

# དགེ་སྤྲོད་གི་རྒྱན་བྱེད་ཕྱག་དེབ།



སོ་ཐར་གྱི་བསྐྲུབ་ཁྲིམས་༢༣༧

བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་འདུལ་བ།

དགེ་སྤྲོད་འི་ལྷན་བྱ་དགོས།

དགེ་སྤྲོད་གི་བསྐྲུབ་བྱ་གང་ཡིན་ནམ།

ཚུམ་བ་པོ། ལྷམ་སྤྲ་མིན།

ལོ་རྒྱུ་བ། དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ངག་དབང་བསྟན་པ།

རྒྱུད་སྟོད་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

# ལོ་རྒྱུ་བའི་རོ་སྒྲིད་མདོར་བསྟུན།

དངོས་མིང་། རག་དབང་བསྟན་པ།  
 སྐྱེ་ཡུལ། འགས་ཤོད་འབྲི་རུ་ཐང་མགོ་བོང་།  
 སྐྱེ་ལོ། ༡༩༤༩

ལོ་རྒྱུས། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལོར་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་དགོན་དུ་ཞུགས་  
 འདུག་ལྷན་སྐྱེ་བཞི་སོགས་འདོན་ཚུགས་སྒོའ་མཐར་  
 སོན། ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ཏེ་སེར་  
 བྱེས་སྐོ་བ་ཁང་ཚན་དུ་ཞུགས་འདུག་མདོ་ཕྱོགས་  
 སྒོའ་གཉེར་བྱས། ༡༩༦༥ ལོར་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ལ་གསང་སྟགས་སྐྱེས། ༡༩༦༩ ལོ་ནས་༡༩༧༠  
 ལོ་བར་རྟེན་དང་སྐྱེད་ལོར་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 སོགས་སུ་དབྱིན་ཇི་ཆེད་སྒྲིད་བྱས།

ཡོན་ཚད། ཕྱི་ལོ་༡༩༧༥ ལོར་དགོ་བཤེས་ལྷོ་རམས་པའི་  
 མཚན་གནས་དང་། ༡༩༧༩ ལོར་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 ཚང་ནས་དགོ་བཤེས་སྟགས་རམས་པའི་ཕྱག་  
 བྱེད་ཐོབ། ༡༩༨༠ ལོར་རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
 དབྱིན་ཇི་ཆེད་སྐྱེད་ལོག་ཆེད་སྒྲིད་མཐོ་ལོ་  
 (advance) གནས་ཚད་ཀྱི་ལག་བྱེད་ཐོབ།

ལས་ཀའི་སྐོར། ༡༩༨༩ ལོར་༡༩༧༩ ལོར་འགས་སྐྱེད་སྐྱོན་མེད་  
 ཚོམ་སྐྱིག་པ་དང་། ༡༩༧༩ ལོར་༡༩༨༠ ལོར་  
 སྐྱོན་ལམ་ཆོག་མཚོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྐྱིག་པའི་  
 ལས་ཀ་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་ལག་བྱེད་ལང་ཐོབ།

བརྒྱུ་ལས་ཚོས། ཚོམ་སྐོག་སོགས་བརྒྱུ་སྐྱོན་ཚོགས་བྱ་བྱེད་  
 དུས་དེབ་སོགས་སུ་བཞག་དུ།

# དགེ་སློང་གི་རྒྱན་བྱེད་ལྷན་དེབ།

སོ་ཐར་གྱི་བསྐྱབ་ཁྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ཉེར་བརྒྱ།

བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་འདུལ་བ།

དགེ་སློང་གི་ལྷན་བྱེད་གོམ།

དགེ་སློང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཡིན་ནམ།

ཚོམ་པ་པོ། རྣམ་སྤྲི་མིན།

ཕོ་རྩ་བ། ལྷ་རམས་དགེ་བཤེས་ངག་དབང་བསྟན་པ།

རྒྱན་སྟོད་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

ལྷོ་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་དག་དབང་བསྟན་པའི་སྐྱེ་ར་ཚོམ་དེབ་སྐྱེང་དང་ལོ།  
 མཚན། དགེ་སློང་གི་རྒྱན་འབྲེར་ལུག་དེབ།  
 ཉང་དོན། བསྐྱབ་ཁྱིམ་ས་ཉེས་བརྒྱ་ཉེར་བརྟུན།  
 ཚོམ་པ་ལོ། རྩམ་སྐྱེ་མིན།  
 ལྷོ་ར་བ་ལོ། དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་དག་དབང་བསྟན་པ།  
 ལྷོ་ར་ལོ། ༡༠༡༡  
 དབར་ལོ། ཕྱི་ལོ་༡༠༡༡ དབར་ཐངས་དང་ལོ་དབར།  
 དབར་སྐྱེན་པ། རྒྱུད་རྫོད་དཔེ་མངོན་ཁང།  
  
 རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔེ་རྟགས་ཨང། ༩༧༤-༩༣-༤༧༤༣༩-༤༩-༤-༥

Translation of Geshe lharampa Ngawang tenpa Vol. 1.  
 Original title: “The manual of the bhikkhu”  
 Subject: a book about monastic discipline  
 Author: Dhamma Sami  
 Translator: Geshe lharampa Ngawang Tenpa  
 Date of translation: 2022  
 First Edition, 2022  
 Gyuto library 2022  
 Published by: Gyuto library Sidhbari-Dharamsala (H.P.)

ISBN:978-93-84839-89-5

# ལྷོ་དབང་རྒྱལ་ཆེན་བརྗོད།

དེ་ཡང་མོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་སྟོན་ལྷོན་རྒྱལ་སྟོན་པོ་བཞུ་བཀའ་  
འིན་ཅན་ལྷན་སྟེན་གྱི་འི་མ་མེད་པའི་རྣམ་པ་སྟེན་དང་། ལུམ་བ་མེད་པའི་སྟོན་  
སྟོན་སྟེན་དཔལ་བ་མེད་པའི་འབད་བརྗོད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས། འཕགས་པའི་  
ཡུལ་ནས་སྟོན་པའི་གསུང་རབ་ཅད་མ་བཀའ་སྟེ་སྟོན་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྟེ་  
བཞེས་བསྟུན་པའི་བཀའ་བསྟུན་གྱི་གཞུང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་པོད་དུ་གཤམ་  
བངས་ཏེ་འི་མ་བཞེན་དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་ལ་བཞུད་སྟུབ་གཉིས་གྱི་སྟོན་སྟེ་  
ཚུལ་བཞེན་བསྟུན་པའི་ཤིང་། ལྷག་པར་བསྟུན་པའི་གཞི་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་  
བསྟུན་བ་བསྟུན་གྱི་གཙོ་མོར་བྱས་པའི་རྒྱ་འགྱུར་གྱི་འདུལ་པའི་གཞུང་ལྷན་སྟེན་  
དང་། དེ་བཞེན་པོད་རང་གི་འདུལ་འཛིན་མཁས་བ་ལྷན་སྟེན་གྱིས་བཅུམས་པའི་  
འདུལ་སྟོན་དང་འདུལ་སྟེ་ག་པོ་གས་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་བཅུམས་པའིང་  
ཉམས་སྟེ་སྟེན་སྟེན་གྱི་གཞི་མཁས་ཅད་པོད་བར་སྟུ་བའི་ཡུགས་གྱི་དགེ་འདུན་  
གྱི་སྟེ་ཏེ་ཅང་འཕེལ་རྒྱས་སྟེན་སྟེན་ལས་འདུལ་བསྟུན་འིན་པོ་ཆེ་དར་རྒྱས་སྟེན་ཏེ།  
བསྟུན་གསུམ་དུར་སྟེ་ག་འཛིན་པའི་ལྷོ་ཚོ་གས་གྱིས་རྒྱ་ཏོར་པོད་གསུམ་གྱི་  
ཡུལ་རྒྱ་ཀུན་ཏུ་དམར་པོར་མི་ཁྲིའི་མདངས་གྱིས་ལུབ་པར་རྒྱུར་པ་ནི་ཀུན་  
གྱིས་མཚོང་ཚོས་སྟེ་པོད་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལོ།

འོན་ཀྱང་པོད་འགྱུར་དུ་མེད་པའི་འདུལ་བའི་གཞུང་དང་སྐྱལ་པར་  
གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་འདུལ་བ་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་བཞེས་  
གནང་བཞིན་པའི་འདུལ་གཞུང་ཁག་ལ་རྒྱས་ལོན་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས་པ་  
དང་། སྐྱལ་པར་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་དགེ་སློང་རྣམས་འདུལ་བའི་ཉམས་  
བཞེས་ཐད་ཀྱང་གི་མིག་དཔེར་འོས་པའི་དགེ་མཚན་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་རྣམས་  
ཀྱང་ང་ཚོས་ཉམས་བཞེས་སུ་འབྱེད་དགོས་པ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

དེས་ན་ད་ལམ་སེར་ལྟོ་རྒྱུད་སྟོན་དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་ངག་དབང་  
བསྟན་པ་ལགས་ཀྱིས་ལོ་མང་རིང་འབད་འབྱུང་དུ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་  
བརྟན་སྡེ་པའི་དགེ་སློང་རྣམས་སྤེལ་བྱས་བཅའམས་པའི་ < < དགེ་སློང་གི་རྒྱན་  
ཁྲིའི་ཕྱག་དེབ། > > ཅེས་པ་འདི་ཉིད་པོད་བསྐྱུར་གནང་ཐུབ་པ་དགེ་མཚན་  
ཤིན་ཏུ་ཆེ།

པོད་བསྐྱུར་གནང་མཁན་དགེ་བཤེས་ཉིད་ཀྱིས་ལོ་མང་རིང་གནས་  
བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་གཞུང་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་བ་མ་ཟད། སྐྱལ་པར་དོ་གཤམ་  
ཆེན་པོས་ཀྱི་ལྟར་ཆེད་དུ་ལེབས་ཏེ་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་འཛིན་རྣམས་  
དང་བཀའ་བསྟུན་ཞིབ་འཛོལས་གནང་ཞིང་གོང་གི་གཞུང་དེ་ཉིད་པོད་བསྐྱུར་  
གནང་བ་ཡིན་སྟབས་འགྱུར་ཚད་ལྡན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་བསྟན་པའི་རྩ་བ་དམ་ཚོས་འདུལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེར་སྦྱོར་བམེད་པའི་  
ཞབས་འདེགས་ཀྱིས་རྒྱལ་བ་དགེ་སློང་པའི་མཚན་སྲིན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་

---

ངོས་འཛིན་གྱིས། གཞུང་འདི་སྐྱུར་བ་པོ་དགེ་བ་ལེས་ངག་དབང་བསྟན་པ་  
མཚོག་གི་རེ་འདུན་གནང་བ་ལྟར་འདི་ག་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དབང་སྐྱུན་ལྷན་  
བ་ལགས་སོ།།

རྒྱུད་སྟོད་དཔེ་མཛོད་འགན་འཛིན་ལྗོངས་བཟང་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལྷ་༦ ཚེས་༢༢ ལ།

## ༣ ལྷུང་བ་པོའི་སློབ་འགྲོའི་གཏམ།

འདིར་གསལ་བ་བཤད་བྱ་དགོས་པའི་དོན་ཚན་ཁག་ཅིག ། ༡ ལྷུང་དེ་བའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་བ་ཡི་རྣམ་འབྲེད་དང་། སོར་མདོའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དོན་ཀྱང་ལྷུང་བ་སོ་སོ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་སོར་མདོའི་ཆིག་རི་བཞིན་བཀོད་ནས། ལྷུང་དུ་འབྲེལ་བ་བཤད་དང་། དོགས་གཙོད་ཉོག་ཙམ་རེ་བྱས་བ་ལྟ་བུར་མདོན། དེ་བའི་དང་པོར་སྐར་སྐར་སློབ་སློབ་བྱེད་སློབ་བའི་རྒྱ་རན་སིའི་དགོ་སློབ་ཞིག་གིས་སྐར་སྐའི་སྐའའི་སྐད་ཐོག་ཏུ་བརྩམས། རེས་སུ་དབྱེན་ལྷུང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན།

༢ འདིར་རྫོ་མན་ཡི་གེའི་གཟུགས་འགའ་བཀོད་ཡོད། དེ་ནི་སྐའའི་སྐད་ཏུ་ཡོད་པའི་འདུལ་བའི་བརྟེན་ཅན་དེ། དཔེར་ན། བམ་བ། (parajika) དགོ་འདུན་ལྷག་མ། (samghadisesa) མ་རེས་བ། (aniyata) ལྷུང་བྱེད། (pacittiya) སོར་གཤམས། (patidesaniya) ཉེས་བྱས། (sekhiya) ལྟ་བུའོ། ། ཡང་དེ་བའི་འདིའི་ནང་དུ་འདུལ་གཞུང་དུ་མི་གསལ་བའི་ཆིག་འགའ་ཚོ་མ་བ་པོས་གྲགས་ཉགས་ནང་དུ་བརྟག་བ་དང་། སྐའའི་ནས་དབྱེན་ཡིག་ཏུ་སྐྱུར་བ་པོས་ཁ་གསལ་དུ་གཏང་ཆེད་ཆིག་ཁ་གསལ་མཚན་གྱི་ཚུལ་དུ་གྲགས་ཉགས་ནང་དུ་ཡང་བཀོད་འདུག །དཔེར་



གཞི་སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དུལ་ལོར་ཀརྒྱ་པ་ཏའི་བཞི་ཚའི་རིཊ་  
 ཐང་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་བརྒྱལ་ན་པམ་པའོ། (parajika) ཀརྒྱ་པ་ཏའི་བཞི་  
 ཚའི། གསེར་༡.06 ཟླ་རམ (grams) དུལ་ཟླ་རམ་༡.06 ཟངས་ཟླ་རམ་༡.13  
 སྤྱི་ལོ་༡003 ལོར་དུལ་ལོར་དུ་པལ་ན། ཡུ་རེ་བ་དུལ་ལོར། (euros) 10 ལམ་  
 1.10 གནས་པའི་རྒྱ་ལོར་བརྒྱལ་ན་པམ་པ་གཉིས་པ་རྒྱ་པམ་ལོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།  
 ཡང་དཔེ་དེ་བ་འདིའི་ནང་དུ་སོར་མདའི་འགྲེལ་བ་མིན་པའི་རྩོམ་པ་པོའི་དགོངས་  
 ཚུལ་འགའ་ཞིག་མཆན་གྱི་རྣམ་པ་རུ་བཀོད་འདུག །དབྱིན་ཡིག་ནང་དུ་(note)  
 ཞེས་པ་མངོན། དཔེར་ན། མཆན། (note) དེར་སང་གི་དུས་སུ་ས་གདན་ནམ།  
 གདན་མཁེགས་པོའི་རིགས་བེད་སློང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷང་བྱེད་བཤད་པའི་སྐབས་  
 སུ་དངོས་པོ་འདི་ས་གདན་དུམ་བུ་གྲུ་བཞི་དང་འཁྲུལ་མི་རིགས་སོ། ཞེས་པ་ལྟ་  
 བུའོ། ཡང་མཚམས་རེ་གསལ་བཤད་དགོས་ས་འགའ་ཞིག་བོད་སྐད་ཀྱི་མཆན་  
 ཞེས་བཀོད་ཡོད། དེ་ནི་དབྱིན་ཡིག་ལས་བོད་ཡིག་དུ་སྐྱུར་མཁན་གྱི་མཆན་ཡིན།  
 དཔེར་ན། བོད་སྐད་མཆན། ཚིག་འདི་ལྷར་ན་དགོན་པའི་ཐ་སྙད་སྐད་བ་ཅམ་ལས་  
 ལྷ་ཁང་ཞེས་ཐ་སྙད་མེད་པས་ཁང་ཚེན་གྱི་དོན་ལ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་དམ་སྙམ་ལོ།

མདོར་ན་མཆན་དང་རྒྱར་བརྗོད་རྣམས་མ་དཔེ་དབྱིན་རིང་གྲུག་ཉགས་ནང་  
 དུ་བརྒྱག་པ་རྣམས། བོད་འགྲུར་ནང་དུ་དེ་ལྷར་བཀོད་ན་བདེ་མོ་མ་མཐོང་བས།  
 ཡིག་གཟུགས་རྒྱང་དུ་བཏང་ནས་བཞག་ཡོད། ཡང་ལྷང་བ་རེ་རེ་འཆད་པའི་  
 སྐབས་སུ་ལྷང་བ་སོ་སོའི་མིང་ལྟ་བུ་རེ་རེ་བཀོད་ཡོད། དཔེར་ན། རྒྱ་པམ། ལུ་བ་  
 འབྲིན་པའི་ལྷག་མ། གོས་ཞག་བརྒྱ་འཆང་སྤང་གི་ལྷང་བ། རུན་སྐྱ་པའི་ལྷང་བྱེད་

འབའ་ཞིག་ལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ། མ་དཔེའི་ནང་དུ་ཡང་གི་མ་གཏོགས་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་  
མེད་ཀྱང་། མཚུངས་བསྐྱར་གྱེད་བའི་མེད་ཆེད་དུ་བོད་འདུལ་ནང་དུ་འཁོད་པའི་  
རྒྱུད་བ་དེ་དང་དེའི་བརྗོད་བྱ་དང་མིང་སོགས་མ་ཐུན་པའི་ཆ་ནས་བོད་རྒྱུར་གྱེད་  
པོས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན།

༣ དཔེ་དེབ་འདི་བསྐྱར་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་  
དགེ་སློང་རྣམས་འདུལ་བའི་ཉམས་ལེན་ཐད་ལ་ཀུན་གྱིས་མིག་དཔེར་བལྟ་འོས་པ་  
ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་བས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཉམས་ལེན་གྱེད་  
མཐུན་རྣམས་གིས་དེའི་ཐད་ལ་རྒྱས་མངའ་དང་། ཤེས་རྟོགས་བྱ་འདོད་ཉ་ཅང་ཆེ།  
མ་ཐད་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དང་། རྒྱ་བརྒྱུད་ནང་བསྟན། དེ་བཞིན་དུ་མི་ཉི་ལམ་  
དང་(Vietnam) ཐེན་ཐུག་ (Taiwan) ཉི་ཨོང་། (Japan) ཀོ་རི་ཡ། (Korea)  
ལ་སོགས་པའི་ཐོག་པ་ཆེན་པོའི་རྗེས་འདུག་པ་རྣམས་གི་འདུལ་གཞུང་ལས་  
གསལ་བའི་དགེ་སློང་གི་ཁྲིམས་༣༥ ན དང་རྒྱུད་བའི་གྲངས་རྣམས། གནས་བརྟན་  
སྡེ་པའི་འདུལ་གཞུང་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་གི་ཁྲིམས་༣༣༧ དང་རྒྱུད་བའི་གྲངས་  
སོགས་མི་མཐུན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཡོང་དུ་ཁྲིམས་༣༣༧ ཞེས་འཁོད་པ་དེ་ཡང་  
༣༥ ན ནང་དུ་མ་ཚུད་པ་ཡང་དུ་མར་སྤང་། སྐབས་འདིར་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས་  
པ་གཅིག་ལ། བཙོང་པ་ཞི་གྱེད་བདུན་དང་འབྲེལ་བ་རྣམས་རྒྱུད་བའི་གྲངས་དུ་མི་  
འབྲེན་པའི་ལུགས་ཀྱང་ཡོད། དེ་རྣམས་པ་ཁྲིམས་༣༣༠ ཡིན།

བོད་འདུལ་ནང་དུ་རྒྱུད་བ་སྡེ་ལྟ་ཞེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། གནས་བརྟན་སྡེ་

པས་སྤྱད་བ་སྡེ་བདུན་ཞེས་མ་སྤྱད་ཀྱང་འདོགས། ལྷག་ཏུ་ཉེ་པའི་ལོ་ཤས་ནང་ཏུ་  
 བང་པའི་དགོ་སློང་རྣམས་འདུལ་བའི་སློང་ལ་བསྐོ་སྤྱོད་མེད་མངས་མང་ཚོ་གས་པའི་  
 ཉམས་སྲོང་ལ་གཞིགས་ན། བོད་པའི་མཁས་པ་རྣམས་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་  
 འདུལ་གཞུང་ལ་རྒྱས་མངའ་བྱ་སའི་བོད་དཔེ་སྟབས་བདེ་ཞིག་མེད་པས་དཀའ་  
 འཕེལ་དག་ཅིག་བྱང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དགོས་པ་དེ་དང་དམིགས་ལྷུ་  
 དེ་ལ་གཞིགས་ནས་འདུལ་གཞུང་འདི་བོད་སྤྱི་བུ་པ་ཡིན། བོད་སྤྱི་བུ་  
 རྗེས་སུ་ཡིད་ཚིམས་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་མི་འདུག །གཅིག་ནི་ར་རང་དབྱིན་ཡིག་གི་  
 ཤེས་ཚད་ཐད་ལ་སློབ་པོ་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་ནི་སྤེལ་ནས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་སྤྱི་  
 མཁན་དེས་འདུལ་བ་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་དོགས་པ་ཡང་བྱུང་། དེ་  
 བས་འགྲུང་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་སྟེ་ཕྱི་ལྗང་ཏུ་ཕྱིན་ཏེ། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་  
 འདུལ་འཛིན་རྣམས་དང་གང་སྤུ་ཅི་ལུས་ཀྱིས་གོ་བསྟུང་བྱས་ཏེ་ལུས་དག་བྱས་  
 ཡོད། ར་ལ་ཡིག་སྤྱི་བུ་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་  
 པ་ཡོད་ཚད་བཏང་ནས་མགོ་ནས་མཇུག་བར་མ་དཔེ་དང་དཔེ་བསྟུང་ཚར་  
 གཅིག་དང་། དེས་མ་འདངས་པའི་ཚར་དབྱིན་ཇི་བ་གཅིག་དང་མཉམ་དུ་མ་དཔེ་  
 དང་དཔེ་བསྟུང་ཚར་གཅིག

ཡང་ཕྱི་ལྗང་གི་དུ་འབྱུང་རམས་པའི་སློབ་སློང་གེད་བཞིན་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་  
 དགོ་སློང་རྣམས་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་  
 ཚར་གཅིག་བྱས་ཡོད། དགོ་སློང་རྣམས་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་སྤྱི་བུ་པའི་  
 དགོ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་བ་དང་། སྤྱི་བུ་པའི་སྤེལ་སྤེལ་

ཀྱི་ཐད་མཁའ་སྐྱོད་ལ་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ཡོད། དོགས་པ་ཡོད་པ་རྣམས་སྐར་  
སྒྲིལ་བའི་སྐད་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡོད་པའི་མ་དགེ་དགེ་སློང་རྒྱ་མཚོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་བཞག་  
ནས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ཡོད། ད་དུང་སོ་སོའི་རྣམ་དགོད་དང་། ཤེས་ཚད་ཀྱིས་མ་  
འདད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
ཀྱིས་བཞོད་བཞེས་གནང་རོགས་ལྟར།

# དཀར་ཆག

དཔར་སྐྱོན་ཆེད་བརྗོད། .....	iii
རྒྱུར་བ་པོའི་ལྡོན་ལྷོད་ལུས། .....	vi
པམ་པའི་སྐོར། .....	1
ལྷག་མ་བརྒྱལ་སྤུམ་སྐོར། .....	7
མ་དེས་བའི་སྤེ་བཞིས་སྐོར། .....	19
མར་ལྷུང་སྤུམ་ལྷུང་སྐོར། .....	21
ལྷུང་ལྷུང་འབའ་ཞིག་བཤོ་བཞིས་སྐོར། .....	46
སོར་གསལ་བའི་སྐོར། .....	128
བསྐྱབ་ལྷུང་ཞེས་ལྷུང་ལྷུང་སྐོར། .....	131
ཚོད་པ་ཞི་བ་བདུན་གྱི་སྐོར། .....	142
དགེ་ལྷུང་གྱི་བསྐྱབ་ལྷུང་སྐོར། .....	145
ལྷག་སཱ་ཇེ་ཆེ་ལྷུང་། .....	146



# ༩ བཅའ་བའི་སྒྲོང་།

## ༡ མི་ཚངས་བར་སྐྱོད་པའི་ཕམ་བཤ།

མི་ཚངས་བར་སྐྱོད་མི་རིགས་པའོ། དག་སྐྱོང་གིས་རང་གི་དབང་པོ་དང་གཞན་འགོ་བ་མི་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད། དེ་བཞིན་དུ་དུང་འགོ་སོ་སོ་གསོན་པོ་དང་གི་བའི་རོ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་སྐོ་གསུམ་དང་། སོ་སོའི་ཁ་དང་བཤའ་ལམ་དུ་སྐྱོད་ཅིང་ཚད་ལྡན་གྱི་ས་པོན་རྒྱུད་ན་ཕམ་བཤོ། (Parajika) མི་ཚངས་བར་སྐྱོད་པའི་སྐྱབས་སུ་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུ་ལ་མ་རྩ་རས་དཀྱི་བ་དང་། འུ་བས་གྲོན་པ། ཡང་ན་ཁྲིམ་པ་པོའི་གོས་གྲོན་པ། གཅེར་བུ་དང་། ཆགས་པའི་ཚོར་བ་མེད་པ་དེའི་རྒྱུར་མཆག། འཇིག་སྐྱོད་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རེག་ཚོར་ཉམས་པ་སོགས། ལྷ་མ་བཞིན་ཕམ་བཤོ། བོད་རྒྱུར་མཆག། ཁྲིམ་པའི་གོས་གྲོན་པ་དང་། གཅེར་བུ་བྱས་ནས་འཇིག་སྐྱོད་ཀྱི་བདེ་བ་ལྷུངས་ན་ཕམ་བཤོ།

ཕམ་བཤ་དང་པོའི་སྐྱབས་སུ་སེལ་བ་དུག །༡ མི་ཚངས་བར་སྐྱོད་པའི་སྐྱབས་སུ་དག་སྐྱོང་གཉིད་ལྷག་པ་དང་། ཡང་ན་སེམས་དེར་མ་གཏད་པ། ༢ དག་སྐྱོང་གིས་ཁས་མི་ལེན་པའི་སྐྱབས་ཡིན་པ། ༣ སེམས་རང་བཞིན་དུ་མི་གནས་པའི་དུས་དང་། ཡང་ན་སྐོ་བའི་སྐྱབས་ཡིན་པ། ༤ དག་སྐྱོང་གི་རྟེན་པ་གཞན་གྱི་སེམས་ལྷགས་ནས་སོ་སོ་རང་ཚུགས་མི་ལུབ་པའི་སྐྱབས་ཡིན་པ། ༥ ལ་བའི་སྐྱབས་པས་ལྷག་པ་

གྲིས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་ཡིན་པ། ༤ མི་ཚངས་པར་སྐྱོད་པའི་ཕམ་བ་ཡི་  
བཅས་པའི་ལས་དང་པོ་བ་ཡིན་པ་རྣམས་སོ།། མཁལ། ཉེས་པ་འདི་ནི་མི་དགེ་བཅུ་ཡི་ནང་ནས་  
གསུམ་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ།།

༡ རྒྱ་ཕམ།

བརྒྱ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྗན་དགེ་སློང་རྒྱ་འདོད་ཀྱི་བསམ་བསམ་ཀྱུན་  
ནས་བསྐྱངས་ཏེ་གཞན་གྲིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་རྒྱ་ལོ་དུ་ སངས་རྒྱས་ཞལ་བཞུགས་  
ཀྱི་སྐབས་སུ་དདུལ་ལོར་ཀཱ་ལ་ཏའི་བཞི་ཆ་དུ་གནས་པ་ཞིག་བརྒྱས་ན་ཕམ་པའོ།།  
ཀཱ་ལ་ཏའི་བཞི་ཆ་གསེར་༡.༠༤ ཟུངས་ (grams) བོད་རྒྱུར་མཁལ། ཟུངས་ལོ་སྤྱི་རྒྱ་གཅིག་གི་སློང་ཆ་  
ལ་རྒྱ་རམ་ཟེར། དདུལ་རྒྱ་རམ་༡.༠༤ ཟུངས་རྒྱ་རམ་༡.༡༣༡ བོད་རྒྱུར་མཁལ། གནས་པའི་ཚད་ལ་རྩེ་རིན་ཐང་ཚད་  
བ་ལ་བརྒྱུ་ལོར། ལྷོ་ལོ་༢༠༠༢ ལོར་དདུལ་ལོར་དུ་བབ་ན། ལྷོ་རོ་དདུལ་ལོར། (euros) ༡༠འམ་ ༤.༥༠  
གནས་པའི་རྒྱ་ལོར་བརྒྱས་ན་ཕམ་པ་གཉིས་པ་རྒྱ་ཕམ་མོ།། དགེ་སློང་པོ་པོའི་རྒྱ་  
ལོར་དང་དུད་འགྲོའི་རྒྱ་ལོར་བརྒྱས་ན་ཕམ་པ་མེད་དོ།། རྒྱ་འདོད་ཀྱི་བསམ་བ་དང་  
བཅས་པའི་སློན་ནས་རྒྱ་པའི་སློན་དུ་རྒྱ་འདོད་ཀྱི་བསམ་བ་མེད་པ་དང་། བརྒྱས་པའི་རྩེ་ས་སུ་དངོས་པོ་དེ་འདོར་  
དགོས་སྐབས་པའི་ཀྱུན་སློང་དང་ལྗན་པ་གང་ཡིན་དུང་། རྒྱ་པའི་ཆོ་རྒྱ་འདོད་ཀྱི་བསམ་བ་དང་བཅས་པའི་སློན་ནས་སྤྲུག་  
མ་གཅིག་བརྒྱས་ན་ཕམ་པའོ།། བོད་རྒྱུར་མཁལ། འདི་ནི་སྤྱོད་ག་པའི་དབང་དུ་བྱས་པ་གསུངས་སོ།། དགེ་  
སློང་གིས་རང་གི་ཆེད་དུ་གཞན་རྒྱུར་བཅུག་ན་ཕམ་པའོ།། དགེ་འདུན་ལམ། དགེ་སློང་  
མང་པོས་གྲོས་བྲུས་ཏེ་ཐག་བཅད་ཅིང་། རྩེ་ས་སུ་དགེ་སློང་གཅིག་ལ་རྒྱ་པའི་གོ་  
སྐབས་ཐོབ་ཅིང་བརྒྱས་ནས་སྤྲུག་ན་གྲོས་བྲེད་མཁལ་ཀྱུན་ལ་ཕམ་པའོ།། ཕམ་པ་



གཉིས་པ་ནི་མ་མོ་ཞིག་ཡིན་པས་སྣང་མེད་དུ་ཤོར་ནས་ཉེས་པ་གོས་པ་ཡང་ཡོད་  
 འོ།། དཔེར་ན། ཤེས་བཞིན་དུ་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཚོང་ལས་བྱེད་པ་དང་། གཞན་བྱེད་  
 དུ་བཅུག་པ། ཁལ་བསྐྱབ་པ་དང་། གནང་བ་མེད་པར་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་རྫོང་རིགས་དང་། བཞི་སྐྱོན་  
 རིགས་སོགས་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་སུ་དདུལ་གངས་ཉུང་དུ་གཏང་ཆེད་རྒྱན་ལ་བ་བ་དང་།  
 ཚད་ལྡན་འཛིན་བྱང་མ་ཡིན་པ་བེད་སྐྱུད་པ། རོ་བདག་གིས་གནང་བ་མ་ཐོབ་པར་  
 སྤྱང་རྗེ་མེད་པར་གཅེས་ཉར་སློབ་ཆགས་འཛོགས་པར་སྤོད་པ་སོགས་ལས་པམ་བ་  
 གཉིས་པ་འབྱུང་གི་ཡོད། དག་སློང་མང་པོས་རྗེས་མཉམ་དུ་བརྒྱས་ཏེ། རིན་ཐང་ཚང་  
 བའི་རྗེས་བགོས་ཤིང་། སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་སྐབས་སུ་ཀློང་པ་ཤའི་བཞི་ཆའམ། ད་ལྟར་ཡུ་སྟོར་༡༠ ཅམ་  
 གྱི་རིན་ཐང་ཚང་བའི་རྗེས་རེ་རེ་དེ་ཐོབ་པ་ན་དེར་གཏོགས་པའི་དག་སློང་ཀུན་ལ་པམ་བའོ།།  
 སློབ་དང་། སེམས་རང་བཞིན་དུ་མི་གནས་པ། ཉན་གྱིས་གཞེར་ནས་སེམས་རང་  
 ཚུགས་མི་སྐྱབ་པ་རྣམས་གྱིས་གཞན་གྱི་རྗེས་རིན་ཐང་ཚང་བ་བརྒྱས་ཀྱང་པམ་བ་  
 མེད་དོ།། ཡན་ལག་བཅི་བའམ། ལྷང་བ་དེ་བསྐྱེད་པ་ལ་ཡན་ལག་ལྔ་ཚང་དགོས། ༡  
 རྗེས་གྱི་བདག་པོ་མི་ཡིན་པ། ༢ རྗེས་དེ་རང་ལས་ཐང་དགའ་བཞུགས་ཀྱི་ཡིན་པ་ཤེས་པ།  
 ༣ བརྒྱ་བུའི་རྗེས་གྱི་རིན་ཐང་ཉུང་མཐར་གསེར་༡.༠༦ ཟླ་རམ། ཟླ་རམ་ནི་སྤྱི་རྒྱ་གཅིག་གི་  
 སྟོང་ཆ་ལ་ཟླ་རམ་ཟེས། དདུལ་ཟླ་རམ་༡.༠༦ ཟངས་ཟླ་རམ་༢.༡༢ དེ་ཡང་ཡུལ་ལུང་ལ་སྟོན་  
 དགོས། ༤ རྒྱ་འདོད་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་པ། ༥ བརྒྱས་ཟེན་པ། མཚན། ལྷང་བ་དེ་མི་དག་  
 བཅུའི་ནང་ནས་གཉིས་པའོ།།

༣ སློབ་གཙོང་གི་ཕམ་ལ།

སློབ་གཙོང་མི་རིགས་པའོ། གསོད་འདོད་གི་ཀུན་སློང་དང་ལྡན་པའི་སློབ་ཀྱི་  
 མི་བསད་པ་དང་། ཤེས་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་རུ་བརྟུག་པ། དཔེར་ན། གསོད་བྱེད་གི་  
 མཚོན་ཆ་སྤྲད་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་གཞན་ལ་ཡག་པོ་བྱས་ཀྱང་སྤྲོས་མ་ལེགས་པས་གི་བ་  
 དང་། ཆེ་སློབ་སློབ་དགོས་པའི་ནད་པ་ལ་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་སློང་སོགས་ཁ་ཉ་  
 བསྐྱབ་བྱ་བྱས་ཤིང་། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནད་པས་སྤྲོད་དང་ཁ་ལག་སོགས་མ་བཟུང་  
 པར་གི་ན་ཕམ་པའོ། དགེ་སློང་གིས་གཞན་ལ་མངགས་བཅོལ་བྱས་ནས་མི་གསོད་  
 དུ་བརྟུག་ན་ཕམ་པའོ། ལུང་མེད་ལ་མངལ་ཤོར་བར་བྱེད་པའི་སྤྲུལ་མ་བྱེད་ཅིང་།  
 སྤྲུལ་མས་དགེ་སློང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལྟར་སྤྲོད་བེད་སྤྲུད་ཅིང་མངལ་ཤོར་བརྟུག་ན་ཕམ་  
 པའོ། བ་ཚ་མི་བརྗོད་པའི་ནད་པར་སྤྲུག་བསྐྱལ་མི་ཡོང་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་གསོད་  
 བརྟུག་ན་ཕམ་པའོ། ནད་པ་ལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་བསམ་ནས་བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་། རྒྱུན་དུས་  
 ནད་པ་དེ་གི་ན་དགེ་སློང་ལ་ཕམ་པའོ། གང་ལྟར་མི་དང་མིར་ཆགས་པ་གང་འདྲར་  
 འཆི་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་གྲོངས་ན་རྒྱ་ཅི་བྱས་ཀྱང་ཕམ་པའོ།

དགེ་སློང་རང་ཉིད་གིས་རང་ཉིད་བསད་ན་ཕམ་པ་འབྱུང་བའི་སྲིད། དགེ་སློང་  
 དེ་ཉིད་འཆི་བའི་ཆེན་ཆེན་ལུང་པའོ། དགེ་སློང་དང་པོས་དགེ་སློང་གཉིས་པ་ལ་མི་  
 གསོད་རྒྱ་མངགས་ཤིང་། རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གཉིས་པས་གང་མངག་བྱའི་སྐྱེས་  
 པའམ། ལུང་མེད་བསད་ན་གཉིས་ཀ་ལ་ཕམ་པའོ། གཉིས་པས་མི་འོར་ནས་གཞན་  
 བསད་ན། དགེ་སློང་གཉིས་པ་ལ་ཕམ་པ་ཡོད་ཀྱང་། དང་པོ་ལ་མེད་དོ། དགེ་སློང་

དང་པོས་དག་སློང་གཉིས་པ་ལ་མི་གསོད་པར་མངགས་ཤིང་། གཉིས་པས་དང་པོའི་  
 ཚབ་བྱས་ཏེ་གསུམ་པ་ལ་སྐྱེ་མ་ལྟར་མངགས་ནས་དག་སློང་གསུམ་པས་མི་དེ་  
 གསད་ཅིང་སློབ་དབང་འགགས་ན། དག་སློང་གསུམ་ཀ་ལ་པམ་པའོ། དག་སློང་  
 རང་ཉིད་མི་གསོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་ཡོད་པའི་སློབ་ནས། གསོད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་གཏོར་  
 བསྐྱོག་པ་དང་། རྗེ་ཚུད་པ། ལྷང་བའི་ནང་དུ་ཚུད་པ་སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་ཚོགས། །པ་རོལ་པོ་ཤི་ན་པམ་  
 པའོ། ། ཡན་ལག་བརྩི་བ་འཇམ། པམ་པ་གསུམ་པ་འབྱུང་བ་ལ་ཡན་ལག་ལྷ་ཚང་  
 དགོས། ། ༡ འཚི་མཁན་མི་ཡིན་པ། ༢ དག་སློང་གིས་དེ་མི་ཡིན་པ་ཤེས་པ། ༣ དག་  
 སློང་ལ་གསོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་ཡོད་པ། ༤ གསོད་མཁན་དག་སློང་རང་ངམ།  
 གཞན་བསྐྱོས་པ་གང་རུང་གིས་བསད་པ། ༥ པ་རོལ་པོའི་སློབ་དབང་འགགས་  
 པའོ། ། མཚན་ལྟར་བ་འདི་ནི་མི་དག་བཅུ་འདུའི་ནང་ནས་དང་པོར་གཏོགས་སོ། །

### ༤ རྒྱན་པམ།

བསམ་གཏན་སོགས་དག་སའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་སོང་  
 ཞེས་མི་ཚོས་སྒྲ་མའི་རྒྱན་ལ་བ་མི་རིགས་པའོ། མི་ཚོས་སྒྲ་མའི་རྒྱན་ལ་བ་འདོད་ཀྱི་  
 ཀུན་སློང་དང་ལྡན་པའི་སློབ་ནས་གོང་མའི་ཡོན་ཏན་མ་ཐོབ་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་ཉོན་  
 མོངས་(kilesas)སྤངས་སོང་ཞེས་པ་དང་། ཉམས་ཉེགས། བསམ་གཏན་(jhanas)བཞི་  
 པོ་གང་རུང་ཐོབ་སོང་ཞེས་པ་དང་། གཟུགས་མེད་བཞི་པོ་གང་རུང་ཐོབ་པར་སྐྱེ་བ་དང་། རྒྱན་ལུགས་དང་། ཕྱིར་འོང་།  
 ཕྱིར་མི་འོང་། དག་བཅོམ་པ་(ariyas) “བཞི་པོ་གང་རུང་ཐོབ་སོང་ཞེས་སྐྱེ་བ་དང་། དེ་རྣམས་མ་སྤངས་  
 པ་དང་མ་ཐོབ་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་དེ་ལྟར་བསྐྱབས་པ་ན་པམ་པའོ། ། དག་སློང་རང་ཉིད་

ལ་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་བསྐྱབ་ཆེད། དེའི་མིང་སློབ་ཀྱང་རུང་། མ་སློབ་ཀྱང་རུང་སོ་སོ་ལ་མེད་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པར་བསྐྱབ་བསམ་ནས། གནས་གཞན་མ་མཐོང་བ་ལ་མཐོང་བ་དང་། སྐྱེ་བ་ལྔ་ཕྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་འགའ་མ་རིག་པ་ལ་རིག་སོང་། དཔེར་ན། ང་རང་གི་སྐྱེ་བ་སློབ་མ་ཐོབ་སོང་། སྤོང་གཞན་གྱི་འཕྲོ་བ་མཐོང་སོང་། འདོད་ཆགས་རྩ་བ་ནས་སྤངས་ཡོད་སོགས་ཞེས་གང་སྐྱུས་ན་པམ་པའོ།། སྐྱ་ཡུལ་གང་ཟག་དེས་སྐྱ་པོ་དགེ་སློང་གི་ཚིག་དོན་མ་གོ་ན་པམ་པ་མེད་དོ།། དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལབ་བ་ལྟར་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་ཐོབ་ཡོད་ན། པམ་པ་མེད་དོ།། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་སོ་སོས་མི་ཚོས་སྐྱ་པའི་ཚོས་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་སོང་སྐྱུམ་པའི་སྐོ་ནས་འབྲུལ་ཏེ། གཞན་ལ་དེ་ལྟར་བདེན་བ་མིན་པའི་ཚིག་སྐྱས་ན་པམ་པ་མེད་དོ།། ཡན་ལག་བཅི་བ། པམ་པ་བཞི་བ་འབྲུང་བ་ལ་ཡན་ལག་ལྔ་ཚང་དགོས། ༡ བསམ་གཟུགས་བརྒྱད་(category of jhanas.)དང་། འཕགས་ལམ་(four stage of ariyas)འབྲས་གནས་བཞི་"སོགས་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་མི་ལྡན་བཞིན་དུ་དེ་ལྟར་མངའ་སོང་ཞེས་གཞན་ལ་ཚིག་གསལ་པོར་སྐྱས་པ། ༢ ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་ཡོད་ཅེས་རྒྱན་སྐྱ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་དང་ལྡན་པ། ༣ དགེ་སློང་གིས་ཉམས་རྟོགས་དེ་རྣམས་གང་རུང་ཐོབ་སོང་ཞེས་གསལ་པོར་ལབ་པ། གཞན་གྱི་མིང་ནས་འབྲེལ་བ་ཤད་བརྒྱབ་ཅིང་རྒྱན་ལམ་པ། དཔེར་ན། དའི་སྐྱ་པའི་སློབ་མ་རྣམས་དབྱེ་བ་ཚོམ་པ་ལེད། ང་ཞི་དེའི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་ཞེས། མི་གསལ་བར་རང་ཉིད་དབྱེ་བ་ཚོམ་པར་བརྒྱབས་ན་པམ་པ་མེད་དོ།། ༤ དགེ་སློང་གི་རྒྱན་སྐྱ་ཡུལ་མི་ཡིན་པ། ༥ དགེ་སློང་གིས་རྒྱན་ལམ་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱ་ཡུལ་སྐྱེས་པའམ། ལྷན་མེད་དེས་ཚིག་དོན་རྟོགས་པ། རྒྱན་ལམ་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ཇེས་སུ་ཚིག་དོན་གོ་ན་འདར་པམ་པ་མེད་དོ།།

# ༥ ལྷག་མ་བཏུ་གསུམ་སྐོར།

༡ ལུ་བ་འབྲིན་པའི་ལྷག་མ།

བསམ་བཞིན་དུ་ལུ་བ་འབྲིན་མི་རིགས་པའོ། དགོ་སློང་གིས་ལུ་བ་སོ་སོའི་  
ལག་པས་སྤྱང་བ་དང་། གཞན་གྱི་ལག་པས་སྤྱང་བཅུག་ན་དགོ་འདུན་ལྷག་མའོ།  
(samghadisesa) བཅས་ལྡན་དགོ་སློང་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་ལུ་བ་སྤྱང་བའི་བདེ་  
བ་སློང་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས། ལུ་བ་ལག་པས་འབྲིན་པ་དང་།  
ཡོ་བྱད་བེད་སྤྱད་པ། རླུང་གིས་འགྲུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུ་བ་གཏན་ནས་འབྲིན་མི་  
རིགས་པའོ། གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བྱས་ནས་ལུ་བ་དང་པོའི་གནས་ནས་སྤྱང་མས་  
འཇུང་རུང་བ་ཙམ་ཞིག་སྐོང་འབྲས་ལས་སྤྱང་ན་ལྷག་མ་དང་པོའོ། དམིགས་  
བསམ་ལ། གཉིད་ལུག་ཅིང་མི་ལམ་སྐབས་སུ་ལུ་བ་སྤྱང་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ལུ་བ་སྤྱང་  
འདོད་མེད་ཅིང་། གཅིན་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལུ་བ་སྤྱང་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ལུ་བ་  
སྤྱང་འདོད་མེད་ཅིང་། རྗེར་བྱ་ལ་འབྲས་སོ་བརྒྱབ་པ་དང་། མ་ཆགས་པ། མཉན་ཆད་བརྒྱབ་ཅིང་དེ་ལ་  
སྤོང་གཡོག་སོགས་ཀྱིས་མ་སྤོང་བྱུག་པ་དང་གཙང་མ་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
ལུ་བ་སྤྱང་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ཉལ་ཁར་ལུ་བ་འབྲིན་འདོད་ཀྱིས་རང་གི་རྗེར་བྱ་བརྒྱ་  
གཉིས་བར་དུ་དམ་པོར་བཅིར་བ་དང་། ལག་པས་རྗེར་བྱ་བསྐྱམས་ཏེ་གཉིད་དུས་

སྲུ་ཁྲི་བ་སྲུང་ན་ལྷག་མའོ།། ཁྲི་བ་འབྲིན་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་མེད་ཅིང་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྲི་བ་ཟགས་ནས་སྲིས་སྲུ་སེམས་ལ་བདེ་བ་བསྐྱེད་ནའང་ཉེས་པ་མེད་དོ།། འོན་ཀྱང་ཁྲི་བ་འབྲིན་པའི་སྐྱབས་སྲུ་བདེ་བ་སྲོང་འདོད་སྐྱེས་ནས་ཁྲི་བ་ལག་པས་སྲུང་ན་ལྷག་མ་དང་མའོ།། འདོད་ཆགས་མེ་ལྟར་འབར་ནས་བྱུང་མེད་ལ་བལྟས་ཤིང་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲི་བ་སྲུང་ནའང་དགེ་འདུན་ལྷག་མ་མེད་དོ།། ལྷག་མ་དེ་ནི་མི་དགེ་བ་ཚུའི་ནང་ནས་གསུམ་པ་མི་ཚངས་པར་སྲོད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ།། ལྷང་བ་འདི་ནི་མི་དགེ་བ་ཚུའི་ནང་ནས་གསུམ་པ་ཡིན་འོ།།

༡ དེག་པའི་ལྷག་མ།

བྱུང་མེད་ལ་ཐུག་དེག་བྱེད་མི་དེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་ཆགས་སེམས་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱུང་མེད་ལ་དེག་ན་ལྷག་མའོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཆགས་སེམས་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཉེ་དུའི་བྱུང་མེད་ལ་དེག་ན་སྲར་བཞིན་འོ།། བྱུང་མེད་ཀྱི་མ་ཐེག་པའི་སྐྱེ་ལ་སོགས་པར་དེག་ན་དེ་བཞིན་དུ་དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ།། བྱུང་མེད་ཀྱི་ལུས་ལ་ཡོད་པའི་གོས་དང་རྒྱན་སོགས་ལ་དེག་ན་ཉེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ལྷག་མ་ནི་མེད་དོ།། དེ་བས་བྱུང་མེད་ཀྱི་གོས་དང་རྒྱན་སོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ་མ་དེག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་ཆགས་སེམས་མེད་ཅིང་རང་གི་གཉེན་ཉེ་མ་དང་སྲིང་མོ་སོགས་ལ་དེག་ན་ཉེས་པ་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་འདུན་ལྷག་མའི་ཉེས་པ་མེད་དོ།། ལྷོ་བྱུང་དུ་བྱུང་མེད་གདོང་ཐུག་བརྒྱབ་ཅིང་དེ་ལ་དེག་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།། འོན་ཀྱང་བྱུང་མེད་ཞིག་གིས་དགེ་སློང་ལ་དེག་ཅིང་། རྗེས་སུ་བདེ་བ་མཛོན་འཁྲུང་བ་སྲོང་བ་

མེད་ཀྱང། ལྷག་མ་དེར་རེག་བདེ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་སྐྱེས་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རེག་ལྷག་  
འབྱུང་ངོ།། ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱུང་མེད་ཀྱིས་ཁྱེར་བའི་སྟོང་  
ཆས་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ལག་ལ་རེག་ན་སྟོམ་པོ་འོ།། (thullaccay) ལྷག་མ་དེ་ནི་མི་དགེ་  
བཅུ་འདྲེན་ནས་གསུམ་པོ་འོ།།

༣ འཁྲིག་ཚིག་སྐྱ་བའི་ལྷག་མ།

བྱུང་མེད་ལ་འཁྲིག་ཚིག་སྐྱ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སྟོང་ཆགས་  
སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། ཚུལ་མིན་ཀྱིས་བྱུང་མེད་ལ་འཁྲིག་ཚིག་སྐྱ་བ་  
དང་། དཔེར་ན། ཁྱིམ་པ་པོ་མོའི་འཁྲིག་སྟོང་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་ལ་བ་བ་ལྟ་བུར་སྐྱས་ན་དགེ་  
འདུན་ལྷག་མའོ།།

༤ བསྐྱེན་བཀུར་མངགས་པའི་ལྷག་མ།

བྱུང་མེད་ལ་འཁྲིག་སྟོང་ཀྱི་དགོས་འདུན་འདོན་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སྟོང་  
ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་ཚུལ་མིན་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་འདི་ལྟར། བྱུང་མེད་  
ལ་རང་ཉིད་དང་། ཡང་ན་གཞན་དག་དང་མཉམ་བུ་འཁྲིག་སྟོང་བྱ་དགོས་པའི་  
དགོས་འདུན་བཏོན་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ།། དགེ་སྟོང་གིས་བྱུང་མེད་ལ་སྐྱེ་བ་  
རྗེས་མ་ཡག་པོ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་ད་ལྟར་ལུས་ཁོང་ལ་འབྲུལ་དགོས་ཞེས་སྐྱས་ན་  
དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ།།

༥ སྐྱུན་བྱེད་པའི་ལྷག་མ།

དགེ་སློང་གིས་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་སྐྱུན་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་  
དགེ་སློང་གིས་ཆགས་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་སྐྱུན་  
བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱུང་འཛོལ་མ་དང་འགྲོ་བ་མི་གཞན་སྲུག་ཏུ་བཅུག་ན་ལྷག་  
མའོ།། འཕྲིན་ལན་གསུམ་བསྐྱུལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉེན་འགྲིགས་ན་ལྷག་མའོ།།  
འཕྲིན་ལན་གསུམ་གང་ཞེ་ན། འཕྲིན་ཁྲིར་རྒྱ་ཁམས་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་སྲུག་འདོད་  
ཀྱི་བསམ་པ་དང་རྒྱན་མ། འཕྲིན་དེ་ཁྲིར་བ་དང་། དེ་ལ་བ་པའོ།།

༦ ཁང་པའི་ལྷག་མ།

དགེ་འདུན་གྱི་གནང་བ་མེད་པ་དང་། རྫོགས་ཆགས་ལ་གཞོན་པའི་ས་གཞི།  
སྤྱོད་ལམ་བཞི་ཤོད་མིན་པ། སྤིང་དུ་མི་ཁར་(meters) ༡. ༶༠ ཞེང་དུ་མི་ཁར་  
༡. ༦༠ འདོམ་ཕྱེད་ཀྱི་བཞི་ཆ་སྤིང་དུ་མི་ཁར་༡. ༤༥ ཞེང་དུ་མི་ཁར་༡. ༶༤ ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ས་  
གཞིར་ཁང་བ་བརྟེན་མི་རིགས་པའོ།། ཁང་བ་དེ་དགེ་སློང་རང་གི་ཆེད་དུ་བརྟེན་ས་  
པར་མཐོ་ཚད་དགེ་སློང་སོ་སོའི་མཐོ་བཅུ་གཉིས་ལས་མ་མང་བ་ཞིག་དགོས། མཐོ་ལོས་  
ཚད་བརྒྱལ་ན། འདོམ་ཕྱེད་ཀྱི་བཞི་ཆ། དེ་ནི་མིན་ཆེ་ (inches) དགུ་ཡོད། ཞེང་ཀ་མཐོ་བདུན། པལ་  
ཆེར་སྤིང་དུ་མི་ཁར་༡. ༶༠ ཞེང་དུ་མི་ཁར་༡. ༦༠ འདོམ་ཕྱེད་ཀྱི་བཞི་ཆ། སྤིང་དུ་མི་ཁར་༡. ༤༥ ཞེང་  
དུ་མི་ཁར་༡. ༶༤ ཡོད། ཁང་བ་མ་བརྟེན་པའི་སྤོན་དུ་ཨར་ལས་བྱ་སའི་ས་ཆ་དང་འཆར་  
གཞི་དགེ་སློང་གིས་དགེ་འདུན་ལ་ཞུས་ཟིན་པ་ཞིག་དགོས། རྫོགས་ཆགས་འདུ་སྤིན་  
སོགས་ལ་གཞོན་པའི་སར་ཁང་བ་བརྟེན་མི་རིགས་པའོ།། རྫོགས་ཆགས་གཞན་



གནས་པའི་ས་གཞི་ལའང་དེ་བཞིན་ནོ།། ཞེང་ཚད་ལ་བ་སྤྱུགས་ཤིང་རྟའཁོར་ལོ་འཐེན་  
ནས་ཁ་སྐོར་ས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས། གོང་དུ་བཤད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གཅིག་ཅེས་མ་  
ཚང་བར་དགེ་སློང་གིས་ཁང་པ་བཅིགས་ན་ལྷག་མའོ།། དགེ་སློང་གིས་ཁང་པ་  
གཏུན་ནས་བཅིག་མི་རུང་པའི་གནས་གང་ཞེ་ན། སུད་འགོ་དང་སློབ་ཆགས་གནས་  
བཅའ་ས་དང་། སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ས། བཙུན་ཁང་མཉམ་དུ་དང་། སུར་ས། ཚང་རག་  
སོགས་འཚོང་ས། བཤམ་ར། ལམ་འདུས་མདོ། ལམ་བཞི་མདོ་སོགས་སོ།། བྲག་  
ཁུང་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་དགེ་སློང་བསྐྱེད་ན་ཉེས་བ་མེད་དོ།།

༡' དགོན་པའམ། ཁང་ཆེན་གྱི་ལྷག་མ།

དགེ་འདུན་གྱི་གནང་བ་མེད་པ་དང་། སློབ་ཆགས་ལ་གཞོན་པའི་གནས།  
སློབ་པ་བཞིར་བསྐྱོར་བ་བརྒྱབ་ནས་འགོ་ས་བཙོ་ཚོགས་པའི་གནང་བ་མེད་པའི་གནས་  
ལ་དགོན་པའམ། ཁང་ཆེན་བཅིག་མི་རིགས་པའོ།། སྤྱིན་བདག་གིས་འབྲུལ་འདོད་  
མེད་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་གིས་རང་དོན་དུ། གནས་དེར་དགོན་པའམ། ཁང་ཆེན་གྱི་ས་  
ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་སློབ་རིགས་ཞེས་རེ་སྐྱུལ་ཞུས་ནས་དགོན་པའམ། ཁང་ཆེན་བཅིགས་  
ན་དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ།། དགེ་སློང་རང་ཉིད་དབང་པོའི་ཚུལ་དུ་དགེ་སློང་གཞན་  
གནས་དེར་མ་འོངས་པར་དགོན་པའམ། ཁང་ཆེན་རྒྱག་སར་ཚོད་རྩོག་མི་ཡོང་བ་  
དང་། ས་དེ་གནང་བ་འཛོལ་ཆེད་བལྟ་བར་སྐྱད་བཏང་ན། གནས་དེར་མ་འོངས་པར་  
སློབ་ཆགས་ལ་གཞོན་པའི་གཞི་གཏུན་ནས་མིན་པ་དང་། སོ་ནམ་པའི་ཞིང་ས་གཏུན་  
ནས་མིན་པ། ཁང་པའི་སློབ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བ་སྤྱུགས་ཤིང་རྟའཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་རྒྱག་

ས་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་དགོས། བོད་རྒྱུར་མཆོག་ཚོགས་འདེམས་ལ་འགོ་བཙུག་པ་ཞེས་ཐ་སྐད་རྒྱུར་གྱི་  
ལྷ་ཁང་ཞེས་ཐ་སྐད་མེད་པས་ཁང་ཆེན་གྱི་དོན་ལ་མི་མ་སྐྱེན་པ་ཡོད་དམ་སྐྱེན་མོ།

༤ གཞི་མེད་གྱི་ལྷག་མ།

གཞི་མེད་པར་པམ་པས་གོས་སོང་ཞེས་བསྐྱར་བ་འདེབས་མི་རིགས་པའོ།།  
དགེ་སློང་གཞན་ལ་དོགས་གཞི་ཡོད་མེད་ལ་མ་བརྟོས་པར། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་  
གིས་དགེ་སློང་གཞན་ཉམས་འདོད་གྱིས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱར་ས་ཏེ། གཞི་མེད་པར་དགེ་  
སློང་གཞན་པམ་པ་བྱུང་བ་ངས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་སོགས་བྱུང་སོང་། ཞེས་  
བསྐྱགས་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་པའོ།།

༥ བག་ཅམ་གྱི་ལྷག་མ།

པམ་པས་གོས་པའི་དགེ་སློང་ཞིག་དཔེ་མཚོན་དུ་བསྐྱུང་ནས་དགེ་སློང་གཞན་  
ཞིག་དེ་དང་མཚུངས་པ་རེད་ཅེས། །ཤེས་བཞིན་དུ་གཞན་ཡིད་ཆེས་སུ་འདུག་མི་  
རིགས་པའོ།། དགེ་སློང་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་བག་ཅམ་གྱིས་དགེ་སློང་གཞན་ལ་པམ་  
པས་བསྐྱར་བ་བཏབ་ཅིང་། གཞན་ཡིད་ཆེས་པ་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་པའོ།། དཔེར་ན།  
བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་གཟུགས་སོ་སྐྱང་སྐྱང་ཡིན་པ་དང་། རྒྱགས་པ་ཞིག་གིས་  
མངར་མོ་(pastries) སྐྱམ་གཅིག་བརྒྱས་པ་ངས་མཐོང་སོང་ཞེས་པ་དང་། ཁོ་རང་  
གི་དགོན་པའི་ནང་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱགས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ཡོད་ཅེས། མི་དེ་ལ་མི་  
དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བསྐྱུང་ནས་གོ་སྐྱབས་བཅུ་ཏེ། རྒྱགས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་

གིས་མངར་མོ་སྐྱམ་ཆུང་ཞིག་བརྒྱས་སོང་ཞེས་ལབ་ན་གཞི་མེད་ལྷག་མའོ། ང་ཚོ་  
ལ་རིགས་འདྲ་བའི་ཆ་བཅུ་ཅམ་ཡོད། ལྷི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ མིང་། མི་རིགས། ལུང་ལ།  
ཕྱི་ཡི་གཞུགས། ཉེས་ལ། སོར་ལ། ལོས། ལྷང་དོར། བསྐྱབ་གཞི། ལྷོ་བ་སྟོན་ལ། ལྷོད་  
གནས་རྣམས་སོ།།

༡༠ དགེ་འདུན་དབྱེན་བྱེད་པའི་ལྷག་མ།

དགེ་འདུན་ནང་ཁུལ་དབྱེ་བའི་ལས་བྱེད་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་  
སྤོང་གིས་ཕྱོགས་རིམ་མེད་པ་དང་། ལུགས་མ་ལུན་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་རྣམས་  
ཚོགས་པ་སོ་སོར་འབྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ། ལྷག་པའི་དེར་འདི་ལྟར་བསྐྱོད་དགོས། དགེ་  
འདུན་ནང་ཁུལ་འཆམ་མ་ལུན་གཏོར་མི་རིགས་པ་དང་། དགེ་འདུན་སོ་སོར་འབྱེད་མི་  
རིགས་པ། དགེ་འདུན་དགྲུག་མི་རིགས་པ། གཙོ་སོ་བཟང་སྤྱོད་ལས་མ་ཉམས་པ་བྱ་  
དགོས་པ། དགེ་འདུན་མ་ཉམས་གནས་ཡོང་བ་ལ ། དགེ་འདུན་ནང་ཁུལ་ལྷག་བསམ་  
རྣམ་དག་གི་སྐྱོན་པ་གཉིས་མོས་ཚོག་ནང་ཁུལ་དཀའ་ངལ་བསལ་དགོས་པ། དཀའ་  
རྒྱུ་མེད་པར་བག་ལེབས་ངང་ནས་དགེ་འདུན་རྣམས་སོར་མདོ་(patimokkha)  
འཆད་ཉན་མ་ཉམས་གནས་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་བརྗོད་དགོས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་  
ལས་ལ་འཇུག་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་ཆོ་གའི་སྐྱོན་པ་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་པའམ།  
བསྐྱོས་ཀྱང་མ་བརྗོད་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་མའོ།།

དགེ་སྤོང་གིས་དགེ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་དབྱེན་བྱེད་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཅིང་། ཚོས་  
མིན་ཕྱོགས་སུ་ཁྱིད་པ་ལ་བསྐྱོས་ཀྱང་མི་རྗོག་མཁལ། ལྷོ་བ་དང་། ཚོར་ཤེས་ཉམས་

བཤེན་ལུས་ལ་ནད་དྲག་པོས་མཉམ་བཤེན་གསལ་ཡིན་ན། དེ་ལ་དགེ་འདུན་ལྷག་མའི་ཉེས་  
 བ་མེད་དོ། ། འདིར་དགེ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་དབྱེན་བྱེད་པའི་ལས་གྱི་ཡན་ལག་བཙོ་  
 བརྒྱད་ཡོད་དེ། དམ་བཅའ་ལ། བདེན་དོན་སྦྱབ་བྱེད་འདི་ལྟར་དོ། ། ༡ ཚོས་མ་ཡིན་པ་  
 ལ་ཚོས་དང་། ༢ ཚོས་ལ་ཚོས་མ་ཡིན་པ། ༣ འདུལ་བ་མ་ཡིན་པ་ལ་འདུལ་བ་དང་།  
 ༤ འདུལ་བ་ལ་འདུལ་བ་མ་ཡིན་པ། ༥ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མ་གསུངས་པའི་ཚོས་ལ་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དང་། ༦ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཚོས་ལ་དེས་  
 མ་གསུངས་པ། ༧ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་གསུངས་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་བསྐྱར་དུ་  
 གསུངས་པ་དང་། ༨ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱར་དུ་གསུངས་པ་ལ་བསྐྱར་དུ་གསུངས་  
 བ་མིན་པ། ༩ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་མིན་པ་ལ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་དང་།  
 ༡༠ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ལ་གཏན་ལ་ཐབ་པ་མ་ཡིན་པ། ༡༡ སྐྱོན་དང་  
 ཉེས་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་སྐྱོན་དང་ཉེས་པ་བྱེད་པ་དང་། ༡༢ སྐྱོན་དང་ཉེས་པ་བྱས་པ་ལ་  
 སྐྱོན་དང་ཉེས་པ་མ་བྱས་པ། ༡༣ སྐྱོན་ནམ་ཉེས་པ་མ་བྱས་པ་ལ་བྱས་པ། ༡༤ ཉེས་  
 བ་སྤོ་ལ་ཆེན་པོར་ལྟ་བ་དང་། ༡༥ ཉེས་པ་ཆེན་པོ་ལ་སྤོ་ལ་ལྟ་བ། ༡༦ གནང་  
 བ་ཡོད་པའི་ཉེས་པ་ལ་མེད་པ་དང་། མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་ལྟ་བ། ༡༧ ཐ་མལ་པའི་  
 ཀུན་སྐྱོད་ཁྲིམ་སྤངས་ལ་བརྟུན་ནས་སྐབས་དེར་སྐྱོན་དང་ཉེས་པ་ལ་སྐྱོན་མིན་དང་།  
 ༡༨ ཐ་མལ་པའི་ཀུན་སྐྱོད་ཁྲིམ་སྤངས་ལ་བརྟུན་ནས་ཉེས་པ་མ་བསགས་པ་ལ་  
 སྐབས་དེར་སྐྱོན་ཉེས་པ་ཅུ་འདོད་པའོ།།

༡༡ དེ་རྗེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷག་མ།

དགེ་འདུན་དབྱེན་བྱེད་པའི་དགེ་སྲོང་དེའི་ཕྱོགས་བྱེད་མི་རིགས་པའོ། དགེ་  
 སྲོང་གཅིག་གམ། མང་པོས་དགེ་འདུན་དབྱེན་བྱེད་པའི་དགེ་སྲོང་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་  
 མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་སོགས་བྱུང་ན། དགེ་སྲོང་གིས་དབྱེན་བྱེད་མཁམ་གྱི་རྗེས་སུ་མ་  
 འགོ་ཞེས་ངེས་པར་དུ་བརྒྱུག་ཐབས་ཀྱི་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱལ་དགོས། དེས་མ་ཉན་ན་  
 དཔང་པོའི་དགེ་སྲོང་གིས་དམིགས་བསལ་ལས་ཚོག་གི་སྐོན་མ་དེ་ལས་བརྒྱུག་  
 ཐབས་བྱ་དགོས། ད་དུང་མ་བརྒྱུག་ན་དགེ་འདུན་པ་དུ་དབྱེན་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ལངས་ན་རི་མ་  
 བཞིན་ཚོག་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་གཅིག་པ་བྱ་དགོས། གསུམ་པའི་མཐའ་  
 ལས་མ་བརྒྱུག་ན་དགེ་འདུན་ལྷག་པའོ།

༡༢ བཀའ་སློབ་མི་བདེ་བའི་ལྷག་མ།

དགེ་སྲོང་སོ་སོའི་སྲོད་ལམ་ལ་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བྱ་བྱེད་སྐབས་སུ་དེ་ཁས་མི་  
 ལེན་པ་བྱ་མི་རིགས་པའོ། དགེ་སྲོང་གིས་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་མ་གྲུས་པ་བྱེད་པ་  
 དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱས་པ་དེ་འདུལ་བ་ལ་སྣོས་ནས་མ་གྲུས་པ་  
 ཚགས་སྐབས། དགེ་སྲོང་དེ་དང་མཉམ་དུ་སྲོད་མཁམ་དགེ་སྲོང་གཞན་གྱིས་སྲོད་  
 ལམ་རན་པ་དེ་མཐོང་བ་དང་། ཐོས་པ་སོགས་བྱུང་ན། སྲོད་ལམ་རན་པ་དེ་དགེ་སྲོང་  
 ཁོ་རང་གིས་ཤེས་སུ་བརྒྱལ་ནས། ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བྱའི་སྐོན་མ་སྲོད་རན་དེ་འདོར་ལེན་  
 བྱ་བརྒྱལ་དགོས། སྲོད་རན་གྱི་དགེ་སྲོང་དེས་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་ཅེས་  
 པའི་ལན་བརྒྱབ་ན། དགེ་སྲོང་གཞན་གྱིས་དམིགས་བསལ་ལས་ཚོག་གི་སྐོན་མ་

སྲོད་ལམ་དེ་ལས་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། དེ་ལས་མ་རྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། དེ་དུང་སྲོད་མ་  
བཞེན་དུ་ཚོ་གཉིས་སྲོད་མ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། ལས་གསུམ་པའི་མཐའ་ལས་མ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས།  
བསྐྱེད་བྱ་བྱུང་ལྷན་གྱི་དགེ་སྲོང་དེ་ཉིད་དགོན་པའི་ནང་དུ་གྱུས་བཀུར་བྱ་སྲོད་དང་།  
བསྐྱེད་བྱ་བྱུང་བ་སོགས་ཡིན་ཅིང་། དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། གཞོན་པས་ཀྱང་  
བ་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པའི་སྲོད་མ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། དགེ་སྲོད་མ་བརྒྱུ་བའི་  
སྐབས་སུ་བསྐྱེད་བྱ་བྱུང་ལྷན་གྱི་ལས་ལེན་བ་སོགས་བྱ་མི་དུག་ཏེ། དེ་བྱས་ན་དགེ་སྲོད་  
ཀྱང་དེ་ལ་ལྷན་པའི་བྱ་དགོས།

༡༣ ཁྲིའི་སྲོད་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

བཀུར་སྲོད་མི་བདེ་བའི་བྱ་དགོས། གཞོན་པ་ལོ་ལོ་དང་བ་དང་། ཡིད་ཆེས་སོགས་  
བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། དེ་དག་ལྷན་པའི་སྲོད་མ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། ལས་ལེན་བ་དང་སྐྱེད་  
གང་ལྷན་བྱས་ནས། གང་ལྷན་པའི་སྲོད་མ་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། ཡིད་ཆེས་སོགས་བརྒྱུ་བའི་  
བྱ་དགོས་ལ་མཐོང་བ་དང་མོས་པ་སོགས་བྱུང་བའི་ཆེ། ཉེས་པ་གསོག་པ་ལོ་དགེ་  
སྲོད་ལ་ལོ་ལྷན་པའི་བྱ་དགོས། ང་ཚོས་མཐོང་བ་དང་མོས་པ་ལྷན་པའི་བྱ་དགོས། ཁྲིའི་བྱ་དགོས་  
སྲོད་ལ་དེས་གཞོན་པའི་བྱ་དགོས་བརྒྱུ་བའི་བྱ་དགོས། ཁྲིའི་བྱ་དགོས་སྲོད་དེ་ཞེས་  
པོ་དེ། དེ་བས་ཁྲིའི་བྱ་དགོས་ལོ་ལྷན་པའི་བྱ་དགོས་ཞེས་དང་། དགོན་ནང་དུ་སྲོད་མི་  
ཚོ་ལ་ཅེས་ལས་བྱ་དགོས། གནས་ནས་དུང་སྲོད་སྐབས་མ་ཐོན་པའི་  
ཟད། ལྷན་པའི་ལས་བྱ་དགོས་ལ་མཐོང་བ་དང་། མོས་པ་སོགས་བྱུང་ན། བཟང་སྲོད་ལྷན་པོ་

ནས་བསྐབ་བྱ་གཉིས་པ་བརྒྱབ་སྟེ་གནས་ནས་དབྱུང་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་བསྐབ་བྱ་  
 གསུམ་པ་བརྒྱབ་ཅིང་། ད་དུང་ཁས་མ་སྒྲངས་ན་དགོ་འདུན་གྱི་མདུན་དུ་མིང་དེ། ཉེས་  
 པ་ཐངས་གསུམ་བརྒྱགས་ནས་སློབ་གྲུལ་ནས་བསྐྱད་དགོས། ཉེས་པ་དེ་ལས་མ་  
 བརྒྱུགས་ན་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོ་ག་བརྗོད་པ་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ། གསུམ་པ་  
 སོགས་བྱས་ཀྱང་། ད་དུང་མ་བརྒྱུགས་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དགོ་འདུན་ལྷག་མའོ། དགོ་  
 སློང་གིས་སྦྱིན་བདག་(dayakas)ལ་རྟུག་སྤྲད་པ་ནི། སྦྱིན་བདག་གི་དང་པ་དང་  
 ཡིད་ཆེས་སོགས་བརྒྱག་ཏུ་བཅུག་པ་ཡིན་པས། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲུལ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་  
 གྱིས་གཞན་བ་མེད་དོ། །སངས་རྒྱས་གྱིས་ནན་སྐུལ་དེ་ལྟར་བྱས་ཡོད། བྱིས་པས་  
 དགོ་སློང་ལ་འབྲུལ་བ་བྱེད་པས། དགོ་སློང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཤེལ་རབ་ལས་བྱིས་  
 པ་ལ་མན་ཡོན་འབྱུང་བ་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ། དངོས་པོ་འབྲུལ་མཁན་བྱིས་པ་  
 དང་འབྲུལ་ཡུལ་དགོ་སློང་ཡིན་པ་གཏན་ལ་ཕབ་ཅིང་། གཏན་འབེབས་དེས་འབྲུལ་  
 ཡུལ་དང་འབྲུལ་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ཀུན་སློང་ཡང་དེས་གཏན་བྱ་དགོས། དགོ་སློང་  
 གིས་སྦྱིན་བདག་ལ་འབྲུལ་བ་བྱེད་པ་ནི་མ་འོངས་སངས་དགོ་འདུན་ལ་དང་པ་དང་ཡིད་  
 ཆེས་སོགས་ཉམས་པའི་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་མ་ཟད། ཚོས་ལ་དད་པའི་དད་པ་དང་  
 ཡིད་ཆེས་སོགས་བརྒྱག་པར་འབྱུང་རོ། །

དགོ་སློང་གི་བཞུགས་ཡུལ་དུ་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ། དགོ་སློང་  
 གིས་བྱིས་པ་ལ་ཅ་དངོས་སྤྲད་ན། དེ་རྣམས་གྱིས་དགོ་སློང་དེས་གཞན་ལ་ཕན་  
 བཏགས་པ་དང་། ཡག་པོ་བྱས་པ་གཏན་ནས་མཚོང་མི་སྲིད་པ་མ་ཟད། དགོ་སློང་དེ་  
 ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ་དང་། རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་སོགས་མི་མཚོང་རོ། །

ལོན་ཀྱང། དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཤིང་འབྲས་སོ་སོའི་ནང་མི་ལ་སྤྲད་ན། དེ་  
 ཡང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། ། བྱིས་པ་གད་བརྩམ་བྱེད་མཁན་དང། ལྷུ་མ་ར་ལྷུ་མཁན། སློང་ཆས་  
 གཙང་བཟོ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་དགེ་སློང་གིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བཞག་པའི་ཟས་ལྷན་  
 གྱིན་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོ། ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་ཀྱི་དང་པ་ཉམས་པ་མེད་པས་ལྷུང་བ་ཡང་  
 མེད་དོ། ། དགེ་སློང་གིས་ལྷུང་བ་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་འདི་ལྷུང་བྱ་དགོས་ཏེ། བྱིས་པ་  
 ལ་དང་པོ་ལས་ཀ་མངགས་ཏེ། དེའི་རྗེས་སུ་ཟས་དང་བརྒྱུད་བྱ་སོགས་གྱིན་ན་རྒྱུང་  
 རོ། ། མ་ཟེན་དགེ་སློང་གིས་ཁ་ཟས་མཚོད་རྗེས་སུ་ཟས་ལྷན་འཕྲོ་བརྒྱལ་མི་འགོ་བའི་  
 ཆེད་དུ་བྱིས་པ་ལ་གྱིན་དགོས། དགེ་སློང་གིས་གྲོང་དང་གྲོང་བརྩམ་སོགས་ལ་བྱིས་  
 པ་སུན་འབྱིན་གྱི་ལས་བྱས་ན། དགེ་སློང་དེ་ཉིད་སློང་ས་དེ་ནས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱད་  
 དགོས། དགེ་སློང་གིས་གྲོང་བརྩམ་སོགས་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་སྤོན་  
 སོགས་གྱིན་ན་གྲོང་བརྩམ་དེ་ནས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱད་དགོས། དགེ་སློང་དེ་གནས་དེ་  
 ནས་མ་ཐོན་པ་མ་ཟེན། ད་དུང་དགེ་འདུན་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་འགོ་བཙུགས་ན། དགེ་འདུན་  
 ཀྱི་ལས་བྱ་སའི་ཁང་པའི་(sima)ནང་དུ་ཁྲིད་དེ་དགེ་འདུན་གྱིས་ལས་ཚོག་བྱ་  
 དགོས། བརྗོད་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གསུམ་པའི་མཐའ་ལས་མི་སྣོག་པ་མ་ཟེན།  
 དགེ་སློང་དེ་གནས་དེ་ནས་འགོ་རྒྱུར་ཐག་མ་བཅད་ན། དགེ་འདུན་ལྷན་མའོ། །



# ལྷན་མ་དེ་ས་པ་འདི་སྡེ་གཉིས་སྟོན།

མ་དེ་ས་པ་དང་པོ། ༡ (aniyata)

འགྲིག་སྟོན་གྲེད་པ་ལ་དོགས་པ་སྐྱེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་དབེན་པའི་གནས། ཁྲིམས་  
གྲོགས་མེད་པར་བྱུང་མེད་དང་སྣོན་ཅིག་ཏུ་འདུག་མི་རིགས་པའོ། ། བཅས་སྣོན་  
དགོ་སྟོང་གཞན་གྱི་མཚོང་ཡུལ་ལས་བཀལ་བའི་གནས་ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་  
བྱུང་མེད་དང་སྣོན་ཅིག་ཏུ་བསྟན་པ་དང་། གནས་དེ་ཡང་འགྲིག་པ་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་  
པར། བྱང་དང་སྐྱེའུ་ལྷན་གྱི་ལྷན་པོ་གས་ལྟ་བུ་ཡིན་པ། གནས་དེར་བྱུང་མེད་དང་མཉམ་ཏུ་བསྟན་  
པར། གཞན་སྐྱེས་པ་དང་བྱུང་མེད་གྱི་མཚོང་ཚོས་གྱི་ཡུལ་ལས་བཀལ་བ། གནས་  
ཚུལ་དེ་ཡིད་བརྟན་རྒྱུ་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་མཚོང་ཡུལ་དུ་བྱུང་ནས། དགོ་སྟོང་  
དེ་གནས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བྱུང་མེད་དང་སྣོན་ཅིག་ཏུ་བསྟན་འདུག་ཅེས། དགོ་འདུན་  
གྱི་མདུན་དུ་སྐྱེད་བྱོན་བྱས་ན། ལྷན་བ་པམ་པ་དང་སྣོན་ལ། ལྷན་གྲེད་འབའ་ཞིག་  
སོགས་གང་རྒྱུ་དུ་འབྱུང་བར་མ་དེས་པའི་ལྷན་བ་དེ། དགོ་སྟོང་སོ་སོས་ཉེས་པ་  
མཚོང་ནས་བཟང་སྟོན་གྱི་སྟོན་སོ་སོས་བསགས་པའི་ཉེས་པ་དེ་ཁས་ལེན་  
དགོས་པར། དགོ་སྟོང་གཉིས་ཉེ་བྱུང་མེད་ཅིག་དང་གནས་དེ་འདྲར་སྣོན་ཅིག་ཏུ་བསྟན་  
ནམ་དེ་ལས་ཉེས་པ་འབྱུང་བ་མེད་དོ། །

༡ མ་དེས་པའི་སྒྲེ།

ཁྲིམས་ལོགས་མེད་པར་ཆགས་པའི་ཚིག་སྒྲ་རྒྱ་རྒྱུ་དཔེ་དཔེ་བའི་གནས་སྲུ་  
 རྒྱུ་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འདུག་མི་རིགས་པའོ།། གཡེ་ཐང་དུ་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་  
 གཟུགས་གཞན་གྱིས་མཐོང་སྐབ་ཀྱང་། བརྗོད་བྱ་ཁྲིག་སློང་གི་སློང་ག་དེ་ལ་བ་གི་  
 ཡོད་མེད་གཞན་གྱིས་ཐོས་མི་སྐབ་པའི་གནས། ཁྲིམས་ལོགས་མེད་པར་རྒྱུ་མེད་  
 དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བསྐྱད་ཅིང་། མིག་སྒྲ་རྒྱུ་མེད་དང་སྐྱེས་པ་གང་རྒྱུ་གིས་དོན་  
 ཉོགས་མི་སྐབ་སར་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་རྒྱུ་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བསྐྱད་པ་དེ།  
 ཡིད་བརྟན་རྒྱུ་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་དེ་ལྷག་མ་དང་འབའ་  
 ཞིག་པ་འབྱུང་པའི་དོགས་པ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་མཐོང་ན། དགེ་འདུན་གྱི་མདུན་  
 ཏུ་ཁྲིའི་ཉེ་བརྗོད་དགོས། དགེ་སློང་དང་ཉེད་གྱིས་བཟང་སློང་དང་ལྷན་པའི་སློན་ལས་སོ་  
 སོས་བསགས་པའི་ཉེས་པ་དེ་ཁས་ལེན་དགོས། འོན་ཀྱང་དགེ་སློང་དང་རྒྱུ་མེད་  
 སློང་པའི་གནས་དེ་སྐྱ་ཐོས་མཁན་དང་ཐག་རིང་མིན་ན་ཡང་། གཡས་གཡོན་གྱི་སྐྱད་  
 ཚོར་དང་། རྒྱུ་དང་ཕེས་ལོགས་གྱིས་ཚོད་ནས་སྐྱ་ཐོས་མི་སྐབ་པ་ལ་བསྐྱད་ན་མ་དེས་  
 པའི་རྒྱུ་པ་ཡོད་དོ།། ཐོས་མཁན་དང་པར་ཐག་བརྒྱུད་སྐྱ་བཅུ་གཉིས་ཅོམ། པམ་ཆེར་མི་འར་༦ གྱི་ཚད།

# ༩ སྒྲུང་ལྷུང་ལྷུང་ལྷུང་གྲོལ་གྲོལ།

༡ གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྒྲུང་གི་སྒྲུང་བའི་ལྷུང་གྲུང།

གོས་ལྷག་པོ་དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བཅུ་ལས་མང་བར་འཆང་མི་རིགས་པའོ།།  
 བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་བྱིན་རྒྱལ་མེད་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གོས་ཞག་བཅུ་ལས་  
 འདས་པ་བཅངས་ན། ལྷུང་གྲུང་དང་། (pacittiya)གོས་དེ་རང་སྟོབས་དང་ཤུན་  
 སྟོབས་ཀྱི་ཉེས་པས་གོས་པ་ན་འཆང་མི་རུང་བ་ཞེས་བྱའོ།། གོས་དེ་དགེ་སློང་གཞན་  
 ལ་སྒྲུང་ཚོགས་པའི་གནད་བ་ཡོད་པའི་ཚོགས་སྟོན་ནས་དུས་རྒྱུང་རིང་སྟོང་བལ་བྲས་  
 བསལ་ཇེས་སྤྱུ་གོས་དེ་ཚོར་ལེན་རུང་འོ།། སྒྲུང་(nissaggiya)རྒྱུང་བའི་དགེ་  
 སློང་དེས་ཉེས་པ་དེ་ཕྱིར་བཅོས་བྱ་དགོས། (desana)ལེད་སྟོང་གཏོང་བཞེན་པའི་  
 གོས་མ་གཏོགས་པར། ལྷ་ཆས་རྙིང་བ་རྣམས་སྟེང་རས་དང་གདན་སོགས་ལེད་སྟོང་  
 གཏང་དགོས།། དེ་བཞེན་དུ་གོས་རྙིང་བ་བྱིན་རྒྱལ་མེད་པ་མ་བྲས་པར། གོས་  
 གསར་པ་ལ་བྱིན་རྒྱལ་ལྷག་མི་རིགས་སོ།། བྱིན་རྒྱལ་མེད་པའི་གོས་ལྷག་མ་  
 དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བཅུ་བཅངས་ཀྱང་དགེ་སློང་ལ་ལྷུང་གྲུང་མི་སྐྱེ་བའི་དམིགས་  
 བསལ་བཞེ་ཡོད་དེ། ༡ གོས་འཚེམ་བཞེན་གྲུབ་ཐེན་མིན་པའི་དུས་དང་། ༢ དགོན་  
 བང་དུ་དབྱར་གནས་(vasa)སྟོང་སྐབས་སུ་ཕྱིན་ཀྱིས་སྟོང་དུ་ཡོང་དགོས་ལྷུང་

བའི་དུས། ༣ སྲ་བརྒྱུད་གི་རྒྱ་བའི་དུས། ༤ སྲ་བརྒྱུད་ལས་(kathina) ལྷུང་བ་ཡིན་  
 བཤུན། དབྱུང་གནས་ཀྱི་རྗེས་སུ་རྒྱ་བ་ལྷ་ཡི་དུས་སོགས་སོ།། རྒྱུན་བའི་གོས་མ་  
 གཏོགས་པར་རང་ལ་དབང་བའི་གོས་གཞན་རྣམས་སྐྱེ་བུ་རས་དང་གདན་སོགས་བཟོ་  
 དགོས། སྲང་ལྷུང་(nassiggiya) གི་གོས་སྲང་འབྲལ་བུ་ཚུ་ལ་ཡོད་དེ། དགེ་སློང་  
 གིས་གོས་ལྷག་པོ་དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བཅུ་ལས་ལྷག་པ་འཆང་བའི་ཉེས་བ་བསགས་  
 བཤུན། སྲིང་བཙོས་མ་བྱས་སྲོན་དུ་གོས་དེ་སྲང་འབྲལ་བུ་དགོས། སྲང་འབྲལ་བྱེད་པའི་  
 ཚོ་ག་ལྷ་ལིའི་སྐད་དམ། ཡང་ན་སྐད་རིགས་གཞན་ཐོག་ནས་འདི་ལྟར་འདོན་དགོས།  
 “ཆེ་དང་ལྡན་བ་བྱིན་རྒྱབས་མེད་པའི་གོས་འདི་ཞག་བཅུ་ལས་ལྷག་པ་རས་བཙངས་  
 ཟེན་བས། རས་འདིར་སྲང་གི་ཡིན། འདི་ཁྱོད་ལ་འབྲལ་བུ་ཡིན་”ཞེས་བརྗོད་ཅིང་  
 སྲང་འབྲལ་བུ་དགོས། གོས་སྲངས་ཚར་བའི་རྗེས་སུ། གོས་བཙངས་བ་ལས་ལྷུང་  
 བའི་སྲང་ལྷུང་དེ་སྲིང་བཙོས་ཀྱི་སྲོན་ནས་འདག་པར་བུ་དགོས། དེའི་རྗེས་སུ་སྲང་  
 འབྲལ་བྱས་པའི་གོས་དེ་སྲང་ལྷུང་ལྷུང་བའི་དགེ་སློང་དེ་ལ་པར་ཚོ་གའི་སྲོན་ནས་སྲང་  
 དགོས། སྲོན་ལེན་བྱེད་པའི་ཚོ་ག་ལྷ་ལིའི་སྐད་དམ། ཡང་ན་སྐད་གཞན་ཐོག་ནས།  
 “ཆེ་དང་ལྡན་བ་རས་གོས་འདི་པར་སྲོག་གི་ཡིན་”ཞེས་ལབ་དགོས།

༣ གོས་བྲལ་བའི་སྲང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་གང་རུང་བྲལ་ནས་ཐག་རིང་དུ་མཚན་གཅིག་འདའ་མི་  
 རིགས་པའོ།། དགེ་སློང་གིས་གོས་འཚེམ་བཞིན་གྲུབ་མ་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་པ་དང་།  
 དབྱུང་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱུན་དབང་གིས་ཡོང་བ་མ་ཡིན་པ། རད་པ་མ་ཡིན་པ། དེ་

འབྲེལ་དགེ་སྤོང་གིས་བྱིན་རྒྱལ་ལས་ལྷན་པའི་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་མེད་ནས་མཚན་གཅིག་འདས་ན་དེ་ལ་གོས་བྲལ་བའི་སྤང་ལྷུང་སྒྲུབ་སུ། (pacittiya)གོས་དེ་ཡང་ཉེས་བས་གོས་པའི་གོས་ཞེས་བྱའོ།། སྤང་བྲལ་བྱ་རྒྱུ་ལ་ནི། སྤང་བྲལ་སྤྲོད་དམ། སྤང་གཞན་གྱི་ཚོག་ནས་སྤང་བྲལ་བྱ་རུང་རོ།། "ཆེ་དང་ལྷན་པ་དང་གོས་འདི་སྤང་གི་ཡིན།། གོས་འདི་དང་དང་ཐག་རིང་བྲལ་ནས་མཚན་གཅིག་འདས་སོང་། དེ་བས་དང་ཁྱེད་ལ་འབྲལ་གྱི་ཡིན།" ཞེས་འདོན་དགོས། དགེ་སྤོང་གིས་མཚན་གཅིག་བྱིན་རྒྱལ་དང་ལྷན་པའི་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ལས་གང་རུང་གཅིག་མེད་པར་གནས་གཞན་དུ་སྐྱེ་རེད་པ་འཆར་བར་འདོད་ཅིང་། དགེ་སྤོང་གིས་གོས་བྱིན་རྒྱལ་དགུང་བའི་ཚོ་ག་བཏོན་ནས་བྲལ་ན། སྤང་ལྷུང་མེད་དོ།། (nissaggiya) ལྷན་སྐྱུར་ཡིན་ན། "དང་བྱིན་རྒྱལ་ལས་ལྷན་པའི་གོས་གཉིས་པ་སྤང་གི་ཡིན་"ཞེས་འདོན་དགོས། ལྷོད་གོས་ཡིན་ན། "དང་བྱིན་རྒྱལ་ལས་ལྷན་པའི་ལྷོད་གོས་སྤང་གི་ཡིན་"ཞེས་དང་། ལྷན་གོས་ཡིན་ན། "དང་བྱིན་རྒྱལ་ལས་ལྷན་པའི་སྤང་གོས་སྤང་གི་ཡིན་"ཞེས་དང་། བཅས་ལྷན་དགེ་སྤོང་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་ལས་གང་རུང་གཅིག་བྲལ་ནས། སང་གི་སྐྱེ་རེད་པ་འཆར་བའི་ཆེ་དང་ཉིད་གོས་གྱི་སང་འབྱོར་ན། ལྷི་ཉིད་གོས་དེ་སྤང་ཡང་བྱིན་རྒྱལ་བྱ་དགོས་ཀྱང་། སྤང་བྲལ་ནི་བྱ་མི་དགོས་སོ།།

༣ ལྷ་འདོག་གི་སྤང་བའི་ལྷུང་སྒྲུབ་།

དགེ་སྤོང་གིས་གོས་གྱི་རྒྱ་མ་བཅེས་པར་དུས་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་གཅིག་ལས་ལྷག་པ་ཉར་མི་རིགས་པའོ།། ལ་སྤོང་གི་གོས་ལ་དེ་བ་དང་བཅས་པའི་སྤོན་ནས་ལ་

བསོགས་ཀྱི་གོས་འཆང་བ་དེ་ཉིད། ལྷན་པར་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། དགེ་སློང་རང་ཉིད་  
 རྒྱན་དབང་གིས་དབྱར་གནས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སློང་དུ་བྱུང་བ་མིན་པ་དང་། རང་ཉིད་  
 བད་པ་མིན་ན། ཁ་སློང་གི་རེ་བ་དང་བཅས་པའི་ཁ་བསོགས་ཀྱི་གོས་དེ་ཉིད། གོས་  
 གསར་པ་ལྷན་ཆེད་ཡིན་ཞིང་དེ་ཉིད་འདད་བ་ཡོད་ན། གོས་དེ་ཉིན་བཅུ་ལྔ་དུ་རེས་  
 བར་དུ་འཆེམ་ལྷན་པར་བྱ་དགོས། སྤང་ལྷུང་དང་པོ་ལ་བསྐྱེད་ནས་(nissaggiya)སོ། གོས་  
 ཀྱི་རྒྱ་འདད་བ་མེད་ན། ཁ་སློང་གི་གོས་དེ་ལ་ཁ་བསོགས་ཀྱི་རེ་བ་དང་བཅས་ཉེ་རྒྱ་  
 བ་གཅིག་ཉར་བྱུང་ངོ། ད་དུང་གོས་འདད་བ་མ་རག་ནས་རྒྱ་བ་གཅིག་ལས་ལྷག་པ་  
 ཉར་ན་རྒྱ་འཛོག་གི་སྤང་ལྷུང་སྐྱེ་བ་དང་། (pacittiya)དེ་མ་ཐག་ཏུ་གོས་དེ་ལ་ལྷན་  
 མ་ཟེན་པའི་སྤང་དགོས་པའི་གོས་ཞེས་བྱའོ། རྒྱ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ལྷུང་བ་དག་ཆེད་  
 གོས་དེ་དགེ་སློང་གཞན་ལ་སྤེལ་བ་དང་སྤྲོད་གཞན་ཐོག་ལ་ཚོ་གའི་སློན་ནས་སྤང་འབྲུལ་  
 བྱ་དགོས། ཚོ་གའི་ཚིག་། “དུས་ལས་བརྒྱལ་བའི་གོས་འདི་རས་སྤང་གི་ཡིན། གོས་  
 འདི་རས་རྒྱ་བ་གཅིག་ལས་ལྷག་པ་བཅངས་ཟེན་པས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་དགེ་སློང་ཁྲིད་  
 ལ་འབྲུལ་གྱི་ཡིན་”ཞེས་དང་། གོས་སྤང་བྲལ་བྱས་རྗེས་སུ། སྤྱིར་བཙུགས་(desana)  
 ཀྱི་སློན་ནས་ལྷུང་བ་དེ་འདག་པར་བྱ་དགོས། (note) དེང་སང་གནས་འདིར་གོས་བྱུང་ཟེན་པ་  
 འབྲུལ་གྱི་ཡོད་ཅང་། གསུམ་པ་རྒྱ་འཛོག་གི་ལྷུང་བ་སྐྱེ་བའི་གནས་མེད་དོ།

༤ འཇུག་འཇུག་གི་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

དགེ་སློང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་མ་ལ་གོས་འཇུག་བ་དང་ཚོས་  
 རྒྱག་པ་སོགས་བྱེད་དུ་བཅུག་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་རང་གི་

གོས་ལྷིང་པ་མི་རབས་བདུན་གྱི་སྐོར་ཚོད་པའི་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ལ། འཇུག་པ་  
**དང་།** ཚོས་རྒྱག་པ། བདེ་བ་ལ། སྐུམ་པ་སོགས་བྱེད་དུ་བཅུག་ན། དགོ་སྐོར་ལ་དེ་མ་  
ཐག་ཏུ་གོས་སྐང་བའི་ལྷུང་བའོ།། (pacittiya) དེ་བཞིན་དུ་གོས་གོན་ཟིན་པ་ལྷིང་  
པ་ལམ། བེད་སྐྱོད་བཏང་ཟིན་པའི་སྐུམ་མགོ་སོགས་མི་རབས་བདུན་གྱི་སྐོར་ཚོད་པའི་ཉེ་  
དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ལ་འཇུག་དུ་བཅུག་ན་སྐར་བཞིན་སྐང་བའི་ལྷུང་བའོ།། མི་  
རབས་བདུན་གྱི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་བཞོད། སོ་སོ་དང་དེ་ནས་ཡར་མི་རབས་གསུམ།  
མར་མི་རབས་གསུམ་ལ་བཅི། དཔེར་ན། ས་དང་པོ་སོ། པོ་པོའི་པོ་སོ། མིང་སྲིང་།  
སྲ་གུ། །སྲ་གུའི་སྲ་གུ། །སྲ་གུའི་སྲ་གུའི་སྲ་གུའོ།། བོད་སྐྱེད་མཚན། འདི་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཡིན་གྱི་  
ལྷུང་བ་དེ་སྐྱེ་བ་ལ་སོ་སོ་ནས་ཡར་བཅེས་པའི་མི་རབས་བདུན་གྱི་སྐོར་དང་མཚོད་ལ་གཞིགས་དགོས་སོ།།

༥ གོས་ལེན་པའི་སྐང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ལས་གོས་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། གོས་བརྗེ་སོ་  
བརྒྱབ་པ་མ་ཡིན་པར། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ལས་གོས་སྐངས་ན་དེ་མ་ཐག་  
ཏུ་གོས་སྐང་བ་ཡི་སྐང་བའི་ལྷུང་བའོ།། གོས་ཀྱི་ཚད་ཞེང་ལ་ཞུས་འདོམ་བྱེད་གཅིག་  
གི་བཞི་ཆ། བལ་ཆེར་སན་ལེ་མི་ཏར་༡༠ ཡིན་ཆེ་༩ ཡོད། དཀྲུས་ལ་བརྒྱངས་ཞུ་  
གཅིག། བལ་ཆེར་སན་ལེ་མིན་ཏར་༥༠ དང་ཡིན་ཆེ་༡༩ ཡོད། ཉུང་མཐའི་ཚད་དེ་  
དང་ལྡན་པའི་ཁ་བསྐོང་གི་རེ་བ་དང་བཅས་པའི་ཁ་བསོགས་ཀྱི་གོས་ཤིག། །བཅས་  
ལྡན་དགོ་སྐོར་གིས་ཤིང་འབྲས་སྐྱེ་རོ་བྱ་ལིན་(myrobolan) ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་  
སྐོར་མ་ལ་སྐྱད་ནས། དེའི་དོད་དུ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྐོར་མ་ལས་གོས་སྐངས་ན་

ཉེས་པ་མེད་དོ།། གང་གིས་ན་ཤིང་འབྲས་རྒྱུ་དེ་ལ་རིན་ཐང་མེད་པས་སོ།།

༦ གོས་སློང་བའི་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད།

བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ལས་གོས་སློང་མི་རིགས་པའོ།།  
 བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྲིན་བདག་ལས་གོས་སློང་ཞིང་། དེ་  
 ལས་གོས་གཅིག་རྒྱུ་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་གོས་སྤང་བ་ཡི་སྤང་བའི་ལྷུང་བའོ།། འོན་  
 །ཀྱང་དགེ་སློང་གིས་གོས་རྒྱ་ཤོར་བ་དང་། འཕྲོ་བརྒྱུ་མོང་བ་སོགས་ལྷུང་བ།  
 གཞན་ལས་གོས་སློང་རིགས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲིན་བདག་གིས་དགེ་སློང་གོས་  
 སློང་བའི་ཆེད་མགོན་དུ་ཤོར་ཤིང་། རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གིས་སྤྲིན་བདག་དེ་ལས་རང་  
 ལ་མཁོ་བའི་གོས་བསྐྲངས་ན་རིགས་པ་ཡིན་འོ།། ཚོ་ག་འདོན་བའི་རྒྱལ་འདི་ལྟར་  
 ཉེ། དགེ་སློང་རལ། དགེ་འདུན་གྱི་མདུན་དུ་ལྷ་ལིའི་སྐྱད་དང་། ཡང་ན་སྐྱད་གཞན་  
 ཡང་རུང་། སྤང་བའི་ལྷུང་བ་དག་ཆེད་འདི་ལྟར། “ཆེ་དང་ལྷན་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་དུ་  
 མ་ཡིན་པའི་སྤྲིན་བདག་ལས་ལྷུང་བའི་གོས་འདི་རེས་པར་དུ་སྤང་གི་ཡིན། ཆེ་དང་  
 ལྷན་པ་དགེ་འདུན་ནལ། དགེ་སློང་ལ་འབྲུལ་གྱི་ཡིན” ཞེས་བརྗོད་དགོས། གོས་  
 སྤངས་བའི་རྗེས་སུ་ཉེས་པ་སྤྲིན་བཅོས་ཀྱི་སློན་ནས་འདག་པར་བྱ་དགོས། སྤྲིན་  
 བདག་མི་འདོད་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་གིས་གོས་འབྲུལ་བའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་མགོན་དུ་  
 འབོད་བརྒྱུ་ཅིང་། དེ་ལས་ཐོབ་པའི་མཁོ་བའི་གོས་སལ། གོས་ཀྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་  
 རུང་། དེ་ཉིད་མ་སྤངས་ན་སྤང་བའི་ལྷུང་བ་ལྷུག་པའོ།། སྤང་ལྷུང་ལྷུག་པ་འདི་ད།  
 གོས་ཀྱི་རྒྱའི་རིན་ཐང་ལ་གཞིགས་ནས། བཞུགས་གོས་འབྲུལ་དུ་བརྒྱུ་ན་པམ་པ་



གཉིས་པ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད་དོ།།

༥ གོས་སྐྱོང་བར་རིགས་པའི་སྤང་བའི་ལྟོང་ལྟོང་།

ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་བརྒྱགས་པའི་དགེ་སྐྱོང་གིས་སྐྱོང་གཡོག་དང་སྤང་གཡོག་གཉིས་ལས་མང་བ་སྐྱོང་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སྐྱོང་གི་གོས་རྒྱ་ཤོར་བ་དང་། འཕྲོ་བརྒྱག་སོར་བའི་དོད་དུ་བཅས་ལྡན་དགེ་སྐྱོང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིན་བདག་ལས་སྐྱོང་གཡོག་དང་སྤང་གཡོག་སྤོན་མ་ལས་མང་བ་འབར་མ་དང་། ཡང་ན་ཚད་ལས་བཀལ་བའི་གོས་གཉིས་ལས་མང་བར་བསྐྱངས་ནས། སྤྱིན་བདག་གིས་ཕྱིན་རྒྱ་ཁས་སྤངས་ཏེ། དགེ་སྐྱོང་ལ་ཚོབ་པ་ན། གོས་དེ་རེས་པར་དུ་སྤང་དགོས་པ་དང་། དགེ་སྐྱོང་ལ་སྤང་བའི་ལྟོང་བའོ།། (pacittiya)གལ་ཏེ་གོས་འཕྲོག་པ་དང་། སྤངས་པ། མེས་ཚིགས་པ། ལུས་ཁྲིའ་པ། ཅི་ཅིས་ཚོས་པ་སོགས་ལྱུང་ན། སྤྱིན་བདག་ལས་གོས་སྐྱོང་བར་རིགས་སོ།།

སྤྱིན་བདག་དེ་ལ་དང་སོ་ནས་ཕྱིན་འཆར་མེད་པ་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། ཡིན་ཡང་། སྤྱིན་བདག་གིས་མང་མཐར་སྐྱོང་གཡོག་དང་སྤང་གཡོག་གཉིས་ཙམ་ཕྱིན་དུང་ཡང་། བྱངས་དེ་ལས་མང་བ་དགེ་སྐྱོང་གིས་སྤངས་ན་གོས་སྐྱོང་བར་རིགས་པའི་ལྟོང་ལྟོང་དོ།། (nissaggiya) བཅས་ལྡན་དགེ་སྐྱོང་རང་གི་གོས་རྒྱ་ཤོར་བ་དང་། འཕྲོ་བརྒྱག་སོར་བ་སོགས་ལྱུང་རྗེས། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱིན་བདག་ནས་གནང་བ་ཡོད་པའི་མང་མཐའི་ཚད་ལས་བཀལ་བའི་གོས་སྐྱོང་མི་རིགས་སོ།། གོས་གཅིག་བརྒྱགས་ན་དེའི་ཚད་གཅིག་སྐྱོང་མི་རིགས། གཉིས་བརྒྱགས་ན་གཅིག་སྐྱོང་རིགས།

གསུམ་བརྒྱུགས་ན་གཉིས་སྐྱོང་རིགས་སོ།། ཡིན་ཡང་། བཅས་ལྡན་དགེ་སྐྱོང་གིས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོད་གོས་དང་སྐྱོད་གོས་གཉིས་ཀ་བརྒྱུགས་ན། གཉིས་སྐྱོང་རིགས་སོ།།  
གོས་གཉིས་ལས་མང་བར་སྐྱོང་རིགས་པའི་རྒྱན་བདག་ལེ། སྐྱོན་མ་ནས་དགེ་སྐྱོང་ལ་  
མཁོ་བའི་གོས་འབྲུལ་གྱི་ཡིན་ཞེས་ལན་བཞི་གསལ་ལོར་ལུལ་ཟེན་པ། འདི་ནས་  
ཡང་རྩིས་པའི་མི་རབས་བདུན་གྱིས་མ་ཚོད་པའི་ཉེ་དུ་ཡིན་པ། དེའི་སྐྱོང་ལྷུང་བ་བཞི་  
པའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟེན་རྟོ།། (missaggiya)

༤ གོས་སྐྱུགས་པ་སྐྱོང་བའི་སྐྱོང་བའི་ལྷུང་གྲེད།

རྒྱན་བདག་གིས་བསོད་སྟོམས་འབྲུལ་རྒྱུར་བསགས་པའི་དདུལ་གོས་ཀྱི་རྒྱ་  
སྐྱུས་ཡག་ཏུ་གཏོང་བཅུག་ནས་སྐྱོང་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སྐྱོང་གིས་ཉེ་  
དུ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱན་བདག་ལས་རྒྱ་སྐྱུས་བཟང་བའི་གོས་སྐྱོང་བ་དང་། དེ་ཡང་སྐྱོན་  
དུ་དགེ་སྐྱོང་ལ་རྒྱན་བདག་གིས་གང་འདོད་བྱིན་དགོས་ཞེས་མ་ལབ་པར་དགེ་སྐྱོང་  
གིས་གོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རེ་བ་འདོན་པ། རྒྱན་བདག་གིས་དགེ་སྐྱོང་ལ་གོས་ཞིག་འབྲུལ་  
རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བསགས་པའི་དདུལ་དེ་ཡང་། རྒྱན་བདག་གི་དང་པོའི་དམིགས་ཚད་  
ལས་བརྒྱུས་བའི་གོས་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱུས་ཡག་ཏུ་གཏོང་བཅུག་པ་དང་། བརྗེ་བོ་བརྒྱུག་  
བཅུག་པ། གཞན་དག་ཉེ་བཅུག་པ། སྐྱོན་ཉེ་བསམ་པའི་གོས་དེ་འགྲུང་བ་བཏང་ནས་  
རིན་གོང་མཐོ་བའི་གོས་ཉེ་དུ་བཅུག་པ། ཡང་ན་གོས་དེ་དམིགས་བསལ་ཞེད་དང་  
སྲིད་སོགས་ཆེ་དུ་གཏོང་བཅུག་པ། ཡང་ན་གོས་འཇམ་པོ་དང་བཟོ་ལྷ་སོགས་ཡག་  
ཏུ་གཏོང་བཅུག་པ། གང་ལྟར་དགེ་སྐྱོང་ཁོ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་གོས་དེ་རག་ན་

གོས་སྐྱུག་པ་སྐོང་བའི་ལྷོང་བྱེད་དོ།། ལྷོང་བདག་གིས་དང་ལོང་བྱེད་བསམ་པའི་  
གོས་མ་གཏོགས། དགེ་སྐོང་གིས་འེ་བ་སྐོང་པ་ལྷོང་མ་ཚོབ་ལྷོང་ས་པ་སྐོང་བའི་  
ལྷོང་བ་མེད་དོ།། (nissaggiya)

༩ སྐྱུག་པ་སོ་སོ་སྐོང་བའི་སྐྱུང་བའི་ལྷོང་བྱེད།

ལྷོང་བདག་གཉིས་ཀྱིས་དགེ་སྐོང་ལ་འབྲུལ་རྒྱུ་འེ་ཆེད་དུ་བསམས་པའི་དུལ་  
ལས་ལྷོང་བདག་གིས་གོས་ཡག་ཤོས་དེ་བྱེད་བཅུག་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སྐོང་  
གིས་དེའི་སྐོང་དུ་གང་ཡང་མ་ལབ་བར། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བྱིམ་ལ། ལྷོང་བདག་  
གཉིས་ཀྱིས་དགེ་སྐོང་ལ་གོས་གཅིག་འབྲུལ་འདོད་ཅིང་། འབྲུལ་བའི་ཆེ་ལྷོང་བདག་  
གི་སེམས་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གོས་ལས་རྒྱ་ཆ་དང་། ཞེང་ཁ་བསོགས་ཡག་པ་ཞིག་  
ཅེས་། བཅས་ལྷོང་དགེ་སྐོང་གིས་གོས་ཀྱི་མིང་ནས་སྐོས་ཏེ། སྐོང་རྒྱུས་ཞེས་ལབ་  
རྗེས་སུ། ལྷོང་བདག་ལ་ཡོད་པའི་གོས་གཉིས་ལས་ཡག་ཤོས་དེ་སྐོང་རྒྱུས་ལབ་  
ཅིང་། དགེ་སྐོང་གི་བསམ་པ་ལྷོང་གོས་དེ་ཚོབ་པ་ན་སྐྱུང་བའི་ལྷོང་བའོ།། རྗེས་སུ་  
དགེ་སྐོང་གིས་གོས་དེ་སྐྱུང་དགོས་ལ། ལྷོང་བ་དེ་ཡང་སྐྱུང་བའི་ལྷོང་བའོ།།

༡༠ བསྐྱུང་བའི་སྐྱུང་བའི་ལྷོང་བྱེད།

སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དུལ་འབྲུལ་མཁན་ཞེས་ཏ་བ་དང་འདྲོམ་དུས་བཟོ་མི་  
རིགས་པ་དང་། གཞན་ལ་འེ་སྐྱུལ་བྱས་ནས་ཞེས་ཏ་བ་དང་འདྲོམ་དུས་བཟོ་མི་  
རིགས་པའོ།། གང་ཟག་ཅིག་གིས་དགེ་སྐོང་ལ་གོས་འབྲུལ་འདོད་ཅིང་། བང་ཆེན་

བཏང་ནས་སྡོན་གོས་སློང་མཁུ་གི་དགེ་སློང་དེ་ལ་དདུལ་འདི་འབྲུལ་རོགས་ཞེས་  
 ལབ་ཅིང་བང་ཆེན་བཏང། བང་ཆེན་གྱིས་དེ་ལྟར་ཁས་སྦྲངས་ནས། དགེ་སློང་ལ་  
 “དདུལ་འདི་གོས་ཉོ་བྱེད་ཡིན་ལབ་གི་འདུག”ཅེས་ཤོད་སྐབས་སྟེ། དགེ་སློང་གིས་  
 བང་ཆེན་ལ་ལན་འདི་ལྟར། “ངས་གོས་མ་གཏོགས་དདུལ་ལེན་གི་མེད”ཅེས་ལན་  
 བཏང། བང་ཆེན་གྱིས་དགེ་སློང་ལ། ཆེ་དང་ལྡན་པ། “དོན་དེ་ངས་ཞལ་ཏ་བ་  
 (kappiya) ལ་ལབ་ཆོག”ཅེས་ཞུས། སྡོན་ནས་བང་ཆེན་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར་  
 དགེ་སློང་གིས་ཞལ་ཏ་བ་ལ་རེ་སྐྱལ་ཞུས་པ་དང་། ཡང་ན་སྤར་ནས་འཛོམ་དུས་  
 བཅོས་ཡོད་ན། དགེ་སློང་གིས་བང་ཆེན་ཞལ་ཏ་བ་དང་འཛོམ་དུས་བཅོ་རུང་ངོ་།

བང་ཆེན་གྱིས་ཞལ་ཏ་བ་ལྷན་ནས་བྱུང་རིམ་རྣམས་བཤད་ཅིང་དདུལ་མར་  
 སྤྲད་ཅིང་། “ལོགས་པོ་ལགས་དདུལ་དེ་རང་ལ་སྤྲད་གི་ཡིན་དགེ་སློང་དེའི་མིང་ནས་  
 སློས་ཏེ་དེས་གོས་ཉོ་རོགས་གསུངས་གི་འདུག་ཅེས་ཞུས།” ཞལ་ཏ་བས་བང་ཆེན་  
 ལ་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་སུ་བཅུག་ནས་པར་ཆར་གཅིག་བཏང། བང་ཆེན་གྱིས་  
 དགེ་སློང་ལ་“ཆེ་དང་ལྡན་པ། ངས་སྤྲིད་གི་མངགས་དོན་ལྟར་ཞལ་ཏ་བ་ལ་གསལ་  
 བོར་ལབ་ཡོད། སྤྲོད་རང་གོས་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་དུས་ཆོད་འཚམས་པོ་ཞིག་ལ་དེར་  
 སེབས་རོགས་”ཞེས་ཞུས། གོས་མ་རག་ན། དགེ་སློང་ཞལ་ཏ་བའི་སར་སོང་ཞིང་།  
 ཞལ་ཏ་བ་ལ་མང་མཐར་“ང་ལ་གོས་དགོས་”ཞེས་ཆར་གཅིག་ །གཉིས། གསུམ་ཅན་  
 སྐྱལ་གི་ཆེད་དུ་སྤྲོ་རུང་ངོ་། དེས་མ་རག་ན། དགེ་སློང་ཞལ་ཏ་བའི་མཐོང་སར་སོང་  
 བས་གང་ཡང་མ་ལབ་པར་དེར་ཅན་སྐྱལ་གི་ཆེད་དུ་ལང་བ་ཆར་བྱུག་བྱ་རུང་ངོ་།  
 དེས་ཀྱང་མ་རག་ནས། སྤར་ཡང་གོས་རག་ཆེད་རག་ནས་ལབ་པ་དང་ལུས་གྱིས་བྱ་

བ་བྱེད་པ་སོགས་ཅི་བྱས་ཀྱང་རུང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གོས་དེ་རག་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་  
ལྗང་བྱེད་སྤྱོད། དག་སློང་ཞལ་ཏ་བའི་སར་སོང་ནས་གོས་རག་ཆེད་ཞལ་ཏ་བ་ལ་  
སྐད་ཆ་ཆར་གསུམ་ལབ་བ་དང་། གང་ཡང་མ་ལབ་བར་ལང་བ་ཆར་རྒྱག་བྱས་  
ཀྱང་། གོས་མ་རག་ན་དག་སློང་རང་ཉིད་གོས་འབྲུལ་འདོད་པའི་སྤྱི་ན་བདག་སར་  
འགོ་བའམ། ཡང་ན་གོས་བྱིན་མཁན་སྤྱི་ན་བདག་གི་སར་བང་ཆེན་མངགས་ནས་  
འདི་ལྟར། “སྤྱི་ན་བདག་ལགས། བྱིན་གྱིས་གོས་ཉོ་བྱེད་བཏང་བའི་དུལ་དེ་འདི་  
ལག་པར་རག་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་འདི་ལག་པར་འབྲོར་  
མ་སོང་། དུལ་དེ་བྱིན་གྱིས་པར་ལེན་རོགས་གིས།” ཞེས་ཞུ་ཆོག་གོ། །འདུལ་  
བའི་ཁྲིམས་ལྟར་ན་ཟས་དང་། སྤྲོ། དེ་བ། ལང་བ་སོགས་སྤུལ་ནས་མ་རག་ན་སྤྲོ་  
ཞུ་བྱེད་ཆོག་པ་ལྟར་འོ།།

༡༡ སྤྱི་ན་བལ་འབའ་ཞིག་སྤང་བའི་ལྗང་བྱེད།

དར་གོས་ལས་གྲུབ་པའི་གདན་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དག་སློང་  
ལ་དར་གོས་ལས་གྲུབ་པའི་གདན་སྤུལ་ཞིང་། དེ་སྤངས་ན། གདན་དེ་འཇམ་པར་དུ་  
སྤང་དགོས་པ་དང་། ལྗང་བ་དེ་ཡང་ལྗང་བྱེད་དོ།། གལ་སྲིད་གདན་དེའི་ནང་དུ་དར་  
སྤྱད་གཅིག་ཚམ་མ་གཏོགས་མེད་ནའང་། སྤང་ལྗང་༡༡ པའོ།། བོད་སྤྱི་ཚུལ་མཆོག་སྤྱོད་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་པའོ།། འོན་ཀྱང་གདན་དང་སྤྱི་ན་མགོ་སྤྱོད་ཁུང་སོགས་ཐལ་བ་འགོག་བྱེད་  
དར་སྤྱད་ལས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་བཞེས་ནའང་ཉེས་པ་མེད་དོ།། མཆོག་ (note) དེར་  
སང་གི་དུས་སུ་ས་གདན་ནས། གདན་མཁྲིགས་པའི་རིགས་ལེད་སྤྱོད་བྱེད་གི་ཡོད། ལྗང་བྱེད་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་

དངོས་པོ་འདི་དང་ས་གདན་དུ་མ་བྱ་བའི་དང་འཁྲུལ་མི་རིགས་སོ།།

༡༢ བལ་ནག་འབའ་ཞིག་གི་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད།

ལུག་བལ་ནག་པོ་ཁོ་ནས་བཞོས་པའི་གདན་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་རང་ཉིད་གྱིས་བལ་ནག་པོ་ཁོ་ནའི་གདན་འཛེམ་ས་དང་། ཡང་ན་གཞན་གྱིས་འབྲུལ་བཅུག་པ། དེ་ཡང་ཁ་དོག་ནག་པོ་ཁོ་ནའི་བྱས་པའི་གདན་འདིར་མི་རིགས་སོ།། དེ་དེས་བར་དུ་སྤང་དགོས་པ་མ་ཟད། ལྷུང་བ་དེ་ཡང་ལྷུང་གྲེད་དོ།།

༡༣ ཆ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད།

བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་གདན་གྱི་རྒྱ་བལ་དཀར་པོ་བཞི་ཆ་དང་། བག་པོ་གཉིས་ཆ། རྒྱ་སྐྱུག་བཞི་ཆ་རྒྱགས་པའི་གདན་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་རང་ཉིད་གྱིས་བལ་ནག་པོ་ཆ་གཉིས་བྱས་པའི་གདན་རང་ཉིད་ལ་གཞན་གྱིས་འབྲུལ་བཅུག་པ། དེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་བུང་ཡང་། མང་མཐར་གདན་གྱི་རྒྱ་བལ་ནག་པོ་གྲེད་ཁ་ལས་མང་བ་རྒྱག་མི་རིགས་པ་དང་། དཀར་པོ་དང་ཁ་དོག་གཞན་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ན། དགེ་སློང་སོ་སོའི་འདོད་པ་ལྟར་གདན་གྱི་བཞི་ཆ་ལུག་བལ་དཀར་པོ་འཕམ། ཁ་དོག་གཞན་རྒྱག་དགོས། དགེ་སློང་གིས་གདན་སྐྱབ་པའི་སྐབས་སུ། གདན་གྱི་རྒྱ་ཆ་སྟོམས་བར་མ་བྱས་ན། གདན་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད་དོ།། བོད་རྒྱུར་མཆོག་མདོར་ན་ལུག་བལ་ནག་པོ་ཆ་གཉིས་ལས་མང་བར་རྒྱག་མི་རིགས་སོ།། བག་པོ་ཆ་གཉིས་དང་། དཀར་པོ་བཞི་ཆ། དེའི་ཁར་རྒྱ་སྐྱུག་བཞི་ཆ་རྒྱགས་ན། རྒྱ་སྐྱུག་ནི་ནག་པོའི་ཁ་དོག་ལས་འབྲུང་དགོས་པས། བག་པོ་ཆ་གཉིས་ལས་མང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

༡༤ མོ་རྒྱལ་གདན་གྱི་སྲོང་པའི་ལྷུང་གྲེད།

བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་གདན་ཉིད་པ་ལོ་རྒྱལ་མ་སོང་པའི་སྡོན་དུ་གསར་  
 པ་གཞན་མཁོ་སྐྱབ་གྲེད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་རང་ངམ་བསྐྱོས་པ་  
 གང་དུང་གིས་སྣན་སྡོན་མ་བཟོས་ནས་ལོ་རྒྱལ་མ་སོང་པའི་སྡོན་དུ་སྣན་གསར་པ་  
 བརྒྱུས་ནས་ལྷུང་པ་ན། གསར་པ་དེ་དེས་པར་དུ་སྲུང་དགོས། ཚུར་པ་གཏན་ནས་  
 ལེན་མི་རིགས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ལོ་རྒྱལ་ནང་དུ་གསར་པ་ཞིག་ཉར་ན་སྲུང་བའི་ལྷུང་  
 པའོ།། སོ་སོས་གདན་ཁུར་མི་ལྷུང་པའི་དགོས་པ་ལ་འགྲུལ་བཞུད་གྱི་སྐབས་  
 ལྷུང་དགོས་པའི་གནད་པ་ལྷུང་ན། ལོ་རྒྱལ་སྣན་གསར་པ་ལི་གནད་པ་ཡོད་དོ།།  
 ཡིན་ཡང་གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལྷུང་དགོས་པའི་གནད་པ་ལྷུང་དགོས། ལྷིར་  
 ལོ་རྒྱལ་ནང་དུ་གདན་གསར་པ་བཟོ་བ་བཀག་གྲུང་། དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་པའི་  
 རྣམས་ལ་ལོ་རྒྱལ་ནང་དུ་སྣན་གསར་པ་བཟོ་བའི་གནད་པ་ཡོད་དོ།། གལ་སྲིད་རང་  
 འགྲུལ་གྱིས་གདན་འགྲུལ་མཁན་གྲུང་པ་དང་། ཉིད་པ་བརྒྱལ་པ་དང་། ཉིད་ལྷུང་  
 བེད་མེད་ཆགས་པ་སོགས་གྱི་གནས་ཚུལ་གྲུང་ན། དགོས་པའི་གིས་དགོས་པའི་  
 གནད་པ་ལྷུང་ཆེ། དེ་ལ་ལོ་རྒྱལ་གདན་གྱི་གནད་པ་ཡོད་དོ།།

༡༥ མཚོ་གང་གི་སྲོང་པའི་ལྷུང་གྲེད།

དགོས་པའི་གདན་ཉིད་པའི་དུམ་ལུ་ཞིག་གསར་པར་ཁ་སྡོན་མ་བྱས་པར་  
 གསར་པ་བཟོ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་གདན་ཉིད་པ་ལས་དུམ་  
 ལུ་ཞིག་ཁ་གསལ་མ་བྱས་པར་སྣན་གསར་པ་ལྷུང་པ་དང་། དེ་ཡང་ཚུར་མཐར་

སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚད་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་དགོས། ༡༥.༥ དེ་ཡང་ཚད་དེ་དང་མི་ལྡན་པའི་སྟེན་ཞིག་གྲུབ་ན་ངེས་པར་དུ་  
སྤང་དགོས། གནང་བ་མེད་པའི་སྟེན་དེ་བེད་སྤྲུང་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ།། སྟེན་རྙིང་པ་ལས་  
གསར་པར་ཁ་གསལ་ཆེད་དུ་མ་གྲུ་ཞིག་ལེན་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད། གདན་སྟག་མ་  
བེད་སྤྲོད་གཏོང་རུང་ཡིན་ན། རྒྱུ་མཐར་ཞེང་ལ་འདོམ་བྱེད་གྱི་བཞི་ཆ། ཨིན་ཆི་  
(inches) ༤ དང་སི་ཁི་མི་ཏར་༩ ལས་མང་ཚུལ་ལེན་དགོས། སྟེན་རྙིང་པ་བེད་སྤྲོད་  
གཏོང་རུང་བ་མེད་ན། རྙིང་པའི་དུམ་བུ་མ་ལྡན་པའི་སྟེན་གསར་པ་གྲུབ་ན་འདྲིའགས་  
སོ།། རྙིང་པ་དེ་རྒྱ་ཆ་ཡིག་པོ་བསྟན་ཡོད་ན། ཡོངས་རྫོགས་གསར་པ་གྲུབ་པ་ལས་དེ་ཉིད་གྲུབ་  
པའི་ཆེད་དུ་བལ་ཁ་སྟོན་བྱས་ཏེ་བཟོ་དགོས།།

༡༦ བལ་ཁུར་བའི་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

ཁྲིམས་གོགས་མེད་པར་བལ་ཁུར་ནས་གོམ་པ་བརྒྱབ་སྟེ་ཉིན་གསུམ་ལས་  
མང་བ་འགྲོ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་རོགས་མེད་པར་བད་དོན་  
དུ་བལ་ཁུར་ནས་གོམ་པ་བརྒྱབ་ཅིང་ཉིན་གསུམ་ལས་བརྒྱལ་བར་སོང་ན། བལ་དེ་  
སྤང་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་བལ་ཁུར་བའི་སྤང་བའི་ལྷུང་བའོ།།

༡༧ འཇུག་པའི་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་མ་ལ་བལ་འཇུག་  
བཟུག་པ་དང་། ཚོས་རྒྱག་བཟུག་པ། བལ་ཤད་རྒྱག་བཟུག་པ་སོགས་བྱེད་མི་རིགས་



བཅས་ལྷན་དགོས་སྲོད་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགོས་སྲོད་མ་ལ་བལ་ལུང་བཟུག་  
པ་དང་། ཚོས་རྒྱག་བཟུག་པ། བལ་ལྷན་རྒྱག་བཟུག་པ་སོགས་བྱས་ན། བལ་དེ་སྲང་  
དགོས་ལ། ལྷོད་བའི་ཡང་ལྷོད་བྱེད་དོ།

༡༩ གསེར་དངུལ་ལེན་པའི་སྲང་བའི་ལྷོད་བྱེད།

དངུལ་ལེན་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགོས་སྲོད་གིས་གསེར་དངུལ་དང་  
གཞན་རིན་ཆེན་རིགས་གང་རུང་རྒྱངས་ན། དེ་མ་ཐག་ཏུ་དངོས་པོ་དེ་སྲང་དགོས་པ་  
དང་། དགོས་སྲོད་ལ་ལྷོད་བྱེད་དོ། གསེར་དངུལ་གྱི་དོད་གང་ལ་བཅི་ཞེ་ན། རིན་ཆེན་  
གྱི་རིགས་དངུལ་ལ་སོགས་པ་དང་། རྩ་མ་གྲུ་ དངུལ་བཅོལ་བའི་འཛིན་བྱང་། (bank  
notice) དངུལ་ལེན་བྱེད་གྱི་འཛིན་བྱང་། (bank check) འུ་ལོན་གྱི་བྱང་བྲ།  
(credit card) ཟ་ཁང་གི་འཛིན་བྱང་། དངུལ་གྱི་དོད་ཐོབ་པའི་དངོས་པོ་གཞན་  
རྣམས་སོ། མོད་དུ་བཤད་པ་རྣམས་དངུལ་གྱི་དོད་ཡིན་ཉེ། དེ་རྣམས་གྱིས་ཉོ་ཆ་རྒྱག་བྱས་པས་སོ། འོན་ཀྱང་  
ཁ་པར་གྱི་དངུལ་འཛིན་དང་། སྒྲིག་ཐེལ། འགྲུལ་བཞུད་གྱི་འཛིན་བྱང་རྣམས་དངུལ་  
གྱི་དོད་དུ་མི་ཐོབ་སྟེ། དེ་རྣམས་གྱིས་ཉོ་ཆ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པས་སོ། ཉེས་པས་གོས་  
པའི་གསེར་དངུལ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལྟར། དགོན་པར་ཡོད་པའི་  
དགོས་སྲོད་རྣམས་གསོ་སྦྱོང་བྱ་སའི་ཁང་པར་(sima) དགོས་སྲོད་གཅིག་དང་སྦྱི་ཁང་ནང་དུ་  
འཛོལ་དུས་བཟོ་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱུན་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་བྱང་ཚུལ་དང་ལྷན་པའི་  
དགོས་སྲོད་ཞིག་ཡིན་དགོས། དགོས་སྲོད་དེས་གསེར་དངུལ་དེ་རྣམས་དགོན་གྱི་ཕྱི་རོལ་  
གཞན་གྱིས་མ་རག་པའི་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་འཛོག་བའོ། ཡང་ན་

གསེར་དུལ་འཛོག་ལུལ་གྱི་ས་ཆ་དེ་ཁོ་རང་གིས་གཞན་ལ་ལབ་དགོས་སོ།། དུལ་  
ཁང་གི་འཛིན་བྱང་། བུ་ཚོན་གྱི་བྱང་བུ་སོགས་དུལ་ཁང་ལ་དེས་བར་དུ་བར་སྐྱད་དགོས། གང་ཟུག་སྐྱེར་ལ་  
ཚོབ་ཐང་མེད་པ་བྱས་ཚར་བའི་དུལ་དེ་མི་ཞིག་གིས་དགོན་པའི་དོ་དམ་པ་དང་།  
ཡང་ན་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྐྱོང་པ་ལ་སྐྱད་དགོས། ཡིན་ཡང་ཞལ་ཉ་བ་ལ་སྐྱད་མི་  
རུང་ངོ།། མཆོག་ ལྷུང་བ་འདི་ནི་མི་དགེ་བ་རྒྱུའི་ནང་ནས་མཐའ་མའོ།།

༡༤ མངོན་མཚན་གྱི་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

དུལ་ལོར་བེད་སྐྱོད་གཏང་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་  
གསེར་དང་དུལ་ལོར་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་དུལ་ལོར་གྱི་དོད་དུ་དངོས་  
པོ་བརྗེ་སྐྱུར་ཚད་ལས་བཞུལ་བ་བྱས་ན། གང་ཚོབ་པའི་དངོས་པོ་དེ་སྤང་དགོས་པ་  
དང་། ལྷུང་བ་དེ་ཡང་ལྷུང་བྱེད་དོ།། ཉེས་པ་འདི་ནི་མི་དགེ་བ་རྒྱུའི་ནང་ནས་མཐའ་མའོ།།

༡༥ ཉོ་ཚོང་བྱེད་པའི་སྤང་བའི་ལྷུང་བྱེད།

ཉོ་ཚོང་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། ཅད་དོས་ག་རེ་ཡིན་ཅུང་ཚོགས། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་  
གིས་ཉོ་བ་དང་། འཚོང་བ་སོགས་བྱས་ན་ཚོང་རྗེས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་སྤང་དགོས་ལ།  
དགེ་སློང་དེ་ལ་སྤང་བའི་ལྷུང་བའོ།། ཡིན་ཡང་། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་གཞན་  
དགེ་སློང་པ་མ་དང་དགེ་ཚུལ་སོགས་མཉམ་དུ་ཚོང་ལས་བྱ་རིགས་སོ།། དེ་བཞིན་དུ་ཚོང་  
ལས་ཅོམ་མིན་པར་གཞན་ལ་རོགས་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ན་ཚོང་ལས་བྱ་རིགས་སོ།།

༡༡ ལྷན་བཟེད་འཆང་བའི་སྤྱང་བའི་ལྷན་གྱི་དུང་།

ལྷན་བཟེད་སྤྱན་པོ་དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བཅུ་ལས་མང་བར་ཉར་མི་རིགས་  
བའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྤྱང་གིས་བྱིན་རྒྱལ་ལོ་དེ་བའི་ལྷན་བཟེད་ལོ་དེ་བཞིན་དུ་ལྷན་  
བཟེད་སྤྱན་པོ་དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བཅུ་ལས་མང་བར་ཉར་ན། ལྷན་བཟེད་དེ་སྤྱང་  
དགོས་པ་དང་། དགོ་སྤྱང་ལ་སྤྱང་བའི་ལྷན་བའོ།། བྱིན་རྒྱལ་མེད་བའི་ལྷན་བཟེད་  
སྤྱན་པོ་མང་མཐར་ཞག་བཅུ་ཉར་ཚོགས་ཀྱང་། ཞག་བཅུ་བཟུལ་བ་དགོ་སྤྱང་གཞན་ལ་  
སྤྱང་དགོས། སྤྱང་བའི་སྤྱན་པོ་དུ་དགོ་སྤྱང་གི་འདོན་བྱའི་ཚོ་ག་འདི་ལྷན་ཏེ། “རས་  
ལྷན་བཟེད་སྤྱན་པོ་འདི་ཞག་བཅུ་ལས་མང་བ་ཉར་ཟེན་བས་འདི་ཉིད་སྤྱང་གི་ཡིན།  
ཚེ་དང་ལྷན་པ་བྱེད་ལ་འབྲུལ་བར་བྱའོ”། ཞེས་དང་། སྤྱང་མ་ཟེན་བའི་ལྷན་བཟེད་དེ་  
ཉིད་ཉེས་པ་གསོག་མཁལ་གྱི་དགོ་སྤྱང་ལ་སྤྱང་ལུལ་གྱི་དགོ་སྤྱང་དེས་པར་དེས་པར་  
དུ་སྤྱོད་དགོས། ཉེས་པ་གསོག་མཁལ་གྱི་དགོ་སྤྱང་དེས་ལྷན་བཟེད་དེ་ལ་བྱིན་རྒྱལ་  
བཟུལ་བའམ། ཡང་ན་དགོ་སྤྱང་གཞན་ལ་གཏན་ནས་སྤྱང་དགོས་པོ།།

༡༢ ལྷན་བཟེད་བཅའ་བའི་སྤྱང་བའི་ལྷན་གྱི་དུང་།

བཅས་ལྷན་དགོ་སྤྱང་ལ་ད་ལྟ་ལོ་དེ་བཞིན་བའི་ལྷན་བཟེད་དེ་ཉིད་མེད་མེད་  
ཆགས་པ་དང་། ཡང་ན་གས་ཁ་ལྷ་ལས་མང་བ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་ལྷན་བཟེད་  
གསར་པ་བསྐྱུ་བ་མི་རིགས་བའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྤྱང་ལ་ད་ལྟ་ལོ་དེ་བཞིན་བའི་ལྷན་  
བཟེད་དེ་ཉིད་མེད་མེད་ཆགས་པ་དང་། ཡང་ན་གས་ཁ་ལྷ་ལས་མང་བ་བྱུང་ན་མ་  
གཏོགས་ལྷན་བཟེད་གསར་པ་མེན་མི་རིགས་པ་དང་། གལ་ཏེ་ལྷན་བཟེད་གསར་པ་

བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱན་ཆེད་དེ་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། ལྷན་པ་དེ་ཡང་སྤྱོད་བའི་ལྷན་  
བའོ།། ལྷན་བཟེང་དེ་དགོ་འདུན་ལ་སྤྱོད་དགོས། དགོན་པའི་ནང་གི་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་ཤུག་རིམ་  
བཞིན་དུ་འགྲིམ་པ་ཉེ་དང་པོ་ནས་གཉིས་ལ། གཉིས་པ་ནས་གསུམ་པ་སོགས་བརྒྱུད་  
དེ། གྲུ་པོ་ལ་པོ་ལ་པོ་ལ་སྤྱོད་གསུམ་པ་ཉམ་ཉེ་སོ་སོའི་ལྷན་བཟེང་ཉིད་པ་དེ་  
འོག་པ་ལ་མར་སློབ་དགོས། ཤུག་རིམ་བཞིན་དུ་བརྒྱུད་ནས་མཐར་ཐོག་རིམ་བཞིན་སྤྱོད་སྤྱོད་  
བསམ་ན། ལྷན་བཟེང་ལྷན་པོས་དེ་ཉིས་པ་བསམགས་པའི་དགེ་སློང་ལ་སྤྱོད་ནས།  
དགེ་སློང་དེས་ལྷན་བཟེང་དེ་མ་ཚག་བར་དུ་བེད་སྤྱོད་དགོས། མདོར་བཟུང་ནས་བ་  
བསམགས་པའི་དགེ་སློང་དེས་སོ་སོའི་ལྷན་བཟེང་དངོས་དེ་སྤྱོད་དགོས་པའོ།།

སློང་བའི་སྐྱབས་སུ་ཚིག་འདི་ལྟར། “ཆེ་དང་ལྡན་པ། སྤྱོད་བྱུང་གྱུར་པའི་ལྷན་  
བཟེང་འདི་རས་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་གས་སྐྱབས་སུ་བྱུང་མེད་ཅེས་ལབ་ཐུབ། འདུལ་  
ཏུང་བའི་ལྷན་བཟེང་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་དགོ་འདུན་ལ་འདུལ་གྱི་ཡིན” ཞེས་ལབ་  
དགོས། ལྷན་བཟེང་སྤྱོད་ཆེས་སྤྱོད། ལྷན་བ་(pacittiya)ལྷིང་བཅོས་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་  
འདག་པར་བྱ་དགོས། ས་ཡི་ལྷན་བཟེང་སོར་དོ་ཡི་ཚད་ཅམ་གས་སྐྱབས་ཡོད་པ་  
དང་། ལྷི་ནང་གཉིས་ནས་ཨི་ཁུང་ཆུང་ཆུང་བཞོལ་ནས་དེ་ལས་ཟས་འཛག་གི་ཡོད་པ།  
དེ་སྤྱོད་པས་བཟོན་པོ་བསྐྱེད་པ་ཉེ་བེད་སྤྱོད་གཏང་དགོས། ལྷན་བཟེང་དེ་ལ་གས་  
སྐྱབས་སོར་བཅུའི་ཚད་ཅམ་མེད་པ། གསུམ་པ་ཉམ་ཚོག་པའི་གནད་བ་སྤྱོད་མེད།  
གས་སྐྱབས་ནང་དུ་ཟས་འཛུལ་གྱི་ཡོད་པ། དེའི་ནང་དུ་ཞུ་བའི་གས་སོ་དང་། ལིང་ཚིག་  
སོགས་བརྒྱུད་དགོས། ཨི་ཁུང་ལས་ལྷོ་ཚག་སོགས་འཛག་གི་ཡོད་པ། ལྷན་བཟེང་དེ་  
ཅ་མེད་བྱེད་ཚོག་པའི་གནད་བ་ཡོད། གང་གིས་ན་ལྷན་བཟེང་དེས་མཉམ་མི་སོགས་

བས་སོ།། མི་ཁུང་ཆེན་པོ་ཡོད་ན། དེ་ལ་སྐྱབས་སོགས་སྐྱབས་སྐྱབས་པ་དང་བརྒྱུད་པ་  
སོགས་བྱ་དགོས། སྤྱིར་བཏང་དེ་ཡོད་ལྷོ་བཟེད་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་། མ་བསྐྱེད་ས་  
པར་སྤྱིན་བདག་གིས་སྤྱིར་བཟེད་གཞན་གྱིན་ན་ལེན་རིགས་སོ།།

༡༣ གསོག་འཛོག་གི་སྤང་བའི་ལྷོ་བྱེད།

སྐྱབ་དུས་གཅིག་ལ་ཞག་བདུན་ལས་སྐྱབ་པ་ཉར་མི་རིགས་བཤོ།། དགོ་སྤོང་  
བད་པ་ལ་སྐྱབ་ཀྱི་རིགས་མར་དང་། བཅུད་ལྡན་ཟས། ལྷུ་སྤྱི་སྤྱི་ལྷོ་ལྷོ་བྱེད་ལྷོ་  
གར་སོགས་སྐྱབ་ཞག་བདུན་པའི་ཟས་རིགས་མཐར་ཞག་བདུན་ཉར་ནས་ཤེད་སྤོང་  
གཏང་ཚོག་པའི་གཞན་བཤོད། ཞག་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་སྐྱབ་ཞག་བདུན་པའི་ཟས་སྤང་  
དགོས་ལ། ལྷོ་བ་དེ་ཡང་སྤང་བའི་ལྷོ་བཤོ།། ཞག་བདུན་བད་དུ་སྤོང་བྱེད་གཞན་  
བཤོད་པའི་ཟས་རྣམས་དུས་བཀག་དེའི་ནང་དུ་སྤོང་དགོས། ཞག་བདུན་གྱི་སྤོང་དུ་  
བཟེད་མ་སྐྱབ་པར་དུལ་བ་སོགས་བྱུང་ན། དགོ་སྤོང་དེས་ཞག་བདུན་མ་སོང་པའི་  
སྤོང་དུ་གཞན་བཤོས་པར་དུ་ལྷོ་དགོས། གཞན་བཤོ་བའི་ཚོག་འདི་ལྷོ་ལྷོ་ "སྐྱབ་  
ཀྱི་ཟས་འདི་ངས་ཞག་བདུན་གྱི་རིང་ལ་བཟེད་འཕྱང་ཚོག་པ།" ཞེས་ལྷོ་དགོས། གས་  
སྤོང་ཟས་དེ་མ་སྤང་བར་བྱུག་པ་དང་། བསྐྱབ་སོགས་བྱེད་ཡིན་ན་ཞག་བདུན་  
ལས་མང་བར་ཉར་བྱེད་ཤོ།། ལྷོ་གས་པ་དང་སྤོང་ཞེན་ལ་ཚོག་མི་ཤེས་པའི་རྒྱ་མཚན་  
དུ་བྱས་ནས་སྐྱབ་ཞག་བདུན་པ་བཟེད་མི་རིགས་བཤོ།། འོ་ན་ཟས་དེ་དགོ་སྤོང་སྐྱབ་  
སྤོང་རིགས་ཞེ་ན། ལུས་སྤོང་སྤོང་ཉམས་པ་དང་། སྤོང་སོ་ཚགས་པ། བད་པ། ལྷོ་གས་  
ཚེ་བ། དཀའ་ངལ་གཞན་དག་ཡོད་པའི་དགོ་སྤོང་རིགས་ཁོ་ནས་སྐྱབ་དེ་སྤོང་རིགས་

བའི་གཞན་བ་ཡོད། དཀའ་ངལ་དེའི་རིགས་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་དེས་ཉིན་མཚན་གང་  
 དུ་སྐྱེད་ནའང་སློང་རིགས་པའི་གཞན་བ་ཡོད་དོ། སྤོང་རིགས་ལྡ་ཡི་ནང་ནས་བཏུང་  
 བྱ་རྣམས་མ་བཏུངས་པའི་སློན་དུ་ཚགས་རྒྱག་དགོས། དེའི་ནང་དུ་སོ་རྒྱག་རུང་གི་  
 ཟས་རིགས་གཏན་ནས་མེད་པ་བྱ་དགོས། དེང་གི་དུས་སུ་བྱ་རམ་གི་བཏུང་བྱ་དང་།  
 བམ་(palm)ལིང་གི་ཁུ་བ། བྱ་རམ་སློང་མོ་དང་རིལ་རིལ་སོགས་ལས་བཟོས་པའི་བཏུང་བྱ། སྤྱང་ཆེ་  
 ལས་བཟོས་པའི་བཏུང་བྱ། བྱེ་མ་ཀ་ར་ལས་བཟོས་པའི་བཏུང་བྱ་རྣམས་གཞན་བ་  
 ཡོད། དགེ་སློང་ནད་པ་ལ་བྱ་རམ་གྱུ་བཞི་མཁེག་པོ་བེད་སློང་གཏང་ཚོག་པའི་གཞན་  
 བ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ནད་པ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་ཉིན་གྲུང་ཡོལ་ནས་ལྷོགས་ན་ཀ་  
 ར་སོགས་སློང་ཚོག་གྲང་། དེ་བཏུང་བྱ་རུ་བཟོས་ནས་མཚོད་དགོས། དགེ་སློང་ནད་  
 བ་མ་ཡིན་པས་ཉིན་བདུན་གྱི་མཐའ་མར་བཏུང་བྱའི་རིགས་རྣམས་སྤང་དགོས། དེ་  
 བཞིན་དུ་ཉིན་གྲུང་ཡོལ་ནས་བཟའ་བྱ་རྣམས་ལོངས་སུ་སློང་ཚོག་པའི་གཞན་བ་མེད།  
 དགེ་སློང་ནད་པ་རྣམས་བདུན་དེའི་ཉིན་མཐའ་མར་སློན་མའི་ཟས་རྣམས་སྤང་དགོས།  
 བདུན་རྗེས་མར་ཟས་དེ་བཟའ་དགོས་ན། སྤོང་ཞག་བདུན་པའི་ཟས་ཡང་བསྐྱར་  
 གཞན་ལ་བྱིན་ལེན་བྱ་རིགས་ཞེས་ཞུ་དགོས།

༡༥ དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་གྱི་སྤང་བའི་སྐྱེད་བྱེད།

ཉ་གང་གི་ལྷ་བའི་སློན་དུ་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་འཚོལ་བ་དང་། འཚོམ་པ།  
 ཚོས་རྒྱག་པ། ཉོ་བ་སོགས་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཕྱི་ལྷ་བཏུ་  
 བའི་ལྷ་བ་ཉ་གང་ནས་ལྡ་པའི་བར་དུ་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་གྱི་རྒྱ་འཚོལ་སྐྱེད་བྱེད་པ་

དང་། བཅུ་པའི་རྒྱ་བ་ཉ་གང་ནས་དྲུག་པའི་བར་དུ་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་འཆེས་པ་དང་  
 ཆོས་རྒྱག་པ། བཅུ་པའི་རྒྱ་བ་ཉ་གང་ནས་བདུན་པའི་བར་དུ་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་  
 གྱིན་རྒྱལ་ས་རྒྱག་པ་དང་། རྩོན་པ་སོགས་བྱས་ན། གོས་དེ་སྤང་དགོས་པ་དང་།  
 ལྷུང་བ་དེ་ནི་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད་དོ། ། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་ནི་དགོ་སྤོང་གིས་ཁར་དུས་སྤྱི་  
 རྒྱ་དྲུག་པ་དང་བཅུ་པའི་བར་དུ་ཆར་བ་ རྩུགས་ཆེན་སོ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱོད་རུང་དོ། །  
 དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་གྱི་སྤང་ལྷུང་གོས་པའི་རྗེས་སུ་གོས་དེ་དགོ་འདུན་ལ་སྤང་བ་  
 དང་། ཡང་ན་དགོ་སྤོང་ཆོགས་པ་ལ་སྤང་བ། ཡང་ན་དགོ་སྤོང་ལ་སྤང་བ་སོགས་བྱ་  
 དགོས། རས་ཆེན་གྱི་སྤང་ལྷུང་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ། སྤང་ལྷུང་དེ་ཕྱིར་བཙོས་གིས་  
 འདག་པར་བྱ་དགོས། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་སྤང་བར་བྱེད་པའི་ཆོ་ག་ལྷ་ལིའི་སྐད་  
 དང་སྐད་རིགས་གཞན་གང་ཡིན་ཡང་རུང་ཆོག་གོ། ཆོ་ག་འདི་ལྟར། “ཆེ་དང་ལྷན་  
 བཞུགས་པ་དང་རས་ཆེན་འདི་སྤང་གི་ཡིན། འདི་དང་སྤྱི་ལས་གནང་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་བ་ལྷ་  
 ཡི་རིང་ལ་བཙོས་ཏེ་ཐོབ་པ་དང་། ཐོད་རྒྱུར་མཆོག་གི་སྤྱི་ལས་གནང་བ་ཡོད་  
 པའི་རྒྱ་བ་བཞི་ལས་བརྒྱལ་བར་དང་བཙོས་པ་དང་། ཆོས་བརྒྱལ་བ་སོགས་བྱས་  
 བ་ལགས་ན། དེ་རིང་དང་འདི་ཁྱོད་ལ་སྤང་བར་བྱེད།” ཞེས་བརྗོད་དགོས། ཆོ་  
 གའི་རྗེས་སུ་དེས་པར་དུ་སྤང་དགོས།

༡༥ གྱིན་འཕྲོག་གི་སྤང་བའི་ལྷུང་གྲེད།

གོས་གྱིན་རྗེས་སུ་ཚུར་ལེན་མི་རིགས་པའོ། ། བཙམ་ལྷན་དགོ་སྤོང་གིས་དགོ་  
 སྤོང་གཞན་ལ་གོས་གྱིན་ཆར་རྗེས་སུ་ཁོང་ཁོ་དང་མི་དགའ་བའི་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་

ནས་དེ་རྗེས་ལྷོ་ཕྱོགས་ལ་དང་གཞན་ལ་ལྷོ་ཕྱོགས་བརྒྱལ་བ་སོགས་བྱས་ན། གོས་  
དེ་སྐད་དགོས་པ་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་དེ་མི་སྐད་བའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ལོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སྐྱོང་དང་  
གོས་དགེ་སྐྱོང་གཞན་ལ་བྱིན་པའི་གོས་ལྷོ་ཕྱོགས་ཅིང་། དེའི་བདག་པོ་དང་ཡིན་  
སྐུ་ལ་སྐད་བའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ལོ། དགེ་སྐྱོང་དང་ལོ་སྐྱོང་གཉིས་པ་ལ་  
གོས་དེ་བྱིན་ཅིང་། ལྷོ་ཕྱོགས་རྗེས་སུ་བྱིན་བའི་གོས་དེའི་བདག་པོ་དང་མིན་པ་  
ཤེས་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་བཞུགས་ལ་གཞིགས་ཏེ། དགེ་སྐྱོང་དང་ལོ་སྐྱོང་གཉིས་པ་  
འབྲུང་བ་ཡང་ཡོད་དོ། དེ་ལྷན་ན། གོས་དེ་མང་བདག་པོ་ལ་ལེས་པར་དུ་བྱིན་དགོས།

༡༤ འཕགས་འབྲུག་གི་སྐད་བའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ལོ།

གོས་འཕགས་བརྒྱལ་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སྐྱོང་གིས་ཐག་གི་སྐྱེད་  
པ་རིང་དུ་བཏང་ནས་འཕགས་བརྒྱལ་ཅིང་ཐག་དེ་རྒྱ་སྐད་ལ། གོས་དེ་སྐད་དགོས་ལ།  
ལྷོ་ཕྱོགས་དེ་སྐད་བའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ལོ། ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པ་དང་། དགེ་སྐྱོང་ལ་གང་དགོས་པ་  
བྱིན་པའི་ཆེད་དུ་དེར་མཐོན་དུ་འབོད་མཁན་མ་ཡིན་པའི་སྐྱོན་བདག་ལ། བཅས་ལྷན་  
དགེ་སྐྱོང་གིས་ཐག་གི་རྒྱ་སྐྱེད་པ་རྒྱ་བརྒྱེད་དུ་གཏོང་སོགས་ཞེས་ཅེ་བ་འདོན་མི་  
རིགས་པའོ། དགེ་སྐྱོང་གིས་གང་ཐག་དེ་འདྲ་བའི་རིགས་ལ་ཅེ་བ་བཏོན་ཞིང་། ཐག་  
ག་པ་ལ་གོས་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱེས་ཡག་ཏུ་དང་། ཐག་པ་རིང་དུ་བཏང་ནས་འཕགས་བརྒྱལ་ཅིང་  
དགེ་སྐྱོང་གིས་ཐག་དེ་ཐོབ་པ་ན་སྐད་བའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ལོ།



༡༧ འཇག་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤང་བའི་ལྟོང་ལྱེད།

སྤྱིན་བདག་གི་འབྲུལ་འདོད་ཀྱི་འཆར་གཞི་ལས་བཞག་བར་བཅས་ལྡན་དགོ་སྤོང་གིས་ཐག་གི་རྒྱ་སྤྱུས་བཟང་དུ་དང་། དལུས་དང་ཞེང་སོགས་འིང་དུ་དང་ཆེ་རུ་གཏོང་རོགས་ཞེས་བརྗོད་མི་རིགས་པ་ལོ།། སྤྱིན་བདག་གིས་དགོ་སྤོང་ལ་འབྲུལ་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཐག་ག་ལ་ཚོས་གོས་འཇག་བཅུག་པའི་རྗེས་སུ། བཅས་ལྡན་དགོ་སྤོང་དང་ཉིད་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་ཐག་ག་པའི་སར་སོང་སྟེ། སྤྱིན་བདག་གིས་མངགས་པའི་གོས་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱུས་ལས་ཡག་ཏུ་དང་། ཞེང་ཁ་དང་དལུས་སོགས་ཆེ་རུ་དང་འིང་དུ་གཏང་བའི་ཆེད་དུ་ཐག་ག་ལ་ལ་དོན་པའི་ལྟར། “ཐག་འདི་ཆེ་རུ་དང་། མཐུག་ཏུ་རྒྱ་སྤྱུས་ཡག་ཏུ་དང་། ཆོད་ལྡན། ཡེབ་ཡེབ། རྒྱ་བཟུང་བ། ཚོས་བརྒྱབ་པའི་སྤྱད་པ་ཡག་པོ་སོགས་གཏོང་རོགས་”ལའ་རྗེས་སུ། དགོ་སྤོང་གི་འདོད་པ་ལྟར་ཐག་ག་པའི་ལག་ནས་ཐག་དེ་རག་པ་ན། གོས་དེ་སྤང་འབྲུལ་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལྟོང་བ་དེ་ནི་སྤང་བའི་ལྟོང་བ་ལོ།།

༡༨ གོས་སྟག་པོ་སྤངས་པའི་སྤང་བའི་ལྟོང་ལྱེད།

གོས་སྟག་པོ་སྤུལ་བ་ལེན་མི་རིགས་པ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་གནང་བ་ཚོབ་པའི་དུས་ལས་བཞག་པའི་ཆེ་གོས་སྟག་པོ་ལེན་མི་རིགས་པ་ལོ།། དམིགས་བསལ་གོས་ལེན་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད་པའི་དུས་མིན་པར་བཅས་ལྡན་དགོ་སྤོང་གིས་གོས་སྟག་པོ་སྤུལ་བ་སྤངས་ནས། གནང་བ་ཡོད་པའི་དུས་ལས་བཞག་པར་ཉར་ན་སྤང་ལྟོང་ལྱེད་པ་(nissaggiya) ལ་ཚོས་ན། གོས་དེ་སྤང་དགོས་ལ། ལྟོང་བ་དེ་སྤང་བའི་ལྟོང་ལྱེད་ལོ།། དམིགས་བསལ་དབང་དུ་བྱས་ན། དབྱར་གནས་ཉིན་མཐའ་མའི་སྤོན་

ཉིན་བརྒྱའི་ནང་དུ་སྦྱིན་བདག་གིས་གོས་ལུལ་ན་མཚོ་གསལ་ལོར་སྟག་ལོ་ལེན་རིགས་  
 སོ།། དེ་ནི་དམིགས་བསལ་ལོ།། དམིགས་བསལ་གྱི་གོས་ལུལ་མཁའ་སྦྱིན་བདག་  
 ཅེས་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་གཞག་དགོས་ཤི་ན། འགྲུལ་བཞུད་པ། སྦྱུལ་མ་ཅན། བད་པ།  
 སློ་བུར་དུ་ཚོས་ལ་དད་པ་སྦྱེ་བ། དགེ་སློང་བསྐྱེན་བཀྱར་ཆེད་དུ་གདན་འདྲེན་གྱི་  
 མཁའ་ན། ཡང་ན་སྦྱིན་བདག་རང་ཉིད་དགེ་སློང་གི་སར་སོང་ནས། ཚོ་ག་འདི་ལྟར།  
 “གོས་འདི་ངས་ཁྱེད་ལ་དབྱར་གནས་གྱི་གོས་སུ་འབྲུལ་གྱི་ཡིན། དགེ་སློང་གིས་འདི་  
 ལེན་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཞིག་ཡོང་བར་མཁྱེན།” ཞེས་ཞུ་དགོས། དེ་ནས་རྒྱུན་དབང་  
 གིས་དགེ་སློང་ལ་ལེན་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད། སྲ་བརྒྱུད་སྟོན་དུ་དགེ་སློང་གིས་གོས་  
 ལྷངས་ན། ཁ་སློང་གི་གོས་དེ་སྦྱི་རྩེ་བརྒྱ་གཅིག་རྩེ་བ་ཉ་གང་ངམ། ཡང་ན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་  
 མགོ་སྟོད་བར་དུ་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཉར་ཚོག། གནང་བ་ཞུ་ཚོག་ནི་དབྱར་མ་རྩོགས་པའི་  
 སྟོན་རྩེ་བ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཞུ་དགོས། ལྷིན་རྩེ་བས་མེད་པའི་གོས་སྲ་བརྒྱུད་གི་རྩེ་ས་  
 སུ་ལྷངས་ན། དབྱར་གནས་གྱི་ཉིན་མཐའ་མ་ནས་བཅིས་ནའང་མཛོད་དུ་རྩེ་བ་ལྷ་ཉར་  
 ཏུང་རོ།། གོས་དེ་མང་མཐའི་གནང་བ་ཡོད་པའི་དུས་མཚན། བོད་རྒྱུར་མཚན་སྲ་བརྒྱུད་གི་དུས་  
 རྩེ་བ་ལས་བཟུལ་བར་ཉར་ན། གཉིས་ཀ་ལ་སྟོས་ཉེ་སྤང་བའི་ལྷུང་བའོ།།

༡༥ དགོན་པ་པའི་འབྲུལ་བའི་ལྷུང་བ།

བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་དབྱར་གནས་གྱི་མཐའ་འདྲིགས་པ་དང་བཅས་པའི་  
 གནས་ཁང་དུ་སྟོད་པའི་སྐབས་སུ་གོས་གང་ཏུང་མཚན་དུག་ལས་མང་བར་གྲོང་དུ་  
 འཛོག་མི་རིགས་པའོ།། བད་པ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་སྲ་བརྒྱུད་གི་དུས་སུ་འདྲིགས་པ་

དང་བཅས་པའི་གནས་ལ་སྡོད་པའི་སྐབས་སུ་གོས་གང་རྒྱུད་མྱོང་དུ་མཚན་བྱུག་ལས་  
མང་བར་བཞག་ན། གོས་དེ་སྐར་དགོས་པ་དང་། དགེ་སློང་ལ་སྐར་བའི་ལྷུང་བའོ།

སྤ་བརྒྱུད་གི་སྐབས་སུ་དགེ་སློང་འཛིགས་པ་དང་བཅས་པའི་གནས་ཤིང་  
ནགས་ཀྱི་དགོན་པར་བཞུགས་པའི་ཚེ། མང་མཐར་གོས་གང་རྒྱུད་མྱོང་དུ་མཚན་བྱུག་  
འཛིག་རིགས་པའི་གནང་བ་ཚོལ་བ་ལ་རྒྱ་མཚན་བཞི་ཚང་དགོས། ༡ དགེ་སློང་  
དབྱུང་གནས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བསྟན་གྲུབ་པ། ༢ སྤ་བརྒྱུད་སྐབས་ཀྱི་གོས་འཛིག་  
པའི་ཡུལ་དང་དུས་ལ་བཞག་པ། ༣ དགེ་སློང་སྡོད་སའི་གནས་དང་མྱོང་གཉིས་བར་  
ལ་མ་མཐར་བརྒྱུད་ས་ལྷ་ཉིས་སྟོང་ངམ། ལི་དབར་གཅིག་གམ། མེ་ལི་(mile) ༠.༦༢  
ཡོད་པ། ༤ གོས་བརྒྱག་པའི་འཛིགས་པ་དང་བཅས་པའོ།

༣༠ བསྐྱོད་སྐྱུར་གྱི་སྐར་བའི་ལྷུང་བ།

དགེ་འདུན་ལ་དབྱུང་བྱའི་རྗེས། དགེ་སློང་རང་ཉིད་ལ་བསྐྱོད་བསྐྱུར་བྱེད་མི་རིགས་  
པའོ། ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ངག་ནས་བརྗོད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ནམ་འཇུག་སྟོན་པ་  
སོགས་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྟོན་པ་དགེ་འདུན་ལ་དབྱུང་བྱའི་རྗེས། རང་ཉིད་ལ་བསྐྱོད་བསྐྱུར་  
བྱས་ན། གང་ཚོལ་བ་དེ་སྐར་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་ཞི་སྐར་བའི་ལྷུང་བྱེད་འོ། (nissag-  
giya) ལྷག་པར་དུ་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ཡིས་དངོས་པོ་དེ་དགེ་འདུན་ལ་འབྱུང་གྱི་ཡིན་  
ཞེས་བརྗོད་པ་ལ། དགེ་སློང་གིས་ཁས་ལུངས་ཤིང་། རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གིས་ཨ་མ་ལ་  
འུགས་སྐྱེན་སྟེ། ༥ མའི་དངོས་པོ་དེ་བསྐྱོད་བསྐྱུར་བྱས་ཏེ་རྗེས་དེ་དགེ་སློང་རང་ཉིད་  
ལ་ཚོལ་བ་ན་དངོས་པོ་དེ་སྐར་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་ཞི་སྐར་བའི་ལྷུང་བ་༣༠ པའོ།

# ༣ ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ་གོ་གཉིས་སྐྱོད།

## ༡ ལྷན་སྐྱོ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ། (pacittiya)

ལྷན་སྐྱོ་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་གནས་བབ་ཤེས་  
 བཞིན་དུ་གཞན་ལ་ལྷན་དུ་སྐྱས་ན་ལྷན་བྱེད་དོ། (pacittiya) བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་  
 གོས་པའི་སྐྱོ་དོན་དེ་ལབ་པའི་རྗེས་སུ་དེ་ཉིད་ལྷན་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱང་། ད་དུང་ཕོ་  
 བསྐྱེད་མ་ཁྲིམ་ན། དེ་མ་ཐག་དུ་ལྷན་བྱེད་དང་པོ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་དོ། བཅས་ལྷན་དགོས་  
 པའི་གོས་པའི་བཟང་པོར་འཁྲིད་ཆེད་བདེན་པ་མིན་པའི་ཚིག་སྐྱས་ན་ཉེས་པ་མེད་  
 དོ། སོ་སོས་ཤེས་པཞིན་དུ་བདེན་པ་ལ་བདེན་པ་མིན་པ་དང་། བདེན་པ་མིན་པ་ལ་  
 བདེན་པར་བསྐྱེད་ཆེད་ལྷན་བྱེད་པ་བརྗོད་པ། ལག་པས་ཡི་གེ་འཁྲིམ་པ། དག་ནས་བརྗོད་པ་སོགས་  
 གང་ཁྲིམ་ཀྱང་ལྷན་དུ་སྐྱས་པའོ།

## ༢ ལྷན་སྐྱོ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

བཅས་ལྷན་དགོས་པའི་གཞན་གྱི་ལྷན་སྐྱོ་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་  
 དགོས་པའི་གོས་པའི་གཞན་ལ་དག་ནས་ལྷན་བརྗོད་ཅིང་སྐྱོ་པོ་བཟོས་ན་ལྷན་  
 བྱེད་དོ། (pacittiya)

༣ ལྷན་བྱེད་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགོས་སྤོང་པའི་ཚུན་མི་མ་ཐུན་པ་བཟོ་མི་དེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོས་སྤོང་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་དགོས་སྤོང་པའི་ཚུན་མི་འཆམ་པ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་བཙོན་པར་བྱེད་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།། མི་དགའ་བའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་ཚུགས་ཆོག་བསྐྱེད་ནས་དགོས་སྤོང་པའི་ཚུན་མི་འཆམ་པ་བཟོ་བུས་སོ།།

༤ འདོན་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

བྱིས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་ལིའི་རྣམ་ཐོག་ཏུ་ཚོས་འདོན་མི་དེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོས་སྤོང་གིས་བྱིས་པ་ལོ་དང་བྱིས་པ་མོ། དགོས་སྤོང་དང་དགོས་སྤོང་མ་ལ་སོགས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་ལིའི་རྣམ་ཐོག་ཏུ་སྤྲོ་བའི་གསུམ་ **tripitaka** སྒྲོག་པ་དང་། ཡང་ན་དེའི་རང་འབྲེལ། ཐ་ན་ཚིག་རྒྱུ་ཚུགས་ཡང་ལུང་འདྲེན་བྱས་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།། འདོན་ཁང་ལྷན་བྱེད་པའི་སོགས་དང་མཉམ་དུ་སྤྲོ་ལིའི་རྣམ་ཐོག་ཏུ་དང་རྣམ་ཐོག་གཞན་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཚོས་སོགས་བཏོན་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།། དགོས་སྤོང་པ་གཞན་དང་དགོས་སྤོང་མ་མཉམ་དུ་ཚོས་བཏོན་ན་འདོན་པའི་ལྷན་བྱེད་མེད་དོ།།

༥ བསྐྱེད་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཐོག་གཞི་གསུམ་གཅིག་ཏུ་ཚུད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་མི་དེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོས་སྤོང་བྱིས་པ་སོགས་མེད་པར་བྱིས་པ་དང་། དགོས་སྤོང་པ་སོགས་བསྐྱེད་པར་མ་རྫོགས་པ་དང་ཐོག་གཞི་གསུམ་གཅིག་

དང་། བར་དུ་གྲང་གིས་མ་ཚོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་མཚན་གསུམ་ལས་འདས་ན་  
བསྐྱེན་བར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་གྲེད་དོ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་  
བཤད་བྲ། མཚན་མཐའ་འདས་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཞེ་ན། ཉལ་ནས་སྐྱ་རེངས་འཆར་  
བ་ལ་བསྐྱོས་དགོས་སོ།།

ནས་མཁའ་ནས་སྐྱ་རེངས་དང་པོ་འཆར་བའི་ཆེ་མཚན་མོ་རྫོགས་ནས་ལྷུང་  
བ་སྐྱེ་བའི་དུས་ལ་ངོས་འཛིན་གྲེད་དོ། བྱིས་པ་མཉམ་དུ་མཚན་གསུམ་ཉལ་ཞིང་།  
མཚན་བཞི་པའི་སྐྱ་རེངས་མ་ཤར་སྐྱོན་དུ་དགེ་སློང་ལངས་ན་བསྐྱེན་བར་མ་རྫོགས་  
པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བ་མེད་དོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་བྱིས་པ་སྐོགས་  
མེད་པར། དགེ་སློང་མ་ཡིན་པའི་མི་དང་དུད་འགོ་མཉམ་དུ་ཐོག་གཡོགས་གཅིག་  
དང་། བར་དུ་གྲང་དང་ཅིག་པ་སོགས་བྱིས་པ་ཚོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་མཚན་  
གསུམ་ལས་མང་བར་ཉལ་ན་ལྷུང་གྲེད་ལྔ་བ་དང་། མ་ཟད་པམ་བ་དང་པོ་ཡང་འབྱུང་  
སྲིད་པ་ཡིན་ལོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་བསྐྱེན་བར་མ་རྫོགས་པ་ཞེས་དང་གྲང་གིས་  
ཚོད་གྲང་ཐོག་གཡོགས་གཅིག་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཁང་པ་གཞན་མཚན་གསུམ་ཉལ་ན་  
ལྷུང་གྲེད་མེད་ཀྱང་། ཉེས་བྱས་(dukkata) ཡོད་དོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་བྱིས་པ་  
པོ་གཅིག་དང་གནས་ཁང་གཅིག་གི་ནང་དུ་མཚན་གསུམ་ལས་མང་བ་ཉལ་ན་འདྲ་  
དེ་གཉེས་བྱི་གནས་ཁང་གི་སྐོ་སོ་སོ་ཡོད་ན་བྱིས་པ་དགེ་སློང་སྐྱོད་སང་འཇུག་འདོད་ཡོད་ན། བན་  
སྐྱུལ་བྱིས་དགེ་སློང་སྐོ་བྱི་ལ་དང་པོར་ཐོན་དགོས། བསྐྱེན་བར་མ་རྫོགས་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་  
བའི་ལྷུང་བ་མེད་དོ།།

༤ བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་ཁང་ནང་དུ་ཉལ་མི་རིགས་པའོ།།  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་ཐོག་གཡོགས་གཅིག་དང་། བར་དུ་  
གྲང་སོགས་ཀྱིས་མ་ཚོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་དང་མཉམ་དུ་ཉལ་ན་ལྷུང་  
བྱེད་༠༦ པའོ།། ལྷུང་བྱེད་དུག་པ་འདི་ལ་སྟོས་ཏེ་ལྷུང་བྱེད་འབྱུང་བ་ལ། བྱད་མེད་  
གཅིག་དང་དེས་པར་དུ་མཉམ་དུ་ཉལ་དགོས། མགོ་ས་ལ་བཞག་ཅིང་ཉལ་བ་དཔེར་ན། དགེ་  
སློང་མགོ་སར་བཞག་ཅིང་ཉལ་ཡོད་ནའང་། ཁང་པ་དེའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་མང་པོ་  
མཉམ་དུ་ལང་བ་དང་། མགོ་ས་ལ་མ་བཞག་པར་བསྐད་པ་སོགས་བྱས་ཡོད་ན། དགེ་  
སློང་ལ་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བ་མེད་དོ།།

བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་དེ་ཐོག་གཡོགས་གཅིག་པ་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཡིན་ཅུང་།  
གྲང་དང་ཅིག་པ་སོགས་ཀྱིས་ཚོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་བྱད་མེད་གཅིག་དང་མཉམ་  
དུ་ཉལ་ན་ཉེས་པ་ཡོད་ཀྱང་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་༤ སྐྱེ་བ་མེད་  
དོ།། དགེ་སློང་ཐོག་ཁང་དུ་ཉལ་ཞིང་། བྱད་མེད་གཅིག་དེའི་འོག་ཁང་ནང་དུ་ཉལ་ཏེ་  
སྟེང་འོག་གི་ཁང་པ་གཉིས་ལ་འགྲོ་ལམ་འབྲེལ་བ་མེད་ན་དགེ་སློང་ལ་ཉེས་པ་མེད་  
དོ།། སྟེང་འོག་གི་ཁང་པ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་ལམ་ཐེམ་སྐྱས་ཡོད་པ་དང་། ཁང་མིག་  
གཞན་ཡིན་ན་ཡང་ནང་དུ་ཐེམ་སྐྱས་སོགས་འགྲོ་ལམ་མན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་ན།  
དགེ་སློང་བྱད་མེད་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཉལ་བའི་ལྷུང་བྱེད་༤ དུག་པའོ།། ཁང་མིག་གཞན་དུ་  
ཉལ་ན་དམིགས་བསམ་ཡིན་ནོ།། ཉལ་ཞེས་པའི་དོན། ཉེས་པ་དེ་སྐྱེ་བའི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་

དགེ་སློང་གི་ས་མགོ་ལ་ལ་དང་། ཉལ་ཁྲི། སྤུང་མགོ། རྒྱུ་སྤྲེགས་ནང་མེད་ལག་ས་  
འཛོགས་ས་སོགས་གང་རུང་ལ་བསྐྱེད་གོས། དགེ་སློང་གི་མགོ་གོང་དུ་བཤད་པ་  
རྣམས་ལ་མ་བཞག་པར་ལངས་ནས་གཉིད་ཁུག་པ་དང་། ཁེབ་ནས་བྱུང་མེད་གཅིག་  
དང་རྣམ་ཅིག་ཏུ་ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་གཉིད་ཁུག་ནའང་བྱུང་མེད་དང་རྣམ་ཅིག་ཏུ་  
ཉལ་བའི་ལྗང་གྲེད་མེད་དོ། དགེ་སློང་ནད་པ་ལ་དམིགས་བསམ་ཡིན་ལོ།

༥ རྒྱེས་བ་མེད་པར་བྱུང་མེད་ལ་ཚོས་སྟོན་པའི་ལྗང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་ལྷོགས་མེད་པའི་བྱུང་མེད་ལ་རིམ་བཤུར་ཆགས་ཀྱིས་ཚིག་རྒྱག་  
ལས་མང་བར་ཚོས་སྟོན་མི་རིགས་པའོ། ཚིག་དོན་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་གཞན་མེད་  
པར་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གི་ས་ཁྲིམས་ལྷོགས་མེད་པའི་བྱུང་མེད་ལ་རིམ་བཤུར་  
ཆགས་ཀྱིས་ཚིག་རྒྱག་ལས་མང་བར། སངས་རྒྱ་སྐྱེས་ལྗང་རབ་(Tripitaka)སྤྱི་ལོ་ཐོག་  
ཚོས་བསྟན། དེའི་འབྲེལ་པ་ལ་ལྗང་གྲེད་དོ། དགེ་སློང་གི་ས་བྱུང་མེད་གཅིག་ལས་མང་  
བ་ལ་སྤྱི་ལོ་ལས་གཞན་པའི་སྐད་རིགས་གཞན་ཐོག་ཏུ་རིན་མེད་ཚོས་འཆད་པ་དང་།  
སྤྱི་ལོ་སྐད་ཐོག་ཏུ་རྒྱལ་ས་འགྲོའི་སློམ་བ་བྱིན་པ། བསྐྱབ་སློམ་བྱིན་པ་སོགས་བྱས་  
ནའང་ལྗང་གྲེད་ཀྱི་ཉེས་པ་མེད་དོ། རྒྱ་མཚན་ལེ། དེ་རྣམས་ཚོས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་  
པའམ། ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་མིན་པས་ནའོ། རྒྱལ་ས་འདྲིར་ཚིག་ཅེས་པ། ཚིག་ཚོགས་  
སྤྱོད་གཅིག་གི་དོ་བོར་གྲུབ་པ། ཚོམ་གཞི་མདོ་ཚིག་སྤྱོད་འཕྲུགས་སུ་གྲུབ་པ།  
དམིགས་བསམ་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུགས་སུ་གྲུབ་པ་མིན་པ། ཚིག་བྱི་  
མ་རྣམས་སྤྱི་ལོ་ལ་འབྲེལ་ཏེ་གྲུབ་པ་ཡིན་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་བྱུང་མེད་མང་



པོའི་དགྲིལ་དུ་ཡོད་ཅིང། བྱུང་མེད་གཞན་གྱིས་དགོ་སྒོར་གིས་ཚོས་བཤའ་བ་ཉན་གྱི་  
ཡོད་ན། བྱུང་མེད་རེ་རེ་བཞིན་རིམ་པ་སྟུར་ཆགས་གྱིས་ཚིག་ཏུ་གཤི་ཚོས་སྟོན་  
རིགས་སོ།། དེ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་བྱུང་མེད་དམ། ཡང་ན་དགོ་སྒོར་གཉིས་སྒོར་ས་  
མགྲོགས་སོར་བརྗེ་བཞིན། དགོ་སྒོར་གིས་སྤུ་མ་སྤུད་ནས་བྱུང་མེད་གཉིས་ལ་ཚིག་ཏུ་གཤི་  
ཚོས་ཆ་ཚང་བ་བཤའ་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།།

༤ མི་ཚོས་ལྷ་མ་བདེན་པར་སྐྱབ་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགོ་སྒོར་གིས་བྲིམ་པ་ལ་རང་ཉིད་མི་ཚོས་ལྷ་མའི་ཚོས་ཐོབ་སོང་ཞེས་སྐྱེ་མི་  
རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་གིས་རང་རྒྱུད་ལ་མི་ཚོས་ལྷ་མའི་ཚོས་ཡོད་ཅིང།  
དེ་ཡང་བསམ་གཏན་དང་གཟུགས་མེད་སོགས་(jhanas)དང་། འཕགས་ལམ་  
འབྲས་ཞུགས་བཞིའི་ལམ་སོགས་(ariyas) ཡང་དག་པར་ཐོབ་སོང་ཞེས་ལུས་བྲིམ་  
པའམ། དགོ་སྒོར་ལ་བསྐྱབས་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།། ལྷོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤའ་ན།  
མི་ཚོས་ལྷ་མ་མ་ཐོབ་པ་ལ་ཐོབ་སོང་ཞེས་བསྐྱབས་ན་པམ་པ་བཞི་པ་རྩུན་པམ་ལོ།།  
དགོ་སྒོར་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཉེགས་གཞན་བྲིམ་པ་ལ་བསྐྱབས་མི་རིགས་པ་མ་  
ཟད། དགོ་སྒོར་གཞན་ལའང་མི་རིགས་སོ།། དེར་མི་ཚོས་ལྷ་མའི་ཚོས་བརྗོད་མི་རུང་  
བ་ལ་དམིགས་བསམ་བཞི་ཡོད་དེ། ༡ དགོ་སྒོར་བཅོན་འོག་ཏུ་ལྷན་ན་བརྗོད་རིགས་  
པ་དང་། ༢ དད་པ་མེད་མཁན་ལ་བརྗོད་རིགས་སོ།། ༣ འཚི་བའི་སྐབས་སུ་བརྗོད་  
རིགས་སོ། ༤ ལྷ་མ་སྤུན་དགོ་སྒོར་དང་། ཞིམས་གྲོགས་དགོ་སྒོར་། ཉམས་ལེན་  
མཉམ་དུ་བྱེད་མཁན་ལ་མི་ཚོས་ལྷ་མ་ཐོབ་པ་སྐྱོག་རིགས་སོ།།

༤ གནས་ངན་ལེན་བརྗོད་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ག།

ཡུལ་བྱིས་པ་ལ་དགོ་འདུན་ལྷག་མ་སྤྲི་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྲོང་གིས་དགོ་འདུན་ལས་གཞན་བ་མེད་པར་གཞན་གྱི་དགོ་འདུན་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་བསྟེན་པར་མ་རྗོགས་པའི་བྱིས་པ་དང་དགོ་ཚུལ་སོགས་ལ་གསལ་བར་བརྗོད་ན། བརྗོད་པ་པོའི་དགོ་སྲོང་ལ་ལྷུང་གྲེད་དོ།། ལྷུང་བ་ལྷུང་ཟེན་པའི་དགོ་སྲོང་ཞིག་སྤང་ཉེས་པ་ལ་འདུག་པ་ལས་སྟོག་པའི་ཆེད་དུ། དགོ་འདུན་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་དགོ་འདུན་གྱིས་དགོ་སྲོང་གཅིག་གསལ། མང་པོ་ལ་ལྷུང་བ་སྤྲེད་བརྗོད་པའི་གནད་བ་སྤྲེད་ཅིང་། དེས་དགོ་འདུན་ལྷག་མ་སྤྲིས་གསང་མེད་པའི་སོག་ནས་གྲུ་མང་ལ་བསྐྱལ་ཚོག། དགོ་འདུན་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་ཡུལ་བྱིས་པ་ལ་བསྐྱལ་མི་ཚོག་གྲང་། དགོ་སྲོང་སྤྲི་ཡིན་ཅུང་། དགོ་འདུན་ལྷག་མའི་ལྷུང་བ་དགོ་སྲོང་དང་དགོ་སྲོང་མ་ལ་བརྗོད་ཚོག་གོ། ཡུལ་བྱིས་པ་དང་དགོ་ཚུལ་ལ་དགོ་སྲོང་གི་སྟོན་བརྗོད་གྲང་། ཉེས་པ་འདི་དང་། ལྷུང་བ་འདིའི་སྤྲེད་གཏོགས་ག། དགོ་སྲོང་འདི་ཞེས་མིང་སོགས་གསལ་བོ་མ་བརྗོད་ན་རྗོད་པ་པོ་ལ་ལྷུང་བ་མེད་དོ།།

༡༠ ས་རྒྱལ་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ག།

རང་ཉིད་གྱིས་ས་བརྗོད་བ་དང་། ཡང་ན་གཞན་ལ་མངགས་ནས་ས་བརྗོད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྲོང་གིས་ས་མཚན་ཉིད་པ་རང་གིས་བརྗོད་བ་དང་། རང་གི་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་བརྗོད་ཅུ་བརྟུག་ན་ལྷུང་གྲེད་དོ།། དགོས་པ་མེད་པར་ས་བརྗོད་བ་དང་། ས་འབར་གད་གཏོང་ག། ས་འབྲད་ག། ས་མེ་སྤང་བ་སོགས་དགོ་སྲོང་གིས་

བྱེད་མི་རིགས་ལ་དང། ས་དབྱིབས་གཟུགས་གཞན་དུ་ཡང་བསྐྱར་མི་རིགས་ལ་འོ།།  
 གཞན་ལ་དངོས་སྤྱད་དང་བརྒྱད་ནས་ས་བཞོ་རུ་བཅུག་མི་རིགས་ཀྱང། དགེ་སློང་  
 གིས་ཁ་སྤྱག་མ་ཡིན་པར་སྐོར་བ་བརྒྱབ་ནས་ལབ་ཅིང། གཞན་ལ་ས་བཞོ་རུ་བཅུག་  
 བ་ལ་གནང་བ་ཡོད་དོ།། དཔེར་ན། “ངས་ཁྱོད་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་ལ་བ། དེ་ནི་དེར་ཡོད་  
 པའི་ས་དེ་གཞན་ལ་སློང་དགོས་”ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འོ།། ས་ལ་དབྱེ་བ་མི་འབྲ་བ་གཉིས་  
 ཡོད། ས་དངོས་གནས་ལ་དང། དངོས་གནས་མིན་པའོ།། ས་དེའི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་ག་  
 རང་ཡིན་ན་ས་དངོས་གནས་ལ་དང། ས་དེ་གཞན་ལ་ས་སློས་པའམ། དཔོར་འབྲེན་  
 བྱས་པའི་ས་ཡིན་ན་ས་དངོས་གནས་ལ་མིན་པའོ།། དབྱར་དུས་ལྡོག་བཞི་ཡི་རིང་ལ་  
 གནས་གཞན་ལ་ས་དཔོར་འབྲེན་བྱས་པའི་ས་དེ་དཔོར་ས་དེར་བཞག་ན། ས་དེ་ས་  
 དངོས་གནས་པར་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་རང་ཉིད་དམ། རང་  
 ཉིད་ཀྱིས་བསྐོས་པའི་གང་ཟག་གང་རུང་གིས་ས་དངོས་གནས་ལ་མིན་པ་བཞོས་ན།  
 ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད། ས་དངོས་གནས་ལ་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་བཅུ་པའོ།།  
 ས་ཡི་རྒྱ་ཆ་ལ་ཡང་སྤྲ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད། གཉིང་ཚད་རིང་པོར་ཆགས་པའི་ས་དང།  
 བཅོས་མིན་དང་འབྲེལ་བའི་ས་སོགས་བཞོས་ན་ལྷུང་བྱེད་བཅུ་པའོ།། རྫོ་ཡིས་གང་  
 བའི་ས་དང། རྩ་ཆས་ཀྱིས་གང་བའི་ས་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཞོས་པ་དང། གཞན་  
 ལ་བཞོ་རུ་བཅུག་ནའང། དགེ་སློང་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ།།

༡༡ ས་བོན་དང་སྐྱེ་བ་འཇིག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

སྐྱེ་དངོས་འཚོམས་མི་རིགས་པའོ།། སྐྱེ་བའམ། སྐྱེ་དངོས་ཚད་དང་ལྡན་པ་

སྐྱེས་ཟེན་པའམ། ཚད་དང་ལྡན་པ་སྐྱེ་བཞིན་པ་དགེ་སྲོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཛོམས་  
པའམ། གཞན་ལ་འཛོམས་དུ་བརྟུག་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ། ། འོན་ཀྱང་དགེ་སྲོང་གིས་སྐྱེ་  
ལྡན་པ་རབ་། ཅ་ག ལུ་ག ཆིགས། ལོ་ལ། ས་ཐོན་སོགས་བཙོམ་ན་ཉེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ལྷུང་བྱེད་  
མེད་དོ། ། སིང་རྒྱས་འཁོགས་ལྟ་བུ། ལོ་མ་མེད་པ་དང་། ཡལ་ག་མེད་པ་རྣམས་སྐྱེ་  
ལྡན་པ་རབ་བཞིན་དུ་བཙོམ་ན་ཉེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ལྷུང་བྱེད་མེད་དོ། ། ཅ་བ་དང་ལོ་མ་  
སྐྱེ་བཞིན་པ་དང་། སིང་རྒྱང་སྐྱེས་ཟེན་པའི་སྐྱེས་དངོས་རྣམས་བཅད་ན་དགེ་སྲོང་ལ་  
ལྷུང་བྱེད་ཀྱི་དོ། ། དགེ་སྲོང་རྒྱན་དབང་གིས་སྐྱེ་དངོས་རྒྱང་རྒྱང་དེ་འབྲ་འཛིག་དགོས་  
བྱུང་ན་ཉེས་པ་གང་ཡང་མེད་དོ། ། སིང་འབྲས་ཀྱི་མཚོད་རྩམ། སྐྱེ་བའམ། སྐྱེ་དངོས་  
དང་། འབྲས་ཀྱི་རྣམས། སིང་འབྲས། བད་དུ་འབྲུ་རིགས་ཡོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རིགས། ཅ་ག ལོ་ལ། ཀ་ག  
བུར་སིང་སོགས་བཟའ་རུང་གི་ཆེད་དུ་སློན་དུ་རུང་བ་བྱེད་ཚོག་པ་འདུལ་གཞུང་ལས་  
གསུངས་ཡོད། སིང་འབྲས་གཞན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་སོགས་རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་ལ་གསུམ་ཡོད།

༡ སེན་མོས་ཉག་མ་བཟོ་བ་དང་། ༢ མེ་ཡིས་ཉགས་རྒྱག་པ། ཡང་ན་མེས་ལུལ་  
བརྟུག་པ། ༣ གྱིས་བཙོད་པ་དང་གསུམ་མོ། སིང་འབྲས་རུང་བ་བྱ་ཆེད། ཞལ་ཉ་བ་  
དང་། ཁྱིམ་པའམ། དགེ་རྒྱལ་གྱིས་སིང་འབྲས་གཞན་སྐྱེ་དངོས། ལ་རེག་ནས་དུས་རུང་  
འདི་ནས་བརྒྱུད་དགོས། དང་པོར་དགེ་སྲོང་ཞིག་ལ་སིང་འབྲས་འདི་རྣམས་བཟའ་རུང་  
བའི་གནད་བཡོད། ཅེས་བཟོད་ཅིང་། དེའི་རྗེས་སུ་ཡང་ན་དུས་མཉམ་དུ་རུང་བ་བྱེད་མཁུ་  
གྱིས་མེར་སྲེག་པ་དང་། སེན་མོས་འབྲད་པ། བགས་པ་བལྟ་བ། ལེབ་གཞོག་བྱེད་  
པ་སོགས་བྱེད་དགོས། མ་མཐར་སིང་འབྲས་སེན་མོས་རྒྱང་རྒྱང་བྲད་ནས། མེས་སྐར་  
པ་རུང་བ་བྱ་དགོས། སིང་འབྲས་རུང་བ་མ་བྱས་པའི་སློན་དུ་གཏུབས་ཡོད་ན་གནད་

བ་ཡོད། རྩལ་བ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱུར་ཉག་ལ་བཟོ་རྒྱ་སེམས་ལ་ངེས་དགོས།  
 ཞལ་ཏ་བས་དགོ་སྒོར་ལ་སྤུལ་བའི་ཤིང་འབྲས། ཞལ་ཏ་བ་ལས་འབྱོར་བ་ཡིན་པས།  
 ཞལ་ཏ་བས་འཇུ་བསྐྱད་པའི་རིང་ངམ་ལྷག་ཟིན་ལ་ཡང་ན་སྒོར་ཆས་ནང་ནས་བྱུང་བ་  
 དང་། ཚོག་ཅེ་འི་ཐོག་ལས་བྱུང་བ་གང་རྩལ་ཡིན་པས་དགོ་སྒོར་གིས་ལེན་རིགས་པའི་  
 གནང་བ་ཡོད་དོ། གནང་བ་མེད་པའི་ཤིང་འབྲས་ཤིག་སྤུལ་ན་དགོ་སྒོར་གིས་ཞལ་  
 ཏ་བ་ལ་རེ་བ་བཏོན་ཏེ། ལཱ་ལི་རྒྱན་དང་། རྒྱན་གཞན་ནང་དུ་ཚོག་པའི་སྒོར་ནས་རྩལ་བ་  
 བྱ་དགོས། རྩལ་བ་བྱེད་སྐྱེད་པ། ཞལ་ཏ་བས་( karhi) དཔེར་ན། “ཤིང་འབྲས་འདི་  
 བཟའ་རྩལ་བ་བྱེད་རོགས། བཟའ་ཚོག་པའི་གནང་བ་སྒོར་རོགས་” ཞེས་པ་ལྟ་བུ།  
 ཤིང་འབྲས་འཕྲོ་བརྒྱལ་མ་སོང་པའི་སྒོར་དུ་འཕྲོ་བརྒྱལ་འཕྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱབས་སུ་སྤུལ་ལི་རྒྱན་  
 དང་། རྒྱན་གཞན་ཡང་རྩལ་ཞལ་ཏ་བས་ཚོག་པའི་སྒོར་ནས་བསྐྱུག་དགོས། རྩལ་བའི་ཚོ་  
 ག་བྱེད་སྐབས་འདི་ལྟར། “ཚོ་དང་ལྷན་པ། རྒྱོད་འདི་བཟའ་ཚོག་པ་ཡིན། ཟ་རྩལ་གི་  
 རོ་སོ་རུ་བྱུར་ཟིན་པའོ།” ཞེས་པ་ལྟ་བུ། ཤིང་འབྲས་གངས་མང་པོ་མཉམ་དུ་རྩལ་བ་  
 བྱས་ན། དེ་ནི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པ། དེ་ཡང་ཤིང་འབྲས་པན་ཚུན་  
 ལྷག་ཡོད་ན་རྩལ་བ་མཉམ་དུ་བྱེད་ཚོག་ ཁོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཤིང་འབྲས་གཅིག་གི་རྩལ་  
 བའམ། བྱིན་རྒྱལ་ཞིག་ན་དེ་ཀྱན་འཛིག་པ་ཡིན་ལོ།

རྩལ་བ་མ་བྱས་པའི་ཤིང་འབྲས་སོགས་ཡིན་ན། ལྷབས་བདེ་འི་སྐྱད་དུ་མ་  
 སྤུལ་པའི་སྒོར་དུ་ས་ལ་བཞག་ཅིང་། བཅོང་བ་སོགས་མ་བྱས་པའི་སྒོར་དུ་རྩལ་བ་  
 བྱེད་ཚོག། ཤིང་འབྲས་དེ་དགོ་སྒོར་ཞིག་ལ་སྤུལ་ཞིང་། དགོ་སྒོར་དེས་གཞན་ལ་བྱིན་  
 ལྷའི་ཆེད་དུ་མ་ཐོས་པར་དུས་མ་འོངས་པར་ཉར་ན་སྒོར་མ་ལྟར་རྩལ་བ་བྱ་མི་དགོས།

སང་ཉིན་དེ་རིང་གི་དུས་དང་། ཡང་ན་གཞན་ས་ཉིན་དགེ་སློང་གཞན་ལ་ཕུལ་ན་  
འབྲུས་ཏེ་མཐར་ཐུང་བ་གཉིས་པ་བྱ་མི་དགོས་སོ།། ཚོ་གཉིས་སློན་ནས་ཞལ་ཏེ་བས་ཐུང་  
བ་བྱ་དགོས་པའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས། བྱང་དུ་བཟུང་ཐུང་གི་འབྲས་བུ་ཅན། འཕྲི་ཏ་  
ས་འཛིན། རྒྱ་མོ་མ་སོས་པ། མོ་མ་མོད་སོས་པ། དེ་རྣམས་ཐུང་བ་འདྲིལ་རྒྱ་ཡོད། རྒྱ་འབྲུས། ཚ་ལྷ་ལ།  
འབྲས་བུ་ཡོད་པ། བཙོས་པའི་ཤིང་འབྲས་རྣམས་ཐུང་བ་བྱ་མི་དགོས། དེ་སྐྱེ་འཕེལ་  
གྱི་རྒྱས་པ་མེད་པས་ནའོ།། སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ས་བོན་དང་འབྲུ་སོགས་  
ཐུང་བ་བྱ་དགོས། འབྲས་བུ་སྐྱིན་ཐུང་གི་སྐྱ་སྐྱུག་དང་། ལ་ལུག་དཀར་པོ། ལ་ལུག་དམར་པོའི་རྩ་བ་  
རྣམས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པས་ཞལ་ཏེ་བས་སྐྱར་ཡང་ཐུང་བ་བྱ་དགོས།  
མ་བཙོས་པའི་འབྲུ་རིགས་མོན་ཆག་དང་། མ་སྐོས་མོ་ཉོག། མོ་སོགས་གཞན་བ་འཕྲོབ་ཆེད་ཞལ་  
ཏེ་བས་སྐྱར་ཡང་ཐུང་བ་བྱ་དགོས་སོ།།

༡༣ བསྐོ་བ་རྣ་ལ་གཞོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དགེ་འདུན་གྱིས་ཇི་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལན་དེ་ལས་ལྗོན་པ་རྒྱག་མི་  
རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་ལ་སུན་པོ་བཟོ་བ་  
དང་། དགེ་འདུན་གྱིས་ཇི་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་དེའི་ལན་ལོག་པ་བརྒྱབ་པའམ།  
ཡང་ན་ལན་མེད་པར་ཁུ་སི་མ་མེར་སྡོད་པ་སོགས་གང་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་དོ།།  
དམིགས་བསལ་དགེ་སློང་ལ་འོས་འཚམས་གྱིས་ལས་ཚོག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཇི་བ་  
དེ་ལ་ལན་ལོག་པ་བརྒྱབ་པ་དང་། ཡང་ན་ཁུ་སི་མ་མེར་སྡོད་པ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་  
ལ་ཇི་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ། དགེ་སློང་གིས་ཉན་ཉེ། དོན་ཉོགས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་

གྱི་རྗེ་བ་དེ་ལ་ལན་འོས་འཚམས་མི་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་ན་ཁུ་སིམ་མེར་བསྐྱད་པ་  
སོགས་བྱུང་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།

༡༣ འཕྲུ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་པ་དང་སྐྱུར་བ་འདེབས་པ་སོགས་མི་རྗེགས་པའོ།།  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་རང་དང་མི་མ་སྐྱུན་པའི་དགེ་སློང་གཞན་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་པ་  
དང་། སྐྱུར་བ་འདེབས་པ་སོགས་བྱས་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།། དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དགེ་  
སློང་གཞན་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་པ་དང་། གཞན་ལ་ལབ་བཅུག་ནས་སྐྱུར་བ་འདེབས་པ་  
སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་། གཉིས་ཀ་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལྡན་དོ།། དགེ་སློང་གིས་དགོན་པའི་དགེ་  
བསྐྱོས་དང་བྲུག་མཛོད་ལྟ་བུ་དགེ་འདུན་གྱིས་བསྐྱོས་པའི་ལས་ལྟེ་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་  
བྱས་ན་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལྡན་དོ།།

༡༤ གྲིའམ། གནས་མལ་མ་བསྐྱུས་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འོས་འཚམས་ཀྱིས་གདན་དང་རྒྱབ་སྐྱེགས་སོགས་པར་བསྐྱུ་མཁན་གཞན་ལ་  
མ་མངགས་པ་དང་། རང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱུས་པར་བྱི་ལ་འཛོག་མི་རྗེགས་པའོ།། ལྷི་  
ལ་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་དངོས་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉལ་ས་དང་སྐྱོད་ས་སོགས་བེད་  
སྐྱོད་བཏང་ནས་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པའི་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱབ་བཀྲུག། འཕོལ་གདན་དང་ས་  
གདན་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་ལས་བྱུང་ས་དེར་མ་བསྐྱུས་པ་དང་། གཞན་ལ་བསྐྱུ་  
རྒྱུར་མ་མངགས་པར་གནས་དེར་བཞག་པ་སོགས་བྱུང་ན་ལྷན་བྱེད་ཀྱི་དོན་ལྡན་དོ།།

༡༥ གདིང་བའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

མལ་ཁྲིའམ་ཉལ་ཁྲི་རི་ཁྲོད་དམ་དགོན་བར་ཁྲིར་ནས་མ་བསྐྱམས་བར་དེར་  
གཡུགས་ནས་འགོ་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སློང་རང་ཉིད་དམ། ཡང་ན་གཞན་ལ་  
མངགས་ནས་འདིང་བ་མལ་ཁྲིའམ། ཉལ་ཁྲི་དགོན་བའམ། རི་ཁྲོད་དུ་དཔོར་འབྲེན་གྲེད་  
ཅིང་། རང་ཉིད་འགོ་ཁར་འོས་འཚོམས་ཀྱིས་བསྐྱམས་བ་དང་། གཞན་ལ་བསྐྱམས་རྒྱ་མ་  
མངགས་བའམ། ཡང་ན་གཞན་ལ་མངགས་བཅོམ་སོགས་མ་བྱས་བར་སོང་ན་ལྷུང་  
གྲེད་དོ།། གནས་མལ་ཡུལ་དེར་ཆར་བ་དང་གོག་མ་དཀར་པོ་སོགས་ཀྱིས་གཞོད་བ་  
མེད་ན། དགེ་སློང་ལ་ཉེས་བ་མེད་དོ།།

༡༦ རྩིས་གཞོན་གྲེད་བའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་གཞན་གནས་དེ་ནས་འཕྱུད་ཆེད་དེ་གྲེ་འབྲེད་གྲེད་མི་རིགས་  
པའོ།། དགེ་འདུན་ལ་དབང་བའི་དགོན་པའི་ནང་དུ། རང་དང་མི་མཐུན་བའི་དགེ་  
སློང་སྟོན་ནས་དེར་གནས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་སློང་རང་ཉིད་སྤར་ཡོད་དགེ་  
སློང་དེའི་ས་ཆར་སྟོད་བ་དང་། ཉལ་བ་སོགས་ཐབས་སྤོ་ཚོགས་ཀྱིས་སྟོད་ས་མེད་  
བར་བྱས་ཉེ། གཞན་སྟོད་མི་བདེ་བ་བཟོས་ནས་སྤར་ཡོད་དགེ་སློང་དེ་ཉིད་གནས་  
ནས་ཕྱད་ན་ལྷུང་གྲེད་དོ།། རྒྱབས་འདིར་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་གཞིགས་ན། རྫོད་ས་མེད་  
བ་བཟོ་བ་དང་། རྒྱན་ཚོར་བརྒྱབ་ལ། དུ་བ་གདུག་པ་སོགས། གང་ལྟར་དགེ་སློང་གིས་སྟོད་ལམ་རན་  
བར་བསྐྱུན་ནས་སྤར་ཡོད་ཀྱི་དགེ་སློང་དེ་ཉིད་སྟོད་གནས་ལས་འཕྱུད་བ་དང་།།  
སོ་སོ་གཅིག་ཕྱར་སྟོད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་གིས་གཞན་གནས་ཁང་ནས་འཕྱུད་བ་



སོགས་གཏན་ནས་བྱ་མི་རིགས་པའོ། འོན་ཀྱང་དགེ་སྐྱོང་གིས་དགེ་སྐྱོང་གཞན་  
ལུགས་མཐུན་གྱི་སྒྲོན་ནས་རེ་བ་བཏོན་ཏེ་གནས་སྐོ་བ་ཡོད་དོ། དེ་ལ་བཙུག་མ་  
མིན་པའི་སྒྲོན་ནས་རེ་འབོད་བྱ་དགོས། རེ་འབོད་བྱེད་མཁན་གྱི་དགེ་སྐྱོང་ལ་ཡང་  
རིགས་གསུམ་སྟེ། ༡ ཚན་པ་ཡིན་པ། ༢ བད་པ་ཡིན་པ། ༣ དགེ་འདུན་ལ་དང་  
གུས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་ཡོད་པ། ཚེས་གྱི་སྐོ་བ་ཁྲིད་མང་པོ་བྱེད་སྐྱོང་ག། དགོན་པའི་ལས་ཀ་སྣ་མང་བྱེད་སྐྱོང་  
ག། དགེ་སྐྱོང་གི་ཞབས་ཀྱི་མང་པོ་བསྐྱབས་སྐྱོང་བ་སོགས་ལ་གནད་བ་ཡོད།

༡༧ སྐྱོད་པའི་སྤང་ལྷོང་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་འདུན་ལ་དབང་བའི་གནས་ཁང་ནས་བཙུན་གྱིས་འཕྲུང་མི་རིགས་  
པའོ། བཙུན་ལྷན་དགེ་སྐྱོང་གིས་དགེ་འདུན་ལ་དབང་བའི་གནས་ཁང་ནས་དགེ་  
སྐྱོང་གཞན་བཙུན་གྱིས་འཕྲུང་བ་དང་། གཞན་ལ་བཙུན་ནས་དེ་ལྷོང་འཕྲུང་བཅུག་  
པ་སོགས་བྱས་ན་ལྷོང་བྱེད་ཀྱི་པའོ། བཙུན་ལྷན་དགེ་སྐྱོང་གིས་གཞན་ལ་བཙུན་  
ནས་དགེ་འདུན་ལ་དབང་བའི་གནས་ཁང་ལས་དགེ་སྐྱོང་གཞན་བཙུན་གྱིས་འཕྲུང་  
བའི་ཆེད་དུ་ཁྲིམས་གཏུག་བྱས་ཏེ། ཐོབ་ནའང་ལྷོང་བྱེད་ཀྱི་པའོ། ཇིས་བྱུང་གི་  
གཏུག་རྒྱུ་ཅན་དང་། བཀའ་ལ་མི་ཅེ་མཁན་ཡིན་ན། དགེ་སྐྱོང་དང་དགེ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་  
གནས་ནས་བསྐྱད་ནའང་། སྐྱོད་མཁན་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ། འོན་ཀྱང་དགོན་པའམ་  
རི་ཁྲོད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་གནས་དེ་ནས་འཕྲུང་མི་རིགས་སོ། ཇིས་སྤྲོད་བྱུང་བ་  
གཏུག་རྒྱུ་ཅན་དང་། ཁྲིམས་དང་སྐོ་བ་དཔོན་གྱི་བཀའ་ལ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་  
རིགས་དགེ་སྐྱོང་དང་དགེ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་ནའང་། ལྷོང་མཁན་གྱི་དགེ་སྐྱོང་ལ་ཉེས་

པ་མེད་དོ།། འོན་ཀྱང་གང་ཟག་དེའི་རིགས་དགོན་པའི་ནང་ནས་འཕྱད་མི་རིགས་  
སོ།། རྗེས་ལྷན་སྦྱོར་དམ་ཅན་དང་། རྗེས་ཟེང་སློང་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སློང་དང་ལྡན་པ།  
བཀའ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལ་དང་ལེན་མི་བྱེད་པའི་དགེ་སློང་དེའི་རིགས་དགེ་སློང་དང་  
དགེ་ཚུལ་སྲུང་སྲུབ་ལྡན་པ་དང་། འཕྱད་མཁན་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ།། གང་ཟག་དེའི་རིགས་  
འཕྱད་ཚོགས་པའི་གནང་བ་ཡང་ཡོད་དོ།།

༡༥ ཅུ་བ་འབྲུང་བ་ལ་འདུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱལ་བཀའ་སོགས་ཁང་ཐོག་གི་ཞ་ལའི་སྟེང་དུ་  
བཞག་སྟེ་ཁང་པའི་ཐོག་དྲོལ་དུ་བཅུག་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་  
དགེ་འདུན་གྱི་ཁང་པའི་ཐོག་ཁང་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱལ་བཀའ་སོགས་ཀྱི་རྒྱང་པ་བཅུགས་  
ཤིང་། དེའི་སྟེང་དུ་སྡོད་པ་དང་ཉལ་བ་སོགས་བྱེད་སྐབས། ཐོག་འོག་མ་ཡི་ཁྲུང་མི་  
དྲོལ་པའི་ཆེད་དུ་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱལ་བཀའ་སོགས་ཀྱི་རྒྱང་པ་སློང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་  
མ་སློམ་པར་ཁང་ཐོག་ཡི་ཁྲུང་དྲོལ་བཅུག་ན་རྒྱུང་བྱེད་དོ།། ལྷུང་བྱེད་དེ་སྟེ་བ་ལ་རྒྱུན་  
བཞེ་ཆང་དགོས། ༡ ཐོག་འོག་མར་མི་ཡོད་པ། ༢ ཐོག་བཅུགས་སྟེང་འོག་གཉིས་  
ཀར་མཐོ་ཆང་ཞ་ལ་ནས་ཐོག་གཡོགས་བར་དུ་མི་ཆང་ལས་རིང་བ། ༣ ཉལ་ཁྲིའི་  
པང་ལེབ་དང་རྒྱལ་བཀའ་གི་རྒྱང་པ་སྐྱམ་གཟེང་གིས་ཉག་ཉག་མ་བསྐྱམས་པ་དང་། རྒྱ་  
མཚན་གཞན་ཡོད་པ། ༤ གནས་ཁང་གི་བདག་པོ་དགེ་འདུན་ཡིན་པའོ།།

༡༩ ལ་གུ་རིམ་ལ་གསུམ་ལས་ལྷན་ལ་བརྟེན་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁང་པའི་ཐོག་གཤམ་རིམ་ལ་གསུམ་ལས་མང་བ་བརྟེན་མི་རིགས་པའོ། མོད་  
ལྷན་མཚན་མོད་ཁང་ལ་དེ་མེད་ལྱང་རྒྱ་གར་རྒྱ་མའི་ཁང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་རང་  
རམ་བསྐོས་ལ་གང་རུང་གིས་ཁང་པའི་ཐོག་གཤམ་རིམ་ལ་གསུམ་ལས་མང་བ་  
བརྟེན་པ་ན་ལྷན་བྱེད་དོ། **Note** གཞན་གྱི་མཚན། འདི་རྒྱ་གར་ནང་དུ་ཅིག་ལ་རིམ་ལ་མང་པོ་ཡོད་པའི་  
དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་གྱི། ཡུལ་ལུང་གཞན་གྱི་ཁང་པ་ཅིག་ལྷན་ལ་གཞིགས་ན་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ་༡༩ འདི་དང་  
འཕྲེལ་བ་མེད་དོ།

༢༠ རྒྱ་ལྷན་འདེབས་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འཕུ་མིན་དང་བཅས་པའི་ལྷན་ལ་ལི་སྟེང་དུ་ལྷན་མི་རིགས་པའོ། ལྷན་ནང་དུ་  
འཕུ་མིན་དང་ཐོག་ཆགས་གཞན་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་  
རང་རམ། བསྐོས་ལ་གང་རུང་གིས་ལྷན་དེ་ས་དང་ཅ་ལི་སྟེང་དུ་ལྷན་པ་ན་ལྷན་བྱེད་དོ།  
དགོ་སྒོར་གིས་སྟེང་རྗེས་ཀྱི་ནས་བསྐྲངས་ཏེ་ཐོག་ཆགས་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ལྷན་  
དེ་ཉིད་ས་ལི་སྟེང་དུ་གཏན་ནས་ལྷན་མི་རིགས་པའོ། འཕུ་མིན་གྱི་ཆེ་ཐོག་བསྐྱབ་པའི་  
ལྷན་དུ་ལྷན་དེ་དང་མཐུན་པའི་འཕུ་མིན་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་གནས་ཤིག་ལ་ལྷན་  
དགོས། ལྷན་དེའི་ནང་དུ་སྐམ་གནས་ཀྱི་འཕུ་མིན་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ། ལྷན་དེ་ཉིད་རྗེང་  
བུ་དང་རྒྱུག་ལྷན་པའི་ནང་དུ་ལྷན་མི་རིགས་པའོ། སྐམ་གནས་ཀྱི་འཕུ་མིན་ལྷན་  
ནང་དུ་དཔེར་ན། ཐོག་མ་ལྷན་ལྷན་དུ་འཚོ་གནས་མི་བྱལ་བ། ཟགས་ཤིང་དེར་འཚོ་གནས་མི་བྱལ་  
པ་ཤེས་ཤིང་། ལྷན་དེ་ཉིད་ས་དང་ཅ་ལི་སྟེང་དུ་ལྷན་པ་ན་ལྷན་བ་མེད་དོ།

༡༧ དགེ་སྲོང་མར་ཚོས་སྟོན་པར་མ་བསྐྱོས་པའི་ལྷན་གྱི་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་འདུན་གྱི་གནད་བ་མེད་པར་དགེ་སྲོང་མར་ཚོས་སྟོན་མི་རིགས་པའོ།།  
 དགེ་སྲོང་རང་ཉིད་དགེ་སྲོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་གྲུས་ཅི་བྱས་པར་དང་། ཚོས་སྟོན་པ་པོ་ངོས་  
 འཛིན་བྱས་ཀྱང་། དགེ་འདུན་གྱིས་དགེ་སྲོང་མ་ལ་ཚོས་སྟོན་ཚོགས་པའི་གནད་བ་མེད་  
 པར་ཚོས་བསྟན་ན་དགེ་སྲོང་དེ་ལ་ལྷན་གྱི་འབའ་ཞིག་ལ། དགེ་འདུན་གྱིས་དགེ་སྲོང་མ་  
 ལ་ཚོས་སྟོན་ཚོགས་པའི་གནད་བ་མོལ་པའི་དགེ་སྲོང་དེ་ལ་བྱུང་ཚོས་བརྒྱད་ཚང་  
 དགོས་ཤོད་བརྒྱད་པོ་འདི་ལྟར་ཉེ། ༡ སོར་མཛོད་ལ་གྲུས་པ། (patimokkha) རྒྱལ་ཁྲིམས་  
 རྣམ་པར་དག་པ། (pure sila) ༢ རྗེ་སྟོན་གསུམ་ལ་མཁམས་པ། ༣ སོར་མཛོད་(pa-  
 timokkha) རྫོང་ལ་ཐོན་པ། ༤ གཞན་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་མཛོད་དོན་སྐྱོད་དག་  
 གསལ་གསུམ་ཐོན་པ། ཆ་སྟོམས་པོ། (neutral) ༥ དགེ་འདུན་དང་དགེ་སྲོང་མས་གྲུས་  
 བཀུར་བྱ་འོས་པ། ༦ དགེ་སྲོང་མ་ལ་ཚོས་སྟོན་པའི་རྒྱལ་ཁྲིམས་དུ་བྱུང་བ། ༧ ཚེ་སྟོན་  
 ཁྲིམ་པའི་སྐྱབས་སུ་དགེ་སྲོང་མའི་བཙེ་གདུང་དང་ཡེན་མ་བྱས་པ་དང་། བྱམས་བཙེ་  
 ལྷན་མེད་དུ་བཏང་བ་མ་ཡིན་པ། དགེ་སྲོང་མ་དང་ཚུལ་མིན་གྱི་ཆགས་སྐྱོད་མ་བྱས་  
 པ། ༨ རྒྱང་མཐར་དབྱེར་གནས་ཚུངས་ཉི་ཤུ་བཅུད་སྲོང་པའི་ཆལ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

༡༨ ཉི་མ་ལུ་གྱི་བར་དུ་ཚོས་སྟོན་པའི་ལྷན་གྱི་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སྲོང་མ་ལ་ས་ཏུ་བ་ནས་ཚོས་སྟོན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་  
 སྲོང་གིས་དགེ་སྲོང་མ་ལ་ཉི་མ་ལུ་བ་ནས་ཚོས་བསྟན་ན་ལྷན་གྱི་འབའ་ཞིག་ལ།

༡༣ དགོ་སྒོར་མ་ལ་ཚོས་སྟོན་པར་སོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

པོད་ལྷུང་མཚན་ལྷུང་བྱེད་༡༣ འདི་དང་ཆ་བཟང་པ་ཞིག་པོད་འདུལ་དུ་མ་མཚོང་། འབའ་ཞིག་པ་གོ་གཉིས་  
ནས་པོད་འདུལ་དུ་མེད་པ་གཅིག་འདི་ཡིན་ནས། ལྷུང་ལ་ཚོས་སྟོན་རོགས་ཞེས་མ་ཞུས་པར་པར་  
བཟུན་མའི་དགོན་པར་ཚོས་སྟོན་པར་བསྐྱོད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒོར་  
ལ་ཚོས་སྟོན་རོགས་ཞེས་ཞུ་མཁན་མེད་པར་པར་བཟུན་མའི་དགོན་པར་སོང་ནས།  
ཚོས་བསྟན་ན་ལྷུང་བྱེད་༡༣ པའོ།། འོན་ཀྱང་དགོ་སྒོར་མ་ནད་པའི་ཆེད་དུ། དགོ་སྒོར་  
གིས་དགོ་འདུན་ལ་དགོ་སྒོར་མའི་གནས་སུ་འགྲོ་ཆོག་པའི་གནད་བ་ཞུས་ཏེ། གལ་  
སྲིད་དེར་འགྲོ་ཆོག་པའི་གནད་བ་ཚོ་བ་ན། དེར་སོང་ནས་ལྷུང་འབྱེད་རྗེས་སུ། གསོ་  
སྒྲོང་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དགོ་སྒོར་མ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐད་ཆ་གང་ལྷུང་བ་ནས་ས་  
དགོ་འདུན་ལ་ཞུ་དགོས་སོ།།

༡༤ ཟས་ལྷུང་བཟང་ཆེད་དུ་ཚོས་སྟོན་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

འདུལ་བ་རག་ཆེད་དགོ་སྒོར་མ་ལ་ཚོས་བསྟན་སོང་ཞེས་དགོ་སྒོར་ལ་སྟོན་  
བརྗོད་བྱ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒོར་ལ་ཚོས་བསྟན་ཆོག་པའི་གནད་བ་  
དགོ་འདུན་ལས་ཚོ་བ་ཅིང་། དགོ་སྒོར་དེས་དགོ་སྒོར་མ་ལ་ཚོས་བསྟན་བ་ན། དེ་ལ་དགོ་  
སྒོར་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་ཁེ་སན་དངོས་པོའི་འདུལ་བ་རག་ཆེད་དགོ་སྒོར་མ་ལ་ཚོས་  
བསྟན་སོང་ཞེས་སྟོན་བརྗོད་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་༡༤ པའོ།། འོན་ལ་དགོ་སྒོར་གིས་ཚོས་  
བསྟན་བ་དེ་འདུལ་བ་རག་ཆེད་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་སྟོན་ནས་དགོ་སྒོར་གིས་དགོ་སྒོར་མ་  
ལ་འདུལ་བ་རག་ཆེད་ཚོས་བསྟན་སོང་ཞེས་སྟོན་བརྗོད་བྱས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།།

༡༥ དགེ་སློང་མ་ལ་གོས་བྱིན་མེ་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་བློང་གིས་གོས་

བརྗེ་བསྐྱར་བྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་མེད་པར་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་མ་ལ་གོས་  
བྱིན་ན་ལྷོང་བྱེད་༡༥ པའོ།

༡༦ དགེ་སློང་མའི་གོས་བྱིན་མེ་རིགས་པའི་ལྷོང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དགེ་སློང་མའི་གོས་འཆེམ་མེ་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཉེ་  
དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་མའི་གོས་བཅེམས་པའམ། གཞན་ལ་འཆེམ་དུ་བཅུག་ན་  
ལྷོང་བྱེད་༡༦ པའོ། གོས་འཆེམ་ཞེས་བ་དེ་ཡང་དགེ་སློང་རང་ངམ། བསྐྱོས་བ་  
གང་དུང་གིས་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་མའི་གོས་འཆེམ་སྐྱ་སོགས་མེད་པར་  
རིན་མེད་བཅེམས་པའི་དོན་དང་། བཅེམས་ནས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པར་གྲུབ་པ་ན་  
ལྷོང་བྱེད་༡༦ པའོ།

༡༧ དགེ་སློང་མ་དང་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་ལྷོང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དགེ་སློང་མ་དང་འགྲུལ་བཞུད་མཉམ་དུ་བྱེད་རྒྱུར་གྲོས་འདིང་མེ་རིགས་  
པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་དགེ་སློང་མ་དང་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུར་  
འཆར་གཞི་བཞོད་ཅིང་། དུས་ཚོད་མཉམ་དུ་ཐོན་ཀྱང་། དགེ་སློང་མ་འགྲོ་བའི་ལམ་  
དུ་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་མ་སོང་ན་ལྷོང་བྱེད་༡༧ པའོ། སློན་དུ་དགེ་སློང་མ་དང་ལམ་  
མཉམ་དུ་འགྲོ་བའི་གྲོས་མ་གྲུས་བ་དང་། བདེ་འཇགས་ཡོད་མེད་དོགས་པའི་གནས་

ཡིན་པ། ཁྲིམས་ཕྱོགས་ཁྲིམ་པ་ཡོད་ན། བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་དགོས་སྒོར་མ་དང་ལམ་  
མཉམ་དུ་འགོ་ཚུགས་པའི་གནད་པ་ཡོད་དོ།

༡༥ དགོས་སྒོར་མ་དང་ལྡན་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཞུགས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པའི་དགོས་སྒོར་མ་དང་གྲུ་གཅིག་གི་ནང་མཉམ་དུ་འགོ་མི་  
རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་གིས་ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པར་དགོས་སྒོར་མ་དང་  
གྲུ་གཅིག་གི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་འབྲུལ་བ་ཞུས་པའི་ལྷུང་བྱེད་ལྟར་ཐག་བཅད་ཅིང་། ཁྲིམས་ཕྱོགས་  
མེད་པའི་དགོས་སྒོར་མ་དང་མཉམ་དུ་གྲུ་ལ་བཞེན་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་རྗེ་བུ་རྒྱལ་ས་རྒྱ་  
མོགས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་འགོ་བ་དང་། ཐང་ཀར་བཅད་ཅིང་འགོ་བ་མོགས་གང་བྱས་ཀྱང་  
ལྷུང་བྱེད་༡༥ པའོ། འོན་ཀྱང་ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པའི་དགོས་སྒོར་རྒྱལ་ས་རྒྱའི་པ་རོལ་  
འགོ་ཕྱིར་ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པའི་དགོས་སྒོར་མ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་བཀྲལ་ཚོགས་པའི་  
གནད་པ་ཡོད་དོ།

༡༦ དགོས་སྒོར་མར་སྒྱུར་བཅུག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པའི་དགོས་སྒོར་མས་བཅོས་པའི་ཟས་བཟང་མི་རིགས་  
པའོ། བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་གིས་ཁྲིམས་ཕྱོགས་མེད་པའི་དགོས་སྒོར་མས་བཅོད་  
སྒྲིམས་འབྲུལ་བཅུག་པའི་ཁ་ཟས་ཅོས་ན་ལྷུང་བྱེད་༡༦ པའོ། ལྷུང་བྱེད་ལྟར་  
ལྷུང་བྱེད་ལྟར་བ་བཞི་པའི་ལྷུང་བྱེད་ལྟར་ལྷུང་བྱེད་ལྟར་ལྷུང་བྱེད་ལྟར་གྱི་གང་ཟག་དེ་དགོས་སྒོར་དང་དགོས་སྒོར་  
མ་གང་རུང་གི་ཉེ་དུ་ཡིན་ན། དགོས་སྒོར་མས་དགོས་སྒོར་ལ་ཟས་འབྲུལ་བཅུག་ནས་དགོས་

སློང་གི་ས་དེ་ཚོས་ན། ཉེས་པ་མེད་དོ།

༣༠ དབེན་པར་འདུག་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་ཐོགས་མེད་པར་དགེ་སློང་མ་དང་མཉམ་དུ་ཡུལ་དབེན་པར་འདུག་མི་  
རིགས་པའོ། ཁྲིམས་ཐོགས་མེད་པར་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་དང་། དགེ་སློང་མ་  
མཉམ་དུ་ཡུལ་དབེན་པར་སྐད་ཆའི་དོན་གཞན་གྱི་མི་ཚོས་སར་བསྐད་ན་ལྷུང་གྲེད་  
༣༠ པའོ། མ་ངེས་པའི་སྡེ་དང་མོ་དང་གཉེས་པ་ལ་གཟེགས་དང་གསལ།

༣༡ འདུག་གནས་སུ་བ་བའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

གཉུག་མར་གནས་པའི་དགེ་སློང་གི་ས་ཉེན་དང་མོར་ཁ་བས་ཚོས་ཆར་རྗེས་  
སྟུ། གནས་དེར་ཕྱི་ཉེན་སློང་གྲུར་ལྷགས་པའི་དགེ་སློང་གི་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་ཞལ་ལག་  
ཆར་གཉེས་པ་བཟའ་མི་རིགས་པའོ། གཉུག་མར་གནས་པའི་དགེ་སློང་ནད་པ་མ་  
ཡིན་པས་གནས་ཁང་གཅིག་ལ་ཁ་བས་ཉེན་དང་མོ་ཚོས་པའི་རྗེས་སྟུ། ཉེན་གཉེས་  
པར་སློང་གྲུར་ལྷགས་པའི་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་ཁ་བས་རང་ལ་སྐལ་ནས་དེར་ཚོས་ན་  
ལྷུང་གྲེད་༣༡ པའོ། དགེ་སློང་ནད་པས་གནས་གཅིག་ལ་ཉེན་མང་མོར་ཁ་བས་ཚོས་  
ནའང་ཉེས་པ་མེད་དོ། སྐབས་འདིར་གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་པའི་དགེ་སློང་ནད་པ་  
དང་། ཆ་སྟོམས་ཉེན་གྲེད་ལ་ལེ་དབར་(kilometer) ལྡ་དང་རྒྱག །མེ་མི་(miles)  
༣ནས་ལ་བར་དུ་སོང་རྗེས་སྟུ། ལྷ་མཐུང་དེ་འགྲོ་མི་རྒྱབ་པ་ལ་དེ་ལྟར་བཟའ་ཚོག་པའི་  
གནད་པ་ཡོད་དོ།



༣༡ འདུས་ཤིང་ཟ་བའི་ལྷོ་ཕྱོད་འབའ་ཞིག་ལ།

འོས་འཚོམས་ཀྱིས་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཟས་ཐེངས་མང་བཟའ་མི་རིགས་  
པའོ། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒོར་གིས་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཟས་“སྒྲ་ཁ་མི་འདྲ་བ་ལྟ་  
ལས་”རིགས་གཅིག་ཁོ་ན་ཁ་གང་ཚོས་པ་ན་ལྷོ་ཕྱོད་༣༡ པའོ། ཁ་ཟས་དེ་བཟའ་  
རུང་བའི་གང་ཟག་འདི་ལྟར་ཉེ། དགོ་སྒོར་ནད་པ་དང་། དགོ་སྒོར་གོས་སྒོར་བ་དང་  
གོས་བཟོ་བའི་གནང་བ་ཡོད་པའི་དུས། ལྷོ་ཕྱོད་ལྷོ་ཕྱོད་དེ་ལ་ཟས་  
དེ་བཟའ་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད། ལས་ཟག་རིང་པོར་འགྲུལ་བཞུད་ལྷོ་ཕྱོད་པའི་དགོ་  
སྒོར་དང་། ཉེན་གཅིག་དང་ཕྱིད་ལ་འགྲུལ་བཞུད། ལེ་དབར་ (kilometres) ལྟ་ནས་རྒྱག་བར་དུ་འགྲུལ་  
བཞུད་ལྷོ་ཕྱོད་པའི་དགོ་སྒོར་ལ་ཟས་དེ་ཉེད་བཟའ་རུང་བའི་གནང་བ་ཡོད། ལྷོ་ཕྱོད་བརྟེན་ནས་འགྲུལ་བཞུད་  
ལྷོ་ཕྱོད་པའི་དགོ་སྒོར་། གནས་གཅིག་ལ་དགོ་སྒོར་མང་པོ་བཟུང་ཡོད་ན། དེར་ཟས་འཚོམ་  
བ་ལ་དགའ་ངའ་ཡོད་གི་ཡོད། ཟས་དེ་དགོ་སྒོར་གཞན་ལས་རྒྱང་ནའང་དེ་བཟའ་རུང་བའི་  
གནང་བ་ཡོད་དོ།།

བསོད་སྟོམས་འགྲུལ་རིགས་པ་དང་མི་རིགས་ལ། བསོད་སྟོམས་སྒོར་རིགས་  
པ་དང་མི་རིགས་ལ། ལྷོ་ཕྱོད་བདག་དགོ་སྒོར་བཞེས། དེ་ལས་མང་བའི་སར་ཕྱིན་ཉེ།  
མགོན་དུ་འབོད་པའི་སྐབས་སུ་གྲུས་ཞབས་དང་ལྡན་པའི་ཚིག་འདི་ལྟར། “ཆེ་དང་  
ལྡན་པ་ངས་མགོན་དུ་བོས་པ་དེ་ཞལ་བཞེས་ཤིག་གནང་རོགས་” ཞེས་ཞུས་ན། ཞེ་  
ས་དང་ལྡན་པའི་ཚིག་ཡིན། ཞེ་ས་དང་མི་ལྡན་པའི་ཚིག་འདི་ལྟར། “ཁོ་རེ། ངའི་ནང་  
དུ་ཨ་རག་འཕྲང་དང་ལྟོ་བ་རུ་ཤོག་” ཅེས་ལབ་ན། ཚིག་དེ་མི་འོས་པ་ཡིན། ལྷོ་ཕྱོད་པའི་

སྐད་དང་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱན་ལྡན་སྐད་ཀྱི་ནང་ནས་དགེ་སློང་ལ་སློང་རྒྱ་གང་བཟང་ཞེ་  
 བཞུ་ རི་བ་དེ་མི་དགེ་སློང་ལ་བསྐྱེད་ནས་བཤམ་རྒྱ་རེད། ལུལ་དེར་ག་རེ་དགའ་པོ་བྱས་  
 བ་དེ་སློང་རུང་། ལུང་ས་ཁ་ཤམ་ལ་བཟང་ནའང་འགའ་ཤམ་ལ་བཟང་བའི་རེས་ས་  
 མེད་པས་དགེ་སློང་གི་རྒྱགས་འདོད་ལྟར་སློང་དགོས། ཚིག་དེ་དགེ་སློང་ལ་སློང་  
 སྐབས་སུ་ལུང་ས་ཚང་མའི་ནང་དུ་ཞེ་ས་མིན་པའམ། ཚིག་སྐྱབ་ཅག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་  
 བཞུ་ དེ་མི་དགེ་སློང་མགོ་ན་དུ་འཕོད་པར་བཀོལ་མི་རུང་བའོ། དགེ་སློང་བཞིའམ། དེ་  
 ལས་མང་བས་རྒྱན་བདག་ལ་འདི་ལྟར། ང་ཚོ་ཀུན་ལ་འབྲས་ཤིག་གཞན་རོགས་ཞུས་བ་  
 དང་། ཡང་ན་རྒྱན་བདག་གཅིག་ལ་སོ་སོས་འབྲས་ཤིག་གཞན་རོགས་ཞེས་ཞུས་  
 བས་རྒྱན་བདག་གིས་ཁས་ལེན་སྲིད་ཏེ། དེ་རག་ནས་ཁ་ཟས་དེ་མཉམ་དུ་ཐོས་ན་ལྷོང་  
 བྱེད་མཉ བའོ། ཁ་ཟས་སློང་སྲིད་ས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དགེ་སློང་བཞི་དང་། ཡང་ན་  
 དེ་ལས་མང་བས་འོས་འཚམས་མ་ཡིན་པའི་ཁ་ཟས་མཉམ་དུ་ཐོབ་ཅིང་། མཉམ་དུ་ལ་  
 ཐོས་པར་སོ་སོར་གཅིག་དང་གཅིག ། ཡང་ན་གཉིས་གཉིས་དང་བྲས་ཏེ་ཐོས་ན་ཉེས་བ་སྐྱེའོ།

དགེ་སློང་མང་པོས་ཐོབ་པའི་མི་རུང་བའི་ཟས་དེ་ལ། བཟའ་རུང་བའི་དམིགས་  
 བསལ་གྱི་གང་ཟག་དེ་ལ་བདུན་ཡོད་དེ། བདུན་གང་ཞེ་ན། ༡ བདུན་པ་དང་། ཡང་ན་  
 ལམ་བར་ངལ་ཞིང་དུ་བ་ནས་འགྲོ་མི་རླབ་ལ། ཟས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཚོལ་དགོས་ལ།  
 ༢ གོས་འཚོལ་བའི་སྐབས། གོས་ཀྱི་རྒྱ་འཚོལ་བ་དང་། གོས་བཟོ་བའི་སྐབས་སྲང་སྲང་ (nissaggiya)  
 གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་གཟིགས། སྲ་བརྒྱུད་གི་གོས་ལ་རག་ལ། ༣ སྲ་བརྒྱུད་གི་གོས་སོགས་  
 ཐོབ་པ་ལ་ཞུགས་པའི་སྐབས། ༤ གོས་འཚོམ་བ་དང་ཚོས་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་དགེ་  
 སློང་མང་པོ་འདུས་པའི་དུས་ཡིན་ལ། ༥ ལམ་དུ་འབྲལ་བ་ཞུས་པའི་བཞུད་ཀྱི་འཆར་གཞི་

བཅོ་བ་ཆ་མཉམ་ཉིན་ཕྱེད་ལ་ལེ་དབར་ལྷོ་ནུབ་རྒྱལ་མི་ལེ་གསུམ་མཐུ། བཞི་(miles) བར་དུ་  
གོ་མ་ལ་བརྒྱབ་ཅིང་འགྲོ་བའི་སྐབས། ༤ དགོ་སྒོར་གྲོང་དང་གྲོང་རྒྱུ་སོགས་སུ་  
བསོད་སྟོམས་སྒོར་དུ་སྒྱུར་དུས་གྲུང་ཆིགས་ཀྱི་ཟས་འདང་བ་མ་རག་ལ། ༥ སྤྱིན་  
བདག་གིས་བསོད་སྟོམས་བྱིན་སྐབས་སུ་དགོ་སྒོར་དང་དགོ་སྒོར་ལ། དགོ་ཚུལ་  
སོགས་གང་ཡིན་ཅུང་སྐད་བརྗེ་མི་འགྲོད་བ་རྣམས་སོ།། ཟས་དེ་ལ་ལྷོ་ཡོད་དེ། ༡  
འབྲས་རིགས་བདུན། བཅོས་ལ། ༢ འབྲས་རིགས་བདུན་ལས་བཅོས་པའི་བོ་ཞིག། ཀེག།  
ཐུག་ལ་ལ་སོགས་པའོ།། ༣ འབྲས་རིགས་ལས་བཅོས་པའི་ཀེག་དང་ཐུག་ལ་ལ་  
སོགས་པའོ།། ༤ ཉ། ཚུགས་སྟོག་ཆགས་གཙང་ལ། ༥ ༧ །ས་ཐོག་ཏུ་རྒྱ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་ལ།

༣༣ ཡང་ཡང་ཟ་བའི་ལྷོ་ཕྱེད་འབའ་ཞིག་ལ། བོད་སྐྱུར་མཚན། ལྷོ་བ་འདི་ཡང་ཡང་ཟ་བའི་  
ལྷོ་བ་ཡིན་མིན་དོགས་པའི་གནས་སུ་ལོ།

གནས་གཅིག་ལ་དུས་ཅུང་གི་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མགོན་དུ་བོས་རྗེས་སུ་བཟའ་  
བའི་ཆེད་དེ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་གྲུང་ཆིགས་  
ཀྱི་བསོད་སྟོམས་མགོན་དུ་བོས་ཀྱང་། མགོན་དུ་འབོད་ཡུལ་དེར་མ་སོང་བར། ཡང་ན་  
སོང་ཡང་ཟས་རྒྱང་རྒྱང་མ་གཏོགས་མ་བཟས་པར་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྤྱིན་བདག་གཞན་གྱི་སར་སོང་  
ཞིང་ཁ་ཟས་ཐོས་ན་རྒྱང་ཕྱེད་༣༣ པའོ།། དགོ་སྒོར་ནད་པ་དང་། གོས་འཚོལ་བའི་  
སྐབས་སུ། འཚོལ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱིན་དུ་མགོན་དུ་འབོད་གསལ་བོར་གྲུས་ཀྱང་དེར་མ་སོང་  
པར། ཟས་ཀྱི་ཆེད་གནས་གཞན་དུ་སོང་ཞིང་གྲུང་ཆིགས་ཐོས་ན་གནང་བ་ཡོད་དོ།།  
སྤྱིན་བདག་མི་འབྲ་བ་མང་བོས་གྲུང་ཆིགས་གནད་འབྲེན་དུས་མཉམ་དུ་ཁེལ་ཡོད་ན།

མགོན་འབོད་བྱེད་མཁམ་དང་པོའི་ནང་དུ་འགྲོ་དགོས། དང་པོས་སྲིར་འགྲངས་བྲས་  
 སོང་ན། གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་སོགས་མགོན་འབོད་བྱེད་མཁམ་གྱི་རིམ་པ་ལྟར་  
 སྲོད་དགོས་སོ།། དགེ་སློང་ནང་པ་མིན་པ་དང་། གོས་འཚོལ་བའི་སྐབས་མིན་པ།  
 སྲིན་བདག་སྲོན་མས་མགོན་འབོད་བྱེད་པའི་གྲང་ཚིགས་སྲིར་འགྲངས་མ་བྲས་པར།  
 བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གི་མའི་མགོན་དུ་བོས་པའི་སར་སྲིན་ཅིང་། དེ་ལས་ཟས་རྒྱ་  
 ཅིང་ཁམ་གང་ཟོས་ན་ལྷུང་བྱེད་མ་ལོ།། དེ་ཡང་མགོན་འབོད་དེ་སྲོན་དུ་འཕོ་འགྱུར་མ་བཟང་པ་ལ་  
 ཡིན་ནོ།། མགོན་ཤོག་འཕོ་འགྱུར་བྱེད་སྟངས། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་སྲིན་བདག་དང་པོ་  
 དང་གཉིས་པ་སོགས་གྲིས་རིམ་བཞིན་མགོན་འབོད་བྲས་ཏེ། གཉིས་པས་རྒྱ་མཚོན་  
 དང་བཅས་པའི་སློན་ནས་དང་པོའི་སར་འགྲོ་རྒྱུར་བཀག་ནས་གཉིས་པར་ཐེབས་ན་  
 ཉེས་པ་མེད་དོ།། འོན་ཀྱང་མགོན་འབོད་ལྔ་མ་དེ་དུས་ཚོད་གཏན་ཁེལ་བཟོས་པ་ལྟར།  
 དགེ་སློང་དང་དགེ་སློང་མ་དགེ་རྩལ་སོགས་གཞན་ལ་བཞེ་རྒྱུར་གཏང་དགོས། ལྷ་ལི་  
 དང་རྒྱན་གཞན་ཡང་རུང་། ཚོ་ག་འདི་ལྟར། “ད་སྲིན་བདག་སྲོན་མས་ཁ་ཟས་མགོན་  
 དུ་འབོད་ས་གང་ཡིན་པ་དེར་བྱེད་ཐེབས་རོགས་”ཞེས་ཞུས་ཤིང་། དེ་སྐུལ་ཞུ་སའི་  
 གང་ཟག་དེ་དེར་སོང་ཞིང་གྲང་ཚིགས་ཟོས་ན། རང་ཉིད་ལ་མགོན་ཤོག་འབྱོར་ཞིང་  
 དེར་མ་སོང་ནའང་ཉེས་པ་མེད་དོ།། དགེ་སློང་ལ་མགོན་ཤོག་འབྱོར་ཞིང་མགོན་ཤོག་  
 དང་པོའི་སྲིན་བདག་སར་མ་སོང་ནའང་། རང་རམ་བསྐྱོས་པ་གང་རུང་གིས་དགེ་སློང་  
 དུས་ཚོད་དེར་ཡོང་བྱུང་གི་མི་འདུག་ཅེས་ལན་བསྐུལ་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།། གལ་སྲིད་  
 མགོན་ཤོག་གཉིས་པ་ལ་ལན་མེད་པར་གསུམ་པའི་སར་མགོན་དུ་བོས་པ་ལྟར་སྲོད་  
 འབོད་ཡོད་ན། གཉིས་པ་ལ་སྔ་མ་ལྟར་འགྲོ་ལུགས་གཉེར་དགོས།

༣༧ ལྷུང་བྱེད་དོ་གསུམ་སྒོར་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སྒོར་རང་གི་ཚེད་ཏུ་བཞོས་པ་མ་ཡིན་པའི་སྒོར་ལྷིས་ (pastries) སོར་  
 བ་གསུམ་ལས་མང་བ་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགེ་སྒོར་ལ་སྤར་གཞན་  
 ལྷིས་སྤམ་པའི་སྒོར་ལྷིས་ཅི་ཅིས་བཟས་ལྷག་པོར་བ་གསུམ་ཡོད་བཞིན་ཏུ། ད་ཏུར་  
 སྒོར་ལྷིས་པོར་བ་གསུམ་ལས་མང་བར་སྤར་ས་ན་ལྷུང་བྱེད་༣༧ པའོ།། གཞན་གྱི་མཆོག་།  
 ལྷུང་བྱེད་པའི་སྒོར་ལྷིས་ཞེས་པ་ལྷག་ཟས་མང་མོའི་རིགས་མང་པོ་ཡོད། གེག་ རོ་ན་སོགས་སོ།། དགེ་སྒོར་  
 དང་པོས་སྒོར་ལྷིས་པོར་བ་གང་རྒྱུས་ཁང་པ་ལས་ཐོན་པའི་སྤྲེལ་སྤུ་དགེ་སྒོར་  
 གཉིས་པ་ཞིག་མཚོང་ན། མིག་བདད་དང་བཅས། འདི་ལྷུང་ལབ་དགོས། “ར་ལ་སྒོར་  
 ལྷིས་པོར་བ་གང་རྒྱུས་ཁང་” ཞེས་དང་། གཉིས་པས་སྒོར་ལྷིས་རྒྱུ་ལ་  
 ཐོན་པའི་སྤྲེལ་སྤུ་དགེ་སྒོར་གསུམ་པ་མཚོང་ན། མིག་བདད་དང་བཅས་འདི་ལྷུང་ལབ་  
 དགོས། “དགེ་སྒོར་གཅིག་འདི་ནས་སྒོར་ལྷིས་པོར་བ་གང་རྒྱུས་ཁང་། ར་ཡང་པོར་  
 བ་གང་རྒྱུས་ཁང་” ཞེས་ལབ་དགོས། དགེ་སྒོར་གསུམ་པ་ལ་སྒོར་ལྷིས་རྒྱུ་  
 ལ་ཐོན་པའི་སྤྲེལ་སྤུ་དགེ་སྒོར་གཞན་མཚོང་ན་དེ་ལ་མིག་བདད་དང་བཅས་ཉེ། འདི་  
 ལྷུང་ལབ་དགོས། “རའི་སྒོར་ཏུ་དགེ་སྒོར་གཉིས་དང་ར་ཚོ་མང་ཟས་པོར་བ་གང་རེ་  
 རྒྱུས་ཁང་། ད་འདི་ནས་ལ་སྒོར་” ཞེས་ལབ་དགོས་སོ།།

དགེ་སྒོར་གཅིག་ཉིན་དང་པོ་ཁང་ལ་དེ་ནས་སྒོར་ལྷིས་པོར་བ་གཉིས་གསུམ་  
 རྒྱུ་ཉིན་དེར་འགོ་འདོད་པའི་དགེ་སྒོར་ལ་ཁང་པ་རོ་སྒོར་བྱ་དགོས། དགེ་  
 སྒོར་གཅིག་གིས་སྒོར་ལྷིས་པོར་བ་གཅིག་ལས་མང་བ་རྒྱུ་ཡོད་ན། གཅིག་སོ་སོས་

ཉར་ནས་གཞན་དེ་དགེ་སློང་གཞན་ལ་སྤྲད་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་ལ་རྒྱ་  
པའི་མངར་ཟས་དེ་གཞན་གྱིས་བགོ་བཤམ་རྒྱལ་རྒྱ་དགོས་འདུན་བཏོན་ན། སོ་སོའི་  
འདོད་པ་གང་ཡོད་སྤྲད་མི་རུང་ངོ་།། ཟས་དེ་རྒྱ་པའི་ཁང་པ་དང་ཐག་ཉེ་གོས་དགེ་  
སློང་སྲུ་ཡིན་ན་དེ་ལ་སྤྲད་དགོས། དགེ་སློང་དེས་བགོ་བཤམ་བརྒྱལ་ན་ཉེས་བྱས་  
སོ།། སྤྱིན་བདག་གིས་བྲ་སྤྱིག་མི་དགོས་པར་མངར་ཟས་སྟག་ལ་ཡོད་ན། སྤོང་སྤྱིས་  
སོར་བ་གསུམ་ལས་མང་བར་སྤྲད་ན་ཉེས་བཤམ་པའོ་དེ་དོ།།

༣༥ སྤྲད་སྲུ་བ་ཟ་བའི་སྤྲད་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དུས་རུང་གི་ཟས་བྱུང་རྗེས་སྲུ་ཟས་སྤྲད་སྲུ་ཟེན་པའོ། ཡང་ན་ཟས་འདྲེན་  
མཁན་ལ་མི་དགོས་ཞེས་ལབ་པ། མདོར་ན་ཟས་སྟག་པོ་བྲས་རྗེས་སྲུ་སྤྲད་ཡང་  
བཟའ་མི་རིགས་པའོ། དགེ་སློང་གིས་དུས་རུང་ཟས་བྱུང་ནས། ལྷག་སོ་(pavarito)  
གནས་དེར་ཟས་སྟག་པོ་བྲས་ཆར་བའི་རྗེས་སྲུ་སྲུ་ཆ་གཞན་ལས་ཟས་ཟོས་ན་དགེ་  
སློང་ལ་སྤྲད་བྱེད་༣༥ པའོ། ཁ་ཟས་བྱུང་རྗེས་སྲུ་དགེ་སློང་བྲུག་མཉམ་པར་བཞག་  
ཡོད་ན། སྤྲད་ཡང་ཟས་འཁྲེར་མཁན་ལ། ཟས་མི་དགོས་པའི་རྣམ་འགྱུར་འདི་ལྟར་  
སྟོན་དགོས། “ང་ཁ་ལག་འགྲིགས་སོང་དང་། ད་འགྲིགས་སོང་། ངས་ཟོས་ཆར་བ་  
ཡིན།” ཞེས་ཞུས་ལག་འཁྲེར་མཁན་ལ་མི་དགོས་པའི་བརྗོད་སྟོན་དགོས། མདོར་ན་  
ངག་ནས་ལབ་པ་དང་། ལུས་གྱིས་བརྗོད་སྟོན་པ་སོགས་གང་ཡང་རུང་། ཟས་སྟག་པོ་  
བྱེད་པའི་ཚོ་ག་ནི། ཟས་འཁྲེར་མཁན་ལ་ཟས་སྤྲད་ཡང་མི་དགོས་པའི་བརྗོད་  
སྟོན་པ་ཞིག་བྱ་དགོས་སོ། ཟས་སྟག་པོ་བྱེད་པའི་ཚོ་ག་(pavarito)ལ་བྲད་ཚོས་

ལྷ་ཚང་དགོས། ༡ དགོ་སྒོར་གི་ས་མ་མཐར་རྒྱུ་ལྷ་ལས་གཅིག་ཟ་བཞིན་ལ། ༢  
དགོ་སྒོར་དང་དགོ་སྒོར་མིན་ལ་གང་ཡིན་ཅུང་ཚོག། དགོ་སྒོར་གི་རྒྱུ་ལྷ་ལོ་གང་  
ཅུང་ཟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་ལ་ཟས་མཚོད་ཅེས་པ་དང་།  
འཁྲེང་ཡོང་ཞེས་པ་གང་ཅུང་ལའ་ལ། ༣ རྒྱུ་ལྷ་ལོ་གང་ཅུང་དགོ་སྒོར་ལ་  
འཁྲེང་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་དགོ་སྒོར་གི་ས་དེ་ལྷ་ལོ་གང་ཅུང་ཟ་བཞིན་ལ། ༤ ཟས་  
སྒོར་མཐའ་དང་དགོ་སྒོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ། ༡༡་ལས་  
སན་འི་མི་འར་༡༠༩ (centimentres) མིན་ཚེ་(Inch) ༤༠ ཡོད་ལ། ༥ དགོ་སྒོར་གི་  
ལུས་དག་གང་ཅུང་གིས་ཟས་ཡང་བརྒྱུད་མི་དགོས་ཞེས་བརྟུན་ལ། ཁྲུ་ཚོས་ལྷ་དེ་  
ལྷ་ལ་ཟ་གུ་ཟས་ལྷག་པོ་ལུས་པའི་ཚོ་ག་(pavarito) ལྷ་ལ་ཡིན་འོ།

ལྷ་བའི་ཚོ་ག་མི་ཚགས་པའི་སྐབས།(no pavarito) ཟས་འཁྲེང་མཐའ་གི་  
གང་ཟག་དེས་དགོ་སྒོར་ལ་ཡང་བརྒྱུད་འབྲུལ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་སྒོར་མཐའ་དང་  
དགོ་སྒོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ཀ། ༡༡་ལས་སན་འི་མི་འར་  
༡༠༩ (centimentres) མིན་ཚེ་(Inch) ༤༠ ཡོད་དགོས་ཀྱང་། ཟས་འབྲུལ་བའི་  
སྐབས་སུ་སྒོར་འཇུ་མཐའ་གི་གང་ཟག་དང་དགོ་སྒོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ས་  
ཁྲུ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ལས་བཟུལ་ལ། ཟས་སྒོར་ལག་ལས་འཇུས་ནས་ཟས་འབྲུལ་བའི་  
སྐབས་སུ་སྒོར་འཇུ་མཐའ་དང་དགོ་སྒོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཉིས་དང་  
ཕྱེད་ཀ། ༡༡་ལས་སན་འི་མི་འར་༡༠༩ (centimentres) མིན་ཚེ་(Inchs) ༤༠ ཡོད་  
དགོས་ཀྱང་། ཟས་འབྲུལ་བའི་སྐབས་སུ་སྒོར་འཇུ་མཐའ་གི་གང་ཟག་དང་དགོ་སྒོར་  
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཉིས་དང་ཕྱེད་ལས་བཟུལ་ལ། དག་ནས་དགོ་སྒོར་ལ་

ཟས་འབྲུལ་བའི་དགོས་འདུན་འདོན་བའི་སྐབས་སུ་དགེ་སློང་དང་ཟས་འབྲུལ་མཁའ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་མ་མཐར་ཡང་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀྱི་སར་བསྐྱད་ཅིང་། སྐབས་དེར་ལག་བར་ཟས་སྒོད་དང་མེད་པ། སློ་བྱར་དུ་གཞན་ལ་རེ་སྐྱུལ་བྱེད་པ། ཟས་ལྷག་པོ་ (pavarita) བྱས་ཚར་བའི་རྗེས་སུ། ལྷག་པོ་བྱས་པ་བཟའ་རུང་མ་བྱས་པར (atirita) བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ནད་པ་ལ་བཞག་པའི་ཟས་ཐོས་ན། ལྷུང་བྱེད་ ༣༥ པའོ།། ཟས་ལྷག་པོ་བྱས་ཚར་ནའང་། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གནས་དེ་ཉིད་ལ་བསྐྱད་ཅིང་། བ་ན་སྒོད་སྒྲངས་ཙམ་ཡང་མ་བརྗེས་པར། བྱང་ཚིགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལས་མ་ཡོལ་ཚེ། ཟས་སུ་མ་སྐྱད་དེ་ཐོས་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཟས་ལྷག་པོ་བྱས་རྗེས་སུ། སྒོད་སྒྲངས་དང་སྒོད་ས་སོགས་འཕྱུར་བ་བཏང་ཡང་། ནད་པ་ལ་བཞག་པའི་ཟས། ལྷག་པོ་བྱས་ཟིན་ནའང་། ནད་པས་བཟའ་ཚོག་པའི་གནང་བ། བོད་རྒྱུར་མཆོག། ནད་པས་བཟོ་ཞེས་གནང་བ་སྐྱད་པ་ལྟ་བུ། (atirita) སྐྱད་པའམ། ཡང་ན་སོ་སོས་བཟའ་ཚོག་པའི་ཚོ་ག་བྱས་ནས་ཐོས་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།།

ཟས་ལྷག་པོ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ། ནད་པའི་ས་ནས་ཁྲིར་བ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པོ་བྱས་པ་བཟའ་ཚོག་པའི་ཚོ་ག་བྱས་པའི་ཟས་མིན་པར། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཟས་དེ་ཐོས་ན་ལྷུང་བྱེད་ ༣༥ པའོ།། ཟས་ཀྱིས་འགྲངས་ནས་འདོད་པ་ཚིམས་སོང་ན། ཐོར་པའི་རྗེར་མའི། ནད་པོས་སུ་མཛུ་བ་མོས་སུར་མས་བྱིད་བྱིད། ལུར་མས་བྱིད་བྱིད། དག་ལེབ་དུམ་བུ་རྒྱུང་རྒྱུང་བཏང་ནས་ཟས་ལྷག་པོ་བྱུ་དགོས། གཞན་ཡང་ཟས་སྐྱེན་མཁའ་ལ་ཏུ་གོ་བའི་བདེ་གཏང་དགོས། བོད་རྒྱུར་མཆོག། གནས་བརྟན་རྗེ་པའི་ལུང་བ་འགའ་ཤམ་ལ་ཟས་མ་ཐོས་པའི་སྒོན་དུ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེད་དུ་ཡིན་ཟེར་ཞིང་། ཟས་ཏོག་ཙམ་ཞེག་པར་བསྐོག་དགོས། ཐོས་ཚར་



རྗེས་སུ་ལྷག་མ་ཡི་དྲགས་སོགས་ལ་ཡིན་ཟེར་ནས་ཉིག་ཙམ་ཞིག་པར་བསྐྱོག་དགོས། དེས་ཟས་ལྷག་པོ་བྲས་པ་  
 མཚོན་གྱི་ཡོད། སྤྱོད་པས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། བརྟུང་བྱའི་རིགས་མཚུ་གྲུས་པོར་  
 པའི་ནང་དོས་བྱིད་ནས་ཟས་ལྷག་པོ་(pavarito) བྱེད་སྐྱེད་ས་མེད་པས། དེ་ལྷན་བྲུ་  
 མི་རིགས་སོ།། ཟས་འདྲེན་མཁན་ལ་དགོ་སྒོར་གིས་མི་དགོས་ཞེས་ལབ་པའི་སྐྱབས་  
 སུ་ལྷག་པོ་བྱེད་མི་རིགས་པའི་ཟས་ཀྱི་རིགས། འབྲས་བུ་འཛོལ་མ། འབྲས་ཟས་རྩོག་རྩོག  
 (rice balls)འབྲས་ཀྱི་བག་ཟས། (rice pastry) འོ་མ། འོ་མ་ལས་བཟོས་པའི་  
 མངར་ཟས། ཞོ་མར། ལྷུ་མ། ཚིལ། ལྷོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བག་ཟས་མངར་མོ། ལྷན་  
 འགོ་ཉ་འག །འབྲས་བུ་འཛོལ་མ། (rice grilled) མ་བཙོས་པའི་ཟས་རྣམས་མི་རིགས་སོ།།  
 ལྷག་པོ་བྲུ་རུང་བ། འབྲས་བུ་འཛོལ་མ། (rice grilled) འབྲས་བུ་འཛོལ་མ། འབྲས་ལས་  
 བཟོས་པའི་ཁ་ལག་གཞན། ལྷག་གི་ཚོད་མ། ལྷ་བ། ཉ་འགོ་ལྷ་བ་དང་འགྲུ་གཞན་  
 ཡང་རུང། འཕྱིར་འབྲས་ཀྱི་ལྷ་བ། གང་ལྷན་ཟས་བཙོས་བ་དང། བསྐྱོལ་བ། བཟོས་བ་སོགས་  
 ཀུན་རུང་ངོ།། འག་བཙུ་པོ་ཟས་འདྲེན་མཁན་ལ་མི་དགོས་ཞེས་ལབ་པའི་རྗེས་སུ་ལྷག་  
 པོ་(pavarito)བྲས་པ་མིན་ནོ།།

བྱེད་ལ་མན་པའི་སྐྱེན་ཉེས་བ་དང། བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་བ་གང་ཡིན་རུང། མི་  
 དགོས་ལབ་ནས་བེད་སྤྱད་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ལྷན་པའི་ཟས་སྐྱེད་ཡང་བཟའ་རུང་བྱེད་  
 ལྷན་པ། (the way to perform atirita) བཙམ་ལྷན་དགོ་སྒོར་གིས་ཟས་ལྷག་པོ་  
 བྲས་ནས་ཉིན་གུང་མ་ཡོལ་པའི་སྐྱེན་དུ་ཟས་སྐྱེད་ཡང་བཟའ་འདོད་བྱུང་ན། ཟས་དེ་  
 སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་པོར་བའམ་སྐྱོད་ཆས་ནང་དུ་སྐྱབས་ཏེ། ཟས་དེ་སྐྱོན་ནས་ཕྱིན་ལེན་བྲས་  
 ཟེན་པ་ཡིན་ན། དགོ་སྒོར་གཞན་ནས། ཞལ་ཏ་བ་ལ་རེ་བ་འདི་ལྷན་ལྷུ་དགོས། ལྷན་གྱིས་

ཟས་དེ་ངའི་ལག་པར་འཛོལ་རྟོགས། ཞེས་ལབ་ཏེ་ཟས་དེ་ལེན་དགོས། འབྲུལ་བའི་  
 སྐབས་སུ་དགེ་སློང་དང་ཟས་སློང་མཁལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུངས་ཁྱེད་གཉིས་དང་  
 བྱེད་ཀ། ༡༥ ལམ་སྟེ་མི་ཏར་༡༠༩ (centimentres) མིན་ཆི་(Inchs) ༤༠ ཅམ་གྱི་  
 སར་ཡོང་ནས་ལག་པས་ཕོར་བ་སློང་སྐབས་ཚོ་ག་འདི་ལྟར་འདོན་དགོས། ཚོ་ག།  
 (Atirittam karotha bhante) “ཕོར་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷག་པོ་བྱས་པའི་ཟས་  
 དེ་བཟའ་ཚོག་པའི་ཚོ་ག་བྱེད་རྟོགས།” ཞེས་བཟོད་དགོས། དེ་ལབ་པའི་རྗེས་སུ་  
 ལབ་ཡུལ་དགེ་སློང་དེས་ཟས་ཐོས་ལེ་བ་དེ་དང་ལེན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་ཚར་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་།  
 ཕོར་བའི་ནང་གི་ཟས་ལྷག་ཏོག་ཅམ་དེ་ཁྱེད་ཡོང་ནས་དགེ་སློང་རང་ལ་སྤྲད་རྗེས་སུ།  
 དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས་“རྗེས་སུ་ཡིན་གཏུག” ཞེས་ལབ་དགོས། (Alameta  
 sambbam) “ངས་ཟས་ཐོས་ཐེག་པ་ཡིན།” ཟས་ལྷག་ཕོར་བའི་ནང་དུ་ཡོད། ཅེས་ལབ་ཅིང་།  
 བརྒྱུད་རིམ་དེ་ལྟར་བྱུང་རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གིས་ཟས་སྤྲད་ཡང་བཟའ་རུང་ངོ་། ཟས་  
 ལྷག་པོ་བྱས་པ་དེ་ནང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ན་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ལྟར་འགྲོ་མི་དགོས་སོ།།

ཟས་ལྷག་པོ་སྤྲད་ཡང་བཟའ་རུང་བ་ལ་ཁྱེད་ཚོས་བདུན་ཚང་དགོས། ཟས་  
 ལྷག་པོ་བཟའ་རུང་བ་ལ་ཁྱེད་ཚོས་བདུན་དེ་ངེས་པར་དུ་ཚང་བར་བྱ་དགོས། ༡ ལྷོན་  
 བས་ཕུལ་ཐེག་པ་དང་། དགེ་སློང་ལ་ཚུར་སློག་རྟོགས་ཞེས་ལེ་བ་བཏོན་པའི་ཟས་ཡིན་  
 པ། རུང་བ་ཡིན་མིན་འདི་དགོས་པ། སྤངས་པའི་ཟས་དེ་ག་བཅུ་པོ་གང་རུང་མ་ཡིན་  
 པ། སྤོན་དངོས་མིན་པ། རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཁྱེད་འཕགས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གཏམ་  
 བསྐྱེད་ནས་ཐོབ་པ་མ་ཡིན་པ། རྟོས་པ་དང་བརྗེས་པ་མ་ཡིན་པ། ༢ ཉིན་དེ་ཉིད་ལ་  
 ལག་པས་འོས་འཚམས་ཀྱིས་ཕུལ་བའི་ཟས་ཡིན་པ། ༣ ཟས་དེ་དགེ་སློང་གི་མདུན་

ལྷོགས་ནས་ཉོག་ཙམ་ཡོ་ནས་སྒོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡང་བསྐྱར་འབྲུལ་དགོས། ༤ དགོ་སྒོར་  
 གིས་ཡང་བསྐྱར་ཟ་གི་ཡིན་ཞེས་པའི་དགོས་འདུན་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོ་ནས་ཟས་སྒོད་  
 མཁན་དང་། བརྒྱུད་ས་ཁྱེད་ཀྱིས་དང་བྱེད་ནས་ཟས་སྒོད་ཚུར་ལེན་ལ། ༥ ཟས་ཉུང་  
 ཉུང་ཡིན་ན། དེའི་སྒོ་ནས་དགོ་སྒོར་གིས་ཟས་མཚོད་ལུས་ཟེན་ལ། ༦ ཟས་ཡང་བསྐྱར་  
 འབྲུལ་རྒྱ་དེ་དགོ་སྒོར་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྷག་པོ་བྱས་ཟེན་ལ། དགོ་སྒོར་རང་ཉིད་སྒོད་ས་  
 དེ་ག་རང་ལ་བསྐྱད་ལ། དགོ་སྒོར་གིས་ལྷག་པོ་བྱས་ཟེན་ན། ཟས་དེ་པར་བཞག་ནའང་ལྷག་པོ་བཟའ་ཚོག་  
 པའི་ཚོ་ག་བྱ་མི་དགོས་སོ། ༧ དགོ་སྒོར་ལ་ཡང་བསྐྱར་འབྲུལ་རྒྱའི་ཟས་དེ་ནས་དགོ་སྒོར་  
 གིས་དེའི་སྒོ་ནས་ལོད་ཀྱང་མེད་ཀྱང་ཡང་བསྐྱར་སྒོད་འོགས་ཞེས་པའི་སྒོ་ནས་  
 འབྲེལ་ལེན་བྱ་དགོས། ཟས་ལྷག་པོའི་ཚོ་ག། (alametam sambbam) “ངས་ཟས་  
 མོས་ཚར་བ་ཡིན། ཡང་ན་ང་ལྟོད་ཁོག་བརྒྱགས་སོང་།” ཞེས་ལབ་དགོས། ཟས་དེ་  
 དགོ་སྒོར་ལ་པར་བསྐྱོགས་རྗེས་སུ་བྱུང་ཚོས་བདུན་ཚང་བས། ཟས་ལྷག་པོ་བྱས་  
 པའི་ཚོ་ག་(pavarito)ཞིག་བ་ཡིན། དེ་ནས་བཟུང་དགོ་སྒོར་གི་འདོད་པ་ལྟར་ཟས་  
 དེ་བཟའ་རིགས་སོ།

ལྷིང་བསྐྱེད་ལ། (the simple way) ལྷན་དུ་ནད་པ་ལ་བཞག་པའི་ཟས་ང་  
 ཚོས་ཟ་གི་ཡོད་ཅང་། དེ་ལྷག་པོ་བྱས་པ་བཟའ་རུང་བའི་ཚོ་ག་བྱེད་ཁག་པོ་ཡོད།  
 ལོད་དུ་བཞད་པ་ལྟར་དགོ་སྒོར་གཅིག་གིས་ནད་པ་ལ་སྐྱད་ཆ་འདི་པའི་སྐབས་སུ།  
 བད་པས་ཟས་མ་ལུས་པ་ཟ་འདོད་མེད་ནས། “ངས་ཟ་མི་ལུང་”ཅེས་བ་དང་། “ང་  
 འགྲིགས་སོང་”ཞེས་ལབ་ན། མོ་སོ་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཟས། བད་པ་ལ་བཞག་པ་དེ་  
 ལྷན་བྱེད་ས་ནས་ཟོས་ན། ལྷག་པོ་བྱས་པ་བཟའ་རུང་གི་ཚོ་ག་མི་དགོས་པར་རུང་བ་

ཡིན་པས་ལྷུང་བ་མེད་དོ། དང་པོ་ནད་པའི་སར་ཡོང་ནས་དེས་པར་དུ་འདི་ལྟར་ལབ་  
དགོས་ཤིང་། རྒྱན་པ་ལ་ཟུག་དེ་ཡིན་གཅིག་མཚོན་ཅེས་ཞུ་དགོས། རྒྱན་པས་ངས་བཟུང་  
མི་སྐྱབ་ཅེས་བ་དང་། ཟ་འདོད་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་སོང་ན། རྒྱན་པས་ལྷན་པོ་བྲུས་  
པའི་ཟུག་དེ་དགེ་སྲོང་གི་ས་བཟུང་རུང་རོ། ། ལྷན་པོ་མི་བྱེད་པ། (the way to  
avoid the pavarito)ཟུག་པོ་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཟུག་པོ་ལམ་ལག་ཤོས་འདི་  
ལྟར་ན། ཟུག་པོ་འདྲེན་མཁན་ལ་ཟུག་པོ་འདྲེན་པའི་སྒྲིག་པོ་སོང་དང་། མྱོད་ཞོག་བརྒྱུགས་སོང་། ད་མི་  
དགོས་ཞེས་ལབ་པའི་ཚབ་ཏུ་འདི་ལྟར་། ཉོག་ཅམ་སྐྱབ་ཞུ། དགོས་ན་ངས་ལབ་ཡོང་  
གི་ཡིན་ཞེས་དང་། ཡང་སྒྲིག་པོ་གཞན་ཞིག་ལ། ཟུག་པོ་འདྲེན་མཁན་ཉེ་སར་སྐྱབ་  
སྐབས་སུ་དེར་ཉོག་ཅམ་ཞོག་ཞུ་ཞེས་དང་། ཡང་ན་ཟུག་པོ་འདྲེན་མཁན་གྱིས་ཟུག་  
མཚོན་ཅེས་ལབ་པའི་སྐབས་སུ་ སྒོད་ཆས་ལ་མ་སྐྱབ་པར་དེར་ཞོག་ཞུ། དགོས་ན་  
ང་རང་གིས་སྐྱབ་ཚོག་ཅེས་བརྗོད་ན་ཟུག་པོ་བྲུས་མེད། འོན་ཀྱང་། དགེ་སྲོང་  
གིས་མྱོད་ཞོག་བརྒྱུགས་སོང་ཞེས་དང་། ཟུག་པོ་འདྲེན་མཁན་གྱིས་ཡིན་ཞེས་ལབ་ན་  
ཟུག་པོ་བྲུས་ཚར་བ་ཡིན་ལོ། །

༣༩ སྒོད་པ་སྐྱབས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དགེ་སྲོང་གཞན་དུས་རུང་གི་ཟུག་པོ་བྲུས་ཟུག་པོ་བྲུས་པ་དང་། ཟུག་སྐྱབས་ཟུག་པོ་ལེས་  
བཞེན་དུ་སྐྱབ་ཡང་གནས་གཞན་དུ་ཟུག་པོ་བྲུས་པའི་ལྷན་པོ་ལེས་བཞེན་  
དགེ་སྲོང་གིས་དགེ་སྲོང་གཞན་དུས་རུང་གི་ཟུག་པོ་བྲུས་ཟུག་པོ་བྲུས་ཟུག་  
པོ་ལེས་བཞེན་དུ་ སྐྱབ་པ་བཟུང་རུང་གི་ཚོག་མ་བྲུས་པའི་སྒོད་དུ་དགེ་སྲོང་གཞན་

ལ་ཟས་ཚོ་ཞེས་དགོས་འདུན་བཏོན་ན་ཉེས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། བད་པའི་ཆེད་དུ་བཞག་  
པ་མ་ཡིན་པའི་ཟས་ཚོ་ཞེས་ལབ་ན་ཉེས་བྱས་སོ། །བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་གིས་དགོ་  
སྒོར་གཞན་ལ་སྤངས་པ་བྱས་པའི་ཟས་ཟ་བཅུག་ཅིང་། གཞན་དེས་ཁས་སྤངས་ནས་  
ཁམ་གང་རེ་ཟོས་ན་ཉེས་བྱས་རེ་དང་། ཟས་དེ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྲུབ་པ་ན། ཟ་  
བཅུག་ལ་ཁོ་གི་དགོས་སྒོར་ལ་ལྷུང་བྱེད་༣༦ པའོ།

༣༧ དུས་མིན་ཟ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཉིན་གྲང་ཡོལ་ནས་སང་གི་སྐྱུ་རེངས་མ་ཤར་བར་དུ་བཅའ་བའི་ཟས་ཟ་མི་  
རིགས་པའོ། །བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་ཉིན་གྲང་ཡོལ་ནས་བཅའ་བའི་ཟས་ཚོས་ན་ལྷུང་  
བྱེད་༣༧ པའོ། །སྐྱུ་རེངས་ཤར་ནས་ཉིན་གྲང་བར་དུ་ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་དུ་(kala)  
དུས་རུང་ཞེས་བསྐྱུར། ཉམ་མཁའ་ལས་སྐྱུ་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་ནས་ཉིན་ལྷུང་བལ། ཉིན་གྲང་ཡོལ་  
ནས་སང་ཉིན་ནས་མ་ལངས་བར་ལ་ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་དུ་(vikala)དུས་མི་རུང་བ་  
ཞེས་བསྐྱུར། དུས་མི་རུང་པའི་སྐབས་སུ་དགོས་སྒོར་ལ་ཟས་ལྡ་པོ་གང་རུང་མཚོད་  
ཅེས་རེ་བ་འདོན་མི་རིགས་པའོ། །སྤང་ལྷུང་༣༩ པ་ལ་གཞིགས་ན། གེག་དང་ཤིང་འབྲས་  
སོགས་གང་ཡིན་རུང་བཅའ་བའི་ཟས་བཟའ་མི་རིགས་པའོ།

འདིར་བཅའ་བའི་ཟས་བཟའ་མི་རུང་ཞེས་པ་ནི་ནད་པ་མིན་པ་དང་། ལྷན་  
མཚོད་མི་དགོས་པ་ལ་གོ་དགོས། དགོས་སྒོར་སྟོགས་པ་ལ། ལུ་རམ་ཤིང་སོགས་སྣ་  
ཚོགས་ཡོད་པ་རྣམས་བརྟུང་བྱ་བཟོས་ནས་ཚགས་བསྐྱུ་བ་ཉེ་ཉིང་ཁུ་འཕྱང་ཚོགས་པ་  
དང་། དུལ་དེར་བཅའ་བའི་ཟས་སུ་གྲགས་པའི་ཟས་ཟ་མི་ཚོགས་པ་རྣམས་བརྟུང་བྱར་

བཟོས་ཉེ་ཚགས་བརྒྱབ་ན་འཕྲུང་ཚོགས་པའི་གནང་བ་ཡོད། དཔེར་ན། **(comomile)**  
 ཀོམ་མོ་མིལ་ཞེས་པའི་ཇ་ཉིན་རྒྱབ་འཕྲུང་ཚོགས། དེ་ནི་བཟའ་རུང་མ་ཡིན་པས་སོ།།  
**(mint)** མི་ཉི་ཇ་ཉིན་རྒྱབ་ཡོལ་ནས་འཕྲུང་མི་རུང། དེ་ནི་བཟའ་རུང་ཡིན་པས་སོ།།  
 སྤྱོད་པས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ལུང་པ་ཁ་ཤས་ལ་ཉིན་རྒྱབ་ཡོལ་ནས་ཇ་འཕྲུང་  
 ཚོགས། འགའ་ཤས་ལ་ཇ་འཕྲུང་མི་ཚོགས། །གང་གིས་ན་དེར་ཇ་ཡི་གང་ཚལ་བཟོ་གི་  
 ཡོད། བ་སྤྱོད་པས་གི་འོ་མ་དང་། སྲན་མའི་འོ་མ། འཚོགས་ཇ་སོགས་ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་  
 གཏན་ནས་འཕྲུང་མི་རིགས་པའོ།། སྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན། འཕྲུང་  
 ཚོགས་པའི་གནང་བ་ཉག་ཉག་མེད་པ་རྣམས་འཕྲུང་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་གཟབ་གཟབ་  
 བྱ་དགོས། སློམ་པ་གསོ་བྱེད་ཅམ་ཡིན་ན་ཚུ་འཕྲུངས་ན་འགྲིགས། བྱད་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་དགེ་སློང་ཉིན་རྒྱབ་ཡོལ་ནས་སང་ཉིན་ནམ་མཁའ་ས་བར་དུ་བཅའ་བའི་རིགས་  
 ལོངས་སྤྱོད་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སློང་སྲོད་ཁོག་ཉ་ཅང་ལྟོགས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་  
 རུས་པ་མེད་ནས་གཞན་གྱིས་ཟས་མཁེགས་པོ་སྤྲད་ཅིང་། ལུ་རམ་སོགས་ལོངས་  
 སྤྱོད་དགོས་བྱུང་ན། འཛིབ་པ་མ་གཏོགས་སོ་གཏན་ནས་བརྒྱབ་མི་རུང་ངོ།།

མཚན་སྐབས་དོན་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་གཞིགས་ན། གུང་ཚོགས་ཀྱི་དུས་ནི་ཉི་མ་དེའི་དུ་ཡོད་མེད་ལ་གཞི་  
 འཛོགས་དགོས། ཚུ་ཚོང་སོགས་གསར་ཐོན་ཡིན་པས། དེ་ལ་གཞི་བཅོལ་ས་ཉག་ཉག་མེད། དེང་སང་ཤར་རུབ་དབང་  
 ལ་ལེ་དབང་སྤོང་ལ། །མི་ལེ་ ༥༠ **(miles)** ཅམ་གྱིས་ཚོད་ནའང་། ཚུ་ཚོང་གཏན་འབེབ་གཅིག་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 ཀེ་ལོ་མེན་པར་ **(kilomres)** ༣༧ ཡན་མན་ཚོད་པའི་སར་ཉིན་གུང་ཚགས་སྤྲེས་ལ་སྐར་མ་གཉིས་ཅམ་གྱི་  
 རྩུང་པར་ཡོང་གི་ཡོད། དུས་ཚོད་བཞི། **(the four kalika)** དུས་རུང་སྐྱམ། **(yava kalika)**  
 རྣམ་ལངས་ནས་ཉིན་གུང་མ་ཡོལ་བར་དུ་ཟས་ཀྱན་བཟའ་རུང། འོན་ཀྱང་ཤ་ཡི་

རིགས་བརྒྱ་བཀག་ཡོད། བརྒྱ་གང་ཞེ་ན། ༡ མི་ལ། ༢ ཁྲི་ལ། ༣ ཉུ་ལ། ༤ སྒང་  
 ཆེན་ལ། ༥ ལྷག་གི་ལ། ༦ སེ་རྗེ་ལ། ༧ གཞིག་གི་ལ། ༨ རོ་མ་ལ། ༩ འཕར་སྒྲུང་  
 གི་ལ། ༡༠ ལྷུ་ལ་འདར་བརྒྱའོ། དུས་ཚོད་མི་རུང་བའི་སྐབས། (yama kalika) དེ་  
 རིང་ནས་ལངས་ནས་སངས་སྐྱེ་རེངས་མ་ཤར་བར་དུ་བརྟུང་བྱ་གུན་འཕྲུང་རིགས་པའི་  
 གནང་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཕྲུང་མི་རིགས་པ། ཆང་གི་རིགས་དང་། འོ་མ། ཤིང་  
 འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ་སོགས་སོ།། བརྒྱ་ཆ་བསྐོར་ནས་འཚོ་བརྟུང་བཅའ་བའི་ཟས་དང་རྒྱས་པ་གཅིག་ཅིང་། ལུལ་  
 དེར་བཅའ་བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་གང་ཡིན་པའོ། དུས་ཐམས་ཅད་དུ་འཕྲུང་རུང་བ། དམིགས་  
 བསལ་ཉར་རུང་བའི་ཤིང་འབྲས་འགའ་ཞིག །བརྟུང་བྱ་རུ་བཟོས་ནས་ཚགས་ཡལ་  
 བོ་བརྒྱབ་ནའོ། གནང་བ་མེད་པའི་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ། འབྲས་རིགས་བདུན་གང་  
 རུང་ལས་བཟོས་པ་དང་། ཀི་ར། (cucumber) སྐན་མ། ལོ་མ་བཙོས་པའི་ཁུ་བ་  
 དང་མཉམ་དུ་བསྐྱོར་བྱས་པ་རྣམས་འཕྲུང་མི་རིགས་པའོ། བརྟུང་བྱ་བཟོ་རིགས་  
 པའི་ཟས་གང་ཞེ་ན། ཤིང་འབྲས་དང་། ཟས་ལྷག་མ། འུའ་ལེན་སོང་བེན་པའི་ཤིང་  
 འབྲས། ལོ་མ་ལས་བཟོས་པའི་བརྟུང་བྱ་རྣམས་སོ།། ཞག་བདུན་པའི་སྐབས། (satta-  
 ha kalika) ཞག་བདུན་པའི་སྐབས་རྣམས་ཉིན་བདུན་གྱི་རིང་ལ་སྐྱོད་རུང་། ཉིན་བདུན་  
 ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས་སྐབས་ན། དེ་རིང་ཟས་རག་ཡོད་ན། སང་ཉིན་སྐྱེ་རེངས་འཆར་བ་ན་ཞག་གཅིག་  
 དང་། དེ་ནས་བརྟེན་པའི་ཞག་བདུན་པའི་སྐྱེ་རེངས་ཤར་ན་ཡོངས་སུ་སྐྱོད་མི་རུང་བ་འཛོག་དགོས། མར་དང་།

ཚིལ་ཞག་ཅན་དང་། སྒྲུང་ཅི། འུ་རམ། ཀ་རའི་ཁུ་བ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་  
 རྣམས་ལས་བཟོས་པའི་བརྟུང་བྱ་རྣམས་སོ།། དེ་རྣམས་སྤང་ལྷུང་༢༣ དང་འབྲེལ་བ་  
 ཡོད། རི་སྤོད་འཚོ་སྐྱོད་སྐབས། (yuvajivika kalika) སྐྱོད་རུང་གནང་བ་ཡོད་པའི་

ཟས་དེ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད། མ་ལི་བར་དུ་དགག་བྱ་མེད་བར་སློང་རུང་བ་ནི་རྒྱ་དང་  
སྐྱུ་ནད་པ་ཡིན་ན་འདི་གཞེན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྐྱུ་ནད་བསྐྱར་དུ་བྱིན་རྒྱབས་བྱ་མི་  
དགོས་པར་རི་སྲིད་འཛོལ་བར་དུ་ཉར་ནས་བཟའ་ཚོག་པའི་གནད་བཡོད། དེ་ཡང་  
སྐྱུ་ཞེས་པ་ནི་གཞི་རྩ་ཟས་སུ་གཡོས་སློང་བྱ་མི་རིགས་པའི་སྐྱུ་གི་ཟས་རྣམས་ལ་  
གཞི་བཞག་པ་ཡིན་ནོ། རྩ་བ་དང་། འིང་སློང་། འདོགས་པ། (hitch) སློང་པོ། སློང་མི་  
མེར་རིལ། བར་སློང་། སློང་དཀར་པོ་ནང་བཞིན། སློང་པོ་སྐྱ་པོ་བཟོས་པ། འིང་འབྲས།  
ལུག་གསལ། ལོ་ལ། མེ་ཏོག། ལོ་ལ། གཡེར་ལ། རྩ་བ་ལ་སྐྱ་ལྟ་བུར་ཡོད་པའི་སློང་དོས་ཞེས། (gin-  
seng) ལྷ་སྐྱུག། འིང་མངར་ལ་སོགས་པའོ། ལྷང་བ་འདི་ནི་མི་དགེ་བཙུན་ལོང་ནས་དུག་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ།

༣༩ གསོག་འཛོག་བྱས་པ་ཟ་བའི་སློང་བྱེད་འབའ་ཞེག་པ།

ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་ཟས་ཉར་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་  
བསོད་སྟོམས་རག་པའི་ཟས་ཉར་ཉེ། ཉིན་གུང་ཡོལ་རྗེས་སུ་བཟའ་བཏུང་བྱས་ན་རྒྱུང་  
བྱེད་ ༣༩ པའོ། ས་མ་རུབ་པའི་སློང་དུ་ཟས་དེ་སྦངས་ཟེན་ན། ཡང་བསྐྱར་བྱིན་ལེན་རུང་དོ། “ཉར་བའི་  
ཁ་ཟས་”ཟས་ཀུན་ནས་ལངས་ནས་བསོད་སྟོམས་ཀྱི་ཟས་སུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་པས་  
འདིར་ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་ཟས་ཉར་བའི་གནད་བཡེད་ལ། ལེན་པའི་གནད་བཡང་  
མེད་དོ། དགེ་སློང་གིས་འདུལ་བྱིས་པ་དེ་ལ་སླང་མེད་དུ་བཏང་ན་ཉེས་བྱས་སོ།  
བྱིས་པ་ཞེས་ཉིན་གུང་ཡོལ་རྗེས་སུ་དགེ་སློང་སར་ཡོང་ནས་ཟས་འདི་མ་འོངས་པའི་  
རྒྱུན་ཟས་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་ལུལ་ན། ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་དགེ་སློང་གི་ཆེད་དུ་ཟས་དེ་  
གཏན་ནས་ལེན་མི་རིགས་པའོ། བྱིས་པ་དེ་དང་ཡང་ན་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སུ་གཅིག་



སང་ཉིན་དགེ་སློང་སར་རྒྱུར་ཡོང་བའི་དུས་ཚོད་མེད་པ་དང་། ད་ལྟར་གྲིམ་པ་དང་  
 དགེ་རྒྱལ་གཞན་དག་གང་ཡང་དེར་མེད་ན། དགེ་སློང་གིས་ལག་པས་མ་རེག་པར་  
 ཟས་ས་ཆ་བརྟན་པོ་དེར་ཞོག་ཅེས་བརྗོད་ཅིང་། ཉིན་རྗེས་མར་ཟས་དེ་བསོད་སྟོམས་  
 བསྐྱར་ལེན་བྱ་རིགས་སོ། ། ཡང་ཟས་དེ་དགེ་སློང་ལ་སྤུལ་རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གིས་  
 གྲིམ་པ་འཕམ། དགེ་རྒྱལ་ལ་སྤྲད་ན། ཡང་བསྐྱར་རྒྱུར་སྤུལ་ན་མ་གཏོགས་དགེ་སློང་  
 གིས་རྒྱུར་ལེན་པ་དང་། མཚོད་དུ་ཉར་བ་སོགས་བྱ་མི་རིགས་པ་ལོ། ། ལྷན་པས་འདིར་  
 སྤྱིན་བདག་དང་དགེ་རྒྱལ་གྱིས་དགེ་སློང་ལ་སྟོན་དུ་མ་ལབ་པ་དང་། དགེ་སློང་ལ་  
 ཡང་ཞུ་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གིས་མ་ཞུས་པ་དང་། གང་ཟག་གཞན་  
 གྱིས་སྟོན་ནས་ཞུས་མེད་ན། གྲིམ་པ་དང་དགེ་རྒྱལ་གྱིས་སྤུལ་བའི་ཟས་ལེན་མི་  
 རིགས་པ་ལོ། ། སྟོན་མར་སྤུལ་བའི་ཟས་སྐྱུ་རེངས་མ་ཤར་བར་དུ་ཉར་མེད་ན། དགེ་  
 སློང་གཅིག་གམ། མང་པོས་སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་ཟས་བྱིན་ལེན་བྱ་ཚོག་པ་དང་བཟའ་  
 ཡང་ཚོག་གོ། ལྷུང་བཟེད་གཅང་མ་མེད་པའི་ལྷན་པས་ལྷུང་བཟེད་ནང་དུ་སྐྱུམ་དང་སྐྱོན་  
 སོགས་ལྷག་པ། ཨི་ཁུང་བརྗོད་ནས་དེར་ཟས་ལྷག་པ། ཆག་ནས་ཟས་ཟགས་པ།  
 ལྷུང་བཟེད་ནང་དུ་ཉིན་སྟོན་མར་འབྲས་ལྷག་ནས་བྱི་ཉིན་འབྲུ་ཆགས་པ། ཐོར་བ་ཨི་  
 ཁུང་རྒྱུང་རྒྱུང་བརྗོད་ནས་སྐྱུམ་སོགས་ལྷག་ན་ལྷུང་བྱེད་༣༧ པ་ལོ། ། ལྷུ་མཚན་དེར་  
 བརྟེན། ལྷུན་དུ་ཐོར་བ་ཟས་ཚོས་རྗེས་སུ་སྒོད་ཆས་ཚང་མ་ཡག་པོ་འཁྱུང་དགོས་པ་དང་། ཟས་  
 ལྷག་འཛོག་མི་རིགས་པ་ལོ། ། ཡིན་ཡང་། དགེ་སློང་གིས་ཐོར་བ་གང་ཆག་བྱུང་ནས།  
 ཞལ་ལག་མཚོད་ལྷན་པས་དེའི་ནང་དུ་ཟས་འཛོན་མི་སྤུབ་པར་ཟགས་ན། ཐོར་བ་དེ་  
 དེས་པར་དུ་འདོར་དགོས། ལྷུང་ལྷུང་(nissaggiya)སུམ་ཚུའི་༣༩ པ་བསྐྱུན་ནས་སོ། །

༣༩ ཟས་བསོད་བ་སློང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཟས་བསོད་བ་སློང་མི་རིགས་བའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་  
མཐོན་དུ་བོས་བ་མ་ཡིན་བར་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་བའི་བྱིས་བ་ལས། ལྷོད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་  
བའི་ཟས་དང་། ཡང་ན་ཟས་བསོད་བ་(panitabhojana)དགུ་པོ་གང་རུང་ལུས་འཚོ་  
ཆེད་མ་ཡིན་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བསྐྱངས་ན་ལྷུང་བྱེད་ ༣༩ བའོ།། ཟས་དགུ་གང་  
ཞེ་ན། ༡ མར། ༢ ལྷུ་ལ། ༣ ཚིལ་ཞག་ཅན། ༤ སྤང་ཅི། ༥ ལུ་རལ། ༦ ཉ་ལ། ༧  
གྲང་ལ། ༨ འོ་མ། ༩ ཞོ་སོགས་སོ།། དེ་རྣམས་དགེ་སློང་རང་རྩོམ་ནས་གང་མ་ཁ་བྱས་  
ནས་སློང་མི་འོས་སོ།། གལ་སྲིད་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས། གཞན་ལ་སློང་བ་ཞུག་པ་ཞལ་  
ལག་དམིགས་བསལ་བསྐྱངས་ན། རྒྱངས་བའི་ཟས་དེ་བསོད་བ་ཡིན་ན་ལྷུང་བྱེད་ ༣༩ བའོ།།

༤༠ ལྱིན་ལེན་མ་བྱས་བར་ཟ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ལྱིན་ལེན་མ་བྱས་བ་དང་ལག་བསམ་མ་སྤྱད་བའི་ཟས་བཟའ་མི་རིགས་བའོ།། རྒྱ་  
དང་འཚོང་རྒྱུ་དེ་རྒྱུང་བའི་གཞི་གསལ་ནང་གི་རྒྱ་མིན་ལ། སོ་ཤིང་། ལྷ་སོར་མཐའ་རྒྱན་བརྒྱབ་བའི་  
སོ་འཁྱུད་བྱེད་ཀྱི་ཤིང་ཞིག་པེད་སློད་གཏོར་སློལ་ཡོད། མ་གཏོགས་བར། བྱིས་བ་  
དང་དེའི་ཚབ་དགེ་རྩེ་ལ། ཡང་ན་དུང་འགོ་དང་། མི་མིན་སོགས་གང་རུང་གིས་དགེ་  
སློང་གཅིག་གལ། དགེ་འདུན་གྲངས་མང་ལ་ལྱིན་ལེན་མ་བྱས་བར་བཅས་ལྡན་དགེ་  
སློང་གིས་བཟའ་འཇུག་རིགས། ཁ་ཡི་ནང་དུ་བརྒྱག་ན་ལྷུང་བྱེད་ ༤༠ བའོ།། བསམ་བ་  
གཉིས་བའི་སྐབས་སུ་བདག་པོ་ཡོད་བའི་དཔོན་པོ་བདག་པོས་མ་སྤྱད་ན་མ་ལྱིན་མ་ལེན་  
པ་ཟེར། (adinna) མ་ལྱིན་ལ། སྐབས་འདིར་ཡང་བདག་ཏུ་བརྒྱང་བའི་དཔོན་པོ་སྤྱིན་

བདག་གིས་དངོས་པོ་དེ་བདག་ཏུ་བརྟུང་བ་མ་ལུང་བར་སྦྱངས་ན་མ་གྱིན་པར་ལེན་བའོ།།  
དགེ་འདུན་ལ་བསོད་སྟོམས་འབྲུལ་བ་དང་། དགེ་འདུན་ལ་ལུང་ཟེན་པའི་བསོད་  
སྟོམས་གྱིན་ལེན་གྱེད་པ་ལ། རྒྱད་ཚོས་ལྷ་ཚང་བའི་སྒྲོན་ནས་ཡང་དག་པར་གྱིན་ལེན་  
བྱས་པའི་ཟས་དེ་ལེན་རུང་ངོ།།

ཡང་དག་པའི་འབྲུལ་བ་དེ་ལ་རྒྱད་ཚོས་ལྷ་ཚང་དགོས། ལྷ་ལང་ཞེ་ན། ༡  
སྤྱིན་བདག་གིས་འབྲུལ་རྒྱུའི་ཟས་དེ་དགེ་སྦྱོང་དང་གདོང་གཏུགས་ནས་ལག་པས་  
འབྲུལ་དགོས། འབྲུལ་མཁན་དགེ་སྦྱོང་མིན་ན་མགོ་ཉོག་ཅམ་གྲུག་ནས་འབྲུལ་  
དགོས། ༢ སྤྱིན་བདག་གི་ལག་པ་གཅིག་གམ་གཉིས་གྱིས་འབྲུལ་བ་དང་། དགེ་སྦྱོང་  
གིས་ཀྱང་ལག་པ་གཅིག་གམ་གཉིས་གྱིས་ལེན་དགོས། འབྲུལ་མཁན་དང་འབྲུལ་  
ཡུལ་གཉིས་གྱི་བར་ལ་བརྒྱངས་སྤྱོད་གཉིས་དང་སྤྱེད་གྱི་བར་ཐག་ཚོད་ནས་གྱིན་ལེན་  
བྱ་དགོས། ༣ བསོད་སྟོམས་དེ་ཡང་སྦྱོང་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ། ཐོར་པ། ལྷེར་མ། སྦོད་ཆས། ལ་  
སོགས་ལ་ཡང་ན་འཛོགས་གཅིག་གི་སྤྱིང་དུ་བཞག་པ། གཞོང་པ། ཚོག་ཅེ། ཞིབ། ལྷན་ལྷན་  
ལ་མདོག་མེར་སྐྱེ་ཅན་གྱི་མིས་ཁ་ཟས་འཁྱར་བ་དང་འདེགས་པ་སོགས་བྱས་ནས་  
དགེ་སྦྱོང་གིས་ལེན་དགོས་སོ།།

༤ བསོད་སྟོམས་འབྲུལ་རྒྱུལ་གསུམ་ལས་གང་རུང་གཅིག་གི་སྒྲོན་ནས་འབྲུལ་  
དགོས། དང་པོ་སྤྱིན་བདག་རང་ཉིད་གྱིས་ཁ་སྤྲུག་བསོད་སྟོམས་གྱི་སྦོད་ལག་པས་  
འཇུས་ནས་དགེ་སྦྱོང་ལ་འབྲུལ་བ་དང་། གཉིས་ལ་སྤྱིན་བདག་རང་ཉིད་གྱིས་བསོད་  
སྟོམས་ལག་པས་འཇུས་ནས་ཁ་སྤྲུག་དགེ་སྦྱོང་ལ་འབྲུལ་བ། ཐོར་པ། ལྷེར་མ།

གཞོན་པ། ཅོག་ཅེ། སློང་གྱི་ནང་དུ་འབྱུང་བ་རྒྱ་གར་ལོང་གུང་འབྱུང་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བརྟེན་པ་ནས་  
འབྱུང་དགོས། གསུམ་པ། སྤྱིན་བདག་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་གོ་སྐྱེག་གྲས་  
བས་བསོད་སྟོམས་དེ་དགེ་སློང་ལ་འབྱུང་བ་སོགས་བྱ་དགོས། ༥ བསོད་སྟོམས་  
ལེན་རྒྱུ་ལ་གཉིས་ལས་གང་རུང་ཞིག་གི་སློན་པ་ལེན་དགོས། དང་པོ་བསོད་སྟོམས་  
ཁ་ཐུག་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཀྱིས་ལེན་དགོས། ལག་གཤམ་དཔུང་པ་ལ་སོགས་པ། གཉིས་  
པ་དགེ་སློང་གིས་ཁ་ཐུག་སྟོན་ཆས་དང་བསོད་སྟོམས་མཉམ་དུ་ལེན་པ། མོང་པ། ལྷེང་  
མ། གཞོན་པ་སོགས་སོ།

གཞི་ཅུའི་ཟས་དེ་ཁྲུང་ཚོས་ལྷ་པོ་ཚང་ན། ཟས་དེ་དགེ་འདུན་ལ་སྤར་ནས་  
ལུས་ཟེན་བ་དང་། དགེ་སློང་གིས་སྤུ་མ་ཐུད་དེ་འཐེན་བཞེན་བ་ཡིན་ན་ཡང་། བྱིས་  
བས་སོ་སོའི་མ་ཡིན་པར་རྫོམ་པའི་སློན་པ་ཐུག་བ་དང་འཐེན་བ་སོགས་བྱས་ནའང་  
རུང་བ་ཡིན་ཀོ། མཚམ། (note) གཤམ་སྤིད་བསོད་སྟོམས་འཁུར་བ་ལ་བརྗོད་བཅོས་  
ལྱེད་བ་དང་། ལྷིད་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་ཤིང་སློང་དང་། དགོན་པ་སོགས་སྤུ་སྤུ་བས་  
བདེའི་ངག་གིས་རོགས་ལྱེད་རོགས་ལ་བ་ནས་སྤུ་ལ་ན། དེ་མ་ཉིད་དུ་བྱིན་ལེན་  
འདིགས་པར་འགྱུར་རོ། བུང་ཆས་ནི་དགེ་སློང་གཅིག་གཤམ། ཡང་ན་དམིགས་  
བསལ་གྱི་དགེ་སློང་མང་པོ་ལ་སྤུལ་བ་ལས་ཀྱང་དགེ་འདུན་ལ་སྤུལ་ན་ལེགས་པ་  
ཡིན། ལྷུ་བས་འདིར་དགེ་འདུན་གྱི་དགེ་སློང་གཅིག་གཤམ་མང་པོ་ལ་སྤུལ་བའི་ཤིང་  
འབྲས་དང་ལྷན་པའི་ཤིང་སློང་ཡིན་ན། དེའི་ཤིང་འབྲས་ས་ལ་མ་ཟགས་བར་དུ་  
དགེ་སློང་ལ་ལེན་ཚོག་པའི་གནང་བ་མེད་དོ། དགེ་སློང་གཅིག་གཤམ་མང་པོས་ཞལ་  
ཏྲ་བ་(kappiya) ལ་དགེ་སློང་སོ་སོའི་ལག་བར་སྟོན་རོགས་ཞེས་ལབ་དགོས།

འབྲུལ་སྤངས་མི་རིགས་ལ། དངོས་སོ་ལག་པས་འཇུག་ནས་མི་གཅིག་གིས་འབྲུལ་  
མི་སྲུབ་པའི་ལྗེད་གོག་ཆེན་སོ་ཅན།

དཔེར་ན་ས་ལ་ཡོད་པའི་པ་གྲུ་དང་། ཤིང་སྡོང་། ཀ་ར། ཅོག་ཅེ། རྒྱུ་ཆས་  
སྡོད་ས་ལ་སོགས་ལ། ཅ་དངོས་རྩེ་རྩེ་གནས་ལ་བཏགས་པ་སོགས་གཅིག་གསུམ་  
མང་སོ་གང་ཡིན་རུང་ལེན་མི་རིགས་པའོ། ཤིང་སྡོང་སོས་པ་ལས་སྤངས་པ་མ་ཡིན་  
པའི་ལོ་མ་དང་མེ་ཉོག། །འབྲས་བུ། ཡལ་ག་སོགས་སྤུལ་ན་ལེན་མི་རིགས་པའོ།  
གལ་སྲིད་ཤིང་སྡོང་གི་ལོ་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་སྟེང་དུ་བཞག་པའི་ཟས་སྤུལ་ན་དགེ་སྲོང་གི་  
ལག་པས་ལེན་མི་རིགས་པའོ།

ཅོག་ཅེའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཟས་མི་མང་སོས་འགྲོག་དགོས་པ་དང་། ལྷན་ལྷན་  
གྱི་མིས་འགྲོག་མི་སྲུབ་པ་ཅོག་ཅེ་དང་བཅས་པ་བཏགས་ནས་སྤུལ་ན་ལེན་མི་རིགས་  
པའོ། དེའི་རིགས་སྟེང་མ་གཅིག་གཅིག་སྤུལ་ན་ཡག་སོ་ཡོད། དཔེར་ན། རྩ་སྡོད་ལྷ་  
བྲུ། གང་ཟག་གཅིག་གིས་འཛོག་མི་སྲུབ་པར་སྡི་བའི་སྡོད་ཆས་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཟས་  
སྤུལ་ན་ལེན་མི་རིགས། བསོད་སྟོམས་བྱིན་ལེན་འཛིགས་པའི་རྒྱ་དུག། ཁ་ཟས་དེ་  
བྱིན་རྒྱལ་ས་ཡོད་ཀྱང་རུང་ལེད་ཀྱང་རུང་། ལྷ་མཚན་ལ་གཞིགས་ནས་འཛིགས་པར་  
བཅི་རིགས་ལ། ལྷ་བས་འདིར་ཁ་ཟས་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཞིག་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་མ་ཟོས་  
པ་དང་ཡང་བསྐྱར་ལེད་མ་སྤྱད་པའི་སྡོད་དུ་བྱིན་ལེན་ནས། ཡང་བསྐྱར་འབྲུལ་དགོས།  
ལྷ་བས་འདིར་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཞིག་ཚུལ་ལྷག་ཡོད་དེ།

༡ དགེ་འབྲུན་གྱི་གནས་ནས་དབྱུང་བ། ༢ ལྷ་མ་དང་རྩག་པ་སོགས་གྱིས་

འཕྲོགས་པ། ༣ ལེ་བ། ༧ རང་བཞིན་གྱིས་མཚན་འགྲུར་ནས་དགེ་སྲོང་དེ་དགེ་སྲོང་  
 མར་གྲུར་བ། ༥ སྲོང་པ་ལ་འཛུགས་མེད་པ་ལེས་བཞིན་དུ་བསམ་པ་དང་འདུ་  
 ལེས་། དག་དང་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་གང་ཡིན་ཅུང་། ཡང་ན་གཉིས་ཀ་དུས་མཉམ་སོགས་གྱིས་སྤངས་པ།  
 ༦ བསོད་སྙོམས་བྲིས་པ་དང་། དགེ་རྒྱལ། དུད་འགོ་མི་མ་ཡིན་སོགས་ལ་སྤངས་  
 བའོ།། གྱིན་ལེན་མི་དགོས་པར་བཟའ་འཇུག་ཆོག་པའི་རིགས། རྒྱ་གཙང་མ་དང་། རྒྱ་  
 གཙང་མིན་ནའང་སོག་ཆགས་དང་མི་ལྡན་པའི་རྒྱ་ཡིན་ན་སྲོད་ཅུང་འོ།། འོན་ཀྱང་  
 འབྲུལ་མི་རུང་པའི་རྒྱ། འདམ་རྟོག་ཅན་གྱི་རྒྱ་དང་། གཙང་མ་མེད་པའི་རྒྱ། ཡང་ན་  
 འབྲུང་བ་གཞན་གྱིས་ལྡན་བསྐྱེས་པའི་རྒྱ་སོགས་སོ།། དེ་རྣམས་འཇུག་པ་ལ་དེས་  
 བར་དུ་བཅག་བརྒྱབ་དགོས་སོ།། བྲིས་པ་དང་དགེ་རྒྱལ་གྱིས་ཁ་སྤྲུག་ཆ་བོ་བཟོས་  
 པའི་རྒྱ་མ་ཡིན་པར། སོག་ཆགས་དང་མི་ལྡན་པའི་འཇུག་རྒྱ་ཆ་བོ་སྤུལ་ན་དགེ་སྲོང་  
 གིས་ཡོངས་སུ་སྲོད་ཅུང་། མེད་ཉི་འོད་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆ་བོ་ཆགས་པ་དང་།  
 ཀ་ལ་ལས་ལྷུང་བ། དགེ་སྲོང་གིས་ཆ་བོ་བཟོས་པ་སོགས་ཅུང་འོ།།

ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྲང་མེད་དུ་འོར་ནས། མོ་བར་དུ་འབྲུང་བའི་ཟས་  
 ལྷག་སྤར་ཡང་གྱིན་ལེན་མི་དགོས་པར་མིད་རིགས་སོ།། དགེ་སྲོང་གིས་ཁ་ཟས་ཟ་  
 བའི་སྐབས་སུ་རྒྱུན་དབང་གིས་ཟས་ཁ་ནང་དུ་ཟགས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།། མོ་འཇུག་  
 བའི་སྐབས་སུ་ཟས་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་འདྲ་ཟགས་ན་དེ་ཉིད་མ་ཟོས་པའི་སྲོན་དུ་སྤར་ཡང་  
 གྱིན་ལེན་བྱ་དགོས། ལུས་ཀྱི་ཁུང་བྱ་ལས་རྒྱལ་ལྡན་སོགས་ཐོན་པའི་སྲོད་ལ། གས་  
 སྲིད་ཁ་ལག་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྲུང་ལས་ལེ་སྤྲུང་སོན་ན། ཁ་ལག་བཟའ་བའི་  
 འགོག་རྒྱུན་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ལེ་སྤྲུང་ཁ་ནང་དུ་མ་འཇུག་པར་བྱས་ཏེ། གྱིན་ལེན་

མེད་པར་མིད་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ། ཁ་ནང་མ་ཟགས་པའི་སྡོན་དུ་བེ་སྐབས་སྐྱེན་ནང་  
ཡར་འཛིབ་ན་ཟས་བཟའ་བའི་སྡོན་དུ་བྱིན་ལེན་བྱ་མི་དགོས་སོ།

དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་ཁྲུང་བྱེད་གང་ནས་རྒྱལ་རྗེས་ཐོན་ན་སྐྱ་མ་སྐྱུང་བྱེད་གོས།  
མིག་རྒྱ་དང་། རྩ་བའི་རྒྱལ་རྗེས། ཚ་རྒྱ། བཤང་བ། གཅེན་པ་སོགས་སྐྱར་བཞིན་ལོ། དགེ་སློང་གིས་ལུས་ཀྱི་  
རྒྱལ་རྗེས་དེ་ལྟམས་ཡར་འཛེན་པ་དང་འཛིབ་པ་སོགས་ལ་ཆགས་སེམས་སྦྱེས་ན་མ་  
གཏོགས་བྱིན་ལེན་མ་བྱས་པར་འཛིབ་པ་སོགས་བྱས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ། བགས་པའི་  
སྡོང་དུ་མ་སྐྱུང་བའི་བར་དང་། འབྲུབ་བ། སྡོང་དུ་ཟགས་པ་ཡིན་ཡང་། བྱིན་ལེན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་དེ་  
ལྟམས་ལུས་ལས་བྲལ་སོང་ན་ཟ་བ་རྒྱུང་བྱ་མི་རིགས་པའོ། ། བར་ཐག་གི་ཚད། ལྷན་པས་  
འདིར། བསོད་སྡོམས་འབྲུལ་མཁན་དང་ལེན་མཁན་དགེ་སློང་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་  
བརྒྱུངས་ཁྲུང་དོ་དང་བྱེད་བརྒྱལ་མི་རིགས་པའོ། ། ཉ་ལམ་མི་ཏར་(centimetres) ཀྱི་  
ལྷུང་། ༡༠༣ ཞིག ། ཞིན་ཅི་(inches) ༤༠ དགེ་སློང་ཡོད་ས་ནས་འགོ་འཛུགས་ས་འཕམ།  
བར་ཐག་ཅི་དགོས། དགེ་སློང་བསྐྱད་ཡོད་ན་རྒྱུ་བ་ནས་བཅི་དགོས། ཀྱང་པའི་རྟེན་པ་  
གནམ་ལ་བཟུགས་ནས་ལང་ཡོད་ན། རྒྱུ་བ་ཐག་རིང་སོ་ནས་བཅི་དགོས། ཉལ་ཡོད་  
ན། མགོ་ནས་བཅི་དགོས། མོད་པ་ས་ལ་བཞེན་ནས་ཉལ་ཡོད་ན་ཁ་སྐྱབ་རྒྱུ་བ་སྡོགས་  
ནས་བཅི་དགོས། བཅི་གཞི་རིང་ཤོས་གཟུགས་པའི་ཆ་ཤས་ནས་འགོ་བརྒྱབ་དགོས།  
དེ་ཡང་འབྲུལ་མཁན་སྦྱིན་བདག་དང་ལེན་མཁན་དགེ་སློང་གཉིས་ལ་བཅི་དགོས་སོ།

༤༡ གཅེར་བྱེད་པ་ལ་ཟས་བྱིན་པའི་སྐྱུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

གཅེར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱ་བ་མི་མ་སྐྱུན་པ་ལ་ཟས་བྱིན་མི་རིགས་པའོ།

བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་རང་གིས་ལག་བསྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་ལ་ཟས་བྱིན་ན་ལྷུང་  
བྱེད་། བའོ། ། ཁ་ཟས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་མ་ཡིན་པའི་རྗེས། ལུས་སོ་ལ་བླག་རྒྱུའི་བྲག་པ་དང་། དག་རྗེས་  
ལ་སོགས་པ་གང་ཟག་དེའི་རིགས་ལ་ལུས་ན་དགེ་སློང་ལ་ལྷུང་བ་མེད་དོ། ། དེ་བཞིན་དུ་  
དགེ་སློང་གིས་སྣོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཁ་ཟས་གང་ཟག་དེ་འདྲའི་རིགས་ཀྱི་མདུན་དུ་  
བཞག་ཅིང་། ཁྲིའི་ལ་ཅི་འདོད་པ་དེ་ནས་ཁྲིའི་ལ་བ་རུང་དོ། ། མདོར་ན་དགེ་སློང་གི་  
ལག་བསྟེན་མ་བྱིན་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ། །

༤༢ ཟན་གཙོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

བསོད་སྟོམས་སློང་བར་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་རང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་  
སློང་གཅིག་ལུང་གཞན་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཕྱིར་སློབ་མི་རིགས་པའོ། ། བཅས་ལྡན་  
དགེ་སློང་གིས་དང་པོར་དགེ་སློང་གཞན་བསོད་སྟོམས་སློང་བར་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་  
སྐད་བཏང་ཞིང་། ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་ཉུང་དུ་ཅམ་མེད་པར། མཉམ་དུ་  
སོང་ན་སྐབས་བདེ་མེད་པ་དང་། སོ་སོ་གཅིག་ལུང་བྱིན་ན་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པ་སོགས་  
མི་འཚམས་པའི་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་བཤད་ཅིང་དགེ་སློང་གཞན་བསྐྱུར་ཕྱིར་བསློགས་ནས་  
བཞག་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༣ པའོ། ། ལྷུང་བ་མེད་ཀྱང་ཉེས་པ་ཡོད་ལ། ༡ དགེ་སློང་གཉིས་  
ལས་མང་བ་མཉམ་དུ་སོང་ནས་ཁ་ལག་མི་འདདས་པའི་གྲོང་གསེབ་རྒྱུང་དུ་དང་། ཞན་  
པ་དེས་སོགས་པ་གྲོང་གསེབ་གཞན་དུ་གཏོང་བ། ༢ དཔལ་འབྱོར་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་གྲོང་བར་དགེ་  
སློང་གཅིག་ལུང་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་འདོད་རྗེས་ཀྱིས་གང་སྟེ་སློད་ལ།  
༣ ལུང་མེད་ཡོད་པའི་གྲོང་བར་དགེ་སློང་གཅིག་ལུང་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ།



དགོན་པར་སྔོན་མི་ཐུབ་པའི་འགལ་རྒྱུ་གི་ཆགས་སེམས་སྐྱེས་ཏེ་སྐྱོད་པ། ལ གལ་  
སྲིད་དགོན་པའི་ནང་དུ་ནད་པ་དང་དགོན་པ་སྲུང་མཁན་ཡོད་ན། དེའི་ཆེད་དུ་ཟས་  
ཁྲིའ་མཁན་ངེས་པར་དུ་གཏང་དགོས་སོ།།

༤༣ ཉལ་པོ་བྱེད་པར་ཤོམ་པའི་ཁྲིམ་ན་གནས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

ཁྲོ་ཕྱག་གཉིས་ཉལ་པོ་བྱེད་པར་དགོ་སྐོང་དེར་སྔོན་མི་རིགས་པའོ།། ཁྲིམས་  
གྲོགས་མེད་པར་བཅས་ལྡན་དགོ་སྐོང་ཁྲོ་ཕྱག་པོ་མོ་གཉིས་ཉལ་ཁང་ནང་དུ་ཡོད་  
པར། དེ་གཉིས་དགའ་བདེ་སྐྱོད་པའི་སྐྱ་སོགས་ཐོས་པའི་ཉེ་སྐོར་དུ་བསྐྱད་པ་དང་།  
གནས་པ། ལང་བ་སོགས་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༣ པའོ།། ཁྲིམས་གྲོགས་ཉུང་མཐར་  
དགོ་སྐོང་གཅིག་ཙམ་དང་བཅས་པར། ཁྲོ་ཕྱག་གཉིས་ཉལ་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་སྐབས་  
སྤྱི་འཇུག་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ།།

༤༤ དབེན་པ་འགྲོང་པ་དང་འབྲུ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

གནས་དབེན་པར་ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་བྱད་མེད་གཅིག་ཕྱི་དང་མཉམ་དུ་  
སྔོན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྐོང་བྱད་མེད་ལོ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་སྟོས་པར། ཐ་  
ན་བྱིས་པ་ཡིན་ཡང་རུང་། ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པར་གཞན་གྱི་མཐོང་ཡུལ་ལས་བརྒལ་  
བའི་དབེན་པའི་གནས་སྤྱི་བྱད་མེད་གཅིག་ཕྱི་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༤  
པའོ།། མ་མཐར་བརྗོད་དོན་རྟོགས་ལུས་པའི་ཁྲིམས་གྲོགས་སྐྱེས་པའོ།། བྱད་མེད་  
གཅིག་ཙམ་ཡོད་ན། བཅས་ལྡན་དགོ་སྐོང་གིས་བྱད་མེད་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་ཆོག་པའི་

གནང་བ་ཡོད། ལྷག་ཏུ་པ་མིའི་སྐད་ཐོག་ཚོས་ཀྱི་ཚིག་སློག་ཏུ་ག་ཙམ་བཤད་ན་གནང་བ་ཡོད་དོ། དེའི་སློང་ལྷུང་གྲེད་ལ་པའི་སྐབས་སུ་གཟིགས་པར་འཚོམ།

༤༥ དབེན་པ་འདུག་པའི་སྐད་ལྷུང་འབའ་ཞིག་ལ།

གཞན་གྱིས་སྐྱ་མི་ཐོས་སར་ཁྲིམས་ཀྱོགས་མེད་པར་བྱུང་མེད་དང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་མི་རིགས་པའོ། ཁྲིམས་ཀྱོགས་མེད་པར་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གཞན་གྱིས་སྐྱ་མི་ཐོས་པའི་དབེན་གནས་སུ་བྱུང་མེད་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ལྷུང་གྲེད་༤༥ པའོ། དགེ་སློང་བྱུང་མེད་དང་མཉམ་དུ་གཞན་གྱིས་གཏམ་མི་ཐོས་སར་དབེན་གནས་སུ་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། དེ་བྱ་ཡིན་པ་འཇུག་ན་འདྲ་ལྷུང་གྲེད་༤༥ དང་། དགེ་སློང་བྱུང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། འདུག་ཐོགས་དེ་བྱུང་མེད་ཡིན་པ་འཇུག་ན་ཉེས་བྱས་སོ། དགེ་སློང་དེ་ལྟ་བུའི་དབེན་གནས་ཤིག་ལ་མཚན་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། དེ་འདྲའི་མཚན་གཉིས་དེ་མི་མ་ཡིན་པ་(peta)དང་། མི་དང་དུད་འགོ་སོགས་གང་ཡིན་རུང་ཚོགས་ཁོ་ཡི་འབྲིག་པ་བརྟེན་རུང་ཡིན་ན་ཉེས་བྱས་སོ། གཞན་གྱི་མི་ཐོས་སར་བྱུང་མེད་དང་མཉམ་དུ་ཁ་བར་ནང་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་༤༥ པའོ། མ་དེས་པའི་སྤྲེད་པོ་དང་གཉིས་པ་ལ་གཟིགས།

༤༦ རྒྱུ་དུ་འགོ་བའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

གྲུང་ཚིགས་ཀྱི་སྤྲེད་པོ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རྒྱུ་མི་རིགས་པའོ། ས་ཆ་དང་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་གཅིག་ལ་གྲུང་ཚིགས་མཚོད་རྒྱུར་ཁས་སྦྲངས་ཤིང་། བསོད་

སྒྲིམས་དེའི་སྒྲོ་རོལ་དུ་སྐོང་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་ཞལ་ལག་གྲུབ་མ་ཐག་དུ་  
ཞལ་ལག་གི་མཐའ་དང་གྲུང་ཚིགས་ཀྱི་བར་དུ་སྐོང་གཞན་དུ་སོང་ཞིང་དུས་ཚོད་དེའི་  
སྐབས་སུ་སྐོང་གཞན་དུ་བསྐྱེད་སུ་ན་ལྷོང་བྱེད་། ༤༦ པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒོང་གིས་  
རང་ཉིད་སྐོང་གཞན་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཡོད་ཅིང་། དཔེར་ན། གོས་  
རག་པ་དང་གོས་འཚེམ་པ་སོགས་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ། སྒྲོང་གི་མགོན་འབོད་བྱ་ས་  
དེར་འགྲོ་མ་ཐུབ་ཅིང་། དེར་དགོ་སྒོང་གཞན་བཏང་ན་དེ་ཡང་རུང་ངོ་།། སྒོན་ནས་  
གནས་གཅིག་ལ་མགོན་འབོད་གཏན་འབེབས་བྱས་ཟིན་ཀྱང་། དུས་དེའི་སྒོན་དུ་དང་།  
ཡང་ན་ཕྱིས་སུ་གནས་གཞན་ལ་འགྲོ་ཚོག་པའི་དམིགས་བསལ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་  
དགོ་སྒོང་ལ་དོན་ཚེག་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་བས་དགོ་སྒོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་དགོ་སྒོང་  
གཞན་ལ་ལབ་པ་དང་ཡང་ན་སྒྲིན་བདག་གིས་དགོ་སྒོང་གཞན་མགོན་དུ་འབོད་བཅུག་པ།  
གཉིས་པ། སྒྲིན་བདག་གིས་ནང་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུ་དོན། གོས་འབྲུལ་བ་དང་གོས་  
འཚེམ་ཆེད་ཡིན་པ། དགོ་སྒོང་གོས་སྐྱབ་པའི་དུས་ཡིན་པ། སྒྲི་རྒྱ་བཅུ་པའི་རྒྱ་བྱེད་ནས་འགོ་  
བཅུགས་ཏེ། ས་བརྒྱུངས་གི་རྙེད་པ་མ་ཐོབ་ན། སྒྲི་རྒྱ་བཅུ་གཅིག་གི་རྒྱ་དཀྱིལ་བར་དུ་དང་། དེའི་རྙེད་པ་མ་ཐོབ་ན། སྒྲི་  
རྒྱ་གསུམ་པའི་རྒྱ་དཀྱིལ་བར་དུ་འོ།།

༤༧ མགོན་གཉིས་རིང་འདུག་གི་ལྷོང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

དུས་ཚོད་དང་ཁ་ཟས་སྒྲིན་བདག་གིས་ཚད་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ལས་  
བརྒྱལ་བ་རེ་འབོད་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། མགོན་འབོད་དུས་རིང་དུ་བཏང་བ་དང་།  
གཏན་དུ་མགོན་འབོད་བྱས་པ། ཡང་ན་ནད་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྐྲན་གྱི་རྒྱ་ཡིན་ན་མ་

གཏོགས། རང་ཉིད་དགེ་འདུན་གྱི་ཆེད་དུ་དུས་ཚོད་དང་ཟས་སོགས་མང་དུ་གཏང་  
 དགོས་པའི་རེ་བ་སྦྱིན་བདག་ལ་བཏང་བས། སྦྱིན་བདག་སྲུང་པོ་བཟོས་ཏེ། དུས་  
 ཚོད་དང་ཟས་གི་ཆེད་སོགས་སྦྱིན་བདག་གིས་མང་དུ་གཏང་རྒྱུར་ཁས་ལེན་དགོས་  
 བྱུང་ན་སྦྱང་བྱེད་ལྟ་བུ་ལོ། དགེ་སློང་ནད་པ་ཡིན་ན། སྦྱིན་བདག་གིས་མཐོན་དུ་  
 བོས་པ་ལས་སྐྱུག་པ་རེ་སྐྱུལ་བྱས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། མཐོན་གཉེར་རེ་འབོད་ལ་  
 དབྱེན་གཉེས་ཡོད་དེ། ཁ་ཟས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་མཐོན་གཉེར་དང་། དུས་  
 ཚོད་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་མཐོན་གཉེར་གཉེས་སོ། དུས་ཚོད་དང་ཟས་  
 སོགས་ཆེད་ལས་བཀའ་བ་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས་རེ་སྐྱུལ་ཞུས་ཤིང་།  
 དེ་ལྲུབ་ཅིང་དགེ་སློང་གིས་དང་དུ་གྲངས་པ་ན། སྦྱང་བྱེད་ལྟ་བུ་ལོ། དུས་གཏན་  
 འབེབས་བྱས་པའི་ཉིན་མཐའ་མའི་ཉི་མ་རྒྱབ་པ་ན་མཐོན་གྱི་དུས་ཚོད་རྫོགས་པ་  
 ཡིན། དེ་ཡང་མཐོན་གྱི་དུས་ཚོད་བཟོ་བའི་འགོ་ནས་བཅི་དགོས། སྦྱིན་བདག་གིས་དུས་ལྟན་ག་  
 ཚོད་སྟོང་མིན་དགེ་སློང་ལ་གང་མ་ག་སྤྲད་ན། དུས་གཏན་འབེབས་མི་དགོས་པར་  
 ལྷ་བ་བཞི་ཡི་རིང་ལ་སྟོང་རིགས་སོ།

མཐོན་འབོད་དེ་ནི་སོ་སོ་རང་ལ་དབང་ཆ་སྤྲད་པས་དུས་ཚོད་གཏན་འབེབས་  
 བཟོ་མི་དགོས་སོ། སྐབས་འདིའི་འདུལ་བྱིས་ཁ་ཟས་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། སྦྱིན་  
 བདག་གིས་མཐོན་དུ་འབོད་པའི་སྐབས་སུ་སྦྱིན་བདག་གི་འདོད་ཚུགས་དང་འགལ་  
 བ་མ་སོང་བར། དུས་ཚོད་གཏན་ཁེལ་མ་གཏོགས་དགོས་ཤིང་གི་སོགས་དང་། འདུག་  
 གནས། འཚོ་བཅུད་སོགས་གང་ཅུང་ཞིག་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་ཆོག། ཡིན་ན་ཡང་། འདུལ་  
 བྱིས་ཀྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་མང་པའི་མཐའ་ལ་བཅི་སྤྲང་རེས་པར་དུ་བྱ་དགོས།

སྐར་ལྷན་སྲུང་རྩེ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ ༥ ༥ ༢༢ དང་༢༦ ལྷན་༢༩ བར་གཟེགས་དང། ཡང་འདུག་ལ་ལ་བསྐྱེད་ན་ལྷག་ལ་།  
ལ་ཡོད། འབའ་ཞིག་ལ་༢༡ ལྷན་༢༥ བར་དང། ༣༤ ཡང་ཡོད། ཟས་ཀྱི་སྒོར་སོར་གཤགས་༡ དང་༣ དང་༤  
སོགས་ཡོད། སྤྱི་ན་བདག་གིས་དགེ་སྦྱོར་མཚོན་དུ་བོས་ཤིང་བྱེད་ལ་ག་རེ་དགོས་ཞེས་  
བྱིས་པའི་སྐྱབས་སུ། དགོས་མཁོ་བཞི་ཡི་ཁོངས་སུ་མ་གཏོགས་པའི་གཞན་པ་  
དགོས་ཞེས་རེ་སྐྱུལ་ཞུ་ཆོག་པའི་གནད་བ་མེད། བཞི་གང་ཞེ་ན། གོས་དང། ལྷ་ཆས།  
(robe) བེར་གོས། (cloak) ལ་སོགས་ལ། འཚོ་བ། མོར་ལ། ཟས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ། འཕྱང་རྒྱ་ལ་སོགས་པའོ།  
གནས་ཁང་། ཁང་རྒྱང། (cabin) དགོན་པ་ལ་སོགས་པའོ། འཕྲོད་བསྟེན། ལྷན། དག་རྗེས། ལ་  
སོགས་པའོ། མཐར་དགེ་སྦྱོར་སོ་སོའི་སྦྱོར་སྦྱོར་གི་ཡོ་བྱེད་དང། ཚོས་འཚད་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོ་བྱེད། སྦྱོར་བརྗེད་ཀྱི་ཡོ་བྱེད་སོགས་འོས་འཚམས་སྦྱོར་རིགས་སོ། འོས་ལ་གདན།  
དེག། འཕྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ལ་སོགས་པའོ།

༤༩ དམག་ལ་ལྷ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དམག་སར་ཐོན་བཞིན་པའི་དམག་མིར་“ཡན་ལག་བཞི་པའི་དམག་ལ་བལྟ་  
མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སྦྱོར་གཞན་དབང་མིན་པར་རང་འདོད་ཀྱིས་དམག་  
མི་“ཡན་ལག་བཞི་པའི་དམག་“སྤྱི་ག་པ་བལྟ་དུ་འགྲོ་བ་དང། དམག་མི་གྲོང་དང་གྲོང་  
བྱེད་ལས་དམག་སར་ཐོན་པ་དང། དམག་ས་ལས་ཚུར་ལོག་པ་བལྟ་དུ་སོང་ན་ལྷན་  
བྱེད་༥༩ པའོ། དམག་མི་འཐབ་ས་ནས་གྲོང་དུ་ལོག་སྐྱབས་སུ། དམག་མིས་དམག་  
གི་“ཡན་ལག་བཞི་པའི་དམག་“བའམ་སྟོན་གང་བྱེད་ཅེ་ན། ༡ ལྷན་ཆེན་དམག་ །སྐར་  
ཆེན་རེ་རེས་མི་བཞི་བལྟ་དཔའི་ཤིང་སྐར་འཁོར་ལོ་རེ་རེ་དུང་ཅིང་ལྷན་ནས་དམག་མི་

བརྒྱད་གོ་མ་པ་རྒྱག་པ། སྤང་ཆེན་ཆ་གཅིག་ལ་གོ་ས་དཀར་དམར་གྲོན་པའི་མི་བརྒྱ་  
 གཉིས། ༡ ཉ་དམག་ །ཉ་དེ་དེས་དམག་མི་དེ་དེ་བསྐྱད་པའི་གིང་ཉ་འཁོར་ལོ་དེ་དེ་  
 བྱད་ཅིང་། དམག་མི་གཉིས་རྒྱར་ནས་གོ་མ་པ་རྒྱག་པ། ཉ་ཆ་དེ་ལ་གོ་ས་དཀར་དམར་  
 གྲོན་པའི་མི་གསུམ། ༢ ཐང་ག་དེའི་དམག་ །ཐང་ག་དེ་དེ་དེ་ལ་ཁ་ལོ་བ་གཅིག་ །  
 དམག་མི་གཅིག་ །མི་གཉིས། དེ་རྣམས་གོ་ས་དཀར་དམར་གྲོན་ནས་ལམ་དུ་ལྷ་  
 བཞིན་འགོ་བ། ༣ མདའ་གཞུ་ཐོག་ས་པའི་དམག་གི་ལྷ་ཚོ་དེ་དེའི་ནང་དུ་མི་བཞི་དེ་  
 ཡོད། དགེ་སློང་ཐག་ཉེ་ས་དེར་བལྟ་བར་འགོ་བའི་སྐབས་སུ། ཡན་ལག་བཞི་པའི་  
 དམག་བཤམ་སྟོན་གྱིད་བཞིན་ཡོད་ན། ལྷ་གྱེད་༤༥ པའོ། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་  
 གིས་ཡན་ལག་བཞི་པའི་དམག་གི་ནང་ནས་ཡན་ལག་གཅིག་ཅེས་དོ་སྣང་སྤྱད་ན་ཉེས་  
 བྱས་སོ། ། ཡན་ལག་བཞི་པའི་དམག་གནས་དེ་ནས་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་དགེ་སློང་  
 དུལ་དེར་ཡོད་པ་དང་། དགེ་སློང་ལམ་དུ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་དམག་ཡན་ལག་བཞི་  
 པས་རྗེས་སུ་དེད་བྱང་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ། དགེ་སློང་གི་པ་མ་གང་རུང་ན་བ་དང་རྣམས་  
 སྟོན་བྱང་བའི་སྐབས་སུ། དེ་བལྟ་བུ་དམག་དཔྱད་མཉམ་དུ་སོང་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། །

༤༩ དམག་ནང་དུ་གནས་པའི་ལྷ་གྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

བསྐྱེད་མར་མཚན་གསུམ་ལས་མང་བར་དམག་མཉམ་དུ་ཉལ་མི་དེག་ས་  
 པའོ། ། རྒྱ་མཚན་ག་དེ་ཡོད་ཀྱང་རུང་། བཅན་འོག་མིན་པར་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་  
 རང་འདོད་ཀྱིས་དམག་མཉམ་དུ་མཚན་གཉིས་ལས་མང་བའམ། གསུམ་འདས་ན་  
 ལྷ་གྱེད་༤༩ པའོ། ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་བསྐྱེད་མར་ཉིན་གསུམ་དམག་སྐར་

ནང་དུ་སྒྲོང་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཡོད་ཀྱང་། ཉིན་གསུམ་པའི་ཉི་མ་བརྒྱལ་ཇེས་སུ།  
ད་དུང་གནས་དེ་ནས་མ་ཐོན་པར་དམག་སྐར་དུ་བསྐྱད་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༩ པའོ།  
དམག་ནང་དུ་མཚན་གཉིས་བསྐྱད་ཅིང་། སྤྱི་ཉིན་དམག་སྐར་ལས་ཐོན་པ་དང་།  
ཡང་བསྐྱར་དམག་སྐར་ནང་དུ་ལོག་ཅིང་དེར་མཚན་གཉིས་བསྐྱད་ཅིང་། དམག་  
སྐར་གཞན་དུ་མཚན་གཉིས་བསྐྱད་ནའང་ཉེས་པ་མེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་བཅས་ལྷན་  
དགོ་སྒོར་རང་གི་ཉེ་དུ་ནང་བ་དང་། མས་སྒྲོན་ཕོག་པ་སོགས་དམག་སྐར་དུ་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་བལྟ་དགོས་པའམ། ཡང་ན་སོ་སོ་རང་ཉིད་ན་བ་དང་མས་སྒྲོན་ཕོག་པ།  
དེ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་དག་ཡིས་བསྐྱོར་ན་དམག་སྐར་དུ་མཚན་  
གསུམ་བསྐྱད་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།

༥༠ དམག་ལ་རེག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དམག་སྒྲོང་བྱེད་སར་དངོས་སུ་བལྟ་མི་རིགས་པའོ། དམག་སྐར་ནང་དུ་སྐང་  
ཚེན་དམག་དང་། ཉ་དམག་ །གཞན་གྱི་དམག་ཡོད་པའི་སྐར་ནང་དུ་དམག་བསྐྱ་  
རོགས་བྱེད་པ་དང་། དམག་རྩལ་ལྟ་རོགས་བྱེད་པ། དམག་དབྱུང་དུ་སྤྱིག་རོགས་  
བྱེད་པ། དམག་སྒྲོང་བརྟེན་སྒོར་རོགས་སོགས་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་༥༠ པའོ།

༥༡ ཆང་བཏུང་བའི་སྐང་ལྷུང་འབའ་ཞིག་ལ།

ཆང་ངམ་སྒྲོས་བྱེད་གྱི་རྗེས་གཞན་ཟ་འཕྲུང་བྱེད་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་  
དགོ་སྒོར་གིས་སྒྲོས་བྱེད་གྱི་རྗེས་སྐྱལ། བཟི་སྐྱལ། ལྷ་ཆ་དུག་རྗེས་ལས་བཟོས་པ། སེམས་རང་

བཞིན་དུ་མི་གནས་པ་བཟོ་བྱེད་ལྟ་བུ། ར་བཞི་ག། སེམས་ཉག་ཉག་མེད་པ་བཟོ་བྱེད་དང། ཉིང་འཛིན་  
སོགས་བརྟན་པོ་མེད་པ་བཟོ་བྱེད། ལུས་བཞི་རུ་བརྟུག་བྱེད་ཀྱི་རྣམས་བཏུངས་ན་སྤང་ལྷུང་༥༡  
པའོ།། དེ་ནི་མི་དགེ་བ་རྒྱུའི་ནང་ནས་ལུ་པའོ།།

༥༡ ག་ག་ཆེ་ལ་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

ག་ག་ཆེ་ལ་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། དུས་ནམ་ཡང་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ག་  
ག་ཆེ་ལ་བྱེད་འདོད་ཀྱིས་ཀྱུན་ནས་བསྤངས་ཉེ་གཞན་ལ་རེག་ན་ལྷུང་བྱེད་༥༡ པའོ།།

༥༢ ལུ་ལ་ཅེ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

རྒྱུའི་ནང་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་རང་ཉིང་གི་  
མིག་མཚམས་སུ་བྱུང་བའི་རྒྱུའི་རྒྱལ་ཆ། ལྷ་ལྷན། མཚོ། རིང་ལུ་ལ་སོགས་པའི། བྱང་དུ་མཚོང་བ་  
དང། འཕྲོ་བ། རྒྱལ་རྒྱལ་ག། བག་ཡངས་བྱེད་པ། ཡང་ན་རྒྱུའི་ནང་དུ་སྐྱོད་ལམ་སྤང་  
བ་སྐྱིད་སྐྱིད་སོགས་བྱས་ན་སྤང་ལྷུང་༥༢ པའོ།། བྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཅེ་བ་དང། ལ་  
ལག་བཟོ་བྱེད་རྒྱུའི་ཁར་དངོས་པོ་འཕྲོ་བའི་ཆེད་དུ་གཡུག་པ་དང། རྒྱ་རྒྱེན་གཞན་  
ཡང་རུང་དངོས་པོ་དེ་རྒྱ་དེའི་ཁར་འཕྲོ་ཆེད་དང། སྐྱོད་ནང་དུ་འཕྲོ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་  
གཡུག་པ་སོགས་བྱས་ན་ཉེས་བྱས་སོ།། སྐྱིར་བཏང་དགེ་སློང་ནང་པ་ལུས་ལུང་  
འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་དུ། རྒྱུའི་ནང་དུ་འཇུག་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། དེ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་རྒྱ་  
པོ་མར་རོལ་བརྒྱལ་དགོས་ཆེ། འཕྲོ་ལམ་ལ་འགལ་རྒྱུན་བྱུང་ན། རྒྱ་རྒྱལ་བརྒྱུ་བཞོག་  
པའི་གནང་བ་ཡོད་དོ།།



༥༧ ལྷོན་སྒོག་བྱེད་པའི་ལྷོད་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

མོད་ལྷོད་མཚན་འདི་ལྷོན་སྒོག་བྱེད་པའི་ལྷོད་བྱེད་ཡིན་མིན་དཔུང་གཞིར་སྒྲུབ། མ་གྲུས་པ་བྱེད་མི་  
 དེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོང་གིས་དགོ་སྒོང་དང་ཚོས་ལ་མ་གྲུས་པར་བྲུས་ཁྱད་  
 འུ་པས་དན་ལྷོད་བྱེད་༥༧ པའོ།། དགོ་སྒོང་གིས་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་མ་གྲུས་པའི་སྒོར་  
 ལམ་བསྟན་ནས། དེ་ལ་དགོ་སྒོང་གཞན་གྱིས་དེ་ལྷོད་བྱེད་མི་དེགས་པའི་ཁ་ཉ་བསྐྱབ་  
 བྱ་གནད་རྗེས་སུ། རང་ཉིད་གྱིས་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྒྲུབ་མེད་དུ་བཏང་ནས་སྒོན་མ་ལྷོད་བྱེད་  
 བ་དེ་ལ་ཞུགས་པ་ན། དགོ་སྒོང་ལ་མ་གྲུས་པའམ་ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ལ་ཞུགས་པའོ།།  
 བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོང་གིས་བསྐྱབ་ཁྲིམས་ལ་བཙུག་མཚོང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་དགོ་  
 སྒོང་གཞན་ལ་བྱེད་པའི་ཚེ། གཞན་དེས་མ་མཚོང་ས་དང་། གསང་བའི་ཚོགས་  
 ཉེས་པ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་ཚེ་ཚོས་ལ་ཁྱད་དུ་གསོད་པའོ།། དགོ་སྒོང་གིས་དགོ་སྒོང་  
 གཞན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་སྒྲུབ་མེད་དང་། ལྷ་ཚུགས་གྱིས་འདུལ་ཁྲིམས་གྱི་སྒོར་ལམ་མ་  
 འགྲིག་པ་བྲུས་ན་ལྷོད་བྱེད་དོ།། དགོ་སྒོང་གཞན་གྱིས་བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོང་གི་སྒོར་  
 ལམ་མ་འགྲིག་པའི་ཐད་ཁ་ཉ་བསྐྱབ་བྱ་བྲུས་པ་ལ་དགོ་སྒོང་རང་ཉིད་གྱིས་སྒྲུབ་མེད་  
 དང་། སྒོར་ལམ་མ་འགྲིག་པར་མདོ་སྟེ་དང་། མདོན་པ་ལ་མ་གྲུས་པ་དང་ཁྱད་དུ་  
 གསོད་པར་བྲུས་ན་ཉེས་བྲུས་སོ།། ཁྲིམ་པ་དང་དགོ་ཚུལ་གྱིས་བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོང་  
 གི་སྒོར་ལམ་མ་འགྲིག་པ་ལ་ཁ་ཉ་བསྐྱབ་བྱ་བྲུས་པ་ན། དགོ་སྒོང་རང་ཉིད་གྱིས་དེ་  
 ལས་སྟོག་སྟེ་ལྷ་ཚུགས་གྱིས་འདུལ་བ་དང་། མདོ་སྟེ། མདོན་པ་སོགས་ལ་མ་གྲུས་  
 པའམ། ཁྱད་དུ་གསོད་པ་ལ་ཞུགས་པ་ན་ཉེས་བྲུས་སོ།།

༥༥ དངངས་པར་བྱེད་པའི་ལྷན་དུ་བྱེད་འབའ་ཞེས་པ།

དགེ་སྲོང་ལ་དངངས་པར་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགེ་སྲོང་གིས་  
ལུས་ཀྱི་ནམ་འགྲུང་དང་། དག་གི་བརྗོད་སྟངས་གང་ཡིན་རུང་ཚོགས། དགེ་སྲོང་གཞན་  
སྐྱེས་ཏུ་བརྟུགས་ལྷན་བྱེད་༥༥ པའོ།། ལྷ་མཚན་ག་ལེ་ཡིན་ལྟར་མེད།

༥༦ མེ་རེག་གི་ལྷན་དུ་བྱེད་འབའ་ཞེས་པ།

མེ་སྐྱར་མི་རིགས་པའོ།། བད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་ཚ་བོ་བཟོ་བྱེད་སྲོ་  
ཁང་གི་ཡང་ལྷ། ལྷ་མས། མེ་མ་གཏོགས་པར་དགེ་སྲོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་མེ་སྐྱར་  
ན་ལྷན་བྱེད་༥༦ པའོ།། ལྷོག་སྐྱར་བ་དང་འཕྲུལ་ཆས་མེ་སྐྱར་བ་སོགས་དེར་མ་  
གཏོགས་སོ།། དགེ་སྲོང་རང་འདོད་ཀྱིས་མེ་སྐྱར་བ་དང་། མེ་སྐྱར་ཡང་སྐྱར་བ། མེ་  
འབར་ཆེད་ཏུ་སྲུ་རྒྱག་པ། མེ་ནང་ཏུ་ཤིང་རུམ་དང་ཤོག་བྱ་སོགས་སྐྱེས་པ། མེ་གཞན་ལ་  
སྐྱར་བརྟུགས་པ། མེ་སྲུ་མ་སྐྱེད་དེ་འབར་བརྟུགས་པ་སོགས་བྱས་ན་སྐྱར་ལྷན་༥༦ པའོ།།

༥༧ ལྷན་དུ་བྱེད་པའི་ལྷན་དུ་བྱེད་འབའ་ཞེས་པ།

གཟུགས་པོ་ལ་རྗེག་པ་མེད་ན་རྒྱ་བ་གཅིག་གི་ནང་ཏུ་ལུས་ཐེངས་མ་གཉིས་  
ལས་མང་བར་འཇུག་མི་རིགས་པའོ།། དམིགས་བསལ་རྒྱ་རྒྱུན་མེད་ན་ལུས་པོ་  
བཟུས་ནས་རྒྱ་བྱེད་མ་སོང་པའི་སྲོལ་ཏུ་གཟུགས་པོ་རྩལ་བཟུས་ན་ལྷན་བྱེད་༥༧  
པའོ།། དུས་དང་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ནས་དགེ་སྲོང་གི་གཟུགས་པོ་དེ་ལས་  
མང་བར་འཇུག་ཚོགས་པའི་དམིགས་བསལ་ནི། ༡ དབྱར་དུས། རྒྱ་བ་ལྡོ་པའི་མགོ་ནས་

བརྒྱད་པའི་ལྷོང་བར་དུ་ལྷོང་བ་གཉིས་དང་བྱེད། ༡ རྣམ་པ་དང་། ཚ་བ་འཕར་བ། གཞན་འཕྲོད་  
བསྟེན་བྱ་དགོས་པའི་སྐབས། ༢ འགྲུལ་བཞུད་དང་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལུས་པོ་  
ལས་རྒྱལ་ཚུ་ཐོན་པའི་སྐབས། ༣ ལྷོང་མཐར་ལེ་དབར་ལྷོང་དང་བྱེད་ཀ་ནས་བྱུག་  
བར་དུ་ཚོད་(yojana) འགྲུལ་བཞུད་ཐག་རིང་བྱས་པའི་རྗེས་སུ། ༤ གཟུགས་པོ་ལ་  
དྲེག་བ་ཆགས་པའི་སྐབས་ཐལ་བ། འདས་བག །ཕྱེ་མ། ལུས་ལས་རྟེན་སྐྱེས་ཚད་བཀྲལ་བྱིང་འདོད་  
བ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སོ།། རོ་སྣང་བྱ་དགོས་ས་གཅིག་ལ། རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་སངས་  
རྒྱས་བཞུགས་ (majjhima desa) ལུས་དུ་གཟུགས་པོ་ཚུ་ག་ཚོད་བཟུས་ན་ཡང་  
དགག་བྱ་མེད་པས་ཉེས་པ་མེད་དོ།།

༥༤ གོས་ཁ་མ་བསྐྱུར་བ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ལྷོང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ག།

གོས་ཀྱི་མཐར་རྒྱ་སྐྱུག་དང་། བག་པོའི་ཁ་དོག་ཅན་གྱི་རྟགས་མ་བརྒྱབ་པར་  
མེད་སྲོད་གཏོང་མི་རིགས་པའོ།། དགེ་སྲོང་གིས་གོས་གསར་པ་ཞིག་རྒྱག་པའི་  
སྐབས་སུ་དེ་མ་ཉིད་དུ་རྟགས་བརྒྱབ་དགོས། རྟགས་(kappabindu)མ་འོངས་པར་  
ཕྱོན་རྒྱ་ཡིན་ན་འག་པོ་དང་རྒྱ་སྐྱུག་གི་ཐེག་ཅན་གྱི་གོས་ལེན་རིགས་སོ།། གོས་ཀྱི་རྒྱ་  
ལེན་རིགས་པ་རྒྱ་སུ་སྐོན་པོས་རྟགས་བརྒྱབ་པ་དང་། ཚོན་གཞན་འག་པོ་སོགས་ཀྱིས་རྟགས་བརྒྱབ་བ། བོད་སྐྱུང་  
མཚན། བོད་པའི་བྲལ་ཆས་ལས་ཚོས་གོས་དང་སྐྱམ་སྐྱུང་ལ་དུང་དང་བརྒྱ་སོགས་ཀྱི་རྟགས་རྒྱག་སྐོལ་ཡོད་པ་ལྟར།  
གནས་བརྟན་ཕྱི་པའི་ལུགས་ལ། གཞན་གྱི་གོས་དང་མི་འོར་བའི་ཆེད་དུ་གོས་ཀུན་ལ་རྟགས་རྒྱག་སྐོལ་ཡོད་པས།  
སྐབས་འདིར་དེའི་སྐོར་ལ་བོད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རྟགས་གཅིག་ཀྱང་མ་བརྒྱབ་པར་གོས་དེ་ཕྱོན་  
ན་ལྷོང་བྱེད་༥༤ པའོ།།

གོས་ལ་དབྱེ་བ་ལྟ་ཡོད། སློང་གོས། སླད་གོས། གཟུང་། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན།  
རྒྱལ་གཟུང་། དེ་རྒྱམས་རེ་རེ་རག་པའི་སྐབས་སུ་རྟགས་བརྒྱབ་དགོས། དེ་རྒྱམས་གྱི་  
ཐོན་ཆེགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཡིན། མཐར་གོས་དེ་རྒྱམས་མ་གྲོན་པའི་སློན་ཏུ་བྱིན་  
རྒྱབས་བྱ་དགོས་སོ།། དེར་སང་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་དང་རྒྱལ་གཟུང་རྒྱམས་ལེད་སློང་  
གཏོང་སློལ་མེད། དྲ་རྟགས་གོས་གྱི་ཟུར་གཅིག་ལ་བརྒྱབ་བཤམ། ཡང་ན་ཟུར་གཉིས་  
ལ་དྲ་གསུམ་ལ། བཞི་ལ་ཆོག་གོ། དྲ་རྟགས་གྱི་དབྱིབས་གཟུགས་མ་གྱུར་སློང་དབྱིབས་  
དང་དྲ་ཡང་ན་འདྲེ་འིག་ལུ་ཐིན་འདྲ་བོ་བཟོ་དགོས། གདམ་ག་ཡོད་ན་རྟགས་དེ་གསལ་  
བོ་དང་། སློར་མོ། མཐུག་པོ་དང་། རྟགས་གཅིག་གཟུང་། ཟུར་ཐམས་ཅད་ལ་བརྒྱབ་  
དགོས་དེ་ཐོན་ཆེགས་དེ་ཡང་བྱིན་རྒྱབས་བྱ་དགོས།

༥༢ གདེང་མེད་པར་སློང་པའི་རྣམ་གྱིད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་ལ་དང་། དགེ་སློང་ལ། དགེ་སློབ་ལ། དགེ་རྒྱལ་ལ། དགེ་རྒྱལ་མ་ལ་  
སོགས་པ་གང་རུང་ལ། དགེ་སློང་རང་ཉིད་གོས་གསར་པ་ལེན་པའི་ཆེད་ཏུ་རང་གི་  
གོས་གཞན་ལ་ལོངས་སློང་ཏུ་བརྟུག་ནས། རང་ཉིད་གོས་གསར་པ་ཐོབ་པའི་འོག་ཏུ།  
སྲར་གྱི་གོས་གཞན་གྱིས་གནང་བ་མ་ཐོབ་པར་རང་འདོད་གྱིས་གྲོན་མི་རིགས་པའོ།།  
དགེ་སློང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གོས་དགེ་སློང་ལ་དང་། དགེ་སློང་ལ། དགེ་སློབ་ལ། དགེ་  
རྒྱལ་ལ། དགེ་རྒྱལ་མ་ལ་སོགས་པ་གང་རུང་ལ་དགེ་སློང་རང་ཉིད་གོས་གསར་པ་  
ལེན་པའི་ཆེད་ཏུ་རང་གི་གོས་གཞན་ལ་ལོངས་སློང་ཏུ་བརྟུག་ནས། རང་ཉིད་གོས་  
གསར་པ་ཐོབ་པའི་འོག་ཏུ། སྲར་གྱི་གོས་གཞན་གྱིས་ (vikappana) དགེ་སློང་རང་

ལ་ཚུར་སློབ་པའི་ཚོ་ག་མ་བྱས་པར་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱོམ་ན་ལྷན་ཕྱོད་༥༩  
བའོ།། གཡར་འཕོ་བལྷར་ཕྱོད་(vikappana)པའི་རྒྱུད་རིམ། གཡར་པའི་འཕོ་བལྷར་  
(vikappana)བརྒྱུད་རིམ་སོ་སོའི་ཅ་དངོས་དེ་དགེ་སློང་ལ་དང་། དགེ་སློང་ལ། དགེ་  
སློབ་ལ། དགེ་ཚུལ་ལ། དགེ་ཚུལ་མ་ལ་སོགས་པ་གང་རུང་ལ་དབང་བའི་ཚེད་དུ་འོ།།

སོ་སོའི་དངོས་པོ་གཅིག་གཤམ། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་གཡར་བ་འཕོ་བལྷར་དེ་  
འདུལ་ཁྲིམས་པ་གཞིགས་ན་ལྷན་པ་མ་ལྟོས་དང་། གནང་བ་ཡོད་པའི་སློབ་པ་དགེ་  
སློང་རམ་གང་ཟག་གཞན་པ་སྤྱད་པ་ཡིན། འདིར་དེས་བར་དུ་ཚང་དགོས་པ་གཅིག་  
པཎ། དགེ་སློང་ཞིག་གིས་གོས་གཡར་པའི་ཚེད་དུ་འཕོ་བལྷར་ཕྱོད་འདོད་པའི་སྐབས་སུ། ཕྱོམ་ཚེན་  
གོས་དེ་ཕྱོམ་རྒྱལ་ས་ཚེད་གནང་བ་ལྟ་དགོས། སོ་སོའི་འདོད་བ་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་གཅིག་ལ་  
གཡར་པའི་འཕོ་བལྷར་(vikappana)ཚོ་ག་འོས་འཚམས་ཀྱི་སློབ་པ་བྱ་དགོས། དགེ་  
སློང་དང་པོས་གོས་དེ་ཚུར་སློབ་པའི་ཚོ་ག་མ་བྱས་པར་ཕྱོམ་ཚོགས་ཀྱང་། དགེ་སློང་  
གཉིས་པས་ཕྱོམ་ཚར་རྗེས་སུ། སྤྱད་དགེ་སློང་དང་པོས་ཕྱོམ་པ་ལ་ཚུར་སློབ་པའི་ཚོ་  
ག་བྱ་དགོས། བན་ཚུན་གཉིས་གས་གཡར་པའི་འཕོ་བལྷར་ཕྱོད་པའི་ཚོ་ག་བྱ་རུང་འོ།། དགེ་  
སློང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཡར་པའི་འཕོ་བལྷར་གྱི་(vikppana)ཚོ་ག་ཕྱོད་པ་དང་། ཡང་  
ན་འདུལ་བ་ལ་མཁས་པའི་དགེ་སློང་ཞིག་གིས་ཚོ་ག་ཕྱོད་པ་སོགས་གང་རུང་བརྒྱུད་  
དགོས། ཚོ་ག་ །གོས་གཅིག་གཤམ། ཡང་ན་མང་པོ་འདིར་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་ལ་  
གཡར་འཕོ་བལྷར་ནའང་རུང་། གོས་གཅིག་གཤམ། ཡང་ན་མང་པོ་ལས་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་  
སློང་ལ་འཕོ་བལྷར་གཡར་ཡང་རུང་། ཚོ་ག་ཕྱོད་པའི་སྐབས་སུ་བར་ཐག་བརྒྱུད་ས་ཁྲུ་གཉིས་དང་མཚོ་གང་  
པལ་ཚེད་སན་ཀི་མི་ལར་(centimetres) ༡༠ན་ ཡོད་དགོས། གང་ལྟར་གཡར་པའི་རྗེས་སུ་གོས་

དེའི་བདག་དབང་རང་ལ་རྩེ་འཕོ་བ་སྐྱུར་བྱས་ན་ཕྱོག་ཚོག་གྲང་། རྩེ་སློབ་པའི་ཚོ་  
གམ་བྱས་པར་དགེ་སློང་གིས་གོས་དེ་ཕྱོག་ན་ལྷུང་བྱེད་༥༩ པའོ།

རྩེ་འཕོ་བ་སྐྱུར་གཏང་དགོས། ཚོ་གའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་ལུགས་དང་མ་ལུན་  
པའོ།། བོད་སྐྱུར་མཆོན། ལྷུང་བ་འདི་ནི་བྱིན་འཕྲོག་གི་ལྷུང་བ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།  
གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་བ་འཛིན་བ་རྣམས་ཀྱིས་གོས་དེ་བྱིན་བ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
ཀྱི་མི་འདུག །ཡང་གཡུང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲིས་པས་དེ་ཡང་མ་དེད་ཟེར། (vikappana)  
མི་ཀ་སྐ་རྒྱ་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ལ་གོ་བ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱི་འདུག །  
ཚིག་དེའི་འགྲེལ་བ་ཤད་བྱེད་སྟངས་ལ་གཞིགས་ན་གཡུང་བ་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་  
ཡག་མིན་འགྲོ་བྲན་གྲང་། སློབ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱུང་བར་འཚོལ།

༦༠ སྡེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་གཞན་གྱི་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་སྡེད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྟན་དགེ་  
སློང་གིས་དགེ་སློང་གཞན་ཁོང་ཁྱོད་སློང་བའི་ཆེད་དང་། གད་མོ་དགོད་པའི་ཆེད། ཡང་  
ན་ཅེད་མོ་ཅེ་བའི་ཆེད་དུ་བསམས་ནས་དགེ་སློང་གཞན་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་ས་ལྟན་པའི་  
འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་དང་ལོད་སྦྱང་ཞིན། མོར་ལ། བྱིན་རྒྱལ་ས་ལྟན་པའི་གོས། ལྱོན་ཞིན་མ་གཤམ་  
ཆེའི་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད། གདིང་ལ། (missidana) ཁབ། རྟེན་རག་ལ་སོགས་པ་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་ལྟས་པ་དང་། གཞན་ལ་སྡེད་དུ་བརྟུག་ན་ལྷུང་བྱེད་༦༠ པའོ།། གཞན་གྱིས་  
པ་དང་། དགེ་རྩེ་ལ་གྱི་ཅ་དངོས། བྱིན་རྒྱལ་ས་མེད་པའི་དགེ་སློང་གཞན་གྱི་གོས། མོར་  
པ་དང་། ལྷུ་མོ་སོགས་ལྟས་ན་ཉེས་བྱས་སོ།། ལྷུ་མ་མི་ཤོར་བ་དང་མི་བརྒྱག་པའི་

ཆེད་དུ། སར་སྤྱད་བྱུང་བ། གནས་སྐབས་དགེ་སློང་གཞན་གྱི་འཚོ་བའི་ཡོ་བྱད་སྐྱས་  
ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།

༡༡ དུད་འགྲོ་གསོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དུད་འགྲོ་གསོད་མི་རིགས་པའོ། གསོད་འདོད་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་དུད་འགྲོ་གསོད་པའི་བྱ་བ་བྱས་ཤིང་མཐར་འི་བ་ན་ལྷུང་  
བྱེད་༡༡ པའོ། མི་བསད་ན་པམ་པ་གསུམ་པ་དང་། སྤྱང་བྱ་བསད་པ་དང་། སྐང་  
ཆེན་བསད་པ་གཉིས་དུད་འགྲོ་བསད་པར་མཚུངས་པ་ཡིན་པས་ལྷུང་བྱེད་༡༡ ༡༢  
པའོ། ། ལྷུང་བ་དེ་ནི་མི་དགེ་བལྟའི་ནང་ནས་དང་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་སོ།

༡༢ མ་བརྟགས་པར་ཚུ་བེད་སྤྱད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

སྲོག་ཆགས་དང་ལྷན་པའི་ཚུ་བེད་སྤྱད་མི་རིགས་པའོ། ཚུ་བེད་སྤྱད་ན་  
སྲོག་ཆགས་གསོད་གྱི་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་སྲོག་  
ཆགས་དང་ལྷན་པའི་ཚུ་བལྟང་བ་དང་། གཞན་སྲོག་ཆགས་དང་ལྷན་པའི་དངོས་པོ་  
ཚུ་བལྟང་བ། ལྷས་པོ་ཚུས་འཁྲུང་བ། མོང་པ་ཚུས་འཁྲུང་བ། མེ་གསོད་པ་སོགས་བེད་སྤྱད་ན་ལྷུང་བྱེད་༡༢  
པའོ། ། ཚུ་སློང་གི་ནང་དུ་སྲོག་ཆགས་གནས་པ་དང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་དང་། འབྲུ་སྲིན་  
ཟ་མོ་སོགས་ཡོད་ན་ཉིན་ལྟར་འཕྱང་ཚུ་བརྗེ་པོ་བརྒྱབ་དགོས། སློང་ཆས་གི་ནང་དུ་  
འབྲུ་སྲིན་ཟ་མོ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ཚུ་ཡོངས་མ་སྤྱད་པའི་སྲོན་དུ་ཚུ་ཆགས་བརྒྱབ་  
དགོས། ། ལྷུང་བ་འདི་མི་དགེ་བལྟའི་ནང་ནས་དང་པོར་གཏོགས་སོ།

༤༣ རྒྱུན་རྒྱོག་གྲེད་པ་དང་རིགས་མ་སྐྱེན་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཚོད་རྫོག་ཞི་འགྲིག་བྱས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་སློང་མི་རིགས་པའོ།། ལྷར་  
འདུལ་བའི་སློན་སེམས་འཇུག་ཚོད་ཞི་འགྲིག་བྱས་ཟེན་པ་ལ་སླར་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
ཚོད་རྫོག་བསྐྱངས་ན་ལྷུང་གྲེད་༤༣ པའོ།། མཆན་དགེ་འདུན་ནང་ལྷུང་ཚོད་རྫོག་ནང་འགྲིག་  
གྲེད་པའི་ཐབས་ལམ་འདུལ་བ་ལུང་རྣམ་འབྲེད་(patimokkha) གྱི་ལེ་འདུའི་མཐའ་ལ་ནན་ཏུ་༥' བཤད་  
དོ།། (༥' adhikaranasamatha)

༤༤ གནས་ངན་ལེན་འཆབ་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

པམ་ལྷག་འཆབ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་གཞན་པམ་  
ལྷག་བྱུང་བ་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཆབ་པ་ན་ལྷུང་གྲེད་༤༤ པའོ།། ལྷན་སེམས་  
འདིའི་ལྷུང་བ་ནི་པམ་ལྷག་དང་སློམ་པོ་སོགས་(parajika, samghadisesa and  
thullaccaya) ལ་གོ་དགོས། དགེ་སློང་གཅིག་ལ་པམ་ལྷག་དང་སློམ་པོ་བྱུང་བ་དེ་  
དགེ་སློང་གཞན་ཞིག་གིས་གསལ་ལ་བོར་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ན། དེས་གཞན་ལ་ལབ་  
དགོས། གཞན་དེས་གཞན་ལ་བསྐྱབ་དགོས། དེ་འཆབ་ན་ལྷུང་གྲེད་༤༤ པའོ།།

༤༥ ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པའི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པར་དགེ་འདུན་གྱི་ནང་དུ་བཅུག་མི་རིགས་པའོ།། མ་མངལ་  
ཆགས་པའི་ཉི་མ་ནས་བཅུས་ནའང་། ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ །ཉི་ཤུ་མ་  
ལོན་པ་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས་ན་ལྷུང་



བྱེད་འབའ་ཞིག་༤༥ པའོ།།

ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་སྒོར་མ་ཡིན་ཏེ། ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དེ་  
ཉིད་དག་སྒོར་བརྒྱུ་བ་པའི་གནང་བ་མེད་པས་སོ།། མ་ཡི་མངལ་གནས་ཀྱི་དུས་  
ཚོད་ལྷོ་བ་བདུན་བཅེས་ན། མ་མཐར་དག་སྒོར་རྒྱུ་བ་སྐབས་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོན་དགོས།  
རྒྱུས་པ་དེ་དག་འདུན་ནང་དུ་ཞུགས་པ་ལ་མ་ལས་རྒྱུས་ནས་བཅེས་ན་མ་མཐར་ལོ་བཅུ་  
དགུ་དང་ལྷོ་བ་ལྷ་ཟེན་དགོས། རྒྱུས་འདིར་དགོས་ངེས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ཉུང་མཐར་  
ལས་བརྒྱལ་མི་རིགས་པའོ།།

༤༦ ལྷོ་མ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལྷོད་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཁྲིམས་འགལ་བྱེད་པའི་གཡོ་རྩལ་གྱི་འཆར་གཞི་དང་ལྷན་པའི་ནག་ཚོགས་  
དང་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། གཡོ་རྩལ་ལྷན་པའི་ཚོང་བ་གང་ཟག་  
གཞན་སྒོ་སྤང་དང་། ས་མཚན་ལ་ཁལ་རྒྱལ་མཁན་སོགས་ཁྲིམས་འགལ་བྱེད་མཁན་ ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་དུ།  
བཅས་ལྷན་དག་སྒོར་གིས་རང་འདོད་ཀྱིས་དེ་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་ཐག་བཅད་  
ཅིང་། ཚུ་ཚོད་དང་ཚེས་གངས་སོགས་གྲོས་མཐུན་དང་བཅས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱུར་ས་  
འཁོར་དང་གྲུ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་ན་ལྷོད་བྱེད་༤༦ པའོ།།

༤༧ ལྷོ་མ་དང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལྷོད་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འཆར་གཞི་དང་ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་ཁྲིམས་གྲོགས་མེད་པའི་ལྷོད་མེད་དང་  
མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དག་སྒོར་གིས་འཆར་

གཞི་དང་ལྡན་པའི་སློང་ནས་ཁྲིམས་སྲོགས་མེད་པའི་བྱད་མེད་དང་མཉམ་དུ་འགྲུལ་  
 བཞུད་བྱས་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༧། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་ཁྲིམས་སྲོགས་མེད་  
 པར་བྱད་མེད་མཉམ་དུ་ཐག་ཉེ་རིང་མེད་པར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུར་ཐག་བཅད་ཅིང་།  
 དེའི་རྗེས་སུ་བྱད་མེད་དང་མཉམ་དུ་སོང་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༧། བཅོམ་གཞི་མེད་  
 པར་ལམ་བར་དུ་བྱད་མེད་ཐུག་ནས་འགྲུལ་སྐྱེལ་རྒྱུ་ལས་འཁོར་དང་། ལྷ་མེ་འཁོར། གནམ་གྲུ་  
 སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཁྲིམས་སྲོགས་མེད་པར་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ན་ལྷུང་བ་མེད་  
 འོ།། བྱད་མེད་ཅིག་གིས་དགེ་སློང་མཉམ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུར་འཆར་གཞི་  
 བཞོན་ཀྱང་། དགེ་སློང་གིས་འགྲུལ་བཞུད་དེ་ཐག་ཏག་ཏག་མ་བཅད་པར། རྗེས་སུ་  
 བྱད་མེད་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཁེལ་ནས་འགྲུལ་བཞུད་མཉམ་དུ་བྱས་ན་འདྲ་བ་མེད་  
 འོ།། འོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཐོན་པའི་ཚེས་དང་དུས་ཚོད་སོགས་གཏན་འབེབས་བྱས་  
 ཡོད་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༧། བཅོམ་།

༤༩ རྗེས་ལྷ་མི་གཏོང་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

འཁྲིག་སློང་གི་བདེ་བ་སོགས་ལོངས་སུ་སྦྱུད་པས་འཕགས་ལམ་འབྲས་གནས་  
 བཞི་(ariyastages)གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་སློན་དུ་མི་འགྱུར་བ་དང་། བསམ་གཏན་  
 སོགས་(jhanas)ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་འགལ་རྒྱུན་དུ་མི་འགྱུར་  
 བ་དང་། བདེ་འགྲོ་སྐྱེ་བའི་གོགས་སུ་མི་འགྱུར་བའོ།། ཞེས་ལྷ་བ་ལོག་བ་འཛིན་མི་  
 རིགས་པའོ།། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དེ་དང་དེའི་འགལ་རྒྱུན་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་འཕྲུག་  
 མེད་དུ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་དེ་ལ་ཁྲོད་ཀྱིས་ལྷ་བ་ལོག་བ་དེ་འཛིན་མི་རིགས་

པའོ།། དགོ་སྐོར་གཞན་གྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུང་ལ་འགྲེལ་བཤད་ལོག་ལ་  
བརྒྱབ་པ་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། བཅས་ལྡན་དགོ་སྐོར་གིས་  
དགོ་སྐོར་གཞན་དེ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ཤིག་སངས་རྒྱས་ལ་ཁག་འགྲེལ་མི་རིགས་  
ཞེས་ལབ་དགོས། ལྷན་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ན། རྒྱུད་ཀྱི་ལོག་བཤད་དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
གཏན་ནས་མ་གསུངས་པས་སོ།། དགོ་སྐོར་གཞན་དེ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་འདི་ལྟར་བརྒྱབ་  
དགོས།། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཅི་གསུངས་ཤེ་ན། རྒྱུད་ཀྱིས་བཤད་པ་དེ་སངས་ཀྱིས་  
ཐར་པ་དང་བདེ་འགོ་སྐྱེ་བའི་བར་ཚད་དུ་བཤད་ཡོད་ཅེས་ལབ་དགོས། དགོ་སྐོར་དེ་  
ལ་ཚོས་དངོས་གནས་གང་ཡིན་པ་དགོ་སྐོར་གཞན་གྱིས་བཞུགས་པའི་སྐོར་ནས་  
བསྐྱབ་བྱ་དང་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས། དགོ་སྐོར་གཞན་གྱིས་བསྐྱོག་པའི་ཐབས་  
གསུམ་བརྟན་ནས། དེས་ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོགས་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ། དེ་ལས་མ་བསྐྱོག་  
ན་ཉེས་བྱས་སོ།། སྤིག་ལྟ་ཅན་གྱི་དགོ་སྐོར་དེ་དགོ་སྐོར་གཞན་གྱི་སར། གསོ་སྦྱོར་  
བྱ་སའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་གསོ་སྦྱོར་བྱ་སའི་ཁང་པ་(sima) ཞིན་ཅིང་། ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོག་  
གམ་ཞེས། འི་བ་གསུམ་བཏང་བའི་མཐའ་ལ་དགོ་སྐོར་གིས་ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོགས་  
ན་ལྷུང་བ་མེད་ཀྱང་། དེ་ལས་མ་བསྐྱོགས་ན་སྐར་ཡང་ཉེས་བྱས་སྐྱེའོ།།

མ་བརྐྱོད་ལ། (natti) ལས་བརྐྱོད་ལ། (kammavaca) ལས་བརྐྱོད་པ་གསུམ་མ་  
བྱས་པའི་སྐོར་དུ། ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོག་པའི་དགོས་འདུན་འདོན་དགོས། དེས་མ་  
བསྐྱོག་ན། ལས་བརྐྱོད་དགོས། (kammavaca) ལས་བརྐྱོད་ལ། ལས་བརྐྱོད་པ་དང་ཕོ་  
བརྐྱོད་ནས་ལྟ་བུ་དེ་ལས་བསྐྱོགས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། ལས་བརྐྱོད་པ་གཉིས་པ་བརྐྱོད་  
ནས་ད་དུང་མ་བསྐྱོགས་ན་ཉེས་བྱས། ལས་བརྐྱོད་པ་གསུམ་པ་བརྐྱོད་ནས་ད་དུང་མ་

བསྐྱོད་ལ་ལྷུང་བྱེད་༦༩ པའོ། དགེ་སློང་དེ་ཉིད་ལྷ་རྣམས་དེ་ལས་ཇི་སྲིད་ལ་བསྐྱོད་ལ་  
དེ་སྲིད་དུ་དགེ་འདུན་གྱི་གནས་ལས་སྲིར་བསྐྱེད་དགོས། སྤྲིན་ལྷ་ཅན་གྱི་དགེ་སློང་  
གི་སར་དགེ་སློང་གཞན་རྒྱུན་ལྷན་འགོ་འདུག་འགོག་དགོས། ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་མཉམ་དུ་  
ཉལ་བ་དང་། འབྲས་བུ་སོང་སྟོམས་ལེན་མཉམ་དུ་འགོ་བ། ཅོག་ཅེ་གཅིག་གི་སྐྱང་ལ་ཁ་ཟས་མཉམ་དུ་ཟ་བ། སངས་  
རྒྱལ་གྱི་གསུང་རབ་ལ་སྐྱུར་འདེབས་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྲིན་ལྷ་ཅན་གྱི་དགེ་སློང་  
ལས་ཚོས་མི་ཉན་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན་ལོ། དགེ་སློང་དེ་ཉིད་ལྷ་རྣམས་དེ་ལ་ཇི་སྲིད་  
གནས་བ་དེ་སྲིད་དུ་རྣམས་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུབ་པ་ཡིན་ལོ།

༦༩ སློངས་པ་རྗེས་སྐྱོད་ལས་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

གནས་ནས་དབྱུང་བའི་དགེ་སློང་གི་སར་ཡང་ཡང་འགོ་མི་རིགས་པའོ། །  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་སྤྲིན་ལྷ་མི་གཉོང་བའི་དགེ་སློང་གནས་ནས་དབྱུང་བ་ཞིག་གི་  
རྗེས་སུ་འགོ་བ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཚོས་དང་ཟང་བེད་གི་སོངས་སྐྱོད་ལྷན་ཅིག་  
ཏུ་བྲས་བུ་ལྷུང་བྱེད་༦༩ པའོ། དེ་གང་ཞེ་ན། ༡ སོ་སོས་བསྐྱེད་ས་པའི་བསོད་  
སྟོམས་དེ་ལ་བྱིན་པ། ༢ དེ་ལ་མདོ་དང་མདོ་ཡི་འགྲེལ་བ་གནས་ཁང་གཅིག་གི་ནང་  
དུ་འཆད་ཁིད་བྱེད་པ། ༣ དེ་ལས་ཚོས་ཉན་པ། ༤ གསོ་སྐྱོང་མཉམ་དུ་བྱེད་པ།  
དགག་དབྱེ་མཉམ་དུ་བྱེད་པ། ༥ གནས་ཁང་གཅིག་གི་ནང་མཉམ་དུ་སྐྱོད་པ། ༦  
བྱེད་སྐོ་མཉམ་དུ་སྐྱུབ་པའོ།

༡༠ དགོ་ཚུལ་བསྐྱེལ་བ་བསྐྱས་པའི་ལྷོང་ཕྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

རྟོག་ལྟ་ཅན་གྱི་དགོ་ཚུལ་གྱི་སར་ཡང་ཡང་འགྲོ་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་  
 དགོ་སྐོར་གིས་རྟོག་ལྟ་ཅན་གྱི་དགོ་ཚུལ་གྱིས་འཁྲིག་སྐྱོད་གྱི་བདེ་བ་ལ་སོགས་པ་  
 ལོངས་སྤྱ་སྤྱད་པས་འཕགས་ལམ་འབྲས་གནས་པའི་(ariyastages)གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་  
 བའི་སྐྱོན་དུ་མི་འགྱུར་བ་དང་། བསམ་གཏན་སོགས་(jhanas)གྱི་ཉམས་ཉོགས་གོང་  
 འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་འགལ་ཕྱེན་དུ་མི་འགྱུར་བ་དང་། བདེ་འགྲོ་སྐྱེ་བའི་གོགས་སུ་མི་  
 འགྱུར་པའོ།། ཞེས་ལྟ་བུ་ལོག་པ་འཛིན་པ་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་སོགས་བྱུང་ན།  
 སངས་རྒྱས་གྱིས་དེ་དང་དེའི་འགལ་ཕྱེན་ཡིན་པ་འགྲེལ་བ་ཤད་འཕྱུག་མེད་བརྒྱབ་  
 བའི་སྐོར་དང་། དེ་ཚོས་ཡིན་པ་སངས་རྒྱས་གྱིས་མ་གསུངས་པ་དང་། ལྟ་བུ་དེ་ལོག་  
 པ་ཡིན་པའི་སྐོར་སོགས་དགོ་ཚུལ་དེ་ལ་ལབ་དགོས། དེ་ལ་བཞགས་ད་དུང་དེ་ལས་མ་  
 བརྗོགས་པར་ལྟ་བུ་ལོག་པ་དེའི་སྐོགས་སུ་སྐྱོད་པ་དགོ་སྐོར་གིས་མཐོང་བ་དང་ཐོས་  
 པ་སོགས་བྱུང་ན། འདི་ལྟར་ལབ་དགོས། དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟོན་པ་ནི་ཁྱོད་གྱི་ལམ་  
 ཉོན་པ་ལོ་མེད་ལ། ལྟ་རུ་མི་འདོད་པའི་གང་ཟག་དེ་ནི་རིན་ཐང་ཡོད་པའི་སྟོན་པའི་  
 སྐོབ་མ་ཞིག་ཀྱང་མ་ཡིན་ཞོ།། མ་ཟད་ཁྱོད་དགོ་ཚུལ་དང་དགོ་སྐོར་མཉམ་དུ་ཁང་བ་  
 གཅིག་གི་ནང་དུ་ཉལ་མི་ཚོགས་པ་དང་། ཐོག་གཡོགས་གཅིག་པ་ཅན་གྱི་ཁང་པའི་ནང་  
 མཉམ་དུ་ཉལ་མི་ཚོགས་པའོ།། མ་ཟད་བར་དུ་མ་ཚོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་མཉམ་དུ་ཉལ་  
 མི་ཚོགས་པ་དང་། མཚན་གཉིས་གསུམ་གྲིམ་པ་དང་མཉམ་དུ་ཉལ་མི་ཚོགས་པའོ།།

ལྷོང་ཕྱེད་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཟིན་ཏོ།། སོ་སོས་ཅི་འདོད་བྱས་ན་རང་ཉིད་འཕྱུང་བའི་

རྒྱ་ཏུ་འགྱུར་རོ།། ཞེས་བརྗོད་དགོས། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་གནས་ནས་དབྱུང་  
 བའི་དགེ་ཚུལ་དང་མཉམ་དུ་ཚོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་ལོངས་སློང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བྲས་པ་  
 དང་། དེའི་རྗེས་སུ་བརྒྱལ་ས་ན་ལྷུང་བྱེད་པོ་བཤོ།། ༡ དེ་ལ་སོར་པ་བྱིན་པ་དང་། ༢  
 དེ་ལ་གོས་བྱིན་པ། ༣ དེ་ལ་ཁ་ཟས་བྱིན་པ། ༤ དེ་ལ་ཚོས་གནང་པ། ༥ དེ་ལས་  
 ཚོས་ཉན་པ། ༦ ཁང་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་མཚན་གཅིག་མཉམ་དུ་ཉལ་པ། ༧ བྱེད་སློ་  
 མཉམ་དུ་སྐྱབ་པ་སོགས་གོང་དུ་བཤམ་དེ་དག་གནས་ནས་དབྱུང་བའི་དགེ་ཚུལ་  
 གསུམ་པོ་གང་རུང་དང་ཚོས་དང་ཟང་ཟིང་གི་འབྲེལ་བ་བྲས་ན། ལྷུང་བྱེད་པོ་བཤོ།།  
 དགེ་ཚུལ་གསུམ་པོ་འདི་ལྟར། ༡ དགེ་སློང་སོ་སོར་དབྱེ་འདོད་པའི་དགེ་ཚུལ་དང་།  
 ༢ དགེ་སློང་གི་ཚོས་གོས་འབྲེལ་ཐབས་ཀྱི་སྐྱལ་མ་བྱེད་མཁན་གྱི་དགེ་ཚུལ། ༣  
 གནས་ནས་དབྱུང་བའི་དགེ་ཚུལ་དང་གསུམ་པོ།།

༥༡ བསྐྱབ་པ་ཉེ་བར་འཛོག་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

འདུལ་ཁྲིམས་སྤང་མེད་བཟོ་སྤྲད་ཁག་འདོགས་ས་འཚོལ་མི་རིགས་པའོ།།  
 སོ་སོ་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་དགེ་སློང་གིས་འདུལ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་སློང་ལམ་གྱི་  
 ཉེས་སློན་བརྗོད་པ་ལ། བར་ལ་ལན་འདི་ལྟར་དུ། འདུལ་བ་ལ་མཁས་པ་ཞིག་གིས་  
 དེའི་སློང་ལ་བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་ན་མ་གཏོགས་ངས་བཙོས་བསྐྱར་མི་བྱེད་ཅེས་ལན་  
 བཏབ་པ་ན་ལྷུང་བྱེད་པོ་བཤོ།། དགེ་སློང་སུ་ཡིན་རུང་སོ་སོ་བཙོས་བསྐྱར་གཏང་  
 ཚེད་རང་རྒྱུད་ཀྱི་འདུལ་ཁྲིམས་བཅི་སྤང་བྱ་དགོས་པ་ཤེས་པར་བྱའོ།། སོ་སོའི་རྒྱུད་  
 ཀྱི་བཅས་སློམ་དེ་ལྟ་བུ་ཉམས་ལེན་ལག་བསྟར་བྲས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་པན་ཡོན་

འབྲུང་གི་ཡོད། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒྲོང་གིས་ཁ་གཞན་དུ་གཡར་ནས་འདུལ་ཁྲིམས་མི་  
སྤང་བའི་སྐབས་སུ། འདུལ་ཁྲིམས་དང་འགལ་བའི་ལྷན་བྱེད་༥༧ ལ་དང། གོང་དུ་  
བཤད་བའི་ལྷན་བྱེད་༥༡ ལ་འབྲུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཉེས་ལ་བྱུང་བའི་ཚེ་འདུལ་  
ཁྲིམས་ལ་བརྩེ་སྤང་དང་ལྡན་བའི་སྒྲོ་ནས་ཕྱིར་བཅོས་ན་ལྷན་བྱེད་དེ་དག་ལ་ཡོད་དོ།།

༥༣ ལྷན་དུ་གསོད་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འདུལ་བའི་ཁྲིམས་ལྷན་དུ་གསོད་མི་རིགས་པའོ།། དགོ་སྒྲོང་རྣམས་ཀྱིས་  
འདུལ་བའི་སྒྲོང་ལ་སྐྱེད་བྱེད་ལ་དང། དཔུང་བ་བྱེད་ལ། བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་བའི་  
སྐབས་སུ། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒྲོང་གིས་འདུལ་ཁྲིམས་ལ་སྐོ་འདི་ནི་མོས་ལ་ཅམ་རེད།  
འདི་འདྲ་གཉིང་ཟབ་བྲགས་འདུག །ལས་དེའི་འབྲས་བུ་ག་རེ་ཡིན་མིན་ལ་མ་བརྟེན་  
པར། ངས་སྒོ་ལ་རེས་བྱས་ས་མ་རེད། དེ་ལག་བརྟུང་བྱེད་འདོད་མེད་ཅེས་སེམས་  
ཡིད་མ་རངས་བའི་རྣམ་ལ་དང་བཅས་འདུལ་བ་ལྷན་དུ་བསམད་ན་ལྷན་བྱེད་༥༣ པའོ།།  
འདུལ་བ་ལྷན་དུ་བསམད་ན། ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ་དང། ཉིང་རེ་འཛིན་དང། ཤེས་  
རབ་ལྷན་དུ་བསམད་ན་ཉེས་བྱས་སོ།།

༥༣ ལྷན་དུ་གསོད་ལ་དང་འདྲ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འདུལ་ཁྲིམས་ཤེས་བཞིན་དུ་ཁག་འདོགས་བྱ་མི་རིགས་པའོ།། གསོ་སྦྱོང་  
སྐབས་སུ་སོར་མདོ་འདོན་བའི་དུས་སུ་བཅས་ལྡན་དགོ་སྒྲོང་གིས་སོར་མདོ་གསལ་  
དུ་སོས་མཁན་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་ལ་དང། དགོ་སྒྲོང་དེས་སོར་མདོ་ཉུང་མཐར་ཚར་

གཉེས་ཐོས་ཀྱང་འདུལ་ཁྲིམས་འདི་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ད་ལྟ་བར་དུ་ཤེས་མ་སོང་  
 ཟེར་ན། དེ་ཉིད་ནལ་ཏུར་བྱ་དགོས། དགེ་སློང་དེས་ལྷུང་བ་བཤགས་སྟོན་བྱས་རྗེས་  
 སུ་དགོ་འདུན་གྱི་མཉམ་ཏུ་ནལ་ཏུར་བྱ་དགོས། ལས་མ་བརྗོད་པར་དང་པོ་འགྲོ་  
 ལུགས་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས། ད་དུང་འདུལ་ཁྲིམས་ཤེས་བཞིན་དུ་རྩེ་བལ་བྱས་ན་ལྷུང་  
 བྱེད་པ་ལྷན་པོ་ལོ། འདུལ་ཁྲིམས་ཤེས་ཀྱང་རུང་མ་ཤེས་ཀྱང་རུང་། དགེ་སློང་གིས་  
 ལྷུང་བ་བཤགས་པ་མ་བྱས་ན་ཉེས་པ་འབྱུང་ངོ་། ཉེས་པ་གསོག་འདོད་ཡོད་མེད་ལ་  
 མ་ལྟོས་པར་བསམས་པའི་ལྷུང་བ་རྒྱན་དུ་འདུལ་བའི་སྟོན་པ་འདག་པར་བྱ་དགོས།  
 སོ་སོར་ཐར་པའི་མདོའི་ཁྲིམས་སྤང་མེད་དུ་བྱས་ན། དགེ་སློང་དེ་ལ་ལྷུང་བ་གྲངས་  
 མང་པོ་དང་རྒྱུར་པོ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ངོ་། མདོ་གསུང་པའི་སྐབས་སུ་པན་ཡོན་འཛོལ་  
 ཆེད་སྟོན་ལམ་ཡག་པོ་དང་། སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏང་ནས་ཉན་དགོས། ཀུན་སྟོན་  
 རྒྱལ་པོའི་དགེ་སློང་གིས་དེ་ལ་དོ་སྤང་སྟོན་གྱི་མེད། མཆན། (remarks) དེར་སངས་སྐལ་ལེའི་  
 སྐད་ཚོག་ནས་སོར་མདོ་བཏོན་ན་དོན་གོ་བའི་དགེ་སློང་དགོན་པོ་རེད། སྐལ་ལེའི་སྐད་ཚོག་ནས་སོར་མདོའི་དོན་རྟོགས་  
 ཆེད་དང་། ལག་བརྟུང་གི་སྐད་དུ་དགེ་སློང་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་དེ་ལ་སློབ་གཉེར་བྱ་དགོས།

༥༥ བརྗོད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་གཞན་ལ་བརྗོད་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་ཁོང་ཁྲོས་  
 ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ། དགེ་སློང་གཞན་སུན་པོ་བཟོ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གྱིས་  
 བརྗོད་པ་བ་ན་ལྷུང་བྱེད་པོ་ལོ། གསོད་འདོད་མེད་པར་ལུས་ཀྱིས་འཆེ་བ་དང་  
 བཅས་པའི་སྟོན་པ་དགེ་སློང་གཞན་བསད་ན་སྟོག་གཙོད་ཀྱི་པམ་པ་གསུམ་པ་མེད་



ཀྱང་ལྷན་བྱེད་པ་། ཁོང་ཁྲོས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་དགོ་ཚུལ་དང་ཁྲིམ་ལ་དུད་  
འགོ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉེས་བྱས་སོ།། ཉེན་ཁ་ཡོད་སར་སྡིག་ར་བསྐྱེད་སྐྱབས་  
སོ་སོ་སྤང་སྒྲོབ་བྱ་ཆེད་དབྱུག་པ་མེད་སྤྱད་ན་ལྷན་བཅའ་དོ།།

པ་༥ བརྟེན་པ་གཟུངས་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

ཞེད་སྤང་སྒོར་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒོར་དང་ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་  
ཀྱིས་གཞན་ལ་དབྱུག་པ་བརྟེན་བྱེད་མི་རེགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་  
ཁོང་ཁྲོས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པ་དང་། ཡང་ན་གཞོད་འཆེ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒོར་དང་  
ལྷན་པའི་སྒོ་ནས་དགོ་སྒོར་གཞན་ཞེད་སྤང་སྐྱེད་ཆེད་ལག་པ་ཐད་ཀར་ཡར་བཏེགས་  
ན་ལྷན་བྱེད་པ་། དབྱུག་པ་གཞུ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒོར་མེད་ན་འདོད་དུ་དགོ་སྒོར་  
གཞན་ཞེད་སྤང་སྐྱེད་བྱེད་ལག་པ་དང་རྒྱུ་ལ། ལུས་ལོ་དང་གཞན་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་  
གང་ཡིན་ཅུང་ཚོགས་ །མཚོན་ཆ་དང་གཞན་ཀྱི་ཅ་དངོས་ག་རེ་ཡིན་ཅུང་། ཐན་མེ་ཏོག་  
གཅིག་གིས་བརྟེན་པར་བྱེད་པའི་ཞེད་སྤང་བསྐྱངས་ན་འདོད་ལྷན་བྱེད་པ་། དགོ་  
ཚུལ་དང་ཁྲིམ་ལ། དུད་འགོ་སོགས་ལ་ཁ་སྐྱེད་དེག་བྱེད་ཀྱིས་ཞེད་སྤང་བསྐྱངས་ན་  
དགོ་སྒོར་ལ་ཉེས་བྱས་སོ།། དགོ་སྒོར་རང་ཉིད་འཛིགས་པ་ལས་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་  
བརྟེན་ལུས་ཀྱིས་ཞེད་སྤང་བསྐྱངས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།། ཞེད་སྤང་སྒོར་འདོད་ཀྱི་  
བསམ་སྒོ་མེད་པར་སྒོ་བྱུང་དུ་དེག་པར་བྱེད་པའི་ཞེད་སྤང་སྒོར་རྒྱུན་གཞན་བསམ་དན་  
གསོད་པམ་གསུམ་པ་མེད་ཀྱང་ལྷན་བྱེད་པ་། ཁོང་ཁྲོས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་  
བཅས་ལྷན་དགོ་སྒོར་གིས་དགོ་ཚུལ་དང་ཁྲིམ་ལ། དུད་འགོ་སོགས་ལ་ཁ་སྐྱེད་བརྟེན་

ཁུལ་གྱིས་ཞེད་སྐྱེད་བསྐྱེད་ས་ན་ཉེས་བྱས་སོ།།

༧ ལྷག་མའི་སྐྱེད་འདེབས་ཀྱི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་ལ་གཞི་མེད་པར་ལྷག་མའི་སྐྱེད་བ་འདེབས་མི་རིགས་པའོ།།  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་མཐོང་ཐོས་གང་ཡང་མ་བྱུང་པར་དགེ་སློང་གཞན་ལ་ལྷག་  
མའི་ལྷུང་བ་བྱུང་འདུག་ཅེས་སྐྱེད་བ་བཏབ་ན་ལྷུང་བྱེད་༧ པའོ།། གཞི་མེད་པར་  
པམ་ལྷག་ལས་ཡང་པའི་ལྷུང་བ་བྱུང་འདུག་ཅེས་སྐྱེད་བ་བཏབ་ན་ཉེས་བྱས་སོ།།  
གཞི་མེད་པར་པམ་པའི་སྐྱེད་བ་བཏབ་ན་ལྷག་མ་༤ པའོ།། གཞི་མེད་པར་དགེ་སློང་  
དང་ཁྱིམ་པ་ལ་ལྷུང་བ་བྱུང་འདུག་ཅེས་སྐྱེད་བ་བཏབ་ན་ཉེས་བྱས་སོ།།

༨ འཕྱོད་བ་བསྐྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སློང་གཞན་གྱི་སེམས་ལ་འཕྱོད་བ་དང་། འོགས་ལ། ལྷག་བསྐྱེད་  
སོགས་བསྐྱེད་ཏུ་བརྟུག་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་བཞག་སེམས་དང་  
གཞོན་སེམས་གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་སྟེ། ཁུངས་སྐྱེལ་མེད་པའི་ཐོག་དགེ་སློང་  
གཞན་གྱི་སེམས་ལ་འོགས་བ་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་ལ། འཕྱོད་པ་སོགས་བསྐྱེད་ཏུ་  
བརྟུག་ཅིང་། འཕྱོད་པ་དང་ལྷག་བསྐྱེད་སོགས་གྱིས་དགེ་སློང་གཞན་འགྱུར་བ་  
བཏབ་ན། དེ་མ་ཐག་ཏུ་ལྷུང་བྱེད་༨ སྟེ།། གཞན་སེམས་དང་གཞོན་སེམས་  
གྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་ས་བ་མ་ཡིན་པར། དགེ་སློང་གཞན་གྱི་རང་བཞིན་བྱང་པོར་  
ཤེས་སུ་བརྟུག་ཅིང་དེ་ལ་འཕྱོད་བ་དང་། འོགས་ལ། ལྷག་བསྐྱེད་སོགས་བསྐྱེད་ཏུ་

བརྒྱལ་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། དམིགས་ཡུལ་གཞི་དུ་སེམས་དང་བཅས་པའི་སྐོར་ནས་  
དགོ་སྐོར་གཞན་འབྱོར་པ་དང་། ལྷན་བསྐྱེད་ཀྱི་དོགས་པ་སོགས་བསྐྱེད་པའི་ཚིག་  
རྒྱུ་ནས་བརྗོད་ན་ལྷན་བྱེད་པ་ལོ། དེ་བཞིན་དུ་དགོ་སྐོར་དང་གྲིམ་པ་ལ་དེ་  
ལྷན་བྱས་ན་ཉེས་བྱས་སོ།

པ་༤ ཉན་ན་བྱེད་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགོ་སྐོར་ནང་ཁུལ་རྣམས་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་སུ་ཉན་ན་བྱེད་མི་རིགས་པའོ། །  
དགོ་སྐོར་གཞན་སྐྱེད་གདངས་དམའ་བོའི་ཚོགས་སྐྱེད་ཀྱི་གནད་དོན་སྐྱེད་པའི་སྐབས་  
སུ། བཅས་ལྷན་དགོ་སྐོར་གནས་དེར་ལྷན་མཐུན་བསྐྱེད་པའོ། ། ཡང་ན་དེར་བཅར་པ་  
སོགས་བྱས་ཏེ་ཉན་ཚོགས་པའི་གནད་པ་དང་། ལྷན་མཚན་གཞན་གང་ཡང་མེད་པར་  
ལྷན་པ་བྱས་ཏེ་སྐྱེད་ཆ་ལག་ཉན་བྱས་ན་ལྷན་བྱེད་པ་ལོ། ། བན་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་  
ནས་བསྐྱེད་ཏེ་དགོ་སྐོར་གཞན་རྣམས་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་སུ་ཚིག་ལག་ཉན་བྱས་ཏེ། སོ་  
སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རང་ལ་"ངས་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་བྱས་ཀྱི་ཡིན"ཞེས་ལབ་  
ན་ཉེས་པ་མེད་དོ།

པ་༥ མ་གྲུས་པའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

འདུལ་བ་ལ་སྐོར་བསྐྱེད་ནས་འདུལ་བྱིམས་གཏུན་ལ་པབ་པ་སོས་མཐུན་བྱེད་པ་  
(chanda)ལ་སོས་མཐུན་བྱས་མེས་སུ་གོས་ཚོད་དེ་ལ་རྩོད་མི་རིགས་པའོ། ། བཅས་  
ལྷན་དགོ་སྐོར་གྱིས་འདུལ་བྱིམས་གཏུན་འབེབས་གསལ་བསྐྱེད་བྱས་པ་ཁས་

སྒྲུབ་ཤིང་། རྗེས་སུ་འདུལ་ཁྲིམས་དེ་ལ་བརྟེན་ན་ལྷུང་བྱེད་པ། ལ་པོ།

༤༠ ལས་གྲུལ་ནས་མི་སྐྱེ་བར་འགྲོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་འདུན་གྱི་ལས་བྱེད་པའི་སྐྱབས་སུ་གནང་བ་གནང་བ་(chanda)མེད་པར་སོ་སོ་གཅིག་གྲུལ་ལས་གྲུལ་ནས་འགྲོ་མི་རིགས་པའོ། དོན་དག་ཆེན་པོའི་སྦྱང་དུ་དགེ་འདུན་ཚོགས་ཤིང་། ཐག་གཅོད་བྱ་བྱིར་ལས་ཚོགས་འདོན་བཞེན་པའི་སྐྱབས་སུ་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གནང་བ་མེད་པར། ཐག་ཚོད་བྱས་མ་ཟེན་པའི་སྡོན་དུ་ལས་གྲུལ་ལས་ཐོན་ན་ལྷུང་བྱེད་པའོ། སྐྱབས་འདིར་དམིགས་བསལ་ཞི། དགེ་སློང་ནང་པ་དང་རྒྱ་མཚོན་གཞན་འདུལ་ཁྲིམས་འགལ་བ་ལ་འདུལ་བའི་སྡོན་ནས་བཅོས་པའི་སྐྱབས་སུ་(treated contravention with the Vinaya)ཡོད་ན། དགེ་འདུན་གྱི་ལས་ཚོགས་ཐག་ཚོད་མ་ཟེན་པའི་སྡོན་དུ་གནང་བ་གནང་བ་(chanda)ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལས་གྲུལ་ལས་ཐོན་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།

༤༡ བཤེས་འོར་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་འདུན་གྱིས་གོས་བཤེས་འོར་བྱས་སོང་ཞེས་སྒྲོན་བརྗོད་མི་རིགས་པའོ། དགེ་འདུན་ལ་རྒྱ་མཚོན་པའི་གོས་དེ་དགེ་འདུན་གྱིས་དགེ་སློང་ལ་བཤོ་བ་སོ་བསྐྱོས་པ་ན། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་དང་པོར་དགེ་འདུན་གྱིས་གོས་བཤོ་བ་སོ་བསྐྱོས་པའི་དགེ་སློང་དེ་མོས་མ་ལྷན་བྱས་ཤིང་། རྗེས་སུ་དགེ་སློང་གིས་དགའ་ཕྱོགས་ཉེ་ཕྱོགས་བྱས་ནས་བསྐྱོས་སོང་ཞེས་སྒྲོན་བརྗོད་པ་ན་ལྷུང་བྱེད་པའོ། བསྐྱོ་བ་པོས་སོ་སོ་

ལ་གོས་རག་པའི་ཆེད་དུ་སོ་སོའི་དགའ་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་པ་ལྟར་གཞན་ཞིག་གོས་འབྲིམ་  
པ་ལོ་བསྐྱོས་སོང་ཞེས་བཅས་ལྡན་དགོས་སྐོར་གིས་བསྐྱོ་བ་ལོ་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ན་  
ལྷན་བྱེད་ལོ། གོས་ལས་གཞན་པའི་དངོས་པོ་རག་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོས་སོང་  
ཞེས་བརྗོད་ན་ཉེས་བྱས་སོ། བོད་སྐྱུར་མཚན། དང་པོ་ལས་བྱེད་སྐབས་དགོས་པའི་འཕྲིན་འདོད་ལ་  
ཡོད་མེད་འདྲི་བའི་ཆེ་མོས་མཐུན་བྱས་ཤིང་། རྗེས་སུ་གོས་བགོས་རྗེས་སུ་དང་པོ་དམིགས་འཇུགས་བྱེད་མཐུན་ལ་  
སྐྱོན་བརྗོད་པ་ན་ལྷན་བ་སྐྱེ་བ་ལ་གོ་དགོས།

༤༡ དངོས་བསྐྱུར་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགོ་འདུན་ལ་འདུལ་རྒྱུའི་དངོས་པོ་གང་ཟག་ལ་བསྐྱུར་མི་རིགས་པའོ། སྤྱིན་  
བདག་གིས་དགོ་འདུལ་ལ་འདུལ་འདོད་པའི་དངོས་པོ་དེ་བཅས་ལྡན་དགོས་སྐོར་གིས་  
ཤེས་བཞིན་དུ་སྤྱིན་བདག་རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཉེ་རང་གིས་བསྐྱོས་པའི་གང་ཟག་ལ་འདུལ་  
བཅུག་ན་ལྷན་བྱེད་ལོ། དངོས་པོ་དེ་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པ་ལ་འདུལ་བཅུག་  
ན་དགོས་སྐོར་ལ་ལྷན་བྱེད་ལོ། དངོས་པོ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་འདུལ་བཅུག་  
སྤང་ལྷན་(nissaggiya) ༣༠ པའོ། སྤྱིན་བདག་གིས་ཉན་འདོད་མེད་བཞིན་དུ།  
དགོས་སྐོར་གིས་མ་དག་བདག་བཟུང་བྱ་སྤྱིར་དངོས་པོ་དེ་སྤྱད་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་གཞན་  
ཞིག་བསྐྱོས་ནས་དེའི་ཁ་བྱང་སྤང་ན་ལྷན་བྱེད་ལོ།

༤༢ རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་དུ་འགོ་བའི་ལྷན་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་དུ་ཡོང་བའི་སྤྱོན་བརྗོད་པར་འགོ་མི་རིགས་པའོ། སྤྱོན་

ལ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དུ་ཡོང་བའི་སྐད་ཆ་གསལ་པོར་མ་ལམ་པར། པོ་བྲང་གི་གྲང་དང་  
རྗེ་ལྷན་སོགས་རས་ཡོལ་མ་བརྒྱབ་པར། རྒྱལ་པོའི་ཉེ་དུ་ཞིག་དང་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་  
སའི་གསང་ཡོལ་དེར་སོང་ན་ལྷུང་གྲེད་༡༩ པའོ།

༡༧ ལོངས་བ་གཞིར་གཏོགས་ཀྱི་ལྷུང་གྲེད་འབའ་ཞིག་ག།

དགོན་པའི་སྲི་དང་རང་འདུག་སའི་ཡུལ་དེར་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ཅ་དངོས་ལེན་  
བ་དང་། གཞན་ལ་མངགས་བཅོལ་གྲེད་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྡན་དགོས་སྐྱོང་རང་  
ཉིད་འདུག་སའི་གནས་དེར་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ཅ་དངོས་གསེར་དུལ་ལ་སོགས་པ་  
རང་ཉིད་ཀྱིས་ལེན་པ་དང་། གཞན་ལ་མངགས་བཅོལ་སོགས་བྱས་ནས་ལེན་བཅུག་  
ན་ལྷུང་གྲེད་༡༧ པའོ། དགོན་པའི་སྐོ་རའི་ནང་དང་། དགོས་སོ་སོ་འདུག་སའི་ཉེ་  
སྐོར་དུ་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་བདག་པོས་རག་སྐྱོ་བའི་ཆེད་དུ་དགག་བྱ་མེད་ན་  
ལེན་རུང་ངོ། བཅས་ལྡན་དགོས་སྐྱོང་རང་ཉིད་དངོས་པོ་དེ་ལེན་པའི་འགན་འཁུལ་ཡོད་  
བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱངས་པའི་དངོས་པོ་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉར་དགོས་ཀྱང་། རང་  
འདུག་སའི་གནས་དེར་པོར་བརྒྱག་བྱུང་ན། དགོས་སྐྱོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་བཟུམ་པར་  
གནས་སྐྱངས་དེ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས། དེ་ལ་སྐོ་འགྲོད་སྐྱེས་ན་ཉེས་བྱས་ཅམ་  
སོ། དགོས་སྐོང་གིས་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་དེ་མི་བརྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་ཉར་ཚོག་  
པའི་གནང་བ་ཡོང་གི་རེད་སྐྱུམ་བ་དང་། མ་ཟད་དངོས་པོ་དེ་ལེན་བར་བདག་པོ་  
བསྐྱེད་ཡོང་བསམ་པའི་སྐོ་ནས་ཅ་དངོས་དེ་དེར་བཞག་ཅིང་། རྗེས་སུ་བདག་པོ་དེར་  
ཡོང་ནས་པའི་དངོས་པོ་ཆང་མི་འདུག །ཚུར་ཅིས་སྐོད་ཤོག་ཅེས་ལབ་ནས་སྐྱངས་ན་

ལྷུང་བྱེད་༤༧ བཅོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སྐོར་ཁོ་རང་གིས་ལག་པས་ཁྱེར་རུང་མ་ཁྱེར་  
རུང་། མོ་སོའི་མ་ཡི་རྒྱ་ལོར་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་དགོན་པའི་སྤྱི་རོལ་ལས་རིན་ཐང་  
ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ལེན་པ་དང་ཉམ་བ་སོགས་གང་བྱས་ཀྱང་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་  
༤༧ བཅོ། བེད་སྐྱོད་ཆེ་བའི་དངོས་པོ་རིན་ཐང་མེད་པ་གཉེན་ཉེ་ཡི་རྒྱ་ལོར་ས་ཆ་གང་  
ནས་སྐངས་ཀྱང་ཉེས་པ་མེད་དོ།

༤༨ ལྷུང་མ་ཡིན་པར་གྲོང་དུ་འགོ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དགེ་སྐོར་གཞན་ལས་གནང་བ་མ་ཐོབ་པར་ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་གྲོང་དང་གྲོང་  
རྒྱལ་སོགས་སུ་འགོ་མི་རིགས་པའོ། རང་དག་གི་དུས་ཚོད་མ་གཏོགས་པར། ཉིན་གུང་  
ཡོལ་ནས་དགེ་སྐོར་གཞན་ལས་གྲོང་དུ་འགོ་ཚོག་པའི་གནང་བ་མ་ཐོབ་པར་སོང་ན་  
ལྷུང་བྱེད་༤༨ བཅོ། བཅས་ལྡན་དགེ་སྐོར་སྐྱོག་ལ་ཉེན་ཁ་དང་བཅས་པའི་སྐོར་ནས་འགོ་  
དགོས་བྱུང་ན། ཉིན་གུང་ཡོལ་ནས་གྲོང་དང་གྲོང་རྒྱལ་སོགས་ལ་སྤྱིན་ན་ལྷུང་བྱེད་མེད་  
དོ། དགེ་སྐོར་ལས་དོན་གསུམ་ཆེ་མེད་པར་གྲོང་དང་གྲོང་རྒྱལ་སོགས་ལ་འགོ་དགོས་  
བྱུང་ན། དེར་འགོ་ཚོག་པའི་གནང་བ་དགེ་སྐོར་གཞན་ལས་འཐོབ་དགོས། ཚོག་ནི་བ་  
མིའི་སྐད་དམ། སྐད་གཞན་ཡང་རུང་། "ཉི་མ་སྤྱེད་ཡོལ་ནས་ང་གྲོང་དང་གྲོང་རྒྱལ་དུ་འགོ་  
ཚོག་པའི་གནང་བ་ཞིག་ཡོང་བར་ལྷོ།" ཞེས་ལྷོ་དགོས། དགེ་སྐོར་དང་པོ་དེ་གྲོང་དུ་  
འགོ་ཚོག་པའི་གནང་བ་ཐོབ་ཅིང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་དགེ་སྐོར་གཞན་ཞིག་གྲོང་དང་གྲོང་  
རྒྱལ་སོགས་སུ་འཛོལ་ས་དགོས་ཆེ། དེར་འགོ་ཚོག་པའི་ཆེད་དུ། ཁོང་གཉིས་མ་སོང་  
པའི་སྐོར་དུ་དེར་འགོ་ཚོག་པའི་གནང་བ་ལན་ཚུན་ལྷོས་ན། དེ་ཡང་རུང་རོ།

༡༦ ཁབ་རལ་གྱི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ག།

རྒྱ་བ་སོ་དང་། རུས་ག། རྩ་ཚོ་སོགས་གྱི་ཁབ་རལ་ལས། ཁབ་ལྷུང་ས་བཟོ་བ་  
 དང་། བཟོས་པ་ཉར་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་གོང་དུ་བཤད་པའི་  
 རྒྱ་དེ་རྣམས་ལས་གྲུབ་པའི་ཁབ་ལྷུང་ས་སོགས་བཟོས་ན། དངོས་པོ་དེ་སྤང་དགོས་  
 པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་ལྷུང་བྱེད་༡༦ པའོ། བ་སོ་དང་། རུས་ག། རྩ་ཚོ་སོགས་གྱི་ཁབ་  
 ལྷུང་ས་རང་ཉིད་གྱིས་མ་བཟོས་ཀྱང་། གཞན་གྱིས་བཟོས་པ་དང་། བཟོ་རྒྱུར་ཁས་  
 ལྷངས་པ་སོགས་བྱས་ན། བཟོ་བའི་རྣམས་སུ་བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ལ་ཉེས་  
 བྱས་དང་། རང་ཉིད་གྱིས་བཟོས་པ། གཞན་གྱིས་བཟོས་པ། བཟོ་མོ་བསྐོས་པས་གྲུབ་པ་སོགས་གང་ལྟར་ཡང་  
 བཟོ་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པར་གྲུབ་ནས་དངོས་པོ་དེ་དགེ་སློང་ལ་ཐོབ་པའི་ཆེ་བཅས་  
 ལྷན་དགེ་སློང་ལ་ལྷུང་བྱེད་༡༦ པའོ། ལྷུང་བྱེད་འདི་ལ་འདོར་དགོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་  
 ཅེས་ཀྱང་བཟོ་དེོ། ཚོ་གའི་སྐོ་ནས་(desana) ལྷུང་བ་ལྷིར་བཙོས་ལྷུང་བ་ལྷིར་བཙོས་མ་  
 བྱས་པའི་སྐོ་དུ་ལྷུང་བ་སྐྱེ་བའི་གཞི་ཡི་དངོས་པོ་དེ་གཏོར་བ་དང་། འདོར་བ།  
 གཡུག་པ་སོགས་བྱ་དགོས།

༡༧ ཁི་རྒྱུང་འཚོས་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ག།

ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱབ་བཀྲུག་གི་མཚོ་ཚད་སན་ལེ་མི་ལར་(centimetres) ༦༥  
 ལས་མཚོ་བར་བཟོ་བ་དང་། བཟོས་པ་མེད་སྤྱོད་གཏོར་བ་སོགས་བྱེད་མི་རིགས་  
 པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་གིས་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱབ་བཀྲུག་གི་རྒྱུང་བའི་མཚོ་ཚད་མཚོ་  
 གསུམ་ལས་བརྒྱལ་བར་བཟོ་མི་རིགས་སོ། བང་ལེ་བ་འདིར་བཙུགས་མེད། ཚད་དེ་ལས་



བཀའ་ན་རྒྱུང་བ་ཚད་རན་པར་གཅོད་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་ནི་ལྷུང་བྱེད་པ་  
པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་གིས་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱུ་བ་བཟུག་གི་རྒྱུང་བ་མཐོ་གསུམ་གྱི་  
ཚད་ལས་བཀའ་བར་བཟོ་མི་རིགས་པ་དང་། གལ་ཏེ་བཟོ་བ་དང་བཟོས་པ་བེད་སྲུང་  
ན་ལྷུང་བྱེད་པ་པའོ།། ལྷུང་བྱེད་འདི་ལ་ཚད་ལས་བཀའ་བ་གཅོད་དགོས་པའི་ལྷུང་  
བྱེད་ཅེས་བཟོད་དོ།། ཚོ་གའི་སྒོ་ནས་ལྷུང་བ་སྲིར་བཅོས་མ་བྱེད་པའི་སྡོན་དུ་ནང་  
ཆས་གྱི་རྒྱུང་བ་ཚད་ལས་བཀའ་བ་རྣམས་ཚད་རན་པར་གཅོད་དགོས་པས་པའོ།།  
ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱུ་བ་བཟུག་གི་ཚད་ཅེས་པའི་སྐབས་སུ་ཤིང་གི་སྒོམ་ཕྲ་སོགས་གྱི་ཁྲུང་  
པར་འདིར་མ་བསྐྱུས་སོ།། དགོས་སྒོར་ལ་གང་ཟག་གཞན་གྱིས་ཉལ་ཁྲི་དང་རྒྱུ་བ་  
སོགས་གྱི་རྒྱུང་བའི་མཐོ་ཚད་ལྡར་བ་འདད་པ་ལས་བཀའ་བ་ཞིག་སྲུལ་ན། དེའི་རྒྱུང་  
བ་ཚད་རན་པོ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་གཅོད་དགོས། རང་ཆས་བཟོ་བ་པའི་ནང་དུ་རྒྱུ་  
འགོ་གི་ཡོད་ན་གངས་ཀ་ཡོད། ལྷུང་བ་འདི་ནི་མི་དགོ་བཅུའི་ནང་ནས་དགུ་པའོ།།

༡༡ ཤིང་བལ་གོས་པར་བྱེད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

སྲིང་བལ་དང་ཤིང་བལ་སོགས་གྱིས་བརྒྱུད་པའི་འཕོལ་གདན་དང་། གདན་  
རྒྱུང་སོགས་བེད་སྲུང་གཏང་མི་རིགས་པ་དང་། གོས་གྱི་ནང་དུ་སྲིང་བལ་ལམ། ཤིང་  
བལ་སོགས་བརྒྱུད་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་གིས་ཤིང་བལ་དང་སྲིང་བལ་  
སོགས་གྱིས་གོས་བརྒྱུད་པ་དང་། ཉལ་ཁྲི་དང་པང་ལེབ་སོགས་ནང་ཆས་  
གཡོགས་ནས། དེའི་སྡོད་དུ་བཅས་ལྡན་དགོས་སྒོར་ཉལ་བ་དང་འདུག་པ་སོགས་བྱས་  
ན། སྲིང་བལ་དང་ཤིང་བལ་སོགས་མར་འདོན་དགོས་པ་དང་། ལྷུང་བ་དེ་ནི་ལྷུང་བྱེད་

༤༧ པའོ། བང་ལེབ་ཉལ་ཞི། གདན། རྒྱལ་བུ་གསོགས་སྲིད་བལ་དང་ཤིང་བལ་སོགས་ཀྱིས་  
གཡོག་པ་དང་། བང་ཆས་རྒྱུད་རྒྱུད་ནང་དུ་ཡང་སྲིད་བལ་དང་ཤིང་བལ་སོགས་ཡོད་  
ན། ལྷུང་བ་སྲིད་བཙུག་མ་བྱེད་པའི་སྲོན་དུ་དེ་རྣམས་སྲིད་འདོར་དགོས། དགེ་སྲོང་  
ནང་པ་སོགས་མིན་ན་བདེ་ལོ་ཡོང་ཆེད་སྲིད་བལ་དང་། ཤིང་བལ་སོགས་ཀྱིས་  
བརྒྱུད་པའི་གདན་དང་བང་ཆས་སོགས་ཀྱི་སྲིད་དུ་འདུག་མི་རིགས་པའོ། ལྷུང་བ་འདི་  
ནི་མི་དགེ་བརྒྱ་ཡི་བང་ནས་དགུ་པའོ།

༤༨ གདིང་བ་ཚད་ལས་བརྒྱུད་པའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་པ།

གདིང་བ་སྲིད་དུ་མི་རབ་༡.༣༠ ཞེད་དུ་༡.༧༥ ལྷུང་འདི་ཞེད་པའ། ལྷུགས་རི་མི་  
རབ་༡.༡༥ ལས་ལྷུག་པ་བེད་སྲོད་གཏོང་མི་རིགས་པའོ། བཙུན་ལྷན་དགེ་སྲོང་གིས་  
གདིང་བའི་ཚད་སྲིད་དུ་བརྒྱུད་ལུ་བཞེ་དང་མཐོ་གཅིག། ཞེད་ལ་བརྒྱུད་ལྷུགས་དང་  
སོར་དགུ། རྒྱན་ནམ་ལྷུགས་རིའི་ཚད་བརྒྱུད་ལྷུགས་དང་སོར་དུག་གིས་གཙང་  
དགོས། གོང་དུ་བཤད་པའི་གནད་བའོད་པའི་ཚད་དེ་ལས་ལྷུག་པའི་གདིང་བ་བཙུན་  
ལྷན་དགེ་སྲོང་གིས་ཐོབ་ན་ལྷུང་བྱེད་༤༨ པའོ། ཉེས་པ་དེ་སྲིད་བཙུག་མ་བྱས་པའི་  
སྲོན་དུ་ཚད་ལས་བརྒྱུད་པའི་གདན་དེ་འབྲེག་གཙང་བྱ་དགོས། ལ་ལག་མཚོད་པའི་  
སྐབས་སུ་ཟུང་བ་གཡུག་འོར་ན། ལག་རས་པང་སྲིད་དུ་བཞག་ནས་བེད་སྲོད་གཏོང་བ་  
དེ་བཞིན་དུ། སྲོན་མ་མཚན་མོར་ལུ་བ་རང་དབང་མེད་པར་འཛག་པའི་སྐབས་སུ་  
གདིང་བ་བེད་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེང་སང་གདིང་བ་བེད་སྲོད་གཏོང་ས་གཞན་ཞིག་  
ལ། ས་ཐོག་དང་དེ་ལས་གཞན་དུ་སྲོད་པའི་སྐབས་སུ་འདིང་རྒྱ་སྲིད་ལུ་ཞིག་ཡོད་གི་

ཡོད། དེ་ནི་གཙང་མ་ཡོང་གི་མེད། དེ་བས་དགེ་སྤོང་རྣམས་ནང་ནས་སྲི་ལ་འགྲོ་བའི་  
སྐབས་སུ་ས་ཚོག་ཏུ་འདྲིང་རྒྱ་དེ་ལྷག་པར་ཁུར་ནས་འགྲོ་དགོས། མཆོག་ དེང་སང་གི་གདོང་  
བ་(nissidana) རྣམས་ལྷགས་འེའམ། རྒྱན་མེད་པ་མ་ཟད། གྲུ་བཞི་མི་ཏེར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་༧༠ ཡང་ན་༩༠ ཚད་  
ལས་བརྒྱུ་བ་ཡོང་གི་མེད།

༤༠ གཡམ་བ་དགའ་བའི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

གཡམ་བ་དགའ་བ་སྲིད་དུ་མི་ཏེར་༧.༥༠ ཞེང་དུ་༩.༩༠ ལྷག་པ་བཟོ་བ་དང་།  
བཟོས་པ་བེད་སྲོུད་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་སྤོང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཡམ་  
བ་དགའ་བ་སྲིད་དུ་བརྒྱུང་ཁུར་དགུ་དང་ཞེང་ལ་བརྒྱུང་ཁུར་བཞི་དང་སོར་གཅིག་ལས་  
ལྷག་པ་བཟོས་ཤིང་། དེ་དགེ་སྤོང་གིས་ཚོབ་པ་ན། ཚད་ལྷག་གི་གོས་དེ་ཉིད་འབྲེག་  
གཙོད་བྱ་དགོས་ཤིང་། བཅས་ལྷན་དགེ་སྤོང་ལ་ལྷུང་བྱེད་༤༠ པའོ། གཡམ་བ་  
དགའ་བ་ནི་གོས་བཙོག་པ་མི་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡོ། དེ་ནི་མ་ཆགས་པ་དང་འབྲུར་  
ཚོན་པ་སོགས་ཀྱི་དུས་སུ་སྐྱབས་ལེན་བྱེད་ཁོ་ནའོ། གོས་དེ་ནི་མ་ཡོད་པའི་ལྷེ་བ་  
དང་བྲུས་མོའི་བར་དུ་ཁེབ་ཅུ་ཞིག་གོ། དེ་ནི་སྲི་ལོག་ཏུ་བེད་སྲོུད་བཏང་ན་འཚམས་  
སོ་གཏན་ནས་མེད། མཆོག་ དེང་གི་དུས་སུ་གཡམ་བ་དགའ་བེད་སྲོུད་གཏོང་སྲོལ་མེད།

༤༡ དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་གྱི་ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞིག་ལ།

དབྱར་གྱི་རས་སྲིད་དུ་མི་ཏེར་༦.༥༠ ཞེང་དུ་མི་ཏེར་༩.༧༠ ལས་ལྷག་པ་བཟོ་  
མི་རིགས་པ་དང་། བཟོས་ཟེན་བེད་སྲོུད་གཏང་མི་རིགས་པའོ། བཅས་ལྷན་དགེ་

སློང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་སྲིད་དུ་བརྒྱུང་ཁྱུ་བཅུ་གསུམ་དང་།  
ཞེད་དུ་བརྒྱུང་ཁྱུ་ལྔ་དང་སོར་གཅིག་ལས་ལྷག་པ་བཅོས་པ་ན། ཚད་ལས་བཞུལ་བའི་  
གོས་དེ་ཉིད་འབྲེག་གཙུག་གྱུ་དགོས་པ་དང་། བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་ལ་ལྷུང་བྱེད་༤༡  
པའོ།། དབྱར་གྱི་རས་ཆེན་ནི་ཆར་ནང་ཁོ་ནར་སློད་པ་དང་། དབྱར་དུས་སུ་བེད་སློད་  
གཏོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྔ་དང་གྱུ་དགོས། དེ་ནི་དབྱར་ཀར་བེད་སློད་གཏོང་བུང་།  
དབྱར་གོས་མེད་ན། གཡར་བའི་གོས་(vikappana) གནས་སྐབས་ཀྱི་གོས་གཞན་དང་།  
ཡང་ན་གནང་བ་ཡོད་པའི་སྲན་ཆེགས་ཀྱི་གོས་སྲན་ཆེགས་(parikkarasola) དེ་འབྲ་  
ངེས་པར་དུ་བེད་སློད་གཏང་དགོས། གོས་ལྷག་མ་དེ་ཉར་ཆོག། དབྱར་གོས་ཀྱི་ཁ་  
དོག་ནི་གོས་གཞན་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་དགོས། མཚན། དེང་སང་དབྱར་  
གོས་བེད་སློད་གཏོང་སློལ་མེད།

༤༩ བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཚོས་གོས་ཀྱི་ཚད་ལས་ལྷག་པའི་  
ལྷུང་བྱེད་འབའ་ཞེག་པ།

གོས་སྲིད་ལ་མི་ཧར་ (metres) ༡༠ དང་ཞེད་ལ་མི་ཧར་ (metres) ༦.༥༠  
ལས་ལྷག་པ་བཅོ་བ་དང་། བཅོས་པ་བེད་སློད་གཏང་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྷན་  
དགེ་སློང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོས་ཀྱི་ཚད་དང་མཉམ་པའམ།  
ཡང་ན་དེ་ལས་ཆེ་བའི་གོས་སྲིད་དུ་བརྒྱུང་ཁྱུ་༣༠ དང་། ཞེད་ལ་བརྒྱུང་ཁྱུ་༡༩  
ལས་ལྷག་པ་བཅོས་ན། ཚད་ལྷག་གི་གོས་དེ་ཉིད་གཙུག་གྱུ་དགོས་པ་དང་།  
བཅས་ལྷན་དགེ་སློང་ལ་ལྷུང་བྱེད་༤༩ པའོ།། གནང་བའི་ཚད་དེ་ལས་ལྷག་པའི་

གོས་ཤིག་བཅས་ལྡན་དགེ་སློང་གིས་བཞོས་བའམ། ཡང་ན་དགེ་སློང་རང་ཉིད་ལ་  
དེ་འདྲའི་གོས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་དགེ་སློང་གཞན་ལ་ཕྱུལ་ནས་། བྱུང་བའི་  
གོས་དེ་དགེ་སློང་གཞན་གྱིས་གྲོན་པའི་ཆེ་ན་ཆེ་མ་མཁན་ནམ། ལྷན་མཁན་གྱི་  
དགེ་སློང་ལ་ཉེས་བྱས་སོ།།

## ༥ སོར་གཤགས་བཞི་འཁོར།

༡ དགོ་སློང་མ་ལས་ཟས་ལེན་པའི་སོར་གཤགས། དགོ་སློང་མ་ལས་ཟས་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སློང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མི་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སློང་མ་ལས་ཟས་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སློང་རང་གི་ལག་བསྟེན་ལྟེང་སྐྱོད་པར་དང་། དགོ་སློང་གིས་དེ་ཁམ་གང་ཚོས་བ་ན་སོར་གཤགས་སོ།། (patidesaniya)

༢ གཤམ་རིམ་དུ་མ་ལེབས་སར་འགྲིམ་དུ་འཇུག་པ་མ་བརྗོད་པའི་སོར་གཤགས།

དགོ་སློང་རྣམས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་དགོ་སློང་གིས་དགོ་སློང་མ་ལ་འདི་ལྟར། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁ་ཟས་འགྲིམ་མཁན་གནས་གཞན་དུ་གཏང་ཤོག་ཅེས་མངགས་མི་རིགས་པའོ།། དགོ་སློང་རྣམས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་དུས་སུ། དགོ་སློང་ཉེ་ཤས་ཤིག་རང་ཉིད་གནས་དེར་མ་བསྐྱད་པར། དགོ་སློང་མ་ལ་འདི་ལྟར། སོ་སོ་འདུག་སའི་གནས་སོགས་གསལ་བོ་ལབ་ནས། ཟས་འགྲིམ་མཁན་དེར་གཏང་ཤོག་ཅེས་ལབ་ཅིང་། ཟས་འགྲིམ་མཁན་དེར་ཡོང་ནས་དེ་ལས་ཟས་ལེན་པའི་ཚེ། དེར་ཡོད་དགོ་སློང་ཀུན་ལ་ཉེས་བྱས་དང་། ཟས་དེ་ཁམ་གང་འཁོས་བ་ན་སོར་གཤགས་སོ།། བཅས་ལྡན་དགོ་སློང་གིས་དགོ་སློང་མ་ལ་གང་ཡང་མ་ལབ་པར།

དགོ་སྐོར་མས་ཟས་འགྲིམ་མཁལ་ལ་གྲུལ་རིམ་ལྟར་མ་གྲིམས་པར་བསྐྱབ་པ་ཟུག་  
 པ་དང་། ཉམས་ཉོགས་མཚོ་བ་ལ་དང་པོ་དང་། བསྐྱབ་པ་དང་ཉམས་ཉོགས་དམའ་  
 བ་ལ་མཐའ་མར་གྲིམས་ཤིག་ཅེས་མངགས་ནས། ལམ་སྟོན་དེའི་འོག་ཏུ་བཅས་  
 ལྟན་དགོ་སྐོར་གིས་ཟས་སྐྱངས་ཏེ་ཚོས་ན་ལྟུང་བ་མེད་དོ།། དགོ་སྐོར་མས་རང་  
 འདོད་ཀྱིས་རྩལ་པའི་ཟས་རིགས་དགོ་སྐོར་ལ་བྲིམ་པས་འབྲུལ་དུ་བརྟུག་ཅིང་།  
 རྩལ་པ་དེ་དགོ་སྐོར་གིས་སྐྱངས་ཤིང་ཚོས་ན་ལྟུང་བ་མེད་དོ།། འོན་ཀྱང་བཅས་ལྟན་  
 དགོ་སྐོར་གིས་དགོ་སྐོར་མའི་ལག་བརྒྱུད་ནས་ཟས་དེ་སྐྱངས་ཏེ་ཚོས་ན་སོར་  
 གཤམ་གས་དང་པོ་འོ།། དགོ་སྐོར་མས་གང་ཟག་གཞན་ལ་དགོ་སྐོར་ལ་ཟས་འབྲུལ་  
 ལྟུང་མངགས་ཏེ། དེའི་སྟོན་དུ་དགོ་སྐོར་དེས་ཟས་རག་མེད་ན། ཟས་དེ་སྐྱངས་ཏེ་  
 ཚོས་པ་ནའང་། རྩལ་སྟུ་དགོ་སྐོར་ལ་ལྟུང་བ་མེད་དོ།།

༣ བསྐྱབ་པ་ལྷམ་ཏེ་བྲིམ་དུ་འཇུག་པའི་སོར་གཤམ་གས།

ཚོས་ལ་དད་འདུན་ལྷགས་བྲག་དང་ལྟན་པའི་གང་ཟག་སྐྱོ་བོས་མགོན་དུ་  
 བོས་ན་མ་གཏོགས་དེའི་རིགས་ལས་ཟས་ལེན་མི་རིགས་པའོ།། ཅད་པ་མ་ཡིན་  
 པའི་བཅས་ལྟན་དགོ་སྐོར་མགོན་དུ་མ་བོས་པར། ཚོས་ལ་དད་འདུན་ལྷགས་  
 ཚེན་པོ་དང་ལྟན་པའི་གང་ཟག་སྐྱོ་བོའི་གནས་སུ་པོར་པ་བྲིམ་ཏེ་སོང་ཞིང་། གང་  
 ཟག་དེས་རང་ལ་དགོས་པའི་ཁ་ཟས་གམ་དུ་བཅར་བའི་དགོ་སྐོར་ལ་སེར་སྣ་བྱེད་  
 མ་ལུས་པར་བྱིན་ཏེ། བཅས་ལྟན་དགོ་སྐོར་གིས་ཟས་དེ་སྐྱངས་ཤིང་ཚོས་པ་ན་  
 སོར་གཤམ་གས་སོ།།

༤ བློན་མ་བཏགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སོར་གཤགས།

ཟས་བྱིན་པ་སོ་ལ་གནས་དེ་འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་ཡུལ་ཡིན་པ་སྡོན་  
བརྗེ་མ་བཏང་བར། སྤྱིན་བདག་གིས་བྱིན་པའི་ཟས་དེར་བཟའ་མི་རིགས་པའོ།།  
ནད་པ་མ་ཡིན་པའི་དགེ་སློང་རང་ཉིད་འདུག་སའི་གནས་དེ་དཀའ་ངལ་དང་།  
འཇིགས་པ་ཡོད་པའི་དགོན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཟས་བྱིན་པ་སོ་ལ་སྡོན་  
བརྗེ་གང་ཡང་མ་བཏང་བར། བློན་བདག་ལག་ནས་སྤུལ་བའི་ཟས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་ལག་པས་སྐྱངས་ན་ཉེས་བྱས་དང་། སྐྱངས་ནས་ཁམ་གང་ཚོས་ན་སོར་  
གཤགས་བཞི་པའོ།།



## ༣ བསྐྱབ་བྱའི་ཉེས་བྱས་དོན་ལྗེའི་སྐོར།

ཉེས་བྱས་༡ (sekhiya) གོས་མཐའ་མཉམ་པོ་ཡོང་ཆེད་དགེ་སྤོང་སོ་སོ་རང་  
ཉིད་ཀྱིས་སྤྲད་གོས་སྐོར་སྐོར་ཉག་ཉག་དཀྱིད་གོས། ལྷེ་བ་ལུམ་བྱེད་སྤྲད་གོས་ཀྱོན་  
དགོས། གོས་མཐའ་ཡོངས་ལ་ཤུས་ལོ་མན་ཆད་འགོ་བས་བྱེད་ཀྱི་ཁ་ཞེང་སོར་བརྒྱད་  
ཀྱི་ཆད་ཅན་དགོས། གོས་མཐའ་ཡོངས་ལ་སྐོར་སྐོར་བྱ་དགོས། དམིགས་བསམ་འདི་ལྟར་  
འཁམ་ཐབས་རྒྱུ་ལོ་མ་གྱོན་བ་ལ་ཉེས་བ་མི་འབྱུང་བའི་སྐབས། དགེ་སྤོང་ལ་དོ་སྤང་  
སྤོང་མཁན་མེད་སར་གོས་ནར་བ་དང་དམ་པོ་མ་དཀྱིས་བ་དང་། དགེ་སྤོང་མ་ཅན་  
ལ་འཁམ་ཐབས་རིང་པོ་དང་ཐུང་པོ་གྱོན་བ། འཛིགས་བ་དང་བཅས་པའི་གནས་ལས་  
བསྐྱབ་ཆེད་འཁམ་ཐབས་ཐུང་པོ་གྱོན་བ་སོགས་སོ།།

ཉེས་བྱས་༠༢ (sekhiya) མཐའ་ཆ་སྤོམས་ཡོང་ཆེད་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
སྤོང་གཡོག་རྒྱུ་ལོ་རན་པོ་དཀྱིད་གོས། སྤོང་གོས་ཀྱི་སྤྲད་མཐར་ཤུས་ལོ་མན་ཆད་  
འགོ་བས་བྱེད་ཞེང་སོར་བཞི་ཡོད་དགོས། མཐའ་ཡོངས་རྫོགས་སྐོར་སྐོར་བྱ་དགོས།  
ཉེས་བྱས་༠༣ བཞུགས་གནས་སུ་སྤོང་བའི་སྐབས་སུ་གོས་ཡར་སྐྱེ་ལ་སྐྱེབས་བ་  
དང་། མར་ལག་ཚིགས་བར་དུ་སྐྱེབས་བ་ཞིག་གྱོན་དགོས། གོས་རྒྱུ་ལོ་ཡག་པོ་  
གྱོན་ཞེས་པའི་ནང་དུ་ཡར་སྐྱེ་དང་དབྱུང་བ་སྐྱག་བ་སོགས་འཕུམ་དགོས་བ་ཆུད་ཡོད།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལ་དེ་ལྟར་ན། དགོན་པ་ལས་བྱིས་པའི་བློང་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་  
 མོགས་འདི་ལྟར་ཉེ། བསོད་སྟོམས་ལེན་དུ་འགྲོ་སྐབས། མགོན་དུ་འབོད་པའི་སྐབས།  
 ལན་སྐྱེལ་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས། དགེ་འདུན་གྱི་དུས་མཚོན་སྣ་ཚོགས་བྱེད་པའི་སྐབས།  
 གསོ་སློང་གི་སྐབས། དགག་དབྱེད་སྐབས། རྩང་ཚོག་འགོ་བའི་སྐབས། བྱིས་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ལམ་སྟོན་  
 གནང་དུ་འགྲོ་བའི་སྐབས། བྱིས་པ་སངས་རྒྱས་ལ་བྱུག་མཚོན་བྱེད་དུ་ཡོང་བའི་  
 སྐབས་སོགས་སོ།། གཤམ་ཆེ་ཁ་སྟོན་བྱེད་པ་དེ་ནམས་དགེ་སློང་གིས་ལག་ལེན་བྱ་མི་  
 དགོས་པའི་སྐབས། དགོན་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས། གནས་སྐབས་སྔོན་པ་  
 མགོན་ཁང་ལྟ་བུ་ཡི་ནང་དུ་སྔོན་པའི་སྐབས། རྩང་མཐར་ས་ཆ་དེར་མཚན་གཅིག་སྔོན་པའི་སྐབས་  
 ལྟ་བུ། བྱིས་པའི་གནས་མིན་པ་ལ་སྔོན་པའི་སྐབས་སོགས་སོ།།

ཉེས་བྱས་༠༧ གནས་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་གོས་ཡར་སྐྱེལ་སྐྱེབས་པ་  
 དང་མར་ལག་ཚིགས་ལ་སྐྱེབས་པ་སྟོན་དགོས། ཉེས་བྱས་༠༨ ས་ལ་བཞུགས་པའི་  
 སྐབས་སུ་སྟོན་ལམ་ཚུལ་མ་ཐུན་བྱ་དགོས། འདུག་པའི་གནས་སུ་ཡུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་  
 འགོག་དགོས་པ་དང་། ལག་པ་དང་རྒྱུ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཅེད་མོ་ཅེ་མི་རིགས་པའོ།།  
 ཉེས་བྱས་༠༩ འགོ་བའི་གནས་ལ་སྟོན་ལམ་ཚུལ་མ་ཐུན་བྱ་དགོས། འགོ་བའི་སྐབས་  
 སུ་ཡུས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་འགོག་དགོས་པ་དང་། ལག་པ་དང་རྒྱུ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཅེད་  
 མོ་ཅེ་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༠༡༠ འདུག་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱན་དུ་མིག་མར་བལྟ་  
 དགོས། འདུག་པའི་སྐབས་སུ་མིག་མང་ཀར་སོ་སོ་ནས་བཅིས་པའི་བར་ཐག་བརྒྱུར་  
 གྲུ་བཞི། སལ་ཆེར་མི་ཏར་(metres) གཉིས་ཅམ་ཚང་ཡིན། དེའི་བར་ཐག་ལས་བལྟ་  
 མི་རིགས་པ་དང་། ཡང་ན་མིག་བཙུམ་དགོས། ཉེས་བྱས་༠༡༡ འགོ་བའི་སྐབས་སུ་

མིག་མར་མཐ་སྟེ་བལྟ་དགོས། སོ་སོ་ནས་བརྗེས་པའི་བར་ཐག་བརྒྱུད་ཁྱེད་མཉམ་པས་  
རིང་བར་བལྟ་མི་རིགས་སོ།། བལ་ཆེན་མི་ཏྲར་(metres) གཉིས་ཙམ་གྱི་ཚད་ཡིན།  
སྦྱིར་བཏར་ནས་རྒྱུད་པ་འཁོར་དང་གཅན་གཟན་གྱི་འཇིགས་པ་སོགས་གཡོལ་ཆེད་  
མིག་ལུན་ཙམ་རེ་གཡས་གཡོན་སོགས་ལ་བལྟ་དགོས། ཉེས་བྱས་༠༩ གནས་ལ་  
འདུག་པའི་སྐབས་སུ་གོས་འགྲོག་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༡༠ འགྲོ་བའི་སྐབས་  
སུ་གོས་འགྲོགས་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༡༡ གནས་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་  
སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོར་དགོད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༡༢ འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་སྐད་  
ཤུགས་ཆེན་པོར་དགོད་མི་རིགས་པའོ།།

ཉེས་བྱས་༡༣ གནས་ལ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་སྐད་གདངས་དམའ་ཤོའི་  
ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ལབ་དགོས། སྐད་ཆ་ལབ་པའི་གནས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚུད་པའི་ཚད།  
སྐད་ཆ་ལབ་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་དང་དགེ་སློང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ཁྱེད་མཉམ་  
ནས་སྐད་ཆ་གསལ་པོར་ཐོས་ལུས། དེ་ནི་མི་ཏྲར་གསུམ་སོ།། སྐད་ཆ་ལབ་ཡུལ་དང་  
དགེ་སློང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བརྒྱུད་ཁྱེད་མཉམ་གཉིས་ཀྱིས་ཚོད་ན། བན་ཚུན་སྐད་ཆ་  
གང་ལབ་པ་དེ་གསལ་པོ་ཐོས་མི་ཐུབ་པོ། དེ་ནི་མི་ཏྲར་དུག་ཙམ་གྱི་ཚད་དོ།། གང་  
གི་ཁྲིམས་དེ་དགེ་སློང་གིས་གཏམ་བཤད་བྱེད་པ་དང་། ཚོས་འཆད་པ་སོགས་མ་  
གཏོགས་སོ། དེ་རྣམས་དམིགས་བསལ་ཡིན་ནོ།། ཉེས་བྱས་༡༤ འགྲོ་བའི་སྐབས་  
སུ་སྐད་གདངས་དམའ་ཤོའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ལབ་དགོས། ཉེས་བྱས་༡༥ གནས་  
ལ་འདུག་པའི་སྐབས་སུ་ལུག་གི་མི་རིགས་པའོ།། གནས་ལ་བཞུགས་པའི་  
སྐབས་སུ་རྒྱུན་དུ་སྟོད་པར་པོར་རྟོ་སྐྱ་བཞིན་དུ་མི་གཡོ་བ་དང་། ལུས་མི་འགྲུལ་

བར་བཞུགས་དགོས། ཉེས་བྱས་༡༢ ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་གཡུག་མི་  
 རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༡༣ གནས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་གཡུག་མི་  
 རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༡༤ ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་གཡུག་མི་རིགས་  
 པའོ། ཉེས་བྱས་༡༥ གནས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་དབྱ་གཡུག་མི་རིགས་  
 པའོ། ཉེས་བྱས་༢༠ ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་དབྱ་གཡུག་མི་རིགས་པའོ། ཉེས་  
 བྱས་༢༡ གནས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་དབྱི་མགོར་འཛོག་མི་རིགས་  
 པའོ། ཉེས་བྱས་༢༢ ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་དབྱི་མགོར་འཛོག་མི་  
 རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༢༣ གནས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་མགོ་འཇུག་མི་  
 རིགས་པའོ། དབྱུང་དུས་གནས་གཤིས་གང་བའི་སྐབས་སུ་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་  
 ཆེད་དུ་མགོ་བཏུམས་ན་ཉེས་པ་མེད་དོ། ཉེས་བྱས་༢༤ ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་  
 ལུ་མགོ་འཇུག་མི་རིགས་པའོ།

ཉེས་བྱས་༢༥ ལང་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལེ་ལྷོ་ལ་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་ལེ་ལྷོ་ལས་  
 བཏུགས་ནས་ལང་མི་རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༢༦ གནས་ལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་  
 ལུ་ལུས་མོ་བསྐྱངས་ནས་བཞུགས་མི་རིགས་པ་དང་། ལག་པས་རྒྱ་རྒྱུ་ལེ་ལྷོ་ལས་  
 བཏུགས་མི་རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༢༧ བསོད་སྟོམས་ལེན་འགྲོ་བའི་སྐབས་  
 ལུ་ཚུལ་མཐུན་གྱིས་སྐྱོད་ལམ་བསྟན་དགོས་པ་དང་། སོར་བ་ལག་པའི་སྟེང་དུ་  
 བཞག་སྟེ་རན་པོ་ཞིག་འཇུག་ནས་སོ་སོའི་མདུན་དུ་སྐྱོད་དགོས། བསོད་སྟོམས་ལེན་  
 པའི་སྐབས་སུ་གཞན་ལ་གྲུས་ཞབས་དང་བཅུ་འཛོག་ཡོད་པའི་སྐོ་ནས་ལེན་དགོས།  
 ཡིད་མ་རངས་པའི་སྐོ་ནས་ཟས་ལེན་མི་རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༢༨ བསོད་སྟོམས་

ལེན་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷུང་བཟེད་བརྟན་པོར་འབྱུང་དགོས། ཉེས་བྱས་༣༥ བསོད་སྟོམས་ལེན་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ལེན་རུང་བའི་འབྲས་གསུམ་པོ་གང་ཡིན་རུང་། དེ་མཉམ་དུ་ཚོད་མ་སྣ་ཁ་གཅིག་ལས་མང་བ་ལེན་མི་རིགས་པའོ། ཉིན་ལྟར་ཟས་སྒོར་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ཚོད་ལས་བརྒལ་བའི་ཚོད་མ་སུལ་ནའང་ལེན་མི་རིགས་པའོ། འབྲས་མཉམ་དུ་བག་ལེབ་དང་། ཀེག (cake) སྒོར་སྤྲིས་ (pastries) ལ་སོགས་བ་སུལ་ན། དེ་ལས་གཅིག་ཚོད་རན་པོ་ཚོད་མ་ལེན་དགོས། ཉེས་བྱས་༣༠ བསོད་སྟོམས་ལེན་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་ལྷུང་བཟེད་ནང་དུ་ལེན་དགོས། འོན་ཀྱང་པོར་བའི་ནང་གི་མཐའ་ཤལ་ལས་བརྒལ་བ་ལེན་མི་རིགས་པའོ། ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་ཁ་ལས་མི་བཤོ་བའི་ཆེད་དུ་པོར་བའི་མཐའ་ཤལ་ལས་བརྒལ་བར་ཟས་ལེན་མི་རིགས་པའོ། པོར་བའི་དཀྱིལ་ལས་འབྲུར་ཐོན་པ། འོན་ཀྱང་པོར་བ་ལེབ་ལེབ་ཡིན་ན་དཀྱིལ་ལས་འབྲུར་འབྲུར་ཐོན་བ་དང་། པོར་བའི་ཁེབས་གཙོད་སྟེང་དང་། པོར་བ་གཞན་གྱི་ནང་དུ་སྒངས་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།

ཉེས་བྱས་༣༡ ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ཚུལ་མཐུན་ཡིད་དུ་འོང་བ། གཞན་དང་བ་འདྲེན་བ་བྱ་དགོས། ཟས་རིགས་ཅི་དུ་ཆས་བྱེད་མི་རིགས་པ་དང་། ཁ་ཟས་ལ་ཆེ་མཐོང་མི་ལྡན་པ་བྱེད་མི་རིགས་པའོ། ཉེས་བྱས་༣༢ ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷུང་བཟེད་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས། ཟས་མཚོད་པའི་སྐབས་སུ་རང་གི་གཡས་གཡོན་དུ་བརྟེན་མི་རིགས་པའོ། པོར་བའི་སྤྲོད་མཉམ་ནང་གི་ཟས་ལ་གཟབ་ནན་བྱས་ནས་བརྟེན་དགོས། ཉེས་བྱས་༣༣ ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱིར་མ་དོར་བར་གཅིག་གི་རྗེས་ནས་གཅིག་རིམ་པ་བཞེན་དུ་བཟའ་དགོས། བཅས་ལྡན་དགོ་སྒོར་གིས་ཟས་ཀྱི་ཆ་

གས་མིག་སྒར་ཡོད་པའི་དབྱིབས་དང་། སོ་སོས་བརྗོད་པ་ཡང་ན་ཟས་ཀྱི་གཟུགས་  
 དབྱིབས་རི་ལྟར་བྱུང་བ་དེའི་ཆ་གས་ཀྱི་མཐའ་ནས་བཟའ་དགོས། སོར་པའི་དབྱིབས་  
 བས་འགོ་བརྟུགས་ཉེ་བཟའ་མི་རིགས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སོར་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་  
 མཐའ་ནས་འགོ་བརྟུགས་དགོས། རྗེ་མ་དང་པོ་སོར་པའི་རྒྱར་གང་ནས་འགོ་བརྟུགས་པ་  
 དེ་ནས་སྤྱི་མཐུན་དེ་བཟའ་དགོས་པ་ལས་སོར་པའི་ཕྱོགས་གཞན་ནས་འགོ་བརྟུགས་  
 ཉེ་བཟའ་མི་རིགས་པ་ལོ། ཉེས་བྱས་ ༣༤ ཚོད་མ་འབྲས་ཀྱི་གསུམ་ཆ་ཞིག་བཟའ་  
 རུང་། ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ཚོད་མ་ཆ་རེ་རེ་ལ་འབྲས་དེའི་ཆ་གསུམ་རེ་བསྐྱེས་ནས་  
 བཟའ་དགོས། ཉེས་བྱས་ ༣༥ ཟས་གཅིག་ཐོག་གཅིག་སྤྲངས་པ་དང་། ཡང་ན་ཟས་  
 འབྲུང་འབྲུང་མེད་པར་མར་ལེབ་ལེབ་བྱས་ནས་ལེན་པ་དང་བཟའ་བ་སོགས་མི་  
 རིགས་པ་ལོ། བཅས་ལྡན་དགོ་སློང་གིས་གཞན་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་ཟས་ཁམ་གང་བདམ་  
 མི་རིགས་པ་དང་། སློང་དེ་ལ་དམའ་བའི་ཕྱོགས་མེད་ན། སོ་སོའི་ཕྱོགས་སམ། ཡང་  
 བཟའ་དམའ་བའི་ཕྱོགས་ནས་སྤྲངས་ཉེ་བཟའ་དགོས། དེ་བས་ནམ་རྒྱུན་དུ་ཁ་ཟས་  
 ཟ་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱར་ནས་བཟའ་དགོས། རིགས་ལམ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཞད་ནའང་།  
 དབྱིལ་ལ་སྤྲངས་པའི་ཟས་རྣམས་རྒྱར་ལ་ཟག་ཡོང་། ཟས་སོར་པའི་ནང་དུ་ལྷག་པའི་  
 སྐབས་སུ། ལྷག་ཡོད་རྣམས་སྤྲངས་སྤྲངས་བྱས་ཉེ་རྒྱར་གཅིག་ལས་བཟའ་དགོས།

ཉེས་བྱས་ ༣༦ ཚོད་མ་མང་པོ་འཛོལ་ཆེད་ཚོད་མ་འབྲས་ཀྱིས་འགོ་བས་མི་  
 རིགས་པ་ལོ། ཉེས་བྱས་ ༣༧ ནད་པ་མིན་ན་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མགོན་འཛོད་ཀྱི་རེ་བ་  
 འདོན་མི་རིགས་པ་དང་བཟའ་ཡང་མི་རིགས་པ་ལོ། ཁྱིམ་ཚང་གི་ནང་མི་དང་། ལྷན་  
 བདག་གིས་མགོན་འཛོད་སློན་དུ་བྱས་ཟེན་ན། དེ་ལ་ཟས་ཁོ་ན་རེ་བ་འདོན་རུང་ངོ།

ཉེས་བྱས་༣༤ རྣམ་དོག་དང་བཅས་པའི་སློབ་སྐྱོད་གཞན་གྱི་སོར་བ་ལ་བལྟ་མི་རིགས་  
 པའོ།། གཞན་ལ་ཟས་བྱིན་འདོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ལྡན་པའམ། ཡང་ན་གཞན་ལ་  
 ཟས་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད་པའི་སྐྱབས་སུ་ཚོག་ཤེས་དང་ལྡན་པའི་སློབ་སྐྱོད་གཞན་གྱི་  
 སོར་བ་ལ་བལྟས་ན་ཉེས་བ་མེད་དོ།། ཡང་ན་གཞན་ལ་ཟས་མང་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱབས་  
 སུ་སྐྱད་ཆ་བྱི་ཆེད་སོར་བ་ལ་བལྟས་ན་ཉེས་བ་མེད་དོ།། ཉེས་བྱས་༣༥ ཁམ་ཆེན་པོ་  
 བྱས་ནས་བཟའ་མི་རིགས་པའོ།། ཁམ་ཆེད་མ་བྱའི་སློབ་པས་ཆེ་བར་བཟའ་མི་  
 རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༣༦ ཁ་ཟས་ཁམ་ཆེད་རན་པོ་བཟོ་དགོས། ཟས་ཁ་ཡི་ནང་  
 དུ་མ་བཅུག་པའི་སློབ་དུ་ཁ་ནང་དུ་སྐྱབས་སུ་བྱའི་ཟས་ཆེད་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་པར་  
 རན་པོ་བཟོ་དགོས། ཉེས་བྱས་༣༧ ཟས་ཁ་ཡི་ཉེ་སློབ་མ་བསྐྱེད་གོང་ནས་ཁ་  
 གདངས་མི་རིགས་པའོ།། དེ་ཡང་དགེ་སློབ་ལ་འདུལ་བྱིས་ཀྱི་བཅས་པ་ཡིན་ཀོ།།  
 ཉེས་བྱས་༣༨ ལག་པ་དང་མུ་གུ་ཁ་ནང་དུ་བཅུག་མི་རིགས་པའོ།།

ཉེས་བྱས་༣༩ ཟས་ཁ་གང་སྐྱབས་ནས་སྐྱད་ཆ་ལབ་མི་རིགས་པའོ།། ཁ་  
 བུ་དུ་ཟས་ཉུང་ཉུང་སྐྱབས་ཤིང་། སྐྱད་ཆ་གསལ་པོ་ལབ་པ་ལ་འགོག་སྐྱོན་མེད་ན་  
 སྐྱད་ཆ་ལབ་པའི་ལྷུང་བ་མེད་དོ།། ཡིན་ཡང་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐྱབས་སུ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་མི་  
 རིགས་པ་དང་། སློབ་ཁིད་བྱེད་པའི་སྐྱབས་སུ་སྐྱད་གདངས་གསང་པོ་བྱེད་དགོས་  
 པའོ།། དགེ་སློབ་ཁག་གཅིག་སྐྱད་གདངས་ལག་པོ་ཡོང་ཆེད་ཤིང་འབྲས་ཚུང་ཚུང་དེ་  
 འབྲས་ཁ་ནང་དུ་འཛོག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རིགས་ལ་ལྷུང་བ་མེད་དོ།། ཉེས་བྱས་༤༠  
 ཁ་ནང་དུ་ཟས་ཀྱི་དུམ་བུ་ཚུང་ཚུང་དེ་འབྲས་སྐྱབས་མི་རིགས་པའོ།། འོན་ཀྱང་ཞལ་ལག་  
 གྲུབ་རྗེས་སུ་མངར་མོ་དང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་རིགས་ཚུང་ཚུང་དེ་འབྲས་ཚུལ་དང་མཐུན་

པའི་སློབ་པ་ཁ་ལྷན་དུ་སྐྱབས་ལྷོད་པ་མེད་དོ། ། ཉེས་བྱས་༤༥ ཟས་ཁ་ཡིས་དུམ་  
བྱ་བཅད་ནས་བཟང་མི་རིགས་པའོ། ། ཁ་ཟས་དུམ་བྱ་ཆེན་པོ་ཁ་ལྷན་དུ་བཅུག་པའི་  
སྐབས་སུ་སློབ་དུ་ལག་པས་མ་ཐོས་ཆེ་རྒྱུད་རྣམས་ལོ་གཅིད་དགོས། འོན་ཀྱང་ཞལ་ལག་  
བྱུང་རྗེས་སུ་མངར་བཟས་དང་། ཤིང་འབྲས་ཁས་སོས་གཅིད་ཆོག་པའི་གནད་བ་ཡོད་  
དོ། ། དེ་རྣམས་གཞན་གྱིས་གཅིད་མི་སྐྱབས་པས་སོ། ། ཉེས་བྱས་༤༦ ཟས་ཁ་ལྷན་དུ་  
ཆོད་ལས་བཀལ་བ་སྐྱབས་མི་རིགས་པའོ། ། གང་གིས་ན། འབྲས་པས་གཞོན་མི་སྐྱབས་  
པས་སོ། ། ཉེས་བྱས་༤༧ ཁ་ཟས་མཆོད་པའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་གཡུག་པའམ།  
དགྲུག་མི་རིགས་པའོ། ། དགེ་སློང་ལག་པ་གཡུག་ཆོག་པའི་གནད་བ་ཡོད་པ་ནི།  
གཅོད་བཟོ་བྱེད་སྐབས་སུ་བྱུགས་མ་མཚོ་སར་གཡུག་དགོས་བྱུང་བའོ། །

ཉེས་བྱས་༤༨ ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་འབྲས་འབྲུ་འཛོར་མི་རིགས་པའོ། །  
ལག་པས་ཉུགས་མ་བརྒྱབ་པའི་སློབ་དུ་ལག་པའི་ཐོག་དུ་འབྲུང་བའི་ཟས་རྣམས་  
གཡས་གཡོན་དུ་མ་འཛོར་བར་ཐོར་བའི་མེར་མེན་དུ་སྐྱབས་དགོས། ཉེས་བྱས་༤༩  
ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷེ་ཁ་ཡི་སྤེལ་འདོན་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་༥༠ ཁ་  
ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་གདངས་ནས་སྐད་སྒྲ་སྒྲོག་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་༥༡  
བརྟུང་བྱ་འཕྲང་བའི་སྐབས་སུ་ཏུབ་སྐྱ་དང་བཅས་ཉེ་ཏུབ་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་  
༥༢ ཁ་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པའི་མཚུ་གུ་ལྷག་མི་རིགས་པའོ། ། ལག་པའི་སྐར་  
འཐེལ་དང་མཚུ་གུ་སོགས་ལྷག་པ་དང་འཛིབ་པ་སོགས་མི་རིགས་པའོ། ། འོན་ཀྱང་  
དགེ་སློང་དེ་ལ་སྐར་མ་མེད་ལ་སྤེལ་བྱེད་ལྷན་དང་། སྐར་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་བརྟུང་བྱའི་  
རིགས་རྣམས་དགེ་སློང་གི་མཚུ་གུས་ལྷག་རིགས་སོ། ། ཉེས་བྱས་༥༣ ཁ་ཟས་ཟ་



བའི་སྐབས་སུ་ཕོར་བའི་སྡེ་མའི་ནང་དོས་ནས་ལྷག་མི་རིགས་པའོ། ། ཁ་བས་བ་བའི་  
སྐབས་སུ་མཇུ་གྱའི་ཅེས་བཟིལ་ཐུང་མས། སྐྱ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཕོར་བའི་ནང་དོས་ཀྱི་ཟས་  
ནམས་བསྐྱུས་ཉེ་ཚུལ་མ་ཐུན་གྱིས་བཟའ་དགོས། སྡེར་མའི་སྡེར་ནས་སྐྱ་མེད་པར་  
བསྐྱུས་ཉེ་བཟའ་དགོས། ཉེས་བྱས་༥༤ ཁ་བས་བ་བའི་སྐབས་སུ་མཚུ་ཡིས་ཟས་  
ལེན་མི་རིགས་པའོ། ། ཁ་བས་བ་བའི་སྐབས་སུ་ཟས་ཁ་ཡི་གཡས་གཡོན་དུ་འབྱར་  
སོང་ན། ཁའལ། ལག་པ་གང་རུང་གིས་ཁ་བའ་དུ་ཡར་བཅུག་དགོས། ཉེས་བྱས་༥༥  
ལག་པ་བཙོག་པས་ཚུ་ལྷགས་སྡོད་དམ། སྡེར་མ་སོགས་འཇུ་མི་རིགས་པའོ། ། འོན་  
ཀྱང་ཚུ་སྡོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཚུ་གཙང་མ་བཟོ་འདོད་པ་དང་། སྡོད་ཆས་བསྐྱུ་འདོད་  
ཀྱི་ཀུན་སྡོད་དང་ལྷན་པའི་སྡོད་ནས་ཚུ་ལྷག་པའི་སྡོད་དང་། སྡེར་མ་སོགས་ལག་པ་  
བཙོག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་འཇུས་ན་ཉེས་བ་མེད་དོ། །

ཉེས་བྱས་༥༦ འབྲས་དང་བཅས་པའི་སྡོད་ནས་ཕོར་བའི་ཁྲུས་ཚུ་སར་གཡུག་མི་  
རིགས་པའོ། ། ཁ་བས་ལྷག་སྡོད་ཀྱི་ཕོར་བའལ། སྡོད་ཆས་གཞན་ཡང་རུང་འཇུད་  
པའི་སྐབས་སུ་འབྲས་དང་བཅས་པར་ཁྲུས་ཚུ་སར་གཡུག་མི་རིགས་པས། ཚུ་མ་  
གཡུགས་པའི་སྡོན་དུ་འབྲས་ལྷག་མ་ནམས་ཡར་ལེན་པ་དང་། འབྲས་ལྷག་ནམས་སྐྱང་ཕོད་  
རུང་འཇོ་སོགས་ལ་སྐྱད་ག། ཡང་ན་ཚུའི་ནང་དུ་འབྲས་མི་ལྷག་པའི་ཆེད་དུ་བཙེར་ན་དེར་  
འབྲས་ནམས་མེད་པར་གྱུར་འགྲོ། ཉེས་བྱས་༥༧ བད་པ་མ་ཡིན་ན་ལག་ན་གཏུགས་  
ཐོགས་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་༥༨ བད་པ་མ་ཡིན་ན་ལག་ན་འཁར་  
རྒྱག་ཐོགས་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་༥༩ བད་པ་མ་ཡིན་ན་ལག་ན་  
ཀྱི་སོགས་ཐོགས་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་༦༠ བད་པ་མ་ཡིན་ན་

ལག་ན་མཚོན་ཆ་ཐོགས་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༤༡ བད་པ་མ་  
 ཡིན་ན་རྟེན་ན་ལྷམ་གྲོན་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༤༢ བད་པ་མ་ཡིན་  
 བ་རྟེན་ན་སློག་ལྷམ་གྲོན་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༤༣ བད་པ་མ་  
 ཡིན་ན་རྒྱུ་ལའོར་བད་དུ་བསྐྱད་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། འོན་ཀྱང་བད་པ་  
 མ་ཡིན་ན་འཇང་། དགེ་སློང་རང་ཉིད་རྒྱུ་ལའོར་བད་དུ་བསྐྱད་ཅིང་། གཞན་རྒྱུ་ལའོར་  
 ལའོར་བད་དུ་བསྐྱད་པ་ལ་ཚོས་འཆད་ན་རིགས་སོ།། ཉེས་བྱས་༤༤ བད་པ་མ་ཡིན་ན་  
 ཉམ་པའི་གང་ཟག་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་སོ།། ཉེས་བྱས་༤༥ བད་པ་མ་ཡིན་ན་བྱས་  
 མོ་བསྐྱེད་པ་ནས་བསྐྱད་པ་དང་། དཔུང་པས་དཔུང་པ་འཇུག་པ་སོགས་ལ་ཚོས་  
 འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༤༦ བད་པ་མ་ཡིན་ན་ཐོད་བགྱིས་ཅན་དང་། མགོ་  
 ཡོངས་རྩོགས་གོས་གྱིས་བརྱུ་མས་པའི་གང་ཟག་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།།  
 ཉེས་བྱས་༤༧ བད་པ་མ་ཡིན་ན་མགོ་བརྱུ་མས་པ་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།།

ཉེས་བྱས་༤༨ བད་པ་མ་ཡིན་ན་རུམ་གདན་སྤྱིང་དུ་བསྐྱད་པའི་གང་ཟག་ལ་རང་  
 ཉིད་ས་སྤྱིང་དུ་བསྐྱད་ནས་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༤༩ བད་པ་མ་ཡིན་ན་  
 མཚོན་པོར་བསྐྱད་པའི་གང་ཟག་ལ་རང་ཉིད་དམའ་སར་བསྐྱད་ནས་ཚོས་འཆད་མི་  
 རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༥༠ བད་པ་མ་ཡིན་ན་ལངས་པའི་དགེ་སློང་གིས་བསྐྱད་པའི་གང་  
 ཟག་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། བསྐྱད་པའི་བྱིམ་པ་གཅིག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས།  
 ལངས་པའི་དགེ་སློང་གིས་བསྐྱད་པའི་བྱིམ་པ་འདུས་པའི་ཚོགས་པ་ལ་ཚོས་གྱི་ཚིག་  
 བཅད་(gatha verses of dharma) བསྟན་ན་ལྷུང་བ་མེད་དོ།། ཉེས་བྱས་༥༡ བད་  
 པ་མ་ཡིན་ན་མདུན་དུ་འགྲོ་མཁན་ལ་ཚོས་འཆད་མི་རིགས་པའོ།། ཉེས་བྱས་༥༢ བད་པ་

མ་ཡིན་ན་ལམ་གྱི་བྱར་ནས་འགྲོ་བའི་དགེ་སློང་གིས་ལམ་དཀྱིལ་དུ་འགྲོ་མཁན་ལ་ཚོས་  
 འཆད་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་པ་༥༣ བ་ཚ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་པར་ལངས་  
 བས་བཤང་གཅིན་འདོར་མི་རིགས་པའོ། ། ཉེས་བྱས་པ་༥༣ རྗེ་དངོས་སྐབ་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་  
 དགོས་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་སྐྱེ་དངོས་དང་ཅ་སྟོན་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཤང་བ་དང་། གཅིན་  
 པ། མཆིལ་མ་སོགས་འདོར་མི་རིགས་པའོ། ། གལ་སྲིད་དགེ་སློང་གིས་དེ་འདོར་  
 དགོས་ཆེ། འདོར་ཡུལ་སོ་སོ་ཡོད་སའི་སྟོ་ལྗང་ལས་གཞན་པའི་ཅ་སྐྱམ་སོ་ཡོད་ས་  
 ཞིག་བཅའ་དགོས། ཉེས་བྱས་པ་༥༤ རྗེ་དངོས་སྐབ་སྐྱོབ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ཆུ་  
 གཅོད་གི་ནང་དུ་མཆིལ་མ་དང་། བཤང་བ། གཅིན་པ་སོགས་འདོར་མི་རིགས་པའོ། །  
 འཕྱང་ཆུ་དང་། གཞན་གྱི་དགོས་པ་དང་ལྡན་པའི་ཆུའི་ནང་དུ་བཤང་བ་དང་། གཅིན་  
 པ། མཆིལ་མ་སོགས་འདོར་མི་རིགས་པའོ། ། འོན་ཀྱང་རྒྱ་མཚོ་དང་། གསང་སྟོན་གྱི་  
 དཀའ་ཡོལ་ཆུའི་ནང་དུ་བཤང་གཅིན་སོགས་འདོར་རིགས་སོ། །

## ༣ ཚོད་པ་ཞི་བ་བདུན་གྱི་སྐོར།

ཚོད་པ་ཞི་བའི་མདོར་བསྟུན་གྱི་གཞུང་འདིའི་གོ་དོན་ཉོག་ཅམ་མི་འདྲ་བ་  
ཡོང་གི་ཡོད། ཚོད་རྫོག་ཞི་ཆེད་ཁྲིམས་ལག་བསྟར་བྱས་པ་མ་གཏོགས་པར་དག་  
གིས་སློན་ནས་དམ་པོ་དེ་ཅམ་གཏན་འབེབས་བྱས་མེད། ཚོད་པའི་དབྱེ་བ་ལ་བཞི་  
ཡོད་དེ། ༡ (Vivadadhikarana) ཚོད་པའི་གཞི། ཆོས་ཡིན་པ་དང་མ་ཡིན་པ།  
འདུལ་བ་ཡིན་པ་དང་མ་ཡིན་པ། སངས་རྒྱས་གྱིས་བཤའ་བ་དང་མ་བཤའ་བ།  
ལྷུང་བ་གཏན་ལ་ཤབ་པ་དང་མ་ཤབ་པའོ། ༢ (Anuvadadhikarana) བས་  
ལྷག་གི་ལྷུང་བ་སྐྱེད་བྱ། ༣ (Apattadhikarana) སྐྱེད་བྱ་བདུན་གྱི་ནང་ནས་  
གཅིག་དང་འགལ་བ། ༤ (kiccadhikarana) ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་  
སྡེ་སྡོད་འདྲིན་པ་བཞིས་གཏན་ལ་ཤབ་པ་ཁས་མི་ལེན་པ། སངས་རྒྱས་གྱིས་  
གསུངས་པའི་ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་གྱི་མདོན་སྲུང་བདུན་ནི་འདི་ལྟར་ཉེ། ༡ ཚོད་པ་ཞི་  
བྱེད་དང་པོ་འཇམ། མདོན་སྲུང་དང་པོ། (Adhikaranasamatha) རྒྱལ་སྡེ་རྒྱལ་སྡེ་  
རྒྱལ་ལམ། རྩོགས་གཉིས་གྱིས་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། འདུལ་བའི་སློན་ནས་  
འདྲིན་གཉིས་གྱིས་མདོན་སྲུང་དུ་ཚོད་པ་ཞི་བའི་ཐབས་བྱེད་དགོས། བོད་རྒྱུར་མཆན། གནས་  
བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་བ་འདྲིན་པ་རྣམས་གྱིས་དགོ་འདུན་འདྲིན་གཉིས་ཆགས་ན་ཐབས་དེ་ལས་མེད་ཟེད།

༡ ཚོད་པ་ཞི་བའི་བྱེད་གཉིས་པའམ། མངོན་སུམ་གཉིས་པ། དགེ་སློང་དེ་སྟོན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། དགེ་འདུན་གྱིས་ཁྱོད་གྱིས་ཉེས་པ་དེ་ལྟར་བསགས་སམ་ཞེས་ཀྱིས་པའི་རྗེས་སུ་དགེ་སློང་དེས་ལྷུང་བ་བྱུང་བ་བརྒྱ་ཐབས་བྱས་ན། དགེ་འདུན་གྱིས་ཚོད་པ་ལོ་དེ་བཀྱར་བར་ངོས་པའི་ཉེས་མེད་དག་བཙོན་པ་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་སྟེ། དགེ་འདུན་གྱིས་དེ་ལྟར་བསྐྱགས་ཏེ་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། བོད་རྒྱུར་མཚན། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་སྟོན་པ་ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་དག་བཙོན་པ་ཞིག་ལ་སྐྱེད་གཞི་དེ་བྱུང་ཡོད་ཟེ།

༢ ཚོད་པ་ཞི་བའི་བྱེད་གསུམ་པའམ། མངོན་སུམ་གསུམ་པ། སེམས་མི་བདེ་བའི་དགེ་སློང་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། ལྷོན་བརྗོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སེམས་མི་བདེ་བའི་དགེ་སློང་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་སྟེ། དགེ་འདུན་གྱིས་དེ་ལྟར་བསྐྱགས་ནས་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། ༣ ཚོད་པ་ཞི་བའི་བྱེད་བཞི་པའམ། མངོན་སུམ་བཞི་པ། ཁས་སྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། ཕྱོགས་གཏོགས་གཅིག་གིས་ཉེས་པ་ཁས་སྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་དགོས། ༤ ཚོད་པ་ཞི་བའི་བྱེད་ལྔ་པའམ། མངོན་སུམ་ལྔ་པ། མང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། མང་མོས་ཀྱི་སོར་ཤིང་འདོར་བའི་སློབ་སྟོན་ཐག་གཅོད་བྱས་རྗེས་སུ་ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་དགོས། ༥ ཚོད་པ་ཞི་བའི་བྱེད་དྲུག་པའམ། མངོན་སུམ་དྲུག་པ། དགེ་སློང་དེ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཟུར་དུ་འབྱེད་པའི་སློབ་སྟོན་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། དགེ་སློང་དེ་ལ་ཀྱི་བ་དང་ལན་གང་ཡང་མེད་པར་དགེ་འདུན་གྱིས་སློབ་བསྐྱགས་ནས་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། བོད་རྒྱུར་མཚན། གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་འདུལ་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་སློང་དེ་གནས་གཞན་དུ་བཏང་ནས་

ཚོད་པ་ཞི་ཐབས་བྱ་དགོས་ཟེད། ལ' ཚོད་པ་ཞི་བྱེད་བདུན་པའམ། མངོན་སུམ་བདུན་པ། ཚོད་  
པ་རྣམས་སྐྱེས་ནས་ཞི་བར་བྱེད་དགོས། ཚོད་པ་མཇུག་བསྐྱེད་པའི་གནང་བ་ཡོད་པའི་  
སྐབས་དང་། ལྷོགས་གཉིས་ཀྱིས་ཁས་མི་ལེན་ཞིང་བར་སྐྱེས་བྱེད་པའི་གནང་བ་ཡོད་  
པའི་སྐབས་སུ་ཕམ་ལྷག་གཉིས་དང་ཁྲིམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷུང་བ་འགའ་ཞིག་མ་གཉོགས་པར་ལྷུང་བ་  
ནམས་དགེ་འདུན་གྱིས་ཆག་ཡང་བཏང་ནས་ཚོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་དགོས།

# ༣༩ དགེ་རྒྱལ་གྱི་བསྐྱབ་སྤྱོད་སྒྲིབ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་ཉེས་གུས་༥ མོག་ཏུ་ཅ་བ་བཞི་དང་ཡན་ལག་ལྷན་གྱི།  
དང་པོ་ཅ་བ་བཞི་ནི། ༡ མོག་གཙོད་སྤང་བ། ༢ མ་བྱིན་པ་ལེན་པ་སྤང་བ། ༣ མི་  
ཚངས་པར་སྐྱོད་པ་སྤང་བ། ༤ རུན་དུ་སྐྱ་བ་སྤང་བ། ཡན་ལག་ལྷན་གྱི། ༥ ཚང་འཕྱང་  
བ་སྤང་བ། ༦ ལྷོ་རྒྱའི་ཁ་བཟ་བ་བ་སྤང་བ། ༧ གང་ལྟ་བ་དང་། གཞུས་ཉན་པ། རོལ་  
ཆས་ཉན་པ། བཟུབ་གཞུས་ལྟ་བ་སོགས་སྤང་བ། དེ་རྣམས་འདོན་པ་དང་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་ན་གནང་བ་ཡོད། ༨ རང་ཉིད་མེ་ཉོག་གིས་བརྒྱན་པ་དང་། རང་ཉིད་ཚོན་ཅི་བྱུག་  
པ། རང་ཉིད་རྒྱན་ཆ་འདོགས་པ། རང་ཉིད་བྱུག་རྣམས་བྱུག་པ་སོགས་སྤང་བ། ༩  
འཕགས་པའི་གང་ཟག་དང་། དགེ་སྤོང་པ་དང་དགེ་སྤོང་ལ། དགེ་རྒྱལ་རང་ལས་བསྐྱབ་པ་རྒྱན་པ་སོགས།  
སོ་སོས་ཞབས་སྱི་ཞུ་དགོས་པའི་གང་ཟག་ལས་ཁྲི་མཐོ་བར་འདུག་པ་སྤང་བ། ༡༠  
གསེར་དུལ་ལེན་པ་སྤང་བ་དང་བརྟའོ།

## ༥ རྒྱལ་ས་རྗེ་ཆེ་བླ།

ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་བླ་ཡུལ། རྒྱུད་རྫོང་དཔེ་མངོན་ཁང་གིས་ཕྱགས་ཁྲུང་ཆེར་  
བཞེས་ཀྱིས་བར་སྐྱུན་གནང་བར་དཔེ་མངོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྟོ་བཟང་སྐྱ་སྐྱབ་  
གཙོས་དབུ་ལས་ཡོངས་ལ་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་བླ་བ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དེ་བའི་འདི་ལོ་བར་སྐྱུན་  
གྱི་མ་སྐྱུན་རྫོང་གནང་མཁན་ནགས་ཤོད་བ་སྐལ་བཟང་ཚོས་གྲགས་དང་། དགོན་  
མཚོག་ཚོས་འཛོམས། ལུ་མོ་བསྟན་འཛིན་སྣང་གསལ་བཅས་ནང་མི་དང་། ནགས་  
ཤོད་བ་བསྐལ་གསུམ་བསྟན་འཛིན་དང་། སྐལ་བཟང་བསྟན་སྟོན་ནང་མི་བཅས་ལ་  
ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་བླ། དེ་བ་གཟུགས་གྱི་རྒྱིག་རྫོང་བྱེད་པོ་དགེ་བཤེས་སྐལ་བཟང་ཐར་  
འདོད་དང་། རྒྱབ་ཤ་རྩུས་འཕོད་བ་དགེ་བཤེས་སྐལ་བཟང་རྒྱལ་མཚོ། གཞན་ཡང་  
ལུས་དག་གི་རོགས་བ་གནང་མཁན་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཀུན་ལ་ཕྱགས་རྗེ་ཆེ་བླ།



# ༩ དགེ་སློང་གི་རྒྱན་ཁྲིའི་ཕྱག་དེབ།

ཚོམ་པ་ལོ།

རྒྱུར་པ་ལོ།

དེབ་གཞུགས་སྐྱིག་སློང་བ།

རྒྱལ་ཤོ་རྒྱལ་འགོད་པ།

རྣམ་སྲུ་མིག།

དགེ་འཕེས་ལྷ་རམས་པ་དག་དབང་བསྟན་པ།

དགེ་འཕེས་སྐྱལ་བཟང་ཐར་འདོད།

དགེ་འཕེས་སྐྱལ་བཟང་རྒྱལ་མཚན།

དབང་བསྟན་ལྷུན་ལྷེད་མཁམ།

དབང་ཁང།

དབང་ཐངས་དང་ལོ།

དབང་གངས།

དེབ་ཚད།

ཡིག་གྲུབ་སྐབས།

ཡིག་གངས།

མཉེན་ཆས།

རྒྱལ་ཤོ།

སྤྱི་ལོ་དེབ་ལྷེད།

རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་དེབ་ཉམས།

རྩོན་ལོད།

རྒྱུད་སྟོད་དཔེ་མཚོད་ཁང།

ནོར་བུ་རྣམ་སྐྱིག་དེ་སྤྱི་གསར་བ།

ཕྱི་ལོ་༡༠༢༣

༡-༩༠༠

14 cm x 21 cm

རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ཚད་གཞི་ཅན་གྱི་སྟོན་ལམ་དབུ་ཅན་གཉིས་པ།

༩༣༠༠༠

Adobe InDesign CS6

དཀྱུས་པ།

ཞེ་བདུན་པ།

༩༧༤ ༩༩ ༡༩༤༣༩ ༩༩ ༥

ཉེན་སྟོང་ 150/