

༣༡ །ཨ་མྱི་ཡང་ཉ་སྐོམ་སྡེའི་ལོ་བདུན་གྱི་འཆར་གཞི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡེ་ཤེས་དྲ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Lattice of Timeless Awareness:
Ewam Yangti Gomde Seven-Year Curriculum

༤༥ ལོ་རིམ་གསུམ་པ་སྟེ་བརྒྱ་ལྔ་ཚེན་ལ། རྒྱལ་མིག་སྐོར་བཞིའི་ནང་གསེས་མཁའ་འགྲོ་རྒྱལ་མིག་གི་ཁྲིད་ཡིག་ལྟར་བསྟེན་
རྒྱལ་ལ་འབྲང་དགོས་པས་མཁའ་འགྲོའི་བསྟེན་རིམ་དང་འབྲེལ་བསྟེན་པ་དུས་བསྟེན་ཟླ་བ་གཅིག་གམ། ཡང་ན་གྲངས་བསྟེན་
རྫོགས་མཐར་སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་དྲིལ་ནོར་བུ་སྐོར་བདུན་སོ་སོའི་རྗེས་གནང་དང་བཅས་ཚུལ་བཞིན་བརྒྱལ་བུས་ན་རབ་དང་། དེ་
ལྟར་མ་བུས་ཀྱང་ཚ་རྒྱུད་གཏུམ་མོ་ནི་མཁའ་འགྲོའི་རྫོགས་རིམ་ཐུན་མེད་ཡིན་པར་བརྟེན། མཁའ་འགྲོ་རྒྱལ་མིག་གི་དབང་
ཚེན་དང་འབྲེལ་བའི་མཁའ་འགྲོའི་ཟབ་དབང་གཏུམ་མོའི་མེད་དབང་སོགས་བཀའ་བྱ་བ་རྣམས་ལྷན་དུ་སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་
དྲིལ་གཉིས་པ་ལས་ལྷན་དུ་རྒྱུངས་པའི་གཏུམ་མོ་བདེ་ཆེན་ཡི་ཤེས་མེད་དབང་ལྟར་ཉེན་བདུན་ཅམ་ངེས་པར་རྒྱུད་དགོས། དེ་
ཡང་སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་དྲིལ་དང་པོ་སླ་མའི་རོལ་རྩལ་སླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་རྒྱུར་ན་འཚམས་ལ། རྒྱ་ལུས་ནི། རང་ལུགས་སྤྱི་ཡི་
འཁོར་འདས་ཅུ་ཤན་གྱི་རྗེས་སྤྱ་བུ་ལོད་པས་དེས་འབྲས། འཕོ་བ་ཡང་ལུས་སྦྱོང་རིགས་ལྗོངས་རྗེས་སྤྱ་བུ་ལོད་འཕོ་བའི་
གདམས་ཟབ་བཞུགས་པས་དེས་འབྲས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ལ། གཞན་རྣམས་ཀྱང་དངོས་གཞིའི་ཁྲིད་རིམ་ལེན་ཚན་བཅུ་གསུམ་
པར། ཟབ་ལམ་ནོར་བུ་སྐོར་བདུན་གྱི་ཡོན་ཏན་གཅིག་ཆར་རྫོགས་ཚུལ་གསུངས་པ་བཞིན་འདུས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ལ། འོན་
ཀྱང་ཉམས་ལེན་ཐུབ་མཁའ་ཁོ་ན་ལ། སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་དྲིལ་གསུམ་པ་རྒྱ་ལུས་ལྟ་བུའི་ལ་ཉེན་བདུན། སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་དྲིལ་བཞི་
པ་རྗེ་ལམ་དུན་འཛོལ་ཉེན་བདུན། གཞན་ཤོག་དྲིལ་རྩ་བའོད་གསལ་ལམ་སྟོངས་ལ་ཉེན་བདུན། དུག་པར་དམིགས་བསལ་
ཉམས་ལེན་མེད་ཅིང། སྟོན་བརྒྱུད་ཤོག་དྲིལ་བདུན་པ་རྒྱ་གསུམ་འཕོ་བ་ལ་ཉེན་བདུན་སོགས་ནན་ཏན་དུ་བསྐོར་དགོས་པས་
འདི་དག་དུས་བཅད་སྐབས་གཞན་ལ་ཉམས་ལེན་ཐུབ་ན་མཚོག་དུ་རྒྱུར་པས་དེ་ལྟར་རྒྱལ་ལ་ཞོག་ཅིག །

༤༦ ལོ་རིམ་བཞི་པ་སྟེ་ཀམ་ལྔ་ཚེན་ལ། རྒྱལ་མིག་སྐོར་བཞིའི་ནང་གསེས་ཡི་དམ་ཞི་ཁྲོ་རྒྱལ་མིག་གི་དབང་ཚེན་དང་།
གསང་དབང་། ཐུན་མེན་རྫོགས་ཚེན་རིག་པའི་རྩལ་དབང་ཚེན་མོ་དང་རྒྱལ་ནས་ཞི་ཁྲོའི་བསྟེན་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་བསྟེན་
པ་དུས་བསྟེན་ཟླ་བ་གཅིག་གམ། གྲངས་བསྟེན་རྫོགས་པར་བྱ། འགྲུར་མེད་གཟུང་ཚེན་ཞི་སྟོན་གི་ཉམས་ལེན་ལ་ནན་ཏན་བྱའོ། །

༤༧ ལོ་རིམ་ལྔ་པ་སྟེ་བརྒྱ་ལྔ་ཚེན་ལ། ཨ་ཏིའི་དགོངས་དོན་གཙོ་བོར་གྱུར་གྱིས་བཅོན་ཐབས་སྤྱ་བཞོད་པར་བྱེད་པ་བྱིན་རྒྱབས་
ཀྱང་བཟང་རྒྱལ་མིག་གི་དབང་དང་གདམས་གཏད་སྟོན་དུ་སོང་ནས། རྫོགས་ཚེན་ལམ་གྱི་ཐུན་མེན་སྟོན་འགྲོ་འཁོར་འདས་
ཅུ་ཤན་ལ། ཡོ་ག་རིག་པོ་ཆེ་བདུན་དང་བཅས་འཁོར་འདས་ཅུ་ཤན་དབྱེ་བའི་མན་ངག་ལྟར། ལྱི་ཡི་འཁོར་འདས་ཅུ་ཤན་ལ། སྐོ་
གསུམ་རྒྱལ་མིག་གཅིག་ལ་བྱེད་པ་དང་། སོ་སོར་བྱེད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འཇུག་པ་གཅིག་གིས་རིག་
དུག་སོ་སོར་ཁོམ་ན་ཉེན་གསུམ་རེ་དང་མ་མཐར་ཉེན་རེ་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ། དེ་དང་སྟོན་ལུས་དང་ངག་ཡིད་སོ་སོར་རྒྱུད་པ་
སོགས་སྟེལ་མར་ཡང་བྱ། དེ་ནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་བའང་རྒྱུད། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་མཐར་ཞི་དུལ་གྱི་སྦྱོང་བ་ལ་
སྟོབས། ལྱུང་པར་ཡང་ཏི་རང་ལུགས་རྣམ་རྒྱུ་མའི་དཔེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་རྒྱུར་ནས་བྱ་བ་ལྟར་རྒྱ་ལུས་སོགས་ནོར་བུ་སྐོར་བདུན་
གཞན་དུ་སོང་ཡོད་ན་དེས་ཚོག ། དེ་མེན་འདིར་ཉེན་ཤས་ལ་བྱ་དགོས་པས་སྐབས་བྱེ་བར་བྱའོ། ། གཞུང་ལས་སྐབས་འདིར་
ནང་གི་ཅུ་ཤན་བཞུགས་ཀྱང་མན་ངག་བཞིན་འཇུགས་བསྐྱབས་བྱ་ཞིང་། འདིར་རྣལ་བབ་ལ་ཉེན་བདུན་ཅམ་བྱ། དེ་ནས་སོར་
ལྷགས་ལ། ཉན་ཐོས་ཞི་བའི་བརྟ་སྟངས་ཉེན་གསུམ། བྱང་སེམས་གྱི་བརྟ་སྟངས་ཉེན་གསུམ། ཁྲོ་བོའི་བརྟ་སྟངས་ཉེན་གསུམ་
བཅས་བྱའོ། ། དེ་ནས་ནང་གི་འཁོར་འདས་ཅུ་ཤན་ཁྲིད་དང་ལག་ལེན་སོང་ནས། འབྲུམ་དུག་ལ་སྐོང་བཅས་ལོ་གཅིག་གི་ཁོངས་
སྤྱུབ་པར་བྱའོ། །

༤༨ ལོ་རིམ་དུག་པ་སྟེ་རྣམ་ཀུ་ལྔ་ཚེན་ལ། ཀྱང་བཟང་རྒྱལ་མིག་གི་ཐུན་མེན་ཉམས་ལེན་དང་སྟོན། སྐོ་གསུམ་རྒྱུད་པ་ནི།
དོན་ཁྲིད་རང་ལུགས་རྣམ་ལུས་སྦྱོང་དོ་རྗེ་རྩལས། རང་ལུས་དོ་རྗེ་དཀར་པོ་དོར་སེམས་ཡབ་ཡུམ་གྱི་དག་དུན་བསྟེན། དེ་
བཞིན་དོ་རྗེ་སེར་པོ་དང་། དམར་པོ། ལྗང་ལྷ། སྟོན་པོ་སོགས་རེ་རེ་ལ་ཞག་གསུམ་མམ་ཉུང་མཐར་རེ་རེ་ལ་ཞག་རེ་ལས་མི་ཉུང་

བར་སྐྱུང་དགོས། དེ་ནས་དོ་རྗེའི་འཕོ་བའི་རྩལ་སྐྱུང་སྟེ་ལྷ་ཡོ་ག་བདུན་སྐབས་སུ་སྐྱུངས་ཟེན་ན་དེས་ཚོག་ དེ་མེན་ཞག་གསུམ་
མམ་ཞག་བདུན་སོགས་བྱའོ།།

གཉིས་པ་དག་སྐྱོང་ལ། རྒྱས་གདབ་པ་དང་། རྩལ་སྐྱུང་བ། མཉེན་བཙུག་པ། ལམ་དུ་ཞུགས་པ་བཞི་ལས། དང་པོ་རྒྱས་གདབ་པ་
ལའང། རྩལ་སྐྱུང་བ་ལ་རྒྱས་གདབ་པ་དང་ནང་ལུང་པོ་ལ་རྒྱས་གདབ་པ་གཉིས་ལ་ཞག་གསུམ། གཉིས་པ་རྩལ་སྐྱུང་ལའང། རྩལ་
སྐྱུང་བ་ལ་རྩལ་སྐྱུང་བ་དང་ནང་ལུང་པོ་ལ་རྩལ་སྐྱུང་བ་གཉིས་ལ་ཞག་གསུམ། གསུམ་པ་མཉེན་བཙུག་པ་ལ་ཞག་གསུམ། བཞི་
པ་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ལའང་གསུམ་ལས། ཚེ་འདྲིའི་བག་ཆག་སྐྱོང་བའི་ལམ་ཞུགས་པ་ལ་ཞག་གསུམ། མ་དག་རིགས་དུག་གི་ལམ་
དུ་ཞུགས་ཏེ་སྐྱོ་སྐྱོ་གཙོད་པ་ལ་ཞག་གསུམ། དག་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཞག་གསུམ་བཙུག་པ་དགས་བྱུབ་
པོ།།

འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ལྟ་ཚོན་བདུན་གྱིས་རྩལ་སྐྱོང་སྟེ་མཚོང་ཚེན་མོའི་ནང་གསལ་བ་སྟུར་གཤམ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱ་དང་། སྐྱོ་བསྐྱེ་
འི་སྐབས་དང་བསྐྱེན་ནས་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ལ་འདི་ལ་ཞག་ལྔའོ། དེ་ནས་སེམས་སྐྱོང་ལའང་ལུན་མོང་ལུན་མེན་གཉིས་ལས། དང་པོ་
འབྱུང་གནས་འགྲོ་གསུམ་བརྟགས་པ་ལ་ཞག་བདུན་ལ་སོགས་ཅི་རིགས་པར་བྱ། སེམས་སྐྱོང་གཉིས་པ་འདི་སེམས་སྐྱོང་དུ་
གསུངས་ཀྱང་དོན་དུ་ཞུགས་ཚོད་ཡིན་ལ། དེའང་སེམས་སྐྱོང་ལ་རིག་པ་དོ་སྐྱོད་པ། ལྷག་མཚོང་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་གསུམ་དུ་དོ་སྐྱོད་པ་
དང་། འཕྲོ་གནས་གཉིས་མེད་སྐྱོ་གསུམ་ལ་རྩལ་སྐྱོང་བ། འཕྲོ་བ་རིག་རྩལ་དུ་དོ་སྐྱོད་པ། འཕྲོ་གནས་གཉིས་མེད་མཉམ་པ་རུ་དོ་
སྐྱོད་པ་དང་། སྐྱོ་སྐྱོན་བར་ཚད་སེལ་ཐབས་དང་། མཐར་ཉེགས་གོལ་དུས་མཉམ་རྗེས་མེད་རང་གོལ་དུ་དོ་སྐྱོད་པ་བཙུག་
བདུན་པོ་རེ་རེ་ལ་བདུན་ལྷག་རེ་ལས་མི་ཉུང་བར་བྱ་རྒྱ་དང་བཙུག་ཉམས་ལེན་མཐར་སོན་གནད་སྐྱོན་བྱ་དགོས་རྒྱ། ལྷན་
པར་བའི་སྐོབ་མར་ཞུགས་ཚོད་རལ་གི་ལྷན་བསྐྱར་མ་དང་། ལྷན་བརྒྱུད་གསེར་གྱི་སྐྱེ་གུ་སོགས་ཡིན་ལོ།།

ཡེ ལོ་རིམ་བདུན་པ་སྟེ་སྐྱེ་བ་ཀུ་ལ་ཕྱེ་ཚོན་ལ། ཀུན་བཟང་ལུགས་ཐིག་གི་ལུན་མེན་ཉམས་ལེན་དང་སྟུན། ཡང་ཏི་རང་
གཞུང་ལས་བསྟན་པ་སྟུར་སྐྱུར་ཚོད་རྒྱལ་གྱི་ལྷན་འཕགས་བདུན་དང་། ལྷན་པར་ཞུགས་ཚོད་ལས་ཚོད་རྒྱལ་ལྷན་དུ་འཕགས་
ཚུལ་བདུན། སེམས་རིག་མི་གཅིག་པར་དབྱེ་བའི་ལེའུ་བདུན་སོགས་སྐྱ་ཚོས་སུ་མ་སོང་བར་རྩ་བར་ཚོད་པར་བྱས་ནས།
དངོས་གཞི་གསོལ་འདེབས་འཇའ་ལུས་ཚོས་སྐྱ་མ་སྐྱོན་དུ་འགྲོ་བས་བྱ་བ་དགུ་ལྷགས་སུ་བཏང་ལ། བཞུགས་སྣངས་གསུམ་དང་
གཟིགས་སྣངས་གསུམ་གྱི་གནད་མ་འཇུག་པའི་སྐོ་ནས། སྐྱོ་ལུས་རྒྱང་རིག་གི་གནད་བཞི་འོད་གསལ་སྐྱོན་དུག་ལ་ཉེན་མཚན་
བར་མེད་པར་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཡང་ཏི་ནག་པོ་གསེར་གྱི་འབྲུ་གཅིག་པའི་ཡང་ཟབ་དངོས་གཞི་སྟེ་མཚོང་རིག་པ་ལུ་གུ་
རྒྱུད་དངོས་སུ་སྐྱོན་པ་ལྷག་རྒྱ་བཞི་དང་འོད་གསལ་ཡོ་ག་བདུན་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དག་བསྟུན། ཉེན་
མོའི་རྣལ་འབྱོར་མཚོག་དུ་གསང་བ་དང་། མཚན་མོའི་རྣལ་འབྱོར་རྒྱ་མཚོ་ཨར་ལ་གཏད་པ་གཉིས་སོ། དེ་ལ་ཉེན་མོའི་རྣལ་
འབྱོར་ནི། དང་པོ། འོད་གསལ་མངོན་སུམ་རིག་པ་དཀར་ཁྲིད་ཀྱི་ཡོ་ག་ གཉིས་པ། ལྷན་བྱུབ་ཡེ་ཤེས་མངོན་ལྷུང་དམར་ཁྲིད་ཀྱི་
ཡོ་ག་ གསུམ་པ། འོད་གསལ་ལྷགས་འབྱུང་མེ་ཁྲིད་ཀྱི་ཡོ་ག་ བཞི་པ། ཞིང་ཁམས་བཟུང་བའི་མེ་མོང་སེར་ཁྲིད་ཀྱི་ཡོ་ག་སྟེ་སྐྱེ་མ་
གཉིས་ནི་ཉེན་མཚན་གཉིས་ཀར་འཇུག་ལ། དེ་ལྷར་ཉེན་མོའི་རྣལ་འབྱོར་མཚོག་དུ་གསང་བ་ཚོད་རྒྱལ་དཀར་ཁྲིད། ལྷ་ཁྲིད།
སེར་ཁྲིད། དམར་ཁྲིད་སོགས་ལ་བསྐྱེམས་སྐྱེ་བ་དུག་ཉམས་ལེན་དེས་པར་གནད་དགོས། དེ་ནས་ཤིན་དུ་གསང་བ་མཚན་མོའི་
རྣལ་འབྱོར་ལའང། རྒྱ་མཚོ་ཨར་ལ་གཏད་པ་དང་། རྒྱ་མཚོ་དངས་ལ་གཞུགས་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ནི། རང་ལྷགས་ཡོ་ག་བདུན་
དང་སྐྱུར་ན་ལྷ་པོ་འོད་གསལ་སྐྱོང་སྐྱོན་འཆར་བ་ལྷ་ཁྲིད་མིག་གི་ཡོ་ག་སྟུར་བྱ། གཉིས་པ་ནི། ལྷན་པར་སྐྱེན་པའི་རྣལ་འབྱོར་
ཚོས་ཉེད་ཟད་པར་སྐྱོར་བ་དོན་ཁྲིད་ཏི་ལའི་ཡོ་ག་སྟེ་འདི་ནི་ནག་ཁྲིད་དངོས་ཡིན་ལོ། ། དེ་ལའང་ཡང་ཏིའི་གསེར་འབྲུའི་
བདུན་གསུམ་ཉེར་གཅིག་ཤོག་དེལ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཞལ་ཤེས་སྐྱེན་བརྒྱུད་ཉེར་གཅིག་ ཞག་བདུན་སྐྱེན་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ་བཙུག་
ཞག་ཞེད་གུ་སོང་ན་སྐྱེན་བརྒྱུད་ཡོངས་རྫོགས་སྐོབ་པ་ལགས་ཀྱང་། ལྷན་བརྒྱུད་ཞལ་ཤེས་མ་དང་། ལྷག་པར་ཞག་བདུན་
སངས་རྒྱས་ལག་བཙུངས་འདི་དག་ཚིག་བརྒྱུད་མ་ཚད་འགྲོ་དོན་ལུས་པའི་སྐྱེས་བུ་མ་གཏོགས་ཀུན་ལ་མི་སྐྱེལ་བའི་བཀའ་རྒྱ་
ཅན་ཡིན་ལོ།།

སྐར་སྐྱེས་པ།

ཀུན་བཟང་རྩོམ་སེམས་རྩོམ་འཆང་ཕྱགས་ཀྱི་བཅུད། །བསྐྱེད་སྤྱིང་ཐིག་མཐར་ཕྱག་ཡང་ཉི་ཞེས། །
མཁའ་འགྲོའི་སྐྱེན་བརྒྱུད་སངས་རྒྱལ་གྱི་ལམ་མཛད། །སྤྱི་མའི་དྲིན་ལས་ཐོབ་འདི་སྐལ་བ་བཟང་། །

འདི་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་པས་གོལ་འགྲུར་ཞེས། །བདེན་ཚོགས་རྩོམ་སྐྱེད་ལས་རབ་བཟུགས་ན། །
འདི་དོན་སྐྱོམ་པར་མཛད་ལ་སྐྱོས་ཅི་དགོས། །རྩོམ་མེད་ཐེག་པའི་ཆེ་ཆོས་ཨེ་མ་མཛད། །

དེ་ཕྱིར་འདི་ཡི་མཚན་ཐོས་འབྲེལ་ཐོབ་ཡང་། །བསྐལ་མང་ཚོགས་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་ལག་གི་རྩེས། །
ཡིན་སྐྱེས་དགའ་དང་སྐྱོ་བའི་གདེང་ཕྱགས་ཀྱིས། །ཡིད་ལ་བདེ་དགའི་དཔལ་ཡོན་ཅི་ཡང་སྐྱེན། །

སངས་རྒྱལ་གཞན་ལ་མི་འཚོལ་ཡང་ཉིད་ལམ། །མདོན་སུམ་ད་ལྟ་སྟོན་ལུས་ཆེ་བའི་ཆོས། །
སྤྱིང་འདིར་མཚུངས་པའི་སྤྱི་མེད་ཡིད་བཞིན་གྱི། །འོར་བུ་ཐོབ་དུས་མཆིང་བུ་མ་འཚོལ་ཅིག། །

རང་སེམས་དབང་དུ་བཅུགས་ལ་ཉམས་སྲུ་ལོངས། །ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་འཁོར་ལོའི་ཤིང་རྟ་ཡིས། །
རྣམ་མཁྱེན་གདོད་མའི་ས་ལ་ལེགས་དངས་ནས། །དོན་གཉེས་སྐྱེན་གྲུབ་རྩོགས་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཅིག། །

ཅས་པ་འདི་ཡང་ཉི་སྐྱོམ་སྤྱིད་སྐྱོབ་ཚོགས་སྐྱབ་བཅོམ་རྣལ་འབྱོར་པོ་མོ་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ཆེད། །ལོ་བདུན་འཆར་གཞི་ཕྱོགས་སྟོན་ཡེ་ཤེས་
དུ་བ་ཞེས་པ་སྐོ་ཆེན་སྐྱེལ་མེད་འཛིན་པ་དག་དབང་སྐྱེས་དཔལ་བཟང་པོས་སངས་རྒྱལ་སྟོང་གི་སྐྱེད་ཚལ་དུ། །རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་མི་
བྱ་ལོ་སྟོན་རྣམ་པའི་དུས་ཚོས་དམར་ཕྱོགས་མཁའ་འགྲོའི་འདུ་ཚོས་ཉེར་ལྗོད་ཉིན་ཡང་ཉི་ནག་པོའི་ཐོན་དངོས་རྩོགས་ཆེན་བཅས་མཐའ་
རྒྱས་གྲུབ་པའི་དུས་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་གྲུབ་པར་བགྱིས་པ་འདིས་ཀྱང་སྤྱིང་པོའི་བསྐྱེད་འདིར་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱུར་གཞིགས། །