

ཡང་བསྐྱར་སྐྱེས་པའི་འགྲུང་བ།

དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་དང་ཚུལ་ལ་ནམ་མཁའ་འི་རྒྱལ་སྤྱི་བཟུགས་པ་ལ་དེས་པར་དུ་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་
 སྐྱེས་དགོས་གྱི་རེད། མི་ཉེས་ཅན་ཞིག་ལ་དགོན་མཚོགས་ཐུགས་ཉིད་གྱི་གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་མ་ལེ་གསུབས་
 མགོན་ཡིན་ཟེར་མོས་མཐུན་བྱེད་པ་ཡིན་ན་གཤམ་སྤྱི་ཁོང་ཚོའི་དེ་ཚོའི་སེམས་པའི་ནང་དད་པའི་མཐོལ་
 བཤགས་བཟོས་ན་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་ཉམས་ཚུངས་ཞིག་བྱེད་ཚུངས་གི་རེད།
 སྐྱབས་མགོན་ཡི་ལྷ་ཁོང་རང་རང་གི་གསུངས་པ་རེད། ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འགོ་བལ་གཅིག་དགོས་གྱི་རེད།
 ལམ་གྱུ་དོག་པོ་བསྟོན་པ་དེ་ཚོ་མཐའ་མེད་པའི་དགོན་མཚོགས་དང་མཉམ་དུ་རེད། མང་ཆེ་བ་དེ་ཚོ་དེ་བཏང་
 ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་བརྗེད་མཚོགས་པ་མ་རེད། གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་ནམ་མཁའ་འི་ནང་དུ་མི་རེ་རེ་ལ་
 དགོན་མཚོགས་རྒྱལ་པོ་དང་ཚོས་དཔོན་གྱི་དབང་སྐྱུར་གཞན་གི་རེད། རྗེས་འཇུག་བདེན་པ་རྣམས་ནམ་མཁའ་
 བཅའ་ལྟར་གྱི་གཤམ་ཚེན་པོ་དང་དཔོན་ལ་ཆགས་ལས་མཛད་ཐུབ་གྱི་རེད། འདི་འདི་དོན་དག་འདི་རེད།
 དང་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེས་པའི་འགྲུང་བ་དེ་ལ་བཟུང་གི་ཁོང་ཚོ་གཙོ་བོ་ཡི་ལྷ་གྱི་འབྲེལ་བ་མཉམ་དུ་འཐམ་
 དུས་མི་དེ་ལ་གཤམ་འབྲུང་གི་རེད།
 འགྲུང་བ་གོ་རིམ་བཟུང་ན། དཔོན་དང་པོ་དེ་ལ་སེ་སེའི་རྣམས་པ་ད་ལྟའི་དེ་ལ་བཟུང་དགོས། དེ་ནས་
 འགྲུང་བ་འགོ་བའི་དོན་དག་དེ་ཉ་གོ་གྱི་རེད། དེ་ལ་སྐྱབས་གསུམ་ཡོད་པ་དཔོན་ཞིབ་ཐུབ་བྱེད་ནས་འགོ་
 དགོས་རེད། རེ་རེའི་མི་ཚོ་ནང་གཤམ་འབྲུང་བ་དང་གཤམ་འཕྲོད་པ་དང་གཤམ་འཕྲོད་པའི་ཡོད་པ་དེ་ནི་དགོན་
 མཚོགས་ལ་མགོ་སྐྱུར་བྱེད་དགོས་རེད།

The Carnal man The Old man or The Sinful nature.
 འགོ་བའི་རིགས་གྱི་སྐྱོགས་ཆགས་ཡོད་པ་ལ་མི་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཁོའི་ཁྲིག་ཚོལ་རེད། ཁོའི་སྐྱོགས་སྐྱུག་
 རྒྱུ་གྱི་ཁྲིག་གསུགས་པོ་སྐྱོགས་ཚང་མ་ནང་ལ་རྒྱུག་འགོ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གསུགས་པོ་དེ་ཁོའི་ནང་ལ་
 བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱོམ་པ་སྐྱོས་ནས་འགོ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ལ་སེམས་ཉིད་ཡོད་རེད། སེམས་ཉིད་གྱི་ཁོའི་

གཤམ་གྲུབ་ལམ་སྒྲིག་དང་ཁོའི་བསམ་སྒྲུབ་བྱེད་དང་དང་ཚོར་བའི་དོན་དག་དང་བསྐྱོད་པ་ཐོག་ལ་ཐག་
གཅོད་བྱེད་ཡ་དང་ཁོར་བའི་སེམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁོའི་ལུགས་ཉིད་ཡོད་རེད། ཁོའི་ལུགས་
ཉིད་ལུགས་རྒྱུ་གྱི་རྒྱ་ལྡན་ལྡན་པ་དང་དབང་བསྐྱུར་དང་དབང་ཆ་དང་གཏུག་རྩུབ་ལྡན་ལྡན་པ་
སེམས་ཉིད་ལྡན་པ་ལྡན་པ་ཡོད་པ་རེད། འཛམ་གླིང་འདི་ལ་ཁོའི་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་མཁུན་དབང་ཆ་མཐོ་
ཤོས་ཀྱི་བདུད་རེད། ཁོའི་ལས་དང་ལག་བསྟར་སྐྱེ་མེད་སྐྱེ་ཚོགས་ལས་རིགས་བྱུ་བ་དང་ལས་ཁོའི་ལུགས་
རྒྱུ་གྱི་ལྡན་པ་དེ་བསམ་པ་བྱེད་བཅུག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོའི་འདི་དབང་དེ་ལ་རྒྱུ་རིང་པོ་ལ་ཉེན་པ་
ཡིན་ཀྱི་འཛམ་གླིང་མཉམ་དུ་མཐུན་སྦྱོར་དང་འདི་འདྲི་གཞི་གཞི་རྣམས་པ་ལ་ལས་ཀྱི་ལ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་
དང་འཆར་ཐོན་ལ་མཐོ་བསྐྱུར་བ་དང་སྲིད་གཞུང་གི་འདབས་ཆག་ཀྱི་སྐྱེ་ལྡན་ལྡན་པ་
བྱས་ཅོང་རང་བཞིན་གྱི་ཤོད་ཆགས་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གི་འདི་ཚོར་མ་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ཡོད་
པའི་སྲོག་ཆགས་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་རེད།

ཁོའི་ནང་མི་དང་སྲོག་སྲོག་པོ་ཡོད་པ་དང་འཚོ་བ་དག་འབྲེལ་དག་འབྲེལ་དང་མི་མིས་འདྲ་བ་ལ་ཁོང་གི་ཟེ་བའི་
དོན་མི་འདྲ་བའི་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཁོར་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་དང་འགྲོ་བཏང་དང་ཁམས་
ནང་ཁོར་མོས་མཐུན་ཡོད་པ་འདི་ནང་བཞིན་འགྲོ་གྱི་རེད། ཁོ་ཚོས་ལུགས་གང་བྱེད་པ་དེ་འཚོ་བ་སྐྱེ་ལ་
པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་སེ་སེའི་ཁོའི་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྤྱི་ཚོགས་རེ་རེ་ལ་སེ་སེའི་ཚོས་ལུགས་དག་ཡིད་
ཆེས་རེ་ཡོད་འདི་གཞན་པ་དང་ཁག་ཁག་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཚོས་ལུགས་སེ་སེ་ལ་དེ་ཚོ་ཚོས་བདེན་པ་དང་གཞན་
པ་རྣམས་ལྡན་པ་རེད་ཟེར་གྱི་རེད། འདི་མི་དེ་ལ་སྐྱབས་བདེ་འདི་ཞིག་ལ་ཟེར་ན་སྤྱི་རྣམས་པ་མེད་པའི་
ཐོག་རྒྱལ་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐེ་ཚུད་དེ་དོས་འཛིན་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཁོང་ནས་རྒྱལ་ལྡན་རྒྱལ་
ཁབ་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་བདག་ཉེར་བྱེད་པ་དང་འཛིན་བཟེན་གྱི་དོས་པོ་དེ་ག་རེ་བྱེད་ནས་རང་
བྱུང་ས་ཐིག་ས་མཚོ་མས་ཀྱི་མར་སྤྱོགས་སུ་བྱི་དང་རྒྱུ་ལྡན་པ་ནས་ཁོང་ལ་བཞག་ནས་འཛིན་སྐྱོང་དེ་འབྲུལ་བ་
རེད། སྤྱོགས་བཟུང་དེ་ཚོ་འདི་འདྲའི་འཛིན་སྐྱོང་དང་གཞེས་སྐྱོང་སྤྱིར་མཛོན་བྱེད་པ་འདི་མི་ཁོས་ཚོས་ཀྱི་སྤྱི་

ཚུལ་ནང་ལ་བཟུང་ཡག་གི་འདོད་པ་དེ་བརྟུན་པ་དང་བསྐྱེད་མར་མཚན་པ་དང་ཁོས་བསམ་པའི་མིག་དཔེ་
 དང་ཐག་གཅོད་དབང་བསྐྱེད་བྱེད་གི་ཡོད་རེད། འཛམ་གླིང་འདི་ལྟ་དང་ཁོའི་སྟོབས་ལྷགས་གིས་བསྐྱེད་
 མར་ལམ་འདི་སྤུང་བྱེད་གི་ཡོད་པ་དང་མི་ཁོའི་མི་ཚོའི་ནང་ལས་ཀ་ཐོག་དེ་ཚོ་གལ་པའི་སྟོབས་ལྷགས་
 མཐོང་ཡག་ནས་བཀག་སྲོལ་གི་ཡོད་པ་རེད། རོན་རྒྱུན་འབྱུང་བ་དང་ནད་སྤུང་བ་དང་ནུབ་སྤུང་བ་དང་ག་
 ས་གཤམ་ལ་དམག་ཁྲུག་མུ་མུ་མུ་མུ་གོ་ཡོངས་བ་འདི་ཚང་མ་མིས་མི་ཚོ་ནང་རང་ལེན་གི་རོན་རྒྱུན་ཞིག་
 ཡིན་པ་དང་ཁོའི་ཁོང་རང་ཉིད་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་རེད། ལོ་རྒྱུ་བཞེད་པ་དེ་གང་ཡང་མ་རེད། གནས་
 ཚུལ་འདི་ཚང་མ་ནག་ཁྲུང་གི་ལས་ཀ་ཞིག་དང་འཛམ་གླིང་ནང་ལ་ཕྱེ་མོ་ཞིག་རེད།
 ཚང་མའི་རྒྱ་མཚོ་ལ་ར་འཕྲོད་པ་དེ་དེ་ཚོ་རང་ལེན་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་རོན་རྒྱུན་ཞིག་རེད། འདི་ནི་མི་དེར་
 གནས་པར་མང་པོ་དང་སྐྱབས་དེར་མཐུ་དང་ནད་ནུབ་དང་རོན་རྒྱུན་གིས་འདོད་པའི་ཐོག་ལེ་གི་རེད།
 མི་ནི་འདི་རིགས་གི་མོས་མཐུན་བྱེད་པ་ལ་བསྐྱབས་པ་རེད། ཚོས་ཚང་མས་སྐྱེས་བུ་འདི་གནས་ཚུལ་དང་
 དངོས་པོའི་ལམ་འདི་ཆག་པ་ལ་སྟོན་པ་རེད།

The Peglf ;

ཞེ་ཡ། ར

ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གཙོ་བོ་དགོན་མཚོ་གཤམ་ལ་རོགས་པ་དང་རང་དབྱིབས་ལྟར་མི་བཀོད་གནང་བ་
 རེད། གཙོ་བོ་དགོན་མཚོ་གཤམ་གི་ཁོང་འདྲེ་པོ་ཁོང་གི་བཟོས་པ་དེ་ཁོང་གིས་གསུང་བསྐྱེད་མཉམ་དུ་གྲོགས་
 པོའི་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་ཡག་སྤྲུགས་དགོངས་ཡོད་རེད། རིང་ཚད་ལྟར་ཁོང་ཐ་ན་མི་ལ་དགོན་མཚོ་གཤམ་
 གྲོགས་པོ་ཡང་ན་དགོན་མཚོ་གཤམ་ནང་ལ་མི་ལྡན་པ་འདེམས་ཡེ་ཐོབ་ཐང་གནང་ཡོད་རེད། དགོན་མཚོ་གཤམ་
 གིས་འཆར་གཞི་ལ་བཀོད་འདེམས་བྱེད་ཡག་ར་སྤོང་དང་ནམ་མཁའི་དབང་ཆ་དང་ཁོང་གི་ཤེས་རབ་
 བདེན་པ་དེ་མི་ནང་ལ་བཀོད་གནང་པ་དང་བཅོན་དབང་གིས་ཆེད་དུ་འཇུག་པའི་ཚབ་ལ་བྱམས་པ་དང་
 གཞན་པ་འདེམས་ཡང་དང་མི་ཁོང་མཉམ་དུ་རོགས་བྱེད་ཡག་ཆར་གཞི་བཀོད་གནང་བ་རེད།

མི་དང་པོ་ཨ་དམ་གྱིས་དགོན་མཚོ་གཤམ་ལ་མ་ཉམ་པ་རེད། བཀའ་གྲུབ་ལོ་གའ་འདི་བྱེད་པས་སྐྱང་ལ་ལམ་
སང་དགོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་ཐུགས་ཉིད་མི་ནས་ཐོན་པ་རེད། མི་གཟུགས་པོ་མཉམ་དུ་ཐྱབས་ཚང་མ་བཀའ་གྲུབ་
ལོ་གའི་དམོན་ཚིག་འབྲུང་བ་རེད། དེ་ཚོ་ནད་དང་ནཚ་དང་ནག་པོ་གཞན་པ་ཡང་འཁྲུང་ཡོང་བ་རེད།
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དབང་ལུགས་སྐྱང་ལ་བདུད་གྱི་དབང་གིས་ཁོ་འདོད་པ་དེ་བྱེད་བཅུག་གི་ཡོད་པ་རེད།
མི་འཚིགས་འདི་སྒོ་ཚུ་གས་ནས་ཁོ་དགོན་མཚོ་གཤམ་བཀོད་པའི་སྐྱང་ལ་ཡུན་རིང་པོ་དབང་བསྐྱུར་བྱས་ཐུབ་
གྱི་ཡོད་མ་རེད། མི་འཇིགས་ཤེས་ཐོག་གི་ལྷན་པའི་ལས་ཀ་ཐོག་འཆར་གཞི་ཚང་མ་ལ་བརྗོད་གཞི་གཚོ་
པོ་ཚགས་པ་རེད། མར་ལྷུང་བའི་ཕོ་ཉ་དང་བདུད་གྱི་འཛམ་བུ་གླིང་འདི་ནད་དེ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་པ་རེད།
ས་ཆ་དེའི་ལ་ལྷན་པའི་རྒྱལ་སྐུ་སྐུ་ཞིག་གཏམ་ལ་འབབས་ཡོད། ས་ཆ་དེའི་རིགས་གནས་ཐོག་དང་སྤྱི་
ཚོ་གས་ལྷུང་ཁམས་ཚེན་པོའི་རྒྱལ་སྐུ་དེས་མང་གཞི་དེའི་སྐྱང་ལ་ལེགས་སྐྱབ་བྱེད་པ་རེད། ས་ཆ་དེའི་
ཚོས་ལུགས་འཛམ་གླིང་འདིའི་ལྷ་ལ་མཚོན་པ་འབྲུལ་ཡག་རྣམས་པ་ཚགས་པ་རེད།
སྤྱན་མེད་པའི་དགོན་མཚོ་གཤམ་ཁོང་གི་ཆར་གཞི་བྱ་སྤྱོད་ནང་ལ་བཞག་ནས་མིའི་འབྲེལ་ལམ་ཁོང་རང་
ཉིད་ལ་བསྐྱུར་དུ་འཇུགས་པ་རེད། ཁོང་གིས་ཡུལ་གྱི་ས་ཆའི་སྐྱུ་འདྲར་ཐུག་འཚོལ་མཁན་གྱི་མི་ཨམ་ར་
ཉམ་ཟེར་མཁན་ཞིག་ལྷན་པའི་ནང་ནས་ཕྱི་ལ་འཁྲིད་གནང་བ་རེད། ཁོང་གི་ཁོ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཟིན་ལ་ལ་
འདེམས་ནས་ཁོས་དེ་ཚོ་ལྷན་ནག་ནས་ཕྱི་ལ་སྐྱང་བཏང་ནས་ཐར་པའི་ལམ་ལ་ཁྲིད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།
ཨམ་ར་ཉམ་ཟེར་ན་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཡམ་རེད། ཨམ་ར་ཉམ་གྱི་དགོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་བཀའ་ལ་ཉམ་པ་རེད།
སྐྱུ་འདྲེལ་མཚོན་པ་བྱེད་ཡག་རྒྱལ་ཏུ་ཁ་གྲུས་པ་རེད། དགོན་མཚོ་གཤམ་པོ་མ་ལ་དད་པ་བྱ་ཐོས་པ་རེད།
དགོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་ཨམ་ར་ཉམ་ལ་གསུངས་པ་ཁྲིད་རང་སུ་ཨི་སགས་བརྒྱུད་ནས་ཐར་པའི་ལམ་ཡོང་གི་
རེད། དེ་ཚོ་ལ་ཡ་ཀོབ་ལ་ཨི་སགས་འཁྲུངས་ནས་དགོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་ཡི་ར་ཨེལ་གྱི་ཡ་ཀོབ་འབོད་པ་རེད།
ཡི་ར་ཨེལ་གྱི་བརྒྱུད་ནས་ཡ་རྩ་ད་འབོད་པ་རེད། འཇིགས་ཤེས་གྱི་མགོན་སྐྱབས་དེ་གཏོང་ལ་ཡོངས་གི་རེད།

དགོན་མཚོ་གཤིས་ཡི་ར་ཨེལ་ལ་འབོད་པ་རེད། ཁོས་མི་ཚོ་འདེམས་ནས་དེ་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་ཐར་བའི་ལམ་
ཡོང་གི་རེད་ཟེར་བྱུངས་བསྐྱབས་བྱེད་པ་རེད། སྤྱོད་མེད་པའི་དགོན་མཚོ་གཤིས་ཁོང་གི་བཀའ་འཇུག་གིས་
མང་ལ་མི་ཤུགས་ནས་ཁོས་འདེམས་པའི་མི་མང་དགྱིལ་ལ་འགོ་བཙུག་པ་རེད། ཁོས་མི་མང་ཚོས་ཁོང་
ལ་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་མེད་པར་རྟུན་ཁོང་ལ་རྒྱུད་ས་ཤིང་སྐྱོད་ལ་བརྒྱུད་པ་རེད།
ཁོང་གི་མཚོན་ལ་མཛེས་ཐ་གྱི་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་རེད། ཁོང་མ་ཤི་ཀ་པ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ལས་ལ་མང་པོ་དང་ལ་
མཚོན་དང་རྟགས་མང་པོ་སྟོན་པ་རེད།

རྒྱུད་ས་ཤིང་ཐོག་བརྒྱུད་ནས་མི་དེ་ཚོ་གཤིས་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཁོང་གིས་བྱུངས་པ་ཚེན་པོ་དང་གྲུས་ཞབས་སྟོན་པ་
རེད། དགོན་མཚོ་གཤིས་ལ་མ་ཉམ་མཁམ་སུ་ཡིན་པ་ཡིན་ཁོང་གི་ཉེས་ཚད་ཀྱི་ས་ཚེལ་ཁྲིད་ཀྱི་རེད།
ཡིན་ནའང་སྤྲིག་པ་མེད་པ་དང་བཀའ་གྲུན་ལོག་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱི་ཁོང་ལ་འཆི་བས་ཟིན་སྐབས་མེད་པ་དང་
ཉེས་མ་གསུམ་པ་ལ་འཆི་བ་ནས་ཡར་བཞེད་ས་པ་རེད། ཁོང་འཆི་བ་ནས་རྣམས་པར་རྒྱལ་བ་སྤོག་ཆག་
དང་འཆི་བའི་སྐྱབས་མགོན་འབྱུང་བ་རེད། གཟི་བུ་དེ་དང་ཁོང་ལ་ཕུལ་པ་རེད། སྤྱོད་མེད་པའི་
གཙོ་བོ་དགོན་མཚོ་གཤིས་ཁོང་གི་གཡས་སྤོག་ལ་ཁོང་སྤྲོད་དུ་འཇུག་གཞན་བ་དང་བྱ་བ་ཚོང་མ་བཟོས་
ནས་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་གཙོ་བོའི་འབྲེལ་བ་ཞན་བ་རེད།

སྤྱོད་མེད་པའི་དགོན་མཚོ་གཤིས་མི་སྟུན་པའི་ནག་ནས་ཁྲིད་ཏེ་དེ་ཚོ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལ་འབྲུལ་བ་
རེད། ཁོང་ལ་ཚོས་དཔོན་མཐོ་ཤོས་ཞན་བཞིན་སྐྱུ་ལ་བྱུག་དབང་སྤྲོད། རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་པོ་དང་།
གཙོ་བོའི་གཙོ་བོ། སུ་ཞིག་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་སྤྲིད་ཞན་ལ་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཞན་དང་པ་བརྒྱུད་ནས་ཡོངས་པ་
ཡིན་ན་སྤྱོད་མེད་པའི་དགོན་མཚོ་གཞན་དེ་ཚོ་རྒྱལ་པོ་དང་མཚོན་དཔོན་འབྱུང་གི་རེད།
གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་དང་མ་ཉམ་དུ་ནམ་མཁའི་རྒྱལ་པོའི་དབང་བསྐྱུར་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་རེད།
འཇིག་བརྟེན་སྐྱོང་གི་མ་

དགོན་མཚོ་གཤིས་ལ་དང་པ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་རྗེས་སུ་མ་འབྲུང་བ་དེ་མིའི་གཤིས་ཀ་རེད།

