

དཀར་ཆག

དབྱུང་ཚུལ་རིག་པའི་ལྷོད་ཚུལ།

སྤོང་སྤོང་ཞན་པའི་སྤོང་མའི་རང་བཟུང་གི་བསམ་སྲོག་སྤོང་གི་སྤོང་ལྷོད་ལྷོད་..... ལྷོད་ལྷོད་ (1)

དམར་ཟས་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ། མཚོ་མིག་ (6)

མི་ཚམ་མ་ཟུང་དུང་འགོ་ལ་ཡང་བྱམས་བཅེ་དགོས།
..... བརྟན་འཛིན་ནོར་འཕེལ། (12)

མི་དང་དུང་འགོ་ལེ་ཉེ་བལ་..... འགྲུ་ལོག་དམ་ཚོས་དཔལ་བཟང། (14)

ལྷོད་གཏམ་འཚོ་བའི་ལྷོད་ལྷོད།

རེ་སྐབས་འཕྲི་མའི་མཚོར་ཚོས། གསལ་སྒྲོལ། (19)

ལྷོད་ལྷོད་གཏམ་རིག་ཆ་བཟུང།

སྤོང་སྤོང་མཚོར་སྤོང་སྤོང་གི་རྒྱུ་འབྱུང། འབའ་སྤོང་ལྷོད། (21)

ཚོམ་རིག་སྐབས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འདི་ནས་འབྱུང། རྩོད་ལྷོད། (26)

པའི་མི་ཚོལ་ལྱི་མིག་ཤོར། ཚོལ་བསམ་འགྲུབ། (28)

སྤོང་ལེ་འཛིག་རྟེན། ལྷོ་བཟང་ལྷོ་མཚོ། (33)

མཚོན་སྤོང་ལྷོད་པའི་དམུལ་བ། གངས་དཀར་དོན་འགྲུབ། (35)

ལྷོད་པའི་འཕྲིན་པ། དགོ་འདུན་ལྷོ་མཚོ། (36)

ལྷོད་པའི་སེམས་ཀྱི་དབྱུང་སྐྱེ། ཀུན་མཁུ་ (38)

མི་སེམས་སྤོང་པའི་གཏམ་ལྷོད། བསོད་ནམས་སྤོང་པ། (40)

རང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ལྷོད་གཏམ།

གདང་ལ་རི་པོ། རིག་སྤོང་བསམ་གཏམ། (41)

འཚོ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད། ཚོལ་མཚོ་མཚོ། (42)

པའི་དོ་དགོར་གི་ལྷོད། དམར་པོ། (44)

སྤོང་དུས་ཀྱི་དུས་པ། འཕེལ་ལྷོད། (46)

སང་ལྷོན་ལྱི་མི་ལམ། ལ་རིག་མཁས་བཟང། (47)

ལྷོད་རང་ལྷོད་མིག་མེད་པར་ཆས་སོང། ལྷོ་བཟང་རབ་ལྷོད། (49)

པའི་སྤོང་གི་ལྷོད་གཏམ། གཙོ་བོ་གཤམ་ལྷོད། (50)

རང་བཟུང་ལྷོད་པའི་སྤོང་ལྷོད། དར་ལྷོད་ལྷོད། (51)

ཁམས་ནང་གི་མཚོ་འཕོ། མཚོན་པོ་དོ། (52)

ལྷོད་པའི་འབྱུང་ལྷོད་ལྷོད།

2007

ལྷོད་པའི་དབྱུང་ལྷོད་ལྷོད།

གཙོ་སྤོང་ལྷོད།

སྤོང་བཟང་དགོ་འཕེལ།

སྤོང་ལྷོད་ལྷོད།

ཚོམ་སྤོང་ལྷོད།

རང་འཕྲོད།

སྤོང་ལྷོད་ལྷོད།

འགྲུག་མར་ལྷོད།

ལག་བརྟུང་ཚོམ་སྤོང་ལྷོད།

སྤོང་བཟང་དགོ་འཕེལ།

སྤོང་ལྷོད་ལྷོད།

ཚོམ་སྤོང་ཁོར་ས་མི།

སྤོང་བཟང་སྤོང་ལྷོད།

སངས་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད།

བདེ་སྤོང་དབང་ལྷོད།

ལྷོད་གཏམ་གསལ་ལྷོད་ལྷོད།

བཟུང་ཚུལ་བྱུང་བྱི་རྒྱུ་དབྱེ་བ།

ཕྱག་ལམ་བསམ་ཚེན་པོ། རྒྱུ་གཞི་ལ་ཕོ་རིང། (62)

ཕྱག་ཚུལ་བྱུང་བྱི་བྱུང་བྱུང།

མེ་རྟོག་གི་འཛིག་རྟེན། རྒྱུ་ལོན་ཏན་རྒྱུ་མཚོ། (66)

མགོ་འཛིན་ས་དེ་ནོར་མི་ཉན། བྱ་མདོའི་གུར་ཀུམ། (67)

རྒྱུ་ལོ་འཕུར་བྱུང་བྱི་ལེམས་པ། བན་བྱུང་འཇམ་དབྱེ་བ། (70)

ངས་ནམ་ཡང་རྒྱུ་ལ་ཀྱེ་ལས་གཏོར་མི་ཤོད། རྒྱུ་ལྱུང། (72)

གང་ས་ལྟ་རྒྱུ་པམ། ལངས་རྒྱུ་སྒྲིབ་པམ། (73)

ཁ་བའི་རྒྱུ་པའི་རྒྱུ་དབྱེ་བ།

རྒྱུ་ཚོ་བཅུན་མའི་ལྷ་རིག་ནང་བཅུན་རྒྱུ་པའི་དང་ཚོ་རྒྱུ་ཚོ་རྒྱུ་པའི་ལྷ་རིག་ལྷོ་ལོ་ཚོ། (75)

དེ་པ་འདིའི་རྒྱུ་བདག་འགའི་ལོ་རྒྱུ་ས་མདོར་བཅུན། (90)



སྤྱོད་སྤྱོད་ཞན་པའི་སྤྱོད་མའི་རང་བྱུང་གི་བསམ་བློ་ གསེང་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་ཚུང་ཟུང་བཤད་པ།

ལྷན་ཁག་ (མཚོ་ལྷོ)

སྤྱོད་མ་ཞིག་གསེང་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་དགོ་ཆུང་གི་འོས་འགན་གཅོ་བོ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། སྤྱོད་མ་བཟང་
བོ་ཞིག་གསེང་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་ཚོགས་གིས་བཤད་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་མ་ཞིག་མིན་ལ་མི་ཡི་རེ་བ་རི་བཞིན་འབྱུང་།
སྤྱོད་མ་ཞིག་གྲུང་མིན་པས་དེ་ལ་ཆེད་དུ་ཞིབ་འཇུག་དང་ལག་ལེན་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་བཟོན་པ་རྒྱ་ཆེན་།
པོ་བཟོན་དགོས་པ་རེད།

སྤྱོད་མ་ལེགས་པོ་ཞིག་གསེང་སྤྱོད་བྱེད་ལུགས་མིན་དེ་མདོར་བསྟུན་ན་སྤྱོད་མའི་སེམས་ཁམས་བཞིན་
སྤྱོད་གསེང་གཏོང་ལུགས་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། སེམས་ཁམས་དང་བསྟུན་ནས་སྤྱོད་གསེང་གཏོང་ལུགས་མིན་
དེ་གནད་བསྟུན་ནས་བཤད་ན་སྤྱོད་མར་རྒྱས་ལོན་བྱ་ལུགས་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེ་བས་སྤྱོད་མར་
རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ་ནི་དགོ་ཆུང་ཞིག་གི་གནད་ཆེ་ལ་ཆེས་འབད་པ་བྱ་དགོས་པའི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་།
ཞིག་ཡིན།

སྤྱོད་མ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་མི་འདྲ་བ་དང་གཤིས་རྒྱུད་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་སྤྱོད་མར་རྒྱས་
ལོན་བྱེད་པ་ཆེས་དཀའ་བའི་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ་ཆེས་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དོན་ཞིག་གྲུང་ཡིན། ང་ཚོས་
སྤྱོད་མར་རྒྱས་ལོན་བྱུང་བའི་སྤྱོད་མ་ལ་བསྟུན་ན་སྤྱོད་མ་ཐམས་ཅད་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་སེམས་རྒྱུ་ཡོད་
པར་འཛིན་མི་བྱུང་ཉེ་ལ་ལར་བསྟོད་པ་བྱས་ན་འོས་ལ་སྤྱོད་མ་ལ་ལར་སྤྱོད་བཟོད་བྱས་ན་འགྲིག་ སྤྱོད་
མ་ལ་ལར་གནས་ལུགས་བཤད་ན་འགྲིག་ལ་སྤྱོད་མ་ལ་ལར་གནས་ལུགས་བཤད་ན་གོ་ཅི་ཡང་མི་ཚོད།

སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བཟང་བའི་སྤྱོད་མར་མཚོན་ན་ཁོ་ཚོ་ལ་བསྟོད་པ་བྱས་ན་ལུ་མཐུང་དུ་བཟོན་སེམས་སྤྱོད་
བའི་སྤྱོད་ཆ་ནས་འདྲ་ན་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞན་པའི་སྤྱོད་མར་མཚོན་ན་ཁོ་རི་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་།
དགའ་བ་དང་རི་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བཟོན་སེམས་འབྱུང་བའི་དགོ་ཆུང་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་

གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།

དང་གི་སློབ་སྦྱང་མི་བཟང་བའི་སློབ་མ་དང་བྱུང་པར་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་དགའ་བའམ་འཛིན་གྱི་ལས་
ཆེས་ལྷག་པའི་སློབ་མ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ན་སྦྱངས་འབྲས་མི་ལོགས་པ་དེས་དགོ་ཆེན་དང་སློབ་མ་རྣམས་
ཀྱིས་མིག་ནང་དུ་མི་འཛོག་པའི་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ལ་གནོད་ནས་རང་བཟུང་གི་བསམ་སློབ་ཤོར་ཏེ་
རང་ཉིད་འཛིན་གྱི་ལས་ཆེས་ཐ་ཤལ་ཡིན་པ་དང་རང་ཉིད་ལ་རིན་ཐང་ཅི་ཡང་མེད་སྟུང་པས་སློབ་.....
སྦྱང་མི་བྱེད་པའི་ཁར་སློབ་ཤོར་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་ཡང་འཁོར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་སློབ་མ་དེ་
ཡར་བརྐྱེད་མི་འབྱུང་བའི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

སློབ་སྦྱང་ལ་མི་བཟང་བའི་སློབ་མ་ཡིན་ན་དེ་འཛིན་གྱི་ལས་ཆེས་ཐ་ཤལ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་གཏན་
ནས་མེད་ལ་འཛིན་གྱི་ལས་ཆེས་བཟང་པོ་མིན་པའི་ངེས་པ་འང་གཏན་ནས་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོ་འམ་
ཁོ་མོར་རུས་པ་ག་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་དགོ་ཆེན་དང་སློབ་མ་སུས་ཀྱང་ཤེས་མེད་ལ་ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་
ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་རེད། གལ་ཏེ་གསོ་སྦྱང་མ་བྱས་ན་ཁོ་ཆེས་ཐ་མ་ཞིག་དུ་མི་
འབྱུང་བའི་ངེས་པ་གཏན་ནས་མེད།

མི་སུ་ཡིན་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་གཞན་དང་འདྲ་བའི་རུས་པ་ཞིག་ཡོད་མོད་གཞན་དང་འདྲ་བའི་རང་
བཟུང་གི་སེམས་པ་ཞིག་མེད་པས་རང་ཉིད་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་བྱུང་པ་མ་ཟད་ཐ་ན་ཆེས་ཐ་ཤལ་...
ཞིག་དུ་བྱུང་བ་རེད། མི་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་གཞན་དང་འདྲ་བར་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་འང་འཇུག་སྟབས་ལ་བྱ་
བ་གང་ཞིག་ཀྱང་བསྐྱབ་སྟབས་པའི་སློབས་པ་དགོས་ལ་དེ་མེད་ན་རང་ཉིད་མི་དང་གཏན་ནས་འདྲ་མི་...
སྲིད་དོ། །

སློབ་མ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་རང་ཉིད་གཞན་ལས་ཆེས་དམན་པར་བཟུང་ན་ཁྱོད་རང་གཞན་ལས་ཆེས་
ཐ་ཤལ་དུ་འབྱུང་སྲིད། རྒྱགས་འབྲས་ནི་མིག་སྒྲིབ་སློབ་སྦྱང་བྱས་མིན་གྱི་ཚད་གཞི་ཞིག་ལས་སློབ་མ་དེ་
འཛིན་གྱི་དེ་ལས་ཆེས་ཐ་ཤལ་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་མི་སྟབས་ལ་དེ་རིང་གི་རྒྱགས་འབྲས་དམན་པ་དེས་.....
སང་ཉིན་གྱི་རྒྱགས་འབྲས་ག་འདྲ་ཡིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་མཚོན་མི་སྟབས། དེ་བས་རྒྱགས་འབྲས་ལ་བརྟེན་
ནས་སློབ་མ་དེའི་ཚད་གཞི་འཛིན་པ་ནི་དགོ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུལ་ཡིན་ལ་ད་ལྟོ་སློབ་གྲྭ་དག་གི་ལོ་རྒྱུལ་.....
འབྲུལ་ཡིན་པ་དེ་རྒྱགས་འབྲས་དམན་པའི་སློབ་མ་དག་ལ་ཤེས་སུ་འཇུག་རྒྱ་ནི་ཤིན་དུ་གལ་ཆེའོ། །

རྒྱུགས་འབྲས་དམན་པའི་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞན་གྱི་མཐོང་ཚུང་གི་རྒྱུ་ལྱིས་རང་བཟུང་གྱི་
བསམ་པ་ཡིས་ཏེ་དངོས་གནས་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་སྲོ་ཞིང་ཐ་ན་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པར་ལྟར་ནས་
མ་རབས་གྱི་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་ལ་འརྱག་པའང་གང་མང་མཐོང་བུལ། རྒྱུགས་འབྲས་བཟང་མིན་གྱིས་སློབ་
མ་བཟང་རན་འབྱེད་པའི་སློབ་གསོ་དེས་སློབ་མ་སྦྱང་པའི་སློབ་གསོ་མིན་ཏེ་སློབ་མ་གནོད་པའི་བྱ་སྦྱང་
ཡིན། འདི་ནི་སློབ་གསོ་བ་དག་གིས་དེས་པར་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་དང་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་བཟང་པའི་སློབ་
མ་དག་གིས་དེས་པར་ཤེས་ཚུ་ཞིག་རེད།

བདག་གིས་ཆེད་དུ་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་བཟང་པའི་སློབ་མ་ཞིག་ལ་ཚོད་ལྟ་བུས་སྦྱང་། སློབ་མ་དེ་བུ་མོ་
ཞིག་ཡིན་ལ་སློབ་རྒྱུད་ནས་སློབ་འབྲིང་བར་དུ་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་བཟང་ལ་དེ་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་བཟང་བ་ནི་
སློབ་སྦྱང་མ་བུས་པ་ལས་སློབ་སྦྱང་མི་ལེགས་ཞེས་བཤད་ན་མི་འོས་པ་རེད། སློབ་སྦྱང་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་
མཚན་ནི་སློབ་སྦྱང་བུས་རུང་མ་བུས་རུང་རང་ཉིད་སློབ་སྦྱང་ལ་མི་ལེགས་སྣམ་པ་ཉེ་སེམས་ཁམས་དེ་
ནི་དག་ཅེན་དང་ས་མས་བཟོས་པ་རེད། སེམས་ཁམས་དེ་ལ་བརྟུན་ན་དེ་ནི་རང་བཟུང་མེད་པའི་
ཉུགས་ཡིན་ལ་རང་བཞིན་དུང་བའི་ཉུགས་ཀྱང་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་དེ་ནི་ང་ཚོའི་སློབ་
གསོས་བསྐྱུངས་པ་རེད།

ངས་ཚོར་དཔག་ལས་ཤེས་པ་ལྟར་ན་སློབ་མ་དེ་ཡར་བསྐྱེད་འབྱུང་བ་ལ་སློབ་མ་དེའི་རང་བཟུང་
གསོ་དགོས་པའི་གནད་དེ་ཡིན་སྟུ་མ་ཞིང་དེའི་རང་བཟུང་གསོ་བ་ལ་ངས་གཞུང་དུང་གི་སྦྱང་པ་དེ་.....
གནད་དུ་བཟུང་ནས་སློབ་མ་འདི་ནི་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་འདི་ཡི་གཞུང་དུང་དང་སེམས་པ་...
ནི་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་གི་ཆ་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་ཚོར་འརྱག་ཅེས་བརྟན་པ་བུས་ཤིང་སློབ་མ་འདི་དག་.....
ཅན་ཚོས་སློབ་མ་ལེགས་པོ་ཞིག་དུ་གཏན་ནས་མི་བཅིན་འང་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་མིན་དེ་སློབ་...
སྦྱང་ཁོ་ན་ལ་བུག་མེད། གཙོ་པོ་སློབ་མ་ཞིག་ལ་དགོས་པའི་ཡར་བསྐྱེད་གྱི་སྦྱང་པ་དང་གཞུང་རྒྱུད་དུང་
བའི་བསམ་པ་དེ་ཡིན་ལ་དེ་ཡིན་ན་རིམ་བཞིན་སློབ་སྦྱང་ལ་བཅོམ་པ་བྱེད་ལུག་ཅིང་མི་སུ་ཡིན་རུང་.....
བཅོམ་པ་བུས་ན་རྒྱུགས་འབྲས་ལེགས་པོ་ཞིག་སུས་ཀྱང་འོན་ལྟར་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན།

བརྟན་པ་འདིས་སློབ་མར་མོ་རང་ཉེ་ལས་ཤིང་དེ་ནས་དགའ་མཁུས་མགོན་པ་བརྒྱུད་པར་ལྟར།
གོ་སླབས་འདི་ནི་མོའི་རང་བཟུང་གསོ་བའི་གོ་སླབས་ཤིག་ཡིན་པ་མཐོང་ནས་ཆེད་དུ་མོ་རང་ལེར་རྒྱུད་

དུ་བོས་ཏེ་ཚང་མས་ཁྱོད་སློབ་མ་བཟང་བོ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་བཞིན་མེད་ནའང་ངས་བལྟས་ན་ཁྱོད་སློབ་མ་...
བཟང་བོ་ཞིག་རེད། ཏུར་བཙོན་བྱེད་དང་ཁྱོད་རང་འཛིན་གྱི་དེ་ལས་ཡིད་ཕམ་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་མ་
ཟད་དེ་ལས་ཆེས་བཟང་བོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རེས། དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་ང་ལ་ཤོད་དང་ངས་རོགས་རམ་
བྱེད་ཐུབ་ཅེས་བཤད་དུས་མོ་དབང་མེད་དུ་དགའ་མགུས་མིག་རྒྱ་ཤམ་ཤམ་དུ་བཞུར་བྱུང་། མིག་རྒྱ་
དེས་མོ་རང་གི་སེམས་པ་ལ་རང་བཀྱར་ཤོར་བའི་ནག་ཚོག་དྲི་མས་རེག་པའི་ར་རི་དག་བཀྱས་པའམ་...
ཡང་ན་མི་ཚེ་འདིར་རང་ཉིད་ལའང་འདི་ལྟའི་རེ་བ་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡོད་སྟམ་ནས་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་མིག་
དབང་མེད་དུ་བརྗོད་པ་འདྲ།

དེ་ནས་བཟུང་སློབ་སྦྱང་དེ་འདྲ་མི་བྱེད་པའི་སློབ་མ་འདིས་སློབ་སྦྱང་ཁོ་ན་ལས་མི་བསམ་པ་ཞིག་ཏུ་
གྱུར་སོང་ནའང་སྤར་བཞིན་དགོ་ཆུན་དང་ཕ་མ་ཚོས་དོ་སྤང་མི་བྱེད་པ་དེས་མོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་.....
བཞག་ཡོད་ལ་རིམ་བཞིན་རྒྱས་ལོན་བྱུང་བས་ཤེས་སོང་། མས་ང་ཚོའི་དགོ་ཆུན་ཚོས་སློབ་མ་བཟང་
ངན་དེ་རྒྱགས་འབྲས་ཁོ་ན་ལྟ་བུ་ལས་ཏུར་བཙོན་བྱེད་པར་གཏན་ནས་མི་བལྟ་བུར། དེ་ནི་ངོ་མ་སློབ་
མ་ཞིག་གི་སེམས་སུ་ཡུན་རིང་དུ་ཉལ་བའི་རེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་སློབ་མ་མང་བོ་ཞིག་གི་རང་བཀྱར་ཤོར་.....
བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན་པའང་དེ་ཤེས་སོང་། སྤྱིར་སློབ་མ་བཟང་ངན་དེ་སློབ་སྦྱང་ལ་བཟང་མིན་གྱི་
སྤྱིང་དུ་མེད་དེ་སློབ་སྦྱང་ལ་བཙོན་ཞིང་ལ་རབས་ཀྱི་སྦྱོང་པ་ཡོད་ན་གཞན་གྱི་བསྟོད་མིན་ལ་མ་བལྟས་...
པར་རང་ཉིད་སློབ་མ་བཟང་བོ་ཞིག་ཡིན། གཙོ་བོ་རང་ཉིད་སློབ་མ་བཟང་བོ་ཞིག་སྟམ་པའི་བསམ་པ་
དེ་དགོས་པ་ཡིན་ཞེས་སྤུལ་འདེབས་བྱས་པ་ཡིན།

ལོ་རེ་འགའི་རིང་ལ་མོ་རང་འཛིན་གྱི་རྒྱགས་འབྲས་བཟང་བོའི་གསུལ་རྒྱུད་འདུག་ལ་འདི་ནི་ངའི་
བསམ་ཚོད་ལས་བཀལ་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཐོན་བྱུང་ལ་ཡིན་ནའང་སྤྱིར་དུན་རེ་བྱེད་དུས་སློབ་མ་མང་བོ་
ཞིག་འདི་ལྟར་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལ་ཡིད་ཕམ་ཞིང་རང་བཀྱར་ཤོར་བའི་སེམས་པ་དེ་སྤར་གསོ་བྱེད་པ་...
ནི་གཙོ་བོའི་ནང་གི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ་པ་རེད།

མི་སུ་ཡིན་ནའང་འདྲ་རང་ཉིད་བཟང་བོ་ཞིག་ཡིན་ན་སྟམ་ན་མི་དེ་བཟང་བོ་ཞིག་ཡིན་ལ་རང་ཉིད་
ངན་པ་ཞིག་ཡིན་སྟམ་ན་རང་ཉིད་ངན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ། བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་ལ་བྱ་
བ་དེ་བསྐྱབ་པའི་སློབས་པ་ཡོད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་ཐུབ་ལ་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་སྟམ་པའི་.....

བསམ་པ་ཡོད་ན་བྱ་བ་དེ་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པ་རེད།

དེ་བས་སློབ་མའི་རང་བཟུང་ནི་སློབ་མ་བཟང་པོ་ཞིག་བརྐྱང་ཐུབ་མིན་གྱི་ཚད་གཞི་ཉག་གཅིག་རེད་
ཅེས་སྐུས་ན་འོས་པ་ལས་སློབ་མའི་རང་བཟུང་དེ་ནི་དགོ་ཆུན་ལ་ཐུག་ཡོད་པས་སློབ་གསོ་བ་ཞིག་གིས་
འཇིག་རྟེན་ན་ཆེས་མི་ལེགས་པའི་དགོ་ཆུན་ཡོད་པ་ལས་ཆེས་མི་ལེགས་པའི་སློབ་མ་མེད་ཅེས་མིང་དུ་
གྲགས་པའི་སྐད་ཆ་འདི་བཤད་པ་རེད།

སློབ་མ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ་མི་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ། སློབ་གསོ་གཏོང་བའི་ཚད་གཞིའམ་རང་ལ་
ངོས་ཟིན་ཞིག་དགོས་པ་ནི་སྟོན་པ་ཤུགས་ཐུབ་པའི་གསུང་སྟེ། རང་ཉིད་རང་གི་དགུ་ཡིན་ཞིང་། བདག་
ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡང་ཡིན། ཞེས་པའི་དོན་ལ་གོ་བའམ་ངོས་ཟིན་ཟབ་མོ་འབྱུང་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་
ཆེ་སྟེ་མི་ཞིག་ཡིན་ན་རང་ཉིད་མི་ཐ་ཤལ་ཞིག་གམ་ལེགས་པོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་མིན་དེ་རང་ཉིད་ལ་ཐུག་
ཡོད་རང་ཉིད་མཁས་པ་ཞིག་གམ་སྐྱོན་པོ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་མིན་དེ་ཡང་མི་རང་ཉིད་ལ་ཐུག་ཡོད། མི་སྲུ་
ཡིན་ཅུང་གཞན་དང་འདྲ་འདྲ་ཡིན་ལ་རང་གི་མཁུན་ལམ་དེ་གཞན་ལ་རག་ལས་མེད་པར་མི་རང་ཉིད་
ལ་ཐུག་ཡོད། གནས་ལུགས་འདི་ཤེས་དགོས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སློབ་ས་པ་དང་ཐུགས་བསམ་ནི་རང་བཟུང་
ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་སོ། །

དམར་ཟས་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ།

སྐྱེ་ཆ་མཐོ་སྤྱོད་ཀྱི་མཚོ་མིག་ (ལྷ་གར་)

། གྲོག་ཚོ་ནི་ཤ་རུས་ཟ་མཁན་དང་ཟུངས་ཁྲག་འཕྲུང་མཁན་གྱི་མི་ཡུལ་གྱི་འདྲེ་སྲིན་ཞིག་གཏན་
ནས་མིན། ང་ཚོ་ནི་རང་དབང་དང་། བདེ་སྲིད། ཚོ་སྲོག་ལ་གཅེས་པར་འདྲིན་མཁན་གྱི་འཚོ་སྤོང་པ་
སྲུ་མེད་ཞིག།

གཅིག་སྟོན་གྱི་སྒྲིབ་པ།

རང་དབང་དང་ཚོ་སྲོག་ལ་དགའ་ཞིང་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཉལ་རྒྱུགས་བྱེད་བཞིན་པའི་སེམས་ཅན་
ཀུན་བདེ་བ་དང་སྦྱོང་བ་སྤྲུལ། དགའ་བ་དང་སྦྱོབ་སོགས་སྟོན་དུས་ཀྱི་སྲིན་ཚོགས་བཞིན་ཆེས་མི་
བཟན་པའི་སྦྱོ་འཕྲུལ་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་འདྲིན་ཉེན་གྱི་གར་སྟོགས་སྤོང་བཤམ་སྟོན་བྱས། དེ་ནི།
བྱམས་ལྡན་ཀུན་གྱི་མིག་དོར་སྒྲིབ་རྗེ་དང་བཅེ་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་རྒྱུན་པོ་ཞིག་ འོན་ཀྱང་སྟོན་ལ་
དགའ་ཞིང་སྒྲིབ་རྗེའི་འདུ་ཤེས་རུས་སྤུལ་གྱི་སྦྱོ་བཞིན་དགོན་པའི་མི་དོར་སྦྱོ་རྩལ་གྱིས་སྦྱོག་པའི་གཏམ་
རྒྱུད་ཆེས་སྤུལ་བྱུང་ཞིག་དུ་དོས་འདྲིན་བྱེད། རེད་ཡ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་སྲོག་ལ་རིགས་ཀྱི་སྦྱོ་བཞིན་
བཀུར་ཞིང་རིན་ཆེན་ནོར་བུ་སྦྱར་གཅེས་པར་འདྲིན་པའི་འདུ་ཤེས་བྲག་རི་བཞིན་བཟན། རང་ལས་
གཞན་པའི་ས་རོལ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་རང་དབང་དང་། ཚོ་སྲོག་ ཤཱུག་ལ་སངས་མེད་ཀྱིས་ས་རོལ་
རིན་ཐང་ལས་བཅེ་མཐོང་མི་བྱེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲུལ་གྱི་བདེ་བ་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཉམ་རྒྱུད་ཉེས་མེད་
སེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་སྲོག་འཕྲོས་ཅིང་། ཤཱུག་དང་བལ་སྟུ། རུས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆེད་སྲོག་གཅོད་ཀྱི་ལས་ལ་
ལྷགས་པ་ནི་ཤིན་དུ་ནས་ཐབས་སྦྱོར་པོ་ཞིག་ལས་མ་འདས། སྦྱོར་ཤ་རྒྱུགས་ཚོ། རྒྱུད་རྣམས་བསམ་སྟོ་
ཞིག་འཁོར་གྱི་འདུག་གམ། མགོན་མེད་ཉམ་རྒྱུད་ཉེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚོས་ང་ཚོའི་མ་ཡུམ་གྱི་
འདྲིན་ཉེན་ལ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ལེགས་སྦྱེས་ག་ཚོད་སྤུལ་ཡོད་པ་དུན་ཤེས་ཀྱི་ཡིད་རྒྱབས་དོར་འཆར་གྱི་
འདུག་གམ། ང་ཚོའི་ཚོ་སྲོག་གི་ཟུངས་ཁྲག་མི་ཚད་པར་རྒྱན་གནས་བྱེད་སྟབས་པ་སྟུ་ཞིག་གི་སྦྱོགས་སྦྱར་
ལ་བཟེན་ནས་བྱུང་། བསམ་སྟོ་ཞིག་ཐོངས་དང་། འོན་ཀྱང་མགོ་ནག་འདྲིན་ཉེན་གྱི་གདོན་འདྲེ་འགས།
རང་ཉིད་ཀྱི་མར་སྦྱར་བའི་ཉམ་རྒྱུད་སེམས་ཅན་གྱི་ཟུངས་ཁྲག་དང་། ཤ་རུས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་དབང་

མིང་པར་རྒྱུ་རྗེ་ག་དང་མཁར་གཙོད། རྒྱུ་གཙོད་པ་སོགས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་བྱ་རྒྱུ་རྣམས་
རྒྱུ་འགའ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐབས། ཉེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚོས་སྣེ་བར་བརྗོད་མི་ཐུབ་ཀྱང་ལུས་སྤང་འབྲུག་
འབྲུག་ཏུ་འདར་ཞིང་རྣམས་བསྐྱེད་དང་འཇིགས་སྤང་གི་རྒྱ་འཁོད་འབྱེད་རུས། འཇིག་རྟེན་གྱི་གདོད་
འདྲེ་དངོས་ཚོའི་སེམས་ཚུ་ལ་ཚ་བེར་གྱི་མགུལ་ཤུགས་ཤིག་མ་བྱེད་དམ། རྣམས་རྗེའི་བསམ་པ་ཞིག་མ་
སྐྱེས་སམ། རྣམས་རྗེ་ཉམ་རྒྱུང་གི་སེམས་ཅན་ཚོ་དམར་བཟུང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་ཉེས་མེད་སེམས་
ཅན་གྱི་བྱུངས་ཁྲག་འབྲུང་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྲིག་སྲིན་ཚོགས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་སློག་ལ་གཅེས་པ་
བཞིན་ཉམ་རྒྱུང་ཉེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ལ་རང་དབང་གི་ཚོ་སློག་གསར་བ་ཞིག་སྐྱེན་རོགས། ཁོང་
ཚོས་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་ཞབས་འདེགས་རྒྱུ་པ་ལས་གཞོད་འཚེའི་ལས་གཏན་ནས་སྤེལ་སྤྱོད་མེད། ཁོ་ཚོ་ལ་
ཞི་བདེའི་ཁོར་ལུག་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱེན་རོགས། ཁོ་ཚོས་འཇིག་རྟེན་འཚོ་སྤོང་གྱི་ཚེད་རུ་རྒྱུ་མེད་
གྱི་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་ཐུབ་ངེས། དམར་བཟུང་གྱི་འཚོ་བར་བརྟེན་པའི་སྤྲིག་ཅན་ཚོ། དགོ་ཚོས་གྱི་
གདམས་ངག་འདི་དྲན་ནམ། ཤོག་མ་མིག་མེད་བདེ་བའི་ཚེད་རུ་རྒྱུག་ས་འབྲུ་རྒྱུང་མེད་བདེ་བའི་ཚེད་
རུ་རྒྱུག་མདོར་ན་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བང་འགུན་ནས། ། གཅིག་ལས་གཅིག་མཁྱེགས་བདེ་བའི་
ཚེད་རུ་རྒྱུག་ ཞེས་པ་ལས་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ནི་སློག་ལུན་ཀུན་བདེ་བ་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་
གསལ་བཤད་བྱས་ལ། དེས་ན་སློག་ལུན་ཀུན་ལ་རང་ཉིད་ལྟར་གཅེས་པ་བྱེད་རྒྱ་གལ། དེ་ཡང་། རང་
བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། སྤྲིག་རྣམས་དྲག་པོས་ལོན་མཚོང་ཚོ། ། རིན་ཚེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་
བཞིན། ། རྣམས་པར་དཀའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉམ་རྒྱུང་སེམས་ཅན་ཀུན་
ལ་རྣམས་རྗེའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཞིང་། བཏང་སྟོམས་ཀྱི་སྒོས་རང་དབང་གསར་བ་ཞིག་དང་། ཚོ་སློག་
གསར་བ་ཞིག་སྐྱེན་རོགས། སྤྲིག་ཅན་གྱི་བྱུ་ཚོགས་གྱི།

གཉེས། དམར་བཟུངས་སྤངས་པའི་དགོ་བ།

ཚོངས་ཞགས་ཀྱི་དྲ་རྒྱ་ལས་ཐར་མི་ཐུབ་པར་ཉིན་མཚན་ཀུན་འདོད་སྤོང་གྱི་བག་ཆགས་འོག་མ་དག་
པའི་ལས་གཚོད་ཅིག་ཚོམ་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོར་འཁོར་མི་ཐུབ་པའི་ལས་མང་དག་ཅིག་སྤྲིག་
ཉེས་དང་མི་དགོའི་སྤྲིགས་སུ་ཤོར་བས་མཐར་རང་ཉིད་ཉེས་དམིགས་ཀྱི་གནས་ལས་བྲལ་མི་ཐུབ་པའི་
རྣམས་བསྐྱེད་འཇིག་རྟེན་པ་ཞིག་སྤྱང་དགོས་བྱུང་བ་ནི་ལས་འབྲས་ལ་ཡིད་ཚེས་བཅོས་མིན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་

རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ།

རྟོག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། ། དགོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད། ། རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་
 འདུལ། ། འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན། ། ཞེས་པ་ལ་ཉམས་སུ་ལེན་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་
 འདུལ་བར་བྱས། གཞན་ལ་བྱམས་པ་དང་སྒྲིབ་རྗེའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དགོ་བ་ཅི་སྐྱབ། རྟོག་
 པ་ཅི་སྤོང་གི་ཚུལ་ལ་གཞོལ་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ཀྱང་པར་ཅན་ཞིག་སྟེ། མི་དགོའི་ལས་སྲོག་གཙོ་བོ་
 སོགས་ལ་ལག་སྟེ་འཛིན་པ་ན་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལྟར་དང་གཏན་ནས་འགལ་ཞིང་རྟོག་པའི་ཉེས་ཚབས་
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། མཐར་རང་ཉིད་དམྱལ་བའི་གནས་སུ་འབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་། ཅི་འདྲ་
 བ་ཡིས་ལས་བྱས་པ། ། འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཉིད་ཏུ་སྒྲིབ། ། ཞེས་པ་ལས་གསལ་པོར་ཤེས་སྐྱབ་པས་ལས་
 དགོ་བ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་བ་དང་། ལས་རྟོག་པ་བྱས་ན་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྟར་བ་ནི་རྒྱ་འབྲས་
 རྣམ་བཞག་བསྐྱེད་མེད་ཡིན་པ་དེས་ཤེས་བསྐྱེད་སྐྱབ། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ལས་འབྲས་དང་རྒྱ་འབྲས། རྒྱུ་བ་
 རྒྱ་སྐྱེ་སོགས་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་སྒྲོས་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པས་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་རྟོག་
 པ་ཅི་སྤོང་གིས་ཉམ་ཚུང་སེམས་ཅན་འདུ་སྲིན་ཚུན་ཆད་ལ་སྒྲིབ་རྗེའི་སེམས་བསྐྱེད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཆེ་རབས་
 རྒྱ་སྐྱེ་གཉིས་བདེ་བ་ལ་འདྲེན་མཁན་གྱི་ལམ་སྐྱ་གཙོ་བོ་ཡིན། དེ་ལྟར་མི་དགོའི་ལས་ཀྱི་སྐྱེ་ཤོས་ནི་
 འདུ་ཤེས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྲོག་གཙོ་བོ་བྱས་པ་ཡིན་པས། དམར་ཟས་ཀྱི་ཆེད་ཏུ་སྲོག་ཆགས་གཞན་
 ཀྱི་ཆེ་སྲོག་འཕྲོག་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ཚབས་ཆེ་ཞིང་རྣམ་སྲིན་གྱི་འབྲས་བུ་ལས་རང་ཉིད་ལན་གྲངས་ཏུ་
 མར་དམྱལ་བར་སྐྱེ་ཞིང་བཟོད་མི་སྐྱབ་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྟར་དགོས་པ་ཡིན། དེས་ན་རྟོག་པའི་ལས་
 སྲོག་གཙོ་བོ་པ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོ་བ་ཅི་སྤོང་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། དགོ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཕན་ཚུབས་ཆེ་
 ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་འདུལ་བར་བྱས་ཤིང་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཚེ་སྤོང་བ་དེ་ཡིན། དགོ་བའི་
 ལས་ནི་རང་ཉིད་མཐར་སྐྱུག་གི་བདེ་བ་སྐྱབ་པའི་རྒྱ་ཁོ་ན་སྟེ། བདེ་བ་དང་རང་དབང་ལ་དགའ་བའི་
 སྐྱུན་རྒྱ་ཚོ། སེམས་ཅན་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ལྟར་བཅེ་ཞིང་བཀའ་ཉེ་ཁོ་ཚོ་ལ་རང་དབང་གསར་བའི་དཔལ་
 ཡོན་ཞིག་བསྐྱུན་རོགས། རང་དབང་དང་བདེ་བ་ནི་ཀུན་གྱི་དགའ་སྲོགས་ཉེ། ཀུན་གྱི་ཡིད་སྲོན་གྱི་
 ཚུབས་གཉེར་ཞིག་དང་རེ་སེམས་ཀྱི་འདོད་སྐྱེ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

གསུམ། དམར་ཟས་སྤོང་བའི་འཕྲོད་བསྟེན།

ཚོན་ཚལ་རིག་ཚལ་གྱི་གཤོག་རྒྱུ་ལྷན་པོ་དེ་ལྟར་དུ་འཕྲོ་བའི་དུས་རབས་འདིར། གུན་གྱིས་གོང་དུ་
 མཚོན་ཅིང་སློ་གཏང་དུ་གྱུར་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་གསར་གཏོང་པ་ཚོན་རིག་པའི་བརྟུག་དཔྱད་དང་.....
 ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པར་བྱས་ཤིང་མངོན་སུམ་ཚོན་མའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་གཞིགས་ན། སེམས་ཅན་སློག་
 གཙོང་གིས་དམར་ཟས་ལོངས་སུ་སྦྱུང་པས་རང་བཞིན་གྱིས་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་.....
 ཞིག་བྱུང་ཞིང་། ཐ་ན་རང་ཉིད་འཚོ་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཚེ་ཚོད་གྱི་རྣམ་སྟོན་ལས་ཉག་ཉག་འཚོ་གནས་
 བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་གྱི་རྒྱུ་ལས་ཚེ་སློག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བར་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་།
 མིའི་རྣམ་དཔྱད་གྱི་རིག་པ་སློ་བོ་ཆགས་ཤིང་དུན་ཤེས་གྱི་ལྷན་ཚོད་དལ་བ། ཚོར་ཤེས་བརྟན་པོ་མེད་པ།
 ལུས་གྱི་ཁྲག་ཚོད་བརྒྱུ་ཞིང་ཁྲག་བཅོག་དུ་གྱུར་ཏེ་ཁྲག་རྒྱུན་གྱི་དཀའ་ངལ། དེ་བཞིན་ནམ་རྒྱུན་སྤོང་
 གི་འཕར་ཚོད་ལ་འགལ་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་དབུགས་རྒྱུ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པར་དཀའ་ངལ། མོ་བའི་ནད་
 བརྒྱུད་ལེན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་བྱེད་སྐབས་དམར་ཟས་རིགས་ཤིན་ཏུ་མཁྲིགས་པས་མོ་བའི་ནད་འཇུག་པར་.....
 དཀའ་བས་མོ་ནད་ཀྱང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ནད་པའི་ཚོས་གྱི་གཞུང་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་པོ་དམར་ཟས་
 ལོངས་སུ་སྦྱུང་པའི་ཉེས་དམིགས་རྒྱ་ཆེར་བཤད་ཡོད། དེས་ན་གཏོང་ཟབ་པའི་གཞུང་ལྷན་སྐྱེས་འདི་
 གཉིས་གྱི་རིག་པ་ལ་གཞི་བཅོལ་ཏེ་རྟོགས་ཐུབ་པ་ནི་དམར་ཟས་ལོངས་སུ་སྦྱུང་པས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་.....
 བའི་ནད་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་པར་བྱེད་གྱི་ཡོད་ལ། ཚེ་སློག་འཛོམས་པའི་འགལ་རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་
 ལྷན་སྐྱེས་ཀྱང་ཡོད། དེ་ལྟར་བསམ་བཞིན་དམར་ཟས་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱུང་པའི་སྤྱི་ཅན་ཚོ། དམར་ཟས་ལ་
 ཞེན་ཆགས་གྱི་འདོད་སྤོང་སྤང་ཞིང་ཉམ་རྒྱུ་སེམས་ཅན་གྱི་ཚེ་སློག་ལ་རང་དབང་ཞིག་སྤྱིན་རོགས།
 བྱམས་པ་དང་སྤོང་རྗེས་བཟུང་ཅིའི་ཟིལ་བ་ཞིག་སྤྱིན་ཆའི་རྒྱུ་ལས་གཉེར་བཞིན་འཕྲོ་རོགས། ཁོ་ཚོའི་
 སེམས་ཁམས་ནི་གང་གའི་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་བཞིན་ཞི་འཇམ་གྱི་རྟེན་དུ་གནས་ངེས།

བཞི། དམར་ཟས་སློང་བའི་ཐབས་ལམ།

རང་ཉིད་གྱི་ཚེ་སློག་ལ་རིན་ཐང་དང་གཅེས་འཛིན་བྱེད་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་གུན་ལ་གཅིག་
 མཚུངས་གྱི་འདུ་ཤེས་སྤྱིད་པར་བྱེད་རྒྱ་ནི་སློག་གཙོང་སློང་བའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཡིན། འོན་ཀྱང་
 ལས་སྤྱིག་སྤྱིབ་གྱི་དབང་གིས་འདི་འདྲའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ལས་སློ་བོར་བརྒྱུད་ཐུབ་གྱི་མེད། འདི་འདྲའི་
 འདུ་ཤེས་དེ་བརྒྱུད་དཀའ་ཞིང་བརྒྱུད་ན་ཕན་ཡོན་ཆེ་ཤིང་དོན་བསམ་གྱིས་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཉི། རང་

ཉིད་ཀྱི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདུལ་བར་བྱས་ཤིང་། རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱེག་བྱུང་བ་བཞིན་སྒྲིག་
 ལྡན་འབྲུ་སྲིན་ཚུན་ཚད་ལ་ཚོར་བ་བདེ་སྐྱེག་མཚེས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་ཉམ་ཚུང་
 སེམས་ཅན་ཀྱུན་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ལྟར་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱས། གནོད་འཚེའི་ལས་མི་དགེ་བའི་རིགས་
 ལ་འརྱུག་པར་མ་བྱེད་པར་ཕན་སེམས་ཀྱི་སྲོ་བསྐྱེད། དགེ་བའི་སྐྱེགས་ལ་གང་ལྷུ་བྱིས་གཞོལ་བར་
 བྱས། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཞི་བར་འདུལ་བར་བྱེད་རྒྱ་ནི་དམ་པའི་ཚོས་ཀྱི་སྦྱང་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་རང་
 ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཉིད་འདུལ་བར་བྱས་ཤིང་རང་ལས་གཞན་གཅིག་པའི་བསམ་པས་སེམས་ཅན་ཀྱུན་ལ་
 བྱམས་བརྟེན་དང་སྦྱང་རྩེ་བསྐྱེད་དེ་རྒྱུ་སྦྱང་གི་ལས་རིགས་ཉེས་དམིགས་ཏེ་སྐྱོམ་ཞིང་རང་ཉིད་སྐྱེག་
 བཅུ་ལྟེ་བྱི་རྒྱ་མཚེའི་ནང་ལྷུང་བར་བྱེད་མཁན་གྱི་རྒྱ་གཙོ་པོ་ཡིན་པར་བསམས་ཏེ་དགེ་བ་ཅི་སྐྱབ་པ་
 འབད་འབྱུངས་བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་འཕྲལ་གྱི་ཞི་བདེ་བག་སེབ་གྱི་འཚོ་བ་ཅམ་མིན་པར་གཏན་འདུན་
 གྱི་བདེ་བ་ཁོ་ན་སྟེ། སྒྲིག་གཙོ་བོ་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་སྦྱང་བར་བྱེད་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་རང་དབང་གི་
 ཚོ་སྒྲིག་གསར་བ་ཞིག་སྦྱོར་བ་སྟེ་རལ་གསོའི་ཚོབ་ཅིག་གྲུང་སྦྱོར་བ་ཡིན། །

ལྷ། སེམས་ཁོངས་ཀྱི་འཕོང་རྒྱ།

ཤམ་ལྷུ་སྐྱོས་བཅས་ཀྱི་གཟུགས་སྤང་ལ་བརྟེན་པའི་ར་ཚོ་ཨ་མའི་མངལ་ལས་འདོན་པ་བཞིན་སེམས་
 ཅན་གཞན་ཡང་མ་ཉིད་ལས་བསྐྱེད་སྲིང་བྱས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཏེ། ཉམ་ཚུང་སེམས་ཅན་ཀྱུན་ར་ཚོའི་
 འདོད་ཅན་གྱི་ཕ་མ་ཡིན་ལ། དགའ་ཉེ་ཡང་ཡིན། ལྷན་སྐྱེགས་དང་མཇེའ་ཉེ་སོགས་གྲུང་ཡིན། མདོར་ན་
 སྒྲིག་ཡོད་གྱི་སེམས་ཅན་ཀྱུན་བྱིས་ཚང་གཅིག་གི་སྤུན་ཟླ་ཡིན་ལ། ཤམ་ལྷུ་སྐྱོས་གསུམ་ལས་མཚེད་པའི་
 རིགས་རྒྱུད་གཅིག་སྟེ་ཁོ་ཚོའི་ཚོ་སྒྲིག་འཕྲོག་པའི་ཚོབ་ཐང་ར་ཚོར་མེད་ལ་ཤམ་ལྷུ་སྐྱོས་གསུམ་ལས་གྲུབ་
 པའི་སེམས་ཅན་གྱིས་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཤམ་ལྷུ་སྐྱོས་ཏེ་ཉེ་བ་རྒྱགས་དང་ཚོ་སྒྲིག་འཕྲོག་པ་ནི་
 འོས་འཚམས་ཤིག་གཏན་ནས་མིན། ར་ཚོ་རང་དབང་དང་བདེ་སྐྱེད་ཀྱི་འཚོ་སྦྱང་ལ་དགའ་བ་བཞིན་
 ཉམ་ཚུང་སེམས་ཅན་གཞན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་རང་དབང་དང་འཚོ་སྦྱང་ལ་དགའ་བ་ནི་ཀྱུན་གྱི་
 མཚོང་ཚོས་སྤུ་འགྲུར། ལྷན་ཟླ་ལགས་ཉམ་ཚུང་ཉེས་མེད་གྱི་སེམས་ཅན་ལ་བྱམས་བརྟེན་སྤུན་ལྷན་སྐྱེགས་
 གྱི་དང་། རང་དབང་གི་ཚོ་སྒྲིག་གསོན་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཐང་གི་མེ་ཏོག་བཞིན་བཞུགས་དེས། འདི་ནི་སྒྲིག་
 ལྡན་ཀྱུན་གྱི་མིག་ལམ་ན་འཚོར་བའི་རེ་སྟེན་གསོན་པོ་ཞིག་སྟེ་ནམ་ཡང་ཀྱུན་གྱི་སེམས་ཁོངས་ན་འཚོར་

བའི་སྤྲུལ་ས་རེ་གསོན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ལྷ་ཐང་གི་མེ་ཉོག་དེའི་ཁྲོད་ནས་ང་ཚོས་མགོན་གཅིག་ཏུ་རེ་
རྒྱུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་ས་རེ་གསོན་པོ་དང་དབྱངས་སྤྱུ་བ་ཀྱག་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གསར་པའི་འོད་.....
ཟེར་ཞིག་སེམས་ཅན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་འཚེར་བའི་སྣོན་པ་འདེབས་རོགས། འདི་ནི་ཉམ་ཚུང་སེམས་
ཅན་ཚོས་ནམ་ཡང་དམིགས་པའི་རེ་སེམས་ཀྱི་འཇུག་མདངས་ཤིག

རྒྱལ་མཐའ་ལྗོངས་

ལྷན་སྐྱེ་ལགས། རྒྱུད་རྣམས་ཀྱིས་གཟིགས་བྱུང་ངམ། ང་ཚོ་ནི་རྒྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་བྱ།
བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་ཤེས་པ། ཞལ་ནས་ཡིག་རྒྱུག་དབྱངས་སྤྱུ་གྱེར་མཁན་གྱི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་
བརྗོད་འོས་ཀྱང་། བསམ་པ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་རྒྱུ་འགལ་དུ་བྱེད་པ་ང་ཚོས། ཞལ་ནས་སྦྱིང་རྗེའི་
ཡིག་རྒྱུག་འདོན་ཞིང་སེམས་ཅན་ཀྱན་སྤྲུག་བསྐྲུལ་ལས་བྲལ་བར་ཤོག་ཅེས་སྣོན་པ་འདེབས་ཀྱང་ཉམས་
ལེན་དུ་ཉམ་ཚུང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་སྲོག་གཅོད་ཅིང་། ཁོ་ཚོའི་ཤ་བྲག་རྩས་གསུམ་ལ་འདོད་སྲིད་ཀྱིས་
འདྲེ་སྲིན་བཞིན་བཟུང་བ་ནི་ལས་འབྲས་བུ་ཅི་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ངམ།



མི་ཅམ་མ་ཟད་དུང་འགྲོ་ལ་ཡང་བྱམས་བཅེ་དགོས།

སྔོན་ཏེ་གཏན་སྔོན་སྔོན་བྱ་བ་སྟུན་འཛིན་ལོ་འཕེལ། (རྒྱ་གར་)

༄༅། རི་སྒྲིབ་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་རི་སྒྲིབ་གནས་གྱུར་པ། །

དེ་སྒྲིབ་བསྟན་པ་གནས་གྱུར་ནས། ། འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག ། ཅེས་མཚོན་བརྗོད་
སྔོན་དུ་བསྟན་ཏེ་གང་སྒྲིབ་བར་བྱ་བ་ནི་མི་ཅམ་མ་ཟད་དུང་འགྲོ་སེམས་ཅན་ལ་ཡང་བྱམས་བཅེ་.....
དགོས་ཟེར་བའི་ཐོག་མར་བྱམས་པ་ཞེས་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་ནས་རྣམ་པ་བདེ་
བ་དང་ལྡན་འདོད་གྱི་སྒོ་ཞིག་ལ་བྱམས་པ་ཟེར། བྱམས་བཅེའི་སྒོ་སྟེ་བ་ལ་འང་བྱམས་བཅེའི་དམིགས་
པ་སྒོར་ཤར་བ་དགོས། དེས་ན་བྱམས་བཅེའི་དམིགས་པ་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་མནར་ཞིང་བདེ་བས་ཕོངས་
པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡིན། ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་སྟེ་བ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ལྷན་གྲངས་མེད་
གྲངས་ཡོད། དེ་འདྲའི་ལྷན་གྲངས་ཚད་ཚད་མར་པ་མ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེ་བ་གྲངས་པ་ཤ་སྟག་
ཡིན། ང་རང་ཚོ་ལ་ད་ལྟའི་པ་མ་གཉིས་གྱིས་བཅེ་བ་བྱེད་པ་བཞིན་སྟེ་བ་སྔོན་མའི་སྐབས་སུ་མཚུངས་
པ་ཡིན། རི་སྒྲིབ་དུ། འཁོར་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ལ། གནས་བའི་སེམས་ཅན་མ་ལྷན་གྱུར། བ་མ་བྱ་
ཚེ་རེས་མོས་ཡིན། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ད་ལྟ་གསལ་བྱུང་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་སྟེ་བ་སྔོན་
མར་ང་ཚོའི་པ་མ་བྱས་མ་སྒྲིབ་མཁའ་གཅིག་གྱུར་མེད། བྱང་ཚོས་བྱང་གསུངས་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་
དེ་དག་པ་མར་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར་དྲིན་ཅན་དུ་ངོས་འཛིན་ཅིང་། སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་བྱམས་
བཅེ་ཡི་སྒོ་སྟེ་བ་དགོས་པ་ལས་དེ་དག་ལ་གནོད་འཚེ་བྱེད་ན་ག་ལ་འགྲིག ཚེ་འདིའི་ཨ་མས་དང་པོ་མངལ་
དུ་ཟླ་དགུ་སོགས་ལྟར་རིང་པོ་བསྐྱུངས། བཅས་པའི་སྐབས་སུ་འང་ལྷན་ལ་སྐྱུར་ནས་ལུ་ལོ་བསྟུན།
སྐབས་ལྷན་ཁས་བྱིས། རྒྱག་གཅིན་ལག་པས་བྱིས་པ་སོགས་ཐབས་ཤེས་སྤྲོ་ཚོགས་གྱིས་གསོས་ཏེ། ད་ལྟ་
རང་རྒྱ་སྐབ་པའི་སྐབས་སུ་པ་མར་གནོད་པ་བྱེད་ག་ལ་ཕོད་པ་བཞིན་དུང་འགྲོ་སེམས་ཅན་རྣམས་.....
ལ་འང་དེ་བཞིན་ནོ། །

རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་སྒྲིབ་པས། ཟས་པ་གསོད་པ་སྤྲིག་པ་ལ། ། ལྷན་པར་ཡོད་ན་གད་མོ་སྒོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སེམས་ཅན་གསོད་མཁན་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ཤ་བཟ་མཁན་གཉིས་ལ་སྡིག་པའི་...
 ཆ་ནས་བལྟས་ན་འདི་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་མེད་ཅེས་གསུངས་དགོས་དོན་ནི། ཤེལ་བས་སུ་སྦྱོང་མཁན་
 རེ་ཉུང་རེ་ཉུང་འགྲུང་ཚེ། སེམས་ཅན་གསོད་མཁན་གྱི་བཤན་པའང་ངང་གིས་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་འདིག་
 རྟེན་ཚོས་ཉིད་ཡིན་སྟབས། ལྷ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་ཡིན་མོད། ང་ཚོ་པོད་པའི་
 སྤྱི་ཚོགས་ནང་བཤན་པ་ཚོ་སྡིག་ཅན་ཞིག་ལ་བཅི་སྲོལ་ཡོད། ཤེལ་མཁན་ནམ་ཉེ་མཁན་ཚོ་ལ་སྡིག་པ་
 དེ་ཅམ་མེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་གནའ་སྤུ་མོ་ནས་པོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཡོད། དེ་ནི་ཚོས་གྱི་གནད་
 དོན་ནམ་ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་བཞག་དབྱིས་ཕྱིན་པ་ཤེས་གྱི་མེད་པའི་འབྲས་བུ་རེད། རང་ཚོས་གྱི་སྤྱིང་
 སོ་གཞན་ལ་ཕན་མ་ཐོགས་ཀྱང་གཞོད་པ་མ་བྱེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་ཅག་རྣམས་ནང་པ་
 སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་ཅམ་དུ་མ་བཟད་དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ལ་ཡང་
 བྱམས་བཅེ་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་མི་མང་ཚོར་སྟོན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་སོ་
 ཡིན། དེ་ལྟར་གནད་ཚེ་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར། འཇམ་སྤྱིང་ནང་མི་ཕན་ཚུན་བར་མཇམ་བཅེའི་
 འབྲེལ་བ་དམ་པོར་འབྱུང་བ་མ་བཟད། དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ཚོ་ཡང་བག་ཕབ་སུ་གནས་སྟབས་པའི་རེ་བ་
 དང་སྟོན་ལམ་འདེབས་བཞིན་བྱིས་པ་ཡིན་ནོ། །

མི་དང་དུད་འགྲོའི་ཉེ་བཟ།

སྒྲུང་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགྲུལ་ལོག་དམ་ཚཱ་དཔལ་བཟང་། (རྒྱ་གར་)

ལྷོ་རང་རེའི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཡུལ་འདི་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་གྱི་གདུལ་ཞིང་དང་།
 ཞིང་ཁམས་དེ་ལ་གནས་པའི་གདུལ་བྱ་ཤ་རུས་དང་ཚཱ་ལུགས་གཅིག་པའི་སྐྱུན་སྐྱོད་ས་ལ། ངས་
 ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ཏེ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒྲིང་པོ་ནི། སྐྱེན་ཞིང་སྐྱུགས་པའི་དུད་འགྲོ་དེ་དག་
 ལ་རང་གི་ལུས་སྲོག་འཚོ་བའི་རང་དབང་ཐོབ་ཐང་མེད་པའི་སྐྱེ་སྐྱུགས་གྱི་འོ་དོད་ཅིག་མི་འདོན་ཐབས་
 མེད་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པའི་དུད་འགྲོ་ཡིན་ནའང་མི་སྐྱེད་སྐྱེ
 བ་ཕར་བཟང་། རྣམ་འགྱུར་ཅམ་ཡང་སྒྲོན་མི་ཤེས་ན། ཁོ་བོས་རྒྱ་མཚན་དེར་དམིགས་ནས་ཉམ་ཚུང་དུད་
 འགྲོ་ཡོངས་གྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ། བོད་ཕྱི་ནང་གི་འོ་ར་ལུག་བྱ་ཕག་དུད་འགྲོ་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་དམར་གསོད་
 བྱེད་སྐྱེད་ས་ཡང་བ་དངོས་སུ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་རྣམས་སྐྱུན་འབུལ་བྱེད་པ་ལགས་ན། དུས་དེའི་
 འདིར་གཟིགས་མཁན་རྣམ་པ་ཚོས་སློ་རིག་སྐྱིམས་ལ་རང་སར་གཞན་འཛོག་གི་དཔེ་དང་། གཞན་གྱི་
 སར་རང་བཞག་ནས་བསམ་སློ་རྣལ་མ་ཞིག་གཏོང་རོགས་ཞེས་འབོད་སྐུལ་ལན་བརྒྱུར་ཞུ་
 རང་ཅག་འགྲོ་བ་མི་ནང་བཞིན་དུད་འགྲོ་རྣམས་གྱི་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་བདེ་བའི་ཐབས་སེམས་ལ་
 ཤར་ཡང་ངག་ནས་སྐྱེ་ཤེས་པ། སྐྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་ན་ཡང་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཅམ་ཡང་
 སྒྲོན་མི་རུས་པའི་ཁར། ལུ་ཚོར་སྐྱེ་བ་འགས་དུད་འགྲོའི་ཤ་ཁྲག་ཡོངས་སུ་སྐྱུང་བུ་ཅམ་རྒྱ་མཚན་ལོག་
 པར་བཀོད་དེ། ཤེས་སྒྲིང་རྗེ་ཅན་གྱིས་བཟ། ཞེས་བྱུང་རྒྱལ་དུ་བཤད་པ་སོགས་དང་། དམ་པའི་ཚཱ་
 ཚོད་མར་མི་འཛིན་པར་འཛིག་ཏེན་ལུགས་སྲོལ་རྣམས་བསྐྱུན་བཅོས་སྐྱུར་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། ཉམ་
 ཚུང་འོ་ར་ལུག་བྱ་ཕག་དུད་འགྲོའི་ཤ་ཁྲག་བག་མེད་དུ་ཡོངས་སྐྱོད་པ་ཡུལ་སྲོལ་ལྟ་བུར་འཛིན་པ། སྐྱེ་
 དགོ་འདུན་པར་དམར་མཚོད་དུངས་ན་དགོ་བ་ཡིན་ཚུལ་དང་། སྐྱེ་མགྲོན་གལ་ཆེན་སོགས་ལ་དམར་
 ཟས་འབུལ་རྒྱ་མེད་ན་སྐྱུགས་མི་མཉེས་པའི་བཤད་རྒྱུན་དང་། སྒྲོན་ཆེན་དུས་སུ་ཤ་ཆང་མེད་ཆེ་སྒྲོན་
 ཆེན་གྱི་མིང་ཡོད་ཀྱང་དོན་མེད་བཟེར་བ། བོད་འདི་ཤ་གཟན་སྐྱེན་པོ་གདོང་དམར་གྱི་མི་རྒྱུད་ཡིན་བཟེར་

བ་སོགས་གནས་ལྷགས་མེད་པའི་ཡིན་ལྷགས་རི་སྟོན་ཅིག་བགྲང་རྒྱ་ཡོད་པ་སོགས་རང་རེའི་མེས་པོ་.....
 རྣམས་ཀྱིས་མི་རབས་བྱི་མ་རྣམས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་བཞག་བྱས་ཡོད་པར་ཆ་འཇོག་ཞུ་
 བྱི་མེད། དེ་ལས་ཀྱང་ཐབས་སྐྱོ་བ་དང་ཡང་བའི་གནས་སྟངས་མཐོང་ཐོས་ལ། བཤམ་པ་ལ་ལས་ནོར་
 ལྷག་མ་བསད་གོང་ཤ་དྲི་ཞིམ་པའི་ཆེད་སྡེ་ལ་ལྷགས་གཟེར་རྒྱག་པ། བྱ་དེའི་སྐལ་ཚོགས་སུད་པ་དང་།
 ལ་ལས་ཆེད་མོར་འདུ་ཤེས་ཏེ་བཤམ་རུར་བཅུག་པའི་ནོར་ལྷག་གི་མིག་འབྲས་བཏོན་པ། ཀྱང་ལག་
 བཅག་པ། ར་མ་བཅད་པ་སོགས་ཀྱང་གཉིས་མིས་བྱེད་མི་འོས་པ་དང་མི་རུང་བ་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་
 འདུག སྤྱིར་རུད་འགོ་པལ་མོ་ཆེས། ལ་ཡན་གྱི་རྩ་ཚོས། ལྷང་ཡན་གྱི་རྩ་འབྲུང་བ་ཅམ་ལས་མི་ལ་
 གནོད་པའི་ལས་བྱ་བའི་རུས་པ་མེད། བ་མོ་དང་འབྲི་གཉིས་གྱི་འོ་མ་དང་ཆེད་པ་ཐ་ན་སྡེ་བ་ཡན་ཆད་
 ཀྱང་གཉིས་འབྲོག་བདག་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གིར་བཟུང་ནས་རྟོལ་ལེ་དང་བེའུའི་ཁ་ནས་འོ་མ་འཕྲོག་.....
 རྟོ་རོམས་པ་མེད་པར་བརྟུང་ཡོད་པ་ནི་ལོང་བ་མིན་པར་མཐོང་རྒྱ་དང་། ལྷགས་པ་མིན་པས་ཤེས་
 གསལ་ལྟར་རོ། ། ད་རུང་འབྲི་རྣམས་བཞོས་པའི་ཐ་མ་ལོ་རྒྱས་ནས་བེད་མེད་རུ་ལྷུར་ཆེ་བཤམ་པའི་
 ལག་པར་གཏད་པ་ནི་ཤིན་རུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་མ་རུང་བ་བྱེད་ཚུལ་ལ་དཔག་ན། རང་
 རེ་ཤ་ཁྲག་ལ་རུམ་པའི་སྐྱེ་བོས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཅམ་ལས། རྒྱ་འབྲས་ལ་
 ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པའི་མཚོན་རྟགས་གསལ་པོར་གྱུར་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ཀྱི་མ། སྤོར་མི་ཤོང་བའི་སྤོ་
 བམ་ཞིག་ལ། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས། སེམས་ཅན་ལས་ཀྱིས་འཆི་བ་ལ། ། ཀྱུན་དགའ་བོ་རྩ་དན་མ་བྱེད་ཅིག །
 ཅས་གསུངས་ཞེས་ཀྱུ་རེ་དང་སྐྱགས་སྐྱོ་གཏམ་འབའ་ཞིག་ཤོད་མཁན་ཡང་འདུག མི་དེ་རིགས་མི་ལྷན་
 ཐོབ་པ་ཅམ་ལས། ཚོས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་རུ་སྐྱེས་བ་དོན་མེད་རུ་ལྷུར་རོ་སྟམ།

པ་རོལ་རུད་འགོ་ཡིན་པས་མི་སྐད་སྐྱ་མི་ཤེས་པ་ལས་ཚོར་བ་སྐྱག་བསྐྱལ་མི་དང་བྱུང་པར་སྐྱ་ཅམ་
 མང་མེད། བོད་ལུལ་གྱི་མཚོ་གཡག་དང་བ་སྐྱང་མང་པོ་ས་ཞིང་མོ་བ་དང་། ཁལ་འགལ་བ། ཞོན་པ་
 བྱེད་པ་སོགས་བེད་སྐྱོད་ཡོད་དོ་ཅིག་བྱས་དང་བྱེད་པར་མ་ཟད། གཅར་རུང་བཟོད་སྐྱགས་མེད་པ་
 བྱས་པའི་རྗེས་སུ་བཤམ་རུར་དེད་པ་ལས་སོམ་ཉི་མི་དགོས་པ་ལྟར་ཡིན་མོད། རྒྱུད་གཡག་བདག་
 གཡག་གི་སར་ཡོད་ན་དེ་འདུའི་སྐྱག་བསྐྱལ་ཁུར་ལེན་དང་བཟོད་སྐྱེམ་སྐྱབ་ས་རེད་དམ། རང་ཅག་
 འགོ་བ་མིའི་སྤོར་མ་སོང་བའི་ལས་དོན་ཆེ་སྤྱ་གང་ཡིན་ཡང་བྱིམས་གཏུགས་བྱེད་ཚོགས་གནས་ལྷགས་ཞུ་

ཚོགས་གཟུང་དཔང་འབོད་ཚོགས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚད་ཚོགས་ཐ་ན་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཚོགས་པ་
 ཚུན་ཚད་བཅུགས་ཡོད་པ་སོགས་ལ་སོམས་དང་། ཅུང་འགྲོའི་རིགས་ལ་གོང་གི་ཐོབ་ཐོབ་སྣ་གཅིག་
 ཚམས་ཐོབ་པ་ཡར་ཟད། ད་ཅུང་ཡང་སྒྲིབ་རྗེ་མེད་པར་དམར་གསོད་དང་རན་གསོད། བཀོལ་སྤྱོད་
 བྱིམས་མེད་ལྷགས་མེད་རི་སྒྲིབ་ཅིག་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་ཡང་། དེར་ཡིན་མིན་
 ཚམས་ཡང་སྒྲིབ་མཁན་བརྗོད་ས་མེད་པ་ཅི་ཡིན་ནམ། ཅུང་འགྲོ་ནམས་གྱིས་རྒྱང་གཉིས་མི་ལ་མ་རན་
 པའི་ནག་ཉེས་ག་རེ་བསགས་ཡོད་པ་རེད། ལྷ་མཚན་དེར་བརྟེན་ནས་རང་སར་གཞན་དང་གཞན་གྱི་
 སར་རང་འཇོག་པའི་དཔེ་སྟོན་ལ་ཞིབ་དབྱུང་མཚོན་ཅིས་ནན་ཏན་ཆེན་པོས་འབོད་སྤྱུལ་བྱེད་པ་ཡིན།
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག ཅིས་བྱ་བའི་སྟོན་ཚོགས་རྣམས་སྤྱིར་སྐབས།
 དམར་ཟས་ལ་དགའ་བའི་གཞན་དོན་སྤྲོད་མ་བྱིང་བྱིང་བྱེད་པའི་ཚོས་གཟུགས་གོང་པ་ཟན་ཚོན་.....
 རྣམས་དང་། ཤ་ཟ་བ་ལ་བག་མི་ཚ་བའི་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབ་པའི་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ལ། བྱུང་པར་ཅུ་
 དམར་མཚོན་ལ་དགྲེས་མཉེས་གནང་མཁན་གོང་ཚོགས་གི་མི་ཚོ་སྤྱུལ་བའི་མཚོན་ཡུལ་སྐབས་གནས་དགོ་
 འདུན་པ་དང་། ཨ་མཚོན་རྣམས་གྱིས་བྱུགས་བསམ་ག་རེ་བཞིས་ཡོད་ན། རྒྱུ་ཅག་རེ་རེ་ནས་སྐྱེས་
 པའི་ཐ་མ་འཆི་ནས་རྒྱང་སྐྱེ་བ་གང་ལེན་དགོས་པ་དཀར་ནག་ལས་གྱི་རྗེས་སུ་འབྱུང་རྒྱུ་ལས། རང་ཉིད་
 གང་དགར་འགྲོ་ཚོགས་ཚོགས་ཅིག་བསམ་སྒོ་འཁོར་བ་ཡིན་ན་ཡོངས་སུ་ལོར་བ་རེད། དཀར་ནག་ལས་
 འབྱས་ཕྱི་བཞིན་འབྱུང་བ་ལ། ། ཞེས་སོགས་དོ་རྗེའི་ལྷང་གི་ཚོགས་དོན་རྒྱབ་ཏུ་བོར་ཏེ། ཚོ་འདས་པོ་མོ་
 གཤེན་ཅིས་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་ནས་དག་ཞིང་ག་གོ་མོར་སྐྱེས་སོ་དང་། བྱང་མི་ག་གོ་མོའི་སྐྱེ་བ་ལེན་ཡོང་
 ཞེས་ཁ་ཅིག་གིས་སྤང་བ་སྤྱིད་པའི་གཏམ་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས། རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱེས། ལྷ་འབྱས་བྱུང་
 ཅུ་བསད། ཚོས་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀར་བཅོས་སུ་མེད་པའི་ལས་རན་ཞིག་བསགས་པ་འདི་སྒྲིབ་རེ་རྗེ།
 མ་རིག་འཁོར་བ་ཟེར་བ་འདི་ཡིན། མི་དེ་དག་སྐབས་མེད་མགོན་མེད་རང་མི་རྟེན་སྐྱེ་མའི་ཡུལ་ལ་
 བསྐྱེགས་པའི་རྗེས་སུ། ད་ལྟ་ནང་བཞིན་མི་ཡོང་བར། ང་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་ཟེར་བའི་ཐོབ་ཐང་ཚད་ས་
 མེད། དཀར་ནག་ཁྲམ་ལ་འདེབས་པའི་གཤེན་རྗེ་ཚོས་རྒྱལ་ལ་སྒྲིབ་རྗེ་མེད་པ་མིན་ཏེ། རྒྱུད་རང་གིས་
 བྱས་པའི་འབྱས་སུ་མངོན་ཏུ་གྱུར་བ་ཡིན་ན་བཅོས་ཐབས་མེད། དེས་ན་རྒྱུད་རང་ཅུང་འགྲོ་འདི་འདྲ་
 ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་མི་ལེན་པའི་ངེས་པ་མེད། ཅུང་འགྲོའི་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཕྱིན་གོང་སྟོས་བཞིན་དམར་གསོད་མི་

བྱེད་པའི་གདེང་ཚོད་སྲུ་ཞིག་ལ་ཡོད། རྒྱུ་རང་གིས་ད་ལྟ་མཐོང་ཚོད་ལྟར། དཔེ་ཕྱར་ཕྱར་ཞིག་བཀོད་
 བ། བཤམ་པ་ཞིག་གིས་མིའི་ཤ་དང་སྤགས་པ་ལ་རྩམ་ནས་ཁྱོད་མི་ཚོགས་ཁྱོད་ནས་མར་དཀྱིལ་ནས་སྲུ་
 བཏོན་པ་ལྟར་བཟུང་ཞིང་ཡན་ལག་བཞི་ཐག་པས་བཀྱིག་ཏུ་མཛིང་པར་གྱི་བཅུགས་ནས་དམར་གསོད་
 བྱས་ན་ཅི་འདྲ་ཡིན་ཚོད་འདུག ཁྱོད་ཀྱི་གཉེན་ཉེ་བུ་སྲུག་དག་ལ་ཚོར་བ་གང་འདྲ་ཉེར་གྱི་རེད། དེར་
 བཞེན་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་རྟོན་མ་བྱས་ན། རང་གི་སྲུག་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་བསམ་པ་ལས་
 གཞན་པ་རོལ་གྱི་སེམས་ཅན་རྒྱུད་འགྲོའི་སྲུག་བསྐྱལ་སྤང་བ་ཅམ་ཡང་མ་ཤར་བའི་ནོར་འབྲུལ་ཡོད་.....
 བཞིན་པ་རྣམས་ལ་དྲན་བསྐྱལ་དུ་འཕྲོས་བཤད་ཡིན།

མཐའ་དོན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བ་སྲུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་ལམ་
 འབའ་ཞིག་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཁོ་ན་དང་། ཚོས་གྱི་རྩ་བ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་ཡིན་ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར་བྱུང་ན་རབ་ཡིན། དེ་ལས་ཕྱོག་ཏུ་གཞན་པ་རོལ་རྒྱུ་འགྲོའི་སྲུག་བསྐྱལ་མ་སེམས་
 བྱུང་། རང་གིས་རང་ཉིད་གཅེས་པར་མི་འཛིན་པའི་གང་ཟག་སྲུ་ཞིག་མཚིས། སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ནས་
 བཟོད་ན་རྒྱུད་འགྲོའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྲུག་མ་བསམ་ནའང་། རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྤྱིད་ཡོང་བྱིར་དང་།
 རང་གི་ཕྱར་ཁམས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚེད་དམར་ཟས་བག་མེད་སྤྱིད་མི་རུང་བ་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་རང་.....
 གིས་རང་ཉིད་གཅེས་སྤྱིང་བྱེད་པའི་ཚབ་ཏུ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུ་འབྲུར་བ་ལྟ་བུར་ཆགས་.....
 འདུག་པ་མཐོང་ཚོས་སོ། ། ནང་ཚོས་དང་། ཚོན་རིག་མཁས་པའི་དབྱུང་གཏམ། སྤོན་གཞུང་དག་
 དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་ལྷས་ཀྱི་ནད་འདུ་མང་པོ་འབྲུགས་རྒྱུ་དུ་མི་འགྲོ་བ། འབྲུང་བཞི་སྟོམས་ཞིང་
 ནད་གཞི་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ། ཚེ་རིང་བ་སོགས་རྒྱ་མཚོན་ཡང་དག་རབས་དང་རིམ་པར་བཀོད་པ་ཡིད་
 ཚེས་བྱས་ཏེ་དམར་ཟས་གཏན་སྤོང་དང་། ཡང་ན་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་རང་གཞན་གཉིས་མན་ཡིན་པ་མ་
 བཞེད་པར་གྱིས།

ཞིབ་ཚོར་བསམ་ན་འཚེ་སེམས་སྤོང་བའི་ལས་འབྲུལ་སྤེལ་རྒྱ་དྲན་ཅམ་ཉིད་ནས་རྒྱུད་འགྲོའི་བདེ་
 སྲུག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རུས། དེ་བཞིན་རང་ཉིད་ལའང་རྒྱུན་དེས་དགའ་བདེ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱུན་
 ཐབས་པ་ཐེ་ཚོམ་མི་དགོས་སོ། ། དེར་མ་ཟད་ཚེ་འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ཀར་ཁེ་བཟང་ལས། སྲུག་བསྐྱལ་
 སྤྱི་ཅམ་ཡང་མི་འབྲུང་བ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱར་ཐག་ཚོད། རབ་བྱུང་ན་སེམས་ཅན་རྒྱུད་འགྲོའི་རིགས་ང་ཚོ་

ནང་བཞིན་ན་ཚ་ཅན་གྱི་སྲིག་ལྡན་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་ཤེས་པར་བྱེད་ཐུབ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་དམར་ལོ་
ཟས་ལོངས་སུ་སྦྱོང་བའི་ཡི་གེའམ་ཞེན་པ་འགག་འགོ་བ་ཚོས་ཉིད་ཡིན། དེས་ན་ཉི་མ་དེ་རིང་ནས་
བཟུང་དུད་འགོ་དམར་གསོད་གྱི་ཤ་བྲག་ལོངས་སུ་སྦྱོང་བ་མཚམས་འཇོག་གི་སྒྲིང་སྒྲིབས་འཕེལ་ངེས་ལོ་
སུ་འགྱུར་ཐུབ་པའི་སྒྲོན་འདུན་དང་། ལྷག་བསྐལ་གྱི་མེ་ལྷུང་སྤོང་གནས་པའི་དུད་འགོའི་སྤོང་ཐང་ལ་
སེམས་ཁུར་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གཙང་མ་ཞིག་ཡོང་བའི་འཕོད་སྐལ་རང་ལྷུ་བ་ཡིན་ནོ།



རྟོག་གཟུང་ཉི་མའི་མཐོང་བློ།

གསལ་སྒྲོན། (བོད་སྐད་སྐད་སྐད་ལྟར་བྲིས་)

ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་ལྟ་ལྟ་གྲོང་ཕྱིར་དུ་ཤར་བ་དང་མཉམ་དུ་གྲོང་ཕྱིར་ནང་གི་ཆུ་དར་གཞོན་གསུམ་ཚང་མ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ངང་སྤང་ལམ་དུ་འདུར་བཞིན་པའི་ཉམས་སྤང་ལ་བལྟས་མཁོ་བྱས་པ་ལ་མཁོ་ཆས་ཉོ་བར་བྱེད་བཞིན་པ་འདྲ་གི

ང་རང་གི་གོམ་པའི་འདེགས་འདོག་ཡང་གཞོན་ལུ་ལམ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་བསྐྱར་ནས་བྱ་སྤྱོད་ཆས་ཚོང་ཁང་ནང་དུ་འཇུག་དུས་མིག་ལམ་དུ་མངོན་ཡོང་བ་ནི་མཐོང་བའི་སྤྱད་སྤྱོད་ཤིང་ཤིང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་བྱེད་པ་དང་མགོ་ལ་རྒྱ་སོ་ལྟ་མོ། ཀྱང་བར་བོད་ལྟ་སྤྱོད་པ་དང་དཔལ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་གཉེར་མས་ཁེངས་པ་ཞིག་གིས་བྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིག་ལ་ལྟ་བཞིན་ལག་པ་རེག་ཅམ་རེག་ཅམ་བྱེད་དུས། ཞབས་ལྷ་བྱ་མའི་མིག་རྩ་དམར་བོ་བྱུར་ནས་“སྤྱོད་ཉེ” ཕྱིར་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་དེའི་གསལ་ཉོ་བྱེད་གྱི་མ་རེད། དེ་ལས་ལག་པ་མ་རེག་ན་དགའ་གི་རེད། ང་ཚོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིག་པར་ཆགས་འགྲོ་གི་རེད། དེ་ལས་སྤྱོད་ཅམ་ནས་སོང་ན་དགའ་ཞེས་བཤད། སྤྱོད་སྤྱོད་དེས་“བྱ་མོ་ང་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་དེ་ལ་མགུ་བོ་ཞི་དུག་བྱུང། རིན་གོང་ག་ཚོད་རེད་རེད” ཅེས་དྲིས། ཞབས་ལྷ་མ་དེས་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འབྱུང་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱ་ལ་བཅུ་རེད། ཕྱིར་རང་ལ་ཡོད་དམ། ཞེས་དྲིས་བྱུང། སྤྱོད་སྤྱོད་དེས་བསམ་སྤྱོད་གཏོང་ཞོར་ལམ་ཕྱག་བཅུར་ཅམ་བཅུར་ཅམ་བྱས་རྗེས་ལམ་སྤྱོད་མོ་བརྒྱ་ལེབ་དམར་བོ་ཅན་ཁ་ཤས་བྱུངས་མོད་ནས་ཞབས་ལྷ་མ་དེ་ལ་སྤྱོད་དུས། ཞབས་ལྷ་མས་འཇུག་མདངས་འདྲ་མིན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞིན་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་རང་གི་ལམ་ཕྱག་ནང་དུ་བཅུག་སོང། ང་རང་ཚོང་ཁང་དེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་བྱུང་གོང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚོང་ཁང་དེའི་ནང་དུ་རྒྱབ་ལ་ཆ་ཚང་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ན་གཞོན་ཞིག་འཇུག་ཡོང་དུས་ཞབས་ལྷ་མས་འཇུག་མོད་མར་སྤྱོད་འཇུག་འཇུག་ངང་སྤྱོད་སྤྱོད་པར་བཟང་། ཕྱིར་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་ག་རེ་ཉོ་གི་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆ་མང་བོ་ཞིག་བཏོན་སོང།

དེ་རིང་སྲོམ་ལ་ཡོང་ནས་རང་གི་བྱ་བ་མང་བོ་ཞིག་མ་འགྲུབ་ན་ཡང་ཞབས་ཞུ་མའི་རྣམ་འགྲུར་དང་
པོ་ད་རིགས་ཀྱི་པོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐག་གི་ཉམས་སྐྱར་མང་བོ་ཞིག་ལ་སྲིར་བྱེད་བྱེད་དུས་ང་རང་གི་ཤིང་།
དུ་ཡང་མཚར་ཚོན་པོ་སྲེའོང་གི

གསལ་བཟ།

བཅེ་ལྗན་གྱི་སྒྲིག་ཐོགས་པ་དང་སློག་པ་པོ་ལགས།

ང་ཚོའི་(དུ་རྒྱའི་འགྲུར་ཁུགས) ཀྱི་དུས་དེའི་འདི་ནི་སྣ་འཛོམས་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲིག་གཉེར་དུས་
དེའི་ཅིག་ཡིན་པས། རྒྱུ་རྣམ་པས་ལུ་མཐུད་དུ་དཀར་ཟས་སྐྱར་གྱི་ཚོམ་ཡིག་གཙོ་བོ་བའི་ཚོམ་ལུས་
གང་དུང་གི་སྣོན་ས་ཕུག་ཚོམ་ལ་བསྐྱར་གནང་ཡོང་བར་མཚུངས། འདིར་ཚོད་དུ་ལྷ་རྒྱ་ཞིག་ལ། ལྷ་ཆེ་
བའི་སློག་མཁན་རྣམ་པས། རེད་དུས་དེའི་འདི་ལྟུག་གྱུག་ཆེ་བའི་བཀུར་ལམ་དང་མ་འོངས་བར་ལམ་
རི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་བསྐྱོད་དགོས་ཚུལ་གྱི་སློང་གཏམ་དང་སེམས་འཕྲིན་རེ་བསྐྱར་དང་། དེབ་རྗེས་
མར་«སློག་པ་པོའི་ལམ་སྟོན་»ཞེས་པའི་ལེ་ཚན་ཞིག་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཡོད།

རྒྱུ་རྣམ་པས་ལུགས་གཟབ་གནང་དགོས་ས་དག་ནི།

- ༡ ཆབ་སྲིད་ལ་འགལ་བའི་ཚོམ་ཡིག་བསྐྱར་ན་མི་འགོད།
- ༢ ཚོམ་ཡིག་དང་ཅན་གྱི་ལམ་ནས་གལ་དག་པོར་འབྲི་དགོས།
- ༣ ལྷོ་གཏམ་ལེ་ཚན་དུ་ལྷོ་གཏམ་ན་རང་ཉིད་གྱི་མིང་དང་། ལྷོ་གཏམ་ཁ་པར་ཨང་གཏམ་བཅས་
གསལ་བོར་འབྲི་དགོས།
- ༤ ལྷོ་གཏམ་ལེ་ཚན་དུ་རྣམ་ཚོམ་བསྐྱར་མཚམས་འཛིག་རྒྱ།

青海省海南州贵县沙沟乡汪什科一队
力巴 (转) 格尔排 (收)
电话: 0975 - 8552787
15909742739
青海省南洲贵南县沙沟乡汪什科一队

夏雄·拉加本 (收) 电话: 13897794747
(ཡིག་ཤུབས་གྱི་རྒྱུ་དུ་དུ་རྒྱའི་འགྲུར་ཁུགས་གྱི་
ཚོམ་སྒྲིག་པ་ལ་སྐྱོད་ཞེས་འབྲི་དགོས)

ལྷ་ཚོགས་མཐོང་སྐྱོད་སྐྱོད་གི་རྟོག་འབྲུ།

འབའ་སྐྱོད་ཤོལ། (ལྷ་ས)

མཐོང་སྐྱོད་ཟབ་མའི་ཉིན་སྐྱོད་བར་ན། །
 བྱ་རྟོག་འབྲུའི་མཚོ་ཆེན་བྱུག་པས། །
 ངག་རིག་པོར་གྱི་ཚེ་དགའི་སྐྱོད་ལ། །
 བཅེ་ཆེན་ལྷ་དེ་དགུས་བཞིན་བྱོན་ཅིག །

འདི་ན་མི་འདོད་སྐྱོག་གི་ལྷ་ས་པ། །
 ལས་གྱིས་གནང་བའི་བཀའ་ལྷུང་ཟབ་མ། །
 འཇིག་རྟེན་འཚོ་བའི་ན་བྱུག་འོག་ན། །
 གཅིག་གི་སྐྱེ་ལ་གཅིག་གྱུང་སྐྱོག་འདུག །

སྐྱོ་སྐྱོགས་བདེ་ལ་བཅོལ་བའི་རིགས་དུག །
 ལྷ་གི་ལམ་ན་གྱུང་གྱུང་བྱས་འདུག །
 བསམ་འདུན་འཚོལ་བའི་མི་སོམ་གནས་ན། །
 མི་འགྲུབ་འཆར་གཞི་སྐྱར་ལས་རིང་བ། །

སྐྱི་མ་སྐྱོན་འགྲོ་བའི་གཤིས་ལྷགས་བསམ་ན། །
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཚོ་རྟེན་གནང་འདུག །
 སྐྱོན་མོང་སྐྱོ་ཡི་འཆར་ཚོད་དུན་ན། །
 སྐྱོག་གི་ཀ་ཆེན་འགྲུལ་ལ་དངངས་འདུག །

མི་ཡི་ངོ་སོ་རྒྱ་ཡིས་བྱས་ཚར། །

རང་དོན་ཐམས་ཅད་གཡོ་ཡིས་བཟུང་ཚར། །

གནས་ལྷགས་བསམ་པའི་ཨ་ཕོ་ལྷོད་རང་། །

ད་ལྟའི་མི་ཡི་གལ་ལ་མི་མཛེལ། །

རང་བསམ་འགོད་བོ་ཇི་ལྟར་ཆེ་ན། །

བྱང་བདེན་རྒྱལ་མོ་དེ་ལྟར་རིང་བ། །

གཡོ་ཐལ་ཆེ་བའི་མི་ཡིས་ཁམས་ན། །

མི་གཤེས་སྟོང་བའི་སྤང་བ་ཤར་ཡོང། །

ཁམས་པའི་བྱ་ལ་སློན་ཉགས་གི་རེ། །

དབུས་གཙང་བྱ་མོས་ཐ་མག་རྒྱན་བྱིད། །

ཨ་མ་དོའི་ཨ་ཕོ་དབུ་སྐྱ་འདོམ་གང། །

མི་རིགས་གཅིག་ལ་ཚོབ་ལྷགས་སྤྲོ་ཚོགས། །

འདོད་པའི་སྤྱོད་ལ་ནན་གྱིས་སྤོས་གྱང། །

ངོ་སོ་ཡོད་པའི་སེམས་ཉེན་མ་རྟེན། །

ཟང་ཟིང་སྐྱ་མའི་ཚེད་ར་ཞིག་ན། །

རྐང་གཉིས་སལ་ཆེར་དབུགས་གྱིས་སྐང་འདུག། །

འབྲུམ་ཕོ་སྤྲུམ་ཕོའི་སྐྱར་ཚོགས་སྟོང་ན། །

འདང་རྩལ་གསང་བའི་དགོད་གཏམ་བཟུར་འདུག། །

ཨ་གསར་ཕོ་མོའི་འཐམ་འབྲུད་བར་ན། །

འཇིག་རྟེན་སྤང་བའི་བདེ་བ་འཕྱུར་འདུག། །

རྒྱ་ཡིས་བྲིད་པའི་ལུས་པོ་ཉམ་ཐག །
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་ཚེད་ཆས་བདག་མེད། །
བྲ་བྲ་རིག་རིག་སྣང་བ་འདི་ལ། །
བསམ་ཞིང་བསམ་ན་རེ་ཐག་ཆད་ཨང་། །

འཕྱོར་ཚེ་དགུ་ཡང་གཉེན་རུ་བཅར་ཡོང་། །
རྒྱད་ཚེ་གཉེན་ཡང་དགུ་རུ་སྣང་ཡོང་། །
རྒྱུ་གཉིས་མི་ཡི་སློ་ལུགས་དོག་མོ། །
ཁེ་བྲགས་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་བདེན་སོང་། །

མོ་ཉུང་བུ་མོས་འོག་སྐྱ་ཚོང་བྱེད། །
བཤེས་སོང་ཚན་པོས་སྐྱར་སྐྱར་གཤོག་གནང་། །
མཚོ་དམན་ཐམས་ཅད་ཉུབ་ཀྱིས་རུབ་ས། །
མི་རྟག་སྐྱ་མའི་ནོར་འདི་གཅིག་ཏུ། །

མཚོས་མ་པལ་ཆེར་རྒྱ་ཆེན་བྲིམ་ཐབས། །
དོ་ཆེན་པལ་ཆེར་གནམ་འོག་སྐྱག་པོ། །
བདེན་ལུགས་མེད་པའི་མི་གཤིས་འདི་ཡིས། །
བྱང་བདེན་རྒྱ་མ་གཤོན་གཟུར་གནང་འདུག །

བྲིམས་ལྡན་གྱི་བསམ་མཐེ་པོང་སྟོན་རུས། །
དཔྱོད་ལྡན་མཁས་པར་དོ་སོ་དམའ་རུས། །
ནོར་ལྡན་རྒྱན་པོ་རོ་བོ་བྱེད་རུས། །
འབྲུམ་པོ་སྣང་གྲོལ་ཡང་གཅིག་རྒྱུ་སོང་། །

སྒྲན་ངག་པ་ཡི་ཞེ་སྤྲུག་སྒྲོང་ན། །
མི་རིགས་ཤིག་གི་ལས་དབང་བཟུང་འདུག །
དཔོན་པོ་མང་པོའི་ཆང་ཕྱར་ཁ་ན། །
ཐོབ་དང་ཕོག་གི་གཏམ་སྒྲོང་འཆར་འདུག །

ས་འབྲུ་རྒྱང་མེད་ཤོག་མ་མིག་མེད། །
ད་རྒྱང་མི་ཁོམ་ང་དང་ཁྱོད་རང་། །
ཡུན་ཐུང་ཆེ་ཡི་འཚོ་བའི་དོན་ལ། །
ངལ་གསོས་དབྱུགས་ཤིག་མ་སྤངས་ཚོག་པ། །

ཤ་གཅིག་རུས་གཅིག་རང་རིགས་སྤྲུན་ཟླ། །
ཕངས་མེད་ལྷོ་རྒྱབ་ཆེད་རུ་བཙོངས་ལས། །
རང་ལུས་འཚོང་བའི་སྤྲད་འཚོང་དེ་དག །
རི་ལྟར་བསམ་ཡང་སློ་ལ་འཐད་སོང་། །

ཀུན་གྱིས་བསམ་པ་བདེ་སྦྱིད་རྒྱང་རྒྱང་། །
མི་འདོད་འཚོལ་བ་སྤྲུག་གི་ཁ་ཟས། །
རིགས་རྒྱག་འཚོ་བའི་བར་སྤྲང་འདི་ན། །
ཟད་མེད་བདེ་དགའ་རོལ་བ་ག་ཚོད། །

རྒྱང་སྤྲུགས་འགྲོ་ལ་འཆར་བའི་ལས་འདི། །
མཐོ་དམན་འགྲོ་བའི་མཚུགས་སྒོ་ཡངས་པོ། །
ལས་གྱིས་དད་པའི་ན་རྒྱག་སྒྲོང་ན། །
སེམས་གྱི་དགའ་མས་མ་བསྐྱུས་སུ་ཞིག །

འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་བདེ་བའི་སྤྱོད་ལ། །
མཐོ་དམན་ཀུན་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་གཤིབ་གནང་འདུག །
བདེ་བའི་བཅན་ས་སྤྱི་ཡིས་རྟེན་ཅེས། །
སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་དང་ས་འདར་རྒྱབ་ཡོང་། །

ཡུན་ལྷང་ཆེ་ཡི་དབུགས་རྒྱན་པ་མོ། །
འདོད་ཆེན་སྤྱོད་གི་ཀ་བར་བཏགས་པས། །
འཇིག་རྟེན་འཚོ་བའི་ཁེ་ཕན་ཅམ་ལ། །
མགོ་ནག་མི་འདི་ས་མི་ལས་དགུ་ལས། །

གཅིག་གིས་འདོད་པ་གཉིས་ཀྱིས་མི་འདོད། །
གཉིས་ཀྱིས་བསམ་པ་གསུམ་གྱིས་མི་བསམ། །
མི་སེམས་མི་གཅིག་ལྷང་པར་འདི་ལ། །
ཡང་དག་ཚད་མའི་ངེས་པ་སྤྱི་གཙོད། །

རང་སློབ་བདེན་པར་ཀུན་གྱི་རྒྱ་བས། །
བདེན་པ་རེ་ལ་རིགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན། །
མི་འདོད་རྒྱད་པ་འགོག་པའི་བྲལ་ལས། །
རང་རང་ས་ན་འབད་པས་རྒྱབ་ཡོང་། །

(མ་རྗོགས།)

ཚུལ་རིགས་གསར་བའི་བ་རྒྱབས་འདི་ནས་འབྱུང།

ལྷོ་ལྷོ་ (མཚོ་ལྷོ)

བསམ་སྒོ་བཟུ་མདོ་གྱུར་ཀླུ་དང་འབྲུམ་བཟེ་ཏུ་སོགས་གྱིས་བསྐྱེས་པའི་མང་གཞུང་རིང་མོའི་ཚུལ་རྒྱུག་པའི་དབྱེད་
སྒྲིབ་སྐབས་དང་པོ་བསྐྱེས་པ་ལ།

གསེར་མདོག་གཡས་སུ་འབྱེལ་པའི་ཕ་ས་འདིར། །
 ཤེས་རབ་མོར་གྱིས་སྐྱུག་པའི་མཁས་པ་དག། །
 རང་རིགས་སློང་ལ་བཅིངས་པའི་ལྷག་བསམ་གྱི། །
 བསམ་སྒོའི་རུས་སྟོབས་ཤིག་གིས་ལྷན་ཏུ་འདུས། །
 ཚོན་བྱོན་མེས་པོ་དག་གི་མཛད་རྗེས་སྒྲིབ། །
 ཕྱི་རབས་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོའི་མདུན་ལམ་གསུངས། །
 བྱམས་ལྷན་གངས་རི་དཀར་པོའི་དར་རྒྱུད་སྒྲིབ། །
 ཚོན་མེད་མོ་རྟོགས་སར་བ་ངང་གིས་བྱིན། །
 རང་རིགས་མད་བྱུང་རིག་པའི་ཚ་བ་རྒྱུད། །
 ཚོན་མོན་མི་རིགས་དག་གི་ལེགས་ཆ་བསྐྱེས། །
 ཕན་ཚུན་རིག་པའི་བགོ་སྒྲིབ་མང་བྱས་ཏེ། །
 ཏུས་དེབ་དག་ལ་ཁ་སྐྱོགས་གསར་བ་བསྐྱེས། །
 གནའ་དེང་རིག་གཞུང་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཉིད། །
 ཤེས་བཙོན་བུ་མོས་དགོགས་པའི་ཉམས་སྦྱོང་གི། །
 ལེགས་བཤད་གཏམ་གྱི་མར་ལོ་གསར་བ་དེ། །
 ཚོགས་ཞུགས་སྟན་དབང་གསོས་སུ་ཕངས་མེད་སྐྱིན། །

མི་རིགས་སྒྲོག་སྐད་དང་ཡི་གེ་དང་། །
 ཚེས་སྲིད་གོམས་གཤེས་ལ་སོགས་རིག་པའི་ནོར། །
 མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བྱས་ཏེ་དེང་རབས་ཀྱི། །
 རིག་རྒྱལ་གསར་བ་དགོས་ཞེས་ཡང་ཡང་སྒྲོག། །
 འཇམ་སྲིད་ཚུམ་རིག་པ་རྒྱུ་ཚེས་ཚེས་ལྟ། །
 བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་མེ་ཏོག་ཆེས་ལེགས་ཀྱང་། །
 རྒྱན་ཐོན་དག་ལ་བསྐྱར་ཚེ་རྗེས་ལྷན་པས། །
 གནའ་དེང་རིག་པ་རྒྱུ་རྒྱ་འབྲེལ་དགོས་གསུངས། །
 རྒྱན་གཤེགས་མེས་པོར་འཁང་བའི་སྲིགས་དམོན་མེད། །
 ཅན་བསྟན་ལོག་པར་འཛིན་པའི་ལྷ་རྒྱལས་མེད། །
 རྒྱལ་རབས་གསར་བར་མཁོ་བའི་སྲིད་སྟོབས་ཤིག། །
 དཔུང་སྲིད་དང་བོའི་སྲིགས་བུའི་སྲིད་ནས་སྲིད། །
 ཡང་དག་གཏན་ཚིགས་རྒྱུ་གིས་བརྒྱུད་པ་ཡི། །
 ལ་རྒྱུའི་སྲིད་སྟོབས་རྒྱབས་སྲིད་གཡོ་བ་ཅན། །
 གངས་རིའི་ཚུམ་རིགས་གསར་བའི་རྒྱབས་ཤིག། །
 མཐུན་སྲིལ་བསམ་སྲོའི་དཔུང་གིས་མཁའ་ཅུ་འཕྱོ། །
 གནས་ལྷགས་ངོ་མ་བཤད་པའི་སྲིད་སྲིགས་ནས། །
 བདེན་དོན་རྒྱུ་རྒྱུ་བཤད་པའི་བཤོ་སྲིད་དེ། །
 རང་གི་རིགས་ལ་ཞེན་པའི་སྲུ་རྒྱུ་འགས། །
 མདོ་སྲིད་མང་གཞུང་རིག་པའི་ཚེས་རྒྱུ་བསྐྱུས། །

འདི་མི་ཚེ་ལ་བྱི་མིག་ཤོར།

མི་གྲུ་ཚེ་རིང་བསམ་འབྲུག། (རྩ་རྒྱ་ཤེས་རིག་གླིང་།)

ཐོག་མེད་འབྲུམ་པའི་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ཤུལ། །

རྒྱུད་རྒྱལ་མ་ངེས་སྣ་ཚོགས་ཚུང་བ། །

རེ་རེ་ཡ་རྒྱུད་གངས་དཀར་སེམས་ལ། །

དྲན་པ་གླིང་ན་ཅི་འདྲ་ཡིན་སྟུམ། །

འདིར་སྤང་ལང་ཚོའི་མེ་ཉོག་དཀར་པོ། །

པ་ས་གྲུ་བཞིའི་ཞིང་ཏུ་སློན་ནས། །

བཅེ་ལྡན་མ་ལོས་གཉོར་རྒྱུད་བྱེད་ཏུལ། །

རྒྱུད་པའི་འཚོ་བ་ཐོག་མ་ཡིན་སོང་། །

ལོ་གསུམ་ལོ་ངོ་བུ་ལ་ཐོབ་ནས། །

སྤང་མེད་བྱིས་པ་ཅེད་མོར་ཡན་ཏུལ། །

ཤོགས་ཞིག་ཡོད་པ་ཅེ་ངོ་དཀར་ནག། །

མགོན་ཞིག་ཡོད་ནོ་བྱམས་ལྡན་པ་མ། །

གསུམ་གཉིས་ལོ་ངོ་སྟག་ཏུ་ལྷུར་བཞིན། །

ཐོག་མའི་ཀ་ཤིང་དབྱངས་ལ་དྲངས་ཉ། །

རིན་མེད་ལྷང་དཀར་དབྱུག་པ་ཉོ་ཏུལ། །

ཉིན་གཅིག་ལོ་ཡི་སྤང་བ་ཤར་སོང་། །

ཡ་ཚུང་མིག་མཐའ་མཆི་མས་སྐྱར་བཞིན། །
རུར་སྒྲིག་ཅན་ཞིག་རེ་འབྲས་མེད་ཀྱང་། །
གཞན་དབང་ལྷགས་སྐྱོག་དམ་པོའི་འོག་ནས། །
འུར་འུར་ཉིན་མཚན་མི་སྐྱུང་ག་མེད། །

མ་རབས་ཤིག་གི་དམག་ཚོགས་དཔུང་གིས། །
ལང་ཚོའི་མེ་ཉོག་མགོ་བོ་བཙམ་ཞིང་། །
བཙེ་ལྷན་མ་དང་རྒྱང་རུ་བྲལ་བའི། །
སྐྱུ་བའི་ཚོར་སྣང་ད་རུང་མ་བརྗེད། །

ཤུང་ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་བཅུ་བཞི། །
ཤིག་དང་སྐྱོ་མའི་དམག་ཚོགས་ཇི་ཉུང་། །
དབྱངས་གསལ་ཚོག་གི་སྐྱུར་བ་རེ་མཁས། །
ཚོ་སྟོང་སྐྱིད་པའི་མཚུག་མ་ཟིན་སོང་། །

རྒྱག་གསུམ་ལང་ཚོའི་ཁོ་ལག་རྒྱས་རུས། །
རེས་འབྱུང་ས་བོན་འབྱུངས་པ་མེད་རུང་། །
གཙུག་སྤང་སྐྱོ་ལོ་སྤྲུམ་སྤུལ་རུས། །
སྤྱིད་ན་རྟེན་དགའི་རྟེན་ལ་དབང་སོང་། །

སྒོ་འདི་མི་བཟན་ཚུ་ཡི་རི་མོ། །
གཏད་མེད་བྱ་བ་སྐྱ་ཚོགས་སྐྱོགས་ལ། །
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་གོ་མ་ཁ་སྐྱུར་རུས། །
གཏན་གྱི་མཁུན་ལམ་རྒྱང་ཐག་རིང་སོང་། །

ན་གཞིན་ལང་ཚོ་དབྱར་གསུམ་མེ་ཉིག།
ཉག་པར་རེ་བ་བྱིས་པའི་སྤང་བ།
མཛེས་པའི་བཞིན་རས་དབྱང་གི་འཇའ་ཚོན།
ཡུང་ཅམ་མི་སྤྲོད་དབྱིངས་ལ་ཡལ་སོང་།

འདས་པའི་དོན་ལ་ཕྱི་མིག་བལྟས་ནས།
དུན་པའི་ཚུ་མོ་ནང་དུ་འབྱེལ་ཚོ།
དོན་མེད་མདང་གི་མི་ལམ་ཇི་བཞིན།
ཐུང་ཐུང་མི་ཚེའི་ཕྱིད་ཀ་རྫོགས་སོང་།

ངེས་འབྱུང་སྤྲ་མོའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་གིས།
དད་པའི་སློ་ཅེ་ཚོས་ལ་སྤྱོད་ས་དུས།
ཚོར་བས་ལས་ཀྱི་སྤྲ་མ་ཞིག་ལ།
དད་པའི་འཁོར་སྤྱོད་ས་སྤོག་ཐབས་མ་བྱུང་།

ཕྱི་མིག་མ་ཡུལ་རི་ལ་མ་བལྟས།
དུང་སེམས་ཆེ་བའི་མ་མར་མ་ཆགས།
ཞེ་སྤྱོད་ས་ཚོས་མཐུན་ཐུན་ལ་མ་འབྲེང་།
ཀྱ་གྱུའི་ལམ་འབྲང་རིང་བས་མ་ཁོག།

གྲོགས་མེད་ང་དང་སྤོང་ལོ་སེར་པ།
སྤྱོད་སྤྱོད་དུག་པོས་བར་མེད་སྤྱོད་བཞིན།
མདོ་སྤྲོད་གསེར་སྤོངས་སྤྲ་མ་ཅུང་དུ།
སྤྱིང་ནས་མ་ཕྱིད་བསམ་ནས་ཐོན་ཡོང་།

བྱ་བའི་སྤོ་མོའི་གཟིམ་རྒྱུ་ནང་གི།
ཁ་ཟས་རྒྱ་དང་ཚམ་རྒྱུ་ཞིག་ལ།
བྱི་བ་དེད་གཉིས་མཉམ་ཟ་བྱེད་དུས།
འཚོ་བའི་དྲུང་ས་མ་དམ་ཚོས་ཡིན་སོང།།

ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་ཤར་དེའི་ཚེ་ནས།
འཇུག་པའི་ཟེར་སྤོང་གིང་ལ་བྱུང་སྐབས།
བྱི་བ་མི་སྤོད་བྱིམ་སྤུགས་ཡིབ་དུས།
ང་ཡང་མ་བཟུང་ཚོས་གྲུར་འགྲིམས་སོང།།

བྱི་བའི་སྐྱུབས་གནས་ས་ཁྱུང་སྤུག་པ།
ལུང་འི་སྐྱུབས་གནས་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།
བྱི་བའི་འདུན་མ་ཚེ་འདིའི་འཚོ་བ།
ལུང་འི་འདུན་མ་སྤྱི་མའི་འཚོ་བ།

སྤྱི་ན་འདུ་འཛི་མེད་པས་ཁེར་རྒྱུང།།
ནང་དུ་གཉེན་གྲོགས་མེད་པས་ཁེར་རྒྱུང།།
ཁེར་རྒྱུང་དཔེན་པའི་རི་ལ་བཟུང་ནས།
རི་སྤོད་གྲུ་མའི་ནམ་ཐར་འཛིན་ཚུང།།

ནམ་ཟུང་བཟང་པོའི་དུས་ཚོགས་ཞིག་ལ།
དཔོན་སྤོབ་དོ་རྗེའི་མཚེད་དང་ལྷན་དུ།
མི་འབྲལ་ཚོམ་བྱ་གཅིག་དུ་འཚོགས་པའི།
སྐལ་བ་བཟང་པོ་བྱ་ལ་ཐོབ་ཚུང།།

ཡབ་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཚོས་གྱི་དབང་པོ།
བྱ་ངའི་སེམས་གྱིས་གཏད་སོར་བཞུགས་དུས།
མཐའ་མེད་འཁོར་བའི་བཙོན་དུ་བཟུང་གྱང།
སྤྲུལ་སེམས་གྱིས་ཐེངས་གཅིག་མ་མཚར།

དུན་པའི་མེ་ལོང་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ།
འདས་པའི་དོན་རྣམས་རེ་རེ་དུན་ན།
བལྟས་ན་མིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་དུང།
བསམ་ན་སེམས་པ་ཅི་འདྲའི་སྤྲུལ།

ད་ལྟ་རྒྱུས་མེད་ལྷང་ལྷགས་འདི་ན།
མགོན་མེད་ཨོལ་གཅིག་སུར་ལྷས་ནས།
ཚེ་མཇུག་སྤྲུག་གི་ཉིན་མཚན་སྤྲོད་དུས།
འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་སྤྲོད་ཅིག་མི་འདུག།

ནམ་ཞིག་འདིར་སྤང་ལྷས་སེམས་བྲལ་ནས།
གཅིག་སུར་ཕྱི་མའི་ཐང་ཚེན་ལྷལ་དུས།
སྤྲུབས་གྱི་དམ་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་དུས།
བདེ་ལྡན་ཞིང་དུ་བྱིད་པར་མཛོད་ཅིག།

སྐྱེ་མའི་འཇིག་རྟེན།

སྐྱོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། (མཚོ་ལས)

སྐྱོ་བ་དཔོན་ཞིང་གི་མཚོག་རེད། །

སྐྱོ་བ་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་རེད། །

དཔོན་སྐྱོ་བ་གཉིས་ཀ་སྐྱབས་རེད། །

སྐྱབས་ལུས་སྐྱེ་མའི་རྟ་རེད། །

ནང་བའི་ཚོད་པ་ཐོག་རེད། །

ཕྱི་བའི་དམ་བཅའ་རྒྱལ་རེད། །

གཉིས་ཀའི་ཚོད་གཞི་གཅིག་རེད། །

གཅིག་མེད་རྒྱ་རྒྱའི་གཟུགས་རེད། །

བདེ་བ་ནམ་མཁའི་འཇའ་རེད། །

རྒྱག་བསྐྱེད་མ་ལམ་ལོ་རེད། །

བདེ་རྒྱག་གཉིས་ཀ་རྒྱན་རེད། །

རྒྱན་པ་བསྐྱེད་བའི་ཚོས་རེད། །

བརྩོད་པ་བྲག་ཅའི་སྐྱ་རེད། །

སྐྱ་དེ་པ་སྐྱོན་བྱའི་སྐད་རེད། །

བརྩོད་སྐྱད་གཉིས་ཀ་བཞེགས་རེད། །

དགྲ་བཞེགས་དོན་གྱི་ལྷ་རེད། །

ལྷན་པོ་ཡི་དྲུགས་དངོས་རེད། །
དབུལ་པོ་ལྷན་ལྷན་ཉིད་རེད། །
དབུལ་ལྷན་གཉིས་ཀ་ལྷན་རེད། །
ལྷན་པོ་སྐད་ཅིག་ཅམ་རེད། །

ལྷན་པོ་ཐར་བའི་དགུ་རེད། །
དགུ་པོ་བཟོད་པའི་ཉེན་རེད། །
དགུ་ལྷན་གཉིས་ཀ་གཉིན་རེད། །
གཉིན་ཉི་ལོར་བའི་ལྷན་རེད། །

ལོ་རྒྱུས་ལྷན་ལོར་བ་ལྷན་རེད། །
ལོར་ཅ་སྐད་པ་ལྷན་རེད། །
ལྷན་ལྷན་གཉིས་ཀ་ལྷན་རེད། །
ལྷན་ལྷན་ལྷན་གཉིས་ཀ་ལྷན་རེད། །

ལྷན་ལྷན་པོ་ལྷན་རེད། །
ནང་གི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་རེད། །
ལྷན་ལྷན་གཉིས་ཀ་ལྷན་རེད། །
ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལྷན་རེད། །

པ་ལྷན་ལྷན་པོ་ལྷན་རེད། །
ལྷན་ལྷན་ལྷན་པོ་ལྷན་རེད། །
པ་ལྷན་གཉིས་ཀ་གཉིན་རེད། །
གཉིན་ལྷན་ལྷན་པོ་ལྷན་རེད། །

མདོན་ལྷམ་དུ་མཐོང་བའི་དཔྱལ་བ།

- མགོན་མེད་སེམས་ཅན་ཞེས་པའི་འོད་སྤེར་ལ་བལྟས་རྗེས།
གངས་དཀར་དོན་འགྲུབ། (ཤེས་རིག་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་བའི་གླིང་)

ཚོ་རབས་སྔོན་མའི་ལས་འབྲས་ཤིག་གིས།
སྐྱེ་བ་ད་ལྟར་དུ་འགྲོར་སྤངས་ནས།
སྲོག་ཆད་གཙོད་པའི་དུས་ལ་བབས་ཚེ།
མིག་ནས་མཆི་མ་ཞུས་ཞུས་བཞུར་འོང། །

ནོར་ལྷག་མང་བོ་རྒྱང་ལ་དེད་ནས།
ལྷགས་གྱི་རྩ་བའི་ནང་དུ་བཅུག་སོང། །
ལས་ལམ་མཁན་སོགས་གྱིས་མཐའ་དུ་བསྐྱོར་བཞིན།
དཔྱལ་བའི་ཞགས་ཐག་སྐྱེ་ལ་འཕངས་སོང། །

རྒྱང་ལག་བཞི་བོ་ཐག་པས་བཀྲིགས་ནས།
མགོ་བོ་གཙོད་པའི་དུས་ལ་སྐྱེ་བས་ཚེ།
ཁ་ཆེད་ལས་ལམ་མཁན་ཞག་ཚོ་ཅན་གྱིས།
རྫོ་ལྷགས་རལ་གྱིས་དུམ་དུར་བཅད་སོང། །

དུས་རབས་གསར་བའི་འཕྲུལ་ཆས་བར་ནས།
མགོན་མེད་ཉམ་ཐག་དུད་འགྲོའི་ཚོགས་གྱི།
ནང་སྲོག་མ་ཆད་སྐྱུག་བཟུལ་འདི་ཡིས།
འཇིག་རྟེན་དཔྱལ་བ་དངོས་སུ་ལྷུང་སོང། །

རྒྱ་བའི་འབྲིན་པ།

བྱ་གཞུང་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོ། (མཚོ་ལྷོ)

ནམ་མཁའ་རྒྱན་ནག་འབྲིགས་ཅིང་། །

ས་གཞིར་གྲང་བར་ཚོད་རུས། །

ཁྱ་བྱུག་ལྷོ་ཏུ་འཕྱར་པས། །

བྱང་ཁེར་རྒྱང་འབྲུམ་པོ། །

མེ་ཏོག་སད་གྱིས་བཙོམ་ནས། །

སྡོང་ལོ་ས་ཏུ་ཟེགས་ཐལ། །

དགུན་གྱི་གདུག་རྩལ་བར་ན། །

རྒྱ་བའི་མིག་རྩུ་བཞུར་ཡོད། །

གྲོགས་པོ་རྒྱང་ལ་བཞུད་པས། །

ལོ་དང་རྒྱ་བར་མ་འཕྲད། །

དུན་པའི་ན་རྒྱུག་རེ་རེས། །

ལག་རྒྱང་གྲང་ཁར་སྐྱན་འདུག། །

བརྗེ་བ་མི་ལ་བཙོམ་ཡོད། །

ཞེན་ཆགས་གྲོགས་ལ་ལྷུང་ཡོད། །

གར་རུབ་མཚམས་གྱི་ལྷ་ལ། །

མཚོད་པའི་རྣམ་ཤིག་སྤུལ་ཡོད། །

ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་བར་ལ།
དེ་ཚུ་སྟོང་གིས་བཅད་པས།
དུན་པའི་སྐྱེ་སྐྱུག་ཁྱོད་ནས།
བཞིན་རས་གཉེར་མས་བཀའ་ཡིད།

སྐྱིལ་བུ་ཚུང་ཚུང་ནང་དུ།
འཛོམ་པའི་རེ་བཞག་ཟབ་པས།
སེམས་ཀྱི་བརྗེ་འཕྲིན་དུངས་མ།
ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱོགས་སུ་བཏང་ཡིད།



སྤྲུལ་བའི་སེམས་ཀྱི་དབང་ས་ཏྟ།

འཇག་ཀུན་ཐར་རྒྱུད། (ལན་གུ)

ལྷ་ཚུགས་རྒྱུད་རྒྱུད་བྱེད་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་པོ། །
 ལང་ཚོ་ལ་ཁའི་ཉིན་བྱེད་དབང་པོ་དང་འདྲ་ཡང་། །
 ཁ་ནས་མ་ཉི་མི་བགྲང་སྤྱད་ངན་ལ་རོལ་བས། །
 ཚན་པོའི་བསམ་ཚུལ་ཐོས་ན་ཡིད་སེམས་དེ་སྤྲོད་ཨང་། །

 མཐོན་པོ་བྲི་ལ་བཞུགས་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་དཔོན་པོ། །
 རྒྱུད་ས་འཁོར་ལེབ་མའི་ནང་དུ་དགའ་ལྷང་བཅས་གནས་གུང་། །
 ཟུར་མིག་མདའ་མོ་དམངས་ཀྱི་སྐྱོར་མོ་ལ་ཆགས་པས། །
 འབངས་ཀྱི་སྐྱོར་མོ་རྩམ་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་སྤྲོད་ཨང་། །

 ལྷགས་ཐོག་ལོ་རྒྱུས་རུམ་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་སྟག་ཤར། །
 ཤེས་ཚོངས་ལུན་པའི་བྲོད་ནས་མགོ་བོ་རང་འཐོམས་ཏེ། །
 ལྷ་ས་ཚོད་སྤོང་བྱས་ཏེ་ཆེ་སྟོག་ནི་བྱད་པས། །
 གཞོན་ལུང་ལང་ཚོ་རྫོགས་པའི་སྤྲོགས་འདི་ལྷོག་དགའ། །

 ལྷེ་འདམ་བྲོད་དུ་འཚོ་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་བུ་མོ། །
 མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་ལང་ཚོ་མེ་ཏོག་ལྟར་རྒྱས་གུང་། །
 རྗེས་ལུས་སྤོང་ན་འབྲམས་པའི་སྤྱད་ཚུལ་དེ་མཐོང་ན། །
 སེམས་པ་སྤྲོད་པའི་ཤུགས་རིང་དབང་མེད་དུ་ཤོར་འགོ། །

ལྷ་ལྷུང་རིག་གནས་སློབ་པའི་དང་རབས་ཀྱི་སློབ་མ། །
ཐ་མག་དུ་ཆང་ལ་སོགས་བག་མེད་དུ་སྦྱོད་བཞིན། །
ལེ་ལོ་རྣམ་གཡེང་བྱེད་པའི་བྱ་སྦྱོད་དེ་མཐོང་ཚོ། །
ཡིད་སེམས་སྦྱོབ་པའི་མཆི་མ་དབང་མེད་དུ་བཞུར་འགྲོ། །

དཀར་ནག་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ་བའི་ཁོར་ལུག་འདིའི་ཁྱོད་ནས། །
ཡོད་ཚད་མི་ལམ་འདྲ་བའི་ངང་ཚུལ་དེ་ཤེས་ན། །
རིང་ནས་གོམས་པའི་རང་རེ་སྦྱོད་ངན་འདི་ལ་སོགས། །
ལེགས་པར་བསྐྱུངས་ཚེ་སྤྲོད་ངའི་རེ་བ་ནི་འགྲུབ་སོང་། །



མི་སེམས་སྤྲུལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད།

བསོད་ནམས་སྤྲུལ་མ། (མ་ལོ་)

སྤྲུལ་རྒྱུན་ལྟ་བུའི་རྗེས་ཞེན་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག །
 སོ་མོ་བྱུང་ལ་བརྗེ་བའི་སྤྲུག་བསྤྲུལ་ཞེས། །
 ཁ་ཁར་བཏང་ནས་བག་མར་བརྗེས་པ་འདི། །
 འདི་དག་བསམ་ན་མི་སེམས་འགྲུལ་ཐེངས་གཅིག །

ལྟ་བུ་མེད་གཙང་བའི་བརྗེ་བ་ཟབ་མོ་དེས། །
 རང་རང་སེམས་ལ་མི་བརྗེད་དམ་བཅའ་བཞག །
 ཏུང་བ་ཉ་མོ་བཞིན་ཏུ་རྒྱུ་ལ་འདྲེས། །
 གཞན་གྱིས་བསྤྲུས་ན་མི་སེམས་འགྲུལ་ཐེངས་གཉིས། །

བུ་མོས་བཅངས་པའི་བརྗེ་བ་ཏུང་ཡག་མོད་ཀྱང་། །
 སོ་ཡིས་བུ་མོར་སློ་གཏད་མེད་རྩུལ་གྲོང་། །
 བུ་མོས་མིག་རྩུ་མི་གཏོང་ཐབས་གཞན་ཅི། །
 ཏུ་ཡིས་གཟིགས་ཀྱང་མི་སེམས་འགྲུལ་ཐེངས་གསུམ། །

སྤྲུག་ཤར་གཞོན་རུའི་བརྗེ་བ་འདང་འགོ་མ་དེ། །
 སློ་མར་བུ་མོས་བྲིལ་མེད་ཁྱོད་རེད་ཟེས། །
 སྤྲུ་རིང་མཛེས་མ་འདི་ཡི་ཆ་ལྷགས་ལ། །
 ར་ཡིས་བསྤྲུས་ན་མི་སེམས་འགྲུལ་ཐེངས་བཞི། །

གདང་ལ་རི་བོ།

རིག་སྒྲིན་བསམ་གཏན། (ལྷོ་མོ་ཚོ་)

མོས་ཚོད་ལ། རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་གས་རྒྱུ་གིས་རི་རབ་ཀྱི་རྩམ་ཁ་བསྒྲན་ཡོད།
 མོས་ཚོད་ལ། རྒྱུ་ཀྱི་གཟེ་བརྒྱུ་ཀྱིས་ས་ཚེན་ཀྱི་ཟིལ་ཤུགས་འཕྲོག་ཡོད།
 གདང་ལ་རི་བོ། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ཟབ་མོ་
 གནས་འདི་ནས་འཛམ་གླིང་ལ་འཐེན་ཡོད།
 གདང་ལ་རི་བོ། གདངས་ཤོད་ཀྱི་སྐྱ་ཐག་རིང་མོ་
 གནས་འདི་ནས་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་མཐར་སྐྱེལ་ཡོད།
 གདང་ལ་རི་བོ། རྒྱུ་ཀྱི་ཁ་བ་ལས་ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་མེས་པོ་དེ་ཚོ།
 གདང་ལ་རི་བོ། རྒྱུ་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ལས་སྒྲིང་སྟོབས་ཆེ་བའི་དཔའ་ཚོད་དེ་ཚོ།
 རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་ཚེན་ཀྱི་བཀའ་སྲུང་ལས་བཀལ་མ་ཐུབ།
 རྒྱུ་ཀྱི་སྐྱ་གཉན་ཀྱི་མཐུ་ཚལ་ལ་དེ་བས་འཛིགས།
 ད་ཚོ་དུས་གསུམ་གང་དུ་འད།
 རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཀྱི་ལྷ་གས་རི་ལས་བཀལ་མ་སྲུང་།

 ད་ལྟ། ལྷགས་ནག་གི་རྗེ་སྲུང་རིང་མོས།
 རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིང་མཚེན་གསུམ་བྲེག་ནས་ཐོན་ཡོད།
 ད་ལྟ། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་དུང་སྐྱ་གཟན་པོས།
 རྒྱུ་ཀྱི་དབང་ལྷ་གཏོར་ནས་ཐོན་ཡོད།
 གདང་ལ་རི་བོ། ཏམ་སེམས་ཀྱི་མཚེ་བ་གཙོགས་དུས།
 རྒྱུ་རང་དཔའ་ལྷུ་པའི་མགོ་བོ་སྲུང་དོན་ཅི།
 གདང་ལ་རི་བོ། བཞུད་ཟིན་པ་ཐམས་ཅད་མཛད་རྗེས་ཀྱི་སྒྲིན་འགྲོ་ཡིན་ན།
 འོང་བཞིན་པ་ཡོད་ཚད་དཔའ་ངར་ཀྱི་རང་སྐྱ་ལོས་ཡིན།

འཛོམས་སྒྲངས་དེ་ནམ་ཡང་བྲན་གྱིན་ཡོད།

- གནའ་མཁའ་ཟླ་ལོང་ནས་བྲལ་ཁར།

ཅེ་རོང་ཚོས་མཚོག (མ་ལྷོ)

༡

ཟླ་ལོང་དེ་ང་ལ་མཚོན་ན།
ལྷས་ཡོངས་ལ་བསེལ་གྱི་བ་སྟེར་བའི།
བདེ་སྤང་གི་ཚོར་བ་གཅེས་པོ་ཞིག།

ཁ་པར་དེ་ཉིད་ལ་མཚོན་ན།
ཀྱ་རེ་ཅེད་མཚར་དང་ཉིན་འགའི་སྟབས་བདེ་ཅམ་ལས།
སྤང་མེད་བབས་ཆགས་ཀྱི་བཅེ་བ་ཞིག།
ནམ་ཡང་རེད་གིན་བསམ་མེད།

༢

འཛོམས་སྒྲངས་དེ་སྦྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པའི།
དགོད་སྤྲུལ་བསྐྱེད་པས།
བཅེ་བ་ཕན་ཚུན་གྱི་སེམས་ལ་སྟེམ་བཞིན།
སྦྱི་སྦྱིང་དེའི་མཛེས་པ་འཕྲུང་།
དུང་བ་བྱུར་མིག་གིས་སྦྱེལ་གྱིན།
སྦྱིང་གཏམ་གྱི་མངར་ཁ་རེ་རེ།
སེམས་ཀྱི་གཏིང་རིམ་ལ་རྫོད་གྱིས་སེམ།

༣

འུ་ཅག་ལས་དབང་གིས་བསྐྱེད་པའི་བླ་ཁང་ཚུང་ཚུང་།

རོ་བརྒྱའི་བཟའ་རིགས་ལྷ་ཚོགས།
 རོ་མངར་བཅུད་ཁྱུ་ལ།
 འཇུམ་དཀར་རྒྱུད་རྒྱུད་གིས་གསོལ་བས།
 ཕྱི་ཐག་གསེར་སྤྱད་ལ་གྲིས་སོང་།
 ཉག་ཉག་སྤྲེལ་བཅོམ་གྱི་བང་རིམ་ནས།
 མི་གཤིས་ཤིག་མངོན་ཡོང་བས།
 རུས་རབས་འདི་དང་མི་རབས་འདིའི།
 ལྷ་བ་ཡིན་པའི་ལྷ་སྐད་ཅིག
 ཅིས་ཀྱང་སྤྲོག་དགོས་ལྟ།



འཛོམས་སྤངས་འདི་མཚུག་འགྲིལ་ཏེ།
 ཤར་ལ་ཆས་རན་རུས།
 མིག་རྒྱའི་གཙང་བོ་ཞིག་སེམས་ལ་བཞུར་ཡོང་།
 དངན་པའི་རྒྱུད་རྒྱུན་ཞིག་བྱང་ཁོག་ནས་གཡུག་ཡོང་།
 དུན་ཤིང་དམར་བོ་ཞིག་གི་ལྟེན་རིམ་ན་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་ཚོ།
 མི་ལམ་གྱི་འཇའ་ཚོན་རོགས་ན་ནམ་ཡང་འཇུམ་པའི་ཕྱི་ཚོ།
 མི་ཚོགས་གྱི་རྒྱབས་ཚེ་ན།
 བཤད་ཡམས་ནག་པོས་འཁྱུར་ལ་ཉེ་བསམ་ན།
 ང་ནམ་ཡང་སྤྲོ་གི།
 ཉམ་རྒྱུད་བའི་མི་གཤིས་ཤིག་སྤྲོན་བཞིན།
 ལུ་ཞིག་གྲིང་གིན་བསམ་ན།
 ངས་ནམ་ཡང་ཕྱི་ཚོ་དུན་གི།

2006 6 8ལ་ཟླ་ལོང་རྒྱངས་འཁོར་ས་ཚོགས་ནས་གྲིས།

ངའི་དོ་དགོང་གི་ལྷ་བ།

དམར་པོ། (ལྷ་ས)

ལྷོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཐེལ་བ་མི་ཚོགས་ཀྱིས་ལྷོག་པའི་མཚན་མོ་དེར
 ལྷམ་རྒྱུང་ཡུ་མུང་གིས་ཁ་བ་དང་གུང་ངར་རྒྱམ་བཞིན
 ལྷོང་རང་ཡུལ་གྱི་གང་ནས་ཐེབས་ཡོང་དེ་དུས
 སེམས་སྤོངས་ལ་ཉི་འོད་མ་འཕྲོས་པའི་ལྷོང་རང
 མི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་ས་རྒྱན་ལས་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར་སོང་།

 ག་སྤྱིག་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་འདི་རྒྱ་ལོག་བཞིན་བཞུར་ཡོང་དུས
 ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོག་སྤེལ་ས་ཅི་ཡང་མཐོང་མི་ཐུབ
 ཡིན་ནའང་ལྷོང་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་གནས་ལྷགས་གང་ཡང་མེད་པར
 མི་སེམས་ལ་ལྷན་པ་འདོར་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་བརྒྱབ་ས་སོང་།

 ལྷོག་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོ་སྤོ་ཚལ་གྱིས་བསྐྱེས་ནས
 དམར་སེར་གྱི་ལྷམ་རྒྱུང་ཡུ་མུང་ཞིག་གྱོན་ནས
 དདུལ་དཀར་གྱི་རྩ་ལོང་གོང་འོག་དུ་བཏགས་ནས
 གསར་དར་གྱི་གོ་ལྷག་སྤྲུབ་ས་བདེ་ཞིག་ལྷུར་ནས
 ལྷོང་རང་དོ་དགོང་གི་ལྷ་བ་བཞིན་ངའི་ཡིད་ཀྱི་
 མཁའ་དབྱིངས་ནས་འཚོར་བྱུང་།
 ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་སྤྱོད་རྒྱུ་འཕོར་རྒྱུ་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱོན་ནས
 ལྷམ་རྒྱུན་ཉི་ཤར་ནས་ཉི་འོད་བར་ལྷོང་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་
 རི་མོ་ཟད་པའི་འཚོ་བ་ཞིག་གི་ཚེད་དུ་ག་ལ་ཡིན།

སྟེགས་སྒྲོན་མག་མོག་དང་མོག་སྐྱུག་བཟང་པོ་འདི་ཁོ་ན་
ལས་དབང་གིས་གདམས་པའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་མལ་ས་རེད་
འདི་ལྟར་ངའི་ལྷས་སེམས་བཟུང་ནས་མཁའ་དབྱུགས་ལ་འདྲེས་རུས་
ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་ལོ་དང་ལྷ་ལྡེ་དལ་མོར་སྐྱུལ་མཁའ་དེ་སྤྱི་ཡོད་ནམ་

ངའི་དོ་དགོང་གི་སྐྱེ་བ་
ལང་ཚོ་དང་བཅེ་འདང་གི་རྣོ་ངར་མི་སེམས་ལ་གཏད་མཁའ་ཞིག་
ངའི་དོ་དགོང་གི་སྐྱེ་བ་
བསམ་གཞིག་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྱི་རི་མོ་ཡལ་མེད་རུ་སྐྱུན་མཁའ་ཞིག་

ཨ་ཨ་ ངའི་མི་ཡུལ་གྱི་མགོན་པོ་ཐོག་མ་
ཨོ་ཨོ ངའི་སྐྱུན་རག་གི་སྐོག་ཚ་གལ་ཆེན་

2007 10 19ལ་སྐྱོབ་སྤྱིང་རུ་བྱུག།



སྲོད་རུས་ཀྱི་བྲན་པ།

བྱ་གཞུང་འཕེལ་རྒྱལ། (མགོ་ལོག)

ཉི་མ་སེར་པོ་འདི་རུབ་ཐངས་རེ་རེར
 རུས་ཚོད་ཀྱི་མངའ་ཐང་དང་མི་ལམ་གྱི་གོ་རིམ་སྲོད་རུ
 གནས་ལྷགས་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པ་བཅའ་ཞིང
 རལ་རུབ་དང་བདེན་པ་མཉམ་རུ་བསྐྱེས།

འོ ཉག་ཉག་བྲན་གྱིན་པ།
 རུས་རབས་ཤིག་གི་ཐང་ཆེན་ན་འཕྱུར་གྱིན་པའི་རུལ་འཚུབ
 དོན་ལཱ་སྲོད་རུག་གི་བར་གསེང་ན་རྒྱ་བཞིན་པའི་རྣམ་ཤེས་རེད།

མི་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་རུ་བཞུད་སོང་།
 རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཞིན་ཆགས་སྡེ་མོ་ད་རུང་རྒྱར་རོལ་ན་ལྷས་ཡོད།
 རྒྱ་མཚོའི་རྒྱར་རོལ་དང་ཕ་རོལ་བར་ཐག་ཉ་ཅང་རིང་རུང་།
 རྒྱུ་དང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་གཡའ་དག་པའི་རྣམ་མཁའ་ཡིན།

ཟླ་བའི་འོད་སྤང་སྤྱིན་པས་བསྐྱེབས་སོང་།
 སྐར་མའི་འདུ་ཚོགས་མནར་གཅོད་ཀྱིས་གཏོར་སོང་།
 སྲོད་རུས་ཀྱི་ཁ་བའི་ལྷུལ་སྤོངས་ལ་མཛོས་སྤང་ཞིག་ཡོད་མ་སྟོང་།

སང་ཉིན་གྱི་མི་ལམ།

ཨ་རིག་མཁམ་བཟང་། (ལན་གྱི)

མདོག་འགྲུ་བའི་གངས་རི་ཕྱི་མཐོང་ཐེངས་རེར
 བདག་གི་གཉིད་ཁོང་ནའང་མི་ལམ་མི་འདུག་མོད
 ཡིན་ནའང་ ཟུངས་ཁྲག་གི་རྒྱ་ལམ་རེ་རེ་ནས
 ཕྱི་གྱིས་བདག་གི་ཐར་ལམ་བཀག་སོང་བས
 ངས་ སང་ཉིན་གྱི་མི་ལམ་བཞིངས་བཞིན་ཡོད།

དུས་ཚོད་གྱི་གཙང་འགམ་དུ
 ཕྱི་ལ་སྐྱག་པའི་མི་ཚོགས་དག་གསལ་ལ་ཉེ་དུང
 སང་ཉིན་ ཡང་བསྐྱར་སང་ཉིན་ སང་ཉིན་
 མཐའ་དབུས་མེད་པའི་རེ་སྐྱག་དེའི་ཕྱོད་ནས
 དུས་ཚོད་གྱི་གཙང་པོ་རྒྱང་དུ་བཞུར་སོང་།

བདག་པོས་ མི་ལམ་དང་རེ་བའི་སྐྱ་མོ་ཡངས་པོར་ཕྱིས་ནས་བུད་སོང་།
 ཕྱི་རང་སོང་ལྟལ་ནས
 སང་ཉིན་གྱི་མི་ལམ་ལྷག་འཕྲོ་དག་ཀྱང་
 སྐར་མས་བསྐྱེགས་སོང་།

མི་ལམ་གྱི་སྤྱིན་པ་འི་ལྷར་སྐྱག་ཀྱང་།
 ཆར་བ་རྒྱང་འཕྲོ་བ་གྱིས་ཁྱུར་སོང་བས
 རེ་འབྲས་ལྷན་པའི་བདག་གི་མི་ཚོགས་སྐམ་བཞིན་འདུག།

མི་ལམ་ལྟ་བུའི་མི་ལམ།

ལྟ་འདྲེ་ལྟ་བུའི་མི་ལམ།

མདོར་ན་བཅའ་ཆགས་པའི་མི་ལམ་དག་གི་ཕ་རོལ་ནས།

ང་ཚོ་སང་ཉིན་གྱི་མི་ལམ་དེས་བྲིད་ཅིག།

2006 3 6མདོ་ལ་ནས་བྲིས།



ཁྱོད་རང་ཕྱིར་མིག་མེད་པར་ཆས་སོང་།

བྲལ་ཞིན་པའི་སྐྱོགས་པོ་ཞིག་ལ།
སྒོ་བཟང་རབ་རྒྱས། (མཚོ་ལས)

སྡམ་དེར

ཁྱོད་རང་ལ་ཕྱིར་མིག་དང་ཞེན་ཆགས་མེད་པར
གོམ་ཁ་རྒྱང་རིང་ནས་རྒྱང་རིང་ལ་བསྐྱར་དོན་ཅི
ཕྱགས་འདུན་དྲངས་མ་ཞིག་གི་སྲིད་ཡིན་ནམ
རང་དབང་འཚོ་བ་ཞིག་གི་ཆེད་ཡིན་ནམ
ཅི་ཡང་མི་མཁོ་བར་ཅི་ཡང་མི་སྲེད་བར
ཡོད་ཚད་བཞག་ནས་ཐམས་ཅད་དོར་ནས
ཁ་རྒྱུ་པར་འགོ་རྒྱས་པ
ཅི་ཞིག་གི་དོན་སྤྱི་ཞིག་གི་ཆེད

སྡམ་དེར

ངའི་མཁའ་དབྱིངས་འདི་སྤྲོད་སིང་སིང་དུ་གྱུར་སོང་།
ངའི་ཉེ་འདབས་འདི་སྐྱུ་ཐིང་ཐིང་དུ་གྱུར་སོང་།

སྡམ་དེར

གྲུས་ཕྱག་དང་ཕྱིར་མིག་མེད་པར
འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་གསང་བ་སྒྲོམ་བཞིན
བསྐྱེད་གཞན་ཞིག་གི་མཛེས་པ་བསམ་བཞིན
ཉ་ཅང་ཁ་ཐག་རིང་སའི་ཡུལ་སྤྲོད་ས་ཤིག་ལ།
སྤོན་མཚུག་གི་སྤོང་ལོ་ཇི་བཞིན་འཕྱར་སོང་།

ངའི་སྣང་གི་ཕྱེད་ཀ་རེད།

གཙང་གཡུ་སྤྲུལ། (མཚོ་ལྗོངས་)

བཅེ་རུངས་ནི་འཚོ་བའི་སྤོང་གི
སྣོན་ངག་དང་མེ་ཉོག་རྒྱུ་གཅིག
རུང་བ་ནི་མེ་ཉོག་གི་ཟེའུ་འབྲུ་ལྟ་བུ

ཁ་སང་གི་ཆེད་རུ
ངའི་ཕྱི་ལ་མེ་ཉོག་རྒྱུ་གཅིག་འབྲུལ
སང་ཉིན་གྱི་ཆེད་རུ
བདག་གི་ཡོད་ཚད་ཀྱི་རུངས་སེམས་དེ
ཕྱི་ལ་ལྟ་མེད་ཀྱི་དབྲུལ་དཀར་བཞིན་འབྲུལ་ངེས

གཡུ་ཉེ་ཕྱི་རང་གང་རུ་སོང་ཡང
ངའི་ཕྱི་རང་བྱུང་སྤོང་པས
ལོ་རྒྱུ་འདི་ཅི་ལྟར་འགོར་གུང
བརྗེད་མི་སྤོང་པའི་ཕྱི་རང
ངའི་སྣང་གི་ཕྱེད་ཀ་རེད་

ང་དང་བྱེས་པའི་བྱུགས་པ།

བྱ་མདོ་དར་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ། (མཚོ་ལྷོ)

དུས་ཚོགས་ཤིག་གསལ། བཅོན་པོའི་དབང་གིས
 ང་དང་འུ་གཉིས་བར་དེ་ཚུ་སྟོང་ཕྱག་གིས་ཚོད་པས།
 ངའི་སེམས་ཁོང་ན་དྲག་ཏུ་སྡིང་བའི་ན་ལྷུག་དང་།
 ཚུ་ལྟར་བདོལ་བའི་སྟན་ངག་རེ་རེ།
 མ་མེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་།
 ལམ་ག་ཚོགས་གྱི་ཞེ་སྤང་ཞིག
 ལོགས་པོ་བྱིད་རང་།
 ཕྱིར་འོང་མེད་པའི་ཁ་སང་གི་ཉི་མ་བཞིན།
 རྒྱང་རིང་གི་མཐའ་ལ་བྱིན།
 རྩོ་རྩིད་གྱི་དབྱིད་དཔལ་འཇུག་དུས།
 དབྱིད་དཔལ་གྱི་པོ་ཉ་དང་བསྐྱེད་ས་ཏེ།
 ཕྱིར་ཐེབས་ཤིག་གནས་འདིར
 ང་དང་འུ་གཉིས་གྱི་པ་ས་རེད།

ཁ་པར་ནང་གི་མཇེན་མོ།

མགོན་པོ་དོན་རྒྱལ། (མང་ཚོང་)

མགོན་པོ་མཚོ།

ངའི་མི་ཚེ་འདིའི་ཐོག་མའི་མགོན་པོ།

ནམ་རྒྱན་ཁ་པར་ཞིག་གི་ལྷག་རྒྱབ་ན།

སུ་ཞིག་གི་གསང་བ་ལ་སྤྱོད་ཡོད།

མགོན་པོ་མཚོ།

མཚན་མོ་འདིར་སྐར་ཚོགས་གངས་མེད་ཀྱི་དབུས་ན།

དུན་གདུང་དང་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཁུར་བོ་ལྷེ་མོས།

གང་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་དཀྱུགས་ཡོད་པ་ཚོར་ཨེ་བྱུང་།

མགོན་པོ་མཚོ། ངའི་སེམས་པ་འདི་ཁ་པར་ལས་དཀར་ཞིང་།

གཤིས་རྒྱུད་འདི་བལ་དཀར་ལས་འཇམ།

ཕྱིར་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཐོངས་དང་།

ལ་རྒྱ་དང་ངོ་ཚུལ་ན་སུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་གཞུག་ལོ་བཟོ་བྱེད།

ཕྱིད་དང་སང་ཉིན།

- བྲལ་ཟིན་པའི་མི་དེས།
མོ་དོན་འགྲུབ་ཆེ་རིང་།

ཕྱིད་སང་ཉིན་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 མྱི་ཁ་དང་ཕྱག་དོག་མེད་པའི་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 ཕྱགས་འདུན་དེའི་སྲིད་རུ་གང་ལ་བཟུང་འགོ
 རྣམ་དག་གི་སེམས་པ་དེ་སྲུ་ལ་བསྐྱུར
 རྫོགས་ལྡན་གྱི་ལང་ཆོ་དེ་སྲུ་ལ་འབུལ
 ཕྱིད་སང་ཉིན་མངོན་སུམ་གྱི་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 འཁང་ར་དང་ལེ་བདའ་མེད་པའི་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 གནམ་འཕངས་དེའི་སྲིད་རུ་གང་ལ་འཕུར་འགོ
 ལྷུང་བོ་དེ་བཙོན་སེམས་ལ་བརྗེས་ནས་གང་ལ་བཟུང
 ཅིའི་ཀྱང་སྤོང་འགྱུར་གྱི་ལ་རྒྱ་དེས།
 ཕྱིད་སང་ཉིན་གནས་འདི་དང་བྲལ་བ་པོ་ཞིག
 དགུང་ལ་བཏེགས་པའི་ཁ་བཏགས་ཏེ
 འདྲེན་བྱེད་གྱིས་པར་ཤིག་རྒྱབས་དང
 ང་ཆོའི་ལྷག་བསམ་དཀར་པོའི་རང་མདངས་དེ
 རབ་དཀར་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་འདིའི་མཚོན
 ཕྱིད་སང་ཉིན་རུས་བྱའི་རྫོགས་གྱི་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 རྩོ་རུ་སྟེགས་པའི་འགྲུལ་བཟུང་པ་ཞིག
 རྒྱང་རིང་དེའི་སྲིད་རུ་འཕུར་བའི་སེམས་པ་ཞིག
 བདེ་བདེན་གྱི་ཞིང་ཁམས་དེ་རུ
 ཕྱིད་གྱིས་བཏབ་པའི་སྣོན་ལམ་བྲི་མ་འབུམ།

ཚོས་མིང་། ཚུལ་བྲིམས་རྒྱ་མཚོ།
 རྒྱུས་ལྷུལ། སློབ་གསའི་མེ་རོ་ཡེ་ནས་ཉམས་པའི་ཤར་པང་
 ཚོ་བའི་ཡ་གྲུལ་གྱི་འབྲོག་བྱིམ་དགུས་མ་ཞིག་དུ།
 རྒྱུས་དུས། གཅིག་དགུ་གྲུ་གཉིས་ལོའི་སྟོན་ཟླ་བརྒྱད་པའི་
 ཚོས་བཅུ་དྲུག་ཉེ་འཆར་ལྷན་བུ་སྐྱེའི་གོང་ཆག་མ་
 ཐེབས་པའི་སྣ་རོལ་ཅམ་དུ།
 དགའ་ཕྱོགས། ཚུ་ཚོད་བདེ་སྦྱོད་གཏོང་ཤེས་པ།
 མི་དགའ་བ། ཆབ་སྲིད་མི་ཤེས་པའི་མིས་སྲིད་དབང་ལ་
 བརྟེན་ནས་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་མིར་གཞོན་འཚོ་གཏོང་བ།
 ཐོབ་ཐང་། ལས་འབྲས་ལ་བརྩེ་འཛོག་བྱེད་པའི་གྲུ་རྒྱུང་ཞིག་
 ཚེད་ལས། རང་ཉིད་ལ་དག་ཐེར་བྱེད་པ།
 རྟུགས་བསམ། ཕྱི་གཙང་ནང་གཙང་གི་མི་རྣམས་མ་ཞིག་བྱེད་རྒྱ།
 སྡོད་གནས། མདོ་སྐད་བྱང་རྒྱུད་རྣམས་ལ་ཤེས་ཚོས་སྲིད་ས་སྲིད།



དངོས་མིང་། སློབ་ཐང་རབ་རྒྱས།
 མིར་མིང་། བྲག་དྲོན། གསང་བའི་སོ་ཉ།
 དགའ་ཕྱོགས། དམ་ཚོས་དང་སྟན་ངག་གི་ལྷ་མོ།
 ད་དུང་རོལ་དབྱངས།
 ལྡན་ཕྱོགས། མི་བྲག་འབྲིན་པའི་སྦྱང་གི་དེ་ཚོ

རྟུགས་འདུན། དུར་སྐྱིག་གི་ཐུ་འོག་ནས་ཡང་དག་གི་ལམ་བཟང་འཚོལ་རྒྱ།
 རེ་བ། ཚོ་སྲོག་གི་དཔུགས་རྒྱན་མ་ཆད་བར་བོད་པ་ཚང་ལ་སྤྱིར་གཏམ་སྲིད་རྒྱ།
 འཚོ་བ། གོས་ལྷུལ་གྱི་རྒྱབ་སྡོངས་ནས་ཚུ་ནག་དང་ཅམ་སྦྱོར་པའི་སློང་མོ་བ།

པ་ལྷུ་ལ། ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་གསེར་གཞུང་རིང་མོ།

སྤོང་གནས། མཚོ་སྡོ་ལྷུ་ལ་གོས་ནན་རྫོང་མང་ར་ལང་མཚོ་ལས་དགོན།

ཁ་པར་ཨང་གུང་ས། 13909742398

རྒྱག་སྤིང་ཨང་གུང་ས། 813100

སྤོང་མོ་ལ་ཁ་བྱང་། 918007891



དངོས་མིང་། ལྷོ་བཟང་།

སྐྱེས་ལུ་ལ། བྱ་མདོ་འབྲོག་རུ་ལོ་རྒྱུ་ར།

དགའ་ཕྱོགས། ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་རོ་ལ་རྒྱ།

མི་དགའ་ས། རང་སྤྱོད་བཞག་རྟེ་གཞན་སྤྱོད་སྤོང་རྒྱ།

ཕྱགས་བསམ། དྲང་བདེན་སྤྱོད་རྒྱ།

སྤོང་གནས། མཚོ་ལས་དགོན་རྣམ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཚོགས་སྤིང་།

ཁ་པར་ཨང་གུང་ས། 13897342384

རྒྱག་སྤིང་ཨང་གུང་ས། 813100



དངོས་མིང་ལ། བྱ་མདོ་དར་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ།

སྐྱེས་ལུ་ལ། བྱ་ཚུའི་སྤོང་མོ་ཚེན་པའི་ཉེ་འགམ།

དགའ་ཕྱོགས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

མི་དགའ་བ། དེང་རབས་ཀྱི་ལོག་བཤད་མཁན།

བརྗོད་ལུ་ལ། སེམས་ཀྱི་སྤྲང་ཚོ་མ།

འབྲེལ་གཏུགས། 13897747355

སྤོང་གནས། བཟུ་ཤེས་ཚོས་སྤིང་ས།

ཚོས་མིང་། ཤེས་རབ་དཔལ་ལྷན།

རྒྱལ་མིང་། གངས་དཀར་རྒྱ་མཚོ།

སྐྱེས་ལུང་། འབའ་རྩོད་རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་མོ།

སྐྱེས་སྐར། 1980 5 11

དགའ་ཕྱོགས། ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་སྤུ་རུ་མིང་གིང་།

ཕྱང་ཕྱོགས། རང་རིགས་བསྐྱེད་འཚོལ་བྱེད་པ།

བརྗེད་དཀའ་བ། ལུང་གྲུ་སྤུ་རུ་ལྷ།

བཅའ་སྒྲིག་ཚེས། <ལྷོ་མཚོ་བའི་བོད་མི>>ཞེས་པའི་ཚོལ་དེབ་ཞིག

སྤྱི་ལོ་བསམ། ཁ་བའི་དར་རྒྱུད་གྲིང་རྒྱ།

ཕྱོད་གནས། རྒྱུ་ཚོ་བྱ་ཤེས་ཚོས་མིང་སྤྱི་ལོ།

ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 13897747878

རྒྱག་སྤྱི་ལོ་ཨང་གྲངས། 810907



འུས་མིང་། ཚོ་རིང་རྒྱལ་ལ།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། ལྷོ་གར། ཡིག་བསྐྱེད།

སྤྱི་ལོ་བསམ། ལུང་གྲུ་གི་དགོ་ཚུ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དེས།

ད་ལྱོད་ཕྱོད་གནས། ལྷོ་རུ་བ་མི་རིགས་སྤོ་བ་ལྷོ་མོ་ལ།

ལ་ལུང་། དཀར་མཛེས་ལྷོ་དཀར་མཛེས་རྫོང་།

རྒྱག་ཨང་། 670067

འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ལུང་། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 021-27161043

E-mail: mailangwengzeren@126.com.cn

QQ: 359713294

འུམ་མིང་། ལྷ་མོ་མཚོ།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། ལྷ་དབྱངས། དབྱིན་ཡིག

སྐབས་བསམ། རང་དབང་གི་ཁོར་ཕྱག་ཅིག་ཏུ་

བརྒྱབ་འདོད་པའི་བྱ་བ་བརྒྱབ་ཟུ།

ད་ལྟའི་ཚོད་གནས། ལྷ་ལུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མོ།

པ་ལུལ། མཚོ་ལྷོ་གོས་ནན་བྱ་མདོ།

སྐབས་མང་། ༦༡༠༠༩༡

འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ལུལ། ཁ་པར། ༠༢༤-༤༠༣༤༠༥༢༡

ཡིག་སྐུལ། Linaoao@163.com

QQ: ༢༤༥༢༤༡༥༡༡



འུམ་མིང་། མཁའ་འབྲུམ་ཐར།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། བོད་ཡིག དབྱིན་ཡིག

སྐབས་བསམ། ལུལ་ཏུ་བྱུང་བའི་མི་རིགས་

སློབ་གསོ་བ་ཞིག་བྱེད་ཟུ།

ད་ལྟའི་ཚོད་གནས། ལྷ་ལུབ་མི་རིགས་སློབ་ཚེན།

པ་ལུལ། མཚོ་སྤོན་མཚོ་ལྷོ།

སྐབས་མང་། ༦༡༠༠༩༡

འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ལུལ། ཁ་པར། ༡༣༠༣༤༤༢༣༠༢༢

ཡིག་སྐུལ། karibantai318@yahoo.com.cn

QQ: 357476130

རྒྱལ་མིང་། བཟུ་པེ།
 མི་རིགས། བོད་རིགས།
 དགའ་ཕྱོགས། ཚུ་མ་ཡིག་འབྲི་བ། ལྷོ་ཕྱོ་འབྲབ་བ།
 ལྷོ་ག་བརྟན་ལྷ་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་།
 ཡུགས་བསམ། མི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་
 ཚོར་བ་ཆེན་མོ་ཞིག་བྱ་རྒྱ།
 ད་ལྟའི་སྔོན་གནས། ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་
 བོད་རིག་པའི་སློབ་སྦྱོར་།
 བ་ཡུལ། ཟི་ཕྱིན་ར་བ་ཁུལ་ར་བ་རྫོང་།
 རྒྱལ་ཡུལ། ༤༡༠༠༤༡
 འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ཡུལ། ཁ་པར་ཡུལ་གྲངས། ༤༤༠ ༣༤༤༧༧
 ཡིག་སྐུལ། wanghadan745@yanco.com.cn
 ལྡན་: ༧༢༣༥༤༤༧༤



རྒྱལ་མིང་། རི་མོ་ཐར།
 མི་རིགས། བོད།
 དགའ་ཕྱོགས། ལྷོ་དབྱེངས། ཡུལ་སྐོར་འགྲོ་བ་སོགས།
 ཡུགས་བསམ། གནས་ངེས་མེད་ཏུ་འགྲིམས་ནས་
 དེའི་འཚོ་བ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་པ།
 ད་ལྟའི་སྔོན་གནས། ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།

བ་ཡུལ། མཚོ་སྔོན་གཅན་ཚོ།
 རྒྱལ་ཡུལ། ༤༡༠༠༤༡ འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ཡུལ། ཁ་པར། ༠༢༤-༤༤༥༥ ༣༡༢༥
 ཡིག་སྐུལ། mm+@163.com QQ:78764556

འུས་མིང་། རྩེ་རྩོམ་མ།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། ཚམས་རིག་བོད་ཀྱི་སྤྱི་གཙུག་པོ།

སྤྱགས་བསམ། བོད་ཀྱི་རྒྱུང་བརྒྱགས་ཀྱི་ལས་གཉེར་བ་ཞིག་བྱེད་ན་འདོད།

ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། རྫོ་རུབ་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་བོད་རིག་པའི་སློབ་གླིང་།

ཕ་ཡུལ། མཚོ་སྡོད་རེབ་གོང་།

རྒྱག་ཨང་། ༠༡༠༠༩༡

ཁ་བར་ཨང་གུངས། ༠༢༤༤༥༥༢༥༥༢༡

ཡིག་སྐུལ། duojiezhuoma4@yahoo.com.cn

QQ:309219753



འུས་མིང་། ངག་དབང་ཀུན་དགའ།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། མཚོ་གཏམ་ཉན་རྒྱ་དང་སྲོག་རྒྱ།

སྤྱགས་བསམ། མི་རིགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ལ་

ཞབས་འདེགས་བྱ་རྒྱ།

ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། རྫོང་ཕྱིར་སློབ་ལྟུང་།

ཕ་ཡུལ། སི་ཁྲོན་དར་མདོ།



རྒྱག་ཨང་། ༠༡༠༠༩༡

ཁ་བར་ཨང་གུངས། ༠༢༤༤༧༧༧༠༢༢༥

ཡིག་སྐུལ། angwan111@126.com.cn

དངོས་མིང་། སངས་རྒྱལ་སྒྲོལ་མ།
སྤྱི་ཕྱི་ལུགས་ལ། མང་རའི་གསེར་མོ་སྒྲོང་ས།
དགའ་སྤྱོད་ས། ལྷ་དབྱངས་དང་ཚཱ་རིག
ཆེས་བཀུར་འདོད་པའི་མི།



དྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ་གཉིས་དང་སྐབས་ཆེན་གྱི་དགོ་ཚད།
ཕྱགས་བསམ། སྤྱོད་ས་མེད་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་རྒྱ།
སྤོད་གནས། ལུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།
རྒྱག་སྤྱིད་ཨང་གྲངས། 730124

ཡིག་སྐམ་ sang jie zhao ma@126.com
ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 0931-4512583
སྤྱི་ཕྱི་ལུགས་ཨང་གྲངས། 272795539



ལུས་མིང་། དཔའ་འབྲུམ་ཆོ་རིང་།
མི་རིགས། བོད།
དགའ་སྤྱོད་ས། ཚཱ་རིག རྒྱ་ཆལ།
སྤྱོད་ས། རྒྱ་ལྗོངས་།
ཕྱགས་བསམ། དེང་རབས་གྱི་མི་རིགས་
རིག་གནས་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུ་དེས། །
ད་ལྟོ་སྤོད་གནས། ལྷ་ལུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།

ཕ་ལྷུགས། མཚོ་སྐོན་ལྷན་དུ་རྫོང་དོ་སྤྱིས་ཞང་།
རྒྱག་ཨང་། 670067
འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ལྷུགས། ཁ་པར། 028-85524234
ཡིག་སྐམ་ hbc0971@yahoo.com.cn QQ: 341266126

འུས་མིང་། བརྟན་འཛོམས།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། བརྟན་འཛོམས་རྩ་རྒྱ།

ཡུལ་སྐོར་འགོ་བོ་སོགས།

ལྷགས་བསམ། དགོ་ཚན།

ད་ལྟའི་སྡོད་གནས།

སྡོད་ཁུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།

ཕ་ཡུལ། ཀན་སྐོར།

རྒྱག་ཨང་། ༤༡༠༠༩༡

འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ཡུལ། ཁ་པར། ༠༢༤-༤༧༤༢༡༣༤༡

ཡིག་རྒྱུ། warmaco.my265@y

འུས་མིང་། བརྟན་འཛོམས་རྩ་རྒྱ།

མི་རིགས། བོད།

དགའ་ཕྱོགས། ཚུལ་རིག་སློབ་མྱོད། ལྷགས།

ལྷགས་བསམ། མི་རིགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་སློབ་གསུང་

བ་དང་

རྒྱན་བརྟན་རིག་པ་བ་ཞིག་བྱ་རྒྱ།

ད་ལྟའི་སྡོད་གནས། སྡོད་ཁུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ།

ཕ་ཡུལ། རི་ཁྲོན་ལྷག་འགོ།

རྒྱག་ཨང་། ༤༡༠༠༩༡

འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་ཡུལ། ཁ་པར་ཨང་གྲངས། 13880387925

E-mail: xrrnd0822@sina.com

LHCG XX@163.com QQ: 911671598

ཕུགས་བསམ་ཆེན་པོ།

པོ་ཏུ་ཀོན་ཏོན་(吳中東) དང་ཀོན་ཡུས་པོ་(宮玉波) ཡིས་བཅམས།

དོ་སྤྲིས་གཙོང་པ་ཆེ་རིང་གིས་བསྐྱེད། (མགོ་ལོག)

སྤྱི་བཤད།

འཇམ་གླིང་གི་ཚཱ་པ་པོ་མིང་གྲགས་ཅན་བཅུ་ལྔ་ཡ་གྲུལ་ཏེ་རྒྱ་རིན་མིའི་མིང་དུ་གྲགས་པའི་ཚཱ་པ་
པོ་མིང་གྲགས་ཅན་ཡུས་གའོ་(雨果) ཡིས་སྐམ་ས་ལས་རྒྱ་ཆེ་བ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་ལ། རྒྱ་མཚོ་ལས་རྒྱ་ཆེ་
བ་ནི་ནམ་མཁའ་ཡིན། ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་བ་ནི་མིའི་ཕུགས་བསམ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད། དོན་
དངོས་སུ་ མིའི་ཕུགས་བསམ་ཅི་འདྲ་ཆེ་ན། མི་ཆེའི་གར་སྟོགས་དེ་ལྟར་ཆེ། ལོགས་བཤད་ཅིག་དུ་གལ་
ཏེ་ཁྱོད་ཉིད་ཉི་མར་དམིགས་ཏེ་འཕུར་སྐྱོད་བྱེད་ན་ ཁྱིད་ཟླ་བའི་གོ་ལའི་སྟངས་དུ་འབབ་ཐུབ་ཀྱང་སྲིད་……
ཅས་པ་ནང་བཞིན་རེད།

ཕུགས་བསམ་ཆེན་པོ་ནི་མི་ཞིག་གིས་ཐག་གཙོང་བྱེད་པ་ཞིག་དང་ཐག་གཙོང་དེ་མངོན་གྱུར་བྱུང་
ཆེད་དུ་མངོན་པའི་ཚོད་སེམས་རེད། ཁོའི་ང་ཚོ་ལ་མི་ཆེའི་ཕུགས་བསམ་མངོན་གྱུར་བྱུང་བར་ངེས་
པར་མཁོ་བའི་སྐུལ་ཕུགས་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་ཉག་ཉག་ཨ་མའི་རི་ཁའི་མིང་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚཱ་
པ་པོ་Joseph Epstein ཡིས་ང་ཚོས་བདམ་ཀ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོའི་ཆེ་སློག་ལ་དོན་སྤྲོད་ཡོད་པ་ཡིན་
ཞེས་བཤད་པ་ནང་བཞིན་རེད། དོན་དངོས་སུ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་སློ་ཐག་བཤད་བཅད་གྱིས་དམིགས་ལྡུལ་
ཞིག་འགྲུབ་ཐབས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ང་ཚོའི་ཆེ་སློག་ལ་དོན་སྤྲོད་དང་ཁ་སྤྲོགས་གསལ་བོ་ཡོད་པ་
རེད། ངས་ལྟ་ཏོག་བྱེད་པ་ལྟར་ན། ཆེ་སློག་གི་རྒྱས་ལོན་རིགས་འདི་ནི་བདེན་དོན་དང་ཉེ་ལ་དེའི་མ་
ཟངས་ལ་ཆེར་འཚོ་བའི་སྤྲོགས་སོ་སོ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པར་འཚམ།

ཐོག་མར། ཕུགས་བསམ་ཆེན་པོས་ང་ཚོ་ལ་འགན་འཁུའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྟེར་བ། མི་ཞིག་གིས་ངེས་
པར་དུ་རང་ཉིད་གྱིས་སྐྱབ་པའི་བདམ་ཀ་ལ་འགན་འཁུའི་ལེན་དགོས། ཁྱིད་གྱིས་བདམ་ཀའི་ཁྱིད་ལ་ཁ་
སྤྲོགས་གྱིས་ཚོར་སྣང་སྟེར། དེ་ལས་ཀྱང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ལྟར་བཤད་ན་འགན་འཁུའི་ཚོར་སྣང་སྟེར།

ལྷན་སྐྱེས་པའི་འགྲུར་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
གནའ་བོའི་ལའོ་མའ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གོང་མ་ཚེན་པོ་ཁེ་སའི(凱撒) ཡིས་ང་ཐོན་བྱུང། ངས་མཐོང་སོང།
ངས་དབང་དུ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
མའ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྙེད་འགྲན་རྒྱ་བྱལ་བའི་དུས་རབས་ཤིག་གི་རྒྱལ་པོར་གྱུར། དབྱིན་གི་ལན་
ཀི(England) མི་མང་གིས་བརྗོད་མི་འདོད་པའི་རྒྱ་བྱལ་བའི་ཆེ་བའི་རྒྱན་ཚོམ་བྱིས་ཞེས་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་
སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ། ཁོའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
ཡིས་(莎士比亚) གཉིས་པ་གྱུར།

དེ་ལས་གཞན། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
འབྲས་བུ་དུ་འབྲས་བུ། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
འབྲས་བུ་ལོ་ལོ་བར་བྱེད་པའི་འགྲུར་སྐྱེས་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
མེད་ན། ཁོའི་མི་མང་གིས་བརྗོད་མི་འདོད་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
གྲུང་གོའི་གཞུགས་ཀྱི་ཉར་ལོན་ཁའར་ལི(海伦·凯勒) རྟེ་གྲང་ཉེ་ཏིས(张海迪) རྟེ་དཔེ་མཚན་ཞིག་
རེད། ཁོ་མི་མང་གིས་བརྗོད་མི་འདོད་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
ཞིག་གྲུབ་འབྲས་བུ་མེད་བཞག་པའི་མི་ཞིག་དུ་འབྲས། ཁོ་མི་མང་གིས་བརྗོད་མི་འདོད་པའི་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
པའི་མིའང་ངོ་གནོད་དགོས་པ་བྱུང་། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
ཡོད་ནའང་སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ། སྐུ་མཚན་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།
བསམ་གྱི་ཁ་གཏད་སའི་དམིགས་ལྷུ་ལ་ལོན་འདོལ་ཤོར་ན། དེས་མི་རང་ཉིད་དང་ཡང་ན་གཞན་
པར་ཆགས་ཤིང་ལོང་ངེས། ཤིས་ཐི་ལི(希特勒) ཡིས་ཉམ་སེམས་གིས་ཐབས་ཅན་གང་ཡོད་རྣམས་དེ་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དབང་དུ་བསྐྱུས། དེས་ཁོ་གདོན་འདྲེ་ཏུ་འབྲས་དུ་བཅུག གདོན་འདྲེ་དེས་ལོ་རྒྱུས་
ལྗོངས་(欧洲) རྒྱལ་བསྐྱེད་དང་གོད་ཆག་གི་མཐིལ་མེད་གཡང་སར་སྐྱུར། དཔེ་གཞན་པ་ཞིག་ནི་ཧྲ་ཏིས་
ཡིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལམ་ལོ་ལུགས་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ། ཁོ་སྤྱུ་གུ་ལན་ཀི(苏
格蘭) ཡི་གོང་མར་འབྲས་ཆེད། ཁོའི་ཉམ་སེམས་གིས་རྒྱལ་བོ་དུ་རྒྱ་ལུན(邓肯) དམར་གསོད་བྱས་
པའི་བྱས་ཉེས་ཀྱི་ལམ་ལོ་ལུགས་ལེ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་གཞེང་ས་སྤྱོད་ཐོན་པར་བྱེད་ཐུབ།

བསྐྱུར་གྱིས་ཁོ་སྐྱུ་ཤས་ཀྱི་ལུ་མཐར་བསྐྱུལ།

མདོར་ན། གལ་ཏེ་སྤྱགས་བསམ་ཆེན་པོ་ལ་སློ་རིག་གསལ་བ་དང་ཡང་དག་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟེ་བྱིད་
ཐོབ་ན་ང་ཚོ་ལ་ཕན་པ་མི་ཚུང་བ་ཐོབ་ཏུ་འཇུག་ཐུབ། སྟན་ངག་པ་ཞིག་གིས་འཚོ་བ་སྐྱུ་ཤས་ཆེ་བ་ཡིན་
སྲིད་ལ། འཚོ་བ་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་ཡིན་སྲིད། འཚོ་བ་སྐྱུག་བྱོ་བ་ཡིན་སྲིད་ལ། འཚོ་བ་ཐ་ན་སྤྱག་བསྐྱུལ་
ཡིན་སྲིད་ཅེས་བཤད། ངས་བསྟན་ན། ཁ་སྐྱོགས་གཏན་ཁེལ་བྱེད་པ་ཡང་དག་པ་ཡིན་པའི་སྤྱགས་
བསམ་གྱིས་མི་ཞིག་གི་མི་ཚོ་མངོས་སྤྱག་ལུན་པ་དང་། དོན་སྟོང་ལུན་པ། རིན་ཐང་ལུན་པ་ཞིག་ཏུ་
འགྱུར་ཏུ་འཇུག་ཐུབ། ཁོ་འང་ཀུན་ལས་ལྷག་པའི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།



བྱ་ལས་བཟོ་འོ་བྱིས་གཞི་རྒྱ་ཚོ་

བྱ་ལས་དང་པོ།	བྱིན་བཅོམ་སྐུ་	ཚུ་	2825
བྱ་ལས་གཉིས་པ།			1050
བྱ་ལས་གསུམ་པ།			2795
བྱ་ལས་བཞི་པ།			4260
བྱ་ལས་ལྔ་པ།			2625

རྒྱ་ཚོ་བའི་གཞིགས་མཁན་རྣམས་པ། ད་ལོ་དེད་འབྲོག་བྱ་ཚོ་སྐོར་ལྗོངས་འོ་བྱིས་བྱུང་མེད་ཨ་ཡོ་ལ་ཉེ་སྤོར་སྤོར་བྱུང་བྱ་རྒྱུ་ཚོ་ཚོ་བས་ཚོ་བའི་ཞིག་ཚོ་ཞིག་ཉེ་བྱི་ལེད་བོད་སྤོར་ཁབ་བྱུང་བྱུང་སྐབས་དཀའ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲུག་པས་ལྷག་བསམ་གྱི་པ་སྤོར་ཚོས་ཚོར་བཞད་པའི་ལྗོངས་རྣམས་ཀྱིས་རོགས་རམ་གང་ལེགས་གནང་། བ་ལ་ཨ་ཡོ་གཙོ་བྱས་ཁོ་མོའི་བྱ་རྒྱུག་རྣམས་ཀྱིས་ལག་བྱུང་སྤོར་ཁབ་རྒྱུར་ནས་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྷུ་བཞིན་ཡོད།

ཐེངས་འདིའི་འགན་འཛིན་པ་རྣམས་ནི་རྣམ་འབྱུང་དང་ཐར་ལེ། རབ་འབྲོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྷགས་སྤོར་རྒྱ་ ལྷ་ལྷོ། ལྷ་མཚོག་གཡང་ལྱང་རྒྱལ། བ་བ་ཉང་ལྷོ། ཨ་ཡོ་བཅས་ཡིན་ལ་ཁོ་ཚོས་རང་རང་གི་འབྲུལ་ཉར་རང་ཉིད་ཀྱིས་དོ་སྦྱོར་རྒྱགས་ཤིང་དཀའ་ངལ་དང་སྤོར་ཚོགས་ལ་མ་འཛོམས་པར་བྱ་བ་འདིའི་མགོ་མཚུག་བར་གསུམ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྤོར་ཁབ་གནང་བའི་དགོ་བའི་མཐུ་ལས་ནང་མེད་ཆེ་རིང་ཡོང་པ་དང་ཅི་བསམ་ལམ་བྱ་འགོ་བའི་སྤོར་ཁབ་ཡང་ཡང་ལྷ། ཞེས་ཚོས་སྤོར་ཁབ་སྤོར་ཁབ་སྤོར་ཁབ་

མེ་ཏོག་གི་འཇིག་རྟེན།

ལྷོང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། (རྩ་བ)

གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་ལ་བརྟུག་མདངས་འཚོར་དུས། མཐའ་བཞིའི་རི་ཚོམ་དང་གྲུ་གཡོད་ཚོད་གྱིས་
ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་སེར་བོའི་གཟི་བྱན་འཐུང་བཞིན། ཐམས་ཅད་རྫིང་འཇགས་དང་བག་ཐེབས་གྱི་
སྲིང་ན་སེམས་གཞན་སྤོ་མོ་རེ་རྒྱུད་ལ་བརྟུག་པས། དར་གོས་དང་རྩལ་འཕྲུལ་སོགས་གྱི་འཇིག་རྟེན་
ནས། མྱོན་འདུན་གྱི་སྤྲུལ་ཁུར་བའི་གཡུ་རྒྱུད་གང་མང་མ་བོས་སྐྱུ་མགོན་དུ་སྐྱེབས་སོང་།

འདབ་བྱུག་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ། གྲང་རེག་དང་ཚ་བས་གཞོམ་གཞིག་མེད་པར་མ་འབྲུ་རྩ་
གསུམ་གྱི་འཐུང་ཁུར་དང་རྩ་བཞི་སྐྱེད་བྱུག་གི་རྫོང་ས་ཚེན་པོར། བརྟན་རྒྱུགས་དང་རང་དབང་གིས་
བབས་ཚེ། བསྐྱེད་མ་ཞུགས་པའི་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་ལ་བསྐྱེད་ཞིམ་འཕྲུལ། མེ་ཏོག་ཚོས་བསྐྱེད་ཅིང་
བསྐྱེད་ས་པའི་བྱང་བ་དང་བྱེ་ལེབ་སྐྱེག་མོའི་ཚོགས། མེ་ཏོག་གི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་མཛོལ་རྒྱན་ཁོ་ན་
ཡིན། དེ་དུས་གྱི་གང་ལའང་སྤུང་དགྲུགས་དང་བསམ་སྒོ་རལ་བའི་ནད་ཡམས་སོགས་སྐྱེད་མི་འདུག

འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་བཅུད་དུ་བརྒྱུད་ཚོགས་པའི་སེར་ཚེན་མེ་ཏོག་ མ་གཞི་ནས་སྤྲུལ་གྲུན་སེལ་
བའི་སྐྱོན་དང་དགོན་མཚོག་མཚོད་པའི་རྩལ་མཚོག་ཡིན་ཕྱིར། ཚེས་མཛོལ་སྤྲུལ་གིས་གྲུབ་པའི་འདབ་
ལོ་རེ་རེ་གཞན་དོན་དུ་སྤུལ་བས་རང་ཉིད་ཚ་ཚེན་ཡིན་པའི་དན་རྟུགས་བཞག་ཡོད། སེར་ཚེན་མེ་ཏོག་
ཁ་ཚར་བུ་ཡུག་གིས་མ་འཇིག་ལ་ཅག་རྒྱུད་སེར་གསུམ་གྱིས་གྲང་མ་ཐུབ་པར། མཚོ་བ་འཇིག་རྟེན་གྱི་
གནམ་དུ་གྱུར་བའི་མི་ཡུལ་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་མི་འོས་པའི་སྤྲུལ་རྩེས་དང་སྐྱེད་མི་ཚར་བའི་བསམ་སྒོའི་.....
མངའ་ཐང་བཞེངས་སོང་། མངའ་ཐང་དེ་ལྟར་བརྒྱུད་མ་ཡིན་པའི་དགོས་འདོད་ནོར་བུ་ཞིག

མེ་ཏོག་ཉི་དགའ་ཉི་མ་ལ་དགའ་བས་ཉི་མའི་གོང་ཁྲུང་གྱི་སེམས་རྟེན་ཡིན། ཉི་འོད་གོས་སུ་གྱུར་
ཞིང་ཉི་ཟེར་བཅུད་དུ་འཐུང་བའི་མེ་ཏོག་ཁ་ཅིག་ཉི་མ་ལ་རྒྱབ་གྱིས་སྤྲུལ་ས་ཉེ་བཞེད་མོད། མེ་ཏོག་ཉི་
དགའ་ནམ་ཡང་ཉི་མར་འཁོར་ཉེ་རྩལ་སྐྱེས་གྱི་མཛོལ་སྤྲུལ་སྤུམ་པོ། ཉི་མ་དང་ཉི་མའི་བྱིམ་རྒྱུད་དུ་སྤུལ་
བས་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་མེ་ཏོག་ཉི་དགའ་བཞེངས།

གཞན་ཡང་རྫོང་ས་འདི་ན་རྩལ་སྤུལ་ཏེ་ལོ་མེ་ཏོག་དང་རྩལ་མའི་མེ་ཏོག་ མེ་ཏོག་ཐལ་སྐྱེས་དང་རྩལ་སྤུལ་མེ་ཏོག་
སོགས་ཅི་འདྲའི་རང་བྱུང་མཛོལ་སྤྲུལ་གིས་སྤུང་བའི་མེ་ཏོག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད་ཡང་། ལ་མེ་ཏོག་གི་འཇིག་རྟེན།

མགོ་འཇིག་ལ་དེ་ནོར་མི་ཉན།

བྱ་མདོའི་གུར་གུམ། (མཚོ་ལྗོ)

སྤྱིར་ཡིན་ན་ང་རང་ནི་མཁོ་པོ་རྣམས་དང་གྲོགས་པོ་དག་གི་ཁ་བརྟེན་ཉན་རྒྱུར་ཉ་ཅང་དགལ། རྒྱ་
 མཚོ་ནི་དེ་དག་གི་ཁ་བརྟེན་ལས་དཔེ་མེད་པའི་ལོགས་བཤད་རེ་དང་ཡང་ན་དཔག་དཀའ་བའི་ཉམས་
 རྒྱུར་རེ་ཐོབ་སྲིད་པས། ངའི་ནམ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ལ་སྤྲུལ་ལྷག་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྲིད། ཉིན་ཞིག་ང་ཡུན་
 རིང་ལ་མ་འཕྲད་པའི་གྲོགས་པོ་ཞིག་དང་རྗེ་མཁས་ནས་འཕྲད་བྱུང་། དེད་གཉིས་ཟ་ཁང་ཞིག་ཏུ་
 རྒྱུན་ནས་ཡུན་རིང་ལ་ཁ་བརྟེན་བྱས་པ་ཡིན། ཁ་བརྟེན་འབྲེལ་བའི་ལོ་ལྷན་གྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་ལོ་ལྷན་གྱི་ལོ་ལྷན་
 ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག་སོང་། སྤྱིར་བཏང་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནི་གཏམ་རྒྱུད་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་
 ཡིན་ནའང་། ངས་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ལས་རང་གི་བྱ་བཞག་ལ་རི་ལྷོ་བཞེས་ལྷོ་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་
 ལུགས་ཟབ་མོ་ཞིག་གོ་སོང་།

གཏམ་རྒྱུད་འདི་ལྟར། གནའ་སྤྱོད་ཞིག་ལ་རྗེ་པའི་ལས་ལ་རོལ་བའི་སྤྱན་མཆེད་གཉིས་ཡོད།
 ཉིན་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཁ་ཟས་གྱི་སྲིད་ཏུ་རྗེ་བརྒྱུག་པར་ཆས། ཡིན་ནའང་ཉིན་དེར་ཁོ་གཉིས་གྱི་ལག་ཏུ་
 རི་དུགས་གཅིག་ཀྱང་མ་ཐོབ་མོང་། ལྷོགས་ནས་མི་བཟོད་པའི་སྐབས་དེར་མདུན་སྐྱོགས་གྱི་སྤྱོད་ཅེ་ན་
 རྗེ་པོ་ཞིག་བབས་ཡོད་པ་མཐོང་། དེ་བས་སྤྱན་ཆེ་བས་མདའ་མོ་ཐད་ལ་སྤྱོད་བཞིན་རྗེ་པོ་བབས་
 རྗེས་མེད་སྤྱོད་བརྒྱབ་ཏུ་ཟ་ཟེར། སྤྱན་རྒྱུད་བ་སྤྱོད་པའི་བསམ་ཚུལ་གཏན་ནས་མ་འཕྲད་པར་རྒྱལ་
 བཅོས་ཏེ་རྗེས་ན་བཟང་རྒྱལ་ལག། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་གྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཐད་དང་པས་རྗེད་པ་བྱུང་ཏེ་གཅིག་གིས་
 སྤྱོད་ཏེ་རྗེས་ན་བཟང་རྒྱལ་རྒྱུན་རྒྱལ་གྱི་གཏན་ཚིགས་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་བཤད། ཅིག་ཤོས་གྱིས་
 བཅོས་ན་ཞིམ་རྒྱལ་ལྷོ་བ་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་གནས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་བཤད་དེ་མཚུགས་མཐར་ཚུད་པ་ཞི་.....
 འགྲིག་མ་བྱུང་པའི་སྐབས་སུ་མཁོ་པོ་ཞིག་འོང་ནས་འབྲེལ་གཉིས་ཅི་ཞིག་གི་དོན་ཏུ་རྗེད་པ་ཡིན་ཞེས་དྲི་
 བར་དེའི་གནས་རྒྱལ་འཆད་པ་ན། མཁོ་པོས་དེ་མ་ཐག་བྱེད་ཀ་སྤྱོད་ནས་ཟ་བ་དང་བྱེད་ཀ་བཅོས་ཏེ་
 ཟས་ན་མི་ཚོག་གམ། ཞེས་བརྗོད་པར་ཁོ་གཉིས་འཕྲད་པ་བྱུང་ཏེ། མདའ་མོ་འཕེན་པར་བཅོན་པ་ན།

ཚོད་པོ་ལྷ་མོ་ནས་འཕུར་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་བ་རྟོགས་སོང་།

གཏམ་རྒྱུད་འདི་ལྟར་བཤད་ཚར་རྗེས་ངའི་ཡིད་ལ་སྤོམ་གྱིན་མེས་པོ་དམ་པ་དག་གིས་རང་གི་ཉམས་སྦྱང་དང་མི་ཚེ་བརྒྱུད་རིམ་ལས་རྙེད་པའི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ལེགས་བཤད་རྣམས་གོ་སླ་བ་དང་ཉན་སློབ་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ལམ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཞེས་གདམས་ཡོད་མོད། ཡིན་ནའང་དེར་རུས་ཀྱི་ན་གཞོན་ཁེངས་སློམ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་འཛིན་ས་མེད་པའི་ཚོད་པས་མི་ཚེ་..... འདའ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཞེ་སྤོམ་ཨང་།

ངའི་ཚཱ་རིག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་བཞིན་རུ་མི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དར་རྒྱུད། སློབ་གསོ་དང་མཐུན་སྦྱིལ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱང་གི་རུས་རིམ་སོགས་བྱ་བ་གང་ལ་འང་སློགས་གཉིས་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་དགོས་པ་དང་། བསམ་གཞིག་དེ་ལས་མགོ་བཙོན་ས་དེ་ལྟར་རུ་གང་ཡིན་ཐོག་མར་ངེས་དགོས་པ་དང་། ད་རུང་ཚོད་པ་བྱ་སའི་གཞི་དེ་རང་ལག་རྒྱ་ཡོད་མེད་ལའང་བསམ་གཞིག་ནན་མོ་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ཚོད་པ་ནི་དངོས་གནས་ཚོད་པ་རང་ཡིན་པས་རྙིང་བར་དགའ་བས་རྙིང་བ་དང་གསར་བར་ཞེན་པས་གསར་བ་ཟེར་ཉེ་ང་ཚོའི་སློབ་གྲོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་སློབ་སྦྱང་གི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་རུས་ཚོད་..... དེ་གཞི་མེད་ཀྱི་ཚོད་པར་བལྟུན་གྱིན་འདུག་མོད། རོན་དངོས་སུ་ང་ཚོ་ལ་ཚོད་པ་མི་མཁོ་བ་མིན་ཡང་སློགས་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འདུའི་བར་ན་ཚོད་པའི་ཚོས་ཉིད་གཞན་ཞིག་སྟེ་ཀན་པོའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ལ། ད་རུང་ཚོད་པ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱ་དགོས་པའི་ཚོད་པོའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་དགོས་པས་ང་ཚོས་དམངས་..... ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

སྤྱིར་ཡིན་ན་ང་རང་ཉིད་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་ལྟ་རྒྱུགས་བཙོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུལ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཚཱ་རིག་གི་སློགས་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཚབ་སྤྱིད་དང་སློབ་གསོ་གང་ཡིན་ཀྱང་མི་གཞན་དང་ཚོད་པ་བྱེད་རྒྱུར་ཉ་ཅང་དགལ། ད་ལྟ་ཞིབ་འདའ་རེ་བརྒྱབ་ན་ཚོད་པ་བྱེད་སའི་ཚོད་པོ་མེད་ལྷལ་ན་ང་ཚོས་མཁྲེགས་འཛིན་གྱི་ཅ་ཅ་ཅི་ལ་སྤོམ། དེ་བས་ངས་རུས་ཚོད་མང་པོ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་ཚོད་པའི་རྒྱབས་བར་ཤོར་སོང་བས་འགྲོད་པས་བྲང་ཁོག་ལོན་བཞིན་མཆིས། ཚོད་པོའི་གསང་བ་དང་ཀན་པོའི་ལེགས་བཤད་ལས་ངས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བརྩམས་ཀྱང་མགོ་འཛིན་ས་དེ་ལ་ཞིབ་

འདང་ཟབ་མ་རེ་བརྒྱག་གིན་ཡོད། ང་ཚོས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བརྩམས་ཀྱང་མགོ་འཛིན་ས་དེ་རང་ལག་རྟུ་
རྒྱུ་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

ཕངས་པ་ཞིག་ལ་ངེད་ལྷེ་བའི་རྒྱན་པོ་ཞིག་ལ་འདི་འདྲའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཟེར་མོད།
ང་རང་སློབ་གཉེར་གྱི་བྲེལ་ཟེང་ལས་ཁོ་ལ་ལྷག་འཕྲད་བྱེད་མ་ལུབ་པར་རྒྱན་པོ་ལྷེ་ལམ་རྟུ་ཆས་སོང་.....
བས་ང་འགྲོད་པས་ཉ་ཅང་གཏུང་བཞིན་ཡོད་དོ། །



སྤོང་ལོ་འཕུར་བྱུང་གི་སེམས་པ།

བན་བྱུང་འཇམ་དབྱེད་སྒྲུབ་ (མཚོ་ལྷོ)

༡

ནམ་ཟླ་སྐྱོ་བུར་རེ་འབྲུག་དུ་ཕྱིན་ཅིང་། ལྡང་ལྷུག་གི་འདབ་མ་དང་མེ་ཉོག་གི་ལང་ཚོ་ཡང་གཞི་ནས་
འབྱུར་སོང་།

སྤོང་ལོ་ཐར་ཐོར་གྱིས་ང་འགྲོ་སའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་སྤང་ལམ་ན་གྲོ་གར་འབྲུབ་བཞིན་འདུག སྐྱོ་བུར་དུ།
རྒྱུང་འཚུབ་ཅིག་གིས་སྤོང་ལོའི་ཚོགས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྤུར་བྱུང་།

རང་ཉིད་གཅིག་སུ་ལས་མ་ལྟག་པའི། ངའི་སེམས་ལ་དངངས་འཚུབ་ཅིག་འཁོར རེ་ཞིག་འགྲོ་
མཚམས་བཞག་ཏེ་ནམ་མཁའ་རྩ་ཅེར་ནས་བལྟས། བར་སྤང་ན་བདེ་ལྷུར་གྱིས་འཕུར་བཞིན་པའི་སྤོང་
ལོའི་ཚོགས་ རྒྱབ་རི་མཐོན་པོ་དའི་དབུ་བརྒྱད་དེ་འཕུར་བས་ང་ཚོའི་བར་ཐག་རེ་རིང་རེ་རིང་དུ་ཕྱིན།
རྒྱུང་རིང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་མཉམ་དུ། སྤོང་ལོའི་ཚོགས་རེ་རྒྱུང་རེ་རྒྱུང་དུ་བྱུར་ནས་མཐར་མི་མངོན་པར་
བྱུང་།

༢

སྤང་བར་ན་ང་རང་སོམ་ཉིའི་དུ་རྩ་རྒྱུད་དེ་ཁེར་རྒྱུང་གིས་རེ་ཞིག་ཉེད་དེ་ལུས་ཡོད་པ་ངས་ད་གཞོན་
ཚོར། འཆར་སྤང་དའི་སྤྲེལ་མོ་རྩ རང་ཉིད་དང་གྲོགས་པོ་ཚོའི་བར་ལ་སྐྱོས་བསྐྱངས་ཐེངས་གཅིག་བྱས།
རེད རོ་མ་རེད། སྤོང་ལོའི་འཕུར་སྤངས་ཏེ་ངའི་གྲོགས་པོ་ཚོའི་འཕུར་སྤངས་རོ་མ་རེད།

ངའི་གྲོགས་པོ་ཚོ་འང འདི་ལྟར ངའི་ཉེ་སར་ལམ་ལ་ཆས་ཏེ། འཕུར་སྤངས་འདིའི་གོ་རིམ་ཤོད་ཁ་
བ་དང་གངས་རི་མཐོན་པོ་དག་བརྒྱལ་ཏེ། ཉ་ཅང་ཐག་རིང་ཐག་རིང་དུ་བྱུང་སོང་། དེ་བས བསམ་
གཞིགས་སྤྲེལ་མང་ཞིག་གི་གྲོང་ཚོ་ལུང་ནས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ཏེ་རང་ཐག་དུ་ལོག་སྐབས་ཤིག་ལ ཕྱི་རོལ་གྱི་
བར་སྤང་དང་སྤོང་ལོ་འཕུར་བརྒྱུད་གྱི་བསམ་གཞིགས་གི་སྤྲེལ་མོ་རྩ་འཇུག་ཏེ། ཡང་བསྐྱུར། སེམས་པ་སྤྱེུ་
ལྷུང་ལས་སྤུར་བསྐྱེད་སྤོང་ཏེ་བར་སྤང་ལ་བལྟས།

སྐབས་དེར་ས་ཚེན་གྱི་རོ་གདོང་ལ་ལུན་པའི་སེང་རས་ཚེན་པོ་ཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་བཀའ་འདུག

༣

ནམ་མཁའ་འདྲ། ལྷ་སྐར་འགའི་འོད་སྤང་གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་ཞིག་མངོན་འདུག སལ་ཚེར་ལྷ་
 སྐར་དེ་དག་གིས་ཀྱང་རའི་དྲན་སྤང་ལ་ཉམས་ཚུངས་ལེན་བཞིན་པ་འདྲ་ཉེ། ཁོ་ཚོ་ཀྱང་འདར་ཡོམ་ཡོམ་
 བྱིས་ར་ལ་ལྟ་བཞིན་ཡོད། དཔུན་གྱི་གང་རར་དང་ལུབ་རྒྱང་གི་གདུག་རྒྱབ་གྱིས་རའང་སྐར་མ་དེ་ཚོ་
 དང་འདྲ་བར་འདར་གྱིན་འདུག
 དེ་བས་རས་ཡོད་ཚུངས་གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།
 མ་གཞི་ནམ་ཤེས་འགྲུམས་ཟེན་པའི་བེམ་པོ་ཞིག་སྐུ་ཁྲུང་གི་འགྲམ་ནས་ཡུན་རིང་ལྷུས་སོང་བ།
 ད་གཞོན་རས་གཞི་ནས་རྟོགས་སོང་།



ངས་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ལ་ཀྱ་ཡངས་གཏོང་མི་ཚད།

མེན་ཞུན། (མཚོ་ལྷོ)

གཤམ་ཚེག་ལྷ་བུའི་ཁྱོད་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱིད་དེས བྱ་སྐྱེག་གི་གཤོག་པ་གང་མང་ཞིག་བསྐྱེགས་སྐྱུར་བྱས་སོང་
ཚུ་ཐང་གི་འཁྲོང་གཡག་གང་མང་ཞིག་ཀྱང་ཁ་གཏོར་དུ་བཏང་བྱུང་ ལྷང་ལྷང་གི་ཚུ་བོ་ཞིག་ཀྱང་
བཅོག་པར་བཅོས་སོང་

ས་གཞི་འདིའི་བྱང་ལ་ལྷུག་ཅིང་ རྣམ་མཁའ་འདིའི་གདོང་ལ་གཏད་པའི་བདེན་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱུ་གུས་
ཁྱོད་ ཚམས་རྒྱན་ཁྱོད་ཀྱ་ཡངས་གཏོང་མི་ཚད་ གཏེ་བོ་ཁྱོད་ཐར་དུ་འཇུག་ཀ་ལ་སྲིད་

ནམ་མཁའ་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་གར་ཁྱབ་དུ་སོང་བའི་འཇིག་རྟེན་པའི་མེ་ལོང་གི་རོགས་སུ ཁྱོད་ཀྱི་
གསང་ཚེག་ལྷ་བུའི་གཤམ་ཚེག་གི་བསྐྱེད་བྱིད་དེ་བསམ་སློབ་ལྷན་མེད་པའི་དར་སྐྱད་བཞིན་པར་བརྒྱས་.....
ཚུར་བརྒྱས་བྱས་ཚར་བས། ས་ཚེན་གྱི་པང་དུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་“ང་ཡི་རི་ལྱང་ཕྱིར་སྐྱོད་ཅིག” ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཡི་
ཚུ་ཐང་ཕྱིར་སྐྱོད་ཅིག ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཡི་ནམ་མཁའ་ཕྱིར་སྐྱོད་ཅིག

མེན་ཚུགས་ཀྱི་མི་རབས་ཤིག་གི་དར་ཆ་དེ་སྐྱེས་ཀྱང་མ་རྟོགས་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་གཤམ་ཚེག་ལྷ་བུའི་བསྐྱེད་
བྱིད་དེས་བསྐྱེགས་སྐྱུར་བྱས་པ་ནས་ ངའི་རྒྱང་ལག་ལ་གཅིག་ས་གཞི་འདིའི་ཉིང་ལ་ལྷུག་ཀྱང་ ངའི་
མིག་ན་ལ་གཅིག་ནམ་མཁའ་འདིའི་དབྱིངས་ལ་གཏད་ཡོད་པས ངས་ཁྱོད་ཀྱ་ཡངས་གཏོང་མི་ཚད་

2007 8 20ཉིན།

གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ།

གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ། (ལན་གྱུ)

གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ། ཡིད་འོང་གི་བུ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ། ཅིའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྲུ་ཞིག་གི་
བཀོད་སྒྲིག་རི་བཞིན། སུན་སྤང་གི་གནས་ལྷུ་ལ་ལ་ལྷ་རྒྱུ་གས་ཀྱིས་བསྐྱུ་དགོས།

གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ། ཨ་པའི་ལྷག་བསམ་བློད་ཀྱི་སྲས་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ། འཇིག་རྟེན་གྱི་འགོ་ལྷགས་མང་པོ་
ཞིག་ད་དུང་རྟོགས་མེད་ལ། འབའ་འབའ་ལྷག་རྒྱུ་དང་མེ་ཉོག་སེར་ཚེན་ལ་བློད་དེ་འབྲ་མོས་པ་
བདེན་མོད། སྲོལ་རྒྱུ་གྱི་ལྷ་བས་མཚར་སྤྲུག་གི་ལང་ཚོ་རྒྱ་ཐང་གི་བྲན་གཡོག་དུ་བཀོལ་དུས་ཡང་སྤྱིང་
གང་གི་ཚེད་ལ་མིག་རྒྱ་འཐོར།

ཅིའི་ཕྱིར་ནངས་མོ་དེར་ བློད་ལ་ལྷ་རྒྱུ་གས་དབེན་ལ་ཨ་པས་ལྷག་བསམ་བོར། བྲང་ཨ་ལྷ་མང་བོས་
མཐའ་ནས་བསྐྱར་ཞིང་ལྷུ་སྤྲུག་ལྷ་མང་བོས་སྤྲུག་ནས་བསྐྱུ་དུས་བློད་ལ་རང་དབང་བྲལ་དོན་ཅི
གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ།

བློད་སོང་ལྷུ་དུ་ཨ་པའི་གདོང་ན་འཇུ་མ་མངས་ཀྱི་མེ་ཉོག་མེད་ལ་ཨ་པས་ཐ་མག་ཅི་ཅམ་མེ་དུ་
སྤྲུག་པ་གངས་ཀྱིས་གལ་ལོན། རོ་མ་ཁག་མི་འདུག བྲངས་མོ་དེར་བློད་ཀྱི་གྲེས་ཁའི་མིག་རྒྱུང་དེ་ངའི་
སེམས་པ་དུམ་བུར་གཙོད་བྱེད་ཀྱི་རལ་གྱི་རེད། བློད་རང་འདི་ལྷར་ན་ལྷ་མང་བོའི་མཐའ་ནས་བསྐྱར་
ཉེ་བཞུད་སྐབས། ངའི་སྤྱིང་སྤྱིང་གི་སེམས་པ་ན་བུན་རི་བཞིན་དུངས་མཐའ་དབེན གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ
ངའི་ཁ་བཏགས་ལྷ་བུའི་སེམས་པ་འདི་བྱིར་རོགས།

གངས་ལྷ་སྐྱོལ་མ། བདག་ཡིད་ཀྱི་མེ་ཉོག་རྒྱུ་རྒྱུ། ལ་རིང་མོ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་བསྐྱུར་ཉེ་རི་མཐོན་པོ་
ཞིག་རྟོག་པོས་བརྗིད་དུས། བློད་རང་ལང་ཚོ་སྤྲུག་ཐག་མ་ཚོད་པའི་ཡིད་འོང་གི་བུ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ། འཁོར་
བ་འདིའི་བདག་མོར་རྒྱུར་ཟེན་ལ་མ་འོངས་བའི་ཨ་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་དུའང་འགྲུར་སྤྱིད་པ་བདེན་ནམ།
ཚང་མས་བཤད་ན་གནས་ལྷུ་ན་དགོད་སྤྲུ་མེད་ལ་འཇུ་མ་མངས་ཀྱི་གཉོམ་ཟེར་བ་བདེན་ནམ། ད་
དུང གནས་ལྷུ་ན་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་དྲོད་ཁོལ་དབེན་ལ་ཤ་ཚ་བའི་གཉེན་ཉེ་ལྱུང་ཟེར་བ་ཡང་བདེན་ནམ།

ང་ཡི་གངས་ལྷ་སྒྲོལ་མ།

གངས་ལྷ་སྒྲོལ་མ། རི་འདབས་ནས་སྤོང་བ་གནས་ལ་འགྲགས་དུས། ཟླ་འོག་ནས་དྲན་པའི་མཆི་མ་
རུམ་ལ་བཞུར་དུས། མགོ་སྐྱར་ནས་གོམ་གསུམ་དལ་གྱིས་སློ་དུས། ཕྱིར་འཁོར་ནས་ཡུལ་ལ་ཉལ་དང་།
མ་ལོའི་རུ་ཤུམ་དང་ན་ཟླའི་འབྲེང་སེམས་ཀྱི་སྐྱོ་གནས་རེ་རེ། ས་ལོའི་གཉོམ་དུང་དུང་གི་བྱམས་བཅེ་ཡི་
ཁ་ཏ་རེ་རེ་དང་། ན་ཟླའི་གྱིས་བྲལ་བཅན་པོའི་ན་རླུག་གི་ལག་གཡུག་རེ་རེ། བྱོད་ལ་སྐུལ་བའི་ཆེས་
ལྷུ་པའི་རྫོངས་པ་ཡིན། ང་ཡི་གངས་ལྷ་སྒྲོལ་མ།

གངས་ལྷ་སྒྲོལ་མ། ཡིད་འོང་གི་བུ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་། ཅིའི་ཕྱིར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚོ་རྒྱང་རྒྱང་སུ་ཞིག་གི་
བཀོད་སྒྲིག་ཇི་བཞིན། ལུན་སྒྲུང་གི་གནས་ཡུལ་ལ་ལྷ་རྒྱུགས་ཀྱིས་བརྒྱུལ་དགོས།



(རྒྱུ་ཚུ་བཅུ་མ་འི་ལྷ་རིག་ནང་བཅུ་སྟོབ་སྲིད་དང་ལོ་སྐོར་ཆ་ཚང་སྟོབ་ལྷ་གཉིས་ཀྱི་ཚེད་སྒྲིག་ལེ་ཚན།)

མིག་ཚུ་ལས་བཟུར་བའི་རོལ་དབྱེས་ཐན་ཐུན།

དགའ་བཞི་དབང་མ།

༡

ངས་སྐྱུ་གུ་ནག་པོ་ཤོག་དཀར་གྱི་རོས་སུ་གཏད་ཡོང་དུས་ངའི་སེམས་པའི་དུན་ངོར་མང་བོ་མང་བོ་
ཞིག་འཆར་ཡོང་མོད། ད་རེས་ངས་སྲིད་འདོད་པ་ནི་ང་དང་དམིགས་འདུན་གཅིག་པའི་བཅུན་མ་ཚོའི་
ལས་དབང་ཁོ་ན་རེད།

༢

ང་ཚོ་ཤོད་ལམས་ཀྱི་བཅུན་མ་ཚོར་གནས་ས་བརྟེན་ས་ཅི་ཡང་མེད་པར་སྡོད་པའི་སྤང་ཚུལ་ལ་ཕྱིར་
དུན་རེ་ཕྱིད་དུས་སྐྱུ་དུང་དུང་གི་མིག་ཚུ་དབང་མེད་དུ་སྤྱང་འགྲོ་གི

༣

དེང་སྐབས་བོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་བ་མང་བོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་སྤངས་ལ་བསམ་སྒྲོ་མི་གཏོང་བའི་
ཉམས་སྤང་རེ་སྐྱེས་འོང་མོད། དེ་ནི་ང་ཡི་འབྲུལ་སྤངས་ཡིན་ནའང་ཐང་། གང་སྟར་ཀྱང་། བཅུན་མ་
མང་བོ་ཞིག་གི་ཁན་ས་སྤེར་བཞིན་པ་ནི་ད་ལྟའི་བོད་ཁམས་ཀྱི་བཅུན་མ་ཚོའི་ཤེས་རིག་གོང་འཕེལ་.....
གཏོང་སའི་ཁོར་ཕུག་མེད་པའི་སྐྱུ་གཏམ་རྒྱུད་རྒྱུད་རེད།

༤

མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཚེ་ཞིང་དུང་བ་ཟབ་པའི་ཤེས་ལྡན་པ་དག་གིས་བོད་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་བསམ་སྒྲོ་
གཏོང་ཞོར་ང་ཚོའི་བཅུན་མ་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ལའང་རྒྱུད་སྤྱོད་སྐྱུ་མ་བཞེད་ཨ།

༥

ང་རང་ལ་མ་ཚོན་ནའང་རྗེ་བཅུན་ངག་དབང་རྒྱ་མཚོའི་བཀའ་དྲིན་ལས་དུར་སྐྱིག་གི་འཛིག་རྟེན་

ནས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོ་མོ་ཐོག་མར་ཕྱེས་ཤིང་། དགེ་ལེགས་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མའི་དྲིན་ལ་ཤེས་རིག་གི་མངར་ཁ་རོལ་
བའི་སྐལ་བཟང་བྱུང་ཡོད་ཅུང་ཐོད་ཁམས་ཡོངས་ཀྱི་བཙུན་མ་ཚོའི་ལས་དབང་ལ་འདང་རེ་བརྒྱབ་.....
ཡོང་ན་ངས་སྐྱོ་སྐྱུག་གི་གཏམ་རྒྱུད་སྲིང་མཚམས་འཇོག་འདོད་གཏན་ནས་མེད་ལྟ་ཡ།

༤

ཕྱིར་དྲན་གྱི་མཐའ་ན་མིག་ཚུ་མང་ལ། ཕྱིར་དྲན་གྱི་མཐའ་ན་སྐྱོ་སྐྱུག་དེ་བས་ཀྱང་མང་གི



ཨ་ཕ་བྲན་པའི་སྐྱོ་བྲ།

ཐུབ་བཏུན་བྱང་ཚུབ་སྐྱོ་ལ་མ། (ཆེ)

༡

ཨ་ཕ་ལགས། རྒྱུ་བྱི་འབྲུག་ཞལ་མི་མཐོང་བའི་ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་ཅུ་ཚོང་གི་བྱིམ་གཞི་ལ་སྐྱོ་བྱིང་
བྱི་སྐྱོ་སྐྱོ་དབེན་ཞིང་། སྐྱོ་གཏུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་མཚན་མཐའ་མེད་ལྷ།

༢

ཨ་ཕ་ལགས། རྒྱུ་རང་བཟུང་པའི་ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་། དེད་མིང་སྲིང་ཚོས་རྒྱུ་རང་སྲིང་ནས་སྐྱོ་
ལྷག་གི་མིག་རྒྱ་ཚང་མ་སྐྱོང་ལ། སྐྱོ་ནག་གི་འདབས་རོལ་ནས་རེ་སྐྱོ་གི་མིག་ལུང་སྐྱོད་ཀྱང་མ་སྐྱོང་།
བས་ཏུང་མདོག་གི་སྐྱོ་བ་སྐྱོ་སྐྱོང་གིས་བསྐོད་ཅིང་། ས་ཆེན་བྱི་ཉི་མ་རབ་རིབ་རང་ཤར་ཡོང་གི

༣

ཨ་ཕ་ལགས། རྒྱུ་རང་ང་ཚོ་དང་གཏུན་ཏུ་གྲེས་པའི་ངང་རྒྱལ་དེ་བྲན་ཡོང་ཏུས། ངས་མི་རིགས་
ཤིག་གི་སེམས་པའི་བྲག་རྒྱུ་བའི་ལོ་རྒྱུས་བྱི་གནད་དོན་དེ་སྲིང་ན་འདོད་མོད། ངའི་ལྷག་རྒྱབ་གང་
ཏུང་ན་མི་མདའ་ལྷར་བའི་མི་ཆེན་ཚོ་འདུར་གིན་འདུག

ཡ་མ་དྲན་ཚུལ།

སྐལ་བཟང་མཚོ་མ།

དབྱར་རྒྱ་དྲུག་པའི་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་དུས། །
 ལུ་ལུག་ཚོན་མོ་ལྷང་ལྷང་གྲགས་པའི་དུས། །
 ཀྱན་ལ་བཙེ་བའི་དྲིན་ཅན་མ་ལོ་ཡི། །
 འཇུ་མ་པའི་ཞལ་རས་ཡང་ཡང་དྲན་ནས་ཡོང། །

ཟྱུར་དྲན་སེམས་ཀྱི་ཉིན་ཐོའི་ལུགས་སོ་ན། །
 དྲིན་ཅན་མ་ལོའི་སྒྲིང་གཏམ་གསལ་ལྷང་ངེས། །
 བ་ལྷུལ་ཁ་ཐག་རིང་བའི་གནས་མཚོག་ནས། །
 ཡ་ཚུང་སེམས་ཀྱི་ནམ་ཤེས་ཁྱོད་ལ་འབྲེང། །

ལྷན་སྐྱོད་ལ་ཅེ་དྲན་པའི་གཞུང་ཚུང་།

ཚུལ་བྱིམ་ས་ཚོས་སྒྲོན།

ལྷན་གྱི་དགོད་རྒྱས་ཁེངས་པའི་རང་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་ཅུང་། །

ལས་གྱི་བཀོད་རྒྱུག་དབང་གིས་ས་སོ་དུ་བྱེས་པ། །

བསམ་ཞིང་དུ་མ་དགོད་གྱི་སྒྲུང་བ་ཞིག་སྐྱེས་པས། །

ལ་ཅེ་དྲན་པའི་གཞུང་བ་རྒྱུག་ཅེ་དུ་བཟུང་སོང་། །

རྒྱས་མེད་བྱིམ་གསར་ཞིག་གི་བདག་མོ་དུ་གྱུར་བ། །

རྒྱ་སྒྲུང་མི་ལམ་སྟོང་གི་གཏམ་རྒྱུད་གྱི་ལྷག་མ། །

བཅོན་གྱིས་གནས་ལུལ་བརྒྱུངས་པའི་རང་ཚུལ་ཞིག་དྲན་ན། །

ལ་ཅེ་དྲན་པའི་སྒྲུང་བ་འགོག་ཐབས་ཞིག་མི་འདུག །

སྐྱུག་པོའི་རྒྱ་ཡིས་གཏམས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐང་ཆེན། །

སྐྱུག་བསྐྱེད་གཏམ་ལ་དྲངས་པའི་རང་ཚུལ་ཞིག་དྲན་ཅུས། །

བྱམས་ལྡན་ལ་ཅེ་ཡང་ཡང་དྲན་ངོར་ལ་འཆར་ན། །

སྲིང་མོའི་རྒྱུག་ཅེ་འདི་ཡང་ན་རྒྱུག་གིས་ཁེངས་འགྲོ། །

ཕྱིར་དྲན་གྱི་གཞས་ཚུང་།

རིན་ཆེན་དཔལ་སྣོན།

མོ་ལྷ་བཅེགས་པའི་བགྲང་བྱའི་ལམ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྲོད་ནས།

དྲན་མེད་ཚོར་སྤང་ཡུད་ཅམ་སྤང་བ་འདི་རྒྱབ་སོང་།

ཕྱིར་དྲན་དྲངས་གསལ་སྣོན་མེ་སྟོང་ཁ་ནས་སྤར་ཚེ།

འགྲོད་གཏུང་དག་པའི་ལྷག་རྩ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་སོང་།

བསམ་ཞིང་བསམ་ན་སེམས་པ་བདེ་ཐབས་ཤིག་མི་འདུག།

དྲན་གྱིན་དྲན་གྱིན་ཤུགས་རིང་འཇགས་ཐབས་ཞིག་མེད་པས།

ཀྱེ་མ་ཀྱེ་དུད་ལྷ་ངན་མི་ཚོགས་ཀྱི་གསེབ་ནས།

སྐྱོ་བའི་གཞས་ཚུང་སྟན་མོ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གྱེར་སོང་།

རྒྱལ་གྲུབ་ལུང་པོ་འདི་ཅམ་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་སྲོད་ནས།

བདེ་སྤྱད་གོམ་ཁའི་མདའ་མོ་ཤུག་སྟེང་ལ་བབས་ཚེ།

མི་རྟག་སྐྱུ་མའི་རྟེན་ལ་ཞེན་པ་ཞིག་ལོག་པས།

དམན་ཚུང་བཅུན་མའི་སེམས་ཀྱི་ཕྱིར་དྲན་གྱི་གཞས་ཚུང་།

༢༠༠༧ལོའི་ཟླ༡༡ཚེས༡༣ཉིན་བྲིས།

ཚོས་ཉིད།

བྱུང་ཚུལ་སྐྱོད་ལ་མ། (ཚུང)

སྟོན་མཚུགས་སྟོང་ལོ་སེར་བོས་འཛིན་མེད་བར་སྤང་ཁམས་སྤྲ། །
 འདུ་འབྲལ་མི་ཉེག་སྐྱུ་མའི་རང་མདངས་གར་ལ་ཚེན་དུས། །
 རང་སེམས་སྤང་བ་གསལ་བའི་འོད་ཟེར་རྟོག་འབྱུ་སྟོང་ནས། །
 འཁོར་བའི་ཚོས་ཉིད་ཟབ་མའི་རྒྱལ་སྤྲོད་ས་ངང་གིས་རྟོགས་ཐུག། །

སྤྲུལ་ཚོགས་

དག་ལེགས་ལྟ་མོ།

སྤྲུལ་ལའི་སྤྲོན་སྤྲོད་ས་ཁ་བ་རི་བོའི་བཅུ་སྤྲུག་རིག་པའི་བར་མཛོད་མཚོགས། །
 འཛོམས་སྤྲོད་ཤེས་རིག་སྐྱུ་སྤྲོད་སྤྲོད་ན་དུང་མདོག་ཟླ་བ་གཞོན་ཅུ་ཉིད། །
 རིགས་ཞེན་རིག་ལམ་མཁུ་ལས་དུངས་ཤིང་སྤྲོད་ས་སེམས་ཅན་གྱི་གཞོན་ཅུ་ཚོ། །
 གདོང་དམར་བོད་པའི་ཤེས་རིག་སྤྲོད་ས་དང་འཚོ་མེད་ཞི་བདེའི་ཕོ་ཉ་ཡིན། །

བྱིན་རྒྱུ་བས།

ཚུལ་བྱིམས་མཚོ་མོ།

སྤྲོས་སྤྲུལ་ཚོས་དབྱིངས་དག་པའི་ངང་ཉིད་ལས། །
 རི་ཉུ་རི་སྟེང་མཚུན་པའི་སྤྲོན་གྱི་སྤྲ། །
 བཅོམ་ཚེན་སྤྲུགས་རྗེས་སྤྲོན་གྱིས་སྤྲུང་ཁང་ནས། །
 འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྲུན་སེམས་བར་བྱིན་གྱིས་སྤྲོད་ས། །

ཨ་ཚུང་གནམ་རྫོང་ལ་བསྟོད་པ་སེམས་ཀྱི་རང་ལྗོངས་

ཚོས་གྲགས་དབང་ལོ།

ཡུལ་མདོ་སྐྱོད་ས་ཡི་ཐིག་ལེ།
རྩ་མ་རྩ་སྟོན་མའི་མགོ་ལྷུང་ས།
ཡིག་ཨ་ཚུང་སྟོང་པོ་རང་བྱོན།
ཡུལ་གནས་ཆེན་ཨ་ཚུང་གནམ་རྫོང་།

གནས་ལྷ་ཡི་བཀོད་པའི་སྐྱོད་ཚལ།
གནས་བཙོ་བརྟུན་རྫོང་གི་བདག་ཉིད།
གནས་མཁས་པ་མི་གསུམ་བཞུགས་ས།
གནས་གྲགས་ཅན་ཨ་ཚུང་གནམ་རྫོང་།

ཚོས་བསྟན་པའི་མེ་རི་གསོ་ས།
ཚོས་གསང་སྐྱབས་རྒྱུ་མའི་འབྲུང་ལྷུང་ས།
ཚོས་བཙུན་སྐྱབས་གཉིས་ཀྱི་གདན་ས།
ཚོས་སྐྱ་སྐྱོན་ཨ་ཚུང་གནམ་རྫོང་།

བཟུགས་བརྗོད་དད་པའི་རྣམ་མཉམ།

དམ་ཚིག་མཚོ་མོ།

མདོ་སྨད་ཡུལ་གྱི་སྲིག་སྦྱིང་ལ་འཁུ་ཞིང་། །
 ཅོང་བ་ར་བའི་མངལ་འཛིན་དུ་བཟུམས་པའི། །
 འོག་མིན་གཉིས་པ་རྒྱུ་ཚེ་ཡི་ཞིང་འདི། །
 རིག་སྒྲུ་འཛོམ་པའི་འཇམ་དབྱེངས་ཀྱི་གནས་མཚོག། །

རྒྱ་པོད་གཞུང་གི་འཆད་ཉན་ལ་བྱང་བའི། །
 མཚོག་སྤུལ་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མ་ལ་ན་མོས། །
 རིག་གནས་འཛིན་སྦྱང་སྲིལ་གསུམ་གྱི་བྱ་བཞག། །
 ལྷུལ་བའི་བཀོད་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་སྲིལ་ཡོད། །

2007 11 15ཉིན་བྲིས།

བྲམ་མར་བསྟོན་པའི་མགྲུར་དབྱེངས།

ལྷུང་རྟོགས་སྒྲོལ་མ།

རྒྱལ་ཀུན་ངོ་བོ་གཅིག་བསྐྱུས་སྐྱུལ་བའི་སྐྱུ།
 ཉམ་ཐག་འགོ་ལ་མ་ལྟར་སྐྱོང་བའི་མགོན།
 ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་དེན་ཅན་སྲུང་མ་དེ།
 ལྷིད་པའི་མཚོ་ལས་སྒྲོལ་བའི་དེད་དཔོན་མཚོག།

ང་ཡི་བྲམ་མ།

བདེ་སྟོང་དབང་མོ།

བྲམ་མེད་མཚུན་རབ་གཅིག་བསྐྱུས་འོད་སྟོང་གི་དབྱུས་ནས།
 རྣམ་དཔྱོད་འགྲན་རྒྱ་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བདག་པོ།
 ལྷུང་རྟོགས་ཉི་མའི་མཚན་འཕྲིན་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཤར་བས།
 དགེ་ལེགས་པར་བྱའི་ཟེུ་འབྲུ་དགའ་སྟོན་ཏུ་བཞད་སོང་།

ཐོག་མའི་དམ་བཅའ།

གངས་ཅན་ལྷ་སྐྱོན།

ལྷང་རིགས་མེ་ལྷོད་གཞུང་ལ་སྐྱུངས་སྲིད་དུ།
 བཙོན་པའི་རྟ་མཚོག་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱུལ་བཞིན་ཡོད།
 བསྐྱུང་གསུམ་རྣམ་དག་འགྲུབ་པའི་སྲོབས་པ་ཞིག།
 ཡ་ཚུང་སེམས་པར་དྲོ་རྗེའི་གཤེས་སྲུག་ལ།

ཟླ་མ།

ཤེས་རབ་དབང་མོ།

མཚན་དཔེ་མེ་རྟོག་བཞད་པའི་འཇུག་དཀར་ཅན།
 རབ་འབྱུངས་འོ་མཚོའི་པད་དཀར་རྣམ་པར་བཞད།
 ཤེས་རིག་འོད་ལྷ་འབར་བའི་ལང་ཚོའི་སྐྱ།
 ལྷན་པའི་ཞིང་ལས་འདྲེན་མཁའ་སྐྱོན་མེ་མཚོག།

ང་ཡི་ཡིད་བཞིན་སྐྱེ་མ།

དགེ་འདུན་སྐྱེ་མ།

སྐྱོན་གྱི་སྲུགས་བསྐྱེད་དགེ་ལེགས་མཚན་མ་ལས་འབྱུངས་པའི།
 རྒྱ་འབྱུང་གསང་གསུམ་མན་ངག་ལྷུན་ཚོགས་གྱི་མགོན་པོ།
 བསམ་སྦྱར་སྦྱོང་པ་མད་བྱང་མཚུངས་མེད་གྱི་སྐྱེ་མ།
 ས་གསུམ་འགྲན་བྲལ་དབང་གི་ཡིད་བཞིན་དེ་དྲན་བྱང་།

འཇམ་པའི་དབྱངས།

ལུན་ཚོགས་ལྷ་མོ།

བཙེ་བའི་མཁྱེན་རབ་འོད་གྱི་སྒྲུང་བ་སྟེ།
 རྒྱལ་བའི་འོར་བུ་སྦྱིན་པ་བཏང་བ་བཞིན།
 འགྲོ་བྱུག་གཏུལ་བྱ་ཡོངས་གྱི་སྲུག་བསྐྱེད་སེལ།
 ཏུག་གསུམ་མགོན་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད།

པ་ཡུལ་རེབ་གོང་།

ཚོས་འཛིན་སྒྲོལ་མ།

རེབ་གོང་རིག་པ་འབྱུང་བའི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ།
 ལྷགས་རྒྱུད་གངས་ལྟར་དཀར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱིས།
 ལ་མའི་སེམས་ཀྱི་སློང་གཏམ་མི་འདོར་བར།
 གངས་རིའི་མིག་རྒྱ་ཡང་ཡང་སློང་གི་ཡོད།

སློང་གཏམ།

མ་ཅིག་ཐར།

སློབ་ལ་བཙོན་པ་བྱེད་པའི་ན་མཉམ་གྱི་སྒོགས་པོ།
 གང་ས་གང་དུ་སོང་ཡང་དོན་མེད་གྱི་བྱ་བར།
 འཕོར་ནས་ཕ་མའི་རེ་བ་རྒྱུད་ཚོས་སུ་མ་གཏོང།
 ར་ཚོ་ཚང་མ་བོད་པའི་རྒྱུད་འཛིན་རང་ཡིན་ནོ།

ངའི་ཕ་ཡུལ།

དཀར་མཚོ་རྒྱུ།

སློབ་ལ་བཞི་གངས་རི་ར་བས་བསྐྱར། །
 ལོ་རྒྱུག་ནམ་མཁའི་སྐར་ཚོགས་བཞིན། །
 ལྷ་མང་སྤྱོད་མོའི་སྤོང་ལ་བྱུང། །
 འདི་ནི་ང་ཡི་ཕ་ཡུལ་ཡིན། །

སྤྱིང་གཏམ།

བཀྲ་ཤེས་འཚོ།

ཀྱ་ཡེ་སྤྱིང་ནས་བཅེ་བའི་སློབ་གྲགས་ཚོ། །
 ཤེས་རིག་འོ་མཚོ་འབྲིལ་བའི་སློབ་གྲ་ནས། །
 ང་རྒྱལ་ཕྲག་དོག་མེད་པར་སློབ་ལ་བཅོམ། །
 མ་འོངས་གངས་སྤྱིང་ས་རྒྱུང་འཛིན་ཏུ་ཅག་ཡིན། །

མ་ཕྱུམ་སྒྲོབ་བྱ།

ཤིང་མཚོ།

མ་ཕྱུམ་གངས་མིའི་ཞིང་གི།
 མ་སྐད་གཙང་མ་སྐད་ལ།
 མ་མའི་མེ་བ་སྐད་ལ།
 མ་ཕྱུམ་སྒྲོབ་བྱ་ཡིན་མོང་།

འགྲ།

བྱ་བྱམས་སྒྲིང་།

སྒྲོ་རིག་པ་གསལ་བའི་ན་མཉམ་ཚོ།
 གནས་སྒྲོ་རིག་སྒྲོབ་གྱའི་སྒྲིང་ལ་འགྲ།
 འོད་སྒྲུབ་རིག་བཅུའི་འོ་རྩ་འདི།
 དཔའ་སྒྲིང་སྒྲོབས་འོ་མ་བཞིན་འཁྲུང་གི་འགྲ།

དེ་བའི་འདི་འོ་སྤྱི་ན་བདག་འགའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན།

མཚོ་ལས་དགོན་པའི་གྲུ་རིགས་སྒོ་གསལ་རྒྱ་མཚོ་ལགས་ནི་སྤྱི་ལོ་1980ལོའི་10པའི་22ཉིན་ཁ་བའི་...
 མཚོ་སྤྱོད་དང་ལྷན་ཏུ་མདོ་སྤྱོད་གཡང་གི་ར་བའི་འབྲོག་ཏུ་ལོ་སྐོར་ཞེས་པའི་ཕྱི་ཆེན་ཏུ་བྱུང་གི་.....
 དབྱུངས་ཏེ་ཐོག་མ་མི་ལྷུ་ལ་ཏུ་བྱེད། དེ་ཡང་རང་ལོ་དགུ་བའི་ཉེང་གནག་ལྷག་གི་རྗེས་སུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྗེས་རི་
 མོ་དཔར་མཚམས་བཞག་ཉེ་ལོ་སྐོར་བཅའ་ལྔ་དྲོད་སྤོབ་གྲུ་ཤེས་རིག་གི་གོ་མ་ཁ་དང་པོ་སྤོས། དེ་རྗེས་
 དེས་འབྱུང་རབ་རིབ་ཅིག་གིས་རྒྱུད་བསྐྱེད་ནས་མདོ་སྤྱོད་སྐབས་མགོན་གོང་སལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 རྗེ་འཆང་གི་མདུན་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། མཚོ་ལས་དགོན་པའི་ཚོགས་གཉེན་ཏུ་བཞུགས་ཏེ་དགོ་བའི་
 བཤེས་གཉེན་ཆེན་མོ་རྗེ་བཙུན་རག་དབང་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོའི་ཏུང་ཏུ་བསྐྱེད་གྲུ་ནས་དབུ་མའི་...
 བར་རང་ཚོད་ཀྱིས་སྐྱུངས་བཙོན་མཚན་། ཞོན་ཏུ་ལམ་རིམ་དང་ཐ་སྐྱོད་རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ཀྱང་
 སོང་བྱིན། ཚོས་གྲུའི་དབུ་མཚན་ལོ་གསུམ་ལ་འགན་ཁུར་བ་མ་ཟད། ད་ལྟ་དགོན་པའི་འདོན་རྟེན་རྒྱུ་
 ཀྱི་དབྱུངས་དཔོན་དང་ལས་སྤེལ་ཚན་གཙོའི་འགན་ཁུར་ཡོད་ཅིང་སྤར་ཁུར་སྤོང་བའི་ལས་རིགས་ཀྱང་
 མང་པོ་ཞིག་འདུག་གོ།

དགོ་ཀན་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་བཞིན་ཏུ་རང་དགོན་པའི་ཨ་ཁུ་ཚོས་གྲགས་ཚང་དང་བན་ཤུལ་དགོན་
 པའི་ཨ་ཁུ་སྒོ་གོས་ཚང་། གཙོ་གི་ཨ་ལགས་ཏུ་ཤེས་ཚང་། ར་རྒྱ་དགོན་པའི་ཨ་ཁུ་གནས་བཟོན་སོགས་
 ཀྱི་མདུན་ཏུ་འདོན་རྟེན་དབྱུངས་གསུམ་དང་ཐིགས་རྒྱལ་མཚོན་སོགས་དབྱིས་ཕྱིན་པར་སྐྱུངས་ཏེ་རིག་.....
 གསར་སྐབས་ཉམས་ཐིག་པའི་བཞི་བའི་མཚོད་པ་དང་ཀྱན་རིག་གི་རྒྱལ་མཚོན། གསང་འདུས་སྐབ་
 མཚོད་སོགས་བཙུགས་ཤིང་། ང་བརྒྱུད་ཡར་སྤོབ་ཏུ་འཇུགས་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་མོད། ད་བར་ཏུ་
 འཇུགས་མ་སྐབ་པར་ལུས་པའི་རྟ་མགིན་གསང་སྐབ་ཀྱང་གསར་ཏུ་བཙུགས་པ་སོགས་སྐབས་ཆེན་གྱི་...
 ཏུ་བསྐྱེད་དང་སྐབ་བཞིན་ལགས།

པོད་རིགས་ན་གཞིན་ལྷག་བསམ་ཅན་ལྷགས་བྱམས་ཆེ་རིང་ལགས་ནི། སྤྱི་ལོ་1984ལོའི་
 ཟླ་10པའི་ཚེས་1ལ་ཏུ་མདོ་འབྲོག་ཏུ་ལོ་སྐོར་ཕྱི་བར་སྤོས། ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཉེང་གན་བཟུང་སྤོབ་གྲུ་རྒྱུང་

བའི་སྐལ་བ་མ་ལྟན་ན་ཡང་མའི་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་མེ་བའི་སློན་.....
པའི་མཉུན་དུ་མངགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་མང་གཞི་ཐོག་མར་བཏང་།

2004ལོར་སྐལ་བ་བཟང་སློན་ཅིས་སློབ་སླིང་དུ་ཞུགས་ནས་རིག་གནས་ཀྱན་ལ་སྦྱང་བཅོན་བྱས་
པས་གསུམ་བཟང་སློབ་མའི་བྱ་དགའ་ཡང་ཐོབ་ལྷོད་།

སྲ་གཞུག་དུ་ཞང་མི་དམངས་སློན་ཁང་དང་རྫོང་མི་དམངས་སློན་ཁང་། དུན་ནི་སོགས་སུ་སོང་ནས་
རང་གི་ལུས་ཚོད་གྱིས་བོད་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་སློན་གཞུང་དང་ལག་ལེན་ལ་སྦྱངས་པ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་མ་.....
བཟང་དུང་ལུ་མཉུན་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་སྦྱངས་ཞོར་སློན་པའི་ལས་གནས་གཉེར་.....
བཞིན་ཡོད། ཁོ་མོས་“ནམ་རྒྱན་སློན་པ་ཞིག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ནི་གཞན་པར་གྱི་བསམ་སྲོ་
རེད”ཟེས།

(ད་ཐེངས་རེད་བྱ་རྒྱུ་ལྟུང་ལྷགས་ཀྱི་ཚོམ་སློག་ཁང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྲ་མེད་གནང་བའི་སློན་བདག་
ནམས་ཀྱི་ཅི་བསམ་ལྟར་གྱིས་ལྟུང་ཅིང་ནད་མེད་ཆེ་རིང་ཡོངས་པའི་སློན་འདུན་ཡང་ཡང་ཞུ། ཞེས་.....
ཚོམ་སློག་པས།



བཀའ་ཁྲིན་བྱ་ལོག

མིང་།	ཚན་འགྲུལ་།	མིང་།	ཚན་འགྲུལ་།
ཚོ་སྒྲུབ་	100	ཕྱོགས་སྐྱོད་	50
རྒྱ་སྒྲུབ་	100	ཚོ་སྒྲུབ་	100
ལྷ་སྒྲུབ་པ་ལ་བཟང་།	100	བཀའ་རྒྱུ་	20
སྒྲིབ་ཟང་།	200	ཚོ་བརྟན་།	700
རྒྱ་སྒྲུབ་པ་ལ་བཟང་།	700	གཏུག་པོ་སྒྲུབ་པ་ལ་བཟང་།	100
ལྷ་སྒྲུབ་པ་ལ་བཟང་།	100	རབ་འབྱོར་སྒྲུབ་པ་།	100
འཕྲིན་ལུང་ལ་བཟང་།	70	རག་དབང་སྒྲིབ་པ་།	30
རག་དབང་འཕྲིན་ལུང་།	50	རག་དབང་སྐབ་པ་།	50
སྒྲིབ་ཟང་རབ་ལྗེས་།	50	དག་འཕྲུལ་།	50
མདོ་རྒྱུ།	50	བྲི་གསལ་ལྟོན་།	30
དགའ་མོ་སྐར་དཔལ་།	20	འབའ་རྫོང་རྒྱལ་བྲིས་སྐུ་།	20

ཐོན་སྐྱོད་འདི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་འགྲུལ་ཁུགས་ཀྱི་ཚོ་སྒྲུབ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྐྱོད་སྒྲིབ་གནང་བའི་སྒྱིན་བདག་
 རྒྱ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁ་ལས་རྒྱུང་རྟ་དང་ཞིང་ཅི་བསམ་ལྟུན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་སྒྲིབ་འདུན་ཡང་ཡང་ལྷ།

ཞེས་ཚོམ་སྐྱོད་པས།

བཀའ་བྲིན་ལྷན་ཁྲིམས།

མིང།	ཚོན་གྲངས།	མིང།	ཚོན་གྲངས།
ཚོ་ཕུ་ ཅོག་ཅེ	100 100	ཅུན་ལྷན་ཁྲིམས་ ཚོ་ཕུ	50 100
ལྷ་མིག་དཔལ་བཟང་།	100	བཀའ་རྒྱ།	20
ལྷོ་བཟང་།	200	ཚོ་བརྟན།	700
རྒྱ་ཚོ་འབྲུག་འཕེལ་བྱེད་ལྷན་ཁྲིམས་	700	གཡུ་བརྩམས་པའམ་གཟུགས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་	100
ལྷན་དཔལ་དོ་རྗེ།	100	རབ་འཕྲོར་སྐྱབས།	100
འཛིགས་མེད་ལམ་མཚོ།	70	རག་དབང་ལྷོ་ལྷོ་ལ།	30
རག་དབང་འཛམ་དཔལ།	50	རག་དབང་ལྷུབ་པ།	50
ལྷོ་བཟང་རབ་རྒྱལ།	50	དགེ་འཕེལ།	50
མདོ་རྒྱུད།	50	གྲི་ཀ་སྐལ་ལྷན།	30
དཀར་མོ་ཤེར་དཔལ།	20	འབའ་རྫོང་རྒྱལ་གྲིམས།	20

མེད་ས་འདི་ལོ་རེ་དེད་བྱ་ཚུལ་འགྲུབ་ཁྲུགས་ཀྱི་ཚོ་སློག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སླ་མེད་གནང་བའི་སྦྱིན་བདག་
 རྣམས་ཀྱི་ཁ་ལས་རྒྱུ་རྫོང་ཏྲ་དར་ཞིང་ཅི་བསམ་ལྷུན་གྲིས་འགྲུབ་པའི་སྦྱོན་འདུན་ཡང་ཡང་ལྷ།
 ཞེས་ཚོམ་སྒྲིག་པས།

མཚུགས་གཏམ།

ལྷ་ཆེ་བའི་སྒོ་བ་པ་པོ་ལགས། ད་མོང་ཚོའི་བྱ་རྒྱུ་འགྲུར་ལྷགས་ཀྱི་སྒྱིའི་དེ་བ་གྲངས་ལྷ་བ་ས་ཆེན་གྱི་གྲུ་ག་ཞིག་ནས་ཕྱི་ནང་གི་བཤེགས་རྒྱུ་དུ་མ་ཞིག་གི་འགག་སྒོ་ལས་བཀལ་ནས་ལངས་མ་ལོག་གིས་མི་ལྷུ་དུ་ཚོན་ཡོང་དུས། ང་ཚོ་ལ་སེམས་ངལ་ལྷེ་མོ་ཞིག་དང་སྐྱོ་དུང་དུང་གི་མིག་ཚུ་རེ་ག་ལེར་བཞུར་འོང་གི་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ང་ཚོའི་མ་དུན་རོལ་ན་མི་ཆེན་ཚོའི་ཕྱང་སྒྲིག་མང་ལ། ང་ཚོའི་རྒྱབ་རོལ་ན་བསམ་སྒྲིའི་འགྲུས་བུ་མ་སྒྲིན་པའི་མི་བུ་ཚོའི་མཆིལ་ཞགས་དེ་བས་ཀྱང་མང་གི་ཡིན་ནའང་། ང་ཚོས་རྒྱ་ཐིང་ཐིང་གི་ས་ལྷུ་ལ་དང་ལྷུ་ལ་མི་ཚོའི་ཆེད་དུ་མི་ཁ་དང་འཕྱོ་སྒྲོད་ཡོད་ཚད་རྒྱབ་དུ་བཞག་ནས་འོད་ཟེར་གྱི་རྒྱང་ལས་ཞིག་ལ་ལྷགས་ཀྱིས་སྒོ་བཞིན་ཡོད་པས་ལས་དབང་དང་རེ་འདུན་གཅིག་པའི་ལྷག་མེས་བུ་རྒྱ་རྒྱང་གིས་ཉམ་རྒྱུད་གི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ང་ཚོར་སྒྲིགས་གང་ཐད་ནས་མཚུབ་སྒྲོན་རེ་གནང་རྒྱུ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་ལྟ།

ད་ཐེངས་དེད་བྱ་རྒྱུ་འགྲུར་ལྷགས་ཀྱི་མགོ་མཚུགས་བར་གསུམ་གང་དུང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྲལ་མེད་གནང་བའི་བྱ་མདོ་རིན་ཆེན་བཟང་དང་གཅན་ཚོས་དཔལ། རྒྱང་ཚོའི་འཕྲིན་ལས། ལྷ་བྲང་ཨོ་རྒྱུན་འཕྲིན་ལས། འབའ་སྒྲུང་སྒོལ། བྱ་གཞུང་བཟུ་ཤིས་དོན་འགྲུབ། ཞིན་དུ་ཆེ་རིང་སྐྱིད་བཅས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་

ལྟ།

ཞེས་ཚོམ་སྒྲིག་པས་གནང་མཁའ་བྱི་ཡིང་དུ་བྱིས།

༄༅། བཅོམ་བེད་ཕྱི་ཕྱོག་རྒྱུ་ཡེ་མེད་ལ་མཚོ་ལྷི་ཙཱ་བཀའ་གྲག་ཚལ་ལ།



ལྷོ་གསལ།

ཁ'པར། 13897142505



དམ་ཚེས།

ཁ'པར། 13897150885



ཚུགས་ཕྱམས་ཚེ་ཡིང།

ཁ'པར། 0974-8540559



ཡིན་ཆེན་མཚོ།

(ཁོང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུ་ལོང་ཕྱོག་ལྷོ་གསལ།)

རང་ཉིད་ཀྱི་ཕ་ཡུལ་ལ་མི་གཅེས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་རིགས་ལ་མི་གཅེས་པ།
 རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་འཇུགས་སྐྱོན་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷུ་མི་འདོད་པའི་མི་དེ་དག་
 རྒྱལ་གཅེས་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད།

ཀུན་གཟིགས་པ་ཏ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་ནས།



རིན་གོང་སྒྲོམ། ༣.༠༠