

གོ་ཉིགས་རྣམས་ཅུལ།

ལྷག་དཀར་ཞེས་པ་དེ། ལྷག་པ་དཀར་པོ་ཞེས་པའི་བསྐྱུ་ཚིག་ཡིན་ལ། གཟུང་བདུན་གྱི་ནང་ནས་ལྷག་པ་
བདམས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་བོད་གངས་ཅན་སློངས་ཀྱི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་དབུ་བྲིད་ཀྱི་སྐྱ་གཟུང་ཡིན།
དཀར་པོ་ནི། སྤྱིར་བཏང་ཡང་དག་པ་དང་། ལས་བཟང་པོ། རྩི་མ་མེད་པ། རྩེད་བདེན་སོགས་ཀྱི་མཚོན་
ཉིགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད། མདོར་ན། ཉིན་མོ་དེར་བོད་མི་ཡོངས་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་
བོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པས་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སྤྱང་སློབ་གནང་
དགོས། དཔེར་ན། ངས་ལྷག་དཀར་ཉིན་མོར། བོད་སྐད་གཙང་མ་རྒྱུ་གྱི་ཡིན། ཉིན་དེར་བོད་ཆས་གཙང་
མ་ཡང་གྲོན་གྱི་ཡིན། བོད་ཡིག་ཡག་པོ་སློང་གི་ཡིན། གང་ལྟར། ང་རང་ཚོས་ཉིན་རེ་འཚོ་བའི་ནང་བོད་མི་
གཙང་མ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་བརྗེད་པར་དྲན་སྐྱེལ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལའང་ངོས་འཛིན་གནང་
དགོས་སོ།

༡༡། བོད་གི་བརྗོད་པ་བསྐྱུགས་ནས་གཤམ་གསལ་རྩི་བ་ཁག་ལ་ལན་གྲིས། ༡༥

- ༡། ལྷག་དང་། དཀར། ཞེས་པའི་དོན་དག་གང་རེད།
- ༢། གཟུང་ལྷག་པ་ཉིན་མོ་དེ་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་དམ།
- ༣། ལྷག་དཀར་ཉིན་ང་ཚོས་ག་རེ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སྤྱང་སློབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།
- ༤། ལྷག་དཀར་ཞེས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༥། ལྷག་དཀར་ཉིན་མོ་གལ་ཆེར་བཅེས་ཏེ་ང་ཚོས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

ཁ༡། གཤམ་གསལ་བརྗོད་དང་། རྒྱལ་རབས་ཚོས་འབྲུང་གི་རྩི་བ་ཁག་ལ་ལན་གྲིས། ༢༥

༡། སྤུམ་ཅུ་བ་ཞེས་བཏགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།

༢། ལྷོན་འཇུག་ཏུགས་བཞི་རུ་དབྱེ་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

༣། དོན་གྲུབ་གྱིས་ལག་པས་ཡི་གེ་གྱིས། ཞེས་པ་ལས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དང་། བྱེད་པ་པོ་གཙོ་པོ་ལ་
བཅས་ངོས་བྱུངས།

༤། བོད་གྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན། དེ་དག་གི་སློལ་གཏོད་པ་
པོ་སྤུངས་སྤུ་ཡིན།

༥། ཚོས་རྒྱལ་བྱི་སློང་ལྟེ་བཙན་གྱི་མཛད་རྗེས་སྐོར་ཡིག་གཟེང་ལྡེ་ལས་མི་ཉུང་བར་གྱིས།

ག། དབལ་ལྟན་ཤེས་རིག་དྲུང་ཆེ་མཚོག་ལ་རང་ཉིད་འཇིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་ཐོན་རྗེས་མཐོ་སློབ་ཏུ་བསྐྱོད་
རྒྱུའི་སློབ་ཡོན་ཞིག་སློལ་གནང་སྐབས་འཇུག་ཡོང་བའི་སྟུན་ལྷུ་ཞིག་གྱིས། ༡༠

ང། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྐྱབ་ལེ་བཟོས། ༡༠

ཁོར་ཡུག་སྤུངས་སྤུ་བ། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཇོམས། ལྷོད་གཡེང་། དབྱིས་བྱིན་བ།

རིག་གཞུང་གཅེས་འཇིན།

ཅ། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ལ་ལྷོག་ཕྱོགས་གྱིས། ༡༠

ངག་པོ། བཙོན་འགྲུས། འཇམ་པོ། མངོན་སུམ། རྒྱང་བ།

ཆ། ལ་གོང་ས་མཚོག་ལ་བསྐྱོད་ཚིག་རང་ཚོམ་ཚིགས་བཅད་ཤོལ་གཅེག་གྱིས། ༡༠

ཇ། བོད་སྐད་ཐོག་པོ་སྤུངས་གྱིས། ༡༠

We can achieve enlightenment only through the practice of meditation; without it there is no way we can transform our minds. The whole purpose of reading or listening to Buddhist teachings is to enable us to undertake the practice properly. Therefore, we should try our best to put what we understand into practice. At this

junction we have obtained this precious life as free and fortunate human beings, able to engage in this practice. We should seize the opportunity. Although it is important to take care of our livelihood, we should not be obsessed by that alone.

ཉ། སྦྱིར་བཏང་ཤེས་བྱ།

གཤམ་གསལ་བར་སྦྱང་མ་ཞེས་བར་འགོངས་དགོས། ༡༠

༡། རྩོམ་ས་མཚོག་ལ་ལོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཉམས་འབྲུལ་བཞེས་གནང་བའི་ལོ་ནི་

རེད། (ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣། ༡༩༩༤། ༡༩༩༥།)

༢། ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཙན་སྐབས་སུ་.....ས་རེད། (ཚོས་དབུ་བརྟེས། རང་ཚོས་དབུ་ རང་ཚོས་དབུ་
བཞིན་རྒྱས།)

༣། བཀའ་འགག་གི་སྦྱིག་འཇུགས་ཐོག་མ་.....སྐྱེ་དུས་སུ་བྱུང། (རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཐེང་ ༥། ༢། ༡༣།)

༤། སངས་རྒྱལ་བཙུན་ལྷན་འདས་དགུང་ལོ་.....སྦྱང་སངས་རྒྱལ་ས་རེད། (༣༤། ༤༠། ༣༥།)

༥། ཕྱི་ལོ་.....ལོར་བོད་རང་བཙན་གཙང་མ་ཡིན་པའི་གསལ་བསྐྱབས་གནང་བ་རེད།

(ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༣། ༡༩༡༥། ༡༩༡༦།)

སཐམ་རྒྱལ་མ།