



LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHE

SPIRITUAL DIRECTOR

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

༄༅། ། རྒྱལ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོས་མནར་བཞིན་པ་བདག་ཅག་འགྲོ་བ་ཉམས་ཐག་
བའི་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དུས་གསུམ་གྱི་བདེ་སྦྱིད་གང་ལས་བྱུང་ས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཅེ་ཆེན་པོ་འདི་ཉིད་འཛིན་
མཁན་དགོན་པ་མང་པོའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་ནས་ཀོ་བཏ་དགོན་པ་འཕམ་དཔལ་འོག་མིན་བྱང་རྒྱབ་ཚོས་སྤིང་གི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་
དང་བཅུན་དགོན་མཁའ་སྤྱོད་དགའ་བྲིལ་སྤིང་གི་བཅུན་མ་རྣམས་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ན་ཆ་འགོས་ཡོད་པ་གསུན་པས། དགེ་འདུན་པ་མང་
པོས་སྤྲུག་ཁུལ་ཆེན་པོ་གནང་བ་དང་སྤྲུག་སློན་མང་པོ་གནང་བར། ལྷན་སྐྱབ་བསྟན་བཟོད་པས་དགོན་པ་གཉིས་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ཏེ་སྦྱིང་
ཐག་པ་ནས་སྤྲུག་མེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན།

ད་ལྟ་གྲུབ་ཡོད་པ་ ༧༦༠ ཐམས་པ་དང་བཅུན་མ་ ༣༧༠ ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཉེ་ཆར་གྲུབ་པ་ ༡༧༠ དང་བཅུན་མ་ ༤༠ ཅམ་ལ་ཉོག་
དབྱིབས་ན་ཆ་ཐོག་འདུག ། བཅུན་མར་ལོ་མང་པོ་ནས་བྱག་དཔེ་འཛིན་གནང་མཁན་དགེ་བཤེས་སློབ་ཐབས་སྦྱིན་པ་ལགས་དབྱུགས་མི་
བདེ་བ་བྱུང་ནས་སྤྲུག་ཁང་ལ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་གྱང་བཅུན་མ་ནས་གདུགས་དཀར་སོགས་བསགས་ནས་ཁོང་ཉིན་རྗེས་མར་བྲག་ཏུ་
སོང་ནས་ད་ལྟ་བཅུན་དགོན་ལ་ལོག་ཡོད། ཁོང་གི་ཆེད་དུ་ཨ་རི་ལ་བཏུན་སྐབས་རེ་རེར་རྒྱ་བ་གཅིག་གི་རིང་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཆེ་ཐར་
གཏོང་རྒྱ་བྱེད།

གྲུབ་པའི་དགོན་པར་འདྲིལ་བྱེད་གྱི་བསྟན་ཆེན་བཏང་ཟེན་པའི་དགེ་བསྐྱོས་རྒྱར་པ་དགེ་བཤེས་ཆེ་རིང་བའི་སྤྲུག་ལགས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་
བྱུང་བས་སྤྲུག་ཁང་ལ་ཐེབས་དགོས་པ་བྱུང་གྱང་ད་ལྟ་བྲག་ཏུ་སོང་ཡོད། སོག་པོ་གྲུབ་གཅིག་དང་གྲུག་གཅིག་ཡང་དབྱུགས་མི་བདེ་
བ་བྱུང་ནས་སྤང་ཁང་ལ་ཐེབས་ནས་ཁོང་གཉིས་ད་ལྟ་བྲག་ཏུ་སོང་སྟེ་ཆུང་དགོན་པ་ལ་ཐེབས་ཡོད། དགེ་བསྐྱོས་རྒྱར་པ་ཁོང་དང་འཇུག་
བ་རིན་པོ་ཆེ་གཙོས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་དང་རྒྱ་གར་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་ཆེ་ཐར་བཏང་། རྣོ་ན་ཀོ་བཏ་གྲུབ་
དང་བཅུན་མའི་ཆེད་དུ་རྒྱག་ཆེ་ཐར་བཏང་ཡོད། བན་རྒྱུན་གཉིས་ཀ་ནས། སྤྲུག་ཆེད་དུ་ཆེ་ཐར་བཏང་བ་དང་ར་ཁོ་རང་ཆོ་ལའང་བན་
ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་མ་ཟད་ཐར་བཏུས་པ་ཅམ་གྱིས་གྱང་རའི་སློག་བཅད་པ་ནི་མི་བཟོད་པ་གཅིག་རེད། གྲུབ་པ་ན་ཆེ་འགོས་པ་རྣམས་
ཉིན་ ༡ རིང་རྒྱར་བཀག་ཏུ་བཞུགས་སྟེ་བཏུག་དབྱུང་བྱས་པས་ན་ཆ་མེད་པ་དང་། རྣོ་ན་ཆེ་མེད་པ་གཅིག་ལ་ན་ཆ་འགོས་པ་རེད།
དང་སོ་ན་ཆེ་ཐོག་མ་བྱུང་བ་དེ་ནས་བཟུང་གྲུབ་བཅུན་དགོན་གཉིས་ཀར་ཉ་ཅང་དམ་པོ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། དགོན་པའི་སྤྲུག་མཛོད་དགེ་





LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHE

SPIRITUAL DIRECTOR

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

བཤེས་བྱའི་ཚུལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་པའི་གྲ་བཅུན་རྣམས་སྤྲོད་ཁང་དང་ཉོ་ཆ་ལ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་ཀྱང་ན་ཆ་འགོད་མེད། དེ་བཞིན་གྲ་ཚང་གཉེར་བ་བསོད་ནམས་བཟང་པོ་གྲ་བཅུན་ཆེད་བཟའ་བཅའ་སོགས་ཉོ་བར་ཕྱིར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད། སྤྲོད་པ་ཀླན་སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་དང་ཕྱག་རོགས་གྲ་བ་གཉེས་དུས་རྒྱུན་གྲ་ཚང་ཆེད་ཕྱིར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ན་ཆ་འགོས་མེད། དེ་བཞིན་ཀླན་བསྟན་པ་ཚོས་ལྷན་དགོན་པ་གཉེས་དང་ཡན་ལག་བཅས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་མཁན་ཁོང་ཕྱིར་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ན་ཆ་འགོས་མེད། དུས་རྒྱུན་ཕྱིར་ཕེབས་པར་བཞུགས་མཁན་མང་པོ་ལ་ན་ཆ་འགོས་འདུག། །ཨ་རིའི་ནིལུ་མེག་སི་ཀོ་ཚོས་ཚོགས་དང་ཨེབ་ཡི་ཨེམ་གྱི་ (FPMT) ཚོས་ཚོགས་ཁག་ལ་གསུང་ཚོས་གནང་མཁན་དག་བཤེས་སྤྱོད་བསྟན་ཤེས་རབ་ཡང་ན་ཆ་འགོ་དེ་བསྟུངས་ནས་དྲག་ཏུ་སོང་སྤྲོད་ཁང་ནས་རྒྱུར་ཕེབས་ཡོད། གྲ་བ་དང་བཅུན་མའི་དགོན་པ་གཉེས་ཀའི་སྤྲོད་ཁང་ལ་གཞིགས་ཏོགས་གནང་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པས་འགན་འཛིན་སྤྲོད་པ་ཀླན་སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་དང་ཁོང་གི་ཕྱག་རོགས་གྲ་བ་གཉེས་ཀྱི་ཞབ་ཕྱི་ཡག་པོ་ཞུས་ཡོད། གསུམ་མེ་མེད་བྲག་རིན་པོ་ཆེས་ལོ་གཅིག་རིང་བསྐྱབས་བཞག་པའི་ལྷུང་ལྷ་ཅུ་ཆེན་པོ་དེ་གྲ་བ་སྤྲོད་ཁང་ལ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་རིལ་བུ་དགུ་ལྷུ་དེ་དང་སྤྲོད་ཁང་ལ་མེད་པ་རྣམས་ལ་རིལ་བུ་ལྷུ་ལྷུ་བྱུང་།

གྲུས་པ་རང་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དབུ་འཁྲིད་དག་སྤོང་རོ་རྩར་གྱུར་བཟང་། བདག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་སྤྲོད་པ་རམས་པ་བསྟན་དར། རྟོབས་རྒྱས་དང་སློབ་སྦྱོང་པའི་རབ་བཅས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་ལ་ཡང་ན་ཆ་འགོ་མེད། ད་ལྟ་གྲུས་པ་རང་ན་ཆ་འགོ་མེད་པ་དེ་ཡག་སྤྱུག་ག་ལྟེ་ཡིན་མིན་མེ་ཤེས། དཔེར་ན་མགོན་ཁང་ཆེན་པོའི་བདག་པོ་མར་བལྟས་ན་ཆ་འགོ་མེད་པོ་གཞུགས་པོ་མང་པོ། མི་མང་པོ་ཡོང་བ། དདུལ་ཡོང་འབབ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡིན་ཀྱང་ལས་འབྲས་ལ་བསམ་སྣོ་བཏང་ན་ཉིན་རེར་མ་མཐར་སློབ་བཅད་པ་ཁོ་ན་བསམས་ནའང་རྒྱ་མཚོའི་སེམས་ཅན་ཁོ་ལྷོ་ལྷོ་མང་པོ་བསམ་དགོས། གསལ་དཔེ་མང་ག་དགོས། དདུགས་དེ་ཆད་པའི་རྗེས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་བསྐྱལ་པ་མང་པོར་དམུལ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤོང་རྒྱ་བསམ་པ་ཅམ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤྲོད་པ་ཞིག་རེད་འདུག། །གཞན་པར་བཞག་སློབ་བཅད་པ་ཁོ་ན་བསམས་ན་དེ་འདྲ་རེད། ཚོ་སློབ་བཏང་བའི་གྲ་བ་ཚོས་རྣམ་དག་བྱེད་མཁན་དེ་ནད་མང་པོ་སྤྱུང་། གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ཡང་ནད་གཞན་དག་སོགས་སྤུང་བ། འོན་ཀྱང་འཆི་ཁར་ཏུ་ཅང་སྤྲོད་ཁང་ཞིང་དུ་ཕེབས་པ་སོགས་ཡོད། དེ་ནི་ཚོས་རྣམ་དག་བྲུས་པའི་སྤོན་སྐྱེ་བ་མང་པོའི་ལས་ངན་ཚབས་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཆེ་འདྲིར་ན་ཆ་འགོ་དང་བར་ཆད་སོགས་སུ་སྤྲོད་ཏེ་སྐྱེ་བ་རྗེས་མར་བསྐྱལ་བ་མང་པོ་དན་སོང་།



