

ཐུག་པའི་དཔེ་ཁྱུང་གྲངས་13ཡ།
措温波文学

Tsho Snon po literature and art



လက်ယူရပ်ကံလဲကျွေးကံ

ལ་ཕྱད་ཚུམ་རིག་དེ།

2015 - 1

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

སྒྲུབ་འབྲམ་གྱི་ཞོགས་པ།	ཐོ་རིངས། 78
མ་རྟེན་པ་དེ་དག།	ཉུ་སྒྲིན་པོ། 81
སྒྲན་དག་པའི་གཏམ་རྒྱུ།	སྐལ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ། 82
མི་ལམ་སྡོན་མོ།	འདམ་འཇིལ་ལི། 84
ང་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཅི་འབྲའི་རྒྱུ་ཨང་།	བྱ་གཞུང་དབང་ཆེན་ཆེ་རིང་། 85
མི་ལམ་ནི།	མི་རྒྱུད་སྤྱི་བྱ། 86
སེམས་པ་ཁོ་ན་ཁྱོད་ལ་བཞག་ཡོད།	ཁ་བ། 87
ལོ་ལྔ་དང་མཚན་མོ།	གཡང་མ་ལོང་། 90
ནམ་ཟེང་དུ་ང་སྒྲན་དག་པ་ཡིན།	བོང་སྒྲག་ལྷག་བསམ་རྒྱ་མཚོ། 92
འབྲོང་བྱ་དམར།	ལྷ་ཚང་སྒྲུག་ཅེན། 94

ལྷག་ཚུམ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཨེ་བླན་གི་ངས་ཁྱོད་སྤོང་གི་ཡོད།	མཚོ། 100
སྒྲུབ་ཁུང་ནང་གི་འཇིག་རྟེན།	རི་འཆོར་དབང་རྒྱལ་ཆེ་རིང་། 103
མཚན་མོའི་སྤྲོད་དམར་པོ།	འབྲོང་ཕུག་ 105

བསྐྱར་ཚུམ།

ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་ནོར་ཐེབས་པའི་རུབ་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱུ་ཚད་སློབ་གསོ།	
ཐེ་ཁོའུ་ཁོས་བཅམས།	ཉུ་སྒྲིན་པོ་རིགས་ཀྱིས་བསྐྱར། 107

དབྱུང་གཏམ།

ཕྱགས་འདུན་ལས་འབྲོས་པའི་རེ་བའི་ཉི་ཟེར།	ཕྱོགས་ཁྱུང་སྐལ། 112
«འདས་དོན»དང་དེའི་ཕྱན་བཤད།	སྒོ་རབ་རྒྱལ། 116
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དགེ་རྒྱུན་བཟང་བོ་ཞིག་གི་སྐྱུ་ཚད་	
རགས་ཅམ་སྤོང་བ།	ལྷ་བ་སྤྱིད། 118

ནས་སོན།

ངའི་འཆོ་བ་སྒྲན་དག་ཡིན།	བྱུར་མདའ། 122
རབ་ཡིན་ན་མིག་རྒྱུ་མ་འཕེན།	འོད་ཐིག་ 123
མི་ལམ།	འབའ་ཁུ་ལོ། 124
ཁྱོད་ལ་བཅོལ་བའི་མ་འོངས་པ།	མགར་ཁྲག་སྒྲུག་ 125
སྐྱུ་མའི་གར།	ཞོགས་མིག་ 127
སེམས་ལ་བབས་པའི་ཁ་བ།	ལྷ་ཐར་ཡག་ 128



ཚུམ་སྒྲིག་ལྷ་ཡོན།

བཀྲ་ཤིས། བྲི་ཕུན་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས།

གངས་གཞུག་ལྷགས་ཐར་རྒྱལ།

རྫོང་ཕྱམས་རྒྱལ། རྣམ་ཤིས་འབྲམ་པོ།

འབྲོག་བསམ་གཏན། བུམ་རྒྱུང་རྟ་སྒོ།

དམིགས་བྱ། ཆེ་སྟོབས། ཞོགས་ཀར།

དེབ་རྟགས། མཚོ་སྡོན་ནང་ཁུལ། K-073

སྒྲིག་རྒྱལ་ཡིག་སྐམ།

gcwlxhwy@126.com

QQ: 3078087844

ཁ་བར། 0970-8651656

སྒྲིག་ཨང་། 812399

དེབ་རིན། སྒོ་རྩེ་འོ་



དབྱིད་དཔལ་གྱི་རྒྱུགས་ལྗན།

གཡུ་མིག་(རྩ་བ)

དཔལ་མོའི་ལྷག་ཚུལ་དེས་《དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ》ལས་འཛོལ་བའི་གཏམ།

དཔལ་མོ་ལགས་ཀྱི་《དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ》བཞགས་ནས་གཟུང་འཁོར་འགའ་འདས་པའི་རིང་ལ། སྐབས་དང་སྐབས་སུ་ཡང་བསྐྱར་ཚུལ་ཡིག་རེ་འགར་འོར་ཏེ་རེ་བྱས་པ་ཡིན། དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ་ནི་ལོ་འདི་གར་ཁོ་བོའི་བཞགས་པའི་བོད་ཀྱི་ལྷག་ཚུལ་དག་ལས་ཡག་ཤོས་དང་། སྤྱི་མའི་ཚུལ་ཡིག་གི་ཁྲོད་ནས་བྱང་དུ་འཕགས་པའི་བཅུམས་ཚོས་ཤིག་རེད་འདོད་ཡོད།

སྤྱིར་ན་ལོ་འདི་གར་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གི་ཁྲོད་དུ་ལྷག་ཚུལ་གྱི་གོ་ས་དང་རིན་ཐང་གཞི་ནས་ཉམས་དམས་སུ་འཇུག་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་གྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་ལྷག་པ་མཚན་འདི་དག་ཡོད་འདོད་དེ། གཅིག་ནས་ལྷག་ཚུལ་ནི་སྟན་ངག་དང་བསྐྱར་ན་བྱི་དཀའ་བར་སྤང་དེ། ཡིག་འབྲིའི་ཐད་ནས་ཡིག་གྲངས་སྟན་ངག་ལས་མང་དགོས་པ། (རེས་གཏུན་ཡང་མིན) བརྗོད་སྤྱིང་འབྱར་དུ་ཐོན་དགོས་མ་ཟད་བཅེ་དུང་གིས་ཕྱག་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཅིན། ན་གཞོན་ཚུལ་འབྲི་བ་དག་ནི་ལེ་ལོ་དང་སྤྱི་ལྷག་གི་དབང་དུ་བསྐྱར་ནས། ཡིག་གྲངས་ཀྱིས་དབེན་པ་དང་། རང་སྤང་གང་ཤར་དུ་ཡི་

གི་བྱ་སྒྲུག་གཏོང་གཏོང་བྱེད་པར་གོམས་པས། ལྷག་ཚུལ་མི་འབྲི་བ་དང་སྟན་ངག་གི་ཁ་གྲངས་འབེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། གཉིས་སུ་ལྷག་ཚུལ་དང་བཅུམས་སྤྱང་གི་རིགས་སུ་བོད་རང་ཉིད་ཀྱི་བར་སྐད་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། བར་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་བར་ཁ་གསལ་དོན་གསལ་དུ་ཡོང་དགོས་པས། བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་ཚུལ་དགའ་བ་དག་ནི་གཅིག་ནས་བོད་རང་གི་བར་སྐད་ཀྱི་དབྱེད་བོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་སུ་བོད་རང་གི་བར་སྤྱོད་སྤྱངས་ཁ་གོ་སྐབས་ལྷགས་སུ་གྱར་ཡོད་པས། ལྷག་ཚུལ་དང་བཅུམས་སྤྱང་སོགས་བྱི་བའི་ལས་ལ་གཞོལ་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་ལས་ཀྱང་དཀའ་ཁག་ཆེན་པོར་འཕྲད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཉེ་བའི་ལོ་ཁ་ཤས་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་ཡི་གེ་ཤེས་བ་ཅམ་གྱིས་སྟན་ངག་པར་གྱར་བཞིན་པའི་དངོས་ཚུལ་འདི་ནི་བྱང་དགོད་སྤོ་བའམ་དུ་སྤྱོད་པའི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་པར་འདོད། སྟན་ངག་ནི་མི་སུས་ཀྱང་བཏང་ཆོག་པའི་སྒྲུག་པ་ལྟར་དུ་གང་སར་ལངས་སྒྲུག་བྱེད་པ་ནི་ང་ཅག་གིས་སྟན་ངག་མཉམས་པའི་མཛང་དང་སྤྱི་ཚུལ་ལས་རིགས་ལ་མཐོང་ཆུང་བྱས་པས་ཉྱགས་སུ་འཁེལ་མོད། གནས་སྐབས་སུ་སྤྱིང་བར་མི་སྤོ། ཡིན་ནའང་། ལྷག་ཚུལ་གྱི་བསྟན་པ་བོད་ཀྱི་ཚུལ་རྟེན་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་གྱེས་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ལྷག་ཚུལ་རང་ངོས་ཀྱི་གོང་ཐང་གི་དམན་སར་ལྷང་བ་མ་ཡིན་པར། བོད་ཀྱི་ཚུལ་པ་པོ་དག་གིས་སྤོང་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདོད་ཀྱིན་གདའ།

ལྷག་ཚུལ་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་

མནར་བའི་སྐབས་དེ་མེད་ཅིག་ཏུ་དཔལ་མོའི་དེབ་
དེད་ཀྱི་དཔལ་མོ་འཁྲུངས་བ་ནི་དོན་གྱིས་བོད་རང་
གི་ལྷག་ཚཱ་གྱི་ཡངས་བའི་ས་ཁྱོན་ལ་མངོན་སྟུག་
གི་སྒོ་རྒྱུ་སྟངས་ཤིག་དང་ཀུན་ལས་མཚུངས་བར་
འདོད། དེད་ཀྱི་དཔལ་མོ་ནི་བོད་ཀྱི་ལྷག་ཚཱ་གྱི་
དུས་ཚོགས་རེས་སུ་ཆད་པའི་དབྱེ་མཚམས་ཀྱི་བཀལ་
ཉགས་ཤིག་ཡིན་པ་ཀུན་ལས་ཆོར་གྱིན་འདུག།

ཁ་བ་སྤྱང་ལྷགས་ལགས་ཀྱི་《འབྲུ་མེ་ལྷེ་བས》
དང་དཔལ་མོ་ལགས་ཀྱི་《དེད་ཀྱི་དཔལ་མོ་》
གཉིས་ནི་བོད་ཀྱི་ཚཱ་རིག་གི་ཡངས་བའི་ས་ཁྱོན་
དུ་འཁྲུངས་བའི་དེད་ཀྱི་དཔལ་མོ་མེ་ཉྟག་གཉིས་རེད་
དེ། རྒྱ་མའི་མི་དང་རང་བྱུང་གི་བར་གྱི་སྒྲིམས་སྒྲིག་
དང་མི་དང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་སྐབས་ཀ་སྒྱུ་རྩལ་མཚོན་
ཐབས་ཀྱི་ལམ་ནས་ནམ་མཁུ་པ་གསར་བ་ཅན་དུ་བྱངས་
བའི་མོད་ལ། ལྷག་ཚཱ་གྱི་ཆད་མཐོ་བའི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་
མཐོང་ལམ་ཡངས་པོའི་སྟུག་སྒྲིན་གྱི་རྒྱ་བ་ཆོར་ཐུབ།
ཕྱི་མའི་མི་དང་རང་བྱུང་གི་འགལ་འདྲའི་ངོ་བོ་དབྱེར་
མེད་ཀྱི་ཀུན་ཉྟག་གི་འཆར་སྒྲོ་ཡངས་མོ་ཞིག་དང་། མི་
དང་བཅེ་དུང་གི་དགའ་ལ་སྒྲོ་བའི་ན་བྱུག་དང་། མི་
དང་མིའི་བར་གྱི་སྤང་ལ་མ་སྤང་བའི་གོད་ཆག་དང་
བར་ཆད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགལ་འདྲ་ཐུན་ཐུན་
ཆོགས་པ་གཟུགས་ཅན་དུ་བྱས་ནས། སྤང་རྟོག་གི་
ཁམས་ཡོངས་པོར་ས་གཞིའི་མངོན་སྟུག་ལས་ལྷག་
པའི་མི་དང་བཅེ་དུང་གི་དབྱེ་བ་མེད་པའི་ངོ་བོ་དང་
ཉེན་འབྱེལ་གྱི་འབྱུང་བ་གསལ་ཁ་ཅན་དུ་བྱང་ཡོད་
དེ། དེ་ནི་མི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉམས་ཐྱིང་དང་འཆོ་བའི་

བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་ཅན་དུ་བྱང་
ནས་བཅེ་བ་དང་། ཁེར་རྒྱུད་། དགའ་སྒྲོ། སེམས་ཁོང་
དུ་རྒྱུད་པ་གང་རུང་གི་བྱར་ངོས་ཅན་དུ་བྱང་ནས་
མིའི་སེམས་ཁམས་ནི་ཆིག་རྒྱུད་བ་དང་མིའི་གདམས་
ཀ་ནི་རང་བཞིན་དུ་མ་ངེས་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་གསལ་
སྒྲིབ་བྱས་ཏེ། མིའི་ནམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་པའི་ཡིད་ཁམས་
ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ཆེན་པོ་དུ་དགའ་བ་དང་། སྒྲོ་བ། ན་
བ་དང་ཆ་བ། སྒྲེ་ཆ་ན་འཆི་ཡི་ཉེན་འབྱེལ་གྱི་འབྱུང་
བ་དེ་འཆོལ་གྱིན་གདའ། སྐབས་རེར། ངས་དཔལ་མོ་
ལགས་ཀྱི་ཚཱ་ཡིག་རེ་འགའ་བཟླགས་པའི་མོད་ལ་
སྐད་ཆ་ཞིག་ལ་ལེར་སེམས་སུ་འཁོར་ཡོད་ནི་"སྟན་
ངག་པ་ནམ་ཡང་ཁེར་རྒྱུད་ཡིན་"ཞེས་པ་དེ་རེད། སྐད་
ཆ་འདི་ནི་སྟན་ངག་འབྲི་བ་བོ་སྤྱང་བཤད་ལ་དགའ་
བའི་སྐད་ཆ་འབྱེལ་མོ་ཞིག་རེད་དེ། ན་གཞོན་ཚཱ་
དགའ་བ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུད་ཡིན་ལོ་སྐད་
ཀྱིས་ཆང་དང་ཐ་མག་ལ་སྦྱོད་དེ། རྒྱུ་པ་རིང་ལུགས་
ཀྱི་སྟུག་སྟུགས་དང་གཟིག་སྟུགས་ཀྱིས་རང་གི་རང་
བཞིན་གྱི་ཆ་དེ་ལ་སྒྱུར་བའི་བརྒྱན་གྱིན་འདུག་མོད།
ཡིན་ནའང་། སྟན་ངག་གིས་ཁེར་རྒྱུད་དུ་བྱང་བས་
ན་བྱུག་དང་གཏུང་བ་ནི་ཆང་འཁྱུང་བ་ཅམ་དང་སྐད་
ཆའི་ནམ་པ་ཅམ་ལས་གཞི་ནས་འགོངས་ཡོད་འདོད་
དེ། དོན་གྱི་ཁེར་རྒྱུད་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱིས་མཐའ་
འཁོར་གྱི་འཛིག་ཉེན་འབག་རྫོབ་དང་ངི་མ་ཅན་དུ་
སྤང་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ། དེའི་སེམས་ཁམས་ལས་
ང་ཆོས་དུས་རབས་ལས་འགོངས་བའི་རང་བྱུང་མའི་
མངོན་སྟུག་ཅིག་མཐོང་ཐུབ་མོད། ཁེར་རྒྱུད་ཡིན་ལོ་



སྐད་ཀྱིས་ཚུམ་དགའ་བ་དག་གི་བཅམས་ཚུལ་ལྟ་
ལྟ་ལས་ང་ཚོས་མངོས་སྒྱུག་གི་གོང་ཐང་ཞིག་མི་
མཐོང་བ་ལའང་རྒྱ་མཚན་འདི་རིགས་ཡོད་འདོད་
དེ། གཅིག་ནས་མི་དེ་རིགས་ནི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ངང་
ཚུལ་ལས་ཚུལ་འཆོས་ཀྱི་ཁྱུ་ཁྱུང་གཏོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་
ལས་ཁེར་རྒྱུ་གི་ན་ཟུག་དང་ཡང་ན་ཁེར་རྒྱུ་གི་
མངོས་སྒྱུག་གང་ཡང་ཆོར་གྱིན་མེད་པས་རེད་འདོད།
གཉིས་ནས། ཁེར་རྒྱུ་གི་སེམས་ཁམས་དེ་ཡི་གེ་ཡི་
སྒྲིངས་སུ་མངོན་མ་ཐུབ་པའམ་མངོན་ཐབས་ཀྱི་ལག་
རྩལ་མ་ཡོད་པས་རེད་འདོད། དེ་ཡང་ཅི་ལག་ཏེ་བོད་
ཀྱི་ན་གཞོན་ཚུམ་འབྲི་བ་དག་ནི་གྲགས་སྐམ་ཁོ་ན་
ཅན་གྱི་ཁྱུ་ལ་འདྲོགས་པ་ལས། ལྷག་བསམ་རྣམ་
དག་གིས་ཚུམ་འབྲིའི་ལས་སུ་ཞུགས་པ་ནི་ཉིན་མོའི་
སྐར་མ་ཅན་དུ་སྒྲུང་བས། མིང་སྐད་ཁོ་ན་ཅན་གྱི་ཁྱུ་
འདྲོགས་ལ་དགའ་བས་ཉི་མ་གཏོང་ཐབས་ཀྱི་ལངས་
གཟུགས་ཤིག་འདྲིན་གྱིན་པ་མ་ཡིན་ནམ། མདོར་ན་
སྤྱི་གང་ཡིན་ཡང་སྟན་དག་པ་ཞིག་གི་ཆ་རྒྱུན་གང་
ཡང་མི་གདའ་བས་ཁོ་ཆོ་མི་རིང་བར་སྐར་མ་དའ་
བཞིན་ཡལ་སྲིད།

ན་གཞོན་དག་སྟན་དག་གི་བར་དེ་འབྲ་དགའ་
བ་གྲགས་སྐམ་ལ་དགའ་བའི་སྒྲུང་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་རེད་
འདོད་ཡོང་། ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། ལོ་འདི་གར་བོད་ཀྱི་སློབ་
ཆེན་ལག་ལས་བཅམས་སྒྲུང་དང་ལྷག་ཚུམ་གཉིས་
གངས་སྒྱུས་གཉིས་ཐད་ནས་འཁོས་ཞན་འཁོན་རྒྱུང་
དུ་གྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འབོལ་ཚུམ་གྱང་གངས་
ཀྱི་ཐད་ནས་བྱ་སྤྱོད་བཞིན་གང་སར་སྒྱུར་མོད། འོན་

ཀྱི་བྱར་ཁ་དང་ལངས་སྒྲིགས་ཅན་གྱི་འབོལ་ཚུམ་ནི་
དམུས་ལོང་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་པ་བཞིན་ལག་དུ་རིག་ངེས་
པ་ཞིག་མཐོང་མ་བྱུང་། ཞོགས་ལྡང་སོགས་ལ་འདིའི་
ཐད་ནས་ང་ཅག་གིས་ད་དུང་སློབ་སྦྱོང་ཆེན་པོ་བྱེད་
དགོས་པར་འདོད། ལྷག་དོན་འབོལ་ཚུམ་གྱི་ཁ་གྲངས་
ནི་དགོན་སྡེའི་ཁྲོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་མོད། བྱར་ཁ་ཅན་
དང་ནང་དོན་ཅན་མང་པོ་མཐོང་རིག་དུ་གྱུར་མ་སོང་།
དེ་ནི་ང་རང་གི་མཐོང་རྒྱལ་འབྲེལ་བ་ཏན་ཏན་ཡོད་
སྲིད་མོད། མི་གཞན་གྱི་མིག་ལམ་ན་འང་དེ་ལྟར་མེ་
ཡིན་འདོད།

སྤྱི་མ་གཉིས་གངས་སྒྱུས་གང་ཐད་ནས་རེ་ཁྱུང་
རེ་འབྲུམ་དུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གོང་ནས་
ཞུས་ཟིན་ཏེ་སྟན་དག་ལྟར་ལྟར་དེ་བྲིས་ཏེ་སྒྲུང་བ་
མཐོ་མཐོ་བྱེད་པ་ལས་ཉིན་མོ་ཅན་ལའང་རྫོངས་བའི་
ཡི་གེ་བས་ནི་བཅམས་སྒྲུང་དང་ལྷག་ཚུམ་ཞིག་གང་
ནས་ཕྱིས་སྲིད་དེ། དཔེ་མི་སྲིད་དོ། ཕྱི་མ་འབོལ་ཚུམ་
ཕྱིས་མི་སྲིད་པར་ལག་མེད་དེ། འབོལ་ཚུམ་ལའང་
བོད་རང་གི་སྐད་ཆ་ལ་བྱང་བ་དང་མིང་བརྟུན་
སུམ་ཆོགས་པའི་རྒྱ་ཆོགས་ཀྱི་སློན་ནས་གོ་བརྟུན་
དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས། བོད་སྐད་ལ་བྱང་བ་
མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འབོལ་ཚུམ་ནི་སློག་ཆེ་གོ་བ་
ལོན་མི་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་ཅི་ལྟར་དུ་བཤད་ཀྱིན་
པའི་གཏིང་ཡང་ལོན་མི་ཐུབ་པས། ཐོས་བསམ་གང་
ཡང་མེད་པའི་མི་དག་གིས་འབོལ་ཚུམ་གྱི་མི་རིགས་
ཤིང་། བསམ་སློབ་གཏོར་ཁ་མེད་པའི་མི་དག་གིས་
གྱང་མི་ཕྱིས། གཞུང་དང་དབུས་ལ་མགོ་འཁོར་བའི་

མི་དག་གིས་ཀྱང་བྲི་མི་རིགས། འབོལ་ཚུམ་གྱིས་ཁ་
 ཚ་དགོས་གཏུགས་སུ་གྱུར་བའི་གནད་དོན་དག་ཐེར་
 འདོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅ་ན། འབོལ་ཚུམ་འབྲི་བ་པོ་
 བློ་དུས་དང་དུས་མིན་གང་རུང་དུ་ཉེན་ཁ་དང་མི་ཁ་
 བཤད་ཡམས་ཀྱི་རྩལ་འབྲུག་པོར་གཙུག་ནས་ཡོད་པས།
 འབོལ་ཚུམ་གྱིས་མཐོ་དམའ་གང་རུང་ལ་ཐོག་ཐུག་
 དང་བརྟེན་བཞིག་གཏོང་བ་ནི་གཞན་ལས་ལྷག་པས།
 འབོལ་ཚུམ་འབྲི་བའི་ཡི་གེ་བ་ནི་ཉེན་ཁའི་གནས་ཀྱི་
 ཡག་སྐད་ཅིག་མ་ཡིན་གྱང་། དེ་བས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་
 གཞོན་ཤུགས་དང་ཉེན་ཁ་ལ་སྐྱག་སྐྱག་འདར་འདར་
 ལ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་དུས་རྟག་དུ་བྱུར་ཁ་ཅན་
 ཀྱི་འབོལ་ཚུམ་ཞིག་ཕྲིས་མི་སྲིད། དེ་ནི་མོ་གཤམ་གྱི་
 དུ་རི་བཞིན་ནོ། འབོལ་ཚུམ་ལས་བསམ་སློབ་ལངས་
 རྒྱུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་དགག་གཞན་གཙུག་ཅེས་ཐེར་
 འདོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། འབོལ་ཚུམ་གྱི་འབབ་མ་
 འཆུག་པའི་ལས་དང་ལམ་ཡང་དེ་རེད་འདོད།

དེ་བཞིན་དུ། ལྷག་ཚུམ་གྱིས་ལྟོས་བཅས་སུ་མི་
 རང་ཉིད་ཀྱི་བཅེ་དུང་གཙོ་ཆེར་བཏོན་ནས། མིའི་
 དྲངས་གཙང་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོར་ངོ་བོ་དབྱེར་
 མེད་དུ་སྦྱོར་རྒྱ་དེ་ལྷག་ཚུམ་གྱི་ཆད་མཐོའི་མཐོང་
 ལམ་ཞིག་རེད་འདོད། དེ་བས་དཔལ་མོ་ལགས་ཀྱི་
 ལྷག་ཚུམ་རེ་འགའ་ལས་འདི་ལྟ་བུའི་ཆད་མཐོའི་
 མཐོང་ལམ་གྱི་གཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་མཐོང་ཡོང་
 བས་མོད་དུ། མོ་ནི་ངེས་པ་དོན་གྱི་ཁེར་རྒྱུད་གི་ལོ་
 རྒྱར་སྤྱུང་པའི་ཡིད་འོང་གི་ཁྱེད་ཞིག་ཡིན་པར་རྟོགས་
 ཐུབ། མི་དང་བཅེ་དུང་གིས་ཁེར་རྒྱུད་དུ་བཏང་བའི་

མི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུང་ཡངས་དེ་ལས་ང་ཚོས་མི་དང་མིའི་
 བར་གྱི་འགལ་འདུ་དང་མི་དང་བཅེ་དུང་གི་བར་གྱི་
 ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་མཐོང་ཐུབ། མི་ནི་བཅེ་
 དུང་གིས་གསོན་ཞིང་སྐར་ཡང་བཅེ་དུང་དང་ལྷན་
 པའི་ངང་ནས་འཆི་སྲིད་པའི་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་
 པས། བཅེ་དུང་གིས་ང་ཚོ་ཁེར་རྒྱུད་དུ་གཏོང་སྲིད་དེ།
 དེ་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བཅེ་དུང་དང་མི་དང་རང་
 བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་བར་གྱི་བཅེ་དུང་གང་རུང་ཡིན་
 སྲིད། ཁེར་རྒྱུད་གི་ལུས་སེམས་ཉོན་ཅིང་རང་ཉིད་ཀྱི་
 འཆོ་བ་རོལ་སྤངས་སུ་གྱུར་ཞིང་ཁེར་རྒྱུད་དང་སྤྱག་
 ཡུས། རྒྱ་དན་དང་སུན་སྤང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཆོ་
 བའི་ཁ་དོག་བསྐྱར་བཞིན་པའི་གཟུགས་རུང་གི་སྤང་
 བརྟན་མང་པོ་གཟུགས་འཛིན་གྱི་མཐོང་རོལ་དུ་རྒྱ་
 ཐུབ་པའི་རྒྱ་རྩལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དེས་དཔལ་མོ་ལགས་
 ཀྱི་མི་སེམས་ཀྱི་མངོས་སྤྱག་གིས་ང་རང་འཕྲོམ་སྲིད་
 གཏང་འགྲོ་བས། དཔལ་མོ་ལགས་རང་བྱུང་མའི་ཁམས་
 སུ་ལོག་པའི་མངོས་སྤྱག་གི་ལྟོངས་དེ་དང་། སེམས་
 ཁམས་ཀྱི་རྟོག་ལ་འཛིང་བའི་ཡིད་འོང་གི་སྤང་བརྟན་
 དེ་དག་གིས་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷག་ཚུམ་ཕྲིས་བཞིན་
 མེད་པའི་རྒྱ་མཆན་རྟེན་ཡོང་།

རྒྱ་མཆན་དེ་རིགས་ཤིག་གིས་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་ན་
 གཞོན་ཡི་གེ་བ་དག་གི་མིག་མདུན་ལས་ལྷག་ཚུམ་གྱི་
 སློག་རྩེ་གཉིས་ནས་རེ་ཞན་དུ་གྱུར་སོང་བ་ཡིན་
 སྲིད།

ཀུན་ཀུན་ལྷན་པ་མ། (གཏེ་ཅང)

བརྟན་མུང་དེ་མཐོང་ཟེས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 རྒྱུས་པ་དེ་ལ་སྟུག་དམོད་དང་ཟུར་བ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་
 མོད། དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུས་པ་
 དེ་འདྲ་བཞིན་ཏུ་མང་། དེའི་མི་ཆད་རྒྱུས་པ་ཆོས་བྱད་
 མེད་ཚོར་གཙར་རྒྱུད་བྱེད་པ་ནི་རྒྱན་ཏུ་མཐོང་བའི་
 དོན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། བྱད་མེད་ཚོ་བརྟན་མུང་
 བྱང་གི་བྱད་མེད་དེ་བཞིན་ཏུ་གཞན་དབང་གི་སྟུག་
 བསྐྱལ་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་ཟིན་པས། བཅ་རོ་བཞིན་ཏུ་

བྱད་མེད་ཚོ་དེ་ཐོབ་ཐང་ལ་བཅིངས་འགྲོལ་ཐོབ་
དགོས་ན། རང་དབང་ཐོབ་དགོས་ན། བྱད་མེད་ཚོས་
མགོ་བོ་ཐེག་དགོས་ན་ཡོད་ཚད་བྱད་མེད་རང་ཉིད་
ལ་རག་ལས་ཡོད། 《བྱར་མང་བའི་བསམ་གཞིགས་》
ཞེས་པའི་དེབ་དུ། “རྒྱལ་སྤྱིའི་མོ་དབང་རིང་ལུགས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ན། བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དེ་
མཐར་གཏུགས་ན་བྱད་མེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚོད་དགོས་
པ་ལས། སྤྱིས་པ་ཚོས་གནང་སྤྱིན་ཁྱེད་རྒྱ་ཞིག་མིན་
ལ། གལ་ཏེ་སྤྱིས་པ་ཚོས་གནང་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་
བཏང་རུང་སྤྱིན་པ་ལས་ཐུང་བའི་ཐོབ་ཐང་དེ་འདྲ་

མཉམ་གྱི་ཁེ་དབང་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད། "ཅེས་
བྲིས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་བྱུང་མེད་ཆོའི་ཐོབ་ཐང་དང་
དབང་ཆ་དེ་ངེས་པར་དུ་བྱུང་མེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཚོད་
རྒྱ་ལས། གཞན་གྱིས་གནང་སྦྱིན་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་མ་རེད།
ཡིན་ཡང་བོད་ཡུལ་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གང་དུ་
ཡང་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁེ་དབང་ཚོད་པའི་སྦྱོར་མ་ཤིན་ཏུ་
ཉུང་བར་སྤང་། ཁོ་མོ་ཆོའི་རང་དམན་གྱི་བསམ་པ་
དེས་རང་ལུས་ཀྱི་རིན་ཐང་སོགས་ལ་དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་
གོ་སྐབས་བསྐྱུན་མ་ལུས་པ་རེད། དེ་ཡང་སོ་སོ་འདྲ་
མཉམ་མི་འོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ག་ལ་མིན།

བོད་ཀྱི་བྱ་མོ་མང་ཤོས་ཤིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་
ཐང་དེ་ཚོད་རྒྱའི་ལུས་པ་མེད་པ་གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར།
ཁོ་མོ་ཆོས་རང་ཉིད་གཞན་འོག་དུ་འཆོ་བ་ནི་འཛིག་ཏེན་
ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཏུ་བརྟེན་ཡོད་པས། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་
དབང་དེ་བསྐྱོད་རྒྱའི་མདུན་པ་ཡེ་ནས་མེད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་སྤང་རྒྱུ་ནི་དངོས་ནས་ལས་
སྤྲོ་མོ་ཞིག་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དེ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་
གཏུགས་ཀྱི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་པ་ཆང་མས་ཤེས་དགོས།
ལྷག་པར་དུ་བྱུང་མེད་ཆོས་ཤེས་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེ་
ནི་བྱུང་མེད་ཆོས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་འོས་
འགན་ཞིག་ཡིན། སོ་སོ་གཉིས་དབར་འདྲ་མཉམ་ངོ་མ་
ཞིག་ཡོང་དགོས་ན། ཐོག་མར་ང་ཆོ་བྱུང་མེད་དག་གིས་
རང་མགོ་རང་ཐོན་ཡོང་བར་འབད་དགོས་ལ། དཀའ་
སྤྱད་འཁུར་བཟོད་དང་རང་ལག་རང་འགུལ་གྱི་བཟོད་
ལམ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་འཆོལ་དགོས། བཟོད་ལམ་དེའི་ཁྲོད་
དུ་ང་ཆོས་གཏན་དུ་རང་ཉིད་རང་གི་མགོན་དུ་འཁུར་

དགོས་པ་བརྟེན་མི་རུང་། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བྱ་མོ་ཆོས་འདྲ་
མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་ཁེ་དབང་སོགས་ཚོད་པའི་རྩ་བ་
རེད་སྟེ།

ང་ཆོས་མགོ་བོ་འཛོག་སྤངས་ནོར་ཡོད་པའི་རྩལ།

དང་གི་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ལོ་གཞོན་སྟོར་ཅིག་གིས་
སོ་སོ་འདྲ་མཉམ་ཞེས་པའི་ཆིག་འདིའི་དོན་རྟོགས་མེད་
པའམ། ཡང་ན་འདྲ་མཉམ་ཚོད་སྤངས་ནོར་འདུག་སྟེ།
རྒྱ་མཚན་ཁོ་མོ་ཆོས་སོ་སོ་གཉིས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཞེས་
སྦྱོར་པ་ཆོའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལད་མོ་བྱས་ཏེ་དུ་བ་འཐེན་པ་
དང་ཆང་འཐུང་བ། རྒྱུ་རེས་རྒྱག་པ། ཤོ་རྒྱག་པ་སོགས་
ཀྱི་སྤྱོད་ངན་མང་པོ་སྤྱབ་ཀྱིན་ཡོད། ཁོ་མོ་ཆོས་སྦྱོར་པ་
དག་གིས་གང་བྱས་ཀྱི་ལས་དེ་བྱུང་མེད་ཆོས་ཀྱང་བྱས་
ཆོག་པར་ལྟ་བཞིན་པ་འདྲ།

སྦྱིར་ན་དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ལོས་ཆོག་མོད། ང་ཆོས་
རང་ཉིད་བོད་རིགས་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་གཏན་
ནས་བརྟེན་མི་རུང་། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ནམས་ནི་
ལྷན་སྦྱོར་ནས་རྒྱུད་བཟང་གཤེས་འཇམ་དང་གཞུང་
བྲང་ཡིན། དེ་བས། ང་ཆོས་ལྷན་མེད་པའི་གཤེས་ཀ་དེ་
ཡང་འདོར་ག་ལ་རུང་། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ང་ཆོས་
སྦྱོར་པ་ཆོའི་བཟང་ཕྱོགས་ལ་སྦོབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལས་
ངན་ཕྱོགས་ལ་ལད་མོ་བྱེད་མི་རུང་། ང་ཆོར་རྒྱན་པར་
སོ་སོ་འདྲ་མཉམ་ཚོད་པ་ཡིན་ཞེས་སྦྱོར་པ་ཆོ་ལ་ལད་
མོ་དང་། ཁོ་ཆོའི་རྗེས་སུ་འབྱང་རྒྱུ་བྱས་ནས་རང་
ཉིད་ཀྱང་སོ་སོ་མིན་མིན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་ན་འདྲ་མཉམ་
ཡོང་རྒྱུ་པར་ཞོག་རང་ཉིད་ཀྱང་བོར་ཆར་བ་རེད། དེ་
ལྟ་བུའི་འདྲ་མཉམ་ལ་དོན་སྤྲིང་གང་ཡང་མེད་དོ།



ཨ་མ་གཡུ་སྒྲོན་གྱི་གཅིན།

རྒྱ་སྒྲོན་། (བེ་ལིང་)

ནང་གུང་གི་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ལ་ཐོན། རྫོང་ཁང་གི་
 མདུན་དུ་བྱག་འཆལ་མཁན་གྱི་མི་རེ་གཉིས་ཡོད་མོད།
 སྤྱི་ཚུ་ནས་བཤད་ན། ད་ནི་ཉིན་མོར་མི་ཆོག་གིས་
 འགད་ལ་བྱེད་པའི་རྫོང་ཁང་དང་བར་སྐྱོར་ལམ་ཏུ་ཅང་
 རྒྱུ་ཞིང་འཇགས་པའི་དུས་ཡིན་པ་འདྲ། ང་མཚན་
 མོ་དེར་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་མགོན་འབོད་ནང་བཞུགས་
 བདེ་སྤྱད་ལམ་གྱི་ཁོ་སྤྱོད་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སོང་ནས་
 ཡུན་རིང་འགོར། ང་སྤོང་སའི་མགོན་ཁང་ནི་བར་སྐྱོར་
 ལམ་གྱི་ཉེ་འགམ་སྤྱོད་ཁོ་མ་གཟིགས་སྐྱོང་དུ་འབོད་པའི་
 སྤང་ལམ་དུ་ཡོད་པས། ལམ་བར་དུ། ང་ལ་མཚན་
 རྫོང་སྤྱོད་ཁང་གི་རྫོང་ཁང་དང་བར་སྐྱོར་ལམ། ཡང་ན་དཔོན་
 ཞང་རྫོང་རིང་སོགས་པར་ཞིག་རྒྱག་འདོད་ཀྱི་ཆོར་
 བ་སྐྱོར་ལོག་ཅིག་གིས་དེད་དེ་གཙུག་ལག་ཁང་གི་
 རྒྱགས་སུ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། ང་རང་མོ་ཏེ་ལས་བབས་ཏེ་
 རྫོང་ཁང་གི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་ཆེན་དེད་ནས་སོང་།

“ཅི་བྱེད་དུ་འགོ་བཡིན།”

“ང་སྤོང་སའི་མགོན་ཁང་ཁྲོམ་གཟིགས་སྐྱོང་གི་
 འགམ་ན་ཡོད་པས་འདི་ནས་སོང་ཆོ་ཐག་ཉེ།”

“ཁྱེད་མ་ཞིབ་བཤེར་འཕྲུལ་ཆས་སྤེང་ལ་འཛོག་
 རོགས། “དུས་ཆོད་ཉེར་བཞིའི་རིང་སྤང་ཡོད་པའི་རྫོང་

ཁང་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་སོ་སྤང་བས་དེ་སྐད་ལས་བྱུང་།

“ཁྱེད་མའི་ནང་གི་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན།”

“ང་དམར་ཡིན། “ཁོས་སྤྱི་ན་མ་གཅིག་དུ་བསྐྱུས་
 ཤིང་སྒྲ་གཉེར་གཉེར་གྱིས་སྤྱུམ་ཙམ་བྱས་ཆེས་ང་དམར་
 ཕྱིར་ཁྱེད་མའི་ནང་དུ་འཛོག་བཞུགས་སོང་ཆོག་”ཟེར།
 ངས་གོ་མ་པ་ཆེ་བེལ་ལ་བཏང་སྟེ་རྫོང་ཁང་གི་མདུན་
 ཕྱོགས་སུ་སོང་། དམར་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་ཆེ་
 མི་རེ་གཉིས་ལས་ཅི་ཡང་མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་པས་ཟུར་
 སྤྱོད་ཁང་དུ་བཞུགས་པར་འགའ་རེ་བརྒྱབས་ཤིང་། པར་
 མིག་བསྐྱོར་ཐེངས་ཤིག་གིས་རྫོང་ཁང་ཕྱོགས་རིའི་འཁྲིས་
 ན་ཅོག་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་ཨ་མ་རྒྱན་མོ་དེ་མཐོང་
 བྱུང་། ཁོ་མོས་སྤྱོད་པ་མཐུག་པོ་ཞིག་གྱུན་ནས་ལག་གི་
 མ་ཉི་འཁོར་ལོ་ཆད་མེད་དུ་བསྐྱོར་ཞིང་། ཁ་ཡང་སྤྱར་
 སྤྱོད་ཀྱིས་ཤིན་དུ་བྱང་ལོས་ཡོད་སྤྱུམ་པའི་ཁ་བཏོན་ཞིག་
 ཆགས་མེད་དུ་སྒྲོ། ང་རང་ཁོ་མོའི་གམ་དུ་སོང་། ཁོ་མོས་
 ང་ལ་བལྟ་ཙམ་བྱས་ཆེས་ཅི་ཡང་མི་སྒྲོ། “ཨ་མ་ལགས།
 རང་གང་གི་ཡིན་པས།”

“ང་རང་ཨ་མ་དོ་ནག་ཚུ་ནས་ཡིན། ངས་བྱེད་
 རང་རྒྱུ་མི་ཞིག་རེད་སྤྱུམ་བྱུང་།”

“རང་གིས་འདི་ན་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད།”

“ངས་སང་ཉིན་གྱི་རྫོང་ཁང་ལ་ཐོག་མ་ལ་སྤྱུག་
 ཡོད།”

“ད་ལྟ་དུས་ཆོད་ཞེ་དག་ལྷ་པོ་འདུག་པས། ཕྱིར་
 སོང་ནས་ང་ལ་གསོས་ན་མི་དགའ་འཇམ།”

“མིན། དུས་ཆོད་གསུམ་བཞིའི་སྤོང་ནས་བཟུང་
 རྫོང་ཁང་ལ་མཁན་གྱི་མིས་འཆང་ཁ་རྒྱུ་འགོ་”

“འོ་རེད”ངས་དེ་ལྟར་ལན་སྟབས་བདེ་ཞིག་
བཏབ་རྗེས་ཁོ་མོའི་འཁྲིས་ནས་ཅོག་སྟེ་སྟོང་བའི་
དབྱིངས་སུ་སེམ།

ལྷ་ཕྱོགས་ཤིག་གིས་ཨ་མ་རྒན་མོ་ལགས་ཀྱི་སྐུ་ལོ་
དཀར་པོ་དང་། རྒྱས་གཉེར་བཅེགས་མ། ད་དུང་དྲངས་
གཙང་གིས་བྱབ་པའི་འཇུག་མདངས་སོགས་ཀྱིས་
ང་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཆོར་བ་སྟེར་ཞིང་། རྒྱབས་
དེར་རྩོམ་པའི་ཐོག་མ་ལ་རེ་བའི་ཨ་མ་རྒན་མོ་ལགས་
ཀྱི་དད་པ་ལ་གཏན་ཆེགས་ཀྱིས་འབྲེལ་བྱས་ས་མི་
འགྲོ་བ་འདྲ་སྟེ། མིའི་རིགས་ཀྱིས་དགའ་ཁ་འབྱེད་
ས་མི་འདྲ་བ་དང་། ཆོར་བའི་ཕྱ་ཕུང་རེ་རེ་ཡང་ཁྱོན་
ནས་མི་འདྲ་བར། དད་པ་དེ་ཡང་སྐྱུ་རྩལ་ཞིག་གས་
སྐྱ་བསམ་བཞིན་འདས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཞིག་ལགས་པས།
མི་སུ་ཡིན་རུང་ཆོར་བ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་ཆོར་བ་
སྐྱུག་བསམ་མི་འདོད་པ་ནི་སྐྱེ་མཐུན་དུ་བྱུང་ཡོད་པ་
བརྒྱུ་ཁ་གཅིག་གྲགས་ཡིན་པ་ཐག་གིས་ཆོད། དེ་བས་
ཁོ་མོའི་ཆོར་བ་བདེ་བ་དེ་ལ་སྐྱུས་ཀྱང་གཏན་ཆེགས་
དང་བྱ་མའི་སྟེང་ལ་འཛོགས་པ་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཡིན་
པ་ཆོར། ང་དེ་ལྟར་བསམ་གཞིག་གི་བར་སྒྲུང་ན་ངས་
མེད་དུ་གཡོ་བའི་ཁ་བ་བཞིན་འཕུར་དུས། ཨ་མ་རྒན་
མོ་ལགས་ཀྱིས་མ་ཉི་བསྐྱོར་ལོ་བསྐྱོར་མཆམས་བཞག་
སྟེ།

“གཅིས་ཕྱག་ཁྱེད་རང་གང་ནས་ཡིན། ལྷ་ས་ཡོང་
དོན་ཅི་ཡིན་ཟེར་”

“ང་རང་མཆོ་སྟོན་རེབ་གོང་གི་ཡིན། ལྷ་ས་ལ་
སྟོངས་རྒྱུ་ཡོང་.....ལྷ་ས་ལ་མཇུག་སྐོར་དུ་ཡོང་བ་

ཡིན། ”

“ཨོ་རེད། ཆོ་ཐག་རིང་རྒྱ་བོ་”ཞེས་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་
ཁ་བཟུང་སྟོང་བཞེད་མགོ་བཅམས། ལྷ་སའི་རྒྱ་ལོད་འོག་
དུ། ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་དང་ངེད་གཉིས་དེ་ལྟར་ངོ་ཤེས་སུ་
གྱུར་བ་ཡིན། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་མ་དག་སུ་མ་གྱི་ལོ་
རྒྱས་དང་དཀའ་སྐྱུག་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་མོར་བཤད་པ་ནང་
བཞིན། ཁོ་མོས་ཀྱང་གཙུག་ལག་གི་མདུན་ནས། དེ་རེས་
ལྷ་ས་ལ་ཡོང་དོན་དང་། རྒྱུ་དུས་ཀྱི་དཀའ་ངལ། བྱིས་
ཆང་གི་འཆོ་བ་སོགས་དཀའ་སྐྱོད་གཉིས་ལྟན་ཀྱི་གཏམ་
རྒྱུད་མང་པོ་རིམ་བཞིན་ལབ་བྱུང་། གལ་སྲིད་ད་དུང་
དུས་ཆོད་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཆོ། ཁོ་མོའི་ཁོག་ན་
ཉིན་ཞག་བཅོ་བརྒྱད་ལ་ཡང་སྤང་མི་ཆར་བའི་ངོ་མཆར་
ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཡོད་པ་འདྲ་མོད། དེ་དག་ལས་ཀྱང་
ཁོ་མོའི་གཅིན་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གཏམ་
རྒྱུད་དེས་ང་རང་མང་ནས་ཉང་སངས་པར་བྱས་སོང་། ཁོ་
མོའི་མིང་ལ་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་ཟེར། གོང་ནས་མཆམས་
སྐྱོར་བྱས་ཟེན་པ་ནང་བཞིན་ཁོ་མོའི་པ་ཡུལ་ནི་ཨ་མ་དོ་
ནག་ཆུ་རེད། ཁོ་མོས་བཤད་ན། “ཁོ་ཆོ་ནི་འབྲོག་ལས་
རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་བཞེན་ནས་རྩ་ཐང་ན་འཆོ་བ་རོལ་བའི་
འབྲོག་པ་གཞན་དག་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་”ཟེར། ཁོ་
མོ་བཅུ་དྲུག་ལང་ཆོའི་མེད་ཀྱི་མདོན་པར་བཀྲ་བའི་དུས་
སུ་པ་མའི་མངགས་བཀོད་བཞིན་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
ཡོང་བ་ཡིན་ཞིང་། བཅེ་དུང་ཟེར་བ་དང་གཉེན་སྒྲིག་
རང་དབང་ཟེར་བ་ཁྱོན་ནས་མི་ཤེས་པའི་རྒྱབས་ཐོག་
དེའི་འབྲོག་མོ་གཞན་དག་ཆོ་དང་འདྲ་བའི་ཁོ་མོ་ ཆོ་
འདིར་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱ་ཡར་གྱུར་བ་ནི་ཐོག་མར་རང་གི་



བསོད་ནམས་ཤིག་ཏུ་འདོད་མོད། “ཐ་མར་ངའི་ལས་སྒྲུབ་
མ་དག་པས་……”ཞེས་སྒྲུབ་ཆའི་འཕྲོ་མཐུད་མ་ཐུབ་པར་
ཡུན་རིང་ལ་ལུས།

“མཐུ་སྟོབས་ནི་དེ་དེ་ཆོའི་འབྲོག་སྟེ་ལ་མཚོན་
ནས་བཤད་ན་ཡག་པོ་སྟོན་པར་ལག་ལས་ཀ་གཙོ་བོ་ནི་
ས་མ་ལ་བསྟེན་བཀུར་ཆེ་ཞིང་། བཟའ་ལྷན་གཅིག་
ཤིང་བྱམས་པའི་ཁྱོད་ཀ་བཟའ་བོ་ཞིག་ཡིན། ང་རང་
ཁོའི་རྒྱུ་ལ་ཡོང་བའི་ལོ་གཉིས་པར་མངལ་ཆགས་
ཤིང་། བྱིས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ངའི་ཁོག་གི་བྱིས་པར་དེ་
སྒྱུག་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་བསྟན་མོད། མ་རུངས་བདུད་ཀྱི་
གཡབ་མོས་ངའི་གཅིག་སྒྱུག་མངལ་ལས་ལྷང་བ་དང་
སྒྲུབ་ཅིག་དུས་མཉམ་དུ་ཁོའི་ཆེ་སྟོག་འབྲོག་སོང་”
ཞེས་ཁོ་མོའི་མིག་མཐའ་ནས་མཆི་མ་འཁོར་ཞིང་།
ཐོང་བ་བཟུང་ཡོད་པའི་ལག་གཡོན་པས་མིག་ཚུ་འཕྱི་
ཅམ་བྱས་རྗེས་ཁ་བརྒྱུད་ལྷག་འཕྲོ་ཐུ་མཐུད་དུ་སྒྲིང་
སོང་།

དེ་ནས་བཟུང་ང་ལ་མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་བྱིས་པ་
འཁོར་མ་ཐོང་། དེ་དག་གིས་ཡར་དཀོན་མཚོག་ལ་
གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་། བར་ལྷ་སྒྱུ་ལ་བསང་མཚོད་
བྱས་ན་ཡང་། རྒྱུས་དམན་ང་ལ་ཁོའི་ཤ་ཁྲག་ལས་
མཆེད་པའི་རིགས་རྒྱུད་འཛིན་མཁན་ཞིག་བྱང་མ་
སོང་། དེ་ལྟར་ཉིན་ནས་ཟླ་དང་། ཟླ་ནས་ལོ་མཐུད་
དེ་ང་རང་གིས་མེད་ཆོར་མེད་ཀྱིས་མོ་ལོ་ཉེར་བརྒྱད་
ལ་སོན་ཞིང་། རྒྱུ་སྟོབས་དེར་མཐུ་སྟོབས་དེ་དག་གིས་ལ་
ཐབས་བཀོད་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པས་བྱ་སྐལ་ཞིག་
སྒྲུངས་པ་ཡིན། ལོ་དེའི་དབྱར་ཁར། ང་ཆོའི་ཆེ་འདི་

ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྒྱུ་བས་གནས་སྒྲུབ་མ་མཁའ་ལྡིང་རིན་
པོ་ཆེ་དེ་དེ་ཆང་ལ་ང་བཞེས་སུ་ཐེབས་ཤིང་མོ་ཆེས་
ཡང་ཡང་བྱས་མཐར། “ས་བདག་གིས་གནོད་པ་བྱེད་
བཞིན་ཡོད་པས་བཅའ་བ་རིམ་གྱོ་ཤིན་ཏུ་ལྷོ”གསུངས།
མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས་བྱས་མོའི་སྒྲིང་ས་ལ་བཅུགས་ཏེ་
རེ་བ་བྱས་པ་བརྒྱད། ཉིན་གཉིས་པ་ནས་བཟུང་ཁོང་
རིན་པོ་ཆེ་དེ་དེ་ཆང་ལ་རིམ་གྱོ་སྒྱུབ་ཏུ་ཐེབས། ཉིན་མོ་
དེར་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས་“ང་དེ་རིང་ནོར་ལུག་གི་རྒྱུ་སྟོབས་
འབྲོད་གོས། བྱེད་ཀྱིས་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་ལ་སྒྱུ་གཡོག་
ཞབས་ཁུ་ལེགས་པོ་སྒྱུབ་རྟོགས་”ཞེས་བཤད་རྗེས་ཕྱིན་
སོང་ལ། རྒྲུབ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་གིས་“གསོལ་ཐབ་པ་”
ཡང་ཕྱིར་དགོན་པའི་ནང་དུ་དཔེ་ཆ་ཞིག་གི་རྒྱུ་ལ་
མངགས་སོང་། ཉིན་མོ་དེར་ཆ་གདུག་ཤིན་ཏུ་ཆེ། རྒྱ་
ནག་གི་དཀར་ཁུང་ལས་འོད་ཐིགས་ཐབ་རྩ་ལ་འཕྲོས་
ཤིང་། རྒྱང་མའི་མང་སྒྲུབ་དང་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་གི་འདོན་
སྒྲུབ་ལས་གཞན་ཡོད་ཆད་ལྟོང་ཞིང་འཇགས། དཔལ་
བ་ན་རྩལ་རྩལ་འོད་ཀྱིས་འཆེར་གྱིན་པའི་ཁོང་གིས་
འདོན་མཆམས་བཞག་སྟེ། “གཡུ་སྟོན། ང་ལ་རྩལ་ཞིག་
སྒྱུགས་དང་”ཟེར། ངས་དཀར་ཡོལ་འབྲུག་རིས་མ་དེ་
གཙང་མར་བཀྲས་ཤིང་ཤུགས་རྩལ་བྱས་རྗེས་ཁོང་ལ་
རྩལ་འབྲུག་མཚོད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་རྩལ་འབྲུག་ལེན་
ཞོར་ངའི་ལག་པ་བསྟུམས་ཏེ་ཁོང་གི་མདུན་ནས་སྟོད་
དང་གསུངས། ངས་ཅི་ཡང་སྒྲུ་མི་ཐུབ་པར་ཁོང་གི་
སྒྱུ་ནས་གུམ་བཙོག་བྱས་ཏེ་ཐོད་པ་ཁོང་གི་ཞབས་
ལ་གཏུགས་ནས་བསྟན་པ་ན། ཁོང་གིས་“བྱེད་ཀྱི་ལུས་
ལ་མི་གཙང་བའི་སྟོག་སྒྲིབ་མཐུག་པོ་ཡོད་པས། ངས་

ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཁྲིམ་གྱི་གནང་དགོས་ཀྱིས་ཀྱང་།
 ངས་ཞབས་ཁྲིམ་ཟེར་བ་དེ་ཅི་ཡིན་མེད་མོད་ལེགས་
 ལོ་ལྷན་པ་ཡིན། ཉིན་མོ་དེར་ཉིན་མ་དཀར་དོགས་
 བས་ཁོང་གིས་ང་ལ་འཛིག་ཉེན་པོ་མོའི་བར་གྱི་དོན་
 དག་དེ་ལས་སོང་། ཁོང་གིས་གསུང་ན་དེ་ནི་“རིམ་
 གོ་”ཡིན་ཟེར་ལ། མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྱང་དོན་དེ་ཏུ་གོ་
 ཡོད་གསུངས་བྱུང་། དེ་ལྟར་ཟླ་གཉིས་གསུམ་ལྷག་གི་
 རིང་ལ་ཁོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཆང་ལ་ཉིན་འགའ་རེའི་
 བྱང་རིམ་གོ་སྟབས་ཏུ་ཕེབས་ཤིང་། ཁོང་རིམ་གོ་སྟབས་ཏུ་
 ཕེབས་ཐེངས་རེ་ལ། མཐུ་སྟོབས་ལོ་ལྷག་གི་རྗེས་ལ་
 བྱད་འགྲོ་ཞིང་། གསོལ་ཐབ་པ་ཕྱིར་དགོན་ནང་ཏུ་བྱད་
 འགྲོ། ཁོང་གིས་ང་ལ་རིམ་གོ་སྟབས་པའི་ཉིན་དང་པོར།
 “དེ་རིང་ནས་བཟུང་ཁྱེད་ཀྱིས་གཅིན་ས་གཙང་ས་
 དང་རིམ་ཐོས་ལ་གཏོང་དགོས་ཀྱིས་ཀྱང་། སླ་མ་ཐུགས་
 རྗེ་ཅན་ལ་ཐུགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་ཡོད་སྲིད་པས་ངས་
 ཀྱང་ཁོང་གི་བཀའ་གསུང་བཞིན། རང་གི་གཅིན་ནས་
 རྒྱན་དང་ཆང་གི་རི་བསང་ཐུད་སའི་དར་ལྗོག་དེའི་
 འགམ་ལ་བསྐྱུལ་བ་ཡིན།

ཡུན་རིང་མ་འགོར་བར་ཉི་མ་འདྲ་བའི་སླ་མའི་
 ཐུགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་གྱི་དབང་གིས་“ང་ལ་མངལ་
 འཁོར་ཞིང་། ཟླ་དགུ་ཞག་བཅུ་འགོར་བའི་རྗེས་ནས་
 ད་ལྟའི་དགེ་འདུན་ལེགས་བཤད་སྒྲེས་པ་ཡིན་”ཟེར།
 འདྲིར་སྟོག་པ་པོ་དག་ལ་ཁྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། དགེ་
 འདུན་ལེགས་བཤད་ནི་སླ་མ་མཁའ་ལྡིང་རིན་པོ་ཆེས་
 རིམ་གྲོའི་རྒྱས་པ་ལས་ཐོན་པའི་མཐུ་སྟོབས་དང་ཨ་
 མ་གཡུ་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ལོ་བཅུ་

གཅིག་ལ་སོན་པའི་བར་དེར། སླ་མ་ཆང་གིས་ཁོ་ནི་མ་
 འོངས་པ་ན་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་
 སྒྲེས་བྱ་སྒྲུབས་ཆེན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུའི་ལུང་བསྟན་གནང་
 བས་རབ་བྱུང་སྟབས་ཏུ་བཅུག་ལོ་དོ་བྱུག་བདུན་ལྷག་
 གི་རིང་ལ་ཁོང་གི་གམ་ཏུ་ཁ་བཏོན་དགེ་སྦྱོར་གྱི་སྒྲོར་
 སྟོབས་ཏུ་བཅུག་ཅིང་། ཕྱིས་སྤྱི་ལོ་སེ་ར་དགོན་ལ་
 བསྐྱུལ་བ་རེད་འདུག་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་སྤྱི་ལོ་ལོང་དོན་
 ཡང་གཅིག་ནས་དགེ་འདུན་ལེགས་བཤད་ལ་བཏུ་རུ་
 འོང་བ་ཡིན་ཞིང་། གཉིས་ནས་རྩོམ་ཞུས་མཁའ་ཐོག་
 མ་བཅུ་གསུམ་དང་བྱུག་སྒྲོར་ཆ་ཆང་ཞིག་ལེན་པའི་
 ཕྱིར་ཏུ་འོང་བ་ཡིན་ཟེར། ཁོ་མོས་བཤད་ན། “དེ་ནི་སླ་
 མ་མཁའ་ལྡིང་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་གིས་སྐྱབས་དེར་ང་ལ་
 གནང་བའི་བཀའ་གདམས་ཡིན་པས་ད་རེས་ཁོང་གི་
 བཅའ་བ་འབྲུབ་དགོས་”ཟེར། “འོ་ན། སླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་
 ད་ལྟ་གང་ན་བཞུགས་སམ”ངས་བསྟན་མ་ཚུགས་པར་
 ཁོ་མོའི་སྐད་ཆའི་མཚམས་བཅད་ནས་དྲིས་པ་ན། ཁོ་
 མོས་ལག་པ་གཡས་པས་མ་ཁྱེ་བསྒྲོར་ཞིང་གཡོན་པས་
 ཐོང་བ་ཉུལ་བཞིན་“ཁོང་སྐྱུ་ཐུ་དན་ལས་འདས་སོང་”
 ཟེར། ཁོ་མོས་བཤད་ན། མོ་རང་ལོ་སོ་བརྒྱད་ལ་སོན་
 པའི་དགུན་ཁ་ཞིག་ལ་མཁའ་ལྡིང་རིན་པོ་ཆེ་ཁོ་ཆང་
 ལ་རིམ་གོ་སྟབས་ཏུ་ཕེབས་ཐོང་ཞིང་། ཉིན་མོ་དེ་ནི་ངས་
 རང་གི་གཅིན་རི་བསང་ཐུད་སའི་དར་ལྗོག་གི་འགམ་
 ལ་བསྐྱུལ་བའི་ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་ཉིན་མོ་ཡིན།
 ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་ངས་ཁོང་ཆང་ཐེངས་གཅིག་ལ་
 ཡང་མཐོང་མ་ཐོང་། “ང་ཆོ་ལ་ཁོང་གི་བསོད་ནམས་
 གང་ན་ཡོད་”ཟེར། ང་ལ་སྐྱབས་དེའི་ཁོ་མོའི་ཁྱོ་ག་



མཐུ་སྟོབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སོགས་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་
དག་གི་སྒོ་ཁར་འཛང་ཁ་རྒྱག་ན་ཡང་། ཁོ་མོས་མ་ཉི་
སྒོར་ཞོར་དུ་སྐད་ཆའི་འཕྲོ་སྒྲིང་བྱུང་། བླ་མ་མཁའ་
སྒྲིང་རིན་པོ་ཆེ་ཆང་ནི་ང་ཆོའི་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་
སྒྱབས་གནས་ཡིན། ཅུ་སྟེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཁོར་བྱ་ཡིན།
ཕྱིས་སྤངས་གོ་ཐོས་ལྟར་ན། “ཅུ་གོང་མའི་སྟེ་དཔོན་
ཀྱི་ཆུང་མ་ལ་ཡང་མངའ་མ་ཆགས་པས། ཁོང་གིས་
རིམ་གྱོ་སྒྱབ་པའི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་མོ་ཡག་མ་མེ་
ཏྲག་འདྲ་ཞིག་སྒྲེས་འདུག”ཟེར། ཁོང་ཆང་ཐེབས་སྟེ་
བ་ཡང་ངེད་ཅག་གི་མ་དག་པའི་དུག་གི་བ་ཐོག་པས་
ཡིན་ན་ཡང་ཐང་། “བླ་མ་བཀའ་དྲིན་ཅན་ཁོང་ཨང་”
ཞེས་མིག་བྱུང་བཅུ་མས་བྱུང་།

སྐབས་དེར་བར་སྒོར་ལམ་དུ་མཇུག་བ་ངེ་མང་
ལ་སོང་ཞིང་། རོ་མཇུག་ཁྱེད་མཁན་ཆོས་རང་འབྲལ་
ཀྱིས་པང་སྒྲིག་གིན་འདུག་ལ། བསྐྱོར་བྱས་ཀྱི་མཁན་
ཆོ་ཡང་རིམ་བཞིན་ངེ་མང་ནས་ངེ་མང་དུ་ཁྱུར།

“ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་ལགས། ང་རང་འགོ་རྒྱ་ཡིན། ”

“ཁྱེད་ཀྱིས་རོ་མཇུག་མི་བྱེད་དམ། ”

“ངའི་ཁོག་པ་གཤམ་ཅིས་ཡོད་པ་འདྲ་”ཞེས་ཁོ་
མོར་རྩལ་གཏམ་ཞིག་སྒྲས་རྒྱས་ཕྱིར་མགོན་ཁང་ལ་
ཆས། ཁོ་མོའི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་ཉན་པར་མགོ་འཁོར་ནས་
ནམ་སྒྲིང་གི་ཆུ་ཆོད་བཞི་དང་བྱེད་ཀ་ལ་བསྐྱེབས་
འདུག་པས་བར་སྒོར་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིར་མགོན་
ཁང་ལ་ལོག་པའི་ལམ་བར་དུ། ཁ་བཏགས་འཆོང་
མཁན་གྱི་བྱ་མོ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་བརྒྱགས་འོང་ནས་རྒྱན་
ལགས། ཁ་བཏགས་ཤིག་ཉོས་ཨང་”ཟེར། ལྷ་སའི་ལུ་

བ་ཀྱོན་པའི་ཨ་ཅག་ཅིག་བརྒྱགས་འོང་ནས་རྒྱན་
ལགས། དར་ལྗོག་ཅིག་ཉོས་ཨང་”ཟེར། ངའི་ཆོར་འདུ་
སྤྱ་ཁ་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ཡོད་དོ་ཅིག་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་
ཀྱི་གཅིན་པའི་སྟེང་ལ་འཁོར་ཡོད་པས། ཁོ་ཆོར་ཁ་ལ་
བྱེད་འདོད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ཁྱོན་ནས་མ་བྱུང་།

མགོན་ཁང་དུ་ཐོན་དུས་ཆུ་ཆོད་ལྷ་བར་
བསྐྱེབས་འདུག་པ་མཚོན་ན་མཁའ་དུ་མ་ལོག་པའི་
ཡར་སྟོན་དུ་ཁྱེད་རྒྱག་པའི་སྟོལ་ཡོད་མོད། ཆད་སྒྲིང་
དག་པོ་ཞིག་གིས་ཉོབ་ཡོད་པས་གོན་པ་དག་ཡར་
འཕེན་མར་འཕེན་བྱས་རྗེས་ཉལ་བ་ཡིན། མཁའ་དུ་
སྟོག་རྗེས། ཁ་བར་ལས་འཕྲིན་ཕན་ནང་གི་དྲ་གྲོགས་
ཆོའི་བརྒྱུད་འཕྲིན་ལ་བལྟ་ཅིས་བྱས་མོད། མགོན་ཁང་
གི་Wifiཆད་འདུག་པས། རང་གི་བཀྲུང་ཆད་སེར་
སྤྱ་སྒྲེས་ཞོར་3Gཀྱི་སྒོ་བྱེ་ནས་འཕྲིན་ཕན་གྱི་སྒྲིང་ལ་
ཉལ་ཞིང་། ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་གྱི་གཅིན་དང་འབྲེལ་ཡོད་
ཀྱི་ཆོར་སྒྲིང་མདོར་བསྒྲུས་ཤིག་སྟེལ་བ་ཡིན། སྤྱིར་
ཡིན་ན། མི་གངས་སྟོང་གཉིས་ཅམ་ཡོད་པའི་ཁོ་བོའི་
འཕྲིན་ཕན་དུ། གསར་དུ་སྟེལ་བའི་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་
ཀྱི་གཅིན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོར་སྒྲིང་ལ་སྤྱིར་རྒྱུད་སྟེར་
མཁན་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་། བལྟས་ཡོང་ན་དྲ་གྲོགས་
ཆང་མ་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ན་ཡོད་པ་འདྲ། ཡིན་
ན་ཡང་། ང་ལ་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་གྱི་གཅིན་དང་འབྲེལ་
ཡོད་ཀྱི་བརྒྱུས་སྒྲིང་ཞིག་འབྲི་འདོད་ཀྱི་ཆོར་བ་
འཕྱར་ནས་ཡོང་བས། ད་ནི་ཨ་མ་གཡུ་སྟོན་གྱི་གཅིན་
ཞེས་པའི་སྒྲིང་ཐུང་ཞིག་འབྲི་བར་བྱ།

ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ།

ཕུར་བཟ (རྩ་བ)

ས་སྟོང་དེར། ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་རྒྱ་ཕིབས་
 གྱི་ཡང་སྟེང་དུ་ཅོག་པར་བསྐྱད་དེ་དབྱ་གཟན་གྱིས་
 བརྟམ་ནས་ཁ་འདོན་བཏོན། ཁ་འདོན་བཏོན་ཆར་
 རྩེས་ཡར་བཞེངས་ཤིང་ཉི་རུབ་ལ་ཡུན་རིང་ཅེར།
 སེམས་སུ་འགོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྟོམ་བཞིན་
 ཕྱིར་ཁ་མལ་དུ་བཞུགས། ཕྱག་མགོར་དགྱིས་པའི་ཅན་
 ཏན་སྤང་བར་རེག་ཅམ་རེག་ཅམ་བྱས། རྒྱང་ལྡང་བ་
 དང་གཡེར་རྩིལ་གྱི་སིལ་སྒྲ་ཐོས་འདྲིན་དུ་ངང་གིས་
 བྲག་བྱང་། ལྟོ་ཕྱོགས་རྒྱ་འདྲིན་སྟོ་བྱར་དུ་འཁྲིགས་
 ཤིང་ཉ་བདུན་དབང་བོ་རུབ་ཕྱོགས་གྱི་རྩ་རིའི་ཕྱག་
 པར་ལོ་ན་ཤིན་དུ་མཐོ་བའི་བཤེས་པོ་ཞིག་འཁར་བར་
 བསྟེས་པ་བཞིན་དུ་ཁོལ་འདུག་དེ་ནི་རི་འབྲའི་ལྷ་ན་
 རྒྱག་པའི་རང་བྱུང་གི་ཡུལ་ལྟོངས་ཤིག་རེད།

མ་བསམ་སའི་གཟིགས་ཕྱོགས་ཤིག་གིས་ཆངས་
 དབྱངས་རྒྱ་མཆོས་དབང་མེད་དུ་འཕྱོངས་རྒྱས་ཕྱོགས་
 སུ་གཟིགས། ཡུན་ཅམ་ལ་གཟིགས་རྩེས་སྒྲར་ཡང་དབྱ་
 གཟན་གྱིས་བརྟམ་སྟེ་བཤུམ་སོང་། མིག་རྒྱའི་ཐིགས་
 པ་ག་ལེར་མར་ཟགས་པ་དང་ཐིགས་པ་རེ་རེ་གཟན་
 གྱི་གསེང་དུ་སིམ། ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་སྒྱུན་
 ཆབ་མར་ཟགས་པས་སྒྲ་བ་སྟོལ་མའི་མེ་ལོང་དུ་ཆར་
 བ་བབ། སྒྱུན་ཆབ་ག་ཅམ་བསིལ་ན་ཆར་བ་དེ་ཅམ་
 འབབ་མྱིང་པས་སྒྲ་བ་སྟོལ་མ་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར་

ཏེ་ཕྱག་གསུམ་བཅའ།
 ང་རང་ལྷ་སར་འགྱོར་ནས་ཉིན་བཞིའི་རིང་དུ་
 ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཆོའི་ལོ་རྒྱུས་ཅི་ཡང་ཆད་གཅོད་
 བྱེད་མ་ཐུབ་ཀྱང་། རོན་སྐབ་དང་བཟ་ཤིས་གཉིས་གྱིས་
 ཉིན་རྒྱུན་བར་སྐོར་དུ་ཡོད་པའི་དུག་ཐོག་ཅན་གྱི་རྩ་ཁང་
 དེའི་ནང་རྒྱུན་དུ་ཉི་མ་ཐུད་བཞིན་ཡོད། ལྷ་སའི་ཡུལ་
 ལྟོངས་ནི་འདིག་ཉེན་འདིའི་ཆེས་མཛོམས་ཤིང་ཡིད་དུ་
 འོང་གནས་སུ་འཁུམས། རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ཕོ་བྲང་
 ཕོ་ཏ་ལ་མཐོང་ཆེ་ཡིད་གྱི་མཆོ་མོར་བཅན་པོའི་དུས་གྱི་
 རུ་དར་དང་དམག་རྒྱའི་ཆིག་སྒྲ་འཁོར་ཡོང་། ཉིན་རྒྱུན་
 ཕྱོགས་པོ་གཉིས་གྱི་ཁྱུ་ཚུགས་མ་ལྟོག་པས་རྩ་ཁང་
 ནས་ཉི་མ་གཏོང་ཐབས་བྱས་ཤིང་སེམས་སུ་ཆངས་
 དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་པའི་སྒྱེས་བུ་དེ་ཡང་ཡང་དྲན་
 ཞིང་སྒྱེས་བུ་དེའི་མཛད་པ་དང་རྣམ་ཐར་ཤེས་འདོད་
 གྱི་འདུན་པ་འགོག་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག དེ་བས་བཟ་
 ཤིས་གྱིས་"ཤར་ཕྱོགས་རི་བོའི་ཆེ་ནས། ། དཀར་གསལ་
 རྒྱ་བ་ཤར་བྱང་། །"ཞེས་པའི་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་
 མཆོའི་སྒྱུན་དག་དེ་དབྱངས་སུ་བཀྱག་པས་ང་ལ་ཆངས་
 དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་དངོས་སུ་མཛལ་འདོད་གྱི་འདུན་པ་
 བཅོས་མིན་དུ་སྒྱེས། ཡིད་ཡངས་པ་ཞིག་ལ། ང་ལ་མཛལ་
 འདོད་རི་འབྲ་ཡོད་རུང་ལོ་རྒྱུས་དང་དུས་རབས་གྱི་དེད་
 གཉིས་ཁ་ཁ་སོ་སོར་བཏང་འདུག



ཟླ་བ་སྒྲོལ་མས་ཚུ་བོ་ཁྱར་ཏེ་ཕྱིར་ཡུལ་དུ་ལོག་
གྲུབས་ཕྱེད་སྐབས། ཚུ་ནང་དུ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་
སྒྱུ་བརྟན་ཤར་བྱུང་། ཞིབ་དུ་བལྟས་པ་ན་དངོས་གནས་
ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་སྒྱུ་གཟུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་
ཡང་མ་ཞོར་བར་ཤར་འདུག། ཁོ་མོས་བྲེལ་འཛུབ་ངང་ཚུ་
བོ་མར་ཕོག་སྟེ་མགོ་བོ་སྒྱུར་ནས་ཚུ་ནང་དུ་ཏ་ཅང་གཟུབ་
ནན་གྱིས་བལྟས། བལྟས་ཀྱིན་བལྟས་ཀྱིན་ཚུ་ནང་དུ་
ཤར་བ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་རེད། ཚུ་ནང་དུ་
ཤར་བ་ནི་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་ཡིན་པས་འཆིག་པ་
ཚོས་ཏེ་"གདོན་གྱིས་བཟུང་འདུག"ཅེས་རང་གིས་རང་
ལ་དམོན་པ་བོར། སར་སོང་ནས་ཚུ་བོ་ཁྱར་གྲུབས་ཕྱེད་
དུས་ཚུ་བོའི་ནང་དུ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་སྒྱུ་བརྟན་
ཤར་འདུག། ཟླ་བ་སྒྲོལ་མ་རང་གི་མིག་རྒྱང་ལ་ཡིད་མ་
ཆེས་པར་མིག་རྒྱང་ལག་པས་སྤར་སྤར་འགའ་བྱས་རྗེས་
ནན་ཏན་ངང་བལྟས་པ་ན་དངོས་གནས་ཆངས་དབྱངས་
རྒྱ་མཚོའི་སྒྱུ་བརྟན་རེད། ལག་པ་སར་བསྐང་ནས་རེག་
པར་བརྩམ་པ་ན་སྒྱུ་བརྟན་དེ་སྒོ་བྱར་དུ་ཡུལ། "གདོན་
གྱིས་བཟུང་འདུག ཡང་ན། མིག་འཕྲུལ། ངའི་མིག་
འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། " ཟླ་བ་སྒྲོལ་མས་ཚུ་བོ་རྒྱབ་
ལ་ཁྱར་ཞོར་དུ་ཁེར་བཤད་བྱས། ཁེར་བཤད་དེས་རང་
སེམས་རང་གིས་གསོས་ཏེ་ཡུལ་ལ་ལོག། ཡུལ་ལ་ལོག་
པའི་ལམ་བར་དུ་"ཤར་ཕྱོགས་རི་བོའི་ཆེ་ནས། ། དཀར་
གསལ་ཟླ་བ་ཤར་བྱུང་། །ཞེས་པའི་ཆངས་དབྱངས་
རྒྱ་མཚོའི་གསུང་མགྲུར་དེ་སྤངས། བྱིས་དུ་ཐོན་རྗེས་ཚུ་
ཁ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་བའི་དོན་དག་དེ་དག་ཨ་མ་
ལ་མ་བཤད་པར་རང་གིས་མཚམས་མཚམས་སུ་བསམ་

སྟོབྱང་།

བསམ་སྟོང་འཁྱར་བྱང་རུང་དོན་དག་དེ་ལ་ཡིད་
ཆེ་མས་པའི་འབྲེལ་བཤད་ཅིག་རྒྱག་མ་ཐུབ།

ཕྱི་ངོ་ཕྱིར་དོན་གྲུབ་ཆང་ལ་ལོག་པའི་ལམ་བར་དུ་
དཔེ་ཁང་ཞིག་ལས་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་མགྲུར་སྒྱུ་
ཞེས་པའི་དཔེ་ཆ་ཞིག་ཉོས། དཔེ་ཆ་དེ་མགོ་ནས་མཇུག་
བར་ཐེངས་གཅིག་བཞུགས་རྗེས་བཀྲ་ཤིས་དང་ཟླ་བ་
སྒྲོལ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ངག་བྱང་དུ་སོང་བའི་"ཤར་
ཕྱོགས་རི་བོའི་ཆེ་ནས"ཞེས་པའི་ཆོག་རྒྱུ་ཤོ་ལོ་ག་དེ་ཚུ་
བཞུར་བཞུར་ལྟར་བདག་གིས་སྒོར་འདྲིན་སྤྲུབ་སོང་། ཤོ་
ལོ་ག་དེ་སྒོར་འདྲིན་སྤྲུབ་སོང་བས་ངས་ཀྱང་ཇ་ཁང་ནང་
ནས་མཚམས་རེ་སྒྱུ་དབྱངས་ལྟར་སྤངས་བ་ཡིན། སྤྱིན་
བདག་མས་"བྱེད་ཀྱི་སྐད་ཏ་ཅང་སྟན་ཞིང་ཆོག་གི་འབྲུ་
དག་པ་དང་། དབྱངས་ཀྱི་མཐོ་དམན་སྟེ་ཆ་མཉམ་པས་
ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་ཤིག་གཅིག་ལེན་དགོས་"ཞེས་རེ་བ་
བཏོན་བྱུང་། བདག་གི་གདོང་བ་ཆ་ལམ་ལམ་བྱེད་ཀྱང་
སྤྱིན་བདག་མའི་ངོ་མ་སྟོག་པར་ཤོ་ལོ་ག་དེ་དབྱངས་ལ་
གྱུར། བཀྲ་ཤིས་གད་མོ་ཤོར་ཞོར་དུ་"བྱེད་ཀྱིས་ཆངས་
དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཆེད་སྤྱད་བྱས་སོང་"ཟེར། ངས་བསམ་
སྟོ་ཞིག་བྱང་བ་ན་ངོ་མའི་དེ་འདྲ་ཆགས་འདུག་པས།
ཡང་བསྐྱར་ངོ་གདོང་ཆ་ལམ་ལམ་དུ་གྱུར། ངོ་གདོང་ཆ་
ལམ་ལམ་དུ་གྱུར་བ་དང་སར་བལྟས་པ་ན་ཇ་ཁང་དེའི་
སྟེལ་ཁུང་ལས་པོ་ཏ་ལའི་གསེར་ཏྲོག་མཐོང་བྱུང་། གསེར་
ཏྲོག་གི་འོད་ཟེར་ལས་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་པའི་
སྒྱེས་བྲུ་ཞིག་བྱུང་།

སྒྲེས་སྐར་རོལ་བ།

རྒྱལ་ཁབ་བ། (ཟི་ལིང་)

ཡི་དམ་ནི་ཐོད་སྐད་རྒྱུ་འཕྲིན་ཁང་གི་མདོ་
འཛིན་པ་ཞིག་དང་། ཁོའི་དགའ་རོགས་ནི་དགེ་ཐོན་
སློབ་ཆེན་གྱི་ཞིབ་འདུག་སློབ་མ་ཞིག་ཡིན། མིང་དུ་
གཡུ་སྟོན་ཟེར། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་དུ་ལམ་དུ་ཁང་བ་
སྤྲེལ་དེ་བཟུང་ཆང་ལྟ་བུའི་ཞེ་མཐུན་གྱི་འཆོ་བ་ལོ་ངོ་
གསུམ་ལ་རོལ་བ་རེད།

ས་གཞི་ལ་རྫོད་བབས་དེ་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྲས་
དེ་ལྡང་མདོག་དུ་འགྱུར་ཞིང་། མི་ནམས་འབྲུག་རེངས་
ཀྱི་སྒྲུབས་རྒྱ་ལས་ཕོལ་དེ་དགའ་བདེའི་སེམས་ཆོར་
འབྱུར་དུས། ཡི་དམ་ཁང་བ་སྤྲེལ་མར་འགོ་འདོད་སྒྲེ་
དུ་མེད་ལ། དགའ་རོགས་གཡུ་སྟོན་དང་མཆན་མོ་
སྒྲེལ་བར་དེ་བས་ཀྱང་འདོད་ཀྱིན་མེད།

ལྷ་གཅིག་སྤེལས་བྱུང་། མི་ཐམས་ཅད་ས་ཡུལ་དུ་
བྱུང་སྟེང་།

ཡི་དམ་སྤྲེལ་རོལ་གཉིད་ལས་སད་དེ་གང་ཞིག་ལ་
བསམ་གཞིགས་བཅང་རྒྱུ་དུས་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲུག་
ཅིག་དང་འདྲ་བར་ཞིམ་མངར་གྱི་གཉིད་དུ་འཐིམས་

པའི་གཡུ་སྟོན་ལ་བལྟ་ཅམ་བྱས་དེ་“གཡུ་སྟོན། གཡུ་
སྟོན། གཉིད་ལས་སོད་དང་། ང་སི་ཁྲོན་དུ་གསོ་སྦྱོང་དུ་
དེ་རིང་འགོ་དགོས་ཟེར”ཞེས་གཟབ་ནན་གྱིས་བཤད།

གཡུ་སྟོན་དཔུང་ཁྱེད་ནས་ག་ལེར་མིག་བྱུང་
བྱས་དེ་གོམ་ལོབས་གྱིས་ཡི་དམ་འགྲམ་རྩེ་འོ་ཞིག་
བཀྱིས་དེ། “ང་སློབ་ཁྲིད་དུ་འགོ་མི་དགོས། དེ་རིང་
ལྷ་གཅིག་གི་གནང་བ་མིན་ནམ”ཞེས་གཉིད་མ་སད་
གྱིས་བཤད། “ཨ་ཏ། ཁྲོད་སློབ་ཁྲིད་དུ་འགོ་དགོས་ཟེར་
བ་མིན་པར། ང་སི་ཁྲོན་དུ་ལྷ་གཅིག་གི་གནང་བ་བེད་
སྤྱད་དེ་གསོ་སྦྱོང་དུ་ད་ད་ད་འགོ་དགོས་ཟེར”ཞེས་རྩམ་
འཆུབ་གྱི་ཆ་ལས་བཤད་པ་དང་ལྟན་དུ། གཡུ་སྟོན་གྱི་
མགོ་བོ་སེམས་རྒྱུང་གིས་སྤྲེལ་མགོར་བཞག་ཅིང་ལྷུང་
བར་རྒྱུ་སྤྲེལ་རྒྱ་རྩེ་འོ་ཞིག་དེ། “ད་དུང་སྤྲེལ་བས་ཁྲོད་
གཉིད་དེ་སྟོད། ང་རེམ་མར་འགོ་དགོས་འདུག”ཅེས་
བཤད་པས་ན། གཡུ་སྟོན་མལ་ལྷུ་ལས་འཕག་འཆག་
དང་བཅས་དེ་ཡར་ལ་ལངས་ཤིང་ཞིག་པར་ལྷུང་བའི་
མགོ་སྒྲིལ་ལག་གིས་བསྐྱམས་ཞོར་ཁྲོད་དེ་རིང་ཐག་

རིང་ལ་འགྲོ་དགོས་པས། ངས་ནངས་ང་བསྐོས། ཁྱོས་
རང་ལ་མཁོ་བའི་ལུ་བ་དང་ངོ་ཐུར་སོགས་བསྐྱ་གསོག་
གིས་"ངོ་གདོང་ལ་དཀར་འཇམ་གྱི་བཙེ་ཞེན་ཞིག་
འབྱེལ་ཏེ་བཤད།

ཡི་དམ་གྱིས་སློག་མཉེན་དང་ལུ་བ། རོ་ཐུར། སློག་
གསོག་ཆས་སོགས་ལྷ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་རྒྱབ་ཁྱུག་གང་ཡོང་
ཡོད་ལ། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་ཀྱང་ཤ་ཁུ་དང་གོ་རེ་བསེས་
མ་སོགས་ཆགས་སུ་རྒྱུད་དེ་ཟ་ཅོག་ཏུ་འབྱེལ་ཡོང་སྟེ།
མཉམ་དུ་ཟ་མགོ་བརྩམས། ཡི་དམ་གྱིས་ཁ་པར་ལ་
བལྟ་ཞོར་དུ་"རེད་ལ། ང་གསོ་སྦྱོང་དུ་སོང་ན་ཉིན་དུག་
བདུན་ཞིག་འགོར་རྒྱ་རེད། དེས་ན་ཁྱོད་རང་ཁེར་མོ་
ལྷ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱད་ན་སུན་རྒྱ་རེད། ས་མ་ལ་སྒྲོར་ཞིག་
རྒྱག་ཞོར་དུ་སེམས་ཁམས་གཡེང་ན་ངེ་འདྲ་རེད་"
ཅེས་སེམས་ཁུར་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པས། གཡུ་སྒྲོན་
གིས་"འོ་ལེ། ཁྱོད་མེད་ན་ང་བསྐྱད་ན་སྟོང་བ་ཡིན་པས།
ང་ཡུལ་ལ་བུད་འགྲོ། "ཞེས་སེམས་ཁམས་དང་བཅས་
ཏེ་སྒྲུག། ཡི་དམ་གྱིས་ཐུར་བར་ཟས་ཏེ་རྒྱགས་ཆད་པ་
ཞིག་བྱས་མ་ཐག་གཡུ་སྒྲོན། འཆོ་བ་འདིས་རེ་ཞིག་ལ་
ཁུ་གཉིས་བར་ཆད་བཏང་ན་འང་། ང་སོང་ས་འདུག་
ས་ནས་ཁྱོད་བཅས་རྒྱ་རེད། ཨོ་རེད་ལ། ཁྱོས་དལ་མོར་
འཐུང་དང་། ང་བུད་འགྲོ་"ཞེས་ཡར་ལ་ལངས་ཤིང་
རྒྱབ་ཁྱུག་ལ་འདྲུ་ཞོར་བཤད། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་འཐུང་
གཤམ་བྱེད་པའི་དཀར་ཡོལ་ཕྱིར་ཅོག་ཅེར་བཞག་སྟེ།
"ཨོ་ལེ་མོ། ངས་ལྷག་ཏུ་ཁྱོད་བཅས་རྒྱ་རེད། གསོ་སྦྱོང་
བྱས་ཆར་མ་ཐག་ཐུར་བར་ཤོག་ཡང་ཐུར་བར་
ཡོང་། ད་དུང་ཁྱོད་ལ་དགའ་བའི་ས་ཡུལ་གྱི་ཤ་སྐྱམ་

འབྱེལ་ཡོང་། ད་ངས་འཐུང་ན་མི་འདོད་གི། ངས་ཁྱོད་
རང་མེ་འཁོར་ས་ཆོགས་སུ་སྒྲེལ་"ཞེས་ཡར་ལ་ལངས་
ཏེ་ལྷམ་དང་ཕྱི་ལུ་སོགས་གྲོན།

"ཁྱོས་སྒྲེལ་མི་དགོས། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ལེ་
དབར་ཁྱི་ལ་སྒྲེལ་ཡང་མཐའ་མར་འབྲལ་དགོས་པ་ཁོ་
ཐག་རེད། ད་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱུག་ལ་མ་གཏོད། ཨི་གོ།
སྒྲིང་ཉེ་མ་"ཞེས་གཡུ་སྒྲོན་ལ་མཆུ་སྦྱོར་ནོག་མོ་ཞིག་
བྱས་ལ། གཡུ་སྒྲོན་གྱི་མིག་བྱང་ལས་ནེམ་སྒྲོན་སྒྲོན་
གྱི་འོད་ཅིག་མཁུར་ཆོས་བརྒྱུད་དེ་མར་ལ་ཟེགས་བྱང་
བས། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་"འབྲལ་དགོས་པ་ལོས་ཤེས། འོན་
ཀྱང་ངས་མེ་འཁོར་ས་ཆོགས་བར་དུ་སྒྲེལ་དགོས་"
ཞེས་ཁུ་ཆུགས་ཆད་པས་ཁོ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྒྲིའི་ཕྱི་
རོལ་དུ་བུད།

ས་གཞི་ལ་བྱོད་བབས་ཏེ་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྲས་
ཏེ་ལྷང་མདོག་ཏུ་འཐུར་ཞིང་། མི་ནམས་འབྲུག་རེངས་
གྱི་སྐབས་རྒྱ་ལས་གྲོལ་ཏེ་དགའ་བདེའི་སེམས་ཆོར་
འཐུར་དུས། ཡི་དམ་གཡུ་སྒྲོན་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་
འདོད་སྒྲེ་རུ་མེད་ལ། མེ་འཁོར་ས་ཆོགས་བར་དུ་སྒྲེལ་
བར་དེ་བས་ཀྱང་འདོད་ཀྱིན་མེད།

"གཡུ་སྒྲོན། ང་ཅག་ཐད་གར་མེ་འཁོར་ས་
ཆོགས་སུ་འགྲོ་མི་དགོས། རྩོན་དུ་ལས་ཁུངས་སུ་འགྲོ་
དགོས། ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ང་ཅག་མེ་འཁོར་ས་ཆོགས་
སུ་སྒྲེལ་རྒྱ་རེད། ད་ཁྱོད་ཕྱིར་ལ་སོང་། "ཞེས་གཅེས་
སྒྲོང་གི་ཉམས་ལས་བཤད། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་"ལས་
ཁུངས་ཀྱིས་སྒྲེལ་ན་བཟང་གི། ད་ངས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
སྒྲོ་ཁའི་བར་དུ་སྒྲེལ་"ཞེས་བཤད་དེ་ཡི་དམ་གྱི་བྲུ་ཁྱུག་

ཏུ་འབྱུང་གི་ཁྱབ་ཁྱུག་འཁྱུར་ནས་ལས་ཁྱུངས་ཀྱི་སྒོ་
ཁར་སླེབས།

“གཡུ་སྒོན། ད་ཁྱོད་ཕྱིར་ལ་སོང་སྟེ། དེ་རིང་པ་
ཡུལ་ལ་ཐོན་དུ་ཆུགས། ང་སི་ཁྱོན་དུ་ཐོན་མ་ཐག་ཁྱོད་
ལ་ཁ་པར་གཏང་། ལམ་ནས་སེམས་ཆུང་བྱོས། “ཞེས་
གཡུ་སྒོན་གྱི་ལག་བྱང་ལ་འབྱུང་ཏེ་བཤད་པས། གཡུ་
སྒོན་སྒྲིང་སྟེ་ཡི་དམ་ལ་འཐམས། འཐམས་ནས་ཀྱང་
ཡི་དམ་གྱི་མཆོ་སྒོས་ལ་འོ་ཞིག་བཀྱིས།

“ངས་ཀྱང་ཁ་པར་གཏང་ངེས། ལམ་ནས་སེམས་
ཆུང་བྱོས། ང་ལ་སི་ཁྱོན་ནས་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་ཉེ་བར་
མ་བཟེད་ཨ་”ཞེས་གོམ་པ་ཕྱི་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ཁོ་གཉིས་
རེ་ཞིག་ཁ་བྲལ་སོང་།

ས་གཞི་ལ་བྱོད་བབས་ཏེ་ཆེ་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྱས་
ཏེ་ལྷང་མདོག་ཏུ་འཁྱུར་ཞིང་། མི་ནམས་འབྱུག་རེངས་
ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ལས་གྲོལ་ཏེ་དགའ་བདེའི་སེམས་ཚར་
འཕྱར་དུས། ཡི་དམ་སྤྱི་སྤྱོད་སྒྲངས་འཁོར་ལ་བསྐྱད་དེ་
བརྒྱད་གཅིག་ལམ་དུ་སོང་ལ། བརྒྱད་གཅིག་ལམ་གྱི་
ཚོང་དོན་མགོན་ཁང་གི་ཁང་བ་ཞིག་སྐྱས་ནས་ཞག་
འདུག་བཀྱི་བར་བཙམས།

མགོན་ཁང་དུ་ཐོན་མ་ཐག་རྒྱབ་ཁྱུག་ཅོག་ཅེར་
བཞག་ལུས་སྤང་བཀྱིས། དབྱགས་དབྱུངས་ཤིག་བྱས་
ཇེས་མལ་ཁྱི་ནས་ལོག་ན། འཁྱུར་པོ་ཞིག་ཤོག་སོང་བ་
ལྟ་བུའི་སྤང་བ་སྟེར་ལ། བཙོན་ཁང་ལས་གྲོལ་སོང་བ་
ལྟ་བུའི་རང་དབང་གི་དགའ་སྤང་ཞིག་རྒྱས་ཏེ་“མེ། དོ་
རྒྱབ་ལས་རེས་པ་བྱེད་དགོས་སམ། ང་བརྒྱད་གཅིག་
ལམ་གྱི་ཚོང་དོན་མགོན་ཁང་དུ་ཡོད། ཁོམ་ན་འདི་

གར་ཤོག”ཅེས་འཕྲིན་ཕྲན་ནས་ཡི་གེ་ཞིག་བསྐྱར།
ཅང་མ་འགོར་བར་མགོ་བརྟན་ལ་གཡུ་ཤོག་རྟིང་མ་
ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྐུ་བརྟན་ཞིག་བཞག་ཅིང་མིང་
ལ་སྤུན་ཚོགས་རྒྱལ་བེར་བ་ཞིག་གིས་“ལས་རེས་
མདང་རྒྱབ་བྱས་ཟིན། ད་ཉིན་བརྒྱུ་ལ་ལས་རེས་མི་
འཁེལ། སྒོའི་ཨང་གངས་དུ་རེད”ཅེས་བསྐྱར་བྱང་།

“8520”

“ཡ་ཡ། ”

ཕྱི་ངོའི་དུས་ཚོད་དྲག་དང་ཕྱེད་ཀར་ཉེ་བྱུང་། ཡི་
དམ་གྱིས་སྟེ་ཁྱུང་གི་ཁར་ལངས་ཏེ་རྒྱ་སྤང་དུ་
མཚམས་ཆད་མེད་པར་བཞུར་གྱིན་པའི་མི་ཚོགས་
དང་སྒྲངས་འཁོར་ལ་བཞུས་ཇེས་ཁང་བཙེགས་ཀྱི་པ་
རོལ་ན་ཁང་བཙེགས་ཡོད་པའི་སེར་ལམ་ལམ་གྱི་ཉི་
འོད་མཐོང་བའི་མོད་ལ། གཡུ་སྒོན་པ་ཡུལ་དུ་ཐོན་
ཡོད་ངེས་རེད་འདོད་སྐབས་“ཐག་ཐག་ཐག”ཅེས་མི་
ཞིག་གིས་སྒོ་རྒྱང་བས། ཁོ་དང་ངས་འདྲོགས་ཤིག་བྱས་
སོང་ལ། ཟུར་བར་ངོ་བཟླར་བཞུས་ནས་སྐུ་ལོ་ལག་
པས་བཅའ་ཅམ་བྱས་ཏེ་སྒོ་ཕྱིས་བྱང་།

ཡིན་རྒྱ་ནི་བྱད་མེད་ཅིག་རེད། ད་ཅི་ཡི་དམ་
གྱིས་སྤུན་ཚོགས་རྒྱལ་བེར་བ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ཕྲན་
ནས་དུས་བཅད་བྱས་པ་མིན་ནམ། བྱད་མེད་འདིའི་
མིང་ལ་སྤུན་ཚོགས་རྒྱལ་ཞེས་པོ་མིང་ཞིག་བཏགས་
ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། གང་ལྟར་བྱད་མེད་དེའི་དཀར་ཤིག་
ཤིག་གི་ཆེམས་ཐེང་ལས་དྲངས་བཞིལ་ཞིག་འབྲིལ་
ཞིང་། གནག་ཆེ་བྱགས་པའི་ཇི་མ་རིང་པོ་དེའི་འབྱུག་
འགྲོས་ལས་བསྐྱེད་བྱིད་ཀྱི་འཆར་ཡན་ཞིག་མཆིས་

པ་མ་ཟད། ཞལ་རས་སྒྲ་བ་ལྟར་སྒྲོར་ཞིང་བྲི་མ་མེད་
པ། སྤུ་ལ་རིང་ཞིང་མངོན་པའི་གཟུགས་པོར་ལྷ་རིང་
དཀར་པོ་ཞིག་གྱུན་པ། ཕྱི་རྟིང་མཐོ་ཞིང་འབྲིགས་པའི་
གོ་ལྷམ་གྱུན་པ་བཅས་ཀྱིས་རྒྱ་རོགས་དང་སེམས་ཀྱི་
གཤོང་བར་ཆ་ལམ་ལམ་གྱི་གཤེར་བྱ་ཞིག་རང་དབང་
མེད་པར་འབྲིལ་སྲིད་པས་ན། ཡི་དམ་གྱིས་ནང་གི་
འཇུག་བག་སྒྲུབས་ཐེང་ལྟར་འཇུག་ཡང་ཕྱི་ཚུལ་ལྟོད་
འཇམ་ངང་ཁོ་མོ་ནང་དུ་བསུས།

“ཁྱོད་ཆོའི་བྱ་བ་ལྟེའམ། ”

“ཅུང་ཅམ་སྒྲི་གི། ཡིན་ཡང་ནད་གཤོག་མའི་བྱ་
བ་འདྲིར་ཉ་ཅང་འཐད་”

“འཐད་ན་འགྲིག་གིང་ལ་འོ་སྒྲེལ་བར་འཐད་
དམ། ”

“ཁྱོད་འདི་ད། ཉེ་ཉེ་”

“ཉ་ཉ། ཁྱོད་ལྟོགས་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། འུ་གཉིས་
སྤང་ལ་ཟ་མ་ཟ་བ་ཅུ་འགྲོ་”ཞེས་བཤད་དེ་ཁོ་གཉིས་
མགོན་ཁང་ལས་ཕྱི་དུ་བྱད།

ས་གཤིལ་བྱོད་བབས་ཏེ་ཕྱི་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྲས་
ཏེ་ལུང་མདོག་དུ་འཇུག་ཞིང་། མི་རྒྱུས་འབྲུག་རེངས་
ཀྱི་སྒྲུབས་རྒྱ་ལས་གྲོལ་ཏེ་དགའ་བདེའི་སེམས་ཚོར་
འཇུག་དུས། ཡི་དམ་བྱད་མེད་དེ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་
རོལ་ནས་ཟ་མ་བཟའ་བར་འདོད་ལ། མལ་ཁྲི་ནས་ཁོ་
མོ་ཟ་མ་བཞིན་ཟ་བར་དེ་བས་ཀྱང་འདོད་པའི་སྐབས་
སྤ། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་ཁ་པར་ཡོང་སྟེ་“མེ་འཁོར་ལ་
གཞོད་གི་ཡོད་དམ། ང་ཡུལ་དུ་ཐོན་ནས་བསྐད་ཡོད།
ད་ཨ་པ་དང་ཨ་མ་ང་ཚོས་དགོང་ཇ་འཐུང་རྒྱ་ཡིན་

ཟེར་གི་ཡོད། ཁྱོས་ཅིག་འཐུང་ཡོད་དམ”ཞེས་བཤད་
པར། ཡི་དམ་གྱིས་“དེ་རིང་མེ་འཁོར་ལ་མ་གཞོད་
ཐལ། སང་ཉིན་ཐོན་རྒྱ་རེད། ང་ཅག་གིས་ཀྱང་ད་ཟ་
མ་བཟའ་ཅིས་ཡོད། སང་ཉིན་ཐོན་ཆེ་ངས་ཁྱོད་ལ་ཁ་
པར་རྒྱག་དེ་སྟོན་རྒྱས་ཀྱང་ཆར་ལ་ཉེ། གནས་སྐབས་
བདེ་མོ་”ཞེས་བྱམས་དུང་གིས་བཤད་དེ་ཁ་པར་གྱི་སྒྲོ་
བརྒྱབས།

“སྤྱ་རེད། སང་ཉིན་སྤྱ་ཐོན་རྒྱ་རེད་”བྱད་མེད་
དེས་བཤད།

“ངའི་ལས་གྲོགས་ཤིག་ལན་གྱར་སྒྲན་པར་
བསྟེན་དུ་སོང་བ་རེད། ད་མེ་འཁོར་དུ་ཅོག་ཡོད་པ་
དང་། སང་ཉིན་པ་ཡུལ་དུ་ཐོན་རྒྱ་རེད་ཟེར་”

ཟ་མ་བཟས་ཆར་རྒྱས་དུས་ཆོད་བརྒྱལ་ལ་ཉེ་
ཞིང་། སྐབས་དེར་ཁོ་གཉིས་ཕྱིར་མགོན་ཁང་དུ་སྒྲེབས།
ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཁ་ཕྱེས་མེད་ལ། རང་
རང་ས་ན་ཁ་པར་ཡང་སྟོག་གིན་མེད་པར། དམ་དུ་
འཐུང་དེ་འོ་བྱས་ནས་བསྐད་ཡོད། མཚམས་ཤིག་ལ་
ཡི་དམ་ཆ་བ་རྒྱས་པ་ལོས་ཡིན་ཏེ། བྱད་མེད་དེའི་དོར་
མའི་ཁ་ལྷིག་འབྱེད་པར་བརྩམས་པ་ན། བྱད་མེད་དེས་
མི་འཐད་པའི་ལག་པ་ཕྱིར་གཡུགས་བཞག་ལ། ཡི་
དམ་གྱིས་བྱད་མེད་ཆོས་ཐོག་མར་འདི་ལྟར་རྒྱ་ཞུན་
ནི་བཅའ་སྲིད་པར་འདོད་པས། ཡང་བསྐྱར་དོར་མའི་
ཁ་ལྷིག་ལ་འཇུས་ལ། ཁོ་མོས་ཀྱང་སྤར་བཞིན་ལག་པ་
ཕྱིར་གཡུགས་བཞག་བྱང་། ཡི་དམ་གྱིས་ཐབས་དུས་
བསྐྱར་ཏེ་ཁོ་མོའི་མགྲིན་པ་དང་འགྲམ་རྩར་མཆུ་སྒྲོར་
བཏང་ན་དོར་མའི་ཁ་ལྷིག་རང་བཞིན་གྱིས་འཁྲོལ་

འགྲོ་བར་འདོད་པས། མཚམས་ཆད་མེད་པར་དེ་ལྟར་
བྱས་ཀྱང་མཐའ་མཐུག་ངལ་བའི་རྒྱ་རུ་ཟད་པའི་ཁར།
མལ་ཁྲི་རེ་རེ་ནས་གཉིད་ལ་རོལ་བ་རེད།

ཕྱི་ཉིན་ཡང་ཡི་དམ་གྱིས་སྤར་བཞིན་ཁང་བ་
སྤུངས་ལ། བྱད་མེད་དེ་ཡང་སྤར་བཞིན་ཁང་བ་དེར་
འབྱོར། ཁོ་གཉིས་གྱིས་དམ་དུ་འབྱུང་དེ་མཆུ་སྒྲུར་གང་
མང་བྱས་ཀྱང་། ཡི་དམ་གྱིས་ཁོ་མོ་ཟ་མ་བཞིན་ཟ་མ་
ཐུབ་པའི་ཁར། མལ་ཁྲི་རེ་རེ་ནས་གཉིད་ལ་རོལ་བ་
རེད། དེ་ལྟར་ཉིན་བཞི་འགོར་སོང་། ཉིན་བཞི་བར་
ཡི་དམ་གྱིས་སྒྲོག་ལྟར་གྱི་ཁ་ཕྱེས་ནས་སྟན་ངག་ཅིག་
འབྲི་བཞིན་བསྟུང་། གྲིས་ཆར་རྩེས་ཕྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆོད་
དུག་དང་ཕྱེད་ཀར་ཉི་ཞིང་བྱད་མེད་དེ་ཡང་ནང་དུ་
འབྱོར། བྱད་མེད་དེས་ཁྲོས་འདི་ལྟར་མགོན་ཁང་སྤུངས་
ཏེ་ཅི་བྱེད་ཅེས་ངི་བ་ཞིག་ངེས་བྱུང་། ཡི་དམ་གྱིས་སྤར་
བར་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བཏང་སྟེ་"ཨོ། རེད་ཡ། མི་
འགྲུངས་པར་ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྒོ་བ་
ཆེན་པའི་སྟན་ངག་གྱིས་འདོན་འགྲན་བསྟུར་ཞིག་
སྤེལ་རྒྱུ་རེད། དེར་ངས་མདོ་འདི་ནི་ཆོག་དང་སྟན་
ཆོག་འགའ་འབྲི་དགོས་ཡོད། ལྟོས་དང་། དེ་རིང་མགོ་
བཟུང་མ་ཐག་ཡིན། ད་དུང་མང་པོ་ཞིག་འབྲི་དགོས།
ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཅིག་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་མེད་ལ་བཟུ་རྟེན་གས་
"ཞེས་ཁོ་མོས་བཟུ་བར་རེ་ཞོར་དུ་བཤད་ལ"དེ་བས།
ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ངས་འདི་དག་འབྲི་བར་ཁོར་ཡུག་
ཅིག་བསྟུན་པ་རེད་"ཅེས་བདེན་ཅོག་ཅོག་གི་སྐད་ཆ་
སྤུ་བཤད་སྐབས། གཞུ་སྒྲོན་གྱིས་ཁ་པར་ཡོང་སྟེ་"ད་
ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དགོང་ཇ་འཐུང་ངམ། དེ་གའི་

གནམ་གཤིས་ངི་འདྲ་རེད་"ཅེས་ངེས་ལ། ཡི་དམ་གྱིས་
"ད་ཁ་བད་རེ་བྱས་ནས་བསྟུང་ཡོད། དགོང་ཇ་ད་དུང་
འཐུང་མེད། མི་ཁྲོན་གྱི་གནམ་གཤིས་ཏ་ཅང་རྩོ་བས།
ཐུར་ཐུང་རྒྱང་ཐུང་གྱོན་དགོས་ཀྱི། ཨ་ལ་ལ། ཆ་བས་
མི་ཉིན་གི་ཞིས་བཤད་དུས། གཤམ་གྱི་བྱད་མེད་དེས་ཁྲོས་
བཤད་པ་དེ་འདྲའི་གནམ་གཤིས་མི་ཆ་གི་མོ། ཁྲོས་སུ་
ལ་མགོ་བསྒྲོར་གི་ཡོད་དམ"ཞེས་བར་དུ་གསེབ་པས།
གཞུ་སྒྲོན་གྱིས་གོ་བར་གྱུར་ཏེ་"ཁྱོད་གཤམ་གྱི་ཞི་མོ་དེ་
སུ་ཡིན། "ཞེས་དོགས་པ་དང་བཅས་ཏེ་ངེས་བྱུང་བས།
ཡི་དམ་གྱིས་"ཁོ་མོ་ངའི་ལས་གྲོགས་ཀྱི་གཤམ་ན་ཡོད་
པའི་དགའ་མ་རེད་"ཅེས་འཆབ་འཆུབ་ཀྱིས་བཤད་
སོང་། "ཨོ། དེས་ན་བཟང་གི། ཨ་མས་ང་འབོད་ཀྱིན་
འདུག་གནས་སྐབས་སུ་བདེ་མོ་"ཞེས་ཁ་པར་གྱི་སྒོ་
བཟུབས་སོང་།

"ཁྲོས་སུ་ལ་མགོ་བསྒྲོར་གི་ཡོད་"

"ངའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ཡིན། ཁོས་ལྟ་གཅིག་ཏུ་
ཆང་འཐུང་ཟེར་གི་ཡོད་ནི་རེད། ཁོའི་མཉམ་དུ་ཆང་
འཐུང་ན་ཉིན་མཆན་འགའ་ལ་བསྟུང་མར་འཐུང་
དགོས་ལ། ད་དུང་ཁོས་ཆང་སྒྲོན་ཡང་བྱ་སྲིད། ད་ལྟ་
ངས་ཆང་བཏུང་བར་མི་འདོད་ལ། ཁོ་ཆོའི་མཉམ་
དུ་དོན་མེད་དུ་ལུང་ཡང་རྒྱག་མི་འདོད་ཀྱི་དེ་བས་ང་
འདི་གར་མེད་པར་མི་ཁྲོན་དུ་ཡོད་པར་རྒྱན་གཏམས་
པ་མིན་ནམ་"ཞེས་ངོ་གདོང་ལ་ཟུང་འཆག་གི་འདྲུ་མ་
ཞིག་མདོན་ནས་དེ་སྐད་བརྗོད་པར། བྱད་མེད་དེས་
"རེད། ཆང་མ་བཏུང་ན་བཟང་གི་ངའི་རྒྱུ་པོས་ཀྱང་
མཚམས་རེར་ཆང་བཏུང་སྟེ་ང་ལ་སྟན་པོར་བཟོ་གི།

ཁྱོད་འདི་ཞི་ལི་དགའ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཞོར་ཡི་
དམ་གྱི་གྲུ་ཁྱུག་ལས་འཇུག་ཏེ་བུ་ཁང་དུ་བྱིན།

བུ་མ་བཟས་ཚར་རྗེས་དུས་ཚོད་བཅུ་ཡོལ་ལ་
ཉེ་ཞིང་། སྐབས་དེར་ཁོ་གཉིས་མྱིར་མགོན་ཁང་དུ་
སླེབས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་བརྟན་འཕྲིན་གྱི་ཁ་བྱས་མེད་
ལ། རང་རང་ས་ན་ཁ་པར་ཡང་སྟོག་གིན་མེད་པར།
དམ་དུ་འཁྱུད་དེ་འོ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ཡོད། མཚམས་
ཤིག་ལ་ཡི་དམ་གྱིས་“ང་རང་འཆིགས་གི་ཁྱོད་འཆིགས་
སམ་ཞེས་བྱད་མེད་དེར་དྲིས། བྱད་མེད་དེས་”ང་ཡང་
འཆིགས་གི་ཁྱོས་འཆིགས་ན་ལྷ་བ་ཕྱད་མོ་”ཞེས་ཡི་
དམ་ལ་འཐད་འཁྱུད་ཀྱི་མཚམས་བཞག་ཅིང་མལ་ཁྲི་
ཚུར་ཀར་ཅོག་ཞོར་དུ་བཤད། ཡི་དམ་གྱིས་ཅི་ཡང་མ་
བཤད་པར་ང་ལོར་དུ་ཚུ་འབྲག་གང་འབྱེར་ཡོང་སྟེ་
ཁོ་མོ་ལ་གཏོར་བར་བྱས་པས། ཁོ་མོས་ཀྱང་ལྷུང་བར་
སྟོག་དྲིས་ཚུ་དེམ་དུ་ཚུ་འབྲག་གང་འབྱེར་ཡོང་ནས་
མལ་ཁྲི་དུ་ཅོག་ཡོད་པའི་ཡི་དམ་གྱི་ཐོག་ལ་བྱོ་བར་
བྱས་པས། མལ་ཁྲི་དང་མལ་སྟན་ཡོངས་རྫོགས་སྟོན་
པར་བསྐྱར་སོང་ལ། ཡི་དམ་གྱིས་“ཏ་ཏ། ལྟོས་ངན་མ།
ད་ཆོག་གི་ཆོག་གི་དགེ་བ་ཞིག་རེད་”ཅེས་ངོ་གདོང་དང་
སྐྱོ་ལོའི་གསེབ་ཀྱི་ཚུ་མར་ལ་གཞུགས་ཞོར་དུ་བཤད།

ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་འོ་བྱས་ལ། ཚུ་ཅེད་ཀྱང་
ཅེས་ཏེ། དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཡོལ་བཞིན་འདུག་བྱུང་
མེད་དེས་རྒྱན་གོམས་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་མལ་ཐུལ་དུ་
འཇུག་ཞོར་“ད་ལྟ་གཉིས་ཉལ། ང་སང་ཉིན་སྤྱོད་
ལས་ཞུགས་བྱེད་དགོས་པ་ཁྱོས་ཀྱང་ཤེས་པ་དེ་རེད། ད་
ཁྱོད་ཀྱང་སྤྱོད་གཉིད་”ཅེས་ཡི་དམ་ལ་བཤད། ཡི་

དམ་གྱིས་“བདེན་གྱི། ཁྱོད་གཉིད། ང་དོ་བྱུབ་ཉལ་ཐུབ་
རྒྱ་མ་རེད། ”ཅེས་བཤད་པས། བྱད་མེད་དེས་ཁོའི་
མལ་ཁྲི་མལ་སྟན་ཡོངས་རྫོགས་སྟོན་པར་བསྐྱར་ཡོད་
པ་ཤེས་ཏེ་“དེས་ན་ད་ཅི་བྱེད། ཁྱོད་ཞག་གང་ཐོར་དེ་
ལྟར་བསྐྱད་དེ་བྱས་རྒྱ་མ་རེད། ཡང་མིན་ན་ལྟ་གཉིས་
མཉམ་དུ་ཉལ། ཡིན་ཡང་ཁྱོའི་ལག་པ་འདུག་ཐུབ་དུ་
རྒྱགས་”ཅེས་བཤད་པས། ཡི་དམ་གྱིས་“ཡ་ཡ། ཁྱོས་
གནས་ཚང་ཞིག་གཡར་སོང་བས། ང་མགོན་པོ་ཡག་
པོར་འདུག་ཅེས་”ཅེས་བཤད་ཞོར་སེམས་ནས་ཐབས་
དུས་ལེགས་འབྲུབ་བྱུང་བར་འདོད་དེ་དགའ་སྐྱང་
གིས་སྟོན་པར་བསྐྱར་ཡོད་པའི་བྱི་ལྷ་སྟགས་ལྷུང་བར་
བྱད་དེ་ཁོ་མོའི་ཐུམ་དུ་འཇུག།

ནམ་གུང་དུ་སླེབས་ཟིན། བྱི་རོལ་དུ་སྐྱངས་
འཁོར་རེ་གཉིས་ཤིག་རྒྱ་བཞིན་ཡོད་ལ། མི་ཁ་ཁར་
ཡང་མངོན་གྱིན་འདུག་བྱུང་མེད་དེ་ཏ་ཅང་སྟོང་རྩེ་
པོའི་ངང་བྱར་གྱིས་ཡི་དམ་ལ་འཁོར་ཏེ་ཉལ་ཡོད།
ཡིན་ཡང་ཡི་དམ་གཉིད་མེད་པར་ལག་པ་ཁོ་མོའི་ཁ་
ལྷིག་ལ་རེག་ཙམ་རེག་ཙམ་བྱས་པས། ཁོ་མོས་མི་ལམ་
མི་ཞོར་དུ་ལག་པ་པར་གཡུགས་ཏེ་དོར་མའི་ཁ་ལྷིག་
ལ་སྤྱོད་པར་བསྐྱམས་ནས་འདུག་ཡི་དམ་གྱིས་ཁོ་མོ་སང་
ཡོད་པར་འདོད་དེ་སྐར་སུམ་ཚུ་ལ་གཉིད་དུ་བཅུག་
རྗེས། བསྐྱར་དུ་ཁ་ལྷིག་ལ་རེག་ཙམ་བྱས་པས། ཁོ་
མོ་གཞི་ནས་སང་དེ་“ཡག་པོར་འདུག་ངས་ཞེས་ཁས་
སྐྱངས་ཡོད་པ་མིན་ནམ། ཡི་དམ་ལོ་ལོ། སང་ཉིན་
ང་ལངས་ཐུབ་རྒྱ་མ་རེད། ”སྟེང་རྩེ་ཞིང་དམའ་བའི་
སྐད་གདངས་ཤིག་གིས་བཤད་པས། ཡི་དམ་ཁ་སྐྱེངས་

པའི་ཚུལ་གྱིས་དེ་རིང་ཡང་ལེགས་འབྲུབ་མ་བྱུང་ཐལ་
ཞེས་སེམས་བདེ་ཞིང་མ་བདེ་བའི་ངང་ནས་གཉིད་ལ་
ཞུགས།

ཉིན་ལྔ་བ་ཡང་དེ་ལྟར་ཆར་སོང་། ཉིན་དྲུག་
པར་ཡང་ཡི་དམ་གྱིས་འཕྲིན་ཕྲན་གྱི་ནང་ནས་མགོ་
བརྟན་ལ་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྐུ་
བརྟན་བཞག་ཅིང་མིང་ལ་སྤྱན་ཆོགས་རྒྱལ་ཟེར་བའི་
མི་དེར་འབྲེལ་བ་གནང་ཞིང་། སློག་ཁྲིམས་དུ་སྟོན་དག་
འགའ་བྲིས་པ་མ་ཟད། "མཛའ་ཞིང་བཅེ་བའི་སློབ་
ཆེན་པ་དང་། ལྷ་མོ་བ་རྣམ་པ། ཐེངས་འདིའི་སྟོན་
དག་གིས་འདོན་འབྲན་བསྟར་གྱི་……"ཞེས་སློག་
ཁྲིམས་ཀྱི་འཆར་ངོས་སུ་ཤར་དུ་བརྟུག་རྗེས། གཡུ་སྒྲོན་
གྱིས་ཁ་པར་ཡོང་སྟེ་"ད་ཆེ་གོ་ནི། བཅའ་ཡོང་དགོ་ནི། ང་
གནང་ཉིན་ཡོང་དགོས། "ཞེས་བཤད་པར། ཡི་དམ་
གྱིས་"ང་ཆོའང་གནང་ཉིན་ཐོན་ཐུབ། སང་ཉིན་ལམ་
དུ་ཆས་ཅིས་ཡོད། དེ་རིང་བྱི་རྩོར་ང་ཆོ་དངོས་མང་
བཤམས་སྟོན་ཁང་ལ་ལྷ་སྟོར་དུ་སོང་སྟེ་ད་མགོན་ཁང་
དུ་སླེབས་མ་ཐག་ཡིན། ཨ་ཡོཤ། ཐང་ཆད་འདུག "
ཅེས་བཤད་ལ། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་"གནང་ཉིན་ཐོན་ཐུབ་
ན་བཟང་གི། ད་ཁྱོད་ཐང་ཆད་ཡོད་ན། ངལ་གསོས།
དགོང་མོར་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཉལ་ཡོད་པས། ཁ་པར་
མ་གཏོང་། བདེ་མོ་ཞེས་ཁ་པར་གྱི་སྒྲོ་བརྒྱབས་སོང་།

"ཐག་ཐག་ཐག"

"དེ་རིང་ཁྱོད་སྤྲུལ་གྱི་པེ། "ཞེས་སྒྲོ་འབྲེད་ཞོར་དུ་
བཤད།

"ཨོ་ལེ། དེ་རིང་བྱི་རྩོར་ནད་པ་མེད་ལ། ཡོད་

ཀྱང་གྲོགས་མོ་ཞིག་ཡོད། དེ་རིང་འུ་གཉིས་ཟ་མ་ཟ་གི་
གང་ལ་འགྲོ། ངས་ཟས་མགོན་གཏོང་"

"དེས་ན་འུ་གཉིས་མཆན་ཁྲོམ་དུ་འགྲོ། ཁྱོས་
ཅུང་ཅམ་ངལ་ཞིག་གསོས་དང་"ཞེས་སློག་ཁྲིམས་ནང་
གི་"མཛའ་ཞིང་བཅེ་བའི་སློབ་ཆེན་པ་དང་། ལྷ་མོ་
བ་རྣམ་པ། ཐེངས་འདིའི་སྟོན་དག་གིས་འདོན་འབྲན་
བསྟར་གྱི་……"ཞེས་ཐེངས་ཤིག་བཏོན་པས། དུད་
མེད་དེས་"ཁྱོས་དྲིས་ནས་ཆར་སོང་ངམ། དངོས་གནས་
མདོ་འདྲིན་པའི་ཉམས་ཟེར་བ་ཡོད་ཀྱི་ཀོ "ཞེས་
བཤད།

"ཏ་ཏ། ད་ཅུང་བྲིས་ཆར་མེད། ད་འུ་གཉིས་འགྲོ་
རེ"

"ཅུ་ཅུ"

ཉིན་བདུན་པའི་སྤྱོད་རྩོར། བུད་མེད་དེ་ལས་
ཞུགས་སུ་སོང་ཆར་ཡོད་ལ། ཡི་དམ་གྱིས་ནངས་ང་
མིན་ལ་གྲུང་ང་ཡང་མིན་པ་ཞིག་ཐོས་ཏེ་མལ་ཁྲིར་
ལོག་ཡོད། གླུ་བས་དེར་གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་ཁ་པར་ཡོང་སྟེ་
"ལམ་ལ་ཆས་ཟེན་ནམ། དག་རེ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་"ཅེས་
བཤད་པས། ཡི་དམ་གྱིས་"ད་སོ་མ་མེ་འཁོར་དུ་བུད་
ཡོད། ང་མེ་འཁོར་འགྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཞྭ་ཞྭ་ཞྭ་སྤྱོད་ཀྱི་
ཡོད་པས། ཅུང་ཅམ་སྐྱུགས་རྒྱུ་ཡོང་བ་ཞིག་རེད་"ཅེས་
བཤད་ལ། གཡུ་སྒྲོན་གྱིས་"སྟོན་མ་འཐུང་ངམ། འདུག་
གནས་བརྗེ་ས་འདྲ་མེད་དམ། "ཞེས་སེམས་འཁྱུར་
གྱིས་བཤད། ཡི་དམ་གྱིས་"ད་ང་སླེའུ་ཁྱུང་ལ་འཁེབ་ཏེ་
གཉིད་ཐུབ་ཀྱི་བལྟ་རྒྱུ་ཡིན། ""ཨོ་ལེ། ཨོ་ལེ། གཉིད་
སོང་ན་ཁྱོད་མི་གཞོད་ཀྱི་དེས་ན་མཆམས་འདི་ནས་

འཇོག་ཞེ་ཞེ། ང་ལ་སི་ཁོན་ནས་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་ཉོས་
ཡོད་དམ"ཞེས་རྩལ་བྱས་བཤད། "ཉོས་ནས་ཡོང་
གི་ཡོད། ཏ་ཏ། བདེ་མོ"

ཡི་དམ་ཆོང་དོན་མགོན་ཁང་ནས་ཞག་མ་དྲུག་
ལ་བསྐད་ཀྱང་། བྱད་མེད་དེ་ཟ་མ་བཞིན་ཟ་མ་ཐུབ་
པར་ལུས་པས། ཁོས་ངེས་པར་ཐབས་ཤེས་ཤིག་འཐེན་
དགོས་པར་སྐྱམ་སྤེལ་བསམ་སྒྲོ་བཞི་གསུམ་བརྒྱ་གཉིས་
དང་སྒྲོ་ཅེ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བཏང་རྩིས་སྐྱེས་སྐྱར་རོལ་རྒྱ་ལ་
སེམས་ཐག་བཅད།

ཡི་དམ་ཁྲོམ་དུ་སོང་སྟེ་ཆང་དམར་དམ་བུ་
གཉིས་དང་ཡང་ལྷ་དམར་པོ་གཉིས། སྤྱི་གོར་ཆེ་ཞིག་
བསྐྱམས་ལ། དེའི་སྟེང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མིང་ཡི་དམ་
ཞེས་པའང་སྒྲགས་སུ་བརྒྱག་སྟེ་མགོན་ཁང་དུ་ཡོང་།
སྤྱི་གོར་ཞབས་ཁྱུ་མ་ཞིག་ལ་ཕྱི་དྲོའི་དུས་ཚོད་བདུན་
ཉག་ཉག་དུ་མལ་ཁང་དུ་འབྱེད་ཡོང་དགོས་པར་ཁ་
བཏོད་ཅིག་བྱས་ལ། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉེ་གམ་གྱི་སྒྲོ་ཆོད་
ཟ་ཁང་ལ་ཆོད་མ་འགའ་འབྱེད་ཡོང་དགོས་པར་ཁ་
པར་བཏང་སྟེ། ཁ་པར་ལས་དུས་ཚོད་ལ་བཞུགས་པ་ན།
དུས་ཚོད་དྲུག་དང་ཕྱེད་ཀར་ཉེ་འདུག

བརྟན་འཕྲིན་འབྲམ་གྱི་ཅོག་ཅེ་དེ་མལ་ཁྲི་
གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བཞག་ཅིང་། དེའི་ཐོག་དུ་ཆང་
དམར་དམ་བུ་གཉིས་ཀ་དང་། ཡང་ལྷ་དམར་པོ་གཉིས་
ཀ་བསྒྲོན་ཏེ་བཞག་པ་མ་ཟད། གྲ་ཡོལ་ཡང་ལེགས་
པར་བརྒྱབས་པས་ནང་རོལ་ནི་སྐད་ཅིག་མར་ས་རུབ་
པ་ལྟར་བྱས་སོང་མོད། ཡང་ལྷ་དམར་པོ་གཉིས་ཀྱི་འོད་
མདངས་དེ་ལས་མལ་ཁང་ནི་འཆར་ཡན་གྱི་འཇིག་

ཉེན་ཞིག་དུ་བསྐྱེད།

ཟ་ཁང་གིས་ཆོད་མ་དག་འབྱེད་ཡོང་སྟེ་ཅོག་
ཅོར་བཤམས་པའི་སྐབས་སུ། བྱད་མེད་དེ་ནང་དུ་
སྐབས་ཏེ། "ཨ་ཨ། ཁྱོད་འདི་ཅི་ཡིན་ནམ། "ཞེས་ཏ་མ་
གོ་བར་འདྲི་ཞོར་དུ་ཡར་ལ་ལངས་ཏེ་བསྐད།

"དེ་རིང་ངའི་སྐྱེས་སྐྱར་ཡིན"

"ཨ་ལ། ཁྱོད་སྐྱེས་སྐྱར་ཡིན་ན། ང་ལ་སྟོན་ཞིག་
ནས་བཅ་མི་རྒྱག་སྟེ་ཡོད་ནེ་འོ། ང་ལ་ལེགས་སྐྱེས་
ཀྱང་མེད་ལ"

"ཁྱོད་ལ་ལེགས་སྐྱེས་མི་དགོས། ཁྱོད་རང་ཉིད་
ངའི་ཙུ་ཆེ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཡིན། འདི་ནས་ཅོག"

ཞབས་ཁྱུ་མས་སྤྱི་གོར་འབྱེད་ཡོང་བ་དང་། ཡི་
དམ་གྱིས་སྤྱི་གོར་སྟེང་གི་ཡང་ལྷ་དེ་དག་མེ་རུ་བསྒྲོན་
ལ། སྐྱེས་སྐྱར་ཆད་པོའི་ཤོག་ལྷ་དེ་ཡང་མགོ་ལ་གྱོན་
ནས་ཡུད་ཙམ་ལ་ཁ་རོག་གེར་གང་ཞིག་ལ་སྒྲོན་ལམ་
བརྒྱབས་རྩིས། སུ་བརྒྱབས་ཏེ་ཡང་ལྷ་དག་གཟིམས་
སུ་བརྒྱག་ བྱད་མེད་དེས་ཀྱང་"ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་ལ་
ཉེན་འབྱེལ་ལྷ། ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེས་སྐྱར་ལ་ཉེན་འབྱེལ་ལྷ་
ཞེས་ཁ་གཡང་བོས། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་སྤྱི་གོར་བཤུར་
ཏེ་རུང་ཙམ་རེ་བཟོས་ལ། རུང་ཙམ་རེ་རྩོག་དོང་ལ་
བསྐྱེད་པེ་བྱས། ཡི་དམ་གྱིས་ཆང་དམར་ཤེལ་དམ་དུ་
ལྷག་ཞོར་ཆོད་མ་ཟོ། ཆོད་མ་ཟོ་"ཞེས་དང་"ད་ལོའི་
སྐྱེས་སྐྱར་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་རོལ་ཐུབ་པ་ནི་ང་རང་
ཏ་ཅང་དགའ་བྱུང་། འདི། ཆང་དམར་འཕྱང་"ཞེས་
ཤེལ་དམ་ཁོ་མོར་གཏད། ཁོ་མོས་"སྤྱིར་ན་ངས་ཆང་
མི་འཕྱང་། ཁྱོད་རང་དགོངས་པ་མ་ཆོམ་"ཞེས་བཤད་

མེད་པར། ཡི་དམ་གྱིས་“སྤྱིར་ན་ངས་ཀྱང་ཆང་མི་
 འཐུང་། ཡིན་ཡང་སྐྱེས་སྐྱར་གྱི་ཉིན་ལ་འཐུང་དགོས་
 པ་རེད། སྐྱེས་སྐྱར་འདི་ཡིན་ན་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུ་
 ཐེངས་གཅིག་ལ་མ་གཏོགས་ཡོད་མི་སྲིད་པས། ཁྱོད་
 གྱིས་ཀྱང་ཐེངས་གཅིག་གི་ཁ་ངོ་ཅིས་ཀྱང་སྟེར་རོགས་
 ཟུ་ཟུ་ཞེས་བཤད་ལ། ཁོ་མོས་“དེ་བདེན་མོད། “ཞེས་
 བཤད་པའི་སྐབས་སུ། ཡི་དམ་གྱིས་“འདྲ། འདི་ཅམ་ལ་
 ཐེ་ཆོམ་སྐྱེས་དགོས་དོན་མེད་ལ། ཤོག་ཐོ་ཞིག་གཏུག་
 ཅིས་ཁོ་གཉིས་གྱིས་ཆོད་མ་ཟ་ཞོར་དུ་ཆང་འཐུང་
 ཞོར་དུ་ཁ་བརྟལ་དུ་ཡིན་བྱས་ཏེ་དུས་ཆོད་བཅུ་ལ་ཉི་
 དུས། བུད་མེད་དེ་བཟེ་བར་ཀྱུར་ཏེ་མལ་ཁྲི་རུ་ལོག་
 བྱུང་། ཡིན་ཡང་ཡི་དམ་བཟེ་མེད་པས་ཇ་ལག་དག་
 སྐབས་བདེ་གྱིས་པར་རྒྱར་ལ་བཞག་སྟེ། ཁོ་མོའི་རུམ་
 དུ་འཕྱུལ།

ཁོ་མོ་ནི་གཉིད་མེད་ཀྱང་མིག་ཟུང་བཅུ་མས་
ནས་ཡོད་ཅིང་། དབུགས་ཀྱི་ལེན་སྒྲངས་ལས་བྱང་
གཞུང་གི་བྱ་འབྲུར་གཉིས་ཀ་ཡར་ལྷེ་མ་མར་ལྷེ་མ་བྱེད་
ཀྱིན་མཆིས་པས། ཡི་དམ་ལ་བཞོད་སྤྲུགས་མེད་པའི་
ཆགས་སྲིད་ཅིག་སྤྱིང་ལ་འཕྱར་བས། ཁོ་མོའི་ཁ་ལྷག་
གྲོལ་བར་བཅུ་མས་པ་ན། ལག་པས་འགོག་ཅོམ་བྱས་
ཅོད། ཡོད་ཆད་རང་འདྲིལ་མི་སྤྱབ་པའི་ཀྱར་ཡོད་པས།

ཁོ་མོའི་དོར་མ་དང་བྱ་ཁེབས་སོགས་གཅིག་ཀྱང་མ་
ལུས་པ་སྒོ་ངའི་ཤུན་ལྷགས་ལྟར་བཤུས་པ་དང་ལྷན་
དུ། ཁོ་མོའི་ཤེལ་དཀར་གྱི་ལང་ཚོ་དེ་ལྟར་ཟ་མ་བཞིན་
ཟས་སོང་།

ས་གཞི་ལ་དོད་བབས་ཏེ་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྲས་
 ཏེ་ལྷང་མདོག་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་། མི་ནམས་འབྲུག་རིངས་
 གྱི་སྐྱབས་རྒྱ་ལས་གྲོལ་ཏེ་དགའ་བདེའི་སེམས་ཚེར་
 འབྱུར་དུས། ཡི་དམ་སྤྱིར་རང་གི་དགའ་མར་ཐུག་
 དགོས་ལ། ཐུག་ནས་ཀྱང་སི་ཁོན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་
 པའི་ལེགས་སྐྱེས་ཤིག་སྟེར་དགོས་པས། མཐའ་མཇུག་
 སི་ཁོན་ནི་ས་ཆ་དམའ་བས་སྐྱུག་མའི་ནགས་ཆེལ་
 དང་དོམ་གྱི་གནས་གཞི་ཡིན་པར་རྟོགས་པས། སྐྱུག་
 མའི་དོམ་ཞིག་དང་ན་རྟོག་ཅིག་ཉོས་ཏེ་ཁང་བ་སྐྱས་
 མར་སོང་། ཁང་བ་སྐྱས་མར་གཡུ་སྟོན་གྱིས་ཤ་སྐྱམ་
 རྒྱ་མ་དོ་མ་གསུམ་ཞིག་འབྲེར་ཡོང་ཡོད་ལ། ཁོ་རང་
 མཐོང་མ་ཐག་དགའ་སྤང་གིས་པང་ལ་མཚོངས་ཏེ་འོ་
 ཞིག་བྱེད་སྐབས་"ཉིང་ཉིང་"ཞེས་མགོ་བརྟན་ལ་གཡུ་
 ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྐུ་བརྟན་བཞག་
 ཅིང་མིང་ལ་སུན་ཆོགས་རྒྱལ་ཟེར་བ་དེས་འཕྲིན་
 ཐུན་དུ་ཡིག་བསྐྱར་བར་བད་བརྒྱབས་བྱུང་ངོ་།

རྩོམ་པ་ཅི་ཆེན་ཆོས་འཁོར་གྱི་དཔྱད་པ།

རྩོམ་པ་ཅི་ཆེན་ཆོས་འཁོར་གྱི་དཔྱད་པ། (མཚན་པོ་)

ཆེན་ཆོས་པ་ལ་ཉལ་འདྲེ་གངས་ཀྱི་རི་བོའི་ཆོག་པ་རྩལ་རྩལ་པར་དགེ་བའི་དཔལ་དུ་འགྱུར་བའི་ཡུལ་
ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་པའི་ལྗོངས། །

གང་ལ་རྩལ་སྐྱེ་ཆོག་པའི་འཕགས་པ་མིག་མེ་འདྲེ་ཆེན་ཆོས་ཀྱིས་ཡང་དང་ཡང་དུ་གཡུ་དམ་མཛད་དེ་སྒྲིང་རྩེ་
མཐུ་ལས་ཉེར་འཁྱུངས་ཤིང་། །

གཞུག་མའི་དུས་སྐབས་ཤིང་ལོའི་མཛེས་པ་གོས་སྐྱེ་བསྐྱབས་ཤིང་མ་ཚོས་འབྲུ་ཡི་ཅི་བརྟན་ལ་རོལ་ཆོས་ཀྱིས་ན་
བ་དུད་པ་ཅན། །

འཛམ་གླིང་འདྲིན་མའི་ཉེ་བར་མཛོད་འཕགས་སྒྲིགས་མའི་དྲི་མ་བསལ་བའི་ས་གཞི་ཤེལ་གྱི་མཚུལ་བྱིས་
པར་མཚུངས་པའི་གནས་འདི་བརྩེད། །

དེ་ཡི་མདོ་ཁམས་སྤྲད་ཀྱི་ཆ། །

གསེར་ལྗོངས་ས་ཡི་ལྷ་བ་ཡི། །

འོད་ཀྱི་ཅེ་མོ་ལ་རིག་པའི། །

ཆོས་ཀྱི་སྤེལ་ཉི་འཛམ་གླིང་རྒྱུ། །

བྱུང་བའི་ས་ཆེན་ཞབས་ཀྱི་པར་གྲུགས་པའི་མི་ཡི་གར་མཛད་སྤེལ་འདིའི་བྱེད་པོ་བསམ་གཏན་རིན་ཆེན་
ཐུགས་ཀྱི་བརྟན་རྩལ་ལེགས་ལྷུངས་པའི། །

ས་ལ་ཐུག་ཏེ་འདྲེ་མ་མཛད་སྤྲོད་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་གྲུ་ཤག་ཆོགས་ཀྱན་མེས་པོའི་སྒོ་ལས་བཏོན་པ་
བཞིན་དུ་དགེ་བའི་ཞིང་དམ་པར། །

ལེགས་པར་དྲངས་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་རོལ་བའི་མཚོ་ལས་འཁྱུངས་པའི་བཀའ་གདམས་སྤེལ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་
འཁོར་ལོའི་གླིང་ཞེས་གྲགས་པའི་བསྟན་པ་འདྲིན་པའི་གནས། །

ལུས་ཅན་འགོ་བའི་ཆོགས་གཉིས་སྤྲིན་པའི་མཐུ་ལས་འཁྱུངས་པའི་ཐོག་མཐའ་བར་དུ་བཀྲ་ཤིས་མཚན་
མས་དུར་སྤྲིན་གྱལ་མཚན་དང་པོ་འཕྱར་བའི་གཞི། །

རྩོགས་ཀྱི་རི་བོ་མ་ལུས་པས། །
 གདུགས་དང་རྒྱལ་མཆན་མཆོད་པའི་རྣམ། །
 ལག་ཏུ་ཐོགས་ནས་བསུ་བ་བཞིན། །
 ཁོར་ཡུག་དགེ་བའི་ལང་ཆོ་ངོམ། །
 བཀའ་གདམས་བསྟན་པའི་རལ་བ་མངོས་པའི་འབྲོམ་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་མཆོག །
 ཞི་བའི་ཉིང་འདྲིན་ངང་ལས་གཡོ་མེད་སྤུལ་བའི་བཀོད་པ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས། །
 འགོ་རྣམས་ཆོས་ཀྱི་ས་ལ་བཀོད་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་འགྲམ་ཆང་ལ་འཕྱང་བའི། །
 སྤྲོངས་འདིའི་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོ་བསུབས་ལས་སྐལ་ལྷན་རྒྱ་མཆོའི་ཁྲ་བ་ཤར། །
 བསྟན་ལ་སྟོན་པའི་ཚུལ་མཛད་དེ། །
 ཆོས་ཀྱི་རྩ་ཆེན་འབྲུམ་ཕྱག་གིས། །
 ལྷ་ལྷའི་ཐུན་པ་མཐར་སྦྱོད་པའི། །
 བཤད་སྒྲུབ་དར་གྱི་ཀ་ཆེན་བསྐྱེངས། །
 མཁས་པའི་ཆོགས་དང་གྲུབ་པའི་བླ། །
 ས་ལ་ཉིལ་གྱི་གང་བུ་བཞིན། །
 ཡོངས་སུ་སྦྱིན་པའི་ཕྱག་རྒྱེས་ལས། །
 གནས་འདི་དབུས་གཙང་གཉིས་པ་བཞིན། །
 ཏུས་ཀྱི་ཐུན་པ་ལ་ཟ་བའི། །
 ལྷའི་འདིའི་མཛད་འཕྲིན་ནམ་མཐའི་མཐར། །
 ལྷེལ་ལ་ལྷ་ཆེན་གྱུར་གྱི་མགོན། །
 གཡོ་བ་མེད་པའི་རི་བོ་བཞིན། །
 ཨེ་མ་ངག་གི་མེ་ལོང་ལ། །
 ཅུང་ཟད་འཆར་བའི་རི་མོ་འདིར། །
 འཆར་སྐྱང་བྱར་ཅམ་འཕྱལ་བའི་དགེ། །
 རྣམ་པར་རྟོག་པའི་ཚུལ་ཏུ་སྦྱོས། །



འཆར་སྒོ་ད་མེ་དུམ་མེ། (སྒྲན་ཚོམ)

བདའ་ཚང་སྒྲེམས་གྲོལ། (མཚོ་ལྷོ)

ནམ་ལང་ཁར་འདི་འབྲུ་ཞིག་རེད།

སེམས་སྒྲེང་བས་བསྐྱོར་དོན་ལོས་ཡོད་དེ།
ནམ་ལང་ཁའི་ཤར་ཕྱོགས་ཚུ་དང་མཚུངས།
བྱ་གྲག་གྲག་ཚང་མར་དུ་སྐད་འཆོར།
ཤིང་ཆེ་མགོ་ཡོད་ཆད་ཟེལ་བ་རེད།
ཐང་གྲུ་བཞི་ཐམས་ཅད་སྒྲན་པ་རེད།
མིག་རྩི་མ་ཕྱེ་ན་སྐར་མ་རེད།
དགྲུང་ཆོས་རིས་ཕྱེད་མའི་ཕྱེད་མ་རེད།
ལྷ་ལྷ་མོའི་དུས་ཆད་འཇའ་ཚོན་རེད།
འདྲེ་མེ་འབྲུད་སྐད་ཆ་སྒྲུག་པ་རེད།

ཆེད་བཤེད་གསེལ་མ།

ཨ་མའི་སྤྲི་ཡིས་ཀྱས་པའི་སྟན་ཆོག་འབྲི།
སྤྲིན་པ་རྒྱ་དང་ཨ་མཉམ་བྱས་ཏེ་འབབ།
འུར་རྩོམ་འབྲེན་པའི་རྩི་བྱ་གཞོན་གྱི།
མིག་གི་མཐའ་ན་གྲིབ་མ་གཞོན་འཕྲོ།
ཨ་རྒྱུད་ཡང་རྒྱུད་བྱས་པའི་ལམ་ངོགས་སུ།
སྒྲིབ་བརྒྱ་བཅད་པའི་ཤི་བོ་གྲངས་མི་ཆོད།
མཐོན་པོ་རྒྱལ་བོ་དམའ་མོ་ཨ་སྤྱུག་དང་།
མ་བྱ་སྤོན་མོ་བྱ་རོག་ནག་པོའི་ལུས།
བྲིས་ཀྱིན་བྲིས་ཀྱིན་སྤྲིག་རྒྱུའི་རྒྱ་བོ་དང་།
བསྐྱལ་བའི་མཐའ་ནས་ཆེས་པའི་ལྷ་བ་དང་།
ལ་ཁའི་སྐར་མ་ད་དུང་རི་རྒྱབ་གྱི།
གོང་དང་གོང་ཆོ་བྱེ་བ་དྲན་ཞིང་འོང་།

ཆོག་ལ་བསྐྱར་བའི་སྟན་ཆོག

ཁ་བའི་གསེབ་གྱི་དུ་བ་ཡིས།
ལྷ་བའི་ངོས་གྱི་དཀར་ཆ་ཡིས།
གྲང་ངོར་ཤར་བའི་སྤྲིག་རྒྱུ་ཡིས།
ཤེལ་སྒོའི་ངོས་གྱི་ར་རི་ཡིས།
སྤོན་པའི་འགབ་གྱི་གྲིབ་མ་ཡིས།
བྱི་འུའི་ཁ་ཡི་སྤྲིང་བ་ཡིས།
ཐག་པ་བརྒྱུ་ཡི་ཐག་སྤྲེ་ཡིས།

དམུལ་བའི་དགུན་ལྗོངས་བྲན་པར་བྱེད། །
ཆུང་འདྲིས་མི་དག་གསལ་བར་བྱེད། །
དབྱངས་ཅན་མ་ཡང་མཐོང་བར་བྱེད། །
ཆོ་རབས་སྤྱན་མ་རྟོགས་པར་བྱེད། །
ཨ་མའི་ཞལ་རས་འབྲི་བར་བྱེད། །
ཐག་རིང་མི་དེ་ཉི་བར་བྱེད། །
དབྲ་གཉེན་བར་གསུམ་འདུམ་པར་བྱེད། །

དགུན་ཆེས་སོང་།

རི་མགོ་ཆུ་དང་སྤྱག་པས་མ་གཡོགས། །
སྤང་དང་ཁ་བས་དབང་དུ་ཟེའོ། །
བྱ་རོག་དུ་བའི་སྒྲ་ནི་གོ་ཆོ། །
བདག་གི་སེམས་ཁོང་སྤང་བྱས་ཐོས་འོང་། །
ལུང་སྟོང་རེ་རེ་གྲིབ་མས་གཡོགས་ཤིང་། །
ཐང་དཀྱིལ་རེ་རེ་སྤང་གིས་བསྐྱོར་ཏེ། །
ཕྱིུ་ཆུང་རེ་རེ་དུ་ཞིང་དུ་ཞིང་། །
ཁྲག་ཆའི་ཨི་ཁུང་འབྲག་པར་བྱེད་དོ། །
དོ་ཞག་ཉི་མའི་རྒྱག་ཕྱོགས་ཡིན་ནམ། །
འོ་སྐྱོལ་རྟག་དུ་གྲིབ་མར་གཞའ་ཡང་། །
གྲང་གི་པར་ནང་འོད་ཀྱིས་གང་ཞིང་། །
ཚུར་ན་གང་ངར་མདའ་ལྟར་ལྟར་ངོ། །

ངས་འདྲོད་པའི་སྟན་ངག

གཟི་མིག་གསུམ་པ། (མཚོ་སྟོ)

བྱིས་པས་བསྐྱག་ན་སྟོ་བའི་དགོད་པ་ཞིག །
དར་མས་བསྐྱག་ན་དྲུངས་པའི་བཟི་བ་ཞིག །
ཆན་པས་བསྐྱག་ན་བདེན་གྱི་ཟེར་བ་ཞིག །
སུ་ཡིས་བསྐྱག་ན་སྟན་སྣང་མེད་པ་ཞིག །
ང་ཡིས་འདྲོད་པའི་སྟན་ངག་དམ་པ་ལགས། །

གྲུ་བས་བསྐྱག་ན་ངས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ཞིག །
གྲོང་བས་བསྐྱག་ན་ཆགས་སྣང་སྟོང་བ་ཞིག །
བཙོན་མས་བསྐྱག་ན་སྐྱོ་སྦྱག་སངས་པ་ཞིག །
སུ་ཡིས་བསྐྱག་ཀྱང་བརྗེད་ཐབས་དཀའ་བ་ཞིག །
ང་ལ་དགོས་པའི་མཆོག་གི་སྟན་ངག་ཡིན། །

རྒྱལ་བོས་བསྐྱག་ན་སྲིད་ལ་པན་པ་ཞིག །
བཙུན་མོས་བསྐྱག་ན་ཕྱག་དྲོག་ཞི་ནི་ཞིག །
གཡོག་པོས་བསྐྱག་ན་ངལ་དྲུབ་སེལ་བ་ཞིག །
དམག་མིས་བསྐྱག་ན་རྒྱལ་ཁ་ལོན་པ་ཞིག །
ང་ལ་མཁོ་བའི་ངག་གི་ནོར་བུ་ཡིན། །

ཁྱོ་བོས་བསྐྱག་ན་རྒྱུང་མ་བྲན་པ་ཞིག །
རྒྱུང་མས་བསྐྱག་ན་འདྲོད་པ་སྐྱིན་ནི་ཞིག །
ཕུ་ཁྱུས་བསྐྱག་ན་དྲིན་ལན་ཤེས་པ་ཞིག །

སྤྱིས་བཟླག་ཀྱང་བཅེ་བས་སྒྲེལ་བ་ཞིག །
ང་ཡིས་འཚོལ་བའི་ངག་གི་འགྱུར་ཁྱུགས་ཡིན། །

སྤྱང་བོས་བཟླག་ན་ལྟོགས་སྒྲོམ་སེལ་བ་ཞིག །
ཕྱག་པོས་བཟླག་ན་ཚོག་ཤེས་བསྟེན་ནི་ཞིག །
མཁས་པས་བཟླག་ན་ཐུགས་ཡིད་དབྱེས་ནི་ཞིག །
སྤྱན་པོས་བཟླག་ན་སྒྲོངས་པ་སེལ་བ་ཞིག །
ང་ཡིས་བཟླགས་པའི་ངག་གི་སྒྲོན་མེ་ཡིན། །

མངོས་མས་བཟླག་ན་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ནི་ཞིག །
མངོངས་མས་བཟླག་ན་ཡོན་ཏན་འདྲོམས་ནི་ཞིག །
དཔའ་བོས་བཟླག་ན་བདེན་ལྷགས་སྒྲོང་བ་ཞིག །
སྤར་མས་བཟླག་ན་སྒྲིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་ཞིག །
ང་རང་དགའ་བའི་ངག་གི་གསོས་སྒྲན་ཡིན། །

དགའ་བོས་བཟླག་ན་ཕྱག་དོག་སྒྲེས་པ་ཞིག །
གཉེན་གྱིས་བཟླག་ན་ལ་བྱ་བེན་ནི་ཞིག །
དགེན་གྱིས་བཟླག་ན་འགྲིག་ཏགས་རྒྱག་ནི་ཞིག །
སྟོབ་མས་བཟླག་ན་ལམ་མཚོག་སྟོན་པ་ཞིག །
ང་ཡིས་སྤྱང་བར་འདོད་པའི་སྤྱན་ངག་ཡིན། །

རང་གིས་བཟླག་ན་རང་སེམས་མགུ་ནི་ཞིག །
གཞན་གྱིས་བཟླག་ན་བསྟོད་བརྟགས་བྱེད་པ་ཞིག །
རང་གཞན་ཡོངས་ལ་བདེན་པའི་ལམ་སྟོན་ཅིང་། །
མཐར་ཐུག་སྒྲིན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱེད་པ་ཡི། །
རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་སྤྱན་ངག་མིས། །

ཉིན་དེའི་ཉིན་གྱང་།

ཆོགས་འོད། (གསེར་རྟ)

མི་ལམ་གྱི་རི་བོའི་སྐད་དུ།
མི་ལམ་གྱིས་བྱེད་ཉིད་བཅལ་ཏེ།
མོག་མོག་གི་ལོ་རྒྱའི་གཤོང་གི།
སྐྱེ་འཕྱལ་གྱི་མེ་ཉོག་བརྒྱས་སྐད།
དེ་དུས་ཀྱི་ནམ་མཁའི་སྐལ་གཞུང་།
རྟོག་འགྲུལ་ཡི་བོ་ར་ཡིན་ནོ།
དེ་དུས་ཀྱི་སྐར་མའི་མེ་ཉོག་།
མངོས་སྐྱག་གི་ཆེད་ཆས་ཡིན་ནོ།
མོག་འགྲུ་དང་མོག་འགྲུའི་བར་དུ།
ཆར་སྒྲིན་གྱི་ཡོ་ལང་མཆེད་དེ།
དག་འཕྱུག་གི་རི་མོ་སྒྲ་ཆོགས།
རབ་རིབ་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་བྲིས་འདུག།

སྒྲ་ཞེན་གྱི་ཆོས་ཁུ་དམར་པོ།
དབ་སྒྲ་གི་མཁུར་འགོར་ཟགས་ཏེ།
སྐྱག་སྒྲིན་གྱི་གཤོག་པ་སྐབ་མོ།
ལྷགས་རྒྱུད་གི་དར་ཁས་གཞུབས་བྱང་།
མཆན་ལྗོངས་ཀྱི་ད་ཡི་སྒྲན་དག།
ཐུ་མེད་པའི་མཁའ་ལ་ཡན་རྗེས།
བྱིར་མིག་དང་བྱིར་མིག་མཆམས་ཀྱི།
བསྐྱུས་གཟུང་ནས་བསྐྱུས་གཟུང་དབ་ཏེ།
འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་ཟུར་ཀུན་དུ།
ངས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྗེས་དཔར་བཞིན།
རྒྱུད་རིང་གི་རི་བོར་སྐྱུ་བོ།
འཕོ་ཉལ་གྱི་གས་སུ་བསྐྱོས་བཞག།

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་ཤིག་(ཞར་བཀོད་གཅིག)

གངས་ལྷོ་ན། (མཚན་བྱང)

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་སྒྲིག་ནས་སྤྲོ་བའི་གཅམ་གསལ་པ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཕྱ་མར་བྱང་བའི་དབྱེན་དགྲ་གསལ་པ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་རྒྱལ་ནས་འཕྱ་བའི་གཙམ་སྤྲོ་བ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཤོ་ལ་མཁུ་པའི་རྒྱལ་རྒྱལ་པ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་གཤེ་ཞིང་སྤྲོ་བའི་རྒྱལ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་འཁོན་ཞིང་འཛིང་བའི་ཕྱག་དོག་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཚོད་ཅིང་འཐབ་པའི་ཞེ་སྤང་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་བཅམས་ཤིང་གསོད་པའི་དྲག་ཤུལ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་གསོག་ཅིང་སྤྲོ་བའི་མེར་སྤྲོ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་མཁོ་ཞིང་གཉེར་བའི་འདོད་ཉམ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་བསྐྱེད་ཞིང་འབྲིད་པའི་རན་གཡོ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་བརྟེན་ཅིང་རྒྱུང་བའི་རྩམ་སེམས་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་རྒྱ་འབྱོར་སྟེག་པའི་ལྟོ་འདུན་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་གོ་ཐོབ་ཚད་པའི་ཆེ་འདོད་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་རྒྱ་འབྲས་བསྟོག་པའི་ཁེ་སྟོགས་པ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་དཀར་ནག་ལྟོག་པའི་སྟོམས་ལས་པ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ང་ང་ཟེར་བའི་རང་གཅེས་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཁྱོད་ཁྱོད་ཟེར་བའི་བྱུགས་རིས་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་རང་རང་གཙོ་བའི་བདག་འཛིན་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་གཞན་གཞན་གཙོད་པའི་ཉེ་བག་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་བན་བོན་བྱིས་པའི་ཆ་ལྷགས་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་སྤྲུགས་འཆང་ཚོང་པའི་བྱ་བྱེད་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲིད་ཁོས་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་སྟོན་པའི་རྗེས་འདྲུག་རང་འདོད་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཤ་ལ་སྟོད་པའི་གཅན་གཟན་འདི་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཁྱག་ལ་འོལ་བའི་དམར་སྤྲིན་འདི་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ལྷ་ལ་དགའ་བའི་བསམ་བཞོག་འདི་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཆོས་ལ་དུངས་པའི་ཞེ་གནག་འདི་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ལྷག་སྟོ་མོར་གྱིས་འབྱེད་མཁན་དེ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཡིག་རྒྱགས་ངོ་ཡིས་འཕྲོད་མཁན་དེ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཐོབ་ཐང་འབྲེལ་བས་ཉོ་མཁན་དེ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
 དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་མཚན་སྟན་དབང་གིས་སྤྲུལ་མཁན་དེ་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཚོས་བརྒྱད་བདུད་ཚིས་བཟེ་བ་གན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་ཉོན་མོངས་དུག་གིས་གཟེར་བ་གན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་རྟེན་གྲགས་གདོན་གྱིས་མནར་བ་གན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །
དད་པ་ཅན་ཚོར་ལྟོས་དང་མ་རིག་སྒྲག་གིས་བརྒྱམས་པ་གན་ཚོར་ལྟོས་དང་། །

ཚོས་རིག་སྒྲུངས་ཤིང་གསན་དུས་ཚོས་གོས་ཀྱིན་པའི་སྤྱང་གི་འདི་དག་རྟོགས་བྱུང་། །
ཚོས་གཞུང་སློབ་ཅིང་བསྐྱབ་དུས་ཚོས་གཏམ་འཆད་པའི་སྤྱང་དགོལ་འདི་དག་ཤེས་བྱུང་། །
ཚོས་སྤྱོད་བསམ་ཞིང་བསམས་དུས་ཚོས་སྤེའི་དད་འབངས་ཕྱིན་ལོག་འདི་དག་བྲན་བྱུང་། །
ཚོས་ལ་དཔྱད་ཅིང་བརྟགས་དུས་ཚོས་ཀྱི་ཞབས་འདེན་སྤིག་ཏོ་ཅན་དག་མཐོང་བྱུང་། །

དད་པ་ཅན་ཚོར་བལྟས་ཆེ་སྟོང་རྗེའི་ཆེ་ཆུང་དད་པའི་དབང་གིས་མིན་འདུག །
དད་པ་ཅན་ཚོར་བལྟས་ཆེ་ལྷག་བསམ་དཀར་མིན་དད་པའི་དབང་གིས་མིན་འདུག །
དད་པ་ཅན་ཚོར་བལྟས་ཆེ་གཞན་པན་ལྷན་མིན་དད་པའི་དབང་གིས་མིན་འདུག །
དད་པ་ཅན་ཚོར་བལྟས་ཆེ་ཁྲུལ་ཡོད་རྒྱུད་བྲང་དད་པའི་དབང་གིས་མིན་འདུག །

གན་མ་ལོག་བདེན་སྤྱོད་དཔའ་པོ་ཚོས་ཀྱི་གྲུབ་མཐར་དད་མོས་ཟབ་པས་མ་ཁྱབ། །
ས་སྟེང་གཞུངས་བཟང་སྟེ་པོ་ཚོས་ཀྱི་སྤྲང་བས་སློལ་བསྐྱར་བར་མི་ངེས། །
སྤྱི་འདིའི་དགེ་བ་མཐའ་དག་ཚོས་ཀྱི་ཆོག་ཁོན་བསྐྱབ་པས་མི་འབྱུང་། །
འགྲོ་མའི་སྤྱི་འབྱོར་རིག་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བ་ཙམ་གྱིས་མི་མེད། །

སངས་རྒྱུ་སྟོན་པར་ལོས་གྲུས་ཟབ་རྒྱས་དཔྱད་པ་བསྟེན་པར་ལྷག་ཏུ་གྲུས་གྲུས། །
ཚོས་ལྷགས་རྒྱུད་སྤེར་ལོས་དད་གནས་ལྷགས་ངེས་པ་ཅན་ལ་སྤར་ལས་དད་དད། །
རྒྱལ་བའི་བསྟན་པར་ལོས་བརྟེན་པའི་མངོན་སུམ་ཆད་མར་ཆེད་དུ་བརྟེན་བརྟེན། །
མེས་པོའི་སློལ་རྒྱུ་ལོས་བཀྱར་བསམ་སྤོའི་ཤིང་རྟ་འབྱེད་མཁན་དེ་བས་བཀྱར་བཀྱར། །

གངས་རིའི་ནལ་འབྱོར་སྒྲོན་པ་དང་ལྷན་དང་པའི་བྱིན་སྒྲོབས་ཅན་ཞིག་མིན་ཏེ།
 མ་ཞན་སེམས་ཅན་ཡོངས་ལ་རིས་མེད་སྤྱི་སྒྲོམས་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་སྟེ།
 གངས་རིའི་ནལ་འབྱོར་སྒྲོན་པ་གཟུངས་དང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཁ་ཏོན་ཅན་ཞིག་མིན་ཏེ།
 སྤྱི་འཆི་འདུ་འབྲལ་ཀྱན་ལ་ཆགས་སྤང་རེ་དོགས་བྲལ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་གཤིས།

ཆོས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན།

རི་ཆེར་དོ་ཡི་ལབ་ཅེ་བེང་བེང་།
 རི་སྐད་རས་ཀྱི་དར་ལྗོག་ལྷབ་ལྷབ།
 རི་ཞོལ་ཨོང་བའི་བསང་དུད་ཀྱ་ཀྱ།
 དམུན་པོའི་མཆོད་སྒོལ་ཅམ་ཞིག་རེད་དོ།
 དགོན་ནང་རྡོར་རིལ་རྩ་སྐྱུང་ལྟངས།
 དགོན་ཕྱིའི་རྟེན་འབྲམ་རྒྱང་ཏྲ་ཇ་ཇོལ།
 དགོན་མཐའི་ཆ་གསུར་གཏོར་མ་ཇིག་ཇིག།
 ཆོས་ཀྱི་ཆོག་ཅམ་ཞིག་རེད་དོ།
 ལྷེ་མགོར་གཏུགས་དཀར་སྒྲོག་སྒྲུར་སྒྲུག་སྒྲུག།
 ལྷེ་རར་བབང་སྤྱོད་སྒྲོན་ལམ་འུར་འུར།
 ལྷེ་དཀྱིལ་མ་ཤིའི་འདོན་ཏྲ་བྱངས་བྱངས།
 བེ་ཅོའི་སྒྲུབས་འགོ་ཅམ་ཞིག་རེད་དོ།
 སངས་རྒྱས་སངས་རྒྱས་ངོ་བོར་མཐོང་ན།
 ཆོས་ལ་ཆོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདོག་ན།
 དགེ་འདུན་དགེ་བར་འདུན་པ་ཆེ་ན།
 དགོན་མཆོག་དགོན་པའི་རང་ཚུལ་ཤེས་ན།
 དུལ་ལྟའི་མཆོད་བསྟོད་ཅམ་པོ་བསྒྲུར་ནས།
 མཆོག་གསུམ་སྒྲུབས་སུ་འདྲིན་མཁན་སུ་ཡོད།

ངམ་གནག་སྲིད་མཚོར་ངེས་པ་འདྲོངས་ཏེ།
 འཁོར་བའི་ཞེན་ཐག་གཅོད་མཁན་སུ་ཡོད།
 བྱིམ་འཁོར་ཉེ་བོ་རྒྱབ་ཏུ་སྤངས་ནས།
 དཔེན་པའི་རི་ཁྲོད་འགྲིམ་མཁན་སུ་ཡོད།
 སྐྱབས་གཅིག་རྒྱལ་བའི་བྱི་རྩེས་བསྟེན་སྟེ།
 ཆོ་གཅིག་སྐྱབ་ལ་གཞོལ་མཁན་སུ་ཡོད།
 བདེན་གཉིས་དབྱུ་མའི་ཟབ་དོན་རྟོགས་ནས།
 ཆོགས་གཉིས་ནམ་པར་གསོག་མཁན་སུ་ཡོད།
 དྲུག་གསུམ་སྒྲོས་པ་རྩད་ནས་བཅད་དེ།
 སྒོ་གསུམ་དགེ་རྩེར་བསྟེན་མཁན་སུ་ཡོད།
 སྐྱབ་བཞིའི་ཆུ་ཆེན་རབ་ཁ་བཀལ་ནས།
 སྐྱབ་བཞི་མངོན་ཏུ་མངོད་མཁན་སུ་ཡོད།
 སྐྱབ་ལྔའི་ཉེན་མོངས་ནམ་པར་བསལ་ནས།
 འབྱུང་ལྔའི་དེ་ཉིད་གཟིགས་མཁན་སུ་ཡོད།
 རིགས་དྲུག་མ་ཆན་སྟེང་ལ་སྒྲོམ་བཞིན།
 བྱིན་དྲུག་མཐའ་རུ་རྫོགས་མཁན་སུ་ཡོད།
 གཟའ་བདུན་དུས་སྐར་ཉིན་ཞག་ཀྱན་ཏུ།
 བོར་བདུན་འཕགས་སྟོང་སྟོང་མཁན་སུ་ཡོད།
 ལྷེ་བརྒྱད་ལྷ་འདྲེའི་ནམ་རྟོག་བོར་ནས།
 ཆོས་བརྒྱད་རྒྱང་ལ་སྐྱར་མཁན་སུ་ཡོད།
 ཨ་ཏོ་ཨ་ཏོ་ཀྱན་གྱིས་གཟིགས་དང་།
 ཆོས་ཀྱི་ཞབས་འདེན་དེ་ན་དེ་འདུག།
 ཀྱི་རྩད་ཀྱི་རྩད་ད་དུང་སོམས་དང་།
 སྟེན་མའི་རང་མཚང་འདི་ན་འདི་གདའ།
 བྱིམ་མི་བཟའ་ཉོག་རུམ་ནས་སྟོར་དུས།
 སྟེན་སྟོན་གཅོད་པ་ཆོད་ལེ་ཨེ་བྱུང་།

རི་མགོའི་དབྱར་རྩ་ཉེས་ཀྱིས་འཐུ་དུས།
 མ་བྱིན་ལེན་པ་ཆོད་ལེ་ཞེ་བྱང་།
 འདོད་འདོད་མ་སྤྱ་འདོམས་ལ་སྦྱོར་དུས།
 ལོག་གཡེམ་ཆགས་འཁྲིག་ཆོད་ལེ་ཞེ་བྱང་།
 མི་དགེ་ལུས་ཀྱི་མི་དགེ་གསུམ་པོ།
 མ་དགོས་སུས་ཀྱང་ཆོད་ལེ་ཞེ་གདའ།
 མ་ལན་སློབ་སླ་མ་བན་དེ་རྣམས་ཀྱིས།
 རྩུན་གྱི་ཆོས་ཆོག་པར་དུ་ཚུར་དུ།
 རུ་སྤྱན་སྤྱ་བྱ་གཉེན་དང་ཉེ་བོ།
 དབྱེན་དང་ཕ་མས་སྤྱ་དུག་མདོ་དུག།
 རུ་ནང་བྱིམ་མཆོས་ཁ་ཡ་ན་ལྷས།
 ཆོག་རྩུབ་མཆོན་གྱི་འཁོར་ལོ་དག་སྒྲོར།
 བ་དང་སྐར་འཕྲིན་སྐད་པར་ལམ་ན།
 དག་འབྲལ་དག་གི་ཀྱལ་ཀ་འཛད་མེད།
 མི་དགེ་དག་གི་མི་དགེ་བཞི་བོ།
 མ་དགོས་སུས་ཀྱང་ཆོད་ལེ་ཞེ་གདའ།
 དགེ་དང་མི་དགེ་འདི་ན་ལྷང་རེད།
 བཅོས་མའི་རྣམ་འགྱུར་ཙམ་གྱིས་ཅི་བྱེད།
 བོད་པར་སྤི་བྱ་བྱང་ཟད་བསྐྱབ་ཀྱང་།
 ཕྱག་དོག་བརྒྱབ་སེམས་མེ་སྤྱ་མཆེད་ཡོང་།
 རིགས་ལ་རང་རྒྱས་ཞེན་ཙམ་བཏོན་ཡང་།
 ཞེ་སྤང་གཞོད་སེམས་ཐབ་རྩོ་བསྐྱེལ་ཡོང་།
 བདེན་དོན་གནས་ལུགས་རང་ངོ་སྤྱད་ཀྱང་།
 གཏི་སྤྱག་ལོག་སྤེལ་ན་བྱུན་གཏིབས་ཡོང་།
 མི་དགེ་སེམས་ཀྱི་མི་དགེ་གསུམ་ཡང་།
 མ་བསྐྱེག་རང་འགྲིག་ལྷ་ཆོར་འདྲོམས་འདུག།

སྐུར་ཞོག་སྐུར་ཞོག་ད་ནི་སྐུར་ཞོག །
འཁོར་བར་ཆོས་མིང་བདག་ས་པ་སྐུར་ཞོག །
བཟའ་དཔོན་དགེ་ཚུལ་བྱས་པ་སྐུར་ཞོག །
ཆོས་ཀྱི་བཟོ་ལྷ་ཐམས་ཅད་སྐུར་ཞོག །
གཡེང་བའི་སྒྲོམ་སྐུབ་དེ་ཡང་སྐུར་ཞོག །
འཆལ་བའི་ཁ་ཏོན་དེ་ཡང་སྐུར་ཞོག །
རྟིང་པའི་གཟན་ཤམ་དེ་ཡང་སྐུར་ཞོག །
ལྷ་ཚུགས་ཁལ་ལས་དེ་ཡང་སྐུར་ཞོག །
རང་ལ་གཅེས་ཤིང་གཞན་ལ་སྤང་བཞིན། །
རང་དོར་གཞན་སྐྱོབ་སྐྱབ་ས་མ་རེད། །
བདག་འདྲིན་མི་ཆོས་འདམ་ལ་ལྷག་བཞིན། །
བདག་མེད་ལྷ་ཆོས་འཁྱོངས་ས་མ་རེད། །
བཟའ་བྱིས་བྱ་ཆས་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་བཞིན། །
འབྲུལ་སྤང་འདོགས་ཐག་ཆོད་ས་མ་རེད། །
མངོན་སྲུང་འཆོ་བས་རྒྱབ་ནས་བཅོར་བཞིན། །
སྟོང་ཉིད་ཡེ་ཤེས་བརྟེན་ས་མ་རེད། །
དག་འདུལ་གཉེན་སྐྱོང་ཐབས་ལ་འབད་བཞིན། །
ཆེ་གཅིག་མངོན་འཛང་རྒྱས་ས་མ་རེད། །
ངན་གཡོ་སྐྱོག་རྩས་སེམས་ལ་བཀང་བཞིན། །
སྲིད་པའི་ལྷང་མཆོར་འདའ་ས་མ་རེད། །

ང་དང་འགྲིག་རྗེས།

ལྷ་མོས་དཀར། (གསེར་ཉ)

རི་ཆོགས་ཉི་མའི་ཁམས་ན་ཡོད། །
ཀུ་ཚུའི་སྟན་ངག་སེམས་སུ་འཕྱོ། །
མཆིན་ཅ་ངལ་བའི་ཉིན་འདི་དག། །
ང་རང་སུ་ཡི་འགྲིག་རྗེས་ཡིན། །
མེ་ལོང་ནང་གི་སྒྲ་ཉག་རེར། །
དམ་ཆོག་མདུད་པ་ཐེབས་ན་ཡང་། །
མག་མོག་ཡིན་པའི་བར་སྒྲང་ལ། །
སྒྲ་འོད་འཕྲོ་རྒྱ་མེ་ཡོད་དམ། །

ཁྲག་ལ་འཐིམ་པའི་ཐ་སྟད་དག། །
མི་ལམ་ནང་ནས་ལྷོག་ལྷོག་གཏུ། །
སྐར་མ་སྒར་བཞིན་དགུང་ལ་ཤར། །
ང་ཡི་རྒྱང་ཁམས་ལྗང་གུར་རྒྱ། །
ཁྲང་ཁྲང་འཕུར་བའི་སྤྱིན་ལམ་ནས། །
ཀུ་ཚུས་ཁངས་སྒྲ་འགམ་པ་ཆོར། །
ང་ཡང་སིག་སིག་འདར་ནས་ཡོང་། །



ཐིག་ལེ་ཐོན་པ།

ཐུགས་ཕུར་བ། (དཀར་མཛེས་)

དབེན་པའི་མི་ལམ་སྐྱོ་བོ་རི་སུལ་ན་བུན་ལ་འཁྲིལ་ཞིང་།
ཅ་སྤང་གཏུམ་མོ་བྱང་སྦྱོར་རང་སྤང་བུམ་ཆུང་གིས་བཅུས་ཏེ།
ཆོར་ཉོག་བྱང་སྦྱོར་དྲངས་མས་མཐའ་དག་གཞུགས་ཅན་དུ་ཕབ་ན།
འདུ་ཤེས་མེ་ལོང་འོད་པོ་སྤང་བས་གང་མཚར་དུ་དབྱི་འདོད།

འཛད་མེད་བུམ་ཆུང་ཁམ་གང་བྱི་གསལ་མཆོད་ཡོན་ལ་བཀྲགས་ཤིང་།
ནམ་ཤེས་ཐིག་ལེ་དམར་པོ་ནང་བཅུད་སྒོམ་ཁང་དུ་བསྐྱེད་ནས།
གསང་བ་སེམས་བྲིས་མ་དེ་ཡི་གེའི་གཤོག་རྒྱབས་སུ་བཏེགས་ཆོ།
བདེ་ཆེན་འདྲེན་པའི་ཆང་མ་རང་དང་མཉམ་མཉམ་ལ་ཡོད་འདྲ།

བ་མོ་ཟེར་མས་བདས་པ་འཆི་བའི་སྐྱེ་ཐིག་དུ་ཕབ་ལ།
ངང་སེར་ཆ་དུ་འཕུར་བ་བཅེ་བའི་སྤང་བརྟན་དུ་བྲིས་ཏེ།
ཆོགས་དུག་ཕལ་བའི་ངོ་བོ་སྟན་ཆོག་ཨ་ལོང་ལ་བརྒྱས་འདི།
གཏིང་ཟབ་སྒོང་ཡངས་རེད་དོ་སྦྱག་ཅེ་ཡང་ཡང་དུ་བསྐྱལ་བྱུང་།

བྱི་དབེན་ནང་ཞིང་ལེབ་མོ་བྱ་གཞི་བྱར་གསུམ་དུ་བལྟས་འགྲོ།
ནང་དབེན་ཡིད་ཀྱི་སྟེ་མ་མགོ་སྦྱགས་གང་མགོགས་ཀྱིས་ལྗེས་འདུག།
དབེན་གསུམ་རྒྱང་བུའི་འགོས་ལ་གསེར་སྦྱག་ལང་ལིང་རེ་འཁོར་བས།
ང་ཡིས་སྤང་སྐྱེ་ཉན་པའི་ན་ཅོག་རིངས་རིངས་སུ་བཏང་ཡོད།

སྐད་ཅིག་གཡོ་བའི་སྦྱོར་པ་རྗེ་མོའི་འཛུམ་གོང་ལས་འཁྱུགས་སོང་།
གསལ་ལ་མི་གསལ་མཆིད་ཅིག་རྗེ་མོའི་སྤྲུལ་འགྲུལ་དུ་བལྟར་སོང་།
དང་གཏུམ་སྒོག་མ་སྦྱོར་གྱིས་བཅེ་འཕྲིན་བར་སྤང་ལ་གཏོར་བས།
མགྲིན་པའི་ཨོལ་མདུད་དག་པའི་སྤིང་བུ་ང་རང་གིས་དགོལ་ཡོད།

ལམ་དུ་ཆས་པ།

ཀྱི་ཕུར་མཆོག་གསུམ། (མཚོ་ལྷོ)

ཞོགས་པར་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་ལམ་ཆས་ཤིག་བྱ་དུས།
ཡིད་ཀྱི་དགུ་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱིན་ཞག་རྒྱ་ཆགས་སོང་།
སེམས་རིས་ཚུག་ཉེར་སྒོར་སྒོར་སྒོར་དུ་འབྱེད་བས།
སྤྱུག་ཚུང་རྟ་པོའི་བང་ཁ་འདས་དོན་ལ་ཕྱོགས་སོང་།

པ་ཡུལ་ཞིས་པ་ནམ་མཁའི་པོ་བྱང་ཞིག་མ་ཡིན།
པ་མ་རྣམ་གཉིས་ལྟ་དང་ལྟ་མོ་ཡང་མ་ཡིན།
ཕུ་རུ་སྤྱིང་སེམས་ཀྱི་དབྱིད་དཔལ་ལ་སྤྱིན་པའི།
དག་ཞིང་ཞིག་ན་ང་ཡི་སེམས་གཞས་ཤིག་ལྷག་ཡོད།

གཡེར་བྲིལ་སྐྱུ་བོ་ཁྱུར་བའི་གཡག་རྩོག་གི་ཟེ་བ།
སུ་ལ་དགོལ་བའི་ཉི་ཟླའི་འཕྱང་འཕྱུལ་དང་འབྲེ།
ངག་གི་བྲིལ་ཚུང་ལྷེན་པའི་རྩ་སུལ་གྱི་གོང་མོ།
ཀྱིས་ཁའི་མཆི་མ་འབྱེད་བའི་བག་མ་ཞིག་རེད་ཨང་།

རྟོག་སྒྲེ་རྟོག་ལ་མ་ཐོགས་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་འདོད།
མགྲིན་པ་མཆི་མས་མ་བརྒྱངས་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་འདོད།
སེམས་ཀྱི་རེ་ཐག་མ་ཆད་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་འདོད།
སྤྱིན་པའི་ལུག་ཁྱུ་དེད་ནས་པ་ཡུལ་ལ་ལོག་འདོད།

ལོ་ངོ་འདི་ཚོར་པ་ཡུལ་ལོ་ཆས་ཀྱིས་མནར་སྐད།
ལོ་ངོ་འདི་ཚོར་པ་ཡུལ་ཉམས་ཉེས་ཀྱིས་བཅོམ་སྐད།
ལོ་ངོ་འདི་ཚོར་པ་ཡུལ་འཕོ་འགྱུར་ཀྱིས་བསྐྱབས་སྐད།
ལོ་ངོ་འདི་ཚོར་པ་ཡུལ་ཨམ་ཕྲག་ནས་རུལ་སྐད།

མི་མོས་དཔའ་སྐད་འཐེན་པ་གངས་མེད་གི་བྱག་དུ།
འཕྲིན་གྱི་གནམ་ས་སྒྲོམས་པ་གཙང་བོ་ཡི་འོ་དོད།
འཕྱུལ་གྱིས་རི་རབ་འདེགས་པ་དུས་སྤང་གི་གཤོག་པ།
སྒྲང་བས་གཙང་བོ་གཤག་པ་སྤྱག་གྲོང་གི་མཚུག་མ།

དུངས་པ་གཙང་བོ་བཞིན་དུ་རྒྱང་རིང་ལ་ཆས་ཐལ།
སེམས་ཀྱི་བག་མ་ཁོ་བོའི་ཞབས་རྒྱུ་འབྲང་ཐལ།
ཉི་ཤར་ཉི་འུག་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་མདོ་ཡི་གཞས་རྒྱུང་།
རྒྱ་རྒྱུ་འཐབ་པའི་སེམས་འགྲུ་ལྷོག་ལྷོག་དུ་གདུས་བྱང་།

པ་ཡུལ་རྒྱུ་ལ་སྤངས་པའི་མར་གསར་དེ་མིན་ཡང་།
སེར་བོ་གསེར་གྱི་མཚོད་མེ་ཡིད་ངོས་ལ་ཉེ་མས་ཡོད།
དེ་ཡི་པང་དུ་བརྟལ་བའི་ནོར་ལྷག་གི་རྩ་གསེང་།
འོད་ཀྱིས་འཁྱུད་པའི་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་དང་འབྲ་འདུག།

རྩ་རྒྱུ་བསེལ་མོས་བགྲས་པའི་ཕུ་རྩ་ཆོའི་ལུས་ངག།
ཡིག་དུག་མཚན་ཁས་བརྟལ་བའི་སྒོ་གསུམ་ལ་འཕོས་ཡོད།
སྒྲིང་དཀྱིལ་པད་མར་འཁོར་བའི་གཡུ་རྒྱང་གི་བསམ་གཞིག།
བྲན་པའི་རྩི་ལ་རྒྱུད་པའི་ཁེར་འཕུར་གྱི་སྒྲག་མོ།

པ་ཡུལ་མེ་ལོང་ངོས་ཀྱི་སྒྲ་གཟུགས་ཀྱི་རི་མོ།
བྲན་པའི་གསེང་ལ་བསྐོས་པའི་ཨོ་ཡིག་དང་འབྲ་རྩེ།
གསང་བའི་གདམས་པ་འབྲིལ་བའི་མཚོད་རྒྱུང་གི་མེ་ལྷེ།
དལ་མེད་སེམས་ཀྱི་དཀྱིལ་ལ་ལེགས་པར་དུ་སྒྲོན་ཡོད།

གཡས་ཅུ་ཚྲིང་དང་གཡོན་ཅུ་ཚྲིང་།

བོད་སྐད་ཀྱི་ལྷ་ (མཆོ་རྒྱལ)

གཡས་ཅུ་གཡོན་ཅུ་གཉིས་ཀ།
བྱིམ་མཆོས་ཚྲིང་མཁར་ཞིག་སྟེ།
ཕུགས་ལས་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་བའི།
འབྲོག་སྟེ་ཆེན་པོ་ཞིག་གོ།

གཡས་ཅུ་འོག་ཀྱན་ཏུ།
རིན་ཆེན་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱན་ཞིང་།
གཡོན་ཅུ་འོག་ཀྱན་ཏུ།
རྟ་ལོ་ལྷག་གིས་བཀང་ངོ།

གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ།
ལྷ་ལ་མཆོད་འབུལ་བྱས་པས།
གཡས་ཅུ་གཉིས་ཀྱི་མཆོ་ལས།
དམངས་ལ་ཞེན་ཅམ་ཐོབ་ཡོད།

གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ།
ཕུགས་ལ་བདག་རྒྱུང་བྱས་པས།

གཡོན་ཅུ་ཕུགས་ཀྱི་རིན་ལ།
སྟོབས་འབྱོར་ཚྲིང་དུ་ཆགས་ཡོད།

གཡས་ཅུ་གཡོན་ཅུ་གཉིས་ཀའི།
འབྲས་འབྲས་ས་ཞིག་ནི།
རྒྱ་དང་འབྱོར་བའི་ཕྱོགས་ནས།
གཅིག་ལས་གཅིག་ལྷག་ཡིན་ནོ།
གཡས་ཅུ་གཡོན་ཅུ་གཉིས་ཀའི།
འབྲས་འབྲས་ས་ཞིག་ནི།

རིག་གནས་པངས་མེད་བརྒྱུར་བ།
ཨ་ན་མ་ན་ཡིན་ནོ།

ཁ་སང་དེ་རིང་འདི་ལ།
གཡས་ཅུ་གཡོན་ཅུ་གཉིས་ཀས།
ཅུ་བ་གཅིག་སྟོན་གཉིས་སྟོ།
མཁར་གྲོང་ཅན་ལ་བསྟེགས་ཡོད།



ཕུ་ཡི་དཀའ་ཁག་སེལ་ཡོད། །
 གྲོག་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཡོད། །
 ལམ་གྱི་དཀའ་སྒྲུག་སེལ་ཡོད། །
 འབྲོག་ཁྱིམ་གྲོང་ལ་སྤར་ཡོད། །

བགེས་པོ་བགེས་མོ་འདི་ཚོས། །
 འོ་སྤྱི་རྩུན་མ་འཐུང་བཞིན། །
 རིག་རིག་གོ་གོ་བཤད་ནས། །
 རང་གི་ཁ་བརྟོན་བརྟེན་འདུག །

གསར་བུ་ལོ་རྒྱུད་དག་གིས། །
 ཐོག་མར་རྒྱངས་འཁོར་འགྲན་ལ། །
 དཔལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཅམ་ཞན་རྒྱུ། །
 གཡོ་སྒྱུ་ཁྲམ་གསུམ་བྲན་ནོ། །

བྱང་ལམ་གཙོད་པའི་རྟ་མོས། །
 ལྷ་ཐང་ཡངས་པོ་བཞག་ནས། །
 ར་སྒོར་རྒྱུད་བྱ་རེ་ན། །
 གཟན་རྩུ་ཁ་ཤས་འགམ་མོ། །

ཀན་པོ་བསམ་ཤེས་དག་གིས། །
 ཐོག་མར་ཉི་མར་ལྷེ་ལ། །
 ལོ་རྒྱུ་ཁ་ཤས་འགོར་རྒྱུ། །
 ཤ་མར་ཙམ་གསུམ་བྲན་ནོ། །

ཀླུ་རིག་གིས་པའི་འབྲོག་ཁྱིས། །
 མགོ་བོ་དང་ཁར་སྤྲད་དེ། །
 ལམ་འགྲོ་རེ་རེར་བལྟ་བཞིན། །
 ལས་དབང་རྟོ་ལ་བཏགས་ཡོད། །

འབྲོག་མོ་ཤ་སྒྲུག་འདི་ཚོས། །
 རྒྱུད་འཕྲིན་སྤང་ལ་ཅེར་ནས། །
 ཁྱིམ་གྱི་འགྲུལ་བ་དག་ལ། །
 ར་ཆང་འབྲེན་རྒྱུ་བརྟེན་འདུག །

འབྲོག་ཁྱིམ་ཁང་ཤར་རེ་རེ། །
 བལྟས་ན་སྤྲོད་བྱ་སྒྲུག་པ། །
 འབྲོག་མའི་འཚོ་བ་གསར་བ། །
 བྲིས་ན་ཆར་རྒྱུ་མི་འདུག །

གངས་སྐོར་ལམ་གྱི་མཁྱེན་པ་བྲིས།

ཨ་ཁི། (མཚོ་ལྷོ)

ནམ་སྟོང་ཟས་སྲ་སྒྲིང་ཡོད། །
ནམ་སྟོང་རྟོག་པས་བཞིས་ཡོད། །
སྲིད་པའི་གངས་ཆན་པང་དུ། །
ལམ་ཆེན་ལམ་ཕན་བརྒྱད་ནས། །
རི་རྒྱུ་རི་རྒྱུ་འགྲུ་མས་བཞིན། །
ཐོར་རྒྱུང་ཐོལ་གྱིས་འཐིམ་ཡོད། །

ང་ལ་ལྟ་དེ་མཁོ་ཡོད། །
ལྟ་ཡི་ཐུགས་རྩེ་མཁོ་ཡོད། །
དད་གསུམ་ལྟན་དུ་སླེལ་ཏེ། །
ལྟ་ཡི་སྤྱན་གྱི་མཐོངས་སུ། །
སྟེམ་པའི་ཁྱུ་གསོལ་རྒྱུ་པ། །
ལན་གཅིག་དར་གཅིག་ག་ལ། །

སྤྱན་གྱིས་དར་དཀར་འཐིམ་ཡོད། །
ཉི་མའི་གྲར་རྒྱུང་ཕུབ་ཡོད། །
གནམ་སའི་འདྲེས་མདོ་ཞིག་ཏེ། །

མ་ཡུལ་སྤྱིང་གི་ས་རེད། །
འགྲུལ་བའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆ། །
འགྲོག་ས་འདི་ལ་ཆགས་སྤྱིད། །

ལམ་ཁར་རུ་བ་མཐོང་ཡོད། །
དགུན་གྱི་སྒྲ་གྲར་མཐོང་ཡོད། །
འགྲོག་པ་ཆན་ཆོན་གཉིས་ཀྱི། །
འཆོ་བ་དྲངས་མོ་ཞིག་གིས། །
ནམ་ཐོ་དགུན་འབྲུགས་ཡིན་རུང་། །
སེམས་ལ་རྟོག་ཞེས་འབྲུལ་འདུག། །

བཟོད་འཁོར་ངང་རྒྱུང་འདྲ་ལེ། །
འཁོར་བདག་རྒྱུང་མ་འདྲ་ལེ། །
ཨ་ཁྱེས་ས་མ་འདྲ་བོར། །

འགྲོ་རོགས་སྤྱན་ཁོ་ཆ་བོས། །
དད་དང་གུས་པ་སྟོང་གིས། །
ལན་གཅིག་སྐོར་ཏེ་ཕྱིན་སོང་། །

ཁྱོད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ལྷ་སྒྲུང་གི་དགུན་ཁ།

མཚོ་སྒྲོན་པོ་ཙོམ་ (ལན་གུ)

1

དགུན་ཁ་འདི་རུ་ང་རང་ཁེར་རུ་མ། །
ཕ་ཡུལ་འདི་རུ་ཁང་མིག་ཞིག་ཏུ་སྒྲོད། །
ཕྱི་རོལ་ཁ་བ་ལེབ་མོ་ལེབ་མོ་བཞེགས། །
འཁྱུག་པའི་ཚག་རྒྱུང་གང་མ་གང་མོ་ལྷང་། །

ཁྱོད་རང་ཙམ་ཞིག་དྲན་ཏེ་ལོག་ཡོང་བསམ། །
སྒྲོད་ཁ་སྒྲོད་ཁ་དེ་རུ་ཡོང་ཡོང་སྒྲུམ། །
དུས་ནི་མི་སྒྲོད་འཁྱུག་ནས་མདུན་གར་འགྲོ། །
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱབ་གཟུགས་ཙམ་ཞིག་མཐོང་རེ་སྐྱེ། །

ཞོགས་ཁའི་ཉི་ཟེར་ཁ་བ་འཐུང་ནས་ཐལ། །
ཁ་བ་དེ་ནས་སྐར་ཡང་བབས་ནས་ཐལ། །
ཁྱོད་ཀྱི་ལོག་ཐེབས་སྒྲུག་པའི་རྒྱ་འདི་གོ། །
ང་རང་ཁེར་རུ་བསམ་ཞིང་ཁེར་མོ་བསྐྱད། །

ཁྱོད་ཉིད་དྲན་གི་ལོ་རབས་དགུན་རྒྱ་འདིས། །
ང་ལ་འཚོ་བ་ངན་ངོན་ཙམ་ཞིག་འཛོག། །
ཕྱི་རོལ་འཁྱུག་ལ་གཙབ་པའི་ཚག་རྒྱུང་དེས། །
སེམས་དེའང་གང་མོ་གང་མོའི་སྤང་བ་སྟེར། །

རྒྱུང་དུས་ཡུལ་ལྷང་དེ་རུ་ཅེ་ཕྱོང་བའི། །
མེ་ཏོག་ལྷང་བ་དེ་ཡང་བརྗེད་དུ་མེད། །

ད་རེབ་བཅེ་བའི་ན་རོ་མཉམ་འབྲི་བའི།
མཛའ་སེམས་དེ་ཡང་ཨེ་མ་གཏིང་དུ་ཟབ།

ནམ་ཀུན་དུས་ཆད་དེ་ཡི་སྐྱེད་ཆལ་དུ།
ཁྱོད་རང་ཡོང་སྤང་ཙམ་ཞིག་ད་དུང་བྲན།
ད་དུས་སོང་ན་གཡས་བསྐྱོར་གཡོན་བསྐྱོར་གྱིས།
ང་ཡི་སེམས་ངལ་ཁྱར་ཏེ་ཕྱིར་དུ་ལོག།

སྤར་ཡང་འཕྲད་ཇེས་ཡང་ནི་མི་འབྲལ་ཅས།
ལྷན་ཅིག་ཡོད་དུས་ལེ་བདའ་ཡང་ཡང་བྱས།
སྐྱེད་སྤྱག་གང་རེག་ཚུགས་ཀ་མི་འཆོར་ཅས།
འཆོ་བའི་སྤྱབ་ལ་གོམ་པ་མཉམ་སྟོབས།

ས་སྟོད་ཅིག་ལ་སེམས་པ་སྟོ་ལོང་དུ།
སྤན་ངག་འདི་ཙམ་བྲིས་ནས་ཁེར་རྒྱང་སྤང།
ཁྱོད་རང་འཕྲད་ཡོང་སྤང་པའི་ཅག་ཅག་ལ།
ཉི་མ་ལོ་ལས་ཨིན་ཙམ་རིང་བ་ལ།

2

སེམས་སུ་ཁྱོད་ནི་ཙམ་ཞིག་བྲན་ཏེ་བསྟན།
བྲན་གདུང་ཁོ་ནས་ང་རང་གདུས་ནས་ཐལ།
དགུན་ཟླ་དེ་ཡིས་ཁ་བ་སེམས་སུ་འབབ།
མཛའ་འཕྲད་མེད་པར་རིང་ནས་རིང་དུ་ཟབ།

དགུན་དེའི་ཁ་བ་བྲན་པའི་འབྲུག་རོམ་འབྲ།
སེམས་ཀྱི་ནང་ལ་གང་མོ་གང་མོའི་ལྷང་།
འཆོ་བའི་སྤྱབ་ལ་ཡང་མོ་ཡང་མོས་སྟེ།

སེམས་པ་འབྲུག་པའི་འབྲུག་པ་རྡོ་རུ་འབྲུལ།

བྲན་གདུང་སེམས་པས་ཐེག་པ་ལྷིད་ཞིག་མེད།
མངོས་པའི་ལང་ཆོ་དེ་ག་གཉེར་རིས་བསྐྱོ།
འཕམ་མའི་དུས་ཀྱི་རླང་གི་གཡོར་གྱ་རུ།
ཁྱོད་རང་ཙོམ་ཞིག་ཞུགས་ཏེ་ཡོང་ཡོང་བསམ།

ཁ་རུ་ཁ་ཐུག་ལྟ་བུའི་ལས་གོ་འདི།
ཁྱོད་རང་འཕྲད་ལ་བསམ་ན་ཨེ་མ་བློད།
ཆེ་གཅིག་ལྷས་གཅིག་འདྲིས་པའི་བརྩེ་དུང་འདི།
ང་ཁྱོད་སེམས་སུ་འབབ་པའི་གཙང་བོའི་ཆབ།

དུས་ཆད་སྟོན་གྱི་བ་མོ་རླང་གིས་རྒྱུ།
བྲན་པའི་ནང་དུ་དགུན་གྱི་ཁ་བ་ཆགས།
པར་པར་འདས་པའི་ཉིན་ཞག་རེ་རེ་ཆར།
ཐ་གྲུ་ཡུག་ནི་ཆས་པའི་སྤྲིང་བ་འཆོར།

ཆེ་གཅིག་སྒྲུག་པའི་ཡུར་དུ་སྤང་བ་འཁོར།
ཡ་ཐོད་སྤེང་དུ་ལག་པས་ཡང་ཡང་རེག།
སེམས་ཆེགས་ཁོ་ནས་གཉེར་མ་གངས་མེད་མཐོང་།
ཁེར་རྒྱང་སྒྲོ་ཡི་གདུང་ཡུས་སེམས་ལ་སྒྲུགས།

ཞོགས་པར་བྲེལ་བྲེལ་འཆུབ་འཆུབ་གྲིས་པ་བྲན།
སྟོད་ཁའི་ཉི་རྒྱབ་རེ་རེ་ཡོང་ཡོང་སྟམ།
པ་གའི་ཉག་ག་དེ་རུ་བཞུགས་ཙེ་ན།
ཁྱོད་རང་འགྲོ་ཁའི་རྒྱབ་གཞུགས་ཙོམ་ཞིག་འཆར།

སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་བྱ་བྱོལ་བ།

འཛི་རྗེ་དཀར། (ར་བ)

མིག་འབྲས་སྒྱུ་མའི་གྲོང་ལ་པར་པར་བསྐྱོར།
སྒྱུ་མའི་གསང་དྲིག་རེ་གཉིས་ཟིན་སྒྲུམ་བྱས།
མི་ཆེའི་ཡལ་འདབ་གཉིས་སུ་སྒྲིན་པ་ཡི།
མེ་དྲོག་དཀར་དམར་བྱུང་ཞིག་ཡིད་ལ་ལྷུང་།

ལང་ཆོ་སོ་མ་བཞད་པའི་གཞོན་ནུའི་ཤ།
རས་རྒྱང་སྒྲེགས་བྱ་བྱི་ཡི་འོག་ན་ལྷས།
སྒྲིག་སྒྲིན་ལང་ལོང་འཐེབས་པའི་རུ་གྲོང་ནང་།
དབུ་ལ་སེར་ཐིག་ལྷུང་བའི་སྒྱོ་ཉམས་འཁོར།

གདོད་མའི་ས་རྒྱལ་འཐེབས་པའི་མེ་ལོང་ནང་།
ལྷས་འདི་བྱི་ནང་མེད་པར་བརྩམས་པའི་ཆོ།
ཐུན་མིན་རང་ལ་བདོག་པའི་སྒྲོ་གཤོག་གཉིས།
ཤོག་སྒྱུ་བད་པོ་བཞིན་རུ་ལྷས་འདུག་ཨང་།

མིག་ཚུ་ཤམ་ཤམ་འཐོར་བའི་སྒྱི་ལྷགས་འདི།
ངམ་ནག་གོག་རོང་ལྷུང་བའི་སྒྱོ་ཉམས་ལ།
ཤེས་རབ་མེ་ལྷེ་ནག་པོའི་དབྱིངས་ལྷགས་ཆོ།
མི་ཆེ་བྱུར་གསུམ་བྱས་པའི་འདོད་སྒོ་འཆར།

ཁ་དོག་འཛིན་བཟུང་བལ་བའི་ཀྱང་ལྷེབས་སུ།
སྒྲིག་པ་བཟུང་གཏམས་པའི་སྒྲོམ་གྱི་རྒྱ།
མི་སྒྲིག་གུ་མ་གྱུ་རུ་བཞུར་བ་ན།

དགེ་ཚོས་དུར་ས་བསྟེགས་པའི་སྲིད་པ་སྒྲིལ།

ཉལ་ཐུལ་དྲེག་པ་བཅེགས་མའི་སྒྲོང་རིམ་དུ།

རྒྱང་རིང་འདུན་མ་རུམ་པའི་སྒྲོང་ང་ཞིག།

རིམ་བཞིན་གཉིད་ལྷོག་བརྒྱབ་པའི་ཤུགས་ལས་ཐོན།

སེམས་གཙོང་སྤྲ་ར་གཟེང་བའི་དབྱིབས་སུ་འཕོས།

སྒྲིང་ལ་སེམ་པར་འཛེར་བའི་ཁྲ་འོད་དེ།

དོན་ལྡན་སྒྲོང་དུག་ཉལ་བའི་གོ་རིམ་ནང་།

སྒོ་མཆིན་སྒོ་མ་དུ་བཟུང་བའི་སྒྲོག་གུ་ནི།

རྩ་ཆེའི་ཟིལ་བ་དག་དང་ལྷན་དུ་འཕྱོར།

སྒྲིག་པའི་སྒྲོང་ལས་བཏོན་པའི་ཁྲག་གི་མདའ།

མཉེན་འཇམ་ཤ་ལྷགས་བར་དུ་རྒྱ་བ་ན།

ཁྲག་གི་དབུ་བ་ཚོམ་ཞིག་དང་ཁར་ཐོན།

རིག་པའི་ལྷན་ཆ་སྤྲ་མོའི་ནང་ནས་གྲོལ།

སྤྲ་རར་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱའི་ནང་།

སྒྲ་གྲིས་སྒྲིང་ལ་ཡང་ཡང་བསྒྲུན་པ་ཡིས།

བར་ཤ་དམ་དུ་བཅིང་བའི་སྒྲོག་གུ་དེ།

འོད་ཐིག་རུས་པ་སྤྲ་མོས་ཐག་གེར་བཀྲོལ།

ལག་རྒྱང་འཁྱུག་པས་གདུང་ན་བར་ལ་བསྒོ།

ལྷོ་བ་ལྷོགས་པས་མནར་ན་འོ་སྤྲི་འཕྱང་།

སེམས་པའི་སྒྲོག་གུ་གྲོལ་བའི་མི་ཕོ་དེ།

སྒོན་པའི་སྒྲུན་ལ་སེམ་པའི་འོད་ཐིག་འབྲ།

དབྱར་དུས་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་དན་པ།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ལྟར་པ། (མཚོ་བྱང་)

རྩ་ལྷང་མེ་ཏོག་གོས་སུ་བྱས་པའི་རི་ལུང་ན་མ་མཁའི་མཐའ་ཏུ་བསྟེགས།
 དྲངས་གཙང་རྩ་ལྷང་འབབ་རྒྱན་རིང་མོས་ཏུ་སྡེ་མང་བོ་དྲར་གྱིས་བཀལ།
 སྤྱིན་དང་ལྷག་ལྷུའི་དབྱེ་མཚམས་དཀའ་བའི་རི་བོ་མཐོན་པོའི་བསྟར་ཐེང་བསྟེགས།
 བསེལ་འདམ་རྒྱང་བྱས་སེམས་པ་བསྐྱལ་ཏེ་དན་ཏོག་སྤྲོ་ཆོགས་རི་མོ་འབྲི།

ཉལ་ཁར་བསྟོན་པའི་མཚོད་རྒྱུ་ཁ་ཏུ་ཆེ་སྟོག་དུ་མ་གཉིད་དུ་ཡུར།
 དུད་རྟེན་ཆགས་པའི་རས་ཐང་དེ་ཡིས་མི་རབས་དུ་མའི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད།
 ས་རྒྱལ་ཁུར་བའི་པོ་ཏི་མེར་པོས་ཁེར་རྒྱང་སྤང་བ་རྒྱང་ལ་བསྐྱར།
 བདག་ཞེན་བྲལ་བའི་གསོལ་འདེབས་དག་ནི་གཤོག་པ་ཐོགས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་བསྟེགས།

ན་སོ་སྤུ་བའི་བྱིས་པ་སྟོར་ཞིག་སྤང་ལུང་དག་ཏུ་ཆུ་ཅིད་བྱེད།
 རི་སྤུ་གཏོང་བའི་ན་གཞོན་དག་ནི་མེ་ཏོག་མགུལ་རྒྱན་སྟེན་སུ་འབྱུལ།
 གཟུང་སྟེགས་བསྐྱར་བའི་ཀན་པོ་དག་ནི་སྤྲོ་སྟོར་བྱུང་དེ་ཉི་མར་ལྷེ།
 ན་མ་མཁའི་མཐའ་ཡི་སྤྱིན་པ་ཐར་ཐོར་ཆེད་དུ་ལྷང་མོར་ཐེབས་སམ་ཅི།

ལྷན་འདབས་བརྒྱུད་པའི་སྤྱི་མི་རེ་བྱང་ཁ་ཕྱོགས་མེད་པར་གང་ཞིག་འགྲོ།
 ལྷགས་རྩེས་འདེད་པའི་རྩི་བོ་དག་ནི་སྟོ་མཚམས་འགྲེང་སྟེ་རྒྱང་ལྷ་བྱེད།
 འོ་མ་དགྲོགས་པའི་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གདོང་ལ་རེ་བའི་འཛུམ་མདངས་རྒྱས།
 ཐབ་མགོར་བཅུགས་པའི་ཁོག་མའི་ནང་དུ་གང་ཞིག་གདུས་ཏེ་གཞོབ་རི་འབྱུལ།

ཆོན་མགོར་དབྱངས་པའི་སྒྲུ་དེ་རུ་བྲི་ཞིམ་སྒྲངས་པ་བར་སྒྲུང་འགྲོ།
བྲིམ་མི་འདྲིམས་པའི་དགོད་སྒྲུ་སྒྲན་མོས་རུ་སྒྲེ་སྒྲུག་པོའི་སྒྲིང་འདགས་དགྲོགས།
འབྲུ་མར་སེར་པོའི་ཁ་ཞག་གྱི་ལེར་འོ་རྩ་མངར་མོ་མང་ཅམ་མཆོད།
ཕིར་གྲིས་མ་བྲིས་ཡིད་འོང་པ་ཡུལ་ཡི་གེར་བསྐྱབས་ཏེ་སྒོན་ཐབས་བྲལ།

རང་གི་སྒྲོབ་ཕྱག་ཆར་ནང་སེམས་བསྟན་པ།

འབའ་བྱ་སྒྲུང་། (བེ་ལིང་)

ཆོ་སྒོན་ལས་འཕྲོ་ཡི་ལྷག་འཕྲོ་ཡིན་ནམ།
སྒྲིས་དབང་སྒྲུབས་འགྲིག་གི་འཕྲད་པ་ཅི་འཆ་ལ།
ད་ལོའི་སྒོན་མཚུག་གི་ཉེན་མོ་ཞིག་ལ།
གཅེས་ཕྱག་སྒྲོར་ཞིག་གི་བདག་པོར་གྱུར་བྱེན།

མིག་བྱང་གོར་གོར་ཅིག་ཁོ་བོར་ཅེར་ནས།
མཚུབ་མོ་གང་བསྟན་ནི་ཤར་དུ་འདོད་ཞིང་།
ཀན་གྲིས་ཅི་བཤད་ནི་བདེན་པར་འདྲིན་པའི།
བསམ་མེད་གཅེས་ཕྱག་ཆོ་སྒྲིང་དུ་སྒྲུག་པ།

སྒོན་བྱོན་དམ་པ་སྒྲུས་འཆད་ཐྱོང་མེད་པའི།
སྐད་ཆ་ལྷག་མ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་མེད་མོད།
པ་མ་དགེ་ཀན་ཆོས་ཁོ་བོར་བསྟན་པའི།
རྒྱ་འབྲས་བྲང་བཞག་གི་ལམ་ཞིག་སྒོན་ནོ།

ཁྱོད་ཆོའི་སྒོ་ངོ་ནི་བྲི་མེད་དྲངས་གཙང་།
མི་འདོད་དོན་གཤམ་ནི་ནམ་འཕྲད་ཆ་མེད།
མི་ཆོའི་ལམ་ཐག་ནི་ཏ་ཅང་རིང་རྒྱུ།
རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས།

མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བ་དགོས་མི་འདུག།
ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྒྲུབ་ཀྱང་མི་དགོས།
གཡོ་སྒྲུ་ཁྲམ་གསུམ་གྱི་གདོང་འབག་མེད་པའི།
བྲིས་པ་ཡ་རབས་ཤིག་ཆགས་ན་ཆོག་གོ།

ད་ནི་འདི་ཙམ་གྲིས་ཆོག་པར་བྱ་འོ།
ཤུལ་གྱི་ཉི་མ་ནི་རིང་ཙམ་ཡོད་པས།
དེ་དུས་སྐྱེ་འཕྱུང་དུ་ནང་སེམས་བསྟོན་ནས།
བརྗོད་འདོད་སྐད་ཆ་དག་ཁ་གསལ་བྲས་ཆོག།

མཆོ་ཐོན་པའི་གཡས་ཀྱི་གཡོན་ཀྱི། (སྟན་ཆོས།)

མདོ་སྨད་ཉི་ཅུ་ལྔ་ (ལན་གྱི་)

སྟན་པོ་གསེར་ཆེན་གྱི་དེ་ཆེ་ནས་བཏྲས་པ།

དབྱར་ལྗོངས་སུ

སྟག་སྒྲིན་དང་ཟེལ་བ་འདྲེས་མའི་བར་གསེང་བསྟེགས་ནས

བསེལ་སྒྲུང་དང་ཉི་འོད་སྟེབས་པའི་རྫོང་ཁོལ་འཁྲོལ་གྱིན

མཆོ་ཐོན་པའི་གཡས་གཡོན་ལ་རྒྱུང་ལྷ་བྱས་ཆོ

དྲངས་གཙང་གི་མངོས་སྟག་མ་ལུས

མཐོང་སྒྲུང་ལ་དལ་གྱིས་བབས་ཡོང་བའི་སྟོ་བག་འཕྱོ

བྱན་པའི་སྒྲུང་ངོར་རང་ཉིད་མགར་སྟོང་བཅན་ཡིན་འདྲའི

དཔའ་སྟོབས་དང་གདུང་བྱུག་མཉམ་དུ་འཕྱར་ཡོང

མདོ་དབྱས་མཐོ་གཞོངས་ཀྱི་སྒྲུལ་ལམ་རིང་མོ

སྟུང་ཐག་ཅིག་དང་འདྲ་བར

ལྷ་ཡུལ་ནས་མི་ཡུལ་དུ་བསྐྱོངས་ཡོད་པ་འདྲ

མི་ཡུལ་ནས་ལྷ་ཡུལ་དུ་འཐེན་ཡོད་པ་དང་མཚུངས

དངོས་ཐོང་དཔོན་སྟེལ་གྱི་རྒྱུངས་འཁོར་དག

དབྱུགས་རྩལ་ཏུར་གྱིས་ལེན་བཞིན

ཉི་མ་ལྷ་སའི་ཕྱོགས་སུ་བཞུར་གྱིན་པའི་ནོར་ནག་གི་བྱུ་ཞིག་དང་འདྲ

མཆོ་སྒྲུང་གིས་ཡོམ་ཡོམ་སྟུལ་གྱིན་པའི་ཀེ་ཆེའི་མེ་ཉོག་གི་མངོས་སྟག་དང

དེའི་རྒྱབས་ཐོང་ལྷ་བྱའི་གཉེར་རིས་ཀྱི་བར་གསེང་རེ་རེ་ན

རེས་གསལ་རེས་སྒྲུང་གིས་མངོན་ཡོང་བ
ངའི་ཡུལ་མི་ཚོར་དབང་བའི་ཁང་མིག་ཚུང་ཚུང་དག་ཡིན
ཁང་མིག་གླིང་བཞི་མ་དེ་དག
ཞིང་ས་ནར་མོ་མ་དེ་དག
ཁོ་ཚོས་ཡིད་འོང་གི་སྒྲ་ནག་དང་ནོར་བྱུར་བརྗེས་ནས
གཏན་དུ་རྟེན་བྱུང་བའི་ལོག་མལ་དུ་སེམས་ཡོད
ཁོ་ཚོས་དགྲེལ་ཡངས་ཀྱི་བྲང་ཁོག་དང
གཡའ་དྲངས་ཀྱི་ལྷག་བསམ་ལ་བརྗེས་པའི
མཐར་ཐུག་གི་སྤྲུགས་འབྲས་སུ་བསྐྱངས་ཡོད

བསེལ་སྒྲུང་གིས་བདག་གི་སྒྲ་ལོ་ཤད་ཀྱིན
ཉི་འོད་ཀྱིས་བདག་གི་མིག་མདངས་སྒྲོག་གིན
དབྱར་དུས་ཀྱི་ནམ་ཟེར་འཁྱུར་བག་ཚོད་པའི་ངམ་ཁ་ནས
སྒྲུག་པ་དུམ་བུ་ཞིག་གིས
བདག་གི་མཐོང་ལམ་བསྐྱབ་ཡོང་འདྲའི་འཁྱུལ་སྒྲུང་གིས
ང་རང་རེ་ཞིག་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་སྤྱིན་པའི་མངལ་ལས
སྐར་ཡངས་ཆེན་ཀྱི་པང་ལ་དལ་གྱིས་བཞག་པ་དང་འདྲ་བུང

བདག་གི་ལང་ཚོ་འཕྱུམ་སའི་འབྲོག་ལྗེ་ཆེན་པོ།

མཚོ་སྒྲུང་གིས་ཡོམ་ཡོམ་སྒྲུལ་ཁྱོད་བའི་སྒྲ་རྒྱན་རོག་རོག་དག་དྲན་ཡོང་ན
ཁ་ཆར་གྱིས་དམིགས་མེད་དུ་གཅོས་པའི་ནོར་བྱུ་དང་ལྷག་བྱུ་རྣམས་དྲན་ཡོང་ན
ད་ལྟ་སྟོང་སངས་སིང་གི་མཚོ་མོའི་འགྲམ་ངོགས་སུ
ཅི་ཡང་མི་འདུག་འདྲའི་ཁེར་རྒྱུང་
ཁེར་རྒྱུང་གི་ན་རྒྱུག་སེམས་ཀྱི་བྲག་ཅར་ངང་གིས་འཁོར་ཡོང

རྟོན་ནག་གི་མེ་འདམ་གྱི་ཁྲོད་ནས
 མེ་རྟོག་གི་མཛེས་སྒྲུག་ཟེར་བ་དེ
 ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པར་ནར་སོན་ཡོང་བའི་ང
 གཡང་དཀར་གྱི་འབའ་སྒྲའི་ཁྲོད་ནས
 རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ལུ་གུ་དག
 མི་ཆེད་གཏན་གྲོགས་སུ་རྫོམ་ནས་ཡོང་བའི་ང
 དེ་རིང་ངས་རང་གི་ལང་ཆོ་ནི་མེ་རྟོག་ལས་ཀྱང
 ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའི་གནས་ལུགས་འབྲེལ་ཤེས
 མེ་རྟོག་ལས་ཀྱང་ཆོ་སྟོག་ཡིད་དུ་འོང་བའི
 དུང་ཞེན་གྱི་རོལ་དབྱངས་སྒྲིག་ཤེས

འབྲོག་སྟེ་འདིའི་དུས་བཞི་དང་ལོ་རྒྱ་རིང་མོའི་ལྷོ་བས་ཁྱུག་ལ་འབྱར་ནས
 ང་རང་གཉིད་ལས་མ་སད་པའི་བྱེད་དམར་འབྱར་ཞིག་དང་འདྲ་བར
 སློབ་གྲུའི་སློ་ཐེམ་སྟེག་མི་འདོད་འདྲའི་དུངས་འདུན་ཡང
 ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྩ་ཐང་གི་ལྷིང་འཇགས་འདོར་མ་བཟོད་པས་མིན
 བ་མེས་དག་གི་གོམས་སྟོལ་ལ་ཕྱག་ལྷུག་གཏོང་མ་འདོད་པས་ཀྱང་མིན
 འཁྲིང་སེམས་དང་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་བཏབ་པའི
 ཨ་མའི་འཇུ་མ་མདངས་འབོར་མ་འདོད་ཅམ་ཡིན
 ལུ་ཁའི་ཉི་ཟེར་གྱིས་བདག་སེམས་ལ་སྒྲོ་ཤས་བསྒྲོ་ངེས་པ་བཞིན
 ཨ་མའི་འཇུ་མ་མདངས་བོར་སོང་ཆོ
 མི་ཆེད་ཁ་ཕྱོགས་རྟོན་སོང་འདྲའི་ཞེད་སྒྲུང་གིས
 ལྷས་འདབས་སུ་བེད་འཆོ་རུ་འགྲོ་དུས་ཀྱང
 དུངས་པའི་ཕྱིར་མིག་གིས་འཆོ་ས་ཁོན
 ཨ་མ་དང་མོའི་ཉི་འོད་ལྷ་བུའི་འཇུ་མ་མདང་རྫོན་མོ་ཡིན་པ་དྲན

ཨ་མའི་འཇུ་མ་མདངས་ཁྲོད་ནར་སོན་ཡོང་བ

འབྲོག་སྡེ་ཆེན་པོ་དེ་ཉི་འོད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་དུས་བཞི་བཟའ་ཡོང་བ་བཞིན
དཀའ་ངལ་དང་སློུ་ཤས་ཀྱིས་མ་བསྐྱད་པར
ཆེས་དྲངས་གཙང་གི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་མཁའ་དབུགས་དང་འབྲེ་བར
ང་རང་རྩ་ལོའི་བྲང་ཁར་འབྱར་བའི་ཟིལ་ཐིགས་ཤིག

མུ་མཐའ་བྲལ་བའི་རྩ་ཐང་ཆེན་པོ་དེ
ལང་ཆོའི་ཉྐབས་ཁྲག་ལ་མི་ཤོང་འབྲའི་སྡོངས་ཆེན་པོ་དེར
པ་ལགས་ཀྱིས་མཚོ་སྒོན་པོའི་སྒྲ་ཕྱགས་ཀྱི་འབྲོག་སྡེ་ཆེན་པོ་ཞེས་འབོད་ཚུང་ནའང
ཉི་མས་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྒྲ་ཆན་དག་གི་ཐབ་ཤུལ་ན
ཆར་བས་སྒོན་མི་བཟོད་པའི་རྩོམ་དག་ཤ་མོ་བཞིན་སྒྲིས་ཀྱིན་ཡོད་ཨང

རི་སྲིད་རྟིང་རལ་དུ་འགྱུར་མི་སྲིད་པའི་ཨ་མའི་འཛུམ་མདངས་ཁོ་ན
རྒྱང་བྱས་གཡོ་མི་རྒྱས་ཤིང་ཆར་བས་བརྟོལ་མི་ཐུབ་པའི
བདག་གི་ལང་ཆོའི་འདབ་ལོ་རྒྱས་པའི་ཉི་འོད་ཡིན

དགའ་ལྡན་ལྟ་རི།

རི་འགོ་སྒྲག་དང་གངས་ཀྱིས་བཟུང་བའི་རྩམ་ཟིལ་དང་གཟི་ཉམས་མེད་རུང
ཁྲོད་ཀྱི་ཐོང་འོག་ནས་བྱ་རབས་ཆ་རྒྱད་མང་དུ་འཕྲོས་ཚུང་པའི
ཁ་སང་གི་ས་སྒོད་ཅིག་ལ
བདག་གི་ཉྐུ་ཁྲག་དམར་བོའང་ཁྲོད་ཀྱི་ངང་རྒྱད་ལྷགས་པའི
ལྷ་རིལ་གཙང་འགམ་ནས་འཕྱོར་བའི་ལྷས་ར་སྒྲག་པོ་དེ་སྤོང་ཐངས་རེར
ལོ་ན་བཟེས་པའི་ཨ་མའི་འཛུམ་རྒྱུད་གི་ནང་ན
བདག་གི་རྒྱུ་དུས་ཀྱི་ལང་ཆོ་མ་རྟིད་པའི་འདབ་ལོ་གྲོལ་ཡོད

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་དང་ལོ་རྒྱུའི་ཆས་གཉེར་ཡོད་ཆད

ཁྱོད་ཀྱི་ཐོང་འོག་ན་བག་ཡོད་ཀྱིས་བཟུར་གྱིན་པའི་གཙང་བོ་དེས་ཁྱུང་ནས་
མ་གཤིའི་མཆོ་ཆེན་དུ་འདྲེས་གྱིན་པ་
ངས་ད་དུང་ག་ལ་བརྟེན་ཨང་

བདག་གི་ལང་ཆོ་ཁྱོད་ཀྱི་འགྲམ་ངོགས་ནས་འབྲས་པ་ནང་བཞིན་
བདག་གི་ཆེ་སྟོག་ཁྱོད་ཀྱི་ངང་རྒྱད་ལས་རྟེན་པ་ནང་བཞིན་
ནམ་ཟླ་སྟོན་མཐུག་ལ་སླེབས་པའི་དུས་ཆོག་སུ་
མ་གཤིའི་མཆོ་ཆེན་ཀྱི་དྲངས་གཙང་དང་མངའ་ཐང་ཁྱུང་བའི་
ཉ་མོ་ཁྱི་སྟོང་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་གཞུང་རྒྱད་གཤེགས་ཤིང་མགོ་ཁྱུངས་བསྟེགས་ཏེ་
ལྷ་རིའི་ཐོང་འོག་ནས་ཆེ་སྟོག་ཁྱི་འབྲམ་གྱི་ལོག་མལ་འཆོལ་བ་
བདེ་སྦྱིད་དང་ཞི་བདེར་སྟེག་པ་ཙམ་མ་ཡིན་
གཅེས་སྤང་དང་མངའ་ཐང་བསྦྱིད་འདོད་པ་ཙམ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ་
རྒྱ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཙམ་ཆེ་སྟོག་གི་འབྲུང་ཁྱུངས་སུ་འདོད་པས་ལོས་ཡིན་
དེ་བོ་ཁྱོད་ཀྱི་མངའ་འོག་ཞི་བདེའི་དག་ཞིང་དུ་བསྐྱོམ་པས་ལོས་ཡིན་

འདི་ནི་བདག་གི་ཆེ་སྟོག་གི་ལྷ་གྲུ་འབྲས་སའི་དགའ་ལྷན་ལྷ་རི་ཡིན་
འདི་ནི་བདག་གི་ལང་ཆོའི་ཉ་མོ་འབྲུག་སའི་ལྷ་རིལ་གཙང་བོ་ཡིན་

རྟ་ནག་མའི་གཙང་བོ་ཟེར་བ་ཞིག་

ཡིད་དུ་འོང་བའི་གཏམ་རྒྱད་ཅིག་གི་རྩ་མ་ད་དུང་གནས་འདིར་ཆད་མེད་ནའང་
མོ་ལོ་བཙོ་ལྷར་བྱད་མ་ཐག་པའི་བུ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་གནས་ལ་བྱད་སོང་སྐད་
སེམས་རྟེན་དུ་ཉར་ཞིང་དད་རྟེན་དུ་བཙོལ་བའི་དྲན་པའི་སྦྱེལ་མ་ཉིད་ལ་
དྲངས་གཙང་གི་གཙང་བོ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་བྱས་ནས་གཞན་ཡུལ་བསྟེག་སོང་སྐད་
སྐད་བྱངས་ཀྱི་ཁྱོད་ནས་ཉན་ན་ཐོས་སྲིད་པའི་གཏམ་རྒྱད་དེ་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལྟེབས་སུ་སྦྱོན་དགས་པའི་ན་རྒྱུང་གི་བུ་མོ་དེ་

ཁ་པར་གྱི་སྐད་ལམ་བརྒྱད་ནས
བར་ཉག་གི་སྒྲེ་མོ་བསྟེགས་ཏེ
ཁྱོད་གྱི་སྐད་ལམ་དུ་ཆེད་དུ་བསྐྱོན་པར་མ་གྱུར་ནའང
ལོ་ལྔའི་དུས་རྒྱུད་གིས་ཁྱུར་ཞིང
ཉིན་མཚན་དཀར་དོགས་སུ་བཀལ་ཏེ
མཚན་མོ་པོ་ཙམ་གཙང་གི་ཁ་དོག་ཁྱོད་འཕྲིམས་སོང་བ་བདེན་ནམ

ཞོགས་པར
སྟོག་པ་གཡང་ཤམ་བྱས་ནས་སྟོན་བྱད་པའི་ཀན་པོ་དེ
བྱ་མོ་དེའི་མི་བདག་ཡིན་ནམ་ཅང་ཤེས་དེའི་རྟ་བདག་ཡིན
སྟོ་ཁྱིའི་རྟ་ལོག་གི་ཁྱོད་ནས་ཐོན་ཡོང་བའི་སྐྱ་མི་དེས
སྐར་ཡང་རྟ་ནག་མའི་གཙང་བོ་ཟེར་བའི
ཐུ་ཕན་རྟ་རྩ་ཅམ་ཞིག་གི་འགྲམ་དོགས་བརྒྱད་དེ
བྱད་སོང་བའི་རྒྱུ་གཞུགས་ཀྱི་རི་མོ་
མཚན་མོ་པོ་ཙམ་གྱི་སྐར་མདའ་ཞིག་ས་ལ་ལྷུང་བ་དང་མཚུངས་ཨང

རྟ་ནག་མའི་གཙང་བོ་ཟེར་བ་ཞིག
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གསལ་སྐད་ནས་དྲངས་གཙང་གིས་བཞུར་ཡོང་རྗེས
མི་ལམ་མིན་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་བར་སྐར་བསྟེགས་སྟེ
མདོན་རྒྱུད་གིས་ཡལ་སོང་བ་ནི་སྐར་མདའ་ཞིག་ཡིན
རྒྱ་ལག་སྐད་སྟོག་གིས་བཅིངས་པའི་རྟ་མོ་ཞིག་གིས
རང་ཡུལ་བསྟེགས་ཡོང་བའི་དྲན་ཤིང་གི་སྒྲེ་མོར
མི་སེམས་སྐྱལ་སྐྱེ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་མཛེས་སྟླག་བསྐར་ཡོད་པ་ནང་བཞིན
ཉི་ལུང་དང་དུས་ཆེགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོགས་སུ
འཆོར་སྐད་ལྷང་ལྷང་གིས་གྲགས་བཞིན་པ་གསན་ཞེ་བྱུང

གནས་མོ་ཞིག་གིས་རང་ཡུལ་དྲན་པའི་དྲན་གདུང་གི་མིག་རྒྱས་གཙང་བོ་བྱུང་མི་བྱུང་
 ཉ་མོ་ཞིག་གིས་རང་ཡུལ་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་སྒྲོ་སྒྲུག་གི་དབྱངས་ཉ་མོས་
 ཉ་ནག་མའི་གཙང་བོ་བྱུག་ཏུ་བརྩུག་ཐོང་བ་བདེན་ནམ་
 ཡོད་ཆད་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ལ་དངོས་ཡོད་དུ་སྤང་བའི་གོང་ཁ་ནས་
 ཡོད་ཆད་ཉ་ནག་མའི་གཙང་བོ་བཞིན་ཡལ་གྱིན་པའི་རབ་ཁ་ནས་
 བདག་གིས་རྒྱང་རིང་གི་ཁྲོད་དྲན་ཡོང་
 ཉ་མོའི་མིག་སྒྲ་དང་འཆར་སྒྲ་ལྟ་བུ་གི་འདས་སོང་དེ་དྲན་ཡོང་

བྱ་སྤྱོད་མཆོར་བ་རི།

ཞི་བདེ་ཞེས་པ་འདི་ན་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བའི་དྲུངས་སྤང་གིས་
 ངས་ཅི་ཞིག་རྟོག་བྱུང་བ་འདྲ་
 དག་ཞིང་ཟེར་བ་དེའང་འདི་ན་གནས་པའི་སྒྲོ་དགའ་ཡིས་
 ངས་ཅི་ཞིག་བོར་ཟེན་པ་འདྲ་
 ང་རང་བཟེ་ཞིང་མགུ་བའི་མིག་བྱུང་དང་བཅས་
 ལུས་ཀྱི་ཚ་ལམ་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲུལ་དུ་བརྩུག་ན་སྤྱོད་བྱུང་
 མཆོར་བ་རི་ཞེས་པའང་རི་བོ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་
 ཆོ་སྒྲོག་ཁྲི་སྒྲོག་གི་སྤང་བོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ངས་དོན་བསྐྱེད་ན་
 མཆོར་བ་རི་འགྲུལ་གྱིན་འདུག་
 མཆོར་བ་རིས་ང་རང་སྒྲུལ་གྱིན་འདུག་

ང་རང་དངོས་ནས་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་བསམ་བྱུང་
 དེ་ལས་ཀྱང་འབབ་རྒྱ་བྱུང་ན་བསམ་ཡོད་
 ཆོ་སྒྲོག་ཁྲི་སྒྲོག་གིས་བདག་ཏུ་བྱུང་པའི་
 བྱ་ལྟ་འདི་དག་གི་འཕྱར་སྒྲོད་དང་འབབ་ཡོམ་ལས་
 ད་གཟོད་མཆོ་སྒོན་པོར་ལྷབས་སྒྲ་བསྐྱངས་བྱུང་བ་ཞི་ཡིན་

མཆོར་བ་རི་མཆོ་བྱ་ཁྲི་ཕྱག་གི་འབབ་ཐང་ཡིན་པས
བདག་གི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་མཆོ་མོ་སྒྲོམས་ཡོང་བ
མིག་མདུན་ན་མཆོ་སྒྲོན་པོ་ན་ཟུག་གིས་འབྱེལ་ཡོད་པས་ཡིན་སྲིད།

རྟོན་རྒྱ་ཁམ་པ་སྒྲོ་རིང་།

དབྱངས་འགྲོས་ཀྱི་ཀྱའི་གདངས་དབྱངས་དང་འབྲེས་ནས
རྒྱང་རིང་ལ་བཞུར་གྱིན་པའི་གཙང་བོ་ཁྱོད
འོད་སྒྲོང་འཆོར་བའི་ཡབ་མེས་ཀྱི་མགོ་ཁྲུངས་གང་ན་ཡོད་པ་མི་དྲན་རུང་
ལྷུང་ལྷུང་གི་འབབ་སྒྲངས་ཕྱ་མོར
ཆོ་སྒོག་ཁྲི་སྒྲོང་གི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ
ཞི་དུལ་གྱི་བཞུར་རྒྱུན་དེ་མཐོང་ཡོང་ན
ངས་གཤིས་འཇམ་གྱི་བྱ་མོ་ཞིག་དྲན་ཡོང་ཞིང་
བྱ་མོའི་ཉི་འོད་ལྷ་བྱའི་བཅེ་བ་ཡང་ཡང་དྲན།

ཁྱོད་ཀྱི་འགམ་རོགས་བརྒྱད་ནས་གང་ཞིག་ལ་འགྲོ་དུས
བདག་གིས་སྤར་ཡང་གླིང་སྤྱང་དུ་གློ་དང་མགོ་བོ་བསྐངས་ནས་འཆོལ་དགོས་བྱུང་
ཁྱོད་རང་ལྷ་སྤྱང་བཞིན་རྒྱང་ཐག་རིང་བོ་མི་འདུག་ནའང་
ད་ལྟ་བདག་དང་རྒྱང་བཞེད་ནས་བཞུར་གྱིན་པ་འདིས་
ང་ལ་ན་ཟུག་དང་བཅེ་གདུང་གི་ཆ་ཁ་ལྷན་དུ་སྤྲན་བྱུང་
ཅི་ཞིག་ཐོར་སོང་འདྲའི་ཞེ་སྒོ་རུར་བོ་
མདུན་དུ་བཞུར་གྱིན་པའི་ཆོ་སྒོག་འདིའམ་
འགག་ལ་ཉེ་བའི་དབྱགས་རྒྱུན་དེ་ནང་བཞིན་
གང་ཞིག་ནས་འགོ་ཚུམ་པར་སྤེལ་ཤ་འཐུ་བཞིན་རྒྱག་ཅིང་
སྤར་ཡང་གང་ཞིག་ནས་མདུག་བསྐྱ་བར་

སྤྲོད་ཀྱི་འགྲེམས་ཀྱི་ན་འགྲོ་བཞིན་པ་མཐོང་ན
 ངས་ལྟན་གྱིས་འབྲིལ་བའི་གཡུ་མཚོ་དེའང་མིག་ཚུ་རྟོག་གཅིག་ལ་མཐོང་སོང་
 རྒྱུ་སྟག་གི་མིག་ཚུའི་མཐའ་ན་མཚོ་བྱ་དག་ལ་སྤྲོད་པ་འཕྱར་གྱིན་ཡོད་དམ
 གསེར་མིག་ཁྲི་འབྲུམ་གྱི་ཡ་ཚུང་ཁོག་ལ་སྤྲོད་སེམས་ཀྱི་ན་བུན་འབྲིགས་ཀྱིན་ཞེ་ཡོད
 འདི་ལྟར་བྲན་ནས་
 ང་རང་ཁྱ་སེམ་མེར་བྱད་འགྲོ་བའི་ངང་ཚུལ་ཀྱང་
 རང་སེམས་ལ་མཛོལ་སྟག་འདེབས་སྤངས་གཞན་ཞིག་ཡིན་པར་སྟུང་ཡོད

ས་ཐོབ་དགོན་པ།

རྒྱུ་རིང་ནས་ཚོས་དུང་གི་སྒྲ་དབྱངས་ཐོས་མི་ཐུབ་ཅུང་
 གསེར་རྟོག་དང་རྒྱ་སེབས་དེ་མཐོང་ཡོང་ན
 བསང་དུད་དང་སྟོས་ངད་ཀྱི་དྲི་ཞིམ་འཐུལ་ཡོང་ན
 ང་རང་སེམས་ཀྱི་ལོག་མལ་དུ་འབྱོར་བྱེད་འདྲའི་དུངས་སྤང་གཡོ་ཞིང་
 ལུས་ཐང་ཆད་པའི་ངལ་དུབ་དང་ཡིད་སེམས་ཀྱི་སྒྲུགས་པ་སངས་འགྲོ

མཚོ་སྟོན་པོའི་ལྟོ་མཐའ་ན་ཡོད་པའི་བདག་གི་ཨ་མས་
 ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ལ་ས་ཐོ་ལས་ས་ཐོབ་དགོན་དུ་འབོད་མི་ཤེས་ནའང་
 ཁོ་མའི་དད་སེམས་དང་འགྱུར་མེད་ཀྱི་སྟོ་རྩེ་ན་
 བཅ་ཡང་རྩ་སྒྲུབས་བཞིན་འཇགས་ཐུབ་མེད་པར་གཡོ་བཞིན་པ་
 དད་པའི་རྒྱུང་བྱ་ལྟར་མཉེས་པའི་དག་སྤང་ཡིན་ཨང་

ང་རང་བསང་དུད་དང་སྟོས་ངད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཁྱོད་དང་མཇལ་བ་ནང་བཞིན་
 སྤང་ཡང་བསང་དུད་དང་སྟོས་ངད་ཀྱི་བསུང་ཞིམ་ཁྱུར་ནས་བྱད་འགྲོ

ཕྱེ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ཆ་ཆོ་བླུག

ལྷགས་ལམ་རྟིང་རལ་ཅིག་གི་གཡས་གཡོན་ལ
ནོར་ལྷག་གི་བྱ་འཁོར་གྱི་ལྷོད་
མི་ལམ་གྱི་སྒྲེ་མོ་ལྷ་སར་བཏེགས་པའི
ན་གོར་མོའི་སྤྲུལ་འབྲུམ་དུ
ཁ་བ་ཡུན་རིང་བབས་ནས་ལྷས་འདུག་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་ཆོར

གེ་ཆེ་མེ་འོག་རྩམ་གྱིས་བཞད་པས
སྤང་ཅི་གསོག་མཁན་དེ་དག་ནི་སྤང་མ་ལས་ཀྱང་བཙོན་པ་ཆེ་ཞིང
སྐམས་ལྷག་གི་རིན་གོང་ཁྱོད་ཆོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་འདྲའི
ཁ་ཆེ་ཆོང་བ་ཆོས་སེམས་ཁྲལ་འཐུ

ཆོས་ཕྱེ་ཆེན་པོ་བཀའ་ཤིས་འབྲེལ་གྱི
ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མའི་ཞབས་སོར
འདི་ནས་པར་ལ་བསྐྱར་བའི་མངོས་སྤྲུག་གི་ཞབས་རྒྱུ
ལོ་རྒྱུས་ངོས་སུ་བསྐྱལ་ནས་དངོས་ཡོད་ལ་སྤྲུལ་བྱེད་འདྲའི
མཚོ་ཁའི་རྒྱང་བུ་ངས་མེད་དུ་ལྷང་འོང
ཉི་མའི་ངོགས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་རྒྱང་རིང་ལ་གྲགས་ཡོད

ཕྱེ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་ཆ་ཆོ་བླུག
ཁེར་རྒྱུད་གི་གཏམ་རྒྱུད་བསྐྱར་བའི་མཚོ་ཁའི་སྤྲིང་ཕྲན་ཅིག

བྱེ་མ་ལ་བདུན་གྱི་རི།

མཚོ་མོའི་རྒྱབས་ཕྱིང་དག་ཆད་དེ

བྱེ་མའི་རི་བོ་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་ཉམས་སྦྱང་གི་དྲུག་པ་གསལ
 དེའི་སྟེང་ལ་སྦྱེས་པའི་ལྷ་ཤིང་གི་ཤུག་པ་ལྡང་ཁུ
 དར་ལྗོག་དང་སྤྱི་ཐག་གང་སར་བྲན་པའི་ཆེད་འདྲོ
 འདི་ནི་གང་དུ་བགྲོད་པའི་གནས་སྟོན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཆོར
 འདི་ནི་གང་ལ་གཏད་པའི་ལྷག་སྟོན་དེ་ཡིན་པ་མ་ཤེས

བདག་པོ་མེད་འདྲའི་གནས་འདི
 ལྷ་ལྡང་མེད་པའི་ཡུལ་འདི
 ཡུལ་དང་གནས་འདིའི་མིང་ལ་བྱེ་མ་ལ་བདུན་ཟེར

གསེར་མདོག་གི་བྱེ་མ་དང་གཡུ་མདོག་མཆོ་མོ་གཉིས
 ལྷན་དུ་བཞེབས་པ་གསེར་དང་གཡུ་ཡི་ན་ལོང་ཆ་གཅིག་སྟེ
 རྒྱན་ལ་སྦྱོས་མཁན་གྱི་བདག་མོ་གང་དུ་བྱད་སོང་བའི
 འཇམ་མཉེན་གྱི་རྒྱང་རྒྱས་ལེབ་མོ
 བྱེ་མའི་ཁྲོད་དི་ལྷར་བཅལ་ཡང་མི་རྟེན

བྱེ་གཞུང་གི་ཆ་གདུག་ནི་དྲན་གདུང་གི་ཁ་དོག་ཅིག་སྟེ
 མཐོང་ལམ་དུ་མདོན་སྤྲོད་པའི་མཆོ་མོ་ཁྲོད་མཐོང་ཡོང་ན
 བྱེ་མོ་ཞིག་དྲན་པའི་གདུང་སེམས་ཀྱི་སྟེ་མོར་ཡང
 བསེལ་བའི་བདེ་སྤང་གི་དར་ལྗོག་དང་གིས་འཁྲོལ་སྤྲོད་བ་དང་འདྲ

བྱེ་མ་ལ་བདུན་གྱི་རི་བོ
 ཁྲོད་ནི་པ་རྩུག་པོ་ཞིག་གིས་གཡུགས་ཟེན་པའི
 གསེར་གྱི་པ་བོང་བདུན་ཡིན
 ཁྲོད་ནི་མ་འདང་ཅན་ཞིག་གིས་བོར་ཟེན་པའི
 གཡུ་ཡི་ཕ་རྒྱན་དགུ་ཡིན

ལ་མའི་ཟིན་ཐོ། (ཁར་བཀོད་གཉིས་)

ཁ་ལྷག་ཟིན་ཐོ། (མ་ལྷོ)

ཕྱགས་བཞིར་བརྒྱངས་པའི་ལྷན་ཤིང་ཞིག་གི་ཡལ་གར་
ལོ་མ་ཁྱི་སྟོང་མང་པོ་འཛིངས་ནས་འབྱས་

ལོ་མ་ཁ་ཤས་ནི་ལྷང་ཁྱད་པའི་ལ་མའི་ཟིན་ཐོ་
ཁ་ཤས་ནི་སེར་པོ་སྟེ་
ལོ་མ་སྐྱེ་བོ་འགའ་ལྷན་ཤིང་གི་ཙ་བ་ན་རུལ་གྱིན་འདུག།

དེ་རིང་
རྒྱབ་རྒྱང་ལྷོ་པོ་ཞིག་སྟོ་བྱར་དུ་འཁྱབ་སྟེ་ལྷང་བས་
ལོ་མ་དག་གཡོས་ཤིང་སྐྱུལ་ལ་
ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག་ཞིན་ཙམ་མིན་ན་སར་ལྷང་སོང་།

སྐྱང་བ་ཞིག་ལ་
སྐབས་དེར་སའི་གོ་ལའང་ཡོམ་ཞིང་འདར་ཏེ་
གང་ཞིག་ཏུ་ཞིན་ཙམ་མིན་ན་སྐྱང་སོང་ལ་
ང་ཡང་ཡོམ་ཞིང་འདར་ཏེ་
ཞིན་ཙམ་མིན་ན་སར་འགྲེལ་སོང་།

སེམས་ཀྱི་གཤོག་པ།

སེམས་ཀྱི་གཤོག་པ་ནི་རྩ་པའི་ཁ་དོག་ཡིན
མཉེན་འཇམ་གྱིས་མཁའ་མཐར་རྒྱུང་དུས
ལན་རེར་མཐོ་ལ་ལན་རེར་དམའ
སྐབས་རེར་མཐོ་དམའ་རན་པར་གནས།

ཁ་ཆར་རྒྱུང་གསུམ་གྱིས་སྒོ་སྒྲུབ་དར་བས
གཤོག་པ་ནི་མི་ལམ་ཞིག་ཡིན
མི་ལམ་གྱི་སྒྲུབ་ཡོལ་ཕྱིས་ཆོ
རབ་མེད་པའི་གཙང་བོ་ཞིག་མདུན་དུ་བཅུར
དེའི་འགྲམ་དུ
འཇའ་ཆོན་གྱི་སྤང་ལྗོངས་ཤིག་འོད་དུ་འཆོར།

མདའ་ཡིས་བརྒྱབ་པའི་ཆུ་ཁ
གཤོག་པའི་སྤང་གི་ཁྲག་ཐིགས
དེ་དག་ནི་བདེན་པ་དང་མཛེས་པ་སྟེ
ནམ་མཁའི་རྒྱན་དུ་གྱུར།

ད་ནི་སེམས་འཕང་གྱེན་དུ་བསྟན་དེ
གཤོག་པ་བརྒྱངས་ཐེངས་གཅིག་གིས
སྤྱིན་དཀར་གྱི་ལྗང་ཁང་བརྒྱད་ནས
རྒྱ་སྐར་ཁྲི་ཕྲག་གི་བང་རིམ་ལྷུལ།

ཁ་བའི་ཁྱི་ལམ།

ཅི་ཤིང་སྐུ་བོ་ཞིག་གི་སྤྲེང་དུ
ཁ་བའི་མེ་ཏྲོག་ཅིག་དཀར་སོབ་བེར་ཐོགས་ནས་འདུག།

ཉི་འོད་ཤར་ཅམ་གྱིས
ཁ་བའི་མེ་ཏྲོག་དེ་ཚུ་ཐིགས་སུ་གྱུར་ཅིང་
རྒྱང་བྱ་ལྷང་ཅམ་གྱིས
ཚུ་ཐིགས་དྲངས་མོ་དེ་སར་ལྷང་སོང་།

ཅི་ཤིང་དེའི་ཚ་བར
རྒྱན་དང་ནེམ་ཞིག་འབྲིལ་ཏེ
ས་བོན་ཞིག་གི་ཁྱི་ལམ་གྱི་ཡལ་གར་
ལྷང་མདོག་གི་ལོ་འདབ་མང་པོ་ཞིག་འབྱས་སོང་།

སྐབས་དེ་ཤིད་དུ
ཁ་བའི་མེ་ཏྲོག་མང་པོ་ཞིག་ལྷབ་ལྷབ་ཏུ་བབས་ཏེ
ཡུད་ཅམ་གྱི་རིང་ལ
སྐུ་མདོག་གི་ས་གཞི་རྩིལ་པོ་དཀར་པོར་བསྐྱར་སོང་།

མིང་མེད། (ཞར་བཀོད་གཉིས་)

ས་དམར་གྲགས་པ། (ལྷ་ས་)

ཉི་མའི་སྐད་པ་སྒྲིག་སྒྲིབ་གྱིས་སྤར་རྒྱུ་
སྤོང་གི་གོས་ལ་སྐད་པའི་ལྷ་མོ་དེ་མཐོང་མ་སོང་།

ཀྱ་མཚོ་མར་ཁུ་ལྷར་འབྱེད་བའི་མེ་ལོང་དུ
ནམ་མཁའ་རུལ་བ་ཞིག་ལས
ཉ་མོའི་རུས་ཆེར་ཆགས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཤིག་མི་འདུག།

ང་རང་སྤྱ་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཆོག་གོ།
ཐེམ་བཞག་པོ་ཞིག་ཏུ་འཇིག་རྟེན་བསྐྱུ་རུས་པས་སོ།

ཐུན་བྱེད་ལ་ཁར།

མེ་ལོང་ལས་ཉི་མ་བཅའ་རྒྱུ་
བྱ་སྒྲོ་བཞིན་ཁུར་གྱིན་པའི་ཤུལ་རྒྱུ་ཤིག་མ་རྟེན་
ཁང་པ་འདི་དེ་ལྷར་རྒྱུང་ན་ཡང་
མོར་པ་ཆ་གཅིག་དེ་སྒོ་ཁར་བཞེགས་དགོས་མེད་
བྱིས་པའི་གཅིན་སྐྱོན་དང་
ལག་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་བསྐྱུ་ས་ཡོད།

ཉིན་ཁ་ཤས་སོང་ན་བྱིས་པ་ཚོས་དྲག་ཤོག་འགད་དགོས
གཞོན་པ་ཚོས་ལྷ་བ་ཉོ་དགོས
ཨ་མ་ཚོས་ཁ་ལག་བཟོ་དགོས
ངས་ཀྱང་རང་གིས་ཁྱོན་རུང་བའི་བོད་ལྷ་གང་ཞིག
གཙང་མ་ཞིག་བཀྲས་རྗེས་ཁྱོན་དགོས

གཙང་བོ་མེ་ལ་སྒྲོན་རྗེས་ཀྱི་རྩི་བ་དེ་གང་དུ་ཡོད
ཟླ་བའི་འོད་ཀྱིས་བརྒན་པའི་མིག་ཟུང་དེ་གང་དུ་ཡོད

སྤྱང་གི་འཚོལ་བ།

ཤ་བཟའ་མཁན་ཡོད་ཆད་ཀྱི་མིང་ལ་སྤྱང་གི་མི་ཟེར
ང་ཚོའི་མིང་ལ་མི་ཞེས་འབོད་པ་བཞིན

རལ་གྱི་ལ་སྒྲག་ན་ཁ་རོག་གེར་བསྐྱད་པས་ཚོག
སྤྱང་གི་སྐུན་ནག་ལ་ཏ་ཅང་དགའོ

སྒྲུབ་པ་འབྲུག་ས་པའི་ཐུ།

ཆེ་མཆོད་ཨ་ཁྱེ། (མ་ལོ།)

ས་ཆེན་གྱི་སྒྲིང་ཆེན་ལས་བཞུར་བའི་སྒྲིང་མའི་ས་རྒྱལ།
རི་ཆོག་ས་གྱི་དབུང་བ་གཏུབ་ལྷུ་གྱི་ཐུག་ཏུ་དང་ཆོད་རིང་མོས།
མེས་པོའི་གཙང་ཆུ་བྱུག་ཅིང་
ཡབ་ཡུམ་གྱི་མི་ལམ་སྲེག་སོང་།

ནམ་མཁའ་འདི་སྒྲག་ཆོད་ཅིག་གི་སྒྲིང་འོག་ཏུ་བཞོད་པའི་
གདང་ཁྲག་གི་བསང་དུད་ཡིན་དུས།
བྲག་རིའི་རྩམ་ཟེལ་ལས་འཁོར་བའི་སྲོད་ཀའ།
སྒྲིང་འདི་གས་དང་ས་གྱི་འཐབ་ར་དང་
གྱེན་འོག་གི་བསྒྲགས་ཡིག་འབྲི་རེས་ན།

འཆི་བ་ནི་རང་ཆོད་ཤོད་ཤོར་ལ།
མདང་གི་ཆང་ཁ་ནས་བྲིས་བའི་
སྒྲིང་དག་དེ་མིན་པའི་རེས་བ་ནི་མི་འདུག་ཨང་།

ས་རུབ་ཀྱིན་འདུག ང་སྐྱུག་གི

རྒྱ་བ་རྒྱ། (མཚོ་རུབ་)

ང་རང་པོ་ཉ་ལའི་མདུན་ཐང་དུ་དཀྱིལ་གྱང་གིས་བསྐྱེད་ཡོད
པོ་ཉ་ལའི་སྒྲུབ་ཁུངས་ལས་སུ་ཞིག་གི་ངོ་གདོང་མངོན་ཡོང་བར་རེ་ཡོད
གོས་ཆེན་གྱི་འཕུར་མ་དག་གི་གསེང་ནས་སུ་ཞིག་གི་འཛུམ་ཆུང་ཤར་ཡོང་བར་བསྐྱེད་ཡོད
ས་རུབ་ཀྱིན་འདུག ངས་བསྐྱེད་ཡོད

ཡུལ་སྐོར་པ་མང་པོའི་པར་ཆས་ལས་སྐོག་འོད་འཕྲོ་བཞིན་འདུག
ཆེ་སྐོར་པ་མལ་ཆེར་ནང་དུ་ལོག་སོང
རྒྱང་ཕྱག་འཆལ་བའི་ཨ་ཡེ་ཆུ་མོ་དེ་ཡང་མཐོང་ཡ་མི་འདུག
སྒྲོང་མོ་པ་པ་བྱ་གཉིས་ཀ་ཡང་པི་ལང་ལ་ཁེན་ནས་ངལ་གསོས་སོང་བ་འདྲ
ས་རུབ་ཀྱིན་འདུག ང་ལ་བྲེལ་བ་བསྐྱེད་སོང

ཐང་ཆེན་འདིས་ཉ་དམག་ཁྲི་སྟོང་གི་རྒྱང་གྲོ་ཐེག་ན་ཡང
རུབ་ཀྱི་གངས་རི་དང་ཤར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ག་ལ་ཐེག
སྐྱ་མཁྱེན་གོམ་པ་ག་ལེར་སྟོ་རོགས
ས་རུབ་ཀྱིན་འདུག ང་སྐྱུག་གི

ང་ཡི་ཕྱགས་འདུན།

ཐོག (ཟི་ལིང)

རྒྱུ་རིང་གི་ཉི་ཟེར་དང་འབྲེལ་བ་ནི
ལམ་ལྷ་བུའི་ཁེར་ཤེང་གི་ཆི་ལམ་ཞིག་སྟེ
སྟོད་དུ་འདུག་ཆོག་པ་དག་ཐང་ལས་བརྒྱས་རྗེས
སྟོང་ཉི་བའི་ཡུར་ཡུན་བུ་མོ་ཞིག་དང
ཞིང་གྲོང་གི་ནང་ཞིང་ཁོ་ན
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གཉེར་ཞིང་གྲོང་བའི་ཆ་ཁར་བྱུག

ཏྲ་གདོང་མེ་རི་འཕྱར་བའི་ཏམ་སེམས་ཤིག
གསེར་གྱི་ཡི་གེའི་ཆོགས་སུ་བསྐྱེདས་པས
འཇིག་རྟེན་གྱི་དགའ་སྟོ་མཐའ་དག་ཅི་རིགས
མདུན་གྱི་ལམ་ན་བཞུར
གནའ་བོའི་སྒྲིགས་བམ་གྱི་ངོས་ནི
ཆི་རྒྱུ་ཆགས་པའི་མིག་བྱང་རེ་རེ་སྟེ
མེ་ལོང་བཞིན
ངས་ནི་ཅིས་ཀྱང་གཙང་མར་འབྲིད་དགོས།

ཞོགས་པའམ་ས་སྲོད་ཀྱི་མཆམས་སུ
 རྩོམ་མཁུགས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག
 བྱེད་ཀྱི་གདོང་དུ་ག་ལེར་འཇུག
 ཀླང་བ་སྤྱན་ལ་སྟོ་ཉེས་ཤིག་གིས
 སྤུགས་འདུན་གཞན་ཞིག་གི་སྟོ་སྤུགས་བྱས
 གཙང་ཆུ་བཞུར་བའི་སྒྲ་གཅིག་དུས
 ང་ལ་གསོན་པའི་སྤྱག་བསྐལ་བསྐལ་ཡོང

སྟོག་འོད་ཁྲ་ཁྲའི་འོག་གི་འཇིག་རྟེན
 ཏ་ཅང་ཆེ
 སྤྱན་པར་སྒྲངས་པའི་གཞས་རྒྱུང་ནི
 སྟིང་ཉེ་མས་ང་རང་འབོད་པའི་གཡབ་མོའ

སྤྱིན་དཀར་ལ་འབྲེས་པའི་མཆོད་པ་ཞིག
 རུལ་བཞིན་འཆུབ་སྟེ་རུལ་ལྟར་ཡལ
 སྒྱ་མི་ཆོའི་ཀི་བསྟོའི་སྒྲོང་ན
 གཡུང་རྒྱུང་རྒྱུང་པའི་བཅེ་བ་ངང་གིས་འཁོར
 བྲག་ཅར་ཅེན་པའི་རོལ་མོ་དེར
 གསལ་པོར་ཉོན་དང་རྒྱུང་རིང་གི་མི་ལྷ

ཉི་མའམ་རྒྱ་བའི་ངོས་ཀྱི་མངོས་སྤྱག་ཅིག
 སྟོར་ཞིང་གནག་པའི་མིག་རྒྱུང་དུ་འབྱེལ
 རུ་སྤྱར་སྤྱིག་པའི་ང་ཆོ་ནི
 ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉི་ཅེ་སྟེག་མཁན་ཏེ
 ཡལ་ག་ལྟ་བུའི་སྟིང་ཉེ་བའི་ལག་པའི་མཐེལ་ན

རྒྱུང་རིང་གི་རི་ཚོགས། བོང་ངེར་འབྱིངས།

ཕོ་ལོ་ཉེར་ལྷའི་རིང་གི་འགྲུལ་བཟུང་ཁོ་ན་
དགའ་སྐྱོ་བསྐྱེས་པའི་གདོང་ན་ཤར་
མིག་ལྷེབས་བྱམ་པའི་ངལ་དྲུབ་ཅིག་
ང་དང་ཉེ་སར་བཅར་བུང་
གནམ་ནས་ལྷུང་བའི་མེ་དྲོག་གི་འདབ་མ་དེ་
སྐྱོ་རྟེན། ང་ཡི་ཇ་ཕོར་ཁར་གཡེང་བས།
རྒྱུང་ལག་སྦྱིད་པའི་མེ་ཞིག་
དངངས་མ་འདར་གྱིས་རྒྱུང་དུ་བྱེར་

ཁ་བ་བབས་པའི་སྒྲ་གཞུག་ཏུ་
ཏྲག་ཏྲག་ ངས་རང་ཉིད་ཕྱིར་ལོག་སའི་པ་ཡུལ་དྲན་ཡོང་
བོང་བྱིར་གྱི་བྲེལ་འཆུབ་གསེང་ནས་
རང་ཉིད་འབོར་མཁན་དེ་སྒྲ་ཡིན་

མཚན་མི་མིང་མེད།

——རང་གྲོལ་མཚན་ལ་རྗེས་བྲན་དུ།

ཁེར་བ། (ལན་གྱི་)

སྤྲོ་བ་ཤིང་གིས་བྱིད་ལ་རྒྱུ་ལ་བྱས་སོང་
ནང་སེམས་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྒྱུ་ལ་གཏད་
མི་ཚོགས་སྤར་བཞིན་ཀྱང་ཀྱིན་པའི་འུར་ཟེང་ལས་གཉིད་དུ་ཡུར་
བྱིས་པ་ཞིག་མི་ལམ་གྱི་མངལ་སྒོར་འགྲུང་ཞིང་མ་ཡུམ་གྱི་སེར་ཁས་ས་བཀྲ་ལོག་
ཟླ་བ་ཅུ་གཅིག་པའི་དགུན་ཁ་ནི་མཚན་མོ་མང་པོའི་ཁྲོད་ན་ཁོང་འདར་རྒྱག་

ལོ་རྒྱུས་ཟེར་བའི་རྒྱུ་ལ་ཅན་དེས་གྲོད་དང་ནས་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་སྤྲོགས་ཟིན་
རྒྱུ་ལ་སྤྲོད་པའི་མ་ཁེ་བཞིན་འོད་དུ་འཛེར་བྱུང་
ས་གཞི་དང་དམ་པོར་སྤེལ་བ་ནི་ལག་ཟུང་ནང་གི་ནམ་མཁའ་
ཁྲག་རྒྱན་ལྷགས་ཤུལ་གྱི་འབྲས་སོན་རྟོག་གཅིག་
དེབ་ཐེར་ནི་མ་གཞི་ནས་མ་ཁེ་དང་འདྲོད་ཏམ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གྲུབ་པ་ལྟར་
ལོ་རྒྱུས་དང་རྒྱུ་ལ་སྤྲོགས་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་
ངས་མིང་མེད་ཀྱི་བྱིད་བྲན་བྱུང་

སྒྲུ་འབྲམ་གྱི་ཞོགས་པ། (ཞར་བཀོད་གཉིས་)

ཐ་རེངས། (མ་སྟོ)

ནམ་མཁའི་བྲང་གཞུང་བརྟེན་པའི་ཁང་བཅེགས་ཀྱི་མཆེ་བ
རི་རབ་དང་ས་མཐའ་བཟུལ་བའི་བྱ་བྱའི་གཤོག་པ་གཙོད
བཟོ་བྱའི་དུད་ཁུང་ལས་མཆེད་པའི་མེ་ལྷའི་སྒྲངས་པས
སྟོབ་བྱར་བསྟོད་པའི་བྱིས་པ་ཆོའི་སྟོ་སྒྱག་འགག་པར་བྱས
སྒྲུ་ཁུང་སོ་སོ་ལས་མངོན་པའི་ངོ་གདོང་མང་པས
ཞོགས་པའི་ཉི་ཟེར་གྱི་འོད་ངོགས་སུ་ཉམ་པའི་རི་མོ་འབྲི
འཕྱུལ་ཆས་ཀྱི་མགྱིན་པ་ལས་སྒྲེས་པའི་འོ་དོད་ཀྱི་སྒྱུ་ཡིས
དགོན་པའི་རྒྱབ་སྒྲུང་དང་དེའི་ཆུང་གི་སྟིང་ཆ་འབྲེག་པར་བྱེད
གད་སྟིགས་ཀྱི་སྒྲམ་ལས་འཕྱར་ཞིང་ལྷང་བའི་འགྲིག་ཤོག་གིས
སྟོགས་ཡོང་མགོན་པོ་དག་གི་མིག་གི་དབང་པོ་སྒྲིབ་པར་བྱེད
རང་ལུས་ཀྱི་ཤ་རྩོད་དཔུལ་ལ་བརྟེན་མཁན་གྱི་བྱ་མོ་ཆོས
ཆང་རིག་གིས་བཟི་ཁས་མནར་བའི་མགོ་བོ་བསྟོར་ཏེ་རང་བྱིས་སྟེག
ཕྱགས་བསམ་གྱི་དྲངས་མ་ཆང་ཕོར་དུ་སྒྲུགས་པའི་མི་རྒྱུང་ཆོས
ཤོབ་ཀྱི་ཨམ་སྒྲག་སྟོང་བར་ལུས་ཏེ་ལག་པའི་གཡལ་མོས་རང་ཞལ་བཀལ
ཁང་བཅེགས་ཀྱི་སྒྲག་གོང་ལས་མཆེད་པའི་ཉི་ཟེར་གྱི་བཙོ་མས
སྒྲུ་འབྲམ་གྱི་ཞོགས་པའི་ངོ་གདོང་ལ་བྱིལ་བྱིལ་ཡང་ཡང་བྱེད
ཞོགས་པ་ནད་རོ་དེའི་བང་ན་མི་ཆོགས་མང་པོ་འཆི་ཡི་འདུག

མི་ནད་པ་དག་ལ་བྱུང་བ།

བོང་ཆན་ནད་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པའི་ཁྱོད
ཆོ་གང་བོར་དཔོན་པོའི་གཡོག་པོ་ཡིན་ནམ

ཆོ་གང་བོར་དཔོན་པོའི་གཡོག་པོ་བྱ་སྲིད་ན
ཁྱོད་བོང་ཆན་ནད་པ་ཞིག་ལའང་མི་དོ

བོང་ཆན་ནད་པ་ཞིག་གིས་ཀྱང
རང་གི་རིགས་ལ་བརྟུན་པའི
སྐད་ཆའི་ནམ་གཞག་མི་འདོར་ཞིང
རིགས་མཐུན་པའི་བྱ་ལ་ངོ་ལོག་མི་བྱ

ཁྱོད་ ཡར་ལ་འབྱེད་དཀའ་ནའང
ཅུང་ཚམ་ཚུར་ལ་ཤོག་དང
ཅུང་དུ་གྱེས་ནས་ཅི་བྱ

བགྲོད་ལམ་གསར་བ་ཞིག་གཏོད་པར
རུས་པའི་རྐང
ཁྱུང་མེད་ཀྱི་དཔའ
མཐུན་པའི་ལག་རྒྱུ་དམ་དགོས
ང་ཆོར་ ནམ་ལངས་སོང་སྟམ་ནའང
ཨ་མེ་རི་ཁའི་མི་ནག་དེ་ཆོ་དང་འབྲ་བར
དོན་དངོས་སུ ད་ལྟའི་དབར
སྐྱུན་པ་འཐུང་གིན་འདུག

སྤྲོན་པ་ཁྱེན་ནས
སྤྲོན་པ་འདྲུག་གིན་ཡོད

ཚོད་ཚོད་ལ།

གཟུགས་ཀྱི་འཁྲལ་བའམ
སྒྲ་ཡི་བསྐྱེད་བྱེད
འདོད་པའི་སྒྲོག་ཞགས
དུས་ཚོད་ཀྱི་ར་མདའ་སོགས་མེད་བསྐྱེད་ཏུ་བཏང་ནི
ང་རང་མི་གཉིས་སུ་བྱ་འདོད

གཅིག་ནི་གནས་ལུགས་ལ་ཞེན་པ་དང
གཅིག་ཤོས་ནི་བཅེ་བར་འཁྲེང་བ་ཞིག་གོ

འདི་འདྲ་བསམ་ཐོག་ཏུ་ཡོང་བའི་དཔེ་སྤྲིད་དམ
སྐད་ཆ་འདི་ཡང་བྱི་རོ་དང་མཚུངས་སོ

མ་རྟེན་པ་དེ་དག (ཞར་བཀོད་གཉིས་)

ཉུ་མེན་པོ། (ལན་གུ)

རྒྱ་སྐར་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་སྐར་གྱི་འཁོར་འགྲོས་
སྤང་བ་དང་ཁ་ཐག་རིང་བའི་སྤྲོད་བའི་གྲིབ་མ་
གསེར་གྱི་ཐ་སྟད་ཀྱིས་མ་ཁྲོགས་པའི་དབྱངས་གྱི་ང་རོ་
ལོ་རྒྱའི་མེ་ལོང་དུ་མ་ཤར་བའི་ལང་ཆོའི་གསང་བ་
ཡིད་དང་ཡུལ་གྱིས་མ་བྱས་པའི་ཆོར་བའི་ཉིན་སྲིབ་
རུས་རྒྱུ་གི་རྒྱག་གཟེར་ལས་བཞུར་བའི་འོ་མའི་གཙང་བོ་
ཆང་གི་མངར་ཁ་ལས་བཅགས་པའི་དུག་གི་བསྐྱང་ཞིམ་
ཆོད་ཆོད་ལ་མ་རྟེན་པ་དེ་དག་བྲན་ཡོང་།

དག་ཡིག་ལས་ཁྲོད་རང་བཙལ།

ཤོག་ལྟེ་བརྒྱ་ཆར་སྤྲོད་ཆར་དུ་པར་བསྐྱོགས་
མིང་དང་ཆིག་གི་ཆོགས་པའི་ལྷ་ཆོགས་གྱི་བྱི་ནང་བསྐྱོགས་
དབྱངས་དང་མགོ་འདྲོགས་སོ་སོར་བྱས་ཤིང་ཀ་ནས་ཨའི་བར་དུ་བཤེར་
ཐ་ན་ཤད་དང་ཆོག་ཀྱང་མ་བསྐྱར་བར་བཙལ་
ཁྲོད་རང་དོན་དམ་པར་གང་དུ་སྐྱས་ཡོད་

མེ་ཁོང་བརྒྱད་ནས་བྱ་མོ་ཞིག་ལ་བཞུས་པ།

བྱ་མོ་སྤྱིང་རྩེ་བོ་ཞིག་མེ་ཁོང་དང་ཁ་གཏད་དུ་འབྲེང་འདུག།

ངས་ཤེལ་ངོས་སུ་འགྲལ་ཅམ་བྱེད་པའི་ཁོ་མོའི་ཁྱོས་བུམ་
གཉིས་མཐོང་བྱུང་
དམར་ལ་སྒྲོར་བའི་མཆུ་སྒྲོས་དང་
དཀྱུས་རིང་བའི་མིག་མཐར་ཆགས་པའི་འདྲོད་པའི་ལྷབས་
རིས་མཐོང་བྱུང་
བསེལ་སྤང་གང་ཞིག་གིས་ཡམ་ཡོམ་གཡོ་བ་ལྟ་བུའི་
བདག་གི་རྩས་གསེང་དུ་འགྲལ་བའི་ཟ་འཕྱག་འདི་
ཉག་ཉག་མཚན་མོའི་ཆུ་ཆོད་བརྩ་དང་བྱེད་ཀྱི་སྤྲིང་གི་
ཆང་ཁང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་བདག་གི་ལག་ཡོང་ཁོ་ནའོ།

སྒྲན་ངག་པའི་གཏམ་རྒྱུད།

སྐལ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ། (ཟེ་ལིང་)

ཕྱགས་བརྩའི་འཇིགས་པ་དང་དཔག་ཚད་ག་ཅམ་ཡོད་ནའང་
ལྟ་ཡི་ཐེམ་སྐས་ལ་བར་ཐག་ཅི་ཅམ་རིང་ནའང་
ཁོ་བོའི་སེམས་པ་དེ་འོད་ཐིག་ཅིག་དང་འབྲ་བོ་འདུག།

ཁོས་མི་ཡོད་ཚད་ཀྱི་མདུན་ནས་
ངས་བརྩམས་སྤྱང་ཞིག་འབྲི་བཞིན་ཡོད་ཟེར་
ཡིག་འབྲུ་བརྒྱ་ལའང་མི་ལོངས་པའི་ཁ་ཆེམས་ལྟ་བུ་དག་གིས་
ཤོག་དཀར་གྱི་རིན་ཐང་བཀྱགས་ནས་
སུ་ཞིག་གི་ཆེ་སྒོག་ལས་ཀྱང་ལྗིད་པའི་ཡང་མོ་ཞིག་

བསྐྱལ་བའི་རྒྱལ་བར་ནས
ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཆོགས་ལ་རྫོངས་བར་བསྟུབས

ཤེས་བྱའི་ནམ་གཞག་དག་མེ་རུ་བསྐྱེགས་ནས
མི་སེམས་ཀྱི་མཆན་འགྲེལ་མང་པོ་དོང་ལ་གཡུགས་ཏེ
ལྷས་པོ་རྒྱ་མཆོ་ལ་ཞུགས་ནས་སྒྲངས་པའི་ནོར་བུ་དེ
ཁོ་བོའི་སྟོང་ཉིད་ཉོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡན་གར་བ་ཨི་ཡིན

ལང་ཆོ་ཡིས་དུས་ཆོད་ཟེག་མེད་དུ་གཏོང་བའི་ཉམ་སེམས་ཀྱིས
ཁོས་རང་ཉིད་རྫོ་ལྷགས་མགར་ཚུང
རང་བྱུང་གི་ཀླས་གཉེར་ངོ་ལ་མཆིལ་མ་འཕེན་དུས
ཁོ་ད་གཟོད་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དེ་ཉིད་ཉོགས་ཤིང
དེ་བཞིན་དུ་མ་འགྲུབ་པའི་རྒྱས་སྒྲས་ཤིག་གོ

ཁོ་བོ་མི་ཆང་མས་སྟིང་ཉེ་རུ་སྟོམ་དུས
དུར་ཁོད་ཀྱི་བྱ་ཆོད་ཅིག་གིས
རང་གི་གཤོག་སྟེ་ལ་སྟན་ངག་པའི་སྟོང་ལ་བཏེགས་ནས
སྤྱིན་པའི་རབ་ཁ་བཀལ་འདོད་ཀྱི་སྟོབས་པས
ངི་ལྟར་དགྲུང་ལ་འཕུར་རུང
སྟོ་ལེབ་ཅིག་ཤུལ་ན་དུར་བྱང་དུ་བསྐྱངས་འདུག

དུར་བྱང་གི་སྟོང་ན
ང་ལ་འཆི་བ་མེད་ཅེས་བབས་འདུག



མི་ལམ་སྒྲན་མི།

འདམ་འཛིལ་ལི། (མཚོ་རྩལ)

ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚུ་འདྲིན་དམར་མདངས་ཡལ་སོང་
བྲག་རིའི་ཆེ་ལ་བརྒྱབ་པའི་ཞོགས་ཟེར་དྲངས་མོ་
རི་རབ་ཀྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པའི་དབྱིད་ཀའི་ས་བོན་གཏོར་འབྱེད་
ཨ་སྒྲན་གྱི་བང་རིམ་རེ་རེར་དོད་ཁོལ་གྱི་སེའུ་འབྲུ་སྒྲིན་འོངས་
རེ་འདུན་གྱི་འདོད་འཛོའི་སྒྲིན་པ་ལེབ་མོ་དག་ལས་
ལོ་ལེགས་རྒྱས་པའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཆར་ཆུ་བཙགས་བྱུང་
དགྲང་སྒྲན་གྱི་ཁ་དོག་དང་གཅིག་པའི་མི་ལམ་ཞོར་དུ་མཛེས་སོང་

ལོ་དོག་གི་མགོ་ལྗོག་ལྗོག་པའི་ཉིན་གྲང་ནི་དོད་ཁོལ་གྱི་ཡང་ཆེ་ཡིན་
སྔོ་ལྗང་གཡུ་ལོ་ཐགས་སུ་བཀྲ་བའི་སྤང་ཐང་གི་ཁ་དོག་གཙང་དུས་རེད་
མེ་དོག་དང་ཆེ་ཤིང་སྒྲན་བརྒྱའི་དྲི་བསུང་གཙང་ཆབ་སྒྲན་མོ་དང་ལྷན་དུ་
ཉིན་མཚན་དུས་དུག་ཏུ་རྒྱུང་རིང་རྒྱུང་རིང་ཞིག་ཏུ་བཞུད་དགོས་པའང་
མཐའ་མར་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་སྒྲུ་ལྟ་བུའི་མི་ལམ་གྱི་རེ་སྒྲིག་ཡོད་པས་ཡིན་

རྩལ་མཐའི་མཚན་སྒྲིན་དམར་བོས་རི་ཚོགས་ཀྱི་ལ་སྟེང་བརྒྱན་དུས་
འདས་མ་དག་སུམ་གྲོང་གི་འདྲིག་ཉེན་གྱི་ཚོས་ཉིད་མཐའ་དག་
ཉི་ཟླའི་འཆར་རྩལ་བར་ནས་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་གར་མཁན་འདྲ་བྱུང་
མི་ཆེ་གང་བོའི་ཕལ་བའི་ལས་དབང་གི་གོམ་པའི་འདེགས་འདྲོག་
མཚན་གྲང་གི་ཟླ་ཟེར་ལས་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྒྲོད་སྒྲུབ་བམ་
ངའི་ཨ་སྒྲན་ལྟ་བུའི་མི་ལམ་སྒྲན་མོ་དེའང་
སང་ཉིན་བརྟེན་པའི་སང་ཉིན་གྱི་ཞོགས་ཟེར་ལ་བཙལ་དགོས་པ་ཞེ་རེད་

ང་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཅི་འདྲའི་རྒྱུ་ཡང་།

བྱ་གཞུང་དབང་ཆེན་ཆེ་བོར། (མཚོ་ལྷོ)

ལྷག་བརྒྱད་བཤའ་མཁན་གྱི་ཤན་པ་ང་ཡིན།
ཕག་གསུམ་གསོད་མཁན་གྱི་ལག་དམར་ང་ཡིན།
ངའི་ཁ་ནས་མ་ཉེ་སྒྲིལ་ཤིང་ ལག་པས་མཚོད་མེ་འདེགས་བཞིན།
རེ་རེ་བཞིན་དབྱགས་བསྐྱམས་ཏེ་ལྷ་ལམ་དུ་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

ཤབ་གཟན་འཕག་འཆག་གི་ཆིག་པས་ངའི་སྤྱིང་གི་ཕྱི་ཤུན་བཀོག་ཅིང་
ལོ་ཕག་འོ་དོད་གྱི་ཨག་སྒྲས་ངའི་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་བསྐྱོགས་ཚུང་ན་ཡང་
རང་གི་དམར་ལྷོ་ཅམ་པོ་དེའི་དོན་དུ།
ངའི་ལག་པས་ཟངས་དེམ་ཐུབ་ཅམ་ནས།
རྒྱ་མ་ཐག་འདེད་གྱི་ལས་མཆམས་བཞག་མ་ཚུང་།

རལ་གྱིའི་ལག་པས་མཚོད་མེ་བཏེགས་ཀྱང་བྱིན་ལྷབས་མེད་པ་ཤེས་ལ།
དམར་རྩི་འབྲུལ་བའི་ཁ་ནས་མ་ཉེ་བཏོན་ཡང་ཕན་ཡོན་མེད་པ་བསམ་ཀྱང་ལོས་ཤེས་མོད།
རང་མགོ་རང་གིས་གཡོགས་གྱིན།
ད་དུང་ མཚོད་མེ་རྒྱུ་ག་ཅམ་འབྲུལ་དགོས་པ་སྤྱི་ཤེས་ཨང་།

ཆེབ་མ་ལེབ་མོ་ཞིག་ཤུན་པ་བཤུ་བཞིན་རྒྱལ་ཉམས་བྱེད་ཅིང་
ཁག་རྒྱ་དུམ་བུ་ཞིག་སྒྲེ་མོའི་འཇུས་ཏེ་ཉམ་འཛིབ་བྱེད་གྱིན།
རྒྱིད་ཉམས་དང་དཔའ་ཉམས་ངོམ་པའི་རང་གི་གཅན་གཟན་གྱི་ངོ་གདོང་དེ།
ཐ་ན་ རང་ལའང་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ་ཨང་།

ཤབ་གཟན་ཆོན་པོ་ཞིག་གིས་ཞེ་སྤང་གི་མིག་ཟུང་ང་ལ་བགྱུད་ཅིང་
ཕག་ཆན་རྒྱགས་པ་ཞིག་གིས་ན་ཟུག་གི་སྲུག་པ་ང་ལ་གཏད་ཡོད་དུས།
ང་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཅི་འདྲའི་རྒྱུ་བའི་སྤྱིང་བ་ཞིག་སྒྲིལ་ཡོད་ཨང་།

མི་རྒྱུ་ལྟེན་ལ། (ལན་གྱི)

ས་སྐོད་ཁྱེན་པའི་མཆོ་ཁྱགས་འདི་རུ
ཁངས་ཆག་གི་མཐུག་ཆོད་ཀྱིས་འཆི་བའི་གཡང་གཟར་མནའས་འདུག
ཆུ་ཆོད་འཁོར་ལོ་ལས་ཕྱི་རྒྱར་མི་བྱེད་རོགས
ཡི་གེའི་ནག་པོའི་སྒང་ལམ་ལས་རང་ཉིད་མདོག་ལྡན་དུ་འཁྱུར་སྲིད

སེམས་པ་ཁོ་ན་ཁྱོད་ལ་བཞག་ཡོད། (ཞར་བཞོད་གཅིག)

ཁ་བ། (ཟི་ལིང་)

ལ་དང་ལུང་བ་བལྟ་བུ་ནས
ཆུ་དང་གཙང་པོ་བཅད་ནས
ལུས་སེམས་གཉིས་ཀས་སྒྲ་གཞུག་བཅད་དེ
ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འདྲུང་ནས་ཡོང་དོན་ལ
ཁྱོད་ཀྱིས་བསམ་སྒོ་བཏང་ཨེ་ཁྱོད
དཔྱད་གཏུང་ཁོ་ན་འཛུང་ཡོང་བའི
ངའི་མིག་རྒྱུང་ལས
ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་མཐོང་བྱུང་ ལོ་ཟླ་ཞིག་མཐོང་ངམ ཏུས་ཆད་ཅིག་རྟེན་དམ
"ཁྱོད་ཆེ་ས་ན་ཟླ་ཅིང་ས་རེད"
ཁ་ཕོ་དང་སྟོང་གཏམ་དེ་དག་ང་ལ་དགོས་དོན་མེད
ཁྱོད་ཡོད་པའི་ལྷིང་འཇགས་དེ་ཡིས་ཡོད་ཆད་ཆེས་ཡོད
"སྒྲེ་ཆེན་པོ་ཟུ་བཞི་སྟོན་མེད་རེད"
ངས་བཅན་ཀྱིས་ཨི་ཁྱུང་ཞིག་བཏོད་དེ

ཁྱོད་རང་ཁྱིད་ནས་ཐར་ཐབས་བྱས་ཆོག
མི་ཆོགས་ཀྱི་འཚང་ཁའི་ཁྱོད་འདྲིན་མ་ཐུབ་པའི
རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་རྒྱབ་གཞུགས་མག་མོག་ཁྱོད
མི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིགས་སུ་བརྩམ་ཐུབ་པའི
གཙང་ངོས་ཀྱི་ཁྱེ་བ་སྒྲོར་སྒྲོར་ཁྱོད
ཡང་ན་ མི་ལམ་ཀྱི་གཞུང་ལ་བབས་པའི
འདྲོགས་སྒྲ་བའི་ཡུ་མོ་ཆས་མ་ཁྱོད
ཁྱོད་དང་བུལ་ཁར
ངས་གཙང་བོའི་མིག་རྒྱ་འབྱེད་ཀྱིན་འབྱེད་ཀྱིན་ཡོང
ནགས་ཀྱི་སྒྲ་ལོ་ཤད་ཀྱིན་ཤད་ཀྱིན་ཡོང
ཁྱོད་དང་བུལ་ཁར
ལུས་པོ་ལམ་ལ་ཆས་ཀྱང་སེམས་པས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་པས
ངས་སེམས་པ་ཁོ་ན་ཁྱོད་ལ་མི་འདྲོག་ཐབས་མེད་བྱུང
ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ ངས་ཁྱོད་ལ་སེམས་པ་ཁོ་ན་ལས་ཅི་ཡང་འདྲོག་མ་ཐུབ

འབྲོག་མོ་བྱ་བ་འབྲ་བ།

འབྲོག་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ
མཆོ་སྒྲོན་པོའི་བྱང་ཕྱོགས་ནས་ཡོང
སྒྲེ་ཆེན་པོའི་ནང་ལྷང་ནས་ཡོང
ཡུལ་པ་མས་གོས་ལྷ་བཟོས་ཡོད
ནང་ན་རྒྱས་སྒྲེ་རྒྱན་བསྒྲེས་ཡོད
གདོང་ལ་འཇུག་རྒྱུ་རྒྱས་ནས་ཡོང
འཇུག་ལ་མེ་ཁྱོག་བཞད་ནས་ཡོང

འབྲོག་མོ་ཚུང་ཚུང་དེ
 གཡང་ལུག་ཚུང་རྒྱབ་གྱི་བལ་ཁ་ཡིན
 གོས་ཚར་ལཱའི་སྤྲེང་གི་རི་མོ་ཡིན
 ཟུར་མིག་དང་དྲུངས་ཞེན་གྱི་བསྐྱེད་མཚམས་ནས
 འབྲོག་མོ་ཚུང་ཚུང་དེས
 ཆེ་མགོ་མ་བེར་ནས་ང་ལ་སྤངས་བྱུང
 རོགས་འཕུད་པའི་སྒྲོར་ན་ལ་བ་མེད་ཀྱང
 ཞེ་མཐུན་པའི་ནང་ལ་གཤོབ་ཤོར་སོང་ངམ
 ངས་ཆེ་ང་བསྐྱུངས་ནས་མ་ཚར་སྡོན་ལ
 འབྲོག་མོ་ཚུང་ཚུང་དེ
 ཅུ་བཞིན་ཅུ་བཞིན་ཕྱིར་ལོག་སོང
 ད་ཆ་བྱུ་རུ་ཉུ་བུའི་འབྲོག་མོ་དེ་ཡིད་ལ་བྲན་ན
 འབྲོག་མོ་དེའི་འདང་བསམ་ན
 བྱུ་རུ་དེའི་མདང་བྲན་ན
 གོས་ཚར་ལཱའི་ཐུ་སྤྲེང་གི་མ་བསམ
 སེམས་དྲུངས་པའི་སྤྲིང་གཏམ་བདེན་གི་མ་འདོད
 སྤེ་རྒྱང་ཆའི་གཞུང་གི་འབྲོག་མོ་དེ
 རྒྱེད་བ་སེའི་དགྱེལ་གྱི་བྱུ་རུ་དེ

ལོ་ལྷན་དང་མཚན་མོ། (ཞུ་བཀོད་གཅིག)

གཡང་པ་ལོང་། (མཚན་བྱང)

དོན་ཅུབ་ ལོ་ལྷན་གི་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་བསྐྱེད་
མཚན་མོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
བསྐྱེད་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
ལོ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་

དོན་ཅུབ་ མཚན་མོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
ལོ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
མཚན་མོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་
དོན་ཅུབ་ ལོ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
ལོ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་

སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
དོན་ཅུབ་ དོན་ཅུབ་སྒྲིལ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་
མཚན་མོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་
སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་སྒྲིལ་ལྷན་པུན་པོ་ལོ་ལྷན་པུན་པོ་

ལོ་ཟླ་ཨ་ ས་སྟོད་དང་ཞོགས་པའི་མཚམས་ནས
 རྒྱུད་ཀྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་དགུན་ཁ་ཞིག་གི་མཆོག་ས་བཟུང་ལྟ་བུའི་གང་ངར་བསྐྱར་དགོས
 རྒྱུད་ཀྱིས་ཅིའི་ཕྱིར་བུད་མེད་ཅིག་གི་ཆག་སྟོ་ལྟ་བུའི་བསྐྱར་བུད་དགོས
 ཅིའི་ཕྱིར་ ཅིའི་ཕྱིར་ ཅིའི་ཕྱིར་

ཁེར་རྒྱུད་དང་ལོ་ཟླ།

པ་ཡུལ་གྱི་ལྷིང་འཇགས་དག
 ལྷོས་འབོལ་དུ་བཅུག་ནས
 ཁེར་རྒྱུད་དང་ མཚན་མོ་མང་པོ་ཞིག
 ལྷན་དག་བཞིན་བཞགས་ཚར་རྗེས་ཀྱི་དོ་རྒྱལ
 ལྷན་བཞིན་ ངས་ཁེར་རྒྱུད་གིས་འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླ་ཞིག་བྲན་ཡོང
 དེ་ནི་ རྒྱུད་དང་ངའི་བཅེ་བ་བཅུས་སའི་འདས་སོང་གི་ལོ་ཟླ་དེའོ

དོ་རྒྱལ་ ཁེར་རྒྱུད་གིས་བྲན་དུས
 མཚན་མོའི་སྒྲུ་ཁུང་ལས
 རྒྱུད་སར་སེམས་པ་བསྐྱེད་ས
 ཏ་ཅང་རྒྱུད་ཐག་རིང་བའི་སེམས་གཅོང་ནང་གི་བྱ་མོ
 རྒྱུད་ཀྱི་འདྲི་སྒྲིག་གི་ལང་ཚོ་དང་
 བཅེ་འཛུམ་གྱི་བཞད་གད་ནི
 ངའི་ས་སྟོད་འདིའི་ཆེ་ལམ་སྐུལ་བའི་བྲན་ཤིང་ཡིན

ལོ་ཟླ་འདིར་ ཁེར་རྒྱུད་གི་མཚན་མོ་མང་བྲགས་པས
 ངའི་ཁུ་སེམ་མེར་བསམ་གཞིག་དང་
 ཆེས་འཕྱུལ་ངོས་ཀྱི་ཐ་སྟོད་དག་ཇི་འདྲའི་འབྱུག་

ནམ་ཕྱེད་དྲ་ད་སྟན་དག་པ་ཡིན། (ཞར་བཀོད་གཅིག)

བོད་སྐད་ལྟག་བསམ་རྒྱ་མཚོ། (མཚོ་རྒྱལ་)

ཡོད་ཚད་ཁྱ་སེམ་མེར་སོང་རྗེས
ང་ཁོ་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷིང་འཇགས་དགྲོགས་མཁན་ཡིན
ཕུན་ནག་ཁྲོད་ངས་ཁྲོད་ཚོ་མཐོང་ཡོང
ཁྲོད་ཚོ་འི་ངོ་གདོང་དང་དྲི་མ་ཚོར་ཡོང
ད་དྲང་མེ་ལྷའི་ནང་གི་སྒྲུ་ལོ་ཡང་མཐོང་འོང

དེ་རིང་གི་ལས་ཀ་མཚམས་བཞག་དུས
སེམས་ངལ་ལྟག་མ་དག་གཅིག་འཕྲོར་གཅིག་མཐུད་དེ
བདག་གི་ཡ་རྒྱུང་ལ་ཤིག་ཤིག་ངང་འཚང་འོང
འདི་དག་ནི་ངའི་སོ་བ་དང་ཟ་མའི་ཡོང་ཁུངས་ལ
འབྲེལ་བ་སྒྲུ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་དག་ཡིན

ཉིན་མོའི་རང་དབང་ཁོར་ཡུག་གིས་ཚ་ནས་འཕྲོག་དུས
ང་རང་ཁོར་ཡུག་ལ་ཏ་ཅང་སུན་སོང
ཁོ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཅོས་མའི་འཇུགས་མདངས་སྟོན་རྒྱ
ངོ་མ་བཤད་ན་ཏ་ཅང་ཐབས་རྒྱགས་རེད

ནམ་ཕྱེད་དྲ་དས་མི་རིགས་དང་བདེན་པ་ཞེས
ཀྱི་རིང་རེ་བཏབ་ཀྱང་སྒྲོན་ཆེན་པོ་མེད་དེ
ནང་མི་ངན་པ་རེས་ང་ལ་སྒྲོ་གི་སྟུན་མ་ཡོང་ཆོ
བདག་གི་སང་ཉིན་སྤར་བཞིན་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡིན

ནམ་ཕྱེད་དྲ་ད་སྟན་དག་པ་ཡིན།

ངས་ལ་ཁོར་བའི་སྒྲ་ཡ་ན་བ་སྒྲགས་ནས
ལྟ་མོ་ཡ་མཆན་དག་སེམས་ཀྱིས་ལྷོང་ཆོག
ཁོར་དུ་ཆོར་བ་བཅལ་ཁིང་སྟན་དག་གི་ཆོག

མ་འོངས་པ་སྟོན་དག་ཏུ་བྱིས་པ།

འདག་མའི་བཟོས་པའི་གུར་ཆུང་ཞིག
 རྩ་ཐང་གུ་བཞིའི་ཉེང་དུ་སྤུབ་པ་ནི
 རྟོང་ཁོལ་དང་རྟོང་ཤག་གི་ཆེད་དུ་ག་ལ་ཡིན

ཡོ་འགའི་རྗེས་སུ་རྒྱུང་བུ་འུར་འུར་བྱ་ལྡང་སྟིང་
 མེ་རྟོག་གི་མགོ་ལྷོག་ཡོམ་ཡོམ་འབྲུལ་བ་མ་གཏོགས་
 དའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྒྲུལ་བ་མ་རེད།

ནམ་ལྗོན་ལ་འདི་ངའི་མགོ་ཐོག་གི་དུས་ཆེགས་ཐ་མ་ཡིན་ཏེ་
ཡིན་ཡང་ཆོག་པ་ཡིན།

མེ་ཏོག་གིས་བཟོས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག
རང་སེམས་ཀྱི་ཟབ་སར་ཉར་བ་ནི
བཟེ་བྱང་དང་གཉེན་སྒྲིག་གི་དོན་བྱ་ཆ་བ་ནས་མིན

ཡོ་འགའི་ཆེས་སུ་མི་ཁ་གང་འདོད་དུ་ལངས་མིད
ང་ལ་ནག་ཉེས་ཀྱི་ལྷ་ཐོ་བསྐོན་པ་མ་གཏོགས
ངའི་སྤྲུགས་བསམ་རྒྱུ་འབྲས་དང་འགལ་བ་མ་རེད

སྒྲིང་ཉེ་བའི་མི་ཚོ་
ང་ལ་མངའ་སྤྱད་གི་གཤོག་པ་བརྟུགས་པར་
བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་



འབྲོང་བྱ་དམར།

ལྷ་ཚང་ལྷ་མོ་ཚེ་བུ། (མ་ལྷོ)

།

དུས་ཚོད་ཀྱི་བར་སྟོང་ཞིག་ནས་འདིག་ཏེ་ཆེ་བྱ་སྒྲིལ་ཤིང་
ལྷ་མོ་གིས་རང་གི་སྒྲོ་གཤོག་ཀྱང་ཆེ་བྱ་བརྒྱུད་ས་
མེ་ཏོག་གི་ནང་ཞིང་ན་གཙང་པོ་སྟོད་བག་གིས་བཟུར་བ་
རི་མོ་ཞིག་དང་འདྲ་ཞིང་
བྱ་བྱེའུ་ཡི་གེ་འགྱུར་སྟུན་མོས་འདིག་ཏེ་ལ་རང་གི་བཙེ་དུངས་བཞོད་
རལ་གྱི་མོ་ཁ་འཐབ་འདྲའི་རི་བོ་དག་
དམག་ཆེན་གང་ཞིག་གི་གདོང་ལ་བྱུང་པ་བཞིན་
སྒྲོ་བས་པ་དང་དཔའ་གདེངས་ཤིག་གིས་ཁེངས་ཤིང་
ནམ་ཡང་རང་གི་མངའ་ཁོངས་ལ་ཆང་ཕྱིས་ཞིབ་མོ་ཞིག་རྒྱག་
གངས་རིའི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར་

གཡུ་མཚོ་སྡོ་མེར་འབྲིལ
 ཏུས་དང་ཏུས་སུ་ཡིག་དྲུག་གི་སྒྲ་དབྱངས་ཐོས་ཤིང
 ཏུས་དང་ཏུས་སུ་ཁ་བ་མེ་ཏྲོག་གི་འདབ་མས་འབབ
 ཉི་མ་ལྗོངས་ལ་འཁོར་བའི་བྱོད་འཇམ་གྱི་སྒྲ་བོ་ཞིག་ལ
 རྩ་འདབས་ནས་འབྲོང་བྱུ་ཞིག་ལྗོངས་ལ་གཤམ་ཞིང
 ལམ་བར་ནས་སྒྲིང་རྩེ་བའི་འབྲོང་ཕྱག་ཅིག་བཅས་

༡

ཏུས་ཚོད་ཀྱིས་ང་ཁོམ་གྱི་ན་མི་འདུག་གསུང་ཞོར
 སྤྱ་མཐུད་དུ་མ་འོངས་པ་ཟེར་བའི་བྱུ་མོ་ཞིག་བཅའ་ནས་འགོ་བཞུགས་འདུག
 ཏུས་ཚོད་ཀྱིས་འབྲོང་ཕྱག་དེ་ནར་སོན་པར་བདེན་ལྷགས་དང་ཀྱུ་ཡངས་བྱིན་ཏེ
 འོ་ཉེས་དང་བར་ཆད་ཀྱི་ཆེས་འབྲས་དག་ཀྱང་མེད་པར་བཞེས་
 ཏུས་ཀྱི་འགོས་དང་བསྐྱུན་ནས་
 འབྲོང་ཕྱག་དེ་ཨ་མའི་འོ་བཅུད་ཀྱིས་གསོས་ཤིང
 བྱམས་བརྩེ་ཡི་མིག་མདངས་ལས་ནར་སོན་
 ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཞོགས་པའི་ཟེལ་རྩ་སྒྲུགས་ཤིང
 འབྲོང་བྱུ་དང་མཉམ་དུ་གཙང་པོ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་བཞུལ་

༡

ལས་དབང་གིས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་འབྲོང་བྱུ་རྩ་ལ་གཤམ་
 རྩ་བོར་བ་འདྲ་བའི་སྒྲིད་ནས་གཤམ་
 ཆོ་སྟོག་གི་ཉམས་སད་ཐེངས་ཤིག་དང་འདྲ་བར་
 འབྲོང་ཕྱག་དེས་འཚོ་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཐོག་མར་ཆོར་
 ཡངས་པའི་འཛིག་ཉེན་གྱིས་ཁོར་ང་སྒྲར་ལས་རྩེ་ཆུང་དུ་བཏང་
 འགག་འབྲེང་དོགས་མོ་བརྒྱུད་ཏུས་སུག་བཞི་འདར་
 སེམས་པ་འདར་
 ལུས་ཀྱི་བ་སྒྲུ་རེ་རེ་བཞིན་འདར་
 འགག་འབྲེང་འདིའི་ཕ་རོལ་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་

རྩ་ཆུ་འདྲོམས་པའི་མི་ཡུལ་གྱི་དག་ཞིང་ཞིག་གམ
ད་སྔ་སྤྱི་ཁྱེད་མ་རྟེན་པའི་སྤྱི་ཡུལ་གྱི་ལུང་པ་ཞིག་ཡོད་དམ

༤

འབྲོང་བྱ་མཐུད་དུ་རྩ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་གཤམ་
གཅིག་རྩིས་གཅིག་གིས་དེད་ནས་གཤམ་
རྩ་ལམ་དེ་གཤིན་རྩིས་འབྲོང་ལམ་ཞིག་དང་འབྲེ་བར་
ཆོ་སྤྱོད་གི་སྤྱི་མོར་བསྐྱེད་པ་འདུག་
སྤྱི་བྱར་དུ་གར་ཡོང་མ་གཤམ་པའི་མདའ་མོ་ལ་ཤས་གཟེར་སྤྱི་དང་བཅས་འཕུར་ནས་ཡོང་
མདའ་མོ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་འབྲོང་སྤྱོད་དེའི་ཨ་མའི་སྤྱི་ལ་བབས་
འབྲོང་བྱ་དང་སྤྱོད་དང་བཅས་འཕྲུལ་ཉི་ལེ་རྩ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་འབྲོགས་ནས་སོང་
འབྲོང་སྤྱོད་གིས་ཆས་ཟེན་པའི་ཨ་མར་བཞུགས་བཞིན་མིག་ཆུ་བཞུར་
སྤྱི་རྩིས་མེད་པའི་རྩིས་པ་དེ་དག་སྤྱོད་བཞིན་སྤྱོད་ཅུང་ཉེ་ཡོང་

༥

འབྲོང་བྱ་སྤྱི་ལ་གཤམ་
བྱམས་དང་བཅེ་བས་ཁེངས་པའི་འབྲོང་མོ་གཅིག་རྩིས་ཏུ་སོང་
ལང་ཆོའི་གཉེན་ལག་མ་རྩིས་པའི་འབྲོང་སྤྱོད་ཅིག་ས་མཐར་ལུས་
ཉི་འོད་ལ་སྤྱི་བཞིན་ཉི་རིང་མེད་པར་ས་ཆེན་འདི་ཏུ་སྤྱི་མས་པོར་འབྲོ་ཞིང་
སྤྱི་བྱུང་ཉི་རིང་མེད་པར་བསེལ་བསེལ་ལྟར་

༦

འབྲོང་སྤྱོད་དེ་དེ་ནས་བཟུང་དུ་སྤྱོད་ཏུ་ལུས་
ཁེར་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ནས་སྤྱི་མེད་པའི་ས་མཐར་དང་རྩ་ལུང་ཏུ་ལ་
ཁེར་རྒྱུ་ལ་ར་རྩིས་བྱུང་ལ་བརྒྱུད་
མཚན་མོ་གངས་མེད་ཅིག་ལ་
ནམ་མཁའ་སྤྱི་བར་ཅེར་ཉི་སྤྱི་འདུང་བརྒྱུད་
སྤྱི་ཆོགས་མང་པོའི་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆེན་དེ་
བཅེ་བའི་བྱམས་ལྟན་མ་ལོ་ལོས་ཡིན་བསམ

ཨ་མ་བླ་མ་ཐེངས་རེ་རེ་རྒྱུ་པ་དེ་དག་ཀྱང་རེ་རེ་བཞིན་བླ་མ་
གཟིར་སྐྱོད་དང་བཅས་པའི་མདའ་མོ་དེ་དག་ཀྱང་རེ་རེ་བཞིན་མིག་ལམ་དུ་ཤར་
སེམས་ཀྱི་གས་སྤྱབ་ཞིག་ནས་འཛིག་ཉེན་ལ་སྦྱང་ནད་ཚོད་འདོད་སྦྱེས
ལག་དམར་དེ་དག་ལྷུང་ཏུ་ཉེད་ན་འདོད

༥

འབྲོང་སྤྱག་དེ་གཞི་ནས་ནར་སོན་བྱུང་
ཁེར་རྒྱུང་ལ་རྩ་ལུང་བརྒྱད་དུས་ཤིག་ལ
རི་སྤྱང་སྒྲོར་ཤིག་གི་འཇབ་ཚོལ་ཐེབས
ཁོས་དེ་ཚོ་རེ་རེ་བཞིན་ར་ཆེ་ནས་ཆེ་སྤྱད་བྱས་ཏེ་གཡུག་རྩེས
རྒྱུ་པ་དེ་དག་སྤར་ཡང་བླ་མ་
ད་ནི་ཁོ་རང་འབྲོང་ཚོད་དར་མ་ཞིག་ཏུ་བྱུར་
སྤྱོད་རི་གསུམ་ཆེ་ལ་བྱུང་དེ་རྒྱུང་ལྟ་བུས་
ཕྱི་རོ་ལུང་གསུམ་མདོ་ནས་རྒྱུ་པ་དེ་དག་ཡོང་བར་བསྐྱུག་
"ཨ་མ་ལགས། ཁྱི་དུད་འགྲོ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་
ངས་ཅིས་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་དགའ་ཤ་ལེན་ངེས་ཡིན་"
འབྲོང་ཚོད་དར་མ་དེས་ཡང་ཡང་དབུས་ལམ་བཀག་སྟེ་རྒྱུ་པ་དེ་དག་བཅའ་ཡང་
གདུག་རྒྱབ་ཀྱི་རོ་གདོང་དེ་དག་གཅིག་ཀྱང་མཛོན་མ་བྱུང་
དབུས་ལམ་རིང་མོར་ཁོས་གསར་ལམ་ཡང་ཡང་བཀག་
གནས་མཇལ་བ་དེ་དག་ལ་བྱམས་དང་བཅེ་བས་ཁེངས་བཞིན་
ད་དུང་ཁོར་འབྲོང་ཏུ་དམར་ཞེས་བོས

༦

ལོ་ངོ་མང་པོ་ཞིག་མ་འགོར་བར་འཛིག་ཉེན་ལ་འཇུར་སྤྱོད་བྱུང་སོང་
མི་མེད་ས་སྟོང་གི་རྩ་ལུང་རིང་མོ་དེ་འཕྱལ་ཆས་ཀྱི་ལྷིང་སྐྱུས་དགྲོགས་སོང་
འབྲོང་ཏུ་དམར་དེ་རི་གསུམ་ཆེ་ལ་བྱུང་ནས་བལྟ་དུས་
ས་ས་གསེར་ཀྱི་ལུང་པ་སྤར་ནས་མི་ཡིས་བདག་པོ་བརྒྱབ་ཆར་
ད་དུང་ལྷགས་ཀྱི་ལག་པ་མང་པོ་ཏུ་བ་ནས་ཡོང་སྟེ་

ས་ཆེན་འདིའི་ནང་སྤྱང་བྱས་སོང་

འབྲོང་བྱ་དཔའ་དེ་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱང་ལ་འཆང་བཞིན་ཇུ་འདབས་སུ་བབས

ཇུ་འདབས་ཀྱི་དབྱས་ལམ་རིང་མོ་ད་ལྟ་གཞུང་ལམ་དུ་གྱུར་བེན་ལ

སྤངས་འཁོར་ཟེར་བའི་དུར་སྐྱ་ཅན་ཞིག་ཀྱང་རྒྱག་འགོ་བཙམས

༥

"སྤངས་འཁོར་དེ་དག་པལ་ཆེར་རྩོན་པ་དེ་ཆོའི་ཡིན་སྲིད་"

ཁོས་གཞི་ནས་སྤངས་འཁོར་དེ་དག་ལ་རུ་གཡུག་བྱེད་འགོ་བཙམས

ནམ་ཞིག་རྩོན་པ་དེ་ཆོའི་གདུག་རྩུབ་ཀྱི་ངོ་གདོང་མངོན་ཡོང་བར་རེ་སྒྱག་བྱས

ཨ་མ་དྲན་ཐངས་རེ་རེར་མིག་པས་ཡང་ཡང་ས་ཆེན་བཞིས

རུ་ཆེ་ཡང་ཡང་བྲག་ལ་བརྟུང་

༡༠

ཁེར་རྒྱང་ལ་ཇུ་འདབས་བརྒྱད་དུས་ཤིག་ལ

རྩོན་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཁོའི་གཡས་གཡོན་ནས་མངོན་ཡོང

དགའ་ལྷང་ལྷང་གིས་རུ་གཡུག་ཐངས་ཤིག་བྱེད་བསམ་དུས

མ་བསམ་ས་ནས་མདེུ་ཆུང་ཆུང་གཉིས་ཁོའི་ལྷས་སྤྱང་ལ་བབས

སྒྲོ་བུར་དུ་ཁོ་ལ་སྒྲོ་བས་ཤུགས་མེད་པར་གྱུར

འཕགས་འཆག་ཅི་འདྲ་བྱས་ཀྱང་ལྷས་པོ་འདི་རང་གི་མིན་པ་ལྟར

ཡོད་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱེད་ཐབས་བྲལ

དེ་ལྟར་གཉིད་སྒྲིད་པོ་ཞིག་ལོག་འདོད་སྒྲེས

༡༡

གཉིད་ལས་སད་རྗེས་ཁོ་རང་ལྷགས་ཀྱི་ར་བ་ཞིག་དུ་བརྒྱག་ཡོད

གཡས་གཡོན་ན་སྒྲག་གཟིག་དོམ་དེད་སོགས་ཀྱང

ལྷགས་ཀྱི་ར་བར་བརྒྱག་སྟེ་ཁོའི་བྱིམ་མཆོས་སུ་གྱུར་ཡོད

མི་ཆོས་དགོད་སྐྱ་ལྷང་ལྷང་གིས་ལྷད་མོར་བལྟ་བཞིན

ཡིད་ཆེམས་པའི་ནམ་འགྱུར་སྤྱ་ཆོགས་སྟོན

གདུག་རྩུབས་ཀྱི་ངོ་གདོང་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མངོན་ཡོང

"ང་དྲུག་འགྲོ་ཡིན་ཅུང་སྒྲིང་ནད་ལོས་ཡོད"
 ལོས་ལྷགས་ཀྱི་ར་བ་འདི་གཏོར་ཐེངས་གཅིག་གིས་
 རྩོན་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་ཅེ་སྟུང་བྱེད་བསམ་ཡང་
 ལྷགས་ཀྱི་ར་བ་འདི་གཏོར་ཐབས་བྲལ་
 ཆོད་ལྟ་ཐེངས་རེ་བྱས་ན་ཐེངས་རེ་ཕམ་འགྲོ་
 ང་དངོས་གནས་དྲུག་འགྲོ་ཡིན་པས་ལན་ནམ་
 གནམ་སྟོན་པོར་ཡང་མིག་མི་འདུག་

༡༩

"མགོ་ནག་མི་
 དེད་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཆོར་ཅི་ཞིག་ཆད་ཡོད་
 ང་ཆོ་ནི་དྲུག་འགྲོ་ཞིག་ཡིན"
 འབྲོང་ཅུ་དམར་དེ་དེ་ལྟར་ལྷགས་ཀྱི་ར་བར་ཚུད་སོང་
 མི་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ལ་རི་དྲགས་ར་བ་ཞེས་འབོད་
 རྩ་ལམ་དེ་ ཁེར་རྒྱུད་གི་རྩ་ལམ་དེ་ད་ལྟ་ལོ་རྒྱུས་སུ་གྱུར་ཆར་
 ད་ནས་བཟུང་འབྲོང་ཅུ་དམར་ཟེར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྷག་མ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་མི་སྲིད་

ཁ་ཁར་གྱིས་ཟིན་པའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་ཆོར་ཕུལ།

7

ང་ཚོའི་དགོང་ཟླ་ལྟང་ལྟང་ནི་ཁིང་རྒྱང་མའི་བར་

པ་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་ཐེམ་མཐོན་པོ་བཀལ་ནས། ང་ཚོ་
མཉམ་དུ་སྒོ་བ་ལྟའི་ལྷ་ས་རའི་ཐང་དགྱིལ་དུ་འཛོམས།
དགེ་ཚན་གཅིག་གཅིག་ལ་སྤྱི་དེ་སྒོ་བ་ལྟའི་བདག་པོ་
གཅིག་སྤའང་ཡིན། ཁོང་གི་སྒྱུ་རྒྱུང་གཞན་ལ་
འཁོར་བྱལ་དུ་ང་ཚོས་བྲལ་ཆལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤར་བཞིན་
བསྐྱེད་སུ། ཡིན་ནའང་། ས་དཀར་ལ་ལག་ཚུང་གིས་

བྱུག་བྱུག་ཡང་ཡང་བཏང་ཆེས་དེའུ་ནག་འཇམ་པོས་
གཤམ་མགོ་རྒྱུ་འདི་ནས་བསྐྱེད་ཀྱི་མི་ཆེད་ལམ་
བྱུ་ལ་དགའ་ཆ་དོད་མགོ་འདི་ནས་བཅུ་མས།

ཞ་སྒྲུག་དུམ་བུ། མཐུ་བ་མོད་དཔུང་ཡ་གང་ལ་
སོང་། དཔེ་དེབ་རལ་བོ། མིག་གི་སྒྲུ་ཡ་གང་དུ་ཡལ།
འབྲི་དེབ་སྒྲུ་བད། ཉིན་རེའི་ཁྲལ་ཐོག་དུ་བཞུད། ཨོ་
ཨོ། ཡོད་ཆད་ལ་རྩལ་འཕུལ་ཁྲལ་འདུག་པ་འདྲ་
བའི་ཁོར་ཡུག་ཆུང་ཆུང་དེ་ནས། ངས་བཅའ་བཅའ་
བའི་མཐའ་མར། ང་བཞིན་སྒྲུ་ཞིག་གིས་རྩལ་འཕུལ་
ཀྱིས་ཡོད་ཆད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁྲུ་ཐོག་པ་འདྲ་བའི་སྒྲོང་
སྒྲོང་གི་ཁྲོད་རང་རྒྱུད་སོང་། དེ་ནས་བཟུང་། ང་ཆོ་སྒྲུ་
ཡི་ཡིག་ཆས་ལ་རྩལ་འཕུལ་ཁྲལ་ནས་ཡལ་བར་
གྱུར་ཆོ། ང་ཆོས་པངས་མེད་ངང་ཞ་སྒྲུག་གཅིག་དུམ་
བྱུག་ཉིས་སྒྲུ་བཞོ་ལ། གདོང་བ་གཉིས་དཔེ་དེབ་གཅིག་
ལ་སྒྲུག་ཤིང་། ལག་བྱང་གཉིས་འབྲི་དེབ་གཅིག་དུ་
འདུད། དེ་བས། སེམས་པ་ཆུང་ཆུང་བྱང་གཅིག་ཀྱང་།
འོ་ཆུ་བཞིན་ལྷན་དུ་འབྲེས་ཤིང་ལག་འདྲུ་སྒྲོད་མ་སྒྲོང་
བའི་མཛའ་བཅེད་འོ་སྒྲུ་དེ་དག་བརྗོད་མི་ཆོར།

འོ་ན་བདུན་པ་བཟུལ་ནས་བཅུ་དྲུག་ལང་ཆོ་
ཡོངས་སྒྲུ་རྒྱུགས་པས། དགེ་རྒྱལ་བཅན་པོའི་བྲིད་
དབྱུག་གི་འོག་ནུང་། ང་ཆོས་ད་དུང་ངོ་མཚར་གྱི་
ལྷན་མོ་ཅི་ཞིག་འཆོལ། སྒོ་ལ་བབས་པ་སྒྲུ་དེ་མིག་ལ་
ཡག་མོ་ཡག་མོར་འཆར་བས། སྒྲིང་ལ་རྩེ་མོ་རྩེ་མོས་
མིག་བྱང་སྒྲོར་མོ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་ཀུ་
སེམས་ངོར་ཡང་ཡང་མཛོད། ག་དུས་འཕུར་ཡོང་
བའང་མི་ཤེས་པའི་འཕྲིན་ཆུང་རེ་རེ། ཁྱོད་གོས་གྱི་

ཁྲུག་མཐའ། དཔེ་དེབ་གྱི་བར་བཅུག་ཡང་ན་སྒྲོག་
ཅའི་བྱ་བུར་རེ་ན་སྒྲོད་སྒྲོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་འདུག་མོད།
སྒྲོག་སྒྲོག་དུ་གདུ་བའི་དུང་བཅེ་ཞིག་ངང་ངམ་ལྷགས་
ཀྱིས་ཆོར་འོང་བས། བྲང་ཁོག་གི་སྒྲིང་ཆུང་ལུ་གྲུ་
ཞིང་ཞིང་བྱེད་ཞོར་ལག་བྱང་འདར་འདར་གྱིས་སྒྲིབ་
མ་བཞིགས་ཏེ་ཏ་ཅང་གསང་བ་ཆེན་པོས་ཡང་དང་
བསྐྱར་དུ་སྒྲོག་ཡང་ན། ཏ་ཅང་མ་རང་བའི་ཆུལ་གྱིས་
འཕྲིན་ཆུང་དེ་ཞེ་སྒྲུང་ཆེན་པོས་ཆལ་བར་གཤག་དུས་
ཀྱང་ཡོད་མོད། བག་ལ་ཉལ་བའི་ཆོར་བ་རྣམས་པོ་ཞིག་
ལང་ལོང་གཡོས་ཏེ་སྒྲིང་ཆེ་ཡང་ཡང་སྒྲིང་དུ་བཅུག་
པ་སྒྲུ་ལ་གསང་། གསང་བ་ཞིམ་པོ་ཞིམ་པོ་སྒྲེ། བཞོད་
ཀྱིས་འོ་སྒྲུར་བཅོལ་བའི་གཞུགས་མེད་གྱི་ལེགས་སྒྲིབ་
ཡག་པོ་དེ་ནས་ཡང་བརྗོད་དུ་མེད།

ཡབ་ཡུམ་གྱི་རེ་སྒྲོན་དང་མིག་བྱང་རབ་རིབ་
རྒྱགས་སོ་དང་མཉམ་དུ་མདུན་སྒྲོད་གྱི་སྒྲོང་གྲོགས་
སྒྲུ་ཉར་ཏེ། ང་ཆོ་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་ཆེན་པོས་མ་འོངས་པའི་
ལྷགས་བསམ་དང་མཛོས་སྒྲུག་གི་ཞིང་ཁམས་སྒྲིགས།
ཏ་ཅང་བབ་ཆགས་གྱི་འཆོ་བ་དང་བྱི་ལུས་གྱི་ནང་
རོལ་ན་ནག་ལྷོག་མ་གོས་པའི་སེམས་པ་གཅང་མ་རེ་
རེས་གངས་རིའི་རང་མདངས་འདྲིན། ཡིན་ནུང་
འབད་འབྱངས་གྱི་བྲེལ་འཆུབ་བར་ན། ང་ཆོ་སྒྲུར་
བཞིན་ཆོར་བ་སྒྲུར་མོ་ཞིག་གིས་བཏང་མ་སྒྲོང་སྒྲེ།
དུས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་གྱི་བཅེ་བ་བྲལ་བའི་མཆོང་སྒྲོད་
རེ་ན། ང་ཆོ་ལ་གཟུགས་པའི་དགའ་སྒྲུག་གི་མདའ་གྱི་
མདུང་གསུམ་གཞོད་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ངལ་ལྷེ་མོ་
རེ་འདེག་པའི་ལུས་པོ་ཉམ་ཆུང་རེ་རེས་གོམ་པ་གང་

རེ་བཞིན་ཆོད་སེམས་དང་ལུ་ཚུགས་ཀྱིས་སྒོ་བཞིན།
མཚོ་སྒོན་བཞིན་འཕྱོ་བའི་གཞོན་ནུའི་དབྱང་གདང་
ནམ་ཡང་སྒོད་མ་ཐོང་བ་དེ་ལྟར་བརྟེན།

སྒོ་བ་གྲོགས་བསམ་པའི་དོན་འགྲུབ། རྟོད་ཀྱིས་
ང་རང་བྱ་ཞེ་བྱང་། བདག་གིས་ནམ་ཡང་རྟོད་རང་
སྟེང་གིན་ཡོད།

ཟང་ཟིང་གི་ཕྱིར་དུ་མི་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་ལོང་
དགྲང་ལ་འཕྱར་ཞིང་། འཚོ་འཆིས་ལ་འབད་སའི་
རབ་ཁ་ན་སྐྱུ་ཡི་འགོ་ལམ་ཡངས་ཤིང་ཆེ་ཡང་། སྐར་རང་
འགོ་སར་ལམ་འདོལ་བྱང་། བྱང་བདེན་དང་ཕྱོགས་
ལྷང་། ལ་རྒྱ་དང་བྲན་གཤེས་སོགས་སྒྲ་ཚོགས་སྟོང་
འདུས་ཀྱི་ཅ་སྒྲུབས་བྲག་རྩ་གཡོ་དུས། ང་ཚོས་བྱང་
བདེན་དང་ལ་རྒྱའི་དར་ཆ་ཐོགས་ནས་སྟོང་དབྱིངས་
ལ་སྤར་བསྐྱབས་བྱས་ཏེ་རང་དབང་གི་ནམ་མཁའ་
ཚོད་དམ། ཕྱོགས་ལྷང་དང་བྲན་གཤེས་བསྐྱམས་ནས་
གཞན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལོག་བརྒྱུད་དེ་རྒྱ་ལོམ་ཀྱི་ཕུན་
ཚོགས་བསྐྱུན། གང་ལྟར། ང་ཚོ་ནི་ནམ་ཡང་འདི་
འདྲའི་མེ་འོབ་ནས་ཐར་ས་མེད།

ཡང་ན་ཁ་ཁུ་སི་མ་མེར། མགོ་བོ་སྤྲོས་ཐོག་
གཅིག་ལ་བཞག་ཚོག་ཅིང་། སང་ཉིན་ཀྱི་འཆར་གཞི་
ལ་གྲོས་ཁ་མཐུན་པའི་སྐུ་ཡ་ཞིག་དང་དབྱང་བགཤིབ་
ནས་མི་ཆོའི་བཤུལ་ལམ་རིང་མོ་ངང་གིས་བསྐྱོད་དམ།
གང་ལྟར་ང་ཚོ་སོ་སོའི་འདུན་མ་དང་འཚོལ་སྟེག་
མི་གཅིག་པས་ང་ཚོ་རང་རང་སར་གྱེས་ཏེ། མི་ཆོའི་
མཐའ་འཁྱོལ་བར་འབད་བཅོལ་སྟོད་མེད་བྱ་དགོས་
པས། ཁ་སང་མཉམ་དུ་མིས་ཐོང་བའི་མི་ལམ་དོན་དུ་

སྒྲིན་མ་ཐུབ་པར་ལེ་བདའ་མེད་ལ། ཞེ་འདང་གི་རང་
མདངས་ཡལ་ཞིང་མཛའ་བཅེའི་དར་སྐྱད་ཆད་འགོ་
བར་ཡང་དོགས་སྤང་སྐྱེས་པའི་ཁོམ་ལོང་ཞིག་ཀྱང་
ཡོད་དགའ་སོང་། ལས་དབང་དང་བསོད་ནམས་ཀྱིས་
འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་རྒྱར་གཅིག་ནས་འཚོ་བའི་ལག་
གདང་སྟེལ་ཏེ་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྤང་གི་སེམས་ཚོར་
མཉམ་དུ་བྱོ་ཐོང་བའི་སྟོངས་གྲོགས་ཚོ། ནམ་ཡང་
སྐྱིད་པོ་བདེ་མོ་ཞེ་ཡིན་ནམ། བྱིས་གཞིས་ཀྱི་གདུང་མ་
ཤུགས་ཀྱི་འདེགས་དགོས་པས། ངས་རྟོད་ཀྱི་བྲེལ་ཟིང་
ལ་དགོས་མེད་ཀྱི་བར་ཆད་མི་བྱེད་པར། རྟོད་རང་ལ་
བྲག་ཤིས་སྒོན་འདུན་ལྷ་བཞིན་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་འདས་
སོང་ལ་ཕྱིར་བྲན་ཡང་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

སེམས་གྲོགས་སྟོང་གི་དོར་བྲ། རྟོད་ཀྱིས་ང་རང་
བྲན་ཞེ་བྱང་། བདག་གིས་ནམ་ཡང་རྟོད་རང་སྟེང་
གིན་ཡོད།

① རྟོས་ང་ཞེ་བྲན་གིངས་རྟོད་སྟེང་གི་ཡོད་ཤེས་པ་ནི་
ཡིག་རྒྱད་ལྟར་ན་རྟོད་ཀྱིས་ང་བྲན་བྱང་དམ། ང་ཡིས་རྟོད་རང་
སྟེང་བཞིན་ཡོད་ཤེས་པ་སྟེ་ཨ་མ་དོའི་ལ་གཞས་ལས་གཏན་འཁེལ་
ཀྱི་གདངས་ཤིག་ལ་བྱངས་པའི་ཆབ་མཚན་རང་བཞིན་གྱི་ཆོག་
ཅིག་སྟེ། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་ཆོག་དང་ཆོག་འདིའི་གདངས་དང་བཅས་
པ་ཨ་མ་དོའི་མཚོ་སྒོའི་ས་ཆ་ནས་ཡིན་པའི་སྐུ་མ་རྒྱུད་གྲགས་ཅན་
འབྲུག་མོས་བཅུམས་ཤིང་སྤངས་པར་བཤད།

② ལོ་ལོ། ཨ་མ་དོའི་ཁ་རྒྱུད་དེ། སྐུ་གྲུ་དམར་འབྱར་གྱི་མིང་།

③ འགྲམ་པ་ལོ་ལོ། ལག་རྒྱུད་གིས་འགྲམ་པ་གཡས་གཡོན་
ནས་སྒྱུར་བའི་དོན།

အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ (သီရိပိုင်)

ཏི་འཆར་དབང་རྒྱལ་ཆེ་ཏིང་། (བྱི་ལིང)

ང་ཚོ་སད་དུས་ང་ཚོའི་ལས་དང་པོ་དེ་ནི་རང་
 ཉིད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཡང་ཡང་བརྟག་སྟེ་དོན་དམ་
 གྱིས་སུ་ཞིག་འཆི་ཡོད་མེད་དེར་ཞིབ་སྒྲ་བྱེད་རྒྱ་དེ་
 ཡིན། འཆི་མེད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། སྤུན་གྱི་
 འོད་ཟེར་དང་གཞུག་གི་སྤུན་ནག་དེ་གཉིས་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་
 སྒོམ་སྤུབ་ཀྱི་གྲོགས་པོ་བཟང་ཤོས་གཉིས་ཡིན་པ་ཤེས་
 བར་གྱིས་ཤིག།

ང་ཚོའི་ལུས་སྤེངས་པ་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཉི་མ་དང་སྤྱད་
བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བ་འཆར་ངེས་ཡིན། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་ལ་

འོད་ཟེར་མཁོ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གལ་ཏེ་འོད་ཟེར་
མེད་ཆེ། ང་ཚོ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་མངོས་
བ་མཐོང་མི་སྤུབ་པའི་སྟུན་ནག་གི་མིག་ཟུང་ཞིག་དུ་
སྦྱར་བཞག མིག་ཟུང་ཡོད་ཅུང་མངོས་སྟུག་མཐོང་མི་
སྤུབ་ན་འཇིག་རྟེན་བདེན་སྤུབ་ཀྱི་དཀར་ནག་ལ་ཞེན་
ཆགས་སྟེས་དགོས་དོན་ཡི་ནས་མེད།

རིང་ཐུང་ཀུན་གྱིས་སྤྱད་པའི་མི་ཆེ་འདི་ལ་
འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་སྟེ་སྟོན་ཆུ་ལྟར་སྟེལ་ཡོད། ལ་
ལ་ནི་འཆིང་ཐག་ཡིན། ལ་ལ་ནི་འཆིང་ཐག་ཡིན། ལ་
ལ་ནི་སྟེབས་ཐག་ཡིན། དེ་ལས་སྤྱད་མ་མང་པོ་ཞིག་
ཁྱོད་ཀྱི་དཀར་ཡོལ་ནང་འབྲིལ་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་

དཀར་ཡོལ་ལག་དྲུ་བབྱང་སྟེ་སྤང་བོའི་བརྒྱལ་ཞུགས་
བབྱང་ན་འགྲིག་ ང་ཡི་མིག་ལམ་དུ། སྤང་བོ་དེ་ནི་
བདེ་བ་མཐར་བསྟེགས་མཁན་གྱི་འབྲུལ་བཞུད་པ་
ནལ་མ་དེ་ཡིན་པར་སྟམ།

བཞེ།

གོ་ཐོས་སུ། གནའ་མི་མང་བོའི་གཏམ་རྒྱུད་
ལས་འཛིག་རྟེན་ལ་གསེར་རྒྱུགས་ཡོད་ཟེར། ང་
ཡོང་དུས། རྒྱུ་ལྷ་ཅི་ཡང་བྱས་མེད། ང་བསྟན་དུས།
མཐོང་རིག་ཅི་ཡང་རྟོན་ཐུབ་མེད། ང་ལ་ང་ལས་ལྷག་
པའི་སྤྱུ་ཁུང་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ཡོད། སྤྱུ་ཁུང་དེ་
ནི་ངས་འཛིག་རྟེན་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་མེ་ལོང་
ཞིག་ཡིན། མེ་ལོང་འདིས་རྒྱུང་རིང་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་
ཐག་ཉེའང་མཐོང་ཐུབ།

ལ།

ཡོད་ཆད་དལ་འཇགས་གེར་མི་ལམ་གྱི་ནང་
རོལ་དུ་འདུས་ཡོད། སྐབས་རེར་ལ་ལ་ཞིག་གིས་

མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་མགོ་ཐོག་གི་གནམ་དང་རྒྱང་འོག་
གི་ས་རེད། གནམ་ས་ལའང་དེ་འདྲའི་ཉེ་བག་ཆེན་
པོ་ལྷན་བྱུང་ཆོ། རྟོན་གྱི་བྲང་གཞུང་དུ་བཞུར་གྱིན་
པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་བོ་དེ་གཉིས་ལའང་འབྱར་བག་
ཆེན་པོ་ལྷན་སྲིད། མཉམ་གཤིབ་མཉམ་སྟེབ་གྱི་རྒྱ་བོ་
དེ་གཉིས་གྱི་གཅིག་ནི་རྟོན་གྱི་ཉམ་སེམས་དང་གཅིག་
མོས་ནི་རྟོན་གྱི་སྟན་གྲགས་ཡིན།

བྱག

གོམ་པ་གང་བོ་གང་བོ་སྟོན་ཏེ་མདུན་དུ་བསྐྱོད་
དགོས་པ་དེ་ནི་ང་ཡི་འོས་འགན་ཉག་གཅིག་ཡིན་
ལ་གོམ་པ་གང་བོ་གང་བོ་ཕྱིར་བསྐྱར་བྱེད་དགོས་པ་
དེའང་ང་ཡི་འོས་ལངས་རིགས་ཤིག་ཡིན། ཉག་ཉག་
འཛིག་རྟེན་ཟེར་བ་འདི་ཕྱོགས་བཞི་མཆམས་བརྒྱད་
ནས་མཐོང་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་གནས་ངེས་མེད་ཀྱིས་
ང་ཚོར་བཙུགས་པའི་བྲག་ཅའི་རི་མོ་ཞིག་ཡིན།

མཚན་མོའི་སྒྲིང་དམར་བོ།

འབྲུག་ལྗུང་གི་མཚོ་ལྷོ།

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལྷོ་མོ་ནས་སྒྲིང་པ་སུ་ཞིག་གི་བཅེ་འདར་གི་ལྷོན་པ་བསྐྱེད་པའི་ཚུ་མིག་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་རིང་ལ་ཐུང་བའི་མི་ལོ་གཉིས་ཤེས་མེད་ཆོར་མེད་ངང་བཞུར་བེན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཡེ་ནས་བྲན་མི་སྲིད་པ་ཇི་བཞིན། བདག་གིས་ཀྱང་བཅེ་མེད་ཀྱི་ལོ་ལྷའི་རྒྱུད་བར་མེད་གཡུག་ནས་བདེ་སྐྱབས་གི་སྤྱོད་གཞས་གང་ཏུང་མིག་ཚུ་དྲངས་མོ་ཞིག་གི་གཏིང་རུམ་ལ་ཞགས་ལྟར་ཆགས་ཡོད་ཚུལ་གཞན་སུ་ལའང་བཞེད་ཐབས་མེད་ན། བར་སྐྱབས་འདྲིའི་འཆམས་པའི་རང་སེམས་རང་གིས་གསོ་ཐབས་ཉག་ཅིག་ནི་སྤྱོད་ནས་པའི་མཚན་མོའི་ཁོང་གསེང་དུ་འཇུག་ནས་སེམས་གཞས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་རབས་དང་རིམ་པ་མཐའ་དག་ཆང་དང་སྒྲན་ངག་ལ་བཅོལ་རྒྱུ་ལས་ཅི་ཞིག་

ད་དུང་ཉ་མ་གང་བའི་ལྷོ་བ་ཀྱོང་པོ་ཞིག་བདག་གི་ཁེར་རྒྱུད་གི་སྤྱོད་ལྷན་ཁོང་དལ་དལ་ཡར་འཕགས་ཤིང་། འོད་མདངས་དམན་པའི་རྒྱ་སྐྱར་གི་ཆོགས་ཀྱང་གང་ལྟར་འབྱུང་པོ་ཞིག་གིས་རབ་རིབ་དང་མག་མོག་ཏུ་བསྐྱར་ནས་སྤྱོད་ནས་པའི་མཐའ་མཐའ་

ན་གང་འདར་རྒྱུ་གི་ན་པའི་དགུན་གཞུང་ཞིག་ལ། བདག་གིས་རང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་དང་སྒྲོ་བ་མང་ནས་བསལ་བའི་བདེ་སྐྱབས་མ་སུ་ཞིག་ཡིད་ལ་སྒྲོམ་ནས། སེམས་པ་འདིའི་སྒྲུ་ཁུང་ཚུང་ཚུང་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་འབྱེད་དུས་སུ། བྱུང་དམར་གི་སྒྲིང་ཀ་འབྱེལ་བའི་སྒྲིང་ཚུང་གསོན་པོ་དེ་ཡང་མཚོངས་སྒྲིང་ལ་རང་དབང་བལ་བའི་གཙང་པོ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་ཐ་ལྷབས་ལྟར་བྲག་ཏུ་འཕྱོ་ཞིང་། རེ་བ་དང་དྲངས་པའི་སྒྲོན་འདུན་གི་མེ་སྒྲེ་དམར་བོ་ཆེ་ཆེར་མཆེད་པའི་བྲང་གཞུང་ཁྱིལ་བོར། འཇུག་མདངས་དཀར་བོ་རྒྱུང་རྒྱུང་གིས་བྱུང་བའི་མི་ལམ་གི་ཡུལ་སྤོངས་ཤིག་དབང་མེད་འཆར།

དེ་ནི། བདག་གིས་ནམ་ཡང་སྒྲོང་འདར་ཁོང་དུ་བཟོ་བཞེད་བྱས་ཐོང་བའི་སྤྱོད་ལྷན་གི་ཞིང་ཁམས་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། དེ་ནི། ནམ་ཡང་བདག་དང་རྒྱུང་ཐག་རིང་ནས་རིང་དུ་བཞེད་པའི་བཅེ་འདར་གི་ཀྱོང་ཆོ་མ་ཡིན་ནམ།

བྱིས་སྒོའི་མཛེས་སྤྱོད་ད་དུང་མ་ཡལ་བའི་དྲངས་གཙང་གི་ཚུ་མིག་ཚུང་ཚུང་ཞིག་བསལ་འཇམ་



གྲིས་བདག་སེམས་སྤྱ་བག་ལ་འབྲིལ་བའི་སྐབས་ཤིག་
ལ། བདག་གི་སྤྱིང་ཆུང་གི་འགྲུལ་བཞུད་ཐོག་མས་
དྲངས་གཙང་སྤྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་
དལ་བ་དལ་བྱུར་སེམས་འདུན་མཐའ་དག་གི་རེ་སྒོན་
བཏོགས་ནས་ཁྱེད་ཕྱོགས་སྤྱི་ལོ་ལ་བསྐྱུར་ཞིང་། འདྲུམ་
མདངས་དཀར་བོས་དྲངས་པའི་འབྲོག་སྐད་དྲངས་
མོ་ཞིག་གི་འོ་སྤྱི་ལྟ་བུའི་བཟེ་ཁ་ནས་ནམ་ཡང་བརྒལ་
དཀའ་ལ་ནམ་ཡང་བརྒལ་དགོས་པའི་བཟེ་འདང་
གི་གཙང་ཆུ་རིང་མོ་འབྲེད་དུ་བཅད་པ་མ་ཡིན་ནམ།
ཡང་ན། ཐོག་མ་ནོར་འཁྲུལ་གྱི་མཛེས་སྤྱད་ཅིག་གིས་
འུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རི་ཆུ་བྱི་སྒྲོང་གི་རྒྱུང་ཐག་བཞག་
ཅིང་། བདག་ལ་མངས་སེམས་མེད་པའི་རེ་སྤྱད་དང་
ནོངས་འགྱུར་བྲལ་བའི་དྲན་གདུང་གི་བཟུང་ཆད་འདི་
བཞག་པ་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན། ཞོགས་པའི་སྤྱི་རེངས་
ཀྱིས་སྤྱུབ་པའི་འཆར་ཡན་གྱི་རི་མོ་འདི་བསྐྱལ་བ་
ནས་བསྐྱལ་བ་བརྒྱ་སྒྲོང་བར་བདག་གི་དྲན་ཡིད་དུ་
འཆར་སྤྱིད། ཡང་ན། བདག་གིས་ནམ་ཡང་མི་ལམ་དུ་
ཡང་ཡང་འཁོར་ཁྱོད་བའི་སྒྲོང་འདང་གི་ཡུལ་ལྗོངས་
འདི་དག་མིག་འཁྲུལ་གྱི་གོ་རིམ་ཞིག་ཏུ་ཡེ་ནས་
བསམ་མི་སྤྱིད།

བདག་ཁྱེད་ལ་དྲངས་བའི་དྲངས་གཙང་གི་མིག་
ཆུའམ་ཁྲག་རྩོད་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་ཐ་སྤྱད་ཀྱི་མཆོད་
པ་འདི་དག་མི་ལོ་མང་བོའི་རྗེས་ཀྱི་དྲན་ཤིང་གི་མ་
ཁར་ན་བྱུག་གི་ཆེར་མར་མི་འཇུར་བའི་དམ་བཅའ་
ཉག་ཅིག་ནི། འུ་གཉིས་སྤྱི་ལའང་འཁར་ར་དཔེན་
པའི་རང་དབང་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཉི་མའི་བྲིམ་རྒྱུད་གང་

ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ཀྱིས་རལ་གྱིའི་རྩོད་རང་དང་འཆི་
བདག་གི་ཞགས་པ་ནག་པོ་གཡར་ནས་བདག་ལུས་
མེག་མེད་དུ་གཏོང་བའི་སྤྱི་ཅིག་མར་ཡང་། བདག་
གི་འདྲུམ་མདངས་ཀྱི་གསེང་ན་ནམ་ཡང་དྲངས་
གཙང་གིས་འབྲིལ་བ་ནི་སྤྱི་བཞེན་ཁྱེད་ལ་དྲང་བའི་
ཐ་སྤྱད་འདི་དག་དང་ཐ་སྤྱད་འདི་དག་སྤྱི་མའི་སྤྱིང་
ཆུང་དམར་བོ་དེ་ཡིན།

ཀྱུ། བདག་གི་སྤྱིང་ཁ་མེ་ཡི་འཁོར་ལོར་ཞུགས་
པའི་ངག་དབང་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲ་མོ་ལགས། བདག་གི་
སྤྱི་ལོ་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་ཁ་ན་འབྲིལ་བའི་བཟེ་འདང་
གི་ཐ་སྤྱད་འདི་དག་ལ་ཆེ་སྤྱི་གི་དབྱངས་རྟ་བསྐྱོལ་
ཅིག་ནམ་ཡང་སོང་ཀྱང་སྤྱི་བས་དཀའ་བའི་ཁོ་མོའི་
ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་ཕྱན་འདིའི་ཁྲགས་སོ་རེ་རེ། ནམ་
ཡང་གཞུང་ཡང་འཛད་རྒྱུ་མེད་པའི་ཁ་ཆར་བྱ་ཡུག་
གི་རམ་ཁ་ཅི་འདྲ་མཐུག་ཀྱང་། ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་གི་སྤྱི་
སྤྱི་གི་ཡང་སྤྱིང་དུས་ནས་བཞེངས་པའི་ཐ་སྤྱད་ཀྱི་
མཆོད་པ་འདི་དག་ཐོག་རིག་བཀག་གསུམ་མེད་པར་
བདག་གི་ཁོ་མོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་དུ་
བསྐྱུར་རོགས། ཁོ་མོའི་སྤྱི་གི་ནག་པའི་མཆོན་ལྗོངས་
སྤྱི་ནམ་ཡང་འོད་དུ་འཆར་བའི་ནམ་ལངས་སྐར་
ཆེན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་རོགས། ནམ་ཞིག་ད་ཆོ་བསྐྱུར་
དུ་འཛོམས་པའི་ཆོ་ན། ཐ་སྤྱད་འདི་དག་བྱངས་ཁྲག་
གིས་འབྲི་བའི་བདག་དང་ཐ་སྤྱད་འདི་དག་མིག་ཆུས་
སྤྱི་གི་ཁོ་མོ་བསྐྱུར་དུ་འཛོམས་པའི་ཆོ་ན། བདག་
ལ་བསྐྱལ་བ་སྤྱིང་གི་མི་ལམ་བཞེངས་རོགས། མི་ལམ་
ཡང་ཡང་བཞེངས་རོགས།

བྱིས་གོ་ནོར་ཐེབས་པའི་རྒྱལ་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་སྒྲིབ་གས།

ཨེ་ཁོ་ཁྱེ་ཁོས་བཅུ་མས། ཉ་ནག་ལྷང་འིགས་ཀྱིས་བསྐྱེད། (མཚོ་ལྷོ)

ཐེབས་ཅེར་བྱིས་རང་རྒྱལ་དུ་ལོག་ཐེབས་ཅེ་ཅེར།
ལས་སྤྱོད་པའི་ངང་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་གཤམ་གྱི་གནད་
དོན་དག་ཏེ། གཞོན་པའི་ས་མ་དག་རང་ལོ་ལྷ་དུག་
ལ་སོན་པའི་བྱིས་པ་དག་ཀྱི་ནས་མི་མང་འདུ་སར་
བསྐྱེད་སྤྱོད་བསྐྱེད། བྱིས་པ་དག་མི་མང་ལ་ཁ་ལ་གཏན་
ནས་མི་བྱེད་པར་གང་སར་ཆེད་རྒྱུག་བྱེད་ལ། རང་
འདོད་དུ་ཀུ་ཚོ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་པར་བྱེད། ས་མ་དག་གིས་
བདག་ལ་བཅོས་མའི་འདུ་མ་ཞིག་སྟོན་ཞོར་བཤད་
རྒྱུ་དེ་ལྟ་ལྟ་ཆོས་ཀྱང་རྒྱལ་ལུགས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་
ནས་བྱིས་པའི་རང་དབང་རྩིས་ལེགས་དང་། སྤྱི་གཞི་
རྩིས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་བཤད་ཅི་ལྟ་བུ་དང་། བྱིས་པ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་
ཉུང་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།

བྱིས་པ་ལ་ལ་ལོ་བཅུ་བཞི་བཅོ་ལྔ་བསྐྱེད་སྤྱོད་
བྱིན་ཡང་། མི་མང་འདུ་སར་མི་གཞན་པར་འཆམས་
འདྲི་བྱེད་པ་ཡང་ས་མ་དག་གིས་སྤངས་འདྲིན་བྱེད་

དགོས་ཀྱི་ན་འདུག་བྱིས་པ་དག་མི་མང་འདུ་སར་
བསྐྱེད་སྤྱོད་པར་འདྲི་འདྲི་མས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལ་མི་ཞུགས་
ཤིང་། ཟུར་ཞིག་དུ་ཁ་པར་ཆེ་ནས་འདུག་ལ། ས་མ་
དག་གིས་སྤྱོད་པར་བཤད་རྒྱུ་། “ང་ཚོའི་བྱིས་པ་
དམངས་གཙོ་ཡིན། ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་སྒྲིབ་
གསོ་བཤད་རྒྱུ་ནས་བྱིས་པར་སྤྱོད་གསོ་གཏོང་། བྱིས་པ་
ཆམས་ལ་རང་དབང་གི་མཁའ་དབུགས་གཙང་མ་
ཞིག་སྤྱོད་ཅི་ཐུབ་དང་། བྱིས་པ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པ་
ཉུང་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བཤད།

སྤྱོད་ཆ་བཤད་སྤངས་འདིས་ང་རང་ཐེ་ཆོས་ཀྱི་
གཏོང་དུ་མནན་སོང་། རང་ལོ་བཞི་ལྔ་སོན་པའི་
བྱིས་པ་ཞིག་གི་ལུས་སྤེད་དུ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཀུས་ལུགས་
ཅམ་ཡང་བདག་གིས་མ་མཐོང་ལ། རང་ལོ་བཅུ་
གསུམ་དང་བཅུ་བཞིར་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་
གཞན་ལ་མཆམས་འདྲི་ཅམ་ཡང་བྱེད་མི་ཤེས་པར་ས་

མ་དག་གིས་བསྐབ་དགོས་ཤིང་། རྒྱན་ལྷན་གྱི་མི་ཞིག་གི་སྐད་ཆ་ཙམ་བཤད་པའི་ནུས་པའང་མེད་པ་འདི་ལྟ་ན། རྣམས་ཆད་སློབ་གསོ་ཟེར་བ་དེ་ལྟར་སྤངས་ཆུ་ཡིན་ནམ། ང་རང་སོམ་ཉིད་ཏེ་བར་ཚུད་པར་གྱུར།

དྲི་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ནི་གྲུ་ཡངས་དང་། རང་དབང་། བཟོད་བསྐྱར་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ནའང་། བྱིས་པའི་སློབ་གསོའི་ཁྲིད་དུ་ཆས་སོག་མར་སྒྲིག་ལམ་དང་། དབང་ཆ་དང་ལེན་བྱེད་ཚུལ་བསྐབ་དགོས་པ་ལས། བཅི་བཀུར་དང་པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་མི་སྤྱབ་པའི་སྔོན་དུ་སྒྲོན་བཞིན་དང་། རོ་ཁོ་ལ། གྲུས་མེད་ལྷགས་མེད་ནི་ནམ་ཞར་དུ་མི་སློབ་པ་ཡིན། རྒྱ་བཞིན་རང་དབང་ཞེས་པའང་མི་ལ་མཐོང་ཚུང་མི་བྱེད་ཅིང་། མི་སེམས་ལ་རྒྱ་ཁམ་བཟོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་གི་སློབ་གསོ་སྒྲོན་སྤངས་ཤིག་ཡིན།

དྲི་ལན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱིས་སྐྱོང་ཁང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། གལ་སྲིད་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་བཀོད་སྒྲིག་དུ་ཁག་གི་ཁ་ལ་མི་ཉན་ཞིང་། སྤྱི་བའི་མཉམ་གནས་ཀྱི་ཆར་གཞིའི་གྲུས་ལྷགས་ལ་བཅི་བཀུར་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་ཅིང་། སློབ་གསོས་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་མ་ཡོད་པ་བྱུང་ཆོད་གཞན་གྱིས་ཅ་བའི་སྒྲིག་ལམ་ལྟར་བྱིས་པ་བྱིས་བདག་ལ་འཁྲིད་དུ་འཇུག་ལ། ད་དུང་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་འདི་རྟོགས་དགོས་ཀྱི་དབྱང་ཞིབ་དང་བཅོས་ཐབས་དང་ལེན་བྱ་དགོས་པས་བྱིས་བདག་གིས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་རོགས་དན་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་རྗེས་བྱིས་པ་རྒྱན་ལྷན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལས་རིམ་དང་སྤྱན་མོང་གི་

བརྒྱུད་ལམ་དུ་ཞུགས་སྤྱབ་པ་ཡིན། སྐབས་ལན་རེར་བྱིས་བདག་གིས་ཀྱང་གསལ་སྤྱོད་དང་ལེན་བྱ་དགོས་པའང་ཡོད་དོ། གལ་སྲིད་སྐབས་མ་ལེགས་པར་བྱིས་པ་དེ་ཉིད་བྱིས་པ་སྒྲོན་ཅན་དུ་གྱུར་འཁེལ་བྱུང་ན་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲིས་མི་སྤྱབ་པའི་བྱིས་པའི་དམིགས་བསལ་སློབ་གྲུར་བསྐྱལ་དགོས་པ་ཡིན།

ང་ལ་དྲི་ལན་གྱི་གོགས་པོ་ཞིག་ཡོད། ཁོའི་བྱ་རྒྱུ་ལོ་བཞི་ཅན་དེ་སྔོན་འགྲོའི་འདྲིན་གྲར་བསྐྱལ་བའི་གཟུང་འཁོར་དང་བོར་རྒྱན་དུ་བྱིས་པ་གཞན་གྱིས་བསྒྲིགས་ཟིན་པའི་ཆེད་ཆས་དག་བཅོམ་ཆག་རྒྱ་ཉིལ་དུ་གཏོང་ཞིང་། སྤྱི་བའི་འདུ་གནས་ཡོངས་རྒྱུགས་འུར་ཟིང་དུ་བྱེད། དགོ་ཆུང་གིས་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་སྐབས་ཉིད་དུ་ཤུགས་གྱིས་དུ་བར་བྱེད་ལ་ཁོངས་སྤོག་འོན་མི་སྤྱབ་པ་བྱུང་། དེ་མ་ཐག་དགོ་ཆུང་གིས་བྱིས་བྱིས་བདག་ལ་ཁྲིད་དུ་བཅུག་བྱིས་པའི་ཨ་མས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དགོ་ཆུང་གི་མདུན་དུ་ཁྲིད་ནས་བཅོས་ཐབས་ལ་སྒྲུག་བཞིན་པའི་སྐབས་མདུན་ཅོག་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཀ་ར་ཁྲོག་ལེ་ལས་གཅིག་དེ་ཤིང་དུ་ཟོས། བྱིས་པའི་ཨ་མས་གཅིག་མ་གཏོགས་མ་ཟ་ལྷ་ཟེར། ཡིན་ནའང་ཟོས་ཆར་རྗེས་གཉིས་པ་ཟ་འགོ་བཅུམས། ཨ་མས་ཡང་བསྐྱར་དེ་མ་གཏོགས་མ་ཟ་ལྷ་ཟེར། སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་དུ་ཀ་ར་ཁྲོག་ལེ་ལྷ་ཟོས་ནས་ཆར། ཨ་མས་དེ་མ་གཏོགས་མ་ཟ་ལྷ་ཟེར་ཐེངས་ལྷ་ལ་བསྐྱར་ལྷབ་བྱས། དེ་ལྟར་ནའང་ཨ་མའི་སྐད་ཆ་དེས་བྱིས་པར་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཡང་སྤང་མ་སོང་། འདི་དག་ཡོད་ཆད་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དགོ་ཆུང་གིས་

མཐོང་། སེམས་ཁམས་དག་ཀྱི་ཨ་མ་དང་བྱིས་
 པ་གཉིས་མཉམ་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས་པའི་བསམ་
 འཆར་བཏོན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཨ་མ་དེ་ལ་བྱིས་པར་
 ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པས་མི་འདང་བས། བརྟག་
 དཔྱད་ཚར་རྗེས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དག་ཀྱི་ཀྱིས་
 བྱིས་པའི་ཨ་མར་བཤད་རྒྱུ་ཁྱེད་རང་ཨ་མ་བྱེད་
 པའི་གཞི་རྒྱའི་རྒྱས་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མི་འདང་བས་ངས་
 པར་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྦྱོང་བརྒྱུ་
 བྱས་པ་བརྒྱད་ནས་བྱ་ལྟག་ལ་ཚད་ལྡན་གྱི་བདག་
 སྦྱོང་དང་སློབ་གསོ་བྱ་བའི་ཐོབ་ཐང་རེག་པ་ཡིན་”
 ཞེས་བཤད། བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དག་ཀྱི་ཆེས་
 ཐོག་མའི་འདྲི་བཅུད་ནི། གཟབ་ནན་གྱིས་སྦྱོང་བརྒྱུ་
 བརྒྱད་ནས་བྱིས་པ་ལ་ཤེས་སུ་འཇུག་རྒྱ་ནི་སྦྱི་བའི་
 འདུ་གནས་སུ་”སྤེ་ཁྱིད་པ”སུ་ཡིན་མིན་དེ་ཡིན། སུ་
 ཡིན་པ་དེའི་ཁ་ལ་ཉན་དགོས་པ་དེ་ཡིན། གལ་སྲིད་
 ཁྱེད་རང་”སྤེ་ཁྱིད་པ”ཡིན་པ་དེ་ལྟ་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་
 པར་དུ་སྦྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྦྱིག་ལམ་དང་ཁྱིམ་ལུགས་ལ་
 བརྩེ་འཛོག་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡིན།

བྱིས་པའི་སྦྱི་ཆོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་སྦྱིས་ཀ་
 ནི་མི་ཆེན་པོ་དག་གི་ལུགས་མཐུན་གྱི་སྦྱོང་མོལ་ལས་
 ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།

ཡོ་རོབ་ནི་སྦྱི་ཆོགས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་གུས་
 ལུགས་དང་པན་ཚུན་རྒྱས་ལོན་ལ་གཟབ་ནན་བྱེད་
 པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཁྱིམ་ཚང་འདུ་འཛོམས་ཁྱོད་
 དུ་ཆོགས་ཞུགས་བྱ་བ་དང་སྦྱོང་མོལ་བྱ་བ་གང་ལ་
 འཇུག་ན་བྱིས་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིན། མི་ཆེན་པོ་

དག་གི་མདུན་དུ་གང་ལའང་མཉན་འཛོག་མི་བྱེད་
 པར་ཁ་པར་རྩེ་བ་སོགས་ནི་གཏན་ནས་མི་འགྲིག་པ་
 རེད། ངའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟེ།
 བྱིས་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་། ཐེངས་རེ་ཡི་ཁྱིམ་མི་ལྟ་
 འཛོམས་སྟེང་དུ་ཉུང་ན་མི་སུམ་རྒྱ་དང་། མང་ན་རྒྱག་
 རྒྱ་ཡིན་ལ། ནམ་རྒྱུན་གྲུང་གསེང་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁྱིམ་
 གམ་ཟ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བྱ་འགུལ་སྤེལ་བ་རེད། ང་
 ཆོས་བྱིས་པ་དག་ལ་ཁོང་ཆོད་ལས་འགུལ་གྱི་བར་
 སྟོང་དང་དུས་ཚོད་བཀོད་སྤྲིད་བྱེད་པ་ཡིན། དུས་ཚོད་
 མང་ཤོས་ནི་”དཔེར་ན། ཟ་མ་ཟ་བ། ར་འཁུང་བ། ཁྱིམ་
 ཚང་གི་རྩེད་མོ་སོགས་”བྱིས་པ་རྣམས་ངས་པར་དུ་
 གཉན་ཉེ་པན་ཚུན་གྱི་ལས་འགུལ་ལ་ཞུགས་དགོས་
 པ་ཡིན་པས། ཁོང་ཆོར་རང་དབང་གི་ལས་འགུལ་
 སྤེལ་བའི་དུས་ཚོད་དང་མི་ཆེ་བ་དག་གི་ཆོག་མཆན་
 མེད་པར་བྱིས་པ་དག་རང་འདོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་
 བ་ལ་འཇུག་མི་ཆོག་པ་ཡིན།

ཡར་སྤོན་ལ་ངའི་ཁྱོད་ཀྱི་མ་སྦྱན་སུ་བོ་ལགས་
 ཀྱི་ནང་མི་བཞི་ཨ་རི་ནས་ཉི་ལན་ལ་གཉན་ཉེར་སྤྲུག་
 འཕྲད་དུ་ཡོང་བ་རེད། ཁྱིམ་ཚང་གི་འདུ་འཛོམས་ནི་
 རང་འགུལ་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པ་རེད།
 ཁྱོད་ཀྱི་ཚང་གི་འདུ་འཛོམས་བྱས་པར་མི་ཤིན་ཏུ་མང་།
 སོལ་རྒྱུན་ལྟ་ཞིག་ལ་སྦྱོང་བཞུགས་ཐོས་ཆར་རྗེས་
 ཚང་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདུག་སྟེགས་ཐེངས་གཅིག་
 ལ་བརྗེད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། འདི་ལྟར་བྱས་ན་བར་ཐག་
 རུང་རིང་བའི་གཉན་ཉེ་དག་ལའང་སྤྲོ་བས་བདེ་ངང་
 ཁ་བརྗེད་བྱེད་ཐུབ་པས་ཡིན། མ་སྦྱན་སུ་བོར་བྱིས་པ་

གཉིས་ཏེ་གཅིག་ནི་རང་ལོ་བཅུ་དང་། གཅིག་ནི་བཅུ་
བཞི། མདུན་ཅོག་དང་འདུག་སྟེགས་ཇི་ལྟར་བཟུང་
བོ་བཟུབ་ནའང་བྱིས་པ་དེ་གཉིས་རང་རང་གི་རྒྱབ་
སྟེགས་སུ་བསྐྱད་ནས་ཉི་ལན་གྱི་གཉེན་ཉེ་དག་ལ་རང་
དབང་གིས་སློང་མོལ་དང་བསམ་ཚུལ་བཟུང་རེས་བྱེད།

ང་མར་བསྐྱད་རྗེས་ངའི་མདུན་དུ་ཡོད་པ་སྒྲིའི་
ཉེ་མ་གྱི་གཙུང་བོ་རང་ལོ་བཅུ་ལ་སོན་པའི་ཨར་མེན་
རེད། ངས་སྐད་ཆ་མ་བཤད་གོང་དུ་བྱིས་པ་དེས་བཤད་
རྒྱུ་“ཁོ་ལྟ་ཁོ་ལྟ། ཁྱོད་ནི་སྐད་རིགས་གང་ཞིག་བཀོལ་
ནས་ཁ་བརྒྱུད་རྒྱུ་དགལ། ཉི་ལན་གྱི་སྐད་ཡིག་
ཡིན་ནམ་ཡང་ན་དབྱིན་སྐད་ཡིན། ངས་ཁྱོད་རང་
རྒྱ་སྐད་བཤད་རྒྱུ་སློང་སྒྲུབ་ཡོད་པ་ཤེས། ཡིན་ནའང་
དགོངས་དག་ལྟ། ངས་རྒྱ་སྐད་ཀྱི་སློང་ཆོད་ཁ་ཤས་ཀྱི་
མིང་མ་གཏོགས་མི་ཤེས་”ཞེས་ཟེར། ང་ཆོས་ལུ་མཐུད་
དུ་ཉི་ལན་སྐད་ཀྱིས་སློང་མོལ་བྱས་པ་ཡིན། མ་གཞི་
ནས་ངའི་བསམ་པར་ང་ཆོས་བྱིས་པའི་ཁམས་དང་
བསྐྱུན་ནས་ལུས་ཅལ་གྱི་སློང་ཞིག་སློང་མོལ་བྱས་ན་
བསམ་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཉེ་འཁོར་གྱི་གཉེན་ཉེ་དག་
གིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་གསར་བཟུང་
ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་ལུགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་
ཐེབས་པའི་སློང་སློང་མོལ་བྱས་བྱུང་། ང་རང་དོགས་
མི་བདེ་བ་ཞིག་ལ་རང་ལོ་བཅུ་ཅན་གྱི་ཨར་མེན་གྱིས་
འདི་སློང་ཅི་ཡང་གོ་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ། ཡིན་ནའང་
བྱིས་པ་དེས་སློང་སྒྲུབ་ཡོད་པའི་སློན་ནས་ཉན་ཞིང་། ཨ་
རིའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལབ་བྱུང་བ་ནི་ང་
ལས་ལྷག་འཕྲུང་གིས་ལེགས་འདུག།

རྗེས་ནས་ང་དང་སྤྱི་མོའི་སློང་མོལ་བྱས་པ་ཡིན།
“ཁྱོད་ཆོར་ཨ་རི་ན་དེ་འདྲའི་ཁང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་
ན། བྱིས་ལས་ཀྱང་དེ་ལྟར་མང་རྒྱུ་རེད། ”མོས་བཤད་
རྒྱུ་“ལོ་འགའི་སློན་ཡིན་ན་ཅུང་ཐང་ཆད། སལ་ཆེར་
ལོ་བཞིའི་སློན་རེད། དེ་དུས་བྱིས་པ་གཅིག་ལོ་དྲུག་
དང་། གཅིག་ལོ་བཅུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་སློན་མི་
འདུག་གྲོན་ཆས་བསྐྱུ་བ་དང་ལྟེབས་ཅོ་བྱེད་པ། གཟུང་
འཁོར་གཅིག་གི་ནང་དུ་མི་རེ་ཡིས་གཙང་སྐྱ་ཐེངས་
རེ་དང་། མི་གཅིག་གིས་དགྲུང་ཟས་ཐེངས་གཉིས་ལ་
བཟོ་བ་སོགས་བྱས་པ་ཡིན་པས་ཐང་ཆད་པའི་སྤྱང་བ་
ཅི་ཡང་མེད། རྒྱ་མཆན་ནི་བྱིས་ཆང་གི་བྱ་བ་ནི་ཆང་
མས་མཉམ་འཁུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་”ཟེར།

ཤིན་དུ་མང་བའི་ཉི་ལན་གྱི་ཨ་པ་དང་གྲུང་གོའི་
ཨ་མའི་བར་དུ་འཁོན་རེས་ཆེས་མང་བའི་རྒྱ་མཆན་
ནི། ཉི་ལན་གྱི་ཨ་པ་དག་གིས་བྱིས་པས་ངེས་པར་དུ་
བརྟན་འཕྲིན་གྱི་སློང་བཟུབ་ནས་པ་མ་དང་མཉམ་དུ་
དགྲུང་ཟས་ལ་འདུག་རྒྱུ་དང་། དགྲུང་ཟས་ཆར་རྗེས་
པ་མའི་ཆོག་མཆན་མ་བརྒྱད་པར་གང་བྱུང་དུ་སོང་
མི་ཆོག་པ། བྱིས་པས་པ་མ་ལ་ནམ་འགྱུར་མི་ལེགས་
པ་བསྐྱུན་མི་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གསོ་བྱེད། གྲུང་
གོའི་ཨ་པ་དག་གིས་བྱིས་པས་ཟ་མ་ལེགས་པོ་ཞིག་
ཟས་ཆར་ན་དེས་ཆོག་པར་བསམ་ལ། བྱིས་ཆང་ནང་
དུ་དེ་འདྲའི་སློག་ལམ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཅི་བྱ་ཞེས་
ཟེར། ཉི་ལན་གྱི་ཨ་པ་དག་གིས་འདི་བསམ་ཏེ། བྱིས་
མི་ཡོངས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུའི་འཁུངས་སྐར་རོལ་བའི་སྤྱ་རྒྱབ་
དུ་གཉིད་རྒྱུ་མ་བྱུང་ན་བྱིས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་སྤྱ་ཅན་

ནས་འཁྱུངས་སྐར་གྱི་སྒོལ་རྒྱན་གསལ་ཆོགས་སྐབས་
བདེ་ཞིག་ཟས་ནས་གཉིད་ཉལ་བར་བྱེད་ལ། གྲུང་གོའི་
ཨ་མ་དག་གིས་བྱིས་པ་གཉིད་དུ་རྒྱགས། ཟ་མ་ནི་ནམ་
རྒྱན་ཟ་གི་ཡོད་པ་མིན་ནམ་ཞེས་ཟེར། རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་
བྱིས་པ་དག་ལ་གྲུང་གོའི་བྱིས་པ་ནང་བཞིན་གྱི་མཐའ་
མེད་པའི་“རང་དབང་”ཟེར་བ་དེ་ཡི་ནས་མེད་དོ།

དོན་དངོས་སྟེང་འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་གསོ་དང་།
སློབ་གསོའི་ཁྲིད་སྟོན་ནི་གྲུས་ལུགས་རིགས་ཤིག་ཡིན་
ལ། རང་གཙུག་རང་སྟོན་དང་སྤྱི་དམངས་ལ་འགན་
འཁུར་བའི་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་སྡངས་རིགས་ཤིག་ཡིན།
བསམ་སློབ་ཀྱི་བཏང་ན་སྤྱི་ཆོགས་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་
ཀྱི་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་འོས་འཆམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་
བྱ་སྤྱོད་ལ་གཟབ་ནན་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་མིན་ནམ།
འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱས་པ་ནི་བྱིས་ཆང་གི་སློབ་གསོ་དང་སྤྱི་
ཆོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཁྲོད་དུ་འོ་རྒྱུ་བཞིན་འདྲེས་པར་
བྱ་དགོས་པ་ནི་གནད་ཀྱི་དམ་པ་སྟེ།

དེའི་རྒྱན་གྱིས་བྱེད་ཀྱི་བྱིས་པར་གཞི་རྩའི་
གྲུས་ལུགས་དང་གཟབ་ནན་གྱི་རྒྱས་པ་ཙམ་མེད་ན།
“རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཆང་སློབ་གསོ”ཞེས་སྤང་གི་མ་
འདུག་གཞི་རྩའི་གྲུས་ལུགས་དང་རྒྱས་པ་འདི་ཙམ་

མེད་པའི་བྱིས་པ་དག་ནི་རྒྱབ་ཕྱོགས་པ་དག་གིས་ངེས་
པར་དུ་གད་སྤྱོད་ལ་བལྟ་བས། བྱེད་ལ་དགའ་བསུ་
བྱ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། སྤྱི་ཆང་སློབ་གསོ་འདི་
ནི་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་ཁོ་ནར་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་མ་ངེས་
ཏེ། རིན་ཐང་ལྟ་བུ་སྟོར་ཞིག་གི་སློབ་གསོ་ནི་འཛམ་
གླིང་གཙུག་ཏུ་ཁྱབ་སྤེལ་པ་ཡིན། རང་སྤྱང་གང་བྱ་རང་
དབང་དུ་བསྐྱུར་བ་དང་། ང་རྒྱལ་རང་གཤིས་སུ་བཤད་
པ་འདི་དག་ནི་ས་ཆ་གང་དུ་སོང་ཡང་སྤྱི་ཆང་སློབ་
གསོ་ཞེས་སུས་ཀྱང་སྤྱི་བར་མི་བྱེད་དོ།

ཚུམ་མཁན། ཨེ་ཁོལ་ཁོལ། སྤྱི་ཆང་སློབ་གསོ་རིག་གི་
འབྲམ་རམས་པ། ཉི་ལན་གྱི་གནས་སྟོན་པ། དེང་སྐབས་སྤན་
རྩལ་ཐོན་སྐྱེད་ཞིབ་འཇུག་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཆོང་རའི་སྤྱི་གཉེན་
པ། དུས་ཆོད་ལྷག་མ་གང་ཡོད་ལ་དགའ་བྱོགས་ལྟར་ཚུམ་འབྲེལ་
ལས་ལ་ཞུགས་ཡོད། གྲུང་གོའི་སློབ་གསོ་དང་བསམ་སློབ་ཁྱད་
པར་སྟོན་པ་ཚུམ་མང་དུ་ཡོད།

ཉི་ལན། རྒྱ་སྐད་དུ། 荷兰

དབྱིན་སྐད་དུ། the Netherlands; Holland

འོད་ཀྱི་གཤོག་པ།

ཁ་བྱའི་ཁྱུང་ཚོན། (མདོ་སྒྲོན་)

མཁའ་ཁྲུང་བྱས་པའི་མཆེ་མ་ས་ལ་ལྷུང་། །
ས་ཡི་གདོང་ལ་ཆར་གྱིས་དག་ཁྲུས་བྱས། །
རི་ཆོགས་བགད་པས་སྒྲོན་པའི་ལྷས་པོ་སྒྲུགས། །
འོད་ཀྱི་གཤོག་པར་རླུང་བྱས་སོག་དབྱགས་འབྱིན། །

ཉི་ཟླ་ཆེན་པས་སྐར་ཆོགས་འདར་དུ་བརྟུག། །
རྒྱ་མཆོ་བསྐྱོམས་པས་ནམ་མཁའ་ལྷོས་སུ་བརྟུག། །
གངས་རི་འཇུག་པས་སྒྲན་རྩུང་འདྲོད་པ་འཕེལ། །
འོད་ཀྱི་གཤོག་བྱང་འཇའ་ཡི་ལྷས་ལ་དགྱིས། །

ཁྱུང་ཆེན་གཤོག་སྒྲེ་སྐར་མའི་འོད་ལ་འབྱར། །
ཁྱུང་གྱུག་གིང་བྱ་ཆང་ཆིང་ནགས་ལ་ལྷུང་། །
རྩ་ལེན་བྱ་མོའི་སྒྲིག་ལྗེས་གོམ་འགྲོས་ཏེ། །
འོད་ཀྱི་གཤོག་པས་ལྟེབས་ཀྱི་ཁྲགས་ལ་བྱངས། །

ཆི་ཤིང་མགོ་བོ་བསིལ་རླུང་འཇམ་པོས་སྒྲུལ། །
སེར་ཆེན་མེ་ཏོག་འཇའ་ཡི་སྒྲུད་སྒྲེར་བཏགས། །
བྱེ་ལེབ་ཐིག་ལེ་འོད་ཀྱི་མདངས་ལ་འཆར། །
གཤོག་པ་བསྐང་སའི་མཁའ་དབྱིངས་གྱུར་དུ་ཕྱིབས། །

གཙང་བོའི་གཞས་རྩུང་ཁོར་མོའི་ཡུག་ལ་སྒྲངས། །
གསེར་ཉའི་འདྲོད་པ་འོད་ཀྱི་ཁམས་སུ་འཐེན། །

སྒྲིབ་པའི་ཁ་དོག་དར་གྱི་ཚོན་ལ་སྤྲུལ།
འོད་གྱི་གཤོག་ཟུང་འཁོར་འདས་ཀྱི་ལ་བསྒྲུབ།

ཆར་གྱི་ཐིགས་པ་ལོ་མས་རྩལ་ཅིང་འཁྱུང་།
ཆུ་སྒྲིལ་སྒྲན་ལ་སྤང་མས་སྤྱིང་གཏམ་སྤྲུགས།
འཇའ་ཡི་གཤོག་སྤྱི་ཆུ་མོའི་གཞུང་ལ་བྱུག།
འོད་གྱི་སྒྲིབ་པས་རྒྱལ་ཁམས་གསལ་བར་བྱས།

དབྱར་རྩེ་སྤྱི་ཡིས་མདོངས་མཐའི་ཕྱོས་བུམ་རྒྱགས།
དབྱིད་གྱི་དཔལ་མོས་འདབ་རྒྱག་སྤྱི་ལ་མ་བྱེད།
སྒྲན་འབྲས་མགོ་བོའི་གྲས་བྱག་མི་ལ་ཤོར།
དགུན་གྱི་ཁ་བས་གཤོག་ཟུང་གངས་ལ་གཏད།

ཁྱོད་གྱི་བཅེ་བས་སྤྱིང་གི་བུམ་པ་དགྲགས།
ང་ཡི་དྲངས་པས་ཁྲག་ཆའི་སྤྱི་གྲུ་རྒྱས།
འུ་གཉིས་སྤྱིང་གཏམ་འོད་གྱི་གཤོག་པར་བྱུག།
དར་ཚོན་མདུད་པས་སྤྱི་ལ་ཉེ་ལམ་ལ་ཆས།

ཕྱགས་འདུན་ལས་འབྲེས་པའི་རེ་བའི་ཉི་ཟླ།

ཁ་གྱའི་ཁྱུང་སྤྱི་གྱི་སྒྲན་དགུང་འོད་གྱི་གཤོག་པ་ཞེས་པའི་བསྒྲགས་ཐོང་།

ཕྱགས་ཁྱུང་སྤྲུལ། (མདོ་སྤྱི)

སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།
སྤྱི་ལ་འགྲོའི་མཆིད།



བཞིན། བསམ་གཞིག་གི་བང་ཁ་གྲོལ་ཏེ་ཆོར་འདུའི་གནས་སྤྱོད་སྤངས་ལ་དངོས་པོའི་གཤིས་ལུགས་དངོས་ཡོད་སྐྱེ་ཆུང་ལས་སྒྲོན་བྱ་བ་དང་། གཤིས་ལུགས་སྐྱེ་ཆུང་ལས་སྒྲོན་དངོས་ཡོད་དུ་བསྐྱེད་པ་སྤེལ་ལུགས་གཉིས་སུ་ངེས་པ་གཞི་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་ཆུང་གསར་ཚོམ་བྱ་བར་རིགས་ཤིང་། སྤྱིར་བཏང་དུ་སློབ་སྦྱོང་སྒྲོན་དུ་སོང་བའི་སྐྱེ་ཆུང་གི་དཔྱད་ཤིང་རིག་པ་དང་ནང་བྱ་ཆུང་པའི་གསར་ཚོམ་གྱི་ཐབས་ཆུང་སོགས་ཡོད་དགོས་ནའང་། སྐབས་ལ་རེར་སྤྱོད་དབང་གིས་ཚོམ་ཡིག་ལེགས་པོ་འབྱུང་མི་སྲིད་པའི་ངེས་པ་ཁྱོད་ནས་མི་འདུག་སྐྱེ་ཆུང་པས་ན། ཚོམ་མཁན་ལའང་ནམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་དང་ཉམས་ཐྱོང་ཅན་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་གཉིས་སུ་བབྱང་འདོད་ཀྱང་། ཚོམ་མཁན་ལེགས་ཤོས་སམ་ཆེར་སོན་ཞིག་འབྱུང་དགོས་ན་ནམ་དཔྱད་དང་ཉམས་ཐྱོང་གཉིས་འཛིམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅིག་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་དགོས་སོ།

དང་པོ། མཚན་བྱེད་ཀྱི་བཀོད་པའི་སྤྱོད་ནས་བཤད་པ།

སྤྱིར་དོན་བྱེད་བྱ་པ་ཞིག་མཚན་བྱེད་ཀྱི་ཐ་སྤྱོད་རེ་འགའ་ནས་སྤྱོད་པ་ནི་འཛིན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་བྱེད་ཤིག་ཡིན་ནའང་། གནའ་དེང་གི་སྤྱོད་པ་སོ་སོར་བཞེད་བྱེད་དོན་གྱི་མཚན་སྤངས་ཐད་ནས་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ནི་སྤྱོད་ཆུང་གིས་མཚན་བྱེད་རེ་འགའི་སྤྱོད་ནས་བཞེད་བྱེད་དོན་

བསྐྱེད་ཆར་བ་དང་། དེང་རབས་སྤྱོད་པ་གཤིས་མཚན་བྱེད་རེ་རེ་བྱེད་པ་གཅིག་དུ་སྤྱོད་ཀྱིན་སྤྱོད་པ་གཤིས་སོ་སོར་བྱེད་བྱ་པ་ཞིག་སྤྱོད་པ་གཙོ་བོར་འཛིན་པས་ན། ཐེངས་བྱེད་སྤྱོད་པ་གྲུ་ཀྱི་གཤོག་པ་ནི་མཚན་བྱེད་རེ་འགའ་བས་བཞེད་དོན་བསྐྱེད་ཐེན་པའི་སྤྱོད་ཆུང་ཚོམ་ཐབས་ཀྱིས་གསར་ཚོམ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་པ་གཅིག་དུ་རང་སྤྱོད་བཞག་འདོད་ཡོད། གཅིག་དུ་ན། འོད་ཀྱི་གཤོག་པ་ཞིག་པའི་ཁ་བྱང་དའི་མཚན་བྱེད་དམ་ཡིད་བསྐྱེད་གང་དེས་བསྐྱེད་བྱ་ལྟག་མའི་བར་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་བཅད་དེ་བཞེད་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པས་ན། དངོས་གཞིའི་བཞེད་བྱེད་འོད་ཀྱི་པ་འོག་འགྲུའི་ཆར་སྤོལ་བསྐྱེད་བྱ་མ་སྤྱོད་པར་འོད་ཀྱི་གཤོག་པའི་ངོས་སུ་ལུས་འདུག་པའི་བསྐྱེད་ཆར་སྤྱོད་བྱེད་རེ་རེ་བཞག་པ་བཞེད་སྤྱོད་པས། དེང་རབས་ཚོམ་ཐབས་དང་བཅར་མ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་གིས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡོད་ནའང་། བར་དང་ཐ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་ཐད་ནས་གནད་ལ་ཁེལ་ཅིང་སྤྱོད་པའི་བསྤོལ་མར་བསྐྱེད་པས་སྤྱོད་ཆུང་ཚོམ་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ཤིག་དུ་ཡོད།

གཞན་ཡང་མཚན་བྱེད་ཆེག་ཆུང་བའི་ངོས་ནས་སྤོལ་ཆུང་སྤྱོད་ཐད་ཀར་མཚན་བྱེད་བྱེད་བྱ་པ་རེ་སྤྱོད་ཞིང་ཉམས་ཀྱི་འགྲུར་བག་ཤིང་ཆུང་ནའང་། འདིར་མཚན་བྱེད་འོད་ཀྱི་གཤོག་པའི་མཚན་བྱེད་འགྲུར་བའི་རང་བཞིན་སྤྱོད་མང་ཅན་དུ་འཕྱུལ་སྤྱོད་པ་མ་ཟད། འཕྱུལ་རྒྱུག་གིས་དེ་འབྱེད་ཀྱི་བསམ་གཞིག་བར་སྤྱོད་ཆུང་ཁོད་ཡངས་ཤིག་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ནི་སྤྱོད་པ་གཤིས་འདིའི་

ལེགས་ཆར་སེམས།

གཉིས་པ། མཚན་བྱ་དོན་གྱི་སྒྲིབ་ནས་བཤད་པ།

གནའ་བོའི་ཀི་རེ་སེའི་སྐྱ་དག་སྤྲོ་བ་ཞི་རེད་
 སེ་ཏྲོ་ཡིས་ཚྱུ་རིག་གིས་ཞིབ་འབྲི་བྱ་བ་ནི་མ་འོངས་
 པའི་འབྱུང་མིང་གི་དོན་དག་ཞིབ་འབྲི་བྱ་བ་དེ་ཡིན་
 ཞེས་པ་ནང་བཞིན། ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
 ལས་འཕྲོས་ཏེ་མ་འོངས་པར་གཏན་ཆིགས་ཀྱིས་
 རིགས་འདེད་བྱ་རྒྱུ་འདྲ་ཅང་གལ་ཆེན་དུ་འཛིན་
 དགོས་པར་སེམས་པ་ནི་ཚྱུ་རིག་གྱི་ཁ་གཏོད་ས་
 གཙོ་བོ་མི་ཡིན་པས། ཡི་གེའི་རོལ་ཅེད་ལས་འདས་
 པའི་དམིགས་པ་གསལ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད་པའི་སྒོ་
 བྱས་གསར་ཚྱུ་བྱ་བར་འཕུས། དེ་བས་བཤད་པར་
 བྱ་བའི་སྐྱ་དག་འོད་གྱི་གཤོག་པ་འང་སྟོན་བཅོས་
 གྱི་དམིགས་པ་དང་དགོས་པ་མཆིས་ནའང་མཚན་བྱ་

སྤྱི་ལ་བྱུང་པའང་འོད་གྱི་གཤོག་པ་སྟེ། ཕུགས་འདུན་
 ལས་འཕྲོས་པའི་རེ་བའི་ཉི་ཟེར་ཁོ་ན་ལས་མི་འདུག་
 པ་མ་ཟད། བཙེ་བ་དང་དུངས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་
 པའི་གཤོག་ཟུང་ལེབ་མོ་གཅིག་གི་ངོས་སུ་ལུས་པ་
 ལས་གཤོག་པ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་སྤྲུལ་མ་ཐུབ་པའི་སེམས་
 འཚུབ་ཅིག་ངང་གིས་བྱད་ཡོད་ངོ།

དེ་ཡང་། སྐྱ་དག་འདིའི་མཚན་བྱ་སྤྱིའི་སྟོན་
 བསྐྱར་ཡག་ནའང་བྱེ་ལེབ་གྱི་གཤོག་པ་དང་འཇའ་ཡི་
 གཤོག་པ། དེ་མིན་དགུན་གྱི་ཁ་བའི་གཤོག་པ་སོགས་
 འོད་གྱི་གཤོག་པའི་ལུགས་སུ་བྱུང་སྟངས་ནི་ཆོར་བ་
 རྒྱ་ཡན་པ་ཞིག་གིས་མནར་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་སྤྲོ་སྤྱོ་
 ཞིག་གཙུང་ཡོད་བས་འོད་གྱི་གཤོག་པའི་ཉེབས་ཁྲག་
 ཏུ་འབྲེན་མ་ཐུབ་པར་རབ་རིབ་དང་མག་མོག་ཞིག་
 ཏུ་གྱུར་བ་འདི་མཚན་བྱའི་ངོས་ཀྱི་མ་ཐུལ་ལྟ་བུར་
 ཆགས་འདུག་པར་སྟུང་མོ།

འདས་དོན།

འབྲུ་སྐལ་བཟང་། (མགོ་ལོག)

སྒྱུག་ཞག་འཐིབས་པའི་མཆོ་འཁོར་ལོ་གས་སུ
སྒྲོན་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཐར་ཐོར་ཞིག
རེས་འགར་པར་ལ་འཕྱོ་སྒྲེ་འགོ་ཞིང
རེས་འགར་ཚུར་ལ་གཡེང་ཞིང་ཡོང

ཟླ་འོད་དྲངས་པོའི་འོག་ཏུ
མེ་ཏོག་གི་གྲིབ་མ་ཡང་མོ་ཞིག
གཡོ་བ་མེད་ཀྱང་འགྲུལ་སྒྲུམ་བྱེད
མོག་པོར་སྒྲུང་ཡང་གསལ་བོར་མཐོང
དུ་ཤུབ་མེད་ལ་དགོད་སྒྲུའང་མེད་པའི་དུས་སུ
འདས་དོན་གྱི་བྲན་གཞིག་ནི་ད་ལྟའི་འཆོ་བ་བློ་བ་ལྡན་པ་ཞིག་གོ

ཕན་དབྱང། གློ་རབ་རྒྱས། (མ་ལྟོ)

《འདས་དོན》ནི་མི་ཆེ་གཅིག་གི་སྒྱུག་ཡུས་
དང་སྒྱོ་བ་བཅེགས་མའི་ཆོགས་སྒྱི་ལས་རབ་ཏུ་
འགོངས་ཏེ་མི་རབས་ཤིག་དང་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་
ཞིག་གི་རིན་ཐང་ལྟ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱས་རྗེས་
གྱི་སེམས་ངལ་ལྷག་མ་དེ་ཡིན་ལ། ཚུམ་པ་པོས་རང་
གི་ཤེས་རབ་གྱི་ཚལ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་རིགས་རིག་

གནས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་རམ་སྒྱེ་འཆིའི་ལས་དབང་
ལ་གཞིགས་པའི་སེམས་ཆོར་དང་། སྤང་ལ་མ་ངེས་
པའི་ཚུལ་དུ་མངའ་བའི་ན་བྲུག་གི་འཁྲུན་སྒྲུའམ་
ལོ་ཟླའི་གོད་ཆག་སོགས་སྐར་ཆ་རེ་རེའི་བར་ནས་
བྱུང་དང་འབྱུང་གིན་པའི་སྒྱོ་གར་ཡུལ་དུ་བྱེད་པའི་
ནང་གི་ཡིད་བརྟན་ནམ་རྟོག་འགྱུ་ཟབ་མོས་སྒྲོང་
ནས་རྟེན་པའི་བརྗོད་དོན་གཞིར་བྱས་ཏེ་བྲིས་པའི་

ཆོག་ཏུ་དོན་བསྐྱེད་ཀྱི་གཏན་ཆོག་རང་བཞིན་
 ལྟན་པའི་ཕུལ་བྱང་བཅུ་མཚན་ཞིག་རེད། ལྟན་
 ངག་འདི་འབྲི་དུས་ལྟན་པའི་སེམས་པ་ནི་ཏ་
 ཅང་སྒྲོ་བའི་གནས་སུ་ལྟན་པའི་ལྟན་གནད་ཀྱིས་
 ཁོང་གིས་ཏམ་ཤེད་དང་རྟོག་བཏགས་ཀྱི་སྒྲུ་ཐིག་
 ལས་གཡོལ་ཏེ་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་དང་རྒྱན་བཀོལ་
 བྱེད་བཞིན་པའི་ཐ་སྟངས་ལ་འཕྱོ་ཞིང་གཡོ་བའི་ནང་
 གི་ཆོར་འདུ་དེ་ཉིད། སྤྱིག་གཞི་ཆ་ཆང་ལ་རྫོང་
 བྱེད་སྟབས་བདེ་བའི་ལམ་ནས་གསལ་འདོན་བྱས་
 ཡོད་དེ། “སྤྱག་ཞག་འཐེབས་པའི་མཆོད་དོགས་སུ”
 “ལྟན་ཤིང་གི་ལོ་མ་ཐར་ཐོར་ཞིག” “རེས་འགར་
 ཐར་ལ་འཕྱོ་སྟེ་འགོ་ཞིང་” “རེས་འགར་རྒྱར་ལ་
 གཡེང་ཞིང་ཡོང་”བའི་རང་རྒྱགས་དང་རང་གཤིས་
 ཐོར་བའི་མི་རབས་འདིས་གནས་བབ་མཐོང་སྟེ་སྤྱི་
 སྟོན་ཐོར་བ་ལྟར་རེ་ཞིག་མ་བྱ་ཁ་གྱུས་པ་བཞིན་
 ཏོན་འཐོར་བའི་རྒྱལ་གྱིས་བྱི་མིག་ཅིག་འཕངས་
 དུས། ཆོ་རབས་འདིར་ཁོང་ལ་བྲོ་བ་ལྟན་པའི་བྱ་
 དངོས་གང་ཡང་ལྟག་མི་འདུག་སྟེ། རྒྱང་ཡོད་པར་
 བསྟན་ཆོག་པ་ནི་“འདས་དོན་གྱི་བློ་གཞིག་ནི་
 ད་ལྟའི་འཆོ་བ་བྲོ་བ་ལྟན་པ་ཞིག་གོ། “ཞེས་པའི་
 འདས་ཟིན་པའི་“ཟླ་འོད་དྲངས་པོའི་འོག་ཏུ”
 སེམས་ལྟན་ལྟར་“འགྲལ་“སྒྲོད་བྱེད་ལོས་འགོ་“སྟམ་
 བྱེད་ཀྱི་“མེ་རྟོག་དང་ཐ་ན་“མོག་ཐོར་སྒྲང་”བའི་
 “གྲིབ་མ་”དེ་ཡང་སྟོག་བརྟན་བཞིན་“མཐོང་”སྤྱབ་
 པའི་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཀྱི་དོད་ཐིག་དེ་
 རེད། ཡིན་ཡང་། ཡོད་ཆད་དེབ་ཐོར་དོགས་འཐིམ་

རྗེས་ཀྱི་དུས་དེ་རིང་ཅི་ཞིག་བསྐྱབས་སྒྲོང་བ་དང་
 གང་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་པའི་དྲི་ཆོག་འཕར་མ་ཞིག་
 གིས་ང་ཆོར་ལག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་
 ང་ཆོས་མི་རབས་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་དཀར་ནག་གང་
 ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་རྒྱ་ནི་གཞན་བརྟེན་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་
 ཐག་བཅད་ཆོག་པ་ཞིག་ནི་ག་ལ་ཡིན་ཏེ་གཏན་
 བས་ཡིན་མི་སྤྱིད་དོ། ཁོང་གིས་རང་གི་ཆོར་ཤེས་
 རྟོན་པོ་དེར་བརྟེན་ཏེ་མི་རིགས་འདིའི་འདས་མ་
 ད་གསུམ་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཐུགས་གཞིག་ཟབ་
 མོ་གནང་གིན་པ་ནི་“འདས་དོན་གྱི་བློ་གཞིག”
 དང་“སྤྱག་ཞག་འཐེབས་” “ཐར་ལ་འཕྱོ་” “རྒྱར་
 ལ་གཡེང་” ཞེས་པའི་ཐ་སྟངས་འདི་དག་གིས་མཆོན་
 ཐུབ་པ་ཞིག་སྟེ། འདིས་ད་ལྟའི་མི་རབས་འདི་ཡིད་
 རྟོན་དང་ཁ་ཕྱོགས་ཅི་ཡང་མེད་པར་འཕལ་གྱི་སྟོ་
 གོས་ཅམ་ལ་ཡིད་ཆིམ་པའི་མི་ལམ་སྒྲོ་བོ་དེ་དངོས་
 སུ་བསྟན་པའི་ཤེད་ཀྱིས་བྱིར་ཕྱོགས་དགོས་པའི་
 ལམ་སྟེང་ཐུགས་ལ་བསྟན་ཡོད་འདུག་འདི་ནི་བྱ་
 དངོས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་རང་སྟེང་ནས་གཤིས་ལུགས་
 བཅོལ་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་གི་སེམས་སྒྲུ་
 ཡིན་ལ། དུས་རབས་ཀྱི་མགྲིན་ཆབ་པར་འབོད་
 པའི་མིག་རྒྱང་རིང་བའི་ལྟན་པའི་ཞིག་གིས་སྤྱི་
 ཆོགས་ཀྱིས་ཐོར་འགན་ཁུར་བའི་དན་རྟགས་དང་།
 མི་རིགས་ལ་བཅིངས་པའི་བཙེ་བའམ་འབོད་སྤྱལ་
 ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ཞེས་བཤད་པར་སྟོའོ།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དགེ་ཆན་བཟང་ཙོ་ ཞིག་གི་སྤྱི་ཚད་རགས་ཙམ་སྒྲུང་བ།

ཟུ་བ་སྒྲིང་། (ཀའ་ལྷོ)

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དགེ་ཆན་བཟང་
ཙོ་ནི་སློབ་གསོའི་སྤེལ་པ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་
འཛིན་གྲྭ་ཁག་ལ་དགེ་ཆན་ངེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ལྟ་
བུའི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་གསོ་དང་འཛིན་གྲྭའི་སློབ་གསོའི་
ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་འཛིན་གྲྭ་ཁག་གི་ཞིག་ཡིན་ཅུང་
སློབ་གསོའི་སྤྱི་ཚད་ལྟ་བུ་འདྲ་བའི་དུས་རབས་དུ་
དགེ་ཆན་ལ་སྤྱི་ཚད་ལེགས་པོ་ཞིག་ལྡན་དགོས་པ་
མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པའི་དགེ་ཆན་བཟང་ཙོ་ཞིག་གི་སྤྱི་ཚད་ཞུས་
པ་ནི་སྤྱི་ལོ་ཉིས་སྟོང་སྟོན་གྱི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་དང་
དགུ་བརྒྱའི་སྤྱི་ཚད་དང་བསྟུན་ན་དགེ་ཆན་རང་
ཉིད་ལ་སློབ་སྦྱོང་པ་དང་ཀྱང་སྟོན། བསམ་སྟོན་ཐུགས་
ཚུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་བཅས་ཏེ་ལོ་རབས་སྟོན་མ་དང་
བསྟུན་ན་དགེ་ཆན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཞིར་འཛིན་སྤྱོད་
པའི་བསམ་སྟོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚད་གཞི་རྒྱ་མཐོན་པོ་

ཞིག་དང་། སློབ་གསོའི་ལམ་ལུགས་བདག་གཉེར་དོ་
དམ་གྱི་སྤེལ་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ངེས་པར་ལྡན་
དགོས་པར་མ་ཟད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་གསོའི་ཁ་
ཕྱོགས་དང་འཛིན་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་གསོའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་
སྤེལ་བཟང་ཙོ་བྱེད་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་
ལྟ་བུའི་སློབ་གསོའི་སྤེལ་བྱེད་སྤྱོད་པའི་དགེ་ཆན་ཞིག་
ལ་སློབ་གསོའི་སྤྱི་ཚད་ལ་རམ་འདེགས་སྤྱོད་པའི་
ཆ་རྒྱུན་བཞི་ངེས་པར་ལྡན་དགོས་པ་གཤམ་དུ་བཤད་
པར་བྱ་བའོ། །

གཅིག་སློབ་གསོར་གདོང་མཚོང་བྱེད་སྤྱོད་པའི་
སྤྱི་ཚད་ལ་ལྡན་དགོས།

སློབ་གསོར་གདོང་མཚོང་བྱེད་པ་ནི་དུས་རབས་
འདིའི་བསམ་བློ་ལྡན་གྱི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་དང་སློབ་
གསོར་སྤེལ་བྱེད་སྤྱོད་པའི་དགེ་ཆན་བཟང་ཙོ་ཞིག་གི་

མྱོང་ཐུབ་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་ཡིན། འདི་ལ་སློབ་གསེའི་སྡེ་
ཁག་གིས་སྤུལ་བྱུང་མི་སྣ་འཕམ་སྤུལ་བྱུང་དག་ཀྱང་ཟེར་
བ་དང་། སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་དག་ཀྱང་ཞིག་གི་སློབ་
གསེའི་བསམ་སློབ་དང་སློབ་བྱིད་དོ་དམ། སློབ་གསེའི་
བྱེད་སྤངས་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཀྱི་སྡེ་ནས་གསར་
སྤྱོད་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་ལོ་རབས་སྡོན་མ་དང་དུས་རབས་
སྡོན་མ་དག་གི་སློབ་གསོ་ལས་རིམ་འཕར་བྱེད་ཐུབ་
མེད་པ་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་དེ་ལས་རིམ་འཕར་བྱས་
ཏེ་གོ་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
དཔེར་ན། ཆོད་ལྟའི་སློབ་ཚུང་གི་དག་ཀྱང་ཞིག་གིས་
སློབ་གསོར་གདོང་མཆོང་བྱས་ཏེ་དངོས་སུ་ལག་ལེན་
ཡོད་པའི་སློབ་བྱིད་བྱེད་པ། ལྷན་བཅོམ་སློབ་སློབ་
གསོ་དང་སློབ་བྱིད་བཅས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། དེ་ཡང་ཐོག་
མར་རང་གིས་འགན་ཁུར་བའི་འདྲིན་གྱར་སློབ་བྱིད་
རེའུ་མིག་དང་རང་གིས་སྡེ་བྱིད་པའི་ལས་བྱེད་དང་
ངལ་གསེའི་དུས་ཆོད་རེའུ་མིག་སློབ་གསེའི་བྱེད་
སྡེའི་རེའུ་མིག་བཅས་རེའུ་མིག་གསུམ་ནན་ཏན་གྱི་
དང་ལེན་བྱེད་པའི་སློབས་པས་གཞན་ལ་སྤུལ་སྤྱུགས་
ཐེབས་སུ་འདུག་པ་དང་། དེ་ནས་རང་གི་སློབ་གསེའི་
མྱོང་གོམས་བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་ཉམས་མྱོང་སློབ་མར་
ངེས་སུ་འདུག་ཐུབ་པར་མ་ཟད། དག་ཀྱང་ཆོར་ཡང་
རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་བྱིད་བྱེད་པའི་མྱོང་ཆོར་བཞེ་རེས་
བྱེད་པ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཡོངས་ལ་དེའི་ཤུགས་སྤྱོད་བཟང་
བོའི་དག་ཀྱང་མཆོད་སོགས་བགོ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་པའི་གོམས་
སློབ་ཆགས་སུ་འདུག་པ་དང་། སློབ་གསེའི་འགོ་བྱིད་
དང་སྡེ་ཁག་ལ་ཡང་དེའི་ཐོན་པའི་རྣམས་པ་མཐོང་ཐུབ་

པ་བྱས་ནས་རང་གི་མྱོང་གོམས་བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་སློབ་
བྱིད་དང་སློབ་གསེའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་
ཐབས་ཚལ། སྤྱི་ཚལ་བཅས་བྱང་ཆུབ་ཡོད་པའི་རྟགས་
མངོན་དུ་འདུག་ཐུབ་དགོས་པ་མ་ཟད། སློབ་གསེའི་
འགོ་བྱིད་རིམ་པ་ལ་ཡང་སློབ་བྱིད་དང་སློབ་གསེའི་
བརྒྱུད་རིམ་བྱོད་འགོ་བྱིད་བཟང་བོ་ཞིག་གི་བགོ་སྤུལ་
ཐོབ་དུ་བཅུགས་ནས་སློབ་གྲྭ་ཡོངས་ཀྱི་སློབ་བྱིད་ལ་
དབྱེ་ཞིབ་ནན་མོ་བྱས་ནས་སློབ་མའི་སློབ་སྦྱོང་གི་
ཁུར་བོ་དེ་ཡང་དུ་གཏོང་བའི་བཅོས་བསྐྱར་གྱི་ཐབས་
ཤེས་བཏོན་དགོས། འགོ་བྱིད་དག་གི་སྤུལ་བྱིད་འོག་
དག་ཀྱང་འགའ་རེར་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་སྤྱི་ལུགས་
སློབ་བྱིད་དཔུང་བསྐྱར་བྱོང་ཞུགས་པ་བགོད་བསྐྱོག་
བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་གིས་གོང་མཐོར་བྱིན་པའི་སློབ་
གསེའི་བསམ་སློབ་ཕྱིར་རང་གི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་བྱིད་ཀྱི་
སྤྱད་ཆད་མཐོར་འདེགས་བྱེད་དུ་འདུག་པར་རྣམས་པ་
འདོན་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སོ།

གཉིས། སློབ་གསེའི་སྡེ་ཤར་ཐུབ་པའི་དག་ཀྱང་
ཞིག་ལ་མཆོན་ན་འགྲན་ཆོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ལྷན་
བཅོམ་གྱི་སྡེ་ལྟོབས་ངེས་པར་ཐུན་དགོས།

འགྲན་ཆོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ལྷན་བཅོམ་གྱི་སྡེ་
སྟོབས་ཟེར་བ་ཡང་ངོ་མོ་རང་རྒྱལ་འདོད་དང་གཞན་
པམ་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་གི་ཆའི་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པའི་
སློན་པེས་རིག་ལ་བཅིངས་པའི་བཅེ་བ་ཟབ་མོ་
དེ་མའི་རིགས་སྤྱན་མོང་ལ་ཡོད་པའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་



འགུན་ཚེད་བྱེད་པ་སྟེ། མི་ཞིག་ལ་འགུན་ཚེད་ཀྱི་འདུ་
ཤེས་དྲག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་དག་ཀྱན་ཞིག་
ལ་ཡང་འགུན་ཚེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དྲག་པོ་དང་ཆེས་
བཟང་བོར་འགུན་ཚེད་བྱེད་པོད་པའི་ཆོད་སེམས་དང་
སྒྲོབས་པ་ལྡན་པ། རང་ཉིད་དང་ཐུན་མོང་གི་མི་མངོན་
པའི་རྒྱུ་པ་འདོན་སྟེལ་གང་ལེགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་
ཆོད་སེམས་ཡོད་པའི་ཁྱེད་གོམས་བརྒྱད་གསུམ་གྱི་
ཉམས་ཁྱེད་རིགས་པའི་གཞུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་
པ་བཅས་དང་། སྒྲོབ་གསོའི་བཞེན་མོ་ལེ་ཉིན་ལགས་
ཀྱིས་འགུན་ཚེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མངའ་
ཁོངས་ནས་བཅོན་འགྲུས་དང་། སྤྱིང་རྒྱལ། གསར་སྤྱོད་
བཅས་ཀྱི་སྤྱིང་སྒྲོབས་སྦྱེད་བསྤིང་ཐུབ་ཞེས་གསུངས་
པ་དེ་གནད་དུ་སྤྱིན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་འགུན་
ཚེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་རྩེར་བཅོན་ཀྱི་སྤྱིང་སྒྲོབས་
དགོས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཡིན་ལ་དེ་ལྡན་པའི་དག་ཀྱན་
ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྒྲོབ་གསོའི་སྟེ་ཤན་བྱེད་པའི་གོ་
སྒྲུབ་དང་རྒྱུ་པ་ཡང་མི་དམན་པ་ཡོད། །

གསུམ། སྒྲོབ་གསོའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་སྟེ་ཤན་བཟང་བོ་
བྱེད་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་
ཞུན་དགོས།

སྒྲོབ་གསོའི་སྒྲུབ་མཁན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཐོག་
མར་རང་རྒྱུ་རང་ལོན་དང་། སྒོ་རྒྱ་ཆེར་བསྦྱེད་
ཀྱིས་སྒོ་ཁོག་ཅིག་ངེས་པར་ལྡན་དགོས་པ་དང་། རང་
ཉིད་ཀྱི་བྱ་བའི་ངོ་བོ་དང་སྒྲོབ་གསོ་དོ་དམ་བྱ་ལུ་

ཀྱི་དམིགས་བསལ་རང་བཞིན་ལ་ངོས་འཛིན་ཡང་
དག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་ལྡན་ཀྱི་རམ་འདེགས་དང་
མཉམ་ལས་བྱེད་རོགས་ཀྱི་མི་སྣ་མེད་པའི་སྒྲོབ་གསོར་
རོགས་རམ་བྱེད། གོ་སྒྲུབས་བཟང་བོ་དེ་སྤྱད་ནས་ལས་
རོགས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་རང་གིས་སྒྲོབ་གསོར་བཅངས་
པའི་བཅེ་བ་ངེས་སུ་འཇུག་པ་དང་། སྒྲོབ་གསོའི་བསམ་
སྒྲུབ་ཆོད་མཐོན་པོ་མེད་པ་དང་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུ་པ་
མི་འདོན་པའི་དག་ཀྱན་དག་ལ་འགོ་ཁྲིད་ཀྱིས་སྒོ་སྒོ་
འབྱེད་པ་དང་སྒྲུལ་སྒོང་གཏོང་བའི་རེ་བ་བཏོན་ནས་
དག་ཀྱན་རེ་རེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་འདོན་སྟེལ་
བྱེད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོན་ཐང་དངོས་སུ་བཏོན་
ཏེ་ཐུབ་འབྲས་ལེན་དུ་འཇུག་པའི་བསམ་སྒྲུབ་རོགས་
འདེགས་དང་དཔེ་མཚོན་རོགས་འདེགས་གང་ལ་
གང་པན་ཀྱི་ལས་སྒོ་སྣ་ཆོགས་སྟེལ་པར་རོགས་བྱེད་
པ་གཙོ་བོར་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་དག་ཀྱན་རེ་
རེར་ཐུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཉམ་སྒྲོབ་གསོའི་
འགོ་ཁྲིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུབ་འབྲས་ལེན་
ཐུབ་པའི་བྱེད་ཐབས་འོག་སྒྲོབ་གསོའི་མགོ་ཁྲིད་ཀྱི་
ཐབས་ཤེས་ལ་དོ་སྣང་མེད་པ། འོག་རིམ་ལ་བྱ་བ་ཅི་
ཞིག་སྒྲུབ་དུ་འཇུག་སྒྲུབས་གོས་བསྐྱར་མེད་པ། བྱ་བའི་
སྒྲུབ་ཕྱོགས་ལ་རྒྱུ་པ་འདོན་པའི་མཉམ་ཁྱེད་མེད་
དག་ལ་བྱེད་ཐབས་རང་བཞིན་གྱི་མཉམ་ཁྱེད་བརྒྱད་
སྒྲོད་བྱེད་པའི་བཤད་སྟངས་བཀོལ་བ་སྟེ། དཔེར་ན།
གོང་མས་འོག་མར་བཀའ་འབེབ་པ་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་
བཞུས་ན་ངི་འདྲ་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཁྱོད་ཀྱིས་སམ་
ཁྱོད་ཆོས་ཐབས་བཀོད་ཅིག་ཐོན་ཞེས་པའི་ཆོག་གི་

རྒྱལ་པ་སྤྱོད་ཐོན་སྤྱོད་པའི་མཉམ་ཁྱོད་བརྒྱད་སྟོང་
བྱེད་པའི་སྟོབས་པ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་འཛོམས་
ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

བཞེ། འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་འདུ་
ཤེས་ལྡན་དགོས།

སྟོབ་གསའི་སྤྱོད་ཤེས་པ་བཟང་བོ་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན་དུས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་སྟོན་ཀྱན་ཟད་དང་ཡོན་
ཏན་ཀྱན་ལྡན་ཞིག་དཀའ་ཡང་བག་ཡོད་དང་ལྡན་པ།
ཏུར་བཅོན་དང་ལྡན་པ། གཏན་འཇགས་བཅས་ཀྱི་
ཉམས་འགྱུར་བཅི་སྤྱད་བྱེད་པ་དང་རང་ཆོད་འཛིན་
པའི་རྒྱལ་པ་ལྡན་དགོས་པའི་རང་གི་འགན་འཁུའི་
འདུ་ཤེས་རང་སྤྱོད་ལེན་སྤྱོད་པ་བྱ་དགོས། བྱང་
ཆ་དོད་པོའི་སྟོབ་གསའི་སྤྱོད་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན། རང་གི་ཉེ་འགྲམ་དུ་འཆང་བའི་སྟོན་བརྟེན་དང་
བསམ་འཆར་དག་ནི་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་མདུན་
བསྟོད་ཀྱི་སྤྱལ་ཤུགས་སུ་འཛིན་པ་དང་། སྟོབ་གསའི་
ངེ་ལེགས་སུ་གཏོང་འདོད་ན་སྟོབ་ཉམས་སྟོང་བ་དང་
ཡ་གཅིག་མ་ཡིན་པའི་མིག་ཟུང་སྟོབ་གསའི་མདུན་
ལམ་ལ་གཏད་དེ། གཞན་གྱི་བསམ་འཆར་དང་ལེན་
བྱེད་སྟོབ་དང་གནས་ཚུལ་སྤྱོད་ཆོགས་ལས་བྱུང་བའི་
གནད་དོན་ལ་ཡིད་རྒྱལ་དུ་ཐབ་སྤྱོད་ཐག་གཅོད་པའི་
སྟོབས་པ་ལྡན་དགོས་པ། མང་བོ་ཞིག་གིས་ངོས་ལེན་
བྱེད་དཀའ་བའི་རྒྱལ་ན་ཁེངས་དཀའ་མི་སྤྱོད་པ་དང་
པམ་ན་ཡིད་ཐང་མི་ཆད་པར་རང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་

འདུ་ཤེས་བག་ཡོད་པའི་སྟོབ་སྟོབ་ལཱའི་དགེ་སྟོབ་དང་
ལས་བཅོ་བ། རང་གི་འཛིན་པའི་སྟོབ་མ་དང་འཛིན་
གྲ་གཞན་པའི་སྟོབ་མ་གང་ཡིན་ཡང་རིས་སུ་མ་ཆད་
པའི་གོང་བུའི་འགྲིལ་ཤུགས་ལ་ཤུགས་སྟོན་དགོས།
གཞན་ཡང་ཤེས་ལྡན་པ་མཐོང་བའི་མིག་ཡོད་པས་མ་
ཆད་མིག་ཡ་གཅིག་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་ལ། ཤེས་
ལྡན་པ་གསའི་སྟོང་བྱེད་པའི་སེམས་ཡོད་པ་མ་ཆད་
བྱམས་དང་བག་ཡོད་པའི་བརྟེན་བས་བཅིངས་པ་དང་
ལྡན་དགོས། ཆ་སྟོན་དེ་དག་ཆང་བའི་སྟོབ་གསའི་
སྤྱོད་ཤེས་པ་ཞིག་བྱང་ཆེ་གཞན་དག་ལ་ཡང་ཤེས་ལྡན་
པར་དཀའ་བའི་བརྟེན་དུང་། ཤེས་ལྡན་པའི་ཐོགས་སུ་
བསྟོད་པའི་སྟོབས་པ། ཤེས་ལྡན་པས་ཐོན་པའི་རྒྱལ་པ་
སོགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བསྟོད་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་འགན་
འཁུའི་འདུ་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལྡན་པའི་
སྟོབ་གསའི་བཞེས་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་
ཆ་སྟོན་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ་དུས་རབས་ཀྱི་སྤངས་བྱ་
ལྟར་རང་གི་ཁོར་ལུག་ལ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་སྤྱལ་ལྷག་
གཏོང་བ་དང་སྟོབ་སྟོང་ལ་ཤུགས་སྟོན་པ། རང་ངོས་
ཀྱི་སྟོབ་གསའི་སྤྱོད་ཆད་མཐོ་ཏུ་འདེགས་ན་ད་གཞི་
སྟོབ་གསའི་བཅོས་བསྐྱར་དང་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་
བའི་ཆ་རྒྱལ་ཁོད་མཛད་རྟེན་བསྐྱར་སྤྱོད་པར་བཤད་
པ་དེ་ཡང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་པ་བཅས།
དེ་ལྟ་བུའི་སྟོབ་གསའི་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་པའི་དགེ་ཆན་ཞིག་
ལ་སྟོབ་གསའི་སྤྱོད་ཆད་ལ་རམ་འདེགས་སྤྱོད་པའི་ཆ་
སྟོན་བཞི་ངེས་པར་ལྡན་དགོས་ཚུལ་དེའོ། །

ངའི་འཚོ་བ་སྒྲན་ངག་ཡིན།

བྱུང་མདུན། (མཚོ་སྒོ་ཁྱུལ་བོད་རིགས་སློབ་འབྲིང་དང་པོ་)

ངའི་ངག་སྒོན་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་སྒྱུ་སྐད་འཕྲོ་ཞིང་
ངའི་རུས་རྒྱུ་ལ་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་ཉིང་བཅུད་སྒྱུ་ཡོད་
ཉི་མའི་དྲོད་ཁོལ་ལྷ་བུའི་རིག་གཞུང་དེ་
ངའི་མི་ཆེའི་བཤུལ་ལམ་རིང་མོའི་རྒྱགས་བྱེ་སྒྱུ་པོ་ཡིན་
འདི་དག་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་དག་ཅོད་
ངའི་སྒྲན་ངག་ལ་མཁོ་བའི་སྟོག་རྒྱུ་བསྒྲན་ཡོད་
དེ་བས་ངའི་འཚོ་བ་སྒྲན་ངག་ཡིན།

ངའི་འཛིག་ཉེན་གྱི་སྒྱུ་བྱུར་ན་
ཤེས་བུའི་མེ་ཉོག་གི་དྲི་བསྐྱེད་ཆོད་པའི་སྦྱིད་མའི་དགའ་ཚལ་མཛེས་ལ་
ན་མཉམ་སྒྱུག་ཐོགས་སྟོང་གི་དཔུང་དང་གི་གོམ་སྒྲུའང་མཆེད་
དཀའ་སྒྱུག་གི་ལོ་ལྷའི་གཙང་འགྲམ་ནས་འཕྲོ་བའི་
རྩལ་ཆུའི་ཐིགས་པ་རེ་རེས་
ངའི་སྒྲན་ངག་ལ་འཚོ་བའི་མངར་སྒྱུར་འཕྱུང་དུ་བཅུག་
དེ་བས་ངའི་འཚོ་བ་སྒྲན་ངག་ཡིན།

ངའི་སྒོ་གསུམ་ལ་དྲིན་ཆེན་མ་ལོའི་བྱམས་སེམས་འཐིམས་ཡོད་ལ་
མཛེས་མཐུན་གྲོགས་པོའི་བཆེ་བའི་དྲངས་མའང་ཉར་ཡོད་
སྒོ་སྦྱིད་ཀྱི་དགོད་སྒྲུའི་ལྷོང་ནས་
སེམས་གཏམ་གྱི་མཚོ་མོ་བསྒྱུལ་ཕྱིར་བའི་ཁོ་ཆོས་
ངའི་སྒྲན་ངག་ལ་ཁེར་རྒྱུང་མིན་པའི་ནམ་ཤེས་སྦྱིན་
དེ་བས་ངའི་འཚོ་བ་སྒྲན་ངག་ཡིན།

རབ་ཡིན་ན་མིག་ཆུ་མ་འཕེན།

འདྲ་ཐིག (མཚོ་ལྷོ་ཁྱུང་པོ་དང་རིགས་སྒྲོལ་འབྲིང་དང་པོ་)

རབ་ཡིན་ན་མིག་ཆུ་མ་འཕེན།
མིག་ཆུས་སྒྲོ་སྒྲུག་གི་སྒྲོམ་པ་སེལ་མི་ལུས།
མིག་ཆུས་ན་ལུག་གི་ཆ་ཁ་གསོ་མི་ཐུབ།
མིག་ཆུས་ཞེ་སྒྲུག་ཟབ་མོ་ཞིག་གི་འགྱུར་བ་ཅམ་མཚོན་པ་ལས།
མིག་ཆུས་སྒྲིན་ནག་གི་ཡོལ་བ་བརྟོལ་ནས།
ཁྱོད་ལ་སྒྲུང་གསལ་གྱི་འདྲ་ཐིག་སྒྲིན་མི་དཔེ།

རབ་ཡིན་ན་མིག་ཆུ་མ་འཕེན།
མིག་ཆུས་རང་དབང་ལ་བདག་པོ་རྒྱུག་མི་ལུས།
མིག་ཆུས་གཉའ་གཞོན་ལ་ཆོལ་ལན་སྒྲོད་མི་ཐུབ།
མིག་ཆུས་བརྟན་བཅོས་གང་རུང་ཞིག་གི་ཡིད་འགྱུར་ཅམ་མཚོན་པ་ལས།
མིག་ཆུས་དེ་རིང་གི་མི་རིགས་བསྐྱབ་ནས།
ཁྱོད་ལ་སྒྲུང་ཆུགས་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞིས་བསྐྱབ་མི་དཔེ།

མི་ལམ།

འབའ་བྱ་ལ། (མཚོ་སྒོ་པོ་ཙམ་རིག་སྒྲུ་པོ་འབྱིང་དང་པོ་)

མི་ལམ་དུ་མེ་རྟོག་གི་སྤང་ཞིག་ཡོད
སྤང་ཐང་དེ་རུ
འཛུམ་གྱིས་ཁ་བརྒྱ་སྒྲོད་ཅིང་
རྫོད་ཀྱི་བདེ་སྤང་སྒྲེར་བའི་ཆུང་མ་ཞིག་ཡོད

མི་ལམ་དུ
སྤང་ཐང་སྒྲུག་ཁ་རུ་སྒྲོ་ལ་བརྒྱངས་ཡོད
འབྲི་མོ་ཤག་ཤག་བཞོ་བའི
དབྱངས་རྟའི་ཁྲོད་ཁྲོད་ཡོད
རྟ་པོ་རྒྱང་གཤོག་ཅན་པོའི
གོ་མ་ལག་ཁྲོད་ང་ཡོད་

མི་ལམ་དུ
འུ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད
སྒྲིད་པའི་མགོ་སྒྲུ་གཅིག་གི་ནང་ལྷང་ན་ཡོད
ཐབ་མེ་ལམ་ལམ་མཆེད་པའི་གཡས་གཡོན་ན་ཡོད

ཁྱེད་ལ་བཅོལ་བའི་མ་འོངས་པ།

མགར་ཁག་སྒྲུབ། (མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་བོད་རིགས་སློབ་འབྲིང་དང་པོ་)

ངའི་སྒྲོང་བསམ་གྱི་རྩ་ཐང་ཡངས་མོ་ན་
འཁྲུང་ཞེན་གྱི་མེ་ཏྲག་ལྷུ་མ་མེར་བྲག་ལ།
བཅེ་སེམས་གྱི་ལྷག་ཁྱུ་རང་དགར་རྒྱ་
ཉི་ཁྲའི་ན་རྒྱན་བཏགས་པའི་
གཡག་རྒྱབ་གྱི་འབྲོག་མོ་ཁྱོས་
སྒྲན་ལྷང་ལྷང་གི་དྲངས་བཞིལ་བཞིལ་གྱི་
མ་འོངེ་བྱིས་སྒྲུང་ལས་མངར་བའི་སྒྲིང་གཏམ་དག།

ཐོག་མའི་ལྷོ་ཁག་འཐོར་སའི་
མཐའ་མའི་མིག་བྱང་བཅུ་སའི་
ངའི་པ་མེས་གྱི་རེ་སྒྲ་སྒྲུག་རྒྱུང་སྒྲེ་
ལུ་གཉིས་གྱི་བྲིས་གཞི་དེར་ལྷུ་མ་མེར་འབྲེལ་ཡོད།

པགས་པའི་སྟན་རིང

ཚ་རུའི་མལ་ཐུལ

འུ་གཉིས་ཀྱི་གཅེས་ལོའི་མལ་ས

བདེ་ཤོད་ཀྱི་མི་ལམ་མི་ས་ཨང་སྐ་དཀར་གྱི་འདབས་

མ་རེ་རེ

སྟོང་འཇགས་ཀྱི་རྩ་ཐང་ལ་ལྟོད་ཀྱིས་འབབ་དུས

དེ་ནི་ཉག་ཉག་ངའི་སྟན་ངག་གི་སྒྲིས་སྐར་ཡིན

དེ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ

ལུས་པོ་ཁོད་ལ་སྒྱིན་ཞིང་རུས་ཐལ་ཚུ་ལ་བསྐྱར་ནས

འུ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་ཤེས་གཉོམ་པོ་དུར་འཇུག་བྱེད་ཚུལ་གྱི

མཐའ་མའི་ཁ་ཆེམས་འཛོག་རན་ཡིན་པ་འདྲ

ཀས་སོང་བས་མིན་ན

སྟོ་བྱར་སྟོ་བྱར་ངས་དེ་ལྟར་བསམ་འོང

སེམས་ལ་བབས་པའི་ཁ་བ།

གྲུ་བར་ཡག (མཚོ་སྒོ་ཁུལ་བོད་རིགས་སློབ་འབྲིང་དང་པོ་)

སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་རུ་ལྷུང་བའི་འདབ་མ་རྒྱག་ལྡན
ལྷུང་ལྷུང་ ལྷུང་ལྷུང་རུ་འབབ་སྒྲངས་དེའི
སྒྲོ་སྒྲིང་མཆིན་གསུམ་འདར་སིག་སིག
ཤ་རུས་རྒྱང་གསུམ་འབྲག་སིབ་སིབ

འབྲག་སིབ་སིབ
འབྲག་སིབ་སིབ་ཀྱི་སྒྲོ་
འདར་སིག་སིག་གི་སྒྲིང་

སེམས་ལ་བབས་པའི་ཁ་བ
དོན་ལ་སྒྲོད་རྒྱག་ལ་སྒྲན་རྗེས
ཆོར་བའི་བ་སྒྲུ་ཡིས་ཟེན་པའི་གང་འདར་ཞིག
རྒྱང་མཐིལ་ནས་འདར་ཞིང་མྱད་སྒྲིང་ལ་རྒྱག