

Interview with Geshe Konchok Namgyal and monks at Phyang monastery.

དང་པོ། ང་ལ་དག་ས་ཡི་ཁ་ཨ་མེ་རི་ཀའི་རོ་ཅིས་ཏེ་ལུ་ལྷོ་མེ་སི་ཏེ་དང་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིགས་གནས་
མཐོ་སློབ་ཁང་། དེ་བཞིན་ཉེ་མ་ལི་ཡན་ཀལ་ཅར་ཉེ་རི་ཏེ་མོན་ཏེ་ཤན་གསུམ་ཀ་ཡི་རྒྱང་འབྲེལ་ལ་བཅོས་ཉེ་ཡིན་ཞོག ཨི་བོ་
ལོ་ལྷ་ཡི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཞོག་ག་པོ་ད་ལོ་ནི་ཕན་ལ་འགོ་འཇུག་སོང་ཉེ་ཡིན་ལེ། དེ་ནི་ང་ཞི་ཡི་ཞིབ་འཇུག་པོ་བཟོད་
གཞི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཙོ་བཅས་ཡིན། དེ་ནི་དེའི་ནང་དུ་ཡི་བོ་ཐག་གཅོད་སོང་གི་མདང་དེ་རིང་ང་དཔེ་ར་འགྲུལ་ལེན་ཞིག་
དང་ཡོད་མཁན་ཙོག་ག་མང་ཆེ་དགོས་དོམ་པོ་གནམ་ལླའི་ཐོག་ག་འགྱུར་ལ་བསྐྱབས་བཅས་དང་དུས་སོ་མའི་ཡར་རྒྱས་དང་
སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཆ་བཅས་པོ་དང་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་མིན་འདྲ་མིན་འདྲ་
འབྱུང་བཅས་སི་འགྱུར་ལ་ཆེན་མོ་རིག་བསྐྱབས་བཅས་ཞིག་དང་ཡོད་དེ་ཡིན་ཞོག ཁོང་ཀུན་གྱི་སྤྱི་རྒྱལ་ཚོགས་ལུ་ཀུན་ཡར་
རྒྱས་ཅན་དང་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་མི་ཀུན་ཤེས་རྒྱ་ཅན་རིག་ཅེ་ཞོག ཡིན་ནའང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་ལ་དང་མཉམ་པོ་མི་ཀུན་གྱི་
སེམས་ལ་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སེམས་ཚོར་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་འདུག་ཟེར་ར་ཡིན་ཞོག དེ་སྤྱིར་ལ་དུགས་ཚོགས་གི་ལུ་ལེ་མི་ཀུན་
གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་ཁོང་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཀུན་ག་རྒྱུག་ཤིག་འདུག་ཏུགས་དབྱུང་ཙོ་བཅས་དང་མཉམ་པོ་གནམ་ལླའི་
ནང་ལ་ཅི་འགྱུར་ལ་རིག་བསྐྱབས་ཏོགས་ལྷ་བཅས་དང་། དེ་ནི་བྱུང་མཁན་ནི་ལོ་ལ་ཤས་སྤོན་ལ་སྤྱིན་ཆང་བཅས་ཚོགས་ཀྱི་ཉན་
ངན་རིག་འབྱུང་ཀག་པ་དེ་ནི་ཉེ་ཀུན་གྱི་ཞེས་ཉེ་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་དང་བསམ་སློབ་ནང་དུ་ཅི་བྱེད་དང་འགྱུར་བ་རིག་བསྐྱབས་
དེའི་སློབ་ལ་ཏུགས་དབྱུང་ཙོ་བཅས་དང་ཡིན་ཞུ་ཅུག་དེ་ནི་ཡང་གནམ་ལླའི་ནང་ལ་འགྱུར་ལ་བསྐྱབས་དེ་ཡོད་ན་དེ་ཀུན་ཡང་
ཐབས་ཅི་རིག་བཀོལ་དེ་མེད་མཁན་ཙོ་ཉེན་བཅས་འདུག་ཡང་དེ་ཀུན་གྱི་ཞེས་དེ་མི་དང་ལུ་ཀུན་ལ་འགྱུར་ལ་བསྐྱབས་དེ་
ཡོད་ན་དེ་ཚོགས་ཀུན་སྤྱིན་ཆང་མི་འབྱུང་བཅས་སི་མི་ཐབས་ག་རྒྱུག་རིག་བཀོལ་དགོས་ཤེས་འདུག་དེ་ཀུན་གྱི་ཐོག་ག་ག་ཞིགས་
ཅས་ཡིན་ཞུ་ཞོག་ལེ། ཡང་ཁོང་ཀུན་གྱི་ཨི་ཐོག་ག་ལོ་ལྷ་ཙོམ་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་མཛད་བཅས་ཡིན་ཞོག་ཡིན་ནའང་ད་ལོའི་ཚོད་པོ་
ལུ་ལ་ཁག་སོ་སོའི་མི་ཀུན་དང་མཁས་པ་ཀུན་ལ་གནམ་ལླའི་དང་དུས་སི་འགྱུར་ལ་ཞེས་དེ་མི་ཀུན་གྱི་མི་ཚེ་སྤྱད་བཅས་སི་ཚོར་
ལའི་ནང་ང་ཅི་བྱེད་རིག་བསྐྱབས་འདུག་དེའི་ཐོགས་ག་དྲི་བ་དྲི་ལན་རིག་མཛད་བཅས་ཡིན་ཞོག་ལེ།

དེ་ནི་མདང་ཞག་ཁ་གཅིག་ནི་ཕན་ལ་ས་གནས་སོ་སོ་སོང་སྟེ་ལུ་ལེ་མི་དང་ལ་དུགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཀུན་ལ་དྲི་བ་འདྲི་མཛད་དེ་
ཡིན་ཞོག དེ་ཚོགས་ག་དེ་རིང་གོ་མ་རང་དགོན་པའི་དགོ་འདུན་ཀུན་དང་མཉམ་པོ་མཇུག་དེ་ཡང་ཡི་ཀུན་གྱི་ཐོག་ལ་དྲི་བ་
འདྲི་མཛད་བཅས་ཡིན་ཞོག དེ་ནི་དེ་ཁོང་ཀུན་ལ་ཆན་ལགས་ཀྱི་དོ་སློབ་མདོར་བསྐྱེད་ཤིག་སྤུལ་ན། ཆན་ལེ་མིང་ལ་དགོན་
མཚོག་རྣམ་རྒྱལ་ཞུ་ཡིན་ཞོག་ཁོང་དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་རྒྱུར་བ་ཞིག་བཞུགས་ཉེ་

ཡིན་ཅོག་ཡང་ཁོང་ནང་པའི་ལྷ་སྐྱབ་ཚོགས་སློབ་སྦྱང་མཐར་ཕྱིན་མཛད་མཁན་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ཁོང་ ༡༩༥༩ སང་
སློབ་ལ་བོད་ལ་སློབ་སྦྱང་མཛད་ཀྱི། ཡིན་ནའང་ ༡༩༥༩ ནང་ལ་བོད་རང་དབང་ཤོར་བ་སང་ཁོང་རྒྱ་གར་ལ་ལོག་ཏེ་སྦྱོང་
དེ་ཡིན་ཅོག མ་ཚད་པའི་ཁོང་ CIBS གྱི་འགོ་མའི་སློབ་སྐྱབ་ཡིན་ཅོག་རྗེས་སུ་སློབ་སྦྱང་ཚོན་དེ་སློབ་གྲུ་དེ་ག་ཡི་ནང་
Lecturer མཛད་དེ་ལོ་མང་པོ་བཞུགས་དེ་ཡིན་ཅོག དེ་མིན་ལ་དྲུགས་དགོན་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་པའི་དབུས་སྦྱང་མཛད་དེ་
ལོ་བཞི་ཚམས་ཕྱག་ལས་མཛད་དེ་ཡིན་ཅོག

གཉིས་པ། **གན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་**དེ་ནི་བྱེད་ལ་ཡི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོ་ནི་སྦྱོང་མཁན་དང་མཉམ་པོ་མཚན་ཉིད་སློབ་གྲུ་འདི་སློབ་སྐྱབ་
གངས་མང་ཞིག་ཉམས་ཞིབ་མཛད་དུ་ལ་སྤྱི་ཡང་དགོན་པ་སྦྱོང་བཅས་ལ་དང་པོ་དང་ངས་སྤྱི་ཡང་དགོན་པའི་དགོ་འདུན་
ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་མཛད་དེ་ཡི་ལ་སྦྱོང་བཅས་ལ་དགའ་བསུ་བྱ་ཡིན། ཡི་ན་རྩ་གོང་ཞེ་དགོན་པའི་ནང་ལ་སྐྱ་མ་ལྷ་བཅུ་ཞིག་ཡོག་
ཀྱི་ཡིན་ན་ཡང་མང་ཆེ་བ་ཚོས་དཀར་མོ་དགོན་པ་སོང་དེ་ཡོད་ཅི་བྱ་ན་དེ་ལ་མདང་དེ་རིང་འབྲི་གུང་ཆེ་ཚང་རིན་པོ་ཆའི་
བཀའ་སློབ་སློབ་བཞིན་ཞིག་དང་ཡོད། དེ་ནི་དག་ས་ཡི་ལ་ང་ལ་རྒྱ་སོ་ལ་གཅིག་མ་ནི་ལུས་དེ་མེད། ཡིན་ནའང་དེ་ཞེ་ཞེ་
དྲི་བ་ཚང་མ་ལན་བཏང་བཅས་སི་བཙོན་འགྲུས་ཚོན་ལ་ཚང་མ་ ༡༩༥༩ སངས་སློབ་ལ་བོད་ལ་དྲུགས་ནི་འགྲུལ་དེ་སློབ་
སྦྱོང་ཚོ་སོང་དེ་ཡིན་ཅོག་ཡིན་ན་ཡང་བོད་རང་དབང་ཤོར་བ་གཅིག་ལོག་དེ་ཡོང་མཁན་རྒྱུ་ཡིན་ཅོག དེ་ནི་ངས་མང་པོ་མ་
བྱེད་ལ་རང་གི་དྲི་བ་འདྲི་ན་དེ་ལ་ལན་བཏང་བཅས་པོ་རྒྱལ་བ་ཆེན་བསམ་མ་རག ཡིན་ན་ཡང་སྤྱི་ཡང་དགོན་པ་བོ་ལ་
དྲུགས་ལ་དགོན་པ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དགོན་པ་རྙེད་པ་གཅིག་ཡིན་ཅོག བལ་ཕྱིར་ཡི་བོ་ལོ་(༥༠༠)ཟིན་མ་ཟིན་ཞིག་ཆ་
ཅོག

དྲི་བ་༩ ཉེ་ལ་ཀུན་ལ་སྐྱབ་ལས་ཡོད་དེན་ཤིག་དང་ང་ལ་མཉམ་པོ་སྐྱབ་བཅས་ལ་སྦྱང་ཐག་པ་ནི་སྐྱབ་རྗེ་ཆེ་བྱུང། མ་ཟད་
པའི་ང་ལ་ལོན་མ་ཟེར་ར་རྒྱན་མེད་ལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནའང་སྐྱབ་བཅས་ལ་མང་སྡེ་འདྲུགས་རྗེ་ཆེ། དེ་ནི་ཉེ་ལ་ཀུན་མ་
དགོངས་ལོ་ཆེན་མོ་དང་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་བོད་ལ་སློབ་སྦྱང་མཛད་དེ་སྦྱོང་དེ་ཡང་བསྐྱར་ལོག་དེ་སྦྱོང་མཁན་ཉམས་སྦྱང་
ཅན་གྱང་བཞུགས་དེ་འདུག་དེ་ནི་གནས་སྐོའི་འགྲུར་ལ་ཞེས་དེ་སྡེ་ཅི་ཅི་འགྲུར་ལ་རིག་ཡོང་ཏོག་དེའི་སྐོར་ལ་མདོར་སྐྱབ་ཤིག་
མོ་ལ་ལ་མཛད་?

ལན་༩ དེ་ནི་གནས་སྐོའི་ནང་ལ་འགྲུར་ལ་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ཡང་མི་ཀུན་ལ་འགྲུར་ལ་བསྐྱབས་དེ་ཡིན་ཅོག་དེ་ཅོག་ག་དེ་
ནི་སྡེ་ནང་དུ་འགྲུར་ལ་ལ་ཤས་བསྐྱབས་ཏེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག གནས་སྐོའི་ནང་འགྲུར་ལ་ཅིའི་རིགས་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ཟེར་
བཤེན་ལ་ལ་དྲུགས་ལ་ལ་བ་མ་མང་པོ་བཏང་ང་ཡོད་པོན། དེ་ལ་བ་མང་པོ་བཏང་བཅས་པའི་ཞེས་དེ་སློབ་མ་དགོན་པ་ནས་

གྲེན་གི་ཡུལ་ཚུགས་པ་ཉི་མ་བཅོ་ལྔ་ཚམས་ལམ་མེད་པར་ཆ་མ་ཐུབ་བ་ལུས་ས་ཡོད་ཅིན། དེ་ནི་སྤྱི་གངས་རི་ཀུན་ལ་ལོ་རྒྱུང་
ཚར་བཅས་མེད་མཁན་ཚོགས་ཁ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཅིན། ད་དེ་ཚོགས་ཁ་བའང་བཏང་ང་མི་འདུག་མ་ཟེང་སྤྱི་གངས་རི་ཀུན་གྱི་
ཁ་བའང་ཚར་དེ་མི་ཀུན་ལ་ཀུ་ཚུ་ཤོར་འདུག གལ་སྲིད་ཚར་པ་བཏང་ན་སློན་ཚེད་ཏེ་ཟེར་ཏེ་དོན་མེད་ལ་ལུང་པ་སྐྱམ་པོ་
རིག་ནི་ཚུ་ལོག་ཚོག་ཚུ་རིག་ཡོང་སྟེ་ཞིང་ཀུན་འང་འཁུར་དེ་ཁྱེད་འདུག ཨི་འགྱུར་ལ་པོ་ལ་དུགས་ལ་བསྐྱེབས་ཏེ་ཡིན་ལོག་
ཡང་དུས་ལ་ཚར་ཚུ་མི་བཏང་ཅེ་བོའི་ཞེས་དེ་མི་ཀུན་ལ་ཚུར་དཀོན་འང་ཆ་ཅུག་དེ་མིན་གནས་ལྗོངས་འགྱུར་བའི་ཞེས་དེ་སློན་
ལ་དུས་དུས་ལ་ཅི་ཅི་རིག་ཆ་ཡོད་དེ་ཀུན་ཆ་ཉེན་ན་མི་འདུག

དྲི་བ་ལྔ་ཉིད་རང་གི་བསམ་སྒྲིབ་ནང་ལ་ཨི་ཚོགས་གནས་ལྗོངས་འགྱུར་ལ་ཀུན་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་སྟེ་ཡིན་ལོག་བསམ་མ་རག་ ?

ལན་ལྔ་ཉིད་འ་ནང་བའི་ཚོས་མཁས་ལན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལོག་དེ་ནང་བཞིན་ཅོ་ན་མི་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་དང་བསོད་བདེ་
ཚོགས་པོ་ཅ་མིག་ཉམས་ཏེ་སོང་སྟེ་མན་ན་ཏེ་བསམ་བསམ་ཞིག་རག

ཨི་ཀུན་སི་རིབ་གནས་ལྗོངས་གཅིག་པོ་ལ་རག་ལས་ས་མ་ལོག་མི་ཀུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྒོང་ཁྱེད་སྐྱེད་ལ་འང་
རག་ལས་ས་ཡིན་ལོག དེ་སོང་པ་སང་མི་ཀུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྒོང་ཁྱེད་སྐྱེད་ལ་འགྱུར་ལ་བསྐྱེབས་བཅས་
པོ་ཞེས་དེའང་གནས་ལྗོངས་འགྱུར་བ་བསྐྱེབས་ཏེ་ཡིན་ཟེས་འདུག་བསམ་མ་རག གཉིས་པ་ང་ཚོ་རིག་པ་ཞིག་དང་མན་པ་ཡིན་
ནའང་ཡང་ཚོ་རིག་པ་ཀུན་གྱིས་མོལ་བཅས་ལ་འོ་ཚོན་ཟེར་མཁན་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཏེ་བོ་ལ་བི་ཡང་དོལ་བཅས་པོའི་ཞེས་ཏེ་
དེའི་ཚད་ཡོང་དེ་གངས་རི་ཀུན་ལྷ་བཅས་དང་ཚ་བ་རྒྱས་ཤེས་སོགས་སོང་དེ་ཡིན་ལོག་ལྷ་འདུག ཡིན་ནའང་སློན་མའི་མི་
དང་མདང་དེ་རིང་གི་མི་ཀུན་ལ་ཁྱད་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག་སློན་མེ་མི་ཀུན་ལ་བཟུང་ཅེས་འཇུང་ཅེས་དང་འདུག་ཅེས་ཀུན་དཀོན་
མོ་ཡོང་ཅན་ཡིན་ནའང་མི་ཀུན་སེམས་བཟུང་པོ་དང་མཐུན་པོ་དང་གཅིག་སྐྱེལ་གཞན་པན་བཅོ་མཁན་ཡོང་ཅན། མདང་དེ་
རིང་གི་མི་ཀུན་ལ་བཟུང་ཅེས་འཇུང་ཅེས་རྒྱལ་ལ་ཡོད་ནའང་སེམས་སྐྱིད་པོ་མིན་འདུག་མི་ཀུན་ལ་སེམས་ཚར་མང་པོ་ཡོང་
འདུག

དྲི་བ་ལྔ་ཉིད་ དེ་ནི་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་སྐྱེ་འདུན་གྱིས་ཀྱང་གནས་ལྗོངས་འགྱུར་བའི་ཐོག་མི་ཀུན་ལ་བསྐྱེབས་བྱ་སྐྱེལ་འདུག་
མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་མཁས་པ་ཀུན་ལ་མི་ཀུན་ལ་ཨི་ཐོག་ལ་བསྐྱེབས་བྱ་སྐྱེལ་ལྷ་ཅུག་པ། དེ་ནི་ཉེ་རི་བསམ་ཚུལ་ནང་ལ་ཡིད་
བཞིན་ལོར་བྱའི་མི་ཀུན་ལ་ཨི་བོ་ཅི་བསམ་ཏེ་མོལ་ཏེ་ཡིན་ལོག་བསམ་མ་རག་?

ལན་ནི། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཁོང་གྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞིག་བཞུགས་དེ་ཡིན་ནོག་ཁོང་གི་བསམ་ཚུལ་དང་དང་གི་བསམ་ཚུལ་ནང་ལ་ས་གནས་གི་ཁྱད་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། ཁོང་གི་ཨི་འཇིག་རྟེན་བོ་ནང་ལ་མི་རིགས་ཚམ་ཡོད་ནའང་ཁོང་གི་ཚོས་ལྷགས་ཅི་ཡིན་ནའང་ཡིན་ཅེ་སྟོན་ཡིན་འགྲོ་ཟུ་སེལ་མན་ཡིན་འགྲོ་ཉིན་དུ་ཡིན་འགྲོ་སེག་ཡིན་འགྲོ་ཡ་ཀེ་རི་ཤན་ཡིན་འགྲོ་དེ་ཚང་མ་ནང་ཚང་གཅིག་གེ་མིའི་ཚུལ་ལ་གཟེགས་ས་ཡིན་ནོག། ཁོང་གིས་དེ་བོ་ཚོལ་ལ་ཡིན་ནོག་རང་རང་གི་ཚོས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནའང་རྒྱལ་ལ་བཅོས་ཏེ་སྤྱང་དེ་ཁོ་ད་སྟོན་དཀོན་མཚོག་བག་ལམ་ལྷན་ལ་སྟོན་ལམ་བཏབ་དེ་སྟོན་ལམ་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱན་མཁས་ལེན་ཏེ་དེ་ཀྱན་རྒྱལ་ལ་བཅོས་དེ་སྤྱང་ན་དེ་ནི་རྒྱ་དང་ཁ་བ་སོགས་ཀྱན་ནང་རྒྱལ་ལ་བཅོས་དེ་ཡོངས་བཅས་ལ་ཁྱད་ཆ་ཅེས་ཡིན་ནོག་ལྷ་འདུག། དཔེ་ར་ཏེ་བོ་ཡིན་ནོག་པ་ཁོང་གིས་ཚོལ་མཁན་ཀྱན་མི་ཀྱན་གི་ལག་ལེན་མཛད་དེ་མི་འདུག། མཛད་ན་མ་རྒྱལ་ལ་ཆ་ཅེས་ཡིན་ནོག་ཡང་ཁོང་གིས་ཚོལ་མཁན་ནི་ཁ་ལ་ཉེན་ན་འཇིག་རྟེན་གི་ནང་ལ་འཛིང་མོ་ཚོག་འབྲུང་བཅས་ཁོ་རང་མེད་དེ་ཡིན་ནོག།

ཡང་དཔེ་ར་གཅིག་རྒྱ་གར་དང་གཞན་འཇིག་རྟེན་ནི་ཡུལ་ཀྱན་གི་ནང་ལ་ཉིན་དུ་དང་ལྷན་ལེམ་ལ་སོགས་པའི་ཚོས་ལྷགས་གཅིག་དང་གཅིག་གི་བར་ལ་འཛིང་མོ་ཚོག་རིག་ཆེན་འདུག་ག་ནོག་ཡིན་ནའང་ལ་དྲགས་ལ་ཉིན་དུ་ལྷན་ལེམ་སྟོན་ཀེ་རི་ཤན་སོགས་ཚོས་ལྷགས་ཚང་མ་ཡོད་ནའང་འཛིང་མོ་ཆ་ཅེས་སོགས་དཔེ་ར་ཁོ་རང་མེད་དེ་ཡིན་ནོག། དེ་བོ་ལ་དཔེ་ར་གཉིས་ཡོད་ཀག་དང་པོ་གཅིག་སྟོན་དང་མཐུན་འབྲེལ་གི་ནང་ལ་འདུག་ཅེས་པོ་ནི་ལ་དྲགས་པའི་ཤེས་རིག་དང་ལམ་ལྷགས་སྟོན་གི་ནང་ལ་ཡོད་དེ་ཡི་ནོག། གཉིས་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ཚོག་རྩ་བའི་སྐྱེ་མ་ཀྱན་ཡང་ཡང་འཕེབས་དེ་བཀའ་སྟོན་ཟབ་མོ་སྦྱལ་བའི་ཁོང་ཀྱན་གི་གསུང་མཁན་ནི་ཚོས་ཟབ་མོ་ཀྱན་ལག་ལེན་ལ་ཁྱོད་དེ་ཡིན་ནོག་བསམ་མ་རག། མ་ཟད་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འཛིང་སྤོང་གི་སྟོགས་གང་དུ་སྟོན་ནའང་གཅིག་སྟོན་གི་སྟོན་ལ་ལ་དྲགས་གི་དཔེ་བཀོད་དེ་མཛད་དེ་ནོག། ཡང་དེ་བོ་དེ་ཞེ་སེ་དཔལ་རམ་གི་དཔེ་ར་ཞིག་ཡིན་ནོག།

དྲི་བ་ལ། དེ་ནི་ཉིད་རང་གིས་དེ་བོ་ཚོལ་ལ་རག་པ་ཨི་དུས་པོ་མི་བཅོག་པའི་དུས་བསྐེབས་དེ་ཡིན་ནོག་ཟེར་དེ་དེ་ནི་དེ་བོའི་ནང་ལ་ཅི་ཡོད་ཀག་ཡང་མི་བཅོག་པོ་ག་བྱ་ག་ཡིན་ནོག་?

ལན་ལ། དེ་ལ་སྦྱ་གཉིས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། དང་པོ། སྟོན་མའི་ལ་དྲགས་གི་མི་ཀྱན་བཟང་པོ་ཡོད་བཅས་པོ་དེ་དུས་ལ་མི་ཀྱན་ལ་དྲགས་པ་ཁོ་རང་མ་ནི་གཞན་མ་མི་མེད་དེ་ཡིན་ནོག། གཉིས་པ། ཁ་བ་མང་པོ་འབབས་བཅས་པོའི་ཞེས་དེ་མི་ཡོང་ནའང་མོང་པོ་ཞིག་ཡོང་བྱུང་བ་མ་ནོག། ཡང་དེ་དུས་ལ་མི་ཁོང་རང་ཀྱན་གི་གཤེས་ཀ་དང་ལྷགས་སྟོན་བཟང་པོ་ཡོད་བཅས་པོའི་ཞེས་དེ་མི་ཀྱན་བཟང་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག། ད་མི་ཀྱན་བཅོག་པོ་ཆ་ཅེས་པོ་ནི་མདང་དེ་རིང་གི་དུས་ལ་སྟེ་ཡི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱན་གི་

མི་མང་པོ་བསྐྱབས་བཅས་དང་མཉམ་པོ་སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཡང་སོང་དེ་ཡིན་ལོག་ ཡང་ཚོས་ཀྱི་ཚོག་ནས་བཤད་ན་མི་
ཀུན་གྱི་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་དང་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་བྱེད་སྤངས་ཀུན་ལ་འགྱུར་ལྷ་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ལོག་

སྤོང་མ་ལ་དུགས་པ་སྤོང་པའི་མི་ཀུན་གྱི་སྤོང་གུ་ལིག་ཟེར་ཏེ་བཅུག་ག་མ་ལོག་ཅིའི་སྤྱིར་ཟེར་ན་དེ་དུས་ལ་རྒྱན་མ་ཟེར་དེ་རྒྱ་
མཁན་མི་ཁོ་རང་མེད་དེ་ཡིན་ལོག་ ད་སྤྱོད་མ་ཚང་མ་ནི་མི་མིན་འདྲ་མིན་འདྲ་ཡོང་བ་དང་མི་ཀུན་ལ་རྒྱན་མ་རྒྱ་བཅས་ཚོག་
ལོ་བ་དེ་སྤོང་བ་རྒྱན་གྱི་ཁང་བ་རྒྱན་ལ་གུ་ལིག་གཅིག་མ་ཟེད་གཉིས་གཉིས་བཅུག་འདུག་ མ་ཟེད་པའི་གུ་ལིག་གཉིས་ཅུག་
ནའང་རྒྱན་མ་རྒྱན་གྱི་ཅག་ཏེ་རྒྱས་ཏེ་བྱེད་འདུག་ འོ་དེ་རྒྱན་ནི་སྤྱི་ལོག་པ་རྒྱན་གྱི་ཁ་ནས་བྱུང་བསྐྱབས་དེ་ཡིན་ལོག་

དྲི་བ་ལྟེ དེ་ནི་ང་དང་ང་སྤྱི་ལོག་པ་རྒྱན་གྱི་ཁ་ནས་བྱུང་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ལོག་པ་དེ་བོ་བྱུང་བཅོག་པོ་རྒྱང་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་
ལོག་ག་ཡང་རྒྱལ་ལ་རིགས་གང་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ལོག་?

ལན་ལྟེ དེ་བོ་རྒྱལ་ལའང་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ཡང་བཅོག་པོའང་ཡོང་ཏེ་ཡིན་ལོག་ དཔེ་ར་ཏེ་བོ་ཡིན་ལོག་རྒྱལ་ལ་རྒྱང་བྱ་ཞིག་
མ་ནི་མི་ཀུན་ལ་ལེན་མ་ཐུབ་ལོག་བཅོག་པོ་ལེམ་སངས་མི་ཀུན་གྱི་ནང་ང་བྱུང་སོང་དེ་ཡིན་ལོག་

དྲི་བ་ལྟེ ཡང་ང་ལ་ཞུ་ཡོད་མཁན་ནི་ Degree College ལ་སོང་བེན། དེ་ནས་དེ་རྩ་བསྐྱབས་བྱ་སྐྱལ་མཁན་མཁས་པ་རྒྱན་
གྱི་ཨི་མོ་ལ་རགས་པ་ཨི་གན་མ་རྒྱུང་མི་ཀུན་གྱི་སྤོང་པའི་ཞེས་དེ་འགྱུར་དེ་ཡིན་ལོག་ དེ་ནི་རྒྱ་མ་དང་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱན་གྱི་མི་
རྒྱན་ལ་རྒྱ་བཅོག་པོ་མ་ཚོ་འཁོར་ཡུག་བཅོག་པོ་མ་ཚོ་ཨི་ཚོས་ཨི་ཚོས་དེ་རྒྱན་ཚོ་བཅས་པའི་ཞེས་དེ་གན་མ་རྒྱ་དང་འཁོར་ཡུག་
ལ་འགྱུར་ལྷ་བསྐྱབས་བ་མ་ལོག་བཅུག་དེ་བསྐྱབས་བྱ་སྐྱལ་ན་ལ་ཉེན་ན་ལོག་ལོ། ད་ཁོང་གི་ཨི་བོ་ཟེར་དེ་ཡིན་ལོག་ཉེ་ཞི་དག་
ས་ཨི་ཡེས་སྐྱབ་པ་ཚོ་མཚན་དེ་ཡིན་ལོག་ཡང་དེ་ན་ཚོག་ལ་ཅི་ཅིའི་མཚན་ཅན་ལྷ་ལོག་ ཡང་མི་ཀུན་ལ་གན་མ་རྒྱའི་འགྱུར་ལྷ་
མི་ཆ་བཅས་སེ་མི་ཅི་བསྐྱབས་བྱ་བཏང་ང་ཡོད་ལྷ་ལོག་

ལན་ལྟེ དང་བོ་ཨི་རྩ་རྒྱ་མིག་མང་བོ་ཡོང་ཅན་ག་བོ་ལ་ཅང་ཁ་བ་འབབ་མ་དགོས་ས་རང་བཞིན་གྱི་ཤུབ་ཏེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག་
སྤོང་དེ་རྒྱན་ལ་སྤྱ་སྤྱ་ཡོད་ཀག་ཟེར་དེ་རྒྱན་བཅོག་པོ་ཆ་མ་བཅུག་ག་མ་གཅོང་མ་བཅོས་དེ་འཁོར་ར་ཡིན་ལོག་ དག་ས་མི་
རྒྱན་གྱི་ཁང་བ་རིག་རྩིག་མཁན་བཅོས་ཏེ་དེའི་ཉེ་འཁོར་རི་རྩོད་རྒྱན་རྫོག་ཏེ་སྤྱོད་མ་ཚང་མ་བྱེད་ཏེ་རྒྱ་མིག་གི་འཁོར་རྒྱན་མ་
བཅོག་པོ་བཅོས་དེ་ཡིན་ལོག་ དེ་ནི་ག་བོ་སྤྱ་སྤྱ་རྒྱན་གྱི་རོགས་ཚོ་བཅས་ཡོད་ཁོང་རྒྱན་མ་ཐད་ན་བཅོ་བཅས་མ་ལོག་ གཉིས་
པ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱན་གྱིས་ཀྱང་མི་རྒྱན་ལ་བསྐྱབས་བྱ་རྒྱལ་ལ་བཏང་ང་ཡིན་ལོག་པ་ཡིན་ནའང་མི་རྒྱན་གྱི་ཁོང་རྒྱན་གྱིས་མོ་ལ་
མཁན་ཚང་མ་ལག་ལེན་གྱི་ནང་ལ་བྱོང་ང་མ་ལོག་པ་བྱོང་ན་དང་མ་རྒྱལ་བ་ཆ་ཅེས་ཡིན་ལོག་ དཔེར་ན་ང་ཞི་སྤྱི་ཡང་རྒྱན་ལ་

གོག་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག་པ་ང་ལ་ཚུང་འུའི་དུས་ནས་དེ་ཀུན་ལ་ནལ་ཀ་དང་ཡུར་བ་ཚོག་ཅང་ཡོང་ཅེས་མན་མི་ཀུན་གྱི་དེ་ན་
ཚུ་བོ་འཐུང་ཚུའི་ཚུལ་ལ་བཀོལ་ལ་ནོག་ཅི་ཟེར་ན་དེ་ཚུ་ཀུན་མ་གཅོང་མ་ཡོང་ཅན། ང་ལ་སྐོམ་དུས་ལ་ཀོ་རེ་བོ་རེ་ཅང་མེད་པ་
ལ་ཁ་བཏབ་དེ་ཚུ་ཐུང་ཅན། ད་དག་ས་ཁ་བཏབ་ཏེ་འཐུང་ཉེན་མ་ནི་ཡོད་མེད་ཀག་ཅི་ཟེར་ན་མི་ཀུན་གྱིས་ལས་ཚོ་མཁན་གྱི་
ཉར་པ་དང་ནེ་པ་ལི་ཚོག་མང་པོ་ཁྱོད་སྟེ་ཁོང་ཀུན་གྱིས་གོག་པོ་དང་གོག་པོའི་མཐའ་མ་ཀུན་ལ་གཡལ་ཀུན་ནི་སྟེའི་རྒྱབ་བ་
ཚོག་ལ་མི་གཅོང་བ་བཀའ་ཏེ་རྒྱབ་དེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོག དེ་ནས་ད་དེ་ཚུ་བཅོག་པོ་ཀུན་སུ་འཐུང་ངན་ཡང་སྟ་སྟུ་ཀུན་ལ་ཚོ་སྟུ་
མ་ནི་ཅི་ཚེན་དེ་ཆར་ཚུ་དུས་སུ་ག་ནི་འབབས་བིན། དེ་ནས་དགུན་ལ་མ་གྲང་མོ་ཡོང་ང་ནོག་སོང་པ་སངས་གྱི་ཉར་པ་དང་ནེ་
པ་ལི་མང་ཆེ་བོ་ལོག་ཏེ་ཆ་ཡིན་ནོག དེ་སོང་པ་སང་ང་ཞི་མཐའ་འཁོར་མང་ཆེ་བོ་དགུན་ནི་རྒྱ་བ་གསུམ་པོ་མ་གཅོང་མ་ལུས་
ཏེ་ཡིན་ནོག

དྲི་བ་༡༥ དེ་ནི་དག་ས་ཚུ་དཀོན་མོ་སོང་སྟེ་ཡིན་ནོག་པ་དེ་ཕྱིར་ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རྟོན་སྟེ་ཡང་ན་ས་ལི་འོག་ནེ་འཐུལ་ཆེས་
རིག་བཀོལ་ཏེ་ཚུ་ཕིང་ཏེ་ཡིན་ནོག་པ་དེ་ཀུན་རྒྱལ་བ་སོང་སྟེ་ཡིན་ནོག་མ་ནོག་?

ལན་༡༥ ས་ལི་འོག་ནི་ཚུ་ཕིང་ན་དེ་བོ་གནས་སྐབས་ཞིག་གི་ཕྱིར་པན་ན་མ་ནི་ལུག་རྒྱང་རིང་མོའི་ཕྱིར་ཡིན་མ་ནོག ཅི་ལྟ་ན་
ས་འོག་གི་ཚུ་ཀུན་སྟོན་མ་ནི་ཆར་ཚུ་དང་ཁ་བ་ཚོག་འབབས་ཏེ་དེ་ཀུན་སའི་འོག་ལ་སོང་ཏེ་ལུས་འདུག་མཁན་གྱི་ཚུ་ཡིན་ནོག་
མ་ཏོགས་ཡང་ས་ཆ་གཞན་མ་ཞིག་ནི་ཡོང་མཁན་ཞིག་རྩ་བ་ནི་མན་ནོག དེ་ཕྱིར་ཆར་ཚུ་དང་ཁ་བ་མ་འབབས་ན་ཉེན་མ་
ཅིག་ལ་འོག་གི་ཚུ་ཀུན་ཀྱང་ཆར་ཅེས་ཡིན་ནོག དེ་ནས་ཡང་གང་ཕྱོགས་ཤིག་ལ་ཚུ་ལེན་དུ་ཆ་དགོས་ཅི་ཤིས། མ་ཟད་པའི་ཡི་
རི་ལུལ་གྱི་ནང་ལ་རྒྱ་མཚོ་ཚོག་ཚུའི་འཐུང་འུངས་ཀྱང་མེད་དེ་ཡིན་ནོག

དྲི་བ་༡༦ དེ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ནང་ལ་ཅི་འགྱུར་འདྲིལ་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་?

ལན་༡༦ ད་མི་ཀུན་གྱི་ནང་ལ་སྣ་གཉེས་ཚོག་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོག སྣ་གཅིག་པོའི་དདུལ་ཡང་ན་བེཾ་དང་རྒྱ་ནོར་དཔལ་
འགྱུར་དགོས་ཟེར་དེ་ཡི་ཀུན་གྱི་མཚུག་ནས་འགྲུལ་ཏེ་ང་སྟེ་དགོས་སོག བང་ལེ་དགོས་སོག རོར་དགོས་སོག བེཾ་དགོས་
སོག་ཟེར་བཞིན་འགྲན་སྡུར་ཀྱང་ཅོས་དེ་མི་ཚོ་འཚོར་ཀ་དང་སྟུག་བསྐལ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་བ་ཡིན། ཡང་མི་མཁྱེན་རྒྱ་ཟབ་མོ་
ཅན་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པའི་རིན་པོ་ཆེ་ཀུན་གྱིས་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་ཀུན་སྟུལ་བཅས་པོའི་
ཞེས་དེ་ད་ཉ་དགོས་ཏེ་ཡིན་ནོག རང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཁྱོད་ང་ལ་ཕྱི་ལོག་གི་རྒྱ་ནོར་སོགས་ཡོད་དེ་པན་ཅེས་མིན་འདུག་
དེ་ཕྱིར་ཚོས་དང་ཚོས་ཀྱི་ནང་ལ་གསུང་མཁན་ཚོག་བྱམས་པ་དང་སྟོང་རྗེ་ཡོང་དགོས་ཤིས་འདུག་ཟེར་མཁན་པོ་ཉ་གོ་སྟེ་ཡིན་

མོག་མ་ཟད་བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ་སྣེ་བ་ལ་སློམ་ཅོག་མཛད་དགོས་འདུག་འུན་ཞིག་དང་སློམ་མཛད་མཁན་ནི་བྱ་ཚད་དང་བྱ་
ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག། དེ་ནི་ཀ་མི་ཀུན་པའི་དང་ཚོར་གྱི་མཚུགས་ནས་བང་བཏང་བ་ཡོད་དེ་ཀུན་ནང་ལ་ཞི་
བདེ་དང་བདེ་སྣྣོད་ཡོང་ཅེས་པོ་འབོར་མ་ཟད་ད་དུང་མང་དུ་ཚོར་ཀ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ནང་ལ་ལུས་ཏེ་ཡིན་ཅོག།།

དཔེ་བཏང་ན་སློན་མའི་མི་ཀུན་ལ་མདང་དེ་རིང་དེ་མི་ཀུན་རྩོག་ག་ mobile, phone, TV, Car སོགས་ཅང་མེད་པ་སྣྣོད་
པོ་དང་ཞི་བདེ་ནང་ལ་ལུས་ཏེ་ཡིན་ཅོག དག་ས་མི་ཀུན་གྱི་ལག་ཏུ་ mobile, TV, car སོགས་ཡོད་པ་སང་སྣྣོད་པོ་འང་མེད་
དེ་ཡིན་ཅོག་མ་ཟད་སྐྱོད་ཏེ་གས་སྣེ་ཏོག་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་པོན་པོ་རྩོག་གིན་ཞིག་དང་ལུས་ཏེ་དུས་ཚང་མ་གོད་ལ་བཏང་འདུག་
ཅི་ཤེས་ཨི་པོན་གྱི་ནང་ལ་ཅི་རིག་ཡོད་པེ། དེ་མིན་མཚན་ལ་གཉིད་བཏང་དུས་ལ་རྗེས་འོག་ན་བཏང་སྟེ་གཉིད་བཏང་
འདུག་མཁས་པ་ཀུན་ནི་ག་བོ་ལུས་ལ་མ་སྟེན་ཏེ་གཞོན་ད་ཡིན་ཅོག་འུ་རུགས་སང་པ་སང་འོ་རྩོག་ཡར་རྒྱས་རིག་ནི་འབྱུང་
མཁན་ནི་ལོ་ལ་ཤེས་ནང་ལ་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ཅོག ཡང་སློན་མ་ཨ་རོས་དོ་རོས་ལ་ཆ་དུས་ལ་འགྲུལ་དེ་ཆ་ཡིན་ཅོག་ཅི་ཟེར་ན་
དེ་དུས་མོ་གྲོར་སྣ་ཏེ་མེད་དེ་ཡིན་ཅོག དེ་དུས་ལ་ལམ་ལ་མི་སྲུ་ཞིག་ལུག་ནའང་འཇུ་ལེ་གང་དུ་སྣྣོད་ཅན་ཟེར་ཏེ་འབྲིས་ཏེ་
འཇུ་མས་ཅོན་ཆ་ཅོག ད་འཇུ་མས་ཅོ་བཅས་བོར་མ་ཟད་རང་གི་ཤེས་མཁན་ཡིན་ནའང་ལག་པའི་ནང་ང་པོན་ཞིག་འཇུར་ཏེ་
འཇུ་མའོ་རང་མ་ཟེར་ར་བང་རྒྱགས་ཏན་ཆ་ཅོག་པ་འོ་དེ་ཀུན་ནི་འགྲུར་ལ་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་ཅོག

དྲི་བ་༧༩༩། གནམ་རྒྱུ་འདྲུར་ལ་དང་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་ལ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ག་ ?

ལན་༧༩༩། འབྲེལ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག་ཅི་ཟེར་ན་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་བཟང་པོ་ཅོན་གནམ་རྒྱུ་འདྲུར་ནང་ལ་ཡང་འགྲུར་བ་བསྐྱབས་བ་ཡིན་
ཅོག དེ་ནི་སེམས་བ་བཟང་པོ་བཅོ་ཅེས་པོ་ནང་ལ་བྱིན་སྐྱབས་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག ཡང་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ངན་པ་མང་པོ་ཅོན་
གནམ་རྒྱུ་འདྲུར་ཤེས་སོགས་རྒྱན་ངན་འབྱུང་ཅེས་ཡིན་ཅོག ཅི་ཟེར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དེ་གསུངས་དེ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག་“དུས་
རྣམས་མི་འགྲུར་མི་རྣམས་འགྲུར་” ཟེར་ཏེ་ཨི་བོ་ཅིའི་ཕྱིར་ཟེར་ཏེ་ཡིན་ཅོག་འུ་ན་དུས་ནམ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འགྲུར་ཤེས་མེད་
དེ་ཡིན་ཅོག་ཡིན་ནའང་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཀྱང་སློང་དང་བཅོ་སྐྱངས་ཅོ་ལུགས་ཀུན་འགྲུར་པ་སང་དུས་འགྲུར་བ་རྩོག་
མཛོང་སོང་ཏེ་ཡིན་ཅོག ཡང་ངས་དེ་བོ་བདེན་བ་མོལ་དེ་ཡིན་ཅོག་བསམ་མ་རག།

དྲི་བ་༧༩༩། གནམ་རྒྱུ་འདྲུར་ལ་བོ་མི་ཀུན་གྱིས་ཞེས་དེ་ཡོད་ཏེ་ཡིན་ཅོག་འུ་ཅོག་པ་ཡང་དག་ས་ཉིད་རང་གིས་འུ་ཅེས་ལ་
འཇུལ་ཆས་རིགས་ཀུན་བཀོལ་ཅེས་པོ་གནམ་སྐྱབས་ཀྱི་ཕྱིར་མ་ནི་པན་ན་མན་ཅོག་མོལ་ལ་རག་པ་དེ་ནི་ཡུན་རིན་པོ་གནམ་

ལྷོ་མོ་ལ་འགྲུ་ལ་མི་བསྐྱབས་ཅེས་མི་ཕྱིར་ཚོས་ཚོག་ཚོ་དགོས་ས་འོག་ག་ཡང་ཨ་ཡས་སྤྱི་བ་ཚོག་ཚོ་དགོས་ཏེ་འོག་ག་དེ་
མིན་གནས་ལྷ་ཡུན་རིང་མོ་མ་འགྲུ་ལུས་ཤེས་པོའི་ཕི་ཡང་ཅི་ཐབས་རིག་ཚོ་དགོས་ཤེས་ཡིན་འོག་བསམ་མ་རག

ལན་ཀྱི། ད་དཔེ་ར་དེ་བོ་ཡིན་འོག་ཚན་རིག་པ་ཀུན་གྱིས་ལྷ་བཅས་ལ་གངས་རི་ལྷ་ཅས་པོ་ཚད་རྒྱས་ཤེས་པོ་ཞེས་དེ་ཡིན་འོག་
ཟེར་ར་འོག་ ད་ཚད་ཅིའི་ཕྱིར་རྒྱས་ཏེ་ཡིན་འོག་ཟེར་ན་ཉི་མ་ཡི་ཚད་པོ་སེ་ལ་མ་ཤོག་ག་དེ་འོ་ཟོན་ཟེར་མཁན་ལ་ཤོག་ཏེ་དེ་བོ་
ལ་བེ་ཡང་རྣམ་དེ་ཡིན་འོག་ལྷ་འོག་པ་དེ་ནི་བི་ཡང་ཅི་ཞེས་དེ་རྣམ་དེ་ཡིན་འོག་ལྷ་ན་འོག་ནི་མི་ཀུན་གྱི་ pollution ཚོག་
དུད་པ་མང་པོ་བཏང་ཅེས་པོ་ཞེས་ཏེ་རྣམ་ཏེ་ཡིན་འོག་ཟེར་ར་འོག་ དེ་བོ་མི་ཀུན་གྱི་ཞེས་ཏེ་སོང་ཏེ་མིན་འོག་ག་དེ་ན་བོ་ཕྱིའི་
དུས་རྒྱུས་མི་འགྲུ་མི་རྒྱུས་འགྲུ་ལྷ་ཏེ་ཡིན་བ། ཡིན་ནའང་མི་ཀུན་གྱི་མཐའ་འཁོར་ཀུན་གཙང་མ་བཅོས་དེ་བོར་ཤེས་
དང་ཡང་དུད་པ་སོགས་མང་པོ་མ་བཀོལ་མ་ལ་ཟབ་ཟབ་ཚོས་དེ་འདྲུག་དགོས་ཤེས་པོ་ལག་ཅན་འགྲུ་ཏེ་ཡིན་འོག་ དེ་ནི་ཏེ་
འོ་ཟོན་མཐེལ་རྣམ་མཁན་པོ་དེ་སང་ཆེ་རུ་མ་ཆ་ལུས་ཤེས་ཚོག་ཡིན་འོག་ཡང་ཡི་ཚོག་ལས་ཚོ་ཅེས་པོ་ཞེས་དེ་སྐབས་སྐབས་
རིག་ག་རང་གི་དཀོན་མཚོག་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་སྐབས་བཅོལ་བཅས་པོའི་ཞེས་ཏེ་འོང་ཀུན་གྱི་ཀྱང་གཟིགས་ཅེས་ཡིན་
འོག

དྲི་བ་ཀྱི། གནས་ལྷོ་འགྲུ་ལ་ཞེས་དེ་ཚུ་ལོག་ཡོང་ཅེས་དང་ཡང་ཚུར་དཀོན་ཆ་ཅེས་ཚོག་སོང་ཏེ་ཡིན་འོག་པ་ད་ཏེ་བོ་སོང་
པ་སང་མི་ཀུན་གྱི་ཚོས་མང་ཏེ་འང་འཚོལ་དེ་ཡིན་འོག་ག་ཡ་ཚོས་དང་ཐག་རིང་དུ་སོང་ཏེ་ཡིན་འོག་ ?

ལན་ཀྱི། ཡིན་ཟུ་གེ་དང་ཚོས་ཚོ་གོ་ཤེས་ཚོག་ཤིག་ཡིན་འོག་པ་ཡིན་ན་འང་ལ་དུགས་པ་ཀུན་ཚུ་ལོག་ཡོང་དུས་སྐྱེ་མ་དཀོན་
མཚོག་དང་སངས་རྒྱས་ཀུན་ལ་སྐབས་བཅོལ་ལེན་ཞིག་དེ་ང་ཏེ་ཚུལ་འབྲེམས་མ་སྤྱང་ང་ཡིན་འོག་ལྷན་ཞིག་དང་ཏ་ལས་ཤེས་
ཚོས་ཚོ་འོག་ ཡིན་ནའང་ཉི་མ་ལ་ཤས། ཞག་ལ་ཤས། ལོ་ལ་ཤས་འདུད་དེན་ཞིག་ཚང་མ་བརྗེད་དེ་ཡང་བེ་ཆེའི་རྒྱབ་ནས་བང་
བཏང་འདུག ཡིན་ནའང་བེ་ཆེ་ཡོད་མཁན་ནི་སང་མེད་མཁན་གྱི་མི་ཀུན་མང་དུ་སྦྱིད་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་འོག་ བེ་ཆེ་མེད་མཁན་
ཀུན་སྤྱུག་པོ་ཀུན་ཚོག་ལ་སེམས་འཚོར་མེད་པ་ལ་སྦྱིད་པོ་མཉམ་པོ་གཉིད་བཏང་བ་ཡིན་འོག་ ད་བེ་ཆེ་ཡོད་མཁན་ཚང་མ་ནི་
མཚན་གྱི་གཉིད་ཀྱང་བདེ་མོ་ཡོང་ང་མན་འོག་ཅི་ལྷན་དེ་བེ་ཆེ་ཡོད་མཁན་པོའི་ཞེས་ཏེ་སོ་རས་ལ་ཨ་ལ་བེ་ཆེ་ཚོ་ཆེན། བངས་
ལ་ཡི་ལ་བེ་ཆེ་ཚོ་ཆེན་བསམ་ཏེ་བསམ་བ་དང་འཚོར་ཀའི་ནང་ལ་ལུས་དེ་འདུག་ག་ཡིན་འོག

དྲི་བ་ཀྱི། གནས་ལྷོ་འགྲུ་ལ་ཞེས་དེ་ཚུ་ལོག་དང་ཚུར་དཀོན་སོགས་སོང་དེ་ཡིན་འོག་པ་དེ་ནི་
དེ་བོའི་ཞེས་མི་ཀུན་མཐུན་འབྲེལ་ལུས་ཤེས་པོའི་ནང་ལ་ཁྱེད་བསྐྱབས་ཏེ་ཡིན་འོག་ག་མ་འོག

ལན་ཀྱི་ཚུ་མིག་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་ཡིན་ཅོག་བསམ་མ་རྒྱུ་ཅི་ལྷན་ཚུ་ལོག་ཡོང་ཅེས་པོའི་ཞེས་ཏེ་མི་ཀུན་གྱི་དེ་པོ་བསམ་མ་ཡོད་ཏེ་
པ་ད་ནོར་དང་པེའི་ཚོག་མང་པོ་པན་ཅེས་མི་འདུག་ཡིན་ནའང་གཅིག་པན་གཅིག་རོག་དང་སེམས་བཟང་བཅོས་ཏེ་འདུག་
དགོས་ཤེས་པོ་ལག་ཅན་ཡིན་ཅེས་འདུག་བསམ་ཏེ་བསམ་བ་རིག་གཏན་གཏན་འཁོར་ཐིག་འདུག

དྲི་བ་ཀྱི་ལྷན་གནས་སྐྱོད་ལ་འགྱུར་ཞེ་བསྐྱེད་ཅེས་པོའི་ཞེས་དེ་མི་ཀུན་གྱི་བཟའ་ཅས་འཇུང་ཅས་ཚོག་ཁར་ཞི་ནང་ལ་
ཁྱེད་བསྐྱེད་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ག་?

ལན་ཀྱི་དེའི་ཚོག་ལ་ཁྱེད་བསྐྱེད་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ཡིན་ནའང་གནས་སྐྱོད་ཞེས་དེ་པོ་ལ་ཁྱེད་བསྐྱེད་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ག་ཟེར་ན་དེ་
པོ་མན་ཅོག་ད་དེ་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་དང་ཕྱི་ལོག་པའི་སྐྱོར་གཡེངས་མང་པོ་ཡོང་ཅེས་པོ་ལ་ནི་སོང་དེ་ཡིན་ཅོག་སྐྱོན་
མའི་ལ་དུགས་པའི་མི་ཀུན་གྱི་བཅོས་མ་ལུང་མ་ཡིན་པར་རང་རེ་ཞིང་ཀུན་གྱི་ཁ་ནས་འབྱུང་མཁན་བཅུད་ཅན་དང་སྟོབས་
ཅན་ནི་ལར་ཞི་རིགས་དཔེར་ན། པ་བ། སྤྱུག་པ། བག་སྤྱུག་ཚུའི་ཏེ་གྱི་སོགས་སྟོབས་སྤྱུགས་ཅན་ནི་ལར་ཞི་ཀུན་ཟེ་ཡིན་ཅོག་དེ་
ནི་ལས་ཚོ་ནའང་མི་ཀུན་ཙུས་ཅན་དང་ངལ་མ་ངལ་མཁན་ཁྱེད་ཅན་ཡོང་ང་ཡིན་ཅོག་ད་མདང་དེ་རིང་ལྷན་གྱི་ཀུན་གྱིས་ཕྱི་གྱི་
ཀུར་ཀུ་རེ་སོགས་སྐྱེམ་བཀོག་གྱི་ནང་ང་ཡོད་མཁན་ནས་ལར་ཞི་ཀུན་ཚོས་པ་སང་མཐོང་བཟོ་རིལ་རིལ་རྒྱགས་པ་རྩོག་ཡོང་
འདུག་པ་ཡིང་ནའང་ས་ཞིང་ཁ་ལ་ལས་བཅོ་དུས་ན་སྤྱུགས་མེད་པ་ལེམ་སངས་ངལ་ཆ་མཁན་རིགས་ཡོང་འདུག་ཨོ་དེ་ཀུན་
དང་སང་གི་ཀར་ཞིའི་ཁྱེད་བསྐྱེད་ཏེ་ཡིན་ཅོག

དྲི་བ་ཀྱི་ཁྱེད་རང་གིས་དེ་མོལ་ལ་མཚན་པ་ཚུ་ལོག་ཚོག་ཡོང་དུས་ན་མི་ཀུན་ཚོས་ཚོ་ཅེས་དང་ཡང་དེ་རྒྱུ་ནས་པེའི་རྒྱབ་ནི་
བང་བཏང་འདུག་མོལ་པ་དེ་ནས་དེ་དུས་ལ་སྐྱོན་ཚོག་མིན་པ་ལ་པེའི་རྒྱབ་ནས་མང་སྟེང་རྒྱགས་ཏེ་ཡིན་ཅོག་ག་?

ལན་ཀྱི་དེ་སྐྱོན་མ་ལས་ཚོ་མིག་མང་ང་རིག་སོང་ཏེ་ཡིན་ཐིག་འདུག་ཅི་ལྷན་ཚུ་ལོག་གི་ནང་ལ་ཡོད་མཁན་ནས་ཞིང་ཀུན་ཚུ་
འཁྱེར་བཏང་པ་སངས་ད་པེའི་མེད་ན་ཅང་མི་ཐོབ་པོག་བསམ་ཏེ་མང་དུ་པེའི་པེའི་ཟེར་ཏེ་པེའི་མཚུག་ནས་རྒྱགས་ཏེ་ཡིན་
ཅོག

དྲི་བ་ཀྱི་ཏེ་ལ་དུགས་ཀུན་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་མཁན་ནི་མཚོ་དང་མགོན་པོ་རང་འབྱོན་ལ་སོགས་པའི་གནས་མཇལ་
ལ་ཆ་ས་ཡི་གནས་མང་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ཅོག་ག། སྐྱོན་མའི་མི་ཀུན་དེ་ཚོག་གནས་ཀུན་གྱི་ཁ་ཆ་ཅིག་མཉམ་པོ་སྐྱོལ་མ་དང་
མགོན་པོ་རང་འབྱོན་སོགས་རང་འབྱོན་ཀུན་བྲག་གི་ཁ་མཇལ་འདུག་ལྷ་རྒྱུག་པ། དེ་ན་ཚོག་ག་མཚོ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་ཡང་ཅི་
ཏྲོང་མང་པོ་རིག་མཇལ་འདུག་ལྷ་རྒྱུག་པ། དཔེར་ན་ང་ཞི་མཁར་རྫོང་ལ་ར་སིད་མོའི་མཚོ་ཟེར་མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཅུ་དུག་

པའི་བཙོ་ལྷ་མཇལ་ལ་ཆ་ན་མཚོའི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་རྣམ་སྲིད་དང་ཡང་དགོན་པ་རིག་མཇལ་འདུག་ལྷ་ཅུག་པ། ད་མདང་དེ་རིང་གི་
མི་ཀུན་དང་ང་ཞ་ཙོག་རིག་མཇལ་ལ་ཆ་ན་ཡ་མཚོའི་ནང་དུ་དགོན་པ་མཇལ་ལ་མི་འདུག་ཡ་བྲག་གི་ཁ་རང་འབྱོན་མཇལ་ལ་
མི་འདུག་དེ་ནི་ཨོ་དེ་བོ་ཅེ་ཞེས་དེ་སོང་དེ་ཡིན་ལོག་དེ་ཚོག་ལ་ཉེད་རང་གི་ཅེ་བལྟ་ཡིན་ ?

ལན་ཀྱལ། དེ་བོ་མི་སོ་སོའི་བསོད་ནམས་དང་དང་པའི་ཁ་རག་ལས་དེ་ཡིན་ལོག་ རྩོན་མ་ཉེ་མོ་ཅུ་མཚོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ནང་
ལ་འོ་ཙོག་མཇལ་འདུག་བལྟས་དེ་རིན་པོ་ཆེ་བ་ཀུ་ལ་ཀུན་མཇལ་ལ་རྒྱོད་ཀྱང་ དེ་རྟིང་ནས་ཡང་མི་རིག་མཇལ་ལ་སོང་དེ་མིག་
ཟེན་ཟེན་བལྟས་ཉེ་འདུག་སྟེ་ཅང་མ་མཇལ་རྟོག་སོང་བ་སང་ཨོ་ཙོག་མང་པོ་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག་ བོད་ལ་ང་བཀྲ་ཤིས་སྐྱུན་པོའི་
དགོན་པ་མཇལ་ལ་བསྐྱབས། རྩོན་མ་ཞིག་བཀྲ་ཤིས་སྐྱུན་པོར་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་འཕེབས་ཀྱང་ཟེར་ར་ཡིན་ལོག་ཁོང་འབྲུབ་
ཚོབས་ཞིག་བལྟས་ཉེ་ཡིན་ལོག་ དེ་ནི་ཁོང་ངེ་མང་ཇ་འཕུལ་དུས་ན་ཚོགས་ལ་ཨ་ལོ་འདི་ལོ་ལ་འབྲུལ་ལེན་ཞིག་ལྷང་མ་
ཡང་ན་མི་གཙང་བ་བཏང་ཀྱང་ཟེར་ར་ལོག་ སོང་བ་སངས་འགོ་འདུག་མཁན་ནི་སྐ་མ་ཀུན་ནི་ཉ་ཀེ་ཟེར་དེ་སྐ་ལྷང་ཀུན་
བཀའ་ཀྱང་ཟེར་ར་ལོག་ཡང་མཇུག་ལ་འདུག་མཁན་གྱི་སྐ་བ་གཞོན་གཞོན་ཀུན་གྱིས་ཉ་ཉ་ཟེར་རྟོད་ཤོར་རིན་དང་ལག་པ་
རྒྱུ་ཀྱང་ཟེར་ར་ཡིན་ལོག་ རྟིང་ནས་བཀྲ་ཤིས་སྐྱུན་པོའི་འདུ་ཁང་གི་འགོ་འཁོར་ལ་དྲི་མ་བཙོག་པོ་ཞིག་ཡོང་ང་ཡོད་ཀྱང་ལྷ་
ལོག་ ག་པོ་ཁ་ཀའ་མཁན་པོ་ཞེས་ཉེ་ཡིན་ལོག་ཟེར་ར་ལོག་ ཡང་མཇུག་འཁོར་ལ་ཚུལ་བྱིས་ཀྱི་དྲི་མ་ཞེས་པོ་ཡོང་ང་ལོག་ལྷ་
ཅུག་ དེ་བོ་ང་རྩོན་ལ་ཚོར་དེ་ཡོད་པེན་དེ་ནི་ང་བོད་ལ་ཆ་དུས་ང་འོ་དེ་འདུ་ཁང་མཇལ་ལ་སོང་པེན་དེ་རྩོད་པོའང་སྐྱུ་པེན།
ཡང་མཇུག་པོའང་སྐྱུ་པེན། ང་དྲི་མ་བཙོག་པོའང་མ་ཚོར་ཞེས་པོའང་མ་ཚོར། དེ་བོ་ངའི་བསོད་ནམས་ཡིན་ལོག་བསམ་མ་
རགས། དེ་ན་ཙོག་ག་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཁ་རག་ལས་ཤིས་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དེ་ཡིན་ལོག་