



དེ་བས་མངེས་སྤྱག་ལྷན་ པའི་འབྲུང་འབྲུར་།



ལི་ཡིས་སོ་སོའི་བྱ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་གཉིས་མཉམ་དུ་རིམ་འདས་ཚོང་ཁང་
བརྒྱད་ནས་འགོ་སྐབས་དམ་པོར་བཟུང་ཡོད། ཁོས་བདེ་སྤང་གི་བསམ་
པ་སྒྲིལ་ནས། གཟུགས་གཟུགས་བྱུང་ཤིག་ཅིས་སྒྲིལ་བར་བྱས། ཨ་པའི་ཉེ་འགམ་
དུ་སྒྲིང། ཁོའི་མགོ་འཁོར་བ་རེད། ཁོ་རང་འདི་ལྟ་བུ་ཁྱོམ་རར་འགོ་རྒྱུར་
གོམས་འདྲིས་མེད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོ་རང་གིས་ཏན་ཏན་སོ་སོའི་ཕྱ་གུ་
ལ་ལྟ་སྒྲིང་བྱེད་རྒྱུ་གོམས་འདྲིས་མེད་ངེས།

ལི་ཡིས་ཁ་ལག་ཉོས་ནས་བྱ་མོ་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་སྤྱོད་སྒྲངས་འཁོར་ལ་
འཛེགས་སྐབས་ཡིད་སྒྲིལ་ཚུར་བ་ཞིག་བྱུང། ཁོས་བདུན་ཕྱག་འགའ་ཤས་
སྒྲིལ་ལ་འདས་གོངས་སུ་གྱུར་བའི་བཟའ་ཟླ་འདི་དྲན། ཁོས་མའི་འཇུམ་
མདངས་ལྡན་པའི་ངོ་གདོང་འདི་དྲན། ཁོས་མོ་རང་གིས་བཟོས་པའི་ཁ་
ལག་དང་ཕྱ་གུ་ལ་ལྟ་སྒྲིང་བྱེད་སྤངས་རྒྱུ་དྲན། ཁོས་ཁོ་ཚོའི་མཉམ་དུ་
ཡོད་པའི་འཚོ་བ་འདི་ལྟར་ཡིད་སྒྲིལ་བའི་སྒྲིལ་མཁུག་སྒྲིལ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་
བསམ་པ་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་མྱོང་མེད།

ཅིའི་ཕྱིར་ཁོ་འདི་འདྲའི་སྤྱག་བསྐྱེད་མང་པོ་མྱོང་དགོས། ཁོའི་ཕྱ་གུ་
ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོང་དགོས་སམ། འདི་ནི་ཁོ་རང་གིས་མ་འོངས་
པའི་དོན་དུ་རེ་བ་བྱེད་ཐུབ་པའི་དོན་དག་ཡག་ཤོས་དེ་རེད་དམ།

མ་འོངས་པའི་དོན་དུ་རེ་བ་བྱེད་པ།

དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ནས་ལི་ཡིས་རང་ཉིད་ལ་མ་འོངས་པའི་
མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་འཚོལ་བ་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་རམ་འདེགས་ཅི་
ཞིག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མིན་བསམ་སྒྲོ་བདུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཁོང་གིས་
ཚོས་ལུགས་ཚང་མས་སོ་སོའི་ཐབས་ཤེས་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཚོས་
ལུགས་ཚང་མ་བཟང་པོ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། ཁོས་སོ་སོའི་
བོར་བརྒྱུ་སོང་བ་དག་ལ་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་ལན་གང་ནས་རྟེན་ཐུབ་
བམ། ཁོ་རང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་ལྟན་དུ་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་
མེད་དམ། མཐའ་མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དེ་ནམ་ཞིག་སེལ་ཐུབ་བམ།

ལྟ་གྲུབ་རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་འདི་ཉིད་བརྟན་པོའི་ངང་གོང་
འཕེལ་འགོ་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་སློབ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལི་ཡིས་དེ་
ལས་ཕྱོག་པ་ཞིག་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུབ་ཡོད། ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་ཆོས་
བྱོས་བྱེད་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་བརྟན་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་འཇམ་སྤྱིང་འདི་
ནི་རྟག་ཏུ་ཐུན་སྦྱབ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མཐོང་ཞིང་། སྤྱིས་བཟང་པོ་རྣམས་
གོངས་སྐབས་གཙུག་པོ་དགོན་མཆོག་གིས་དེ་དག་ལ་སློབ་ནས་ལྟ་བུ་ལྟ་
བསྟུན་གནང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་སློབ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་
བརྗོད་མི་ཐུབ་པའི་གཏུན་འཇགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དྲི་ལྟ་
ངན་ལས་འདས་པ་ལ་གཙུག་པོ་དེ་དག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བྱེད་པོ་
མི་གསལ་བ་བརྟན་པ་ཞིག་རེད། ལི་ཡིས་ལྟ་བུ་ལག་ཤོས་ནི་ཅི་ཞིག་
ཡིན་པ་སྟུམ།

ཡེ་ཤུ་པའི་ཐབས་ལམ།

ལི་ཡིས་ཡེ་ཤུའི་བྱིམ་མཆོས་ཤིག་དང་གླེང་མོལ་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་རེད།
ཁོ་རང་གིས་ཡེ་ཤུ་པའི་དམ་པའི་གསུང་རབ་བལྟ་བུ་ལ་ནང་དུ། འགོ་བ་མི་
ཡིས་ང་ཆོའི་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་ལ་གུན་ལོག་བྱས་པ་བརྟེན་འཇིག་
རྟེན་པ་རྣམས་དཀའ་སྤྱད་སྤྱད་སྤྱད་པའི་གནས་བབ་ཏུ་གནས་ཡོང་པ་ཞིག་
སློབ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད། (བཀོད་པ་ ༦:༥) ཡིན་ནའང་བཀོད་
པ་པོ་དགོན་མཆོག་གིས་འཇམ་སྤྱིང་འདི་ཡང་དག་པའི་གཞི་རྟེན་ཐོག་མ་
ལ་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཞུ་བཞིན་གནང་ཡོད། (མདོན་པ་ ༢༡:༡) ཁོ་ཆོའི་
རང་གཅིས་འཇིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་དག་གཙུག་པོ་དགོན་མཆོག་ལ་བསྐྱར་
བཅོས་གཏོང་བཅུག་མཁན་ཆོར་འཇམ་སྤྱིང་གསར་པའི་ནང་དུ་ཕེབས་བསུ་
ཞུ་ཡི་རེད།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་དུ། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རྣམས་ཀྱི་མིག་
ཚུ་ཐམས་ཅད་དབྱི་བར་འགྱུར་ཞིང་། ཐུན་གྱི་དོན་རྣམས་འདས་ཟིན་
པས། ད་ནི་འཆི་བ་ཡོད་མི་སྤྱིད་ལ། ལྟ་ངན་དང་། ལྟ་འཕོད། ལྟ་གཟེར་

བཅས་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད་དོ། (མདོན་པ་ ༢༡:༤) སྐྱག་བསམ་ནི་གཏན་
ནས་བཤམ་བར་འགྱུར།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་
ཁུངས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཐའ་མའི་
མདུན་ལམ་ཐོག་དུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་
ཡིན། དེ་ཡང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མདུན་ལམ་ཐོག་དུ་ང་དང་
ཁྱེད་ཀྱི་མས་བསུས་ཡོད།

དུས་དེར་འོང་པ་ཀྱི་མས་ཀྱི་མིག་འབྱེད་ཅིང་། འོན་པ་ཀྱི་ཀྱ་བས་
ཐོས་པ་དང་། དུས་དེར། ཞ་བོ་ཀྱི་མས་ཤུ་བ་ལྟར་མཆོང་ཞིང་། སྐྱགས་པའི་ལྗེ་
ཡིས་སློ་སྐྱེ་ལེན་པར་འགྱུར། དཔེར་སློང་ནས་ཚུ་ཐོན་ཞིང་། བྱི་ཐང་ཀྱི་མས་
ལས་གཅིང་པོ་བཞུར་བར་འགྱུར། (ཡེ་ཤ་ཡ་ ༣༥:༥-༦) ལུས་པོའི་སློན་ཆ་
ཀྱི་མས་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་རེད།

རང་བྱུང་གི་འཇིག་རྟེན་ཡང་སྤྲར་གསོ་ཡོང་ངེས་ཡིན། སྤྱང་གི་དང་ལུ་གྱུ་
གཉིས་མཉམ་དུ་འཛོལ་ཞིང་། སེང་གས་སྤང་ལྟར་རྩ་བཟའ། (ཡེ་ཤ་ཡ་ ༦༥:༢༥)

འདི་ནི་ཇི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་དུ། གཙོ་བོ་
དཀོན་མཆོག་ནི་ངོ་མཚར་ཡ་མཚན་ལྟར་པའི་སློ་ནས་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད། (མ་
ཐཱ་ ༢༤:༣༥-༤༢) ཡིན་ནའང་སྤྱ་གང་གིས་མཇུག་མི་ཐུབ་པ་བྱུང་གི་མེད། ཅི་
ཕྱིར་ཞེ་ན། གཙོ་བོ་ཁོང་ནི་སྤྱི་དྲུག་ཚོགས་བརྒྱད་ནས་ཕེབས་ཞིང་། མིག་ལྟར་
ཀུན་གྱིས་མཇུག་བརྒྱུར། (མདོན་པ་ ༡:༢) ས་གཞི་དེར་འབྱུག་སྐད་དང་སློག་
འབྱུག་ས་ཡོམ་བཅས་བྱུང་གི་ཡོད། (མ་ཐཱ་ ༢༤:༢༢, མདོན་པ་ ༡༥:༡༢-༢༡)

རྩ་ཆེན་ཞིག་སློག་པར་འགྱུར། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ཞལ་བཞེས་
ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་གྲོངས་ཟེན་པ་དེ་ཚོ་སྤྲར་ཡང་གསོན་པོར་འགྱུར་

གྱི་རེད། དད་ལྷན་པ་མཉམ་དུ་བསྐྱད་དེ། བདག་ཅག་གསོན་པོར་གནས་
པ་རྣམས་སྒྲིབ་ཏུ་དེ་རྣམས་སྤྱོད་པུང་ནང་དུ་དངས་སྟེ། བར་སྤང་ནས་
གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལ་མཇལ་ཞིང་ཁོང་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་གནས་པར་
གྱུར། (ཐེ་སོ་ལོ་ནི་ཡ་དང་པོ་ ༤: ༡༧) ཅི་འདྲའི་བདེ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་བསྐྱར་
འཛུལ་ཨང་།

གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་གིས་མི་ཚང་མ་འཇིག་རྟེན་གསར་པའི་ནང་
འཆོ་བ་སྐྱེལ་བྱུང་པའི་ཐུགས་རེ་གནང་སྐབས། མཐར་མི་ངན་རྣམས་
ཙུ་བསྐྱེད་དུ་གཏོང་བར་གྱུར། (པི་ཏྲ་གཉིས་པ་ ༣: ༡-༡༡) དེ་རྗེས་དཀོན་
མཆོག་གིས་འཛུལ་སྤྱིང་འདི་བསྐྱར་དུ་བསྐྱེད་ནས་ང་ཚོར་འབགས་བཙོག་
དང་སྟུག་བསྐྱེད་དང་འཆོ་བ་བཅས་ནས་བྱེལ་བའི་ང་ཚོའི་བྱིམ་ཆང་
གསར་པ་ཐོག་དུ་ཕེབས་བསུ་ཞུ་བར་མཇུག་གི་ཡོད།

བསྐྱར་དུ་བསྐྱེད་པའི་འཛུལ་སྤྱིང་དེ་བསམ་གཞིག་བྱས།

ལི་ཡིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟོན་སྐབས། ཁོང་གིས་དེའི་ནང་དུ་
བརྗོད་པའི་སྤང་བརྟན་ཐོག་དུ་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོ་རང་གིས་སོ་སོའི་
སྤྱིང་གསོན་པའི་བཟའ་ཟླ་དང་མཉམ་དུ་རྩ་བ་སེལ་པའི་ས་གདན་སྟེང་དུ་
གོམ་པ་རྒྱག་པའི་འཆར་སྤང་བསྟེན་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་བུ་མོ་ཚོ་སྟུག་ཆེན་པོ་
ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཅི་དུ་མོ་ཅི་དུ་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་ཁྱ་བོ་ཞིག་གི་ཉེ་འགམ་དུ་
ཐུགས་སྟོན་གཏོང་བཞིན་ཡོད།

བདུན་ཕྱག་གཅིག་ལ་ཐངས་ཅིག་ཁོ་ཚོས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་
པོ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་བྱིར་འཁོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་གཙོ་བོ་དེར་གནས་
སྟོན་བྱེད་རྒྱ་བཞུགས་ཡོད། (ཡེ་ཤ་ཡཱ་ ༢༢: ༢༢-༢༣) ཁོང་ཚོ་གསེར་
གྱི་སྤང་ལམ་བརྒྱད་ནས་གོམ་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནང་
དུ་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ཆེད་དུ་བྱམས་པ་དང་དགའ་བ་རབ་
དུ་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོ་ཚོས་མཉམ་དུ་གཙོ་བོ་དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟོད་སྟུ་
བླངས།

དེར་སྤྱོད་ཀྱི་ཞུགས་ཀྱི་དང་། རྟེན་པ་ཆགས་ཀྱི་དང་། འཆི་ཀྱི་བཅས་
བྱུང་གི་མེད། བདེ་སྦྱིང་དང་བྱམས་པ་ཡོངས་སུ་སྦྱབ།

དྲང་བདེན་བྱེད་ཀྱི་ཉི་ཅང་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ལི་ཡིས་ཡེ་ཤུ་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་མདོ་ལ་སྟོན་བཞིན་དགའ་བ་
བསྟེན་ཡོད། སྐབས་དེ་དྲང་བདེན་བྱེད་ཀྱི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྲད། ཁོ་
རང་གིས་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བའི་སྟོན་ལམ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་དེ་རེད།
ཨ་པ་གཅིག་པོ་བསྐྱེད་ཀྱི་འཆོ་བ་དེ་ནི་ལས་སྤྱོད་པོ་ཞིག་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་
ཁོ་རང་ལ་མ་འོངས་པའི་ཆོད་དུ་ཞི་བདེ་བག་ཤེས་དང་རེ་བ་ཞིག་ཡོད།

སྤྱུག་བསྐྱེད་ནི་འགོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
མཚམས་འཇིག་བྱེད་ཀྱི་དང་དཀའ་ངལ་ཐོག་ཏུ་དོ་སྤྲང་བྱེད་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་
པོ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གཏམ་བཟང་ཡོད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་འཇིག་
རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་
མཐའ་མའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པའི་དཔེ་དབུ་ཅིག་ཡིན།
དེ་ཡང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་ང་དང་བྱེད་ནམས་བསུས་ཡོད།
དེའི་ནང་དུ། ང་ཚོའི་བཅུ་བའི་གཉེན་ཉེ་ཆང་མ་ཡང་ཆུད་སྦྱབ།

བྱེད་ཀྱི་སྟོན་ལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

བྱེད་རང་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཆེད་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡིད་དུ་འོང་
བའི་མ་འོངས་པ་ཞིག་བཀོད་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་འདི་ཐོག་ལ་འཆོལ་ཞིབ་
བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། བྱེད་རང་གིས་སོ་སོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལ་གཙོ་བོ་ཁོང་
གིས་དྲག་གསོ་རི་ལྟར་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མིན་ཤིས་འདོད་ཡོད་དམ། དེ་
ལྟར་ཡིན་ན། གཤམ་གསལ་གྱི་སྟོན་ལམ་འདེབས་པར་བྱེད།

འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། བྱེད་རང་གིས་འཇམ་
སྟིང་འདི་ཐོག་མའི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་ཐོག་ཏུ་སྤྲང་གསོ་གནང་ཐུབ་

ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་ལ་བདག་གིས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་འདོད་ཡོད། ཡིན་ནའང་
། དང་བདེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་དོན་དག་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། བདག་ལ་གཙོ་བོ་
བྱེད་རང་དངོས་གནས་ཡིན་མིན་དང་། བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་འཆར་ནམས་
ཤེས་སུ་འཇུག་རྒྱ་རམ་འདེགས་གནང་རོགས།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གིས་གནས་ཚུལ་མང་ཙམ་ཤེས་འདོད་ཡོད་ན། ཡིག་
ཆ་འདིའི་རྒྱབ་ཏུ་བཀོད་པའི་འབྲེལ་གཏུགས་ཞལ་བྱང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་
རོགས།

མུ་མཐུད་དུ་ལྷོག་ཆེད།



ཀྱེ་མཇུག་ཏུ་གསུངས་པར་བཞུགས་བྱས་
ནས་མང་ཚུལ་ཤིས་ཐུབ།

