



ཕྱི་ལོ་འཕྲན་འགྲུབ་ལྷན་ཁག





༢༠༡༡ལོའི་དབྱར་གནང་གི་གསལ་སྤོང་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཉིང་ཡུམ་ལྷ་ལགས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱོད་སྤོང་ཆུང་གི་ལོ་ལྟོས་ལཱ་བཞུགས་པ་དབྱིན་རིའི་སྐད་ཡིག་སྲིད་པ།



༢༠༡༠ལོའི་དབྱར་གནང་གི་གསལ་སྤོང་འཛིན་གྲུ་གཉིས་པའི་ཐོད་ཡིག་དགོ་ཆེན་ཨ་ལུ་བསམ་བཀའ་ལགས་ཀྱིས་སྤོང་གྲུའི་ཆེད་རྒྱུ་དུ་སྤོང་པ་རྣམས་ལ་དགག་བཞག་གི་ཚད་པ་བྱེད་ཚུལ་སྟོན་པ།



༢༠༡༡ལོའི་དབྱར་གནང་གི་གསལ་སྤོང་འཛིན་གྱི་དགོ་ཆེན་ཚེ་མན་ཐོགས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱོད་སྤོང་ཆུང་གི་སྤོང་པ་འགའ་དང་ལྷན་དུ་སྤོང་གི་ཕྱོགས་ནས་ཁ་བརྒྱུད་བཞེན་པ།



༢༠༡༢ལོའི་ཐོན་སྐྱོད་ལྗེ་བའི་ལོ་སར་སྤོང་ཚོགས་ཁྲིད་རང་ལྗེ་བའི་ལྗེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྷན་དུ་ལོ་སར་གྱི་དབལ་ལ་རོལ།



༢༠༡༠ལོའི་ཐོན་སྐྱོད་ལྗེ་བའི་འཇུང་ཆུའི་ལས་གཞིའི་ཁྲིད་རང་ལྗེ་བའི་ལྗེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆུ་སྐྱུག་གསལ་བ་ས་ལོག་ཏུ་འཇུག་པ།



༢༠༡༠ལོར་ལྷིན་བདག་ལྷ་ལི(Marc)ལགས་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱོད་སྤོང་ཆུང་གི་དབལ་ཁྲིམ་སྤོང་པ་ཞེས་ལ་འཚོ་བ་དང་སྤོང་སྤོང་རོགས་དབལ་ལྷིན་པ།



དཀར་ཆག

དཀར་ཆག

3 >>>>>> >ཕོ་མོ་འཕྲོ་ལོ་གཏམ།.....ཕོ་མོ་ལྷོ་ལ།

ཕོ་མོ་རྒྱན་གངས་འཕྲོ་ཆབ་རྒྱན།

- 4 >>>>>> >བཤེས་གཉེན།.....དོ་རྩེ་ཚེ་ཡིང་།
- 4 >>>>>> >འཁོར་བའི་རྩོམ་གྲི།.....གཡང་རྩུག་འབྲམ།
- 6 >>>>>> >གཟའ་ཉི་མ།.....གསེར་གཞུང་གཞིན་ཏུ།
- 8 >>>>>> >དེ་ལོ་དབྱར་རྒྱ་གསེར་པ་འཕྲོ་ལྷོ་མ་བསྟ།.....ཡིང་རྩུག་རྒྱོན།
- 8 >>>>>> >འབའ་ཡུལ་གྱི་འཆམ་མཐུན་རྩོམ་དབྱངས།.....མི་རྒྱུང་རྩོམ་པོ།
- 9 >>>>>> >ཚེ་རྩོག་ཁེར་རྒྱ་ཞིག་གི་རྩོམ་དག།.....མཁམ་པོ་རྒྱལ།
- 10 >>>>>> >རྩོད་རྩུག་མ།.....བསོད་ནམས་དབང་རྩུག
- 11 >>>>>> >དུན་གདུང་མེས་མ་གྱི་རྒྱ་དབྱངས།.....ཚོས་དབྱིངས་རྒྱལ།
- 11 >>>>>> >ཕིད་ཤེ་རྩོ།.....གནས་མཚོ་རྩོད།
- 12 >>>>>> >ཕོ་ལ་ལྱུང་གི་རྩོན་ཚིག་ལག་གསུམ།.....ཀུན་པམང་རྒྱལ་མཚོན།
- 13 >>>>>> >འོད་འོད་དེ་མ་ལྷག་དོག་ཚ།.....དཔལ་ལེགས་རྩེ་རྩེ།
- 14 >>>>>> >ཁྱོད་པར་དུན་རྒྱལ།.....ཚོས་རྩོན་མཚོ།
- 15 >>>>>> >དུན་རྒྱལ།.....ལྷས།
- 16 >>>>>> >འཆེ་དུང་གི་འབོད་པ་དམར་རྩེན་མ།.....བཞག་སྲས།
- 17 >>>>>> >འབྲུག་ཚུན་ཞིག་.....ལྷ་དམར་བ་གཙོད་པ།
- 19 >>>>>> >རྒྱང་པོའི་ཐིན་ལྷོ་མ།.....ཁྱ་གཞུང་འབྲུག་འབྲུག་ཡག
- 21 >>>>>> >གཡུ་ཁུང་བརྩོལ་བའི་ཚེ་འབིག་.....འུམ་པ།
- 22 >>>>>> >དུན་གདུང་གི་འཕྲིན་པ།.....རྩེ་རྩེ་པར་བརྟན།
- 22 >>>>>> >དུས་པའི།.....གཡང་རྩུག་རྒྱལ།
- 23 >>>>>> >དུས་ཚོད་གྱི་འབོར་རྒྱན།.....དཀོན་མཚོག་རྒྱལ།
- 24 >>>>>> >དུས་པམས་ཉེར་གཅིག་རྒྱང་གི་ལ་ལྷོ་མ།.....ཚེ་ཡིང་པག་ཤོས།
- 25 >>>>>> >མདུན་དུ་བརྩོད།.....འཁོར་ཐར་འཚོ།
- 26 >>>>>> >ཡུལ་ནམ་ལུང་བ་འཕྲོ་ལྷོ་མ།.....བསྟ་རིན་ཚེན།
- 27 >>>>>> >ལྷ་ཡིས་འགྲན།.....བསོད་ནམས་འཚོ།
- 27 >>>>>> >རྣོད་མ་འཚོད་ཅི་ཡང་མེད།.....མགར་མི་འུ་ལུང་།

རྩུག་ཚོམ་ཁྱ་རྒྱའི་བཞུར་རྒྱན།

- 30 >>>>>> >ས་རྩུག་.....བན་དེ་ཚེ་བརྟན།
- 31 >>>>>> >ཁྱོད་པོའི་དུན་ཤིང་ཡིན།.....ལྷ་འཚོ་རྩོད།
- 32 >>>>>> >དུན་གདུང་གི་མིག་རྒྱ།.....འབྲུག་མོ་འཚོ།
- 33 >>>>>> >ཉི་མ་མེར་པོ།.....མངས་རྒྱས་རྩོལ་མ།
- 33 >>>>>> >རྩོད་རྒྱལ་གསེར་བ།.....ཀུན་འཚོ་རྩོད།
- 34 >>>>>> >བདག་གི་ལུས་པར་འཕེལ་བའི་དགེ་ལུན་ཀུན་འཚོ་རྩོད།.....རྩུག་མོ་ཡག
- 34 >>>>>> >མ་ཡུལ་འབྲོག་ཏུ་བོན་རྩོད།.....ཉིང་འཕྲིན་རྩོལ་མ།
- 35 >>>>>> >ཡམ་ལུ་འདིར།.....ཁྱ་གཞུང་ཀུན་དགའ་དོན་རྒྱལ།
- 36 >>>>>> >བདག་གི་ཨ་མ།.....དཀར་མཚོ་རྩོད།





དགར་ཆག

- 37>>>>>>> ལྷོན་མཇུག.....གནམ་མོ་འཚོ།
- 37>>>>>>> བཟླ་མེད་པ་དང་གཟམ་ཉན།.....བྱ་མདོ་རིན་བཟང་།
- 39>>>>>>> དྀུ་ད་དཔལ།.....བཟ་ལེས་བཟང་མོ།
- 40>>>>>>> མཛེལ་མཐུན་དག་ཅེ་ཚོགས་པའི་དང་བཞིན་བཛོད་པའི་གཏམ་བུམ་པའི་ཁ་བརྒྱན།.....འཛམ་དཔལ་རྒྱལ།
- 42>>>>>>> ལྷོན་གཙོ་ནོ་མི་རིགས་ཀྱི་མང་གཞི་ཡིན། རྫོང་དགར་ལྷོ་བཟང་དང་རྒྱས།
- 43>>>>>>> དེ་གེ་མེད་ལ། ལུན་བཟང་།

དང་མོས་མེས་ཀྱི་རྒྱ་གཞིས།

- 45>>>>>>> ལྷོན་བཟལ།.....གཤང་རྒྱབས་དོ་རྗེ།
- 47>>>>>>> ལྷན་ལོང་ཁ་བ་བོ་བས་ཤོག།.....རྣང་མིག།
- 48>>>>>>> འཇུལ་རྣང་གི་འཛིག་རྟེན།.....བརྟན་འཛིན་འཛིགས་མེད།
- 48>>>>>>> གངས།.....རྣ་མང་མེ།
- 49>>>>>>> བཟུང་ལོས་པའི་ཨ་ར།.....འཇུག་མོ་མཉམ།
- 50>>>>>>> བཟ་གི་བྱ་སྐད་ན་འཇུག།.....མིག་གཅིག།
- 50>>>>>>> ད་ཚོ་འདི་རྣང་ཆས་མོང་།.....གནམ་བུམས་ཚེ་ཡིང་།
- 51>>>>>>> ད་ལ་བཛོད་རྒྱ་དགར་ལོལ་གང་གནང་ཤོགས།.....གངས་རྒྱས་ཚེ་ཡིང་།
- 52>>>>>>> ལྷོན་ལྷོགས་ལགས། དས་ལྷོད་དང་བྱན།.....ལོང་མཚོ།
- 52>>>>>>> ལྷོད་ལྱི་ཚེད་རུ་ད་དུང་མང་ཆད་མེད།.....ལྷ་བརྟན་རྒྱལ།
- 53>>>>>>> ལྷུང་བཞུད་ལྱི་རུ་དུང་ཞིག།.....བཟ་ལེས་འཚོ།
- 54>>>>>>> ལྷོགས་མེ་ལགས། མཐུན་ལུ་བརྫོད་དང་།.....གངས་འའི་བྱ་མོ།
- 54>>>>>>> བཟམ་གཞིགས།.....ནགས་ཚན་དན།
- 56>>>>>>> ལྷོད།.....གནམ་མཚོ་བུམས།
- 57>>>>>>> གཅོད་པའི་འཇུག་ལྱི་བྱན་པ།.....ལེས་པའོ་རྗེ།
- 58>>>>>>> ལྷོད་ལེ་མ། ལྷ་མོ་རྣོལ་དགར།.....ཚོ་འཇུག་རྒྱལ།
- 59>>>>>>> བ་ལྷལ་འབོག་རུ་བོན་རྣོད་འཛམ་པ།.....པ་དེ་རྣོད་རྣོད་པ།
- 60>>>>>>> བ་ལྷལ།.....དཔའ་འཇུག་ཡག།
- 60>>>>>>> དག་ཞེད་མཚོད་བྱུང་།.....ལྷོད་ལྷག་རྒྱལ།
- 63>>>>>>> ལོག་རྒྱ་དེ་ཨ་མ་མིན་ནམ།.....གཅོད་གཤུ་ལྷག་དོ་རྗེ།

དཔུང་རྩོམ་རིག་པའི་ལྷོད་ལོལ།

- 64>>>>>>> ལོད་ལྱི་རྣམ་མཉམ་ལྱི་བྱན་མང་དང་པའི་འཇུག་ལྷུང་རྣོད་ལྷོད་པ།.....བརྟན་ལོ།
- 68>>>>>>> ལྷའི་མ་རྣོད་བརྒྱུད་པ་ལས་བརྒྱུས་ཏེ་བོད་རྣོད་དག་མོ་བཟང་པའི་ལོག་པ་དང་པོ་རྣོ།.....བྱ་མདོ་རྒྱལ་བཞང་།

བརྒྱུད་རྩོམ་མེའོད་དང་གསལ།

- 71>>>>>>> གཏུག་རྒྱལ་ཚན་ལྱི་ལས་ལྷགས་ལ་ད་ཚོས་རྣུ་མཐུད་དེ་བཛོད་བཟན་ལྷོད་མི་ལུལ།.....ཁ་བ་རྣམ་རྒྱལ།
- 73>>>>>>> མཇུག་བྱང་།.....ཚོ་མ་རྣོག་པ།



བཤེས་གཞུང།

དོན་ཚོར་དང་།

བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་མཐའ་ནས་སྐྱོར་བའི་མཐའ་པོ་ཞིག་གི་མཛད་རྗེས་ལས།
ཇི་ལྟར་འདྲ་བ་རྒྱུ་བ་དེ་གཡོ་བའི་ཟེའུ་འབྲུ་མངར་མོའི་ཉིང་བཅུད་འཕྲུངས།
ལས་དབང་བཅོམ་པའི་སྐྱོ་སྤྲོ་གས་རྒྱུ་བའི་སྐྱོབ་བྱ་ཞིག་གི་སྐྱུག་ཅེ་ལས།
མེས་པོའི་རྒྱུད་འཛིན་གངས་རིའི་སྐྱོངས་ཀྱི་དབང་པོ་ཞིག་གི་རྣམ་ཐར་བཞུར།

ཀུན་རྟོགས་ཀྱི་བའི་རྒྱ་ལས་ཐར་བའི་སྐྱོངས་ལུན་འཛོམས་པའི་གཤེད་མ་ལས།
ལུན་རྒྱས་གཙོང་རོང་གཡང་ལ་སྤྱང་བའི་སྐྱོངས་པའི་ལུ་ཞིག་གཉིད་ལས་དགོགས།
ལྷ་མེད་རིག་པའི་སྐྱོ་གཤོག་རྒྱས་པའི་ན་གཞོན་ལང་ཚོའི་མེ་རྟོག་ལ།
རེ་བའི་གསོན་ལྷགས་མེ་ལྷར་འབར་བ་བཤེས་གཞུང་མཚོག་གི་སྐྱུ་བྱིན་ཉིད།

མི་མངོན་དབྱིངས་ཀྱི་ཉི་ལྷར་མཚུངས་པའི་བསྐྱེད་མེད་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི།
པངས་མེད་སྐྱེན་པའི་འཇིགས་བྲལ་སྤིང་སྤོངས་ས་སྐང་རེལ་མོའི་སྐལ་གཞུང་ལ།
སྤེམ་སྤེམ་འབྱུལ་ཁེངས་ལྷོ་གཡོ་བའི་མཚོན་སྤོངས་ལྷོ་གས་པ་དཀར་པོ་ཡིས།
གནམ་སའི་ཁྱོན་ན་བཤེས་གཞུང་ཞེས་པའི་མཚོན་བྱང་དམར་པོ་ཨེ་མ་བརྗོད།

བཞོན་བའི་སྐྱོ་རྒྱས།

གཡང་ལུག་འབྲུམ།

ལང་ཚོ་མེ་རྟོག་དཀར་བོའི་འདབ་བརྒྱ་དེ།
འོད་འཇམ་ཉི་འོད་གཉེན་གྱིས་རབ་བསྐྱུངས་ཀྱང་།
མི་འདོད་འགོང་བོའི་དྲག་ཆར་ཐེབས་ཐེངས་ཀྱིས།
སྐྱོ་བ་ལྷེ་མོའི་གདུང་དབྱིངས་འགྲུག་པར་བྱེད།

རབ་མཛེས་ལྷོ་བ་དཀར་བའི་རང་བཞིན་ལ།
མག་མོག་དྲི་མ་སྐྱར་བར་རེ་བོང་ངམ།
གཞུལ་མེད་རབ་གསལ་མི་སྤོའི་མཐའ་དབྱིངས་ལ།
སྤྲོན་ནག་དལ་གྱིས་སྤིང་བའི་འགོང་བོ་ངམ།

མི་ཡི་ཚོ་འདི་མི་རྟོག་སྐྱུ་མའི་གར་།

མི་ཡི་འབྱོར་བ་མི་རྟག་རྩ་མགོའི་བ།
མི་ཡི་ལང་ཚོ་མི་རྟག་འཇིག་རྟེན་ལུགས།
མི་ཡི་ཅི་ཞིག་རྟག་སོང་ཨ་ཐང་ཆད།

འཇིག་རྟེན་བྱ་དངོས་ངོ་གཉིས་རལ་གྱིའི་སོ།
བྱ་བ་འགྲུབ་རྒྱ་མཐོང་བ་འཁོར་བའི་དབང་།
ཅི་ལྟར་དུན་པ་དེ་ལྟར་ཚོག་འགོ་བས།
འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཡུལ་འདི་སྟོ་བའི་གྲོང་།

མི་ཡི་ལུས་གཟུགས་མི་མངོས་འདྲེ་ཡིན་ཟེར།
གོས་ནི་མངོས་པར་བྱེད་པའི་སྟ་ཡིན་གས།
མི་ལ་འགོ་དུག་སྡེ་ཡི་མཐོ་རིམ་ཟེར།
གང་ལྟར་རྒྱལ་གྲོང་ཉོ་བའི་གཞི་མ་རེད།

སྟེ་ཚོགས་ངོ་བོ་འགྱུར་ནས་མི་འདི་བསྐྱར།
སྐར་དོན་བསམ་པའི་གཡོ་སྐྱུ་ས་གཞིར་ཁེབས།
གང་ཡུལ་གནས་ན་རྟེ་ཡི་དྲ་མང་བས།
དྲ་བར་མི་རྒྱུང་ཟེར་བ་དཀའ་མོ་རེད།

འཁོར་བའི་མི་ཁ་དགོལ་མཁས་རྒྱུད་མངས་གདངས།
འཁོར་བའི་མི་སེམས་གཡལག་གི་རྩིད་པའི་མདངས།
འཁོར་བའི་འཇིག་རྟེན་བདུད་རླུང་གྱིས་དབང་བྱས་པས།
འཁོར་བའི་ནང་ནས་རིང་པོར་འཁོར་རྒྱུང་མིན།

ཡིད་ཚེས་ཚོག་པ་པ་མ་མིང་སྲིང་རེད།
ཡིད་ལ་འཛིན་རྒྱ་ཁ་ཏ་སྟོབ་གསོ་རེད།
ཡིད་སེམས་འཕྲོག་མཁས་ཚན་རིག་སྟོ་རྒྱབས་རེད།
ཡིད་ཐང་ཆད་བྱེད་སྟེ་ཚོགས་ཁོག་ནག་རེད།

གཟུང་ཉི་མ།

གསེར་གཞུང་གཞོན་ཅུ། (འབའ་རྫོང་།)

ཁ་སང་ཐེན་པའི་ཕྱི་རྒྱའི་མཚམས་ཐེན་དང་འགྲོགས་ཏེ།
སང་ཉིན་ཅི་བྱེད་ཅེད་དགའི་འབྲུལ་སྣང་ལ་བསམ་ནས།
དགོང་མོའི་གཏི་ལྷག་གཉིད་ཀྱིས་གཡལ་མོ་རང་བྱས་ཀྱང་།
མཚོ་བསམ་རྒྱུང་ལ་འཐེན་པས་ཡུད་ཅོམ་ལ་མ་བྱོན།

ཐོ་རེངས་སྐར་ཆེན་ཁྲི་གདུགས་འཇུག་གོལ་གྱིས་བསྐྱེད་ཏེ།
རང་ལུས་རྒྱུན་དུ་གོས་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གཡོགས་ནས།
ཕྱི་ཚུལ་ཡ་མ་བྱུང་གི་སྨོན་ཚུལ་དང་བརྗེས་ཏེ།
གོམ་ཁ་ལྡ་མ་ལྡེས་ཀྱིན་རྒྱ་སྤང་ལ་ཆས་སོང་།

ཐོག་མར་སློ་ཅེ་མདའ་མོ་གཅིག་ཕྱོགས་སུ་གཏད་དེ།
ལྷ་བའི་ལྷག་མར་དདུལ་ལེན་བྱང་བྱ་དེ་བཅུག་ནས།
འབྲུལ་སྣང་སྣོང་གི་བསམ་སློའི་རང་ཚུལ་དང་བཅས་ཏེ།
རྒྱལ་ཁབ་དདུལ་ཁང་ཕྱོགས་ལ་གོམ་ཁ་དེ་བསྐྱེད་སོང་།

ལ་ལའི་ལག་ཏུ་བརྒྱ་ཤོག་གཅིག་གཉིས་ཅམ་ཐོབ་བྱུང་།
ཉུང་ཤས་ལག་ཏུ་སུམ་ཅུ་རྒྱག་ཅུ་ཡང་འབྱོར་དུས།
ཐ་མལ་རྒྱལ་བོ་འཁོར་བཅས་ཁྲོམ་གསེང་དུ་ཕེབས་འདྲ།
རྒྱག་གཏམ་སློ་གར་བཅས་ཏེ་རྒྱ་སྤང་ན་འཁོར་རོ།

ལ་ལའི་སྐོར་མོ་མ་ལོན་དདུལ་ཁང་གི་འགྲམ་ནས།
ཁ་བར་ལན་བརྒྱར་བཏངས་ཏེ་ཅུང་ཅམ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱང་།
སྐོར་མོ་སྐྱུར་དུ་མ་འབྱོར་ལྗིད་མོ་འགའ་བྱས་ནས།
དུ་མ་འདར་གྱིས་ཁེར་རྒྱུང་མལ་ཤག་ན་ཉལ་འདུག།

སྐོར་མོ་ཡོད་ན་གྲོགས་པོ་བརྒྱ་ཚོགས་ཀྱང་འདུས་ཡོད།
རྒྱ་གོང་མི་བུ་སུ་ཡང་གྲོགས་པོ་ཅུ་གྱུར་ཡོད།
སྐོར་མོ་མེད་ན་རྒྱ་སྤང་སྤང་བོ་ཡང་མི་བཅར།
རང་ཉིད་གཅིག་སྤེལ་གནས་ནས་སྤོང་པ་རང་བཟང་རོ།

སོལ་རྒྱན་གངས་རེའི་ཆབ་རྒྱན།

ཉམས་ཚུང་ངས་ཀྱང་རེ་བའི་ཉིན་མོ་ལ་སླེབས་ཀྱང་།
བྱི་རོལ་འཆམ་ནས་གོགས་དང་སློབ་གོགས་ཤིག་མ་རྟེན།
གཅིག་ཕུར་ཉལ་ན་སྐད་གཉིས་ལོ་རྩ་ཡིས་མ་ལོང་།
ལྷོ་བ་འགྲངས་ནས་གཉིད་མ་སད་ཀྱི་ངང་བཟང་ཡོད།

ཨ་མ་སློ་ཚུན་དོན་གཉེར་ཤེས་འདོད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུང་།
དེ་རིང་ངལ་གསོའི་ཉིན་གྱི་སྤང་བ་ཞིག་མ་ཤར།
སློར་དང་ཚེད་དགའི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་པ་རང་མ་ལྟོས།
གཅིག་ཕུར་གྱུ་ཟུར་ཞིག་ན་སློ་སློང་ལ་འབད་འདུག།

ང་རང་གཅིག་ཕུར་ཉལ་ནས་ཡུད་ཚམ་ལ་བཟང་ཀྱང་།
བདེ་བའི་སྤང་བ་ཉིན་མོའི་ནམ་མཁའ་ཡི་སྐར་མ།
མི་ལམ་མ་ཡིན་དྲན་སྤང་སྦྱིད་པོ་ཡི་སློང་རེད།
ཆ་མེད་མ་ཡིན་ན་ཞིང་ངལ་གསོ་ཡི་སྐབས་རེད།

རེས་གཟའ་ཉི་མའི་ཉི་མ་ནམ་མཁའ་ནས་ཤར་དུས།
བཙེ་ཚུན་ལུ་བོ་བྲིད་དེ་ལམ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས།
བྱིས་ཀྱི་སློ་ལར་འཇུ་ལ་ནས་ནང་མི་དང་མཇུ་བྱུང་།
རོ་མཚོག་ཟས་དང་བྱིས་ཀྱི་བྱམས་བཙེ་དེ་དྲན་བྱུང་།

ལ་ལ་ཡུལ་མེར་འཕྲད་པས་དགའ་བ་ཡིས་འཕེལ་ཡོད།
ལ་ལ་སློར་མོ་མང་བས་ཅི་ཞིག་རང་སྤྱད་ཡོད།
ལ་ལ་སློར་མོ་མེད་པས་ལྷོ་བ་ཡང་བཀའ་ཡོད།
རེས་གཟའ་ཉི་མ་ངོ་མ་འདྲ་མཉམ་ཞིག་མི་འདུག།



ད་ལོ། དབྱར་ཟླ་གསར་བ་འདྲུ་མ་གྱིས་བསྟ།

ལུང་རྒྱལ་རྒྱུ་ (འབའ་རྫོང་།)

གོ་ལར་ཆག་གུམ་ཤོར་བའི་ཆག་འཇིག་གི་འཇིགས་པ་མི་བསྟ།
སྐལ་གཞུང་ཁྲག་གིས་བརྒྱན་པའི་ས་གཞི་ཡི་ཉེས་པ་མི་སྐྱོང་།
འཚོ་བའི་གྲོང་ཚོ་ཟགས་པའི་རྒྱན་འཕྲོག་གི་འདས་དོན་བརྒྱུར་ནས།
གནས་ལུགས་རྫོང་གིས་ལྷུག་པའི་ལུ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་འཚོལ་ཡ།

མེད་པ་ཡོད་པར་སེམས་པའི་རྫིང་ཞེན་གྱི་བསམ་སྒོར་མི་དད།
ཚན་རིག་དག་ཏུ་འཛིན་པའི་སྐྱོངས་དད་གྱི་གནས་ལུགས་མི་མཐོ།
བདེན་ལུགས་སྐྱུ་ཏུ་ལེན་པའི་བེར་རྒྱུག་གི་ཚེད་འཛོའི་ཁྲོད་ནས།
གང་བྱུང་དུས་རབས་གསར་བའི་ཚན་རིག་གི་རྩ་བ་བསྟ།

འོར་ལུག་རྒྱལ་རྗེས་འབྲངས་པའི་རྗེས་ལུས་ཀྱི་རྣམ་པ་དོར་ནས།
ནམ་ཡང་བག་མེད་གཡེང་བའི་ཚེད་འཛོའི་གཤིས་ངན་བརྒྱུར་ནས།
ད་ལོ་དབྱར་ཟླ་གསར་བའི་མཛེས་རྒྱལ་གི་འཇུག་བག་སྐྱོང་ནས།
མ་འོངས་གངས་རྫོངས་གསར་བ་འཇུགས་སྐྱུག་གི་ལས་སུ་ལྷུགས་ཡ།

འབའ་ལུལ་གྱི་འཆམ་མཁུན་སྣོ་དབྱརས།

མི་རྒྱུང་ལྗོངས་ཤོ། (མཚོ་སྣོ་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་འབྲིང་།)

མཚོ་ཚེན་ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོའི་སྣོ་ཕྱོགས་ན།
བསྟོད་ཚེན་མཐོན་པོ་བཅུ་གསུམ་རབ་བརྒྱན་པའི།
ལོངས་སྤོད་རྣམ་སྲས་མཛོད་ལ་འབྲན་ལུས་པའི།
པ་ལུལ་འབའ་རྫོང་གཡང་གི་ར་བ་སྦྱིད།

སྟོད་ན་མཛོ་མོ་ལུ་ཚེའི་བང་རིམ་མཐོ།
དམངས་སེམས་བརྗེ་བ་རབ་དཀར་འོ་མ་བཞིན།
བར་ན་ཨ་མ་སྣ་རྣམ་མངས་ཀྱིས་མཛེས།
ཟས་གོས་རང་འབྲུབ་འབའ་ལུལ་མང་ཚོགས་སྦྱིད།

སྐད་ན་བཅོན་སྦྱིས་དག་འདུལ་ཟེལ་གྱིས་འགྲིང་།

སོལ་རྒྱན་གངས་རིའི་ཚབ་རྒྱན།

དུས་བདེ་ཞི་འཇགས་འཚོ་བ་ཞོ་བཞིན་ཚགས།
དབུལ་སེལ་ལྷག་འགྱུར་གོམས་སྟབས་སྣང་ལས་ཡངས།
འཚམ་མཐུན་སྤྱི་ཚོགས་གསར་བའི་དགེ་མཚན་རྩོན།

ཕྱོགས་བཞིའི་མགོན་པོ་མ་བཟུས་ངང་གིས་འདུ།
སྣ་ཚོགས་ཅེ་མོའི་ཡོ་ལང་སྤྱིན་བཞིན་འཕྱོ།
འདོ་རིག་རྟ་པོའི་འཚོར་སྐད་ལྟང་ལྟང་སྒྲོག།
རིགས་རྒྱག་འགྲོ་བའི་རྒྱང་རྟ་མཁའ་ལ་འཕུར།

ཚེ་སློག་ཁེར་རྒྱ་ཞིག་གི་སྤྱི་དག

མཁན་པོ་རྒྱལ།

གཤགས་འགུལ་དབེན་པའི་རི་ཐང་རྒྱ་བོ་ན།
རྗེ་བོ་མེད་པའི་ལྷག་ལྷ་རི་སྒོམ་ཞིག།
རི་སྤྱང་མཆེ་བ་དུག་གི་མདུང་ཅེ་ན།
ཉམ་རྒྱུང་ཚོ་སློག་ཅིག་གིས་འོ་དོད་འབྱིན།

ཁ་ཁྲ་སེམ་པོའི་དབེན་འགོལ་རྒྱ་ལུང་ན།
མ་མེད་དུ་སྤྱག་ཡུ་མོ་ཁེར་འབྱུང་ཞིག།
ཁམ་ཅན་རྩོན་པའི་དཀྱུ་མེད་འདེད་ལ་ཅན།
ཚོ་སློག་ཁེར་རྒྱ་ཞིག་གིས་སྤྱི་དག་འདོན།

རང་བྱུང་འཁྲི་ཤིང་འཁྲིགས་པའི་ནགས་ཚལ་ན།
ཡང་རྩལ་གཤོག་ལྷགས་གཉེན་པའི་བྱིའུ་རྒྱུང་ཞིག།
སྤྱག་ཆེན་ཁ་མོའི་སྤེར་གྱིའི་སོ་ཁ་ན།
སྤྱབས་མེད་ཚོ་སློག་སྤྱ་ཉག་ཁེར་རྒྱ་ཞིག།

འཇིག་རྟེན་དཀར་ནག་ཚོད་པའི་གཡུལ་ལུང་ན།
ཡང་དག་གནས་ལྷགས་འཇིན་པའི་དཔའ་བོ་ཞིག།
རྒྱན་པོ་ཉེས་ལ་འབྱུག་པའི་ཟོར་ཁ་ན།
ཁེར་རྩོགས་སྤྱག་བསྐལ་ལྷོད་པའི་བདེན་ལྷགས་ཤིག།

ཉམ་པས་རང་ག་བའི་འཇིག་རྟེན་ན།
རྒྱ་མེད་རྒྱབ་སྟོང་རིག་པའི་སྐྱེ་བོ་ཞིག།
རྒྱ་ལོར་རྒྱབ་རི་བརྟན་པའི་བྲི་འགའ་ན།
རྒྱ་འབྲས་རྒྱ་ཤིང་སྤ་མོ་ལམ་མེད་མ།

རང་རེའི་མེར་སྐྱ་ལོ་མའི་མདུན་སྐྱོད་ཁོད།
སྟོན་ཐོན་རེ་བཞག་འཇིན་པའི་རིགས་བྱ་ཞིག།
སྤག་དོག་མེ་ལྗེ་དམར་བོའི་མེ་འཇིག་ཁོད།
ཁེར་རྒྱང་ངག་ན་རེ་ཆད་ལྷ་བྱ་ཞིག།

སྒྲིབ་སྤྱད་མ།

བམོད་ནམས་དབང་ལྷག

སྒྲིབ་སྤྱད་གཡང་མཚོ་སྐོལ་མའི་འཇུག་ཞལ་ལ་ཆགས་ཏེ།
དམར་ཚུང་སེམས་པ་སྤ་མོ་རྒྱང་རིང་ལ་འབྲང་ཡོད།
བྱ་བའི་ལས་དབང་ལ་ཁའི་དར་སྟོག་བཞིན་བཟང་གྲང་།
རེ་སྐྱག་མིག་ཚུའི་སྟོང་ནས་སྟན་ངག་རེ་འཕྲི་སྲིད།
འོད་སྟོང་རི་ལ་ལུབ་པའི་སྐྱོ་གདུང་གི་དོགས་སྤ།
མལ་ཁང་དྲོན་མོ་ཞིག་གི་སྒྲིབ་འཇགས་ལ་རོལ་ནས།
སེམས་འབྱུ་རོལ་མའི་དབྱངས་རྟ་ཁྱོད་ཕྱོགས་ལ་སྤར་དུས།
དུན་གདུང་སྒྲིབ་གི་མ་ཁ་ཨ་རག་གིས་གསོས་ཡོད།
སྒྲིབ་སྤྱད་གཡང་མཚོ་སྐོལ་མ་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་དབྱས་ན།
ཞལ་རས་དུང་ལྷ་དཀར་པོ་མཚན་མོ་ཡི་རྒྱན་རེད།
སྒྲིབ་སྤྱད་ཁོ་མའི་གཟུགས་བཟང་ཡིད་འོང་གི་ལང་ཚོ།
ཚུ་སྐྱེས་མེ་ཏོག་རི་བཞིན་སྤྱད་པོ་བཞད་འདུག།
རྒྱང་བསྐྱོད་རྟང་ལམ་སྤ་མའི་སྐྱོ་ངལ་ལ་གཞིགས་ནས།
འབྲོང་གཡག་དར་མའི་སྒྲིབ་རྩར་ཁོག་འདར་ཞིག་བསྐྲངས་ཡོད།

བྲན་གཏུང་མི་མས་ཀྱི་སྐྱ་དབྱངས།

ཚེས་དབྱངས་རྒྱལ།

གསེར་མདོག་ཏྲ་བདུན་དབང་བོ་ཤར་རི་ནས་འཇུག་དུས།
མཚོ་སྐྱེས་པ་སྐྱོས་དེ་ལ་བསྟུ་བ་རང་བྱེད་པ།
སྐྱིད་ཀྱི་གྱི་ཡིང་བཅིབས་ཏེ་བྱིད་རང་དང་འཕྲད་དུས།
མཛེས་པའི་ཐོར་ཚོག་བྱས་ནས་ལུང་མིག་གིས་བསྟུས་བྱུང་།

ང་རྒྱལ་དབྱུངས་མཐོ་བའི་གེ་ལ་ཤ་མཐོང་ཚོ།
བྱིད་རང་དྲན་པའི་འདུན་པ་འགོག་ཐབས་རང་མི་འདུག།
ལ་རྒྱའི་མཚོ་མོས་ལྷུག་པའི་སྐྱ་ནག་ལ་བཞུས་ཚོ།
དགའ་བ་སྒོང་གིས་ལྷུག་པའི་བྱིད་འཇུག་དེ་དྲན་བྱུང་།

ངས་ནི་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་འཕྲིན་པ་དག་བཞུག་ཚོ།
བྱིད་ཀྱིས་བཅངས་པའི་བཅེ་དུང་རྩོན་མོ་དེ་དྲན་བྱུང་།
རང་ཡུལ་ཁ་ལ་ཡིན་རུང་སེམས་པ་ནི་གཅིག་རེད།
དྲན་གཏུང་མིག་རྒྱ་འདོན་སའི་ལུང་བ་ནི་གཅིག་རེད།

ཡིད་རེ་སྐྱོ།

གནས་མཚོ་སྐྱིད།

སྐྱིད་མེད་རྣམ་དག་གིས་པའི་དུས་སུ།
སྐོ་ལྷུགས་སྐྱོང་བའི་ལས་ལ་བེལ་ཏེ།
དབྱངས་གསལ་འབྲི་སྐོག་སྐལ་བ་མ་བྱུང་།
བོད་རིགས་བུ་མོ་ཡིད་རེ་སྐྱོ་ཨང་།

པ་མ་ཉེ་དུའི་བཅོན་དབང་བར་ནས།
རང་གི་ཚོར་ལྡན་ལུས་སོག་རིན་ཆེན།
གཞན་ཞིག་བཀོལ་བའི་རྒྱ་ལ་བརྗེ་བས།
རང་དབང་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་པ་ཡིད་སྐྱོ།

སྐྱུག་དུག་ལང་ཚོ་སྐྱས་ནས་ཟད་ཏེ།

སྤྲུག་གི་འཁྱུར་བོ་སྦྱིང་ལ་བཅངས་ནས།
འཇོན་མཐའ་མེད་པའི་བྱིམ་ལས་ཚག་ཅིག།
ཁྲོད་ནས་རང་སེམས་གསོ་བ་ཡིད་སྤོ།

དུས་རབས་ཇ་དྲག་འཕོ་འགྱུར་བར་ནས།
ཤེས་རིག་བདུད་ཚིའི་དྲངས་མ་མ་ཚོར།
མི་ཚོ་བཟུང་ལམ་རིང་མོའི་ཁྲོད་དུ།
དུན་མེད་འཚོ་བ་ཡིད་རེ་སྤོ་ཨང་།

སྲོལ་རྒྱན་རྣམས་མཇུག་གསུངས།

ཀུན་བཟང་རྒྱལ་མཚན།

༡ རོ་མཚར།

སྲོལ་རྒྱན་ཡིན་པ་གང་ཡིན་མ་ཤེས་མོད།
ཚོལ་དྲེགས་སྐྱུ་གྱི་དྲི་མས་སྤགས་ཡོད་ཅུང་།
བསོད་ནམས་རྒྱ་ཅུ་བཤད་པའི་རོ་མཚར་གཏམ།
བསམ་ཁིང་བསམ་ན་ཉ་ཅང་རོ་མཚར་ཆེ།

༢ མངོས་སྤྲུག།

སྤྱི་ཡི་བ་ཚཱིའི་དྲི་བུལ་ཀུན་སྦྱོད་དང་།
ནང་གི་རྣམ་པར་དག་པའི་ཀུན་སྦོང་བཅས།
སྤྱི་ནང་དྲི་མེད་དྲངས་ཤིང་གཙང་བ་ཡིས།
མངོས་སྤྲུག་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་ཉ་ཅང་འགབ།

༣ མི་ལམ།

ས་ཡི་གོ་ལ་རིལ་མོའི་སྤལ་གཞུང་ནས།
ང་རང་འགྲེལ་ཡང་སྦྱོང་ལ་ལངས་ཡང་སྦྱོང་།
སྤོ་སྤྲུག་གི་མ་འཁྱུར་གྱི་འཇིག་རྟེན་འདི།
སྤོག་གི་གར་དང་མཚན་མོའི་མི་ལམ་ཉིད།

བོད་འདི་དོ་མ་ཕྲག་དོག་ཆེ།

དཔལ་ལེགས་དོན།

གང་ཞིག་སྐྱོན་ཆེན་ཟུན་དང་སྐྱོན་མེད་མི་དག་ལྟ་བུ་གནས་པའི་དུས།
བདག་ནི་དེ་ལ་དག་དང་གཉེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་མི་འཛིན་པར།
ང་བཟང་ལྷོད་ངན་སྤངས་ཏེ་ཚངས་པའི་ཐིག་གིས་གཏམ་ཞིག་སྐྱབ་པ་ལ།
མ་སྐྱོག་འཕྲུལ་བ་ཅི་ཐོན་གཟུ་བོའི་ཐུགས་ཀྱི་བཟོད་པ་བདག་གིས་བཞེས།

ང་ཚོ་བོད་པའི་ནང་དུ་མཁས་པ་ཡོད་དེ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཞིང་།
རང་གི་ཚོ་བོ་ཡིན་ཡང་མཁས་པའི་ཞལ་ལྗེ་གཙོད་ལ་རྒྱར་ཐག་བྱེད།
སློ་ཅེ་འདི་ལ་ཕྱོགས་པའི་ཚིག་སྟོན་གཞན་ལ་འགའ་ཡང་ཆེར་བྲིན་པ།
འདི་དག་བསམ་ཞིང་བསམ་ན་བོད་པས་ད་དུང་སྤྲུག་དོག་གཙུག་ཏུ་བཀྲུ།

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་སློ་ཟུན་ཡོད་དེ་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན།
རང་གི་སློབ་དུ་ཡིན་ཡང་པགས་འཚོང་ཟེར་བའི་ཉེས་མིང་ནན་གྱིས་བསྐྱར།
སྐྱོན་ཉོག་འབའ་ཞིག་ཤར་བའི་སྤྱི་ཁ་ངན་པ་དང་ལེན་བྱེད་པར་ཉོས།
འདི་དག་ཉན་ཞིང་གསན་ན་བོད་པའི་ཁ་ནས་སྤྲུག་དོག་ཚོར་མ་སྐྱེས།

ང་ཚོའི་ཡུལ་གྱི་འདི་ལ་ཚོས་པ་ཡོད་དེ་ཡོད་པ་མཛོན་སུམ་རེད།
རྗེ་བའི་གྲོགས་པོ་ཡིན་ཡང་སྤང་མ་བཙོག་རབས་ལ་བ་སྟེ་ཞབས་ནས་འདུད།
རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས་ལྟར་དུ་སྤྲད་མེད་མང་བོ་རྗེས་ལ་རྒྱག་པའི་ཚུལ།
དེ་དག་རིག་ཅིང་མཐོང་ན་བོད་པ་སྤྲུག་དོག་འདམ་ལ་ཐེར་ཞིང་བྱུག།

ང་ཚོའི་གོང་ཚོ་འདི་ན་ཁེ་བ་ཡོད་དེ་ད་དུང་མང་མང་འདུག།
རང་གི་བྱ་སྤྲོད་གྱིས་ཀྱང་ཚོང་བ་རྒྱན་མ་ཡིན་རབས་བཤད་པ་སྟོ།
བདེན་རྒྱན་ནམ་དབྱེ་དཀྲུགས་པའི་འགོང་འདྲེ་འཕོང་འདྲེ་གྱོད་ཀྱི་གཞི་མ་སྟེ།
འདི་དག་སྐྱོང་ཞིང་ལ་བ་ན་བོད་པ་སྤྲུག་དོག་དུག་རྒྱས་བཟེ་ཡི་བཀྲུམས།

ང་ཚོའི་ལུང་བ་འདི་ན་རྒྱས་ཟུན་ཡོད་དེ་ཡོད་པ་ཁ་ཤས་ནི།
ཐ་ན་སྐྱབ་བ་ཚོས་ཀྱང་གཞན་གྱི་ཉལ་ཞིབ་པ་ཞེས་ཉེས་འདོགས་བྱེད།
ནམ་ཉོག་འདྲེ་རྒྱ་འཕྲུལ་བའི་སེམས་པ་ཡག་ཏུ་བཙེ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་།
དེ་དག་བསམ་ཞིང་བསམ་ན་གཞིགས་ན་བོད་པའི་སྤྲུག་དོག་རིན་ཐང་གཞལ་ནས་གདའ།

སྲག་དོག་ཚིག་གི་རང་གཞོན་མཚོན་ཆ་རང་རིགས་སྐྱེ་བོ་མཚོག་ལ་འདེབས།
 བོད་པའི་སྐྱེ་བོ་བོད་པ་རང་གིས་ཞབས་ནས་ཐ་གུས་མར་ལ་འདུད།
 དེ་ཉམས་བཤད་ཅིང་འདི་ཉམས་སྐྱེང་ཡང་ཁ་ཁོག་ཁ་ཁ་སོ་སོ་རང་།
 ཡིན་ལ་མིན་མདོག་མིན་ལ་ཡིན་འདོག་བོད་པ་རང་གི་མཛད་སྟོན་ཡིན།

གང་ཉམས་མཁས་ཚེན་དམ་པ་ནས་བཟུང་མ་མཐའ་རྫོང་གི་དཔོན་བོ་དང་།
 བར་གྱི་རང་གི་དགོ་སྟོན་དང་བཅས་སྲག་དོག་སྲང་བའི་དམ་ཚིག་ཅིག།
 རིགས་མཐུན་བོད་པ་ཡིན་ཡིན་ཚང་གི་བསྐྱེད་བྱུང་བཅིས་ན་ང་ཚོ་ཡང་།
 བོད་འཕེལ་གོགས་ཀྱི་ཕ་བོང་ཞིག་ལ་བསྐྱེད་ནས་སོང་བ་མིན་ནམ་ཅི།

ཁྱོད་རང་དྲན་རྒྱུ་ལ།

ཚོས་རྒྱོན་མཚོ།

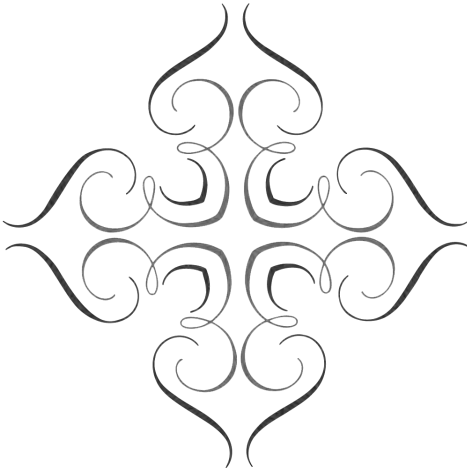
བཅེ་བའི་འཇུག་རྒྱུང་ནང་ན།
 ཁྱོད་ལ་དུང་བའི་འདང་ཡོད།
 རྟོག་པའི་རྒྱུར་མིག་ཁྲོད་ནས།
 ཁྱོད་ཀྱིས་དྲན་ཤིང་བཞག་སོང་།
 རྟན་མོ་འཇུར་ཁྲུགས་ཁྲོད་ནས།
 ཁྱོད་ལ་རྟིང་གཏམ་བསྐྱུར་ཡོད།
 སེམས་པ་དམར་པོའི་དོས་ལ།
 བརྗེད་མེད་དྲན་ཤིང་བཞག་ཡོད།
 ཡར་འགོ་རྒྱུང་གི་རྣང་ཕྱོགས།
 མར་འགོ་རྒྱུང་གི་བུར་རྣངས།
 རེ་རྒྱུག་རི་ལུང་ཁྲོད་ནས།
 དྲན་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཤོར་སོང་།
 བར་འགོ་རྫོང་བས་མ་མཐོང་།
 རྒྱུར་འོང་མཁོན་པོས་མ་ཤེས།
 འཕྲིན་དང་ཁ་པར་ཁྲོད་ནས།
 དྲན་པའི་རྟིང་གཏམ་སྐྱེང་ཡོད།

བྲན་སྐུལ།

སྲས།

སྲིན་པ་ཆལྟོ་ཅུ་བཟུང་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 ལྷང་ལྷང་དཀར་མོར་སེམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བསྐྱར།
 དེའི་དུང་ལྷང་འགམ་ནས་བཟུང་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 གྲིས་བྲལ་མིག་ཚུ་སེམས་པའི་ངོས་ལ་བབས།
 སྲང་ལ་མེ་ཏོག་བཞད་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 ལག་གི་ཕྱ་མང་སྟོ་བའི་དབྱངས་ལ་གྱེར།
 སྲང་ལོ་དལ་གྲིས་འབབ་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 སྐྱག་གི་ཤོམ་ཁ་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་བཞག།
 ཁ་བ་ལྷབ་ལྷབ་འབབ་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 དུན་པའི་ན་བྱག་ཚོན་པོ་བྲང་ཁར་བསྐྱར།
 ཉི་ཟླའི་འོད་མདངས་གསལ་དུས་ཚུད་རང་བྲན།
 ལོ་དང་ཟླ་བའི་ཤོམ་ཁ་མཚུབ་མོས་ཅིས།
 ལ་ཁའི་དར་ལྗོག་སྐད་ནས་རྒྱང་བཏྟ་བྱས།
 ཚུད་རང་མ་མཐོང་སྟོ་བ་རྒྱང་ལ་བསྐྱར།
 ཁ་བར་ཨང་གངས་མཚུབ་མོས་དལ་གྲིས་མཐོན།
 ཨ་ལན་སྐད་ཆ་བདེ་ཉམས་བཅན་པོས་བཅད།
 ད་དང་ཚུད་ཀྱི་ལས་སྐལ་དམར་བོ་འདི།
 མི་འདོད་བཅན་གྲིས་བཞག་པའི་མིག་ཚུ་རེད།

(ལུ་འགོད། ལྷོ་རྒྱལ་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་མ་གཉིས་ཀྱི་དུང་བརྗོད་སྐད་ཀྱི་ལུ་འགོད།)



བཞག་གྲས། (གསེར་ཉ།)

ཐང་ཀར་བོས་ན་སེར་ལྷ་འཚོར་སའི་ང་ཡི་སྤིང་གི་གཅེས་ལོ་སྟེ།
 ཚོ་སློག་ཅིག་གི་རིན་དུ་བྲིན་པའི་ཞེ་མཐུན་མཚོ་ཡི་མིང་ཅན་མེ།
 རྩོད་ཀྱི་ཡ་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་སྤྲུགས་སུ་ང་ལ་དུང་ཞེན་དམར་བོ་ཞིག།
 ང་ཡི་སྤིང་རྒྱུང་གུར་བྲིམ་འོག་ན་འབྲོང་ལ་འབྲེན་པའི་ཨ་ལོང་ཞིག།
 སུ་ཡིས་མ་བཟོས་ངང་གིས་འགྲིགས་འདི་ཀུན་གྱིས་བཤད་ན་རྫོན་ལས་ཟེར།
 རེ་བ་གསོན་བོ་འབྲུག་དང་ཟེབས་ནས་མགོ་ཉིང་རྩུན་རྒྱབ་ཡོངས་ན་ཡོད།
 དུང་བ་དམར་བོ་ཤ་དང་འདྲེས་ནས་ལུས་ཀྱི་སྤྱུ་དྲུག་ཀུན་ན་ཡོད།
 ང་ཉིད་གསོན་པའི་སློག་ཚ་བྱེད་ཀ་འབྲོང་གི་སེམས་དང་ལག་ན་ཡོད།
 ང་ཉིད་ལངས་པའི་རྐང་གཡམས་སྐྱོར་ཡ་འབྲོང་གི་སྤིང་དང་མིག་ན་ཡོད།
 མདོར་ན་ང་ཡི་གྲུབ་ཆ་འབྲོང་ཡིན་ང་ཡི་སྤིང་གི་ཡིད་འོང་མ།
 འབྲུག་རྒྱུང་གང་མོ་གདོང་ལ་རེག་དུས་ང་ཡི་ཡོལ་བ་འབྲོང་ལུས་ཡིན།
 ཚོ་དུག་རྒྱུངས་པ་ལུས་ནས་འཕྱུར་དུས་འབྲོང་གི་རྒྱུང་གཡམས་ང་ཉིད་ཡིན།
 རྐང་རྩེ་ཐོག་ཚོ་སེམས་ཀྱི་རེ་བ་འབྲོང་གིས་ང་ལ་གཏོད་ཡོང་དགོས།
 ལག་མགོ་རྫོན་ཚོ་སྤིང་གི་ཁེན་ས་ང་ཡིས་འབྲོང་ལ་བཤད་ཡོང་གཤམ།
 འདིག་ཉེན་གོ་ལའི་སྤུ་བྱུར་ཞིག་ནས་འཕྲེལ་ལུགས་སྟོན་གྲུབ་ཡིན།
 དགའ་བའི་རྒྱབས་ཕྱིར་དགྲུང་ལ་འཕྱུར་ཉེན་ང་ཡི་དགོད་སྤྱུ་འབྲོང་གིས་བྱོས།
 ཞེན་པའི་གཤམ་ཕྱིར་མཐུལ་ལ་སྐྱོན་དུས་འབྲོང་གི་འཇུག་ཀོང་ང་ཡིས་སྟོན།
 དཀའ་ལྷག་འགག་འཕྲང་ཐོད་པས་རེག་ཚོ་འཕྲེལ་གཉིས་དཔུང་བ་གཅིག་ལ་བསྐྱེམས།
 སྐྱོ་སྤང་ལྷན་པ་སེམས་ལ་སྤུང་རྐབས་འཕྲེལ་གཉིས་བཀར་མེད་གཅིག་ཏུ་སྦྱིལ།
 མི་ཚོ་བརྒྱུད་ལས་རིང་མོའི་འབྲོང་དུ་འཕྲེལ་གཉིས་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཡིན།
 ཞེན་ཟས་སྤུམ་པོ་སྤེར་ལ་སྤྲུག་དུས་ང་ཡི་ལྷེ་ལེབ་འབྲོང་ལ་རྒྱོད་ཀྱི།
 རེག་བཟང་གོས་བཟང་རྒྱབ་ལ་འགོབ་ཉེན་འབྲོང་གི་ལུས་ཤེས་ང་ཡིས་འཛོལ།
 གོམ་གསུམ་གོམ་པ་མདུན་ལ་སྤོ་དུས་ང་ཉིད་འབྲོང་ལ་འབྲོང་ཉིད་ང་།
 བཟེ་བའི་གོར་ཐུག་མཐའ་ལ་རྒྱས་ནས་སྤིང་གཟུགས་རི་མོ་གཅིག་ཏུ་འདྲེས།
 དུང་བའི་ཞེན་ཤ་ལོག་ལ་ལྷང་ནས་མཚེ་མའི་མོ་རྟོག་དབྱེངས་ནས་འཕྲི།
 མོ་རྟོག་དམར་བོ་འབྲོང་གི་ཡིན་ན་དེ་ཞེས་བྲོ་བ་ང་ཡི་ཡིན།
 ཟེའུ་འབྲུ་ཟེགས་མ་ང་ཡི་ཡིན་ན་འདབ་མ་ཡངས་པོ་འབྲོང་གི་ཡིན།
 ཉེ་རྒྱའི་རྣ་ཆ་དགྲུང་ལ་དཔུང་དུས་ཁེར་རྒྱུགས་ཐུབ་པ་འཕྲེལ་གཉིས་ཡིན།
 ཁེར་རྒྱུང་རི་མོ་སོར་གྱིས་འཕྲི་ཉེན་དཔུགས་རྒྱུངས་གསོན་པོ་འཕྲེལ་གཉིས་ཡིན།
 བར་སྤང་རྐྱམ་པོ་མལ་དུ་འདྲིང་དུས་འཕྲེལ་གཉིས་འགྲོ་བ་ཚིག་རྒྱུང་ཡིན།

བརྗེ་བའི་དམ་བཅའ་དོ་ལ་བརྟེན་གྱིས་འཇུག་མེད་རྟགས་ཐམ་རྒྱལ་ཉིན་ཏེ།
 དགའ་བའི་སེམས་གཏམ་རྒྱུད་གིས་སྤྱད་ཞིང་ཞེན་པའི་བཟོ་འཇུག་སྤོང་ཉིན་ནས།
 རྩོད་ཀྱིས་སྐྱོན་ལྡན་ཆང་སེན་བར་ལ་ང་ཡི་ཚོར་བས་ཟེན་ཏེ་ཡོད།
 ང་ཡི་རྒྱན་ནས་རྒྱབ་པགས་པར་ལ་རྩོད་ཀྱི་བོ་བ་འཇུག་ཏེ་འདུག།
 བར་སྤང་རྒྱར་མའི་སྐྱེ་རྒྱན་འདོག་ཉིན་རྩོད་ནི་ང་ཡི་ཡོད་ཚད་ཡིག།
 རིང་ཐུང་སྐྱོམ་སྤྲ་གཅིག་ལ་རྟེན་པས་འུ་གཉིས་སོ་སོར་བཀར་ཚུལ་མེད།
 གྲིབ་གཟུགས་སྐང་ལེབ་གཅིག་ལ་འདྲེས་པས་འུ་གཉིས་ཁ་ཁར་གཏོང་ལུགས་མེད།
 རྣམ་ཤེས་སྐྱེན་པོ་སྤང་ལ་འདུད་དུས་ཐུག་ལེ་གཅིག་ཏུ་འཇུག་བར་སྐྱོན།
 མིང་པའི་སྤང་བ་གཞན་དུ་བརྗེ་དུས་འཇའ་གཟུགས་གཅིག་ཏུ་འཐིམ་བར་སྐྱོན།
 ཡུན་གྱི་ཐ་མ་མཐའ་མའི་བར་དུ་འུ་གཉིས་འཇུག་བ་མེད་བར་སྐྱོན།

བཟུང་ཆེན་ཞིག

བྲག་དམར་བ • གཙོང་པ།

སྤོང་སྤོགས་གངས་རིའི་སྤྱ་རྒྱུད་སྤིང་བཞི་ཅུ་བརྟེན་བའི།
 མདོ་དབུས་མཐོ་རྒྱང་སྐྱོན་པའི་ཐང་མིག་གི་གཞིར་གྱུར།
 མངོས་སྤྱལ་དཔལ་ལྷན་མཛོད་དགོ་གནས་གོང་གི་བུ་མོར།
 ས་མཐའ་རྒྱས་མེད་སྤོགས་ནས་ཚིག་གསུམ་ནི་སྤིངས་དོན།

དོ་རུབ་སྤྱལ་རིམ་ཁོད་ནས་བསེལ་ལྷན་ལ་རེ་ནས།
 རྟེན་གཏམ་ཅུ་མ་ནས་སྤོང་བསམ་རྒྱ་འཁོར་གྱི་ཅུས་མོས།
 རྩོད་ནི་གཟུགས་ཅན་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁོངས་ཀྱི་མེ་ལོང་།
 ཡང་ཡང་འཆར་བའི་སྐྱེ་གཟུགས་དྲན་རྟེན་གྱི་ཤིང་ཡིན།

གཙང་བོ་མིག་ཚུ་ཡིན་ན་མ་ཚུ་ཅུ་འདྲེས་ཡོད།
 ལྷན་པོ་དུང་བ་ཡིན་ན་གནས་ལུལ་ནི་སྐྱོས་ཡོད།
 དབྱར་སྐྱ་སྤོང་བ་ཡིན་ན་སྤིང་གསུམ་ནི་དཀྱོགས་སོང་།
 དགའ་སྐྱེ་འདྲེས་མའི་མིག་ཚུ་སྐྱེམས་ཆང་གི་ཚབ་བྱེད།

དྲན་པའི་ཡོ་རླ་བརྗེགས་པའི་ངལ་དུབ་ཀྱི་ལོ་དེར།
 སྐྱེ་བའི་མཚེ་མ་འདོན་པའི་དཀའ་སྤྱལ་གི་ལོ་དེར།
 རེ་བའི་མིག་རྒྱང་ཞར་བའི་སྤྱན་ནག་གི་ལོ་དེར།

སོལ་རྒྱན་གངས་རིའི་ཆབ་རྒྱན།

སོ་དེར་ང་བརྒྱད་གཉིས་པ་ངའི་སྤོང་ལ་བབས་བྱུང་། །

ཡུལ་གྱིས་བསྐལ་བའི་རི་རྒྱས་བཤོད་ལམ་ནི་བཀག་ཅིང་། །
སེམས་དང་བསམ་པའི་སྤྲུགས་ཐག་འཐེན་པ་ནི་སྲིད་མེད། །
སྤོང་མཐུན་སྤོང་གི་མཇེའ་མོའི་སྤྲུག་དུང་དུ་འབྱུང་བ། །
དགའ་དུང་བྲིས་པ་དམར་བོའི་དྲན་རྟེན་ལས་མི་འདུག །

ཁ་སང་བྲིས་པའི་འདྲ་པར་གྱུང་ངོས་ལ་སྐྱུར་རྟེ། །
ཡོད་ཡོད་འདྲ་བའི་སྤོང་བསམ་ཡང་ཡང་དུ་འཁོར་བས། །
རེ་ཞིག་གསལ་ལ་བརྟ་བའི་ཚོར་བྱུང་གིས་མནར་བས། །
འུ་རྒྱུར་བྲང་ལ་གཞུས་པའི་ལེ་བདེའ་ནི་གངས་མེད། །

སྤོང་མཐུན་སྤོང་གི་མེ་ཏོག་ཡིད་འཕྲོག་གི་སྟ་མོ། །
དགའ་དུང་སེམས་ཀྱི་ཅོང་བརྟ་གནའ་གོང་གི་གཡེར་བ། །
སོས་བ་མཉམ་འཛོམ་བསྐལ་བ་སྲིད་པ་ནི་དབེན་པས། །
སྤྲུག་དག་གོགས་སུ་གྱུར་བའི་མི་ལོ་འདི་གཟད་སོང་། །

སྤོང་གཏམ་སྤོང་ལ་ཉར་ནས་ལོ་རྒྱའི་བརྟེན་པས། །
ཁ་བ་བུ་ཡུག་མཆེ་གཅིགས་འཇིགས་ཅུང་གི་གོང་ནས། །
སྤོང་སྤོང་དོན་ལྡེའི་གསེབ་ནས་ན་རྒྱག་ནི་འཕྱུར་བས། །
ཚན་ཚལ་སྐྱད་ལམ་བརྒྱད་དེ་སྤྲུག་སྤྲུ་ཅམ་གྱུར་སོང་། །

ཁྱོད་ཞལ་བརྒྱའི་གདོང་གི་མཛོས་བ་དེ་བསམ་ན། །
མི་ལམ་ཡིན་ཡང་རོལ་བའི་མཚན་མོ་དག་བསྐྱལ་བས། །
སྤྲུག་ཐུན་གངས་རྫོངས་ལུ་མོ་སྤོང་ཚུང་གི་སྤྲིད་ཀ། །
ལམ་དགག་མི་འབྱུང་ཕྱག་ན་དོ་རྗེ་ཡིས་སྤོང་བས་ཅིག །

འཕྱུར་མེད་བརྟེན་བ་དོ་རྗེ་བྲག་རི་ཡི་གཤིས་ལ། །
དགའ་བ་ཅུ་ཚུའི་རྒྱབས་སྤོང་ཚིལ་ཚིལ་དུ་དྲག་པས། །
རང་སྤོང་འཐད་པའི་སྤྲུག་གེར་རྒྱ་སེ་ཡི་མེ་ཏོག །
ཚོ་སྐལ་ལས་ལ་བསྐྱོས་པའི་འདུན་མ་ཡི་ཚོ་གོགས། །

ས་མཐའ་སྐྱ་བོ་ཆབ་འགག་གོང་ཚོ་ཡི་དབྱུས་ནས། །

ཚུང་འབྲིས་བྱམས་པ་དུན་པའི་སྐྱོ་གཞས་ཤིག་བྲིས་ནས། །
ཚུང་ཡང་སེམས་རྟེན་འབྲུལ་པའི་མཛོད་དགེ་ཡི་བྱ་མོར། །
བསམ་གཞིགས་སྐྱར་བོ་ལྷན་ཅིག་བསྐྱར་བ་རང་ལགས་སོ། །

སྐྱར་བོའི་བྱིན་གྱིས།

བྱ་གཞུང་འབྲུག་འབྲུམ་ཡལ།

ལག་དང་པོ། བྲན་གཡོག།

ཨ་མའི་བྱ་རིན་ཅམ་ཡང་འཇལ་མ་ཐུབ།།
སྐྱུག་འཛིན་མཁས་པའི་ཚོགས་ལ་བསྟོད་མ་མྱོང་།།
སྐྱར་བོ་ས་མཐར་འབྲུམས་པའི་ལས་དོན་འདྲི།།
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་སྐྱར་བའི་དོགས་པ་མིན།།

གནའ་མི་མཁས་པའི་གསུང་རབ་རི་བཞིན་འབྲིང་།།
རྟོགས་བཅོད་རྣམ་ཐར་དག་ནི་ལོ་ལྷར་སྐྱུམ།།
གང་ནས་བཤོད་པར་བསམ་པའི་ལམ་བུ་ནི།།
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སྐྱེས་བུ་ཁྱོད་ལ་འདྲི།།

དང་སྐབས་ཤེས་ཡོན་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ཀ་ན།།
སྐྱར་བོའི་ཚོགས་ལ་སྐྱར་བའི་སྐྱ་སྐྱེ་འབར།།
དྲང་བོའི་ཚོགས་ལ་དགག་པའི་ཡིག་མདའ་སྤྲིངས།།
ཅི་ཞིག་བདེན་རྒྱུན་འཇལ་བྱེད་སྲུ་ལ་མཚིས།།

གང་གིས་བདེན་པར་འཛིན་ལ་སྐོར་མ་ཤོང་།།
སྲུ་ཡིས་དྲང་གཏམ་བཅོད་ལ་སེམས་མ་འཁོར།།
བདེན་རྒྱུན་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་སྐྱོ་མིག་ནི།།
ཡུན་རིང་སྐོ་རིག་ཞིབ་མོས་བརྟགས་ནས་དགོངས།།

མ་སྐྱེས་ཨ་མའི་ཞལ་རས་ལྷ་བ་བཞིན།།
ལྷ་བའི་ངོས་ན་སྐོ་ལྷན་རི་བོང་ཞིག།
མཐར་གཏུག་དེ་ནི་གཡོ་སྐྱེའི་གཞུགས་བརྟན་ཏེ།།

ཟླ་བས་ང་ཚོ་བསྐྱེ་བའི་རྩ་འཁྲུལ་ལགས།

ཁྱོད་གྱིས་བཤད་ན་ཁྱོད་ལ་གནས་ལུགས་མངའ།
ང་ཡིས་བརྗོད་ན་ང་ལ་བདེན་ཁ་ཡོད།
དོན་གྱིས་དྲང་བོར་གཞལ་བའི་ཚད་ཐིག་ནི།
སྐྱེ་འགྲོ་ལྷ་ཡིས་གཞལ་བར་སྒྲིང་ནས་རེ།

ང་ཡི་ཁོར་ལུག་གྱུ་བཞི་ནར་མོ་ཞིག།
གྱུ་རྒྱར་རེ་ན་ཁང་བ་མིལ་བོ་རེ།
དེ་ཡི་དབྱས་ན་སྐྱེས་ཆེན་རྫོགས་མེད་ཅིག།
བསམ་བའི་གྲོང་ན་ཤེས་ཡོན་དཔག་མེད་ཅིག།

ཨ་མས་སྒྲིང་ནས་གདམས་བའི་སྐྱུ་རྒྱུང་དེ།
བྱང་ས་མཐའ་གཙོད་བྱེད་ལམ་གྲོ་དང་།
ས་སྤོགས་གང་ལ་བཤོད་བྱེད་ལམ་སྟོན་དང་།
ལུགས་འདུན་གང་ཞིག་སྟེགས་བའི་ལྗེ་མིག་ཡིན།

ལག་གཉིས་པ། སྱིར་བཏྲ་བ།

གནམ་རྒྱགས་རྩི་དབལ་འབར་བའི་མཆོ་ལྗེར་ནི།
སྐྱེ་འཁྲིལ་བྱ་བ་བརྒྱུད་ནས་སྱིར་བཏྲམ་ཚོ།
ལུབ་བརྟན་ལུང་རིགས་ཟེར་བའི་དཔའ་རྒྱལ་འགའ།
ལྷུ་བའི་སྒྲིང་ལ་སྤང་བར་ཚོས་ཀྱི་བཀའ།

རྟེན་སྱིར་ལས་གྱིས་བསྐྱུས་བའི་དབྱངས་ཅན་མས།
སྒྲིང་ཞིང་ཚོལ་དྲེགས་ཆགས་བའི་པི་ལང་སྟེ།
སོར་བརྟུའི་ཅེ་ནས་ཡང་ཡང་སྐྱ་དཀོལ་བར།
འགོག་བའི་ཆེད་དུ་ན་ལྷངས་མཚུ་བ་གུས་བཅད།

བྱི་ལས་སྐྱོལ་མ་འདོན་པ་སྐྱོངས་བའི་རྟེགས།
ནེ་ཚོས་མ་ནི་སྱིར་བ་གོམས་བའི་རྟེགས།
གྲོང་བས་སྟོག་གཙོད་སྤིག་ལས་རང་གི་ཆེད།
སྟོན་བས་གང་ཡང་མ་མཐོང་རང་རིག་རྒྱལ།

ཐར་བའི་ལམ་ན་རྒྱལ་གྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱུ།
འདི་ཕྱི་བར་ན་གཤིན་རྗེ་གཉིད་ལ་གོར།
ཁྱོད་གྱི་སེམས་ན་སྟོན་པ་རབ་རིབ་ཅིག།
ཁོ་རང་རྣམ་པའི་དུང་སོ་གང་སར་འཕོར།

འཇིག་རྟེན་འཕྲུལ་བའི་ལམ་ན་ཁྱོད་རང་དབེན།
སྲིད་པའི་རྒྱུང་རིང་བར་ན་ཁྱོད་རང་གཉིད།
མཐོ་རིམ་སློག་ཆགས་ཤིག་ལས་ཁྱོད་གྱི་སེམས།
འཇིག་རྟེན་འསལ་བའི་གནས་ན་ཁྱོད་རང་གི།

གཡུ་ཁྱུང་བརྗོད་བའི་རྩོམ་འབྲི་ག

རུས་པ། (མཚོ་ལྷོ།)

ངས་ནི་བདེ་བའི་ལམ་ཞིག་སེམས་ལ་ཉར་ནས་འོངས།
ངས་ནི་སྲིད་པའི་སྐྱུ་དག་དབྱངས་ལ་འདྲེན་བཞིན་འོངས།
ངས་ནི་འདས་པའི་ལམ་ཞིག་འོད་གྱིས་འཚོལ་བཞིན་འོངས།
ངས་ནི་རང་གི་མ་འོངས་སྟེག་བཞིན་གནས་འདྲིར་འོངས།

དང་པོ་སྲུ་ཡིན་མཛད་འཕྲིན་འོད་གྱིས་སྒྲིང་བཞིའི་སྲུན་པ་ཐལ་བར་བཞག།
གཉིས་པ་གང་གི་བྱིན་ལྡན་དཔལ་གྱིས་མཚན་སྟན་བ་དན་སྲིད་ཚེར་བསྐྱོན།
གསུམ་པ་གང་ཞིག་ཐལ་འཚུབ་འབྲུག་པའི་བདག་གི་མེས་པོའི་སྒྲོག་ཡང་།
ད་ལྟ་ད་དུང་འཕྲིན་ལས་སྐྱོང་བ་ཡབ་མེས་དཔོན་པོའི་ཞབས་འདྲེན་ལགས།

སང་གི་ནགས་གནས་ཉ་མོ་ཚུར་འཇུལ་ཚོད་པོས་ནམ་འཕང་གཙོད།
རྟ་མཚོག་བང་དང་གངས་སང་ང་རོ་རྟོགས་སད་འཕོད་སྐྱས་འགོང་།
ཡིན་ཡང་གང་ནི་དབེན་པའི་ལུང་གྱིས་འཚོ་བའི་རྣམ་ཐར་སྐྱོང་།
དེ་སྲིད་ལུ་ཅག་ད་དུང་འདུག་གམ་ང་ཡི་སྤོང་ནས་བྲེལ་བ་ལངས།



དྲན་གདུང་གི་འབྲིན་པ།

དོ་རྩེ་རབ་བརྟན། (མཚོ་སྐོ་ཁུལ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པ།)

འོར་ནག་རྒྱལ་རྗེས་སྟེག་པའི་སྟིང་སྟེག་མ་དྲན་ནས།
རྒྱང་རིང་པ་ཡུལ་ཕྱོགས་ལ་ཁ་པར་ཞིག་བཏངས་ཀྱང་།
བརྟན་ཏུགས་མེད་པ་བེར་བའི་ཐུན་རྐྱེད་ཅིག་གྲགས་པས།
སྟོབ་བྱ་ང་ཡི་སྟིང་ལ་བྱུག་གཟེར་ཞིག་ལངས་བྱུང་།

སྟིང་སྟེག་མ་ལྟག་ལྷོ་བ་གཅིག་གཉིས་ཚམ་འདས་ཀྱང་།
ཁོ་མོའི་སྟིང་སྟེག་ཕྱོགས་ཀྱི་རྐྱེད་ཆ་ཚམ་མ་ཐོས།
ཉམས་རྒྱུང་ངང་ནས་ང་ལ་སྟེག་ཡོད་རང་འདོད་ན།
ཤེས་རིག་སྲིང་ནས་འདུག་འདོད་བསམ་པ་ཞིག་མི་འདུག

སྟིང་སྟེག་ཁྱོད་ལ་སྟེག་པའི་སྟོབ་བྱ་ངའི་ཕྱོགས་ལ།
ཞལ་རས་དུང་ལྟར་དཀར་བའི་གཞན་རིགས་ཀྱི་བྱ་མོས།
གཡོ་སྟེའི་འཇུག་མདངས་བྱོད་མོ་སྟེག་སྟེག་ཏུ་བཞད་ཀྱང་།
དེ་ལ་འགྲོག་པའི་བསམ་པ་སེམས་གཏིང་ནས་མི་མངོན།

དང་ཐོག་ཏུ་གཉིས་དུང་སེམས་གཞི་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཡོད།
མི་འགྲུང་དམ་བཅའ་དོ་རྩེ་བྲག་རི་ལ་བཞོས་ཡོད།
སྐྱོལ་མར་བལ་ནས་རྒྱང་རིང་སྟོབ་སྟོབ་དུ་འགྲིམས་ཡང་།
བརྟེ་བའི་རྒྱུན་ཐག་སྟོང་འདོད་བསམ་པ་དེ་ང་མེད།

དྲན་བཞི།

གཡང་རྒྱལ་རྒྱལ། (དམའ་གསུམ་དུག་པ།)

དབྱིང།

རི་བོའི་རྒྱབ་ཏུ་འཕགས་པའི་ཉི་འོད་དེས།
ཁྱོན་པའི་ཁ་བའི་འདབས་མ་འཇུག་མེར་གསལ།
དབྱིང་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་ཁམས་སྟོང་འདིར།
མི་ཏྲོག་སྟེག་པའི་དུས་ཚོགས་ངང་གིས་སྟོབས།

དབྱུང

མངོས་བའི་རྩ་ཐང་མེ་ཏོག་ཚོགས་པའི་ལོངས།
མེ་ཏོག་བཅུད་ལ་རྐང་རྒྱག་ཅི་དགར་རོལ།
སྐྱིད་པའི་དབྱུང་གི་འཚོ་བ་དེ་བས་སྟག།
སེམས་པ་དགའ་བའི་དུས་ལ་དུང་བ་ཡིན།

སྟོན།

ལྷང་སྐྱུག་ས་གཞིའི་ཁ་དོག་རིམ་གྱིས་འགྱུར།
སྟོན་ལྷོ་བདུན་པའི་དུས་ཚོགས་ངང་གིས་སླེབས།
བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བའི་འབྲུ་ཡི་བང་མཛོད་ནང་།
ཀུ་རེའི་གཏམ་གྱི་ལས་ཀའི་དཔལ་ལ་རོལ།

དགུན།

རེ་ཞིག་ཁ་བའི་འདབ་མ་ས་ལ་ཆགས།
བཟོད་ལས་སྟག་པའི་ན་རྒྱག་གང་སར་བྱུང།
མེ་ཡི་དྲོད་ཁོལ་ཐངས་གཅིག་ལྷོང་བའི་ཚོ།
བཟོད་པར་དགའ་བའི་མིག་ཚུ་མཁུར་ནས་བལྟར།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་རྒྱུན།

དཀོན་མཚོག་རྒྱལ། (དམའ་གསུམ་དགུ་བ།)

མ་འོངས་མདུན་ལམ་འཚོལ་བའི་ལུགས་བསམ་གཅིག།
དཀར་ནག་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་བསམ་སློ་གཉིས།
བསམ་གཞིགས་ལུན་པ་བཅོམ་པའི་འོད་སྣང་གསུམ།
འདི་གསུམ་མི་ཚོའི་ལུང་བོ་ལྷི་མོ་ཡིན།

ཕྱོགས་བཞིར་དྲི་བསྐྱང་འཕུལ་བའི་ལང་གཅིག།
ཤེས་རིག་བང་ལ་འགྲན་པའི་ཅང་ཤེས་གཉིས།
ས་ཡི་ནོར་བུ་འཚོལ་བའི་འོད་སྣང་གསུམ།
འདི་གསུམ་སྐྱིད་པའི་གནས་མཚོག་ཐོག་མ་ཡིན།

གཤོག་འགྱུར་འཛོལ་མོར་དུང་བའི་བརྗེ་བ་གཅིག།

དཔེ་སློག་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བའི་ཁོར་ཡུག་གཉིས།
ལ་ཁའི་གང་རྒྱང་བསྐྱོད་པའི་སྐྱོ་བ་གསུམ།
འདི་གསུམ་དྲན་དབང་མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཡིན།

མཐོན་པོའི་མཁའ་ལམ་རྒྱ་བའི་སྤྱག་ཚོད་གཅིག།
གཟར་མོའི་རྩ་ལམ་བརྒྱད་པའི་འབྲོང་ཚོད་གཉིས།
ཁོར་རྒྱུང་ས་མཐར་འབྱུངས་པའི་ཡུ་མོ་གསུམ།
འདི་གསུམ་ལས་དབང་མི་གཅིག་སྐྱོ་ངལ་ཡིན།

འདྲོ་རིགས་རྟ་མཚོག་ཚོད་པོའི་བང་རྩལ་གཅིག།
དགོ་དགོ་ཐུལ་དཀར་འབྲི་མོའི་དུར་སྐྱ་གཉིས།
བལ་ལྗན་གཡང་མོ་ལུག་གི་འབའ་སྐྱ་གསུམ།
འདི་གསུམ་གངས་ཅན་བོད་པའི་རྒྱན་ཆ་ཡིན།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་རྒྱུད་གི་ཁ་ཕྱོགས།

ཚེ་རིང་བཟུ་ཤིས། (དམའ་གསུམ་དགུ་བ།)

མ་འོངས་ལུན་བ་བཙོམ་པའི་རལ་གྲི་གཅིག།
ལུན་ནག་མོངས་བ་གཏོར་བའི་ལམ་བུ་གཉིས།
དཀར་ནག་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ཐིག་ལེ་གསུམ།
འདི་གསུམ་མ་འོངས་མདུན་ལམ་གསར་བ་ཡིན།

ཤེས་རིག་རྟ་མཚོག་ཚོད་པོའི་བྱང་ལམ་གཅིག།
ལམ་འཕྲང་འཕྲེད་ཀྱིས་གཙོད་པའི་སྤྱགས་བསམ་གཉིས།
ལས་རིགས་སློབ་གསོ་གཉེར་བའི་ཁ་ཕྱོགས་གསུམ།
འདི་གསུམ་ལས་དབང་བསྐྱར་བའི་དུག་འགྱུར་ཡིན།

ཚོན་རིག་དཔལ་འབྱོར་དར་བའི་འབོད་སྐུལ་གཅིག།
བོད་ཡིག་རྒྱ་ཚོད་དམའ་བའི་སྐྱོ་གདུང་གཉིས།
རང་རིགས་རང་སྐད་ཉམས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་གསུམ།
འདི་གསུམ་སྐྱོ་སྤྱག་འདྲེས་མའི་ཚོང་བརྩ་ཡིན།

ནགས་ཚལ་གཅིས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཅིག།

གནས་བབས་བྱིམ་གཞི་བཅུགས་པའི་བསམ་སློབ་གཉིས།
སྐྱ་ལོ་ལོ་སྐྱ་བའི་ཚོ་འབྲུལ་གསུམ།
འདི་གསུམ་མི་བཟོད་སེམས་ཀྱི་ཞེ་སྦང་ཡིན།

མདུན་དུ་བསྐྱོད།

ལའོན་མར་འཚོ། (སོན་སྐོར།)

སློབ་སྦྱིང་ས་འཛིན་མང་བའི་ལྷོ་གནས་སུ།
གྲོ་འབྲུར་ངག་གི་དཔེ་སློབ་དབྱེངས་ཏྟ་སྟུན།
ཙོ་ཀའི་དུག་འབྲུར་སྦྱོང་གི་གནས་བབས་བཞིན།
ལུན་སེལ་འོད་སྦང་འཆར་བའི་མདུན་དུ་བསྐྱོད།

སློབ་སྦྱིང་བཅུད་མངར་འཛིན་པའི་སྐྱེད་ཚལ་ནས།
ལས་རིགས་སློབ་གསོ་གཉེར་བའི་འོས་འགན་བཞིན།
མ་འོངས་ཁ་ཕྱོགས་འཚོལ་བའི་ཚོད་སེམས་སྟན།
ཤེས་རིག་མེ་ལྷོ་འབར་བཞིན་མདུན་དུ་བསྐྱོད།

སློབ་སྦྱིང་ཁང་བརྟེན་མཚོན་པོའི་ཉེ་འགམ་ནས།
ནམ་དཔྱོད་རིག་པའི་དཔའ་བོ་མཁའ་ཅུ་གཏང།
ལས་དབང་ཡིད་ཀྱི་རོལ་མོ་ཚུ་རྒྱན་བཞིན།
ནམ་ཡང་ཤག་ཤག་བཟུར་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད།

སློབ་སྦྱིང་བདེན་སྐྱོང་ས་ཡི་ཕྱིང་ཁང་ནས།
དཀར་ནག་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་སྐྱོན་མེ་བཞིན།
སྤོང་འཇགས་ལོར་བུ་འཚོལ་བའི་ཚོན་རིག་སྟན།
སློབས་པའི་དར་ཆ་སྦྱིང་བཞིན་མདུན་དུ་བསྐྱོད།



ཡུལ་ནམ་ཡུང་བ་འཁྱུ་མ་གྲོལ།

བརྗེ་རིན་ཆེན། (དམའ་གསུམ་དགུ་བ།)

ཀ་བ་ལས་དྲང་གནག་སྐྱུ་གཞུང་ལམ་དེ་དེད་ནས།
 ལ་ཞེང་མི་ཆེ་མི་ཚུང་ལུང་གཞུང་དུ་བབས་ན།
 ག་མ་གྲག་གི་ཚུ་ཕན་ཤང་ཤང་དུ་འབབ་གནས།
 ང་ཡི་མ་ཡུལ་བྱ་གཞུང་གྲེ་མ་ཡི་གུར་ཁང་།
 ཅ་ཅོ་འདུ་འཛི་བྲལ་བའི་བདེ་ལྡན་གྱི་ཞིང་འདིའི།
 ཆ་ལུགས་ཀུན་དང་མཐུན་ལ་ཚུལ་ལྡན་གྱི་ཡུལ་མི།
 ཇ་མར་མཁོ་དགུ་སྦྱིན་པའི་འདོད་འཛོ་བའི་མ་ལྟར།
 ཉ་ཚུ་འབྲེལ་འདུའི་བརྗེ་བ་ནམ་ཡིན་ཡང་མི་འདོར།
 ཏཱ་རེ་སྒྲོལ་མའི་བསྟོད་དབྱངས་སྲིད་མཐའ་དུ་སྟོན་ཞིང་།
 ཐ་མའི་དུས་ཀྱི་འགྲོ་རྣམས་ཐར་ལམ་དུ་འགོད་ཅེས།
 ད་མིན་ཚོན་ནས་གྲགས་པ་སྲིད་གསུམ་དུ་འབར་བ།
 རྒྱ་ལོག་མ་ཡིན་མིག་གིས་དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་སྟོང་།
 བ་ཁའི་རི་མོས་རབ་མངོས་དར་གོས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི།
 བ་རོལ་ཡིད་དབང་འཕྲོག་མཁས་ན་ཚུང་མའི་ལང་ཚོས།
 བ་རུས་བརྒྱན་ལྟར་སྦྱིང་ལ་ན་རྒྱག་རང་བསྐྱེད་ཅིང་།
 མ་བཅོས་སེམས་ལ་འདུ་མིན་ཚོམ་རྒྱན་རེ་འཇབ་འོང་།
 ཅ་ན་ཡིན་ཡང་འཇུག་མདངས་བད་དཀར་གྱི་ཚོན་བཟང་།
 ཆ་གྲང་སྐྱག་བཟུལ་སྐབས་ཀྱང་ཉམ་ང་ཞི་མེད་བས།
 ཇ་ཇོ་ཇོ་ཇོ་ཇོ་སྦྱོན་སྐྱག་ལུག་འདུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་།
 མ་ལྟར་དམན་སར་འགོད་པའི་གོ་སྐབས་ནི་ཆེ་ལ།
 ཏཱ་གོས་ཀྱིན་ལུགས་དེང་རབས་ཡུལ་ལུགས་དང་བརྒྱན་ཀྱང་།
 ཟུ་ལུགས་ཚོད་ལུགས་ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་དང་མཐུན་པས།
 འ་ཅག་རིགས་མཐུན་ནང་ནས་ཡུལ་གྱི་འདིའི་མི་ཞེས།
 ཡ་མཚན་བསྟོད་པའི་ལྷའི་དབང་བརྒྱ་བྱིན་ཡང་མཉེས་སོང་།
 ར་བ་འབྲས་བུ་མ་ཐེག་དཔག་བསམ་གྱི་ཚོན་བཟང་།
 ལ་ལུང་གཡང་དཀར་མ་ཤོང་རྒྱ་སྐར་གྱི་དོ་ལྷ།
 ཤ་རུས་གཅིག་ལྟར་མཐུན་སྦྱིལ་དོ་རྗེ་ཡི་མདུད་པ།
 ས་གསུམ་དགོ་བརྒྱུ་མ་བསྐྱུ་རང་འདུས་ངང་འཕོས་སྟམ།
 ཉ་ཅང་སྦྱིད་པའི་མ་ཡུལ་བསྟོད་འདུན་གྱི་རྟོ་ལོ།
 ཏཱ་ལོང་སྒྲོག་གིས་མ་ཐུལ་འཚོར་སྐད་དང་སྟན་དུ།

སོལ་རྒྱལ་གངས་རིའི་ཆབ་རྒྱལ།

ཉ་རིའི་ཅན་དན་ནགས་མཐའི་ནེའུ་གསེང་དེ་བརྒྱད་ནས།
ཨ་མ་དབྱངས་ཅན་དགུས་བའི་ཁང་བཟང་ནས་ཤོར་སོང་།

སྤྲུལ་ལྡན།

བསོད་ནམས་འཚོ། (རྣམ་འགྲུམ་བཅུ་གཅིག)

མི་ཏྟག་དོ་ཤལ་ཐོལ་གྱིས་འཚོར་ལྟའི་རྣམ་དག་དྲུངས་གཙང་པ་སྐད་མཚོག།
ཉམ་བུ་ར་ཡི་དབྱངས་ལ་སྟན་ཞིང་སློབ་དཔོན་ཐོན་མིའི་སྐྱུག་རྩེར་རྒྱ།
སོ་རེངས་སྐར་ཆེན་གསལ་ལེར་འཚོར་འདྲའི་འཇམ་འཇམ་ཕྱག་རྒྱུང་ཡུམ་གྱི་བྲམས།
འཇམ་སྤིང་འཇིན་མའི་ཁྱོན་ཡངས་འདི་ནས་ལོ་ལྷའི་དྲིན་ལན་སྤྲུལ་ལྡན།

ཚོ་ལ་འདི་དང་མ་ཕྱི་མཁུན་པའི་སྤིང་རྩེ་བདག་མོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།
དབྱངས་ལ་ངག་སྟན་མཐིན་པ་བཟང་བ་ངག་དབང་སྐྱ་དབྱངས་སྟ་མོ་ལགས།
དོན་ལ་རྩ་བའི་ཡང་སྤིང་ཏྟག་པའི་ཤེས་རབ་དཔལ་གྱི་འཇམ་པའི་དབྱངས།
འདི་གསུམ་ངོ་མཚར་བྱུང་ཚོས་སོ་སོར་རང་གཤིས་དཔལ་བོ་སྤྲུལ་ལྡན།

གདུང་རིགས་ལ་རྒྱ་གཉན་དུ་སྤྲུང་བའི་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་བོ་སྤོང་བཅན་དང་།
སུམ་གཉིས་ས་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་འཇིན་པའི་དཔལ་བོ་ཁྱི་སྤོང་རྩེ་བཅན་མཚོག།
ང་ཡི་མེས་པོའི་རེ་བའི་སྐྱུན་གྱིས་ད་དུང་མི་རབས་རྗེས་མར་གཟིགས།
གངས་ཅན་བོད་པའི་སློབས་དང་ལུགས་ལ་གདུང་རྒྱུད་གཞན་རིགས་སྤྲུལ་ལྡན།

ཚོངས་འགྲོད་ཅི་ཡང་མེད།

མགར་ • མེའུ་ལུང་།

སློན་བསགས་ལས་དང་དབང་གིས།
ན་རྒྱུང་བུ་མོ་ཞིག་ལ།
ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ངང་ནས།
རྒྱུད་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཐུག་ཐལ།

ཚོག་གསུམ་པར་ལ་བཤད་ན།
བུ་རྒྱུང་འགྲུར་འགྲོ་གསུང་བྱང་།

བདེན་གཏམ་མནའ་ཅུ་དྲངས་ནས།
འགྲོག་རྒྱུ་འཐད་པ་བྱུང་ཐལ།

བྱ་མོར་པར་ལ་དྲིས་ན།
སྟག་གར་མི་འདུག་ཟེར་གི།
བདེན་གཏམ་ལོས་ཡིན་བསམས་ནས།
ཁ་པར་ཉིན་བཏངས་མཚན་བཏངས།

སྤོང་གཏམ་མ་གསང་བཟོད་ནས།
ཡག་མེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་ན།
བྱ་མོའི་དམར་རྒྱུང་སེམས་པ།
དེའི་ཕྱོགས་མེད་རྒྱལ་ལབ་གི།

དེང་ཐོག་བརྩེ་བ་བསམ་ནས།
ཉིན་མཚན་བགྲངས་ནས་རྒྱག་ཡོད།
མདང་རྩབ་བཤད་པ་བདེན་ན།
དོན་ཐོག་བརྩེ་བ་སྒོར་རེད།

གཡོ་དང་རྒྱ་བག་ལྷོང་ནས།
ཨ་གསར་བད་པ་མིན་ན།
ཁ་པར་ནང་གི་ཚིག་སྟོང་།
དེ་འདྲ་བཤད་ནི་ཅི་དཔེ།

བྱ་མོའི་བརྩེ་བ་དོ་རེད།
བྱ་རྒྱུང་དྲངས་བ་མཚོ་རེད།
ཁ་མཐུན་ཞེ་མཐུན་མིན་ན།
དོ་ཁོག་རྒྱ་ཡིས་ལེན་དགའ།

ཉེ་སྤོན་བཤད་པ་ཚང་མ།
སེམས་གཏམ་ཡིན་པའི་དཔེ་མེད།
ཨ་ལན་གནང་བ་དེ་ཡང་།
གཡོ་དང་རྒྱ་ཡི་རྫོངས་རེད།

བྱི་བལྟས་ལྷ་མོ་འབྲ་ཡང་།
ནང་སེམས་གདོན་གྱི་ལྷག་རེད།
བརྩེ་བའི་སེམས་ཤིག་མེད་ན།
སྤང་གཏམ་རྩོམ་ཆུ་རེད།

བྱ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་ན།
ཐོད་པའི་ཁ་ཡིག་མེད་རུང་།
བྱ་རྒྱུང་སེམས་པའི་གཏིང་ན།
ལོངས་འགྲོད་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱི།





བན་དེ་ཚེ་བརྟན།

བདག་གིས་ཀ་ལའི་དབྱེས་ཏེ་གྱེར་བ་ནས་བཟུང་། དཀར་པོང་པོང་གི་ས་སྐྱུག་དང་འཕྲོགས་ནས་ནར་
སོན་ལ། ངའི་བཤད་མི་ཚར་བའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་ཁོ་བོའི་ཤ་གསེང་རུས་གསེང་དུ་འཐིམ་ཡོད།
ད་དུང་བདག་གི་འཚོ་བའི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་རིང་མོའི་ནང་། ཁོ་ནི་ངའི་སེམས་ཀྱི་དགེ་རྒྱན་གསུམ་
པར་གྱུར་ནས། ཏ་ཅང་མེ་བའི་དོག་ཁྲིས་དག་རྒྱབ་དུ་བསྐྱུར་ནས་ང་ལ་དེ་འདྲའི་སྐྱུང་མི་ཚར་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ལ་
སེམས་ཐོག་དུ་བརྟུག། དེ་ནི་ཨ་ཕས་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ཚོ་གའི་ཁྲོད་ནས་ང་ལ་གནང་བའི་མདོ་གདུགས་སྐོལ་གསུམ་
མིན་ལ། ཨ་མས་འོ་དབྱེས་ཀྱི་འགྲུང་ལྷགས་ཁྲོད་ནས་ང་ལ་གནང་བའི་སྐོབ་གསའི་ཁ་ཏ་ག་ལ་ཡིན། དེ་ནི་ཆེས་
མྱོག་གྱུར་གྱི་སྐོག་གྱུར། ས་སྐྱུག་གིས་འཚོ་བར་རྒྱགས་ཕྱེ་ལྷུ་པོ་ཞིག་སེམས་ལ་བརྟོན་པ་དེ་རེད།

ཟླུ་སེམས་ཀྱི་བྱ་བ་གཞི་ནས་དོར་ཞིང་། བྱམས་སེམས་ཀྱི་གཤོག་པ་བརྒྱུད་ཏེ་རང་སྟོག་འདུལ་བཞིན་
པ་ནི་ས་སྐྱུག་གི་ཁྱུང་འཕགས་ཅེག་ ངོ་མ་སྟོ་ངོར་ཤོང་དཀའ་བ་ཞིག་ནི་ཁོའི་དཀར་གཙང་གཙང་གི་ལྷས་པོ་འདྲི།
ཏ་ཅང་རྒྱབ་པའི་སྐོ་སམ་དང་སྟན་དུ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་བྱ་བ་ཞིག་དུ་བརྟེན་བེད་
རེད། ས་སྐྱུག་ལྟ་བུའི་དངོས་གཟུགས་རང་ག་བ་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷ་
པ་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ལ་དེ་ལས་སྟན་པའི་སྟན་བསམ་ཞིག་དང་། སྟོབས་པ་ཞིག་ ཡང་ན་སྤོང་སྟོབས་ཤིག་དེས་པར་
དུ་རང་སྤོང་ལ་གནས་དགོས།

དཀར་ལ་སྲ་བའི་ལུས་པོ་འདྲི། ཁོས་བརྒྱ་སྟོག་རིག་པའི་གནས་ལ་བརྒྱས་ཏེ། འདས་མ་ད་གསུམ་ལ་ཡོད་
ཚད་མངོན་པར་མཚོན་པས། འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་རྒྱར་རེ་རེ་ན་ས་སྐྱུག་ལས་སྟན་པའི་རིན་ཐང་ཅན་ག་ཅམ་གདའ།
སྟན་བསམ་རྣམ་དག་གིས། སྟོབས་ལྷགས་གཅིག་སྐོལ་གྱིས། ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད་སྟོས་བཏང་སྟེ། ལོ་ངོ་དུ་
མའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟེགས་བམ། ས་སྐྱུག་གི་སྐྱུག་ཅེ་ནས་སྐོ་སམ་དང་། སྐོ་སམ་ནས་བདག་གི་སེམས་ངོར་འབབ་དུས།
ད་གཟོད་བདག་གིས་སྟང་མེད་ཀྱི་རང་གཤིས་རྟོགས་སོང་།



བློ་བཟང་གི་མིག་ཚུ།

-----བདེ་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ་གནས་པའི་མེས་མོ་ལགས་ལ།

འབྲུག་མོ་འཚོ། (མཚོ་རྩེ་ལྷུ་སློབ་འབྲིང་།)

སྐྱེས་ནས་འཚོ་བ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཉིད་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་། བྱེད་འདི་ལྟར་ང་དང་ཁ་བྲལ་བ་
ཉ་ཅང་མུ་དྲག་སོང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་ལ་ཞིག་ནས་འཕྲད་པ་ནི་ཚོན་བསགས་ཤིག་གམ་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ལས་
དབང་ཞིག་ཡིན།

དྲིན་ས་མས་ནམ་རྒྱུན་ང་ལ་དུས་ཚོད་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་བསྐྱར་བྱུང་བའི་བཤད་ལ། བྱེད་ཉིད་ང་དང་ཁ་
གྲུས་ནས་ལོ་ངོ་གཅིག་ཅུ་འགོར་སོང་། འོན་ཀྱང་ང་ལ་མཚོན་ན་བྱེད་མེད་པའི་ལོ་ལྷན་ནི་དེ་འདྲའི་ཡུན་རིང་
ཞིང་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད། བློ་བཟང་གི་མིག་ལམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་བྱམས་བཅེ་ལྷན་ཞིང་ཤ་ཚ་བའི་བཞིན་རས་
མངོན་ལ། སེམས་སུ་དེད་གཉིས་མཉམ་དུ་བཟང་པའི་ཚོན་ཚད་ཀྱི་དགའ་སྤོམ་གཉིས་འཚོམས་ཀྱི་ཉེན་མོ་དག་
ཤར་འོང་། དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཆེས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་ཞིང་དུས་ད་ལྟའི་བར་ཡང་སྐྱོག་བརྟན་བཞིན་ང་ལ་སེམས་
ལ་བཅངས་ཡོད་པ་ནི། ཉེན་རྒྱུན་ཉེན་གྲུང་སྐྱེས་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་གཅེས་སྤྲུག འུ་གཉིས་ལམ་འགྲམ་གྱི་སྤོང་
བསེལ་དུ་འགྲོ་ཞེས་ཟེར་བ་ན་ང་ཡང་གོམས་ལོབས་སུ་གྱུར་བའི་ངང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེད་གཏམ་དཔེ་ཆ་དེ་མཚན་ལ་
བཅོར་བ་དང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོད་དམར་པོ་དེ་ལག་ལ་བཟུང་ནས་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་སོང་། དེར་ཐོན་རྗེས་དེད་
གཉིས་ཁ་གཏད་དུ་བཟང་དེ་ཁ་བརྟུ་ཀྱི་རི་འགའ་བྱས་པ་དང་མཚོམས་རེར་དགའ་སྤོམ་དགོད་སྐྱོད་ལྟར་ལྟར་དུ་
བསྐྱུགས། ཡང་ན་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ང་བརྒྱུད་ལོའི་འཚོ་བའི་ཁོད་ཀྱི་དགའ་བལ་དང་ཨ་པ་རྒྱུད་དུས་སུ་ཅི་འདྲའི་
ལྷ་ཚོགས་ཡིན་པ་སོགས་བཤད་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་ནས་ངས་ཀྱང་དཔེ་དེ་བའི་ལྷུས་ཏེ་བྱེད་ལ་སྐྱེད་གཏམ་སྐྱེད་སྐྱེད་
འགའ་བཤད་པ་བཅས་བྱས་ནས་ཤེས་མེད་ཚོར་མེད་ངང་ཉེ་མ་རྒྱབ་རེར་རྒྱབ་སོང་བ་མ་ཡིན་ནམ།

སྐབས་འགར་དེད་གཉིས་ཀྱིས་འོ་ཇ་ཚ་བོ་ཇ་དམ་གང་དང་ཁ་བཟས་ཅུང་ཅུང་འབྱེད་ནས་ཕྱེ་འགྲམ་གྱི་མ་
རྒྱུད་ལྟ་སོང་བ་ཡིན། དེ་དུས་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་གོག་མ་འཚོན་བྱེད་ཀྱི་རྩེ་ཚེད་ཆས་ཤིག་ལས་ནས་བྱིན་པ་དང་
དེའི་ལག་རྩལ་ང་ལ་སློབ་སྟོན་གནངས་སོང་། ཉེན་འདི་དག་ལ་དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་བཟས་ཟ་ཞོར་དང་མཉམ་དུ་དེ་
འདྲའི་རྩེད་ཆས་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་ཉེ་མ་རི་ལྟར་རྒྱབ་པའང་མ་ཤེས་སོ།

འདི་འདྲའི་སྐྱོ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་ཕྱིར་དུན་མང་པོ་ཞིག་ང་ལ་སེམས་སུ་རྩོད་བརྟོག་རི་མོ་བཞིན་ནམ་ཡང་
བསྐྱབ་རྒྱ་མི་འདུག ཡིན་ནའང་། བྱེད་འདི་ལྟར་ས་ཆ་མེད་ཀྱི་ཡུལ་དེར་བསྐྱོད་པ་ཡང་སྐྱོག་ཏུ་མེད་པའི་དོན་
དངོས་ཤིག་ཡིན་མོད། བྱེད་དང་མཉམ་དུ་བཟང་པའི་ལོ་ལྷན་དག་ཡིད་ལ་དུན་མེདས་རེར་སྐྱོ་བའི་མིག་ཚུ་དབང་
མེད་དུ་ཤོར་འགྲོ།

ཉེ་མ་སེར་པོ།

-----བྱམས་ཐུན་གྱི་དགོ་ཆེན་རྣམ་རྒྱལ་རྫོམ་མ་ལ།

སངས་རྒྱལ་རྫོམ་མ།

ཉེ་མ་སེར་པོ། རྒྱ་རེངས་བྱ་མོས་ཐོན་བསྐྱེད་དང་ལྷན་དུ་གཡའ་དག་གི་མཁའ་དབྱིངས་ལ་ཕེབས་ནས། ངལ་
དུབ་དང་སེར་ལྷ། ལྷོགས་རིས་ཅི་ཡང་མེད་པར། ལམས་གསུམ་གྱི་འགོ་བ་རིགས་དུག་ཐམས་ཅད་ལ་ལྷན་སེལ་གྱི་
འོད་རློང་སྦྱིན་པས། འོད་ཟེར་གྱི་ཁྲོད་ན་ཀུན་ལ་སྦྱིས་སྦྱོབས་འབར་བའི་ཚོ་སློག་མཆོས།

ཉེ་མ་སེར་པོ། ཆར་སྦྱིན་ནག་པོས་མཁར་གཅོད་དང་མཉམ་དུ་བྱ་ཡུག་ལ་གདོད་ལྷག་བརྒྱབ་ན་ཡང་། ཞེ་
ལྡང་དང་འཁང་ར། ལེ་ལོ་ཅི་ཡང་མེད་པར། རྒྱུས་དངོས་མཐའ་དག་ལ་བྱམས་བཅེ་ཡི་དྲོད་ཁོལ་སྦྱིན་པས། ཚོ་
དྲོད་གྱི་སློང་ན་ཡོད་ཚད་བདེ་ལེགས་གྱིས་ཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་གདའ།

ཉེ་མ་སེར་པོ། མཚོམས་སྦྱིན་དམར་པོས་སྦྱེལ་མ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་ལམ་ལ་ཆས་ན་ཡང་། ཡིད་ཆད་
དང་སྦྱི་ངག་ ངན་སེམས་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་པར། སྤར་ཡང་། སྦོབས་པ་ཆེན་པོས་འགོ་བ་མཐའ་དག་གི་ཆེད་དུ་
འབད་པ་བྱས་པས། ཀུན་གྱིས་དད་གུས་དང་ཡིན་སྦོན་གྱི་མེ་ཏོག་བར་མེད་གཏོར་གྱིན་མཆོས།

ཉེ་མ་སེར་པོ། བྱེད་ནི་དཔེ་སེམས་གྱི་ཆེས་མཐོ་ས་ན་ལྷ་མ་མེར་བཞད་པའི་མེ་ཏོག་ཉིད། དུས་རྟག་ཏུ་ང་
ལ་མགོན་སྦྱབས་མཛད་རོགས།

སྦོབ་སྦྱབས་གསར་བ།

ཀུན་འཚོ་སྦྱིད། (བོན་སྐོར། ལོ་རིམ་དུག་པའི་འཛིན་ལྷ་ལ།)

དབྱུང་ཟླ་དུག་པའི་བྱ་ལྷ་བྱུག་གི་གསུང་རྒྱུད་དང་ལྷན་དུ་ང་རང་སྦོབ་ལྷ་གསར་བའི་ནང་དུ་སྦོབས་བྱུང་།
ང་རང་དགའ་ལྷང་ལྷང་དང་ནས་སྦོབ་གྱའི་བྱ་སྦོའི་ནང་དུ་འཇུག་ཏེ་མིང་ཐོ་འགོད་སའི་གནས་དེ་ཅུ་ཐོན་ནས་ཡར་
བཟོ་མར་བཟོ་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་དེར་སྦོབ་ཁང་གསར་བའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་བྱ་བྱེད་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་སྦོབ་གོགས་
གསར་བ་ཚོ་ལ་དགའ་བསུ་བྱེད་པ་རྒྱུ་བཞིན་དུ་རྒྱ་སྦོག་བཞིན་ཡོད།

དེ་ནས། ངས་དཔེ་ཆ་གསར་བ་དེ་བྱེད་ནས་སྦོབ་ཁང་གསར་བའི་ནང་དུ་འཇུག་ཏེ་རྒྱབ་སྐྱོལ་གྱི་སྦྱིང་དུ་
ཅོག་ནས་རྒྱུད་ཡིག་གི་དཔེ་ཆ་ལ་བཟོ་བཞིན་པའི་སྐབས་དེར་སྦོབ་གྱའི་ར་བའི་ནང་དུ་ལྷན་ཞིང་འཛེབས་པའི་ཅོང་
རྒྱ་དེ་གྲགས་མ་ཐག་ཏུ་སྦོབ་བྱིད་ཚོགས་གིང་སྦོབ་གོགས་ཚང་མ་མགྲོགས་ལྷུང་དང་སྦོབ་ཁང་ནང་དུ་སོང་ནས་
སྦོབ་བྱིད་ལ་བྱ་སྦྱིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེའི་རྗེས་ནས་ཡང་ལྷན་ཞིང་འཛེབས་པའི་ཅོང་རྒྱ་དེ་དང་ལྷན་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཡིག་དགོ་ཆེན་གྱིས་དཔེ་
ཆ་གསར་བ་ཞིག་བྱེད་ནས་ང་ཚོའི་སྦོབ་ཁང་ནང་དུ་ཐོན་བྱུང་། ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཡིག་དགོ་ཆེན་སྦོབ་ཁང་ནང་དུ་ཐོན་

པ་དང་འཇོན་དགོང་གོ་བའི་ཀྱ་རེ་བཤད་པ་དང་བསྐབ་བྱ་རེ་ལགའ་གནང་བྱུང་། དེ་ནས། རིམ་བཞིན་སློབ་ཚན་དང་པོ་སྟེ་ཁ་ཆེའི་པ་ལའི་བསྐབ་བྱ་ཞེས་པའི་སློབ་ཚན་དེ་བྲིད་རྗེས། ང་རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་རྩར་བརྩོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་ཞིག་གནངས་བྱུང་། ཏུས་དེ་ལྟ་ནས་བཟུང་སྟེ། བྱ་བ་རྒྱུ་རྩ་ནས་བཟུང་སྟེ། རྒྱ་ཤེས་ལྟ་བུའི་སློབ་རིག་དང་། རྒྱ་སྐད་ལྟ་བུའི་ལང་ཚོ་ཡི་ཏུས་འདྲིར་སློབ་སྦྱོང་ལ་རྩར་བརྩོན་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་པ་ཡིན།

བདག་གི་གྲུས་པར་འོས་བའི་དགོ་ཚུན་ཀུན་འཚོ་སྦྱིད།

ལྷན་ཚོམ་མོ་ཡག (བོན་སྟོན།)

དགོ་ཚུན་ཀུན་འཚོ་སྦྱིད་ནི་ངའི་ཆེས་ཐོག་མའི་བོད་ཡིག་དགོ་ཚུན་ཡིན་ལ། མོ་རང་ནི་གཟུགས་རིང་ཞིང་ཤ་རིད་པ་དང་། མོའི་ངོ་གདོང་ནག་ཞིང་སྐ་ལོ་རིང་བ་ཞིག་ཡིན། མོ་སོང་ན་ནམ་ཡང་ལྷན་ཚོམ་གྱིས་འགོ་ལྷངས་ཤིག་ཡོད། མོ་ནམ་རྒྱུན་སློབ་བྲིད་མ་འཚོག་སྟེ་སློབ་ཁང་དུ་འབྱོར་ནས་ང་ཚོ་ལ་དགོང་གོ་བའི་ཀྱ་རེ་དང་བསྐབ་བྱ་གནང་གིན་ཡོད། སློབ་བྲིད་འཚོག་རྗེས་ང་ཚོ་ལ་སློབ་བྲིད་བྱེད་པ་ཡིན་ལ་ཏུས་རྒྱུན་དུ་ནངས་ལྷ་ལངས་དང་དགོང་གོ་བའི་ཉལ་བྱས་ཏེ་ང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་མོས་ང་ཚོ་ལ་སློབ་བྲིད་དང་ཡང་ན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་རེད།

ཉེན་ཞིག་ལ་མོས་ང་ཚོ་བྲིད་དེ་ཅེད་དུ་སོང་ནས་ང་ཚོའི་འཛིན་གྲུའི་སློབ་སྟོན་གསལ་བཟང་གིས་ཀྱིས་སྟུན་འཇུག་ལྡན་པའི་སློབ་དབྱེད་ཤིག་སྐྱབས་བཅུ་བྱ། དགོ་ཚུན་གྱིས་ང་ཚོར་འདི་ལྟར་བཤད་དེ། མི་ཞིག་ཡིན་ན་སློབ་སྦྱོང་དང་སྦྱོག་ལམ། སློབ་དབྱེད་ལ། ཅེད་མོ་སོགས་སྟོན་གང་ཐད་ནས་བཟུང་ན་ད་གཞི་སློབ་མ་ལ་རབས་ཚད་ལྡན་ཡིན་ཟེར། ཏུས་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ངའི་དགོ་ཚུན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དེ་སེམས་ལ་དམ་པོ་བཟུང་སྟེ་ངས་སྟོན་གང་ཐད་ལ་རྩར་བརྩོན་བྱས་པ་ཡིན།

པ་ཡུལ་འགོག་དུ་བོན་སྟོན།

ཉིང་འཛིན་སྟོན་མ།

ང་རང་ག་ས་གང་དུ་སོང་ཡང་ནམ་ཡང་བརྟེན་པར་དཀའ་བའི་པ་ཡུལ་དེ་ནི་སྤྱང་སྤྱང་དལ་གྱིས་འབབ་པའི་བྱ་རྒྱུ་རིང་མོའི་འགྲམ་དོགས་སུ་གནས་ཡོད་ལ་སྦྱིད་པའི་སྟུན་སྟོངས་ཤིག་སྟེ་བྱ་གཞུང་གསེར་ལྡན་རིང་མོའི་ཕང་བར་ཆགས་པའི་པ་ཡུལ་བོན་སྟོན་རེད། པ་ཡུལ་དེ་ན་མིག་ལ་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྩ་ཐང་དང་ན་ལ་སྟུན་ཞིང་སྤྱང་སྤྱང་དལ་གྱིས་བཞུར་བའི་བྱ་རྒྱུ་སྟེན་མོ་བཅས་ཡོད།

པ་ཡུལ་ལགས། པ་ཡུལ། བྲིད་ནི་ནམ་ཡང་ང་རང་འཚར་ལོངས་བྱུང་སའི་གཞིས་བྱིས་དྲོན་མོ་ཡིན།

ངས་ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་རྩ་ཐང་དང་བྱ་རྒྱུ་ཚོན་མོ། རྩོད་པོ་བཅས་ལ་སྤྱང་སློབ་ལེགས་པོ་ཞིག་
བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཚན་རིག་དར་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་འགྲུར་བ་ཅི་འདྲ་བཏང་ཡང་། བདག་གིས་གཞིས་
ཁྱིམ་ལྟ་བུའི་ས་ཡུལ་གྱི་གོམས་སྲོལ་འདི་དག་ལ་སྤྱང་སློབ་དམ་པོ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

ལམ་བུ་འདིར་ཀྱག་ཀྱོག་ཇི་འདྲ་མང་རུང་། ང་ཚོ་ད་དུང་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དགོས།

-----མཐོ་རྒྱགས་ལ་ལྷགས་པའི་སློབ་གྲོགས་ཡོངས་དང་རང་འཛིན་གྱའི་སློབ་
གྲོགས་ཡོངས་ལ་སེམས་གཏམ་ཞིག་གི་ཚབ་དུ་བྱུལ།

བྱ་གཞུང་ཀྱན་དགའ་དོན་གྱུབ།

ངས་དུན་འཛིན་གྱི་མེ་ལོང་ངོས་སུ་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་མེད་པ་ནི་ངའི་ཡ་རྫུང་གི་སྤིང་དང་ཡ་ཐོད་ཀྱི་
མིག་དང་མཚུངས་པའི་སློབ་གྲོགས་དག་རེད། འུ་ཅག་གི་སློབ་བསམ་ལས་དབང་གི་བཀོད་སྲིག་འོག་ཤེས་བྱའི་
དགའ་ཚལ་འདི་འདྲ་ལྟར་འཛོམ་བྱུང་ལ། སྤུ་རུ་མི་སྲིང་ལྟ་བུའི་བརྗེ་སེམས་ཆགས་ཡོད། དེ་བས་ད་ལྟའི་དུས་
རྒྱུ་བས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ནས་བཤད་ན། འུ་ཅག་ནི་བྱ་རྒྱུ་ཚོད་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་ནམ་འཕང་གཅོད་རན་ཡིན་ལ་
ཉ་གསེར་མིག་ཅིག་ཡིན་ན་འབྲུགས་རྩ་ལ་ངོམ་རན་ཡིན་པས། མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་བུ་འདི་གཡང་གཟར་དང་
གྲོག་རོང་། ཀྱག་ཀྱོག་ཇི་འདྲ་མང་རུང་མགོ་མི་སྐྱར་བར་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དགོས།

བཀྲར་འོས་པའི་སློབ་གྲོགས་ཚོ། ཁྱོད་ཚོ་ཡིད་མ་ཆད། ཞེ་མ་སྐྱུག་སློ་མ་པམ། ས་མས་འུ་ཅག་ལ་སྤྱད་
པའི་མགོ་བོ་མཐོན་པོ་དེ་མི་སྐྱར་པར་དབྱེ་ནས་སོང་དང་འུ་ཅག་ལ་ད་དུང་པ་མ་དང་དགེ་རྒྱལ། སློབ་གྲུའི་སློབ་
གྲོགས། གཉེན་ཉེ་སོགས་བསྐྱང་ན་ནམ་མཁའི་རྣམ་མ་དང་འཛིན་མའི་སྤེང་གི་མེ་རྟོག་བཞིན་ཚིས་ན་གྲངས་མི་
ཡོངས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པས་དཀའ་ངལ་འདི་ཙམ་གྱིས་དཔའ་འུམ་དོན་གཏན་ནས་མེད།

བདག་གི་སྤིང་ཉེ་བའི་སློབ་གྲོགས་ཚོ། བོད་མི་རང་གི་ཁ་དབེ་ལ་ལྷག་ཤར་ཞིག་ཡིན་ན་མ་སྐྱོས་གོང་མ་
ཞིག་ཞེས་པའི་དབེ་བཞིན་དུ། འུ་ཅག་ནི་ལྷག་ཤར་ཡིན་པས་དོན་དག་ཆེ་མ་རྒྱུད་གསུམ་གང་ལ་ཐུག་ནའང་མགོ་
བོ་མི་སྐྱར་བ་དང་གནད་འགག་རྒྱབས་སུ་རང་རྒྱུགས་མི་ཤོར་བར་མགོ་བོ་དབྱེ་དང་ངས་ཁྱོད་ཚོར་མཚོ་ཆེན་པོ་
ཙམ་ཀྱིས་རྣམ་དོན་དང་རི་ཆེན་མོ་མེ་ཡིས་ཚིག་དོན་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་བཤད།

བདག་གི་སྤིང་དང་འདྲ་བའི་སློབ་གྲོགས་ཚོ། བྱུང་བའི་དོན་དག་དེ་ནི་ཞེ་སྤང་དང་འཕོན་སེམས་
ཀྱི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་ནའང་ཚོགས་འབྲེང་སེམས་དང་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་དོན་དག་ཅིག་ཡིན་ནའང་རུང་། གང་
ལྟར་བྱུང་བའི་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་པས་དེ་ལ་ལེ་བདའ་དང་འཕང་ར་ཡིས་ཅི་པམ། ད་ལྟ་ནི་མི་ཚོ་ཞིག་གི་དཀྱོག་
མཚམས་ཡིན་པས། ཉུ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་གནས་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དག་འདི་ཙམ་ལ་མགོ་འཕོར་ནས་མི་འདུག་པར་
ཉེས་སྤོང་བཅུ་གཉིས་ལོའི་གཡུལ་ས་དེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་གྲ་སྤྲིག་དང་འཆར་གཞི་ལེགས་པོ་རེ་འཐེན་བཞིན་
སློབ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་དགོས།

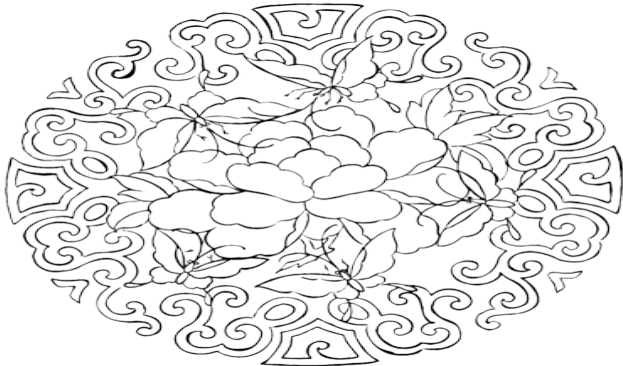
བདག་གི་ཨ་མ།

དཀར་མཚོ་སྦྱང། (ལོ་རིམ་ལྷ་བའི་འཛིན་གྱ་དང་པོ།)

བདག་གི་ཨ་མ་ནི་བྱམས་བརྩེ་ཡི་འོ་མཚོ་འབྲིལ་ཞིང་གཞུང་རྒྱུད་སྐྱུག་མ་ལས་དྲང་བའི་མི་ཞིག་ཡིན། མོ་ནི་འབའ་འབའ་ལུ་གྲའི་འབའ་རྒྱུད་དང་ལུལ་དཀར་འབྲི་མོའི་རྩར་རྒྱུད་ཁོད་ནར་སོན་པ་ཡིན། མོ་ནི་གཟུགས་རིང་ཞིང་ཤ་རིད་པ་དང་། ད་དུང་སྐྱམ་ཞིང་ནག་བའི་སྐ་ལོ་ལྷན། ཨ་མས་དུས་རྒྱུན་དུ་ལ་སློབ་གསོ་བཏངས་ནས་སློབ་རྒྱུ་ལ་རྩར་བཙོན་དང་སློབ་གྲོགས་པན་རྒྱུན་ལ་མཐུན་སྦྲིལ་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས་ཟེར།

དཀྱུག་གནང་སྐབས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་གི་ལྷ་དྲོར་དང་རང་ཨ་མ་དང་སྐྱུན་དུ་ལྷག་རྗེ་ལ་སོང་། ཉེ་མ་བཞུད་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་དེར་ཨ་མ་དང་དེད་གཉེས་ཀྱིས་ལྷག་གྱིར་ལུལ་ལ་དེད་ཡོང་། སྐབས་དེར་ཨ་མའི་གདོང་གི་རྩལ་རྒྱ་དེ་མཚོང་ནས་དའི་སེམས་སུ་ཨ་མས་ནི་དེད་མིང་སྲིང་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་འདི་འདྲའི་སྐྱུག་མང་པོ་སྦྱང་གི་ཡོད་པ་རེད་ཨང་། དེ་ནས་ད་རང་སྐྱུར་དུ་བྱིམ་ལ་སོང་ནས་རྒྱ་དྲོ་འངས་བྱེད་ཡོང་ནས་ཨ་མ་ལ་རྒྱུ་ལ་བཀུ་ཞེས་ཞུས་པས་ཨ་མའི་གདོང་ལ་སྐད་མེད་ཀྱི་འཇུ་མ་ཞིག་ལངས་ནས་དས་གཅེས་སྐྱུག་མའི་ཨ་མར་ཞབས་ཞུ་བྱེད་པའི་སློབ་ཤེས་ཡོད་ཟེར། ཨ་མའི་རྒྱུ་ཆ་དེ་ཐོས་རྗེས་དགའ་སྐྱོར་སྦྱེས་ནའང་། ཨ་མའི་རྒྱུ་ལ་མཚོང་ན་ཡིད་སྦྱོར་བ་ཞིག་རེད། དའི་རྒྱུ་ལ་ནི་དེ་འདྲའི་འངས་ཞིང་དཀར་ལ། འོན་ཀྱང་ཨ་མའི་རྒྱུ་ལ་ནི་དེ་འདྲའི་ནག་ཅིང་རྒྱབ། དེ་མཚོང་ནས་ད་རང་ཡིད་སྦྱོར་ནས་དང་དབང་མེད་པར་མིག་རྒྱ་ཤོར་སོང་།

ཕ་མ་གཉེས་ཀྱིས་དེད་མིང་སྲིང་གསུམ་གྱི་ཆེད་དུ་འདི་འདྲའི་དཀར་སྐྱུག་སྦྱང་གི་ཡོད་པས་ད་ཚོས་ནམ་ཡང་ཕ་མ་རྒྱུང་གི་བཀུ་དྲིན་བརྗེད་མི་རུང་། དུས་དེ་ནས་བཟུང་བདག་གི་སེམས་སུ་འཇིག་རྟེན་ཆེས་སྐྱུ་ན་མེད་པ་ནི་ཨ་མའི་བྱམས་བརྩེ་ཡིན་ལ། ཆེས་གཞུལ་བར་དཀར་བའང་ཨ་མའི་དྲིན་ལན་ཡིན་པས། ད་ཚོའི་ཕ་མ་དང་དགོ་ཆེན་རྣམ་པའི་རེ་བ་རྣམས་ཟེར་དུ་གཏོང་མི་རུང་།



གཤམ་ཆེ་བའི་དེབ་ཀྱི་ཚེར་སོན་ཡོད། དེབ་དེའི་ཁ་བྱང་ལ་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་「Robert's Rules of Order」ཟེས་
 དེབ་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ལོའི་སྤྱི་བའའའི་ཆོས་ཀྱི་ཉེན། ཉན་རོམ་མར་ཁུན་རྒྱ་རྒྱར་ཁི་ཡི་གོས་དོན་བཟོ་བའི་སྤྱི་ལམ་གྱི་
 ལམ་དེབ་ཚུང་དུ་ཞེས་པ་དཔེ་སྟུན་བྱས། རང་བོ་མ་ལོན་པར་དར་བྱུང་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་བྱུང། ༡༩༧༥ལོར་
 རྫོང་ཞེ་རལ་ཟེར་བའི་དམག་དཔོན་ཞིག་གིས་རྒྱ་རྒྱར་ཁི་ཡི་དེབ་དེར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབས་ནས་གོ་ཐོབ་རགས་
 བཟུས་ནས་「རྒྱ་རྒྱར་ཁི་ཡི་གོས་དོན་བཟོ་བའི་སྤྱི་ལམ་」ཞེས་མིང་བཏགས་ནས་དཔེ་སྟུན་བྱས་ཏེ་ས་ཡ་གཉིས་
 ལྷག་བཅོངས་པ་མ་ཟད། དེབ་དེ་ཨ་རི་མི་མང་གི་ཚོགས་འདུའི་སྤྱི་ལམ་ཚད་ལྡན་དུ་ལྷུང་སོང་བ་རེད། ཁོའི་
 བྱ་བས་ཚ་རྒྱུད་དང་ཚོམ་སྤྱི་ལམ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བཟོ་བཅོས་རེ་བརྒྱབས་ནས་དཔར་སྟུན་ལུ་མཐུད་དུ་བྱས་པ་
 རེད།

༡༩༧༩ལོར་དེབ་དེ་ཐོངས་ལ་བར་དཔར་སྟུན་བྱས། ༡༩༨༠ལོར་དཔར་གཞི་གསར་བསྐྱོག་ནས་དཔར་བ་
 རེད། དེའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་ཚོགས་འདུའི་འགོ་འཛིན་པས་བཙུ་སྤྱད་བྱེད་ཚུ་དང་། ཚོགས་འདུའི་དུང་ཡིག་
 གིས་བཙུ་སྤྱད་བྱེད་ཚུ། ཚོགས་འདུ་བ་དགུས་མ་དག་གིས་བཙུ་སྤྱད་བྱེད་ཚུ། བསམ་འཆར་མི་མཐུན་པ་བཤད་ན་
 ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱི་ལམ་ཡོད་ལ། ལྷ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་བཤད་ན་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱི་ལམ་ཡོད།
 གནད་དོན་དང་གནད་འགག་སྐབས་སུ་མང་མོས་ཐག་གཅོད་སྒྲུབ་ཐུག་གྱི་སྤྱི་ལམ་ཡོད། རྒྱུ་རྒྱ་ཅན་གྱི་བྱ་
 བའི་ཐད་ནས་སྤྱི་ལམ་ཡོད་ཚད་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ཚ་དོན་དགོས། དཔེར་ན། གཞན་གྱིས་བཏོན་པའི་གོས་གཞི་
 ལ་ཐུན་མོང་གི་གོས་འཆར་ལྟར་ཐག་གཅོད་ཚུ། ཚོགས་འདུའི་སྐབས་འཕྲད་དུ་བཏོན་པའི་གོས་འཆར་ལྟར་ཐོལ་
 བྱུང་གི་གོས་འཆར་ཐག་གཅོད་ཚུ། མི་རེ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་སློང་དང་མ་མཐུན་པར་དོ་རྒོལ་བྱུང་ན་དོ་རྒོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱེན་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་དང་གོས་འཆར་བཟོ་ཚུ། དམིགས་བསལ་དང་གནད་འགག་ལ་ཁ་གཏད་པའི་སྤྱི་ལམ་
 དག་ནི་ཚོད་ཉོག་ཅན་གྱི་བྱ་བར་གཡོལ་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ཡང་ཡོད། ཨ་རི་སོགས་སུ་ད་ལྟ་ཚད་ལྡན་སྐབས་སུ་ཁ་
 འཛིང་རེགས་འཕྲོག་བྱེད་གྱི་སྤྱི་ལམ་ཞིབ་ཚགས་དང་གནད་འགག་ཅན་མང་།

བཟོ་སྐྱེད་བ་སུ་ཡིན་ཡང་དང་བོ་རང་ཉིད་ལ་གཏམ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་དགོས།
 ཡོད་ན་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཡིན་མིན་ལ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེད་གཞི་དང་བོ་ནས་གང་ཐད་ལ་བབས་ཡོད་ན་དེ་ལ་
 འདང་ཚོད་དང་བསམ་སློབ་གཏོང་ནས་བྱང་ཆ་རུང་ལྡན་དགོས། མོ་སོའི་བསམ་འཆར་དང་ལྟ་ཚུལ་བརྗོད་སྐབས།
 བཤད་ས་དེ་ནི་ཚོགས་འདུའི་འགོ་འཛིན་པ་དང་ཡང་སྤྱིར་བཏང་ལྟར་བཤད་དགོས་པ་ལས་རང་དང་བསམ་
 འཆར་མི་མཐུན་པའི་བསམ་འཆར་འདོན་མཁན་པ་ལོ་བོ་དེ་མིན། བཟོ་སྐྱེད་སྐབས་སུ་ཕན་ཚུན་ཤགས་འགྲེད་
 དང་ཚོད་སྐྱེད་བྱུང་རྒྱ་དེ་ནི་བཟོ་སྐྱེད་ལ་གུས་བཀུར་དང་བཙུ་འཛིན་མེད་པའི་རྣམ་འགྲུར་ཡིན་པས་མཐའ་
 གཅིག་ཏུ་སྤང་བྱ་ཡིན།

བཟོ་སྐྱེད་གི་ཁོར་ལུག་དེ་ནི་སྣོད་སྣོད་དང་གནས་རྒྱ་ལས་ཚོད་ར་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུར་མི་རུང་། སྤྱི་ལམ་གྱི་
 ལྟངས་འཛིན་དང་འཆར་གཞི་ལྟར་རང་རང་གི་ལྟ་བ་དང་ལྟ་ཚུལ་སྐྱེད་རྒྱ་ལས། རང་རང་གི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁེ་
 བན་ཆེད་དང་ཁྱོད་སྣོད་དམ་བཤད་སོགས་མདུང་ཅེ་ལ་སྣོད་ལྟ་བུ་ཚ་བ་ནས་གནས་མི་རུང་། གནས་ལུགས་ནི་
 གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དང་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བཤད་རྒྱ་ལས་ཁྱོད་དང་དའི་ཆེད་དུ་བཤད་མི་རུང་། ལྷ་
 མང་སྤེལ་འཛོམས་ཡིན་པའི་ཨ་རི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚོན་ན་ཡང་རང་དབང་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ག་འདྲ་ལུགས་
 ཆེན་དེ་ཅམ་གྱི་སྤྱི་ལམ་གྱི་དོན་ཚན་དག་ཞིབ་སླ་དང་ཚོགས་དོན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་དམངས་གཙོ་ལྟ་བུ་

མངོན་འགྲུབ་གྱི་དགོས་ལེས་ཨང་དང་བོར་འཛོག་གི་ཡོད།

རང་སྤང་གང་དུན་དང་རང་སྤང་མཚོག་འཛོལ། ཁ་རྩོད་ཤགས་འགྲུབ་ཁོ་ནས་དུས་འདུག་བ་ནི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གོས་ཚོད་ཅི་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་དང་གྲུབ་འབྲས་གང་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་སྤྱོད་མི་འགྲོམ་དོན་བཟོ་བའི་སྐྱིག་ལམ་ཉལ་དུའི་འོག་ནས་བཟོ་སྐྱོང་བྱས་ན། ཡོད་ཚད་དང་ཐམས་ཅད་རིམ་པ་ཅན་དང་། བརྒྱད་རིམ་ཅན། སྐྱིག་གཞི་ཅན་གྱི་སློན་ལྷན་ཐག་ཚོད་དོ། འགལ་སྔར་སྤངས་དོར་གྱི་གནས་ལྷན་ནས་བདེ་ལེགས་ངང་བཟོད་པའི་ལམ་དེ་གལ་ཆེན་ཡིན།

མི་ཟེར་བ་འདི་འབྲལ་དུ་གནས་ལུགས་ལ་མཉམ་འཛོག་བྱེད་མཁན་ཞིག་རྩ་བ་ནས་མིན་ལ། ཁེ་སན་གྱི་འགལ་རྩོད་དང་རང་མོས་གྱི་ཉལ་གྲུབ་གང་ཅུང་གིས་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་ཉེན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྤྱོད་གཅིག་གིས་རང་ལུགས་དང་གནས་ལུགས་གསལ་རྒྱུ་བཟུང་ན་ཡང་། སྤྱོད་གཅིག་ཤོས་དེའི་ན་བའི་ཟུར་ཅམ་ལ་ཡང་འགོ་དཀའ་སྟེ། དང་པོ་སོ་སོའི་ཉེར་མོས་ཀྱི་ཟེར་བ་དང་ཉེར་མངས་གཅོད་ཀྱི་འདུ་མཉམ་ཀྱི་ཟེར་བའི་ཡིག་འབྲུ་འགའ་དེ་གནས་ལུགས་ལ་བཞག་ནས་རྒྱུ་ཆ་མི་བཤད་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཁ་རྩོད་བདེ་མིན་དང་རྒྱུ་གསལ་མཐོ་མིན། རྒྱུ་ཆ་བཤད་ཤོས་དང་དག་བདེ་མིན་ཅམ་ལ་མ་ཚོས་པར་གནས་ལུགས་དང་བདེན་དོན་ལ་ཉན་རྒྱ་དེ་རེད། གནས་ལུགས་ནི་གནས་ལུགས་ལྟར་འཛོག་རྒྱ་ལས་དོ་སོ་དང་ཁྱོད་དང་ངའི་ཆེད་དུ་བཟང་རྒྱ་དེ་མིན།

མདོར་ན། བཟོ་སྐྱོང་ཟེར་བ་དེ་གཞན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ལ་བརྩི་བཀྱོང་བྱེད་རྒྱ་དང་། བསམ་སློབ་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གཟུབ་ཉན་ཟེར་བ་ནི་ཁ་རྩོད་བདེ་མིན་ལ་ཉན་རྒྱ་དེ་མིན་ལ་གནས་ལུགས་དང་དུང་བདེན་འཛོལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

དབྱིད་དཔལ།

བཀའ་ཤིས་བཟང་མོ། (དམའ་གཉིས་བདུན་པ།)

ལོ་སྤྱི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་དུ་འཁོར་བའི་དུས་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུབ་ཚོགས་དང་བརྒྱན་ནས་ནོར་འཛོལ་སྐྱེག་མོ་གཏི་ལྷན་གཉིད་ལས་སངས་ཏེ་ལྷང་མདོག་གི་ལྷ་ལྷ་དལ་གྱིས་འབྲས། དབྱིད་རྒྱུ་དུ་མའི་གདངས་དབྱངས་གཅིག་གིས་ལྷ་མེད་ཀྱི་རི་ལུང་ཐང་གསུམ་ལ་ལྷང་མདོག་གི་མངོས་ཆས་སྒྲོན་བཞིན་པ་ནི་འཕེལ་རྒྱས་གསལ་བ་ཞིག་ལ་མགོ་བརྩམས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

དབྱིད་ཀའི་མངོས་སྐྱེག་ནི་དུས་རབས་གསར་བའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་ལེགས་པས། འདི་ལ་ཡིད་སྒྲོན་གྱི་མེ་ཏོག་མི་གཏོར་མཁན་སུ་ཞིག་མཆིས། དབྱིད་ཀའི་འཛོག་ཉེན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཡོད་ཚད་ལ་གསོན་ཤུགས་སྐྱེན་པའི་དུས་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ནམ་ཡིན་ཡང་དབྱིད་ཀའི་དཔལ་བཟང་དེ་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་རྒྱས་དང་དགོ་མཚན་ལ་བསྐྱེད་བཟོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་གཏོར་ཞིང་གཟེངས་བཟོད་ཀྱི་མཐེ་བོང་བསྐྱེད་ཚོགས།

དེ་བས་བྱ་བྱེད་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་གསུང་དབྱངས་དང་རྗེ་བོའི་སྐྱོན་འཛེབས་ཀྱི་སྐྱ་རྒྱན་ཐོག་རེག་མེད་པར་
མཁའ་མཐའ་ནས་མཁའ་མཐའ་མཐའ་མཆེད་ནས་དབྱིད་དཔལ་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད། རྗེ་རྒྱ་དྲངས་མོ་ཞིག་མཛེས་སྤྱད་
གིས་བཞུར་བའི་གོ་རིམ་དང་། དབྱིད་དཔལ་ལ་རེ་དྲགས་རྣམས་ཤ་ཤེད་རྒྱས་སྤྱེ་འཇུག་པའི་སྐྱོང་སྐྱོབས་ཡོད།
རེད་ཡ། ང་ཚོས་ནམ་ཡིན་ཡང་དབྱིད་དཔལ་ལ་རེ་སྐྱུག་དང་ཡིད་སློན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

མཛེས་མཐུན་དགོ་ཚུ་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་གཏམ་བུམ་པའི་ཁ་བརྒྱན།

འཛམ་དཔལ་རྒྱལ།

རྒྱལ་ཕྱོགས་རྒྱ་སྐོའི་ཡུལ་དུ་གྲགས་པའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་སྤྱི་ལ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
སྤེངས་ཏེ་ཅང་གནས་བབ་སྤྱད་པའི་གྲུ་རིམ་གྱི་འཐབ་རྩོད་མང་བོའི་དཀའ་ངལ་ལྷུང་བའི་མཐའ་འབྲས་སུ་མིའི་
རིགས་ལ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་ཡིས་ཀུན་ནས་བརྒྱབ་སྐྱོབ་པའི་སེམས་བཟང་བོ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དམོས་པའི་སྐྱབས་བྱ་
སྤེངས་ནས་སྤྱི་དངོས་བོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་ནང་བསམ་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་སྤྱད་པའི་མི་སྤོངས་དང་དེ་ལས་གཞན་
པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་གང་རུང་ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་ནས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱད་བཞུག་གྱི་སྤུང་བོ་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མ་རིག་པ་སེམས་བའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གི་སྐོར་དང་སྤྱི་དངོས་
པའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་རོགས་སྐྱོར་གང་ལེགས་བྱས་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་སྐྱོན་མོང་གི་སྐྱོབས་
ལྷན་གྱིས་བརྒྱན་དང་སྐྱོན་བཞིན་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱ་མ་ཉམས་པར་ཡོད་པ་འདི་དེང་རབས་འཛེམ་སྤྱིང་གི་
བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ཞི་བདེ་དང་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྩ་བ་འཆམ་མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ལ་རེ་སྐྱོན་གྱི་རྒྱུད་ཏེ་སྐྱར་བ་
དང་གཉིས་སུ་མེད་དོ།

ད་ལྟ་ཡ་སྤྱིང་དུ་གྲགས་པའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཀྱང་གོའི་མི་རིགས་དག་གི་ནང་ལྷུང་དུ་འབྲས་སུ་ཅན་ལ་
རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པའི་བྱམས་སེམས་ཅན་གྱི་ཚོགས་པ་མང་བོ་བྱུང་འགོ་བརྒྱུམས་ཡོད་པ་འདྲིས། མི་རིགས་སོ་སོའི་
འཛེམ་སྤྱིང་རིག་གནས་སྤྱི་ལ་ལྷ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ན་གཞོན་ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ཀུན་པོ་ཡར་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བྱམས་
དང་སྤྱིང་རྗེ་ཡི་རིན་ཆེན་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་ལ་ཞིང་རང་གི་རུས་པ་རྩལ་དུ་སྤྱད་པའི་ལྷན་བསམ་དཀའ་བོ་
མཚོན་པ་མ་ཟད། མི་རིགས་སོ་སོ་གདོད་མའི་ཁ་ཐོར་གྱི་འཚོ་བ་རོལ་སྤངས་ལས་རྣམ་པར་བརྒྱལ་ཏེ་དེང་རབས་
སྐྱོན་མོང་ཅན་དང་འཛེམ་སྤྱིང་ཅན་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་མིའི་རིགས་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་གནས་ཚུལ་ལྷ་ཚོགས་རྒྱས་ལོན་དང་
འཛེམ་སྤྱིང་བརྗོད་པའི་རྒྱུས་པ་ཐོན་པའི་བྱུང་ཁོངས་སུ་རྒྱུད་དེ་རིག་པའི་སྐོར་འཕར་བྱས་པའི་རྒྱལ་མཚོན་ཞིག་
ཅིས་མ་ཡིན། དེ་ཡང་མཛེས་མཐུན་དང་དགོ་སྤྱད་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་སོགས་མིའི་རིགས་སྐྱོན་མོང་གི་དཀའ་འབྲས་
བསམ་པའི་རྣམ་དཀའ་དགོ་བའི་འདུན་པ་འཚོང་བའི་ཚོགས་པ་དག་བྱུང་བ་འདྲིས། མིའི་རིགས་ནི་གྲུ་རིམ་གྱི་
སྤྱི་ཚོགས་དང་བཀའ་བཀོད་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རིང་དུ་བརྒྱལ་ནས་ཤེས་རབ་ལས་སྤྱོད་པའི་སྤྱིང་རྗེ་
ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་བཟང་བོ་ལ་ཁ་སྤྱོགས་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་མ་ཟད། གོ་ལ་གཅིག་གི་བྱིམ་ཚང་སྐྱོན་འཛོམས་
ཀྱི་པ་བྱ་སྤྱད་མཆེད་དེ་འཛེམ་སྤྱིང་མི་རིགས་སོ་སོའི་འཆམ་མཐུན་དང་འདྲེས་རྗོད་ཀྱི་སྐྱོན་མོང་གྱི་ཚོགས་སུ་གོམ་
ཁ་སྐྱབས་པའི་རང་རྒྱལ་ཡང་མཚོན་གོ།

མངོལ་མཐུན་དགེ་ཚུ་ཚོགས་པ་(FCA)ཞེས་པའི་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ལས་དོན་ལ་འདུན་པ་དཀར་བོ་
 རྟོན་མ་ལྷོང་བའི་ཚོགས་པ་འདི་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་དམངས་ཁྲིད་ཚུ་འཇུགས་ཀྱི་སྲིད་ཅུས་དང་མཐུན་པའི་སློབ་ལྷན་
 ༡༠༠ལའི་རྒྱུ་ལས་མཚོ་སྡོད་རིགས་རང་སྲོང་ཁུལ་མང་རྫོང་དམངས་སྲིད་ཅུ་ནས་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་ནས་དངོས་
 ལུ་ཚུགས། ཚོགས་པ་འདི་ལ་སྲིད་གཞུང་མ་ཡིན་པ། མི་སྐར་གྱི་ཁེ་སན་མ་ཡིན་པ། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་འཇུགས་མ་
 ཡིན་པའི་ཚུ་དོན་ཚང་བ་མ་ཟད། མཚོ་སྡོད་མང་རྫོང་གཙོ་བོའི་མཚོ་སྡོད་ཤར་ཕྱོགས་མི་དམངས་ཀྱི་དཀར་ལག་
 དང་རྒྱལ་བཟུལ་སེལ་བའི་ཞབས་ཞུའི་བྱའི་ཁོངས་དང་འོས་འགན་ལེན་པའི་ཚོགས་པ་བཟུང་བོ་ཞིག་ཡིན།

མངོལ་མཐུན་དགེ་ཚུ་ཚོགས་པའི་ལྷན་བསམ་གྱི་ཉི་གཞིན་གསར་བའི་གོ་སྐབས་འདི་བརྗོད་ལེན་བྱས་
 པ་བརྒྱུད་ནས་རོང་འབྲོག་མི་དམངས་ཀྱི་བསམ་བློའི་གོ་རྟོགས་དང་འཚོ་བའི་ཚུ་ཚད་སོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་
 འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་དང་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པ་འདིས། དམངས་ཁྲིད་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ལ་རུས་པ་སླ་ལྷག་ཐོན་ཏེ་
 ཉེ་བའི་ལོ་འདི་གར་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་ཀྱང་ལོ་རེ་ནས་རེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐད་ཚུལ་མངོན་
 གསལ་གངལ། བ་གཞིན་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ལ་ལག་རྩལ་རིག་གནས་དང་རྫོང་ལས་གཉེར་ཐབས་ཀྱི་གསོ་
 རྒྱུ་འཛིན་གྲུ་བརྟུགས་ནས་ཆེད་ལས་རིག་གནས་ཀྱི་ཚུ་ཚད་མཐོར་འདེགས་བྱས་པ་མ་ཟད། སྲི་ཚོགས་གནད་
 དོན་གང་མང་ལ་དམིགས་ནས་གཞི་རིམ་ན་གཞིན་སློབ་གསོའི་གསོ་རྒྱུ་འཛིན་གྲུ་དང་དཔེ་མཛོད་ཁང་སོགས་
 བརྒྱགས་ནས་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཤེས་ཡོན་མཐོར་འདེགས་ཀྱི་ལས་བགྱི་བའི་སྐལ་བ་དམ་པོར་འཇུག་ཡོད།

དབྱིན་རིའི་རྒྱུ་ལོག་ལ་ཆག་ཐོགས་བྲལ་ཞིང་འཛམ་གླིང་རིག་གནས་སྲི་ལ་མཁུལ་རྒྱ་ཡངས་པའི་བོད་
 རིགས་ན་གཞིན་ཤེས་ཡོན་པ་སྐྱེད་ལུགས་རྒྱལ་ནི་མདོ་སྐད་བྱ་གཞུང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་མཚོ་སྡོད་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་དུ་
 མཐར་ཕྱིན་ལ། ད་ལྟ་མངོལ་མཐུན་དགེ་ཚུ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོའི་འོས་འགན་ཐུག་དུ་བླངས་ནས་དགེ་ཚོས་ཀྱི་
 །རང་སྲེ་རིགས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་བོའི་མདངས། རང་བྱུང་སྐྱེད་གི་དབྱེས་ན་གནས་པ་འདིས། རང་ཡུལ་ཁ་བ་ཅན་
 གྱི་མི་རྣམས་ལ། རང་གི་རུས་པའི་སྲི་ལུ་ཅུང་ཟད་རྒྱུ་བུ་ཅེས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དུན་པའི་གསོས་སུ་བཏབས་ནས་ལས་
 དོན་ལ་བརྗོད་ལུགས་མ་སྟོད་པར་ཡོ་རོབ་སྐྱིད་གི་དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་སོགས་ལ་བརྟུན་དེ་རང་རྒྱལ་གཞི་
 རིམ་མང་ཚོགས་ལ་བུམས་བརྗེའི་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། ཁོང་གི་མི་ཚེ་ལོ་རྒྱུས་ལ་ལྷོང་གོམས་མེད་པ་རྣམས་
 ཀྱིས་ཁོང་གིས་བྲིས་པའི་མང་རྫོང་བོད་རིགས་ཤིག་གི་མི་ཚོ་ཞེས་པའི་དབྱིན་རིའི་བརྗོད་ཚུལ་ཚོས་དེར་མཇལ་ན་
 ཤེས་ལའདི་མེན་མངོལ་མཐུན་དགེ་ཚུ་ཚོགས་པའི་དུ་རོས་ www.friendshipcharity.org ལུ་ཞུགས་ཀྱང་ཤེས་སློབ་
 ཞེས་སྲི་ལོ་ཉིས་རྩོད་བརྒྱ་གཅིག་ལའི་རྒྱ་བ་བརྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་རྒྱལ་བ་གསུམ་པར་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་
 ཆེན་གྱི་བོད་རིག་པའི་སློབ་སྐྱིད་གི་རབ་འབྱམས་པ་འཛམ་དབུལ་རྒྱལ་ནས་སྤྱད།



བརྩམས་པ་ཡིན། ལེགས་སྐྱར་ལ་དཔེ་བླངས་ཏེ་སྤུས་ཅུ་བ་དང་ཉུགས་ཀྱི་འཇུག་པ་སོགས་གཞུང་དུ་མ་མཛད།
 ཚོས་དཔེ་མང་པོ་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་བ་དང་། དེ་བས། བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཁྲམས་དེ་རྒྱ་གར་ལ་མ་གཏུགས་
 པར་ཐབས་མེད། རང་གི་རྣམ་ཡིག་སྐྱབས་པ་དེ་རྩོད་རྒྱུ་ལོ་ནར་མ་བསམ་པར་མིག་རྒྱུང་རིང་ཞིང་། མཐོང་རྒྱ་
 ཡངས་པའི་དང་ནས་ཡུན་རིང་དུ་བསམ་ནས། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཡིག་བྱ་བ་ལ་འབད་བ་བྱས་ཏེ་དར་སྤེལ་བྱེད་པའི་
 རྣམ་གཞིའི་ལྷོ་ཡུལ་གྱི་སོ་སོའི་ཡིག་རིགས་གཞན་ལའང་སྤྱད་བཅོལ་སྤོང་མེད་བྱ་རྒྱ་སྤོང་དུ་བཤད་བཞིན། མཁས་
 དབང་རྒྱ་གོལ་མཚོག་གིས། བོད་རྣམ་མ་ཤེས་ན་བོད་མིན་ལ། བོད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་བོད་ལྷོད་ཀ་ལས་མིན། བོད་
 རྣམ་གཅོད་མ་ཞིག་མ་ཤེས་ན་བོད་རྡོ་མ་ཞིག་ཏུ་ནམ་ཡང་འཇུག་མི་སྲིད། ད་ཚོས་བོད་རྡོ་མ་ཞིག་བྱེད་པའི་ཚེད་
 དུ་བོད་རྣམ་གཅོད་མ་ཞིག་བཤད་དགོས། མདོར་ན། ཀུན་གཟུགས་པན་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་ཁམས་སྤྱོད་ནས་སེར་
 རྒྱ་མང་ཚོགས་ལ་བསྐྱེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལས། ད་ཚོ་ཚང་མ་བོད་པ་རེད། རྩོད་ལ་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་ཞིག་སྤྱད་
 དགོས། དས་རྒྱན་དུ་ད་ཚོ་བོད་རིགས་ཀྱིས་བོད་རྣམ་སྤྱད་དགོས་པར་འདུག་ཅེས་གང་ས་གང་དུ་རྣམ་རྒྱག་གིན་
 ཡོད། ཉེ་གཅོད་ཡར་རྒྱས་སྤྱོད་ཀྱང་ད་དུང་ཡག་པོ་ཞིག་མི་འདུག་ འདོད་པ་ཚོམ་པ་ཞིག་མི་འདུག་ ཚང་མས་
 བོད་ཡིག་དེ་ཡག་པོ་སྤྱད་རོགས་ཞུ། ཞེས་གལ་བོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་དང་། དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྒྱ་ཚར་གྱི་ཚུལ་དུ་
 ཡང་ཡང་གདམས་པ་དེ་ནི་བོད་མི་རིགས་ལ་ཐུགས་བརྩེ་དམ་པར་བཅངས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཉག་གཅིག་གོ།

ཡིག་སྤྱོད་བ།

---འདི་ནི་གཞུང་ལུགས་སུ་བཤད་པའི་མིང་ཚིག་གཉིས་ཀྱི་ཚོམ་
 གཞིར་གྱུར་བའི་རྣམ་ཀྱི་གདངས་དེ་ཡི་གེའི་མཚན་ཉིད་བཞག་པ་
 དེ་ལྟར་བཤད་པ་མ་ཡིན་པར་དབྱངས་གསལ་སྤུས་ཅུའི་བདག་ཉིད་
 ཅན་གྱི་ཡི་གེའི་གཟུགས་དེ་གཙོ་བོར་བཤད་པའོ།

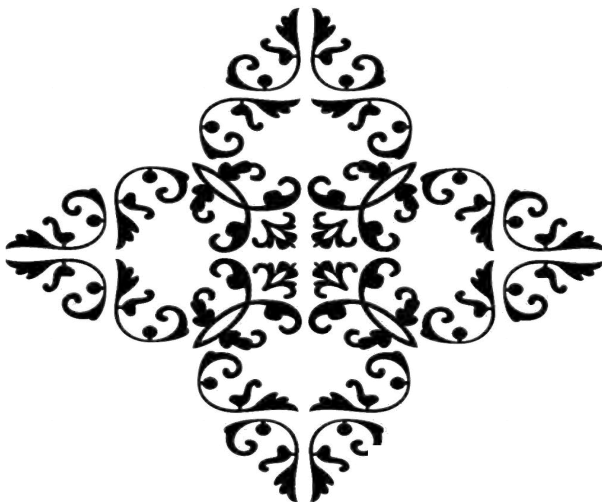
ཀུན་བཟང་། (ལྷ་ཚང་དགོན།)

ཐོན་མི་མི་རྒྱུད་གི་སྲོག་གིས་བཅོལ་ཞིང་ཁྲག་གིས་བྲིས་པའི་གདམས་ངག་དྲོན་མོ། རྒྱུད་ཡོད་པས་སེམས་
 ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་མ་ལུས་རྣམས་ལ། རྒྱུད་ལྡེའུ་བོན་གསུམ་གྱི་སྐྱེ་རེངས་དཀར་པོ་དག་རྒྱན་དུ་ལུས་
 མ་སོང་། རྒྱུད་མེད་ན་གཉན་པོ་གསང་བ་དྲིས་ལན་མེད་པའི་བཀའ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུད་མེད་ན་གཉན་པོ་གསང་
 བ་མཐའ་མི་དཔོག་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡིན། རྒྱུད་མེད་པས་མི་རྗེ་སོང་བཅོན་གྱི་ཐུགས་སུ་ཆད་ལྷག་གི་ལ་སྐོང་
 ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཐོན་མིའི་ལ་སྐྱ་ཅག་གིས་ལྷུང་དོན་ཡང་རྒྱུད་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན། རྒྱུད་ཡོད་པས་མངའ་རིས་བྲིམས་
 ཀྱིས་བརྩམས་པའི་ད་རྒྱལ་གྱི་གཟེ་བྱེན་མཐོང་ལ། བཅུན་མོ་ཆང་གིས་བཟེ་བའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་ན་རྒྱག་ཚོར། རྒྱུད་
 ཡོད་པས་རྒྱལ་སློན་གོ་ས་རྩོད་པའི་རྩོག་པ་འཁོར་རྒྱག་གི་ནང་འཇུག་མཐོང་ལ། གསེར་རིའི་རྒྱལ་རྒྱུད་དུ་མ་བུར་
 ཆད་ཅིང་། བརྩན་པའི་མེ་རོ་སྤང་ནས་གསོས་པར་མཐོང་། རྒྱུད་བྲག་སྐྱིབས་སུ་ཡིབས་ནས་ཐ་རྒྱས་ཀྱི་གཏམ་སྒྲོམ་
 རྒྱུང་ཞིང་། ས་འོག་གི་གཏེར་དུ་བརྗེས་ནས་ལོ་མང་བོར་དང་རྒྱག་ཀྱང་བྱེད་མྱོང་། བཅོན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅེས་པའི་
 དམག་རྒྱས་ཁ་མེ་བ་ཞིག་ཞེད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ན་ཆགས་ལ། ཡུལ་མི་པ་ཚན་མི་དགོས་པའི་སྒྲ་མན་སྟེང་རུས་
 ཅན་འགའ་ཞེད་ཀྱི་བྱང་གཞུང་ན་འོད་དུ་འཚོར། དམ་པས་དག་ཞིང་བཀའ་མེར་མཐོང་བའི་ས་མཁན་ཞེད་ཀྱིས་
 མཛད་ཅིང་། རིག་པའི་ཞེད་རི་རྒྱུད་བཀའ་བའི་ཟམ་པ་ཞེད་ཀྱིས་བསྐྱབ། ཞེད་ནི་རང་གིས་རང་ལ་ལབ་དུས་

རྒྱལ་ཡོད་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ཞིག་དང་། རང་གིས་གཞན་ལ་སྤང་དུས་རྒྱལ་མེད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན། རྩོད་ནི་འོད་
ལམ་ལམ་གྱི་སློབ་མཁུ་བམ་ཞིག་ཡིན་ལ། རྣངས་པ་ཐོལ་ཐོལ་གྱི་གདམས་ངག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། ས་དམ་པའི་མཛད་པ་
གསེར་གྲིས་མ་དེ་རྩོད་ཡིན་ལ། མ་དྲིན་མོའི་སྟག་བསམ་གྱི་མར་ལོ་སེར་བོའང་རྩོད་ཡིན། རྩོད་ཀྱིས་ང་ཚོ་སོ་སོར་
འཐོར་བ་སྟན་དུ་བསྐྱུས་ཤིང་། རྩོགས་སུ་གྲེས་པ་གཅིག་ཏུ་སྤངས། རྩོད་ནི་འདའ་དཀའ་བའི་འཐབ་རྩལ་ཤིག་དང་
བརྟན་དཀའ་བའི་བཀོད་འདོམས་ཤིག་ཀྱང་དོ།

རྣངས་མི་ཚར་བའི་བསམ་སློབ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱུན་ལ། མོང་མི་ཚར་བའི་མཚར་སྤྱུག་གི་ལ་ཞིང་
རྩོད་ལ་ཟུན། རྩོད་ནི་མེ་ལོང་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར་བོ་ཏུ་ལའི་དོ་སྐྱོར་རེ་རེར་གྲངས་ཀ་གསལ་ཞིང་། དྲ་མིག་རེ་རེ་སྐྱོག་
གྱུར་མིན། རྩོད་ཡོད་ན་བོ་ཏུ་ལ་ཞིག་སློང་རང་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་སུ་ལའང་བཤད་རྒྱ་མེད། བཀའ་བརྟན་གྱི་
སློབ་མཁུ་བམ་ཟེར་བ་དེ་སྤྱུག་དེད་ན་རྩོད་ཡིན་ལ། རྒྱལ་ཁམས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཡན་ན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཟེར་བའི་ཐད་སྟང་
དེ་ཐོག་མར་རྩོད་ཀྱིས་བཞེངས་ཡོད། རྩོད་ཀྱིས་ང་རྒྱལ་ཞིག་དང་སློབས་པ་ཞིག་སྤྱུལ་འགྲོ་ལ། ཡང་ན་བསམ་
གཞིག་ཅིག་དང་མནར་གཅོད་ཅིག་ཀྱང་དོ།

བརྟན་གྱིན་བརྟན་གྱིན་རྩོད་ནི་བཞིག་མི་ཐུབ་པའི་མདུད་པ་ཞིག་དང་། ལྷན་གྱིན་ལྷན་གྱིན་རྩོད་ནི་
འབྲུམས་ཁྲིམས་པའི་སྐྱུ་རྩལ་གྱི་མངའ་ཐང་ཞིག་ཀྱང་རེད་དོ།



གྲེས་བཤམ།

གཡང་སྐབས་དོན། (མགོ་མང་།)

དོ་དགོང་། རྣམ་ཚལ་དང་ལ་པར་ལས།
 འུ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་ཚལ་ན་བ་གཏོང་མཁན་མེད།
 འུ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བདེན་དཔང་བྱེད་མཁན་མེད།
 སང་ཉེན་སྐྱེ་རེདས་བཀྲུགས་ནས་བཟུང་།
 སང་ཉེན་ཉེ་མ་ཤར་བ་ནས་བཟུང་།
 ལྷོད་ནི་ལྷོད་ཀྱི་ལམ་ཆེན་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན་ལ།
 དའང་དའེ་ལམ་ཐུན་དུ་བསྐྱོད་ལོ་ཐག་ཡིན།
 ལོ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་བ་དེ་ནི་སྐྱུག་ལུད་རེད།
 རྩ་བ་ཉེར་བཞིའི་དུང་བའང་ས་ལ་གཏོར་སོང་།
 ད་ལ་སྐྱུག་ཡོད་པ་ནི་འགྲོད་གདུང་ལས་ཅི།
 སེམས་ལུར་ལས་ཅི། རྩོ་བ་ལས་གང་།
 ལྷོད་ལ་དགའ་བ་སུའི་ཕྱིར། ལྷོད་ལ་དུང་བ་སུའི་དོན།
 ལས་དབང་ཡིན་ནམ་རྟེས་དབང་ཡིན།
 དན་རྟགས་ཡིན་ནམ་སྐྱུག་རྩུན་ཡིན།
 བཅེ་དུང་ཡིན་ནམ་བསྐྱེད་ཕྱིད་ཡིན།
 དས་ཡི་ནས་རྟོགས་སོང་།
 ལྷོད་ཀྱིས་བདག་ལ་འཕངས་བ་བསྐྱེད་ཕྱིད་ཀྱི་མིག་ཞགས་མིན་ནམ།
 ལྷོད་ཀྱིས་བདག་ལ་བཤད་པ་རྩུན་གཏམ་མ་ཡིན་ནམ།
 ལྷོད་ཀྱིས་སྐྱོད་སྐྱོང་ཞིང་བརྗོད་བརྗོད་པ་ཚང་མ་རྣོས་གར་རེད།
 བཞུས་བཞུས་རིག་རིག་ལ།
 རྩོད་སྐྱུག་ལུ་མོ་ཞིག་
 ད་དང་རྒྱུད་ཐག་ཇི་རིང་ནས་ཇི་རིང་བྱིན་སོང་།
 བཅེ་དུང་དོད་མོ་ཞིག་ས་འོག་དུ་འཇུལ་སོང་།
 དམ་བཅའི་ཡི་གེ་དག་དུག་ཆར་གྲེས་འཇིག་སོང་།
 དའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ནོར་འདུག་
 དའི་དུན་ཚུལ་དེ་འཇུལ་སོང་།
 མ་གཞི། ལྷོད་ཀྱིས་ཚེད་མོ་ཚེད་བཞིན་ཡོད།
 ལྷོད་ཀྱིས་ད་རྒྱན་པོའི་ཚུལ་དུ་བཞག་
 བདག་ཕྱི་མ་མཁུན་པའི་སྐྱེ་མ་མ་ཡིན་པས། མ་མཁུན།
 ཉམས་ཚུང་འཇོམས་པའི་རྣམ་པོ་མ་ཡིན་པས། མ་གྲོ།



ཤེས་བྱས་ལྷུག་པའི་མཁས་པ་མ་ཡིན་པས། མ་ཚོར།
 ང་ནི་དོ་ལོག་ཅིག་ཡིན།
 ལྷོད་ཀྱིས་འུར་ཆ་ལས་གཡུག་པའི་དོ་ལོག་ཉ་བུའི་དེ་ཡིན།
 ས་མཐར་གཡུག་སོང་། གཏན་དུ་གཡུག་སོང་།
 ལྷོད་ཀྱི་སྤྱིར་དུ།
 བདག་གི་གསེར་ལས་དཀོན་པའི་ལོ་ལྷ་དག་གོར་ཟེན་པ་བརྗེད་སོང་ངམ།
 དེ་ལ་རྒྱུན་ཚབ་སྤྱི་ཡིས་སྤོང།
 ཅི་ཉར་སྤོང་དམ།
 ངའི་བརྗེད་བ་དྲངས་མོ་དེ།
 ངའི་དུང་བའི་ལྷག་མ་དེ།
 ངའི་དགའ་བ་རྣམ་དག་དེ།
 ལྷེལ་མེད་མ་ཞིག་ལ་སྤུལ།
 རང་སྤུག་རང་གིས་ཉོས་པ་མིན་ནམ།
 ལྷེལ་གཞུང་མེད་པའི་བུ་མོར།
 བརྗེད་དུང་སྐྱེད་རན་མི་འདུག།
 གནས་ལུགས་སྐྱེད་རན་མི་འདུག།
 སྤྱང་གའི་ན་བར་ཚོས་བཤད་ལས་མི་འདུག།
 ང་ལ་བསྐྱེད་ཐེང་གཏོང་དོན་དང་།
 ང་ལ་རྗེན་གཏམ་བཤད་དོན་ལོབས་དང་།
 བརྗེད་དུང་དེ་དོ་བོ་གཞན་དུ་འགྱུར་དོན་གོང་དང་།
 དདུལ་སྐོར་ཀྱི་སྤྱིར་རམ།
 གོ་ས་དང་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེད།
 འོ་ན། མོ་སྐོང་དང་ཡོད་ཚད་ཀྱི་དོན།
 ང་ལ་རྗེ་ཡང་མེད་པ་ངས་སྤྱི་མོ་ནས་རྟོགས་ཡོད།
 ང་ལ་འབྲི་དེབ་དང་སྐྱེ་གུ་ལས་མེད།
 རྗེན་མེད་ལས་དབང་ཡིན།
 ང་ལ་ལྷེལ་གཞུང་དང་བྱམས་སེམས་ལས་དབེན་པ།
 འགྱུར་མེད་ཀྱི་རང་གཤིས་ཡིན།
 ད་བདེ་མོ། གཏན་དུ་བདེ་མོ།



སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་བོབས་ཤོག

ཟླ་མིག (མཚོ་ལྗོངས་)

སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་བོབས་ཤོག
 སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་སྒྲུ་ལྟར་ངར་སྒྲུ་སྒྲོགས་ཤོག
 སྒྲུ་ལོར་སྒྲུ་སྒྲུ་ཡིན་ན་གངས་རིའི་ཚེ་ནས་གད་རྒྱུངས་གནམ་ལ་སྒྲོགས་རོགས།
 སྒྲུ་ལོར་རྒྱང་འབོད་བྱེད་རོགས།
 སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་བོབས་ཤོག
 ཁ་བའི་མེ་ཉོག་བོབས་ཤོག
 ཁ་བའི་ཉག་བརྟན་གྱི་རེ་སློན་བརྗོད་རོགས།
 སྒྲུ་ལོར་ཚོས་གཅིག་ཁ་བ་འབབ་གྱིན་ཡོད་ལ།
 ལུ་མཐུན་དུ་འབབ་རོགས་གནོད་།
 བདག་གི་ཚོ་སློག་ཉག་གཅིག་སྟེ། ཁ་བ།
 ཁ་བ་སྒྲུ་ལོར་བོབས་ཤོག
 སྒྲུ་ལོར་སྒྲུ་སྒྲུ་གཞོན་ལུའི་ཚོགས།
 སྒྲུ་དུ་འཕྱུར་དགོས་པ་མིན་ནམ།
 ལ་རོགས། ཁ་བའི་སེམས་དེ་ཡོད་ན།
 ཁ་བའི་གཟུགས་སྤང་དེ་ཡོད་ན།
 ཁ་བའི་རུས་རྒྱུ་དེ་ཡོད་ན།
 ཁ་བའི་ཁྲག་དེ་ཡོད་ན།
 སྒྲུ་ལོ་ནས་བབས་ན་ཚོག
 སྒྲུ་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱན་ན་ཚོག
 སྒྲུ་གི་རྒྱལ་མཚན་བརྗོད་ན་ཚོག
 སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་འབབ་པར་རེ་སློན་ལྟ།
 སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ་འབབ་པར་ཉེན་འབྲེལ་ལྟ།
 སྒྲུ་ལོར་བདག་གིས་ཁ་བར་སྒྲན་ངག་འབྲེལ།
 སྒྲུ་ལོར་བདག་གིས་ཁ་བར་བརྗོད་སྒྲུ་ལེན།
 སྒྲུ་ལོར་ཁ་བ། ཁ་བ། ཁ་བ་བོབས་ཤོག

འབྲུལ་སྣང་གི་འཛིག་རྟེན།

ཁྱིམ་པ་བསྟན་འཛིན་འཛིག་སེང་། (སྐྱ་ཚང་དགོན་ཆེན།)

འཛིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་ཡོད་ཚད།
སྐྱ་མའི་སྣང་བ་བཞིན།
ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད།
སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ཅམ།
བསྐལ་བ་ནས་བསྐལ་བ་དང་།
སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་བར།
འཛིག་རྟེན་ལ་གནས་ཤིང་།
འཛིག་རྟེན་འདིར་འཛིག་
ད་དུང་སྟོང་སྟོང་སྟངས་དང་།
སྐྱོ་དུང་དུང་གི་མི་ལམ་བཞིན།
འབྲུལ་སྣང་ལས་ཐམས་ཅད་གྲུབ།
དུས་ཚོད་ཉེར་བཞིའི་འགྱུར་ལྗོངས་ལས།
བརྟན་གཡོའི་འཛིག་རྟེན་ལ།
ཡིད་རྟོན་མེད་པ་ནི།
སྣང་བརྟན་ཁོ་ནའི་ངང་ཚུལ་ཅམ།

གངས།

མ་མཐར་མེ། (མཚོ་རྩེ།)

དུས་བཞིའི་འགྱུར་བའི་ཁྲོད།
ཁ་ཆར་དང་བྱ་ལྷག་སད་དང་སེར་བ།
གོལ་ངན་གྱི་ལྷ་བ་ཅི་ཅམ་བྱུང་ནའང་།
ལྷོད་གྱི་དཀར་བང་བང་གི་རང་མདངས་དང་།
བརྗིད་ཉིག་ཉིག་གི་གཟི་བྱིན་ཉེ། གོ་ལ་རླུ་པོ་འདིའི་ཡང་ཚེ་ནས།
ཕན་ཅམ་ཡང་མ་འགྱུར་ལ། འགྱུར་ཀྱང་མི་སྲིད།
རི་སྐྱང་གི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡུལ་མཐའ་སྐྱུལ་ཞིང་།
དུས་སེམས་ཀྱི་མེ་ལྷེ་དམར་པོས། རིགས་མཐུན་ཚོར་དུ་རྒྱག་བྱེད་དུས།
ལྷོད་གྱི་བྱམས་སེམས་ཀྱི་མིག་གོང་ནས།

མཆི་མའི་རྩ་ཆབ་བསེལ་མ་རེ་བྱུང་བའང་།
 སུ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་འཇམ། ཅི་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཡིན་པ་རྟོགས་པར་ལུས་མོད།
 འོན་ཀྱང་། མཛེས་སྐྱུག་གི་སྤང་རྒྱུ་དང་ནགས་རི།
 ཡིད་འོང་གི་སེར་ཆེན་དང་རྒྱ་སེ་མེ་ཉོག།
 ད་དུང་སྐྱེས་དངོས་གང་མང་མང་ཞིག།
 བྱེད་ལ་དུངས་བའི་དབང་གིས། འདི་ལྟར་རང་གི་བརྒྱབ།
 བྱེད་ཀྱི་ཁེར་རྒྱུ་གི་ལོ་རྒྱུ་འོད་ལྡོག།
 ལོ་ངོ་སྤོང་སྤྲུག་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་།
 བཅའ་ཤིང་རི་དཔུང་གི་རྒྱུ་གར་མོད་པས།
 གངས།
 དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་གྲུ་ག་ན།
 རམ་བརྗེད་ཀྱིས་འགྲིངས་ཤིང་།
 རྩོམས་པའི་མགོ་བོ་དབྱེ་དུས། བྱེད་ཀྱིས་སུ་ཞིག་ལ།
 མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གཏན་ཚིག་བསྐྱོག་དེས།
 སུ་ཞིག་ལ།
 བར་འཕྲིན་དང་ཁ་གཡང་རྒྱུང་རྟ་བཞིན་འཕུར་ཞིང་།
 རྒྱ་བོ་བཞིན་བརྗོད་དུས།
 བདག་དང་རིགས་མཐུན་ཚོའི་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་པར་འཕྲིམ་རྟེ།
 རང་སེམས་ལ་སྐྱེ་དོར་ཐེངས་ཤིག་བགྱི་དུས།
 སྐར་ཡང་། ར་ལུག་གཞན་ཞིག་གི་རྒྱུང་གཞི་དཀྱུགས་སོང་བ།
 རྟོགས་པར་ལུས་སམ།
 གངས་ལགས།

བཀུར་འོས་པའི་ཨ་མ།

འབྲུག་མོ་ཐང་། (བོན་རྩོད་སློབ་གྲུའི་ལོ་རིམ་དུག་པ།)

རིན་ལུང་གྱི་དུས་ཚོད་སྤང་མེད་དང་།
 ཨ་མའི་རེ་བ་སྤང་མེད་དུ་བཅོམས། ང་རང་ད་ལྟ་ཤིན་ཏུ་འགྲོད།
 བཀུར་བར་འོས་པའི་ཨ་མ་ལགས། བྱེད་ནི་བའི་མི་ཚོའི་ལམ་རྩོད་རྩོད་མེ་ཡིན།
 བཀུར་འོས་བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ། བྱེད་ཀྱི་བྱམས་བརྗེ་དོན་མོ་ཡི་མཐུ་འོག་ནས་ང་ཡི་ལམ་ཚོའི་གཞོན་ལག་རྒྱས།
 བཀུར་འོས་བྱམས་ལྡན་གྱི་ཨ་མ་ལགས། ང་ལ་བྱེད་ཀྱི་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་ཚོད་སེམས་ཡོད།

བྲག་གི་བྱ་སྤོང་ལྟ་བུའི་འགྲེལ་བཤེས་ (ལྷན་བཀོད་གཅིག)

མིག་གཅིག

ལ་སང་།
སྤོང་བྲག་གི་མཚན་མོ་དེས།
སྒོ་བྱར་དུ་སྒོ་བྱི་དང་ལྷག་བྱུ་འདྲོགས།
ཨ་ཕས་ཀྱི་རི་རྩེ་བཏབས་ཀྱང་།
རྩེ་འདབས་སུ་ལྷ་མོ་ནས་ཕྱོད་གྲུང་ཐེབས་འདུག
ལྷ་ཀྱོན་དེའི་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཞིག་གི་རོག་དོང་ནས།
ལྷ་ནག་གིས་དུ་ལུས་འཐེན་ཞིང་རྩིང་ཚུང་གི་འཕམ་སྐྱ་རེ་ཞིག་འཇགས་སོང་།
བྲག་གི་བྱ། ལྷ་མོ་ནས་སྤོང་བྲག་འགྲེལ།

ར་ཚོ་ལྷོ་ལྷོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆས་སོང་།

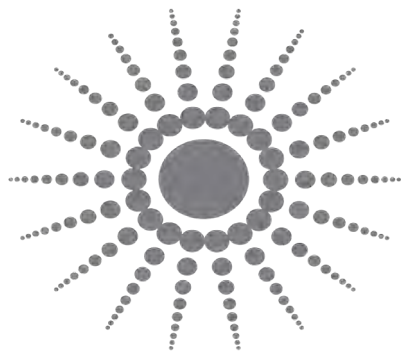
གནས་བྱམས་ཚོ་རིང་། (དམའ་གསུམ་གཉེས་པ།)

ཟང་ཟིང་གི་འཛིག་རྟེན།
འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཉིང།
ཚོས་ཉིང་གྱི་བཀོད་སྒྲིག་ཅིག་གིས།
ར་ཚོ་ལྷོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆས་སོང།
སྤོང་རོལ་དཀར་མོའི་གཤོག་བྱུང་ལ་བརྟེན་ནས།
ཚོས་མཚར་སྤྲུག་གི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་ལ་རྒྱལ་འཁོར་གྱི་དབྱེངས་དང་ལང་ཚོའི་ཀྱི་སྐྱོན་བཞིན། ཆས་
འགྲོ།
གནས་དེ་སུ། ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་འབྱེལ་ལ།
གནས་དེ་ན། མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་ལག་རྒྱུ་དང་དམ།
གནས་དེ་ན། ར་ཚོའི་སྤྲུགས་བསམ་གྱི་ཡུལ་རྒྱུ་ལྷོངས་ཡིན་ལ།
གནས་དེ་ན། ར་ཚོའི་འབྲུང་འབྲུང་གྱི་འཚོ་བའི་ཁ་སྤོགས་ཡིན།
དེར་བརྟེན། ར་ཚོ་ལྷོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆས་འཐོར་བའི་བྱེད་ཚུང་བཞིན། ཚོས་ཡིད་གྱི་གནས་མཚོག་སྟེ།
ཤམ་སྒྲ་ལའི་ཞིང་ཁམས་སུ་ཆས་སོང།
ར་ཚོའི་ཆས་སྣངས་འདི།
ཚོས་ཉིང་ཅིག་གམ་འགན་འཁྲི་ཞིག་ཏུ་སྤོང་འདུག་པས།
བོད་ལྷ་གྲ་དག་ཅིག་གྱོན་ལ། བོད་རྣམས་གཙང་མ་ཞིག་བཤད་ནས་ཆས་སོང།

ང་ལ་བརྗེད་ཚུ་དཀར་ཡོལ་གང་གནང་རོགས།

སངས་རྒྱལ་ཚེ་རིང་།

འཇིག་རྟེན་གྱི་འཁོར་བར་ཞུགས་དུས།
ངས་གོམ་ཁ་བསྐྱར་ཐངས་རེ་རེ་ལ།
ཚོན་མ་མཆིས་པའི་སྐྱེད་གཏམ་གསར་བ་དེ།
གཏམ་རྒྱུད་རེ་རེའི་སྐྱེད་བར་ནས།
འཕྲད་མ་ལྟོང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་རྒྱན་མ་དེ།
རྒྱན་མ་རྒྱན་མའི་གྲོག་སྐྱེད་ནས།
ང་ལ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱིན།
ཨ། གནམ་ཚོན་པོ། ས་དོག་མོ།
ངས་ཚོན་བྱུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་དག་བརྗེད་ཆེད།
ང་ལ་བརྗེད་ཚུ་དཀར་ཡོལ་གང་གནང་རོགས།
རིག་པའི་སྤོང་ཀར་འགྲིམ་དུས།
ངས་དཀར་བ་སྐྱེད་ཐངས་རེ་རེ་ལ།
སྐྱེད་ལས་ཀྱང་བརྒྱུད་མ་ལྟོང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་རེ་དེ།
སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཁྲིལ་ནས།
ང་ལ་ཚོན་ལས་ཀྱང་སྐྱེན་མ་ལྟོང་བའི་འཇིགས་སྐྱུག་དེ།
སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་འཇིགས་སྐྱུག་བར་ནས་མཆི་མ་འཕྲོད།
མཆི་མ་བཞུར་ཐངས་རེ་དེ།
ང་ལ་བཤད་མི་ཚར་བའི་སྐྱོ་གཏམ་དེ།
ཨ། གནམ་ཚོན་པོ། ས་དོག་མོ།
སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱོ་གཏམ་འདི་དག་བརྗེད་ཆེད།
ང་ལ་བརྗེད་ཚུ་དཀར་ཡོལ་གང་གནང་རོགས།



སློབ་གྲོགས་ལགས། རས་ཁྱོད་རང་དྲན།

ཤིང་མཚོ།

ཕྱི་རོལ་ན་གང་རྒྱུང་ལུང་ལུང་དུ་ལྷང་གིན་འདུག།
 སློབ་གྲོགས་ནམས་ནི་ཀྱ་རེ་དང་དགོད་སྒྲིའི་ཁྱོད་ན་ཅེད་མཚར་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད།
 འོན་ཏེ། ང་རང་ཁེར་རྒྱུང་དང་སྐྱེ་ལུང་གི་ཚར་འགྲོང་སྟེ་ཕྱི་རོལ་ལ་རྒྱུང་ཉེ་ཞིག་བྱེད་དུས།
 རས་ཡང་བསྐྱར་ཁྱོད་རང་དྲན་བྱུང།
 སློབ་གྲོགས་ལགས། ཁྱོད་དང་བྲལ་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་འདི་དག་གི་རིང་ལ་ངའི་སེམས་པ་རྣོང་བར་གྱུར་ཏེ་དྲན་གསུང་
 དང་སྒྲོ་སྒྲུང་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག།
 རྒྱ་དང་འོ་མ་ལྷར་མཐུན་པའི་ལུ་གཉིས་ཀྱི་བཅེ་བ་དེ་དང་། ལུས་དང་གི་བ་མ་བཞིན་འགྲོགས་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་ལོ་
 ལྷན་དག རྩོལ་རེ་མོ་བསྐོས་པ་ལྷར་ནམ་ཡང་བརྗེད་ཐབས་བྲལ།
 སློབ་གྲོགས་ལགས། གཞན་གྱིས་འཕྱུ་དམོད་དང་བརྟམས་བཅོས་བྱེད་དུས།
 རས་ཁྱོད་ཀྱི་དག་གཅོད་གི་ཁ་བ་ལྷ་བའི་ལྷག་བསམ་གྱི་རྒྱབ་དཔུང་དོན་མོ་དེ་དྲན་བྱུང།
 སེམས་པ་སྐྱབ་བཟལ་གྱི་སྐྱུན་པས་ཟེན་དུས་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུ་མ་ཤིག་ཤིག་གི་བཞིན་རས་དེ་ངའི་མིག་ལམ་དུ་མངོན་ཏེ་
 དོད་ལམ་ལམ་གྱི་སེམས་གསོ་ཞིག་ལ་གསལ་ན་ན་བསམ།
 ཡང་ན། ང་རང་མི་ལམ་དུ་ཁྱོད་ལ་ཐེངས་གཅིག་འཕྲད་ན་འང་བསམ།
 སློབ་གྲོགས་ལགས། རས་ཁྱོད་རང་ཉ་ཅང་དྲན། དྲན་དྲག་པའི་སེམས་བྱུང་གིས་ང་ཉམ་རྒྱུང་དུ་བཏང་ཞིང་།
 བག་འཁུམ་དུ་གྱུར།
 རས་ད་ལྟ། སློན་ཚད་ཀྱི་རྣམ་རིག་ཚོད་པའི་རང་ཉིད་རྒྱུང་དུ་བོར་ཏེ་དྲན་གསུང་གིས་ར་རོ་བར་གྱུར་ཟིན།
 དངོས་གནས། དྲན་གསུང་གི་ན་ལུག་དེ་རང་ཉིད་མ་གཏོགས་སུ་ཡིས་ཤེས།
 ད་དུང་། དགོང་ཁའི་མཚམས་སྤྱིན་དཀར་པོ་དེ། རས་ཁྱོད་རང་དྲན་པའི་སེམས་འགྲུ་ཡིན་ལ།
 དབྱུར་ཁའི་སྤྱིན་དཀར་པོ་ལྷང་དེ་རས་ཁྱོད་ལ་བཅངས་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་བཅེ་བ་ཡིན།
 མདོར་ན། ཁྱོད་མེད་པའི་ད་ལྟ།
 ངའི་ཁོར་ལུག་འདི་རྣོང་སྣང་སྣང་། སེམས་པ་འདི་འབྲུག་སེབ་སེབ། འཚོ་བ་ཡང་བོ་བས་རྣོང་།

ཁྱོད་ཀྱི་ཚེད་དུ་དྲན་དྲུང་ཐང་ཚད་མེད།

ལྷ་བཙན་རྒྱལ།

འཚོ་རྟེན་ལྷ་སུའི་གཙང་ཆབ་དེའི་འགྲམ་ནས།
 འདུན་པ་ལྷ་སུའི་ཤུ་གཟེངས་དེར་བསྐྱེད་དེ།
 རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་མགོན་པོ་རེ་འཚོལ་བཞིན།



མི་ལོ་དགུ་ཡི་འཚོ་བ་རྒྱུ་ཅིག་ཉིད་འདས་ཀྱང་།
 ལྷོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ང་དུང་ཐང་ཆད་མེད།
 དས་ད་དུང་རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་མགོན་པོ་དེ་འཚོལ་ངེས།
 རང་དབང་ཉུ་བྱའི་རྩ་ཐང་དེའི་ངོགས་ནས།
 དུང་བདེན་ཉུ་བྱའི་རྩ་མཚོག་དེར་བཅེབས་ཏེ།
 རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་ལྷག་ལྷུ་དེ་འཚོལ་བཞིན།
 མི་ལོ་བཅོ་ལྔའི་ལང་ཚོ་སྟོན་ལོ་བཞིན་འཐོར་ཡང་།
 ལྷོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ང་དུང་ཐང་ཆད་མེད།
 དས་ད་དུང་རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་ལྷག་ལྷུ་དེ་འཚོལ་ངེས།
 མི་རིགས་ཉུ་བྱའི་ཨ་ཕྱོག་དེའི་དབྱིངས་ནས།
 རྒྱུ་རིགས་ཉུ་བྱའི་གཤོག་ཟུང་དེ་བརྒྱུངས་བཞིན།
 རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་ལམ་བུ་ཞིག་འཚོལ་བཞིན།
 གཞོན་དུས་ཀྱི་ལང་ཚོ་འཚོ་བ་བཞིན་རྒྱོགས་ཀྱང་།
 ལྷོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ང་དུང་ཐང་ཆད་མེད།
 དས་ད་དུང་རང་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་ལམ་བུ་དེ་འཚོལ་ངེས།

རྒྱུ་བཞུག་ཀྱི་ཅུ་དབྱེད་ཞིག

བཀྲ་ཤིས་འཚོ།

མཚར་སྤྲུག་གི་རྒྱབས་མེད་མོད་པའི་ཡུལ་གྱུ་ཞིག་ན།
 ཡབ་མེས་ཀྱི་བྱུ་བཞག་རིག་པའི་རྒྱབས་རྒྱུན་འབྱོ།
 རྩོམས་སེམས་ཀྱི་རེ་སྟོན་མཐོ་ཅུ་བཏེགས་པའི་ཅུ་དབྱེད་ཞིག
 དལ་དུབ་ཀྱི་གདུང་བ་རྒྱུ་དུ་བསྐྱར་ཏེ།
 མ་ཡུམ་གངས་རྒྱུ་ཆེད་དུ།
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཚད་དངོས་གྲུབ་འཕོ་བར་སྟོན་གོན་བྱེད།
 འོན་ཀྱང་། རྩོམ་མེད་ཀྱི་ཅུ་དབྱེད་ཞིག
 མ་ཡུམ་གྱི་རིག་གནས་བང་མཚོད་ལ་སྤང་ཚུང་བྱས་ཏེ།
 མ་ཡུམ་གྱི་ཡོད་ཚད་རྒྱུ་དུ་དོར།
 རྩོ་བཞུག་ཁྲུང་ཁྲུང་ལྷུ་ཞིག་དང་འབྲེ་བར་སྟོན་ཅུ་བཞུག།
 རྒྱུ་བཞུག་ཀྱི་ཅུ་དབྱེད་ཚོ།
 ལྷོད་ཚོས།
 མ་ཡུམ་གྱི་སྤང་མེད་དུངས་གཙང་གི་བཅེ་བ་དེ་བསྐྱར་ནས་འགོ་ཕོད་དམ།

ཁྱེད་ཚོས།
མ་ཡུམ་གྱི་བྲག་གིས་འཕྱར་བའི་སློབས་པའི་སེམས་རྒྱལ་དེ་བསྐྱར་ནས་འགོ་ཡོད་དམ།
ངོ་མ། ཁྱེད་ཚོ་མ་ཡུམ་གྱི་དྲོད་ཁོལ་འཇམ་པའི་ལྷ་འོད་འོག་ལང་ཚོའི་གཉོམ་ལག་རྒྱས་པ་མིན་
ནམ།
ཡང་ན། ཁྱེད་ཚོར་མ་ཡུམ་ལ་དུང་བ་མེད་པས་ལན་ནམ། མ་ཡུམ་གྱི་རིག་པའི་ཉིང་བརྟུང་ལ་སློ་
བ་མེད་པས་ཡིན།
ངོ་མ། ཡིད་རེ་སྒྲོ། ཉ་རེ་ལས།
རྒྱང་བརྟུང་གི་རུ་དཔྱད་ཚོ།
མ་ཡུམ་གྱི་ཚེ་སློག་གི་བཞུར་རྒྱུན་དངས་མོ་དེ།
འུ་ཅག་གི་རུས་པའི་རྒྱུངས་དང་ཁྲག་གི་བརྟུང་མངར་ངོ་མ་ཡིན་པ་མ་ཚོར་རམ།

གྲོགས་མོ་ལགས། མདུན་དུ་བསྐྱོད་དང་།

གངས་རིའི་བུ་མོ།

གྲོགས་མོ་ལགས། མདུན་དུ་བསྐྱོད་དང་།
མདུན་ཕྱོགས་ན་ཤེས་རིག་གི་གཟེ་བྱིན་འབར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ཡོད་ལ།
ཁྱོད་ལ་དབང་ཚོག་ཚོག་གི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཚོ་བ་དེ་ཡོད།
གྲོགས་མོ་ལགས། སློབས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངང་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དང་།
བརྗོན་འགྲུས་ཀྱི་རྟ་ཕོར་ལྷག་གིས་བསྐྱེད་བཞིན་མདུན་དུ་བསྐྱོད་དང་།
མདུན་ཕྱོགས་ན་ཡབ་མེས་ཚོའི་བྲལ་དུ་བཞག་པའི་ཤེས་བྱ་ཡི་འོ་མཚོ་འབྲེལ་ཡོད་ལ།
ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་མ་ཕྱོད་བའི་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གནས་ཡང་ཡོད།
དེ་བས། གྲོགས་མོ་ལགས། མདུན་དུ་བསྐྱོད་དང་།
སློབ་བྱ་ང་ཁྱོད་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད།

བསམ་གཞིགས།

ནགས་ཚན་དན། (སྤྱི་ཚང་དགོན།)

(༡) དྲན་གསུང།

མི་ཚའི་བཞུར་རྒྱུན་ལས་འོང་ཞིང་།
དེའི་རྩ་ལམ་ནས་ཤོར་བའི་འགྲུལ་བཞུང་གི་དོག་རྩིས་ནག་པོ།



དུན་པ་དང་སྐྱུག་ཡས་ཀྱི་སོ་ཁ་ཏུ་འཕྱོར་བའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཐར་ཐོར།
དུན་པ་སྟོང་གི་གཞུ་རྒྱུད་ལས་འཕྱོ་བའི་སེམས་ཀྱི་ན་བུམ།

(༡) མིག་ཚུ།

གོ་རིམ་ནོར་བའི་ཚགས་འཛིག་གི་ལོ་ལྷའི་ཁྲོད་དུ།
བསྐྱེད་མི་རྒྱུགས་པའི་ན་བུམ་རེ་རེ།
མིག་ཚུ་ཁོལ་མའི་རང་མདངས་ཡལ་དུ་མེད་པའི་ཡ་ང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སུ་འཕྱོར་འདུག།
གངས་རེ་དང་གངས་སེང་ལ་བཙོལ་བའི་རེ་འབྲས་ཟབ་མོ།
ང་དང་ངའི་སེམས་ཀྱི་རེ་སྟོན་གཙང་མ།

(༢) ལྷན་འཛོམས།

ཉི་ཟླ་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་འོད་ཀྱི་སྟོན་བྱང་།
ང་ཚོའི་ཞིང་ཁམས་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཕ་ས་ཡིན།
རྒྱབས་དེར། ཉི་མ་དང་ཟླ་བ། ཉི་ཟླ་རྒྱུ་གསུམ།
ང་ཚོ་དང་ཉེ་སར་སྐྱེས་པས།
མཇལ་འཛོམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་སྦྱིང་ཉ་ཅང་སྦྱིད།

(༣) བྱེད་བྱུང་།

གངས་རེའི་མེ་ཏོག་རྒྱུན་པོ།
ལྷ་བཞུད་ཀྱི་སྦྱིན་པ་དཀར་པོ།
ལྷུང་ཉིད་ལེབས་ལུལ་དུ།
ང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁ་དོག་དང་ཚོས་ཉིད་རྣལ་མ་ཅིག་གི་ཁོར་ཡུག་གཏམ་དུ་མ་མཐོང་།
ནམ་ཡང་མཐོང་མི་སྲིད། འོད་མེ་ཏོག་
ང་ཚོའི་ལྷ་བ་དང་རེ་འདུན་དཀར་པོ།
འོད་ཀྱི་སྟོན་བྱང་། རེ་སྟོན་དང་ཡིད་ཆེས་ཟབ་མོ།

(༤) རེ་སྟོན།

ལྷ་མ་དང་སྟོན་མ། རེ་སྟོན་དང་ཡིད་ཆེས།
དད་པ་དང་དམ་ཚིག་
ལྷ་མེད་ཀྱི་ཁ་བའི་སྐྱོངས་སུ།
རེ་སྟོན་གྱི་རྒྱུང་ཉ་བསྐྱོད་དེ།
རྒྱུང་རིང་གི་སྦྱིན་པ་དཀར་པོ།
མི་ལམ་གྱི་ཞིང་དུ་འཕྱོལ་གྱིན་ཡོད།

མཚོ་མོ་ལ་གྲེས་པའི་ངང་བ་བཞིན།
 མཚོ་སྒོན་པོའི་རྒྱལ་སྐྱོ་བཞག་ནས།
 ཉ་གསེར་ལོའི་མཛའ་བཅེ་བསྐྱར་ནས།
 གངས་རི་དང་ནགས་རིའི་ཁོངས་གསེར་བརྒྱད་ནས་འཕུར་སོང་།
 དགོང་ནམ་འཕངས་བསྟོད་དུས།
 དས་ཁྱེད་རང་དྲན། ཁྱེད་རང་བོས། ཁྱེད་རང་སྟེང་།
 རོ་མ། བཅེ་དུང་ལ་སྟེང་རྗེ་མེད་པས།
 ང་དང་ཁྱེད་གཉིས་རྒྱུད་དུ་གྲེས་སོང་།
 རྒྱལ་སྐྱོ་བཞག་བཅེ་དུང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པ་དང་།
 འཕུར་བ་ནི་སྐྱེག་བཟུལ་ཡིན་པ་རྟོགས་སོང་།
 དས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་དུང་དེ་ནམ་ཡང་མཚུག་མི་རྟོགས།

གཙང་བོའི་འགྲུམ་གྱི་དྲན་པ།

ཤེས་རབ་དར་རྒྱས། (མཚོ་སྒོན་ལུལ་མི་རིགས་མཐོ་འཕྲིད་དང་བོ།)

གཙང་བོའི་པ་རོལ་གྱི་ལེ་དབར་ཁྲི་ཕྱག་གི་བར་ན།
 ཁྱེད་གྱི་ངང་རྒྱུད་གཙང་བོ་ལས་རིང་བའི་བདག་གི་དྲན་ཤིང་ལུས་ཡོད།
 ང་རང་། གཙང་བོ་འདྲིའི་ཉེ་རྒྱུད་གང་ཅུང་གི་ས་བཅད་རྒྱུད་དེ་ཅུ།
 གྲགས་མེད་འགྲུལ་མེད་གྱིས་སྟགས།
 གཙང་བོ་འདྲིས།
 རྒྱུན་རིང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་གམ་མཚོ་བསམ་ཞིག་གིས་ལུང་ཡོང་བའི་རོལ་དབྱེངས་སྟོན་མོ་ཞིག་གི་གདངས་
 དབྱེངས་སུ་འཕྲིམ་པར་ཚོམ་ཚོ།
 ཁྱེད་གྱི་བྱིས་སྐྱུང་བཞིན་མངར་བའི་མཛེས་སྟོན་གི་མི་ལས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འབྲུག་སེབ་སེབ་གྱི་གཙང་བོ་འདྲིའི་
 རྩེད་འཇགས་དགོགས་གྱིན་ཡོད་ཅིང་།
 ཞེ་འཇགས་དུངས་གཙང་གི་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་སྐྱེས་བཞེད་གི་རོས་སུ་ཡིད་འོང་གི་ལྷ་གསར་ཞིག་ཀྱང་འཇུག་གྱིན་ཡོད་
 པ་མཐོང་།
 ལྷ་བའི་བསེལ་བསེར་གྱིས་གཙང་བོའི་འདབ་སྟེང་ཞིག་ཞིག་ཏུ་གཡོ་བཞིན་འདུག
 གཙང་བོའི་གཡོ་སྐྱོམས་ཁྲོད་ལྷ་བ་ཡང་སྟུག་སྟུག་ཏུ་དགོང་གྱིན་ཡོད།
 དགའ་སྟོན་གི་འཚོ་བ་ནི་མཐའ་མེད་གྱི་གཙང་བོ་ཞིག་སྟེ།
 འདུ་བལ་གྱི་ཚོར་འདུ་འདྲི་ཡང་གཙང་བོ་ཡི་ལྷ་བ་ཉིད་དང་མཚུངས།



སྤོང་ཉེ་མ། ལྷ་མོ་སྒྲོལ་དཀར།

ཚེ་འབྲུས་རྒྱལ། (མཚོ་ལྷོ་ལུལ་མི་རིགས་མཐོ་འབྲིང་དང་མེད་ལོ་རིམ་གསུམ་པ།)

ཉེ་ལྷ་དང་བར་ཐག་ཆེས་ཉེ་ཡང་།
 ང་ཚོའི་མཐོ་སྐང་འདི་ལྷན་ནག་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག
 ཡོད་ཚད་གཉིད་དྲག་པས་ཚན་རྩལ་གྱི་རྟ་མོ་དེའང་།
 བདག་འཛིན་མ་ཐུབ་པར་གཞན་རྒྱུར་གྱུར།
 རྒྱུན་དེ་དང་རྒྱ་དེ་ཡིས། ང་ཚོའི་ཚོ་ཁག་རྒྱུང་རྒྱུང་འདིས།
 མདུན་ལམ་དང་རེ་འདུན་ཡོད་ཚད།
 སུ་ཞིག་གི་སྤྲུལ་ཁར་རྒྱུང་འདུག
 སྤོང་ཉེ་མ། ལྷ་མོ་སྒྲོལ་དཀར།
 བཞུད་ཟེན་པའི་སྤྲུལ་རོན་དེས།
 ངའི་ཁྱེད་རང་དྲན་པའི་ངག་འཕྲིན་གང་མང་ཞིག་བསྐྱར་ལྷོད་ལ།
 རྟོད་ལྡན་གྱི་ཉེ་མ་དང་བསེལ་ལྡན་གྱི་ལྷ་བའང་ཁྱེད་ལ་འཁྲུལ་ནས་ལག་པ་བསྐྱིངས་ལྷོད།
 ཡིན་ཡང་།
 འགྲན་ཚོད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་དབྱངས་གསལ་འབྲུ་བའི་བྱིས་པའི་ཚོགས་དང་བཙུངས་ནས།
 ང་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་མི་ཉལ་ཐབས་མེད་བྱུང།
 སྤོང་ཉེ་མ། ལྷ་མོ་སྒྲོལ་དཀར།
 དབྱར་ཁ་སྐྱབས་ཏེ།
 ལུ་བྱུག་དང་འཛོལ་མོའི་གདངས་སྟན་ཐོས་ཐེངས་རེར།
 ཁྱེད་དང་། ད་དུང་ལུ་གཉིས་ཀྱི་འཚོ་བ་ལ་ལག་པ་བྲང་ཁར་སྐྱར་ཏེ།
 རྫོན་ལམ་བཏབས་ལྷོད།
 ཡིན་ཡང་།
 ཁྱེད་ཅག་ས་མ་ཡི་དུལ་ལོར་གྱུར་དུས་ན།
 ངའི་སྒྲོན་ལམ་ཅི་ཅམ་ཞུས་ཀྱང་། ཅི་ཞིག་ཐོབ་མིན།
 སྤོང་ཉེ་མ། ལྷ་མོ་སྒྲོལ་དཀར།
 ང་རང་མདུན་སྒྲོད་ལ་མོས་དྲག་པས།
 ཁྱེད་ལ་སྒྲོ་གདུང་དང་དྲན་གདུང་གི་འཚོ་བ་རོལ་ཏུ་བཅུག
 བཟོད་བསྐྱན་གྱིས་དང་།
 སྤང་ཐང་འདིར་ཉེ་ཟེར་འཕྲོ་དེས།

པ་ཡུལ་འབྲོག་ཏུ་བོན་སྐོར་དྲན་པ།

བདེ་སྲིད་སྒྲོལ་མ། (བོན་སྐོར།)

བདག་གི་སྤྱགས་འདུན་གྱི་མགོ་ཚྭ་ས་དང་།
 མཐར་ཐུག་གི་ལོག་མལ་ནི།
 གནས་གཞན་གང་ཞིག་ཀྱང་མིན།
 རི་བོ་མཐོ་ཞིང་མཁའ་དབྱགས་གཙང་བའི།
 པ་ཡུལ་བོན་སྐོར་ཡིན།
 དེ་ཏུ། མོང་ཁྱེར་ཉུ་སུའི་ཟང་ཟེང་དབེན་ལ།
 འབྲོག་ཐང་ཉུ་སུའི་སྤྱ་ནག་དང་ལུག་ལྷུ་ཉུང་བ་བདེན་ཡང་།
 དེ་ཏུ། གསེར་མདོག་གི་སྒྲེ་མའི་མགོ་བོ་དུད་ལ།
 མ་ལྷུང་སྒོན་མའི་འགྲམ་རྒྱུད་དུ།
 བདག་གི་སྤེད་ཆས་ཉུ་སུའི་གྲུ་རྒྱུང་མང་བོ་ལྷར་སྤོང་བསྐྱིགས་ཡོད།
 ད་དུང་བྱེ་ཐང་དུ། ངའི་བྱིས་སློ་ཉུ་སུའི་རྒྱུང་རྗེས་དག།
 བགྲང་བྱ་ག་ཙམ་འགོར་ཡང་མདོན་བར་གསལ་འདུག།
 ད་དུང་། ངའི་ཤེས་རིག་གི་ཨ་མ་སྟེ། མ་ཡུམ་སློབ་སྦྱང་གིས།
 གསར་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱང་སྤྱུག་གང་མང་ཞིག་ལ།
 སློབས་བ་དང་ལང་ཚོ་སྦྱིན་བཞིན།
 སང་ཉེན་གྱི་ཁ་བའི་ལགས་སྐྱེས་སུ་འབྱུང་བར།
 ཉུ་གོན་ལ་བེལ་བཞིན་གདའ།
 དེ་བས། མ་ཡུམ་ལགས་པ་ཡུལ།
 བརྩེ་ཐོན་གྱི་བོན་སྐོར།
 ཞུང་གྱི་བང་དུ་བདག་གིས་ཤེས་རིག་གི་འོ་དྲི་སྒྲོམ་ལྱོད་ལ།
 མ་འོངས་བའི་ལམ་ལུ་མཐོང་བྱུང་བས།
 པ་ཡུལ་བོན་སྐོར་གྱི་རྒྱ་མིག་ཏུ་བ་གང་དང་། ལྷ་སྤོན་ཉག་གཅིག་ཡིན་ཡང་།
 ངའི་ལུས་སྤོང་གི་བ་སྤུ་རེ་རེ་དང་དམ་དུ་འབྲེལ་ཡོད་ལྟར།
 རྒྱ་ཚོད་གྱི་མདའ་ཚེ་ག་ཙམ་ཟད་ཀྱང་།
 ཉེན་ཞག་གི་སོ་སྤེ་ཅེ་ཙམ་འགོར་ཏུང་།
 བདག་གི་པ་ཡུལ་གྱི་གོམས་སློལ་རེ་རེ་དང་།
 མི་རིགས་ཀྱི་སློལ་རྒྱན་རེ་རེ།
 གང་འདོད་དུ་ཚོམ་སེ་གཡུག་ཚོག་གམ།
 མ་ཡུམ་ལགས། པ་ཡུལ། བརྩེ་ཐོན་གྱི་བོན་སྐོར་ལགས།
 ངས་ཞུང་རང་དྲན་བྱུང་།



དབང་འབྲས་ཡག་(མཚོ་སྡོ་ལུལ་མཐོ་འབྲིང་དང་པོའི་ལོ་རིམ་གསུམ་པ།)

ཁ་སང་།
ང་ལྷག་ལུང་རི་བོའི་ཡང་ཚེ་རུ་འགྲོང་ལྷོ།
ལུ་སེམས་བའི་པ་ཡུལ་ལ་བཟླ་དུས།
ངའི་པ་ཡུལ་གྱི་ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་ལ།
ངའི་པ་ཡུལ་གྱི་ས་གནི་མངོས་ཤིང་སྤྲུག
ཡིན་ན་ཡང་། དེ་རིང་།
ང་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་པ་ཡུལ་ལ་བཟླ་དུས།
པ་ཡུལ་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་སྤྱིན་ནག་འཁྲིགས་ཤིང་།
པ་ཡུལ་གྱི་ས་གནི་ལ་རྩལ་རྒྱང་འཚུབ།
ངའི་སྤིང་དང་འདྲ་བའི་སྤུ་རུ་ཚོ།
པ་ཡུལ་གྱི་ངོ་གདོང་ན་ཁྲག་དམར་འཛོལ་ཞིང་།
པ་ཡུལ་གྱི་ལུས་བཅུད་ཤོར་བའི་སྤང་ཚུལ་ཚོར་བྱུང་།
ད་ནི། པ་ཡུལ་ལ་སྤྲུང་སྤྱོད་བྱེད་རན་འདུག
སྤུ་རུ་ཚོ། ང་ཚོའི་པ་ཡུལ་གྱི་སང་ཉིན།
འོད་དུ་འཚར་བའི་སྐར་མ་འོད་ཚེན་དེ་ཡིན་ལ།
དྲག་ཏུ་ཐིང་བའི་སྤིང་གསོན་པོ་དེ་ཡིན་ངེས།



སྤིང་རྟག་རྒྱལ།

གནའ་བོའི་རུ་དར་དེའི་འགྲམ་ངོགས་ནས།
ངས་ཡིག་དུག་སྒྲོ་བའི་གན་གྲོན་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་།
ཁོ་ཚོ་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁེངས་འདུག
ཁོ་ཚོ་སྤོ་འཇུམ་གྱིས་བཏྲས་འདུག
གསལ་ལ་འཚོར་བའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཚང་བད་སྟན་མོ་དེས།
ངའི་ནམ་ཤེས་རི་རབ་དེའི་པ་རོལ་དང་།
རྒྱ་བོ་དེའི་ལུགས་སོ་ནས་སྐར་ཡང་བཀྲགས།

རི་བོས་བསྐྱབས་ཀྱང་རུང་།
ཚུ་བོས་བཅད་ཀྱང་ཚོག་
ཐ་ན་གནས་ལྷགས་ཀྱིས་མེག་མེད་དུ་གཏོར་ནའང་།
ངས་ད་དུང་།
རྣམ་རྒྱལ་ཚོས་རྫོང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ།
བསྐོར་བ་བརྒྱག་དགོས།
ཞོགས་དུས་སྟུ།
གསེར་མདོག་གི་རྒྱ་སིབས་ཀྱིས།
རི་ར་བ་ཁང་ཁྱིམ་བསྐྱར་ཅིང་།
མཐོང་དབྱིངས་གཤགས་ཏེ།
ཆེས་གཡའ་དག་པའི་དག་ཞིང་དེར་ཆས་འགྲོ་བའི་བདེན་སྣང་རྟེན་མོད།
དེ་ནི་མི་སྲིད་དེ།
དེ་ནི་ངའི་ཚོར་བ་ཅམ་མོ། །
རྒྱད་ཅིག་མའི་ཚོར་བ་དེའི་རྗེས་སྟུ།
ངས་དངོས་གནས་དག་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་།
དག་ཞིང་དེ་ནི།
མཚོད་རྟེན་བརྒྱད་ལྡན་ཅན་གྱི་གནས་མཚོག་ཅིག་ཡིན་ལ།
དག་ཞིང་དེ་ནི།
རིག་ལྗོངས་མེ་རྟོག་བཀུ་བའི་སྐྱེད་ཚལ་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་འདུག
ད་དུང་། ཐོས་ཚོད་ལ།
དག་ཞིང་དེར་སྐྱེ་ངན་ལོག་རྟོག་འཛོམས་པའི་རིག་པའི་རལ་གྱི་རྩོད་ར་ལྡན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་རྒྱུ།
ངས་ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དད་པས།
སྐྱེ་མཐུད་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་བསྐོར་བ་བརྒྱག་རྒྱུ་ཡིན།
ལྷང་བོ་འདི་རུལ་རག་བར།
རྣམ་ཤེས་འདི་བཞུད་རག་བར།
བསྐོར་བ་རྒྱག་རྒྱུ་ཡིན།
ང་དང་ཁོ་མོ་ལའང་བརྗེད་མེད་ཀྱི་དུས་ཚད་ཅིག
བྱ་གཞུང་བཙུན་ཐར་རྒྱལ།
ཀྱུ། དུངས་གཙང་གི་སེམས་པའི་ནང་ལ་སེམས་པ་དེ་ཞོག་དང་།
དྲོད་འཇམ་གྱི་ལག་པའི་ནང་ལ་ལག་པ་དེ་ཞོག་དང་།
དུས་ད་རྣམས་སྐོབ་སྐྱིད་གི་སྐྱེ་བུ་ཞིག་ནས་ཁྱོད་རང་དྲན་པའི་མོད་ལ་འུ་གཞིས་ཀྱི་དུས་ཚད་དེའང་དྲན་བྱུང་།
དེ་བས་དབང་མེད་དུ་ཡིག་ངོས་ལ་བྱུར་ཅམ་འགོད་དགོས་བྱུང་སོང་།
དུས་ཚད་ཅིག



ང་དང་ཁོ་མོའི་དུས་ཚད་དེ་རང་བཞིན་གྱི་དུས་ཚད་ཅིག་མ་ཡིན་པར།
 ལྷན་མེད་དྲུངས་གཙང་གི་བརྗེ་མདངས་ལས་སྤྱོད་པའི་ནུས་དག་གི་དུས་ཚད་ཅིག
 ཡང་ན་མ་འོངས་ཀྱི་མ་གཞི་དོན་མོ་ཞིག་གི་འཚོ་རྟེན་ལས་འབྲུངས་པའི་རྟོག་བརྟན་གྱི་དུས་ཚད་ཅིག
 དེ་བས་མ་བཟང་མོ་དེའི་འཇུག་མདངས་དེ་མཐོང་ཕྱིར།
 མ་བཟང་མོ་དེའི་ལག་ཟུང་ལ་འཇུག་ཕྱིར།
 དུས་རྟོག་དུ་ལོ་སྒྲིའི་ཕྱི་ལ་འཇུག་མོས་བཟང་ཞོད།
 རེ་མཐོན་པོའི་རྩེ་ནས།
 ཐང་ཡངས་མོའི་ཁྲགས་ནས།
 རྩ་མཐིང་སྐྱུག་གི་ཕུ་འོག་ནས།
 ལྷག་གཡང་དཀར་གྱི་རྩེ་ནས།
 རྩ་འདོ་བའི་གོང་ལ་ནས།
 ང་དང་ཁོ་མོའི་དུས་ཚད་ལ་རེ་ཞིང་སྐྱུག
 རྒྱུན་འགྲོགས་ཀྱི་ལོ་སྒྲིའི་འཁོར་བརྐྱེད་ཁྲོད་ནས།
 ང་དང་ཁོ་མོ་ལའང་ལྷན་མེད་བརྗེ་མདངས་ཀྱི་སྐྱེད་ཚལ་ནས་བརྗེ་དུང་གི་སྐྱུ་གུ་ལྷ་མོ་དེ་འབྲུངས་ཡོད།
 མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཟབ་པའི་བརྗེ་བའི་དྲུངས་མ་དེ་འབྲུངས་ཡོད་ལ།
 ང་དང་ཁོ་མོ་ལ་ད་དུང་རྩོགས་མེད་ཀྱི་བརྗེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་རིང་མོ་དེ་ཡོད།
 མི་འཇིག་བྲག་རི་ལྷ་སྤུའི་འགྲུར་མེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་དེའང་རྩོལ་རི་མོ་བྲིས་པ་རི་བཞིན་བརྟོགས་ཡོད།
 ཡིན་ཡང་མི་འདོད་བྲིས་བྲལ་གྱི་ན་ལྷག་ཁྲོད་ནས་ང་དང་ཁོ་མོ་ལའང་བརྗེད་མེད་ཀྱི་དུས་ཚད་ཞིག
 དུས་ཚད་དེ་ནི་ང་དང་ཁོ་མོའི་རྒྱུངས་ཁྲག་ལ་བརྒྱས་པའི་འགྲུར་མེད་ཀྱི་བརྗེ་བ་ཡིན།
 དེ་བས་ཁོ་མོའི་ཞལ་རས་དེ་མཐོང་ཕྱིར།
 བརྗེ་མདངས་དེ་རྟོགས་ཕྱིར།
 རེ་སྐྱུག་གི་ཉི་མ་རེ་རེ་རྒྱབ་ལ་བསྐྱུར་ཉེ་གངས་དཀར་བོའི་ཡངས་རྩེ་ནས།
 ཁོད་ཡངས་པའི་རྩེ་ཐང་ནས།
 རྩང་སྒྲོན་མོའི་ཁྲགས་མོ་ནས།
 མཚོ་རྒྱང་ལོའི་འགྲམ་རོགས་ནས།
 བྲགས་རྒྱ་རྩོད་དཀྱིལ་ཁྲགས་ནས།
 ང་དང་ཁོ་མོའི་དུས་ཚད་ལ་རྟོག་དུ་རེ་སྐྱུག་གི་མངའ་ཐང་ལྗི།

གོམ་སྐྱ་དེ་ཨ་མ་མིན་ནམ།

གཙང་གཡུ་སྐམ་དོ་བླ། (ཁུལ་མི་རིགས་སློབ་འབྲིང་གཉིས་པ།)

ཉིང་ལག་མཐའ་དག་ཟུག་གཟེར་གྱིས་བརྩམས་ཡོང་སྐྱམ་པའི་སེམས་ཀྱི་རྫོང་དབྱིངས་ཀྱི་བར་མཚམས་བརྒྱལ་ནས
མཚན་མོ་དེའི་གཞིས་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ནང་ཀྱུན་ན།
ངའི་སྐྱེད་པའི་གི་ཐ་སྐྱད་དང་མཉམ་དུ་ཞོགས་པའི་གོམས་སྐྱ་དེ།
གོམས་སྐྱ་དེ། ཨ་མ་མིན་ནམ།
ཉན་གྱིན། ཉན་གྱིན།
མོས་ལང་ཚོའི་དབལ་ཡོན་མཐའ་དག་དུས་ཚོད་དང་མཉམ་དུ་གསུང་དུ་ཕྱུང་རྗེས།
ཡང་སྤོང་གང་ཞིག་གི་ལས་གཞི་དུང་འགྲུབ་མེད་དམ།
ངག་གི་བསྐྱོད་བྱུངས་དང་སེམས་ཀྱི་ཚོག་གྲུབ་ཁ་ཤས།
སུ་ཞིག་གི་ཐོས་འཛིན་གྱི་གཞུང་བ་ཅུ་མར་ཁུ་བཞིན་འབྱེད་ཡོད།
མཚམས་སྤྱིན་དང་ས་སོད་ཀྱི་འགྲུང་ལུགས་ཁོད།
མོའི་རྫོང་ཚེན་རྩ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱོམ་བྱ་བ།
རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱུང་འདས་གང་ཞིག་གི་ལས་དབང་དམར་རྗེས་དུ་སྐྱས་ཨེ་ཡོད།
སྐྱོ་བྱུང། སྐྱོ་བྱུང།
ངས་ནམ་རིག་གི་རྫོང་རྒྱ་ལྷགས་སྐྱད་བཞིན་བསྐྱེམས་ནས།
མོས་ཕྱི་ནས་འདུར་རྒྱགས་ཀྱི་གོམ་པའི་འགྲུལ་སྐྱངས་རེ་རེ་ལ་ཞིབ་ཏུ་ཉན།
ཞིབ་ཏུ་ཉན་པའི་གོ་རིམ་རྣམས་ཐོའི་ཁོད།
མོ་ཡང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་འཁོར་བའི་གྲུ་ག་ན་བྱིས་པ་བཞིན།
ཞབས་ཤོ་འབྲབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞིན་ནས་རྟོགས། གཞིན་ནས་རྟོགས།





བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་གྱི་རིན་ཐང་དང་དེའི་འཕེལ་འགྱུར་སྐོར་སྐྱེང་བ།



བཟུང་ཁོ།

[ནང་དོན་གཙོ་བོ་རྣམས། ཚེས་འདིར་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ཡིག་ཆའི་ཁྲོད་ཡོད་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དག་གི་བསམ་སྐྱོའི་རིན་ཐང་དང་། སྤྱིར་མིའི་རིགས་ཀྱི་དད་པ་དང་དག་སྦྱང་གི་རིན་ཐང་སྐོར་ནས་སྐྱེང་ཡོད།

[གནད་འགག་མིང་བཟང་། བོད། རྣམ་ཐར་གྱི་རིན་ཐང་། འཕེལ་འགྱུར།

ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སུ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ལུགས་རིག་གནས་འདི་དག་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ག་གཞེང་རུས་གསེང་ལ་འཕེལ་པའི་བསམ་སྐྱོའི་རིག་གཞུང་དང་དེའི་བྱུང་ཁོར་སྐྱེང་ཚེ་བོར་འདྲེས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྒྲོག་ལྷ་བྱུར་གྱུར་ཡོད། འདིར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བཟུང་གི་གཞུང་ལུགས་ལྷ་བྱུར་ཆགས་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་འཕམ་སྒྲམ་དག་གི་རྣམ་ཐར་ནི་ལམ་གྱི་ཚ་བ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་འབྲུང་འཕྲུང་སུ་གཏོགས་པའི་རིག་གཞུང་གྱི་ཚེ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ན་ཡང་མི་ཚོགས་ཀྱི་མེད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་དང་ཐུག་པའི་སྐོར་ནས་གསུངས་ཡོད་དེ། ལམ་རིམ་ཚེ་བོ་ལས། ལམ་གྱི་ཚ་བ་དག་གི་འཕེལ་གཉེན་བཟུང་ཚུལ་དང་བཟུང་བའི་སྐོར་ཇི་ལྟར་སྐྱེང་ས་པའི་རིམ་པའོ། ཞེས་གསུང་བ་ལྟར། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལམ་གྱི་ཚ་བ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་སྐྱོར་གཏོང་བ་ཞིག་འདུག།

དེས་ན་ཐོག་མར་རྣམ་ཐར་ཟེར་བ་ནི་ཡོངས་གྲགས་སུ་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དེ་དང་དེའི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་སོགས་རྗེས་སྐྱེད་ཀྱི་ཚོགས་གི་ལམ་ནས་གསལ་བོར་བཟུང་བ་ན། སྐོག་མཐའ་དང་ཉན་མཐའ་དག་གི་སེམས་ལ་ཐར་བའི་ས་བོན་ནས། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་དབང་མེད་དུ་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིག་ལ་རྣམ་ཐར་ཟེར། སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་མཛད་རྣམ་དང་སྤྱི་བཏང་གི་མིའི་སྤོངས་ལམ་གྱིས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་ལ་ཤུགས་སྤྱོད་བཟང་བར་སྦྱ་ཚོགས་པ་ཞིག་འཛོགས་བྱུང་བས། འདི་ནི་ཉ་ཅང་ནས་གསུང་ཚེ་བོ་དེ། མི་རིགས་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རྣམ་ཐར་གྱི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་གནས་ཚུལ་དང་བྱུང་རིམ་གཙོ་བོ་བཟོད་ཆུ་དེ་རེད་ལ། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་གྱི་རིན་ཐང་གཙོ་བོ་ནི་སྐོག་མཐའ་དང་གཞུང་བྱུངས་སྐོར་མ་དེའི་སྐོར་སེམས་ཐོགས་དང་བསམ་སྐྱོར་ལ་རབས་ཀྱི་སྤོགས་ལ་ཁྲིད་ཆུ་དེ་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་བཟོད་ཆུ་དེ་རེད། བཅོམ་བཟུང་དང་གུས་ལུགས་འདི་ནི་མིའི་རིགས་ལ་ངེས་པར་དུ་ཚང་དགོས་པའི་གནད་འགག་དང་གནས་ལུགས་སམ་རིན་ཐང་ཚ་ཚེན་ཞིག་རེད་ལ། འདི་ནི་སྐོར་གསོ་དང་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བའི་མིའི་རིན་ཐང་ཞིག་གི་སྐྱེང་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་མི་རང་ག་བ་ཞིག་ལ་འདི་བོད་སྤོངས་བྱུས་ན་བཟུང་གཡོག་དང་མནར་གཅོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོང་བ་རྒྱ་མ་གཏོགས་ཉ་ལམ་ལག་བོ་ཡིན་ཆུ་རེད། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་གྱི་སྒྲོག་ལྷ་བྱུར་བའང་འདི་རེད།

བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ཡིག་ཆའི་བཟོད་བྱུར་བའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་རྒྱུད་དུས་ནས་གཞན་དོན་དང་གཞན་སྐྱོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོར་ལུང་ཆེན་པོ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེང་དུ་ལེན་རྒྱུའི་ལྷག་བསམ་མམ་སྐྱེང་སྐོར་བས་དེས་བཅེངས་ནས་ཡོད་པས་ངང་ངམ་ཤུགས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་རུས་པ་ཐུག་ལ། སྐོར་གསོ་རུས་ཤུགས་མི་དམན་པ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཆ་ཉར་དགོ་བཤེས་མཛད་པའི་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་ཐར་ལས། དེ་ནས་དབྱུང་ལོ་བརྒྱ་བརྒྱབ་པའི་ཆུ་སྐྱང་ལོའི་རྩོན་གྱི་དུས་སུ་འབྲུ་གྲུང་དཔལ་གྱི་ནགས་ཁྲོད་ཅེས་པའི་དགོན་པར་ཕེབས། འབྲི་གུང་གི་རྒྱན་ཐ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་དང་མཛེས། ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་དང་། ཤུག་ཆེན་ཐ་ཐུག་གྱི་ཁྲིད་



དང་། རྗེ་རྗེ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་བཀའ་ཚེས་མང་དུ་གསལ། དེར་སྐྱེས་པའི་རྗེ་འདི་ལ། དཔལ་ལྷན་ལ་རྟེན་ཅིག་འབྲུལ་བ་ཡིན། ལྷན་ལ་གང་འདོད་ཅེས་གསུངས་བར། སྐྱེས་པའི་རྟེན་གྲུབ་དུ་བཞུགས་པའི་རྗེ་རྗེ་ལ་འབྱོར་མའི་སྐྱེ་ཞིག་གིས། ཁོང་གི་རྟེན་དུ་ང་འགྲོང་འགྲོ་ཞེས་གསུངས་བྱོན་པས་ལྷ་སྐྱེ་དེ་ཉིད་གནང་སྟེ། རྟེན་འདི་ནི་ད་ལྟ་བུར་ཅེ་གཟེམས་ཁང་ན་མཚོན་ཅིང་ཡོད་དོ། རྗེ་རིན་པོ་ཆེས་འདིར་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ། ཐོག་མཐའ་བར་དུ་དགོ་བའི་སྐོན་ལམ་རྩོམ་པར་མཛད། སྐོན་ལམ་འདི་ནི་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ་ངན་འགྲོར་མི་སྤྱང་བར་རྟེན་བཟང་ཐོབ་པ་དང་། བཤེས་གཉེན་བཟང་བོ་དང་མཇལ་ཞིང་སྐྱེས་པའི་ཚོགས་གསུང་བ་དང་། ཐོས་བསམ་སྐོན་གསུམ་རྩོམ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་དང་། བལྟན་འགྲོར་པའི་ཐོགས་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་ལྟན་སུམ་ཚོགས་པ་ཤིག་ཏུ་ལུས་དུ་བྱུང་སྟེ། འདུས་སྟེ་ཐམས་ཅད་དུ་དར་བར་སྤང་དོ། སྐོན་ལམ་འདིར་ཚོས་བྱེད་པའི་རྩོམ་གསལ་བར་གསུངས་པས་ད་ལྟ་རང་ཅག་གིས་འདིའི་རྗེས་འབྲངས་ནས་ཚོས་བྱས་ན་ལེགས་ཞེས་མཁས་པ་དག་གསུང་དོ། ཞེས་གསུང་བ་འདི་ནི་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་རྣམ་དབྱེད་སྤྱིང་སྟོབས་འདི་དག་ནི་རྩུང་དུས་ནས་སློ་ཏེ་ཅང་སྐྱེས་པོ་དག་གིས་ཀྱང་ཁ་མིག་ཡར་ལྷ་བྱེད་པའི་གནས་དམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསལ་བར་བལྟན་འདུག

ད་ལྟ་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ཡིག་ཆ་ཡིན་ནའང་འདྲ། སངས་རྒྱས་ཚོས་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་འབྲུང་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གང་དང་གང་ཡིན་ན་ཡང་གཙོ་བོ་དད་པ་དང་དག་སྤང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་ཞིབ་འཇུག་དང་བལྟ་སྟོན་བྱས་ན་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གོ་བ་དང་དབྱུང་བ་གཏོང་སྤངས་དེ་ལ་ཏེ་གོ་རྒྱུ་ཞིག་འདུག འདི་དག་ཕྱི་ལོ་གོ་བ་ནི་སྟོན་བཞུན་ལ་བལྟ་སྤངས་བྱས་ནས་བལྟ་སྟོན་བྱས་ན་གོ་བ་ཅུང་ཟད་འེ་ལེན་ཐུབ་ན་ཡང་། བདེ་དོན་སྤྱིང་བོའི་གོ་བ་ཟབ་མོ་དག་ནི་བདེ་བསམ་སློ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིང་བོ་ཅན་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་སྐྱེས་བུ་ཕྱི་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་དད་པ་དང་དག་སྤང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་པ་ཤ་སྟོན་ཡིན་པས། དབྱུང་བ་དང་གོ་བ་ལེན་དུས་སུ་ཡང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་དང་དག་སྤང་ཡོད་པ་གཞིར་བཞག་ནས་གོ་བ་དང་དབྱུང་བ་གཏོང་དགོས་པ་རེད། འདི་ནི་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་དད་པའི་ཆེད་དུ་དད་པ་དག་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་མིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་སྤྱིང་གི་གོ་བ་དང་དབྱུང་བ་གཏོང་ཆེད་དུ་དད་པ་དག་སྤང་སྤྱངས་དགོས་པ་རེད། འདི་ནི་གཞན་ཞིག་གི་ཆེད་དང་བཟན་གཡོག་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་མིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་གཤིས་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་གསལ་བོར་དེས་དགོས་པ་གནད་ཀྱིས་དོད་པ་རེད། སྤྱིར་བཏགས་དད་པ་དང་དག་སྤང་ཟེར་བ་འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་པ་དག་གི་གསར་གཏོང་བྱས་པ་དང་ཚོས་ལུགས་པ་དག་གིས་གཞན་བཟན་གཡོག་ཏུ་འགོད་པའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུར་གསར་བཅོས་དང་སློ་བྱར་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་ལོ་ངོ་སྤྱིང་སྤྱིང་དུ་མའི་ཡར་སྤོན་ནས་བྲག་དང་རྩེ་གི་སོགས་ལ་དད་མོས་དག་སྤང་བྱས་པའི་ས་བོན་ལས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། དད་པ་དང་དག་སྤང་ཞེས་སྐྱེང་དུས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཚོས་ལུགས་པ་དང་དད་པ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཞེས་སློ་འཇུབ་གཏོན་ནས་སྐྱེས་མི་དགོས། དད་པ་དང་དག་སྤང་འདི་ནི་སྤྱིང་མངའ་རིས་ནས་བར་དབྱས་གཙང་སྤང་མདོ་ཁམས་གང་དུ་སོང་ཡང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་དང་ཐུན་མོང་གི་ལྷན་ཚོས་ཤིག་ཡིན། བོད་མི་རིགས་བརྒྱ་ཆའི་དགུ་བཅུ་ཡན་ཆད་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་དད་པ་འདི་ནི་བོད་མི་རིགས་ཐུན་མོང་གི་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་ལྷན་ཚོས་སམ་རིག་གནས་ཤིག་ལ་འདེམས་ན་མི་ཚོགས་རྒྱ་མེད། དད་པ་དང་དག་སྤང་འདི་ནི་ཚོས་སྤྱིང་གང་གི་ཐད་ལའང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་དག་ཀྱང་འདིར་གཞིར་བཞག་ནས་གོ་བ་རེ་སྤངས་ན་ཏེ་ལས་པའི་གཏོང་བཟོ་མོ་ཞིག་གོ་རྒྱུ་ཡོད། དད་པའི་སྟོབས་ལུགས་ནི་མདོ་དབྱས་ཁམས་



གསུམ་གཅིག་གྱུར་གྱི་སྐྱོན་ཐག་ཉུང་བ་ལྟར་ཆོས་རྒྱ་བུར་གྱུར་ཡོད། བཅའ་ཡིན་ཡང་ང་ཚོའི་དད་པ་དང་དག་སྣང་བྱེད་པ་དང་སྐྱེས་དགོས་པ་བཅི་བཀུར་བྱེད་ཉེད་སྟངས། སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་རྣམ་ཐར་ལ་སྐོབ་སྐྱོད་བྱེད་ཉེད་སྟངས་འདི་ཐམས་ཅད་གཞན་བསྐྱེད་བསམ་སྒོ་དང་བར་གཡོག་བསམ་སྒོ། ལེ་ལོ་དང་སྐྱེད་ལུག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་པར་གཏུན་ནས་གོ་བ་ལེན་མི་རུང་། འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་དང་སྒོ་སེམས་ཚེ་གཅིག་གི་བསམ་སྒོའི་རིན་ཐང་དང་སྐོབ་སྐྱོད་པ་ཞིག་ལ་བཅིས་ན་འགྲིག་འདུག ད་ལྟ་ཡང་ལུག་སྐྱེས་སྐྱེས་ལ་འབ་ཀྱི་མི་མང་བོ་ཞིག་གིས་དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ནི་འཛིགས་སྐྱེས་རིང་ལུགས་རེད་ཅེས་ཟེར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བར་གཡོག་ཟེར་བ་ནི་བཅོན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད་ལ། སངས་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་དང་དེའི་འཁོར་ལུག་གི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དེ་དང་དེའི་རྣམ་ཐར་དག་ལས་བཅོན་ལྷགས་ཀྱིས་དད་པ་བྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་དད་པའི་འོག་ཏུ་འཇུག་པའི་བསམ་སྒོ་དང་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མེད། ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ལ་ཉོས་ཀྱིན་ཉོས་ཀྱིན་སེམས་ནས་དད་པ་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་བྱ་སྤྱོད་ཡང་དག་པའི་ལས་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་དག་ནི་བསམ་སྒོའི་སྤོངས་ལྷགས་དང་མི་རིགས་ཡོངས་ལ་མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་རིག་གནས་ལ་མཚན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟ་གོ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དད་པ་ཡོད་ན་བསམ་སྒོའི་སྤོངས་གི་དཀའ་འཁག་མང་བོ་ཞིག་སེལ་བྱེད་ལ། བར་གཡོག་མ་ཡིན་པའི་བྱ་ཡངས་དང་རང་དབང་གི་འདུ་ཤེས་ཤིག་རང་གིས་འདེན་ཡོང་བྱེད། བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་རིག་གནས་ཀྱི་རིན་ཐང་གཙོ་བོ་ཡང་འདི་རེད། ཡང་དབུ་བུ་སྐྱོན་ཚད་རྗེ་རིན་པོ་ཆའི་སྐབས་སུ། ཨ་ལེ་ཤུ་མོ་ཞིག་གི་གསེར་སྐྱེ་མོ་གང་ལྟར་ནས་གསེར་དུ་སོང་ན་འང་མིག་གིས་བཟླ་མ་འཕྲ་ཞིག་ཡང་མེད་ཅེས་ཚོས་འབྲུང་དག་ན་གསུང་ཡོད། སྤྱིར་ན་ལོ་རྒྱུས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་བཤད་ན་དེ་ནི་བྱུང་རིམ་ཅན་ཞིག་རེད་ལ། བསམ་སྒོའི་རིན་ཐང་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་བཤད་ན། དེ་ནི་སྐབས་དེའི་མིའི་ཀུན་སྤྱོད་དང་བསམ་སྒོའི་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ཡོད་པའི་མཚན་རྟགས་ཉུང་བུ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་འབྲི་སྟངས་ལ་དུས་རབས་དང་འཚོམ་པའི་བསྐྱར་བཅོས་འགའ་ཤེ་གཏོང་དགོས་ན་ཡང་སྐྱོག་སྟངས་དང་བཟླ་སྟངས་ཀྱི་ཐད་ལ་འོས་འཚོམ་གྱི་གོ་བ་ལེན་སྟངས་ཤིག་འདུག་སྟེ།

དེ་ཡང་བསམ་སྒོའི་ཚད་གཞི་ཡོད་པའི་སྤོངས་ལྷགས་ཀྱི་དགོས་པ་རེད་མ་གཏོགས། སྐྱོག་མ་འཕྲ་ཡོད་ཚད་ཀྱི་གོ་བ་སྐྱེས་པ་གཞིར་བྱས་དེ་བཤད་ན་ནོར་འཁྲུལ་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྲུང་གིན་པ་རེད། རྣམ་ཐར་འབྲི་སྟངས་ཐད་ལ་རེ་མོ་བས་བྲིས་པའི་ཞིབ་ཚགས་ཡོད་པའི་རིས་བྲིས་ལྟར་ཚོས། མི་རྒྱུད་ལྟ་དང་ལྟ་རྒྱུད་གངས་ལ་གཏུགས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་སྐྱེས་ཀྱི་ལྟར་ཚོས། འོན་ཏེ་དོན་གནས་ཚུལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་དུས་རབས་དང་མཐུན་པ་བདེན་པ་ལྟར་མེད་ཀྱི་ལྟར་ཚོས། ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་སྐྱེས་དང་གཏུན་ཚིག་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་དོན་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྟར་ཚོས། དད་པ་དག་སྣང་འདེན་པ་དང་ཡིད་ཆེས་གཙོ་བོ་ལ་འཕེལ་བྱེད་པའི་བསམ་སྒོ་རིན་ཐང་གི་ལྟར་ཚོས། བརྗོད་བྱ་དོན་དང་ལྡན་པ་རྗོད་བྱེད་ཚིག་གི་འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟླ་བཅོས་རང་བཞིན་གྱི་ལྟར་ཚོས་བཅས་ཚང་དགོས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་བོད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་བྲིས་ན་ཏེ་ཅང་གི་རིན་ཐང་དང་འཕེལ་འགྱུར་ཞིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་དེ་རེད་བསམ་ཡོད། རྣམ་ཐར་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་འཕེལ་རིམ་སྐྱེད་དུས་དད་པས་ཀུན་བསྐྱེད་སྟངས་དགོས་ལྟ་དེ་གཙོ་བོ་རེད། དད་པ་ཟེར་དུས་མང་ཆེ་བས་ཚོས་ལུགས་སྐྱོངས་དད་ཅིག་ལ་བསམ་གིན་འདུག་ལ་དེ་ནི་མ་བཟླ་མ་དབྱུང་པའི་སྐྱེད་ཆ་རེད། སྤྱིར་ན་དད་པ་ཟེར་བ་ནི་ཚོས་གཞུང་དུ་དཀའ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་མར་གསུངས་ཡོད་ལ། མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དེབ་ནང་དུ། དད་པ་ནི་མིའི་སེམས་ནང་གི་ཆེས་མཐོ་བའི་ཞེན་རིག་གསེར་དགའ་ཞེན་རེད་ཅེས་བཤད་འདུག བོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་དད་པ་དེ་ནི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚུལ་མཐོ་བ་ཞིག་དང་ཞེན་རིག་གི་ཉིད་བཅུད་ཁོ་ན་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚོག་ཚོག་རེད། མདོར་



རྒྱའི་ཐ་སྐྱོད་བསྐྱར་བ་ལས་བརྒྱུ་ལྟེ་བོད་སྐད་དག་མོ་བཤད་པའི་གོམ་པ་དང་བོ་སྒྲོ།



བྱ་མདོ་རྒྱུག་བཞད། (མཚོ་སྒྲོ།)

རི་རྒྱན་དུ།

བདག་ནི་སངས་རྒྱལ་སྤྱོད་མེ་འཛིན།།
སེར་རྒྱ་སོགས་ལ་མི་ཟུང་ཡང་།།
གང་སྤྱིར་རིག་པར་ཟུན་པའི་ཚོག།
དེ་ནི་སྟོན་པར་ཡོངས་སུ་འཛིན།། ཞེས་པའོ།

༡

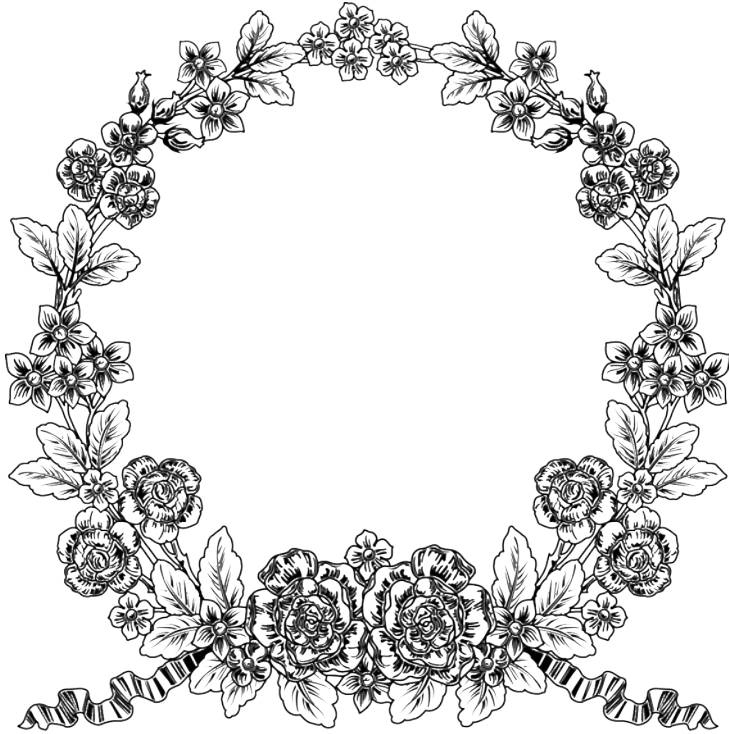
སྟོན་གྱི་ཡབ་མེས་ནས་བཟུང་ད་བར་དུ་བོད་མི་རིགས་འདི་འཛམ་གླིང་ན་ཉམས་དམས་སུ་མ་སོང་བར་
འཚོ་སྡོད་བྱས་པ་དང་སྲིད་འཕྱོར་རིག་གསུམ་སོགས་རྒྱུ་མཐུད་དེ་དེ་རིང་བར་དུ་གསོན་པ་རེད། རྒྱ་རྒྱུ་མི་ཚང་
མས་བོད་རང་གི་རྒྱན་སྲུང་དེ་རྒྱུ་བསྐྱེད་སྲུབ་པ་བྱུང་བ་དང་བོད་མིའི་འདུ་ཤེས་མ་དོར་བས་རེད། འདས་པའི་
ལོ་རྒྱུས་ལ་བྱུར་ལྟ་ཞིག་བྱས་ན་སྟོན་ཆད་རང་རེའི་དམངས་ཁྲོད་ལ་མི་རིགས་གཞན་དང་རྒྱན་ཆའི་གཞི་རྩ་མི་
མཚུངས་པ་གཏན་ཆགས་སུ་གནས་བཅས་མེད་པས་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱན་ཡིག་ཡུལ་སྲོལ་གོམས་འདུས་ཏེ་གན་བཀུར་
གཞིན་གཅེས་ལ་སོགས་པའི་བསམ་སྒྲོར་ཆག་གུམ་མ་ཤོར་བ་རེད། དེ་བས་མང་བོ་ཞིག་གིས་རྒྱན་ཡིག་ནི་སྤྱོད་སྤྱོད་
རེད་ཞུས་རྒྱུ་རེད་སྟོན་དབང་རེད་ཅེས་གང་མང་ཞིག་སྒྲུབ་ཀྱང་དོན་ལའང་གནས་སོ། ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། མི་རིགས་
འདི་གསོན་དགོས་ན་རྒྱན་ཡིག་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་རེད། བོད་མི་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱན་ཡིག་དང་
ཡི་གེ་ལ་གོ་བ་ཡོད་དགོས་པར་མ་ཟད་བོད་པར་འཛོག་ཆེ་ཡང་བོད་ཀྱི་རྒྱན་ཡིག་དང་ཡི་གེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོག་
དགོས། དེ་མིན་བོད་ལ་སྟོན་པ་དང་རྩམ་པ་བརྗེ་བ་ཙམ་གྱིས་བོད་པར་མི་འགྲོ། མདོར་ན་དེ་རིང་ནས་སངས་ཉེན་
དང་ལོ་གཅིག་ནས་ལོ་བརྒྱ། ལོ་བརྒྱ་ནས་གངས་མེད་ཀྱི་བར་འཚོ་དགོས་ན་ངེས་པར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་སྤྱོད་
རྩ་སྟེ་བོད་ཀྱི་རྒྱན་དང་ཡི་གེ་འདི་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་། ཡོད་པ་ནས་སྤོང་བ། སྤོང་བ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོ་
རིམ་ལ་ལུས་པས་བདེན་དབང་བྱེད་དགོས་སོ།།

༡

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་དུས་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་རང་རེའི་ཡུལ་གྱི་འདིར་རྒྱན་ཡིག་གཞན་ཆེ་ཆེར་སྤོང་བའི་
འགོ་བརྒྱུ་མས་གེང་མི་ལོ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་འདས་པའི་དེ་རིང་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭ་ནས་རྒྱན་ཆ་བསྐྱེད་མ་རྟེ་
བོད་རྒྱན་དང་རྒྱ་རྒྱན་མཉམ་བཤད་བྱེད་པ། ལ་ལ་གོང་ཁྲིར་ལ་འབྱུངས་དུགས་པས་ཆ་ལུགས་ལ་མ་བྱུང་དང་
བརྒྱགས་རྒྱན་བཤད་པ། ཡང་ལ་ལས་ཆ་ལུགས་དེ་དག་དང་བརྒྱགས་རྒྱན་དེ་དག་ཡོན་ཏན་དུ་སྟོན་ནས་ལད་མོ་
སོགས་བྱེད་པའི་ལུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་སྟོན་གང་མང་ཞིག་ལ་ཡུལ་ལ་བརྒྱས། ད་ལྟ་ཞིབ་དུ་བསམ་ན་བོད་རྒྱན་དག་མོ་
བཤད་པའི་བོད་ཁྱིམ་མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་ན་ག་ཚོད་ཡོད། གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་བསམ་ནས་སྤྱོད་པ་ག་
མོ་ན་བོད་རྒྱན་ཉམས་གསོ་ཚོགས་པ་འཇུགས་པ་དང་། འགའ་རེ་ན་བོད་རྒྱན་བཤད་པའི་ཚོ་རྒྱའི་ཐ་སྐྱོད་ཅི་ཙམ་
བསྐྱེད་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་སྤྱོད་པ་གཞུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆད་པ་གཅོད་པ་དང་། བོད་རྒྱན་གཅོད་མ་བཤད་མཐུན་
དག་ལ་བྱ་དགའ་སྟེར་བའི་བྱ་འགྲུལ་སོགས་སྟེལ་བཞིན་ཡོད། ཐབས་བཀོད་འདི་ལྟ་བུ་ལེགས་མོད། འོན་ཀྱང་ངོས་



མ་ཡིན་པར་ཆ་ལུགས་དང་རྒྱུ་ཡིག་མ་དོར་བའི་མཁའ་དབྱུགས་གཙང་མ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་རང་ཉིད་སྟོབས་
ལྡན་དང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གསོན་ཡོད་པ་སང་ཉིན་དང་མི་རིགས་རིག་གཞུང་
གི་ཕྱིར་ཡིན་པས། བོད་རྒྱུ་དག་མོ་བཤད་པ། བོད་ཡིག་སྦྱོང་བ། གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ། རྒྱུ་ཚའི་
སྦྱོང་སྟངས་བཅས་ལ་བརྩོན། རང་ཉིད་ཀྱང་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ཕྱག་ཏུ་སྦྱང་བའི་འོས་འགན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐེག་
དགོས་པས། དེ་རིང་ནས་བཟུང་བོད་རྒྱུ་དག་མོ་བཤད་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་སྟོན། །

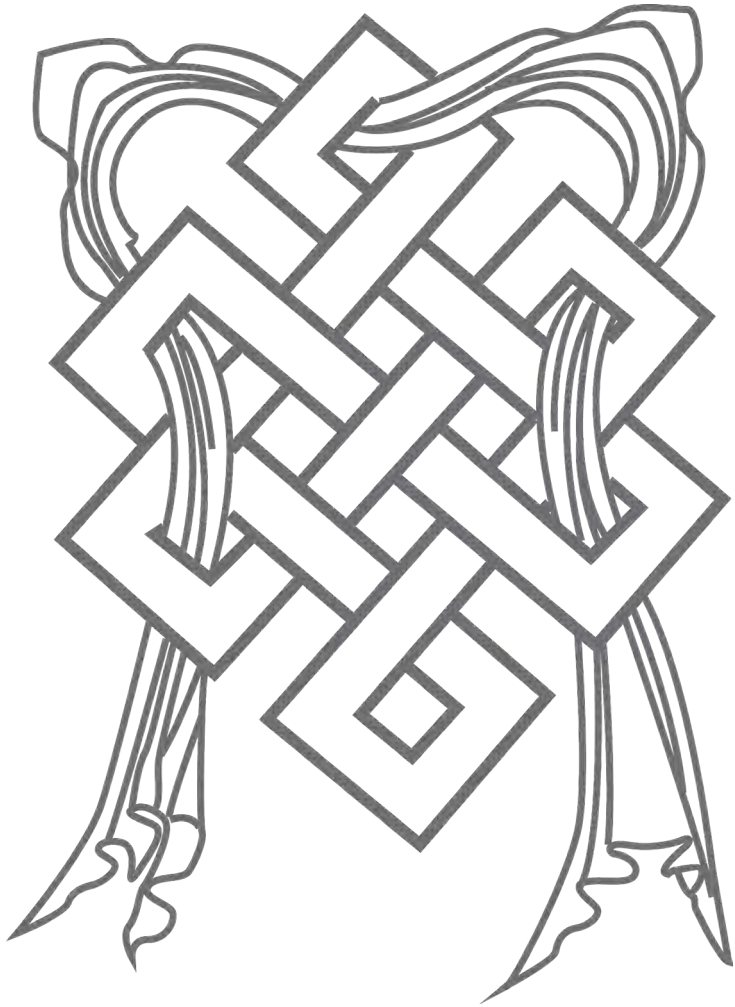




ལྷ་བཅུ་གཉེས་པའི་ཚེས་ཇ་ཉེན། མི་ནག་སྐྱེས་མ་གཞན་ཞིག་གིས་མོ་སྒྲོན་པའི་ཕྱི་སྒྲོན་ལྷངས་འཁོར་གྱི་འདུག་གནས་
 མི་དཀར་ལ་མ་སྤྲད་པས་མོ་རང་བཟུང་བེན་པ་དང་བཙོན་འཇུག་བྱས་བེན།
 གཟའ་ལྷ་བའི་ཉེན་ལས་ཀར་འགོ་བ་དང་། ཁྲིམ་སྲང་ལ་འགོ་བ། སློབ་གྲུར་འགོ་བ་མོགས་གང་ལ་འགོ་དུས་ཡང་ཕྱི་
 སྒྲོན་ལྷངས་འཁོར་ལ་མི་འདུག་པར་བྱ། གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་ལས་ཀར་འགོ་བ་ཡིན་ན་སྐྱ་གཏོང་ལ་སྒྲོན་རྒྱུའམ་གཞན་
 དང་མཉམ་དུ་སྒྲོན་པ་དང་ཡང་ན་རྒྱང་ཐང་ལ་འགོ་དགོས།
 གཟའ་ལྷ་བའི་ཕྱི་དྲོའི་རྒྱ་ཚོད་བདུན་ཉེད་དུ་ཉོལ་ཁི་ལམ་གྱི་ཚོས་ཁང་དེར་ཚོགས་འདུ་ཆེན་པོར་འདུས་ནས་སུ་མཐུང་
 པའི་བྱ་བའི་མཛུབ་སྟོན་ལ་ཞུགས་དགོས། ཞེས་བཀོད་འདུག།

ལྷ་བཅུ་གྱིས་དེང་ཐོག་བྱ་འགུལ་གྱི་སྒྲོར་བ་ཚོམ་པ་ཐོས་དུས་དེ་ནི་དུན་ཚུལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་
 མ་བྱུང་། ཕྱི་སྒྲོན་ལྷངས་འཁོར་མཐུན་གཉེར་ལ་དདུལ་སྒོར་མང་པོའི་གྲོང་གུད་ཐེབས། ཕྱི་སྒྲོན་ལྷངས་འཁོར་གྱི་
 ཁ་ལོ་བ་དང་བཅས་པའི་ཁོ་ཚོའི་ཁྱིམ་མི་ནམས་གྱི་རྩོ་གོས་ནི་ཕྱི་སྒྲོན་ལྷངས་འཁོར་མཐུན་གཉེར་གྱི་དདུལ་སྒོར་
 ལ་བརྟེན་དགོས་པ་རེད། ལྷ་བཅུ་གྱིས་དབྱུང་གཞིའི་རྒྱ་ཆར་རྩ་བ་དང་རང་ཉེད་ལ་དྲི་བ་འདོན་ཞོར་དུ་རྩ་
 ལ་སྐྱབས་འཇུག་ཞུས་ནས་གནད་དོན་དེ་དག་ལ་ལན་བཅའ་བ་རེད། ལྷ་བཅུ་གྱིས་བསམ་སྒོ་བཞི་གསུམ་བརྒྱ་
 གཉེས་དང་སྒོ་ཚེ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ཙུ་ལ་བཏངས་རྗེས་ཤེས་ཚོར་བྱུང་བ་ནི་ཁོའི་སྤུན་ལྷ་ནམས་གྱིས་སུ་ལའང་མས་མི་ཕོག་
 པར་བྱེད་པ་དེ་རེད། དེ་ལས་སྐྱོག་སྤེལ་ཁོང་ཚོའི་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ལམ་ལུགས་ལ་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་མི་
 འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེར་བསྐྱགས་པ་བརྗོད་པ་རེད། (སུ་འགོད། འཇུར་ཡིག་འདིའི་མ་ཕྱི་ནི་ 上海外语教育
 出版社出版的《《马丁·路德·金》》 ཡི་ཤོག་གྲངས་ ༩༤ནས་༩༤བར་གསལ།)







བོན་སྐོར་སྡེ་བའི་སྡེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལྷན་དུ་རང་སྡེ་བའི་ལ་བ་ཅེ་སྟོང་པ།



ལོ་རེའི་དགུན་ཁར་བོན་སྐོར་སྡེ་བའི་མདའ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མདའ་རྩལ་འགྲུབ་པ།



༢༠༡༢-༡

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་སྐྱོད་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

བྱ་ལུང་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ཡུལ་སྐྱོད་རྒྱུ་

གཞོན་ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་སྐྱོད་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

བྱ་ལུང་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་སྐྱོད་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

བྱ་ལུང་རྒྱུ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་

ལྷོ་ཁྱིམ་ཡུལ་