

དར་དཀར་ནང་ཚྲང་ལག་བདག་སྒྲིང་།

ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཕྲོལ་དེབ་ཚུད།



སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལུ། རྒྱ་སྤྱི་ཚེས་ ༣༡-༡༠-༢༠༡༧༽

སྲོལ་འཛིན་ཡིག་ཚང་།

དཀར་ཆག

༡༽ དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་གཞོལ་གྱི་བྱངས་དང་ཆོག

༢༽ གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ་གྱི་བྱངས་དང་ཆོག

༣༽ དར་དཀར་ནིའི་ལོ་བསྟར་ཆོས་བཅུའི་སྟོར།

༡༽ ཞབས་བློ། དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་གཞོལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་ལ།

དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་གཞོལ་གྱི་ཞབས་བློ་འདི་ བོད་ཀྱི་ཨ་ཁུ་བསྟན་པ་ཟེར་མི་གིས་བརྩམས་ཡོད་པའི་ཁར་
དགའ་སྤྱོད་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ ཁོ་རའི་ལུང་བསྟན་འདི་ དར་དཀར་ཀླུ་ལི་རྩེ་ཁའི་དཔལ་འཛོམས་བྱམ་
དང་གཅིག་ཁར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཞབས་བློ་ཡང་དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་གཞོལ་བེར་ཁོ་གིས་བརྩམས་སྟེ་
འཐེན་ཡོད་པ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདྲུག།

ཨ་ཁུ་བསྟན་པའི་མི་ཆོ་དེ་ཡང་དར་དཀར་ན་ཀླུ་ལི་རྩེ་ཁ་ལུ་ར་རྩོགས་སོཔ་ལས་ ཁོ་གི་སྤྱར་ཐལ་ད་ལྟོ་ཀླུ་ལི་
རྩེ་ཁའི་ལྷ་ཁར་གི་གདོང་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་བྱང་རྒྱལ་མཆོད་རྟེན་གྱི་ནང་ན་ཡོད་ཟེར་བཤད་སྟོལ་འདྲུག། ད་ལྟོ་
དར་དཀར་སྟོབ་གྲ་ལྟེ་བའི་སྟོབ་ཁང་ཡོད་ས་ལུ་ ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་མཆོ་རྩེ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་ཡིན་མས། དེ་ཡང་
ཨ་ཁུ་བསྟན་པ་གིས་དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་གསོལ་རྒྱ་སྟེ་མཆོ་རྩེ་མ་བཟོ་བཟོམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་བཤད་སྟོལ་
འདྲུག།

དེ་ལས་ཨ་ཁུ་བསྟན་པ་གིས་སྤྱ་འཐེན་ཡོད་པའི་དོ་དེ་ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་སྟོབ་གྲའི་སྤྱི་དོན་ཁར་གི་ཏེ་འདབས་ལུ་
མཐོང་སར་ཡོད་པ་ཡིན། ཞབས་བློ་འདི་ དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་མི་རྒྱུད་ཡིན་མི་ཀླུ་ལི་རྩེ་ཁའི་གཡུས་རྒྱན་ནང་
ལུ་སྟོད་མི་ཨམ་དཔལ་འཛོམས་མོ་རའི་སྤྱན་ཆ་རྟེན་ཤོས་ཨ་ཁང་དང་ཨ་མ་རྩེ་གིས་འཐེན་མི་རྩེ་ལས་གོ་བའི་
གཤམ་འཁོད་ཞབས་བློའི་ཆོག་རྩེ་བསྟུ་སྤྱིག་འབད་ཡོད་པ་ཡིན།

དར་དཀར་ལ་མོའི་ལ་གཞོལ། གཡུས་ལ་རྒྱུང་རིང། ཁ་མཐོང་རི་ཡིས་བཅད་དེ། ཨུའུ་ས་ལས་ཨུའུ།

གངས་རི་དཀར་པོའི་ཁ་བ། གཡུས་ལ་རྒྱུང་རིང། དར་ལམ་དཀར་རྩེ་འབྲུ་དོ། ཨུའུ་ས་ལས་ཨུའུ།

དར་དཀར་ཀླུ་ལི་རྩེ་ཁ། གཡུས་ལ་རྒྱུང་རིང། དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་མ་ཡུལ། ཨུའུ་ས་ལས་ཨུའུ།

བོད་ཀྱི་རྒྱུང་མའི་གཞུང་ལ། གཡུས་ལ་རྒྱུང་རིང། ཨ་ཁུ་བསྟན་པའི་ས་ཡུལ། ཨུའུ་ས་ལས་ཨུའུ།

དར་དཀར་གསེར་མཚོ་གཡུ་མཚོ། །གཡུས་ལ་རྒྱང་རིང། །དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་གསོལ་ཁྲ། །ཡུ་ས་ལས་
ཡུ། །

ནགས་ཀྱི་དོམ་ཅུང་ཉིང་དཀར། །གཡུས་ལ་རྒྱང་རིང། །དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་སྒོ་ཁྲ། །ཡུ་ས་ལས་ཡུ། །

ལ་ཡི་བྱ་མདངས་ཐོངས་ཀོ། །གཡུས་ལ་རྒྱང་རིང། །དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་ཆོ་བྱ། །ཡུ་ས་ལས་ཡུ། །

ལ་ཡི་ཁལ་མའི་ཅང་ཅོག། །གཡུས་ལ་རྒྱང་རིང། །དཔལ་འཛོམས་བྱ་མོའི་གསོལ་ཤིང། །ཡུ་ས་ལས་ཡུ། །

རྫོང་དཔོན་ཡུ་ཅུང་ཆོ་རིང། །གཡུས་ལ་རྒྱང་རིང། །འབྲོན་པར་འབྲོན་ནི་མིན་འདུག །བྲོན་ཆོ་ཐོ་བཤུད་རྩལ་
ལས། །ཡུ་ས་ལས་ཡུ།

༡༽ དར་དཀར་ན་འབྲེལ་སྤྲིས་ས་ལས་བྱུང་བའི་ཞབས་བྲོ་གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ་ཀྱི་ཁྲངས་དང་བཤད་པ།

དར་དཀར་ནང་རྫོང་ཁག་འབྲེལ་སྤྲིས་ས་རྒྱུད་འདི་ རྫོང་ཁག་ལྟེ་བ་ལས་ཀྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༤༠ དེ་ཅིག་གི་ས་
ཁར་ཆགས་ཡོད་པ་ཡིན། ང་བཅས་ཚུ་གིས་འབྲེལ་སྤྲིས་ས་སྤྱང་ཁའི་གཡུས་ཚན་དང་དཔག་སེར་གཡུས་ཚན་
གཉིས་ཀྱི་སྤྱག་ལུ་ད་ལྟོ་རྟོན་ཤིང་སྤྲོམ་ཅིག་མཇལ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ ཉེ་མ་ཞབས་བྲུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་
ཕྱག་འཁར་ལས་བརྟེན་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ཞབས་བྲུང་ཁོ་ར་བཞུགས་སའི་བཞུགས་ཁྲི་ཡང་རྟོན་ཤིང་གི་གདོང་
ཁར་མཇལ་ཚུགས་པ་ཡིན། ཞབས་བྲུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་ཁོ་རའི་སྐྱ་གཟུགས་ཀྱི་འོག་ལུ་ཡོད་མིའི་དོ་
ལེབ་ཀྱི་བཞུགས་ཁྲི་གུ་བཞུགས་ཞིན་ན་བརྩམས་གནང་མིའི་ཞབས་བྲོ་ཞིབ་འཆོལ་པ་ལ་ལུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་
ཞབས་བྲུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་ཤམ་ཐབས་འདི་དོ་ལེབ་གུ་བཞུགས་མི་ལས་བརྟེན་ཤམ་ཐབས་དོ་ལེབ་
དང་། ལ་ལུ་གིས་ཞབས་བྲུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་གཤམ་ལུ་ཡོད་པའི་དོ་ལེབ་གུ་བཞུགས་མི་ལས་བརྟེན་
གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ་ཟེར་འདུག།

ཡིན་རུང་ཡོངས་གྲགས་ལུ་གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ་སྟེ་ར་འཐེན་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ཡིན་པ་མཐོང་ནམས་ཆོས་སྟོན་གྱིས་
སྤབ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤབ་སྟོལ་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཞབས་རྩུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་བརྩམས་གནང་མིའི་
ཞབས་བློ་འདི་ ཉེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་སྤང་ཁའི་ལྷ་ཁང་བཟུང་མི་འདི་ ཉེ་མ་སྤྲུག་ཆང་སྟེ་ཡོད་པ་
ལས་ ཆར་གཅིག་ག་ར་མེ་རྒྱུན་ཤོར་ཉེ་ལྷ་ཁང་གི་ཅ་ཆས་ཚུ་འཆོགས་ཡོད་མིའི་ནང་ ཞབས་བློ་གི་ཆོག་ཚུ་ཡང་
འཆོགས་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་སྟོལ་འདུག།

ཡིན་རུང་ཡིན་པ་མཐོང་ནམས་ཆོས་སྟོན་གྱིས་དཔེ་ཆ་ཚུ་ག་ནི་ཡང་མ་ལྟོབ་རུང་ མོ་རའི་ཡང་རྒྱས་ལས་ངག་ཐོག་
ལྟོབ་བཞག་ཡོད་མི་འདི་ ད་ལྟོ་འབད་ན་ཡང་འཐེན་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལེའུ་ཡང་སྟོར་སྟོར་མ་སྟེ་རྒྱབ་སྟོལ་
འདུག་བཟུང་ལུ་ནི་ཡིན། ཞབས་བློ་འདི་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་སྟོ་བ་བསྐྱེད་དེ་ལྟོབ་མི་ཅིག་མེད་
པའི་ཁར་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཡང་བྲིས་བཞག་མི་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་ར་མེད་པ་ལས་ མ་འོངས་པ་ལུ་ཡལ་འགྱུ་
ནིའི་ཉེན་ཁ་སྟོམ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ རྫོང་ཁག་གིས་རྒྱབ་སྟོར་ཐོག་ལས་སྤར་སྟོལ་གྱི་དངོས་མེད་ལམ་སྟོལ་
བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ལུ་དམིགས་ཉེ་ཞིབ་འཆོལ་འབད་དེ་བཞག་ཡོད་མིའི་ཆོག་འདི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

གསུང་མཆོད་པ་འབུལ་ལོ་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

ཐུགས་དགུས་པར་མཛོད་ཅིག་ཡི་དམ་ལྷ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

རྒྱུན་བར་ཆད་སེལ་ཞིག་མཁའ་འགྲོའི་ཆོགས། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

རྒྱུད་ལམ་ལ་རྫོངས་ཤིག་བརྩུ་གཅིག་ཞལ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

བརྩུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་ཐུག་ལས་གསུང་ལུ་གེ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

གནམ་འཁོར་ལོ་རྩིབས་བརྒྱུད་སྤུབས་པའི་འོག། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

ས་པར་འདབ་བརྒྱུད་ཐིང་པའི་སྟེང་། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ། །

བར་བགྱིས་རྟགས་བརྒྱད་ཚངས་པའི་དབྱངས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ད་ནི་ཚངས་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲ་མདུན་ལ། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ། །

ཤིང་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་བཙུགས་དགོ་པས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ཤིང་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་བཙུགས་པ་ལ། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

མར་ས་གཞི་ལྡོན་དང་ལྷན་དགོ་པས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ། །

མར་ས་གཞི་ལྡོན་དང་ལྷན་པ་ལ། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ཤར་རྩོམ་རི་ལས་ཁྱི་གདུགས་ཤར། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

བྱང་རྩོམ་བྲག་ལས་འབྲུག་ཅིག་ལྷིང། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

རུབ་པར་ཅན་ལས་སྒྲིག་ཅིག་ཀེམ། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

སྒྲི་པར་ཅན་ལྷ་གསེར་ཅིག་འཁོར། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ད་ནི་གནམ་ཁ་ཡས་ལས་བྱར་ཆར་རྒྱབ། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ད་ནི་ས་གཞི་ལྡོན་དང་ལྷན་ད་ཡི། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ། །

ད་ས་གཞི་ལྡོན་དང་ལྷན་ལས་སྒྲི། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ཤིང་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་བཙུགས་དགོ་པས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ཅུམ་ལྡོན་ཤིང་བཟུམ་ཅིག་ས་ལྷ་བཙུགས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

ཅུམ་ལྡོན་བཟུམ་ཅིག་གནམ་ལྷ་བཙུགས། །གཤམ་གཤམ་རྩོལ་བ།

འདབ་མ་གཡུང་བྱུང་བཟུམ་ཅིག་བྱུང་ལས་བཏགས། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

མེ་ཏྲག་འཇའ་རིས་བཟུམ་ཅིག་ཁོང་ལས་ཤར། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

དོག་མ་ཞོར་བྱུང་བཟུམ་ཅིག་མགུ་ལུ་བཏགས། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

བཏོག་ནི་མགུ་ན་མི་གིས་བཏོགས། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

བདལ་བ་ཡ་རིས་ཐང་ལུ་བདལ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

སྤང་ནི་ར་དང་ལུག་གིས་སྤངས། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

བསྐྱལ་ནི་རྟ་དང་བོང་ཀྲུས་བསྐྱལ། །གཤམ་གཤམ་དོ་ལེབ།

༡༽ དར་དཀར་ན་རྫོང་ཁག་གི་ལོ་བསྟར་ཆོས་བཟུའི་སྒོར།

དར་དཀར་ན་རྫོང་ཁག་གི་ལོ་བསྟར་ཆོས་བཟུའི་ རྩོན་དང་ཕུ་ལས་ར་ རང་ལྷ་^{༡༡} པའི་ཆོས་^༩ ལུ་ འཆམ་
རྒྱགས་དང་ ཆོས་^{༡༡} ལས་ ^{༡༥} རྩོན་ ཉིན་གྲངས་ལྔའི་རིང་མཇལ་ཁ་གནང་སྒོལ་ཡོད་པ་ཡིན། བྱིན་རྒྱབས་
ཅན་གྱི་ཆོས་བཟུའི་ ཉིན་གྲངས་ ^༥ སྟེ་བཞག་དགོ་པའི་ཁྲུངས་ཡང་ དར་དཀར་ན་ལུ་གནས་ཆེན་ལྔ་ཡོད་
མི་ལས་བརྟེན་ཡིན་མས། དེ་ཡང་།

༡༽ ཨ་མ་རྩོ་མོ་དར་དཀར་མོ།

༢༽ ཐོ་ལྷ་སྟག་ཆང་སྒྲང་འབྱར།

༣༽ ཡུལ་ལྷ་ཤར་མཐོང་བཙན།

༤༽ སྒོ་ཕུག་དགོན་མཆོག

༥༽ མོ་ལྷ་རྟ་ར་གཡུ་མཚོ་ཚུ་ཡིན་པས།

ཆོས་བཅུད་འཆམ་ཚུ་འགོ་མ་བཅུགས་པའི་རྟེ་མ་ ཉིན་མ་ལྷའི་རིང་ལུ་ ཡ་ཙ་ར་གོང་མ་གིས་ས་བཅགས་རྟེ་
གནས་པོ་ལྷ་ཁྱེ་ག་ལས་འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན། ཡ་ཙ་ར་གོང་མ་གིས་བཞེས་པའི་ཞལ་འབག་པ་འདི་ ཞབས་
རྩུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་ཕྱག་བཟོ་ངོ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱུངས་བཤད་སྟོལ་འདུག། ཞལ་འབག་པ་འདི་ ས་
གནས་སོ་སོ་ལས་པར་ལྷ་སྟོལ་མེད་པ་ཡིན། དེ་དང་འབྲམ་སྟེ་ གུ་རུ་རྩོ་རྩོ་ལོད་དང་རྒྱའི་ཞལ་འབག་པ་ཡང་
ཞབས་རྩུང་འཇིགས་མེད་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་ཕྱག་བཟོ་ངོ་མ་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་སྟོལ་འདུག། གནས་པོ་ལྷ་ཁྱེ་ལོད་མིའི་
ཆོག་ཚུ་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་མ་ཁི་པ་རྟེ་རྩྱུ། །ཤར་རྩོ་རྩོ་རིགས་གྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། །སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན། །ལོ་
རྒྱ་རྟེ་ཟེར་རྟེ་མ་རྟ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་རྟེ་མ་འཕྱིས། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་
ལས་བྱོན་རྟེ། །ལོ་དུས་ཅིའི་གསོལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་མ་ཁི་པ་རྟེ་རྩྱུ། །རྩོ་རིན་ཆེན་རིགས་གྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། །སྐྱུ་མདོག་སེར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན། །ལོ་
རྒྱ་རྟེ་ཟེར་རྟེ་མ་རྟ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་རྟེ་མ་འཕྱིས། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་
ལས་བྱོན་རྟེ། །ལོ་དུས་ཅིའི་གསོལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་མ་ཁི་པ་རྟེ་རྩྱུ། །རྒྱབ་པ་རྩོ་རིགས་གྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། །སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན། །ལོ་རྒྱ་
རྟེ་ཟེར་རྟེ་མ་རྟ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་རྟེ་མ་འཕྱིས། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་
བྱོན་རྟེ། །ལོ་དུས་ཅིའི་གསོལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་མ་ཁི་པ་རྟེ་རྩྱུ། །བྱང་ལས་གྱི་རིགས་གྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། །སྐྱུ་མདོག་སྟོན་པོའི་མདངས་དང་ལྷན། །ལོ་
རྒྱ་རྟེ་ཟེར་རྟེ་མ་རྟ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་རྟེ་མ་འཕྱིས། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་
ལས་བྱོན་རྟེ། །ལོ་དུས་ཅིའི་གསོལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །དབུས་སངས་རྒྱལ་རིགས་ཀྱི་མཁའ་འགོ་མ། །སྐྱེ་མདོག་དཀར་མེར་མདངས་དང་
ལྷན། ། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་འཕྱིས། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་
རྒྱབ་ངང་ལས་བྱོར་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཉི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །ངའི་གནས་ཆེན་ཆོ་མོ་དར་དཀར་མོ། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་
འཕྱིས། །ལོ་དུས་ཅི་ཉི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །པོ་ལྷ་སྟག་ཚང་སྐང་འབྱུང། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་
འཕྱིས། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་
བསྐྱེམས་ཉེ་བྱོན། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་ངང་དོ།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །ཡུལ་ལྷ་ཤར་མཐོང་བཅན། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་
འཕྱིས། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་
བསྐྱེམས་ཉེ་བྱོན། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་ངང་དོ།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །སྒོ་ཕུག་སྐམ་དང་དཀོན་མཆོག་ །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་
འཕྱིས། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་
བསྐྱེམས་ཉེ་བྱོན། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་ངང་དོ།།

ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཨ་ཁི་པ་རྩེ་རྩྱུ། །པོ་ལྷ་རྟ་རྟ་གཡུ་མཚོ། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཉེ་མ་ཉ། །ལོ་དུས་ཅི་ཟེར་ཉེ་མ་འཕྱིས། །ལོ་
འདི་གི་གསལ་ཁ་བཞེས་པར་བྱོན། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་བསྐྱེམས་ཉེ་
བྱོན། །ལོ་འདི་གི་གསལ་ཁ་ངང་དོ།།

ཨ་མ་ཨ་མ་མ་ཁི་པ་རྩེ་རྒྱ། དབུས་སངས་རྒྱས་རིགས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ། །ལོ་རྒྱ་ཉི་ཟེར་ཏེ་མ་དྲ། །ལོ་དུས་ཅི་
ཟེར་ཏེ་མ་འཕྱིས། །ལོ་འདི་གི་གསོལ་ཁ་ཡིན། །ཐུགས་རིག་ངང་ཕྱག་དོག་མ་མཛད། །ཞིམ་བྱང་རྒྱབ་ངང་ལས་
བསྐྱེམས་ཏེ་བྱོན། །ལོ་འདི་གི་གསོལ་ཁ་བྱང་དོ།།

དེ་མ་ཚད་དང་དཀར་ཆོས་བརྩེ་སྐབས་ལུ་འཆམ་ལེ་ག་ཡོད་པའི་གྲལ་ལས་ཤམ་ག་ཁྱི་གི་འཆམ་འདི་གཞན་དང་
 མ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཟླ་ ༡༡ པའི་ཆོས་ ༡༠ གྱི་ཕྱི་རུ་ འཆམ་རྒྱབ་མི་རྩུ་ སྟོ་ཕུག་ལྟ་ཁང་གི་ཉི་
 འདབས་ལུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྟོམ་ཅིག་གི་རྩ་བར་གནས་པེ་རྩུ་མཚོད་དེ། དེ་གི་ཕྱི་རུ་ར་ས་བཅགས་པའི་རྩལ་སྟེ་སྐྱང་
 ལས་བབས་ཉི་ཆོས་བརྩེ་སྐྱང་རྩུ་འཆམ་རྒྱབ་སྟེ་འོང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལས་ཆོས་བརྩེ་ཉིན་དང་པ་ ཆོས་
 ༡༡ ལུ་ ཨ་ཙོ་དང་པན་ཉི་གི་ཤ་བདའ་བའི་རྩལ་ལུ་སྟེ་ ཤམ་དང་ག་ཁྱི་སྐྱང་ལས་བབས། འཆམ་ལེ་ལུ་གཅིག་
 གཉིས་དེ་ཅིག་སྐྱང་ལུ་རྒྱབ། དེ་ལས་བྱག་རྩུང་ཀྱ་ཅིག་གི་རྩ་བར་ག་ནི་བ་འཇའ་ཆི་ཆི་སྟེ་སྟོན་མ་ལས་རྒྱབ་སྟོན་
 ཡོད་པ་ལས་ གཞན་དང་མ་འདྲམ་སྟེ་མཇལ་ནི་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ལས་ཚེས་བརྒྱའི་སྐབས་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་པོ་འདི་མགོན་སྐུ་བ་དབང་ཟེར་ ཨ་ཙ་ར་གིས་དབང་ཅིག་
 ཚེས་བརྒྱཉིན་གངས་ ༤ པའི་ནང་ལུ་གནང་ནི་ཡོད་པ་ཡིན། དབང་དེ་ཁྱ་བ་ཅིན་ ཨ་ལུ་མ་གསོ་མི་རྒྱ་ལུ་སྐན་
 ཐོགས་སྒོམ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱ་བཤད་སྒོམ་འདུག།

གྲ་ཚང་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ཆོས་བརྩུན་གྲངས་ ༥ གི་ནང་འཁོད་ལུ་ཆོས་བརྩུན་ཆེན་པོ་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༡ ལས་
འགོ་བརྩུགས་ཏེ་གནང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཆོས་བརྩུན་དང་པ་ལས་འགོ་བརྩུགས་ཆིབས་གྲལ་དེ་ཡང་ རྫོང་གི་
སྐོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་ཆོས་བརྩུན་སྤང་རྒྱུ་པོ་པ་ ཞབས་བྱང་ཁམས་གསུམ་ཟིལ་གཞོན་གྱི་སྐྱེ་འབག་པ་ལྟ། དེ་ལས་ཕྱི་
རྩ་ཆིབས་གྲལ་དང་བཅས་ལོག་གྲ་ཚང་ནང་ལུ་ལྷུ་ཨིན། ཏེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ ཆིབས་གྲལ་གྱི་སྐྱབས་ལུ་
བཀོས་རྫོང་བདག་དང་བཀོས་བྱང་དཔོན། སྐམ་གནས་བརྟན་རྒྱ་ཆིབས་རྟ་གྲུ་བཞོན་སྟེ་ཕྱོན་ཡོད་རུང་ བར་
སྐྱབས་ཅིག་ལས་འདི་རྒྱ་མེད་པ་སྟེ་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན། ཆོས་བརྩུན་གྲངས་མཇུག་གི་པོ་པ་གནས་བརྟན་བརྩུ་
བྱུག་གི་མཐོང་གྲོལ་ཡང་མཇུག་ཁ་གནང་གྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ལས་ཆོས་བརྩ་མཐུག་བསྟུ་ཞིན་མ་ལས་ དེ་གི་ནངས་པ་ཉིན་མ་གཅིག་ སྟོན་དང་ཕུ་ལས་ར་མདའ་ཅེད་ཀྱི་སྟོ་
བ་བཏོན་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་ལམ་ལུགས་འདི་མ་ཉམས་པར་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

ཀྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

༡༽ ཀྱལ་གཞུང་གློས་གར་སྟོབ་སྦྱང་ཉེ་བཞུག་༢༠༡༤༽ འབྲུག་གི་གཞུག་སྒྲིའི་ལམ་སྟོན།

༢༽ སྟོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས་ཅ་ཉིད་འཛིན་སྦྱང་སྟེ་ཚེ་བཞུག་༢༠༡༣༽ གནས་ཡིག་ཀྱན་པན་ལམ་སྟོན།

༣༽ འབྲུག་ཀྱལ་ཡོངས་དཔེ་མཛོད། ༡༩༩༩༽ འབྲུག་གི་སྟུ་མཛོད།