



སྔ་བཟང་།	བཟུང་འཛིན་ལགས། ངས་ཁྱེད་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཁ་ཤས་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
བཟུང་འཛིན།	འགྲིག་གི་རེད། འགྲིག་གི་རེད། ང་ལ་དམིགས་བསལ་ཁྱེད་ལག་གསལ་མེད། ཡིན་ནའི་ང་རང་གིས་ལན་གང་ཐུབ་ཐུབ་བརྒྱབ་ཀྱི་ཡིན།
སྔ་བཟང་།	བཟུང་འཛིན་ལགས། ཁྱེད་རང་གི་འཁྲུངས་ས་ག་པར་རེད། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་འཁྲུངས་ལོ་ག་དུས་རེད།
བཟུང་འཛིན།	ང་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༩ གྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ཆེས་པ་ཉི་ཤུ་ཙ་དགུ་ལ་སྟོ་ཁ་ལ་སྐྱེས་པ་རེད།
སྔ་བཟང་།	ཨ་ལས། བྱས་ནས་ཁྱེད་རང་དང་དངེ་ཙ་ཙ་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་གཅིག་པ་རེད། ལོ་རྟགས་ལྷག་རེད་པ།
བཟུང་འཛིན།	ལགས་རེད། སྤྱི་ལོ་༡༩༨༩ ལོ་ལ་ང་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་དུས་ང་ལོ་ལྔ་རེད།
སྔ་བཟང་།	ཨ་ལས། ཨ་ནི་ཚུར་རྒྱ་གར་ལ་ག་དུས་ཡོང་པ་ཡིན།
བཟུང་འཛིན།	ང་ལོ་བརྒྱ་དྲུག་ཡིན་དུས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ ལོ་ལ་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེབས་བྱས། ལོ་དེའི་སྤྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་ལ་ས་རྩ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།
སྔ་བཟང་།	དེ་དཔེ་ཡག་པོ་རེད། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་ས་རྩ་མཐོ་སློབ་ནས་ག་དུས་ཐོན་པ་རེད།
བཟུང་འཛིན།	ང་ས་རྩ་ལ་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་ནང་ཆས་དང་རིག་གནས་བྱས་ཨ་ནི་དབྱིན་ཇི་ཏྲོག་ཙམ་སྐྱབས་བྱས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠་ལོའི་དབྱར་ཀའི་སྐབས་ལ་ཐོན་པ་རེད།
སྔ་བཟང་།	ཨ་ནི་དེའི་རྒྱུ་ལ་ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་ཡག་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་པས།
བཟུང་འཛིན།	ལམ་སང་འགོ་བཙུགས་མེད། སྤྱི་ཟླ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཟླ་མཇུག་ལ་ངས་གཞི་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཡག་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།
སྔ་བཟང་།	ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་དེ་ག་པར་ཡོད་ན།
བཟུང་འཛིན།	བོད་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ལ་རེད། ཨ་ནི་དེའི་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༢ ལོ་ལ་ང་དང་དངེ་ཁྱོ་ག་ང་གཉིས་ཐུག་བྱས། ༢༠༠༤ གྱི་ཟླ་བཞི་པའི་ནང་ལ་ཆང་ས་བརྒྱབ་པ་ཡིན།
སྔ་བཟང་།	དེ་ཡག་པོ་རེད། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་བྱ་གཉིས་ག་དུས་སྐྱེས་པ་རེད།
བཟུང་འཛིན།	དའི་བྱ་ཆེ་བ་དོན་གྲུབ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་དྲུག་པའི་ཆེས་པ་༢༥ ལ་སྐྱེས་པ་རེད།
སྔ་བཟང་།	དེ་འདྲས་ཡིན་དུས་ཁོའི་ལོ་རྟགས་ཀྱི་རེད་པ།
བཟུང་འཛིན།	རེད་རེད། ཁོའི་ལོ་རྟགས་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི་དའི་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ཚུང་ང་དེ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་བརྒྱ་པའི་ཆེས་པ་བཙོ་བརྒྱད་ལ་སྐྱེས་པ་རེད།
སྔ་བཟང་།	དངོས་གནས། དེ་དའི་བྱ་ཆའི་སྐྱེས་སྐར་ཀྱི་ཉིན་མོ་ཡང་རེད།
བཟུང་འཛིན།	ཨ་ལས། ད་ང་རང་གཉིས་ཀྱི་བྱ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་མཉམ་དུ་འཁེལ་བཞག
སྔ་བཟང་།	ད་མ་འོངས་པར་ཁོང་གཉིས་ཆང་ས་བརྒྱབ་ན་འགྲིག་ས་རེད།
བཟུང་འཛིན།	ཏག་ཏག་རེད། ཡིན་ནའི་དེའི་སྐོར་ལ་ད་ལྟ་བསམ་སྒོ་གཏང་ཡག་གི་དུས་ཚོད་མ་རེད་པ།



༼སྒྲིག་འཇུག་གཉིས་པ༽

བསྟན་འཛིན་ལགས། ང་མི་འཁོར་ནང་འགྲོ་ཡག་ལ་ཞེ་དགས་ཉོབ་ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱ་གར་གྱི་རི་མི་དེ་ཆོའི་ནང་
ལ་**ཆང་ཀ་**ཞེ་དགས་ཡོད་ཅིང། **དེའི་སྒྲིང་ལ་**ང་དང་ཁ་ལག་ལ་སོགས་པ་བཅོང་མཁན་གྱི་ཆོང་པ་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་
ཅིང། ཨ་ནི་ཁོང་ཆོ་སྒྲིང་ཆོ་པོ་དང་**རྩྭ་དང་ཆོ་པོ་**ཞེ་པོ་གཅིག་འདུག ངའི་བསམ་པ་ལ་རི་མིའི་ནང་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་
དགོས་ ཅིང། ཐེངས་གཅིག་ང་དང་ང་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་རི་མིའི་ནང་ལ་འགྲོ་དུས་ངའི་**རྩྭ་པད་**རྒྱ་མ་
ཤོར་སོང་། ང་གཉིས་གཉིས་ཀ་**ཐང་ཆང་**ནས་གཉིད་ཏྲོག་ཅམ་ཤོར་སོང་། ཨ་ནི་**གཉིད་སྐད་**དུས་ངའི་རྩྭ་པད་བཞག་
བཞག་ ང་ཞེ་པོ་ཅིག་ཉོབ་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ངའི་རྩྭ་པད་ནང་ལ་དེབ་དང་ཁ་པར་ལ་སོགས་པའི་ཅ་ལག་གལ་ཆེན་
པོ་མང་པོ་སྒྲུག་ཡོད།

༼སྒྲིག་འཇུག་གསུམ་པ༽

དོན་གྲུབ་ལགས། ངས་བྱས་ན་རྒྱ་གར་ལུང་པ་ལ་**འགྲིམས་འབྲུལ་བྱེད་**དུས་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་ནང་ལ་འགྲོ་ན་ཡག་ཤོས་
ཅིང། **གཞུང་གི་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་**དེ་ཆོ་གོང་ཁེ་པོ་ཨོ་ཅམ་ཡོད་ཅིང། **སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་**དེ་ཆོ་ཏྲོག་ཅམ་
གོང་ ཆེན་པོ་ཅིང། ཡིན་ནའི་འགྲིག་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་དེ་ཆོ་དེང་སང་ཡག་པོ་ཞེ་
དགས་འདུག ཐུང་ས་དེ་ཆོ་བདེ་པོ་འདུག ཨ་ནི་ཐུང་དང་**ཉལ་ཆས་**ཡང་སྤྱོད་ཀྱི་ཅིང། སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་ཁ་ཤས་
ནང་ལ་དུ་རྒྱ་ཆོག་ཡག་ཡང་འདུག དེའི་སྒྲིང་ལ་ལྟ་མོ་འདྲ་མི་འདྲ་རྩྭ་གྱི་ཡོད་ཅིང། མི་ཁ་ཤས་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་
འཁོར་ནང་ལ་འགྲོ་དུས་མགོ་ན་གི་ཡོད་ཅིང། ཨ་ནི་སྒྲུག་པ་སྒྲུག་གི་ཡོད་ཅིང། ཡིན་ནའི་ང་ལ་**དཀའ་ངལ་དེ་འདྲས་པ་**
མ་ཐུང་། བྱས་ཅང་ང་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལོ་འཁོར་ནང་ལ་འགྲོ་ཡག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

༼སྒྲིག་འཇུག་བཞི་པ༽

དཔལ་ལྷན་ལགས། ངའི་བསམ་ཚུལ་ལ་གནས་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས་ཡིན་གཅིག་མིང་གཅིག་**རྒྱང་ཐང་ལ་འགྲོ་**དགོས་ཅིང།
རྒྱང་ཐང་ལ་འགྲོ་ན་**བསོད་ནམས་མང་བ་བསགས་**ཀྱི་ཅིང། དེའི་སྒྲིང་ལ་**ལུས་ཅུལ་**ཡང་ཡག་པོ་ཡོད་གི་ཅིང། གནས་
མཇལ་དུས་**དཀའ་ལས་**ཏྲོག་ཅམ་**བརྒྱབ་**ན་ཡག་པོ་ཡོད་ཅིང། རྩོན་མ་ཐེངས་མ་གཅིག་ངའི་སྤྱོད་པོ་དང་ཆོ་ཆོ་ལགས་མཉམ་
དུ་**གངས་རིན་པོ་ཆེ་**མཇལ་གར་བྱིན་པ་ཡིན། ང་ཆོ་སྤྱོད་པོ་ཞེ་དགས་བྱུང་། ང་ཆོས་སྐོར་ར་གསུམ་བརྒྱབ་པ་ཡིན།
ལམ་ཀ་ལ་འགྲོ་དུས་ཕྱག་འཆམ་མཁན་མང་པོ་ ཞེ་དགས་བྱུག་སོང་། བོད་པ་ཁ་ཤས་ཁོང་ཆོའི་ལུང་པ་ནས་གངས་རིན་
པོ་ཆེའི་བར་དུ་ཕྱག་འཆམ་གིན་འཆམ་གིན་སྤེབས་བཞག ང་ཆོ་ཞེ་དགས་**ཉང་སང་**བྱུང་། གངས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐོར་ར་
རྒྱག་དུས་ལ་**མཐོ་པོ་**གཅིག་**བརྒྱལ་**དགོས་ཅིང། ལ་དེའི་མིང་**སྤྱོད་མ་ལ་**ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅིང། ང་ལ་ཉི་ཤུ་རྩོན་ལ་གངས་རིན་
པོ་ཆེ་མཇལ་གར་བྱིན་པ་ཡིན། དེ་དུས་གངས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་**གོམ་པ་བརྒྱབ་**ནས་འགྲོ་སའི་ལམ་ཀ་མ་གཏོགས་མོ་ཏེ་འགྲོ་
སའི་ལམ་ཀ་མི་འདུག དེང་སང་རྒྱ་མིས་གངས་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མོ་ཏེའི་ལམ་ཀ་བཅོས་བཞག་ལཔ་གྱི་འདུག

༼སྒྲིག་འཇུག་ལྔ་པ༽



དགོན་མཆོག་	སང་ཉིན་གཟའ་ག་རེ་རེད།
རི་ཟླ།	སང་ཉིན་གཟའ་ཉི་མ་རེད།
དགོན་མཆོག་	གཟའ་ཉི་མ་ལ་ང་ཚོ་གྲུང་སང་རེད། ང་སྟོང་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡིན། བྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
རི་ཟླ།	ང་གྲོགས་མོ་དེ་ཚོ་གཅིག་ཕྱག་གར་འགྲོ་གི་ཡིན། གཟའ་འཁོར་རྗེས་མའི་གཟའ་པ་སངས་ལ་ངའི་སྐྱེས་སྐར་རེད། བྱེད་རང་ངའི་ནང་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡིན་པས།
དགོན་མཆོག་	ག་རེ་བྱས་ནས།
རི་ཟླ།	གང་ཡིན་ཟེར་ན། ངའི་ནང་ལ་ཕྱགས་སྟོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཅིག་གཏོང་ཡག་རེད།
དགོན་མཆོག་	བྱེད་རང་གི་ནང་ལ་མི་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད་པས།
རི་ཟླ།	མི་མང་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད། བྱེད་རང་ཐེབས་ན་འགྲིག་གི་རེད།
དགོན་མཆོག་	ལགས་སོ། བྱས་ན་ང་ཡོང་གི་ཡིན།
རི་ཟླ།	དེང་སང་བྱེད་རང་ལ་འཛིན་གྲུ་མང་པོ་ཡོད་པས།
དགོན་མཆོག་	ང་ལ་འཛིན་གྲུ་མང་པོ་ཨོའོ་ཙམ་ཡོད། ཉི་མ་གཅིག་ལ་ཐེངས་གསུམ་བཞི་ཡོད།
རི་ཟླ།	ཞོགས་གས་རྒྱ་ཚོད་ག་ཚོད་ལ་བྱེད་རང་འཛིན་གྲུ་ལ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།
དགོན་མཆོག་	གཟའ་ཟླ་བ་དང་གཟའ་ལྷག་པ་ལ་ཞོགས་གས་རྒྱ་ཚོད་ ༥ པར་འཛིན་གྲུ་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད། གཟའ་མིག་དམར་གཟའ་ ལུས་བྱ་གཟའ་པ་སངས་གསུམ་ལ་ཞོགས་གས་རྒྱ་ཚོད་ ༧:༡༥ ལ་སློབ་གྲུ་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།
རི་ཟླ།	ང་ཡང་གཟའ་ཟླ་བ་ནས་པ་སངས་བར་དུ་འཛིན་གྲུར་འགྲོ་གི་ཡོད། གཟའ་ཐེན་པ་དང་ཉི་མ་ལ་གྲུང་སང་རེད།
དགོན་མཆོག་	གཟའ་འཁོར་རྗེས་མའི་གཟའ་མཇུག་ལ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
རི་ཟླ།	ང་རིའི་སྐང་ལ་འགྲོ་གི་ཡིན། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ག་རེ་གནང་གི་ཡིན།
དགོན་མཆོག་	ང་ལ་ད་ལྟ་འཆར་གཞི་མེད། ལྟ་གིན་ལྟ་གིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

སྐྱེས་འབྱུག་བྱུག་པ།

- ༡། ང་སྐྱུ་སྐྱུ་བཏང་ནས་སློབ་གྲུ་ལ་ཡོང་གི་ཡོད།
- ༢། ངའི་ལུང་པ་ལ་མི་ཚང་མ་ལ་མོ་ཏ་ཡོད་རེད།
- ༣། ང་གནས་གྲུའི་ནང་ལ་འགྲོ་ཡག་ལ་ཞེད་ཀྱི་འདུག
- ༤། བུ་སྐྱུ་དང་རྒྱུ་འཁོར་བཞེད་ནས་ལུ་སྐྱུ་སྐྱུ་འཆར་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད།



- ཡ། ན་ནིང་ང་གནམ་གྱའི་ནང་ནས་ང་རང་གི་ལུང་བ་ལ་ཕྱིན་བ་ཡིན།
མ། ང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཡག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད།
ཎ། ང་སྤྱི་སྤྱོད་ཆངས་འཁོར་ནང་ལ་འགོ་ཡག་ཉོབ་ཀྱི་འདུག།