



༡༡། །གཙང་ཤོག་ཚང་མཁན་གྱི་ཕོ་གཞིན།

བླ་མ་པ།

ཞོགས་པའི་ཉི་ཟེར་མཐོ་སྒང་གི་རྒྱང་དང་འགྲོགས་
ཏེ་ས་གཞིའི་མང་བར་རིམ་གྱིས་འབྱེལ་ཞིང་། ཁྱོད་དང་
སྲང་ལམ་ཡོད་ཚད་དུ་མི་ནམས་ཀྱིས་རྒྱང་རྒྱུ་རྩ་ཆོགས་
རི་མོར་འབབས་པར་བྱེལ།

དགོན་འདྲབས་ཀྱི་ར་ཁང་འདི་རུ་འད་མི་ཆོགས་ཀྱི་
ཤོག་ཚང་བརྩོལ་ཏེ། སལ་ཆེར་སུ་ཞིག་གིས་གསོལ་རས་
གནང་བ་ཇི་བཞིན་མགོ་ཐར་དཔུང་ཐར་རེད། ཁྱོད་ཀྱིར་
འདིར་མཆོན་ན། ར་ཁང་ནི་མཆོན་མོའི་སྐར་ཆོགས་ཀྱི་
དྲོ་སྒར་འགྲམ་ན་མེ་ཆོག་པ་མེད། དེ་ཡང་། ར་ཁང་འདི་འི་
ནང་གི་སྒྲེ་པོ་མང་ཆེ་བ་ནི་རྒྱན་རྒྱན་ཡིན་པས། དེ་དག་
ནི་དགོན་པའི་འདྲབས་ཀྱི་མ་པོས་མགྲོན་པོ་ཤ་སྟག་རེད།

ནམ་རྒྱན་སྒྲིབ་ཁྲི་བྱ་བ་པའི་བྲེལ་འཆུབ་ཀྱིས་
རྒྱུན་པས་གོམ་ཁ་སྒྲིམ་གྱིང་ཡང་། གཟུང་མཐུག་སྐབས་
སུ་རྩོ་བོ་ལགས་ཀྱི་དེ་ར་ཁང་འདིར་གོམ་ཁ་སྐྱར་
དགོས་པ་ནི་ངའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར། ང་
རང་ཡང་རྒྱུན་དུ་རྒྱན་རྒྱན་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་དེ་
ཁ་བརྩ་སྒྲིད་པར་དགའ་ཞིང་། ཁོང་རྩམ་པའི་ཐོབས་
ཐིན་པའི་ལམ་དང་། དེ་དག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ཉན་
པར་དེ་བས་སྒྲི།

དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཅོག་ཤད་འཐེན་པའི་བཞིན་རས་དག་
ད་ནི་དཀར་ལ་དམར་མདངས་ཆགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
ཡང་། སྒྲིའི་སྒྱུང་རིང་འཁོད་པའི་རྒྱས་གཉིར་དག་
ལས། མི་ཡུལ་འདིར་གཟིགས་མོ་ཐུགས་ཡིད་ཆོམ་པ་
ཞིག་གཟིགས་ཀྱིང་ཞེས་གསུངས་པ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད།

བླ་མ་པ་ཆེའི་འཇུག་མདངས་དག་གསོལ་མའི་
མངར་ཁ་དང་བརྩོངས་ཏེ་ར་ཁང་འདིའི་མཁའ་
དུགས་དང་ཡོངས་སུ་འདྲིས། སྒྲིབ་རུ་རྩོ་བོ་ལགས་
ཤིག་གིས། “ང་ལ་གཙང་ཤོག་ཅིག་ཆོངས་དང་། ཁྱོར་
བཟང་”ཞེས་གསུངས་པར། ངས་སུ་ཡིན་མ་ཤེས་པར་
ལན་ཅིག་ལྟ་བར་ཐལ། མི་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་སྒྲོ་ཕད་
ཆེན་པོ་ཁྱེར་པའི་སྒྲེས་པ་ཞིག་འདུག་པར་དེར་གསུངས་
པ་གཞིན་པས་རྟོགས།



སྒྲོང་བསམ་འཆར་སྒྲོ་འགོག་ལ་མང་འ་བརྟེས་ཤིང་།
དམིགས་ཡུལ་འབེན་མོ་ཐུག་ལ་དབང་འབྱོར་ལ།
རྒྱངས་ཆོགས་སྒྲིག་རུམ་གཏིང་ནས་འཛིན་མཛད་པ།
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

སྒྲིབ་ལས་བྱམས་སེམས་གཟི་མདངས་འོད་བརྒྱ་འཆོར།
གསུང་ལས་ཁྱི་མེད་ཆོངས་པའི་སྒྱུང་བྱངས་སྒྲིག།
ཐུགས་ལས་གཞན་པར་སྒྲིག་བསམ་མཁའ་དུ་འབྱོ།
བཤེས་གཉེན་བཟང་པོ་འཛིན་སྒྲིང་མཛིས་པའི་རྒྱན།

སེམས་པ་དཀར་པོས་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་བཞེས།
སྒྲིབ་ཀྱི་གཙང་མས་ཤེས་རིག་བདུད་ཆེ་བསྟེན།
ཐབས་ཤེས་ལེགས་པོས་གཞན་རྒྱུད་རུན་པ་སེལ།
གང་དེའི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱ་བསམ་བརྩོད་ལས་འདས།

སྒྱིད་འདྲིང་རྒྱབ་དུ་བསྐྱར་ནས་ཐོས་བསམ་བསྟེན།
ངལ་བ་ཐུག་དུ་སྒྲངས་ཏེ་སྒྲིབ་གསོ་བསྐྱབས།
སྒྲི་སེམས་རྩ་ལམས་སྒྲིབ་བྱའི་འདྲོད་དོན་བསྐྱངས།
ཁྱེད་ནི་ཤིང་ནགས་སྒྲིང་གི་ཐང་ཤིང་བཞིན།

བྱི་ཡི་རྒྱུང་འཆུབ་རྒྱོད་ཀྱང་གཉའ་མི་ཁྱམ།
ནང་གི་འབྲུང་བཞི་འབྲུགས་ཀྱང་དཔའ་མི་ཁྱམ།
བར་དུ་ལུས་བྱངས་ཟད་ཀྱང་ཡིད་མི་པམ།
ཁྱེད་ཉིད་ལྟ་བུའི་སྒྲེས་མཆོག་དོ་མཆར་ཆེ།

ཉམ་རྒྱུང་རིགས་ལ་བརྩེ་བའི་ཞལ་གྱིས་བྱོགས།
མི་འདྲོད་རྒྱུན་ལ་འཇུག་པའི་སྒྲིབ་བྱང་གཏད།
བས་མཐའི་ཡུལ་ལ་དཀྱིལ་པའི་ཐུགས་དགོངས་འཁོར།
ཁྱེད་ནི་སྒྲིབ་གསོའི་རྩི་རིང་གཤའ་མ་ཞིག།

སྒྲེས་པ་དེ་པལ་ཆེར་ལོ་སྒམ་ཅུ་ཡས་མས་ཤིག་ཡིན་
ཆོད་འདུག་ཅིང་། མི་དེ་ཡུལ་དུས་གང་རུང་ཞིག་ལ་ངའི་
དུན་འཛིན་གྱི་མི་ལོང་དོས་སུ་འཆར་གྱིང་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་།
ངས་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱང་འཛིག་བྱས་མ་གྱིང་བ་ནི། ཁྱོད་ཀྱིར་
འདིར་ཁོ་པ་དང་འདྲ་བར་ཉི་ཆོ་བའི་འཆོ་ཐབས་ལ་
འབད་མཁན་བགང་ལས་འདས་པ་ཡོད་པས་ཡིན།

སྒྲིག་མདངས་ཆགས་པའི་བཞིན་མདོག་དང་། ཉག་
རྩོབ་ཆེ་བའི་སྒྲིར། དེ་ཅམ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་གཟུགས་
པོའི་སྟེང་སྟེང་ཆེ་བའི་སྒྲོ་ཕད་ཅིག་འབྱེར་བ་ནི། ཁོ་
པའི་ཡོད་ཆོད་ཡིན་པའི་སྒྲོ་བ་བཞིག་སྟེར་ཞིང་། རིང་
ལ་ཐུལ་མི་མཉམ་པའི་མགྱི་སྒྲེས་ཀྱི་སྒྲོ་ལོ་ལས། ཞོགས་
པ་བྱི་དོར་དེ་ཅམ་ལེགས་པོ་མ་བྱུང་པའི་སྒྲོ་བ་བཞིག་
ཀྱང་འབྱེར་འོང་། ལ་རབས་ཤིང་གཉིས་རྒྱུང་ལ། རྒྱན་
རྒྱན་རྩམས་དང་འདྲིས་ཆེ་བའི་ཁོའི་བྱ་སྒྲིད་ལས། ངས་
དེ་ལྟར་ཁོ་པར་བསྐྱར་དུ་ཞིབ་སྟེ་ཞིག་བྱེད་པར་ཐལ།

མི་ཆོགས་ཟང་ཟིང་ཆོ་ཡང་ཁོ་པས་གོམ་སྐབས་
མགྲོགས་པོས་ཅོག་ཅོ་རེ་རེའི་སྟེང་དུ་གཙང་ཤོག་ཁྱག་མ་
རེ་གཉིས་དེ་སྒྲར་བྱང་ཆ་ལྟར་པའི་ངང་པལ་སོང་། ལ་
ལས་ཁ་སང་ཉོས་པ་དེ་ད་དུང་རྒྒྱགས་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་
དང་། ལ་ལས་རིན་གོང་ཅམ་ཡང་མ་དྲིས་པར་དེ་སྒྲར་
རང་གི་ཁྱག་མ་ནས་སྒྲར་གཉིས་རེ་བཏོན། ཡང་འགའ་
རེས་སྒྲར་སེལ་མ་མི་འདུག་ཅེས་ལབ་པར། སྒྲེས་པ་དེས་
དགོད་ཅམ་བྱས་ནས་ན་རེ། སྒྲར་མོ་རེ་གཉིས་ལ་སྒྲང་
བ་གཏོང་རིན་མེད། དེ་རིང་ངས་ཁྱེད་ལ་རིན་མི་དགོས་
པར་ཐུལ་ཆོག་ཅེས་ལབ། ཁོ་པའི་སྐྱད་ཆ་དེ་ཐོས་འབྲལ་
ངས་དེ་ནི་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཐབས་
བཟང་པོ་ཞིག་རེད་སྟམ་ཞིང་། ཁོ་པ་རྒྱ་འབྱོར་ལ་
ཐོགས་པ་མེད་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། དེ་སྒྲིབ་བྱ་སྒྲིད་
ལས་ཁོ་པ་ནི་སེམས་རྩ་འཁོལ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པ་
རྟོགས་ཐུབ་སྟམ།

གོ་ཐོས་སུ་ཁོ་པའི་ཁྱིམ་དུ་ཨ་མ་རྒྱན་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་
དང་། ན་ནས་ལོ་མང་སོང་ཞིང་མཐར་རིག་པས་མ་
ཐིན་པར། སྐབས་རེ་ཁྲོམ་སྲང་དུ་གཅིག་ཕྱར་ཡར་རྒྱག་
མར་རྒྱག་བྱེད་པ་དང་། སྐབས་རེ་ཁྱག་ཀྱིག་ཅིག་ཏུ་ཁྱེ་
དང་མཉམ་དུ་ཉལ་ནས་སྒྲིད་བཞིན་ཡོད་ཆུལ་སྟེང་། དེ་

ལྟར་མི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འགྲོ་འདུག་གང་ལའང་ཆོད་
འཛིན་མེད་པ་ལྟར་གྱུར་པས། ཀྱན་གྱིས་མོ་སྒྲོ་བ་རེད་
ཅེས་བརྗོད། ཁྱིམ་གྱི་འཁོས་ཀ་ཞན་ཐོག་ སོ་མང་རིང་
མ་རྒྱན་མོའི་སྒྲན་གཞིར་དུག་སྒྲིད་གང་ཡང་མ་བྱུང་
སྐབས། ལུ་གཤེ་སྟེང་ལ་སྒྲོ་སྒྲིག་ཅེས་པ་བཞིན། ཁོ་པའི་
ཐུག་ཐོག་གི་ཁྱུར་པོ་དེ་བས་རི་ལྟར་བྱིན།

འཆོ་བའི་དཀའ་ལྷག་རི་ཅམ་ཆེ་རུང་། མ་རྒྱན་མོའི་
དུན་པ་རི་མོག་དུ་སོང་ཡང་། ཁོ་པས་མ་རྒྱན་མོར་སྒར་
བས་དུང་སེམས་ཆེན་པོ་བཅངས་ཏེ། ཉན་མོ་ར་ཁང་
དང་ཟ་ཁང་དུ་གཙང་ཤོག་ཆོང་བར་བསྒྲིད་དེ་ཡོང་འབབ་
གསོག་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། མཆོན་མོར་རང་བདག་
མིན་པའི་ཁང་རྒྱུང་དེར། ལུགས་ཐབ་ཀྱི་མི་ཁག་སོས་ཏེ་
མ་རྒྱན་མོར་ཁྱིམ་གྱི་དོད་རྒྱང་སྒྲིབ་པར་བྱེད།

“ནོར་བཟང་གི་ཨ་མ་ཆོལ་ས་འདས་པ་རེད” ལ་
གཏད་དུ་བཞུགས་པའི་རྩོ་བོ་ལགས་ཤིག་གིས་ལང་བའི་
རུམ་འབྲུར་ཞིག་སྟོན་བཞིན་འདི་ལྟར་གསུངས། ཁོ་
པའི་མ་རྒྱན་ལོ་གཉིས་གསུམ་ཅམ་གྱི་གོང་ལ་སྒྲངས་
འཁོར་ཞིག་གིས་བརྩིས་ཏེ་ཆོལ་ས་འདས་པ་དང་། ཁོ་
པས་མ་རྒྱན་མོའི་རྒྱུང་འབྲུག་ལེགས་པར་བསྐྱབས་ཆུལ་
བརྗོད།

སྟེའུ་ཁྱེད་གི་བྱི་རོལ་དུ་གང་རྒྱུང་ཁྱུར་ཁྱུར་དུ་ལྷང་
ཞིང་། ལམ་འགྲམ་གྱི་སྒྲོན་པ་རེངས་པོ་དག་ལ་ཡོར་དུ་
གཡོ། ཤིང་ལོ་མེར་པོ་དག་ཀྱང་དུས་ཆོགས་ཀྱི་མནར་
གཙོད་ལ་མ་བཟོད་པར་སྒྲིམ་འའི་གར་ལ་རོལ།

ཁོ་པས་སྒྲོ་ཕད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐལ་པར་ཁྱེར་ཏེ་སྒྲོ་
ཁྱེར་དོན་ཆེས་བྱེད་སྐབས། “ནོར་བཟང་། རང་གིས་
གང་མགྲོགས་ཡིད་འཕྲོག་ཅིག་ཁྱེད་ཤོག་ཨང་”ཞེས་སྒྲོ་
བུར་དུ་མི་ཞིག་གིས་ཀྱང་རེའི་ཆུལ་དུ་འདི་ལྟར་བརྗོད་
པར། ཁོ་པས་ཅུང་སྟེངས་པའི་ཆུལ་གྱིས་འཇུག་ཅམ་
བྱས་ཏེ་སྒྲོ་བྱིར་དོན་སོང་། ཁོ་པའི་རྟུབ་རྟུབ་ཀྱི་གོམ་
སྐབས་དང་བྲེལ་འཆུབ་ཆེ་བའི་རྒྱབ་གཟུགས་དེ་ཡུད་
ཅམ་ཞིག་ལ་མི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་མི་སྒྲང་བར་གྱུར་
ཀྱང་། ཁོའི་བཙོས་མིན་གྱི་འཇུག་མདངས་དེ་ད་དུང་
ཡང་གཏམ་རྒྱུད་དང་འདྲིས་ཏེ་མི་རྩམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་
སྒྲིང་བཞིན་འདུག

༡༡། །དུས་ཚོད།
སྒྲིག་འོད།
ཉི་མའི་འཆར་ཅུབ་རེ་རེ་ལ་ཁག་ཏད་དེ། སྒོ་རར་
ཅོག་ཕུར་སྟོད་དུས། དུས་ཚོད་ནི་ངའི་མདུན་དུ་བར་
མེད་དུ་བཞུར་བཞིན་པའི་རྩོ་བོ་དེ་དང་འདྲ། བྱིར་བཏུས་
དང་ངང་སྒྲིག་ཅི་ཡང་མེད་པར། འབྲེར་དགོས་པ་མཐའ་
དག་ཁྱེར་ནས། གོ་རིམ་ལྟར་སྟེང་འཇགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་
བཞུད།
ནམ་རྒྱ་རིམ་བཞིན་པར་འདས་རྒྱེས། མི་ཡུལ་གྱི་
ཉམས་དགའ་བའི་མེ་ཏོག་དག་ཀྱང་རིམ་གྱིས་རྟེད། དལ་
གྱིས་ཟད་བཞིན་པའི་མི་ཆོ་འདི་ཡང་བྱིར་ཅུར་སྒྲིམ་
བཞུད།

ས་རུབ་ཐེངས་རེར། ལུན་པའི་ཡོལ་བ་འཕྲིད་དུ་
འཐེན་རྒྱེས། ལུན་ནག་གི་སྒྲིང་ན་འཇུག་པའི་དཀར་འོད་
ཆེམ་ཆེམ་གྱི་སྒྲིབ་པའི་གཟི་བྱིན་ལྟ་ན་སྒྲིག་ ངས་དགུང་
མཐའི་མཆོམས་སྒྲིབ་དང་། མཆོམས་སྒྲིབ་ཀྱི་དོགས་ན་
འཕུར་བའི་བྱ་བྲུ། ས་སྒོས་ཀྱི་གྲིབ་གཟུགས་སོགས་རུམ་
གང་གཉོར་ནས། སྟེའུ་ཁྱེད་འགྲམ་གྱི་སྒྲིག་འོད་དང་ལྟན་
དུ་སྟན་དག་གི་མཆོད་ཆོང་ཅུབ་གང་བཏུང་གྱིང་།

ས་རུབ་ཐེངས་རེར། སྟེའུ་ཁྱེད་ནས་སྐར་ཆོལ་ལ་
ཡུད་ཅམ་ཅེར་རྒྱེས། རྒྱུང་དུས་འདྲིས་ཤིང་ད་བར་རྒྱུང་
དུ་གནས་པའི་མི་དག་སེམས་སུ་འཁོར་ཞིང་། བར་སྐབས་
ནས་འདྲིས་ཤིང་བྲལ་སོང་བའི་མི་རྩམས་ཡིད་ལ་དུན།
ངས་ལྟན་འཛིན་ཡོང་བར་ཤོག་ཅེས་པའི་ཆོག་འདི་ལན་
མང་བརྗོད་གྱིང་ལ། འཛིན་མས་ནས་སྐར་མི་བྲལ་བར་ཤོག་
ཅེས་སྒྲོན་ལམ་ཡང་མང་དུ་བཏབ་གྱིང་།

ས་རུབ་ཐེངས་རེར། ཨ་གསར་མེད་པའི་གྲོགས་པོ་



ཏེ་རྒྱུག་ ཨོ་རྒྱུག་ཆོ་རིང་གིས་པར་སྐྱབས།



རྒྱུང་བྱིས་པའི་དུས་སུ་ཆེད་ཆས་མེད་པས།
སྒྲོ་རྩོད་ལོ་མ་འབྲུབ་བཞིན་སྟོད་རྒྱུན་སྒྲོ་བ་
སྒྲིད་ཅིང་མགོ་འཁོར་ས་ཡག་པོ་ཞིག་རེད།
ཁང་ཁྱིམ་གྱི་སྒྲོ་རའི་བྱི་ནང་དུ་སྒྲེས་པའི་
རྩ་ཡན་རང་དགར་འབྲུ་ཆོག་སྐབས། རྩམ་
ཀྱན་ངས་སོ་མ་ཁ་ཞིང་ཆོལ་རིང་བ་དང་། ས་
ངོས་ལ་སྐྱར་ནས་སྒྲེས་པའི་རྩ་ཡན་གྱི་སོ་མ་
འཐེན་རིམ་བཞིན་ཨ་མས་འཇུག་དང་བཅས།
དེ་ནི་པག་པའི་ཨམ་ཅོག་ཡིན་ལ་ཨ་མའི་སྒྲོ་
སྒྲན་ཡང་རེད་ཅེས་གསུངས། དེ་ལྟར། ངས་
པག་པའི་ཨམ་ཅོག་(ནོའི་རྩ་གཙང་པོའི་བྱང་
རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་སྐྱུང་ཡིན་ལ་སྒྲོ་སྒྲན་ཐ་རམ་གྱི་
དེས་དོས་སུ་ཐོན་ཅམ་ལ་ཟས་བཅུད་ཅི་ཡང་
མེད་ཀྱང་རིམ་བཞིན་རི་ཆེར་འགྲོ།

“པག་པའི་ཨམ་ཅོག་ཨ་མའི་སྒྲན་ཡིན་”
ཞེས་པའི་ཨ་མའི་གསུང་ལ་རྒྱུ་མཆོན་ཡོད་དེ།
སྐབས་དེ་དུས་རྩོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་རྟག་དུ་པག་
པའི་ཨམ་ཅོག་བསྐྱོལ་ཏེ། སྒྲིག་ཐུགས་མི་བདེ་
བའི་དུས་སུ་དེའི་སྒྲན་ཐང་འཕྲུང་གི་ཡོད་ལ།
བདེ་མ་ཐང་མའི་སྐབས་སུ་འདྲེན་མ་གནངས་
འཆར་བཞིན་པོར་པ་གང་འཕྲུང་བར་བྱེད་
ཅིང་། སོ་རེའི་དུས་བཞིར་གང་དེའི་སྒྲན་ཐང་
འཕྲུང་བར་གོམས་ལ། དཀྱིད་དཔུར་སྟོན་
གསུམ་གྱི་ནམ་རྒྱར་སྒྲོ་སྒྲན་གང་དེ་གསོས་པར་
བསྐྱོལ་བའི་སྒྲན་ཐང་དང་། དཀྱུག་ཁར་
བསེལ་སྐྱམ་བཏང་བའི་སྒྲོ་སྒྲན་བསྐྱོལ་ཏེ་
འཕྲུང་བར་བྱེད། སྒོ་ར