

འབྲེལ་ཡོད།

# རིག་པའི་ལམ་སྟོན།



• རྒྱ་མོད་མོག་གི་ངའི་རི་གྲོང་།

• བྱུང་ལམ་གྱི་ན་རྒྱུག་

• ཁེར་རྒྱུང་གི་རྒྱལ་མ་སྐྱེ།

• བྱུང་མང་གི་དཔལ་འཕེལ་།

• བྱུང་བཙོན་གྱི་ངར་ལྷག་སྐྱེ།

དཀྱིལ་ཆུ་

འཕྲུལ་ལྟ་

ཟླ་འོད་འོག་གི་ངའི་རི་གོང་།.....	རྩོགས་ཆེན་ཀུན་བཟང་།	1
མཆོ་ལ་གཡས་སྐྱོར་གྱི་བཞིན་སྐྱེ་འདི་ལོན།.....	ཁ་བའི་བང་ཆེན།	3
དཔལ་མགོན་སྤྱི་མཆོད་རང་ག་ཟུགས་པ་ཕྱག་ན་བད་མོ་མཆོག་ལ་སྤྱི་ནས་དད་		
པའི་གསོལ་འདེབས་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་སྤྱ་དབྱངས།.....	བར་སྤོང་དར་མ།	7
སྤྱ་མའི་གོང་གི་འབྲུག་སྟོན་པ།.....	ཅེ་ཐང་ལྷ་མོ།	9
སྤྱི་ཉམས་ཀྱི་ལང་ཆོ།.....	རི་ཁུལ་སྤྱིན་པ།	11
སྤྱང་བ་འབྲུག་པའི་མི་ལམ།.....	ནག་ཆང་ཞི་མོ།	13
སྤྱོ་བའི་དབྱངས། .ལམ་གྱི་སྤྱན་དག་ཁར་བྱ་མ།.....	ཁྱུང་པོ།	14
འཆོ་བའི་འདོད་པ། .....	མིག་ཆོད།	16
སྤྱི་བོ་མེད་པ།.....	བ་སངས་སྤྱོལ་མ།	18
བྱར་ཐང་གི་བྱ་དག་ཁོས་གཟར་ཞིག་ནས་བཏུས་པས།ང་འབྱུང་འབྱུར་.....		
ལ་སྤྱག་གིན་ཡོད། །.....	འོད་གསལ་ཉི་མ།	19
འཁོར་བའི་མགོན་པོ།.....	རྒྱང་།	22
འཁོར་བའི་བཅེ་བ།.....	ཁྱུང་བཟང་།	24

སེམས་ཀྱི་བློ། .....	སྤྱུག་འཛིན་ཚུལ་སྟོན། 29
འདིས་པའི་མི་ཞིག་ལ་བསྟོད་ར་བརྒྱབ་པ། .....	བདའ་ཚང་སྟེམས་གྲོལ། 31
དབྱངས། .....	གངས་རི་བ་གཙང་དཔལ། 35
མཚན་མོའི་ཁེར་ལ་བ། .....	རྒྱ་མཐོང་མ། 38
འགལ་འདྲའི་སེམས་བྱུང་། .....	སྒྲོ་དར། 40
ན་པའི་པ་ཡུལ། དན་པའི་འཛོད། .....	སྒྲོ་སེང་། 42
འབར་ཁམས་བྱ་མོ་~~ལ་སྤུལ་བ། .....	གོ་རེ། 44
དན་གདུང་། .....	རབ་གསལ་ལྟ་མོ། 46
གྲོགས་ཤིག་ལ་སྤུལ་བ། .....	ནག་གྲུ་བ་ལ་ཐོ་ཆེ་རིང་། 48
སེར་ཆེན་མེ་རྟོག་.....	འཆི་མེད། 51
སྟན་ངག་པའི་སེམས་ཁམས། .....	རྒྱ་ཚང་བརྗོད་བྲལ་རྟོ་རྟེ། 54
བྲ་འབྲ། .....	དོན་འབྲུབ་རྟོ་རྟེ། 57
ཞིབ་མོས་དཔྱོད། .....	སྤར་ཞོགས་སྤྲས། 59
ཏུར་བཙོན་གྱི་ངར་ཤུགས། .....	མ་དཔལ་འབར། 60
དན་བ་བསྐྱས་མ། .....	ལི་ཐང་དབྱིག་གཉེན། 63
འཁྲལ་པའི་འཛིག་རྟོག་.....	རྒྱུ་མེ་འཛོད། 65
འཁོར་བ་བཞེངས་ཚུལ། .....	གྲུ་དཔལ་ཤིས། 67
རོལ་མོ་འཐོར་བའི་ནགས་ཚལ། .....	རྒྱ་ཐིགས། 70
སྟོན་པ་དཀར་པོ། .....	ཅེ་སྤྱེས་རིག་པའི་རྣམ་གྱི། 71
བྱ། .....	མགོ་རས་དམར་པོ། 74

འོད་གྱི་འདུན་མ་འཆོལ་བའི་གཞོན་ནུ་མ། .....	འབྲུལ་བཞུད་པ། 7
ལོ་མར་ཟག་པའི་ཟིལ་བ། .....	མིག 78
ལོ་ཁྲིའི་རྒྱག་བར་ནས་བཅོར་བའི་སྟན་ངག་.....	བཅན་སྤྲུག 8
རྒྱུ་རིང་གི་ཕྱིར་མིག་.....	ཞོགས་ལྷ། 85
ངེས་དོན་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་སྤྱུལ་བའི་སྤྱེས་མཆོག་ནམས་གསུམ་ལ་.....	
བསྟོད་ཆོག་མེ་ཉོག་ཚུན་པོ། .....	བསེལ་ཆར། 87

## ༥ལྟེན་པ་

ཁེར་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ་.....	ཆེ་རིང་སྦྱིད། 8
ཁེར་སྟོད་བྱེད། .....	སྤྲུང་ཀོག 9
མེ་ཉོག་རྩས་པ། .....	ང་དགུ་མ།
སྟན་ངག་བཞེ་བོ། .....	གུ་ཅུ་སྦྱིད། 98
མེ་ཉོག་ནད་པ། .....	གསེར་གྲུ། 99
རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྲ། .....	རྟོགས་སད་ལྷ་མོ། 100
མཆན་མོ། .....	གཡུ་རྩོག་ལུང་རྟོགས། 102
ཆོམས་བྱ་འདི། .....	བྱིས་རྩི་བོད་མོ། 104

འདི་ལྟར་འཆོ་དགོས་བྱུང་། .....	ཐུ་ཉིག་དཀར་པོ།	105
ཤུལ་ལམ་གྱི་ན་ཟུག་.....	གཅན་ཡུ་མོ།	107
སྤང་ཉེ་བའི་མི་རྣམས། བདེ་མོ་བྱོས། .....	བོད་བདུད་རྒྱལ།	110
འགྱུར་བག་.....	ཨ་འབྲམ་ཆ་མོ།	112
ཟླ་བ་མེད་པའི་མཆན་མོ། .....	མེས་པོ།	114
སྒོག་ཐུར་གྱི་ཁྲོད། .....	ཏུག་ཏུག་དཀར་པོ།	116
བྱང་ཐང་གི་དཔའ་པོ། .....	རུ་མཆོན།	118
མ་ལགས་སེམས་བསམ་པའི་གཉིང་ནས་བྲན། .....	ཀེར་ཆོ།	120
རོགས་ཚུང་ལོའི་རུམ་ནས་སྟན་ངག་གིས་བ། .....	དུར་སྒྲི།	122
མི་ལམ་ལྡང་ཁ། .....	བདག་ལྷ་དཀར་པོ།	123
ངག་གི་ཡིག་འབྲུ། .....	ང་རོ།	124
གསེར་གྱི་ཆེས་རིས། .....	གངས་མེ་ཉོག།	128
གཡུ་ཚུང་བོར་ཚུལ། .....	བྱང་འབྲོག་པོ།	128
ཆོར་བ་ཞིག་.....	བྱང་འཆོལ།	130
བྲལ་དཀའ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ། .....	ཉི་ལྗོང་བཟ་ཤིས་མཆོ།	132
ཡིད་ན་ལྷུང་བ། .....	ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བ།	134
ནང་འབྲུག་གི་སྤེལ་ཁག་ཏུ་སྤྲས་བ། .....	བེ་དུང་།	136

## རྟུག་མཛེས།

ལྷན་པ་བརྒྱབ་པའི་སེམས་གསོ།.....གྲུ་ཚུང་། 138

པ་ལུལ་གྱི་ཁ་དོག་.....དུང་སྤྱ་མཆོས། 140

ང་ཡི་བོད། ཁྱི་ལོར་ཤོག་.....གསང་དོགས་སྟོང་།•སྤྱི་མཛད། 142

.མཐུག་བྱང་།.....གྲུ་དབལ་ཤེས། 144



## ཆེ་འོད་འོག་གི་ངའི་རི་གྲོང་།

རྫོགས་ཆེན་ཀུན་བཟང་།

སྟོན་དུས་མེ་ཏོག་ཞལ་རས་དབྱིངས་སུ་ཡལ།  
ལོ་མ་སེར་པོས་སྟོ་སྟུ་གངས་མེད་བཀྲག།  
ཁ་བའི་འདབ་ལོ་འཕུར་སའི་ཡུལ་ཁམས་དེ།  
ང་དང་སྟོད་ཀྱིས་རེ་བའི་འོད་ཟེར་རྒྱམ།

ཨ་ཚེན་དངས་གསལ་ཤེལ་གྱི་རི་བོས་ཁུར།  
སྟེན་པ་སྟུ་བོས་དབང་པོའི་ཞལ་རས་གཡོག།  
ལས་མཐུན་སྤྱགས་འདུན་གཅིག་པའི་ན་གཞོན་ཚོ།  
གང་བས་བདས་ཀྱང་རེ་སྟོན་པང་དུ་བཟུང་།

སྟུན་མིག་ཁ་ཁུང་རྒྱང་དང་སེར་བུས་ལྷག།  
མཛེས་པའི་ལང་ཚོ་གང་རེག་ངར་མས་བརྟུངས།  
ཁ་བ་དཀར་པོས་ནོར་འཛིན་གཡོག་ནའང་།  
སྟང་མེད་གཤིས་ཀྱི་རང་མདངས་ལྷར་བཞིན་བརྟན།



ཏྲ་བདུན་དབང་པོས་བྱོད་ཁྱུག་རེ་རེ་ན།  
གཉོམ་པོའི་ངག་ནས་རྡོལ་བའི་ཡིག་འབྲུ་རེ།  
སེམས་པ་རྒྱང་ལ་ཡན་པའི་སྒྲ་འཛིན་དུ།  
ཚུལ་མེད་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱང་བར་བདེན་པ་ཡིན།

ཁ་དོག་དཀར་དམར་ཚོད་པའི་མགོན་ངག་གིས།  
དབང་པོའི་ལྷ་ཡུལ་དགྲོག་པར་མེ་སེམས་ཀྱང་།  
མེས་པོའི་སྒྲ་ཡིག་དོད་སའི་རི་གྲོང་གི།  
ཚོངས་གཉིད་སྒྲུག་པོ་དགྲོག་པར་ལ་ཐང་མེད།

ཞོགས་པའི་སྒྲ་མདའ་མེག་ལ་མ་བྱུག་གོང་།  
འཆད་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ཡིད་ཀྱི་བྱ་གར་སེམ།  
བཙོན་པའི་རྒྱང་ཤུགས་ཚོད་པའི་རི་སྒུལ་དེར།  
ལེ་ལའི་བྱ་རྒྱང་གཉིད་ཀྱང་བདེ་མ་མིན།

བྱིས་གཞིས་སྒྲོང་བའི་ངལ་དུད་རྒྱང་ཕུད་ཀྱང་།  
གཞུང་ལུགས་འདེགས་པའི་ལས་སྐལ་ཐོད་དུ་རྒྱང་།  
དད་སྦྱོས་འཇུག་པའི་སྒྲུན་བྱང་མ་ལུན་ན།  
ལྷ་ཚུགས་པང་དུ་བབྱང་ཡང་དགོས་པ་རྒྱང་།

ཟླ་འོད་སྒྲེག་པའི་ཞལ་རས་གོར་གོར་དེ།

དད་འདུན་སོ་མས་མཚོད་པའི་མེ་ཉྟག་ཡིན།

ཨ་སྟོན་གནམ་ལ་རེ་དོགས་མི་གདའ་སྟེ།

ཨ་ཙའི་སེམས་ཀྱི་རེ་འདུན་དངོས་མ་ཡིན།

མཚོ་ལ་གཡས་སྒོར་རྒྱག་བཞིན་སྤྱ་འདི་ལེན།

ཁ་བའི་བང་ཆེན།

ངག་རིག་སྒྲ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་ཟེགས་མ་ལས།  
བབས་པའི་རྟི་ཡིག་ཡོངས་གྱུར་མཚོ་བྱང་མ།  
ཉིད་ཀྱི་ངག་རིག་གཡང་འེའི་འོད་ཟེལ་ལས།  
འཕྲོས་པའི་ངོ་མཚར་ཆོག་གི་བདུད་རྩིའི་ཆར།  
ཕོབས་ཤིག་ཁོ་བོའི་མགོན་པའི་དགའ་ཚལ་དུ།

ཉེ་མིན་ཡིད་ལ་བཏགས་པའི་གཡུ་ན་ཅན།  
དེ་རིང་བྱིད་ཀྱི་གམ་དུ་ལྷགས་ནས་ཡོད།  
ཟེམ་ཟེམ་ཆར་གྱིས་བཀྱས་པའི་བཞིན་བཟང་མ།  
གཡུ་ཡི་མེ་འོང་བཤམས་པའི་ཚོལ་གྱིས་སུ།  
ཁོ་བོར་དེ་རིང་བསུ་བ་གང་འདྲ་ཡོད།

ས་ཆེན་པང་བ་བཟླན་པའི་བྲི་གཤོག་མཚོ།  
པད་འབྱུང་ཆེབས་ཁ་སླེབས་ཉིན་ངེ་ལྟར་བསུས།

སྤང་བཅན་དར་ཁ་མཆོད་ཉིན་གང་ལྟར་བོས། །  
 ཁོ་བོ་དེ་ཆོར་བསྐྱར་དུ་མེད་ནའང་། །  
 ཆོད་ཀྱིས་སྒྲེ་ལེན་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་མཐོ། །  
 གསུབ་མེད་ལོ་རྒྱས་ཁུར་བའི་བྲི་ཤོར་མཆོ། །  
 རྒྱ་མཆོའི་ལྷོ་ཐག་ཆད་པའི་ཉིན་མོ་དེར། །  
 རྒྱ་གར་མ་དུ་དེ་ལའི་རི་ཡི་ཆེ། །  
 བྱེད་ཀྱི་པང་དུ་སྐྱངས་བའི་བྱིན་རྒྱལ་ལས། །  
 བྱེད་ནི་གྲགས་པའི་མཆོ་བཞིའི་གཅིག་དུ་འབྱེལ། །

མི་སྤྱི་སྤྱི་མོ་ཁྲོས་པའི་གདུག་རྩལ་ལས། །  
 བྲག་དཀར་ཐེམ་ཆེན་རི་བོའི་མགོ་བོ་དེ། །  
 རྩ་མིག་ཁ་བཅད་སྤྱང་ལ་གཟས་ན་ཡང་། །  
 མ་ཐོག་གམ་དུ་བཅེགས་པའི་འདྲེ་མོ་བྲག། །  
 བྱེད་ཀྱི་གྲགས་པ་འཕུར་བའི་གཤོག་པའོ། །

གནམ་གྱི་ཁ་རྩ་འཛིབ་པའི་དྲངས་ཤ་ཅན། །  
 བསེལ་བྱེད་རྒྱང་གིས་སྐྱར་བའི་འཇུག་རིས་ཅན། །  
 གཡུ་འབྲུག་མཆོ་རྩ་རྩལ་པའི་ཁ་ལས་ཅན། །  
 བྱེད་རིང་མཇུག་ས་སྒོར་སའི་སྤྱང་ཐུན་ན། །  
 ཁ་རྩ་མིག་ལ་ལྟད་མོ་ཅིར་ཡང་ཆེ། །

བྱ་སྤྱིང་མཆོར་བ་རི་ཡི་རི་རྩེ་ནས། །  
 དབྱིངས་ཀྱི་ཁ་ལེབ་བཀའ་པའི་མཆོ་དོས་སུ། །  
 འདབ་ཆགས་བྱ་བྱ་འཕུར་བའི་གཤོག་པའི་རྩེ། །  
 མཆོ་མའི་ལྷབས་ལ་བསྐྱོན་པའི་སྤྱ་སྤྱ་ལས། །  
 རིགས་ལྷན་སྤྱ་ཡི་ཞིང་ཡང་ཡོམ་པར་སྤང་། །

ཆལ་ཆེལ་འཕྱོ་བའི་ལྷབས་ཀྱི་ཟེགས་མ་གན། །  
 ངང་ཁུང་སེར་ལོའི་ཁ་ཁུ་མ་ཡིན་ནས། །  
 བསེལ་བསེལ་གཤོག་སྤྱར་ཟེགས་པའི་ཁུ་ཐིགས་རེ། །  
 མཆོ་ཆེན་ཁྲི་གཤོག་རྒྱལ་མའི་བྱེན་ལྷབས་ལས། །  
 ཁོ་བོར་བསྐྱལ་བའི་དངོས་གྲུབ་མ་ཡིན་ནས། །

བྱེ་མ་ལ་བདུན་ལ་ཡི་ལ་ཐོག་ཏུ། །  
 མནན་ན་ནེམ་ལ་བཏགས་ན་འཕར་འགྱུར་བའི། །  
 སྤིང་པ་གསེར་གྱི་བྱེ་མའི་རི་བདུན་ལ། །  
 སྤྱག་ཁུང་གོམ་པས་ཐོས་པའི་ཡི་ཆད་ལས། །  
 སྤང་ཁམས་རྩུན་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་འདི་བཏྲས། །

ས་ཆེན་སྤྱག་པས་བདུམས་པའི་གཡུ་མཆོ་ཡི། །  
 ལྷབས་ཀྱི་ཟེགས་མས་སྐྱོམ་པའི་སེམས་པ་འདིས། །  
 དན་སྤང་ལུ་གུ་རྒྱུད་ཀྱི་རྟོག་ཆོགས་ཀུན། །

དལ་ཅིག་སྟོང་པའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱན་པ་ལས། །  
ཅི་ཡང་སྤྲོ་མེད་གདོད་མའི་གནས་སུ་བྱུང། །

རྒྱང་རིང་ས་ནས་འབྱོར་བའི་འགྲུལ་བཞུད་པས། །  
སྤང་ཆེན་མཆེ་བར་རྐང་པ་སར་བསྐྱོན་ཏེ། །

དད་པའི་མེ་ཏོག་གད་པའི་ཚེ་མོ་ནས། །  
མཇལ་རྒྱ་མཇལ་བཞག་སྐྱར་རྒྱ་བསྐྱར་བཏང་ཡོད། །  
སྟོལ་རྒྱ་གནང་རྒྱ་ཡོད་ན་མཆོ་སྟོན་པོ། །

ད་ནི་ཁོ་བོ་འདི་ཅ་མི་སྟོན་པར། །  
རང་ཡུལ་པ་མའི་ཕྱགས་སུ་དལ་གྱིས་སྐྱོད། །  
བྱུལ་ན་འཇུག་པའི་སྤིང་གི་བྲི་གཤོག་མཆོ། །  
སྤར་ཡང་མ་མཇལ་བར་དུ་བདེ་བར་སྟོན། །  
ལས་འཕྲོ་ཡོད་ན་བྱུར་ལ་ལོག་སྤིང་ཡོད། །

2015 6 21 ཉིན་མཆོ་སྟོན་པའི་ཁ་ནས།

དཔལ་མགོན་སྤྱི་མཆོད་རང་ག་ཟུགས་པ་ཕྱག་ན་བད་མོ་མཆོག་ལ་སྤྱི་ནས་དད་

པའི་གསོལ་འདེབས་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་སྐྱ་དབྱངས།

འཛོན་ . དྲང་སྲོང་དར་མ།

འཆི་མེད་ཆོ་ལ་དབང་བའི་རྣམ་རྒྱལ་མ།

འཆི་བདག་བདུད་ཀྱི་ཁ་གཏོན་ཆོ་དཔག་མེད།

འཆི་བའི་འཇིགས་ལས་སྐྱོབ་མཛད་ཅེ་བཅུན་མ།

ཆོ་ཡི་སྤྱོད་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱེན་སྒྲོབས་སྦྱེལ།

སྐྱབ་མེད་སྐྱ་ཡི་གཟི་མདངས་སྤྱི་ནས་འཕགས།

འགགས་མེད་གསུང་གི་སྐྱ་དབྱངས་ཕྱོགས་ཀུན་ཁྱབ།

འབྲུལ་མེད་ཐུགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་བཅེ་བས་སྐྱོང་།

སྐྱ་མའི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

སྟིགས་མ་ལྷ་བདོའི་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་ཀུན།

བཅེ་བ་སྤྱི་མཆོད་པོའི་རྒྱུ་བཟུང་ནས།

སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ཡལ་བར་མི་འདོར་བའི།

དཔལ་མགོན་སྐྱ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

སྤྱིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་མཆོག་འགྲོ་བའི་མགོན།  
 ཡེ་ནས་མངོན་པར་རྗེགས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱང་།  
 སྐར་ཡང་གདུལ་བྱའི་དོན་དུ་བཞུགས་མཛད་པའི།  
 འགྲོ་བའི་མགོན་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

བདག་དང་མཐའ་ཡས་མ་དག་སེམས་ཅན་ཀུན།  
 འདི་དང་ཕྱི་མ་གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་སོགས།  
 ལོག་པའི་ལམ་ལས་སྦྱོལ་མཛད་དཔའ་བོ་ཆེ།  
 ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ཉམ་ཐག་སློབ་བྱའི་ལམ་སྟོན་གིང་ཏྲ་ཆེ།  
 དུས་མཐའི་མ་རིག་སྒྲག་རུམ་སྒྲུག་པོའི་སྟོང་།  
 བདག་འཛིན་འབྲུལ་བའི་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དཔལ།  
 དྲིན་ཆེན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

གང་ལ་མ་ཆགས་བདག་འཛིན་རྩད་ནས་སྤངས།  
 ཆགས་ཞེན་དབེན་པའི་ཡང་དག་ལམ་དབང་ཆེ།  
 རྒྱགས་སྒྲུང་མེད་པའི་དབུ་མའི་ལམ་བཟོད་པ།  
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།



རྗེ་བཙུན་སྒྲ་མའི་བྱགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱབས་དང་།  
འབྲལ་སྒྲགས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མེད་གྱུར་ངང་།  
ལུས་དང་གི་བ་མ་བཞིན་དུ་ནམ་ཀུན་དུ།  
བརྩེ་ལྡན་བྱེད་དང་འབྲལ་མེད་འགྲོག་དུ་གསོལ།

སྐྱུ་མའི་གོང་གི་འབྲལ་སྟོན་པ།

མ་སྟོ . ཅེ་ཐང་ལྷ་མོ།

འབྲལ་སྟོན་རང་བཞིན་གར་མའི་སྤངས་སྒྲབས་ཅན།  
འཛིན་བྱེད་སྤང་ལ་འབྲལ་བའི་སྒྲོས་གར་བཞིན།  
ཁ་ཁའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་མགོན་དུ་ཐེབས།  
ཁ་ཁོག་བར་ནས་བྱེད་ལ་ཁམས་བདེ་བ།

ཕྱི་ཁས་མི་སེམས་བརྒྲགས་པའི་ཁོར་ཡུག་ན།  
ཁ་སེམས་བྱུང་གིས་བཞེངས་པའི་གར་སྟེགས་ཡོད།

ཉན་ན་ན་བར་སྟན་པའི་འབྲབ་ཚིག་ལ།  
གདོང་པགས་སྐྱུ་མའི་ཚུལ་གྱི་འཇུག་ཞིག་ཡིད།

སྟོང་སྒྲང་སྐྱུ་མས་ཁེངས་བའི་ཁྱི་ཡུལ་ནས།  
དྲངས་གཙང་མེ་ལོང་ངོས་ལ་ཅེར་ནས་ཡིད།  
ཀྱག་གྲོག་ལམ་བུ་རེ་ཡི་གོ་རིམ་ནས།  
ཡང་དག་འབྲས་བུ་རེ་ལ་རེ་ནས་ཡིད།

རང་སེམས་སྐྱུ་མའི་གྲོང་ནས་བྲལ་འདོད་ཡིད།  
དགའ་བ་རྒྱང་གིས་དེད་ནས་ཉུལ་ཉུལ་ནས།  
ང་ལ་སྐྱུ་མའི་ཚུལ་འཆོས་མ་སྟོན་རོགས།  
ཚུལ་འཆོས་རང་བཞིན་གཡོ་འབྲབ་ངས་ཀྱས་ཤེས།

## སྒྲིག་ཉམས་ཀྱི་ལང་ཚོ།

རི་ཁྱུལ་སྒྲིན་པ།

ཐེམ་ཐེམ་ལུས་ཀྱི་འབྲུག་རྩལ་མིག་གི་ལང་ཚོ།  
སྟན་སྟན་ཚིག་དུག་འགྱུར་ལ་ཁུགས་ཀྱི་སྟན་ཆ།  
མངོས་མངོས་ཁྲོམ་གྱི་རྒྱན་ལ་སྤངས་སྤངས་ཤིག་གིས།  
མཆར་མཆར་ཡིད་དབང་འགྲུགས་པའི་ངོ་མཆར་འཛོལ་སྤང་།

མཆར་སྤྱག་ལང་ཚོའི་གཤེད་མའི་ཆུབས་སྤངས་ཤིག་གིས།  
དབང་མེད་སློ་སེམས་རྒྱ་བའི་འདྲེ་མ་ཁྱེད་ཀྱིས།  
ཀྱན་རྟོག་འབྲུལ་བའི་ཡུལ་ལ་ཆུབས་ཏེ་འཁྲིད་ན།  
སློང་གས་གུད་དུ་གཏམ་པའི་གསང་བ་མང་སྤྱད།

མཆར་ཉམས་འདི་ཡི་མཆོད་ཆང་དུབ་གཅིག་དུབ་གཉིས།  
སྒྲིག་ཉམས་ལང་ཚོས་མིག་དབང་གཅིག་འཕྲོག་གཉིས་འཕྲོག།  
གང་སར་ཉུལ་བའི་སེམས་པ་བཙོན་དུ་འབྱེར་ན།  
ཏྱ་བདུན་གསར་བ་འཆར་ཡང་གང་དུ་འཆོལ་འགྲོ།

དུང་ཉམས་ཆོག་གི་རི་མོས་ཀུན་རྟོག་གཏོར་བ།  
 འཛོ་སྒྲིག་ལྷ་མོར་བསྐྱར་བའི་ཆོག་འཕྲིན་ཤོག་སྟེ།  
 རྒྱབས་ཀྱིས་སྦྱོང་བའི་ཟེགས་མ་སྒྱུག་སྒྱུག་དགོང་ན།  
 སྤང་མེད་གུང་དུ་མ་སྤྲས་ལན་ཞིག་གཞོངས་དང་།

མཐོང་དབྱིངས་སྤྱིན་པ་དཀར་པོའི་བཞིན་རས་ཆ་ཡ།  
 མཛེས་སྒྱུག་བཞིན་དཔལ་དབྱར་སྦྱོངས་མེ་རྟོག་ཀུ་མུང།  
 ལུང་བསྟོད་རྒྱུང་བའི་གཏང་སོ་འདྲ་བ་མིན་དེ།  
 མངོན་གྱུར་བསྟོད་འདིས་དཔང་པོ་ཆེ་བའི་པོ་ཉ།

ཡིད་སེམས་དགོང་དགོང་ཁ་བའི་མེ་རྟོག་དམར་པོ།  
 དུང་སེམས་མཛེའ་མཛེའ་ཀུན་རྟོག་ཁད་ཀྱིས་གཡོ་བ།  
 ཁྱོད་ཕྱོགས་དབང་དབང་རྟོགས་ཆོར་དུས་གཅིག་རྒྱ་བ།  
 སྤོན་ལས་ཡོད་པ་སྤོང་ན་དབང་ཡང་ལོས་ཆོག།

ཀུ་རེའི་གཏམ་གྱི་སྒྲན་ཆ་རྒྱུང་ནས་བཀུག་སྟེ།  
 སེམས་འདུན་སྒྲན་ཆོག་སྒྲིག་ལ་འདུན་པ་ཞིག་གིས།  
 ལག་སོར་རིམ་གྱིས་གཡོ་ལ་བར་དུ་མ་བཅད།  
 རི་སྒུལ་སྤྱིན་པ་གང་དེས་སྒྲན་ཆོག་བྲིས་ཟེར།

## སྤང་བ་འབྲུག་པའི་མི་ལམ།

ནག་ཚང་ཞི་མོ།

མར་མེ་རྒྱང་གཅིག་འོག་གི་མེ་ལང་སྟེ།  
སྤང་བ་རྒྱང་ལ་སྤྱར་བའི་མཚན་གཞུང་ནས།  
སེམས་པ་ཚུར་ཚུར་འཚུབ་པའི་སྤང་བ་ཞིག།  
ཉལ་ཁྲིའི་སྟངས་གི་མི་ལམ་དཀྱིལ་ན་ཡོད།

ཉི་འོད་འཛེར་བའི་སྤང་གི་རི་ཅེ་སྟེ།  
ཁངས་སྐྱུ་མེད་པའི་གནམ་གྱི་བྱ་བུར་ནས།  
རྒྱང་བྱ་གཡུག་པའི་གཟེར་གྱི་སྤང་བ་ཞིག།  
ཁེར་རྒྱང་འཛོལ་བའི་མི་ལམ་སྟོང་ན་ཡོད།

ཤོག་ལེབ་འཕྱོ་ཕྱིང་བྱེད་པའི་གནམ་དཀྱིལ་ཏེ།  
སེམས་པ་ལྷགས་ཀྱིས་བབྱང་བའི་ས་མཐའ་ནས།  
ལོ་ངོ་ཁྲི་ཕྱག་འདས་པའི་རྩ་རིང་ལ།  
ཁེར་རྒྱང་མི་ལམ་གཏང་ནས་འདུག་དགོས་སོང་།

## སྟོབའི་དབྱངས། ལམ་གྱི་སྟན་ངག་ཁེར་དུ་མ།

ཡུལ་ཤུལ་ . ཁྱུང་པོ།

ཆོར་བའི་དབྱངས་ཀྱིས་གྱེར་བའི་ཚོག་གི་སྒྲ་སྒྲ།  
ལམ་གྱི་རིགས་ལ་བྲིས་བའི་སྟན་ངག་ཁེར་དུ་།  
གདོད་མའི་ཡུལ་ཁམས་གན་ན་སྟོབས་འཛོལ་བའི།  
ང་ཡི་རང་སྤྱེའི་ཚོགས་ལ་འབོད་པ་ཡིན་ནོ།

ལོ་ལྔའི་པར་ནང་སྟོག་པར་འདྲེ་སྒྲུང་མང་ངོ་།  
དུས་ཀྱི་པག་ན་ཅང་མེད་སྒྲུང་པོ་ཡིན་ནོ།  
རིགས་ཀྱི་མདུན་དུ་རྗེས་ལྷན་བྲིས་པ་རེད་དོ།  
ང་ཡི་བཙན་པོ་བོད་ཁམས་ཅི་ཞིག་མ་ཉན།

མེས་པོ་ཨམ་གཙུག་ཅན་ཆོ་བཞུད་ཤུལ་ཅམ་རེད།  
རིགས་གཞུང་བདེན་མཐུ་ཅན་ཆོ་དད་ཡུལ་ཅམ་རེད།  
རིགས་ཞེན་ཁྲག་དམར་ཅན་ཆོ་ཡོད་པ་ཅམ་རེད།  
སྒོལ་དང་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོངས་འདི་འགྱུར་ལ་ཉེ་རེད།

འཇམ་སྒྲིང་རང་འགྲུལ་རྒྱལ་པའི་དུས་ཀྱི་མདོ་ཆེན།  
 གཞན་མིས་གོ་ལར་སྒྲོར་བའི་བརྒྱུན་སྒྲིང་སོ།  
 དུས་ཀྱི་འོད་དཀར་འཁྱུད་པའི་བར་སྒྲགས་འདི་ནས།  
 ས་མཐོའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རྒྱ་གང་དུ་ཞ་ཡོད།

རེ་བ་ཞི་བདེར་བཅོལ་བའི་དུས་སོ་མཆམས་ནས།  
 མེ་དང་མདའ་ཡིས་གསོད་པའི་ནང་མི་གངས་མེད།  
 བཅོན་དང་གཞོན་གྱིས་མནར་བའི་ཉེ་མི་གང་མང།  
 རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་མཉམ་མོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་དམ།

དུས་དང་དུས་ཀྱི་ཁྱགས་སོ་བགང་གིས་མི་ཚར།  
 ཤི་དང་མས་པའི་དངོས་ཚུལ་སྒྲག་པའི་བར་དོ།  
 སོད་དང་སྒྲོབས་ཀྱི་འཇིགས་སྐུལ་ཇི་ནས་ཇི་ལ།  
 ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཆད་འགོ་མིན་ནམ།

འབྱོར་བས་སྤང་བོ་ཡིན་པའི་ས་མཐོའི་བོད་པ།  
 བསམ་སྒྲོ་རྗེས་ལུས་ཡིན་པའི་སྒྲིང་པའི་བོད་པ།  
 ང་ཁྱོད་ཚྭ་པའི་ནག་ལས་ཅེས་ཀྱང་བསྒྱུར་ནས།  
 རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་ན་འགྲིག་ཙམ་མིན་ནམ།

## འཆོ་བའི་འདོད་པ།

གཙང་ . མིག་སྟོན།

ཉི་མ་རྒྱལ་རིར་ཆས་པའི་མཚར་སྤྲུག་གི་ས་སྟོང་།  
བཞོ་དབྱངས་རྒྱ་བས་བྱེར་བའི་ཡིད་འོང་གི་མཚན་གཞུང་།  
རྒྱལ་ཆ་ཞིམ་པོར་གཡེང་བའི་བདེ་སྤང་གི་བར་ནས།  
སྤྲུལ་ཞིག་དྲན་པའི་རྒྱུང་བྱ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་རྒྱས་སོང་།

འབྲོག་པའི་བྱ་ལ་བྱང་བའི་བཙེ་དྲུངས་ཀྱི་རྒྱུང་གཏམ།  
ཁོང་འདར་སྤྲུགས་པས་གདུང་བའི་སྐར་ཚོགས་ལ་བརྒྱས་ཏེ།  
སྤྲིང་འཇགས་མི་ལམ་དགྲོགས་ཀྱིན་བདེ་བ་དེའི་ཆེད་དུ།  
བྱར་བྱར་འབྲུལ་ལ་བསྐྱོམས་ཏེ་ཐག་རིང་དེར་ཆས་སོང་།

དྲོན་མའི་སེམས་པར་སྒྲན་པའི་གཞུང་བཟང་གི་སྒྲོ་ཡིས།  
སྤྲུལ་ཞིག་རེ་ཞིང་སྤྲུག་པར་ན་ཅོག་དེ་ཀེར་ཀེར།  
འཇམ་མའི་ལས་སྤྲུལ་བའི་སྒྲོག་གསེང་གི་བར་ནས།  
བཙེ་ཞིང་འཇུམ་པའི་མིག་གིས་དགའ་མགུ་ཡི་བསྐྱུ་མ།



འཇམ་མཉེན་ལེགས་པར་འབྱུང་པའི་སྒྲིག་སྒྲེམ་གྱི་ཕུང་བོ།  
 ལྷག་ལྷག་འདོད་པས་ཚྱུས་པའི་བྱམ་བཟང་གི་སྒྲོ་གར།  
 ཇི་བཟང་དམ་དུ་འབྲེལ་བའི་མཆུ་རྟ་ཡི་ལེགས་བྲིས།  
 གང་ཞིག་འཆོ་བའི་དབང་གིས་རང་སེམས་ནི་སྒྲུས་སོང་།

ཤབ་ཤབ་གཏམ་གྱི་སྒྲན་ཆ་ན་བ་ཡི་བདུད་ཅི།  
 གཅེས་གཅེས་ལྷས་པོའི་འགྲུལ་སྐྱངས་སྒོ་རིག་གི་འབྲུལ་གཞི།  
 ད་དུང་འཇགས་པར་གནས་བའི་མཁའ་དབྱགས་གྱི་བར་ནས།  
 བདེ་བ་གཞན་ལ་རོལ་བའི་སྐད་ཅོར་ཀྱང་ཆོར་ཐུབ།

བྱི་སྐད་བོར་ལ་ཟད་པའི་ཐོ་རེངས་གྱི་སྐབས་ན།  
 རང་སེམས་སྒྱོ་བ་བསྐྱར་བཞིན་བྱིར་ལོག་གི་ལམ་ནས།  
 སྐྱི་བསེར་འགྲམ་པར་བསྒྲེས་པའི་ངང་ཚུལ་དེའི་བར་ནས།  
 མདང་གི་འཕག་འཆག་དེའང་དབང་མེད་དུ་བྲན་འོང་།

འབྲོག་སྒྲེའི་རི་ན་རྟེན་པའི་ལང་ཆོ་ཡི་མཛེས་སྟུག་།  
 རོ་བརྒྱ་ཡོངས་སུ་བརྟས་པའི་ནས་ཆང་གི་བཅུད་རྟིང་།  
 རང་གི་འཆོ་བ་གྱུར་བའི་བདེ་སྤང་གི་སྒྲུ་དབྱངས།  
 ཡིད་འོང་གར་ལ་མཛེས་པའི་སེར་ཆེན་དེས་རམ་འདེགས།

## སྤང་བོ་མེད་པ།

སྤང་བཟའ་ . བ་སངས་སྟོལ་མ།

འཇིག་རྟེན་སྟོག་གྱུར་ཆེ་བས།  
མི་སེམས་དཔྱལ་བས་གང་སོང་།  
སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་དཀར་པོ།  
སྤྲོན་པ་ནག་པོས་གཏོར་སོང་།

འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་སེམས་པ།  
རྒྱང་ཁའི་དར་ལྗོན་འདྲ་བ།  
རྒྱང་བྱ་གཡུག་གངས་མང་བས།  
རྗེས་འདེད་ཟེར་བ་དཀའ་བྱ།

མིག་ལ་མཛེས་བ་འཇའ་རེད།  
འཇའ་མཚོན་སྒྲ་ལྗེ་ལྟག་རེད།  
རིག་བྱ་མེད་པའི་འཇའ་ལ།  
སྤང་བོ་ཡོད་ཀི་མ་བསམ།

དུར་ཐང་གི་དུ་ངག་ཏེངས་གཟར་ཞིག་ནས་བལྟས་པས།ང་འབྱུང་འབྱུར་  
ལ་སྐྱག་གིན་ཡོད། །

འོད་གསལ་ཉི་མ།

སྤྱོད་ཀྱི་ཀ་དུག་ཟེར་ན་ལོ་རྒྱས་ཤིག།  
ཆེད་སྤྱག་འཁེལ་འཐག་ཟེར་ན་གནའ་སྤྱང་ཞིག།  
ཡ་དོ་སྤང་ཆས་ཟེར་ན་འདས་པོ་ཟིག།  
མཐོ་སྤང་འབྲོག་སྤེ་ཟེར་ན་མིང་རྒྱང་ཟིག།

ཁ་བ་གངས་དཀར་ཟེར་ན་འདྲ་པར་ཟིག།  
རྩ་རི་སྤྱག་པོ་ཟེར་ན་ཐེད་པོ་ཟིག།  
སྤང་སྤྱོངས་མཐའ་མེད་ཟེར་ན་ཨར་ལམ་ཞིག།  
མིད་པའི་ཆེ་མོ་ཟེར་ན་རྩལ་གྲོང་ཞིག།

གཡང་མོ་བལ་ལྷན་ཟེར་ན་ཟེར་སྤྱོས་ཤིག།

གནག་ཕྱགས་ཁལ་འགལ་བེར་ན་རྩུན་སྤང་བེག།  
 རྩེ་བོ་བྲེང་བཟུང་བེར་ན་ཁེར་ལབ་ཅིག།  
 ཏྲ་པ་གཡག་འདེད་བེར་ན་དགོད་གཏམ་ཞིག།

མ་འོངས་བྱིས་པ་བེར་ན་རྩུ་ཕྱག་ཅིག།  
 ད་ལྟའི་གཞོན་རབས་བེར་ན་ཅལ་ཁྱུང་བེག།  
 བླན་པ་མིག་དཔེ་བེར་ན་དམ་ཉམས་ཤིག།  
 ཆོས་ལྡན་བོད་པ་བེར་ན་སླེན་པ་བེག།

མགུར་སྤྱ་གདམས་ངག་བེར་ན་ཤོད་ཚུལ་ཞིག།  
 ཉན་ངག་སྤྱ་རྩལ་བེར་ན་སྒྲོར་ལོག་ཅིག།  
 སྒྲོས་གར་འབས་བྲོ་བེར་ན་སྒྲོ་ཉམས་ཤིག།  
 ཆོས་ཆོགས་རྟེན་བཞེངས་བེར་ན་དདུལ་དམིགས་ཤིག།

བོད་སྐད་བོད་ཡིག་བེར་ན་གཞན་རིགས་ཤིག།  
 བོད་རྒྱས་བོད་བྲག་བེར་ན་བོར་དངོས་ཤིག།  
 བོད་ཆས་བོད་གཤིས་བེར་ན་ལག་སྟོང་བེག།  
 བོད་རིགས་བོད་པ་བེར་ན་ས་མིང་བེག།

མེས་པོ་གོང་མ་བེར་ན་རྩུ་མིང་ཞིག།  
 སྤུབ་བཟླན་ཆོས་གཞུང་བེར་ན་བོད་བརྟེགས་ཤིག།

ལྷ་སྒྲོམ་སྦྱོང་གསུམ་ཟེར་ན་བདུད་ལྷགས་ཤིག།  
མི་གཤེས་ལྷག་བསམ་ཟེར་ན་རང་དོན་ཟིག།

ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་ཟེར་ན་སྟང་བཤད་ཅིག།  
དམིགས་འདུན་ཁ་ཕྱོགས་ཟེར་ན་འདོད་རྩམ་ཞིག།  
རེ་སྐུལ་ཡར་སྦྱོང་ཟེར་ན་ཕྲག་དོག་ཅིག།  
སྟོན་ཐོན་འཕེལ་རྒྱས་ཟེར་ན་རང་ཕུང་ཞིག།

དྲང་བདེན་གནས་ལྷགས་ཟེར་ན་ཁ་འབོད་ཅིག།  
རང་དབང་འདྲ་མཉམ་ཟེར་ན་བསྐྱགས་ཡིག་ཅིག།  
མདུན་བསྦྱོང་ཡར་རྒྱས་ཟེར་ན་སྦྱོ་སྤྲུག་ཅིག།  
ལྷས་ངན་ཁ་སྐྱད་ཟེར་ན་ང་སྐྱག་གི།

ལྷ་ལྷགས་འདྲ་དགའི་ནང་གི་བརྟག་ལྷགས་འདི།  
ལྷས་ངན་ཁ་ཏས་མ་བཤད་གོང་ནས་དྲན།  
ཚོར་བ་འབྱུལ་བར་སྦྱང་བའི་མི་ཚོགས་ལས།  
སྦྱོ་བ་གདོང་གིས་བསུས་ཏེ་སྤྱ་འདི་ཐངས།

## འཁོར་བའི་མགོན་པོ།

ལེ་ཐང་རྒྱང་།

ང་ནི་འཁོར་བའི་མགོན་པོ་སྟེ།  
མུན་པའི་ཐང་ལ་ཞག་སྔོན་བྱས།  
ནམ་རྟོག་ཞེན་ཅམ་འབྱུང་བ་ན།  
འཁོར་བའི་འོད་ཀྱི་སྒྲུང་བརྒྱན་ཞིག།  
བརྟེན་ཡིག་ཡིན་པའི་ཉམས་ཤིག་སྟེས།  
ད་ལྟོ་བྱིས་པའི་ཐ་སྟངས་དག།  
སྦྱག་པའི་གསེབ་ཀྱི་ན་བུན་ཏེ།  
འཁོར་བ་ཚང་ལ་མཚར་མཚར་བྱེད།  
དབྱངས་ཡིག་ངས་པའི་ཡིག་འབྲུ་རེ།  
མུན་པ་ཚང་ལ་འབྱུང་བར་བྱེད།  
དེ་ཅུ་བྱིས་པའི་ཚར་གཟུགས་དག།  
ཁ་དོག་མང་པོའི་རྒྱན་པ་འཕ།  
རི་མོ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་སུ་བྱིས།  
ང་ནི་འཁོར་བའི་རི་མོ་སྟེ།  
རྩིག་པའི་ངོས་ནས་ཡང་ཡང་འབྱི།

ཟུང་མ་ཐང་གི་རུས་པ་དག།  
ཐོད་རིས་ལྟ་བུའི་གཟུགས་སུ་དབྱང།  
དེ་དུས་ང་ནི་མེ་ལང་སྟེ།  
ཆར་ཚོད་ཆེ་བའི་རྣམ་འགྱུར་རོ།

དགོང་མར་བྲིས།

## འཁོར་བའི་བརྟེན་བ།

བྱང་བཟང་།

།

ནམ་མཁའི་མགོ་བོ་དབྱངས་པའི་སྒྲ་ལོ།  
ས་གཞིའི་གདོང་ལ་ཟུན་པ་བབས་ཡོད།  
ཁེར་རྒྱང་སྤང་བ་འདར་བའི་རྒྱང་བྱ།  
ཁྱོད་ཀྱི་སྟོན་མའི་མཐའ་ལ་ཤོར་ཡོད།

འདར་ཅམ་བྱང་ངམ་གཡོ་ཅམ་བྱང་ངམ།  
ཆི་ལམ་ནང་ནས་འདར་བ་བྱང་ངམ།  
གསལ་ཅམ་བྱང་ངམ་མོག་ཅམ་བྱང་ངམ།  
ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ལ་གསལ་བ་བྱང་ངམ།

ག་ཤེད་ཅིག་ནས་ཡོང་ཡོང་འདྲ་བ།  
ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་བའི་གཤོག་པ་ཡིན་ནམ།  
དེ་ཤེད་ཅིག་ན་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བ།  
ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་མདུད་པ་ཡིན་ནམ།



སྒྲིམ་དུས་ཡིད་ལ་བརྒྱ་རེ་ཤར་བ།  
 དུངས་བསེལ་གྱུ་གྱུར་འབབ་པའི་ཆུ་མིག།  
 མ་སྒྲིམ་ཡིད་ལ་སྒྲོང་རེ་ཤར་བ།  
 མཛེས་པའི་བདག་མོ་བྱེད་རང་ལགས་སོ།

དཀར་ཡོལ་ལག་ཏུ་ཐངས་ན་བྱོད་རེད།  
 མགོ་བོ་ལྷུས་ལ་བཞག་ན་བྱོད་རེད།  
 བྱོད་འདི་ལྷ་ཡི་རྩ་འཕྲུལ་འདྲ་བ།  
 བྱོད་འདི་ལས་ཀྱི་ཁུར་བོ་འདྲ་བ།

ཉེ་ན་ཡིད་ཀྱི་གྱུ་ལ་འདེད་ཅིང་།  
 མེད་ན་སེམས་ཀྱིས་རིག་རིག་འཛོལ་བ།  
 བྱིས་པ་བགད་འདྲ་བྱིས་པ་དུས་འདྲའི།  
 སེམས་ཀྱི་བྱ་ལ་ཆ་འཛོག་མི་འདུག།

༢

ཀྱེ་ཀྱེ་ལྷ་མོ་ཀྱེ་ཀྱེ་བདག་མོ།  
 བརྩེ་བའི་དཔུང་ཤ་ཆུ་ལས་ནེམ་བ།  
 དུངས་པའི་སེམས་ངོ་བལ་ལས་འཇམ་བ།

ལས་ཀྱིས་བྱས་སམ་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱས་སོང་།།

དུས་ཀྱི་བར་ནས་མགོ་བོ་དགེ་ན།  
 སེམས་པ་ཐོགས་སའི་ལ་མ་ཁྱོད་རེད།།  
 ཟུན་པའི་གཏིང་ནས་སྐྱེད་པ་སྐྱར་ན།  
 རྟོག་སྒྲེར་འབྲིལ་བའི་ཆེ་ལམ་ཁྱོད་རེད།།

ཉེ་མ་རི་ལ་རྒྱབ་པའི་བྱ་མིག།  
 ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་པའི་མཁུར་ཆོས་འདྲ་བ།།  
 རྒྱང་བྱ་བསེལ་བསེལ་རྒྱ་བའི་སྒྲ་དབྱངས།།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲ་སེར་ཡང་མ་འཐེན་འདྲ།།

འདི་ནས་ཡུད་ཅམ་འགོར་བའི་ཆོ་ན།།  
 གནས་འདི་ཟུན་པའི་སྒྲོམ་ལ་བརྟུག་འགོ།།  
 སྒྲོམ་ཁ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་ང་ཡིན།།  
 ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་གཏེར་བདག་ཡིན་མོ།།

ཁྱོག་སེ་བཏང་ན་ན་བ་གཏོད་ཅིག།  
 དེ་ཡི་ཁྱག་ན་འབོད་པ་ཡོད་དོ།།  
 ཅལ་སེ་བཏང་ན་སེམས་པ་སྟོད་ཅིག།  
 དེ་ཡི་གཏིང་ན་རེ་བ་འགྲུལ་ལོ།།

ཕ་རིའི་སྒང་དེ་ཙྨ་སེ་འདུག་པ།  
གནས་མའི་བྱིས་སྒོ་སྤང་བའི་བརྟེན་པ།  
དེ་ལ་སྒྲོད་ཅིག་ལྟ་བུ་སེ་འབབ་པ།  
རང་གི་གཡང་ལ་འཁོར་བའི་ཉམས་རེད།

བྱོད་ལ་སྒང་བཞིན་བརྟན་པ་ཐོབ་ན།  
ང་ལ་སྒྲོད་བཞིན་གཤོག་པ་ཐོགས་ན།  
མཐོངས་ཀྱི་མཛེས་པ་བརྟུས་པའི་སྒོ་བྱུལ།  
བརྟན་པའི་བྲང་ལ་བརྟེན་བས་སྒྲུན་ཡོང་།

༣

དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱང་བྱས་ས་རྩལ་གཙུག་ཏེ།  
འགོ་བའི་ལམ་བུ་མོག་པོར་བྱེད་ཀྱང་།  
བྱོད་རང་ཡ་གེར་བཞུགས་ཡོད་བསམ་ན།  
སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་བའི་འཇུག་ཞལ་མངོན་འགྱོ།

ཁམ་བུའི་མེ་ཏོག་དམར་ཤས་གྲོལ་ཅིང་།  
རྩ་ལྗང་མགོ་བོ་ཤུགས་ཀྱིས་འདེགས་དུས།  
ལས་ཀྱི་ལམ་བུ་འདེད་པའི་དབྱང་རོགས།

བྱེད་ཀྱིས་གནང་བའི་ཡིད་ཆེས་འབར་རོ།

འདི་ནས་ནགས་མའི་ལམ་བུ་བརྒྱད་དུས།  
 མདུན་གྱི་ཐ་དབུང་ང་ཡིས་བྱེད་དོ།  
 འདི་ནས་སྤང་གིའི་ཆང་སྒོ་འགྲིམ་དུས།  
 གཞུག་གི་སྤང་བ་ང་ཡིས་བྱེད་དོ།

ནམ་ཞིག་སྤྱིད་ཀྱི་ལ་མགོ་བསྟེགས་ནས།  
 དན་པའི་གཞུང་ལ་བྱི་མིག་འཕེན་དུས།  
 འཇུམ་པའི་འགྲམ་པ་ནང་དུ་དྲིབ་ཅིང་།  
 མིག་གི་རྩིང་ཁ་ཆར་བས་བརྒྱན་ཡོང་།

དེ་དུས་རྒྱང་བས་སྒྲ་ལ་བྱིལ་ཅིང་།  
 ཉི་མས་གདོང་ལ་མར་ཁུ་བྱགས་ཏེ།  
 འཆེ་བའི་མགོན་ལ་ལམ་འཇུག་བཏང་ན།  
 མི་ཆའི་སྤྱིང་བོ་དེ་ག་ལགས་སོ།

དེ་འདྲའི་ཆེ་ཡི་རབ་བྱེད་ཚུམ་པའི།  
 ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བྱེད་ཉིད་ལགས་ཏེ།  
 སེམས་ཀྱི་གསང་བ་སྤང་བའི་སྣ་ཡང་།  
 འཇུམ་པའི་བདག་མོ་བྱེད་ཉིད་ལགས་སོ།

དེའི་ཕྱིར་བྱེད་ཀྱི་སྤང་བ་རྣམས་།  
ང་ཡི་ཕྱི་ནང་གསལ་བར་མཛོད་ཅིག།  
གར་སོང་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་བར་ལ།  
དབྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་བཞད་པར་མཛོད་ཅིག།

2015 1 4 ཉིན་རོང་བོ་ནས།

སེམས་ཀྱི་བྱོད།

སྤྱད་འཛིན་ཆོས་སྟོན།

འཇིག་རྟེན་ཁ་ཁའི་ཆ་ལ་འཐབ་སར་ནས།  
བྱར་མིག་མདའ་མོ་འབེན་ལ་འཕངས་ན་ཡང་།  
ཡོ་བྱར་མེད་པའི་བྲང་གི་དཀྱིལ་མ་ལ།  
བྱེད་ཀྱི་མདའ་ཕྱེ་བདག་གི་ཁྲག་དང་འདྲིས།

བྱེད་ཀྱི་འཇུག་ཞལ་མིག་ལ་རྒྱ་བ་ནས།

མི་ཆོ་འདི་ཡི་སྒྲིག་ཐག་ཆད་ཀྱི་བར།  
 བདག་གི་མི་དེ་བྱེད་རང་ཡིན་སྒྲུང་ཤར།  
 སྒྲིང་གི་ཁ་སྒྲངས་བྱེད་ལ་སྒྲན་ནས་ཡོད།

བྱེད་ཀྱི་མི་རྒྱུད་བདག་གིས་ཤེས་འདོད་ཅེད།  
 རྒྱ་ཁོར་ཐོབ་པའི་རེ་བ་དེ་ལས་དབེན།  
 ང་ལ་མཁོ་བའི་ཚོམ་པ་རིན་ཆེན་དེ།  
 བྱེད་ཀྱི་དུངས་སེམས་བདག་ལ་དབང་བའོ།

སྒྲིག་གི་མིག་ཚུ་བྱོད་དང་ལྷན་དུ་བཅུར།  
 སྒྲིང་པའི་མཛེས་འཛུམ་བྱོད་ཀྱི་གདོང་ལ་གཏད།  
 དབུལ་ན་སྒྲུང་བས་མཉམ་དུ་སྒྲོང་མོར་བྱེད།  
 ཕྱགས་ཀྱི་འཆོ་བ་མི་ཆོའི་ལོངས་སུ་སྦྱོད།

སྒྲིན་པ་ལང་ལོང་རྒྱུད་ལ་ཆས་པ་ན།  
 བྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མིག་བྱང་གཏད་ནས་སུ།  
 ལུས་ཀྱི་གོམ་སྒྲུ་རི་བོར་བྱིན་པའི་ཆོ།  
 སོ་ཐོའི་འགྲམ་ནས་བྱོད་རང་བསྐྱུག་ནས་ཡོད།

མཚན་བོའི་འབྲུལ་སྒྲུང་བྱོད་ཀྱི་རུམ་ན་ཡོད།  
 ཉེན་མོའི་འཆར་ཡན་བྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འཁོར།

ལོ་ལྔས་གྲུབ་པའི་མི་ཚོ་ཀྱག་ཀྱོག་འདིས།  
ཁྱོད་རང་དེད་ནས་བྱི་མའི་ཡུལ་དུ་འགྲོ།

ཁ་ལྗེའི་གཏམ་འདི་བཟེ་བོའི་སྒྲིས་བཤད་མིན།  
བརྩེ་བའི་མདུད་པ་སྦྱང་ལ་སྤྲས་ནས་ཡོད།  
འཆི་བདག་བཙན་བོས་སོ་སོར་མ་གཏོར་ན།  
ང་ནི་ཁྱོད་ཡིན་ཁྱོད་ཀྱི་བྲིབ་མ་ཡིན།

2015 11 24

འདྲིས་པའི་མི་ཞིག་ལ་བསྟོད་ར་བརྒྱབ་པ།

བདའ་ཚང་སྟེམས་གྲོལ། མཚོ་སྟོ།

མི་ཚོའི་བྱ་སྟོད་མདོས་ཀྱི་རྩ་དང་འདྲ།  
བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བལ་བོའི་རས་དང་མཚུངས།

སྟོང་ཁ་གཅིག་དུ་མེ་ཆུ་འཐབ་པ་ལྟར།  
འགལ་འདྲའི་སིར་སྐྱ་མང་ལ་འགོག་ཐབས་ཅི།

མི་ཆེ་བྱེད་འུ་ཉི་ཅེ་ཉུ་བྱ་སྟེ།  
མི་སྟོང་འཆི་བའི་ཕྱགས་སུ་གོམ་པ་རྒྱག།  
མི་སེམས་ལྷང་ཁའི་བྱེད་ལྟར་ཨེ་མི་འདྲ།  
མི་དལ་འདྲོགས་ལ་ཁད་པའི་ངང་ན་འཆོ།

ང་ཆོ་འཕྲད་པ་ཉི་མའི་ལྷ་བྱེད་ཅམ།  
མི་ཉུག་སྟོན་གཞུག་སྤང་མའི་ཆང་ཡང་དོ།  
དེ་ལྟར་དུ་ཆེ་ངེས་འབྱུང་སྟུ་སྟུང་ཅམ།  
སྐད་ཅིག་རིང་དུ་སྐྱེ་ཞིང་འཕེལ་བར་བྱེད།

དེ་དག་འཕྲོས་པའི་གཏམ་དུ་འདྲོངས་བྱས་ཏེ།  
ད་ནི་སྟོང་པོ་གནད་དུ་ཕྱགས་ཏེ་སྟེ།  
གང་ངམ་ཞེ་ན་འདྲིས་པའི་མི་ཞིག་གི།  
བྱ་སྟོང་སྟོང་དེ་བ་ནམས་བརྗོད་པར་བྱ།

འགའ་ཞིག་ཞལ་འཇུག་མང་མང་མཆིས་ན་ཡང་།  
སྟོང་བཞིན་སྟུང་སྟོང་ཉམས་འདོན་པ་མང་།  
ལ་ལས་འཕྲད་དུས་བསྟོད་པའི་གར་བྱེད་ཀྱང་།



སྒྲིག་ན་བརྒྱ་བཅགས་སྒྲི་བའི་གཏེ་བོར་འགྲེང་།།

སྒྲིར་ཞིག་ཟས་ཀྱི་ཕུད་ལ་རིངས་ཤིང་རྒྱུ་སྒྲི།།

ངན་ངོན་རིགས་ལ་སྒྲི་གཏེར་ཡི་ག་འཁྱུ།།

ཁ་ཤས་དགའ་སྒྲིག་བྱུ་ནང་མར་མེ་ལྷར།།

སྒྲི་ཡང་མི་ལོ་བས་སྒྲིགས་པའི་དབེ་རུ་སྒྲིག།

འོན་ཏེ་ང་དང་ཤིན་རུ་འབྲིས་པ་གང་།།

དེ་ཚའི་གྲུ་དུ་མི་ཐེ་གཞན་ཞིག་སྒྲི།།

སྒྲི་འཇམ་ཅན་དན་སྒྲི་པའི་ཕུང་བོ་ལ།།

དེས་པའི་དྲི་ཞིས་སྒྲིང་བ་འགོག་རུ་མེད།།

བྱིད་ཉིད་ཟ་འོག་ང་ནི་རི་མོ་སྒྲི།།

ལས་དབང་འཐག་མཁན་བྱ་མའི་བཏགས་པ་ལས།།

སྒྲི་ཅིག་མཛེས་པའི་བསོད་ནམས་ཐེག་གམ་ཞིས།།

ཁོ་བོ་རང་གིས་རང་ལ་གཏམ་རུ་བསྒྲི།།

ང་ཚོ་འཁར་སྒྲིང་ནང་གི་འོ་ཁུ་དང་།།

ཤིང་དང་ཤིང་མགོའི་བྱི་རུ་ཁྱང་ཁ་མོ་བཞིན།།

དགའ་མོས་མཛོ་དྲེལ་སྒྲི་དུ་སྒྲིལ་བ་འདིས།།

མཛེའ་བཞེའི་དཔུང་སྒྲིག་བརྒྱབ་པ་མ་ཡིན་ནམ།།

བྱེད་ཀྱི་ཉལ་འཆག་འགོ་འདུག་པན་ཆད་ནས།  
 བྱང་གི་དགའ་ཚུལ་སྐྱོ་ལྷགས་ཚུན་ཆད་དུ།  
 ང་ལ་རྒྱས་ཡོད་འདྲ་བའི་སྤང་བ་ཞིག།  
 ཀུན་རྟོག་མེ་ལོང་ངོ་རྩ་རྒྱན་དུ་འཆར།

ང་ཡིས་ཁ་ངག་གཞུ་ལྟར་བཀུག་ན་ཡང་།  
 གཏམ་མཆེད་སྒྲ་ཚོགས་མདའ་ལྟར་བེན་པ་དགའ།  
 བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་བོ་སྤང་ཆད་ཁ་བྱེ་འདྲ།  
 ང་ལ་སེམས་ལ་བདུད་ཚིའི་ཚུ་མོ་བཞིན།

གཞན་མགོ་བསྐྱར་བའི་ཤོབ་ཀྱི་ཁྱུག་མ་མེན།  
 རང་མགོ་གཡོགས་པའི་དྲེད་མོང་བྱི་རྟོ་མེན།  
 བརྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཟེར་ན་ཅི་ཆ་མོད།  
 ང་ཡི་སེམས་སུ་དྲང་མོ་བཞུན་མོ་ཞིག།

བསྐྱབ་པའི་སྐྱོར་ནས་དགའ་རབས་ཆད་རབས་བེར།  
 དེ་ལྟ་ལོས་ཡིན་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཚུལ།  
 བརྒྱན་པ་སྐྱེད་དང་ཟླ་བ་མར་ངོའི་འཕྱོར།  
 ཡར་ངོ་འབྱུང་བ་དེ་ཡང་ཆོས་ཉིད་དོ།

གང་ལྟར་ལྟ་འདྲ་བྱི་འདྲ་མོན་པའི་སྒྲིལ།  
བྱ་བ་ཀུན་ལ་འཇུག་པར་རིགས་སོ་ཞེས།  
བསྟོད་རའི་ཞོར་ལ་ཁ་ཏའི་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་།  
ཤོར་བ་འདིར་ཡང་ན་སྒྲིག་གཡར་བར་མཛོད།

དེ་ལྟར་སྒྲིལ་མའི་དབེ་མཁུད་པར་བཞག་སྟེ།  
སྒྲིལ་གྱང་གོ་བའི་སྐད་དུ་བརྒྱུ་པ་ཡི།  
རབ་བྱེད་འདི་ནི་ཇ་ཡུན་ཅམ་གྱི་རིང་།  
ཁྱ་བོ་བཞིན་དུ་དལ་བ་མེད་པར་སྒྱུར།

## དབྱངས།

གངས་རེ་བ་གཙང་དཔལ།

སྒྲོལ་དཀར་གཡུ་ཤུག་དྲི་བསྐྱང་རང་འབྱེལ་གྱི་ཤག་ཏུ།  
བཅུད་ཐུན་བོད་ཟས་འབྱེར་བའི་ན་ཆུང་གི་མཛེས་མ།  
བཅུ་དྲུག་ལང་ཆོ་བབ་པའི་སྒྲིག་འགྲོས་ཀྱི་ཟུར་མིག།  
བྱ་ངའི་དབང་རྩ་འཛིན་པའི་ཆོམ་པོ་རུ་ལངས་སོང་།།

ཐེམ་སྐྱུར་གར་མའི་ཚུགས་ཀས་ཉེས་རུ་བཅར་ཏེ།  
འུ་གཉིས་ག་ཤེད་ཅིག་ནས་ཐུག་ཚྱུང་ངམ་དྲིས་དུས།  
ཅི་བསམ་འདི་དྲན་མེད་པར་ཨང་གངས་ལ་རེ་ཡང་།  
འཕྲིན་གྲོགས་ཤིག་ལས་བསམ་པའི་ལྷ་སྐལ་ལ་མ་དབང་།།

ལྷས་པོ་གསོལ་ཁང་དེ་ཡི་ཕྱི་རོལ་རུ་ཡོལ་ཡང་།།  
སེམས་པ་ད་དུང་ཁོ་མོའི་བྲང་གཞུང་ལ་འབྲེང་འདུག།  
བདེན་རྩུན་སྐྱུ་མའི་སྐད་ཆ་མནའ་ཐོ་ཡིས་བརྒྱུངས་ནས།  
སྐད་འཕྲིན་བྱ་མ་རྟ་དེ་པོ་ཉ་རུ་བཏང་བཞག།

ཨོན་ཙམ་སྐྱུག་ལ་ཤོག་དང་བྱིར་ཡོང་གི་ཨ་ལན།།

བདེན་རྩལ་ཆ་མི་གསལ་བའི་རྒྱགས་ཕྱེ་ཞིག་རྟེན་ཐལ།  
 རེ་བ་རུམ་དུ་བརྟག་ནས་སྤྲོ་འཁོར་ལ་འཇུལ་ནས།  
 ཁོ་མོའི་སྤྲོད་ཤག་དེ་ཡི་ཉེ་ས་རུ་བཅར་བཞག།

ཁ་ཆེས་སློག་འོད་འབྱུག་པའི་རྒྱ་སྤང་གི་སྤུམ་མདོར།  
 རྩིག་རྩིག་རྩེད་འཁོར་དཀར་ནག་ཁྲི་ཕྱག་གི་མཐའ་ན།  
 སྒྲིབ་སྤྲིངས་རྒྱུ་པ་བཀྲགས་དེ་རྒྱ་སྒོ་ལ་ཅེར་ནོའི།  
 རྒྱན་མའི་ཚུགས་ཀ་འབྲབ་མཐུན་ང་མ་གཏོགས་མེད་གདའ།

ཐུང་ཐུང་སྐར་མ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ལས་མེད་ཀྱང་།  
 ང་ལ་ཡུན་ཞིག་འགོར་བའི་སྤང་བ་ཡང་འབྲུལ་ཐལ།  
 ཅེར་སའི་རྒྱ་སྒོ་ཅག་སྤྲོ་རན་ཅམ་དང་ལྷན་དུ།  
 རང་ལའང་ཡིད་ཆེས་དཀའ་བའི་མཛེས་བརྒྱན་ཞིག་ཐོན་བྱུང་།

དབུ་སྒྲོན་ཕྱག་པ་གཡས་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་འཕངས་ལ།  
 ཐང་ཤ་ལྡར་ལས་འབྱུར་ཞིང་ཉེ་མིག་ཀྱང་མདོན་དེ།  
 ང་ལ་གཏད་དེ་ཡོང་བའི་ཚུགས་ཀ་དེ་རིག་ན།  
 དབང་ཅ་རྒྱན་ལྷན་ཡིན་ན་མི་འགྲུལ་ནི་དགོན་སྤང་།

མགྲོགས་འགྲོས་རྒྱུ་བཞི་ཅན་གྱི་ལྷགས་སྐམ་དུ་འཇུལ་ཏེ།

① ཟམ་མིག་དགུ་པའི་རྒྱས་ཡོད་ཆང་ཁང་དུ་ཆས་བཞག།

སྐམ་ཆུང་གཞི་རྒྱ་ཆུང་བའི་འབྲུལ་སྒྲུང་རེ་མེན་ན། །  
 སློས་ལྡན་གྲོང་ཁྱེར་བྱ་མའི་ལྷས་དྲི་ཡིས་བྱབ་འདུག །  
 སློག་འོད་ཁྱི་སྟོང་འབྲུག་ཅིང་ཐེར་སྐྱ་ཡི་ཁེངས་ལ། །  
 དཀར་དམར་ཨ་རག་མང་སོ་དྲི་ངད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས། །  
 བཟ་ཤ་དུང་ཐུར་འདྲ་བོས་ཨ་བྱ་ལ་རིག་དུས། །  
 མཆུ་སློས་པརྒྱའི་ཟེ་བའི་དངོས་བྱུབ་དེ་ཐོབ་སོང་། །

ཨ་རག་ཆང་གི་མ་སྤྲིད་ལང་ཚོ་ཡིས་སྤྲིད་སོང་། །  
 ཨ་སྟོན་གནམ་གྱི་རྒྱལ་མའི་དངོས་བྱུབ་ཀྱིས་སྤྲིད་སོང་། །  
 དཀར་འཇམ་གཞོན་ཤ་དུངས་མའི་སློག་ཉམས་ཀྱིས་བཟེ་སོང་། །  
 མེ་རྟོག་ང་ལ་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས་བཟེ་སོང་། །

རྒྱ་རེངས་བྱ་མོར་དུངས་བའི་ཞོགས་བྱ་ཡི་སྐད་ངན། །  
 ང་ལ་རུ་ང་བྱེད་པའི་གཏེ་བོ་རུ་ལངས་དུས། །  
 རྩེན་ཤ་ང་ལ་སྤྲོད་པའི་ཡིད་འཕྲོག་གི་ལྷ་མོར། །  
 འབྲུད་སྦྱོར་ཐུན་མེན་དངོས་བྱུབ་སེམས་དཀྱིལ་དུ་ཐེབས་སོང་། །

① སློས་ལྡན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ས་ཚུགས་ཤིག་གི་མིང་། རྒྱ་སྐད་དུ (九眼桥) ཟེད།

## མཚན་མིའི་ཁེར་ལབ།

རྒྱ་མཐོང་མ།

རྒྱུ་བྱ་འཇམ་པོ་འགམ་པར་བསྐྱེས་ཏེ་བཅེ་བ་དམར་བོས་འོ་ཞིག་བཏང་།  
 སེམས་ཀྱི་བྱ་མིའི་རང་ཚུགས་བོར་ནས་དུངས་བ་རྩེན་པོས་བྱར་མིག་གནང་།  
 སྒྲག་གིས་བབྱང་བའི་ཕྱི་རོལ་དབྱིངས་ལ་ཅེར་རེར་ཀེར་ནས་གཏམ་ཞིག་ཤོར་།  
 སུ་ཞིག་དྲན་པའི་ཁེར་ལབ་རི་མོ་ལྷ་བ་མེད་པའི་མཁའ་ལ་བྲིས།

བྱི་སྐད་གཉོམ་པོས་སྤྱིང་འཇགས་དགྲོགས་པའི་མཚན་གཞུང་རིང་མིའི་འབྲུལ་སྤང་ལ།  
 ལྷ་བ་མེད་པའི་གཏིང་རིམ་ཐུན་པའི་ཅི་ཡང་རུབ་པའི་མཚར་སྤང་དེས།  
 སེམས་ཀྱི་སྐོད་པོ་གངས་ལ་འཕུར་བའི་རྣམ་ཤེས་བཅའ་པའི་ཀེང་རུས་ཀྱི།  
 སྤྱིང་སྟོབས་སྒ་བཏན་སྐལ་ཚུགས་ཐུབ་པའི་སྟོན་བྱོན་རིག་པའི་དབྱང་སྤེ་དྲན།

ཤབ་ཤུབ་གཏམ་གྱི་གསང་བ་གྲོལ་བའི་དྲོད་ཁོལ་མཛེས་པའི་མལ་གདན་སྤྱིང་།  
 བཅེ་མཐུན་སེམས་ཀྱི་དུངས་བ་གཅིག་འདྲེས་ཡིད་འོང་བཅེ་དུངས་སྤོན་པའི་ལས།  
 ལེགས་པར་སྦྱར་མཁས་པོ་མོ་བྱང་གི་རྣམ་ཐར་འབྲུག་པའི་གཏམ་རྒྱུད་བཙུགས།  
 ཁོ་མོ་དྲན་པའི་ཡིད་ཀྱི་འགྲུ་བས་སེམས་ཀྱི་ཏྲ་པོ་རྒྱང་བུར་བསྟོན།

ཨག་སྐད་ཤོར་བའི་ངན་ཅོར་གདུམ་པོས་རིག་པའི་སྒོ་ཅེ་ཕྱོགས་སུ་ཐོར།  
 མཐུན་པར་སྒེབ་པའི་ཚོག་གིས་མཚོན་པའི་གཤམ་ཚོག་རྟིང་བས་ལྷས་སེམས་འདར།  
 གསལ་ལ་མི་གསལ་སྐར་མའི་རྒྱ་བས་ཡངས་མའི་བར་གྱི་སྒྲུང་བ་དགྲགས།  
 རྒྱབ་ལ་མི་རྒྱབ་རྒྱན་མའི་འདུར་བས་སྒེ་བའི་བདེ་སྤྱད་རྒྱ་ལ་བསྐྱར།

གངས་རིའི་ཅེ་ནས་བྱ་ཡུག་འཁྱབ་པའི་རང་ཚུགས་འགྱུར་མེད་ཀྱི་རིང་ཞིག།  
 རྒྱ་ཐང་ཁོད་ཆེ་གཉིད་ལས་དགྲོགས་པ་མདུན་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྒྲུལ་མར་རིགས།  
 རྟོགས་ཀྱིས་མནར་བའི་སྤྱང་འཕར་རྒྱབ་མོས་བྱུག་རྒྱའི་གད་རྒྱངས་ཉམ་པར་སྒྲོགས།  
 བག་འཁུམས་སྦྱིད་ལྷག་ད་དུང་འཚོ་བའི་ངན་རེངས་སྦྱང་བའི་རམ་འདེགས་ཤིག།

ལོ་རྒྱས་བོར་བའི་རོ་ཁང་རལ་བོར་སྒོལ་བཟང་འདྲོར་བའི་འཚོལ་བསྟེགས་དང་།  
 དེང་རབས་འཚོལ་བའི་ཚན་རྒྱལ་ར་བར་རང་ཉིད་བརྗེད་པའི་སྒྲིང་སྟོང་གི།  
 མི་རིགས་འཚོང་ཞིང་སྒྲེར་མི་བསྐྱགས་པའི་ཉམས་ཐག་འཚོ་བའི་ཐབས་ལམ་དེར།  
 ཉེར་གཅིག་སྤྱར་འགོས་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ན་བདེན་པའི་རལ་གྲིས་སྟོལ་བར་ཁག།

སྤྱར་བ་འཐེན་ཏེ་སྒྲ་ཆེན་དང་ནི་རྐང་རི་འཐུལ་བའི་དྲི་སྒྲུག་གིས།  
 ལན་ཅིག་སེམས་ཀྱི་སྒོ་ཕྱོགས་སྤྱར་བོ་ཁོར་ཡུག་དོག་མའི་གལ་ན་འཚང་།  
 སུ་ཞིག་དྲན་པའི་མི་ལམ་མཛོས་པོའི་འཁྱལ་སྒྲུང་ནམ་དག་སྒོས་བསྐྱངས་བའི།  
 མཚན་གྱི་སྒྲུག་ན་རང་སེམས་གསོ་བའི་སྟན་ངག་གྱུར་སྟོག་བྱེད་པར་བརྩམས།



རྒྱུ་བྱ་འཇགས་པའི་ཕྱི་རོལ་དེ་ལས་སུ་ཞིག་དྲན་པའི་སྤང་ཆར་འབབ།  
 བྱི་སྐད་སྟོད་པའི་མཚན་གཞུང་དེ་ལ་གང་ཞིག་གདུང་བའི་འབྲུག་སྐད་གྲགས།  
 དད་འདུན་དཀར་པོའི་གཞས་ཆོག་སྟོན་མོ་སེམས་ཀྱི་ཞགས་པས་རིང་དུ་འབྲིང།  
 ལབ་སྤང་མང་བའི་རྟོག་སྤྲངས་རིང་མོར་བྱེད་ཉིད་དྲན་པའི་བཙེ་དུངས་སྤྱུང།

## འགལ་འདུའི་སེམས་བྱུང་།

སྟོ་དཔ།

ང་ཡི་ལམ་སྟེ་སྤྱིད་པའི་པ་རོལ་ལ་བྱུག་ཡོད།  
 བྱེད་ཀྱི་འཚོལ་སྟེག་འདྲིར་སྤང་ནགས་མ་ལས་བརྒྱལ་མེད།  
 ངས་ནི་ལྟན་སྤྱོད་མང་ཞིག་འབྲུལ་བ་རུ་བསྐྱོམས་ཡོད།  
 བྱེད་ཀྱིས་གཞུག་གཤེས་གང་དེ་སྤང་བྱ་རུ་བལྟས་ཡོད།

དམིགས་སའི་རེ་སྟེག་མི་མཐུན་ཆ་གང་ལྟར་འགལ་བ།  
 ཤེས་བྱའི་སྟེག་གཞི་མི་གཅིག་མི་ཆོས་དང་ལྟ་ཆོས།  
 འོན་ཏང་ཤ་ཁྲག་གཤོས་བཅས་ལུང་པོ་ཡིས་གྲུབ་པས།  
 སེམས་ཀྱི་རི་དྲགས་ཆགས་སྤང་རྒྱས་བཏབ་ཚུལ་གཅིག་ཡིན།

ལམ་གྱི་ངོ་བོ་མི་གཅིག་འགལ་ཟླ་རུ་གྲུབ་འདུག།  
 གོས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་མཚུངས་ཁ་ཁ་རེ་བགོས་ཡོད།  
 ཡིན་ཡང་ཆོ་རབས་གོམས་པའི་བག་ཆགས་དེ་མཐུག་པས།

སེམས་ཀྱི་གོས་ལ་བརྗེ་བོ་རྒྱག་རྒྱ་རང་མ་བྱུང་།།

ལྷན་སྦྲེས་སེམས་ཀྱི་གཤེས་ཀ་ཚུལ་མིན་གྱིས་གང་འདུག།  
 མ་བཅོས་རེ་བའི་མི་ལམ་འབྲུལ་བ་ཡིས་བསྐྱད་འདུག།  
 འཁོས་རྒྱུད་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་མོ་རེ་དོགས་ཀྱིས་སྦྲུམ་སོང་།།  
 འདི་དང་ཕྱི་མའི་མདུན་ལམ་ནག་ཐིག་གིས་གང་སོང་།།

སྐད་ཆས་མཚོན་ཐབས་བྲལ་བའི་མི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ།།  
 ཚུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཟེར་བའི་རྣམ་རྟོག་གིས་བསྐྱུན་ཡོད།།  
 དཔྱད་ན་སྤྲོད་པོ་མེད་ཀྱང་བསྐྱུ་བྱིད་ཅིག་བསྐྱོག་དགའ།།  
 སོ་སྦྱི་པལ་བའི་མགོ་ཡི་ལས་དབང་ནི་འདི་རེད།།

ལམ་བྱ་མག་མོག་འདི་ཡི་གདུག་རྒྱབ་ཀྱིས་གཅོས་པས།།  
 ཞེན་པའི་འཆིང་ཐག་བཅད་པའི་དཔའ་ཚོད་ལ་བརྗེ་དགོས།།  
 མི་པོ་སྦྱག་པོ་གན་ཚོ་སྦྲེས་སྦྱང་གིས་ལྷུག་པ།།  
 ཅི་ཞིག་བརྩོན་ལེན་རྒྱག་པའི་སྒོ་སྒྲོབས་ཀྱི་གཉེན་པོ།།

བྲིད་པའི་སྒྲུང་ནས་ཞི་བའི་རི་གོང་དུ་སྦྱོག་དུས།།  
 མི་ཡི་རང་བཞིན་བྱི་ཡི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་མཚོན་དུས།།  
 སྦྲེས་ཆེན་སུ་ཡིས་བཞག་པའི་བྲིམས་ལྷགས་དང་འགལ་བས།།  
 སེམས་ཀྱི་ན་བྲག་ཁ་རུ་ཕྱད་པ་ཡང་ཉེས་སོ།།

བཤད་པོད་སྒྲུབ་པོད་ཅན་གྱི་ཕོ་སྟོན་དེ་ང་མིན།  
དབྱུང་བསྐྱར་རིགས་ལམ་སྟོན་ནས་གདེང་ཚོད་ཀྱང་མ་ཐོབ།  
ལྷགས་མཐུན་ཡིན་མིན་ངས་པའི་འཐད་པ་ཡང་མ་རྟོག།  
དེ་བས་འགྱུར་བ་གང་གི་རིག་བྱེད་ཅིག་མ་གྲུབ།

2015 10 23

བྱ་པའི་པ་ཡུལ། བྱ་པའི་འཛོད།

སྟོ་སང་།

ཨ་ཁྱེ་ཨ་ཁྱེ་ཡི་མགོ་སྟོག་འཛོག་ས།

བྱ་ཚ་ཁྱེ་རབས་ཀྱི་རྩེ་ཁྱེ་འབྱས་ས།

གཏམ་གྱི་འགོ་མ།

གནའ་ཁྱེ་ཆོ་རོ་མའི་དཔའ་མཛངས་ཀྱི་རྟའ་རྩེས་བཞོ་ས།  
དེང་མི་མགོ་དྲངས་མའི་རིག་རྩལ་གྱི་འཛོན་ཐང་མངོན་ས།  
གནའ་དེང་བྱང་འབྲེལ་མའི་དཔའ་མིང་གི་གཟི་མདངས་བརྟན་ས།  
བྱ་ཁྱེང་སྒྲིང་སྒྲིང་མའི་བྱ་ངག་གི་གདངས་དབྱངས་དར་ས།

དབྱར་ཁའི་དུས་སུ་མེ་ཏོག་གིས་ལག་རྟེན་སྒྲེལ་ས།  
སྟོན་ཁའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཆར་གྱིས་འཇུབ་ཡུག་སྟོན་ས།

དགུན་དབྱིད་གཉིས་ལ་ཅག་རྒྱུ་གིས་མིང་སྐྱོར་ཅིང་ས།  
 དུས་བཞིའི་རང་མདངས་རྒྱན་ལྡན་གྱིས་མ་བོར་གནས་ས།  
 ཞི་ལུའི་ཁོག་ན་ངོ་རྒྱུངས་གྱིས་བསྐྱོས་པའི་གཡང་ས།

སྒྲན་རྒྱུང་མཛེས་མའི་ཞལ་རས་པད་མ་ལས་འབྱུངས་ས།  
 སྟག་ཤར་གཞོན་པའི་སྐྱེས་སྟོབས་འབྱོར་གཡག་ལས་བརྒྱུ་བ།  
 ལ་གཞས་ལ་མའི་བསྟན་པ་ལ་ཁ་ནས་དར་ས།  
 མཛེའ་མཐུན་མཛེའ་རོགས་འགྲིག་པ་སེམས་མཐུན་གྱི་ཞིང་ས།  
 ཤར་ལའི་ཁ་ཞེ་སྒྲུང་བར་ཕྱི་འབྱར་ནང་འབྱར་གྱི་མཛེས་སྟུག་

ཐུབ་པའི་བསགས་འབྲས་ས་ཁྱབ་དོ་ཁྱབ་དུ་སྒྲིན་ས།  
 མཆོག་གསུམ་ནོར་བུར་ཤ་གསེང་རུས་གསེང་ནས་དད་ས།  
 རིག་གནས་ཡོན་ཏན་ཆ་ཆང་འབྲས་ཆང་དུ་སྒྲོབ་ས།  
 དགྲེས་ཡངས་བཟོད་སྒྲོམ་བྱ་རབས་ཆ་རབས་ནས་སྒྲུང་ས།  
 ཨ་བོའི་སེམས་ན་ང་རྒྱལ་གཟི་བརྒྱུད་གྱིས་བསྐྱོར་ཡོད།

མཐུག་གི་ཤད།

པ་ཡུལ་མེ་ཏོག་གི་རུམ་ཁ་ནས་བསྐྱུར་ཏེ།  
 དར་མདོ་སྟུག་པའི་པང་ཀ་ནས་མཇལ་ཡོང་།  
 པ་མ་ལ་རྒྱབ་གྱི་ཕུགས་རྗེས་ནས་བཞག་ཏེ།

སེམས་སོང་སློབ་གྲ་ཡི་ལག་མཐེལ་ནས་ཕྱད་ཡོང་།།

འབར་ཁམས་བྱ་མོ་~ལ་ཕུལ་བ།

གོ་རེ

ལུས་གཟུགས་ཆོགས་དྲུག་གི་སྒྲུག་མ།།  
སྒྲེག་ལྡན་འབར་ཁམས་ཀྱི་བྱ་མོ།།  
ཐེངས་གཅིག་འདྲེན་བྱེད་དུ་བསྟར་བས།།  
ཡིད་སེམས་དབང་མེད་དུ་བཀྱག་སོང་།།

སྐད་སྟན་ཁུ་བྱུག་གི་དྲུག་འགྱུར།།  
ཚངས་སྤུལ་འབར་ཁམས་ཀྱི་བྱ་མོ།།  
སྐར་མའི་འཕྲིན་ལམ་འདི་བརྒྱད་ནས།།  
སྟིང་གཏམ་སྒྲུག་པར་རང་བཟོད་བྱུང་།།

ཐུགས་རྒྱུད་བཅེ་བ་ཡིས་ཕྱག་བ།  
 མཛེས་མ་འབར་ཁམས་ཀྱི་བྱ་མོ།  
 བོད་པའི་བྱ་མོ་ཡི་བྱུང་ཚེས།  
 བྱེད་ཀྱི་གཤེས་རྒྱུད་ལ་ཆགས་འདུག།

སྐལ་ལྷན་ཕྱག་ཕྱན་ལྟར་འཕྱང་བ།  
 ལྷ་མཛེས་འབར་ཁམས་ཀྱི་བྱ་མོ།  
 འཇུག་པའི་བྱུང་མེད་གི་ཕྱགས་ཀྱི།  
 བྱ་ངའི་སེམས་པ་འདི་བཟུང་སྒྲ།

ཐེངས་གཅིག་མཇལ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་ལ།  
 དགའ་བ་བཞེད་སྟོབས་འདི་མ་མཆིས།  
 ཁ་པར་སྐྱད་ལམ་འདི་བརྒྱད་ནས།  
 དགའ་རབས་དུངས་རབས་དེ་བཤད་ཡོད།

ལས་དབང་བསམ་ནག་ཏུ་མ་བསམ།  
 ཁ་ཐག་རིང་བོ་རུ་མ་འདོད།  
 སེམས་ཀྱི་འདུན་པ་དེ་གཅིག་ན།  
 ལ་ལྷང་ང་རང་གིས་བརྒྱལ་ཆོག།

འབར་ཁམས་བྱ་མོ་ཁོའི་ཕྱགས་སུ།  
ལག་གཉིས་མགིན་པ་འདི་སྐྱོར་ནས།  
བྱིད་ཉིད་དྲན་པ་ཡི་གདུང་བ།  
སྙན་མའི་སྐད་ངག་ལས་བཟོད་འདོད།

## དྲན་གདུང་།

རབ་གསལ་ལྟ་མོ།

དྲན་གདུང་ཚར་བའི་སྐུ་ལྟོ་ཞིང་ཆེ།  
སེམས་པ་སོང་བའི་མི་དེ་རྒྱང་ལ་བཞུད།  
རེ་སྐྱུག་ཟབ་མའི་ཡ་རྒྱུང་སེམས་པའི་ནང་།  
གསང་གཞས་དྲོན་མའི་ཁྲོད་ནས་སྦྱོན་ཆོག་འབྱེ།

སྐྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་བརྟེན་ནས་ཁེར་རྒྱུང་འཛོ།  
སེམས་ལ་བསེལ་རྒྱུང་ཉར་ཏེ་སྦྱིང་ལ་བཟོད།  
མི་ཆོགས་འདི་འཇིག་དབྱས་ནས་བྱིད་མ་མཇུག།

ཡིད་ཆད་གདུང་བའི་སེམས་ཀྱི་བརྩེ་བ་དགོན།

མཁའ་དབྱགས་དངས་བའི་དབྱིངས་ལ་སྐར་ཆེན་འཆར།

ས་གཞིའི་མཛེས་སྤྲུག་སྤྱིང་ཏུ་མེ་ཏོག་བཞད།

འདབ་ལྗན་གཡུ་བྱ་སྟོན་མོ་ཚང་ལ་འཕུར།

ཏུ་ཅག་འཛོམ་པའི་སྐལ་བ་ལྗན་པ་དབེན།

ལྷས་སེམས་སྦྱིད་སྤྲུག་གཉིས་ཀྱི་ས་བཅད་དེ།

དགའ་སྦྱོར་ཅེས་མོས་བྱེད་པའི་འཛིག་རྟེན་ནས།

ལས་དབང་གདུང་བ་དམར་པོ་འགྱུར་ཚྭ་ཆེ།

སྟོན་གྱི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ཡོད་མ་མཆིས།

ལག་འཇུ་བྱེད་ལ་གཏོང་བའི་མཚན་མོ་དེར།

བྱེས་བྲལ་ན་བྱག་ཆེ་བའི་སྤྱིང་ཆུང་ལ།

གདོང་གི་མིག་ཆུ་གསོན་པོའི་རང་གཟུགས་ཏེ།

བྱེད་ཀྱི་ང་ལ་བཞག་པའི་མ་ཁ་ཡིན།

2015 10 11 ལ་རབ་གསལ་ལྷ་མོས་བྲིས།



## གོགས་ཤིག་ལ་ཕུལ་བ།

ནག་ལྷ་བ་ཤ་བོ་ཆེ་རིང་།

མཐའ་ཡས་རྩ་ཐང་གི་མེ་ཏྲག་བདུས་ནས་འོང་བའི།  
དྲངས་གཙང་ཉལ་འགོ་ཡི་སྒྲ་སྒྲ་གྱུར་ནས་སླེབས་པའི།  
མཐིང་སྒྲག་སྒྲ་ནག་གི་མི་ལམ་རུམ་ནས་སྒྲགས་པའི།  
མ་འདྲིས་གོགས་པོ་ཁྱོད་ནད་ཀྱིས་གནས་འདྲིར་དེད་བྱང་།

ཁང་བཅེགས་མཐོན་པོ་ཡིས་ཉི་ཟླ་ན་ཆར་འདོགས་ཅིང་།  
ཟུར་མགྱོཾ་སྒྲངས་འཁོར་གྱིས་སྐར་ཆོར་རྩལ་དུ་བརྩི་བའི།  
མི་མང་གོག་མ་ལྟར་བརྩོལ་བའི་བས་མཐའ་འདི་ནས།  
བྱ་གཉིས་འཛོམས་པ་ཡང་སྟོན་གྱི་ལས་སྐལ་ཡིན་འདྲ།

མི་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་མིག་འོད་རྣམས་པོའི་ཁྱོད་ནས།  
སྐད་རིགས་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་ནད་པའི་འོ་དོད་སྟོང་ནས།  
འགོ་ཀུན་ན་བ་ཡི་སྒྲག་བསྐལ་ཁུར་དུ་བྱེད་བའི།  
སྟོན་པའི་རྒྱབ་གཟུགས་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་དུ་བཀལ་ཡོད།

ཕར་འགོ་ཚུར་འོང་གི་གོམ་པའི་འཚུབ་ཁའི་བར་ན།  
 རྩལ་འཚུབ་དངས་མ་ཡིས་རྒྱང་གི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི།  
 ཨ་ཅེ་ནད་གཡོག་མའི་གདོང་གི་ཁྲོ་འཇུམ་གཅིག་པ།  
 སྒྱིད་སྤྱག་རེས་མོས་སུ་གྲོགས་ཀྱིས་ལན་མང་བསུས་ཡོད།

རས་གཟན་དམར་བོ་ཡིས་གཅེས་པའི་ལྷས་རྟེན་གཡོར་ཅིང་།  
 བྲེང་རྟོག་ཆད་མེད་དུ་སོར་མའི་བར་ན་བསྐྱེལ་བའི།  
 མིག་བལྟམ་ཐར་སྤྱར་གྱིས་གསོལ་བ་ཕུར་ཚུར་འདེབས་བ།  
 སྤྲུལ་སང་གི་ཡི་རྩེས་འཇུག་ཁྱོད་རང་ཡིན་སོང་།

འདས་པའི་བྱ་བཅག་ཀུན་སྐྱུ་མའི་གཤིས་སུ་གོ་ན།  
 འཁོར་བའི་རང་གཤིས་ལ་གད་མོ་གཏིང་ནས་ཆོད་ཆོད།  
 ན་བའི་སྤྱག་བསུལ་གྱི་རང་ལྷས་མཐའ་ནས་གཙུན་ཆོ།  
 སྐྱུ་ལྷས་གཡར་བོ་འདི་ནམ་ཡང་འདོར་ཐབས་མི་འདུག།

བསྐྱུ་མེད་སྐྱབས་གནས་དེ་འབྲལ་མེད་སྟོང་དུ་བསྐྱོམས་ནས།  
 དད་ལྡན་མང་ཆོགས་ལ་ཕན་པའི་ལས་ཤིག་གཉེར་བཞིན།  
 མི་ཆེ་བྱེད་ཀ་ལ་ཁ་རྟོན་དགེ་སྦྱར་བྱས་ཀྱང་།  
 བསགས་པའི་སྒྲོར་མོ་དེ་འགོངས་ཀྱན་བདུད་གྱིས་བཙོམ་སོང་།

ཅེ་མོ་རྟོན་པོ་ཡི་ཁབ་མགོ་ཅ་ཅ་བལྟགས་ཏེ།

ཕྱི་སློམ་ནང་སྟོང་གི་གསལ་དྲངས་རྒྱ་མཐི་བར་ནས།  
མཐོན་པོ་བར་སྤང་ནས་ཟེགས་པའི་སྤོན་ཆུའི་ཐིགས་པ།  
སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཏུ་ཕྱང་ཁམས་ཡོངས་ལ་ཟེམ་ཡོད།

བསྟན་འཛིན་ལྟ་མོ་ཡིས་སྤྲུགས་སྐད་ལན་མང་འཆོར་ན།  
སྤོན་མ་སྤྲུག་པོ་དེ་ཤུགས་ཀྱིས་ཡར་ལ་བཏེགས་ནས།  
སྐོད་གཏམ་དྲག་པོ་ཡིས་ཕ་རོལ་ཆམ་ལ་འབེབས་དུས།  
གཟབ་ནན་གཏམ་སྤེང་གིས་གོ་མཚོན་ལྷུ་ཀྱིས་སྤྲུས་སོང་།

རང་གཞན་གཉིས་མེད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུའི་བང་རིམ་དེ་ན།  
བྱམས་དང་བརྟེ་བ་ཡི་མི་བཤེག་གདེང་ཞིག་འདུག་ཀྱང་།  
སྦྱིད་ལ་ངེས་མེད་ཀྱི་མི་རྟག་ཆོས་ཉིད་བཅན་པོས།  
སྤྲུག་གི་སྤང་བ་དེ་ལན་མང་གྲོགས་ལ་བསྐྱལ་བྱུང་།

ན་ཆོ་རང་ས་རུ་ཤ་ཆའི་གཉེན་ཉེ་མེད་ཅིང་།  
འགྲོ་ཆོ་སྤོན་རྗེས་སུ་འགྱོར་བའི་བསུ་མི་བྲལ་བར།  
ཁང་བའི་བར་བྱམས་སུ་ཡར་འགྲོ་མར་འགྲོ་བྱེད་པའི།  
བདག་གི་ནད་གྲོགས་དེ་སྒོ་བྱར་མིག་ནས་ཡལ་སོང་།

ཁྱོད་རང་ཡོད་ཡོད་ཀྱི་མི་སྤོན་སྤང་བའི་ཁྱོད་ནས།  
འདས་སོང་འཆོ་བ་ལ་བྱིར་དྲན་ལན་གཅིག་བྱས་ན།

འགམ་པའི་མཁུར་མགོ་ནས་སྒྲིལ་བའི་མིག་ཚུ་ཚ་བོས།  
བྲང་གཞུང་སྐམ་པོ་དེ་ཡང་ཡང་བཞུན་གྱིས་བབྱང་ཡོད།

15 .5 .8 ལ་ཟེ་ལིང་རྒྱ་གམ་དམར་བོའི་སྐྱེ་ཁང་དུ་སྦྱར། 15 . 11 .21 ལ་བསྐྱར་དུ་བཅོས།

## སེར་ཆེན་མེ་ཏོག

འཆི་མེད།

ཟེལ་བ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་ལང་ཚོ་འཇའ་སྐྱད་ལྷག་ལྷག།  
སྒྲང་བ་གཡེར་བག་ཚ་བའི་ང་རྒྱལ་ཡིན་འདྲ།  
མི་ལམ་དྲངས་ཤ་འཐེན་པའི་ལག་འཇུ་སྟོད་པོ།  
སྟོ་མཐའི་སྤྲིན་པར་འགྲོགས་ཏེ་རྒྱང་ལ་ཆས་སོང་།

བུམ་པའི་མེ་ཏོག་མགོ་བོ་ཀློག་ཀློག་མ་གནང་།  
ལྷ་ཁང་གྲང་གང་ནང་གི་བན་རྒྱང་འབྲིས་རེད།

ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མོ་ཏོག་ཁྱེད་ཀྱི་མ་གཞི་ལ།  
མི་ཡི་ཡུལ་ལ་མཛེས་པའི་མཛེས་པ་བཏོགས་ཡོད།

འདྲེན་པའི་ལང་ཆོ་ཡིན་པ་སེམས་ན་བརྟེན་མེད།  
ཟེ་སྐྱོད་དཀྱིལ་སྒྲིང་ཡིན་པ་མིག་ལ་སྒྲིང་ཡོད།  
ཅུ་བ་སྐྱོག་ཕྱན་འབྱུག་པའི་ཉམས་འགྱུར་རེ་ལ།  
མི་སེམས་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟེན་པའི་མཛེས་པ་སྟོན་ཡོད།

ཁ་སང་མཚན་པའི་སེམས་ཀྱི་དད་པས་ཕུལ་ཡོད།  
དེ་རིང་སྒྲིང་གི་སེམས་ཀྱི་སེམས་ལ་བསྐྱེད་ཡོད།  
རང་སེམས་ཞེན་ཆགས་རི་མོར་བྱས་ཏེ་ཡོད་པས།  
མི་ལམ་སྐྱོད་པ་འདྲེན་པའི་མཛེས་པ་འབྱུག་འགྲོ།

སེམས་ལ་འབྱུང་བའི་དྲུངས་པ་བན་བྱན་བེར་ཡ།  
ཅི་ཅམ་བཏོགས་ཀྱང་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་སྐྱོད་བ།  
ཆོ་ཡི་འདྲེན་པའི་སྐྱོད་མི་འགྱུར་དམ་བཅའ།  
དོ་རྟེན་བྱུག་ལ་སྐྱོད་པའི་མོར་བཏོག་འདྲ།

གཉོན་པོ་གཉོན་པོ་ལོ་མའི་ལང་ཆོས་ས་གཞི་མཛེས་དུས།  
ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་པའི་སེམས་ཀྱི་འདྲེན་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཡོད།  
སྐྱོད་པོ་སྐྱོད་པོ་བཏོགས་པའི་སྐྱོད་པོ་ལྟ་བུ།

མིག་ཀྱང་འཁོར་བའི་སྤྱད་བཟུལ་སྤྱད་མ་རེད་དམ།

མ་བྲིས་ཆོག་གི་མདུད་པ་སེམས་ནས་མདུད་དུས།

སྤྱིང་བྱུང་སེམས་ཀྱི་ཉེར་བྱ་རང་གི་ཡིན་སྟངས།

ལས་རྒྱུང་སྒོ་བྱར་ལྡང་བའི་རྩམ་ཁ་བཅན་ན།

དོ་སྤྱོད་སེམས་པར་བསྐྱེད་སྟེ་འགོ་བབས་མ་མཆིས།

འགལ་འདུའི་ན་བྱན་ལྡང་བའི་སྤྱད་ནག་ཁོད་ནས།

བཅན་གཉེན་ལས་ལ་བསྐྱོས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ནས།

སེར་ཆེན་ལས་དབང་རི་བོམ་ཀྱང་འདབས་སྤྱད་ཞགས།

ངས་མེད་རྒྱུང་གིས་གར་གཏོར་འདྲིའི་འབྲིང་མི་འདུག།

སེར་ཤ་ཅན་གྱི་གོས་ཆེན་སྤྱུམ་ཞག་གྱི་ལེར།

ཆར་དཀར་གོང་འདབས་གཡོགས་པའི་ལྷ་བའི་ནང་ན།

འཇུག་མདངས་མིག་ན་ལྷད་པའི་གཟིགས་ཕྱོགས་དེ་གོ།

སྤང་བ་སྤྱུམ་པའི་རྒྱུང་འདྲིས་ཅིང་རོགས་ཡིན་སྟངས།

## སྙན་ངག་པའི་སེམས་ཁམས།

རྩམ་པ་བློ་བྲལ་དེ།

ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁམས་འཛོམས་པའི་མི་རྒྱུ་དང་ཡང་ཁོང་འདྲར་ཅང་།  
 རི་དང་གྲོང་ལ་སྡོངས་རྒྱུར་སྟོད་པ་ཡུན་བྱང་མི་ལམ་སོ་མ་ཞིག།  
 གངས་རིའི་འདབས་ནས་གནམ་ལ་ཅེན་ཅིང་ཁུ་བྱག་མཇལ་བའི་བེན་ཐོ་ཡང་།  
 དུས་ཀྱི་སྐྱུག་ཐོར་ཆོར་བས་བཟེ་བའི་རོལ་དབྱངས་གཙང་མ་འདི་ན་ངོམ།

གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཐོལ་གྱིས་བརྒྱལ་ནས་མཐོ་བའི་རི་ལ་བྱེན་པ་ན།  
 འདྲན་བྱེད་འདི་ལ་གཟེར་མོ་འབྱམ་གྱིས་ལང་ཆོ་བསྟར་བའི་ཡ་མཚན་ནི།  
 རང་བྱུང་ཁམས་ཡང་གུ་རྩལ་ཏེར་གྱིས་བྱུག་པར་ཉད་ལ་ཆོར་བ་སྟོང་།  
 སུ་ཡིས་མ་བསྐྱལ་གང་གིས་མ་བྱས་པར་གྱིས་རི་མོ་བྲིས་དང་མཚུངས།

མི་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ཐོལ་གྱིས་བརྒྱལ་ནས་དེ་རིང་འདི་ལ་སླེབས་པའི་ཆོ།  
 མཚར་སྒྲུང་བྱས་པའི་ཅི་དགའ་འབྱམ་གྱིས་མི་ཆོ་བཟེ་བའི་ཁྲིའུ་ཞིག།  
 གང་བྱུང་ཆ་མེད་ས་མཐའི་འཛོ་བར་དཀའ་བ་སྟོང་གི་རྩལ་ཁུ་ཡིས།  
 བསྐྱེན་པའི་མི་རྒྱུ་འོད་དང་བཟེབས་ནས་སྒྲར་ཡང་འཕྲད་པའི་ཚུལ་འདི་ཅི།

སྒྲིན་ཤིང་རྒྱས་པའི་ཡལ་གཤི་ཚྲིགས་ཀྱན་ལྷེས་སྤྱར་གར་གྱི་གཟིགས་མོ་ངོམ།  
 ལུ་བྱག་སྒྲན་པའི་དབྱངས་ཏྟ་བསྒྲགས་འདི་ཁོ་བོར་བསུ་མ་བྱེད་པ་འདྲ།  
 སྒྲིན་གྱི་ཚྲིམ་བྱ་དལ་བྱར་རྒྱ་ཞིང་མཛེས་པའི་པ་ཡུལ་རྒྱང་ནས་མཐོང་།  
 བདག་གི་སྤང་བ་ཏྲ་པར་བྱས་སོ་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་གསང་བ་འདིས།

འུར་བེང་སྒྲ་ཡིས་ལྷན་པ་གས་པའི་གསར་མ་རྟེང་གི་མི་ཚྲིགས་སུ།  
 མི་རྒྱང་ང་འདྲས་རྗེས་མ་ཚད་ཀྱང་སེམས་གྱི་ཕྱགས་འདུན་མངོན་གྱུར་ན།  
 མཁས་པར་རྫོམ་པའི་གྲུ་ཅན་ཚོ་ཡང་སྤྱང་ཅུ་སྤྱལ་བའི་རོལ་མོ་ཞིག།  
 ཁོ་བོས་དུས་གྱི་ངར་ལ་དྲངས་ཆོ་ད་གདོད་བཞོད་བྲལ་རིན་ཐང་རྟོགས།

འཇིག་རྟེན་འདི་ནི་ཡ་མཚན་བྱེ་བའི་དབྱངས་གྱི་རོལ་ཆ་གསར་བ་རྟེ།  
 རོལ་ཆ་འདི་ནི་སྒྲན་དང་མི་སྒྲན་སྤྲ་ཚྲིགས་ཚོར་བས་བསྐྱད་པ་ཅན།  
 སུ་ཞིག་གང་ལ་སྤེད་པ་དེ་ཡང་ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མི་ལམ་ཅམ།  
 གྱི་མ་བདག་གི་སེམས་པ་འདི་ནི་རྒྱང་གིས་སྤྱར་བའི་ལོ་མར་སེམ།

རང་བྱུང་བྲག་དང་ནུ་ཆལ་སྤྱག་པོས་ཕྱོད་དང་ཕྱོད་མཚམས་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར།  
 བྱ་དང་བྱེུ་སྤྱ་དབྱངས་གར་ལ་ངོམ་མེད་སྤྱོད་པའི་སྒྲོངས་འདི་སྦྱིད།  
 རྩ་ཆེན་ལ་ཁའི་སྤྱང་འཇགས་རི་ལྷང་ཐངས་གཅིག་མཇལ་ཆོ་འཆར་ཡན་མོད།  
 ཨ་རྟ་སྤྱ་སྤྱེུ་ཡང་ཅུ་སྤྱོད་གནས་འདི་ནི་སྦྱོད་ཆལ་དོ་ར་ལགས།





## བྱ་ལུ།

དོན་འགྲུབ་དོ་རྗེ།

ཀ་མད་སུམ་ཅུ་ཤེས་པའི་ན་ཆུང་གི་གཞོན་ཅུ།  
ཁ་དོག་འདྲ་མིན་བརྒྱས་པའི་དྲ་སྤང་གི་དྲ་འབྲུ།  
ག་དུས་མཐོ་དང་དམན་ལ་སྒྲོ་འདོགས་སུ་སྤྲོ་བའི།  
ང་ཅག་ཀུན་གྱི་རང་ཚུགས་ཤོར་བ་འདི་མཚར་རོ།

ཅ་ཅོ་གཏམ་ལ་དགེས་པའི་ཕུང་གསུམ་གྱི་ཐེ་ཅུ།  
ཆ་མེད་ཡ་མཚན་སྒྲོག་པའི་མཁས་སྒྲོམ་དེ་མང་བ།  
ཇ་ཡུན་ཅམ་གྱིས་བཟང་བཟང་ངན་ངན་དུ་འདྲེས་པའི།  
ཉ་ཉོབ་དྲ་འབྲུའི་རིགས་ལ་ཁ་སེམས་དེ་མ་གཡང་།

ཏ་ཐའི་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་སྒྱུར་མདོག་གི་ཁ་ཕོ།  
ཐ་སྟོང་སྐམ་པོ་སྒྲིག་མཁས་བསྐྱེད་བྱིས་ཀྱི་ཕུང་པོ།  
ད་དགོས་དངོས་མིང་མི་ཕོད་གཞན་མིང་གིས་འབྲི་བའི།  
ན་ནིང་ད་ལའི་དྲ་འབྲུའི་སྒྲི་ཚུམ་ལ་སྟོས་དང་།

བ་སངས་རི་མོ་འཆར་འདྲའི་བསམ་དཀར་ཞིག་མེད་ཀྱང་།  
 ཕ་རོལ་དོན་མེད་མི་ལ་བསམ་ནག་དེ་མ་འཆང་།  
 བ་རྒྱའི་ཐོམ་དུ་མ་ཚུད་རིན་ཐང་གི་མི་བྱ།  
 མ་རབས་རང་གཤིས་ངན་པའི་གཡོ་རྒྱུ་མ་འབྲངས།

ཅ་ར་ཞོར་འབྲུལ་མི་ཤེས་རང་མཐོང་གི་ང་རྒྱལ།  
 ཆ་གཟེར་གནད་ལ་ཐུག་ཆོ་ཐ་ཤལ་གྱི་ཐུར་མ།  
 ཇ་རེ་རྩོ་རེར་མཁས་པའི་གཡོ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་པོ།  
 མ་སྦྱིས་གཙུག་དུ་མ་བཀྱར་རང་འཕྱང་གི་གཞི་ཡིན།

ཉ་གོས་རྒྱན་ཆ་ཡོད་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་གྱོན་ལ།  
 ཐ་འཕྱང་ལོངས་སྦྱོད་ཡོད་ན་སྦྱོད་པོ་རང་སྦྱོད་ཅིག།  
 འ་ཁྱར་གཞན་རྗེས་མ་སྟེག་རང་ཚུགས་རེ་གཟུང་ན།  
 ཡ་རབས་སྦྱེ་བོ་ཟེར་བ་དེ་ག་ལས་མ་འདས།

ར་བ་གངས་གྱི་རྒྱན་པོ་ཆོལ་གསུམ་གྱི་གཞིས་ཡུལ།  
 ལ་ལྷང་ཕྱོགས་རིས་མ་ཆད་མཐུན་སྒྲིལ་ལ་སྟོམས་དང་།  
 ཤ་ཆའི་དོན་གྱི་བདེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་དཔྱད་ན།  
 ས་སྟོང་སྦྱེ་བོའི་བཟང་ངན་རང་བཞིན་དུ་ངེས་སོ།

ཏ་ཅང་ཁ་ཁ་རིས་རིས་དྲ་ནང་གི་དྲ་འབྲུ།  
ཏ་ལམ་ཁུ་ལྷ་ག་ཁྲིད་ཅལ་ཁུང་གི་འབྲུ་ནག།  
ཨ་མེས་ཆོས་སྲིད་རིག་གནས་འཕུང་དགྲུག་གི་རིགས་སུ།  
ཨ་གསར་སྤང་བ་མ་གཡེང་སྒྲིང་གཏམ་ཞིག་ལྟོ།

### ཞིབ་མཐོང་དཔྱད།

སྤར་ཞོགས་སྤྲུ།

ཏ་གསར་མིག་འབྲུག་ཅལ་ངོམ་ས།  
བོད་གངས་དཀར་ཆགས་ཀེ་གཞི་མ།  
མཆོ་སྟོན་མ་གཡུ་ཡི་མེ་ལོང་།  
དུས་དེང་སང་ག་འདྲ་རེད་འདུག།

སང་དཀར་མེད་གཡུ་རལ་ངོམ་ས།  
བོད་མགོ་ནག་ཆང་གི་སྒྲ་རི།  
སྤར་ཨ་ཁྲེ་མ་ཆེན་སྟོམ་ར།

དུས་དང་སང་ག་འདྲ་རེད་འདུག།

སྟག་ཤར་ར་གཉིས་ལག་རྒྱས་ས།

ཆུང་བྱིས་པ་ཤེས་ཡོན་དར་ས།

སྤང་རོང་ཐེ་འབྲུག་ཡང་ཕྱག་མོ།

དུས་དང་སང་ག་འདྲ་རེད་འདུག།

སྤན་བྱ་མོ་འདབ་ལག་རྒྱས་ས།

དྲིན་པ་མ་ཆེ་ཐག་རིང་ས།

སྤྱ་མཐིང་སྟག་ཆེན་ཐག་ཅན་པོ།

དུས་དང་སང་ག་འདྲ་རེད་འདུག།

## ཏུར་བཙོན་གྱི་ངར་ཤུགས།

མ་དཔལ་འབར།

བྱིན་ཆེན་ཨ་མས་རྟེན་འདྲིའི་མི་ལུས་འདི་བསྐྱལ་བྱུང་།  
དམ་པའི་བཤེས་གྱིས་ཤེས་རབ་འོད་མིག་ཅིག་གནང་སྐྱོང་།  
ཡངས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྤར་བཞིན་བརྒྱུད་ཉམས་ཤིག་ཡོད་ན།  
ང་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདི་རྩ་མཐའ་སྐྱོར་ཞིག་ལོས་འགྲོ།

མ་ཡིས་འོ་མ་ལྷགས་ནས་གཟུགས་ལྱང་འདི་གསོས་ཡོད།  
དམ་པའི་ཆོས་གྱིས་ནང་གི་སེམས་རྩ་འདི་བསྐྱུངས་ཡོད།  
མ་བོས་བོད་ཡུལ་ཁམས་སུ་མགོན་པོ་ཞིག་ཡོང་སྐབས།  
བོད་ལ་ཟས་རིན་འབྱུང་རིན་ཅི་ནས་ཀྱང་སྤྲད་དགོས།

རང་གི་ལྟོ་རྒྱུ་འགྲིག་ན་འགྲིག་སྤང་དེ་མ་ཤར།  
འབད་ཚད་སྒེར་གྱི་སྤང་དུ་ཁོ་ན་ལ་མ་བཟུང་།  
རང་གིས་མི་གཙང་འདྲོར་སའི་ས་ཆ་ལ་གཞིག་དང་།  
ས་དེ་འཕྲོ་བརྒྱག་བྱས་པས་ས་རིན་དེ་སྤོང་ཅིག།

སྒོ་དང་རིག་པ་བརྒྱུད་ནས་སྒྲིགས་བཅ་དག་བསྐྱུན་ཏེ།  
 ཏྟགས་དང་ཚད་མའི་བྱང་གིས་བདེན་ལམ་དུ་ཁྱེད་པའི།  
 གཟུར་གནས་གོང་མ་དག་གི་བྱང་འཕགས་ཀྱི་གཤིས་དེ།  
 རིག་པས་རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་ནས་ལོན་ཐབས་ཤིག་ལོས་བྱེད།

ཏྟ་པའི་མིག་སྒྲིའི་ཁྲོད་ནས་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ངོམས་ན།  
 བྱུང་དང་རྒྱལ་ཆུ་བཅོར་ནས་པ་གཞིས་འདི་བཞེངས་ན།  
 དཔའ་མཛངས་རྒྱལ་པོད་ཅན་གྱི་ཡབ་མེས་ཚའི་ཆེད་དུ།  
 ངས་ཀྱང་དམ་པ་གོང་མའི་ཞལ་རྒྱུས་ཤིག་ལོས་འཛོལ།

སྤྲ་ཤིས་ཀྱིས་གྲིས་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་སུ་སྤྲ་བའི།  
 ཐོབ་འདོད་རྩམ་པའི་བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཡི་རིན་ཐང་།  
 གཅིག་ལ་ཐོབ་ནས་གཞན་ལ་མེད་པ་དེ་མ་ཡིན།  
 ཀྱིས་གྲིས་འབོད་དང་བདེན་པ་མཐུན་ས་ན་འདུག་གོ།

བརྒྱུད་དང་ཐ་སྙད་ཚམ་གྱི་ཤིས་རྟོགས་རེ་བྱང་ནས།  
 ཡིད་སེམས་ཆོམས་པར་གྱུར་ནས་སྦྱིད་ཉལ་དེ་མ་བྱེད།  
 ད་བྱང་དབྱེད་ཤིས་མེ་ལྷེ་རི་ཆེ་བུ་གཏོང་དང་།  
 ལྷ་མོ་བྱང་མཚར་མང་པོ་ག་ལེར་བྱེད་མཐོང་ཡོང་།

གསེར་ལས་ལྷག་པའི་སྤྲོ་བའི་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་ལྷ་མོ།  
 ཀུན་ལ་ལྷ་བའི་དྲངས་གསལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྲོ་བའི་མེད།  
 ང་དང་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་ཆ་དེ་སྒྲོང་བྱེད།  
 ཡོད་ཚད་མདུན་ན་ཡོད་པས་མདུན་སྒྲོང་དེ་མ་ཉན།  
 ཆོས་ལྷགས་ཟེར་ནས་མི་དང་རིང་ས་ལ་མ་འཇོག།  
 ཚན་རིག་ཟེར་ནས་མགོ་སེར་སྒྲོར་ཅིག་ལ་མ་བཞེད།  
 ཡོད་ཚད་མི་ཡིས་བསྐྱུན་པའི་རྣམ་པ་ཅུ་བཟུང་ནས།  
 དལ་བར་མ་བཞུགས་རིག་པའི་འཁོར་ལོ་ཞིག་སྒྲོར་ཅིག།



## བླ་པ་བསྐྱེད་མ།

ལེ་ཐང་དབྱིག་གཉེན།

སྤྱ་ལའི་དྲི་མ་སྒྲོལ་འབྱུང་སེའོང་།  
གྲང་ཁྱག་ཅིག་ལ་དུག་སྤྱང་ཨ་འདྲ་སྟོང་།  
ཕལ་ཆེར་དུས་ཚོད་བོར་བའི་གཡས་གཡོན་ལ།  
བདག་གིས་བྱེད་ཉིད་བསྐྱེད་པ་མེད་པར་བསྐྱོམས།

དབྱར་ཁའི་གནམ་ནི་ནམ་ཐག་འདི་འདྲ་སྟེ།  
སྐབས་རེར་འཇུག་ཞིང་ལན་རེར་མིག་ཚུ་བཀོལ།  
ལམ་བྱར་གྲོག་མའི་གདོང་ཡང་འཇིག་པ་བྱུང་།  
མི་ཉག་ལྷ་མོའི་ཞལ་རས་ཡང་ཡང་བཏོད།

སོར་གདུབ་མི་ལམ་དབེན་པའི་སྤྱ་རོལ་དུ།  
ཆོག་གི་མེ་ཏྲག་བཟོ་བར་དཀའ་ན་ཡང་།  
མ་བྱ་སྟོབྱར་འཕུར་བའི་ཕྱི་དོ་དེར།  
ཐེལ་པ་གད་མོ་བགད་པར་ཡང་ཡང་བྱན།

དེ་ཡི་བྱི་བཞིན་དྲན་པ་འབྱར་འཁྱོར་འགས།

ང་ཡི་མིག་ལ་ཉི་འོད་ཤག་ཤག་བབས།

དེའི་ཆོར་སྒྲང་བའི་ངོས་སུ་དགྲིས་པ་ཡིས།

སྤྱད་པ་ཞེས་པའི་ཁ་དོག་ཡང་ཡང་འགྲུལ།

2015\_8\_14 རུབ་མོར་གྲུབ། རྒྱ་གར། ལི་ཐང་དབྱིག་གཉེན།

## འཇུལ་བའི་འཇིག་རྟེན།

རྩིས་ཀྱི་འབོད།

གཞི་མེད་འཇུལ་བ་ཉེར་ལེན་ཕུང་པོ་ལྔ།  
དེ་ཡི་རྟེན་དུ་ངར་འཛིན་ཀྱིས་པོ་ཞིག།  
བདག་འཛིན་རྒྱུན་གྱིས་དུག་གསུམ་ཉོན་མོངས་འཇུག།  
སློབ་གཉིས་མ་བྱང་འཁོར་བའི་འཇིག་རྟེན་སྣང་།

འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་ཞེན་པའི་གཉེན་དག་སྣང་།  
ང་ཁྱོད་བཟུང་ནས་འཁོར་བར་གཡང་དུ་འབྱམས།  
རང་སྟོན་མི་སྣང་གཞན་སྟོན་ཉོལ་རྒྱག་བྱེད།  
དཔལ་འབྱོར་སློ་འཇུལ་ཆོས་ཀྱང་སྐྱབ་ཁོམ་མེད།

སེམས་ཅན་མཐུན་སྣང་གྲུབ་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིར།  
ཡོད་མེད་མི་རྟག་ཡུན་རིང་འདུག་སྣང་འཆར།  
འཇུལ་ཞེན་ངན་པའི་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྤྱུང་།  
བསྐལ་བ་འདུམ་ཕྱག་མང་པོར་སྐྱག་བསྐལ་སྟོང་།

སློབ་གཉིས་སྐྱུག་པོ་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་མཆོག།

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཡང་དག་ཡིན།།

དུས་དང་གནས་སྐབས་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་ན།།

འབྲུལ་སྤང་འཇིག་རྟེན་སེལ་བའི་གོ་སྐབས་མེད།།

## འཁོར་བ་བཞེངས་ཚུལ།

གུ་དཔལ་ཤེས།    དུལ་བྱལ།

### ཞར་བཀོད་གསུམ།

ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་བ་མཛེས་བ་དེ་ལ།  
ཟླ་བ་གོར་གོར་འཆར་བ་མ་རེད།  
སྙིང་ཚུང་སྙིང་པའི་ལ་ཟླའི་ནང་ན།  
འདང་ཞེན་མེ་ཏྲོག་བཞད་ནས་སྦྱིན་ནོ།  
མི་ལམ་འབྲགས་བ་གཏོང་རོགས་གསུང་དུས།  
དགུན་ཟླ་ཞིག་གི་ཁངས་སྐྱ་སྐྱར་འོང་།  
ད་ནི་སེམས་ཀྱི་གཙང་བོ་བྱག་སྟེ།  
དཔྱིད་ཀ་སར་པའི་ལྗང་ལ་ཞེན་བྱང་།  
ཆར་སྐྱག་འབྲིགས་ནས་འབྲུག་སྐད་སྐྱར་འདི།  
ཆ་གཞུང་བྲང་གི་འཛིག་རྟེན་ངོ་འམ།  
ལ་འབྲས་དེ་ཆོ་ད་ནི་སྦྱིན་ཟེན།  
ཞིང་བ་ང་ཆོ་སྟོན་ཀར་འཇུག་འོང་།

2015 11 7

ག་རེ་ག་རེ།

མི་ལམ་རྟེན་ང་ཨེན་ཙམ་བྱད་པ་ནས།  
སེམས་པ་དེ་ཚོ་ག་རེ་ག་རེ་བྱང་།  
འཇིག་རྟེན་རྒྱང་རྒྱང་དོ་སྟོང་སྒྲ་མོ་གན།  
སྟོལ་བའི་སྟོང་རྒྱང་ག་རེ་ག་རེ་འབྲུལ།  
ལ་དེའི་པ་གི་སེམས་གཞས་དགྲོལ་རོགས་ཚོ།  
དབྱངས་ཀྱི་ཁུད་ན་ག་རེ་ག་རེ་སྟོང་།  
སེམས་ཀྱི་ཁྲག་ཅ་དྲོད་དེ་མ་དབྱུང་པར།  
དབྱུགས་ཀྱི་འཇིབ་རྩལ་ག་རེ་ག་རེ་གཏོང་།

དུར་དོ།

རི་དེ་སེམས་ཀྱི་རི་རྒྱལ་ལ།  
སྒྲང་བའི་དར་ལྗོག་ག་རེ་སྤྱར།  
དར་ལྗེ་རེ་རེས་སྟོང་པ་ན།  
དབྱངས་གསལ་གདོང་ལ་ང་རོ་ཆགས།  
མེས་པོ་གན་ཚོའི་དོ་རྟགས་སྟེང་།  
ཁྲག་གིས་ཨ་ཡིག་བསྐྱབ་མེད་བྲིས།

སྤྱི་དྲུས་ཆད་ཡིན་པ་རེད།

སྤྱི་ཞིང་ལོན་ཡིན་པ་རེད།

2015 11 5

མི་ཕོ་སྟོ་དཀར།

གཙང་བོའི་གཞུང་ནས་མི་ལམ་རིང་ཙམ་འབྱུང་།

གསེར་མིག་དེ་ཆོ་སྤྱད་ཡུས་མེད་པར་བྱོས།

བདེན་བཞིན་གྱི་ཀུན་ཉན་རྒྱ་འབྲས་གཉིས།

ཕྱི་ཆོའི་སེམས་སྤྱད་ལེར་བྲིགས་སེ་རེད།

མི་ཕོ་སྟོ་དཀར་རིག་པ་སངས་སངས་ཀན།

གནམ་སའི་རྩོ་བ་རྒྱུ་པ་མ་ཐོགས་ནས།

ཁམས་སྤྱད་ཨ་ཡིག་རི་མོ་གསལ་གསལ་ལ།

དཀར་བོའི་ཆ་ཞིག་བྲིས་ནས་བྱུང་ལ་སོང་།

2015 11 7

རོལ་མོ་འཛོར་བའི་ནགས་ཚལ།

མགོ་ལོག་ཆུ་ཐིགས།

བྱེ་ལེབ་སྐྱར་ཞིག་སྐྱག་པའི་རི་ལ་འཁོར།  
ཐུན་པའི་ལང་ཚོ་གཡར་ནས་གང་ལ་འགོ།  
སྤང་ལ་སྐྱར་ཞིག་ས་རུ་ཟགས་པ་འམ།  
སྟོན་ཀའི་ཞལ་ལ་འཇུམ་ཆུང་ཕྱང་བ་དེ།

རོལ་མོས་སྒྲང་བ་བཟེ་བས་ཨེ་ཡིན་ནམ།  
ཁོ་མའི་སྒྲིང་གཏམ་ཁ་བའི་ཡིན་ནམ་སྟམ།  
ས་བོན་སྐྱབ་བོ་སྒྲིང་གིས་སྤུར་བ་འམ།  
ལས་ཀྱི་སྐར་ཚོགས་སྟོང་ལ་བབས་པ་དེ།

སུ་ཞིག་ནགས་ཀྱི་ཚལ་ལ་སོང་བ་འདྲ།  
ནགས་སུ་རོལ་མོ་འཛོར་བའི་གསང་བ་དེ།  
མཚན་མའི་ལག་པ་ཞིག་གིས་བརྒྱ་བར་བྱེད།



དབངས་ཀྱི་སྐྱེད་ཚལ་དེ་ནས་གཏོར་བར་བྱེད།

སྟོན་ལྡན་ནས།

སྟོན་པ་དཀར་པོ།

ཅེ་སྐྱེས་རིག་པའི་ཚེ་གི། མ་སྟོ།

དབང་དཀར་པོ་ཞིག་འཇམ་སྒྲིང་ཏོག་ན།

ཡུལ་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་སྤྱག་པ།

གནས་ངེས་མེད་ཀྱི་དྲང་སྟངས་དེ་ཡི།

སྐྱེད་ཀྱི་སྟོན་ནི་ཚོར་བས་དགོལ་ལོ།

མགོན་རྒྱལ་བ་ཡི་སྟོན་མཐུ་ཨེ་ཡིན།

ཆེ་སྟོན་བསགས་ཀྱི་ལས་དབང་ཨེ་ཡིན།

དུས་སྟོགས་མ་ཡི་སྟོན་པ་དཀར་པོ།  
ཡིད་དད་དུང་གི་དབྱིངས་སུ་འཇུག་པ།

ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་གཞུང་ལམ་རིང་མོ།  
ཐུགས་གཡོ་མེད་ཀྱི་མིག་གི་འབྲས་བུ།  
མཐའ་གཉིས་སེལ་གྱི་རིག་པའི་རྒྱལ་བོ།  
བོད་གངས་ཅན་གྱི་སེམས་དཔལ་ཆེན་མོ།

བདག་གཞན་བརྗེ་ཡི་ཐེག་ཆེན་ལྟ་བུ།  
མར་གཅེས་འཛིན་གྱི་ལྷ་ཆོས་སྟོང་བོ།  
དོན་ལག་ལེན་ལ་ཞིབ་ཆགས་དོད་པས།  
མིག་ཁྱི་སྟོང་ཞིག་བྱེད་ལ་ཅེར་བ།

བོད་བཙན་པོ་ཡི་སེམས་ཀྱི་ཉི་མ།  
གནས་ལྷ་རིག་གི་སྟེགས་བམ་ཞིག་སྟེ།  
ཞབས་རི་མོ་ནི་གང་དུ་བཀོད་ཀྱང་།  
རྗེས་བསུབ་མེད་ཀྱི་དོ་རིང་ཐེད་པོ།

སྐྱ་ལྷ་གཞོན་གྱི་འོད་ཟེར་མཐོང་བས།  
མདངས་ཤིན་གསལ་གྱི་སྟོན་མེ་ཅི་བཞིན།  
སྟོ་སྟུན་ནག་གི་དྲོག་ཆོམས་ང་སྐྱད།

སེམས་ངེས་འབྱུང་གིས་ཐག་སེ་གཙང་དོ།

དར་དཀར་པོ་ཡི་ཁ་བཏགས་ཁྱག་པ།

སའི་གོ་ལ་ཡི་སྐད་པར་འབྲེལ་བ།

ལག་ཐལ་མོ་ཡིས་གོ་རིམ་ལྟར་དུ།

ནམ་སྟོན་པོ་ཡི་ངོ་གདོང་བཀའ་པ།

མི་འབྱམ་ཕྱག་འགའི་སྤང་བྱིམ་ཆེད་དུ།

ལམ་བདེན་པ་ཡི་སྐར་ཚོགས་རུམ་ལྷེ།

ས་ཆེན་པོ་འདི་གཉིད་ལས་དགྲོགས་པས།

རིགས་ཤ་ཞེན་གྱི་མེ་ཏོག་བགད་བྱུང་།

དབྱངས་གསལ་བཤད་ལ་ཅུ་སྟུང་དབེན་པ།

ཆོས་བསྟན་པ་ལ་མིག་ཆུ་ཉུང་བ།

མི་སྐྱ་སྐྱུ་ཡིས་ཁྱག་ལག་བསྐྱམས་པ།

བྱིད་སྐྱ་དྲིན་ནི་སྐྱ་ཡིས་བརྗེད་དམ།

ཅ།

འཛིན་ . མགོ་རས་དམར་པོ་

དགུན་ཟླ་འབྱུང་པས་བདག་ཕྱང་དམ་དུ་བཅིངས།  
མི་སེམས་བྲ་མོས་རང་སེམས་སྡུག་ལ་སྦྱར།  
རང་སྡེ་བྲམ་པས་མི་སྟོན་གཞན་ལ་སྟོགས།  
ལས་དབང་བསམ་མེད་མི་མངོན་དབྱིངས་ན་ཅ།

ཁྲེལ་མེད་གཡོག་པོས་རིཌ་མཐུན་དཔོན་ལ་སྟེར།  
འདྲོ་མེད་ཀྱན་པོས་རང་ས་གཞན་ལ་འཛོང་།  
བསམ་མེད་སྟོབ་མས་པམ་ཁ་རྒྱབ་དུ་འབྱར།  
ལས་དབང་འབྱུངས་པོ་བར་སྤང་ཁམས་ན་ཅ།

མི་ཚྲགས་ཁྲེལ་མེད་ཁ་ཕྱེ་ཚྱ་རྩ་རྩ།  
རིགས་མཐུན་སྡུན་གཉེན་མིག་ཟུ་གོ་རྩ་རྩ།  
སེམས་ངན་ལ་ལ་བཞད་གད་ཀྱི་ལི་ལི།  
ལས་དབང་སྟོང་མེད་མི་ཚྲགས་ཁྲོམ་ན་ཅ།

སྒྲིང་མེད་ཤན་པས་པ་བྱིས་བྲག་གིས་འཛིན།  
རང་གནས་སྟོན་ཤིང་མི་འདོད་བཙན་གྱིས་བབྱང་།  
ཡབ་མེས་ཨ་ཁྱའི་མེག་ཅུ་བྲག་ལ་གྱུར།  
ལས་དབང་གསོན་པོ་སྒྲེར་གཙོད་མདུན་ན་བྱུང་།

འོད་གྱི་འདུན་མ་འཆོལ་བའི་གཞོན་ནུ་མ།

འགྲུལ་བཞུད་པས།

སྒྲིན་པ་ཐར་ཐོར་དགྲུང་ན་དལ་གྱིས་སྟོ་ལ་བཞུད།  
ཁུ་མོ་ཤག་ཤག་བཞུར་ཅིང་མ་སྒྲུང་རྒྱན་ལ་འདྲེས།  
སྒྲུང་བྱ་བསེལ་བསེལ་སྒྲུང་ཞིང་སྒྲུང་ལོ་སྒྲུང་གིས་སྒྲུལ།  
ལོ་འབྲས་ཁུར་གྱིས་དུད་པའི་སྟོན་གྱི་ཞིང་ཁ་མཛོས།

སྒྲུང་ཆར་ཟེམ་ཟེམ་འབབ་ལ་ལྷུས་པོ་ཆར་བས་བསྐྱོན།  
རྩི་སྒྲུ་སྒྲུང་སྒྲུང་ལེན་ཞིང་གོམ་འགྲོས་རིར་བསྐྱར་ཅིང་།  
འགྲོག་ཐང་མཐིང་སྒྲུག་སྒྲུ་ལ་ལས་དབང་བཅོལ་བ་ནི།  
མི་ཆེའི་ལམ་རྒྱུ་པོར་བའི་དམན་སྒྲུང་རིཌ་སུ་མཐོང་།

ཤེས་རིག་མེ་དོག་ཆལ་ལ་དུང་བའི་སེམས་པ་སྒྲན།  
ངག་རིག་དྲི་ཟའི་གདངས་ལ་རེ་བའི་སྟོན་པ་འཆོར།  
ཆོན་རྩལ་གཞོན་ནུར་དགྱེས་པའི་སྟོང་གི་ན་ཆུང་མ།

འོད་ཀྱི་ལམ་བུ་སྟེགས་པའི་སྟོབས་པ་རི་ལས་མཐོ།

གཤེས་འཇམ་གཞུང་དང་བོད་ཀྱི་བུ་མོའི་རྒྱ་ཆ་ཡིན།  
 ཤེས་རིག་མེ་ཏྲག་དབུ་རྒྱ་ཁྱོད་ཉིད་མཛེས་པའི་རྒྱ།  
 རང་རང་འདུན་མར་འཇུས་པའི་འོད་ཀྱི་ལམ་བུ་ནི།  
 སྤུས་ཀྱང་མཚན་དུ་མེད་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་སང་ཉིན་ཡིན།

དུང་བའི་སེམས་པ་ཤེས་རིག་བརྩུད་ཀྱིས་སྦྱོས་པ་ཡིས།  
 བདེན་པའི་གནས་ལྷན་བདེ་བའི་ལམ་བུ་ཉིད་དུ་རྟོག།  
 གངས་ཀྱི་ཨ་མའི་ལས་དབང་སྤང་བ་བདེན་པའི་འོད།  
 རྣང་བ་རི་ལས་སྦྱོས་པ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དངས།

ཤར་ཀྱི་རི་ལ་འཁོར་བའི་སྤྱིན་པ་དཀར་པོ་དེས།  
 ཁྱོད་ལ་དུན་པའི་གདུང་བ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བསྐྱང་།  
 ད་དུང་འདུན་པའི་སྤེལ་མར་བཙོན་པ་བྱས་པ་ནི།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འོད་ཀྱི་ལམ་བུ་འཛོལ་བའི་སྤྱིང་སྟོབས་ཡིན།

རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་ཡུལ་ན་རིག་པའི་དྲི་བསྐྱང་འབྱུལ།  
 ཐག་ཉེ་ཐག་ཉེ་ཞིག་ནས་སེམས་ཀྱི་དུན་ཤིང་ལུས།  
 བར་ཐག་ཉེ་རིང་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་སུ་སྟག་པ་ནི།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་པ་བཟང་པོའི་ཁོ་བོའི་ཉིན་ཐོ་ཡིན།

2015 10 8ཉིན།

ལོ་མར་ཟག་པའི་བེལ་བ།

མི་ཉག་བ . མེག

སྐར་མའི་ཚམ་བྱ་ཡོམ་ཡོམ་འདར་ཞིང་།

ཟླ་བའི་འཁྲི་ཤིང་ཆུ་ལ་ཟག་དུས།

སྤང་བ་སྐྱོར་བའི་ལོ་མ་གཉིད་པོ།

ཟུང་གིས་བདས་ཏེ་གང་ལ་བུད་སོང་།

སེམས་པ་སྟེ་མོ་འབྲག་ལ་སྐྱར་ཞིང་།

གཟན་སྒེ་ཡང་མོ་མཁའ་ལ་སྐྱོད་དུས།

མེག་ཆུ་འབྲུད་པའི་ཁམ་བྱ་མེ་ཏོག།

སྤང་ལོ་དེ་ལས་འཐོར་དོན་ཟབ་མོ།



མིག་ཀླས་བངས་བའི་སྒྲིན་མ་འཇུག་པོ།  
བདག་གི་མེ་ལོང་བཙའ་བའི་ངོ་རྒྱ།  
སྐད་ཅིག་ཡུད་ཅམ་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཡང་།  
ཡལ་དུ་སྐྱེད་པར་འབྱུང་ནས་ཡོད་ངོ།

གཤོག་ཡ་ཐོགས་པའི་ཕྱེ་ལེབ་ཁྲ་བོ།  
མི་ལམ་སྐང་ཁར་འཕུར་ནས་འོང་ན།  
ཁྱེ་ལ་བྱན་པའི་ལོ་མ་སེར་པོར།  
ལ་གཞས་ནང་ནས་ཡུད་ཅམ་མཇལ་ཤོག།

2015 11 6 ལ་སློབ་སྦྱང་ནས་བྲིས།

ལོ་ལྔའི་རྒྱག་བར་ནས་བཅོམ་བའི་སྟོན་ངག།

བཅའ་ལྷན་འདི་ནི་ཁྱོད་ལ་མཚན་ན་སྐྱེལ་ཆང་ཞིག་ཡིན།།

རང་སེམས་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་བརྩེ་བས་བྱེད།།

དབང་མེད་དུང་བའི་རི་མོ་ཁྱོད་ལ་བྲིས།།

སྟོན་གསུམ་ཨ་མ་མ་ལོའི་རུམ་ཁྲག་ནས།།

བང་ཆེན་འཕྲུལ་གྱི་ཁ་པར་ཁྱོད་ལ་བཏང་།།

དེ་ནས་འདས་པའི་བགྲང་བྱ་བཅུ་ཚན་འགར།།

ང་ཡི་གསང་མིང་རྩྭ་མའི་སོ་ཁ་ནས།།

ཕན་ཚུན་མིག་གིས་མཐོང་བ་མ་གྱུར་ཡང་།།

ལབ་སྐྱོང་ངག་གི་རོལ་མོ་འཕྲིན་ལ་བསྐྱར།།

ཁྱོད་ཀྱང་བརྩེ་བས་སྐྱུམ་པའི་མི་མོ་སྟེ།།

འདྲིས་ན་འདྲིས་གཅིག་ཟེར་བའི་བདག་མོ་ཞིག།

ཞེ་འདང་ང་ལ་གནང་བའི་བྱ་མོ་ཞིག།

ནམ་ཡིན་ལས་དབང་སྐྱོང་བའི་མ་ཡུམ་ཞིག།

དེ་ལྟར་དེ་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་གྲངས་ཀར་རྒྱས།  
 བན་ཚུན་མཐུན་པ་བཅེ་བའི་གཤིས་སུ་མངའ།  
 སྐབས་དེར་སྟོང་གིས་ཅི་ཞིག་བཤད་བྱུང་སྟེ།

རང་མིང་དངོས་དེ་ཤོད་དང་མི་ཟེར་རམ།  
 ང་རང་སྟོང་ལ་དགའ་འཇམ་ཡང་ན་ཅི།  
 ཚཱ་ཚཱ་མེད་པར་དངོས་མིང་སྟོང་ལ་བཤད།  
 སྟོང་གྲང་ཆབ་ཅིང་ཚུབ་ལ་དགའ་བ་ཡིས།

སྟོང་རང་རེད་ཅེས་འཇུག་ཅན་མ་བྱས་སམ།  
 འཇུག་པའི་སྐད་སྒྲུབ་དུང་ན་ལ་འདུག།  
 ང་རང་གསོན་ན་ན་ལ་ལོས་རྩམ་སྟེ།  
 མི་ཉག་མི་བརྟེན་འཁོར་བའི་ལས་སྐལ་ལས།

ཤི་བར་སོང་ན་མཉམ་དུ་ཆས་འགྲོ་བསམ།  
 སེམས་པས་བསམ་པ་ཉིན་བཞིན་སྟོང་རང་སྟེ།  
 བསམ་པའི་རི་མོར་དུང་ཞིན་དག་མ་ཞིག།  
 འདུན་པ་རེ་ལ་ཞེ་འདང་གསོན་པོ་རེ།

ཉིན་ཞིག་ང་ཡིས་སྟོང་ལ་འཕྲད་ཅེས་བཤད།

མཐོང་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་མོ་ནོར་གྱི་བདག།  
 རིག་སར་མེད་པའི་སྤྱོད་མོ་མཇའ་ཚོན་མ།།  
 གང་ཡང་མེན་པའི་མི་ཡི་མི་མོ་ཁྱོད།།  
 ཉིན་འགའི་རྗེས་ནས་དངོས་སུ་མཇའ་བར་བྱང་།།  
 མཇལ་བའི་མཇལ་ཁ་དར་གྱིས་མ་ཁྱས་ཀྱང་།།  
 སེམས་ལ་ཉལ་བའི་ལོ་ལྔའི་བརྗེ་བ་ཡིས།།

འཇུག་པའི་ཞལ་སྒོར་འོ་ཞིག་བྱས་པ་འམ།།  
 གདུ་བྱ་ཆུང་ཆུང་དྲན་པའི་རྟེན་ལ་བྱིན།།  
 སྤྱིད་སྤྱག་མི་མཉམ་མི་ཆའི་རེས་སུ་འཁོར།།  
 ལོ་ལྔ་མི་རྟག་སྤྱར་མགྲོགས་སྐར་ཆས་བསྐྱར།།

དུས་ཀྱི་ང་ཡང་རྟག་པར་མ་གནས་ཤིང་།།  
 ཉིན་ཞིག་ཆུང་བཅུད་ལམ་ལ་ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས།།  
 ལུབ་དེའི་ལུབ་མོར་གྱིས་བརྒྱུད་ལ་གནང་།།  
 དགའ་བའི་འཇུག་རིས་བཞིན་གྱི་དཔལ་ལ་བསྐྱུན།།

སྤྱོད་པའི་མིག་ཆུ་དུང་བའི་དཔང་ལ་བཞག།  
 བན་ཚུན་སེམས་འདྲེས་ལྷས་ཀྱིས་ལྷས་ལ་འབྱིད།།  
 ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ཆུ་ང་ཡི་སེམས་ལ་བབས།།  
 ཞེ་པའི་ཐོང་བ་དྲན་པའི་རྟེན་ལ་གནང་།།

གྲེས་པས་མནར་བའི་དབྱགས་རིང་ནར་གྲེས་བཏང།  
 བདེ་མོ་ཞེས་པའི་ཚིག་ཅིག་ངག་ནས་ཟུང།  
 ཞེ་རྟ་མི་མོ་ལྷ་ཡི་མིང་ཅན་མ།  
 སྤྱིན་གྱི་གསེབ་ནས་ཉི་འོད་པོར་སོང་བྱང་།  
 དང་པོར་ཟུང་བའི་ལས་སྒྲུང་འོ་མའི་མངར།

ང་ཡི་ཡིད་ན་ད་དྲུང་མངར་བཞིན་གདའ།  
 ཟླ་འོད་མཚོ་རྩ་རྒྱབ་པའི་སྒོད་ཁ་ལ།  
 དྲན་པའི་མེ་ལོང་འོད་ཀྲིས་འཆར་བའི་ཁྲོད།  
 འདབ་བརྒྱའི་དྲི་བསྐྱང་རྒྱས་པའི་ཀུན་ད་ཞིག།

རྒྱད་མེད་ལང་ཚོའི་གཟི་དཔལ་འཆར་ནས་བྱང་།  
 ང་ཡི་སྤྲིང་སྒྲུག་ལན་བུའི་བག་བྱ་མ།  
 དེ་རིང་འདི་ནས་ཅིས་ཀྱང་དྲན་བྱང་སྟེ།  
 དྲན་པའི་སྟན་ངག་དགུ་ཚོགས་སྟོག་གི་ཀ།

བདག་གིས་སྤྲིང་ཆུ་བཏང་བའི་ངང་ཚུལ་ཡིན།  
 མི་ཡིས་བསྟེར་བའི་མི་ཡི་བརྟེ་དྲུང་ལ།  
 དགའ་བ་སྤྲི་ཡིས་ཞེ་འདང་ཕུལ་ན་ཡང་།  
 ལས་སྟོན་གསེར་གྱི་མདའ་མོས་མ་སྟོབ་ན།

དཀའ་ཡིས་བཅིང་བའི་དབུ་མོག་ཇི་ལྟར་གཏོར།  
 བརྩེ་བའི་རི་རྒྱལ་ཇི་ལྟར་དཔང་མཐོ་ཡང་།  
 ལས་ཀྱི་ཁ་བས་རི་རྒྱལ་མ་འབྱིད་ཐ།  
 སྟོ་བ་ཁྱི་ཕྱག་ལ་ཁའི་ན་བུན་གྱིས།  
 ཡིད་ཀྱི་ཚུ་བོ་ཐུར་ནས་ཐུར་དུ་འཐེན།

ད་ནི་ཁོ་བོས་བྱོད་ལ་བདེ་མོ་འཛོག།  
 སྐྱེལ་ཆང་ཞིག་ཀྱང་བྱོད་ལ་འདྲེན་བར་བྱེད།  
 སྐྱུག་གི་ངར་གྱིས་བཟེ་བར་མ་མཛད་ཀྱེ།  
 སོ་སོར་འགོ་བ་རང་ཚའི་འདོད་ཕྱགས་རེད།

ཚུང་འདྲིས་བུ་མོ་ཞིག་ལ་༢༠༡༣ལོའི་ཟླ་བ་༡༡ལ་སྐྱེལ་མ་བྱས་ཏེ་ཡ་ནས་ཁོ་མོ་དང་གྲེས་  
 བ་ཡིན། ད་ནི་ང་ལ་ན་གཅར་རོགས།

## གྲང་རིང་གི་ཕྱིར་མིག

ཞོགས་ལྷ་ནས།

མེད་ནམ་གཡང་གི་སྐྱོད་པའི་སྤང་བ།  
བདེན་མེད་རྩོན་གཟུགས་ཀྱི་ལང་ཚོ་འགྲོགས་པའི།  
ཅང་མེད་མི་ཚོ་ཡི་ལྷག་མ་འདི་ནི།  
ནམ་ཞིག་ལས་རྒྱང་གིས་གང་དུ་སྤྱར་འགོ།

རྩ་ལའི་སྤྲུག་སྤྱོད་གྱི་ཕྱིར་མིག་ཁོད་ནས།  
ལས་དབང་རྒྱང་བྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ནམ་ཤེས།  
སྤང་བ་གང་ངར་གྱིས་བསྐྱུ་མ་སྤེབས་དུས།  
དཔན་པའི་གྲོགས་མཚོག་བྱེད་ཡིད་ལ་འཁོར་སོང་།

མཛོའ་གཟུགས་ཡིད་མཐུན་གྱི་གཤིས་བཟང་གྲོགས་ལ།  
གྲེས་བལ་སྤོན་ཚོག་གི་བདེ་མོ་འཛོག་དུས།  
སྐྱོ་བའི་མཐའ་མཐུག་གི་རེ་སྤོན་ཡོད་ཚད།  
སེམས་པ་ལྷད་མེད་ཀྱི་བརྩེ་བས་བཅངས་ཡོད།

སྟོ་སྟོགས་རྒྱ་མཚོ་ཡི་རྒྱབས་དབྱངས་ཁྲོད་ནས།  
མ་བཅོས་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་ངག་གི་འཕྲིན་པ།  
ཕན་ཚུན་འཕྲད་པ་ཡི་བསུ་མ་མེན་ཡང་།  
རྒྱང་ཡུལ་གྲོགས་མཚོག་ལ་བསྐྱར་ན་བསམ་སོང་།



ངེས་དོན་བསྐྱེད་པའི་མངའ་བདག་སྤྱལ་པའི་སྤྱེས་མཆོག་རྣམས་གསུམ་ལ་  
བསྟོད་ཆིག་མེ་ཏོག་ཚུན་པོ།

འཛིན་ . བསེལ་ཆར།

མདོ་ཁམས་འཛིན་སྤྱོད་སྤྱུག་མའི་ཆར་སྟོད་ལ།  
ཟང་ཟེང་འདྲུ་འཛི་མེད་པ་ཉམས་དགའི་གནས།  
མཁས་བཙུན་གཉིས་ལྡན་བྱོན་ཡུལ་ས་དགོན་ཏེ།  
དཔལ་གྱི་སྤྱོད་མཐོ་བྲག་དཀར་སེང་གེ་བསྟོད།

སངས་རྒྱལ་སྟོང་གི་ཐུགས་རྒྱུད་འབྱུངས་བའི་གྲས།  
སྟོང་རྗེས་རིགས་རྒྱུག་སྟོང་ཕྱིར་ཁམས་གསུམ་བྱོན།  
སྐལ་ལྡན་གདུལ་བྱ་མང་པོར་ཐར་ལམ་བཀོད།  
སྤྱལ་པའི་སྤྱེས་མཆོག་སྐལ་བཟང་ལྷ་བ་བསྟོད།

ཆོས་ལུང་བརྒྱུད་ཁྱིའི་ངག་གི་འབྱུང་ཁུག་ཁོད།  
མདོ་བསྐྱེད་སྤྱུག་མའི་ཐོ་ཐུགས་སུ་ཚུད།  
ལུང་རིག་འོད་སྟོང་འབར་བའི་སྟོན་མེ་ཞིག།  
མཁས་པའི་སྤྱོད་མཆོག་ཀུན་དགའ་བཟང་པོ་བསྟོད།

སྟོང་པ་མ་ད་བྱང་ཚས་ཀྱི་རྩེ་བོ་ཞིག།  
 འདུལ་བྱིས་ས་གཙང་མ་ཞིག་གིས་ཁོང་རྒྱད་ལྷག།  
 ཉམས་ཐག་འགོ་དྲུག་ཚང་གི་མ་མ་སྟེ།  
 གདོད་མའི་མགོན་པོ་དགེ་ལེགས་ཚས་འཕེལ་བསྟོན།

བཀྲ་ཤིས་གསེར་གྱི་ས་གནི་དབེན་པའི་གནས།  
 བདེ་ལེགས་གསེར་རིའི་ཕྱང་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར།  
 ཡུན་ཚོགས་ངོ་ཚའི་གཟི་བརྩིད་ཕྱོགས་ཀྱན་བྱབ།  
 སྤྲ་དགོན་ཚས་འཁོར་སྤང་འདིར་ཅིའི་མི་བསྟོན།

2015 10. 11ཉིན།

## ཁེར་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་སྤྲུལ།

ཆོ་རིང་སྟོན། ཨ་རི།

གཏུགས་སེར་བོའི་འོག་ན།  
གོས་ཆེན་པོའི་ཁྲི་ཡི་སྟེང་ན།  
འཁོར་ཆེན་པོས་བསྐྱོར་བའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་དེ།  
ངའི་དད་འདུན་གྱི་གཞིས་ཀ་རྩ་འོད་ཀྱི་ལེར་འཆར་ལ།  
ཡིད་བརྟན་གྱིས་བཞེངས་པའི་པོ་བྲང་དེའི་བདག་པོ་ཅེ་ལ་མིན།  
ལོ་ན་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་བྱིས་སེམས་འདུ་བྲལ་གྱིས་བསྐྱེབས་ཤིང་།  
སྟངས་མེད་གཡའ་གཙང་གི་ཐུགས་སེམས་འགན་འཁུགས་ལོན་པའི་ལོ་ན་དུས།  
འདུ་ཁང་གི་རྒྱ་ཕིབས་བར་ནས་ཁེར་རྒྱུ་གིས་འཆར་བ་བསམ་ན།  
ངས་ཐུན་པའི་པ་རོལ་གྱི་སྟོ་བ་གཞན་ཞིག་མཐོང་ཞིང་།  
ངས་ཞལ་རས་དེའི་བྱམས་སེམས་ལས་བརྒྱལ་བའི་སྟེང་བ་གཞན་ཞིག་དྲན་ཡོང་།

ངས་བྱིད་ལ་སྐྱུ་བདེ་མེན་དང་ཐུགས་སྟོང་མེན  
གྱི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲི་ན་མ་འདོད་དེ།  
བྱིད་ཀྱི་དབུགས་རིང་དང་སྐྱམ་ཚུགས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན།  
རི་ཆེན་རྩོག་པས་བརྐྱིས་ཤིང་ཞེན་ཆགས་འབྱུགས་ལ་

འབྱར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་རྒྱ་བས།  
 ངས་དད་མདུན་གྱི་པ་རོལ་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་སེམས་ལ་བྱེད་  
 བྱེད་ཐེངས་གཅིག་བྱ་འདོད་བྱེད་ཀྱིས་སྐྱབ་རྒྱལ་བཞེས་སོང་།  
 ཁེར་རྒྱུད་གི་རྒྱལ་སྐྱུ་ཡ།  
 ཆོགས་གཉིས་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་དྲི་བཟང་དེ་བྱེད་ལ་ལྷན་ཞིང་།  
 གདོང་ལྗེ་རྟོགས་པ་ཡི་གསེར་ཁྲི་ཡང་བྱེད་ལ་མངའ།  
 སང་རས་འདི་དག་གི་རྒྱབ་དུ།  
 འབས་རྒྱུ་ལ་ལྷགས་སྒྲོག་བརྒྱབ་ཟེན་པ་ལྷ་བུའི་བྱེད་ཀྱིས།  
 ཆ་སྐྱུག་ཁྲངས་སྤྱོད་གྱིས་ཁེངས་པའི་གནས་ཚང་ཞིག་དུ།  
 ལོ་ལྔ་མང་པོར་ཐུགས་དམ་གྱིས་བཞུགས་པ་བསམ་ན།  
 ངས་མི་ཡི་སེམས་དང་།  
 ཤ་ཡི་མིག་བྱུང་གིས་བྱེད་ལ་ཆར་གཅིག་ལྟ་དགོས་བྱུང་སོང་།  
 ལྷ་སྐྱུ་རྣམ་དག་ཅིག་གི་ཐུག་གིས་བཞེངས་ཤིང་།  
 སུ་ཡིས་ཀྱང་སྤང་མ་སྤྱོད་བའི་རི་མོ་ཞིག་གི་ཁ་དོག་མཐོང་ལ།  
 དེ་ནི་ཁེར་རྒྱུད་གི་རྒྱལ་སྐྱུ་དེ་ཡི་མཛེས་པའི་ཆེ་ལམ་ཡིན་སྟེ།  
 གསེར་གྱི་ཕོ་བྲང་ཞིག་ལས་གྲགས་འོངས་པ་སྟེ།  
 གང་གིས་ཀྱང་ཉན་མ་སྤྱོད་བའི་སྤྱང་ན་གྱི་རོལ་དབྱངས་ཤིག་ཐོས་བྱུང་བ།  
 ཁེར་རྒྱུད་གི་རྒྱལ་སྐྱུ་དེ་ཡི་སྤང་བའི་རོལ་མོ་ཡིན་སྟེ།  
  
 གྲུ། སྐར་མ་འོད་ཆེན་ལྷ་བུའི་བྱེད་དཀར་པོ་ལགས།  
 སྐྱབ་རྒྱལ་བཞེས་སོང་།

ལྷ་ཡི་པོ་ཉ་ཡིན་མིན་ངས་མ་ཆོར་ཡང་།  
 འགོ་བར་བཅེ་ཞིང་བྱམས་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱས་ཟིན་པའི་བྱིད་ཉིད།  
 ལྷན་ཆབ་ག་ཆོད་ཀྱིས་ཁེར་རྒྱུ་གི་སྤྲོད་བ་སེལ་སྟོང་སྤང་།  
 མིག་བྱང་ཁྱི་སྟོང་དང་ན་བ་འབྱམ་ཕྱག་གི་མཐའ་བྱ།  
 ཐུགས་དམ་གྱིས་འཆོ་བའི་རྒྱས་སྤྲས་བྱིད་བསམས་ན།  
 མི་ཆོགས་ཀྱི་མཐའ་ཞིག་ནས།  
 སྟོན་ལམ་གྱི་མགོ་མ་ཞིག་ཏུ།  
 ལུས་ཀྱང་ཉམས་འཛོག་མི་སྤྱིད་པའི་དད་ཞེན་གྱི་བཅེ་བ་ཁྱོར་གང་རྒྱུང་ལ་སྐྱར་ཡོད།  
 ས་གཞི་འདྲིའི་ལུན་པ་མཐའ་དག་བྱིད་ཀྱིས་འཛོམས་རུས་ལ།  
 མི་ཡུལ་གྱི་ཐུང་བ་མཐའ་དག་བྱིད་ཀྱིས་སེལ་རུས་ཏེ།  
 བྱིད་ལ་བྱམས་དང་སྤྲོད་རྗེ་ཡིས་འོད་ཀྱིས་ཕྱག་ཀྱང་།  
 མི་ཕུང་སྟོན་པ་ཡི་བྱི་ནང་ནས།  
 ངས་ཁྱ་ལྷན་ལྷན་ཁེར་རྒྱུ་གི་སྐྱུང་རིང་ཞིག་ཆོར་ཐུབ་པས།  
 ང་ཡི་ཁེར་རྒྱུ་གི་རྒྱལ་སྤྲས་ལགས།  
 སྐྱ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱ་རྒྱལ་བཞེས་སོང་།

## ཁེར་སྟོང་བྱེད།

སྒྲུང་གོག་མཆོ་ཤར།

མིག་བྱུང་བཅུ་མས་དུས།  
ཡིད་ལ་སྒྲུང་ངེར་ཤར་ཡོང་།  
འཇམ་གཉེན་དང་སྟོང་ཡངས་ཀྱི་སེམས་པ་དེས།  
ཐུན་ནག་དང་སྒྲིང་འཇགས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱ་དགོགས།  
ཁྲག་ལ་བརྒྱན་པའི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ།  
སེལ་བྱར་རྒྱུང་གིས་གཏོར་ཏེ་མཁའ་ན་འཕྱར།  
ཁེར་རྒྱུང་དུ།  
སྒྲིང་སྟོང་དང་བྱུང་གསུང་བསྐྱམས་ནས་སུ་ལ་སྒྱུག།  
མི་ལམ་ཁོད་ཀྱི་བྱ་མིག་གི་སྟོང་ན།  
གངས་རི་དང་སྒྲིན་དཀར་གདན་དུ་བཏང་ཡོད་དམ།  
ལས་ཀྱི་རི་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གཟིམ་ཡོད།  
ཁེར་སྟོང་བྱེད།  
ས་རྒྱུ་ཐེངས་དང་ནམ་ལངས་ཐེངས་རེ།  
རངས་གངས་ཐང་གི་མཁའ་ལམ་ལ་བརྟམ་ཏེ།

ཉི་འོད་དང་ཟླ་འོད་ཀྱི་ཟེར་མ་རེ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་།  
 སྤྱིང་ལ་ཟུག་པའི་བྱེད་ཀྱི་གཤོག་ཟུང་སྟེ་མ་དེ།  
 སང་ལ་ཁེར་ཉེང་གི་སྤྱིང་ག་དང་ཡིད་གཏིང་གི་ཚོར་བ་བཅོས།  
 བྲེལ་མུར་གྱིས་གཡོ་བའི་སྤྱིན་དཀར་གྱི་སྒྲོང་ནངས་  
 བྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་མིག་ཟུང་བཙུམས་མི་འདོད།  
 ཁེར་སྤྱོད་བྱེད།  
 ཡང་བསྐྱར།  
 གསེར་མདོག་གི་སྤྱོང་ལོ་འཐོར་དུས།  
 གང་ངར་གྱི་གཤོག་ཟུང་རྩལ་མས།  
 ལྟོག་ལྟོག་གི་དུ་བ་འཐེན་དུས།  
 སྐར་མ་འདར་བའི་དགུན་མཚན་གྱི་དབྱིངས་ནས།  
 བྱེད་ཀྱི་ཟླ་འོད་དེ་གངས་རིག་གིས་སྐམས་དུས།  
 ངས་བྱེད་ལ་ཡིད་ཚོམ་པའི་སྐྱ་རེངས་ཤིག་ཤར་ན་བསམས་བྱུང་།  
 བྱ་སྐྱག་གི་ས་བྲ་སྤྱོང་དུ་བྱེད་རང་འཕུར་སྐབས།  
 རང་དབང་གི་གཡང་གཟར་ཞིག་ནས་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་ན།  
 གནམ་སའི་མཚམས་ནས་བྱེད་ལ་འཇིགས་སྐྱག་ཡོད་མིང།  
 ལོ་ཟླའི་ཁོད་དུ་བྱེད་ལ་མུ་ངན་ཕྱི་མིང།  
 དེ་དུས་ངས་སེམས་སུ་རུམ་པའི་དྲོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་དག་གཏོར་ཏེ་  
 ངའི་སྤྱིང་ཁུང་ནི་བྱེད་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཡིན་ན་བསམས་བྱུང་།  
 ཁེར་སྤྱོད་བྱེད།  
 གངས་རིའི་རོལ་དབྱངས་ལ་ཡུར་བའི་ཆི་ལམ་དེ།

བག་ཆགས་ཀྱིས་བཞག་པ་མེན་ལ།

ལས་དབང་གིས་སྒྲིག་པའང་མེན།

དེ་ནི།

བརྩེ་བ་གནད་མ་ཞིག་ལ་འདྲེས་པའི་དབངས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ཤིག

དེ་ནི

སྐྱེ་བའི་ཚོན་མདངས་ཤིག་ལ་སེམ་པའི་རིམ་ཟད་པོ་ཞིག

གང་ལྟར

ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་རྒྱངས་དེས་

གངས་རྩེའི་ལ་ཟེལ་བ་རྟོག་གཅིག་འདྲ་བའི་མིག་ཚུ་བྱོ་སྤྱད་ཁེར་སྤྱོད་བྱེད།

༢༠༡༥ ལོ་ ༢༥ མཚན་མོར་བྲིས།



## མེ་ཏོག་དུས་པ།

ང་དགུ་མས།

མི་རིགས་ཤིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་རྫོགས་ཆོག་འགོད་ལ་ཉེ་བའི་དུས་དེར།

ང་ཆུབས་ཀྱི་འོག་དུ།

མཁས་སྤྱན་ཚང་མ་ཁྱུང་མགོ་དང་འདྲོག་ཟེང་ལངས་ཤིང་།

ང་རྒྱལ་གཞན་པམ་དང་ང་བཟང་ཁྱོད་སྤྱག་གི་ཀྱན་སྦྲང་འཆང་སྟེ།

མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་བཀོལ་ནས།

མཚང་འབྱུང་དང་སྤང་མིག་གཡོ།

ཁྱུ་ལ་འགན་འདོད་དང་།

གང་ལ་སྤང་བ་མི་ཤེས་པའི།

ཟླ་ལོག་ཅེས་པའི་བྱར་ཟའི་ཆོག་མདའ་ཡང་ཡང་འཕེན་གྱིན།

བྱད་མེད་ཆོས་སྦྱེས་པ་གང་འདྲ་འཆོལ་དགོས་མིན་གྱི་སྟོང་སྐད་ཀྱིས།

གནམ་ས་སྤྱལ་ཅིང་རྒྱ་མཚོ་སྦྱོམས།

སྐད་ཆ་སྦྱོམ་པོ་དང་།

ཁ་པོ་མཐོན་པོའི་བཤད་ཡམ་གྱིས།  
 བཙེ་བཀྱར་དང་གྲུས་ཞབས་མི་མཁྱེན་པའི་མི་དག་གིས།  
 མི་གཞི་གསོན་པོ་ཞིག་རྒྱང་ལ་གཡུག་པ་དང་།  
 ལོ་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ངོས་སུ་བསུབ་ཐབས་བྲལ་བའི་ནག་ཐིག་ཆེན་པོ་ཞིག་བྲིས།

ཡ་མ་བྱངས་ཀྱི་སྒོལ་ལྷགས་དེས།  
 ལོ་རྒྱས་བརྒྱད་ཅུ་འཁོར་བའི་མེ་རྟོག་དམར་པོ་དེར།  
 དམིགས་སུ་ཉོས་པའི།  
 ལག་རྟགས་སུ་འབྲལ་རྒྱ་ཡིན་ནམ།  
 ཡང་ན་ཁོང་ལ་འབྲལ་རྒྱའི་བརྟན་བཞུགས་ཡིན་ནམ།

ཉོན་དང་།  
 ལྷ་སེམ་མེར་རྩལ་མོ་དགྲོལ་མཁན་དེ།  
 མེ་རྟོག་དེའི་སྤྲེ་ཐུགས་མ་ཡིན་ནམ།  
 བར་མ་ཆད་པར་བཞུར་བཞིན་པ་དེ།  
 མེ་རྟོག་དེའི་མཆི་མ་མ་ཡིན་ནམ།  
 འོན་དམ་པར་བྱེད་ཆོ་ནི།  
 མཐུན་སྤྱིལ་གྱི་སྤྲེ་ཆད་ལ་འགན་མི་ཁུར་བའི་ཉེས་ཅན་པ་ཞིག་  
 བྱེད་ཆོས་དེ་འདྲའི་འོས་འགན་འཁུར་འདོད་ན།  
 དང་གི་བོད་པ་ཆང་གི།  
 ཉག་ཕྱ་རུས་ཞན་གྱི་སྒྲིང་ཁ་དེར་འདང་ཞིག་སྒྲོབས་དང་།

དེ་བས་མགོ་ནག་ཚེས་བཀུར་བཞིན་པའི།  
 མེ་ཏོག་དམར་པོ་དེ་སྒོ་པམ་མ་བརྩལ།  
 མཆེ་མ་སྤྱང་མ་བརྩལ་རང་གཞན་དབར་ལ།  
 རྩལ་སྤྱང་མ་གཙུབ་རོགས།  
 མི་རིགས་ཤིག་ཡུན་རིང་གནས་དགོས་ན།  
 མཐུན་སྦྱིལ་ནི་རྩ་བའི་གཞི་མ་ཡིན།  
 མཐུན་སྦྱིལ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཆོ་སྲོག་ཡིན་ལ།  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་གྲུབ་ཆའང་ཡིན།

བྱིས་གཅིག་ཆོ།  
 མེ་ཏོག་དེ་དང་།  
 མེ་ཏོག་དེའི་སྤུམ་རུའི་ཆེད།  
 རད་རྩིང་པ་དེའི་ཁྲོད་ལས་དྲག་སྦྱིད་བྱུང་བ་གྱིས་དང་།  
 བསམ་སྒྲུབ་ནང་ནོར་རྟགས་ཐེབས་པའི།  
 སྤ་སྤང་དག་སྦྱང་དུ་དོར་དང་།  
 ང་ཆོ་ལ་ད་དུང་མུན་པ་སངས་སྤེད་པའི་སང་ཉིན་ཡོད།

## སྒྲུབ་པའི་བཞི་བོ།

མ་ཚུ་གུ་ཅ་སྒྲིད།

དོ་རྒྱལ་ཁོ་མའི་ལག་པའི་བྲོད་ཡར་ཏེ།

སྒྲུབ་པའི་འདི་ནས་ ( 李白 ) ཡི་སྒྲུབ་པའི་འགའ་བྲན་དེ།

སྒྲུབ་པའི་འདི་བྲན།

བྲིས་མཆོས་ཚང་གི་སྒྲི་དམར་བོ་འདི་ཡང་བྲན་བྲན་ལྟར།

རེ་བ་མེད་པའི་དོ་རྒྱལ་བས།

བདག་པོ་མེད་པའི་ལྷག་ལྷའི་འཛིགས་སྒྲུབ་བསམ་བཞིན།

སྒྲུབ་པའི་འདི་བྲན་ཁོ་ནས།

སེམས་ཀྱི་མེ་དེ་བྲན་བྲན་ལྟར།

དོ་རྒྱལ་ཁོ་མའི་སྒྲུབ་པའི་བས་རེ་རེ་བང་རེ་རེ་ནས་འདས་དོན་གང་མང་བོ་བྲན་བྲན་ལྟར།

སྒྲུབ་པའི་འདི་ཁོ་མེད་ཅང་ཚུང་།

འཛིགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ལོ་དེར་ཁོ་མའི་མིག་ཀྱང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ།

ལན་རེར་མགིན་པའི་ངོགས་ནས་བྲག་བཟུང་ཆུང་།  
ལོ་དེར་ངས་དོ་རྒྱབ་དང་འདྲ་བའི་ང་ལ་མི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡི་ནས་སྐྱེས་མ་ཆུང་།  
དོ་རྒྱབ་ངའི་སྟན་ངག་མིག་ཚུ་ཁོ་ན་ཡིན།

2015.3.10

མེ་ཏོག་ནད་པ།

གསེར་གྲུང་།

སྟན་ངག་ཐར་ཐོར་ཞིག  
དཀར་བྲུག་བྲུག་མཁའ་ནས་བབས།  
དེའི་ཆོ་ན་རྐང་རྩེན་ཡིན་པའི་བྱིས་པ་སྐྱོར་ཞིག་གིས།  
སྒྲ་ཚུ་འཛིབ་ཞོར།  
སྐྱིད་ད་ཟེར་ཞོར་སྒོ་ཁར་བྱད།  
ཨ་པས་བཤད་པའི་སྟན་ངག་ནི།  
ཐེ་གོ་ལས་ཀྱང་ཅིད་སྤྱད་དགའ་ཞིག་ཡིན་སྒྲུང་ཤར།  
ནམ་རྒྱན་ནམ་མཁའ་ནས་སྟན་ངག་ཨི་དབབ་ལ་རེ་བས་བལྟས།

རུ་སྡེ་འགྱུར་སོང་།

སྐབས་ཕྱི་མི་ཐུབ་པའི་བྱིས་པ་དག་ཀྱང་ག་ལེར་ནར་སོན་བྱུང་།

སྟན་ངག་ནི་ཁ་བའི་ཟོལ་གྱིས་ཆར་དུ་ཉིལ།

སྟན་ངག་ནི་མེ་ཏོག་གི་ཟོལ་གྱིས་ནད་པར་གྱུར།

སྟན་ངག་ནི་འཆི་བདག་གི་ཚུལ་གྱིས་ནམ་ཤེས་ལེན་དུ་ཡོང་ན་ཡང་ཆོག་གོ

༡༩༧༥.༡༡.༡༨ ལ་པེ་ཅིན་ནས་བྲིས།

རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྲ།

རྟོགས་སང་ལྟ་མོ།

འཇིག་རྟེན་ནི་ཆེ་བའམ་ཆུང་བའི་ཐ་སྟངས་ཀྱིས་འགྱུར་མི་སྲིད་ཅིང་།

མི་གཤེས་ནི་དྲང་བའམ་ཟོལ་བ་ཁོ་ནས་གཏན་ཆོགས་ཤིག་མི་འཐོབ་ན།

ང་ཆོ་འདི་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྲ།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་འབྱུང་བའི་གཞོན་ནུའི་ལང་ཆོ་དང་།

ཉི་འོད་ཀྱི་ཐག་སྒྲེར་བཅུར་བའི་ཆོ་སྒྲིག་གི་རིན་ཐང་ཡོད་ཚད།  
 བསམ་ཤེས་ཤིང་བསམ་མ་ཤེས་པའི་བར་སྐབས་དེར།  
 འཇའ་འོད་བཞིན་མིག་གིས་མཐོང་ཞིང་ལག་པས་མ་སྟོབ་པར་ཤོར་སོང་དུས།  
 ང་ཆོ་འདི་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྱ།

ཆུང་དུས་སུ་མི་ལམ་དང་ཕྱགས་བསམ་མོད་པའི་ན་གཞིན་དག།  
 དུས་རབས་ཀྱི་ལམ་བུར་ཞིག་ལ།  
 ཉི་འོད་མ་ཡིན་པའི་དྲོད་སྡེ་ཞིག་འཆོལ་བར་སྒྲིག་དུས།  
 བདེ་སྲིད་ཟེར་བའི་མིང་གི་ཐ་སྙད་དེ།  
 གཡོ་ཐོལ་དང་རྩ་བག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱབས་པས།  
 ཆེས་ཐོག་མའི་སྙད་མེད་དང་དྲངས་གཙང་གི་ཕྱགས་བསམ་དེའི་སྒྲིང་དུ།  
 ང་ཆོ་འདི་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྱ།  
 དུས་ཚོད་འདིའི་ཕག་ཏུ་ཡིབས་པའི་སྒོ་སྒྲུབ་ཞིང་ཁ་སྒྲུབ་རིང་བའི་མི་ཆོགས་དག།  
 སྐབས་སྐབས་སུ་བྱང་ལེམས་ཀྱིས་སྤྱལ་དུ་མངོན་ཞིང་།  
 དུས་དུས་སུ་གདོན་འདྲེ་ཡི་བྱ་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱས་སོང་ན།  
 ང་དང་ང་འདྲ་བའི་ཉམས་ཆུང་བའི་མི་དག་ཡིག་འབྲུ་ཡི་གྲུ་བུར་གང་ན།  
 ཆོ་སྒྲིག་ལྟར་གཅིས་པའི་སྒྲན་ངག་ཐུང་ཐུང་རེ།  
 སྤྲུལ་ནག་གི་མཚན་གྲང་ལ་སྤྱར་ཆོག་ན།  
 ང་ཆོ་འདི་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་མི་ཞིག་ཅིས་མི་བྱ།

2015 7 27 དགོང་མོར།

## མཚན་མོ།

[བོད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་པའི་མཚན་མོར། ཡུལ་བ། གཡུ་རྫོག་ལུང་རྟོགས།

རལ་བ་དམར་བོ་ཅན་གྱི་མེ་མུ  
མིག་ཟུང་ལྗང་གྱི་ཡིན་པའི་དུ་བ  
ཆོར་བ་དང་ཆོར་བའི་ཚེ་ན་མཆེད་པའི  
དྲན་པ་དང་དྲན་པའི་གསེབ་ན་འཕྱར་བའི  
ཆོག་གིས་བརྒྱ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྲུང་བ  
སྒྲུང་བ་རབ་རིབ་ཡིན་དུས་ཤིག་ལ  
རི་མོ་ཞིག་བྱིས་པ་སྐྱས་ཀྱང་འགྲེལ་བཤད་པོག་པར་དཀའ  
ངས་ནི་དེ་མཚན་མོ་ཡིན་ན་སྟེ  
པ་ཡུལ་དུ་ལོང་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཀྱང  
མཚན་མོར་སྒྲུང་བ་རབ་རིབ་ཞིག་རིག་ཅེས་ཟེར  
མཚན་མོ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ངོས་གཞན་ཞིག་སྟེ  
ལོ་རྒྱས་དང་དྲན་འཆར་གྱི་ཁང་ཆེན་ཞིག་ཡིན  
སྐད་དང་དང་བསམ་གཞིག་གི་སྒྲུབ་ཁུང་ཞིག་ཡིན

ཡང་ན



མཚན་མོ་ནི་ཉིན་དཀར་གྱི་སྒྲུ་ཁུང་རེད་དོ  
 ཟེལ་བའི་ནང་དུ་བྱེད་ས་བའི་གོང་ཁྱེད་དེ་དག  
 སུ་ཞིག་གི་ཞེན་ཆགས་ལ་ཐོགས་པའི་སྐད་པ་ཡིན  
 སྐད་པའི་སྒྲེ་མོ་གང་ན་ཡོད  
 སྒྲེ་མོ་དེར་མཐུད་པ་ག་ཚེད་བོར་ཡོད  
 དེ་ནི་མཚན་མོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་ཅིག་གི  
 ངོས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཤར་བའི་བརྟན་རིས་ཡིན

མཚན་མོ་ནི  
 མེ་མཉེ་དང་དུ་བའི་འོག་ནས་བཅའ་ཚག་པའི་བྱིད་ཀྱི་ཞལ་ངོ་སྟེ  
 ངག་སྐྱགས་པར་བྱེད་པའི་ཚར་བའི་ཚ་འཕུལ་གྱི་རྩལ་ཞིག་གོ

2015 7 26 མཚན་མོར།

## ཚམས་བྱའདི།

བྱིས་རྒྱུ་བོད་མོས།

ལོ་ཟླ་ཉི་ལ་བའི་འཁོར་བསྐྱོད་ཁྱོད་ན་  
མི་ཁོམ་པའི་གནས་དང་དེའི་བདག་པོར་གྱུར་ཡོད་པའི་མི་བྱའི་ཚམས་ཤིག།  
ཚམས་བྱའདི།  
ཤེས་རིག་བདུད་ཅིའི་ཆབ་རྒྱན་དོལ་སའི་གཤིན་ས་ཡིན་ལ།  
བཙོན་ལྡན་སློབ་བྱའི་མི་རྟག་བཞད་སའི་ལྷུ་ར་ཡིན།  
ཚམས་བྱའདི།  
དྲིན་ཆེན་པ་ལོའི་རེ་བ་བཙོལ་སའི་ཞིང་ས་ཡིན་ལ།  
བྱམས་ལྡན་མ་ལོའི་སེམས་གཏམ་བརྗོད་སའི་  
གཞིས་བྱིམ་ཡིན།  
ཚམས་བྱའདི།  
མི་རབས་ཤིག་གི་བདེ་སྤྱད་སྤངས་སའི་སྟེགས་བྱའི་ཡིན་ལ།  
མི་ཆོ་གཅིག་པོའི་སེམས་གཤིས་དག་མའི་སྦྱོད་ལམ་ཡིན།  
ཚམས་བྱའདི།

ནམ་རྒྱུ།

རྟ་བདུན་བདག་པོའི་གཟིམ་གྲོགས་དང་

ཐོ་རངས་སྐར་མའི་ལངས་གྲོགས་ཡིན།

2015 9 9 དགོ་ཀན་དུས་ཆེན་ལ་ཕུལ་བ།

འདི་ལྟར་འཆོ་དགོས་བྱུང་།

ཐུ་ཏིག་དཀར་པོ།

མཆན་མོ་འདིར།

རབ་རིབ་ཀྱི་གྲིབ་གཟུགས་འགའ་དང་།

འབྲུག་སིབ་སིབ་ཀྱི་བསེར་བུའི་འཁུན་སྒྲ་ལས།

ཡོད་ཚད་ང་ལ་དབང་མི་འདུག

ཁེར་རྒྱུ་གི་བདེ་བར་བསྐྱེགས་ཀྱང་།

ཟང་ཟིང་གི་ཆོར་བས་གཅོས་པའི་ངའི་རྣམ་ཤེས་བླ་མོ།

ས་མཐའི་རི་དྲགས་བཞིན།

གང་ལ་རྩམ་ནས་གང་དུ་བཤར་རམ།

སྤྱིང་འཇགས་ནི་གནས་སྐལ་དབེན་ཏེ།

སེམས་འདི་ཤེས་ཚྭ་གས་ཀྱི་གཞིས་བྱིམ་ཡིན་པས།

ཁེར་རྒྱང་ཡིན་ཀྱང་།

ང་ཟང་ཟེང་གིས་འཆོ་དགོས་བྱུང་།

ཀྱེ།

བདག་ལ་རང་དབང་གི་གནས་ཚང་ཞིག་གཡོར་དང་།

ཡོད་ཚད་དེ།

བདག་གི་ཁེར་རྒྱང་གི་སེམས་འདི་བྱེད་ལ་སྤྲོན་འདོད།

2012 4 26 ཟླ་ལིང་ནས།

## ཤུལ་ལམ་གྱི་ན་བྱུག

གཅན་ཡུ་མོ།

ལོ་མས་ས་ནས་འུར་སྤྲོག་བཞིན་བྱད་སོང་།  
སྤྲོན་པ་འཆབ་འཆུབ་མཁའ་ནས་བྲེལ་གྱིས་འགོ་སོང་།  
ཉི་མ་གང་དུ་སྤྲས་པའི་གསང་གཏམ་བར་ནས།  
རྒྱུ་པ་འདར་འདར་སེམས་པ་ལང་ལོང་འབྱུགས་སོང་།

བྲག་རི་འདར་བའི་ན་བྱུག་གིས་ཁྱ་བོ་སྐམ་ཆོད།  
མེ་ཏྲག་དུས་པའི་སྒྱུ་སྤང་གིས་ས་གཞི་འབྲུམ་ཆོད།  
པར་ལ་བརྟམ་ན་མུ་ངམ་ཐང་དེ་དམར་ལམ་ལམ་བྲག་གིས་ཁྱ་མཆོ་འབྱེལ།  
བྱ་བྱིའུ་ཡིན་ཡང་ཤི་གསོན་གྱི་བར་ནས་དུ་སྐད་དགུང་ལ་སྤྲོག།

སྤྲ་ལོ་འགུལ་བས་སྒྱུ་བའི་བི་མང་དགོལ་བའི་སྤང་བརྟན་བསྐྱུན་སོང་།  
མུ་ཏྲག་གི་ཐོང་བ་ཆད་པའི་ངོ་གདོང་དེ་ཡིས་ན་  
བྲག་ཅིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་བཤད་སོང་།

ཉམ་ཆུང་གི་ཡིད་སེམས་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་དེ་ནི་སྤྱིང་འཇགས་ཡིན་སོང་།  
དུག་ཅིག་སྤྱིང་ལ་ཕོག་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་སྣང་དེ་ནི་བསྐྱུ་བྱིད་ཡིན་སོང་།

སྤྱག་གི་གཅོས་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་འབྲི་ཤིང་ལ་བསྐྱས་ན་བསམ་མ།  
རྩོས་ཤིང་ཡངས་པའི་སྤང་སྤྱོད་ཤིག་དུ་མེ་ཏོག་གི་  
དྲི་བསྐྱུང་གིས་རབ་གནས་བྱས་ན་བསམ།  
ཟླ་བའི་འོད་མདངས་གཟིམ་སོང་ན་ཟུག་གི་དུ་སྤངས་ཤོར་ལ་བྱེད།  
ལས་དབང་གི་སྤྱོད་ནས་འདབས་ནས་སྐར་མའི་མཚོད་  
འབུལ་བྱས་ཏེ་ཟླ་སྟོག་བཀྲུག་ན་བསམ།

སྤྱད་མེད་པའི་མིག་བྱང་གང་དུ་འཁོར་སོང་བྱིར་བལྟས་མེད་དོན་ཅི།  
ནག་ཉོག་གི་དྲི་མས་མ་བཀོས་པའི་ཡིད་སེམས་གང་དུ་བཅུད་སོང་  
གནས་ལུལ་དུ་མེ་བཅུགས་དོན་ཅི།  
སྤང་བ་ཡོད་ཚད་དབྱིངས་ལ་བྱབ་བཞིན་ཟུ་གེ་ཐང་ལ་ཟུན་ནག་བསྐྱེལ་དོན་ཅི།  
ལས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ན་ཟུག་སྤྱོད་དོན་ཅི།  
ཨ་ཚ་སྤྱིང་ལ་སྤྱག་གུ་བརྟོལ་སོང་མིག་ཆུ་འདི་ཉིད་ཚོད་མེད་བཅུར་སོང་།  
བརྩེ་བའི་སྤྱུགས་བམ་མཐུག་པོ་དེ་ཉིད་མེ་ཏུ་མགོ་ནས་ཚག་ཚག་འབར་  
སོང་ཨེ་རིག་ཐལ།

ལག་བྱང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཚ་རག་གིས་ལུས་པོ་སྐྱུ་སོང་།  
འུར་དོ་རི་ལ་གཡུག་ཀྱང་རང་གི་འགྲམ་ལྷགས་ལ་ཐམ་ག་རྒྱབ་སོང་།

དུ་སྐད་གོག་རོང་ལ་སྒྲིགས་ཀྱང་རང་གི་ན་བ་འོན་སོང་།  
སྒྲི་སྒྲིག་སྒྲི་ཡིས་ཤེས་མི་ཆོ་སྒྲོང་བོ་ཁེར་སྒྲིས་བཞིན་ས་མཐའ་རུ་རྒྱུགས།

སྒྲིང་རྩེ་སྒྲི་ཡིས་སྒྲིམ་སྒྲིད་དྲན་བའི་སྒྲིབས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་དགྲུགས་སྒྲོང་།  
སྒྲིང་ལ་བྱུག་གཟེར་ཆེ་སོང་མཁུར་ཆོས་ནམ་མཁའ་བརྟོན་འདྲ།  
སྒྲིག་བསྐྱེད་ཡིད་ལ་འཁོར་སོང་འཇིག་རྟེན་མགོ་ལ་སྒྲོང་འདྲ།  
ལམ་རྒྱགས་ཁུར་རྟེ་གང་དུ་བྱད་སོང་ཅི་ཅམ་བཅལ་ཡང་མ་རག།  
ད་ནི་སྒྲིན་ངག་ལ་ཙོ་འདྲི་བྱེད་རྒྱ་ལས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ།  
ཅི་ཞིག་བྱེད་དམ།

## སྤང་ཉེ་བའི་མི་ནམས། བདེ་མོ་བྱས།

བོད་བསྟན་ཀྱིས། ཡུལ་ཤུལ་

འདས་པའི་ལོ་ཟླ་རེ་རེ་བཅིས་ན།  
ང་ཚོའི་དགའ་བ་དང་སྐྱི་བ་ཚོ།  
རང་ཚོའི་བཅེ་བ་དང་དུངས་བ་ཚོར།  
ངའི་སྤང་ཉེ་བའི་མི་ནམས་བདེ་མོ་བྱས།  
ལོ་ཟླ་ནི་ཆུ་བོ་བཞིན་བཞུར།  
མི་ཚེ་ཡང་ཆུ་བོ་བཞིན་བཞུར།  
ངའི་སྤང་ཉེ་བའི་མི་ནམས།  
བདེ་མོ་བྱས།

ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ལུ་མཁུག་རྫོགས་ཏེ།  
གྲུས་བྲལ་གྱི་ཚོར་བ་སེམས་ཀྱིས་ཟུངས།  
ང་ཚོ་ཁ་ཁར་ལམ་དུ་ཆས་སོང་།  
ངའི་སྤང་ཉེ་བའི་མི་ནམས།  
བདེ་མོ་བྱས།



ལོ་ལྔ་མང་པོ་ལོ་ཐོ་བཞིན་བརྟུགས།  
དགའ་སྦྱོར་མིག་ཚུ་དབྱངས་སུ་གྱུར།  
བཅུར་སྒྲ་མེད་པའི་དབྱངས་སུ་གྱུར།  
ངའི་སྒྲིང་ཉེ་བའི་མི་རྣམས།  
བདེ་མོ་བྱོས།

རེ་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་འཕྱར་བའི་བྱེད་བྱ།  
གཤོག་རྩལ་ལ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཤོག  
འཕྱར་ལམ་ལ་གོགས་སྟེན་མེད་པར་ཤོག

ཟུར་མང་ལྗེ་རིག་གཙུག་ལག་སྟོབ་སྒྲིང་གི་སྐབས་གཉིས་པའི་མཐར་ཕྱིན་སྟོབ་མར་  
སྟེལ་མའི་ཚབ་ཏུ་ཕུལ་བའོ།

## འགྱུར་བཀ

ཨ་འབུམ་ཚ་མོ།

དུས་ཚོགས་ཤིག་ལ།

ཁ་རོག་གེར།

ཁྱོད་ངའི་འཇིག་རྟེན་དུ་ཐེབས་འདུག།

མཛེས་ཤིང་སྤྲུག་པའི་སྒྲིང་གཏམ་མང་པོ།

སྒྲིག་སྒྲིག་སྤྲད་སྤྲད་ངང་གསང་བའི་ཚུལ་གྱིས་ང་ལ་བརྗོད།

ངས་ཀྱང་སྒྲིང་དམར་ཚུང་ཁྱོད་ལ་བྱིན་ཏེ།

སེམས་བསམ་པས་བརྗེ་དུང་གི་མེ་ཁ་གསོས།

དེ་ནས་བཟུང་།

ཕྱི་ཕྱི་བའི་མི་ཁ་ཁོག་དུ་བརྒྱག་ནས།

ལོ་རྒྱུ་རྗེས་མེད་ཅིག་ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེལ།

བར་མཚམས་ཤིག་ནས།

འཇམ་ཅག་གོར།

སོས་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་ཁ་ཞིག་དང་།

བརྗོད་ཐབས་དབེན་པའི་ན་བྱག་བཞག་སྟེ།

ལས་དབང་གི་སྒྲོལ་མར།

བསྐྱེད་བྱིས་འགྲམ་ལྷག་ཅིག་གཞུས་ནས།

བརྩེ་མེད་དང་།

འབབ་ཚིགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཆས་སོང་།

## ཟླ་བ་མེད་པའི་མཆན་མོ།

མེས་པོ།

ཅི་ཡང་མ་སྐྱབ་པའི་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ཁང་བྱིས་ན།  
ཉི་ཟླ་ལྟ་བུའི་འོད་མདངས་ཞིག་ཡོད་ན་འདྲོད།  
སྟོང་ཉི་བའི་མི་ལགས།  
ངས་སྟོད་རང་མཐོང་མི་སྐྱབ་ཀྱང་།  
སྟོད་ཀྱི་ནང་སེམས་རྟོགས་སྐྱབ།  
སྟོང་ཉི་བའི་མི།  
མཆན་མོ་འདྲི།  
ངས་སྟོད་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་མིག་གིས་བལྟ་བཞིན་ཡོད།  
ཐུན་ནག་སྟོད་མགོ་བོ་ཡར་དབྱེ་བའི་མི་ཆོགས།  
སྟོད་ཀྱི་འོད་ལ་དགའ་བའི་སྤང་མ་ཡིས།  
སྟན་ཞིང་འཇེབས་པའི་སྐྱ་དབྱངས་ཀྱིས་སྟོབ་བར་བྱས།  
སྟོང་ཉི་བའི་ཐུན་ནག་སྟོད་ཀྱི་བྱེུ་ཡང་།  
ངལ་དུབ་ཀྱི་བཟོས་པའི་མཆན་མོ་ལ་སེམས་པ་བརྒྱན།  
སྟོང་ཉི།  
སྟོད་ཀྱང་གཞན་ཞིག་ལ་བསམ་པར་མི་བྱ་ཏེ།

ཆེས་སྒྲིང་ཉེ་བ་ནི་རང་ཉིད་དོ།

ཀྲེ་མ།

དོ་རྒྱལ་ནམ་མཁའ་ལ་སྒྲུ་འོད་ཡོད་ཟིན་ན།

སང་ཉིན་གྱི་ཡོད་ཚད་ལ་སྒྲུ་རེངས་འཆར་བྱུང།

གང་ལྟར།

དོ་རྒྱལ་ནི་སྒྲུ་བ་མེད་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་རེད།

2015 11 22 ལ།

## སྒྲིག་གྱུར་གྱི་ཁྱོད།

ཏུག་ཏུག་དཀར་མོ།

དུན་འཛིན་གྱི་ངོས་སུ་ནམ་ཞིག་གི་དུས་དེར།

དག་ལྷུང་གིས།

དད་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་གནས་མཆོག་དེ་ཡོངས་སུ་དཀྱུགས་སོང་།

དེ་བས་ལྔར་ཡོད་ཀྱི་ལྷིང་འཇགས་ཡོད་ཚད་མེད་པ་གྱུར།

དེ་བས་ངའི་སྐུན་ཟླ་མང་བོ།

རང་ས་མ་བསྐྱུར་ཐབས་ཟད་ནས་ས་ཆ་གཞན་པར་བྱོས་བྱོལ་དུ་ཕེབས།

མཐར་གནས་དེ་ན་ཡོད་པའི་མི་དེ་ཆོ་ཡང་།

མགོ་འཁོར་ནས་གང་ནི་གང་ཡིན་པ་མི་ཤེས་ནས་ལྷག་འདུག

དེ་ལས་ཏ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་ནི།

ལས་ངན་གྱི་མི་ལ་ལས་ལྷུང་དེ་མགོན་དུ་སྒྲིམ་ནས།

དེ་ནི་ཁོ་རང་ཆོའི་གནས་ས་སྟོན་མཁན་གྱི་སྐུན་མིག་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་འདུག

དོན་ངོ་མར།

སུས་འབྱུལ་ཤེས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་སྐུན་མིག་དེ་དངོས་སུ་མཐོང་ཅུང་།

དེ་ཡི་དྲངས་གསལ་ཁྱོད་རྟོགས་དཀའ་བའི་སྒྲིག་གྱུར་ཅི་ཙམ་འདུས་ཡོད།

-----མེད་གྱུར་གྱི་མཚན་མོ་ལ་དང་བདེན་དང་འགལ་བའི་རྒྱ་མ་དེར་གླང་།

## བྱང་ཐང་གི་དཔལ་བོ།

འཇམ་མཛོན་གྱིས།

སྤྱོད་ཀྱི་ལམ།

གཞི་རྒྱ་མཐོང་པའི་གཞིས།

ས་ཆེན་ན་གཞིས་པའི་བྱང་ཐང་གི་ལྷ་སྤྱོད།

གཞི་རྒྱ་མཐོང་པའི་བྱང་ཐང་གི་རང་གཞིས།

ཡོད་ཆད་དེ་རིང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་འཇམ་མཛོན་གྱིས།

ཨོ་མོ།

ས་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་འཇམ་མཛོན་གྱིས་གཞིས་པའི་

བྱང་ཐང་གི་ལམ་ལ་འཇམ་མཛོན་གྱིས་གཞིས་པའི་

བྱང་ཐང་གི་ལམ་ལ་འཇམ་མཛོན་གྱིས་གཞིས་པའི་



ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་འོག་ནས་གཏའ་ཁྲི་བཅན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་མཆེད་སྟོང་ལ།  
དར་མ་ལྷ་དུམ་གྱི་རྩོགས་ཀྱང་བྲིས་སྟོང་།

ད་དུང་།

བཅེ་ལྡན་ཨ་མའི་དུང་སོ་འདི་ནས་འཛོར་ལ།  
བྱམས་ལྡན་ཨ་པའི་མགོ་སྐྱེས་ཀྱི་ཁ་དོག་ཀྱང་འདི་ནས་འགྱུར་སོང་།  
དེ་དང་དེའི་རང་བཞིན་ལྟར་གཞིན་པའི་རེ་སྐྱུག་གི་མི་ལམ་ཡང་འདི་ནས་  
མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཐིམ།

སྐྱ་ནག་ཡ།

གང་རྒྱང་ངར་མའི་རིག་བྱ་རྩྭ་འབྲིག་ལྟར་བྱང་ཞིང་།  
ངམ་ངག་གི་བྱ་ཡུག་ཇི་ལྟར་བཞིན་ངོས་སུ་ཅེན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་  
མཐོ་སྒང་ལ་བཅངས་བའི་དྲངས་གཙང་གི་བཅེ་བ་  
མི་རབས་ནས་འགྱུར་བ་མེད།

སྐྱ་ནག་ཡ།

མཆེད་བཞིན་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དེ་བས་ཀྱང་ཉམས་མི་སྲིད་ཨང་།

སྐྱ་ནག་ལགས།

རིང་དུ་གནས།

## མ་ལགས་སེམས་བསམ་པའི་གཏིང་ནས་བྲན།

ལུ་བ་བྱང་\_ ཀེར་ཚ།

གྲེས་གདུང་གི་རྟ་ཚོད་བཅིབས་ནས  
ཡུལ་འདྲིའི་ལམ་བུ་འཕྲེད་དུ་བཞུལ་བའི  
མའི་རིགས་ཀྱི་བྱམས་བཟེའི་བདག་མོ  
ཁྱེད་རང་བཞུད་ནས་འགོར་སང་  
—— རྩོམ་འགྲུའི་མིག་ཟུ།

འཇལ་ཐང་ཐང་གི་སྐར་འོད་ཀྱང་མེད་པའི།  
སྐག་རུམ་རབ་དུ་སྐྱུག་པའི་མཚན་མོར།  
ཁེར་རྒྱང་གི་མགོ་བོ་གནམ་དུ་བཏེགས་ཏེ།  
ཁོད་ཡངས་པའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ག་ལེར་ཅེར་དུས།  
ལྷེན་མེར་འགྲུལ་བའི་མིག་ཁྱུང་ལས།  
མཆེ་མ་ཆ་གཅིག་དང་མཉམ་དུ།  
བྱམས་བཟེའི་བདག་མོ།  
དྲོད་ཀྱི་ཡ་ཁོག་ལས་འཕྱར་འོངས།  
རེ་རེ་འབྲང་འབྲང་གི་ཡུམ་ཆེན།  
ད་ལྟ་ཁྱེད་རང་གང་དུ་བཞུགས་ལགས།

གནམ་སའི་བར་བསྐྱངས་པའི་ལག་པ།  
 ཚུར་ལ་ཁྱེར་འོངས་ཏེ།  
 ཏུག་ཏུག་ངང་སྤྱིང་བའི་སྒྲིང་ཁར་སྐྱུན་ནས།  
 སྟོང་ཆགས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ།  
 དལ་དལ་གྱིས་སྤྱང་བའི།  
 ཆར་བེམ་ཁྲོད་ ཁོག་རྩེན་དུ་ལངས་ཆོ།  
 བྱང་རིང་བའི་མ་ལོ།  
 སེམས་མཐིལ་ལས་རྒྱས་མེད་ངང་འགྲུལ་བྱང་།  
 ཐང་སྤྱ་སྤྱག་པའི་དཀར་ཁུང་ལས།  
 དུད་མདའ་བཞིན་ཤོར་བའི་ཟོ་བཟང་མ།  
 སྐྱ་ངལ་མ་རིག་མ་སོང་ངམ།  
 རྒྱགས་རིང་གི།  
 ཁ་རྒྱངས་སྐྱ་ལྟང་ལྟང་།  
 སྤྱ་སྟོ་རྒྱང་གིས་གཙོད་ཀྱིན།  
 མཐའ་དབེན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི།  
 ལྟ་ལྟ་བུ་བུས་པའི་ཁ་བའི་ལམ་ཕྱན་ལ།  
 ཀླང་རྩེས་དབེན་པར་བཞུད་དུས།  
 སེམས་སུ་རྩེན་པའི་  
 བྱང་རྒྱང་རྒྱང་དུས་ཀྱི་བཙེ་ལྟན་མ།  
 དན་གདུང་ལས་རིག་རིག་ངང་འགྲུལ་བྱང་།  
 བྱང་གཅིས་ཤིང་བསྟོར་བའི་ཡུམ་ཆེན་ལགས།

སྐྱ་གཟུགས་ཤིན་ཏུ་བདེ་ལེགས་སམ།

རོགས་ཆུང་ལོའི་རུམ་ནས་སྟན་ངག་བྲིས་བ།

དུར་མི། ལན་གྱ།

མདང་ནུབ་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བོ་བདག་གི་བྲང་ཁར་བསྟེན་ཏེ།

ཁྱོད་ཀྱིས་རི་མོ་འབྲི་ཤེས་ཚུལ་ལབ།

ངས་ཐེ་ཚཱ་དང་བཅས་ཅི་ཡང་མ་བཤད།

ཁྱོད་ཀྱིས་བདེན་དཔང་གི་ཚུལ་དུ།

རང་གི་ལག་ངོས་སུ་ཁོ་བོ་བྲིས།

ད་དུང་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ངོས་སུ་ཁོ་བོ་བྲིས།

དེ་ནི་ངས་སྟན་ངག་ཅིག་བྲིས་པ་དང་ཅི་འདྲའི་འདྲའང་།

དེས་རྗེས་སུ་ངས་ཀྱང་ཁྱོད་ལ།

འོ་ཞིག་གི་ཚབ་དུ་སྟན་ངག་ཅིག་བྲིས།

སྟན་ངག་དུ།

ངས་མི་རྟག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁྱོད་ཉིད་བར་སྤང་ལ་བྲིས།

སྤར་ཡང་རྟག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁྱོད་ཉིད་རང་གི་སྤང་ཆུང་ལ་བྲིས།

མཚུག་ཏུ་ངས་ད་དུང་ཁྱ་གཉིས་ལོ་ན་བརྒྱ་ཅུར་སོན་པའང་བྲིས།

2014.11.2ལ་ཁོ་མོའི་མལ་དུ།

མི་ལམ་ལྟང་ཁ།

བདག་ལྷ་དཀར་མོ།

དོ་རུབ་ང་ག་ལེར་བྱོད་ཀྱི་མི་ལམ་དུ་འཇུ་ལ།  
དེ་དུས་ངས་བྱོད་ལ་ཀྱ་རེ་དང་ཅེད་མོ་སྤྲོད་ཐིང་།  
ཕུན་ནག་འཐེབས་པའི་ས་གཞི་དེ་ནས།  
ང་རང་གཙང་བོ་དང་ཆར་ཆུ་ལ་བཞུལ་ཏེ།  
ཟླ་འོད་གཉིས་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར།  
དལ་མོར་བྱོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་།  
ང་ག་ལེར་བྱོད་ཀྱི་མི་ལམ་དུ་བཅུར་ཡོང་།  
དེ་དུས་ངས་བྱོད་ལ་མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་ཞིག་བཏབ་ཐིང་།  
དེ་ནི་མྱོང་འཇགས་ཀྱི་ལྷུ་མ་ར་ཞིག  
སྐར་ཚོགས་དང་ཟླ་འོད་ཡོད་ལ།

སྒྲིན་ཤིང་དང་གཙང་བོ་ཡོད།  
ང་ག་ལེར་བྱོད་གྱིས་མི་ལམ་དུ་འོང་།  
ངས་བྱོད་ལ་སྦྱུམ་མཚན་གྱི་རི་མོ་ཞིག་འབྲི།  
དེའི་ཐོག་ཏུ་ངེད་གཉིས་ལ་དབང་བའི་ནམ་མཁའ་ཞིག་འབྲི།

## ངག་གི་ཡིག་འབྲུ།

ང་ལོ། མགོ་ལོག།

ནམ་ཤེས་མེད་པའི་གྲིབ་གཟུགས་སུ།  
བྱོད་རང་སྒྲུབ་བའི་ཐོལ་གྱིས་འཆར་རམ།

སྐར་ཚྲིགས་ལ་སེམས་མེད་པས།  
ང་ནི་ཁེར་རྒྱུང་ཞིག།  
མི་ལམ་ནང་དུ་ཆང་འཐུངས་བ་ལས།  
ངས་ནི་རང་ཉིད་རྒྱུང་ངོ་ཤེས་ཀྱིན་མེད།

ལོ་སྒྲུབ་འདི་དག།

ཁ་དོག་ཅིག་མི་འདུག  
ཆོད་ཆོད་ལ་འཇའ་ཡི་ལག་པས་ང་ལ་འབྱུང།  
སྟོང་བའི་སེམས་ཀྱང་དེ་ཅུ་ཕྱོགས།  
གཙང་པོ་བཞིན་དུ་མར་ལ་འགོ།  
ངག་གི་ཡིག་འབྲུ་དེའང་ཐང་ལ་སྤྱང་།  
བྱེ་མས་བཟོས་པའི་ཆེ་སྒྲིག་ཡ།  
ང་ལ་འཐོབ་པ་ཅི་ཡོད།  
ང་ལ་འཐོབ་པ་མེད་སྟུང།  
ང་རྒྱལ་གྱི་གངས་རི་སྒོ་བས་པས་འགྲང་ཕྱིང་ན།  
རང་སེམས་ཀྱི་མ་ཁར་ལག་པས་གཟུང་མ་ནུས།

2015 11 20 ཉིན།

## གསེར་གྱི་ཆེས་རིས།

གངས་མེ་ཏྲག

ས་སྟོང་འདིར།

གུད་དུ་ཐིང་བའི་རྒྱང་བུའི་ཁྱུ་དང་བསྐྱོངས་ནས།

དྲན་པའི་ཁུད་དུ་སྤྲོབས་པའི་སྤང་བ་ཞིག

ཨ་མའི་ལག་བྱང་སྒྲིང་ཁར་སྐྱར་བའི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་མགུར་སྐྱར་འཐེམ།

གངས་འབྲགས་ཀྱི་རྒྱང་བུའི་ཁྱུ་དང་།

འབྱར་འབྱར་གྱི་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་ཁྲོད།

བྱམས་བརྩེ་ལ་བྲི་གང་མེད་པའི་འཇུག་རིས་ཤིག

ལ་རྒྱའི་ཀམ་གཉེར་ཁྲོད་ན་འོད་ཐིང་ཐིང་གི་སྤྲོན་སྐལ་ཞིག་གིས།

མི་བྱ་ཞིག་གི་གདོང་ལ་གཉོམ་དུང་དུང་གི་མེ་དཔུང་བསྐྱལ།

ས་མཐའི་བྱང་དོགས་ནས་འབྲང་སེམས་ཀྱི་ཞེན་ཆགས་

རྒྱང་གིས་བསྐྱར་ཏེ།

གཏོང་པོད་ཅན་གྱི་བདག་མེད་མར་ཁ་བཏགས་ཤིག་གི་དྲན་པ་

བསྐྱར་ཡོད་ལ།

པ་ཡུལ་གྱི་བྱང་མགོར་སེམས་པ་སྐྱན་ཞིང་།



རེ་བཞག་གི་མིག་བྱང་ལས་སྟོན་འདུན་གྱི་བྱར་མིག་འཕངས་བྱང་དུས།

ངས་ནི་རང་ཉིད་ལ་ཚ་བར་བར་གྱི་འགྲམ་ལྷག་ཅིག་གིས་གསལ་

བར་གཏོང་ཞོད།

འོད་སྣང་དང་རེ་བཞག་ཅིག་གི་ཁྱད་ནས་དྲོད་སྣང་སྣང་གི་སྟེང་གཏམ་

དེ་ཁྱོད་ལ་བརྗོད།

འདུར་རྒྱུ་གི་གོམ་པ་འཇལ་ཐངས་ཤིག་གིས།

ཐབ་ཚང་གི་བྱ་ནང་ལ་འོད་སྣང་གི་མེ་སྟག་མཆེད་ལ།

ཅག་རྒྱང་གི་རུམ་ཁ་བགམ་ཐངས་ཤིག་གིས།

གོག་ཤུར་ལུང་པར་སྟེང་སྟོབས་ཤིག་གི་སྟོབས་པ་བསྐྱལ་བྱང་བས།

བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྱ་རྒྱ་ལ་འཇུག་རིས་ཀྱི་ཕ་རྒྱ་བཏབ།

དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་རྒྱན་མང་པོ་ཞིག་གིས།

བྱིས་གོ་ཁའི་བཙེ་འཇུག་ལ་ནང་སེམས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་འདྲིས་ཤིང་།

རྟོག་ཁྲིམ་ཀྱི་གོམ་པར་ངལ་དུབ་ཀྱི་སྣང་བ་དབེན་པས།

འོད་སྣང་སྟོང་ན་ཆེས་ཆེས་འཕྲོ་བཞིན་པའི་བཙེ་བའི་ཟེགས་མ་

སྐབས་ལྟར་འཕྱོ་ལ།

སྟག་བུམ་སྟོང་ན་མེ་སྟག་མཆེད་ཀྱིན་པའི་བདུད་རྩིའི་སྟེང་གཏམ་

ཞེ་ལ་སེམ་བྱང་བས།

ལས་དབང་གི་འཛོ་བའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཅིས་ཕྱག་ཚོ།

ས་ཆེན་པོའི་པང་དཀྱིལ་ན་བྱམས་བཙེ་འཁུར་བའི་སྟངས་ཀར་ངོམས་ཡོད།

གཡུ་ཁུང་བོར་ཚུལ།

བྱང་འབྲོག་མོས།

སེམས་ཁ་ཚ་མ་དེ་ཡུན་རིང་ཉར་གྲུ།  
ཁྱེད་རང་གཞི་ནས་ངའི་མིག་ཀོང་ནས་སྤངས་སོང་།  
ཡང་ན་ངའི་བདེ་སྤྱད་དང་བཅེ་བ་བཞག་སྟེ།  
ངའི་སེམས་པའི་ནང་རིམ་བཞུལ་ཏེ་ཐོན་སོང་།

ངའི་གཡུ་ཁུང་།  
གཡུ་ཁུང་སྟེང་དམར་འདྲ་བོ།  
ངའི་བྲང་གི།  
བྲང་གི་དྲོད་ཁོལ་འདྲ་བའི།

ཐག་རིང་རིང་ཞིག་ནས་ལས་ཀྱིས་རྟེན་པའི།  
སྟོ་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཏུ་ཡུན་རིང་བཏགས་པའི།  
ངའི་གཡུ་ཁུང་དྲུག་དཀར།

གཡུ་ལུང་ཐག་སེ་ཆད་དུས་བཅེ་བ་ངག་སྒྲོ་ལ།  
ད་ནི་བྲལ་སྤང་བ་ངག་སྒྲོས་ཀྱང་སྒྲོད་དགོས།

དུས་ཚད་ཅེས་པའི་བྱིས་པ་དེ་སྤང་ཤུལ།  
ལང་ཚྭ་ལྷ་བྱའི་སྟོན་ཐོག་དེ་མ་བཟེད་བྱ།  
བྱིད་ཀྱི་དཀའ་ཆོག་ས་དང་ང་ཡི་དྲངས་གཙང་ཡོད་ཚད།  
གསེར་ལོ་སེར་པོ་དེ་ལ་བརྟོས་ཡོད་པས།  
བྱིད་ཀྱིས་བཟེད་མི་རུང་ལ་ངས་ཀྱང་དྲན་ལོས་ཆོག།

མི་རིང་བའི་སྟོན་ཐོག་ཅིག་ལ།  
ང་རང་ཡང་ཨ་མ་ཞིག་གི་རྟོན་དུ་གྱུར་ཆོ།  
སྤྱིད་ཚུའི་སྒྲུབ་ས་རིས་ལ་མི་ཚའི་སྟོན་ཉམས་འཆར་ཆོ།  
ངས་བྱིད་ཀྱི་མིག་མདངས་རྩོལ་བར་བཅོལ་འགྲོ།  
དེ་ཁོ་ན་ང་ལ་དབང་བའི་སེམས་རྟོན་ཡིན།  
ང་ཡི་གཡུ་ཆུང་དུག་དཀར།

2015 10 14 འབྲི་རུང་གྲུབ།

## ཚོར་བ་ཞིག

དང་འཚོལ།

སྤྱི་ཐང་སྟོན་པོ་དང་མཉམ་དུ།  
ཉི་མ་གང་བར་གྱུར་ཏེ།  
གོགས་པོ་ཚོའི་གཟན་སྡེ་རྒྱང་གིས་གཡུག་དུས།  
ཚ་དྲོད་ལ་སྐྱག་ཅིང་ཉི་མ་ལ་ལྷ་བའི་གཞོན་ཅུ།

རྒྱང་གི་རིག་བྱ་བྱད་ལ་ཕོག་ནས།  
ཨ་ཁུ་ཟེར་བའི་གཞས་རྒྱང་ཐོགས་དུས།  
སྤང་རྒྱང་ཡག་མོ་ཚོ་ག་ཤེད་ལ་འཕུར་ཏེ།  
ཅི་ཞིག་ལ་ལྷ་སྤྲོད།  
ཅི་ཞིག་གྱུར་སྤྲོད།

ནམ་མཁའི་བྱ་ཚོས་ཀྱང་གཤོག་སྟོང་ལྷ་བ་ལྷ་བ་བྱས་ཏེ།  
གང་ལ་འཕུར། ཅི་ཞིག་འདྲི་སྤྲོད།

ས་རྒྱལ་འཛུབ་མོ་དང་མཉམ་བྱག་ཕྱག་གི་སྤྱིལ་བྱ་ཞིག་ནས།  
གང་ལ་བརྟམས། གང་ལ་ཉན་ཡང་།

གཙང་བོ་ན་ཁ་བ་དཀར་པོ་ལས་མི་མཐོང་།  
 སྒྲིག་པ་ལང་ལོང་ལས་མི་མཇུག།  
 རྒྱང་བུའི་ལྷས་ར་ནས་འཛོམ་གིང་དབྱངས་ཏྟ་སྟན་མོ་དང་འགྲོག་ཀྱང་  
 ལོ་མ་གྲོན་པའི་བྱུ་དང་འབྲ།

རྩས་བ། བ་སྤྱ། ཤ་གསང་།  
 ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད།  
 གསལ་སྤང་སྤང་གིས་འདར་ཏེ་ཡང་སྤེད་ལ།  
 བགད་ཀྱང་སྤེད།

མཚན་མོ་ནི་སྤར་ལས་ཡག་ཏེ་རྒྱང་བུ་རྒྱ་ཁིང་།  
 ཁ་འཚུབ་དཀར་པོས་འགམ་ལྷག་དེག་ཏེ་ན་ལྷ་ཚོས་ཀེ་སྤེའི་  
 ཏུབ་ཆ་རིང་མོ་གྲུར་སོང་།

ནང་མོ། ནམ་མཁའི་ཁ་མདོག་ལ་བལྟས་ཏེ།  
 ཉི་ཟེར་ལ་རེ་སྤྱག་བྱེད་སྐབས།  
 རི་འབྲའི་སྤྱིང་རྩེ་མེད་ཨང་།

ཁ་བ་བདུན་བརྟེན་གྱི་གྲི་བཟུལ་ཐུབ་བམ།  
 གལ་ཏེ་ཉིན་གོང་ཞིག་ལ་བྱུ་ཞིག་ཡིན་སྤྲོད་ན།

བྱ་སྟོ་རིང་མོ་ལ་གཤོག་ཅུལ་རྒྱས་ཏེ་འཕྱར་ཟིང།

2015/10/7

བྲལ་དཀའ་བའི་སྤྲུག་བསྐྲུལ།

ཆེ་ཕྱོང་བཀྲ་ཤིས་མཚོ་ནས།

དེ་རིང་།

དག་རྒྱང་ཤར་ཤར།

དབུ་སྐྱ་ལྟ་ལྟ། སྐབས་དེར།

ང་རི་གསུམ་ཅེ་ཡི་དར་སྟོག་ཡིན།

དུས་དེར།

ང་ལྷང་གསུམ་མདོ་ཡི་ཐབ་རྩོ་ཡིན།

སེམས་པ་རྒྱང་གིས་བྱུང།

སྐྱ་ལོ་ཁ་བས་མིང།

རྩ་རྒྱུ་གཅིག་གི་ཕྱང་པོ་གྲུབ་པའི་ལུས་པོ་འདིའང་།

མོར་བྱ་དང་སྤྲ་ནག་གི་པ་རོལ་ན།

པ་བོང་བཞིན།

རེ་སྤྲུག་གི་མིག་བྱང་རྒྱང་ལ་བསྐྱེདས།

སྤང་ལོ་སང་གྲིས་བཙམ།  
 ཉི་མ་རི་ལ་རྒྱབ་དུས་དེར།  
 ང་ཚོས།  
 རང་ལུས་དམར་རྩེན་ཉི་མར་བཤམས་བཞིན།  
 ཁྱོད་གྲིས་བསྐྱ་བྱིད་གྲི་ནས་ཆང་སྤོན་མོ།  
 བྲང་ཁོག་ན་མེ་བཞིན་སྤར།  
 སེམས་པ་མེས་བསྐྱེད་སྤང་ལུས་དམུལ་བར་སྤྱང་།

བསམ་སྒྲ་བའི་འཁོར་བ།  
 སྒྱར་དཀར་བའི་འཇིག་རྟེན།  
 ངོ་མ་ཡིན།  
 ཁྱོད་གྲི་མངའ་ཐང་དུ་གོམ་པ་ཤོར་ཉིན་ནས།  
 རང་ལུས་དམར་རྩེན་འདི།  
 རྣམ་ཡང་བདེ་མ་སྤྱང་།  
 བདམ་སྒྲ་བའི་འཁོར་བ་ན།  
 བྲལ་དཀར་བའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཞིག།  
 བསྐྱེད་བ་མ་སྤྱང་བར་དུ་.....

## ཡིད་ན་ལྷུང་བ།

ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་བ།

༡

མི་ཡུལ་གྱི་གཞུང་ལམ་དེ་ན།

ཁེར་དུ་འབྱུངས་པོ་ལོ་གངས་མང་དུ་སོང་ནའང་།

དེ་ནི་སྤང་ལོའི་ལོ་མ་རྒྱས་པའི་མེ་དྲོག་ཅིག་བཙལ་སྤང་མིན་པར།

དེ་ནི་མཛེས་སྤྱད་ལྡན་པའི་བྱག་འཕྲད་དུ་གོམ་ཁ་བྱུགས་པ་ཞིག་དུ་འོ།

༢

ཉི་མ་དེ་ནས།

བྱང་ཉིད་ཁོ་བའི་མིག་ལམ་ལ་བརྒྱད་ཚྱུང་ལ།

སྤ་འབྱུག་གི་ལོ་ཟླ་དེ་ན།

བྱང་ཉིད་དྲོད་ལམ་གྱི་གནས་མལ་ཞིག་དུ་ཅིས་ཀྱང་མ་ཡིན་ནམ།



༣

ནམ་ཟེའི་མཚུག་ལ་རྟེང་ངེ་འགྲུང་སྟེ།  
 ལྷ་བ་ལྷ་བ་ཏུ་གཡོ་བའི་ལོ་མ་རྒྱད་པོ་དང་སྤང་བའི་བོ་གར་ལྷེམ་ལྷེམ་ལ་གྱུར་ཏེ།  
 ཁ་ཆར་འདྲེས་མས་འཇིག་རྟེན་འདི་འབྲི་བར།  
 ངལ་མེད་ཀྱིས་སྤྲུག་ཁ་བསྐྱར་གཏོང་རེ་རེས་སྤྲོང་ལོའི་མེ་ཏོག་གི་འདབས་  
 མ་ས་ལ་འཁོར་ནས་འདུག།

༤

གཉིད་ལམ་ལ་མི་འཁོར་བའི་མཚན་མོ་རེ་རེ།  
 ཁོ་བོས་བྱིད་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་ལམ་སྤང་བ་ཞིག་ཏུ་སྟོན་ནས།  
 རིང་ཞིང་རྒྱས་པའི་དཔེ་ཆ་ལ་ཁ་སིམ་གྱི་ངང་ནས་སྟོག་ལ།  
 དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་མཆེད་པའི་དྲི་བཟང་ཞིག་ཏུ་འོ།།

## ནང་འཁྱུག་གི་སྡེ་ཁག་ཏུ་སྦྱས་པ།

བེ་དུང་། མ་ལྷོ།

ནང་འཁྱུག་གིས་འཆོ་བའི་རྩ་ནང་གི་མི་དེ་ཆོ་སུ་ཞིག་རེད་དམ།

མི་དེ་ཆོ།

བོད་མི་ཞིག་རེད།

བོད་མི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་རེད།

ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ཁག་ཏུ་བོད་མི་དག་གིས་བོད་མི་གསོད་ཀྱིན་འདུག།

མཚོ་བསམ་གྱི་ཆེག་སྒྲིལ་མེད་པར་བོད་མི་གསོད་ཀྱིན་འདུག།

ཤ་གསང་ན་རུས་མེད་པའི་བོད་མི་དེ་ཆོ།

རུས་གསང་ན་རྒྱུ་མེད་པའི་བོད་མི་དེ་ཆོ།

ཨི་ཇི་ལྷ་བུའི་ཕྱག་དོག་གི་ནད་ཡམས་རིགས་ཤིག་གིས་བོད་མི་བསད་ནས།

ལྷན་སྟོང་དུ་གྱུར་བའི་རང་ཉིད་དེལ་བསྐྱགས་བྱེད་ཀྱིན་འདུག།

ཁ་གསོན་པོ་ཞིག་གིས་བོད་མིའི་བདེ་སྤྱད་སྤྱོད་གིན་འདུག།

ལག་ཤི་བོ་ཞིག་གིས་བོད་མིའི་དཔུང་རྒྱུ་གཤིབ་བཞིན་འདུག།

དེ་དག་ནང་འབྱུག་གི་གཡུལ་ས་ན་འཚོ་བའི་བོད་དམག་ཅིག་རེད་ཨང་།  
ད་ཀྱི་ལ་ཡངས་ཀྱི་སེམས་གཤེས་མེད་པར་བོད་མི་གསོད་ཀྱིན་འདུག

ང་རྒྱལ་ཁེངས་དྲེགས་ཀྱི་མེ་ལྷེ་འབར་བཞིན་པའི་བོད་མི་དེ་ཚོ།  
རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་ཀྱི་ཚ་རྩལ་འཕྱར་བཞིན་པའི་བོད་མི་དེ་ཚོ།  
དགག་རྒྱབ་སྒྲང་དོར་གྱི་ཚངས་ཐིག་འཁྱུར་པའི་  
རྩ་ནང་གི་བོད་མི་ཞ་ར་ཞིག་གོ།

2015 8

## ལྷན་པ་བརྒྱབ་པའི་སེམས་གསོ།

གྲུ་ཆུང་།

ས་གཞིས་དངུལ་དཀར་གྱི་གོས་མན་བས་པའི་དུས་ཚོགས་ཤིག་ལ། བྱ་བྱ་སྟོ་ཅུ་བཅུད་ཟེན་པའི་ལོ་ཟླ་ཞིག་ལ། ཉིན་དཀར་ང་རང་མཁའ་མཐའི་སྤྱིན་པུང་ལ་ཅེར་ཏེ། འོག་ཅམ་སྐྱུག་རྒྱུ་རེ་རེ་བ་ཞུས་སྟུང་། སེམས་སྲུ་བཞོས་པའི་དུན་གདུང་གི་ཁུ་འཕྱིན་གངས་མེད་ཅིག་སྤྱིན་པུང་གི་སྐྱུག་བསམ་ལས་འཕྲོས་པའི་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས། ངང་སྐྱུག་གི་ལོ་ཟླ་ཅུམ་པའི་བྱིད་གྱི་ཕྱོགས་སྲུ་བཏང་ན་བསམ། མཚན་མོར་ང་རང་གང་རེག་གིས་བཀྱིགས་ཤིང་སྐྱུག་ནག་གིས་བསྐྱམས་པའི་ས་གཞིའི་ཕང་བོར་འགྲེང་སྟེ། དགྲ་ཚོགས་ཀྱི་ཟམ་ཆེན་དུ་བྱིད་ཕྱོགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་བརྒྱུད་འོངས་པའི་ཁེར་གཟུགས་ཀྱི་ཟླ་བར་རེ་ཞིང་སྐྱུག་སྟེ། བྱིད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་དུངས་སེམས་སྐྱམ་པོ་ཞིག་གསུམ་གྱིས་གྱུར་བའི་སྐྱོན་ངག་རིང་མོ་ཞིག་གི་ལན་ལ་སྐྱུག་ཅིང་སྟེག་ཡོད་ཨང་། ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ། ཟླ་སྟོག་གཞོན་རུས་པའི་སྐྱོན་ངག་རེ་རེ། དགའ་སྟོ་འདྲེས་མའི་མིག་རྒྱུ་སྟོང་ན་ཅུ་ཏིག་ལས་སྐྱུག་ཅིང་། རྩོ་རྩེ་པ་ལམ་བཞིན་འོད་དུ་འཆར་ཏེ་སེམས་ཀྱི་ཞིང་ས་ཅུ་འཕེམས་པའི་ཉིན་མོ་ནི་རྩེ་འདྲའི་གངས་མེད་ཅིག་ཡོད་ཨང་། མགོ་བོ་གནམ་ལ་བརྟེགས་པའི་མཚན་མོ་རེ་རེར། ཁོང་འདྲར་རྒྱག་པའི་སྐར་ཚོགས་ཁྲོད་དུ། འོད་ཀྱི་རྒྱལ་བོར་རྫོམ་པའི་ངའི་སེམས་ཁོང་གི་སྐར་མ་ཨ་བརྟན་ལ། ངས་བྱིད་ཀྱི་སྟོག་གི་དབང་བོ་ཞུགས་ཡོད་པའི་འཕྲུལ་སྤང་བཅངས་ཀྱི་ཡོད། ཟོར་དབྱིབས་ནས་གྲུ་ཆུང་དང་དེ་ནས་སྒྲོར་དབྱིབས་སྲུ་ཆགས་པའི་ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ནས། རྒྱང་རིང་གི་བརྟེན་བཞིག་ལ་སྐྱུག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དུ། ང་ལ་ཏྲག་ཏུ་སེམས་གསོ་གནང་གིན་པ་ནི་ཟླ་བ་ཁོ་ན་ཉིད། ཡོད་ཚད་ཀྱིས་གཟེམ་འཇགས་གནང་བའི་མཚན་མོ་རེ་རེར། གཉིད་སྟོག་རྒྱག་བཞིན་པའི་སྟོག་སྟོན་རྒྱང་རྒྱང་དེས་ད་དུང་ངའི་སྐྱུག་རྩེ་ལ་ཅེར་ཏེ་སྲུ་ཞིག་གི་གསང་བ་སྟོན་ནས་རྟོགས་ཡོད་ཀྱང་། ཞེ་སྤོང་བའི་མིག་མདངས་ཤིག་ངའི་སྤྲིང་ལ་འཕྲོས་འདུག་པ་འདྲ། མ་གཞིར། བྱིད་རང་གཞན་ལ་འཁྲེང་བའི་བརྟེན་བཞིག་དང་། གཞན་ལ་དུངས་པའི་སྤྲིང་གཏམ་ཡི་གེར་བཞོད་པ་དག་ངས་ད་དུང་རང་གི་ཡིན་མདོག་

གིས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར། རྩོམ་མེད་པར། ཡིད་རབ་དུ་མགུ་བའི་རྒྱན་ཆ་མངར་མོ་ཞིག་ལ་  
 འཕྲུལ་དྲེ། དུབ་ཆེན་གྱིས་བདུང་ཞིང་། སྒྲན་དབང་གསོ་བའི་གདངས་དབྱངས་སྒྲན་མོ་ཞིག་  
 ལ་སྒྲོམ་སྟེ་ཤུགས་གྱིས་གྱུར་བས་མ་ཡིན་ནམ། གང་རེག་གི་ནམ་མཁའ་ལས། ཨ་བརྟན་གྱིས་  
 ཏུབ་ཆའི་ཆངས་དཀར་རྒྱང་དུ་འཐེན་ཞིང་། ཟླ་བ་དུས་པའི་མིག་ཚུ་ཆབ་རོམ་དུ་གྱུར་འདུག་  
 རམ་རྒྱན་ངའི་མཚང་འཚོལ་ཞིང་གསང་ཉན་བྱེད་པའི་འུག་པ་དེས་འཕྲ་བའི་གད་མོ་སྒྲང་  
 སྒྲང་གྲགས་ཤིང་། དམོད་པའི་གཤོག་འགྱུར་ཐག་ཐག་རྩེ་བྱིན་འདོད་ཐོག་ལ་ཏྲ་རྒྱུག་པ་  
 བཞིན་ངའི་སྒྲུ་ཁྱུང་ཁ་ནས་མདའ་འཕངས་པ་ལྟར་འཕྱར་སོང་། ངས་ད་དུང་ཐེ་ཚོམ་  
 མེད་པར། རྩོམ་མེད་པར། སྒྲན་པ་མང་དུ་བརྒྱབ་པའི་སྒྲན་ངག་ཁ་ཆག་སྒྲ་རལ་འགའ་ལ་  
 མིག་གི་ཆོགས་པ་རྒྱབ་དུ་སྦྱར་དྲེ་སྟོག་ཅིང་རོམ་པ་ནི་ཇི་འདྲའི་དགོད་སྟོ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་།

2015.11.2ཉིན།

# པ་ཡུལ་གྱི་ཁ་དོག

དུང་སྤྱུ་མཚོ།

ནམ་མཁའ་ལས་སྤྱིན་དཀར་ལང་ལོང་གཡོ་ལ། སྤང་ཐང་དང་རི་ཁྲད་ནས་དྲངས་གཙང་གི་  
 རྒྱ་རྒྱན་སྟོན་མོ་བཞུར། རྩུགས་བཞི་མཐའ་བརྒྱད་ཚང་ཚོང་ནགས་ཀྱི་སྟོར་ལ། མདུན་དུ་  
 དཔལ་འཛུམས་རི་པོ་གོང་ངེར་འབྱུང་སའི། ངའི་སྤྱིང་གི་དཀྱིལ་དང་སྟོ་བའི་བར་ལ་སེམ་  
 པའི་པ་ས་སྤྱུག་པོ། ངའི་ཉེ་ཁྲག་དམར་པོ་བཞུར་སའི་གཞིས་བྱིམ་དྲོན་མོ། ལོ་ལྔའི་འཁོར་  
 བསྐྱེད་ཁྲོད། ང་ནི་རིམ་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་རུམ་ནས་འཆར་ཞིང་བྱེད་ཀྱི་པང་ནས་སྟོབས་ལ།  
 ངས་བྱེད་རང་མདུན་དུ་བསྐྱེད་པའི་གོམ་རྩེས་རེ་རེ་བཞིན་མཐོང་བྱུང་ལ། དུས་ཀྱི་རྒྱུང་  
 འཛུབ་ཀྱི་བར་ནས་བྱེད་རང་རྒྱས་ཀྱིན་པའི་ངོ་གདོང་དེ་ཡང་གསལ་བྱུང་བས། ངས་སེམས་  
 ཀྱི་གཏིང་རིམ་ལའང་རྒྱག་གཟེར་ཅིག་ཁད་ཀྱིས་ཐོན་འོངས། ལྷག་པར་དུ་ལོ་འདི་དག་གི་  
 རིང་། བྱེད་ཀྱི་པང་ན་གནས་ཤིང་འཚོ་བའི་ཡུལ་མི་ཚོ། བྲེལ་འཛུབ་མཆར་པོ་ཞིག་ལངས་  
 བཞིན་ཡིད་མོད། དེ་ནི་སྟོན་དུས་ཀྱི་དབྱིང་དུས་ཞིང་མོ་འདེབས་འཇུགས་ཀྱི་ལས་བྲེལ་དང་  
 མི་མཚུངས་ལ། སྟོན་དུས་གོ་ནས་སྤྱན་གསུམ་བསྐྱུ་བའི་བྲེལ་ཆ་དེའང་མ་རེད། བྲེལ་འཛུབ་  
 དེ་ལངས་བཞིན་ལངས་བཞིན། ངའི་བརྩེ་བའི་དྲོད་བྱིམ་ཆེན་པོ་འདིའི་ངོ་གདོང་ནི། ཇེ་སྒྱུ་  
 བས་ཇེ་སྒྱུ་རུ་གྱུར་ཞིང་། སྟོག་གི་གཞི་རྟེན་ཡང་བོར་ལ་ཁད་ཀྱི་མཐའ་རུ་བསྐྱུལ། བྲེལ་  
 འཛུབ་དེ་ནི་རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་བཞིན་དུ། སྟོག་འད་དཀར་ཁ་དམར་ཁ་མཆིས་སའི་  
 གནས་དེ་རུ་འཆང་པ་དེའོ། ཡོད་ཆད་སྟོག་གི་དབང་དུ་བསྐྱུར་བའི་དུས་འདིར། ངའི་  
 འདང་ཅན་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཚོ་ཡང་ཁྲ་ཁྲ་རིག་རིག་ཅན་དེའི་འཁོར་དུ་ཚུད་སོང་། རྒན་པོ་ཚོས་  
 ངག་གི་གནའ་གཏམ་བཤད་མཆམས་བསྐྱུར་ཞིང་བྱེས་པ་ཚོས་ལག་གི་དཔེ་དེབ་སྟོག་  
 མཆམས་བཞག་ནས་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བྱོགས། ར་གཞིན་ཚོས་བརྩེ་བའི་ལ་གཞས་ལེན་  
 མཆམས་བཞག་ཅིང་པོད་འཕྲིན་དང་སྐད་འཕྲིན་ཅིད་མགོ་བརྩམས། བརྩེ་བའི་ཡུལ་གྲོགས་  
 ཚོ། ཁྲ་རིག་རིག་ཅན་འདི་དག་བརྟན་ཆོད་ལ་ཡག་མོད། འོན་ཏེ་གནས་དེ་ནི་ང་ཚོ་སྤྱིད་  
 ལྷག་དང་གཡོ་སྤྱུ་རུ་ཚུད་སའི་གཟེབ་དང་། ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་དང་རིག་གནས་འཛུམས་སའི་  
 དུར་ས་ཀྱང་ཡིན་ཟིན། དེ་བས་མཆར་རྒྱ་མང་ན་ཆར་བའི་དུས་ཤིག་ཡང་འབྱུང་ཟིན། བྱེད་  
 ཚོས་བཤད་པ་ཡིན་ན། གཡུ་ཏེ་ང་ཚོས་གནག་བྱགས་ཁྲར་ཁྲོར་འགའ་དང་། ཞིང་ཐང་སྤྱི་མོ་  
 འགའ་རེ་སྤྱང་ནས་བསྐྱེད་ན། རམ་ཡང་ཡར་རྒྱས་མི་ཡོང་བེད། འོ་ན་འཛུམས་སྤྱིང་ན་དུས་ཀྱི་

འགྲོས་དང་མཐུན་པའི། དར་རྒྱས་ཅན་གྱི་ཕྱགས་ལས་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཞིང་ལས་རྒྱལ་ཁབ་  
 བཟང་གི་མི་ལངས་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཅིའི་ཕྱིར། ངའི་འདང་ཅན་གྱི་ཡུལ་མི་ཚོ། རང་གི་  
 རིག་གནས་ལ་ཡ་མཚན་ཤེས་པ་གྱིས་དང་། ང་ཚོ་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་རིག་གནས་དང་ཡུལ་སྒོལ་  
 ཡོད་ལ། མཛེས་སྤྱད་གི་རྩ་ཐང་དང་ཞིམ་མངར་གྱི་ལོ་ལེགས་ཀྱང་མངའ། མཐུན་པའི་ལག་  
 རྩེ་མཉམ་དུ་སྒྲེལ་དང་། ང་ཚོ་ལ་རེ་བའི་སྐྱ་རེངས་ཤར་བའི་ཉིན་ཞིག་ཡོད་ལ། བརྩེ་བའི་  
 གཞིས་བྱིམ་དྲོད་མོ་ལ་རིག་པའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་ཉིན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ངེས།

## ང་ཡི་བོད། ཁྱིམ་པ་ཞིག་

ཕྱི་མ་མདའ་ གསང་དོགས་སྟོང་།

ཡར་ལྷ་ཤམ་པོའི་འདབས་རོལ་ནས་ཆས་ཡོང་བའི་ངེད་ཕྱིན་པོ་གདོང་དམར་བོད་པ་ཆང་གི་སྒོལ་ལྷགས་ཤིག་སུ་ཞིག་གི་བཅན་ཤོད་ཀྱི་ཚ་བྲིམས་དང་། ཏུ་འབོད་ཀྱི་དབྱགས་རྒྱན་མ་ཡིན་པ། ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྒོལ་ལྷགས་ཤིག་ཟས་སུ་སིལ་ཏོག་དང་ཟ་བ་དང་གོས་སུ་སྒྲིང་ལོ་གྲོན་སྟེང་བའི་བཅན་པོ་གདོང་དམར་པ་ཆང་ནི། བ་སྐད་བརྗེད་མ་སྟེང་པ། བ་ཡིག་དོར་མ་སྟེང་པ། བ་སྒོལ་ལྷགས་མ་སྟེང་པ། རྒྱལ་རབས་དང་ལོ་རབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གོམས་པའི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་ཕྱག་ཏུ་ཁྱུར་ནས། མེས་པོའི་ཞབས་རྗེས་ཀྱི་བརྒྱ་དག་ཆོག་གསུམ་གྱི་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྟོད་བཞིན་པའི་ཕྱིན་པོ་གདོང་དམར་བོད་པ་ཆང་གི་སྐྱ་ཆེ་སྟོག་གསུམ་ཁྱིམ་པ་ཞིག་ཞིག་ལོར་བརྟན་པར་ཤོག།

ཤར་ཕྱོགས་ནས་གི་སྐྱ་བརྒྱབ་ཀྱང་། འཇིགས་མ་སྟེང་པ། ལུབ་ཕྱོགས་ནས་ཁྱུར་བེད་ཤོད་ཀྱང་། ཤི་མ་སྟེང་པ། ངེད་ཆོས་ལུན་བོད་པ་ཆང་གི་གཤེས་ལྷགས་བཟང་པོ་ཞིག་སུ་ཞིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཁྱུར་ཡོང་བ་དང་། རྒྱ་ཇག་ནས་བཅོམ་ཡོང་བའི་སྒོལ་ལྷགས་ཤིག་མ་ཡིན་པ། བ་བྱང་སེམས་སྟེན་དང་མ་བྱག་ཕྱིན་སྒོལ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྟོག་ཁྲག་ནས་གྲུབ་པའི་ཆོས་ལུན་བོད་པ་ཆང་ནི། རྒྱབས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ངོ་ལྟག་མ་སྟེང་པ། བྱམས་སྟེང་རྗེ་ཅན་ལ་ཁ་བྲལ་མ་སྟེང་པ། ལག་སྟེང་བ་ཅན་གྱི་རུས་རྒྱུད་མ་ཆད་པ། མི་རབས་ནས་མི་རབས་ཀྱི་པ་དམ་པའི་རེ་བ་ཕྱག་ཏུ་ཁྱུར་ནས། མ་དྲིན་མོའི་སྒོལ་ལྷགས་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྟོད་པའི་ཆོས་ལུན་བོད་པ་ཆང་གི་ལས་དབང་དཀར་པོ་དེ་ཁྱིམ་པ་ཞིག་ཞིག་ལོར་བརྟན་པར་ཤོག།

གནམ་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་འོག་རིམ་དུ། གསོན་ལྷུབ་པ། ས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་རིམ་དུ། གནས་ལྷུབ་པ། ངེད་མགོ་ནག་བོད་པ་ཆང་གི་ཆ་ལྷགས་ཤིག་གངས་རི་དཀར་པོས་གཡས་བསྐྱོར་དང་། གངས་རྒྱུ་ཟིམ་མས་གཡོན་བསྐྱོར་བྱེད་ལུལ་གྱི་དབྱས་སུ། ས་མཐོན་པོ་སྐྱང་དུག་གི་སྟེང་དུ། བོད་ཆོས་གསུལ་སྐྱ་སྟོག་གྲེན་ལངས་ཤིག་ལ། རྒྱལ་རབས་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།



དེ་བ་ཐེར་སྒྲེགས་བཅ་གྱི་ཕྱིང་རྒྱུད་མང་ས། མེས་རྒྱལ་གྱི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་ཡིས་གཟི་བརྒྱུད་  
 གྱི་སྒྲིག་ཁྲག་ཅིག་གི་བྲིས་པའི་ཕྱིར་རྟོག་གི་རྩིང་གསོན་པོ་ཞིག་དང་མགོ་ནག་བོད་ཚང་  
 མ་གཏོགས་སུ་ཞིག་ལ་ཡོད་མིད། མགོ་སྐྱ་ནག་ཅན་གྱི་མགོ་ནག་བོད་པ་ཚང་ནི། དཔའ་རྩལ་  
 ལྷག་སེང་ལས་ངར་བ། ལྷན་གྲགས་གཡུ་འབྲུག་ལས་ཆེ་བ། གཟི་བརྒྱུད་རི་བོ་ལས་ལྷན་བ།  
 གཤེས་བཟང་རྒྱ་བོ་ལས་བཟང་བའི་ཁྲག་མཚོན་གདོང་དམར་གྱི་སྤང་ཐིག་བྱེད་པའི་མགོ་  
 ནག་བོད་པ་ཚང་གི་ལྷགས་བཟང་དག་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་ལོར་བརྟན་པར་ཤོག

གནམ་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འོད་ལམ་ནས། རིགས་རྩས་འབྱུངས་ཤིང་། ས་པར་འདབ་  
 བརྒྱུད་གྱི་གདན་ཉིང་དུ། ས་ཁྱིམ་འཛོལ་བའི། སྐྱ་ནག་བོད་པ་ཚང་གི་ལྷ་གྲུབ་མ་འདྲ་བ་ཞིག་  
 སྐྱ་གྲུར་ནག་པོ་གྲུ་བཞི་ཡི་འོག་རིམ་དུ། སྐྱ་ནག་ཞི་ལུས་འཛོལ་བའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག

ལུས་གཙང་པོ་ཞིག་བཙན་པོའི་རྩས་ལས་འབྱུངས། ཟས་གཙང་པོ་ཞིག་སྤང་དཀར་རྩམ་པ་  
 ཡི་ཁ་ཟས་རོལ་བའི། རྩབས་ཆེན་གྱི་སྐྱ་ནག་གི་ཞི་ལུ་ནི། མགོ་སྐྱ་ནག་ཅན། གོས་གོང་བ་ཅན།  
 ཁ་པ་ཆོས་ཅན། ལག་ཕྱིང་བ་ཅན། ཁོག་བྱམས་སེམས་ཅན། རྒྱབ་ལྷགས་གོས་ཅན། རྒྱང་བོད་  
 ལྷམ་ཅན་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་རིགས་གཙང་རྩས་ཡག་གི་སྐྱ་ནག་བོད་ཚང་ནི། འདས་ཟེན་  
 པའི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་ཡི་ཤུལ་བཞག་ཅིག་ཁྲག་གི་རྩིང་བྲིས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་ཕྱག་ཏུ་  
 ལུར་ནས། ཁ་ཟས་གཙང་དང་། ཁོག་སེམས་གཙང་། ལུས་གོས་གཙང་ཅན་གྱི་སྤོལ་ལྷགས་  
 བཟང་པོས་ལས་དབང་ཞིག་མདུན་ནས་མདུན་དུ་སྒྱུད་པའི་སྐྱ་ནག་བོད་པ་ཚང་གི་གཟི་  
 བརྒྱུད་དང་སྤྱིང་སྤྱིབས་དཔའ་ངར་དག་ཁྱིམ་ནས་ཁྱིམ་ལོར་བརྟན་པར་ཤོག

འབོལ་རྩམ་བཤད་མ་ཡི་མཁུག་སྒྲིམ་པའི་གསོན་སྐད་དངོས་མ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཆད།  
 མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་ལྷ་བྱའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ། མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་ལྷ་བྱའི་སྤྱི་ཆོ་སྒྲིག་གསུམ་  
 གྱི་འབོད་བརྟན་བཤད་མ་བཞི་ཡི་སྒྲོན་ཆོག་ཅིག་ཀྱང་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

## མཁུག་བྱང་།

འཇམ་སྒྲིང་ཤེས་རིག་གི་དབལ་ཁ་རྩོལ་འགྲན་པའི་དུས་རབས་འདིར་ཆེས་དྲངས་གཙང་  
 པའི་མྱ་བྱ་འགས་རང་ཉིད་ཀྱི་དགའ་ཕྱོགས་ལྟར་ རྟོག་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟེ་ ཞེས་པའི་འཕྲིན་  
 ཆོག་གི་བཅུ་གས་ཏེ། ལྟན་ངག་གི་མགྱིན་སྐུ་ལྟན་མོ་འཇིག་རྟེན་མཐའ་མའི་དག་ཞིང་དུ་  
 ཁོ་ཆང་གི་ཆོག་མེ་བཅུ་དང་བོད་ཁམས་སུ་ལྟན་ངག་གི་སྒྲིང་བྱས་འགྲོ་བའི་ཡིད་སེམས་སུ་  
 དྲངས་ཤིང་གཙང་བའི་གངས་རི། ལྟན་ཅིང་བརྩིད་པའི་རྩ་རི། ཡངས་ཤིང་ཆེ་བའི་སྤང་  
 སྒྲིང་ས། ཅང་ཤེས་རྟ་པོའི་འཆར་སྐད། རྟོག་ལྟ་བོའི་ལྟ་བུ་སྤྲུལ་ཡང་དཀར་ལྷག་གི་འབའ་  
 སྤྲུལ་སོགས་བལྟས་ན་མིག་གི་དབལ་དང་ཉན་ན་ན་བའི་དབྱིད་དུ་འགྲུགས་པའི་ལྟན་ངག་པ་  
 རྟོག་ཞིག་གི་ལྟན་ཚུལ་བལྟས་ཏེ།

བཅད་མ་དང་རང་མོས་ལྷག་ཚུལ་བཅས་ཆོན་པ་གསུམ་དུ་བྱས་ཤིང་ལྟན་ཚུལ་བཅུ་ལྷག་  
 དུག་ལྷག་ཅིག་གིས་ཚུལ་དེབ་གསར་པ་ རྟོག་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟེ་ ཞེས་པའི་ལྟན་དེབ་འདོད་  
 ཐེངས་དང་པོ་གཡའ་དག་ནམ་མཐའ་ནས་ཁ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཤམ་གྱི་ལའི་དག་ཞིང་དུ་  
 བལྟམས།

འདོད་ཐེངས་གཞན་ཡང་ལོ་རྒྱའི་ཁྱགས་སོ་གང་ཞིག་ནས་ཁྱུ་ལྷག་སྒྲོན་མོ་མགྱིན་དབྱངས་  
 བཞིན་ལྟན་པར་བསྐྱུག་སྒྲིང་མོད་པས་ཚུལ་པ་བོ་ལྟན་ངག་པ་ཆོའི་ཡིད་ཀྱི་མཆོ་རྟོགས་སུ་  
 ལྷབས་སྤང་ཆར་ཆར་ཅེན་པར་སྟོན།

ཞེས་གྲུ་དབལ་ཤིང་ནས།

རིག་པའི་ལམ་སྟོན་ཆེན་གྱི་ཚིག་སྤེལ་སྟེན་ལས།

ལྷན་ཞོགས་སྤྱོད། ཁ་བའི་བའ་ཆེན། ཡ་འབྲུམ་ཆེ་མོ། གྲུ་དབལ་གཤིས། རྩི་ཤེ་འབོད།

ཞོགས་སྤྱོད། ཡམོ་ཤས་དཔར་པོ། སི་སྤྱལ་སྤྱིན་པ། བཞིལ་ཆར་བཅས་མོ།

ཆེན་པ་སྤྱེ་ཡིན་པ།

ལྷན་ཞོགས་སྤྱོད། ཁ་བའི་བའ་ཆེན། ཡ་འབྲུམ་ཆེ་མོ། གྲུ་དབལ་གཤིས། རྩི་ཤེ་འབོད།

ཞོགས་སྤྱོད། ཡམོ་ཤས་དཔར་པོ། སི་སྤྱལ་སྤྱིན་པ། བཞིལ་ཆར་བཅས་མོ།

གྲུ་དབལ་པ།

ཁ་བའི་བའ་ཆེན།

ཆེན་པ་སྤྱེ་ཡིན་པ།

བཞིལ་ཆར། ཡམོ་ཤས་དཔར་པོ།

སྤྱི་གོག་ལྷན་སྤྱོད་དང་སྤྱི་གོག་སྤྱོད་པ།

རྩི་ཤེ།

སྤྱི་གོག་སྤྱོད་དང་སྤྱི་གོག་སྤྱོད་པ།

རྩི་ཤེ། བཞིལ་ཆར།

