

མཁའ་འགྲུབ་ཀྱི་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་།



Department of Education, CTA, Gangchen Kyishong, Dharamshala-176215, Distt. Kangra, H.P
www.sherig.org Email: education@tibet.net Ph.: 01892-222721/222572

མཁའ་འགྲུབ་ཀྱི་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་།

ଅମର ମୃଗମୟାମୟା



ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ

ཕྱིན་པ་མཆོད་པ་ལ་སྐོར་གཞུང་འཁུམ་ཆེ་ཡིང་།
ཁུ་དག་བརྒྱ་སྒྲིབ་མ།
དེ་པ་གཟུགས་རྩལ་ལོ་དག་བརྒྱ་སྒྲིབ་མ།

པར་ཐིང་མ་དང་མོ་ ༡༠༡༥
དེ་པ་གྲངས་ ༡༠༠༠ དཔར།



ANEC

Publication of this book was made possible by a grant from Gender Family Foundation and A.J. Muste Memorial
Institute through Active Nonviolence Education Center (ANEC)

॥२॥

[illegible]

དཀར་ཆག

དང་པོ་མཁའ་པོ་མ་ཤིང་ནག་མ་ཤིང་སྒྲིབ་བྱས་པ།.....	༥
གཉིས་པ་མཁའ་པོ་མ་ཤིང་ནག་མ་ཤིང་སྒྲིབ་སྤྱི་ལམ་ལྟུག་ལྟོང་མ་ཤིང་བྱས་པ།.....	༡༠
གསུམ་པ་སྤྲེལ་པའི་དག་ཆག་.....	༡༥
བཞི་པ་མཁའ་པོ་མ་ཤིང་སྒྲིབ་.....	༡༨
ལྔ་པ་དཔལ་རྒྱལ་ཆུང་ཆུང་།.....	༡༩
དྲུག་པ་སྤྲེལ་དང་ཆུང་བདུད།.....	༢༣

མུ་ར་དེ་ལི་མ་གྱིང་ནགས་སྤུང་སྒྲིབ་བྱས་པ།

མུ་ར་དེ་ལི་ (Gaura Devi) ལོ་བརྒྱད་ཡིན། ཁོ་མོ་རྒྱ་གར་ནང་གི་ཉི་མ་ལ་ཡ་རེར་ལོ་ལྟ་ཅང་མཐོན་པོ་དེའི་ཉི་
མར་ཡོད། ལོ་ལྔ་དེའི་ཆེ་མོ་ལོ་ལྔའི་པོ་ར་ཁ་བས་གཡོག་ཡོད། ཉི་ལོ་དེ་ལོ་ལྔའི་ཆེ་མོ་གཏུམ་ཁ་བས་བསྟག་མདངས་སྒྲིམ་ཉི་རྒྱ་
རྒྱུ་ལ་མ་དང་རྟུན་ནས་མཆུངས་སོ།

མུ་ར་དེ་ལི་མ་གྱིང་ལོ་ལྔ་བས་སུ་རྒྱ་དང་གཡའ་མས་བསྐོས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྟན་ཡོད། ཁང་པ་དེའི་
ཁྱད་ཆོས་ནི་དབྱར་ཁ་ཉི་མ་ཆོ་བའི་སྐབས་སུ་བསྐོས་མོ་དང་། དགུན་ཁག་ནས་གཤིས་གྲང་བའི་སྐབས་སུ་དོན་པོ་ཡིན་པ་དེ་
ཡིན། མུ་ར་དེ་ལི་མ་གྱིང་ལོ་ལྔ་བས་མཐུན་རྒྱུན་ཞན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལེ་མས་པ་རྒྱུད་པོ་བྱས་ནས་སྟོང་བྱི་ཡོད།

ཞོགས་པ་ལྟག་པར་མུ་ར་དེ་ལི་མ་གྱིང་མོ་ར་གི་ར་མ་གཉིས་རྒྱ་ཁ་བ་ཕྱག་པོ་ཡོད་པའི་ལུང་གསོངས་སུ་བཞིན་བྱི་ཡོད་ལ།

མཐའ་རིམ་ཞོགས་པ་ལ་སྐྱོན་སྐྱོན་གྱི་ལགས་དང་མཉམ་དུ་བྱེད་ཆེད་སྒྲིལ་གྱི་ཤིང་ནགས་ནང་འབྱོལ་ཡོད། ཤིང་ནགས་དེར་
ཤིང་སྡེང་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཡོད། ཁྱོད་གཉིས་གྱིས་དེར་སྒྱུས་བའི་ཆེ་ཤིང་དང་། མེདྲག་ལུམ་འབྲས་སྐྱེས་ལུམ་ཡོད། ལྷོ་རྒྱ་དེ་
འདི་ལ་ཞི་ལགས་གྱིས་ཆེ་ཤིང་དང་། མེདྲག་ལུམ་འབྲས་བཅས་ལས་སྒྲན་བཞེས་ཡོད། བྱེད་ཆེད་གྱི་ཆེ་ཆུང་ནང་གི་ཆེ་ཆུང་གྱི་ཆེ་
ཁྱོས་སྒྲན་བཅས་བྱེད་གྱི་ཡོད་ལ། དུས་རྒྱུན་བྱེད་ཆེ་ཆུང་བའི་མང་ལ་འགན་འཁུར་གནང་གི་ཡོད།

ལྷོ་རྒྱ་དེ་འོ་མོ་རང་གི་སྐྱོན་ལགས་དང་མཉམ་དུ་ཡལ་ག་ཆག་འོ་དང་། ལྷག་སྟེ། ལྷོ་རྒྱ་དེ་བཅས་བཅས་སྒྱུ་གྲུ་འབྱོ་
ཡོད། ཁྱོད་ཆོས་ཡལ་ག་དང་ལྷག་སྟེ་མེར་བསྐྱོན་ནས་རྒྱ་མ་བཞེས་ཡོད་ལ། མེ་འབྲད་པ་དེས་དབྱེད་ཁར་ཁྱོད་
པོར་ཉར་བྱུང་གི་ཡོད། ལྷོ་རྒྱ་དེ་ཆོས་ལ་བྱུགས་པ་སྡེད་པ་དང་། སྡད་གོང་གཉིས་ལ་བསྐྱོད་པ་ལས་འོ་མ་འོ་ཡོད། ལྷོ་རྒྱ་དེ་འོ་
དང་སྐྱོན་གཉིས་ཉིན་ལྷོ་མ་ཐག་རིང་པོར་བྱིན་ནས་བྱུང་ཤིང་སྒྲུག་གི་ཡོད།

དུས་རྒྱུན་སྐྱོན་ལགས་གྱིས་ཐག་ཉིད་ནགས་ཆུང་དེ་ལས་ཤིང་སྡེད་ཆེ་གཙོང་པ་ལ་ལྷོ་རྒྱ་དེ་འོ་པ་མཆོར་སྒྱུ་ཡོད།
ཁྱོས་སྐྱོན་ལགས་ལ་ “ ཉེ་སྔོན་ནགས་ཆུང་གི་ཤིང་ཆེ་གཙོང་པར། ཉིན་ལྷོ་མ་ཐག་རིང་པོར་ཤིང་གཙོང་དུ་འབྱོང་གོས་
དོན་གང་ཡོན་ ” རྒྱུ་

སྐྱོན་ལ་ “ ཤིང་སྡེད་དག་ཤིང་ཆེ་དང་ཁྱོད་ལ་ཐབས་མེད་པའི་འཆོ་བའི་རྒྱུ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་གིས་
བྱེད་གྱི་སྐྱོན་ལ་སྒྲན་བཞེས་བྱེད་གྱི་ཆེ་ཤིང་དང་། མེདྲག་ལུམ་འབྲས་བཅས་ལ་གྲིབ་བསྐྱོད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་
སྐྱོན་ལ་སྒྲན་བཞེས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་དུ་ ” ཅིས་ལན་བཏབ་སྐྱབས།

ལྷོ་རྒྱ་དེ་འོ་མོ་མ་གཉིས་གྱིས་རྒྱུང་སྐྱོན་ལ་ཉན་པ་ནང་བཞིན་ལང་ནས་འདུག
སྐྱོན་ལ་སྐྱོན་གྱི་ཆུང་གི་ལག་པ་དང་འབྲ། དེས་འོ་མོ་དེས་གྱིས་གཞི་དམ་པོར་བརྒྱུང་ཡོད་ལ། ཆུང་པ་

ཆེན་པོ་ལ་པ་པ་དང་གངས་ལུ་པའི་ཆུ་ལོག་ཀྱང་ལོག་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་ཆོས་ཤིང་སྤང་ཆམས་པ་ཅད་ཆོང་ཆོང་ལྟ་གཤིས་
སྤང་ཆོང་པའི་ཆུས་ལ་བྱུང་ངེས་ཡིན།” ཟེམ།

སྐར་དེ་ལིས་མ་མས་པ་ཤད་པའི་སྐད་ཆ་ཆམས་རང་གི་སྟོགས་པོ་ཆོར་པ་ཤད།

ཉིན་ཞིག་སྐར་དེ་ལི་དང་མེའི་ར་མ་གཉིས་རིང་ས་ཀྱི་སྐད་ལམ་པ་རྒྱུད་ནས་ནགས་ཆལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ལོ་སྐྱབས། མོ་
པུར་དུ་མོས་སྒྲིལ་ལ་དེ་ན་མངས་ལ་ལོར་ཞིག་ལམ་ལ་བྲམ་དུ་བཞག་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་། དེར་ལུ་མོ་གྱིན་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་
གས་ལག་ལ་སྟེ་རི་བརྒྱུད་སྟེ་ནགས་ཆལ་ཕྱོགས་སུ་སྒྲིད་བཞིན་པ་མཐོང་། ལམ་སང་སྐར་དེ་ལི་མོ་དེ་ཆོའི་ལག་བྲིད་གྱི་སར་
ཕྱིན་ཏེ་“བྱིང་ཆོ་ནགས་ཆལ་དུ་ལོ་སྟོ་དོན་ཅི་ཡིན།” ཞེས་སྐད་ཆ་དེས།

ལོ་སྟོ་བ་དེས་“ང་ཆོ་ཤིང་ག་ཅོད་དུ་ལོ་སྟོ་ཡི་ཡོད།” ཟེམ།

སྐར་དེ་ལིས་“མ་མས་པ་ལ་ཤིང་སྤང་རིང་ཆོ་དང་ཁ་ལྟལ་ཐངས་མེད་པའི་ལོ་ཆོ་པའི་རྩལ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་
ཞེས་བས། ཤིང་སྤང་བ་ཅད་ན་མི་ལ་ཞིག” ཟེམ།

ལོ་སྟོ་བ་དེས་“ང་ཆོར་སྤང་བྱིར་ནས་ཆོག་མཆན་ཐོབ་ཡོད། ཤིང་སྤང་པའི་ཆམས་སྤང་བྱིར་དུ་པོར་དགོས། ང་ཆོའི་

ལས་ཀ་ལ་བར་ཆད་མ་བྱུང་རྟོགས།” ཟེམ།

སྐར་དེ་ལི་མཉེན་པོ་པོར་དེ་ལད་བས་སུ་ཕྱིན་པ་དང་། ར་མ་གཉིས་ཀྱང་ཁོ་མོའི་རྩེ་པ་སྟེགས་ནས་ཕྱིན།

ཁོ་མོ་དེ་ལད་བས་སུ་སྐྱམས་མ་ཐག་སྤང་ཆོའི་དཀྱིལ་གྱི་མཁར་རུ་ཡོད་སྤང་སྟེ། དཀྱིག་པ་ཞིག་གིས་ལག་པ་ན་ན་བར་
དུ་མཁར་རུ་ལྟགས་གྱིས་པ་རྒྱུད་པ་ལས་པ་ལ། སྤང་ཆོའི་ནང་གི་བྱང་མེད་ཆོང་མ་ཁོ་མོའི་ལྟམ་དུ་བསྐྱབས། སྐར་དེ་ལི་ཡིས་མོ་རང་
གིས་མཐོང་པའི་གནས་ཆུལ་ཆམས་པ་ཤད་མ་ཐག་སྐར་དེ་ལི་ཡིས་མ་མས་ལོ་སྟོ་བྲིད་དེ་སྤང་ཆོའི་བྱང་མེད་ཆོང་མ་མཉེན་

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

ལལ་ཤིང་སྤངས་གཙོད་ཟེར་ངེས་ཡིན། ” ཅིས་ཁས་ལེན་བྱས།

དཔོང་ལྟ་དེར། ལྟར་དེ་ལི་ཡི་མ་མ་དང་སྤང་ཆོལ་སྒྲིམ་པ་གཞན་དག་གི་ལོག་པ་དང་། ཁོང་ཆོས་བྱུང་མེད་དག་གིས་ཅི་ཞིག་བརྒྱབ་ས་པའི་སྟོར་ཕོས་པས་ཏ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། སྤང་ཆོས་ལ་ཤོམ་ཉིན་འཁྲུག་གི་མཛད་སྟོན་ཆོན་པོ་ཞིག་འཆོག་ས་ཤིང་། ཆང་མས་ཤིང་ཏྟག་དང་སྟོང་ལི་པག་ལེབ་མངར་མོ་ར་བཞིན། གཞས་དང་ཞབས་པོ་འཁྲུག་བཞིན་སྤང་སྤྱིང་ལ་རལ།

ལྟར་དེ་ལི་དཔལ་མོ་ཞིག་ལ་འོས་འཛིན་གྱིས། ཁོ་མོའི་བྲག་ས་པོ་དང་བྲག་ས་མ་ཆོས་འི་ཞེས་འབྲུལ་པའི་མེ་ཏྟག་རྒྱུའི་མགུལ་རྒྱན་ཞིག་སྟེ་ལ་གཤོག་ས་ཤིང་། སྤང་ཆོལ་བྱུང་མེད་ཆོས་ཁོ་མོར་དངུལ་གྱི་འིལ་ཆུང་བརྒྱས་པའི་ཐ་ག་ཞིག་སྤང་པ་རེད།

ལྟར་དེ་ལི་ཏ་ཅང་དགའ་བོ་བྱུང་། ཁོ་མོའི་ར་མ་གཉིས་གྱིས་ཀྱང་ཞབས་པོ་འཁྲུག་པ་བཞིན་ཡར་མཆོང་མར་མཆོང་བྱས། ཉི་མ་རྒྱལ་ལ་ཡོལ་ཡང་། བྱིའུ་དག་གིས་སྟན་པའི་ལྷ་དབངས་ལེན། རི་ཆའི་ཁ་བས་འོད་མདངས་རྩམ་པར་སྟོ།

ལྟར་དེ་ལི་ཏ་ཅང་ཐང་ཆང་ཡོད་པས། ཅུང་མ་འགོར་བར་གཉིད་ཏུ་ཡུར། འོན་ཀྱང་། མཆོན་གྱི་དུས་འདིར་ཡང་། ཅགས་ཆལ་ད་ཏུང་གཉིད་ཁྲག་མེད། སྟོག་ཅགས་ཆོས་མཆོན་གང་པོར་ཉིན་མོ་དེར་ཅི་ཞིག་བྱུང་དང་། ལྟར་དེ་ལི་དང་སྤང་ཆོལ་བྱུང་མེད་རྩམས་གྱི་སྤྱིང་སྟོབས་སྤང་ནས་བཟད། ཁོང་ཆོ་ཡང་ཏ་ཅང་སྤྱིད་པོ་བྱུང་ཡོད། ཁོང་ཆོ་དགའ་སྟོ་ཆང་མེད་སྒྲིམ་བས་མཆོན་མོ་དེར་གཉིད་ཁྲག་མེད།

མུ་ར་དེ་ལིས་ཤིང་ནགས་ལ་སྤུང་སྒྲིབ་བྱི་ལས་འབྲུལ་རྒྱན་འབྲངས་བྱས་པ།

མུ་ར་དེ་ལིས་ཤིང་ནགས་ལ་སྤུང་སྒྲིབ་བྱིང་པ་ཞིས་པ་ནི། ཟླ་ལོ་༡༩༥༥ལོའི་ཟླ་༩པའི་ཆེས་༡༥ ཉིན་ལོང་དང་ཐག་ཉི་
པའི་རེ་ནི་ (Ren) ཟེར་པའི་རྒྱགར་བྱི་བྱང་ཆོ་ཞིག་ཏུ་དངོས་སུ་བྱུང་པའི་གནས་ཚུལ་དང་སྒྱུར་ནང་གིས་པ་ཞིག་ཡིན། སྤུང་
འདི་ནི་དེ་ལྷི་ཏ་ཨལ་ཤེར་ཏ་ (David Albert) ཡིས་ལོ་ན་ལྷ་དང་དྲུག་ལ་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཆའི་ཆེད་གོ་བདེར་པ་རེད། དེ་ནི་
རྒྱགར་བྱང་ཕྱགས་བྱི་ཤིང་སྤང་ལ་འབྱུང་པ་ “Hugging Trees” ཟེར་པའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལས་འབྲུལ་བྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། དེ་
ནི་བྱང་ཆོ་དང་། ལུང་ཟེད། བྱིས་པ། ནགས་ཚལ་གཙོད་པའི་ཆོགས་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་བྱི་བྱ་བྱིང་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
དང་། མི་ཆོས་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤུང་སྒྲིབ་བྱས་པའི་ལས་འབྲུལ་དེར་ཤིང་སྤུང་ལ་འབྱུང་པ་ཟེར་བྱི་ཡོད།

དེ་ལྷི་ཏ་ཨལ་ཤེར་ཏ་དང་ཨག་ཤེ་ཤེར་ཏ་ (David Albert and Mark Shepard) གཞིས་བྱི་བྲིས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་

གཞིགས་ཏི། ངས་ཁྱོད་ལ་སྐར་དེ་པའི་སྤྱད་གི་བརྒྱད་རིམ་ཆེང་མ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཁྱིད་ཀྱིས་ཀྱང་གཞན་ལ་སྤྱད་པའི་
འཆད་བྱུང་ངེས།

ཤིང་སྤོང་ལ་འབྱུང་པ་ཟེར་པའི་ལས་འབྲལ་དེ་ནི། རྒྱ་གར་གྱང་ཕྱི་གསལ་ལུ་ཤིང་ནགས་གཙོད་པ་འདོག་པའི་ལས་
འབྲལ་ཞིག་ཡིན། ཤིང་ནགས་མང་པོ་བཅད་པར་བརྟེན་ནས་ཚུ་ལོག་རྒྱག་པ་དང་། ས་ཞིལ་བ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་ལ། ཤིང་
སྤོང་མིང་པར་བརྟེས་ཆེ་མི་རྒྱུན་ཀྱི་འཆོ་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་གཟན་རྒྱ་དང་། ཤིང་འབྲས། བྱད་ཤིང་། ཅི་
ཏྲག་ཅེ་ན་ཚུ་དང་ས་ཡང་དེ་ལ་བརྟེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ནས་ས་གནས་མི་མང་རྒྱུས་ཤིང་སྤོང་ལ་འབྱུང་
དེ། ཤིང་ནགས་གཙོད་མཐན་གྱི་སྤྱོད་གདོང་དུ་ལངས་ཁྱོད་ཡོད། ཁོང་ཆོ་གལ་བསྐྱེད་ནས་ཤིང་ནགས་སྤྱད་སྤྱོད་བྱིད་ཀྱི་
ཡོད།

ཤིང་ནགས་ལྡེ་ཆན་གྱིས་རེ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་ནགས་ཆལ་ནད་དུ་ཤིང་སྤོང་ ༡༥༠༠ ཡི་རིན་གོང་མར་དེ་ཆོང་སྒྱུར་བྱིད་
སྐབས། ཤིང་སྤོང་ལ་འབྱུང་པའི་ལས་འབྲལ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙོས་ནགས་ཆལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱིད་མཐན་ཆོས་ནགས་ཆལ་
གཙོད་མཐན་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཉིན་བརྒྱ་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱ་བ་མང་པོའི་རིང་རེ་ནི་ས་ཁྲལ་གྱི་མང་ཆོགས་ཆང་
མ་འཛོམས་ཏི་ཁོར་ཡུག་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་འབྲལ་སྤེལ་བར་བྱ་སྤྱིག་བྱས།

༡༩༥༩ ལོའི་རྒྱ་བ་གསུམ་པའི་དཀྱིལ་ཅམ་དུ། ཤིང་ནགས་གཙོད་མཐན་རྒྱུས་གོང་རལ་ཞིག་ཏུ་འབྱོར་བས། རེ་ནི་ས་
གནས་མང་ཆོགས་དང་ཤིང་སྤོང་ལ་འབྱུང་པའི་ལས་འབྲལ་བ་ཆོས་རོ་རྒྱུར་བྱ་སྤྱིག་བྱས། ཤིང་ནགས་གཙོད་མཐན་
སྤྱོད་གཞུང་གི་ལས་བྱིད་ཆོས་བྱ་ལོན་གྱི་དབྱལ་བསྐྱེད་པར་ཁ་གཏམ་དེ་གོང་མི་ཆོག་དལ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཐག་རིང་ལ་འགྲོ་
བརྒྱག་

སྐྱོད་མི་ཆེ་ཕྱིན་པའི་ཞོགས་པ་དེར། ཤིང་ནགས་གཙོང་ལ་འབར་ཆོ་ནགས་ཚལ་སྡེ་ཆ་ན་གྱི་ལས་བྱེད་དང་ལྟན་ཏུ་སྤྱི་
སྤྱད་མངས་ལ་ཁོར་ཞིག་ཟུང་དྲི་རི་གིས་གནས་གྱི་ནགས་ཚལ་སྤྱགས་སུ་བསྐྱོད། ཁོང་ཆོ་རི་གྱོང་ཆའི་མཐར་སྤིབས་པ་དང་
མངས་ལ་ཁོས་ནས་བབས་དྲི། སྐྱོད་མི་ཆོས་མི་མཐོང་མེད་ལམ་ཁ་པ་བསྐོར་ནས་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤྱགས་སུ་ཕྱིན།

འོན་ཀྱང་ལོ་ན་ཆུང་པའི་ལྟོ་ར་དེ་བོ་ཡིས་ཁོ་ཆོ་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤྱགས་སུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བས། ཁོ་མོ་སོང་སྟེ་གྱོང་ཆའི་
བུད་མེད་འགོ་བྱིད་ཀན་པ་ཞིག་ལ་བཤད། མོས་ཟམ་བཟོ་བཞིན་པའི་བུད་མེད་གཞན་དག་ལ་སྐད་བཏང་སྟེ། མཁྱིགས་པོར་
སྐར་མ་ཁ་ཤས་རིང་བུད་མེད་དང་བྱིས་པ་སུམ་ཅུ་ལྟ་བུ་སུས་ནས་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤྱགས་སུ་སོང་།

ཁོ་ཆོས་བྱུར་འབུབས་ལ་འབར་དང་བྱང་ཆེགས་བྲ་སྒྲིག་བྱིད་ལ་འབར་གྱི་མི་དེ་ཆོ་འཛིན་བཟུང་བས། སྐྱོང་ཆའི་བུད་མེད་
ཆོས་ཁོང་ཆོར་ཤིང་ནགས་མི་གཙོང་པའི་བྱ་སྤྱལ་བྱས་ཤིང་། གཤམ་དྲི་ཤིང་ནགས་བཅད་ཆོ། རི་པོ་འདི་ད་ཆའི་གྱོང་ཆའི་སྤྱང་
ལ་ཉིལ་ཡོང་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཆུལ་བཤད་པ་དང་། ཤིང་ནགས་གཙོང་ལ་འབར་ཆམས་ཁོ་ཆོ་མཉམ་ཏུ་ཕྱིར་གྱོང་ཆོར་ལོག་ནས་གོ་
བསྐྱར་བྱ་བར་རི་སྤྱལ་བྱས།

ཁ་ཤས་གྱི་གྱོང་ཆའི་བུད་མེད་ཆམས་གྱི་སྐད་ཀར་ཉན་ཅིས་བྱས་མོད། ཁ་ཤས་ཀྱང་གིས་བཟོ་ཡོད་སྟབས། ཆོག་
མཆན་གྱི་ཡིག་ཆ་སྟོན་བཞིན་གྱོང་ཆའི་བུད་མེད་ཆོས་ལས་ཀར་བར་ཆད་བྱས་པར་གཤེ་གཤེ་བཏང་། ར་བཟི་ཞིག་གིས་
འབྱར་འབྱོར་དང་ཁོར་དང་གི་མེ་མདའི་ཁ་བུད་མེད་ཅིག་གི་སྤྱགས་སུ་གཏང་པ་དང་། བུད་མེད་དེ་ཁོའི་ཉེ་སར་བཅར་དེ་མེ་
མདའི་ཁ་ནས་སྤྱག་ཤོར་དགོས་ཀྱང་ཤིང་ནགས་གཙོང་འཕྲུག་གི་མིན་ཟེར།

ཀང་གིས་བཟི་པའི་མི་དེ་ཆོ་ནགས་ཚལ་གྱི་སྤྱགས་ལྟོ་ཆུའི་ཐག་བཅད་པས། སྐྱོང་ཆའི་བུད་མེད་ཆོས་ལུ་མཐུང་ཏུ་
རི་སྤྱལ་བྱས། སྐབས་དེར་ཁོང་ཆོས་ལ་ལྟོལ་ཏུ་ཁ་ཁག་གཞན་པ་ཞིག་གིས་བཟའ་ཆས་བྱིར་དྲི་ལམ་གོང་མ་བཟུད་ཡོང་གི་ཡོད་

པ་མཐོང་བས། བུད་མིང་ཁ་གསལ་སྒོར་ཆོལ་སར་ཕྱིན་ཏེ་ཕྱིར་ལོག་པའི་རེ་སྒྲུལ་ལྷུ། མི་དེ་ཆོས་ཁམས་ཀྱིས་ཕྱིར་ལོག་རྒྱུར་
མོས་མཐུན་བྱས།

མཚུག་མཐར། ཆང་གིས་བཟི་བའི་མི་དེ་ཆོས་སྒོར་ཆོག་ཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆང་མ་ལྟོ་ཆར་བ་ཤིས་ཏེ་
ཕྱིར་ལོག་ལགོ་བཙམས། བྱང་ཆོལ་བུད་མིང་ཆོས་ལམ་ཐག་རིང་པོའི་བར་སྒོར་ཆོར་ལག་ཆ་ཆམས་ལའྲིར་རྟགས་བྱས། ཁམ་
པ་ཞིག་གི་ལྟམ་ཏུ་སྒྲུབས་པ་དང་དེར་སྒྲན་ཆད་ནས་བྱ་རྗེ་ཉིལ་ཡོད་པས། བྱང་ཆོལ་བུད་མིང་ཆོས་མི་དེ་དག་གི་ལག་ཆ་
སྤྱད་དེ་ལྟོ་ལམ་བཟོས་ཤིང་། རྗེ་ལོ་བ་ཟེན་པོ་ཆམས་བཀོག་ནས་གཙོང་རོང་ཏུ་གཡུགས་ཏེ་ནགས་ཆལ་ཏུ་ལྟོ་བའི་ལམ་
བཀག།

དགོང་མོ་དེར་བྱང་ཆོལ་བུད་མིང་ཆམས་ཀྱིས་མཆན་གང་ནགས་ཆལ་སྤྱང་ཞིང་། མི་དེ་ཆོལ་བཟའ་ཆས་ཀྱི་ཁྱུག་མ་
ཆམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱངས་ནས་བཞག། བྱི་ཉིན་ཞོགས་པར་བྱང་ཆོལ་སྒྲིལ་པ་ཆམས་དང་ཤིང་སྤོང་ལ་ལུག་པའི་ལས་
ལྟལ་བ་ཆམས་ས་དེར་སྒྲིབས་པ་དང་། བུད་མིང་ཆོས་ཉིན་དེར་བུང་བའི་གནས་ཚུལ་མང་ཆེ་བ་ལཤད་མོད། མི་དེ་དག་ཆང་
གིས་བཟི་བ་དང་མི་མདའ་ཆད་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་མ་ལཤད་པར། མི་དེ་དག་གི་སྒོ་ཁ་ལོགས་ཕྱོགས་སུ་ལུའུར་བར་རེ་བ་བྱས།
མཐར་མི་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ལས་གང་སྒྲུབ་པ་དེ་ནོར་ལུག་ལིན་པར་རོས་ལེན་བྱས། ཤིང་སྤོང་ལ་ལུག་པའི་ལས་
ལྟལ་སྒྲིལ་མ་ལན་ཆོས། བྱང་མི་ཆོས་གཞན་ལ་གནོད་བྱིད་ཀྱི་མིང་པར་ནགས་ཆལ་སྤྱང་སྒྲིབ་བྱིད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ནས་
བཟོ་བྱའི་ལས་མི་དང་ནགས་ཆལ་ཕྱེ་ཆན་ཀྱི་ལས་བྱིད་ཆོར་ཆོད་པ་བརྒྱབ།

རིས་བཞིན་བྱང་ཆོལ་བུད་མིང་དང་བྱིས་པ་འདི་དག་གི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་བྱིན་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་པ་དང་།
དེ་ནི་རེ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་ནགས་ཆལ་སྤྱང་སྒྲིབ་བྱིད་པའི་རྟོགས་སུ་གྱུར། མཐར་ཤིང་གཙོང་བཟོ་བྱས་ལས་མི་ཆམས་ཕྱིར་

འཐེན་བྱས། ལོ་གཉིས་རྒྱུ་ལྟ་ སྤང་བ་ཁྱུང་གིས་རྟོག་ཞིབ་ཆན་ཆུང་ཞིག་ཆེད་འཇུགས་བྱས་ཏེ། ཨ་ལཱ་ཁི་ནཱ་པ་ཅང་ལོའི་
འདིས་མདོ་རུ་ལོ་བརྩའི་ཡིང་གིང་ནཔས་གཙོད་རྒྱར་བ་ཀག་དྲུམ་བྱས། རེ་ནི་ས་ཁུལ་གྱི་ནཔས་ཆལ་ནི་དེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་
སྤྱི་ཡོད་ལ། རྒྱ་བྲོན་ལ་མ་ལེ་༤༥༠ ཡོད། དེ་ནི་ས་གནས་མང་ཆོགས་དང་གིང་སྟོང་ལ་འབྱུང་པའི་ལས་འགུལ་བ་རྣམས་བྱ་
མོང་གི་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཡིན།

སྤྲུམ་ཡི་དག་ཅན།

ཁུ་ཞིས་པའི་ས་པད་ག་གི་མངའ་སྡེ་རུ། མི་ཆེན་ཞིག་གིས་སྤྲུམ་པ་སྤྲོད་བྱས་དེ་ཕུན་འོང་ལོ་རྒྱུ་ཡོད། ཁུ་ཡི་མི་ཆེན་སྤང་ལ་བྱས་པའི་མཆུ་ཟེར་(སྤྲུམ་དཔོན།) ཞོགས་པ་རྟག་པར་མི་ཆེན་དེས་སྤྲུམ་དག་སྤང་གི་སྐོར་ར་ལུ་ལཱ་མས་བྱེད་ལཱ་ག་པ་དང་། སྤྲུམ་ཆེན་པ་རྩ་མས་འོའ་སྤང་གི་ལུ་མ་བྱ་དང་ནགས་ཆལ་སྤྱེད་དེ་ཤིང་ལམས་པ་ལྟ་པར་མངག་གི་ཡོད། སྤྲུ་ར་རིས་སྤ་སྤ་པ་ལྟ་གས་པའི་པར་ཆའི་གཅིག་མི་ཆེན་དེར་སྤྱེད་བྱ་ཡོད། དེ་ནི་སྤ་ཆའི་སྤྱུག་གཞི་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆེ་སྤྱེད་ཆེ་མི་སྤ་པར་རྟ་ལྟ་གིས་གཞུ་ཡི་ཡོད་པ་སྤ། སྤྲུ་ཆེད་མས་མནར་གཅིད་ཆེད་མེད་ཆེད་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལུ་གཏུག་བྱེད་མ་སྤྱེད། ཉིན་ཞིག སྤལ་ཕྱག་ཞིག་གིས་སྤྲུམ་གཞན་དག་ལ་“ད་ཆོས་མི་ཆེན་དེར་ཆོག་མཆན་མ་ལྷན་པར་ཤིང་དོག་པ་ལྟ་གི་མི་ལྟ་པ་མ།” ཞེས་དྲིས། གཞན་དག་གིས་“ ལུ་པ་པེས་རེད། ད་ཆོས་དེ་ལྟར་བྱ་ལྟག་ཟེར། དེ་ནས་སྤལ་ཕྱག་དེས་ཕྱང་པ་སྤར་“འོན་

པ་ཆེ་མི་ཀན་དེར་པའི་ནད་གོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། པ་ཆེ་ས་དེས་པར་དུ་སྤོང་ལ་ཞབས་ཀྱི་སྒྲུབ་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། ཤེར་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ཆར་མ་ཐག་སྤུ་ཡོངས་སྒྲིག་སྒྲུབ་དུ་སྤོངས་གཉིད་ལས་སང་དེ། དགོང་མོ་དེར་མི་ཀན་དེ་གཉིད་དུ་ཡོད་པར་སྤྲོ་བུ་བྱས་ཤིང་། སྤུ་ཆེ་ས་སྤོང་ཆེ་ལྟོག་སའི་ཤིང་གི་ར་པ་ཆ་ཆོང་གཤགས་ནས་གཏོར་བ་དང་། མི་ཀན་དེས་ཉར་ཆགས་བྱས་པའི་ཤིང་དོག་ཆོང་མ་གཤས་ཆོལ་དུ་ཁྱེར་ནས་དུས་གཏན་དུ་ཁྱེར་མ་ལོག་མཐར་མི་ཀན་དེ་ལྟོགས་སྐྱོམ་བྱིས་གོངས་པ་རེད།

ཡུ་ལེ་ཕེ་ཡིས་ “འཇམ་སྤིང་འདིར་མི་ཁ་ཤས་བྱིས་མང་ཆོགས་ལ་སྤངས་འཇམ་ཁྲིན་བྱིང་པ་ལས་ངང་བདེན་བྱིས་ལམ་ཁྲིན་བྱིང་བྱི་མེད་པས། དེ་ལྟ་བུའི་མི་རྩམས་ནི་སྤུ་དེ་དག་གི་དགེ་ཀན་དང་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ནམ། སྤོང་ཆེ་རང་ཉིད་བྱིས་བྱིང་སྤངས་ནོར་བའོས་ཟིན་བྱི་མེད། ཉམ་ཞིག་མང་ཆོགས་རྩམས་སྤོངས་གཉིད་ལས་སང་ཆེ། སྤོང་ཁྲིད་དབང་བསྐྱར་གྱི་རྩ་པ་དེ་ལུན་རིང་གནས་ཐབས་མེད། ” གསུངས།

མ་སྒྲིན་དང་སྒྲིལ།

ཡེངས་ཤིག སངས་མུས་སྒྲིལ་སྒྲུབ་ཤིག་གི་སྒྲིབ་པ་ཤིས་ཤིང་། མ་སྒྲིན་དང་ཤྲོག་གཞན་དག་ཏུ་མང་མུས་པའི་སྒྲིང་
ཡན་ཤིག་གི་དཀྱིལ་གྱི་གཙང་ལུས་ཏུ་འཆོལ་བ་སྒྲུབ་ནས་བསྟོད།

ཁོང་ཉིད་རྒྱན་སྒྲིང་ཡན་དེར་ཁ་ཁས་འཆོལ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་དཀོང་ཏེ་སྒྲིམ་ནང་ཏུ་ལོག་གི་ཡོད། ཡུལ་དེར་ཁོང་
མཆོང་ཐངས་གཉིས་སྒྲིམ་པ་སྒྲིབ་ཐུག། མཆོང་ཐངས་དང་པོ་མ་ཁོང་སྒྲིང་ཡན་དེར་མ་བསྒྲིབ་སའི་ལམ་གྱིང་གྱི་ཐ་ཡོང་
ཞིག་གི་སྒྲིང་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིལ་ཏུ་ཕྱད་པ་དང་། མཆོང་ཐངས་གཉིས་པས་ཁོང་སྒྲིང་གི་འབྲས་པུའི་འཁྲིམ་སྒྲིལ་བས་སྒྲིལ་ཡོད།

སྒྲིབ་སའི་གསལ་པ་ཞིག་ལ། ཆུང་མ་དང་མཉམ་ཏུ་གཙང་པོ་དེར་སྒྲིང་པའི་ཆུ་སྒྲིན་དེས་སྒྲུབ་ཁོང་དེ་ཏུ་འགྲོ་ཡོང་
ཡང་ཡང་གྱིད་པ་མཐོང་། ཆུ་སྒྲིན་གྱི་ཆུང་མས་སྒྲུབ་དེ་འདྲ་ཆེན་པོ་དང་སྒྲིང་ཆེ་པོ་ཞིག་བཟའ་ཆུ་གྱུང་ན་ཡག་པོ་འདྲག་བསམ་
ནས། རང་གི་ཁྱོད་ལ་ཉིད་ཞིག་ཁོང་གི་ལོག་སྒྲིབ་པའི་ཉན་དཀོས་པའི་རིེབ་བརྟོན།

ཉིད་ཞིག་སྒྲུབ་ཏུ་མི་རྒྱུད་ཏུ་ལོག་ཆིས་སྒྲིམ་པ་ཡོད་དེར་ལྟ་སྟབས། ཆུ་པོས་ནི་རྒྱན་ལུན་ལྟ་བུར་སྒྲུང་ཡང་། དེ་ལྟར་

ཡིན་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ལ་ཐུབ་ཞུར་གྱི་མེད། སྐུ་པ་པོ་དང་གི་སྤྱི་དང་ཏུ་སྤྱ་ཞིག་བསྐྱད་ཡོད་ལྟག་ དེ་ཕལ་ཆེར་ཚུ་སྲིན་ཞིག་ཡིན་
པ་ལང། རྒྱན་ལྡན་ལྟར་མ་ཆོང་ནས་མ་སྤོང་བར་གཏན་འཁེལ་བ་བརྗོད་ན་ལེགས་བསམས་ཏེ། བ་པོ་དེར་ཐོངས་གསུམ་ལ་
སྐད་བཏང་། རྒྱན་ལྡན་ལྟར་ལན་ཅི་ཡང་མེད་པར་བྱ་སྲིམ་མེར་གནས། སྐུ་པ་པོ་དེ་རིང་བྱིད་གིས་སྐད་ཆ་མི་བཤད་
དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་ངེས།

ཚུ་སྲིན་དེས་གལ་དེ་ཕ་པོ་དང་དེས་རྒྱན་ཏུ་སྤྱུ་ལ་ལན་ལྟར་གྱི་ཡོད་ན། སྐུ་ལྱང་དེ་ལྟར་ལན་རྒྱག་ཆོག་སྙམ་ནས།
བྱིད་ལ་ཅི་ཞིག་དགོས་ཞེས་ངེས།

སྤྱུ་དེས་ཚུ་སྲིན་ལ་ “བྱིད་རང་སྤྱ་ཡིན།” ཞེས་ངེས་པར།

ཚུ་སྲིན་དེས་ “ང་ཚུ་སྲིན་ཞིག་ཡིན། སྤྱུ་བཟུང་ནས་རྒྱ་ཆུམ་ཡིན་” ཞེས་ལན་བཏབས།

སྤྱུ་དེ་ནང་ཏུ་ལོག་པའི་ལམ་གཞན་མེད་པས། སྐུ་ཅི་ཞིག་བྱས་ན་ལེགས་སམ། ཡུད་ཅམ་ཞིག་གི་རྒྱུ་སྤྱུ་
དེས་ཚུ་སྲིན་ལ་བྱིད་གི་ཁག་དོངས་དང་། ང་མ་ཆོངས་པ་དང་ཁ་ནང་ལ་ལཱིན་བྱུབ་ཅིས་བཤད་པར། ཚུ་སྲིན་དེས་བྱས་པས།
སྤྱུ་དེ་ཚུའི་ཕ་རོལ་ཏུ་བདེ་ལྷག་ངང་མ་ཆོངས་ནས་བྱིན། རྒྱ་མཚན་གི། ཏུས་རྒྱན་ཚུ་སྲིན་གིས་ཁག་དངས་སྐབས་མིག་
བརྒྱམས་གྱི་ཡོད།

ཚུ་སྲིན་གིས་དེ་ལྟར་སྤྱུ་བྱིན་པ་མཐོང་བ་དང་ “སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། འོ་སྤྱུ་འོ་རྒྱལ་ལྟ། ང་བྱིད་ལ་དགའ། བྱིད་གི་
མཉམ་ལས་དང་དང་བདེན། མངོན་གཤམ་དང་ཐག་ཀོང་བཏན་ལྟ། ལཱིགས་མེད་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་ལ་དགའ། སྤོང་གི་ཕ་
རོལ་དག་པོའི་སྤོལ་རྒྱར་ཚུལ་དང་དག་པོལ་ཚུལ་མཐོང་དེས་མཉམ་” ཞེས་ དེ་ནས་ཚུ་སྲིན་སྤོང་རང་གནས་སྤྱ་ལོག

ལདི་གི་བདེན་པ་མིན་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། ཚུ་སྲིན་ལདིས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་རེད།

དཔལ་རྒྱལ་ཆུང་ཆུང་ཐེབ་ལོ།

གནལ་སྔ་མོར། སྐར་ཆོག་ས་སྤྱི་ལོད་མངའ་ས་འཆིར་བའི་མཆན་མོ་ཞིག་ལ། གཞོན་ཏུ་ཞིག་རྩ་ལ་ཞོན་ཏེ་ལམ་འཕྲང་
རྒྱ་མོ་ཞིག་བརྒྱད་ནས་སོང་། སོང་ནི་དཔལ་པོ་ལྟ་གནས་སྤྱི་ལུས་ཞབས་ཅན་གྱི་དཔལ་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན། སོང་གི་མིང་ལ་ཐེབ་
ལོ་(Pablo)ཟེར། རོ་དགོང་སོང་གིས་རང་ཉིད་ལ་སྐྱེ་ཞབས་ཐེབ་ལོ་ཟེར། སའི་སྟོང་སྤང་ལ་གོ་བྲབ་ཆ་འཁྲིག་ས་ཞིག་གོན་ཡོད།
དེ་ནི་སོང་ལ་ཆེད་གས་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་པོའི་དམག་དཔུང་འཆོལ་སྐབས་རོས་མི་ཤིན་ཆེད་ཡིན།

སོང་གི་མངཉ་ན་ཕྱགས་སུ་སྒྲེབ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ཏུ་ཕྱལ་བྲག་ས་ཡོད། སྒྲེད་ཀྱི་རྒྱལ་ནས་སོས་འཕྲིག་ས་ཕེར་པའི་རྩ་
གདོང་ཞིག་གི་བྱིལ་གཞུགས་མཐོང་། དེ་ནི་རྩ་ཕོ་མོ་པོ་ཆེ་ཞིག་གི་བྱིལ་གཞུགས་རེད།

ལོ་བརྒྱ་སྔག་ག་ཅིག་གི་འིང་། གནལ་སྔ་མོ་རན་སྔགས་མཁན་ཞིག་གིས་མཐུ་བརྒྱལ་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེ་ག་ཉིད་ཏུ་ཡུར་

བཤ། རྒྱུ་དེ་ནི་རྒྱལ་ཁང་དེའི་སྐང་ཏུ་གཡོ་ལྷལ་མེད་པའི་ཐིག་རིས་ཤིག་ལྟར་གནས་པར་གྱུར། སང་ཉིན་ནི་ལོ་བརྒྱ་
ལོར་བའི་ཉིན་མོ་བརྒྱ་བ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཉིན་དེར་མི་པོ་ཆེ་དེ་རྒྱ་ཏུ་གཉིད་སང་བྱི་ཡོད། ཁོང་ཉི་མ་མ་རྒྱབ་པར་ཏུ་གཉིད་
སང་ནས་འདུག་པ་མ་ཟད། དེའི་རིང་ཁོང་གིས་རྒྱལ་ཁང་གི་ལོ་ལྟར་གཏོར་བཞིག་གཏོར་ངེས། དེར་བརྟེན། རྒྱལ་པོ་དང་དམག་
མི་ཆོས་དམག་འཐབ་བྱ་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་བྱི་ཡོད་ལ། ཐེབ་ལོ་ཁོ་ཆོའི་ཁོངས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་འདོད་ཡོད།

སྒྲིབ་ཏུ་ཕྱིན་ནག་གི་ཁོད་ནས་ “བཤ་མི་ཤིས་པའི་མཆན་མོ་འདིར། བྱི་ཏུ་ཡོང་མཁན་ཁོང་སུ་ཡིན་ནམ།” ཟེར།

ཁོས་ཕུན་ནག་ཁོད་ནས་རྒྱུ་ལམ་རྒྱུ་ཏུ་ཡོད་པའི་མདུན་བྱི་མི་ཀན་དེའི་གཏོང་ལ་བལྟས། མི་དེས་རྒྱ་པ་དཀར་པོ་
ཆིང་ཏུ་ལ་ཞིག་བྱོན་ཞིང་། འཛེར་རྟོག་ཅན་བྱི་དབྱུག་པ་ཞིག་ལཔར་བའི་ཆུལ་ཏུ་ཁྱེད་ཡོད། ཐེབ་ལོ་ས་ “ང་ནི་སྤྱིང་སྤྱོད་ས་ཅན་
བྱི་སྒྲིབ་ཐེབ་ལོ་ཡིན།” ཞེས་སྐད་གདངས་སྤོམ་པོའི་སྒོ་ནས་ལན་བཏབ།

མི་དེས་ཐིག་རིམ་རིམ་ངང་ཁོང་ལ་བལྟས་ནས་ “དེས་ན་ཁྱོད་རང་གི་བཞེན་ཏེ་ཉེའུ་ཞིག་ཡིན་དོན་དང་ཁྱོད་རང་
བྱིས་པ་ལྟར་འདི་འདྲའི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།” ཟེར།

“ང་ག་རྒྱགས་ཐུང་བ་མ་གཏོགས། བྱིས་པ་ཞིག་མིན།” ཐེབ་ལོ་ས་བྲིལ་འཆུབ་ངང་ལན་བཏབས།

“གལ་ཏེ་ཁྱོད་རང་གུང་པོ་ཡོད་ན། ག་རྒྱགས་ཐུང་ཡང་སྒྲིབ་མེད།” མི་ཀན་པ་དེས་ཐིག་བཙུམ་ཞིག་བརྒྱབ་སྟེ་དེ་ལྟར་
བཤད། དེ་ནས་ཁོས་མགོ་བོ་གཡུག་བཞིན་ “སྒྲིབ་པ་ཆོ། ངས་ཁོང་ཆོར་གསལ་འདེབས་བྱས་ཡོད། དམག་དཔུང་ཞིག་གིས་མི་
པོ་ཆེ་དེ་པམ་པར་རྒྱག་བྱུབ་བྱི་མེད། ངས་ཤིས་བྱི་ཡོད།” ཟེར།

“ལོ་བརྒྱམག་གཅིག་གི་སྒོན་ལ། ཁྱོད་རང་དེར་ཡོད་དམ།” ཟེར།

“དེ་ཏུ་ས་ང་བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ངས་ངན་བྱི་འདུག མི་པོ་ཆེ་དེར་བྲི་དང་། མདལ། ལཔར་རྒྱས་

མཁས་ཀྱིས་ལོན་མི་ཐུབ། ཁོང་ལྷོ་ཕྱིས་སྐུལ་པ་རེད།”ཟེར།

ཐལ་ལོས་མགོ་པོ་འཕྲིང་ལ་གཡུག་བཞིན་ “ཁོང་ལོན་ག་ཐབས་ཤིག་ཏན་ཏན་ཡོད་པ་རེད།”ཟེར།

མི་ཁག་དེས་སྐད་གོ་དཀྱིད་བཞིན་ “མཚོན་ཆ་དུས་མཐའ་མི་པོ་ཆེ་དེ་ལོན་ག་མི་ཐུབ། ངས་ཁོང་ཚོར་འདི་སྔ་དྲག་ཐབས་བྱས་མྱོང་། ལུས་ཀྱང་ལེན་གྱི་མི་འདུག་ལོན་གྱིང་། གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་གྱིས་ལེན་ངེས།” ཟེར།

ཐལ་ལོས་རབས་ནས་མི་ཁག་དེའི་ལག་གི་དངོས་པོ་དེ་ཐངས་ནས་བཏུས་ཏེ་ “འདི་ཐག་པ་ཡིན་འདུག” ཟེར།

མི་ཁག་དེས་ “དར་གྱི་ཐག་པ་ཞིག་ཡིན། འདིས་རྩིས་སྐུལ་པའི་མི་པོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འདུལ་ཐུབ། བ་པོ་ང་ཚང་པོ་ཡོད་ས་ཞིག་ཏུ་གྱིང་སྔོང་གཉིས་ཀྱི་པར་ལ་ཐག་པ་འདི་འཕེན། ཁོང་དེར་ཁྲིད་པ་ན། རྩིས་བཟད་ནས་གས་ཆག་ཤོར་ངེས།” ཟེར།

ཐལ་ལོས་ “འགས་སྟེ། ཤམ་ཤམ་སྟེ། མི་པོ་ཆེ་དེ་ཆག་ནས་དུས་ཁུར་འཕྱོངས། ཏ་ཏ་ཏ་.....” ཐབས་ཤམ་དེས་ཁོང་ལོན་ག་ཐུབ་ངེས།” ཟེར།

མི་ཁག་དེས་ཐལ་ལོས་ “ཁྱེད་གྱིས་ངེས་པར་དུ་སྐུང་པོ་བྱས་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེ་བསྟུ་ཐབས་བྱ་དགོས།” ཟེར། ཐལ་ལོས་ “ཁྱེད་གྱིས་ལྟ་ནས་སྔོང་དང་། ངས་དེ་ལྟར་བསྟུ་བ་ཆོག” ཟེར་ནས་ཏ་བཞེན་ཏེ་ཐུན་ནག་ཁོང་ལ་མ་ལ་ཆས།

དེ་ལྟར་ཐག་རིང་དུ་མ་སྔོང་གོང་། ཁོང་ལ་མི་ཞིག་གིས་ “འདི་འདྲའི་འཛིགས་རུང་གི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་གཅིག་པུར་འབྱོར་ཐག་སུ་ཡིན།” ཟེར་བ་ཐོས།

ཐལ་ལོས་དེ་ནི་མི་ཁག་པ་ཞིག་གི་སྐད་ཡིན་པ་ཤམ་པས་ “ང་ཡིན། ཐལ་ལོ་ཡིན། ངན་གྱི་མི་འདུག་གས། ཁྱེད་གྱིས་ ང་ལ་ཐག་པ་འདི་སྔ་དྲག་པ་རེད།” ཟེར་བས། མི་དེས་“ལོ། བད་མེད་གྱི་ཐག་པ་ཉིད་པ་དེ། ཁྱེད་རང་འཛིག་ཐུང་པོ་ལ་ཐུག་པ་རེད།” ཟེར།

ཐལ་ལོས་མི་ཀན་ཞིག་རྒྱུ་ལམ་གྱི་འགྲམ་ནས་ཁོའི་ཕྱག་སྲུ་ཡོང་བ་མཐོང་། ཁོས་སྡོན་པ་མཐོང་པའི་མི་དེ་དང་
འདྲ་པོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སོང་། མི་དེས་ལྷུ་པ་དཀར་པོའི་ཆུ་པ་ལ་ནག་པོ་ཞིག་གི་ན་འདུག ལོ་ཀས་སྒྲུབ་ས་འདར་རྒྱུག་བཞིན་
“འའི་གཞུང་པོ་རོར་པ་རེད། མགོ་སྐར་བཏང་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེ་འགོ་ག་མི་ཐུག མི་པོ་ཆེ་དེར་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་བསྐངས་ནས་མི་མས་
གཡོང་འཕྲུག་དགོས།” ཟེར།

ཐལ་ལོས་ “ཅི་ཞིག་གིས་མི་མས་གཡོང་འཕྲུག་དགོས་སམ།” ཞེས་དེས་པས། མི་ཀན་དེས་ “འདི་ཡིས་” ཞེས་རྟོག་
ཐྱག་མ་ཞིག་བཏོན་དྲི། “འདི་ནི་རྟོ་ལ་ཆའི་སྐྱམ་ཞིག་ཡིན། ལུ་མིག་བསྐར་བ་ན་དེར་རྟོ་ལ་དབྱངས་སྟོན་མོ་ཞིག་བྲག་ས་ཡིས་
དམ་མི་པོ་ཆེ་དེར་མི་མས་གཡོང་ནས་གཉིད་ཐྱག་འཕྲུག་ཐུག།” ཟེར།

ཐལ་ལོས་སྐྱམ་དེ་ཁྱེད་སྐད་ནས་ལུ་མིག་བསྐར་བ་སྐར་བ་སྐྱེད་གསུང་བ་དང་། ཁོས་ “དེ་སྐད་གནས་རྒྱུ་ལྟོན་པོ་འདུག རྟོ་ལ་
དབྱངས་འདི་འདྲ་པ་མི་དགའ་མཁན་སྲུ་ཡོང་མེད། འདིས་མི་པོ་ཆེ་དེ་འགོ་ག་ཐུབ་ཡིས།” ཞེས་དགའ་བཞིན་བཤད།

མི་ཀན་དེས་ “གསལ་གསལ་གནད་རྟོགས། སྐྱེ་ཐབས་ཐལ་ལོ། ཁྱེད་ཀྱིས་དེས་པར་དབྱེ་པོ་ཆེ་དེ་འགྲུག་ཐུབ་པ་བྱ་
དགོས།” ཞེས་ནན་སྒྲུབ་བྱས།

ཁོས་“ངས་བསྐྱབ་ཆོག” ཟེར་དྲི་རྟེན་ལ་བཞེན་ནས་སོང་།

དཔའ་རྒྱལ་ཆུང་ཆུང་ཁོང་ལམ་སང་མི་ཀན་གཉིས་པ་དེ་དང་ཁ་བལ་ནས་རྟེན་ལ་བཞེན་དྲི། ལུན་ནག་གི་མཆོན་མོ་
དར་རྒྱུང་ལམ་བསྐྱུང་བ་དང་གིས་བསྐྱགས་ནས་ཕྱིན། རིང་པོ་མ་འགྲུལ་པར་ཐལ་ལོས་མི་ཞིག་ཁོང་གི་ཕྱག་སྲུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་
མཐོང་། མི་དེ་བཞིན་མོང་ཞིག་དང་འདྲ་བར་འག་ཏུ་འཐར་བ་མོགས་ཤིང་། མགོ་པོ་སྐྱུར་སྐྱུར་དང་དགོས་པ་འབྱུང་འབྱུང་འདྲ་
ཡོང་གི་ཡོད། མི་དེའི་ལྷུ་པའི་མདོག་ཕྱེད་ཀ་དཀར་པོ་དང་ཕྱེད་ཀ་ནག་པོ་ཡིན། ཁོས་རྒྱུད་དམའ་པོའི་འདབ་ལོ་ལ་ “དྲོག་

ཅམ་སྒྲགས་དང་། ང་ལ་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡོད།” ཟེའ།

ཐེབ་ལོ་བསྐྱད་དེ་ “ང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱན་མཆིང་ལ་ཐུག་བྱུང་།” ཟེའ།

མི་ཁྱེད་དེས་དབྲགས་རིང་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་ “དེས་ན། ཁོས་ཁྱོད་ལ་ལམ་སྟོན་མང་པོ་བྱས་ཡོད་དེས། དེའི་སྤྱན་མཆིང་ཀྱི་འཆར་གཞི་དེ་གཡེ་བཤས་ཅམ་རེད། དེས་ལུན་རིང་པོར་ཐན་ཐོགས་དཀའ། ཁྱོད་ཀྱིས་དངོས་གནས་མི་པོ་ཆེ་དེ་འགོག་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་བརྟན་པོ་ཞིག་འཛོལ་དགོས།” ཟེའ།

ཐེབ་ལོས་ཁོང་གི་ལག་པ་ནས་འཇུས་དེ་ “ངས་དར་ཁྱི་ཐག་པ་དེ་དང་འོལ་ཆའི་སྐྱམ་དེ་གཉིས་ཁྲངས་པ་ཡིན། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ལེགས་སྒྲིམ་གྱི་འཛིན་དེས་ཡིན།” ཟེའ།

མི་ཁྱེད་དེས་མགོ་པོ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་ “ང་ལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆིག་འགའ་ལས་གཞན་ཆི་ཡང་སྟོང་རྒྱ་མེད། ཆིག་ཆང་མ་ཁྱོད་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད། ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས།” ཟེའ། ཐེབ་ལོས་ “དེའི་དོན་ཆི་ཡིན་ནམ།” ཞེས་དྲིས།

ཐང་ཆང་པའི་ཁྱེད་པོ་དེས་ “ངས་མི་ཆེ་གང་པོར་མི་པོ་ཆེ་དེའི་སྐྱེར་ལ་བསམ་སྟོན་བྱུང་བ་ཡིན། དའི་སྤྱན་མཆིང་གྱི་འདྲ་རེད། ཁོང་ཆེར་བཤས་ཤིས་ཁྱོད་པར་བ་རེ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཆེས་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་དོན་དག་འགའ་ཞིག་ཤེས་མེད། དག་པོ་རེ་ལ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་རུས་པ་ཆི་ཞིག་ཡོད་ཤིས་མེད།” ཟེའ།

མི་ཁྱེད་དེ་གཉིད་ཤོར་བ་ལྟར་དོག་ཅམ་རིང་ཐིག་བརྩམས་ནས་བསྐྱད། དཔལ་རྒྱལ་ཆུང་ཆུང་དེས་ཁོང་སྐུལ་སྐུལ་བྱུང་ནས་ “ངས་མི་པོ་ཆེ་དེ་འགོག་རྒྱ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་ང་ལ་བཤས་ཤིས་ཤོད་དང་།” ཟེའ།

མི་དེས་གཉིད་ཀྱིས་བཞི་བཞིན་ཤལ་ཐུབ་ངང་ “ དཔལ་རྒྱལ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ་སྟན་པོ་འདྲག་ལ། གཙམ་པའང་བཟང་པོ་འདྲག་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་རེད།” ཟེའ། དེ་ནས་བཞིས་སྟོང་སྐད་ལམ་ཀྱི་འགྲམ་དུ་

བསྐྱེད་དེ་གཉིད་དུ་ཕུང།

མཐ་ལོ་རྩ་གོང་ནས་པང་གིས་རྒྱ་བཞིན་ངག་ནས་ “མི་ཁྱེད་ལྟོན་པ།” ཞེས་ཀྱུ་པ་ཤུར་སྒྲུ་། ལམ་པར་དུ་སྤང་སྟེ་ལལ་ལང་མ་ཐུག་ དཀྱིག་ས་མཚམས་ཤིག་དུ་སྤིབས་པ་དང་ལམ་ཆེན་ཞིག་པར་ཏུ་སྤང་རྩ་ཕྱག་གིས་ཁེངས་པའི་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཕྱག་སྟེ་སྤང་། སྤང་གིས་ཕུལ་དེ་ནི་དར་གྱི་ཐག་པ་ལཐེན་ནས་མི་པོ་ཆེ་མེད་པར་པར་ས་ལེགས་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ།

རྩ་ཕྱག་གིས་ཁེངས་པའི་ཐང་དེར་སྤོས་དར་ཐག་ལོད་གས་སའི་ས་ཆ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཉིད། མཐོག་ས་པོར་མུད་པ་དས་པོར་པར་ཏུ་ཐེས། ལོད་དུ་སྤོས་པའི་ལུ་མ་ཞིག་དང་པམ་མ་ཤར་འོའི་ཕྱོག་སྟེ་པལ་ལུ་མ་པས། ཇམ་མཁའ་འོད་མདངས་ཆེ་ལུ་ལྟོ་པ་པམ་མི་འིང་པར་ཉི་མ་ལམ་རྒྱ་ཕྱིན་པ་ཤིས། སྤང་ལྟེ་པ་པལ་མ་དེི་རུ་འགྲོ་ལ་ “མཐོག་ས་པོ་ཕྱོག་ པམ་མ་ལུ་མཐོག་ས་པོ་ཐུང་དགོས། ཉི་མ་མ་ཤར་གོང་པ་མི་པོ་ཆེ་དེའི་སར་སྤོབས་ཐུག་པ་དགོས།” ཞེས།

དེར་བཞིན། བཞོན་རྩ་དེས་སྤྱིང་སྟོབས་ཆེན་པོ་སྤྱོན་ཆད་དཔལ་རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གཏན་ནས་ལམ་ཏུ་མྱོང་མེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་དག་པོ་དེའི་ཕྱོག་སྟེ་པར་ཤིག་པད་ག་པོ་ཁྱུར་ནས་པང་གིས་པར་ཏུ་གས། བག་འི་དེའི་ཆེད་ཁ་ཐག་ཉི་ཤ་སྤང་བ་དང་། རྒྱ་རིང་ས་གྱི་འོད་སྤང་ཕང་ལེགས་པ་དུ་ལྟོ་བཞིན་ཕྱིད། མཐར་སྤང་མི་པོ་ཆེ་དེའི་ཕྱོད་ལ་པལ་ལུ་མ་མི་པོ་ཆེ་དེའི་མགོ་སྟེ་ཕྱོད་པམ་རྩ་ཕྱོག་གིས་ཀྱུ་ཕྱིད། ཕུད་ཅམ་འིང་སྤང་མི་པོ་ཆེ་དེར་ཏུད་ནས་ལུས། དེ་ནས་སྤོས་བཞོན་རྩ་ཐོང་སྤང་ཞིག་ལ་བདག་ས་དེ་མི་པོ་ཆེ་དེའི་སྟེ་པོར་ལུ་མ་ནས་མགོ་ལ་ལེོག་ལགོ་བརྩམས།

དེ་ལྟར་ཕྱིན་ལ་ལེོག་ས་པར་དཀའ་ལ་བ་མེད། རྩ་ཕྱག་གིས་ཀྱུ་པ་པའི་སྟེ་ཕྱི་ཉག་མ་རེ་རེ་ནི་སྤང་གིས་རྒྱུང་པ་སྟེ་སྤོས་ཞིག་པུ་རེ་རེ་རྒྱུར། ས་མཐོག་གི་སྟེ་པའི་པར་གཤིང་པར་ཏུ་ག་ལེར་མཐོ་ནས་མཐོ་ལུ་ལེོག་ས། སྤོས་བཟང་ཁྱི་པར་དུ་བཟུག་པའི་འོ་ལ་ཆའི་སྟེ་མ་དེ་ཆག་དཀྱིམ་མི་ཤོར་ཐངས་ལ་གསལ་གསལ་བྱས། སྤང་མི་པོ་ཆེ་དེའི་རྩ་ལྟམ་དུ་མ་སྤོབས་གོང་

ཅམ་ལ། ཀའ་འོག་གི་འཛིག་མ་ལུ་ཡུང་པའི་བྲག་རྩེ་ཆེན་པོ་དེ་འབྲུལ་འགོ་བཅས་ས།

འཔ་ལོ་ཤང་རྩེ་རྩྭ་གིས་ཀྱའ་པའི་སྤྲི་ཡི་ལན་བུ་ཞིག་ལ་འཕམ་ནས་ཉེ་འཁོར་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་པས། མི་པོ་ཆེ་དེས་མོ་ཡར་དུ་ཚིག་འདུག་བྱས་པ་ཤིས་བྱུང་། ཡུང་ཅམ་ཞིག་ལ་ཤང་ག་དེར་ཆོད་ཁལ་པར་མུར་དེ་ཅི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་བྲག་རྩེ་ཆེན་པོ་དེའི་སྒྲོབ་ས་ལ་འགན་ཆུ་ཡོང་བའས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྣང་། མི་པོ་ཆེ་དེའི་མགོ་པོ་ལྷུང་ཐངས་གཅིག་གིས་ཤང་པར་སྣང་ལ་གཡུག་མ་དེ་འཆི་ལམ་དུ་བརྒྱུང་དེས།

འོན་ཀྱང་འོས་རང་ཉིད་གནས་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་མ་ཆུང་ཆུང་དེའི་ཕྱག་མ་ལུ་བཞུས་པས། རང་ཉིད་ལ་འདེམས་ཀ་གཞན་མེད་པ་ཤིས། ཤང་གིས་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པའི་དཔལ་པོ་འདུག་ནས་གྱིད་མག་དཔུང་མཐོང་པ་དང་། གཤ་སྲིད་འཕམ་སྒྲོང་མ་བྱུང་ཆོ། ཤིང་ཆེ་པའི་རྩྭ་གི་རྒྱའ་པས་པ་ལྷིས་ནས་དེ་ཆུང་མ་གཤོད་པར་འཁྱུར་དེས། ཤང་ཆོ་ལྷིད་ཤོག་ཆེ་པའི་མི་པོ་ཆེ་དེའི་རྒྱུ་ཏུ་བཅིར་ནས་ཆོང་མ་འཆིད་གོས་པ་རེད། གང་ལྟར། ཤང་གིས་མི་པོ་ཆེ་དེ་འགོག་ཐབས་བྱུད་གོས།

འཔ་ལོ་ཤང་མི་པོ་ཆེ་དེའི་རྩེ་འབྲས་དང་ཐག་ཉེ་སར་ཕྱིན། ཤང་འདུག་མ་བརྟན་པོ་ཞིག་ལ་བཞུད་དེ། ལྷོ་ཆིག་ཅིག་ཏུ་བརྒྱམས་ནས། ཀའ་བྱག་མ་ཡོད་རྒྱལ་མི་པོ་ཆེ་དེར་“ཞོག་པ་པདེ་ལྟས། མི་པོ་ཆོ།” ཞེས་པོས།

“སྤྲི་ཡིན་ནམ།” ཟེར་བཞིན་མི་པོ་ཆེ་དེས་མགོ་པོ་ཐར་འཁོར་ཆུར་འཁོར་བྱས།

“ང་ཡིན། ཡུལ་འདིར་འགན་ཆུ་བལ་པའི་དཔལ་པོ། རྒྱ་ཞབས་ཐེབ་ལོ་ཡིན།”

“ད་ད་ད་...” ཞེས་མི་པོ་ཆེ་དེས་ཁྲིལ་དགོད་བྱེད་བཞིན་ “ཆུང་ཆུང་ཁྱོད་ལྟ་བུ་ཞིག ང་ལ་མཆོན་ན་འདུམ་ཞིག་གི་སྒྲུབ་ལས་མི་འདུག” ཟེར།

འཔ་ལོས་ཕྱིར་ལན་དུ་ “ཁྱོད་གྱི་འདོད་པ་རེད། ཁྱོད་རང་ག་ཉིད་དུ་ཡུར་པའི་སྐབས་སྟེ། མི་རྣམས་འཆོར་འོངས་བྱུང་

ཡོད། ད་ཆར་ཆེ་ཏུ་མང་རིང་པོ་ཆགས་ཡོད། བལ་ཆེར་བྱོང་རང་དང་རིང་ཐུང་མཉམ་པ་ཆགས་ཡོད།”

“ཟུན་ཀྱལ། གལ་ཏེ་བྱོང་དེ་ལྷའི་རིང་པོ་ཡོད་ན། ངས་མཐོང་ངེས།” ཟེར།

དཔལ་ཚོད་ཚུང་ཚུང་དེས་ངག་ལངས་པོའི་སྒོ་ནས་ “གལ་སྤྱིད་པའི་གཞུགས་མཐོང་ཟུ་མེད་ན། བྱོང་གིས་ང་མཐོང་
མི་ཐུབ།” ཟེར།

“གཞུགས་མཐོང་ཟུ་མེད་དོན་ག་རེ་ཡིན་ནམ།”

“རེད། མི་ཆམས་ཀྱི་གཞུགས་མཐོང་ཟུ་མེད་པར་ཐུར་ཡོད། བྱོང་གིས་ང་མཐོང་མི་ཐུབ། ང་བྱོང་གི་གཡས་ཕྱགས་སུ་
ལངས་ནས་བསྐད་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བྱོང་གིས་གཏན་ནས་མི་ཆོད།”

མི་པོ་ཆེ་དེས་ངར་སྒད་དང་བཅས་ “ཟུན་ཀྱལ།” ཟེར་བཞིན་གཡས་གཡོན་ལ་ལག་རྟོབ་བྱས།

“ང་ཐུན་པ་མ་རེད། བྱོང་གིས་འདྲིན་ཐུབ་སའི་ཐག་ཉི་ན་མེད། ང་བྱོང་གིས་འདྲིན་མི་ཐུབ་སའི་རྩོག་གི་ཐང་ཆེན་
པོ་དེ་རུ་ཡོད།”

མི་པོ་ཆེ་དེ་རྩོག་གི་ཐང་ཆེན་དའི་ཕྱགས་སུ་ཁ་འཁོར་ནས། ཡར་ལངས་དེ་གོམ་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟོས་པས། ལམ་གྱི་
ཐུང་ཀ་ཅམ་ལ་སྟེབས། མི་པོ་ཆེ་དའི་ལག་ལ་སྟོང་གིས་ཐེབ་ལོ་ལ་མགོ་ཡོམ་འཁོར་བར་བྱས་ཤིང་། གོ་ཁབ་ཀྱང་ཁྲོག་ཁྲོག་

གཟུག

“སྤྱི་དེ་ཅི་ཞིག་རེད་དམ།” ཅིས་མི་པོ་ཆེ་དེས་དོགས་པ་ཟ་བཞིན་གཡས་གཡོན་ལ་བཞུས།

“ངས་མངལ་ཞིག་འཕངས་པ་ཡིན། ང་ལ་དངུང་མངལ་མངལ་པོ་ཡོད། གཅིག་བྱས་ན་ངས་རལ་གྱི་ཡིས་བྱོང་དུ་མ་བུར་གཏུབས་
དེ་གསོད་དགོས་ངེས།”

མི་པོ་ཆེ་དེས་ “བྱོང་གི་གྱི་ཚུང་ཚུང་དེས་ང་ལ་གརྟོད་པ་གང་ཡང་མི་ཐུབ།” ཟེར།

ཡེཤ་ལོས་ “སྒྲིམ་མུང་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་གནོད་པ་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་སྲིད། འོན་ཀྱང་འདི་རལ་གྱི་འཛིང་མདུང་ལ་
ཁྱོད་ཀྱི་དཔུང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པས། ཁྱོད་རང་ཏུ་མ་ཐུར་གཏུབ་སྟེ་ཞིབ་ཞིབ་བྱི་མ་ལྟ་བུ་བརྟེན་ཅུག” ཟེར།

དེ་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེས་རྒྱུད་གསེང་མཐོན་པོས་བྲིལ་དགོད་བྱེད་བཞིན་སོང་། མི་པོ་ཆེ་དེས་ “ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་གོ་ག་མི་
ཐུག ང་ལ་རྒྱུ་འཕུལ་གྱི་ཐུགས་བརྒྱབ་ཡོད་པས། འདི་ལུས་པོ་འཛོམ་པ་ན། རྗེ་ཆག་ཏུ་མ་ཐུར་རེ་རེ་མི་པོ་ཆེ་རེ་རེར་འཕྱར་ངེས།
ཁྱོད་ལ་མི་པོ་ཆེ་ག་ཆོད་དགོས་སམ། བཅུ་དགོས་སམ། ཉི་ལུ་དགོས་སམ། ཡང་ན་སྤོང་ཐག་གཅིག་དགོས་སྲིད།” ཟེར།

དཔའ་རྒྱུད་མུང་པོར་མི་པོ་ཆེ་དེས་འཛིགས་བརྒྱུལ་པར་ཞེད་སྐྱོང་སྟེ། མི་པོ་ཆེ་གཅིག་སྤྱང་ཡོད་པ་འཁོར་
བཞིན་ཆེས་ས་ཁུ་འཛིགས་སྤང་སྟེ། ཁོས་མི་པོ་ཆེ་དེ་དར་ཐག་གི་ཕྱོགས་ཁུ་འཁོར་པས་ཁ་ཕྱོགས་བརྒྱར་དགོས་པ་ཤེས་དྲི་
མི་པོ་ཆེ་དེར་པོས་ནས་ “མི་པོ་ཆེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ངས་གནས་སྤར་ཡོད་ཀྱིང་ལྷོས་གྱི་མི་འདུག་གས། ད་ལྟ་ང་ཁྱོད་ཀྱི་གཡས་ཕྱོགས་
གི་མཆོའུའི་འགམ་དུ་ཡོད།” ཟེར།

མི་པོ་ཆེ་དེ་རྩེ་ཤིམ་དུ་ཆེན་ཕྱོགས་ཁུ་འཁོར་ཁྱོགས་བརྒྱར་དྲི་ “དཔའ་པོ་འདུ་གནས་གྱི་དཔའ་རྒྱུད་ཆེ། ང་
ལ་སྤྲུག་ནས་ཁྱོས་འཁོར་ཡོད་དམ། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོག་སྒྲ་གོ་ཕི་འདུག ” ཟེར་བཞིན་སོང་།

“ཁྱོས་འཁོར་ཕི་འདུག་ལ། མ་རེད། ཁྱོད་རང་གོ་རྟོག་ཐབས་པ་རེད།” ཅིས་མི་པོ་ཆེ་དེས་གོ་མ་པ་སྟེ་ཐེངས་རེར། ཡེཤ་
ལོས་རང་གི་གོ་ཐབ་གྱི་མིལ་སྒྲ་གཤམ་པ་དང་བརྟན་ནས་དེ་ལྟར་བཤད། ཁོང་གིས་ད་དུང་“ང་ཆོ་དཔའ་པོ་འདུ་གནས་ལ་
འུགས་སྤུལ་ཞིག་ཡོད།” ཟེར།

མི་པོ་ཆེ་དེས་ངར་རྒྱད་སྟོན་བཞིན་ “འུགས་སྤུལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།” ཟེར།

ཡེཤ་ལོས་ “དམག་མ་བརྒྱབ་སྟེ་ན་ལ། མཛེད་སྟེ་ཞིག་འཆོགས་སྤུལ་ཡོད་པས། ང་ཆོས་དེར་ཉན་གྱི་ཡོད།” ཟེར་བཞིན།

ལཔ་ལོས་འོ་ཆའི་སྐམ་དེ་ལུང་ལ་ནས་ལྷོ་མིག་པསྐོར་པས། མི་པོ་ཆེ་དེའི་མཐའ་ལོ་ཤོར་རྒྱན་སྟན་ལའི་པས་ཀྱི་འོ་ལ་དབྱངས་
ཤིག་གིས་བྱུང་པར་རྒྱུར། མི་པོ་ཆེ་དེ་ཡང་ཡར་ལངས་ནས་ཐུ་སིམ་སིར་འོ་ལ་དབྱངས་དེར་ཉན་ནས་བསྟོད། གཞི་ནས་མེད་པས་
ལོས་སིམ་ས་སྟོང་ལ་བཟུང་དྲི་དྲུག་ས་འིང་ཞིག་ལའི་ན་བཞིན་འོ་ལ་ཆ་དེ་མི་པོ་ཆེའི་རྩ་རྒྱུར། འོ་ལ་དབྱངས་ཀྱི་གྲག་
མཆོམས་ཆད་གཟས་ཡོད་སྐབས་ལོས་མཁྱེན་པོར་ལྷོ་མིག་བསྐོར་དྲི་བསྐྱར་དྲུ་གྲག་ལའྲུག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ག་ལོར་ཉི་མ་མཐའ་ཁུ་ལམ་གས་པ་དང་། མི་པོ་ཆེ་དེས་མགོ་པོ་ནང་ལ་རྒྱག་ནས་གཉིད་དྲུ་ཡུར་ཆིས་བྱས། སེཔ་ལོའི་
བསམ་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆར་གཞི་དེ་ལྷག་ས་ལའུཔ་ཡོད་པར་ངེས་སྟོན། འོ་ལ་དབྱངས་ཀྱི་པར་གཞིང་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེས་“ད་
ལའི་གས་སྟེང་། ད་དམག་ལམ་པ་བྱ་རྒྱུར་ག་སྒྲིག་ཡིན།” ཞེས།

ལཔ་ལོས་མཁྱེན་པོར་ལྷོ་མིག་དེ་སྐོར་བཞིན་“ད་དྲུང་ལུང་ཅམ་སྟུགས་དང་། ང་ཆོས་དམག་ལམ་པ་བྱ་ཆོག” ཞེས།
འོ་ལ་དབྱངས་གྲག་པའི་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་ལོས་མི་པོ་ཆེ་དེར་མགོ་སྐོར་གྱོད་བའམ་སིམ་ས་གཤེད་ལའྲུག་པའི་ཐབས་
ཤིག་ལ་ཆོལ་ཐབས་བྱས། ཁྱིའི་སིམ་ས་ལུ་མི་ཁྱེད་གསུམ་པ་དེས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ།

“ང་ལ་སིམ་ས་པ་བཟང་པོ་ཞིག་དང་སྐད་ཆ་སྟན་མོ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། དེས་ག་དེ་བྱ་ཐུབ་པམ།” སེཔ་ལོས་རང་
ཉིད་ལ་དེ་ལྟར་ངེས། ལོས་སྐད་ཆ་དེའི་ནང་ན་ཐབས་ཤིས་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤིས་མོད། ཐབས་ཤིས་གསར་པ་དེ་ག་རི་
ཡིན་རྒྱུས་མ་བློན།

འོ་ལ་ཆ་གྲག་མཆོམས་ཆད་པ་དང་མི་པོ་ཆེ་དེས་རང་སྐད་སྒྲིག་བཞིན་“དམག་ལམ་པ་བྱེད་པའི་དྲུས་ལ་བསྐྱེད་ས་
སྟེང་།” ཞེས་བཞིན། ལྷུ་པོའི་མཐར་སྐྱེད་གི་ཆ་ཆད་དང་མཉམ་པའི་རྩ་པ་པོ་ད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡར་ལ་བདེགས།
སེཔ་ལོས་ཆཔ་ཆུང་དང་“ད་དྲུང་དམག་ལམ་པ་བྱ་མི་ཐུབ་……” ཞེས།

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਹਕੀਮੁ ॥

[illegible]

29. 2. 8. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838.

[illegible]

ಗೌರವಾನ್ವಿತರಾದವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು

“ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥”

མཆས་ཐག་ཉིམ་ལྟེན་མ་ “ཉོང་རང་སྒྲུབ་མཆོག་པོ་དང་ཕྱི་མ་གྲུབ་པ་མ་ཆཆོར་སྒྲིམ་པ་ཡིན།” ཟེམ།

མེ་པོ་ཆེ་ཕྱི་མ་གོ་ཅན་དེ་མ་དང་རྒྱ་དང་དང་པམ་ “ཉོང་གིས་དེ་ལྟར་ལྟོད་ཀྱིན་གང་ཡིན་ནམ།” ཟེམ།

“རང་དགར་ཤེས་ལོད་དྲིམ་པ་ཅམ་ཡིན།” ཟེམ།

དེར་བརྟེན། མེ་པོ་ཆེ་དམ་མེ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་པོ་དྲིམ་བྱིད་པ་ཤེས་ནས་དགའ་ལྟོར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟོད་ཀྱི་སྐར་བཤད་ལོ་གི་བཆས་མ། བཅའ་པོ་དྲིམ་བྱམ་དེ་གཞུག་ནན་བྱིས་ཉན་པ་དང་། དེ་པ་ཅམ་པོ་དེ་མ་དེ་མེ་པོ་ཆེ་དེ་ལྟོ་སྐར་ཞིབ་སྒྲིམ་བཤད་བཟུག་རིམ་བཞིན་མེ་པོ་མ་དང་ན་སྒྲུག་མ་བན་དང་དན་སྒྲུག་སྐར་སྒྲིམ་ལྟོ་སྒྲུབ་དེ་ལྟར་ཤིང་། མཐའ་མེར་མེ་པོ་མ་མེ་ཆཆས་མེ་མེ་པོ་ཆེ་པ་ཞིང་སྒྲིམ་སྒྲིམ་དོན་བཤད་ཐུག་པར་ལུང་།

དེ་ནས་གཤིས་མདོ་ག་གི་ཉི་ལོད་རྒྱུ་པོ་ལྟོ་ནས་ལོ་སྐབས་མ། བཅའ་པོ་མེ་པོ་ཆེ་དེ་ལྟོ་སྐབས་པོ་ལྟོ་མཐའ་པོ་ལྟོ་གི་ཡོད་པ་མཐའ་། ཐོག་མཐར་དེ་གི་ལུ་སྒྲིན་གྱི་ཐུ་ཞིག་རིང་སྐྱམ་མོད། དེ་མཐར་དེ་གི་དཔལ་པོ་ལྟོ་གནས་སྒྲིམ་དམག་དཔུང་ཡིན་པ་ཤིག་དག་ཀྱི་དང་སྐར་ཆེ་མེ་པོ་ཆེ་དེར་གཟུལ་ལྟིང་བྱིད་པོ་ལོད་པོ་དང་།

མེ་པོ་ཆེ་ཕྱི་མ་གོ་ཅན་དེ་མ་མེ་པོ་དེ་པོ་ལྟོ་རྒྱུ་དང་དང་པམ་ “ལུ་སྒྲིན་ལྟོ་པོ་དེ་ཆེ་ག་རིང་། བར་བརྟེན་ག་མེ་ལྟོ་པོ་ལྟོ་ག།” ཟེམ།

མེ་པོ་མ་གང་ཕུང་ཤེས་སྒྲིམ་དཔ་ལྟར་ “ལྟོ་ཆེ་མེ་དེ་དྲུག།” ཟེམ།

“ཉོང་གིས་མེ་ཆཆས་དུ་ཅང་རིང་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་གཞིགས་མཐོང་སྒྲིམ་དཔར་ལྟར་ཡོད་ཟེམ།”

མེ་པོ་མ་ལྟིང་པ་དང་དམ་ “པམ་རྒྱུན་བཤད་པ་ཡིན།” ཟེམ།

མེ་པོ་ཆེ་དེ་མ་སྐྱམ་དང་དམ་ “ཉོང་གིས་པ་པ་མ་གོ་སྐར་བཤད་སྐད་།” ཟེམ།

ཐལ་ལོས་དབྱགས་རིང་ཞིག་གཏོང་བཞིན་ “རེད། ད་ཀྱིང་ལ་ཞིང་སྤང་སྒྲིམ་ནས་དེ་ལྟ་བུས་པ་ཡིན། ད་ཆང་ཀྱིང་
ལ་སྒྲག་དགོས་དོན་མི་ལྟག་དགོངས་པ་མ་ཆོས་མ་རྟགས།” ཟེའ།

མི་པོ་ཆེ་རྩེ་མགོ་ཅན་དེས་ཅུང་ཙམ་རིང་བསམ་ཤོ་བཤང་ནས། ཁ་སྤྱར་བཞིན་ “ཀྱིང་གིས་རང་ག་ཁྱགས་བརྟན་ཆེ་
ག་ཡངས་གཏོང་ཆོག” ཟེའ།

ཐལ་ལོས་ “དེས་ན་ལའི་ག་གི་རེད། ཁྱིང་གི་ལག་པས་རྩ་ཆ་ལ་ཐུག་དང་།” ཟེའ།

མི་པོ་ཆེ་དེས་ལག་པ་ཆེན་པོ་དེ་ཡར་བཏིགས་པ་དང་། ཐལ་ལོ་ཁོང་གི་ལག་མཐིམ་ལ་རྒྱུ་མོ་དེའི་སྤྱང་ལ་བྱད། མི་པོ་ཆེ་དེས་
ལག་མཐིམ་ལ་དྲུབ་ཁྲུང་པའི་ནག་མིག་ཆུང་ཆུང་དེར་བལྟས་ནས་ “ངས་ཀྱིང་རང་ཅས་གཡུག་ཐེངས་གཅིག་གིས་གསོད་ཐུབ་པ་
ཤེས་སྲི་མེད་དམ།” ཟེའ།

ཐལ་ལོས་མི་པོ་ཆེ་དེས་ལག་པ་བརྒྱུངས་ནས་ཐང་ལ་ལཱོག་སྒྲུབས་ “དེ་ཤེས་སྲི་ཡོད། རྩེ་མགོ་ཅན་གཞིས་ལཡགས་
གནང་རྟོགས།” ཟེའ།

མི་པོ་ཆེ་དེས་གཉིད་ཡོར་བྱིང་བཞིན་ “སྐར་ཡང་ང་ལ་ཐུག་པར་བློག” ཅིས་བཤད།

དེ་ནས་མི་པོ་ཆེ་དེས་དཔལ་པོ་ལྟ་གནས་སྲིད་མག་དཔུང་གི་སྤྱང་ལ་མ་བཞིས་པར་བཀོམས་ནས་སོང་སྟེ། རི་ཆེ་ལ་
བསྐས་ནས་ཉི་མ་རྒྱབ་རིར་ཡོལ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱིག་རྒྱུང་བཅུ་མས་ནས་གཉིད་དུ་ཡོད།

ཐལ་ལོ་ངལ་དུབ་གིས་གཞིར་བྱིན་རི་ལས་བཀམ་དེ་བཞེན་ཏེ་ལྷོ་ལ་དུ་སོང་། ཁོང་གི་ཤེས་སུ་པ་སྒྲུབ་གིས་མ་ནར་
བས། ལམ་བར་དུ་རལ་བའི་ཤོག་ནས་མི་པོ་ཆེ་གསོད་ཆིས་བྱིང་པའི་དམག་མི་ཆའི་སྐད་བྱང་མ་ཤོས། ཁོས་ཏེ་བཞེན་ནས་ནང་
ལ་ལོག་ལགོ་བཅུ་མས།

ལམ་པར་དུ་མི་མང་པོ་སྟོ་ཁར་བྱུང་དེ་ “ཕ་མ་ཆུང་རེད། མི་པོ་ཆེ་དེས་པ་ཆུང་མི་ཕང་བྱས་མ་སྟེང་། པ་པ་ཆུང་ཆུང་མ་
པདེ་ལཱ་གསེར་ད།” ཟེར་བ་མོས། བེལ་ལོའི་པོ་ལ་ལཱ་མི་མང་པ་རྒྱ་གཞིར་རྟེན་ལ་བཞོན་ནས་མུ་མཐུང་མཐུན་དུ་བསྟེན།

མཱུག་མཐུམ། ཁོང་མི་ཆུན་གསུམ་པ་དེའི་ལག་མ་དུ་རྟེན་ཁབ་ཀྱི་གནས་བསྟན་ཅིང་། མི་ཆུན་དེ་ལྷ་ས་ནས་གཞིན་དུ་
ཡུར་ཡོད། ཁོས་ག་ལེར་མི་ཆུན་དེ་གཞིན་ལས་བསྐངས།

མི་ཆུན་དེས་བྱ་ཆུང་བྱིད་བཞིན་གཡས་གཡོན་ལ་བཞུས། དེ་ནས་ཁོས་མེལ་ལོ་ལ་ “དཔལ་རྟོག་ཆུང་ཆུང་བྱིད་ཀྱིས་
དག་པོ་ཕམ་པར་ཁྱེད་ཐུབ་སྟེང་མོ།” ཟེར།

མེལ་ལོས་མུན་པོ་ལམ་དུ་གཡུག་བཞིན། རྟོག་ལཱིར་ཆེ་པའི་ལམ་རྒྱུ་ལམ་ན་མི་པོ་ཆེ་དེ་ཕམ་པར་ཁྱེད་
ཐུབ་ས་དང་མི་པོ་ཆེ་དེ་བསྟེན་དུད་བྱུང་ཕམ་པ་སྟོན་ལ་བསམ་སྟོན་ལོས། དེ་ཕ་མ་ཆུང་རེད། མཐལ་མི་པོ་ཆེ་དེ་ལས་སྔ་
པའི་པར་ལོ་རྟོག་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། ཁོའི་ལག་པ་གཅིག་མི་ཆུན་དེའི་ཐག་སྟེང་ལ་བཞག་སྟེང་ག་ལཱ་མ་པོའི་སྟོན་ “ཁོང་
ཕམ་པ་མ་རེད། ཁོང་ཕམ་པར་ཁྱེད་པ་ལས་སྟོན་མུ་བསྐྱར་བ་སྔ་པར་ལུག་” ཅིས་བཤད།

སྤྲུང་ཆ་བདད།

ཐེངས་ཤིག་སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲུ་ཞིག་གི་སྒྱིམ་པ་བཞེས་དེ། བཀས་ཚལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གནས་པའི་སྤྲུ་བརྒྱད་སྟོང་
གི་འགོ་བར་ལྷོར། བཀས་ཚལ་དེ་ཏ་ཅང་ཆེ་བས། བམ་རྒྱན་ཁོང་ཆོས་བཀས་ཚལ་དེའི་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཤིང་རྟོག་རྟིང་གི་ཁྱེད་
ཁ་ཕི་མེད། བཀས་ཚལ་དེའི་ནང་གི་མཆོད་མང་པོ་ཞིག་གི་མཐོང་མེད། དེར་བརྟེན་འགོ་བས་ཁོང་ཆོས་རྒྱལ་མངའ་
མཛད་པའི་ཤིང་རྟོག་གཏན་ནས་ཁ་ཕི་ཆོག་ལ། རྒྱུ་ལུ་མ་མཆོད་འི་ཆུ་གང་ཕིན་ཡང་ཁོང་ལ་མ་དུ་འཇུང་མི་ཆོག་པའི་
བཀའ་བཏང་། དེའི་དོན་ནི་དེར་ཡོད་པའི་ཤིང་རྟོག་ཁ་ཕས་གྱི་ནང་དུ་ག་ཡོད་ལ། མཆོད་ཁ་ཕས་གྱི་ནང་ཆུ་མེན་ནས་བདད་
མེན་ཡོད་པས་ཕིན།

ཉིན་ཞིག སྤུལ་ཆ་མས་པ་སྐྱོམ་ཞིང་མཆོའུ་ཞིག་གི་འབྲམ་ཏུ་བསྐབས། སྤང་ཆའི་འགོ་བ་ལ་ཆུ་འཕྲུང་ཆོག་པའི་ཆོག་
མཆན་ཞུས། སྤང་གིས་ཆོག་མཆན་མ་སྤང་སྟེན་ལ་རང་ཉིད་མཆོའུའི་འབྲམ་ཏུ་ཕྱིན་ཅིང་། མཆོའུའི་མཐའ་འཁོར་ཏུ་བཞུས་
པས། མཆོའུའི་ཕྱགས་སུ་ཕྱིན་པའི་ཏུང་འགྲོ་མང་པའི་རྐང་རྒྱུ་མཐོང་ཅིང། དེ་ལས་ཕྱིར་འོག་པའི་རྐང་རྒྱུ་གཅིག་ཀྱང་མ་
མཐོང་། རྟགས་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཆོའུ་དེར་ཆུ་འཕྲུང་མཁན་ཆ་མས་ཟེམ་པན་གྱི་ཆུ་བདུད་ཅིག་ཡོད་པ་ཤེས་པས། སྤང་
གིས་སྤུལ་དག་ལ་བརྟུག་བརྟུག་པ་རེད།

ཆུ་བདུད་དེས་སྤུལ་མང་པོ་ཆུ་འཕྲུང་ཏུ་ཡོང་བར་སྟུག་ནས་བཟད་པ་དང་། ཡུན་རིང་འགོར་བས་དཀའ་ལས་འག་ཉི་
ཟླ་ལ་ཕྱོན་པ་རེད། ཆུ་བདུད་དེའི་ལྗོངས་ཕྱོན་པོ་དང་། གདོང་པ་དཀར་པོ་རྐང་ལག་གཉིས་དམར་པོ་ཡིན། ཆུ་བདུད་དེས་སྤུ་
འུ་ཆོར་བྱེད་རང་ཆོ་ཆུ་འཕྲུང་བར་མི་ཡོད་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་དུས་པ་ལ། སྤུལ་ཆོས་བྱིད་ཀྱིས་ཆུ་འཕྲུང་ཏུ་ཡོང་མཁན་
ཆ་མས་ཟེམ་པོ་ཡོད་པ་བདེན་ནམ་ཞེས་དུས་ཆུ་བདུད་དེས་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པར་འོས་ལེན་བྱས་པ་མ་ཟད། སྤང་ཆོའང་ཟེམ་
ཡོད་ཆུ་ལ་བཤད།

དེ་མ་ཐག་སྤུའི་འགོ་བ་དེས་བསམ་སྟོ་ཞིག་བཟད་ཤི། ཆུ་བདུད་ལ་སྤུལ་ཆོས་ཆུ་འཕྲུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤང་ཆོ་མ་ཟེམ་
རྟགས་ཞེས་བཤད།

དེ་ནས་སྤོས་མཆོའུའི་འབྲམ་ཏུ་སྟེས་པའི་སྟོ་ཞིག་ཆུ་ནང་ཏུ་གཡུགས་དེ་ཕར་ཕྱིན་བརྩེ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས།
སྤང་གི་ཐུགས་སྟོབས་ཀྱས་ནས་སྟེན་ལ་མ་ཕྱི་མཐུ་བྱུག་མ་དེ་དང་མ་དང་ནང་ལོག་སྤོག་སྟེ་བྱུར། དེ་ནས་སྤང་གིས་
མཆོའུའི་མཐའ་འཁོར་ཏུ་ཡོད་པའི་སྟོ་ཆོང་མ་སྤོག་སྟེ་དང་དང་མོར་ལྷུར་ཅིག་ཞེས་སྟེན་ལ་མ་བཟད་པས་དེ་ལྷུར་བྱུར། དེ་
ནས་སྤང་གིས་སྤུལ་ཆོར་སྟེ་ཤངས་དེ་ཆུ་ནང་ལ་བརྟུགས་ནས་ཆུ་འཕྲུང་བེད།

སྒྲུ་ཆོས་སྒོང་གི་ཁ་ལ་ཉན་པས་ཆུ་བདུད་ཀྱིས་འདྲིན་མ་བྱུང།

དུས་དེ་ནས་བཟུང་མཆོའུའི་མཐའ་འཕོར་དུ་སྒྲིབ་འོ་སྤ་ཆོང་མ་སྒོག་སྒྲོང་དང་དང་མོ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ང་ཆོའི་དུས་
རབས་འདྲིའི་མཚུག་པར་དུ་དེ་ལྟར་གནས་པ་རེད། འདི་ནི་སྤ་བས་ཆེ་བའི་རྒྱ་འཕུལ་བཞིའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན།

མྱ་ར་དེ་པེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོད་བསྐྱེད་དང་བསམ་གཞིག་ངེ་ག།

1. མྱ་ར་དེ་པེ་ནི་སུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཁོ་མོ་གང་དུ་ཡོད་དམ།
2. མྱ་ར་དེ་འདི་མ་མེད་ལགས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་ག་རེ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཤིང་སྤྱང་དང་
ནགས་ཚལ་ལ་ངོས་འདྲིན་བྱེད་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
3. ཤིང་སྤྱང་གཏུབ་པར་ཡོང་མཁན་རྣམས་ནི་སུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོ་མོ་མི་དེ་ཚོར་ཐུག་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་
དམ།
4. གོང་གསལ་གྱི་ཡུད་མེད་ཚོས་ཤིང་སྤྱང་ག་ཅོད་མཁན་རྣམས་འགོག་ཆེད་ག་རེ་བྱས་ཡོད་དམ།
5. མི་དེ་རྣམས་ཁྱིར་ལོག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
6. སྤྱང་འདྲིའི་བསྐྱན་དོན་ག་རེ་ཡིན་ནམ། (འཆོ་བ་མེད་པ་དང་ཡིད་བརྟན་འབྱུར་མེད་ངང་ནོར་བའམ་མ་རྩུང་
བའི་ལས་འགོག་ཐབས་བྱས་པ།)

ཕྱེའུ་ཡི་དགེ་ཆན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོ་བསྐྱེད་དང་བསམ་གཞིག་རི་བ།

1. བྱིད་ཀྱིས་བསམ་ན་ཅི་ཞིག་ལ་ཞིང་བྱན་ལམ་ལུགས་ཟེར་རམ།
2. སྤྱི་ཆོས་མི་ཆན་པ་ཞིག་གི་ཁ་ལ་ཉན་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
3. སྤྱི་དེ་རྩམས་ཀྱིས་ཁ་ལ་མི་ཉན་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ། ག་རེ་བྱུང་བ་རེ་ད།
4. མི་ཆན་པ་དེས་སྤྱི་ཆོར་གནང་སྤངས་འབྲིག་འདུག་གམ།
5. ཡང་དག་པའི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་སྤྱད་དོན་དང་སྦྱར་ནས་བཤད་ན། སྤྱང་དེའི་སྤྲུག་མཐར་སྤྱེའུ་ཆོས་ག་རེ་གནང་སྤྱད་དམ།
6. སྤྱང་འདིའི་ནང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

མུ་སྤྱི་ན་དང་སྤྱི་ལོ་སྤྱད་གི་སྐོ་བ་སྤྱད་དང་བསམ་པ་ཞིག་ངེ་པ།

1. སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ཞི་བའི་དང་ཆོག་གེས་ལྷན་པའི་འཆོ་བ་ཞིག་སྤྱི་བྱི་འདུག་པ་མ།
2. གནས་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་ག་རེ་ཕྱིན་ཡོད་དམ།
3. སྤྱི་ལོ་སྤྱི་དང་འཛུལ་གསལ་སྤྱད་ཡོད་དམ།
4. རྒྱུ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་དམ། རྒྱུ་ཅི་སྤྱི་ན་ལ་རྒྱུ་ལ་འགྱུར་འདེབས་བཅུག་ཡོད་དམ།
5. སྤྱི་ལོ་དང་སྤྱི་ཡོད་ཅིག་ཏུ་མཐོང་སྤངས། ཆོག་ཁང་མཐོང་མ་ལ་དེ་སྤྱད་ལྟོས།
6. གནས་སྤངས་དེ་འཆར་སྤྱད་གིས་བཅུན་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། སྤྱི་བྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་ཅི་ཞིག་རེད་དམ།

སྤྲུང་ཆ་བདེ་བྱ་སྤྱང་གི་ཤོ་བསྐྱད་དང་བསམ་གཞིག་དེ་ག

1. སྤྲུའི་རྒྱལ་པོ་དེ་མ་རང་གི་ལཱ་ར་ལབ་པ་སྤྲུ་ཆས་ལ་ལག་ཁྱེད་གང་ལང་གནང་ཡོད་དམ།
2. མཆོ་ལྲུམ་དྲུ་ཁོ་མི་ཞིག་ཆོར་ཡོད་དམ།
3. ང་ཆོར་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ལུ་མུར་བགྱོད་ཐུབ་པའི་དད་པ་དང་བདེན་པའི་སྤྲུམ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཅིང་
གྲང་། ང་ཆོར་མི་ཞིག་ལ་ལུ་མུར་བགྱོད་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་དམ།
4. སྤྲུའི་རྒྱལ་པོ་དེ་མ་རང་གི་ལཱ་ར་ལབ་པ་སྤྲུ་ཆོར་ཆུ་བདེ་དེའི་གཞོད་པ་ཅིང་པར་ཆུ་ཇི་ལུར་
ལཐུང་བཅུག་ཡོད་ཡོད། རྒྱུང་ལོའི་ནང་རྒྱ་ནག་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཤོད་དོན་ལམ་ཆུང་ལ་མན་
པའི་བསྐྱབ་བྱ་ག་རེ་ལུག་གམ།
5. ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ན་རྒྱུང་ལོའི་ནང་གི་བསྐྱབ་བྱ་གཅོ་པོ་ག་རེ་ཡིན་ནམ། (གནས་སྤངས་ལ་གསལ་ནན་
བྱིས་ཞིབ་ལུག་བྱས་དེ། རང་གི་ཆེ་སྤྱོད་ལ་གཞོད་ལེ་ཅེ་ཅིང་པའི་སྤོ་ནས་ལས་ཆོས་ཐལ་བྱ་དགོས།)

དཔལ་ལྷན་ཆུང་ཆུང་དང་འབྲེལ་པའི་ཤོ་བསྐྱེད་དང་པམ་མ་གཞིག་ངེ་བ།

1. སེབ་ལོ་སྤུ་ཡིན་ནམ། ཁོས་ཁྱབ་ཆོག་སྟོན་ཏེ་མཆན་མོར་རྟ་བཞོན་ནས་འཕྱོད་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
2. སེབ་ལོ་སར་རང་ཉིད་མི་ཤོ་ཆེ་དེ་གཞིད་སངས་ལས་ཀྱིང་ཆོ་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་འགོག་པར་འཕྱོ་རྒྱ་ཡིན་ཆུང་བཤད་སྐབས། ཐོག་མར་ཐུག་སའི་མི་ཀན་དེས་ཁོང་ལ་ཅི་ཞིག་སྤང་ཡོད་དམ།
3. ཁོས་དར་སྤྱད་དེས་ག་རེ་བྱས་ཟེར་མ་ན། དར་སྤྱད་དེ་སྤྱད་ཞོར་དུ་མི་ཀན་དེས་ཁོ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ག་རེ་བརྒྱབ་ཡོད་དམ། (ཁྱིད་བྱིས་གུང་པོ་བྱས་དེ་མི་ཤོ་ཆེ་ཁོ་བསྐྱབ་བསྐྱབ་བྱ་དགོས།)
4. མི་ཀན་གཉིས་པ་དེས་སེབ་ལོ་ལ་ག་རེ་སྤྱད་ཡོད་དམ། ཁོས་རོལ་ཆའི་སྐྱམ་དེའི་བྱེད་ལས་ག་རེ་ཡིན་ཆུང་བཤད་ཡོད་དམ། (ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པ་ལས་བསམ་སྟོན་ཕེད་ལྷུག་པ།) ཁོས་སེབ་ལོ་ལ་ག་རེ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་སྐབས་མ་བྱས་ཡོད་དམ།
5. མི་ཀན་གསུམ་པ་དེས་ཁོའི་སྤྱན་མཆེད་ཆོའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྐར་ལ་ག་རེ་བཤད་ཡོད་དམ། ཁོ་རང་གིས་ལམ་སྟོན་ག་རེ་བྱས་ཡོད་དམ།
6. དག་ཤོ་ཆང་མར་རང་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རེ་ཡོད་པ་དེས་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

7. བཅུ་ལྔ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་པའི་མི་པོ་ཆེ་དེའི་འབྲམ་ཏུ་སློབ་སྦྱང་གྲངས་ཡོད་སྐབས་པ་རི་རྒྱུ་མཉམ་པའི་རྒྱུ་མཉམ་པོ་སྦྱང་གི་ལོ་ལྟར་ལྷན་ཁྲིམ་གྱི་པོ་ཆེ་དེར་སྐད་ཆ་བཤད་ཐབས་རྒྱས་མཉམ།
8. རེ་ལ་ཆའི་སྐྱེ་དེ་བཤད་སྟེད་རྒྱུད་ཡོད་དམ།
9. བཅུ་ལྔ་མི་པོ་ཆེ་དང་ཤོགས་བསྐྱེགས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། མི་པོ་ཆེ་དང་ཤོགས་བསྐྱེགས་པ་ལས་གྲུབ་འབྲས་ག་རི་རྒྱུད་ཡོད་དམ།
10. སྤྱད་འདོའི་བསྟན་དོན་གང་ཡིན་ནམ། སྤྱད་འདོའ་ཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

གོང་གསལ་དྲི་བ་རྩམས་ Dr. Mary དང་ Rabbi Everett Gendler རྩམ་གཞིས་ནས་བསྐྱོད་འགན་ཁུར།

