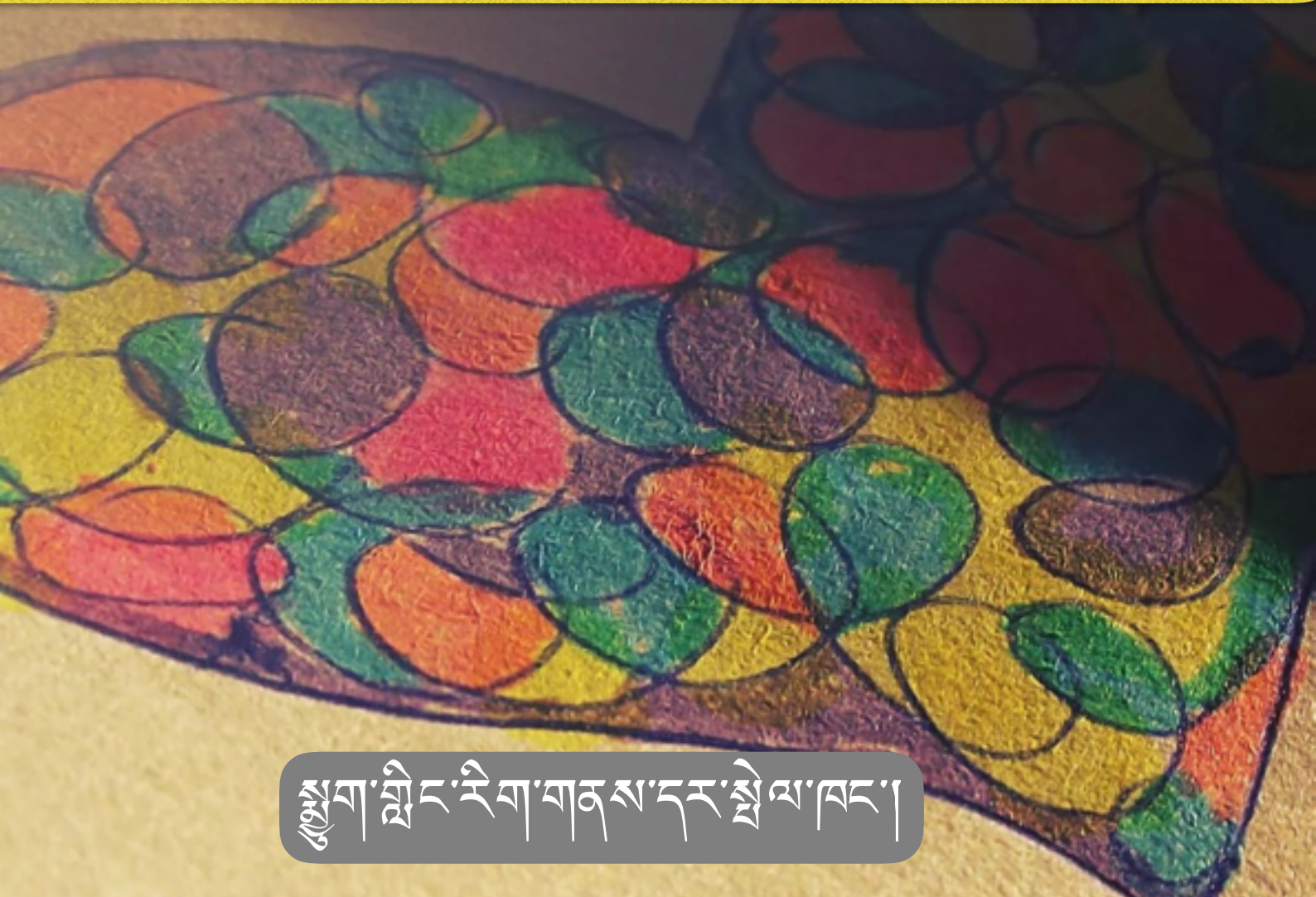


འཛོ་མདའ་དྲང་འགྲོའི་དྲ་ཚོམ་གཅེས་བཅུས།



སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་།

འཛོ་མདའ་དྲང་འགྲོ།



སྐྱུག་སྒྲིང་རིག་གནས་དར་སྤེལ་ཁང་།

## ཕྱིན་དུ་འགྲོ་བའི་སྐད་ཆ།

ལོ་འདི་དག་དེ་བ་ཅིག་སྒོར་བུད་རྒྱུ་འདུན་པ་ནི་ཤིང་སྐམ་ལ་མེ་འབར་  
བ་བཞིན་ཆ་ཆ་ལུར་ལུར་ཡིན་པ་བདེན་ཡང་། རང་སེམས་ནྣལ་དུ་པབ་  
ནས་ཞིབ་འདད་རྒྱག་དུས་རིག་གནས་ཀྱི་ཚུ་ཆོད་དང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་  
ཆ་རྒྱུན་གང་ལ་བལྟས་ན་ད་རུང་སྒོར་བུད་རྒྱ་སྒྲ་རྒྱུན་ཡོད་པ་གཞི་ནས་  
འཆོལ་ཡང་།

ད་ཐེངས་<<འཕྱལ་དེ་བ་སེམས་ཀྱི་བྱི་ནང>>ཞེས་པ་ཞིག་ནོར་འཁྱལ་  
དང་བཅས་སྒོར་གཏོང་ཡོད་པས། རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་  
གཞིགས་ནས་དབྱུང་བཟོད་གང་མང་ཡོད་པར་བྱ།

2016-9-13-ཉིན་ཚུལ་པ་པོས།

# དཀར་ཆ་ག

## བཅད་ཚུལ་འཇགས་མའི་སྒྲི་བྲ།

---

སེམས་ཀྱི་མི།.....	7
ཉི་ཟླ་གི་སྒྲི་བྲ་དག.....	8
སེམས་ལ་བྱུག་པའི་འཇའ་གཟུགས།.....	9
ཚད་པའི་ནང་གི་འཁོར་བ།.....	10
འཁོར་བའི་མེ་ཏོག་.....	12
དོ་ཟླ་ག།.....	14
ང་དང་བྱོད་ཀྱི་མཚན་མོ།.....	15
མཚན་མོ་འདི།.....	17
སྒྲི་བྲ་ཉི།.....	18
ཁ་ཚུབ་ནང་གི་སྐར་མ་སྒྲིན་བྲ།.....	19
སེམས་སྐྱུ་ལྟུང་བའི་མིག་ཚུ།.....	21

ལས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིག་བ།.....	23
མི་ལམ་མངོན་འགྱུར་མ།.....	24
ཆོག་གི་འབྲུག་ས་ཅུལ།.....	25
མིག་ཚུའི་འཇིག་རྟེན།.....	28
མི་ལམ་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།.....	31
ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཆོ་དང་ངའི་ཆོར་བ།.....	32
ལུན་པའི་འཇིག་རྟེན།.....	34
སེམས་ཀྱི་ཁ་དོག་.....	37
བདག་དུ་བ།.....	39
ཁ་དོག་.....	40

# དང་མོས་སེམས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ།

ན་བྱག་གི་ལྟག་མ་འཁེན་ས།.....	42
དབེན་རིའི་སྐྱབ་ཕྱག་ཅིག.....	43
ལྷན་པའི་འཕྲོ་ཆུང་ས།.....	44
སྒྲ་འགྱུར་ཁ་དོག.....	46
སྒྲེ་འཆི་མི་ལམ་དམར་པོ།.....	48
མེ་ཏོག་གི་མཛེས་སྐྱག་ལ་རོལ་བ།.....	50

# ཐུག་ཚུམ་ན་རྒྱག་གི་འབྲུན་ཐཱ།

ཐུག་གི་རི་བོ་བའི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་།.....	52
སྒྲིན་གྲོལ་ལྷ་མོ་སྐྱེང་བ།.....	62
ཡ་རྩ་དྲུ་པ་དང་བོད་པ་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་བསམ་སྒྲོ་གཤེབ་བསྐྱར།.....	70
སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པས་ཡོངས་ཁྱབ་རིན་ཐང་སྐྱེང་བ།.....	73
འདི་ལྟར་བོས་ཀྱང་སད་རྒྱ་མེད་དོན་ཅི།.....	78
ཆུ་ལ་ཡང་ཆོར་བ་ཡོད།.....	80
བོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བཀོལ་སྟངས་བསྐྱར་རན།.....	82
སྒྲོབ་མའི་སྦྱིང་སྦྱོབས་དང་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་དབང་།.....	87
སྐྱ་རིང་མ་དང་སྒོ་ཐུང་མ།.....	91
ས་ཡུལ་ལ་ཐུལ་བའི་ཡིག་འབྲུ་དཀར་པོ།.....	92
གདུ་ཉེའི་སྦྱིང་སྦྱོབས་སྐྱེང་བ།.....	95



# སེམས་ཀྱི་མི།

སྟོང་ནི་ང་ཡི་སྒྲུང་བ་གསལ་བའི།  
སེམས་ལ་ཤར་བའི་ཉི་ཟླའི་འཇུག་མདངས།  
སྟོང་ནི་ང་ཡི་འཇིག་རྟེན་མཛེས་པའི།  
མིག་ལ་བྱུག་པའི་སྐར་མའི་མེ་ཉླག།  
སྟོང་ནི་ང་ཡི་ཞེ་ལ་མཛའ་བའི།  
ཡིག་ཐེང་གསེབ་ཀྱི་བྲན་པའི་དབྱངས་རྟ།  
སྟོང་ནི་ང་ཡི་མི་ལམ་ནང་གི།  
མི་ཆེ་བསྐྱལ་བའི་དབྱར་གཞུང་དེ་དག།  
ཟུང་སྟོང་ནི་ང་ཡི་ལས་དབང་ནག་པོའི།  
ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་བདག་གི་བྱེད་པོ།  
ཡོད་དུས་ངོ་ལ་མེད་དུས་འབྲུག་ཅིང་།  
འབྲུག་དུས་འདར་ལ་ངོ་དུས་སྐྱུན་པའི།  
སྒྲ་སྟོག་འབྲུགས་སའི་ཆེར་མའི་མེ་ཉླག།

2016-8-6-ཉིན།

# ཉི་ཤུ་གྱི་སྒྲིག་པ་

སྒྲིག་པ་དཀར་པོ་ཞིག་ལ།  
སེམས་ཀྱི་གཞུང་ཆུང་གིས་ཡོད།  
མེ་ཏོག་ལུང་བའི་ཕུ་ལ།  
ཡིག་འབྲུའི་ས་བོན་གཏོར་ཡོད།  
ས་བོན་ཞེ་ལ་འཕྲད་ན།  
ལས་ཀྱི་ལྷ་གུ་འབྲས་ཡོད་།

སྒྲིང་ཆུང་དམར་པོའི་ནང་དུ།  
དབྱངས་གསལ་པོ་བྲང་བཞེངས་ཡོད།  
པོ་བྲང་འཇའ་ཡིས་བསྐྱོར་དུས།  
སེམས་ལ་གྲིས་བའི་རི་མོ།  
ཞེ་ལ་གསལ་བའི་འོད་ཅིག།  
པོ་བྲང་སྒྲིག་ས་འཕྲོ་ཡང་།

2016-8-21ཉིན།



མེམས་ལ་བྱག་པའི་འདྲའ་གཟུགས།

སྟོང་ནི་སྐར་ཁུང་མང་བའི་ཁང་མིག་ཅིག།  
སྐར་ཁུང་དག་ལས་འཛིག་རྟེན་འདྲ་མིན་མཐོང་།།  
སྐར་ཁུང་རེ་རེའི་ནང་གི་འཛིག་རྟེན་རེས།།  
མི་ཆོགས་དག་ནི་འདར་ཞིང་དུ་བར་བྱེད།།

སྟོང་ནི་འདབ་མ་མང་བའི་གསེར་མེ་དེ།།  
འདབ་ལོ་རྣམས་ལ་ལས་ཀྱི་གཙང་བོ་འབྲིལ།།  
འདབ་ལོ་རེ་རེའི་ནང་གི་གཙང་བོ་ལ།།  
དབྱར་དབྱུན་སྟོན་དབྱེད་བཞི་བོ་རིམ་བཞིན་འཆར།།

སྟོང་ནི་དབྱངས་རྟ་མང་བའི་རྫོ་སྤྱང་ཞིག།  
དབྱངས་རྟ་དག་ལས་དགའ་སྟོའི་ཆོར་བ་མཐོང་།།  
དབྱངས་རྟ་རེ་རེའི་ཁྱགས་ཀྱི་ཆོར་བ་ལ།།  
དགའ་སྟོ་ཆགས་སྤང་རྣམས་ཀྱི་མེ་ཉོག་འཁུངས།།

སྟོང་ནི་མེ་ཏྲོག་འཕྲོར་བའི་སྟོང་བོ་ཞིག།  
སྟོང་ནི་མི་སེམས་བཀྱགས་པའི་ལྷགས་ཀྱི་ཞིག།  
སྟོང་ནི་འཇའ་འོད་ནང་གི་མི་གཟུགས་ཤིག།  
སྟོང་ནི་བྲང་གཞུང་འབྲིལ་བའི་གཙང་བོ་ཞིག།

2016-8-20-ཉིན།

---

ཚད་པའི་ནང་གི་འཁོར་བ།

དབྱར་ཟླ་དྲུག་པའི་ཚ་བ།  
ལུས་ལ་བྱུག་པའི་ཆར་མ།  
མགོ་ལ་བཀོན་པའི་མེ་ཞྭ།  
བདེ་སྦྱིད་སྐྱམ་པའི་མེ་ཆར།

དབྱར་ཟླ་དྲུག་པའི་ཆ་བ།  
རི་ཁྱུང་བསྐྱེད་གས་པའི་མེ་སྟག།  
མི་སེམས་དགྲུགས་པའི་ཕུང་འདྲེ།  
ལུས་སེམས་ཉི་འཕྲི་མེ་མདངས།

སྤྱ་རྒྱལ་སེར་སྒྲ་ཆེན་པོས།  
ཆར་ཐེགས་གཅིག་ཀྱང་མི་གཏོར།  
ཆད་པའི་ནང་གི་སེམས་ཅན།  
མེ་ཏོག་མཉམ་དུ་སྐྱེས་འགྲོ།

གཟན་སྒྲེ་འོག་གི་གྲ་བས།  
ཆད་པའི་ཆ་རྒྱ་བས་བར་ནས།  
ཤམ་ཐབས་ཅུང་ཙམ་བརྗེས་ཏེ།  
ཆར་ལ་སྤྱུག་ནས་སྤྱན་སོང་།

2016-8-25-ཉིན།

# འཁོར་བའི་མེ་ཉོག

མི་ལམ་དམར་པོ་གཞུང་ལ།  
བླ་པ་སྐྱ་བོའི་གཟུགས་ཤིག།  
ཤར་ནས་ཆ་ཡོད་གྱུར་དུས།  
མཚན་མོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱང་།  
གཟུགས་དེ་སྐྱ་ཡིན་མ་ཤེས།

འཁོར་བའི་སྒོ་ཆེན་འགམ་ནས།  
བརྩེ་བའི་སྐྱག་པ་ལོང་ལོང་།  
དུང་བའི་བེལ་བ་ཁྲོམ་ཁྲོམ།  
བརྩེ་དུང་ལས་ཀྱི་དབྱངས་ཏ།  
གྱེར་བཞིན་གྱེར་བཞིན་ངེ་སྟོན།

ལས་ཀྱི་མེ་ཉོག་སེར་པོས།  
དམར་ཆུང་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་ནས།

གཅེས་པའི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ།

བླ་པའི་ལོ་ཟླ་བེ་དུས།

མིག་ནས་བརྩེ་ཆབ་ཟག་འགྲོ།

ཆུ་དང་གཙང་བོའི་བར་ལ།

སེམས་ཀྱི་བམ་ཆེན་བཙུགས་ཡོད།

དབྱར་ཟླ་མགོ་མའི་ཆུ་ཆེན།

བམ་ལ་གཞོད་པ་མ་གཏོང་།

བམ་ཐོག་ངང་པ་ཞེ་འདྲེས།

མཇལ་བའི་སྐལ་བཟང་བཅད་འགྲོ།

2016/7/8/ཉིན།



# དོ་བྱུང།

བློ་པའི་ལོ་ཟླ་མི་ཅི།།  
སེམས་ཀྱི་ངོས་སུ་བྱིས་ཡོད།།  
དགའ་ཚུལ་ལྷག་ཏུ་མི་བཤད།།  
སོ་སོའི་སེམས་ལ་གསལ་རེད།།

འདས་པའི་ཉིན་དག་མི་སྤེང་།།  
སེམས་ལ་བྱུག་གཟེར་སྤྲོང་གི།  
མ་འོངས་འཆར་གཞི་མི་བཤད།།  
ལུས་སེམས་ཆད་ཅིང་ཉོབ་གི།

གཉེན་སྟོན་མཛད་སྒོ་མི་སྤེང་།།  
སྟབས་བདེའི་སྟབས་བདེ་བྱ་བཞག།  
བྱ་དང་བྱ་མོ་མི་སྤེང་།།  
ད་རུང་སྤེང་བ་སྤྲ་འདུག།

དོ་རུབ་ལྷིང་འཇགས་མཆན་མོ།  
བརྩེ་བའི་མལ་ཁྱི་ཐོག་ནས།  
དུང་བའི་གར་ལ་རོལ་ཏེ།  
དགའ་བདེའི་ཁྲོད་ནས་བསྐྱལ་བཞག།

2016/7/6/ཉིན།

---

ང་དང་བྱོད་གྱི་མཆན་མོ།

དན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ནང་གི་ལྷ་འོད་རབ་རིབ།  
རྒྱ་མཚོ་རེ་རེའི་ནང་གི་ལས་གྱི་ལྷ་བ།  
མཆན་མོའི་སྐྱལ་སྤྱོད་ཁྲོད་གྱི་སྐར་མའི་འཇུག་མདངས།  
སྐར་མ་རེ་རེའི་ནང་གི་ཞེ་ཡི་མེ་ཏོག།  
མཆན་མོའི་ལྷ་འོད་ངོགས་གྱི་མི་ལམ་དྲངས་མ།  
མིས་ནས་ལོ་དང་ལྷ་བ་དུ་མ་བྱེན་སོང་།



མི་ལམ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲན་པའི་ལོ་ཟླ་ནད་རོ།  
 ཟླ་འོད་མེད་པའི་མཆན་མོའི་སྒྲག་རུམ་ཁྱོད་ནས།  
 མགོ་བོ་གང་དུ་འཁོར་བཞིན་གང་དུ་རྒྱགས་ཡོད།  
 རྒྱང་འཕྲིན་གཉིས་པོའི་ནང་གི་སྐར་མའི་རྒྱ་སྐར།  
 རྒྱ་སྐར་འོད་ཆེན་ཁྱོད་ཀྱི་དུ་བ་མཐུག་རིང་།  
 ང་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཇུག་པ་གནང་དང་།  
 ལས་ཀྱི་མཆན་མོ་འདི་ཡང་ཁྱོད་དང་བསྐྱལ་ཆོག།  
 ལྷན་ངག་པའི་མཆན་མོར་བྲིས།



མཚན་མོ་འདི།

བྱོད་དང་ང་ཡི་མཚན་མོ།  
ཟླ་འོད་གསེང་ནས་འདར་ཏེ།  
སྐར་ཚོགས་བར་ནས་དུ་བཞིན།  
སྒྲིང་བའི་སྒྲག་ལུ་གྱོན་པའི།  
དར་ཅོག་ཐེད་པོ་ཞིག་དང་།  
གནམ་སའི་གང་ནས་འདྲེས་སོང་།

བྱོད་དང་ང་ཡི་མཚན་མོ།  
རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་ལ་བལྟ་བཞིན།  
འཇག་མའི་སྒྲི་སྒྲུ་ཉན་བཞིན།  
ཟླ་འོད་དབྱངས་ལ་འགྲུགས་སྟེ།  
གཅེར་བུ་གར་ལ་རོལ་བའི།  
སྙན་ངག་ཅིག་གི་དུམ་ཡ།

བྱོད་དང་ང་ཡི་མཆན་མོ།  
མི་ལམ་ཞིག་གི་བྱེད་ཀ།  
ཆོར་བ་བྱེ་བའི་གཞོག་པ།  
ཆང་དམ་ཞིག་གི་བློ་བ།  
སྒྲན་ངག་ཅིག་གི་བརྗོད་བྲ།  
ཁེར་རྒྱང་དུ་མའི་སྐྱོ་རོགས།

2016-7-5-ཉིན།

---

སྒྲིང་ཉེ།

སེམས་ཀྱི་རི་མོ་ཞེ་ལ་གསལ་ཡོད།  
ཞེ་ཡི་འདང་བཅེ་སེམས་ཀྱི་ས་ཤེས་ཡོད།  
ལང་ཆོའི་རི་མོ་མིག་ལ་བྱུག་ཡོད།  
མིག་གི་བྱུར་མིག་ལང་ཆོར་འཁྱུད་ཡོད།  
ཡིད་ཀྱི་དམ་ཆོག་མནའ་ཡིས་སྒྲེལ་ཡོད།

མནའ་ཡི་ཚིག་འདི་ལྟ་ཡིས་སྤང་ཡོད།  
མི་ལམ་དམར་པོའི་ཁང་ཆག་ཞིག་དུས།  
ལྷས་སེམས་གཉིས་ཀ་རྩ་ལྟར་འདྲེས་འདོད།

2016/6/7/ཉིན།

---

ཁ་རྩུབ་ནང་གི་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག

འཁོར་བའི་ཕོ་བྲང་ནང་ནས།  
སེམས་ཀྱི་གཉིང་དུ་བྱག་པའི།  
ལས་ཀྱི་མེ་ཉྟག་ཅིག་ལ།  
རེ་བའི་མི་ལམ་འཁྲུང་ཡོད།

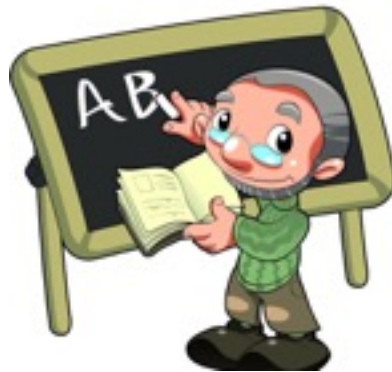
བྲང་གི་གཞུང་དུ་འབྲེལ་བའི།  
ཡིད་ཀྱི་གཙང་པོའི་ངོགས་སུ།  
ཤར་བའི་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག།

ཉི་ཟླ་འོད་ལས་གསལ་རེད།

མི་ཆེ་དགའ་སྐྱོའི་བྲེང་བ།  
ལོ་འགར་ཞེ་ལ་བྲིས་པའི།  
སྐར་མའི་ནང་གི་སྐར་མ།  
སྒྲིན་བྲུག་མགུལ་དུ་དབྱེང་ཡོད།

སྐར་མའི་མེ་ཏོག་བག་བའི།  
སྒྲིན་བྲུག་ཕོ་བྲང་ནང་གི།  
ཁུ་འཛིན་ཡོལ་བའི་པག་ནས།  
འཇུ་མ་བའི་སེམས་ཀྱི་ལྷ་མོ།

2016/5/24/ཉིན།



མེམས་ཀྱི་ལྷན་བཞེ་མི་ག་ཅུ།

ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་རུས་པའི་གཏིང་གི།  
རུས་ཀྱང་སྐྱ་མེར་འདྲེས་མ་ཡིན།།  
ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མཆིན་པའི་བར་གྱི།  
སྟོག་སྟོག་འགྲུལ་བའི་ཤ་ཚོད་ཡིན།།

ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ལམ་ནང་གི།  
ཚོར་བ་རབ་རིབ་དཀར་དམར་ཡིན།།  
ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ག་ཅུའི་ནང་གི།  
འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་དྲན་རྟེན་ཡིན།།

ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་ནང་གི།  
གསང་བའི་བརྗོད་བྱ་དེ་དག་ཡིན།།  
ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གྲིབ་མའི་ནང་གི།  
འཇའ་ཡི་གཟུགས་རིས་སྐྱམ་པོ་ཡིན།།

ང་ནི་བྲོད་ཀྱི་ཉལ་སའི་ནང་གི།  
རྫོད་མེད་ཉལ་ཁེབས་ཐེད་པོ་ཡིན།།  
ང་ནི་བྲོད་ཀྱི་གོ་ལྷམ་ནང་གི།  
རྐང་རྩིས་བྱབ་པའི་རྐང་ཤྱབས་ཡིན།།

ང་ནི་བྲོད་ཀྱི་རི་མོའི་ནང་གི།  
སེམས་ལ་བྱག་པའི་ཁ་དོག་ཡིན།།  
ང་ནི་བྲོད་ཀྱི་རེ་སྐྱབ་ནང་གི།  
ཞེ་ལ་སྐྱང་བའི་མིག་ཚུ་ཡིན།།

2016/4/19/ཉིན།





ལས་ཀྱི་ཐིག་ཐིག་།

ཐིག་ཐིག་འཁོར་བའི་མཆོ་རེད།།

མི་ཆོག་ས་མཆོ་ནང་ཉ་རེད།།

ལས་འཕྲོའི་དར་སྐྱད་མཐུད་པ།།

ཆུ་སྤོང་སྐྱ་དང་མཐུད་ཡོད།།

སེམས་པ་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་རེད།།

བྱམས་པ་ནམ་མཁའི་རྒྱ་རེད།།

གསང་བའི་མེ་ཉོག་དམར་པོ།།

ཉི་ཟླ་སྐྱ་ལ་སྐྱལ་ཡོད།།

བྲན་པ་ཆུ་ནང་ཟླ་རེད།།

ཟླ་བ་ལས་ཀྱི་མི་རེད།།

བྲན་པའི་མི་ལམ་སེར་པོ།།

རི་བོ་གང་དུ་སྤྲུལ་ཡོད།

སྐྱུག་པ་མི་ཆེ་འི་བྱེད་རེད།  
བསམ་པ་ཞག་རྗེས་ལོ་རེད།  
དུང་བའི་བྱར་མིག་མདའ་མོ།  
སྤྲིང་ཆུང་གང་ལ་གཏོད་ཡོད།

2016/4/21/ཉིན།

---

ཕྱི་ལ་མ་མདོན་གྱུར་མ།

སེམས་པ་སེམས་ལ་འདྲེས་བས་ན།  
བ་སྐྱུ་དག་ཀྱང་རིམ་བཞིན་ལངས།  
སྤྲིང་གཏམ་འགའ་ཡང་དལ་གྱིས་འབབ།  
མཆུ་སྒོས་ནམས་ཀྱང་པན་ཚུན་འགྲུལ།  
བྱར་མིག་ཞིག་ཀྱང་སྤྲིང་ལ་བྱག།  
བཅེ་དུང་དབྱངས་གྱི་འདབ་མ་བཞད།

དགའ་སྐྱོའི་ཕོ་བྲང་འཇུག་གིས་ཁེངས།  
སྒྲིང་གི་སྒྲུལ་ཚུང་མཛའ་བཅེས་གང་།  
ཡིད་གིས་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ལ།  
རེ་དང་འཆར་གཞིའི་ནགས་ཚལ་རྒྱས།  
ལས་དབང་འབྲིལ་སའི་གཙང་བོ་ལ།  
རྣམ་སྤྲིན་ལྷ་བ་པར་ཚུར་རྒྱགས།

2016/4/3/ཉིན།

---

ཆིག་གི་འབྲུགས་རྩལ།

ཆེར་མའི་མེ་ཉླག་བཞད་པའི་འཇིག་རྟེན་ན།  
སེར་བའི་ཁ་དོག་འཇུག་པའི་ལོ་ལྷ་ཞིག།  
རྣམ་ཤེས་རི་ལ་བློས་པའི་མི་ལམ་ནང་།  
ཁྲག་གི་མིག་ཚུ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་འབྲིལ།

དབྱངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་གས་པའི་ལམ་སྟེ་ན།  
ཆེག་གི་ང་རོ་ཆག་པའི་སྒྲ་འོད་ཅིག།  
ནམ་མཁའི་དབྱངས་ནས་གྲག་པའི་ཕོ་བྲང་དེའི།  
ཀ་གདུང་རེ་ལ་དབྱངས་གསལ་སོ་བཞི་འཛོར།

དུ་སྒྲིན་འཇའ་ལ་ཐེམས་པའི་བར་སྒྲུང་ན།  
ཆེ་རབས་ལས་ཀྱི་ཞེ་བའི་འོད་ཟེར་ཞིག།  
སྟེགས་བམ་ཁུར་བའི་ཀྱི་ལིང་རྟ་མཆོག་དེའི།  
མིག་རྗེས་རེ་ན་གསང་བའི་ནམ་ཐར་རེ།

ལོ་རྒྱས་རྒྱང་གིས་སྒྲུར་བའི་ཁང་ཐེད་ནང་།  
འོ་མའི་ཁྱུས་ལ་རོལ་བའི་ལྷ་མོ་ཞིག།  
ཅི་གྲས་ཐོས་པའི་ཀོ་ལྷམ་རྟེན་རྩལ་འགྲམ།  
བརྗོད་བྱ་མེད་པའི་གསེར་གྲིས་སྟེགས་བམ་ཞིག།

འདབ་ལོའི་ཁ་དོག་བོར་བའི་རི་དོགས་སུ།  
འཇའ་ཆོན་སྒྲ་ལྷ་འཆོལ་བའི་རི་བོང་ཞིག།  
གངས་རིའི་དཀར་པོ་དེ་ཡི་ཕ་རོལ་ན།  
སློག་གི་ཞགས་པ་འཛིན་པའི་སེང་འབག་ཅིག།

རྒྱ་སེ་ཆོག་པའི་དུ་བའི་ཨ་ལོང་ནང་།  
གཤོག་ཐོག་ཅང་ཤེས་བྱ་ཡིས་འཕུར་སྤྲིང་བཟོ།  
མེ་སྒྲིན་དམར་ནག་འཁྱུགས་པའི་ཐབ་བྱང་ནས།  
ལ་ཆོལ་བཙོས་མའི་རྒྱངས་ཞགས་བྱ་ལུ་ལུ།

ཐུན་པའི་འཕྱོར་ལྷ་དེ་ཡི་བར་གསེང་ན།  
འོད་ཀྱི་འཇུ་མ་མདངས་དོམ་པའི་ཀོ་གྲུ་ཞིག།  
སྒྲོན་མའི་སྒྲེ་ལ་བབྱང་བའི་ལོང་བ་དེ།  
འོད་ཀྱི་ཞིང་དུ་སྒྲེབས་སམ་བྱེ་ཐང་ལགས།

2016/3/26/ཉིན།

# མིག་ཆུང་འདིག་རྟེན།

པ་ཡུལ་རི་གོང་སེམས་ཀྱི་མཆོད་མེ་ཡིན།།  
མཆོད་མེའི་འགུམ་དུ་ཞེ་འདྲེས་མ་བྱ་ཡོད།།  
མ་བྱའི་བརྩེ་མདངས་མཆོད་མེའི་འོད་ལས་གསལ།།  
འོད་དེ་ནམ་མཁའི་ཟླ་བས་དོ་ཟླ་མེད།།

ནམ་ཤེས་རྒྱ་བའི་གཤེན་རྗེའི་བྱང་ཡིག་ཅིག།།  
ཉི་འོད་དར་སྟོག་ཅེ་ནས་ཡལ་དུས་སུ།།  
ལས་ཀྱི་ལྷགས་ཐག་དགུ་སྒྲིལ་ཞིག་བཟུང་ནས།།  
ཉམ་ཆུང་མ་བྱའི་སྟོགས་སུ་ཡོང་བ་འདྲ།།

ལས་ཀྱི་རྒྱང་ནག་འཇུབ་མ་བཅོན་ཤུར་ཤུར།།  
ཨ་མའི་ཆེ་ཡི་སྟོན་མེ་འདར་སིག་སིག།  
ནམ་ཤེས་སྐར་མདའ་དེ་ཡང་བྲེལ་འཇུབ་འཇུབ།།  
མ་ལོའི་མིག་མཐའ་མཆི་ཞགས་འོད་འཆེར་འཆེར།།

གཅེས་པའི་ལག་ཟུང་བྱ་ཡི་འགྲམ་ངོགས་ནས།

དལ་གྱི་ས་རུ་ལྷུང་དུས་ཞིན་ཆགས་གྱི།

ཕྱིར་མིག་འཁྲིང་མདའ་ལས་གྱི་བྱ་ལ་འཕེན།

འོད་གྱི་སྒྲིབ་རུ་བཟུང་བཞིན་དགུང་དུ་གཤེགས།

སྒྲིན་ནག་དགུ་རྒྱུང་འབྲུགས་པས་འོད་ཟེར་ཡལ།

མ་ལོའི་གཅེས་སྐྱབས་ལྷན་པའི་ཐང་དུ་སྟག།

དབང་ཆེན་འཆི་བདག་རྒྱལ་པོའི་བྲན་གཡོག་དེ།

ཉམ་རྒྱུང་མ་བྱ་གཉིས་ལ་ཤ་མི་ཆ།

ལྷན་པའི་ཐང་གི་སྒྲིབ་སྐྱབས་བད་མཐའ་མེད།

མ་ལོ་བྲན་པའི་ལོ་ལྷ་ཆར་རྒྱ་མེད།

བྲན་གཤུང་ཁྲོད་གྱི་བྱིས་པ་ཆེ་རྒྱ་མེད།

འབྲུག་སྟོགས་སྐྱམ་གསུམ་སྟོང་བ་ཉུང་རྒྱ་མེད།



ཟླ་འོད་གསལ་བའི་དྲངས་གསལ་མཆོ་མོ་ཡང་།  
ཅུ་སྟེན་མགོ་དགུས་དགུགས་པས་ཏ་ཅང་ཉྟག།  
བཅེ་བའི་མ་ལོས་དྲང་ཟླ་ཞིག་སྐྱལ་ནས།  
མཆོ་ནང་ཤར་ཡང་ཉྟག་པས་མཐོང་བ་དགའ།

ཞི་བའི་དབྱིངས་ནས་བཅེ་བའི་འདྲེན་བྱེད་བྱང་།  
སྐབ་ལུད་བྱ་ཡུག་ཁྲིད་ཀྱི་བྱ་ཅུང་ཕྱོགས།  
དུས་ལྟར་གཡོ་བ་ཁོ་བོས་མ་མཐོང་ཡང་།  
མི་མངོན་མཁའ་དབྱིངས་ཤིག་ནས་གཡོ་ཡོད་ངེས།

ད་ནི་ཁོ་བོའི་སྐལ་ཆོག་སྲ་ཞིང་མཁྱེགས།  
རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་པའི་གཤོག་ཅུང་ཞིག་ཀྱང་སྐྱེས།  
གང་ལྟར་ན་སོ་རིམ་བཞིན་སྟེན་བེན་པས།  
བདེ་བའི་ཞིང་ནས་མ་ལོ་བྱགས་བདེ་བཞུགས།

2016/5/25/ཉིན།

མི་ལམ་གྱི་འདི་ག་རྟེན།

མི་ལམ་དམར་པོ་ཞིག་གི་པང་ཁྱག་ཏུ།  
དྲན་པ་ཐར་ཐོར་ཞིག་གི་གཙང་པོ་འབྲིལ།  
གཙང་པོ་འཁྲུ་གྱི་ལས་གྱི་མེ་ཉོག་བྱང་།  
དཔུང་དང་གཅིག་ཏུ་སྒྲེལ་བཞིན་མགོ་གཏུག་ནས།  
ཆུ་ནང་ཟླ་ག་བྱུགས་བཟླ་བཞིན་སྒྲིང་གཏམ་མོལ།  
འདི་ནས་ཏུ་གཉིས་འོ་ཆུ་བཞིན་དུ་འདྲེས།  
འདི་ནས་དྲན་པའི་ངོགས་གྱི་མཛའ་སྤྱོད་ལེན།  
འདི་ནས་སྒྲོ་གར་ཞིག་གི་དབུ་འཁྱུང་འབྲི།  
འདི་ནས་སྒྲིང་སྤྱག་མི་ལམ་མཉམ་དུ་མིས།  
འདི་ནས་ཡོད་ཚད་འཛོམས་པའི་གུར་ཞིག་ཕུབ།  
དེ་ནི་ང་དང་ཁྱོད་གྱི་བསྐྱེད་ཡུལ་ཡིན།  
དེ་ནི་ཁྱོད་རྒྱངས་འཕུལ་བའི་གཞིས་ཆུང་ཡིན།  
གསོན་དུས་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པའི་རྩེད་ར་ཡིན།  
ཞི་དུས་ནམ་ཞེས་འཕུར་ལྗོངས་བཟོ་ས་ཡིན།

2016/5/10/ཉིན།

བྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་དང་ངའི་ཚོར་བ།

ལང་ཚོའི་འདབ་མ་ས་ལ་མ་འཐོར་བར།  
རུས་པའི་ལྷ་ཚོགས་གས་ཆག་མ་སོང་བར།  
དབུ་སྐྱེས་ལྷང་ལོའི་ཁ་དོག་མ་འགྱུར་བར།  
ང་ཡི་མིག་ཚུས་བྱོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འབྲི།

ནག་དང་ཁྲག་ལས་གྲུབ་པའི་རྩལ་ཚུ་ཞིག།  
སྐྱོ་དང་གདུངས་བས་བསྐྱེད་པའི་ན་བྲག་ཅིག།  
ཤ་དང་རུས་པས་བཙེར་བའི་མིག་ཚུ་ཞིག།  
བན་པའི་སྒོང་ནས་བྲིད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འཕྱོ།

ཁེར་རྒྱང་མི་ཡུལ་འགྲིམ་པའི་རྣམ་ཤེས་དེའི།  
བདག་མེད་སྒྲ་སྒོག་འཁོར་ས་སྒྲན་ཚུང་བྲིད།  
བྲིད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་གཞན་ལ་བཙོལ་བས་ན།

བྲང་ལ་གྱི་ཅེས་ཕྱག་པའི་སྒྲང་འབྱུ་ཞིག།

ཆོར་བའི་གཏིང་ནས་འབྲུངས་པའི་སྒྲན་ཆེག་ཅིག།  
དེ་ལྟར་འདབ་བརྒྱ་གྲོལ་བའི་མེ་ཏོག་ཅིག།  
འཇུམ་པའི་མདངས་དང་ལྟན་པའི་ལང་ཆོ་ཞིག།  
སེམས་དང་བསམ་པའི་བར་ནས་བྲིད་ཕྱོགས་སྤྱིང་།།

སྒྲ་ཆེ་སྒྲོག་གསུམ་ཡིད་འཛིན་དགའ་མར་བེམ།།  
སྒྲོ་སྤྱིང་སེམས་གསུམ་བྲིད་ཀྱི་འབྲམ་དུ་ཉལ།།  
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རེ་སྒྲུག་སྒྲོ་བས་མནར།།  
འདི་ཡི་བར་ནས་ང་ལ་ཅི་ཞིག་ཐོབ།།

དགོད་སྒྲ་མེད་པའི་ཆོར་བ་སྒྲུར་མོ་ཞིག།  
འཇུམ་མདངས་མེད་པའི་ཞལ་རས་ནག་པོ་ཞིག།།  
འཕྱར་གྲོགས་མེད་པའི་བྲེུ་སྒྲོ་ཆག་ཅིག།།

འགྲེལ་མ་ལངས་སྟབས་སུ་ཡི་ཤོགས་སུ་བསྐྱོད།།

ཡིད་ཀྱི་མི་ལམ་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་འབྲམ།།  
སྒྲིང་བའི་སྒྲོ་གུར་བྱག་དང་གཟེར་ལ་སྒྲུམས།།  
ཁ་དོག་མེད་པའི་སྒྲུབ་མེད་ཅང་ཤེས་འདིས།།  
སུ་ཡི་ལང་ཆོ་འཆོལ་ལ་འདི་ལྟར་བྲེལ།།

2016/2/20/ཉིན།

---

ཕྱན་པའི་འཇིག་རྟེན།

སྒྲིན་རྒྱང་གཡུགས་ཐེངས་གཅིག་གིས།།  
ཟླ་བའི་དོ་ཤལ་གཏོར་ནས།།  
ཕྱན་པའི་མགུལ་དུ་འབྱུང་པའི།།  
ནམ་མཁའ་འོད་ཀྱིས་རྒྱན་སོང་།།

རྒྱུང་བྱས་དལ་གྱིས་སྒྲག་དུས།  
སྒྲིང་འཇགས་རོལ་དབྱངས་དགོལ་བའི།  
ལ་མགོའི་དར་སྒྲོག་སེར་པོ།  
ལྷ་རི་སྒྲག་པོའི་རྒྱན་རེད།

སྒྲག་རུམ་ཐང་གི་རི་སྒྲུང་།  
ལྷན་པའི་ལྷ་བ་མནའས་བཞིན།  
སྒྲི་སེར་བྱ་ཡུག་ཁོད་ནས།  
མིག་ཚུ་གང་དུ་སྒྲུང་སོང་།

ཆར་རྒྱུང་བར་ནས་དུ་བའི།  
ལམ་གྱི་མེ་ཉོག་དཀར་སེར།  
སྒྲག་སྒྲག་འདར་བའི་ནམ་པ།  
སྒྲ་ཡི་ཞེ་ལ་བྲིས་ཡོད།

དན་པའི་རེ་སྐྱུག་ཐང་ལ།།  
སྐྱོ་བའི་ན་བུན་འབྲིགས་དུས།།  
གདུང་བའི་ཚུ་འཛིན་སྐྱོང་ནས།།  
སེམས་ཀྱི་ན་བྱག་འཐོར་སོང་།།

ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོགས་སུ།།  
བྲིས་པའི་རི་མོ་བསྐྱབ་དུས།།  
འགྲོད་གདུང་ཕྱིར་དན་ཁྲོད་ནས།།  
སེམས་ཀྱི་ཁ་དོག་འགྱུར་སོང་།།

ལོ་ཟླའི་འགྲུལ་བཞུད་བར་ནས།།  
སྙེད་པའི་ཆོག་གི་སྤེང་བ།།  
སྙུ་ཁང་ནང་དུ་བཞགས་དུས།།  
ཆོག་ལ་འཇམ་བེར་འཕྲོས་བྱུང་།།



མི་ལམ་དཀར་ནག་མཆམས་སུ།  
བཞད་པའི་ལང་ཚོའི་ཁ་དོག།  
དགུང་གི་ཆར་དང་འགྲོགས་ནས།  
ཅུ་བོའི་གཞུང་ལ་འདྲེས་སོང་།།

2016/5/17/ཉིན།

---

### སེམས་ཀྱི་ཁ་དོག

བྱོད་རང་བླན་པའི་སེམས་པ་དམར་པོ་ཡིན།།  
བྱོད་ལ་བཤད་པའི་སྒྲིང་གཏམ་དམར་པོ་ཡིན།།  
ང་ཡི་མིག་ཅུའི་ཁ་དོག་དམར་པོ་ཡིན།།  
སེམས་ཀྱི་ན་བླག་ནམས་ཀྱང་དམར་པོ་ཡིན།།

བྱོད་རང་བླན་པའི་ལོ་ལྷན་གཤམ་པོ་རེད།།  
བྱོད་རང་སྐྱུག་པའི་ཉིན་ཞག་ནག་པོ་རེད།།

བྱོད་དང་བྲལ་བའི་ཆོར་བ་ནག་པོ་རེད།།

བྱོད་ཉིད་མེད་པའི་མི་ཆེ་ནག་པོ་རེད།།

བྱོད་ལ་གཏོད་པའི་སྒྲོ་སེམས་དཀར་པོ་ཡིན།།

བྱོད་ལ་ཕྱལ་བའི་ལང་ཆོ་དཀར་པོ་ཡིན།།

བྱོད་ལ་བཅངས་བའི་མཛའ་བཙུ་དཀར་པོ་ཡིན།།

བྱོད་རང་མིས་པའི་མི་ལམ་དཀར་པོ་ཡིན།།

ང་དང་བྱོད་ཀྱི་མདུན་ལམ་སེར་པོ་ཡིན།།

བྱོད་དང་ང་ཡི་རེ་བ་སེར་པོ་ཡིན།།

བྱ་གཉིས་མཇལ་འཇོམས་ཉི་མ་སེར་པོ།།

ང་དང་བྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་སེར་པོ་ཡིན།།

2016/4/19/ཉིན།

# བདག་ཅུ་བ།

ལམ་གྱི་ཁ་དོག་འགྱུར་བའི་དེ་རིང་ཞོགས་པར།  
ཆར་བེལ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་ཁྲོད་གྱི་མི་ལམ་གསོན་པོ།  
ཡིད་གྱི་དྲིལ་དུ་སྐྱུམ་པའི་དབྱངས་གྱི་ལྷ་མོ།  
མི་ལམ་གང་གི་མགུལ་དུ་འཁྱུད་ནས་ཡོད་དམ།  
སྟོན་ལོ་སེར་པོའི་སྟེང་གི་ཞེན་ཆགས་དམར་པོ།  
འགྱུར་བ་ཁྲི་འབྲུམ་ཁྲོད་ནས་མིག་ཚུ་ལྷུང་བཞིན།  
རེ་བའི་དར་ཐག་ཆད་ནས་དབྱགས་ངལ་གསོ་སྟེ།  
དགོན་པ་གང་གི་འགྲམ་ནས་གཞིས་ཀ་བཏབ་ཡོད།  
ན་ཟུག་རེ་རེའི་ནང་གི་བྲན་གདུང་སྐྱ་བོ།  
མེ་ཏོག་ཞིག་གི་པང་དུ་འཁྱེལ་ནས་ཡོད་དམ།  
ལ་ལྷུང་འགའ་ཡི་སྐྱང་ནས་རྒྱགས་བཞིན་ཡོད་དམ།  
གཙང་བོ་དེ་ཡི་ནང་ནས་བཞུར་བཞིན་ཡོད་དམ།  
སྟེང་གི་མཛའ་མོ་རུམ་བཞིན་གཉིད་ནས་ཡོད་དམ།

ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཕྲོང་བའི་མིག་ཚུ་ནག་པོ།  
སེམས་ཀྱི་མཆོ་ནས་བྲག་པ་ཤེས་སམ་རྒྱ་སེ།  
བྲན་པའི་མེ་ལོང་ངོགས་སུ་བྲིམ་པ་མཐོང་ངམ།  
མིག་ཚུའི་ཁ་དོག་ནག་པོ་མཐོང་ངམ་སྤྲིང་ཉེ།

2016/4/7/ཉིན།

---

## ཁ་དོག

མི་ལམ་དམར་པོའི་ཞེན་ཆགས་ནག་པོ་རེད།  
ཆོར་བ་ནག་པོའི་ཞེན་ཆགས་དཀར་པོ་རེད།  
དཀར་པོའི་ཞེན་ཆགས་སྐྱ་བོའི་སྙན་ངག་རེད།  
སྙན་ངག་ཆོག་གི་བསྐྱལ་ཡ་དབྱངས་གསལ་རེད།

སྐྱོ་བའི་སེམས་པ་སྐྱུག་པའི་མིག་ཚུ་རེད།  
མིག་ཚུའི་འཇིག་རྟེན་ལམ་ཀྱི་བཙེ་དུང་རེད།  
བཙེ་དུང་དམར་ནག་ལས་ཀྱི་བྲན་གཡོག་རེད།

ཡོད་ལ་མེད་པ་འདྲ་བའི་འབྲུལ་སྤང་རེད།།

མི་ཆེ་འི་མཛེས་སྤྱད་ནམ་མཁའི་འོག་བྱ་རེད།།

སྤང་གིས་སྤྱར་དུས་འཇའ་ཆོན་སྒྲ་ལྡ་རེད།།

ས་རུ་སྤང་དུས་ཁ་ཁ་འེག་འེག་རེད།།

ཆར་གྱིས་སྤྲོད་དུས་སྒྲོ་གདུང་མནར་གསུམ་རེད།།

2016/3/29/ཉིན།



# ན་བྱུག་གི་ལྷ་ག་མ་ཁེན་ས།

ཁོག་ནས་བྱ་གདུང་གི་སྐྱུག་སྒྲིན་བྱ་ཏུ་འཁྱུགས་ཏེ  
མིག་ནས་སྐྱོ་གདུང་གི་མཆི་མའི་འོད་མདངས་འཆོར་བཞིན  
སྒྲ་སྒོག་མེད་པའི་པར་རིས་ལ་བལྟ་ཞོར  
མིག་ཚུ་དེས་འཁོར་བ་འབྲི་བཞིན  
ལང་ཆོ་འབྲི་བཞིན  
མེ་ཏོག་གི་འཛིག་ཏེན་འབྲི་བཞིན  
མི་ལམ་དང་རེ་བ་ཁྲི་འབྲུམ་གྱི་གྲུང་ཚུང་ཕུབ་ནས  
ཁྲོད་ལ་སྐྱུག  
ལམ་གྱི་ངལ་བ་རེས  
རེ་སྐྱུག་གི་སེམས་པ་དེ་ཡང་སྒྲོང་ལོ་དང་ལལ  
མཉམ་དུ་ས་རུ་སྐྱུང  
ཐང་ཆད་པའི་རེ་སྐྱུག་གི་སེམས་པ་དེ  
འགྲེལ་ཞོར   འགྲོ་ཞོར   རུད་ཞོར  
ན་བྱུག་གི་ཡིད་གྱི་གཙང་བོ  
རབ་རིབ་གྱི་མིག་ནས་འཕྱུར་བཞིན  
སྐྱོ་བའི་ཁ་བ་བྲ་བེལ་དབྱ་ལ་མན་བས་ནས  
ཁྲོད་ལ་སྐྱུག

# དབེན་ཅིའི་སྐྱབ་བྱ་ཅིག

ཐབ་ཁུང་ནང་

ཤིང་ཆག་ཆིག་རོ་འགའ་དང་

ཐལ་རྩལ་སྐྱ་བོ་ཁ་ཤས་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག་

ཐབ་འགྲམ་གྱི་ཤིང་ཕོར་ནང་

རུལ་དྲི་ཐུལ་བའི་རྩམ་ཇ་སྟག་མོ་ཞིག་དང་

འདྲེ་ཕྲོག་རྒྱག་བཞིན་བའི་འབྲུ་སྲིན་ཁ་ཤས་འདུག་

བྲིམ་ཐུག་ཉལ་སའི་ནང་གི་

རྩིང་ཞིང་ཐེད་བའི་མལ་ཐུལ་སྟེང་

ཁ་དོག་འདྲ་མིན་ཅན་གྱི་

ཞི་མི་འགས་ས་རྩལ་དང་མཉམ་དུ་

ཅེད་ཕྱོ་འཁྲབ་བཞིན་འདུག་

ཞིབ་ཏུ་དཔྱོད་ན་

གནས་འདིའི་རྣལ་འབྱོར་བ་

སྒར་ནས་གྲུབ་བ་ཐོབ་སོང་བའམ་

ཡང་ན་འཇའ་ལུས་གྲུབ་སོང་བ་འདྲ་

2016/3/25/ཉིན།

# ཕྱན་པའི་འཕྱོ་རྒྱལ་ལ།

དུ་བའི་ཨ་ལོང་ནས་མེ་ལྷེའི་

ཞགས་པ་མཆེད་བཞིན་

ཆག་སྒྲ་དང་བཅས་

ངའི་འཛིག་རྟེན་འབར་

ངའི་མི་ལམ་ཡང་

དུ་སྒྲིན་དེའི་མགུལ་དུ་འབྱུང་ནས་

མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་

འཕྱར་ལ་ཉེ་

ཐ་ན་ངའི་ཁ་དོག་དང་ལང་ཆོ་

ཆུང་མ་དང་གཅེས་སྒྲུག་

སྒྲ་གྱར་དང་རྩ་ཐང་

དབྱིངས་གསལ་ལས་གྲུབ་པའི་

གསེར་གྱི་ཆོག་སྒྲིང་རྣམས་ཀྱང་

རིམ་བཞིན་ང་དང་བྲལ་ནས་



ཐག་རིང་དུ་འཕྱར་ལ་ཉེ་

དེ་རྗེས་ང་

སྒོ་འགྲམ་གྱི་གྲང་ར་རྩིང་རྩལ་འོག་དུ་

འདར་སིག་སིག་

གྲང་བེང་བེང་

སིག་ཚུ་ཁྱོམ་ཁྱོམ་

དུ་འབོད་ཤིག་ཤིག་

ཀང་བྱི་བྱལ་ལེ་

ཁ་ཚུ་སྒྲ་ཚུ་ཚད་མེད་ཅིག་

ཁ་འགྲམ་དང་

སྒྲ་འགྲམ་ནས་སྤྱང་བཞིན་

གནས་དེར་སྟག་

2016/4/2/ཉིན།

# སྒྲིབ་འབྲུའི་ཁ་དོག

ཀྱ་སེ་རྒྱ་གཅིག་ལས་འབྲོས་པའི་  
ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་  
སྒྲིབ་ཡང་ཀྱ་སེ་རྒྱ་གཅིག་གིས་  
མཐུག་བསྐྱུ་བའི་ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་མི་ཆེ་  
དེ་མོའི་དར་ལྗེ་དང་  
སྒྲིབ་གི་གཞུག་པ་ལ་འདྲེས་  
སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ཞགས་དང་  
འབྲུག་གི་ང་འོ་ལ་འདྲེས་  
སྒྲིབ་མའི་ལང་ཆོ་དང་  
འཇའ་ཡི་རྣམ་ཤེས་ལ་འདྲེས་  
beerཕོར་གང་ལས་མཆེད་པའི་  
ཁྱོད་དང་ང་ཡི་བཙེ་དུང་  
སྒྲིབ་ཡང་beerཕོར་གང་གིས་མཐའ་མེད་  
གནས་སུ་བསྐྱུལ་བའི་ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་མཇའ་བཙེ་  
དབྱངས་གསལ་གྱི་ལྷུ་མ་ར་དང་

སྒྲིལ་བཞུགས་ཀྱི་ཐེན་ཐོ་ལ་འདྲེས་  
 བཞུགས་གདུང་གི་ཆ་རྒྱལ་ས་དང་  
 དུ་འབོད་ཀྱི་མིག་ཚུ་ལ་འདྲེས་  
 མདེའུས་གཙག་པའི་སྒྲིང་ཤ་དང་  
 ལུས་དུམ་བཅད་པའི་བྱུག་གཟེར་ལ་འདྲེས་  
 གཙང་བོའི་རྒྱལ་ས་སྐྱས་གྲུབ་པའི་ང་དང་  
 ཁྱོད་ཀྱི་མི་ལམ་  
 སྒྲིང་ཡང་གཙང་བོའི་རྒྱལ་ས་སྐྱ་དེས་  
 གས་ཆག་གཏོང་བའི་ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་རེ་བ་  
 རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་དུས་པ་དང་  
 དུར་བདག་མེད་པའི་དུར་ས་ལ་འདྲེས་  
 རྒྱང་བུས་དགོལ་བའི་རོལ་མོ་དང་  
 རྒྱ་བས་པལ་པའི་སྒྲིང་ཆར་བེལ་མ་ལ་འདྲེས་  
 གེའུས་ལུབ་པའི་སྒྲོ་གྲུང་དང་  
 སྒྲིང་དུ་བཞེངས་པའི་དབྱངས་གསལ་  
 ཀྱི་ཐོ་བྲང་ལ་འདྲེས་

2016/2/15/ཉིན།

# སྐྱེ་འཆི་རྗེ་ལ་མ་དམར་པོ།

སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་པོ་དེའི་འདབ་མ་རྣམས་  
དལ་གྱིས་འཐོར་དུས་  
རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་དོག་རྣམས་ཀྱང་  
རིམ་བཞིན་ས་ལ་ལྷུང་  
ཁག་རྣག་གིས་འབྲིལ་བའི་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཡང་  
ལྷ་བ་དང་དང་བཅས་ཚོར་བའི་  
དབྱིངས་ནས་ཟག་  
ཁྱས་ལ་རོལ་བའི་ལྷ་འོད་དེ་ཡང་  
བསིལ་འཇམ་གྱི་གྲང་རྒྱབས་  
འཁྱུགས་བཞིན་མཚོ་འགྲམ་དུ་བབས་  
དེ་དུས་ང་ཅད་དེ་འཆི་བའམ་ཡང་ན་  
ཁྱིམ་སེ་སྐྱེས་པ་ཡིན་  
གཤེགས་པ་ལྡན་པའི་འདབ་མ་འགས་དགྲུང་ནས་  
འཕྱར་སྒྲིང་བཅོ་དུས་

ལོ་ལྷན་སྟེར་བའི་ཆོར་བ་སྐྱར་མོ་དེས་ཀྱང་

རྒྱ་མཚན་མེད་པར་ས་མཆོང་

གནམ་མཆོང་བྱས་

གདུག་རྩལ་གྱིས་མདུན་ནས་མདུན་དུ་

བསྐྱོད་བཞིན་པའི་ལོ་ལྷན་དེས་

ཡང་བསྐྱར་ཁོ་ལ་གྱེས་ཆང་སྐྱར་མོ་ཞིག་

བྲངས་པས་ཁོ་རང་ཉག་ཉག་

འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་དུ་ཆས་སོང་

དེ་དུས་ཁྱོད་ཅད་དེ་སྐྱེས་པའམ་ཡང་ན་ཐིགས་སེ་ཞི་བ་རེད་

2016/3/17/ཉིན།



# མེ་ཏྲོག་གི་མཛེས་སྒྲུག་ལ་རོལ་བ།

མེ་ཏྲོག་འདི་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཞིག་  
ཡོད་པ་ནི་མེ་ཏྲོག་འདིས་  
ངའི་འདས་ཟེན་པའི་འཇིག་རྟེན་དང་ ཁ་དོག་  
ལང་ཆོ་དང་ འཆོ་གནས་ བཙེ་དུང་སོགས་  
ཡོད་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད་  
སྒྱུར་བྲན་གྱི་སྒྲོང་ལ་འཕེན་ཐུབ་  
འདི་ལ་རྒྱས་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་  
འདི་ལ་གཏམ་རྒྱུད་གཞན་ཞིག་ཡོད་  
འདི་ལ་དགའ་མོས་གཞན་ཞིག་ཡོད་  
འདི་ལ་ཆོར་སྤང་གཞན་ཞིག་ཡོད་  
མེ་ཏྲོག་འདིས་ང་ལ་གཏོང་བའི་མནར་གཅོད་  
བགྲངས་ཀྱི་མི་ལང་མོད་  
ཡིན་ཡང་ང་སྒྲོན་མ་ནང་བཞིན་

འདིའི་མཛེས་སྒྲུབ་དང་  
དེ་བཟང་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་  
ཁྱ་མཆོན་ མེ་ཏོག་འདི་  
དམིགས་གསལ་བ་ཞིག་མིན་ཡང་  
འདི་སྒྲིན་མཁན་ནི་ང་ལ་མཆོན་ན་  
ཆེས་དམིགས་གསལ་ནང་གི་  
དམིགས་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་སོ་

2016/3/21/ཉིན།



# ཐག་དྲི་བྲོ་བའི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་།

དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ནི་རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༢/ལོར་རྒྱུ་  
ཤེས་ཁྱི་སྟོང་གི་སྤྱིར་མིག་དང་།

མིག་ཟུ། ཏུ་འབོད། འཇིགས་སྐྱབས་སྤང་མིག་ཁྱོད་ནས་ད་གཞོད་མངལ་  
ཆགས།

ལོ་དེར་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་བྱེད་ལྷ་པ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་དང་ཕྱག་  
མཛོད་བསོད་ནམ་རབ་བརྟན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་སྟོང་སེམས་གསུམ་གཙང་བ་  
རྒྱལ་པོའི་མངའ་ཐང་དང་སྟོབས་འགྱུར་སྤྱིད་ཁྱི་རྒྱམས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཉིན་  
མཚན་ཀུན་ཏུ་སྟོག་སྟོག་བཟོ་འགྲུལ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་།

དེ་ནི་མི་ལམ་ཅམ་ལས་རེ་ཞིག་དེའི་ཕྱོགས་སུ་སྐད་པ་དང་བསམ་སྒོ་  
ལས་དངོས་སུ་ལག་འགྲུལ་བའི་སྟོང་སྟོབས་དང་སྟོབས་པ་མེད། ཁ་  
གཡར་ས་དང་ཁག་འགེལ་ས་སྟབས་བདེ་ཞིག་རྟེན་པ་མཉམ་དུ་མི་ལམ་  
མཛོད་འགྱུར་ཡོང་བའི་གོམ་པ་དང་པོ་ནི་བདེ་འཇགས་དང་སྟོང་  
འཇགས་ཀྱི་ངང་ནས་སོག་པོའི་གུ་ཕྱི་ཏན་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་སྟོན།



དེ་ནས་གུ་ཕྱི་ཏན་གྱི་སྟོབས་འབྱོར་དང་གདུག་རྩ་བ་དམག་མི་རྣམས་བེད་  
སྤྱད་ནས་གཙང་དམག་དང་འཐབ་པས། གཙང་པ་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་གི་ཕྱི་  
ནང་ཡོངས་སུ།

ཐག་གི་རྒྱ་མཚོ་ཡར་སྤྱང་གཙང་པོ་ལས་ཆེ་བ་འབྲིལ་ཞིང་། མི་རོ་  
དང་ཏྲ་རོ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་ཅིག་ན་ངོ་མོ་སྤང་མ་ལས་མཐོ་སྒྲུལ་པའི་རོ་  
ཆེ་མ་རྩུང་གསུམ་མང་པོས་ཡོངས་སུ་ཁྲིངས་ཞིང་ཡོངས་སུ་བྲབ་པས།  
རྒྱལ་སྟོན་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་རོལ་སའི་ཕོ་བྲང་དེ་ཡང་མི་ཞེ་བྲིམ་  
སྟོང་གི་དུར་ཁྲོད་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་  
གཙང་ཡུལ་དུ་ཡུག་ས་མ་དང་ད་སྟེན་  
བདག་སྟོང་བཙོ་མཁན་མེད་པའི་པ་མ་མགོ་དཀར་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དུ་  
འབོད་རྒྱན་མི་ཆད་ལ་གཙང་ཡུལ་མི་དམངས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཐབས་སྟུག་དེ་  
ཡང་རྒྱན་མི་ཆད།

ཅང་མ་འགོར་བ་ཤིང་ཐག་ལ་རྩམ་པའི་གཙན་གཟན་དང་སྲིན་པོ་འགས་  
དུར་ཁྲོད་ཀྱི་རོ་རྣམས་སྟུག་མ་མེད་པ་གཙང་རྗེས་ས་ས་དེ་བདག་གིར་  
བཟུང་།

དེ་རྗེས་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་ས་དེར་བཙུགས་ཤིང་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པས་ཆོས་  
སྲིད་གཉིས་ཀའི་བདག་པོར་མཛད།

འབྲས་སྦྱངས་སླ་བྲང་འོག་མས་གནམ་བསྐྱོས་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་བེར་  
བྱས་བསྐྱགས་ཡང་ཡང་བྱས་མཐར།

འབྲས་སྦྱངས་སླ་བྲང་གོང་འོག་གཉིས་འགལ་བ་རྩང་བྱང་བ་ལ་ཁ་གཡར་  
ནས་མི་གསོད་ན་མིག་བཙུམ་ཞིང་གདུག་རྩལ་གྱི་མེ་ལྷེ་བྲང་ཁོག་ནས་  
དམར་ལྷབ་ལྷབ་དུ་འབར་ཞིང་གཞོན་སེམས་གྱི་དུ་བས་སེམས་ཁམས་  
དང་ལྷས་གྱི་རྩ་ལམ་ཡོངས་སུ་གང་བའི་ཕྱག་མཛོད་བསོད་ནམ་རབ་  
བརྟན་གྱིས་ངན་རྩས་འཐེན་ནས་འབྲས་སྦྱངས་སླ་བྲང་གོང་མའི་སླ་མ་  
གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་སྐྱོག་ནས་བཀོངས།

དེ་ནས་ཅང་མ་འགོར་བ་ལྷ་པ་མཆོག་དང་ཕྱག་མཛོད་བསོད་ནམ་རབ་  
བརྟན་གཉིས་གྱི་གདུག་རྩལ་དང་ཉམ་སེམས་ནི་དབྱར་གྱི་ཆུ་བོ་བཞིན་  
ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་རྗེ་ཆེ་ལ་འགོ་བཞིན་ཡོད་སྟབས་ངོ་ནང་དང་བཀའ་  
བརྒྱད་པའི་སྟོགས་སུ་ཡང་།

ཁག་ངེ་བློ་བའི་སྒྲེར་གཙོད་པའི་རྐང་ལག་བརྒྱད་ཙམ་འཁྱམ་ཙམ་  
གནང་ཞིང་།

མཐར་ཐོ་ནང་པའི་རྟག་བརྟན་ཕུན་ཚོགས་སྒྲིང་དུ་དངོས་སུ་དམག་འདྲེན་  
ནས་དགོ་འདུན་པ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་གསོད་ལྷ་ཁང་དང་གྲ་ཤག་བཙན་གྱིས་  
འཕྲོག

གྲ་མང་ཡུལ་སྤྱོད་གས་གཞན་དུ་བློས། ཐོ་ནང་པའི་རྒྱལ་བ་གོང་མ་  
ནམས་ཀྱི་གསུང་རབ་སྤྱེགས་བམ་དང་པར་ཤིང་ནམས་མེ་བསྤྱེགས་རྒྱ་  
ལ་བསྐྱར་མདོར་ན་ཐོ་ནང་པའི་བསྟན་པ་དབུས་གཙང་གི་ཡུལ་དུ་མིང་  
ཅམ་ཡང་མེད་པར་བྱས། དེ་དག་ཕྱག་མཛོད་བསོད་ནམ་རབ་བརྟན་རྒྱང་  
པའི་བཀོད་སྤྱོད་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་འབྲིག་བཤད་རེད།

རྒྱལ་པོ་ཕྱགས་འདུག་དང་འདྲེ་མོ་སྟོན་རྒྱགས་ཟེར་བ་ནང་བཞིན་  
སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་ཆེ་མ་རྒྱང་གསུམ་མང་པོ་ཞིག་ཕྱག་མཛོད་  
བསོད་ནམ་རབ་བརྟན་རྒྱང་པས་ཐག་བཅད་པ་མིན་ལ་ཆད་པ་ཞིག་ཀྱང་  
གཏན་ནས་མིན།

དེ་དག་བཀོད་སྤྱོད་བཟོ་མཁན་ནི་བསོད་ནམ་རབ་བརྟན་གྱི་ལྷག་རྒྱབ་གྱི་  
མི་དེ་ཡིན་ངེས། གང་ལྟར་ལྷ་བརྒྱ་དགུ་ལོ་ལས་ཀྱང་གདུག་རྒྱབ་ཆེ་རྒྱ་  
མེད་ན་རྒྱང་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་བཟོས།

ད་རུང་ཉམ་སེམས་ཀྱི་ཁ་མ་གང་ཞིང་གདུག་རྩལ་གྱི་མགོ་མི་དམའ་ནས་  
 ཀམ་པའི་ཆོས་ཆོག་སྐར་ཆེན་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱན་ཞེས་པ་དེ་ཡང་གཏོར།  
 དེའི་སྐབས་སུ་སྒྲ་བྲ་སྟོང་ཆོ་མང་པོ་ལ་ཞེ་མས་ཆབ་ཆེན་བྱང་། མགོ་  
 ཆག་རྒྱང་པ་གས། ལག་པ་རལ། ལུས་པོ་ཐེད། ལྗེ་ཆད། མདོར་ན་  
 བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཞེ་མས་ཆབ་ཆེན་བྱང་། དེས་མ་ཐད་བཀའ་  
 བརྒྱད་པའི་དགོན་པ་དང་བྲ་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མི་མོས་བཞིན་དུ།  
 མི་འདོད་བཞིན་དུ། དྲག་པོས་འཇིགས་སྐྱལ་དང་བཅན་པོས་གཉའ་  
 གཞོན་གྱི་སྒོ་ནས་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཞུ་མདོག་འདོན་ཆ་  
 རྣམས་དགེ་ལུགས་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་ཞུ་མདོག་འདོན་ཆ་ལ་བཅན་  
 གྱིས་བསྐྱར་ཞིང་མདོར་ན་དགེ་ལུགས་པ་ཞིག་ལས་བཀའ་བརྒྱད་པ་བཟོ་  
 མི་ཆོག་པའི་བཅན་བཀའ་ཡང་ཡང་ཕབ།

སུ་ཞིག་གིས་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཡིག་ཆ་འདོན་ན་དེའི་སྡེ་བཅད་པ་དང་།  
 སུ་ཞིག་གིས་བཀའ་བརྒྱད་པའི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་  
 གིས་ན་དེའི་ལག་པ་བཅད་པ་སོགས་གདུག་རྩལ་གྱི་བྱ་འགུལ་དྲག་པོ་  
 སྒྲེལ།

ད་རུང་བཀའ་བཞིན་མ་བསྐྱབ་ན་མགོ་བོ་གཙོད་རྒྱུ་འེ་ཐག་བཅད་ནན་  
བཏྟན་བྱས། དེ་ནས་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་མན་རྩས་གོང་མས་གདན་ཁྱུས་ལྟར་  
རྒྱ་ནག་ལ་ཐེབས་ནས་ལོ་གཅིག་ཙམ་བཞུགས་རྗེས་ཕྱིར་བོད་དུ་ཐེབས།

རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ནི་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་སྲིད་སྐྱོང་  
ཡིན་ལ་ཁོང་རྒྱུད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་སྲིད་སྐྱོང་  
འོས་མི་ལྷ་ཙམ་བརྗེ་སྲོལ་བྱས།

དེ་ནས་གདུག་རྩལ་དང་གཞོད་སེམས་ཀྱི་བྱ་ལུག་འཁྱབ་མ་དང་འགྲོགས་  
ནས་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གིས།

བོད་ནང་ཁྱལ་དུ་འགལ་བ་ཆེ་འབྱིང་རྒྱུད་གསུམ་དུ་མ་ཞིག་སྐྱོང་བཞིན་  
འགྲོ་ཞོར། རུད་ཞོར། འབྱེང་ཞོར། རྒྱལ་ཞོར། བམ་ཞོར་དུ་ད་ལྟའི་  
དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་སྲིད་སྐྱོང་སོ་བཞི་པ་རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་  
མཚོའི་བར་དུ་སླེབས།

འདིའི་སྐོན་ཀྱི་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་སྲིད་སྐྱོང་རེ་རེའི་བྱས་རྗེས་  
དང་ནག་ཉེས་ནམས་བྱི་རྒྱ་ཏ་ཅང་མང་ཡང་དེ་དག་གིས་ཆེ་ཕལ་ཆེར་  
སླེགས་བམ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་དུ་བྱལ་ངེས། ཡིན་ཡང་དུས་ཚོད་ཀྱི་བར་  
སྐྱོང་དེ་ཙམ་མེད་པས་ཆེས་ཐོག་མའི་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་སྲིད་སྐྱོང་དང་

ཆེས་མཐའི་མའི་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་གི་སྲིད་སྐྱོང་གཉིས་ཀྱི་ལས་དབང་  
དང་དར་རྒྱུད་ལས་གཞན་རྣམས་རེ་ཞིག་སྦྱང་འདོད་མེད།

སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༩/ལོའི་ལྷ་བ་བརྩ་པའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་ཀྱང་དུ་མི་དམངས་  
སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་དབུ་བརྟེས།

སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༠/ལོར་བཅེངས་འགྲོལ་སྟོ་རུབ་དམག་དཔུང་གིས་སྟོ་  
ལམ་དང་། རུབ་བྱང་དམག་དཔུང་གིས་བྱང་ལམ་བརྒྱུད་ནས་བོད་དུ་  
དཔུང་བསྐྱོད་བྱས།

ལྷ་བ་བརྩ་པའི་ཆེས་བདུན་ཉིན་མོར་བཅེངས་འགྲོལ་དམག་ཆབ་མདོར་  
འབྱོར། སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༠/ལོའི་ལྷ་བ་བརྩ་པའི་ཆེས་བརྒྱུད་ཉིན་རྒྱལ་བ་  
བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་ཡིས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་དབང་ཆ་དངོས་  
སུ་བཞེས། ལྷ་བ་བརྩ་གཅིག་པའི་ཆེས་བརྩ་གཅིག་ཉིན་མོ་དུ་ལའི་སྤྲ་མ་  
གྲོས་གྲོལ་དུ་ཐེབས། སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༡/ལོའི་ལྷ་བ་ལྷ་པའི་ཆེས་ཉེར་གསུམ་  
ཉིན་པེ་ཅིང་དུ་འབའ་ལུན་གྱི་སྐད་བརྒྱུར་བརྒྱུད་ནས་ང་པོ་དང་གཤམ་དབང་  
འཛིགས་མེད་དང་ཉང་གི་མཐོ་རིམ་འགོ་བློད་ལྡན་ནས་བོད་ཞི་བས་  
བཅེངས་འགྲོལ་འབྱུང་ཐབས་སྐོར་གྱི་གྲོས་མཐུན་དོན་ཆེན་བརྩ་བདུན་པ་  
ལ་མིང་ཉགས་བཞེད་པའི་ཆོགས་འདུ་

གཟབ་རྒྱས་ཤིག་ཆོག་ས།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༤/ལོར་རྒྱ་མ་བེ་ཅིང་དུ་ཕེབས་ནས་མོའོ་  
ཀུའུ་ཞི་སོགས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་བློན་རྣམས་དང་མཇུག་འཇོམ་  
བྱས་རྗེས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་འབྲུས་མི་ཆོག་ས་ཆེན་ཐེངས་དང་  
ཕོར་ཞུགས་ཞིང་ཟུ་ཡོན་ཀྱང་གཞོན་པའི་གོ་གནས་བཞེས།

ཕྱིས་སྤྱི་ལོ་/༡༩༥༦/ལོ་ནས་དབུ་བཟུང་སྟེ་ཨ་མདོའི་ཕྱོགས་སུ་  
དམངས་གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་ཀྱི་འགོ་བཙུགས། དམངས་གཙོ་བཅོས་  
བསྐྱར་དེས་ང་ཆོ་ལ་བཞག་པའི་མནར་བཅད་དང་ན་བྱག་ངས་མ་བཤད་  
ཀྱང་ཆང་མ་ལ་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་ཡིན་ངེས།

དེ་རྗེས་རིན་པོ་ཆེ་དང་བོད་མི་ཁྱུ་གཅིག་རྒྱ་གར་དུ་བཅན་གྱོལ་  
ཕེབས་སྐབས་སྒྲར་ཡང་རྒྱ་གར་ནས་དགའ་ལྷན་ཕོ་བྲང་གི་ནད་རྟིང་ལ་  
བྱག་གཟེར་ལངས་ཏེ་འཕར་སྤྲིང་དང་མཆོང་སྤྲིང་རྒྱག་ནས་རྒྱ་གར་གྱིས་  
གཡར་བའི་ས།

ཆོས་བརྒྱད་ཁག་ལ་བགོ་སྐབས་དགེ་ལུགས་པའི་གདན་ས་ཆེན་པོ་  
སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་ལ་ས་ཆེ་བ་གསུམ་དུ་བགོ་ནས་དེ་མིན་ཆོས་  
བརྒྱད་རྣམས་ལ་འབྲས་སྤངས་དང་སེ་ར་དགའ་ལྷན་གང་རུང་གི་ཁོངས་

སུ་གཏོགས་པའི་ས་ཆུང་ཆུང་རེ་ལས་མ་བྱེན། དེ་རྒྱང་པས་ཀྱང་དགའ་  
ལྡན་ཕོ་བྲང་ནི་གནས་ལུགས་མེད་པ་སྐབས་དང་བསྐྱེད་ནས་གཅིག་གིས་  
གཅིག་ལ་དབང་སྐྱུར་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་ཞེས།

དེ་ནས་ལོ་འགའི་རྗེས་སུ་རིན་པོ་ཆེས་བོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་ལམ་  
ལུགས་ལ་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གིས་དབང་སྐྱུར་མི་བྱ་ནས་དམངས་ཀྱི་ལག་  
ཏུ་བཞག་རྒྱ་དང་དམངས་ཀྱིས་སུ་ཞིག་སྲིད་སྐྱོང་ལ་འདེམས་ན་དེའི་  
ལག་ཏུ་བཞག་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་གསུངས། དེ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་ཙམ་ལས་དོན་དུ་  
བོད་ཀྱི་སྲིད་དབང་དེ་སྲིད་སྐྱོང་དང་དམངས་ཀྱི་ལག་ཏུ་ག་ལ་བཞག  
སྐྱོག་ནས་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གིས་གཡོ་སྐྱུ་ཅི་ཞིག་ངོམ་བཞིན་ཡོད་པ་སུ་  
ཡིས་ཞེས། སློ་མེད་ནི་འབྲལ་སྟོན་པ་དང་བཅན་གྱི་ལ་མི་དམངས་ནི་ལྟ་  
མོ་བ།

དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ནི་འབྲལ་བྲིད་པ་ཡིན་པས།

སློ་མེད་གིས་འབྲལ་བྲིད་པའི་རྗེས་སློས་མི་བྱེད་ཀ་མེད་རེད།

ད་རུང་བཅན་གྱི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་ནང་བསྟན་དར་  
སྤེལ་གཏོང་མཁན་དག་ལུགས་པ་པལ་ཆེར་ཡིན་པ་ནི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་  
གི་བཀོད་སྲིག་རེད་ལ་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་ངན་རྒྱས་ཀྱང་རེད།



ད་ལོ་སྤྲིད་སྐྱོང་ས་འོས་འདེམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འཁྲབ་ཁྲིད་པའི་ཁ་ལ་  
མི་ཉན་པའི་འཁྲབ་སྟོན་པ་ཞིག་སྟེ་བས་པར་དོག་ནས་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་  
གིས་ཅི་འདྲའི་སྒྲོག་རྩས་འབྲེན་ཡོད་ཚང་མས་ཞེས་གསལ་ལྟར། བྱི་  
ཚུལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྲིད་དབང་དམངས་དང་སྤྲིད་སྐྱོང་གི་ལག་རྩ་  
བཞག་ཁུལ་བཞེས་པ་ལ་ཡང་དགོས་པ་ཡོད་དེ།

གཅིག་ནི་ཞེ་ལ་ཉེ་བའི་མ་ས་མ་ཚབ་ཆེན་དང་འདྲ་བའི་བོད་མི་རིགས་  
འདི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་གི་ལག་ནས་དབྱགས་རྩ་ཆད་ན་མ་འདོད་པ་དང་།  
གཉིས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མི་རིགས་གཞན་ལ་བོད་དམངས་གཙོའི་  
ལམ་རྩ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་འདོགས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་ཉམས་བསྟན་བྱེད་སོགས་  
དགོས་པ་ཏུ་ཅང་མང་།

ངའི་རེ་བ་ནི་མི་ཚོགས་ཁྲི་སྟག་མང་པོའི་རྣམ་ཞེས་ཀྱི་རྩ་འབོད་དང་བྱིར་  
མིག་ཁྲོད་ནས་ཤུ་དར་ཁྲག་དར་རྩ་ཆགས་པའི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་འདི་མི་  
འབྲུང་བར་མཐུག་རྫོགས་ནས་རྩུར་མཆོད་ལེགས་པོ་ཞིག་རྒྱག་བྱུང་ན་  
བསམ།

༢༠༡༦/༩/༥/ཉིན།

# མིན་གྲོལ་ལྟ་མོ་སྒྲེང་བ།

མི་བྱ་སྒྲེར་རེ་རེའི་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་མཛེས་སྐྱུག་དང་གསོན་ཉམས་རེ་རེ་ནི།  
མི་བྱ་རང་རང་གི་དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྒྲུང་གི་ཆོར་བའི་ཆ་རྒྱབས་དྲག་ཏུ་  
འཕྱོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་བྱུང་ཆོས་སམ་རྣམ་པ་ཡིན་པས།  
མི་བྱ་གང་ཞིག་ལ་སྐྱུ་རྩལ་ཡོད་མེད་བཤད་པ་ཡང་མི་བྱ་དེའི་དགའ་སྐྱོ་  
ཆགས་སྒྲུང་གི་ཆོར་བ་དང་རང་གི་སེམས་ཁམས་གཉིས།  
མཐུན་མིན་ཐོག་ནས་སྒྲེང་དགོས་པས་མི་བྱ་སྒྲེར་རེ་རེའི་ངོར་ཡག་དང་  
བཅོག་མཛེས་དང་མི་མཛེས། སྐྱུ་རྩལ་ཡོད་མེད་སོགས་སྒྲེང་སྐྱུ་ཡོད་པ་  
ལས། མི་བྱ་སྐྱེ་ལ་བྱུང་བའི་སྐྱུ་རྩལ་ཡིན་མིན་དང་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཆོད་  
ཐིག་ཅིག་མེད་སྟུང་།  
དེ་ཡི་ཕྱིར་སྐྱོན་གྲོལ་སྟ་མོའི་སྟན་སྐྱུག་པའི་ལང་ཆོ་དང་། གསོན་ཉམས་  
ཀྱིས་སྐྱུག་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཡང་མི་བྱ་སྒྲེར་བ་ཞིག་ངོར་ཡག་མིན་སྒྲེང་བ་  
ལས་མི་གཅིག་གི་འདོད་པའམ་སྟ་བ་དབང་བཅོན་ཏུ་བཟུང་ནས་འགྲོ་མི་  
སྐྱེ་ལ་འདི་ཡིན་དང་དེ་མིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་བཞག་མི་འོས་པས་  
བཞག་གི་ཡང་མེད། 〈ཆ་བ་མདའ་སྐྱུག་གིས་〉

"སྐྱུ་མ་སྐྱལ་བཟང་མེ་ཉོག་གི་ལུས་ཀྱི་གར་སྟབས་ལ་སྟ་སྐྱབས་  
དབྱངས་དང་ཆོག་འབྱ་སོགས་གཅིག་ཀྱང་ཐོས་མི་བྱུང་ཅིང་། སྐད་དང་  
དབྱངས་ཉི་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་ཆེ་ཆ་ལུགས་དང་གར་སྟབས་ལ་བསྟ་རྒྱ་  
རྩ་བ་ནས་བརྗེད་འགོ།"གསུང་བ་ནང་བཞིན།

མིག་ཟུང་བྱར་དུ་བཅུམ་ནས་མགོ་བོ་འཕྲེད་དུ་གཡུགས་བཞིན་སྒྲིན་གྲོལ་  
སྟ་མོའི་སྐྱ་དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུགས་རེ་རེ་ལ་རོལ་སྤྱོད་བྱས་ཆེ་སྟན་  
སྐད་དང་དཀའ་སྟུག་གི་འཛིག་ཉེན་ལས་ཡོངས་སུ་བཀྲལ་ནས་རོལ་  
དབྱངས་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ནམ་སྐྱ་དབྱངས་ཀྱིས་བྱུང་བའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་  
དུ་སྒྲ་ཆེ་སྟོག་གསུམ་འདྲན་འགོ། དེ་དུས་སྟན་སྐད་དང་དཀའ་སྟུག་གི་  
ཁུར་བོ་ཡོངས་རྫོགས་འཇའ་ཆོན་དབྱང་ལ་ཐིམ་བ་བཞིན་དལ་གྱིས་བོར་  
འགོ་བ་དང་།

སྒྲིན་གྲོལ་སྟ་མོའི་ཞལ་རས། ལང་ཆོ། མཛེས་སྟུག་རྒྱ་རྩལ།  
ལྷ་བ་གྲོན་སྟངས་ཚུན་ཆད་ཡོད་ཆད་ལ་མཉམ་པར་འཛོག་རྒྱ་བརྗེད་འགོ་  
བར་མ་བྱ། མཐའ་ན་རང་གི་ཕོ་བ་སྟོགས་པ་སོགས་བཀྲེས་སྐྱམ་ཆ་  
གདུང་གི་མནར་བཅད་དག་ཀྱང་རེ་ཞིག་བརྗེད་འགོ།

དེ་དུས་སྒྲིན་གྲོལ་ལྷ་མོའི་སྤྱ་དབངས་ཀྱིས་ཁོ་བོའི་སྒྲ་སྒོག་སྤྱ་ཅལ་གྱི་  
 འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་དུ་ཁྱིད་སོང་བས་ཡིན།  
 དེ་ག་ནང་བཞིན་མིག་གཉིས་ཏད་དེ་ཅེར་བཞིན་སྒྲིན་གྲོལ་ལྷ་མོའི་དཀར་  
 ལ་དམར་མདངས་ཆགས་པའི་མཁུར་ཆོས།  
 བཏེན་ཞིང་འོད་དུ་འཆར་བའི་མིག་བྱང་།  
 གནག་འཇམ་ཏ་ཅང་རིང་བའི་སྒྲ་ལོ།  
 བཙོ་ལྷའི་དུང་སྒྲ་ལྷ་བྱའི་སོ་བྱང་།  
 དཀར་འཇམ་གངས་རིའི་ལྷ་བྱའི་རུ་བྱང་།  
 བསྒྲའི་འདབ་མ་ལྷ་བྱའི་མཆུ་སྒྲོས།  
 སྤྱ་ཞིང་ལྷེམ་འབྱུགས་ཅན་གྱི་སྒྲིད་པ།  
 མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ལང་ཆོའི་ཁ་དོག་དང་འཇོ་སྒྲིག་གི་སྒྲིགས་  
 སྤྱ་སེམས་གཡེང་ཆོ།   སྤྱ་དེའི་དབངས་དང་ཆོག་ཅི་ཡང་ཐོས་མི་བྱབ་  
 པར་མ་ཟད་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་དག་གིས་བོས་ཀྱང་མི་ཐོས།  
 དེ་དུས་ངའི་ཆེ་སྒྲ་སྒོག་གསུམ་སྒྲིན་གྲོལ་ལྷ་མོའི་ལུས་ཀྱི་གར་སྟབས་དང་  
 ཉམས་འགྱུར་རེ་རེའི་ཕག་དུ་བྱིང་ཆར་བས་ངའི་ཤ་ཁྱག་རུས་གསུམ་དང་

སྒྲོ་སྒྲིང་སེམས་གསུམ་གྱི་བར་ནས་འོད་དུ་འཆར་བ་ནི་ཁོ་མོའི་ལང་ཆོའི་  
འཇོ་སྒྲིག་ལྟན་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཁོ་ན་ཡིན་པས་སོ།

ཁོ་མོའི། སེམས་ཁམས་དབང་མེད་བཀུག་པའི་འཇུ་མ་ཆུང་དང་ཡིད་  
གྱི་ཕོ་བྲང་གཏོར་བའི་ཉམས་འགྱུར་རེ་རེས་ངའི་ལུས་གྱི་རྩ་ལམ་དང་ཤ་  
ཁག་གི་བར་གསེང་དག་ཡོངས་སུ་ཁྲིངས་ཤིང་ཡོངས་སུ་བྲབ་ནས་ཡོད།  
སྒྲིན་གྲོལ་སྒྲ་མོའི་སྐྱུ་རྩལ་ནི་གཡང་ཕྱག་མཆོའི་སྒྲར་ཕོ་ཡི་སྐྱུ་རྩལ་གྱིས་  
ཤན་ཤུགས་ཏ་ཅང་ཐེབས་པའི་དྲག་པོ་དང་བཅན་པོ་མདོར་ན་རྩང་ཐལ་  
དགས་པ་བྱད་མེད་གྱི་གཤེས་ཀ་དང་བྲལ་བའི་སྐྱུ་རྩལ་མ་ཡིན་ལ།

ཞི་ཞིང་དུལ་བའི་སྒྲོ་ནས་དལ་གྱིས་འཁྲབ་ཆོན་རེ་རེའི་སྒྲོ་ཉམས་  
དང་སྒྲོ་ཉམས་དག་བྱད་མེད་གྱི་གཤེས་སྐྱད་དང་མ་བྲལ་བའི་ཐོག་ནས་  
སྒྲིར་ངོམ་སྐྱབས་གཞིགས་དང་བལྟ་རྒྱ་དང་སྒྲོང་རྒྱ་དམིགས་གསལ་བ་  
ཞིག་ཡོད་ངེས།

སྒྲིན་གྲོལ་སྒྲ་མོའི་སྐྱུ་རྩལ་ལ་དབང་སྒྲོན་མཆོའི་སྒྲར་ཤུགས་གྱིས་བཅོར་  
ནས་མི་མོས་བཞིན་ཟུ་ཚུགས་གྱིས་འཁྲབ་པའི་རྣམ་འགྱུར་མེད་ལ།  
འཁྲབ་ཆོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དགའ་སྒྲོ་ཆགས་སྤང་གི་ཆོར་བ་དག་

སེམས་ཀྱི་གཏིང་དང་ཁོག་པའི་གསེབ་ཏུ་སྤྲུམ་གྱིང་། སྤྲུམ་མ་ཐུབ་ནས་  
བཅན་གྱིས་སྤྱི་རུ་ཤོར་བའི་ཉམས་འགྱུར་ཤ་ཆ་མོ་ཞིག་དང་།

ཆོར་བས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྤྱིང་རྗེ་མོ་རེ་ཡང་ཡོད།

ཇི་ལྟར་དངོས་པོའི་གཤེས་ལ་ཉེ་གྱུར་བ།

དེ་ལྟར་མཁས་པའི་ཆོག་ནི་སྤྲུགས་འགྱུར་བས།

རང་བཞིན་ཉིད་གྱིས་སྤྲ་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀུན།

སྤྲ་བས་མ་བཟོད་པའི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་བཤད།

ཅེས་མཁས་དབང་དགེ་ཆོས་གྱིས་གསུང་བ་བཞིན། ངས་འདི་ལྟར་  
སྒྲིན་གྲོལ་སྟ་མོའི་སྤྱི་རུ་ཕལ་གྱི་མཛེས་སྤྲུག་དང་ལང་ཆོའི་འཕྲོ་སྒྲིག་རྣམས་  
རིམ་བཞིན་སྤྱིང་སྤྲུགས་ཁོ་མོའི་སྤྱི་རུ་ཕལ་དང་མཛེས་ཉམས་རྣམས་ཞིབ་  
འབྲི་འདོད་མོད། ཡིན་ཡང་ཁོ་མོའི་ལུས་ཀྱི་གར་སྤྲུགས་དང་། སྤྱིང་པའི་  
སྤྲུམ་འབྲུག

ཀྱང་པའི་འདེགས་འཛོགས་སྤྲུག་གྲོན་སྤྲུངས། ཁ་འགྲུལ་ཚུལ། མིག་  
བྱང་གིས་བསྟ་སྤྲུངས་སོགས་སལ་ཆར་ནི་ཏ་ཅང་མཛེས་ཤིང་ཡིད་ཏུ་  
འོང་དྲགས་པས་དེ་དག་སྤྱིང་འདོད་གྱི་འདུན་པ་ཚུ་བོ་ཐུར་དུ་སྤྲུགས་པ་  
བཞིན་ཇི་འདྲའི་ཆ་ཆ་ཏུར་ཏུར་ཡིན་ཡང་། ཞིབ་ཏུ་བསམ་ཆེ་ཇི་ལྟར་

སྒྲེང་དགོས་པ་དང་གང་ནས་མགོ་བཟུང་དགོས་པ་སོགས་གསལ་བོ་  
ཞིག་གཏན་ནས་མི་ཤེས་པར་མ་བཟད་དེ་དག་སྒྲེང་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཆོག་ཀྱང་།

མཐོ་རི་བོའི་རྩེ་དང་དམར་རྒྱ་མཆོའི་གཏིང་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་རུས་  
སྒྲེང་བྱེད་འགོས་ཀྱིས་བཅའ་ཡང་ཁོ་མོའི་སྐྱུ་རྩལ་དང་ལང་ཆོ་ལ་ཆད་དུ་  
རན་པའི་མིང་ཆོག་ཅིག་མ་རྟེན། ས་གོས་བྱུ་ལ་མི་མཛའ་བེར་བ་ནང་  
བཞིན། ཁོ་མོའི་ལང་ཆོའི་འཛོ་སྒྲིག་དང་སྐྱུ་རྩལ་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་ལ་  
ཆད་དུ་མི་རན་པའི་ཐ་སྙད་དང་མིང་ཆོག་འགའ་འདྲེ་ཆག་བཅན་སྒྲིག་བྱས་  
ན། ལྷ་འགྲིག་ཏམ་འགྲིག་ཙམ་ནི་ལོས་འཕྲོད་མ་གཏོགས་མཛེས་ཤིང་ལྷ་  
ན་སྐྱུག་པ་ཞིག་གསུམ། ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་མི་ཐོན་པས་ཞིབ་འབྲི་འདོད་  
པའི་ཀུན་སྒྲོང་དེ་ཡང་རེ་ཐག་ཆད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རེ་ཞིག་མི་  
བསྐྱུར་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར། ངའི་དགའ་སྤྱོད་ས་སམ་ལོབ་སྤྱོད་ས་ཤིག་  
གིས། ཞིང་ཆེན་དང་ཁུལ། རྫོང་གང་ཞིག་གི་བེར་སྒྲེར་བཅོང་སར་ཐོན་  
ན་སྐྱུ་པ་ཆུ་ལ་རུམ་པ་བཞིན་སྒྲིན་གྲོལ་སྐྱ་མོའི་སྐྱུ་དབྱངས་གསར་པ་རེ་  
ཐོན་ཡོད་མེད་ལ་ནན་གྱིས་འབྲི་བཞིན་ཡོད།

དེ་ནི་གོ་མས་སྤྱོད་ས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་འདྲ། སྒྲིན་གྲོལ་སྐྱ་མོའི་སྐྱུ་  
དབྱངས་ཐོས་པའི་ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱུ་དང་གང་

ཞིག་ལ་སྐྱ་དབྱངས་སྐྱ་ཅལ་བེར་བ་གཞི་ནས་ཤེས་པ་འདྲ། དེ་ནས་  
 བཟུང་སྐྱ་དབྱངས་སྐྱ་ཅལ་ནི་ངས་མི་བྱ་སྐྱེར་རེ་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་མེད་  
 ཏུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པ་ཡང་གཞི་ནས་ཉོགས། ཁོ་མོའི་སྐད་ངག་གི་  
 འགྱུར་ཁུགས་དང་ལང་ཆོའི་འཕྱོ་འགྲོས་ཀྱི་སྐྱ་ཅལ་ནི་ཆང་དམ་ཞིག་  
 ཡིན་པས་མི་བྱ་གང་ཞིག་གིས་དེ་ལ་རོལ་སྤྱོད་བྱས་ཆེ་བཟེ་ངེས། བཟེ་  
 ལས་དྲངས་རྗེས་ད་གཞོན་ཁྱོད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པ་  
 ནི་ཆང་དམ་ལྟ་བུའི་ཁོ་མོའི་སྐྱ་དབྱངས་སྐྱ་ཅལ་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་དང་  
 ལང་ཆོའི་འཛོ་སྐྱེག་གི་འཕྱོ་འགྲོས་ནམས་ཡིན་མིན་སྒྲོས་ག་ལ་དགོས།  
 སྐྱོན་གྲོལ་སྐྱ་མོའི་ཁ་རིལ་རིལ་ཀྱི་མིག་བྱང་རྒྱང་པས་བལྟ་སྟངས་ལ་ཡང་  
 སྐྱ་ཅལ་ཀྱི་ཉམས་ཁུད་པར་ཅན་ཞིག་འདུག མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་  
 མེ་ཉོག་བརྒྱ་ཞིག་དལ་ཀྱིས་ཁ་བྱེ་བ་དང་ཏ་ཅང་མཚུངས་པའི་སྒྲོ་ནས་  
 མིག་བྱང་སྤེ་བ་དང་། བལྟ་སྐྱབས་ཀྱང་མིག་མདངས་ནས་བྱད་མེད་ཀྱི་  
 གཤེས་ཀ་ཆ་ཆང་ཞིག་མདོན་བྱལ། དེ་ནས་ཁ་འགྲུལ་སྟངས་དང་། ལག་  
 པ་འཁྱར་སྟངས། གོམ་པ་སྒྲོ་སྟངས། ལྷ་བ་གྲོན་སྟངས། སྐྱ་བཟོ་སྟངས་  
 སོགས་ཆང་མ་རགས་བྲིས་བྱས་ན་བྱལ་མོད། ཡིན་ཡང་ཡིག་ཆོགས་  
 མང་དུགས་པ་དང་ལས་བྱའི་དབང་གིས་མི་ཁོམ་པས་དེ་ཅམ་བྱ།



མ་འོངས་པར་ཁོ་མོ་ཤེར་བསྟན་དང་ཆེ་དབང་ལྷ་མོ་སོགས་བོད་ཀྱི་སྤྱ་བ་  
 སྤྱ་མ་པལ་ཆེར་ལྟར། སུ་ལ་གོར་མོ་ཡོད་ན།  
 སུ་ཡིས་ལག་པ་གཡུགས་ན་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་བྱི་རན་རྒྱགས་པ་བཞིན་འགྲོ་  
 མཁན་ཀྱི་སྤྲད་འཆོང་མ་ལྷ་བུའི་སྤྱ་བ་སྤྱ་མ་ཐབས་སྤྱག་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་  
 ཡིན་པ། ཁ་བ་གངས་ཅན་པའི་སྤྱ་བའི་བྲོད་ཀྱི་རྒྱ་སྐར་འོད་ཆེན།  
 ཁམས་པ་སྡེ་དགའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོ་རེངས་སྐར་ཆེན་ཡར་དུང་ལྷ་བུ་ཞིག་  
 ཆགས་རྒྱུའི་འདུན་པ་དབྱར་ཀྱི་མཆོ་ལྟར་རྒྱས།

2016/7/21/ཉིན།



ཡ་ཏུ་རྒྱ་པ་དང་ཐོད་པ་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བསམ་སྒོ་  
གཞིབ་བསྟུར།

ཡ་ཏུ་རྒྱ་པ་ནམས་ཀྱིས་དཔལ་འབྱོར་ནི་བདེ་སྦྱིད་དང་དགོན་མཆོག་གིས་  
གནང་བའི་ལེགས་སྦྱེས་སུ་འདོད་ལ།  
ཐོད་པ་ཚོས་དཔལ་འབྱོར་ནི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དང་དགོན་མཆོག་ལ་འབུལ་  
སྤྲི་མཆོད་པ་རུ་བསྒོམ།

ཡ་ཏུ་རྒྱ་པ་ནམས་ཀྱིས་སྣམ་སྤྱི་བ་དང་གསང་སྦྱོད་ཁང་བཟུ་བ་  
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲ་ལེན་པ་ནི་རང་གི་གཟི་བརྗིད་དུ་ངོས་འཛིན་ལ།  
ཐོད་པ་ཚོས་སྣམ་སྤྱི་བ་དང་གསང་སྦྱོད་ཁང་བཟུ་ནས་སྤྲ་ལེན་པ་ནི་རང་  
གི་ངོ་ཚ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན།

ཡ་ཏུ་རྒྱ་པ་ནམས་ཀྱི་དདུལ་སྒོར་ཀྱིས་ཉིན་རེའི་བཟ་མ་གྲོ་བཅུད་ཏ་  
ཅང་ཆེ་བའི་བས་བབང་བབའ་ལ།  
ཐོད་པ་ཚོས་དདུལ་སྒོར་ཀྱིས་གསེར་དདུལ་དང་གཡུ་བྱར་སོགས་སྤྲན་  
ཆའི་རིགས་ཉོ་ནས་བཟ་ཐབས་ཆག་ཅིག་བ།

ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ནམས་ཀྱིས་དཔལ་འབྱོར་ནི་ཆེ་འདིའི་བྱ་བཞག་ཆེ་མ་  
ཆུང་གསུམ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དུ་སྒྲིམ་ལ།  
བོད་པ་ཆོས་དཔལ་འབྱོར་ནི་ཆེ་ཕྱི་མའི་ནམ་ཤེས་དག་ཞིང་ལ་འདྲན་  
པའི་རྟེན་ཞིག་ཏུ་བཅེ།

ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ནམས་ཀྱིས་ཁོམ་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚོད་དག་བེད་སྤྱད་ནས་  
དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་གསར་འགྱུར་དང་དེབ་མང་སྒྲིག་ལ།  
བོད་པ་ཆོས་ཁོམ་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚོད་བེད་སྤྱད་ནས་སྐད་འཕྲིན་དང་ལོ་  
བག་ཅེ།

ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ནམས་ཀྱིས་དཔལ་སྒྲོར་སིལ་མ་རེ་རེ་ལ་གཅེས་སྤྲས་དང་  
གསོག་འཛོག་གནང་ལ།

བོད་པ་ཆོས་དཔལ་སྒྲོར་སིལ་མ་རེ་རེ་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་གཏོར་  
བརྒྱག་བཟོ།

ཡ་ཏུ་དྲ་པ་ནམས་ཀྱིས་འཆོ་བ་ནི་བདེ་སྦྱིད་དང་མཛེས་སྤྱད་ལྡན་པ་  
ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ལ།  
བོད་པ་ཆོས་འཆོ་བ་ནི་སྤྱད་བསྐྱལ་དང་མནར་གཅོད་ཅིག་ཏུ་འདོད།

ཡ་རྩ་དྲ་བའི་མི་རེ་རེའི་སེམས་ལ་ཕྱག་འགྱུར་གྱི་བསམ་བ་སྟོབས་  
ཆེན་རེ་ཡོད་ལ།  
བོད་མི་པལ་ཆེར་བའི་སེམས་ལ་འབྲུག་སྟོགས་སྒྲོམ་གསུམ་གྱི་མནར་  
བཅད་མྱོང་མི་དགོས་པའི་རེ་བ་ཅུང་ཅུང་རེ་ཡོད།  
འདི་ནི་རིན་ཐང་གི་ལྷ་བ་རེད་ལ་མཛེས་སྒྱུ་གི་ལྷ་བ་ཡང་རེད།

2016/6/5/ཉིན།



༥ སངས་རྒྱས་ཤཱུ་བྱ་བ་པས་ཡོངས་བྱ་བ་རིན་ཐང་སྒྲིང་བ།

འཇམ་སྒྲིང་ཤར་རྒྱུ་གི་མཁས་སྒྲུན་མང་པོའི་ཡིད་སྒྲོན་འཆོར་ས། ཁ་བ་  
གངས་ཅན་པའི་ཤེ་གསོན་མང་པོའི་འགྲམ་ཆུ་ཟག་ས་དང་། མིག་བྱང་  
ཅེར་ས།

རེ་སྒྲུག་བྱ་ཡུལ།

འགྲོ་མི་སྒྲི་ལ་བྱ་བ་པའི་ཡོངས་བྱ་བ་རིན་ཐང་ངམ་ཀུན་ལ་བྱ་བ་པའི་  
ཀུན་བྱ་བ་རིན་ཐང་གི་གཙོ་གནད་དེ། རང་དབང་། འབྲམ་མཉམ།

དམངས་གཙོ།

འདི་དག་ནི་ཐབས་མཁས་བྱུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་བདག་ཉིད། དེས་པར་དོན་  
གྱི་ཉོགས་སད་པ་ཆེན་པོ། མ་རིག་གཉིད་ལས་སངས་ཤེས་ཤེས་བྱ་ལ་  
སྒྲོ་གྲོས་འདབ་མ་ལྟར་རྒྱས་པའི་བས་གཙང་སྒྲུས་པོའམ། མཉམ་མེད་  
ཤཱུ་བྱ་བ་པས་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་ཡར་སྒྲོན་ནས་གསུངས་ཟིན་ཡང་།  
དེང་གི་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་པལ་ཆེར་བས་འདི་ནི་རྒྱུ་སྒྲུགས་གྱི་མགོ་མེར་  
སྒྲུ་ཆེ་འགའ་རེས་གསར་དུ་གཏོད་པ་ཡིན་སྟེ་པ་ནི། རྣམ་བུའི་རྣམ་  
ཉམས་མ་ཤེས་པ་ལས་གཞན་ཡ་མཚར་རྒྱ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།

"རང་དབང་"

དེ་ཉིད་གྱི་ཞལ་ནས།

ངས་ནི་སྤྱོད་ལ་ཐར་པའི་ལམ་བསྟན་གྱི།

ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་གྱིས།

ཞེས་དང་།

རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཡིན།

གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་སྒྲུལ་ཡིན།

ཞེས་གསུང་པའི་ཆོག་དུམ་འདི་དག་ལ་དབྱུང་ན་ཡོངས་བྱུང་རིན་ཐང་གི་

ནང་གསེས། དེང་གི་བོད་ཀྱི་ན་གཞོན་སྐྱེད་སྤྱོད་མང་པོའི་ཁ་ན་གཙོ་

རྒྱགས་ཆེ་བའི་"རང་དབང་"ཟེར་བ་དེ།

འདི་ནས་བཤད་ཅིང་ཡོད་ལ།

འདི་ནས་བསྟན་བཞིན།

ཆོག་དུམ་དང་པོའི་ནང་གི་"ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་པར་

གྱིས"ཞེས་པ་འདིས།

ཆོས་དད་རང་དབང་སོགས་རང་དབང་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་བཞིན་ཡོད།

ཆེག་འདིས་ཐར་པའི་ལམ་ལ་བྱགས་མིན་རང་དབང་ཡིན་པར་བསྟན་ལ།  
བྱགས་ནས་ཐོབ་མིན་ཡང་རང་གི་བྱས་བྱུགས་དང་སྤྲོད་སྤྲོས་  
ཤེས་རབ་ལ་བྱག་ཡོད་པར་བཤད།

ཆོས་ལུགས་གང་ཞིག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་མིན་དང་དེའི་ཐར་པ་དོན་དུ་  
གཉེར་མིན་ནི།

མི་བྱ་སྒྲེར་སོ་སོའི་ཁམས་དབང་མོས་པ་དང་བསྟན་དགོས་པ་ལས།  
སྤྲོད་པོན་དང་ཆོས་དཔོན་ག་གེ་མོ་རེའི་ཁམས་དབང་དང་མོས་པ་ལ་  
བསྟན་མི་དགོས་པར་བཤད།

ཆེག་འོག་མའི་ནང་གི་རང་དབང་"ཐམས་ཅད་"ཟེར་བའི་མང་ཆེག་དེས།  
སྤྲོད་པོན་དང་དབང་།

ཆོས་དད་རང་དབང་། བསམ་སྒྲེའི་རང་དབང་བཅས་རང་དབང་གི་རྣམ་  
གངས་མཐའ་དག་བསྟན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེའི་རང་དབང་དེ་དག་མི་བྱ་  
གང་ཞིག་ལ་ཐོབ་ན་དེ་ནི་དགའ་ཞིང་བདེ་བ་དང་སྤྲོད་ཅིང་མཛེས་པར་  
བཤད།

"འདྲ་མཉམ་"

ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ནས།

རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་སྤང་ནས།

གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག།

ཅེས་པའི་ཆོག་དུམ་འདིས་ཀྱན་བྱུང་རིན་ཐང་གི་ནང་གསེས། དེང་གི་

སྟོབ་ཆེན་སྤང་རུལ་བ་དག་གིས་ལུང་བཞིན་པའི་"འདྲ་མཉམ་"བསྟན་

བཞིན་ཡོད།

ཆོག་འདིས་ཆེ་སྟོག་འདྲ་མཉམ་དང་།

མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་སོགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་དབྱེ་བ་མཐའ་དག་བསྟན།

ཆེ་སྟོག་དང་ཕོ་མོ་མི་རིགས་སོགས་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པས་དབང་

ཤེད་ཆེ་ཆུང་དང་རྒྱས་ལྡན་གསུང་བཞིན་གྱི་སྟོན་སྟེ། གཅིག་གིས་གཅིག་

ལ་དབང་བསྐྱར་དང་བྲན་བཞུགས་སོགས་བྱ་བ་མེད་པར་བཤད། རང་ཉིད་

གྱིས་གཞན་གྱི་བྲན་གཡོག་བྱ་བ་འདོད་མེད་ན། གཞན་གྱིས་ཀྱང་རང་གི་

བྲན་གཡོག་བྱ་བ་འདོད་མེད་པས་སྟོབས་ལྡན་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་མི་

གཞན་བཅོན་གྱིས་བྲན་དུ་བཞུགས་མི་ཆོག་པར་བཤད།

"དམངས་གཙོ་"

དེ་ཉིད་གྱིས་མཛད་པའི་དམ་པའི་ཆོས་འདུལ་བ་ལས།



དག་འདུན་པ་ཞིག་སྒྲོ་བུར་དུ་སྐྱེ་ཞི་བར་གཤེགས་ན། དེའི་ཆོས་གོས་  
དང་སྦྱང་བཅེད་སོགས།

ཉོ་བུད་རྣམས་མི་གཞན་ལ་བཙོང་ན་འདྲ་སྦྱིན་ན་ཆོག་གང་སྟར་དག་  
འདུན་པ་སྦྱི་ཡིས་གྲོས་མོལ་བཟོ་ནས་ཐག་བཅད་དགོས་གསུང་།

ཆོག་འདིས་ཡོངས་ཁྱབ་རིན་ཐང་གི་ནང་གསེས་དེང་གི་དཔོན་པོ་སྒྲོ་བུ་  
ཁབ་མིག་ལས་ཀྱང་གུ་དོག་པ་རྣམས་དང་མཁས་སྦྱོན་ཀུན་གྱིས་ལུང་  
བཞིན་པའི་"དམངས་གཙོ"བསྟན་བཞིན་ཡོད།

འདི་ཡིས་དགོན་པ་དང་བཤད་བྲལ་བྱིས་ཆང་དང་མི་རིགས་རྒྱལ་ཁབ་  
སོགས་ཀྱི་དོན་དག་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ་གང་ཞིག་ཐག་བཅད་དགོས་ཀྱང་།

དེའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་མི་དག་ངེས་པར་དུ་འདུས་ནས་གྲོས་མོལ་  
བཟོ་བཞིན་དམངས་གཙོའི་ཐོག་ནས་ཐག་བཅད་དགོས་པ་ལས། ལྷ་  
དཔོན་དང་ཆོས་དཔོན་མི་དཔོན་ག་གེ་མོ་རེས་རང་སྦྱང་གང་ཤར་གྱིས་  
ཐག་བཅད་མི་ཆོག་པར་བསྟན།

2016-8-25-ཉིན་ཟླ་ཁང་ཞིག་ནས་ཤར་མར་བྲིས།

འདི་ལྟར་བོས་ཀྱང་སང་རྒྱ་མེད་དོན་ཅི།

སྒོ་བ་གསོ་བ་དང་མཁན་པོ་ཚོས། དགའ་ལྡན་གསེར་ཁྱིའི་ཐོག་ཏུ་འབྱེང་  
བཞུགས་བཟོ་བཞིན་གཉིད་ཟེན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་གི་རྒྱག་ནས་ཁ་  
ལྟེ་སྐྱམ་ན་ཡང་། གཉིད་ཟེན་པའི་མི་རིགས་འདི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ནས་མི་  
སང་དོན་ཅི།

སྙན་ངག་པ་དང་ཚུམ་པ་པོ་ཚོས། ལུན་ནག་གི་འཛིག་ཉེན་ནས་  
དབྱངས་གསལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་སྤར་བཞིན་གཉིད་ཟེན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་  
གི་སྒྲོ་ཆེན་ཡི་གའི་སྒྲེགས་བམ་གྱིས་རྩུང་ནས་ཐང་ཆད་ན་ཡང་། གཉིད་  
ཟེན་པའི་མི་རིགས་འདི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ནས་མི་སང་དོན་ཅི།

ལོ་རྒྱུས་པ་དང་ཆབ་སྲིད་པ་འགའ་རེས། འདས་དོན་གྱི་ཕམ་ཁ་དང་  
མ་འོངས་པའི་གནས་བབས་ནམས་འཛིགས་སྒྲག་ཆེན་པོས་མི་རིགས་  
ཤིག་ལ་ངེ་ལྟར་བཤད་ཀྱང་། གཉིད་ཟེན་པའི་མི་རིགས་འདི་མི་ལམ་གྱི་  
ཞིང་ནས་མི་སང་དོན་ཅི།

དུས་རབས་གྱི་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ། མཁའ་ནས་ཆེས་ཤིང་སྤྱི་ཚོགས་  
དང་མི་རིགས་ནམས་དཔལ་འབྱོར་དང་དེང་རབས་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་

འུར་བེང་བེང་གིས་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། མཐོ་སྐང་གི་རྩ་བར་ནས་  
གཉིད་བེན་པའི་འབྲོང་ཁྱུ་འདི་གཉིད་ལས་མི་སད་དོན་ཅི།

སྤྱ་བ་དང་སྤྱ་མ་ཆོས། འགྱུར་མེད་གདངས་ཀྱི་ང་རོ་དང་ལྷན་མེད་  
དབྱངས་ཀྱི་འགྱུར་ཁུགས་རེ་རེའི་བར་ནས་གཉིད་བེན་པའི་མི་རིགས་  
ཞིག་ལ་དུས་ཀྱི་ཅོང་བརྟེན་ཇི་ཅམ་དགོལ་ཡང་། གཉིད་བེན་པའི་མི་  
རིགས་འདི་མི་ལམ་ཀྱི་ཞིང་ནས་མི་སད་དོན་ཅི།

འདི་ལྟར་བོས་ཀྱང་སད་རྒྱ་མེད་པའི་མི་རིགས་ཞིག་ལ་རེ་བ་ཇི་ཅམ་  
ཡོད།

འདི་ལྟར་བོས་ཀྱང་སད་རྒྱ་མེད་པའི་མི་རིགས་ཞིག་གིས་སྒོལ་རྒྱན་གང་  
ཞིག་གི་གཉིད་སྐྱོན་བོས་བ་ཡིན།

འདི་ལྟར་བོས་ཀྱང་སད་རྒྱ་མེད་པའི་མི་རིགས་ཞིག་ལ་མི་ལམ་ཀྱི་  
འཛིག་ཉེན་མཛེས་བ་རེ་ཡོད་སྲིད་དམ།

ང་ཆོར་དོན་ངོ་མ་སྒོལ་རྒྱན་རིག་གནས་ཀྱི་གཉིད་སྐྱོན་ཨ་ག་མ་ཅི་ཞིག་  
རག་སོང་བ་ཡིན་ན།

2016-8-30-ཉིན།

# ཕུ་ལ་ཡང་ཆོར་བ་ཡོད།

འབྱུང་བ་བཞི་ཡི་ཡ་གྲུལ་ཕུ་ལ་ཡང་ཆོར་ཤེས་རྣམས་པོ་ཡོད་པར་བཤད།  
༡༩༥༣/ལོར་འཇར་པན་ཡོ་ཁོ་ཏ་མ་རུ་འཁྱུངས་པའི་གསོ་རིག་རབ་  
འབྱུངས་པ་ཅང་པོར་མིང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།  
ཕུ་བུམ་གང་གི་ཉི་འཁོར་དུ་དགའ་སྟོ་མཆོན་པའི་སྤྱ་དབྱངས་རེ་གཏོང་  
ནས། དེ་སྤལ་ཕུ་ཡི་ཁྱེན་ཆགས་པར་ལེན་སྐབས་ཕུ་ཡི་ཁྱེན་ཆགས་ཀྱི་  
གཟུགས་ཀྱང་སྟོ་ཉམས་དང་མཛེས་ཉམས་ཀྱིས་སྤྱག་པ་ལྟ་བུའི་ཡག་པོ་  
མེ་ཏོག་འདབ་བརྒྱད་ལྟ་བུ་ཞིག་པར་དུ་ལེན་བྱས།  
ད་རུང་སྟོ་གདུང་དང་གྲེས་བྲལ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་སྤྱ་དབྱངས་གཏོང་ནས་ཕུ་  
ཡི་ཁྱེན་ཆགས་པར་དུ་ལེན་སྐབས་ཕུ་ཡི་ཁྱེན་ཆགས་ཀྱང་གས་འཕྲོར་  
དང་ཆག་གྲུག་ཤོར་བ་ལྟ་བུ་མིག་ལ་མི་མཛེས་པ་མི་ལེགས་པའི་རྣམ་པ་  
ཞིག་པར་དུ་ལེན་བྱས།  
དེས་མཆོན་པའི་ཡི་གེ་དགའ། སྒང་། ཅུ། ཤི། མེད། ཡོད། བཀའ་  
རིན་ཆེ། འདི་དག་ཕུ་ཡི་མདུན་རྒྱབ་གང་རུང་དུ་བཞག་ནས་ཕུ་ཡི་ཁྱེན་  
ཆགས་པར་ལེན་སྐབས། ཆོག་རང་རང་གི་ངོས་ནས་དགའ་བ་དང་སྟོ་བ་

གྲོ་བ་དང་སྒྲུང་བ་གང་མཆོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཚུ་ཡི་ཁྱེན་ཆགས་ཀྱི་  
 གཟུགས་ཀྱང་ཡག་བཅོག་དེ་ལྟར་དུ་ཤར། དེ་ནི་ཚུ་ཡིས་ཡི་གེ་གྲོག་པའི་  
 རྣམ་འགྱུར་ཡིན་པར་བཤད་ལ། ཚུ་ལ་ཆོར་བ་ཡོད་པའི་བསྐྱབ་བྱེད་ཀྱང་  
 ཡིན་པར་སྒྲ། ད་ནས་བཟུང་ཚུ་ཡིས་རང་གི་བལྟ་ཚུལ་དང་བསམ་ཚུལ་  
 རྣམས་ཁྱེན་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ནས་ཆོར་ཤེས་ནོན་པོའི་འགྲོ་  
 བ་མི་རིགས་ལ་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་རེད་ལ། མིའི་རིགས་  
 ཀྱིས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་བ་མང་པོ་ཞིག་ད་  
 གཞོན་ཏྟགས་ངེས། ཚུ་ཡིས་མིའི་རིགས་ལ་ཞབས་ཁུ་བསྐྱབ་པ་གནམ་  
 འོག་དུ་མི་ཤོང་། ཚུ་ཡིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྒྲུག་སྒྲུལ་  
 དག་གཙང་སྒྲ་བྱས། དཔེར་ན་ང་ཆོར་ཏེ་ཅང་ཡིད་སེམས་སྒྲོ་སྐབས་  
 གཙང་འགྲམ་དུ་སོང་ནས་གཙང་བོའི་རྒྱབས་སྒྲ་དང་མཛེས་སྒྲུག་ལ་བལྟ་  
 སྐབས་ང་ཆོའི་སེམས་ཁམས་ཇེ་སྒྲིད་དུ་གཏོང་བྱུང་བ་བཞིན། ད་དུང་  
 ཚུ་ཡིས་རྣམ་རིག་ཇེ་གསལ་དུ་གཏོང་བྱུང། ང་ཆོ་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཐང་  
 ཆད་ནས་ཉོབ་ཅིང་འཐེབ་སྐབས་དྲངས་གཙང་གི་ཚུ་ཡི་ནང་དུ་སྒྲུ་ཁྱུས་རེ་  
 གསོལ་ན། རིག་པ་ཇེ་གོད་དང་རྣམ་རིག་ཇེ་གསལ་ལ་འགྲོ་བས་སྒྲར་  
 ཡང་བྱ་བའི་སྟེང་དུ་ཏུར་བཅོན་བཅོ་མོས་པར་འགྱུར་བ་བཞིན།

ཐོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་བཀོལ་སྟངས་བསྐྱར་རན།

བདུན་གསུམ་ཉེ་ལྷ་ཙམ་གཅིག་གི་དུས་རབས་མཁའ་ནས་   འཆེས་ཤིང་།  
མི་རིགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་མཆོང་དང་མི་བུ་སྒྲེར་རེ་རེ་ནམས་ཉིན་ལྟར་  
དཔལ་འབྱོར་འབྲུག་ཙམ་གྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པའི་དུས་འདིར།   ལྷ་ཙམ་ཁ་  
བ་གངས་ཅན་པ་ཡང་སྟ་སྐྱེད་གི་བག་ཆགས་ལས་ཡོངས་སུ་སད་ནས་  
དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་མཐོ་བསམ་དགུ་གསུམ་ཉེར་བདུན་མ་གཏོང་  
ཐབས་མེད་རེད།

’

ཞི་ཕྱི་ཆེད་དུ་དཔལ་འབྱོར་གཏོང་སྟངས་  
གསར་བརྗེ་བྱ་རན།

ད་ནས་བཟུང་སྤྱི་མཆོང་ཆེ་མ་ཆུང་གསུམ་གྱི་མི་ཆེ་ཆུང་གང་ཞིག་ཆེ་  
ལས་འདས་ན།   དེའི་ཆེད་དུ་དཔལ་འབྱོར་བཀོལ་སྟངས་ཀྱང་སྒྲོན་ཆད་  
དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས།   དཔེར་ན་སྒྲོན་རྩོད་ལྟོགས་དང་  
རྩོད་དང་བསྒྲོན་པ་མར་མེ་སྐར་རྒྱ་སོགས་ལ་གཏོང་བའི་སྒྲོན་མོ་སྤྱི་ཁ་

ཤེས་དེ། ད་ལྟ་སྒྲིབ་ཐབས་ཡོད་ཀྱང་སྒྲན་རིན་གྱིས་དགའ་ངལ་འབྲོད་དེ་  
 ཞེ་ལ་ཉེ་བའི་ནད་པ་ཉམ་ཐག་ལ་རོགས་རམ་བཟོ་ནས་ནད་པའི་ཆེད་དུ་  
 གཏོང་ན་མི་སློག་གཅིག་བསྐྱབ་པ་དང་། མི་དེའི་གཉེན་ཉེ་དང་བྲིས་ཆང་  
 གང་བོར་དགའ་གི་འཇུག་ཐུབ་པས་མ་ཐུན་འབྲེལ་དང་སྒྲིགས་གང་ལ་  
 བལྟས་ན་ཏ་ཅང་བཟང་བར་མ་བཟད་དགོ་བ་ཡང་སྒྲིབས་ཆེན་ཡིན། ད་རུང་  
 ཆོད་ལྟན་ཚུལ་མ་ཐུན་གྱི་བདག་སྒྲོང་བཟོ་མཁན་མེད་པའི་གས་གན་ལོ་  
 ཆེན་རྣམས་ལ་སྟེར་ནས་འཆོ་བའི་དགའ་ངལ་ཅུང་བཟད་རེ་སེལ་ན་ཡང་ཏ་  
 ཅང་བཟང་། རྡོ་འབྲུམ་དང་རྡོ་དར་མར་མེ་སོགས་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་  
 གཏོར་བཞེག་ཆབ་ཆེན་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་ལམ་ལུགས་དེ་བསྐྱར་  
 ན་མི་བཟང་ངམ།

ནང་ཆོས་ལ་ཆ་རྒྱས་གཏན་ནས་མེད་ཅིང་རྩ་དང་རོལ་མོ་བརྒྱུད་ཤེས་  
 ཅམ་གྱི་གྲ་ངན་འགའ་ལ་ཉེན་ལྟར་ཆོ་ག་འདོན་གི་འཇུག་ནས་དེ་ལ་སྒྲ་  
 སྟེར་བ་ལས། སྒྲིབ་གྲ་དང་བཤའ་གྲ་ལ་རོགས་རམ་གྱི་ཚུལ་དུ་སྒྲོར་མོ་  
 ལུལ་ན་རང་མི་རིགས་གྱི་རིག་གནས་བདག་སྒྲོང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་ཏ་  
 ཅང་བཟང་ལ་དགོ་བ་ཡང་ཡིན།

ནད་པའི་ཆེད་དུ་དཔལ་འབྱོར་གཏོང་སྟངས་

གསར་བཟུང་བྱ་རན།

ཁྱིམ་ཆང་གང་ཞིག་གི་མི་སྡུ་ཞིག་ལ་ནད་དུག་པོ་ཕོག་ན་མི་དེ་ཐད་ཀར་

དུ་སྒྲན་ཁང་ཆེ་མ་ཚུང་གསུམ་གང་རུང་དུ་ཁྱིད་དེ་སྒྲོར་མོ་སྒྲན་རིན་དུ་

སྟེར་དགོས་པ་ལས། སྒྲ་གན་རེ་དང་སྒྲུལ་སྒྲུ་རེ་གདན་ནས་དབང་བསྒྱུར་

བ་དང་ཆོ་ག་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་འདོན་ཏེ་སྒྲོར་མོ་ཆང་མ་དེའི་ཡོན་དུ་

འབྲུལ་རྒྱུ་དེ་མིན། བོད་ཀྱི་ནད་པ་པལ་ཆེར་འདི་ལྟར་ཞི་བཞིན་ཡོད།

སྒྲན་ཁང་གི་ཆབ་དུ་ཆོས་ཁང་ནང་འགྲོ།

སྒྲན་པའི་ཆབ་དུ་ཆོས་དཔོན་རེ་བསྟེན།

སྒྲན་གྱི་ཆབ་དུ་ཆོ་ག་རེ་འདོན་ཁུལ་བཟོ་ནས་དཔལ་འབྱོར་པལ་

ཆེར་དེ་ལ་གཏོང་། དེ་ནས་བཟང་དུག་མེད་ཅིང་རེ་མཐུ་ཕྱིན་ན་ཞི་རྒྱུར་

སྒྱག་པ་ལས་སྒྲན་ཁང་ནང་འགྲོ་བསམ་ཡང་འགྲོ་བྱེད་གྱི་སྒྲོར་མོ་མེད་

པས། དེ་ལྟར་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ཞི་བཞིན་ཡོད། ད་ནས་བཟུང་ནད་

པའི་ཆེད་དུ་སྒྲོར་མོ་གཏོང་ས་གཙོ་བོ་སྒྲན་དང་སྒྲན་པ་ཡིན་དགོས་པ་

ལས་སྒྲ་གན་རེ་དང་སྒྲུལ་སྒྲུ་རེ་ཡང་ན་དེས་འདོན་པའི་ཆོ་ག་མགོ་ཆད་



མཐུག་ཆད་རེ་ཡིན་ན་གཏན་ནས་མི་འོས། བོད་ཀྱི་མི་ཞིག་ལ་སྒྲོ་བྱར་དུ་  
ནད་ཅིག་ཕོག་ན་ཉེ་འཁོར་གྱི་བོད་མི་ཆ་ལྷན་བཞིན་པ་ནི། བུམ་པ་གང་  
ན་འདུག

ཅ་ག་ལི་གང་ན་འདུག སྒྲ་མ་དང་སྒྲུལ་སྒྲུ་གང་ན་འདུག་ཟེར་ལྷན་བཞིན་  
ཡོད། མི་རིགས་དང་གཞན་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ས་ནི་སྒྲན་གང་ན་  
འདུག སྒྲན་ཁང་གང་ན་འདུག

སྒྲན་པ་གང་ན་འདུག་ཟེར་ལྷན་བཞིན་ཡོད་དེ་ནི་ང་ཚོ་འདི་བར་གྱི་བྱད་  
པར་ཡིན།

### ༣

རྒྱན་ཆའི་ཆེད་དུ་དཔལ་འབྱོར་གཏོང་སྟངས་  
གསར་བཅེ་བྱ་རན།

འཇོམ་སྒྲིང་ཤར་རྒྱབ་གྱི་ཡུལ་གྱུ་པལ་ཆེར་བས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ལ་  
འདོགས་དང་འདོགས་བཞིན་པའི་དོན་དམ་པའི་རྒྱན་ཆ་སྟེ། ཞེས་རིག་  
དང་ང་ཚོ་འདི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དོན་ནམས་ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་འདོགས་  
དགོས་པ་ལས།

འཇམ་སྒྲིང་ཤར་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་མང་པོས་གད་སྤྲེགས་  
བཞིན་དོར་དང་དོར་བཞིན་པའི་

གད་སྤྲེགས་གྱི་རྒྱན་ཆ་སྟེ། གཟི་སྒྲོས་བྱུར་གསུམ་ལ་ང་ཚོས་དཔལ་  
འབྱོར་མང་པོ་གཏོང་བ་ནི། ལྷན་ཏྲགས་འབའ་ཞིག་ལས་མ་འདས། ད་  
ནས་བཟུང་ཁྱ་ཚོས་ཤེས་རིག་གི་རྒྱན་ཆའི་ཆེད་དུ་དཔལ་འབྱོར་གཏོང་  
ནས་སྒྲོན་ཐོན་གྱི་གལ་དུ་ཞུགས་དགོས་པ་ལས། ཡང་བསྐྱར་གད་  
སྤྲེགས་གྱི་རྒྱན་ཆ་ཉི་བཞིན་མགོ་བོ་འཁོར་ནས་འདུག་མི་རུང་།

གསལ་བཤད་བྱུང་དུ། ངས་དབང་བསྐྱར་བ་དང་ཇོ་དར་བསྐྱོན་པ་མར་  
མེ་སྐར་བ་སོགས་ལ་ཕན་ཡོན་ཡོད་མ་རེད་ཅུ་བ་ནས་ཟེར་བཞིན་མིད།

2016-9-8-ཉིན།

སྒྲོབ་མའི་སྒྲིབ་སྒྲོབ་ས་དང་དགོ་གན་གྱི་ལས་དབང་།

ནམ་དཔྱོད་གྱི་ཅང་ཤེས་རྟ་ཕོ་ལུང་རིག་གི་ཐང་ལ་རྒྱགས་དང་རྒྱགས་  
བཞིན་པའི་འཇམ་སྒྲིང་ཤར་རུབ་གྱི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་དགོ་གན་  
ཡོངས་དང་།

ཁུད་པར་དུ་ཤེས་རབ་དང་དང་བདེན་གྱི་མདའ་མོ་གནས་ལུགས་དང་  
རིག་པའི་གཞུ་ལ་དངས་ནས་ལོག་རྟོགས་ཐལ་བ་རུ་ལ་དུ་བརྒྱགས་པའི་  
བོད་གྱི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་དགོ་གན་ཡོངས་ལ།

དགའ་དད་སྒྲོ་གསུམ་དང་།

མོས་གུས་གདུང་གསུམ། སྒྲོ་སྒྲིང་སེམས་གསུམ་དང་། ཤུག་རུས་  
གསུམ་གྱི་བར་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གུས་འདུད་དང་བཅས་དགོ་  
གན་རུས་ཆེན་ལ་རྟེན་འབྲེལ་ཁྲི་འབུམ་ལྟ།

མིང་དོན་མཚུངས་པའི་དགོ་གན་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གནས་གྱི་  
བདག་པོ་དང་མ་འོངས་པའི་ལམ་སྟོན་གྱི་སྟོན་མེ་དངོས་ཡིན་པས་དེ་ལ་  
ག་རུས་ཡིན་ན་ཡང་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ་ལྟ་རྒྱ་ལས་མང་པོ་ཞིག་བཤའ་མི་  
ཤེས།

ཡིན་ཡང་མིང་དོན་མི་མཚུངས་པའི་དགེ་ཆུང་ནི་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་རིག་  
གནས་ལ་ནག་ཉོག་གི་དྲི་མ་བྱུག་པའི་ཉེས་ཅན་དང་། མི་རིགས་ཤིག་  
ལོག་ལམ་དུ་བྲིད་པའི་མིག་ལོང་། སྟོབ་མའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་བཀག་དོད་དང་  
གསེར་ལས་དཀོན་པའི་རིན་ཆེན་དུས་ཆོད་ལ་གས་ཆག་གཏོང་བའི་  
འགས་རྩས་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་"ལས་དབང"ཅུང་ཟད་རེ་སྐྱེང་འདོད་  
བྱུང་།

དུས་རབས་སྟོན་མ་དང་ལོ་རབས་སྟོན་མའི་ནང་བོད་ཀྱི་དགེ་ཆུང་གི་  
རིག་གནས་ཚུ་ཆོད་ཅུང་ཞེན་ན་ཡང་། སྟོབ་མ་ཆོས་སྟོབ་བྲིད་ཉན་  
བཞིན་ཅི་གསུང་སྒྲུང་མས་རྩི་བ་བ་དང་། གང་གསུང་ནད་པས་སྟོན་  
འབྲུང་འབྲུང་ལས་བསམ་འཆར་མང་པོ་ཞིག་འདོན་མི་སྲིད་ལ། འདོན་  
བའི་སྟོང་སྟོབས་ཀྱང་མེད།

ཡིན་ཡང་དེ་རིང་སྟེ། མི་ཡི་རིགས་ཀྱི་ཆོར་ཤེས་དང་སྟོབས་པ་རིག་པ་  
ནམས་སྟོན་ལས་ལྡན་གྱུར་གྱི་རེ་བཟང་། རེ་ངར། རེ་སྟོབས། རེ་ཆེ།  
རེ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་བེན་པས་ད་ནི་ལབ་ལོབ་དང་ལྡན་ལྡན་མགོ་ཆད་དང་  
མཐུག་ལྟུམ་རྐང་ཆད་དང་ལག་ཆག་པའི་ལྟ་བུའི་སྟོན་ཅན་གྱི་སྟོབ་བྲིད་  
ལ་ཉན་པའི་སྟོབ་མ་ཞིག་སལ་ཆར་མེད་ཆོད་རེད། གལ་སྲིད་དགེ་ཆུང་གི་

གང་ཞིག་གི་ས་སྟོབ་མ་དང་སྟོབ་གཙོ་སྟོབ་མའི་བྱིམ་མི་རྣམས་མགོ་  
བསྐྱོར་ནས་ཉི་མ་འཆོལ་ཐབས་དང་རང་གི་རྒྱབ་བཀྲགས་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་  
ཆེད་དུ་སྟོབ་བྱིད་ཐབས་སྤྲུག་རེ་བཅོ་བཞིན་བསྐྱད་ན།

ཤེས་རིག་གི་ཆོལ་ནས་རིག་གནས་ཀྱི་མེ་ཉོག་བདུ་ལ་ཏ་ཅང་བྲེལ་  
བའི་སྟོབ་མ་ཆོས། སྤྱིང་སྟོབས་ཆེན་པོས་ངོ་རྒྱལ་ཀྱི་ཡི་གེ་གཏོར་བ་  
དང་ཏུར་རྒྱག་པ་སོགས་བཅོ་ནས་མ་རབས་ཐ་ཤལ་ཀྱི་དགོ་ཀན་མིང་  
དོན་མི་མཚུངས་པ་རྣམས་ལ་གྲེས་བརྒྱ་གཏོང་བ་དང་མཉམ་དུ་ན་བྱུག་གི་  
ཞེ་འཁོན་རེ་ཡང་འཛོག་སྲིད།

ད་ནི་ཤེས་རིག་གི་ཚུ་ཆོད་དམན་པའི་དགོ་ཀན་ཆོས་ཞིབ་དུ་བསམ་སྟོ་  
གཏོང་རན་ལ།

ཤེས་རིག་གི་བྲེལ་བྱུགས་མི་ལྡན་ཞིང་ལྷག་བསམ་ཀྱི་ངང་རྒྱད་མི་མངའ་  
བའི་དགོ་ཀན་དུ་མ་ཞིག་མངའ་གསོལ་དང་གསོལ་བཞིན་པའི་སྟོབ་སྤྱིང་  
ག་གོ་མོ་ཆོས་ཀྱང་མཉོ་བསམ་གཏོང་རན།

སྟོབ་མ་ཆོས་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་དང་ཏུར་བཙོན་གྱི་སྟོན་ས་  
མིང་དོན་མི་མཚུངས་པའི་དགོ་ཀན་ལ་ངོ་རྒྱལ་དང་གྲེན་ལོག་བཅོ་ན།

ད་གཞི་ད་ང་ཆོ་སྒྲོ་བ་མ་ཡོངས་ལ་ཆོད་ལྡན་ཚུ་ལ་མ་ཐུན་གྱི་དགོ་ཀན་བཟང་  
པོ་རེ་ཐོབ་སྲིད་ལ་དེ་དང་འགྲོགས་ནས་ང་ཆོས་ཀྱང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་རིག་  
གནས་དུ་མ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཟོ་ཆོག  
ང་ཆོས་མིང་དོན་མི་མཚུངས་པའི་དགོ་ཀན་ལ་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་དགའ་  
བསྟུ་མི་ཞུ་ལ་གྱེས་བརྟ་གཏོང་། ང་ཆོས་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་དགོ་  
ཀན་ལ་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་གྱེས་བརྟ་མི་གཏོང་ལ་འཇུ་མ་མཐུངས་གྱི་  
དགའ་བས་བསྟུ།

2016-9-10-ཉིན།

## ལྷ་རིང་མ་དང་སྒྲིབ་མ།

བྱང་མོ་བཤམ་ན་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་པལ་ཆེར་བས་མིག་སྒྲིའི་དོན་དག་ཐག་  
བཅད་པ་ཅམ་ལས་རྒྱང་བལྟ་གཏན་ནས་མི་ཤེས། ཁ་དཔེ་ལ། བྱི་དང་  
བྱང་མེད་གཉིས་ལ་ངོ་ཆ་མེད་ཟེར་བ་ཅི་མ་བདེན། བོད་ཀྱི་བྱ་མོ་པལ་  
ཆེར་བས་མིག་སྒྲིའི་དོན་དག་རྒྱང་རྒྱང་རེ་ཐག་བཅད་པའི་ཆེད་དུ་ཕྱགས་  
དཀྱགས་མདའ་དཀྱགས་ཅི་དགོས་ཀྱང་བཟོ། བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཆོ།  
བཟའ་ཆང་དང་བྱི་མ་ཆང་གི་འགལ་འདུ་ཅམ་ལས་མི་རིགས་དང་རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་དོན་དག་ལ་སྒྲོ་བ་མེད་པར་མ་བཟད་ལག་ཀྱང་དེ་ཅམ་མི་བསྐྱེདས་  
དེ་ནི་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་པལ་ཆེར་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་བྱང་ཆོས་རེད།  
ཡིན་ཡང་ཁོང་ཆོས་ཚུངས་པའི་དོན་རྒྱང་དེས་བྱི་མ་ཆང་དང་མི་  
རིགས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚུངས་པའི་ཆགས་ནས། ཆག་སྒྲོ་རིམ་པ་མང་པོ་  
ཞིག་སྒྲོང་ཡོང་བ་ཁོ་རང་ཆོའི་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་ཤར་མ་སྒྲོང་ལ། བསམ་ཡུལ་  
དུ་བྱན་ཡང་མ་སྒྲོང་། ཡིན་ཡང་བྱང་མེད་ཀྱི་ཚུངས་པའི་རྒྱང་རྒྱང་དེ་  
ཆོས་ཆགས་སྐྱེད་ཆེ་བའི་སྒྲིམ་པ་རྣམས་ཀྱང་སྒྲོ་ནས་མི་རིགས་དང་  
རྒྱལ་ཁབ་བྱི་མ་ཆང་མང་པོ་ཞིག་ཁ་འཐོར་དགུ་འཐོར་དུ་གཏོང་བ་ཅུང་  
ཅུང་ག་ལ་ཡིན།

# པ་ཡུལ་ལ་ཡུལ་བའི་ཡིག་འབྲུ་དཀར་པོ།

ངའི་པ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་མི་གན་གཞོན་ནམས་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་གསར་ཉིད་  
བར་གྱི་འགལ་འདུ་དང་།

གནའ་དེང་དུས་རབས་བར་གྱི་འཐབ་ཚོད། སྤྱི་དར་ནང་དར་གྱི་རིག་  
གནས་དུ་མའི་ཁ་དབུགས་བར་ནས་དཀར་སྤྱག་གི་མིག་ཚུ་དང་རྩལ་ཚུ་  
ཁྲི་མ་འབྲུམ་ས་ལ་གཏོར་ནས། རང་རང་གི་འཚོ་གནས་གྱི་ཆེད་དུ་རེ་  
བའི་མིག་བྱང་མདུན་ནས་མདུན་དུ་ཅེར་བཞིན་དེ་རིང་སྟེ་སྤྱིད་ལོ་ཉིད་  
གཅིག་པར་སླེབས།

དེ་རིང་ངས་འཇམ་ཅག་གེར་པ་ཡུལ་གྱི་མི་ཚོགས་ལ་བཟླ་དུས། གོས་  
ལ་གོང་བ་མི་འདུག ལག་ན་འབྲེང་བ་མི་འདུག ཁ་ན་པ་སྐད་མི་འདུག།  
ལྷས་ལ་བོད་ལྷ་མི་འདུག འདི་ལྟར་སྤྱོད་གྱི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་དུ་  
བོད་ཇི་ལྷལ་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་ལམ་མེད་ན། སྤྱོད་གྱིས་རང་ཉིད་བོད་  
ཡིན་པ་ཅི་ཞིག་གིས་ངོ་སྤྱོད་བྱ་བ་ཅིས་ཡོད། ཁ་ནས་མཐུན་འབྲེལ་གྱི་  
རང་སྤྱོད་འབྲུག་ལྟར་གྲགས་ལ། ལག་ནས་མཐུན་འབྲེལ་བྱ་བ་སྤྱོད་པ་ཉིན་  
མའི་སྐར་མ་ཅམ། དུས་རྒྱུན་མཉམ་དུ་འདུག་ནས་སྤྱིད་པོ་གཏོང་བ་ནི་



མཐུན་འབྲེལ་བེད་བའི་ཡིག་འབྲུག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་མཐུན་ཡིན་པ་ལས་  
འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་མིན། ད་རུང་ཆོས་ལ་དགའ་འདོགས་ཀྱི་སློབ་  
ཉམས་ཡོད་ཀྱང་དོན་དམ་པར།

མཆོན་མོ་སྐྱ་སྐྱམ་ཆེན་པོ་དེ་གཏོང་བཞིན་ཁང་པ་ཁུར་ལ་ཁད་ཀྱིས་ཉལ་  
བ་ལས། དད་སེམས་ཀྱི་སློང་ནས་འབྲེང་བ་བསྐྱང་བཞིན་ཡིག་དྲུག་མ་ཁྱེ་  
ངག་ཏུ་གྱེར་མཁན་ཞིག་མི་འདུག ཆག་སྒང་གི་སྐྱམ་ཆུང་ལྟ་བུའི་བརྟན་  
འབྲིན་དེ་ཁ་སྤྱེ་ནས་མིག་གཉིས་སྤྱི་རུ་སྒྱུང་ལ་ཁད་ཀྱིས་དེ་ལ་ཅེར་བ་  
ལས། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་གསར་འགྱུར་སློབ་གསོ་དང་  
གནས་བབས་མཆོན་པའི་དེབ་གཅིག་ཀྱང་མི་སློབ་ལ། དཔལ་ལྷན་ཅ་  
བའི་སླ་མའི་མཐོང་གྲོལ་ཞལ་རས་དཀར་པོ་སྒྲོམ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་མི་  
འདུག ཉིན་ལྟར་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མཐོ་རིམ་མི་སྣ་ནམས་ལ་དར་  
དཀར་པོའི་མཆོད་པ་འབྲུལ་བཞིན་དགའ་བསུ་དང་དགྲེས་སྟོན་བཟོ་བ་  
ལས། ཆོས་བརྟུ་སོགས་དུས་ཆེན་ལ་དགེ་བའི་ལས་ལ་གཞོལ་ནས་  
དགྲེས་སྟོན་བཟོ་མཁན་ཞིག་མི་འདུག་  
ཁོམ་དུས་སྤྱིམ་ཆང་དེ་དང་དེའི་གྲ་བ་དེ་དང་དེ། ལྟ་བ་ལོག་མིན་དང་གྲ་  
པ་ལོག་མིན་བཤད་ནས་ཁ་སྤྱེ་སྐྱམ་པོ་བཟོ་བ་ལས།

ཡིག་ཚེངས་ཀྱི་གནས་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནས་ཀ་ཁ་གདངས་སུ་  
བྱེད་ནས་ཁ་ལྟེ་སྐྱམ་པོ་བཟོ་མཁན་ནི་ཉུང་ཉུང་རེད།

དང་པོ་གཞན་ལ་ལྟ་ལོག་བེད་འདོད་ན་ལྟ་བ་བེད་ཡ་དེ་གང་ཡིན་དོས་ཟེན་  
དགོས་པར་མ་ཟད་ཉ་ཡང་ཡག་པོ་ཞིག་གོ་དགོས། སྒྲིལ་ཀྱི་དང་བྱ་  
ཀྱི་དེ་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱས་པས་ནི། ལྟ་བ་ལོག་གོ་ཅི་ཡང་མི་ཆོད་དེ།  
ཁོང་ཅག་ལྟ་བ་མ་ཡིན་པས་སོ། ཁོང་ཅག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་མ་  
ཡིན་པས་སོ།

སྤྱི་ཤིང་ཀྱིས་དོན་དམ་པའི་ལྟ་ལོག་པ་དེ་སུ་ཡིན་ཤེས་འདོད་ན་མཉམ་མེད་  
བས་གཙང་སྐས་པོའི་རང་ལྷགས་ཀྱི་མ་མེད་པ་ལ་མཇུག་ན་ད་གཟོད་  
ཤེས་ངེས།

ཉེ་བའི་ལོ་འདི་དག་ནང་ཡུལ་མི་སྤྱན་རླུང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ངའི་སྤྱགས་སུ་  
སྤང་མིག་བགྱུད་ཡོད་པ་ངས་སྤོན་ནས་ཤེས། ཡིན་ཡང་སྤྱི་ཤིང་ཅག་གིས་  
སྤང་མིག་བགྱུད་ས་དང་དོ་གློལ་བྱ་ས་ནོར་སོང་། དོ་མ་ནོར་སོང་།

2016-9-1-ཉིན།

# གཏུ་ཟླེ་འི་སྟོང་སྟོང་ལ་སྟོང་བ།

སྟོག་ལྡན་སྟུ་ཡིན་ཡང་སྟེ་ས་མ་ཐག་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་འདོར་དགའ་བའི་  
དགའ་སྟོགས་ཀྱི་སྟུ་བ་ཞིག་དང་།

གདམ་དགའ་བའི་མི་ཆེའི་ལངས་སྟོགས་ཞིག  
ད་རུང་སྟུ་ས་ཀྱང་འགོགས་མི་བྱལ་བའི་དུང་སྟོགས་ཀྱི་བྱ་བ་རེ་ཡོད་པ་ནི་  
སྟོས་མེད་རེད།

ཡིན་ཡང་དགའ་སྟོགས་དང་དུང་སྟོགས་དེའི་ཆེད་དུ་ཅ་ཆེན་གྱི་དངོས་པོ་  
དང་།

ཆུ་བས་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་ཞག  
འདང་ཆེན་གྱི་ཆུང་འདྲིས་དང་།

གཙུག་ཆེན་གྱི་ཆོར་འདུ།  
ས་མ་དང་གཉེན་ཉེའི་རེ་བ་སོགས།

སྟོས་གཏོང་མང་པོ་ཞིག་བྱལ་མིན་གྱི་སྟོན་ས་མངོན་གྱུར་ཡོང་མིན་གྱི་  
ཁུད་པར་གནམ་ས་འདྲ་པོ་འདི་ཞོར་སོང་བ་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་དགའ་སྟོགས་དེའི་ཆེད་དུ་གཙུག་པོ་ཆེ་སྟོག་དང་།

མངེས་པའི་གཟུགས།

སྙན་པའི་ངག།

བཅོས་མིན་གྱི་སྒྲ་ཅལ།

འཇིག་རྟེན་གྱི་འཆོ་གནས།

མི་ཡུལ་གྱི་མི་ལམ།

སྙད་མེད་གྱི་འཇུག་མདངས།

དྲངས་གཙང་གི་ཁྱག་རྒྱ།

ཁུ་བྱག་གི་མཚན་སྙན།

གནག་ཅིང་འཇམ་པའི་རལ་བ།

སྙན་ཞིང་འཇེབས་པའི་བི་ཤླང་།

གཉེན་ཉེའི་མཇེའ་བཅུ་སོགས་ཡོད་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད།

ཐམས་ཅད་ནས་ཆང་མ་སློས་གཏོང་ཏེ་ཡུ་ཚུགས་གྱིས་འདི་ལྟར་ཆས་བྱབ་

པ་ནི་སྒྲ་ཡི་སྙིང་སྙིང་གྱི་དོ་རིང་གསོན་པོ་ལ།

ཆ་རྒྱལ་གྱི་སློབ་པ་ཞགས་འབྱུགས་པ་དང་དགའ་དད་གྱི་ཚོར་བ་གསོན་

པོ་ལ་མོས་གུས་གྱི་འོད་སྙིང་འཕྲོ་བ་རེད།

དགའ་སྤྱོད་དེ་ལ་བྱེད་གྱི་

ལྷ་ཆེ་སྟོག་གསུམ་དང་།

ཤ་ཁག་རུས་གསུམ།

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དང་།

སྟོ་སྦྱང་སེམས་གསུམ་རྣམས་

སྤྲ་མོ་ནས་ཐེམ་ཆར་བས།

དེས་ཆེར་མའི་ལམ་དང་།

གཤེན་རྗེའི་ཡུལ།

མདའ་མདུང་གི་གསུམ་གྱི་བུ་ཡུག་

འཆུབ་སའི་གཡུལ་ས།

ལུན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན།

འཇིགས་ཤིང་སྐྱག་པའི་བར་དོ།

ཁེར་རྒྱུང་གི་ཡུལ་ཁམས།

སྟག་གཟིགས་དོམ་བྲེད་དང་དུག་སྐྱལ་གྱི་ཆང་སོགས་གང་དུ་དེད་ཀྱང་

སྟོད་ལ།

ཞེ་འགྱོད་དང་མིག་ཆུ་སྤྱིར་མིག་དང་དུ་ངག་མེད་པ་ཁོ་བོས་ཤེས།

སྟོད་གྱི་དགའ་སྟོགས་དེ་བཟང་ངན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཆོག

གང་ལྟར་དགའ་ཕྱོགས་དང་དུང་ཕྱོགས་དེའི་ཆེད་དུ་གཅེས་པའི་ཆེ་སྟོག་  
དང་འདུས་པའི་གཉེན་གྲོགས་སྟོགས་ཡོད་ཆད་ལ་རྫོགས་ཆེག་སྦྱར་བྱ་བ་  
པ་ནི་བྲིད་གྱི་གཟི་བརྗིད་དང་།

ཞུས་པ་མེད་པའི་སྤྲིང་སྟོབས།

ཉམས་པ་མེད་པའི་གསོན་ལྷགས།

རྒྱད་པ་མེད་པའི་ང་རོ།

ཆེམས་པ་མེད་པའི་དགའ་སྦྱད།

རྒྱབ་པ་མེད་པའི་དཔའ་ངར།

ངོམས་པ་མེད་པའི་རྩར་བརྩོན་སྟོགས་གྱི་མཆོན་བྲིད་ཡིན་པས།

ངས་དེ་ལ། ཉ་ལས་ཉང་སང་གི་སྟོན་སྟོན་ཡིད་སྟོན་དང་མིག་དཔེར་བརྒྱང་  
གི་ཡོད།

2016/2/28/ཉིན་མགོ་བརྒྱང་།    2016/2/29/ཉིན་གྲུབ།

ཕྱི་མ་པ་དོ། འཇོ་མདའ་དང་འགྲོ།  
ཕྱི་མ་སྒྲིག་པ། ལྷན་གྲྭ་ལྷིང་།

