

འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཐུགས་དཔྱད་  
ལྟུང་ལྟུང་རྒྱ་མཚོ་མི་བུ་  
ལེ་ཐུགས་ཁྱེད་།



# ང་ཚོའི་དམིགས་ལུས།

འབྲས་སྤྲངས་ལྗོ་གསལ་གྲིང་སྒོམ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ཉེ་གནས་ཁང་ནི། དེང་རབས་ཚན་རིག་དང་སངས་རྒྱས་པའི་སེམས་ཀྱི་  
ཚན་རིག་དབར་པན་ཚུན་དང་སྤེལ་མཉམ་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འགོ་བ་མིས་གཙོས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་པན་བདེ་བསྐྱབ་པར་གཞོལ་  
བའི་ལགོང་ས་ལསྐྱབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་མཚོག་གི་སྐབས་ཚེན་དགོངས་བཞེད་ཟབ་མོ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་ཚར་བ་ཚུ་  
གོགས་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་སྲུང་དུ་བཅུགས་པ་ཞིག་ཡིན།



འབྲས་སྤྲངས་ལྗོ་གསལ་གྲིང་སྒོམ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ཉེ་གནས་ཁང་།







“དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར་ནང་  
དོན་དེག་པ་དང་ཚན་དེག་གཉིས་  
ཀར་པན་ཚུན་ལྷན་ལས་སྟོན་པའི་  
འབྲེལ་འབྲིས་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་  
པ་དང་། འགྲོ་བ་མིར་འཕྲད་པའི་  
དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་  
བྱེད་པར་དོན་སྣོད་ལྡན་པའི་མཉམ་  
ལས་གྱི་བྱ་བར་ཞུགས་པའི་རྒྱས་  
པའང་ཡོད།”

ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་གསུངས།



# འབྲས་སྤྲུངས་སློབ་གསལ་གླིང་གློ་སྤྲུབ་དང་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་།

འབྲས་སྤྲུངས་སློབ་གསལ་གླིང་གློ་སྤྲུབ་དང་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་ནི་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་  
 མཉམ་ལས་རྒྱུན་མཐུན་དགོས་པའི་ཡགོང་ས་ལྷུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དགོངས་པ་དང་། གནའ་བོའི་ཤེས་  
 རིག་སློབ་གསོའི་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་སྲེལ་བའི་འབྲས་སྤྲུངས་སློབ་གསལ་གླིང་གི་དམིགས་འདུན་  
 གཉིས་ཀ་སྤྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་བཙུགས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་བབས་ཚན་རིག་གི་གྲངས་རྩིས་ཐབས་རྩལ་དང་གང་ཟག་  
 གསུམ་བའི་ལྷ་རྩལ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ཕྱི་ལོ་འདི་གཞི་རྒྱུ་ཁམས་ལ་བརྟེན་པའི་གཞུང་ལུགས་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་  
 ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། རང་བའི་ལྷ་བྱུང་གི་ལྟེ་གནས་ཁམས་ཉམས་འོག་ཏུ་རྒྱུན་པར་གང་ཟག་དང་མིའི་རྟོག་  
 ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་གནད་རང་བཞིན་དུ་བསྟོན་ཡོད། དེར་སྐབས་འདི་འབེལ་ཇེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སློབ་སྤྲུབ་ཚན་  
 རིག་གིས་སློབ་སྤྲུབ་ལག་ལེན་གྱི་སུ་རུས་ཐད་བརྟེན་དུ་བཞུགས་པའི་དབང་རྟེན་ལ་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་  
 མཁོ་སློབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལྟར་སྟེ། སློབ་སྤྲུབ་ལག་ལེན་གྱི་བར་འཛིན་གྱི་ལོངས་ནས་དོ་སྣང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་  
 བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཤེས་རིག་གི་སློབ་རྒྱུན་ཆེན་པོ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་མཉམ་ལས་བྱས་ཆེ། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་  
 ལྷོང་དང་། ཤེས་ལ། བཟང་སློབ་དུ། རང་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་གསལ་བོར་བསྟོལ་བར་བཅར་རུས་  
 རྐབས་ཆེན་ཡོང་ངེས་ཡིན།



འབྲས་སྤྲུངས་སློབ་གསལ་གླིང་གློ་སྤྲུབ་དང་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་ནི་གོང་གསལ་ཤེས་རིག་སློབ་གསོའི་  
 འདིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་མཚམས་ཞིག་སྟེ། རིག་པ་དང་མཚའ་བརྟེན་པའི་གཞུང་སའི་གནས་མཆོག་ཅིག་  
 ཏུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན། ལྷེ་གནས་འདི་ཡིས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་བའི་བྱ་བརྩུན་གྱི་དབར་དུ་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་  
 ཀྱི་སློབ་ལ་སུ་རྒྱུན་གདོང་ལྷག་སྟེ་མོས་སྤྲུབ་དང་བརྟེན་དུ་བྱེད་པར་ཅི་འབྲོར་བའི་མཐུན་ཆེན་བསྟུན་པ་དང་  
 མཉམ་ལས་དུ། མོད་བརྒྱུན་ནང་བསྟན་གྱི་དགོ་ལེགས་འབེལ་བཞིན་པའི་བཤའ་སྤྲུབ་བསྟེ་གནས་ཤིག་ཏུ་འཛིན་གྱིང་  
 ས་ལྷོགས་གང་ས་ནས་ལེབས་པའི་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སྤྱི་བོ་རྣམས་ལ་སློབ་གཉེར་དང་ཉམས་ལེན་བྱ་སའི་གནས་  
 ཤིག་ཀྱང་བསྟུན་གྱི་ཡོད།



གོ་རྟོགས་སྤྱིང་སྤྲུབ།

# ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་འགྲོ་ བམིའི་ཕན་བདེའི་རྩ་བར་ བརྩམས་པའི་བྱུགས་རེ་ཁག

ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གིས་མོ་རོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་ཕན་ཚུན་དགོངས་  
ཚུལ་བརྗེ་ལེན་གྱི་ལས་རིམ་དུ་མང་ལྷན་ཞུགས་གནང་ཡོད། དེ་ནི་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་བོད་བརྒྱུད་ནང་  
བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་ཏུ་གསལ་པོ་བཤེས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བམི་  
ལ་འབྲས་བུ་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་འཚོལ་བའི་ཚེད་རེད། དེ་ཡང་ཕྱི་དངོས་པོའི་དཀའ་ངལ་ཁོ་རྟོག་མིན་པར་  
ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ཀྱི་འཚོལ་བཞིན་ཡོད། སློལ་རྒྱུན་གཉིས་པོ་ཕན་ཚུན་གཉིས་སྟེན་གྱི་དར་འབེལ་དང་  
འགྲོ་བམི་ཐུན་མོང་གི་ཁེ་བན་ཚེད་དུ་སྟེ་ཚན་པོ་པོའི་ཚེད་མཁས་ཤེས་ཡོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློལ་རྒྱུན་འདི་གཉིས་དབར་  
འབྲེལ་ཐམ་འཇུགས་པའི་བྱ་གཞུག་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་སྐུལ་མ་དང་མཐུན་སྦྲེལ་  
གནང་དང་གནང་སྲུང་རེད།



འབད་བརྗོན་འདིའི་འབྲས་བུར་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཁྲིད་དུ་སྟོན་ཚད་བྱུང་མ་སྟོང་བའི་འགྲུར་བ་ཚེན་པོ་  
ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། སྟེ་རྟོན་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་བྱུགས་རེ་ལྟར་ཨེ་མོ་རེ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་  
གིས་དབང་རྩ་ཚན་རིག་དང་། སྟེ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། ཚན་རིག་གི་ཉམ་བུ་བཅས་ཚང་བའི་མོ་རོ་རྒྱུག་གི་  
ཡུན་ཚད་ཅན་གྱི་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཁྲིད་གཞི་བྱ་རྒྱས་པོ་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་ཡོད་པ་དང་། ཁྲིད་གཞི་དེ་དག་ད་ཆ་འབྲས་  
སྲུངས་སློ་གསལ་ལྷིང་རྒྱུད་པའི་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཆེ་ཁག་དག་གི་སློབ་ཚན་སྟེ་བྱིངས་ཀྱི་གྲས་སུ་བཞག་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་  
དང་བྱེད་སྲུང་ཡིན། ལས་བྱ་དེར་འགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་ཨེ་མོ་རེ་རྟོན་གཞི་བྱས་པའི་ཨེ་མོ་རེ་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་  
རིམ་གྱིས་འབྲེལ་མཐུད་དང་། གོ་སྟེན་མཇུག་སྦྲོད་གི་འགན་ཁུར་སྲུངས་དང་ལེན་བཞིན་ཡོད།



ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཚེན་པོའི་བྱུགས་རེ་གཅིག་ནི་སྟོན་འགྲོ་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་བར་གྱི་སྐྱེད་བྱའི་བསྐྱབ་གཞི་  
ཁྲིད་དུ་སྟེད་དང་སེམས་གཉིས་ཀའི་འཚར་ལོངས་ཀྱི། བརྩམས་སྟོན་དང་ཤེས་རྒྱ་གཉིས་ལྷན་ཉེ་ཐབས་ཤེས་རུང་འབྲེལ་གྱི་  
འཚར་ལོངས་བསྐྱེད་པའི་སློ་ནས་འགྲོ་བམིའི་ཀུན་ཁབ་ཀྱི་རིན་ཐང་རྣམས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་བརྗོན་རྒྱུ་དེ་ཡིན།  
འདིའི་བྱུགས་རེ་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ད་བར་སྐྱེད་པའི་འཛེམས་མེད་དང་ཐབས་ཤེས་འབད་ཚོལ་སྟོན་མེད་གནང་ཡོད།  
རྒྱུན་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱུགས་རེ་འདི་ལ་“སེ་ཀུ་ལར་ཨེ་ཐེག་སྟེ།” ཡོངས་གྲགས་བོད་འགྲུར་དུ་“ཚོས་  
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོན་”ཅེས་འབོད་ཅིང་། འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་སྟེ་བྱེད་གཞི་གང་ལའང་བརྟེན་མི་དགོས་པའི་  
འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ཡོད་མེད་གཉིས་ཀས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚོགས་ཤིག་ཞིག་ཡིན།  
འཚར་ཅན་གྱི་རྒྱུན་ཤེས་དང་། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་། ཚན་རིག་གི་དཔལ་རྟགས་བཅས་གཞི་ལ་བཞག་པའི་འཇིག་རྟེན་  
མི་ཚོས་ཀྱི་རྩལ་ལུགས་འདི་ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་དུ་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཚོགས་པའི་བརྗོན་གཞི་ཞིག་ཡིན།

མཐའ་དོན། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་སློབ་གསོའི་སློལ་རྒྱུན་བསྐྱར་གསོ་གནང་རྒྱུ་དེ་ཡང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་  
ཚེན་པོ་མཚོག་གི་བྱུགས་རེའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ཐད་ལའང་མགོན་པོ་གང་གིས་ཐབས་ཤེས་འབད་ཚོལ་སྟེ་མཐུད་དེ་  
གནང་བཞིན་ཡོད། གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་སློབ་གསོ་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་སྟེང་གི་ཤེས་ཡོན་ལྟེ་གནས་ཐོག་མའི་གྲས་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
ལེུ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སྟོན་ཚད་བྱུག་བསྐྱར་གནང་བའི་སློལ་རྒྱུན་དེ་ཡིས་ལེགས་པར་མཚོན་སྐབས་པ་ཞིག་ཡིན།





# ལྷ་ལེ་རྒྱུ་ལྷོ་ལ་རྒྱུ་

དཔལ་ལྷ་ལེ་རྒྱུ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནི་སློན་དུས་རྒྱ་གར་གྲུ་ཤར་ཉེ་དེར་སངས་བུ་ལྷི་ཉར་མངའ་སྡེ་དུ་གཏོགས་པའི་  
 ལྷ་ལེ་རྒྱུ་ཡི་གནད་ལུལ་དེར་ཆགས་ཤིང་། དེར་གྲུང་འགྲིག་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་གཏན་ཆེགས་རིགས་ལམ་གྱི་རྣམ་ལག་ལག་  
 གཞིར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚུལ་དང་། སྒྲན་མང་ཅིས། སྐར་དབྱེད་རིག་པ། ཆབ་སྲིད། ཚད་མ། བརྗོད་སྤྱོད། ཚུལ་རིག་མངོན་པ་  
 བཅས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་ནང་དོན་རིག་པའི་ལྷ་སྤྱོད་སྤྱི་ཚུལ་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་སློབ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་སྤྱོད་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ལྡན་ལྡན་པའི་  
 འདུལ་བསྐྱོད་མཁུན་གྱི་འཛམ་གླིང་གི་ལེས་ཡོན་ལྷོ་གནས་སྤྱིང་གོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན། དེར་དུས་ལུག་རིང་པོར་ཐག་རིང་གི་  
 རྒྱལ་ཁབ་པར་གྱི་ཡང་། ཀོ་རི་ཡ། ཨིན་ཏོ་ནེ་ལི་ཡ། ཉར་གི་རྒྱ་ནག་བཅས་ནས་དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་སློབ་སྤྱོད་མང་པོ་  
 འདུས་ཤིང་། དེ་དག་ལ་ལེས་བྱའི་གནས་མང་གི་ཐོག་སློབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བྱིན་པས་སྤྱི་སློབ་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་སྤྱིད་རྒྱ་ཆེན་  
 པོ་ཐོབ། དུས་རབས་གསུམ་པའི་ནང་གི་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་སྤྱ་འཛམ་གྲུབ་ཀྱིས་སློབ་གཉེར་ཁང་དེར་ཉ་ཅང་གཟིགས་  
 པ་ཆེན་པོ་གནད་པ་དང་། བཙུན་མེན་གྱི་ལོ་རང་དང་རྒྱལ་སློབ་མཚོན་བྱེད་དུ་སྤྱོད་འགྲུབ་རམ་འདེགས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་སྤྱོད།

གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་ཉིད་ཞིབ་ཆགས་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་གཏན་ཆེགས་ཞིབ་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བསྐྱོད་པའི་ཆ་  
 རས་སྤྱོད་པའི་གྲགས་པ་ཆེ་ཆེར་རྒྱས་པ་འདི་བཞིན་དུ། དབྱེད་གཞིའི་བརྗོད་བྱའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་ཀྱང་སྐབས་དེའི་  
 འཛམ་གླིང་གི་ཚོན་ལ་མིག་དཔེར་ལོས་པ་ལྷ་བྱུར་གྱུར། དེའི་ཉེར་འབྲས་སུ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་ནས་མཐར་  
 ཟུན་པའི་མཁུན་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ཞི་རྟོག་དབྱེད་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལམ་ནས་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་པར་  
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་འབད་འབྲངས་སྤོད་མེད་ཀྱིས་ཞུགས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་བར་གྱུར།



དུས་ལུག་ལོ་རྒྱུ་ཆེག་སློབ་སྤྱོད་ཀྱི་རིང་ལ་ལྷ་ལེ་རྒྱུ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་འཛིན་ཏེན་འདི་གྱི་གཉེས་དང་འབྲེལ་  
 པའི་ལེས་བྱའི་གནས་མང་དག་ལ་ནང་བྱུང་རྒྱུ་ལའི་མཁུན་པ་ཉ་ཅང་མང་པོ་བྱོན་པ་དག་གིས་སངས་རྒྱལ་པའི་ལྷ་སྤྱོད་  
 དང་། ཆད་མ། བརྗོད་སྤྱོད། སློབ་སྤྱོད་ལྷ་བྱུར་ལེས་རིག་གི་སོལ་རྒྱུ་དག་ལ་ཅ་བ་བརྟན་པའི་རྒྱུ་གཞི་བཏོངས། དེ་དག་  
 གི་ཚོན་དུ་“ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉེས་”སུ་གྲགས་པ་སྟེ། བསྐྱོད་པ་ལ་བྱས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ནང་པའི་ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་དང་དབྱེད་  
 མ་པའི་ཤིང་རྩའི་སྤོལ་འབྱེད་ཡིན་པ་སློབ་དཔོན་སྤྱོད་(དུས་རབས་གཉེས་པ་)དང་རྣམ་རིག་པའི་ཤིང་རྩའི་སྤོལ་འབྱེད་  
 ཆེན་པོ་འབྲས་པ་ཐོགས་མེད་(དུས་རབས་བཞི་པ་)རྣམས་གཉེས་དང་། གཞུང་དོན་འཆད་པ་ལ་སློབ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཡངས་  
 ཤིང་རྩའི་པས་ལོག་སྤྱོད་ཆེར་གཅོད་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་(དུས་རབས་བྱུག་པ་)། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔེའི་སྤོད་པ་ལ་འབྲུག་པའི་བསྐྱོད་བཙུན་ཆེན་པོ་རྩམ་པ་པོ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཞི་བ་ལྷ་(དུས་རབས་བདུན་པ་)། ཆད་མ་  
 རིག་པར་མཁུན་པའི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་རིགས་པའི་དབང་བྱུག་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་བཅས་ཀྱང་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ 1900 ཅམ་ལ་ཕྱིའི་བཙུན་འཛུལ་བས་ལྷ་ལེ་རྒྱུ་ལྷོ་ལ་གཏོར་དུ་བཏང་བའི་ཇིས་སུ་སློབ་གཉེར་ཁང་དེའི་ཆེས་ཅ་  
 འགངས་ཆེ་བའི་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐབས་སྤོལ་ཉེ། རིག་གཞུང་སྤྱོད་མང་པོ་ཆོན་སྤྱོད་ཞེས་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་ཆེ་  
 པ་ལྡན་པ། རིག་གནས་ལན་ཆོན་མཉམ་སྡེ་བྱས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་བཏབ་པའི་སྤོལ་བཟང་དེ་པོད་གངས་ཅན་གྱི་  
 སྤོལ་སྤྱོད་པར་དུས་རབས་དུ་མའི་རིང་ལ་འབད་པ་སྤོད་མེད་ཀྱིས་མི་ཉམས་རྒྱུད་འཛོལ་བྱས།



# རྟོག་དབྱེད་གྱིས་འབྲུག་པའི་སྤོལ་རྒྱུ་

# འབྲས་ལྗངས་སྐྱོད་གསལ་སྒྲིང་བྲལ་ཚང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱངས་ཚོས་སྐྱར་ནི་རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་སྲས་ཆེན་བཞི་ཡི་ཡ་གྲུལ་རྗེ་འདམ་དབྱངས་ཚོས་རྗེ་བཀའ་འཕྲིན་དཔལ་ལྷན་མཚོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༤ ལོར་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་སའི་ཉེ་འབྲས་ཀྱི་རི་རོམ་ལེག་ཏུ་སྐྱབས་བཅུག། རིམ་གྱིས་རྟེན་གཞི་ཆེས་ཆེ་བའི་དགོན་པ་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་བསྐྱེད་ཅིང་། དགོ་ལེགས་ཀྱི་དཔལ་འདོམས་པའི་དུས་སུ་སྐོན་ཆད་ལུ་རོབ་ཁུལ་གྱི་ཨོ་ཀ་སི་རྫོང་དང་ཁེ་མ་རྫོང་གཉིས་ལག་སྐོབ་བྲལ་ཆེན་མོ་གཉིས་དང་མཚུངས་པར་སྐྱོག་ཞུགས་དགོ་འདུན་པའི་ཞལ་བྲངས་ཆེག་ཁྲི་བཀའ་བ་དང་། ཡ་གྲུལ་གྱི་བྲལ་ཚང་འདུན་འོངས་པ་བྱུང་ཡོད། དེའི་ནང་ཚན་གྱི་གཅིག་གི་མཚན་འིང་བར་“མཁས་མང་སློ་གསལ་གྱེ་བའི་སྒྲིང་བྲལ་ཚང་”ཞེས་འབོད་པའི་སློ་གསལ་སྒྲིང་བྲལ་ཚང་ནི་དཔལ་ལྷ་ལེ་རྒྱ་ཡི་སྐོལ་བཟང་དང་རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སྐོལ་མི་ཉམས་རྒྱུད་འདོན་གྱིད་པའི་བྲལ་ཚང་ཆེ་མོས་དང་སྐོབ་གཉེར་ལེགས་མོས་ཀྱི་བྲས་སུ་གྱུར།

དཔལ་ལྷ་ལེ་རྒྱའི་ལེགས་བཤད་ཀྱིས་བྱགས་རྒྱུད་ལེགས་པར་གཏམས་ཤིང་། དེའི་ལམ་ནས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ལ་འཕེས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚན་ཁ་རང་སྟེང་དུ་མཛོན་པར་མཚོན་བ་དང་། དེ་ཉིད་མི་ཉམས་རྒྱུད་འདོན་དང་དུས་ཀྱན་ཏུ་དོན་ལྡན་དུ་བྱེད་པ་ལ་ཚོང་སེམས་དང་དཔལ་ལྷ་སྟེང་སྟོབས་ཆེས་ཆེར་ཡངས་པའི་འདམ་མགོན་རྒྱ་མ་རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་མོ་ནི་མཁས་བྲལ་གཉིས་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་བྲལ་ཆེན་མོ་ཞིག་ཏུ་བཞེངས་པར་མ་ཟད། ལྷ་ལེ་རྒྱའི་ལམ་སྐོལ་བཟང་མོ་གཞིར་བྲས་ཏེ་བཅུགས་པའི་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་བསྟན་པའི་གདན་ས་ཆེན་མོ་ཁག་གཅིག་གི་ལེས་རིག་བསྐྱབ་གཞི་བཟང་མོ་དེའི་སྐོལ་གཏོད་པ་མོ་ཡང་ཡིན། སྐྱ་ཆེ་རྩེལ་པོའི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་མཛོད་སྐྱགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དག་ལ་གནད་འཕེགས་པའི་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་བསྐྱེད་པ་དང་། དཔྱིས་ཕྱིན་པའི་སྐོལ་སྐྱབ་ཉམས་བཞེས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་འཁྲུངས་པ། ཚོས་འདུལ་བ་ལ་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ་རྩེལ་ཁྲིམས་དག་ལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་མཛད་པར་མ་ཟད། བཟང་སྟོད་དང་རྩེལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གནད་དོན་བཟོལ་བའི་གལ་ཆེའི་བརྩམས་གཞུང་ཡང་མང་པོ་མཛད་ཡོད།

དུས་ཕྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་བཅོན་བཟུང་བྱས་ཤིང་དཀའ་སྐྱབས་ཆེན་མོ་བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་གར་ནང་བཅོན་སྐོལ་དུ་ཕེབས་པའི་སློ་བྲིང་བྲལ་ཚང་གི་དགོ་བའི་བཞེས་གཉེན་དང་དགོ་འདུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་མོས་བཤད་སྐྱབ་བསྟན་པའི་གསོལ་སུ་འཛོག་གནང་མཛད་པའི་སྐོལ་བཟང་དེ་དག་མི་ཉམས་རྒྱུད་འདོན་བྲས་དང་བྱེད་བཞེན་ཡོད། རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ཀྱི་འབྲས་སྐྱངས་དགོན་པ་གཏོར་བཞེག་བཅུང་ཤིང་སློ་གསལ་སྒྲིང་བྲལ་ཚང་གི་དགོ་འདུན་སུས་བརྒྱ་སྐོར་ཙམ་ཞིག་ ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཡལ་བས་རྗེས་སུ་སྐྱེགས་ཏེ་སྐྱབས་བཅོལ་དུ་ཕེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་། རིམ་གྱིས་རྒྱ་གར་རྫོང་སྐྱོགས་ཀཱ་ཏེ་ཀ་མངའ་སྟེ་གཞུང་གིས་གསོལ་སྐྱེལ་གནང་བའི་ས་ཁོངས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༤ ལོར་འབྲས་སྐྱངས་སློ་གསལ་སྒྲིང་བྲལ་ཚང་བསྐྱར་དུ་བཞེངས་སྐྱོན་བྲས།

ཡོད་ནང་གི་འབྲས་ལྗངས་དགོན།  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ཡས་མས་ཙམ་གྱི་པར།



སྐོལ་བཟང་།

རྒྱ་གར་ནང་བཙན་བྱོལ་དུ་ཕྱེབས་པའི་དགེ་  
 བའི་བཤེས་གཉེན་དང་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་  
 གྱིས་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་བཤད་སྐྱུབ་  
 བཏྟན་པའི་གསོས་སྤྱི་འཛོག་གནང་མཛད་  
 པའི་སློལ་བཟང་དེ་དག་མི་ཉམས་རྒྱུད་  
 འཛིན་གནང་དང་གནང་སྤྲོས་ཡིན།



ཏུས་ད་ལྟའི་བར་འབྲས་རྒྱུད་སློབ་གསུལ་སྐོར་བུ་ཚང་འདྲེ་ལམ་བསྐྱུབ་པ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་རྒྱུད་གཞིར་བྱས་  
 བེད། དབྱ་ཚད་སེལ་ལེན་མཛུགས་ཀྱི་འཕུལ་འདེགས་བཏྟན་ནས། མེས་ཀྱི་རྟེན་འཛུགས་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བར་  
 ཞུགས་པའི་ལྟོ་ནས། འཕྲོ་བ་མིས་གཙོས་པའི་མེས་ཙན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་བ་བརྒྱུབ་ཐབས་དང་རྒྱུག་བཟུལ་  
 མེལ་ཐབས་ལ་གཞིག་དུ་གཞིལ་བཞེན་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཚད་དཔལ་རྣམས་ལྷན་སྐྱོལ་བཟང་དང་འཇམ་མགོན་ལྷ་  
 མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་ཞུགས་བཟང་འཛིན་པའི་དགེ་འདུན་ཞལ་བྲངས་ ༡༠༠༠ བཀའ་ཞིང་། དགེ་ལེགས་ཀྱི་  
 དཔལ་ཡོན་དང་ཞིང་འཕེལ་བའི་བཏྟན་པའི་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་གྱུར་ཡོད།

རྒྱུད་འཛིན་དང་གོང་སྤེལ།









# སྒོམ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་འདིར་ཚང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཁག

ས་ཁྲོན་ཨེ་གང་བཅུ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་འཛུགས་བསྐྱོན་བྱས་ཤིང་གྲ་ཚང་གི་བརྗེས་ཚུགས་པའི་འདུ་ཁང་མཐོང་ལམ་ན་ཡོད་པའི་ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་ཕུ་ཐུན་མོང་གི་སྟོན་སྟོན་ཁང་གཅིག་དང་། རྒྱུ་རྩལ་བརྒྱན་པར་འབྲུལ་ལས་ཁང་གཅིག་མི་གྲངས་ ༡༢༥ རེ་ཤོང་བའི་འཛིན་ཁང་ལྷན་ཚན་རིག་བརྟན་དབྱེད་ཁང་བཞི། ཉལ་ཁང་དང་སྐབས་འབྲུག་ཁང་ཁང་དང་ལྷན་ཁང་བཅས་འཛོམས་པའི་མདོ་སྐྱོད་ཁང་འགྲིག་གི་སྐྱ་མཚོན་བཞུགས་ཤིག་བཅུ་གསུམ། གཞན་ཡང་ལྷན་ཁང་དང་འགྲིག་གི་སྐྱ་མཚོན་བཞུགས་ཤིག་ལྷན་ཁང་། དེང་རབས་ཅན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་པའི་སྐྱ་པའི་ཐབ་ཚང་གཅིག་དང་། དེའི་མཉམ་དུ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གསོལ་ཚོགས་ཁང་གཅིག་བཅས་ཡོད། སྐྱ་མཚོན་བཞུགས་ཤིག་ཚང་མའི་ནང་དུ་གྲང་སྟོན་དང་། རྒྱ་ཆ་མོ་བཟོ་ཆས། སྐྱོ་ལྷགས་ཅན་གྱི་བོས་སྐྱམ་བཅས་རང་འགྲིག་ཡོད་པ་དང་། འཛིན་ཁང་ཚང་མའི་ནང་དུ་ཡང་གྲང་སྟོན་ཡོད། ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་ཡི་རྒྱ་ཆ་བསྟོན་འཁོར་སྟོན་གྱི་བྱས་འགོ་དུ་ཅང་ལེགས་པས་ལོ་གཅིག་གི་རྒྱ་ཆ་མང་པོའི་རིང་ལ་གྲང་སྟོན་གཞི་སྟོན་མ་བཟང་ཡང་ཚོགས་པ་ཡིན།



སྐྱ་མཚོན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚོགས་རྒྱུ་ཅིང་འགྲིག་དམ་དུ་བཅུག་པའི་རྒྱ་གཙང་མ་བེད་སྟོན་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། འཛོན་བསྟེན་གྱི་གནས་བབ་ཚང་འཕེར་བ་ཡོང་བར་ཐབ་ཚང་དང་གཙང་སྐྱའི་ལས་ཀྱི་དྲུག་རྣམས་ལ་ལུགས་མཐུན་སྟོན་བཟང་སྟོན་ཡོད། སྒོམ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ལྟེ་གནས་ཁང་ནས་མི་ཉར་ ༡༠༠ ཅས་ཀྱི་ས་ན་གཏན་སྟོན་སྟོན་པ་ཡོད་པའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་སྐྱེད་ཁང་རྒྱ་ཆུང་རྒྱ་ཆུང་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ལྟེ་གནས་ཁང་ནས་ས་ཐག་དྲ་ཅང་མི་འགྲངས་བ་ཞིག་ན་སྐྱོ་ལུགས་སྐྱེད་ཁང་ཚོ་མོ་ཞིག་ཡོད། མ་ཟད། ཉེ་འགམ་ན་བོད་ལུགས་སྐྱེད་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྐྱེད་ཁང་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

སྒོམ་སྐྱབ་ཀྱི་དེ་ཞིང་བག་ཤེབས་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་རྒྱན་འཁོར་སྟོན་པ་དང་དགོན་པའི་སྐྱོག་གཞི་ལ་བརྟེ་སྟེང་གྲང་པའི་ཆེད་དུ་ལྟེ་གནས་ཁང་འདིའི་ཉེ་འཁོར་དང་དགོན་པའི་ས་ཁོངས་གཞན་གྱི་ནང་དུ་མ་ལག་དང་ཚང་དག་རིགས་སྟོན་མི་ཚོག



ལྟེ་གནས་ཁང་འདིའི་ཆེད་དུ་དཔལ་འཛོམས་བཞུགས་པ་དང་ཁང་པ་གསར་རྒྱག་གི་ལས་གཞི་བཅས་ཉེ་ ༢༠༡༣-༢༠༡༤ ལོ་དུས་ཀྱི་སྐོ་སྟོན་བྱུག་མཚོན་གྱི་སྐབས་ལྷན་འགོ་བརྒྱགས་པ་དང་། ལྷན་ལོ་ ༢༠༡༤-༢༠༡༥ ལོ་དུས་ཀྱི་སྐོ་སྟོན་བྱུག་མཚོན་གྱི་སྐབས་སྐྱ་མཚོན་ལེགས་པར་བསྐྱེད། འཁོར་ལོ་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ཁོངས་ནས་རྒྱ་གཙང་སྐྱེད་ཁང་ལྷན་འགོ་བརྒྱགས་བཅས་ལྷན་ལྷན་གྱི་རྒྱ་ཆུང་སྐྱེད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དགོ་བཤེས་བརྟན་འཛིན་ལས་བཟང་བརྒྱན་པའི་མེད་སྐྱེད་བྱུག་པའི་ལེགས་ལེགས་འདེབས་གནང་འཛོམས་བྱུང་།





བྱང་ཨ་རི་ནས་མེ་བས་པའི་ཚོ་སྤྱོད་སློབ་སྦྱོར་མཉམ་ཞུགས་ཁྲུགས་ས་ནམས་དང་ལྷན་དུ་འབྲས་སྤྲངས་ཚོ་གསལ་གླིང་གི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་དང་དཔེ་ཁྲིད་དགེ་ལྷན་ནས་པ།



འབྲས་སྤྲངས་ཚོ་སྤྱོད་སློབ་སྦྱོར་དང་ཚན་རིག་ཉེ་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་དུ་ལུས་ཕྱོགས་སློབ་སྦྱོར་ཞུགས་ཀྱིས་ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞེན་པ།





༢༠༡༩ ལྷ་བ་དང་མོའི་ཚེས་ ༥ རས་ ༡༠ བར་འབྲས་སྤངས་སྐོར་གླིང་གྲོམ་སྐྱབ་དང་ཚན་རིག་ལྗེ་  
གནས་ཁང་དུ་གོ་སྐྱོད་ལུས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ལོན་སྐོབ་གསའི་སྐོབ་སྐོབ་པ་སྐྱེད་སྤིང་གི་ཟབ་སྐྱོང་།



འབྲས་ལྷན་སློབ་གསལ་སློབ་གློ་མ་སློབ་དང་ཚན་རིག་ཉེ་གནས་ཁང་གི་ཁ་བྱང།  
Drepung Losel Ling Meditation and Science Center  
PO Tibetan Colony, Lama Camp No 2  
Mundgod, Karnataka 581411 INDIA  
འཕྲིན་བྱང། office@meditationandscience.org  
བློ་རྩོམ་ལྟེ་གནས། <http://www.meditationandscience.org>