རྩ་ར་མན་དཔལ་ཁང་(GB)ཡིན་མོད། ལྷོག་སྟེ་ལས་གཞི་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམ་  
ཚང་གི་ནང་དུ་བྱད་མེད་ལ་འཚེ་བ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཡོད།

དེ་ཡང་མ་ཟད། ལྷན་གཤམ་འཛིན་ལུས་ཁང་གི་ལས་གཞི་དེས་བུ་མོ་དང་བུ་དམེད་ཀྱི་ཀུས་  
སྒྲོབས་གོང་སློལ་གཏོང་བཞིན་པར་འདོད་མོས་མེད་མཁན་ཚོས། བུ་མེད་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་མེད་  
སློལ་གཏོང་བ་ལ་སོགས་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་ལ། མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་བུ་མེད་ལ་འཚེ་བར་  
མང་ཚོགས་ཀྱིས་ངོ་རྒྱུ་སྒྲོམ་སྒྲོར་བྱས་པའི་ཁྲིད་ཏུ་བུ་མེད་རྣམས་མཉམ་ཁྲུགས་བྱེད་པར་  
ཡང་སྤྱིས་པ་ཚོས་མངོན་གསལ་དོད་པོར་ཁ་རྩུང་གཏོང་བ་དང་འཐབ་འཛིང་བྱེད་པ་རེད།

སྤྱི་མེ་ཤ་ཡའི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གངས་རུང་མི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
འཚེ་བ་རེ་མང་དུ་སྤྱིན་ཡོད་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚེ་བ་དང་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་འཚེ་བ་གཉིས་  
པན་རྒྱུན་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། གནས་སྣངས་འདི་འདྲའི་ལོག་ཏུ་  
གངས་མང་མི་རིགས་ཀྱིས་གངས་རུང་མི་རིགས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་ངོ་བོར་བརྒྱན་ཤེས་བྱས་  
ཉེ། བུ་མེད་དང་མཉམ་འབྲེལ་མཉམ་ལས་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

དེ་བས་ན། མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བྱུག་ལས་གནང་མཁན་ཚོས། དབང་ཆ་  
མཐོ་དམན་སྤྱི་ཚོགས་དང་ཕོ་གཤམ་སྤྱི་ཚོགས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དེས་བར་དུ་ཤེས་དགོས་  
པ་དང་། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་གནས་སྣངས་སློང་སློང་སྐབས་སུ་ཡང་། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་  
འགུལ་སློལ་མཁན་སྤྱི་གའུ་འཇུགས་ཁག་གིས། རྒྱ་གསལ་ཡོངས་ནས་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་དང་  
དང་བདེན་མིན་པའི་གནད་དོན་མེད་འདོན་དང་ཚོད་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་  
ཡུང་རེད།

ཕོ་གཤམ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ཚོད་གཞན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནི་ཡར་རྒྱས་  
ཀྱི་བྱ་འགུལ་སློལ་མཁན་སྤྱི་གའུ་འཇུགས་ཁག་གིས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སྒོ་འཚབ་སྤྱི་གཞི་ཆགས་  
ཡོད། མི་ཚང་མས་ཁ་ནས་མོ་མོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་། དེའི་རིག་གཞུང་། དེའི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ། དེ་  
བཞིན་དུ་སྤྱི་གའུ་འཇུགས་ཁག་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་ལ་སོགས་པ་སློང་གི་ཡོད་  
ནའང་། དོན་དངོས་སུ་ཕོ་གཤམ་ཅན་དང་ཕོ་དབང་ལས་སྤྱུགས་ལ་བཅོས་སྦྱར་མ་བཏང་བར་  
རང་འཇགས་སུ་གནས་པ་རེད། མ་གཞི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སློལ་མཁན་ཚོགས་པ་སྤྱི་གའུ་

འཇུགས་དེ་དག་སྐྱེས་པས་དབང་བསྐྱར་བར་མ་ཟད། འགྲུལ་དེར་འཇུག་མཁན་བྱང་མེད་  
ཚོར་བཅའ་དབང་གིས་སྐྱེས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་སྤྱོད་ལམ་འཁྲེང་དུ་བརྟུག་ཡོད།  
སྒོ་པས་སྐྱེ་གཞི་གཞི་ལ་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་སྤྲིག་འཇུགས་ཁག་གི་ནང་དུ་བསམ་  
སྤྲིགས་འདོད་སྤྲིགས་འདི་དག་ཁྲུབ་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ། ཚོགས་པ་སྤྲིག་འཇུགས་འདི་དག་སྤར་སྤྲུག་  
དབང་ཆ་སྒྲེར་གཙོད་བར་གྱུར་ཞིང་། མཉམ་འབྲེལ་སྡེ་ཁག་དང་འཛམ་སྐྱིད་དུལ་ཁང་གི་ལས་  
གཞི་ཆེ་ཁག་གི་པོགས་མ་འཕོར་ཆེན་ལེན་མཁན་གྱི་འགོ་ལུགས་འགོ་སྤར་མ་འབའ་ཞིག་གི་  
འགོ་བརྟུགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས་སྤར་སྤྲུག་  
དབང་ཆའི་མཐོ་དམན་དབྱེས་ཤིང་སྤར་སྤྲུག་གསང་བ་སྒྲོག་གྱུར་དང་། མོ་གཤིས་མོ་གཤིས་  
གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་བསམ་གཞིན་དུ་གིས་བཞིན་དུ་གཡོལ་བར་མ་ཟད། ཁོ་ཚོས་  
ད་དུང་བྱིམ་ཚང་གི་ངལ་ཚོལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་། ཐ་ན་བྱིམ་ཚང་ནང་གི་འཆེ་བའི་དཀག་རྩོག་གྱུང་  
སྐྱོང་སྐྱོང་ཅམ་བྱེད་གྱི་མེད་པ་རེད། ཚོགས་སྡེ་འདི་དག་གིས་སྐྱེས་པས་བྱང་མེད་ལ་དབང་སྐྱར་  
གཉའ་གཞོན་བྱེད་པ་ནི་བྱིས་མ་མཐུན་ལུགས་མཐུན་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་རིག་གཞུང་གི་  
ཤན་ལུགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཡིད་རྟོན་ལྟ་བུ། ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་གྱི་མེད་པ་དང་། ཚབས་ཆེའི་  
དཀག་རྩོག་འདི་དག་སྐྱོང་ཅམ་ཡང་མ་གྲུས་པའི་རྐྱེན་གྱིས། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ནི་ཉ་ལམ་  
ཡོང་ཐབས་མེད་པ་རེད། བྱང་མེད་རྣམས་ད་ཡོད་ཡར་རྒྱས་གྱི་བསམ་གཞིག་དང་དེའི་ལས་  
གཞི་ཁག་གི་ནང་དུ་བརྟུག་པ་ཅམ་གྱིས། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་མེད་པར་ཟད། དབུལ་  
ཕོར་ཁེ་པན་འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་སྟོན་ཡོང་ཐབས་ལར་ནས་མེད་པ་རེད།

དཔེ་དཔྱད་ཚུགས་པའི་ལོ་གསེས་དང་མེ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཚོད་ལོན་བྱེད་པར་སྐྱེས་པ་ཚོས་ག་  
རྒྱུ་བ་སྐྱེད་བམ།

སྤྱི་ཚོགས་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་རིམ་འདྲ་མཉམ་དང་། མི་སྡེར་གྱི་གནས་རིམ་འདྲ་  
མཉམ་ཡོང་ཐབས་སུ་འཕོ་འགྲུར་གཏོང་དགོས་པ་རེད། དེ་ཡང་མི་རིགས་རིང་ལུགས་པའི་རམ་  
འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་མཐུན་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། སྤྱི་ས་པ་དང་  
བྱུང་མེད་གཉིས་ཀྱི་གཞོགས་འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱང་ལམ་ལུགས་  
ཕྱི་ག་གི་ཚོམ་དུ་རྒྱུན་མཐུན་ཡོད་པ་རེད། དུས་ལྟན་རིང་བོར་སྤྱི་ས་པ་རྣམས་དཀའ་ཁག་འདིའི་  
ཆ་གས་ཡིན་དུས། ད་ཆར་ཁོ་པ་ཚོ་དཀའ་ཁག་འདི་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་དགོས་པ་རེད།

སྤྱི་ས་པ་འཕྲོ་སྤོང་དབང་འཛིན་སྤྱི་ས་པ་འཛོལ་སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་ཕོ་ཕོ་འདྲ་མཉམ་  
ཡོང་ཐབས་དང་། ལྷག་པར་དུ་བྱུང་མེད་ལ་ཐེབས་པའི་འཆེ་བ་དང་ཕོ་ཕོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་འཆེ་བ་  
འགོག་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་རེད། སྤྱི་ཞབས་སླེ་ལི་ཁི་(Tomithy Beneke)ཡིས། བཅོམ་  
གཡེམ་གཏོང་མཁན་སྤྱི་ས་པ་ཡིན་སྟེ་ལས། ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བ་ཀྱིས་བཅོམ་གཡེམ་དང་འཆེ་  
བའི་རིགས་སྲོལ་འགོག་བྱེད་ཐུབ། ཅེས་གསུང་བ་ལྟར། སྤྱི་ས་པ་ཚོའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམ་དང་  
ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཐང་དེ་དག་འཆེ་བ་ལྲབ་སྤེལ་གྱི་འཕུང་རྒྱུན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་  
ཆབ་སྲིད་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ལམ་ལུགས་བཅོས་སྦྱར་དང་བྱུང་མེད་ལ་འཆེ་བ་འགོག་ཐབས་སུ་  
བཀོལ་དགོས།

བྱུང་མེད་མང་པོས་དང་འདྲ་བར། སྤྱི་ས་པ་ཚོས་ཅེས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལེགས་ལམ་དུ་  
བ་ཀྱི་དགོས་པར་མ་ཟད། ཕོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཁོ་བཞུང་ལྷན་ཐོབ་མིན་  
དང་། ཁོ་ཚོར་དམགས་བསལ་གྱི་ཁོ་བཟང་དང་དབང་ཆ་ཇི་ལྟར་ཐོབ་མིན། ཁོ་ཚོས་ཕོ་དབང་  
ལམ་ལུགས་བཅོས་སྦྱར་མ་བཅད་པར་ཕོ་ཕོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་སྲིད་གི་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཐབས་  
བྱེད་དགོས། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བྱུང་ཐོན་ལྟར། སྤྱི་ས་པ་ཚོས་ཕོ་ཕོ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱིས་རང་གཞན་སུ་

ལའང་མི་མན་པར་མ་ཟད། དབྱེ་འབྱེད་དེས་ནི་མོ་མོ་མན་ཚུན་དབར་ཡིད་ཚིན་མེད་པ་དང་བདེ་  
 འཇགས་མིན་པ། མཐུན་སྦྱིལ་མེད་པར་བཞོས་པ་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། སྐྱེས་པ་ཚོས་དེས་  
 པར་དུ་སོ་སོ་མི་སྐྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་གྲིམ་ཚང་གི་འཚོ་གནས། ཚགས་སྲེད་ཀྱི་འཚོ་བ་སོགས་  
 བཅོས་སྐྱུར་གཏོང་དགོས། འདི་ནི་སྐྱེས་པ་རྣམས་ལོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་བྱང་རབས་ལོ་རྒྱུས་  
 མཐུག་བརྒྱུ་བའི་ལས་འགུལ་ནང་ཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགན་འཁུལ་དང་གོ་སྐབས་ཤིང་།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོར་འཇམ་སྒྲིང་ཚུན་ཡོངས་ཀྱི་བྱད་མེད་ཚོས། སྐྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་གཉམ་གཞོན་ལ་གདོང་ལེན་གནང་ཞིང་། དཀའ་རྙོག་གི་གོ་རྟོགས་  
 སད་ཐབས་ཀྱི་ལས་འགུལ་སྐྱེལ་བ་ཤིང་། མོ་དབང་ལམ་ལུགས་དང་དེ་ཡོད་དཔལ་འཕྱོར་གྱི་  
 སྐྱོམ་གཞི་ཡིས་བྱད་མེད་མ་ཟད་སྐྱེས་པར་ཡང་གཞོན་སྐྱོན་ཐེབས་ཡོད། སྐྱེས་པ་ཤི་འགར་དུས་  
 ལུན་སྲུང་བྱ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཐོབ་པའི་དབང་ཆ་དེས་ཁོ་པ་ཚོར་མན་པ་ལས་སྤོག་སྟེ་གཞོན་པར་  
 མ་ཟད། ཁོ་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ལའང་གཞོན་སྐྱོན་བཞོས་ཡོད། དེ་བས་སྐྱེས་  
 པ་ཚོས་ཅེས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་ཐེབས་པའི་བཅོན་འཇུག་དང་བཅའ་གཞོན་གྱི་འབྱུང་ཚུན་ཤེས་  
 ཚིགས་ཀྱིས་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཤིང་།

མ་གཤིས་སྐྱོད་སྐྱོད་དང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་མཁན་སྐྱེས་པའི་ཚོགས་ལྟེ་ཚོགས་ཡོད་དམ།

གཉམ་བཟང་ཞིག་ལ། འདས་པའི་ལོ་ངོ་༡༠ ལྷན་༡༥ ཡས་མས་ཀྱི་རིང་ལ་སྐྱེས་པ་  
 དང་སྐྱེས་པའི་ཚོགས་སྟེ་ཁག་ཅིག་གིས་སོ་གཤིས་དང་དེའི་འབྲེལ་ཚུལ་ལ་དོགས་སྐྱོང་བྱེད་  
 འགོ་བརྩམས་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་བྱ་གཞག་ལ་དོ་ཁུར་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་པ་ནི་བྱ་འགུལ་  
 རང་བཞིན་དང་ཤེས་ཡོན་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤིང་། བྱད་མེད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ནང་བཞིན་  
 དེང་སང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཞིབ་བའང་ཐོན་ཡོད་པ་དང་། འཇིག་འཇུག་  
 གི་ཁ་ཕྱོགས་གཙོ་བོ་སྐྱེས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནས་སོ་སོ་དབྱེ་འབྱེད་དང་མོ་དབང་ལམ་ལུགས། མོ་

གཤམ་དང་མོ་གཤམ་ལ་མོགས་ཤེས་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་འབད་བཙོན་གནང་རྒྱ་དེ་ཡིན་འདུག  
 རྗེས་པའི་ཞིབ་འདུག་གི་བྱུང་ཁོངས་མད་ནས་ཨ་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅུང་སྡོན་སྡོན་ཡིན་པ་ལྟར། རྒྱ་  
 ཤར་ནང་དུ་ཡང་རྗེས་པ་དང་མོ་གཤམ་རྒྱུར་ལ་ཞིབ་འདུག་དང་དོགས་སྲོང་གནང་མཁན་མང་  
 དུ་འགོ་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད། མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་ལ་  
 རྒྱལ་སྲོར་ཀྱི་མཁན་རྗེས་པ་ཚོར་སྐབས་རེར་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དོན་གཉེར་བ་ཅེས་འཛོད་  
 ཅིང། ལར་རྒྱལ་སྲོར་བ་འདི་དག་གིས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྲིད་དོན་ཚོད་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་རྗེས་  
 པ་དང་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བའི་སྲུང་དུ། ཁོ་ཚོས་རྗེ་ཚོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་སོ་དབང་ལམ་  
 ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་གཞིར་དབྱེད་ཞིབ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་གནང་བྱུང་མེད་དང་དེ་ལ་གཞིགས་འདེགས་གནང་  
 མཁན་རྗེས་པ་ཚོས། མོ་དབང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་མེད་རྣམས་ནས་མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་མིན་  
 པ་དང་དཔྱེ་འབྱེད་གཉེན་བཟུང་། འཆེ་བ་བྱེད་པའི་དཀའ་སྤུག་སྲོང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གར་རྗེ་རྗེས་  
 པ་ཚོར་དབང་ཆ་དང་ཁེ་བཟང་འཛོལ་གྱི་ཡོད་པར་སྐྱམ། ཁོ་ཚོས་ད་དུང་བྱུང་མེད་ལ་དབང་སྤྱུར་  
 བའི་མོ་གཤམ་གྱིས་ནི་བྱུང་མེད་ཅམ་དུ་མ་ཟད། རྗེས་པའི་འདམ་གར་ཡང་ཆད་བཀག་ཐབས་  
 ཡོད་པས་ན། རྗེས་པར་ཡང་གཉའ་གཞོན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པར་འདོད་ཅིང། ཡང་བྱུང་མེད་ཀྱི་  
 ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་ལ་གཞིགས་འདེགས་གནང་མཁན་རྗེས་པ་ཚོས། རྗེས་པ་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 ཆགས་སྲིད་བསམ་སྲོར་གྱི་ཐོས་འགན་ཡོད་པར་བཞེད།

བྱུང་མེད་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་པ་ཚོ་དང་འདྲ་བར། བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚུད་ལེན་ལ་  
 རྒྱལ་སྲོར་གནང་མཁན་རྗེས་པ་ཚོས་མཐོང་འདོད་ཀྱི་རེ་སློན་ནི། རྗེ་མོ་མོ་གཉིས་དབང་གྱི་འབྲེལ་  
 འདིས་དེ་ཞི་བདེ་དང་འདྲ་མཉམ། ཡིད་ཚོན་དང་བདེ་སྲིད་བཅས་ཀྱི་བྱུང་པའི་འཛམ་སྐྱིད་ཞིག་  
 ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་རྗེ་མོ་མོ་གཉིས་དབང་མཛེགས་འཛིན་དང་གཞོན་འཆེ། སེམས་གཙོང་  
 མོགས་གང་ཡང་མེད་པ་རེད།

ཨ་མི་རྩོ་ལེ་ཡ་དང་ཁེ་ཏ་ཏ། ཨ་མི་དང་རྒྱ་གར། ལྷ་གི་སི་མན་རྒྱལ་ནང་དུ་བྱུང་ཐེད་ལ་འཆོལ་བར་  
དངོས་ལྱེད་མཁན་གྱི་སྤྲེལ་བའི་ཆོག་ས་སྤེ་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཆོའི་ལས་འགྲུལ་མང་ཤོས་ནི་སྤོབ་  
གྲུ་ཁག་གི་གྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཆོར་འཆོལ་སྤོན་འགོག་གི་སྤོབ་གསོ་སྤོད་པ་དང་། ལས་གནས་  
ཁག་དུ་ཆགས་ཐེད་རྩལ་སྤོད་སྤོན་འགོག་གི་ཟལ་སྤོད་སྤོད་རྒྱ། གཞན་ཡང་སྤྱི་ཆོག་ས་གྱི་ཤེས་  
ཡོན་སྤོབ་གསོའི་བྱ་འགྲུལ་སྤེལ་བ་དང་འཆོལ་བའི་ལས་སྤྱི་འགྲུག་མཁན་གྱིས་པ་ཆོར་ལས་སྤོན་  
གོ་བསྐྱར་གནང་རྒྱ་སོགས་ཡིན་པ་རེད།

སྤྱི་ལ་ཤེས་རྒྱ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་ཕྱི་མོ་འབྲེ་མཉམ་ཡོང་བར་འཆོར་རྒྱད་བྱེད་མི་མྱོད།

འདྲན་ཐོ་དང་ཁོ་ཆོའི་ཆོག་ས་སྤེ་ཁག་གིས་བྱང་ཕོ་གཤིས་གྱི་ལྷ་རྩལ་ལ་དོགས་སྤོར་  
དང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་གནང་གི་ཡོད་པར་མ་ཟད། མང་ཆོག་ས་ལ་ཕོ་ཕོ་དཔེ་འབྲེད་ནི་མིའི་ལུས་  
རྟེན་བྱུང་སྤྲེལ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྤྱི་ཆོག་ས་རེག་གཞུང་གིས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

འདྲ་སྤོག་གི་ཕོ་གཤིས་ལ་དོགས་སྤོར་བྱེད་མཁན་སྤྲེལ་བ་ཆོས། ཕོ་ཕོ་འབྲེ་མཉམ་  
ཡིན་ན། སྤྱི་ཕོ་ཕོ་གཤིས་གྱི་སི་ཆོལ་ཆོལ་དང་སྤྲེལ་ལས་སྤྲེལ་པའི་འདོད་སྤོའི་ཆོའི་ལ་ཞིག་ཡོང་བར་  
བཞེད།

འདྲ་སྤོག་གི་ཕོ་གཤིས་ལས་ཐང་ཐང་ལ། སྤྱི་ལ་ཆོས་གཤེ་སྤྲེལ་དཀོས་ལ་དང་སྤྲེལ་  
ཐང་པ་རེད།

ངས་བསྐྱེས་ན་སྤེལ་བ་ཆོར་གྱིས་པ་གཞོར་སྤོད་དང་ཁྱིམ་ལས་བྱེད་དུ་འགྲུག་རྒྱ་ནི་  
ཐབས་ཤེས་གས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་ལ། ངས་སྤེལ་བ་ཆོར་གྱིས་སྤོད་དང་ཁྱིམ་ལས། ཐབ་

ལས་ལ་འཇུག་ཐབས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཞིག་སྟེ་ལ་དགོས་པར་སྟེ། ར་ཚོས་སྐྱེ་བ་པོ་ཡི་ལག་ཏུ་སྟོན་  
བྱ་དང་སྟེམ་བྱ་བཞག་ན། ད་གཞོན་ཁོ་ཚོར་མེ་མདའ་འཛིན་པའི་ཁོམ་ལོང་མེད་པ་དང་། ཁོ་ཚོར་  
བྱིས་པ་གཞོན་སྐྱོང་དང་བྱིས་པ་དང་སྟེན་ཏུ་ཚེ་བཅུག་ན། ད་གཞོན་ཁོ་ཚོས་གཤིས་པོ་ཚེད་  
ཆས་བྱེད་པ་མ་རེད། སྟེམ་པ་ཚོར་མ་ཡུམ་གྱི་ལས་འགན་སྲུང་བ་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོ་བཅོན་གཤམ་  
གཞོང་མཁན་དང་དམར་གསོད་བྱེད་མཁན། འཐབ་མོ་བ་དང་འཛིགས་སྐུལ་བྱས་སྐྱོད་པར་འགྱུར་  
བའི་དུས་ཚོད་མེད་པ་རེད། གལ་ཏེ་སྟེམ་པ་ཚོ་བྱིས་གཤིས་སྟེན་མཁན་བཅོས་ན། ཁོ་ཚོ་དཀའ་  
རྒྱུ་བཅོ་མཁན་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད། སྟེམ་པ་ཚོའི་རྒྱད་ལ་བྱམས་བཅེའི་བག་ཆགས་སྐྱེད་ནས་མི་  
གསོད་ཁྲག་སྐྱོར་གྱི་བག་ཆགས་འདོར་དུ་འཇུག་དགོས། འཇམ་སྒྲིང་སྐྱང་འདིར་གཡུལ་འཁྲུག་  
དང་འཚེ་བ། སྐྱེ་གཏུག་དེ་བཞིན་དུ་འཚེ་བ་ཅན་གྱི་སྟེམ་པ་དང་པོ་གཤིས་ལ་སོགས་པར་ཅིས་  
ཀྱང་བཞོན་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པ་མི་འདུག།

བྱིས་པ་གཞོན་སྐྱོང་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དེས་སྟེམ་པ་ཚོ་རང་གི་ནང་མིར་སེམས་ཐག་ཉེ་  
དུ་གཞོང་ཐུབ་ལ་ཁེར་རྒྱུང་གི་རང་གཤིས་ཀྱང་བསྐྱར་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁོ་ཚོའི་མཁྲེགས་འཛིན་  
གྱི་གཤིས་རྒྱུད་དང་བདག་འཛིན་གྱི་པོ་གཤིས་ཀྱང་འདོར་ཐུབ། བྱིས་པ་གཞོན་སྐྱོང་བྱེད་པར་  
བཅེ་སེམས་དང་གཞན་གཅེས། བཞོན་ཐུབ། རང་རྒྱུད་རིང་བ། གཤིས་རྒྱུད་ཅང་བ་སོགས་གྱི་  
ཁྱད་ཚོས་ཡོན་ལྷན་དགོས་པ་དང་། དེས་ར་ཚོ་སེགས་ལམ་དུ་དཀྱི་བྱུང་བ་རེད། མི་སྲོེ་དཀར་དང་  
འགན་འཁུར་ཅན་གྱི་ཨ་མ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁོས་སྟེམ་པ་དང་སྟེམ་མ། བྱིས་པའི་མི་ཚེ་སྲར་བས་  
རེ་སེགས་སུ་གཞོང་ཐུབ། འཚོ་བར་འཇུག་སྐབས། སྟེམ་པ་ཚོས་རང་ཉིད་མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བ་  
མེད་པར་འཇུག་མི་ཏུང་། སྟེམ་པ་ཚོས་ཅིས་ཀྱང་རོས་ཟིན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཁོ་ཚོས་དཔལ་  
འཁྱོར་འཚོལ་སྐྱུབ་བྱེད་པ་གཅིག་ལུས་ཨ་མ་ཞིག་གི་རོས་འགན་འགྲུབ་སོང་བ་ཡིན་པར། ཁོ་  
ཚོ་ད་དུང་སྐྱི་ཚོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་མཁན་དང་བཅེ་སེམས་ལྷན་བའི་ཨ་མ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་བཅའ་  
དགོས་པ་རེད།

ངས་འདིར་རང་ཉིད་ཆེ་དགའ་ཞིང་མོས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་འཆད་པར་འདོད་དེ།  
 གཏམ་རྒྱུད་འདིས་ང་ལ་སྐྱེད་པའི་རེ་སྐྱོན་ཉག་གཅིག་ཀྱི། སྐྱེས་པ་ཚོ་ཡང་ལེགས་ལམ་དུ་བགྱི་  
 ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། བྱི་མོ་༡༩༥༩ ལོར་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྐྱབ་རྗེ་ཇེ་(Gandhiji)ཡིས། རྫོང་ཁྱེར་  
 མར་རྩ་(Wardha)རུ་ཉེན་གཤིས་བྱས་པའི་རང་བྱིམ་དུ། གསལ་འགོད་སྐྱབ་ཚོགས་ཤིག་གི་སྐྱེད་  
 གཏམ་བཤད་གནང་སྐབས། སྐར་མ་ཁ་གསལ་མཚམས་སུ། ཁོང་གིས་སྐྱེ་ཞབས་སྐྱབ་རྒྱས། སྐར་  
 འགའ་གསལ་རིང་ང་རང་ནང་ལ་འགོ་དགོས། ཅེས་བརྗོད་དེ། རང་བྱིམ་སྐྱེལ་བའི་ནང་འཇུག་ཏེ་  
 སྐར་མ་༩ རྒྱུ་༡༠ ཡས་མས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་ཕྱིར་མ་ཐོན་པ་རེད། ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་  
 ཐེངས་གསུམ་ལ་བྱེད་དུས། གསལ་འགོད་པ་ཞིག་གིས་ཁོང་ལ། ཁོ་པ་ཚོའི་ཚུ་ཚོད་རྒྱུད་ཚོས་  
 གཏོད་དོན་ག་ལེ་ཡིན་ནམ། གསལ་འགོད་སྐྱབ་ཚོགས་ལོ་རྗེས་ད་གཟོད་རང་བྱིམ་དུ་བཞུགས་  
 བ་མི་ཚོགས་ཀྱིས། ཞེས་བྲིས་པར། སྐྱབ་རྗེ་ཇེ་ཡིས་ཉ་ཅང་བག་ལེབས་ཀྱི་རང་ནས། ང་རང་སྐར་  
 མ་ཁ་གསལ་རིང་ནང་ལ་འགོ་དོན། ངའི་བཟའ་ཚུ་ཀ་སི་ཏུར་ལྷ་(Kasturba)ལ་གཟེར་བྱུག་ཆེ་  
 བའི་བཤམ་ནང་ཐོག་ཡོད་པ་དང་། ལུས་སྐྱོབས་ཞན་པས་གསལ་སྐྱོད་དུ་འགྲོ་བར་དགའ་ངས་  
 ཡོད་སྐོར་གསུངས་པ་རེད།

གཏམ་རྒྱུད་འདིས་བསྐྱབ་དོན་སྐྱར། སྐྱབ་རྗེ་ཇེ་ཡིས་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་ཨ་མའི་ལས་  
 འགན་དང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འགན་གཉིས་སྐྱོམས་ཐབས་ལ་འབད་བརྩོན་གནང་ཡོད་པ་རེད།  
 ཁོང་ལ་མཚོན་ན་བཟའ་ཚུ་ཀ་སི་ཏུར་ལྷ་ལ་སྤྱི་ཞུ་སྐྱབ་རྒྱུ་དང་། དཔེན་གནས་ཀྱི་གསལ་སྐྱོད་གཙང་  
 མ་བཟོ་རྒྱ། དེ་བཞིན་དུ་འཕེལ་འཐག་ལ་གཞིལ་རྒྱ་བཅས་ཀྱི། དཔྱིན་གཞུང་གི་མི་མེར་སྤེལ་  
 བའི་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱོད་པའི་གསལ་ཆེའི་ལས་འགུལ་ཀྱི་སྤེ་འཁྲིད་མཚན་པ་ནང་བཞིན་ཀྱི་གསལ་  
 འགའས་ཆེན་པོར་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཞིབ་འཇུག་གྲུབ་དོན་ལྟར་ན། རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེས་  
 པ་དང་རང་རྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་ཐོང་ཀྱི་ཆེ་མཚོར་སྐྱོམས་སྤྱི་ག་གནང་མཁན་ཚོ་ནི་སྤེ་པོ་ཀུན་གྱི་ཐུན་  
 འཕགས་པ་དང་རྗེས་བྲན་ཞུ་ལུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། སྐྱོབས་ཆེན་པོ་ཉམས་དོད་ཅིང་དབང་  
 བུགས་སྐྱོད་པའི་སྐྱེས་པ་ཚོར་སྤེ་པོ་ཀུན་གྱིས་ཞེད་སྐྱང་བྱེད་ཀྱང་གུས་བཀུར་མི་བྱེད་པ་རེད།

དཀོས་བྱམས་ཤིང་བཙུང་བའི་མི་ཚེ་དང་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་བསྟུན།

དཀོས་བྱུང་མེད་ཀྱི་ལས་འགུལ་ཁོད་ཏུ་བྱུང་མེད་ནམས་ནི་ཉུག་སྟོབས་ཅན། ཏུར་ཕོ་  
ཅན། བྱ་བར་འཇུག་མཁན། འཚོ་བ་སྤོང་མཁན་མིན་པ། བྱུང་མེད་གཞན་ལ་གཞོགས་འདེགས་  
གནང་མཁན། འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་འཛིན་ཐང་ལྡན་པ་། རྟེན་གཤམ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པ་ལྟར། ད་ཆར་ད་  
ཚོར་སྐྱེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྦྱོར་དོ་མ་ཕྱིར་སྟོན་མོད་མཁན་དང་། ཕོ་གཤིས་ཀྱི་མིག་དཔེ་  
གསར་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། མིག་དཔེ་དེ་ཡང་སྟོབས་ལུགས་འགྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། སྐྱེས་  
པ་དང་བྱུང་མེད་ནམས་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་ལོག་ཏུ་འཇུག་འདོད་པའི་བསམ་སྦྱོར་གཞི་མ་བཙུག་  
བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གལ་སྲིད་དཀོས་ཕྱ་ཚུལ་འབྲེལ་མཉམ་དགོས་ན། ད་ཆར་དཀོས་ཕོ་གཤིས་དང་ཕོ་གཤིས་  
ལ་ལྟ་ཚུལ་གསར་བ་འཛིན་དགོས་པ་འདེད་དམ།

ཅིས་ཀྱང་དཀོས་ལྟ་ཚུལ་གསར་བ་འཛིན་དགོས་པ་འདེད། ཕོ་ཕོ་འབྲེལ་མཉམ་དགོས་  
ན། དཀོས་ཕོ་གཤིས་དང་ཕོ་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ལྟ་བུར་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་དགོས་  
པར་མ་ཟད། གཤམ་འཁོད་ལྟར་དོགས་སྤོང་གནང་དགོས།

༡༽ ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་ཕོ་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་རིན་ཐང་དང་བཅས་པ་དམན་པར་ལྟ་བུར་དང་  
ཕོ་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་རིན་ཐང་དང་བཅས་པ་ཁྱད་ཏུ་འཕགས་པར་དོས་འཛིན་པའམ། དོས་  
འཛིན་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་དེ་ཕོ་གཤིས་ཅན་ནས་ཕོ་གཤིས་ཅན་གྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུར་དང་དེའི་ཀྱན་  
སྟོན་ཅན་ཏུ་བསྐྱར་བའི་མཁུན་སྟོན་ཅིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་ལྟར་ཡིན་དགོས་པམ།

༡༽ མོ་མོ་འདྲ་མཉམ་དང་ཡར་རྒྱས་ཞེས་པ་ནི་བྱུང་མེད་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིགས་ལ་ཞུགས་  
ནས་སྤྱིས་པ་ནང་བཞིན་ཚགས་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་།

༢༽ རྩོགས་གཅིག་ཁོ་ནར་འདུས་ཤིང་ཚོད་རྩོག་གིས་ཁེངས་ཏེ་འཇམ་སྤྱིང་གི་རྩོད་བཟུང་གཉི་  
ག་ཐམ་པ་རྒྱལ་དུ་བརྒྱགས་པར། ད་དུང་སྤར་སྒྲུག་གི་ཕོ་གཤིས་དང་འགྲམ་ཚོད་དགོས་ཀྱི་འདུག་  
གམ། ཡང་ན་སྤར་སྒྲུག་གི་མཉམ་ལས་དང་དོ་འཇུག་ རང་བྱུང་རྩོད་བཟུང་སྤར་སྤོང་གྲེད་དགོས་  
ཀྱི་འདུག་གམ།

༣༽ ད་ཆར་འཇམ་སྤྱིང་སྤྱང་འདིར། མོ་གཤིས་ཅན་ནམ་ཡང་ན་ཕོ་གཤིས་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་  
རིན་ཐང་ལྟ་བུ་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་གམ།

འཇམ་སྤྱིང་གཞན་ཞིག་བརྒྱན་བྱུང་གྱུང་གྱིང་།

དོན་དངོས་སྤར་ཚོས་ཞིབ་ཅིང་སྤར་བའི་རྩོད་ནས། མོ་གཤིས་ཅན་ནམ་ཡང་ན་ཕོ་གཤིས་  
ཅན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ཞེས་འབོད་པར་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡོད་མེད་ལ་དོགས་  
འདི་གྲེད་མི་དགོས་སམ། འདི་དག་ནི་འགོ་བ་མིའི་ཁྱད་ཚོས་རིན་ཐང་མིན་ཀྱང་། རྩེ་ཕོ་མོ་གཉིས་  
ཀྱིས་ཕོ་ཕོ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕོ་གཤིས་དང་ཕོ་གཤིས་ལེགས་ལམ་དུ་བཀྱི་མི་དགོས་སམ། རྩེ་ཕོ་ཕོ་  
གཉི་ག་རྒྱ་མཚན་གནས་ལུགས་ལྡན་པ་དང་། སེམས་ཚོར་དང་གདེང་སློབས། ཚོར་ལུགས་  
སྤྱིན་པོ། ཁྱིམ་གཞི་སྤྱན་མཁའ་དང་ཁེ་ལས་གཉེར་མཁའ། སྤྱི་ཚོགས་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལས་  
ཀྱི་སྤེ་བ་ཡིན་མི་དགོས་སམ། གལ་སྲིད་བྱུང་མེད་རྣམས་སྤར་སྒྲུག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་སློང་  
ཞུགས་ནས་ལས་འགན་སྤུང་གི་ཡོད་ན། རྩེས་པ་རྣམས་ཀྱང་ཁྱིམ་ལས་ལ་ཞུགས་ནས་ཀྱིས་  
པ་གཉེར་སློང་དང་ཞབས་ཞུ། ཁྱིམ་སློང་གི་འོས་འགན་འཁུར་མི་དགོས་སམ།

ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར། ད་ཚོ་མི་སྤྱིར་རེ་རེ་བཞིན་རང་རྩོགས་ཅན་དང་དོ་འཇུག་  
ཅན། འདིགས་ཞུས་བྲལ་ཞིང་ཚོར་ལུགས་སྤྱིན་པོ། བཙེ་སེམས་ལྡན་ཞིང་རྒྱ་མཚན་གནས་

ལུགས་བཅེད་གོས། སོ་སོ་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར། ང་ཚོ་ཚང་མའི་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པའི་མུ  
རྒྱུགས་ཀྱི་སྐྱེ་སོ་སོ་གཉིས་དང་སྣོན་པ་བཟོ་དགོས། འདི་དག་ཚང་མ་མཛོན་འགྲུང་ཡོང་ཐབ  
ས། སྐྱེ་སོ་སོ་གཉི་གས་སོ་སོའི་དབང་མེད་དང་དབང་ལུགས་འདོར་དགོས་པར་མ་ཟད། དང  
མེད་རུས་མེད་དང་གཉའ་ཆགས་མགོ་སྐྱར་གྱི་རང་གཤིས་ཀྱང་འདོར་དགོས་པ་རེད།

ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་སྡེལ་མཁན་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས། འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ང  
བྱམས་བཅེ། འགན་འཁུར། གསོ་སྦྱོང་དང་མཉམ་སྦྱོང། དང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་སོགས་འབ  
སྲུང་དང་ཡར་སྐྱེལ་དེ་ཅུམ་གཏོང་བྱུང་མེད་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མང་ཚོགས་  
རང་བཞིན་གྱི་ལས་འགུལ་དང་བྱུང་མེད་རང་བཞིན་གྱི་ལས་འགུལ། གཞུང་འབྲེལ་མིན་བ  
ཚོགས་སྡེ་ཁག་གིས། མིའི་འཚོ་བཀུས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་རྒྱས་དང་ལས་གཞིའི་ཐད་ལ་དུ  
ཚོད་དང་འགྲོ་བྱོན་དང་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ་ནང་བཞིན། མིའི་རིན་ཐང་ཡར་སྐྱེལ་གཏོང་ཐབ  
ས་ཡང་དངོས་ལུགས་སྐྱེལ་གསུམ་སྲར་སྐྱེལ་བྱེད་དགོས་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ག  
སྲིད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་ཚོ་ནི། དབང་སྐྱར་མཁན་དང་རུལ་སྲུང་  
ཅན་དང་རང་དོན་ཅན་འབའ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཚེ། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་རྒྱས་ལེགས་ཤོས་ཅི་འདྲ་ཞི  
འཇེན་ཡང་དེ་ལ་མན་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་གཞུང་ཡང་འཛོན་མི་སྲིད་པ་རེད། ཚན་རིག་དང་ཀྱ  
སྦྱོང། དཔལ་འབྱོར་དང་བཟང་སྦྱོང། བསམ་སློབ་དང་ཡར་རྒྱས་སོགས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་དགར་བ་  
ལ་དོགས་འབྲི་བྱེད་པ་དང་རྒྱང་ནས་འདོར་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

གོ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་རིག་གནས་བརྗེ་བརྒྱུད་ནས་ད་གཟོད་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྦྱོང་ད  
བརྱུད་གཉིས་སྲུང་སྦྱོང་བྱེད་བྱུང་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་མི་སྡེ  
རེ་རེ་དང་མན་ཅུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ། ཁྱིམ་ཚང་དང་སྤྱི་ཚོགས། མདོར་ན་ང་ཚོའི་དུལ་  
ཚོགས་སྡེ་སྤྱི་གཞུགས་ཚང་མར་འཕོ་འགྲུང་གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ཚང་མས་རོག  
རེས་མཉམ་ལས་གནང་ན་ནི། འཛམ་གླིང་གཞན་ཞིག་བསྐྱུན་བྱུང་པར་ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེ  
ཀྱི་ཡོད།

གཅིག་ལྟམ་ན་བདག་གི་སྐད་ཆ་འདི་ཡིད་ཆེས་མི་རུང་བའི་མི་ལམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་  
ཡང་སྲིད་མོད། འོན་ཀྱང་ང་རང་དེ་ལ་སྲུང་སྐྱོ་སྐྱེ་མི་སྲིད་དེ། བདག་གི་དམིགས་ལྷུང་འདི་  
འགྲུབ་མིན་གང་ལྟར་ཡང་། མ་མཐར་ཡང་ང་རང་དམིགས་ལྷུང་འདིའི་ཆ་གས་སུ་འགྲུབ་སྟབ་  
སྟུང་།

འདས་པའི་མི་ལོ་ ༢༠ རིང་ལ་ལྷུ་མ་ཁམ་ལ་ཟླ་སེའྲ་ (Kamla Bha-  
sin) གྱིས་འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་བཟའ་བཙའ་དང་སོ་  
ནམ་ཚན་བ་ (FAO) ཡི་དབུལ་ཐར་ལས་དོན་ཉེ་ (FFHC) ཉེ་འཛམ་གླིང་གི་  
འདིར་བྱུང་མེད་གཙོས་མེད་སྤྱད་གི་དཀའ་ཁག་སེལ་ཐབས་ ། རྟོག་སྤྱད་  
ལས་གནང་བར་མ་ཟད། ཁོ་མོ་ནི་སོ་མོ་དེའི་འབྲེལ་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐབས་  
ཀྱི་ཟབ་སྦྱོང་སྦྱོང་མཁན་མ་ཡུམ་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡིན། རྩ་རྗེས་སུ་མོས་  
དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་རྒྱན་གནས་ཡོང་ཐབས། བྱུང་མེད་ཀྱི་  
ཁེ་སློབ། དེ་འབྲེལ་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཁག་ནང་མི་མང་མཉམ་ཞུགས་ཡོང་ཐབས་  
དང་དེའི་དགོས་བ་རྒྱ་མཚན་སྦྱོར་གྱི་ཚུལ་ཡིག་གང་མང་གིས་བར་མ་ཟད།  
མོས་ད་དུང་དཀའ་རྙོག་འདི་དག་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་ཚོག་གུང་མང་པོ་  
བརྩམས་ཡོད།