

2011/1

**སྤྱི་ལོ་དེའི་གྲངས་རྒྱུག་པ།  
སློབ་འདོན་པ།**

རྣམ་ཐར་འཇུག་པ།

ཐར་མེ་རྒྱལ།

**གཙོ་སྒྲིག་པ།**

པོན་སྐོར་བཅའ་མྱོད་སློབ་གྲྭ།  
མངོའ་མཐུན་དགེ་རྩ་ཚོགས་པ།

**ཚོམ་སྒྲིག་པ།**

བུན་ཁང་རྒྱལ།

སྤྱི་ལོ་ལྷགས་རྒྱལ།

**སློབ་འཇུག་ཡི་གེ་བ།**

སངས་རྒྱལ་དོན་འཇུག་པ།

རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།

**ལྷ་དག་པ།**

བུན་ཁང་རྒྱལ།

སྤྱི་ལོ་ལྷགས་རྒྱལ།

རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།

སངས་རྒྱལ་དོན་འཇུག་པ།

**ཚོམ་སྒྲིག་ཁོངས་མི།**

བྱ་གཞུང་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་དང་།

འཇུག་རྒྱལ།

**དཀར་ཆག**

འགོ་བརྗོད། ..... ཚོམ་སྒྲིག་པ།

**སྤྱི་གཏམ་འཚོ་བའི་སྤྱོད་བྱུང་།**

འབྲུག་ལ་འབྱུང་བའི་ཚོ་སྤྱོད་ ..... བསམ་ལུག་རྒྱལ། 3

རྟུག་བརྟུག་གི་བཙུག་རྱུང་། ..... འབྲུག་རྒྱལ་མ་རྒྱུ་བསམ། 7

ཆང་པོར་དང་བྱ་མོའི་ལས་དབང་། ..... འབྲུག་རྒྱལ་བ་དབང་ཚེན་རྒྱལ། 11

**སློབ་རྒྱུན་གངས་རིའི་ཆབ་རྒྱུན།**

སེམས་འཕྲིན། ..... ཚེ་རྩོ། 12

བོད་པའི་ཚོར་བྱ། ..... རྩོ་བསམ་གཏམ། 13

སེམས་གཏམ། ..... རིན་ཆེན། 14

གངས་རི་འདབས་ཀྱི་ལྷ་ལྷུ་ལ་སློབ་པོ། ... .. བབས་ཀྱི་དོན་ལྷུ་ལ་ཚེ་རིང་། 15

དཔའ་མ་ལྷུ་ལ་ལྷ་ལྷུ་ལ་སློབ་པོ། ..... བུན་ཁང་རྒྱལ། 16

**ལྷག་ཚོམ་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་བཞུགས་རྒྱུ།**

ས་ཚེན་དང་ཚེ་སྤྱོད་ ..... བྱ་མདོ་རིན་བཟང་། 17

ངས་ལྷུང་ལ་བཞུགས་འདོད་པའི་རྣམ་ཆ། ..... གཡོན་བསོད་དཔ། 18

མེ་རྟོག་སེར་ཆེན། ..... ལྷགས་བུམས་ཚེ་རིང་། 20

བའི་སྤྱོད་པ་བསམ། ..... དཀོན་མཚོག་ཐར། 21

སྤྱོད་པ། ..... རྩོ་མེད་ལྷགས། 22

མ་ལྷུ་ལ་ལགས། སློབ་གྲྭ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ..... བསོད་རྣམས་འཚོ། 23

དགོན་ཆུན་ལགས། ..... ཚེ་ཐར་རྒྱལ། 24

<p>2011/1</p>	<p>མཇུག་མཐའི་བདེ་མོ།..... ཁོན་ཐར་རྒྱིད། 25</p>
<p>སྤྱིའི་དེབ་གྲངས་རྒྱག་པ། སློབ་དོན་པ།</p>	<p>ཨ་མ།..... ལྷ་རྒྱལ་ཐར། 26</p>
<p>རྣམ་ཐར་འབྲུམ།</p>	<p>རྣམ་ཐར་དུ་བསྐྱོད་པའི་མཐོང་ཐོས། ..... བོན་སྐོར་ཀུན་བཟང་རྒྱིད། 27</p>
<p>ཐར་རེ་རྒྱལ།</p>	<p>ང་ཡི་ལུགས་བསམ། .....གནས་བྱམས་རྒྱིད། 28</p>
<p>གཙོ་རྒྱིག་པ།</p>	<p>མ་ཡུམ་ལགས། ..... དཔལ་མོ་ཡག 29</p>
<p>བོན་སྐོར་བཅའ་རྒྱུད་སློབ་གྲྭ། མངོའ་མཐུན་དགེ་རྩ་ཚོགས་པ།</p>	<p>ང་རང་ལམ་ལ་ཆས་འགྲོ། ..... འཕགས་མོ་འཚོ། 30</p>
<p>རྩོམ་རྒྱིག་པ།</p>	<p>སློབ་གྲོགས། .....མཁའ་འབྲུམ་རྒྱལ། 31</p>
<p>བྱུང་ཁང་རྒྱལ།</p>	<p>མཆི་མས་དགྲིས་པའི་མི་ཚོ། ..... འབྲུག་མོ་རྒྱལ། 32</p>
<p>སྤྱིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p>	<p>རང་རིགས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས། ..... དཔོན་ཚང་ཁོན་ཐར་རྒྱལ། 34</p>
<p>སློབ་འབྲུལ་ཡི་གེ་བ།</p>	<p>བདག་གི་སེམས་གཏམ། .....གནས་མཚོ་རྒྱིད། 36</p>
<p>སངས་རྒྱལ་དོན་འབྲུབ།</p>	<p>བྲན་གདུང་གི་མིག་ཚུ་སེམས་ལ་བཞུགས། ..... ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན། 37</p>
<p>རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p>	<p>དབྱིད་ཀའི་མཛེས་སྟུགས། .....ལྷགས་བྱམས་རྒྱལ། 39</p>
<p>བྱུང་ཁང་རྒྱལ།</p>	<p>སྐྱ་ནག་ ཚོར་སྐང་གསར་བ་ཞིག .....དོན་གྲུབ་རྒྱལ། 40</p>
<p>སྤྱིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p>	<p>འགོང་མོ་རུ་ཡག་མ། .....ཁེར་རྒྱུང་པ། 41</p>
<p>རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p>	<p>སེམས་ཀྱི་བཞུར་རྒྱུ། .....བྱ་མདོ་དོན་འབྲུབ་ཚེ་རིང་། 43</p>
<p>སངས་རྒྱལ་དོན་འབྲུབ།</p>	<p>འགོ་རན་པའི་མི་བུ་ཞིག་གི་ན་རླུག.....ཁི་སྐྱོམ་ལྷ་རྩ། 45</p>
<p>རྩོམ་རྒྱིག་ཁོངས་མི།</p>	<p>སྐྱུ་འཛེབས་ཀྱི་སྐྱ་སྐད། .....ཨ་ཁུང་ལྷ་བྱུག 47</p>
<p>བྱ་གཞུང་སྤྱིང་མོ་རྒྱིད། འབྲུག་རྒྱལ།</p>	<p>ཡུལ་ལུལ་ལགས། ཡར་ལ་ལོངས། .....བྱ་གཞུང་སྤྱིང་མོ་རྒྱིད། 51</p>
	<p>དབྲུག .....གཡང་དུང་རྒྱིད། 53</p>
	<p>པ་སྐད། .....ཀུན་རྒྱིད་སྐོམ་མ། 54</p>
	<p>བྱམས་ཚུན་ཨ་མ་དུན། .....བསོད་ནམས་རྒྱིད། 56</p>

<p>2011/1</p> <p>སྤྱིའི་དེབ་གྲངས་རྒྱག་པ། སློབ་འདོན་པ།</p> <p>རྣམ་ཐར་འབྲུག།</p> <p>ཐར་རེ་རྒྱལ།</p> <p>གཙོ་སྒྲིག་པ།</p> <p>པོན་སློབ་བཅའ་ཚོད་སློབ་གྲྲ། མངོའ་མཐུན་དགེ་རྩ་ཚོགས་པ།</p> <p>ཚོམ་སྒྲིག་པ།</p> <p>བུན་ཁང་རྒྱལ།</p> <p>སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p> <p>སློག་འཕུལ་ཡི་གེ་བ།</p> <p>སངས་རྒྱས་དོན་འགྲུབ།</p> <p>རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p> <p>འབྲུ་དག་པ།</p> <p>བུན་ཁང་རྒྱལ།</p> <p>སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p> <p>རྣམ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p> <p>སངས་རྒྱས་དོན་འགྲུབ།</p> <p>ཚོམ་སྒྲིག་འོངས་མི།</p> <p>བྱ་གཞུང་སྤིང་མོ་སྤྱིད།</p> <p>འབྲུག་རྒྱལ།</p>	<p>ང་དང་སེམས་ཀྱི་འབོད་པ། .....བྱ་གཞུང་ཞི་བདེ་བའམ་འབྲུག་འབྲུམ་ཡག 58</p> <p><b>བཅད་རྒྱག་སྤེལ་མའི་སྤྱིང་ག།</b></p> <p>བརྩེ་སེམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན། .....བྱ་གཞུང་ཀུན་དགའ་དོན་འགྲུབ། 60</p> <p>ང་རང་དེ་ཉུ་བུ་ཞིག་མིན། .....ལྷགས་མོ་འཚོ། 61</p> <p>ཁྱོད་རང་དུན་པའི་མོད་ལའངས་ནམ་ཡང་འདི་ཉུར་སྤྱིང་། . བྱ་གཞུང་བརྩོན་ཐར་རྒྱལ། 62</p> <p><b>རང་མོས་སེམས་ཀྱི་སྤྱ་གཞུགས།</b></p> <p>ཨ་ཅེ་ལགས། .....བྲག་དཀར་མཚོ། 63</p> <p>ཨ་མ་ལགས། .....འཕགས་རིས་སྤྱིད། 64</p> <p>ཁྱོད་བུད་མོང་། .....བུད་འབྲུལ་ནོར་བུ་དགའ་འབྲུལ། 65</p> <p>འབྲོང་གཡག་དར་མ། .....རྫོང་རི་བ་བསོད་དབང་། 66</p> <p>བྱ་རྒྱུའི་འགྲུར་ཁྲུགས། .....ལྷ་རིག་རྒྱལ། 67</p> <p>མ་ཡུམ་སློབ་གྲྲ། .....མོ་སྤྱ་མོ་བུམ་མ། 68</p> <p>འབྲོང་འུ་དམར། .....སངས་རྒྱས་དོན་ཚེ། 69</p> <p>སེམས་ཀྱི་ང་རོ། .....ཁྱི་རྒྱ་ཡི་རྩ། 70</p> <p>དུས་གསུམ་གྱི་བདག་མོ། .....ཚོང་དབྲུང་ཨ་རྩོ། 71</p> <p>དགེ་རྒྱན་ལས་ཀྱི་འཕེལ་དབྱེད་ཀྱི་རྣམ་མའོད་ཚེན། ... འཕགས་མོ་ཚེ་རིང་། 75</p> <p>སེམས་ཤིག་ཡོད་ན། འོ་ཞིག་སྤྱར་རོགས།..... འཇག་གངས་སྤེལ། 77</p> <p>སྤྱ་ནག .....བཟ་ཤིས་དོན་གྲུབ། 78</p> <p>ཁྱོད་དང་ང་ཡི་ལོ་རྒྱུས། .....ཀུན་འབྲུག་རྒྱལ། 79</p> <p>བོད་གཡང་ཚང་གི་རྒྱུང་རྩ་མའའ་འུ་བསྐྱོད། .....དཔོན་ཚང་ཡུམ་ཚེན་རྒྱལ། 80</p>
---	--

<p>2011/1</p> <p>སྤྱི་དེབ་གྲངས་རྒྱག་པ། སློབ་འདོན་པ།</p> <p>ནཱ་མ་ཐར་འབྲུམ།</p> <p>ཐར་མེ་རྒྱལ།</p> <p>གཙོ་སྒྲིག་པ།</p> <p>པོན་སྐོར་བཅའ་ཚྱེད་སློབ་གྲྲ། མཛེའ་མཐུན་དགེ་རྩ་ཚོགས་པ།</p> <p>ཚོམ་སྒྲིག་པ།</p> <p>བུན་ཁང་རྒྱལ།</p> <p>སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p> <p>སློབ་འཇུག་ཡི་གེ་བ།</p> <p>སངས་རྒྱས་དོན་འགྲུབ།</p> <p>ནཱ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p> <p>འབྲུག་པ།</p> <p>བུན་ཁང་རྒྱལ།</p> <p>སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།</p> <p>ནཱ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།</p> <p>སངས་རྒྱས་དོན་འགྲུབ།</p> <p>ཚོམ་སྒྲིག་འོངས་མི།</p> <p>བྱ་གཞུང་སྤིང་མོ་སྤྱིད།</p> <p>འབྲུག་རྒྱལ།</p>	<p>ཨ་མ་ལགས། བྱ་མོང་སློབ་གྲྲ་འགོ་འདོད།.....ཚེ་ཡག་སྤྱིད། 84</p> <p>བོད་པ་ཚོ། ཏུར་བཙོན་བྱོས་དང་།.....བྱ་གཞུང་ནཱ་མ་ཐར་རྒྱལ། 85</p> <p><b>དབྱུང་ཚོམ་རིག་པའི་སློབ་མོལ།</b></p> <p>བོད་བཙོན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་རིག་གཞུང་བསམ་སློབ་ཐོག་མར་སློབ་པ། .....ལྷ་ནག་པ་ཡེ་ཤེས་བཟང་པོ། 86</p> <p><b>བསྐྱུར་ཚོམ་མེ་ལོང་རང་གསལ།</b></p> <p>ཨ་རིའི་ཏར་ལུར་སྤྱི་སློབ་གྲྲ་ཚེན་མོའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་བསྐབ་བྱ་ཉི་ཤུ། .....ནཱ་རྒྱལ་ཚེ་རིང་། 98</p> <p>མཐུག་གི་གཏམ། ..... ཚོམ་སྒྲིག་པ། 99</p> <p>མདུན་ཤོག་བརྟན་རིས། (བརྟན་ལེན་མཐུན་སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།) .....ཨ་ཕྱེས་སློབ་སྤྱི་འཕེལ་ཚོ།</p> <p>རྒྱལ་ཤོག་བརྟན་རིས། (བརྟན་ལེན་མཐུན་སྤིང་ལྷགས་རྒྱལ།) .....དབྱུང་གཞུང་གི་པོན་སྐོར་ལྷེ་བའི་མཛོམ་སྤྱིད་ས།</p>
---	--

# འགོ་བརྗོད།

བྱ་བཞག་གང་པན་སྐྱབ་འདོད་སྐོམ་པའི་ཚུ།  
 ཚུ་མིག་དོལ་བ་བཞིན་དུ་མང་བར་འགྱུར།  
 འགྱུར་མེད་དམ་བཅས་གཏམས་པའི་དེབ་ཀྱི་ལྟགས།  
 ལྟགས་སོ་འདི་ལ་རྩོམ་གྱི་མེ་ཉོག་བཟ།  
 བཟ་ཤིས་དགེ་བའི་དཔལ་གྱི་དེབ་རྒྱུ་འདི།  
 འདི་ལས་ཇི་རྒྱས་ཇི་ལེགས་སུ་བཏང་ནས།  
 བས་འབྲུ་ལྷ་མའི་བོད་རྩོམ་ཞིང་གི་ཁར།  
 ཁ་བའི་རྩོམ་གྲོགས་ཡོངས་ལ་སྐྱེས་སུ་འབྲུལ།

བཅེ་ཐུན་གྱི་སློག་པ་པོ་ལགས། བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས་ཀྱི་སྤྱིའི་དེབ་གངས་དུག་པ་  
 བྱེད་རྒྱ་ཆེ་བའི་སློག་པ་པོ་དང་རྩོམ་ཡིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་རྩོམ་པ་པོའི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷག་  
 བསམ་ལྷ་གཞིན་འཇུ་མ་པའི་བསམ་ཟེར་འོག་སྐྱབ་བཏམས་ཐུབ་པ་བྱུང་ནས་བྱེད་ཅག་གི་སྐྱུན་  
 གཟིགས་སུ་ཕུལ་བ་ལགས།

སྤྱིར་སྐད་དང་ཡི་གེ་འདི་ཉམས་རྒྱད་དུ་གྱུར་བ་རེད་ཟེར་ན་ནི་རྒྱུ་ཚབས་ཆེ་བའི་ཤོད་  
 ལྷངས་ཤིག་ཡིན་མོད། རང་ཅག་བསམ་ཐུན་ཁ་བའི་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་དང་ཡི་གེ་འདིའི་ད་ལྟའི་  
 གནས་སྐབས་འདི་འཕལ་འབྱེད་གཞིས་ལས་འཕལ་བའི་གནས་སྐབས་ཉག་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་པ་  
 བྱི་དེ་འདྲའི་དྲང་བདེན་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ་ཇི་སྐད་དུ་དམངས་སྲོལ་ལས་མིག་ཡ་གཅིག་ཞུ་ར་དང་  
 རྣ་ཡ་གཅིག་འོན་པ་ཞེས་པའི་ཚུལ་དུ་འདུག དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ལྷ་ཅག་གི་སྐད་དང་  
 ཡི་གེ་འདིའི་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཚད་དེ་ཉ་ཅང་དམའ་བ་འདི་ཐ་ན་ང་རང་ཚོ་དང་ཉེ་བའི་ཡུལ་  
 དངོས་དག་ནས་ཀྱང་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་མིག་མཐོང་ལག་བྱིན་རེད།

ཡིན་ནའང་། དགའ་འོས་པ་ཞིག་ནི་ཉེ་ཚོན་རང་རེའི་ཡུལ་ལུང་མང་པོ་ཞིག་ན་རིག་གནས་པའི་མཛེ་དང་མང་ཚོགས་གང་མང་ཞིག་གི་སེམས་སུ་པ་སྐད་རྣལ་མ་ཤོད་པ་དང་ཐོན་མིའི་བཀའ་དྲིན་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བའི་ཡི་གེའི་བཀོལ་སྤོང་གིས་བསྐུལ་ནས་འདིའི་སྤྱོད་པ་ལ་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་མང་པོ་བསྐྱེད་དང་སྐྱེན་བཞིན་མཆིས། འདིར་ཡང་དེད་མཛེ་བའི་སློབ་སྲུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོས་རྒྱུ་རེད་བའི་སྲུགས་བསམ་ཡིད་ལ་བཅངས་ཤིང་ཁྱེད་མེད་ཀྱི་སློབས་པས་བསྐུལ་བའི་རྩོམ་ཡིག་གི་རྒྱགས་སྤེལ་ཡང་ཡང་གནངས་མཐར་དེད་མཛོའ་མཐུན་དག་ཅུ་ཚོགས་པ་དང་མཛེ་མི་ལྷག་བསམ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སར་ལས་ཞོར་ཞོར་སྐབས་བཅའ་ཞིང་སློབ་སྲུག་ཚོ་དང་ན་གཞོན་ཚོའི་རྩོམ་འབྲིའི་དགའ་སྤྱོད་དང་ཤེས་བྱ། ད་དུང་རང་སེམས་རྣལ་མའི་པ་སྐད་ཀྱི་བཀོལ་སྤོང་ཡང་དག་ཅིག་འཛོམ་སྤོང་ཤིས་རིག་སྤོང་བའི་དངོས་སྤང་ཁྲིའི་ལྷན་འབྲེལ་གྱིས་བཀོལ་བར་བྱས་ན་རྣམ་ཞིག་རང་རེའི་ལག་ཆ་ཅུ་ལྟར་འགོ་བ་ལས་འགལ་བ་ལྷག་སྤོང་གི་སྤྱོད་པ་རྒྱུ་མེད་པས་ན་སློབ་སྲུག་ཚོ་དང་ན་གཞོན་ཚོར་སློབ་གསེའི་ལ་སྤྱོད་ཤིག་དང་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྤོང་སྤོང་བྱེད་པར་དམིགས་ནས་དེབ་འདི་ལ་བཏགས་རྒྱུ་ཡང་ལྷ་རྩེ་དང་མེ་ཏོག་རྒྱུ་ཡང་མཚོད་རྩེས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་བོད་པ་ཚོའི་ཤེས་རིག་ཞིང་ལ་ལེགས་སྤོང་ཅོམ་སྤུལ་བ་ཡིན་པས། རིགས་མཐུན་སྤུན་ལྷ་ཡོངས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་རེ་གནང་རྒྱ་མཁྱེན། མཁྱེན།

བྱ་ཚུའི་འགྲུར་ཁྱད་པར་གྱི་རྩོམ་སྤྱོད་པས་བྱེ་ལེང་ནས་བྲིས།

2011 ལོའི་ཟླ 1 ཚེས 20 ཉིན།

# འཇུག་པ་འཇུག་པའི་ཕྱི་ལོ།

བསམ་གྲུབ་རྒྱལ།

མྱེ་འདབས་ཀྱི་ཁིང་ཁྲགས་ཤིག་ནས་ལྷ་མོ་དང་བཟུན་པ་གཉིས་ཟུང་། ཁོ་མོའི་མིག་རྒྱང་  
ལས་གནད་འགག་གི་དུས་སུ་གཞན་གྱིས་ཤེས་ན་ཅི་བྱ། ཞེས་པའི་ཉམས་ཤིག་ཤར། བཟུན་  
པས་ལྷ་མ་བཟོད་པར་ཞལ་དོ་ཚྭ་ཏེ། གང་ལྟར་དུས་ཚོད་མེད་པའི་ཉམས་སྤང་བཟུན།  
ཁོ་མོའི་ཡིད་ཀྱི་ཟབ་ས་རུ་སྐྱོ་སྤང་ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་མནན། གཡུང་རྒྱང་འུ་གཉིས་ཚུང་དུས་  
ནས་གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་བཟུན། ང་སྤོང་ཐག་པ་ནས་ཁྱོད་ལ་དགའ། ཁྱོད་ཞེ་ཐག་པ་ནས་  
ང་ལ་བྱམས།

དོ་དགོང་མཐའ་མཚུག་གི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས། རང་ཉིད་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་འདོད་ན་དེ་  
ལྟར་གྱིས་ཤིག་ཅེས། ཁོ་མོའི་མགོ་བོ་བཟུན་པའི་པང་ལ་ཟུགས། འོན་ཀྱང་། ཁོ་ནི་ཅི་འདྲའི་  
ལྷན་ནག་ཅིག་མིན།

ལྷ་དུ་དུ། འུ་གཉིས་མཉམ་དུ་འདུག ཁོ་དུས། ཁོ་མོའི་དཀའ་བའི་ཉམས་ཀྱིས།  
སང་ཉིན་ང་བག་མར་འགོ་དགོས། དེ་མིན་ན། ང་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་བྲིད། ངས་ཆེ་གང་བོར་  
ཁྱོད་ལ་ཞབས་ཏོག་བསྐྱབ། ཁོ་མོས་གཡུང་རྒྱང་གི་འགམ་པར་ཡང་ཡང་སྐྱར། ལྷན་པའི་མིག་  
ཚུ་ཡང་ཡང་བཏང་། མ་ཚུ་ཚོན་མོས་ཤང་ཤང་གི་སྐྱོ་སྤྲུ་བསྐྱུས་ཏེ་ས་སྤོད་དང་ལྷན་དུ་བཟུང་།  
ཞིང་ཁའི་སྤེ་མའི་ཅ་རྒྱུས་དུག་དུ་སྐྱོམས་ཤིང་། ལྷང་བུའི་ལྷགས་ཀྱིས་ལོ་མ་སིལ་སིལ་གཏོར།  
རྒྱུས་དེར་མྱེ་འདབས་ནས་མི་ཞིག་གིས་མོའི་མིང་འབོད་ཀྱིན་ཡོད། ལྷ་མོ། ཕྱིར་ཤོག ཨ་མ་  
འདང་ཞིག་རྒྱག་ན། ལན་རེ་ཐང་དུ་འབྱེལ། ལན་རེ་གོག་གོལ་བྱེད། ཁོ་མོའི་བཟོད་པ་མ་  
ལུས། ཕྱོགས་སུ་རྒྱག སན་ཚུན་འཐམས།རབ་དུ་འཐམས། སྤོན་མ། ལག་སྤོང་རི་  
ལྟར་འགོ། ཨ་མས་དུལ་བྱེད་ཡོང་ཡོད། རེམ་པར་སོང་།ཨ་པ་རྗེས་སུ་ཡོང་གིན་འདུག  
རེམ། ཁོ་མོ་སྤོང་ཐག་པ་ནས་ཨ་མར་དགའ་ཞིང་འབྲེལ་མི་འདོད་པའི་ཞལ་རས་ཡིད་ཅམ་  
བཟུན་རྗེས་མཆི་མ་དྲངས་མོ་ཞིག་སྤུང་། ཨ་མའི་ལུས་བོ་བདག་སྐྱོང་བྱོས། ད་བྱ་མོ་ང་བྱུང་  
འགོ། ཁོ་མོ་རྒྱང་འཚུབ་རྒྱབ་བཞིན་བཟུན་པ་དང་མཉམ་དུ་བྲོས། རྒྱུས་དེར་སྐྱོག་འོད་  
བསྐར་བ་དང་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སྐྱེགས་བྱུང་། ཁྱོད་ཚོད། ཁྱོད་བུ་ཡིན་ན་ཚོད།

བརྟན་པས་འདི་ལྟར་བོས་ན། ཁོ་མོ་གནག་པ་ལས་ཅི་སྟམ་སྟེ། ལྷ་མོ། རྩོད་མྱོང་ལ་པ་མའི་  
ཁར་ཉོན། ལས་ཡོད་ན་རྗེས་ནས་

ཐུག་ ཁོ་མོ་བརྟུན་ཏེ་འགོ་རྩིས་བྱས། མོའི་སེམས་འཚབ་པའམ་རྐང་བ་ཤུགས་མེད་  
པར་ས་ལ་འགྲུལ་ཏེ་མགོ་རྩོལ་བརྒྱབས། གཡུང་རླུང་གིས་ལྷ་མོ་སྐྱོར་ཏེ། ཡར་བཙོག་དུ་  
བརྟུག་ རྒྱུས་པ་དེས་རྗེས་ཚོད་ནས། བྱི་བྱི་མོ་གཉིས་ཀ འགོ་ཐུབ་ན་བོས་ཤིག་ཟེར་  
བཞིན་སྟེད་ཀྱི་གྱི་ཐུང་བཏོན་ཏེ་གཡུང་རླུང་ལ་རྒྱག་ཅི་ཐུབ་བྱས། སྐར་ཡང་། རྒྱག་  
ཐངས་གཅིག་གིས་བརྟན་པ་གསོད་འདོད་པར་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱབ་པར། ལྷ་མོ་མཚམས་སུ་སྦྲིང་།  
ལུ་མའི་གཡོན་དུ་འཛེར། ལྷ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་མོ། རྩོད་སྐྱོས་བཏང་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཨ་པར་སྐྱག་  
མ་བསྐོང་། རྩོད་ཀྱི་མིག་ཕྱིས་དང་། རྟོབས་འབྱོར་གྱིས་རང་གི་སུ་མོའི་ཕྱག་ན་ཤུགས་ཀྱིས་  
འཐེན་གྱིན་འདུག་སྐབས་དེར་ཁོ་མོའི་ཨ་མ་ཡང་ཐོན་བྱུང་། ལྷ་མོ། མོའི་པང་དུ་བཟམས་  
ཏེ་དུ་འབོད་བྱེད། ལྷ་མོས་ན་ཟུག་གི་ཟུམ་པའི་མིག་ཟུང་ག་ལེར་ཕྱིས་ནས། མིག་ཚུ་ཤར་ཤར།  
གཡུང་རླུང་གི་བཅར་རོལ་ལྷ་བཞིན། ཨ་པ། ཨ་མ། ང་དཔུགས་ཚད་རྗེས། ལྷག་རྒྱབ་ཀྱི་  
དུར་ཁྲོད་དུ་དང་གཉིས་མཉམ་དུ་འཐེན་རོགས། ཁོ་མོའི་འཛིག་རྟེན་དཀར་དོགས་འདིར་ཞེན་  
ཚགས་ཅི་ཡང་མེད་པར་དེ་གཡོག་གི་མིག་ཟུང་གཏན་དུ་བཅུ་མས།

གནམ་རྒྱན་མའི་མཐོངས་དབྱིངས་ནས་འབྱུག་སྐྱའི་ངར་སྐད་སྐྱོགས་ཤིང་ཆར་རྒྱུང་  
མཛོད་དུ་སྦང་དེ་འཛིག་རྟེན་ཡོམ་ཡོམ་འདར། འཛོམས་སྐྱིད་ (ལྷ་མོའི་ཨ་མ) དུ་དག་  
གིས་ལན་རེ་བརྒྱལ་ཞིང་ལན་རེ་འཕགས་ཚག་གིས་དུར་ཁྲོད་ལ་མདུན་གོལ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག

གོགས་པོ་ལགས། འདི་ནི་ངས་རྒྱན་བཟོ་བྱས་པ་གཏན་ནས་མིན། དག་རྒྱན་འདི་ལྷ་  
སུའི་བཤད་ཚུལ་ཡོད་པ། རྣ་ཐོས་བྱུང་བས། རང་ཉིད་ནས་དངོས་སུ་བྱིས་པ་ཡིན།  
བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན།གཡུང་རླུང་ནི་དཔུལ་བྱིས་ཞིག་གི་མི་ཡིན་ཞིང་། ཁོའི་པ་མ་གཉིས་བོན་  
པོ་བོན་ནག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་བྱིས་ཀྱི་སྐྱུང་མ་མི་གཙང་ཞེས་ཀུན་ལ་རྒྱུང་ལྟར་གྲགས་ཤིང་ཐམས་  
ཅད་ཀྱིས་འཛོམ་པར་བྱེད། ལྷ་མོ་ནི་མི་རྒྱུད་ཀྱི་དེད་ན་སྐྱུང་ཞིག་གི་ཡང་ཚའི་ཡང་ཚ་  
ཡིན་འདུག་ཅིང་། བྱིས་གཉིས་ལྷ་མི་གང་ནས་ཀྱང་འགྲིགས་ཡོད་པ་མ་རེད། ཁོ་ཚོའི་བོན་པོའི་  
ཐུབ་གཟུགས་ཕོག་མི་ཉན་པར་བྱེད་ཅིང་། བོན་པོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འདོད་མོད། ལྷ་མོ་དང་  
གཡུང་རླུང་དེ་ལས་རྗེས་སྟེ་ཕན་ཚུན་ལ་དགའ་བའི་ཟུར་མིག་འཐེན་ཞིང་དུངས་པའི་སྟེང་  
གཏམ་བཅོད་ནས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡ་ང་བའི་སོལ་ལུགས་ལ་སྤང་དོགས་སུ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་དོན་  
སྟེང་ལྷན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་བྱུང་བ་རེད།



ལྷན་པོ་དུ་མི་རོ་འཛིགས་པོ་གཉིས་རྗེན་པར་མངོན་ལོང་། དེ་ནི་རྩ་མོ་དང་གཡང་རྒྱུང་  
 གཉིས་རེད། འཛིགས་ཡེར་བའི་རྒྱུ་ལྷན་པོ་དུ་གཡང་རྒྱུང་འགྲུལ་གྱིན་ཡོད། ལོ་རོ་ཡངས་  
 རྒྱུ་བ་པ་བཞིན་ཞེ་སྤང་གིས་ཡེར་བཅོག་སྤེ་དངངས་འདར་ཡང་ཡང་རྒྱུང་། འགྲུག་རྒྱ་གྲགས་  
 ཤིང་སྤོག་དམར་འགྲུགས་ཏེ་ཆར་བ་སྤར་སྤར་བཅས། མི་ཡུལ་ལ་དངོས་ནས་སྤོང་རྗེ་མེད་པ་འདྲ།  
 གཡུང་རྒྱུང་གིས་འགྲུག་གསེབ་གྱི་མིག་རྒྱུང་ཞེ་སྤང་གིས་འབྲེད་ཅིང་། བཅོན་གྱིས་ལངས་ཏེ་རྩ་  
 མོའི་བཅར་རོ་བང་ནས་འཛིགས་རྒྱུང་གི་རྒྱུ་དང་གཏན་དུ་གྲུས། ལོས་གོམ་པ་རེ་རེ་  
 ལས་གཞན་དབང་གི་རེ་ལུང་བརྒྱལ་ཅིང་རང་དབང་གི་རྩ་ཐང་སྤོགས་པའི་ཚོར་བས་ལུས་  
 ཡོངས་སུ་བྱུང། ལོས་བསམ་སྤོ་ཡིད་ཅམ་བཏང་རྗེས། དང་ཐོག་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་ཅིང་དེ་  
 བས་ལུ་བ་གྱོན་ཞིང་མ་ཁ་དགྲིས་རྗེས་བྱིམ་དང་བྲལ། འདི་ནས་བརྒྱུང་བཤད་རྩལ་མཚར་པོ་  
 ཞིག་ཀུན་ལ་བྱུང་བར་གྱུར་ཏེ། ལ་ལས་བཤད་ན་གཡུང་རྒྱུང་རོ་ཡངས་རྒྱུ་ཏེ་བྱུང་སོང་  
 ཟེམ། ལ་ལས་བཤད་ན་དུང་མ་གྱི་བར་གསོན་ཡོད་ཟེམ། གང་སྤར་གྱུང་རྒྱུ་ལྷན་ནས།  
 མཚན་མོ་དེམ། ལོ་གཉིས་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར། སྤྱིས་སུ་རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལ་ལུ་ལོ་  
 མོ་གཉིས་གྱིས་ཁ་བརྒྱ་བཤད་གྱིན་འདུག་ཟེམ་བ་དང་། ལུ་མོ་ཞིག་དུ་བཞིན་གདལ། རྩ་མོའི་  
 རྒྱུ་དེད། སྤྱིས་པ་ཞིག་གྱུང་འདུག་ཟེམ། རྗེ་བའི་ནང་དུ་གཅིག་མིན་གཉིས་མིན། ཉེན་རེ་  
 རྒྱུ་ཆ་རྗེ་གསལ་དུ་སོང་། ལན་རེ་རྗེ་འདབས་སུ་ཐོན་ལོང་བ་རྒྱན་པོ་རེ་གཉིས་གྱིས་མཐོང་།  
 གྱོན་པ་མེད་ཟེམ། རྒྱུ་ཆ་དེ་རྗེ་བའི་སྤོང་གཞིར་གྱུར་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་ཉེན་རྒྱུ་པའི་སྤོང་  
 གཞིར་གྱུར། རྒྱ་མཚན་ནི། ཉེ་སྤོན་རྗེ་བའི་ན་གཞིན་པོ་མོ་གཉིས་ཞིང་འགྲུགས་སུ་འགྲུལ་རྗེས་  
 རྩུ་ནང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་དེ། གཅིག་གིས་ལོ་གཡུང་རྒྱུང་ཡིན། དས་རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་ལོ་འཚོ་བ་  
 རོ་ལ་བཞིན་ཡོད་ཟེམ་བ་དང་། ལུ་མོ་དེས་ང་ནི་རྩ་མོ་ཡིན། ལྷན་པོ་དུ་གཏན་དུ་གསོན་པོར་བསྤང་  
 ཡོད། ཐམས་ཅད་ཏེ་ལས་སུ་བརྟུག

གཡུང་རྒྱུང་གིས་རྩ་མོ་ལ་མིག་རྒྱུང་གིས་ཡང་ཡང་སྤོ་བཞིན་གང་མཐོགས་ངང་ཡེར་ལོང་  
 བྲག་སྤྲུག་གི་སྤོམ་ཆེན་པོའི་སྤོགས་སུ་སྤོད། བྲང་རྒྱུང་དང་ཆར་བ་ཡི་གདུག་རྒྱུ་བ་གྱིས།  
 བ་གཞིན་པོ་མོ་འདི་གཉིས་ལ་བཅོན་སྤེལ་གྱིས་དམུལ་བར་རྗོངས་འདོད་པ་དང་འདྲ་བར་  
 མཚན་མས་འཛིག་མི་སྤིད། རྩུམ་ཆེན་པོའི་མདུན་དུ་སྤུས་མོ་སར་བརྟུགས་རྗེས། ལོང་གི་སྤོན་  
 མ་སྤྲུག་པོར་བསྤུས་ཏེ་རེ་བ་དང་ལེན་བྱས། གཡུང་རྒྱུང་གི་མ་ཁ་དགྲིས་རྗེས་རས་སྤོབ་དཀར་  
 པོ་ཞིག་གིས་གདོང་བ་གཡོགས་ཤིང་དམ་པོར་དགྲིས་ཏེ་མིག་རྩུ་ཁ་གསུམ་མངོན་པར་བྱས། དེ་  
 རྗེས་ལོས་རྩ་མོ་སང་པར་རེ་སྤྲུག་སྤུས་ཤིང་ཁལ་ཏེ་ལོ་མོ་སང་ན། རང་ཉིད་ལོ་མོ་དང་འཛིག་  
 ཏེན་འདིར་བྲལ་དགོས་བསམ། འོན་ཀྱང་། ལོ་མོ་མ་སང་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོ་གང་པོར་

གཉེན་རྒྱུ་སེམས་ཐག་བཅད། ཁོ་མོའི་བཞིན་མདངས་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱས་ཤིང་དམར་  
 མདངས་ཀྱི་གཞིན་ཤ་ཆགས་ནའང་། གཡུང་རྒྱུང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་བ་རྒྱུ་བསྐྱུག་གི་ལོ་ཞིག་  
 རྒྱུང་ནས་འཕྱུར་ཞིང་སེམས་འཚུབ་པའི་སྤང་བ་ཞིག་སྐྱེན། མོའི་སྐུན་ཆགས་ཀྱི་མིག་རྒྱུང་ག་  
 ལེར་སྐྱུག་ནས་རང་མདུན་ན་ལངས་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་དེའི་ངོ་གདོང་མི་མཐོང་ཡང་གཡུང་རྒྱུང་གི་  
 གཟུགས་དབྱིབས་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ངེས་པས་འཇུག་ཙམ་གྱིས་མཆི་མ་ཞིག་འགྲམ་ཚོས་  
 བརྒྱུད་དེ། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་འདུན་མཚོན་པར་བྱས་ནའང་། ཁོ་མོའི་མཛོས་སྐྱུག་དེ་  
 གཡུང་རྒྱུང་གིས་ཆོ་གང་བོར་མཐོང་མི་སྲིད། ཁོའི་སེམས་ཤི་ཟེན། སང་བལ་དཀར་བོའི་ནང་  
 རོལ་ན། ཤི་ཟེན་པའི་ངོ་གདོང་དེ། ཁོ་མོ་ལ་སྐྱོན་ཐབས་བྲལ། ཁོའི་མཐའ་མཇུག་གི་  
 རྒྱུང་གཏམ་མང་བོ་སྐྱུག་སྐྱུག་བརྗོད་ཀྱང་། མོའི་ན་སྐྱོ་མོ་ནས་འོན་སོང་། བཀྲག་  
 མདངས་འཚོར་བའི་མིག་རྒྱུང་གིས་གཡུང་རྒྱུང་གསལ་བོར་མཐོང་བྱུང། རོལ་རྒྱུན་གྱི་རལ་གྱིས་  
 གཏུབ་པའི་ངོ་གདོང་དེ་འཇིགས་རུང་གི་གྲོག་ཤར་བཞིན་གསལ་ལ་ཁོམ་པ་རྩ་བུའི་མིག་དོང་ལ་  
 སྐྱུག་བསྐྱུག་གི་ལུན་པ་འཁོར་བའང་མཐོང་བྱུང་འོན་ཀྱང་། ཁོའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུང་གཏམ་དེ་ཐོས་  
 ཐབས་དབེན། ཁོ་མོའི་ཞལ་གདོང་སྐར་ལྗང་མཛོས་ནའང་གཡུང་རྒྱུང་གིས་མཐོང་བྱུང་མེད་  
 ལ། གཡུང་རྒྱུང་གི་སྐར་གྱི་མཛོས་པ་དང་ད་ལྟའི་རྒྱུང་གཏམ་འང་མོའི་མཐོང་ཐོས་བྲལ། འདི་  
 བོད་གཞོན་སྐྱུག་རྒྱུ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཉིན་འདི་དག་ལ། ཟླ་མི་རྣམས་འུར་འུར་ཟང་ཟང་  
 ཏུ་ལྷུང་བས་སྐྱོབས་འབྱོར་བཟའ་བ་གཉིས་ལ། མཚན་མོའི་གཉིད་དང་ཉིན་མོའི་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་  
 མེད་པར། ཟླ་མི་རྣམས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལ་ཉང་སང་ནས་སྤོད་མ་རུས་པར། ཞལ་ལག་ཚང་  
 ལ་ཞུས་པས་སེམས་གོ་མང་བོ་བསྐྱུབ་དགོས་གསུང་བར། ད་ཆ། ཁོ་ཚང་ན་རྩ་བོའི་སྐྱེ་  
 དབྱངས་སྐྱོན་མོ་ཞིག་གསལ་གྱིན་འདུག།

# རྒྱལ་འབྲེན་གྱི་འཕེལ་ལྗོངས།

འབའ་རྫོང་རྫོལ་མ་སྐབས།

༡

རྫོལ་མ་ཚེ་རིང་དང་གཡང་འབྲུམ་རྫོལ་མ་གཉིས་ནི་ཡུལ་ཕྱོགས་མི་གཅིག་པའི་ས་  
ཆ་གཉིས་ནས་ལམ་ལ་ཆས་ཏེ་རྫོང་མི་རིགས་རྫོལ་མ་འབྲེན་ནས་ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་འགྲིམས་པའི་  
རྒྱལ་བ་ལྡན་སོང་།

༢

རྒྱལ་བ་དེར་རྫོལ་མ་ཚེ་རིང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཡིན་པ་དང་དམའ་གསུམ་འཛིན་གྱའི་རྫོལ་མ་ཞིག་  
ཡིན། དགུན་གནང་མ་བྱིན་པའི་གཟུང་འཁོར་འགའི་རྫོལ་མ་གཡང་འབྲུམ་རྫོལ་མ་ཞེས་པའི་རྫོལ་  
ཕྱོགས་དེ་ཐོག་མར་ངོ་ཤེས་ཤིང་། ཁོམ་རྒྱལ་བ་རེ་བྱུང་ཚེ་མོ་དང་ལྷན་དུ་ཀྱུ་རེ་དགོད་གཏམ་རེ་  
བཤད་ནས་ཉེ་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཕར་བསྐྱུལ། ཉེན་འགའི་རྗེས་སུ་རྩོར་བཟང་རྒྱུད་ཅེས་པའི་རྫོལ་མ་  
ཞིག་འོངས་ཏེ་འདི་གཡང་འབྲུམ་རྫོལ་མས་བྱེད་ལ་བྱིན་པ་རེད་ཟེར་བཞིན། ཞམ་སྲག་ལས་ཡི་  
གོ་ཞིག་བྲངས་ཏེ་ང་ལ་བྱིན་པའི་འཕྲིན་ཡིག་དེ་བྱིར་ནས་རྩལ་རྒྱུང་ར་བའི་ནང་སོང་སྟེ་སྟོག་འགོ་  
བརྩམས།

༣

འཕྲིན་ཡིག་འདི་ལྟར་བྲིས་ཡོད་དེ། སེམས་པའི་གཏིང་རིམ་ན་ཉུལ་བའི་རྒྱུང་མཐུན་བྱ་  
རྒྱུ་ལ། རྫོང་དང་འབྲེན་གཉིས་ངོ་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་། རྫོང་ནི་བའི་སེམས་ཁོང་དུ་བརྗོད་  
ཐབས་བྲལ་ཞིང་དུས་ནམ་ཡང་སྤོང་དགོས་སོང་། དེ་བས། ངས་རྫོང་ལ་བཤད་འདོད་པའི་  
རྒྱུ་ཆ་མང་བོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་བཤད་པའི་རྫོལ་མ་ལ་མ་ལྡན། བྱ་ཐབས་གཞན་ཞིག་མེད་པར་  
འཕྲིན་པའི་ལམ་ནས་མི་བཤད་ཀ་མེད་བྱུང་སོང་། རྫོང་ལ་བཤད་འདོད་པའི་རྒྱུ་ཆ་ནི་ང་དུས་  
ནམ་ཡང་རྫོང་ལ་དགའ་ཞིང་རྫོང་ལ་དུང་བས། རྫོང་གི་བརྗོད་དུང་གི་ལྡན་མིག་བའི་ཕྱོགས་  
ལ་ཐེངས་གཅིག་གཞོངས་དང་། ང་ནམ་ཡང་མི་འགྲུབ་པའི་སྐྱེས་ཀྱི་སྤང་བོ་དེ་ཡིན་ལ།  
ང་རྟོག་བརྟན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་དེ་ཡིན་འདུག་པས། རྫོང་གིས་བའི་རེ་བ་དེ་དང་ལེན་བྱེད་པར་གལ།  
རྫོང་རང་ལ་ཁོམ་རྒྱལ་བ་རེ་བྱུང་ཚེ། ཁ་ཕར་རེ་ཐོངས་དང་བའི་ཨང་གྲངས་ཀྱི་གྲངས་ཀ་རྗེས་མ་  
བཞིན་ཏེ་འབྲེན་གཉིས་ཐོག་དང་ཕོར་ངོ་ཤེས་པའི་ཉེན་མོ་དེ་ཡིན་མཐུར་རྫོང་གི་བྱ་བ་ལམ་འགོ་ཡོང་  
བར་རྫོལ་ཞེས་བྲིས་འདུག དེ་ནས་ངས་སྤྱིར་འཕྲིན་ལན་ཞིག་བསྐྱར་ཀྱང་ད་ལྟ་དེ་གསལ།

པོ་ཞིག་མི་དྲན། འོན་ཀྱང་། རྣམས་དེ་ནས་བརྒྱུད་དེ་དག་གིས་གཅིག་མེམས་གཅིག་ལ་མཐུན་  
ཞིང་། གཅིག་ཞེ་གཅིག་ལ་འབྲེང་བཞིན་བརྗེ་དུང་གི་རྒྱན་ཚང་མངར་མོ་དུབ་ཀྱིས་འཐུང་བཞིན་  
ཤེས་རིག་གི་གནས་ལ་འབད་བ་བྱས་བ་ད་རྣམས་ཡང་ཡིད་ནས་བརྗེད་ཐབས་མི་འདུག

༤

ཉེན་ཞིག་གི་ཞོགས་པར་ང་རང་ལྷ་མོ་ནས་ལངས་ཏེ་རྩལ་སྦྱོང་ར་བའི་ནང་དུ་དཔེ་སློབ་  
བྱེད་དུ་སོང་བ་ཡིན། དཔེ་སློབ་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམས་སུ་མི་ཞིག་ངའི་གམ་དུ་སྐྱབས་བྱུང་།  
ངའི་མགོ་ཡར་བརྒྱག་ནས་བཟླས་ཚེ་གཡང་འབྲུམ་སྒྲོལ་མ་སྐྱབས་པ་རེད། ངའི་ཁ་ནས་ཅི་བཤད་  
མེད་པར་ཁྱོད་འདིར་ཡོང་ནས་ཅི་བྱེད། ཅེས་བཤད་པས། མོ་རང་ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པའི་ཚུལ་  
ཀྱིས་དོན་མེད་ན་འདིར་ཡོང་མི་ཚོག་གམ། ཟེར་བཞིན་སྤྱིར་སློབ་ཁང་དུ་ལོག་སོང་། དེ་བས།  
ང་ཡང་རང་དབང་མེད་པར་གོ་ཁ་ཁ་སློབ་ཁང་གི་ཕྱོགས་སུ་མི་བསྐྱུར་ག་མེད་བྱུང་སོང་།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་བསྐྱོད་རྒྱན་ཚང་མེད་པར་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དེ་སློབ་ཐུན་བཞི་བ་གོལ་  
བའི་ཅོང་བརྒྱུད་སངས་སངས་ལོ་རྒྱུ་ལམ་དུ་གྲགས་འོངས། སློབ་གྲོགས་གཞན་རྣམས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་  
མཐུད་ཀྱི་ངང་ནས་ཟ་མ་ཟ་རུ་བྱུང་སོང་། སློབ་ཁང་དུ་ང་རང་ལས་གཅིག་ཀྱང་མི་འདུག ངས་  
གཡང་འབྲུམ་སྒྲོལ་མ་དང་དེ་དག་གིས་ཀྱི་འདས་སོང་གི་བྱ་བར་སྤྱིར་འདང་རེ་རྒྱབ་ཚེ་ལན་རེར་  
དགོད་ཁ་འཚོར་ཞིང་མཚམས་རེར་མིག་རྒྱ་ས་ལ་དབང་མེད་དུ་སྤྱང་འགྲོ། ལྷག་པར་དུ་ཞོགས་  
པར་བྱུང་བའི་དོན་དག་ལ་འགྲོད་པ་སྐྱེ་བཞིན་པའི་རྣམས་སུ། མི་ཞིག་ངའི་གམ་དུ་སྐྱབས་པ་  
ཚོར་བྱུང་། སེམས་ལ་གཡང་འབྲུམ་སྒྲོལ་མ་ཡིན་སྟེ་ནས། ཁ་སྤྱིར་འཁོར་ནས་བཟླས་ཚེ་གཞི་  
ནས་འཛིན་བདག་ཚེ་རིང་བརྒྱ་ཤིས་སྐྱབས་འདུག ཁོས་ང་ལ་ཟ་མ་ཞེ་བཞིན། ཞེས་དྲིས་བྱུང་བས།  
དངངས་སྐྱེས་སྐྱེས་བཞིན་ཟ་མ་བཟས་རྗེས་སྤྱིར་འོངས་པ་ཡིན་ཞེས་འཛིན་བདག་ལ་རྩོམ་གཏམ་  
བཤད་པ་ཡིན།

༥

མོ་དང་ལྷན་འཛོམས་མ་བྱུང་བར་ཉེན་འགའ་འགོར་སོང་། ཉེན་ཞིག་གཡང་འབྲུམ་སྒྲོལ་  
མ་རྩལ་སྦྱོང་ར་བའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ང་རང་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་བཞིན་མོའི་ཕྱོགས་སུ་  
གོ་ཁ་ཁ་བསྐྱུར་ཞིང་མོའི་གམ་དུ་སོང་སྟེ་དགོངས་པ་མ་འཚོམ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་གུ་ཡངས་གཏོང་  
རོགས་ཞེས་བཤད་པ་ལྟོས་ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་ལ་འཇིག་རྟེན་འདིར་ལས་མི་འདུག  
སྐྱེས་བ་རྗེས་མར་ལས་ཡོད་ན་ཁྱོད་རང་ལྷན་དུ་མི་ཚེ་གང་བོར་རོལ་ཚོག་ཟེར་བཞིན་མིག་རྒྱུད་རྒྱ་  
མཚོ་བསྐྱེལ། ངས་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ང་རང་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་  
སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཤད་པ་དང་ཁ་དཔེ་ལ་ཡང་དྲིན་པ་མའི་ཁ་ཚོག་ཐོག་ཡིན་པས། ང་ལ་རང་  
དབང་ཞིག་མིག་འདུག འུ་གཉིས་ལ་སྒོན་བསགས་ལས་ཞིག་ཡོད་ན་འཇིག་རྟེན་བརྗེ་བའི་

སྤང་བ་རོལ་ཚོག་ཅེས་བཤད་བཞིན། མིག་ཚུའི་སྤང་རྒྱུ་ཅིག་དབང་མེད་དུ་ས་ལ་སྤང་བཞིན་  
སྤྱིར་སློབ་ཁང་དུ་མི་འགོ་ཀ་མེད་དུ་གྱུར་སོང་།

༤

ལོ་རྒྱུ་ཅི་འདུའི་མགྲོགས་པ་ཞིག་ཡིན། དུག་གནང་བྱིན་པར་མ་ཟད། གནང་བའི་  
ལོ་རྒྱུ་ཡང་རྒྱུ་ཅིག་ཅེས་དུ་པར་སོང་སྟེ་སློབ་འགོ་རྩོམ་པའི་ཉེན་མོར་སླེབས་སོང་། ང་རང་ལྷ་མོ་  
ནས་ལངས་ཏེ་ལུ་བ་སོགས་གསུམ་བ་རེ་གོན་རྗེས། རྒྱ་སྤང་ལ་འགོ་རྩོམ་བྱེད་བཞིན་པའི་  
རྒྱུ་ལས་སྤྱི་བྱུང་དུ་སློབ་གྲོགས་བཀུ་ཤེས་འཚོ་མོ་ཡིས་ཁ་པར་ཞིག་འོངས་ཏེ་གཡང་འབྲུམ་སློབ་  
མ་སློབ་སྤྱིར་བྱས་ཟེན་པའི་གཏམ་ངན་ཞིག་བཤད་བྱུང་བས། རང་དབང་མེད་པར་ཡིད་  
སེམས་སློབ་གདུང་གིས་ཁེངས་ཏེ་མིག་ཚུ་ཤམ་ཤམ་ས་ལ་འཐོར་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱེལ།

༥

དེ་ལྟར་ངས་གཡང་འབྲུམ་སློབ་མ་དུན་པའི་གདུང་བ་དུག་དུ་འཕྱོ་བཞིན་ལོ་གཅིག་ཅི་ལྟར་  
འདས་པ་མ་ཤེས། ངས་ཡང་སློབ་འབྲིང་གི་འཚོ་བར་མཚུག་སྐྱིལ་ཏེ་ལུ་ཐོག་དུ་མཐོ་འབྲིང་  
འདོན་པར་སོང་བ་ཡིན། རྒྱུ་ལས་དེར་མཐོ་གཅིག་ལྷ་བའི་ནང་དུ་གཡང་འབྲུམ་སློབ་མ་ཞེས་པའི་  
སློབ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ཐོས་བྱུང་། ངས་ཁོ་ཚོའི་འཛིན་གྱུའི་སློབ་མ་ཞིག་ལ་གཡང་འབྲུམ་སློབ་མའི་  
པ་ཡུལ་དང་སློབ་གྲྭ་གང་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་སོགས་དྲིས་པ་ན། སློབ་མ་དེས་ཀྱང་ངས་གསལ་  
བོ་ཞིག་མ་ཤེས་འོན་ཀྱང་གོ་ཐོས་ལྟར་ན་མོ་ནི་རྩོང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་རྗེས་  
འདྲིར་འོངས་ནས་སློབ་འབྲིང་དང་མཐོ་འབྲིང་བཏོན་པ་དང་པ་ཡུལ་ནི་གཡུ་གཙང་སྤེ་བའི་ཡིན་  
ཟེར་བས། ང་རང་དགའ་སློབ་ཚོད་མེད་སྐྱེས་བཞིན་གནས་ཤིང་ས་ཤིང་བྱས།

༦

ཉེན་འགའ་འཐོར་སོང་། ངས་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་བྲིས་ཏེ་སློབ་མ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་མོ་ལ་བྱིན་  
པ་ཡིན།འཕྲིན་ཡིག་འདི་ལྟར་བྲིས་ཡོད་དེ། ངའི་སྤིང་གི་སྤྱིང་ཀ་དང་འདྲ་བའི་གཡང་འབྲུམ་  
སློབ་མ། འུ་གཉེས་མ་འཕྲད་པའི་ལོ་རྒྱུ་གཅིག་ཅེས་གྱི་རིང་ལ་སྐྱ་ལུས་བདེ་ལེགས་སམ། བྱོད་  
དང་བུལ་པའི་ལོ་རྒྱུའི་བྱོད་ནས་བྱོད་རང་མི་དུན་པའི་ཉེན་མོ་དེ་བཞིན། གོ་ཐོས་ལྟར་ན་བྱོད་ཡང་  
སློབ་གྲྭ་འདྲིར་ཡོད་ཟེར་བས། སེམས་པ་དགའ་སློབ་ཚོད་མེད་སྐྱེས། གཟའ་གནང་གི་རྒྱུ་བྱོད་  
ལ་ཁོམ་པ་ཡོད་ན། འུ་གཉེས་མི་དམངས་སྤྱི་སྤིང་ལ་མཉམ་དུ་འགོ་ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན། མོས་  
ཡང་སྤྱིར་ལན་ཞིག་འོངས་ཏེ་ཚོག་ཅེས་བྲིས་འདུག

༧

གཟའ་གནང་གི་ཉེན་མོར་སླེབས་སོང་། ང་རང་ལྷ་མོ་ནས་མི་དམངས་སྤྱི་སྤིང་དུ་སོང་  
སྟེ་མོ་ལ་སྐྱུག་ནས་བཤད་པ་ཡིན། རྒྱུ་ལས་དེར་ངས་མོ་རང་འགྲུབ་ཡོད་དམ་ཞེས་རང་གིས་རང་ལ་

འདྲི་གཞི་ཞིག་འདྲི་བཞིན། དུས་ཚོད་སྐར་མ་ཅི་ཅམ་ཞིག་འདས་སོང་བ་མ་ཤེས། ལྷོ་བྱུར་  
 དུ་གཡང་འབྱུང་སྐྱོལ་མ་ངའི་གམ་དུ་སྐྱབས་འདུག མོ་རང་ངའི་སྐེ་ལ་འཐམ་ནས་འགམ་  
 བར་འོ་ཞིག་བྱས་རྗེས། སྐྱབ་འབྲིང་སྐབས་ངའི་མོར་བྱིན་པའི་མགུལ་རྒྱན་ཏེ་སྟོན་བཞིན།  
 འདི་ནི་ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་བཅེ་དུང་གི་འཇིག་རྟེན་འགྲིམ་སྐབས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་བྱིན་པའི་བཅེ་  
 དུང་གི་དཔྱད་ཏུགས་ཡིན་པས། ངས་ད་དུང་ཡང་མ་བོར་བར་སྐེ་ལ་བཏགས་ནས་ཁྱོད་དང་  
 ལྷན་འཛོམ་འབྱུང་བར་སྐྱབ་ཡོད་ཟེར་བས། ངས་ཡང་མོས་བྱིན་པའི་མཚུབ་དགྲིས་དེ་སྟོན་  
 བཞིན། ཁོ་མོ་དཔྱད་པའི་གདུང་བ་སོགས་བཤད། དེ་ལྟར་ངེད་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ཚུལ་དཔྱད་ཚུལ་  
 དང་སྐྱེང་ཚུལ་སོགས་བརྗོད་ནས་ཉི་མ་ལྷུབ་ཅིར་བཞུད་པ་ཡང་མ་ཚོར།

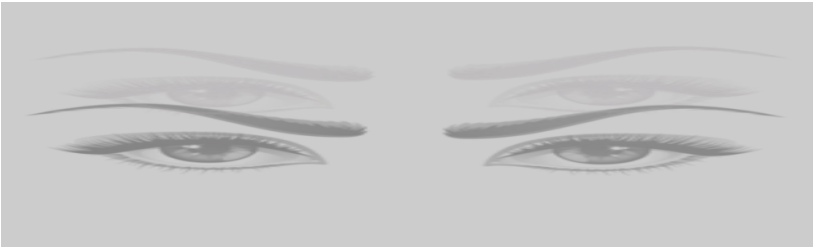
༡༠

ངེད་གཉིས་ཀྱིས་མི་དམངས་སྤྱི་སྤྱིང་ནས་བཅེ་དུང་གི་རྒྱན་ཆང་སྐར་ཡང་འབྱུང་བའི་  
 ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་། འགྲུར་མེད་ཀྱི་དམ་ཚིག་སྒྲིང་ལ་སྐྱོམ་བཞིན། འགོ་ན་ཉམས་འགོ་དང་།  
 འདུག་ན་མཉམ་འདུག། བྱིས་མི་བཟོ་བ་ལ་འཐུང་ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན། བཅེ་དུང་གི་  
 ཞིང་ཁམས་སྐར་ཡང་འགྲིམས་སོང་།

# ཆང་པོར་དང་བྱ་མོའི་ལས་དབང་།

འཕྲོག་ཏུ་བ་དབང་ཆེན་རྒྱལ། དགེ་ཚོན་སློབ་སྦྱོང་།

གནམ་ལོ་གསར་བ་ཚོས་ལ་ཉེ། ཨ་ཁུ་རྩོམ་སྒྲིག་དང་འདྲ་བར་ཆང་པོར་དང་མཉམ་དུ་  
 ཉེན་མཚན་པར་བསྐྱུལ་ནས་བཟང་འདུག་ལ་ཁ་བར་གྲགས་བྱུང་བས་བཟེ་གཏམ་སྤོང་ནས་ཁ་  
 བར་ཡར་བྱེད་ཤིང་། མེ། སྤྱི་ཡོན། ང་བཟེ་ཐལ། སལ་ཆེར་དེ་ནི་ལོ་ཡར་སྒྲོལ་གྱི་དབུས་  
 རོགས་ཏེ་ཨ་ཁུ་ར་ལོ་རེད། ཨ་ཁུ་ར་ལོ་བེར་བ་དེ་ནི་ལྡེ་བ་ཞོལ་མའི་ཡིན་པ་དང་སྒྲོལ་ཆང་མཉམ་  
 དུ་སྤོང་ཉེ་མ་ལྷ་སར་མཇལ་དུ་སོང་ལྷབས་ད་ལྷ་ཁོ་གཉིས་པན་ཚུན་ལ་དབྱལ་བའི་མིག་དང་  
 ཁོག་གི་སྤིང་ལྷར་ཡིན་པས་མ་གཅིག་གི་བྱང་ཁོག་བརྒྱུད་པའི་སྤྱན་དང་འདྲ། བཟེ་གཏམ་དེ་ནི་  
 ཐངས་ཤིག་གི་བཟེ་གཏམ་མིན་པར་གོམས་ལོབས་སུ་གྱུར་ཡོད། མེ། འུ་དང་བདེ་མོ། རྩོམ་གྱི་  
 ང་ར་ལོ་ཡིན་ཡང་བཟེ་སོང་བ་ཨེ་རེད་བེར་ཞོར་གཏམ་གྱ་རེ་ཡི་མགོ་རྒྱུ་བསྐྱིགས་ནས་ཡར་མར་  
 གྱི་ཁ་བརྒྱུས། རང་མའི་དབེ་ལ་ཁ་ཡག་ལ་བསྐྱོར་ནས་མགོ་འོག་ལ་བསྐྱུས་ཞེས་བ་ལྷར་ཁུ་  
 གཉིས་ལ་གྲོས་ཤིག་ཡོད་པས་འུ་དང་གྱིས་གཏན་ནས་མིན་བེར་སྒོལ་ཡོད་ནི་མ་རེད་གོ། ཡང་  
 གཅིག་བཤད་ན་ཆོ་གཅིག་ལུས་གཅིག་གི་དབུས་རོགས་ཡང་ཡིན་ནི་རེད། རང་མིས་གནམ་  
 བས་དབུས་རོགས་དེ་རང་གི་སྤྱན་ལས་ཀྱང་ཡར་བརྩི་བ་ཞེས་ཡིན་པ་ལྷར་རྩོམ་གྱི་ཡང་དེ་དང་  
 འཐད་པ་རེད། ད་བབས་སྤེལ་གཉིས་ཀར་སྤོང་བཞིན་པ་ནི་སང་ལོའི་རྩོམ་གྱི་བྱ་མོ་ཉེ་མ་ལྷ་  
 མོ་དང་ར་ལོའི་བྱ་གངས་དགའ་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་ཚོན་སྐྱོར་རེད། ཨ་ཁུ་རྩོམ་ད་དུང་ཨ་བག་གི་  
 བཟེ་ཁ་ན་ལུས་འདུག།



# སེམས་འཕྲིན།

ཚོ་དོ།

དང་པོ་བྱིད་རང་གཉིས་མེད་མཛོས་མ་ཡི་དྲངས་ཅེ། །  
 དེ་ནས་ཁྱོད་ནི་ཡིད་འོང་སུམ་ཅེན་གྱི་ལྷ་མོ། །  
 བར་དུ་བདག་སེམས་འདྲེན་པའི་གསེར་ནག་གི་གྲོ་བ། །  
 ཐ་མར་ཉ་བའི་ཚོ་བཞིན་ཁྱོད་ཉིད་ལ་སྐྱབ་ཡོད། །

རིགས་དྲུག་གང་གི་མཚོག་གྱུར་འགོ་མི་ཡི་རྒྱུད་བ། །  
 མི་རྒྱུད་གང་གི་འབྲས་བུ་བཟང་ཤེས་རབ་གྱི་བདག་མོ། །  
 ཐུན་གྱི་སེམས་པ་འཕྲོག་པའི་མཐོ་རིས་ཀྱི་སུ་མོ། །  
 ས་སྤེང་མི་ཡི་གོང་ནས་མངོན་གསལ་དུ་མངལ་བྱུང་། །

བོད་ཀྱི་མཛོངས་མིའི་དཔལ་རྩོགས་རུས་རྒྱན་གྱི་ཨ་མ། །  
 དཔལ་བའི་སྤེང་རུས་མངའ་བའི་གི་སར་གྱི་ཚུང་མ། །  
 དེ་ལས་བྱུང་འཕགས་སྤེང་གི་སྣོ་ཁ་ལ་སྤེལས་མཁམ། །  
 གསར་བཞད་སྤེང་གི་གང་སུ་ཁྱོད་ཉིད་ལས་མི་འདུག།

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་སྤོངས་མཐའ་ཡས་ཨ་སྣོན་གྱི་དབྱིངས་སུ། །  
 འཕྲུར་རྩལ་གཤོག་སྣོ་ལྷེམ་པའི་འདབ་ཆགས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས། །  
 འཕྲུར་རྩལ་སྐྱེན་ལ་དྲན་པ་རིག་རིག་ཏུ་རྒྱ་ཡང་། །  
 བྱེད་ཚུང་ཅོ་ཀའི་འཕྲུར་རྩལ་ཉམ་ང་བར་གཟིགས་ཀྱི། །





# བོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་བྱུང་བ།

མི་བསམ་གཏན། བ་ལྟའི་དགོན།

༡

སྐབས་རྗེ་སྐྱེ་མ་དམ་པ་གཅིག །  
 བོད་པའི་པ་མཁར་སྐྱབ་པོ་གཉིས། །  
 ལྷག་བསམ་དཀར་བའི་བོད་མི་གསུམ། །  
 སྲིད་པ་གངས་རིའི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན། །

༢

ཚུལ་བྲིམས་སྲུང་བའི་སྐྱ་བ་གཅིག།  
 རིག་གནས་འཚོལ་བའི་མཁར་ཆེན་གཉིས། །  
 ཚན་རྩལ་སློབ་པའི་སློབ་མ་གསུམ། །  
 བོད་པ་ཚང་གི་རྗེས་འཛིན་རེད། །

༣

སློབ་དཔོན་ཐོན་མའི་མངོན་རྗེས་གཅིག །  
 རང་བ་ཚོས་ཀྱི་རྩ་བ་གཉིས། །  
 ཡི་གེ་རྒྱག་མའི་མགུར་སྐྱུ་གསུམ། །  
 གངས་ཅན་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་རེད། །

# སེམས་གཏམ།

རིན་ཆེན།

རྒྱུ་རིང་སློབ་གྲུ་ཏུ་འགྲིམས་པའི། །  
 གཅེས་འོས་སློབ་གྲོགས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས། །  
 བོད་པའི་མ་འོངས་པའི་བདག་པོ། །  
 བདག་གི་སེམས་གཏམ་ལ་ཉམ་རོགས། །

རང་གི་སྤྲུགས་འདུན་དང་ཆབས་གཅིག།  
 རྒྱག་གིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་དགོས། །  
 ཚང་དང་ཐ་མག་ལ་མ་གཡང་། །  
 དྲ་ཁང་ཚང་ཁང་ལ་མ་འགྲོ། །

བྱིད་ནི་ལྷ་རིག་གི་བདག་པོ། །  
 དཔེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་ཐམས་ཅད། །  
 དྲོན་ཚེན་པ་མ་དང་མཚུངས་པར། །  
 ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་བཀུར་དགོས། །

སློབ་གྲོགས་པན་ཚུན་གྱི་བར་ལ། །  
 ཁ་ཚོད་ཚིག་ཚིད་རང་མ་བྱེད། །  
 ལྷ་རིག་སྦྱེད་ཚལ་དུ་འགོ་ན། །  
 ཚང་མ་སྤྱོད་ཟླ་ཏུ་འཛིན་དགོས། །

གངས་རྩོངས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོང་ན། །  
 བརྩོན་པ་ཚུ་བཞིན་དུ་བརྩོན་དགོས། །  
 སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས། །  
 རྒྱགས་འབྲས་བཟང་པོ་ཞིག་ལེན་དགོས། །

ཤེས་བྱའི་རྒྱ་ཐང་ལ་འགོ་ན། །  
 བརྩོན་འགྲུས་ཏུ་ཕོ་ལ་བཅིབ་དགོས། །  
 མ་འོངས་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་ང་ཚོར། །  
 རེ་བ་སྣོད་ཟད་དུ་མ་གཏོང་། །



# གངས་རིའི་འདབས་ཀྱི་ཡུལ་སྐོར་མོ།

བབས་རུའི་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་།

དགར་གཙང་གངས་རིའི་དོགས་སུ་བཞད་པའི་སྐྱོང་སྐྱུག་ཡུལ་སྐོར་མོ་ཞིག །  
ཁ་ཆར་གྲང་ངར་འབྲིགས་པའི་སྐྱོང་ནས་ལས་ཀྱི་བཀོད་པས་ཁེར་རྒྱུང་དེར། །  
ཕྱོགས་མཚམས་དགའ་ལ་ཚོར་རྒྱུང་དེ་རེས་སྤྱང་དང་སྐོལ་པའི་རྣམ་སྤྱང་དེར། །  
བདག་གིས་ལྷ་ཐངས་ཉན་ཐངས་མང་པོར་སེམས་ལ་ན་རྒྱག་རང་གྲུབ་དེ། །

ཡབ་ནི་མི་འདུག་མགོན་པོ་དབྱིད་རེད་ཡུམ་ནི་འདུག་པའི་ཀུན་བཟོད་མ། །  
དགའ་ནི་དབྱར་དོའི་འཇའ་ཚོན་ཉིད་ཡིན་སྐྱོད་སྐྱུག་དགུན་གཞུང་སྐྱོ་མོ་ཞིག །  
མཐིང་གའི་ཞལ་རིས་དབྱུས་ན་འཇུམ་པའི་གོ་སར་དུང་སྤང་དགོད་པའི་ཚོ། །  
བདག་གི་མིག་རྒྱང་གསེར་སྤང་གཉེན་པོས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱོས་དྲི་གསང་སྐྱོམ་བྱས། །

རྒྱབ་ཞིག་ཐོ་རངས་མི་ལམ་ནང་ནས་སེམས་པའི་མེ་ཉོག་ཁྱོད་བཞད་པའི། །  
མཚན་མོའི་ལུང་ཞིག་མདོན་སྐྱུམ་ཐོབ་པས་དུང་སྐྱོས་ཡ་རྒྱུང་བདུད་རྩིས་གཏམས། །  
སང་ཞོགས་བྲི་གདུགས་ཉི་མའི་སྤིང་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེས་གཟུགས་འཚར་རོ་བྱས། །  
སྐྱོན་དབྱངས་ལྷོས་ལྷན་སྤང་གཞོན་ཚོགས་ཀྱིས་ལན་བརྒྱར་སྐྱོག་པར་བདག་ཡིད་ཆེས། །

ཁྱོད་ནི་པན་ལྷན་སྐྱོན་ལས་གྲུབ་པས་ནད་ཅན་འགོ་བའི་སྐྱབས་མགོན་ཡིན། །  
ཁྱོད་ནི་རིག་པའི་ལྷ་མོས་གནངས་པས་ཤེས་བྱའི་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་རྒྱུང་ཡིན། །  
ཁྱོད་ནི་རྩར་ཤིང་གངས་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་བདག་ཉིད་དགའ་བའི་དུན་རྟེན་ཡིན། །  
ཁྱོད་ནི་བདག་གི་རྣམ་ཤེས་འཕྲོག་པའི་མཐོ་རིས་ལམ་གྱི་གཟུང་ཐག་ཡིན། །





— ༤༠༧ — ཡི་སྐྱེ་དགུ་མདོའི་ས་ཡོམ་དྲག་པོར་གྲིས།  
བྱ་ཁང་རྒྱལ།

སྐྱེ་རེངས་ཤིག་གི་གདུག་རྩུབ་གོམ་པས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་སེམས་པ་མཉམ། །  
བདག་གི་ཉེས་མེད་གངས་ཅན་པ་ཚོའི་མི་ལུས་རེན་ཆེན་རྩལ་དུ་བརྒྱགས། །  
བརྩེ་མེད་རང་བྱུང་གཞོན་འཚོའི་དུམ་ལས་སུ་རུ་མིང་སྲིང་མནར་དྲགས་པས། །  
ཚོད་མེད་སྤྱག་གི་ལྷུང་བོ་མ་ཐེགས་སེམས་ཀྱི་མིག་རྒྱའི་མཚོད་པ་འབྲུལ། །

ང་ཡི་སྐྱེན་ལྷའི་དབའ་རྩལ་མ་ལྷོམ་ད་དུང་ཚོལ་གསུམ་པ་ས་ཡོད། །  
ཁྱ་རྒྱུང་མིག་གི་མཚེ་མ་ཕྱིས་ལ་ཡ་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་སློབས་པ་བསྐྱེད། །  
མི་ཡུལ་ལུང་པ་འཇིག་གིས་མ་རྒྱད་གངས་ཅན་རྫོངས་པ་མ་སྟོང་བར། །  
བརྩེ་སེམས་ཨ་ལོང་གཅིག་དུ་སྐྱེལ་བའི་ང་ཚོ་ནམ་ཡང་སྟན་དུ་ཡོད། །

ཕ་ཁྱིམ་གྱུ་བཞིའི་གདུང་མ་འགྲེལ་བའི་སྤྱག་གི་ལོ་མ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱུར། །  
ག་གཅིག་རུས་གཅིག་ནང་མི་ཡོངས་ལ་སྐྱིད་ཀྱི་དགའ་བའི་དཔྱིད་བཏྲས་ནས། །  
ཉི་ལྷ་རྒྱར་གསུམ་བརྩེ་བའི་མགོན་གྱིས་མི་འགྲུངས་བདེ་ལྷན་ཞིང་སྟོལ་བར། །  
དད་པའི་ཐལ་མོ་སྟིང་ཁར་སྐྱུར་ནས་དྲི་མེད་སེམས་ཀྱིས་སྐྱབས་འཇུག་ཞུ། །





# དམ་བྱེད་ལ་བཤད་འདོད་པའི་སྐད་ཆ།

གཡོན་བསོད་དམ།

དམའ་འབྲིང་སྐབས་སུ་བྱུང་མེད་ཅིག་གིས་ཁྲིལ་མེད་བྱས་པ་ལ། དཀར་དམར་གྱི་སྒོག་ལམ་འཇུག་པའི་མིང་ཁང་ནས། བྱེད་གྱི་སྐྱེག་ཉམས་རོལ་དབྱེད་དང་སྒྲན་དུ་ངོམས་དུས། དའི་ཡ་རྒྱུད་གི་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་བྱུང་། དུས་དེར་ང་རང་དབྱར་གསུམ་ཁུ་བྱུག་སྒོན་མོའི་གི་འབྱུར་དང་བསྐྱེད་པས་ནས། མངོས་སྤྱུག་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་བྱེད་གྱི་དབྱར་གཞུང་འདི་ལ་ཆས་མགོ་བརྩམས་པ་ནས་བཟུང་།

དའི་དུང་སེམས་གྱི་མཁའ་དབྱེད་ན། འཇོ་བཞིན་པའི་བརྗེ་དུང་གི་སྤྲང་ཆར་བྱེད་གྱི་སྤྲང་ཁོང་ལ་གཏོར་བཞིན་ཡོད། དའི་སེམས་ཁོང་ན་བྱུང་གིང་མེད་ཀྱང་བྱེད་ལ་ཤོར་བའི་སེམས་པ་མི་སྣེ་བཞིན་དུག་དུ་འབར་དུས། བྱེད་བྲལ་གྱི་སྤྱུགས་རྒྱུང་བཅོན་པོ་དའི་ཁོར་ཡུག་དུ་མིང་བྱུང་། དབྱར་གཞུང་ལ་ཆགས་པའི་ཁུ་བྱུག་ང་རང་། བྱེད་ཕྱོགས་ལ་སེམས་པ་འབྲེང་བཞིན་འགོ་དགོས་བྱུང་། ད་ལྟ་ཆབ་འགཞུང་གི་ཁྲིལ་ནས་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་འབྱུར་འབྱོར་ངང་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྲོལ་ཚོག་ཡིད་དུ་བཅངས་འདུག་པ་ནི། བརྗེ་དུང་གི་དབང་དུ་ཚུད་པའི་ང་། དམ་བྱེད་ཉིད་དུན་ཐེངས་རེར་ཁ་པར་གཏོང་དུས། བྱེད་གྱིས་ང་ལ་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དག་གིས་དའི་སྤྲང་ལ་རལ་གྱི་བརྒྱབས་པ་བཞིན་ན་ཟུག་ཅིག་སྐྱེས་སུ་བརྟུག་སྐབས་དེར་དམ་ལག་པ་བྲང་ཁར་སྐྱར་ནས། ཕྱིར་འདང་རེ་བརྒྱབ་ན་བྱེད་དང་འུ་གཉིས་ཀྱི་སྒོལ་འབྲིང་གི་འཚོ་བ་ལ་ཡང་བསྐྱར་བསམ་གཞིགས་རེ་བྱེད་བཞིན་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་མིག་ཚུ་བྲང་ལ་སྤྲང་དེ། དམ་ཀུན་བཟང་ལ་ཁྲིལ་མེད་བྱས་ཏེ་བྱེད་ལ་འགོགས་པའི་གོ་རིམ་སོགས་དུངས་པའི་མི་ལོང་ལ་བལྟས་པ་བཞིན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་ལས་དབང་ལ་ཤོར་བའི་ཡིད་སེམས་ཀྱང་། གཞན་དང་མི་འདུ་བས་ང་རང་མི་རྒྱུད་དུ་ལུས་པའི་འབྲེང་ལུལ་ན་མིག་ཚུ་འབྱེད། དམ་བྱེད་གྱི་བརྗེ་སེམས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཡང་བསམ་རྒྱུ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་སྤྲང་མི་ཤེས་པའི་བྱེད་གྱི་བརྗེ་དུང་གིས་མི་འགོག་ན་ཇི་དམ་དང་། ཞོག་འགོག་ན་ཇི་བཟང་། ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན་དུ་ང་ལ་མགོ་བསྐྱོར་བཏང་བྱུང་། ད་ལྟ་ང་རང་ངོ་ཚད་གཞི་རུ་གྱུར་ཡང་། རྒྱར་བཞིན་སེམས་སྤྱུག་མིག་ཚུ་

ལ་བརྗེ་བར་བསྐྱད་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་འདི་ལྟར་བྱས་པས་ངའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཉེ་གནས།  
མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བོ་བ་ཤེས་བྱུང་། ངན་པ་མ་རིག་ན་བཟང་བོ་མི་དྲན་ཞེས་པའི་ལོ་  
རྒྱུས་བཞིན་འདས་སོང་བའི་སྐོལ་མ་ཡིད་ལ་འཁོར་ཡང་འགྲོད་པ་རྗེས་སུ་སྐྱེས་ན་སྐྱེན་བོའི་  
རྟགས་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་འདི་ནི་ངས་རང་ཉིད་ལ་བཟོས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན། སྤང་བོའི་ལག་  
རྟེན་སྤང་བོའི་གཉའ་གཞོན་ཞེས་པའི་དཔེ་བཞིན་དུ། འདི་ཚང་མ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀུན་  
བཟང་ལ་ཁྲེལ་མེད་བྱས་པའི་མཚུག་འབྲས་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ངའི་མགོ་ལ་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་  
འདི་འདྲ་བུ་བས་ངས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་གཏོགས་གཞན་སུས་ཀྱང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མིན་པས་བྱིད་ཀྱིས་  
ངའི་སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལྟར་བཞག་སོང་། ངས་རང་སྐྱུག་རང་གི་སེམས་ཁོང་དུ་བཅུག་  
ནས་བྱིད་ལ་དྲི་བ་ཞིག་འདྲི། འདི་ནི་བྱིད་དང་ངའི་ཡོད་ཚད་མགོ་བརྩམས་པ་ཡིན་ལ།  
ཡོད་ཚད་མཚུག་བསྐྱེད་པའང་ཡིན།



# མེ་ཏོག་སེར་ཚེ།

རྒྱུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལ།

ལྷགས་བྱ་མས་ཚེ་རིང་། མཚོ་གཅིག་འཛིན་གྱི་གཉིས་པ།

རང་སེམས་སློང་གར་རོལ་ཚེ་འཇུག་མདངས་སྟོན་ས། ལྷག་བསྐལ་ཐོག་ཏུ་བབས་ཚེ་མིག་ཚུ་  
 འབྱེན་ས། དེ་སེམས་ཁོང་གི་མེ་ཏོག་སེར་ཚེ། ཚེས་ཐོག་མར་དེ་མི་ཚེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གསང་བ་  
 བརྟོལ་མཐུ། ཚེས་མཐུང་མར་དེ་སློབ་སྦྱང་འདི་ཡི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྦྱིད་ཚལ་བསྐྱེད་རོགས་  
 སྦྱིང་ཉེ་མཉམས་ཀྱི་ལ་དཀར་ལྷ་བྱུའི་འགྲུང་ལྷགས་དེའི་ཁོངས་ནས། བྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་ལྷ་བྱུའི་སྦྱིང་  
 ཉམས་དེའི་རྒྱབ་ནས། ང་རང་དམ་དུ་སྦྱོལ་བ་ནས་བཟུང་། ཀྱང་དུག་གི་བྱུང་བར་གཤོག་རྩལ་  
 རྒྱས་སོང་། དེ་བས་ཉེ་མ་རེ་རེ་དང་དུས་ཚོད་རེ་རེ། ཐ་ན་རྒྱུ་ཚེ་རེ་རེ་ཡང་དས་ལུ་གཉིས་  
 ཀྱི་བཅེ་བ་བརྗོད་བྱ་ཏུ་བཟུང་ནས་ཅེལ་ཚུང་གི་སེམས་གཏམ་སྦྱིག་ཅེར་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ།  
 བྱ་རྒྱུང་གི་སྦྱིང་གཏམ་ཤོག་ངོས་སུ་ཐབ་ཀྱིན་ཡོད། སྦྱིང་ཉེ་མ། དེ་དུང་དེའི་འཛིན་ཉེན་  
 འདིར་མ་སྤངས་པའི་སྦྱག་བསྐལ་མང་ལ། དེའི་མི་ཡུལ་འདིར་མ་ཐོས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་མོད་  
 པས། ང་ལ་ཡིད་ཚེས་གཞོངས་དང་། ད་ལྟོ་ད་ལྟོ་ལ་འབྲལ་རྒྱུའི་མཐོང་ཐོས་ཅེ་ཡང་མེད།  
 ཡིན་ནའང་། ལས་མཐུན་གྱི་ཞེ་མཐུན་མཛོལ་མོ། གནས་ལྷ་རིག་པའི་སྦྱིད་ཚལ་འདིར་ཕམ་  
 མེད་ཀྱི་གཤོག་རྒྱུང་མཐུང་ལ་རྒྱུངས་དང་། དཀར་ལག་ལ་འཕྲད་ཚེ་མགོ་བོ་མི་སྦྱར་བ་དང་  
 གནད་འགག་གི་སྐབས་སུ་རང་ཚུགས་མི་ཤོར་བ་ནི་ང་ཚོ་པ་རོལ་ཏུ་བཟོད་པའི་གཤོག་རྒྱུང་ཡིན་  
 པས། བྱེད་རང་ཡིད་མ་ཚད། བྱེད་རང་སེམས་མ་ཕམ། དས་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་སྦྱིན་  
 དཀར་གྱི་བང་རིམ་བརྟོལ་ནས་མཛོལ་པའི་ཞིང་ཁམས་ཏེ་བྱང་སྤོགས་ཤལ་ལར་བསྦྱོད་ཁོ་ཐག་  
 ཡིན། སྦྱིང་ཉེ་མ།





# དེའི་ཕྱག་སྐུ་བསམ།

དགོན་མཚོག་ཐང། ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྲག་གཉིས་པ།

སློང་ཉེ་བའི་བདག་གི་པ་ཡུལ་གྱི་སྤྱན་རླབས་ཚང་མ་ཚོངས་དད་ཀྱི་དྲ་རྒྱ་ལས་ཐར་ཆེད་བདག་གི་མི་ཚེ་ཡི་བསྐོད་ལམ་རིང་མོ་ཞིག་སྣང་སྣང་གི་ཚུ་རྒྱུན་རིང་མོ་ཞིག་དང་སྤྱན་དུ་མི་འགྲོག་ཀ་མེད་བྱུང་། དེ་བས། བདག་གིས་ནངས་ལྷ་མོའི་ཅོང་སྐྱ་དང་མཉམ་ཞིང་དགོང་ཕྱི་དྲོའི་མཚམས་སྤྱིན་དང་འགྲོགས་ཏེ་བྱིས་དུས་ཀྱི་ལང་ཚོར་གཉོན་ལག་རྒྱས་ལ་གཞན་ལུའི་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་སུ་བརྟུག་ཚུང་དུས་ང་རང་སྤེའད་བས་ཀྱི་རྐང་ལམ་ཕྱ་མོ་བརྒྱུད་དེ་ཡིད་འཕྲོག་པའི་དབེ་ལྷག་ཚུང་ཚུང་རྒྱབ་ལ་ལྷུང་ཏེ་སློབ་ཚུང་གི་སྤྱོད་གར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱགས། དེ་དུས་ང་རང་ལོ་ན་ཚུང་ནའང་པ་ཡུལ་ལ་བཅངས་པའི་བརྗེ་སེམས་ནི་ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མེད་ལ་སེམས་སུ་རྩོད་བརྗོད་རི་མོ་ཇི་བཞིན་གསལ་ལེར་ཡོད། དེའི་པ་ཡུལ་ནི་སྤྱོད་གར་དོང་རྩ་རིའི་ཉེ་འདབས་སུ་ཆགས་ཡོད་ལ་གནས་དེ་ཅུ་དབུལ་བོའི་བྱིམ་ཚང་མང་ལ་ཅང་མེད་ཀྱི་འབྲུམས་པ་མང་། གཞན་ཡང་བྱིམ་ཚང་གང་མང་ཞིག་གི་བྱིས་པ་ནི་སྤྱོད་བཞིན་གཡང་དཀར་གྱི་སྤྱོད་རྩེས་བསྐྱེག་འདུག་པས། ཁོ་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་གི་འཚོ་བའི་ལམ་འབྲེང་ཀྱག་ཀྱོག་རིང་མོ་ཞིག་ལ་བསྐྱེག་འདོད་ཅུང་། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་སྐལ་བ་ཞིག་གཞི་ནས་མ་ལྡན། དེ་བས་བདག་གི་པ་ཡུལ་ནི་རྩེས་ལུས་དང་མཐའ་འཁོབ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་མཐོ་སྐང་གི་བྱིས་པ་ཚོའི་སེམས་པ་ནི་ཚོངས་དད་ཀྱི་དྲ་རྒྱ་ཇི་བཞིན་རྩ་ཐང་གི་སེམས་པ་མ་གཏོགས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སེམས་པར་གཏན་ནས་འཁོར་ག་ལ་བྱུག། དེ་དུས་བདག་གི་སེམས་པ་ནི་གཟེབ་དྲ་ལས་ཐར་བའི་བྱིའུ་ཚུང་ཇི་བཞིན་ཁོ་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་གཤོག་རྩེབ་བྱེད་བཞིན་བྲེལ་ལ་ཁོ་ཚོའི་མ་འོང་བའི་མཉུན་ལམ་ཆེད་དུ་བདག་གི་སྤྱོད་སྐྱོན་མཚོན་འགྱུར་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་། བདག་གིས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་འདི་ལྟར་ཤོག་ངོས་སུ་པབ་དོན་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་སན་ཆེད་དུ་མིན་ལ་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་དྲང་བདེན་སྦྱོང་ཆེད་ཡིན།

# ལྷ་ནག

ཚོ་ཤེས་ལྷ་ནག འོན་ཀྱང་སློབ་གྲུའི་ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྲངས་ཤོ།

གངས་ཅན་བོད་མིའི་བྱིམ་གཞི་དྲོན་མོ། མོ་ལྡང་རྩ་ཐང་གི་དོས་སུ་སྤྱན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྐྱ་  
 བྱ་གྲུ་བཞི། གངས་དཀར་ཁ་བའི་སྡོངས་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་འདྲིའི་བརྗེད་ཅིང་ཆགས་པའི་པ་བྱིམ་  
 དྲོན་མོ། ངའི་སེམས་ཁོང་ནས་བྱེད་ཅི་ནམ་ཡང་དྲོད་ཁོལ་འདྲོམ་པའི་གནས་བྱིམ་ཡིན།  
 གངས་རིའི་ཁེར་རྒྱུང་གི་སྐྱ་སྐྱོག་ཉེ། ལྷ་ནག་གྲུ་བཞི་ལགས། བྱེད་ཅི་བཟླགས་པར་འོས་པའི་  
 གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད་ཅིག རེ་བ་རྒྱུང་ལ་བཅོལ་བཞིན་གངས་སྤྲུག་མང་པོ་ཞིག་གི་སྡིང་སྡོབས་  
 ཀྱི་ཚེད་དུ་གསོན་པའི་སྐྱ་བྱ་གྲུ་བཞི། བྱེད་ཅི་སྡོབས་འབྱོར་གྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་ངའི་མེས་  
 པོའི་མཛད་རྗེས་ཡིན་ལ། བྱེད་ཀྱི་ལྷམ་པ་མེད་པའི་སྡིང་སྡོབས་ནི་བོད་པ་ཚང་གི་ཡོད་ཚད་ཡིན།  
 གདོང་དམར་བོད་པའི་པ་བྱིམ་དྲོན་མོ་ཉེ། ལྷ་ནག་ལགས། ཞིང་ཁམས་འདྲིའི་སུ་སྤྲུག་གངས་  
 མེད་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་རུམ་ཁ་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་ལ། བྱེད་ཀྱི་རྟག་བརྟན་འགྱུར་མེད་ཀྱི་རང་  
 གཤེས་ལས་གངས་སྤྲུག་ངས་གདོང་དམར་བོད་པའི་འགྲོ་སྐོལ་ཤེས།

དེ་བས། ང་རང་གནས་གང་དུ་སོང་ནས་ལོ་དང་ལྷ་བ་ཅི་ཅམ་འགོར་ན་ཡང་ངའི་  
 བརྗེད་དཀའ་བ་ནི་ང་ཡི་པ་བྱིམ་དྲོན་མོ་བྱེད་ཡིན་ལ། དུན་སྐབས་འདྲོད་ཁོལ་འདྲོམ་པའི་ང་ཡི་  
 གཞི་བྱིམ་ཡིན། དེ་བས། གདོང་དམར་བོད་པའི་སྐྱ་སྐྱོག་ཉེ། ལྷ་ནག་བྱེད་ཅི་ནམ་ཡང་  
 ཉམས་པ་མེད་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།



# མ་ཡུམ་ལགས། སློབ་གྲྭ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ།

བསོད་ནམས་འཚོ། བོན་སྐོར་སློབ་གྲྭའི་ཕོ་རིམ་དྲུག་པའི་འཛིན་གྲྭ་དང་པོ།

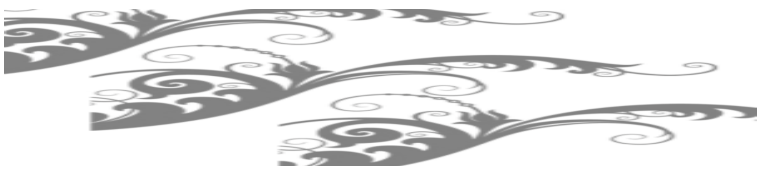
མ་ཡུམ་ལགས། སློབ་གྲྭ་ ང་ཞི་དུ་ལྷའི་བར་དུ་བྱེད་ཀྱི་བརྗེ་སེམས་དྲོན་མོའི་ཕྱོད་ལོག་ནས་  
 ལང་ཚོ་ཡི་གཞོན་ལག་རྒྱས་ཤིང་མི་ཚོ་ཡི་རིན་ཐང་རྟོགས་པའི་སློབ་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན།  
 མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས། བྱེད་ཀྱི་པང་ནས་དབྱུངས་གསལ་སོ་བཞིའི་གསེར་རྒྱུད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་  
 གཤོག་རྒྱུད་དེ་ང་ཚོའི་རྩལ་གསེང་ན་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེས་ཡོད་ལ། གནས་འདི་ནས། ངས་ཤེས་  
 བྱ་ཡི་མཚོ་མོར་འཇུག་པའི་གྲུ་གཟིངས་རྗེད་པ་དང་། ཤེས་བྱ་ཡི་རུ་ཞོ་པངས་མེད་དུ་སྐྱེན་པའི་  
 དག་ཚན་དག་དོ་ཤེས་བྱུང་། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས། བྱེད་ཀྱི་ཞིང་ས་གཤིན་པོ་འདི་ནས་ངས་  
 ཤེས་རིག་གི་མེ་རྟོག་བཏུས་ཤིང་། རྗེས་འགྱུར་དང་དངོས་ལུགས་ ཀྱི་བཟེ་ཁ་མངར་མོས་ང་ལ་  
 ཚན་རིག་གི་ཞིང་ཁམས་འགྲིམ་པའི་སྤིང་སྤོངས་བསྐྱེལ་བ་དང་། ང་ཚོའི་སློ་རིག་གི་མེ་རྟོག་ལ་  
 མཛེས་སྟོན་བསྐྱེད་པ་རེད། དེ་བས། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས། ང་རང་དུས་གཏན་དུ་བྱེད་དང་  
 ཁ་བྲལ་མི་འདོད། ཡིན་ནའང་། ལོ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་བཞིན་བཞུར་བའི་དཀྲོག་མཚམས་འདི་ནས་ང་ཚོ་  
 ཁ་གྲུས་དགོས་པས། ངའི་གདོང་ལ་འཇུ་མ་མདངས་མེད་ཅིང་། སེམས་ཁོང་ནས་བརྗོད་པའི་  
 སྐྱོ་གདུང་གི་མཚི་མས་མཐིན་པ་བརྒྱུད་ས། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས། ང་ཚོ་བསྐྱོད་དགོས་པའི་ལམ་  
 ཐག་རིང་ལ། འཕྱར་དགོས་པའི་དབྱིངས་རིམ་མཐོ་ནའང་། བྱེད་ཞི་དུ་སེམས་གནས་དྲིན་  
 ཚེན་གྱི་མ་ཡུམ་ལྟར་ང་ཚོ་ལ་བྱམས་བརྗེས་བསྐྱུངས་ཏེ་ཤེས་རིག་ལྡན་པའི་སློབ་མ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེད་མིང་  
 བྱས་པའི་བཀའ་དྲིན་གྱི་དབང་གིས་ང་ཚོ་ལ་འཛིགས་རྣམ་ཅི་ཡང་མེད། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས།  
 ང་ཞི་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱུངས་པའི་གངས་ཅན་སློངས་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་ཡིན་ལ། བྱེད་ཞི་བུ་མོ་ངའི་སྤིང་  
 ན་བཞུགས་པའི་འོད་གསལ་ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་ཡིན། མ་ཡུམ་སློབ་གྲྭ་ལགས། ང་རང་གནས་གང་དང་  
 གང་དུ་སོང་ན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་དེ་ནས་ཡང་བརྗེད་མི་སྲིད། མ་ཡུམ་ལགས། སློབ་གྲྭ།  
 བྱེད་ལ་དུས་གཏན་དུ་གསེར་མདོག་ལྡན་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

# དགོ་ཚན་ལགས།

ཚེ་མར་རྒྱལ། མོན་སྐོར་སྐོར་བ་ལྟའི་ལོ་རེམ་དྲུག་པའི་འཛིན་གྲ་དང་སོ།

ལུན་སེལ་གྱི་སྐོན་མེ་སྟེ་བདག་གི་དགོ་ཚན་ལགས། མོངས་ལུན་གྱིས་ང་ཡི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཉིད་བདག་འཛིན་བྱེད་ཚེས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། ལུན་སེལ་གྱི་སྐོན་མེ། བྱེད་གྱིས་ང་རང་མོངས་པའི་དྲ་རྒྱ་ལས་བྲིད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཡིད་ཆེས་བྱེད་ས་བྱེད་རང་ཡིན་སོང་། བྱེད་ཉིད་ཡོད་པས། ང་ཡི་འཛིག་རྟེན་འདི་འམ་ཡང་ན་ང་ཡི་སེམས་པ་འདི་ཉིད་འོད་ཟེར་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སོང་། དེ་བས། ལུན་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པའི་མི་རིགས་འདི་ལ་བྱེད་གྱིས་དོ་འཁྱར་བྱེད་དགོས། ལུན་སེལ་གྱི་སྐོན་མེ་སྟེ་དགོ་ཚན་ལགས། བྱེད་གྱི་གསུང་སྟོན་གྱིས་ལུན་པའི་གནས་དེ་ཙམ་མེད་དུ་བཏང་སྟེ། མོངས་དད་གྱི་མི་རྣམས་ཤེས་རིག་གི་ཐང་ཆེན་ལ་བཤོད་དུ་བཅུག། འོད་སྟོང་འབར་བའི་བྱེད་གྱི་སྟིང་སྟོབས་དང་ཡང་ན་བྱེད་གྱི་སེམས་ཁོང་ན་འབར་བ་ཞིན་པའི་རིག་གནས་གྱི་མེ་སྟེ་དགུང་དུ་མཆེད་བྱུང་། གལ་ཏེ་རྗེས་སྤྱོད་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་འཛིན་པ་ལ་སྟོན་གསུང་གྱི་བ་དན་སྤྱོད་པ་ཞིར་གཡོ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ན།

ངས་ལུན་སེལ་གྱི་སྐོན་མེ་སྟེ་དགོ་ཚན་བྱེད་གྱི་བྱེད་དུ་འཕགས་པའི་རིག་གནས་གྱི་ཉིང་བཅུད་དམ་ཡང་ན་བྱེད་གྱི་སྟིང་སྟོབས་དེ་རྗེས་རབས་པ་ལ་གསལ་བོར་རྟོགས་སུ་འཇུག་ངེས། ལུན་སེལ་གྱི་སྐོན་མེ་སྟེ་བདག་གི་དགོ་ཚན་ལགས། བྱེད་ཉིད་ནམ་ཡང་ངའི་སྟིང་ཁོང་དུ་གནས་འདུག་བྱེད་གྱི་གཟི་དབལ་དེའང་མི་རེ་རེའི་སེམས་ཁོང་ན་གནས་འདུག། བྱེད་གྱི་སྟིང་སྟོབས་ལ་ནམ་ཡང་ལྷུང་བ་ཡོད་མི་སྲིད། ང་ཚོས་ཀྱང་ནམ་ཡང་བྱེད་གྱི་སྟིང་སྟོབས་ དེ་ལ་སྐོབ་སྐོབ་བྱེད་འདོད།



# མཇུག་མཐའ་བདེ་མོ།

ཁོན་མར་སྦྱིད། མོན་སྦྱོར་སྦོལ་རྩུང་དྲུག་གཅིག་འཛིན་གྱ།

ང་ཡི་སྦོལ་གྲོགས་ཚོ། ང་ཚོ་མཐར་ཕྱིན་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་འདིར་ང་ལ་མཚོན་ན་མི་ཚོ་  
 འདིའི་ཆེས་ཐོག་མའི་མིག་རྒྱ་འདོན་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཡིན། བདེ་མོ་བྱོལ། རིག་གནས་ནི་མི་ཞིག་གི་  
 མི་ཚོ་ཚད་འཇལ་གྱི་རྒྱ་མར་གྲུབ་པས། ང་ཚོ་ངེས་པར་དུ་སྦོལ་སྦྱིང་གི་དགའ་ཚལ་དུ་འགྲེལ་  
 དགོས་བྱུང་། དབྱུང་གསུམ་ལུ་བྱུག་གི་འགྲུར་ལུགས་སྟོན་མོའི་སྦོང་དང་སྟོན་མེད་སྟུ་སྦྱང་བྱོད་  
 བས་ནར་སོན་པའི་འུ་ཅག་སྟེ་སྦོལ་སྦྱིང་དགུ་འགྲུར་གྱི་སྟེ་དཀྱིས་དམར་པོ་བཏགས་པའི་སྦོལ་  
 གྲོགས་ཚོ། ལང་ཚོའི་མེ་ཉོག་གི་འདབ་མ་རྒྱས་ཤིང་ལྷུ་མེད་སྟོབས་པའི་དཔལ་འབར་  
 ཐོགས་པའི་སྦོ་ཐུན་ཚོ། དབྱུང་གསུམ་མེ་ཉོག་གི་དྲི་བསུང་ཞིམ་པའི་བྱོད་ནས་བདེ་མོ་བྱོལ། ང་  
 ཡི་མ་ཡུམ་སྦོལ་གྱ། ལགས། ལུ་མོ་ངས་བྱོད་གྱི་མཐུ་འོག་ནས་རང་རེའི་ཡབ་མེས་དག་གི་མཛོད་  
 རྗེས་ཤེས་བྱུང་། སྟོན་བྱོན་མཐའ་དབང་དག་གི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་བྱུང་། གནས་འདི་ནས་ངས་  
 ཤེས་བྱ་ཡི་མཚོ་མོར་འཇུག་པའི་གྲུ་གཟིངས་རྟེན་པ་དང་། ཤེས་རིག་གི་རྩ་ཞོ་སངས་མེད་དུ་སྦྱིན་  
 པའི་སྦོལ་དཔོན་དག་ལ་འཇུག་བྱུང་། མ་ཡུམ་སྦོལ་གྱ། བདེ་མོ་བྱོལ། ང་ཚོ་ལམ་ལ་ཆས་འགྲོ།  
 སྦོལ་གྲོགས་ཚོ། ང་ཚོ་གང་ངར་གྱི་ལོ་རྒྱའི་བྱོད་ནས། མེ་ཉོག་དང་གཙང་རྩུ་མོད་ས་ནས། དྲང་  
 བདེན་གྱི་སྟུགས་བསམ་མཛེས་ས་ནས། རྟོགས་སད་གྱི་མེ་ཉོག་རེ་འཐུ་ཞོར་ལམ་ལ་ཆས་འགྲོ།  
 བདེ་མོ་བྱོལ། དག་རྒན་གྱི་བྱམས་བརྩེ་མོད་ས་ནས། ང་ཚོས་མེ་སུང་གི་སྟོར་བྱོ་རེ་འབྲུབ་  
 བཞིན། མཐུན་སྦྱིལ་གྱི་ལག་རྒྱང་དམ་དུ་སྦྱེལ་བཞིན། དག་སྦོལ་གཉིས་ཀར་བདེ་མོ་འཛོག་  
 བཞིན།

ལམ་ལ་ཆས་འགྲོ། བདེ་མོ་བྱོལ།

# ཨ་མ།

སྣ་རྒྱལ་ཐར། བོན་སྐོར་སྐོབ་གྲུའི་ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྲ་དང་པོ།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུའི་ཁྲོད་འགྲོ་ལམ་དོག་མོ་ཞིག་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་རྟ་ཁ་གཙུ་མ་ཐུབ་  
པར། རིན་གྲལ་གྱི་རྒྱས་ཚོད་ལ་སྤང་མེད་དང་ཨ་མའི་རེ་བ་ཆེན་མེད་དུ་བཅོམ་པས་ང་རང་ཤིན་  
ཏུ་འགྲོད། རེད་ཡ། བདག་གི་ཨ་མ་བྱེད་ནི་དེའི་མི་ཚེ་འདྲིའི་སྐོན་མ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ་བྱེད་ནི་  
དེའི་མ་འོངས་པའི་ཤེས་རིག་གི་བསྐོད་ལམ་དུ་སྐྱེལ་མ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྐུ་མགོན་ཐོག་མའང་ཡིན།  
ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་དེའི་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཚོ་སློག་གི་རྒྱུད་རྟ་ཡིན། ཤིན་ཏུ་འགྲོད་པ་སྐྱེས་བ་  
ཞིག་ལ། གནས་སྐབས་ཀྱི་བདེ་བ་དེ་ལ་མགོ་འཁོར་ཏེ་མཐའ་མཚུག་གི་རྟེན་ལ་མི་བསམ་ཞིང་  
བཤེས་གཉེན་གྱི་གདམས་ངག་རྣ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུད་ལ་བསྐྱུར། ད་གཟོད་ཚོངས་པའི་བྱ་དེ་ཤེས་རིག་  
གི་ཆ་ཤས་ཚམ་ལའང་ལོག་རྟོག་མི་སེལ་བས་ང་རང་ཤིན་ཏུ་འགྲོད། ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་རྒྱུད་  
བྱུ་ལྡང་བས་ན་སྐོན་ལོ་ས་རུ་སྤྱང་སོང་།དེའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་བསམ་གཞིགས་སྐོར་ནས། ཨ་མའི་  
བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་སྤིང་རྗེ་དེ་དེའི་ཡ་རྒྱུད་གི་དྲོད་ཁོལ་ཐོག་མ་ཡིན།

ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་དེའི་མ་འོངས་པའི་སྐྱུག་འདུན་ཐོག་མའང་ཡིན། ཨ་མ་  
ལགས། དུས་ད་ལྟའི་བྱ་བ་རྒྱུད་དུ་ནས་བརྒྱུད་སྤེལ་དང་གནས་གང་དང་གང་ལ་སོང་ན་ཡང་  
ཨ་མའི་སྤང་མེད་ཀྱི་སེམས་པ་དེ་དུས་གཏན་དུ་བརྗེད་མི་སྲིད། མ་འོངས་པར་ངས་བྱེད་ཀྱི་  
བརྩེ་བའི་བཀའ་དྲིན་དང་སྤིང་རྗེ་ཡི་སྐྱུག་བསམ་དཀའ་པོ་ཡ་རྒྱུད་སེམས་པའི་གཏིང་ལ་སྐོན་མ་ནས་རེ་  
བ་ཡོད་ཚོད་བདེ་ལགས་ཀྱིས་འགྲུབ་པའི་སྐོན་འདུན་ལྟ།

# རྩ་བ་དུ་བསྐྱོད་པའི་མཐོང་ཐོས།

བོན་སྐོར་ཀུན་བཟང་སྦྱིད།

ད་ལོ་དབྱར་གནང་བཏང་རྗེས། ང་རང་རྒྱལ་ལོ་ལ་བསྐྱོད་དེ་སྡོད་བསངས་མཁའ་ཡི་  
 སྦྱོར་བླ་དང་། ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོའི་དོ་རྒྱར་གྱུར་བའི་མཐོང་ཡས་པའི་རྩ་བ་ལྟེ། ངའི་པ་ཡུལ་དུ་  
 སྦྱིན། རིམ་བཞིན་ངའི་པ་ཡུལ་འབྲོག་སྡེ་སྦྱོར་མོ་དང་ཐག་རེ་ཉེ་ནས་རེ་ཉེ་རྒྱུ། དེ་དུས་ངས་  
 རྒྱལ་ལོ་ལོ་གྱི་སྐྱེའུ་ལུང་སྦྱོར་ནས་མིག་གིས་སྦྱོར་བའི་མཚོ་མས་བསྐྱོད་ལ་རོལ་དུས། གཤམ་ཡི་  
 ལུན་མའི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་རྒྱ་བྱའི་ཚོགས་ནི་ལྷ་དང་ལྷ་བྱས་ནས་རྒྱ་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་  
 གཤམ་དཀར་ལྷག་ལྷ་ནི་སོས་དལ་བག་ཕེབས་ངང་དུངས་གཙང་གི་རྒྱ་མོ་དང་རམ་དཀར་རྩ་  
 མཚོག་ལོངས་སྦྱོར་བཞིན་ཡོད། དེ་དུས་ངའི་ཡིད་ལ་སུམ་རྩེན་གྱི་དགའ་ཚལ་ཞེས་པ་ཞིག་  
 གསལ་ལེར་ཤར་ཡོང་ངོ་། དེར་མཐུད། ལས་དབང་གིས་མི་ཚོ་སྦྱོར་ལ་སྦྱོགས་བཞིན་པའི་  
 བ་རྒྱུང་མ་དག་གིས་སྤངས་པའི་རྗེ་སྦྱོར་ལོ་ལོ་ལྟར་ལྟགས་པའི་རྩ་བར་འཕོས་ཡོང་བ་ན།  
 ང་ལ་དགའ་སྦྱོར་འདྲེས་མ་ཞིག་ངང་གིས་སྦྱོར་ཡོང་། རྒྱ་མཚོ་ནི་ངའི་པ་ཡུལ་ན་མི་རིགས་ཀྱི་  
 སྐོལ་རྒྱན་རིག་གནས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ད་དུང་འོད་ལམ་ལམ་མཚེད་བཞིན་ཡོད་པའི་དགའ་བ་  
 དང་། རྒྱ་བ་ནི་ང་དང་ང་ལྟ་བུའི་ད་ལྟའི་བོད་རིགས་སྦོལ་མ་མང་བོ་ཞིག་གིས་དེ་དག་རྒྱུད་  
 འཛིན་བྱས་མེད་པས་སོ།

རྒྱལ་ལོ་ལོ་ལྟར་ལྟགས་དུ་མཐུན་ལ་བསྐྱོད་པ་ན། ང་དང་ང་ལྟ་བུའི་འབྲོག་པའི་སྦོལ་སྦྱོག་  
 མང་བོ་ཞིག་གིས་རྩོམ་ཡིག་འབྲུར་འབྲུར་འབྲི་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་བསྐྱོད་བསྐྱོགས་ཀྱི་སྦྱོར་ཚོགས་  
 འབྲུལ་སའི་མཐོང་སྦྱོག་རས་སྦྱོག་པོ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་མཐོང་བྱུང་། ཞལ་ལ། རྒྱ་ནག་གྱི་  
 བཞི་ལས་མཚེད་པའི་འོ་ཞོ་ཡི་དྲི་དང་ནི་བསེལ་བསེར་གྱིས་དེད་དེ་སྦྱོགས་བཞིན་མཚེད་ལ་ངའི་  
 རྩ་ལམ་དུའང་བྱུང་ཡོང་། དེ་དུས་ངའི་སེམས་ལ་ང་ལྟར་བར་དེད་ཚང་གི་རྒྱ་ནག་དུ་ཡོད་ན་སྦྱོག་  
 འོ་མ། ང་རང་མཐོང་ཡས་པའི་སྤང་སྦྱོངས་སྦོན་མོ་སྟེ། ངའི་པ་ཡུལ་རྩ་བ་ལ་དགའ། ངའི་  
 པ་ཡུལ་ལ་ཚོན་རྩལ་གྱི་རིག་གཞུང་དར་མེད་ཅུང་། སྐོལ་རྒྱན་གྱི་ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་  
 གནས་མང་བོ་ཞིག་དེ་ཅུ་མཚེས་ལ། ད་དུང་གཤམ་བོག་ཏུ་ལོ་ལྷག་གསུམ། མཐོང་སྦྱོག་གཤམ་  
 རྒྱ་སྦྱོག་པོའང་དེ་ཅུ་མཚེས། དེ་བས་ང་རང་པ་ཡུལ་ལ་དགའ་ཞིང་པ་ཡུལ་ལ་དུང་།



# ང་ཡི་སྤྲུགས་བསམ།

གནས་བྱམས་སྦྱིད། བོན་སྐོར་སྐོབ་གྲུའི་ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྲག་གཉིས་པ།

ང་ནི་རྒྱུང་རྒྱུ་སྤྲུ་འབའ་འབའ་ལྷག་གུ་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་ནར་སོན་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་  
 ཞིང་། རྒྱུང་རྒྱུ་ནས་བཟུང་སྐོབ་གྲུར་འགོ་བར་ཉ་ཅང་དགའ། དེ་ནས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྐོབ་  
 གྲུར་བསྐྱལ་ནས་དགོ་གནས་ཀྱི་མཚུབ་སྐོན་འོག་ཏུ་ཀ་ལ་སྤྲུམ་ཅུའི་དབྱེས་ཉ་དག་ལ་གྱེར་ཏེ་སྐོབ་  
 སྐོང་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས། རྒྱུ་ད་ཉ་ནས་བཟུང་སྐོ། དའི་ཤེས་རིག་དང་འགྲན་ཚོད་ཀྱིས་  
 བཞེངས་པའི་རྒྱུ་རབས་ཉེར་གཅིག དའི་ལས་དབང་གིས་སྐོམ་པའི་བྱིས་གཞི་ཡིན་ལ་  
 དབྱལ་ལྷན་དང་ན་རྒྱུག་གི་འཚོ་བའི་སྐོང་ནས་ང་རང་མཛེས་སྤྲུག་གི་སྐོབ་སྐོང་ལ་ཆས་ཏེ་མ་  
 འོངས་པའི་སྤྲུགས་བསམ་གསར་བ་ཞིག་འཚོལ་བར་གྲ་སྦྱིག་བྱེད་བཞིན་ནངས་ལྷ་ལངས་དང་  
 དགོང་འཕྱི་ཉལ་བྱས་ནས་སྐོབ་སྐོང་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་པ་ཡིན། གསེར་ལས་དགོན་པའི་  
 རྒྱུ་ཚོད་དེ་ཐག་སྦྱ་དང་སྐོན་རྒྱ་མདུན་ནས་མདུན་རྒྱ་བསྐོད་བཞིན་མཆིས། ང་ནི་གངས་ཅན་  
 བོད་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་དང་ཁ་བའི་རྒྱུངས་འདྲིའི་སྐོར་གྱི་ཡིན། དའི་ལུས་མེད་ཀྱི་སྐོང་སྐོབས་དང་  
 འཛིན་མེད་ཀྱི་སྐོབས་སྤྲུགས་དེས་མདུན་སྐོད་ཀྱི་ལམ་སུ་བཅའ་ལྷག་ལ་མཐོང་ཡང་ལྷག། མ་  
 འོངས་པའི་སྤྲུགས་བསམ་བཟང་བོ་སེམས་ལ་བཅངས་ནས་སྐོབ་སྐོང་ལ་རྒྱུར་བཅོམ་བྱེད་བཞིན་མ་  
 འོངས་པར་རང་མི་རིགས་ལ་པན་པའི་མི་ཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།



# མ་ཡུམ་ལགས།

དཔའ་མོ་ཡག བོན་སྐོར་སྐོར་གྱི་ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྱ་དང་ལོ།

མ་ཡུམ་ལགས་སྐོར་གྱ། འདི་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ལོ་རྒྱག་གི་འཚོ་བ་མཚུགས་ཚོགས་པའི་  
 མཚུགས་མཐའི་བདེ་མོ་ཡིན། ང་ལྟའི་བར་དུ་བྱེད་ཀྱི་བྱམས་བརྩེ་དྲོན་མོའི་མཐུ་ལོག་ནས་  
 ལང་ཚོ་ཡི་གཉེན་ལག་དར་ཞིང་མི་ཚོ་ཡི་རིན་ཐང་རྟོགས་པའི་ན་རྒྱུང་གི་བྱ་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་  
 ཡིན། རེད་ཡམས་ཡུམ་ལགས་སྐོར་གྱ། བྱེད་ཀྱི་པང་ནས་ངས་རང་གི་དགོ་ཆེན་དག་གིས་ང་ལ་  
 སྐོར་བྲིད་གནང་བའི་མཛོད་རྗེས་དང་། དགོ་ཆེན་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་རྟོགས་ཡོད། གནས་  
 འདི་ནས་ངས་ཤེས་བྱ་ཡི་རིན་ཐང་རྟོད་པ་དང་ཤེས་བྱ་ཡི་མཚོ་མོ་འབྱུང་བའང་མཐོང་བྱུང་། མ་  
 ཡུམ་ལགས་སྐོར་གྱ། བདག་གིས་གནས་འདིར། སྤྱིར་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་ཚོད་སེམས་དང་  
 དམ་བཅའ་བཞག་པར་མ་ཟད། དགོ་ཆེན་ཡོངས་ཀྱི་གཉེན་སྦྱོར་གི་བཀའ་དྲིན་དང་དུ་བླངས་  
 ཏེ་སྐྱེ་སྐོར་གྱི་ལང་ཚོ་དལ་གྱིས་རྟོགས་པར་བྱས། ངའི་གངས་དཀར་སེམས་པའི་ངོས་སུ་ནམ་  
 ཡང་གསལ་ལེར་མངོན་པ་ནི་དགོ་ཆེན་དག་གི་བྱམས་བརྩེ་ཡི་མིག་མངའ་དང་། མ་ཡུམ་སྐོར་  
 གྱའི་ལྷག་བསམ་གྱི་འཇུག་ཟེར་ཡིན། ང་ཚོས་བརྩོན་སེམས་ཀྱི་སྤྱུ་རྒྱུང་ལེན་བཞིན་མཐུན་སྦྱིལ་  
 གྱི་ལག་རྒྱུང་སྦྱིལ་ཏེ་མཐུན་དུ་སྦྱོད་ཀྱིན་ཡོད། སྐོར་རྩི་ཀུན་གྱིས་བསྟོད་བཟླགས་བྱེད་ས་དང་  
 ཤེས་རིག་འོད་སྦྱང་འབར་བའི་གཞི་བྱིས་ཡིན། མ་ཡུམ་ལགས་སྐོར་གྱ། ང་ཡི་ཆེས་ཐོག་  
 མའི་སྤྲུགས་བསམ་དང་དམ་བཅའ་ཡིད་ལ་ཤར་ཐངས་རེ་རེ། ངའི་ཡིད་སེམས་སྦྱོར་སྤྲུག་གི་  
 བྱ་སྤྲུག་ཀུན་ནས་དྲངས་ཤིང་རེ་བཞག་གི་སེམས་པ་དགའ་རུ་བཅུག། ཨེ་མ། མ་ཡུམ་ལགས་སྐོར་  
 གྱ། འདི་ནི་ངའི་མི་ལོ་རྒྱག་གི་མཚུགས་མཐའི་འཚོ་བ་དང་གྲུས་ཁའི་བདེ་མོ་ཡིན།





# སློབ་གྲོགས།

མཁའ་འགྲུལ་རྒྱལ། བོན་སློབ་སློབ་གྲུའི་ལོ་རིམ་རྒྱག་པའི་འཛིན་གྲུ་དང་ལོ།

ཀྱ་ཡེ་བརྩེ་ལྷན་གྱི་སློབ་གྲོགས་ཚོ། ང་ཚོ་ནི་མདོ་དབྱུས་མཐོ་སྐང་འདྲིའི་མ་འོངས་པའི་  
བདག་པོ་ཡིན། ཚེས་པ་ཡུལ་གྱི་ཆེད་དུ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོའི་འོས་འགན་ཡིན།  
ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཚོད་སྲུག་གིས་གཤོག་རྩལ་སྦྱོང་བ་ཇི་བཞིན་དུ་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་  
དགོས། སློབ་གྲོགས། བྱེད་ཚོས་ངའི་སྐང་ཆ་འདྲིར་ཉོན་ཅིག། སྐད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཤེས་  
ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། རང་གི་པ་སྐད་བརྗེད་ན་ངོ་ཚ་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར། མ་འོངས་པ་ན་ང་ཚོས་  
ཡབ་མེས་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བཞག་དར་སྤེལ་དང་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་དགོས། བདག་ནི་སློབ་རྒྱུ་ལོ་  
རིམ་རྒྱག་པའི་སློབ་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟ་རང་ཉིད་དགའ་སའི་མ་ཡུམ་སློབ་  
གྲུ་དང་ཁ་བྲལ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་འདྲིར་ངས་མ་ཡུམ་སློབ་གྲུ་ལ་མཚུགས་མཐའི་བདེ་མོ་འཛོག་  
པའི་དུས་སྐབས་སུ་སྤེལ་ན་ཡང་ང་རང་དགའ་སའི་མ་ཡུམ་སློབ་གྲུ་ལ་དུས་གཏན་དུ་ཁ་བྲལ་  
འདོད་མེད་ཀྱང་ང་ལ་སྐལ་བ་དེ་མ་ལྷན་ལོ། །

སློབ་གྲོགས་ཚོ། བྱེད་ཚོ་ནི་ཀ་ལའི་དབྱངས་རྟའི་ཁྲོད་གོམ་པ་སློབ་ནས་ལུ་མཐུད་དུ་  
མདུན་སློད་བྱེད་པའི་དཔའ་བོ་ཞིག་དང་འདྲ། བྱེད་ཚོ་ནི་རྗེ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྣམས་གསར་དུ་  
འགྲུས་པའི་རྣམས་ལྷན་ཇི་བཞིན་ཡིན་ན་ཡང་། བྱེད་ཚོའི་སེམས་སུ་འཛིན་རྒྱ་ནི་དགོ་ཆན་ནི་  
བྱེད་ཚོ་ལ་རྣེ་རུ་ལྷན་པའི་གསེར་བྱུག་སྦྱིན་མཁན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་བཟང་ལན་ངན་དང་།  
ཇ་ལན་རྒྱ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་མི་བྱེད་པར་དགོ་ཆན་གྱི་བཀའ་དྲིན་དེ་ས་ཆ་གང་དུ་སོང་ནའང་  
བརྗེད་མི་རུང་། སློབ་གྲོགས་ཚོ། མཐར་བྱེད་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་ལ་ནམ་ཡང་གསེར་  
མདོག་ལྷན་པའི་སློབ་འདུན་ལྟེ།





དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལྟར་ལྟགས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོར་གི་འབྲས་བུ་ཡང་རེ་ཞུ་ནས་རེ་ཞུ་དུ་གྱུར། རྒྱུ་ལྟར་གྱིས་ཀྱང་ཐངས་འགའ་ལ་རང་གི་ཨ་ཕར་སློབ་གྲྭ་ནས་བུད་དེ་ཁོ་ལ་རོགས་བྱུང་རྒྱུ་ལྟར་རེ་བ་ཞུས་མོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ལྟར་གི་ཨ་ཕས་རྒྱུ་ལྟར་གི་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་ལྟར་པར་དུ་སློབ་གྲྭ་ལ་འགོ་དཔོན། ཨ་ཕས་ལུ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་གསེ་ལུ་ནི་རེད་ཟེར་བས། རྒྱུ་ལྟར་གྱིས་ཀྱང་སྐྱུ་བསྐྱེད་དང་སེམས་བྱུ་བྱེད་ལྟར་ནས་དམའ་འབྲིང་གི་འཚོ་བ་འདི་བསྐྱེད་ཐབས་མི་བྱེད་ཀ་མི་དུང་།

༩

དེ་ལྟར་མི་ལོ་གསུམ་ཅན་མིག་སྐྱེད་དབང་ཅན་གྱིས་ཕར་འདས་པའི་དུས་དེ་རིང་། རྒྱུ་ལྟར་གྱིས་ཀྱང་ཨ་ཕའི་རེ་བ་སློབ་ཟུང་དུ་མ་བཏང་བར་ཤེས་བྱ་ཡི་འབྲས་བུ་མོད་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཏེ་མཐོ་འབྲིང་གི་སློབ་ཆེན་ལ་དལ་གྱིས་སློབ། སློབ་བསགས་ཀྱི་ལས་འབྲས་ཟབ་མོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སློབ་ཁང་གཅིག་ནས་མཉམ་འཛོམས་བྱུང་ལ། རྒྱུ་ལྟར་གི་བརྗེ་བས་ཁེངས་པའི་མིག་རྒྱུད་གིས་ང་ལ་བརྗེད་ཐབས་བྲལ་བའི་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་ཞིག་བཞག་སོང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ང་ཚོའི་སྐྱེད་སྐྱུ་གི་འཚོ་བའི་ལོ་རྒྱུ་ནས་དགའ་སློབ་ཡི་འཛུམ་མདངས་མཐོང་བ་ཏུ་ཅང་ཉུང་ལ། སྐྱུ་བསྐྱེད་ལ་ཆེད་ཀྱི་རྣམ་པ་ནི་ཏུ་ཅང་མོད་པོ་ཞིག་མཐོང་ལྟོང་མོད། དེ་དུས། དས་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འདི་དག་ཐོས་མེད་བས། རྒྱུ་ལ་སེམས་གསོ་ཞིག་གྱུང་བྱེད་མ་ལུགས། དེ་ལྟར་སློབ་སྐབས་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་འདི་ལྟར་ཚུ་བོ་བཞིན་བཞུར་སོང་ལ། ང་ཚོ་སློབ་གྲྭ་ནས་རྣམས་ཀྱང་དགའ་དགའ་སློབ་སློབ་པར་འདུལ་ལ་ལོ་སར་དུ་འགོ་དུས། རྒྱུ་ལྟར་གི་སེམས་ན་སྐྱུ་བསྐྱེད་ལ་ཅི་ཅི་ཡོད་པ་སྐྱུ་ཡིས་ཀྱང་རྟོགས་དཀའ། ད་ལོའི་ལོ་སར་ལ་རྒྱུ་ལྟར་གི་ཚོད་གི་གོ་ཁར་འདུག་པེས་སེམས། རྒྱུ་ལྟར་གི་ཨ་ཕ་སྤྱིར་ལ་ཡུལ་ལ་ལོ་སར་དུ་ཡོང་པེས་སེམས། རྒྱུ་ལྟར་འདི་དག་གི་ཆེད་ལ་སེམས་སྐྱུ་གི་བསྐྱེད་ཀྱང་རྟོགས་མེད།

དགུན་གནང་གི་དུས་ཚོད་རེ་མ་གྱིས་འདས་ནས་སློབ་གྲྭ་དངོས་སུ་ཚོགས་པའི་ཉིན་དེ་ལ། ངའི་སློབ་གྲྭ་ནས་མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱུད་མཐོང་བྱུང་མོད། འོན་ཀྱང་། དས་རྒྱུད་ཀྱི་བརྗེ་བས་ཁེངས་པའི་མིག་རྒྱུད་དེ་སྐར་ཡང་མཐོང་མ་བྱུང་། སློབ་གྲྭ་ནས་ཤིག་གིས་རྒྱུད་སློབ་གྲུར་ཡོང་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར་འོན་ཀྱང་། ང་དེ་ལ་ཡིད་མི་ཆོས། དགོང་མའི་རང་སྐྱེད་སྐབས་འཛོམ་བདག་གིས་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་ཞོར་ང་ཚོའི་འཛོམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ལྟར་རྒྱུད་རང་སློབ་གྲུར་ཡོང་ཐུབ་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར། རྒྱུ་ལྟར་ཆ་དེས་ང་ཚོ་སློབ་གྲྭ་ནས་ཚོང་མའི་སེམས་པ་འབྱུགས་པོར་བཟོས་སོང་། རྣམས་སུ་དས་ཁོ་དང་པ་ཡུལ་གཅིག་པའི་སློབ་གྲྭ་ནས་ཤིག་གི་ཁ་ནས་ཁོའི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་གོ་བས། དས་ཁོའི་མི་ཚོ་འདིའི་སྐྱོ་གར་ལ་ཁ་གསལ་དང་བཟོ་བཟོས་རྒྱུ་ཅན་ཅན་གྱིས་ཡིག་འོར་གྱིས་པ་ཡིན་ལ། ཁོའི་སྐྱོ་ཆེད་ཀྱི་འཚོ་བ་སྐྱེད་ལ་སྐྱུར་བའི་སློབ་འདུན་དང་ཤེས་ཚིག་ཅིག་གི་ཚོབ་དུ་སྐྱེད་པ་ལགས།



སྒྲོན་ངག་སྒྲུབ་པའི་བྱ་མཚོག་སྒྲུབ་ཞབས་འཇུག་སྐལ་བཟང་མཚོག་གི་ཡིག་འོར་འདི་ངག་ཅེས་  
 པའི་རང་མོས་སྒྲོན་ངག་དེ་བཟླགས་རྗེས། ངའི་སེམས་ལ་སྐྱོ་བ་ཞིག་སྐྱེས་བྱུང་། ད་ལྟའི་ཚེ་  
 པའི་ཁྲོད་དུ་ཡིག་འོར་ཅན་གྱི་དུས་དེབ་དང་། ཡིག་འོར་ཅན་གྱི་ཚགས་པར། ཡིག་འོར་ཅན་གྱི་  
 བསྐབ་དེབ་སོགས་ཤིན་དུ་མང་བོ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་རེད། ཡིག་འོར་འབྲི་བ་དེ་ནི་བོད་ཡིག་  
 གི་རྒྱ་ཚད་ཞན་པའི་མཚོན་རྟགས་ཤིག་དང་། རྒྱ་ཡིག་ལ་བྱུང་ཆ་མེད་པའི་རྟགས་མཚན་  
 ཞིག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། མི་ཁ་ཅིག་གིས་དོན་དག་དེ་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པར་ཡིག་འོར་  
 འབའ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་དབེ་དེབ་སོགས་པར་སྐྱབ་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་འཕེལ་རྒྱས་དང་དར་  
 སྐལ་བྱེད་པ་ལ་ཕན་པ་སྤུ་ཅུ་མེད་པར་མ་ཟད། ད་དུང་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་ལ་བསྐྱེད་སྐྱོན་  
 ལྷགས་པས་ཉ་ཅང་ངོ་གཞོངས་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དེར་གཞིགས་ནས་འཇུག་  
 རྒྱལ་བཟང་མཚོག་གིས་ཀྱང་ཡིག་འོར་གང་སར་ཡོད་པའི་གནས་བབས་བརྗོད་དེ་ཡིག་འོར་འབྲི་  
 པའི་ཉེས་སྐྱོད་ལ་སྤྱོད་འབྲིན་དྲག་པོ་བྱས་ཡོད། མདོར་ན། ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒོག་དེ་  
 རྒྱ་དང་ཡི་གེ་ཡིན་པས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོ་སྒོག་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཚོ་རིང་ཁྱིམ་  
 ཡོང་བའི་བཀྲ་ཤིས་སྐོན་འདུན་ལྟེ།







# དུས་གདུང་གི་མི་གཉེན་ལྷན་པ་བཅུ་དྲུག་།



གུ་རྒྱུ་དགའ་རྒྱལ་མཚན། མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པ།

དབྱིད་གསུམ་རྒྱང་ལྷུག་གི་ལྷ་གུ་དལ་གྱིས་འབྲས་དུས། བྱེད་རང་དུན་པའི་ན་རླུག་ཅིག་  
 སེམས་སུ་ཤར་ཞིང་། རྙིང་ཉེ་མས་རྒྱང་རིང་ན་རླུག་ཡོད་འདོད་ན། ང་ཡུན་རིང་ལ་ཁ་དོག་  
 བྲལ་བའི་བསམ་གཞིག་གི་ཞིང་ཁམས་དེར་ཅིས་ཀྱང་ཆས་འགྲོ། བྱེད་དང་བྲལ་བའི་ཉེ་མ་དང་  
 ཞལ་མ་རེ་རེར་ངས་སུན་སྣང་གི་ཉུ་བྱ་ཐེངས་མང་འཐེན་ཞོར། ཐ་མག་ཅིག་རྩལ་ན་བསམ་  
 ཡང་རྒྱིག་འགལ་གྱི་ཉེས་མང་ཐོགས་འགྲོ་བས། སྐར་ཡང་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་ཐག་སྐྱ་དང་ལྷན་དུ་བྱང་  
 ཟེང་གི་སློབ་ཁང་ནས་སྐྱ་གུའི་སྣངས་སྣ་བས་ལས། སེམས་ཀྱི་རྒྱབས་དོགས་ན་ཅེན་པའི་སྙིང་  
 གཏམ་གྱི་བེགས་མ་དག་ཤོག་དོར་གཏོར།

དེ་ཡང་ཉེ་མའི་འོད་སྣང་གིས་སློན་མེ་གཟེམ་ཞིང་། ལུན་ནག་གི་ཡོལ་བ་འཐེན་ཐེངས་རེར།  
 དས་གཟུགས་མེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལམ་བརྒྱད་ནས། གསང་སྣ་བས་ཀྱིས་འཕྲིན་ཐུང་གི་ཁ་བ་བྱེད་སར་  
 འབབ་ལྷོད་བ་དུན་ན། ལན་རེར་ཁོང་དགོད་རེ་ཤོར་འགྲོ་ལ། སྐབས་རེར་དུན་གདུང་གི་མིག་རྒྱ་  
 འགའ་རེ་ཡང་མི་སྣང་རང་དབང་མི་འདུག དྲང་མོར་བཤད་ན། ངས་བྱོད་རང་དུན་དུགས་  
 པའི་དབང་གིས་ཡིན་ནའང་ཐང་མོད། གང་སྟར་ངས་མཚམས་རེར་ཤེལ་དཀར་གྱི་མིག་ཤེལ་  
 གྱོན་མཐན་དག་མཐོང་ན། ཁ་ནས་སྒོད་དང་། ཡང་ན་ང་ལ་རླུག་དོགས་ཞེས་ཚིག་འབྲུ་འགའ་རེ་  
 ཤོར་བའང་གྲངས་མེད། གྲངས་མེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་ངས་ད་གཞོད་བྱོད་རང་བའི་  
 སེམས་ཀྱི་བྲབ་ས་ན་ཡོད་པ་ཤེས་སོང་། བྱེད་དང་ལྷན་དུ་སེམས་ཀྱི་ལག་བྱང་ལྷན་དུ་སྐྱེལ་  
 བས། རྙིང་གཏམ་གྱི་ལལ་སྐྱེང་ལས་གང་མོ་སྐྱུག་སྐྱུག་བགད་པ་ཡང་གྲངས་མེད་ཅིང་། ལན་  
 རེར་ངས་དུན་གདུང་གི་མིག་རྒྱ་དག་སེམས་ལ་མིད་ཞོར། སེམས་གཏམ་རེ་རྒྱ་བར་བརྗོད་འདོད་  
 ཀྱང་། ཀུ་སྐྱུང་འདབ་མ་སྐྱུག་དོག་གིས་བཞད་ལོས་འོང་འདོད་དེ། ཡིད་ཚད་ཀྱི་སེམས་

པར་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་ན་བྱུན་འཐིབ་ཐེངས་རེར། ངས་མིག་ཟུང་བཅུ་མ་ནས་མགོ་བོ་སྐྱེས་ལ་བཞག་པ་  
ཡང་གུངས་ག་ལ་ཡོད།

དེ་བས་སྦྱིང་ཉེ་མ། འདས་ཟེན་པའི་ཁྱེད་དང་ངའི་སྟན་འཛོམ་གྱི་དུས་ཚོད་ལ་སྤྱིར་སྐྱོག་  
ཅིག་ཡོད་རྒྱུ་ན། མགོ་ཐོག་ན་གནམ་དང་རྐང་འོག་ན་ས་ལས་མེད་དུས་ཀྱི་ངའི་ཕོ་ལོ་བཙོ་  
བརྒྱད་དེ་ཡང་སྤྱིར་སྐྱོག་ཅིག་ཡོད་སྲིད་རྒྱུ་ན། ངས་དུས་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་རེ་རེ་ཡི་རིན་ཐང་དེའང་  
འཚོལ་བར་ངེས། དེ་བས་ངའི་དྲན་གསུང་གི་མིག་ཚུ་དག་སེམས་ལ་བཞུར་གྱིན། རྟན་ངག་  
གི་སྐྱེ་ཐག་ཅིག་བརྒྱས་ནས་མཛོམ་པའི་སང་ཉིན་གྱི་དུས་རྩོན་ལ་མདའ་ཁབ་རེ་འདོག་པར་རྩ་གོན་  
བསྐྱེ་བཞིན་ཡོད།



དབྱིད་ཀའི་མཛེས་སྟུགས་

སྟུགས་བྱམས་རྒྱལ། བོན་སྐོར་སྐོབ་གླའི་ལོ་རིམ་ལྔ་བ།

སྐྱེབས་བྱུང་། སྐྱེབས་བྱུང་། མཛེས་སྟུགས་གི་དབྱིད་ཀ་སྐྱེབས་བྱུང་། རེད་ཡ།  
 དབྱིད་ཀ་ནི་ཅི་འདྲའི་མཛེས་པ་ལ། ཁྱོད་ཀྱིས་གཟིགས་དང་། ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྩ་  
 ཐང་སྤོང་དུ་ལྷོས་ཤིག་དེ་ན་ཁྲ་ལམ་ལམ་གྱི་མེ་ཏོག་དང་སྔོ་ལྗང་ལྗང་གི་སྤང་རི་ཡོད་ལ། ད་དུང་།  
 ཤང་ཤང་དུ་བཟུང་བའི་ཚུ་སྤན་ཡོད་པ་དང་། ཚུ་སྤན་གྱི་མཐའ་སྐོར་དུ་ལྷག་ཏུ་དང་ལུ་བྱུག་  
 སོགས་ཡོད་ལ། དེ་ཚོ་ནི་སྔོ་སྟོགས་ཚོ་བའི་ཡུལ་ནས་ས་ཐག་རིང་བོ་བརྒྱུད་ནས་དབྱིད་ཀའི་  
 མཛེས་སྤོངས་ཁྱེད་ནས་ཡོང་བས། ཁོ་ཚོ་ཐང་ཆད་ཅིང་། ཤང་ཤང་དུ་བཟུང་བའི་ཚུ་སྤན་གྱི་  
 མཐའ་རུ་བབས་ནས། རྫོད་ཁོལ་གྱི་འོ་ཇ་དཀར་བོ་འཐུང་བཞིན་པ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པ་  
 རེད། རེད་ཡ། ད་ཉླ་ནས་བརྒྱུང་། ང་ཚོས་ལྷོ་བ་རྒྱག་ཅམ་ལ་དབྱིད་ཀྱི་མཛེས་སྤོངས་སྦྱིད་  
 བོ་དེ་མཐོང་ཐུབ་པ་ཡིན།



# སྐྱེ་བའི་ཚོར་སྣང་གསལ་བ་ཞིག

དོན་གྲུབ་རྒྱལ། མཚོ་གཅིག་འཛིན་གྱི་བཙུ་གཅིག

ཁ་བའི་རྩལ་མང་བརྟེན་གསལ་གིང་མཉམ་གཅིག་གི་དོ་ཤལ་འཆང་བའི་གངས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འདྲིར་  
ཞི་བདེ་དང་ཉེ་འོད་མཚར་སྤྲུག་གིས་འཕྲོ་ཞིང་། བསམ་སློབ་དང་ལས་སྐལ་འཚོལ་བའི་མི་  
གཤེས་རྣལ་མ་དག་ལྷན་བས་སྤྲུས་པའི་གཙང་གཞུང་འདི་ནས་ཆེས་ཚར་དུ་དངར་བའི་མེ་ཏོག་གི་  
སྐྱེག་ཉམས་ཡོད་ཚད་མིག་གོང་ན་འབྲེལ་བའི་གསལ་བ་དམར་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཆི་མར་  
བརྟུན། བྲང་གཞུང་དུ་བསྐྱོམས་པའི་ན་རྩུག་གི་དོན་བྲེས་རེ་རེ་བྲུང་བྲུང་གི་གཤོག་ངོས་ལས་  
ཟད་པའི་རི་མོ་བཞིན་རྒྱུད་དུ་ཡལ།

སྐྱེ་བའི་སྤིང་དུ་སྤྲུག་པའི་ཐ་སྙད་གསོན་པོ་ཞིག་གི་འཕར་རྩེ་འཕྲུས་ནས་སོལ་རྒྱུན་གྱི་བར་  
སྐྱེགས་ཞིག་ནས་ཁེར་རྒྱུད་གིས་བྲིས་པའི་མཛེས་སྤྲུག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་ཚད། དས་ནས་ཡང་  
མཚོམས་སྤྱིན་གྱི་མགུལ་རྒྱུན་བར་ནས་སྤོང་མགོ་བརྩམ་བྱུང་། ས་མེས་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་  
རྒྱུན་ཁོད་ན་སྐྱེ་བའི་སྤྲུག་མ་འདྲེས་པའི་དྲུངས་གཙང་གི་རྩ་རྒྱ་བསེལ་མ་ཉམས། རེ་སྤོན་བྲི་  
སྤྲུག་གི་ཤག་སྐྱོར་བྱེད་ཏེ་མི་རིགས་ཤིག་གི་ལས་དབང་རུམ་ནས་དར་སྤོན་བཞིན་རྒྱུད་ཁ་ན་བཟད་  
གྱིན་ཡོད་རུང་། དས་སྐྱེ་བའི་མཚོང་དུས་མཉམ་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་ཞིག་གིས་བདུད་རྩི་  
ལ་སྤོ་བ་ག་འདྲ་ཡོད་པ་མ་ཤེས། སྐྱེ་བའི་ནས་ཡང་མཉམ་གཅིག་གི་ཉམས་སྤོང་འཕྲུམ་པའི་འོད་ཀོར་  
བཞིན་ཉེ་ཐིག་འོག་ནས་བདེ་སྤྱིད་ཡོད་པའི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་ལ་རྩོགས་བཟོ་བྱས། དེ་དུས་ལྟ་སེམ་  
མེར་རྩུང་ཚམ་སྤོང་དགོས་དུས། སྐྱེ་བའི་མི་ཡུལ་གྱི་ས་མཐའ་ཞིག་ན་བཙན་རྩོད་ཉམས་  
གནས་པ་འདི་ནི་ཚོར་བ་ཞིག་གི་རྩི་རྒྱབས་ཀྱིས་འཕྲོ་བའི་སེམས་པ་དམར་པོ་ཞིག



# འབྲོང་མོ་རྩ་ཡག་མ།

གནས་ཡུལ་འབྲི་མས་པའི་རྒྱུད་ཚོགས་ཤིག་ལ།

ཁེར་རྒྱུད་པ། མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་མཚོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གཉེས་པ།

དོ་རུབ། ཕྱི་རོལ་ན་ཁ་བ་འབབ་གྱིན་འདུག། སེམས་ཀྱི་འབྱེར་སྤྱོད་ཤིག་ལ་དོ་  
 རུབ་གྱི་ཁ་བ་འབབ་ཐངས་འདི་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལོའི་ཆེས་ཐོག་མའི་ཁ་བ་འབབ་ཐངས་དང་དགུན་  
 རྒྱ་འདིའི་ཆེས་མཚུག་མཐའི་འབབ་ཐངས་ལོས་ཡིན་སྐྱམ་པའི་ཚོར་བས་དེད་ཡོང་། ཡང་གཅིག་  
 བཤད་ན་དཀར་བོང་བོང་གི་ཁོར་ཡུག་འདིའི་དྲངས་གཙང་དབུས་ནས་ཁྱོད་གྱི་འཇུག་ཞལ་ཡང་  
 ཐངས་གཅིག་མཐོང་འདོད་གྱི་སེམས་པལ་སྦྱི་མོད། ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ད་ནི་དུས་བཞིར་ཁྱོད་  
 སྤྱོད་ལ་འཇུག་ཞལ་སྐྱམ་མེར་གྲོལ་བའི་མེ་ཏོག་དེའི་རང་མདངས་ཀྱང་ད་ཐངས་གྱི་གངས་ཚག་  
 འདིའི་མེག་མེད་དུ་བཅོམ་ཟེན་མོད། མེ་ཏོག་དེའི་དགྱིལ་དབུས་ན་ད་དུང་ཁ་དོག་ཚམ་མ་ཡལ་  
 བའི་རྒྱང་ཐིག་དེས་ཞལ་ཆེམས་བཞག་པ་འདི་ལྟར་ལགས། གནས་འགོ་མ། ཁྱོད་སོང་ལུལ་ན་ཡ་  
 ཡུལ་གྱི་རྩ་རི་དང་སྤང་རི། བགས་རི་ལ་སོགས་གྱི་དོ་གདོང་ལ་འགྱུར་བ་དབེན་ཡང་གཉོམ་  
 དུང་དུང་གི་ཁྱོད་དང་ང་ཡི་བྱིས་དུས་གྱི་ཚེད་ར་རྒྱུ་འཚུབ་འཚུབ་གྱི་རྒྱུང་བུས་  
 གད་བརྒྱུད་བཞིན་མཆིས། ད་དུང་ཁྱོད་གྱི་རེ་བཞག་གི་ལུག་ལྷའི་འབའ་སྐད་སྤར་བཞིན་  
 རྒྱན་ལ། རྒྱན་འཛེབས་གྱི་རྩི་སྤྱའི་འགྱུར་ལུགས་ཡང་ཡང་བྲག་ཅར་འབྱེལ། དུས་དེ་རིང་དེ་  
 བསམ་ན་ཡ་ཐོད་གྱི་མིག་ཤེས་འདིས་རྣོང་བསམ་གྱི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་བྱིས་དུས་གྱི་ཚེད་ར་  
 བསྐྱེགས་པ་དང་མཚུངས་ལ། མཐོ་རྒྱུར་གྱི་རྩི་ཤེས་འདིས་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་རྒྱུང་  
 འདྲིས་གྱི་རྩི་སྤྱ་དྲན་པ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། ཡིན་ནའང་། བདག་གི་ཁོག་ན་སྒོག་སྒོག་དུ་གསུ་  
 བའི་སྣང་གསོན་པོ་དེས་དུས་རྟག་དུ་ཁྱོད་གྱི་འཇུག་མདངས་འཚོལ་ཞིང་དགོད་སྐྱ་འབོད།  
 གནས་འགོ་མ། ཁྱོད་འགོ་ཁར་ཡུམ་གྱིས་རྫོངས་བ་རུ་སྤུལ་ཡོད་པའི་མིག་རྒྱ་པོར་  
 གང་ཨ་མས་རང་འགར་འབྱིན་པ་མིན་ལ། ཡུལ་གྱིས་བརྗེ་བས་འབྱུང་བའི་སྐང་འདིའི་སྤང་  
 བརྟན་གསོན་པོ་ཚོན་མདོག་གི་པར་རིས་ཚམ་གཏན་ནས་མིན། གནས་ཡུལ་ལ་འབྱོར་རྗེས་ཐག་

རིང་ས་གཞི་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱུ་གསེང་མཐོ་ཅུ་བཏེགས་ནས་སྐྱུ་གཞས་ཤིག་ང་ལ་གཏོང་རོགས།  
 ཞོར་དུ་དགོད་འཇུག་གི་མིག་ཟུང་ཡུན་གྱིས་ཕྱེས་ནས་མཚར་སྐྱུག་གི་བཞིན་དཔལ་དལ་གྱིས་  
 ངོམས་དང་ང་འི་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་དང་ལྷན་དུ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱུ་གཞས་ལ་མོས་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དུས་རྒྱུ་  
 དུ་ཁྱོད་ཀྱི་སྣང་བརྟན་བཞེངས་སྐྱུན་གྱི་ཚལ་ཞིག་དང་།           རྒྱུ་དག་སྐྱུན་མཐོང་གི་དག་  
 རིག་ལྷ་མོ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་སྐྱུལ་འདོད། རྗེ་སྐྱུལ་གྱི་འགྲོང་མོ་རྩ་ཡག་མ། ངའི་ཡིད་སེམས་ཀྱི་ན་  
 རུན་གསེབ་ནས་དུར་དབྱངས་འེ་འཕེན་ཞོར་རྗེ་རྩ་འེ་བོ་དང་། དེ་འི་དས་ཁྱོད་ལ་སྐྱུལ་བའི་  
 མཚུག་མཐའི་རྗོངས་པ་ལགས།



# སེམས་ཀྱི་བཟུང་རྒྱུ།

གསེར་ཆེན་རྒྱ་ལྷན་བསམ་གྱི་མེ་ཏོག་བྱམས་པར་སྤུལ་བ།  
བྱ་མདོ་དོན་འགྲུབ་ཆེ་རེད། མཚོ་སློབ་ཁྱེད་ཀྱི་འགྲུབ་མཐོ་རེ་མ་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པ།

ངའི་དོན་ལྷ་སྒོད་རྒྱག་གི་བར་མཚམས་ན་སྟོག་སྟོག་ཏུ་གདུ་བཞིན་པའི་འགྲུབ་གི་རྒྱ་མཚོ་འདི་  
ནམ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་དོད་དུ་འཕུར་བཞིན་ཡོད། ངའི་ངོ་གདོང་ནས་བཟུང་བའི་རྩལ་རྒྱུའི་ཐིག་པ་རེ་  
རེ་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་དཀའ་སྲུག་གིས་བཟུང་གྱིན་ཡོད། མེ་ཏོག་རྩ་སུའི་འཕྱོར་སྐྱེས་དེ་  
དང་སྤྱིན་དཀར་དང་འོ་སྤྱི་ཉར་དཀར་བའི་སྲུག་བསམ་གྱི་སྤུང་བོ་ཞིག་མིག་གིས་འཚོས་ཤིང་  
སེམས་ཀྱིས་སྐྱེང་ནས་བཟང་བྱ་ག་ཚོད་ཅིག་འདས་སོང་། ངས་སྤྱིར་དུན་དང་བསམ་གཞིག་གི་  
བར་སྐྱང་ལ་ཡང་སྐྱོར་དང་བསྐྱར་སྐྱོར་བརྒྱབ་སྤོང་བའི་ཁྱོད་རང་ས་ཆེན་པོ་འདིའི་རྒྱག་བར་ལ་  
འཇུལ་བའི་སྤིང་གི་རྒྱན་པོ་དང་སེམས་ཆེན་པོའི་ཟབ་སར་འཇུལ་བའི་ན་རྒྱག་གི་རྒྱར་མདའ་ཡིན།  
བདག་གི་ཤ་འགྲུབ་རྩལ་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྤུང་བོ་འདི་སྤར་མོ་གང་དུ་གྱུར་ནས་ཁྱོད་དང་ངའི་  
སེམས་རྩར་འབྲེལ་བའི་དམ་བཅའ་དང་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་དཔལ་ལོ་གི་བྱང་གཞུང་ལ་  
སྤུང་རག་བར་དུ། ངའི་དུངས་སེམས་དང་རེ་བཞག་གི་འོ་མའི་བཟུང་རྒྱུ་འདི་རྒྱུན་ཆད་མི་  
སྲིད། ངའི་ན་རྒྱག་དང་སྐྱོ་སྲུག་གི་འགྲུབ་ཐིག་འདིའང་སྐམ་མི་སྲིད། མཚན་གུང་གི་སྐར་ཚོགས་  
དང་སྤིང་འཇགས་ཀྱི་དགོ་མཚན་སྐོང་ནས་ཁྱོད་རང་ནམ་མཁའ་དང་ཞི་བདེར་འཕྲུལ་སྤོང་ལ་  
ནམ་ཡང་བདག་སེམས་ཀྱི་དུངས་སྐྱོན་དུ་གྱུར་སྤོང་། སྤུང་གྲུང་བརྗོད་མི་རུས་པའི་མཚན་སྲུག་  
དང་གཟེ་བརྗོད་དེ་ངའི་མིག་རྒྱས་བརྗོད་རུས་ལ་མཐོང་ཡང་རུས། སྤུང་གྲུང་བྲིས་མི་ཚར་སུའི་སྐ་  
སྤུང་རྩ་བའི་བརྗོད་ཞེན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེ་བདག་གི་འགྲུབ་གི་ཉིང་བརྒྱུད་ལས་བཟུང་སྤོང་ལ་  
དུངས་སེམས་ཀྱི་སྤིང་དབུས་ནས་ཡིད་འོང་གི་སྐྱ་རྒྱར་སྤུལ་ཏེ་ཤར་སྤོང་། འཁང་ར་དང་ལེ་ལན་  
གྱི་མེ་མདའ་ཁྱོད་དང་ངའི་དག་ཞིང་གི་རྒྱ་སྤུང་ལ་འཕང་ཡང་ངའི་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་འགྲོང་ལྷ་འགྲོ་  
མི་སྲིད། ངའི་གདུང་འབོད་ཀྱི་ཤུ་བ་འདྲོགས་མི་སྲིད། ནམ་ཡང་འཁྲུང་སྲིད་པའི་བདག་གི་  
སེམས་པ་དམར་པོ་འདི། བཟོད་མེད་ཀྱི་གདུང་བས་བཟུང་ནས་ཁྱོད་ཕྱོགས་སུ་བཟུང་གྱིན་

ཡོད། ངའི་དྲངས་གཙང་གི་མཆི་མའི་རྒྱལ་ལོ་སྤྱོད་ན་ལྟོད་དང་ངའི་མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་གཏམ་  
 རྒྱུད་ཀྱི་རིན་ཐང་བཙན་པོ་མ་འོངས་པའི་སང་ཉིན་གྱི་ཆེད་དུ་ཚོགས་མེད་ངང་བཞུར་གྱིན་ཡོད།  
 ངའི་ཡིད་ཀྱི་སྐྱབས་ཀ་ནས་འབྱུང་པའི་ཡིད་འོང་གི་ལང་ཚོ། ངའི་སྤིང་གི་མུང་ནས་འཐད་པའི་  
 གཤེས་འཇམ་གྱི་ལང་ཚོ། ལྟོད་ལ་བར་ཆད་མེད་པར་བདེ་བར་སློན། ཡིད་འོང་གི་མེ་ཉོག་  
 བྱམས་པ། གསེར་ཆེན་རྒྱ་འདབས་ནས་བདེ་བར་སློན། བདག་གི་རེ་བཞག་དང་བྱུན་གསུང་གི་  
 ལྟར་བོ་རྒྱབ་ཏུ་ལྟུང་ནས་ཡིད་ཆས་དང་རེ་བའི་འབོད་པ་ལྟོད་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་བཞིན་  
 མ་སྐྱུང་གི་འགག་འཕྲུང་བཀལ་ནས་ཉིད་ཀྱི་ཉེ་འགམ་ལ་ཆས་བཞིན་ཡོད། ངལ་དུབ་དང་  
 དཀའ་ཚོགས་ཀྱི་རི་ལུང་སློག་པས་མཉན་ནས་དགའ་བ་དང་སློབ་སྦྱིད་ཀྱི་འཇུག་མཛུངས་འོ་གཏོང་  
 ལ་བསྐྱུས་ནས་ཡོང་བཞིན་ཡོད། ལྟོད་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་བཞིན་ཡོད།





གྲུ་བྲལ་གྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་བདེན་ལ་སྤེར་ཞོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤོང་རྒྱུ་བའི་སེམས་པའི་ཁང་  
མིག་ལ་མེ་ལ་གསོས་ཤིང་དགེལ་ཆེ་བའི་སྒོ་རྒྱ་དོག་པོ་ལ་རྒྱགས་སྤྱོད་བསྐྱེད་བཞིན་རང་སེམས་རང་  
གིས་གསོས་ཤིང་། རང་རང་དགའ་བྱས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། འགྲོ་རན་པའི་ན་རླུག་དེའི་དབང་  
གིས་དྲན་གདུང་གི་མཆི་མ་སྐམ་ལ་ཉེ་ཞིང་རེ་སྐྱབ་གི་ལང་ཚོ་ལ་ཐུག་ཀྱང་། ངའི་སེམས་པའི་  
སྤང་ཐང་གི་གཞི་རུ་འཁོར་བའི་སྐྱབ་ལོང་གི་གྲོང་བྱུང་དེ་ན། བྱོད་ཀྱི་པ་ས་དང་པ་ཡུལ་ཡོད་ལ།  
དགོད་སྐྱ་དང་འཇུ་མ་མདངས་ཡང་ཡོད། ད་དུང་སྤྱིན་དཀར་དང་ལུག་བྱུ་འབྲེས་ས་ན་མཇལ་  
འཇོམ་དང་སྤྱིང་གཏམ་ཡོད་ལ་གྲུ་བྲལ་དང་དྲན་གདོང་འང་ཡོད་ཅེང་།





མིག་འཕེན་བཞིན། གསོན་དང་། ལྷན་འཛེབས་སྤྲུགས་པའི་འདས་ཟེན་གྱི་གོམ་སྐྱ་ལ་གཟབ་ཉན་  
 བྱེད་བཞིན། ང་ཚོས་གྲུ་ཚོམ་དུ་མི་གནས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་སློབ་བསྐྱེད་མཐོང་ལུབ་ཅིང་།  
 ང་ཚོས་འཛོམ་འཛོམ་དུ་མི་མཆེད་པའི་སྐྱ་རྒྱུད་ཅིག་གི་དབྱེད་ཉེ་ཐོས་ལུབ། ཡིན་ནའང་།  
 དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་བར་སྤེལ་དུ་འཕྱུར་བའི་དེ་རིང་། གསལ་དར་སྐྱོ་རོལ་གྱི་  
 གདངས་དབྱེད་མཐོང་བའི་དུ་གྲགས་པའི་དེ་རིང་། ང་ཚོའི་ཡབ་མེས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྐྱོར་པའི་  
 དུངས་གཙང་གི་སྐྱ་རྒྱུད་ལྷན་མཐོང་དབྱེད་སྐྱོར་ལྷན་ལྷན་ལ་ཉེ། དབང་ཐང་ཉམས་པར་བྱིན། མི་  
 རིགས་ཤིག་གི་གད་རྒྱུད་ཀྱི་རོ་གཞི་ནས་རྒྱུད་ལ་ཉེ། ཅི་བྱ། གྱེ་གྱེ། ང་དང་རིགས་ཅུས་ཚོ་  
 འབྲང་གི་གདུང་རྒྱུད་མཐུན་པའི་མིང་སྲིང་ཚོ། ང་དང་ཁ་ཞེ་རྒྱུད་མེད་གྱི་ལངས་སྤྱོད་གཅིག་  
 པའི་ལྷན་རྒྱུ་ཚོ། ལྷི་བཏོལ་དང་གཟུ་ལུམས་མེད་པར། ལྷིང་ཁོང་གི་ཤ་ཞེན་ཚོངས་ཏེ་ཆས་ཤོག་  
 གདོས་བཅས་དང་རོ་མ་སྤོངས་བར། བརྗོད་དོན་གྱི་སྤིང་ཏིག་གཞི་བཅས་ཏེ་ཕེབས་ཤོག ང་  
 ཚོས་དོན་རྩ་གཅིག་སྤིལ་གྱིས། དབྱེད་བ་མཉམ་གཤིབ་གྱིས། བོད་གྱི་དམངས་སྤྱི་ཚོ་  
 སོག་ལ་མཉམ་བ་སོར་རྒྱུད་དང་། མ་ཉམས་གོང་སྤེལ་བྱེད་དུ་འགྲོ། དམངས་སོལ་རིག་གནས་གྱི་  
 ལུས་རར་འཇུག་པའི་སེར་ཆེན་གྱི་མེ་ཏོག་དེ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་དུ་འགྲོ།  
 ཉེ་ཆར། བསམ་སློབ་དང་བཀའ་བྲིན་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་རང་རེའི་སློབ་བཀའ་བའི་དཔོན་པོ་ངེས་དོན་  
 ཅན་རེ་གཉིས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ལྷ་ཕྱི་འཁུམས་ནས་དམངས་སྤྱི་འབྲུན་བསྐྱར་  
 དང་དེའི་ཐད་བསྐྱོར་བྱེད་པ། ཡང་ན་མཚོ་སྤོང་ལྷན་ཁང་དང་བརྟན་ལྷན་ཁང་  
 གཉིས་ལས་ཀྱང་དམངས་སྤྱི་ཐད་གཏོང་བྱེད་གྲངས་མང་བོར་བྱས་ཡོད་པས། གཞིས་བྱེས་བོད་  
 མི་ཀུན་གྱི་མཐོང་ལམ་དང་ཐོས་ལམ་གང་རུང་དུ་བརྒྱུད་སྤོང་བྱེད་དང་བྱེད་ལུས་སུ་མཆིས།  
 ༢༠༠༧ལོའི་སློབ་སྐབས་གཉིས་པར་ཡང་རང་སློབ་གྲུའི་སློབ་དཔོན་ལྷགས་རྗེ་ཅན་འགས་རྒྱབ་སྐྱོར་  
 དང་ལྷགས་ལུར་གཟབ་གྲུང་བྱས་པར་བརྟེན་སློབ་རའི་དམངས་སྤྱི་འབྲུན་བསྐྱར་ཞིག་སྤེལ་བ་  
 དང་། སློབ་གཞུང་ནས་ཀྱང་ལོ་རེམ་ཁག་གིས་དགོང་ཚོགས་འབྲུབ་སྤོང་བྱེད་པར་འོས་འགན་  
 བཏོན་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། བོད་གྱི་དམངས་སོལ་སྐྱོ་རྩལ་དང་སློབ་སུ་དམངས་སྤྱིའི་འབྲུབ་ཚན་མང་  
 དུ་བྱས་པ་བཅས་ལ་ང་རང་མ་བཅོས་པའི་ཡ་རྒྱུད་འདིར་ཉ་ཅང་འཐད་དེ། ཁོང་རྣམ་པའི་བསམ་  
 སློབ་དགོངས་གཞི་ལ་མོས་གུས་དང་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་བྱེད་པར་རིགས། འདི་ལྟར། མཚོ་བསམ་  
 ཞིག་བཞིས་ན། སྤོང་བྱེད་མེས་པོའི་རིང་ལ་སློབ་ཤོས་དང་བབ་ཆགས། གོམས་ཤིང་འདྲིས་པའི་



བརྗོད་པའི་བབ་ཚལ་གྱི་ཚོགས་དང་དབྱུངས་འགྲོས་ཤིག་མིན་པར། རིན་ཐང་ཅན་གྱི་སྒྲན་ངག་  
གི་སྐྱུས་ཀ་ཤིན་ཏུ་ཚུན་པ་དང་གཉིས་སུ་བྱེ་བའི་དབང་གིས་འདི་འདྲའི་ཉོག་གཏམ་ཞིག་འབྲི་བའི་  
དབུ་ལ་སྒོ་དང་སྦྱིང་རུས་རྒྱས། རང་ཉིད་བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ལ་དུང་བ་དང་སྒོས་  
སུ་དམངས་སྐྱའི་འགྲུ་ལྟུགས་སུ་རྗོད་པ་ལ་ཉ་ཅང་སྒྲོ་བས། ངས་ཀྱང་དམངས་སྐྱ་ཞིག་གི་  
ངག་སྒོ་འདྲེན་པར་འདོད་དེ།  
ཨོ་ཡོ། ཏུང་ལོ་ལོ་ཡ་རེ་ལེན་ཡ།



# ཡུལ་ལྷུང་ལགས། ཡར་ལ་ལོངས།

བྱ་གཞུང་སློང་མོ་སླིད།

ཉེན་མོ་ཞིག་མིག་ཚུལ་བརྒྱན་ཡོང་། ཉེན་མོ་ཞིག་ཆག་འཇིག་གིས་བསྐྱུལ་ཡོང་།  
རྩམ་དྲི་མ་ཡལ་བའི་རྩ་ཐང་གི་བྱིམ་གཞིས་ཤིག་ས་ལ་འདི་ལྟར་འཐེམས། བྲག་གིས་བརྗིས་བའི་  
ཨ་མའི་མིག་རྩུང་ན་འབྲིལ་བའི་སེམས་པ་དེ་ང་ཚོའི་བྲང་གཞུང་ན་དམར་ལམ་ལམ་དང་། གས་  
སྐབས་ན་ལུས་པའི་བྱ་རྒྱུང་གི་རེ་རྒྱུག་ ཚང་མའི་སློང་དབུས་ན་ཚ་ལམ་ལམ་གྱིས་འབྲིལ་ཡོད།

ཡུལ་ལྷུང་ལགས། ཡར་ལ་ལོངས། ང་ཚོས་མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་ལག་རྩུང་དམ་དུ་སྦྲེལ། ང་  
ཚོས་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་འཚོ་བ་དང་དུ་ལེན། མཐའ་ཡས་པའི་རྩ་ཐང་། བྲ་ཆེལ་ལེར་གནས་  
པའི་མེ་ཏོག་ གཙང་གསུམ་རྒྱ་བོའི་སློབས་པ་ལག་ལ་བརྩུང་ནས་ཡར་ལ་ལོངས་དང་། ས་ཡུལ་  
ལགས། ཡུལ་ལྷུང་། མཐོ་སྐང་ན་ལེར་རྒྱུང་དུ་གནས་པའི་ས་ཡུལ་ལགས། ཡུལ་ལྷུང་། དེ་རིང་  
གི་མིག་ཚུལ་འདི། དེ་རིང་གི་ན་རྩུག་འདི། སུ་ཞིག་གིས་བྲོད་ལ་བཅད་པའི་ཉེས་ཆད་ཡིན་ནམ།  
སུ་ཞིག་གིས་བྲོད་ལ་བཤོས་པའི་ལས་དབང་ཡིན། བྲོད་འདི་ལྟར་ཆག་འཇིག་གི་སློང་དུ་གནས་  
འདུག་ཅུང་། འདི་ལྟར་དུ་ངག་བྲོད་དུ་ཅི་ལ་འདུག ཡར་ལ་ལོངས་ཤོག བཟླ་མ་ཚར་བའི་  
བསྐབ་དེབ་ཅིག་རྒྱུང་གིས་བསྐྱོད་འདུག བྲིས་མ་ཚར་བའི་ས་སྐྱུག་རྐང་གཅིག་གྱེན་ལ་འགྲོང་ཡོད།  
དྲོད་མ་ཡལ་བའི་ས་བྱིམ་ཅིག་སློང་བར་གནས་འདུག བཤད་མ་ཐུབ་པའི་སེམས་གཏམ་ཞིག་སློང་  
ན་ལུས་ཡོད།

ཡུལ་ལྷུང་ལགས། ཡར་ལ་ལོངས་དང་། ཐག་རིང་གི་ཡུལ་ནས་ང་ཚོས་བྲོད་ལ་ཐུགས་ཁུར་  
དང་རོགས་རམ་གྱི་སེམས་པ་བསྐྱར་ཡོད། མཐུན་སྦྲིལ་དང་མདུན་སྐྱོད་གྱི་རེ་བ་བསྐྱར་ཡོད།  
དུས་ད་ལྟ་སེམས་སྐྱུག་གི་སློང་ན་འཚོ་བའི་བྲོད་དང་ང་། ཨ་མའི་བྱ་རྒྱུང་ཡིན། ཨ་མའི་རེ་བ་  
ཡིན། ཡར་ལ་ལོངས་དགོས། དགོ་སེམས་ཆེ་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་རུ། བྱམས་སེམས་ཆེ་བའི་  
ཁོ་ཚོ་ན་རྩུག་དང་སློབས་པའི་སློང་ན་ཡོང་གིན་ཡོད། ཡར་ལ་ལོངས་དང་། གནས་འདི་ནི་  
སློང་རྗེ་ཡི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གནས་འདི་ནི་ཐུགས་ཁུར་གྱི་དོ་ར་ཞིག ཡུལ་ལྷུང་ལགས། འདི་གཅིས་  
པའི་ས་ཡུལ། ཡར་ལ་ལོངས་དང་། ང་ཚོས་སེམས་པ་དང་སེམས་པ་སྦྲེལ་ནས། གས་ཆག་

ཤོར་བའི་སེམས་པ་ཞིག་སྐར་གསོ་བྱེད་དགོས། བོད་ཆགས་ཐེབས་པའི་པ་ཕྱུལ་འདི་དོད་ཀྱིས་  
བསྐྱེལ་དགོས། བདུན་ཚོག་གཅིག་གི་ན་རྒྱལ་འདི་སེམས་ལ་སྒྲངས་ནས་སྤྱལ་བསྐྱེལ་འདི་ཕྱག་  
ལ་ལེན་དང་། ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ནས་ཐོན་པའི་སྣང་རྗེ་ཡི་ཐིགས་པ་རེ་རེ་དུས་གཏན་དུ་  
བྱེད་ཅག་གི་སེམས་ལ་འབྱེལ་ཡོད།

ཕྱུལ་ལྷུལ་ལགས། དའི་གཅེས་པའི་པ་ཕྱུལ། རྣེད་ལ་ཚོར་མ་རྒྱལ་བའི་དེ་རིང་། ཡར་ལ་  
ལོངས་དང་། ང་ཚོ་ཚང་མ་བྱེད་ཀྱི་དཔུང་རོགས་ཡིན།



# དབྱུང

གཡང་རྒྱུད། རོན་སྒོར།

གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དགུན་ཁ་འདས་ཤིང་། རྫོ་ཞིང་འཇམ་པའི་ཉི་མ་ཤར། བསེལ་རྒྱུང་  
 དལ་བར་མྱིང་ཞིང་ས་གཞི་ཡིས་རྒྱང་མདོག་གི་ལྷ་བ་གྱོན། ལྷ་བརྒྱའི་མེ་ཏོག་ས་ལུལ་དང་རི་  
 ལུང་གང་སར་གསར་དུ་སྐྱེས། སྐབས་འགར་རྒྱུང་བྱུས་བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་ཅིང་རེ་འགར་རྣམ་དང་མེ་  
 ཏོག་རྣམ་ཚོགས་ཀྱིས་ཅིང་མོ་ཅིང་བ་དེས་ཚད་མེད་པར་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པར་བྱེད། ཁམ་བུ་  
 དང་སེལ་རྒྱུང་གི་རྒྱུན་ཤིང་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་མེ་ཏོག་བཞད་ཡོད། ལ་ལའི་ཁ་  
 དོག་ཁ་བ་དང་འདྲ་ཞིང་ལ་ལའི་ཁ་དོག་གསེར་དང་འདྲ། རེ་རེ་ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མངའ་ཐང་  
 ཚོད་བཞིན། ཞོགས་པའི་ཉི་འོད་འཕྲོས་མ་ཐག་ས་གཞི་ནི་རྒྱང་ཏིག་ཏིག་དུ་གྱུར་ནས་མེ་ཏོག་རྣམ་  
 ཚོགས་ཀྱི་འོད་མདངས་གང་སར་བྱུབ། རི་ལུང་གང་སར་རྟ་ལོ་ལུག་གསུམ་གྱིས་བཀའ་། དེ་  
 ལྟར། དབྱུང་དུས་ནི་ནམ་ཡང་མཛེས་སྐྱུག་ལྡན་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།



# པ་སྐད།

གུ་རྒྱུད་སྐྱོལ་མ། མཐོ་གཉིས་འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ།

པ་སྐད་ཅེས་པའི་མིང་འདི་མིག་ལམ་དུ་བརྒྱུད་མ་ཐག་ངའི་ཡིད་ལ་རང་རིགས་བོད་མི་  
ཡོངས་ལ་མཚོན་ན་པ་སྐད་ནི་པ་མེས་ཀྱིས་ང་ཚོར་གནང་པའི་ལག་སྐྱེས་ཐོག་མ་ཡིན། ཡིན་ཡང་།  
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་བོད་མི་མང་ཤོས་དག་ལ་མཚོན་ན་ཁོ་ཚོའི་པ་སྐད་ནི་འདྲེས་སྐད་ལས་  
གཞན་ཅི།

འདི་ལས་ད་དུང་ཚབ་ཆེ་བ་ནི་བོད་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཐད་གར་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་ཆ་  
བཀོལ་སྟོན་བྱེད་པ་མ་ཟད། རང་གི་པ་སྐད་ནི་ཚིག་གཅིག་འབྲིན་མི་ཐུབ་ཀྱང་ད་དུང་ཁེངས་  
དྲེགས་ཀྱི་ངང་ནས་བོད་ཡུལ་འཛུགས་བསྐྱུན་བྱེད་པར་བརྩོན་པའི་སྐྱེ་བོ་ལ་རྒྱ་འཛོམ་མཁན་རྣམས་  
ལ་ཟུར་བུ་དང་འཕྲུ་དམོན་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ངས་བསམ་ན་མི་འདི་དག་ལ་བོད་མིའི་མཚན་ཉིད་  
མི་ཚང་བས། བོད་མི་ཞེས་བརྗོད་ན་མི་འོས། སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་སྐྱབ་སྐྱུངས་སམ་སྟོན་བསགས་ཀྱི་  
ལས་དབང་འོག་ང་ཚོར་མཉམ་དུ་བོད་པར་སྐྱེས་པའི་གོ་སྐབས་ལྡན་བྱུང་། དེ་བས་བདག་  
ཅག་གིས་པ་སྐད་གཙང་མ་སྤྲོ་བ་ནི་འུ་ཅག་བོད་པའི་གཅེས་སྤྱད་རྣམས་ཀྱི་འོས་འགན་ཡིན།

ང་ཚོས་གཙུག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་སྟེ་པཎ་ཆེན་སྐྱེ་བོ་བུ་བ་མཚོག་གིས་  
ཀྱང་ལྷ་མོ་ནས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། རྟོན་ཚོས་བོད་སྐད་བཤད་པར་ངོ་ཚ་ན་མ་བཤད་ན་  
ཚོག་ལ། བོད་ལྷ་གྲོན་པར་ངོ་ཚ་ན་དེ་ཡང་མ་གྲོན་ན་ཚོག་མོད། འོན་ཀྱང་རྟོན་ཚོས་ཤད་ང་  
རུས་པ་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། རེད་ལགས། རེད་ལགས། དངོས་གནས་བདེན། བོད་ལ་ཞེ་སྐྱང་  
ལངས་ནས་རང་ཉིད་བོད་ཡིན་པ་ཅི་ཐུབ་སྐྱས་གསང་བྱས་ནས་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་རྣམས་  
ལ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་རུང་། རྟོན་རང་ཉིད་ཇི་ལྟར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། རྟོན་གྱིས་རང་གི་ཤད་ང་རུས་པ་  
ཁ་བའི་གདུང་རྒྱུད་ཡིན་པ་མི་ཤེས་སམ།

བོད་ཀྱི་ལ་རྒྱ་སྐྱོང་པའི་དགོ་བཤེས་ཞང་སྟོན་ཤེས་རབ་རྒྱ་མཚོར་ཡང་མི་སེམས་འགྲུལ་བའི་  
བཀའ་གསུང་ཡོད་པ་འདི་ལྟར། གུ་རྒྱུད་མཐུན་པ་རྩ་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། ། མཐོང་ཚད་ལད་

མོ་བྱས་ན་ལྷན་མེད་ཡིན། ། རྒྱུ་རིགས་སྣ་ཚོ་གསུམ་ཤེས་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། ། རང་གི་ཕ་  
 རྒྱུ་བརྗེད་ན་ངོ་ཚ་ཡིན། ། ཞེས་པ་ལོ། ། ཁོང་གིས་མི་རིགས་ཀྱི་ལ་རྒྱ་འཛིན་པའི་བོད་མི་  
 ལྟོང་ཕྱག་གིས་བཤད་འདོད་ཀྱང་བརྗེད་མི་ཤེས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་དམར་པོ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་  
 བཀོད་ནས་བོད་པའི་ཞབས་ འདེན་དག་ལ་བཀའ་བཀྲོན་ནན་མོ་བཏང་ཡོད། དེ་བས། ཤ་  
 རུས་གཅིག་པའི་བོད་མི་ཚོ། ང་ཚོ་ལ་འདི་འདྲའི་མཛུལ་བཅེ་ཟབ་པའི་ཚོན་བྱོན་པ་དང་  
 ལམ་འདེན་མཁན་ཡོད་པས། ང་ཚོ་ཅི་ལའང་རྒྱག་མི་དགོས་པར་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ལོ་རྒྱུས་སམ་  
 ལྷག་པར་དུ་ཕ་རྒྱུ་དག་མ་བཤད་པར་འབད་བཅོལ་བཤྱིས་ན་མི་འགྲིག་གམ། ང་ཚོས་རང་  
 གི་དྲུངས་གཙང་གི་ཕ་རྒྱུ་ལྟེ་ཞེས་མངར་གྱི་བདུད་ཅི་ཞེས་གི་ཚབ་ཏུ་ནམ་ཡང་མི་བརྗེད་པར་  
 བཀོལ་ཡ།

# བྱམས་ལྡན་ཨ་མ་བྲན།

བསོད་ནམས་སྦྱིད།

༡

བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ། ང་འི་ལུང་གི་འགག་སྐྱེད་ཞིག་ན་ཡོད། ང་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་  
ན་ཡོད། ང་ལ་གཞན་ཞིག་ན་ཡོད། ངས་མ་ལྷུང་སྐྱེག་མོའི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཐོས་ཐེངས་རེར། ཁྱེད་  
ཀྱི་གསུང་སྟོན་དང་འཇོ་སྐྱེག་གི་ལང་ཚོ་དེ་དྲན་བྱུང་། དེ་ནི་མ་ལྷུང་སྐྱེག་མོའི་རྒྱལ་སྐྱེད་ཐོད་  
ནས་ཁེར་རྒྱུང་གི་བསམ་གཞིགས་སུ་གྱུར་བའི་སེམས་ལ་བཟོད་བསྐྱེད་མེད་པར་ན་བྱུག་སྦྱིས་པའི་  
གཞི་མ་ཞིག་རེད། ངས་ཀྱུག་ཀྱོག་གི་ལམ་སྐྱེད་དང་མི་ཚོའི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེག་བསམ་  
འོ་མའི་ཞིམ་མངར་དེ་རྟོགས་སོང་།

༢

བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།

ངས་ཁྱེད་དྲན་གི་ ང་ན་དུས་ཁྱེད་དྲན་གི་ ང་སྐྱེད་དུས་  
ཁྱེད་དྲན་གི་ ང་སྐྱེག་དུས་ཁྱེད་དྲན་གི་ བ་ན་མིག་མཐའ་མཆེ་མས་གང་བཞིན་ཁྱེད་དྲན་གི་  
ཉི་གཞོན་མཐའ་ལ་རྒྱ་དུས་ཁྱེད་སྐྱེག་པར་དྲན། དྲན་གསུང་གི་སྐྱེག་བསྐྱེད་འདི་སུ་ལ་བཤད། སུ་  
ཡིས་རྟོགས། ད་དུང་། ངས་མི་ལམ་ནང་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཞལ་ལ་དགོད་སྐྱེད་དང་འཇུག་མངས་ཀྱིས་  
ཁེངས་པ་དེ་དྲན་བྱུང་། ལང་ཚོ་ཡི་འཇོ་སྐྱེག་དང་ལུ་བྱུག་གི་གསུང་སྟོན་འདྲ་བ་དེ་དྲན་བྱུང་།  
ལས་དབང་ནི་སྟོན་བསགས་ཡིན་པས། ང་འདི་ལྟར་ཁྱེད་དང་བྲལ་དགོས་བྱུང་། ངས་ད་  
དུང་འཚོ་ལ་དགོས།

༣

བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།

ངས་འདི་ལྟར་ཡིད་སྦྱོར་བའི་གོ་རིམ་ཐོད་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྟང་  
མེད་ཀྱི་བརྗེ་སེམས་དང་དྲིན་ལན་དེ་རྟོགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆེད་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཐོག་མ་  
ནི་སྐྱེག་བསམ་གྱི་འོ་མཚོ་ཡིན་ལ། རིག་གནས་ཀྱི་མདུན་ལམ་གསར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ང་ལ་  
ལུས་པ་མེད་ཅུང་ཁྱེད་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་བ་ནི་བསམ་སྦྱོར་གཞི་གཞི་ཡིན།

༤

བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས། ངས་སྐྱེ་རེངས་ཀྱི་འོད་སྤང་མཐོང་ཐེངས་རེར་བྱེད་བྱ་གི  
ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ས་གཞིར་འཕྲོ་ཐེངས་རེར་ངས་བྱོད་བྱ་གི ངས་པ་ཡུལ་གྱི་མཛོས་ལྗོངས་  
མཐོང་ཐེངས་རེར། བྱེད་ཀྱི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་སྟག་པར་བྱས། ཨ་མ། བྱེད་ཀྱིས་  
ང་ལ་གནང་བའི་བསྐྱབ་བྱའི་ལོ་རྒྱུ་རེ་རེ། བྱེད་ཀྱི་བྱུངས་ཁྲག་དྲོན་མོ་རེ་རེ། ངས་བྱེད་ལ་  
བཀའ་དྲིན་ཅུ་ཡང་མི་ལྷོ་བའི་སྐྱོན་མའི་ངང་ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་སྐྱུག་གོ་བ་ཞིག་རེད་སྟེ།

༥

བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས། ང་ལ་དགོས་པ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་བརྟེ་སེམས་ཡིན།  
འདི་ནི་བྱེད་བྱ་པའི་བྱ་གདུང་གི་མིག་ཚུ་ཡིན། བྱེད་དང་བྲལ་བའི་མི་ཚོ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་  
ཡིན། བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས། ངས་བྱེད་བྱ་གི ང་ད་དུང་བྱོད་ཀྱི་གམ་དུ་ལོག་འདོད།



# ང་དང་སེམས་ཀྱི་འབོད་པ།

བྱ་གཞུང་ཞི་བདེ་བའམ་འབྲུག་འབྲུམ་ཡག

སེམས་ཀྱི་འབོད་པ་ཞེས་པའི་ཚོགས་པར་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་ཉེས་སྤོང་བརྒྱུད་ཀྱི་ལོ་མགོར་མགོ་  
 མང་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་ནས་ང་དང་གྲོགས་འགས་གཙོ་གཉེར་བྱས་པའི་སློབ་རའི་ཚོགས་པར་  
 ཞིག་ཡིན་འོང་། བར་སྐབས་དེ་ལ་སློབ་སྦྱོང་དེར་མཚོན་ན། ཚོམ་རིག་གི་སྤྱོད་པ་ནས་  
 ཚར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་བརྗོད་པ་བཞིན་མིང་དུ་གྲགས་ཤིང་། ཞིང་ཆེན་སྤྱི་ནང་གི་དུས་དེབ་དང་  
 ཚོགས་པར་སྤེང་ལ་བཀོད་པ་མང་ལ་བྱ་དགའ་སྤངས་སྤོང་བའང་ཤིན་ཏུ་མང་། བར་སྐབས་  
 འདྲིར་ཚོམ་སྦྱོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཚོགས་པར་ཞིག་གཉེར་ནས་ཚོམ་རིག་གི་གར་སྤྲོད་ཤིག་  
 བསྐྱབ་བསམ་ནས་འདོན་ཐེངས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཚོགས་བཅད་ཚོམ་ཡིག་གཙོ་བྱས་ཏེ་སློབ་  
 གྲོགས་ཡོངས་ལ་ཁ་སྤྱོད་པ་བསྐྱབས་ཤིང་། སློབ་སྦྱོང་དེའི་ཚོགས་པར་གྲས་ཀྱི་བཟང་ཤོས་སྤྱི་  
 སློབས། ཚོམ་རིག་གསར་ཚོམ་ལ་མོས་པ་ཡོད་པའི་སློབ་བྱ་གང་མང་ཞིག་གི་སྤྱོད་པ་ལྷུག་སྤེ་ཡི་སྤངས་  
 སྤྲོད་ཀྱང་བསྐྱབ་སྤོང་། འདི་སྤྱིར་སློབ་བྱ་འདྲིའི་སྤྱི་ནང་གི་ཁོར་ཕྱག་ལས་བསམ་སློབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་  
 མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཀྱང་ཚོམ་རིག་གི་མཚོ་མོར་འཇུག་བཞིན་པའི་གསར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐོགས་པ་མང་པོར་  
 སྤྱོད་སྤོང་། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཅུས་པའང་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོབ་པ་སྤྱོད་དང་གང་ཡིན་ཅུང་  
 ཚོམ་རིག་ལ་མོས་ཤིང་། ཁོར་ཕྱག་ཡང་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས། ལོ་ལྔའི་ཚུ་རྒྱུག་གི་དུས་  
 བས་ཚོམ་སྦྱོག་པ་རྣམས་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་ཏེ་ང་རང་གཅིག་དུས་ཚོམ་སྦྱོག་པ་ཞིག་གི་མིང་བྱང་  
 སྤངས་ནས་ཚོམ་སྦྱོག་གི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་སྤྲོད་ཏུ་སྤངས། དམའ་གསུམ་མཐར་སྤོང་པའི་  
 དུས་སྐབས་དེར་སློབ་སྤོང་ལ་བྲེལ་འཇུག་ཆེ་སྤྱིར་འདོན་ཐེངས་གཉིས་པའི་རྒྱུ་བསྐྱོངས་མ་ཐུབ་  
 པར་ལུས། དུས་དེ་ནས་བཟུང་རེ་ཞིག་རྣམ་ཤོས་སྤྱོད་པའི་ལུས་བྱ་འདྲིར་བཅངས་པའི་བརྗོད་  
 སེམས་དེ་ཡང་རེ་ཞིག་རྗོད་ཤིག།

སྤོན་རྒྱ་གསུམ་པའི་ཁྱི་ཀ་ནི་ངོ་མ་གསེར་མདོག་གི་ལུས་བྱ་ཞིག་སྤེ་སོ་ནམ་པའི་འབྲུ་མདོད་ལ་  
 འབྲས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་། འབྲས་རྩན་ལོ་ལོགས་ཀྱིས་སོ་ནམ་པར་འཇུག་མདངས་རྒྱས་ཤིང་།  
 ཡོད་ཚད་ལ་དགའ་སྤང་དང་སྤོབས་པ་རྒྱས་འདུག ང་ཡང་དམའ་རེམ་སློབ་འབྲིང་ཞིག་ཅུས་  
 མཐོ་རེམ་སློབ་འབྲིང་ཞིག་ལ་རྒྱགས་འཕྲོད་སོང་བས་ཐད་ཀར་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་རེམ་སློབ་  
 འབྲིང་གཉིས་པར་མིང་ཐོ་འབོད་པར་ཆས། ཐོག་མར་རྒྱང་བསློབ་གྱའི་ནང་དུ་སྤོབས་པ་ནས་  
 སེམས་བདེ་བ་དང་དགའ་སྤོང་ཞིག་གིས་ཁེངས། ད་ནི་མཐོ་འབྲིང་སློབ་མ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་སོང་བ།  
 བསམ་སློབ་སྤོང་གི་ཞིག་ཏུ་འཇུག་སོང་སྤྱོད། ཡིན་ན་ཡང་། ལྷ་འགའ་འཕྱོར་བའི་རྗེས་སྤོང་  
 ལ་ཚོར་བ་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་སོང་། ད་སྤྱི་མཚོན་ཉིད་རྒྱས་པའི་སློབ་བྱ་འདྲིར་མ་གཞི་ཅི་  
 འདྲའི་མི་རིགས་ལ་དུང་འོང་། རང་རྒྱུད་ལ་སྤོང་བའདུ་ཤོས་ལ་སྤྱོད་སྤངས་ལོགས་པོ་འཇོན་མཁན་  
 ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། སློབ་བྱའི་ཚོགས་འདུ་གང་ཞིག་བསྐྱས་ཅུང་ཡོད་ཚད་རྒྱ་ཡིག་གིས་ཁྱབ་



# བརྩེ་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།

ཡུལ་ཤུལ་གྱི་ས་འགྲུལ་ལས་མཐོང་བའི་བྲན་འཆར།

བྱ་གཞུང་ཀུན་དགའ་དོན་འགྲུབ། མཚོ་སྡོ་ཁྲུལ་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་དང་པོ།  
 གནམ་སློབ་པོ། ས་དོག་མོ། རུལ་ཕྱུག་གྱིས་གྲུབ་པའི་གོ་ལ་རྒྱམ་པོ་བྲིད་ནི། ཤ་  
 རྒྱག་རུས་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་འགོ་ཡོངས་ཀྱི་ཨ་མ་ཡིན།  
 གནམ་སློབ་པོ། ས་དོག་མོ། བྲིད་གྱིས་ཅིའི་སྲིར་ང་ཚོ་འགོ་བམི་ལ་འབྲལ་གི་མཚོ་མོ་དང་  
 བེམ་པོ་ཡི་རི་རབ། རྒྱག་བསྐལ་གྱི་ན་རུན་འཁྲིགས་སུ་བསྟུག་པ་ཡིན།  
 ལྷོགས་རིགས་མཐུན་འགོ་དུས་ལྷ་རྒྱུད་སྐྱོ། །  
 དགུང་ཉི་མ་རུབ་དུས་སྤང་མ་སྐྱོ། །  
 རྒྱང་བམའ་བུ་ཐོན་དུས་ཁུ་བྱུག་སྐྱོ། །  
 རྩོ་གཡུ་འབྲུག་ཉལ་དུས་མ་བྱ་སྐྱོ། །  
 དྲོན་པ་མ་འགོ་དུས་བུ་སྐྱུག་སྐྱོ། །  
 རྒྱང་བྲིས་པ་འགོ་དུས་པ་མ་སྐྱོ། །  
 བློན་དམ་པ་འགོ་དུས་སློབ་མ་སྐྱོ། །

ཞེས་པ་ཅི་མ་བདེན། ཡུལ་ཤུལ་ལགས། བྲིད་ནི་ངའི་མིག་གོང་ན་འཚོར་བའི་མར་མེ་ཚོ་  
 འབར་དེ་ཡིན་ལ། ངའི་འདྲེན་བྱིད་མཐའ་ནས་ནམ་ཡང་ཡལ་མི་ཐུབ་པ་ནི་བརྟན་འཕྲིན་དང་  
 དྲ་རྒྱ་ལས་མཐོང་བའི་འཛིགས་སྤང་དེ་མ་ཡིན་ནམ། ངའི་སེམས་ཁོང་ནས་ནམ་ཡང་བརྟེན་ཐབས་  
 མེད་པ་ནི་གཏོང་པོད་ཀྱི་སྤྲུག་རྒྱང་ཡངས་པའི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་དེ་དུག་མ་ཡིན་ནམ།  
 རིགས་མཐུན་སྐྱུན་རྒྱ་ལགས། ཡིད་མ་ཆད། སེམས་མ་པམ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁ་  
 དཔེ་ལ། དམངས་མཐུན་ན་རི་རྒྱུད་སྐྱུན་པོ་ཡིན་ཡང་སྟོར་ཐུབ། ཟེར་བ་ཉམས། ང་ཚོས་  
 མཐུན་སྐྱེལ་གྱི་ལག་རྒྱང་གཅིག་དུ་སྐྱེལ་ནས་ལུ་མཐུད་དུ་འབད་པ་བྱེད། སྐྱུན་རྒྱ་ལགས།  
 རུར་བརྩོན་བྱེད། སྐྱུན་རྒྱ་ལགས། བྲིད་རང་ང་ཚོ་དང་ཁ་བྲལ་བའི་ཉིན་འདི་དག་ལ་ང་ཞི་  
 གཤོག་ལ་བྲལ་བའི་ཚོད་སྤྲུག་ཅིག་དང་འདྲ་བར་ཉམས་ཐག་པར་གྱུར་འདུག ངའི་སེམས་ཁོང་  
 དུ་ནམ་ཡང་བརྟེན་ཐབས་མེད་པ་ནི་གངས་ལྷོ་དཀར་པོའི་བྲིད་ཚོའི་སེམས་པ་དང་མེ་ཉོག་ལྷར་  
 བཞད་པའི་འཇུ་མ་མདངས་དེ་རེད། རིགས་མཐུན་སྐྱུན་རྒྱ་ལགས། བྲིད་ཚོའི་སེམས་ཁོངས་  
 བདེ་བར་བཞུགས་དང་ངས་རིགས་མཐུན་ཡོངས་ཀྱི་མ་ཁི་ཡིག་རྒྱག་གི་གདུང་དབྱངས་བྲིད་ནས་  
 བྲིད་རང་ལ་སྐྱེལ་མ་བྱེད། མར་མེ་སྟོང་སྤག་གི་ལམ་སྟོན་བྱེད། རིགས་མཐུན་སྐྱུན་རྒྱ་ལགས།  
 བདེ་བར་བཞུགས། ཨོ་མ་ཁི་པ་རྩེ་ལྷོ།



# ཡུལ་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

ལྷགས་མོ་འཚོ། བོན་སྐོར་སྐོར་གྱི་ལོ་རིམ་ལྷ་བའི་འཛིན་གྲ་གཉིས་པ།

གལ་ཏེ་ང་ནི་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པའི་རྟ་བདུན་དབང་བོ་དེ་ཡིན་ཚེ། ངས་མི་རྣམས་ལ་དྲོ་  
སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཉི་ཟེར་ཞིག་ཤར་དུ་འཇུག་མོད། དོན་དངོས་སུ་ང་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། གལ་ཏེ་  
ང་རང་སྟོན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཚེ། ངས་པ་ཡུལ་ལ་སྟོན་དག་ཞིག་འབྲི་འདོད་མོད། དོན་དངོས་  
སུ་ང་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན།

ང་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་བསྐྱེད་ན་དོ་མ་སྟེང་བོ་མི་འདུག ངས་ཞིབ་འདད་རེ་  
བརྒྱབ་ན་འདི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་ན་མི་འགྲིག་པས། བདག་གི་སེམས་ལ་རང་དབང་མེད་པར་  
མེས་པོའི་ཞལ་ལྷང་ཞིག་དུན་ཡོང་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།

ཤེས་རབ་བཟང་བོའི་མཚོན་ཆ་རྣམས་ཡང་། །  
བཙོན་འགྲུས་ལག་པའི་ཤེད་དང་མ་འབྲེལ་ན། །  
གཏི་མུག་དག་ཡི་མགོ་གཙོད་མི་རུས་པས། །  
ཤེས་བཙོན་རྒྱུང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་སྟོབ་གྲོགས་ཚོ། །

དེ་བས། རོ་མ་དོན་དག་ཅི་ཞིག་བརྒྱབ་ཡང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བརྒྱབ་སྐྱེའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ང་ལ་  
ཡོད། རེད་ཡ། སྟོབས་གྲོགས་ཚོ། རྩུང་བཙོན་གྱིས་དང་། མ་འོངས་བར་སྤྲུགས་འདུན་  
འགྲུབ་པར་སྟོན།

# ཁྱོད་རང་དྲན་པའི་མོད་ལ། ངས་ནམ་ཡང་འདི་ལྟར་སྤོང་།

བྱ་གཞུང་བཅུ་ལྔ་ལྟར་། མཚོ་སྤོང་ལྟར་མི་རིགས་སྤོང་འབྲིང་དང་པོ།

བྱ་མོ་ཁྱོད་རང་བསམ་ན་སྤོང་མི་ཚུགས། །  
མ་འོངས་སྤྱུགས་བསམ་བསམ་ན་འགོ་མི་པོད། །  
བྱེས་གདུང་སྤོང་ལ་ཚོད་པའི་ན་རྩུག་འདིས། །  
དུས་ལྷུང་མི་ཚོ་སྤོང་སྤྱུག་སྤོང་ནས་ཆས། །

ད་ལོ་ཡང་དེད་གཉིས་འདི་ལྟར་ལས་དབང་ཞིག་གི་བཀོད་སྤྱིལ་གམ་རང་རང་གི་བྱ་བའི་  
དགོས་མཁའི་དབང་གིས་སོ་སོར་བྲལ་དགོས་བྱུང་། དེ་ལྟར་ཡང་བྲལ་བ་འདི་ནི་ཚོས་ཉིད་དང་  
འཛོམ་པ་ནི་ལས་སྤོང་ཡིན་པས་དེ་ལ་སྤོང་བའི་གཞུང་གི་ལོ་ཡོད། དེ་བས་ངས་དུས་རྟུག་ཏུ་ཚོས་  
ཉིད་འདི་ལ་ལོ་བདེ་འདྲང་འཁང་ར་བྱེད་པ་ལས་ཅི་ཡང་བསྐྱབ་མི་པོད། ཅི་ཞིག་ལ་འུ་གཉིས་  
འདི་ལྟར་དྲན་གདུང་གི་ན་རྩུག་དང་སྤོང་གཞུང་གི་མཚེ་མའི་སྤོང་ནས་འཚོ་དགོས་སམ།

འདི་ནི་སྤོང་ཞིག་གིས་འུ་གཉིས་ལ་བཀོད་སྤྱིལ་བྱས་པའི་ལས་དབང་ཡིན། ལྷན་འཛོམ་གྱི་  
ཉིན་མོ་ནི་ཉ་ཅང་རིང་། ཁྱོད་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་རེ་རེ་དེ་ཉི་ལུག་གི་མཚམས་སྤོང་སེར་པོ་དང་  
དབྱར་དྲུག་པའི་མེ་ཏོག་སེར་ཚེན་ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཚོ་ལ་འཁྲུལ་ནས་ལག་རྩུང་ཡང་ཐེངས་མང་  
བཞེངས་མྱོང་ལ། བྱ་ལྟར་ལོ་ལོ་གསུང་སྤོང་སྤོང་མོ་དང་ལྷུགས་རྩི་བོའི་སྤོང་བྱ་ཁེར་འབྱུང། ངས་  
ཁྱོད་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་ལ་འཁྲུལ་ནས་རྒྱ་བའང་གང་མང་གཏད་མྱོང་།

གང་ལྟར། འུ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དུང་ལ་མ་མེད་ན་དེ་སེམས་པ་འདི་ལྟར་བཞིན་དུངས་  
གཙང་ཡིན་ལ། དེ་བཅེ་འདྲང་འདི་ནམ་ཡང་འགྱུར་མེད་ཡིན། འུ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་དུང་ལ་  
བར་ཚད་ཞིག་མ་བྱུང་ན། དེ་མ་འོངས་པའི་བྱིས་གཞི་དེ་ཁྱོད་ལ་དབང། དེད་ཚང་གི་  
གཡུ་བྱར་རྒྱན་ཆ་དེ་ཡང་ཁྱོད་ལ་དབང་། དེ་བས་ངས་དུས་རྟུག་ཏུ་ཁྱོད་རང་དྲན་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་  
ཐེང་བ་མཚུབ་མོས་བགང་ཞོར་ཁྱོད་ལ་རེ་སྤྱུག་བྱེད། དྲན་དྲན་ཞིང་། སྤོང་སྤོང་བའི་དེ་ལོ་  
མཚུབ་མ། ཁྱོད་རང་དྲན་པའི་དེ་སེམས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་འདི་དག་ཅིས་ཀྱང་ཚུ་གཙང་པོ་  
ཞིག་གིས་བཀྲ་བར་སྤོང་། སེམས་རྣམ་དག་ཅིག་གིས་གོ་བར་སྤོང་།







འཕགས་རིས་སྒྲིད།      རོན་སྐོར་སྐོར་བ་གླེ་ལྷ་གཅིག་འཛོལ་གྲ།

ཨ་མ་ལགས།

རབ་མཛེས་མེ་རྟོག་གི་ཚེད་ར་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་ཞིང་།

འབའ་འབའ་ལུ་གྲུའི་རྗེས་བསྐྱེགས་ནས་ནར་སོན་པའི་ངའི་བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།

ན་ཚུང་བྱིས་པ་སློ་ལྡན་ཚོ་ཤེས་རིག་གི་དག་ཞིང་ལ་ཡོན་ཏན་མེ་རྟོག་འཇུ་རུ་འགོ་བའི་

དུས་སྐབས་དེར།

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ལས་གཞན་གཅེས་གྱི་རུས་ལྷགས་ཡོད་ཚད་པ་མ་དང་སུ་ཅུ་ཚོའི་ཚེད་དུ་སྤུལ་ནས།

ཉམ་ཚུང་གི་རྐང་རྗེས་ཀྱག་གྲོག་རི་ལུང་དང་ནོར་ལུག་གི་རྗེས་སུ་བཀོད་ཅིང་།

ལས་དབང་གི་འཚོ་བ་ཆར་བ་དང་སུ་ཡུག་གི་སློང་ལ་བཅོལ་བའི་

ངའི་བཙེ་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་སློའི་གོ་རྟོག་དང་དཀའ་སྤྱད་གི་འཚོ་བ་

ཉམ་ཚུང་བུ་མོ་ང་ཡི་སྐྱུག་ཚེ་ན་འཕྱུང་།



# ལྷ་།།།།།།།

བདུན་འདུལ་ལོ་རྒྱུ་དག་འདུལ།

ལྷོད་བྱུང་སོང་།

ངའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཐང་ཉིལ་བོར་ཁ་བའི་འདབ་མས་གཡོགས་པའི་ཞོགས་པ་དེར། ལྷོད་འདར་སིག་སིག་ངང་ངའི་སེམས་ཀྱི་གསང་བའི་སློ་ལས་འཇུལ་ཏེ་ཐག་རིང་གི་ཡར་སྤྱང་གཙང་པོ་བརྒྱལ་ནས་ལྷ་ཁང་གུ་བཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུལ་སོང་སྐད།

ལྷོད་བྱུང་སོང་།

ངའི་སེམས་ཀྱི་མངའ་ཐང་ལ་གྲང་ལུར་ལུར་གྱི་འཛོམ་རྒྱུང་ལྷིང་བའི་ཕྱི་དྲོ་དེར། ལྷོད་ངོ་མ་བྱུང་སོང་། ངའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ལུང་ན་འཚོ་བའི་བཅེ་དུང་གི་ལྷག་ལྷུ་དེད་ནས། དྲངས་ཤིང་གཙང་བའི་ཡིད་ཀྱི་གཙང་འགྲམ་བརྒྱུད་ནས། མཐའ་མི་མངོན་པའི་གནའ་བའི་ཚང་ཚིང་གི་ནགས་ཚལ་རྒྱག་པོ་དེའི་གསེབ་ལ་ཕྱིར་སིག་གི་དྲན་ཤིང་འཇོག་བཞིན་བྱུང་སོང་།

ལྷོད་བྱུང་སོང་། སེམས་སློང་བྱུང་།

ངའི་གངས་དཀར་སེམས་ཀྱི་རི་ལུང་ལ་འཐིབ་པའི་ན་བྱུན་གྱི་སློ་མོ་མ་འབྱེད་གོང་། མིག་མཐའི་གཙང་བོ་དང་འདྲེས་ནས་གངས་དཀར་གྱི་འདབ་མར་འཐིམ་སོང་།

ལྷོད་བྱུང་སོང་།

ངས་ལོ་ངོ་གཅིག་དང་རྒྱ་ངོ་འགའི་རིང་ལ་བསྐྱི་ཆགས་བྱས་པའི་རྣམ་དག་གི་སེམས་པ་ཁྱེར་ནས་བཅེ་དུང་གི་དྲན་པ་དམར་པོ་མེ་ཅུ་སློན་བཞིན་རྒྱུང་རིང་གི་འདུན་པ་དེའི་སྤང་དུ། འཕུར་སློང་གི་གཤོག་བྱུང་བརྒྱུད་ནས་སློབས་དཔུང་གི་ང་རོ་སློག་གིན་བཞུར་སོང་།



# འབྲོང་གཡལ་དར་མ།

སྒོང་རི་བ་བསོད་དབང་། མཚོ་ལྷོ་ཁུལ་མཐོ་རི་མ་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པ།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ།

ཁྱོད་ཀྱི་རྩ་རྩེ་ན་ཁ་བ་བོད་པའི་དར་རྒྱུད་ཡོད་ལ།

ཁྱོད་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ན་ཁ་བ་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ།

ཁྱོད་ཀྱི་གསོན་ལྷགས་དེས་ཁ་བ་བོད་པར་སྟོབས་ལྷགས་སྟེར་ཐུབ།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ།

ཁྱོད་ནི་བོད་པ་ཚང་གི་མཁའ་དབྱིངས་ན་ལམ་ལམ་དུ་འབྲོ་བའི་རྒྱར་མ་འོད་ཆེན་དེ་ཡིན།

འབྲོག་གཡལ་དར་མ།

ཁྱོད་སོང་ལུལ་དུ་ང་ཚོ་ལ་གསར་བྱུང་གི་སློང་གཞི་མེད་ལ།

མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོམ་རྒྱ་དེ་བས་ཀྱང་དབེན།

ཁྱོད་སོང་ལུལ་དུ་ང་ཚོ་ལ་ལུན་ནག་གི་གཏིང་རིམ་སེལ་བའི་སློན་མེ་མེད་ལ།

སྲོད་ཁ་ཡི་མཚམས་སློན་སེར་པོ་ཡང་མཐོང་མི་སྲིད།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ། ལྷུར་དུ་ཕེབས་ཤོག།

རྩ་རྩེ་མཐོན་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་པ་ས་མ་ཡིན་ནམ།

རྩ་རྩེ་བསེལ་མ་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུང་རྒྱ་མ་ཡིན་ནམ།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ། ཕེབས་ཤོག ལྷུང་རི་དང་རྩ་རྩེ། རྩ་བོ་དང་ལོ་ལྷན།

ཡོད་ཚད་ཁེར་རྒྱུང་ཡིན་པ་བརྗོད་སོང་ངམ།

འབྲོང་གཡལ་དར་མ། དའི་གངས་དཀར་སེམས་ན་ཁ་བ་ལྷ་བུའི་སྲུག་བཟུལ་མང་བོ་ཞིག།

དའི་ཡ་རྒྱུང་ཁོག་ན་དྲུངས་མཐའ་མེད་པའི་སྲུག་སློན་ནག་པོ་ཞིག།

རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་ངས་ཐག་རིང་གི་ཁྱོད་ལ་ཉི་འོད་ལྷ་བུའི་འཕྲིན་པ་ཞིག་གསང་སྟབས་

ཀྱིས་བསྐྱར་འོས། རྒྱ་མཚན་དེའི་དབང་གིས་ངས་ཁྱོད་ཉིད་ལྷུར་དུ་འོངས་པར་འབོད་པའི་ཚེང་

བརྗོད་ཐེངས་མང་སྟོག་འོས། འབྲོང་གཡལ་དར་མ། ལྷུར་དུ་ཕེབས་ཤོག།

# གྲུ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས།

གྲུ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས་ཀྱི་ཚོམ་ཚིག་ལུགས།  
རྩི་རིག་རྒྱུ་ལོ། མཁོ་མང་།

བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས།  
 བྱེད་ཀྱི་སློང་རིམ་ན་འཚོ་བའི་བྱ་ལྟའི་ཚོགས།  
 ད་དུང་བྱེད་ཀྱི་མཐུ་འོག་ན་གཉེན་ལག་རྒྱས་བཞིན་པའི་གསར་སྐྱེས་སྐྱུག་ཐོག་པའི་ཚོགས།  
 བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས།  
 ཡོད་ཚད་བྱེད་ཀྱི་སློང་རུམ་ན་འཚོ་ཞིང་བྱེད་ཀྱི་འགྱུར་ལྟགས་ན་གཉེན་ལག་རྒྱས།  
 བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས། བྱེད་ནི་མི་ཡུལ་འདྲིའི་བསྐྱེད་པའི་འགྱུར་ལྟགས་ཐོག་ལ། ཡུལ་མི་ཚོར་སྐྱོང་བའི་དངོས་གྲུབ་ཐོག་ལ།  
 ད་དུང་། ཤེས་རིག་གི་ཞིང་ཁམས་ལ་གོམ་ཁ་བསྐྱུར་བཞིན་པའི་སློབ་བྱ་དུག་གི་ལམ་སྟོན་གྱི་སྟོན་མེ། དེ་བས། བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས། ང་ཚོ་བྱེད་ཀྱི་གཟེ་བརྗིད་དང་འོད་སྐྱང་ཁྲོད་ན་ནམ་ཡང་སང་ཅིང་ནར་སོན་བཞིན་ཡོད།  
 བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས། ང་ཚོ་ནམ་ཡང་སློབས་པ་དང་གཟེ་བརྗིད་དང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་འགྲུང་ནས་ཡུལ་མི་ཚོ་དང་ང་ཚོའི་སེམས་ཁོང་ན་ནམ་ཡང་ཡལ་ཐབས་བྲལ་བའི་པ་མེས་ཡང་མེས་ཀྱི་ཤ་བྲག་དང་བདེ་སྐྱུག་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད།  
 དེ་བས། བྱ་ཚུའི་འགྱུར་ལྟགས།  
 ང་བྱེད་ཀྱི་གཟེ་བརྗིད་དང་སློབས་པ་ལ་ནམ་ཡང་ཡིད་སྟོན་འཚོར་དེས། བྱེད་ནི་ཡུལ་མི་ཚོས་ནམ་ཡང་སྐྱེད་བཞིན་པའི་མེས་པོ་དག་གི་ཤ་བྲག་དང་བདེ་སྐྱུག་ཡིན།  
 མཐར་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྐྱུག་གི་རྒྱ་བ་རིང་མོ་ནམ་ཡང་མི་ཚད་པར་སྟོན།





# འབྲོང་རུ་དམར།



སངས་རྒྱལ་དོ་རྗེ། མཐོ་གསུམ་འཛོལ་གྱ་དང་པོ།

མཛོལ་སྐྱུག་གི་རི་རྒྱང་ཀུན་ན།  
 རྩ་རྒྱ་བསེལ་མས་སྟོན་པ་བརྗོད་བཞིན།  
 ཞིམ་མངར་གྱི་རྩ་རྒྱ་བསེལ་མ་ངང་གིས་འཕྲུང་བཞིན།  
 དྲུང་ཤ་ཟབ་པའི་རང་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་ཕྲག་པར་ལྷུང་ནས།  
 རྒྱུད་སྐྱུག་གིས་འཚོ་བའི་འབྲོང་རུ་དམར།  
 ལས་དབང་དང་དཀའ་སྐྱུག་གིས་བསྐྱུས་བའི་འབྲོང་རུ་དམར།  
 རྒྱུད་ནི་རང་རིགས་ཀྱི་སྤོང་ན་གནས་པའི་ཚོ་སློག་གི་བཀྲུང་རྒྱུན་དྲངས་མོ།  
 རྒྱུད་ནི་ཡབ་མེས་ཚོས་བསྐྱུགས་པའི་གཡུ་རྒྱལ་གྱི་དཔའ་པོ།

འབྲོང་རུ་དམར།  
 རྒྱུད་ཀྱིས་བདེན་ལུགས་ཀྱི་རུ་ཅེ་བྲག་ལ་བརྟེན་བཞིན།  
 ཞིག་རལ་དུ་གྱུར་བའི་བཅའ་རྒྱུ་དེ་ནས།  
 དམ་བཅའི་རྒྱུ་སྐྱུ་ཡིས་རྩ་རི་སྐྱུལ།  
 འབྲོང་རུ་དམར།  
 འགྲིང་སྟོབས་ཀྱི་ངང་རྩུལ་གྱིས།  
 བཅོས་མིན་སེམས་པའི་རྩ་ལམ་དག་ན།  
 མི་ལོ་ལྷ་བཅུའི་བརྗོད་བྱ་རུམ་ནས།  
 ལས་སྐལ་དམར་པོ་ཞིག་ལ་ཡུན་གྱིས་སྐྱུག།

འབྲོང་རུ་དམར།  
 དས་རྒྱུད་ལ་རེ་ཞིང་རྒྱུད་ལ་སྐྱུག།  
 དས་རྒྱུད་རང་དྲན་ཞིང་རྒྱུད་ཉིང་སྟོམ།

# སེམས་ཀྱི་ད་དོ།

ཐིམ་ལི་ཟླ།

ག་ལེར་ག་ལེར་ཚུར་ལ་གཡེང་དུས།  
 དེའི་དུམ་སེམས་ཀྱི་སློན་ནག་ལྷོད་ནས།  
 མི་རྟག་སྐྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་འདི་ཅུ།  
 སྤྱིར་དྲན་ཐེངས་གཅིག་བྱས།  
 དེའི་སྤིང་འཇགས་ཀྱི་གནས་ཡུལ་དྲོན་མོ་རིམ་གྱིས་བཅག་འདོད་མོད།  
 དྲང་ལྷུང་ལྷུང་གྱི་དྲི་བཞོན་ཞིག་གིས་མཐོན་མཐིང་གི་སློན་པ་  
 དཀར་པོ་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱུས་ཏེ།  
 ཡོད་ཚད་བདེ་ཅུ་བཀོད།  
 དན་སྐྱུལ་སློགས་པའི་དུས་འདིར་མཚོན་ན།  
 དེད་མི་བྱ་ཚོས་སྟན་པའི་གིས་བརྒྱན་པའི་མཛེས་སྐྱུག་གི་ཡུལ་གྱུ་དེར།  
 དྲང་བདེན་མེད་པར།  
 གཞན་ཡུལ་འགྲུག་པའི་མཐུན་རྐྱེན་མང་བོ་ཞིག་དང་།  
 འཚོ་བའི་རྩལ་ཁྲག་གི་ལོ་རྒྱུས་མང་བོ་ཞིག་བོར་བེན་པས།  
 དེའི་ཚོངས་དད་ཀྱི་སེམས་པའི་གོམ་ཁ་བཅོན་གྱིས་འཕྲོག་ནས།  
 རྣམ་འདྲེན་གྱི་གསུང་དཔེ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་ན་འདོད།  
 འོན་ཀྱང་། ཡུན་ནས་ཡུན་དུ་འདས་བེན་ལ།  
 ཡུན་ནས་ཡུན་དུ་འགྱུར་བེན་པས།  
 དག་མགོ་གཏོན་གྱིས་བརྒྱུ་མས་པའི་ཚོར་བ་དེ་མི་འགྲུངས་པར་བཀོལ་བར་བྱའོ། །



# འཕགས་ལུགས་ཀྱི་ལཱ་གཞི།

ཚོང་དབྱུང་ཨ་རྩོ། དགེ་སློན་སློབ་སྦྱོང་།

༡

དུང་ཞེན་གྱིས་སློབ་པའི་དབྱུང་འཇུག་དེའི་དབང་གིས།  
 འཇུག་མདངས་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་དབང་བསྐྱེད་དེའི་རྒྱུ་གྱིས།  
 དེ་ལྟར་འབྲུ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་འབྲུལ་ལ་ངང་གིས་ཉེ།  
 སྐྱེ་འབྲུ་བསྐྱེད་པའི་གཉིས་སྐྱོད་ལ་ཡུན་གྱིས་དུངས།  
 ཚོས་ཉིད་འདིའི་བཀོད་སྐྱོད་འོག་ནས།  
 བྱིད་གྱིས་ང་ཡི་འཕམ་ལྷོང་གི་སྐྱོང་རྒྱུ་ལྷགས་ཐག་གིས་བཀྱིག་ཏུ།  
 ཟླ་ཚེན་གྱིས་སྐྱེ་གཉིས་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ།  
 དུས་དེ་ནས་བཟུང་།  
 བྱིད་གྱི་དྲི་མ་ནས་གྱིས་མ་ཐུབ།  
 བྱིད་གྱི་སེམས་ངོ་ལས་བརྒྱལ་མ་ཐུབ།  
 མ་གཞི།  
 སྐྱེ་མཐོགས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་དེ་དང་།  
 ས་ལམ་གྱི་ཟླ་ཚེན་དེ་ཡིས།  
 ངའི་གསང་བ་སྐྱོད་ལྱུང་གྱི་གནས་དང་།  
 མདོན་སྐྱེ་གས་མཐོང་གི་གནས།  
 ཡོད་ཚད་གྱི་ཡོད་ཚད་བསྐྱེད།  
 ལྷ་རྒྱུ་དང་ལྷ་མཚན་དེའི་དབང་གིས།  
 བྱིད་བསམ་པའི་རྩིག་ངོས་ལ་བརྐྱེད།  
 དུན་པའི་དཀྱིལ་དབྱུང་ལ་ཉེ།  
 ལྷ་བས་དེ་ནས་བརྐྱེད།  
 མི་ལམ་དང་མི་ལམ་འདྲེས་པའི་མཚན་སྐྱོངས་ན།  
 ཅི་དགར་གྱི་གནས་ལ་སྐྱོད་སའི་དོ་ར་ཡོད།  
 བསམ་པ་དང་བསམ་པ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེས་སྐྱེས་ན།  
 མངར་སྐྱེད་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་སའི་གཞིས་བྱིམ་ཡོད།

༧

རྩིང་རྩུང་གི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཀ་ལས་ཐེགས་པའི་བྲག་ལྷ་འདི།  
 བྱི་ལྷ་སྤྲིང་ལ་འགོས་ནས་ཡུན་རིང་འགོར།  
 ལྷགས་སྤྲུག་གི་རྩེ་ཁ་ནས་བཞུར་པའི་ཡིག་ཚོགས་འདི།  
 བྱི་བྱང་ཁོག་ལ་འབྱོར་ནས་ལོ་མང་བཞུལ།  
 རྣམ་དག་དང་དྲུངས་གཙང་གིས་བཏེགས་པའི་བརྩེ་བ་འདིས།  
 དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དམ་དུ་བཟུང་།  
 ལོ་རྒྱུ་ཡི་འཁོར་རྩོད་དབང་དུ་བསྐྱུལ།  
 ཐ་ན་ཀྱུག་ཀྱོག་གི་མི་ཚོ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་རུང་།  
 ངའི་འདོད་མོས་ཀྱི་སེམས་འགྲུ་འདི་རུམ་རྩེ།  
 དུས་གསུམ་གྱི་བར་གསེང་ནས།  
 བྱིད་རང་རྒྱང་རྒྱང་དུ།  
 གཡོལ་མེད་ཀྱི་ལམ་གྱི་འདི་བདམས་ཏེ།  
 དུས་གསུམ་གྱི་རོ་གདོང་ནས།  
 བྱིད་རང་རྒྱང་རྒྱང་སྤང་།  
 བདག་གི་མིག་ལམ་ན་ནམ་ཡང་ཡལ་བར་དཀའ་བའི།  
 བདག་གི་བྱང་ངོས་ནས་རྟག་དུ་བསྐྱུབ་ཐབས་བྲལ་བའི།  
 སེམས་ཀྱི་གཏན་ས་དང་རྩ་བའི་ཉན་ས།  
 མིག་གིས་བརྟོ་ས།  
 བྱིད་ནི།  
 ལྷི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི་གནས་ཀུན།  
 བདག་ལ་དམར་རྩེ་དུ་རྩོན་མཁན་གཅིག་ལྷ་ཡིན།

༨

ཐ་སྙད་ཀྱིས་མཚོན་མི་རྣམས་པའི་རྣོས་གར་འདི།  
 ཐོལ་བཞུལ་གྱི་བྲག་ཚོན་ཞིག་གིས་བྱུབ་པ་མིན་པས།  
 ལྷ་བྱེད་ཀྱི་བརྗོད་མི་ཤེས་པའི་སྐད་ཆ་འདི།  
 རྒྱ་འབྱོར་གྱི་བསྐྱེད་ཅིག་གིས་བསྐྱུན་པ་མིན་པས།  
 འདུས་གྲུས་ཀྱི་རིས་མེད་གསེང་ནའང་།  
 དཀྱུས་མིན་གྱི་ཚོར་སྣང་དུག་ཏུ་སྦྱོམ།  
 རྣམ་རྒྱུན་བྱིད་དང་འཕྲད་དུས།

སེམས་ཁོང་གི་སྡིང་གཏམ་དང་དམར་ཚུང་གི་སེམས་པ།  
 ཇི་བཞིན་དུ་སྤྱི་ལ་སྟོན་མི་ལེགས་པས།  
 སྤྲོང་སེམས་ཀྱི་མཆི་མ་ས་ལ་འཐོར་ནས།  
 ཡ་ཚུང་གི་སེམས་པ་ཡོངས་སུ་བརྟན་མྱོང་།  
 དུས་རྒྱུན་བྱེད་དང་གྲེས་དུས།  
 མཐོང་མོས་ཀྱི་བྱེད་དང་ཐོབ་བསམ་གྱི་སྐོ་ཀུན།  
 དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་དུ་རང་དབང་ལ་མི་མཆིས་པས།  
 སྤྱི་གདུང་གི་སྤྲུལ་རུམ་འཐིབས་ནས།  
 རམ་ཚུགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཁད་ཀྱི་བསྐྱིབས་མྱོང་།  
 འདི་ལྟར།  
 ད་དུང་ཡོང་བཞིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཆོས་གངས།  
 ད་དུང་སྐྱབས་ཀྱིན་པའི་སྐར་མ་སྐར་ཆ།  
 སྐར་བཞིན་བསུས་ན་འདོད།  
 སྟོན་བཞིན་བསྐྱལ་ན་འདོད།  
 དུས་གསུམ་གྱི་སྤུམ་རྩ་ནས།  
 འདས་བྱས་ཀྱི་བགྲང་བྱ་མཐའ་དག།  
 སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ངང་།  
 དུས་ཚོད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ནས་ཟད་ཀྱང་།  
 བྱེད་ལ་དགའ་བ་ངའི་བདེ་སྦྱིད་དུ་གྱུར་ལ།  
 བྱེད་ཉིད་དུན་པ་ངའི་ལས་འགན་དུ་བརྩིས།

༤

ལོ་རྒྱ་ནི་གཙང་བོ་ཞིག་ལྟེ།  
 དལ་འཇགས་དང་ཡོངས་སུ་བྲལ་བའི་གཙང་བོ་ཞིག་ཡིན།  
 གཙང་ཐོག་དུ་སྦྱོད་པའི་རེ་སྤྲུག་གི་ལྷ་བའི་ཚོགས་ཀྱིས།  
 བསོད་བྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་ཅི་ཅམ་དུ་གྲུགས་པའི་རྗེས་ནས།  
 ད་གཟོད་ཉི་རྒྱའི་འཆར་རུབ་ཀྱིས་གྲེས་བྲལ་གཏོང་མི་ཐུབ།  
 གཙང་འོག་དུ་ཚེན་པའི་འཚོལ་སྤྲེགས་ཀྱི་ཉ་མོའི་སྤྱི་ཡིས།  
 ཚུ་རྒྱལ་གྱི་གཤོག་པ་ག་ཚོད་རྗེས་པའི་སྤེ་ནས།  
 ད་གཟོད། རེ་བའི་བདུད་ཚི་དེ་དུབ་ཀྱིས་བཏུང་ན་ཚོག་  
 འདུན་པ་འདི།

ཕངས་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་ལ་བསྐྱར་མི་འདོད།  
 གདམ་ཀ་འདི།  
 འགྲོད་གསུང་གི་ན་རྩལ་ལ་བརྗེ་མི་འདོད།  
 དེ་བས།  
 སྲིག་བཅས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས།  
 ཏུས་གཏན་དུ་ཤེས་མེད་ཚོར་མེད།  
 གང་དུ་ཡང་འབྱུང་དུ་འཇུག་མི་འདོད།  
 སྲུ་ལའང་འཐིབས་པ་མོས་མི་སྲིད།  
 ཚོད་མའི་རྟགས་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པར་སྣང་བའི་བྱེད།  
 སྤྱི་སྤྱིན་ནང་སྤྱིན་གྱི་ཁམ་བུའི་སེལ་རྟོག་བྱེད།  
 ཚོ་གཅིག་ལུས་གཅིག་གི་བསམ་པའི་རྒྱབ་རི་ཡིན།  
 ང་བྱེད་ཀྱི་འགྲུར་མེད་ཀྱི་མི་གཞི་ལ་དགའ་ཞིང།  
 རྣམ་དག་གི་སེམས་པར་ཤིན་ཏུ་དུངས།  
 བྱེད་ཀྱི་མི་ཚོའི་ཤོག་ངོས་ལ།  
 ང་གཅིག་སྤུས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་བྱིས་ཡོད་ལ།  
 ང་ཁོ་ནས་ད་ལྟའི་དགའ་སྤྱོད་ཡི་བྱེན་ཐོ་ཡང་བཀོད་ཡོད།  
 ད་དུང་བསམ་གཞིག་ཁྲི་ཕྲག་གི་མཁའ་མཐའ་ནས་མངོན་པའི།  
 འཕྲིང་ཞེན་གྱི་ཁ་དོག་དེ་འགྲུར་མི་སྲིད་པས།  
 རྟོག་དཔྱོད་སྟོང་སྤུག་གི་མངར་ཁ་ནས་འབྱུར་བའི།  
 དམ་ཚིག་གི་རི་བོ་ཡང་སྤེལ་མི་སྲིད་པས།  
 སྲུ་མཐུད་དུ།  
 ང་གཅིག་སྤུས།  
 འབྱུང་འགྲུར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཚོམ་མེད་དུ་འབྲི་དགོས།  
 བྱེད་རང་།  
 བང་སེམས་ཀྱི་དྲོད་ཐིག་ཡིན་པས།  
 ཏུས་གསུམ་གྱི་བདག་མོ་ཡིན་པས།  
 མཚོམས་མེད་དུ་བཤར་དགོས།





ཆེ་ལས་འདས་པའི་སློབ་ཚུངས་སྐབས་ཀྱི་དགེ་ཚུན་ཞིག་ལ།  
འཕགས་མོ་ཆེ་རིང་།

སྐྱེ་ཞིག་གིས་ངའི་བར་སྤང་གི་ལུན་པ་སེལ།  
སྐྱེ་ཞིག་གིས་ངའི་བསམ་གཞིགས་ལ་ཁ་དོག་སྦྱིན།  
སྐྱེ་ཞིག་གིས་ངའི་སྤོངས་ལུན་གྱི་དྲ་བ་བཅོམས།  
དེ་ནི་བདག་གི་སྤོང་དབུས་སྐྱེ་གསལ་སྤང་དེར་བཞུགས་པའི་གསེར་མདོག་གི་ཉི་མ་  
གཞིན་ཅུ་སྟེ།  
དགེ་ཚུན་ལགས།  
ངས་འགོ་འདུག་ཤེས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་།  
ངས་རང་དོ་ཟེན་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་།  
ལྷེད་ཀྱིས་ངའི་མདུན་སྐྱོད་ལ་སློབས་པ་བརྩམ་ཞིང་།  
ངའི་སྐྱགས་བསམ་གྱི་ལམ་སྲུ་ལ་འོད་ཟེར་གྱི་མདུན་སྐྱོངས་བསྐྱུན།  
དབུན་གསུམ་ཚག་གི་ངར་ལ།  
དབྱུར་གསུམ་ཆར་གྱི་བརྒྱན་གཤེར།  
ཁེར་རྒྱུང་དང་དཀའ་ཚགས་ཀྱི་ལོ་ལྷའི་ནང་།  
ལྷེད་ཀྱིས་ས་ཆེན་གྱི་སྐྱེ་ག་ཞིག་ཏུ།  
རང་ཉིད་ཀྱི་ལང་ཚོའི་མེ་ཏོག་འགའི་དོན་དུ་ང་རང་ཉི་མར་སྟེ།

དགེ་ཚུན་ལགས།  
ངའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མ་འོད་ཆེན།  
ངས་རེ་བ་གང་གི་མཚོད་མེ་བཏེགས་ཏེ།  
རྒྱུང་རིང་གཙང་བའི་པ་རོལ་ནས།

བྱམས་དང་སྤྱི་ཚེ་ཡིས་མི་ཚོ་སྐྱེལ་བའི་དགེ་ཆུན་བྱིད་ལ།  
 དུས་གསུམ་ལ་ནད་ཚ་མེད་པའི་སྐྱབས་འདུག་ལྷ།  
 བར་དོའི་འགག་འཕྲུང་ལ་འཛིགས་དང་ངས་མེད་པར་སློན།  
 དགེ་ཆུན་ལགས། ངའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མ་འོད་ཚེ།  
 བྱིད་མེད་ན། མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་གྱི་རིག་གནས་ལ་འདབ་མ་ཇི་ལྟར་རྒྱས།  
 བྱིད་མེད་ན། ཉི་མ་ལ་ཡའི་མཚར་སྤྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཇི་ལྟར་བཤད།  
 བྱིད་མེད་ན། འཛིག་རྟེན་འདི་ལྷན་པའི་ཁང་པ་ཞིག  
 བྱིད་མེད་ན། མི་ཡུལ་འདྲིའི་ཁྱེད་དང་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་ཇི་ལྟར་འཕྲོ་བ།  
 ངས་བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་དུ།  
 བྱིད་པའི་ཉེ་འཁོར་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ན་བསམ།  
 ངས་དྲན་བཞིན་དྲན་བཞིན་དུ།  
 ང་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་གཤམ་ཡིན་ན་འདོད།  
 དགེ་ཆུན་ལགས། ཞིབ་འདང་ཞིག་བརྒྱབ་ན།  
 བྱིད་ནི་པའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ཉེ་ལྷག་གང་རུང་།  
 ང་ནི་སྤང་ཐང་གི་མེ་ཏོག་རྐང་གཅིག  
 བྱིད་ཡོད་ན་ང་ལ་སྐྱེས་སྟོབས་ལྡན་ཞིང་།  
 བྱིད་མེད་ན་ང་ཡི་མིག་རྒྱང་བོར་འདུག  
 དགེ་ཆུན་ལགས། ངའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་སྐར་མ་འོད་ཚེ།  
 དེ་རིང་། ངའི་གནས་སྡོད་པའི་འོག་དང་ས་དོག་མའི་ཡང་སྤྱིང་ནས།  
 ལག་རྒྱང་སྤྱིམ་པར་སྐྱུར་ནས་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་དྲིན་བརྗོད།





# སེམས་ཤིག་ཡོད་ན། འོ་ཞིག་སྐྱར་རོགས།

འཇག་གངས་སྐུ་མ།

༡

དོ་དགོང་ལྷ་བ་མེད་ལ་སྐར་མའང་དབེན། མཚན་སྣངས་ཉིལ་བོ་སྤང་འཇགས་སོ།  
གྲགས་འགྲུལ་ཅམ་ཡང་མེད་ལ། ང་རང་མལ་དུ་ཉལ་ནས་གཉིད་དུ་ཡུར་ཡོད། མཚན་མོ་དེར་  
ངས་མི་ལམ་ནས་ཚོར་བྱུང་། བྱོད་རང་མཚར་སྐྱུག་འོད་སྣོང་འབར་བའི་ཉི་མ་གཞོན་ལུ་དང་སྐྱན་  
དུ་བཞུད་སོང་། བྱོད་རང་མེ་ཏོག་སྐྱ་བརྒྱའི་བཀྲག་མདངས་བྱོད་ནས་བུད་སོང་།

༢

བྱོད་དེ་ཉུར་རྒྱུང་ལ་བཞུད་སོང་། སྤིང་སྐྱུག་མ། བྱོད་འདི་ཉུར་གྲུས་པའི་ཉིན་དེ་ནས།  
ངས་བྱོད་ཉ་ཅང་དུན། དུན་པ་ལྷགས་དུག་པས། ངའི་དོན་ལྡོག་སྤོང་དུག་ཀྱང་ནད་ཀྱིས་ཟེན།

༣

ངོ་མ་བྱོད་རང་གནས་དེ་དང་བྲལ་བ་ནས་བཟུང་། ངའི་སྤིང་གསོན་པོ་འདིའི་ཕྱིང་  
མཚམས་འཛོག་ལ་ཁད། ལུས་རྒྱུངས་ན་རྒྱ་བའི་བྲག་དྲོན་མོ་འདིའི་རྒྱན་ཡང་ཆད་ལ་ཁད།

༤

སྤིང་ཉི་མ། བྱོད་རང་བྲལ་བའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་། ངའི་མི་ཚེ་ལ་རིན་ཐང་མེད། བདེ་  
སྐྱིད་མེད། སློ་བ་དབེན།

༥

ངའི་སེམས་ནས་གཅེས་པའི་སྤིང་ཉི་མ། བྱོད་བདག་དང་བྲལ་བའི་ཉིན་ནས་བཟུང་།  
ངས་བྱོད་ཉ་ཅང་དུན། ངོ་མ། བྱོད་ལ་སེམས་ཞིག་ཡོད་ན། རྒྱུང་རིང་ནས། ཞིམ་པའི་འོ་  
ཞིག་སྐྱར་རོགས།



# གྲུ་རྒྱུ་འཕྲུང་ལྷགས་

གྲུ་རྒྱུ་འཕྲུང་ལྷགས་ ཀོས་ནན་སུམ་མངོ།

ལས་དབང་ཞིག་གིས།  
 ལྷན་ལ་འཛེབས་པའི་རོལ་མོ་ཞིག་གི་འཕྲུང་ལྷགས་ཁྱོད།  
 ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་དྲན་གསུང་གི་དབྱངས་ཏྲ་དང་འགྲོགས་ནས།  
 ཞི་འཇགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་འདི་ནས་ལྷན་འདྲིམ་བྱུང་།  
 འུ་གཉིས་ཀྱི་བརྗེ་བ་དང་སེམས་ཁོང་གི་མི་ལམ་ཐོག་ལ།  
 སྤང་སྦྲེངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་སེམས་ཆེན་དེ་སེམས་གཏམ་བཞིན་ཏེ་ཅང་མཛོལ།  
 གནས་དེ་ན།  
 འུ་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཁོང་གི་གསང་བ་སྤྲོད་ཡོད།  
 ལྷ་འོད་དཀར་ཞིང་གསལ་བའི་མཚན་སྦྲེངས་དེས།  
 བྲག་ཅ་མེད་པར་ཁྱོད་དང་འུ་གཉིས་སྤོང་འཇགས་ཀྱི་ཁོང་ཡུག་དང་འགྲོགས་ནས།  
 འོད་ཆེན་ཆེན་དུ་འགྲོ་བའི་སྐར་ཚོགས་འོག་ནས་ལྷན་འདྲིམ་བྱུང་།  
 འུ་གཉིས་ཀྱི་དྲན་གསུང་དང་སྤོང་གཏམ་དྲོན་མོ།  
 དྲན་སྤང་གི་སྐོང་ན་རྒྱུ་བའི་སྐར་ཆེན་བཞིན་མི་ལམ་དུ་མཚར་སྤྲུག་ལྷན།  
 གནས་དེ་ན།  
 འུ་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་སློབ་ཚིག་བཅོལ་ཡོད།  
 ད་དུང་.....



# བོད་གཡང་ཚང་གི་རྒྱུང་རྟ་མཁའ་རུ་བསྐྱེད།

དཔོན་ཚང་ཡུམ་ཚེན་རྒྱལ།

༡

བཀྲ་ཤིས་གསེར་གྱི་ཉི་མ་ཤར་ཞིང་།  
 བཀྲ་ཤིས་དུང་གི་རླབ་བཏོན།  
 དེ་རིང་ཕ་སར་རྟེན་པའི་བྲེ་སེར་འབྲོང་གི་ར་ཚེ་ནས།  
 བོད་གཡང་ཚང་གི་རྒྱུང་རྟ་མཁའ་རུ་སྐྱེད།  
 དེ་རིང་གཟུང་མདངས་འཚོར་བའི་ཚོ་མོ་སྤྲིང་མའི་དབུ་ཚེ་ནས།  
 བོད་གཡང་དམར་གྱི་རྒྱུང་རྟ་ཡར་ལ་སྐྱེད།  
 དེ་རིང་ལ་རྒྱས་བརྟམ་པའི་འདོད་རྟེན་པོའི་མིག་རྒྱ་ལས་བོད་མེས་པོའི་རྒྱུང་རྟ་དབྱིངས་སུ་སྐྱེད།  
 ང་ཞི་ཤར་སྤྱོད་ནས་འོངས་པའི་ཞི་བདེ་སྤྱད་ལྷོ་རྟོ་དཀར་མོ་ཡིན།  
 ངས་མེས་པོ་རྩོད་གི་ལས་དབང་དང་རི་རྩུ་མང་པོའི་དར་རྒྱུད་བསམ་ནས་གནས་འདི་རུ་ཞབས་  
 གྱིས་བཅགས།  
 གནས་འདི་ན་བོད་རྒྱལ་གཞུང་གི་བཙན་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལེའུ་ཡོད་ལ།  
 གནས་འདི་ན་སློབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་དབྱེངས་གསལ་གྱི་སློ་མོ་ཡོད་པས།  
 ང་ཚོས་ཕ་ཡུལ་གྱི་མངོས་སྤྱད་ལྷོ་རྟོ་ལྷུ་མི་ཚོའི་བདེ་སྤྱད་བརྟམ་ནས།  
 གནས་འདི་ནས་གངས་ཅན་ཁ་བ་བོད་པའི་སྤྱད་སེང་ལྷོ་རྟོ་གི་རྒྱུང་རྟ་མཚོ་རུ་སྐྱེད་ཡ།

༡

ང་ཞི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་འཛིན་གྱི་སྤང་བོ་ཞིག  
 ངས་རྩིང་ཞེན་དུས་ཀྱི་བསམ་སློང་དང་གོ་ལ་རྒྱུ་པོའི་ཚགས་འཛིག་བསམ་ནས།  
 གནས་འདི་ཡི་མངའ་ཐང་འགྲིམས།  
 གནས་འདི་ན་རྗེ་སློབ་བཟང་གྲགས་པའི་རྩིང་རྩོད་ཀྱི་ས་བོན་ཡོད་ལ།  
 གནས་འདི་ན་པཎ་ཚེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པའི་ཀུན་པན་གྱི་བདུད་ཚི་ཡོད།  
 དེ་བས་ང་ཚོས་སྤྱད་བསམ་གྱི་ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་མཚོ་རུ་བརྟེན་ཏེ།  
 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཀྱི་ཟས་མཚོད་འཕེན་བཞིན།  
 གནས་འདི་ནས་དུས་གསར་བོད་པ་ཚོའི་སྤྱད་དག་གི་འགྲུབ་ལུགས་དབྱེངས་སུ་གྱེར་ཡ།

༡

ད་ནི་གངས་གསེང་ནས་ཐོན་པའི་སེང་ཕྱུག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག  
 དས་དམར་པོ་ལྷག་གི་པ་ཡུལ་དང་སྟེགས་མའི་དུས་ཀྱི་འགྲོ་བ་བསམ་ནས་ཡུལ་འདི་ཡི་མངོས་  
 སྐྱུག་རུམ།  
 གནས་འདི་ན་ས་པའ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་རིག་གཞུང་གི་བརྟན་བཅོས་ཡོད་ལ།  
 གནས་འདི་ན་ལོ་ཆེན་སྐལ་ཚོགས་ཞབ་གསུམ་གྱི་སློ་གྲོས་ཀྱི་མཛད་འཕྲིན་ཡོད།  
 དེ་བས་ང་ཚོས་དྲུངས་གཙང་གི་པ་སྐད་སེམས་སུ་བརྟགས་ཏེ། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་མིག་རྒྱུང་རྒྱུང་ལ་ཅེར་  
 བས།  
 གནས་འདི་ནས་མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་མེ་ཕྱང་རྒྱོང་གོ་འབྲབ་ཡ།

༢

ད་ནི་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་ལ་འོད་ཟེར་བསྐྱུན་པའི་མེ་ལྷུ་ཞིག  
 དས་གངས་དཀར་རི་བོའི་ཁ་དོག་དང་ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མའི་རྒྱབས་སྐྱབས་བསམ་ནས། སྟན་དག་གི་བག་  
 མ་གྲོགས་ལ་སྐྱུན་ནས་གནས་འདིར་འོངས།  
 གནས་འདི་ན་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱི་གསར་གཏོད་སློ་གྲོས་ཡོད།  
 དེ་བས་ང་ཚོས་རང་དབང་འབོད་པའི་སྟན་དག་འབྲི་བཞིན།  
 ཤེས་བཙོན་གྱི་ལྡེ་མིག་ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ།  
 གནས་འདི་ནས་འབྱུང་འབྱུང་བོད་པ་ཚང་གི་ལས་དབང་གི་གཏམ་རྒྱུད་འཚོལ་ཡ།

༣

ད་ནི་སློ་གྲོས་ཀྱི་གཤོག་རུ་བརྒྱུངས་པའི་ཐང་དཀར་རྫོད་པོ་ཞིག  
 དས་ཕྱི་རྫོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལྷུ་པོ་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བསམ་ནས། ཚོས་ཀྱི་ཕྱང་བོ་  
 བརྒྱུད་ཁྲི་བཞི་རྫོང་གི་བྱམས་སེམས་བརྟགས་ཏེ། ར་རྒྱུག་གི་རེ་འབོད་རྒྱུང་ལ་བསྐྱུར་ཞིང་གནས་  
 འདིར་འོངས།  
 གནས་འདི་ན་ཁྲོད་ཀྱིས་བསམ་བཞིན་པའི་གསེར་གྱི་མདུན་ལམ་ཡོད།  
 དེ་བས་ང་ཚོས་བདེན་དོན་གྱི་གོ་ཆ་ལུས་ལ་སྦྲས་ཏེ།  
 མི་རིགས་འདིའི་ལ་རྒྱ་སྟེང་ལ་སྐྱོམ་ནས།  
 གནས་འདི་ནས་གདོང་དམར་བོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ན་རྒྱུག་སྐྱེང་ཡ།

༤

ད་ནི་སྤོགས་མེད་དུ་རྒྱ་བའི་དྲི་བཞོན་གྱི་རྒྱུང་བྱ་ཞིག  
 དས་ཁ་བ་དཀར་པོའི་རྫོས་གར་དང་ནོར་འཛིན་སུ་མའི་ལས་དབང་བསམ་ལ།  
 བདག་གི་ཤ་གསེང་རུས་གསེང་དུ་འཕྲིམ་པའི་གསལ་བྱེད་སུམ་རུས།



ངའི་གདོང་དམར་བོད་པ།  
ཁྱེད་ཅག་གང་དུ་བཞུད།  
མེ་ཉོག་སྐྱ་བརྒྱ་བཞད་པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཁུ་བྱུག་དང་ལྷན་དུ། ཁྱེད་ཅག་གང་དུ་བཞུད།  
ཁ་བའི་སྒྲོམ་གར་བསྐྱར་བའི་དུག་དུས་ཀྱི་གང་ངར་དང་མཉམ་དུ། ཁྱེད་ཉིད་གང་དུ་བཞུད།  
འབྲུ་དུག་མགོ་སྒྲོག་སྒྲོམ་པའི་ལྷོན་དུས་ཀྱི་བྱང་བྱང་དང་འགྲོགས་ནས། ཁྱེད་ཅག་གང་དུ་བཞུད།  
རྒྱང་དུའི་བསེལ་སྐྱ་སྒྲོག་པའི་དབྱིད་དུས་ཀྱི་ཚུ་སྐན་དང་མཉམ་དུ། ཁྱེད་ཅག་གང་དུ་བཞུད།  
ད་རིང་གཙང་བོ་འབྲུག་པས་བསྐྱམས་ཤིང་ཁོར་ཡུག་དུག་གིས་བསྐྱེས་པས། ངས་ཁྱེད་ཚོ་དྲན།  
དུས་འདི་ལ་ངའི་སྤིང་དབྱས་ན་བཙེ་སེམས་ཀྱི་འབོད་པའི་སྐྱ་སྐད་ཡོད་ལ།  
དུས་འདི་ལ་ངའི་སྐྱུག་རྩེ་ནས་ཐོལ་བྱང་གི་ཁྲག་དྲོན་རིང་མོ་ཤག་ཤག་དུ་བཞུད།  
གང་ལྟར་ཁྱེད་ཅག་བཞུད་སོང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱ་སྒོག་ལས་ཁྱེད་ཅག་བཞུད་སོང་།  
ཚར་བུལ་གྱི་འཇའ་ཚོན་ལྟར་མཁའ་དབྱིངས་དང་གྲེས་སོང་ལ།  
ཚུ་སྤིང་གི་སྐྱ་བ་ལྟར་ས་གཞི་དང་བྲལ་སོང་།



ཚེ་ཡག་སྦྱིད། བོན་སྐོར་སྐོབ་གྲུའི་མོ་རིམ་ལྷ་བའི་འཛིན་གྲུ་གཉིས་པ།

ཨ་མ་ལགས།  
 བ་ཡུལ་གྱི་རི་ལུང་འདི་ན། བྲག་རི་དང་རྩི་རི།  
 སྤང་རི་ལས་ཤེས་རིག་གི་མངོས་སྤོངས་མེད་ལ།  
 བརྟུ་ཕྲག་རིག་གནས་ཀྱི་འཚོ་བ་བསྐྱུལ་ས་ཡང་མེད་པས།  
 ཨ་མ་ལགས། བྱ་མོ་ང་རང་སྐོབ་གྲུར་འགོ་འདོད།  
 ཨ་མ་ལགས། གནས་འདི་ནི་བྱ་མོ་ངའི་མི་ཚོ་འདི་ཡི་མདུན་ལམ་འཚོལ་ས་  
 ཉག་གཅིག་རེད།  
 རྒྱུང་རིང་ནས་རྒྱུང་རིང་གི་གནས་དེར་ང་རང་འགོ་འདོད་པའི་སེམས་པ་ཡོད།  
 དེ་ནི་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་ལ་མཁས་པའི་བྱམས་ལྡན་གྱི་  
 སྐོབ་དཔོན་འབྲུངས་ས་ཡིན་ལ།  
 དེང་རབས་ལུལ་བྱུང་གི་སྐོབ་མ་སྦྱིད་སྤིང་བྱེད་སའང་ཡིན།  
 དེ་བས་ང་རང་རིག་པའི་སྦྱིད་ཚལ་ལ་གཏོང་རོགས།  
 གལ་སྤིང་ང་རང་རིག་པའི་སྤིང་གར་འབྱོར་ན།  
 ངའི་མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་ལ་འོད་རློང་འབར་ཐུབ་ལ།  
 ཡུམ་ཚེན་ལགས། བྱེད་ལ་བྱམས་བརྩེ་ཡི་དྲོད་ཁོལ་ཡོད་པས།  
 གཅིས་ཕྲུག་མ་སྐོབ་གྲུར་སྦྱེལ་རོགས།



# བོད་པ་ཚོ། ཏུར་བརྩོན་བྱོས་དང།

བྱ་གཞུང་ནམ་ཐར་རྒྱལ།

ཚེ་རིག་ལག་རྩལ་མཁའ་དབྱེངས་སུ་འཚོར་ཞིང།  
 ཤེས་རིག་གི་མཚོ་མོའི་སྐོང་དུ་བརྗོད་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་སྐབས་འདིར།  
 བོད་པ་ཚོ།  
 བསམ་གཞིག་གི་འཚོ་བའི་བར་གསེང་ནས་སྐྱོ་སྐྱུག་གི་མིག་ཚུ་གང་མང་ཞིག་མི་འདོན་རང་  
 དབང་མེད་སོང།  
 གྲ། འདི་ནི་སྐྱི་གཡའ་ཞིང་དངངས་སྐྱེས་སྐྱེས་དགོས་པའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱི་མི་ལམ་ཞིག་མིན་ལ།  
 ཚོ་སྐྱོག་གི་གསོན་ལྷགས་རྒྱས་ཤིང་སྐྱེས་སྐྱོབས་གྱི་དཔལ་ཡོན་འབར་བའི་  
 སྤྱི་སྐོང་འཇིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་བའི་འཕྲུག་ཅིང།  
 ལུས་ལ་ན་ཚ་ཕོག་པའི་སྐྱ་སྐྱས་ཤིག་ཡིན་ཡང།  
 སྐྱས་ཀྱང་སྐྱོག་ཐབས་མེད་པའི་ལས་དབང་ཞིག་རེད།  
 ཡིན་ནའང། བོད་པ་ཚོ། སེམས་མ་སྐྱོ། ཡིད་མ་སྐྱུག  
 ང་ཚོས་གནམ་སྐོན་པོ་འདི་གྱུར་དུ་སྐབ་ཅིང་ས་ཚེན་པོ་འདི་གདན་དུ་བཏོང་ནས།  
 དགོད་སྐྱ་ཡི་འཇུ་མ་མདངས་གདོང་གིས་བསྐྱེས་ཤིང་སྐྱོ་སྐྱུག་གི་མིག་ཚུ་སྐྱིང་ལ་བཅངས་ནས།  
 དགའ་སྐྱོ་ཆགས་སྤང་གི་འཚོ་བའི་གསེང་ནས་ལྷུ་པ་མེད་པའི་  
 སྐྱིང་སྐྱོབས་དང་འབྱུར་མེད་གྱི་དམ་བཅའ།  
 ད་དུང་ཉེ་གཞིན་ལྟ་བུའི་བྱས་རྗེས་ཤིག་མ་ཐོས་ནའང།  
 རྗོ་སྐྱུགས་ལྟ་བུའི་སྐོབས་པ་དེ་མི་ལྷུ་པར་ང་ཚོ་སུ་མཐུད་དུ་མདུན་ལ་སྐྱོད་དགོས།  
 བོད་པ་ཚོ། སོ་ལའི་ཡང་རྩེ་ན་འགྲོང་པའི་མི་རིགས་ཤིག  
 དུངས་གཙང་གི་ཚུ་བོ་མང་པོ་དང་རྒྱ་མཚོའི་བདག་པོ་ཡིན།  
 ས་ཚེན་པོ་འདི་ང་ཚོའི་ས་ས་དྲོན་མོ་དང་སྤྱད་མ་འདྲིས་པའི་  
 དུངས་གཙང་གི་ས་སྐད་ནི་ང་ཚོའི་ཚོ་སྐྱོག་གི་གཟུང་ཐག་ཡིན།  
 བོད་པ་ཚོ། ཏུར་བརྩོན་བྱོས་དང།  
 ང་ཚོའི་ས་མེས་ལ་སྐྱེང་མི་ཚར་པའི་གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོ་ཞིག་དང།  
 བྱིས་མི་ཚར་བའི་སྐྱིང་གཏམ་དྲོན་མོ་ཞིག་ཡིད་པས།  
 ང་ཚོའི་དཔའ་མི་ལྷུ་ལ་གཏའ་མི་སྐྱར་བར་མདུན་དུ་སྐྱོད་དགོས།



སྣ་བཀའ་འཕྲོག་དམར་ལ་སོགས་པ་མོ་བཏབ་ནས་ལེགས་ཉེས་གསལ་སྟོན་བྱེད། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་  
 གཤེན་པོ་འདུར་བ་དང་། གྱི་འདུལ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྣོན་སྣོན་བཞེན་པའི་སྣོན་སྣོན་བཞེན་བྱེད་  
 སོགས་ཚོ་གསུམ་ཚོ་གསུམ་སྤེལ་བར་བྱེད། བསྐྱུར་བོན་ནི་པའི་ཉ་ཤམ་ཐབ་སྟོན་པོ་ཅན་གྱིས་ཚོས་  
 ལོག་གཏེར་དུ་བཅུག་པ་ལོ་རང་གིས་བཏོན་པ་བྱོན་དང་འདྲེས་པ་དང་། བློ་སྟོང་ལྡེ་བཅན་གྱི་  
 དུས་རྒྱལ་བའི་བྱང་ཚུབ་གྱིས་ནང་བའི་གསུང་རབ་འགའ་ཞིག་བོན་དུ་བསྐྱུར་ནས་བ་དང་།  
 སྤང་དར་མས་བཟུན་པ་བསྐྱབས་རྗེས་གཙང་ཉང་སྟོང་ན་གཤེན་སྐྱར་སྐྱར་དགའ་བེར་བས་དར་  
 ཡུལ་སྟོ་ལ་ཅེས་པའི་དབུས་གྱི་བོན་གནས་ཤིག་དུ་སངས་རྒྱས་གྱི་བཀའ་མང་པོ་བོན་ལ་བསྐྱུར་  
 བ་སོགས་ལ་བྱུང་། ། བན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ལ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་བའི་ལྟ་བུ། བོད་རྒྱལ་སྟོང་  
 བཅན་སྐམ་པའི་དུས་སུ་བོད་དུ་དར་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། བློ་སྟོང་ལྡེ་བཅན་གྱི་སྐབས་སུ་འཕེལ་  
 རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རེད། དེས་ན་བོད་དུ་དར་བའི་ནང་བའི་གྲུབ་མཐའ་ནི། ཚོས་ཐམས་  
 ཅད་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་ཅིང་སྤྱི་དོན་ལས་ལེན་པའི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་པའི་ལྟ་བུ་དང་། ཚོས་  
 ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་ཅིང་སྤྱི་དོན་ལས་ལེན་པའི་རྣམ་འབྱོར་སྟོན་པའི་དབུ་མ་རང་  
 རྒྱུད་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་། བདེན་གྲུབ་ལས་ལེན་ཅིང་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་གྱི་བདག་ཉིད་  
 ཅམ་དུ་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་། རྣམ་སྟོན་འཁོར་འདས་གྱིས་བསྐྱས་པའི་  
 ཚོས་ཐམས་ཅད་རིག་པ་སྟོང་བའི་ནང་དུ་རྫོགས་ཤིང་། དེ་ལས་སྟག་པའི་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་  
 བའི་ཐབས་མཚོག་དུ་གྱུར་བ་མེད་པར་འདོད་པའི་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བུ། དགོ་བ་དང་མི་དགོ་  
 བའི་རྣམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་འཁོར་བར་འཛིང་བྱེད་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་གསེར་སྟོག་དང་ལྷགས་  
 སྟོག་གང་གིས་བཅིངས་ཀྱང་ལྷུང་པར་མེད་པར་མཚུངས་པས། ཅི་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་ལོ་  
 རས་གྲོལ་བ་འཐོབ་པར་འདོད་པའི་ཉ་ཤམ་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་ལྟ་བུ་སོགས་རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ་སྟོ་  
 ཚོགས་སྤྱིར་བྱུང་ཞིང་། བན་ཚུན་བར་འབྲུན་ཚོད་དང་འགལ་བ་སྣོན་ཚོགས་ཀྱང་དེ་དང་  
 བསྐྱུར་ནས་བྱུང་བ་རེད། འགལ་བ་དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཚུན་གྱི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ་དར་  
 སྤེལ་གྱི་ཐང་ལ་ཤུགས་སྟོན་བྱས་པས། སྤྱིགས་སོ་སོ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་དང་། རིགས་  
 གཞུང་བསམ་སྟོ་སྟོར་ཞིག་ལ་སྤྱི་བཅད་པའི་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རེད། གཤམ་གྱི་དེ་དག་  
 ལས་རྒྱུང་གཙོ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་ཉུང་བསྐྱས་སྟོས་སྟོང་བར་བྱུང་། །

གཉིས་པ། བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་གྱི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ་བྱེ་བྲེག་དུ་བཤད་པ།  
 གཅིག་གཤམ་དུང་བོན་གྱི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ། ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན།  
 བོན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ནི་གཉེན་འཁྲི་བཅན་པོའི་སྟོན་ནས་བཟུང་བོད་གངས་ཅན་དུ་དར་བྱུང་བྱུང་  
 ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཟག་བཅས་གྱི་མངོན་ཤེས་སྤྱོད་པ་དང་། རྒྱ་འབྲུལ་སྟོན་པ།  
 ཚིས་དང་མོ། རྒྱ་ཐིག་མཚོད་སྤྱིན། འདུལ་རྒྱག་པ་སོགས་འབྲུལ་རྒྱུན་བསྐྱོག་པའི་ཚོ་ག་དང་

བཅོས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་སྤེལ་བ་ལས་ལྷ་བ་འདི་ཡིན་གྱི་གསལ་ཁ་མ་བྱུང་བས། བོན་གྱི་  
 ལྷ་བ་ལྷོ་གྱི་གུམ་བཅན་པོའི་རིང་ལ་འབྲུང་བོན་གྱི་ཚོས་ལྷགས་བྱུང་བ་ནས་འགོ་ཚུགས་པར་འདོད།  
 འབྲུང་བོན་ནི། བོད་གཞུང་དུ། དང་པོ་ཡེ་མེས་སྟོང་བ་ལ། ། དེ་ནས་ཡེ་ཡོད་རྩེ་ཅུང་  
 སྤོ། ། དེ་ནས་བ་མོ་སྐྱུ་མ་སྤོ། ། དེ་ནས་ཟེལ་བ་ལྷུ་མ་ཅམ་སྤོ། ། ཅེས་སོགས་ཀྱིས་  
 སྟོང་བཅུད་ཐམས་ཅད་སྟོང་ལས་སྐྱེས་པར་འདོད་པ་དང་། ཡང་སྐྱུ་དང་དབང་སྐྱུ་གསལ་  
 ཀྱིས་བྱས་པར་འདོད་པ་རྣམས་ལྷ་སྐྱེགས་དབང་སྐྱུ་པའི་གྲུབ་མཐའ་བོད་དུ་འབྲུང་བ་བོན་པོའི་  
 ཚོས་ལྷགས་དང་འདྲེས་པ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་གྲང་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོས་གསུངས། དེས་ན་སྐྱུ་  
 ལྷགས་དབང་སྐྱུ་པའི་ལྷ་བ་ནི། འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་གི་དངོས་བོ་ཡོད་ཚད་སྐྱུ་དབང་སྐྱུ་  
 ཚེན་པོས་བཀོད་སྐྱིག་བྱས་པ་ཤ་སྐྱེག་ཡིན་པ་སྟེ། དཔེར་ན་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་སྟོན་  
 པོ། དེ་བཞིན་འབངས་མི་སེར་སོགས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་སྐྱུ་བསྐྱེད་ཚང་མ་སྐྱུ་དབང་སྐྱུ་གིས་  
 བཀོད་སྐྱིག་བྱས་པ་དང་། ཁྱིམ་ཁང་ནང་གི་ཁྱིམ་པ་དཔོན་དང་རྒྱུ་མ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ཐོག་གི་  
 བྱ་རྒྱུད་རྩེད་རྩེད་ཚང་མ་སྐྱུ་དབང་སྐྱུ་ཚེན་པོས་བཀོད་སྐྱིག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བཞིན་སྐྱུ་  
 དབང་སྐྱུ་ཚེན་པོ་ནི་ཚང་མ་ཤེས་མཁན་ཏེ་རྒྱུ་མཁུལ་ཡིན་ཟེར། དེའི་ལྷགས་ལ་ཐར་བ་ཐོབ་  
 པའི་ཐབས་ནི། མདུང་རྩེ་གསུམ་ལ་བསྐྱེན་པ་དང་། མེ་ལྷ་བསྐྱེན་པ་སོགས་ཚད་ལས་བཀྲལ་  
 པའི་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་སྟོང་པ་རྣམས་ཡིན། ཁོ་བོའི་སྐྱུ་ཚུལ་ལྷ་ར་ན། བསྐྱུར་བོན་བྱུང་བ་  
 ལས་བུུང་ད་གཟེང་བོན་ལ་རིགས་པའི་གཞུང་ལྷགས་མ་ལག་ཚང་བ་ཞིག་ཡོད་པར་གྱུར་བར་  
 ལྷམ། དེས་ན། བསྐྱུར་བོན་ལའང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་བསྐྱུར་བ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་  
 པོ་བསྐྱུར་བ་ནི། ཁྱི་སྟོང་ལྷུ་བཅན་ཡར་སྟོན་དུ། པརྩེ་ཏེ་ཤམ་ཐབ་སྟོན་པོ་ཅན་གྱིས་ཚོས་ལོག་  
 གཏེར་དུ་བཅུག་ནས་ཁོ་རང་གིས་བཏོན་པ་བོན་དང་འདྲེས་པ་ལ་ཟེར། བར་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།  
 ཁྱི་སྟོང་ལྷུ་བཅན་གྱི་དུས་བོན་རྣམས་ཚོས་ལ་འཇུག་དགོས་པའི་བཀའ་ཁྱིམས་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་བའི་  
 བྱུང་རྒྱུ་ཟེར་བ་ལ། རིན་ཚེན་མཚོག་ལ་ཚོས་ཉོན་བྱས་པས་ལོས་མ་འདོད་པ་ལ། རྒྱལ་བོའི་  
 ཁྱིམས་བཅད་པས་ཁོ་སྟོས་ཏེ་བོན་དང་བསྐྱེད་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་འགའ་ཞིག་བོན་དུ་  
 བསྐྱུར། དེ་རྒྱལ་བོས་གསན་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་རབ་བོན་དུ་བསྐྱུར་བ་རྣམས་ཀྱི་  
 སྐྱེ་ཚོད་གསུངས་ནས་མང་རབས་ཀྱི་སྐྱེ་བཅད་པས། བོན་རྣམས་སྐྱེག་ནས་བསྐྱུར་འཕྲོ་དང་  
 བཅས་པ་གཏེར་དུ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྤྱིས་གཏེར་ནས་བཏོན་པ་ལ་བོན་གཏེར་མ་ཟེར། ཐ་མར་  
 བསྐྱུར་བ་ནི། སྤང་དར་གྱིས་བསྐྱེན་པ་བསྐྱེད་པས་རྩེས་གཅིང་ཉང་སྟོང་ན་གཤེན་སྐྱུར་སྐྱུ་དགའ་བྱ་  
 བས། དར་ཡུལ་སྐྱེ་ལག་བྱ་བ་དབྱུས་ཀྱི་བོན་གནས་ཤིག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་མང་བ་བོན་དུ་  
 བསྐྱུར་ཏེ། དུམ་རྒྱས་པ་ལ་ཁམ་ཚེན། ཉེ་ཤུ་རྩ་ལྷ་བ་ལ་ཁམ་རྒྱུང་། གཏན་ལ་དབབ་པ་ལ་  
 བོན་མདོ། གཞུངས་རྩེ་ལ་སྐྱུ་འབྲུམ་དཀའ་ནག་ཅེས་བཏགས་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་

བཀའ་མང་པོ་བོན་ཚོས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་ནང་འདྲེན་བྱས་རྗེས་བརྟེན་ཆད་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་བྱས་  
ཏེ་བོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སུ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ནས་བརྒྱུང་རིམ་བཞིན་བོན་ལའང་རིགས་པའི་གཞུང་  
ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཅིག་གྲུབ་པར་མངོན།

གཡུང་རྒྱུང་བོན་གྱི་ལུགས་ལ། བོན་རྒྱ་ཐོབ་བྱེད་ཀྱི་ལམ་རིམ་པ་དགུ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཐེག་  
པ་རིམ་པ་དགུ་ཟེར་ཞིང་། ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་བོ་དེ་ལ་ནང་གསལ་དབྱེ་ན། ལྷ་ཡི་ཐེག་པ་  
བཞི། འབྲས་བུའི་ཐེག་པ་བཞི། བྱུང་པར་ཆེན་པོའི་ཐེག་པ་གཅིག་བཅས་ཡིན། རྒྱུང་དཀར་  
གྲུབ་མཐའི་ནང་དུ། ས་རྒྱ་གྲ་མ་རྟག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་བོན་གྱིས་བཤད་  
པའི་ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་ཟེར་བ་ནི་རྗེ་མ་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད། བོན་པོ་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་  
ནང་དུའང་བོད་ཀྱི་གསང་སྐད་སྤྱིར་མཐོང་རྒྱུ་ལ་ཆོས་པ་ཆེན་པོའི་ལྷ་བ་དེ་ནི་བོན་པོ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་  
ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཅེས་གསལ་ཡིན་ན་ཡང་བདུན་འཛོམས་ཚོས་འབྲུང་ལས།

ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་རྗེ་མ་དང་བོན་པོའི་ཟེར་ལུགས་དབྱེ་བས་མཚུངས་པར་འདུག་པས། བོན་  
ཚོས་གཞིས་ཐུགས་ནང་གཤིན་པོ་ཡོད་འདྲའོ་ཞེས་ཟེར་ཡང་། ཚོས་རྟོག་ལ་སོགས་པ་འདྲ་  
བའང་མང་དུ་འདུག་མོད། དེ་དག་གིས་བན་ཚོས་ལ་སྤྱོད་པ་བརྟུན་ནས་བྱིས་པས་ན་འདྲ་ཅེས་  
མི་འོང་། ཞེས་བོན་གྱི་ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་དེ་རྗེ་མའི་ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་ལ་ལད་མོ་བྱས་པར་  
གསུངས་འདུག ཡང་བོན་ལ། ཚོས་པ་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་ཕྱེད་བ་སོགས་ལྷ་བ་རྟོན་པའི་  
གཞུང་། སྤང་བོ་རང་འབྲུང་ཐེག་ལེ་དག་རྟོག་སོགས་རྟོན་པ་རྟོན་པའི་གཞུང་། འཕམས་བརྒྱུད་  
གཏན་ལ་ཕབ་པའི་འབྲུམ་སོགས་རྟོན་པ་རྟོན་པའི་གཞུང་། དེ་མིན་ནང་འབྲུམ་ནག་པོ་ཆོ་  
འབྲུམ་ཁྲ་མོ། ལྷན་འབྲུམ་དཀར་པོ། གཏོ་འབྲུམ་ནག་པོ་སོགས་དང་། འཕྲིན་ལས་  
ཀྱི་རྟོག་ལ་གཏོ་ཐབས་སུ་མ་བརྒྱ་རྒྱུ་ལྷ། དཔུང་ཐབས་བརྒྱུད་མི་བཞི་རྗེ་དང་། སྤྱིར་རྟོན་པ་བཞི།  
རྟོག་ཚང་བརྒྱུད་ཤིད་ཐབས་སུ་མ་བརྒྱ་རྒྱུ་ལྷ། འདྲུང་ཐབས་བརྒྱུད་ཅུ་ཅ་གཅིག་སོགས་ཏེ།  
དེ་དག་ལ་ཆབ་ནག་སྤིད་པ་རྒྱུད་ཀྱི་བོན་ཞེས་གྲགས།

བོན་གྱི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྒོའམ་ལྷ་བའི་རྟོག་ལ། བོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་ལས།  
བོན་ཐམས་ཅད་སྒོ་ཡིས་པར་བཏགས་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་རང་གིས་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་གཏན་ནས་  
མེད་པས་རང་གི་སྒོས་རྗེ་དང་ལྷ་མོ་ཞེས་དང་། ཡང་འགྲོ་བ་འདྲི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་  
གནས་ལུགས་དོན་དེ་རི་རྩ་བ་བཞིན་མ་རྟོགས་ཏེ་རང་རང་གི་སྤང་བོ་ཚོགས་ཙམ་གྱི་རྗེ་དང་  
བཏགས་པའི་ང་ལ་བདག་ཏུ་ཞེན་པའི་འཛིན་རྟོག་དང་། སྤྱི་ནང་གི་བོན་ལ་རང་གི་མཚན་ཉིད་  
ཀྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པའི་བདེན་ཞེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཙམ་གྱི་ཡིད་ཀྱན་ནས་སྤང་  
ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ལུས་ཀྱི་འདྲུ་བྱེད་རྣམས་སུ་བསགས་ཏེ་  
ལས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་འཛིང་བས་བཅིངས་ནས་སྤིད་པའི་བཙོན་ར་ཉམ་ང་བར་རྟོག་པར་ཚུད་ཅེས་

སོགས་འབྱུང་བ་ནི། བརྟན་པ་སྤྱི་དར་གྱི་མགོ་ནས་བཟུང་བོད་ལ་རྒྱ་བྱུང་དར་བའི་དབྱུང་ཐམས་ལྟར་བའི་ལྷ་བ་དང་བརྟེན་ཆེད་རེ་གཉིས་མ་གཏོགས་འདྲ་མཚུངས་སུ་སྤང་བས་དཔུང་གཞི་ཆེ་བར་སྤང་ལ། སྤྱིར་གཡང་དུང་བོན་གྱི་ཚོས་ལྷགས་བོད་ནས་བྱུང་སྐབས། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མེས་བོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལ་བསམ་གཞིག་དང་ལག་ལེན་བྱོད་ནས་རྟེན་པའི་བདེན་དོན་དང་མིའི་རིགས་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ཕན་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་བསམ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་འདྲིའི་ནང་དུ་རིལ་གྱིས་འདུས་ཡོད་པས། རིག་གནས་ཤིག་གི་ཆ་ནས་བརྟན་ལྷ་མེད་དུ་སྤང་སློབ་དང་སློབ་པ་འདོན། རྒྱན་འཛིན་བཅས་བྱ་བར་རིགས་སོ་སྟོན་གཉིས། མཁན་པོ་བོ་རྗེ་ས་ཏཱ་ཡི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་མཁན་པོ་བོ་རྗེ་ས་ཏཱ་ཡི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤེལ་ཡོངས་གྲགས་སུ་མཁན་སློབ་ཚོས་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱ་གར་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་སློབ་པའི་དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པའི་གྲུབ་མཐའ་སློབ་པ་འབྱེད་མཁན་ཀྱང་ཡོད་ལ། ཁོང་གི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་དེ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་དང་། བན་བོན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཚོད་སྤོང་བྱོད་དུ་རྣམ་པར་རྒྱུལ་བའི་བ་དན་བསྐྱེད་པ་ལ་འདོད།

ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བརྟན་བཅོས་དབྱུང་མའི་རྒྱན་སོགས་བརྟེན་མས་རྣལ་འབྱོར་ལ་སློབ་པའི་དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པའི་ཤིང་རྟ་སོལ་སྤྱེས་ཤིང་། རྣལ་འབྱོར་ལ་སློབ་པའི་དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་པ་ནི། སྤྱི་དོན་མེད་པ་སོགས་གཞིའི་རྣམ་བཞག་འགའ་ཞིག་སེམས་ཅམ་པ་མཐུན་པས་ན་རྣལ་འབྱོར་སློབ་པ་བ་དང་། ཚུལ་གསུམ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་རྟགས་ཡང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བདེན་དོན་འགོག་པར་བྱེད་པས་ན་དབྱུང་མ་རང་རྒྱུད་པ་ཞེས་ཟེར་རོ། །

ཁོང་གི་ལྷ་བ་བྱུང་བར་གཙོ་བོ་ནི། སྤྱི་དོན་གྱི་ཚོས་གང་ཞིག་ཡང་མི་བཞེད་པས་ཐེག་དམན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སློབ་བྱེད་བྱུག་སློབ་དང་མདོ་སྤེལ་བ་གཉིས་ལས་འགོངས་ཤིང་། བདེན་གྲུབ་ཀྱི་ཚོས་རྣལ་ཅམ་ཡང་ཁས་མ་བླངས་པས་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལས་འགོངས་ཏེ་ད་གཞི་ད་དབྱུང་མ་བའི་གྲུབ་མཐའ་སློབ་པའི་གསུམ་སུ་ཚུད་པ་ལ་འདོད། ཁོང་གི་ལྷགས་ལ་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་ཚད་ནི། ཚོས་རྣམས་སློབ་གནོད་མེད་པ་ལ་སྤང་བའི་དབང་གིས་བཞག་པ་མ་ཡིན་པར་དོན་རང་གི་སློབ་ལྷགས་ཀྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལ་བདེན་གྲུབ་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེ་འདྲི་གྲུབ་ཚུལ་གྱིས་སློངས་པ་ལ་བདེན་མེད་དུ་འདོད་ཅིང་། བདེན་འཛིན་ལ་ཡང་སེམས་ཅམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་བསྐྱེད་པའི་ཀུན་བཏགས་ཤིག་དང་། གྲུབ་མཐའ་མ་བརྟུན་བའི་ལྷན་སྐྱེས་གཉིས་ཡོད་པར་བཞེད། དེས་ན་ཁོང་གི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་དང་གྲུབ་མཐའི་མ་ལག་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱི་དོན་མི་བཞེས་པ་དང་ཚོས་ཀྱི་བདག་མེད་སྤོང་མོ་འཛོག་ཚུལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྤེལ་ན་ཡོད་པར་འདོད། ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་དབྱུང་མའི་རྒྱན་རྩ་འགྲེལ་བརྟེན་མས་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤྱི་དོན་དང་།



ཁོང་གིས་གསུང་རྒྱ་ཚོས་ནི། མདོ་རྒྱགས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་རྒྱགས་ཕྱོགས་ཡིན་ཞིང་།  
 དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་བཀའ་བརྒྱན་དང་དོ་རྗེ་སྤུར་བ། མཉམ་འགྲུབ་ལཱ་བཤེན་བའི་སྲོལ་བ་སོགས་རེད། དེ་  
 ཡང་ཁོང་གི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་ལྟ་དགོངས་ནི་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྟ་  
 གུབ་ཡིན་པ་ནི་བསྟོན་ཏེ་མེད་ཀྱང་། ཐལ་རང་སེམས་ཅོམ་པ་གསུམ་གའི་གང་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་  
 དཔུང་གཞི་དཀོན་པའི་དབང་གིས་རེ་ཞིག་ཁ་ཚོན་གཙོད་མ་ལུས། རྗེ་མའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་  
 བཞེད་ཚུལ་ལྟར་ན་ཁོང་གི་ལྟ་བུ་ནི་རྗེ་མའི་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཟེར། རྗེ་མའི་ལྷགས་ལ་  
 ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་ཡོད་ཅིང་། ཐེག་པ་རིམ་པ་དགུ་ནི་ཉན་ཐོས་དང་རང་རྒྱལ། བྱངས་སེམས་  
 ཏེ་རྒྱལ་སྐྱེ་བུ་ལྷན་པས་གསུངས་ཡོད་པའི་ཐུན་མོང་གི་ཐེག་པ་གསུམ། བསྐྱེད་པ་མ་རྒྱལ་ཡོ་ག  
 ལུང་ཨ་རུ་ཡོ་ག རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཨ་ཏི་ཡོ་ག་སྟེ། ཚོས་སྐྱེ་བུ་རྒྱ་བཟང་བོས་གསུངས་པའི་  
 བྱང་གི་ཐེག་པ་སྐྱེ་བུ་མེད་པ་གསུམ་བཅས་ཡིན་ལ། རྗེ་མའི་ཚོས་ཀྱི་རྗེ་བོར་གྱུར་བ་ནི་རྫོགས་  
 པ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་འདོད་ཅིང་། རེ་ཞིག་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ལ་ཡང་སེམས་སྟེ། མཉམ་འགྲུབ་གི་སྟེ་  
 སྟེ། བརྒྱན་པའམ་འབྲུང་ལུངས་ཀྱི་སྟོན་ལས་གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་རྫོགས་ཆེན་ཞེས་བཞི། དྲི་  
 མ་དང་བྲལ་བའི་ད་རྣའི་རིག་པ་གསལ་སྟོང་བ་འདྲིའི་ལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་ཟེར། འདྲིའི་སྐྱེ་བཤད་  
 ཀྱང་། རྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རིག་པ་སྟོང་བ་འདྲིའི་རང་རྒྱ་  
 རྫོགས་པས་ན་རྫོགས་པ་དང་། རེ་ལས་རྣམས་པའི་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་པའི་ཐབས་གཞན་མཚོག་རྒྱ་  
 གུར་བ་མེད་པས་ན་ཆེན་པོ་ཟེར་བ་ཡིན། རྫོགས་ཆེན་གྱི་ནང་གསེས་སེམས་སྟེ་ནི། ཅིར་སྣང་  
 སེམས་ཡིན་ལ་སེམས་ཉིད་རང་བྱུང་གི་ཡོ་ཤེས་སུ་ཤར་བས་རང་བྱུང་གི་ཡོ་ཤེས་ལ་གཞན་རྒྱ་གྱུར་  
 མེད་པས་ན་སེམས་སྟེ་ཟེར། རྣང་སྟེ་ནི། ཚོས་ཉིད་ཀྱན་རྒྱ་བཟང་བའི་སྟོང་ལས་འགོ་ས་གཞན་  
 མེད་པས། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་ལས་གཞན་འགོག་པ་ཡིན་ཏེ་རྒྱ་བཟང་སྟེ་ལྟེ་བུ་ནི་དམིགས་  
 གཏད་བྲལ་བའི་གནད་ཟབ་མོ་བྱ་ཚོམ་བྲལ་བའི་རང་རྒྱ་འཛོག་པ་ཟབ་གསལ་གྱི་ཡོ་ཤེས་རྒྱང་  
 འཇུག་གིས་འཇའ་ལུས་དོ་རྗེའི་སྐྱེ་བུ་པའི་ཐབས་ཟབ་པ་ཡིན་ལོ། མཉམ་འགྲུབ་གི་སྟེ་ནི། སྣང་  
 སྣང་བྲལ་བ་རྒྱང་འཇུག་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡོ་ཤེས་ཀྱིས་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཚོས་  
 ཉིད་སྟོང་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་རང་རྒྱ་སྐྱེལ་བའི་གནད་ཀྱིས་འཁོར་འདས་གང་རྒྱུའང་མ་སྐྱེ་བའི་  
 རིག་པ་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་མངོན་སུམ་རྒྱ་ཤར་ནས་རང་རིག་ལུ་གུ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐར་སྟོན་ཅིང་གྲོལ་བར་  
 བྱེད་པའོ། །

དེ་ཡང་ལྷགས་འདྲིའི་གཞི་ལས་འབྲས་བུའི་འདོད་ཚུལ་ནི། ཐོག་མའི་གནས་ལྷགས་འཁོར་འདས་  
 ཀྱི་སྟོན་མ་རིག་ཅིང་འབྲལ་བའི་གཡའ་ཡིས་མ་གསལ་བ། གནས་ལྷགས་རྗེན་པ་འབྲལ་མ་  
 མྱོང་ཅིར་ཡང་མ་སྐྱབ་ལ་ཅིར་ཡང་བྱུང་རྒྱ་མ་བཟུབ་པ་ལ་གཞི་དང་། ད་རྣའི་རིག་པ་  
 འདི་སྟོང་དེ་བཞག་རྒྱས་བཟང་རྟོག་རན་རྟོག་ལུང་མ་བསྟན་གསུམ་དང་བྲལ་བའི་སྟོང་སངས་



ནམ་མཁའ་དྲངས་པའི་དགྲིལ་ལྷ་བྱ་འདུག་པ་ལམ་དང་། ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་མངོན་སུམ་  
དུ་གྱུར་ཏེ་མ་རིག་པ་དང་འབྲུལ་བ་རང་སར་དག་ནས་ཚོས་དབྱིངས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ལ་འབྲས་  
བྱུར་འདོད་དོ། །

བཞི། ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྒོ།  
དུ་ནོང་ནི་བོད་དང་ལི་ཡུལ། རྒྱ་ནག་སོགས་ཀྱི་རིག་གནས་སྡེ་ཚོགས་བསྐྱར་བཤད་དང་  
དར་སྤེལ་བྱེད་སའི་ལྷོ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཐང་བོད་གཞིས་ཀྱི་ས་མཚོམས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་ས་  
ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་དུ་ནོང་བོད་ཀྱིས་མངའ་ཁོངས་སུ་བསྐྱས་  
རྗེས། རྒྱའི་ཉ་ཤང་དང་ལོ་རྒྱུ་བ། ཚོང་བ་སོགས་མི་མང་པོ་ཞིག་དུ་ནོང་བརྒྱུད་ནས་བོད་དུ་  
འོངས་ཤིང་། ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ནི་གྲས་ཀྱི་གཅིག་རེད། མཁས་པ་ལྷོ་ལྷོ་མཛད་པའི་རྒྱ་བོད་ཀྱི་  
ཚོས་འབྲུང་རྒྱས་པ་ལས། ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་སྤྱན་དྲངས། ཚིས་ནམས་བསྐྱར་ཞེས་བྲི་ལྷོ་  
གཅིག་བཅོན་གྱི་རིང་ལ་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་ཟེར་བ་ཞིག་སྤྱན་དྲངས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་ཚིས་ནམས་  
བསྐྱར་བར་གསུང་འདུག ཡང་ཚོན་གྱི་གཏམ་མེ་ཏོག་སྤང་མཛོས་ལས། དེའི་ཚོ་རྒྱ་ནག་  
ནས་(མེས་ཨག་ཚོམ་གྱི་དུས་སུ)ཉ་ཤང་རྒྱ་བའི་སློབ་མ་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་བྱོན་པས། དུག་རྒྱ་  
ཚོན་པོ་དང་མཐུན་པའི་གྲུབ་མཐུང་བཟུང་། རྩོན་མིན་བཅེ་མིན་གྱི་ཚོད་པ་བྱུང་། ཞེས་གོང་  
གསལ་ལྷོ་ལྷོ་ཚོས་འབྲུང་དང་མཐུན་པར་གསུངས་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་བོད་ཀྱི་ཚོས་འབྲུང་ལྷོ་ཤོས་  
སྤྱོད་བཞེད་ལས། དེའི་ཚོ་རྒྱ་ནག་གི་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་བྲི་སློང་ལྷོ་བཅོན་རྒྱ་ཚོ་སྤྱད་དུ་བོད་ལ་  
འོངས་པར་གསུངས་པ་དང་། དུ་ནོང་ནས་རྗེད་པའི་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་གསུང་ཐག་པ་ཚེན་  
པོ་ཅིག་ཅར་རིགས་པ་ཡང་དག་ངེས་པར་《顿悟大乘正理决叙》ཤ་ཤུ (沙洲县) བོད་ཀྱི་  
མངའ་ཁོག་དུ་བསྐྱས་པའི་

རྗེས་སུ་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་རང་ཉིད་བོད་ལ་ཕེབས་པར་གསལ་བས། བྲི་ལྷོ་གཞུག་བཅོན་གྱི་  
རིང་ལ་བྱོན་པའི་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་ཞེས་པ་ནི་སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ཤི་ལ་དང་བཟོ་སྐྱེད་བྱས་པའི་  
ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་མ་ཡིན་པར་དེ་དྲང་མཚོན་མཐུན་པའི་ཉ་ཤང་གཞན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ངེས།  
དུ་རྩོན་ཚོས་འབྲུང་ལས། རྩོང་སྤྱན་དང་ཚེན་མན་ནི་རྒྱའི་རྒྱུད་དེ་ཅིག་ཅར་བ་དང་རིམ་  
གྲིས་པའོ། ཞེས་འབྲུང་བ་ལྟར། འདིར་རྒྱབས་སུ་བབས་པ་ནི་རྩོན་སྤྱན་པ་(ཅིག་ཅར་བ)ལྷོ་  
རྒྱའི་བསམ་གཏུན་གྱི་གྲུབ་མཐུང་མཁའ་པོ་ཉ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྒོའི་སློབ་  
ཅུང་ཚམ་ངོ་སྤྱོད་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ཅིག་ཅར་ཡང་དག་པའི་སྤྱི་ལོའི་ཚོར་བ་རྗེ་རྗེ་ཤོས་རབ་སྤྱད་པས་  
པ་རོལ་དུ་བྱིན་པའི་ཚོས་ཀྱི་སློབ་མོ་གཅིས་པ་ལས། སློབ་མ་ཉེའུ་འབོག་ཚེན་ཡམ་གྲིས་དྲིས་པ། །  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ཤིན་དུ་བྱེད་ཅིང་རིང་བས། །

མྱི་ཐ་མལ་བས་མྱི་རིག་གི་ཡི་གེ་རི་མོ་དང་འབྲུ་མང་བས། ། དེའི་གཞུང་ཤེས་དགྲ་  
 བ། ། བསམ་བརྟན་གྱི་མཐའ་པོ་ལ། ། ཚོས་ཀྱི་མདོ་གཅེས་བ་འཇུག་ལྟེ། ། ལྷ་དང་མྱིའི་  
 དཔལ་ཡོན་མྱི་ཚོ་ལ། ། ཐལ་བྱུང་བྱུང་ཚུབ་སྒྲངས་ཏེ། ། པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་བ་ཚོ་ལ་ལོ། ། བསམ་  
 གཏན་གྱི་མཐའ་པོ་ཤེས་རབ་ཐོགས་མྱེད་ན་རེ། ། ཤིན་ཏུ་དགོལ། ། ཤིན་ཏུ་དགོལ། ། ང་  
 ལུས་སྐྱེས་ནས་ལོ་ལྷ་བརྩུ་རྩ་གསུམ་ལོ་ལ། ། ཚོས་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་ལོ་སུམ་རྩ་རྩ་གཉིས་ལོ་ན་  
 བ། ། མྱི་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་འདྲི་བ་ཡོང་མ་གྱོད་ན། ། སྤྱིད་ཡིད་མྱི་ཚེས་བ་ཅི་ཡོད། །  
 ཅེས་འབྲུང་བ་ལྟར། བསམ་གཏན་པའི་ཅིག་ཅར་བའི་ལྷ་བ་ནི་བསོན་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ཏེ་ལུས་  
 དག་གི་དགོ་བར་བརྟེན་ནས་ལྷ་མའི་དཔལ་ཡོན་ཏེ་བདེ་འགྲོའི་ལུས་རྟེན་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་མི་  
 དགོས་པར་ཐལ་བྱུང་དུ་རྣམ་རྟོག་གི་རྩུ་བ་བཀག་ནས་བྱུང་ཚུབ་འཐོབ་ཐུབ་པར་འདོད་པ་དང་།  
 སྤྱི་བཞེད་ལས། ཏུ་ཤང་ན་རེ། ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པར་རྟོག་པས་བསྐྱེད་པས།  
 དགོ་མི་དགོའི་དབང་གིས་ལས་དགོ་མི་དགོས་མཐོ་རིམ་དང་ངན་སོང་གི་འབྲས་བུ་གྱོད་ཞིང་  
 འཁོར་བ་ནས་འཁོར་རོ། ། གང་ཞིག་ཅི་ལ་ཡང་མི་སེམས་ཞིང་ཅི་ལ་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་དེ་  
 འཁོར་བ་ལས་ཡོངས་སུ་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། ། དེ་ལྟ་བུས་ན་ཅི་ལ་མི་བསམ་མོ། །

སྐྱེན་པ་ལ་སོགས་པ་ཚོས་སྤྱོད་རྣམ་བརྩུ་སྤྱོད་པ་ནི་སྐྱེ་བོ་དགོ་བའི་འཕྲོ་མེད་པ། རྫོ་ཞེན་  
 པ། དབང་བོ་བརྟུལ་བོ་རྣམས་ལ་བརྟན་པ་ཡིན་ཞེན་སྐྱེ་བུ་སྤྱངས་པ་དབང་བོ་རྫོན་བོ་དག་ལ་སྐྱིན་  
 དཀར་ནག་གཉིས་གང་གིས་ཀྱང་ཉི་མ་སྐྱིབ་པ་ལྟར་ན། དགོ་སྐྱེག་གཉིས་ཀམས་ཀྱང་སྐྱིབ་པས།  
 དེས་ན་ཅི་ལ་ཡང་མི་སེམས། ཅི་ལ་ཡང་མི་རྟོག་ ཅི་ལ་ཡང་མི་སྤྱོད་པ་ནི་མི་དམིགས་པ་གཅིག་  
 ཚར་འཇུག་པས་ས་བརྩུ་བ་དང་འདྲའོ། ཅེས་གསུངས། ཞེས་བ་ལྟར། ཐམས་ཅད་སེམས་  
 ཀྱི་རྣམ་རྟོག་གིས་བསྐྱེད་པས་རྣམ་རྟོག་བཟང་ཉན་གང་ཡིན་ཡང་སྤང་བུ་ཡིན། སྐྱེན་པ་ལ་  
 སོགས་པ་ནི་སྐྱེ་བོ་དབང་རྩལ་སྐྱོ་ཞེན་པ་དག་གི་ཚེད་དུ་གསུངས་པ་ཡིན་པས། དབང་རྫོན་དག་  
 ལ་དགོས་བ་མེད། དེས་ན་སྐྱེ་བོ་དབང་རྫོན་དག་གིས་ནི་ཅི་ལ་ཡང་མི་སེམས་ཤིང་།  
 གང་ཡང་ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པར་བསྐྱོམས་པས་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐལ་  
 བྱུང་གིས་འཐོབ་པར་བཞེད་པས། བོད་ཀྱི་མཐའ་པ་དག་གིས་ཏུ་ཤང་གི་ལྷ་བ་འདྲི་ལ་ཅི་ཡང་མི་  
 བྱེད་པའི་ལྷ་བ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ལྷ་བ་འདིས་བོད་བཙན་པོའི་དུས་ཀྱི་ནང་བའི་ལྷ་གྲུབ་ཅམ་  
 དུ་མ་ཟད་བརྟན་པ་སྤྱི་དར་གྱི་བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡང་ལྷ་བ་འདིས་ཤན་ཞུགས་  
 ཡོད་པར་གསུངས།

ལ། སྐྱོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ལྷེ་ལའི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྒོ།  
 སྐྱོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ལྷེ་ལའི་ལྷ་བ་ལ། ལྷ་ལ་འགྲོར་སྤྱོད་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་ལ་རྣམ་  
 བདེན་དང་མཐུན་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་དང་རྣམ་རྟོན་པ་མཐུན་པའི་དབུ་མ་རང་རྒྱུད་པ་

གཉེས་ཡོད་པའི་ནང་གི་རྣམ་བཤེན་པ་དང་མཐུན་པའི་རང་རྒྱུད་པའི་ལྷ་བ་ཡིན་པས། ཚུ་བའི་  
 ཆ་ནས་སློབ་དཔོན་ཞི་བ་འཚོའི་ལྷ་བ་དང་བྱུང་པར་ཅི་ཡང་མེད། ཁོང་གིས་མཁན་པོ་བོ་རྗེ་ས་  
 ཏུ་ཡི་ལུང་བསྟན་ལྟར་བོད་དུ་ཕེབས་ནས་རང་གི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་ལྷ་གྲུབ་དེ་དངོས་  
 ལྟོབས་ཀྱི་རིགས་པ་འབའ་ཞིག་ཞིག་གི་ལམ་ནས་གཏུན་ལ་པབ་ཅིང་བསྐལ་བརྟག་གནང་སྟེ་  
 མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཏུ་ཤང་མ་རྒྱ་ཡ་ན་ལ་རྩོད་པའི་སློབ་པ་ཚོར་བཅད་ཅིང་། རང་གི་ལྷ་ལྷུ་ལ་དེ་  
 ཡང་དག་པའི་ར་སློབ་ཀྱིས་བོད་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཚུ་བ་ཚུགས་པའི་མང་གཞི་ཆེན་པོ་བཏོངས་པ་དང་།  
 བོད་རྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་དར་སྤེལ་ཐང་ལ་ཡང་བསུབ་དུ་མེད་པའི་མངོན་རྟེན་བསྐྱེད་པ་རེད།  
 གཤམ་དུ་ང་ཚོས་ཁོང་གིས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཤང་ལ་གནང་བའི་ཤགས་ལན་ལས་ཁོང་གི་རིགས་གཞུང་  
 བསམ་སློབ་ལ་འབྲུག་ཅན་ལྷ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ཟེར་བ་ནི་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་  
 རབ་སྤངས་བ་ཡིན་ནོ། ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཚོས་དབྱེད་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་དེ་  
 བྱི་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྟོགས་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་དག་པའི་ཡི་ཤེས་ཀྱི་ཚུ་བ་ནི་སོ་  
 སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན། དེ་སྤངས་པས་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཡི་ཤེས་སམ་ཤེས་  
 རབ་ཀྱང་སྤངས་པར་འགྱུར་ན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་པར་རྣལ་འབྱོར་བས་ཐབས་  
 གང་གིས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་གནས་པར་འགྱུར། གལ་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་དུན་པ་མེད་ཅིང་ཡིད་  
 ལ་བྱུར་མེད་པ་ཡིན་ན། ཉམས་སུ་སྤོང་བ་ཐམས་ཅད་མི་དུན་ཞིང་ཡིད་ལ་བྱུ་བར་མི་རུས་  
 སོ། ། གལ་ཏེ་བདག་གིས་ཚོས་གང་ཡང་དུན་པར་མི་བྱ། ཡིད་ལ་མི་བྱའོ་སྐྱམ་ན་ནི། དེ་ཉིད་  
 དུན་པ་ཤིན་དུ་ཡིད་ལ་བྱས་པར་འགྱུར་རོ། །

དུན་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱུ་བ་མེད་པ་ཅན་ལ་བྱ་སྐྱད་ན། དེ་གཉེས་དབྱུད་དགོས་ཏེ། མེད་པ་ནི་  
 རྒྱུར་མི་རུང་སྟེ། དུན་པ་མེད་པ་ཅན་གྱིས་རྣམ་པར་མི་རྟོགས་འགྱུར་ན། བརྒྱལ་བ་དང་།  
 ར་རོ་བ་དང་། བོག་པའི་དུས་སུ་ཡང་དུན་པ་མེད་པས་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། ། དེ་ལྷ་  
 བས་ན་ཡང་དག་པའི་སོ་སོར་རྟོག་པ་མེད་པར་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པར་འཇུག་པའི་ཐབས་མེད་  
 རོ། ། དུན་པ་ཅན་བཀག་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་སོ་སོར་རྟོག་པ་མེད་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་དོ་བོ་  
 ཉིད་མེད་པ་ལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་རུས། དོ་བོ་ཉིད་མེད་པ་སྟོང་བ་ཉིད་མ་རྟོགས་ན་སྐྱིབ་པ་སྟོང་  
 བར་མི་འགྱུར་བ་ཁོ་ནའོ། །སྟོང་བ་ཉིད་མ་རྟོགས་ཀྱང་དུན་པ་མེད་པ་ཅན་གྱིས་ཐར་བ་དང་གྲོལ་  
 བར་འགྱུར་ན་ཁམས་གོང་མའི་ལྷ་ཐམས་ཅད་ཐར་བར་འགྱུར་བའོ། །

དུན་པ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཚོངས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཡང་དག་པའི་ལམ་རྣལ་འབྱོར་དུ་ཇི་ལྟར་  
 འགྱུར་དེ་ནི་གཉིད་མཐུག་པོ་འཇུག། ལྷན་པའི་སེམས་དང་འདྲའོ། ། དུན་བཞིན་དུ་མི་དུན་པར་  
 བྱུར་མི་རུང་དོ། ། དུན་མེད་ཡིད་ལ་བྱུར་མེད་པས་སློབ་གྱི་གནས་རྗེས་སུ་དུན་པ་དང་། ཐམས་  
 ཅད་མཐུན་པ་ཇི་ལྟར་འགྱུར། ཉོན་མོངས་པ་ཡང་ཇི་ལྟར་སྟོང་། དེ་བས་ན་ཡང་དག་པའི་སོ་

སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྣང་བ་རྒྱུང་བསྐྱེད་ཡིན་ནོ། ། དེ་རྒྱུང་  
བསྐྱེད་ཤིང་སྦངས་པས་ཡང་དག་པ་སྤྱིན་ཅི་མ་ལོག་པའི་སྣང་བ་རྣམས་མའི་དོན་རྗེ་གསལ་རྟོགས་  
པར་འགྱུར། དེ་ལྟ་བུའི་དོན་ངེས་པར་རྟོགས་པའི་རྣམས་འབྱོར་བས་དུས་གསུམ་སྤྱི་ནང་ཐམས་  
ཅད་སྟོང་བར་རྟོགས་ཏེ། རྟོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཉི་བར་ཞི་བར་འགྱུར། ལྟ་བུ་དཔལ་སྦྱང་བར་  
འགྱུར། དེ་ལྟ་བུ་དེ་བཞུན་ཅོན་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ལ་མཐའ་པས་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་དེ་  
གཉིས་ཀྱིས་བསལ་ནས། སྤངས་པ་དང་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་སྲུང་ཚོགས་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཚོས་ཐམས་  
ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། ། ཞེས་པ་སྟེ། འདི་ལས་ང་ཚོས་སྟོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་གྲེ་ལའི་རིགས་  
གཞུང་བསམ་སྟོའི་ཆ་པལ་ཆེར་ཞིག་སེམས་ལ་ངེས་ལུབ་པར་སྟེ།

ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལས་སྐྱོའི་སྟོན་ལོར་འཁོར་བ་ལས་ཐར་  
འདོད་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཐོབ་འདོད་པས། དེ་ནི་ཉ་ཤར་མ་རྒྱ་ཡ་ནའི་  
རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ་དེ་བོད་དུ་རྐང་བ་འཇུགས་སྤུབ་ཅིང་ལྷ་མཐུད་དུ་དར་བྱུང་བ་འགོ་སྤུབ་  
པའི་བསམ་སྟོའི་རྣང་གཞི་ཡིན། ལྟག་པར་དུ་བཅོན་པོའི་སྲིད་གཞུང་ནང་ལུལ་དུ་ལྟ་བུ་བྱེད་  
མཁན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་དེ། སྐབས་ཞེད་ལས། ཉ་ཤར་གཡས་སུ་སངས་  
གའི་ཁྲི་ལ་བཞག(གཞུག)ལ་སྟོན་ལུག་གི་སྟོབ་མ་རྣམས་མང་སྟེ། རོ་མོ་བྱང་ཚུབ་དང་། བསྐྱ་  
ཡང་དག་དང་། བརྒྱལ་ལྟོ་ལ་སོགས་པ་མང་སྟེ་གཡེ་རིང་བོར་བྱུང་། ཀླུ་མ་ལ་གྲེ་ལ་གཡོན་དུ་  
སངས་གའི་ཁྲི་ལ་བཞག རྗེས་ལ་རྩེ་མིན་གི་སྟོབ་མ་རྣམས་སྐད་བྱངས་དང་བའི་ཅོན་དང་།  
སྐར་རྒྱལ་སོགས་པ་དགར་སྟོང་མི་མང་བ་ཞིག་སྟེ་ཉུང་ཤས་གཅིག་ལས་མ་བྱུང་། ཞེས་པ་  
ལྟར་རོ། ། ཡིན་ན་ཡང་ཀླུ་མ་ལ་གྲེ་ལས་གཡེ་དེ་ཉིད་དུ་དངོས་སྟོབས་རིགས་པའི་ཟླ་ལ་ལྷགས་  
ལ་བཞུན་ནས་ཉ་ཤར་མ་རྒྱ་ཡ་ན་པམ་པར་བཏང་སྟེ་ཁོའི་སྟོབ་མ་རྣམས་ཉ་ལས་པར་བྱས་པས།  
ཁོ་རང་བོད་དུ་སྟོན་མ་བཟོད་པར་ཏུན་ཏོང་ཕྱོགས་སུ་བཞུད་པའི་ལམ་ལ་ཆས་པ་རེད།

མཇུག་གི་གཏམ།

མི་ཞིག་གམ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་རིགས་གཞུང་བསམ་སྟོ་ནི་མི་དེ་དང་ཚོགས་པ་དེའི་བསམ་  
སྟོའི་ཉིང་བཅུད་ཡིན་ལ། རྣམས་ཐོག་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟེང་གི་བཀོད་པའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་  
གཞན་གྱིས་ཚབ་བྱེད་མི་སྤུབ་པའི་གོ་གནས་གལ་ཆེན་བཟུང་ཡོད་པ་དང་། རྗེས་བྱ་དེ་དང་  
ཚོགས་པ་དེའི་ཀུན་སྟོན་ཐད་བཀོལ་འདོམས་དང་མཇུག་སྟོན་བྱས་ཏེ་འདི་བྱ་འོས། འདི་བྱ་མི་  
འོས། ཡང་ན་འདི་ལྟར་བྱ་འོས། དེ་ལྟར་བྱ་མི་འོས་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་ལས་བྲལ་དོར་གྱི་

རྣམ་བཞག་གསལ་བོར་རྫོན་པར་བྱེད་པ་རེད། སྤྱིར་བོད་ལ་རིགས་གཞུང་སྣ་ཚོ་གསལ་ཞིག་དར་  
ཡོད་ན་ཡང་། འདིར་བོད་བཙན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་རིགས་གཞུང་བསམ་སློབ་གཙོ་གཙོ་གསལ་འགའ་  
དམིགས་སུ་བཏོན་ཏེ་མགོ་སློབ་ཙམ་རེ་བརྗོད་པའི་ལུས་ཡིན་ལ། སྤྱིར་ཁོ་བོ་འདིའི་ཕྱོགས་ལ་  
ལྷགས་པ་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང་། དབྱུང་གཞི་དང་རྒྱ་ཆ་ལག་ཏུ་རྒྱུད་པ་དཀའ་ཞིང་ཞིབ་  
འཇུག་གི་དུས་ལུན་གྱི་སྐབས་ཀྱིས་རང་ཡིད་ཚེམས་པ་ཞིག་ཀྱང་མ་བྱུང་ཡང་། འདིའི་  
ཕྱོགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་སློབ་སྦྱོར་གིས་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་བྱིར་གོང་གི་ཚོམ་གྱི་འདི་སྤྱི་  
བྲིས་བཞུས་པ་ལགས་སོ། །

# ཡ་ཐིའི་ཉར་ལྱར་སྐྱི་སྐྱོབ་གྲུ་ཆེན་མོའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ གི་བསྐྱབ་བྱ་ཉི་ཤུ།

ནུམ་རྒྱལ་ཆེ་རིང་།

༡. ད་རྣམ་གཞི་ལ་ཤོར་གྱུར་ན། ། འབྲུལ་སྤྲང་མི་ལམ་ནང་མིས་པ། །  
བསྐྱབ་པ་འབད་པས་བསྐྱབ་བྱས་ན། ། རེ་འདུན་ཡིད་བཞིན་འབྲུལ་པར་འབྱུང། །
༢. ངས་བསྐྱབས་ཟེན་པའི་དེ་རིང་ན། ། ཁ་སང་གི་རྣལ་ཤེས་སེམས་མཁུ་ཚོས་སྐྱོན་པའི་སང་  
ཉིན་ཡིན།
༣. རང་སྤང་ལ་འབྲེལ་སོང་སྐྱམ་པའི་སྐབས་དེ་ནི་དོན་དངོས་སྤྱུ་ཆེས་སྣ་མོའི་དུས་ཤིག་ཡིན་པ་  
ཤེས་དགོས།
༤. སྐབས་བབས་ཀྱི་ལས་བྱ་ནམས་ནི་དུས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་བཀལ་བར་མི་བྱ།
༥. སྐྱོབ་པའི་དུས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐལ་ནི་གནས་སྐབས་ཅམ་དང་། མ་བསྐྱབས་པའི་སྤོངས་པ་ནི་མི་ཆེ་  
ཏེ་ལོ་ལོ་ཡིན།
༦. སྐྱོབ་སྤྱོད་གི་ལས་ལ་ནི་དུས་ཚོད་མེད་པ་མ་ཡིན་པར་བརྩོན་འབྲུས་ཞེན་པས་སོ། །
༧. བད་སྤྱོད་ལ་མཚོག་དམན་མི་དགར་རུང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མཁན་ལ་ངས་པར་དུ་དགོས།
༨. སྐྱོབ་སྤྱོད་ནི་མི་ཆེ་གང་གི་ལས་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཡོད་ཚད་མེན་པས། གལ་ཏེ་མི་  
ཆེ་ འདྲིའི་བྱུང་ཆ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལགས་པོ་ཞིག་ཀྱང་མ་འབྲུལ་ཚེ་དོན་གཞན་ཅི་ཞིག་བྱ།
༩. དཀའ་ཁག་གང་འབྲུད་ཐམས་ཅད་འབད་པས་སོལ་ཅིག།
༡༠. རངས་སྣ་མོར་ལངས་ཤིང་བརྩོན་འབྲུས་བསྐྱེད་ན་ད་གཟོད་མཐར་ཐུག་གི་རྒྱལ་ཁའི་དཔལ་ལ་  
རོལ་སྲིད།
༡༡. མ་བསྐྱབ་ན་མཁས་པར་འབྱུར་མི་སྲིད་པས། དེ་ནི་རང་སེམས་ཡོངས་སུ་འདུལ་བ་དང་སྐོ་  
སེམས་རྩེ་གཅིག་ལ་དམིགས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།
༡༢. དུས་ཚོད་ནི་སྐད་ཅིག་ཅམ་ལ་ཡང་མཚམས་མི་བྱེད་པར་བཟུང་འགོ།
༡༣. རྣམ་གཞི་ལ་ནི་མ་འོངས་པའི་མིག་ཚུའི་འབྲུང་རྒྱུན་ཡིན།
༡༤. སྐྱོབ་སྤྱོད་གི་སྐབས་སུ་ལུས་སེམས་གཉེས་ལ་བརྩུན་པ་གལ་ཆེའོ། །
༡༥. དེ་རིང་མ་སོང་ན། སང་ཉིན་རྒྱགས་དགོས།
༡༦. མ་འོངས་པ་བསམ་མཁན་དེ་ཆོ་ནི་མི་ཆེ་ལ་དུང་ཞེན་ཟབ་པའི་མི་དག་རེད།
༡༧. སྐྱོབ་གསོའི་ཚུ་ཚད་ཀྱིས་ཡོང་སྐོ་མཚོན་པ།
༡༨. ཉིན་གང་གི་དུས་ཚོད་ཚར་རྗེས་སྤྱིར་ཡོང་གཏན་ནས་མི་སྲིད།
༡༩. དུས་ཉིག་དུ་རང་གི་འབྲུན་རྣམས་ཉིན་མཚོན་ཀྱན་དུ་དཔེ་ཆ་སྤྱིག་པར་བསམ་དགོས།
༢༠. མཁས་པ་སྐྱོབ་པའི་དུས་ན་སྤྱུག། བདེ་བར་སྤྱོད་ལ་མཁས་མི་སྲིད།།



ལོ་རེའི་སྤྱི་ལཱ་གཉིས་པའི་ཚེས་གཅིག་ནས་སྤྱི་ལཱ་བཅུ་པའི་ཚེས་སོ་གཅིག་ཉིན་བར་ཚོམ་ཡིག་  
སྤྱད་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ལཱ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་གཅིག་ནས་སྤྱི་ལཱ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཚེས་སོ་  
གཅིག་ཉིན་བར་ནི་འབྲུ་དག་གི་སྐབས་ཡིན་པས་ཚོམ་ཡིག་སྤྱད་མཚམས་འདོག་རྒྱ་ཡིན། ཚོམ་  
ལུས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤང་གཏམ་དང་། སྲོལ་རྒྱུན། ལྷན་ཚོམ། དབྱུང་ཚོམ། བསྐྱར་  
ཚོམ་བཅས་གཙོ་བོའི་ཚོམ་ཡིག་གང་རུང་ལས་ལུས་བྱུང་ཚོམ་ཡིག་དག་གང་མ་རྒྱ་ཡིན།

གསུམ་པ། བོན་སྐོར་ལྗེ་བའི་ལོ་རེའི་བཤོ་སྐྱེང་ཚོགས་འདུ་དང་ལོ་སར་སློབ་ཚོགས་ཐང་གི་བཀོད་  
སྤྱོད།

པ་སྐད་གཙང་མའི་བཤོ་སྐྱེང་དང་ཡུལ་མི་ལྷན་འདོམ་གྱི་ལོ་སར་སློབ་ཚོགས་དེ་ལོ་རེའི་  
ལྷགས་རྗེང་གི་ལཱ་དང་བའི་ཚེས་བཅུ་ཉིན་བསྐྱུ་རྒྱ་ཡིན་པས། བྱིད་ནམས་དུས་ལྷར་ཕེབས་པར་  
དགའ་བསུ་ཞུ། མཐར་ལྷགས་མོ་ཡོས་ཀྱི་གནམ་ལོ་གསར་བའི་ནང་གངས་ཅན་ས་ལའི་རྫོངས་  
ཀྱི་མི་ལྷགས་ལོ་གསུམ་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡོང་བའི་སློན་འདུན་ཞུ།

བྱ་རྒྱུ་འགྲུ་ལྟགས་ཀྱི་ཚོམ་སྤྱོད་པས་ཟི་ལིང་ནས་ལུས།

2011 ལོའི་ལྷ 1 ཚེས 20 ཉིན།