



# དཀར་ཆག

ལོནོང་མ་ཨཚོག་གི་འབྲུངས་སྐར་བཟུ་བའི་བསྟོད་ཚིག་པད་དཀར་རྒྱན་མོ།

བཟུམས་སྐྱད་འཚོ་བའི་རྒྱབས་རིས།

སྐྱོན་ཚུལ་དེ་ཉིད་ཉི་ལང་ཚོ།

རང་མོས་དྲུས་ཉི་ལྷན་ཁྲག།

བཙུག་པོ། རྒྱལ་རབས་གསར་བའི་ཚེད་ཆས།	དཀོན་ལྷ།
སྐར་ལཱ་འོག་གི་གངས་མེང་།	ལྷ་བཟུན་འཛིན་བཟུ་ཤིས།
མིག་ཚུའི་སྐྱེལ་མ།	སྲོ་བཟང་ཡར་འཕེལ།
རྒྱལ་འཛིན་མེད་མེད་དགུ་བ།	སྐལ་ལྷན།
སྟོད་ཀྱིས་ཤོར་བའི་མེམས་པ།	སངས་རྒྱལ་མཁའ་མཁར།
ང་།	རིན་ཆེན།
ས་མཐའི་གདུང་འབོད།	འཇམ་དབྱངས་དོན་འགྲུབ།
པོ་ཏུ་ལའི་རྒྱུང་འབོད།	ཨོ་རྒྱན།
འབྲུམས་པོའི་སྐྱེ།	རྩོམ་ཚེ་རིང་།
ཀ་ཚེམ་སྟེང་གི་འབོད་གཏམ།	བཟུན་འཛིན་ཚོས་འཕེལ།
ཀ་མེད་མེད་པའི་གདུང་འབོད།	སྐལ་བཟང་ཡར་འཕེལ།
རྟོགས་སད་ཀྱི་ཚོང་བར།	ཚོ་རིང་བཟུ་ཤིས།
ཡིད་བཞིན་ལོར་བ།	སངས་རྒྱལ་མཁའ་མཁར།
ངང་བདེན་ལ་སྐལ་བའི་ཚོ་སྟོག	མྱིང་སྟག་དམར།
བསྐབ་དུ་མེད་པའི་ལྷལ་རྗེས།	ཚོས་གཤམ་རྒྱ་མཚོ།
འགྲོ། དེ་རིང་རྩོམ་ལ་འགྲོ།	གཙོད་པ་སྐྱབས།
མེམས་འགྲུ་སྐྱོ་མོ།	འགྲུག་མོ་མཚོ།
པོ་ཚོད་ལགས། ལ་མའི་བ།	བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།
མ་ཡུམ་སྐྱེ་ལགས། བཀའ་རྒྱན་ཚོ།	དཔལ་ལྷན་གཤམ་པ།
ཟླ་འོག་གི་བཟུ་གདུང་།	གདུགས་དཀར་རྒྱབས།
སྟོད་དུས་ཀྱི་བཟུ་གཞིགས།	དཀོན་མཚོག་སྐྱབས།
ངས་ཉན་འདོད་པའི་སྐད་ཆ།	རྩ་མགྲིན་ཚོ་རིང་།

འཕྲི་སྐྱུག་ལྡོང་གི་རྒྱུད་པ།

བསྐྱེད་འདྲིན་ཚོས་བཟང།

རྩེ་ཡུལ་གྱི་ཐེམ་སྐྱེས།

བསོད་ནམས།

རྒྱ་འབྲུལ་རྩེ་བུའི་འཆི་བ། ཅི་མ་བདེན།

བཟ་གིས།

རྒྱ་མིའི་གཞུང་གཞོན་དང་དཔལ་པོའི་རང་གཤིས།

པད་མ་དཔལ་རྒྱུག

སྐྱོད་ལྟུགས་ཚོ། མཉུན་དུ་སྐྱོད།

དུ་རྒྱ་ཚེད་བང།

དེ་ན་ཚེན་པ་ལོ།

དོ་རྩེ་དབང་རྒྱུག

ཆས་ཚུལ།

དོ་རྩེ་དཔལ་བཟང།

### དབྱུག་རྩེ་ལྷན་གྱི་ཚང་བར།

དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་དང་བདག་གི་བསམ་ཚུལ་ལྟན་བྱ།

ལྷན་རྒྱུ་ལ་མ་རྒྱབས།

སྤྱི་དམག་ལྷན་འབྲུར་བའི་རྩེ་ན་འེ་བ་འབྲུས་བའི་བོད་དོན།

ཨ་ཡུམ་རྒྱབས།

རྒྱལ་རྩེ་ལྷན་འདྲིན་གྱི་འགྲུར།

གངས་འཕྲོ་དཔལ་འཛོད། རྒྱལ་པོ་ལྡོང་གི་རྒྱུད་པ།

རིན་ཚེན་དོ་རྩེ།

གངས་འཕྲོ་དཔལ་འཛོད་ཚོ། བདེ་བར་བཞུད།

སྐར་མ་རྩོས།

ངའི་གཡང་དགར་ལུག་ལྷ།

བསོད་ནམས་དོ་རྩེ།

མཉུན་དུ་སྐྱོད་དང། བོད་ལོ།

དབྱུངས་ཅན་ལྷ་ལོ།

རྩེ་འབྲུལ་བས་ཀྱི་དབྱུངས་རྟ་རྩེ་མ།

མེད་གདོང་རྒྱབས།

ཚེ་སྤྲོག་གིས་བཞག་པའི་རྒྱུ་རྩེས།

པད་མ་རྩེ་རྒྱལ།

### བསྐྱེད་ཚུལ་དབྱུང་གི་རྩེ་བ།

ཉལ་ཐ་འགོག་ཚེད་དུ་ཆེད་གོང་མའི་སྐྱེ་ཚབ་ཀྱིས་དབྱིན་རིའི་རྒྱལ་མོར་སུལ་བའི་གདོང་ཡིག་ལག་གསུམ།

སུ་དགེ་ལི་ཐང་འཇམ་བཟོད།

འོད་ཟེར་གྱིས་ཐོད་ལྷེང་བ།

ཞི་བདེ་རྒྱ་བས་བསྐྱེད།

### ཚེད་རྩེ་ལྷན་འདྲིན་གྱི་ཚང་བར།

འཚེ་མེད་ཞི་ཞི་བོད་དོན་འཐབ་ཚེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཡིན།

དབང་ཚེན་དོ་རྩེ།

འཚེ་མེད་ཞི་བ་ཞི་བོད་དོན་འཐབ་ཚེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཡིན།

ལྷན་བསྐྱེད་འདྲིན་བཟ་གིས།

ཚྱོད་འབྲུག་ལེ་མེ་མེ་ཚོད་གི།

མེད་གདོང་རྒྱབས།

□ ལོན་མ་མཚོག་གི་འབྲུངས་སྐར་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དཀར་ལྷན་པོ། □

ལྷག་བསམ་མཛད་འཕྲིན་རེ་རེ་བྱམས་དང་བཙེ་བའི་མངོན་པའི་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེལ་མཚོག།  
སྐྱེ་ཞིང་འཛམ་སྐྱིང་འདི་རུ་བྱོན་པས་རིགས་རྒྱག་ཀྱན་ལ་བདེ་བའི་འོད་སྟོང་དེ་ནས་འབར།  
སལ་རྒྱག་གི་བདེ་སྐྱབ་བསམ་ཏེ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཡང་སྐྱིང་གསུངས་ཀྱིན་སྐྱོང་མོར་ཆས།  
སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཛམ་སྐྱིང་ཡོངས་ལ་གཅལ་དུ་བཀྲས་པ་བརྒྱ་བྱིན་ཡིན་ཡང་རོ་མཚར་འདྲིན།

འདྲིན་རིམ་བརྒྱ་བའི་སྐྱོབ་སྐྱབ་ཡོངས་ནས།

ཚོས་དབྱིངས་ཀྱན་གསལ་དག་པའི་ལྡིང་ཁང་ན།  
གསང་གསུམ་ཉེ་མ་གཞོན་བྱའི་ཚེ་དགའ་ལས།  
ཐུབ་བསྟན་པ་དམོར་གར་གྱིས་མངོན་རོལ་བ།  
དཔལ་ལྷན་མཐོན་པོ་གང་དེའི་ཞབས་ལ་འདུད།

འདྲིན་རིམ་དགུ་བ་ཡོངས་ནས།

སྐྱབས་མཚོག་མཁས་དང་གྲུབ་པའི་སྐྱབས་གཅིག་པུ།  
འཛམ་སྐྱིང་སྐྱོགས་མཐའ་མི་མཛེད་ཀྱན་ལ་མཛད།  
རི་སྲིད་མ་འོངས་བསྐྱལ་བ་དེ་སྲིད་དུ།  
སྐྱེ་ཆེའི་མཛད་འཕྲིན་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟན་པར་ཤོག།

འདྲིན་རིམ་བརྒྱད་པའི་སྐྱོབ་མ་ཡོངས་ནས།

མི་ཡི་གར་དུ་རོལ་བའི་གཏེར་ཆེན་དབང་ཕྱུག།  
སྲིད་པའི་དཀར་ནག་འབྲེད་པའི་སྐྱོགས་སྟོན་འཁོར་ལོ།  
སྐྱབ་རུམ་ལྷན་པ་སེལ་བའི་ཁྲི་གདུགས་ཉེ་མ།  
འདྲིག་མེད་གདོང་ལྡེའི་སེང་ཁྲིར་གཏན་དུ་བཞུགས་རོགས།

འདྲིན་རིམ་བདུན་པའི་སྐྱོབ་སྐྱབ་ཡོངས་ནས།

ལྷག་བསམ་སྐྱོན་མེའི་རང་མདངས་རོགས་ནས་ཁ་བའི་བདེ་སྐྱབ་འོད་གྱིས་གསལ།

□ ལོན་ས་མཚོག་གི་འབྲུངས་སྐར་བསུ་བའི་བསྟོད་ཚིག་བད་དཀར་རྒྱན་ལ། □

ལྷ་བས་ཆེན་མཛད་འཕྲིན་གོང་བུ་རེ་རེ་ས་འགྲོ་ཀུན་ཚ་གདུང་བསེལ་བ་རྒྱུན།།

མཚོག་གསུམ་ལྷགས་རྒྱུད་རབ་ཡངས་རྒྱུག་མོས་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་རྒྱན་དུ་བཀོད།།

ཁྱེད་སྐྱེ་ལོ་འགྲུང་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོར་བཀའ་ཤིས་མཛད་འཕྲིན་བྱུང་གུར་ཅིག།

འཛིན་རིམ་དུག་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ནས།།

སུན་ཚོགས་སྟེ་བཞི་གཡང་དུ་ཆགས་པའི་གངས་རྩེ་ངས་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ།།

མ་ཟད་སྐྱ་གསུམ་སྐྱ་མའི་འབྲུལ་གྱིས་ལྷགས་བསྐྱེད་གང་ལ་གཏད་པ་བཞིན།།

ངོ་མཚར་ལུགས་གཉིས་ཚེ་བས་སྟོང་འཁོར་ལོས་བསྟན་དང་འགྲོ་ལ་དབུགས་འབྱིན་པ།།

ལྷ་གཅིག་པད་མོའི་གསང་གསུམ་མི་འཇིགས་འགོ་བའི་དཔལ་དུ་བཟན་བཞུགས་གསོལ།།

གོ་སྐབས་འཛིན་གྲ་གཉིས་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ནས།།

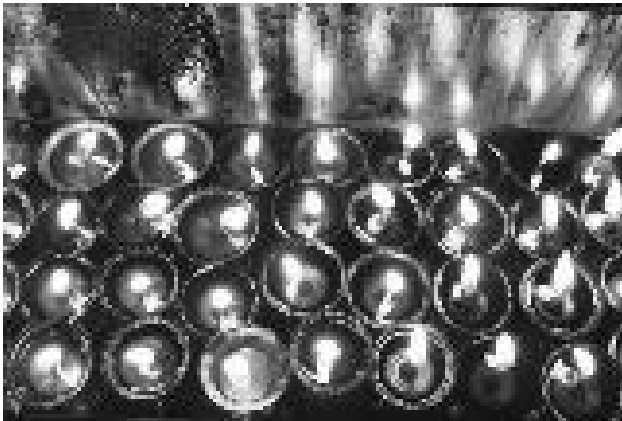
པོད་མི་སྐྱེ་བོ་གནམ་བསྟན་གྱི་དབུ་ཁྲིད།།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་འབྱུང་གནས་གྱི་སྟོག་ཤིང་།

རྒྱན་གཟིགས་མི་ཡི་རྣམ་རེལ་གྱི་མཛད་པ།།

སྐྱེ་འགྲོ་བདེ་སྐྱེད་དཔལ་འཕྲོད་ཀྱི་བྱེད་པོ།།

གོ་སྐབས་འཛིན་གྲ་དང་པོའི་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ནས།།



བཟུངས་རྒྱུད་། རྒྱལ་མཚན་གསར་བའི་ལྷན་ཚུན་།

དཀོན་མཆོག་།

ད་ནི་ལྷོ་ཁྲག་འཕོ་སའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་བཙེ་ཞེན་གྱི་འཕྲུང་ཐག་གི་  
 ཀུན་ནས་བཅིངས་བའི་གཞེན་ཞེ་དག་ལ་རེད་དུ་གྲུས་ནས་ཆ་  
 མེད་གྱི་ཡུལ་འདིར་འབྱོར་ནས་ལོ་གསུམ་བྱིན་སོང་། གང་ལྟར་  
 ངའི་འདི་ལྟར་བསམ། ད་དུང་འདི་ལྟར་འདུག་དགོས་པ་སྐྱོ་  
 སྤང་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཡོན་ཏན་གྱི་ཡི་གེ་དེར་བལྟས་  
 རྗེས་མང་པོ་ཞིག་བྲན་སྐྱུལ་བྱས་བྱུང་། དེས་གནས་འདི་ག་  
 ཞེན་འདི་ཇི་འདྲའི་བརྗེད་དཀའ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་། དེ་རིང་  
 ང་ལ་གྲོགས་པོ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཡི་གེ་ཞིག་འབྱོར་བྱུང་། ཁོང་ནི་ངའི་  
 རྒྱུད་དུས་གྱི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེད་གཞིས་གྱི་སྐྱེ་  
 ཡུལ་ཡང་གཅིག་པ་དང་སློབ་གྲྭ་གཅིག་གི་སློབ་གྲོགས་ཀྱང་ཡིན།  
 ཁོའི་ཕ་མ་གཞིས་ཆ་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ལས་བྱེད་ཡིན་པས། ཁོང་ཚང་  
 གི་བྱིམ་གྱི་འབྱོར་བ་ཏ་ཅང་བཟང་། ཁོང་ནི་ཁོའི་ཕ་མ་གཞིས་  
 པོའི་གཅེས་སྤུག་ཡིན་པའི་ཁར་པོ་སྒོ་འདྲོམས་ཤིང་སྤྱང་བྱུང་  
 ལྷན་པའི་ཕོ་གསར་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟེན། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་  
 གི་བྱུ་མོ་མང་དག་ཅིག་གི་སེམས་པ་འཁོར་ས་དང་མིག་གི་ལྟ་ས་  
 ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེད་གཞིས་སློབ་རྒྱུད་ནས་སློབ་འབྲིང་བར་  
 གྱི་ལོ་བདུན་བརྒྱུད་ཞིག་གི་རིང་འདྲིན་གྲྭ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་མ་  
 ཟང་། མ་གཅིག་གི་སྤྱན་ལྗང་བཞིན་གྱི་གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་

ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་འདང་ང་རང་ནི་ཞིང་གོང་གི་བྱིམ་ཚང་  
 དཔུལ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་སྐབས་ཁོང་ཚོ་ནང་བཞིན་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་  
 པའི་བྱ་བ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།  
 ང་རང་རྒྱུད་དུས་ནས་བཟུངས་ལྟར་འགྲོ་བའི་ཞོར་དུ་བྱིམ་  
 གྱིར་ལུག་མང་པོ་འཚོ་དགོས་བྱུང་བས། དཀའ་ཚེགས་གྱི་ལས་  
 ཀུམ་མང་པོའི་ཁྲོད་ནས་ནར་སོན་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་རང་  
 ལོ་བྱ་གསུམ་སྟེང་བདག་གི་དྲིན་ཆེན་པོ་ལོ་འདས་སྐྱེན་བྱིམ་གྱི་  
 འཚོ་བ་སྤར་ལས་ཐབས་སྤྱད་ཏུ་གྱུར། ང་རང་དམའ་འབྲིང་དུ་  
 ཞུགས་པ་ནས་བཟུང་དེ་བྱུར་གནང་དང་དགུན་གནང་སྐབས་  
 གྱི་དུས་ཚོད་དམ་འདྲིན་གྱིས་ཞོར་ལས་བཅའ་བ་ཡིན། ཡིན་  
 བའང་དུས་གཅིག་གི་ཞོར་ལས་གྱིས་སློབ་སྐབས་གཅིག་གི་སློབ་  
 ཡོན་ཡང་འདད་གི་མི་འདུག མ་གཞི་རང་གི་ཨ་མའི་བཟོད་  
 སེམས་དཀའ་བའི་ལས་ཀ་འདི་དག་ལས་མེད་ཚོ། ང་རང་སློབ་  
 བྱར་འགྲོ་བའི་སྐྱུལ་བ་རྒྱུད་དུས་ནས་ཆད་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟ།  
 བདག་སློབ་འབྲིང་ན་ཡོད་པའི་དེ་བྱུར་ཁ་ཞིག་ལ། ཁྱོད་གྱི་ཨ་  
 མ་སྤྲོད་ཁང་ལ་ཉལ་ཡོད་པས། ཁྱོད་སྤྱར་མོར་སྤྲོད་ཁང་ལ་ཤོག  
 ཅེས་གཞེན་ཞེ་ཞིག་གིས་ཁ་པར་འབྱོར་བྱུང་། ཁ་པར་དེས་ངའི་  
 སྐྱོ་སྤྲིང་ཚང་མར་ན་ཆ་བཟོས་སོང་། ངའི་ཨ་མར་ན་ཆ་ཆེན་པོ་



□ བཅུ་མཁའ་རྒྱུད་འཚོ་བའི་རྒྱ་བས་རིམ། □

རྒྱལ་ཞུགས་བཟུང་ནས་ཅུང་ཙམ་འགོར། མོ་ལྟར་དུ་ཁོ་ལོ་ལོ་  
ཡིད་ལ་ཅི་ཞིག་དྲན་པ་བཞིན་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་ས་འདི་ང་ཚོའི  
འཛིན་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟོད་ཀྱི་ལ་ཡུལ་རེད་དམ་ཞེས་ངེས་བྱུང་།  
ངས་མགོ་ལོ་ནང་དུ་ལྷུ་མཁོར་ཡིན་པའི་བརྗེས་ལྷན་ལྟོད། ལྟོད་  
ཀྱིས་བཏུས་ན་མོ་ལོ་འདྲ་འདྲུག། ངས་མོ་དང་མཉམ་དུ་མཛའ་  
ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཚེས་ཡོད་ཟེར། བདག་གིས་ཁོ་ལོར་སེམས་ལྷགས་  
སྤེལ་ཏེ་ལྟོད་གཉེས་ཆེ་འགྲིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་བདག་གི་སེམས་ཅི་ཞིག་ལོར་བ་བཞིན་སྐྱིད་པོ་ཞིག་  
མ་རེད། ཡོན་ཏན་ཡིད་ཚིམ་པའི་ཉམས་དང་བཅས་ལྟོད་ཀྱིས་  
ཀྱང་དེ་ལྟར་བསམ་གྱི་ཡོད་ན། ངས་སང་ཉེན་ནས་བཟུང་མོ་  
ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་སེམས་ཐག་ཚོད་པོས་སློབ་ནས་  
བཤད། ཁོའི་སྐད་ཆའི་ལུང་ལ་ཉན་ན་པལ་ཆེར་ཁོ་ལོ་འགྲུག་  
པའི་གདོང་ཚོད་ཡོད་པ་འདྲ། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ཁོ་ལོ་འཛིན་  
གྱི་ཡོད་པ་ཀྱི་ནང་ནས་གཙུག་རྒྱུན་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་རྒྱུ་ཚུན་ཡང་  
ཡིན་སྲིད། གང་ལྟར་ང་ལོ་ལོ་ནང་ནས་མོ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་སྐྱོ་  
ཅིའི་ཐད་ནས་འགྲུན་ཐབས་མེད་པས་བདེ་སྐྱིད་དང་དགའ་བོ་  
བསྐྱེད་རྒྱུ་ནི་ཉེན་མོའི་མི་ལམ་ལྟ་བུ་རེད།  
བདེ་སྐྱིད་ཡོན་ཏན་གྱི་ལོ་སྐོ་ལ་ཆགས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་  
དཔལ་འབྱོར་ལ་འཁོར་བ་ཡིན། གང་ལྟར་ཉེན་འགའི་ཕྱི་ཉེན་  
ནས་བཟུང་བདེ་སྐྱིད་དང་ཡོན་ཏན་གཉེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལེ་  
བཟང་དང་བར་ཐག་རིམ་གྱིས་ངེ་ཉེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་འདྲུག།

དངོས་གནས་བཅུ་དྲུང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྤྲིང་གི་སྐྱོག་གུར་  
གསང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ། མི་ལ་ལས་བཤད་ན་བཅུ་དྲུང་ནི་  
མི་ལུ་ཕན་ཚུན་གཉེས་ཀྱིས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་  
མོད། བདག་ལ་མཚོན་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཡིན་ཏེ།  
བཅུ་དྲུང་ནི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ཙམ་དང་སྐད་ཆ་སྐྱོན་མོ་འགའི་སྤྲིང་  
ནས་ཡོང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མ་རེད། བདེ་སྐྱིད་དེད་གཉེས་ཀྱི་  
བར་ན་སྐད་ཆ་སྐྱོན་མོ་བཤད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ལ། བཅུ་དྲུང་  
གི་གཏན་རྒྱུད་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མེད། འོན་ཀྱང་ཆག་ཆགས་  
གཞན་ཞིག་གི་རྒྱུན་པས་ང་ཁོ་ལོ་དགའ་བྱུང་། དམིགས་ཡུལ་  
དང་ཆ་སྐྱོན་ཅི་ཡང་མེད་པར། བདག་གིས་ཁོ་ལོ་མཚོང་ཐེངས་  
རེར། ཡིད་སེམས་དགའ་སྤོང་ཁེངས་ཤིང་ལྟ་མེད་ཀྱི་འདྲུམ་  
མདངས་མང་མོད། ད་སྐབས་ངས་ཁོ་ལོ་མཚོང་ཐེངས་ཆོག་ར་  
ཡོང་མི་ཤེས་པའི་ངོ་ཚད་འཚོར་སྤྲང་། ད་དུང་དོགས་འཚར་  
གང་མང་ཞིག་གིས་སེམས་པ་བརྒྱན།  
དཀོན་ལྷ་དེ་རིང་ང་ཚོ་སྤྱི་ལྟོ་དུ་སྤྱི་གསེང་ལ་སོང་ན་ཅི་འདྲ་  
རེད་ ཟླ་གཅིག་གི་རྗེས་ཀྱི་ཉེན་མོ་ཞིག་ལ་བདེ་སྐྱིད་དང་ཡོན་  
ཏན་ངའི་ཉལ་ཁང་དུ་སྤྲིབས་བྱུང། ངས་ཅུང་སྐྱམ་བརྗོད་དང་  
ང་དངོས་གནས་ལྟོད་གཉེས་དང་མཉམ་དུ་འགོ་འདྲོད་འདྲུག།  
འོན་ཀྱང་སང་ཉེན་ངའི་ཕྱོགས་ཤིག་གནས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།  
དེ་རིང་ང་ཁོ་ལོ་རོགས་པ་བྱེད་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་གཏན་འཁེལ་བྱས་  
ཡོད་པས། ལྷགས་དགོངས་མ་འཚོམ་ཞེས་གཞུང་ཐབས་ཀྱི་



བུ་ལུགས་སྐྱོད་འཚོ་བའི་སྐབས་རིམ།

བར་ལུགས་སྐྱོད་པ་ཡིན།  
འགྲོ་དང་དགོན་ལྷན། རྒྱུད་ཀྱིས་གྲོགས་པོའི་རེ་བ་མི་སྐོང་ངམ།  
བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་རེ་བའི་མིག་མཐུང་ས་ཕྱི་རུ་མངོན་བཞིན་དེ་ལྟར་  
ཟེར། ངས་ཡང་བསྐྱུར་གཟུགས་ལྷན་ལྷན་གྱིས་ཐུགས་རྒྱུ་བཞེངས་  
ཞེས་དེ་རིང་འགོ་ཁོམ་མེད་ལུགས་བརྗོད་ཞོར་ཡོན་ཏན་ལ་མིག་  
བར་ཞིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ངའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་ངའི་བསམ་ཚུལ་  
རྟོགས་ཁུལ་གྱིས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ལག་པར་འདུས་ནས་ཕྱིན་སོང་།  
ངས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་གཟུགས་ལ་བལྟས་ཏེ་ཅུང་ཙམ་བསྐྱད་  
རྗེས་ལོ་བུའི་ལྷན་སྐྱོད་དེ་བཞིག་གི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལྷན་  
དུ་བསྐྱད་པ་ཡིན། ང་ལ་མཚོན་ན་སྐྱོད་གཏམ་ནི་གལ་འགངས་  
ཆེ་བའི་འཚོ་བའི་ལྷན་ཞིག་ཡིན། ལྷན་པས་དེར་བུ་མོ་ཞིག་གིས་  
ངའི་སྐོན་ལྷན་ནས་ཡོན་ཏན་མཐོང་མིན་གྱི་སྐད་ཆ་རྗེས་བྱུང་།  
ང་ཕྱི་ལ་ཕྱིན་ནས་ཁོ་མོར་ཡོན་ཏན་མེད་རབས་དང་ཁོ་མོ་ཡོན་  
ཏན་གྱི་སྲིང་མོ་ཡིན་མིན་རྗེས་ཆོ། མོས་འདྲེས་བག་ཅི་ཡང་མེད་  
པར་མིན། ང་ཡོན་ཏན་གྱི་དགའ་རོགས་ཡིན། ཁོང་མེད་ན་ཡི་  
གཤམ་ཁོ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
བཞག་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ཆེ་སྐྱིད་ནས་ཞེས་བྲིས་འདུག།  
དགོང་མོ་དེར་ཡོན་ཏན་ཕྱིར་སླེབས་མ་སོང་། སལ་ཆེར་བདེ་  
སྐྱིད་ཀྱང་འབྱོར་ཡོད་རྒྱུ་མ་རེད། ང་ཁོ་མོ་སླེབས་ཡོད་མེད་ལ་  
ལྷ་རུ་འགྲོ་འདོད་ཀྱང་། སང་ཉེན་གྱི་མི་ལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་

མོད། ཡོན་ཏན་དང་བདེ་སྐྱིད་གཉིས་ཆ་མེད་པའི་མཚན་མོ་དེར།  
ངས་འདི་ལྷན་སྐྱོད་འདུང་མང་པོ་ཞིག་ལ་འཁོར་བས་ཉལ་རྒྱ་  
ཡང་ཏེ་ཅང་འབྲི་བར་བརྟེན། ཞོགས་པ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ཡོན་ཏན་གྱིས་ཟུ་མ་ལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལྷན་བྲིས་འདུག གྲོགས་པོ་ལགས། གཉིད་ནས་སྤོད། འདིག་  
ཉེན་འདི་མ་འདིག་བར་དུ། གནམ་གཤིས་འདི་མ་འདྲུང་བར་  
དུ། རྒྱུད་དང་ང་། གཏུ་སྐྱུག་གཉིད་ཀྱི་ལུགས་སོ་ན་ལུས་འདུག  
ང་ཡང་ཉལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་ཅེས་བྲིས་འདུག ང་རང་ཡར་  
ལངས་རྗེས་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་ལས་ཀ་དག་ཆར་རྗེས་མཐུང་དགོང་  
འབྱོར་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཡིག་དེ་ལྷན་ནས་ཁོའི་ཉལ་ལང་དུ་ཕྱིན་  
པ་ཡིན། ཁོ་མོ་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ལམ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ཡོན་ཏན་ལགས། རྒྱུད་ལ་ཡིག་ཞིག་འབྱོར་བྱུང་ཞེས་བོས་ཆོ་  
སྐད་གསེང་མཐོན་པོས་བོས་ཆོ། ཁོ་དགའ་ཐག་ཆོད་ནས་མགོ་  
བོ་ཡར་བཞགས་ཤིང་ཡིག་ཆེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བཏང་བ་རེད་དམ་ཞེས་  
སྐད་ཆ་རྗེས། ཁོང་གིས་ཡིག་དེ་དཔྱད་ཐོས་ཐོས་གཅིག་གིས་སྐྱོག་  
རྗེས་ཆེ་སྐྱིད་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཅི་ཡང་མི་བརྗོད་པར་མཐུང་དགོང་བདེ་  
སྐྱིད་དང་མཉམ་དུ་མགོན་ལང་ཞིག་ནས་མཚན་མོ་སྐྱེ་ལྷན་ལྷན་  
བརྗོད་བྱུང་། སྐད་ཆ་དེ་དག་ནི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
བཞིན་བདག་གི་སེམས་ཁུངས་འབྲུག་སེབ་བེར་བྱུང་སོང་།  
ཡོན་ཏན་གྱི་སྐད་ཆར་ཉན་རྗེས་ཁོ་དང་ལ་གྲུས་ནས་ཕྱིར་ཉལ་  
ལང་དུ་ལོག་པ་ཡིན།

□ བཅུ་མཁུ་རྒྱུ་དང་འཚོ་བའི་རྒྱ་བས་རིམ། □

དངོས་གནས་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་རི་འདྲའི་བརྗོད་དཀའ་བའི་  
 གཏམ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ རྒྱུར་བའི་རྒྱུད་ནི་རྣོ་རིག་གསལ་ལ་  
 རྒྱུད་ཀྱང་འཛོམས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རྗེས་འདྲང་བའདུག་ཡོད་  
 གུང་། ལ་སང་དེ་རིང་གི་རྒྱུད་སྤངས་ལ་གཞིགས་ནས་བསམ་  
 བ་རང་ཉིད་རང་གིས་བརྒྱུག་ཉེན་འདུག་ གཅིག་བྱས་ན་མི་སྲུ་  
 སྲུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རྣོར་མོ་མཐོང་ན་འདི་འདྲ་ཡིན་ཡང་སྲིད།  
 འོན་ཀྱང་། དེ་རིང་གི་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ཐོས་རྗེས། ངས་  
 བདེ་རྒྱུད་ལ་བཅངས་བའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བོར་ཞིང་རྒྱུ་སྤང་  
 དང་སྲུག་སྤང་ཞིག་དགུན་ཟླ་བཅུ་བའི་གུང་རེག་ལྟར་བའདུག་  
 སེམས་ཀྱི་མཁུ་འདྲ་བའི་སྲུ་འགོག་མེད་དུ་ལྡང་བས། གཟུང་  
 ཉེ་མ་ཉིལ་བོ་ཚོར་སྤང་རབ་རེབ་དང་ཞིབ་འདྲང་ཉལ་ཉིལ་  
 ངང་རྒྱུལ་དཔོན་བྱུང་། ལོ་ཐོས་ཤིག་ལ་བརྗོད་དུང་ལ་གཙང་  
 བཅོག་མེད་ལ། མཐོ་དམའ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མེད་ཅེས་བ་དེ་  
 དངོས་གནས་བདེན་པ་འདྲ། རྒྱུར་ང་རང་ཁོ་མོ་ལ་དགའ་བ་  
 བྱི་མི་འོས་པ་དང་མི་འཚོམས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྣོན་ནས་ཤེས་ཀྱི་  
 ཡོད་ཀྱང་། བརྗོད་དུང་གི་སེམས་པ་འདི་རྣོན་པ་བཞིན། རང་  
 དབང་གི་སེམས་པ་བག་ཡངས་ཀྱིས་རྒྱ་ས་ཞིག་གང་ན་ཡོད།  
 དེར་བརྟེན། ང་ནི་རྗེ་འུ་ཕོག་པས་བྱེད་ཚུང་བཞིན་ལུས་ཀྱི་  
 ཟུངས་ཟད་སོང་།

ཉེན་མོ་འདི་ཚོར་བདེ་རྒྱུད་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱིས་དུང་ཞེན་  
 ཀྱི་ལག་བྱུང་དམ་པོ་བཅིངས་ནས། ང་ཚོའི་རྣོན་པ་གུའི་ཉེ་འགམ་

ཀྱི་མཚོན་ཁང་དང་ཟུང་དག་གི་མཚོན་པོ་ཚེན་པོ་ཞིག་དུ་སྤུར་  
 འདུག། དགོང་མོ་ཞིག་ལ་ང་ལྟེ་ལ་ཕྱིན་ནས་ཕྱིར་ལོག་སྐབས་  
 ཏག་ཏག་རྒྱ་ཚོད་བཅུ་བ་ཙམ་རེད། རྒྱུ་བས་དེར་ངས་བདེ་རྒྱུད་  
 དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ལུས་རའི་ནང་ལ་རྗོད་ཤོར་ནས་བསྤང་  
 ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང་། ང་ཅུང་གཟབ་གནན་ཀྱི་རྒྱུ་ལྱིས་ཁོ་  
 གཉིས་ཀྱི་ཉེས་ཞིག་ལ་ཡིབས་ནས་ཉན་པ་ཡིན། བདེ་རྒྱུད་ཀྱིས་  
 རྒྱུད་གསང་མཐོན་པོས་ངང་ནས་ཡོན་ཏན་ལྟོད་དེ་རིང་གང་ལ་  
 ཕྱིན་པ་ཡིན། ངས་གང་སར་བཅའ་ཅུང་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག།  
 དེར་རྒྱུ་བས་ལྟོད་དང་རྒྱུང་བའུ་དུ་ནས་འགྲོ་གི་འདུག། ལོས་  
 ཡིན་ལྟོད་ལ་དགའ་རོགས་གསར་པ་ཞིག་རེག་པ་རེད། ལ་པར་  
 ལེན་མཁུ་ཀྱི་སྲུ་མོ་དེ་ལྟོད་ཀྱི་དགའ་རོགས་གསར་པ་དེ་རེད་  
 དམ། རྒྱུ་བས་དེར་ཡོན་ཏན་ཀྱིས་བདེ་རྒྱུད་ལ་བརྗོད་རྒྱུར་ཤང་  
 བོར་བཤད་ན་ང་ལྟོད་ལ་དགའ་མ་རྒྱུང་། དེ་བས་ལྟོད་ཀྱིས་ཀྱང་  
 ལུ་རྒྱུགས་མ་བྱེད་རོགས། ངས་ལྟོད་ལ་སྣོན་མ་ནས་བཤད་པ་  
 བཞིན་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་ལྟོད་ལྟེ་སྲུ་ཞིག་ལ་འཐད་ཀྱི་མི་འདུག།  
 དགོངས་པ་མ་འཚོམ་རོགས། རྒྱུད་ཆ་དེ་བདེ་རྒྱུད་ཀྱི་རྣོད་ལུངས་  
 སྣོར་མ་བཞིན་ཟུག་ནས་མིག་རྒྱུ་བཏོན་ཞིང་དུ་དངངས་བྱེད་  
 བཞིན་ཡོན་ཏན་ལ་ཅེར་ནས། ངོ་མ་ལྟོད་མི་མ་རེད། ལྟོད་ལ་  
 ངོ་ཚ་ལྟེ་ལ་གཞུང་ཅི་ཡང་མི་འདུག།

འདས་བའི་རྒྱུ་འགའི་རིང་ལ་ལྟོད་ཀྱིས་ང་རྗོད་བྱུང་བས་  
 ད་ལྟོ་མངའ་ཡང་ཆགས་འདུག། འོན་ཀྱང་དང་སངས་མཛོག་

། བུམ་མ་རྒྱུ་འཚོ་བའི་རྒྱལ་མ་རིམ། །

གིས་མངལ་ཞེ། དེ་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་ཟེར། ཡོན་ཏན་ཁྱིམ་མེད་ཀྱི་  
དེ་ལྟོད་ཀྱི་མི་ན་སྲུང་ལེན་ལྟེང་གི་འདྲེས་མའི་ངང་བརྗོད།  
ཡོན་ཏན་ཚམ་ཚམ་མེད་པར་འགྲོ་ཚེས་ཀྱིས་གོ་མ་ཁ་བརྒྱུར་  
མཚམས་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་ནས་བདེ་སྐྱིད་ལྟོད་ལོར་མི་འདུག ཁ་  
སང་ཁ་པར་ལེན་མ་ཁན་དེ་དེ་འདྲེས་ཀྱི་དགའ་རོགས་དང་  
མ་འོངས་བའི་རྒྱུ་མ་རེད་ཅེས་ལབ་ནས་ཕྱིན་སོང་། བདེ་སྐྱིད་  
གཅིག་ཤུ་ལྷུ་མ་རེད་དུ་བཞུགས་འདུག ང་ལ་བཟོད་ཐབས་  
དཀའ་བའི་སྒྲིང་རྗེ་ཞིག་དང་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱིས་མཉམ་དུ་ལངས་  
བས་ཡོན་ཏན་གྱི་ཁང་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཤར་མར་བརྒྱུད་པ་ཡིན།  
ཡོན་ཏན་དོ་དགོང་གི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་སྐྱད་ཆ་  
མཐའ་དག་གོ་བྱུང་། དེ་འདྲེས་བུ་ལོང་དོན་མི་འདུག ཁོ་  
མོ་མི་ཞིག་རེད། ད་མཚུགས་པོ་ཕྱིར་སོང་མོད་དུག་ལྷུ་མ་རེད་  
ནང་དུ་ལུས་འདུག་ཞེས་ལབ་མ་ཐག་ཁོང་གིས་སྐྱད་གསེང་  
མཐོན་པོས་སྒོ་ནས་མེད་ཀོན་ལྟེ་ལོང་ལ་འབྲེལ་བ་ག་རེ་འདུག  
མོ་ལྟོད་ཀྱི་སྲིང་མོ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་རྒྱུང་མ་ཡིན། ད་དུང་དེད་  
གཉིས་ལ་རྗེས་འདེད་བྱེད་དོན་ཅི། འདོད་པ་སྐྱབ་འདོད་ན་  
ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱབ། ངས་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མི་ཚེའི་དོན་ཆེན་  
བཅོལ་ཐུབ་ས་མ་རེད། རྒྱུ་མ་དེས་ངའི་སེམས་པ་ཚལ་བར་  
གཤགས་པས་དེད་གཉིས་ཁ་རྗོད་ཆེན་པོ་བྱུང་། མ་ཟད་དུས་  
དེ་ནས་བརྒྱུང་ལོ་ངོ་བདུན་བརྒྱུད་རུང་གི་མ་གཅིག་ཤུ་སྐྱུན་ལྟ་  
བུའི་གོགས་མཚོག་ཡོན་ཏན་དང་དེད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་

ཆད་ལ་ཞེ། འདི་ནི་དངོས་གནས་བཟོད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་  
རེད། འོན་ཀྱང་ང་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཡོན་ཏན་གྱིས་  
བདེ་སྐྱིད་ལ་ཁ་ལ་འང་མ་བྱས་པ་འདྲ། ཁོ་མོ་ངས་སར་ཐེངས་  
ཁ་ཤས་ལ་ཡོན་ཏན་བཅའ་བར་འབྱོར་བྱུང་། སྐབས་ཐེངས་  
རེ་རེས་ཁོ་མོས་ང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་འདོད་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱང་།  
བདག་གིས་ཨ་ལན་སྒྲིག་མེད། ད་སྐབས་ངའི་བདེ་སྐྱིད་དང་  
མཉམ་དུ་སྐྱད་ཆ་བཤད་འདོད་མེད་ལ། ཡོན་ཏན་ལང་མཐོང་  
འདོད་མི་འདུག འདི་ལྟར་ཉེ་མ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱོ་སྐྱད་དང་སུན་  
སྐྱད་ཁོད་བདས་བ་ཡིན། ལྷག་ཉེས་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་བདེ་སྐྱིད་  
སྐྱབ་བྱ་ནས་ཕྱིར་སོན་སོང་། གོ་སྐོས་ལ་ཁོ་མོའི་པ་ཡུལ་ལ་གནས་  
རྒྱུ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད་ཟེར། གང་ལྟར་བདེ་སྐྱིད་ཕྱིན་པ་ནི་ང་  
ལ་མཚོན་ན་ན་རྒྱག་ལྟག་མ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟར་ཤར་གཏུང་  
ན་རྒྱག་གིས་སྐྱོར་བའི་ལོ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་པ་ཡུལ་ནས་ཁ་པར་འབྱོར་  
དོན་ལྟར་རྒྱག་པ་ལ་འགྲོ་བུའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་མ་གྱི་སྐྱིག་འདུག་པས་  
ཡོན་ཏན་ལ་གྲུས་ཕྱག་ཅིག་འབུལ་དགོས་སྐྱེས་ནས་ཁོའི་  
སར་ཕྱིན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་བ་ཞིག་ལ་  
ཡོན་ཏན་གྱིས་ཁོའི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་བདག་གི་དཔེ་བུ་དག་དང་  
ལ་རྒྱུད་ཞོར་དུང་ལྟག་ཡོད་ན་རྗེས་སུ་ལེན་དུ་ཤོག་ཅེས་ཕྱིན་  
སོང་། ང་རང་སྐོབ་བྱ་སོན་རྒྱུའི་ཤ་སྐྱིག་འབྲུབ་མཚམས་ཡོན་  
ཏན་ལ་ཡིག་ཞིག་བྲིས་ཏེ། ངའི་སེམས་ཀྱི་འདིག་ཉེན་གསར་  
བ་ཞིག་གི་རྒྱབ་རྗོངས་མཐོང་སའི་སྐོབ་བྱ་དང་རྒྱུང་དུ་གྲུས་ནས་

□ བཟུངས་རྒྱུད་འཇོག་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལོན། □

ཡོང་བ་ཡིན།

ངས་ཡོན་ཏན་ལ་བཞག་པའི་འཕྲིན་ལུང་།

བཙེ་བའི་གྲོགས་འདའ་བཙེ་ཅན་ཡོན་ཏན་ལགས།

ལས་ཀྱིས་བཀོད་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ལས་དབང་གི་བཀོད་རྒྱུ་ལོག་ཏུ་མི་འགོ་ཐབས་མེད་ཡིན་པས། ང་འདི་ལྟར་རང་གི་

ལྟོ་ཁྲག་སའི་མ་ཡུལ་དང་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་གཞི་བ་སའི་སློབ་གྲིང་། ད་དུང་ཁྱེད་ལྟ་བུའི་ངེས་དོན་གྱི་གྲོགས་པོ་དག་ལ་འང་

ག་ཏན་དུ་གྱེས་དགོས་ལུང་བས། བདེ་ཚོ་བྱོས། གྲོགས་པོ་ལགས། མིའི་བཙེ་དུང་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་ངས་མ་བཤད་

ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཤེས། བཙེ་དུང་འདི་གསེར་དངུལ་རིན་ཆེན་གང་གིས་ཀྱང་ཉོ་ཐབས་མེད་པས། བདེ་སྐྱེད་མི་ཚོ་འཕྲོ་བཞག་

ཏུ་མི་གཏོང་བ་ངའི་སྣང་ཁྲུངས་ཀྱི་རེ་བཞག་དེའོ། བདེ་ཚོ་བྱོས།

གྲོགས་དཀོན་ལྷ་ནས།





# □ ལྷན་ཚུན་དབྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ། □

ཕ་ཁྱིམ་སྐྱུ་བོར་མངའ་ས་ཤིག་རྒྱུ་ཕྱིར་བྱུང་ས་ཁྲག་དྲངས་མོའི་མཚོད་ཅིག་འཕངས།  
 རིགས་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་མགོ་བོ་དབྱེ་ཕྱིར་རྟོག་སད་སྤྱོད་དགུང་ནས་གཏོར།  
 མེས་བོའི་ནོར་རྟེན་དགུ་ལས་རྒྱལ་ཕྱིར་ཆེ་སྲིག་རྒྱ་བར་ངལ་ཞིག་སྤྲད།  
 གངས་སེང་དཀར་མོའི་འཕག་འཚག་འདི་ཡིས་ས་ཆེན་འདི་ཡང་ལན་ཅིག་སྤྲུལ།

སྤྱོད་ཚད་པའི་ཁ་བའི་གོང་ལ་འགྱུར་ཁྲག་ལྡན་པའི་གདངས་ཤིག་བསྐྱུགས།  
 རྒྱུད་ལ་གཡེང་བའི་སྤྱོད་ཚོགས་ལ་གནས་ཡུལ་མེད་པའི་བར་ཞིག་སྤྲད།  
 ཉ་བདུན་དབང་བོ་ལྷུར་བར་འབྲེན་པའི་རེ་བའི་འབོད་ཚིག་སློག་བཞིན་དུ།  
 གངས་སེང་དཀར་མོས་སྐར་ལྗང་གཏོང་ལ་མི་འདོད་ཁྲག་གི་བཞི་ཤད་བཏོད།

## མིག་རྒྱུ་སྤྲུལ་མ།

སྤོ་བཟང་ཡར་འཕེལ། འདྲི་རིམ་བརྒྱུད་པ་བུམ་པ།

སྤོ་བུར་ལྟོག་དུ་མེད་པའི་ཚོས་ཉེད་ཀྱིས།  
 རྒྱུད་ནས་འབྲེས་པའི་ཡིད་གཏུགས་གོགས་བོ་གང།  
 ལེ་ལྷ་དབང་འབྲུམ་ཕྱག་ཚོད་པའི་བས་མཐའ་དུ།  
 རྒྱུགས་པས་མིག་རྒྱུ་འཇགས་པའི་སྐབས་མ་རྟེན།

ཁོ་བོའི་ན་སོ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྲུལ་བའི་དུས།  
 རྒྱ་ཚོགས་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་ཞེ་ལྷོ་གསེང་གཞིར།  
 གོགས་ཉེད་ལྡན་དུ་དུད་འགོའི་མིག་རྟེན་སྤྲུ།  
 བགྲང་ཡས་ལོ་རྒྱ་རིང་མོ་ཡུད་ཀྱིས་བསྐྱུལ།

# □ ལྷན་ཚུལ་དམིགས་ཀྱི་ཡང་ཚ། □

དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གོ་མས་འགྲོས་ཆེས་སྐྱེན་པས།  
 གནག་རྗེའི་བརླུལ་ལྷགས་ཡ་མ་བཟོ་བུ་མཐོང་།  
 ལྷག་པར་ཚད་ལྡན་བཤེས་གཞིན་སློབ་སྟོན་ལོག།  
 རིག་པའི་འདེགས་འདྲོག་དབྱར་མཚོའི་རླ་བུ་སོང་།

ཡ་རབས་མཛའ་མཐུན་བྱི་བསུང་མ་ཡལ་བའི།  
 རྫོགས་ལ་བུང་བ་གཞོན་ནུ་ཚེན་པའི་ཚལ།  
 འགོ་འདུག་སྦྱོད་པའི་ཉེན་རེའི་བྱ་བཞག་ཀྱུན།  
 ལྷན་དུ་ཤེས་བྱའི་རླང་ཚེའི་དཔལ་ལ་རོལ།

ཡིད་མཐུན་གོགས་པོ་མཁའ་ཡི་གཟའ་སྐྱར་བཞིན།  
 སོར་མོས་བགྲང་བའི་ཡུལ་དུ་མ་མཆིས་ཀྱང་།  
 མཛའ་གཙུགས་གང་ཉིད་རླ་བ་གཞོན་ནུའི་སྤྱན།  
 གཅིག་ལས་གཞིས་པ་ཚངས་པས་རྗེད་རེ་སྐྱན།

འདུས་མཐར་བུལ་དང་བསགས་མཐར་འཛད་པའི་དཔེ།  
 ལྷག་ཏུ་མེད་པའི་ལྷ་ཡི་བཀའ་ལུང་བྱིར།  
 ལྷན་འདྲོམས་སྐལ་བ་གསེར་གྱི་བལ་བ་དྲ།  
 བསྐྱར་དུ་བསྐྱིངས་པ་ས་ཡི་འཛའ་ཚོན་ཉིད།

# □ ལྷན་ཚོམ་དཔྱིད་ཀྱི་ཡང་ཚ། □

ལུས་ཀྱི་བར་ཐག་ཆད་ལ་ཞེ་བའི་དུས།  
 མིག་རྩེ་སྐྱེལ་མ་ཞིག་ལས་མ་མཆིས་ཀྱང་།  
 བཙེ་སེམས་རྒྱ་བའི་བསེལ་བེར་སྐྱམ་པོ་དེས།  
 ཕྱི་ཐག་ཀྱ་ལུང་འདབ་མ་འདྲུམ་པར་ངེས།  
 རྐྱད་ཡིག་ཆེད་ཚོམ་འགྲན་བསྐྱར་ཞིག་གི་སྤོང་བྲིས།

## དུས་དྲན་ཐེངས་ཞེ་དགུ་བ།

སྐལ་ལྷན། དགུ་བ་གདུགས།

བདེན་དོན་ཞིག་གི་གྲིབ་མ་འཚོལ་ཕྱིར།  
 སྐྱུན་རྒྱ་འདོམས་པའི་སྲང་མདོ་དེ་རུ།  
 ཕྱང་ན་མིག་རྩེ་རུམ་གང་འཁྱེར་ནས།  
 འཁྱེར་འཁྱེར་གོམ་པ་ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱར་འགོ།

རང་ས་བོར་བའི་སྐྱོད་བྱངས་ཐན་ཐུན།  
 བྱང་མཐའི་གོང་གི་སྐྱོགས་སུ་འཕྱར་ཡང་།  
 ཞེ་མའི་གོང་གི་ཉམ་ཐག་སྐྱུན་རྒྱར།  
 མནར་གཅོད་ཡང་བའི་ཐན་འབྲས་མཆིས་སམ།

རྒྱ་གར་ཐན་པོས་ལམ་ལུང་ཞིག་ནས།  
 ལ་མཚན་མིག་གི་མདའ་ཚེ་གཏད་དུས།  
 ལ་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་དོས་སུ།



## □ ལྷན་ཚུལ་དབྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ།□

ཕ་ས་ཤོར་བའི་སྐྱོ་རིས་ཕབས་སོང་།།  
 ཤོགས་ཀྱི་བསྐལ་བའི་འབོད་ཚིག་ཚོན་པོས།།  
 དཔའ་སྡིང་སྡོང་གི་རྩོལ་ཁོལ་བསྐལ་ཡང་།།  
 ལྷ་གདངས་ལོར་བའི་ཉིན་སྐད་དུམ་བུར།།  
 ཡ་མ་བརྟུ་ཡི་ཤུགས་རིང་ཤོར་སོང་།།

ལོ་ངོ་ཞེ་དགའི་རྗེས་ཀྱི་དེ་རིང་།།  
 བསམ་ཐའི་ཤོང་གི་སྲང་མདོ་ཞིག་ཏུ།།  
 མིག་རྒྱས་སྐྱོར་བའི་དུང་ག་དུམ་བུ།།  
 ལོ་རྒྱས་ནག་པོའི་བརྗེད་བྱང་ཡིན་འགྲོ།།

ཉི་མ་ལ་ཡི་ཉིན་ལྷག་འདི་རུ།།  
 རང་དབང་ཞིབ་དེ་རྩོལ་ཁོལ་འཛོམས་ཀྱང་།།  
 ཕ་ས་ཤོར་བའི་སྐྱོ་གདུང་བསམ་ན།།  
 ཡ་རྒྱང་སྡིང་འདི་དུམ་བུར་གསེང་འགྲོ།།

## སྡོད་ཀྱིས་སོར་བའི་མེས་སེམས་ལ།

སངས་རྒྱས་མཁའ་ལ། འདྲིན་རིམ་བརྒྱད་པ་བུམ་པ།

ཁྱོད་དང་ལུ་གཉིས་སློབ་རུ་འཛམ་ནས་འདྲེས།།  
 དུང་བའི་སྡིང་གཏམ་རྩོན་མོམ་ཉམ་དུ་སྐྱེང་།།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་འཕང་བའི་མིག་གི་རྒྱར་མདའ་ཞིག།།

□ ལྷན་ཚུལ་དམིགས་ཀྱི་ལང་ཚོ། □

ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་དཀར་ཞལ་ལ་ཤུགས་ཀྱིས་འཐེན།  
ལོ་དང་ལྷ་བའི་གངས་འཕོར་མཛུབ་ཅེས་སྐྱེད།  
རྒྱལ་ཅེས་མོར་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་བཞེདས།  
ཟླ་བ་མཁའ་རྩ་ཤར་བའི་མཚན་མོ་རེ།  
དྲུང་བའི་མིག་རྩུང་ཕིར་ཀྱི་ངོས་ན་ཚེན།

གནག་རྒྱུམ་སྐྱོ་ལོ་གདོང་གི་འཇུག་མདངས་དང་།  
ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་དག་གི་སྐྱོ་སྐྱོ་སོགས།  
སྙིང་ལ་ཡང་ཡང་སྐྱོམ་པའི་ཐ་མ་ལ།  
མགོ་བོ་ལྷེ་མོ་ལག་པའི་ཁྲུག་ཏུ་ལྷུང་།

ཁྱེད་རང་མེད་པའི་སྐོབ་སྐྱིད་འཇམ་ཐེང་ཐེང་།  
ཁེར་རྒྱུང་སེམས་པ་དེ་བས་སྐྱོ་ལྷང་ལྷང་།  
ཁྱེད་རང་དྲན་པའི་སེམས་ཁམས་མས་མ་འདི།  
མ་མེད་ན་རྩུག་ཤོང་ན་སྙིང་རེ་བཞེ།

༥།

རིན་ཆེན། རྣལ་ཡིག་འདི་ན་གྲ།

བལ་ལྷན་ཀྱི་འབའ་སྐྱེ་ལ་དྲུང་བའི་ང་།  
ཅང་ཤེས་ཀྱི་འཚོར་སྐྱེ་ལ་དགའ་བའི་ང་།  
ཁོར་ནག་གི་རྩིག་རྩིས་སུ་སྐྱེགས་པའི་ང་།

□ ལྷན་ཚུལ་དབྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ། □

ལྷང་དཀར་གྱི་ཟས་བཅུད་ལ་རོལ་བའི་ང།།

བྲམས་ལྷན་གྱི་ཨ་མ་ལ་འཐམས་པའི་ང།།

བཙེ་ལྷན་གྱི་མིང་སྲིང་ལ་འཁོར་བའི་ང།།

མངོས་སྤྱག་གི་མེ་ཏོག་ལ་གཡེང་བའི་ང།།

ཞིམ་མངར་གྱི་འོ་ཞོ་ལ་རོལ་བའི་ང།།

ལ་བ་དང་སློག་དྲུང་གི་དེད་པའི་ང།།

གང་མངར་དང་རླུང་བྱ་ཡི་འབྱེར་བའི་ང།།

རང་ཉིད་གྱི་མངོས་སྤྱག་དེ་བརྒྱགས་པའི་ང།།

ཁེར་རྒྱང་དུ་རྒྱང་རིང་ལ་བཞུད་པའི་ང།།

སྒོང་འདད་གིས་བསམ་གཞིགས་ལ་འགྲིམས་པའི་ང།།

སྤྱ་གུར་གྱི་རྫོད་ཞོལ་དེ་བྲལ་བའི་ང།།

སེམས་ཁོངས་སུ་འབྲུག་རོམ་གྱིས་བསྐྱམས་པའི་ང།།

སྤྱན་སྤང་གི་འཛིག་ཉེན་ལ་རོལ་བའི་ང།།

ང་སྟེ་པ་མ་མེད་པའི་ད་ལྷུག་ཅིག།

ང་སྟེ་རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་འབྲུམས་པོ་ཞིག།

ང་སྟེ་རང་དབང་མེད་པའི་སྐྱབས་བཙུན་ཅིག།

ང་སྟེ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རྗེས་ལུས་ཅིག།

□ ལྷན་ཚོམ་དཔྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ། □

ས་མཐའི་གདུང་འཛོད།

གཙང་སློན་འཇམ་དབྱངས་དོན་འགྲུབ། འཛིན་རིམ་བདུན་པའི་ལ་བ།

ཕ་མ་སླུན་མཆེད་བྲལ་བའི་ས་མཐའ་ཡི་གྲོང་ནས།  
སློབ་དུང་མིག་རྒྱ་རྩམ་གང་ཞོག་ནང་དུ་གཉེར་ཞིང་།  
རེ་བའི་མིག་རྩུང་སློན་པོ་ནམ་མཁའ་ལ་གཏད་ཀྱང་།  
ཡ་ལན་སློང་རྗེའི་སློང་བའི་བྱ་རུལ་ང་སློབ་བྱང་།

རང་འདོད་ཁེ་བྲག་ས་གཉེར་བའི་མི་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ནས།  
གཞན་ཕན་སློང་རྗེའི་ཀྱུན་སློང་བག་ཆགས་སུ་སད་ཅིང་།  
བདག་གཞན་མཉམ་བཞེས་སློན་པའི་ནམ་པ་དེ་བརྒྱངས་ཀྱང་།  
ཡོད་ཚད་གྲོང་གུད་རེག་པའི་བྱ་རུལ་ང་སློབ་བྱང་།

འདྲ་འཛིའི་ཡོ་ལང་ཚོད་པའི་འཛིན་ཁང་གི་རྩུར་ནས།  
སར་ལ་ལྷད་མེད་བཅེ་བའི་དུངས་སེམས་ཤིག་བཅངས་ཀྱང་།  
ཚུར་ལ་ཁྲོ་བའི་སྣང་མིག་འབྱར་ཚུགས་སུ་གཏད་དེ།  
ཡོད་ཚད་སླུག་གིས་མནར་བའི་བྱ་རུལ་ང་སློབ་བྱང་།

ཉིན་བྱེད་རྒྱབ་རིར་བཞུད་པའི་གྲིབ་གཟུགས་ཀྱི་ངོགས་སུ།  
ངན་གདུང་ལོ་ལྷ་རིང་མོ་མཛུབ་ཚེ་རུ་བགང་ཞིང་།  
འཁོར་བའི་འཛིག་ཉེན་འདི་ལ་ངེས་འབྱུང་ཞིག་སྐྱེས་ཀྱང་།  
ཐར་བའི་ཐེམ་སྐྱས་མ་རྟེན་བྱ་རུལ་ང་སློབ་བྱང་།

# □ ལྷན་ཚུལ་དཀྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ། □

འདིག་ཉེན་གར་དུ་བསྐྱོད་བའི་རབ་རིབ་ཀྱི་དོགས་སྲ།  
 ལྷང་སྟོང་ལྷ་གྲུབ་སྐྱོད་བའི་འདུན་པ་ཞིག་སྐྱེས་ཤིང་།  
 ཀུན་རྗེ་བརྒྱ་མཐོང་མཐོང་བའི་དངོས་གྲུབ་ཅིག་རྟེན་ཅིང་།  
 མི་ཁའི་ཕྲག་དོག་ལྷང་བའི་བུ་རུལ་ང་སྐྱོ་བྱུང་།

དཔལ་འབྱོར་མཐོ་རྒྱལ་མཐོ་ལྷན་པའི་ཆ་འཕྲིན་གྱི་དུས་འདིར།  
 བདེ་སེམས་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དགའ་ལོབ་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་།  
 གསར་འབྱོར་སྤྱོད་པོ་ཞེས་པའི་མཐོང་རྒྱུད་གི་ཁྲོད་ནས།  
 འབྱོར་མེད་ས་མཐར་འབྲུམས་པའི་གཙང་སྐྱོན་ང་སྐྱོ་བྱུང་།

## སྟ་ལའི་བྱུང་ལོན།

མོ་རྒྱན། འདི་ན་རིམ་བདུན་པའི་ཀ་བ།

དམར་པོའི་རི་ལ་བརྗེད་ཉམས་འཕྱུར་བའི་མཐོ་སྐྱང་པ་ཡི་པོ་དལ།  
 རིགས་ཞེན་སྲིད་མེས་པོ་སྟོང་གིས་སྐྱུ་རྩལ་དོམས་པའི་པོ་བྲང་འདི།  
 མི་རབས་མང་པོའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷག་པའི་གོ་ལ་འདི་ཡི་མཛེས་རྒྱན་དང་།  
 གངས་སེང་ཁ་སྐྱོད་རྒྱལ་དར་གཡོ་བཞེན་གངས་རིའི་མགོན་པོ་བཞུགས་གནས་ཡིན།

ཞི་བདེའི་གདངས་ངག་ལྷང་ལྷང་གྲགས་པའི་འཛེམ་སྐྱིད་ཡང་ཚེའི་བྱ་སྟོད་ལ།  
 རྣོང་ར་ཆེ་བའི་སྐྱོག་དམར་འབྲུག་ཉེ་དམར་པོ་ཁྲག་གིས་དྲག་ཆར་བབས།  
 རྒྱལ་སྐྱོད་ཞིག་གི་གཟེ་བརྗེད་བརྒྱལ་སྐྱོད་ཉེ་མཛེས་སྐྱོག་ཞིག་གིས་རིན་ཐང་ཡལ།  
 ལུན་ནག་ཁྲོད་ཀྱི་སྐྱོ་འབྲུམས་ང་ལ་སྐྱོ་བའི་གདུང་བ་ལྷོ།

# ། ལྷན་ཚུལ་དཔྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ། །

སེར་པོ་གསེར་རྒྱ་ཕིབ་ས་ཚེ་རྩ་རྒྱར་ལྗེ་འུ་དར་དམར་ཉམས་ཀྱིས་འཁྲིང་།།  
 གངས་སེང་དཀར་མོ་རྒྱང་ལྷན་བཏང་ཉེ་གངས་དཀར་ལྷན་པོ་ཁེར་རྒྱང་ལུས།།  
 བཟོད་མེད་སྤྱད་གི་ན་རྒྱག་ཁྲུང་པོ་ས་ཡ་རྒྱག་གི་སེམས་སུ་བརྟུང་།།  
 བག་ཡངས་ཚེན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྫོང་ལོལ་བུ་ཡུག་དྲག་པོས་ཁད་ཀྱིས་བཙོམ།།

བཙོན་པོའི་མངའ་ཐང་ག་ཡང་ལ་ལྷང་བས་དག་ཡི་གདུག་རྩུབ་བར་མེད་འཁོར།།  
 ལྷིང་འཇགས་དབེན་པའི་མཚན་མོ་གངས་མེད་ཅུ་ལྷག་ལྷགས་རིང་ཁྲོད་ན་བསྐྱུལ།།  
 མེ་ཉོག་འཇུམ་པའི་རྐང་ལམ་སྤོར་སྤོགས་ཚེན་ལྷིང་སྐྱས་དུག་རྒྱངས་འཕྱར།།  
 གཉའ་གཞོན་ལོག་གི་ལོ་རྒྱ་རིང་མོ་ད་བྱངས་གསལ་སོ་བཞིའི་དབུ་འཕང་ཉམས།།

ལྷུང་དུ་སེབས་ཤོག་ལྷ་མོ་དོན་འགྲུབ་རེ་སྤྱད་བཅེགས་པའི་ས་བྱིམ་འདིར།།  
 མི་གཙང་ཁྲག་དང་རྩར་སྤྱད་སྤོང་ན་ང་ཡི་ཡོད་ཚད་མཚེ་མས་བརྟན།།  
 ཡར་ལ་ལོངས་ཤོག་གདོང་དམར་བོད་པ་རང་རིགས་རང་གསེར་དགོས་ལ།།  
 འདི་ནི་ཁེར་རྒྱང་ང་ཡིས་བྲངས་པའི་རེ་སྤྱད་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡིན།།

## འབྲམས་པོའི་སྐྱུ།

དོ་རྗེ་ཚེ་རིང་། འདི་ན་རིམ་དགུ་བ་གདུགས།

འབྲམས་པོའི་ཕྱགས་མདུན་ལ་བའི་གཉིང་སར་ཞུགས།།  
 ལྷང་བའི་འདབ་ལོ་དལ་འགྲོའི་རྒྱན་དང་འགྲོགས།།  
 རྣམ་ཤེས་གསོན་པོ་ངེས་མེད་ཡུལ་ལ་ཞུར།།  
 འཆི་བདག་རྒྱན་པོས་འཚུབ་ཚ་ཀུན་ནས་བསྐྱང།།

## □ ལྷན་ཚུལ་དཔྱད་ཀྱི་ལང་ཚ། □

འབྲམས་པོའི་གནས་ས་རྩོད་ཚོར་གས་ཆག་ཤོར།།

བདེ་སྲིད་མི་ལམ་འང་འཚོན་ལྷན་ཅིག་ཡལ།།

ཤི་མ་གསོན་གྱི་ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོ་དེས།།

སྟོབས་ཤུགས་ཟད་པའི་བམ་གཟུགས་ཀྱན་ནས་སྐྱོར།།

འབྲམས་པོའི་མིག་ཚུ་དྲངས་མོའི་ཕྱིང་ཐག་ཆད།།

ལ་ཁའི་ཉེ་མས་ཕྱི་མིག་རྒྱང་ནས་བལྟས།།

ནམ་ཤེས་ཟད་པོ་དེ་ཡི་འཐབ་ཚོད་འོག།

རྒྱངས་མེད་བེམ་པོར་གཞོན་ལག་ཀྱན་ནས་རྒྱས།།

འབྲམས་པོའི་འཚོ་བར་བདེ་སྲུག་ཆ་མི་སྟོམས།།

དབྱར་གསུམ་འབྱུང་བ་འབྲུག་པའི་གདུག་རྩུབ་ཆེ།།

ནམ་ཤེས་ཕྱ་མོས་ཆོག་ཤེས་ཁྱུར་དུ་ཐངས།།

རྫོད་ཁོལ་ཉེ་ཟེར་འཚམས་ཆ་སྲིན་འོག་ནས་འཕྲོས།།

འབྲམས་པོའི་སྐྱོ་སྐྱུ་སྐྱུ་གཉེ་ཚེ་ནས་ཤོར།།

སྟོན་གསུམ་སྣོང་ལོའི་འདབ་ལོ་རྒྱང་གིས་འབྱེར།།

ནམ་ཤེས་ས་མཐར་རོལ་བའི་འབྲམས་པོ་ཡི།།

སྐྱོ་སྐྱུ་རྒྱང་ནས་ལེན་པ་ལན་གཅིག་མིན།།

# □ ལྷན་ཚོན་དབྱིད་ཀྱི་ལང་ཚོ། □

## ཀྱ་ཚོན་གླིང་གི་འབོད་གཏམ།

བརྟན་འདོད་ཚོས་འཕེལ། འདོད་རིན་བརྒྱ་བ་གདུགས།

ཀྱ་ཡི་གསོན་དང་གདོང་དམར་སྤྱན་ལྷ་ཚོ།

ལ་བདེ་མ་ཡིན་སེམས་ཀྱི་སྤྲིང་གཏམ་ཡིན།

ག་དུས་ཡིན་ཡང་སློབ་ལ་འབད་བཅོལ་གྱིས།

ང་ཚོ་སྐབས་ཡིན་པ་སེམས་ལ་ཞོག།

ཅ་ཅོ་ཁོན་སློག་ནས་མ་བསྟད་པར།

ཆ་འདྲིག་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེམས་བཟང་བྱོས།

ང་ཆང་ཁོན་མགོ་བོ་མ་འཐོམ་པར།

ཉ་མོ་རྒྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ངང་རྒྱལ་བཞིན།

ཏཱ་ལའི་སྐར་མའི་བཀའ་དང་མ་འབྲལ་ཅིག།

ཐ་མལ་ག་ཟེ་ལུ་མ་སློབ་པར་མ་གཡོང་བར།

ད་ལྟར་དང་ནས་རང་སེམས་རང་གིས་གཏུན།

ན་རྒྱུང་དུས་ནས་སློབ་ལ་མ་བཅོལ་ན།

པ་མ་ཨ་མ་སཉིང་རི་མི་རྗེའམ།

ཕ་གཞིས་ཕྱག་པོ་རྒྱ་མིས་གདོད་བཞིག་བཏང་།

བ་ཕྱག་ལས་ཀྱང་ངན་པའི་སློབ་རྒྱལ་དེ།

མ་བརྗེད་སེམས་ལ་རྒྱན་དུ་དམ་པོར་བརྒྱང་།

ཅ་ག་ཅོག་གེའི་དཀའ་ཚོགས་མཐའ་དག་དང་།

ཆ་གང་སྤྱག་བཟུལ་ཀྱན་ལ་བཟོད་སྲན་གྱིས།

ང་འག་ཆེ་བའི་ཁོར་ལུག་ཀྱན་ཏུ་ནི།



# □ ལྷན་ཚུལ་དམིགས་ཀྱི་ཡང་ཚ། □

ཕ་ཚེ་སྤྱོད་ཚུལ་རིགས་ལ་དོག་ཐོན་མཛོད།

ཞ་ར་ལུང་བ་ལྟ་བུའི་བྱ་སྤྱོད་དང་།

ཟ་བཏུང་འབའ་ཞིག་ཆེད་དུ་མ་འབད་པར།

འ་ཅག་གཞུང་ཆེན་ཀུན་ལ་ཐོས་བསམ་མཛོད།

ཡ་རབས་བཟང་བོའི་སྤྱོད་པ་གཙོས་བཟུང་ནས།

ར་མ་ལུག་གི་སྤྱོད་ཚུལ་མ་འཁྲབ་ཨང་།

ལ་མ་ཐའི་སྤྱང་བོས་སྤྱོད་ལད་འཁྲབ་པ་མིན།

ཤ་ཚའི་སྤྱང་ག་ཏུ་ཚོར་ཚོར་བཤད་པ་ཡིན།

ས་མ་ཐའ་འདི་ན་འཚོ་བའི་སྤྱན་ཟླ་ཚོ།

ད་ཅང་བཟང་བའི་གོ་སྐབས་དམ་འཛིན་གྱིས།

ཨ་རིའི་ཡུལ་ན་གོ་སྐབས་འདི་འདྲ་དཔེན།

## ཀ་ལྷན་ཚུལ་འཛིན་གཏུང་འཛོད།

སྐལ་བཟང་ཡར་འཕེལ། འཛིན་རིམ་དགུ་བ་གཏུང་གས།

ཀ་ལི་སུམ་ཚུའི་དབྱངས་ནས་འཆད་པའི་ས་ཡ་དུག་གི་གཏུང་དམར་བ།

ཁ་བའི་ཡུལ་ནས་ལ་རྒྱ་འཐོར་བའི་དར་ཆ་སྤྱང་བའི་བདེན་སྟོབས་ལ།

ག་ས་ཀུན་གྱི་མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱིས་ལོ་རྒྱུས་མེས་པོའི་ཐམ་རྟགས་དེ།

ང་རྒྱལ་གཡོ་སྤྱོད་ཚུལ་ནས་མ་གཡེང་ཞི་བདེའི་ལམ་ལ་མ་ཉམ་བཞོད་ཅིག།

ཅ་ཚེའི་ཞོག་ག་ཏུ་འདྲུག་སྤྱང་སྤོངས་ནས་རྒྱ་མི་དམར་བོའི་རང་གཟུགས་གྱིས།

# ། ལྷན་ཚུལ་དཔྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ། །

ཆའཇོག་མེད་པའི་ཁྲུངས་ལུང་རླུན་མ་གོ་ལའི་རེ་ལྷ་གྱི་བཞེར་ངོམ།།

ང་ཆང་འདོད་པའི་བཟེ་ཁར་མ་གཤེང་འཛམ་སྐྱིང་མི་བུའི་དཔྱོད་ཤེས་ཀྱིས།།

ཉ་གའི་ཚད་ནས་དལ་གྱིས་འཇལ་དང་རྒྱ་མའི་སྲིད་ཀྱི་གསང་བ་གསལ།།

ཉ་ལའི་སྐྱ་མའི་དབུ་ལམ་ངང་མོ་རང་གཞན་ཀུན་གྱི་ཞི་བདེ་སྦང།།

མ་ཚེག་བརྟན་པོས་སྐྱིང་ལ་བསྐྱགས་པ་འཇིག་རྟེན་རྣམས་ལོ་བདེ་བའི་རྒྱ།།

ད་ལྟའི་རྒྱ་ཡི་སྲིད་རྒྱས་ནག་པོ་ཀའོ་དང་རྒྱ་མའི་འཕུལ་ལྷན་ཡང་།།

ན་གཞོན་ཀུན་གྱི་རིག་གསལ་ཚད་མའི་དཔྱོད་ཤེས་རྣམས་དབྱེ་ཞིབ་མཛོད།།

པ་ལགས་བཟང་བོའི་རྒྱད་ནས་དར་བའི་སྣང་ལོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི།།

པ་རྒྱད་གཙང་མའི་རང་གཤེས་བསྐྱགས་པའི་གྲང་ཁྲན་ཚང་གི་ཉམ་སེམས་ཀྱིས།།

བ་ལང་རྫོན་པ་རེ་ལ་ཤོར་འདྲའི་ཡོད་ཚད་ཐལ་དང་རྩལ་དུ་བཏང་།།

མ་གུར་འགོ་བའི་ཤེས་ལྷན་རིགས་ཀྱིས་མི་མཉམ་རྒྱལ་ཁ་ངང་ལ་ལོ་བ།།

ཅ་རིའི་ཁྲིམས་ཀྱི་གཞོན་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞེས་མེད་བོད་པའི་ཕྱག་ལ་བབས།།

ཆ་ཟེར་བྱེ་བ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་འདྲའི་དྲག་གདུང་ལྷེ་མོས་ཚོ་སྐྱོག་ཤོར།།

ང་ལང་སྦྱོད་ངན་ཀུན་ན་མཛོན་པའི་རྒྱ་དམར་ཚང་གི་གདུག་རྩལ་དེ།།

མ་ལེར་ལོ་རྒྱུས་དཔང་ན་གསལ་བས་སྐྱིང་འདིའི་སྐྱེས་པོས་ར་སྦྱོད་མཛོད།།

ཉ་ལྟར་བཀོན་པོའི་པའི་ཚམ་གཟན་ཚང་གི་ལྷོག་མེད་ལུས་དབང་རྒྱུར་མོ་འདི།།

ཟ་ཟིའི་སྐྱོག་གཡོ་ངན་དགུ་འཁྲབ་པའི་རྒྱ་སྤེ་གཞུང་གི་བསྐྱེད་ཀྱིས།།

འ་ཅག་ཚོས་ལྷན་ཞིང་ཁམས་འདི་ནི་མི་ཡི་ཡུལ་གྱི་དཔུལ་བར་བསྐྱར།།

## □ ལྷན་ཚུལ་དམིགས་ཀྱི་ཡང་ཚ། □

ཡ་མཚན་གོ་ལའི་དབུ་ཁྲིད་ཡོངས་ཀྱིས་བོད་མིའི་བདེ་ལ་གདོང་གྲོགས་མཛོད།

ར་བ་གངས་དཀར་རི་ཡིས་སྐོར་བའི་སྐྱེན་སྐྱོང་ས་ཕྱོགས་མིའི་གངས་སྐྱུག་ལྷ།

ལ་ལུང་རྒྱས་མེད་ས་མཐར་འབྱུངས་ཀྱིས་བུལ་སྐྱུར་མིའི་གདུང་བ་འདི།

ག་ཁྲག་ལུས་གསུམ་སྟེང་ལ་འཐིམས་པའི་ལུས་དང་ལ་རྒྱའི་དཔུང་ཚལ་ཡིན།

ས་ཡ་དུག་གི་བདེན་དོན་འདི་ལ་འཛམ་གླིང་མི་དམངས་ཡར་ལོངས་ཤིག།

དུ་ཅང་གསལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཐང་ན་བདེན་པའི་རྟ་བོ་གོམ་ལ་འདུར།

ཨ་མཚར་མད་བྱུང་བཅན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཚོས་སྲིད་འབྲེལ་བའི་བྱིམ་ཆེན་ཡིན།

དུ་ཅང་བདེན་པའི་གཏམ་འདི་བརྗོད་ཆེ་རིགས་གསལ་མི་བུའི་སློང་ནས།

ཨ་རོགས་མཛའ་མཐུན་ཀུན་ལ་སྐྱེལ་བའི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་སྐྱེན་པོར་མཛོད།

## རྟོགས་ལད་ཀྱི་ཚང་བར།

གཉན། ཆེ་རིང་བཟུ་ཤིས།

ཀ།ལའི་དབུངས་རྟ་འདེགས་པའི་སློབ་བུ་ཚོ།

ཁ་བ་ཅན་གྱི་མ་འོངས་སོན་ཚུ་ཡིན།

ག་ལེར་སློབ་ལ་འབད་ནས་རྒྱན་བཙུན་གྱིས།

ང་ཚོའི་ཁྲག་གི་འགན་འཁྲིད་ཁོ་ན།

ཅ་ཚོ་ལྷན་བཟུང་བར་ནས་མགོ་འཐོམས་འགས།

□ ལྷན་ཚུལ་དཔྱིད་ཀྱི་ལང་ཚ། □

ཆ་ལུགས་ཀྱན་སྐྱོད་བཟང་པོར་མི་བརྟུན་པར།

ང་ཆང་རིགས་ལ་ཞེན་ནས་ཁ་ཕྱོགས་པས།

ཉ་གང་ལྷ་བཞིན་རྒྱས་པའི་རེ་བ་ཟད།

ཏ་ཐ་གྲ་ཏའི་བྱིན་རྒྱབས་སྤང་མའི་ཆར།

ཐ་ཤལ་མི་ལ་སྐལ་དུ་མ་ཐོབ་པས།

ད་ལྟའི་བསམ་སློའི་འཆར་སོ་ཀྱན་སྐྱོད་སོགས།

ན་ནིང་ལས་ཀྱང་ལྷ་བཟོད་ག་ལ་ཡོད།

པ་སངས་ཉེན་མོར་ལ་ལུང་ཀྱན་ལ་ཉལ།

ཕ་མའི་བསགས་དངུལ་མངོས་མའི་རྒྱབ་ལ་སྦྱར།

བ་ལང་ལྷ་བུའི་མངོད་སྐྱོད་ངན་པ་འདི།

མ་རབས་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ལ་གཤིས་སུ་གོམས།

ཅ་རི་མཐོ་སྐྱང་བསྐྱོར་ནས་གཞན་ཡུལ་འགྲིམས།

ཆ་བ་ལུང་བའི་ཡུལ་ནས་གནས་ཤིག་ཆགས།

ང་ལང་ལོག་སྐྱོད་ངན་པའི་སྤངས་སྤྲོབས་ཀྱིས།

མས་སྤྱང་ཚོགས་ཞེས་དམོད་པའི་ཡུལ་དུ་གྱུར།

ཉལ་མོ་ལུང་དུ་ཕྱོན་ནས་འགྲོ་སྤངས་ཤིག།

ཟ་མ་ངན་དོན་བཟས་ནས་སྤོད་སྤངས་ཤིག།

འ་ལུང་ཅ་ཚོག་ཏམ་གྱིས་མི་ཚོ་ཟད།

ཡ་མཚན་དེ་འདྲའི་རིགས་དེ་སྤངས་པར་འོས།

## □ ལྷན་ཚུལ་དམིགས་ཀྱི་ཡང་ཚོ། □

ར་མ་ལུག་གི་སྐད་རིགས་ཁར་བྱང་ཞིང་།།

ལ་ལུང་གོམས་ལུགས་བསྐྱེས་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།།

ཤ་ཞེན་ཅན་གྱི་བོད་རིགས་རྣལ་མ་རེ།།

ས་ཕྱོགས་འདི་ལྷན་ཅང་དགོན་པོ་རེད།།

དུ་ལམ་བོད་དོན་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་བ་འདིར།།

ཨ་མཚར་མཁོ་མེད་ལུས་ལ་མི་གཡང་བར།།

དུ་ཅང་ངོ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་རང་རིགས་ཕྱིར།།

ཨ་བོས་རྒྱབས་ཆེན་ལས་ཤིག་བསྐྱབ་པར་གལ།།



# □ རང་ཚོས་དུས་ཤི་འགྱུར་བྱས། □

## ཡིད་འཛིན་ཚོར་བྱ།

སངས་རྒྱས་མཁའ་མཛོད་འཛིན་རིན་པོ་ལྔ་དཔལ་གསལ་ལྟོ་ལྟོ།

འབྱོར་ཞིང་ལྷག་པའི་མངའ་བདག་

དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་ཚོན་ཆུལ།

བདེ་ཞིང་སྣོམས་པའི་གཞུང་ལམ།

སྐྱོན་ཞིང་འདྲེབས་པའི་རོལ་དབྱངས།

མཐོ་ཞིང་བརྗོད་པའི་ཁང་བཟང་།

ཨ་མ་ དེ་ལས་ཀྱང་ངོ་མཚར་བ་ནི།

ལྷག་བསམ་གྱིས་རབ་དུ་ལྷག་ཅིང་།

རྣམ་དཔྱད་གྱིས་འགྲན་ལྷ་ཐུལ་བའི།

རྒྱུ་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོའམ།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་རེད།

སྣོམ་དང་། གཞན་པན་ལྷག་བསམ་དཀར་ཞིང་རྗེ་མ་མེད་ལ།

ལྷགས་ཀྱི་འཛིན་མ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ།

རང་གཞན་གཉེས་པན།

དབྱུ་མའི་ལམ་མཚོག

ཉོན་དང་། ཚོས་ཀྱི་སྣང་བ་གསལ་ཞིང་པན་རྒྱབས་ཆེལ།

གསུང་གི་རྩ་བ་ནི་འཚོ་མེད་ཞི་བ།

སྐྱེ་བ་སྣ་ལྔ།

རང་ལས་གཞན་གཅེས།

# ། རང་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲུག་ཁྱེད། །

ཚོས་ལུགས་རིས་མེད།

ཀྱེ། རྒྱུ་ལོ་ལྷོ་རང་བཞིན་གྱི་མི་སྣ་གྱིས་མ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ།

གཟི་དཔལ་འབར་བའི་སྐྱེ།

རིས་མེད་བསྐྱེད་བའི་གསུངས།

རྣམ་དཔྱོད་ཡངས་པའི་ཐུགས།

བདེན་པར་བསྐྱོད་པའི་ལམ།

ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་པའི་སྐྱེན།

འགོ་ཀྱན་སྦྱོང་བའི་ཚོས།

ངོ་མ་ རྒྱུ་ལོ་ལྷོ་འཛམ་གླིང་འགོ་བཙོངས་ཀྱི་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་རེད།

རྒྱུ་ལོ་ལྷོ་སྤྱོད་རབས་ཉེར་གཅིག་ལོ་རབས་བརྒྱུ་ལ་ཉེ་བའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་

ཞོག་པའི་སྐྱོང་།

དབྱལ་བའི་མིག

གཅེས་པའི་སྐྱོག་ལྟ་བུའོ།

ཀྱེ་ཀྱེ། ཡིད་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལགས།

ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་དཔལ་དང་།

སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེད་དངོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐལ་མོ་སྐྱེད་བའི་ལག་ཟུང་རེ་རེའི་ནང་དུ།

འགོ་བཙང་བའི་ཚེ་སྐྱོག་གནས་ཡོད་ལ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཉེན་མཚན་མེད་པའི་ཞབས་རྗེས་རེ་རེས།

འགོ་བཙང་བའི་སྐྱེད་བསྐྱེད་སེལ་ཡོད།

ཁྱེད་མེད་ན། བོད་གཞིས་བྱེས་གཞིས་ཀྱི་ལག་གདོང་རི་ལྟར་སྐྱེལ།

# ། རང་མོས་དྲུག་གི་འགྲུར་ཁྲུག།

རྒྱུ་མེད་ན། བོད་ས་ཡ་དྲུག་གི་ཡིད་ཆེས་སྲུལ་བཙོལ།  
 རྒྱུ་མེད་ན། གངས་སྒོངས་སུ་ཞི་བདེའི་བསྟོན་པ་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་ལ།  
 བོད་གཅིག་སྐྱེལ་གྱི་གོང་བུ་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚ་བ་དེ་བས་ཀྱང་ངོ།  
 དེར་བརྟེན། རྒྱུ་གྱི་སྐྱེ་ཆོ་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུ་བརྟན་ཅིང་།  
 ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དོན་སྦྱོར་གྱིས་འགྲུབ་པར་སྟོན།

## དང་བདེན་ལ་ལུལ་བའི་ཆེ་སྟོན

སྤོང་སྟག་དམར། འདྲིན་རིམ་བདུན་པ།

སྐྱེན་ལྷོ་མོ།

ཉེན་མོ་དེར་དང་བདེན་དང་རང་དབང་དབེན་པའི་ལ་དབུགས་དེའི་དོག་དྲ།  
 རྒྱུ་ཆོས་འདིགས་པ་མེད་པའི་སྤྱིང་དང་ཞུམ་པ་མེད་པའི་དཔའ་དང་མཉམ་དུ།  
 དང་བདེན་གྱི་མེ་རོ་གསོས་ཤིང་གངས་མེད་གི་དར་ཆ་དགུང་ལ་འཕྱར།  
 ལོ་ལ་ར་གཡོ་འགུལ་ཐེབས་སོང་ལ་སྤྱང་ཆོགས་ལ་འདིགས་སྐྱེག་སྐྱེས་སོང་།

དེར་བརྟེན།

མི་ཤ་ཚོན་པ་དང་མི་ཁྲག་རྩོན་མོར་གོམས་པའི་སྤྱང་ཆོགས་ཀྱིས་སྤར་ཡང་བཙན་གཞོན་གྱི་མཆེ་བ་ཕྱི་རུ་མཛོད་བཞེན།  
 གདུག་རྒྱུ་བ་གྱི་སོ་ལ་ཞུང་ཆོར་གཏད་སོང་།

འོན་ཀྱང་།

རྒྱུ་ཅག་གིས་ས་ཡ་དྲུག་གི་བདེ་སྦྱིད་དང་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ཡི་བདེན་དོན་ཆེད།  
 རང་སྟོགས་ལ་རིན་ཐང་མ་སྤྱད་པར་བཙན་གཞོན་འདི་དང་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ཆེད་དུ་  
 བངས་མེད་དུ་སྲུལ་ཡོད་ལ་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞབས་རྗེས་རྒྱབས་ཆེན་ཀྱང་བཞག་ཡོད།

དུས་དྲུང་།



། རང་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲུག་ཁྱེད། །

ང་ཚོས་ཀྱང་ཚེ་སློག་གི་འགྲོ་གྲོལ་བཏང་བའི་བྱེད་ནུས་པའི་བྱ་  
གཞི་ལ་འདྲི་དག་སྤང་མེད་གཏོང་མི་སྲིད་ལ་བརྟེན་དུ་དེ་བས་  
ཀྱང་ག་ལ་གཏོང་།  
དེ་བས། བྱེད་ཅག་གིས་ཀྱང་ཕྱི་མའི་ཡུལ་དུ་ང་ཚོ་ལ་གཏོང་  
གོགས་མཚོན་དང་།  
ང་ཚོས་ཀྱང་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཉེ་མ་རྩོམ་སྲིད་མ་མ་སྲེབས་བར་དུ་  
མདུན་སྐྱོད་བྱེད་དེས་ཡིན།

ས་གཞི་འདིའི་པང་ལ་ན་འཚོར་ཞིང་  
མི་རིགས་འདིའི་སེམས་ཁོངས་ན་འཚོ  
དེ་བས་བྱེད་ཚོ  
འཚོད་གཏུང་དང་ཞེན་ཆགས་མེད་པར་  
དག་ཞིང་ལ་ག་ལེར་སེབས་དང་  
མཚོད་མེ་སྤོང་ཕྲག་གི་འོད་སྤང་འོག་  
ང་ཚོས་གཏན་དུ་  
བྱེད་ཅག་ལ་རྗེས་སྤྲོད་དང་གསོལ་འདེབས་ཡང་ཡང་བྱེད

བསྐྱབ་དུ་མེད་པའི་ཤུལ་ལྗེས།

ཚོས་གཞུགས་རྒྱ་མཚོ། འདྲི་རིམ་བདུན་པའི་ཀ་བ།

རིགས་ཞེན་གྱི་དཔལ་བོ་ཚོ  
དབང་ཚོགས་པའི་དྲང་བདེན་གྱི་འཚོལ་བསྟེན་ཞིག་སྟེ  
ས་ཡ་དུག་གི་བདེ་སྤྱོད་སྤྲོད་  
ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་པ་ཁྱིམ་བསྐྱར་ཏེ  
སའི་གོ་ལ་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་དུ་གྲུས་སོང་  
བྱེད་ཚོ་སྐར་མདའ་བཞེན་བཞུད་ཤུལ་དུ་  
སྤྱོད་ཡུས་ཀྱི་དུ་འབོད་གནམ་ས་བྱེད་  
ན་རྒྱག་གི་མཚེས་གཙང་ཆབ་འདྲེས་  
ངོ་མ་བྱེད་ཚོའི་ཚེ་སློག་གི་བསྐྱེད་པའི་ལ་རྒྱ་དང་  
ཁྱེད་ཐིགས་ཀྱི་བརྒྱན་པའི་ཤུལ་རྗེས་  
མེ་སྟོག་གི་བསྟེན་པའི་རྩ་ཐང་བཞེན

འགོ། དེ་རིང་ང་ཚོ་ཕྱིར་ལ་

འགོ།

གཙོད་པ་སྐྱབས། འདྲི་རིམ་བདུན་པའི་ང་བ།

འགོ། དེ་རིང་ང་ཚོ་ཕྱིར་ལ་འགོ།  
ནམ་ལྷ་གསལ་མ་ཐག་  
སྐྱེད་པའི་ཤར་མ་ཐག་  
ང་ཚོས་གལ་བསྐྱེད་ཏེ  
སོ་བྲང་གཉིས་པ་ལ་སྐྱོར་གསུམ་བརྒྱབ་ནས་  
ལ་རྒྱ་དང་རྒྱལ་ཞེན་སྤོང་ལ་བཅངས་ཏེ  
རྒྱལ་དར་དང་རྒྱུང་ཉ་དགུང་ལ་སྤྱོད་ཞོར་  
གོང་གསེབ་རྩ་ཐང་ནས་ལམ་ལ་ཆས

□ རང་མོས་དུས་ཀྱི་འགྲུབ་ལྷན། □

འགྲོ། ཇི་རིང་ང་ཚོ་ཕྱིར་ལ་འགྲོ།

རང་ས་ལ་མ་འབྱོར་བར་དུ།

རང་བཅན་འདི་མ་ཐོབ་བར་དུ།

ང་ཚོས་གཏན་ཚིགས་ཤིག་གཞེར་ཏེ།

མོ་བྲང་པོ་ཏེ་ལ་ཕྱག་གསུམ་མ་འཚལ་བར་དུ།

ཞི་བདེ་དང་དྲང་བདེན་ལམ་འདྲེན་བྱས་ཏེ།

སློང་སྟོབས་དང་ཚོད་སེམས་སློང་ལ་བཅངས་ཞོར།

དམར་པོ་རི་ཡི་སྐང་ལ་འཛེག་ཏུ་འགྲོ།

ལ་བའི་གུང་དགོས་བ་ལས་དབང་ཡིན་ན།

ལ་བ་རྒྱང་དུ་འདོར་དགོས་བ།

སུ་ཞིག་གི་ལས་ལུང་ཡིན།

ངོ་མ་ཡིན།

ཡུར་གུལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་དུས།

ངའི་སེམས་པ་ནམ་ཡང་བདེ་མ་རྒྱོད་

ལྷགས་རླུང་གིས་རྒྱབ་ནས་ཕུད་ཤིང་།

ཚ་དོད་ཀྱི་སྟོན་ནས་ཆབ་ཅེས་དུས།

འཚོ་བའདི།

དབུལ་ཕྱག་གི་བཏང་སྟོམས་མེད་པས།

ལུ་ཅག་ཅི་འདྲའི་སྟོ།

སྟོ་དྲགས་པའི་སེམས་ན་ལུག་ཁེངས།

**སེམས་འགྲུ་ཕྲམ།**

འགྲུག་མོ་མཚོ།

འདི་ན་རིམ་བདུན་པའི་ཀ་བ།

ལོ་རྒྱུ་འཕམ་དུས་རབས་ཤིག་གི་བཞུར་རྒྱུན་དང་།

ཡབ་མེས་ཀྱི་གོམ་སྒྲིའི་སྟངས་སྟབས་བར་ནས།

ངའི་ཡ་རྒྱུང་ལ་བའི་ཐོས་ཤིང་།

དུང་བའི་འདུན་པ་ཤུགས་ཀྱིས་ཆབ་ཅེས།

ད་དུང་ས་ས་དང་རྒྱང་དུ་ཆས་དུས།

ང་ལ་སྐར་མེད་ཀྱི་ན་ལུག་ཅིག་དང་།

ཀྱུས་ཐུལ་ཀྱི་ཁུར་པོ་ཅིག།

ལ་བའི་ཁྲོད་ནས་འཚར་ཡོངས་བྱུང་ཞིང་།

ལ་བ་ལས་དཀར་བའི་སེམས་པ།

**མོ་སྟོན་ལགས། ལ་མའི་བྱ།**

བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ། གོ་སྐབས་

གཞིས་པའི་ཀ་བ།

གདོང་མཚོང་པས་གངས་སེང་གི་གཡུ་རལ་ངོམས་བཞིན།

མི་རིགས་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་དེས།

རིགས་ཞེན་གྱི་ཚོང་བར་བརྒྱུད་གཅིག་རྗེས་འགྲན་གྱི་ཐང་ཚེན་

དུ་བརྒྱགས།

ཁོ་བོའི་ལ་རྒྱལ་ས་མཚེད་པའི་དྲང་བདེན་གྱི་འཚོལ་སྟེག་དེས།

གཞོན་སྐྱེས་ལྷུག་ཅིག་གི་སེམས་ཁོང་ནས་བརྗོད་ཞིང་།



□ རང་ཚོས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་ཁྲུག། □

རྒྱལ་གྱི་བློན་པོ་ལྷན་ཚུན་གྱི་

མིང་གྲུགས་དཀར་སྐྱབས། གོ་སྐབས་གཉིས་པའི་ག་བ།  
 འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནའ་གཏམ་  
 འཚོ་བའི་ལྗང་འཇགས་མ་བྲལ་བའི་ལས་དབང་  
 བཅེ་འཇུག་གིས་བསུ་བའི་ལྷོད་  
 ལས་དང་དེ་རིང་  
 ས་མཐའི་གནམ་གཤིས་ཀྱིས་ཁྱེད་ལྟོ་ལྟོ་དུང་བས་  
 ལྷོད་ཀྱི་ལྷོད་ལྱུང་ལ་སྐྱེ་བའི་གྲོད་ལོ་མེད།  
 མ་འོངས་པའི་མདུན་ལམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་  
 བསམ་གཞིགས་ཀྱི་མེ་ལྷོད་འབར་ལ་ཉེ་  
 རྒྱལ་ལོ་ལྷོད་ནས་  
 ལྷོད་འཇགས་ཀྱི་མཁའ་དབྱེད་ནས་ན་བྱུང་འཇུག་  
 ལས་དབང་ཞིག་གིས་ལ་ལྷོགས་འདྲིར་འཕོ་འགྱུར་བྱུང་།  
 ལྷོད་སྐྱེས་ཀྱི་ཡུལ་ནས་མཚན་མོ་ཡི་སྐར་མ་བཟང་བཞིན་  
 ཐལ་མོ་བཙོམ་ནས་བཙོམ་མིན་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་གནང་།  
 ས་མཐའི་བྱ་རྒྱུ་དང་།  
 བློན་པོ་ལྷན་ཚུན་འདི་ལྟར་མི་སྲིད་པའི་ལས་དབང་ལྷོ་ལོ།  
 མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་དང་བཅེ་དུང་གི་དོ་ར།  
 གངས་འདབས་ནས་ཁྱེད་ལྟོ་ལྟོ་གིས་འདྲར་སྲིག་སྲིག་  
 བཅོད་མི་རྩལ་པའི་ལས་དང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་  
 ལྷོད་མི་འདོད་པ་ས་མཐའ་ཡི་གསོལ་ཇ་ཡིན

འགྱུར་འགྱུར་དང་ལས་དབང་  
 བཞུད་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བསྐྱེད་ལམ་ནས་  
 ལྷོད་མཐོང་མ་ལྷོད་པའི་ཚོར་བ་རྣམས་  
 ད་རང་ན་བྱུང་འཐེབ་པའི་ཁོར་ཡུག་འདི་ནས་  
 མཚན་གོང་གི་མར་མེ་ལོག་དགོད་བྱོ་ཡི་ཟིན་ཐོ་འབྲི་བཞིན་  
 གནས།

སྐྱོད་དུས་ཀྱི་བློན་པོ་ལྷན་ཚུན་གྱི་

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས། འདོན་རིམ་བདུན་པའི་ཀ་བ།  
 ལྷོད་མཇུག་གི་ནམ་རྒྱ་ལྷང་ལྷོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྐྱེས་  
 ལྷོད་གིས་བདས་པའི་ལོ་མ་སེར་མོ་  
 དའི་ལྷོད་ལྷོད་འགྱུར་དུ་བྱུགས་ཀྱིས་འཕྱོ་  
 ཉག་ཉག་ས་ལྷོད་ཅིག་ཡིན་པ་འདྲ་  
 ལྷོད་བཞིན་འཕྱོ་བའི་སེམས་འགྱུ་དེ་  
 ཡང་ལྷོད་ལྷོད་གིས་བདས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་འཕོར་ཞིང་  
 སེམས་འགྱུ་ལྷོད་དེ་  
 སེམས་པའི་བར་གསེང་ན་རྒྱ་  
 ལྷོད་མིག་ཅིག་གི་བྱང་ལམ་བར་ན་  
 བློན་པོ་ལྷན་ཚུན་འདི་ལྟར་གྲུགས་  
 འདས་མོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྷོད་ན





ཁ་མེད་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འབྲུག་ཁྱེད།

ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་འཆི་བ།

ཅི་མ་བདེན།

ལྷན་སྐྱེས་དབང་དོན་མ་ལོ་འདས་ཀྱི་ཉན་ཏུ་སོང་བའི་

ཉན་ལ།

བཟླ་ཤིས། འདྲི་ཉན་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཀ་བ།

ལྷན་སྐྱེས་པོ་ལགས།

མི་ཉན་འཇིག་རྟེན་གོ་ར་མོའི་གཞི་བྱིས་ན།

མི་ཉན་འཆི་བ།

བསྐྱུར་མེད་ཆོས་ཉེད་བཅའ་བའི་འོག་ཏུ་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་པས།

སྐྱེས་ལའང་རང་དབང་མེད་ལ། སྐྱེས་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་བྲལ།

དེ་བས་ཡོད་ཚད་ནས་ཡོད་ཚད་སྲིད་པར་སྐྱོམ་ཏེ།

བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྐོམ་ཆེ་ཏུ་ཕྱེ་དང་།

སྐྱེས་ལའང་འཁང་ར་དང་ལེ་བདེའ་མེད་ལ།

གཞན་ལྟལ་རང་གིས་འཆོལ་དགོས་ན།

རང་སེམས་རང་གིས་གསོ་ལོས་དགོས།

རེད་དེ། རི་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེས་བར་མཚམས་བཅད་ཅིང་།

ལོ་ངོ་གཞིས་གསུམ་ཞིག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཤོད་

བྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་བྱེད་ཉེད་དང་ལ་ངོ་མ་ལྷན་སྐྱེས་པར།

ལ་སང་མི་ལྟལ་འདྲིར་གྱེས་ལྷན་སྐྱེས་པས།

བྱེད་ལ་མིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་མོད་པ་སྐྱོས་མ་དགོས།

ཡིན་ན་ཡང་ མི་ཆོ་ལེ་བར་ཆད་དང་བཞེགས་ངན།

རེས་མོས་སྐྱེས་ལའང་འཁོར་སྲིད་པས།

འགྲོད་པས་སེལ་ཐབས་མེད་ལ།

སྐྱོ་བས་སྐྱོག་ཐབས་དེ་བས་ཀྱང་ག་ལ།

ཡང་སྤོང་བྱེད་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱེས་པས།

ག་ལེར་སོམས་དང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཡིན་པ་བདེན་རུང་།

དེ་རིང་སྤོང་བས་བདས་ན་ འདས་བ་སྤོང་ཟེན་ལ།

སང་ཉན་ཡང་སྤོང་ངེས་བ་ད་གོ་དགོས།

ད་དྲུང་ཆོས་རྒྱུང་རིང་གི་ཞིང་ཁམས་གཞན་ཞིག་ན།

བྱེད་ཀྱི་མ་ལོས་བྱེད་ལ་རེ་ཞིང་སྐྱོག་ངེས།

རྒྱུ་མིའི་གནའ་གཞོན་དང་དཔའ་

བའི་རང་གཞིས།

པད་མ་དཔའ་ལྷན་སྐྱེས་གཞིས་པའི་ཀ་བ།

སྐྱེས་ཀྱང་སྤོང་མི་འདྲོད་པའི་མི་ལྟལ་གྱི་དུས་ལ་ཁམས་ན།

སྐྱེས་ཀྱང་བསྐྱེད་མི་ལྷན་སྐྱེས་པའི་གཞིས་གཞོན་དང་གདུག་རྒྱུབ་

ཅིག།

གདོད་མིའི་བསམ་སྐོམ་འབྱེད་པའི་རྒྱུ་མིས།

ངའི་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་མང་བོའི་ཆོ་སྐོག་གི་དུས་ལ་ཐབས་

བསྐྱེས།

། རང་མོས་དུས་ཀྱི་འགྲུབ་ཁྲུག།

ངེ་ལྟར། བཞུར་ཚོག་ཚོག་གི་ཁྲག་རྒྱུན་རིང་མོ་ཞིག་དང་  
བུལ་ཚོག་ཚོག་གི་ས་ས་སྐྱུག་པོ་ཤིག  
དེ་ནི་གདོང་མཚོངས་དཔལ་འོའ་མདུན་ལམ་ཡིན་ནམ  
སྐུ་ལའང་འཁང་ར་དང་ལེ་བདའ་མེད་པར  
སྐུ་ལ་ཡང་འཁྲེང་སེམས་དང་ཕྱི་མིག་མེད་པར  
མི་རིགས་ཤིག་གི་བདེ་སྐྱུག་དོན་དུ  
རྗེས་རབས་པའི་མདུན་ལམ་སྲིད་དུ  
སྐྱུག་ཤིགས་དཔལ་འོ་ཚོཞུ་ཁྲུམ་རྒྱུ་ཀྱི་སྒོ་དུང་དུ་དལ་གྱི་  
བཞུར  
ཨ་ ངའི་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་འོ་དཔལ་མོ་  
ཁྱོད་ཚོས་སྒོས་གདོང་ཚོག་ཚོག་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་དང་  
གཡུགས་ཚོག་ཚོག་གི་ས་ས་སྐྱུན་མཚེད  
འདི་ནི་སུ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ལ་བསྐྱུལ་བའི་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་  
གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཤ་ཞེན་ཡིན  
ཨ་ ངའི་དཔལ་འོ་དཔལ་མོ་ཚོ་  
རྒྱུས་པ་རྒྱབས་ཚེན་ཞིག་གི་གཟི་བརྗིད་ལྡན་  
འདི་ནི་བསུབ་མི་ཐུབ་པའི་རྗོངས་ཞིག་དང་  
མོས་མི་ཐུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མ་ལ་ཞིག

རྒྱ་མིའི་གཞུང་གཞོན་དང་དཔལ་མོའི་

རང་གཤིས།

པད་མ་དཔལ་ལྷུག་ རྒྱ་དུ་ཡིག་འདོན་གྱི།

པན་ཚེན་ལགས་ ཁྱེད་རང་གང་ན་བཞུགས  
ཐུན་ནག་གི་རམ་ཀ་མཐུག་པའི་དུས་འདིར  
བོད་རིགས་སྐྱུན་ལྷན་ཀུན་གྱིས  
རེ་རྒྱུག་དང་ལས་སྒོན་ཕྱེད  
ད་དུང་ དཀའ་སྐྱུག་གི་ལོ་རྒྱུད་གསལ་ན  
བུ་ལྷུག་ཁྲོད་ཀྱི་མར་མེ་བཞིན  
ཚོ་སྒོག་པངས་མེད་དུ་བཏང་སྟེ  
སྐྱུག་གིས་ལྷ་ངན་ཕྱེད་བཞིན  
ལྷ་རྒྱུགས་ཀྱིས་ངང་ནས  
ཁྱེད་ལ་རེ་རྒྱུག་བྱས་ཡོད  
པན་ཚེན་ལགས་ ཁྱེད་རང་གང་ན་བཞུགས  
ཁྱེད་བཞུར་ཟིན་པའི་ཉེན་མོ་ནས་བཟུང  
འུ་ཚང་གི་པ་གཞུས་སྐྱུག་པོ་  
དུས་རབས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་གསལ་ཆགས་ཤོར  
དེ་བས་ཀྱང་ མཛེས་སྐྱུག་གི་རྩ་ཐང  
དམར་པོ་རྒྱ་ཡིས་ཁེངས  
དྲངས་གཙང་གི་རྒྱུ་པོ་  
དམར་པོ་ཁྲག་ལ་བསྐྱུར



ཁ་མེད་ལྟུང་གི་འབྲུག་ཁྱེད།

ད་དུང་སྒྲིག་དུང་གིས་འཚོ་བའི་སྐྱེན་ལྷ་ཚོས  
 སྒྲིག་དུང་གི་གཞེས་མ་དཔལ་བར་བསྐྱེད་ཏེ  
 མཐུན་སྦྲིལ་དཔུང་བ་མཉམ་དུ་གཤེབ་ནས  
 བྱིད་ལ་རེ་སྐྱེག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

གཞིས་བྱེས་ཁྲིམས་གི་འཚོལ་སྐྱེག་ཁྲུང་ཏེ  
 རྫོང་ཁོལ་གྱི་ནམ་ལྷ་ཞིག་ལ་མེ་ཁ་གསོ་རུ་འགྲོ།

དྲིན་ཆེན་པོ་ལོ།

དོ་རྗེ་དབང་ཕུག་ གོ་སྐྱབས་གཞིས་པའི་ཀ་བ།

སློབ་ཤོགས་ཚོ། མདུན་དུ་སྦྱོང།

དུ་སྐྱོད་དབང་། གོ་སྐྱབས་གཞིས་པའི་ག་བ།

ང་ཚོ་དུས་རབས་ཞེས་གཅིག་པའི་སྐྱེད་ལྷ་ཚོས་དང་མཉམ་དུ  
 མེས་པོ་ཚའི་ཤུལ་བཞག་སྐྱེས་བཞིན  
 རིགས་ཞེན་དང་ལ་སྐྱོགས་སུ་འགྲུགས་བཞིན་འགྲོ།  
 གོམ་ཁ་ལྷོ་བའི་ལོ་ལྷ་དང་ང་ཚོ  
 ད་དུང་མ་ཁ་དང་ན་ལུག་གི་གཏིང་རུམ་ལ་ཉལ་ནས  
 ལུས་མེད་གྱི་ཞིང་ཁམས་དེ་ན  
 ཞེས་མེད་གྱི་ཉམས་ས་དེ་ན  
 བམ་རྒྱན་བརྒྱུད་ས་ཕྱག་དང་སྐྱབས་འདུག་གི་རྒྱམ་བུ་འཕྱུ་བཞིན  
 གསོལ་འདེབས་དང་རྣམ་ཤེས་འབྲུགས་སྐྱོང་གི་མཚོ་ཁ་ན་གྲང  
 སློབ་ཤོགས་ཚོ། མདུན་དུ་བསྐྱོད།  
 འདས་སོང་གི་ཐོབ་ཤོར་རེ་རེར་བྱིར་བཏུ་བྱེད་དུས  
 ང་ཚོས་རང་ཉེད་གྱི་དུས་ཚོགས་རྒྱང་རྒྱང་སྐྱོང་བས  
 གྲག་གྲིག་གི་མི་ཚའི་འགོ་ལམ་རིང་མོ་ཇི་ལྟ་ར་བརྒྱལ།  
 སློབ་ཤོགས་ཚོ། མདུན་དུ་བསྐྱོད།

ཁ་བ་ཡི་དཔག་ཚད་མཐུག་ཅིང་  
 གང་སྐྱོང་གི་ང་ལོ་ལྷོང་བའི་ཞིང་ཁམས་དེ་ན  
 བྱིད་གྱིས་བྱིས་གཞི་ཞིག་ལ་རྫོང་ཁོལ་བསྐྱེད་ཆེད  
 ཁ་ཆར་བུ་ཕྱག་དང་བསྐྱོངས་ནས  
 ལུས་མེད་གྱི་སྐྱོང་སྐྱབས་རེ་རེ  
 རྒྱལ་ཁ་ཡི་དཔལ་འབར་དུ་བསྐྱོན་པའི་རེས་དོན་གྱི་སེམས་  
 དཔེ་ཆེན་པོ།  
 ཨ་པ་ལགས།  
 བྱིད་གྱི་བཞུགས།  
 རི་སྐྱོང་གི་ངར་ཁ་ཚོད་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ།  
 བྱིད་གྱིས་ང་ལ།  
 མཚེ་མའི་བཞུར་རྒྱན་དང་མཉམ་དུ  
 ལྷག་ལྷག་དུ་བྱོད་དུས།  
 ཨ་པ་ལགས་།  
 བྱིད་ཇི་འདྲའི་ཤ་ཞིན་ཆེ་བ་ལ།

## ▣ རང་མོས་དུས་ཀྱི་འགྲུབ་ཁྲུག། ▣

ངས་དུས་དེ་ནས་བཟུང

ནམ་ལྗེའི་བང་རིམ་གྱི་གསང་བ་ཡོད་ཚད་རྟོགས་ལ

རི་རྒྱུང་གིས་བསྐྱངས་བའི་ཆག་འཛིག་མ་ལུས་ཡང་མཐོང་བྱུང

### ཆས་ཚུལ།

གཡུ་སྐང་རྫོང་དེ་དཔལ་བཟང་། གོ་སྐབས་དང་པོའི་ཀ་བ།

ཕ་ཡུལ་གྱི་སྲོད་དུས་ཤིག་ལ

ང་རང་ལམ་ལ་ཆས

ཆས་སོང་བའི་ཉེན་དེ་ནས་

ངས་ཁྱེད་ལ་སློང་གཏམ་བཞག་ཡོད

ཁྱེད་ཀྱི་མིག་རྒྱ་དང་དངན་པ་མ་ཤོར

ཕ་ཡུལ་རྒྱབ་དུ་བསྐྱར་ནས་

ལེ་དབར་སློང་ཕྲག་གི་ཕ་མཐར་བཞུལ

དུས་དེ་ནས་བཟུང

ང་རང་ལ་འཇུག་མཐུན་དུ་གོ་ན

མིག་རྒྱ་མོད

། འཛིག་ཉེན་འདོར་མི་ལ་མོད

། ཕྱིར་མིག་ལ་འཁྲུང་ཞེན་སྡེ

ཕ་ཡུལ་སྤོང་འཇགས་ཀྱི་དུས་ཤིག་ལ

ང་རང་ལམ་ལ་ཆས

ཆས་སོང་བའི་ཉེན་ནས་

ངས་ཁྱེད་རང་ལ་སེམས་པ་བཞག་ཡོད

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་དང་བཙེ་བའི་སྲོང་ནས་

ཁྲ་རྒྱུང་མིག་ལ་མཚུམ་འཁོར

ཕ་ཡུལ་རྒྱབ་དུ་བསྐྱར་ནས་

ཀྲག་ཀྲིག་གི་ལམ་ཕྲན་མང་པོ་བརྒྱུད

དུས་དེ་ནས་བཟུང

ས་མཐའ་ཏུ་བཞོན་ལམ་དོག

སེམས་པ་ལ་ཞེན་ཆགས་མང

བྲལ་བ་ལ་སྐྱག་བཤུལ་སྡེ

སློང་གཏམ་དང་ལས་འཕྲོས་བར་ནས་

ང་རང་འདི་ལྟར་ལམ་ལ་ཆས





# ། དཔུང་ཚུལ་དུས་ཀྱི་ཚང་བཟ།།

ཞིག་མ་སྤྱད་ན་ལྟོགས་ཚད་ལྡན་ཞིག་རེག་དཀའ་བའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེས་སུ་བརྟུག་པས། བོད་ཡིག་དང་བར་ཐག་རྗེས་དྲུང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་དེང་གི་དུས་སུ་བོད་ནང་དུ་གོང་གསེབ་དང་གོང་རྒྱལ། དཔོན་ལྗེ་ལག་སྐྱོབ་གྲུ་ལག་བཅས་ལ་རྒྱ་མིང་རེ་གཏགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གོང་ཁྱིམ་ནང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་པའི་བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤྲུག་ཚོར་རྒྱ་མིང་རེ་བཏགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། སང་ཡོད། མེ་མེ་ལྟ་བུའོ། དེ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་སྲིད་ཇུས་ཤིག་ཡིན་ནམ་རང་མགོ་རང་གི་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་སྣ་རེ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་གིས་མི་རབས་གསར་བཙུག་བཀག་སྡོམ་མཁའི་གདུང་ན་པ་ཞིག་སྟོན་བཞིན་ཡོད་ལ་རང་ཉིད་སྐྱེར་བ་སོ་སོ་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཕོ་རོལ་དཀར་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱིན་ཡོད།

གཞན་ཡང་གཞོན་སྐྱེས་འགས་དོན་དངོས་སུ་བོད་ཡིག་གི་དགོས་མཁའ་དང་ཕན་གཞོན་ལ་བརྟུག་དཔུང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་བྱས་པར་རང་ཉིད་བོད་ཡིག་བྱང་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡིན་ལུལ་བྱས་ཏེ། བོད་ཡིག་ནི་ཐ་སྙད་འདྲ་དང་ངེས་ཤིག་དང་བེད་སྟོད་མེད་པས་སྐད་ཡིག་ཞུན་གསལ་གྱི་ལོ་ལོ་འདྲིན་བྱེད་མཁུ་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཤེས་ཚད་དམའ་དྲགས་པས་གོ་བཅུ་མ་ལོན་པ་ཤ་སྟག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ས་སྐད་འདྲི་རྐྱེད་ཡིག་གང་ས་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཀྱང་མཁུ་ཚོ་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་མཐར་བཟོན་བསྟགས་ཚད་མེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོ་ན་ང་ཚོས་རྗེ་ལྷན་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས་ཞེ་ན། བོད་ནང་གི་མཁུ་ཚོ་དབང་ཚོ། ལས་བྱེད་པ་ཚོ། མཁུ་རབས་པ་ཚོས་སྤྲོ་ཁྲིད་འོག་ཞིང་འབྲོག་རྒྱུ་གི་བྱིས་པ་ཚོས་གནས་ལག་གི་སྐོབ་གྲུ་གཏོང་བ་དང་། ཉམས་ཚགས་འགྲོ་བཞིན་པའི་བོད་ཀྱི་དུས་ཚུན་ལག་སྤྱད་བཟུ། མཚོན་མཇུ་དང་ལྷ་གསོལ། ཞབས་བོད་དང་དམངས་སྤྱོད་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་གཞན་དང་ཤུགས་རྗེད་སོགས་མི་དམངས་འདྲུ་འདྲོམས་ཆེས་ར་བཏོད་སྤྱི་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ས་གནས་སོ་སོར་བོད་ཡིག་སྤྱད་སྐྱོབ་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱུང་རེ་བཅུ་གས་སྟེ། མི་དམངས་ཁྲིད་དེ་དྲུས་ཀྱི་ཤེས་དར་སྟེལ་བྱེད་དགོས་ལ། ཐ་ན་ཚགས་ཤོག་དང་དུས་དེབ། གསལ་བསྐྱེད་སྟེ། དཔོན་ལྗེ་ལྗེ་གཞུང་གི་མིང་ཕོ་སོགས་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་སྟེལ་ཏེ་ས་གནས་གང་སར་སྟེལ་སྐབས་པ་ཞིག་བྱུང་ན། ད་གཞོན་མི་དམངས་ཚོར་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེར་སྟེལ་སྐབས་ལ་རང་གི་སྐད་ཡིག་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་ཕྱོག་ཡང་དངོས་སུ་སྤྱོད་སྐབས། བྱིས་འབྲོར་བོད་མི་ཚོ་དང་བཅུན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་དོས་ནས་རོགས་རམ་དང་ལམ་སྟོན་གང་སྐབས་བྱེད་པར་འབད་བཅོན་བྱས་ན་གཞི་ནས་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ས་སྐད་འདི་ནས་མི་ལ་ཡུན་དུ་གནས་ངེས་སོ།



# ། དཔུང་ཚམ་དུས་ཀྱི་ཚང་བཟ། །

ཞིག་ཡིན། འདྲི་བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་རང་དབང་རྒྱལ་གཏོག་ནས་བཟུང་བོད་མི་མང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་རྒྱ་ནག་གི་དམ་འཇགས་ལོག་ཆོས་དང་རང་མོས་དང་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རང་དབང་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅི་ཚམ་བྱས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་པས་འདི་ལ་  
 རྩོན་ཐོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རང་དབང་ཅན་གྱི་ཚོགས་སྡེ་ལག་འཛུམ་སྤིང་མི་མང་ཞི་བདེ་ལ་དགའ་ཞིང་མི་ཚོས་ལ་བཀའ་མཁུན་ཞིག་ཡིན་ན་འདས་པར་དུ་དཔུང་དགོས་པའི་གནད་ཅིག་ཡིན། བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གིས་དུས་ད་ལྟར་དུ་ལམ་དབྱུང་ལམ་དམ་ཅན་ས་  
 རང་སྲིད་རང་སྤྱོད་ཁོ་རྩོད་ལེན་བྱེད་བཞིན་པར་གནས་ལུགས་དང་རྒྱལ་ཡོངས་མེད་པ་མ་ཡིན་ཡང་ང་ཚོ་ལ་འདས་པར་དུ་འདས་  
 དགོས་པ་ཞིག་ལ་གཞིས་ལུས་མི་མང་གི་རེ་འདུན་ངོ་མ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་རེད། རྟོག་པ་མཚོག་གིས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་བོད་  
 མི་རིགས་ཀྱི་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་དེ་གཙོ་བོ་གཞིས་ལུས་མི་མང་གི་རེ་འདོད་གཞི་ལ་འདོད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ང་ཚོ་  
 ཚང་མས་གོ་ཡོད་ཚོད་ཡིན། འདི་ལོའི་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་དུ་གཞིས་ལུས་མི་མང་གི་སྐད་ཆའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རང་  
 དུ་ལ་དུ་ཐེབས་ཤོག ང་ཚོ་ལ་རང་བཙན་གཙང་མ་དགོས། རྒྱ་མི་བོད་ནས་ཕར་རྒྱགས་ཤོག་ཟེར་བ་སོགས་ཡིན་པས་ད་ནི་བཙན་  
 བྱོལ་བོད་གཞུང་གིས་དངོས་གནས་གཞིས་ལུས་མི་མང་གི་རེ་འདོད་གཞི་ལ་འདོད་རྒྱུ་ཡིན་ན་བསམ་སྒྲིག་གིས་པ་ཤིག་གཏོང་ལ་  
 རན་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་མིན་ནམ་སྟེ། མི་མང་སྤྱོད་ལོངས་ཆེན་མོ་ས་ཆེན་སྤོང་བྱས་ནས་སྤྱོད་ཅིག་ལྷག་ཅམ་ཟེན་པའི་ཞེན་མོ་  
 དེ་རིང་བར་རྒྱལ་གཅེས་ལྷག་བསམ་གྱིས་རབ་དུ་ཐུག་པའི་གངས་ཅན་པའི་དཔལ་བོད་པའམ་མོག་མང་མང་ཞིག་གིས་རྒྱའི་གདུག་རྩུབ་  
 དང་མནར་གཅོད་སྤོང་དང་སྤོང་བཞིན་ཡོད་པས་ང་ཚོས་ང་ལྷན་གཅིག་ལ་མ་མེས་མེས་སྤོང་རེ་དང་ཞི་བདེ་གོམ་འགྲོས་རེས་ཚབ་  
 མཚོན་བྱེད་ཐབས་ག་ལ་ཡོད། ད་ལྟང་ཚོ་ལ་ཁ་ཚད་དགོས་གདུགས་ཀྱིས་འཁྲི་བའི་འོས་འགན་ནི་ང་ཚོས་ཁོ་ཚོ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ལམ་  
 ལ་ཞིག་འཚོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གཅིག་དགུ་གུ་དགུ་ལོར་རྟོག་པ་མཚོག་ལ་ནོ་སྤེལ་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་རེག་པ་ནས་བཟུང་བོད་  
 ཅེས་པའི་ཐ་སྲིད་འདྲི་འཛུམ་སྤིང་ཤར་རུབ་ཀྱི་རྒྱུང་རྒྱུ་ལ་དུ་ལྱིན་པ་དང་གནད་ཡོད་མི་སྣ་ལག་ཅིག་གིས་བོད་དོན་ལ་ཟུར་  
 མིག་ཅམ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བསྐྱེད་པ་རེད། དེ་དང་ལྷན་དུ་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་ངོས་ནས་འབྲས་བུ་མེད་ས་ཞིག་ལ་རེ་  
 བ་ཞིག་བཅིངས་ནས་སྤྱོད་ཐེངས་དུག་རྒྱ་ནག་ལ་བཏང་བ་རེད་ཡིན་ཡང་དོན་དངོས་ཅི་ཞིག་སྤོང་མོལ་བྱེད་དགོས་པའི་གཞི་  
 ཚའི་བརྗོད་སྤོང་ལ་རྒྱ་ནག་གཡོལ་ཅི་ཐུབ་བྱས་ཏེ་དོན་དམ་པར་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ལ་སྤྱོད་ཚོས་སྤོང་མོལ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཡོད་  
 མིན་ལ་ད་དུང་གསལ་ལ་བྱུང་མ་སོང་། ང་ཚོས་འདས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་རྒྱ་དོག་པས་ཐོངས་བ་མ་ཡིན་པར་བོད་རེབས་  
 ཐོངས་བ་ཡིན་པ་དངོས་ཡོད་ཀྱིས་བཅུར་ནས་ཡོད་དུས་ང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ད་དུང་རྒྱུག་པའི་སྤོང་རྒྱུ་ལ་གུང་བྱེད་

# □ ལྷག་ཙམ་འཛེལ་མའི་གྲི་འབྲུང་།□

ནས་བསྐྱེད་ན་ག་ལ་འགྲིག་དེ་ཞིང་ཚོལ་ཏེ་བཞིག་སླེབས་པ་ཞིང་དྲུང་ང་ཚོས་རྒྱ་ནག་དང་མཉམ་དུ་གསལ་ཁམ་མེད་པའི་ཞི་མོལ་  
ཙམ་གྱི་མིང་ཞིག་འཁྲུང་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་གར་སྟེགས་སྟེང་ནས་རྒྱ་ནག་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་འཛོལ་རྒྱ་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་མི་རབས་གསར་  
བའི་དཔུང་ལག་ལག་གདང་དམ་དུ་སླེལ་ཏེ་ཁ་ཆེ་མི་རིགས་ལྟར་རྒྱ་ནག་ལ་མངོན་སྟོན་གང་ཅུང་ནས་གཞོན་པུགས་སྤྱད་དེ་མཐར་  
རྒྱ་ནག་ལུ་ཐུག་གི་གནས་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་མཐར་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཞི་མོལ་ཞིག་གི་འགོ་འཇུགས་དུ་འཇུག་རྒྱ་ཡིན་ནམ་འོན་ན་  
ང་ཚོས་རྒྱལ་གཅེས་དག་གིས་ལུས་སྟོན་ཡོངས་སྟོན་དང་བཅས་མི་རིགས་ཀྱི་ཚེད་དུ་སྟོས་བཏང་བ་དག་སྤང་མེད་དུ་བཞག་ཏེ་རང་  
ཉིད་ཁོ་ན་གར་བདེ་གར་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་ཁ་རེ་འཛོལ་རྒྱ་ཡིན་པ་འདི་ཚོ་རེད། འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལམ་ཁ་གཞན་ཞིག་ང་ཚོ་ལ་མེད་  
པས་དུས་ཚོད་མནར་འགྲུང་མེ་བེད་པར་ང་ཚོས་སེམས་ཐག་ཡག་པོ་ཞིག་གཙོད་ལ་རན་འདུག

## གངས་རིའི་དཔལ་རྒྱན། ལྷག་པ་ལྡང་གི་བྱུང་པ།

རིན་ཆེན་དོ་རྟེ། འདྲི་བ་རིམ་བུ་བ།

ཨྱ། གངས་རིའི་དཔལ་རྒྱན་ཚོ། རྒྱུད་ཅག་གངས་འདབས་ཀྱི་སྟོང་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་འདིའི་བདེ་སྐྱེད་དང་  
རང་དབང་སྤར་གསོ་བྱེད་རྒྱའི་ལམ་སྟེ་འདིར་འཇུག་པ་ནས་བཟུང་། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ས་ཡོངས་རྫོགས་ནང་དྲག་སྦྱོད་  
རིང་ལུགས་པའི་སྤྱི་དྲུས་ཤིག་ལག་བསྟར་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནའང་། རང་རིགས་ལ་བཅངས་བའི་ལ་རྒྱའི་སྟོབས་པ་  
དང་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྤྱི་དྲུས་དམར་ལམ་ལམ་གྱི་སེམས་པ་ཞིག་གིས་ཐ་ན་རང་གི་ཚོ་སྟོན་ལའང་མ་འཛོམས་པར་གངས་  
རིའི་ལས་དོན་བསྐྱབས།

མ། གངས་རིའི་དཔལ་རྒྱན་ཚོ། ཐེངས་འདིའི་གངས་འདབས་ཀྱི་བོད་མིའི་རང་དབང་སྤར་ལངས་ཆེན་མོ་  
འདི། རྒྱུད་ཅག་གིས་རྒྱ་ནག་གི་གཞུང་གཞོན་འོག་ནས་འབྲུབ་སྟོན་བྱས་ཟིན་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་བྱང་མ་ཚུང་བའི་ལུང་གསར་  
པ་ཞིག་ངོ་མ་བཤད་ན། འདི་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གིས་དུས་རབས་ཕྱེད་ཀ་རིང་ལ་ཉར་བའི་ན་ལུག་དང་། ལྷག་བསྐྱེད་ལྷེ་མའི་ཞེ་  
འཁོན་རྣམས་ཕྱི་ལ་བཏོན་ཆེད་མ་བསྐྱེད་དང་སྤངས་ཀྱི་ཕྱེན་ལངས་ཡིན་ལ། འདི་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་དྲན་པ་ཁྲི་ཕྱག་དང་རེ་  
བ་སྟོང་ཕྱག་གི་སེམས་ཀྱི་མངོན་འདོད་འཛེལ་གྱིང་མི་དམངས་ལ་གསར་བོར་སྟོན་དགོས་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན།

ཉ། གངས་རིའི་དཔལ་རྒྱན་ཚོ། འདི་ལྟར། རྒྱུད་ཅག་གི་ཞུས་པ་མེད་པའི་སྤྱི་དྲུས་སྟོབས་དང་ཚོད་སེམས་

# □ ལྷག་ཙམ་འཛེལ་མའི་གྲི་འགྲུང་□

བརྟན་པོས་སྤོང་རྩལ་བཏོགས་ནས། རང་གི་བཙེ་ཞེན་གྱི་ཕ་མ་དང་འཁྲུང་ཞེན་གྱི་མངོན་མོ། ཤ་ཁྲག་གི་སྤུན། ཉུང་སྣང་གི་  
མིང་སྲིང་སོགས་ཡོད་ཚད་སློབ་བཏང་སྟེ། འཆི་ལ་ཉེ་བའི་རང་ཅག་མི་རིགས་འདིའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་། ཚོས། དུལ་  
སྲོལ་གོམས་གཤིས་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྲུང་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་ཚེད་དུ། མི་ཤ་ཟེའིང་མི་ཁྲག་འཐུང་མཁའ་རྒྱ་ནག་གི་མེ་མདའའི་སོ་  
ཁའི་འོག་ནས་རང་སློག་ཤོར་བ་འདི། རོན་དངོས་ཀྱིས་བརྗོད་ན། མི་རིགས་ཤིག་གི་ཁྲག་རྩི་སྲོ་བའི་མ་ལ་ཟབ་མོ་ཞིག་གི་  
མནར་གཅོད་དང་སྤྱུག་ཡུས་ཡིན་ལ། ཤ་རྩལ་གྲུང་རྒྱུད་གཅིག་པའི་ཚོལ་གསུམ་ཚང་ལ་བཞག་པའི་སློག་རྩི་བྱ་བ་ཤིང་  
འབའ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

པད།      གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད་ཚོ། “བོད་རང་བཙན” གྱི་ཡིག་འབྲུག་གསུམ་པོ་ཁ་ནས་མ་ཉེ་ཡིག་དུག་  
བགྲངས་བ་ལྟར། བྱེད་ཅག་གིས་མགོན་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ནས་དབྱངས་ལ་གྱུར་ཞོར། ཞེན་ཆགས་ཀྱི་སློང་ནས་གངས་  
རིའི་ལས་དོན་ལ་ཕྱི་མིག་རེ་འཕེན་བཞེན་ན་རྩུག་སྤྱོད་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་འཛིག་ཉེན་འདི་ནས་གནས་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ལ་  
བཞུད་འགོ་བཙུགས།

མ།      གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད་ཚོ། བྱེད་ཚོ་བཞུད་ཤུལ་གྱི་གངས་འདབས་ན་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྟོང་སིང་ངེ། སེམས་  
པ་ཅིག་འབྲུག་སིབ་བེ། ང་དང་ང་ལྟ་བུའི་ལུས་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་གི་མིག་རྒྱུ་ཡིས་ནམ་ཡང་ལྷབས་ཆེ་བའི་བྱེད་ཅག་གི་བྱས་རྗེས་  
སྟེང་བཞེན་ཡོད་ལ། ང་ཚོས་བྱེད་ཅག་ལ་ལྷ་བྱ་བ་དང་རྗེས་བྱ་བ་དང་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་བཞེན་ཡོད།

ཉ།      གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད་ཚོ། མདོར་ན། བྱེད་ཅག་ང་གཅིག་པའི་བྱ་སྣང་གི་དཔལ་ཚོད་ག་ལ་ཡིན། མི་  
རིགས་ཤིག་གི་གཟེ་བརྗོད་དང་མནར་སྤྱུག་སྟོང་གི་བྱ་བ་གསོ་ཡིན་ལ། མི་རིགས་ཤིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལེ་ལྷན་གསར་བ་ཞིག་འབྲུབ་སྟོན་  
འགོ་འཛུགས་གནང་མཁའ་གྱི་དཔལ་ཚོད་ཤ་སྤྱུག་གོ། གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད། ལྷག་པོ་གདོང་གི་རྒྱུད་པ། འཁྲུང་ས་ཚོད་པའི་  
རང་ཡུལ་གངས་ཅན་གྱི་སྟོང་ས་ནས་མི་འགྲུང་ས་བར་སྐར་ཡང་བྱེད་ཅག་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པའི་གསོལ་བ་དང་སྟོན་ལམ་གྲངས་  
མེད་འདེབས་སོ།

## གངས་རིའི་དཔལ་ཚོད་ཚོ།    བདེ་བར་བཞུད།

སྣང་མཛེས། གོ་སྐབས་གཉིས་པའི་ཁ་བ།

ས་ཆེན་པོའི་བང་རིམ་ནས། གནམ་སྟོན་པོའི་ཐུའོག་ཏུ། དཔལ་ངར་གྱི་གི་སྒྲོ་སྒྲོགས་ཐེངས་རེར། དྲང་བདེན་གྱི་དར་ཆ་བསྐྱེངས་



# ༠ ལྷག་ཚམ་འཇལ་མའི་བྱ་འགྲུར།༠

ཐངས་རེར། གནས་ས་གཡོ་འགལ་ཐེབས། རག་ཚོགས་ཀྱི་སྤར་སྐད་ཤོར། ལྷག་པ་དེར། རྒྱ་འབྲས་ལོངས་བའི་རག་ཚོགས་ཀྱི་  
དུ་ཁྲིམ་ཏེ་གདུག་རྩལ་གྱི་མེ་མདའི་སོ་ལ་བྱེད་ཚོར་གཏད།

མི་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཆེད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཙན་ཆེད། རྗེང་ཁྲག་དམར་པོའི་མཚོད་པ་བྱེད་བཞིན། རང་ལུས་རྩོད་མོ་མེ་  
ལ་བཙུགས་ཏེ། བསྐྱེད་དང་གཡོ་སྐྱེའི་ཁེངས་བའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་གཏན་དུ་བཞུད་སོང་། རིགས་ཞེན་པ་ཚོ། རྗེང་རྗེས་  
དང་གཟི་བརྗིད་ཀྱིས་ལྷག་པའི་བཞུད་སྐྱོད་སེལ་འདིའི་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་གསར་འགྲུར་བསྐྱེད་ཞིང་། རྒྱེའོ་ལ་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད། བདེ་  
བར་བཞུད་དང་རྒྱལ་ཞེན་པ་ཚོ། བྱེད་ཚོའི་བསྐྱོད་ལམ་འདི་ལྟར་མི་སྲིད། བྱེད་ཚོ་བཞུད་ཤུལ་ན་རིགས་ཞེན་གྱི་ཁྲག་རྗེས་དཔར་  
ཡོད་ལ། དེས་དོན་གྱི་རྗེན་ཤ་དོད་ཡོད། ཤུལ་ལུས་ས་ཡ་དུག་གི་རྗེང་ཁེངས་ནས་འབྲལ་བའི་རྗེང་མཚོད་རེ་རེས་བྱེད་ཚོར་ལམ་  
རྟོན་བྱེད་སྲིད་ལ། ཡིག་དུག་གི་དབྱེད་ས་རྟ་གཞོན་པོས་བྱེད་ཚོའི་བཞུད་ལམ་ལ་གཟི་དཔལ་རྟོན་སྲིད། རིགས་ཞེན་པ་ཚོ། བདེ་  
བར་བཞུད། བྱེད་ཚོའི་མདུན་ཚྲོད་ས་ན་འདྲ་བའི་བྱི་ལམ་ལ་མོད། རང་དབང་དང་བདེ་སྲིད་མཚེས། བདེ་བར་བཞུད་དང་།  
ནམ་ཞེས་འདྲ་བའི་བྱི་དཔར་པོའི་མདུན་དུ། དཀར་ནག་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་དུས། ལེགས་ཞེས་ཀྱི་རྒྱ་མར་འཇལ་དུས། བྱེད་  
ཚོས་རང་དབང་གི་རྒྱ་བརྗོད་མངོན་ཚོགས་ལ། འདྲ་བའི་བྱི་གནས་ལུགས་བརྗོད་ཚོགས། རྗེང་རྗེས་ཀྱི་མགོ་བོ་འདེགས་ཚོགས། གངས་  
རིའི་དཔལ་རྟོན་ཚོ། ལྷག་པ་དེར། བྱེད་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་དར་ཆེ་མཁའ་རུ་བསྐྱེད་སེལ། ཡོད་ཚད་རང་དབང་གིས་འདེམས་ཚོགས་  
དེའི་ཕྱིར། དཔལ་རྟོན་ཚོ། བདེ་བར་བཞུད་དང་། མངོན་སྲུག་དང་འོད་རློང་གིས་ལྷག་པའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་རང་དབང་དང་  
བདེ་སྲིད་ཀྱིས་ཁེངས་བའི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་བྱེད་ཚོར་དབང་སྲིད། དཔལ་རྟོན་ཚོ་བདེ་བར་བཞུད།

## ངའི་གཡང་དཀར་ལྷག་ལུ།

བསོད་ནམས་རྗོ་རྗེ། གོ་སྐབས་གཉིས་པའི་ལ་བ།

རྒྱུད་དུས་སྤྱ། འཇལ་ཚོན་བཞིན་གསལ་བའི་བྱིས་སྐོད་དཔལ་ལ། ལྷག་ལུ་དང་ལྷན་དུ། རྗེ་རི་དང་སྤང་རིའི་ཉེན་སྲུབ་ཉལ་ནས།  
མོ་དོག་སེར་ཆེན་དང་སུ་རུའི་མོ་དོག་གི་ཞིང་ཁམས་འགྲིམས། སྲུ་བྱུག་གི་གསུངས་དབྱེད་དང་ཉལ་འགོ་མའི་སྲུ་དག་གི་ལྷོབས་  
ལྷག་ཞིང། ང་དང་ལྷག་ལུས། བདེ་སྲིད་དང་ལྷིང་འཇག་གི་དག་ཞིང་ལ་རེ་སྐོན་བྱེད་ཞོར། ཤམ་ལྷ་ལྷའི་ཞིང་ཁམས་སུ་འཕུར་  
འགོ་ན་འདོད།

ན་ཞིང་གི་ལོར། རྗོན་མཚུག་གི་རྒྱུད་ཤུགས་བཙན་ཀྱིས་པས། ཉན་རྒྱུད་གི་ལོ་བོ། རྗོད་ལོ་བཞིན་བཙན་ཐབས་ཀྱིས་སེམས་

# □ ལྷག་ཚམ་འཛེལ་མའི་གྲུ་འབྲུར། □

ལྷག་ས། བྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ནམ་ཟེལ་འོད་དྲུ། འབྲུག་སེབ་སེབ་གྱི་སེམས་པ་འདི་ཏུ་མ་ནས། མིག་ཚུད་དང་སློང་ལྷག་ས་གྱིས་བཙོས་  
 པའི་ཚ་ཐང་ནས། ངས་ཁྱེད་ཚོར་གྱིས་ལྷག་མི་འབྲུལ་ཐབས་མེད་བྱུང་། བུལ་མི་མོད་པའི་གདུང་ཚོར་དྲག་པོས། ངའི་སེམས་  
 འོངས་གྱི་མ་ཁར། སྤར་མེད་གྱི་ན་ལྷག་བསྐྱང་ཡང་། ལྷོག་ཐབས་སྣོད་པའི་གོམ་ཁ་རེ་རེ། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རྒྱབ་རོལ་དུ་སྤྱོད་ས།  
 དུས་འདིར། མེ་ཉོག་ལྟ་བུའི་མི་ལམ་གྱི་སྐྱོང་ནས། ཚུང་དུས་གྱི་ལྷ་སྐྱུང་ལ་ཕྱིར་མིག་ལྟ་ཞོར། མ་འོངས་བའི་རྒྱབ་མདུན་ལ་མ་ཚོ་  
 བསམ་བཏང་ཡང་། སྤོམ་ཚིག་ཅི་ཡང་དབེན་པའི་ཁེར་རྒྱུང་གི་འབྲུམ་པོ། དེ་རིང་དང་སང་ཉེན་གྱི་རྒྱུ་ཚོད་གསེར་དདུལ་ལས་  
 ལྷག་ཀྱང་། ས་མ་ཐའི་གྲུ་རྒྱར་ན་སྤར་ཡང་ཁྱེད་སེམས་མེད། ཐབས་ཟད་ཏུ་ལྷག་གི་དདུག་ས་རྒྱབ་རེའི་འོད་ན། བསམ་གཞིགས་འཕར་  
 མ་ཞིག་གི་ཡོ་ལང་ཚོད། འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱ་ནི། མི་ཚའི་ནང་གི་སློང་གར་རིང་མོ་ཞིག་ད་དུང་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་མི་ཚོ་སུ་ཞིག་  
 གིས་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ། དེ་རིང་། དེ་གདུང་ཞིག་གི་སྤོག་ནས་ཤོར་བའི་མིག་རྒྱུང་། ས་མ་ཐའི་ལྷ་མཚམས་སུ་ཆས། ཡིན་  
 བའང་། ཅི་ཡང་མི་མཛོན་པའི་རི་ལུང་ཐམས་ཅད། ལྷ་ཐང་རེར། ངའི་རྒྱུང་རིང་གི་བརྗོད་བྱ་སྟེ། གཡང་དཀར་ལྷག་ལྷ། རི་  
 བྲག་ནགས་གསུམ་གྱིས་རྫོབ་པའི་ས་མཐའ་ན། རྗེ་པོ་ངས་རེ་སློང་རེ་སྤྱོད་གི་འཚོ་བའི་མངར་ཁ་རྒྱུམ་ཞོར། རེ་སྟོག་ཟབ་མོ་ཞིག་  
 ལ་དུ་ལྷུང་འབྲི་བཞིན། སྤར་ཡང་ཚ་ཐང་ལ་ལོག་ན་འདོད། ངའི་དེ་བཞིན་པའི་གཡང་དཀར་ལྷག་ལྷ། ང་སོང་ཤུལ་དུ།  
 དུང་མདོག་ཁ་བའི་འོད་གྱི་སྤྱོད་ནག་གི་ཁ་དོག་ཆས་མེད་དམ། ད་དུང་མེ་ཉོག་གི་འདབ་མ་འཐེན་པའི་རྒྱུང་དུས་གྱི་ཚེད་རྟ་གནས་  
 ཡོད་དམ། ངའི་གཡང་དཀར་ལྷག་ལྷ། ལྷས་མེད་གྱི་ས་མཐའ་ཞིག་ནས། ཁོ་བོས་དེ་གདུང་གི་སྤོང་བ་སྟོན་དག་ལ་བཀུག་ནས།  
 ཁྱེད་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་རེས། བདེ་བར་བཞུགས་རོགས། ངའི་གཡང་ལ་བོ།

## མདུན་དུ་སྐྱེད་དང་། ཐང་མ།

དཔུངས་ཅན་ལྷ་མོ། འདི་ན་རིམ་དགུ་བ་གསེར་ཀྱ།

དུས་རབས་ཤིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་གོམ་སྤྱོད་ལས་ཚོང་ས་དད་དང་སྤོང་རྗེ་ཡི་སློང་ལྷག་ས་འབྱེད་ཅིང་། རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་གི་  
 དབང་བསྐྱུར་འོག་བྱུང་མེད་གྱི་གོམ་ཁ་སྟོད། མདུན་ལ་སྐྱེད་དང་། བོད་མོ།  
 ཡིད་སྤྱོད་པའི་བོད་མའི་རྗེ་དྲག་གི་གནས་བབས་འདིར། ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ནི་མཐུན་སྦྱོལ་དང་ཤེས་ཡོན་ཡིན། ཡང་བའི་གཏོར་  
 བཤིག་དང་བསྐྱུར་བཙོས་འོད། ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ནི་རྒྱུད་འདི་ན་དང་ཉམས་གསོ་ཡིན། ཉམས་པ་ཚོ་བའི་བཙན་འཛུལ་དང་བཙོ་

# ▣ ལྷག་ཚམ་འཛེལ་མའི་གྲི་འབྲུང།▣

ན་གཞོན་ཁྲོད། ང་ཚོ་ལ་མཁོ་བ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་ཤ་ཞེན་དང་སློང་སྟོབས་ཡིན།

མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། ཟུ་ནག་གུ་བཞི་དེ་ང་ཚོའི་བྱམས་བཅེ་གནང་ས་ཞིག་དང་། མེས་རྒྱལ་ཆེན་མོ་དེ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་ས་  
ཆེན་གྱི་སློང་སྟོབས་འབྲུལ་ས་ཞིག མི་རིགས་གཙང་མ་སྟེལ་རྒྱ་དང་ཡ་རབས་བཟང་སྐྱོད་བསྐབ་རྒྱ་དེ་ང་ཚོའི་སྐྱེ་བའི་གྲི་འོས་  
འགན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། ཡ་རབས་དང་བཟང་སྐྱོད་ཀྱི་གཤིས་ཀ་ཕྱི་ལ་མངོན་ནས། དུས་རབས་ཀྱི་ལམ་ཁའི་སྟེང་སྐྱོད་  
དང་། མདུན་གྱི་མདུང་འཛིན་པའི་རྒྱུ་རྩལ་ང་ཚོ་ལ་མེད་ཀྱང་། ལྷག་པོ་འཛིན་པའི་འཛིན་ཐང་ང་ཚོ་ལ་ལོས་དགོས།  
མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། རང་ཡུལ་ཤོར་ནས་གཞན་ཡུལ་འགྲམས་པའི་གནས་བབས་འདིར། ང་ཚོ་ཆགས་ས་དཔལ་  
འབྱོར་དང་དངོས་པོ་མིན་ལ། ང་ཚོའི་འདོད་པ་དེའང་བཅེ་དུང་དང་བདེ་བ་ཡིན་མི་སྲིད། གཞན་ཡུལ་གྱི་རང་དབང་ཚོར་ནའང་  
། རང་ཡུལ་གྱི་སྐྱོག་ར་དེ་ག་ལ་བརྗེད།

མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། འདས་ཟེན་པའི་ལོ་རྒྱུའི་ནང་ང་ཚོ་ལ་དབང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་མེད་ལ། ཡ་ང་བའི་ལོ་རྒྱུས་  
རིང་མོའི་ཁྲོད། ང་ཚོར་མཚན་དང་སྟན་གཤམ་དེ་བས་དབེན། མོངས་དད་དང་རྟེན་ཞེན་གྱི་ལྷ་བའི་ཁྲོད། ང་ཚོ་ནག་ཞེས་ཅི་  
ཡང་མེད་པའི་བཙོན་མ་བཞིན། མི་ཚོ་ལེ་ལང་ཚོ་བྱ་གཞུག་ནས་རྗོགས།

མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། བྱ་རྩ་ལྷ་བའི་མཁའ་ཚོས་ཀྱི་མདུང་ས་ཏེ་ནམ་ཡང་ཡལ་བ་མེད། གོས་ཆེན་ཕུ་བ་རང་གི་ལུས་དང་  
མ་བུལ། ཆུན་བཀུར་གཞོན་སྐྱོད་མཐུན་པའི་ལས་ལ་དུར་གྱིས་བཙོན་དང་། འདི་ནི་མཛངས་མའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་ལ། བོད་པའི་  
གོམས་སྒྲིལ་ཡང་ཡིན། མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། འཕྱ་སྐྱོད་དང་ལུས་བུ། མཐོང་རྒྱུང་བཅས་ཀྱི་ཁྲོད། ང་ཚོ་ནམ་ཡང་དཔལ་  
ལུས་མི་དགོས་ལ། རོ་རྒྱལ་དང་རང་བཙོན་གྱི་སྐྱོད་འབྲོད་ཁྲོད། ང་ཚོ་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམ་རྒྱུང་གཤིས་ཀ་ལ་ཡིད་སྐྱོ་མི་  
དགོས། ང་ཚོ་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་མ་ཡུམ་ཡིན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བོད་སྤྱུག་གཙང་མ་ཞིག་སྐྱོད་དང་། འདི་ནི་རང་བཙོན་  
འཐབ་ཚུང་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་དང་། རྒྱན་ཡིག་དར་སྟེལ་བྱེད་པའི་གཞི་རྩ། མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བའི་རྩ་བ། རྒྱན་ཡིག་  
ཉར་ཚགས་བྱེད་པའི་བདག་པོ། རིག་གཞུང་དར་སྟེལ་བྱེད་པའི་རྗེས་འཛིན་ཡིན།

མདུན་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མོ། མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་གོམས་སྒྲིལ་ཁྲོད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་འགན་དེ་སྐབ་དང་། མི་རིགས་རྒྱལ་ས་  
ཆེན་གྱི་མ་ཡུམ་ཚོ།

# □ ལྷག་ཚམ་འཛེལ་མའི་གི་འགྲུང་།□

## ཡུལ་དུ་སྐྱོད་དང་། བོད་མ།

དབྱུངས་ཅན་ལྷ་མོ། འཛིན་རིམ་བརྒྱུད་པ་གཏུགས།

༡། བོ་མོས་སྤྱ། སྐྱ་རེངས་བུ་མོ་གཞིན་དུ་ཡུར་བའི་ནངས་མོ་དེར། ལ་བ་དམར་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་སྐྱུག་པོ་ཞིག་ངའི་ཕ་ཁྱིམ་སྤྱི། མཐོ་  
སྐང་གི་བྱང་གཞུང་ནས་མཆོད་བྱུང་།

༡། བསམ་གཞིགས་རིང་མོ་འདིའི་སྐོང་རིམ་ཁྲོད་ནས། ང་རང་ལ་བ་དམར་པོའི་འབབ་རྒྱུན་ལ་དངངས་འདར་ཤོར། ལ་བ་དམར་  
པོ་སྤྱིན་ནག་བཞིན་འཁྲིགས་ཤིང་། ལ་བ་དམར་པོ་ཟེགས་མ་བཞིན་འཕྱོ་བས། ངའི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་དབྱེངས་ཡོད་ཚད་དམར་  
མདོག་གིས་བྱུགས་པའི་དམུལ་ཁམས་རྒྱུ་པོ་ཞིག

༡། ལ་བ་དམར་པོ་འཆུབ་སའི་རྩ་ཐང་གི་ཁྲག་སེ་རེ་རེ་ན་གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་དུང་གི་བྲག་ཅལ་བདག་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་  
མང་པོ་ཞེན་ཆགས་ཀྱིས་བཟེ་སྤྱོད་པོ་བཞིན་ལྷིང་སྐྱོར་ཚེན་ཨང་།

༤། གངས་འདབས་དང་རྩ་གསེབ་ལ་འཐིམས་པའི་ལ་བ་དམར་པོས་རྒྱལ་དང་ལྷག་རྒྱུང་གིས་གཅོས་ཀྱང་། འགྲུང་མེད་ཀྱི་རང་  
གཤིས་དྲོན་མོ་ཉེ་འོད་དྲོན་མོ་དེའི་བྱིན་རྒྱབས་འོག་ན་འཆར་དུ་དངར།

༥། མི་མ་ཉེ་པ་རྩེ་དྲུ། མཆོད་མེ་སྤོང་ཕྲག་གི་འཛིག་ཉེན་ཁྲོད་ནས། ངས་ལ་བ་དམར་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་སྐོང་ཞིང་། དྲན་གཏུང་གི་  
ན་རྒྱུག་སྐྱུར་མོའི་ཁྲོད་ནས་ངས་མིག་རྒྱུད་ལྷན་དུ་ལ་བ་དམར་པོའི་གཏམ་རྒྱུད་བྲིས།

༦། ཀྱུ་དུད། འཛིག་ཉེན་འདིའི་ཆེས་མཐོ་ས་ཞིག་ལ་ད་དུང་ལ་བ་དམར་པོ་སྤྱུ་མཐུད་དུ་བབས་བྱུང་། མི་རིགས་ཤིག་གི་བདེན་  
དོན་ཁྲུང་ཉེ་བབས་བྱུང་། ལྷ་མཐུད་དུ་

## སྐྱས་འདབས་ཀྱི་དབྱུངས་རྟ་མཁམ་མ།

རིགས་ཞེན་གྱི་སྤྱོད་བ་ནམ་མཁའ་བྲིས།

སེང་གཏོང་སྐྱབས།

གཅིག

རིགས་ཞེན་པ། བམ་མཁའ། འབའ་ཡུལ་གསེར་སྤོངས་སྤུག་མོའི་ལྷ་ནས་རིགས་ཞེན་གྱི་ཁྲག་རྒྱུན་དངས་མ་སེམས་པའི་ཟབ་སར་

# ༠ ལྷག་ཚམ་འཛེལ་མའི་གྲིང་ལྷུང་།༠

ཉར་བཞིན། ཚ་འཇམ་པོ་ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་སྐྱེས་ཤིང་། རྒྱ་དང་ས་མོ་ཞིག་འཐུང་ནས་ནར་སོན་ཡང་། ཡ་མ་བརྒྱ་ཡི་གཟེ་ལུ་མ་  
དང་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྟམ་བཅོས་འོག་ནས། རང་དབང་གི་གནས་མལ་ཞིག་གི་རྒྱུད་ཁོལ་ལ་རྒྱུས་མངའ་བུལ་བས། བ་རྩལ་གིས་  
འཐག་པའི་སེམས་པ་དམར་པོའི་སྐྱེ་སྐྱེགས་གང་རྒྱུད་དང་ལྷན་དུ་འཇགས་དཀའ་བའི་མཐོ་སྐང་གི་འབྲུགས་གང་བུ་ཡུག་ལྟར་ཉེན་  
མཚུག་མཚན་མཐུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱའི་གྲིབ་ནག་ཁྲོད་ཡུན་དུ་བསྐྱེད་སྤོངས།

## གཉིས།

དེ་ནས་བཟུང་། རྩམ་དགོད་ཀྱི་ལྷས་འདབས་ཀྱི་དབྱངས་རྟ་ཚས་མའི་འཇུར་ལྷག་ཁྲོད་ནས། རུས་རྒྱུད་དང་ས་མ་ཞིག་གི་བདེ་  
རྩལ་དབྱངས་སུ་གྱུར་བཞིན། སེམས་པའི་མ་ཐོག་པའི་རྩ་ངག་དང་ཚོང་རེ་རེ། བ་རྩལ་དང་ཚོར་ཤུགས་བརྒྱན་པའི་རུས་མཐུན་  
ཚོའི་མགྲིན་ཚབ་བྱས་ཏེ། ལྷ་བཙན་པོའི་སོ་ཉའི་ཡབ་འབོད་སྐྱད་ཀྱི་གད་རྒྱུད་སྐྱེ་བའི་བཞུར་རྒྱུན་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱེབས་  
ཤིང་། ལྷ་ཉི་མའི་བུ་རྒྱུད་ཀྱི་ཡུལ་གཏམ་རྩལ་འཇུར་སྐྱབ་མའི་ཕི་ལང་གི་རམ་འདེགས་ཁྲོད་ཕྱོགས་བཞེར་གཏོར་དུས། གངས་  
རྫོངས་ནས་སྟོ་མཐར་འཕུར་བའི་སྐྱེ་བའི་ལྷ་བྱ་དཀར་མའི་ཡག་ཤོག་འཇུར་ཀྱི་ལ་ཕྱོགས་ཁྲོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདི་གཉིད་ལས་  
བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་ཞེན་གྱི་དུང་བརྟུང་མེད་དུ་བསྐྱེགས་པས། ཚོལ་གསུམ་བོད་མིའི་གནས་མལ་འདིར་རང་ཤུགས་སུ་མཛོན་  
པའི་རིགས་ཞེན་གྱི་རང་མདངས་འོད་དུ་འཚོར་ཞིང་། ལྷ་ལ་བ་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བའི་ཡིང་དོན་ལ་དུང་ཞེན་དང་ཡི་རངས་ཀྱི་ཐལ་སྐྱེས་  
རྫོང་གསུམ་འགེངས།

## གསུམ།

སྐབས་དེར། རང་རྟོགས་སོང་། ཁྲིད་ཀྱིས་ཕྱག་བྱུང་གི་བྱང་ལ་སྐྱོར་བའི་ཉམས་འཇུར་དེ་དང་། སྐྱོབས་པ་དང་གདེང་ཚོད་ཀྱིས་  
ཕུག་པའི་རྒྱ་བས་ཚེན་གྱི་དགོངས་པ་དེས་མེན་དོང་གི་གཡང་གཟར་ལ་ཟགས་པའི་མི་རིགས་ཤིག་རོ་ལངས་རྒྱག་རན་པའི་རེ་སྐྱེལ་  
གསོན་པོ་ཡང་ཡང་བསྐྱེགས་ཏེ་ལྷ་བཙན་གྱི་སྐྱེ་ལོ་རིང་དུ་དབྱངས་ཤིང་། ལ་ཇོ་འཕུར་ཤུལ་གྱི་མཐོ་སྐང་དེའི་སོ་བའི་འགན་འཁྲི  
ཕྲག་དུ་བཞེས་པ་ཅི་འདྲའི་རྒྱབས་ཚེའང་།

## བཞི།

ཨོ་རེད་དེ། དེ་དུས་སུ། ར་རང་དགའ་བྲག་པ་མིན་ན། ར་དང་རའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཁོང་ན་བརྟན་ཞིང་བརྐྱེད་བའི་སྐྱེ་  
མཁར་པོ་ཉ་ལའི་རྒྱ་ཕིབས་ལ་གསེར་མདོག་གི་འོད་སྐང་རྒྱས་ཤིང་། ཉམས་ང་བའི་སུ་བུ་རྒྱ་གཞོན། ད་དུང་རིགས་སུ་མ་འབྱེད་

# □ ལྷག་ཚམ་འཛེལ་མའི་གྲི་འགྲུང་།□

པའི་བོད་གངས་ཅན་གྱི་སེར་རྒྱ་པོ་མོ་ཚོའི་མིག་འབྲས་ལ་རེ་རྩོལ་གསར་བ་ཞིག་གི་སྒོས་བསྐྲངས་རྒྱས་བས། གནམ་གྱི་མཐའ་དང་།  
རྒྱ་མཚོའི་པ་རོལ་ན་ཅི་ཞིག་ལུས་ཡོད་པའི་ངེས་ཤེས་རྟེན་སོང་ལ། “ལས་འབྲེལ་མེད་སོང་མ་ཟེམ། སེམས་དང་སེམས་པ་གཅིག་  
ཡིན”ཞེས་པའི་དབྱངས་རྟ་འདིའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་ཡང་རྟོགས་སོང་བས། གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་མཛའ་མཐུན་ལ་གསེར་རྒྱུད་གྱི་འབྲེལ་  
ཐག་དྲུག་ལ།

ལ།

དེ་དུས་སྟེ། དབྱངས་རྟ་འདིའི་མཛའ་རྟོག་གི་འབོད་སྐྱུལ་བཅའ་པོ། ལྷ་སྒྲིའི་ངག་ཚང་གི་རྩ་བར་གཅོས་བས། བཅའ་ཤུགས་  
དང་རྟོག་ཏུས་གྱིས་བསྟོན་མར་སྐྱེལ་བའི་ལྷགས་ནག་གི་ཞགས་པའི་ཨ་ལོང་ནག་པོ་སྟོག་དམར་འབྲུག་པའི་ཐོལ་གྱིས་རིགས་ཞེན་  
པ་ཉིད་ལ་སོག་ཅིང་། རྩམ་གཞུང་གི་སྒོ་སྟོས་དང་སྟོན་སྟོན་གྱི་བསམ་སྒོལ་མནར་གཅོད་གྱི་འགས་གཏོར་ཡང་ཡང་བཏང་ནས་  
མི་མངོན་པའི་ཁྲིམས་རར་བརྒྱུད་ཀྱང་། གངས་ཅན་ལ་དྲུང་པའི་དབྱངས་རྟ་གསོན་པོ། ད་དྲུང་རི་ལོང་ཐང་གསུམ་ན་དབྱར་  
རྒྱུས་གྱི་རྩ་རྒྱ་ལྟར་བར་མེད་དུ་ལྷེང་ཞིང་། གངས་ལྷག་རྟོང་གི་སེམས་རོགས་ན་མེ་རི་ལྟར་དུ་ཅང་བརྒྱུད་ཆགས་སོ།

ལ།

ལོ་རྒྱུ་ནག་པོ་དེའི་ཕྱི་ལོ་ཞིག་ལ། བྱེད་ཉིད་བསྟན་དག་ཚང་གི་སྒོ་འགམ་ནས། མ་ཉེས་ལ་ཡོག་གི་ཞུ་ནག་བཅའ་གྱིས་བསྟོན་ཏེ་ཡུལ་  
བཅོན་པ་ཞིག་གི་ཚོ་ལོ་གཞུང་ལ་བཀལ་ནས། རྩོན་པའི་ལག་འོག་གི་ཤུལ་བཞེན། མགོ་ལོག་རྩུ་བ་སྡེ་ཆེན་གྱིས་ཕྱིར་པ་ཡུལ་རྩ་  
ཐང་དུ་ཉོས་སོང་། དེ་དུས་སྐྱེད་ལ་ཕྱིར་བསྟོན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཡེ་ནས་མེད་མོད། ང་ཚོའི་སེམས་རོགས་ན། བྱེད་ཉིད་མི་རིགས་  
གྱི་ལ་སྟོགས་སྐྱེད་པའི་དུས་རབས་གྱི་དཔའ་བོ་ཞིག་དང་། རིགས་ཞེན་གྱི་ལ་རྒྱའི་ལྷག་པའི་གངས་ཅན་གྱི་ཐོ་རྟོད་ཅིག་ལས། ཡུལ་  
བཅོན་པ་ཞིག་གི་མིང་བྱང་ལྟར་བའི་ཉེས་ཅན་ཞིག་དུ་ནམ་ཡང་སེམས་མ་སྟོང་། དེ་བས། ང་ཚོ་བྱེད་ལ་དགའ་ཞིང་བྱེད་ལ་དྲུང་  
བ་ཟེམ། གང་ལྟར། ལོ་ནག་གི་ལས་དང་། བྱེད་གྱི་རང་སྟོག་རྒྱ་ནག་གི་ཚོང་སྟོར་ཡོད་ཀྱང་། རེ་བཞག་གི་དེ་རིང་། ཉིད་གྱི་མཛའ་  
རྩེས་ལོ་རྒྱུས་གྱི་མཐོ་སར་བསྐྱེད་ས་ཡོད།

**ཚོ་རྟོག་གིས་བཞག་པའི་རྟང་རྩེས།** བད་མ་རྩམ་རྒྱལ། གོ་སྐབས་གཉེས་པའི་ཀ་བ།

འཆི་ལ་ཉེ་བའི་མི་རིགས་འདིར་ལྷ་སྒྲིའི་དམག་གི་རྩམ་སེམས་དང་དྲག་གཞོན་གྱིས་བརྒྱབ་གསོལ་བཏང་དུས། ལྷ་ངམ་ཐང་གི་  
མི་རིགས་འདི། ལུན་ནག་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་གི་རྩོགས་པ་མེད་པ་འདྲ་བའི་འཛིགས་སྐྱག་གི་དངངས་འདར་གྱིས་རིང་ནས་མནར།

# □ ལྷག་ཙམ་འཛེལ་མའི་གྲི་འབྲུང་།□

ངའི་སེམས་ཀྱི་ཟབ་ས་རུ་ཙག་ཤད་ཅིག་རྒྱགས་བྱུང་། རི་བོ་ཤོད་ལ་འབྲག་གིས་བརྗེས། ཉམ་ང་བའི་ཡོ་ལང་འདྲིའི་འཇམ་མེད་དབང་  
མེད་དུ་ངའི་སེམས་པའི་གཏིང་གི་སློ་སློང་འགྲུལ་མཚམས་སུ། བསྐྱེད་མི་བཟོད་པའི་མ་ཁ་གང་མང་ཞིག་བཟོས། མིག་ལ་མཚི  
མ་འཁོར་ཞིང་། རྣ་ལམ་དུ་གཡོ་བཞེན་པ་ནི་རིགས་ཞེན་གྱི་ལྷ་སྒྲིང་ཙམ་བཟོལ་བའི་རྒྱལ་གཅེས་སུ་བྱམིང་སྲིང་ཚོའི་མེ་མདའི་  
འོག་གི་འབོད་སྒྲུ་རེད། ཨེ་མ། མེ་སྐྱོགས་ངར་མའི་སོ་ཁ་ན་རིགས་ཞེན་གྱི་སེམས་པ་ལ་འདྲིགས་ཞུས་ཀྱིས་བའི་རྒྱལ་གཅེས་སྐྱག་  
ཚོད་ཚོ། རྒྱུ་ཙག་གི་ནམ་མཁའ་ལྟར་གཡལ་དག་པའི་མི་རིགས་ལ་བཅངས་བའི་བཙེ་ཞེན་དྲངས་མ་དང་། བདེན་དོན་སྐྱེལ་  
བའི་དཔལ་ངར་སྟོབས་པོ་ཆེ་དེས། འདི་ལྟར་རི་རྒྱུང་གི་དྲག་གཞོན་ལ་དམར་པོ་སྟོག་གི་རྒྱེལ་ལམ་སྟོག་པས། རྒྱུ་ཙག་གིས་འབྲག་  
དམར་གྱིས་བཞག་པའི་ཚོ་སྟོག་གི་རྒྱང་རྗེས་སྟེ། ང་ཚོའི་མིག་ལམ་ན་ཡལ་མེད་དུ་མངོན་ཡོད་ལ། འདི་ནི་ངེད་ཙག་གི་ཚམ་མེད་  
འཚིམེད་གྱི་ལྷ་རྒྱ་དང་ཚོ་སྟོག་ཡིན། རྒྱུ་ཚོས་གདོང་དམར་བ་ཚང་གི་ཆེད་དུ་ཚོ་སྟོག་གི་མཚོད་པ་སུལ་བས། མི་ཡུལ་ན་སྐྱོག་དུང་  
གིས་སྐྱེང་བཞེན་པ་ནི། རྒྱུ་ཙག་གིས་སྐྱ་ན་མེད་པའི་དཔལ་མཛེངས་ཀྱི་ཚོ་སྟོག་གི་རྒྱང་རྗེས་རེ་རེ་རེད། རྒྱེ་མ། གངས་རིའི་  
དཔལ་ཚོད་ཚོ། རྒྱུ་ཙག་གི་རྒྱང་རྗེས་འདི་ཡིས། མི་རིགས་ཤིག་ལ་ནམ་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པའི་ཚོ་སྟོག་གསར་བཞེན་བཞག་  
སོང་། རྒྱུ་ཙག་གི་ཚོ་སྟོག་གི་རྒྱང་རྗེས་རེ་རེ་དང་ཁ་བའི་མིག་རྒྱུ་མེད་དུ་སྐྱར་བཞེན་ཡོད། དམར་པོ་འབྲག་གི་འབོད་པ་རེ་  
རེ་དུང་ཁ་བའི་འབྲོད་ན་གྲགས་གིན་འདུག རྒྱུ་ཚོས་ཚོ་སྟོག་གིས་ཉམས་པའི་ཁ་བ་དཀར་པོའི་བདེ་དོན་དང་། རྒྱུ་ཙག་གི་  
སྟོབས་པ་འདི་ཡིས་གངས་ཙན་རི་བོའི་རྒྱངས་འདྲིར་ཚོ་སྟོག་གི་མཚོད་པ་སུལ། དཔལ་ཚོད་ཚོ། མདོར་ན། རྒྱུ་ཙག་གི་གཅེས་  
པའི་ཚོ་སྟོག་འདི་ལྷ་སྟེའི་དཔུང་གིས་བཅོམ་སོང་བ་ཉ་ཅང་ཡིད་རེ་མངས། ཡིན་ནའང་རྒྱུ་ཙག་གི་དཔལ་མཛེངས་འདི་ཡིས་  
གངས་རིའི་ཚེ་ལ་ཚོ་སྟོག་གིས་བཞག་པའི་རྒྱང་རྗེས། མི་རིགས་ཤིག་གི་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་གྱི་སྟོ་སྟོབས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་བ་  
རི་འདྲའི་རྒྱབས་ཆེ་བཞེན་རེད་ཨང་། རྒྱེ་མ། དཔལ་ཚོད་ཚོ། རྒྱུ་ཙག་གིས་མི་རིགས་ལ་བཅངས་བའི་བཙེ་བ་དྲངས་མདང་།  
དཔལ་མཛེངས་བཟེད་པོའི་ཚོ་སྟོག་གི་རྒྱང་རྗེས་བཟེད་པོ། གངས་རི་དཀར་པོའི་ཡལ་མེད་གྱི་བདེན་དཔང་དོ་མ་ཞིག་ དཔལ་  
ཚོད་ཚོ།

# □ བརྒྱུན་ཚོམ་དུང་གི་རྒྱ་བ། □

ཉལ་ཐ་འགོག་ཚིང་དུ་ཚིང་གོང་མའི་སྐུ་ཚབ་ཀྱིས་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་མོན་ལུལ་བའི་

གཏོང་ཡིག་ཁག་གསུམ།

སུ་དགེ་ལེ་ཐང་འངམ་བཟོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༠ ལོར་དབྱིན་གཞུང་དང་ཚིང་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ཉལ་ཐའི་ཚོང་འབྲེལ་ཚབས་ཚེ་རུ་འགོ་བ་དང་སྐབས་  
བརྒྱུན་ནས། ཚིང་གོང་མས་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་ཚེད་དུ། lin zexu ཟེར་བ་གཞུང་འབྲེལ་མི་སྣ་བསྐོས་བཞག་བྱས་པ་  
དེས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༧ ལོར་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱལ་མོ་ Queen Victoria ཟེར་བར་གཏོང་ཡིག་ཁག་གསུམ་སུལ་ཚུང་བ་  
རྣམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན། འོན་ཏེ་མཐར་དབྱིན་ཚིང་གཉིས་དབར་ཉལ་ཐ་དམག་འབྲུགས་ Opium war ཤོར་  
ཏེ། ཚིང་གིས་ Hongkong དབྱིན་གཞུང་ལ་ལོ་གངས་བརྒྱའི་རིང་མི་སེར་སླེལ་ཡུལ་ Colonism རྒྱུད་དགོས་  
བྱུང་ཡོད་པ་དེ། མཐར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོར་ལོ་གངས་ཚང་རྟེ་རྒྱ་གཞུང་ལ་ཕྱིར་ཐོབ་ནས། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལ་  
ལམ་ལུགས་གཉིས་ཟེར་བའི་ལོ་གངས་ལྷ་བརྒྱའི་རིང་གི་རྒྱང་གཞིའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཞེས་འབོད་པའི་ཐོག རྒྱུར་སློམས་མིན་པའི་  
ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སློམ་གཞི་དེ་ Hongkong བར་འགོ་བཞེན་པ་འདིའོ།

## རྒྱལ་མོན་ལུལ་བའི་འཕྲིན་ཡིག་དང་པོ།

ཚོང་འབྲེལ་གྱི་ནང་པན་རྒྱུན་འགྲུབ་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་། མི་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་ཅི་རིགས་ལུ་རོབ་གདུག་  
རྩལ་ཅན་ནས་ཡོང་པ་ནི་འབྲུགས་ཆ་ཆེ། ཆ་མི་སློམས་པའི་གནས་སྡངས་འདིའི་འོག ཁོང་ཚོས་ཉལ་ཐ་ནག་ཚོང་གི་ལས་རིགས་  
གཉེར་ཏེ་རྒྱ་མི་རིགས་ལོག་ལམ་དུ་འབྲིད་པ་དང་། དེ་བས་དུག་རྩལ་གྱི་རྒྱུན་འབྲེལ་འདི་རྒྱ་ནག་གི་ཞིང་ཆེན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྱབ་  
ཟིན། མི་དེ་རིགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོ་བཟང་ཁོ་ན་ལ་གཅེས་སྲུས་བྱེད་པ་ལས། མི་གཞན་ལ་གཞོན་འཚོ་བྱེད་པ་ནི་སྣང་མེད་  
རེད། དེ་རིགས་གནམ་བསྐོས་གོང་མའི་ཁྲིམས་ཀྱིས་བཟོད་བསྲན་མི་ཐུབ་པ་དང་། འགོ་བའི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱིས་མཁྲིན་དབྱངས་  
གཅིག་བརྒྱུར་ཐོག་ནས་སྤང་འཛོན་བྱེད་པའི་གཞི་ཡིན།

## འཕྲིན་ཡིག་གཉིས་པ། ཀུན་སྨོན་ཐང་གི་རྒྱབས་ལུ།

ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་ནག་ནས་རྒྱང་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པ་དང་ཚོས་ངེས་ཤེས་རྙེད་ཡོད། ད་དུང་སྐྱོ་གདུག་རྩལ་ཚོས་ཚོང་འབྲེལ་  
ཀྱིས་ཁོ་བཟང་ཆེན་པོ་བཟོ་རྒྱུའི་དམིགས་ལུལ་བཅང་སྟེ། འདི་ཕྱོགས་སུ་གྲུག་ཟིངས་ཡོང་རྒྱུར་འབད་འབུངས་བྱེད་ཀྱི་ལོ་དང་པོ་  
རེད། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱ་དངོས་ཐོག་ནས་གདུག་རྩལ་ཅན་ཚོར་ཁོ་བཟང་ཐོབ་ཚུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བས་བཟོད་རྒྱུ་ཞིག་གི། ཁོ་བཟང་



# □ བུའ་ཚམ་དུང་གི་ཐུབ་པ།

ཆེན་པོ་དེ་བྱེད་ཚོས་རྒྱ་ནག་ནས་འབྱེད་པའི་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ཐོབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་མོད། དེ་ནས་རྒྱ་རིགས་མི་མང་ལ་དུག་རྒྱས་སྤིང་  
 ལྷན་གྱིས་ཉེན་ཚབས་འདི་ཕྱིར་སློབ་བྱས་པ་ནི་དང་བདེན་བྲིམས་མཐུན་གྱི་བུ་བཞག་ཡིན་ནམ། གདུག་རྩུབ་ཅན་ཚོས་ང་ཚོར་  
 གནོད་ཚབས་བྱས་པ་ལ་ནམ་ཡང་བསམ་ཤེས་བྱེད་འཆར་མེད་པའི་ཐོག་དུང་ཡང་ཉ་ཅང་ཁེབ་ཅེད་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་འདོད་རུང་  
 བྱེད་དེ། མི་གཞན་ལ་གནོད་ཚབས་བྱས་པ་ནི་སྤང་མེད་རེད། ང་ཚོས་སྐད་ཆ་གཅིག་འདྲི་དགོས་པ་ནི། རྒྱ་དང་ཚོའི་སྲུང་དོར་  
 འབྱེད་པའི་སློབ་གསུང་དུ་ཡོད། ཐུན་གྱིས་གོ་ཐོས་བྱུང་བ་ནི་སྤྱི་ཉེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཉལ་ཐ་འཐེན་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་དམ་འགྲུབ་  
 ཐོའི་ཐོག་ནས་བཀག་འགོག་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། འདིའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཉལ་ཐའི་ཉེན་ཚབས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་གསལ་པོ་ཤེས་རྟོགས་  
 བྱུང་བས་རེད། དེ་ནས་བརྒྱུད་ཅིང་ཉེད་ཀྱི་ལུང་པ་ནང་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ལས་རིགས་གཉེར་བའི་བཀའ་འཁྲུལ་མཚམས་  
 བཀག་བཏང་ཡོད། ལུང་པ་གཞན་ལ་ཉེན་ཚབས་འདིའི་རིགས་ཉུང་ཅམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ངེས་དང་། དེ་བས་རྒྱ་ནག་ལ་ཇི་ཅམ་  
 ཉུང་དུ་ཞིག་རེད། རྒྱ་ནག་གིས་ནང་ཐོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱིར་འདྲེན་བྱས་པ་ཡོངས་རྒྱུགས་ལས། ཐོག་དངོས་གང་ཞིག་བཟུང་  
 བའམ། ཡང་ན་བསྐྱར་བཅོང་བྱེད་པ། ཡང་ན་བེད་སྤྱོད་གཞན་ལ་བྱེད་ན་པན་ཆ་ལྡན་པ་མ་ཡིན་པ་གཅིག་ཀྱང་འདེམས་སྐྱབ་  
 བྱ་རྒྱུ་མེད། རྒྱ་ནག་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཉེན་ཚབས་གང་ཞིག་བྱས་པའི་དོན་ཚན་གཅིག་ཀྱང་འདེམས་སྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད།  
 འཕྲིན་ཡིག་གསུམ་པ། བཀའ་ཚང་པར་ཉེས་ཆད།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་རྒྱ་མི་རིགས་བདག་གཉེར་ཐད་སྐྱེག་བྲིམས་ཤིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཟེན་པ་སྟེ། རྒྱུས་པ་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཉལ་ཐ་  
 བཅོང་པའམ་འཐེན་པ་གང་རུང་བྱེད་ན་སློབ་ཐོག་གི་ཉེས་ཆད་འགལ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་བསམ་གཞིགས་ཅིག་བྱེད་ཆེ། གལ་སྲིད་  
 གདུག་རྩུབ་ཅན་ཚོས་ཉལ་ཐ་འབྱེད་མེད་ན། རྒྱ་མིས་བསྐྱར་བཅོང་དང་འཐེན་རྒྱུའི་ལས་རིགས་ཇི་ལྟར་གཉེར་བྱུང་བམ། དོན་  
 དངོས་ཐོག་ངན་རུས་ཁོག་བཅང་ལ་ངེས་པར་གོམས་པའི་གདུག་རྩུབ་ཅན་ཚོའི་རྒྱ་མི་རིགས་སློབ་ཉེས་ཆེ་བའི་ས་ཆར་འབྲིང་བེན་  
 པས། ང་ཚོས་གདུག་རྩུབ་ཅན་ཚོའི་ཆོ་སློབ་ལ་གུ་ཡངས་ཇི་ལྟར་གཏོང་བྱུང་བམ། གདུག་རྩུབ་ཅན་སུ་འདྲ་ཞིག་གིས་རྒྱ་མི་རིགས་  
 རྒྱུན་ལམ་དུ་འབྲིང་ན་ཁོར་ཉེད་ཀྱི་ཆོ་སློབ་ཀྱང་དེ་དང་ལྡན་དུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། དུང་ཉལ་ཐས་གནོད་འཚེ་བྱེད་པའི་  
 ལས་རིགས་གཉེར་ཆོ་སློབ་ཁོ་རྒྱང་དགོས་པའི་མཚམས་བཀག་བཏང་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ནག་ནང་  
 ཉལ་ཐ་འབྱེད་ཡོང་མཁན་གདུག་རྩུབ་ཅན་ཚོས་སྐྱེག་བྲིམས་གསར་པ་ལ་བརྟེན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། མགོ་འབྲེག་གམ་ཡང་ན་  
 འགོགས་གསོད་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ལ་འགྱུར་ལྡོག་མེད། འདི་ལ་འགྲོ་བམ་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་གནོད་འཚེ་རིང་དུ་སྲང་ཞེས་ཟེར་རོ།

□ བསྐྱར་ཚམས་དྲུང་གི་སྐབས། □

འོད་ཟེར་གྱིས་བོད་སྤོང་བ།

འོད་ཟེར་གྱིས་བཅམས། ཚོང་ལ་ཞི་བདེ་སྐྱབས་བསྐྱར།

དེ་ལོའི་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་བཞི་ལ་མིང་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ ༡༧ འོད་ཟེར་དེ་ཡིན་ལ། བོད་ཡོངས་ལ་ཆ་བཞག་ནས་  
བཤད་ན་ཚོར་བ་ཟབ་པའི་ཉེན་མོ་ཞིག་ཏུ་སོང་ཞིང་། གྲུང་གོ་གྲུང་དཔུང་གི་བརྟན་འཕེལ་ལས་གཞི་བཟོས་པའི་ཆེད་སྐྱེལ་ལེ་ཚན་  
ནང་དོན་ཟུན་འདི་བསྐྱར་བསྐྱོར་གྱིས་སྟོན་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ནས་སྐྱེལ་ལས་འགོ་དང་ས་ཞིག་ལ་དུ་ཅང་ཁོང་ཁྱིའི་སྐྱད་གཏངས་  
ཉེན་འདི་ནས་མགོ་བཅམས་ཤིང་། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་སུ་སྐྱོང་བའི་བག་ཆགས་ནི་ཉེ་ཆར་བོད་ས་ཁུལ་སོ་སོ་ལ་བྱུང་བའི་འཛམ་  
སྤོང་གཡོ་འགལ་གྱི་དོན་ཟུན་ལུ་གུ་རྒྱུད་ལྟར་ཉེན་འདི་ནས་མགོ་བཅུག་སྐྱོད་ལ། རྒྱལ་ས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན་རྒྱ་ནག་གིས་བརྗོད་  
བཞིན་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ནི་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་བཞིར་ཤངས་ཉུང་མི་རིགས་བོད་མི་སྐོ་བྱུང་བུ་སྐྱོས་འདུག་ཟེར།

སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་བཞིའི་སྐབས་ལ་བོད་པའི་རྒྱ་ནག་དཔོན་རིགས་ཚོས་པེ་ཅིན་དུ་ཚོགས་འདུའི་སྐྱེད་ལྷན་བསྐྱེད་ལྟེང་པ་  
ནི་ ད་ལྟ་བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་དུ་དུས་ཚོད་ཡག་ཤོས་ཀྱི་ཡིན་ཟེར། འོན་ཀྱང་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་བཞིའི་སྐབས་ལ་སྐབས་ནས་  
དགེ་འདུན་པ་སྐྱོང་ཕྱག་གིས་ཞི་བདེ་སྐྱོད་འབོད་བྱས་ན་འདྲ་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དམག་དཔུང་བཏང་ནས་དགོན་པའི་མཐའ་སྐོར་  
གྱི་དོན་ཟུན་བཀག་འགོག་བཅམས་པ་དང་། འདི་ནི་གསུམ་པའི་ཆོས་བཅུ་ནས་མགོ་བཅུག་སྐྱོད་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་དུ་ཆོས་  
སྐོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེད་གི་རྗེས་དྲན་ཉེན་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ། ལོ་རྒྱུས་བཅུ་ཞེད་དཀྱིའི་ཡར་སྐྱོན་ལ་བོད་མི་འབོར་ཆེན་ཞིག་གིས་  
རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་དྲག་པོའི་བཅན་འཇུག་ལ་ངོ་ལོག་བརྒྱབ་སྐྱོད་ལ། དེའི་རྗེས་སྐབས་མགོན་ཏུ་ལའི་ལྷན་པ་དང་བོད་མོ་ཁྱིའི་ཕྱག་ཅིག་  
གཞན་ལུ་དུ་སྐྱབས་བཅོལ་དུ་ལེབ། དེའི་རྗེས་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་ནི་བོད་མིའི་ཤ་དང་རུས་པར་ཐེམ་པའི་ཉེན་མོ་ཞིག་  
ཡིན་ལ། ཡང་ན་རྒྱ་ནག་འགྲེལ་བཅེ་བའི་ཉེན་མོ་ཡང་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་ལ་རྒྱ་གཞུང་གིས་བོད་མི་འཛོལ་  
བཟུང་དང་ཉེས་རྒྱུང་ཡང་ན་བཅོལ་དུ་འཇུག་བཞིན་ཡོད་པས། མི་མང་བོ་འཇུག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་སེམས་ནང་གི་རྐྱེན་ཅམ་ཕྱི་ལ་  
ཕྱད་པས་ཡིན།

དེར་བརྟེན། དེས་པར་དུ་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་སྤོང་ན། ཐ་ན་ལོ་རྒྱུས་སྐབས་ལྷན་པའི་ཆོས་བཅུ་འདི་སྤོང་དགོས། འོན་ཀྱང་  
རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཁྱིའི་ཕྱག་ཅིང་གྱི་དྲག་ཆས་འགོ་ལ་ནས་དགེ་འདུན་པས་ཅི་ཞིག་བྱས་སོང་ངམ། བཅུ་ཆོས་ལྟར་ན་དགེ་  
འདུན་ནི་ལྷན་དུ་འཕགས་པའི་མཚོགས་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་ཞིག་ལ། བོད་པས་སྤར་ནས་གུས་ཞབས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་བས་ཚང་མས་

# ། ཚིག་ཚམ་སྲུ་རིངས་དུ་ཕོའི་འཇུག་ཞལ།།

མཐོང་ལམ་དུ་གྱུར་བའི་ཁྲིམ་སྐོར་ཚེན་མོ་འདི་ནི་རྒྱ་གསུམ་པའི་ཚེས་བཅུ ( ༡༧ འོན་ཀྱིན།) འདི་ནི་ངས་མདོར་བསྡུས་ནས་  
གསལ་བཤད་བྱས་ཚེ་བོད་མི་ཚེད་དུ་བཤད་དགོས།

༢༠༠༥།༡༢༥ བེ་ཅིན་ནས།

## འཚོ་མེད་ཞི་ནི་བོད་དོན་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཡིན།

དབང་ཚེན་དོ་རྗེ། འཛིན་རིམ་དགུ་པ་གདུགས། (ཨང་རིམ་དང་པོ།)

སྲིང་བརྗོད།

ང་ཚོའི་ཤེས་གསལ་ལྟར་མཚོ་བཞི་སྲིང་བདུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ས་ཡི་གོ་ལ་འདིའི་སྟེང་འཚོ་སྤོང་བྱེད་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་  
རིགས་དེ་བཞིན་མི་སྐོར་སུ་འབྲེལ་གྱིན་ཡོད་པར་། རང་རྒྱལ་ལོ་བུ་ལ་བའི་སྐོར་ལ་འཚོ་སྤོང་གི་ཁོར་ལུག་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་སྟབས་  
ནམ་ཡང་རྒྱུར་ཐུབ་ཀྱི་མེད། འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་མཐར་གདུགས་ན་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་པན་ཚུན་སྟོས་གྲུབ་ཀྱི་སྐོར་ལ་གྲུབ་  
པའི་ནང་པའི་སྟབས་ཀྱི་སྲིང་བཞིན་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་གི་ཚེས་ཉིད་ལས་ནམ་ཡང་འདུལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་ལྟར་བལྟས་  
ལེན་མཐོང་རེད། དེ་དང་སྟན་དུ་དུས་རབས་ཀྱི་རྟ་ཕོའི་བང་རྩལ་སྲུང་ལས་ལྟར་བའི་སྐབས་འདིར། འཛམ་གླིང་གི་ལོ་བོའི་ཁྱོད་  
དུ་དཔལ་འབྱོར་ཆབ་སྲིད་རིག་གནས་བཅས་ཀྱི་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་དབང་གི་ཁོར་ལུག་ཞིག་བསྐྱེད་དང་སྐྱེན་བཞིན་པའི་  
དུས་རབས་འདི་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ། མི་རིགས་དང་མི་རིགས་དབར་པན་ཚུན་གཉེན་གཤིས་བཞུགས་  
བཅོན་འཇུག་གི་གདོད་མའི་བསམ་སྲོའི་བག་ཆགས་རྒྱུ་པ་དོར་ཞིང་། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་པན་ཚུན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་བསམ་ཚུལ་  
བརྗོད་རིམ། དཀའ་ངལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་བསམ་སྲོའི་ཁྲོད་ནས་ད་ལྟོ་འཛམ་གླིང་འདི་བྱམས་བརྗོད་དང་གདུང་  
སེམས་མཉམ་སྦྲེད་ཀྱིས་བྱུག་པའི་ཁྲིམ་གཞི་ཚེན་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན། ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་དོན་ནས་  
སྲིང་ན། བོད་དོན་གྱི་འཐབ་རྩོད་འདི་ཡང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་སྐོར་ལ་འགོ་སྟོན་བྱ་དགོས་ཚེ་དང་པན་ཚུན་ཆེ་བསྐྱོས་མ་དགོས་  
པ་ཞིག་རེད། འདིར་ཐུན་གྱི་ལྟུང་གྱི་དོན་ནས་དོན་ཚན་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་སྲིང་བར་བྱ།

དང་པོ། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཁྲོད་ནས་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་དགོས་ཚུན་སྲིང་བ།  
ང་ཚོས་འདས་ཟེན་པའི་འཛམ་གླིང་གི་སྐོར་ལ་རིང་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཤོག་ལྗང་རེ་རེ་ཞིབ་དུ་སྟོག་དུས། ནག་ཉེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འདིའི་  
རྒྱབ་ཚུངས་དང་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་པན་ཚུན་དབར་གཉེན་གཤིས་བཞུགས་ མི་སེར་སྟེལ་ལུག་

# ▣ ཚེད་ཚཱ་སྐྱ་རེངས་བུ་མའི་འཇུག་ཞལ།▣

། བཅོམ་འཇུག་གི་སྐོན་ལ་འགྲོ་བ་མའི་བསམ་སྒོལ་འགྲུག་པོའི་དབང་སྐྱུར་བྱས་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་འཇུག་གི་སྐོན་ལ་དེ་དག་བྱུང་བར་མངོན། ལྷག་པར་དུང་ཚོས་གསལ་བོར་ཉ་ལོ་བ་ལ། འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་ཐེངས་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོག་ར་དེ་ཡང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལ་གྲུབ་ཀྱི་སྐོན་ལ་མི་དམངས་དང་རྒྱལ་ཁབ་བར་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་དབར་གྱི་དཀའ་ལྷོག་ཐག་གཅོད་དང་ཞི་འདུམ་གནང་བའི་བསམ་སྒོའི་ཁོར་ཡུག་ཡང་དག་ཅིག་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པའི་ལོ་ལྷན་ལ་ས་བྱུང་བར་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་རེད། སྤྱིར་བཏང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ཁ་འདི་ནི་ཚོས་སྤྱི་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་སྐྱབ་ཏུང་མཇུག་འབྲས་སྐྱེ་མེད་སྤྱིན་པའི་ཐོག་མའི་ལག་ཆ་ལྟ་བུར་ངེས་ཀྱང་། འཛམ་གླིང་གི་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་ལྷན་འོད་དུ་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་རྣམས་སྐྱབས་དང་དགོ་མཚན་ལ་རྟོག་འོལ་བཏང་བའི་མཇུག་འབྲས་དེ་ནམ་ཡང་ཡང་བཞིག་དང་བསུབ་ཐབས་བྲལ་བཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར། བོད་ཀྱི་ཚ་དོན་དང་འཐབ་ཚུད་ཁོད་དུ་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་སྐྱབས་ལྷགས་དང་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་འོ་བོ་དང་འབྲུང་འགྱུར་གྱི་མཛུགས་ལམ་ལ་དཀའ་ངལ་ད་ལྟ་ལས་ལྟ་བུ་འགྱུར་གྱིས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བར་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཨ་སྤེའི་ཁའི་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚུད་མཁན་ནམ་མཁན་སྐྱལ་དང་དེ་བཞིན་རྒྱུག་རྒྱུ་རང་བཅོམ་འཐབ་ཚུད་པ་གན་རྟོགས་ཀྱིས་ཀྱང་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་སྐྱབས་ལྷགས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ད་གཞི་ལོད་སྐྱོང་འཕྲོ་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་རང་དབང་ལ་གསོན་ལྷགས་རྒྱས་སུ་བཅུག་པ་རེད།

## གཉིས་པ། འཛམ་གླིང་མི་མང་གི་སེམས་ཁོངས་ཀྱི་བོད་དོན་ནི་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་སྐྱབས་ལྷགས་རེད།

ང་ཚོས་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་ཤོར་ནས་དུས་རབས་ཤིག་གི་ཕྱིད་ཀ་ཟིན་ལ་ཉེ་ཡང་། ད་དུང་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་གང་སར་བོད་དོན་ལྷག་བསྐྱེད་དང་འབྲེལ་འཛམ་གླིང་གི་ཁོད་དུ་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཚོགས་པ་དེ་བཞིན་མི་སྤྱོད་བཅས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་དོན་འཐབ་ཚུད་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རོགས་རམ་ལྷགས་ཆེན་ལྷན་པོས་དོན་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚུད་འདི་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་པ་ལྟར་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ཐོག་ནས་འཐབ་ཚུད་བྱེད་བཞིན་པའི་དགོ་མཚན་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། དེ་མིན་འཛམ་གླིང་གི་མི་བོའི་ཁྱོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་འཐབ་ཚུད་བྱེད་མཁན་བུང་ལས་འདས་ཀྱང་། དམིགས་བསལ་བོད་ཀྱི་འཐབ་ཚུད་འདི་ལ་འཛམ་གླིང་མི་མང་གིས་དོ་སྣང་འཕར་མ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞུ་བ་དེ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་གནད་དོན་དུ་གྱུར་བའི་ཚ་བ་ནི་ང་ཚོས་རྒྱ་དམར་གྱི་འགྲུག་པོའི་གཞོན་ལྷགས་དང་སྤྱི་དུས་ལ་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་སྐོན་ལ་བོད་རྒྱུ་ལེ་སན་སྐྱབ་རྒྱ་དང་དེ་ལས་འཛམ་གླིང་གི་མི་བོའི་ཁྱོད་ལ་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལྟ་བུ་གྱི་རྣམས་པ་སྤེལ་ས་པར་བྱས་ཏེ། འཛམ་གླིང་ཞི་བའི་དང་འཛིག་ཉེན་ཀྱང་ལྷག་ཀྱང་གྱི་སེམས་ཁུར་འཕར་མ་

# ། ཚིག་ཚུལ་སྐྱེ་རིངས་སུ་མའི་འཇུག་ཞལ།།

ཞིག་གནང་གི་ཡོད་པར་བརྟེན། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ཁོད་ཀྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་  
ལངས་བཞེན་ཡོད། ཇི་སྲིད་བོད་མི་རིགས་ཀྱིས་ཞི་བའི་ལམ་ཁ་མ་དོར་བ་དེ་སྲིད་དུ་འཛམ་གླིང་མི་དམངས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་  
གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ང་ཚོའི་ཕྱོགས་སུ་ལངས་པ་ནམ་ཡང་མཚམས་འཇོག་མི་སྲིད་པ་ང་ལ་གདེང་ཚོད་ཡོད།

མཇུག་གི་གཏམ།

མདོར་བསྟུན་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཐབ་ཚུད་འདི་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ཁ་དང་རྒྱུང་ཐག་རིང་དུ་སོང་བ་ཡིན་ན། བོད་དོན་  
ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞེན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འདི་ཡང་རྣམ་ཟད་ཀྱི་མར་མེ་བཞེན་རྒྱུང་རུ་འགོ་བར་བདོན་མི་ཟེ་ལ། དེ་བས་ད་ལྟ་རྒྱ་ནག་  
གིས་སྤེལ་བཞེན་པའི་སྲིད་ཇུས་འདི་དག་སྟེ་བོད་ཀྱི་དོ་བོད་དང་རིག་གཞུང་སོགས་ཚེས་མེད་གཏོང་བའི་ལམ་སྟོང་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགོ་  
མི་སྲིད་པའི་ངེས་བཟེད། དེའི་ཕྱིར། ང་ཚོས་ལུ་མཐུད་ནས་འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལག་ཆ་བསྐྱུ་ཤིང་རང་བཞེན་གྱི་གནད་  
དོན་དུ་གྱུར་བའི་བོད་དོན་འདི་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེ་སྟེ།

## འཚོ་མེད་ཞི་བ་ནི་བོད་དོན་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཡིན།

ལྷ་བསྟན་འཛིན་བཀའ་གྲིས། འཛིན་རིམ་བདུན་པ་ཀ་པ། (ཨང་རིམ་གཞིས་པ།)

གྲིང་བརྗོད།

བོད་དེ་རྒྱ་ནག་སྐྱམས་ཆེན་པོས་དམ་ཟ་བྱས་ཏེ་མི་ལོ་ཞི་དགུ་འཁོར་བའི་རིང་ལ་ཕྱིར་མིག་ཅིག་བཟླས་ནས་བཤད་ན། ལྷིར་ན་  
མི་རིགས་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་དོ་བོ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་ཞི་བའི་འཐབ་ཚུད་དང་དྲག་བོའི་འཐབ་ཚུད། ད་  
དུང་ཞི་དྲག་བྱུང་དུ་སྐྱེལ་བའི་འཐབ་ཚུད་བཅས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་བོད་པས་མི་རིགས་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ལས་འགུལ་རབ་དང་  
རིམ་པ་སྤེལ་དང་སྤེལ་ལུས་སུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དྲག་སྐྱོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་མ་སྤེལ་བའམ་ཡང་ན་སྤེལ་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་  
ཡིན་ནམ། འདི་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞུག་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་སྐྱེད་ན་བོད་པ་རང་ལ་མ་འོས་བ་དང་ཆ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་ཚང་བས་རེད།  
དེ་ཡང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་མི་འོས་བ། མི་གུངས་དང་རྣོ་བས་ཤུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་མི་འོས་བ། འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་  
ཆབ་སྲིད་རང་བཞེན་གྱི་སྟེང་ནས་མི་འོས་པ་བཅས་འཚོ་མེད་ཞི་བ་ནི་བོད་དོན་འཐབ་ཚུད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པའི་སྐབས་  
བྱེད་ཅམ་བཞེད་ན།

རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་འཚོ་བ་མི་འོས།

# ▣ ཚེད་ཚཱ་སྐྱ་རིངས་བྱ་མའི་འཇུག་ཞལ།▣

གངས་རི་ར་བའི་བརྗོད་བའི་ཞིང་མཚོག་གངས་ཅན་སྡོང་ས་ནི་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་ཡིན་ཞེས་མཁའ་པ་  
ཀྱན་གྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་སྒྲོག་པ་བཞིན་དོན་དམ་འདིར་ཡང་ཡུལ་ལུང་འདིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱུ་ཆེར་དར་ཞིང་  
ཁྱད་པར་དུ་རིག་གཞུང་དང་གོ་མས་གཤེས་ཡུལ་ལུགས་སོགས་སུ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་བག་ཆགས་གཏོང་བ་བཅས་ཡོད་པས། དེ་  
ཉམས་ལེན་དང་སྐྱེས་སྐྱུལ་ལ་གཞོལ་བའི་སྐྱེས་བུ་ཡང་གངས་ལས་འདས་བས་ན་མི་རིགས་འདི་ལ་མཚོན་ན་ནང་ཚོས་ནི་རང་ལུས་  
ཀྱི་བྱུངས་ཁྲག་བཞིན་འདོར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་རྟེན་འབྱུང་དང་སྦྱོད་པ་ནི་འཚོ་བམེད་པ་  
ཡིན་ཞེན་བྱམས་དང་རྙིང་རྗེ་གཙོ་བོར་བཟུང་བའི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཡོད་དོ་ཅོག་རང་གི་མ་ཡི་འདུ་ཤེས་འདྲི་མཚན་མཁན་ཞིག་གིས་  
མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་བྱེད་པ་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཞིག་རེད།

## མི་གངས་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་འཚོ་བ་མི་འོས།

བོད་ནི་མི་གངས་སལ་དུག་ཅམ་ལས་མེད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་རེད་ལ་ལྷག་དོན་དུ་དཔལ་འབྱོར་དང་ཚན་ལུས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་  
བཤད་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་རྗེས་ལུས་ཀྱི་མི་རིགས་གས་སུ་ཡོད། དེ་བཞིན་སའི་གནས་བབས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་གཅིག་བརྟུན་རང་  
བཞིན་མེད་པར་ཁ་འཐོར་ཡ་འཐོར་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གནས་ཡོད། འདི་ལྟར་ཡིན་པའི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་རྒྱ་ནག་  
ལ་དུག་སྦྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཐབ་ཚུང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་པ་ནི་དངོས་གནས་དགོད་ཤོ་བ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། རྒྱ་ནག་ལ་དགོས་པ་ནི་  
བོད་མི་ས་ཡ་དུག་མ་ཡིན་པར་དེ་དག་འཚོ་སྤོང་བྱེད་སའི་རིན་ཆེན་གཏོར་སྤེལ་ཁངས་བའི་ཞིང་མཚོག་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་པས་  
རྒྱ་ནག་གིས་དུས་རྒྱུན་དུ་ངང་སྐྱུག་བྱེད་ས་གཅིག་སུ་ནི་བོད་མི་རིགས་འདི་ག་དུས་རྗེས་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མི་རིགས་རྩ་མེད་བཟོ་  
བའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ཡོད་པའི་ནང་ནས་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་རྩ་མེད་བཟོ་བའི་རྒྱ་ནག་གི་དམིགས་ཡུལ་དེ་འགྲུབ་ཀྱིན་ཡོད་  
ལ། ཉེས་སྟངས་བརྒྱུད་ཀྱི་གསུམ་བུ་འདྲེ་དུས་དྲན་རྗེས་ནས་བྱུང་བའི་གཞིས་ལུས་བོད་མིའི་སྐྱེར་ལངས་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ནག་  
ལ་མི་རིགས་རྩ་གཏོར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་པ་ཞིག་ཤར་བ་རེད། དེ་ནི་བོད་མི་ཚོར་དུག་སྦྱོད་ཀྱི་ལས་འགུལ་འདྲ་མིན་སྟེལ་  
བརྒྱུག་ནས་མཐར་མི་རིགས་སྟེབས་གསོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ལྷ་སའི་སྐྱེར་ལངས་སྐབས་སུ་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་མི་འགའ་  
རེའི་ལག་པར་མཚོན་ཆ་བཞག་ནས་སྲང་ལམ་དུ་བསྐྱུ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱོས་གར་འཁྲབ་དུ་བརྒྱུག་པ་དེས་རྒྱ་ནག་གི་དམིགས་ཡུལ་ངན་པ་  
དེ་མཚོན་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ང་ཚོར་ཕྱོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་ཀྱང་འཚོ་བའི་ལས་འགུལ་ནི་སྐབས་མ་བབས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་  
ནང་ཚོའི་འཐབ་ཚུང་གྱི་དོ་བོ་ཞི་བ་ཞོན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ལ་གཏོང་གཙོག་ཡུལ་ལ་དམིགས་པས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་སེམས་སོ།

# ། ཚིག་ཚམས་སྒྲི་རིངས་ལྷན་པའི་འཇུག་ལམ།།

## རྒྱལ་སྤྱིའི་གདེང་འཛོགས་གི་སྟེང་ནས་འཚེ་བ་མི་འོས།

ཆའཕྱིན་གྱི་དྲུས་རབས་སུ་གཤམ་པའི་གོ་ལ་ཉི་ལ་བོ་འདིར་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཚད་མ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཞི་བདེ་དང་འཚོ་མེད་ལ་དྲུང་བ་དེ་ཡིན། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཁོ་ནའི་འཚོ་སྤོང་དང་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚེད་དུ་ནང་མི་དང་རྒྱལ་ཁབ། ཐ་ན་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་གཞོན་པའི་བྱ་ལས་འབྲེལ་བྱས་པའི་ཉེར་འབྲས་སུ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་རང་ལྷ་མཚོག་འཛིན་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ཏེ་རང་གཞན་གཉིས་བདེ་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲོར་གདེང་འཛོགས་ཚད་མེད་བྱས་པ་རེད། རང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་ན་འཛམ་གླིང་འདི་ཞི་བདེ་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་དགོས་སྟེན་དམག་འཁྲུག་དང་འཚེ་བ་ཅན་ལ་དམའ་འབེབས་དང་སྐྱུག་དམོད་བྱེད་པ་དང་། ཞི་བདེ་དང་སྟོང་འཇགས་ཅན་ལ་སྤོ་ཞིང་དགའ་བོ་བྱེད་པ་ནི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན། གཤམ་ཏེ་ངོ་ཚོ་འཚོ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་བྱིན་ཚེ་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་འཇིགས་སྐྱུལ་རིང་ལུགས་པའི་ཚོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་ལ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ད་ཚོ་མི་རིགས་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་དུ་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་བར་གདོན་མི་ཟ། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་འཚེ་བ་མེད་ན་འཐབ་ཚེད་མེད་པའི་ལྷན་བཟེང་དོར་དགོས། བདེན་དོན་ལ་གཞོལ་བའི་དྲུས་རབས་འདིར་ང་ཚོས་བདེན་པ་སྟོན་དུ་འབྱེད་ནས་ཞི་བདེའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་དགོས་པ་ལས་འཚེ་བ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་ཕམ་ཁ་ལོ་ཚོ་ལོ་གཏན་ནས་ལེན་མི་ཉན། དྲུས་རབས་འདིའི་ཆའཕྱིན་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་ང་ཚོ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གར་སྟེགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དངོས་མ་དེ་ཆགས་པ་རེད། འདི་ནི་ང་ཚོས་འཚོ་མེད་ཞི་བ་ཁོ་ནའི་སྟེང་ནས་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ལ། ལུ་མ་ལུ་དུ་ང་ཚོའི་ལྷ་མིའི་རྣམ་འབྲེན་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་འཚོ་མེད་ཞི་བ་ལས་བཟུལ་མི་རུང་། འདི་ནི་ང་ཚོར་དྲུས་རབས་ཤིག་གི་འགྲོ་སྤངས་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་གདམ་ཀ་ཡིན།

### མཇུག་བྱུང།

གང་ཡང་མེད་ལ་ཅི་ཡང་མི་འཛོན་པའི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཚོན་ན་ཁ་ལི་བཤད་པ་ལས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བ་གལ་ཆེ་ལ། ལྷག་དོན་དུ་ངོ་རྒྱལ་གི་དྲུས་ཚོད་ཞིག་ཏུ་སྒྲིབས་དྲུས་སྤྱི་དོན་ལ་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་རྒྱ་དེ་དེ་བས་གལ་ཆེ་ཞིང་གཡོལ་དུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། བོད་པའི་འཐབ་ཚེད་དེ་འཚོགས་ན་གཉིས་ཀྱི་འགག་སྤོང་ན་ལྷག་ཡོད་དུས་དེ་སྐོར་པར་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་གཞི་རྒྱ་བོད་མི་སྤྱི་བོ་གནམ་བསྟན་ཡོངས་ལ་འབྲེ་བའི་འོས་འགན་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ཅ་ཟ་མཁན་ལ་ཤ་སྟེར་ལྷ་སུ་ན་ཡིན་པར་ཇོག་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེ་སྟོན་པ་ཇོགས་པའི་དཔེ་ལྟར་གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་གནད་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱ་དགོས། ང་ཚོ་སྟོབས་ཚེན་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་གི་དབང་འོག་དུ་ཤོར་ཡོད་དུས་ང་ཚོས་བྱུང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་དོན་མེད་དུ་གཡམ་རྒྱུག་བྱེད་མི་རུང་། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་

# ། ཚིག་ཚཱ་མ་སྐྱ་རིངས་བུ་མོའི་འདུམ་ཞལ། །

བསམ་སྐྱེ་ཞིབ་མོ་བཏང་དུས་འཚོ་བ་བྱེད་པ་ནི་གཞན་ལ་རྒྱལ་  
ཁ་སྤྱོད་པ་ཞིན་ལས་གང་ཡང་མེད་པས་འཚོ་མེད་ཞི་བ་ནི་བོད་  
དོན་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་ལག་ཚད་དོས་མ་དེ་རེད་ཅེས་སྐྱོབས་པ་དང་  
བཅས་ཏེ་སྐྱེ་བར་སྒོ།

## ཁྱོད་ཅན་ནས་ཉི་མ་མི་ཚོད་གི

སེང་གདོང་སྐྱབས། འདྲི་རིམ་བདུན་པའི་ཁ་བ།  
(ཨང་རིམ་གསུམ་པ།)

སྤྱི་འདམ་ལས་རེས་ཁྱོད་ཀྱི་ངའི་ཨ་མ  
ངས་ཁྱེད་རང་ཅན་ཞིང་ཅན་གྱི་འདུག  
ཅི་ལག་ཁྱེད་ཁྱོད་འདམ་བའི་དུས་ཚོགས་ཤིག་དང  
སྤོང་ལོ་ས་དུ་འཐོར་བའི་སྤོང་མཚུག་དེས  
གྲུས་ཕྱག་གཡེབ་མོས་སྤོང་སྤོང་བརྟེན་ཞིང  
འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་སེམས་ཡང་ཡང་བསྐྱུལ་དུས  
ངས་ཁྱེད་རང་སེམས་ཀྱི་རྒྱགས་ཕྱེ་དུ་སྤོང་ནས་ལམ་ལ་བུད  
དུས་དེ་ནས་བཟུང་  
སེམས་པ་འདི་སྐྱུག་པའི་རི་དང་  
མིག་ཟུང་འདི་རྒྱ་འགོའི་གཞུང་རེད  
མ་ཟད། གཤེར་བསམ་ཚོ  
ཨ་མས་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་གི་སྐྱ་རྒྱན་ལྟོན་ཞིང  
འགོ་འདུག་རང་དབང་འཁར་བར་བཅོལ་ཨེ་ཡོད་སྐྱེ་ན  
ལུས་པོ་འདི་རི་བོ་ཞིག་གི་རྒྱ་རོལ་ན་ཅུ་ཡོད་ཀྱང་  
སེམས་པ་འདིས་ཁྱེད་ཉིད་རེ་བས་སྐྱོར་བཞིན

ངལ་གསོ་མེད་ས་གཅིག་གི་ལས་སྐྱུལ་སྐྱེན་ཅིན་ལྷུང་བུས  
འདི་ལྟར། སེམས་པ་དང་སེམས་པ་རེ་བས་བཏོགས་ཤིང་  
སྐྱོན་འདུན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་དཔལ་བར་དཔར་མེད་སེར  
བཀག་ཀྱང་མི་ཞོག་པ་མིག་རྒྱུ་ཡིན་ལ  
མནན་ཡང་མི་ལོན་པ་ཅན་གྱི་ཡིན་ཕྱིར  
ག་ཏུས་པའི་ལྷོ་ལག་ན་ལྷུག་གིས་གདོར་འགོ་ལ  
སེམས་བསམ་པའི་ཡང་སྤོང་འཁྲུལ་སྤོང་གིས་གཤགས་འགོ་བས  
ཨ་མ་སྐྱེད་མེད་ས་ན  
གནམ་ས་འདྲེས་པའི་རབ་རིབ་ཀྱི་སོ་མཚམས་ངའི་འཚོལ་བུ་  
ཡིན་ལ  
སྐྱོ་སྐྱུག་བསྐྱེས་མའི་ལོ་རྒྱུ་རེས་མོས་ངའི་ན་སོ་ཡིན  
དེ་བས། ངས་ཅན་སྐྱེ་བའི་ཁྱེད་རང་ཡིན་ལ  
བརྗེད་དཀའ་བ་ཡང་ཁྱེད་རང་ཞོན  
ལོས་ཡིན། ཐ་ན  
ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཏོག་ལྷ་བུའི་དབུ་སྐྱེའི་ཉག་མ་རེ་རེ་ཡང  
ངའི་སེམས་པར་བདེ་དོད་སྐྱེན་པའི་ཅན་གསོའི་རིལ་བུ་རེ་རེ  
གང་ལྟར་ཁྱེད་རང་ཅན་ཅག་པས  
མིག་ཟུང་བཅུ་མ་པ་འཁྲུལ་བའི་བདེ་སྤྱང་དང  
བཟང་པ་ཡང་ཅན་གྱི་བསྐྱེད་ས་པའི་མངོན་ཏོག་ས་ཡིན  
ཨ་མ། གང་ལྟར་ཀྱང  
ཁྱེད་རང་ཅན་ནས་ཉི་མ་མི་ཚོད་གི  
ཞེ་སྐྱུག་ནས་ཉིན་མཚན་མི་ཤེས་གི