

ཚོམ་སྐྱིག་པའི་གདམས།

རང་ཡུལ་མི་ལ་གོར་ནས་ལོ་ངོ་ལྷ་བརྒྱ་ཉི་ལ་པོ་འཁོར་བའི་དུས་ངན་ལུན་ལྟག་གི་ལོ་འདིར། བ་མེས་ནས་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེའི་ཚུ་བ་
 ཅན་གྱི་ཚོས་རྒྱུད་འཛིན་པའི་བྱ་ཅག་ཁ་བ་རི་པ་ཚོས་བདེན་དཔང་འབྲེད་དར་དུ་འབྱུང་ཞིང་། བདེན་ཚིག་དུ་འབོད་གྱིས་བསྐྱབས་ཀྱང་དཔལ་
 འབྱོར་ཁེ་ཕན་དང་དབང་ལུགས་གྱི་ལིང་ཉོག་ནག་པོས་བདེན་རྒྱུན་འབྲེད་པའི་མིག་ཀུན་ཡོངས་སུ་སྐྱོབ་པ་ལས། དེང་གི་འཛམ་གླིང་འདིར་མིག་
 གིས་མཐོང་བའི་ལོང་བ་དང་ན་བས་ཐོས་པའི་འོན་པས་ཁེངས་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། བྱིམ་ཚང་རྒྱན་ཇག་གིས་བཙོམ་ཞིང་པ་མ་རྒྱུད་ལུ་སོང་
 བའི་བོད་རྒྱལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་བརྩེ་སྲུང་དང་འབྲེལ་མི་རིགས་འདིའི་ཚོས་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་བྱས་
 ཉེ་སྤྱོད་རེད་པའི་བོད་ཀྱི་ན་གཞིན་བརྟན་དེ་བ་དེ་སོགས་བརྟན་ལོང་དང་དེ་དག་དུ་ཚོམ་ཡིག་གི་ལག་རྒྱུ་འཛོག་པར་བརྩོན་བཞིན་ཡོད་ན། འདི་ནས་
 འདི་ལོར་ཡང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཉེན་གཞི་མེད་རུང་སྤྱོད་རེད་ཀྱི་ན་གཞིན་བརྟན་དེ་བ་དེ་གྱི་གཞིན་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེའི་གོམ་སྐབས་གསུམ་
 པ་དེ་བརྒྱུར་པ་ཡིན། སྤྱོད་རེད་པའི་བརྟན་དེ་བ་དེ་གྱི་ལང་ཚོ་རྒྱས་རྒྱུ་ནི། གཙོ་བོ་ཚོམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཚོམ་ཚོས་གྱི་ཞལ་འདེབས་དང་། འབྱོར་
 རྩན་རྣམས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཞལ་འདེབས། རྒྱུག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་གྱི་ཞལ་འདེབས། ལས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་ཞལ་འདེབས་
 སོགས་ལ་རག་ལུས་ཡོད་པར་སོང་། ཚང་མས་ང་ཚོར་རམ་འདེགས་ཀྱི་ཕྱག་རོགས་རྒྱུན་མཐར་གནང་ན་རིམ་པས་སྤྱོད་རེད་ཀྱི་ན་གཞིན་
 བརྟན་དེ་བ་དེ་གྱིས་གོམ་པ་བཞི་པ་དང་ལྷ་པ་ཡང་སྤོས་ནས་ལང་ཚོ་རྗེས་འདེགས་ཀྱི་ལོན་པ་ལགས་ན། ཚང་མས་རང་རྣམས་ལ་གཞིགས་པའི་ཚོམ་
 ཡིག་སོགས་ཀྱི་ཞལ་འདེབས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གནང་སྤོང་ཡོང་བ་ལྷ་རྒྱུ་དང་། སྐབས་རེ་འདི་ནས་ཀྱང་ཉོལ་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱུན་པས་རིན་ཐང་
 ཅན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་འགའ་གས་སྐྱོག་སྐྱོད་ནང་འདུག་རྒྱུ་ལུས་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོང་གི་དཔལ་ལགས་ན་ཚོམ་པ་པོ་རྣམས་ལ་འདི་ནས་དགོངས་སེལ་ལྷ་
 རྒྱུ་ཡིན། བརྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་འབྱོར་བ་དེ་བའི་སྤོན་འདུན་བཅས།

ཚོམ་སྐྱིག་པས།

**སྤྱོད་རེད་ཀྱི་ན་གཞིན་བརྟན་དེ་བ་འདོན་
 ཐོན་གསུམ་པ།**

ཚོམ་སྐྱིག་པ། བརྟན་འཛིན་དཔལ་མཚོག
 སངས་རྒྱས་ཚེ་རིང་།
 རི་མོ་བ། མགོན་པོ་སློ་གྲོས།
 འབྲེམས་སྤེལ་བ། འཛམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ།

མོག་འཕྲིན། kyarengdigest@yahoo.com
 ཁ་དཔར་མང་། + 91-9845510545 / 9902135431 / 9900971961
 བ་ཚུ། www.kyareng.com

སྐྱེས་ཁང་ཁ་བྱང་།
Kyareng Tibetan Youth Digest
 Drepung Monastic University
 P.O. Tibetan Colony -581411
 Mundgod Karnataka State.

བྱུགས་རྒྱུང་།

མིང་འཁོད་ཚོམ་ཡིག་རྣམས་ལ་
 ཚོམ་སྐྱིག་པའི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་མ་
 རྒྱབ་པས། རང་དོན་ལ་ཚོམ་པ་
 པོ་སོ་སོར་འགན་འབྲི་ཡོད།

གྲུབ་མཐའ་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྡུས་གཞི་ན་རུ་འེ་རེ་སྒོར་།

བསྟན་འགྲུབ་དཔལ་ལྷན་གསལ་སྒྲིག་གཞི་ལྷན་པ།

ཇི་སྐད་དུ། སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ལུང་ལས།

ང་ཡི་ཚོས་རྒྱལ་རྣམ་གཉིས་ཏེ།།

བསྟན་པ་དང་ནི་གྲུབ་མཐའ་ལོ།།

བྱིས་པ་རྣམས་ལ་བསྟན་པ་བཤད།།

རྣལ་འབྱོར་པ་ལ་གྲུབ་མཐའ་ལོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཞུང་ལུགས་ལ་སྤངས་པ་དག་གིས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རང་གི་སྐོ་ཡུལ་དུ་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་ལུང་
རིགས་གང་དུང་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བར་བྱེད་ཅིང་དེ་ལས་གཞན་དུ་མ་འདོད་པར་མཐའ་དེ་ཙམ་དུ་འདོད་པའི་ཁས་ལེན་གྱི་རྒྱལ་ལུགས་ཞིག་ལ་གྲུབ་
མཐའ་ཞེས་བརྗོད་དོ།།

སྤྱིར་གྲུབ་མཐའ་ལ་སྤྱེན་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་ནང་པ་མིན་པའི་གྲུབ་མཐའ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལ་ཐོག་མར་ནང་པ་ཞེས་པ་ནི་བྱུང་ན་སྤིང་
ཐག་པ་ནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྤྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དགོས་ཡིང་། ཅི་སྟེ་མ་མཐའ་ཡང་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གྲུབ་དུ་རྒྱུད་པ་ལ་དགོན་མཚོག་
གསུམ་སྤྱབས་གནས་ཡང་དག་དུ་ཁས་ལེན་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་བསྟན་པ་འདོད་དབང་དུ་བྱས་ན་སྤོན་རྒྱལ་པོ་ཟེས་གཙང་གི་སྤྱི་ལོ་གྲུབ་བྱ་
བ་འདི་གཉེན་ལས་པའི་སྤང་རྒྱལ་ལ་དགུང་ལོ་ཉི་ལུ་ཅ་དགུ་ནས་རྒྱལ་སྤིང་སྤངས་ནས་རབ་དུ་བྱུང་སྟེ། རགས་སུ་ལོ་དུ་གཞི་རིང་དཀའ་བ་སྤྱད་པས།
མཐའ་སངས་རྒྱལ་ཞིང་། ཚོས་འཁོར་བ་སྒོར་བ་ནས་ནང་པ་ཞེས་པ་བྱུང་བ་ཡིན།

ནང་ཚོས་ཞེས་པ་ནི་སྒོར་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

སྟོན་པའི་དམ་ཚོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ།།

ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། སྟོན་པས་གསུངས་པའི་གསུང་རབ་སྟེ་སྟོན་གསུམ་སོགས་སངས་རྒྱལ་པའི་ལུང་དང་། ལྷག་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་
གྱིས་བསྡུས་པའི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། ཡང་ནང་པའི་ཁྱད་ཚོས་ནི་གསུམ་དུ་ཡོད་དེ།

- ༡ སྟོན་པ་སྟོན་ཅི་ཡང་མེད་ཅིང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ།
- ༢ བསྟན་པ་སེམས་ཅན་འབྲུ་སྟོན་ལྟ་བུ་སུ་ལ་འཚོ་བ་མེད་པ།
- ༣ ལྟ་བུ་ཉག་གཅིག་རང་དབང་ཅན་གྱི་བདག་མེད་པར་འདོད་པའོ།།

དེ་ལ་འདིར་ཉེ་བར་འཁོར་བ་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་བརྗོད་པར་འདོད་པས་དེ་ལ་སྤྱེན་བཞི། ༡ བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བ། ༢ མདོ་སྟེ་བ། ༣ སེམས་
ཙམ་པ། ༤ དབྱུ་མ་པའོ།།

བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བ།

དང་པོ་བྱེ་བྲག་དུ་སྐྱེ་བའི་གྲུབ་མཐའ་བཤད་པ་ལ་ལྟ་ལས།

༡ **བྱེ་བྲག་དུ་སྐྱེ་བའི་སྒོར་དཔོན་ནི།** དབྱེ་བཅོམ་པ་གང་བུ་དང་། སྒོར་དཔོན་དབྱིག་བཞེས་དང་། ཚོས་སྒོར་དང་། སངས་རྒྱལ་ལྟ་དང་།
དབྱངས་སྒོག་དང་། ཉེར་སྐྱས་འདུས་བཟང་སོགས་སོ།།

སྲིང་བར་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིད་པ་མི་འདོད་དོ།

སེམས་ཙམ་པ།

གསུམ་པ་སེམས་ཙམ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཡང་སྨྲ་ལས།

༡ སེམས་ཙམ་པའི་སློབ་དཔོན་ནི། འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ནི་སེམས་ཙམ་པའི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་འབྲེད་ཡིན་ལ། དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་བ་དེའི་སྐྱུ་མཆེད་དེའི་གཉེན། གནས་བརྟན་ཚོས་སློང་། རྒྱུ་བརྟན། རྩུགས་སྦྲང་། ཚོས་གྲགས། རྩུ་མ་གསེར་སྦྱིང་པ། གན་ཏེ་པ་སོགས་སོ།

༢ སེམས་ཙམ་པའི་གཞུང་ནི། མདོ་སྡེ་རྒྱལ། འབྲེད་རྣམ་གཉིས། ས་སྡེ་ལྗོངས། རྩོམ་གཉིས། རྣམ་བཤད་རིགས་པ། རྟེན་འབྲེལ་མདོ་འབྲེལ། ཚད་མ་ཀུན་བཏུས་ཙུ་འབྲེལ། དམིགས་བརྟན་ཙུ་འབྲེལ། ཚད་མ་སྡེ་བཏུན་སོགས་སོ།

༣ སེམས་ཙམ་པའི་རོ་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་འདོད་ཚུལ་ནི། ཕྱི་དོན་ཁས་མི་ལེན་ཅིང་གཞན་དབང་ཡོངས་གྲུབ་བདེན་གྲུབ་ཏུ་ཁས་ལེན་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་སྨྲ་བ་ཞིག་ལ་སེམས་ཙམ་པར་བྱས་སོ། །དེ་དག་གིས་སྱི་དོན་མེད་དེ། ཤེས་བྱ་ཡིན་ན་བག་ཆགས་སངས་སྟོབས་ཀྱིས་གྲུབ་དགོས་ཤིང་། རང་གི་བག་ཆགས་སངས་པ་ལ་མ་རྟོགས་པར་སྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་སྟེང་དུ་རྩལ་སྤྲོད་ཆ་མེད་གཅིག་གི་ཚོམ་གཞི་བྱས་པ་ལས་སྱི་དོན་གོང་དུ་གྲུབ་པ་མེད་དེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་ཙམ་དུ་གྲུབ་པའི་སྱིར་སྦྱུང་པའོ། །དེ་ཡང་གཙོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་མདོ་སྡེ་དགོངས་འབྲེལ་སྨྲ་བའི་བཞིན་པར་ཁས་ལེན་པ་ལས་ཡིན་ནོ། །ཡང་དེས། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀུན་བཏགས། གཞན་དབང་། ཡོངས་གྲུབ་ཅེས་བྱ་བའི་ཚོས་གསུམ་དུ་བསྐྱས་པར་འདོད་དེ། རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་གྲུབ་པ་རྣམས་ཀུན་བཏགས། དེར་མ་གྲུབ་ཞིང་རང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་སྦྱེས་པ་གཞན་དབང་། དེ་གཉིས་གང་ཡང་མིན་པའི་ཡོད་པ་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཏུ་འདོད་ཅིང་། ཐ་མ་དེ། འཕགས་པའི་མཉམ་བཞག་ལེ་ཤེས་ཀྱི་དམིགས་པ་མཐར་ཐུག་དུ་འདོད་དོ། །དེ་དང་དེ་བཞིན་ཉིད་ཚོས་ཉིད་ཅེས་པ་རྣམས་དོན་གཅིག་དེས་གཟུགས་སྱི་རོལ་དོན་དུ་མ་གྲུབ་པ་བསྟོམ་པ་ལས་སྦྱོབ་པ་གཉིས་ཀ་དང་། གང་ཟག་རང་རྒྱ་བྱུང་པའི་རྗེས་ཡོད་ཀྱིས་སྟོང་པ་བསྟོམ་པ་ལས་ཉོན་མྱོལ་སྟོང་བར་བཞེད་དོ། །

༤ སེམས་ཙམ་པའི་དབྱེ་བ་ནི། སེམས་ཙམ་པ་ལ། སེམས་ཙམ་རྣམ་བཤེན་པ་དང་རྣམ་རྒྱུན་པ་གཉིས་སུ་དབྱེར་ཡོད་དེ། རྩུ་མས་སློབ་འདོན་མིག་ཤེས་སློབ་པོ་སློབ་པོར་སྦྱང་བ་ལ་མ་འབྲུལ་བ་དང་། ཕྱི་མས་འབྲུལ་བར་འདོད། ཡང་དེ་ལ་དབྱེ་བ་གཉིས། ཡུང་གི་རྗེས་འབྲངས་སེམས་ཙམ་པ་དང་། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་སེམས་ཙམ་པ་གཉིས། དང་བོ་ས་སྡེ་སྡེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཚོགས་བརྒྱད་དུ་འདོད་ནས་ཀུན་གཞི་དང་ཉོན་ཡིད་ཞལ་གྱིས་བཞེས། ཕྱི་མས་ཚད་མ་སྡེ་བཏུན་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་གངས་དུག་ཙམ་དུ་འདོད་ཅིང་། གང་ཟག་གི་མཚན་གཞི་ཀུན་གཞི་མ་བཞག་པར་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལ་བཞག་གོ།

༥ སེམས་ཙམ་པའི་སྐྱབ་བཤད་ནི། ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཙམ་དུ་སྦྱོབ་པས་ན་སེམས་ཙམ་པ་འཕམ་རྣམ་རིག་པ་དང་། རྣལ་འབྱོར་པའི་གཞིའི་སློབ་པས་ལམ་གྱི་སྦྱོང་བ་ཉམས་ལེན་གཏན་ལ་འབེབས་པས་རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་བ་བཞེས་གསུམ་སོ། །དེ་རྣམས་དོན་གཅིག།

དབུ་མ་པ།

བཞི་པ་དབུ་མ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཡང་སྨྲ་བ་ཞིན་ལ།

༡ དབུ་མ་པའི་སློབ་དཔོན་ནི། མགོན་པོ་རྒྱ་གྲུབ་ནི་དབུ་མ་པའི་ཤིང་རྟའི་སྲོལ་འབྲེད་པ་པོ་ཡིན་ལ་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ། འཕགས་པ་རྣམས་ལེགས་ལྡན་འབྲེད། སངས་རྒྱས་བརྒྱུད་ས། ཞི་བ་མཚོ། རྩུ་བ་གྲགས་པ། ཞི་བ་རྩ། དཔའ་བོ། ལྷ་བྱང་། འཕགས་པ་ཕྱོལ་སྡེ། སོ་སྡེ་བཟང་པོ་སོགས་ཆེས་མང་དུ་བྱུང་དོ། །

༢ དབུ་མ་པའི་གཞུང་ནི། རིགས་ཚོགས་དུག་བཞི་བརྒྱུ་པ། འབྲེལ་པ་སངས་རྒྱས་བརྒྱུད་ས། ཤེས་རབ་སྦྱོར་མ། དབུ་མ་སྦྱིང་པོ་རྩ་འབྲེལ། བདེན་གཉིས་རྩ་འབྲེལ། ཚོག་གསལ། འདུག་པ་རྩ་འབྲེལ། བསྐྱབ་བཏུས། སྦྱོང་འདུག་དབུ་མ་རྒྱལ། ཉི་རྩེང་། རྒྱུན་སྦྱང་སོགས་སོ།

༣ དབུ་མ་པའི་རོ་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་འདོད་ཚུལ་ནི། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་ཚོས་རྩལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཁས་ལེན་པའི་ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་

མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོའི་གཏམ་རྒྱུད།

ཡང་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོའི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་ལས། རྟོན་པ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་དུ་
 བཞུགས་པའི་ཚེ། བྱིས་བདག་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་ལ། བུ་མོ་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་ཞེས་བྱ་བ་
 ཡུད་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ལྷན་ཞིང་དགེ་བའི་ཙུ་བ་ཆེར་བསགས་པ་ཞིག་ཡོད་དོ། །དེའི་
 ཚེ་བྱོང་བྱིས་བུ་རམ་ཤིང་འཕེལ་ན་ཚོང་དཔོན་གྱི་བུ་ལྷོ་མཚོག་གི་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས།
 གཅེར་བུ་པ་རྣམས་ལས་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོའི་ཚེ་བ་ཚོས་པས། དེ་ཉིད་ལ་བཟུང་བའི་ཕྱིར་རེད་
 ཉིད་གཅེར་བུ་པའི་ཚེ་བུད་དུ་བརྟུན་ནས་མཉན་ཡོད་དུ་སོང་སྟེ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་གྱི་བྱིས་
 བུ་སྦྱོང་བ་ལ་ལྷགས་པ་ན། བུ་མོ་དེས་ཁ་ཟས་བྱིན་པ་ན། དེ་དེ་ལ་ཆགས་པས་ཚོན་ནས་ལྷའི་
 མང་རྒྱུས་པས་བུ་མོས་འདི་ཤེས་བཞིན་མེད་པར་སྦྱོང་མོ་ལེན་ཚོ་ཞེས་དཔུས་(དེ་འཕྲུལ་བར་
)བྱས་སོ། །དེ་ནས་དེ་དོ་ཚེ་ཞིང་སོང་ནས་བྱོང་བྱིས་བུ་རམ་ཤིང་འཕེལ་དུ་སྦྱེ་བས་མ་ཐག
 བྱིས་བདག་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་ལ་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་དེ་སྦྱོང་བར་བཏང་བས། ཟས་སྦྱིན་གྱིས་
 བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་ལྷས་པ་དང་། གང་གི་ཚེ་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོའི་བུ་རམ་ཤིང་འཕེལ་དུ་
 སོང་ན་སྦྱེ་བོ་མང་བོ་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུར་འགྲུར་བར་ལུང་བཟུན་པས། དེ་ཉི་དུ་རྣམས་
 ལ་གོ་བར་བྱས་ཏེ་བུ་རམ་ཤིང་འཕེལ་དུ་བག་མར་བཏང་དོ། །དེར་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་བྱིས་
 གྱི་བུ་པ་ལ་ལྷགས་ནས་མི་རིང་བ་ན། ལྷུག་མོ་(སྟེ་བྱི་བོ་འཇུག་མེད་ཀྱི་མ་)ན་རེ། དེར་
 མཚོན་གནས་བཤེས་གསོལ་བ་ལ་བཟུང་བར་ཤོག་ཅིག དེར་མཚོག་ཟུང་ལ་སོགས་པའི་ཉན་
 ཐོས་ཆེན་པོ་དག་བྱོན་ཚོ་སྟུང་སྟེ་དགའ་མགུ་རངས་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྦྱིན་པས། ལྷ་སྟེགས་
 གཅེར་བུ་པ་རྣགས་ཀྱི་མ་དེ་འདྲ་བ་མགོ་བོའི་སྐྱེ་བའི་གཤམ་པ་དག་མཚོང་བས་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་
 རོ་ཚེ་ཞིང་གདོང་སྦྱིར་སྦྱོགས་ཏེ། འདི་ལྷ་བུ་ཡང་མཚོན་གནས་ཡིན་ན་མཚོན་གནས་མ་ཡིན་
 པ་རི་ལྷ་བུ་ཞེས་སྦྱོགས་སོ། །དེར་སྐྱུག་མོས། བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ན་ཆེས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་
 འགའ་ཞིག་ཡོད་དམ། བཟང་མོས་སྦྱོགས་པ། བདག་གི་སྟོན་པ་བཅོམ་མའི་ཚོགས་ལྷར་མེར།
 །བཅོམ་མའི་གསེར་ལྷར་ཤིན་དུ་བྱི་མ་མེད། །ཚུལ་བྱིམས་རྣམ་དག་ཤེས་རབ་རྣམ་པར་དག
 །འཇིག་རྟེན་གསུམ་ན་མཉམ་མེད་འགོ་ལས་འཕགས། །དེ་དག་གིས་སྦྱོགས་པ། བུ་མོ་དེད་
 ཅག་རྣམས་ལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་སང་བཟུན་པར་རུས་སམ། བཟང་མོས་སྦྱོགས་པ། བཤོས་
 གཅེར་སྦྱོར་ཞིག་དང་སང་སྦྱོན་དང་སོ་བྱས་ནས། །ཁང་ཐོག་དུ་སྦྱིན་ཏེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་
 བཞུགས་སའི་སྦྱོགས་སུ་སྐྱུག་འཚལ་ཞིང་། མེ་དོག་གིས་གདོང་རྩོལ་གྱིས་བདུག་གསེར་
 གྱི་བུ་པ་པ་རྣམས་ཚུ་ཡང་སྦྱོང་ས་ཤིང་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་རྫོས། ཚུལ་བྱིམས་རྣམ་
 དག་ཤེས་རབ་རྣམ་པར་དག །དད་ལྷན་སྦྱིང་བོ་ཉན་ཐོས་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །མགོན་མེད་གུར་
 པ་བདག་ལ་རྗེས་བཟུང་བའི། །དོན་མཛད་ཐུགས་རྗེས་གཤེགས་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་
 གསོལ་བ་བཏབ་པས། མཚོན་རྗེས་རྣམས་ནམ་མཁའ་སོང་ནས། གསེར་གྱི་བུ་པ་པའི་རྒྱ་དེ་

འཚོལ་སྟེག

གངས་ཅན་པའི་རིག་གཞུང་ལ་ལུལ་བ།
 ལེ་ཐང་རྫོང་བཟུན་གྱིས།

ལུ་མཐའ་མེད་པའི་ཙུ་བ་ལི་སྟེང་ན།
 ཟད་མཐའ་མེད་པའི་འཚོལ་སྟེག་གིས་དེད་པའི།
 རྫོང་དོག་གེ་བའི་མོ་མ་པའི་རྟོག་རྒྱ་རེའི་བུལ་ན།
 ཙུ་མེའི་མགོ་བོ་ཐང་ན་རྫོང་པའི་འགྲོད་བཤགས་སུ།
 རུལ་རྒྱའི་ཐིགས་པ་རེ་རེ་ལུལ་ནས།
 །ཁ་རུབ་དུ་གཏད།
 རང་ལུལ་ལ་གྲེས་མངལ་ལུས་ནས།
 རྫོང་ཁོང་ན་བྱོད་ཉིད་སྦྱོམ་བཞིན་ཡོང་།
 དགུན་དུས་ཀྱི་གཙང་པོའི་བཞུར་རྒྱུན་གྲང་རར་གྱིས་
 བཟུམས་ཡང་།
 རའི་སེམས་ལ་འཚོལ་སྟེག་གི་སྒོག་དབང་འགྲུངས་ཏེ།
 གཙང་པོ་འཕྲད་དུ་བཅད།
 འདར་སིག་སིག་གི་གུས་སུག་གཅིག
 བྱོད་ལ་དྲན་རྟེན་དུ་བཞག་ནས།
 མིག་རྒྱང་གཉེ་མ་པོ་རྒྱང་རིང་གི་ཡུལ་རྫོང་ས་ལ་
 གཏད།
 དཀའ་སྐྱུག་ཁུར་པོ་སེན་པའི་གོ་མ་པའི་རྟོག་རྫེ།
 བཅོན་གྱིས་མདུན་དུ་འཕངས་ནས་ཡོང་།
 །ཁ་ཆར་དང་བུ་ཡུག་འཐབ་པའི་གཡུལ་ས།
 གསར་འགྲོར་སྟོང་གི་ཚེ་སྒོག་གི་རྒྱངས་ཁྲག་དང་།
 རྫོལ་གདུང་གི་མིག་རྒྱུ་བེམ་པའི་དུར་ས།
 ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གར་གངས་རིའི་གཉེན་ན།
 འཚོལ་སྟེག་གི་རར་བུགས་འཕྲང་བའི་རྟོག་རྒྱ་རྩི་མོ། ཀོང་
 ཀོང་དུ་རྫོང་པའི་རྒྱང་རྗེས་ལ་བཞག་རྟེ།
 བུ་ཡུལ་ལ་བྱི་བཟུངས་ཐངས་གཅིག་བསྐྱོགས་ནས་ཡོང་།

པར་བརྗོད་པར་བྱས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་འཁོར་དག་པའི་ཚོགས་
 རྣམས་ལ་ལ་ཞི་འབར་བར་བྱེད་པ་དང་། ལ་ལ་ཞི་ཚར་འབེབས་པ་སོགས་
 ཚོ་འབྲུལ་སྐྱེ་ཚོགས་པ་སྟོན་ཞིང་འོང་བའི་རྗེས་ཐོག་དེར། བཅོམ་ལྷན་
 འདས་ཀྱི་སྐྱེ་ལས་འོད་གསེར་མདོག་ལྷ་བུ་སྟོན་ཏེ་འཛམ་བུའི་སྤིང་ཐམས་
 ཅད་ལྲབ་པར་མཛད་ཅིང་། མཉན་ཡོད་ནས་བུ་རམ་གིང་འཕེལ་གྱི་བར་
 དུ་ཐག་རིང་བ་དང་རི་ལ་སོགས་གང་གིས་ཀྱང་སྤྱི་བ་པ་མེད་པར་ཕན་ཚུན་
 གྱི་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དངོས་པོ་སྤོམ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་
 བརྒྱབས་སོ། །དེ་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མཁའ་ལ་གཤེགས་པ་ན། ཕྱག་
 ར་དོ་རྗེ་ནི་ཕྱིས་བཞིན་དུ་འོང་ལ། རྟེན་ནས་གནས་གཙང་མའི་རྩ་རྣམས་
 དང་འོག་ནས་ཞི་འདོད་ཁམས་ཀྱི་རྩ་རྣམས་དང་། གཡས་ནས་ཚངས་པ་
 དང་། གཡོན་ནས་བརྒྱ་བྱིན་དང་། མཐའ་བརྒྱར་དུ་རྒྱ་ཐོབ་ཀྱི་ལོ་བྱུར་
 ཡུན་ལ་པ་དང་། ཞིན་དུ་དགའ་བ་དང་མིག་སྤྱིན་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ཐོབ་རྣམས་
 ཀྱིས་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་སྐྱེ་ཚོགས་པ་ལུལ་ཞིང་། གཞན་ཡང་རྩ་རྩུ་ལ་སོགས་
 པ་མཐུ་བོ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོན་རྗེས་དཔག་དུ་མེད་པ་ཐོགས་ཏེ་འབྲོར་པ་
 ཆེན་པོས་གཤེགས་ཏེ་མཉན་ཡོད་ནས་བུ་རམ་གིང་འཕེལ་གྱི་བར་དེར་མི་
 དང་མི་མ་ཡིན་པའི་སྟོག་ཆགས་སྟོར་སྤྲུག་བདུན་ཅུ་ཅུ་བདུན་བདེན་པ་ལ་
 བཀོད་ནས། ཐོང་ཁྲིར་བུ་རམ་གིང་འཕེལ་ལ་སྐྱོ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པའི་
 སྐོར་མེ་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མེ་མེ་ཕྱོན་པའི་ཚོ་འབྲུལ་བརྩན་ཏེ་མ་ག་
 རྒྱ་བཟང་མོའི་ཁྲིམ་དུ་ཕྱོན་ནས་གདུགས་ཚོད་གསོལ་ཏོ། །དེར་སྐྱེ་བོའི་
 ཚོགས་ཀྱིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་མཐོང་ནས་ཁྲིམ་གཞིག་པར་བརྩམས་
 པ་ན། ཁྲིམ་དང་ཐོང་ཁྲིར་དེ་ཤེལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་
 རས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཐོང་བར་མཛད་དོ། །དེར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་
 མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་དཔག་དུ་མེད་པ་ལ་བདེན་
 པ་མཐོང་བར་འགྲུར་བའི་ཚོས་བརྩན་པས། ལུས་ཅན་དཔག་དུ་མེད་པ་
 ཞིག་འབྲས་བུ་བཞི་ཐོབ་པ་དང་། བྱང་ཚུབ་གསུམ་ལ་གཞོལ་བར་གྱུར་
 ཏོ། །དེར་དགེ་སྦྱོང་རྣམས་ངོ་མཚར་དུ་གྱུར་ནས་གསོལ་བ། བཅོམ་
 ལྷན་འདས་ཇི་སྲིད་དུ་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མོ་མཚོས་ནས་སྟོག་ཆགས་བརྒྱ་སྟོང་
 དུ་མ་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པར་གཞོལ་བར་གྱུར་པ་དང་། འདིས་སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་མཛད་པ་བྱིས་པ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེའོ། །འགའ་སྐུལ་པ། ད་ལྟ་
 འབའ་ཞིག་དུ་མ་ཟད་དེ། འདས་པའི་དུས་ན་འདིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱ་
 བ་བྱས་པ་དེ་ཉོན་ཅིག དགེ་སྦྱོང་དག་སྟོན་བྱུང་བ་འདས་པའི་དུས་ན་
 རྒྱེ་དགའི་ཆེ་ལོ་ཉི་ཤེས་བྱུང་པ་ན། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་

འོད་སྤང་ཞེས་བྱ་བ་འདིག་ཏེན་དུ་བྱུང་སྟེ། དེའི་ཆེ་ཐོང་ཁྲིར་སྐྱེ་ར་རྒྱ་
 མི་ན་རྒྱལ་པོ་གྱི་གྱི་ཞེས་བྱ་བས་རྒྱལ་པོ་བྱེད་དེ། དེའི་བུ་མོ་གསེར་གྱི་
 སྤང་བ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་བཅས་ཏེ་མིང་གསེར་སྤང་ཅན་ཞེས་བྱ་བར་
 བཏགས་སོ། །དེ་ཆེར་སྐྱེས་པ་ན་འཁོར་གཞོན་ཅུ་མ་ལྷ་བརྒྱ་དང་བཅས་
 ཏེ་སངས་རྒྱས་འོད་སྤང་ལ་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་ཚོས་གོས་དང་། བསོད་
 སྟོམས་དང་གཞི་མ་ཆ་དང་བརྩན་གྱི་རྒྱན་རྩེན་དང་། ལོ་བྱང་རྣམས་
 ཀྱིས་བརྟེན་བཀུར་བྱེད་དོ། །དེའི་ཆེ་རྒྱལ་པོ་གྱི་གྱི་ལ་མི་ལམ་བརྒྱ་རྣམས་
 ཏེ། སྤང་བོའི་རྒྱལ་པོ་སྐར་ཁུང་ནས་བྱུང་བ་ན་མཛུགས་སྤོམ་ཐོགས་
 པ་དང་། མི་ཞིག་སྐྱོམ་པའི་སྤྱི་ནས་ཁྲིན་པ་སྟེགས་པ་དང་། སྤྱི་བྱེ་གང་
 དང་སྤྱི་ཏེག་བྱེ་གང་ཚོར་བྱེད་པ་དང་། ཅན་དན་དང་གིང་ཕལ་པ་གཉིས་
 རིན་ཐང་མཉམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཀུན་དགའ་ར་བའི་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་
 བུ་རྣམས་རྒྱན་བུས་སྟོགས་པ་དང་། སྤང་བོ་ཆེའི་སྐྱེ་གུས་སྟོན་གྱི་སྤང་
 པོ་འདིགས་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་བུ་མི་གཙང་བས་གོས་པས་གཞན་ལ་
 རྒྱན་པ་དང་། སྤྱི་བུ་རྒྱལ་པོར་དབང་བརྒྱར་བ་དང་། རས་གཅིག་མི་
 བཅོ་བརྒྱད་ཀྱིས་དུས་ཀྱང་མ་རལ་བ་དང་། སྤྱི་བོ་མང་པོ་འདུས་ནས་འཐབ་
 པ་དང་ཚོད་པ་དང་འགྲེད་པ་དང་། མཚང་འདུ་བར་གྱུར་པས་འདིགས་
 པ་རྣམས་མིས་པས། སྤྱིར་ནང་གཉིད་སང་པར་གྱུར་པ་ན་སྟོག་གམ་རྒྱལ་
 སྲིད་ཀྱི་བར་ཆད་དུ་མི་འགྱུར་རམ་སྐྱེ་སྟེ་བུ་མེ་ལྷས་མཁའ་རྣམས་ལ་
 ངོས་པས། དེ་རྣམས་ཀྱིས་གསེར་སྤང་ཅན་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་ལོག་པར་
 རྒྱས་ཏེ། ལྷ་ཁྲིང་ལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་ཐུགས་སུ་ཕྱོན་པ་དེའི་སྤིང་མེ་
 ལ་སྤྱིན་སྟེག་གིས་མཚོན་སྤྱིན་མཛོད་ཅིག དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཡིད་ལྷག་པས་
 བསམ་པ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་ང་ལ་སྐྱུག་པ་དེ་ནི་ངའི་གསེར་སྤྱིང་
 ཅན་ཡིན་ཅོ། །གསེར་སྤང་ཅན་གྱིས་དེ་ཐོས་ནས་རྒྱལ་པོའི་གན་དུ་སོང་
 ཞེ་ལྷ་ཉི་མ་ཤར་བ་ན་སྤྱིན་མའི་འོད་མི་དགོས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་འོད་སྤང་ལ་
 ལྷས་ཤིག་དང་དེས་ལུང་སྟོན་པར་འགྱུར་འོ། །དེར་རྒྱལ་པོས་དེལ་བརྒྱགས་
 ཏེ་འཁོར་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་དང་བཅས་ཏེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་འོད་སྤང་གི་
 རྒྱན་སྐར་སྤྱིན་ཏེ་སྐར་གྱི་མི་ལམ་དེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་ལུས་པ་ན། བཀའ་སྐུལ་
 པ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་མ་འདིགས་ཤིག ཁྲིང་གྱི་ཡུལ་འཁོར་ཉམས་པར་
 མི་འགྱུར་ལ། སྟོག་གི་བར་ཆད་དུ་འང་མི་འགྱུར་གྱི། མ་འོངས་པ་ན་
 རྒྱེ་དགའི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་བྱུང་བ་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་འབྱུང་
 ཞེ། དེའི་བརྩན་པ་ལ་སྤྱི་མའི་དུས་ཉན་ཐོས་རྣམས་སྟོན་གསུམ་མ་བརྩམས་
 པ། ལྷུ་མ་ཁྲིམས་དང་ཤེས་རབ་འཆལ་བ་དག་འབྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ། དེ་

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་སོགས་དང་མཚུངས་པ་ཙམ་དུ་གོ་བ་ལགས། དེ་
 དག་གི་ཡུང་ཐག་དར་ཡུ་ལ་ཨོ་ཤོག་པ་བྱས་ན་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
 སྐབས་སོགས་སུ་ཐུགས་མགོ་མཇུག་མི་ལོག་པ་སོགས་
 དང་། རྒྱུ་ག་པ་ནའང་དང་པོ་ཨོ་ནས་རྒྱུ་ག་དགོས་པ་
 སོགས་ཀྱིས་འབྲད་པར་སེམས་སོ། །ཞེས་གསུངས།
 ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་གདུགས་དཀར་མཚོ་ག་གུ་བ་མའི་
 རིག་ཐུགས་དེ་རས་སོགས་ལ་བྱིས་ཏེ་རྒྱལ་མཚོན་གྱི་ཚེ་
 མོ་ལ་བཏགས་ཏེ། རི་མ་གྲོ་ཆེར་བྱས་ཏེ་བཅུ་གས་ན་ཡུལ་
 དེར་ཉེ་བར་འཛེ་བ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་གསུངས་པ་དང་།
 རྒྱལ་མཚོན་ཚེ་མོའི་དཔུང་རྒྱན་གྱི་གཟུངས་དེ་ཡང་རྒྱལ་
 མཚོན་གྱི་ཚེ་མོ་ལ་བཏགས་ན་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ལས་
 རྒྱལ་བར་གསུངས་པ་ལྟར། དེ་དང་དེ་བཞིན་གཞན་ལའང་
 མཚུངས་ཚུལ་བཤད།
 ཡང་ལ་ལས་རྒྱོལ་མ་ཞི་རྒྱུ་ར་ཁམས་ན་མ་པར་དག་པའི་



འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་རྒྱུ་སོགས་མཛད་ཚུལ་
 གསུངས་པའང་མཚོང་བས། རྒྱུ་རྒྱུ་འཕམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 དཔར་པའི་དགོས་དོན་དེ་དང་དེ་བཞིན་ཡིན་པེས་སམ་
 ལྟམ།
དེ་ག བསངས་གསོལ་ཡང་ཡང་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་
 གང་ཡོད་དམ།
ལན། བསངས་ཚོག་ནས་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་འདོད་དོན་རྣམས་
 རྒྱུ་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མར་འབྱུང་པའི་ཆེད་དེ། དེ་ཡང་ཀུན་མཁྱེན་
 མི་ཕམ་གྱི་གསུང་(པོད། རྒྱུ་རྒྱུ་) བསངས་གསོལ་སྒོར་
 ༡༠བ།)དུ། འདི་ཡིས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་པ་གསོ། །དགོ་མཚོན་
 རྟེན་འབྲེལ་ཕྱོགས་མེད་རྒྱལ། །རྟེན་གསལ་རྒྱལ་མཚོན་སྲིད་
 ན་མཚོ། །མཚོག་ཐུན་དོས་གུ་བ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །ཅོས་
 གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །།

མངལ་ཁ་ལུ་བའི་སྒོར།

དེ་ག རྒྱ་མ་དང་རྒྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་མངལ་ཁ་ཡང་ཡང་ལུ་དགོས་
 པའི་རྒྱུ་མཚོན་གང་ལགས།
ལན། དེ་ནི་རྒྱེས་རབས་ལས། དམ་པ་དག་དང་ལན་གཅིག་ཙམ། ཁི་
 ལྟར་འདོད་པར་འཕྲད་ཀྱང་རུང་། །འདིས་པར་བྱ་བམི་དགོས་པར། །རབ་
 ཏུ་བཏན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །དམ་པ་རྣམས་ནི་སྤྱི་ཡོད་མི་བསྐྱོད་པོ། །དུལ་
 པའི་རྒྱལ་གྱིས་དགོ་པར་བརྟེན་པར་བྱ། །གང་དང་ཉེ་ན་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་
 རུལ། །ཆེད་དུ་མ་བཞོས་པར་ཡང་འགོས་པར་འགྱུར། །ཞེས་དང་།
 དཔུང་བཟང་གིས་ལུས་པ་ལས། རྒྱེས་པུ་གང་ཞིག་འཛེ་བའི་ཚོ། །རྒྱ་
 མ་སྐད་ཅིག་དམ་གྱུར་ན། །འཕོ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་འགྱུར། །ཞེས་
 དང་། དེས་པ་དང་མ་དེས་པར་འཇུག་པའི་མདོ་ལས། མི་ཞིག་གིས་
 སེམས་ཅན་ཚང་མའི་མིག་གཏོན་པ་དེ་ཀུན་མི་གཞན་ཞིག་གིས་བྱམས་
 པས་ཚང་མར་རྒྱར་བརྒྱན་པའི་བསོད་ནམས་ལས་ཀྱང་། གང་གིས་དད་
 པས་བྱང་རྒྱུ་བསེམས་དཔའ་མངལ་བ་དེ་བསོད་ནམས་རྣལ་པར་ཆེ་རྒྱལ་
 གསུངས་པ་སོགས་དང་། དད་པའི་རྟོ་བས་བརྟེན་པའི་མདོ་ལས། གང་
 གིས་བསྐལ་པ་གང་གུའི་རྒྱུ་ལི་ཀྱི་མ་རྟེན་དུ་འདི་ག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
 རུལ་རྟེན་གྱི་རང་སངས་རྒྱལ་དག་ལ་ཉིན་གཅིག་བཞིན་དུ་རྟེན་ཞེས་ཞུས་
 རོ་བུ་དང་རྟེན་པོས་རྣམས་རྒྱུན་པ་བས་གཞན་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱལ་
 ཀྱི་རྒྱ་རི་མོར་བྱིས་པའམ་གཞུགས་སུ་བྱས་པ་མཚོང་བའི་བསོད་ནམས་
 ཚེས་གངས་མེད་པ་བརྟེན་ན། ཐལ་མོ་རྒྱོར་བའམ་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པ་
 འབྲུལ་བ་རྣམས་ཞེས། ཞེས་དང་། རྟེན་རྗེ་པད་དཀར་ལས། ཀུན་དགའ་
 པོ། གང་དག་ཐ་ན་མི་ལམ་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་མཚོན་རྟེན་མཚོང་

ནས་སེམས་དང་བར་བྱེད་ན། ཀུན་དགའ་པོ་དགེ་བའི་ཚ་བ་དེའི་འབྲས་
 བུ་མུ་རན་ལས་འདས་པ་ཡིན། མུ་རན་ལས་འདས་པ་རྣམས་ཤིང་མུ་རན་ལས་
 འདས་པ་མཐམས་གཏུགས་པར་འགྱུར་བར་རྒྱུའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་
 དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དང་དེ་འདྲའི་ཡུང་མང་དུ་བྱངས་ཏེ་དེ་དག་
 གི་དགོས་དོན་ཕན་ཡོན་གསལ་བར་གསུངས་འདུག་པ་ལྟར་ལ། དེ་ཡང་
 དཔེར་ན། ཆེ་འདིའི་འདོད་དོན་གལ་ཆེ་བརྒྱབ་པར་ཡང་། དེ་གང་ལས་
 ཡུང་པའི་ཡུལ་དེ་དང་དེར་གཏུགས་འབྲེལ་འགྲོགས་འདིས་བརྟེན་མཁས་
 ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར་རམ་སྟམ།
དེ་ག མངལ་ལུའི་དུས་ཐོག་མར་རྒྱག་འཚལ་དགོས་པ་དེ་གང་ལགས།
ལན། འདི་ནི་གོང་དུ་ལུས་ཟེན་རྣམས་དོན་དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན། གང་
 ལ་སྤྱོད་ཡུལ་དེ་ལ་བའི་རྒྱུ་ལུ་བའི་དོན་དུ་མགོ་འབྲུལ་ལུས་འབྲུལ་ལམ་
 རྒྱོགས་ལུ་ཀྱི་དབང་ཆ་དེའི་རྒྱག་ཏུ་འབྲུལ་བའི་དད་གུས་ཀྱིས་རྒྱབས་ལུའི་
 རྣམ་འགྱུར་བརྟེན་པའི་ཚད་དུ་རྒྱར་རྟེན་འདྲའི་མཚོན་བྱེད་ཡིན་པར་
 སེམས།
དེ་ག རྒྱ་མོའི་དུང་ནས་སྤྱང་མདུད་ལུ་བའི་ས་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད་ལགས།
ལན། དེ་ནི་མི་དང་མི་མིན་ལས་ཡུང་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་མཚོན་གཞན་
 འཛོ་སྤྱང་བར་ཕན། དེའི་རིགས་རྣམས་འགོ་ལུག་དང་བཅོམ་རིགས་
 ཀྱིས་མ་གོས་པར་གཙང་ལེགས་ལུས་ལ་འཚང་ན་མེད་མེད་སོགས་མཚོན་
 ཆའི་རིགས་དང་། གདོན་འདྲེ་སོགས་ཀྱི་གདོད་པས་མི་རྒྱུགས་པའི་རྒྱལ་
 མཚོང་ཐོས་གསལ་པོ་ཡོད་པས་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།
དེ་ག རྒྱ་མ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་རྒྱེ་ཐབས་གང་བྱེད་དགོས་ལགས།

(Chess)ཅེ་སེ་གང་འདྲ་ཅེད་དགོས།

ཕུ་ཚེ་རིང་གིས་བྲིས།

མི་མང་སྡོད་ནས་ཅེ་སེ་ཅེ་སྟངས་ལ་ལས་སྐྱེས་ནས་མགོ་རྩོག་ཚེ་ལོ་ཅེ་སྟངས་བར་བཅོས་གྲུར་མང་པོ་བཏང་ཡོད། ཅེ་སེ་ནི་བྱི་རིག་པར་བརྟུན་ཅེད་མཐར་ཐུག་གི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན།

༡ ཅེ་སྟངས།

ལྷ་གར་ནས་དར་བ་དང་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་ཅེ་དགོས་པ་ཡིན། དེར་གྱི་ཅེ་སྟངས་དང་ཐོག་མའི་ཅེ་སྟངས་ལ་ཁྲུད་པར་གིན་ཏུ་ཚེ། དེར་སང་ཅེ་བཞིན་པའི་སློབ་དེ་ལྷ་གར་ནས་རི་མ་གྲིས་ལུ་ཕྱོགས་སུ་དར་ནས་བྱུང་བའི་སློབ་གསར་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཤིང་པང་ལེབ་བཟ། ཡང་ན་འགྲིག་དང་ཤོག་ལེབ་གང་རུང་ཐོག་ཅེ་བ་དང་། ཅེད་མཁའ་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ལ་རྟུ་དཀར་པོ་འཕམ་ནག་པོ་བརྟུ་ཏུ་གཟེ་ཡོད་ཅིང་། ཅེ་ཡུན་དུ་སྔོན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེས་པ་མེད། ཅེད་མཁའ་སོ་སོ་འཕམ་ཅེད་འགྲན་གོ་རྒྱུ་ག་པས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་ལ་སྐར་མ་བརྟུ་ནས་ཚུ་ཚོད་གཅིག་བར་ཅེ་ཡི་ཡོད། ལྷ་སྡུའི་འགྲན་བསྟར་སྐབས་ཚུ་ཚོད་བདུན་འགོར་བའང་ཡོད། དེ་འབྲེལ་རེ་གས་ཟླ་བའི་བར་ཅེས་པ་འང་ཡོད། ཅེ་སེ་ཡི་བརྒྱབ་བྱ་ནི་སོ་སོའི་ལྷ་པོ་སྲུང་སྲུབ་ཐོག་ལ་ཕ་རོལ་པོའི་ལྷ་པོ་གཟུང་ལྷ་དེ་ཡིན། ལྷ་པོ་ཐོན་ན་ལྷ་པོ་ཁ་ཐོབ་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀས་ལྷ་པོ་ཐོན་མ་བྱུང་བར་བཞག་དགོས་ཏུ་ཚེ་ཅེད་མོ་ཐོབ་པོར་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་ཆགས་པ་ཡིན།



- ཅེད་མཁའ་གཉིས་ཀའི་ཕྱོགས་ལ།
- ལྷ་པོ་གཅིག (king-1)
- ལྷ་མོ་གཅིག (Queen-1)
- མེ་རྩོགས་གཉིས། (Rooks-2)
- ཚོན་པོ་གཉིས། (Bishops-2)
- རྟ་གཉིས། (Knights-2)
- དམག་སྲུག་མི་བརྒྱད་ཡོད། (Pawns-8)



རྟུ་དེ་རྩམས་ལ་འགོ་སྟངས་ཀྱི་ཁྲུད་པར་ས་སར་ཡོད་པ་ན། **ལྷ་པོ་ལྷ་མོ།** གཡས་གཡན་ལྷ་པོ་འདུན་དང་མཚམས་བཞེད་ས་སྟོང་ཐོག་གོ་མ་པ་གཅིག་རེ་འགོ་ཚེག །གལ་ཏེ་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་ཡོད་ན་འང་བསད་ཚེག །འོན་ཀྱང་ཕ་རོལ་པོའི་རྟུ་མེད་པར་སོ་སོའི་རྟུ་གང་རུང་ཡོད་ན་དེའི་སྟེང་ལྷ་པོ་འགོ་མི་ཚེག །ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་ཕན་ཚུན་ལྷ་པོ་གསོད་རེ་བྱེད་མཚེག །འོན་ཀྱང་ལྷ་པོ་གསོད་ཡག་ཡོད་ན་(check)ཅེག་ལབ་ནས་ལྷ་པོ་ཉེན་ཁ་དེ་ལས་ཐར་དགོས་པའི་བརྟུ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་ལྷ་པོ་ཉེན་ཁ་དེ་ནས་ཐར་ཐབས་མེད་ན་ལྷ་པོ་ཐོན་པ་ཡིན་པས་ཁ་ནས་ཅེག་མེ་ཉི་ཟེར་བ་དང་ཅེད་མོ་ཐོབ་ཚེད་པ་ཡིན། **ལྷ་པོ་ཐོན།** ལྷ་པོ་འདུན་གཡས་གཡོན་བར་མཚམས་བཞིའི་ས་སྟོང་ཡོད་ཚད་ལ་གོ་མ་པའི་ཚད་བཀག་མེད་པར་ཐད་ཀར་འགོ་ཚེག་པ་ཡིན། **ལྷ་པོ་ཐོན་འགོ་སྟེན་བས་ཚེ་ཤོས་དང་ལག་ཆ་གལ་ཚེ་ཤོས་ཡིན།** **མེ་རྩོགས་གཉིས་ཐོན།** (མིང་གཞན་(Castle)ཁ་སེལ་ཡང་ཟེར་) གཡས་གཡོན་དང་ལྷ་པོ་འདུན་གང་དུ་འང་ཐད་ཀར་ཚད་བཀག་མེད་པར་འགོ་ཚེག་ཀྱང་མཚམས་བཞིར་འགོ་མི་ཚེག །དེ་ནི་ལྷ་པོའི་རྟུ་སྟེན་བས་གྲགས་ཚེ་ཤོས་ཡིན། **ཚོན་པོ་གཉིས་ཐོན།** ས་སྟོང་དཀར་པོའི་

ག་འཁོན་དྲན་པའི་མིག་ལྗང་།

ལྗོན་མི་ལྟར་བྱ།

དྲུང་དྲུང་བཙོན་མའི་སྐྱེ་ག་ཉམས་འདི་ཡིས་སྟོང་གི་རྒྱ་སྐྱེ་པར་གསལ་མདའ་ཐེབས།།
མི་རིགས་འདི་ཡི་ལས་དབང་གཉེན་པོ་བདག་མེད་ཚོང་ནས་ངོ་གདོང་པོར།།
སད་གྱིས་བཙོན་པའི་ལྷ་གེ་ལུང་འདིར་སྐྱེ་དག་སྐྱེ་ཡིས་འདི་གཉེན་བཟོག།
མཇུག་བསྐྱེལ་ཉེ་བའི་སེམས་ཀྱི་རོལ་དབྱེད་དམར་མུང་སྟོང་གི་ཐབ་སར་གཟས།།

རི་རྒྱུང་སྟོང་གི་སྐྱོན་ཚུ་བེག་པས་ཁོར་ལུག་སྐྱུ་མ་པོའི་མཚར་སྐྱུ་ག་ཉམས།།
རི་ན་ཚེན་གཉེར་གྱི་ནང་ཁོལ་བཏོན་པས་རི་རྒྱུ་སྟོང་གི་ཁ་དོག་གས།།
ཅེ་སྐྱུང་དམར་པོས་དཔོན་སྐྱེའི་ཁོད་ནས་མཐོ་སྐང་ཐ་སྐྱོན་དཔོར་འདྲེན་གྱིས།།
བཟོད་ཐུགས་མེད་པའི་གདོན་འཕྲུལ་འདི་ཡིས་པ་གཞིས་སྐྱུ་མ་པོ་ཐལ་བས་སྐྱུ་གས།།

པ་མཁའ་གདོང་པའི་སྐྱུ་ངམ་ཐང་ནས་མེས་པོའི་རྣམ་ཤེས་སྐྱར་མདའ་མཚེད།།
ཞལ་ཚེམས་ཡི་བ་པའི་སྐྱེ་གསལ་བམ་སྐྱུ་བས་ནས་མིག་ལྗང་དམར་པོས་ཐལ་དུལ་དུག།
འདོད་རྣམ་འཚོ་བའི་བྱོ་བ་འཕྲུངས་ཉེ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གཉིད་ལ་ཡུར།།
སྐྱུ་དག་བརྟམས་པའི་ལན་ཆགས་ནག་པོས་འདས་དོན་ཁྲིག་གི་ལོ་རྒྱུས་དཔར།།

མིག་འཕྲུལ་ཚེན་པའི་ཐབས་དུས་སྟོང་གིས་སེམས་ཀྱི་མ་ཁར་ཞི་ལ་ཞི་ལ་བྱས།།
སྐྱོན་གྱི་སྐྱེ་ལ་མེས་པོའི་བཟེངས་པའི་ལ་སྐྱོན་གྱི་རིན་ཐང་ས་རྟོར་འདྲེས།།
ས་སྟོད་སྟོད་པའི་འཕྲུལ་སྐྱུང་ཞིག་གིས་སྟོང་འདྲེན་སྐྱེ་ལམ་ཐལ་གྱིས་བཟོག།
བས་མཐའི་འགྲམ་ནས་རྒྱལ་གཅིས་དཔའ་པོས་ཞི་བདེའི་གད་བརྒྱུངས་གནས་སར་བདར།།

མི་འདོད་དཔལ་པའི་གཉེར་རིས་འཁྲུག་པོས་སེམས་ཀྱི་གསང་བའི་དག་བཅད་ཤོར།།
སྐྱུར་ཚེས་གཏམས་པའི་སྐྱུ་དཀར་གསེབ་ནས་མི་རབས་གཅིག་གི་ག་འཁོན་ཚོད།།
འོད་ཁོལ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུའི་འཕྲུང་ནས་སྟོང་འདར་སྟོང་ལ་གོད་ཆག་རུམ།།
རྒྱལ་ཁབ་མེད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་གིས་ལས་དབང་དམར་པོ་ས་མཐར་བསྐྱུལ།།

ཀུན་རྟོག་འཕྲིགས་མའི་རེ་དོགས་སྟོང་ནས་མདུན་བསྐྱེག་ཁ་སྐྱོན་སྐྱེད་སྟོང་བྱས།།
སྟོང་ཁམས་རལ་བའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོས་སེམས་ཀྱི་བྱ་རྒྱུང་དམག་ལ་ཆས།།
བདེན་པའི་ཁ་གཡང་བཅུ་སྟེན་ལྟེ་འགྲིམ་རེ་བའི་སྐྱེ་ཐག་སྐྱར་ལས་སྐྱུང་།།
མི་རིགས་གཅིག་པ་འགན་འཁུར་གཅིག་པའི་བདེན་དོན་ཚེད་དུ་ད་ལོངས་ཤོག།

བྲམས་བརྟེ།

སེང་གདོང་སྐྱུ་བས། ལྷ་རྒྱ་པོད་ཁྲིམ།

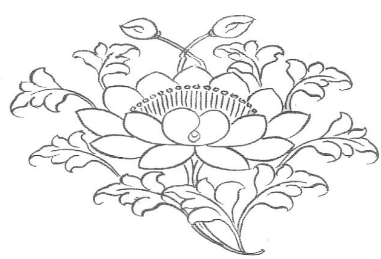
འདི་གཉེན་ཚོས་བརྒྱད་པའི་མས་མ་གོས་པར།།
ངན་རྒྱ་འདུལ་བྱེད་དུང་བ་འདྲེན་པའི་དབྱིད།།
གཞན་བསྐྱེད་ཉེས་དམིགས་བྲལ་བའི་རང་གི་གཤིས།།
ཐར་བའི་ལམ་དུ་འཇུག་པའི་བྲམས་བརྟེ་ཉིད།།

དམ་སྐྱོད་དམར་ལ་ཞེན་པའི་སྐྱུང་གིའི་གོགས།།
གཞན་བདེ་སྐྱོད་ལ་སྐྱུང་བའི་མ་རུང་ལུགས།།
མ་སྐྱུལ་རང་འདྲེན་ཉེན་པའི་ཤེས་སྐོའི་མཐའ།།
བདེ་བ་མ་ལུས་འདྲེན་པའི་བྲམས་བརྟེ་ལེགས།།

མཐོ་ལ་སྐྱུག་དོག་སྐྱུང་མིག་ཚོ་བའི་སེམས།།
དམར་ལ་འཕྲུ་སྟོད་མཇུག་མོས་བཀར་བའི་ལུགས།།
མཐའ་གཉིས་འགལ་མེད་མཐོང་བའི་རྒྱ་མའི་ཚད།།
དབྱེ་འབྱེད་ངོ་སོ་སྟོང་བའི་བྲམས་བརྟེ་རེས།།

དག་ལ་པམ་པར་རྒྱག་མང་ད་རྒྱལ་མིན་སྟོ།།
གཉེན་ལ་བརྟེ་བའི་ཁུལ་གྱི་རྒྱལ་འཚོས་གཤིས།།
དག་གོགས་སུ་ལ་མི་འཚོ་གཅིག་མཚུངས་སྐྱེ།།
གཉེན་གཞན་བཟུ་གཞིག་བྲལ་བའི་བྱིས་བརྟེའི་ལུ་།།

བྲལ་བའི་དབང་པོ་བཟོད་པའི་མཐར་བུག་ལམ།།
མཐའ་བཞིའི་དོན་རྟོག་ཞི་བདེར་འགོད་པའི་ཁྲི།།
དབང་ཐང་འབྱོར་བས་ནམ་ཡང་བཙལ་དཀའ་བས།།
རེ་ཞིག་བྲམས་བརྟེ་ལས་ལ་གཞོལ་བར་སྟོན།།



བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལས་ལྷན་པའི་གསེར་ཀོང་ཚགས་པར་ལོ་ལྷན་ཏུ་ལེགས་པ་གཅིག
 རོ་པོ་རང་ལྷན་ལྷན་སྐྱེས་མཁུ་དུ་གསེར་ཉོ་ལ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ལས་
 ལྷན་པའི་གསེར་ཉོང་བདུན་ཚར་གཅིག རོ་པོ་མི་བསྐྱེད་རྩི་རྩི་དུང་དུ་
 གསེར་ཉོ་ལ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ལས་ལྷན་པའི་གསེར་ཉོང་བདུན་ཚར་
 གཅིག ཚུར་རོ་པོ་ལོ་གེ་ག་རའི་སྐྱེན་སྲུང་གསེར་ཉོ་ལ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་
 གཉིས་ཅན་གྱི་གསེར་ཉོང་བདུན་ཚར་གཅིག ར་མོ་ཚེ་ཚེ་དཔག་ལྷ་ཁང་
 དུ་གསེར་ཉོ་ལ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ལོད་པའི་ཚེ་བུ་ལ། དགའ་ལྷན་གསེར་གདུང་
 དུང་དུ་གསེར་ཉོ་ལ་བདུན་ཚུ་དོན་ལྷ་ལས་
 ལྷན་པའི་གསེར་ཀོང་། གཞན་ཡང་གསེར་
 དུལ་འདྲེས་མ་ལས་ལྷན་པའི་ཉོང་དང་ཀོང་
 སོགས་རྟེན་གཙོ་ལ་མ་སྐྱེལ་ས་མེད་པར་ལྷ་
 དུར་ལྷུང་། ལྷན་པའི་ཡོངས་འཛིན་གྱི་བྱང་
 མཚོ་ག་གིས་གསེར་ཁྲིའི་མིང་དུ་ཁམས་
 གསུམ་ཟེལ་གཞོན་དང་། གསེར་ཚོ་ག་ཚེན་
 མོར་འདོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་བཅས་བསྐྱེལ། རྩི་
 ལོ་༡༩༧༥ལ་དང་པོ་ད་ལྷ་བཞི་པའི་གཟུང་སྐྱར་

ཚེས་ལྔ་ ཉིན་ཚེས་དུ་མེད་ཁར་དང་ལྷན་འབྲམ་སྤྲུག་འཛོམས་པའི་དབུས་
 ལྷ་གསེར་ཁྲི་ཁམས་གསུམ་ཟེལ་གཞོན་གྱི་ཐོག་ནས་ལྷོང་ས་ལྷན་ལས་
 མགོན་ཚེན་པོས་ལམ་རིམ་ཚེན་མོའི་སྤོན་འགྲོའི་གསུང་ཚོས་དང་འབྲེལ་
 དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཚེན་ཐོངས་གཉིས་པ་བསྐྱེལ། བརྒྱ་
 འགྲོའི་དོན་དུ་སྐྱེ་ཚེ་བརྟན་ཚེད་དུ་ཚོགས་མཚོད་འབྲམ་དང་། མཚོད་
 རྩིན་གྱི་ཚུ་འབྲེལ་གཞུགས་དང་འབྲེལ་བརྟན་བཞུགས་བརྟན་འབྲེལ་སྐྱབས་
 ལྷན་པའི་ཡོངས་འཛིན་སྐྱེད་རིན་པོ་ཚེས་མཚུལ་ལྷགས་བཤད་དང་། ལ་
 འབྲུག་མགོན་པོ་བཀྲ་ཤིས་དང་། ལ་མཛོད་
 རྩིན་པ་རྒྱ་མཚོ་གཉིས་ཀྱིས་མཚུལ་ལྷགས་
 གཞོན་ནས་གཉེགས། འབྲེལ་ཚན་ཁག་
 ཁམས་ཀྱི་ལུང་ཚན་ཉེར་གཉིས་ཀྱི་འགན་
 འཁུར་ལས་ཤེད་པ་གཙོ་རྒྱས་པའི་མི་སྣ་
 ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གིས་དོར་སྐྱེལ་འདེགས་འབྲེལ་
 གྱི་སྐྱེལ་བཟང་ཐོབ། རྩི་ལོ་ཚེགས་སྤོང་དགུ་
 བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་ལས་མས་ནས་ཁམས་སྤོགས་སུ་
 རྒྱ་དམར་གྱིས་དགོན་སྡེ་ཅ་གཉོར་དང་། མི་
 བསད་རྒྱ་འཕྲོག་སོགས་ཚོད་ལས་ནལ་བར་
 བྱས་ཤིང་། དབུས་སྤོགས་སུ་འང་ལག་བརྟན་
 ཉེ་སྐྱབས་སྐྱེ་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་ལ་འབྲུག་
 མགོན་པོ་བཀྲ་ཤིས་གཙོ་སྐྱབས་སྤོགས་ཀྱི་



ལ་མཚོ་ག་གིས་ཚུང་ནས་གདན་
 འཁོད། དེ་རྗེས་ཡོངས་འཛིན་
 པ་པོ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེད། རྩིན་
 ཅས་གྲལ་ལ་འཁོད། རྣམ་གྲུའི་
 རྒྱལ་སྤོད་སྐྱེ་བདུན་དང་། རྣམ་
 དས་སྐྱེ་སོ་ལོ་ཤེས་ཚོས་འཕེལ་
 གས་འབྲེལ་དང་གཞན་ཡང་ལ་
 འདེལ་ཤེད་ཚོར་མངལ་ལུས་
 ལ་གསེར་ཁྲི་ཁམས་གསུམ་ཟེལ་
 གཞོན་སྐྱེལ་པའི་མཛོད་སྤོང་བརྒྱས་བསྐྱེད་སྐྱབས་པ་དང་མཛོད་འཕྲོན་སྤོགས་
 བརྒྱར་འབར་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིགས། མདོ་ཁམས་ཚུ་སྐྱར་གིས་རི་ལྷར་
 གསོལ་བ་བཞུགས་སྤི་ལོ་༡༩༧༥ལྷི་ལྷ་མཚོས་ལྷོང་། མེ་བུ་པོ་ད་ལྷ་ལྷོང་པའི་

གནད་ཡོད་མི་སྣ་ཚོས་མཐའ་གཅིག་དུ་རྒྱ་ཚོལ་བུ་རྒྱའི་དམ་བཅའ་འཛོག་
 ཅིང་། ཉ་དང་མེ་མཐའ་སོགས་དམག་མཁོའི་ལོ་བྱང་གྲུ་སྐྱིག་ཡང་གསར་
 ཐོག་ལུང་བརྟན་ལྷར་སྤོང་ཁྲི་ལྷ་ཐང་དུ་དམག་སྐར་རྒྱབ། དེ་ཡང་ལ་
 འབྲུག་མགོན་པོ་བཀྲ་ཤིས་རང་ལོ་༥༥ལས་ཀྱི་ལོ་ལྷ་ལེ་ཚེས་༡༩༧༥ལྷི་ལོ་
 ༡༩༧༥ལོའི་ལྷ་ལེ་ཚེས་༡ ཉིན་སྤོང་ཁྲི་ལྷ་སྤོགས་སུ་བསྐྱེད། སྤོགས་སྤོང་
 བརྟན་གྱིས་བྱིས་པའི་ལི་ཐང་ལ་འབྲུག་ཚོང་ཅས་པའི་དེ་བུ་པོ་དང་སྤོང་
 ལྷ་བ་ལེ་ཚེས་༡༩ན་ཅེས་བཀོད་པ་ཚོར་བའོ། །རྒྱ་སྐྱར་འགོ་དམངས་མཉམ་
 མཐུན་གྱིས་ལས་ཁུངས་ཁག་བརྒྱད་དང་དམག་གི་རྩི་ཤོག་ཉེར་གསུམ།
 དམག་ཁྲིམས་དོན་ཚན་ཉེར་བདུན་ཅན། དམར་དཔར་བཅས་གསར་བཟོ་
 དང་། ལ་འབྲུག་མགོན་པོ་བཀྲ་ཤིས་སྤོང་ཁྲི་ལྷ་བཀོད་འཛོན་དང་རྩི་ཤོག་སོ་
 སོའི་གཙོ་འཛོན། དམག་སྤོང་དང་བརྒྱ་དཔོན་བརྒྱ་དཔོན་བཅས་གསར་
 དུ་བསྐྱོས། རྩི་ལོ་༡༩༧༥ལྷི་ལེ་ཚེས་༡༩༧༥ལ་སྤོང་ལྷ་ལེ་ཚེས་ལྷགས་སྐྱར་

བའི་ངེས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པས་ན། ཏུས་སྐྱད་ཅིག་མ་གཅིག་ཀྱང་ཚུད་ཟོས་སུ་མ་བཏང་བར་སྟེང་པོ་ལེན་ཅི་བྱུང་བུའོ།།

གསུང་པ།

རང་ཅག་རྣམས་ཤི་བའི་འོག་ཏུ་མེད་དེ་མི་འགོ་བར་སྐྱེ་བ་ཞིག་ལེན་དགོས་པ་ཞི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བའི་རིགས་པ་དག་གིས་བསྐྱབས་པའི་སྤྱིར་
ན། དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་ཞི་རན་འགོ་དང་བདེ་འགོ་གཉིས་ལས་མ་འདས། ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་ན་སྤྱི་བ་ལ་བཟོད་ཐུགས་མེད་པས་ཇི་ལྟར་བྱེད། ཅེས་འདྲི་གས་
པའི་སྐྱོ་སྐྱེས་པ་ན། དེ་ལས་སྐྱེ་བའི་རྣམས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཡོད་པར་ངེས་ནས། དགོན་མཚོག་གསུམ་པོ་གཏན་གྱི་སྐྱབས་སུ་བཞུགས། དེ་
ཡི་བསྐྱབས་བྱའི་ནང་ནས་ལས་ལྗོངས་ཀྱི་ཚུལ་སེམས་པ་ཞི། བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚུ་བར་གསུངས་པས། བདེ་སྤྱི་བ་གི་ཚུ་དགོ་སྤྱི་བ་སོ་སོར་
ངེས་པའི་ཚུལ་ལ་ཡོད་ཅེས་རྟོག་ནས། སྤྱི་བ་པོ་དགོ་བའི་རིགས་མཐའ་དག་སྤོང་ཅི་བྱུང་དང་། དཀར་པོ་དགོ་བའི་ལས་སྤོང་ལེན་ཅོད་ཐམས་
ཅད་འབད་པས་སྐྱབས་དགོས་སོ།།

བཞི་པ།

དེ་ལྟར་དགོ་བ་ཟག་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་བདེ་འགོ་ཙམ་ཐོབ་ན་ཡང་། ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་དང་ཁྱད་པར་བདག་འཛིན་མ་རིག་པའི་
གཞན་དབང་དུ་གྱུར་སྤྱི་བ་ཅོད་སྤྱི་བ་ལྟུང་བུ་ལྟུང་བུ་རང་བཞིན་ཤེས་ནས་དེའི་ཚུ་ལས་ཉོན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཀུན་
འབྱུང་སྤོང་འདོད་རྣལ་མ་སྐྱེ་བར་བྱ་ལ། དེ་སྤངས་པའི་བྲལ་བ་མངོན་དུ་བྱ་བའི་སྤྱིར། ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབས་པས་གཞི་བྱས་ནས། ཞི་གནས་ཀྱི་
ངང་ནས་སྤྱི་བ་མཐོང་གིས་བདག་མེད་པའི་དོན་སྐྱོམ་པའི་ལམ་སྟེ། ལྷག་པའི་བསྐྱབས་པ་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་པ་གསུམ་ལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱབས་པར་བྱའོ།།

འདི་དག་གི་གསལ་བཤད་དང་རྒྱུ་རྫོངས་ཚུ་མཚན་རྣམས་བྲིས་ན་འདིར་ཏེ་ཅང་ཡིག་ཚོགས་ཆེ་བར་འགྱུར་བས། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་
མཚན་ཉིད་དང་རྟོག་པའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ཏེ་བསྐྱབས་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ལོ།།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་གཉིས་སྤོང་བ།

སྤོན་འགོ་ཉེན་གྱི་ཚོས་འདི་དག་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཐོབ་པ་ན། འདི་ལྟར་བསམ་སྟེ། མོང་དུ་བཤད་པའི་ལམ་ལ་ཇི་ཙམ་འབད་
ཀྱང་སྤྱི་བ་ལས་ཐར་པའི་བྱང་འདས་ཙམ་ལས་མ་འདས་པས། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་ཡོངས་སུ་མ་རྒྱུགས། སྤྱི་བ་ལ་ཡང་མ་ལུས་པ་མ་སྤངས།
སྤྱི་བ་པར་རང་གཅིག་ལྟ་འཁོར་བ་ལས་སྤོང་བ་ལས་མ་ཤོར་སེམས་ཅན་རྣམས་འདི་ལྟར་ཡལ་བར་བོར་བ་ཞི། མ་རབས་ཐ་ཤལ། འདི་ལས་བྱ་བ་ཐ་
ཅོད་ཅིག་གང་ཡོད་སྟེ་ལྟུང་དུ་བསམས་ནས་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རྣམས་པ་གཉིས་བསྐྱོམ་པ་འབྱུང་བས།

དེས་ན་འདི་ལ་གཉིས།

- ༡ ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བ།
- ༢ དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྤོང་བ་གཉིས།

དང་པོ།

དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་མཐའ་ལས་པའི་སྐྱོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མར་ཤེས་ཤིང་། དེའི་སྐབས་སུ་ཆེ་འདིའི་མས་ཇི་ལྟར་བྱིན་གྱིས་
བསྐྱབས་པ་ལྟར་བསྐྱབས་པར་བསམས་ནས་དྲིན་དྲན་པ་དང་། དེ་ལ་དྲིན་བཟོ་བའི་བསམ་པ་ལྷགས་ཆེས་དྲངས་ཏེ། ཡིད་འོང་གི་བྱམས་པ་བསྐྱོམ།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་དང་ཐུད་འདོད་དང་སྤྱི་བ་ལྟུང་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་བྱམས་སྤོང་རྗེས་སུ་ལ་འབད། འདི་མཚམས་ནས་བདག་གཅིས་འཛིན་
གྱི་སྐྱོན་དང་གཞན་གཅིས་འཛིན་གྱི་ཡོན་ཏན་སྐྱོད་ལ་ལས་པས། འདི་ཡི་བོགས་འདོན་དུ་གཏོང་ལེན་གྱི་དམིགས་པ་བསྐྱབས་པ་ཀྱང་ཆེ་བས་དེ་ལ་
བསྐྱབས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དོན་ལྟར་འཁྲུང་བའི་སྤྱི་བ་ལས་མ་དང་། དེས་དྲངས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རང་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པར་བྱ་
དགོས། དེ་འདྲའི་སེམས་དམ་པ་དེ་རྒྱས་ཤིང་འཕེལ་བ་ལས་རྒྱལ་སྤྱི་སྤོང་པ་ལ་སྤོང་བ་འདོད་ལྷགས་དག་སྐྱེས་པ་ན། བྱང་རྫོམ་ཐམས་ཏེ་བསྐྱབས་
སྐྱོམ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་ཤིང་། སྤོང་བ་སྤྱི་བ་དུག་ལ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབས་པར་བྱའོ།།

བསྐྱེད་དགོས་སོ།།

ལ ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་རང་གིས་ཡུན་རིང་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱེད་སྐྱོང་གཏང་། བཀའ་རྒྱན་བསམ་ཤེས་མེད་པར་རྒྱན་ལན་ལོག་འདྲེན་གྱིས་རང་གི་ཕམ་དུ་འཇུག་པ་ན། འདི་སྐྱམ་དུ་གཞན་ལ་མན་ཅུང་ཟད་བཏགས་པ་ཡང་ལན་ལ་རེ་བ་དང་བཅས་པ་འདི་འདྲ་བའི་ཚོང་པ་ཉི་ཚོང་གྲེད་པ་དང་ཅིས་མི་འདྲ། དེ་ལ་ཞི་ཕན་བཏགས་པའི་མིང་ཡང་འཕྲོ་བ་དཀའ་བས་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་ཕན་བཏགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཚུར་རྒྱན་ལན་གཞལ་ཅི་དགོས་སྐྱམ་དུ་བསམ་དགོས་པ་ཡིན།

༤ ཡང་རང་གི་སློབ་གྲྭ་བུ་གྱི་སློབ་པོས་མགོ་བསྐྱོར་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་པའི་ཚེ་འདི་སྐྱམ་དུ། འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་ཉག་ཅིང་བཏན་པ་འབྱུང་བ་མེད་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་ལོག་པ་འདིས་ལེན་སྐྱམ་སྟེ། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་ལས་ཉོན་གྱི་སྐྱེ་བ། སློབ་སྦྱོང་དང་འགྲོགས་ཀྱང་ལས་ཉོན་གྱི་སློབ་པོ་མཆེད་ཡིན་པས་ཡིད་ཆེས་རྒྱ་ཅི་ཡོད་སྐྱམ་ནས། འཁོར་བ་ལ་ངེས་འབྱུང་དང་། ལས་ཉོན་གྱིས་བཅིངས་པ་དེ་དག་ལ་སྤྱིར་རྗེས་བསམ་པ་སྐྱེད་སྐྱོང་གནད་དུ་ཆེདོ།།

༥ མདོར་ན་སྤྱང་འདྲེན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅུ་བ་རང་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་འདིས་བྱས་པས་ལེ་ལེན་གཞན་ལ་ཅི་ཡང་བཀྲང་དུ་མི་འདུག་པས་གཞན་སྐྱོན་དུ་སྤྱང་བ་རྣམས་རང་གི་སྐྱོན་དུ་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་དགོས་སོ།།
འདིར་བཀོད་པ་དག་གི་ཚེ་ལོང་ཅམ་ཡིན་པས། ཞིབ་པ་བློག་པ་ཆེན་པོའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ནས་ཉེན་ངན་བྱང་ཚུབ་ལམ་དུ་བརྒྱུར་ཚུལ་ལ་སློབ་པ་ནི། ཉོན་མོངས་སྤྱི་གསལ་མཆེས་དར་བའི་འདུ་བ་རྗེས་ཟང་ཟེང་ཡོ་ཡང་ལིན་དུ་ཆེ་བའི་གནས་སྐབས་འདིར། དོན་ཆེན་པོ་ལས་ཉམས་པའི་གཉེན་པོ་དྲག་ཤོས་སུ་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དོན་ཚན་བཞི་པ། ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་ནས་བསྐྱེད་པ།

- ༡ ཚེ་གང་གི་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་ནས་བསྐྱེད་པ།
- ༢ འཆེ་ཁའི་ཉམས་ལེན་གཉིས།

དང་པོ།

དེ་ཡང་ཚེ་གང་གི་ཉམས་ལེན་རྣམས། འཕེན་པའི་སྟོབས། ལོ་མས་པའི་སྟོབས། དཀའ་པོ་ས་པོན་གྱི་སྟོབས། རྣམ་པར་སྲུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས། སྐྱོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་དང་རྗེས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱོང་པ་ཡིན།

འཕེན་པའི་སྟོབས་ནི། དེར་ནས་བཟུང་སྟེ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་བར་དང་ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་གི་དུས་སུ་ཁས་བླངས་པའི་ཚུལ་བྱིམས་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་གང་བྱུང་ཅི་བྱུང་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱ་སྐྱམ་པའི་སྐོས་འཕེན་པ་བཏང་བའོ།།

ལོ་མས་པའི་སྟོབས་ནི། བྱང་ཚུབ་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་བྱུང་དང་བྱུན་མཚམས་ཀྱི་ཉེན་སྐྱོང་བའོ།།

དཀའ་པོ་ས་པོན་གྱི་སྟོབས་ནི། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་མ་སྐྱེས་པ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐྱེས་པ་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་སྤྱིར་ཚོགས་གསོག་སྐྱེད་སྐྱོང་ལ་གཅིག་དུ་འབད་པའོ།།

སྲུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས་ནི། རང་གཅེས་པར་འཛིན་རྒྱུའི་རང་འདི་ཡང་བཏགས་ན་གང་དུ་ཡོད་བཟུང་དུ་མེད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པས་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་དབང་གིས་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོག་དུ་བབས་འདུག་པས། ད་ནས་བཟུང་དུས་ནས་ཡང་བདག་གཅེས་འཛིན་གྱི་དབང་དུ་མི་འགོ་བར་བྱ་སྐྱམ་དུ་འདུན་པ་ལྷགས་དྲག་བྱའོ།།

སྐྱོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ནི། རང་གི་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ་རྣམས། ཚེ་འདི་དང་འཆེ་ཁ། བར་དོ། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་ཐམས་ཅད་དུ་བྱམས་སྤྱིར་རྗེ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་མ་བྱལ་བའི་རྒྱུར་འགོ་བར་ཤོག་ཅིས་སྐྱོན་ལམ་ལྷགས་དྲག་འདེབས་པའོ།།

རྒྱལ་དང་ཨ་མ། (དམངས་རྒྱུ་དཀྱིལ་།)

རྒྱལ་མོད་གངས་ལུང་དཔལ་གྱི་ས་བདུ་ས།

གནམ་རྩིན་པོ་ལའང་ཆར་པ་རྒྱུ་བྱི་ཡོད་པ་རེད་ལའ། དེ་ནས་ས་མ་
 རྩལ་ཚམས་ལ་གཅེན་མོ་དེ་ཅུམ་པ་རྒྱུ་ག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷོ་ག་གང་ཅུམ་རྒྱུ་དུ་ནས་
 ལོག་བཏང་པ་རེད། ཅུམ་པ་རྒྱུ་ག་རྒྱུ་རྒྱུ་གང་གིས་བུ་བདུན་གྱི་
 མོད་པ་རྒྱུ་གས་ཐབས་བུལ་བར་སོང་ཨ་མ་དེ་དུ་བཞེན་དུ་བཞེན་ལམ་
 དུ་ཆས་པའི་རྒྱུ་བས། ཟམ་པ་ཞིག་བཞུལ་དགོས་པ་དེའི་སྐྱོད་རྒྱུ་ལ་
 སིན་དུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཉལ་ཡོད་པ་མཐོང་བས། ཨ་མ་དེས་སློབ་ཞོག་
 ཆེན་པོའི་ངང་རྒྱུ་པའི་སར་སྲིན་ནས། གྱུ་དུད། ཆེ་རྩིན་ལས་གྱི་འབྲས་
 བུར་བདག་འཚོ་བ་སིན་དུ་སྲིན་པའི་ཁར་བུ་བདུན་གསེ་རྒྱུ་ཡོད་པས་ད་ལན་
 གཅེན་མོའི་སར་སྲིན་ཡང་ཅུམ་པ་རྒྱུ་གང་ལས་མ་རགས། ཅུམ་པ་དེ་
 ཅུམ་གྱིས་ངའི་བུ་བདུན་པོ་གསོན་ཐབས་བུལ་བས། རྒྱལ་མོད་ལ་སྐྱོད་
 རྩལ་ཡོད་ན་ངའི་པར་དུ་ཡོང་རོགས། གལ་ཏེ་མེད་ན་ངའི་བུ་བདུན་པོ་རྩོགས་
 རྒྱུ་མ་གྱི་མ་འཚོ་གོང་ནས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཟུང་གས་ཤོས། ལའ་བས། རྒྱལ་
 དེས་ག་ལེར་ཨ་མ་དེའི་པར་པར་འདྲུ་ལ། ཨ་མ་དེ་སིན་དུ་དགའ་ནས་
 རང་ཁྱིམ་དུ་སྲིན་ནས་རྒྱུ་ག་ཚོར་དེ་རིང་ཨ་མས་ཁ་ལག་བཟོ་རྒྱུ་ལྱིེད་ཡོད་
 ཞེས་ལབ་ནས་རྒྱལ་དེ་དུ་མ་པོ་བདུན་དུ་གཏུབ་ནས་རྩོགས་ཀྱང་བཅོས།
 གང་མཚམས་ནས་རྩོགས་ཁ་སྲི་ནས་བཞུ་སྐབས་ད་སིན་གྱི་རྒྱལ་གྱི་
 གཞུགས་པོ་དུ་མ་པོ་བདུན་དུ་གཏུབ་པ་དེ་དག་གསེར་རོག་རོག་བདུན་དུ་
 འགྱུར་ཡོད་པས་ཨ་མ་དེ་སིན་དུ་དགའ་བར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉིན་ཞིག་
 བུ་བདུན་གྱི་ཨ་མ་དེ་གཟུབ་འཚོར་ལེགས་པོ་ཞིག་སྤྲད་ནས་རང་གི་གཅེན་
 མོ་ཐུག་པར་སྲིན། གཅེན་མོས་རང་གི་གཏུང་མོ་སྲིད་དེ་ད་ཆ་རྒྱུ་ག་པོ་
 ཆགས་པ་མཐོང་རྒྱུ་བས་སེམས་ལ་མི་བཟོད་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡང་རྣམས་འགྱུར་
 གང་ཡང་མ་སློབ་པར་རང་གི་གཏུང་མོ་ལ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སློབ་ནས། རི་
 རྩལ་འཕྲོར་བདག་དུ་གྱུར་པའི་བྱུང་བ་རྣམས་དེས་པས། བུ་བདུན་གྱི་
 ཨ་མས་དེས་སྤྲས་གསང་དང་གཡོ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པར་རི་བཞེན་བཅད།
 སང་ཉིན་དེ་གཅེན་མོ་དེས་འདོད་རྣམས་ཀྱི་མེ་ལྷོ་ཞོག་དུ་འབར་ནས་དུག་
 ལོག་སྐྱོད་པ་རྩལ་རལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གོན་ཞིང་ལག་དུ་ཅུམ་པ་ལྷུང་ལྷུང་ཞིག་
 འཁྲེར་ནས་གཏུང་མོ་ལ་རྒྱལ་ཐུག་སའི་ཟམ་པ་དེའི་སྐྱོད་དུ་བཞེན་དུ་བཞེན་

སྲིན་ལུང་པ་ཞིག་ལ་ཨ་མ་ཞིག་ལ་བུ་བདུན་ཡོད། བུ་བདུན་
 གྱི་པ་ཞི་སྤྲ་ས་ནས་འདས་ཟེན་སྤྲུག་ཀྱི་མ་ཚང་གི་འཚོ་བ་ཨ་མ་རྒྱུང་བར་
 བཞེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བྱིས་ཚང་ནང་ལ་ཨ་མ་གཅིག་ལུས་བུ་བདུན་གསོ་
 དགོས་པར་བཞེན་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་བཞེན་བྱིས་ཀྱི་འཚོ་བ་རི་ཞེན་རི་
 ཞེན་དུ་སྲིན་ནས་མཐར་གང་གང་བར་རྒྱུ་མེད་པར་བཞེན་སྐྱོམ་གྱིས་མཚར་
 པའི་ཉིན་ཞིག་སྤྲུག་པས། རྒྱུ་བས་དེར་ཨ་མ་དེས་རང་གི་བུ་རྣམས་མོད་པ་
 བྱིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་མ་བཞེད་པར་རྩོམ་པོ་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་པ་རྩོན་ཞིག་གསལ་
 བྱིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་རྒྱ་མ་བཞེད་པར་རྩོམ་པོ་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་པ་རྩོན་ཞིག་གསལ་
 གཅེན་མོ་ཚེ་ལས་ག་གང་ཡང་མེད་པར་བཞེན་གྱི་འཚོ་བར་རྩོན་བཞེན་
 བསྟར་ཡོད་པར་བུ་བདུན་གྱི་ཨ་མས་གཅེན་མོ་རྩོམ་པོ་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་པ་རྩོན་
 བཅད་དགོས་པ་ལས་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་པ་རྩོན་མོ་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་པ་ལྷོ་ལྷོ་བཞེད་
 རིང་གཏུང་མོ་སྤྲུག་བྱུང། ད་དཔལ་ལག་པོ་བྱུང། དེ་རིང་ད་གཉིས་
 ལྷོ་སྤྲུག་དོ་ཞེས་ལབ་ནས་ལམ་སང་གཅེན་མོའི་དུག་ལོག་རྣམས་འཁྲུ་དུ་
 བཞུགས། དེ་ནས་སྤྲུག་དོ་གཅེན་མོ་རང་གི་མགོ་བོའི་སྐྱོད་ཀྱི་སིག་རྣམས་
 རྒྱུག་དུ་བཞུགས། རྒྱུ་བས་དེར་བུ་བདུན་ཡོད་པའི་ཨ་མ་དེས་རང་ཁྱིམ་
 དུ་ཡོད་པའི་བུ་བདུན་པོ་དེ་རྣམས་མོད་པ་རྩོགས་པ་ཡིན་པ་དུན་པས་རང་
 དབང་མེད་པར་མིག་རྒྱ་བོར། མིག་རྒྱའི་ཐིག་པ་གཅིག་གཉིས་གཅེན་
 མོའི་མགོ་བོའི་སྐྱོད་ཟགས་པས་གཅེན་མོས་དེ་གང་ཡིན་དེས་པར་ཨ་མ་
 དེས། ཆར་ཐིག་ཁ་གསུང་བ་འདྲ་ལའ་བས། གཅེན་མོས་ཨ་མ་ཁྱོད་མཚར།



བསྟན་པ་གཅིག་ལ་སྟོན་པ་གཅིག།

མི་ཉག་པ་འཇམ་དཔལ་བསྟན་འདོན། རྫོགས་ཆེན་དགོན།

ན་མོ་གུ་རུ་མུ་ཕྱི་ཡེ།

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་འཕྲིན་ལས་གཅིག་རྫོགས་སྟོབས་བརྒྱ་མངའ་བ་ཡེ་ཤེས་འཇུག།
 གང་འདུལ་སྐྱལ་པའི་འཁོར་ལོས་བརྒྱུར་བ་ལྷན་གྲུབ་མཚན་དཔའི་གཟུགས་སུ་སྤང་།།
 སྤངས་ཉོགས་ཡོན་ཏན་གྱི་བའི་མངོན་འཛིན་བརྒྱལ་ཞུགས་གྲུབ་པ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན།།
 མཚོ་སྐྱེས་ལྷ་མས་ཤིས་པའི་མེ་ཏོག་སྐལ་བཟང་སྟོང་གི་བུ་ལ་སྟོལ།།
 སྲིད་ཞིའི་མངོན་སྲུག་གཅིག་ཏུ་ཁྱེད་པའི་བཀའ་རྒྱུ་མཚུངས་མེད་རིགས་བརྒྱའི་མགོན།།
 རྩ་ལྷན་རིག་པའི་མཁའ་རབ་ཀུན་རྫོགས་ངག་ལ་དཔལ་སྟེར་འཇམ་པའི་དབྱེད་སྤྱོད།།
 ལྷ་ཚོགས་སྐྱེ་བའི་འདུ་ཡོང་ཁྲིད་དུ་བཞེས་གཉེན་པར་དཀར་པོ་སྟེ།།
 འཛིགས་མེད་དཔལ་སྟེར་ཡུན་ཚོགས་འབྱུང་གནས་སྐྱེ་དགའི་ལྷ་མ་དེད་འདིར་རྒྱལ།།

ཐུབ་བསྟན་འཆི་མེད་བུ་མོའི་སྐྱེད་ཚལ་དུ། །རིས་མེད་བཤད་སྐྱབ་སྤང་བ་གསོས་སུ་འབར། །གཅིག་ཏུ་ཤེས་པའི་ཟབ་གསང་གདམས་པ་ཡ། །བདག་ཡིད་དྲངས་པས་མགོས་སུ་གཡུག་ལན་བརྒྱུར་འཚལ། །ལུགས་གཉིས་ལེགས་བཤད་སྐྱེ་ལ་མཁྱིན་པའི་སྟོ། །རབ་ཡངས་སྐལ་བཟང་ཚེན་གནས་ཅང་མེད་ཀྱང་། །ལྷག་བསམ་འོ་མཚོ་རབ་དུ་འཕྱར་བ་ལས། །དང་སྲོང་ཟོལ་གྱིས་སྐྱེ་ཚོགས་ཚིག་འདི་ཤོར། །

དེ་ལ་འདིར་གང་གི་མེད་པར་བྱ་བའི་ཤིང་འདིར་བཞུགས་པའི་སྐྱབ་ཆེན་ཤིང་རྟ་བརྒྱུད་སོགས་རིས་སུ་མ་ཚད་པའི་གྲུབ་མཐའ་རྣམས་དགོངས་པའི་ཞེ་སྐྱེས་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་ཚུལ་མངོན་ཅོམ་གྲེད་པར་བྱེད་པ་ལ། གནའ་དེད་གི་གནས་སྐལ་ཀུན་ཏུ་གྲུབ་མཐའི་གནད་གསང་མ་མཁའ་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ཚོས་སྟོང་གི་ལས་འཚབ་པོ་ཆེ། ཐུབ་མཐའ་དང་གྲུབ་མཐའི་བར། དགོན་པ་དང་དགོན་པའི་བར། ལྷ་མ་དང་ལྷ་མའི་བར། ཚོས་ཚོགས་དང་ཚོས་ཚོགས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྲིད་ཡམ་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཀུན་སྟོང་ངན་པས་གྲུབ་མཐའ་ཕན་ཚུན་ཁྲིད་ངའི་ཁོངས་དང་ཐམས་ཅད་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་བསྐྱེད་དགོས་ཚུལ་གྱིས་བསྟན་པའི་དཀྱུགས་ཤིང་དང་། དེ་བཞིན་ཚུ་བཞི་སྤྱད་དུ་གཤིས་སྟོན་གཤམ། ས་བུལ་གསེར་རྟ་མངོན་སྟོན་སྤྱད་ཡིན་མིན་གྱི་ཚོད་པ་སོགས་ཆགས་སྤང་དུ་གཟུགས་མཉེས་བཞིན་པ་འདི་ནི་རང་གཞན་སྤང་ལ་སྟོར་པའི་ལས་འཚབ་པོ་ཆེ་ཞིག་དང་རང་རིགས་ཡུན་དུ་མི་གནས་པའི་རྟ་གས་མཚན་ངན་པ་ཞིག་རེད་ལ། དེ་འདྲའི་བསམ་སྟོར་ངན་པའི་རིགས་ནི་ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཆར་འཛིག་པའི་སྟོན་མོན་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་སྤྱི་མིག་རིང་པོ་ཞིག་སྟོས་དང་ཤེས་ལུས། སྟོན་རིན་སྤྱངས་པ་དང་གཅོང་

བ་ཕག་གྱུ་སོགས་ཀྱིས་སྐབས་སུ་ཕན་ཚུན་ཆགས་སྤང་གིས་ལྷ་དམར་དང་ཤེ་འབྲས་འཐབ་ཚོད་ཀྱིས་ལྷ་ལྷན་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོ་མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་བར་བཅད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་སྤྱི་དམག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་རང་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་དམའ་འཕེབ་དང་གཏོར་བཞིགས་ཚབས་ཆེན་བཏང་། དེ་བཞིན་འབྲི་གུང་གི་ལོ་གམ་ས་འབྲི་འཐབ་པའི་ཚུན་ངན་སྐབས་སོགས་ལ་གཟེགས་དང་རྩི་འདྲའི་རང་སྤང་གཞན་སྐྱེ་གི་ཉེས་པ་མང་པོ་བསགས་འདུག་དེ་དག་ཀྱང་ཚོས་དང་ཆབ་དཔལ་རིག་པ་གང་ཡང་མ་ཤེས་པའི་ལྷན་རྟེན་སྤྱིར་མངོན་པའི་གལ་གནད་གཅིག་པུ་ལ་ཐུག་ཡོད། དེས་ན་ཚོས་ལུགས་གཅིག་སྤྱི་ལ་གྱིས་བསྟན་པ་ཀུན་ལ་དག་སྤང་དང་། བསྟན་པའི་བབ་སོ་གཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཚུ་གལ་ཆེ། མཁའ་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་གར་པའི་ཚད་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་པུ་ཞིག་ལ་དཔེར་མཚོན་ན། ཤིང་འདིར་བུས་རྩེ་ཆེ་བའི་ས་སྐུ་ཁུ་དཔོན་དག་གི་མངོན་རྩེས་ལྷ་ལ་གཟེགས་དང་། ཐོག་མ་མཁའ་གྲུབ་གཉིས་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་པུ་ཆེན་པོ་ས་སྐུ་མ་དུ་པརྩི་ཏས་སོག་རྒྱལ་དབང་དུ་བསྐྱེས་ནས་དབྱེད་ཀྱང་། དེ་རྩེས་ཚོ་བོ་འགྲོ་མགོན་འཕགས་པ་ཡང་དབྱེད་ཀྱང་། ཐེངས་

པོ་དངོས། ཚོས་ཀུན་འདྲིར་འདུས་ཀུན་ལས་བྱུང་དུ་འཕགས། ཞེས་
 དང་། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོན་རྗེས། ཡིད་བྱེད་བྲལ་བ་འདི་ནི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།
 མཐའ་དང་བྲལ་བ་དབྱུང་མ་ཆེན་པོ་ཡིན། །འདི་ནི་ཀུན་འདུས་རྫོགས་ཆེན་
 ཞེས་ཀྱང་བྱ། གཅིག་ཤེས་ཀུན་དོན་རྫོགས་པའི་གདེངས་ཐོབ་ཤོག་ ཅེས་
 དང་། བྱུང་བ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱིས། རྫོགས་ཆེན་དང་ཕྱག་
 ཆེན་དབྱུང་མ་གསུམ། མཁའ་སྐུ་པ་སྐྱེས་ན་གཅིག་ཏུ་འདུག །རྒྱན་པོ་
 ཚོས་སྤོང་བྱེད་འདོད་རྣམས། ཤོ་སོར་སྤེལ་ལ་ང་ཡི་སྤོང་། ཞེས་དང་།
 ལོ་ཚེས་རྗེ་འདི་གསལ་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ལྷ་པོའི་ཉམས་མཁུར་ལས། བདེ་
 གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ཡི་བཞུགས་ཚུལ་མཐའ་བྱུག། རྩོད་མ་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་
 གཞལ་ཚུལ་ཤེས་ན། རྫོང་དང་བདེན་བྱུང་སོགས་གང་སྐྱེས་ཚོགས་ཀྱི་ ས་
 དགེ་རྩོད་རྣམས་ཕྱགས་མཐུན་མཛོད་ཅིག ཅེས་དང་། དེ་བཞིན་
 དུའང་ལོ་ཚེས་རྗེ་ཁོང་གིས་རང་རེ་པོ་དུ་ལ་མཚོན་ན་སྤྱིང་མ་དང་། བཀའ་
 བརྒྱུད། ས་སྐྱུ། དགེ་ལུགས་སོགས་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཞིག་
 དར་ཡང་དོན་ལ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་གནད་གཅིག་ཏུ་ཤེས་པར་བྱ་
 དགོས། ཞེས་གསུངས་སོ། །པམ་ཆེན་མོ་བཟང་ཚོས་རྒྱན་གྱི་ཕྱག་ཆེན་
 འབྲིང་ཡིག་རྒྱལ་པོའི་གཞུང་ལམ་ལས། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྤོང་གཏུ་མ། །རྩ་
 ལྷན་རོ་སྤོང་མས་ཡི་གེ་བཞི། ཞི་བྱེད་གཙོད་ཡུལ་རྫོགས་ཆེན་དང་། །དབྱེ་
 མའི་ལྷ་འབྲིང་ལ་སོགས་པ། ཤོ་སོར་མེད་འདོགས་མང་ན་ཡང་། །ངེས་
 དོན་ལུང་རིགས་ལ་མཁས་ཤིང་། །ཉམས་སྤོང་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པས། །
 དཔུང་ན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འབབ། ཅེས་དང་། རྒྱལ་དབང་སྤོང་
 ཆེན་པས། རྩ་མ་བཀའ་བརྒྱུད་བྱུང་མཐའ་ལ་སོགས་པ། རྫོགས་རིས་
 ཁ་འདྲིན་ཞབས་ཏོག་ཡིན་སྟེ་མ་ཡང་། །རང་བརྩོད་གཞན་སྤང་ཆགས་
 རྩང་དག་གི་རྒྱ། རྩམས་ཅད་བརྒྱུར་བའི་པོའི་སྤྱིང་གཏུ་མ་ཡིན། ཞེས་
 དང་། དེ་བཞིན་ལོ་ཚེས་མཚོགས་ཤིས། ང་རང་ཚོ་པོ་དུ་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་
 དང་། རྩོང་མ། དགེ་ལུགས། ས་སྐྱུ་ཞེས་ཏ་ལམ་སྤྱི་ནང་གི་རྩོད་པ་
 ལྷར། གསར་མ་དགེ་ལུགས་ལྷ་བྱས་བརྩམས་ན། ཁོ་རྩོང་མ་རེད་ཅེས་
 བར་ཅམ་འདྲིན་ག་དང་། རྩོང་མའི་སྤོངས་ནས་བརྩམས་ན་དགེ་ལུགས་
 རེད་དེ་ལ་ཉམས་ལེན་ཞེ་དག་ཨེ་ཡོད་ཅེས་སྤང་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེས་
 ཉང་རང་ཚོ་ཚོས་ལུགས་མཐུན་པོ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཞེ་དག་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། །
 མཐུན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་ཆ་ནས་མཐུན་པ་དགོས་ཞེས་
 ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། མཐུན་པོ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་རེད། བཅོམ་ལྷན་
 འདས་ཀྱི་དགེ་ལུགས་གཅིག་པ་རེད། ལྷ་ལེན་པའི་མཁས་པ་ནས་བརྒྱུད་

པ་གཅིག་པ་རེད། ཚང་མ་ཐལ་འགྲུར་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱེ་བ་གཅིག་པ་
 རེད། མདོ་སྐྱེས་ལྷན་ལྷན་འབྲེལ་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད། ཚོ་གཅིག་ལུས་
 གཅིག་ལ་སྤོང་གསུམ་གྱི་ཚོགས་བསགས་བྱུང་ན་རྣམས་མཁུན་གོ་འཕང་བརྒྱབ་
 རྒྱུའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ་གཅིག་པ་རེད། ཅེས་དང་། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པས།
 པོད་གངས་ཅན་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རྣམས་ནི། རྒྱ་རྒྱུན་གངས་ལ་བྱུག་པ་
 ལྷར། རྫོན་པ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ལས་བརྒྱུད་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པ་ལུང་
 རིགས་རྣམ་དག་དང་ཚད་མའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་དཔང་པོ་བྱེད་བྱུང་ཅིང་དེ་འདྲ་
 པའི་ཚོས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་ནང་ཕན་ཚུན་འཐོན་འབྲེར་དང་སྤོངས་རིས་
 བྱས་ན། ཚོས་འདི་ག་རྟེན་གཉིས་ཀ་ལས་ཉམས་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།
 དེ་བཞིན་མཁའ་པའི་དབང་པོ་མཁའ་ཆེན་དམ་པ་ཚུལ་བྲིམས་སྤོང་གསུམ་གྱིས་
 ཞལ་ནས། རྫོན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་པོད་དུ་དར་བའི་བྱུང་མཐའ་
 ཐམས་ཅད་རྣམ་དག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར་དུ་ཕན་ཚུན་དོགས་སྤོང་
 དང་ལྷ་དག་མཛད་པའི་དགོངས་པ་མི་ཤེས་པའི་གསར་བྱ་འགའ་རེས་
 གཞན་གྱི་བརྩན་པ་དང་བརྩན་པ་འདྲིན་པའི་སྤྱིས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱུར་
 འདེབས་སྐྱོ་ཚོགས་བྱས་ཏེ། དེ་ཉིད་རང་གི་བརྩན་པའི་ལ་རྒྱ་འདྲིན་པ་
 ཡིན་ལྷལ་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནོར་ཏེ། ཚོས་སྤོང་གི་ལས་ངན་བསགས་ཏེ་
 རང་ཉིད་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བ་ཅམ་ཡིན་གྱི། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བརྩན་པ་གཅིག་
 ལ་སྐྱུར་བ་བྱེད་པས་གཅིག་གི་ལ་རྒྱ་ཟེན་པར་འདོད་པ་ནི་མིག་སྤྱིར་བ་
 བྱེད་ཀྱི་བྱི་དོར་དུ་རྫོམ་པ་དང་མཚུངས་སོ། ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་
 ཡང་དང་པོ་བདག་ཅག་རྫོན་པ་མཉམ་མེད་བྱུང་པའི་དབང་པོ་ཀུན་མཁུན་
 བྱུར་མ་ཤིང་པ་འདི་ག་རྟེན་ཀུན་གྱི་མ་འདྲིས་པའི་མཛོད་བཞེས་ཆེན་པོ་འགྲོ་
 བ་རྩོད་དང་བཅས་པའི་སྤོངས་དང་མཁོན་དང་དཔུང་གཉེན་གཅིག་ཕྱར་བྱུར་
 པ་བརྩལ་བཟང་གི་སངས་རྒྱུས་སྤོང་རྩ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེས་ལམ་དང་
 ཕྱགས་པ་རྩོད་དཀར་པོ་རྩོད་པོ་ལོངས་སྤྱི་བརྩམས་པ་བརྩལ་བཟང་རྣམ་
 འདྲན་བཞི་པ་བྱུག་པོ་སྤོངས་པོ་གང་གིས་ཚོས་འཁོར་རྣམས་ལ་གསུམ་སོགས་
 བརྩོར་ནས་མཐའ་མེད་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཕན་བདེ་ལ་བཀོད། དེའི་འོག་
 ཏུ་རྫོན་པའི་གཏད་རབས་བདུན་དང་། མདུ་བྱང་གི་སྤོང་བ་དཔོན་བཞི།
 མཁའ་པ་སྤོང་དུག བྱུང་ཆེན་བརྒྱུད་བཅུ་སོགས་རྒྱལ་པོའི་གསུང་རབ་ཀྱི་
 ཚོགས་དོན་ལ་རང་དབང་འབྱོར་བའི་སྤོང་བ་དཔོན་མཐའ་ལས་པ་བྱོན་པ་རྣམས་
 ཀྱིས་བརྩན་པ་ལ་འདུག་འདོད་ཀྱི་སྐྱལ་ལྷན་རྣམས་འཆད་པས་རྗེས་སུ་
 བརྩང་ཞིང་། མོ་ལ་འདོད་ཀྱི་རྟོག་གེ་བ་ལུང་དང་རིགས་པས་ཚར་བཅད།
 དེ་རྗེས་མཁའ་སྤོང་ཚོས་གསུམ། ས་སྐྱུ་གོང་མ་རྣམས་ལ། མར་མི་དུགས་

ཀུན་དུ་རྒྱ་རབ་བཟང་གི་གཏམ་རྒྱུད།

ཡང་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་མངོན་ལས་ཀྱི་ཤིང་གི་འོད་སྤོང་གི་སྤྱོད་ཀྱི་གཤམ་ཏེ་གཟིམ་མཉམ་གྱི་བམ་ལ་བཞུགས་པའི་ཚེ། རྒྱ་དངོས་ཀྱིས་གདུལ་བར་བྱ་བ་ཀུན་དུ་རྒྱ་རབ་བཟང་དང་། རྗེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རབ་དགའ་གཉིས་ལུས་པར་གཟིགས་ཏེ་དེ་ལས་ཀུན་དུ་རྒྱ་རབ་བཟང་ནི་འདུལ་བར་སྐྱེ་ལ། རྗེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རབ་དགའ་ནི་རྒྱལ་པོ་འདུལ་བར་གཟིགས་ཏེ་དེའི་ཐད་དུ་མེ་འོང་གི་ར་དེའི་ཐད་དུ་འགྲོ་བར་བྱའོ་སྐྱེ་མ་དུ་དམོངས་སོ། །དེ་ལ་རྗེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རབ་དགའ་ནི་སྐུ་མ་ཅུ་ཙུ་གསུམ་གྱི་རྣམས་ཀྱི་དུང་དུ་གནས་ཏེ། དེས་རྣམས་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་དགའ་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་སྐྱེ་དབྱེད་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་ཀྱི་ལ་ལ་ལུགས་པ་ལས་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡུམ་གྱི་རྣམས་སུ་ལུགས་པ་དང་། རྒྱ་བརྒྱུ་མས་པ་དང་། རབ་དུ་བྱུང་བ་དང་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱུ་ར་བའི་དུས་རྒྱུ་མས་སུ་རྗེ་ཟེའི་རབ་དགའ་ལ་སངས་རྒྱུས་མཚོན་པའི་སྤྱིར་འགྲོ་བར་བརྒྱལ་ཡང་། ཀོ་ལི་ཀ། །བདག་གིས་སྐྱེ་དབྱེད་སྤྱིར་བཏུས་པ་བརྒྱུ་མས་ལགས་ཏེ། དེ་མེ་ཞིག་ལགས་པར་བཞུགས་ནས། རྒྱུ་དུས་སྐྱེ་བས་སེ་ཞེས་ཟེར་ནས་འགྲོ་བ་མ་ཉན་ནོ། །དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་རྒྱ་ལུས་སྐྱེ་ལ་པ་གཅིག་གཟིམ་མཉམ་དུ་བཞག་སྟེ། རྗེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་འདུལ་བའི་ལྷན་ལྷན་དང་དང་ལྷན་པ་ཐོགས་པ་ཞིག་དུ་སྐྱེ་ལ་ནས་རྗེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོ་རབ་དགའ་གནས་པའི་རྣམས་དུང་དུ་བྱོན་ཏེ་རྣོ་བས་ནང་དུ་སྐྱེ་བ་ན། དེར་རྒྱལ་བྱིས་དེགས་པས་བདག་གིས་ཚར་བཅད་པར་བྱའོ་སྐྱེ་མ་རྣེ་ནང་དུ་པོས་ནས་པེ་སང་འགྲན་པ་ན། ཐོག་མར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུ་དགའ་བཅད་པ་ནས་མཐར་གྱིས་དགུ་བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགའི་བར་བཅད་དེ། རྒྱུ་དགའ་པོ་དེ་ལས་སྐྱེ་བམས་ཅད་འཕྱུང་བར་མངོན་ཅིང་། རབ་དགས་ཀྱང་དེ་རྣམས་རྒྱུ་དགའ་པོ་དེ་ལུས་ཀྱི་བར་བཅད་ནས་བསྐྱེད་སྤྱིར་པས་སྐྱེ་བམས་ཅད་ཕྱུང་དོ། །དེ་ནས་རྒྱུ་དགའ་པོ་དེ་འདུ་བཅད་པས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཞི་སྐྱེ་སྐྱེ་མ་རྣམས་ལུས་ལ་རབ་དགས་སྐྱེ་བྱགས་པར་མ་ལུར་པས་དེ་ར་རྒྱལ་ཆག་གོ། །དེར་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་རྒྱ་དངོས་བརྒྱན་ཏེ་ཚོས་བགད་པས་རྒྱན་དུ་ལུགས་པ་ཐོབ་སྟེ་སྐྱེ་བམས་འགྲོ་དང་བསྐྱེད་གཞི་མངས་སོ། །དེ་ནས་དེར་མི་སྤང་བར་མངོན་དེ་ཙུ་ཅན་དུ་བྱོན་ཏེ། དེར་ཀུན་དུ་རྒྱ་རབ་བཟང་ཞེས་བྱ་བ་ལོ་བརྒྱ་ཉི་ལུ་ལོན་པ། སྤྱོད་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་དགུ་བཅོམ་པར་བཀུར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། རྗེ་ཟེའི་ཕྱོད་ལ་འབབ་ཀྱི་འགྲམ་མེ་ཏོག་ལྷ་དུ་མ་སྐྱེ་བའི་ཚལ་ན་ཉིན་པར་གནས་ཏེ། དེས་བརྒྱུས་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བརྒྱུས་པའི་ཚེ་ལྷ་དུ་མ་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏོག་རྣམས་ཁ་འབྲས་ཤིང་། སངས་རྒྱུས་ནས་ཚོས་འཁོར་བརྒྱུར་བའི་ཚེ་རྣམས་པར་ཡང་རྒྱུས་པར་མཚོན་བས་དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་ལས་ལྷུར་ཏེ་སྐྱེ་མ་སོ། །སྐབས་འདིར་མེ་ཏོག་གི་ཚལ་རྣམས་རྗེ་ལ་པར་ལྷུར་པས་ལྷུ་རྒྱུས་ལོན་ཏེ་སྐྱེ་སྐྱེ་གསལ་འདོན་པར་བྱེད་པ་ན། དེ་ལ་དགའ་བའི་རྣམས་ལས་ཚལ་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་མཐུས་མ་ཡིན་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་མངོན་པར་སངས་རྒྱུས་ཏེ་ཚོས་འཁོར་བརྒྱུར་བའི་མཐུ་ལས་ཡིན། བྱང་བའོ་རྒྱུ་བ་མའི་གཟི་མ་བྱི་ལ་ལུགས་ཏེ་ལྷ་རྣམས་འདས་པར་འགྱུར་བ་

པ་སའི་ལེའུ་རྒྱུར་མོ།

ཏེ་དོར་ཀུན་བཟང་རྒྱལ་བྱིས་པ།

ཤེས་ལྷན་ཕྱོགས་བཟང་འགྲོགས་པ་ལས།
 ལོ་རྒྱུས་མེ་ལོང་སྐོ་སྐོགས་ལྷེས།
 ཕྱོགས་ཀྱི་རྩོམ་མེད་གཏམ་གྱི་སྟེར།
 རིགས་ཀྱི་ཡ་ངའི་རྣལ་རྒྱལ་སྟེ་ལ།
 བས་སར་དུང་བའི་གཞོན་ལུང་སེམས།
 རྣོ་ཏེའི་རིགས་ལ་ཞེན་པ་རྣེ།
 གངས་རིའི་ལས་དབང་མཐོང་བའི་ཚེ།
 ཡ་རྒྱུར་སྐོ་བའི་སྤྱི་ན་ཞག་འབྲིགས།
 ཁ་རྒྱལ་བརྒྱུ་གས་པའི་གོ་ལའི་ཏོག།
 བསེལ་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞོ་ར་ན།
 ཅོ་ནའི་དམག་གི་མངའ་མཚོན་རྣོང་།
 འཚུབ་ཆ་དབྱར་རྣམས་ཚར་ལ་འགྲོགས།
 མ་འདི་རྗེ་གསུམ་རྟེ་མས་པའི་ཞོ་ལ།
 ཚོལ་གསུམ་པོད་མའི་པ་བྱིས་ཀ།
 འདིགས་སྐྱེ་ལ་དྲག་པོའི་དམག་ཚོགས་ཀྱིས།
 རམ་རྣོར་གཟི་རམ་ཁ་མར་མཐུད།
 བསེལ་རྒྱུར་གཙང་བའི་མཐོ་སྤང་ན།
 མོ་བྱང་དམར་པོས་སྐྱེན་ཆབ་བཞུར།
 ས་མཐར་འབྲུམས་པའི་རིགས་གཅིག་སྐྱེན།
 རང་ལུལ་ལོག་ལ་རེ་སྐྱེག་འཕར།
 ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་ཕྱོ་ན།
 རྣམས་ལྷའི་དར་ཆ་རྒྱུར་གིས་གཡོ།
 མོ་བྱང་དམར་པོའི་མདུན་ཐང་ན།
 པོད་མའི་རྒྱངས་ཁྲག་མཚོ་རྣམས་འབྲིལ།

ཨ་ཕ་ཨ་མ་དྲན་པའི་བུ་རྒྱུད།།
 ཁ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་དབང་མེད་ཤོར་མྱོང་།།

ཨ་ཕའི་བཀའ་རྒྱོད་སྤྱི་བའ་ལ་བཅངས་ནས།།
 ཁ་བ་ཅན་ལ་རྒྱུབ་གྱི་སྤྱོད་གས་ཡོད།།
 ཨ་ཅེ་རྩོལ་སྤྱོད་གས་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ནས།།
 ཁ་སྤྱོད་གས་དཔེན་པའི་སེམས་པ་འཁྲུམ་ཐམ།།

ཨ་ར་པ་ཅའི་བྱིན་རྒྱལ་མ་འདུག།
 ཁ་དོག་ཅོད་ནས་སེམས་རྒྱུད་མ་འདུལ།།
 ཨ་འཐས་སེམས་གྱི་འདོན་པ་ཕྲུམོ།།
 ཁ་བའི་རྒྱོད་སྤྱི་རི་ལས་རྒྱུད་འདུག།

ཨ་ཁུས་ཚོས་གྱིས་བྱེད་ཀྱངས་ཚོར་ནས།།
 ཁ་གཤམ་ཅོམ་གྱི་ཚོས་ཅོད་བྱེད་ཐམ།།
 ཨ་ཁུས་ཚོས་གྱི་སྤྱི་བའ་པོ་མ་མཐོང་།།
 ཁ་སྤྱོད་གས་རྒྱུབ་གྱི་ཞིང་ལ་འཁྲེང་འདུག།

ཨ་སྒོར་རྒྱུད་ཁུ་སེམས་ལ་ཉར་ནས།།
 ཁ་འདོན་དགོ་སྤོར་རྒྱུད་ལ་སྤྱུར་ཐམ།།
 ཨ་ཅེ་མཛོས་མ་རུམ་འདོད་སྤྱོད་ནས།།
 ཁ་རྒྱུད་དབང་ཐང་ཡོད་ཚད་ཤོར་ཐམ།།

ཨ་སྤྱོད་རིག་གཞུང་གཅེས་སྤོར་མ་བྱེད།།
 ཁ་སོ་བཤད་ནས་མི་ཚོ་རྒྱུད་ཐམ།།
 ཨ་མའི་གཅེས་སྤྱོད་ཡོན་ཏན་མེད་ནས།།
 ཁ་ཚོས་ཅོམ་གྱིས་མི་ཚོ་རྒྱུད་ཐམ།།

ཨ་ར་རིང་པོ་ཁ་ལ་སྤྱོད་ནས།།
 ཁ་རོག་སྤོད་པའི་དུས་ལ་སྤྱོད་པ་འཁྲུང་།།
 ཨ་རོགས་ན་རྒྱུད་གཞིན་སྤྱོད་ནས་ལ།།
 ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཚོག་གསུམ་ཤོར་ཐམ།།

ཅད་བྱས་ཀྱང་གང་ཡང་མི་རྣམས་པར་གྱུར་ཏེ་རུས་བུའང་མི་མཐོང་ངོ།། །དགོ་སྤོར་གིས་ཞི་དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་རྣམས་པར་གྱུར་ཏེ། རུས་བུ་མཚོན་ཏེ་གྱི་ནང་དུ་བཞག་ནས་མཚོན་པར་བྱས་པས་སྤྱོད་པོ་
 ཐམས་ཅད་དོ་མཚར་དུ་གྱུར་ཏོ། །

དེར་དགོ་སྤོར་རྣམས་གྱིས་དེའི་ལས་གྱི་རྒྱ་ལྷིས་པ་ན། བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས། འདི་ཞི་སྤོར་གྱི་
 སྤོར་ལམ་གྱི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། སྤོར་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་འདི་གཞིན་དུ་བྱོན་པའི་དུས། ཐོག་
 མར་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའ་རྒྱ་འཁྲུངས་ནས་བམ་ཟེ་མཚན་མཐན་ལ་བཞུགས་པ་འདི་ཞི་གཉིས་སུ་འགྱུར་
 ཏེ། ཁྱིམ་དུ་གནས་ན་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་དང་། རབ་དུ་བྱུང་ན་སངས་རྒྱས་སུ་འགྱུར་
 བར་ལྷང་བཞུགས་པ་དེ་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའི་མངོན་གྲོགས་སུ་གྱུར་པ་བམ་ཟེ་འདི་ཞི་ཞེས་པའི་ཞེས་
 བྱ་བས་ཐོས་ནས། དེས་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའ་ལ། ང་དང་མ་འགོགས་པར་ཁྱེད་དཀའ་བྱུང་གྱི་ཚལ་
 དུ་མ་གཤེགས་ཤིག་ཅེས་བྱས་ལ། བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དཔའ་ཀྱང་མུ་ངན་ལས་འདས་པ་ལ་དགོངས་ནས་
 དེ་རྣམ་ལུགས་ཀྱིས་བཞེས་སོ། །དེ་ནས་དཀའ་བྱུང་གྱི་གནས་ན་གཤེགས་པའི་ཚོ་སྤྱོད་མེད་གྱིས་དམ་
 བཅས་པ་རྣམ་མ་བྱས་སོ་སྤོར་སྤོར་མི་དགའ་བར་གྱུར་ཏོ། །སྤྱོད་མཛོན་པར་རྒྱུགས་པར་སངས་རྒྱས་
 ཏེ་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་བའི་རྣམས་རྒྱལ་པོ་གྱི་གྱིས་ཤོང་ཁྱེད་རྣམས་ལ་ཞུ་སྤོར་གཞིན་དུ་སངས་པའི་ལམ་གྱི་
 ཐག་མི་རིང་བཞིག་ན་བམ་ཟེ་འདི་ཞི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་ཞེས་པའི་
 བྱང་རྒྱུབ་སྤོར་ཅིའི་སྤོར་དང་ལྡན་དུ་མི་འོང་། དེས་གསོལ་བ་སྤོར་བཤག་ལ་དམ་བཞེས་པ་ཞི་ང་
 གང་དུ་འགོ་བའི་ཞེས་ཏེ་དེ་ལ་འགོ་འོ། །གསུངས་པ་ལས་ཁྱེད་གཅིག་ཕྱར་དཀའ་བྱུང་གྱི་གནས་སུ་
 བཞུགས་པའི་སྤོར་མི་དགའོ། །བཀའ་རྒྱུད་ལ། ངས་ཞི་སྤོར་ལས་འདས་པ་ལ་བསམས་ཏེ་སྤོར་
 པ་ཡིན་ན་ཞི་དུས་ལ་བབ་པོ། །དེ་ནས་སྤོར་མེད་དེ་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་གི་སྤོར་སྤོར་རབ་དུ་
 བྱུང་ཞིང་བསྐྱེད་པར་རྒྱུགས་ཏེ་ལྷང་ཡང་མཚོས་ནས། དེ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་འདུག་པ་ལ། སངས་
 རྒྱས་འོད་སྲུང་གིས་དགོན་པའི་བཞུགས་པ་བཞུགས་ཏེ་དེ་དགོན་པ་ཞིག་ན་གནས་བཅས་པ་ལས། སྤོར་
 འོད་སྲུང་སྤོར་ལས་འདའ་ཁར་རྣམས་ལས་མཐར་འགོ་བ་ལས་དོ་རྒྱུབ་སངས་རྒྱས་སྤོར་ལས་
 འདའ་ཞེས་པའི་གཞུང་དགོ་སྤོར་སྤོར་མེད་གྱིས་ཐོས་པས། ཞིན་དུ་མི་དགའ་ཞིང་སྤོར་སྤོར་འདོན་
 པ་ན། ལྷ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཏེ་སངས་རྒྱས་གྱི་སྤོར་སྤོར་བཞག་པས་དེ་ལ་མཐུན་པའི་ཚོས་བཞུགས་པས་
 ལྷན་དེར་དག་བཅོམ་པ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ། སངས་རྒྱས་མ་གཤེགས་པའི་སྤོར་ལོགས་དེར་སྤོར་ལས་
 འདས་སོ། །དེར་རྣམས་དེས་བསམ་པ་འདི་སྤོར་ལྱང་བར་འདི་རྣམས་སྤོར་བའི་དབང་གི་མཐུ་ཡིན་ཞོ་སྤོར་
 ལྷེ། དགོ་བའི་ཅོད་པ་འདི་སངས་རྒྱས་ལྷུ་སྤོར་པའི་བཞུགས་པ་ལ་རབ་དུ་བྱུང་སྤོར་ལྷེ་བཤག་དེ་བས་སྤོར་
 ཡོངས་སུ་སྤོར་ལས་འདའ་བར་གྱུར་ལ། དེའི་འོག་དུ་སྤོར་པ་ཡོངས་སུ་སྤོར་ལས་འདའ་བར་
 གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྤོར་ལམ་བཤག་པོ། །དེའི་དུས་གྱི་རྣམས་ལ་འདའ་བའི་ཞོ་གསུངས། གཞན་
 ཡང་སངས་རྒྱས་འཁོར་ལོ་བའི་འདི་གཞིན་དུ་བྱོན་པའི་ཚོ་གསུངས་ཤོད་ཅིག་ན་དང་སྤོར་རྒྱ་བཞུགས་
 པ་ལ། དེ་དང་བཞེས་པའི་རྣམས་ལས་སངས་རྒྱས་གྱི་བཞུགས་པ་བཞུགས་ཏེ་ཅིང་བསྐྱེད་པས། དེ་དག་
 སངས་རྒྱས་གྱི་སྤོར་སྤོར་སྤོར་ཏེ་རབ་དུ་བྱུང་བ་ནས་དག་བཅོམ་པའི་བར་དུ་གྱུར་ཏེ། དེ་ཐམས་ཅད་
 སངས་རྒྱས་སྤོར་ལས་འདས་པའི་སྤོར་ལོགས་སུ་སྤོར་ལས་འདས་པར་གྱུར་པ་ན། ལྷ་དེས་ཀྱང་

ཚོན་རིག་པ་གྲགས་ཅན་ཐོ་མ་སེ། ཨལ་ཤ། ཨེ་ཏེ་སོན་ (Thomas Alva Edison)ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་འཇུག་བསྟུན་པ།

ཕུལ་བྱུང་སྐྱེལ་སྐྱུས་བསྟུན་པ། མོ་སྒྲིང་།



ཨ་མི་རི་ཀའི་གསར་གཏོད་པ་ཨེ་ཏེ་སོན་(Edison)ལ་
(Menlo)མེན་ལོ་སྐྱེད་ཚལ་གྱི་སྐུ་འཕུལ་མཁམ་ཞེས་འབོད་ཞིང་། ཁོང་
ལ་ཨ་མི་རི་ཀའི་ཁེ་དབང་སྐྱེར་སྐྱོད་ཚོགས་པའི་ཚོགས་མཆན་འཐོབ་
ཡོད།(1,097 U.S Patents)

ནམས་ལ་དོགས་གནད་ཡོད་པའི་དྲི་བ་
མང་པོ་བཏོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ལན་
ནམས་ཀྱང་ཁོ་རང་རང་གིས་བཟོ་ག་
དཔུང་བྱས་ནས་འདོད་ཚོ་ཁོངས་པ་
ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་ལས་སྐྱོའི་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། སལ་ཆེར་
ཁོང་གི་ལྷན་པ་འདི་ལ་དུས་ནམ་ཡང་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ། སྤྱི་ས་
སྤྱོད་ཚོ་བྱ་ནས་སྤྱི་འཇུག་པ་ནས་བཟུང་རང་གི་ཨ་མའི་དུང་ནས་སྐོབ་
ཁྲིད་བྱས་པ་རེད།

ང་རང་ཚོའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་ས་བཞུ་དང་། སྐུ་འཛིན་
འཁུལ་འཁོར་། མོག་བརྒྱན། ལྷ་སྐྱོག་གསོག་མཛོད་དང་། འབྲ་བུས་
བྱེད་སྐྱེད་འཕུལ་ཆས་ནམས་ཨེ་ཏེ་སོན་གྱིས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་གསུམ་
ཡིན་ཅིང་། སྤྱི་ལོ་༡༨༤༧ལོར་སྐུ་རྒྱུ་སེའི་རྒྱལ་ས་པེ་རི་སི་ལ་རྒྱལ་ཁབ་
ཕན་ཚུན་བར་གྱི་གསར་དུ་རྟེན་པའི་དངོས་པོ་ནམས་འགྲེམས་སྟོན་བྱས་
པའི་སྐབས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་སྤེལ་ཚན་ཕལ་ཆེ་བ་ལ་ཨེ་ཏེ་སོན་གྱིས་
གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཅ་དངོས་ནམས་བསྐྱིགས་པ་བྱུང་ཡོད།

ཁོང་རང་ལོ་བཅུ་ལ་སྐྱེ་བས་པའི་སྐབས། ཁོ་རང་སྤྱི་ས་
ཉམས་ཞིབ་དང་བཟོ་ག་དཔུང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ལོགས་སུ་བཟོ་ག་དཔུང་ཁང་
ཞིག་སྐོར་བྱེད་པ་རེད། ཁོང་ཞི་སྐྱེས་སྟོན་ལས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཅན་དང་ལམ་
སྟོངས་ཡོད་པའི་སྐྱེས་སུ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་ལགས་ཀྱིས་
ལག་གཡོག་བྱས་ཏེ་མིང་བཟོ་ལག་ཤེས་ཀྱི་འཚོ་ཐབས་བསྐྱེལ་བའི་འབད་
བཅོམ་བྱས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད།

བྱ་བ་ཁག་པོ་གང་འདྲ་ཡིན་རུང་འདི་ལ་རྒྱུན་མཐུན་གྱིས་འབད་
བཅོམ་བྱེད་པ་ཡིན་ན་དོན་འབྲས་མེད་པ་ནམས་ཡང་ཡོང་མི་སྤྱིད་པས།
འབད་བཅོམ་བར་མཚམས་མེད་པར་བྱས་པ་འདིས་ཁོང་ལ་དགའ་བ་དཔག་
མེད་སྟེར་བ་རེད། དེ་ཡང་ཁོང་པོ་གཞིར་བཟུང་ན་ཕུལ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་
ཅན་མཁས་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་རིག་པ་སང་པ་དང་། བརྒྱ་ཆ་གོ་དགུ་
ཇུ་ལ་ནག་བཏོན་ནས་ཆགས་པ་གསུམ་རེད། ཁོང་ཞི་སྐྱེས་གྲགས་དང་རྒྱ་
ནོར་འབྲུ་འགོད་བྱས་པ་ཙམ་ལ་མ་སྟོན་པར་མི་བག་ཡོད་ཅན་གྱི་ཚུལ་
ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁོང་ཞི་རིག་པ་ནོན་པོ་དང་དུར་བཅོམ་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་དང་འཕྲོད་བརྟེན་མེད་པའི་མི་
ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དུས་ཀུན་དུ་ཁོང་རང་གིས་རང་ལ་དུར་པོ་བཟོས་
གྱིས་ཡོད།

རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་དང་བཟོ་ག་དཔུང་མཐའ་བསྐྱེལ་བའི་ཆེད་དུ།
དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཟོད་བསྐྱེད་བྱས་
དགོས་པ་བྱུང་བས། ཁོང་གིས་པོར་ཏེ་རན་(Port Huran)ནས་
(Detroit)ཏེ་ཏེ་ལེ་བར་གྱི་འགྲུལ་འཐུང་བྱེད་བཞུགས་པའི་མེ་འཁོར་
གཞུང་ལམ་ཆེན་མོའི་ནང་ཆགས་པར་གྱི་རིགས་དང་མངར་ཟས་རིགས་
ཚོང་ནས་ལོ་གཅིག་རྗེས་སུ་ལས་ཀ་བྱས་པ་རེད། དུས་ཚོད་འདིའི་ནང་
ཁོང་ཁ་པར་ཐོག་གི་བཏོན་སྐྱོད་བྱེད་མཁམ་གྱི་ལས་ཀ་ཡང་བྱས་པས། རང་
ཉིད་ཀྱིས་ཉར་འཕྲིན་འཕུས་ཆས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཡག་གི་མ་དཔེ་ནམས་
ལས་སྐྱོའི་ཐོག་ནས་རྟེན་པ་བྱུང་།

ཐོ་མ་སེ་ཨེ་ཏེ་སོན་ཞི་སྐྱེ་ལོ་༡༨༤༧ལོའི་ཟླ་༡ཚེས་༡༡ཉིན་
(Milan)མི་ལན་ཟེར་བའི་ཨ་རིའི་གྲོང་སྤེལ་ཞིག་དུ་འཁུངས་ཞིང་། ཁོང་
གི་ཕྱོད་ལགས་ཞི་མིང་བཟོ་བ་དང་ཨ་མ་ལགས་ཞི་དགེ་ཤན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་
རང་གི་སྐྱེས་གྲགས་དང་འོས་པའི་ཤེས་པོན་སྐྱོང་བརྟེན་ཐོབ་མེད། ཁོང་
སྐོབ་བྱར་བསྐྱོད་པའི་སྐབས་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛིན་བྱེད་དགེ་ཤན་

སྤྱི་ལོ་༡༨༤༧ལས་མས་ཙམ་ལ་བྱུང་ཨ་མི་རི་ཀ་དང་སྟོ་ཨ་མི་རི་
ཀ་གཉིས་ཀྱིས་བར་ནང་འཁུག་བྱུང་བའི་སྐབས། མི་མང་ནམས་ནང་འཁུག་
གི་གནས་ཚུལ་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་དང་ཤེས་ཏོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། དེ་
ལྟ་བུའི་དུས་ཚོད་གནན་ཁང་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་ཨེ་ཏེ་སོན་གྱིས་ཡོ་ཆས་ཉུང་

དེ་བདེན་པ་ཡི།

མཐོང་མཐོང་། བཀྲ་ཤིས་གཡང་འཛོམས། བཙུ་པ་འཁོར་ལོ། རྩ་ཤོད་པོད་ཁྲིམ་སྒོའ་བྲ།
 སྲིར་འཛིག་རྟེན་འདིར་སེམས་ཅན་མི་འདྲ་བར་བསམ་པ་འདར་མི་འདྲ་བ་གངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་
 པ་དངོས་འབྲེལ་བཞིན། བདག་ལའང་འདོད་པ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་ནི། ལོ་བརྒྱ་
 སྤུལ་མང་པོའི་སྒྲིན་ཨ་ཕེ་རི་ཀའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་མང་ཚོས་ལྟ་ཡུལ་དུ་སྲིབ་པ་ལེན་སྲིབ་ཤིང་ཤིང་ལུང་པོ་
 མེར་བསྐྱེད་མཉམ་མ་གྲུས་པར་བར་སོ་བྱུར་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་དམར་གདུང་ (རྒྱལ་མཚན་ལྷན་ཁག་གི་) ཉམ་ཚགས་
 གྲུང་སྒོའ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཨ་ཕེ་རི་ཀའི་ལུང་པ་ཨི་ཇི་པཎ་ (ལྷན་ཁག་གི་) ཉམ་ཚགས་
 གྲུང་པའི་དམར་གདུང་དེ་དག་ལ་བཏགས་དཔུང་གྲུང་རྒྱུའི་དོ་དུངས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དང་རང་
 ཤོ་མི་ཆེ་སྲིབ་ཀྱི་ལྷག་ཅམ་རྒྱ་གར་ནང་དེའི་སྒྲོར་སྒྲོབ་སྒྲོལ་གྲུས་ནས་བསྐྱེད་པ་ཡིན། སྲིས་ང་དང་ང་
 འདྲ་པའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ཁ་གསུམ་གྱི་ཆེན་ཨ་ཕེ་རི་ཀའི་ལུང་པ་ཨི་ཇི་པཎ་ནང་དམར་གདུང་དེའི་སྒྲོར་
 དངོས་སུ་སྒྲོབ་སྒྲོལ་གྲུང་དུ་སྲིབ་པས་དེ་དུས་ང་རང་ལ་ཉམས་སྲུང་གསར་པ་མང་པོ་ཐོབ་པ་དང་། ཡང་
 སྒོས་ངའི་དམིགས་ལུལ་གཞིར་བཟུང་ང་རང་ལ་དམར་གདུང་ཞིག་རྟེན་པས་ཤིན་ཏུ་དགའ་པོ་བྱུང་། དེ་
 བཞིན་ངའི་འདོད་པ་གཉིས་པ་ནི་དམར་གདུང་དེ་དག་ལེགས་པར་སྲུང་སྒྲོབ་གྲུང་པར་རྫས་རིགས་ལག་
 པོ་དགོས་རྒྱ་དུ་ཅང་གལ་ཆེ་ཡང་། དེའི་དུས་སུ་ལོད་སྲིབ་བཞིན་པའི་རྫས་རིགས་དེས་མི་ལའང་གཞོད་
 སྒྲོན་ཆེན་པོ་འཕྲོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་བརྟེན་འཕྲོག་ཐུག་གི་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་རྫས་རིགས་གསར་པ་
 ཞིག་བཟོ་སྒྲུབ་འདུན་པའང་ཡོད། ད་གཞོད་ཁྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ངའི་སྒྲོར་ཉོག་ཅམ་ཤེས་ཡོད་པའི་རེ་བ་
 བཙུང་ནས་ངའི་སྲིབ་དེ་འགོ་འདྲུགས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།



བདག་ལ་གནས་རྒྱུ་ལ་འདི་ལོ་སྒྲོན་མའི་དབྱར་ཁར་ཕྱད་
 སོང་། འདས་པའི་ལོ་ལྗེའི་རིང་ང་རང་ཨི་ཇི་པཎ་ལུང་
 པའི་ནང་དུ་དམར་གདུང་བཙུན་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་
 རའང་། ང་རང་ལ་སྲུ་རུས་དང་ཉམ་མཁུ་མ་གཏོགས་
 གཞན་གང་ཡང་ཐོབ་མ་སོང་། འོན་ཀྱང་ཉིན་ཞིག་
 ང་རང་ལ་གསེར་གྱི་ལག་གདུབ་ཆེན་པོ་ཞིག་རྟེན་
 པ་དེར་སྐྱང་ཆེན་ཞིག་གི་མཁོ་ལ་དོ་ཆེན་ཞིག་འབྲེང་
 པའི་རི་མོ་གསལ་བ་མ་ཟད་དེ་ནི་མི་རབས་མང་པོའི་
 སྒྲོན་གྱི་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་འདྲུག་ ཉིན་མོ་དེར་ང་ཚོས་
 གཡམས་གཡོན་ལ་བར་སོ་བྱུར་གསུམ་ཅན་འཚོལ་
 བཞིན་སོང་ཡང་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྒྱུན་གྱིས་མཚན་

མོ་མ་ཆགས་པའི་སྒྲོན་ཅམ་ལ་ང་དང་ངའི་གྲོགས་པོ་ང་ཚོར་བར་སོ་བྱུར་གསུམ་ཞིག་རྟེན་སོན་བྱུང་ཡང་
 དེ་དུས་ངའི་སྒྲོབ་གྲོགས་ཚང་མ་ལོག་སྲིབ་སོང་། ང་ཞི་ང་ཚོའི་སྐྱོ་ཤར་པའི་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་ང་གཉིས་
 ཀྱིས་རོ་ཁང་བར་སོ་བྱུར་གསུམ་མ་དེ་སྒྲོའབྱེད་པར་ཐབས་ཤེས་འབད་བཙོན་ཇི་ལྟར་བྲུས་ཀྱང་དམིགས་

ཨི་ཨི་ཨི་ལུའི་བསྐྱེད་པ་བྱ།

བསོད་ནམས་བཟང་མོ། བཙུ་པ་འཁོར་ལོ།
 རྩ་ཤོད་པོད་ཁྲིམ་སྒོའ་བྲ།

གོ་བས་བཟོས་པའི་ཕྱི་ཆས་འདྲ་མིན་ལྟར།།
 ཁོ་བོ་ཅག་གི་གཟུགས་ཀྱང་དོན་གྱིས་སྒོའ་།།
 ལོ་བར་གྱིས་ཤིག་དངོས་པོ་ཡོད་དོ་ཅོག།
 ངོ་བོ་ཅམ་ལས་དོན་དངོས་འགའ་མ་མཚེས།།

ཅི་རྩི་པོད་མིས་ནང་ཚོས་མི་ཤེས་ན།།
 འཚི་བ་གཉིས་མེད་ཚང་མས་ཁྱེད་ལ་སྐད།།
 ཇི་སྲིད་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི།།
 ཉི་འོད་མ་གར་དེ་སྲིད་བསྐྱེད་པར་བྱ།།

ཉེ་དེ་རྩི་ལི་རྒྱག་བཙུག་སྒྲོའ་སྐབས་ཀྱང་།།
 ཐོ་བོང་འགལ་ཉེ་སྒྲོར་བ་གལ་ཆེར་འགྱུར།།
 དེ་ལྟར་ང་ཚོས་ལག་བརྒྱར་མུ་མཐུད་ན།།
 མེ་ཚོའི་ཚིག་ཅམ་བརྗོད་པའི་སྒྲོན་ལས་ཐར།།

སྲུ་ཅམ་མེད་པའི་སྐྱང་སྲུག་ནང་དུ་རྒྱུང་།།
 སུ་ཞིག་བརྒྱུང་ན་དེ་ཉིད་སྒྲོས་པར་འགྱུར།།
 བྱ་དང་བྱ་མོའི་གཟུགས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ལགས།།
 སུ་ཉིག་མདོག་ལྟར་འཛིན་པ་ཡིད་རེ་སྒྲོ།།

ཅོག་ཅོག་དྲང་པོར་མི་རྒྱགས་མི་ངན་གྱིས།།
 མཚོན་ཆས་དུད་འགྲོའི་རང་དབང་ཚད་མེད་འཕྲོག།
 མཛོ་མོ་གཡག་འབྲི་ལ་སོགས་རང་པའི་སྲུགས།།
 སྤ་ལེར་བསྐྱེད་པས་ཡིད་རེ་མི་སྒྲོའམ།།

ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ལྟ་ལའི་སྐྱ་མ་ཡི།།
 གཟེ་བརྗོད་སྒྲོན་མེའི་འོད་ལ་མ་བཟོད་ཀྱང་།།

ང་ཚོའི་ལས་ལ་དོར་ཐབས་མེད་དམ།

སེ་ལ་ཀུ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲུབ་སློབ་མ་བསོད་ནམས་མཚོ་མོ་ནས།
ང་ཚེ། རང་ཉིད་རང་ལ་མི་དབང་ཞིང་། ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱིས་རྗེས་
སྲུ་དྲངས་པའི། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་དེའི་མགོན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། རང་
ཡུལ་རང་ལ་མི་དབང་བའི། གཞན་ཡུལ་དུ་གྱུར་བའི་ཁེར་རྒྱུ་གི་སློབ་
མོ་བཞིག

ངོ་མ། ཚམི་སྣོམས་པའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི། ཚོས་ཉིད་ཟེར་བ་དེ་རི་
འདྲའི་ཁྱད་མཚར་བ་ལ་ཨང་། མི་ལ་ལས་ནི་ཅི་དགའ་ལོངས་སྲུ་སྟོན་ཅིང་
། རང་དབང་གི་ལོག་ཅེ་དཀར་པོ་ངོ་མས་ནས། སློབ་འདིའི་སྲོལ་
མཚམས་གང་ལའང་བསྟོན་པར་ཚོག

ད་དུང་། ཁོ་ཚོ་ལ་ཅི་བསམ་དག་ནས་སྐྱེ་བའི་རང་དབང་ཡོད་ལ། གང་
འདོད་བྱེད་དུ་ཚོག་པའི་ཚོབ་ཐང་ཡང་འདུག ཡིན་ཡང་། སེམས་སྟོ་
བ་ལ། གཟིགས་དང་། རང་དང་བའི་གཅེས་པའི་སྲུན་ཆུ་དག་ལ་གཟིགས་
དང་། ང་ཚོ་ལ་ཀུན་དགའ་བའི་ཞི་བདེའི་ས་པོན་དཔེན་ལ། འདུམ་འཕྲོ་
བའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་ཞིག་དེ་བསམ་ག་ལ་སྟེ་སྲིད། ཉ་ཅང་བཀའ་མི་ཤིས་
པའི་ལོ་ནག་དེ་ནས་བཟུང་། ད་བར་དུ་མི་ལོ་ཉི་ལ་པོ་དེ་གའི་ཁྲིད། ང་
དང་ལས་དབང་གིས་འཛོམས་པའི་ན་ཆུ་ནམས་ལ། སློ་ཚེམ་པའི་ལུགས་
མཐུན་གྱི་རང་དབང་ཞིག་ཐོབ་མ་ཚོང་། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། འཇིགས་
སྤང་དང་དངངས་སྐྱབ་གིས་མི་ཚེ་སྟེལ། གངས་དུ་ལུགས་ཁེབས་པའི་
ཞི་བདེའི་ས་གཞི་དཀར་པོ་དེ། ཁྲག་རྒྱན་དང་རྩལ་ཐིགས་ཀྱིས་འཚོས་
པ་རི་འདྲའི་སྟོ། ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ནི་མཚོན་དང་དཔུང་གི་སྟོབས་ལུགས་
མ་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོས་དུས་ནམ་ཡང་ཞི་བདེ་སྲིད་མོའི་ཚལ་དུ། རང་དབང་
གི་ལྷ་བྱ་དཀར་པོ་བྱོན་པ་རེ་སྐྱབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོ་ནི་ཞི་བདེ་དང་
རང་དབང་ལ་གདུང་བའི་བཅོན་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག རང་དབང་
ལ་སྟོས་པའི་ལ་རྒྱ་ཡི་དཔའ་པོ་དུ་མ་ཞིག རང་དབང་གི་ཚེད་དུ་ཚེ་སྟོག་
དུ་མ་འཕྲོ་སྟོན་བཏང་། ཨ་ཙོ། ང་ཚོས་ཅི་འདྲའི་དཀའ་འཇལ་དང་དུ་
ལེན་ཡང་།

ད་དུང་། རང་དབང་གི་འོད་ཟེར་སྲུ་མོ་ནམ་ཡང་འཕྲོ་ཐབས་མེད་པ་ཅི་
ཡི་ལས་རེད། ནམ་མཁའི་སྐྱ་མ་དཀོན་མཚོག ང་ཚོའི་ལས་ལ་དོར་ཐབས་
མེད་དམ། ང་ཚོ་ལ་གནང་བའི་ཉེས་པ་ད་དུང་འདོད་སློ་ཚེམས་མ་སོང་
ངམ།

ཨ་མ་དྲན་པའི་སྲུ་གཞས།

ཨོ་རྒྱན་སྟོལ་མ། འཛོན་གྲུ་བདུན་པ་། རྒྱ་པ་། སེ་ལ་ཀུ་བོད་ཁྱིམ་

མྱི་ལོ་༢༠༠༡་ལྷ་པ་མཚེས་མཉིན་གྱི་
དགོང་མོ་ཞིག་ལ་ཚར་པ་གང་
བསིལ་བསིལ་བབས་པ་དང་
སྐྱགས་པ་ཚེ་ལ་སེམས་པ་སྟོ་
ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་བཅས་ཀྱི་
དེ་དུས་ཀྱི་འཚོ་བཞིག་འདྲི་
ཉོན་དེའི་དགོང་དྲོའི་སློབ་
ཉལ་ཟེན་པས་གྲུས་མོ་རང་
ཟད་བྱ་བྱི་ལུ་གཅིག་གི་
གསུང་བོས་རྒྱ་མེད་པ་དང་།
རས་ཡིད་ལ་འཁོར་འཁོར་དྲན་པ་མ་ཟད་
ཨ་མས་བུམས་སྐྱོང་དང་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ཡིད་ལ་ཡང་ཡང་འཁོར་ནས་
མིག་རྒྱ་དབང་མེད་ཤོར་བྱུང་བ་དང་ཁ་ནས་ཨ་མ་ཞེས་པོས་ཀྱང་སྲུ་ཡང་
མེད་པ་དང་། ཚར་པ་ཡང་ལུགས་ཚེ་རུ་འགོ་བ་དང་སེམས་པ་ཡང་དངང་
འཚོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་། ལྷབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་མ་ཐག་གསུམ་མོའི་
སེམས་ནང་ལ་སྐྱེ་ཉོན་པོ་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཡིད་ལ་འཁོར་
ནས་དངང་འཚོབས་དེ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་སོང་བས་གསུམ་མོས་ཁ་ནས། ཨ་
མ་ལགས་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་དོན་ལ་སེམས་ཁྲལ་མ་གནང་གསུམ་མོང་རང་ལ་གོང་
ས་མཚོག་གི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བྲིན་གྱིས་རྒྱུན་གཟུགས་པོ་གསལ་ཐང་ཡིན།
ཞེས་པོས་ནས་མལ་དུ་ཉལ་ལོ།



མཐའ་དོན་དུ་ལགོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་སྐྱེ་ཚེ་ཁྱི་ལོ་ནས་ཁྱི་
ལོར་བརྟན་པའི་སྟོན་འདུན་དང་བཅས་བོད་རྒྱལ་ལོ།

ལེགས་བཤད་ལས།
མཁས་པ་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་ཀྱང་།།
གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་རྒྱུང་དུ་འང་ལེན།།
དེ་ལྟར་རྒྱན་དུ་སྤྱད་པ་ཡིས།།
སྲུར་དུ་ཐམས་ཅད་མཁུལ་པར་འགོ།།



ད་ཀྱི་དངོས་ཚོ་གཡོག་ཆགས་པ་
རེད། ལྷ་སྐྱེད་པ། ཁོ་མར་ཕྱིད་
ཤིག།

མ་ཉེས་ཁག་
གཡོགས་.....



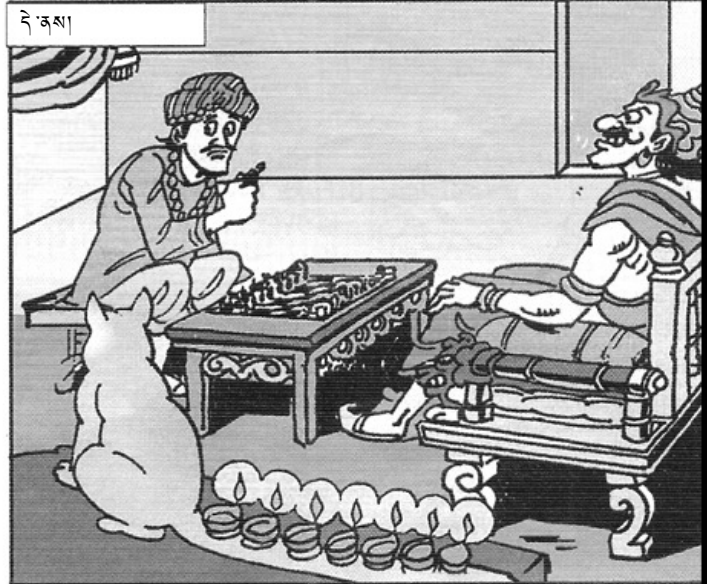
ཐབས་ཤེས་དེ་བརྒྱུད་ནས་རྒྱལ་པོས་རང་གི་ཚོ་གཡོག་མང་པོ་
བརྩོས་ནས་ས་ལམ་དེ་ལས་མང་པོ་བྱས་བརྒྱུག་པ་རེད།



ཉིན་ཞིག་ཚོང་པ་ཞིག་རྒྱལ་ཁང་དུ་ཚོང་གི་ཚོག་མཆན་ཡི་གེ་ལུ་བར་ཕྱིན།

གལ་མེད་ཀྱི་སྲིད་པ་དང་མཉམ་
དུ་ཅེ་སེ་ཅེ་ས་པ་ཡིན་ན་ངས་ཀྱི་ད་
ལ་ལམ་ཡིག་སྲུང་ཚོག།

ད་ངས་ཀྱི་ལ་ཆ་ཉེན་བཤད་
གྱི་ཡིན།

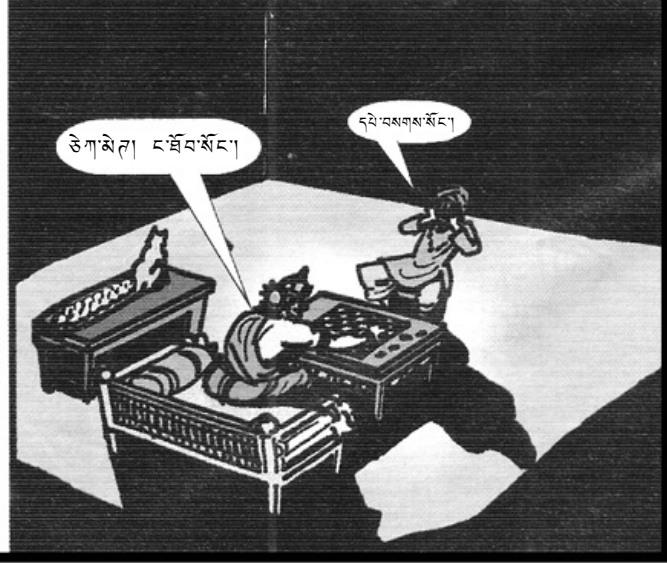


དེ་ནས།



དངོས་གནས་ཞི་མི་དེ་རྒྱུད་
བར་ལེགས་པོ་སྲུང་འདུག། མོན་
ཀྱང་དུ་དེ་འདྲོ་ཞིག་གིས་ག་ཚོད་
བར་སྡོད་ཐུབ་བས།

ངས་ཚེད་མོ་ཡུན་རིང་པོའི་
བར་ཅེ་ཐུབ་པ་ཕྱེད་དགོས།

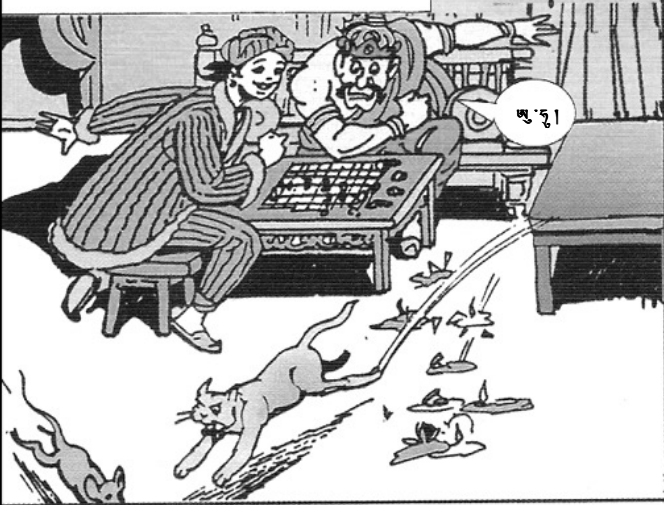


ཅེ་ག་མེད། ང་ཚོ་བ་སོང་།

དེའི་བསམ་གསལ་སོང་།



ཐོངས་འདི་ར་ཞི་མེ་དེ་ས་རང་དབང་མེད་པར་འཚོངས་ནས་



ལྷ་བྱ།



ང་ཐོབ་སོང་ང་།



ཐོབ་སོང་། རྒྱུ་རང་ག་རེ་
དགོས་ཀྱང་ལའ་གོག།



ཁ་སང་རྒྱུ་བྱིས་ཆེ་གཡོག་བཟོས་པའི་ཚོང་
པ་དེ་དང་། ཆེ་གཡོག་གཞན་ཚང་མ་ཚོལ་
དགོས།

འུ་འུ། ལགས་སོ།།
ལགས་སོ།།



ཚོང་པ་དེ་རང་དབང་ཐོབ་ནས་རང་གི་
ཚུངས་དང་རྒྱན་བྱ་སོ་སོའི་སྤུལ་བྱ་
ཡོག་ཅིན་ནོ།།

རྒྱུ་བྱིས་པ་ཚོ་ཚོང་མ་རེད་
ལྷན་བཞུགས་མི་མེད་པར་རྒྱུ་
བཟོས་པ་ལྷན་སྡོམ་ཆེ་ཙ།

ཚོང་མ་མེད། ཞི་མི་དེ་
རྒྱུ་བྱིས་པ་བཟོས་
མིད།



མར་རྒྱུགས། ཀུས།

རྒྱུགས་སོ།།

རྩ་སློན་གྱི་ཡི་ཞུ་བ་

དཀོན་མཆོག་འཕེལ་རྒྱས།

ཀྱུ་ཞུ་བ་དམར་གཞུང་གི་མི་སྡེ་རྒྱུ་ལ་འདི་རིང་
ལུགས་དང་ཁྲིམས་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སློན་
ཀྱིས་པོད་གངས་ཅན་རྫོང་ས་ལ་བཅའ་གཞི་ན་
བྱས་ཏེ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ལྔ་བཅུ་འཁོར་པའི་དུས་
རྒྱུ་ལས་འདིར། པོད་ཀྱི་བདེན་མཐུན་ཉེ་དུང་
མག་མོག་གི་སྐྱུ་ག་སློན་དང་། ཀྱུ་ཀྱོག་གི་
ཚུ་གཉེར་བཞིན་རབ་རིམ་དང་དྲང་ཐད་དུ་
འགོར་མི་འདུག་པའི་སྐྱོ་དོགས་ན་ཆེས་ཐེག་
དཀའ་པའི་རྩོམ་པོར་གྱི་ཁྲུང་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་
བར་པོད་ཀྱི་མི་རེ་རོ་རེའི་གཉེན་པར་རྒྱུང་པའི་
ཚིག་ལུགས་ནི་རྩེ་ལས་ཇ་དྲག་དང་ཉེན་ཁར་



ཅན་
ལུ་ལ་
པོད་ན་
པོད་དུ་པོད་སྐྱེ་ནང་གི་པོད་མིའི་
པོད་ཀྱི་མི་རབས་གསུམ་པའི་ན་
སློབས་སེམས་བཅས་ནི་འོད་
ག་ལམ་ན་དུས་ནམ་ཡང་འོད་ཆེས་
པོར་ས་ཁྱབ་སྐྱོང་སྐྱེ་གས་དྲ་ཚོགས་
ངས་ཆའི་ཚོག་དུ་པོད་དོན་ལས་
ཞེང་རིགས་ཞེན་ལ་རྒྱ་ཡི་མི་ལྷེ་
ལ་ཕོ་མོ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་ད་ཚོས་
སྐྱུ་ཡི་རང་བྱེད་དགོས་པའི་ལུ་ལ་
དྲ་ནས་བཀྲས་མཐོང་རྩ་སློན་ཡང་

ཀྱུ་གྱིས་བརྗོད་དུ་མི་རུང་པའི་པོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་མཛངས་མ་ཞིག་ཡིན།
འདིར་དབྱིན་ཡིག་དྲ་ཚོགས་སུ་ཡོད་པའི་རྩ་སློན་གྱི་ཡི་ཞུ་བ་ཞེས་པར་
གཞི་བཅོལ་ཏེ་ཁོ་མོའི་གལ་ཆའི་ལས་འགུལ་ཁག་ཅིག་དང་སྐྱེ་གས་པའི་

དོ་སློན་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ལྷན་ན། ཁེ་ཏེ་
དར་སྐྱེས་ཤིང་འཆར་ལོངས་བྱུང་པའི་པོད་ཀྱི་
བུ་མོ་བཀྲས་མཐོང་རྩ་སློན་གྱིས་འཛམ་གླིང་
ཐོག་སྐྱེ་གས་འགྲུལ་བྱས་ཏེ་པོད་རང་བཅའ་
དང་ན་གཞིན་ལས་འགུལ་ལ་སློབས་བྱུགས་
གསོག་ཆེད་སྐྱེ་གས་ལས་ལྷན་གནང་བཞིན་
ཡོད། ཁོ་མོས་ཚོགས་པ་བཀྲང་གིས་མི་ལང་
པར་པོད་ནང་གི་གནས་ཚུལ་སྐྱོང་སྐྱོང་གནང་
པའི་ཁྲོད་ནས་རྩེན་གསུམ་ཆེ་ཤོས་ནི་སྐྱེ་ལོ་
༡༩༩༤ ལོར་ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ཨ་ཤིང་ཁོ་ན་
ཉི་སེར་ཚོགས་འཛོམས་བྱུང་པའི་པོད་རང་
དབང་གི་རོལ་དབྱངས་འདུ་འཛོམས་སྣང་མི་
ཚོགས་སྐྱོང་སྐྱེ་གས་དུག་ཅུ་རེ་དུག་འཛོམས་པའི་
ཐོག་བྱུང་ཡོད། རྩ་སློན་གྱིས་ནོ་ཨ་མི་ཁོ་ཤེལ་

ཉེ་ལེ་རྗེ་གསེ་ནང་གི་ཁིང་སི་མཐོ་སློབ་ (UNIVERSITY
OF KING'S COLLEGE IN
HALIFAX, NOVA SCOTIA) དུ་རྩེན་
ཚོགས་ཤིག་འཛུགས་གཉེར་སྐབས་ཏེ། ཟུ་ལོ་ ༡༩༩༦ ལོར་མོ་རང་
ཐེངས་དང་པོར་པོད་རང་དབང་སློབ་སྐྱེ་གས་ཚོགས་པའི་ཚོགས་ཁོངས་སུ་
ཚུད། ཟུ་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་རྩ་སློན་གྱི་འཛམ་གླིང་དུལ་ཁང་ལས་
འཆར་ལ་རོ་ཚོལ་བྱེད་པ་རྒྱུད་པའི་ལས་འགུལ་མང་པོའི་སྐྱོ་བྱིན་ཀྱི་རྩེན་
བྱུགས་ལ་སྐྱ་ན་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡོད། བཀྲས་མཐོང་རྩ་སློན་ནི་པོད་
རང་བཅའ་ཆེད་ཀྱི་རང་དབང་གི་མགྲིན་ཚབ་པ་ཞིག་དང་རྒྱལ་སྐྱེའི་པོད་
དོན་རྒྱུ་སྐྱོར་འབྲེལ་མཐུད་ཚོགས་པའི་ཨོ་ལི་མ་ཤིག་ལས་འགུལ་ཁང་གི་
འགན་འཛིན་དང་གོ་གནས་མཉམ་པར་སྐྱེ་གས་གནང་བ་མ་ཟད་པོད་རང་
དབང་སློབ་སྐྱེ་གས་ཚོགས་པའི་འཛོམས་སྐྱོང་འགན་འཛིན་གྱི་ཞབས་འདེགས་
ཀྱང་ལུས་སྐྱོང་ཡོད་དོ།།

སྤང་ཆེན་དཀར་པོ་དང་ས་འཁོར་བའི་མི།

བཀའ་སློན་གྱིས་ཚོམ་བསྐྱར་བྱས།

སྤང་སངས་རྒྱལ་ཤིག་གང་སའི་ཆེན་པོའི་འོག་ཏུ་གནས་པའི་སྤང་ཆེན་ཞིག་གི་མངལ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། སྤང་ཆེན་ཨ་མས་མངོས་པའི་སྤང་ལྷག་དེ་མངལ་ལས་བཅས། སྤང་ལྷག་དེ་བཅའ་སྐབས་ལུས་ཀྱི་ལ་པོ་གཙང་ལ་དཀར་བས་དངུལ་འོད་ཆེས་ཆེས་དུ་འཕྲོ་བ་དང་། མིག་ནི་རིན་ཆེན་ཞོར་བུ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ཁ་དོག་ལྷ་ལྷན་གྱི་མངལ་ལྷུང་བ། མཚུ་ནི་དམར་བ་ལྷ་སྤྲེལ་པར་མའི་མངལ་དང་ལྷན་པ། ལྷ་ནི་དངུལ་གྱི་ཨ་པོར་ལྷ་བུ། ཀར་ལག་བཞི་པོ་གཡང་རྟེན་འོག་ཀ་བ་ལྷ་བུ་བཅས་ཡོད་པས་སྤྱ་གཟུགས་ཀྱི་ལ་པོ་ལྷ་བས་ཚོགས་མེས་པ་གནས་འདོད་འོག་གི་སྤང་ཆེན་མཐའ་དག་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་པ་རེད། སྤང་ལྷག་དེ་ཆེན་པོ་ཆགས་རྗེས་ཤེས་བྱ་བྱུང་བུ་ལྷ་ཚོགས་ལ་ཞི་དྲག་གཉིས་དང་ལྷན་ལྷབས་སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོར་གྱུར་པས་རྗེས་འབྲངས་བྱེད་མཁན་སྤང་ཆེན་བརྒྱ་ལྷག་འགའ་ཞིག་ཡོད། ཞིང་གིས་སྤང་ཆེན་ནམས་ལ་སྤྲེ་བྱིད་ནས་གངས་མི་ཆེན་པོའི་འོག་ཏུ་འཕྲོ་སྤོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྗེས་སུ་སྤང་ཆེན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲི་གཉིས་ལ་ཞེན་པ་ལོག་ནས་སྤང་ཆེན་གྱི་ཁྱུ་དང་བྲལ་ཏེ་རང་ཉིད་གཅིག་ལྷུང་གངས་མི་ཆེན་པོའི་ཞིང་གི་ནགས་ཚལ་གསེབ་དུ་སོང་ནས་ཁ་ཁུ་སེམ་ཞིང་དཀར་ལྷོང་མོ་མ་ཆེན་གྱི་འཕྲོ་བ་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད། ཉིན་ཞིག་གི་ཞིང་ནང་གི་མི་ཉམ་ཐག་ཅིག་ནགས་ཚལ་གྱི་ཞིང་དུ་འཕྲོ་རྗེས་འཕྲོ་བ་བར་ཡོང་སྐབས་ཁ་ཕྱོགས་འཕྲོ་བ་ལ་ནས་ས་འཁོར་ཏེ་མུ་མཐའ་མེད་པའི་ནགས་ཚལ་སྤྲུག་པོའི་ཞིང་དུ་ལུས་ནས་ཡུན་རིང་ནགས་ཚལ་ལས་སྤྲེར་ཐོན་མ་ཐུབ་སྐབས་སེམས་ལ་འདྲིམས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་སྤང་ཆེན་ལ་སྤྲེལ་བ་ལ་བརྒྱུགས་ཤིང་ལག་གཉིས་པོ་ཡར་བསྐྱེད་ས་ནས་ལྷ་ལྷུ་གཞི་བདག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ང་སྤྲོ་བས་རོགས་གནང་། ང་ལ་གསོན་ལམ་ཞིག་བསྐྱེད་རོགས་གནང་ཞེས་སྤྲུག་རྒྱག་བཞིན་པར་དུས། སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ལྷ་འཕོད་ཀྱི་སྤྲོ་སྤྲེལ་བྲམས་སེམས་དང་སྤྲེད་རྗེས་འཕྲུལ་པས་མ་བཞག་པར་མི་དེ་ས་འཁོར་ནས་ནགས་ཚལ་ལས་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་ངས་ཁོ་བསྐྱེད་ལམ་སྤོན་པར་འཕྲོ་བས་མས། སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ས་འཁོར་བའི་མི་དེའི་ཕྱོགས་སུ་སོང་བས་མི་དེས་པོ་ལོད་དམ་ཞེས་དྲིས། ང་ལ་སྤྲེལ་བའི་སྤང་ཆེན་ཞིག་རང་གི་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་བ་མཐོང་བས་དངངས་འཚབ་དང་བཅས་ཏེ་ཡར་ལངས་ནས་བྱོས་སོ། །སྤང་ཆེན་གྱིས་

ས་འཁོར་བའི་མི་དེ་རང་ཉིད་ལ་འདྲིམས་སྤང་སྤྲེལ་བ་མཐོང་འབྲལ་མཁུན་སྤྲོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་ས་འཁོར་བའི་མི་དེས་སྤང་ཆེན་ལངས་ནས་བསྐྱེད་པ་མཐོང་སྐབས་རང་ཉིད་ཡང་ངལ་གསོས་ནས་བསྐྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ལངས་ཅམ་དང་རྒྱག་ཅམ་ལན་མང་བྱས་མཐའ་ས་འཁོར་བའི་མི་དེས་སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ལྷ་བཞིན་སྤང་ཆེན་འདིས་རང་ལ་གཞོད་སྤྲེལ་ཅིས་མེད་པ་དང་རང་ཉིད་སྤྲོ་བ་མཁན་ཡིན་པ་འདྲ་བས་མས། དེས་ན་ཞིས་སྤོ་ཞིག་ཆེན་པོའི་ངང་སྤང་ཆེན་ཚུར་ཡོང་རྒྱུར་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པས་སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ས་འཁོར་བའི་མི་དེའི་སར་བཅར་ནས་ཞིང་གིས་ལྷ་ལྷུ་གཞི་བདག་ཚང་མ་འཕོད་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ས་འཁོར་བའི་མི་དེས་སྤང་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ལྷའི་སྤྲུལ་པ་ལགས། ང་ས་འཁོར་ནས་ཁ་ཕྱོགས་མ་རྗེད་པས་སོགས་ཉེན་ལ་ཐུག་ཟེན་སོང་ཞེས་བཤད། སྤང་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་པོས་ཞིང་ཞེད་མི་དགོས། ངས་ཞིང་ལ་ལམ་བསྐྱེད་ཚོགས་ཅེས་བཤད་དེ་ས་འཁོར་བའི་མི་དེ་རང་གི་སྤོད་སར་བྱིད་ནས་ཉེན་ཤམ་དེ་གར་སྤོད་དུ་བརྒྱག་པ་དང་བརྒྱད་ལྷན་གྱི་འབྲུག་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁོ་པར་གསོས་བཏང་རྗེས་ལུས་སྤོ་བས་སྤང་གསོ་ཡོང་བ་བྱས་སྤང་ཆེན་གྱིས་ཁོ་རང་གི་སྤྲུལ་སྤོང་དུ་ཁུར་ནས་ནགས་ཚལ་དེ་བསྐྱེད་རྗེས་དེས་ཀྱང་མི་དེར་ཞིང་གིས་མཁུན་ངོས་ཀྱི་ལམ་དེ་དེད་ནས་སོང་ན་གྲོང་ནང་དུ་སྤྲེལ་བས་ཀྱི་རེད་ཅེས་བཤད་པས་ས་འཁོར་བའི་མི་དེས་སྤང་ཆེན་གྱི་སྤྲུལ་སྤོང་ལས་མར་བབས་ཏེ་ལྷ་སྤང་གིས་སོགས་བསྐྱེད་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལང་ཡང་ལུས་པ་རེད། སྤང་ཆེན་རྒྱལ་པོས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཅེར་མི་དགོས། ཞིང་གིས་ང་འཕྲོ་སྤོད་བྱེད་ས་དེ་གཞན་ལ་མ་བཤད་ན་འགྲིག་ཅེས་བཤད་པས་མི་དེས་ཀྱང་སྤང་ཆེན་རྒྱལ་པོའི་གནས་ཚུལ་སྤོར་མི་གཞན་ལ་མི་ཤོད་རྒྱུའི་མཁུན་སྤོང་དམ་བཅའ་བཞག་ས་འཁོར་བའི་མི་དེ་རང་ཞིང་དུ་འཕྲོར་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་བསོའི་བཅོ་ལུ་ཐོན་རྗེས་ཀྱི་ཚོང་ཁང་ཞིག་བརྒྱུད་སྐབས་ཁོས་དེའི་ནང་ལར་འདྲུལ་ནས་ཆེན་མོ་ལགས། སྤང་ཆེན་གསོན་པའི་མཆོ་བ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས། དཀྱོལ་བཅོ་ཆེན་མོ་ཡིས་སྤྲུག་ཆ་ག་རེ་འདྲི་ཡི་ཡོད་པ་རེད། སྤང་ཆེན་གསོས་པའི་མཆོ་བ་ཐོང་ཆེ་དགོས་བྱུང་ཞེས་ལན་བཏབ། ས་འཁོར་བའི་མི་དེས་བས་མ་སྤོ་ཞིག་བཏང་རྗེས་ལམ་རྒྱགས་དང་

མི་སྲིད་ལ་སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ལ་བཟུང་ཞིག་ལྟར་སྤྲོད་པར་རྟོགས། འོ་མ་འཁོལ་བ་
 དང་ཐབ་ཐུར་ལ་བཞག་ནས་དགོང་ཟས་ཚམས་ཐུག་ཅིག་ཀྱང་བསྐྱོལ་ཞིང་ས་སུ་བ་སྟོང་གོང་
 ལ་མཛུ་བ་མོ་བཅུགས་ཀྱང་མི་མཐོང་བར་གྱུར། གཉིས་སྟེས་ཀྱི་སྐད་ཀྱང་མོས་རྒྱ་མེད་པ་
 འང་མ་ཐོང་དེར་གྱུར་ཅིང་། ལ་མས་དགོང་ཟས་གཤམས་ཏེ་དེད་མ་བུ་གཉིས་དང་རྫོང་པོ་
 བཅས་ཀྱིས་དགོང་ཟས་ལ་རོལ་ཏེ་ཉལ། མ་གྱུར་གྱི་རྒྱ་ལ་ལྟོས་ལ་མ་དགའ་མོའི་ཞལ་ཐང་
 ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་མདུན་དུ་མཚོན་མེ་ཉིན་ལྟར་ཚང་མེད་ལྟུག་གི་ཡོད་ཅིང་། མཚོན་མེ་ཉིན་
 གཅིག་ཀྱང་ཚང་མེད་པར་ཚང་མེ་ཚོགས་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་སྟུག། མོ་བོ་དེའི་མདུན་དུ་ཞིགས་
 དགོང་སྤྲུག་གསུམ་རེ་ཚང་མེད་བཅུ་ཏེ་སྟོན་ལམ་ལུ་རྩེད་རེ་འདེབས། དེ་ཚོར་བདེད་
 ཉལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་རྫོང་པོའི་མེམས་རྒྱུད་ལ་གོམས་གཤིས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ང་
 ཡང་བལ་གྱི་བཅོས་པའི་ཉལ་གཟུགས་འཐུག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་གྲིན་ཏེ་ཉལ། བམ་སྟོན་ལ་
 གཉིད་སྦྱིད་པོ་ཞིག་ཞུར་ནས་མ་འཁྲུག། ཁམ་སྐྱད་ལ་གཉིད་སྦྱིད་པོ་ཞིག་འཁྲུག་པ་དང་། ཅ་
 ལམ་དུ་བུ་ལངས་ཟེར་བའི་སྒྲིབ་ཞིག་ཐོས་པ་དང་དུབ་མེ་བཟུང་བའི་ལ་མ་རེད་འདུག་པས་ལངས་
 མ་འདོད་ཀྱི་ལངས་ཏེ་ལས་འགོ་བརྩམས། མོ་བོ་ཡང་ཉལ་ས་ལ་ཚོར་གཤེད་བཟུང་དེ་ཡིག་
 དུག་པ་ཐང་བཞིན་མཆིས། ལ་མས་མེ་ཁ་སྤྱོད་ཏེ་ལག་པ་བཀྲུས་ནས་འབྲི་བཞེ་འགོ་བཅུགས།
 ངས་མཐོག་གསུམ་གྱི་ཚམས་ཐོན། ལྷམ་གྱི་ཚམས་སྐབས་མཐོང་བུག་འདུག་ནའང་གྱོན་
 རྒྱ་དེ་ལས་མ་གཏོགས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་མ་གྱོན་རང་གྱོན་རེད། ལྷམ་སྟོག་མཐོག་གསུམ་
 རྒྱུར་བཅོངས་ནས་ལ་མར་རོགས་པ་བྱས། ལྷམ་གོག་མཐོང་བུག་ནས་དོ་སྤྱི་ལྷམ་དུ་འཇུག་
 བས་ཀྱང་པ་ན་ཚོ་བཏང་གི་ཡོད་ནའང་གྱོན་རྒྱུ་རང་རེད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ནམ་སྐྱུ་མཛུང་
 བར་བདེད་། ཞིགས་རྩེ་འཐུང་སྟེ་སྐར་རྒྱན་ལྟར་སྟེ་གྲུ་རྒྱུ་དུ་འཁྲུང་ནས་ཚོར་འཐུག་གི་
 རྩེས་སུ་སྟེགས། རྩེ་རོགས་ཚོའི་ཡང་ནོར་ནམས་འདེད་ནས་སྟེ་བས་ཤིང་རིམ་གྱིས་རི་བོའི་
 རྒྱག་པ་ལྡང་གིང་། ཅི་ཤིང་གི་དྲི་ཞིས། རྩེ་རོགས་ཚོས་སྐྱུ་དབྱངས་སྟན་པོ་དང་། ཀུ་
 བར། ལུར་རོས་སྟེག་སྐྱུ་བཅས་ཀྱི་གསུང་བཞིན་ནོར་ལུག་ནམས་འདེད། ལ་ཉལ་ལ་སྟེ་བས་
 པ་དང་སྐར་བུ་ང་ལ་གསོས་ནས་བཟུང་པས་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱུ་ག་པ་དངས་ཤིང་གངས་རྒྱུ་ནི་
 ལུང་པའི་སྐར་བས་བཟུངས་འདུར་བཞིན་འབབ། འདིག་རྟེན་རྟེན་ལ་དགའ་སྟུག་གི་སྤྲ་རགས་
 གངས་ལས་འདས་པ་བྱུང་ནའང་གངས་རྒྱུ་ནི་སྐར་རྒྱན་བཞིན་པའི་བཅི་ཡང་མེད་པར་འབབ་
 བཞིན་མཆིས། གངས་རྒྱུ་ནི་དེ་འདྲའི་སྐར་རྒྱང་མེད་པས་རང་ལུ་ལ་ཚམས་མ་ཡིན་པའི་འདིག་
 རྟེན་གྱི་སྟེ་བོ་དུ་མར་སྐོམ་པ་མེལ་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འོད་སྟོང་རེ་བྱིན་གྱི་ཡོད་པར་རྟོགས་དུས་
 བཅོས་མ་མ་ཡིན་པས་གངས་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་ལས་གདུང་ཞེན་ཆེ་རུ་དང་སྟོན་སྐྱུང་གིས་ཞེངས། མདའ་
 ཡི་ཞིང་པ་རྟེན་པོ་དེ་ཚོ་ལའང་གངས་རྒྱུ་ལ་སྐར་ལས་སྟུག་ཚམས་དགའ་ཞེན་གྱི་སྐྱུང་བ་རེ་སྦྱིན་
 གྱི་ཡོད་པ་བརྟེན་མ་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད་སྟུག། རིམ་གྱིས་དུས་རྒྱུན་ལྟར་རྩེ་རོགས་ཚོ་
 ཅེད་མོར་རོལ་མོང་། གྲོང་རོགས་གཞན་གྱི་བུ་ན་ནས་ནང་གི་པ་ནོན་ལྟ་བུ་སྟེ་བས་འདུག་
 ཅིང་། ལྷ་བཏོང་ནི་བག་ཡོད་ལྡན་པའི་མི་གཞན་ཞིག་ཡིན་པས། ལྷ་བཏོང་མདུན་དུ་ཡོང་

པ་མའི་ཆེད།

སངས་རྒྱུས་ཆེ་རིང་།

༄༅། གྲོང་གི་རྒྱ་ལ་ལྟོས་ལ་མ་དགའ་མོའི་ཞལ་ཐང་
 པ་གཟུང་ཚང་གཉིས་ལ་སྐྱུ་གུ་བུ་མོ་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་
 ལྷམ་དེ་ལིན་དུ་ཚ་ཆེན་བྱས། ལྷམ་སྟོན་བྱར་སྟེལ། གཟུང་
 ཚང་གཉིས་པོས་མི་སྐྱུ་རྒྱགས་ནས་སྐྱུ་གུ་ལ་འཚོ་གོས་མོགས་
 ཀྱི་དགའ་ངལ་མེད་པར་བྱས། ལྷམ་སྟེན་རང་ལུ་ལ་དུ་དམག་
 འཁྲུག་ལངས་ནས་སྐྱུ་མཚོན་ཚོའི་འདས་གྲོངས་སུ་སྦྱིན་ཏེ་པ་
 པའི་པ་མ་གཉིས་དགའ་ངལ་ཆེ་བའི་གཏམ་ཐོས། གཟུང་ཚང་
 གཉིས་ཀྱིས་སྐྱུ་གུ་བུ་མོ་འབྲིད་དེ་རང་ལུ་ལ་དུ་ལོག་པའི་ལམ་
 བར་རྩལ་པས་བཅོམ། ཞག་ཉི་ཤུའི་སར་སྟེ་བས་ན་མ་
 གཏོགས་ཟ་རྒྱ་མི་རག་པའི་ཐང་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འབྱོར། ཁོ་
 གསུམ་ལ་ཞག་བཅུ་འདང་ཚམ་གྱི་ཟས་མ་གཏོགས་མེད་
 ལྷམ་སྐྱུ་གོས་ལི་བར་ཐག་ཚོད་པའི་ཆོ། ལྷམ་སྐྱུ་བུ་མོ་དེས་
 པ་མ་གཉིས་ལ། ང་རང་པར་སྟོགས་བྱག་རིའི་ཚར་འགྲོ་
 འདོད་བྱུང་བས་ཡབ་ལུ་མ་གཉིས་ཞལ་ལག་མཚོན་དེ་རྩེས་ལ་
 མེད་ས་རོགས་ལབ་སྟེ་སྦྱིན། པ་མ་གཉིས་རྩེས་སུ་བྱག་ཚར་
 འབྲོར་སྐྱབས་སུ་གྱུ་གྲོངས་ཡོད་པར་མཐོང་། ལིན་དུ་སྐྱུ་ག་
 བཟུང་གིས་མཚར་ནས་ལུ་རྩེད་རིང་དུས། མདུན་དུ་ཡི་གེ་
 གཅིག་བཞག་ཡོད་པ་འདི་ལྟར། བུ་མས་བཅེའི་བཀའ་དྲིན་
 ཅན་གྱི་ཡབ་ལུ་མ་ལགས། དེད་གསུམ་ལ་ཞག་བཅུ་ལས་
 འདང་བའི་རྒྱགས་མེད་ལྷམ་སྐྱུ་གསུམ་ཀ་འཚོ་དེས་པས་
 ཡབ་ལུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ངའི་གའི་གསོལ་ནས་རང་ལུ་ལ་དུ་
 སྟོ་བོ་དང་རྫོ་མོ་ལགས་ཀྱི་ཞབས་ལུ་སྐྱུ་བ་རོགས། སྦྱི་མར་
 ཞིང་ཁམས་སུ་མངལ་བར་སྟོན། དགོངས་པ་མ་ཚོམ། ཞེས་
 དེས་ཡོད། པ་མ་གཉིས་རང་ལུ་ལ་དུ་སྟེ་བས་ནས་བུ་མོའི་
 ཁ་ཆེམས་བཞིན་སྟོ་བོ་སྟོ་བོ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་སྦྱི་དུར་ཐག་ལུས་
 མོ།།

- སྟོན་མའི་དུས་སུ་སྐྱུ་གུས་པ་མའི་ཆེད། །
- གཅེས་པའི་སྟོག་ཀྱང་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མང་། །
- དེད་སང་བཅེ་བས་ཐོངས་པའི་གོ་ལའི་སྐྱུང་། །
- པ་མ་བཅོམ་དུ་བཅུག་པའི་སྐྱུ་གུ་མང་།།

༡ རྣོ་གྱི་བཞད་གད།

ཉིན་གཅིག་མི་དྲུག་གྱི་རྒྱལ་པོ་སེལ་སྤྲོད་མཁུ་ལ་ཉང་ལོད་པའི་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཚོ་གསལ་འདུར་སྐད་བཏང་ནས། སེམས་ཅན་དེ་ཚོར་དེ་
རིང་ངའི་མ་བུ་རྣོ་གྱི་རྒྱུས་སྐར་གྱི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས། རྒྱུང་རང་ཚོས་མེ་རེ་བྱས་ནས་མཚར་གཏམ་བཞད་ནས་རྣོ་གད་མོ་དབང་མེད་ཤོར་བ་
བཟོ་དགོས། གལ་སྲིད་རྒྱུང་ཚོས་བཞད་པའི་མཚར་གཏམ་ལ། རྣོ་གྱིས་གད་མོ་མ་བགད་ན་རྒྱུང་ཚོའི་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་ཐམ་པ་ལྷུ་ཡི་ཡིན།
ཞེས་ལབ་པ་རེད། དེས་ན། དང་

དགོད་སྲོ་པོ་ཞིག་
ཀྱང་རྣོ་གད་དུང་
དེ་ནས་
གྱིས་



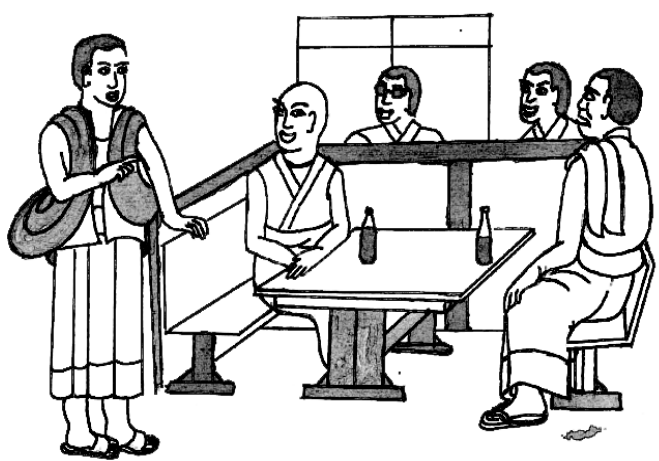
པོ་རི་བོང་ལ་ཤོད་རེ་འཁེལ་བ་བཞིན་རེ་བོང་གིས་རྒྱོ་རྩ་ལ་ཡོད་ཚད་བཏོན་ནས་མཚར་གཏམ་
བཞད་པས་སེལ་སྤྲོད་ཁོ་རང་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཅན་ཚང་མ་གད་མོ་ཤོར། འོན་
གད་མོ་ཤོར་མེད་པས་སེལ་སྤྲོད་རེ་བོང་ལ་རྒྱལ་པོ་ཐམ་པ་ལྷུས་པ་རེད།
ཡང་སྐྱོ་སྐྱོ་མཚར་གཏམ་དགོད་སྲོ་པོ་ཞིག་བཞད་ཀྱང་རྣོ་
གད་མོ་མ་བགད་པས་སྐྱོ་སྐྱོའི་རྒྱལ་པོ་ཡང་རྒྱལ་པོ་ཚ་ཐག་
ཚོད་སྲུལ་རྩུ་རག། དེ་ནས་བོང་གུ་ཤོད་རེ་འཁེལ་བས་
བོང་གུས་མཚར་གཏམ་བཞད་གྲབས་བྱས་པ་དང་། རྣོ་
གད་མོ་ཤོར་ནས་ཨར་མ་བཞེན་པར་བརྒྱལ་རིལ་རྒྱལ་
པས། སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཉང་སངས་ནས་རྣོ་གད་ལ་གད་



ལྷོ་གིས་བཞད་པའི་མཚར་གཏམ་དེ་ཉ་ཅང་དགོད་སྲོ་པོ་འདུག་ལབ་པས། རི་བོང་དང་
རྣོ་

༢ དུག་སྐྱོང་སྐྱོན་བཏང་པ།

ཐོངས་ཞིག་གསར་བུ་བཞིག་ལ་དུག་སྐྱོང་གིས་སོ་མང་པོ་རྒྱལ་པར་
བཞེན། རང་གི་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་སེལ་བཟབ་བྱེས་པར་ཕྱོགས་
པོ་དེས་སྐྱོང་མེད་ངང་། དུག་སྐྱོང་གིས་སོ་བརྒྱལ་པར་གང་ཡོད་མ་རེད།
ཚོང་ཁང་ནས་དུག་སྐྱོང་སྐྱོན་ཉེས་ནས་བཏང་ན་དེ་ག་རེད་པ། ལབ་པ་
རེད། དེ་ནས་གསར་བུ་དེས་ཚོང་ཁང་ལ་སྲིན་ནས་དུག་སྐྱོང་སྐྱོན་ཕོག་
ལེབ་(mat)ཟེར་བ་དེ་གཉིས་ཉེས་པ་རེད། སང་ཉེན་དེར་གསར་བུ་
བེད་མི་མང་པོ་ཡོད་ས་ཞིག་ཏུ་རང་གི་ཕྱོགས་པོ་ཐུག་པས་ལམ་སང་ཕྱོགས་
པོ་དེ་ལ། སྐྱེ་ལེ་ཁ་སང་རྒྱུང་གྱིས་ང་ལ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་འདུག་ག རས་
མདང་དགོང་དུག་སྐྱོང་སྐྱོན་གཉིས་ཐམ་པ་བས་ཀྱང་ཕན་རྒྱུ་ཕར་བཞག ང་
རང་ཕྱོད་ཞིག་ཞེ་དུག་ན་བྱུང་ལབ་པས་གཡས་གཡོན་ཚང་མ་གད་མོ་ཤོར་
བ་རེད།



མུང་རིང་ས་མཐོང་འགྲིམ་པའི།
ར་ལི་སྒྲིང་གི་སྒྲོམ།
སྐར་ཡང་ལྷུང་དུ་མངལ་པའི།
ཁྱེད་ལ་རྩེ་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད།

སྐར་ཡང་ལྷུང་དུ་མངལ་པའི།
ཁྱེད་ལ་རྩེ་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད།
སྐར་ཡང་ལྷུང་དུ་མངལ་པའི།
ཁྱེད་ལ་རྩེ་སྒྲུབ་བྱས་ཡོད།

མི་ཚོའི་རྩེ་སྒྲུབ།

ཚོགས་ཁག་གི་འཕྲུལ་ལོ་སོ།
གཏོང་མཁམ་གྱི་ལེ་ར་བརྟམ།

དཀར་གསལ་ལྷི་ཟླ་བ་ཞིག་གིས།
དབང་མེད་དུ་ལྷུང་བའི་བཀལ་སྲོང་།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་གི་ཚོད་མི་འདུག།

གསེར་མེད་འོ་ལོ་ལྷོ་མ་ཞིག་གིས།
ཚོད་གཞན་ལ་འགྲིམ་དགོས་ལྟར་སྲོང་།
འོ་དུང་ལ་རྩེ་བའི་སྒྲུབ་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

ཉེ་མ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཉེ་མ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཉེ་མ་ལགས། ལྷུང་གི་ཚོད་མི་འདུག།

རིགས་མཐུན་གྱི་སྐར་ལོ་སོ།
མི་ལྷུང་ལ་འགྲོ་དགོས་ལྟར་སྲོང་།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།

གཞིས་ལྷིང་གི་སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

བུ་མ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
གཏོང་མཁམ་གྱི་ལེ་ར་བརྟམ།

ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་དུ་མེད་པའི་གོ།
ཟླ་བ་ལགས། ལྷུང་གི་ཚོད་མི་འདུག།



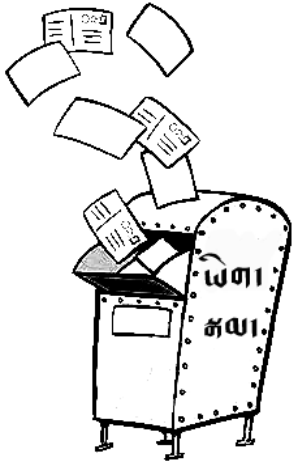
རང་ལྷུང་ལྷུང་དཀར་པོ།

ཚོགས་ཁག་གི་འཕྲུལ་ལོ་སོ།
གཏོང་མཁམ་གྱི་ལེ་ར་བརྟམ།

རང་ལྷུང་ལྷུང་དཀར་པོ་མེད་པའི་གོ།
དཀར་གསལ་ལྷི་ཟླ་བ་ཞིག་གིས།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

དཀར་གསལ་ལྷི་ཟླ་བ་ཞིག་གིས།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།
ལྷུང་ལྷུང་གི་སྐར་ལོ་སོ།
སྐར་ལོ་སོ་སོའི་ལྷུང་གི་ལོ་དང་།

མུང་རིང་ས་མཐོང་འགྲིམ་པའི།
རང་དབང་གསལ་ལྷི་ཟླ་བ་ཞིག་གིས།



སྐྱེ་ཤིངས་ཡིག་གྲམ་ལ།

༡། སྐྱེ་ཤིངས་ཚོ་མ་སྐྱེག་
ཚོགས་ཚུང་གི་སྐྱེན་དབང་ཟབ་
མའི་དྲུང་དུ།

ལྷ་གསོལ།

ཁ་ཤོན་དེ་གི་ཚོ་མ་སྐྱེག་ཚོགས་ཚུང་ནས་དགོངས་པ་ཆུབས་ཆེན་བཞེས་
བརྒྱད་འདི་གསོལ་བྱས་སྐྱེ་ཤིངས་འདོན་ཐངས་གཉིས་པའི་དེ་བ་བྱངས་མི་
ཉུང་བཞིག་རིན་མེད་བཀའ་འཁྲིལ་བརྒྱུད་པ་འཕྲོ་ར་མོན་བྱུང་བར་བྱུགས་རྗེ་
ཟེ་མེད་ཆེ་ཞེས་ལྷོས་པ་དང་སྐྱུགས། བྱུགས་པ་ཞན་གསོས་ཆེ་འདི་གསོལ་
བྱའི་འཛིན་རིམ་བཅུ་པའི་སྐོབ་སྐྱུག་འགའ་ཞིག་གི་ཚོ་མ་མཉམ་འཛུགས་ལྷོ་ར་ལྷོས་
པ་དོ་བཞེས་ཡོད་པ་མཚུགས།

ཞེས་རྒྱ་མོད་མོད་ཀྱི་སྐོབ་སྐྱུག་འགའ་ཞིག་དཔྱད་པ་དོན་བྱུང་མིང་
འཛིན་པས་སྐྱེ་ལོ་ ༢༠༠༥ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༦ ཉིན་སྤུལ།

 **སྐྱེ་ཤིངས་འོ་བ་མོད་སྐྱུག་གྲིམ་ཚེ།**
TIBETAN SOS CHILDREN'S VILLAGE,
 Member of SOS-Kindertopf, International, Vienna.
 Senior Secondary School affiliated to CBSE, New Delhi
 (KARNATAKA SOCIETIES REGISTRATION ACT 1960)

Patron : HIS HOLINESS THE DALAI LAMA Grams : TIBVILLE Estd : 1980

༢ མཚུགས་སྐྱེན་རྒྱུ་དཔྱད་ཡངས་པའི་སྐྱེ་ཤིངས་མོད་གྱི་
ན་གཞིན་བརྒྱུན་དེ་བ་ཚོ་མ་སྐྱེག་པ་མཚོག་གི་དྲུང་དུ།

ཆེད་ལྷ།

དེ་ནས་གནང་གནས་བཞིན་སྐྱེ་ཤིངས་མོད་གྱི་གཞིན་
བརྒྱུན་དེ་བ་སྐྱེ་ཤིངས་མོད་གནས་གཞིས་པ་དེ་བ་བྱངས་
༡༠ ཟམས་པ་འཛིན་མེད་གནང་སྐྱོད་བྱུང་བར་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ།
སྐྱེ་ཤིངས་དུས་དེ་བ་དེ་དག་སྐོབ་སྐྱུག་འདི་དཔེ་མཛོད་དང་ལས་
ལྷན་ཁང་དུ་དཔྱད་ལས་ཀྱི་སྐྱུགས་སྐྱེ་ཤིངས་མོད་མེད་སྐྱོད་
ཆེད་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་ལས་སྐོབ་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་པ་དང་
སྐྱེ་ཤིངས་ཚོ་མ་སྐྱེག་གང་མང་གནང་སྐྱོད་ལས་ཡོད་པའི་དེ་བ་སྐྱུག་
ལྷོས་ཡོད་བཅས་སྐོབ་སྐྱུག་འགའ་ཞིག་གི་ཚོ་མ་མཉམ་འཛུགས་
༢༠༠༥ ལྷོ་ ༡ ཚེས་ ༡༠ ལ།

སུལ། 


སྐྱེ་ཤིངས་བརྒྱུན་དེ་བ་གྱི་ལས་སྐྱེ་སྐྱེན་རྒྱུས་མཚོག་ལ།

མོད་གྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་སྐྱེད་ཡིག་དང་བཅས་པ་ཉ་ཅང་ཉག་སྐྱེ་བའི་
དུས་འདིར་དཔྱད་ཐུག་ཀྱིང་རྣམ་པས་རིན་པོ་ལུ་གྱི་བརྒྱུན་དེ་བ་འདི་ལྟ་བུ་འདོན་
སྤེལ་མཛད་པར་སྐྱེད་ཡང་སྐྱོད་ཐག་པ་ནས་བྱུགས་རྗེ་ལྷ།
དོས་ནས་ཀྱང་ཚོ་མ་སྐྱེག་ལག་གཉིས་བརྒྱུད་ཡོད་པས་བྱུགས་པ་ཞན་གསོས་ཆེ་
འདོན་སྤེལ་གནང་རོགས་ཞེས་ཅེ་སྐྱུ་ལྷོ་སྐྱུ་ལགས།
སྐོབ་སྐྱུག་རྒྱ་རམས་པ་བྱུང་བརྒྱུན་བསམ་བྱུང་གྱིས་སྐྱེ་ལོ་༢༠༠༥།༡།༡༡ཉིན་
གྱུས་འདུད་དང་བཅས་ཏེ་སྤུལ། །

ཟེ་མོད་གསུམ་པ་སྐྱུགས།

 NYIMA LHAMO
 TSERING YODON
མི་ལུལ་ནས།
Miruel Nary.
 Phurba T. Namgyal
 presents production.
 A compilation of some of the best and the melodious songs ever written by Phurba T. Namgyal.
 This production is specially dedicated to all the fellow Tibetans living inside Tibet, who never had a chance to witness him perform.
 With this production, they'll not only hear his voice, but see him perform for the first time in many of their lives.
 A gift from exile!
 Jelyong....

། སྐྱེ་ཤིངས་ཚོ་མ་སྐྱེག་གི་གཞས་སྐྱེད་པའི་འདོན་ཐངས་བརྒྱུན་འཁོར་གསལ་ར་པ། །

P. O. Bylakuppe, Mysore Distt, Karnataka State - 571 104, INDIA. STD Code : 08223 QH : 252852 / 253464.

