

རྒྱལ་ཡོངས་འགྲའ་རྒྱུ་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་ཏྲ་ཐ་དང་རྒྱུ་པའི་གསོ་ཐ་འི་གྲ་པའི་ཏྲ་ཐ་སྒྲིམ་བྱེད་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ།

རྒྱུད་ལུ་མཛོ་རྟེན་ལ་བྲེལ་པ་དཔང་ལ་དུས། ལེགས་སྦྱར་བ་གོང་མ།

ਦਾ ਬ੍ਰਹਮ।

[illegible]

ཐུན་ཐུན།

[illegible]

ཀླུ་གུམ་པ་མཆོག་གི་འཁུལ་དོན་ལྟར་ རང་ལུགས་ལཱ་སྒྲུབ་ལུགས་ཀྱི་མཐ་འཛུགས་གོང་འཕེལ་དང་གཤེས་འཛིན། ལུང་སྟོན་

ཀྱི་དོན་ལུ་གཞི་བཅུགས་གནང་བའི་རང་ལུགས་སངས་སྤྱོད་ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་མཉམ་བཅོས་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ གནའ་

[illegible]

ལཱ་གཅི་ཡང་འབད་ཚུགས་པའི་དབང་ཐོབ་ནི་དང་། འདོད་པའི་ཁོངས་སྟོན་ཆ་མཉམ་པ་འབྲུག་ཚུགས་ཏེ་དགའ་བ་དང་བདེ་བའི་ཁོངས་སྟོན་
དང་དོན་ནི་དང་། **མཐའ་བྱག་ལུ་**ཡང་། གཞི་སྒྲིམ་གྱི་སྟོན་དང་ཡོན་པ་མི་དགེ་བ་བཅུའི་ལཱ་ངན་ཚུ་ཡང་སྤྱོད་ཏེ་ འཇུག་པ་ལ་རྟེན་ལྗོན་པ་དུག་
གི་ཐོག་ལས་ནད་པ་མཉམ་པའི་དབང་དུ་འཇུག་ཚུགས་པ་ཅིན་ཐུག་མཉམ་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུ་འབྲུག་འོང་བཅེ་འཚམ་ཅན་མཉམ་པའི་
རྒྱལ་པོ་གིས་གསུངས་གནང་ཞུག།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ཏ་བ་དང་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཏ་བ་སྒྲིམ་སྟོན་གསུམ་གྱི་འབྲེལ་བ།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ཀ་ཆེ་བཞི།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ངོ་སྟོན་གནད་དོན་ཁག་བཞིའི་ཐོག་ལས་འབད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། དང་པ་ ཉམས་མཉམ་དཔལ་འབྱོར་
གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་། གཉིས་པ་འབྱུང་བཞི་ཉམས་རྒྱན་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་ སྤྱོད་ལཱ་བཅུ་པོ་ཉམས་ཉེས་ལས་
བསྐྱུང་ནི། བཞི་པ་ གཞུང་ཁག་ས་པར་སྟོང་ནི་བཅས་བཞི་ཡིན། སྟོན་ཐོག་གི་དེ་ཆེན་འདི་བཞི་ལུ་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་
ཀ་ཆེ་བཞི་ཅེར་ཡང་སྤྲེལ་ཡིན་པས།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་དཔྱ།

དེ་འབད་མ་དུ་ ཞིབ་འཚུལ་གྱི་ཐོག་ལས་བརྟག་དཔྱད་འབད་མ་དུ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་འབད་ཅུང་འདྲ་བས་
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བའི་གཞི་མ་ཅེར་ཅུང་འདྲ་བས་ ཀ་ཆེ་བཞིའི་ནང་ལུ་གཅི་ཡང་མ་ལུས་པ་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་འཇུག་མཉམ་པ་
རྒྱ་མཚན་འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྟོན་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་དཔྱ་ལུ་རྒྱས་བཤད་སྟེ་བརྟེན་ཏེ་འདུག། དེ་ཚུ་ཡང་གཅི་

དང་གཅི་འཁོར་ཤིང་བཅིང་། དང་པ་ སེམས་ཁམས་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ། གཤིས་པ་ རང་སྒོ་ལ་ལམ་ལུགས་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།
གཤམ་པ་ འཕྲོད་བརྟེན་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ། བཞི་པ་ མི་ཁོམས་པའི་གནས་ལས་ཟུར་ཏེ་དུས་ཏོན་ཏོན་གྱི་བདེ་བ། ལ་པ་
མི་ལྟེ་འབྲུལ་ཏོན་དང་འབྲུལ་ཞིང་ མཐུན་བསྐྱེག་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ། རྟལ་པ་ གཞུང་ལུགས་མོར་སྒྲིང་བ་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།
བདུན་པ་ འཛི་བའི་གནས་ཉལ་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ། བརྒྱན་པ་ འབྲུང་བའི་ཁམས་གཅིང་བ་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ། དྲུག་པ་
ཤེས་རིག་ཀླུ་ཚང་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་བཅས་དྲུག་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཡོད་པ་ཡིན།

དང་པ་ སེམས་ཁམས་ལས་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

སེམས་ཁམས་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་ཟེར་མི་འདི་ དཔེར་ན་ སེམས་ལྷན་ལུ་ནི་དང་། སེམས་ཀྱི་དང་དཔེ་འཛིན་། སེམས་གནས་པ་མེད་
པའི་ཆ་གུང་། བཅོད་མ་ཚུགས་པར་རང་སྒོ་གཅིད་ནི་འཁོར་བས་མ་བྱུང་མ་ལ་སྒོགས་པ་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན་པས། སེམས་ཁམས་འདི་ཡིད་
ང་བཅས་རའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གཅི་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྟེ་གསུངས་ཡོད་མི་དེ་ཡང་། སེམས་གཏི་མུག་དང་བཅས་པ་དང་། སེམས་ཞེ་
ལུང་དང་བཅས་པ་དང་། སེམས་འདོད་ཆགས་དང་བཅས་པ་འདི་གསུམ་ལུ་ རྒྱ་དུག་གསུམ་ཟེར་གསུངས་ཀྱིས། རྒྱ་ཞེ་ལུང་ལོ་བ་དང་དང་རྒྱ་ལ་
ཕྱག་དོག་གཞིན་སེམས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ འབྲས་བུ་ཆ་བའི་ནད་རིགས་ཚུ་འབྲུང་ཚུ་ལ་དང་། རྒྱ་འདོད་ཆགས་དང་བརྟེན་སེམས་ལས་འབྲས་བུ་བྱུང་
གི་ནད་དང་། རྒྱ་གཏི་མུག་ལུ་བརྟེན་ འབྲས་བུ་བད་ཀླ་ན་མ་གང་བའི་ནད་ཡོད་ཆད་ཅིག་འབྲུང་མ་ལས་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་འབྲུང་
བའི་གཞི་ངོ་མ་འདི་རང་ རང་གི་སེམས་མ་རིག་པའི་སྒྲིབ་པ་མཐུག་པོ་གིས་བསྒྲིབས་པ་ལས་བརྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ འདོད་ཆགས་
ཞེ་ལུང་གཏི་མུག་གསུམ། འདི་དག་འཇིག་རྟེན་དུག་གསུམ་ཏེ། བཅོམ་པ་ལྟ་སངས་རྒྱས་དུག་མི་མང་འ། རྒྱ་ལ་བ་བདེན་པས་དུག་བཅོམ་
མོ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་པ་ནད་འདས་ཀྱིས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དུག་དང་། ཞེ་ལུང་གི་དུག་ གཏི་མུག་གི་དུག་དེ་ཚུ་ཅ་བ་

[illegible]

ཕུས་རྒྱལ་རང་གི་འདྲོད་བསྐང་མི་དང་། རང་རྒྱུམ་ཅིག་དག་འཁྱི་གི་བསམ་སྒྲོལ་གཅིག་རང་བཟུང་ཉེ་གཤམ་ལཱ་ངན་ལམས་དང་གཡོ་ལྷོ་དེ་ཚུ་

ཡང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བསམ་དན་མི་ལ་བྱས་ན་སྤྱོད་ཡུལ་མོ་རང་ལ་འཁོར། ཟེ་བསམ་དན་གྱི་འབྲས་བྱ་རང་ལ་འཁོར་ནི་ཡིན་མ་ལས་
བསམ་དན་འདི་རང་གཞན་ཀླུ་ལྟ་གོད་པ་འདི་དུག་སྒོམ་གྱིས་ཅིག་ཡིན་མ་གྱིས་ཏེ་གཏེར་གཏེར་གྲག་ཡང་དགོ། སེམས་ཁམས་ལས་བརྟེན་པ་འི་
བདེ་བ་མེད་མི་འདི་རྒྱ་རྒྱེ་གཙོ་བོ་ཅིག་ མན་དག་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ལས། འགྲོ་མཚན་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་མི་ལྷས་ཀྱང་། མ་དག་འཁྲུལ་པ་འི་
དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁྱེལ། གྲི་ཕྱག་དབང་གིས་སྤྱོད་ཡོན་རྒྱ་མ་གྱིས། འདོད་པ་འདི་དབང་གིས་སྤྲིག་པ་འི་ལས་མང་ལྷ།
ཞེ་དང་དབང་གིས་གཞན་ལ་གཞན་དུ་བཅུགས། ཡུག་དོག་དབང་གིས་མཐོ་ལ་འབྲས་སེམས་སྟེ། ང་རྒྱལ་དབང་གིས་དམའ་ལ་ཁྱད་དུ་
བསད། དེག་པ་ལྷ་བས་ཚོམ་པ་ཀླན་ལ་འཇུག། མདོ་དོན་རྒྱུ་བས་ཡུན་གྱི་ལྷ་མ་རྟེ། ལས་དན་བག་ཆགས་རྒྱུ་འཁྲིགས་བསགས་
པ་ཡིས། བདེ་བ་འདི་བར་སྐྱབས་མེད་པར་ལྷས་སེམས་གསུངས། ཟེ་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་སའི་རྒྱུ་ལྟ་ཏེ་མོངས་པ་འདོད་
ཆགས་དང་། ཞེ་དང་། གྲི་ཕྱག་། ང་རྒྱལ་། ཡུག་དོག་། སེ་ལྷ་འདི་དབང་ལྷ་ཐལ་ཏེ་སེམས་འདི་དུས་རྒྱུ་དུགས་ཏེ་ འདོད་པ་མ་ཚིམ་པར་
རྟུག་བསལ་སྟོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ལ་ཆེ་པ་ལྷ་འདི་རྟེན་ཏེ་ལས་འབྲས་ཀྱི་བསྐྱབས་བྱ་ལས་ཡང་། བསྐྱོས་པ་འི་ལས་ལ་ཆོག་གྱིས་མ་བྱས་ན།
རང་རྟུག་རང་གིས་ཏེ་བདོན་མེད་པེ། ཞེས་དང་། ཀླུ་ཤ་པ་ཞུ་འི་ཆར་འབབ་ཀྱང་། འདོད་པ་རྣམས་ཏེ་ངོམས་མི་འཁྲུར། འདོད་པ་
མདོག་རྒྱུ་ཏེ་མང་བ། མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་རྒྱུ། ཟེ་ཇ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ང་བཅས་སའི་ཆོག་གྱིས་མེད་
པ་འི་སེམས་འདི་གི་འདོད་པ་འདི་ནམ་མཁའ་ལས་མར་དུ་ལྷ་ཀྱམ་གྱི་ཆར་པ་འབབ་རུང་ངོམ་མི་ཚུགས་ནི་ཡིན་མ་དང་། འདོད་པ་འདི་གིས་
མཐའ་མཇུག་ལ་རང་ཡུང་ལྷ་སྤྱོད་དོ་ཡོད་པ་ལས་འདོད་པ་འདི་ཁོས་ང་རྒྱུ། རྒྱ་སྒོམ་ཡིན་མ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་བྱགས་ལ་རྒྱ་དུག་ཟེ་
གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ང་བཅས་གཏེ་འབབ་རུང་འདོད་པ་ལྷ་འཚམ་ཚོད་གྱིས་དགོ་པ་འདི་གལ་ཅན་ཡིན།

གཤིས་པ་ རང་སྟོབས་ལམ་ལུགས་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

རང་ལུགས་གསོ་བ་དེ་གཤིས་པའི་མཉམ་བཅའ་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ གཞན་པ་མཉམ་བཅའ་ཀྱི་ལུ་རྒྱུ་མཉམ་ཅིག་མཉེ་པར་ མི་དབང་ཞིང་གཤེགས་
དམ་པ་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་མཆོག་གི་བཀའ་དགོངས་ཏུར་ རང་ལུགས་རང་སྟོབས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་མཉམ་བཅའ་གོང་འཕེལ་དང་གཤེས་འཛིན།
སྤང་སྟོབ་ཀྱི་དོན་ལུ་གཞི་བཅུགས་གནད་པའི་རང་ལུགས་རང་སྟོབས་ལམ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་མཉམ་བཅའ་ལམ་ལུགས་ཅིག་ཡིན་མཁས་ ལྷ་
ལས་ཡར་གནའ་བཟང་དེ་ལྟོད་ཀྱི་དེགས་ལམ་གསར་པའི་ཐོག་ལས་རང་ལུགས་ཀྱི་མཉམ་བཅའ་ཞབས་རྟེན་གོང་འཕེལ་གྱི་དགོཔ་འདི་
བཅས་ཚུ་ལུ་འགན་ཁུར་མི་ལོ་ལོ་ལྟ་ཡོད་པ་བཞིན་ ང་བཅས་སའི་ནད་པའི་མཉམ་བཅའ་འབད་མི་དང་། སྟོབ་རྟེན་འབད་མི་ སྟོབ་སྟོབ་
འབད་མི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ རང་ལུགས་ཚུ་ལ་མཐུན་གྱི་སྟོབས་ རང་ལུགས་ཉམས་བསྐྱུང་དང་། རང་ལུགས་གཤེས་འཛིན། རང་ལུགས་གོང་
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་མཉམ་དང་དཔུན་གྱི་ཐོག་ལས་མཉམ་བཅའ་ཞབས་གང་དྲག་ལུ་བཞིན་ཏེ་ཡོད།

གསུམ་པ་ འཕྲོད་བརྟེན་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

འཕྲོད་བརྟེན་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་ཟེ་མི་འདི་ང་བཅས་ག་ར་འབད་ཅུང་གཞུགས་ཁམས་འདི་དམ་པའི་ཚེས་དང་འཛིན་རྟེན་པའི་ལཱ་ཆེད་དང་སོ་
ནམ་ལ་སོགས་པ་གཅིར་འབད་ཅུང་གཞུགས་ཁམས་བདེ་རྟེན་རྟོག་པ་ཁག་ཆེ་མཁས་གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་བརྟེན་ལུ་གཅི་ཐོར་བརྟེན་ཏེ་འ
བྲུག་གི་ཆ་ཁྲིམས་ཆེན་མོ་འི་ནད་ཡང་གཞི་རིམ་གསོ་བའི་འཕྲོད་བརྟེན་འདི་རིན་མེད་ཏོང་པར་གནད་དགོཔ་སྟེ་ཆུད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ང་བཅས་འབྲུ
ག་ལུ་སྟེ་མི་མེས་ཚུ་ཁ་ཇེ་དང་སྐལ་བ་བཟང་ཤོས་ཅིག་ཡིན། ཏུག་པར་དུ་ ང་བཅས་ས་ཚུ་གཞུགས་ཁམས་མི་ན་བར་ཆེ་རིང་ཏེ་གནས་ཐབས་
དང་ན་བ་གསོ་ཐབས་ཀྱི་སྟོར་ལས་སྤྱད་ས་བཅོལ་འབད་མི་ཅང་ཅང་ས་ཡིན་མཁས་ང་བཅས་སའི་ལུས་འདི་ལུ་འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པའི་ནད་ལས
'བསྐྱུང་ཐབས་ལུ་ཟས་དང་མཉམ་དཔུན་གཤེས་འབད་དགོཔ་ཡིན་ན་དང་། གྲོ་བུར་བྲག་གཡང་མཆོན་ཆ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་བཀག་ཐབས་ལུ་བྱོ
ད་ལམ་བརྟེན་ཐངས་ཚུ་རྒྱས་ཤིང་རྒྱས་པ་སྟེ་ཏུ་བ་ཡིན། རང་གིས་རང་ལུ་ཤ་མ་ཆ་བ་ཅིན་ གཞན་གྱིས་རང་ལུ་ཤ་མི་ཆ་ནི་ཡིན་མཁས་ག་ར་

གིས་གཟུགས་ལམས་ལུ་གནོད་པ་འི་སྤྱི་ཆ་དང་། རྒྱུ་ཆ་ནི་འགྲོ་དང་ནོང་པ་འི་ཆོས་གཉིས་ཆ་ས་དང་འགལ་བ་འི་སྤྱི་ཆ་ས་དང་སྤྱི་ཆ་ས་དང་ནོར་མ་ཁྱུ་འབྱུང་ནི་དང་ཟེ་ནི་ཆུ་ཆ་ལས་ས་འབད་ནི་མེད། གཞན་གྱིས་སེམས་ལམས་འཁྱུགས་ཆས་ཀྱི་སྤྱི་གས་ལག་ལུ་འབྱུང་བ་ས་མཐོང་ཅུང་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ལྷ་ཆོག་ཀྱི་སྤྱི་ཆ་ལས་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་དང་། གཞན་ལུ་དཔེ་ཉོན་བརྒྱུ་པ་འི་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་ཏྲ་བ་དང་མཐུན་པ་འི་སྤྱི་ཆ་ལང་ཅིག་ལུ་འབྱུང་ནི་དོན་ལུ་ང་བཅས་སའི་སྤྱི་ཆ་ལང་འདི་ནོང་མ་ཁྱུ་དང་སྤྱི་ཆ་ས་མེད་པ་འི་སྤྱི་ཆ་ལང་སྤྱོད་ཐོ་མེད་འི་དམིགས་ལུ་འབྱུང་དགོ་པ་ཡིན།

བཞི་པ་ མི་འོམས་པ་འི་གནས་ལས་ཐར་ཏེ་དུས་ལོ་དོན་གྱི་བདེ་བ།

རྒྱལ་ལབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་པ་གདོང་ལར་སྟོན་ན་ ལུ་ཡང་མང་ནི་དེ་གིས་སེམས་བཟུམ་ཆེ་བ་ཅི་ཞེ་ གཉེན་ཏེ་མ་ཆ་རོགས་ཆུ་དང་སྤྱོད་རྒྱལ་ལབ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་པ་གདོང་ལར་སྟོན་ན་ གཞན་གྱིས་དང་ན་ཆ་ལོག་མི་ཆུ་ལུ་ གཞིག་རྒྱུ་ཏེ་མེད་ནི་ཡང་མི་ཐོབ་ནི་མས། འདི་མ་ཆ་ད་ འདི་མེད་ཏེ་པར་ ཁྱིམ་ཆང་དང་ས་རས་ཆུ་ལུ་ ལུ་སྒོར་འབད་ནི་དང་ སང་ཅུ་བ་འབད་ནི་གི་དུས་མི་འོང་ནི་མས། དེ་གིས་འབད་སྤྱི་ཆ་ལང་ནོང་སྤྱི་ཆ་ལུ་འབད་ནི་དུས་ཆེད་དང་ དཔེ་ཆ་ལུ་འབད་ནི་དུས་ཆེད། ཅེ་མོ་ཅེ་ནི་དུས་ཆེད། སང་སྤྱོད་འབད་ནི་དུས་ཆེད། ལ་བྱུ་གཏུང་ནི་དུས་ཆེད་ལ་སོགས་པ་བཅོ་བཤུ་བརྒྱུ་ཐབས་ཏེ་འབད་བཅུག་དོ། ཅེ་མོ་ཅེ་ནི་དེ་ཡང་གཟུགས་ལུ་ཡན་པ་འི་ལག་ཅེད་དང་ ཀླུ་ཅེད་དང་། མདའ་ཅེད་ ལུ་ཅུ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་མ་ལས་ ཁྱིམ་ལག་ལུ་ཅེ་མོ་གོ་ཏེ་གསེ་ཅེ་ནི་ཆུ་བཀག་དམ་འབད་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ ཅེ་མོ་དེ་ཆུ་དུས་ཆེད་ལུ་མཆོམས་འཛུགས་འབད་མ་ཆུགས་པར་ལང་གོ་ར་དེ་པར་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། དུས་རྒྱུན་ཁྱོད་སའི་སྤྱོད་ལང་ནོང་དཔེ་ཆ་རྒྱུ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་ལུ་ཡིན་པར་ ར་ཡི་འི་ལ་བྱུ་སྐར་མ་ ༣༠ དེ་རེ་མ་ཆད་པར་བརྟུང་དོ་ཡོད་པ་དང་། ངལ་གསོའི་སྐབས་ལུ་ལམས་སངས་དང་འབྲེལ་གནས་སྒོར་དང་དུས་མཆོད་ཆོས་བཅུ་ལ་སོགས་པ་མཇུག་པར་འབྱུང་ནི་དང་། བླ་ཆ་དང་གི་རྒྱུ་ལ་སོགས་པ་བྱུང་པ་ཅི་དེ་ལུ་ ཆ་རོགས་གཉེན་གཉེན་འབད་ནི་ཆུ་ཡོད། ལུ་ལུ་ཅིག་གིས་གཞུག་ལག་སྤྱོད་དེ་འི་གནས་ཆེད་ཀྱི་ཅེ་མོ་འི་འབྲུན་བསྟར་ནོང་བཅའ་མར་

གྲོགས་ཡོད་ཅུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་མི་ཁོམས་པའི་གནས་ལུ་ཚུན་དེ་ རུས་རྒྱུ་གི་སྤོང་ཁང་ནང་དང་ལ་ཡི་ཞུ་ཐུན། གཅིང་སྤྱོད་

བརྟེན་གྱི་ལུ་ཚུ་ནང་ཆད་ལུས་བྱུང་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་རུས་ཏྲོད་ཏྲོད་གི་བདེ་བ་མ་ཐོབ་པའི་རྩགས་མཚན་ཡིན་མ་ལས་ རུས་ནམ་ར་འབད་ཅུང་

ལུ་ཁང་གིས་བསྐྱོགས་བཞོན་འབད་ཡོད་པའི་རུས་རྒྱུ་དང་ཉེན་བརྟེན་གི་ལས་ཤིམ་ཚུ་ནང་ཆད་ལུས་མདེ་པར་བཅའ་མར་གྲོགས་ཚུགས་པ་

འབད་དགོ་པ་མཚན་གཞན་ཡང་མ་བསྐྱུལ་དང་བྱངས་གི་ཞབས་ཉོག་དང་གོགས་རམ་འབད་ནིའི་ལཱ་དོན་ཚུ་ནང་ག་དེ་ཕྱག་ཕྱག་བཅའ་མར་

གྲོགས་ཚུགས་དགོ་པ་གཞུ་ཞེ།

ལ་པ་ མི་དེ་འཐབ་ཅོད་དང་འབྲུལ་ཞིང་ མཐུན་བསྐྱོག་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

སྤོང་ཕྱག་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་སྤོང་དྲན་དང་། གོགས་རམ། སྤོང་དཔོན་ཚུ་ལུ་གསུམ་ཞབས། གོང་མ་དཔོན་ལུ་གསུམ་བཀྲས་

ཚུ་མདེ་པ་ཅིན་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱི་དཔལ་འཛུམས་མདེ་པའི་རྩགས་མཚན་ཡིན་མ་ལས་དེ་ཚུ་ཡོད་དགོ་པ་ཁག་ཅེ། འདི་ཚུ་ཡང་གསོ་བ་དེག་

པའི་ནང་ལུ་གསོ་དཔྱད་ཏྲོན་མི་སྤོང་དཔོན་ལུ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། གསོ་བ་དེག་པའི་གཞུང་ལུ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཀྱི་གསུང་གི་

འདུ་ཤེས། རང་དང་གཅིག་ཁར་སྤོང་སྤྱོད་འབད་མི་ཚེས་གོགས་ཚུ་ལུ་དེག་འཛིན་དྲང་སྤོང་གི་འཁོར་གྱི་འདུ་ཤེས་ལ་སོགས་པའི་དག་ལྷང་

བརྟེན་དེ་སྤོང་སྤྱོད་འབད་དགོ་པ་སྤོང་གསུངས་ཡོད་པ་མཚན་ བླ་མ་བྱོན་ཆེ་ཕྱན་ལ་འདུག་པ་མེན། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་རང་གི་གོང་མ་

དང་སྤོང་དཔོན་ཚུ་འབྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ལུས་གསུམ་པའི་རྩགས་སུ་ཡར་ཁོང་དགོ་པ་དང་། དག་གསུམ་པའི་རྩགས་སུ་ཞེས་འདི་ཚུ་དང་ཕྱན་པའི་

དག་གིས་ཁྱེད་དགོ་པ་དང་། གོང་མ་དང་སྤོང་དཔོན་ཚུ་གིས་ཡང་རང་གི་འོག་ལས་ལཱ་འབད་མི་དང་སྤོང་ཕྱག་ཚུ་ལུ་བྱམས་པ་དང་བཅུ་བའི་སྒོ་

ལས་རང་གི་གཅེས་ཕྱག་བཟུམ་སྤོང་བསྐྱེད་ཅུང་ཞུ་གནད་པ་ཅིན་ཇེ་འབངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཟུང་དམ་ཚིག་དང་མཐུན་འབྲེལ་ཡང་

དག་ ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་བཟུང་རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱི་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་ཏཱ་བ་དང་མཐུན་མ་ཡིན་ཟེར་ཁྱེད།

བརྒྱུད་པ་ འཕྲུང་བའི་ཁམས་གཅིང་བ་ལྟ་བུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

ང་པོས་འགྲོ་བ་མི་དང་དྲུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ འདམ་ཆགས་ཀྱི་རིགས། འབྲུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཆགས་ཆ་མཉམ་པ་དང་པ་འཕྲུང་བ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ཏེ་

འཕྲུང་། བས་དུ་འཕྲུང་བ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ཏེ་གནས་དགོན་ཤི་དེ་གིས་ ང་པོས་ས་ག་ས་གིས་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུང་བའི་ཁམས་གཅིང་མས་བཞག་

ཐབས་ལྟ་བུ་ཚོན་དགོ་པ་འདི་གཞུང་ཆེ་གིས་ཅིག་ཡིན། དང་པ་འཕྲུང་བ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་ཚུལ་དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལས། ས་ལས་ཤི་དང་ཅུས་

པ་ན་ཤི་བརྟེན། རྒྱལ་སྐྱུ་ལྷག་དང་ཅེ་རོ་རྒྱུ་པ་བརྟེན། མེ་ལས་རྟོད་དང་མདོ་ག་གསལ་མི་གཟུགས་བརྟེན། རྒྱུ་ལས་དཔུགས་དང་པགས་པ་

རེག་བརྟེན། མཁའ་ལས་བྱ་ག་ན་བ་སྒྲིམ་བརྟེན་འབྲུས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་སྒྲེང་བཅས་སའི་གཟུགས་འདི་དང་པ་ཡའི་གི་མངལ་

ལྟ་ཆགས་པའི་གནས་སྐྱབས་ལས་ས་འགོ་བཅུགས་འཕྲུང་བ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་དོ་ཡོད་པ་དང་། བས་དུ་འཛིན་ཏེ་གྱི་ཁམས་འདི་ནང་

གནས་པའི་སྐྱབས་ལྟ་ཡང་ལུས་འདི་འཕྲུང་བ་ལ་ཆ་སྒྲིམས་པ་ལས་བརྟེན་གཟུགས་ལྟ་ན་མེད་པ་དང་། ཆེ་ཡང་རིང་མེ་སྒྲེག་གནས་ཚུགས་པ་

ཡིན། གཞུང་འཕྲུང་བའི་ཁམས་མ་སྒྲིམས་པས་འཕེལ་བ་དང་ཟད་པས་ཁྱུས་པ་དང་། ཡང་ན་འཕྲུང་བའི་ཁམས་མ་གཅིང་བས་འཁྲུགས་

པའི་སྐྱབས་ལྟ་ལྟའི་འཕྲུང་བ་ཆེ་པོ་དང་ནང་གི་འཕྲུང་བ་གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འཕྲུང་གིས་འབད་ ང་པོས་སའི་

གཟུགས་འཁྲུགས་ཏེ་གཟུགས་ཁམས་མ་བདེ་བས་ན་ནི་ཆ་ནི་ཆ་རང་བཞིན་གྱིས་འཕྲུང་མ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ འཕྲུང་བའི་ཁམས་གཅིང་

ཏྱིག་ཏྱི་དང་ཁམས་སྒྲིམས་ཏྱིག་ཏྱི་དང་ མཐའ་འཁོར་ཚུ་གཅིང་སྒྲིམ་དང་དཔུམ་སྒྲེང་བཞག་ཐབས་ལྟ་ རེས་གཟའ་ཏྱི་མའི་ཆེ་ཡ་རྒྱག་ས་མཐའ་

འཁོར་གཅིང་སྒྲིམ་གི་ལུ་འབད་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྒྲེ མི་ལཱ་དང་མཐའ་འཁོར་ལྟ་གཞོན་པའི་ལྷགས་སྒྲིགས་དང་འགྲུབ་ཤོག་སག་རོག་ཚུ་ག་

ཉོན་ཐག་གི་མེད་པའི་ཁར་ཉུག་པར་དུ་མཐའ་ཁོར་སྤང་སྟོང་གི་དོན་ལུ་མཉམ་གྱིང་མེད་ཉུག་འཛུགས་སྟོང་དང་ཆུ་མེག་ཚུ་གཅིང་ཉུག་རྩོམ་
ཞག་ཐབས་ལུ་བཙོན་མི་འདི་གིས་ཡང་ང་བཅས་སའི་ཆོས་ཚཱ་ན་དང་རྒྱལ་ཡོངས་དག་འཁྱིད་དཔལ་འཛམས་གི་ཉུ་བ་ཡང་དག་འདི་ཚུ་དཔ་ཡིན།
ང་བཅས་སའི་གཟུགས་གི་ནང་ན་དོན་ལ་དང་ཉོན་དུག་ཡོད་པ་ ཤིང་གི་ཁམས་དང་ མེ་ཁམས་ ས་ཁམས་ ཆགས་ཁམས་
ཆུ་ཁམས་བཅས་ཁམས་ལ་གིས་འཛིན་སྟོང་འབྲེལ་བ་ཉོན་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། ཁམས་དེ་ཆུ་ཡང་གཅིག་གིས་གཅིག་བསྟེན་པ་ མ་དང་ཐུའི་ཚུ་ལ་
དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་བའི་གྲོགས་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གཞོན་པའི་དགྲའི་ཚུ་ལ་གྲོགས་གཞན་ཉེ་ཡོད་པ་ལས་
དེ་ཆུ་བཅི་ཐངས་རྒྱས་པར་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ཉོན་དོན་ཡོད་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཅིང་མ་དང་ཆ་སྟོམས་སྟེ་བཞག་དགོ་པ་ག་དམ་ཅིག་ཁ
ག་ཆེ་མ་ཡིན་ན་ག་ར་གིས་ཤེས། དཔེར་ན་ ཤིང་ཁམས་མཚན་པ་འདི་ཞུ་པ་ཅིན་ ས་ཁམས་མཚན་པ་དང་མེ་བ་གིས་དགྲར་ལངས་ཉེ་ཤིང་
ཁམས་མཚན་པ་ལུ་གཞོན་དོན་ཡོད་པ་དང་། ཆགས་ཁམས་ཐྱོ་བ་དང་ཁོང་གིས་ཤིང་ཁམས་མཚན་པ་ལུ་གྲོགས་འབད་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། གལ་
སྟོན་ཤིང་ཁམས་མཚན་པ་འདི་འཕེལ་དུགས་པ་ཅིན་ འདི་གིས་ཆགས་ཁམས་ཐྱོ་བ་ལུ་དགྲར་ལངས་དོན་ཡོད་པ་དང་། ས་ཁམས་མེ་བ་དང་
མཚན་པ་ལུ་གྲོགས་འབད་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། རང་བཞིན་གྱི་ཁམས་མ་གཅིང་བ་ཅིན་ ཡན་ཚུན་འབྲུགས་ཉེ་ཁོག་པའི་ལཱ་འབད་མ་ལས་ནང་དོན་
ཉོན་ལུ་སྟོན་ཞུགས་ནི་དང་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་ལུ་སོགས་པ་འབྱུང་ནི་ཉེ་ཁོ་ཁོ་ཡོད་པ་དང་། རང་བཞིན་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཅིང་བ་ལས་བརྟེན་
ང་བཅས་སའི་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཉུག་རྩོམ་སྟོང་ཉུག་རྩོམ་གཞན་ཚུ་གས་ནི་དེ་གིས་འབྱུང་བའི་ཁམས་གཅིང་མར་བཞག་དགོ་པ་འདི་ཡང་
གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི།

དུག་པ་ ཤེས་རིག་ཀྱན་ཚང་ལུ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ།

ཤེས་རིག་འདི་འཛམ་གྲིང་བཟུ་བའི་མིག་རྩོམ་མེད་པ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་མྱི་ནང་ག་ཉིས་གི་ཡོན་ཏན་ཁག་ཆེ་མ་ཡིན་མ་ག་ར་གིས་མཁྱེན།

དེ་ལ་ཐད་མ་དུ་ ཡོན་ཏན་འདི་ ལུ་ལུ་ལང་ནང་ལུ་ སྤོང་པོ་འཛུགས་ཏེ་མི་རྒྱུ་མ་ཅིག་མེད་པར་ རང་གིས་ཉམ་དགོ་པ་མ་ཚད་ ལུང་པ་འི་
ནང་ལུ་མཁོ་བའི་ཕྱ་ཁྲ་དང་། ལག་ཤེས། སོ་ནམ་ཞིང་ལུ། བཟོ་རིག། ཏུ་མོ་མ་གསེ་སྤྱོད་། ལ་ཐུན་དགོ་འབྱོར་བཟུང་བཟུང་། འཛིག་ཏུ་
དང་ཚེས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ག་ར་ལུ་བཅིམ་ཡིན་པས། ཤེས་བྱ་འདི་ཚུ་ལས་ག་འབད་ཅུང་ཉམས་སྒྲན་འབྱུང་པ་ཅིན་ ཤེས་བྱ་འི་གནས་ཀྱི་ལོང་པོ་རམ་
དོ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ཟེ་ཡིན་པས། ལགས་བཤད་ཚུ་ལས། ཡོན་ཏན་ཀྱན་ཚང་དག་འུ་ན་ཡང་། ཡོན་ཏན་འདི་ཡི་པ་ལྷ་པའི་མོར་།
གཞན་ཀྱིས་དོ་བླ་མེད་པ་ལུ། མོ་ན་ཚེས་ཀྱི་བླ་བ་འདྲ། ཟེ་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱ་བས་ཇེ་བདུན་འཛུམས་འདྲ་པོ་ཆེ་འི་ལུ་ལས་ཡང་།
ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཚུགས་ན་ཏྲིང་གི་བུ། ཟེ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ ཤེས་ཡོན་ཀྱན་ཚང་གི་དོན་ལུ་ ཐོག་རིག་གི་སྤོང་པོ་ཏུ་དང་།
རིག་ལུ་འབྲན་བཟུང་། ཞི་བ་འཛུགས་ཀྱི་སྤོང་པོ་ཏུ་ དཔྱིན་ཁྲ་ཀྱི་སྤོང་པོ་ཏུ་ འ་ཡི་འི་ལ་ཐུན་ཚུ་བཟུང་བཟུང་སྤྱོད་པ་དང་འབད་མ་ཡིན།
ཉམ་པར་དུ་ ང་བཅས་གསོ་བ་རིག་པ་བྱུང་མི་ཚུ་ མི་འཛུམས་དང་རང་བཞིན་ག་ཅི་ཡིན་ན་ཤེས་དགོ་པ་དང་། རུས་ཚད་དང་བཟུན་ནད་གསོག་
ལྷང་ཞི་གསུམ་དང་། ནད་རིགས་བཟུག་དཔྱད་ལུ་མཁས་པ་དང་། ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལུ་མཁས་པ་དང་། ཡི་ཚན་རིག་དང་ནང་རང་ལུགས་
ཀྱི་ནད་གཞི་འབྱུང་ཚུ་ལུ་ཀྱི་ཁྲ་པར་དང་། ནད་མི་འབྱུང་བར་བྱ་བའི་བཟུང་ལུ་མཁས་པ་དང་། མན་དང་དཔྱད་ཀྱི་སྒོ་ལས་ནད་གཞི་བཅོ་ལ་
བརྒྱབ་བཟུངས་དང་། ནད་གཞི་ཏེ་ལ་ཅན་ཚུ་ལས་རང་བཟུང་གི་དང་གཞན་བཟུང་གི་འི་བྱ་བ་ལུ་མཁས་པ་དང་། ཟས་ཀྱི་ཚུ་ལུ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ལུ་
མཁས་པ་དང་། ཟས་བཟུང་བཟུངས་ལུ་མཁས་པ་དང་། དུག་དཔྱད་ཀྱི་ཟས་སྒོ་མ་ལང་བཟུངས། མི་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོ་མ་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྒོ་ཤེས་
ཐོག་ལས་གཞན་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་ལུ་ཡོན་ཏུ་ཏུ་དགོ་པ་ཚུ་ང་བཅས་ར་གསོ་རིག་པ་ཉམ་མི་ཚུ་གིས་འབད་དགོ་པ་ཡིན་མ་ལས་ ད་ཏྲོ་ལོ་ན་གཞོན་
པའི་རུས་ཚད་ལུ་སྤོ་རིག་དང་དབང་པོ་གསལ། ཡི་ནང་ཤེས་བྱ་འི་ཡོན་ཏན་ག་ཅི་ཉམ་ཅུང་ ཉམ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཤེས་ཚུགས་པ་སྤོ་ཡོད་པའི་
རྒྱ་བས་ལུ་གཏོ་ཐུག་པག་གི་ཕུན་ཐུང་ཐུང་པའི་རོ་བཟུམ་སྤོ་ཉམ་སྤོ་ལོ་དོན་གི་དང་། འདོད་ཆགས་བྱའི་རྩེ་ལུ་སོང་བའི་འདོད་སྤོད་ཀྱི་དབང་ལུ་

ཐལ་ཏེ་ཉ་ཐ་དགོ་པའི་དཔེ་ཆ་ལུ་སྟོ་བ་ཞན་ནི། ལེ་ལོ་འཛིན་གས་པ་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་དོན་མེད་ཀྱི་བཤད་ཐོ་བརྟེན་དཔེ་ཆ་ཉ་ཐ་ནི་ཚུ་མི་བཞོལ་
འབད་ནི། ནམ་གཤམ་ཐད་ཀྱིས་ཟེན་ཏེ་མ་སྐྱེད་ཀྱི་ཆ་རྟེན་དང་ཅིག་ཁར་ཁྲོམ་ཁར་བཤལ་ནི་ཚུ་འདི་མྱ་ནེ་ཀྱིས་ཀྱི་དོན་འགྲུབ་ནི་ལུ་བར་
ཆད་ཀྱི་ཐ་མི་ཉ་ཐ་འདྲེ་མེད་ཤོས་བཞི་ལངས་ཏེ་དགའ་བ་དང་སྟོ་བའི་སྒྲོལ་ས་ལྷ་ཚལ་ས་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་ལུ་ག་དེ་དག་དྲག་བཅོན་ཤུགས་
བཞེད་དགོ།

ཉ་ཐ་སྒྲོམ་སྟོན་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག།

རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་ལྷོ་དཔལ་འཛེམས་ཀྱི་ཉ་ཐ་འདི་ཡང་དང་བཅས་སའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ ཉ་ཐ་ཚོས་ནམས་ཀྱན་ལ་དབུ་མར་
རྟེན་ས།། དམན་མཐའ་ཉ་ཐ་མཐའ་ལོག་པའི་མཐའ་ལངས་པའི།། ཡང་དག་དབུ་མར་བཏུ་བ་ཉ་ཐ་འདི་མཚན། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་
དམན་པའི་མཐའ་དང་། ཉ་ཐ་པའི་མཐའ་དང་། ལོག་པའི་མཐའ་གསུམ་དང་བཤལ་ཏེ་ཡང་དག་པའི་དབུ་མ་མ་དབུ་མའི་ཉ་ཐ་འདི་ནང་ལུ་
བསྐྱེད་ཡིན་པས། **བསྒྲོམ་པ་འདི་ཡང་** བསྒྲོམ་པ་ཚད་མེད་བཞི་ཡི་དང་དུ་གནས།། ལོག་པའི་གོལ་ས་བཞི་ཐུ་མ་ཤོར་གཅེས།།
ཟེར་གསུངས་པའི་དུས་རྒྱུ་མེས་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཀྱི་སྒྲོལ་ས་ཚད་མེད་བཞི་ཡི་དང་ལུ་ཞི་གནས་དང་བསམ་གཏན་ལུ་མཉམ་པ་
ར་བཞག་ཏེ་འབད་དགོ་པ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ཚུ་པ་ཡིན། **སྟོན་པ་འདི་** སྟོན་པ་ལང་བུ་དགེ་ས་ལས་མི་དགོ་ལང་།།
སྟོ་འཆལ་ཐོ་ཅོ་དེ་ག་པ་འདྲ་སྟོན་དོར།། སྟོན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་པ་བཅོན་འགྲུས་བྱ།། ཟེར་གསུངས་པའི་སྟོན་པ་ལུ་འག་ཡོད་
གསུམ་གྱི་མི་དགོ་བ་བཅུ་དང་། འཆལ་ལོ་བཟུམ་མའི་སྟོན་པ་དང་ཐོ་ཅོ་ག་རམ་འབད་ནི་དང་། ཀྱན་གྱིས་ལམ་པའི་ཚོ་འདི་མྱ་ནེ་ཀྱིས་ལུ་ཡུང་
བའི་དེ་ག་པའི་ལུ་དང་། མ་སྐྱེད་པའི་བྱ་སྟོན་ཚུ་ལངས་ཏེ་ སྟོན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བཟོད་པ་དང་བསམ་བཅོན་འགྲུས་ལ་སོགས་
པ་ལར་མྱོན་དུ་ག་གི་སྒྲོལ་ས་འབད་དགོ་པ་གསུངས་ཡོད་མི་ནང་བསྐྱེད་ཡིན།

གནས་སྐབས་དང་མཐའ་བྱ་གཉིས་ལྟ་བུ།

བཤད་རྒྱུ་ལས། གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ཆེ་འདྲི་ལྟོད་པ་དང་། དབང་དང་ཁོངས་སྟོད་དགའ་བདེ་དྲན་པར་འབྱུང་། ཟེ་གསུངས་དོ་
བཟུམ་སྒྲེ་ཆེད་རེས་ནད་གདོན་བར་ཆད་མེད་པར་དགའ་བ་དང་། སེམས་ལུ་ལྷ་ག་བསལ་མེད་པར་ལྟོད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་གོང་ལུ་བཀྱུར་ཏེ་
རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་ལུ་ག་ཅི་ཡང་འབད་ཚུགས་པའི་དབང་ཐོབ་ནི་དང་། འདོད་པའི་ཁོངས་སྟོད་ཆ་མཉམ་ར་འབད་ཅོལ་ཚུང་ཀྱི་ཅིག་གི་
ཐོག་ལས་འབྲས་བུ་ཆུགས་ཏེ་དགའ་བ་དང་བདེ་བའི་ཁོངས་སྟོད་དང་ལྷན་ནི་ཡིན། **མཐའ་བྱ་ལུ་ཡང་** མཐའ་བྱ་གཉིས་ལྟ་བུ་གཞི་སྒྲིག་འདོད་པ་
ནམས། ཡངས་ནས་ནད་པ་གསོ་བའི་འཕྲུག་པ། བླ་མེད་ལངས་རྒྱས་སའི་བཞུད་འབྱུང་ཞེས། འཛོམས་མཛུགས་པའི་རྒྱལ་པོས་བཤད་པ་
ཡིན། ཞེས་མཐའ་བྱ་གཉིས་ལྟ་བུ་དེ་ཡང་གཞི་སྒྲིག་མཁུ་སྟོར་དང་ལྷིག་པ་མི་དགེ་བ་བཅུའི་ལུ་དཀྱིལ་ཡངས་ཏེ་འཕྲུག་པ་ཡོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་
རྒྱ་གཉིས་ཐོག་ལས་ནད་པ་མཉམ་བཅོས་འབད་ནི་ལྟ་བུ་འཕྲུག་ཚུགས་པ་ཅིན་བླ་མེད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལུ་འབྲེལ་ཁོང་ཟེ་འཛོམས་མཛུགས་
པའི་རྒྱལ་པོ་གིས་གསུངས་གནང་ཞུག། ང་བཅས་ག་ར་འབད་བུང་རྒྱལ་ཁོངས་དགའ་ལྟོད་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ཏྲ་བ་ཡང་དག་འདི་ལག་ལཱ་
འབྲེལ་གནང་པ་ཅིན་ཆེ་འདྲི་གཉིས་ལུ་ཡན་པ་དང་བདེ་བའི་དཔལ་ཡུན་སུ་ཆེགས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་ནི་ཡིན་མཁའ་སྐུ་ལ་བ་བཟང་པོ་ད
ང་དྲན་པའི་ཐོ་དྲན་ཚུ་གིས་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་འདི་ཆུད་ཐོས་སུ་མ་བཟང་ཏྲ་བ་འདི་དང་འཁྲིལ་ཚུལ་བཞིན་ལག་ལཱ་འབྲེལ་གནང་བར་ཁྱེ

|| ||

བྱ་བ་རྟོག་ཡིག་ཆ།

༡ རྒྱལ་ཁོངས་དགའ་ལྟོད་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ལག་དེབ། ཅོམ་པོ། དག་ཤོས་ཀམ་ལུ་ར། དེའི་ལོ་ ༢༠༡༠།

༢ རྒྱལ་ཁོངས་དགའ་ལྟོད་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་གོ་བཟུང་ལག་དེབ། ཤེས་རིག་ཉམ་ལག། དེའི་ལོ་ ༢༠༡༠།

3. རྒྱལ་ཡོངས་དཀའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ལམ་བོ་ཉོན་ཐོ་ལྟ་དཀའ་བའི་བྱ་ན། མཁན་པོ་བྱང་ལམས་བཀྲིས། རྩོམ་ཁྲི་ 2004།

4. གསེ་རིག་རྒྱ་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ལམ་བོ་ཉོན་ཐོ་ལྟ་དཀའ་བའི་བྱ་ན། མཁན་པོ་བྱང་ལམས་བཀྲིས།

5. ལ་ཆེ་ལ་ལའི་འཛིན་ཉོན་ལས་འབྲས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ། མཁན་པོ་བྱང་ལམས་འཛིན་ཉོན་ལས་བཀྲིས།

6. རྒྱ་དཀའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛམས་ཀྱི་ལམ་བོ་ཉོན་ཐོ་ལྟ་དཀའ་བའི་བྱ་ན།

7. རྒྱལ་ཡོངས་དཀའ་སྤྱོད་དཔལ་འཛམས་དང་གོང་འཕེལ་ (Gross National Happiness and development, 2004, Karma Ura and Karma Galay)