

ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བྱ་གསུལ་ བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི།



1

ངོས་རང་འགོ་བཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགོ་བཅིའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་གོང་མཐོར་
སྒེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྤྱིར་དང་། ཁྱིམ་ཆང་། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་སུ་བདེ་
སྤྱོད་འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན་པར་འདོད།

2

ངོས་རང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་དབར་མཐུན་འབྲེལ་གོང་
མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་
ཡོད་ཀྱང་། དུམས་པ་དང་། བཅེ་བ། བཟོད་སྦྱོམ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་བྲིམས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱེད་
བྱ་སྒོམས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་
བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྲིད་པའི་རྒྱས་པའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།

3

ངོས་རང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐོན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་
བོད་ཕྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས། བོད་ཀྱི་སྐྱེད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ཁོར་ཡུག་བཅས་ལ་སེམས་
ཁུར་དང་། བཅོན་འོག་ལ་གནས་པའི་བོད་མི་ཆོའི་རང་དབང་གི་མགྱིན་ཆ་བཟུང་བཞིག་བྱ་
རྒྱུ་དེའང་ངོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡིན།

4

ངོས་རང་རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱ་
གར་གྱི་གནའ་བོའི་སེམས་ཁུར་རིག་པ་དང་། ཆད་མའི་རྣམ་གཞག་ ལྷ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་
བའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ། ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་བཅས་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་
ལུགས་དང་མཉམ་སྦྲེལ་གྱིས་རྒྱ་གར་ནང་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ། དུམས་བཅེ་ལུན་པའི་འཛམ་
གླིང་ཞིག་འཛུགས་སྐྱབ་རྒྱེ་བྱ་བ་ན་སྙམ།





སྤྱི་ནོར་ཡཔོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ བྱགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་བཞི།

- ༡། རོས་རང་འགོ་བཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགོ་བཅིའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་གོང་མཐོར་སྤེལ་ཐབས་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྦྲེར་དང་། བྱིས་ཆང་། སྤྱི་ཆོགས་བཅས་སུ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བའི་གཞི་
རྩ་ཡིན་པར་འདོད།
- ༢། རོས་རང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་དབར་མཐུན་འབྲེལ་གོང་མཐོར་
གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་། དུམས་
པ་དང་། བཙེ་བ། བཟོད་སྟོམ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་བྱིམས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་སོགས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་
ཆོས་ལུགས་ཚང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྲིད་པའི་རུས་
པའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།
- ༣། རོས་རང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མཐོན་མཆོན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཕྱི་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སྟོག་ཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས།
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ཁོར་ཡུག་བཅས་ལ་སེམས་སྤྲོད་དང་། བཅོན་འོག་ལ་གནས་
པའི་བོད་མི་ཆོའི་རང་དབང་གི་མགོན་ཆབ་པ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དེའང་རོས་ཀྱི་འགན་སྲུང་ཡིན།
- ༤། རོས་རང་རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱ་གར་གྱི་
གནའ་བོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚད་མའི་རྣམ་གཞག་ ལྟ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོན་སྒྲུབ། ཆོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་བཅས་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་མཉམ་སྤེལ་གྱིས་རྒྱ་
གར་ནང་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ། དུམས་བཙེ་ལུན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་འཛུགས་སྐྱོད་བྱས་ན་སྟམ།



ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་ བརྩེད་དམ་བཅའ་བཞེ།



༡། རོས་རང་འགོ་བཅི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགོ་བཅིའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་བཟང་གོང་མཐོར་སྒེལ་
ཐབས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྤེར་དང་། བྱིས་ཆང་། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་སུ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་
བའི་གཞི་རྩ་ཡིན་པར་འདོད།

༢། རོས་རང་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་དབར་མཐུན་འབྲེལ་གོང་མཐོར་
གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་།
བྱམས་པ་དང་། བཙེ་བ། བཟོད་སྦྱོམ། ཆོག་ཤེས། ཚུལ་བྱིམས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ཉམས་སུ་
ལེན་པར་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྲིང་
པའི་རྣམ་པའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།

༣། རོས་རང་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་རྒྱ་ལའི་སླ་མའི་མཆོན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཕྱི་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྐྱ་ཡོངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སློབ་གཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས།
བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ཁོར་ལྷག་བཅས་ལ་སེམས་ཁུར་དང་། བཅོན་འོག་ལ་གནས་
པའི་བོད་མི་ཆོའི་རང་དབང་གི་མགྱིན་ཆ་བ་པ་ཞིག་ཀྱི་རྒྱ་དེའང་རོས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ཡིན།

༤། རོས་རང་རྒྱ་གར་གནའ་རབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་རྗེས་འབྲངས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། རྒྱ་གར་
ཀྱི་གནའ་བོའི་སེམས་ཁུར་རིག་པ་དང་། ཆོད་མའི་རྣམ་གཞག་ ལྟ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ།
ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་བཅས་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་མཉམ་སྒེལ་
ཀྱིས་རྒྱ་གར་ནང་བསྐྱར་གསོ་བྱས་ཏེ། བྱམས་བཙེ་ལྷན་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་འདུགས་སྐྱོན་བྱེད་སྐབ་
ན་སྤྲུལ།



THE FOUR MAIN COMMITTMENTS OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA



1

As a human being, finding ways to promote human values such as Compassion, forgiveness, tolerance, contentment and self discipline. Even people who have no religious belief can benefit if they incorporate these human values into their lives. I refer to such human values as secular ethics or universal values.

2

As a Buddhist monk, finding ways to promote religious harmony and understanding among the major religious traditions of the world.

3

I am a Tibetan and as the 'Dalai Lama' is the focus of the Tibetan people's hope and trust. Therefore, I'm committed to preserving Tibetan language and culture, the heritage Tibetans received from the masters of India's Nalanda University, while also speaking up for the protection of Tibet's natural environment.

4

To work for the revival and preservation of the Ancient Indian Nalanda knowledge among young Indians and the world at large. I have been a firm advocate of the workings of the mind and emotions, which provides the technique of mental training, such as meditation, are of great relevance today.





THE FOUR MAIN COMMITMENTS OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

1. As a human being, finding ways to promote human values such as Compassion, forgiveness, tolerance, contentment and self discipline. Even people who have no religious belief can benefit if they incorporate these human values into their lives. I refer to such human values as secular ethics or universal values.
2. As a Buddhist monk, finding ways to promote religious harmony and understanding among the major religious traditions of the world.
3. I am a Tibetan and as the 'Dalai Lama' is the focus of the Tibetan people's hope and trust. Therefore, I'm committed to preserving Tibetan language and culture, the heritage Tibetans received from the masters of India's Nalanda University, while also speaking up for the protection of Tibet's natural environment.
4. To work for the revival and preservation of the Ancient Indian Nalanda knowledge among young Indians and the world at large. I have been a firm advocate of the workings of the mind and emotions, which provides the technique of mental training, such as meditation, are of great relevance today.



THE FOUR MAIN COMMITTMENTS OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA



1. As a human being, finding ways to promote human values such as Compassion, forgiveness, tolerance, contentment and self discipline. Even people who have no religious belief can benefit if they incorporate these human values into their lives. I refer to such human values as secular ethics or universal values.
2. As a Buddhist monk, finding ways to promote religious harmony and understanding among the major religious traditions of the world.
3. I am a Tibetan and as the 'Dalai Lama' is the focus of the Tibetan people's hope and trust. Therefore, I'm committed to preserving Tibetan language and culture, the heritage Tibetans received from the masters of India's Nalanda University, while also speaking up for the protection of Tibet's natural environment.
4. To work for the revival and preservation of the Ancient Indian Nalanda knowledge among young Indians and the world at large. I have been a firm advocate of the workings of the mind and emotions, which provides the technique of mental training, such as meditation, are of great relevance today.

