











དངས་ཤར་མཐར་འཇུག་པའི་ཉིན་ཤེད་དབང་། གངས་སྐོངས་འདབ་བརྒྱའི་གཉེན་དུ་བྱོན་ལགས་ཅེས། གཅིག་མཐུན་ལྷ་མིས་སྤྲིད་པ་  
 གཞུམ་དུ་བརྒྱགས། རིམ་གྱིས་གངས་མེད་ཆེ་རྒྱས་ཡོངས་བཟུང་ཉེ། དབུས་འཕྲུལ་རྩ་ལྷན་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་གོང་དུ། རྫོན་རབས་  
 ལྷལ་པའི་གཙུག་ལག་གཞུ་ལར། རོ་པོ་རྫོན་མཚོ་གཞུག་པའི་སྐར་བརྟན་དུང་། ལམ་ཚོན་མཐོང་རལ་བའི་ཡན་ཤུ་ཡོངས་དོར་ནས།  
 ཁོངས་སྤོད་དགེ་པའི་དཔལ་ལ་བཀོད་དང་ལྷན། རིན་ཆེན་གདོང་ལྷན་བཞེགས་པའི་གསེར་གྱི་ཁྲིར། ལང་འགསོལ་དབང་དུ་བརྒྱུར་  
 བའི་རྟེན་འབྲུང་ལྷེས། རེ་ཡང་ཁ་བའི་སྤོད་བཅུད་སྐར་གས་ཀུན། དབུགས་འབྲིན་སོག་གི་རྒྱ་བོའོ་བོ་ཞེས། ལྷུང་གི་ཚི་ཤིང་  
 བགས་གྱི་ཚལ་ལས་ཀྱང་། གངས་རིའི་ལྷ་ཁྱུང་བརྒྱལ་པའི་ཅེ་དགའ་དགོད། དོན་མཐུན་བཤེས་གྱི་སྐོན་པ་མང་བརྟེན་ནས། ལྷང་  
 སྤོར་སྤོག་གང་བར་སྤོད་གཙུག་ལག་གཞུང་། རྣམ་མང་ཚོས་སྤོད་ཙམ་འདྲེལ་བསོགས། འདྲིན་སྤོད་སྤྱང་བས་ཁོ་ལག་ཀུན་ནས་  
 རྫོགས། འདས་རྒྱལ་འཁོར་བའི་གནས་ལ་སྤྱི་མིག་གིས། དེས་འབྲུང་ཐར་པའི་ས་ཚོགས་སྤུ་མ་ནས། བཅུ་སྤོད་དགེ་པའི་རྒྱལ་ལ་  
 གཞོལ་གྱུར་ཉེ། བརྟན་པའི་ནང་མཚོད་ལས་ལ་ནན་དན་བསྐྱུངས། བྱམས་བཅེའི་གྲི་བའི་ལ་སྤོན་ལས་པའི་རྒྱ་བགཞོན། བརྒྱད་  
 གཉིས་ལང་ཚོའི་འཕེལ་ཁརྫོགས་པ་ན། ལྷགས་རྒྱུང་འཕྲིན་ལས་ཀུ་སྤྱང་འཇུག་པའི་བཞིན། རིམ་བྱོན་ལགོང་སའི་གཟི་བྱིན་ལས་  
 ཀྱང་གོལ། ལང་ལ་ཤོལ་དང་བཅས་བསྐྱུང་བུ་ཉི་ཤུའི་དུས། བརྟན་མཁས་ལའན་སྤོབ་ཁྲོང་དགེ་འདུན་དབུས། ཉིས་བརྒྱའི་རྒྱ་  
 ལྷུང་འགོག་པའི་སོ་ཐར་ཁྲིམས། རྫོང་བདུན་དགེ་པའི་དངོས་པོ་བདག་གིར་བཞེས། རྗེ་བཞིའི་མདོ་ལྷང་མཚོ་རིན་འབྲེལ་པའི་  
 གནད། བཅས་རང་གྲིམས་གྱི་རྒྱལ་ལ་བཅེས་པའི་སྤོག་ ལངས་མེད་འཁོར་པའི་སྤོན་འཕགས་དྲད་སྤོང་ཞིག་ ལྷུང་ཡང་སྤོངས་  
 འདིར་བྱོན་ནས་འཕྱང་མོ་རྟུག རེ་ནས་དེང་བར་བརྟན་པའི་སོན་ཅའི་གངས། ལས་ལི་རྩལ་སྤྱིད་འདས་པའི་ཤོང་བུ་ལ། བསྐྱབ་གཞི་  
 སོ་ཐར་ཁྲིམས་གྱི་རིན་ཆེན་དངོས། བརྒྱལ་པའི་དྲིན་ཅམ་སྤུན་པོའི་གདོས་དང་མཉམ། ལྷུ་འདྲིན་ཞིང་ནས་ཕྱག་ཅེ་པའོ་དངོས།  
 འདྲེན་གསལ་མ་དུ་ཅི་ནའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ། རྫོན་འཁོར་དང་བཅས་ཆེ་བས་ཞབས་བརྒྱར་པ་ན། དེགས་སྤོན་ཀུན་གྱང་རལ་བའི་གཙུག་  
 ཏུ་བཀྱུར། ཁབས་ཅིག་ཆེ་རབས་སྤྲིད་བར་ཁྱོད་འབངས་སུ། གཏོགས་པའི་མདོ་ཁམས་སྤོད་སྤྱང་སྤྱོ་པོ་ཡི། ལམ་ཚོད་གཞིས་དགོན་  
 མོང་དུ་མར་ཞབས་བཅགས་ཉེ། ལྷལ་ལྷན་རིགས་གྱི་རྩས་པའའ་ཡོངས་སུ་བརྒྱུན། ལམ་ཚོན་ཁྱོད་སྤུན་རས་གཟིགས་དང་དབྱེར་མེད་  
 པའི། ལམ་གྱི་སོག་ཤིང་སྤོད་ལྷུང་རྒྱའི་ནལ་འཕྲོར། འཛིག་ལྷུག་ལོན་ཚོས་གྱི་ཆེ་བརྟེན་སོགས། ལྷུང་མེད་དང་སྤོན་མོས་པའི་  
 རྗེས་སུ་བརྟེན། རྫོན་མཚོ་གཞུག་པའི་རྒྱ་བོའོ་རྟེན་གྱི་ལྷུང་། ཞི་བཚོས་གྱི་དཀྱིངས་སུ་གཟིམས་པ་ནས། ཡོངས་གཤགས་གནས་བརྟན་  
 རྗེ་པའི་ལྷགས་སྤོར་ན། ཉིས་སྤོད་ལྷ་བརྒྱའི་བསྐྱུང་བུ་ཉེ་བར་གྱུར། འཕགས་ལུལ་གཞུང་དང་བྱང་རྒྱལ་ཚོས་ཚོགས་གིས། ལྷུང་  
 འདས་སྤྱང་བཅིའི་མཚོད་སྤོད་གན་ལུས་བཞིན། རྫོན་པའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་སུ་བརྟེན་པའི་ཉེ། ལྷུ་འཕྲོགས་འཕགས་པའི་ལུལ་དུ་ཞབས་  
 སོར་བཀོད། རེའི་ཆེ་ཞེ་ཤེའི་ལུལ་གྱུ་དཀའ་བཤགས། ལན་རྒྱན་མཚོའ་བདམ་པས་རྒྱས་བདེབ་གྱང་། གངས་སྐོངས་བར་གནས་  
 སྤྲིད་ལ་སྤོར་པའི་ཐབས། སྤྱིད་སྤོན་ཁྱོད་དང་ཞེ་ཉར་ཁས་སུ་གཏད། ལྱང་རྒྱལ་ཚོས་གྱི་སྤུ་བརྟེས་མ་གཏོ། བདེན་བཞིའི་ཚོངས་  
 དབྱངས་འདོམས་གནས་སྐར་ཆ་མི། ལམས་པའི་འབྲུང་གནས་རྣེ་ལེན་པ་ལ་སོགས། བནས་གཟིགས་སྤུགས་སྤོན་བདེན་པས་གཟི་  
 ལྱིན་བརྒྱུད། ལྷུང་མར་འཕགས་ལུལ་དགེ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ། འཚོ་མེད་ཞི་བ་དམ་པའི་ལམ་བཟང་པོར། བཞོལ་བའི་ལྷགས་  
 འདུན་དོ་རྗེའི་གཞིས་སུ་ཡང་། རེ་ཞིག་ཁ་བའི་སྤོངས་སུ་ཆེ་བས་བརྒྱར་མཚོད། རེ་ལྷུར་ཚོས་སྤྲིད་མཚོད་འཕྲིན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས།





རྒྱུ་མཚན་བརྒྱུད་ལུགས་པའི་མཐུན། བཏོད་མའི་གཡུང་རྒྱུད་པོན་དང་བཅས་པ་ཀུན། བཅུ་ཚུན་ཡིད་ཆེས་མཛའ་བར་སྦྲོར་བའི་  
 མགོན། ཁ་བའི་ཡུལ་འདིར་བྱོན་པ་ཁོང་གཅིག་ལུ། དཀོན་མཆོད་ཉིད་ཟུམ་ཚུན་བཟང་པོ། འབྲུམ་མཁུ་དག་པའི་སྤང་བ་  
 འབའ་ཞིག་གིས། རྒྱུ་མཚན་ཕྱེད་དབང་ལུང་ཁྱིད་མོགས་བཏུད་ཚིའི་བཅུད། ཉམས་བཞེས་མན་དག་ཚང་མ་ཡོངས་སུ་བསྟེས། འབྲུང་  
 འབྲུག་ནད་གིས་ཟིན་པའི་སྦྱོལ་ལ། འབྲུམ་ཡུན་གཏུང་མེལ་གསོ་རིག་སྤྲུལ་གྱི་གཞུང་། ཉིར་མཁོའི་ཚིས་གི་ཆ་ལག་དང་བཅས་པའི།  
 གངས་རྒྱུད་ས་གཏུག་ལག་གེས་བྱའི་དགའ་ཚོལ་བརྒྱན། ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་ཆངས་པ་ཆེན་པོ་ནས། བོད་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྦྲོབ་དཔོན་  
 བསྟོ་འབྲུང་། ཉེ་བར་སྦྲུལ་བའི་དུས་ལ་བབ་གཟིགས་པས། རྒྱགས་དམ་གནད་ནས་སྦྲུལ་བའི་གཏུང་དབྱེད་ས་གསོལ། ཡི་གེས་  
 རྒྱན་ལྷན་བརྒྱན་སྤྱད་སྦྱིའི་བྲག། དམིགས་བམལ་ལྷགས་ལྷན་སྦྲོད་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། འདོད་ཁམས་བདག་པོ་གཞུང་བརྟན་དག་  
 ལྷའི་རྒྱལ། བཏེར་གཏད་ཞི་དག་ལས་ལ་ཉེ་བར་བསྦྲུལ། བོད་སྦྲོད་དཀར་སྤོགས་ལྷ་ལྷ་བཞི་བདག་མོགས། དབྱུང་བསྦྲོད་ནས་  
 བཞིའི་འཕྲིན་ལས་བསྦྲུལ་བ་ན། བཞེད་དོན་ལྷན་གྱིས་བྱུང་བར་མཛོད་ཅེས་མོགས། དམ་ལྷན་སྤྱད་མས་སྤྱད་དུ་བསྦྲུལ་མ་ལུས།  
 ཁབས་ཅིག་ཡོག་སྦྲོན་དམ་སྤི་ནག་སྤོགས་སྤེ། བརྟན་དང་འགོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཆོ་བྱེད་པའི། དམ་མིན་དམ་རྒྱུ་དོལ་རྒྱལ་རྗེས་  
 འབྲངས་བཅས། མའོན་སྦྲོད་དག་པོས་ཚར་གཅོད་དབང་དུ་བསྦྲུས། རྒྱལ་བའི་མདོ་རྒྱུད་ཆོས་རྒྱལ་རི་སྦྱེད་ཀུན། མ་ཚོར་མ་འདྲིས་  
 ཉེས་ཤིང་འདོམས་པ་ལ། གངས་རྒྱུད་ས་ཆོས་རྒྱལ་བར་ལ་བརྟེན་དགོས་པས། བཏེར་དམ་ཁ་བའི་སྤང་ཡིག་གཅེས་པར་གདམས།  
 རྩེ་བཞིའི་མདོ་འབྲེལ་ལུང་གི་བརྗོད་བྱའི་གནད། བའི་ཁྱིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་ཙུག་གསུམ་དུ། ཉུང་བསྦྲུས་བསྐྱབ་བུ་ལྷ་བདེད་པར་  
 ཞལ་གྱི་ལུང། རྣམ་ལྷན་དོན་གཉེར་གཏུལ་བའི་དཔལ་དུ་བསྦྲུས། ལྷག་པར་པ་མའི་རྒྱུད་དང་མི་མཐུན་པའི། རྩེ་ནད་གཞན་  
 གསུམ་གཉིས་མེད་དུས་འཁོར་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་ཕྱེད་དབང་གི་རིམ་པའི་ཆོས་གྱི་ཆར། རི་སྦྱེད་ཡུལ་ལྷའི་སྤང་ལྷན་ཞིང་མར་པལ།  
 འཕར་ལུགས་ལྷའི་དབྱིངས་རུམ་ལ་འབྲུང་བའི། མཉེས་གཉིན་གང་བརྗོགས་པའི་རྒྱ་བ་གསལ། ཆེར་སྤོམ་རྒྱ་སྤྲུལ་བྱའི་དབྱུས་  
 ཉིད་ན། དབྱེས་དགར་ཞི་བམིལ་བཏུད་ཚེའི་ཐིགས་སྤར་འབྱེད། འོན་ཀྱང་བྱུང་སྤོགས་ཁ་བའི་སྦྲོད་བཅུད་ཀུན། བཏེར་དབང་སྤུན་  
 བག་ཆེས་ཆེར་བདོ་བ་པས། མིག་ནུའི་དབང་པོ་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་པས་པས་ན། བཞེས་བྱེས་པར་རྒྱུ་འབྲེལ་བའི་སྤང་གཏུང་དཔེན།  
 དེ་ལྷན་ཡང་ཆོལ་གསུམ་ཆིག་སྦྱིལ་གྱིས། བོ་རྒྱའི་སྤང་བའི་མེད་མེད་གདམ་རྒྱུད་དོས། བཏེར་གནས་འཕར་བུ་བསྦྱེའི་བྱངས་མེད་  
 གྱི། རྒྱན་དབང་གཡོ་བའི་ལྷ་འཁོར་དབྱེད་སྤོགས་ལྷུང་ལྷུང་འཛམ་གྱི་ས་བའི་ཁྱོན་ཀུན་དུ། རྒྱ་ཆོགས་མོས་ཁམས་རྒྱལ་གྱི་  
 བྱངས་མཉམ་པའི། བམ་མེས་ཆོས་ལུགས་ལྷ་ལྷུབ་དེ་སྦྱེད་ཅིག རྒྱན་མིན་པར་བདེའི་གཞི་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད། དེ་བས་པར་  
 རྒྱན་ཆོས་ལུགས་སྦོབ་འབངས་དག བམ་ཡང་ཡིད་ཆེས་མཛའ་བདམ་པའི་རྒྱ། རྦྱོད་མེད་བསྦྲུལ་བརྟེན་ཐལ་མོ་དུས་ཀུན་དུ།  
 རྦྱོར་བའི་ཆ་ཅས་ཞི་བདེའི་གསོས་སུ་སྦྱིན། འབྲུན་ཅུའི་ཡོ་རབས་ཟད་མཐར་གཏུགས་པ་ན། ཉིན་གྱི་རྒྱན་པོ་སྦྲུར་ཡང་སྦྱིད་རྟེན་གས་  
 འབྱིང། ཐབས་རྒྱལ་གྱི་ཡངས་རྒྱལ་གྱི་ཁོར་ལུགས་ཏོ། བཞེས་བྱེས་པར་རྒྱུ་མཛའ་བའི་ལས་ལྷན་རྟེད། བརྗོད་ལུགས་གཞན་ལག་  
 རྒྱུད་པའི་བོད་མི་རྣམས། བཅུ་ཚུན་མཛའ་བའི་དུས་སྦོན་འཕར་པ་ཡང་། བརྗོད་མེད་བཅུ་རྒྱུད་འདས་པའི་ཡོ་རྒྱའི་ནད། བསྐྱེད་སྤངས་  
 པའི་མིག་རྒྱུས་གཏུང་བཏོད་ཞབས་འཁོར། དེ་སྤྱར་བཞེས་བྱེས་འགོ་ཡོང་ལ་བརྟེན་ནས། བརྟེན་སྦྱིད་མི་རིགས་ཆོས་བརྒྱུད་དང་  
 བཅས་པའི། བོན་རྒྱུར་གཞོན་སྦྱིས་ཉེས་ལྷན་བྱངས་མེད་ཅིག ཐེབས་པའི་དགོ་མཚན་ཉམས་པ་མེད་པར་གྱུར། བཅུ་བའི་རྒྱལ་ག



ནང་བསྟན་ཤེས་བྱའི་སྐོ། ཉེད་གི་ཚཱ་ཅལ་འབྲུལ་གྱི་ལྷོ་ལིག་གིས། ཤིགས་སྤྱིས་རྟེན་འབྲུང་ལྷ་བས་གཟུར་གནས་སྐོ། ཟུབ་  
གསལ་ཤེས་རབ་སྤྱང་བའི་གཉེར་དུ་བསྐྱབས། ཉེ་ཡང་ཚོལ་གསུམ་གཅིག་དུ་བསྐྱིལ་བའི་གཞིར། ཚོས་སྤྱིད་རང་དབང་སྤྱོད་པ་ལས་  
བརྟམས་ཏེ། ཞི་བར་བསྐྱལ་བའི་འཕོད་ཚིག་གོས་འཆར་དོན། །ལུ་ཚན་དབྱེད་སྤྱིས་གཟུར་གནས་མཐུ་བ་བསྐྱེད། ཉེད་གི་སེམས་  
ཁམས་རྒྱ་བ་དང་མཐུན་པའི། སྤྱི་ཡི་འབྲུང་བ་སྟོམ་པ་གལ་ཆེ་རྒྱལ། །སྟོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བའི། འོངས་  
ཁྲབ་སྤྱང་མདོག་མདོས་པ་བསྐྱབ་པར་བསྐྱལ། །འབྲུག་སྤྱང་སྤྱང་ཐང་དབེན་པའི་རི་ལུལ་དུ། རང་དགར་བག་ཡངས་འཚོ་བའི་དུད་  
འགོ་དག །འདོད་ཆེན་མི་ཡིས་གསོད་སྤྱད་མི་རུང་ཞེས། ཁྲམས་བཅེས་སྟོག་སྐྱོབ་འཕོད་སྤྱོད་དང་བཅས་ཏེ། རྩ་ཆེའི་རི་དུགས་སེམས་  
ཅན་རེ་རེས་ཀྱང། སྤྱི་ཡི་ཁོར་ཡུག་སྟོམས་གིང་མདོས་སྤྱེད་པར། །ཚཱ་ཅལ་འབྲུལ་གྱི་རེས་སྟེད་ཐུབ་པའི་སྐོར། ཉེད་སྤྱང་  
བདེན་པའི་གནས་ལུགས་རྟེན་ཆེར་བསྐྱབས། །འབྲུལ་ལུགས་པེ་ལ་སྤྱིས་མཚོས་ལུན་གནས་སྤྱད། ཉེད་རྒྱའི་དོན་ལ་ཞི་འཕྱིག་གོས་  
མོལ་གཞིར། ཉེད་སྤྱིད་རང་དབང་དགོས་རྒྱལ་གཙོར་བཟུང་ནས། ཤིགས་མན་དུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱིད་རྒྱས་བདོན། ཉེ་ལ་རྒྱལ་  
མཚོས་མི་རིགས་རིས་མེད་ཀྱི། ཤིགས་དང་སྟོས་ཚོགས་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས། ཤིགས་གནས་སྐོར་སྤྱོད་མཐོང་ལས་  
པས། །མཐོན་གཅིག་དབྱེད་སྤྱིས་མཐུན་འབྲུར་པོལ་མོ་དཔོལ། །ཆབས་ཅིག་ལོ་རྒྱུས་གཟི་བརྟེན་སྤྱོད་པའི་དང་། འོ་རོ་བ་རོར་  
སེའི་གཟེངས་རྟགས་ཚོགས་རྒྱུད་གིས། །འཚོ་མེད་ཞི་བ་དམ་པའི་དེད་དཔོན་ཞེས། ཤིགས་སྤྱོད་པའི་རྟགས་མས་ཁྲོད་ཞབས་  
བཀྱར། ཉེ་ཡང་ཁ་བ་ཅན་གྱི་འཛིན་མའི་གཞིར། །མི་ཡི་འབྲོ་བ་དུང་ནས་དེད་གི་བར། །སྟོད་སྤྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཟི་བརྟེན་ཞོད།  
ཉེད་སྤྱང་འོད་སྟོང་འབར་བའི་ཡིག་འབྲུག་གསར། ཁྲམས་བཅེས་གཅེས་པའི་སྟོ་མིག་སྟོངས་པ་ཡི། ཉེད་སྤྱོད་པའི་མཚོན་  
འབྲུང་བ་འབྲུག་པའི་འགོ། ཉེད་གི་སྤྱིད་ཆེན་ལུལ་གྱའི་དུལ་སྟེད་ཐངས། ཉེད་སེམས་ཞི་བེད་གཞོལ་བའི་རྒྱལ་ལ་སྤྱར། ཉུབ་  
བསྟན་ཡང་སྟོད་གངས་སྟོངས་རིམ་སྟོན་བདར། །ས་དགོ་བཀའ་སྟོད་ལུ་ཚོ་ཞི་བྱེད་སོགས། ཚང་ལ་མ་རོར་གཞི་ལས་འབྲས་ལུའི་  
སོལ། །ལུན་གནས་འོངས་སུ་རྒྱས་པའི་ཐུགས་སྟོན་བསྐྱལ། ཤིགས་ཟུབ་ཐུབ་དགོངས་རྒྱ་མཚོར་བསྟོད་པ་ལ། །རྒྱ་ལེན་པ་ཡི་མཁས་  
པའི་དེད་དཔོན་གཞུང་། །བརྟེན་དགོས་པེས་སྟེད་དང་གསུམ་མཚོད་བྱས་ཏེ། ཤིགས་གནས་གསལ་བྱེད་དབྱིས་པའི་དབྱེད་སུ་སྟེན།  
ཁྲབ་པའི་བདེན་དོན་བསྐྱབ་ལ་སྤྱི་མཐུན་དམངས། རང་མཁོ་བསོད་ནམས་བསོག་པའི་ཞིང་ས་རུ། ཤིགས་སྤྱོད་ཞབས་རིམ་དགོ་པའི་  
གྲུ་ཆར་གྱིས། །འདོད་མེད་ནམ་དགར་སྟོ་ཡི་རྒྱུ་ལུ་བསྐྱབ། །ལུག་པར་གིང་སྤྱིལ་ལོ་སྤྱིའི་ཁོར་ལོ་ལུག །གངས་སྟོད་ས་སྟེད་ལ་མས་  
ལུང་བསྟན་བཞིན། ཤིགས་བྱེས་འོངས་ཁྲབ་བསོད་ནམས་དགོ་པའི་ལས། ཤིགས་པའི་རྟམ་དགར་རི་སྟེད་རྒྱ་སྟེན་སྤྱང། །སྤྱི་  
མཐུན་འཛིན་མར་འབྲུར་བའི་དུས་ཉིད་ན། །ལུལ་དབྱས་ལ་གཏུ་ཡི་གཏུག་ལག་ཚོལ། ཁྲབ་རྒྱུ་ལེན་ཆེན་སྟེད་པའི་སྟོན་གིང་དུང།  
ཞི་བ་མཚོག་བཅེས་སྤྱོད་པའི་སྤྱང་བསྟན་མཐུན། ཤིགས་བྱེས་ལྷ་མི་ཚོས་བརྒྱུད་སྤྱོད་པའབངས། ཤིགས་མན་སེམས་བསྐྱེད་ལྷ་བས་  
མཚོས་སྤྱར་ནས། ཤིགས་སྤྱངས་རིན་ཆེན་ཁམས་ལས་སྤྱབ་པའི་དོངས། །སྤྱོད་བཟེད་གཏུག་ཉེར་དུར་སྤྱིག་གོས་བཟང་མཚོན།  
སྟོ་ཡིས་བདག་གིར་བཟུང་དང་མ་བཟུང་པའི། རི་སྟེད་ཞིང་ཁམས་འགོངས་པའི་མཚོད་ཚོགས་བཅས། འོངས་སུལ་གཅིག་དུ་  
བསྟོམས་པའི་རྟམ་ལུང་རུལ། །མཁའ་ཁྲབ་མན་བདེའི་རྒྱ་མཚོར་རབ་བསྟོས་ཏེ། ཤིགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་སྤྱས་བཅས་དཔང་པོ་རུ།  
ཤིགས་དངས་དགོངས་གསོལ་ཚོས་ཉིད་བདེན་པའི་ཚིག་རྟེན་འབྲུང་དབྱེད་སྤྱོད་ལྷ་ཡི་རྒྱ་ཆེ། ཤིགས་པས་དགའ་སྟོན་ཚོག་ཉམས་

མ་གྲུབ། །འདིའི་རྒྱལ་‘ང་ལི་གཞུགས་སྐྱེན་མ་གཉིས་ལ’། །‘དབུ་རྒྱུ་སྐྱོན་ཞིང་’ཞེས་སོགས་མདོ་ཡི་ཚིག་ །སྤྱང་བཟེང་གཞུག་  
 ཏོར་ཕུལ་ཞེས་ཁ་བསྐྱུར་ན། །ཕྱང་བཟེན་བདེན་པའི་སྐལ་བ་དེར་ཡང་འདྲེས། །ཆབས་ཅིག་གངས་སྒོངས་སྐྱེའི་མགོན་སྐབས་སུ།  
 །བྱོན་ནས་བཟང་བུ་བདུན་ཅུ་ཡོངས་འཁོར་བའི། །གནས་ཡོ་རྒྱལ་པོའི་ཚེས་ཤིང་བཞད་པ་ན། །དགྲུང་གསར་དགྲིས་སྐྱོན་མཚོད་པའི་  
 །སྒྲིན་དུ་བཞིགས། །དེ་ཡང་རྒྱལ་གསུང་རབ་འབྱུངས་བསྐྱེས་པའི་གནད། །ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ལམ་བཟང་སྟོལ། །བཞི་ལྷན་ཆེ་  
 །བའི་བདག་ཉིད་རྗེའི་ལམ་རིམ། །བཞད་ཕྱང་ཁྱིད་གསུམ་སྐྱེགས་པའི་ཚོས་རྒྱན་སྟེལ། །དེ་ལྟར་མ་ཡི་དགེ་སྟོང་དཔལ་ལོ་ནས།  
 །རིམ་བརྒྱད་རྒྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲིན་ཤེད་དབང་། །ཟབ་ཚོས་གཞུངས་སྐྱེགས་ཕྱང་ཁྱིད་བདུད་ཅིའི་རྒྱན། །གདུལ་བུའི་སྐོ་ཡི་འདྲིན་  
 །མར་ཅི་ཡང་ཤོ། །མྱ་མེད་རྒྱུད་རྒྱལ་གསར་བ་འདུས་པ་ཡི། །རྩ་རྒྱུད་ཕྱང་དང་སྒྲིན་ཤེད་དབང་ཆེན་གྱིས། །གསང་ཆེན་སྟོང་རྒྱུད་  
 །གཞུག་ལག་ཚོས་ཀྱི་སྟོ། །ཡེགས་སྟེས་ཚོ་འབྱུང་རྗེས་བཟུང་བུལ་པ་ན། །བྱུང་པར་ཡགོངས་སུ་བུ་མེན་པོ་ཉིད། །ཟབ་གསང་དག་  
 །པའི་རྒྱང་བ་འབལ་ཞིག་ལས། །བྱུན་མིན་དམ་ཚིག་རྒྱ་ཡི་མཚན་མ་ཅན། །ལྷག་ལྷ་དུ་མའི་མན་དག་གཏེར་ཁ་སྟེས། །འཇམ་མགོན་  
 །ཚོང་ཁའི་ཐུགས་སྤྱང་གདམས་པའི་རྒྱལ། །བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་དགོངས་ཟབ་དཀའ་བའི་གནད། །བཞི་སྐྱེགས་མཁས་པས་དུགས་སུ་  
 །བདབས་པའི་མཚན། །དགྲིས་དགར་ཐོབ་དཀའི་བཞད་ཕྱང་ཁྱིད་ཀྱང་བསྐྱེལ། །གངས་སྒོངས་སྐྱེའི་རྒྱང་སྒྲིན་དེ་གས་པའི་ཚོགས།  
 །ཚོས་བརྒྱུད་སྒྲ་དཔོན་གཞུང་མང་གཞིས་བྱེས་འབངས། །མ་བཟོས་དང་དམ་གཡོ་བ་མེད་པའི་ངར། །འབྱུངས་སྐྱར་རྗེས་བྲན་མཚོག་  
 །པའི་སྐལ་བཟང་ཤར། །དེ་ཡང་ཆོ་དང་ཡི་ཤེས་སྐྱེན་ཚོགས་ཀུན། །སྒྲིན་མཇེད་འཕགས་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྐྱར། །གཞུངས་  
 །དམིགས་ཏིང་འདྲིན་ཕུག་རྒྱས་བསྐྱེན་བྱས་ཏེ། །བརྟན་བཞུགས་གསོལ་འདེབས་ཚོ་གཏེང་འདིར་བཞགས། །གཞུང་དམངས་མི་  
 །ཤིགས་སྟོག་གི་ཀ་ཆེན་ལ། །ལྷ་རིགས་འཁོན་སྟོན་གདུང་གི་རྟོ་རྗེའི་རྒྱར། །རིན་ཆེན་མཚལ་ས་གཞིའི་རོས་ཡངས་པོར། །སྒྲིང་བཞི་  
 །ཉི་ཟླ་སྐྱེན་པོའི་ཚོས་བཞོད་ཏེ། །བདག་ཕྱུས་ཡོངས་སྟོང་དུ་ས་གསུམ་དགེ་བའི་དཔོས། །ཡོངས་ཕུལ་མཁའ་བྱུང་བཟུན་འགྲོའི་མགོན་  
 །དུང་དུ། །བྱོན་པའི་ལོ་ཟླ་བྲན་པའི་དབྱངས་དང་བཅས། །སྐར་ཡང་མི་འཇུར་བཞུགས་གསོལ་བདེན་ཚིག་འཛོར། །དེའི་ཆོ་རིང་  
 །ནས་དགྲིས་པའི་འདྲེས་ཞལ་ལས། །འུ་ཅག་དམ་ཚིག་གཅོང་མའི་བདེན་སྟོན་གས་ཀྱིས། །‘རྗེ་སྒྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་’ཞེས་  
 །སོགས། །‘བདག་ནི་གནས་འཇུར་’གསུང་གིས་དབུགས་དབྱུང་བསྐྱེལ། །གང་གིས་གསང་གསུམ་མཇེད་ནམ་རྒྱ་མཚོ་ལས། །དང་  
 །གསུམ་སྐྱི་པོས་མཚོད་པའི་རྣ་ཅིའི་རྗེལ། །འབྱུངས་སྐྱར་ཡོ་རྒྱའི་ཡོན་དུ་འཛོར་བ་ན། །དགྲིས་དགར་འདྲེས་པའི་བཞད་ལོ་ཀུན་ནས་  
 །དཔོན།

ཞབས་པད་བསྐལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བར་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག

༡༠༠༥༡༥༡༠

# དེ་ཡི་ཕོ་ལོ་ལྷན་ཚོམ་ལ་འདོད་ལའ་འདྲི་ལེན་གྱི་ལྟུང་།

མི་ཉལ་དོན་ལྷན་ཚོམ་ལྷན་པོ། (ས་རྒྱ)

གནའ་རབས་དམ་པའི་ཞབས་རྗེས་མ་ཟེན་ཞིང་།།

དང་རབས་མཁས་པའི་གྲུ་མཐུར་མ་ཚུད་པར།།

བར་མ་དོ་རྩ་བཀ་མེད་འཁྲུམས་པ་ཡི།།

པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་འགའ་ལ་གཏམ་འདི་བསྐྱིད་ས།།

ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་ལྷན་དང་བྲལ་གྱུར་གྱང་།།

ང་རྒྱལ་རང་སྐྱོ་མ་ནས་མཁར་འཕྲོ་བ་ཡི།།

དབུགས་ཀྱིས་བཀང་བའི་འགྲིག་རྒྱང་རྒྱུད་བསྐྱོད་བཞིན།།

པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཤ་རེ་ཆོ།།

རང་གི་རྣམ་པས་རང་སྐྱོ་མི་འགྲང་ཡང་།།

རང་སྐྱོན་མི་ཤེས་གཞན་ལ་བསྐྱུར་འདེབས་མཁན།།

གཞན་བརྟེན་སྲིད་ལུ་དང་ཚུ་ལ་འདྲིན་པ་ཡི།།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ལ་རེ་ད།

སྐྱེ་མིན་སེར་མིན་དགོར་གྱི་འཚོ་བ་ཅན།།  
ཕྱི་མིན་ནང་མིན་ལོག་པའི་ལྷ་བ་ཅན།།  
ཕོ་མིན་ཕོ་མིན་མཚའི་སེམས་ཁམས་ཅན།།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་སྦྱིར་རེ་རྗེ།།

ཕྱི་ཡི་རྒྱལ་ཕམ་ཚོད་ཉིན་མུ་ལྟར་འབྱོ།  
ནང་ལ་འཐེན་ཁྱེར་ཁྱེད་ཉིན་ལྟག་ལྟར་འགྱིང་།།  
ཕྱི་འཇམ་ནང་རྩུབ་སྤྱུགས་གྱི་གྲོད་པ་འབྲ།།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ངོ་རེ་ཚ།།

དག་པོས་བསྐྱུས་ན་པ་ཡི་མགོ་བོ་གཅོད།།  
དུ་ཆང་རྗོགས་ན་ཆུང་ཕའི་སྐྱེ་རྒྱན་རྒྱ།།  
པད་ཤག་མཐོང་ན་ལྷ་ཡི་རྒྱན་ཆ་བཞོག།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་བཟང་སྦྱོད་མེད།།

ན་ཆུང་མཐོང་ས་མ་གཡོ་སྐྱེའི་འདྲུམ་གྱིས་བསྐྱུ།།  
ལྷོ་བ་འབྲུར་ཆེ་འཕོངས་ཕྱིས་རྩོ་བཞིན་འདོར།།  
ངོ་ཚའི་གདོང་ལྷགས་རལ་བའི་འཆལ་སྦྱོད་ཅན།།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཞེལ་གཞུང་མེད།།

སྦྱོད་པོར་བཏང་ན་ལྷ་མགོ་རྩོག་པས་རྗེ།།  
དམ་པོས་གཏུན་ན་དག་རྒྱབ་ཕྱི་ཡིས་ལྷག།  
བཟང་ངན་ལན་མེད་རྩོ་ལ་སྐྱུམ་སྤྱུགས་འབྲ།།  
པོད་གྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཞེལ་གཞུང་མེད།།

དཔོན་པོར་བསྐོས་ན་ཁྲིམས་འབྲེག་སྐོག་ཟུང་།།  
མཁས་པར་བཀུར་ན་ཕྱོགས་ཞེན་ནང་འབྲུག་སྡོང་།།  
སྐོགས་པོར་རྩིས་ན་གཡོ་རྒྱན་འཁོར་ལོ་བསྐོར།།  
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཡག་བཤད་མེད།།

བཟང་པོའི་གཤིས་ཀ་མེད་པའི་མགོ་སྟོང་ཡིན།།  
སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་ཁོག་སྟོང་ཡིན།།  
ཐབས་རྒྱས་འཛོན་ཐང་མེད་པའི་ལག་སྟོང་ཡིན།།  
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཡོན་ཏན་མེད།།

རང་སྤྱིད་འཕྲོག་པའི་ལག་དམར་དབྱ་པོ་ཡིས།།  
བ་སྐྱ་གཅིག་ཀྱང་གཡོ་འགྲུལ་མི་རྣམས་པར།།  
གངས་སྡོང་ས་དཔའ་པོར་འཕོད་པ་དོན་མེད་ཡིན།།  
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་རྣམས་ལ་དཔའ་རྩལ་མེད།།

གཞུག་གཅིག་པའི་རང་རིགས་སྐྱུན་ལྡན་ལ།།  
སྤྱི་ཕན་ཞབས་འདེགས་ཏིལ་ཚམ་མི་བསྐྱབ་པར།།  
པོད་ཀྱི་སྐོག་རྩ་རྩེར་ཡང་ཚོག་སྐྱམ་ཡིན།།  
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་སྐྱབ་བསམ་མེད།།

ཐ་མག་འཐེན་འཐེན་སྡོལ་རྩ་རྣལ་ཤིས་ཟེན།།  
ཆང་རག་བདུང་བདུང་མཆིན་པ་སྐྱོན་གྱིས་ཐེབས།།  
ལོག་གཡེམ་བྱས་བྱས་མཁལ་མའི་ཚོད་ཉམས།།  
པོད་ཀྱི་ཕོ་གསར་ཕལ་ཆེར་འཕྲོད་བསྐྱེན་མེད།།

ཉལ་ཁང་ཚོ་གཅིག་རྒྱལ་ཕྱགས་ཕྱགས་སྲོལ་མེད།།  
གསང་སྲོད་ལོ་གཅིག་ཚུ་བཤལ་གཏོང་སྲོལ་མེད།།  
སྲོན་ཆལ་ལྷ་གཅིག་གཅོང་བཟུ་བྱེད་སྲོལ་མེད།།  
པོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་གཅོང་སྲུ་མེད།།

ལྷོ་དོན་ལྷོང་བ་ཁ་ཡི་ལྷགས་སྲོལ་ཞིག།  
ལྷོ་དོན་ལྷོ་བ་པ་ལྷགས་ཀྱི་ཞེ་འདོད་ཅིག།  
མིས་འཕྲ་རང་ཁྲིལ་མཐའ་མའི་ལྷོ་འབྲས་དེ།།  
པོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་འཕྲང་འདྲེ་ཡིན།།

ལྷོ་ལྷོ་གྲོག་ཟས་བྲས་ནས་ལྷགས་སིལ་སིལ།།  
ཁྲིམས་འགལ་ནག་ཚོང་བྲས་ནས་སྦྱུ་མ་ཅིར་ཅིར།།  
རྒྱན་འབྲེར་རྒྱ་བཙམ་བྲས་ནས་འོད་འབྲུག་འབྲུག།  
པོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་ཟ་འདྲེ་ཡིན།།

མོར་ལྷག་གསོད་ཉིན་བཤན་པ་ལག་དམར་ཡིན།།  
ཚུང་མ་རྒྱང་ཉིན་དཔའ་ཚོད་ཡ་མེད་ཡིན།།  
མང་དམེ་བྱེད་ཉིན་གནས་ལྷགས་ཐོག་མདའ་ཡིན།།  
པོད་ཀྱི་སོ་གསར་ཕལ་ཆེར་བདུད་འདྲེ་ཡིན།།

༡༠༠༥ ན ༡༥ ཉིན་གྲིས།



# ཁྲི་ཚེན་ལྗོངས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་རྟོགས་བརྗོད་ དང་གསུམ་རྒྱན་གྱི་ས་འབྲུད་པའི་ལྷན་པོ།

ཨ་འདུས་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། (ས་སྐུ་མཚོ་སློབ)

བརྒྱད་གཉིས་ལང་ཚོའི་ཚེས་རིམ་གསར་བ་ལ།  
མཚན་དཔེ་སྟོང་གི་གཟི་འོད་རབ་འཕྲོ་བའི།  
སྟེན་ཚིག་སྒྲུབ་པའི་ལྷ་གཅིག་དབྱེས་ལྷ་མོས།  
ཟབ་གསལ་ཤེས་རབ་སྒྲུང་ཆར་དེང་འདྲིར་སྟོལ།

ནམ་དག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཅུ་བ་རྟོག་བརྟན་པས།  
ལུན་ཚོགས་ཚུལ་དགུའི་ལལ་འདབ་རབ་རྒྱས་ཤིང་།  
ལེགས་བཤད་བསྐལ་བའི་ལྷི་བ་མ་སྒྲིན་མཛད་པ།  
བཤེས་གཉེན་ལྷ་ཡི་སྟོན་པས་ཤེས་པ་སྟོལ།

འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བའི་རང་ལུགས་པད་མའི་ཚལ།  
བཤད་སྒྲུབ་ཉིན་བྱེད་བརྒྱ་ཡིས་ལེགས་བསྐྱེད་ས་ཚོ།  
མང་ཐོས་རྒྱུ་འབྲུག་འབྲུམ་སྒྲིའི་བརྟོད་ཚིག་དབྱེས།  
བཙོས་མིན་མགྲིན་པའི་གྲིང་བྱར་ཅིས་མི་སྡེ་བ།

ལྷན་པར་མདོ་རྒྱུད་ཟབ་དོན་གསུམ་ལི་རྒྱུ་།།  
བཤེས་གཉེན་མཚན་མོན་ལྷགས་ཀྱི་རྩལ་སྤྱོད་པས་ལས།།  
སྤྱོད་མེད་བཏུང་བའི་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་རྩལ་།།  
ལྷན་པར་སྤྲོད་པས་མཐོང་མཛོད་པའི་རྒྱུ་དུ་རྒྱུང་།།

བཤེས་མེད་དུས་རྒྱུད་གཏུགས་པས་རྩལ་བཅོམས་པའི།།  
ཁ་བརྩི་བའི་འདུལ་བསྟན་ཀུན་དའི་ཚལ།།  
སྤྲོད་པར་སྤྲོད་པའི་མཚན་མོ་གའི་ལྷ་ཟེར་གྱིས།།  
སྤྱོད་མེད་གསོལ་བའི་རྒྱུ་དེ་སྤྲོད་དུ་སྤྲོད།།

ལྷན་པར་སྤྲོད་པས་མཐོང་མཛོད་པའི་སྤྲོད་པ་ལོ་རྒྱུ།།  
སྤྲོད་པར་སྤྲོད་པའི་གཏུགས་རྩལ་སྤྱོད་པས།།  
སྤྲོད་པའི་མཚན་མོ་ལི་མེད་ཅན་དེ།།  
དངོས་སྤྲོད་པས་སྤྲོད་པའི་འདུལ་མོ་རྩལ།།

རྒྱུ་མོད་གཏུགས་བསྟན་པས་སྤྲོད་པས་ལོ་རྒྱུ།།  
ལྷན་པར་སྤྲོད་པས་མཐོང་མཛོད་པའི་གཏུགས་ཀྱིས།།  
བཏུང་བས་སྤྲོད་པས་མཐོང་མཛོད་པའི་མཚན་མོ།།  
ལེགས་པའདྲ་རྒྱུ་ལྷན་པར་སྤྲོད་པས་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ།།

སྤྲོད་པས་སྤྲོད་པའི་འདུལ་བསྟན་པས་ལོ་རྒྱུ།།  
བསྟན་པས་སྤྲོད་པས་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པར་སྤྲོད་པས།།  
སེར་གསུམ་དཔལ་ལོ་རྒྱུ་སྤྲོད་པས་ལྷན་པར་སྤྲོད།།  
ལི་རྒྱུ་དཔལ་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་པར་སྤྲོད་པས།།

དུས་འཇུག་སྐྱབས་གཉིས་ལོ་ལ་བ་སྐྱབས་པོ་ཡིས།།  
དམ་ཚེས་མཛོད་ཀྱི་སྐྱེ་བུ་ལྷན་བཀའ་གུང་།།  
ཁྱོད་ལྷགས་རབ་གསལ་སྐྱེ་བའི་དམ་གསུམ་བ་ཡིས།།  
ལུབ་བསྟན་ཏེ་རྒྱུད་སྲིད་ཞིའི་དབྱིངས་སུ་བྱངས།།

དེ་ཚེ་སྐྱོགས་བཞིའི་ལྷན་རྟོགས་ཚལ་ཚེན་པོ།།  
མན་དག་ཏོད་ཁོལ་རྒྱབས་ཀྱིས་སྐྱར་སྤེལ་བས།།  
ཚོས་བསམ་འབྲས་དུས་བཟེ་བའི་རི་སྐྱེས་ཚོགས།།  
འཆད་ཚོད་བར་ཚལ་འགྲན་པའི་ལས་ལ་བྱེལ།།

ལུས་མིན་དགའ་སྐྱབས་བསྟན་པའི་ལེགས་འབྲེད་ཟེར།།  
སྐོབ་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱར་གྲངས་ལ་འབྱེད་པའི་སྐྱིད།།  
ར་སྐོངས་བཅུག་ལག་རིག་པའི་ཚོས་བྱ་ཆེར།།  
ཁྱོད་སྟན་ཐགས་པའི་སྐྱོ་བཅུ་ཏེ་ལྷོ་སྐྱིད།།

ལུལ་ལྷན་ལྷིང་འདིའི་མཁན་རབས་ས་འདྲིན་སྲིད།།  
རྒྱལ་བསྟན་དབྱིག་ལྷན་མཛོས་སྲིར་འབྱིང་ནའང།།  
མགོན་ཁྱོད་འཕྲིན་ལས་རི་རྒྱལ་མཚོང་བའི་མོད།།  
སྐོན་འདུན་ཁ་བའི་མཚོད་སྲིད་ལྷགས་ཀྱིས་བཅེགས།།

ད་ལྟའི་སྟན་ཚོག་གངས་ཚབ་བཞིལ་མའི་རྒྱན།།  
ལྷན་ལྷན་བསྐོད་པའི་དབྱངས་རྟ་གྱིར་བཞིན་དུ།།  
ཁྱོད་སྐྱེའི་གསང་གསུམ་སྐོང་དུ་ཤོར་བའི་དགོས།།  
ལྱིན་རྒྱབས་སྐྱིན་གྱི་མ་ཉོག་འབེབ་ལྷུང་ཅིག།།

# འཇམ་གཙུག་ལྷན་ཁྲིམས་

དྲུག་པོའི་ཨ་ལཱ་ལྷན་ཁྲིམས་ (ཨ་ལཱ་ལྷན་ཁྲིམས་)

སྐྱེས་ལ་མངའ་བའི་འཇོ་ལམ་རིང་མོ།།  
དུམ་གསུམ་ཐངས་གཅིག་གིས་བསྐྱོས་པ་མ་མཐོང་།།  
དཀའ་སྤྲུལ་མཚོ་མོའི་དུ་ཁུ་སྤོག་པོ།།  
བཞེངས་ཐངས་གཅིག་གིས་བཟེན་མི་འདོད།།

ཁྱོད་བཟང་ད་བཟང་ཡར་ཚེས་དུང་ལྷ།།  
མི་ཚེ་གཅིག་ལ་ཤར་བ་མ་མཐོང་།།  
དག་གཉེན་བར་མའི་མངའ་རིས་སྤོམ་མོ།།  
ཕ་རྒྱུད་མིག་གིས་ལྷ་སྤངས་མི་གཅིག།

ནམ་དག་སེམས་ཀྱི་དགོ་སེམས་དུངས་ལ།།  
སྐྱེད་ཐངས་གཅིག་གིས་ཐར་བ་མ་ཤེས།།  
དཀའ་ནག་འདྲེས་མའི་རྒྱུ་རྐྱེས་རིང་མོ།།  
ལྷུང་ཅམ་ལྷུ་ཡང་མེད་པ་མི་སྤྲིད།།

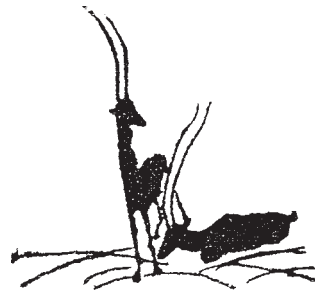
དག་ཚར་སྤྲུལ་སྤྲིན་གསེབ་ནས་བཞུར་དུས།།  
དུངས་མཐོང་མེད་པའི་བདེ་ཞིག་མ་མཐོང་།།

གཡའ་སེལ་སྒོན་སྒྲིའི་འོད་ལ་ཅེར་ནས།  
བསྐོད་ལམ་རིང་མོར་རྟག་འཛིན་མ་སྐྱེས།

ཚོས་སྒོར་བྱུགས་པའི་གསང་བརྟུན་མོས།  
ཐར་བ་ཐོབ་འགྲོ་གསུང་བ་མ་ཐོས།  
དཀྱིད་དཔལ་ངང་གིས་སྐྱེ་བས་འོང་བསམ་ནས།  
འདུན་ལམ་གཞན་ལ་བཅོལ་འདོད་མ་སྐྱེས།

སྒྲུང་རིང་བོ་གྲོག་ཐེངས་གཅིག་ལ།  
གསང་བའི་རྣམ་ཐར་རྟོགས་པ་མ་ཞེས།  
ཚོས་ཚེན་བཅོལ་ལྟའི་རྟག་པ་ཐེངས་གཅིག།  
ཁྱེད་རང་བཞུད་པའི་རྣམ་ཐར་ཨེ་ཡིན།

༡༩༡༠༡༠༥









# གྲུ་ལྟ་པའོ། ཡུལ་པའོ། ཡུལ་པའོ། ཡུལ་པའོ། ཡུལ་པའོ།

ཨ་རིག་འགྲུར་མེད། (རྒྱ་གར་རྩོམ་སྒྲིག་པ་)

མཐོན་པོ་ནམ་མཁའ་འདི་དབྱིངས་སུ་སྤྲིན་ཞིག་འབྲིགས།།  
དམའ་བ་དོག་མོ་ས་གཞིར་རྩལ་ཞིག་འབྲིབས།།  
ཁེར་རྒྱུད་མོད་པོའི་གོམ་སྤྲོད་ལ་འབྲོག།  
རང་སེམས་སྐྱོ་མོ་སྐྱུག་པའི་གཞི་རྩ་ལྟུང།།

རྒྱ་ལྟར་ལོ་མའི་རྒྱུད་མོད་ག་བད་ཀྱིས་བཅོམས།།  
གཡུ་འབྲུག་རྩོན་མེད་དར་རྒྱུད་བག་ལ་འབྲུམ།།  
མིག་ཀོང་མཆི་མས་བརྒྱན་པའི་སྤྲུང་བརྒྱན་དེས།།  
འབྲུམས་པོ་བདག་གིས་དམིགས་བྱ་སྤྲུང་ནས་བརྒྱགས།།

ཕ་ས་སྐྱུག་པའི་ཕྱི་ནང་རྩོན་ནས་བརྗེས།།  
ཕ་བྱིས་སྐྱུང་བའི་དག་ལྷ་གཞན་ལ་བྲོས།།  
སྤྲུང་ན་འོ་དོད་སྤོང་གིས་ས་གསུམ་བཀང་།།  
སྤྱི་མིག་འདི་འདྲས་བདག་ཉིད་མོངས་སུ་བརྒྱགས།།

དབུན་གྱིས་ཁ་བ་དཀར་པོས་ས་གསུམ་གཡོགས།  
བྱང་གི་རྒྱང་ནག་འཇུག་པས་རལ་ཁ་རྒྱབ།  
ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཉི་ལོད་མི་རྣམས་བས།  
སྐྱུ་ག་བསྐལ་འདི་འདྲ་བདག་ལ་གཟན་པའི་རྒྱ།

མདོ་རིགས་རྟ་པོས་བང་ཅལ་རྒྱང་ལ་འགྲན།  
གལ་ག་རོག་ཚོད་པོས་རྟ་ཚེས་བྲག་ལ་བརྟུངས།  
གཅིག་ལ་གཅིག་འགྲན་སྲིད་པའི་རྩ་མོ་ནས།  
མི་རྣམས་དེད་གི་འཇུག་གྱིས་བསྐྱུས་ལ་ལྟོས།

གྲུ་ཁ་དེའི་ཨག་རྣམས་རྟ་བར་གཞོད།  
རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་བའི་རྒྱི་བགས་མིག་ལ་གཟན།  
ལས་ངན་བསགས་པའི་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་གིས།  
རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དབུགས་ཚོག་འདྲ་འདྲ་མིན།

ཐང་སྐྱུ་ག་སྐྱ་རྒྱང་ནག་པོའི་ཚོད་ཐག་ཆད།  
དོམ་ནག་ཁྲི་ཚན་རྒྱལ་པོ་གཉིད་ལ་ཤོར།  
མི་ལས་ལན་གཅིག་མིས་པའི་འཇུག་རྣམས་ལྷོགས།  
ད་ནིང་སད་དུས་ཉལ་ས་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁེངས།

ཤར་ཕྱོགས་དབང་རིའི་རྩ་ནས་བསང་ཞིག་ལྷུལ།  
རྒྱབ་ཕྱོགས་མཚོན་པོའི་རི་ནས་རྩ་ཞིག་བསྐྱོད།  
སྟོལ་རྒྱན་དགའ་མའི་མངལ་ཁ་རྒྱུམ་པ་དེ།  
གངས་ཅན་པོད་ལ་རྒྱད་ཅིག་སྲིལ་བའི་རྟགས།

གཞན་པོ་རྣམས་བསམ་འདབ་ལོ་རྒྱང་གིས་གཏོར།  
རང་དོན་དུག་ཅུ་ནག་པོ་མེ་ལླར་འབར།

ཟང་ཟིང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་ཀྱི་ལྷན་པོ་ཡིས།  
ང་འབྲེལ་གཟུགས་མོའི་ཚོགས་རྣམས་མོངས་པར་བྱེད།

འགའ་ཞིག་མཐོན་པོ་ཁྲི་ན་དོམ་ལྷར་འགྲིང་།  
རེ་འགའ་སྲིང་བར་དོག་མོར་གྲི་བཞིན་ཉུལ།  
སྤོན་གྱི་ལས་དབང་མ་དག་རྒྱན་འབྲམས་གྱིས།  
ཀླང་གཉེས་མི་ལ་ཉེ་བག་ངང་གིས་བྱུང་།

མི་རིགས་གཞན་དག་རྒྱ་རྒྱར་གཞན་དུ་བསྐོད།  
མཐོ་རྒྱར་བོད་མིས་དུང་རྟ་ལ་ཞོན།  
སྤོག་ཐུན་འབྲུལ་ཆས་བང་ཅལ་བསྐྱར་བ་ཡིས།  
རྗེས་སུ་ལྷུས་པའི་ལག་བྱུང་ང་ཚོར་ཐོབ།

དཔལ་དང་འབྲོར་བ་མི་ཡིས་དབང་དུ་སྤྱད།  
དུང་རྟེན་གཤོད་སྤྱོད་དུང་འབྲེལ་ཚོགས་ལ་བབས།  
སེམས་ཀྱི་ཕྱོད་བསྐྱེད་མི་ལྷུས་པས།  
དུང་འབྲེལ་ཚོགས་ལ་བདེན་དཔང་སྤྱི་ཡིས་བྱེད།

སྤྱི་པོ་རེ་འགའ་ཚེ་གང་སྤྲུག་གིས་མཐར།  
སྤོན་དང་སྤྱང་མས་རྣམས་པ་འདོན་མི་རྣམས།  
སྤྱི་པོ་ལ་ལར་བདེ་སྤྱིད་ངང་གིས་འབྱུང་།  
གདོན་བགོགས་གཞེད་མས་པར་ཆད་བྱེད་མི་འགྱུར།

སྤྱི་སྤྱིར་བ་རྣམས་འཁྲིག་སྤྱོད་དམར་པོར་མཁས།  
བྱུག་ཅུ་ཅ་བཞི་མ་ལུས་ཕྱོད་བར་བྱེད།  
བོད་མིས་འབྲུར་མཉེད་ལས་ལ་བཙོག་མཐོ་ཞིང་།  
མཚན་གཉེས་སྤྱོད་བ་ཅམ་དེ་ལྷགས་དང་མཚུངས།

ཕྱི་ཚུ་ལ་བཟང་ཡང་མེམས་ཀྱི་གར་སྟེགས་ན།།  
སྤྲུལ་པ་གཞུགས་རིས་གར་གྱིས་ཚེན་པ་ནི།།  
མི་ཡི་རིགས་ལ་རང་བཞིན་ལྟན་དུ་ཡོད།།  
རྒྱན་བག་མཐུག་པོའི་གདོང་འབག་ཅི་ལ་ཕན།།

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་བདག་ཉིད་རིང་ནས་ཚོངས།།  
བརྟན་ཅིང་དབྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་ལས་དབེན།།  
རང་གིས་ལྷོད་བར་གིས་བྱིས་པ་ཙམ།།  
གུས་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད།།

ཚོས་སྐྱོང་སྐྱུང་མའི་རྣམ་པས་མ་ཕན་ཞིང་།།  
དགོན་མཚོག་གསུམ་པོས་རྒྱན་གྱིས་མ་གཟིགས་པར།།  
འཆི་གསོན་ངེས་མེད་འདི་ཕྱིའི་བར་དོ་ནས།།  
བདག་ཉིད་ནད་ཀྱིས་གཟིར་ཡང་མགོན་སྐྱབས་སུ།།

ཨ་རིའི་ཞིང་ལ་འགོ་རྒྱ་མི་ལམ་ཞིག།  
ཕ་ཡུལ་ཕྱོགས་སུ་བཞུད་རྒྱུར་སྐྱབས་སུ་ཞིག།  
རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་གནས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།།  
ང་ལ་ད་དུང་གནས་ཚང་གཡར་བར་སྟོན།།







མ་གཤི་སྤང་ཐང་སྤོན་མོའི་ཁྲུམས་ངོགས་ན།།  
སྤིང་འདྲགས་འདམ་ཙུ་འགམས་པའི་ཤེུ་རྒྱུང་ཁྲུ།།  
བག་ཡངས་སྤང་ལ་རྒྱ་བའི་ཚེད་འཛོ་ཡིས།།  
འཁྲུམས་པའི་མིག་ལ་སྤོལ་བའི་ལྷ་ངན་འབྱིན།།

བཀྲགས་མདངས་འོད་དུ་འཁྲིལ་བའི་སྤོངས་ཤིག་ན།།  
སྤྲ་ནག་སྤོང་གི་ལང་ཚོ་ཙག་གིས་འགམས།།  
སྤིང་འདྲགས་སྤྲུག་རིམ་འབྲིབས་པའི་སྤོངས་ན།།  
སྤོལ་ཁྲི་ནག་པའི་རྒྱལ་སྤྲད་ན་བར་གཟན།།

མོ་མཐའི་སྤྲིན་པ་ལེ་བ་མོའི་བར་རིམ་ནས།།  
སྤྲང་ཚར་སིལ་མའི་དོག་པ་ཚད་པའི་ཚོ།།  
ས་མཐོའི་སྤོང་ན་འཁྲུམས་པའི་བུ་རྒྱུང་དའི།།  
མིག་རྒྱའི་དོག་པ་སྤུ་མོ་རྒྱུང་ཚེར་ཟགས།།

ཞོགས་པའི་མཚམས་སྤྲིན་དམར་པའི་ཚོང་ཁ་ནས།།  
ཀུན་གསལ་སྤྲུག་མོའི་འདྲུམ་མདངས་བཞད་པའི་ཚོ།།  
ནགས་སྤོང་རྒྱལ་པའི་བྲ་ཚོགས་སྤོང་འདུས་གྱིས།།  
ས་མཐོའི་འཁྲུམས་པའི་ལ་སྤོལ་འོགས་བྱས།།

གངས་དཀར་ཉེ་མའི་རི་བོའི་སྤྲུག་གོང་ནས།།  
སྤྲ་སའི་མཚན་སྤོངས་སྤོང་མོ་མཐོང་བའི་ཚོ།།  
ང་ཡི་འཛོལ་མོ་གདུང་བའི་བྲ་འཕྱར་ཞིག།།  
སྤྲ་འཛིན་ན་བའི་གཉིང་ལ་དལ་གྱིས་རྒྱུ།།

ཡ་རྒྱུང་ན་བྲུན་འབྲིབས་པའི་ལྷ་བར་ནས།།  
དུང་མེམས་རྒྱ་མོའི་སྤྲུག་རིས་སྤོལ་པའི་ཚོ།།

སྒྲིང་རྒྱུ་ལྟུང་གྲིང་པའི་འཕག་འཚག་གིས།  
དན་རིག་གྲེ་མའི་རི་པོ་ཉི་ལ་ལ་ཁད།

དན་གདུང་འབྲུང་བཞི་འཐབ་པའི་སོ་ཁ་ན།  
འཆར་ཡན་སྐྱུ་མའི་རྒྱུང་རྟ་ཟད་ལ་ཁད།  
དུངས་སེམས་ཁྲུགས་པ་བསྐྱོལ་མའི་འདྲིས་མཚམས་ན།  
གཞུགས་མེད་བཅེ་བའི་དམུ་ཐག་རྒྱུང་གིས་ཟད།

དན་རྟོག་ཐག་རི་འདྲིང་པའི་རྟུག་རྒྱུ་ནས།  
ཐང་རྒྱུང་དུ་བ་གྲིས་འབྲུང་བའི་འབྲུམས་པོ་ཞིག།  
སྒྲིང་གི་ལྷིད་ཀ་པོར་བའི་སྐྱུ་ག་ལུས་གྲིས།  
སྐྱོ་བའི་ལྷགས་རིང་སྒྲོང་བའི་ཐག་ཅར་རྒྱག།

སྒྲོང་འཇགས་མཚན་མའི་ཟླ་གཞོན་འདྲུམ་པའི་ཚོ།  
རྒྱུང་རིང་སེམས་གྲི་སྐྱ་མོ་སྐྱུ་ག་དུ་དན།  
ཐ་མག་རྒྱུང་པའི་བསྐྱོན་པའི་བསམ་གཞིག་ཁོད།  
སྒྲིང་བསྐྱོལ་པའི་དར་ཐག་རྒྱུང་གིས་བདས།

ད་སའི་རྒྱ་རི་མཐོན་པོའི་བང་རི་མ་ནས།  
ལྷིན་དཀར་དོག་པ་དགུང་ལ་ཆད་པའི་ཚོ།  
སྒྲིང་གི་སྐྱོལ་མ་པོར་བའི་འབྲུམས་པོ་དའི།  
སེམས་གཅོང་རྒྱ་མའི་རྒྱབས་རིས་སྐྱུ་ག་དུ་སྐྱོལ།

མི་ཚོགས་འདུ་ཡོང་འཁྲིགས་པའི་མྱིང་ཁད་དུ།  
བཅེ་དུང་རྒྱུང་དུ་བསྐྱེབས་པའི་ན་རྒྱུང་ཁྲུ།  
དེས་མེད་སྐྱོགས་མཐར་རྟུལ་བའི་རྩེད་འོགས་ནས།  
འབྲུམས་པོའི་ཁེར་རྒྱུང་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཚོར།

# པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།

ཅོ་མེ་སྐལ་བཟང་སངས་རྒྱལ། (བལ་ཡུལ)

ལ་མགོན་ཕྱག་ན་པོ་འཇུག་ལྷན་ཞིང་།  
པོད་གངས་ཅན་བྱང་གི་ཕྱོགས་མཐའ་རུ།  
ཡུལ་ཅོ་མེ་ཚོས་དཔལ་ལྷ་འབངས་ནམས།  
གཟུངས་ཡིག་རྒྱག་མ་ཁིའི་བདག་པོ་ཡིན།

དཔལ་མེད་བྱང་བཟའི་ཚོས་འཁོར་སྲིང་།  
ཚོས་མདོ་རྒྱགས་བསྟན་པ་རྒྱས་ས་དང་།  
དགོན་ལྷ་ཚང་བཞི་ཡི་བཤད་སྐྱབ་དང་།  
བྱམས་སྟིང་མེ་སྟོང་ཉིད་བདག་པོ་ཡིན།

གནས་རིག་བཅུ་འཛོམས་པའི་ཡུལ་མཚོག་སྟེ།  
ས་སྐྱིད་པོ་པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།  
བྱང་རང་འཚར་ལོངས་རྒྱས་པ་དང་།  
སྟོ་ཞེས་རིག་ཀུལ་སྟོབས་ཡིན།

ས་སྐྱིད་པོ་པ་ཡུལ་ཚོས་དཔལ་ཞིང་།  
རི་མཐོན་པོའི་ཚེ་མོ་དགྲང་ལ་རིག།

ཤིང་ལྷ་འཛོམས་ནགས་ཀྱིས་སྐྱེད་བར་བརྒྱན།།  
འདབས་རྩ་ཐང་མེ་ཉོག་ས་གཞིར་བྱུང།།

ས་སྐྱེད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།  
རྒྱ་ཡན་ལག་བརྒྱད་རྒྱན་འཛོམས་ས་དང་།།  
རི་ཡུང་བར་བདག་མེད་སྲོག་ཆགས་མང་།།  
བྱེད་ཀྱང་རྩན་རྩན་ཚོལ་གས་ལྟ།།

ས་སྐྱེད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།  
སྐྱོད་འབྲོག་པར་ཉོན་པོ་ལྷག་གསུམ་མང་།།  
སྐྱོད་པོར་བར་འབྲུ་རིགས་སྤྲུལ་འཛོམས།།  
བར་གཞོན་རྩྭ་ཤེས་རིག་ཡོན་ཉན་ལྷན།།

ས་སྐྱེད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།  
སྐྱོད་ཉོད་སྐྱོད་པོར་འབྲོག་ལྷ་འབངས་ནམས།།  
ཟས་འཕར་རྒྱད་གསུམ་ཅི་དགར་སྐྱོད།།  
རྒྱ་འབྲོར་བ་སྤྲུ་ཡི་དབལ་ལ་འབྲན།།

ས་སྐྱེད་པོ་ས་ཡུལ་ཚོས་དབལ་ཞིང་།།  
གནས་དེ་ཡི་དགོ་མཚན་མདོར་བསྡུས་ཤིག།  
བྱང་ཡི་ས་ཡུལ་དྲན་པའི་ཉིན།།  
ས་རྒྱས་མེད་ཐག་རིང་ཡུལ་ནས་བསྐྱར།།



མི་ལོ་ཉི་ཤུ་འགོར་བའི་ད་ཅིང་ཉིན་མོར།  
དན་པ་ནང་དུ་ཚོགས་ནས་འདང་ཞིག་བརྒྱབས་ཆོ།  
གཅེས་ཤིང་དུས་པའི་སེམས་མཐུན་བུ་མོ་བྱིད་དང་།  
དམར་རྩུང་སེམས་པ་མཐུན་པའི་བདེན་དཔང་རྟེན་སོང་།།

ལས་གྲིས་བགོས་པའི་འདིག་རྟེན་མི་ཡུལ་འདི་རུ།  
སྤྱིད་སྤྱུག་གང་མང་ཞིག་གི་ཁ་དོག་མཐོང་ཡང་།  
བྱིད་གྲིས་བདག་ལ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་མཐུག་པོས།  
སྤྱུག་ཤར་ཞིག་གི་མིག་རྩེ་ཐོག་མ་ཤོར་སོང་།།

དེན་ཆེན་པ་མ་གཉིས་པའི་ཁ་དབང་བཙན་པོས།  
བྱིད་གྲིས་ལང་ཚོའི་མེ་དོག་གཞན་གྲིས་བཙོམས་གུང་།  
རྩུང་ནས་གཅེས་ཤིང་གཉོར་བའི་དམར་རྩུང་སེམས་པ།  
བདག་ལ་ཕུལ་བའི་ཁ་དན་སྤྱིང་ལ་ཕྱི་ཨང་།།

སྤྱུག་སྤྱིན་ཐང་ལ་ཕྱུང་བའི་ཞོགས་པ་ཞིག་སྤྱི།  
སྤྱོར་སྤོག་དབྱངས་རྟ་འཕྱར་བའི་གཙང་འགྲམ་དེ་རུ།  
བྱིད་དང་ཐོག་མར་འཕྲད་པའི་ལས་དབང་དེ་ཡིས།  
མཚམས་སྤྱིན་དམར་པོ་ཞིག་གིས་གསང་བ་མཐོང་སོང་།།

ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོས་ཚོད་པའི་དེད་གཉིས་བར་ཐག།  
མི་ལུ་རྩུང་གོམ་པས་གཞལ་ནས་འདྲོད་ཐབས་མེད་གུང་།  
འགྱུར་མེད་མཛའ་མཐུན་སྤྱིང་གི་རྩུ་ཐག་དཀར་པོ།  
འདིག་རྟེན་དཀར་དོགས་འདི་ནས་ནམ་ཡང་མི་སྣོད།།





གཟུངས་ལྷུག་གླིང། (རྟམ)

ས་ཆེན་པོར་གླིང་ཆེན་གོ་ན་བྱུང།  
 བྱ་ཚོད་ཚོས་རེ་མེ་བཞིན་ཚང་མལ་སྡེ་ག་བཞིན་འདུག།  
 ལུ་བ་ལྷུང་གི་ལྷུང་སྡེ་ཁོ་ནས།  
 དམི་ནས་མཁའ་དང་ས་གཞི་བསྐྱེད་ལྷུང།

འདི་ལྟར་ཡི་བ་ནག་གི་སོ་ཁ་ཕྱོགས་བཞི་ནས་མཆེད་འོང་དུས།  
 བདག་གི་མིང་འོ་མ་གཟེངས་པའི་མང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་ཕོ།  
 ལྷུང་གི་ས་བསྐྱེད་ལྷུང་ཚུ་ལ་མཐོང་གིང།

དཀར་བང་བང་བཀའ་པའི་མེས་པོ་ཚོའི་རུས་གོག  
རྒྱབ་རྐྱེད་གིས་འགམས་ཚུལ་མཐོང

དེ་ལྟར་བུལ་སྟབས་གྱིས་འོང་བའི་གྲིབ་སོ་ནག་པོས  
སྤྱི་ཞིག་གི་ཁེར་རྒྱུད་གི་དོག་སྤྱོད་རྒྱུད་དུ་འབྱེད་དུས  
ཐག་རིང་གི་ནམ་མཁའ་ཡེ བྱེད་རང་གང་ན་ཡོད

ནམ་རྒྱན་ས་རུབ་ནས་འོང་དུས  
ཁྲིག་མདོག་གི་གཏམ་རྒྱུད་རྫོགས་མེད་ཅིག  
སྤྱི་ཞིག་གི་ཆེས་ཆེར་བྱེས་པའི་བྲག་ཁོག་ལ་བྲག་ས་གྱིས་བབས

ས་གཞི་གྲིབ་ཆེན་གྱིས་ཟབ་འི་ཉམས་ཉེས་ཁོད་ནས  
ངས་ནག་མིང་མིང་གི་གྲིབ་གཞུགས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་མི་འདོད  
ཐ་ན་ཉི་འོད་ཁོད་སྒྲངས་པའི་ཁ་བ་སྤར་མོ་གང་པོ་འང  
དེ་ལྟར་དུ་སྤྲོད་པར་འདྲེས་སོང་བས  
ད་ནས་བརྒྱུད་། ངས་རང་ཉིད་ལ་ལས་བདེའ་མི་བྱེད  
མཐའ་མི་དཔོག་པའི་རི་རྒྱུད་གི་མཛོས་སྤྲུག་ཡོད་ཚད་ཡ  
བདག་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས  
ངའི་བཙེ་དུང་དང་ཡིད་ཆེས་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས  
ངའི་ཡིད་སྐོ་ན་དང་རི་སྤྲུག་ལ་སྐོ་མོ་རྒྱག་རོགས

འདི་ལྟ་བུའི་སྤྲོད་ནག་གི་སྐོང་རིམ་ཞིག་ནས  
ང་རང་དལ་འཇགས་སེ ཁེར་རྒྱུད་གིས་བགད་ཚོག་ལ  
འཇམ་ཐིང་དེར་ཁེར་རྒྱུད་གིས་དུས་ཀྱང་ཚོག  
དེ་ནི་མཛོས་སྤྲུག་གི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅིག་གི་སྤོན་འབྲོ་ཡིན  
དེ་ནི་མཛོས་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ཐག་ཞིག་གི་རང་གཞིས་ཡིན

གནལ་མཁར་གྱི་ཚིག་པའི་རི་རྩུ་ཡིས་འདྲི་བུལ་ན  
སྒྲིན་གཤི་ཚོན་སྤྱད་པའི་རྩུ་རྩུ་གིས་བཅད་བུལ་ནས  
ངས་མི་སྣུ་ག་བཞིན་ཡལ་བཞིན་པའི་བྱིད་གྱི་རོ་གདོང་བཙལ་བཞིན  
སྒྲར་མདའ་བཞིན་འགོ་བཞིན་པའི་བདག་གི་དྲུངས་སེམས་ལ་ཉན་ཡོད

ད་ནས་བརྗེད་ རྒྱུད་ལུག་གི་ཉིན་ཞག་བར་ནས  
ང་རང་མག་པ་བཞིན་གཉིད་དུ་འདྲུག་མོ་གས  
ལོ་རྒྱ་ཡི་འཁོར་བརྒྱུད་ཁོང་ནས  
ང་རང་དུས་ཚོད་ལྟར་འགོ་རུ་འདྲུག་མོ་གས

ཉི་འོད་མེད་ས་ནས ཚོ་སྒོག་གི་དབྱངས་ཉ་ཀས་སོང་བས  
ཆར་སྒྲིན་སྒོང་ས་ནས རི་རྩུ་ཡི་མཚོར་སྣུ་ག་སྒྲུལ་ཚོར་བས  
སུན་ནག་གི་གཏིང་རི་མ་ཞིག་ནས  
ང་རང་འདྲི་ལྟར་ཉེས་ཅན་བཞིན་བསྒྱུར་མོ་གས

ཉི་འོད་སྒོག་ས་རིས་ཁུར་བའི་ཉིན་སྲིབ་གྱི་བྱིད་པར་ཅོམ་རེད  
མཚོ་བོ་རྩུ་རྩུ་ཁ་ཚོན་པའི་རྩུ་སྒྲིན་གྱི་འགྲུལ་སྒྲུངས་ཅོམ་རེད  
གང་ཡང་མེད་ས་ཞིག་ནས  
ངས་རྩུན་བཟོ་ལྟར་བྱུང་བའི་རང་ཉིད་ལ་བཟུ་འདོད

ངའི་སྒོག་ས་བཞི་ལ འཁྲུག་ས་རྩུ་རྩུ་གི་བཙན་ཚོང་བརྒྱུད་ནས་སྒོད  
ངའི་སྒྲིང་འོག་ལ མདའ་མདུང་གི་སོ་ཁ་སྒྲིན་ག་ནས་སྒོད  
ངས་རང་ཉིད་གྱི་གསེར་ལས་ལྷག་པའི་ལུས་རྒྱུངས་འདྲི་གཏའ་མར་བཞག་ཞི  
བྱིད་ཁོ་ནའི་འདོད་རེས་དང་རྩུལ་ལ་སྒྲུག་ཚོག  
དུས་ཚོད་གྱི་རྩུ་སྲིད་ཁོང་ནས་སྒྲུག་ཚོག  
བཟོ་དུང་གི་རུས་ཀྱང་བར་ནས་སྒྲུག

༢༠༠༦།༡།༢༤

# ཁ་བ་དང་མཛོ་སྐང་གི་ཕ་ཡུལ།

ཚེ་རིང་གྲོགས། (དམིགས་ཡུལ)

ཨོྲ

ཁ་བས་ཆེས་མཛོ་བའི་རོལ་དབྱངས་དགོལ་བཞིན་བབས་བྱུང

ས་ཆེན་གྱི་བང་ན

ཁ་བ་མཛོས་སྐྱུག་གིས་གཟིམས་འདུག

ཚོར་འཛིན་ལྟ་མེའི་འོ་འཛིན་གྱི་བར་དུ

མི་ཡུལ་གྱི་བརྗེ་བརྒྱུལ་བཞིན

ཁ་བ་དྲོད་ཁོལ་གྱིས་གཟིམས་འདུག

མ

ལོ་ངོ་དུ་མ་ཞིག་གི་ཡར་སྐྱོན་ནས

ཁ་བའི་མཛོས་སྐྱུག་གི་འབབ་སྐངས

ཚི་གིང་དང་ས་འཛིན་གྱི་སྒྲིང་ལ་མཛོས་གིང

རྒྱ་ཤོ་དང་ནགས་ཚལ་གྱི་གཞུང་ན་བཞུར

ཁ་བས་རི་ཡུང་ལ་མཛོས་སྐྱུག་བསྐྱུན་མོང

ཅི

ཁ་བའི་རིན་གྱིས་  
 རོད་ཁོ་ལ་འབྱིལ་བའི་ཞེན་མདངས་མེ་རྩ་སྦྲང་ལྲོད་ལ  
 ཁ་བའི་འོད་གྱིས་  
 སི་ལྷང་གི་སྦྱན་པ་ས་མཐར་བསྐྱད་ལྲོད་  
 ཁ་བ རྩུང་ཞེན་གྱི་རྩུམ་ཁར་བབས་ཤིང་  
 ཁ་བ འོད་སྦྲང་གི་ཁོད་དུ་འཛེར་ལྲོད་

པད

ཁ་བ་དང་ས་འཛིན་གྱིས་  
 འཛིག་ཉེན་ལ་སྒྲོ་སྦྲང་བར་ས་ལྲོད་ལ  
 རུས་ཚོད་དང་ལོ་ཟླ་མེ་རིང་  
 ཟླ་དབྱངས་དང་སྒྲིང་གཏམ་བཟོད་ལྲོད་

མ

ཁ་བའི་རྩ་ཤེས་སྦྲུམ་པའི་དད་འདུན་  
 ལྷ་ཐང་གི་སི་ལྷང་ན་འདྲུང་ཞིང་  
 ཁ་བའི་གཏན་འདུན་སྒྲོམ་པའི་ཕྱགས་བསམ་  
 གཙང་པོའི་རྒྱལ་ལམ་ན་བཞུར་  
 ཁ་བའི་བཙེ་མདངས་ཐབ་མོ་  
 མདོ་དབྱས་མཚོ་སྦྲང་ན་འོད་དུ་འཛེར་ཞིང་  
 ཁ་བའི་མི་ལས་རྒྱལ་པོ་  
 གངས་རིའི་དབྱ་ཚེ་རྩུབ་བཞིན་འཕྱར་  
 ཁ་བ གངས་རིའི་སྐས་མོ་བཞིན་  
 བས་ཡང་གངས་རྒྱོད་ས་སུ་འབབ་ཅིང་  
 གང་རྒྱོད་ས་སུ་བཞུར་

ཏྟ

ཁ་བའི་འབབ་རྒྱུན་གྱི་སྒོར་ནས་  
 ད་ཚོ་ཁ་བའི་བདག་པོ་ཡིན་པ་ཚོར་ཞིང་

ཁ་བ་དང་ང་ཚོའི་བར་དུ  
མི་རབས་གངས་མེད་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལྷན་ཡོད  
མི་ལོ་འདི་ལྟར་མཉམ་གཏུང  
ཁ་བར་མཉམ་ཉམས་མེད་ལ  
ཕ་ཡུལ་གྱི་རི་རྒྱུ་འབྲེང་བའི་ཁ་བའི་བརྗེ་མདངས  
མཐོ་སྒང་གི་ཁྲིམ་གཞི་རྩ་རི་རྒྱུད་བཞིན་འདུར

ས

ཁ་བ་བབས་རྗེས་ ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོའི་རྒྱ་བས་ཁ་བས་བཞུར་ཞིང  
ཁ་བ་བབས་རྗེས་ རོ་མོ་གྲང་མའི་རི་རྗེ་རྩ་སྲུངས  
རྒྱ་མོ་རྟག་བརྟན་གྱིས་ང་ཚོའི་མི་ལམ་ལྟར་བཞུར  
གངས་རི་བརྗེད་ཉམས་གྱིས་ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་སུ་འགྲིང  
འདི་ཕྱི་ ཁ་བས་གནང་བའི་ང་ཚོའི་སྲོ་བས་པ་དང  
འདི་ཕྱི་ ཁ་བས་བརྒྱན་བའི་ང་ཚོའི་སྲིང་སྲོ་བས་ཡིན  
ཁ་བ་དཀར་པོ་ ང་ཚོའི་སེམས་རྟན་ཡིན

རྒྱ

ཕ་ཡུལ་དུ་ཁ་བ་རི་འདྲ་བབས་གྲང  
མི་རི་ལྟར་འབར་བའི་དོད་སྡུང་རབ་རི་བཞིག  
ནམ་ཡང་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཐག་རིང་གི་ཕ་ཡུལ་དུ་རྒྱ་ཞིང  
འདོད་སྡུང་འབྲིལ་བའི་སྲོ་སེམས་བན་བུན་ཞིག  
ནམ་ཡང་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཡུལ་མི་ཚོའི་སེམས་སུ་སྡུང  
ཁ་བ་མར་མར་བབས་དུས  
སེམས་པ་དོད་གྱིས་ཁེངས་སོང

མ

ཁ་བའི་འབབ་སྒྲངས་རེ་རེ  
གྱིས་པ་ཚོའི་མིག་རྒྱང་བཞིན  
རི་འདྲའི་མཛེས་སྲུག་གི་འཕུར་སྒྲངས་ཤིག  
མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་སྒོངས་སུ་མེ་ཉོག་བཞིན་བབས་བྱུང  
ཡུལ་མི་ཚོས་སྲོ་སེམས་ངང་ཁ་བར་སྲིང་གཏམ་བརྗོད

ཡུལ་མི་ཚོས་འདྲུ་མ་མདངས་ཀྱིས་ཁ་བ་ཟས་སུ་མཚོད  
ཁ་བ་བལྟས་རྗེས་ མ་ཙཱ་གཡུ་མཚོའི་གཞུང་ན་ལྷ་བས་ཀྱིས་འཕྲོ་ཞིང  
ཁ་བ་བབས་རྗེས་ བང་རྒྱུང་རྒྱུབ་མེའི་བར་ན་ཉམས་ཀྱིས་སྤྲུངས  
ཁ་བས་འདི་ལྟར་ ང་ཚོ་དང་ཁ་བའི་འབྲེལ་ཐག་གྲིང་བཞིན  
མི་ཡུལ་ལ་ཆེས་མངོས་པའི་མཚར་སྤྲུག་བསྐྱུན

རྒྱུང

ལོ་རྒྱ་གངས་མེད་ཅིག་ལ། འུ་ཚོ་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་བབས་ཕྱོད་ལ།  
ཁ་བའི་མངོས་སྤྲུག་རུམ་དེ་ཡུན་རིང་འགོར  
དེ་བས་ ང་ཚོའི་འཚོ་བ་དང་རྩོད་བསམ་གྱི་བར་དུ  
ཁ་བ་འབབ་རྒྱུ་ནི་རྗེས་འབྲེལ་སྤྲུག་ལས་  
མི་རབས་ཤིག་ཁ་བ་དང་ལྷན་དུ་ཆས་ཤིང  
མི་རབས་ཤིག་ཁ་བ་དང་མཉམ་དུ་ཚར་བས་  
ཁ་བ་ མཚམས་སྦྲིན་དང་ལྷན་དུ་ལྷུ་འགྲོ་ལ།  
ཁ་བ་ སྤྲུ་རིངས་དང་མཉམ་དུ་བབས་ཡོང

༡༠༠༥༡༡༡༣ ཉིན་རྒྱལ་ས་ལོན་ཾོན་ནས།



# ZÄ-ÇË-i 6 DÄÛ-α¼-ZÿG-α¼P.ü

མཚན་ཚིག་ལྟུང་། (སྐྱུ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།)

མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
སྐྱུ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
རྒྱ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
རྒྱ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།

ཉི་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
བཟུང་ཉི་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
རྒྱ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
རྒྱ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།

མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
བཟུང་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
ཉི་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
རྒྱ་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
དེ་ཉི་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
བཟུང་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།  
ཉི་མཚན་ཚིག་ལྟུང་།



# ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ལྷ་བཙུན་བཟོད་རྒྱུད་། (བལ་ཡུལ་)

ཁ་སང་གི་བྱ་བར་རྟོགས་ཞིབ་མི་མངོན་པར  
དེ་རིང་གི་རིམ་བཤང་སང་ཉིན་ལ་བཅོམ་  
སང་ཉིན་གྱིས་རྟོག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་ཉིན་  
ལོ་རོ་བཞི་བཅུ་ལྷག་མགོ་བརྒྱུད་འོག་ཚུད་

ཡབ་མེས་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ནག་སྐྱུ་བ་ཏུ་བཏང་  
ཕ་ཞང་གི་ཞལ་ལ་སྐྱོ་ལྷགས་བརྒྱབས་  
སྐྱུ་ན་ཟླ་མངས་མེད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་འབྲུགས་ཤི་ཐེབས་  
བྱངས་ཁྲག་དམར་པོའི་འདྲི་གཏེན་ལ་འགྲུའ་བ་བཏང་  
ད་ལྷ་མི་ཡུལ་གྱི་དཔྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་ན་  
རང་མེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མེད་ན་ཁ་བྱལ་རིང་ལྷགས་པ་  
རང་རིགས་ལ་ཞེན་པ་དཀར་ན་ལོག་སྐྱོད་པ་  
ཐམས་ཅད་ལྷགས་སྐྱོད་གཤིས་བཅིངས་པའི་བོད་སྐྱོད་ས་  
མི་ཡུལ་གྱི་དཔྱལ་ཁམས་  
མི་ཡུལ་དཔྱལ་ཁམས་ཀྱི་འདྲི་གཏེན་

གངས་ཅན་པའི་རྣམ་གཤིས་འབྲུམས་པོ་རེ་  
 གཤིན་རྗེའི་ལས་ལའན་རྒྱ་སྤྱང་བཅུ་ལྷག་གིས་བསྐྱོར་  
 མི་མདས་ཁའོག་ཏུ་འཆི་ལམ་ལ་སྐྱེ་ག  
 རེད་དེ ང་ཚོ་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་  
 ཐམས་ཅད་དྲན་ཡུལ་ལས་འདས་  
 གཉིས་ཕན་གྱི་སྲིད་རྒྱལ་ལ་རེ་ནས་  
 སྤང་དགའ་འཁོན་འཛིན་དང་འོ་སྐོལ་མི་ཚོག  
 བདེན་པར་སྐྱོད་གཏད་བཅོལ་ནས་  
 དག་ལའང་བཟོད་སྐྱོམ་གུས་  
 ལབ་མེས་གྱི་སྡིང་གསོན་པོ་དམར་ཅར་རེ་བྱིར་ཡང་  
 ད་དུང་བདེན་པ་དང་སྡིང་རྗེ གཉིས་ཕན  
 གངས་ཅན་པའི་སྡིང་རྗེ་དང་བཟོད་སྐྱོམ་

གཉིས་ཕན་དང གཉིས་མོས་གྱི་བསམ་པ་ཡོད་ན  
 གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་བའི་ཐོག  
 འདྲ་མཉམ་གྱི་དབང་ཚད་དང  
 འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དགོས

སྡིང་རྗེ་དང་བཟོད་བསྐྱོད་ནི  
 ཆེས་རྒྱ་བས་ཆེན་གྱི་བསམ་པ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་  
 མི་རིགས་གཅིག་དང་རིག་གཞུང་ཞིག་སྤྱང་སྐྱོབས་ཆེད་  
 དེ་ནི རྒྱས་མེད་གྱི་བསམ་པ་ཁོ་ནའམ  
 རེ་མེད་གྱི་སྐྱོད་བསམ་ཁོ་ནའང་ཡིན

ང་ཚོའི་བདེན་པ་ཁོ་ནར་རེ་ཡང་  
 རེ་བ་དང་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་འཕྲོ་བརྒྱག་ལ་སོང་  
 ང་ཚོའི་ཕས་ཁ་མང་པོ་ཉོས

བདེན་པའི་ཁ་གྲག་རྒྱ་མཚོ་མོད་འཕྲིས་ནས་གདའ

བདེན་པ་དང་མ་འོངས་པ

ད་དུང་ཅི་ཅམ་སྐྱེ་ག་དགོས་སམ་གངས་ཅན་པ

ང་ཚོའི་ཚ་བོ་དང་ཡང་ཚ་དག་གིས་

ང་ཚོར་ལས་འབོན་འཆང་བཞིན་པར

ང་ཚོས་བཟོད་བསྐྱེད་བྱུང་པ་འདྲུག་གས

ཀྱི་གངས་ཅན་པ

ཆས་ཤོག་ཚོན་ཤོག་ཐེབས་ཤོག

ང་ཚོ་ཚང་མ་འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་འགོ

བདེན་པའི་འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་

འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ ང་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་ཡིན་ལགས

འཕོད་ལྷོད་ལྷོད་ མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་སྐྱོད་ཐབས་ཡིན

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥ལོའི་ཟླ་བ་༤ཚེས་༡༤ཉིན་ཡིད་སྐྱོའི་ངང་ཤག་རྒྱང་བསམ་གཏན་འཕེལ་དུ་སྐྱར་བ་དགའོ།



# བྱིད་ལ་ཡུལ་བའི་སྐྱུན་ངག་གི་གཟི་གཏམ།

ཨོ་སྐུལ་བདེ་གོལ། (ཤེས་རབ་དགའ་ཚལ་སྣོད་བཟོད་)

སྣོན་འདུན་ཞིག་གི་སྒྲུབ་དུ  
 དག་ཚོགས་ཀྱི་གཡུལ་ས་བཀའ་ནས  
 འཛིགས་དུང་གི་གཡུང་གཟར་མང་པོའི་སྒྲུང་བརྒྱན་རྒྱལ་དུས  
 ལ་མ་དང་མཛེས་སྐྱུག་གི་ས་བྱིས་དོན་ལོ  
 རྒྱང་རིང་རྒྱང་རིང་གི་སེམས་རྟེན་ཡིན

དེ་རིང་ སྤྱོད་འདིའི་ཉེ་འཁོར་ནས  
 གནས་མལ་གསར་བ་ཞིག་གི་བྱིས་བཞི་སྒྲིག་དུས  
 དའི་སྐྱུང་ཁུང་ལྷི་ཤོལ  
 བྱིད་ལག་ཚོ་སྣོད་ས་རྒྱ་བྱེད་སའི་སྣོད་བྱིས་ཀྱི་བཞི་མདོ་རེད  
 ལྷི་རྒྱང་གི་མཚོན་པོ་དག་གིས  
 སྐྱེ་སེར་མའི་བརྗེ་དུང་གི་རིན་ཐང་སྐྱེད་དུས  
 གནས་འདི་ན་རྒྱ་ཚ་ལྟ་བུའི་མཚོན་པོ་ཉ་ཅང་མོད

ནམ་རྒྱ་འབྲུག་གིས་བརྒྱུད་བའི་མཚན་མོ  
 མོ་རྒྱང་ཚོས་ དཀྱི་ཚང་ཁ་ནས  
 གནས་ཚང་དབྱར་མ་ཞིག་གི་དོད་ཁོལ་སྐྱེད་བཞིན  
 སྐྱེ་ལོ་རིང་པོའི་སྐྱེ་དམ་རྒྱུ་དུ་དབྱུངས་དུས  
 དའི་སྐྱུང་རྒྱང་མའི་ལས་དབང  
 འབྲུག་གར་གི་རྗེས་ཁ་ནས་རུལ

ཁ་བ་འབབ་ཐེངས་མེད  
ཁ་ཐག་རིང་བའི་བདག་གི་སྤྱི་ཚུ་ཚོ་  
ཐོང་ཁྱེད་ན་ཀང་རྗེ་ཙུ་འཕྱོད་ཏུ་ས  
སྤྱི་རིམ་གྱི་འབྲེལ་པོ་ཚོས་  
གང་རེ་ག་གི་གདུག་རྒྱུ་བ་ཚོད་ས་ནས་  
ག་མག་གི་མེ་ཁ་གསོ་བཞིན་  
སང་ཉིན་གྱི་དབྱར་གཞུང་ལ་འབྲེང་

འདི་ལྟར་ འཕྲུང་བ་བཞིའི་དར་རྒྱུད་ཁྲོད་ནས་  
ཡུལ་གྲུང་བ་ཚོ་ མགོ་ཐང་དུ་སྤྱུག་དུས་  
ལུན་པའི་གཏིང་ས་ན་  
ངའི་ཚེ་སློབ་གི་མར་མེ་རྒྱང་རྒྱང་གི་ལ་ཉེ

གནའ་པོའི་བཅན་རྗེ་དགེ་ལུ་ས་འཛིགས་པོ་  
གསང་རྒྱལ་བ་ཚོས་སྐྱོང་གཞིར་གྱུར་དུས་  
ངའི་མིག་རྒྱ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཁྱུང་ནས་  
ཡིག་རྒྱུག་གི་རྟེན་འབྲེལ་སྤྱུངས་

ཐོགས་པོ་ཚོས་བཤད་རྒྱུ་ལ་  
རེ་རྒྱུག་གི་སློབ་འདུན་ཟབ་ས་ནས་  
ཙམ་འི་ཚམས་ལུག་གི་རིན་ཐང་སྐྱོང་དུས་  
ར་ས་ལྟ་བུའི་རི་གོང་འདི་  
སྤྱོད་དག་གི་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་ས་ཡིན་ཟེར་  
བདག་གིས་གྲུང་  
བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སློབ་མོ་སྤྱིས་ནས་  
སྤྱི་གཅི་འབྲུལ་ལྷོག་རྒྱུ་དུས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ འདི་ལྟར་མ་ས་སོང་

# ཨ་མ། ང་དོ་རྒྱབ་དྲ་ས་ན་ཡོད།

འབའ་ལྷོ་ལོ། (དེ་ས)

ཨ་མ། ང་དོ་རྒྱབ་དྲ་ས་ན་ཡོད།  
 གནས་འདིར ས་ཡུལ་བཞིན་རྒྱུ་བྱའི་རྩལ་འཚུབ་མེད་ནའང  
 ཆར་བཞིན་དུ་འབབ་བྲགས་པས  
 རེ་སྤོན་གྱི་ནགས་ཚལ་བརྒྱད་དུས  
 ངས་ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱར་པའི་སྐྱབས་ལྷན་གཙང་དེ་གྲོན་བཞིན  
 རྒྱན་རྒྱན་གྱི་ས་རོལ་ལ་མེས་ས་རྒྱུང་གིས་འབྱུལ་བཞུད་བྱེད་གྱིན་ཡོད  
 ས་ཆ་འདིར གཉེན་ཉེ་ཡི་རོགས་སྤོར་དང  
 ས་ལོ་ལྷ་བྱའི་བརྩེ་འདད་གི་རྒྱབ་བཞེན་མེད་ཚེ  
 རང་ཁ་རང་གསོ་བྱེད་པའི་གནས་ཚང་དོན་མོ་ཞིག་ཀྱང་རྒྱ་དགའ་བས  
 ངའི་སྐྱབས་བསམ་གྱི་འདབ་མ་རེ་རེ་ལའང་སྐྱོ་ངལ་གྱི་རྗེ་མ་འགོས  
 ཡིན་ནའང རངས་དགོང་གི་དུས་ཚོད་བར  
 ཨ་མ། ངས་ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱབ་པའི་སྐྱབས་འགོ་དང  
 སྐྱོལ་ས་ཉེར་གཅིག་ཁ་བཏོན་བྱེད་གྱིན  
 ཁྱོད་གྱི་མངགས་བཅོལ་གྱི་དམིགས་ས་དེར  
 ས་དུན་བསྐྱོད་གྱི་གོས་པ་སྤོ་བཞིན་ཡོད།

ཨ་མ། ང་དོ་རྒྱབ་དྲ་ས་ན་ཡོད།  
 མོད་ཁྱིར་གྱི་སྐྱོག་སྐྱོན  
 ཁང་བཅེགས་མཚོན་པོའི་བྱ་རྒྱར་ན་འོད་ཆེས་ཆེས  
 སྲང་ལམ་གྱི་མི་ཚོགས་ལ་གཟི་འོད་འཕྲོ་སྐབས  
 ཨ་མ། ངས་ཁྱོད་རང་བཞིན་སྤྲོད་དག་གིས

བཙེ་དྲུང་གི་སྐོག་གཡོ་ངན་པའི་མི་ཡུལ་ན  
 བོ་གས་པོ་ཚོས་སུ་ཚུན་ལ་སྐྱབ་དོག་གི་འགྲན་བསྐྱངས་བཅུ་གནས  
 བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ན་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག  
 ཕྱི་སྒྲིང་བའི་མ་ཕྱོན་པོ་དག་ནང་འདྲན་བྱེད་དུས  
 འཁང་སེམས་སྐྱབ་ཡུལ་གྱིས་གདུང་བའི་བུ་ཚུང་ང  
 ཚུང་མ་ཞིག་འཚོལ་བའི་གྲམ་གྱི་གྲང་མེད་པར  
 ཕྱོགས་རིས་དང་ཚུལ་འཚོས་སྐྱབས་པའི་སྐོར་ཉམ་གྱི་མི་རིགས་འདིས  
 དའི་དྲུངས་གཙང་གི་འདོད་སྐོར་ཡོངས་སུ་བཟུང་སྟེ་  
 བཟུང་བའི་པས་ངས་ཞེ་འདང་གི་སྐྱབ་དག་གིས

ཨ་མ་ ང་དོ་རྒྱབ་རྩ་ས་ན་ཡོད  
 དའི་དམིགས་འདུན་གྱི་བསང་ཁྲིའི་སྟེང  
 མེ་རྩོད་ཀྱི་དུ་བ་སྐོག་སྐོག  
 ཕྱིར་མ་ཡུལ་ལ་ཚུང་རྟའི་གཡུ་བའོ་བཏོགས་ནས  
 སེམས་འགྲུ་གསར་པ་ཞིག་གི་སྐོར་སྐྱབས་དུང་བཞིན  
 བསམ་སྐོར་འགྲུལ་རྒྱངས་ཤིག་གི་པ་རོལ་བསྐྱབས་ཤིང  
 ཁྲིར་རྒྱང་འཚོ་བའི་མངར་སྐྱུར་གྱི་ཕོ་བཞིག  
 ཚེས་གཏོང་སར་འཐིམ་པའི་སྐྱིད་གི་འཕགས་རྒྱ་དང་འདྲིས།

ཨ་མ་ སེམས་ཁུལ་བྱ་མི་དགོས  
 སེམས་ཅན་འགོ་ས་ནས་ང་ཡང་ཐོན་པས  
 ཕྱི་རོལ་གྱི་ནས་རྒྱ་སྐར་ལོ་བཞིན་འབྲུགས་ན  
 རྒྱོད་ཀྱི་ལོད་ལུ་རྩོན་པོ་ཕྱོན་ནས  
 མི་ཉེ་རེ་བསྐྱོད་ང  
 རང་ལ་ཕན་པའང་དེ་ཡིན  
 ཨ་མ་ དོ་རྒྱབ་རྩ་ས་ནས་ངས་ཁྲོད་རང་སྐྱབ་པར་དྲན་བཞིན  
 བཙེ་དྲུང་གི་སྐྱབ་དག་ཅིག་འབྲི་བཞིན་ཡོད

༢༠༠༥།༡༠།༡༡ནིན། ལྷོ་མི་ནས་བྲིས།



# ཕལ་ཕའ་ལྷན་ལས་པ།

གཅན་སྤང་ཆེ་རིང་བཟའ་ལེགས། (སྤུང་ཚོམ་བཟུ།)

ལྷོང་བུ་དེ་ལི་རྩ་རྩེ་ས་སུ།

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་པ་ཡོངས་སུ་རལ་སོང་།

ཀུ་བུ་ལྷན་དམར་བའི་ཁྱོད་ཀྱི་བཙེ་འཕྲིན་མི་རི།



ཁོ་མོའི་ལྷགས་རྒྱུ་དང་ལ་བརྒྱུ་རྩེ་

ཁྱོད་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱུ་གི་སྐྱེད་ཚལ་ན

ཁ་བ་དང་སྐྱེད་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་འདོན

མནར་གཅོད་དེའི་དབང་གིས

ཁྱོད་ཀྱིས་ལས་དབང་སྐྱེད་མོ་ཞིག་གི་དོག་ཁྲིས་ཁྱུང་ནས

རྒྱུ་ཅོམ་ལ་གཏོགས

བཙེ་དྲུང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ

ལས་དབང་གི་མནར་གཅོད་དེ་ཅི་འདྲ་ལྟེ་ཨང

མེ་རི་ལྟར་དམར་བའི་འཛིག་རྟོན་གྱི་འདོད་པ་མཐའ་དག

ལང་ཚོའི་བྱུང་ཤིང་གི་ཁྱོད་དྲུ་མཚོད་ཚེ

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་མོ་ཡང་མི་ཡུལ་གྱི་བྱུང་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱོས

འོན་ཀྱང་སྡོམ་ཚིག་བྲལ་བའི་ཁོ་མོའི་གཤིས་རྒྱུད་ལས

ཁྱོད་ཀྱིས་བཙེ་དྲུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོད་ས

གཤ་ཚིག་ཅིག་གིས་འགྲུལ་བཞུད་བྱས

སྐྱེ་མདོག་ཤོར་བའི་འགྲུལ་བཞུད་དེའི་སྐྱེད་གཤོང་ནས

ཁྱོད་ཀྱིས་འཁྲུག་ཚདོད་པའི་མི་ཚོགས་ཀྱི་རྩམས་ཁར

སུན་སྐྱེད་གིས་བཟུང་ཤིང་སུན་སྐྱེད་གིས་ཉན

བཙེ་དྲུང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ

འུ་ལྷག་གི་མིག་རྒྱུང་དེ་ཚོལ་གྱིས་ལྷུས་དང

ནས་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེད་དག་ལྟ་བུའི་བཙེ་དྲུང་གི་གྱུར་ཁང་དེར

རོད་ཁོལ་ཁྲིར་བའི་མི་ཡུལ་གྱི་བྱུ་མོ་ཞིག

ཁྱུ་མིས་མེར་འབབ་ངེས

# zhiའཛོ

སྐལ་བཟང་སྐྱབས། (རྟེན)

གསེར་མདོག་ལོ་མ་འཕྱར་བའི་དྲུག་ཚིགས་ཤིག་སྟེ།  
ལྗོན་པའི་འབྲས་བུར་དོམ་པའི་སྟོན་དྲུག་ཤིག་ལ།  
ཁྱེད་དང་འབྲལ་དགོས་ལྗང་བའི་ལས་དབང་འདི་ཡིས།  
སེམས་པ་གཞོན་པའི་རྩ་བ་སྤང་ནས་རལ་སོང་།

གངས་རིར་ཁ་ཐག་རིང་བའི་འབྲམས་པའི་ཡུལ་གྱ།  
གཞིན་མེད་ས་མཐའི་གནས་ཚང་སྐྱོ་བོ་ཞིག་ནས།  
ཁྱོད་ཀྱི་འདྲམ་མདངས་རྩ་མཐའི་རྒྱ་མོར་འདྲམ་ཚོ།  
མི་ཚོ་ཞིག་གི་འཚོ་ལས་སྐྱུ་ཤོར་གྱུར་སོང་།

ཁོར་ཡུག་འགྱུར་བག་མང་བའི་གནས་ཚང་ཞིག་སྟེ།  
གཡོ་སྐྱུའི་རྒྱུད་དམར་ལྷང་བའི་རི་འདབས་དེ་རུ།  
ཁྱོད་དང་འཕྲད་པའི་ཁ་ཚད་རྒྱུད་གིས་ཁྱེད་བས།  
མི་ལས་བྱུང་དུའི་བཙེ་བ་ལྗོད་ཀྱིས་ཡལ་སོང་།

ན་ཞིང་བདབ་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ཚེམས་ལྗི་མོ།  
ད་ལོ་བྱི་བ་དམར་མོས་རྩ་བ་ཚོས་པས།  
འབྲས་བུ་སྒྲིམ་ཐབས་བྲལ་བའི་མི་དོག་སྒྲིང་སོང་།  
གསེར་སྤང་ཞིག་གི་གདུང་བའི་མིག་རྒྱ་འཐེམ་སོང་།

བསམ་སྐྱོའི་གཉེས་ལག་མེད་པའི་འབྲུལ་བཞུད་ཚོད་དུ།།  
ཚོད་ཀྱི་མཚོང་ལམ་ཡོད་ཚད་སྤྲིན་གྱིས་བསྐྱེད་བས་པས།།  
དུངས་གཙང་ཟླ་བའི་སྤྱང་བཅི་འདྲའི་ཆེ་ཡང་།།  
བཅི་བ་ཞིག་གི་འདྲམ་སིས་མཚོང་སྐལ་དཔེན་མོང་།།

# མི་ལོ་ཉེར་ལྔ་འི་ཕྱི་མིག་

མོང་ལྷུང་འབྲུག་ (སྐུན་མི)

མ་བྱས་བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་རང་ཅལ་གྱི་དོ་མོ། །  
ཟག་མེད་ལང་ཚོ་རྫོགས་པའི་ཚངས་སྐྱེས་ཀྱི་ཡིད་འཕྲོག། །  
སིང་ནས་འབྲལ་མེད་སྤྱིང་དབྱུང་གུར་ཁང་དུ་སྐྱོམ་ན། །  
ཕྱིན་ཚུབས་གནད་ཀྱི་ཡང་ལྷན་ཁོ་པོ་ལ་སྐྱོལ་ཅིག། །

ཆེ་སྤྲོན་དིན་ཆེན་དེ་ཡི་ཚོགས་བསགས་ཀྱི་རྩུ་དང་། །  
བར་དུ་དིན་ཆེན་རྒྱང་གི་སྐྱོར་བ་ཡི་རྩེན་གྱིས། །  
ད་ལྟ་དིན་ཆེན་ཡུལ་སྐྱོངས་མདོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁུལ་ནས། །  
ཐོག་མའི་ཏུ་སྐྱོད་མོང་ནས་དལ་ཉེན་འདི་རྩེད་མོང་། །

སྤྱགས་ཚོག་འཚོ་བར་སྤྱན་ནས་སྐྱོབ་གྲུ་རྩུ་ཤོར་སོང་། །  
བསྐྱབ་དེ་བ་ལས་བྱུ་བསྐྱར་ནས་པུ་ཚོག་ལ་བྱེ་ལ་སོང་། །  
སྐྱོབ་མཐར་མ་སྤྱིན་དཔེན་པའི་དཔོན་ཚེན་ལ་བྲོས་སོང་། །  
ཚོས་ཀྱི་དེ་ཉིད་མ་རྟོགས་ཉོབ་སྤྱང་རང་ཆགས་སོང་། །

ཚོགས་ཚེན་འདྲུ་ཁང་འཁྲམས་སུ་ཚོག་པུ་རྩུ་བསྐྱད་དེ། །  
ཚོས་ཀྱི་དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་སྐྱོར་སྐོག་ལ་གཉེར་དུས། །  
གན་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་བའི་གཡོ་ཐབས་ཙམ་མ་གཏོགས། །  
འཁོར་བར་ངེས་འབྱུང་སེམས་པ་འགྲུལ་སྐྱོག་ཅིག་མ་ཐེབས། །

རི་ཤོང་ཀྱན་ལ་ཞབས་བརྟན་ཤོང་ཚོག་ལ་འདྲུར་དུས། །  
ཁ་ནས་འདོན་རྟོད་བྱངས་གསུམ་ན་བ་ལ་སྤྱན་ཡང་། །  
ཁོ་པོ་རྟོར་ལ་རུམ་པའི་དམ་པ་ཙམ་མ་གཏོགས། །  
བྱམས་དང་བརྟེ་བའི་སྤྱིང་རྗེ་སེམས་གཏོང་ནས་བརྗེད་སོང་། །

འཁྲུངས་སྐར་སྐོན་ལམ་ཚེན་པའི་ཚོགས་ཚེན་ལ་འཚོགས་ཏེ། །  
གཡས་གཡོན་མཆེད་ཤོགས་ཚོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ལ་རོལ་དུས། །  
བདག་སེམས་བྱེད་པའི་བྱ་རྒྱུང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན། །  
སྐོན་ལམ་ཞིང་ལ་མ་ཁྲུར་འཁོར་བ་ལ་འཁོར་སོང་། །

ཟང་ཟིང་འདྲུ་འདྲི་ཚོད་པའི་ཤོང་ཁྲིར་དུ་བསྐྱེད་སེམས་དུས། །  
ལུས་སེམས་ལ་བུལ་སྤྱང་བ་བར་སྤྱང་ལས་མཐོ་ཞིང་། །  
སྐྱུ་མིན་མིར་མིན་ཆ་ལུགས་ལ་མ་ཡི་གཟུགས་ཀྱིས། །  
བསྐྱན་ལ་ཞབས་འདྲེན་ལྷས་པའང་ལན་གཅིག་གིས་མི་ཚད། །

སྤྱོགས་མེད་དཔོན་ཚེན་ཁག་ལ་གྲུ་ས་རྩུ་འགྱིམ་དུས། །  
སྤྱོགས་རིས་གདོན་གྱིས་བསྐྱུས་ནས་ལྷ་བ་ཡང་མ་མཐུན། །



# ཉི་མ་འདི་ཚོར།

སྒྲུབ་པ། (ཟླ་མེད་ཀྱི་)

ཉི་མ་འདི་ཚོར།      ངའི་སེམས་ཁོང་ལ་ཁ་བ་འབབས་བྱུང་  
 ཁ་བ་ཆེས་མཐུག་ས་ནས་ངས་ཁྱོད་ལ་སྐྱུག་  
 ང་ལ་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཤིང་འབྲས་བུ་སྒྲིན།      ཉི་མ་འདི་ཚོར།  
 དྲན་གདུང་ཁྱུང་བའི་ང་  
 ཁྱུང་གི་གསུང་སྐད་ཀྱང་ཐེག་པར་དགའ།  
 ཉི་མ་འདི་ཚོར།      ང་རང་  
 སུ་ཞིག་གི་དྲངས་ཤིང་གཙང་བའི་མཛེས་གཞས་ཡིན།  
 ང་རང་སུ་ཞིག་གི་འགྲུང་ཁྱུང་གསུང་ཤིང་བའི་མིག་རྒྱ་ཡིན།  
 ཉི་མ་འདི་ཚོར།  
 མི་ལས་སྤུམ་བུ་དང་དྲུག་ཅུ་མེ་ལྷ་མིས་པའི་ཉི་མ་འདི་ཚོར།  
 ངས་      ཁྱོད་རང་མར་འགོ་དྲུས་ཀྱི་མིག་རྒྱུང་དང་  
 ཚུར་ལོང་དྲུས་ཀྱི་འཛུལ་གོང་ཁོ་ན་བསམས།

༧༤།༡༡༥ ཚལ་ཚ་སྤྱོད།

སྒྲུབ་པ། ཉི་མ་འདི་ཚོར། <<བྲག་རིའི་སྐུ་མོ་>> ལས་བདམས།  
 [སྐྱོད་པུང་གཙང་དྲུང་ལྷོ་བཙུང་ནི་བའི་སྐྱོད་དང་དགོད་སྐྱོད་ཡིན། བཙུང་དྲུང་ནི་རང་དབང་དང་མཉམ་གཞས་ཡིན། བཙུང་དྲུང་ནི་སྐྱོད་  
 ཚགས་སྐྱོད་མེས་པའི་གཉིང་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་སྐྱོད་མེད་པའམ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་བསྐྱེད་གསུགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བཙུང་དྲུང་ལ་མཛེས་  
 སྐྱུག་གི་གསང་རྒྱུ་མེ་མེ་ཞིབ་འབྲེལ་བུ་བའི་སྐྱོད་པས་པས་བརྟམ་ཡོད།  
 <<ཉི་མ་འདི་ཚོར།>> ཞེས་པའི་སྐྱོད་དག་འདི་དྲུང་ས་བརྗོད་སྐྱོད་དག་ཅིག་ཡིན་ཡང་། བརྗོད་ཚུལ་འདིའི་ཆེས་ཐོག་མར་ཉི་  
 མ་འདི་ཚོར་ལྷོ་སེམས་ཁོང་ལ་ཁ་བ་འབབས་བྱུང་” བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གྲུས་བྲལ་དང་རེ་སྐྱུག་ དྲན་གདུང་། ལྟོང་འདབ་མོགས་ཀྱི་  
 ལྟོང་བ་མཐུང་དག་སྐྱོད་དག་པའི་བསམ་སྐྱོད་འཛུལ་གོང་ས་སྐྱོད་གསུང་དང་ལྷོ་གསུང་འཛུལ་གོང་ལས་“ཁ་བ་ཆེས་མཐུག་ས་ནས་ངས་ཁྱོད་  
 ལ་སྐྱུག”པ་མ་ཡིན་ནམ།  
 ལྟོ་བྱུང་དུ་“ང་ལ་ལོ་འདབ་རྒྱས་ཤིང་འབྲས་བུ་སྒྲིན” ལྟར་བཞི་ཚོར་འདྲུ་བཞེ་སྐྱོར་བའི་སྐྱུ་རྒྱལ་བའོ་ལ་སྤངས་ཤིག་སྟེ། གོང་

