

དེར་ལུ་གང་ཞིག་ནས་ཐུང་དང་། བྱ་པ་ཆགས་ཐུང་དང་། འཆི་ཐུ་བཅས་
བྱུང་གི་མེད། བདེ་སྲིད་དང་བྱམས་པ་ཡོངས་སུ་སྤྱེ།

དང་བདེན་བྱེད་ཐུ་ནི་ཏ་ཅང་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

མི་ཡིས་ཡེ་ཤུ་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གསུང་རབ་མདོ་ལ་སྟོག་བཞིན་དགའ་བ་
བསྟེན་ཡོད། སྐབས་དེ་དང་བདེན་བྱེད་ཐུ་ནི་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲུང་། ཁོ་
རང་གིས་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་བྱགས་ཇེ་ཆེ་ཞུ་བའི་སྟོན་ལམ་ཞིག་བརྟུན་པ་དེ་རེད།
ཨ་པ་གཅིག་པ་བསྐྱེད་ཐུ་འཆོ་བ་དེ་ནི་ལས་སྒྲུ་པོ་ཞིག་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་
ཁོ་རང་ལ་མ་འོངས་པའི་ཆོད་ཏུ་ཞི་བདེ་བག་ཡོངས་དང་རེ་བ་ཞིག་ཡོད།
སྤྱག་བསྐྱེད་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
མཚམས་འཇིག་བྱེད་ཐུ་དང་དཀའ་ངལ་ཐོག་ཏུ་དེ་སྤྱང་བྱེད་ཐུ་ནི་ལས་སྒྲུ་
པོ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གཏམ་བཟང་ཡོད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་འཇིག་
རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་
མཐའ་མའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་པའི་དཔེ་དེབ་ཅིག་ཡིན།
དེ་ཡང་ཡིད་ཏུ་འོང་བའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་དང་དང་བྱེད་ནམས་བསྐྱེད་ཡོད།
དེའི་ནང་དུ། ང་ཚོའི་བཆེ་བའི་གཉེན་ཉེ་ཆང་མ་ཡང་ཚུད་ཐུབ།

ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

བྱེད་རང་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཆོད་ཏུ་དཀོན་མཆོག་གིས་ཡིད་ཏུ་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་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་གཙོ་བོ་ཁོང་
གིས་དག་གསོ་ཇེ་ལྷ་ར་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མིན་གྱིས་འདོད་ཡོད་དམ། དེ་
ལྟར་ཡིན་ན། གཤམ་གསལ་གྱི་སྟོན་ལམ་འདི་བསམ་པར་བྱེད།

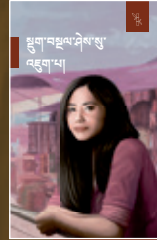
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་མཆོག་ལགས། བྱེད་རང་གིས་འཛམ་
གླིང་འདི་ཐོག་མའི་རང་བཞིན་བཟང་པོ་ཐོག་ཏུ་སྤྱར་གསོ་གནང་ཐུབ་

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

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

Copyright © 2023 by Sharing Hope Publications. བརྒྱུས་ཆོས་འདི་ཆོག་མཆན་མེད་པར་ཚོང་ལས་མ་
གསུང་རབ་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དེ་དག་ནི་དབྱིན་ཡིག་གི་གསར་རྒྱལ་པོ་མེས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ནས་ཡོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྲུང་བ་
ཡིན། ཕྱི་ལོ་༡༩༨༤ ལོར་ཐོ་སྒྲིལ་ནི་ལས་ཞི་བྱིས་དབང་ཆོད་བཅུང་བ་ཡིན། བཀའ་འཛིན་ཡོད་པའི་སྟོན་ལམ་གྱི་དྲུག་ཡོད་
ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཆོད་བདག་ཉར་བྱས་ཡོད།

མུ་མཐུད་ཏུ་སྟོག་ཆེད།



ཀྱང་མཚུངས་པར་བཤུས་བྱས་
ནས་མང་ཅམ་གྱིས་བྱེད།



དེ་བས་མཛེས་སྤྱག་ལྟན་
པའི་འབྲུང་འབྱུར་།



མི་ཡིས་སོ་སོའི་བུ་མོ་རྒྱུད་རྒྱུད་གཉིས་མཉམ་དུ་རིམ་འདས་ཚོང་ཁང་
བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས་དམ་པོར་བཟང་ཡོད། ཁོས་བདེ་སྤང་གི་བསམ་
པ་སྒྲིན་པ། གཟབ་གཟབ་བྱས་ཤིག་ཅས་སྤྲ་བར་བྱས། ཨ་པའི་ཉེ་འགྲམ་
དུ་སྒྲིད། ཁོའི་མགོ་འཁོར་བ་རྒྱུད། ཁོ་རང་འདི་ལྷ་བུ་ཁོའི་རྒྱུ་རྒྱུ་
གི་མས་འདིས་མེད་པ་རྒྱུད། རྟེ་བཞེན་ཁོ་རང་གིས་ཉར་ཉར་སོ་སོའི་སྤྲ་བུ་
ལ་ལྷ་སྒྲིབ་བྱེད་རྒྱུ་གི་མས་འདིས་མེད་རྒྱུ།

མི་ཡིས་ཁ་ལག་ཉིས་ནས་བུ་མོ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲི་སྤྲིད་རྒྱུ་འཁོར་ལ་
འཛིག་ས་སྐབས་ཡིད་སྤྲོ་ཆེར་བ་ཞིག་བྱུང་། ཁོས་བདུན་ལྷག་འགའ་ཤས་
སྒྲོན་ལ་འདས་གྲོངས་སུ་ལྷུར་བའི་བཟའ་རྒྱ་འདྲི་དྲན། ཁོས་མོའི་འཛུམ་
མདངས་ལྡན་པའི་དོ་གདོང་འདྲི་དྲན། ཁོས་མོ་རང་གིས་བཟོས་པའི་ཁ་
ལག་དང་སྤྲ་བུ་ལ་ལྷ་སྒྲིབ་བྱེད་སྤངས་རྒྱམས་དྲན། ཁོས་ཁོ་ཆོའི་མཉམ་དུ་
ཡོད་པའི་འཛོལ་འདྲི་ལྷུར་ཡིད་སྤྲོ་བའི་སྤྲོ་ནས་མཆུག་སྤྲིལ་རྒྱ་ཡིན་པའི་
བསམ་པ་ནམ་ཡང་བསྐྱེད་སྤྱོད་མེད།

ཅིའི་ཕྱིར་ཁོ་འདྲི་འདྲའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་མང་པོ་སྤྱོད་དགོས། ཁོའི་སྤྲ་བུ་
ཆོས་ཅིའི་ཕྱིར་སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤྱོད་དགོས་སམ། འདྲི་ནི་ཁོ་རང་གིས་མ་འོངས་
པའི་དོན་དུ་རྟེ་བ་བྱེད་སྤང་པའི་དོན་དག་ལག་ཤོས་དེ་རྟེ་དམ།

མ་འོངས་པའི་དོན་དུ་རྟེ་བ་བྱེད་པ།

དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་བསྐྱར་ནས་མི་ཡིས་རང་ཉིད་ལ་མ་འོངས་པའི་
མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་འཛོལ་བ་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་རམ་འདེགས་ཅི་
ཞིག་གནང་སྤབ་གྱི་ཡོད་མེན་བསམ་སྒོ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཁོང་གིས་
ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་སོ་སོའི་ཐབས་ཤེས་ཞིག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཆོས་
ལུགས་ཆང་མ་བཟང་པོ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། ཁོས་སོ་སོའི་
བོར་བརྒྱུག་སོང་བ་དག་ལ་དོན་སྤྲོད་ལྡན་པའི་ལཱ་གང་ནས་རྟེན་སྤབ་
བམ། ཁོ་རང་གི་བཟའ་རྒྱ་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་འཛུམས་བྱེད་སྤབ་པའི་རྟེ་བ་
མེད་དམ། མཐའ་མེད་པའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དོན་ལ་ཞིག་སེལ་སྤབ་བམ།

ལྷ་བྱུབ་རྟེ་ག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་འདྲི་ཉིད་བརྟན་པོའི་དང་གོང་
འཕེལ་འགྲོ་གྱི་ཡོད་པ་ཞིག་སྤོབ་སྤོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་ཡིས་དེ་
ལས་སྤྲུག་པ་ཞིག་གསལ་པོ་མཐོང་སྤབ་ཡོད། ཆོས་ལུགས་གཞན་པ་ཆོས་
ཤོས་བྱེལ་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་བརྟན་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་འཛུམ་སྤྱོད་འདྲི་
ལྟོན་ཀྱི་སྤྲུག་སྤྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་མཐོང་ཞིང་། སྤྲུག་བྱུབ་བཟང་པོ་རྒྱམས་
གྲོངས་སྐབས་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས་དེ་དག་ལ་སྤྲོབ་ནས་སྤྲུ་ལུལ་དུ་
བསྐྱལ་གནང་གི་ཡོད་པ་ཞིག་སྤོབ་སྤོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་
བརྟེན་མི་སྤབ་པའི་གཏན་འཛགས་གནས་སྤངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་རྟེ་ལྷ་
དན་ལས་འདས་པ་ལ་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་བཞེན་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་བྱེད་པོ་
མི་གསལ་བ་བརྟན་པ་ཞིག་རེད། མི་ཡིས་ལྷ་རྒྱུལ་ལག་ཤོས་ནི་ཅི་ཞིག་
ཡིན་པ་སྤྲུམ།

ཡི་ཤུ་པའི་ཐབས་ལམ།

མི་ཡིས་ཡི་ཤུའི་ཁྱིམ་མཆོས་ཤིག་དང་སྤོང་མོལ་བྱེད་འགོ་རྒྱགས་པ་རེད།
ཁོ་རང་གིས་ཡི་ཤུ་པའི་དམ་པའི་གསུང་རབ་པའི་བུལ་ནང་དུ། འགྲོ་བ་མི་
ཡིས་ད་ཆོའི་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་ལ་གྲུག་ལོག་བྱས་པ་བརྟེན་འཛིག་
རྟེན་པ་རྒྱམས་དགའ་སྤྲུག་སྤངས་བའི་གནས་བབ་ཏུ་གནས་ཡོང་བ་ཞིག་
སྤོབ་སྤོན་གནང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད། (བཀོད་པ་ ༩:4) ཡིན་ནའང་བཀོད་
པ་པོ་དགོན་མཆོག་གིས་འཛུམ་སྤྱོད་འདྲི་ཡང་དག་པའི་གཞི་རྟེན་ཐོག་མ་
ལ་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་བྱ་ཞུ་ཞུ་བཞེས་གནང་ཡོད། (མདོན་པ་ 27:7) ཁོ་ཆོའི་
རང་གཅོས་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དེ་དག་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ལ་བསྐྱར་
བཅོས་གཏོང་བཅུག་མཁུ་གར་ཆོར་འཛུམ་སྤྱོད་གསར་པའི་ནང་དུ་ཕེབས་བསུ་
ཞུ་ཡི་རེད།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་དུ། དགོན་མཆོག་གིས་ཁོ་རྒྱམས་ཀྱི་མིག་
རྒྱ་རྒྱམས་ཅན་དུ་བྱི་བར་འགྲུར་ཞིང་། ཐོན་གྱི་དོན་རྒྱམས་འདས་ཟེན་
པས། ད་ནི་འཛོལ་བ་ཡོད་མི་སྤྱིད་ལ། ལྷ་དན་དང་། རྩ་འོད་དྲ། རྒྱག་གཟེར་

བཅས་ཀྱང་ཡོད་མི་སྤྱིད་དོ། (མདོན་པ་ 27:༩) རྒྱག་བསྐལ་ནི་གཏན་
ནས་བལ་བར་འགྲུར།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ ཁུངས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ད་ཆོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་མཐའ་མའི་ མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པའི་དཔེ་དཔེ་ཅིག་ ཡིན། དེ་ཡང་ཡོད་དུ་འོང་བའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཏུ་དང་དང་ ཁྱེད་རྒྱམས་བསྐྱུས་ཡོད།

དུས་དེར་འོང་པ་རྒྱམས་ཀྱི་མིག་འབྱེད་ཅིང་། འོན་པ་རྒྱམས་ཀྱི་རྒྱ་བས་
ཐོས་པ་དང་། དུས་དེར། ཞ་བོ་རྒྱམས་ཤུ་བ་སྤར་མཆོང་ཞིང་། རྒྱགས་པའི་ལྷེ་
ཡིས་སྤྲོ་སྤྲོ་ལེན་པར་འགྲུར། དཔེར་སྤྲོད་ནས་རྒྱ་ཐོན་ཞིང་། ཁྱེ་ཐང་རྒྱམས་
ལས་གཅོང་པོ་བཞུར་བར་འགྲུར། (ཡི་ཤུ་པ་ 34:4-5) ལུས་པའི་སྤྲོན་ཆ་
རྒྱམས་མེད་པར་འགྲུར་གྱི་རེད།

རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཡང་སྤར་གསོ་ཡོང་ངེས་ཡིན། སྤང་གི་དང་ལུ་ག་
གཉིས་མཉམ་དུ་འཛོལ་ཞིང་། མེད་གས་སྤང་ལྷུར་རྒྱ་བཟལ། (ཡི་ཤུ་པ་ 34:24)

འདྲི་ནི་འོན་པ་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ནང་དུ། གཙོ་བོ་
དགོན་མཆོག་ནི་དོ་མཆོར་ལ་མཆོན་ལྡན་པའི་སྤྲོ་ནས་ཕེབས་གྱི་ཡོད། (མ་
ཐུ་ 2༩:3༩-42) ཡིན་ནའང་ལུ་གང་གིས་མཆའ་མི་སྤབ་པ་བྱུང་གི་མེད། ཅི་
ཕྱིར་ཞེས། གཙོ་བོ་ཁོང་ནི་སྤྲོད་ཆོགས་བརྒྱུད་ནས་ཕེབས་ཞིང་། མིག་ལྡན་
ཀུན་གྱིས་མཆའ་བ་བྱུར། (མདོན་པ་ 7:2) ས་གཞི་དེར་འབྲུག་སྤང་དང་སྤྲུག་
འབྲུག་ས་ཡོམ་བཅས་བྱུང་གི་ཡོད། (མ་ཐུ་ 2༩:24, མདོན་པ་ 7:2, 7:22-27)

རྩ་ཆེན་ཞིག་སྤྲུག་པར་འགྲུར། འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོའི་ཞུ་བཞེས་
ལ་ཡོད་ཆོས་བྱེད་མཁུ་གར་སྤོང་པ་དོ་ཆོ་སྤར་ཡང་གསོན་པོར་འགྲུར་

གྱི་རེད། དུད་ལྡན་པ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་དེ། བདག་ཅག་གསོན་པོར་གནས་
པ་རྒྱམས་སྤྲོ་བར་དུ་དེ་རྒྱམས་སྤྲོན་ལུང་ནང་དུ་དངས་སྤྲོ། བར་སྤར་ནས་
གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ལ་མཆའ་ཞིང་ཁོང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་པར་
བྱུར། (མེ་སོ་ལོ་ནི་ཡ་དང་པོ་ ༩:72) ཅི་འདྲའི་བདེ་སྤྲོད་ལྡན་པའི་བསྐྱར་
འཛུམས་ཨང་།

གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་གིས་མི་ཆང་མ་འཛིག་རྟེན་གསར་པའི་ནང་
འཛོལ་སྤྲུལ་སྤབ་པའི་ཐུགས་རེ་གཅུང་སྤབས། མཐའ་མི་དན་རྒྱམས་
ཅ་བརྒྱག་ཏུ་གཏོང་བར་བྱུར། (ཡི་ཤུ་གཉིས་པ་ 3:2-77) དེ་རྩིས་དགོན་
མཆོག་གིས་འཛུམ་སྤྱོད་འདྲི་བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་ནས་ད་ཆོར་འབགས་བཅོག་
དང་སྤྲུག་བསྐལ་དང་འཛོལ་བ་བཅས་ནས་ཤིལ་བའི་ད་ཆོའི་ཁྱིམ་ཆང་
གསར་པ་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་བསུ་ཞུ་བར་མཛད་གྱི་ཡོད།

བསྐྱར་དུ་བསྐྱར་པའི་འཛུམ་སྤྱོད་དེ་བསམ་གཞིག་བྱོས།

མི་ཡིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྤྲུག་སྤབས། ཁོང་གིས་དེའི་ནང་དུ་
བརྟེན་པའི་སྤང་བརྟེན་ཐོག་ཏུ་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོ་རང་གིས་སོ་སོའི་
སྤར་གསོན་པའི་བཟའ་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་བསེལ་པའི་ས་གང་ན་སྤང་དུ་
གིམ་པ་རྒྱག་པའི་འཆར་སྤང་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོང་ཆོའི་བུ་མོ་ཆོ་སྤྲུག་ཆེན་པོ་
ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མི་ཅེད་ཞིང་། ཁོང་ཆོས་རྒྱ་བོ་ཞིག་གི་ཉེ་འགྲམ་དུ་
ཐུགས་སྤྲོ་གཏོང་བཞེན་ཡོད།

བདུན་ལྷག་གཅིག་ལ་ཐངས་ཅིག་ཁོ་ཆོས་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་
པོ་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་ཁྲིར་འཁོད་པའི་གོང་ཁྲིར་གཙོ་བོ་དུར་གནས་
སྤོས་བྱེད་རྒྱ་བཞུགས་ཡོད། (ཡི་ཤུ་པ་ 34:22-23) ཁོང་ཆོ་གསེར་
གྱི་སྤང་ལམ་བརྒྱུད་ནས་གིམ་པ་རྒྱག་པ་དང་། ཁོང་ཆོའི་སེམས་ནང་
དུ་བཀོད་པ་པོ་དགོན་མཆོག་ཆེད་དུ་བསམ་པ་དང་དགའ་བ་རབ་
ཏུ་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོ་ཆོས་མཉམ་དུ་གཙོ་བོ་དགོན་མཆོག་ལ་བསྐྱོད་སྤྲོ་
སྤངས།