

༣༩ ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་དང་དཀར་རྩོད་པོ་ཞེས་བྱས་པ་བཞུགས་སོ།

ཕྱིར་ཕྱིར་གྲུར་བ་རྒྱལ་ལོ།

རྩོམ་གྱི་ནང་དོན་གནད་བསྟུས།

ཡུལ་ཚོས་རྩོད་འཛིན་དང་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོར་གྱི་བསམ་མཆོལ་ཞེས་པའི་རྩོམ་འདི་རྩ་བའི་ས་བཅད་ལྔ་ཡིས་གྲུབ་
ཡོད་དེ། དང་པོ། སྒྲོན་འགོ། གཉིས་པ། ཡུལ་ཚོས་གྱི་གོ་དོན། གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གལ་ཆེ་ཆུང་།
བཞི་པ། ཡུལ་ཚོས་གྱི་རྣམ་བཞག་ལས། ཡུལ་ཚོས་སྤྱན་མོང་དང་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་སུ་བཀར་ཏེ་
བརྗོད་ཡོད། ལྔ་པ། མདོ་ལྷོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ་དང་། དེར་སྤྱན་མོང་དང་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞེས་རིགས་
གཉིས་སུ་བཀར་ཏེ་བརྗོད་ཡོད་ཅིང་། དྲུག་པ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཁོ་བའི་དབྱེད་ཐབས་དང་། ལུབ་
སྤྱོགས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ནང་རྒྱགས་ཆེ་པའི་དབྱེད་ཐབས་འགའ་བྲངས་པ་དང་ལྷན། བདུན་པ། མ་འོངས་པའི་རེ་
བ་དང་བཅས་མཇུག་བསྟུས་སོ། །

འབྲེལ་ཡོད་བརྟེན་ཆ་གལ་ཆེན།

ཡུལ་ཚོས། སྤྱི་ཚོགས། མ་ཅཱ་འཕྲོ་འགྲུར། རྟོ་དམ། མི་འཕྲོར། རྩོད་འཛིན། སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ངོ་བོ།
ངག་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས། ཡིག་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས། བརྒྱན་གོས་འཕྲོ་འགྲུར། བཟའ་བཏུང་འཕྲོ་འགྲུར།
དམངས་ཁྲོད་སྤྱི་ཚོགས། མདོ་ལྷོ། དམངས་སྤྱོད། སྐད་རིགས། སྒྲོན་གསོ། ཞེས་རིག་བརྒྱུད་ཁོངས།
ཞེས་བྱའི་མ་ལག

དང་པོ། སྡོན་འགོ

༡༠༠༡ ལོར་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་རིག་པའི་ཚོགས་འདུའི་དབྱུང་ཚོམ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཤིག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་ཞིང་།
ཚོམ་སྐྱེག་པ་སྐུ་ཞབས་རྟོ་ལྷ་ཁྲོ་། Huber, ༡༠༠༡ ་ལགས་ཀྱིས་སྒྲིང་གཞིའི་དོད་དུ་དེབ་དེའི་དགོངས་དོན་སྤྱི་
བསྐྱེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། ཨ་མདོ་བར་བརྒྱལ་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་མཆམས་ཤིག་ཏུ་བསྐྱེབས་འདུག ཅེས་འགོ་
བརྒྱུད་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ཡིན་ནའང་བསམ་སྒྲོ་གང་གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་གིས་འདུག སྐབས་
དེར་ཐུན་ཀྱང་ལུས་བྱང་ཆེད་དུ་དགེ་ཆུན་ཞིག་གི་མིང་ཅམ་བཟུང་བསྐྱེད་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་ཡིག་མེ་ཤེས་པས་
སྤྱི་བསྐྱེམས་དེ་འདྲ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་གཏན་ནས་གོ་མེད་ཆོར་མེད་དུ་ལྟག ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་ད་
གཟོད་གཞི་ནས་ཏ་གོ་བར་གྱུར་ཅིང་། བར་བརྒྱལ་འགྱུར་མཆམས་འདི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དང་སྤྱི་ཚོགས་
འཕེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་གཞི་ནས་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལས་སྡོག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཡང་ན། དེ་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་པའི་རྟོག་པ་སྤྱིས་ཤིང་། འགྱུར་མཆམས་དེར་བསྐྱེབས་པ་ལ་རྒྱ་
རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ་ཐེ་ཆོམ་ཟ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་དང་རྒྱ་མཆུན་དེ་དག་རིགས་པ་མང་
པོའི་སྐྱང་ནས་འགྲེལ་བྱས་ནའང་། དབྱུང་པ་གནད་སྤྱིན་དུ་འགྲོ་བྱས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་རབས་པ་རྣམས་ལ་ཕན་
ཚུབས་ཆེ་ཞིང་རྗེས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ལའང་ལམ་སྟོན་གྱི་དགེ་མཆུན་ལྟར་པའི་ཚོམ་ཞིག་གང་ལྟར་ཀྱང་
འབྲི་དགོས་པར་འདུག ཅེས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བཞིན་པའི་སྐྱང་དེར། མདོ་སྤྱོད་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པའི་
དུས་དེབ་གསར་བ་ཞིག་སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱུར་འབྲུལ་གྲབས་ཡོད་པས་ཚོམ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་འབྲི་
དགོས། ཞེས་དགེ་བློགས་སྐུམ་པ་བཟུལ་ཤིས་ལགས་ཀྱིས་སྐུ་ལ་འཕྲིན་འབྲོར་ངོ་དང་བསྐྱེད། རྒྱ་ཞབས་རྟོ་ལྷ་ཁྲོ་
། Huber ་ལགས་ཀྱི་སྤྱི་བསྐྱེམས་སྤྱི་དུ་ཉིག་ཉིག་ཅན་དེ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པ་དང་། ཡུལ་ཚོས་རིག་པ་གཉིས་
ཡུལ་ཚོས་རྒྱུན་འཛིན་དང་སྤྱུར་ཏེ་གནད་དོན་ཆེན་པོ་དེའི་གཏོང་རིམ་ན་མཆུས་པའི་གསང་བ་དེ་བསྡོག་ན་
བསམ་བྱུང་།

སྤྱིར་ན། འདས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཡིན་པས་ཡུལ་ཚོས་ལ་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་ཚུལ་དང་འགྱུར་བཞིན་པ་
དེར་སེམས་བྲལ་དང་སྒོ་འཆབ་སྦྱེས་དང་མ་སྦྱེ་བྱུང་པར་ཆེར་མི་འདུག་ཅེས་འདོད་མཁན་གང་མང་མཆིས་
ཤིང་། མཆན་ཉིད་རིག་པའི་ངོས་ནས་དེ་འདྲ་རང་ཡིན་པར་རྟོགས་པ་མཐོ་བའི་ཡོན་ཏན་ཅན་སྤྱིར་ཀྱང་བསྟོན་
མི་སྤི། ཡིན་ནའང་བདག་ཅག་འཆོ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་དར་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་མཆན་
ཉིད་རིག་པའི་བཤད་ལུགས་དང་དགོངས་དོན་ངེ་བཞིན་མ་ཡིན་པར། སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་གི་བདག་པོ་སྤྱི་དང་
སྤྱི་ཡིན་ཀྱང་རང་གི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཞུད་ལམ་དང་། འཕེལ་ལམ། རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱུ། ཤེས་བྱའི་
བང་རིམ། དད་བ། ཉན་རེའི་འཆོ་བ་སྦྱེལ་སྤངས། རང་གི་སྐད་རིགས། རང་གི་རིགས་རྒྱུད། ཡུལ་ལུགས་
གོམས་གཤེས་སོགས་རང་ངོས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་བྱུང་ཆོས་ལྟར་ཀྱང་འགྱུར་རྒྱུ་ཞིག་བསྐྱུང་བསམ་པ་ལས། མི་
རྟག་པ་རེད་ཅེས་སྤང་མེད་བདག་མེད་དུ་འདོར་ན་འདོད་མཁན་གོ་ལ་འདི་ཡི་སྤྲང་པལ་ཆེར་མེད་ཆོད་རེད། དེ་
དང་དེ་བཞིན་དུ། ཨ་མདོ་བར་རྒྱལ་རང་བཞིན་ཀྱི་འགྱུར་མཆོམས་ཤིག་ཏུ་བསྐྱེབས་འདུག་ན། བསྐྱེབས་རྒྱུ་
དང་བསྐྱེབས་སྤངས་¹སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་མཆིས་པ་ལས། ཡུལ་ཚོས་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་བ་ནི་འགྱུར་
མཆོམས་དེར་བསྐྱེབས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ཆགས་འདུག་སྟེ་པས། འདིར་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་གོ་དོན་
དང་བཅས་དབྱེད་པ་ལ།

གཉིས་པ། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་གོ་དོན།

ཡུལ་ཚོས་ཞེས་པའི་བརྗེ་ཆད་འདི་ཐོག་མར་ཉེ་དུས་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་རྣམས་བཀའ་བློན་ཅན་དོར་ཞི་
ཆང་གི་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་། སྐབས་སུ་བབས་པའི་བརྗེ་བྱ་འདི་ཡི་མིང་དུ་ཆད་མར་གྲུབ་འདུག་སྟེ་
ཆད་དུ་འདིར་བེད་སྤྱད་པ་ཡིན། བརྗེ་ཆད་འདིར་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་འགའ་ད་སྟེ་བཀོལ་བཞིན་པ་
དག་ནི། དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་དང་། དག་རྒྱུན་རིག་གནས། དམངས་ཁྲིད་ཤེས་བྱ་སོགས་ལྟ་བུ། མིང་དེ་

¹ རྒྱ་བྱུང་ལགས་ཀྱིས་དོན་འགྲུབ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ཐ་མོ་ཞེས་པའི་ཆོས་ལས་ཆོན་པ་ཞིག་དངས་ཏེ། མདོ་སྤྲེལ་པ་འགས་པོད་དེང་རབས་ཅན་ཏུ་སྤྱོད་རྒྱུའི་སྐོར་གནང་བའི་བཞི་བྱེད་དང་། ཨ་མདོ་བར་རྒྱལ་འགྱུར་མཆོམས་ཤིག་ཏུ་
བསྐྱེབས་ཚུལ་ཕྱགས་གསུམ་ནས་གསལ་ཁ་བཏོད་དེ། ༡ ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་འཛིངས་རང་བཞིན་གྱིས་མི་རིགས་གཞན་མང་པོའང་ཡུལ་འདིར་འཆོ་སྤྲོད་ལྟན་པེང་བྱས་པས་ཡུལ་འདི་བོད་པ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་སྦྱེས་
ཤིང་། ༢ ཆབ་སྲིད་སྤྱིག་ལམ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་ཨ་མདོ་ནང་ཁྱལ་དབར་དུ་འང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་། མཐའ་ན་རྫོང་རིམ་པ་ལག་གི་དབར་ཁྱད་པར་འབྱུང་བཞིན་འདུག་ཅེས་དང་། ༣ འབྱུང་བཞིན་
པའི་འགྱུར་ཐོག་ཆེན་པོ་དེ་དག་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རིག་གནས་དཔལ་འབྱོར་སོགས་ལྟེ་རྣམ་པའང་སྤྱི་ཚོགས་ཅན་ཏུ་གྱུས་བཞིན་པ་དང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལོ་ངོ་ཉེ་ཤུའི་ནང་བྱས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་བཅོས་བསྐྱུར་གྱི་འབྲས་ལུ་
ཡིན་པ་ཉེ་མ་ཤར་ཤར་རེད། ཅེས་ཆོས་པ་པོ་རང་ནས་བྲིས་འདུག།

དག་རིག་ཆེན་ཞིག་གི་སྤྱི་མིང་དུ་འཇུག་མི་བདེ་སྙམ་ཞིང་། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུགས་ན་ང་ཆོའི་མིང་གསལ་བ་
འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་གཞི་གསུམ་² གྲེ། བརྗོད་བདེ་དོན་གསལ་གོ་སྤྱོད་བ་དང་ཡང་སྒོ་ཀུན་ནས་འབྱོར་བ་མ་ཟད།
བོད་རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྟར་དུ་སོང་ཡོད་ཚུལ། དཔེར་ན། རང་ཆོས་ལྟ་བུ།

མི་འཁོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཐེན་པའི་རོང་འབྲོག་དམངས་ཆོགས་ཡོངས་ཀྱི་འཆོ་བ་ལས་བྱུང་ཞིང་སྤྱི་ཆོགས་
ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཚོས་ནི། ཡིག་ཐོག་དུ་འཁོད་ཡོད་མེད་གཉིས་མཆིས་ཤིང་། རུ་སྤྱོད་སོ་སོ་དང་།
ཞིང་ལས་དང་འབྲོག་ལས་ཐོན་སྐྱེད། ཤེས་རིག་བྱ་འགུལ། སྤྱིད་སྤྱུག་བྱི་རུ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱུ་ཆལ། བཟང་ངན་
བདེན་ཐུག་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་དང་། བྱི་ལོ་དོན་སོགས་སྤྱོད་ལས་བཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་མིའི་འཆོ་
བའི་ཉམས་སྤྱོད་ལས་ཐོན་པའི་ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཐམས་ཅད་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཡུལ་ཚོས་མ་ལག་གི་འཁོར་
བརྒྱུན་ལ་གྲུབ་ཆ་ཆེན་པོ་གསུམ་མཆིས་སྟེ། ³ ༡ རང་བྱུང་དང་སྤྱི་ཆོགས་ཁོར་ཡུག ༡ ལོ་རྒྱུས་བྱུང་འཕེལ་གྱི་
བརྒྱུད་རིམ། ༢ མེད་དུ་མི་རུང་བའི་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུ། ཞིབ་དུ་ཚོམ་འདྲིའི་མཇུག་གི་དཔེ་རིས་གཉིས་པར་
གཟིགས་རྒྱ།

ཡང་། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁོངས་སུ་གཙོ་ཆེར་ངག་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་མ་ལག་དང་། མ་ལག་དེའི་གྲུབ་
ཚུལ་བཅས་གལ་གནད་དུ་འཛིན་ཅིང་། མ་ལག་གྲུབ་བྱེད་ལ་རིགས་དགུ་མཆིས་ཏེ། ༡ གང་ཟག་གི་རིགས་
རྒྱུད་མ་ལག ༡ སྤྱི་ཆོགས་མ་ལག ༢ གང་ཟག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཆ་ལུགས་འགྲོ་སྤྱོད་སྟེ། ༣ ལྟ་བུ་མ་ལག ༤
ཡིད་ཀྱི་འགྲུར་བ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་རིག་གནས་མ་ལག ༥ དོན་པའི་རིག་གནས་མ་ལག ༦ གང་ཟག་གི་བྱ་
སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཡུག ༧ སྤྱོད་དང་འཆོ་བར་འབྲེལ་བའི་དགོས་མཁོའི་འབྲེལ་ལག ༨ ཐུན་མོང་གི་ལོ་
རྒྱུས། བཅས་ཞིབ་དུ་ཚོམ་འདྲིའི་མཇུག་གི་རེ་ཕྱི་མིག་དང་པོ་སྟེ། རིག་གནས་མ་ལག་གི་དཔེ་མཆོན་དང་དེའི་
རྒྱུ་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ལག་མཆོན་ཁྲར་གཟིགས་རྒྱ།

² ཉེ་དུས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་དཔེར་བོ། དུག་རྒྱུན་བཀའ་བློན་ཅན་དཔེར་བའི་སྤྱི་ཆོགས་རྒྱུས་ལགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་གསལ་བྱེད་དག་སྤྱོད་ཞེས་པར་གསལ། ལྷག་པར་དུ། རྒྱུ་ཐོན་མི་ནས་བཟང་ཁོང་ལ་ཐུག་གི་དབང་། རྒྱུ་དབྱེད་དང་པོ་
ཆོད་ཐུབ་རིགས་པའི་དོན་ནས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་མཁན་བྱུང་མེད། རྒྱུ་དབྱེད་དང་པོ་དོན་ཅན་སྤྱོད་པ་མིང་ཞེས་འོ་ལྟ་ཅན་ལས། ཁོང་ལྟ་བུ་མིང་གི་རྒྱུ་བཞག་ཆ་ཆོད་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་མི་སྤྱོད་མཁན་བྱུང་མེད།
³ དཔེ་རིས་གཉིས་པ། རིག་གནས་མ་ལག་གི་འཁོར་རྒྱུན་ལས། རང་བཟུང་འགྲོ་བ་མི་དང་ཕྱི་སྤྱོད་ཁོར་ཡུག་དབང་གྱི་འབྲེལ་ལས་མཆོན་ལ།

ཡུལ་ཚོས་ཡོད་དོ་ཚག་དབྱེད་བྱར་འཛིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་རིག་པ་ནི། དམངས་ཚོགས་འཆོ་བའི་ཁྲིད་དུ་ཡོད་པའི་
ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཁྲོན་ཡོངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་། དེ་
འབྲེལ་གྱི་དོན་སྤྱིའི་བང་རིམ་སོགས་གོ་བབ་ཡངས་པོ་ཞིག་གི་ནང་བཞག་ཏེ། ཡུལ་ཚོས་མ་ལག་ལ་གོ་བ་ལེན་
པ་དང་། ཡུལ་དུས་གཉིས་ཆ་ནས་ཡུལ་ཚོས་མ་ལག་ལ་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བ། རྒྱས་བསྐྱུས་གང་རུང་དང་
གསར་གཏོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་དང་། འཆོ་བའི་ཕྱོགས་སྒྲ་གང་རུང་འབྲེལ་བཟོད་
དང་། རྒྱང་བའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་འཛིན་པའི་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་། ལས་རིགས་གསར་སྒྲུབ་བརྒྱུད་རིམ་
བཅས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་གཟུང་ཡུལ་དུ་འཛིན་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་ཞིང་། མདོར་ན། འཆོ་བའི་སྤྱི་གཟུགས་
ཡིག་ཐོག་ཏུ་འདེབས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་འཇོག་ཆོག་པ་དང་། མི་འཁོར་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གོ་བབ་དང་
གནས་སྐྱེད་སྒྲུབ་གསལ་ལེར་བརྟག་བྱེད་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་གོ།

ཁུབ་ཕྱོགས་ཞིབ་འཇུག་པས་ཡུལ་ཚོས་སྐོར་བརྟག་དབྱེད་ཡུན་རིང་བྱས་པས་པལ་ཆར་གཞུང་ལུགས་འཐུས་
ཆར་ཅན་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་འདུག་པ་མ་ཟད། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་ལྟ་གྲུབ་ལའང་རིགས་པ་གསར་ཉིད་
གཉིས་སུ་བྱས་ཤིང་། རིག་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་བཞིན་པ་རེད། རེད་ཅག་གི་རིག་གནས་བཅུ་ལ་ཁ་སྒྲོན་
ཏུ་ཡུལ་ཚོས་རིག་པ་འཇུགས་རྒྱ་སྐབས་དོན་དུ་བབས་འདུག་ བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་
པ་དང་ཡུལ་ཚོས་རིག་པ་གཉིས་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་ཉོགས་འཇུག་བྱས་པ་ཡིན་ན། གཅིག་ནས། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་
འཇུག་ཆད་ཐུབ་ཏུ་འགྲོ་ངེས་ཤིང་། གཉིས་ནས། ཆད་ཐུབ་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ཡུལ་ཚོས་དེའི་འབྲུང་
འགྱུར་ཁ་ཕྱོགས་བསལ་ཐུབ་པར་བྱེད་རྒྱུར་པན་པར་མ་ཟད། ཡིག་ཐོག་སྒོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་
ཤེས་བྱའི་མཐུད་མཆམས་སུ་ཡུལ་ཚོས་བཞོད་འཛིག་གང་འོས་སུ་བྱེད་ཐུབ་པས། རིག་པ་འདི་གཉིས་གཅིག་
ལ་གཅིག་གྲོགས་སུ་བྱེད་དགོས།

གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་གལ་ཆེ་ཚུལ།

ཡུལ་ཚོས་གལ་ཆེ་ཚུལ་བརྗོད་པ་ལ་གསུམ་ཏེ། དང་པོ། ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མ་ཙཱ་ཞིག་ཡིན་པ། གཉིས་པ། ཡུལ་ཚོས་ནི་རང་ཡུལ་ཀྱི་ངོ་བོ་འཛིན་བྱེད་ཡིན་པ། གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཆེ་ཡིན་པ་བཅས་རིམ་བར་བརྗོད་པ་ལ།

ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མ་ཙཱ་རུ་མཐོང་དགོས་པའི་ངོས་ནས། འདི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་མཁས་པ་དང་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱན་མོང་མགོན་གཅིག་ཏུ། སྤྱན་མོང་གི་སྐད་རིགས། ལོ་རྒྱུས། གཅིག་མཐུན་ཀྱི་འབྱུང་ས་འབྱུང་ཁུངས། འཆོ་བ་སྤྱེལ་སྐད་ས། རིག་གནས་གཅིག་གི་མ་ལག་ཡུལ་ཚོས་སྤྱན་མོང་ཅན་མང་ཞིང་གཞི་མཐུན་ཀྱི་རྩ་བ་གཅིག་ཡིན་པ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་གནས་བྱེད་ཀྱི་མ་ཙཱ་འདོད་པ་དང་། དེ་དག་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཅན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྤྱན་མོང་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་ལ། ཡུལ་ལུང་དང་རུ་སྤྲེ་སོ་སོ་ས་བབས་བྱུང་པར་ཀྱི་དབང་གིས་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆའང་མཆིས་པས། མ་ཙཱ་ཡི་བྱུང་ཆ་རེ་རེ་ནས་ཡུལ་གྱི་བྲག་པའི་ལུང་ཆོན་གང་ཡིན་པ་དེ་རུ་གོང་འཕེལ་རྒྱུ་ཆགས་སུ་གནས་ཆེ། སྐད་བ་སྤྱི་ཡི་བྱུར་བའི་གཞི་ཁྲིན་ལ་བྱས་ཤིང་སུ་ཆེ་ཞིང་། ཡུལ་ལུང་རུ་སྤྲེ་ཐམས་ཅད་ཁྲིན་ཡོངས་སུ་ཡུལ་ཚོས་གྱི་བྲག་པ་རེ་རེ་ནས་དེའི་ངོ་བོ་དང་བྱུང་ཆོས་མ་ཉམས་པར་དུས་གསར་བའི་བབ་དང་བསྐྱུན་པའི་གསོན་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་ཚོགས་གང་དེའི་བྱུངས་རྩ་རྩེ་བཅུན་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་ལས་ལོག་ཏེ་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ཏུ་ཉམས་རྒྱུ་དུ་སོང་ན། སྤྱི་ཚོགས་དེའི་གཞི་རྒྱ་རྩེ་ཆུང་དུ་སོང་བའི་ཉགས་མཆོན་དུ་མངོན་ཞིང་། ཡང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་མ་འགྱུར་བར་དེའི་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ་ལ་འགྲོ་བྱེད་གསུམ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་པས། གཅིག་ཤོས་ནི་གཙང་པོ་བཞིན་སྤྱར་ཀྱི་རང་རྒྱུན་སྤྱོད་རྒྱ་དང་། གཞན་ཞིག་ནི། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷག་ཆུ་ལྷ་བྱུང་ཡུལ་ཚོས་ཆད་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་གང་དེའི་བྱུངས་ཉམས་རྒྱ་དེའོ།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་རྒྱུན་བསྐྱེད་རྒྱ་ལ། ཤེས་བྱའི་ཁང་ཆེན་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་མང་དོ་དང་སོ་སོ་པག་ལྷ་བྱུང་ཡུལ་ཚོས་གྱི་བྲག་པ་རེ་རེར་གསོན་ཤུགས་ལྡན་ཞིང་རྒྱས་པ་ཡོད་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་ཤིལ་བའི་གཞི་འཛིན་ཅིང་བརྟན་པ། དཔེར་

ན། ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁོད། རུ་སྡེ་གང་ཞིག་གི་བྱི་ཡུལ་ལྟ་གཞི་བདག་ནས་ནང་ཁྱིམ་གྱི་སྤང་བཅའ་ཐབ་བཅའ་
དབར་གྱི་འགོ་སྤངས་འདུག་སྤངས་ཚུན་ཆད་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བརྒྱད་དེ་ཆགས་པའི་ཤེས་བྱའི་བང་རིམ་
གྱིས་བཟུང་ཡོད་ལ། ཤེས་བྱ་དེ་དག་པ་སྤྲད་བརྒྱད་དེ་པན་ཚུན་གོ་བརྟེན་བདེ་ཞིང་གོ་སྤྲོ་བ་མ་ཟད། དགའ་
སྤྱོད་སྤྱུག་ཆགས་སྤང་སོགས་ཡིད་གྱི་འགྱུར་བ་ཐམས་ཅད་པ་སྤྲད་བརྒྱད་དེ་པ་རོལ་བར་ཁྱུ་གཉེགས་དང་
རྩིས་རེས་བྱས་སྟེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིག་གནས་འབྲེལ་ལམ་གཙང་མའང་དེ་ནས་ཆགས།

བབ་འདྲིར། ཡུལ་གྲོང་གང་ཞིག་གི་གྲང་གཞིའི་དོ་དང་སོ་པག་ལྟ་བུའི་ཤེས་བྱའམ་ཡུལ་ཚོས་བྱེ་བྲག་པ་རེ་རེའི་
དབར་མཆམས་སྦྱར་བྱེད་གྱི་འཛིན་བག་ལྟ་བུ་ནི་པ་སྤྲད་མ་ཡིག་ཡིན་པས། སྤྲད་གཞན་གྱིས་ཆབས་བྱས་པ་
ཡིན་ན་ཤེས་བྱའི་བང་རིམ་དེ་གཞི་ནས་བཟུགས་འགོ་ཁར། ཡུལ་ཚོས་དེ་དག་པ་སྤྲད་ནང་བཞིན་གྱི་བརྟེན་འབྲེད་
ཐབས་མེད་ཚུལ་གྱི་དཔེ་འཛམ་གླིང་གང་སར་མཐོང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་མང་། དཔེ་དེ་དག་བྱུང་ཡོད་པའི་ཡུལ་མིར་བྱེད་
གང་ནས་ཡིན་ཞེས་ངེས་ཆེ་ལན་འདེབས་རྒྱུར་སེམས་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། ཡུལ་ཚོས་ཉམས་
རྒྱུད་ཕྱིན་རྩིས་རང་རང་གང་ནས་ཡིན་པ་དང་། རིགས་རུས་གང་ལ་གཏོགས་པའང་བཤད་མི་ཐུབ་པའི་ཆད་དུ་
བསྐྱེབས་པ་རེད།

དེར་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལུང་དང་། གྲོང་ཁྱེར་འདབས་འབྲེལ་གྱི་ས་ཆ་ཁག་ཏུ། བོད་རང་གི་ཡུལ་ཚོས་ཉམས་
པས། མཐའ་ན། གཉེན་སྤྱིག་བག་སྟོན་གྱི་འགོ་སྤངས་ཀྱང་ར་མ་ལུག་ཏུ་སོང་སྟེ། དཔེར་ན། བོད་སྤྲད་མདོ་
འཛིན་པ་ཡོད་ཀྱང་མཛད་སྒོ་ཡི་འགོ་འདུག་གོ་རིམ་ཁ་གཡང་འབོད་སྤངས། ལྷ་ལེན་གར་ཅིད་སོགས་དགའ་སྤྱོད་
རོལ་བྱེད་གྱི་གཉེན་སྟོན་གཞན་གྱི་འགོ་སྤངས་ལད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། པ་མ་དང་གཉེན་ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་
གྱི་མདུན་ཏུ་མག་པ་དང་བག་མ་གཉི་ཀར་འོ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་སོགས་མདོ་མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་མཐོང་། ཚུལ་
དེ་གམ་ན་མཆིས་པའི་བྱིས་པ་ཆོའི་སེམས་ནང་དོ་ཆ་ནི་འཛམ་མི་དགོས་པའི་བག་ཆགས་བཞག་ རོ་ཆ་མེད་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་ཕྱགས་ག་འདྲ་ཡིན་པ་མང་པོ་བཤད་མི་དགོས་མདོན་སུམ་རེད། དེ་བས། གཉེན་སྤྱིག་བག་
སྟོན་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཡུལ་ཐ་དད་པ་སོ་སོ་ནས་འཆོལ་བསྐྱུ་བྱས་ཏེ་ཐུན་མོང་རང་བཞིན་གྱི་འགོ་

སྤངས་ཤིག་གཏན་ལ་འབེབས་དགོས་ཤིང་། བབས་པ་དེ་སློབ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱབ་དེ་བ་ནང་འགོད་རྒྱུ་འདུག་ལ་
 ཆེན་རེད། དེ་བས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཆུ་ལྷ་བྱར་སྤང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་བྱངས་མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་
 ཉམས་པ་སོར་ཆུད་བྱ་རྒྱུ་དེའང་བྱ་བ་ཕན་ཆོགས་འདི་ལྷ་བྱ་ནས་ཉམས་འཛིག་དགོས།

ཡུལ་ཚོས་ནི་རང་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་འཛིན་བྱེད་དུ་མཐོང་དགོས་པའི་ངོས་ནས། གང་ཟག་མཐོ་དམའ་བར་གསུམ་
 སུ་དང་སུ་ཡིན་ཀྱང་སྤྱི་ས་སྤྱི་ས་ཡུལ་རེ་མཆིས་པས། སྤྱོད་བཅུད་ཉེན་འབྲེལ་ལས་བྱ་བ་པའི་རང་བྱུང་དང་སྤྱི་
 ཚོགས་ཁོར་ཡུག་ཅིག་གི་ནང་འཆར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་། ཉེ་འཁོར་གྱི་རི་སྤང་། རྩ་རི་དང་སྤང་རི། གཞི་བདག
 སྤང་གཞུང་། གཞུང་ཆུ་དང་ཆུ་རྒྱ། བགས་ལུང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ཁ། རྩ་དང་ཅི་ཤིང་། སྤྱི་གཞུང་གི་བྱ་
 འབྲེལ་རེ་རེ། ལ་ཅེ་བསྟོད་སྤངས། ལྷ་ལེན་གར་ཅེད་བྱེད་སྤངས། དབྱར་བྲག་པའི་ནང་རོལ་བའི་ཤིང་སྤོང་།
 དཀར་དམར་ཐོས་རིགས་སྤྱི་ཚོགས། མཐའ་ན་མི་རེ་རེའི་མཆོང་མིང་། ཀྱུ་རེ་ཅེད་སྤངས། མི་ཅིས་དང་ཕྱི་ཐག
 གཞིས་དཀར་གཞུང་བྱངས། བན་ཆུན་སྤོ་དཀར་ཞིང་ཡིད་ཆེས་བ། ཁྲེལ་ཡོད་དང་རྒྱུ་འབྲས་བཅི་བ། ཆེ་བཀྱར་
 ཆུང་བྱམས། དམག་གཏམ་དང་སྤྱི་བ་འཆོགས་སྐབས་ཀྱི་གཏམ་བཤད། སྤྱིས་པ་རང་དབང་ཐག་ཆོད་ཀྱི་རང་
 ཅེ་དགར་རོལ་བ། ན་ཆུང་བྱ་མའི་སྤྱི་བབས་མཛད་སྤོ། ནར་སོན་པོ་གསར་སྤྱི་བྲེལ་དུ་འཇུག་པའི་མཛད་སྤོ་
 སོགས་འབྲེལ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་བཅུད་དེ་པ་སྤྱོད་བཤད་སྤངས་དང་། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རིགས་པ་ཆགས། རུ་
 སྤྱི་ཡི་སྤྱི་ནང་བར་གསུམ་དུ་མཆིས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་དང་། འགོ་སྤངས་འབྲེལ་སྤངས། རུ་སྤྱི་མི་ཆེ་
 མ་ཆུང་གསུམ་བཅས་པའི་དོན་སྤྱི་རེ་རེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་རང་རྒྱུད་དུ་ཆགས་སྤྱི་རང་ཡུལ་ལ་ཞེན་
 ཆགས་ཤིང་རང་རང་རུ་སྤྱི་དེ་ནས་ཡིན་པའི་འབྲེལ་སྤྱི་ཅ་བ་རྒྱས་ཤིང་། འབྲེལ་སྤྱི་མི་ཆེ་མི་ཆུང་པ་ཐོགས་
 པའི་ཉེན་བར་དུ་འཛིན། རང་ཡུལ་གྱི་ངོ་བོ་འདེམས་མ་འདས། གཏམ་དཔེ་ཞིག་ཏུ། རྩ་རྒྱས་ན་ཆོང་བྲན། མི་
 རྒྱས་ན་ཡུལ་བྲན། ཞེས་རང་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་སྤྱི་དང་ངོ་བོ་དེ་ས་ཐག་རིང་བྱུང་སྤྱི་མི་སྤྱི་ལ་མ་བལྟས་པར་
 གོག་མའི་འགམ་ཡིན་ཀྱང་རང་གིས་འཁོར།

ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚུལ་ཡིན་པའི་ངོས་ནས། ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚུལ་ལ་
ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འབྲེལ་ཐུབ་ཅིང་། འགངས་རྩེ་གྲུང་བའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ནི། ཡུལ་ཚོས་དང་སྐད་ཆ་དབར་
ཀྱི་མཚོན་བྱ་མཚོན་བྱེད་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བ་དེ་རེད། ཡུལ་ཚོས་ཉམས་རྒྱུ་དུ་སོང་བ་ན། སྐད་རིགས་ཀྱི་གཞི་
ཁོག་དང་བརྗོད་བྱའི་བརྗོད་ཁུངས་སྟོང་བར་གྱུར་ཏེ་སྐད་རིགས་ཉིད་བེད་མེད་དུ་འགྱུར། དེ་ནས་སྐད་རིགས་
ཉམས། བོད་སྐད་ཉམས་མེས་བོད་འདི་མི་རིགས་ཤིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ་བའི་རྒྱ་མཚོན་ནི། མི་འབོར་གྱི་
བརྒྱ་ཆའི་༤༠ ཡིག་རྫོངས་ཡིན་པས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་གྱི་དོན་བརྟེན་ཐམས་ཅད་ཁ་སྐད་ལ་བསྟེན་ཡོད་
པས། བོད་སྐད་ཀྱི་གཞི་ཁོག་དུ་སྒྲུང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ནི། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་མིན་གྱི་རྒྱ་
རྩེ་ཐུག་འདུག

ཡང་། གྲིས་པའི་སེམས་ཁམས་ཆགས་རིམ་ཐད་ནས་བལྟས་ན། ཡུལ་ཚོས་ཁོར་ཡུག་བཟང་ངན་ཁྱད་པར་
གྲིས་གྲིས་པའི་སེམས་ཁམས་རྒྱས་བསྐྱེད་ལ་ཤུན་བྱགས་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཤིང་། ཡུལ་ཚོས་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་
ཞིག་གི་འོག་གཉིས་ལག་རྒྱས་པའི་གྲིས་པ་དང་། ཡུལ་ཚོས་ཁོར་ཡུག་ངན་པ་ཞིག་གི་འོག་གཉིས་ལག་རྒྱས་
པའི་གྲིས་པ་གཉིས་བསྐྱར་ན། སྤྱི་མ་བོད་སྐད་བོད་ཡིག་དང་། བོད་ལྷ་གྲོན་རྒྱ། བོད་ཐོས་བཟའ་རྒྱ། མཛེས་མི་
མཛེས་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས། དད་པ། རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་སོགས་སྐད་བ་རང་གི་ངོ་བོའི་ངོས་
ནས་ལག་ལེན་དང་མི་ཆེ་བསྐྱལ་ཐུབ་པ་དང་། གྲིས་དེ་ལས་ཐ་དད་དུ་ཆགས་ཤིང་། རང་རིགས་ཀྱི་རིག་
གནས་ཤེས་བྱ་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་མཛེས་དཔྱོད་འདུ་ཤེས་སོགས་རང་སྤྱི་མི་ཐུབ་པར་ཕྱང་གསུམ་པ་ཞིག་དུ་གྱུར་
ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་གང་ལའང་གཏོགས་དཀའ། ཕྱོགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཐད་ནས་ཡུལ་ཚོས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་རང་
ཚོས་ལྟན་པའི་རང་ཡུན་རིང་གནས་ཐུབ་མིན་གྱི་རྒྱ་ཚུལ་པ་གསལ་བོར་སྒྲུང་རོ།

བཞི་བ། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་བཞག།

ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལ། ཡུལ་ཚོས་དང་། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ ཡུལ་ཚོས་རིག་པ་བཅས་གསུམ་ཏེ། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་གོ་དོན་གོང་དུ་བཅོད་ཟིན། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་དབྱེད་ཁོངས་སུ། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་ཡོད་པའི་ཡུལ་མིའི་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡོད་དོ་ཅོག་དང་། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་མེད་ཅིང་། རུ་སྤེ་སོ་སོ་དང་། ཁྱིམ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་མིའི་འཆོ་བའི་ཉམས་སྤྲོད་ས་ལས་ཐོན་པའི་ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཐམས་ཅད་འདུའོ། ཡང་། ཡུལ་ཚོས་ལ་རིག་གིས་ཏེ། གཤམ་གྱི་རེ་བྱ་མིག་དང་པོས་མཆོན་ཚུལ་ལྟར། དེ་ལ་སྤྱོད་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་དང་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཏེ་རིགས་གཉིས་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་དང་མི་རིགས་ཤིག་གི་རྣམས་མཆོན་དུ་སྤྲང་ཞིང་། སྐད་དང་ཡི་གེ་བརྒྱུད་དེ་གཟིགས་ཅན་དང་གཟིགས་མེད་གཉིས་སུ་སྤྲང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ལ། ས་བབ་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་བྱེད་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་བྱེད་ཚོས་ལྡན་པས་སྤྱོད་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་སྟེ་རིགས་

རེ་བྱ་མིག་དང་སོ།		ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་རིགས་དང་མཆོན་ཉིད།
རིགས། མཆོན་ཉིད།	སྤྱོད་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས།	སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས།
མཆོན་ཉིད།	ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱི་སོ་སོར་གཅིག་གྱུར་དུ་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ལྷགས་གོམས་གཤེས་སོགས་དབང་པོ་ལྟེ་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པའི་བོད་མིའི་བྱེད་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་སྤྲོད་ས་དང་ཤེས་བྱ་མཐུན་པའི་དག་གོ།	འབྱུང་ས་འབྱུང་ཁུངས་མི་རིགས་སྤྱི་ཡི་རིག་གནས་རྩ་ལག་ཡིན་ཞིང་འཆོ་བའི་ས་བབ་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་གཤེས་གོ་མོ་ཁོ་ནར་སྤྲང་བའི་ཡུལ་ལྷགས་གོམས་གཤེས་སོགས་དབང་པོ་ལྟེ་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པའི་བོད་མིའི་བྱེད་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་སྤྲོད་ས་དང་ཤེས་བྱ་མཐུན་པའི་དག་གོ།

གཉིས་མཆིས་པ་གོང་གསལ་ལྟར། ཡུལ་ཚོས་ཉིད་ཀྱང་མི་རྣམས་པ་ཡིན་པས། སྤྱོད་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་དང་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་དབང་ན་ཅོད་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་དང་གིས་ཆགས། སྤྱོད་མོང་

བའི་ཡུལ་ཚོས་དེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་སུ་འཕོ་འགྱུར་འབྱུང་སྲིད་ལ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་
 ཚོས་དེ་ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་སུ་འང་འགྱུར་སྲིད། དཔེར་ན། ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཐུན་མིན་ཅན་དུ་གྱུར་
 ཚུལ་ལ། དང་ཐོག་བོད་སྤྱི་ལ་བྱུང་བའི་རྣམ་ཐར་རྒྱུས་གར་ཡུལ་གྱི་བྲག་པའི་བྱང་ཚོས་ཅན་དུ་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་
 དང་། ཡང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཐུན་མོང་ཅན་དུ་གྱུར་ཚུལ་ལ། རྒྱུས་ཆེན་དམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 རོས་ནས། ཡུལ་ཚོང་ཁ་ནས་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་རྒྱུས་ཆེན་རྩེས་སུ་བོད་སྤྱིར་མཛད་རྩེས་ཆེ་བས་མི་རིགས་
 ཀྱི་ཐུན་མོང་རང་བཞིན་ཅན་དུ་ཆགས་པ། རྩེ་ཚོང་ཁ་པ་ལྟ་བུ། ཡང་། དབུས་ཀྱི་གྲ་ནང་གི་རྣམས་སྤྱག་ཐོག་མར་
 ཡུལ་གྱི་བྲག་པའི་ཐུན་མིན་ཡུལ་ཚོས་ཡིན་ཀྱང་རིམ་གྱིས་བོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ཡུལ་ཚོས་སུ་གྱུར་བ་
 ལྟ་བུ།

ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་དབར་གྱི་ཚོད་སྐབས་འབྲེལ་བ་དེ་སུ་བཞི་འགོད་
 སྐངས་ཀྱི་རིགས་ལམ་བཅད་སྤྱད་དེ། ཡུལ་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་གཏོང་རྒྱུ་ལྟར་འགྲོ་བྱུང་ཚུལ། རྩེས་
 ཕྱོགས་སུ་ཚོམ་གཞན་ཞིག་གི་ནང་ཞིབ་དུ་འབྱོར་དགོས་པ་ལས་ད་རེབ་ཡིག་ཆོགས་ཀྱི་དབང་གིས་བཞག

ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས།

ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱུ་སོ་སོར་གཅིག་གྱུར་དུ་བྱུང་བའི་ཡུལ་ལུགས་གོམས་གཤེས་སོགས་བོད་མིའི་བྱེད་ཚུལ་
 དང་འབྲེལ་ཞིང་། དབང་བོ་ལྗེའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་དང་འགྱུར་བཞིན་པའི་ཤེས་བྱ་ཡོད་དོ་ཅིག་ཐུན་མོང་བའི་
 ཡུལ་ཚོས་སུ་གཏོགས་ཚུལ། དཔེར་ན། ནང་ཚོས་དད་པ། ཅམ་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་པ།
 བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ལྟ་བུ། འདི་དག་ནི་སྐང་བ་ཡོངས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ཡུལ་ཚོས་ཡིན་པ་དང་། ཡང་། ཆོལ་ཁ་
 གསུམ་པོ་རེ་རེ་ནས་རང་རང་གི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལོག་ནའང་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་རེ་
 ཡོད་པས། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་རང་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུག་ལས་གནང་བཞིན་པའི་སྤྱན་རྒྱ་ཆོས་
 བརྟག་དབྱེད་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། དབུས་གཙང་དང་། མདོ་སྤྱོད་སྐད་གསུམ་གའི་ནང་དུ་སྤེ་སོ་སོར་ཡུལ་

ཆོས་རིགས་གཉི་ཀ་མཆིས་པས་སྤྱན་ཆོས་འཆོལ་བསྐྱུ་དང་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱད་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་གསལ་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འགངས་ཆེན་པོར་སྤང་།

སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་རི་ལྷོང་མང་ན་དེ་ལྷོང་སྤྱི་ཆོགས་དང་མི་རིགས་གང་དེའི་ནང་ཁྱལ་པན་ཚུན་འབྲེལ་
ལས་བདེ་ཞིང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྲིག་གཞི་ཆགས་དམ་པའི་རྟགས་རེད་ཅེས་སྤྱི་ཆོགས་སྤྲིག་གཞི་སྤྱི་བ་མང་པོས་
འདོད། སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་རང་ཡུལ་ཐོན་མཇུག་བཟོ་དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན། འདིའི་
སྐོར་ཉེ་ཆར་ཡུལ་སོ་སོ་ན་སྤེལ་འགོ་ཚུགས་ཏེ་བོད་ཐོས་འོས་སྤྱིར་བྱེད་བཞིན་པ་ལྟ་བུ། འདི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཁེ་
ཅེ་ཁོ་ནར་མཐོང་མི་འོས་ཤིང་། ཡུལ་ཚོས་རྒྱན་འཛིན་གྱི་ཕྱག་ལས་ཤིག་ཀྱང་རེད། མདོར་ན། སྤྱན་མོང་བའི་
ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསམ་སྒྲོ་རིགས་གཉིས་གཏོང་དགོས་ཏེ། སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་སྤང་ནས་ཆོང་
མཇུག་མང་པོ་བསྐྱུན་ཏེ། དཔལ་འབྱོར་དར་བྱེད་དང་། སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་མང་པོ་རང་ཆོས་མ་ཉམས་པའི་
རང་དེད་རབས་ཅན་ཏུ་གསར་བཅོས་སམ་སྤྱིར་བཟོ་བྱ་རྒྱུ་ལོ། །

སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས།

འབྲུང་ས་འབྲུང་ཁུངས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཅེ་ལག་ཡིན་ནའང་། འཆོ་བའི་ས་བབ་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་ག་གེ་མོ་
ཁོ་ནར་སྤང་བའི་ཡུལ་ལྷགས་གོམས་གཤེས་ཉམས་སྤྱོད་ཤེས་བྱ་སོགས་བོད་མིའི་བྱེད་ཅོལ་དང་འབྲེལ་ཞིང་
དབང་པོ་ལྗེའི་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་དང་འབྲུར་བཞིན་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ས་དང་ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་དོ། འདིར་སྤྱན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་སྤྱི་ཡོད་པ་ནམས་སྤྱན་མོང་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤེལ་ཞིང་བྱུང་གསལ་དུ་བཏང་ན་
མི་རིགས་སྤྱི་ཡར་རྒྱས་སུ་འགོ་ལ། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་རིམ་དུ་འཕེལ་ཡང་། ཡུལ་ཚོས་སྤྱན་མོང་
ཅན་སྤྱི་པན་གྱི་ངོས་ནས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་མ་སྤྱི་བར་ཡུལ་ལྷང་བྱེད་བྱག་པ་མང་པོར་གྱེས་ཏེ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་
ན་རིམ་གྱིས་མི་རིགས་དེ་རིགས་ཐ་དད་པ་མང་པོར་འབྲུར་འགོ། འདིར་གལ་གནད་ཅིག་ནི། སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ཡུལ་ཚོས་དང་སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་དབར་གྱི་ཅོད་སྤྱི་བ་འབྲེལ་བ་དེ་སྤྱི་བ་གསོ་བརྒྱད་དེ། ཆོན་ཚུན་ཉི་
མ་མེ་གོགས་དང་ཆར་བ་ཆུ་གོགས་སུ་བྱེད་པའི་འཕེལ་ལས་ཞིག་བསྐྱུན་ཏེ། ཆུ་གཞིན་བར་མ་ཀྱན་གྱི་མི་
ཆེའི་འགོ་ལས་བདེ་བྱེད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གཉིས་ཏེ། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་། རིག་གནས་ལག་ལེན་གྱི་ཅོལ་བ་

ལས་བྱང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡུག་བཅས་གཉིས་ཀ་རང་གི་ཡུལ་ཚོས་ལག་ལེན་གྱི་སྐར་ནས་འགོ་སྟོན་པར་
འབད་རྒྱ།

ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ནི། ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་བཟང་པོ་བརྟག་དབྱེ་
བརྒྱད་བཞེགས་འདོན་བཀྲིས་སྟེ་བྱུང་བ་དལ་དུ་སྟེལ་རྒྱ་མ་བཟད། ཟུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཅ་ཆེན་རིགས་
བརྟགས་བྱེད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་མཆིས་བརྟག་དབྱེད་བཏང་སྟེ་ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་གྱི་ཐབས་བཅའ་རྒྱ་དེའོ། ཡང་།
འདིར་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་རང་སྤྱོད་གནས་ཡུན་རིང་བྲགས་ན་ཟུན་མོང་ཅན་ཏུ་བསྒྱུར་དཀའ་བ་མ་
བཟད། ཐལ་ཆེ་བར་སྤྱོད་ཆེ་མི་རིགས་ཐ་དད་ཅན་ཏུ་འགྱུར་འགོ་བ་རེད། དེ་བས། རང་ཡུལ་ནས་ཟུན་མོང་མ་
ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ལག་ལེན་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ་ཉམས་སྤྱོད་ས་བསགས་ཤིང་། བསགས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ས་དེ་དག་
ཤེས་བྱའི་མ་ལག་ཏུ་ཕབས་ཏེ། བསྐྱར་དེབ་དང་སྟོན་དེབ་བརྒྱད་གྲིས་པའི་སྤྱང་བྲ་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུར་བ་ན་ཟུན་
མོང་ཅན་ཏུ་རིམ་གྲིས་འགྱུར་འགོ་བར་མ་བཟད། མོན་རྩས་སུ་བསྐྱུན་སྟབ་བ་རྣམས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་ཅར་སོང་
བས། འདི་ནི་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཟུན་མོང་ཅན་ཏུ་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོས་སུ་འཁུམས་
སོ།

ལྷ་བ། མདོ་སྟོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ།

གངས་སྤྱོད་ས་མདོ་སྟོ་བྱང་ཤར་གྱི་སྟེ་མཆོམས་སུ་ཆགས་པའི་མདོ་སྟོ་གཡང་ལྷན་བྱུག་མོས་སྐར་བ་སྤྱི་ཡི་ལོ་
རྒྱས་དལ་འབབ་རིང་མོའི་ནང་། ཟུན་མོང་དང་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་རྒྱན་འཛིན་དང་། ཟུན་མོང་བའི་
ཡུལ་ཚོས་ཡར་རྒྱས་སུ་བཏང་ཞིང་། ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཟུན་མོང་ཅན་ཏུ་བསྐྱེད་སྟེ་གངས་ཅན་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལོ་རྒྱས་སྤྱི་ལ་བྱས་རྗེས་གང་ལོས་བཞག་འདུག་པ་ཟུན་མོང་གི་མཐོང་ཆོས་སུ་མངོན་འདུག་པ་
དེ་བཞིན་ཡིན་ཅིང་། མདོ་སྟོ་ཡི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་མདངས་མཆོན་བྱེད་གྱི་ཟུན་མོང་དང་ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
ཡུལ་ཚོས་རྒྱན་སུ་མཆོགས་པ་ཡོད་པས། འདིར་མདོ་སྟོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ་བརྗོད་པ་ལ། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་དང་རྣམ་གྲངས་ལས། དང་པོ། རྣམ་བཞག་ལ་གཤམ་གྱི་རེ་ཅུ་མིག་གིས་མཆོན་པ་རི་བཞིན་དེ་ལ་
ཟུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས། ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་རིགས་གཉིས་མཆིས་སྟེ།

འདིར་བཞག་པའི་མཆན་ཉིད་དང་བཀར་བའི་རྣམ་གྲངས་གཉིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པས་དབྱེད་ལྡན་ལས་
 གྲོགས་རྣམས་དང་། གློག་པ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དག་བཅས་དགོངས་འཆར་གཞིར་བཅུང་ཏེ་རྗེས་སྤྱོད་སུ་
 འཇུས་རེ་ཆང་རེ་འགྲིག་ཏུ་གཏོང་དགོས། ད་རེབ་གྲོས་གཞི་ཞིག་གི་ཚུལ་ཏུ་བཀོད་པ་ཡིན། སྤྱིར་ན། རིག་པ་
 འདི་བོད་ཡིག་སྒྲིང་མཆོད་ན་འགོ་འཇུགས་བཞིན་པའི་སྐབས་ཡིན་པས་དོན་གསལ་མིང་གསལ་ཏུ་སོང་ཡོད་

རེ་བྱ་མིག་གཉིས་པ། མདོ་སྟོང་གི་སྐུ་མཛེས་དང་སྐུ་མཛེས་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གཞག		
	སྐུ་མཛེས་པའི་ཡུལ་ཆོས།	སྐུ་མཛེས་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཆོས།
མདོ་སྟོང་གི་སྐུ་མཛེས་པའི་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གཞག	འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། དམངས་སྟོབ་ཡུལ་ཆོས་དང་། ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་གི་ཡུལ་ཆོས། བརྒྱ་བའི་ལྷ་མཆོད། ལ་ཅེའམ་ལ་བ་ཅོ། རྒྱུ་མ་གཤམ་མཛེས་ལྷ་མཆོད། ལ་ཅེའམ་ལ་བ་ཅོ། དཀར་དམར་རྣམ་གསུམ་དང་ཅམ་པ། སོགས་དང་། སྐུ་མཛེས་གི་སྐྱེད་དང་ཡི་གེ་མཛེས་སྐྱེད། རང་ཆོས་དང་པ་སོགས་སྐྱེད་པ་མཛེས་སྐྱེད། མཛེས་སྐྱེད་མཛེས་སྐྱེད་དང་འཆོ་བའི་གོམས་སྟོབ་སོགས་ལ་གོ།	འདི་ལ་གཉིས་ཏེ། དམངས་སྟོབ་ཡུལ་ཆོས་དང་། ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་གི་ཡུལ་ཆོས། ཡུལ་འདི་ཡི་ཡིག་ཐོག་སྐྱེད་ཆོགས་ཀྱི་སྟོབ་ཅ་ལྷ་བའི་སྐྱེད་ཆོགས་ཏེ་དགོན་པ་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ། རྒྱུ་མཛེས་དང་རྒྱུ་མཛེས་པའི་སྐྱེད་ཆུང་བཅས་ཀྱི་ཁང་ཁྱིམ་བརྒྱུ་གོས། གནས་བཤད་གཏམ་དཔེ། ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་། ངག་རྒྱུ་སྟོབ་གསོ་སོགས་མདོ་སྟོང་ལ་ཁྱེད་ཆོས་བཏོད་ཡོད་པའི་གཟིགས་ཅན་དང་གཟིགས་མཛེས་ཀྱི་ཁྱེད་ཆུང་འཆོ་བའི་གོམས་སྟོབ་སོགས་ལ་གོ།

གུང་རིམ་གྱིས་གོམས་ཆགས་སུ་འགྲོ་མི་སྲིད་པ་མ་རེད་སྟེ།

མདོ་ལྷོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་རྣམ་གྲངས་ལ། ཡུལ་འདིར་འཁྲུངས་པའི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་དང་འབྲེལ་བའི་
ལོ་རྒྱས་ཡུལ་ཚོས་⁴། ཤིང་བཟོ་ཡི་ལག་རྩལ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་བྲུ། རྩོ་བཟོ་ཡི་ལག་རྩལ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་
ཤེས་བྲུ། འགར་བཟོ་དང་ཅིག་མཁན་གོས་བཟོ་ལག་རྩལ་དང་ལག་ཆ། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྲུ།

4 ལོ་མཉེན་པ་འཁྲུག་ཤིང་དགའ་ལྷན་གསེབ་ཁྲིར་འཁྱུག་ཏུ་མྱོང་པ་འབྲེལ་ཆེན་རྒྱུ་འབྲུག་དང་། མི་ཙེ་དཔོན་པོ་དང་ཨ་པོ་ཆེན་། ཆོ་བ་དང་ལྷ་མོ་མོའི་འཕྲོད་པོན་རྣམས་ཀྱི་རྩ་མཐུལ་པ་ལྷ་བྱ་མི་ཡིས་པ་ཤིང་རྣམ་པ་དང་འཕྲོ་བའི་ཀྱི་ཆོག་པ་འཁྱུག་གི་རྒྱ་དང་འཕྲོ་བ་ལས་ལྷ་ཆོག་པ་གང་ཡོད་དེ་དག་གི་མོའི་འཁྲུག་ལུ་པ་དག་ཀྱང་མི་ཡིད་པ་དེ་དག་ཉར་ཏེ་ལྷ་དེ་ལྷས་ཀྱི་མོ་མོའི་འཇུག་པ་དུ་གྲོང་རྒྱུ་དང་གལ་ཆེན་ལྷ་དོ།

གནས་གྲགས་ཅན་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། རུ་ཕྱེའི་འཕོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། ཁང་བའི་བཟོ་བཀོད་དང་། ཁྱིམ་གྱི་བཅའ་ལག་རུ་ཕྱེ་དང་རུ་ཕྱེ། རུ་ཕྱེ་དང་དགོན་པ་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱོང་སྐྱངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། སྤྱི་ཚོགས་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། བརྒྱན་གོས་བཟའ་བཏུང་སོགས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་བའི་འཕོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། སྤྱི་ཚོགས་དོ་དམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། རང་ཡུལ་ཁོ་ནར་སྤང་བའི་ཅ་འཇུགས་ཀྱི་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། མི་འཛོར་འཕེལ་འབྱེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས་སོགས། དག་ཐོག་ན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་མདོ་སྟོང་ཡུལ་ཚོས་ཡིན་ལ། ཡུལ་ཚོས་རིག་པའི་དབྱུང་བྱའང་ཡིན། གཞན་ཡང་། རྣམ་གྲངས་འདི་དག་རེ་རེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲ་ཞིབ་ཏུ་འགྲོ་དགོས་ན། ཐོག་མར་རིགས་འགར་རྒྱ་གཡེ་ཆེན་ཏུ་སྤང་། སྟོན་ལམ་བཞི་དང་འབྲེལ་རེ་རེ་ནས་བཀར་ན་འོས་སམ། ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་དང་འབྲེལ་རེ་རེ་ནས་བཀར་ན་རིག་ཆེན་འགྲོ་སྐྱངས་དང་མཐུན་ཚུལ། སྤྱིས་སུ་རིམ་གྱིས་ཅོམ་བྲིས་ཏེ་གསལ་བར་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད། ས་ཆ་གཞན་དག་གི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་རིགས་བསྐྱེ་བར་བྱ།

ཡུལ་ཚོས་གནས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་བབ། གོང་དུ་བྱངས་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཐམས་ཅད་གནས་བྱེད་ཀྱི་གཞི་མ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་དེ་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་བརྟན་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་ལས་གཡེ་ཆེན་འགའ་ནི། མི་འཛོར། སྐད་རིགས། ཡུལ་མིའི་སྤྲོད་གནས་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གནས། ལོ་རྒྱུས་བཅས་བཞི་འདྲ། མི་འཛོར་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་ཅན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིན་ཏུ་ཞན་པའི་མི་འཛོར་རིགས་གཉིས་མཆིས་པས། རིགས་དེ་གཉིས་ལས་གང་མང་ན་ཡུལ་ཚོས་དེ་བཞིན་ཏུ་འཕེལ་འབྱེལ་འབྱུང་ཞིང་། སྐད་རིགས་གི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་བབས་ཀྱང་དེ་བཞིན་སོང་སྟེ། ཡུལ་མིའི་བསྤྲོད་གནས་ཀྱི་འཆོ་བའི་རིག་གནས་ཁོར་ཡུག་ལའང་དེ་བཞིན་གྱི་འཕེལ་འབྱེལ་བྱུང་རྗེས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁ་མཆམས་མཐུད་ཐུབ་མིན་གྱི་ཉེན་ཁར་འཕྲད་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་གྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་སྤྱི་ཚོགས་དབར་གྱི་ཉེན་འབྲེལ་

⁵ འདིར་མི་འཛོར་སྤྱི་ཚོགས་ལགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞན་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ལ་འདོད་ཚུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། རུང་རྒྱུགས་ཆེ་བའི་འདོད་ཚུལ་ནི། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡོད་པའི་མི་འཛོར་ཁྱོད་ཀྱི་སྒོམ་གསོ་ཐོབ་ཆོད་དེ་འཛིན་གྱི་བརྒྱ་གཉིས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དུ་གཞོད་རང་རྒྱུད་ན་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་ཀའི་ནང་འདིན་བྱུང་པས། ལས་དཔྱད་ཆེ་ཞིང་རིག་གནས་ལག་ལེན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཆོད་ཡང་མཐོ། རང་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་རང་གི་ནུས་རང་ངོས་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་བའི་མི་ལ་ཟེར། འདི་ལས་ཆེར་ཡིག་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། བོད་ཀྱི་དག་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་། ཡུལ་ཚོས་ལག་ལེན་ལ་དེ་འདྲའི་ཆོད་གཞི་དེ་འཇུག་དཀའ་སྟེ་ཡིན་ན་འང་། བོད་ཀྱི་རུ་ཕྱེ་ན་མཆིས་པའི་ཡུལ་ཚོས་འགྲོ་སྐྱངས་སྐོར་གྱི་ཞེས་བྱ་འོ་ཚོགས་ཚོགས་ཆོད་པར་ལག་ལེན་ཏུ་བརྒྱར་བར་བྱང་ཆ་ཡོད་པ་དང་། ཡུལ་ཚོས་རྣམ་མ་ཡིན་མིན་གྱི་ཤན་འབྱེད་བྱུང་བ། ཡུལ་ཚོས་ལ་གོ་བ་ཟབས་པའི་མི་ལ་ཟེར།

ལས་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་གནས་བབ་ག་འདྲ་ཡིན་པ་གསལ་བར་བྱེད། ལྷག་པར་དུ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནི་ཡུལ་
ཚོས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པས། དུས་ད་ལྟའི་གནས་བབ་ལ་ཤྲགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། འབྲུང་འབྲུར་
ཀྱི་གཞི་དབྱིབས་ཀྱང་སྐར་བཟོ་བྱེད་པ་འཛིག་རྟེན་མཐུན་མོང་གི་ཚོས་ཉིད་དུ་ཆགས།

འདི་ལ་དགོ་ཤིང་གན་བཀའ་བློན་ཅན་དོར་ཞི་ཆང་གིས།

དེ་ཡང་སྔོན་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་རིག་གནས་ཡུལ་སྒོལ་གང་ཡང་མི་རྟག་པའི་ཚོས་ཉིད་ལས་མ་
འདས་པས། ལོ་རྒྱུ་ཞག་དུས་ཀྱི་འགྲོས་ལྷར་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་གིས་འབྲུར་འགྲོ་བའི་གནས་ཚུལ་
འདི་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་ཡང་རྒྱས་དང་མར་འགྲིབ་ཀྱི་གདེངས་འཛོག་དཀའ་བར་འདུག གནའ་སྒོལ་
དང་རིག་གནས་གང་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་རིག་དང་འཆོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་གོམས་གཤེས་སུ་
ཆགས་ཤིང་། ཡུལ་དུས་འཆོ་གནས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། ཡུལ་དུས་གནས་
བབས་ལས་བརྒྱལ་བའི་བཟང་ངན་དང་། རིགས་མི་རིགས་ཀྱི་ཤུན་འབྲེད་གདེངས་འཛོག་བྱེད་མི་
འོས། གོམས་གཤེས་ལ་ལ་དུས་ཐོག་དེར་མཆོམས་ཤིང་མི་འཐད་པ་མེད་མོད། དུས་རབས་བརྒྱལ་
ན་སྒོག་གི་སྒྲོན་མེ་དར་སར་སྐྱུ་ནག་གི་སྒྲོན་མེ་སྤར་བ་བཞིན་མི་མཆོམས་བར་གྱུར་བ་ཡོད་ལ།
གོམས་སྒོལ་ལ་ལ་དུས་རབས་བརྒྱལ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཆོ་བར་ཕན་བ་ཡོད་ལ། གོམས་སྒོལ་སྤྱི་
ཁ་གཉིས་པོ་དེ་སྒྲང་བྱ་དང་དོར་བྱ་བྱས་སྟེང་། རིག་གནས་གསར་བྱུང་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ནས་མིའི་
རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་གོང་འཕེལ་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། དེས་ན་སྒོལ་རྒྱུན་གང་ཡང་མཆོག་དུ་བཟུང་ནས་
རིག་གནས་གསར་བ་དགོས་མེད་དུ་ལྟ་བ་དང་། རིག་གནས་གསར་བ་སྒྲོན་ཐོན་དང་རིག་གནས་
རྟེན་བ་དགོས་མེད་དུ་ལྟ་བ་གང་ཡང་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྷན་པའི་མཁས་པའི་སྦྱོང་ཚུལ་མིན། སྒོལ་
རྒྱུན་རིག་གནས་ནང་གི་ལེགས་ཆ་སྤངས། སྒྲོན་ཆ་དོར། རིག་གནས་གསར་བ་ལ་ཡང་མཆོམས་
མི་མཆོམས་དང་ལེགས་ཉེས་བྱེ་ནས་འདོར་ལེན་བྱེད་པ་སྒྲུང་བ་དྲངས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོང་ཚུལ་
ཡིན།

ཞེས་པའི་གསུངས་འདི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལའང་ལམ་སྟོན་གནད་སྟོན་དུ་འཁུམས་ཤིང་། ཡུལ་
དུས་དང་སྔོན་བཅུད་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་དབང་གིས་ཡུལ་ཚོས་ཀྱང་མཆོམས་མི་མཆོམས་དང་། གསར་
རྟེན་རྒྱུན་འཛིན་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལའང་སྒྲང་དོར་འཁུལ་སྒྲོངས་ཀྱི་རིགས་པར་རྫོ་ལྷུད་པ་ནང་བཞིན།
ཡུལ་ཚོས་སྐྱུན་མིན་ཅན་གང་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་རིམ་གྱིས་སྐྱུན་མོང་ཅན་དུ་གྱུར་ཚུལ་

དང་། དེ་དང་དེ་བཞིན་དུ། ཡུལ་ཚོས་སྤྱན་མོང་ཅན་གང་ཞིག་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་རིམ་གྱིས་
སྤྱན་མིན་ཅན་དུ་གྱུར་ཚུལ་སོགས་བཏག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་བགྱིས་སྟེ། དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ནམ་བཞག་
དང་མཐུན་བའི་ཤེས་བྱའི་དྲངས་མ་ཉར་དགོས།

མི་འབོར། མི་འབོར་ནི་ཡུལ་ཚོས་བསྐྱུན་མཁན་དང་། རྒྱན་འཛིན་བྱེད་མཁན། ལག་ལེན་དུ་བསྟར་
མཁན་ཡང་ཡིན་བས། དེ་ཡི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་སྟོབས་ཤུགས་དང་། དཔལ་ཡོན་གྱི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་།
ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་མང་ཉུང་སོགས་མཆོན་ཐུབ། རུ་སྟེ་ཡི་པོ་མོ་མང་ཉུང་གི་འཕེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐྱེས་ཆེན་
ནམས་ཀྱི་ནམས་ཐར་དང་ཡིག་ཆ་རྙིང་བ་ཁག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ལས་འོས་བཞུགས་མེད། གལ་ཏེ་ཆ་
རྒྱུན་འཛུལ་སྟེ། མདོ་སྟོ་ཡི་རུ་སྟེ་རེ་རེ་ནས་མི་འབོར་གྱི་གྲངས་ཅིས་ཤིག་ཁྲུངས་ན། སྒྲིང་བ་སྤྱི་ཡི་གནས་
ཚུལ་ཁོམ་ཡོངས་ནས་རྟོགས་རྒྱུར་པན་རྒྱབས་ཤིན་དུ་ཆེར་མ་བཤད། སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བར་རྒྱང་
བྱས་ཆད་ཐུབ་དུ་འཐེན་བྱེད་ཀྱི་ཅ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་དུ་འགྲོ་

མདོ་སྟོ་མ་བཤད་བོད་སྤྱི་ཡི་མི་འབོར་གྱི་འཕེལ་འགྲིབ་གྲངས་ཀ་གསལ་བོ་ཞིག་ཡིག་རིགས་རྒྱ་བོད་དབྱིན་
གསུམ་གྱི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆའི་ནང་ཁ་གཅིག་མཐུན་དུ་མེད། ཡིན་ནའང་། ཉེ་ཆར་ཁུལ་སྲིད་གཞུང་གི་བ་
ཐོག་དུ་འཁོད་བ་ལྟར་ན། བོད་བའི་མི་འབོར་ནི་ཁུལ་ཡོངས་མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་༢༩.༩༠ ལྷག་ལས་ཐེན་མེད་
ཚུལ་བཞེད་འདུག འདི་ལས་རྟོགས་དགོས་བ་ཞིག་ནི། མདོ་སྟོ་ས་ཁོང་སྟེང་རང་ཅག་གི་ཡུལ་ཚོས་ལ་བཅི་
མཐོང་དང་། རིན་ཐང་འཛུགས་པ། འཆོ་བའི་གཞི་མ་རུ་མཐོང་མཁན་གྱི་བོད་བ་ཁི་༣༡.༩༤ ལས་འཕེལ་མེད་བ་
དེ་རེད།

རྫོང་ཁག་བདུན་གྲོང་ཁྱེར་གཅིག སྤྱི་ལུགས་༡༩༥༣ ལོར་བཙུགས་བའི་མདོ་སྟོ་བོད་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གྱི་
ཁོངས་སུ། བསང་ཆུ་རྫོང་། ལྷ་ཆུ་རྫོང་། ཐེ་བོ་རྫོང་། མ་ཆུ་རྫོང་། ཅོ་ཞེ་རྫོང་། བ་ཅེ་རྫོང་། གཙོད་གྲོང་ཁྱེར་
བཅས་དེར་རབས་འགྲོ་སྟངས་ལྟར་བཀར་བའི་ས་གནས་ཁག་དུ། རྫོང་ཁག་རེ་རེར་སྤྱན་མིན་ཡུལ་ཚོས་རེ་ཡོད་
བ་མ་བཤད། སྤྱན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཀྱང་མང་ཉུང་བྱེད་ཡོད་ཀྱང་གང་འཆོམས་རེ་མཆིས་ཚུལ་ལ། དཔེ་

མཚོན་ཅམ་བྲངས་ན། མ་ཆུ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩེ་ལེན་དང་། འབྲོག་ལས་ཤེས་བྱ། མི་ཡི་གཤེས་ཀྱི་ཆུ་ཆེད་གི་
སློག་པ་བཟོ་ཅམ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་བྱ། དགོན་པ་དང་ཆོ་བ་རུ་སྒྲེ་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྦྱོར་སྤངས། བསང་
ཆུ་ཆེད་གི་བོད་ལྷ་དང་། གར། རོང་འབྲོག་བྱང་འབྲེལ་འགོ་སྤངས། ཐེ་བོ་ཆེད་གི་དོ་ཅིག་དང་ཁང་ཁྱིམ་ཁྱད་
ཆོས། བོན་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་འགོ་སྤངས་གོམས་གཤེས། ཐེ་སྐད། རྣམ་ཆང་བཅགས་སློལ་དང་དེ་འབྲེལ་
གྱི་ཤེས་བྱ། འབྲུང་ས་འབྲུང་ཁྱད་ཀྱི་ཐད་ནས་བཀའ་མ་ལོག་སོགས་དང་འདབས་འབྲེལ་ཞིང་། མཆེད་
ཁྱད་ས་དབུས་གཙང་དང་འབྲེལ་བའི་དག་རྒྱུན་ལོ་རྒྱུས། འབྲུག་ཆུ་ཆེད་གི་བོད་ལྷ་ཁྱད་པར་ཅན། དོ་ཅིག་དང་
ནས་ཆང་བཅགས་སློལ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་བྱ། ཅོ་ནེ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་རྣོས་གར་དང་། ཅོ་ནེ་དགོན་ཆེན་
གྱི་འབྲུང་ཁྱད་ས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱང་རིམ་ལོ་རྒྱུས། སོགས་ལྟ་བུ། དེ་ལས་མི་ཆེན་དཔོན་ཆེན་སྐོར་གྱི་དག་
རྒྱུན་ལོ་རྒྱུས། ཆོ་བ་དང་རུ་སྒྲེ་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སྤྲོ་ཆོགས་སྦྱོར་སྤངས། ཡུལ་མིའི་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་
བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅིག་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་པ་རེད།

ད་དུང་འདྲིར་བྲངས་མེད་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཤིན་ཏུ་མང་པ་དེ་དག་སྤྲོ་ཞིབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་
འཇུག་བརྒྱུད་ཉམས་སྦྱོངས་མཐའ་དག་ཡིག་ཐོག་ཤེས་བྱར་པའས་སྒྲེ་ཉར་རྒྱ་དང་། ཤེས་བྱ་དེ་དག་མི་རབས་
ཕྱི་མའི་ཕྱི་མར་དོ་ལག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སློད་བྱེད་ལ་ཆེད་ལས་སློབ་བྱ་སྤྲོ་ཆོགས་བཅུགས་ཏེ། ཡུལ་ཚོས་ལག་
ཤེས་པ་གང་མང་གསོ་སྦྱོར་དང་། དེ་འབྲེལ་གྱི་བྱ་བ་དེ་དག་ནི་མདོ་སྟོ་ཡི་སྤྲོ་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་ལ་མ་ཅ་
བསགས་པར་མ་བཟད། སློད་བཅུད་རྟེན་འབྲེལ་ལས་བྱུང་བའི་མདོ་སྟོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་རི་སློད་གནས་ཀྱི་དབར་དུ་
སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་ངོ་བོའང་འཛིན་བྱུང་བོ།

པ་སྐད་ཀྱི་དཔྱད་ལམ་ཆེ་ཆུང་། བོད་སྐད་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་། སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་ལས་རིགས་སྤྲོ་ཆོགས།
དགོན་པ་དང་། སློབ་བྱ་གཞུང་གི་སྤྱི་གཞུགས་སྤྲོ་ཆོགས། དམངས་ཆོགས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་སོགས་ནི།
བོད་སྐད་བེད་སྤྱོད་སར་ཆགས་ཡོད་པས། བོད་སྐད་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟག་ན། ཕྱི་ནང་
གི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ལས། དགག་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་གཉིས་ཀ་དོ་མཉམ་དུ་སྤྲོ་ཞིང་། རང་རྒྱུན་དགག་སྤྱོད་ཀྱི་པ་

སྐད་བེད་སྟོང་གི་མི་འཁོར་མང་ཉུང་ལ་བལྟས་ན། བོད་སྐད་བཤད་མཁན་མང་ནའང་། རང་གི་རིག་གནས་དང་
 སྐད་རིགས་ལ་ནང་ཕྱན་ཆུང་པའི་མི་འཁོར་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས། རང་གི་སྐད་ལ་སྤྲི་ཆོགས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོ་
 རར་ལྟར་ཐུབ་མེད་པར་ལྟག་གི་རྒྱུ་དགག་ཕྱོགས་ནི། མི་རིགས་རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེ་རང་གི་སྤྲི་ཆོགས་ནང་
 བེད་སྟོང་གི་ཐོབ་ཐང་དེ་སྤྲི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅ་ཁུམས་ཀྱིས་སྤྲད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ས་གནས་
 གཞུང་ཕྱོགས་ནས་བོད་སྐད་བེད་སྟོང་ཐད་སྤྲོས་ཡུལ་དངོས་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ལག་བཟླ་ར་
 བྱེད་ཀྱིན་མེད་པས། ཁྱོད་བརྒྱལ་དང་ཁྱོད་ཁྱེར་སོགས་གཙོས་བོད་སྐད་ཀྱི་བེད་ལམ་རིམ་གྱིས་རྒྱ་བྱེ། ཡུལ་
 ཚོས་གནས་བྱེད་ཀྱི་སྤྲི་ཆོགས་ཁྲབ་ཁོངས་ལ་གཞོད་འགོ་རྒྱགས་ཟིན་པ་མངོན་སུམ་རེད།

ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས། རྒྱ་སྤྲེ་ཁྱོད་གསེབ་སོགས་ནས་ཐེབས་པའི་ན་ཆུང་གྲིས་པ་མོ་མོ་ཆོ་བསྐྱབ་གྲུང་
 ཞུགས་གངས་ད་ལྟ་བུ་ཆ་ ༡༩ ནས་ ༤༠ དབར་ཟིན་ཡོད་པས། སྐད་གཉིས་སློབ་གསའི་སྤྲོས་དང་འབྲིང་
 གཞི། བྲིད་བྲ། སློབ་བྲིད་སྤྲས་ཀ་སོགས་སུ། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་མང་གཞིའི་ཤེས་བྲ་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པར་མ་ཟད།
 སློབ་བྲ་ཆེན་མོ་ཁག་ཏུའང་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་རྒྱས་པ་གསོ་སྦྱོང་བྱས་མེད་པས། ཡུལ་ཚོས་ལག་ལེན་པ་
 དང་ཞིབ་འཇུག་པ་གཉི་གའི་ཕྱོགས་ལ་ཉེན་ཁ་འཕྲད་འདུག འདིར་སློབ་གསའི་སྦྱོན་ཡོན་སྐོར་ཙམ་གཞན་ཞིག་
 ཏུ་གཟིགས་ཀྱོང་།

ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་བབ། མདོ་རྫོ་ཡི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་བབ་བཤད་པ་ལ་
 བཞི་སྟེ། ཞིབ་འཇུག་གི་སྤྲིག་འཇུགས་དང་། ཞིབ་འཇུག་དུས་དེབ། ཞིབ་འཇུག་པའི་དབྱུང་སྟེ་བཅས་སོ།
 མདོ་རྫོ་རྒྱ་གཞི་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྤྲིག་འཇུགས་ལ། ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་གྱིས་བཙུགས་པའི་
 ཨ་མདོ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དགོ་ཐོན་སློབ་བྲ་ཆེན་མོ་རྒྱ་བཙུགས་པའི་ཨ་མདོ་ཞིབ་འཇུག་
 ཁང་བཅས་སྤྲོད་གཞུང་ནས་བཙུགས་པའི་ལས་ཁང་གཉིས་དང་། ད་དུང་ལག་ཤེས་བ་མི་སྐྱེར་རང་ངོས་ནས་
 རང་གི་ཉམས་སྦྱོངས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབབ་བཞིན་པའང་ཐོས་རྒྱུ་མང་། འདི་དག་གི་ཞིབ་འཇུག་འབྲས་བྱ་མཉམ་
 སྤངས་ཀྱིས་ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་ནང་གསེས་ཤེས་བྲ་རིགས་མཐུན་ཅན་མཐའ་དག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྲིལ་ཏེ་རིག་ཆོན་

གྱི་རྒྱུ་ལྟར་འཇུག་སྒྱུ་ལྟར་གཤམ་ཆེན་ཏུ་སྤང་ཞིང་། མདོ་ལྟོ་མདོ་ལྟོ་ཡིན་བྱེད་གྱི་རྒྱགས་ཆས་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པ་
མི་འདུག

ཞིབ་འཇུག་དུས་དེབ་གྱི་སྐོར་ལ། མདོ་ལྟོ་ན་སྤྱབ་བཞིན་པའི་གཞུང་གཉེར་བོད་ཡོག་རིག་གཞུང་དུས་
དེབ་གཉིས་སྟེ། མདོ་སྤང་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པ་དང་། མདོ་ལྟོ་འདི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་གས། ཀན་ལྟོ་འདི་རིག་
གནས་ཞིབ་འཇུག་བཅས་གཉིས་ཏེ། འདི་གཉིས་གཞུང་གཉེར་ཡིན་ཞིང་། སྤྲ་མས་མདོ་ལྟོ་འདི་ཡུལ་ཆོས་སྐོར་གྱི་
ཚཱ་འགའ་རེ་སྐབས་འགར་ཤུད་པ་ལས། ཆེད་དམིགས་གྱི་ཡུལ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་རིག་གཞུང་དུས་དེབ་
ཅིག་མིན། བྱི་མ་ནི་མདོ་ལྟོ་འདི་ཡུལ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤྱབ་པའི་རིག་གཞུང་དུས་དེབ་ཅིག་ཡིན་
པས། དག་མཆན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མཐོང་ཞིང་། རིག་གཞུང་དུས་དེབ་གྱི་དག་མཆན་བཅུ་ཡི་རྩ་པ་བཏོན་
ཏེ། མདོ་ལྟོ་འདི་ཡུལ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བཞག་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་རིགས་པའི་ལམ་སྟེ་འཁྲིད་ཐུབ་རྒྱ་
དང་། དེ་དང་དུས་མཉམ་ཏུ། ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཅན་རེ་མང་དུ་བྱིན་པ་དང་ལྷན། དུས་དེབ་ཉིད་རྒྱ་
བསྐྱེད་དེ་དབྱུང་ཆོན་བྱེད་བྲག་པ་གཤམ་གནད་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་དུས་དེབ་གཞན་ཤུད་ཨེ་ཐུབ་འབད་རྒྱུ་ལོ།
ཡང་། སྐར་གཉེར་རིག་གཞུང་དུས་དེབ་ཀྱང་སྤྱས་ལེགས་པའི་ངེས་ནས་རིག་གཞུང་གི་བྱར་བྱ་འདེགས་བཞིན་
པ་ལགས། འདིར་ཆེད་དུ་ཁྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཀན་ལྟོ་འདི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་ཅེས་པའི་དུས་དེབ་སྟེང་
འདོན་ཐེངས་རེར་མདོ་ལྟོ་འདི་ཡུལ་ཆོས་ཚཱ་ཆོན་ཞིག་བཀར་ཏེ་ཆེད་དམིགས་བརྗོད་བྱར་བཞག་དབྱུང་བཏང་

⁶ ༡ ཡིད་ཆེས་བྱེད་རུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། ༢ རིག་གནས་ཀྱི་ཕྱོགས་གང་
ཞིག་གི་གནད་དོན་བསལ་བའི་འབྲས་བུ་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། ༣ རིགས་པའི་སྤྱབ་བྱེད་མང་པོ་སྟོག་པ་པོ་
རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། ༤ ཞིབ་འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་གང་མཆིས་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། ༥ དབྱུང་བ་
གཏོང་མའི་གནད་ཆོན་གསར་བ་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་མཁོ་སྟོང་བྱེད་བ། ༦ ཡོན་ཏན་དང་ཤེས་བྱས་སྤྱག་པའི་བསྐྱེད་
བྱ་མང་པོ་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་མཁོ་སྟོང་བྱེད་བ། ༧ ཆེད་དམིགས་ཞིབ་འཇུག་གང་ཡོད་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་
སྲུང་འབུལ་བ། ༨ རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་འབྲས་བུ་སྤྲ་ཆོགས་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། ༩ སྟོག་པ་པོ་
རྣམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་དང་ཤེས་རྒྱ་བསྐྱེད་བ། ༡༠ ཤེས་བྱའི་རྣམ་གངས་མང་པོ་དེབ་གཅིག་གི་སྟེང་ནས་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་
སྤྱན་སྲུང་འབུལ་བ། བཅས་སོ།

བའི་དབྱང་ཚོས་ལྷ་འགོད་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དམངས་ཁོད་ན་བཞུགས་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱའི་ཆུན་པ་
རྣམས་ལ་བཅར་འདྲི་བྱས་ཏེ་དུས་དེབ་སྟེང་འགོད་རྒྱ་གཤམ་ཆ།

ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བའི་དབྱང་སྡེ་ཡི་སྒོར། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བའི་དབྱང་སྡེ་ལ་རིགས་འགའ་ཡོད་པ་
ལས། བལ་ཆེ་བ་དུ་སྡེ་དག་ན་ཡོད་བའི་གྲ་ལོག་མཁྱེན་རྒྱ་ཅན་སྟེར་རྣམས་དང་། སྟོབ་གྲ་ཆེན་མོ་ཁག་ནས་
སྟོབ་མཐར་ཕྱིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མ་དག་གིས་གྲུབ། ཞིབ་འཇུག་པ་རིགས་འདི་གཉིས་ལས། སྡེ་མ་ཡུལ་
ཚོས་ཀྱི་ཉམས་སྤྲོད་ཤེས་བྱས་སྡུག་ཡང་བཟླ་དབྱང་ཀྱི་ཐབས་ཞན་པ་དང་། ཕྱི་མ་སྐད་བརྗོད་དང་ཚོམ་རིག་
གི་ཆེད་ལས་ཅན་ཡིན་པ་ལས། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཆེད་ལས་ཐབས་རྩལ་དཀོན་པས། དབྱར་གནང་
དགྲན་གནང་གི་སྐབས་སུ་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་ལས་གསལ་སྤྲོད་འཛིན་གྲ་བཞུགས་ཏེ་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་
འཇུག་པ་བསྐྱེད་དགོས།

ཡུལ་ཚོས་དར་རྒྱུད་ཀྱི་འབྱུང་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོག་ལས། འདི་ལ་འབྱུང་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོག་ལས། དང་པོ། རང་རང་གིས་མ་
འཛོན་པར་ཡུལ་ཚོས་ཉམས་སྤྲོད་གྲུར་བ་དང་། གཉིས་པ། གཞན་གྱིས་བཅོས་པའི་རྒྱུད་རྒྱུན་ལས་ཡུལ་ཚོས་
ཉམས་སྤྲོད་དུ་གྱུར་བ། གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་ཉིད་མེད་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ་ཉམས་སྤྲོད་དུ་ཕྱིན་པ་སྟེ། རྒྱུད་རྒྱུན་ཆེན་
པོ་གསུམ་ལས།

དང་པོ། རང་རང་གིས་མ་འཛོན་པའམ་གཤམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཉམས་སྤྲོད་ཀྱི་ཆུང་ལྷོ་ནི། སྡེ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་།
མཛངས་སྟོན་བདུན་གྱི་བྱས་རྗེས་སོགས་རེ་རེའི་བྱང་རིམ་དང་བཅས་པ་ཞིབ་སྒྲ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་མ་ཐུབ་པ།
དཔེར་ན། ཆོང་ལས་དང་། འཇམ་བྱེད་བྱེ་སྤང་། གཏེར་བཞུ་ཐབས་སོགས་ཆེན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་གནལ་
རབས་ཉམས་སྤྲོད་ཤེས་བྱ་ཉར་མ་ཐུབ་པས། སྤྱི་ཆོག་ཀྱི་གོམས་ཁ་མདུན་ཏུ་འདེད་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྟོན་
རྒྱུན་མེད་པར་གྱུར་བས། རྟོ་ལག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆུང་ལྷོ་དུ་སྡེ་ཀྱི་ཉམས་སྤྲོད་ཤེས་བྱ་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་འགྲོས་དང་
བསྟུན། རིག་པའི་མ་ལག་ཏུ་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པར་ལྷག་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་སྐབས་ལ་ཐུག་དུས། ཅུབ་སྟོགས་

བས་རང་གི་སྒར་ཡོད་ཤེས་བྱའི་ཚན་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་གསར་བཏོད་རབས་དང་རིམ་བུ་བྲས་བས། དེར་
རབས་སྡོན་ཐོན་དང་རྩལ་གྱི་བྱད་པར་སློ་ཡུལ་ལས་འགོངས་བ་བྱང་།

གཉིས་པ། གཞན་གྱིས་བཅོས་པའི་རྒྱུ་རྩལ་གྱིས་ཡུལ་ཚོས་ཉམས་རྒྱུ་དུ་གྱུར་ཚུལ། འདི་རིག་གནས་གསར་
བརྗེ་ཆེན་པོ་ལས་ལྷག་པའི་རྒྱུ་རྩལ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་པལ་ཆེར་བྱང་སྤྱོད་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི། སྐབས་དེར་
རིག་གནས་གཞིགས་ཅན་དང་གཞིགས་མེད་གཉིས་ཆ་རྩ་མེད་དུ་བཏང་ཞིང་། དེས་སུ་ཡིག་ཐོག་ཤེས་རིག་
སྒར་གསོ་ཡག་པོ་བྱང་ཡོད་ནའང་བརྒྱལ་ཁོ་བའི་ཡུལ་ཚོས་མང་པོ་གཞི་ནས་སྒར་གསོ་བྲས་བྱས་མེད་པ་
རེད། སྐབས་དེར་སྤྱི་ལོ་མི་རབས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་རྩལ་བོད་རང་གི་ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྲ་དང་བག་ཆགས་ཤིན་ཏུ་
ཉུང་བས། ད་ལྟའི་བྱིས་པ་དག་ལ་བྱིས་ཆར་སློབ་གསོ་ཡག་པོ་ཐོབ་མེད་པ་གསལ་བོ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་
རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཡིན་པའི་མི་རབས་དག་གིས་བསང་བཅི་མི་ཤེས་བ་དང་། སྤྱི་ལོ་ལྔ་ཆ་ཆར་བཞིག་ཀྱང་མི་
འཁྱོངས་མཁན་གང་མང་མང་རེད། དེ་དང་དེ་བཞིན་ཏུ། ད་ལྟ་དུ་སྤྱི་ལོ་གསེབ་དག་ན་འཆོ་བ་བསྐྱལ་བཞིན་
ཡོད་ཀྱང་ཉི་མེད་ཤོས་པའི་དངོས་རྩལ་པལ་ཆེར་མེད་པར་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་འདིར་གོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཡོད།
གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་ཉིད་བཅད་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ་ཉམས་རྒྱུ་དུ་བྱིན་ཚུལ། ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་འགོས་ཀྱི་ནང་། ཡུལ་
ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་འགའ་ཞིག་གནས་སྐབས་དགོས་མཁོ་ཅན་ཡིན་པ་དང་། འགའ་རེ་ཡུལ་དུས་ཀྱི་དབང་
གིས་མི་མཚམས་པར་གྱུར་ཏེ་ཉར་མེད་པའང་མཆིས། ཡང་འགའ་རེ་གསར་བཏོད་ཀྱི་ངར་ལྷོད་ཐབས་མེད་
བས་མི་འདོར་རང་དོར་དུ་གྱུར། དཔེར་ན། ཤིང་ཁེམ་ལྟ་བུ། ཡང་། ཤིང་གི་ཐོམ་བྱ་དང་། སྤྱར་མ། ཅ་ན།
སོགས་རྩ་ཆེན་ཏུ་བཅི་བཞིན་འདུག

མདོར་ན། བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཚོས་འདི་བྱི་ནང་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་དེ་ད་ལྟར་བསྐྱེད་པས་ཤིང་། རང་
རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རིག་གཞིར་སྤྱི་དང་སྤྱི་གཅིག་ཏུ་བཏབ་ཏེ་ཐུན་མོང་བའི་ངོ་བོ་མཆིས་པ་མ་ཟད། ཡུལ་སོ་སོའི་
ཐུན་མིན་བྱད་ཆོས་ཀྱང་ལྷན་པས། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་སུ་ཡིན་ཀྱང་དགག་སྤྱོད་སྤངས་དོར་ཀྱི་རྣམ་
བཞག་ཆད་སྤྱོད་བྲས་ཏེ་བཏག་རྒྱུ་ལོ།

ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ།

མདོ་ལྷོ་ན་མཆིས་པའི་ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས་དང་།
ནང་ཚོས་དང་སྤོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། མི་ཆེད་ལྟ་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། ཞིང་ལས་དང་
འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། འབྲོག་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཚོས། སྐད་རིགས་བཅད་སྤྱོད་ཁྱབ་ཁོངས། རྣམ་ཐར་
ཆོས་གར་སོགས་མང་། འདི་ལས་ཡིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་མཆོན་པའི་སྒྱུ་རྩལ་ཞིག་སྟེ། རྣམ་ཐར་ཆོས་གར་ལྟ་བུ། རྩ་
སྟེ་བའི་མཐུན་འབྲེལ་དང་། གཞོན་སྤྱོད་རྣམས་ལ་བ་སྐད་ཀྱི་བཤད་རྩལ་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་
མཆིས། ཆོལ་ཁ་གསུམ་དུ་མིང་འབོད་སྟངས་གཅིག་མཚུངས་མིན་ནའང་དོན་ཀྱི་འབབ་ས་གཅིག་དུ་སྒྲུབ་ཞིང་།
ཐུན་མོང་གི་མཛེས་མི་མཛེས་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། དབང་ཐོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ། སྤྱུག་རྩལ་དང་སྤྱིང་རྩེ་ཡི་
ཁྱད་པར། ཐུན་མོང་གི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་སོགས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་ཆགས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སྒྱུ་རྩལ་
འདི་ཡི་འཁྲབ་འབྲས་སུ་གྱུབ། མདོ་ལྷོ་རུ་ཁྱབ་རྒྱུ་རིང་བའི་རྣམ་ཐར་ལ། སྤོང་བཅུན་སྐམ་པོ་དང་། བྲི་མེད་
ཀུན་ལྟོ། ལྟ་བུ། སྒྱུ་རྩལ་འདི་མདོ་ལྷོ་ཡི་རུ་སྟེ་ཡོད་དོ་ཅིག་དུ་མེད་ཀྱང་རུ་སྟེ་ཁ་ཤོས་ན་སྤོལ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་
ཞིག་དུ་ཆགས་འདུག་པ་མ་ཟད། དེའང་ཆོད་ལས་ཞིབ་འཇུག་པ་འགའ་ཅེས་འདུག།

སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་གནས་ཚུལ། འདི་ཡུལ་ཚོས་རིག་པའི་དབྱུང་བྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་སྤྲིས་མ་
དགོས་ཤིང་། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་པའི་ལམ་སྟེ་འཁྲིད་མཁན་དུ་གྱུར་བའི་མཁས་དབང་
ཨན་ཇོ་ཀོ་གོ་ཊན་སྟེ། Anthony Giddens, 1994 ལགས་ཀྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
འབྲེལ་ལམ་གསལ་བོ་མ་རྟོགས་ན་མི་རིགས་སྤྱི་ཡི་ཕྱགས་ལམ་བཅོལ་དགའ། ཞེས་གསུངས། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་
དབྱུང་བྱའི་ནང་གསེས་སུ་གྱུར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་རིམ་བཤད་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་མཆིས་ཏེ། སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྤྱི་རབས་གཉིས་ལས། སྤྱི་རབས་ནས། རུ་སྟེ་ཞིག་གི་ནང་ཆགས་འབྲེལ་བ། ཁྲིམ་དང་
ཁྲིམ་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་བ། རུ་སྟེ་ཡི་འགོ་སྟངས་འདུག་སྟངས་དང་། ས་མཆོམས་ཆུ་མཆོམས་བདག་གཉེར་ཀྱི་
འགྲིག་བསང་ལ་ཅེར་འགོ་སྟངས། ས་ཞིང་པར་སྤྱོད་རྒྱུར་ལེན་ཀྱི་འགོ་སྟངས་སོགས་ཅེ་ཅེ་ནས་འགོ་མཇུག་

བར་གསུམ་གྱི་གོ་རིམ་འབྲེལ་སྤངས་བཅས་འདྲ། རགས་སྟོགས་ནས། སྡེ་བ་དང་སྡེ་བའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ།
སྡེ་བ་དང་ཆོ་བའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ། དགོན་པ་དང་ཆོ་བའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ། དགོན་པ་དང་སྡེ་བའི་དབར་
གྱི་འབྲེལ་བ། བྱ་དགོན་དང་བྱ་དགོན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ། མ་དགོན་དང་བྱ་དགོན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ། སོགས་
ཡུལ་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དོན་དམ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱོང་སྤངས་དེ་དང་པ་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གཞན་དག་
གི་གནས་ཚུལ་དང་ཅུང་མི་འབྲསྟེ། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་དང་དགོངས་པར་བསྟེན་ཅིང་།
དགོ་བ་བཅུ་དང་མི་དགོ་བ་བཅུ་ཡུལ་མིའི་བྱ་སྟོང་གྱི་བཟང་ངན་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐིགས་ཙ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད་
པས། སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡིད་ཆེས་དང་། གཞུང་བླ་བ། དད་པ་ཡོད་པ་དང་། ཁྲེལ་བཅི་བ་དང་། རོ་ཆར་འཛེམས་
པ་སོགས་ལ་བསྟེན་སེམས་སྤུངས་ཡོད་པས་བདེ་འཇགས་སྤྱང་བའི་ཆེད་ལས་རྩ་འཇུགས་ཤིག་མེད་ཀྱང་དོན་མ་
ཡག་པོ་བྱུང་། དེ་ལས་ལྷོག་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལར་སྤྱི་ཁྲིམས་བཅན་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཡུལ་མི་ནག་ཉེས་ཅན་ཉིན་
རེ་ནས་ཉིན་རེ་རྒྱུ་འབྱོར་བཞིན་པ་རེད། འདི་སེམས་དོན་མ་བྱས་མ་བྱས་དང་ལུས་དོན་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་
བར་དུ་འཁུམས་པས། སེམས་དོན་མ་ཞེས་པ་ཡུལ་ཆོས་ཤིག་གི་རེས་ནས་དབྱེད་པ་གཏོང་རྒྱུ་འདུག་ལ་ཆེན་
པོར་སྤྱད་རོ།

སྤྱི་ཚོགས་དམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡུལ་ཆོས་ལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་མཁན་དང་། གཅོད་
མཁན། སྐྱར་མཁན། སྐྱོང་མཁན་ཏུ་བྱུང་བའི་མི་ཆེན་དཔོན་ཆེན་རྣམས་དང་། དེ་དག་གི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་
ཡུལ་མི་དག་གི་སྤྱི་དུག་དང་འབྲེལ་དམ་པས། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་མཁན་བཞི་ཡི་འཕྲིན་ལས་བསྐྱུངས་ཚུལ་ལ་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱགས་ཐོག་གི་སྐྱོར་དང་འབྲོག་པའི་དཔལ་འབྱོར་འབྲོ་སྤངས་
ཡུལ་ཆོས་རིག་པའི་རེས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་འདུག་པ་དབྱེད་བྱ་འགངས་ཆེན་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་འདུག།

སྟོང་ལམ་བཞི་ལས་ཉལ་འདུག་གཉིས་ཀའི་གཞི་མར་བྱུང་བའི་ཁང་པ་བཅོ་མཁན་གིང་བཅོ་ཡི་སྐྱོར་དང་གིང་
ལས་ཤེས་བྱ་ནི། ཡུལ་ཆོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ཀྱང་འབྱུང་དུ་འདོན་དང་

ཐོན་བཞིན་པ་ཉི་མ་ཤར་ཤར་དུ་འཁྱམས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་མདོ་སྨད་ཀྱི་ཡུལ་གྱ་དག་ན་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་རིང་ན་
ཡང་། རིག་གནས་གསར་བཟེ་ཆེན་པོའི་རྗེས་མདོ་སྨད་དུ་རིང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱིས་ཆང་པལ་ཆེ་བས་འདུག་ཁང་
གསར་དུ་བཟོ་སྐབས་སུ། བོད་པ་རང་གིས་ཤིང་ལས་ཤེས་བྱའི་སྐོར་ཆེད་ལས་ཀྱི་འཛིན་གྱ་བཙུགས་ཏེ་གཞོན་
སྤྱེས་ཤིང་བཟོ་གསོ་སྐྱོད་རྒྱ་ཆེན་པོ་བགྱིས་མ་ཐུབ་པ་དང་། རོ་གནང་ཡང་དེ་འདྲ་མ་བྱས་པས། རུ་ཡོང་དག་
གིས་ཤིང་བཟོ་བྱས་པ་རེད། མཐའ་ན་ལྷ་བཟོ་ཡི་ནང་ནའང་རུ་ཡོང་མང་པོར་ཆགས་ཤིང་། རུ་ཡོང་མང་པོར་
སྐད་བརྗེ་འཕྲོད་དཀའ་བས་ཡུལ་མི་མང་པོས་རུ་ཡོང་དག་གི་སྐད་རིགས་དེ་མི་བཤད་རང་བཤད་དུ་གྱུར།
གནས་ཚུལ་འདི་ང་ཆོའི་ངག་རྒྱན་སྒྲོབ་གསོ་ཡི་སྒྲིན་ཞིག་རེད།

སྤྱིར་ན་དགོན་པའི་འདུ་ཁང་དང་། ལྷ་ཁང་། གྲ་ཤག་དང་། རིང་བ་དང་གོང་བའི་བྱིས་ཁང་། ཅིག་ལས། འབྲོག་
པའི་གྲར་བཟོ་སྐྱབས་སོགས་ལའང་འཕོ་འཁྱར་འཁྱར་བཞིན་པ་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་རེད། ཤིང་བཟོ་རྣམས་ཀྱི་
ལག་ཅུལ་དང་། བཟོ་བྱས་སོགས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ལས་ཤིང་ཁང་གི་བྱུང་ཆོས་འདོན་སྐྱབས་ལ་འཕོ་
འཁྱར་བྱུང་ཞིང་། དེའི་སྐོར་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་དང་འཆར་སྒོ་ཡི་བསྟེན་ཁུངས་གང་ཡིན་སོགས་ཞིབ་འཇུག་
བགྱིས་ཏེ། ངག་རྒྱན་ཤེས་བྱ་དེ་དག་མ་ལག་ཆང་ཞིང་། ཉལ་འདུག་དང་འབྲེལ་བའི་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱན་ཚུན་ཆད་
རང་གི་བྱུང་ཆོས་ལྟར་འགོ་ཐུབ་པའི་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་བཀའ་བསྟན་ལྟར་འཛོག་དགོས། དེ་དང་དེ་བཞིན་
རུ་ལྷམ་མཁན་དང་ལྷམ་ལས་ཤེས་བྱ། ལྷ་བཟོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱའང་དེ་དང་དེ་བཞིན་རུ་གནས།

ཡུལ་ཆོས་ལས། ཡིད་ཀྱི་འཁྱར་བ་དང་ལྷ་བ། བཅེ་དུང་། བསམ་ཚུལ་སོགས་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ལ།
གཏམ་དཔེ་རྙིང་པ་དང་གསར་བ། ཡུལ་མིའི་འཆོ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་སྤྲ་ཆོགས། ལྷ་ཆོགས་སྤྲ་
ཆོགས། པོ་མོ་མཛའ་འབྲེལ་སྐོར་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་དང་དེའི་རྒྱན་ཤེས་སོགས་ཀྱང་ཡུལ་ཆོས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་གལ་
ཆེན་དུ་སྤྲང་ཞིང་། དེ་ལ་མཛའ་ལྷུ་ལ་གཞིས་སོགས་ཐུན་ཐུན་ཆོགས་པ་བསགས་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱན་དར་

⁷ ངག་རྒྱན་སྒྲོབ་གསོ་ཡི་བྱུང་ཆོས་དུག་གི་སྐོར་ཐོན་གྱིས་བྲིས་པའི་ཆོས་གཞན་ཞིག་རུ་གསལ་བས་དེར་གཞིགས་པར་ཞུ།

གཞིན་གསུམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེམས་ངལ་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ཚོས་མང་པོ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་དག་རིམ་གྱིས་རེ་ཉུང་རེ་རྒྱགས་སུ་བྱིན་པས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་རྒྱགས་
ཐུག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བཞིན་པ་རེད།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ།

ཡུལ་འདིར་བྱོན་སྐྱོངས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེན་དག་གི་རག་རྒྱན་ལོ་རྒྱུས། མདོ་ལྷོ་རུ་བྱུང་བའི་ཡིག་མཁན་རིམ་བྱུང་།
ས་གནས་སུ་བྱུང་བའི་དུས་འགྲུལ། ས་སྐྱ་བ་དང་ཅོ་ནེ་དགོན་ཆེན་དབར་གྱི་འབྲེལ་བའི་འཕྲོ་འགྲུལ་བརྒྱུད་རིམ།
མྱ་བང་དགོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་རྒྱས་པ། མེ་ཏོག་མཆོད་པ་དང་། ཆ་བསུར་གཏོང་ཚུལ། མདོ་ལྷོ་
དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་འབྱུང་སྐོར་གྱི་ཡང་འབྲེལ་དང་ཡང་དབྱེད། མཁར་རྩིང་དང་དོ་རིང་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་
འཇུག་དང་། ཁྲིལ་བཅི་མནའ་སྐྱེལ་གྲོགས་འབྲེལ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་འཕྲོ་འགྲུལ། ལུས་སྐྱོང་གི་ནམ་གངས། ཅིག་པ།
ཤིང་བཟོ། རྩོ་བཟོ། འགར་ལས། གོས་བཟོ་སོགས་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་ཤེས་བྱ་འཆོལ་བསྟུ། པ་སྐྱད་བེད་སྐྱོད་ལ་
མཁོ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆ་རྒྱུན་གྱི་འཕྲོ་འགྲུལ། སོགས་ལྟ་བུ། མདོ་ལྷོ་ཁོ་ནར་ཡོད་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཅ་ཆེན་མང་པོ་
ལའང་འོ་ཇ་ཆུ་དཀར་དུ་གྱུར་བའི་དཔེ་ལྟར་འཕྲོ་འགྲུལ་འབྱུང་བཞིན་པ་མངོན་སུམ་རེད།

ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་གནས་བབ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་འགོ་མཇུག་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བགྱིས་ཏེ། སྤར་ཡོད་
ཆགས་ཚུད་དུ་གཏོང་བྱུ་དང་། བྱུད་བེན་པ་སྤར་གསོ་ཨེ་བྱུབ་ཀྱི་འཆར་གཞི་འཐེན་དགོས། ཉེ་བའི་མི་ལོ་བཅུ་
གངས་ནང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ར་མ་ལུག་རུ་འགྱུར་བཞིན་པར་མ་ཟད། ཐུན་མོང་བའི་ཡུལ་
ཚོས་རང་མི་ཡིས་ཀྱང་རྗེས་ལུས་སུ་མཐོང་བའི་གཤེས་ངན་ཞིག་ཤོག་གུ་སྤུམ་གྱིས་སྤུལ་བ་བཞིན་རུ་གདལ། དེ་
འབྲེལ་གནས་ཚུལ་དེ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་ལ། གཅིག་གཞིན་རབས་པར་ཡུལ་ཚོས་གལ་ཆེན་ཡིན་ཚུལ་ཤེས་སུ་
འཇུག་དགོས་པ་དང་། གཉིས། གྲིས་པའི་སློབ་གསོའམ་བསྐྱབ་དེབ། མང་གཞི་སློབ་གསོའི་ནང་དོན་དེ་ཡུལ་
ཚོས་གཙང་མའི་སྤར་ནས་འཇུགས་སྟབ་དགོས། གསུམ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་མང་པོ་འབྲེན་
དགོས།

དྲུག་པ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་ལ་མཁོ་བའི་དབྱེད་ཐབས་འགའ།

སྤྱིར་དབྱེད་ཐབས་བཟང་ངན་གྱིས་དབྱེད་འབྲས་ཆེ་ཆུང་། ཞིབ་འཇུག་གི་གཏིང་ཐབས་མིན། ཞིབ་འཇུག་ཆེད་ལས་ཅན་ཏུ་སོང་ཡོད་མེད་དང་རིན་ཐང་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསལ་ལེར་བྲེས་བ་དབྱིན་ཡིག་སྒྲིང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་པལ་ཆེར་ཐུན་སོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་ནའང་། བོད་ཡིག་གི་སྒྲིང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་པལ་ཆེར་བས་དབྱེད་ཐབས་སམ་དབྱེད་ཐབས་གསར་བར་དོ་སྒྲུང་དེ་འབྲེལ་བྱེད་བའི་གནས་ཚུལ་སྤར་ནས་ཡོད་གཤེས། ད་རེབ་ཚོམ་འདི་འབྲི་བའི་གོ་སྐབས་དང་བསྟུན། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་ནང་ཚན་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པས་བེད་སྤྱོད་བཞིན་པའི་དབྱེད་ཐབས་འགའ་བོད་ཡིག་ཏུ་བྲངས་ན་པན་རྒྱབས་ཆེ་སྤམ་བའི་ཀུན་སྒྲོང་གིས། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས། ཤེས་རིག་སྒྲོབ་གསོ། ཡུལ་ཚོས་སོགས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྤྱི་ལྟ་ལེགས་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་གཏིང་རྒྱ་ཐབས་རྒྱ་རྒྱ་ཆེ་དང་། དབྱེད་བྱེད་གཏིང་རིམ་གྱི་གནད་དོན་བསྟོན་ཐུབ་ཅིང་། གནད་དོན་སེལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་དང་རིགས་ལམ་སོགས། ཞིབ་འཇུག་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་འདོད་ཀྱི་གསར་སྒྲོབ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་ལྷ་སྟེ། དང་པོ། བརྒྱུད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་⁸་བརྟན་དབྱེ། གཉིས་པ། དབྱེད་ཡུལ་དངོས་བཅར་⁹། གསུམ་པ། དོན་སྤྱིའི་མ་ལག་གཞིར་བཟུང་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་¹⁰། ཤེས་རིག་གི་མ་ལག་བརྟན་དབྱེ། བཞི་པ། དངོས་བཅར་རམ་བྱ་འགྲུལ་དངོས་ཞུགས་¹¹། ལྷ་བ། རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་པ་དང་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཛད་¹¹་ཀྱི་བཅར་འབྲི་བཅས་རིམ་གྱིས་ངོ་སྤྱོད་པ་ལ།

བརྒྱུད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་བརྟན་དབྱེ། ཞེས་པའི་བརྟན་ཆད་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། གང་ཟག་གཞན་གྱི་ལག་བརྒྱུད་དེ་ཐོན་བཤམ། བཟོས་པ། བརྟམས་པ། གྲིས་པ་སོགས་དཔེ་བསྟུན་བྱས་ཟིན་བཤམ་དམངས་ཚོགས་ཁྲིད་རྒྱགས་

⁸ འདི་མཇུག་གི་དབྱིན་བོད་བརྟན་ཆད་ཤོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་པ་དེར་གཞིགས་རོགས།

⁹ འདི་ མཇུག་གི་དབྱིན་བོད་བརྟན་ཆད་ཤོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་པ་དེར་གཞིགས་རོགས།

¹⁰ འདི་མཇུག་གི་དབྱིན་བོད་བརྟན་ཆད་ཤོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་པ་དེར་གཞིགས་རོགས།

¹¹ འདི་མཇུག་གི་དབྱིན་བོད་བརྟན་ཆད་ཤོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལྟར་པ་དེར་གཞིགས་རོགས།

ཆེ་བའི་དངོས་ཚོས་དང་ཡིག་ཐོག་ན་མཆིས་པའི་དབྱེད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་དག་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། བརྒྱད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་ཡི་ཁོངས་སུ། ཡིག་ཚང་རིམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་དུ་ཉར་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་མཐའ་དག་རྩ་སྡེ་ཡི་སྤྱི་ཁང་དང་མ་ཉི་ཁང་། དགོན་པ་དང་ལྷ་སྡེ་དབར་གྱི་གན་རྒྱ། འདུམས་ཡིག་དང་ཆངས་ཡིག་མི་འབོར་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡིག་ཆ་གསུ། རྩ་ལོན་བཏང་བའི་ཡི་གེ་མི་ཆེན་བཀོད་བཞག་བྱས་པའི་ཡི་གེ་རྩ་སྡེའི་ཙ་ཐང་དང་ནགས་ཆལ་བཀག་བསྡོམས་བྱས་པའི་ཡི་གེ་དབྱར་ས་དང་དབྱུན་སའི་དོ་དམ་འགྲིག་ཡིག་སོགས་ལྟ་བུ། བརྒྱན་པ་དང་སྤྱོད་པ་ལ། ཆོང་དོན་ཟེན་གྱིས། སློབ་གསའི་ཟེན་གྱིས། བདེ་ཐང་སྒྲོར་གྱི་ཟེན་གྱིས། སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་ཟེན་གྱིས། ལས་ཀའི་ཟེན་གྱིས། དགོན་པའི་བཅའ་ཡིག་དང་། བཅའ་ཡིག་ཚུལ་མཁན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་ཡོད་གྱི་གནས་ཚུལ། རྩ་སྡེ་ཡི་ནང་བྱུང་བའི་མི་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ནམ་ཐར། དེ་མིན་འདས་ཟེན་པའི་མི་ཡི་ཉིན་ཐོ། ཁྱིམ་ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས། སྤྱི་ཚོན་དམ་པའི་ནམ་ཐར། རྗེས་བྲན་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་ཚོས་སོགས་གཏོགས་སོ།

ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྐབས་སུ། དབྱེད་ཐབས་འདི་བཅུ་གྲུ་དེ་དབྱེད་བྱ་སྣ་ཚོགས་ལས་དམིགས་གསལ་གནད་དོན་གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་ད་ལྟ་ག་ཆོད་སྒངས་ཡོད་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ཆོད་ག་འབྲེལ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་པ། ད་ལྟ་ད་དུང་ལྟ་ཡོད་པའི་དབྱེད་བྱ་འཕམ་གནད་དོན་གང་ལྟ་ཡོད་པ་སོགས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས། ཞིབ་འཇུག་པ་སྤྱི་ཡོན་ཀྱང་ཐབས་འདི་བཅུ་གྲུ་དེ་དབྱེད་ཡུལ་གྱི་སྒྲི་མོ་ཡངས་པོར་བྱས་སྟེ་འཇུག་དགོས། ཞིབ་འཇུག་པ་སྤྱི་དང་སྤྱི་ཡོན་ཀྱང་འཇུག་འདོད་ཀྱི་དབྱེད་བྱ་དེར་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་མེད་དང་། གདེངས་ཆོད་ཡོད་མེད། འཕྲུལ་ཡུན་གཉིས་ཆར་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གནང་ཐུབ་མིན་ཐབས་འདིར་ག་ཆོད་ཞུགས་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་སོ།

དབྱེད་གནས་དངོས་བཅར། ཞེས་པའི་བརྗེ་ཆད་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། དབྱེད་བྱའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་མཁན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པ་གང་ཞིག་རང་གི་དབྱེད་པ་གཏོང་སའི་གནས་དེར་སྐྱེད་དངོས་སུ་བཅར་ཏེ་མཐོང་ཐོས་ཐྱོངས་གསུམ་རི་ལྟ་བུ་སྟེ་དུ་སྤྱོད་པ་དང་། བརྒྱན་པ་ལ། རག་ཟེན་འདེབས་པ་སོགས་བྱེད་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་

བའི་རིམ་པ་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད། དངོས་ཐོན་དབྱུང་ག་ཞིའི་རྒྱ་ཆ་ཐམས་ཅད་ཐབས་འདི་
བརྒྱུད་དེ་ཐོབ་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་མཆོན་ན། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀ་
ཐོག་མ་དེ་དབྱུང་བྱ་གང་ཞིག་གནས་སའི་ཡུལ་དུ་དངོས་སུ་འགྲོ་དགོས་ཤིང་། དབྱུང་བྱའི་ཁྲད་པར་གྱི་དབང་
གིས་བཅར་ཡུན་ལའང་ཁྲད་པར་ཡོད་པས་ཐམས་ཅད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་ཤིང་། སྐབས་འགར་རྒྱ་ཆོད་
འགའི་ནང་འགྲུབ་འགྲོ། སྐབས་འགར་ཆེ་བ་འགའ་དགོས་ཤིང་། སྐབས་འགར་ལོ་དང་ལོ་མཐུད་དེ་དབྱུང་ག་ཞི་
བཅའ་དགོས་པ་མ་ཟད། དབྱུང་བྱའི་རྒྱབ་ལྗོངས་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ་ལ་དུས་ཆོད་མང་པོ་གཏོང་དགོས།

དབྱུང་ཐབས་འདི་ཡི་མཆོན་ཉིད་ལ་རྣམ་གངས་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་། རྒྱགས་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་
སྟན་གཤམ་ཅན་འགས་བཞག་པའི་མཆོན་ཉིད་ནི། རི་རྩད་གྱི་རིགས་ཤིག་ཏུ་སྤང་བའི་དབྱུང་གནས་དངོས་
བཅར་ལ་སློལ་རྒྱུ་དང་གསར་བ་སྟེ་རིགས་གཉིས¹²་མཆིས་ཤིང་། སློལ་རྒྱུ་མཆོན་ཉིད་ལྟར་ན། ཡུལ་ཚོས་
སྤང་སའི་ཡུལ་དེའི་རིག་གནས་བྱ་འགྲུལ་དང་མཛད་སྒོ་སོགས་སུ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཞུགས་ཏེ། རྒྱ་ཆོད་
༡༤ དང་ཉིན་༡ མ་ཟད། དུས་ཆོགས་མ་འདྲ་བ་སོ་སོའི་སྐབས་སམ་ཡང་ན་ལོ་གཅིག་གི་ཡུན་མ་མཐའ་
ཞུགས་དགོས། ཡང་། གསར་བ་ལྟར་ན། ཞིབ་ཏུ་གཤམ་གྱི་རེད་མིག་ལ་གཟིགས།

དབྱུང་ཐབས་འདི་སྤྱི་ཚོགས་ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་པལ་ཆེ་བས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པས་ཐུན་མོང་བའི་
དབྱུང་ཐབས་ཤིག་ཏུ་འདོད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་ཞིང་། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པས་དབྱུང་གནས་དངོས་བཅར་
ཞེས་བའི་དབྱུང་ཐབས་འདི་གཅིགས་སུ་འཛིན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱ་པལ་ཆེ་བ་རྒན་པ་
ཉམས་སྤྱོད་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བྲན་པ་ཡི་ངོས་ན་མཆིས་ཤིང་། ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱ་ལག་ལེན་གྱི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་
རུ་སྟེ་གོང་གསལ་ཁག་ཏུ་བྱུང་བས། གནས་དེ་དག་ཏུ་དངོས་སུ་བཅར་རྒྱུ་ནི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་ལ་
མཆོན་ན་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཞིབ་འཇུག་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ། ཡུལ་མིའི་བྱ་འགྲུལ་དུ་ཞུགས་ཏེ།
ཞིབ་འཇུག་པ་རང་ཉིད་ནས་ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱའི་གོ་དོན་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བརྒྱུད་དེ་སྤྱོད་དགོས། དབྱུང་

¹² གཤམ་གྱི་རེད་མིག་གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་རྣམ་གཞག་དང་དབྱུང་ཐབས། ཞེས་པར་གཟིགས་རྒྱ་གཤམ་ཆེ།

ཐབས་འདི་ཡི་ངོས་ནས་བལྟས་ན། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀ་གང་ཞིག་བྱེད་ན་དེར་འབྲེལ་གྱི་སྐད་རིགས་ཤེས་
དགོས་པ་དེ་དབྱུང་བྱ་དེའི་སྐོར་གྱི་ཆེད་མཁས་པ་ཡིན་མིན་འཛིག་བྱེད་དུ་རྒྱབ་སྟོགས་པས་ཆད་མར་འཛིན་
བཞིན་འདུག

ཤེས་རིག་གི་མ་ལག་བརྟག་དབྱེ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱེད་ཁོངས་སུ་ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱ་ལག་ལེན་གྱི་
འགྲོ་སྐྱབས་ལ་རིགས་གསུམ་བཀར་ཡོད་དེ། ༡ ཡུལ་ཚོས་གནས་སའི་སྤྱི་ཚོགས་གོ་བབ། ༢ ཡུལ་ཚོས་ཤེས་
བྱ་ལག་ལེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ། ༣ ཡུལ་ཚོས་ཤེས་བྱའི་གོ་དོན་ཐམས་ཅད་དོ། རིགས་དེ་གསུམ་གར་ཆ་རྒྱས་
དང་གོ་རྟོགས་ཡོད་ཆོ། ཤེས་བྱ་བྱེ་བྲག་པར་གོ་བ་ཡང་དག་ལེན་སྟབ་པོ། ཞིབ་ཏུ་མཇུག་གི་དཔེ་རིས་གཉིས་
ལ་གཟིགས་རྒྱ།

རང་དབང་བཅར་འདྲི་དང་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཛད་གྱི་བཅར་འདྲི། བཅར་འདྲི་རིགས་འདི་གཉིས་ནི་ཡུལ་ཚོས་
ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོས་དབྱུང་གནས་དངོས་བཅར་གྱི་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་བཞིན་འདུག སྡེ་མ་སྟེ་རང་དབང་
བཅར་འདྲི་ཞེས་པ་ནི། བཅར་འདྲི་བྱེད་མཁན་དང་འདྲི་སའི་གང་ཟག་དབར་བརྗོད་བྱ་དང་དུས་ཚོད་སོགས་ཀྱི་
བཀག་རྒྱ་མེད་པར་ཁོར་ཡུག་དང་གནས་བབས་ལ་བསྟུན་ཏེ་སྟབས་གང་ལེགས་ཀྱིས་བྱེད་པའི་བཅར་འདྲི་
རིགས་ཤིག་རེད། སྤྱི་མ་སྟེ་བཀོད་སྤྱིག་བྱེད་མཛད་གྱི་བཅར་འདྲི་ཞེས་པ་ནི། འདྲི་བ་སྡོན་མ་ནས་གཏན་འཁེལ་
རགས་ཅིམ་བྱེད་པ་དང་། དུས་ཚོད་དང་འདྲི་སའི་གང་ཟག་དེའང་ཆེད་དུ་གདམ་པའི་བཅར་འདྲི་རིགས་ཤིག་
རེད། དེ་གཉིས་ཀའི་གང་ཡིན་ཀྱང་བཅར་འདྲི་བྱེད་སའི་གནས་དེ་གལ་ཆེན་པོར་སྒྲུབ་།

གོང་གི་བཅར་འདྲི་རིགས་གཉིས་ལས་གང་ཡིན་ཀྱང་བཅར་འདྲི་བྱེད་སའི་གནས་དེ་གསལ་འགྲུར་བཅར་འདྲི་
དང་མི་འདྲ་བར་ཅུང་གཟབ་དགོས་པ་ཞིག་ཏེ། ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པས་བཅར་འདྲི་བྱེད་སའི་གནས་དེ་
གདམ་ཆོ། ༡ བཅར་འདྲི་བྱེད་སའི་གང་ཟག་དེ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་སྟེ། རང་རང་གི་བྱིམ་གྱི་བྲམས་
ར། རང་དགའ་སའམ་རྟོག་བདེ་བའི་ས་ཆ་ཡིན་ན་གང་དྲིས་པ་དེ་བར་ཆད་མེད་པར་སྟུག་པོར་བཞག་སྟབ་པ་
དང་། ༢ མི་ཆ་མེད་མཐོང་རྒྱ་མེད་ས་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ། ལག་ཏེ་བཅར་འདྲི་བྱེད་སྐབས་སུ་མི་ཆ་མེད་ཅིག་སྟོ་

བྱར་དུ་མཐོང་ཆེ་རྟོག་མ་བདེ་བར་གྱུར་ཏེ་ཤེས་བྱ་གཤམ་ཆེན་དེ་མ་ཉིད་དུ་བརྟེན་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྲིད་པས་
མི་ཆ་མེད་ལ་འཛེམས་དགོས། དེ་མིན་གཞན་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས་རྒྱ།

རེའུ་མིག་གསུམ་པ།	ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་རྣམ་གཞག་དང་དབྱེད་ཐབས།
སྔོན་རྒྱན་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་འགྲོ་སྐབས།	དེང་རབས་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་འགྲོ་སྐབས།
ཞིབ་འཇུག་གྲེད་སའི་གནས་སུ་ཡུན་རིང་བཅར་བ།	ཞིབ་འཇུག་གྲེད་སའི་གནས་སུ་ཡུན་རྒྱུང་དུར་བཅར་བ།
ཉམས་སྤྱོད་ཞིབ་ཆགས་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་	གངས་ཀ་དང་རྒྱ་ཆ་བརྟག་དབྱེ་ཞིབ་ཆགས་སུ་ཐོན་བ།
ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱན་ཡུན་རིང་དུ་སྤྱོད་བ།	ཞིབ་འཇུག་འཆར་གཞིའི་དུས་ཡུན་ཞིག་གི་ནང་གྲེད་བ།
ཡིག་ཐོག་ཟིན་བྲིས་འདེབས་བ།	སྒྲ་ཐབ་བ།
གཅིག་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་རིགས་ཀྱི་གངས་ཀ་ཉར་བ།	ཆོགས་ཤིག་གམ་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་གངས་ཀ་དང་རྒྱ་ཉར་བ།
དབྱེད་ཡུལ་གང་རུང་དུ་འཛིན་བ།	དབྱེད་ཡུལ་དམིགས་སུ་འཛིན་བ།
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱང་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དབྱེད་བྱར་འཛིན་བ།	དབྱེད་བྱར་རྒྱས་ལོན་དང་འབྲེལ་འབྲིས་གང་ཐུབ་གྲེད་བ།
དབྱེད་ཡུལ་གྱི་བྱ་འགུལ་ནང་དངོས་སུ་གཞུག་བ།	ཞིབ་འཇུག་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་དབྱེད་ཡུལ་ལ་བརྟག་བ།
ནང་ཆག་གི་ཡོན་ཏན་ཅན།	རྒྱབ་སྐྱོངས་ཤེས་བྱ་མཁུན་མཁན།
ཕྱོགས་སུ་མ་སྤྱང་བའི་ཤེས་རྟོགས།	དབྱེད་གཞི་རྣམས་བཞུགས་འཛིན་བ།
རིག་ཟིག་འདེབས་བ།	རིག་ཟིག་འདེབས་པ་དང་སྒྲ་ཐབ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགྲོད་བ།
ཆད་ལྡན་དུ་གཏན་ལ་འབེབས་བ།	ཆད་ལྡན་དུ་གཏན་ལ་འབེབས་པ་དང་ལྡན་དབྱེ་ཞིབ་གྲེད་བ།

ཞར་བྱང་། སྔོན་རྒྱན་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་། དེང་རབས་དབྱེད་ཐབས་ལ་ཤིན་ཏུ་འོས་ཤིང་འཆོམས་པར་
མ་ཟད། པན་ཆེ་བའི་རིགས་པ་དང་དོན་སྤྱི་སོགས་མཆོན་གྲེད་ཀྱི་བརྟེན་ཆད་མང་པོ་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་རྟོགས་
རིག་དང་ཆད་མ་རིག་པའི་བརྟེན་ཆད་འགའ་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་སུ་འཕྲེན་དགོས་ཤིང་། བྱངས་ན་
དབྱེད་དཔྱོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་བརྟག་དབྱེ་ཞིབ་ཆགས་སུ་འགྲོ་བྱུང་བའི་དགེ་མཆོན་མང་པོ་མཆིས། དཔེར་ན།

ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་བརྗོད་བྱ་གང་ཞིག་སྐྱབ་ངག་ཡང་དག་དང་། ཉགས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་
བསྟེན་པ། འབྲས་ཉགས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་འབད་རྒྱ་དང་། ཡང་། བཏགས་ཡོད་ཚོས་གསུམ་རེ་རེ་ནས་དབྱད་
ཡུལ་གྱི་སྟེང་སྒྲར་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་བགྱིད་པ་ཡིན་ན་དགེ་མཚན་མང་པོ་ཐོན་ངེས་ཤིང་། ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་
ལས་སུ་བཞི་འགོད་སྟངས། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་སོགས་དབྱད་ཐབས་སུ་འོས་པ་མང་པོ་མཆིས་པ་ལས་
དཔེ་མཆོན་དུ་བྲངས་པའོ། ། བྱིས་སུ་འདིའི་སྒྲོར་རྒྱས་པར་འབྲི་འཆར་ཡོད་པས་སྐབས་དེར་གཟིགས་པར་བྱ།

བདུན་པ། མ་འོངས་པའི་རེ་བ།

འཚོ་བ་དངོས་ལས་བྱུང་ཞིང་ལོ་རྒྱུས་དལ་འབབ་རིང་མོའི་བཞུད་འགྲོས་དང་འགྲོགས་སྟེ་རིམ་གྱིས་བསགས་
ཐོན་བྱུང་པའི་ཉམས་སྦྱོངས་དང་ངག་རྒྱན་གཤམ་བྱས་སྒྲུག་གྱང་དོ་སྒྲར་མ་ཐོབ་པའི་གངས་སྒྲོངས་ཡུལ་ཚོས་ནོར་
བྱ་འདིའི་ནོར་ངོ་མ་ཆོད་པར། གཞན་གྱི་ཉ་ཉོག་རྩལ་ལུད་ལྟ་བུའི་འགྲོ་སྟངས་ལ་མཐོང་སྟོད་བཞིན་པའི་སྤྱི་
ཆོགས་འདིའི་ནང་། སེམས་ཅུང་ཅམ་བག་པེབས་སྟོད་ཡངས་ངང་བསྐྱད་དེ། སྒྲིང་བ་ཡོངས་ཀྱི་འདུན་ལམ་ལ་
རྒྱང་བལྟ་ཞིག་དང་། ད་ལྟའི་རྒྱགས་ཆོས་ཅི་ཡོད་གནས་བབ་ལ་ཞིབ་འདང་དང་བསམ་སྟོག་གང་ཁེབས་ཤིག་
བཏང་བ་ན། འཛིགས་སྒྲིང་དང་རེ་བ་སྐྱབ་བཏབ་ཏེ་འཆར་འོངས་ཤིང་། སྐྱེ་ཞབས་རྟོ་སྒྲར་ལེགས་ཀྱི་བསྟོམས་
ཆོགས་དེར་གནས་ལུགས་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་པར་རྟོགས་ཤིང་། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་དེ་
འབྲེལ་གྱི་གནད་དོན་དེ་དག་དབྱེ་ཞིབ་བརྒྱད་པ་ན། འབྲུང་འགྱུར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་ནི་འཛིགས་སྒྲིང་སྤྱིས་
བྱེད་དུ་མཐོང་།

ཡིན་ནའང་། མི་རིགས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་རིག་གནས་སྟོང་སྟོབ་སྟེན་བྱས་འོག ཡུལ་ཚོས་བདག་ཉར་དང་། ཡུལ་
ཚོས་ཞིབ་འཇུག ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་པའི་དབྱུང་སྟེ་གསོ་སྟོང་། ཡུལ་ཚོས་དབྱད་བྱར་འཛིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་
རིག་པ་བཙུགས་སྟེ་གངས་ཅན་པའི་རིག་གནས་བཙུ་ཡི་ཁ་བསྐྱར་ཏེ། འབྲུང་འགྱུར་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་
འཛིགས་སྒྲིང་ཅན་དེ་གཞོང་ལེན་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་བྲ་སྤྱིག་བཏན་པོ་ཞིག་ཁ་ཆ་དགོས་གཞུགས་སུ་བབས་འདུག
དེ་ལས། ཡུལ་ཚོས་ཀྱི་རིགས་འགར་རྒྱ་ནི་ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྟོན་འགྲོ་ལྟ་བུར་སྒྲིང་བས། ད་རེབ་འདིར་
དཔྱོད་ལྡན་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་སྒར་བསྟར་ཡོད་པའི་དཔེ་རིས་གསུམ་པར་དགོངས་འཆར་དང་དབྱད་

བརྗོད་ལྷག་པོར་ཡོད་པར་ཁྱེ་རྒྱ་དང་། སྤྱོད་ལམ་བཞི་དང་འབྲེལ་རེ་རེར་སྦྱར་ཏེ་བཀར་ན་འོས་སམ་ཡུས་ངག་
ཡིད་གསུམ་དང་འབྲེལ་རེ་རེ་ནས་བཀར་ན་འགྲིགས་སོ་སོའི་བབ་དང་བསྟན་ད་དུང་བཟླ་དགོས།

མདོ་སྟོ་མདོ་སྟོ་ཡིན་ཤིང་གི་ཉགས་མཚན་ཀྱང་མདོ་སྟོའི་ཡུལ་ཚོས་ལས་ལྷག་པ་མི་འདུག་སྟམ་པས། ཡུལ་
འདིའི་སྟན་མོང་ཡུལ་ཚོས་རེ་རེ་ནས་ཞིབ་འཇུག་དང་བཟླ་བྱེད་བཏང་སྟེ། གངས་ཅན་བ་སྤྱིའི་ཡུལ་ཚོས་རེ་
སྟག་ཏུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡུལ་ཚོས་ཆགས་ཚུད་དུ་ཉར་བ་མ་ཟད། ད་དུང་སྤྱི་བ་སྐངས་
མེད་པའི་མི་རབས་ཐམས་ཅད་གི་ལག་ཏུ་འབྱོར་བྱུང་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཡོངས་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དུ་
ངས་ཤིང་། ཡུལ་ཚོས་དེ་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པབས་ཏེ་བྱིས་པའི་བསྐྱབ་དེབ་དང་། ངག་ཐོག་ལག་ལེན་གི་རྒྱན་
བཅན་པོར་བཞིས་ཏེ་ཡུལ་ཁམས་གི་འཕོ་འགྱུར་དེ་རང་གི་རིག་གནས་འཕེལ་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་
འགྲོ་རྒྱུ་ལོ། །

བྱར་བསྟེན་ཡིག་ཐོ།

- ༡ སྤྱི་ཆོགས་གི་སྤྱིག་གཞིའི་བྱུ་རྒྱན་སྐྱེད་བའི་བསྟན་བཅོས། ཨན་ཐོ་ཁེ་གོ་ཐུན་སྟེ། ༡༩༩༤ ལོར་དཔར་དུ་
བསྐྱབ།
- ༢ དུང་དཀར་ཆོག་མཛོད། དུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༢ ལོ་བོད་གི་ཤེས་རིག་དཔེ་བསྐྱབ་ཁང་།
- ༣ ཤེས་བྱ་ཀུན་བྲལ། རྫོ་རྩེ་རྒྱལ་པོ་དང་བྱུ་བསྟན་ཉི་མ་གཉིས་གིས་བསྐྱེད་ཤིང་། ༡༩༩༢ ལོར་པེ་ཅིན་མི་
རིགས་དཔེ་བསྐྱབ་ཁང་གིས་དཔར་དུ་བསྐྱབ་ཞིང་བཟམ།
- ༤ ཡུལ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྟོན་རྒྱན་དབྱེད་ཐབས་སྐྱེད་བ། བརྒྱད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་བཟླ་དབྱེ། དབྱེད་
ཡུལ་དངོས་བཅར། བཟླ་ལྷ། རང་འདོད་བཅར་འདྲི་དང་། དམིགས་གསལ་བཅར་འདྲི། ཉ་ཟུ་ཉེ་དུ་
(༢༠༠༥). CEHC/EICCARS ཡི་ལས་གཞི་དབྱེད་ཚོམ་སྤྱི་འགོད།

Knowledge system: ཞེས་བྱའི་མ་ལག

Behavior pattern: སྤྱོད་པའི་ཆགས་ལུགས།

Processing behavior: བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་གི་བྱ་སྤྱོད།

Observation: ཞིབ་བརྟག གསུང་གི་ཞིབ་བརྟག: འབྲེལ་འདོད་ཞིབ་བརྟག

Focused Observation: དམིགས་བརྟན་ཞིབ་བརྟག Selective Observation: གདམ་བརྟག

Grand Observation: ཁྱོད་ཡོངས་ཞིབ་བརྟག Mini observation: ཆུང་ཁག་ཞིབ་བརྟག

Material Culture: དངོས་པོའི་རིག་གནས། Social Setting: སྤྱི་ཚོགས་སྤང་བཀོད།

Social Status: སྤྱི་ཚོགས་གནས་སྡངས། Social Structure: སྤྱི་ཚོགས་སྤྱིག་གཞི།

Social System: སྤྱི་ཚོགས་མ་ལག Social context: སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་གནུངས།

Social-cultural process: སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་བྱུང་རིམ།

Organization རྩ་འཛུགས། Social-cultural meaning: སྤྱི་ཚོགས་དང་རིག་གནས་ཀྱི་སྙིང་བོ།

Shared History: མཐུན་མོང་ལོ་རྒྱུས།

Human interaction: སུན་ཆུན་ལས་ལན།

Multiple Realities: མངོན་སུམ་སྤྱི་ཚོགས།

Network functioning: འབྲེལ་ཚོགས་རྒྱས་འདོན།

Informal interview དམིགས་གསལ་བཅར་འདྲི།

Unstructured interview འདོམས་བྲལ་བཅར་འདྲི།

Conversational interview ཁ་བརྟན་ཆུ་གི་བཅར་འདྲི།

Descriptive interview འབྲེལ་བརྗོད་བཅར་འདྲི།

Example question དཔེ་མཆོན་དྲི་བ། Experience question ཉམས་ཐུང་དྲི་བ།

Native language question ཆོགས་སྐད་དྲི་བ།

Qualitative method རོ་བོ་གཞི་འཛིན་གྱི་བརྟག་ཐབས།

Secondary Data བརྒྱུད་ཐོན་དབྱེད་གཞི།

Primary Data དངོས་ཐོན་དབྱེད་གཞི།

Quantitative method མང་ཉུང་གཞི་འཛིན་གྱི་བརྟག་ཐབས།

Primary Data Collection དངོས་ཐོན་དབྱེད་གཞི་འཚོལ་བསྟུ།

Fieldwork དབྱེད་གནས་དངོས་བཅར།

Primary Data Analysis དངོས་ཐོན་དབྱེད་གཞི་བརྟག་དབྱེ།

Process of discovery གསར་ཉིད་བརྒྱུད་རིམ།

Secondary Data Collection བརྒྱུད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་འཚོལ་བསྟུ།

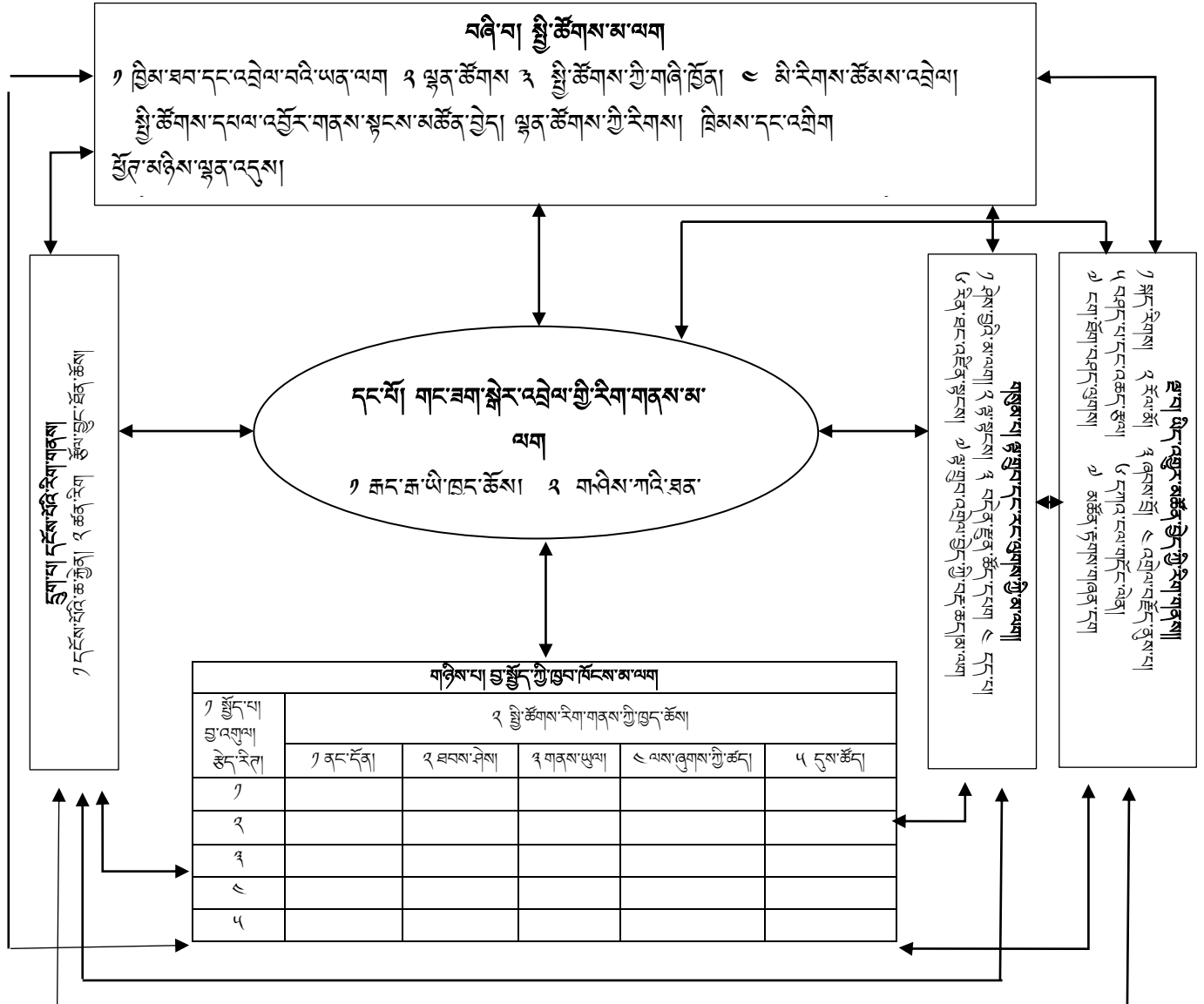
Organization ཅ་འཛུགས། Secondary Data Analysis བརྒྱུད་ཐོན་དབྱེད་གཞི་བརྟག་དབྱེ།

Field note དངོས་བཅར་རིག་ཟིན།

དཔེ་རིས་དང་རེབ་མིག

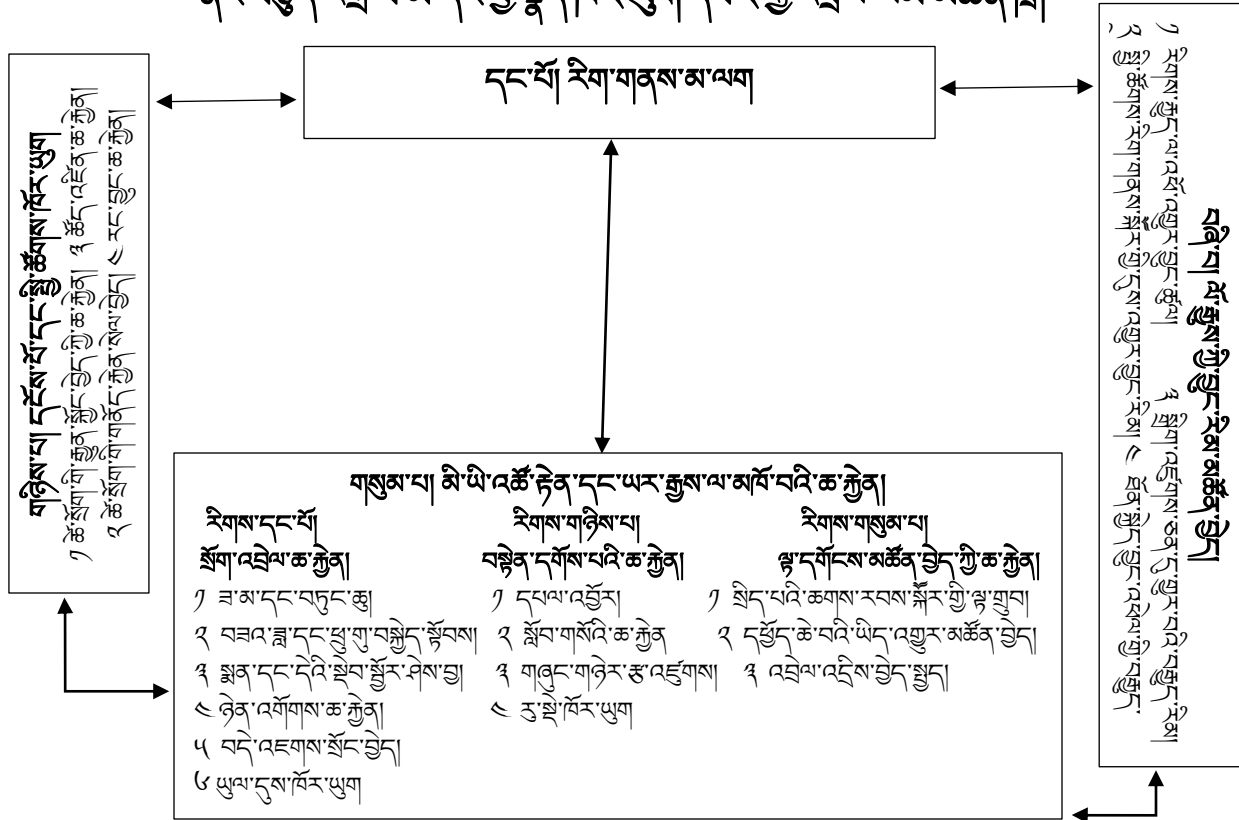
དཔེ་རིས་དང་པོ། རིག་གནས་མ་ལག་གི་དཔེ་མཚོན་དང་པོ།

རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱན་གྱུར་བྱེད་ཀྱི་མ་ལག་མཚོན་ཁ།



དཔེ་རིས་གཉིས་པ། རིག་གནས་མ་ལག་གི་འཁོར་རྒྱན་ལས།

ནང་བཅུད་འགྲོ་བ་མི་དང་སྤྱི་སྤྱོད་ཁོར་ཡུག་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་མཚོན་ཁ།



དཔེ་རིས་གསུམ་པ། ཡུལ་ཚོས་གྱི་རིག་ས།

