

༐། དང་གྲོལ་དང་དབྱུངས་སྒྲོལ།



ཇོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

༡༩༩ | །འདྲ་སྒྲིག་པ་དབྱེར་པ་སྒྲིག་།

ཚེད་བརྗོད།

སྤྲུལ་དབང་། (c) རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། ༡༩༩༧།  
སྤྲུལ་དབང་རྒྱུ་ལ་ཕོར་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་  
ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་གི་གནང་བ་མེད་པར་སྤྲུལ་ལོག་  
བཏབ་ནི་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཆ་གསལ་གང་རུང་ འདྲ་བལུས་  
བརྒྱབ་ནི་ཚུ་ ག་གིས་ཡང་འབད་མི་ཚོགས།

སྤྲུལ་ཐེངས། དང་པ། ༡༩༩༩ ལོ་ལྟུ།

དཔེ་བསྐྲུན། འབྲུག་གཞུང་རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།  
འབྲུམ་སྐྱོམ་ཨང་ ༡༢༣། ཐིམ་ཕུག།

སྤྲུལ་བཏབ་ས། . . . . .

དཔེས་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་  
ཚེའི་ ཁྱིམ་ཉི་ཤུ་ཚུ་ལུ་འཁོར་བའི་དུས་ཚེན་རྟེན་འབྲེལ་བ་ཚུ་སྤྲུང་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཕྲམ་སྐྱོན་  
དཔེ་དེབ་རང་གོམ་དང་དབྱུངས་སྐྱོན་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་བསྐྲུན་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མི་འདི་  
ལུ་ཡིད་སྐྱོ་སྐྱོམ་བྱུང་ཡོད།

འཕྲམ་སྐྱོན་དཔེ་དེབ་འདི་གི་གཞི་རོམ་ དང་སྤྲུག་འཛུམ་སྤྱིང་རུབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུ་བྱོན་མི་གི་  
མཁས་པ་ཚེན་པོ་ ཤེགས་མི་མི་ཡར་གྱི་གསུང་རྩོམ་ཡོད་པ་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཨིན་མི་འདི་ དབྱིན་  
ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ ཤེས་རབ་རྩེ་མཐོའི་སྤྱོད་བྲམ་མཐར་འཁྲོལ་མི་གི་སྤྱི་ཚན་ལས་ མགོན་མཛོད་རྗེ་  
དང་རིན་ཚེན་ཀུན་རྩོལ་གཉིས་ཀྱིས་ འབྲུག་པའི་རང་བཞིན་ལུ་བཟོ་བཅོས་འབད་དེ་ འཕྲམ་  
སྐྱོན་གྱི་བཀོད་བྲུ་དང་བཅས་པ་འབད་ གཞུང་སྐད་རྫོང་ཁའི་ནང་བཟོ་སྤྱོད་ལུ་མི་འདི་ལུ་ རྫོང་  
ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ དག་འཚོར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

འདི་བཟུམ་གྱི་འཕྲམ་སྐྱོན་གྱི་དཔེ་དེབ་ རྫོང་ཁའི་ནང་དཔེ་བསྐྲུན་འབད་ནི་ ད་ལྟོ་འགོ་དང་པ་  
ཨིན་མ་ལས་ དཔེ་དེབ་འདི་ རྫོང་ཁའི་རྩོམ་རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་ཞབས་འདེབས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཨུམ་  
ཚད་ མ་འོངས་པ་ན་ འདི་བཟུམ་མའི་འཕྲམ་སྐྱོན་དཔེ་དེབ་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་གནས་བཟུང་  
སའི་དཔེ་འབད་ཡང་བརྒྱབ་པའི་ཁར་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་མི་མང་ལུ་ བཅ་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྩོམ་  
འབྲིའི་རིག་རྩལ་བྱིན་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ བཀའ་ཞོན་སོ་མེའི་བར་ན་ ག་ནི་ལས་ཁག་ཆེ་བའི་  
བྲམ་ས་པ་དང་བཅེ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ལུ་ཡང་འབྲུར་རྒྱགས་པའི་རེ་བ་དང་བཅས་ དཔེ་དེབ་གཟིགས་  
མི་ཡོད་པ་ལུ་བཀྱིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།

  
རྫོན་པོ་སངས་རྒྱལ་དྲུས་བློ་བཟང་།

དམིགས་དོན།

འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ལུ་ཕྱོག་པའི་ སྤྱི་ལོ་དམ་པ་  
 དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ འབྲུག་གི་དུ་འཕེལ་མཐོན་པར་  
 མཐོ་བའི་གསེར་སྲིའི་དུ་འབྲུག་བཞེས་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་ མི་ལོ་ ༢༥ འཁོར་བའི་རིང་  
 འབྲུག་མི་རྒྱུ་དོན་སྙན་གྱི་ཆེ་བའི་ ལོ་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྒྱ་མཚན་རྣམས་ཅིག་  
 བརྒྱ་བས་གནང་མི་ནང་ལས་ ཉ་ཅང་གིས་མཐོ་གཤམ་ཆེ་བའི་ ཞེས་རིག་གོང་འཕེལ་  
 གནང་མི་འདི་ལུ་ རྗེས་ལུ་འཕེལ་གྱི་མཆོད་པ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ རང་གྲོལ་དང་  
 དབྱེད་སྤོམ་གྱི་གོ་དཔེ་འདི་ དཔེ་བརྒྱུན་ཞུམ་ཨོན།

ངོ་སྟོན།

རང་གྲོལ་དང་དབྱེད་སྤོམ་རྒྱུ་ཆེར་བའི་འབྲུག་སྤོམ་འདི་ ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་ འབྲུག་  
 སྤོམ་རོ་མི་འོ་དང་རྒྱ་ལུ་ཟེར་བའི་འཛིགས་པའི་ཉམས་འདི་ རྒྱུ་འབྲུག་ཐང་ཀར་དུ་མིན་པར་  
 གཞི་ང་བཅས་རའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱིས་རྒྱུ་བརྒྱུན་ཏེ་འབྲི་དགོ་པའི་དམིགས་ལུ་གཙོ་བོ་རང་  
 རང་ལུགས་གནུང་རྒྱུ་ཆོང་ལ་ཡུལ་གྱིས་དང་དང་ལྷན་ གཏང་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཨོན། དེ་གི་ནང་  
 དོན་ཉིད་ལས་ ཞེས་པའི་ཡུལ་གྱི་འབྲུག་སྤོམ་འདི་ སྤྱིར་གཏང་འཛོམ་གྱིང་འདི་ནང་ མོ་མོ་  
 ཡོད་རེ་ཡོད་ཚད་གཅིག་ལུ་ གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་ཐད་མ་ཆོག་ལུ་འགྲུང་བ་མེད་པ་འབད་སྲུང་  
 ཞིའི་དཔེ་ལུགས་མཆོག་གུར་ཅན་ཅིག་ཨོན་མེད་ལས་ འདི་ང་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་མི་སེར་ཡོངས་  
 ལུ་ ཚེད་སྤོམ་ཞུམ་དགཅིག་ལར་ དུན་གསལ་ལུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ བསྐྱབ་བྱ་དང་དམིགས་ལུ་  
 མདོར་བསྐྱབ་ཅིག་ག་གམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

འབྲུག་སྤོམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ།

༡. ཐང་མ་ཆོག་དང་ལས་ཀྱི་འབྲུག་དཔེ་དུ་བཅོམ་སྤོམ་དགོ་པའི་དཔེ།
༢. གཤམ་གཞི་གཤམ་གྱི་ནང་འབོད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་རངས་མ་ མ་བཏུབ་  
 མ་བཅའ་བར་ ཞེ་སྲུང་ ང་ཀུལ་དང་སྤྱི་གཞི་གི་ཐོག་ལས་ དུ་འབྲུག་ལུ་  
 འདྲ་ཞེས་བཟུང་སྤོམ་པ་ཅེན་ དེ་གིས་དང་པར་གཤམ་གྱི་ཞེ་བདེ་དུ་གསལ་ནི་  
 གཉེས་པར་ཉེས་པ་མེད་པའི་མི་ རྒྱུ་དོག་སར་བཅོམ་སྤོམ་ མཐའ་མང་རང་གི་  
 སེམས་ཀྱི་ཞེ་བདེ་ལུ་ཡང་གཞོན་པའི་དཔེ།
༣. ཆོས་དང་འཛིག་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བའི་དཔེ།
༤. མི་སེར་ལུ་ ཀུལ་སྤྱིམས་ལག་ཆེལ།
༥. མཇུག་རང་མཐོ་བསམ་གྱི་ཆེམ་སྤེ་བཏང་པ་ཅེན་ འབྲུག་སྤོམ་འདི་ནང་ ཚེད་སྤོམ་  
 ལེའུ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཚེད་སྤོམ་རེ་ལེ་གིས་མི་མང་ལུ་མན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་  
 བར་པོ་ལེ་གྲུ་ཡོད་པ་མཚན་ སྤོ་བ་འབྲུང་ནི་གི་ཆོག་བཅད་དང་དཔེ་གཏམ་  
 དེ་ལས་དགོད་བྱ་ནི་གི་ལོ་ཀུས་འདྲ་མིན་སྤོམ་ཆོགས་བཀོད་དེ་ཡོད།

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

འབྲུབ་སྟོན་དང་ལྷོ་ལ་དང་དབྱེད་ལ་སྟོན་གྱི་ཀུན་ལཱ་འདི་ ཤེས་པའི་སྤྱི་ཡར་གྱི་འབྲུབ་སྟོན་རོ་མོ་འོ་  
དང་རྒྱ་ལེ་གྲུ་མེ་མི་འདི་ སྐད་སྐྱུར་ཐད་ཀར་དུ་མིན་པར་ གཞི་རོ་མང་བཅས་པའི་འབྲུག་གི་  
རིག་གཞུང་གིས་སྤུ་བརྒྱན་ཏེ་བྱིས་བྱིས་མ་ཡིན། འདི་བསྐྱེད་གྱི་འབྲུབ་སྟོན་ཅིག་ རང་གིས་  
བྱིས་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མི་འདི་ཡར་ གཙོ་བོ་དང་འབྲུག་གཞུང་གིས་ རང་ལུ་ཚུང་  
ཚད་མའི་བསྐྱེད་ལས་ གནས་སྐབས་འདི་བསྐྱེད་ཅིག་ལུ་མ་སྟོན་ཚུན་ ལྟོ་གོས་ཚོས་གསུམ་གྱི་  
མཐུན་ཀྱིན་གནང་སྟེ་ ཚུང་རིམ་ཚེ་རིམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ལས་བཅར་ཏེ་ མཐོ་སློབ་གོང་མའི་ཤེས་  
ཚད་ཚུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ནི་གི་གོ་སྐབས་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མཁའ་ལས་ ལྷི་རྩ་འབྲུག་  
གཞུང་དང་ རྒྱ་གཞུང་དུ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལུ་ བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་  
ཚོར་ཡོད།

འབྲུབ་སྟོན་འདི་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་གིས་བཞོན་སྐྱེས་གཏེ་ཅིག་བཞོན་ཏེ་འབད་རུང་  
གལ་སྲིད་རང་གི་སློབ་དཔོན་མཚོད་རྟེན་ཞེས་བྱ་དང་ ཚོས་གོ་གས་བསོད་ནམས་ཀྱུན་དགའ་  
སྤུན་ཚོགས་རབ་བརྟན་ དཀོན་མཚོག་བསྟན་འཛིན་ ཚོས་གྲགས་ རིན་ཚེན་རྣམ་རྒྱལ་  
བཀྲིས་དཔལ་འབྱོར་ ཀྱུན་བར་འབྲིན་ལས་ཚུ་གིས་ རང་ལུ་གོས་སྟོན་གྱི་གོ་གས་རམ་གྱིས་  
མ་ཚད་ འབྲུབ་སྟོན་འབྲི་ནི་ལུ་ བཙུ་སེམས་ཚེ་བའི་སེམས་སྐྱེས་དང་སློབ་སྟོན་བསྐྱེད་ནི་འི་  
ཚ་རོགས་མ་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུབ་སྟོན་གྱི་ཀུན་ལཱ་འདི་ པར་བསྐྱེད་འབད་ཚུགས་པའི་གོ་  
སྐབས་ཚ་ལས་རང་མི་འབྱུང་། དེ་འབད་མ་ལས་ ཚོས་གོ་གས་འདི་ཚུ་ལུ་ བམ་ཡར་སེམས་  
ལས་མི་བཞེད་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ལུགས་ཞུམ་ཀྱུང་མ་གཅིག་གིས་ རང་གི་རྟེན་ལས་  
བསམ་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་གོ་དོན་འདི་ ཚ་ལས་ར་བཤད་ཚུགས་པའི་མེད་པའི་གནད་ལུ་  
ཐུག་སྟེ་ཡོད།

འབྲུབ་སྟོན་འདི་ ཚོར་འབའི་ཐོག་ལུ་བྱིས་ཚོར་ཏེ་འབད་རུང་ རང་ལུ་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གཞུང་  
དོན་གྱི་གཞི་རྟེན་ཚུང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ ཡི་གའི་སློབ་བ་དང་སྟན་པག་གི་རྒྱན་ཚུ་ ཚུལ་  
མཐུན་མི་འོང་མནོ་བའི་དོགས་ཚེན་འཚར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐབས་ ཚོར་འགོང་འཕལ་སྟོན་ཚོགས་  
གྱི་དྲུང་ཚེན་དུག་ཤོས་སངས་རྒྱལ་དོ་ཚེ་མཚོག་གིས་ གཞུང་གི་གས་ཚན་ཐུག་ལུ་ཚུའི་བར་ལས་  
ཀུན་ལཱ་འདི་གི་ཞུན་དག་གནང་ནི་ལུ་ཐུགས་སློབ་སྟོན་བཞེས་གནང་པ་གིས་མ་ཚད་ མ་འོངས་པ་

ལུ་ཡར་ འདི་བསྐྱེད་གྱི་ཀུན་ལཱ་འབྲི་ནི་ལུ་ སེམས་སྐྱེས་བསྐྱེད་ནི་འི་བཀའ་སློབ་གནང་པའི་  
ལར་ ཀུན་ལཱ་པར་བསྐྱེད་འབད་ནི་འི་མཐུན་ཀྱིན་གྱི་རྒྱུ་སྟོར་ ཚོར་འགོང་འཕལ་སྟོན་ཚོགས་  
གྱི་རྟེན་ས་ལས་གནང་མི་འདི་ལུ་ བསམ་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི་ཡིན།

དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ སྟོན་ཚོགས་འདི་གི་ཁྱི་འཛིན་ མི་ཚེ་སྟོན་པོ་སངས་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་  
མཚོག་གིས་ ཀུན་ལཱ་འདི་ སློབ་དམ་པ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཚེ་མཚོག་ གསེར་  
ཁྱིམ་པེབས་པའི་མི་ལོ་༢༥འི་དུས་སྟོན་ཅིས་སྤྱད་དང་འབྲུལ་ཏེ་ དཔེ་བསྐྱེད་འབད་དགོ་པའི་  
བཀའ་སློབ་གནང་བྱུང་མ་ལས་ འདི་བསྐྱེད་གྱི་དུས་ཚེན་ནང་ལུ་ གུས་སྤྱན་རང་གི་རྟེན་ས་ལས་  
གྱི་མཚོ་ནང་ལུ་ཚུ་ཐིག་ཚམ་གྱི་ཞབས་ཏེ་གཞུ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མི་འདི་ གཙོ་བོ་མི་ཚེ་  
སྟོན་པོ་མཚོག་གི་བཀྲིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

དེ་ལས་ དཔྱེན་ལོ་གཉེན་ལའི་ལོ་ལུ་ འབྲུབ་སྟོན་འདི་ རྒྱལ་ཁབ་གྱི་སྤྱོད་ལུ་བཅུག་པ་བཤམ་ཏེ་  
འབྲུབ་ཚེད་འབད་བའི་སྐབས་ བཅའ་མང་གཞོགས་མི་འབྲུབ་ཚེད་ཚུ་ཡར་ རང་གི་སེམས་  
ཁ་ལས་མ་བཞེད་པར་ཡོད་ཟེར་བུ་ཞུམ་ད་གཅིག་ལར་ མཇུག་རང་ ཀུན་ལཱ་འདི་གི་མཚུབ་གཞོན་  
རྒྱུ་པའི་སྐབས་ རང་ལུ་ཚོ་རོགས་འབད་མི་ཚོས་གོ་གས་དངོས་གྲུབ་དོ་ཚེ་དང་ དཔེ་བསྐྱེད་  
འབད་ནི་འི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་མི་ ཚོར་འགོང་སྟོན་ཚོགས་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་བཅོམ་བཅོམ་དང་  
དོ་ཚེ་རྒྱལ་ཚན་ སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས་ དེ་ལས་རིས་མོ་འབྲི་མི་ཚོས་གོ་གས་དབང་ཕུག་  
གཞན་ཡར་ཚ་རོགས་འབད་མི་ག་ར་ལུ་ བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་  
ཟེར་བུ་ནི་དང་ རྒྱ་གཞུང་དུ་ཀུན་ལཱ་འདི་སྐྱེས་མི་ཡོད་རིགས་རྣམས་ལུ་ རྒྱ་གཞི་འི་དུས་ཚོད་  
གནང་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཚེས་ངལ་རངས་སྟོན་ཡོད་ཟེར་བུ་ནི་ཡིན།

མགོ་རྣམ་དོ་ཚེ་དང་རིན་ཚེན་ཀྱུན་ཚེལ།

འབྲུག་སློབ་གྲྭ་དམིགས་ལུགས།

1. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ལྟར་དུ་ གཞུང་སྐད་ཚོར་ལ་གོང་འཕེལ་གཏང་བཅས་ལྟ།
2. ང་བཅས་རང་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་ཚུ་ ལྷ་མ་ཉམས་འབྲུ་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལྟ།
3. ཡོང་སྐད་ལས་གཞུང་སྐད་ཚོར་ལ་གོང་ སྐད་འགྱུར་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་གནི་བཞག་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་སློབ་གྲྭ་པ་བཟོ་དང་སློབ་ཚུ་གི་ སློབ་གྲྭ་འཕེལ་བཅུག་ནི་འདི་ཐབས་ཤེས་ལྟ།

འབྲུག་སློབ་འདི་གི་བཅུད་དོན་ཅད་ར་བསྐྱེད་ཏེ་ལུ་བཅོམ་ དེ་ཡང་མ་རོན་ ཟེ་བའི་སྲོང་ཁྱེར་ ཅིག་ནང་ རྣམ་རྒྱལ་དང་འབྲུག་སྤྱི་ཚོམ་བའི་སྤྱི་ཚང་གཉེས་ རིགས་བསྐྱེད་ ཏོག་གོ་ས་ རྒྱ་ནེར་ཡོངས་སློབ་ གཅི་གི་ཐད་ལས་དཔྱད་སོང་སྲང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འགྲུན་བསྐྱེད་ འདྲན་འདྲ་འབད་ཚུགས་མི་ཡིན་མ་མས། དེ་འབདམ་ད་ ཁོང་གཉེས་ཀྱི་བར་ན་ དུས་དང་ སུ་མ་མའི་བསྐྱེད་ལས་ར་ མ་འགྲིགས་ མ་འཚམ་དང་མ་བཅའ་སློབ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ཁོང་གཉེས་ཀྱི་དོ་བོག་ལུ་ཡང་ ཟེ་འབྲུག་འདི་འབྲོ་མཐུད་པ་མཐུད་ས་ར་ལངས་པའི་དུས་ཚོད་ ཅིག་ལུ་ གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྲུང་གྲོལ་ཟེ་མི་འདི་དང་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་སྤྱི་གི་སློབ་ དབྱེད་སློབ་ཟེ་མི་གཉེས་ ཚེ་སློབ་ལས་ཀྱིས་བཀོད་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་མིག་གིས་ མ་ཐོང་མ་ཅོམ་ཅིག་རང་ ཡིད་དགའ་སེམས་མཐུན་ཏེ་ གསལ་བའི་བོག་ལས་གཉེན་ལུ་བཅའ་མ་ ད་ སམ་གཉེས་ཀྱི་མི་ཚོན་ཚུ་གི་བར་ན་ལྷན་དམ་གྱི་སྤྱེལ་མ་སློབ་ཅིག་ འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུག་སྤྱི་གི་ཚུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་ རང་གྲོལ་གྱི་ཚ་རོགས་སྤྱོད་དུག་བསད་དཔལ་ལས་ རང་གྲོལ་བཅོད་མ་ཚུགས་པར་ སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་བསད། དེ་ལས་བཅོན་ཏེ་ རང་གྲོལ་རྒྱལ་ཁབ་ ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ སྲོང་ཁྱེར་མ་རོན་ལས་ མཐུང་བཟུད་གཏང་། དེ་གི་བར་ན་ འབྲུག་སྤྱི་གིས་སློབ་དབྱེད་སྤྱོད་འདི་ དཔལ་བཟང་ཟེ་མི་འདི་མ་སྤྱོད་ཅིག་དང་གཉེན་ལུ་ བཅུག་ནི་གི་ བཅའ་སྤྱོད་བཟུབ་ད་ དབྱེད་སྤྱོད་གྱིས་ཉམ་མ་བཅུག་པའི་ཁར་ རང་གྲོལ་ཡང་ དབྱེད་སྤྱོད་བཞག་སྟེ་ སྲོང་ཁྱེར་འདི་ལས་འཐོན་མ་འགྲོ་བར་ནི་ སྤྱི་མཐུན་མ་ཐོག། འགྲོ་ བ་ལཱ་ནི་དབྱེད་སྤྱོད་བཀོག་བཞག་མ་ཚུགས་པར་ མཐུག་མཐུང་མཐུག་ ཁོང་གཉེས་ཚ་ར་ རང་གྲོལ་རང་གིས་སྤེལ་སྤྱོད་པའི་བྱ་བ་ལུ་ཐུག་ནི་དེ་གིས་ མིང་ཡང་ རང་གྲོལ་ཟེ་མཐུག་ མཐུང་མཐུག་རང་གྲོལ་རང་གིས་བཅད་དེ་ འཕོང་བའི་སྤྱི་གི་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བས་ན་རང་

གྲོལ། དེ་ལས་སློབ་དབྱེད་སྤྱོད་དེ་ཡང་ སྤྱི་རོའི་ས་དང་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་བཟུབ་ལ་གཉེས་ ཚ་ར་ རྣམ་མོ་དབྱེད་སྤྱོད་ ཅན་མོ་དང་འགྲུན་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་པའི་སློབ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དབྱེད་སྤྱོད་ ཅན་མོ་མོའི་སྤྱོད་ མཚོད་པ་གཞུག་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ནི་དེ་གིས་ དབྱེད་སྤྱོད་ཟེ་བཅུགས་ བཅུགས་པ་ཡིན།

དེ་ལས་རང་གྲོལ་དང་དབྱེད་སྤྱོད་གཉེས་ཚེ་ལས་འདས་སོང་པའི་སྤྱལ་ལུ་ སམ་གཉེས་ཡང་ ཉེན་མོངས་པའི་དུག་གསལ་གྱིས་མགོ་ཚོངས་ཏེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་སྲུང་མ་འབར་དེ་ བཟུམ་སྟེ་ཡངས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ ཚུ་སྤྱོད་ལས་ད་ཚ་མཚུངས་མ་གཅིག་འབད་ འཚམ་མ་ མཐུན་ཚུགས་པའི་དུས་སྐབས་བྱུང་བུག།

འབྲུབ་ཚད་ལས་འགན་ཐོ།

༡. རྒྱལ་ལྷན།
༢. མིའི་དྲུག།
༣. དཔལ་བཟང་།
༤. ལྷགས་པ་རྣམ་རྒྱལ།
༥. རང་གྲོལ།
༦. བོད་པ་དབང་ཕྱུག།
༧. དབང་དྲུག།
༨. བསམ་གྲུབ།
༩. པ་སངས།
༡༠. དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ།
༡༡. ལམ་འབྲུག་ལྷ།
༡༢. དབྱུང་ས་ལྷོན།
༡༣. ལྷ་ལྷག་གཟིག།
༡༤. མ་ཚབ།
༡༥. རྒྱལ་མཚན།
༡༦. ལྷ་རྒྱལ།
༡༧. མཚན་ལས་པ།

རང་གྲོལ་དང་དབྱུང་ས་ལྷོན།

དཀར་ཚ།

༡. དམིགས་དོན།
༢. ཚེད་བཟོད།
༣. བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།
༤. རོ་ལྷོད།
༥. འབྲུབ་ཚད་ལས་འགན་ཐོ།
༦. ལྷོན་བཟོད།
༧. ཚེད་རྩོན་ལེའུ་དང་པ།
༨. མཐོང་རྣམ་དང་པ།
༩. མཐོང་རྣམ་གཉིས་པ།
༡༠. མཐོང་རྣམ་གསུམ་པ།
༡༡. ཚེད་རྩོན་ལེའུ་གཉིས་པ།
༡༢. མཐོང་རྣམ་དང་པ།
༡༣. མཐོང་རྣམ་གཉིས་པ།
༡༤. མཐོང་རྣམ་གསུམ་པ།
༡༥. མཐོང་རྣམ་བཞི་པ།
༡༦. ཚེད་རྩོན་ལེའུ་གསུམ་པ།
༡༧. མཐོང་རྣམ་དང་པ།
༡༨. མཐོང་རྣམ་གཉིས་པ།
༡༩. མཐོང་རྣམ་གསུམ་པ།

༡  
 ༢  
 ༢  
 ༢༦  
 ༥༢  
 ༥༢  
 ༦༦  
 ༧༧  
 ༧༧  
 ༩༣  
 ༩༣  
 ༩༣  
 ༡༠༣

	མཐོང་སྐྱོད་པའི་པ།	༡༡༨
	མཐོང་སྐྱོད་ཀྱི་པ།	༡༡༩
༡༠.	ཅོད་སྐྱོད་ལུ་པའི་པ།	༡༢༩
	མཐོང་སྐྱོད་དང་པ།	༡༢༩
	མཐོང་སྐྱོད་གཉིས་པ།	༡༣༩
	མཐོང་སྐྱོད་གསུམ་པ།	༡༤༡
	མཐོང་སྐྱོད་པའི་པ།	༡༤༢
	མཐོང་སྐྱོད་ཀྱི་པ།	༡༤༩

# ༡༡ | །རང་གྲོལ་དང་དབྱེངས་སྒྲོལ།

མཚུག་མཐའ་མཚུག་ རང་གྲོལ་རང་གིས་བསྐྱེད་ནས་ འཁོར་བའི་སྐྱོད་ག་  
 བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བས་ན་.....རང་གྲོལ།

དབྱེངས་ཅན་ལྟ་མོའི་སྐྱོལ་ མཚོད་པ་ག་ལྷག་སྤང་པོ་གིས་སྒྲོལ་པས་ན་.....  
 དབྱེངས་སྒྲོལ།

## སྒྲོལ་བཅོད།

དེ་ཡང་.....མ་འོ་ན་ཟེར་བའི་གྲོལ་གྱི་སྒྲོལ་ཅིག་ནང་ལུ་ ལྷམ་རྒྱལ་དང་འབྲུག་རྒྱལ་  
 ཟེར་བའི་གྲོལ་ཚང་གཉིས་ རིགས་བརྒྱད་ལས་དབྱེད་དུང་ ཉོག་གོ་ས་དང་རྒྱ་ལོ་ར་  
 ལོངས་སྤྱོད་ལས་དབྱེད་དུང་ ག་ཅི་ལས་དབྱེད་དུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་འབྲེན་ཟེ  
 འབྲེན་འབྲེད་འབྲེད་ཚུགས་པ་ཡོད་དུང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རྣམ་དང་ལུ་ས་མ་འེ་  
 བསྐྱར་ལས་ མ་འབྲེན་གསལ་ མ་འཚམ་ མ་བཅའ་མ་སྒྲོལ་ཐོན་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་ ད་  
 ལྟོ་བར་ན་ཡང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་པའི་འདི་འབྲེད་འབྲེད་དེ་ར་ མིང་འབྲེད་ལས་  
 ཉེ་རང་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ད་ད་རེས་ར་བཅས་ཀྱི་འབྲེད་སྒྲོལ་འདི་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་  
 བྱེད་པའི་ཉེ་གི་སྒྲོལ་ལས་སྒྲོལ་ནི་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཚུག་མཐའ་ན་མཚུག་  
 ལུ་ འཚམ་ཚུགས་དུང་ རྒྱ་མཚོན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཉེ་འཚམ་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་  
 བྱེད་པའི་ཉེ་ལས་བརྟེན་ཉེ་ ཁོང་རང་གཉིས་ལུ་ རྣམས་མ་འདི་བའི་སྤྱོད་རྣམས་  
 ཅི་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ དེ་ལས་ཚེ་སྤྱོད་མ་འེ་ལས་གཞན་བསྐྱེད་འདི་ལས་ བྱོག་ཐལ་  
 ག་མི་ཐལ་ འདི་ཚུ་ག་ར་ ར་བཅས་ཀྱིས་རྣམས་མ་ར་རི་མ་པ་བརྟེན་དུ་འབྲེད་ རྣམ་  
 ལུ་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་ཀྱི་རིང་ལུ་ བྱེད་ལུ་སྒྲོལ་འབྲེད་དང་ ལྷན་འབྲེད་ལུ་ཡིན།



ཅད་སྟོན་ཡེ་ལུ་དང་པ།

མཐོང་སྣང་དང་པ།

གྲོང་ཁྱེར་མ་རོ་ནའི་བོམ་གྱི་སྐྱུག་ལུ་ འབྲུག་སྐྱེ་པའི་མི་ཚོན་ བསམ་གྲུབ་དང་  
རྒྱལ་མཚན་འཕེན།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་རྒྱལ་མཚན་ མི་ང་བཅས་ཡང་ གོ་གི་གོང་ལྷག་མགོ་གྲུ་བཀལ་སྟོན་པའི་མོ་  
སྐྱེས་ཅིག་ཡིན། རོགས་ཀྱིས་རང་ལུ་ ཚོད་བཏུ་མ་འདྲུམ་ སྟེན་པ་རྒྱལ་འདྲུམ་  
ཉེ་བཏགས་འཚོ་ལམ་འདྲུམ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་བ་འདྲུམ་ཟེར་མི་འདི་ གོ་མ་ཐང་གང་  
ཡང་རྒྱལ་མི་འོང་མེ་རྩོལ་ཚང་།

རྒྱལ་མཚན།

ཡིན་སྟེ་རྒྱལ་བ་འདྲུམ་རྒྱལ་མི་ཟེར་ ང་གིས་སྲུབ་ཅི་སྟོ།

བསམ་གྲུབ།

སྤུམས་ཅན་རྟུག་གི་རི་མོ་སྤུ་ལས་ མགུ་ནག་མིའི་རི་མོ་ནང་ལས་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་  
ད་རྩོ་རྩོ་ཚང་ལྷོད་ཀྱིས་ རེའི་རྒྱས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མི་ཤེས་པ་འོང་། མི་ང་ཅིགས་  
ཟབའི་བསྐང་ལས་ ས་དང་གཞན་ཡང་རོ་སྤུ་མི་ཚོགས། ག་ར་ཡིན་རུང་ ཉེ་  
བཏགས་འཚོ་ལམ་འཕེན་འོང་བ་ཅིན་ རང་རྒྱལ་རུང་རྒྱལ་ རོགས་པམ་རུང་པམ་  
རེའི་སྤོ་ལྷག་མ་གཞན་སྐྱུགས་དོ་རྩེ་པ་ལམ་འདི་ བཏོན་ཏེ་རྒྱལ་པ་ལུ་ ཐོ་ཚོམ་ཅིག་ཅི་  
ཅིག་ཡང་ཟད་གོས་མེད།

རྒྱལ་མཚན།

རོགས་པ་ལེགས་མ་ལུ་ སྤོ་ལྷག་མེ་ཚོམ་མེད་པར་སྐྱུགས་ནི་ཟེར་མ་དུ་ རང་ཡང་  
ཟུམ་ཅིག་དགོས་འོང་མིན་ན། རྒྱུད་པར་ཤ་མེད་པར་ གཉེ་བར་བུ་རྟུག་བསྐྱལ་  
ཟེར་སྲུབ་པ་འདི་འབྱོ་མི་བཏུབ། གཞོ་བོ་རང་ སྤོ་ལྷགས་ལྷ་རྒྱལ་པར་ བང་རང་ལག་

སྐྱིག་དགོས་འོང་རྩོལ་ཚང་།

བསམ་གྲུབ།

མ་གཞི་ ལྷོད་ཀྱིས་སྲུབ་མི་འདི་ཡང་བདེན། ཡིན་རུང་ གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མི་  
ཚོན་ཚུ་མཐོང་པའི་བསྐང་ལས་ ང་ལྷག་སྲུང་ཡོངས་ཏེ་འོང་མས་ས། རང་གི་ནང་  
ལས་ ཞེ་སྟང་མེ་འབར་མ་འདེ་འབར་ཏེ་འོང་པའི་བསྐང་ལས་ རྒྱུད་པར་ཤ་མེད་རུང་  
གཉེ་བར་བུ་རྟུག་ལས་ཀྱིས་རང་བཀལ་དགོས་ས། ལ་དང་ལགས་ཡིན་རུང་ ཉེགས་  
མཐུན་ཚུགས་པ་འབད་དགོས་མེ། གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚོན་མཐོང་པའི་བསྐང་  
ལས་འདི་ ང་སྟེར་དགོ་མཚོ་སྟེ་དྲིགས་རང་མི་ཚོགས་པས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

སྟེར་དགོ་མཚོ་མས་ཡ་དབའེ། དེས་ན་རྩོད་པོ་སྐྱེས་མེན་པས། པོ་སྐྱེས་འབད་ན་  
རང་གི་བྱང་མ་སྐྱུང་མཐོང་པའི་བསྐང་ལས་ རོགས་དྲིགས་དགོ། བྱང་མ་སྐྱུང་མཐོང་མ་  
ཅིག་ སྟེར་དགོ་མཚོ་མས་ཟེར་མ་དུ་འདི་ ལྷོད་ཀྱིས་མི་ཡིན་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་སྲུབ་  
མས། ཡིན་ན་མིན་ན་བཏུ་མ་དུ་ཤེས་ དོ་རྩེ་གྱོ་ཡོད་འཚམ་པ་ཤེས་ཟེར་བའི་དཔྱེ་  
ཡོད་སྟེ་ཁོ་རེ།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་རྟེར་དགོ་མཚོ་མས་ཟེར་མ་དུ་ བྱོག་ནི་གི་ལོ་རྒྱུས་མེན། རོགས་ཏེར་  
བཀལ་དྲིགས་ནི་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན། གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ག་ར་ཡིན་རུང་  
ག་ལ་གི་ལྷག་ནང་བཏུགས་ཏེ་ འདོམ་འདོམ་ར་དངས་ཏེ་བྱིན་དགོ་མཚོ་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

ཨའོ་དབའེ། དོ་རུང་ ལྷོད་ཀྱིས་ད་ལྷོད་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྲུབ་མས། ངལ་  
རང་ར་མ་རང་ན་ ག་ཅི་འབད་ག་ལ་གི་ལྷག་ནང་བཏུགས་དགོས། གཅིག་མོག་  
གཅིག་པ་དང་ གཉིས་མོག་གཉིས་པ་འདི་ གདོང་ལ་འཐོན་ཏེ་རང་ལྷོད་དང་ར་ཟེར་སྐྱུང་

དགོ། དམུལ་བ་མེདན་... ལྷམ་རོ་མི་ཤེས་ ལྷམ་ལྷུད་མེདན་... དཔའ་བོ་ག་ཡིན་མ་  
རོ་མི་ཤེས་ཟེར་བའི་དུལ་ཡོད་མེ།

བསམ་གྲུབ།

ཡིན་ཡིན་... གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚུལ་ མོ་སྐྱེས་འབདན་ གདོང་ཁར་འཐོན་  
ཉེ་འཕྲད་ནི་ཡིན། ལམ་སྲུ་འབདན་ ག་ཁ་གི་ལྷན་ ག་དོག་སར་བཅུགས་ཉེ་རང་  
སྐྱེལ་འབལ་དགོ་མཐོལ་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

མ་པ་... མ་འཕྲིགས་པ་... མ་བཏུབ་མ་རང་མ་འདི་ ར་བཅས་རའི་སྐྱེན་བདག་དཔལ་ལྷན་  
འབྲུག་སྐྱེད་རང་ འོང་གི་སྐྱེན་བདག་གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡིན། འོང་  
སྐྱེན་བདག་གཉིས་མ་འཕྲིགས་པ་ལས་བཅོལ་ཉེ་ ར་བཅས་འོང་གི་འོག་ལུ་ལུ་འབད་མི་  
ཚུ་ཡང་ འཕྲིག་པ་ག་དེ་སྐྱེ་འཕྲིགས་ནི་ སྐྱེ་... དོགས་ལམ་སྲུ་ཚུལ་གྱི་ཐད་ཁར་  
སྐྱོད་པ་དང་ བར་ན་ག་ཉེ་སྐྱེ་བཅུགས་དགོཔ་ མེན་ན།

བསམ་གྲུབ།

ལམ་སྲུ་དང་མོ་སྐྱེས་འདི་ མེ་དོག་དང་སྐྱེད་མ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། གཅིག་མེད་པར་  
གཅིག་ ཚལས་ར་མི་ཚགས། སྐྱེ་... འོང་མོ་སྐྱེས་ཚུལ་དང་ར་བཅས་ན་ ལྷན་དང་སྐྱེ་  
པ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། འོང་ལྷན་སྐྱེད་སྐྱོང་དགོ་པ་ཅིན་ འོང་གི་ལམ་སྲུ་ཚུལ་གྱི་ཐད་  
འབལ་དགོ། གཉིན་འབད་དགོ་མཐོལ་རང་ དོགས་ཀྱིས་རང་དགོ་མི་བཏུབ། ལྷན་  
མེདན་ལམ་སྲུ་འཚོལ་ཟེར་ལེ་ཡིན། ལམ་སྲུ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ ར་གིས་འདི་ སྐྱོང་ཚེ་  
ཚལས་ར་བསྐྱེད་མི་ཚུགས།

གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚན་ པ་སངས་སྐྱེ་སོག་དང་གཡོག་པ་ཅིག་འཐོན།

རྒྱལ་མཚན།

ལྷོད་ཀྱིས་ཡང་ ལྷམ་ཅིག་ན་འཐོན་ར་བསྐྱེལ་ནི་འདུག་ས། དབའེ་... ལམ་པ་ལས་མི་

གཉིས་འོང་དེ་བལ་... བལ་ཤིག། ཡིང་འོ་གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་རོ་ལྷི་པ་སངས་སྐྱེ་སོ་  
ཟེར་མི་འདི་དང་བྱ་རོགས་ཅིག་ཡིན་མས། ད་འབདན་ཡིན་མས་... ལྷོ་ཚང་། ད་ལྷོ་  
ཚུ་ཚོ་དེ་ལྷོད་... སེམས་ཅན་ལྷན་རང་མ་དེ་རང་ཡི། ད་འབདན་ ཁ་དང་ལག་པ་ཉགས་  
མཐུན་ག་མི་མཐུན་ ར་གིས་བལྟ་གེ་ནོ།

བསམ་གྲུབ།

ལྷོད་ཀྱིས་དེ་འབད་མ་སྐབ་ཟེར་བའི། རྣམ་རྒྱལ་པའི་མི་མཐོང་མ་དང་ རའི་སྐྱོ་  
ལྷན་མ་དེ་ཚེ་པ་ལམ་འདི་སྐྱེ་རམ་ས།

རྒྱལ་མཚན།

ལྷོད་རང་ཉེད་བཏགས་འཚོལ་ཤིག། འཐབ་དགོཔ་འཛིངས་དགོཔ་འི་བྱ་བ་ལུ་ལྷན་སོང་  
པ་ཅིན་ ལྷོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་ར་གིས་སྐྱོང་སྐྱོང་འབད་འཐོན་འོང་།

བསམ་གྲུབ།

གཞན་ག་འཚར་རུང་ རྒྱལ་འགོར་སྐྱེ་འབདན་ ལྷོག་ཡང་མ་སོང་སྐྱེ། སྐྱེ་... གཏམ་  
མགོ་ཞིང་མཇུག་... ཟེར་སྐབ་དོ་བཟུམ་ ཁྱིམ་ཁང་ནང་ལྷན་དང་ གཏམ་རང་གི་ཉོངས་  
ལུ་འགོར་ནི་གི་དོན་ལུ་ ལྷོལ་མ་དང་པ་འོང་གིས་མགོ་བཅུགས་བཅུག་སྐྱེ།

པ་སངས་སྐྱེ་སོག་མཐོང་མ་ཅིག་ བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་ལག་པ་སྐྱོ་ལྷན་གྱི་གཡུ་པ་གུར་བཟུང་སྐྱེ་  
འབལ་བཟུམ་བཏབ་... ཉག་ཉག་ཟེར་བའི་སྐྱེ་བཏོན།

པ་སངས་སྐྱེ་སོག།

དབའེ་... ལྷོ་ཚང་། ར་བཅས་གཉིས་ལུ་ རལ་མ་རངས་པར་དཀྲོགས་པ་ཡིན་ན་ ལྷོད་ཀྱི་  
སྐྱོ་ལྷན་མ་འདི།

བསམ་གྲུབ།

སྐྱེའོ་... ག་ཉེ་ལས་འོང་ནི་དབའེ། རའི་སྐྱོ་ལྷན་གཞན་ལྷན་དེ་ཚེ་པ་ལམ་འདི་  
ཤུབ་གོའི་ནང་མི་ཚགས་པས་ས།

པ་སངས་སྐྱོ་སོ།

ལྷོད་ཀྱི་སྐྱོ་ལྷན་མ་འདི་ ར་བཅས་ལྷན་རྒྱལ་པའི་མི་མཐོང་མ་དང་ སྐར་དགོ་མཐོང་མ་  
འོང་། ར་བཅས་ཀྱི་སྐྱོ་ལྷན་མ་འདི་ཡང་ ལྷོད་འབྲུག་སྐྱོ་པའི་མི་མཐོང་མ་དང་ སྐར་  
དགོ་ནང་ལས་སྐར་མ་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

དབའོ་པ་སངས་སྐྱོ་སོག་ ར་བཅས་ལྷན་རྒྱལ་བཅས་འཚོ་ལམ་ལོན་ན། བེ་ཚུན་ཚོད་  
ཀྱི་རལ་མ་རངས་མ་ཡོད་པ་ཅེན་ ལ་པེ་ཉེ་པེ་ཉེ་ཟེར་སྐབ་སྐྱོད་པར་ལྷངས་མེད། ལེ་ལེ་  
འཇུ་ཚོག་གོ་སྟེ།

པ་སངས་སྐྱོ་སོག།

མ་པ་ ཉུང་བཅས་འདི་འཚོ་ལམ་མེན། ལོན་རུང་ ལྷོད་ཀྱིས་རོ་ཚོ་བཀའ་ཉེ་འཐོན་  
འོང་པ་ཅེན་འདི་ རྒྱལ་བཟུང་འདི་སོ་སྐྱེས་ར་གིས་རྒྱལ་མི་ཚོགས། ལེ་ལེ་འཇུ་རུང་  
འཇུ་ཚོགས་ལོན། ལོག་ལོག་.....།

བསམ་གྲུབ།

ཡ་དེ་ཞེ་མ་ཉེན་སྐར་བའི་སྐྱེང་མ། རྒྱལ་པའི་བཀའ་ལས་དབྱུགས་པ་བཅོམ་ཟེང་མ་  
ལོན། འ་ཞེ་བཞེས་ལོག།

འཛིངས། བཅོད་པ་དབང་སྐྱེག་གཡས་ལས་འཐོན།

བཅོད་པ་དབང་སྐྱེག།

དབའོ་དབའོ་ལྷོད་ཚ་ལྷུབ་ ག་ཅི་གི་ཞེས་ལས་མ་འཚམ་སྟོ། མ་འཛིངས་ས་མ་  
འཛིངས།

ལ་འཇུ་ལམ་དང་ ཉེན་མ་བཅུ་ལས།

མ་འཛིངས་ཟེར་སྐབ་དེ་འདི་ ཞེ་སྐྱེག་ར་འབད་མ་མས་ས་དབའོ་ལོ་མེ། ད་ལྟ་ར་ར་  
གིས་རང་གི་མི་ལོ་རྟགས་ཀྱི་མི་ལོ་ཟེར་མེད་པར་ ག་ར་བསྐྱེད་བཞག་སྐྱོ་སྐྱོད་འོང་།

སྐྱེག་གཞིགས།

དབའོ་བཅོད་པ་དབང་སྐྱེག། ལྷོད་ལོན་རྒྱས་གཞིན་འདི་བསྐྱེད་ཅིག་ལས་སྐྱོད་རུང་ ལ་  
ཚུ་ཚ་ལྷུབ་དང་འབྲུན་འབྲུན་འབྲུན་དེ་ རོ་མི་ཚར་བས་སྟོ། མ་པ་ལས་ར་ ལྷོད་  
སྐྱེགས་པ་ལྷན་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚ་ལྷུབ་ག་ར་རུབ་སྟེ་ ར་བཅས་འབྲུག་སྐྱོ་པའི་མི་གཉིས་ལྷ་  
ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ཚིས་རྒྱལ་སྟོ། ཡ་ལྷོད།

ལོང་གཉིས་ཡང་འཛིངས།

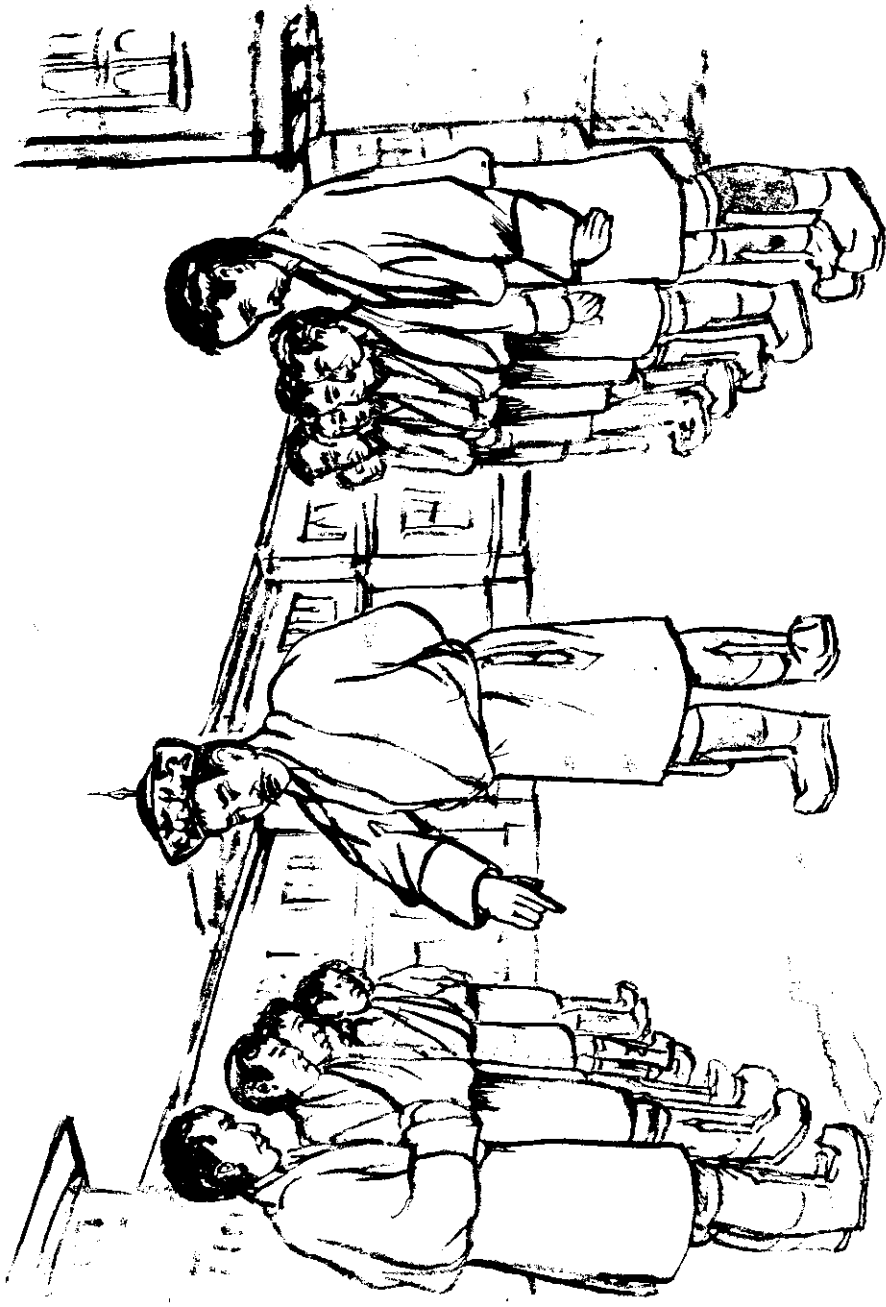
དེ་གི་བར་ན་ གཡོན་ལ་ལྷན་ལས་ལས་དཔལ་སྐྱོན་འབྲུག་སྐྱོ་འཐོན་.....གཡོན་ལ་ལྷན་ལས་  
ལས་གྲགས་པ་ལྷན་རྒྱལ་འཐོན།

སྐྱེགས་པ་ལྷན་རྒྱལ།

དབའོ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱོ་ རང་གི་མི་དགོས་ན་བདག་འཛོན་འབད་མ་དག་མེ།  
དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ སྐྱོ་སྐྱེང་མི་འདི་ ལྷོད་ཀྱི་མི་ར་ལོན་མས་འོ། རེ་ལོ་གཞུགས་  
ཀྱི་སྐར་མོ་ནང་གི་ལྷན་དང་ཚུ་སེར་ རྒྱ་མཚོ་ལེ་བུ་བས་འབྲུགས་པ་དེ་འབྲུགས་བཅུག་  
པའི་མི་ལྷོད་ ར་ལུ་ཚེ་སྐྱེ་མ་ཡང་དགུ་འབད་ལྷོད་པ་ལས་བཞེན་ ཚེ་དེས་ཡང་དགུ་  
འབད་ལྷོད་རུག། ད་ལས་སར་བཅུབ་ ཚེ་སྐྱེ་མ་གི་སྐྱེ་མ་ཡང་ ལྷོད་ཤེའི་དགུ་འབད་  
མ་གཉོགས་ གཉེན་འབད་དེ་འདི་ ཚ་ལས་རང་སྐྱེད་མ་བཅུག་མེ། གཞན་དལ་གཞི་  
གི་ ད་ཤེས་ར་གིས་ལྷོད་མཐོང་མ་ཅིག་ འཇུ་མ་ཚོགས་ན་ཟ་དགོ་མཐོང་མ་ཅིག་ཡོད།  
རེ་ལོ་ལག་པའི་སྐར་རེ་སྐྱེག་ལྷ་བཅུ་ཚོགས་ན་ བཅས་དགོ་མཐོང་མ་ཅིག་ཡོད། ལོན་  
རུང་ ད་ཤེས་རོགས་མི་དམང་འཛོམས་སར་འབད་ནི་དེ་གིས་ རེ་ལོ་ཞེ་སྐྱེང་མེ་  
འབར་མ་དེ་འབར་མི་འདི་ལྷ་ ཚུ་མ་སྐྱེགས་པར་ཐབས་མེད་པ་ཐལ་སོ་ལོ་མི་ལོ་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱོ།

དབའོ་སྐྱེགས་པ་ལྷན་རྒྱལ་ ལྷོད་ཀྱི་ཚེ་སྐྱེ་མའི་དགུ་ཡང་ མོ་སྐྱེས་ར་ལོན། ཚེ་ད་  
ཤེས་ཀྱི་དགུ་ཡང་ མོ་སྐྱེས་ར་རང་མམ། ཚེ་སྐྱེ་མའི་དགུ་ཡང་ མོ་སྐྱེས་ར་གིས་མ་



འབདན་ག་གིས་འབདན། མི་ཁྱེད་བཟུམ་ཅིག་ དེའི་མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དུ་  
 དེའི་ཞེ་དྲུང་ཁྱག་ལས་སློང་ས་ནི་དེ་ར་མམ་ ཁྱེད་དང་ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་མཐོང་  
 དྲུང་ དེའི་གཟུགས་མལ་ཚ་ནང་མི་ཚགས། དེས་ སྲགས་པ་ནུམ་ཀྱུལ་ཁྱེད་ ཤ  
 གཟུགས་ཐང་མར་བདལ་ ཁྱག་ཕྱད་གནམ་ཁར་གཏོར་མ་ཚུགས་ན་ མིར་ཡང་མིར་  
 དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ་ཟེར་བ་ཡུངོ་མེད། མ་བཏུབན་མི་དམངས་གི་གདོང་ཁར་ཡིན་  
 ཟེར་འབདན་མི་མེད་ འཐོན་ས།

འཐབ་འཛིངས་འབདན་མི་འབདན་ཅིག་ ཀྱུལ་སྲས་དང་ཕྱག་ལུ་མི་གུལ་བཟུར་དེ་ཕྱོང།

ཀྱུལ་སྲས།  
 ཀ་ཡེ་ཉེན་དང་ངའི་འབངས་འཁོར་ནུམས། །  
 ལྷ་མིན་འདྲ་བའི་མི་སེར་ཁྱེད་ནུམས་གྱིས། །  
 ཉག་ཏུ་འཐབ་འཛིངས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ལ། །  
 སློང་ཁྱེད་འདི་ཡི་ཞེ་བདེར་གིན་ཏུ་གཞོད། །  
 མཐོ་མེད་ཁྱེད་དང་འདྲ་བའི་འབངས་འཁོར་ནི། །  
 འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ལ་དུད་འགྲོའི་སེམས། །  
 ཁྱེད་འདྲའི་འབངས་འཁོར་ནུམས་ལ་བལྟས་ནས་ནི། །  
 ཀྱུལ་སྲས་རང་ཡང་སེམས་པ་སླིང་ནས་སློ། །  
 དབའེ་དང་བཅས་སློང་ཁྱེད་མ་རོ་ནང་ལུ་ སྲགས་པ་ནུམ་ཀྱུལ་དང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་  
 སྐྱ་ཁྱེད་གཉིས་གྱིས་ ག་ཅེར་འབདན་མི་གི་ཅིས་ཀྱུབ་སློ། ལྷ་ཤེས་དོན་གོ་བར་བྱེད་  
 པས་ན་ མི་ཟེར་སྲུབ་ཡིན། ཁྱེད་གཉིས་མི་མིན་པར་ མགྲུ་ས་ལུ་དུད་དེ་འགྲོ་བའི་  
 དུད་འགྲོ་ཡིན་ལ་འདྲས་མེན་ན། སྲུབ་ཅི་སྲུབ་ཅི་རང་ ཞེ་སྲུག་འབདན་མ་མཐོ།  
 ལྷས་ཞིང་བསྐྱལ་བར་གྱུར་པ་ན། དུད་འགྲོ་ལ་འང་གོ་བ་སླེད། ཟེར་མོག་ཅི་ལོག་ཅི་  
 སྲུབ་དེ་འདི་ མཐོ་མེད་སེམས་ཚན་གྱིས་ཡང་ ཉན་ལྷག་བཏུབ་ནི་ཡོད། མི་རན་གྱིས་  
 གཡུལ་དུ་གས། བྱང་ན་གྱིས་གདངས་དུ་གས། ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ མ་རོ་ན་གི་སློང་

ཁྱེད་འདི་ནང་ལུ་ དགའ་ལྡན་སྐྱོད་པའི་ཞི་བདེ་སྐྱོད་པའི་སྐྱོད་པའི་དེ་དང་ ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་  
བྱེད་ལམ་རང་མི་ཚོགས་པས་པ་ཡ། ཁྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ ཚར་ཅིག་མིན་མོ་ཚར་གཉིས་མིན་  
དེས་ཀྱིས་གཏོགས་པར་ཚར་གསུམ་ཡར་སོང་ཡི་མེ། དེ་དེ་ལས་མར་བཏབ་ འདི་  
བཟུམ་མའི་བྱེད་ལམ་ལོག་སྟེ་ར་འཛོལ་འདུལ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱེད་གཉིས་ལུ་བྱེད་ལམ་དང་  
ཉེས་བྱ་ཡངས་ཆག་མེད་པ་འབད་བཀའ་ནི་ཡིན་མ་ ཁྱེད་ར་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཁར་  
དེས་ཤིག། ཁྱེད་རང་གཉིས་ བ་འཐན་ཅིག་འབད་ དུན་མ་སྟོན་མ་དུག། དེས་ཀྱི་  
ཐད་འར་སྟོད་པ་དེ་ བེ་ཅིག་འབད་ རང་རང་སོ་སོ་གི་ཁྱིམ་ཚང་ལོག་ཡར་སོང་། རྟེ་  
དཔལ་ལྡན་འབྲུག་སྤྱོད་ དེ་སྟོང་དང་མཉམ་ཤོག་ཤིག། བྱེད་ལམ་དེ་གི་སྟོང་ལས་  
སྟོ་ལོག་སུ་འབད་སྲུབ་དགོ་པ་ཅིག་འདུག། དེ་ལས་ སྲུགས་པ་རྣམ་རྒྱུ་ལྱོད་ཡང་  
རྩ་མ་རྩེ་ཚུ་ཞིན་ན་ ར་དང་སྤྱད་པར་ཤོག་ཤིག། ཡར་སོང་།

མི་གས་འཇུལ་བཟོད་པ་དང་སྲུགས་པ་རྣམ་རྒྱུ་སྟོད།

སྲུགས་པ་རྣམ་རྒྱུ།

དེས་ཀྱི་བྱེད་ལམ་འདི་ འགོ་དང་པ་ག་གིས་སྟོང་སྟོང་མ་སྟོང་བའེ།

བཟོད་པ་དབང་སྲུག།

ཨ་ཁར་མ་གཞི་བྱེད་ལམ་འདི་འགོ་དང་པ་ ག་གིས་ག་དེ་སྟེ་འགོ་བཅུགས་  
བཅུགས་པ་ཡིན་ན་ འདི་ར་གིས་མི་ཤེས། ར་ན་སྟོད་པའི་བསྐང་ལས་ ཨ་ཁར་གི་བྱ་  
རྒྱུས་ཆ་བྱུང་དང་ འབྲུག་སྤྱོད་པའི་ཆ་བྱུང་འཛིངས་སྟོད་ལུག། རྟེ་ར་གིས་བར་  
ནང་འཇུལ་ཏེ་ ལ་འབྲུལ་ནི་འབད་མ་དེ་ལུ་ སྤྱོད་སྲུག་གཞིག་ཞི་སྤང་ལངས་ཏེ་ མག་  
ཏོ་གི་སྤྱོད་ཡང་ གངས་སེལ་དཀར་མོའི་རལ་པ་བཟུམ་སྟེ་གནམ་ཁར་གསིག་ གནམ་  
སྟོང་པའི་ནང་ལུ་གི་གཡུགས་ཏེ་ ར་ལུ་ཉེད་བཏགས་འཚོལ་ཐོན་འོང་ཡི། རྟེ་ར་ལུ་  
ཡང་སངས་མ་རྒྱས་པའི་སེམས་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ རོ་ཚོ་མ་ཐེག་པར་ ར་བཅས་  
གཉིས་ཡང་ཡེ་ལུ་འབྲུལ་ཆི་ཡི། དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ནང་ ར་བཅས་ཀྱི་ལ་ཐུག་ལས་ ར་  
བཅས་རའི་མི་འཐོན་ ཁོང་གི་ལ་ཐུག་ལས་ཁོང་རའི་མི་འཐོན་ཏེ་བྱེད་ལམ་འདི་ སྟོན་

འབད་ར་ཐུགས་དགོ་པ་ཐལ་སོང་ཡི། དེ་ལས་ཨ་ཁར་ཁྱེད་ར་དང་ དཔལ་ལྡན་འབྲུག་  
སྤྱོད་ཡང་བར་ན་སྟོད་དེ་ དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ནང་རྒྱལ་སྲས་མ་བྱོན་པ་ཅིན་ དེས་  
གཅིག་མིན་གཅིག་འདི་འབད་ར་འབད་ནི་ཡིན་མས།

སྲུགས་པ་རྣམ་རྒྱུ།

དཔལ་ལྡན་དཔལ་ལྡན་ཅི་ དེའི་བུ་རང་གྲོལ་འདི་ ག་ཏེ་ཡར་སོང་མ་ཡིན་ན་སྟེ་  
ཁྱེད་ཀྱིས་མ་མཐོང་ག་ མ་པ་དེས་བྱེད་ལམ་འདི་ཐུགས་པར་ ཁོ་མེད་པར་གིག་གི་  
བཏང་ལུག།

བཟོད་པ་དབང་སྲུག།

དེས་དྲོ་པ་ ཉེ་མ་ལའི་ཅེ་ལས་མ་འཛོལ་གཅིག་ཁར་ ར་ཡང་ར་རང་གི་སེམས་  
ཁར་ཚ་གྲུང་སྟོན་ཅིག་ཤོག་སྟེ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཚོལ་བར་ ཁྱོམ་ལམ་  
བདའ་ཏེ་ཁམས་སངས་དང་འབྲེལ་བྱ་འབད་སོང་མ་དེ་ ཁྱེད་ཀྱི་བུ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་  
སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྲུག་བསྲུལ་ཅིག་ཤོག་ཅིས་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་རང་རྒྱང་མ་  
གཅིག་ སྤྱིང་དགའ་ལྡན་ར་ནང་ལུ་ སེམས་འབྲུལ་འབྲུལ་རང་འདུལ་སྟེ་སྟོད་ལུག།  
རྟེ་ར་གིས་ཡང་ ཁོ་ལུ་སྤྱོད་སྲུག་མཚེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཅིག་བསྟེན་དེ་ ཁོ་སྤྱོད་  
སོང་མ་དེ་ལུ་ ར་མཐོང་མ་ཅིག་ ར་ཁོ་ལས་སུ་ཡོན་བདའ་བར་འོང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ར་  
ལས་བྱོག་སྟེ་ སི་སི་ཤིང་གི་ཅུ་བ་ལས་འབད་ མེ་ཏོག་གི་ཚང་ནང་ལས་མར་འཇུང་  
ཡལ་མ་དེ་ཡལ་སོ་ཡི། དེ་ལས་ ཁོ་གི་རྟེན་བདའ་ཏེ་བལྟ་བར་ཡང་མ་སོང་།

སྲུགས་པ་རྣམ་རྒྱུ།

དེས་རྒྱང་མ་གཅིག་མིན་པར་ ཨ་ཁར་དྲོ་པ་གནམ་ཤར་དཀར་མི་དཀར་ཅིག་གི་  
དུས་ཚོད་ལུ་ ཁོ་ཨ་མི་སྤྱིང་དགའ་ལྡན་ར་འདི་ནང་ དྲོ་བ་ཅའི་ཅེ་མོ་ལུ་བེལ་པ་  
ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་གི་མིག་ཏོ་ནང་ལས་མིག་ཆུ་འཇུགས་ གནམ་མ་དུངས་  
སངས་སྲུག་གིས་སྲུབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་གི་གདོང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ལུ་ དགའ་བའི་

འཇུག་ཟེར་མི་འདི་སེག་སེ་ཅིག་ཡང་མེད་པར་ རྒྱ་སྤོད་སར་ར་གིས་ཡང་ ཚར་ལེ་གྲུ་  
ར་མཐོང་ཅི། དེ་ལས་ འཇིག་རྟེན་མུན་པ་སེལ་བའི་ཉི་མའི་འོད་ སར་གར་  
སྤྱོགས་འི་ཚེ་ལུ་སོགས་ཅིག་ ལོ་ཉིན་མའི་འོད་ལུ་དང་རྒྱང་མེད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ལོ་  
རང་ཉལ་སའི་ཁར་མིག་ལྷན་འཇུག་ཏེ་ ལོ་སྟོན་ག་ཚུ་ཡང་སྤྱིར་སྤྱིར་སྟེ་བརྟུམ་ཏེ་  
གནམ་ཉི་མ་ཚུལ་དང་མ་མཐུན་པའི་བྱུ་བ་མོ་སོ་སོ་བཟོ་སྟེ་སྤོད་པ་ཡིན་མས། འདི་  
བཟུམ་མའི་བྱུ་བ་སྤོད་ལམ་འབད་ཐངས་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ འི་ལོག་པའི་སྤྱིར་དང་འདྲ་  
བའི་རང་གྲོལ་འདི་གི་སེམས་ལུ་ རྒྱ་ག་བཟུལ་སྟོམ་ཅིག་ ཐང་འོག་འབའ་རེག་སོག་  
ཚི་བྱག། ལོ་གི་རྒྱག་བཟུལ་འདི་ སེལ་ཐབས་ཅིག་ ཡིན་གཅིག་ཡིན་གཅིག་འབད་  
དགོ་སེ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

ཨ་ཁར་ རྩོད་ཀྱིས་ལོ་ལུ་རྒྱག་བཟུལ་འདི་བཟུམ་སོག་དགོ་པའི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་  
ན་ཤེས་ག

གྲགས་པ་ནམ་གྲུལ།

ར་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ནི། ལོ་རང་ལུ་དྲི་རུང་ཚལས་རང་ སྤྱབ་མི་བདུབ་པས་ས།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

ཨེང་ལེ་ལོ་ར་པ་ལས་འོང་དེས། ཨ་ཁར་རྩོད་རང་རྩོན་སོང་། རྒྱག་བཟུལ་འདི་གི་  
སྟོར་ལས་ ར་གིས་ལོ་ལུ་སྟོར་ཉི་དྲི་བཟུ་ག།

གྲགས་པ་ནམ་གྲུལ།

ཡ་ཡ་དེན་ འ་ནི་སྟེ་འབད་ཤིག། ར་ན་ལས་སར་ ཡར་སོ་ནི།  
འཇུག། རང་གྲོལ་འབོན།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

རྒྱ་གཞུགས་བརྟེན་པོ་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

རྒྱ་གཞུགས་བརྟེན་པོ་རང་གྲོལ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

ད་རེས་སྐབས་ཅིག་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ་རང་གྲོལ། སེམས་འབྱུལ་འབྱུལ་ར་འདུམ་  
འབད་ རྩོད་པ་མས་པ་ཡ།

རང་གྲོལ།

སོ་མཁོ་མ་སེམས་འབྱུལ་བའི་མལ་ཆ་གཉིད་ཡང་དགོགས། གནམ་སྤུ་རུ་ནེ་མི་རིང་  
མི་རིང་ཟེར་ རང་སེམས་འབྱུལ་བའི་སྐབས་ལུ་ དུས་ཚོད་འབྲུང་གུ་ཅིག་ཡིན་རུང་  
གནམ་མེད་ས་མེད་རིང་སྟེ་ཚོར་མ་མས་སྟེ།

བཟོད་པ།

དབའེ་རེའི་བྱུ་གཞུང་ རྩོད་སེམས་དེ་ཚུན་ཚོད་ར་འབྱུལ་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ

རང་གྲོལ།

སོ་མཁོ་མ་དཔེར་ན་ གཉིང་ག་ནི་བ་རིང་པའི་ཚུ་ཚིང་ཅིག་གི་རྒྱག་ལུ་ མེ་ཉོག་སྟོ་  
ལ་མདོག་ག་ནི་བ་ཚར་མ་ ཡིད་ལར་ག་ནི་བ་འོང་མ་ཅིག་འདུག། རྩོད་ཀྱིས་འབད་ན་  
མེ་ཉོག་འདི་ཐོབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ རྩོད་རང་གི་སྤྱོག་ཡང་སྟོས་བཏང་བུམ་པས།  
འདི་འབད་མ་ད་ རྩོད་ཀྱིས་མེ་ཉོག་འདི་ ཐོབ་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ཚ་  
ལས་མིན་འདུག། འ་ནེ་འབད་མ་ད་ རྩོད་འབད་རུང་སེམས་མི་འབྱུལ་ཡ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

དབའེ་སྤྱབ་ཅི་སྤྱབ་ཅི་འབད་མ་ད་ རྩོད་བུ་ཅིག་ལུ་སེམས་ཆགས་ཚེ་པ་འདུས་  
མེན་ན

རང་གྲོལ།

རྩོད་ཀྱིས་སྤྱབ་མི་བདེན་སོ་མཁོ་མ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

སྡེ་བཟོ་གཞན་གྱིས་བཟོ་ལུ་སེམས་ཆགས་པར་ དེ་ཚེན་ཚོད་འབད་དགོས་པ་ག་ཅི་  
ཡོད་པ། རྟོན་གྱིས་བཟོ་ལུ་སེམས་ཆགས་ཆི་ཡི་བཟོ་ལུ་ རྟོན་གྱིས་བཟོ་འདི་ལུ་  
དག་འཇ་ཡིན་མས་མོ་། སྡེ་བཟོ་གྱིས་བཟོ་འདི་ལུ་སེམས་དག་འཇ་ད་ རྟོན་སེམས་  
དག་འཇ་མི་མ་གཏོགས་ བེ་ཚེན་ཚོད་ཀྱི་འབྲུང་སྤང་ག་ཅི་འབད་ཡང་དགོས་སྟོ།  
སེམས་འབྲུལ་དགོས་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག་མེན་ན།

རང་གྲོལ།

རང་གིས་བཟོ་འདི་ལུ་དག་འཇ་དོ་བཟུམ་སྟེ་རང་ བཟོ་འདི་གིས་ཡང་ རང་ལུ་བཟོ་  
ག་དུང་བཟུམ་དེ་འཇོན་འོང་པ་ཅིན་ རྟོན་འདི་སོ་སོ་ཚེན་ཚོད་ཀྱིས་སྤྲོབ་མི་བཟུམ་སྟེ་  
རང་ཡིན། འདི་འབད་མཇ་ད་སོ་སོ་ཚེན་ཚོད་ རོགས་གྱིས་རང་ལུ་དག་འཇ་འཇོན་སྟོན་ནི་  
པར་བཞག་ མིག་ཏོ་ཡང་སྟེ་གིར་གྱིར་འབད་ མོད་པ་བཀལ་ཏེ་བཟུ་བྱིན་པའི་བསྟོར་  
ལས་ རང་སེམས་མ་འབྲུལ་པར་ ཐབས་མིན་འདུག་མེ་སོ་སོ་ཚེན་ཚོད།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

སྡེ་བཟོ་གྱིས་རང་ལུ་མ་དག་འཇ་ ཚེ་སྤུ་མའི་གནམ་བསྟོས་མེད་པའི་རྟོགས་ཡིན།  
ཚེ་སྤུ་མའི་ལས་གནམ་བསྟོས་ར་མེད་པ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་ལྟོང་སྤྲོད་ལས་ལྟོང་སྤྲོད་  
བྱོན་ཏེ་འབད་སྤང་ རྟོན་ལུ་རོགས་རམ་མཚན་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མེད། སྡེ་བཟོ་  
སེམས་ཆགས་པ་ཡོལ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འཚམས་པས་གོ་རང་གྲོལ། གནམ་  
མཁའ་ལུ་སྤྲོད་མ་སྟོན་དུག་རྒྱུ་གཅིག་མིན་པར་ སྤང་མ་བརྒྱ་དང་སྤྲོད་ཡོད། འདི་  
བཟུམ་སྟེ་འཇོན་གྱིར་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ བཟོ་མོ་གྱིར་གཅིག་མིན་པར་ གཞན་དང་  
གཞན་ཡང་ལེ་སྤྲོད་མ་སྟོན་པ་མིན། དྲིན་ཅན་གྱི་སེམས་འབད་བ་ཅིན་འབད་ན་  
འཇོན་གྱིར་འདི་ནང་ལུ་ ཚེ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་མི་ཐོབ། བཟོ་འདི་ཚུ་འདི་  
རང་གི་བཟོ་ལུ་སོར་དོ་བཟུམ་སྟེ་སོར་ནི་ཡོད་མེན་ན།

རང་གྲོལ།

དེ་འབད་མཇ་ད་ དེའི་མིག་ཏོ་ལང་ལེགས་པའི་བཟོ་ འཇོན་གྱིར་ནང་ལུ་ མོ་བཟུམ་  
ཅིག་ག་ཡང་མ་མཚན། དབའེ་བཟོ་ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ ལྷག་ཡང་ལེ་སྤྲོད་པ་བཟོ་ན་  
བཞག་རྟུག་པ་ཡ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

ཨེང་འདི་འདི་ད་།

རང་གྲོལ།

ཨེང་འདི་འདི་གི་སྟོང་ལས་ རྟོན་གྱིས་རང་ལུ་སྤྲོབ་མི་དགོ། རང་གིས་ག་པར་གོ་ཡི།  
རྟོན་ཚུ་བྱུང་ དུས་ནམ་ཅིག་ར་འབད་སྤང་ འཐབ་ནི་འཇོན་མི་དང་རྒྱགས་ནི་ཡོད་ན་  
ག་ནི་བ་དག་འབས། རྟོན་སྤྲོད་མི་གང་ ཡང་གནམ་ཁབ་གཏོར་མཇ་ད་ རྟོན་རང་ལུ་རོག་  
ནི་ཡིན་མ་དང་ རྟོན་རོགས་ལུ་རོག་ནི་ཡིན་མ་འདི་ རྟོན་གྱིས་མཚོ་བསམ་ཅ་ལས་ར་  
བཟོད་ནི་མིན་འདུག། འཚམ་ཏོག་ཏོ་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོན་པ་ཅིན་ དང་མ་ཅིག་  
རང་གི་བྱིམ་ཚང་ཆ་བྱབ་ལུ་ བདེ་སྤྲོད་འབྲུང་ནི་དང་ གཉིས་པ་ཅིག་རང་གི་སེམས་  
ལུ་ཡང་ ཞི་བདེ་བྱུང་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་མཚོ་མ་མས། ད་ལྟོ་རང་གིས་དེ་སྟེ་ཞུམ་ད་  
སོ་སོ་ཚེན་ཚོད་དགོངས་མ་ལུལ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

ར་ཅིག་པ་ཟེན་པར་བཞག་ དོ་སྤང་རྟོན་གྱིས་དེ་སྟེ་སྤྲོབ་ད་ ར་ཡང་ར་བཅས་ར་འགྲོ་བ་  
མིའི་འབད་བཞག་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སྤང་བ་འབྲུལ་མས། འདི་འབད་མཇ་ད་ རྟོན་གྱིས་  
མཚོ་བསམ་བཟོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རོགས་གྱིས་དེ་སྟེ་བཟོད་མི་བརྟུབ་པས། མི་མཚོ་  
རོགས་མི་གཅིག་ བྱ་སྤྲོད་རོགས་མི་གཅིག་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་མཚོ་  
ལུགས་རེ་དང་ཆ་ལུགས་རེ་བཟོ་གས་ཏེ་ ཉམ་མི་བརྟུབ་པས།

རང་གྲོ་ལ།

ཡིན་ཀྱི་གིས་འདི་ སོ་ཀློན་མ་ལྟོད་ཀྱིས་སྐབ་དོ་བཟུང་འབད་རང་ཡིན་མས། ད་ལོ་སྐབས་ཅིག་ རང་ཡང་སེམས་འབྱུང་སྣང་ཡང་ས་ཉེ་སྟོད་པའི་བར་ན་ དོ་སྟང་རང་གི་སམ་གྱིས་ འདི་བཟུང་གི་བྱེད་མ་ལང་མ་ད་ སེམས་ཉེད་སྐལ་ར་འབྱུང་བཟུགས་མས། ཡ་མོ་ཀློན་མ་ རང་གྲོ་ཚར་ཅིག་དང་སྟོད་པར་འབྱེད་མོད། ད་ལྟོ་ར་ཡོག་འཐོན་འོང་། ལྟོད་དང་མཉམ་ཅིག་ ལྟོ་གང་མ་འབད་སྐབ་སྟོད་པ་ཅིན་ ར་འཚོ་ཡང་འཚོ་པ་ལྷོ་ལས། ཡང་སོ་ཡི་སྟེ།

འགྲོ།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲུག།

སྟོད་ཤིག་.....རང་གྲོ་ལ་ ར་ཡང་ལྟོད་དང་མཉམ་ཅིག་འབྱོ་དགོ།  
གོམས་འབེད་གཉིས་གསུམ་ཅིག་ལོང་ནི་ དེ་ལས་ ལྟོ་རང་གྲོ་ལ་ ལྟོད་ཀྱིས་དག་འ་མི་བཟོ་འདི་ག་སྟོ ར་ལྷ་མ་སྐབ་པ་ཡ།

རང་གྲོ་ལ།

འདི་སྐབ་ཤོལ་དགོ་མེན་ན་ ར་མོ་མཚོ་བསམ་ཚར་ལེ་བཏང་ཚེ། སེམས་འབྱུང་སྣང་ཚར་ལེ་ཡང་སམ་མས། གཟིམ་གཟིམ་མིག་གི་དྲུ་ཚེ། དབང་མེད་ས་ལར་ཤོར་མས་མེ་སོ་ཀློན་མ།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲུག།

མིག་ལས་མིག་ཚུ་འཐོན་ཉེ་གིས་ཡིན་ཟུང་ ར་ལྷ་ཚར་ཅིག་སྐབ་ད་པ་ལྟོད་མེད། ར་ལྟོད་ཀྱི་སོ་ཀློན་མ་མེན་མོ།

རང་གྲོ་ལ།

མ་གཞི་.....རོགས་ནད་པ་ན་རྒྱལ་གིས་དྲེགས་མ་ཚྭགས་པ་ཅིག་གིས་ཡང་ རང་གི་རན་པའི་ཚེ་ གཟུགས་ཀྱི་ན་རྒྱལ་ལྷ་མ་བལྟ་བར་ ཡོགས་པའི་ལ་ཚེམས་ཚུ་ ཚ་འགོངས་

ཉེ་སྐབ་ནི་འདུག། འདི་བཟུང་སྟེ་ ར་གིས་ཡང་མོ་གི་མིང་ ལ་ལས་འཐོན་ཚྭགས་པ་ ལ་ བ་རྒྱལ་སྟོན་ཡོད་ཟུང་ ལྟོད་ལྷ་ཚར་ཅིག་སྐབ་ད་གོ། ར་གིས་དག་འ་མི་བཟོ་འདི་ ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲུག།

མ་པ་འདི་ ལྟོད་ཀྱིས་མ་སྐབ་ལས་ ར་གིས་ཡང་མོ་རང་འོང་མཚོ་མོ་བཏང་ཡི། འདི་ འབད་མ་ད་.....།

རང་གྲོ་ལ།

འདི་འབད་མ་ད་ ར་སེམས་འབྱུང་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ ཟེར་བ་ཅིན་ མོ་ལ་ བེམ་གྱི་སྟོན་པ་ལྷ་ཚེ་རྒྱགས། མོ་ར་བཅས་སོ་སྟེ་ས་ཚུ་ལྷུང་དང་འདྲོད་པའི་ལོངས་ ལྟོད་ནི་སར་བཞག་ མིག་གི་རྒྱར་ཅོམ་ཅིག་གིས་ཡང་མི་བལྟ་ནི་གི་ ལས་སྤངས་དམ་ བཅའ་ལྷ་ཚེ་ར་རྒྱག།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲུག།

དབང་དབང་ལོ་རྒྱ་གཞུང་། ཚོས་ལམ་བདུད་ཀྱིས་བཀག་ཟེར་དོ་བཟུང་སྟེ་ རོགས་ དམ་པའི་ཚོས་སྐབ་ད་ལྷ་ ལྟོད་ཀྱིས་བར་ཚད་རྒྱ་ལོ་འབད་མ་འདྲས་མེན་ན།

རང་གྲོ་ལ།

དེ་འབད་འདི་ ར་གིས་ཚལས་མི་འབད། རང་གིས་དགོ་བ་སྐྱ་ཅིག་ཡང་བསྐྱབ་མ་ ཚྭགས་པའི་ལར་ རོགས་ཚོས་འབད་མི་ལྷ་འདི་ བར་ཚད་ག་ཉེ་ལས་རྒྱབ་རུམ་ནི།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲུག།

དེ་སྟེ་འབད་ན་ ལྟོད་སེམས་སྟོ་དགོ་པ་མེན་འདུག་སྟེ།

རང་གྲོ་ལ།

དེ་འབད་མ་ད་ ར་གིས་འཚོ་སྤྱོད་འདི་ནང་ རའི་སེམས་ལར་ཚྭད་པའི་བཟོ་མོ་



བཟུམ་ཅིག་ཙམ་མ་མཐོང་ས། དེའི་སེམས་སྤར་རེ་གང་མ་འདི་ མོ་ལུ་བྱེན་ཚར་  
ཡི། དེ་ལྟོ་རང་གི་གཟུགས་འབད་ཚེ་ན་ཡོད་པ་མམ་ དེའི་སེམས་འདི་ ག་རྟེ་  
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ར་རང་གིས་ཡང་མི་ཤེས་པས་མོ་གྲོན་མ།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

རང་གྲོལ་ར་གིས་སྐབ་གེ། རྟོད་རང་མོ་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་ནི་བཞག་ད་མེ།

རང་གྲོལ།

དེ་འབད་ན་མོ་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་གི་གྲུས་ མོ་དེའི་སེམས་འབར་ལས་བཟུང་ཚུགས་པའི་  
ཐབས་ཤེས་ཅིག་ལྟོན་གནང་མས་ལྟེ།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

སྟེ་ར་གིས་ད་ཅི་ལས་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ། རྟོད་གྲུས་མི་ག་ཉོ་འདི་ མོ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་  
མིན་པར་ གྲོང་གི་འདི་ནང་གི་སྤོ་གཞན་དང་གཞན་ལུ་ཡང་བསྟུ་མས། མོ་བས་  
ལེགས་པའི་སྤོ་གཞན་མཐོང་པའི་བསྐྱར་ལས་ རྟོད་གྲུས་མོ་བཟུང་སྟོ་འོང།

རང་གྲོལ།

དེའི་མིག་རྟོ་ཆ་གཅིག་པོ་འདི་གིས་ བཟོ་གཞན་དང་གཞན་ ག་དེ་སྟེ་མཐོང་ཚུགས་ནི།  
དེའི་མིག་རྟོ་འདི་མོ་ཆེ་མཚོ་མོ་བསྟུ་བསྟུ་བ་གིས་ར་ ཞུམ་ཡང་སོ་ཡི།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

དེ་ཚུན་ཚོད་ར་འདི་མི་འོང་ས་དབའེ། འདིན་རྟོད་གྲུས་མོ་ ཐོབ་ནི་འདིན་ཙམ་པ་  
མི་ཐོབ་ནི་མས། རྟོད་མོ་གི་མཚོ་བསམ་ར་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། སྟེ་ར་གིས་  
ནངས་པ་ལས་ རྟོད་གྲུས་སེམས་འལ་མོ་བཟུང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ག་དེ་  
སྟེ་ཡིན་རུང་འཚོ་ལ་བྱེན་གེ་མེ།

རང་གྲོལ།

མོ་གཞན་ལྟོད་གྲུས་ དེ་འབད་ར་མཚན་གནང་པ་ཅིན་ བྲིན་ག་ནི་བཟུང་ནི་མས།  
མཚན་པ་དང་རང་གྲོལ་འཇུག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ་དང་དཔལ་བཟང་ དེ་ལས་བྱ་རྟོགས་ཅིག་འཇོག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ།

ད་རེས་གྱི་བྲེལ་མ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ རྒྱལ་སྐུས་གྲིས་ཁྲིམས་དང་ཉེས་བུ་ག་ནི་ཡང་མ་  
བཀལ་བར་བྲིན་བསྐྱུངས་ཡི། དེ་འབད་མ་མཇུག་ལས་མཇུག་སུ་ ར་བཅས་  
གཉིས་གྱི་བར་ན་ བྲེལ་མ་ཡོག་སྟེ་ར་འཇོན་པ་ཅིན་ ར་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉེས་  
ཁྲིམས་ཡངས་ཆག་མེད་པ་འབད་ བཀལ་ནི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་དེས། མ་གཞི་ཁྲིམས་  
དང་ཉེས་བུ་ མི་ར་ལུ་ཅིག་པོ་གན་ གུགས་པ་ནམ་རྒྱལ་ལུ་ཡང་ འདུན་འདུ་པོ་ག་རྟེ་  
འཇོན་འོང། ཡིན་རུང་ལོ་དང་དེའི་བར་ན་ འཚམ་ཁ་མཚུན་ཉེ་སྟེད་པ་འདི་ ག་  
ལས་འཚམས་པ་ འདི་འབད་མ་ད་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་སྟེ་ཞེ་ཚོན་ཚོད་ར་མ་  
ལངས་པར་སྟོད་པ་ཅིན་ དུག་ནི་མས་ཟེར་མཚོ་མས། དུག་པ་མ་ཚོད་ རང་ལུ་  
སྟབས་ཡང་ འདི་བདེ་ནི་འདུས་མིན་ན་ རྒྱོ་ཤིག་དཔལ་བཟང་།

དཔལ་བཟང་།

ཡིན་མས་གཞན་དལ་གཞི་ རྟོད་གཉིས་འདི་ རིགས་བརྒྱུད་ ཉོག་གོ་ས་ རྒྱུ་ཚོར་  
ཡོངས་སྟོད་ ག་ཅིག་གི་ཐད་ལས་དཔྱད་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འབྲུན་སྟེ་འདུན་  
འདུ་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ དུས་དང་ལུ་པ་མའི་བསྐྱར་ལས་ར་  
མ་བཏུ་བ་ མ་འབྲིགས་པ་ མ་བཅའ་མ་སྟོན་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ མ་མས་གང་བྲུས་ལུ་  
ཡིས་བྲུས་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ། རྟོད་གཉིས་གྲིས་ཡང་ མ་རངས་པའི་ལུ་འདི་ཚུ་ འཕྲོ་  
མཚུད་དེ་ར་འབད་ཞི་དེ་གིས་ རྟོད་རང་གན་གཞན་གནས་སྐབས་འདི་བཟུམ་ཅིག་འབར་  
སྟོད་རུང་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་བྱུང་མ་ཚུགས་མི་འདི་ འདི་མེན་ན་མཚོ་མས།  
སྟེ་མདང་བཞག་ ར་གིས་ལྟོད་ལུ་ བཟོ་འདི་གི་སྐོར་ལས་བསྐྱུད་གྲོས་ཅིག་ལུ་

མིའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ཐུགས་བསམ་གཏེ་སྤྲོད་བཞེས་དོན་གྱི་

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

ཡིང་འོ་འདྲི་གི་སྐོར་ལས་འདི་ ར་གིས་མདུན་བཞག་སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་པ་ཡིན།  
ད་སྐོར་འདྲི་དབང་འོ་འདྲི་བཟོ་འདྲི་ཚུ་ནང་གི་ཉེ་པ་ཡིན། མོ་ལོ་བཙོ་ལུ་ཡང་ ལང་མ་  
ལང་ས་ཅིག་སྤྲོད་ཡོད། རྒྱུད་ཀྱིས་ དོ་རྒྱུད་ལོ་གཅིག་གཉིས་ཅིག་བསྐྱུགས་ཞེས་མ་  
ལས་གཉེན་རྒྱབ་པ་ཅིན་ གཏེ་སྤྲོད་འཚམས་པས་གོ།

དཔལ་བཟང་།

ཡལ་འབྲུག་སྐྱེ་འཇིག་རྟེན་པའི་དུལ་གཏམ་ལུ་ཡང་ འཇིག་རྟེན་མ་སྤྱི་དམ་ཚོས་མ་  
ཉ་ཟེར་སྐབ་ནི་ཡོད། མོ་བས་ལོ་ན་གཞོན་པའི་བཟོ་ལོ་ལཱ་ར་ ཡལ་ལོ་ལྷོང་ལྷོང་འདྲི་  
ནང་ལུ་ ཡལ་ལོ་གི་ཡལ་སྤྲོད་འདྲུག། ཡམ་སྤྱི་ཟེར་བའི་བསྐྱུར་ལས་ དགུ་རང་གི་  
གཞུགས་འར་གཏམས་ཉེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ མཚོ་གས་པར་གཉེན་མ་རྒྱབ་པར་ ཟེར་  
བཏང་སྤྲོད་བཞག་དཔ་ཅིན་ རྒྱལ་ཡོད་པ་ལུ་ཡང་ལ་མོག་ རྒྱལ་མེད་པ་ལུ་ཡང་ལ་མོག་  
སྤྲོད་ མཐའ་མཚུག་རང་མཐའ་སྤྲོད་བཙོང་ནི་གི་གཞི་ར་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

དབང་འོ་ཡིན་མས་ལྷོད་ཀྱིས་སྐབ་མི་འདྲི་ ཟང་རྟེན་བར་རྟེན་བཞེན། འཇིག་རྟེན་  
འདྲི་ནང་ལུ་ ར་ལུ་སྤྲོད་གཏང་ས་ཡོད་རྒྱུ་མེད་རྒྱུ་ རའི་དབྱུངས་སྤོན་འདྲི་རྒྱུང་མ་  
གཅིག་ཡིན། རའི་བཟོ་འདྲི་ མཚུག་ར་མེད་པའི་མཐའ་མར་ ཡལ་ཅིག་བཀལ་རྒྱུ་  
མར་ཅིག་འཇེན་རྒྱུ་ དཔལ་བཟང་ལྷོད་ཀྱི་ལག་པར་ཡིན་མས། སྤྲོད་དཔལ་བཟང་  
ལྷོད་ཀྱིས་འབད་རྒྱུ་ རའི་བཟོ་འདྲི་གི་སེམས་ གཏེ་སྤྲོད་ཡིན་རྒྱུ་འབྲེག་ཚུགས་པ་  
ཅིག་འབད་དགོ་མོ། མ་གཞི་ར་མོ་གི་གཞུགས་ ཤེད་ལྷན་ལས་བསྐྱུབས་ཉེ་བྱིན་མི་  
ཡལ་ཅིག་ཡིན་རྒྱུ་ ད་སྤྲོད་མོ་གི་སེམས་ཀྱི་མཚོ་ཐག་ཚོད་ནི་འདྲི་ ར་ལུ་དབང་ཚོད་  
མེད་པའི་ས། སྤྲོད་ལྷོད་ཀྱིས་མོ་རང་དང་བསྐྱུན་སྤོས་ཅིག་རྒྱབ་སྤྲོད་ མོ་གིས་ཡང་

གཉེན་དེ་ལེ་ནང་ས་ས་ར་རྒྱབ་རྒྱུ་བཏུབ་ཟེར་བའི་བཟུང་པ་ཅིན་ ར་དག་འཕ་མ་  
གཏེགས་ སྤྲོད་མ་ཚལས་ར་མེད། ལྷོད་ར་དེ་སྤྲོད་འབད་སྤྲོད།

དེ་ལས་ དུས་ཅིང་བཅས་ར་གར་ དགའ་ཉེག་ཉོ་དང་སྤྲོད་ཉོང་ཉོང་སྤྲོད་  
ནམ་ཚམ་མེད་པར་སྤྲོད་པའི་དགའ་ཚོར་དང་འབྲུམ་འབད་ དེ་སེམས་སྤྱི་རྒྱུ་ལུ་  
ནང་ ར་རང་གི་སྤྲོན་སྤྲོན་མཚེད་ གཉེན་ཉེམ་ འཚམ་མཐུན་མ་ཚུབ་གར་འབོ་སྤྲོད་  
མཚར་ཚུམ་ཅིག་ཟེན་གི་མཚོ་བསམ་ཡོད། ལྷོད་ཡང་སྤྱི་རྒྱུ་གི་སྤྲོད་ཟེར་ རའི་ལྷོམ་  
ནང་ཤོག་སྤྲོད། ཡལ་འོར་པ་ཅིན་ དང་མ་ཅིག་ལུ་ ལྷོད་ར་འོ་འདྲི་བཟོ་དབྱུངས་སྤོན་  
དང་སྤྲད་ནི་གི་གོ་སྐབས་འདྲུག་མེན་ན་ དེ་ལས་གཉིས་པ་ཅིག་ལུ་ ཡལ་ར་ཡང་སེམས་  
དགའ་ནི་མས། གཅི་སྤྲོད་ཟེར་བཅིན་ མཚུག་ར་མེད་པའི་སྐལ་ལུ་ ལྷོམ་ཡི་གི་ས་  
དྲག་འདྲི་ ལྷོད་ཀྱིས་འབད་དགོ་པ་སྤྲོད།

བྱ་ཤོགས་ལུ་ དབང་ལྷོད་ཀྱིས་ཡལ་ལོ་ཤོག་གུ་འདྲི་ནང་ བཞོད་དེ་ཡོད་  
པའི་མིའི་མིང་ཚུ་སྤྲུག་སྤྲོད་ འོར་གར་སྤྱི་རྒྱུ་གི་སྤྲོད་ཟེར་ ར་བཅས་པའི་ལྷོམ་ནང་  
ཤོག་ཟེར་བའི་བད་སྤྲོད་འབད་སོང་སྤྲོད།

འབྲུག་སྐྱེ་དང་དཔལ་བཟང་འཇོམ།

བྱ་ཤོགས།

ལྷོད་ཀྱི་དུས་ལས་ཡོན་ཉན་མ་སྤྲད་ས་ན། །ཀྱས་པའི་དུས་སུ་མཐུག་པ་ག་ལས་འོང་།  
ཀྱས་པའི་དུས་སུ་ཡིག་གུ་མ་ཤེས་ན། །མི་ཡི་ལུས་སུ་བོང་ཀྱའི་ནུམ་ཤེས་འདྲ།  
ཡལ་ལོ་དབང་འོ་ཤོག་གུ་འདྲི་ནང་ལུ་ མིའི་མིང་ཡོད་ཡོ། མི་ཚུ་བྱུ་སྤྲོད་ཟེར་འབོ་  
སོང་ཡོ། དབང་འོ་སྤྲོད་མི་གི་མིང་འདྲི་ ལ་གིས་སྐབ་དཔ་སྤྲོད་ གཅི་འབད་ཤོག་གུ་  
ནང་སྤྲོད་མེན་ན། དུས་དང་བསྐྱུན་བསྐྱུན་པའི་མི་ཟེར་ མི་ལ་སྐབ་ནི་ཉེམས་འཚེར་  
ཉེ་ ལ་ཤོག་གུ་གིས་སྐབ་བཅུག་པ་ཡིན་མས། ཡིང་འོ་ཡིང་འོ་དེན་ ཤོག་གུ་གིས་ལ་  
སྐབ་ག་མི་སྐབ་ ར་གིས་བསྐྱུ་གོ་ནོ། དབང་འོ་ཤོག་གུ་ མི་ག་དང་ག་གི་མིང་ར་  
འདྲུག་གོ་ སྐབ་ཤིག། སྤྲོད་ཤོག་གུ་གིན་ ལ་སྐབ་ནི་མིན་འདྲུག། ད་གཏེ་འབད་མ་

དུག་གི་སྤོ་འཁོར་ལྷོ་བདག་དང་ལྷོ་པའི་བསྐྱེད་ལས་འདི་ ར་གིས་ཨ་ཞི་ཤོག་  
གུ་འདི་འབག་རྩེ་ བཞོན་བྱ་ཡང་ར་རང་གིས་བཏང་ བཞོན་བྱ་དང་འབྲེལ་འབྲེལ་  
པའི་ལྷ་ཡང་ ར་རང་གིས་འབད་དགོས་སྟེ་ཨིན་མས། འདི་འབད་བ་ཅིན་ དུག་  
ཤོས་ཡང་ར་རང་ བྱ་རོགས་ཡང་ར་རང་ལོང་ནི་མས། རྩེ་ཨ་ཞི་ཤོག་གུ་འདི་འབག་  
རྩེ་ ར་རང་གིས་ར་རང་ལུ་བཞོན་བྱ་བཏང་སྟེ་ ར་གིས་ཡི་གུ་འདི་ལྷག་མི་  
ཚུགས་པས། ཡི་གུ་ལྷག་མི་ཤེས་པ་ད་ར་ མི་ག་ཟེར་མི་འདི་ རྩེ་ཟེར་འབྲེལ་  
དུག་གི་མི་ཤེས་པས། ཤ་རོགས་པ་དང་ཉ་རོགས་པ་ཚུ་ འབོ་བསྐྱེད་པ་པའི་ལྷོ་ཞི་མེད།  
དམར་མཁའ་དང་ག་ཤན་པ་ཚུ་ འབོ་བསྐྱེད་པ་པའི་ཚུ་ རེ་འཇག་ཏོ་འདི་གིས་  
ཨམ་འབྲུག་སྐྱ་གི་ལག་པ་འདི་ གཤོག་བཞོལ་ར་བཞོལ་བཅུག་ནི་མས། འདི་བས་  
འདི་ ཤེས་ཀྱང་མི་ལ་དྲི་མཚོགས་ཀྱང་ཉ་ལ་ཞེན་ཟེར་སྐྱབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རོགས་  
ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་རང་ དྲི་བ་ཅིན་དུག་ནི་མས།

རང་གྲོལ་དང་བཞོན་པ་དང་ལྷོག་འབྲེལ།

དབའེ་ད་རྩེ་འབདན་ གནག་དུང་ནང་ལུ་ མི་ཚུ་ག་པ་ཅིག་བཏོག་བཏོག་པ་བཟུམ་  
སོང་ཡི་སྟེ། རྩེ་གཞུགས་བཟུམ་པོ་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་པོ་གཉིས། བ་སྟོབ་དཔོན་གཉིས་  
ཀྱིས་ ཨ་ཞི་དཀར་པོའི་གུ་ གནག་པོའི་རིས་མོ་སྤྲིས་མི་འདི་མི་མཚུལ་ག་ལགས།

རང་གྲོལ།  
ཨོང་ལེ་ཡི་གུ་ལྷག་གནང་ཟེར་ཡ།

བྱ་རོགས།  
འོང་ལགས།

རང་གྲོལ།  
རྩེ་ཚུའི་ཀྱིས་ཡི་གུ་ལྷག་མི་ཤེས་སྟེ།

བྱ་རོགས།  
ཤེས་པ་ཅིན་འདི་ ར་རང་གིས་ལྷག་དཔ་འོང་པ་ལགས།

རང་གྲོལ།  
ར་རང་གུའི་བསྐྱེད་ དཀར་བ་བྱུང་དུགས་དང་ རལ་བ་དང་དུ་སྐྱེད་པ་ཉི་ ཡི་གུ་ལྷོ་  
པའི་སྐབས་ རེ་འཇགས་ཀྱིས་ཚུའི་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ད་རེས་ཚུའི་  
ཀྱིས་ཡི་གུ་འདི་ ར་ལུ་ལྷག་པ་གནང་ཟེར་དྲིན་བཀའ་བའི་ཚུ་ལ་ཨིན་ན།

བྱ་རོགས།  
ད་ཡོན་ཉན་རང་ལུ་མེདན་ རོགས་ཀྱི་ལ་དང་གདོང་བལྟ་སྟེ་འབྲེལ་བའི་བསྐྱེད་ལས་  
འ་ཞི་འབད་ཨིན་མས་སྟེ། མི་ཡི་ལུས་ལུ་བོང་ཀྱའི་ནམ་ཤེས་ཟེར་ དེ་ལས་ལྷག་རྩེ་  
མིན་འདུག། རོགས་ལུ་ཡོན་ཉན་ཡོད་པ་རང་ལུ་སུ་མི་ཐོག་པས་སྟེ། ལགས་སོ་  
དེས་ན་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་པོ་གཉིས།

རང་གྲོལ།  
ག་ཚུ་ཚུའི་ ཚུའི་ཅིག་པ་མ་ཟམས་སྟེ། ར་དགོན་ཡོ་འབད་བའི་སྟེ། བ་བཏང་གིག།  
ཡི་གུ་ལྷག།

བདེ་སྤྱིད་དགོན་པ་གི་སྐྱེམ། མོ་ཀམ་མ་འབྲུག་ལུ་དང་ཨམ་སངས་ཀྱིས་ དེ་ལས་ལྷོ་  
ཚེ་རིང་མཚོ་མོ། ཨ་ཁང་དཔལ་འབྱོར་ཀྱིས་མཚན་དང་ཨམ་དཀར་ཚོགས། སྤྱིང་མོ་  
མན་དུལ་བཟུ་མོ་དང་མག་པ་དོ་སྤྱག་བཟུ་ཚང་གཉིས། ཚོལ་སྐྱོ་ལྷག་གཟིག་དང་ཆ་  
རོགས་ཆ་བྱབ། ཀམ་ཚེ་དབང་བཀྱིས་དང་ཨམ་ལུ་ལྷོ། སྤྱི་མི་ལྷགས་ཉེན་ཚེས་  
གུགས་དང་ དམར་གི་ཨམ་ དེ་ལས་འོང་གི་ཨམ་ལུ་ ལྷོ་ཆ་བྱབ།  
དབའེ་མི་གི་མིང་ཡང་ལེ་སྐྱར་འདུག་པ་ཡ། ད་རེས་ག་ཅི་གི་འཛོམས་འདུ་ཡོད་པ་སྟེ།

བྱ་རོགས།  
འཛོམས་འདུ་མེན་ལགས། ད་རེས་ རེ་འཇགས་བདག་འདི་གིས་ སྤྱི་རུ་གི་ཚོགས་  
རྩོན་སྤྱོད་ཀྱིས་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཟེར་ཤོག་ཟེར་འབོ་བ་བཏང་མ་མས་ལགས།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་བདག་འདི་ག་སྟོ་ ལོ་རེ།

བྱ་རོགས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན། རྟེ་ཁྱོད་གཉིས་ཡང་ ལཔ་གྲགས་པ་ནམ་  
རྒྱལ་གྱི་མི་ཚན་མེད་པ་ཅིན་ ད་རེས་སྤེ་རུ་ཡར་བྱོན་སྟེ། ཚོགས་རེ་བཞེས་ ཚབ་  
ཚུ་རེ་ཡང་བཞེས་ ཞབས་ལུ་རེ་རྒྱབ་སྟེ། བུ་མོ་འཇའ་རིས་མོ་ཡང་ལེ་གྲུ་  
འཇོན་འོང་། ཡ་ཡ་གནམ་མེད་ས་མེད་བུ་ནུ་ཆེ་ཡི་ བེ་ཅིག་འབད་དགོངས་མ་  
ལྷ་གོ། ལགས་སོ་དེན།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཨེའོ་ཨེའོ་ཨེའོ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ་གི་ ལོ་བསྟར་གི་མཛེར་ཅུང་མ་འདི་ ད་རེས་སྤེ་རུ་  
བྱོན་ནི་སྟེ་ཡིན་མ་འདྲས་སྟེ། རྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས་དགའ་མི་བུ་མོ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ཡང་  
འབོ་རྟག་མེན་ན་ མ་ས་མོ་མཚན་ བུ་མོ་འཇའ་རིས་མོ་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ལེ་གྲུ་  
འོང་ནི་ཡོད་ཅེས་སྟེ། རྟེ་ད་རེས་སྤེ་རུ་ ཁྱོད་རང་ཡར་གཙང་བཏར་སྟེ་གཡིབས་  
བཟོ་སོང་གི། ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་ན་ཁྱོད་རེ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་རང་ ལེགས་པ་སྟེ་  
ཆིས་ལ་ཡིན་མས། ད་རེས་སྤེ་རུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་བུ་མོ་གཞན་དང་གཞན་ཡང་མཐོང་པའི་  
བསྟར་ལས་ ཁྱོད་ཀྱི་མ་བུ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ བུ་མོ་གཞན་དང་ཕྱད་པའི་བསྟར་  
ལས་ ཨོལ་གནག་མོ་བཟུམ་སྟེ་མཐོང་འོང་ག་ཡང་མི་ཤེས།

རང་གྲོལ།

བུ་མོ་གཞན་ལྟེ་ལེ་སྲས་མོ་དང་འགྲན་ལྷོ་འབད་ཚུགས་པ་འོང་ནི་ཡོད་རུང་ བཞི་ཆེ་རིང་  
མཚོ་མོ་བཟོ་བར་ ཐད་རེག་བར་རེག་འགྲོ་དགོས་ཅིག་ཡིན། འདི་འབད་ལྟ་ད་མོ་  
ཚུ་མ་ མཛེར་ཅུང་མ་འདིན་ དེའི་ཨ་པའི་བྱང་མ་ཕྱད་ཀྱི་ཁྱིམ་ནང་ ཟེ་ནི་ཡིན་མས།  
རྟེ་རེ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་བཟོ་བར་ འགྲོ་ར་འགྲོ་དགོ། འགྲོ་ནི་གི་གནས་སྐབས་ཅིག་

ག་དེ་སྟེ་དྲག་ག་སྟོ་ མོ་ཚུ་མ།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཨེའོའོ་འདི་འདི་འཇམ་ར་འཇམ། ཁྱོད་ར་སྐར་དག་མ་བསྐྱེད་པར་འགྲོ་ནི་ར་ཡིན།  
མཛེར་ཅུང་མ་ཟེས་ར་ མི་ལེ་གྲུ་འཇོན་སྟེ་ད་པའི་སྤྱུག་ལུ་ འར་འུར་ར་ཟེར་བྱེ་ལམ་  
འཐབ་སྟོད་པ་ད་ ག་འོང་མ་ཡིན་ན་གུ་འོང་མ་ཡིན་ན་དྲི་ནི་གི་དཔུང་རིག་ག་གིས་ཡང་  
མི་བཏར། དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ མི་ག་ར་ཆང་གིས་དྲང་སྟེ་སྟོད་འོང། མ་ས་  
ལོག་སྟེ་འབད་ན་ མགོ་གས་སུ་ཅིག་སྟེ་འོང་མ་དྲག། རྟེ་ཁྱོད་རང་ཡར་སོང་སྟེ་  
མིག་ཉོ་གཡམས་འདི་གིས་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་བཟོ་ ཡོན་མ་འདི་གིས་བུ་མོ་གཞན་  
བཟོ་གི། ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ ཨོལ་ཐད་རེག་བར་རེག་ཡིན། ཁྱོད་ར་བཟོ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

མོ་ཚུ་མ་ ཉེན་མ་གནམ་མ་ཐའ་གི་སྐར་མ་ ག་ཅི་སྟེ་མིག་གིས་མི་མཐོང་མ་ཡིན་ན་

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཨེའོའོ་འདི་སྟེ་ གནམ་ཉི་མ་འབྲི་གདུག་ཉི་མ་ཤར་ནི་དེ་གིས་ ཉེན་མ་འོ་འོ་ཟེར་  
གིས་སྐར་མ་གྱི་འོད་གཡེབས་ཉེ་ སྐར་མ་ཚུ་མིག་གིས་མ་མཐོང་མ་ཡིན་མས།  
ཁྱོད་ཀྱིས་དྲི་བ་འདི་བཟུམ་ ག་ཅི་སྟེ་དྲི་དགོས་སྟེ་དབའེ་ལོ་རེ།

རང་གྲོལ།

དཔྱེ་འདི་དང་འདྲུལ་སྟེ་ དེའི་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ཡོད་སར་བུ་མོ་གཞན་ དེའི་མིག་གིས་  
བཟོ་དགོ་མནོ་རུང་ མི་མཐོང་མ་འོང།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

སྟེ་འོ་ཐད་རེག་བར་རེག་ཡིན་ན། བཟོ་གོ་ནོ།

འཇུལ

ཡོལ་ལེ་བཟུམ།

མཚན་སྒྲིབ་གཉིས་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ་གི་ཁྱིམ་ནང་ འབྲུག་སྐྱ་དང་ཨམ་འབྲུག་སྐྱ་འཐོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།

ད་འབདན་མཚོ་མཚོ་ཆ་ཁྱབ་ཡང་ ག་ར་སྟོན་ཅི་མེ། ཐབ་ཚང་པ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་བཞེས་  
སྟོ་ཚུ་ ཚར་ལང་ག་དེ་འབད་ཚུན་ཅི་ག་མེ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱ།

ཨེང་ལེ་འདི་གི་སྟོར་ལས་འདི་ འབྲུག་སྐྱ་པའི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ ད་ཡོད་རིང་ག་  
ཁྱོད་རང་ཚ་གྱུར་ག་ནི་ཡང་ལང་མི་དགོ། གསེལ་ཇ་ སྟོ་ལམ་ འབྲུག་སེར་ བཞགས་  
གལ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་  
མང་ཚོད་ སྟོར་དོག་ དེ་ལས་ག་དང་སྟོར་དོག་མ་ཟེ་མི་ཡོདན་ ཨེང་མ་དང་ཚིལ་  
དང་ སོད་ལུ་མང་ཁུ་ དྱིམ་ཚོར་མ་ཅོམ་ཅིག་གིས་ ལ་ལས་ལ་ཚུ་ཡང་ འཐོན་སྐྱོར་  
ས་འབད་བཟོ་བཞག་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།

དབའེ་ཨམ་ལོ་རེ་ ཆང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་འཐོན་ནི་མིན་འདུག་པ་ཡ་  
སྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས། ཆང་འབདན་དགོ་རེ་དགོ་མེ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱ།

ཨེང་ལེ་ཁྱོད་རང་འདི་ཆང་གི་མཚོ་བསམ་ར་བཏང་སྟོད། མ་པ་ཆང་མེད་པ་འདི་  
ག་ཉེ་ལོར་ནི་སྟེ་དབའེ། ཆང་ཅིག་མེདན་འདི་ མཚར་ཚུང་མ་སྟོར་མེད། ཆང་ཉིང་  
ཆང་གསུམ་ཆང་ལག་མ་ ཨེང་ལྷན་འབྲུག་དེ་ག་དེ་ག་མ་ མོར་པ་གང་གིས་ར་ ར་བཟི་  
ཉེ་གཞུང་དང་ས་ཡང་རོ་སྟེ་མ་ཚུགས་པ་བཟོ་ཚུགས་པའི་ཆང་གི་ བཅའ་སྒྲིགས་རྒྱབ་  
བཞག་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།

ཨ་ནི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ཡུ་ ཨམ་ཁྱོད་ར་ཡོད་དེ་དུག་པས་དུག་པས་ཟེར་ ར་གིས་ཉག་བུ་  
ར་སྐབ་མི་འདི་ འདི་མེན་ཡ་སྟེ། ར་ནི་ཨམ་ཁྱོད་རང་ལུ་ར་སྟོ་གཏད་དོ་མེ། སྟེ་  
ལུ་མ་མཚོ་མཚོ་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ འབད་དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ་བྱིན་དགོ་པ་ཚུ་ཡང་ ཨམ་ཁྱོད་  
རང་གིས་བརྟ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་འོང་མེ། ར་གིས་ན་མཚོ་མཚོ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱི་སྐྱུག་ལུ་འཇུལ་  
སྟེ་ ཆང་ཅིག་འཐུང་ར་ཅིག་བཟི་ སྟོ་ཅིག་སྐབ་དགོད་བུ་ཅིག་འབད་སྟེ་སྟོད་འོང་།  
འདི་འབདམ་ད་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྐྱ་ཆེ་གསུངས་ཆེ་འབད་གེ་ རོགས་མཚོ་མཚོ་ཆ་  
ཁྱབ་ཀྱི་གདོང་ལ་ལུ་འབདན་ ར་ལུ་ཚོགས་བཟང་བཏང་མ་ད་མེ། བ་ཉིང་ཡང་ ཁྱོད་  
ཀྱིས་ར་རོ་ཆང་རིལ་རིང་བཟོ་ཡི་གོ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱ།

རོགས་གོ་མ་བཏུབ་པའི་སྟོ་ཨིན། བ་ཉིང་བཟུམ་སྟེ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲིལ་ཅུང་འདི་  
རོགས་ཀྱི་ལུ་མ་གུ་ལས་པར་གསེལ་ནི་འདི་འབདན་བཞག་དགོ་སྟེ། ཆང་འཐུང་ནི་འདི་  
འཐུང་ནི་ར་མམ་ ལོ་ལུ་ཀྱི་མཚར་ཚུང་མ་མས་དེ་རེས། འདི་འབདམ་ད་འཚམས་  
ཚོད་ཅིག་གེས་པ་སྟེ་འབདམ་དུག་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།

ད་འབདན་ཁྱོད་སྐབ་ནི་ཟེར་ནི་འདི་འགོ་བཟུགས་མ་དཔལ་ལས་ ཁྱོད་རང་ཚོས་བཞུམ་  
ནང་སོང་སྟེ་ མཚོ་མཚོ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱི་གདོང་ལེན་འབད་སོང་། དེ་སྟེ་སྟོད་ལོང་མེད།  
དབའེ་དབའེ་ཐབ་ཚང་པ་ཆ་ཁྱབ་ ད་འབདན་དུང་བཞག་རྒྱབ་ནི་གི་གུན་སྒྲིག་འབད་  
མེ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱ་འཇུལ།

ཡེང་ལེ་དཔལ་བཟང་འདི་མ་འོང་མ་འདུས། དཔུད་རིག་བཏང་ཆོ་རིའི་སྐལ་དབྱུངས་  
སྟོན་འདི་ཡང་ ག་ཡང་སོང་མ་ཨིན་ན།

དཔལ་བཟང་འཐོན།

དཔལ་བཟང་གྱི་དྲོད་འཐོན་ལོང་རྣམས་སྟེ། ཤོག་ཤིག་ཤོག་ཤིག། ར་་་་དྲོད་ལྷོད་ཀྱི་  
མཐོ་བསམ་བཏང་ཚང་མ་ཅིག་ཡིན།

དཔལ་བཟང་།

√ ལྷོས་པའི་ལཱིག་ བཟང་མོའི་དམ་ཚིག་ལོ། ལྷོ་་་དབྱངས་སྟོན་གྱི་ལས།

དཔལ་ལྡན་འབྲུག་སྤྱེ།

ཨོང་འོ་་དབྱངས་སྟོན་ལྷོ་ལོད་ ད་ལྷོ་ར་ད་གིས་འབྱེད་དེ་འཐོན་ལོང་། ལྷོད་ར་ད་  
མཚོད་པ་ཤམས་ནང་སོང་ཤིག།

དཔལ་བཟང་འཇུག། སྤྱི་རྣམས་གཞིག་འཐོན།

སྤྱི་རྣམས་གཞིག།

དགའ་ལ་སྤྱིད་པ་འཛོམས་ཀྱི་ལམ་ཡིན། རེ་ལེ་ལ་ལྷང་འདི་གིས་ ད་ཤེས་མི་ག་ར་རྒྱ་ལྷོ་  
ཐབས་འཇོ་ལྷོ་ ལག་ཐག་ལྷོ་འདྲེད་སམ་ཅིག་འབད་ཚུགས་ག་སྟོ མ་གཞི་ལོ་  
རང་འདི་ སེམས་ཀྱི་བཟུང་ལ་ ག་ཞི་བ་མཁས་མི་མཁས་ཅིག་ཡིན་ལྷོ་ ད་ལོ་དང་  
ན་ཚོད་ཀྱིས་སྤྱུག་ལྷོ་ སྤྱིད་ཐག་གིས་ལྷོགས་མི་ཚུགས། ར་་་རྒྱུ་ཀྱི་བཟུང་ལས་  
ལོ་གིས་མག་འཕྱུར་བཏང་སྟེ་གསོ་ཞེན་ན་ ད་ཤེས་འགན་ལག་ར་གིས་འབག་ལྷོ་མ་  
འབདན་ག་གིས་འབད་ནི།

སྤྱི་རྣམས་གཞིག་འཇུག།

ཐབ་ཚངས་ཚ་ལུབ་ བཞེས་སྟོ་གི་སྟོད་འབག་ལྷོ་ སར་འགྱོ་ཚུང་འོང་འབད།

ལམ་འབྲུག་སྤྱེ་འཐོན།

ལམ་འབྲུག་སྤྱེ།

དབའོ་་འཛོམས་པ།

འཛོམས་པ་འཐོན།

འཛོམས་པ་ རེ་ལོ་སྟོ་འདི་གེ་ལས། མོ་་་རྒྱ་ལྷོད་པ་ཐེངས་ཅིག་ཤོག་ཐེངས་སྤྱོད་མས།

མ་ཚབ།

ད་ལྷོ་ར་རྒྱ་ལྷོད་པའི་ས། དབའོ་་དབྱངས་སྟོན་ དབའོ་་དབྱངས་སྟོན།

དབྱངས་སྟོན།

ལགས་ག་ཅི་གསུངས་ནི་ཡིད་སྟོ་ལམ།

མ་ཚབ།

ལའི་གིས་གསུངས་དེས།

ལམ་འབྲུག་སྤྱེ།

དབྱངས་སྟོན་་་་ལའི་གིས་ལྷོད་ལྷོ་ལྷོ་ཅིག་སྤྱོད་ཅིག་འབད་ཡིན། ད་་་ར་བཅས་སམ་  
གཉིསན་ ལོ་དང་ན་ཚོད་ཀྱིས་སྤྱུག་ལྷོ་ བམ་འཛི་རྣམ་འཛི་མད། ལྷོད་ནི་་་ད་ལྷོ་ཚུ་  
ནང་གི་ཉ་དང་འདྲ། འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷོ་གི་སྟོ་ར་ལས་ ལྷོད་ཀྱིས་སྤྱིད་སྤྱུག་ལྷོད་ར་མ་  
སྤྱིད། མ་གཞི་ར་བཅས་སམ་གཉིས་ ཚེ་གཉིས་མཁུད་རྒྱབ་སྟེ་སྟོད་ནི་ཡིདན་ ལྷོད་  
ག་དགའ་ལམ་འབད་སྟོད་ལྷོ་བཟུང་པས། འདི་འབད་ཐད་ར་བཅས་ནི་ དེ་སྟེ་སྟོད་ནི་གི་  
རང་དབང་མེད། ལ་སྤྱུ་ལྷོ་དང་གཡག་སྤྱུ་ལྷོ་ལོ་མེར་དོ་བཟུང་སྟེ་ ར་བཅས་  
གཉིས་མེད་པའི་སྤྱུ་ལྷོ་ ལྷོད་ཀྱིས་རོགས་ཀྱི་གདོང་ལར་ ལྷོ་ལམ་ལམ་ཅིག་དང་  
འབྲུ་ལམ་ལམ་ཅིག་འབད་ ལ་རོགས་སྤྱོད་སར་སྤྱོད་ མིག་ཉོ་རོགས་བཟུ་སར་  
བཟུ་དགོ་པ་ཅིན་ ལྷོད་ལྷོ་མན་པའི་གཉེན་དང་གྲོགས་ཅིག་དགོ་ར་དགོ། ལྷོ་ལྷོད་ལྷོ་  
གཉེན་གྲོགས་ཅིག་མ་ཐོབ་ལས་ ར་བཅས་སམ་གཉིས་ཤི་སོང་མ་འདུལ་ཅིག་འབད་ག་  
ཅིན་ ར་བཅས་ཤི་བའི་དུར་སྟོན་ལས་ ལྷོད་འགྱིམ་འགྱིམས་ས་ར་སྟོད་དེ་ རང་  
སྟེ་དགོ་སར་སྟེ་བ་ལེན་པར་ཡང་ འགྱོ་མི་ཚུགས་ནི་མས། ལྷོ་་་ལོ་འབད་ཐད་  
སྟོ་ལྷོད་ཀྱིས་གཉེན་རྒྱབ་ནི་ལོ་ལས་ མཐོ་བསམ་གདོང་རང་བཏང་དོ་གོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཨའི་གིས་འབདན་ ང་ལུ་གྲོགས་ཅིག་འཚོལ་དགོས་སྟེ་སྐབ་ཡིན་ན་ ད་རྟེ་འདི་ ང་  
གིས་འདི་གི་སྒྲོན་ལས་ མཚོ་བསམ་བཏང་ར་མ་བཏང་...སྟེ། ཨ་ཙོ་...ཉ་བས་ཡིན་ན།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཁྱོད་རང་གིས་འབད་ཟེར་མ་གཤིས་མམ་ ང་བཅས་རའི་གྲོང་ཁྱོད་མ་རོ་ནང་ལུ་ ཁྱོད་  
བས་ལོ་ན་ཚུང་པའི་བུ་མོ་ཚུ་ཡང་ འུ་གཞི་གི་སམ་སྟེ་འདུག། རྟེ་...ཁྱོད་རའི་ལུས་  
ལས་མཚེད་མཚེད་པའི་བུ་མོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཨའི་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཉིང་གཏམ་ཅིག  
བསྐྱོར་ཉེ་སྐབ་པ་ཅིན་ རོགས་དཔལ་བཟང་ཟེར་མི་བུ་ཚོ་འདི་...རོགས་བརྒྱུད་ལས་དབྱུང་  
རུང་བཟང་པས་ རྒྱ་བོར་ཡོངས་སྟོན་ལས་དབྱུང་རུང་ལུན་པས་ མཚོ་བསམ་བཏང་  
ཐངས་དང་སེམས་ཀྱི་བཀའ་ལུ་བཏུ་རུང་ ག་ཞི་བ་མཁས་པས། བྱུང་རོ་རིས་ཡིན་  
མས་...འདི་ནི་ཁྱོད་ར་གིས་མཐོང་སར་མས། ལོ་གིས་འབདན་ ཁྱོད་...ལོ་གི་གཉེན་སྟེ་  
དགོ་སམ་ཟེར་ ང་བཅས་སམ་གཉིས་ལུ་བརྒྱན་བསྐྱོས་འབད་དེས། ཨའི་གིས་བརྟ་  
རུང་ ཁྱོད་རང་ལོ་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་མཚོམ་མས།  
སྟེ་...ཨའི་གི་རེ་བ་ལུ་ཡང་ བུ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ལོ་བརྟུབ་ཟེར་མ་གཏོགས་མི་བརྟུབ་པའི་  
ལོ་རྒྱུས་འདི་ མི་སྐབ་འོང་མཚོམ་མས། ལོ་ཡང་ན་རྟེ་ཟེར་འོང་ཡི་...ད་རེས། རྟེ་...  
རྟེ་མར་ཞབས་ལུ་རྒྱབ་སར་ ལོ་གིས་ཁྱོད་ལུ་དགའ་བའི་བཅེ་གདུང་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་  
ཡིན་ན་ འདི་...ཁྱོད་ར་གིས་ལོ་གི་མིག་ཉོ་ནང་བལྟམ་ཅོམ་ཅིག་གིས་ཤེས་ཚུགས།  
སྟེ་...ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིན་རུང་ དཔལ་བཟང་ལུ་སྟེ་ཉན་ཉོང་ཉོ་འབད་སྐབ་ དགའ་འཇུག་ག་  
དེ་དག་དུག་བཏོན་དགོ་མེ། ཨའི་གིས་དེ་སྟེ་སྐབ་མི་འདི་ཡང་ མཐའ་མཇུག་བུ་མོ་  
ཁྱོད་རང་གི་སྟེང་ཁར་སྐབ་ཡིན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ད་རྟེ་...ཨའི་གིས་སྐབ་དེ་བརྒྱམ་འབད་ར་ ལུ་མ་དཔལ་བཟང་ག་ཉེ་སྐབ་རུང་ རའི་  
མིག་ཉོ་ཆ་གཅིག་ལོ་འདི་གིས་ ལོ་འགྲུམ་འགྲུམ་ས་ས་སྟོན་ནི་ཡིན།

བྱ་རོགས་

ཨམ་དང་དབྱུངས་སྒྲོན་ཡང་ ཚོགས་བཞེས་ད་ནི་མས་ལགས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཡ་ཡ་...འགྲོ་ཤིག། རྟེ་...དབྱུངས་སྒྲོན་...ཨའི་གིས་སྐབ་དེ་བརྒྱམ་སྟེ་འབད་མེ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

འོང་འོང་ བརྟུབ་ཨའི།

འཇུག

ཐབ་ཚངས་གཉིས་འཇོན། ཅ་ལ་གོ་ཞིབ་རྒྱབ།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྟོ་...དབའེ་...ད་རེས་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་མགྲོན་མ་ཚུ་ ཟད་དེ་ཆེ་བ་ལུ་ འཐུང་  
དད་ཆེ་བ་ལུ་ རྟོགས་ལི་ཆེ་བའི་མགྲོན་མ་ཚུ་ཅོ་ཅོ་འཇོམས་ཉེ་ ལོང་ལོམ་རྒྱལ་པ་  
ར་བཀའ་དཔལ་འོང་སྟེ་རེ།

བྱ་རོགས་ལ།

ཡིན་མས་སྟོ་ཤིག། ཉི་མ་གི་ལྟོ་ཡང་མ་ཟམ་འདུས་མཚན་ན་...ད་རེས་རྒྱ་མཚར་ཅུང་མ་  
ཡོད་ཟེར་བའི་བསྐྱེད་ལས།

བྱ་རོགས་ཀ།

ང་འདི་སྟེ་...རྟོག་མཇུག་འབདན་མཇུག་ལེ་གུ་ལུས་འོང་མཚོ་སྟེ་ ང་ར་གི་ཨམ་སྐུ་ལུ་  
ཡང་ ད་རེས་སྟེ་རུ་གི་སྟོ་འབད་མི་དགོ་ ཟེར་སྐབ་འབད་ཡིན་སྟེ། ག་ལས་འོང་ནི་...  
རྟོག་མཇུག་ལུས་ནི་སར་བཞག་ ལོང་གི་ཐངས་ར་བཏང་བཞག་པ་ཅིན་ ཇམ་བཅགས་  
ཉེ་སྟེན་ད་རུང་ རྒྱབ་བརྟུན་མི་རྒྱབ་ནི་མས།

བྱ་རོགས་ལ།

སྤེལ་མེད་མི་གི་དམངས་གི་ལམ་འདི་སྟེ། རྒྱལ་ལས་ཡང་དོང་ཡོད་དོ་བཟུང་སྟེ། མིག་ཉོ་  
ཡང་འཐོན་སྐྱོལ་སྤེལ་སྤེལ་ལྷན་ལྷན་སྤེལ་སྤེལ་ལྷན་ལྷན་སྤེལ་སྤེལ་ལྷན་ལྷན་སྤེལ་སྤེལ་  
དབའེ། ར་འདི་རམས་ར་རམས་ཚི་ཡི་མེ།

བྱ་རོགས་ཀ།

ལམ་འདི་རོགས་ལྟ་སྤྲུལ་མི་དགོ་པས་ཁྱོད་ར། ཟད་འདི་ག་བས་ ར་བཅས་རའི་སྟེ།  
ཚང་ཀྲག་ཀྲ་དང་སྤྲུལ་སྤེལ་སྤེལ་སྤེལ། ར་བླ་ལས་སར་ ཐབ་ཚང་གི་སྟོ་རས་སྤྲུ་སྤྲུ་  
བཟུ་སོང་སའི་ སྤྲུ་སྟེད་འདི་གིས་སྟོ་འདི་སྟོ་རས་ནང་བཅོངས་ཚར་བྱག་པ་ སྤྲུ་སྟེད་  
ག་ནི་བ་སྤྲུལ་ཅིག་ལག་ས་སྤྲུ་ འདི་ནང་ཚོད་མ་སྤྲུགས་པའི་བར་ན་ཡང་སྤྲུགས་  
ཡོང་མེད་པར་སྤྲུགས་པའི་བསྐྱར་ལོན་པས་མེ་སྟེད་ར།

བྱ་རོགས་ལ།

ལམ་འདི་ཡང་དྲུང་ས་བཞག་རྒྱལ་ཞི་ བ་འཐོན་ལག་ཚེ་རམས་ད་ ལོ་ག་ཉེ་ཡང་མེད་པ་  
ཚར་ཅིག་འབྲུང་དའི་ས་ མར་ཐབ་ཚང་ནང་སྟོ་དང་ཚོད་མ་ལམ་མ་བརྒྱབ་བར་འཇུག་  
སོང་མ་འདྲས་སྟེ།

བྱ་རོགས་ག་དང་ར་འཐོན།

བྱ་རོགས་ག།

དབའེ་དབའེ་སྟོ་ཚང་གིས། བཅས་སྤྲུགས་ཚོད་སོ་ཡི་གོ་ཤིག།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྟེ་སྟེད་ཞུས་འདི་ནི་མེན་མ་འོང་། རོ་མིག་ཚ་གཅིག་པོ་འདི་རྒྱང་སྟེ་བཟུ་མས།

བྱ་རོགས་ག།

དབའེ་སྟོ་ཚང་ མ་འབད་ས།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྟོ་དང་ཚོད་མ་ཡ་.....།

བྱ་རོགས་ར།

དབའེ་དབའེ་སྟོ་ཚང་ཚ་ལྷུག། རོགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སར་ གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་སྟོ་གསུང་དྲི་བཏང་མ་སྟེད་པར་ དེ་བ་འདི་རང་གི་འགན་ལག་འདི་  
ག་ར་རབ་རུབ་བཏང་སྟེ། བཏུགས་སར་བཀལ་ད་གོ། ད་ལྟ་ར་མ་གྱོམ་ཚ་ལྷུག་ཞབས་  
ལྷ་རྒྱལ་འོང་། ལྟ་དམོ་བཟུ་བར་འགྱོ་མི་གོ་སྟོ། བ་ཤོག་ཤིག་དབའེ་སྤྲུ་སྟེད། ལ་ནི་  
འཇུ་དགོ་པས།

རང་གྱོམ་འཐོན་བྱ་རོགས་ཅིག་ལ།

རང་གྱོམ།

དབའེ་སྟོ་ཚང་ ད་རེས་སྟེད་ ལྷ་གི་མ་གྱོམ་ལེན་ན།

བྱ་རོགས།

མ་གྱོམ་འབད་རུང་བཏུབ་ཅིག་དང་ ཐབ་ཚང་པ་འབད་རུང་བཏུབ་ཅིག་ལེན།

རང་གྱོམ།

སྟེ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ན་མ་འོང་ག།

བྱ་རོགས།

ད་རེས་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ན་མ་འོང་པས།

རང་གྱོམ།

ཤོབ་མེན་ན་དབའེ་སྟོ་ཚང་།

བྱ་རོགས།

√ སྤུང་སྤུང་མི་མི་དགའ་.....ཉུས་ཐག་བརྒྱུད་ཀྱི་མི་དགའ་ཟེར་ སྤུང་སྤུང་སྤུང་



བདེན་བརྗོད་མ་ཤིང་ སར་ནང་ན་བལྟ་བར་འགྲོ་ནི་མཁས་ལྟེ།

དབྱངས་སྒྲོན་འཕྲོ་ན། སང་གྲོལ་གྱིས་དབྱངས་སྒྲོན་མཐོང་།

སང་གྲོལ།

སྟེ་ལ་མི་བུ་ལོ་འདི་ག་ཟེར་མི་འདི་ཡིན་ན།

བྱ་རོགས།

ལའོ་དབའོ་དང་འབྲོད་དང་མཉམ་ཅིག་ ཉམས་འཚོར་ཉེ་འབད་མི་ཚུགས་སམ། ད་  
ཅིན་ཚེ་རིང་མཚོ་མོན་ཡོད་ག་ལོ། ད་སྟེ་ལ་མི་བུ་ལོ་འདི་ག་སྟོ་ལོ། མི་ནི་མི་གི་  
ཚེས་བདེར་ཚེ་མི་ཚེ་དབའོ། ས་བཅས་དེ་སྟེ་སྟོད་ཡོང་མེད། ཞབས་ལྷ་སྟོད་མོ་བལྟ་  
བར་འགྲོ་དགོ་སམ།

འཇུལ།

སང་གྲོལ། སེམས་ལང་།

དབའོ་དང་སྟེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན། དེའི་སེམས་ལང་ འོད་ཚེ་མི་ཚེ་ལུ་བལྟ་བཞ  
གནམ་དོ་ས་ཤར་བའི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་ བཀྲག་དྲུངས་མི་དྲུངས་ལུ་བལྟ་བཞ  
ཚེས་བཅོ་ལུ་ལྷུ་ཉམས་མེད་འབྲུག་ལུ་ འགྲན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་  
ལ་ནི་འཛིག་རྟེན་འཛམ་གྱིར་འདི་ནང་ག་ཅི་ཡང་མི་འོང་མཐོ་སྟེ་སྟོད་ཅི་པན། ད་རེས་  
འབད་མེད་ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་སྒྲུབ་པའི་བཀྲག་མདངས་ཡང་ མང་པོ་བྱ་བ་ཚུགས་  
པའི་དངོས་པོ་ཅིག་ ལ་མི་བུ་ལོ་འདི་འདྲུག། བལྟ་མེད་ཅིག་གིས་སེམས་དགའ་མི་  
དགའ་དང་ མཐོ་མཚོ་ཅིག་གིས་ཉིང་ཚེ་མི་ཚེ་ སྟོ་ལོག་འཛམ་རྒྱུད་ཡང་ གཡང་ཟ  
མི་ཟེ་བུ་ལོ་འདི་བལྟ་ གཞི་རྟེན་རེན་ཚེན་གཡུ་ལས་བསྐྱུ་བ་ལུ་པའི་ཞིང་ལམས་  
ནང་མིན་པར་ འཛིག་རྟེན་ས་རོག་དོ་རོག་ལས་བསྐྱུ་བ་ལུ་པའི་འཛམ་གྱི་སྒྲིང་འདི་  
ནང་ལུ་ ག་དེ་སྟེ་འཛོར་ཚུགས་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་སྟེ།

འཛམ་གྱིར་འདི་ནང་ལུ་ ལྷའི་སྲས་མོ་དང་འདྲ་བའི་བུ་ལོ་  
འཛམ་རིས་མོ་མོ་བལྟ་ཅིག་འོང་ཟེར་ དེའི་སེམས་བསམ་པའི་མཐོ་བསམ་གྱིས་འདི་

ག་ལས་བཏང་ཚུགས་པ་ གནམ་སོ་ལ་ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་ཡང་མཐོང་མ་སྤྱོད་ས།  
དབའོ་དང་རེས་ང་གཉིད་ལམ་མཐོང་མ་མེན་ན་སྟེ། གཉིད་ལམ་འབད་ན་ ས་གཉིད་མ་  
ཚོར་བར་འཕྲོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ར་ མཐོང་སྤང་འདི་གི་སྟོ་བ་སྤྱོད་བཅུག།

སྤྲོ་སྟག་གཞིག་གིས་སང་གྲོལ་མཐོང་།

སྤྲོ་སྟག་གཞིག།

དབའོ་ལ་མི་མི་འདི་གི་བཟོ་རྟེན་དང་འབད་བཞག་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ ལོ་གྲུགས་པ་  
ནམ་གྱི་གྱི་བུ་བལྟ་ཅིག་འདྲུག། དབའོ་མི་གི་ཚོད་བལྟ་མི་བལྟ་ལས་མཐོ་  
བསམ་ག་ཅི་བཏང་སྟེ། ལྷ་འོང་འོང་མ་ཡིན་ན་སྟེ། ལོ་མཐོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་  
ཅིག་བཏང་སྟེ་འོང་འོང་མ་ཙམ་མིན། ལོ་ད་རེས་དེའི་ལ་ཞང་གི་ ལོ་དུས་གྱི་  
མཛེར་ཚུང་མ་འདི་ བཀྲག་མེད་མེད་ས་མེད་ཅིག་ བཟོ་བར་འོང་འོང་མ་ཐད་རེག་  
བར་རེག་ཡིན། ལོ་གིས་མཐོ་བསམ་འདི་བལྟ་ཅིག་བཏང་སྟེ་འོང་ཤེས་ན་ ས་བཅས་  
གྱིས་ཡང་འདི་དང་བསྐྱུན་བསྐྱུན་པའི་ལན་རྒྱ་བཞི་མམ། གཉིན་འབད་ན་བུམས་ས་  
བུམས་དགོ་ལོ་རེ། ལོ་དབྱུ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བཏུལ་ར་བཏུལ་དགོ། སྟེ་ད་རེས་མ་  
བཏུལ་ན་ནམ་ བཏུལ་ནི།

སྟོ་ཟུག་འབམ་ཉེ་ སང་གྲོལ་གྱི་བྱུང་རྟོག་གུར་བཟུང་།

ལྷ་བུད་ལྷ་བུད་ཉེས་ལྷོད་ ད་རེས་རྣམས་ག་ཅི་འཚོལ་བར་འོང་འོང་མ་སྟེ། ས་བཅས་ཟ  
ཟམ་ཡོད་མེད་བལྟ་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ན་ ལྷོད།

དཔལ་སྤྲོན་འབྲུག་སྒྲེ་འཕྲོན།

དཔལ་སྤྲོན་འབྲུག་སྒྲེ།

དབའོ་ཚུ་སྟག་གཞིག། ལྷོད་ལྷོད་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ཅིག་མེད་སྟེ། ག་ཅི་གི་སྤང་ར་རྒྱབ་  
པའི་ཟེར་མ།

སྤྲོ་སྟག་གཞིག།

ལ་ཞང་ལྷོད་ར་གིས་འབད་ཚེ་མ་ཤེས་པ་མམ། དབྱུ་རྟོག་པའི་ཙམ་དཔལ་ཚེ་རྒྱག།

ཨ་ན་བལྟ་ཤིག། བྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་འདི་གིས་ཚོད་བརྟུ་རྟེ། ར་བཅས་རའི་  
ཁྲིམ་ནང་ཐོན་འོང་རྒྱག་ཟེར་བའི། ར་ཚོགས་མ་ཟེར་བཟོད་མི་ཚུགས་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

ཨེའེ་ར་ལྟོལ་འདི་ཡིན་པས་ག། རྟེ་ཨ་ཞང་གིས་སྲུབ་གོ་ནོ། ཁྲོད་ཚོགས་ཟམ་  
དགོ། ལོ་ན་འཐོན་འོང་རྒྱག་ཟེར། ལོ་འདི་རྟེ་ར་བཅས་རའི་གཡུས་ཚན་འདི་ནང་  
ལུ་མི་ག་ར་གིས་ཆ་བཞག་ས་ཅིག་དང་བརྟོད་པ་རྒྱབ་ས་ཅིག་ཡིན། རྟེ་ད་རེས་ར་  
བཅས་རའི་ཁྲིམ་ནང་ ལོ་ལུ་གཞོད་པ་བསྐྱལ་ད་པ་ཅིན། ཁྲོམ་འདི་ནང་གི་མི་ཆ་མཉམ་  
གྱིས་ ར་བཅས་ལུ་ལ་ཡང་བཏང་ནི་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ད་རེས་ར་བཅས་གྱིས་  
ཁྲིམ་ནང་དགའ་མི་དགའ་སྟོ་བསྐྱར་ས་ལུ་ མཚོན་མ་མང་ཉེད་ཚོགས་པ་ཅིག་གི་གདོང་  
ལར་ ཁྲོད་གྱིས་འདི་བསྐྱམ་མའི་བྱིལ་ལ་རྒྱགས་འདྲ་མ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན། ད་རེས་གྱི་  
མཚར་ཉེད་མ་འདི་ བཟུག་མེད་མདངས་མེད་ཅིག་བཟོ་འོང། བཞག་ད་ད་རེས་ཁྲོད་  
མེད།

སྤྲོ་སྟག་གཟིག།

མེན་མེན་ཨ་ཞང་། དགུ་འདི་འགོ་དང་འགོ་ལས་ མགུ་སྟེ་བཏང་བ་སྟེ་ཡིན་རུང་  
བདའ་བཏང་དགོ། ལོ་ད་རེས་ཐངས་བཏང་སྟེ་བཞག་ད་པ་ཅིན། རྒྱལ་ལས་ཡང་ཚོད་  
མཚོང་སྟེ། ག་མིན་ག་མིན་འབད་འོང། ལོ་བསྐྱམ་གྱི་མི་ ར་བཅས་རའི་ཁྲིམ་ནང་  
འོང་མ་ད་འདི་ ག་ཉེ་ལས་བཟོད་ཚུགས་ནི། རྩུ་ལ་ལས་སར་མགུ་མེད་མཚོང་མེད་  
བཏང་ བཟུག་སྟོད་སར་མཚོང་རུང་ ཁྲག་ལོངས་ཉེ་འོང་མས། དེ་སྟེ་འདི་ ཆ་ལས་  
ར་མི་བཏུབ། ལོ་བསྐྱལ་ར་སྐྱལ་དགོ་ད་རེས།

ར་ལྟོལ་གྱི་ལུང་ལོག་གུར་བསྐྱེད་པ་འགྲོལ་ད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

དཔའེ་སྤྲོ་སྟག་གཟིག་འེའི་ཁྲིམ་ནང་ ར་གིས་བཏུབ་འབད་བཞག་ཟེར་མ་ད་བཏུབ་

འབད་བཞག་མི། ག་ཅི་སྟོ་ཁྲོད། རར་ཅིག་སྲུབ་ད་ར་ རྫོང་གཉིས་གཉིས་གསལ་  
གསལ་ སྲུབ་མས་ས་ཁྲོད། རྟེ་རོགས་ལོ་ཡང་ ད་རྟེ་ལོ་ན་གཞོན་མ་འབད་ནི་  
དེ་གིས་ མི་འཚོ་མས་སར་ཉམས་དགའ་བའི་ཞོར་ལར་འོང་འོང་མ་འོང། ལོ་གིས་  
གཞོན་པ་ཆ་ལས་ར་མི་བསྐྱལ། འདི་བའདི་ ཁྲོད་ར་ཚང་ཅི་སྟོད་ད།

ར་ལྟོལ་ལུ། རྟེ་ར་ལྟོལ་ མ་གཞི་ཁྲོད་གྱིས་འབད་རུང་ ཤེས་ཅེ་

མཚོང་ཅེ་ར་ འེའི་ཁྲིམ་ནང་འཐོན་འོང་རྒྱག། ཁྲོད་གྱིས་ཤེས་པ་འོང་པ་རྟེ་ཁྲོད་གྱི་  
ཨ་པ་དང་ར་ཟེར་མི་འདི་ སྲུབ་དང་ལུ་ས་བསྐྱམ་ཅིག་ཡིན་མ། ཡིན་རུང་ ཁྲོད་མེད་  
ད་རེས་ར་གིས་ ཁྲོད་ལུ་ག་ནི་ཡང་མི་སྲུབ། ཁྲོད་ར་ག་དགའ་དགའ་མེ་སྟོད་ད།  
འཇུལ།

སྤྲོ་སྟག་གཟིག།

བཞག་ཤིག་ལོ་བཞག་ཤིག། ད་རེས་འདི་ ཡིགས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་འབད་སར་ཡིན་  
པས་ཟེར་མཚོ་སྟེ། འེའི་ཨ་ཞང་གིས་ཡང་ ལོ་གི་རྒྱལ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན་མས།  
ནངས་པ་ལས་ ལོ་དང་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་སྟེ་སྤྱད་པའི་ཚོ་ ལོ་གི་རྒྱལ་ག་གིས་འབད་  
འོང་ག་ ར་གིས་བརྟུ་གོ་ནོ།

འཇུལ།

ཆང་གིས་འགུར་འགུར་པའི་བྱ་རོགས་ཅིག་འཐོན།

ར་ལྟོལ།

དཔའེ་ཆ་རོགས། བྲང་ན་ཞབས་བྲུ་རྒྱལ་ས་ལུ་ བུ་སྟོད་གོ་ཉོན་མ་གྱོན་མི་ཅིག་  
འདུག་མེན་ན་ འེ་ཨ་ཅི་རྒྱ་འབོ་གནང་མས།

བྱ་རོགས་འཇུལ། དབྱངས་སྟོན་འཐོན།

དཔའེ་བུ་མོ་ ཁྲོད་གྱི་མིང་ག་ཅི་ཟེར་མ་སྟེ།

དབྱངས་སྟོན།

འེའི་མིང་དབྱངས་སྟོན་ཡིན།

རང་གྲོ་ལ།

ལའང་སྒྲོ་ལྟོ་དབྱུངས་སྒྲོ་ན།  
 ལྟོང་ལས་མེ་ཉོག་པད་མ་གར་བའི་དུས། །  
 འོག་ལས་གཙང་ཚུ་སྒྲོ་ན་མོ་འབྲེལ་བའི་དུས། །  
 བར་ནང་རྩ་གིང་ལྷགས་སོ་འབྲུངས་པའི་དུས། །  
 བརྟ་བས་མི་འོམས་ལུ་མོ་ཁྱོད་དང་ལྷན། །  
 ད་གིས་ཁྱོད་ལུ་ལེ་གུ་ལྷ་མོ་མེད། །  
 ཚིག་གསུམ་ཉིང་ལས་བཏོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི། །  
 ལུ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོན་ལུ་གསན་གནང་མས། །

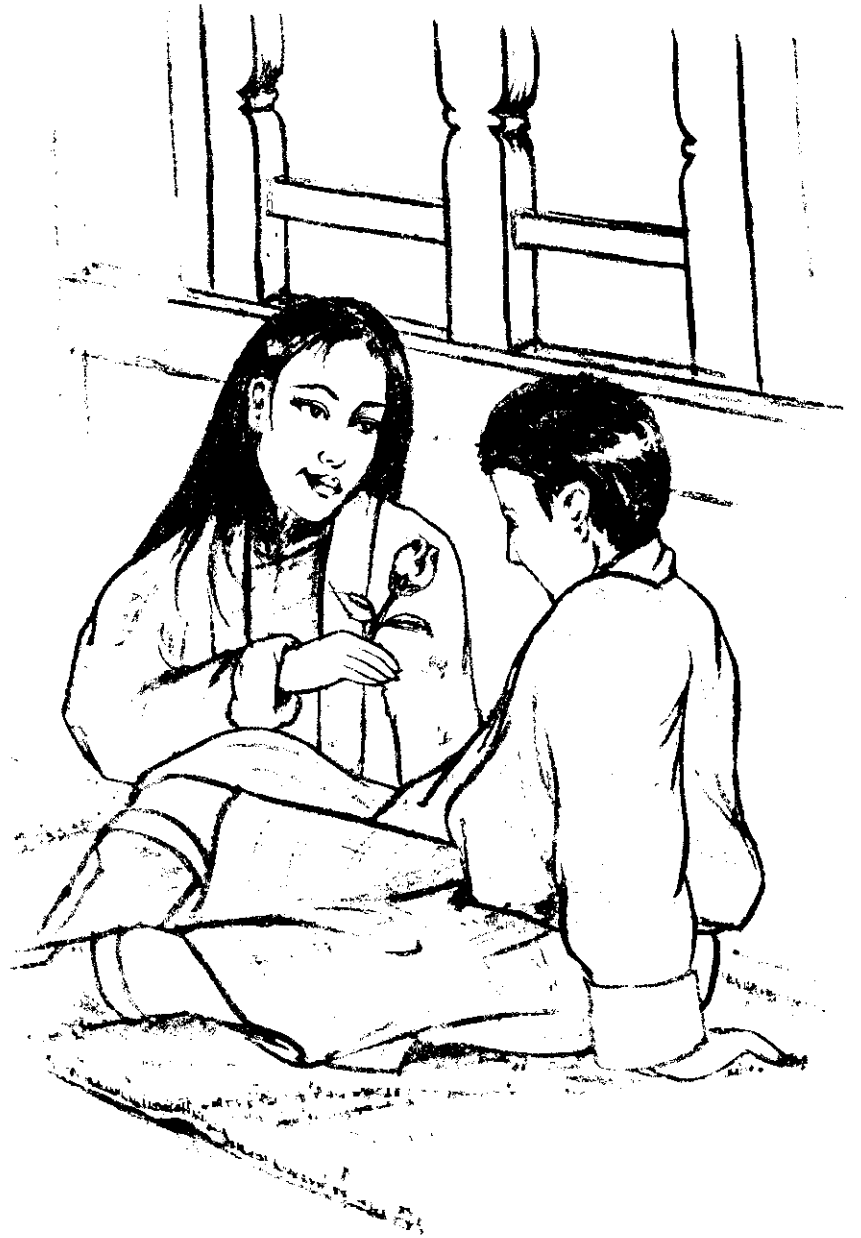
ཁྱོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་ལ། །  
 རོ་མངར་བའི་ཟེུ་འབྲུ་བསགས་ཉི་འདུག།  
 ལས་མ་དག་འཁོར་བའི་སེར་སྒྲུང་ར། །  
 ལ་སྒྲོ་མ་པའི་རྒྱག་བསྐྱེལ་སེལ་གནང་མས། །

དབྱུངས་སྒྲོ་ན།

ད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་ལ། །  
 རོ་མངར་བའི་ཟེུ་འབྲུ་ལོད་པ་ཚིན། །  
 ལྟོ་ན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་སེར་སྒྲུང་ཁྱོད། །  
 ལ་སྒྲོ་མ་པའི་རྒྱག་བསྐྱེལ་སེལ་བས་ཚོག།

རང་གྲོ་ལ།

ཁྱོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་གི། །  
 ཟེུ་འབྲུ་ད་གིས་འབྲུང་པའི་གུལ། །  
 ཁྱོད་མེ་ཉོག་སེར་བས་མི་བཅོམ་ག།



དབྱངས་སྒྲིབ།

ར་ཀ་མ་ལའི་མེ་རྟོག་ནང་། །  
སྒྲིབ་ལས་ཀྱི་བསགས་པའི་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ། །  
མེར་སྐྱེང་མ་ལྷོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན། །

རང་གྲོལ།

ལྷོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་རྟོག་གི། །  
རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ་གིས་འཐུང་གི་མེ། །

དབྱངས་སྒྲིབ་གདོང་ལར་ལུ་བཀལ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

དེའི་སེམས་ཀ་མ་ལའི་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ། །  
ད་ཅིས་འདྲི་ནང་འཁོར་པའི་སེར་སྐྱེང་ལྷོད། །  
ལྷོད་རམ་སྐྱེང་གིས་རྒྱུང་མར་བསྐྱེད་དང་སྐྱེང་། །  
ལོག་སྐྱེ་མེ་རྟོག་འདྲི་ནང་འཁོར་གྱི་མེ། །

མ་ཚབ་འབྲེལ།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲིབ་ལའི་གིས་ཤོག་ཟེར་གསུངས་དེས།

དབྱངས་སྒྲིབ་འཇུག།

རང་གྲོལ།

མོ་གི་ལའི་ག་སྒྲོ་

མ་ཚབ།

མོ་གི་ལའི་ལྷིམ་འདྲི་ནང་གི་ ལམ་འདྲི་ར་མམ། ལྷོ་ར་མོ་གི་མ་ཚབ་ཡིན། མོ་  
དང་ཆ་གཉེན་རྒྱུ་མའི་སྐྱེས་ག་ཡིན་སྐྱེང་ རྒྱལ་བ་བརྗེད་དུགས་ཅིག་ཡིན་མེ།

རང་གྲོལ།

སེམས་ལར་ དབའི་མོ་དཔལ་ལྷོད་འབྲུག་སྐྱེ་གི་སྐྱེ་ཡིན་མ་འདྲས། འདྲི་འབདན་།  
ར་རང་གི་མེ་ཆེ་ འདྲི་ཡང་ ར་རང་གི་དབྱངས་ཡིན་མས།

འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ལམ་ ད་ཅི་ར་དང་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེད་མའི་སྐྱེས་འདྲི་ལྷོད་ཀྱིས་རོ་མི་ཤེས་ག

མ་ཚབ།

མི་ཤེས་ར་གིས།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ལྷོད་ཀྱིས་དྲི་བལྟ་སོང་མས་ བཏུབ་ག

མ་ཚབ་འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིབ་ཀྱི་སེམས་ལར་ ལོ་ལམ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ར་  
འཇུག་སྐྱེང་འདྲི་ནང་ སྐྱེད་པ་བ་འདྲི་མ་སྐྱེད་པ་ཡང་དུག་ཅི་མས།

མ་ཚབ་ལོག་སྐྱེ་འབྲེལ།

མ་ཚབ།

ལོ་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པ་ ཡར་སོང་ལུག། རོགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བའོ་བརྗེས་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་  
ལྷོད་རང་གི་ལམ་འདྲི་བྱང་ལྷོད་ ལྷོགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་བྱ་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདྲི་ཡིན་  
མས་ལོ། ཤོག་ད་ལྷོ་ལམ་འཇུག།

འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིབ་ཀྱི་མཚོ་བསམ་ལུ།

ལའི་སྐྱེ་ར་གིས་ཆེ་རྟེ་མ་ དེའི་དབྱངས་འདྲི་ལུ་ སུ་ཡོན་ག་ཅི་བརྗེས་ཅིག་མ་འབྲེར་  
བར་ ཆེ་ད་ཅིས་དེའི་སེམས་འདྲི་ ལོ་ལུ་ཤོར་མ་ཡིན་ན་སྐྱེ་ ད་ཅིས་ར་གིས་ལོ་  
དབྱངས་ཡིན་མ་ཤེས་པར་སྐྱེད་ཅི་འདྲི་ ཉ་ར་ཉ་སོང་ལུག། ཤེས་པའི་བསྐྱེད་ལས་ནི་

སྤྱི་རྒྱུ་ལོང་ལྷག། རེ་འེ་སེ་མམ་ཆགས་སའི་ཡུལ་འདི་ ར་ར་ལོང་ལྷོ་རྒྱུ་ལི་  
དག་འདི་ལུ་ཡིན་མས།

ཡོལ་ལི་བཟུམ།

མཐོང་སྤྱང་གསུམ་ས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་གི་ལུ་མ་ར་ནང་། ལུ་མ་ར་ལྷགས་རི་སྒོར། ཡོགས་ཅིག་གི་ཉོངས་ལུ་  
ཁྱོམ་ལམ། ཡོགས་ཅིག་གི་ཉོངས་ལུ་ འབྲུག་སྤྱི་གི་ཁྱོམ་གྱི་རྒྱར་ཅིག་ སྒོ་སྒྲིག་ཆ་ཅིག་ཤར་གྱི་  
ཉོངས་ལུ་བཏོན་སའི་ཁྱོམ། ལུ་མ་ཚེས་བཅོ་ལྷའི་རྒྱལ་ཉལ་གང་སའི་མཐོང་སྤྱང་། རང་གྲོལ་འབོན།

རང་གྲོལ། སེམས་ལམ་

དེ་གྲོལ་འདི་ཙམས་མེན་པས། ད་རེས་ ར་མོ་དང་ཚར་ཅིག་སྤྱང་ཚྭགས་པ་འབད་ར་  
འབད་དགོ། རེ་འེ་མཐོ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་གཏམས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་ཉིང་འདི་  
ཡལ་ནི་ཁྱོམ་འདི་ནང་ལུ་བཞག་སྟེ་ གཞུགས་ཀྱི་སྤྱང་པོ་བཅའ་པོ་འབད་ འགྲོ་བ་འདི་ཙམས་  
ལས་ར་མི་འཚམས། དབའེ་...ས་ཚུ་མེ་སྤྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་གྲུབ་སའི་  
གཞུགས་...རང་གི་དོན་ཉིང་འཚོལ་བར་སོང་།

རང་གྲོལ་ལུ་མ་རའི་ལྷགས་རི་འགྲུ་ལས་མར་མཚོངས།  
བཟོད་པ་དབང་སྤྱག་དང་སྤྱི་ན་དུག་འབོན། རང་གྲོལ་གཡོབས།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱག།

རང་གྲོལ་དབའེ་...དབའེ་རང་གྲོལ། ག་ཏེ་ཡར་སོང་མ་ཡིན་ན་ རེ་འེ་ལྷ་གཙུང་འདི།

སྤྱི་དུག།

གཞུམ་སྟོ་བའི་བསྐང་ལས་ རོར་སེམས་ཅན་ཡིན་སྤྱང་ རང་གི་ཨོ་ཀ་འགྲིམས་ཏེ་  
འགྲོ་ཤེས། རང་གྲོལ་འདི་དབའེ་...མཐོ་ཤེས་སའི་མི་ཡིན་མས། ར་གིས་བཟུ་བ་ཅིན་  
ཁྱོམ་ནང་ཞག་ཉལ་བར་ཡར་སོང་མ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱག།

ཁོ་...ཁྱོམ་ནང་འདི་མ་སོང་པ། ར་གིས་མཐོང་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོ་ཨ་ནི་ལྷགས་  
རི་འདི་མཁུ་ལས་མར་མཚོངས་ཏེ་ འབྲུག་སྤྱི་པའི་ལུ་མ་ར་ནང་འཇུལ་སོང་པ་བཟུམ་  
ཅིག་འབད་ཡི། ཁྱོད་ཀྱི་ཚར་ཅིག་འབོ་བཟུ་ཤིག་...སྤྱི་དུག།

མྱེན་དུག།

དཔའི་སྤྱི་གཏེ་སྤྱི་འབོམ་དུག་གསལ། ལོ་སེམས་ཀྱིས་ར་མ་མཐོ་བཅེན་ རྟེན་རྒྱུ་  
སྤྱི་མེད་བཏོན་བཏོན་མ་གཤིས་ ལོ་གིས་ཅད་སྤྱི་ལས་ར་འོང་མི་བདུབ། ཡིང་འོ་ལོ་  
གི་རྣམ་ཤེས་འདྲི་བཀུག་པ་ཅིན་ ལོ་ལས་ཀྱིས་རང་ ར་བཅེས་གཉིས་ཀྱི་གདོད་ལས་  
འབོན་དགོས། ལོ་གི་རྣམ་ཤེས་བཀུག་གི་སྤྱི་ར་གིས།

ན་མོ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་པའི་ཤཀའ་བདེན་པ་དང་། ཡམ་རྣམ་རྒྱལ་མའི་  
བཀའ་བདེན་པ་དང་། བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག་གི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། ལྷན་པར་དུ་ཚེ་  
རིང་མཚོ་མོའི་སྤྱི་སྤྱི་གི་ བདེན་པ་ཚེན་པའི་མཐུ་ལས་བཏོན་ཏེ་ ཚེ་རིང་མཚོ་  
མོའི་ལུས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་འབྱུངས་སོང་བའི་ རང་གྲོལ་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ལྟོད་  
དེས་ར་གིས་འབོམ་ཅིན་ ཚེ་རིང་མཚོ་མོའི་ གཟུགས་ཤེགས་པ་ ལྷ་ཏན་མ་  
དྲི་ཞིམ་པ་ རོ་མངས་པ་ རིག་བྱ་འཇམ་པ་ མིག་རྟོ་འཇུམ་ལྲོལ་བ་ ཁང་མ་མདའ་  
ལས་འསྐང་བ་ བསྐྱད་དོད་ཀའ་བ་ མི་ཚུར་ཅའ་ཅེ་མི་ ལས་ལུས་ལ་སི་ལི་ རྟེན་པ་  
ཉལ་ཉེ་ཀ་ འོག་སྤོ་སྤྱང་ཅི་ལས་ཞིམ་པ་ ལྷན་ཏོ་འབལ་གདན་ལས་བདེ་བའི་ཚེ་རིང་  
མཚོ་མོ་ ལུ་ལྷ་ཡོད་ཟེར་ རང་གྲོལ་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ ལམས་གསུམ་རིགས་དུག་  
སྤྱི་གནས་རྣམ་པ་བཞི་ ག་ཏེ་ར་འབྱུངས་ཏེ་ཡོད་དུང་ རྟེན་ཅིག་ཡུང་ ཅིམ་ཅིག་ལུ་  
འདྲིར་ལྷག་ཅིག།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག།

དཔའི་སྤྱི་གཏེ་སྤྱི་འབོམ་དུག་གསལ། ལོ་སེམས་ཀྱིས་ར་མ་མཐོ་བཅེན་ རྟེན་རྒྱུ་  
སྤྱི་མེད་བཏོན་བཏོན་མ་གཤིས་ ལོ་གིས་ཅད་སྤྱི་ལས་ར་འོང་མི་བདུབ། ཡིང་འོ་ལོ་  
གི་རྣམ་ཤེས་འདྲི་བཀུག་པ་ཅིན་ ལོ་ལས་ཀྱིས་རང་ ར་བཅེས་གཉིས་ཀྱི་གདོད་ལས་  
འབོན་དགོས། ལོ་གི་རྣམ་ཤེས་བཀུག་གི་སྤྱི་ར་གིས།

མྱེན་དུག།

ར་གིས་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ལྷ་ཡོད་ཟེར་ ལོ་གི་རྣམ་ཤེས་བཀུག་པ་འདྲི་ ལོ་ཅོག་པ་ཟེན་  
ག་འཚར་དུང་སེམས་དགའ་འོང་ག་ཡང་མི་ཤེས། དེ་མིན་པ་ ལོ་དང་ཚེ་རིང་མཚོ་  
མོ་མལ་ཚ་ནང་འཇུལ་སྤྱི་ མངམ་བཏབ་སྤྱི་ཉལ་སྤྱི་སྤྱི་པའི་བར་ན་ ར་གིས་ཚེ་

རིང་མཚོ་མོ་གི་རྣམ་ཤེས་བཀུག་པ་ཅིན་འབད་ན་ ལོ་ཅོག་པ་ཟེན་ཡིན་མས་སྤྱི་དབའེ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག།

ར་བཅེས་ར་གཉིས་ཡང་སོང་གི། ད་ལོ་གས་ལོནེ་ ལས་ཤིང་གི་ཚང་ནང་ལས་མར་  
འཇུལ་ཏེ་ ས་སྤོན་མ་རྟོ་རོག་འདམ་པ་ནང་ལུ་ མ་རིག་མོངས་པའི་དུད་འགྲོ་མགས་  
བཟུམ་སྤྱི་ཉལ་ཉེ་སྤྱི་ཉལ་ཉེ་འདུས། ལས་པ་ལོ་གི་བརྟུན་ཞིབ་ག་ནི་ཡང་མ་དཔྱད་པར་  
ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ལུ་སེམས་ཚགས་ཐངས་བལྟ་བ་ཅིན་ ལོ་གི་སེམས་འདྲི་མིག་རྟོ་  
ཞར་ལ་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག། སྤྱི་སེམས་ཞར་ལ་གིས་ མིག་གིས་ནི་མི་མཐོང་།  
གནག་དོང་ནང་སྤྱི་དུང་གིག་གི་འོང་ལོར།

མྱེན་དུག།

སྤྱི་སེམས་ཤེས་པ་འདྲི་ཞར་ལ་ཉེན་ཅིན་ ལོ་གིས་དགའ་མི་བཟོ་འདྲི་ ལོ་གིས་ག་དེ་  
སྤྱི་འཚོལ་དུང་མི་མཐོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་སྤྱི་ཤིག། ད་ལོ་གས་ལོ་རང་ ལས་ཤི་སྤྱི་  
ལམ་རྟོག་མ་འཚོ་འཚོ་པའི་ཤིང་འདི་ཚེ་གི་འོག་ལུ་འཇུལ་སྤྱི་ དབའེ་ལས་སྤྱི་  
ལམ་འཚོ་འཚོ་པ་དེ་ རའི་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ཉེན་ཅིན་ཟེར་ བཏོག་སྤྱི་ཟེ་བཞི་  
ལག་པ་གིས་བདའ་མ་ཟུན་སྤྱི་ ལུ་མ་ཅིག་གང་མིག་རྟོ་གནམ་ལང་བལྟ་སྤྱི་དེ་  
འབད་འོང་། འ་ནི་སྤྱི་བཟུགས་མེ་རང་གྲོལ། ལུ་མོ་བདེ་ལེགས། རན་ར་རང་  
གི་བཏོགས་སྤྱུག་མལ་ཚ་ནང་ ཚེ་རྟོག་རྟོ་སྤྱི་ཉལ་བ་འགྲོ་བའི། འདི་བཟུམ་གྱི་  
སྤྱང་ནང་འདི་ ར་ལྷུང་ ལུགས་རྒྱུ་སྤྱི་ར་ཉལ་མི་ཚུགས། འགྲོ་ཤིག་ད་བཟོད་པ།  
ཡང་སོང་གི།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག།

ཉེན་ཅིན་ལས་ཡང་སོང་མ་དུག་ནི་མས། རོགས་འོང་ནི་མེད་པའི་འབོ་ནི་དང་ མཐོང་  
ནི་མེད་པའི་འཚོལ་ནི་འདི་ བེ་ཅིག་སྤྱི་བཞག་དཔལ་དུག་ནི་མས།

ལོང་གཉིས་འཇུལ། རང་གྲོལ་ལུགས་རི་རྒྱལ་ལས་འབོན།

རང་གྲོ་ལ།

ཁོང་ལོང་རའི་གཞུགས་ཁར་ མ་སྐྱོམ་ཅིག་འཐོན་ཏེ་ དེ་གི་འཇུག་མ་སྐྱོང་མ་པར་  
རོགས་གཞན་གྱི་མེན་ཏེ་མཐོང་མ་དུ་ མེས་མེད་བཅོས་མ་ཡིན་མས་པ།

དབྱངས་སྐྱོན་སྐྱོན་སྐྱིག་ནང་ལས་བསྟ།

སེམས་ཁར་

དབའེ་ལ་ཡི་སྐོ་སྐྱིག་འདི་ནང་ལས་ ག་ཅི་གི་འོད་ཅིག་ཤར་མ་  
ཡིན་ན། སྐོ་སྐྱིག་དེའི་ ཤར་གི་ཏོང་ས་ལུ་ཡིན་མས། འདི་ནང་ལས་ཤར་བའི་ཉིམ་  
འདི་ དེའི་དབྱངས་སྐྱོན་ཡིན་མས། ཉིམ་དབྱངས་སྐྱོན་ལྟོད་སྐོ་སྐྱིག་འདི་ནང་ལས་  
ཉ་གང་མ་འབད་ར་ཤར་ཏེ་ མག་མོང་ས་ཏེ་ཕྱོད་པའི་ཐ་མལ་འགྲོ་བ་ར་བསྐྱམ་ཅིག་གི་  
མཚན་པ་སེལ་ད་། ཉིམ་ལྟོད་བསྐྱམ་ཅིག་ཤར་མ་དེའདི་ ད་དེས་ཅེས་བཅོ་སྐྱོམ་ཟེ  
བའི་བཀྲག་འདི་ཡང་ མདངས་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། དབའེ་ར་གིས་བསྟུམ་དུ་  
དབྱངས་སྐྱོན་གྱིས་སྐོ་སྐྱབ་དོ་བསྐྱམ་འབདམ་མས། མོ་གིས་སྐོ་སྐྱབ་ཡིན་ཟེར་བ་ཅེན་  
དེའི་ན་པ་གིས་ནི་ སྐོ་ཅིག་འདི་ཡིན་ཟེར་མ་ ག་ནི་ཡང་གོ་ནི་མིན་འདུག། མོ་གི་ལ་  
གིས་འདི་ སྐོ་ག་ཅི་མི་སྐྱབ་ནི་ མིག་ཏོ་གིས་ཡང་སྐོ་སྐྱབ་དོ་བསྐྱམ་འབདམ་མས།  
དབྱངས་སྐྱོན་ལྟོད་ཀྱི་མིག་ཏོ་ཚ་ག་ཅིག་པ་འདི་ལས་ བེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་འོད་ཤར་མ་  
བཅུག། ད་རྟེ་ར་འོད་འདི་གིས་ གནམ་ནུབ་མོ་གི་གནག་དོང་འདི་ཡང་ ཉིམ་བསྐྱམ་  
བཟོ་སྟེ་ ཚལ་མ་ནང་གི་བྱ་བྱེ་ལྟར་ཚུ་ཡང་ ལུ་སྐྱོད་འདི་བསྐྱམ་ཅིག་ཁར་ དོ་པ་  
གནམ་ནངས་པའི་སྐྱང་བ་ཤར་ཏེ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་གཞུང་ལྷན་པའི་དབྱངས་འཐོན་  
ནི་འགོ་བཅུགས་བཅུག་ནི་མས།

དབྱངས་སྐྱོན་གྱིས་མོ་རའི་གདོང་གུ་མོ་རའི་ལགས་བགལ་རྟོད།

ལའེ་བསྟུ་ཤིག་དབྱངས་སྐྱོན་གྱི་གདོང་འདི་ མོ་ར་གི་ལག་པའི་གུར་  
ག་དེ་ཉིན་ཏེ་རྟོད་ལུག་གོ། ར་འདི་མི་མེན་པར་ མོ་གི་ལག་པར་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་  
པའི་ལག་ཤུབས་འདི་ཡིན་རྟེན་བཏུབ་པས། ར་བཅུག་ཤུབས་འདི་འབདན་ དབྱངས་  
སྐྱོན་གྱི་དཀར་སོ་བལ་ལས་འཇམ་པའི་གདོང་འདི་གུ་ ར་གིས་རེག་པའི་བདེ་བ་ཅིག་

ཡིན་རུང་ ཐོབ་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས་པ་སྟོ།

དབྱངས་སྐྱོན། ལྷང་མ་གཅིག་

ལའེ་སྐོ་མི་ལྟོད་བསྐྱམ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ ད་དེས་ར་གཉིད་ཡང་ཡོག་མི་ཚུགས་པས།  
རང་གྲོ་ལ་ལྟོད་ག་ཏེ་ཡོད་གོ་ ཡང་བཅོ་སྐྱོམ་ལྟོད་ཀྱིས་འབདན་ དེའི་སྐྱོང་དང་  
འདུ་བའི་རང་གྲོ་ལ་འདི་ མཐོང་དོ་འོང་པ་སྟོ། ལྷམ་ལྟོད་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་འཐོན་ཅིག་  
འབག་གནང་མས།

རང་གྲོ་ལ་ལྟོད་གུགས་པ་ནུམ་རྒྱལ་གྱི་སུ་ཡིན་ཟེར་མི་འདི་ མི་བདེན་ཟེར་  
སྐྱབ་ད། གུགས་པ་ནུམ་རྒྱལ་གྱི་སུ་ཡིན་མ་ ལྟོད་ཀྱིས་ཁ་མ་བཟེད་རུང་ ལྟོད་ཀྱི་  
སེམས་ཀྱི་གི་ལུག་ནང་ ར་ལུ་དགའ་བའི་འདུ་ཤེས་ཅིག་ཡོད་དེ་ ལྟོད་དང་ར་གཅིག་  
ཁར་རྟོད་ནི་ཅིག་ཐོབན་ ར་དཔལ་ལྷན་འདུག་སྟེ་གི་སུ་མོ་འབདམ་བའོལ་དེ་ནི།

རང་གྲོ་ལ། སེམས་ཁར་

ཡིན་མས་མོ་གིས་སྐོ་ཐད་རེག་བར་རེག་རང་སྐྱབ་ཡིན་མས། དོ་རུང་རང་སྐྱབ་ནི་  
འོང་ག་ཡང་མི་ཤེས། ར་ལྷ་ཡོད་པ་འདི་ནི་ མོ་གིས་མི་ཤེས། མོ་གི་སྐོ་ཚུ་ག་ར་  
ཉམས་དུག་ག་ ཡང་ན་ད་རྟོ་ར་ལན་རྒྱབ་དཔ་དུག་ག་སྟོ།

དབྱངས་སྐྱོན།

ལྟོད་རང་གྲོ་ལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་ ལུ་རྒྱལ་པའི་མི་བརྒྱད་ལས་བྱུང་བྱུང་མ་འབད་ནི་  
དེ་གིས་ དེའི་དབྱུ་སྟེ་ཐལ་སོ་ཡི། མ་གཞི་ ལྟོད་ཀྱི་མིང་དང་མི་བརྒྱད་འདི་ དེའི་  
དབྱུ་ཡིན་མ་མ་གཉོགས་ ལྟོད་ཀྱི་སྐྱི་གཞུགས་དང་ རང་སེམས་ཀྱིས་སྐྱོབ་སྐྱབ་པའི་མི་  
འདི་ དེའི་དབྱུ་མིན། ར་ར་ཟེར་མི་འདི་དང་མིང་འདི་ལུ་ བདག་ཏུ་བསྐྱུང་དགོས་  
ཅིག་ག་ཅི་ཡོད་པ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ གངས་ཀྱི་ཡེ་ཏོག་མེ་ཏོག་འདི་ ཡེ་ཏོག་མེ་  
ཏོག་མིན་པར་ མིང་གཞན་ཅིག་བཏགས་ད་རུང་ འདི་གི་ཡིད་ཁར་འོང་ནི་དང་དྲི་ཞིམ་  
པའི་མདངས་སྐྱང་ཚུ་ ཡེ་ཏོག་མེ་ཏོག་གི་འབད་ར་རྟོད་འོང་། འདི་བསྐྱམ་སྟེ་





རང་གྲོ་ལ།

ཚུད་མེད་དབྱེད་སྒྲོ་ན། དེ་ལོ་འཇིགས་ཏེ་གུར་སྒྲིབ་ཞུ་མོ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་  
འབད་ཆ་བཞག་ད། ག་གིས་ཡང་མི་མཐོང་ར་། ལྟེ་ར་གིས་ཚུད་ལས་དགའ་བའི་  
བཅོམ་དུང་ཅིག་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ར་ལོང་གིས་མཐོང་ར་མཐོང་བཅུག། ལོར་གིས་  
མ་རངས་པའི་ཡུགས་ཀྱིས་ ར་གསལ་བཏང་རུང་འཚོད་པ་མེད། ཚུད་ཀྱི་སེམས་འདི་  
ར་གིས་མ་ཐོབ་ལས་ཤི་སོང་པ་ཅིན་ ར་ཤི་བའི་དུང་མོ་ནང་ལུ་ར་ལུས་ནི་མས།

དབྱེད་སྒྲོ་ན།

ཚུད་ལུ་ ལྷ་ཚོན་ཚོད་ལམ་ག་གིས་སྟོན་བྱིན་ཡི།

རང་གྲོ་ལ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་སྟོད་པ་ད་ དང་པ་དགའ་བའི་སེམས་དང་ གཉིས་པ་ཆེ་ལུ་མའི་སྟོན་  
ལམ་ཀྱི་ཆེ་མ་ལས་ ལམ་ག་གིས་ཡང་སྟོན་མི་མེད་པར་ ར་ལྷ་སྟོད་ཅི། འདྲི་འདྲི་  
པར་སྟེ་བཞག་ ཚུད་ཀྱི་མཚོ་པར་ཁར་སྟོད་ ར་གྱི་དཔོན་རང་མགོ་རང་གིས་འཐོན་མ་  
ཚོགས་མི་ཅིག་ཡིན་རུང་ ཚུད་ལུ་དགའ་བའི་སེམས་ཡུགས་འདི་གིས་འཚུད་དེ་ ར་  
ཚུད་འབད་པར་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་སྟོད་ཚོགས།

དབྱེད་སྒྲོ་ན།

ད་ཅི་ར་གིས་སྟེ་མི་གསར་གཏམ་ཚུནི་ ག་ར་ཚུད་ཀྱིས་གོ་ཆི་ཡི། ཡིན་རུང་གཞམ་  
རྒྱུ་མོ་གི་འབགས་འདི་ རེ་ལོ་གདོང་ཁར་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ར་ལོ་ཆོ་བའི་  
གདོང་འདི་ ཚུད་ཀྱིས་མི་མཐོང་། ད་དགོད་ལོ་བཟམ་གྱི་སྟོ་ཚོ་བཞག་སྟེ་ རྟོ་དོན་  
དག་ཡོད་པ་ཅིག་སྟེ་མི་ཅིན་ རང་གྲོ་ལ་ཚུད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བ་ མ་པ་ར་གིས་  
ཤེས་ ཚུད་ཀྱིས་ར་ལུ་ཐད་ཅིག་བར་ཅིག་དགའ་བེར་སྟེ་ལོང་། ལྟེ་ར་གིས་ཡང་  
ཚུད་ལུ་དགའ་བེར་ ད་སྟོ་སྟེ་མི་ཤེས། ག་འཆར་པ་མེར་བ་ཅིན་ ད་སྟོ་ཚུད་ཀྱིས་  
འོག་པའི་གཏོར་གི་དོན་ཉིང་ཡང་ ར་ལུ་བཏོན་ཏེ་བྱིན་ནི་བཟམ་འབད་རུང་ ཚུད་ཀྱིས་

སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ར་ ར་ལུ་དགའ་བ་ག་མི་དགའ་འདྲི་ མི་ཚོད་མི་གིས་མི་མཐོང་།  
ཚུད་ཀྱིས་ར་ལུ་ ཉིང་དུངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་དགའ་བ་ཅིན་ སར་སྟེ་ར་སྟེ་ལ་ད།  
གཞན་དལ་གཞི་ ཚུད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་ཆེར་ཅིག་སྟེ་མི་ཅིག་ ར་གིས་དེ་  
འཕྲོད་ལས་འབམ་མེད་པ་ལུ་ཡང་ མཚོ་བསམ་བཏང་དགོས་སྟེ་མ་ཡོད། ག་ཅི་སྟེ་མེ་བ་  
ཅིན་ ར་གིས་བཅུག་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མ་དུལ་པར་འབམ་མེད་དཔ་ཅིན་ ཚུད་ཀྱིས་  
འབད་རུང་ ར་ལུ་ག་འཕུར་ས་དང་ཉེ་མ་ག་ཤར་སར་ག་ཡོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་འདྲེས་ཟེར་  
མཚོ་འོང་། ཡིན་རུང་ རེ་ལོ་སེམས་ཁར་མཚོ་མི་ཚུནི་ ད་ཅི་ལས་ཚུད་ཀྱིས་གོ་ཆི་ཡི།  
དེ་འབད་མ་ལས་ ར་གིས་ཚུད་ལུ་དགའ་བའི་སེམས་དགའ་པོ་འདི་ ཚུད་ཀྱིས་རྣམ་མོ་  
གཞན་པོ་འདི་ནང་ལས་འཚོལ་ཐོབ་རྒྱག། ཚུད་ཀྱིས་རེ་ལོ་སེམས་འདི་ལུ་ མེས་མེད་  
བཅོམ་མ་དཔ་ཅིག་འབད་མེ།

རང་གྲོ་ལ།

ཚུད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་ར་སྟེ་ལ་ཅིན་ ཡང་བཅོམ་ལའི་སྟེ་མ་ཉེ་གང་མི་དེ་ བར་ན་བཅུགས་ཏེ་  
ར་གིས་ཚུད་ལུ་ཉིང་དུངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་དགའ་བེར་བའི་མཚོང་བཅད་ནི།

དབྱེད་སྒྲོ་ན།

དབའེ་རང་གྲོ་ལ་ཚུད་ཀྱི་ཉེ་གས་གཏན་པ་མེད་པའི་སྟེ་མ་འདྲི་སྟེ་མ་ར་ན་བཅུགས་ཏེ་  
ར་ལུ་དགའ་བེར་བའི་གཏམ་མ་སྟབ། རྟེ་མ་འདྲི་ལུ་ཡང་ ཡང་རེ་ལོ་སྟེ་མ་དང་མའི་  
སྟེ་མ་ཟེར་ འཕུལ་འཕུལ་སྟབས་ཉེ་གང་ནི་དང་ འཕུལ་འཕུལ་སྟབས་སྟེ་དཔ་སྟེ་ མོ་  
རང་གི་གཞུགས་ལུ་ཡང་ ཉེ་གས་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མིན་འདྲག། འདྲི་བཟམ་སྟེ་ ཚུད་ཀྱི་  
སེམས་འདི་ལུ་ཡང་འགྱུར་ནི་འོང་།

རང་གྲོ་ལ།

འདྲི་ནི་ ར་གིས་འགྱུར་ནི་མེད་པའི་འཚོམས་པ་ག་ཅི་བཟམ་ཅིག་བཅུགས་ཏེ་ ཚུད་ལུ་  
དགའ་བེར་བའི་མཚོང་བཟུལ་ན་སྟེ་།



དབྱུངས་སྒྲིམ།

ཐང་ལ་བཟུམ་ཅིག་སྐྱུག་དུང་། མཉམ་མ་ཐེང་བའི་དུལ་ཡོད། ལྷོད་ཀྱིས་མཉམ་  
 ཚལས་ཐམ་ད། སྒྲོ་ལྷོད་ཀྱིས་མཉམ་ཐང་ཐེང་མ་ཅིན་། བར་ན་མཉོ་མེད་ཀྱི་སྐྱུམ་  
 མཉམ་པར་། ལྷོད་རང་གི་མཉོ་ཅན་གྱི་སེམས་འདི་བཟླས་པ་ད། མཉོ་ཅན་གྱི་ལོང་ལུ་འདི་  
 ལུ་འབདན་། ར་གིས་སྐྱོ་གཏད་ཚུགས།

རང་གྲོ་ལ།

ཡ་འདི་ནི་། ལྷོད་དང་འཇེ་བར་ན་། མཉོ་ཅན་གྱི་སེམས་འདི་ཡིན་མེ།

དབྱུངས་སྒྲིམ།

ལྷོད་མེད་དུང་སྒྲོ་མཉམ་ཐམ་དགོ། མ་གཞིར་ལྷོད་དང་ཅིག་འབ་སྐྱོ་སྐྱུག་གི་གི་དུས་  
 ཚོད་འདི་བཟུམ་ཐོབ་ད་། སེམས་གཉམ་མེད་ས་མེད་དགའ་བས། དེ་འབདན་དུ་ལུ་  
 མཉོ་བསམ་ཅིག་ཡིགས་ཤོམ་སྐྱོ་བཏར་བཟུམ་ད་། དེ་ལེས་ར་བཅས་གཉིས་། ལུ་མཉམ་ལྷོད་  
 འདི་བཟུམ་ཅིག་གི་དུས་ཚོད་ལུ་ལྷོད་དེ་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དགའ་བའི་ཉིང་གཏམ་  
 མར་བཤད་ཚུང་བཤད་འབད་མི་འདི་ཚུ་། ལུ་ཉིག་ཡང་ཡང་སྐྱོད་སེ་མཉམ་མ་ཚོད་  
 ཚལ་དང་ཡང་མ་མཉམ་ཅིག་ཡིན་མས། ར་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་། ལྷོས་ཐག་ཚོད་མི་  
 ལུ་ལྷོ་ཚུ་། དུལ་འབདན་ལུ་ལམ་ལོ་ན་བཟུམ་ཅན་མཉེ་གོ་བཟུམ་འབད་། བལ་ཡང་  
 ལུ་འབེལ་། ལྷོད་ས་ཡང་ཉིམ་ཅིག་ལུ་སྐྱོར་། ཐག་ཡང་ཉིམ་ཅིག་ལུ་འབག་  
 ཉིམ་ཅིག་ལུ་གིས་ཅི་ར་བཅེམས་། ལྷོན་ཡང་དེ་གི་ཉིམ་ལྷོད་མ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་  
 བཅེམས་ཡང་། བཟུམ་སྐྱོ་འབྱོ་ནི་མས། དོ་དུང་། དུལ་ཅིག་སྐྱུག་པ་ཅིན་། ར་བཅས་  
 གཉིས་ཀྱིས་། དེ་སྐྱོ་འབེལ་། གཉམ་མཉེ་སྐྱོག་བཟུམ་སྐྱོ་། སྐྱོད་ཅིག་ལྷོད་མཉམ་  
 ཅིག་ལུ་འབར་ཐ་ཅིག་ཡལ་དེ་བཟུམ་སྐྱོ་ཡང་འོང་ནི་མས། དེ་ག་དེ་སྐྱོ་ཡིན་དུང་།  
 ལྷོད་ཡང་ལེམ་ཅིག་སྐྱོ་ཉལ་བར་ཡང་ཡོང་། སྐྱོ་ར་བཅས་ཀྱིས་། དེ་ལེས་། ལྷོ་གི་ལོ་ན་  
 བཏར་བཟུམ་མི་འདི་། ལེས་ས་ལས་ཡིག་སྐྱོ་སྐྱོད་དེ་། མཉོ་ཅན་གཏེ་ཚུགས་པའི་དེ་  
 བ་བསྐྱེད་གོ། ཡ་འདི་གྲོ་ལུ་ཉལ་བར་སོང་བཏུབ་ག།

དབྱུངས་སྒྲོན་འཇུག།

རང་གྲོལ།

དབའེ་དབྱུངས་སྒྲོན་ རེའི་བསམ་པའི་རེ་བ་ཚུ་མ་གྲུབ་ལས། རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོ་མཇུག།  
བསྐྱེལ་ཡིན་ན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རྟེ་རྒྱུད་ཀྱི་བསམ་པའི་རེ་བ་ རྟེ་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ ག་ཅི་འགྲུབ་ནི་ཡོད་པ་སྒྲོ།

རང་གྲོལ།

ར་གིས་རྒྱུད་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་སྐབ་པའི་སྒྲོ་གི་ལན་ ད་རྟེ་རྒྱུད་ཀྱིས་མ་སྐབ་པ་ཡ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོ་གི་ལན་འདི་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་མ་དྲི་བའི་ཏེ་མ་ལས་ སྐབ་ཚར་མ་བཟུམ་  
ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ཡོག་སྟེ་སྐབ་དགོ་པ་ཅིན་ ར་གིས་རྒྱུད་ལུ་དགའ་མེ་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་ཁ་རྒྱུམ་གཅིག་གིས་སྐབ་དོ་ཡོད་པ་མས།  
རྒྱུད་ཀྱི་ར་དང་གཅིག་ཁར་ ཨ་ཅི་ཅིག་ཡང་རྟེན་ཡོང་མིན་འདུག་པ་ཡ་རྟེ།  
མ་ཚབ་ཀྱི་རྒྱབ་ལས། དབྱུངས་སྒྲོན་དབྱུངས་སྒྲོན་  
ཟེར་འགོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལགས་ཨ་མ།

རང་གྲོལ་ལྟ། ཡིང་འེ་རང་གྲོལ། ཨ་ཅི་ཅིག་བསྐྱུག་སྟེད་མེ།  
འོང་། ར་ད་རྟེ་ར་ཡོག་འཇུག་

དབྱུངས་སྒྲོན་འཇུག།

རང་གྲོལ།

ད་རེས་ གཡང་དང་།  
ལྟ་ཡོད་པའི་རྣམ་སྟེན་འདི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་གོ་བའི་སྒྲོ་འདི་ཚུ་

འགྲུལ་རྒྱང་ཅན་གྱི་མི་ལམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མས་མེ།

དབྱུངས་སྒྲོན་ཡོག་འཇུག།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་རྒྱུད་ཉལ་བར་མ་འགྲོལ་ལས་ སྒྲོ་གི་བརྒྱུད་ཅིག་བཏོན་དགོ་པས། ད་རྒྱུད་  
ཀྱིས་ར་ལུ་ཐད་རེག་བར་རེག་ར་དགའ་རྟེ་ གཉེན་རྒྱབ་ནི་ཡིན་ཟེར་བ་ཅིན་ གཉེན་  
རྒྱབ་ནི་གི་གཟུར་སྐར་ཚུ་བཏུ་སྟེ་ བམ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་ན། ག་ཏེ་ལུ་རྒྱབ་ནི་ཡིན་ན། དེ་  
གི་སྒྲོར་ལས་ ར་ལུ་ཁ་འཇུག་ཅིག་ བརས་པ་བསྐྱེལ་ཚུགས་པ་སྟེ་བསྐྱེལ་ད། དེ་ལས་  
གཉེན་རྒྱབ་ཚར་ཞེན་མ་ལས་ རེའི་རོང་ཡོངས་སྒྲོད་ རྒྱ་ཅལ་ཚུ་ག་ར་ ཀར་མ་གི་  
རྟེན་མ་གི་རྒྱབ་ཁར་བཞོག་བཞག་སྟེ་ རྒྱུད་འཇུག་སྒྲིང་འདོན་ནང་ལུ་ ག་ཏེ་འགྲོ་རུང་  
ར་རྒྱུད་ཀྱི་རྟེན་བཅའ་རྟེ་ར་འཇུག་འོང།

མ་ཚབ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རྒྱབ་ལས་འགོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལགས་ཨ་མ།

རང་གྲོལ་ལྟ། སྟེ་རང་གྲོལ། རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་མི་འདི་ དགོད་བྱ་  
འགྲུར་འགྲུར་མ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་འོང་།

མ་ཚབ།

དབྱུངས་སྒྲོན་དབའེ་དབྱུངས་སྒྲོན།

རྒྱབ་ལས་འགོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

འོང་དོ་འོང་དོ་ཨ་མ།

རང་གྲོ་ལ། རེ་ལེ་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་ཏེ་འབད་རུང་ འགོ་དང་འགོ་ལས་  
ར་རང་རྒྱུང་གཅིག་སྟེ་བཞག་ད་ཟེར་གསོ་ལམ་བཏབ་གོ། རྟེ་འདས་ས་ལ་འཐེན་ལེན་  
མེའི་མེ་གཏང་དགོ་ག།

རང་གྲོ་ལ།

མི་ཅིག་ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་གཏང་མེ། ད་རེས་ལས་རུ་རེ་སེམས་དག་འམ་ཟེར་རུང་  
འདྲེ་ཅིག་ཨིན་དབྱེད་སྟེན།

དབྱེད་སྟེན།

ད་ལྟོ་རང་རྒྱུད་ཉོང་ཉོང་སྟེ་ ཉལ་བར་སོང་མེ་བཏུ་བ་ག།

དབྱེད་སྟེན་འདྲེ་ལ།

རང་གྲོ་ལ།

སེམས་ལར་ ར་རྒྱུད་ཉོང་ཉོང་སྟེ་ཉལ་བར་ རྒྱུད་རེའི་སྟོ་ལོག་ལར་མེད་ན་ ར་གཉིད་  
ལྷག་མི་བཏུ་བ། རྒྱུད་མེད་པ་ཅིན་ རེའི་སེམས་འདི་ རྒྱུད་འཚོ་ལམ་འཚོ་ལ་ས་ར་  
རྟོད་འོང་།

རང་གྲོ་ལ་འཁྲུ་ཞི་འབདམ་ད་ དབྱེད་སྟེན་ལོག་འཐེན།

དབྱེད་སྟེན།

རང་གྲོ་ལ་འདས་ས་ལ་འཐེན་ལེན་མི་མི་ ཚུ་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་འར་གཏང་ནི།

རང་གྲོ་ལ།

ཚུ་ཚོད་དགུ་ལཱ་གཏང་ད།

དབྱེད་སྟེན།

དེ་ཞེ་ཚུ་ཚོད་དགུ་ལཱ་ རེའི་མ་ཚེས་རྒྱུད་འབད་སར་གཏང་འོང་མེ། འཐེན་མོ་ལཱ་  
ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་སྟེ་བཞག་ཏེ་མེ། ཡེ་འའ་ད་ ར་གིས་རྒྱུད་ལཱ་སྟེ་ཅིག་ཡོད་པའི་  
ས་ ག་ཅི་སྟེ་བཞག་སྟེ་ཨིན་ན་ དེ་ཞེ་བཞེད་སོ་ལཱ།

རང་གྲོ་ལ།

རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ལ་ལས་བཞེད་པའི་གྲོ་འདི་ ལོག་སྟེ་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་རིགས་ཚུན་  
ཚོད་ ར་གིས་ན་ར་བཟུགས་རྟོད་གོ།

དབྱེད་སྟེན།

ར་ལྟོ་དང་མཉམ་ ལ་སྟེ་བཞེད་ཞི་ཡོད་པ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ་བས།  
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྒྱུད་ན་བཟུགས་ཏེ་ར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལཱ་ རྒྱུ་འདྲེ་རེའི་སེམས་  
ལ་ལས་ བཞེད་པ་བཞེད་ས་ར་བཞག་ད་ནི།

རང་གྲོ་ལ།

རྒྱུ་འདི་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ལ་ལས་ ཉེར་བཞག་ལ་ར་བཞེད་བཟུགས་ནི་གི་དོན་ལཱ་ ར་གིས་  
ཡང་ བ་ཉེར་བཞག་ལ་ར་བཟུགས་རྟོད་ད་ནི། དེ་མ་ཚོད་ རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ལ་ལས་མཚོ་  
བསམ་གནམ་ཡང་ག་ར་བཞེད་བཟུགས་སྟེ་ ར་བཅས་རང་གཉིས་རྒྱུང་གཅིག་གི་མཚོ་  
བསམ་བཏང་བཟུགས་ལཱ་བཏུ་བ་ག།

ལཱ་འགོ།

དབྱེད་སྟེན།

ཡེ་འའ་ད་ ལཱ་ལཱ་འབོད་ཡི། གནམ་ཡང་ནང་མ་འདུས་ས། ད་སོང་མེ།  
མ་པ་རྒྱུད་སོང་ཟེར་སྟེ་བཞག་ད་འདི་ ར་ཡང་མི་དགའ་བས། རྒྱུད་ཀྱི་ཚང་མ་ལཱ་ཐགས་  
བཏགས་བཏགས་སའི་ རེའི་གཅེས་བུ་འདུར་འགྲོ་ཅིག་ཨིན་རུང་བཏུ་བ་སའ་ས་སྟོ།  
འདི་ཨིན་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རེའི་མིག་གིས་མ་མཐོང་ས་ཡང་མི་འགྲུལ་མ་ཚོད་ ར་རང་  
མམ་སྟེ་དགོ་མཚོ་ཅིག་ ཐག་སའི་མཚུགས་ཐག་འཐེན་མ་དུ་ལཱ་ རྒྱུད་ར་འབད་སར་  
འཐེན་འོང་།

རང་གྲོ་ལ།

ར་ཡང་ རྒྱུད་ཀྱི་གཅེས་གཅེས་འདུར་འགྲོ་འདི་འབད་དགོ་མཚོ་མཚོ་ས་ར་ཡོད།

ཅད་སྒོམ་ལེའུ་གཉིས་པ།

མཐོང་སྐྱོད་དང་པ།

བདེ་སྐྱོད་དགོན་པ་ལུ་ མཚམས་ལང་ཅིག་གི་མཐོང་ལེའུ་ མཚམས་པ་འབོན།

ལག་ཅུང་ཅིག་ལག་པ་འབག། ཉམ་སྐྱོད་བཏོགས།

མཚམས་པ།

སེམས་ལང་ ཉམ་ཤར་ ཚལའི་ཟིལ་པ་མ་སྐྱམ་པའི་རྟེ་མ་ལས་ དེའི་ལག་ཅུང་འདི་  
ནང་ ཉམ་སྐྱོད་དང་མེ་ཏོག་གི་རིགས་མ་འདུལ་ བླ་མ་པ་སྣ་ཚོགས་བཀའ་སྟེ་བཞག་  
ཚུགས་པ་འབད་དགོ། འཇམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ཉམ་སྐྱོད་ཡོད་ཚད་ཅིག་ལུ་  
ལྷུང་དང་སྐྱེ་མ་མེད་མི་ཅིག་ཡང་མེད། དེ་འབདམ་ད་ ང་བཅས་རང་འགྲོ་བ་མི་ཚ་  
ལྷུང་གིས་ དེ་ཚུ་གིས་སྐྱེ་མཚན་གྱི་ལྷུང་ལེ་དབྱེ་བ་དཔྱད་ར་མི་དཔྱད་པས།

རང་གྲོལ་མཚམས་པ་གིས་མ་མཐོང་མ་སྟེ་འབོན།

དཔེར་ན་ལེ་མི་མེ་ཏོག་འདི་ མིག་གིས་བལྟམ་ད་ མཐོང་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད་  
རུང་ འདི་ལུ་སྐྱེ་བ་གི་སྐྱེ་བ་དང་དུག་གི་གཞོན་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཚང་། མེ་ཏོག་འདི་  
དྲིམ་རྒྱུ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་གཞུགས་ཀྱི་ལྷུང་ཤུགས་དང་ཚལམ་ཚུ་ ཚུལ་  
མཐུན་མེད་པ་ཅིན་ མེ་ཏོག་འདི་གི་དྲིམ་གིས་སྐྱེ་མཚན་ལེ་རྣམས་པ་ཡོད། དེ་  
འབདམ་ད་ མེ་ཏོག་འདི་ལ་ནང་བཅུགས་ཏེ་བྲོམ་མྱེང་པ་ཅིན་ ལྷུང་ཤུགས་དང་ཚ་  
ལམ་ཚུ་ ལུ་འབད་མ་བཏུབ་བཟོ་སྟེ་མེད་པ་བཏང་མ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ང་བཅས་ར་  
འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱིའི་བྱ་བ་སྐྱོད་ལམ་དང་ བླ་མ་གི་མཐོང་བསམ་བཏང་ཐངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་  
ཡང་ མེ་ཏོག་འདི་གིས་དཔྱེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་ལོན་ཡིན། མེ་ཏོག་འདི་ལུ་ སྐྱེ་བ་དང་  
གཞོན་པའི་རྣམས་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ང་བཅས་ར་མི་གི་རྒྱ་ལུ་ཡང་  
བཟུང་བཞག་གཉིས་ཆ་ར་འབད་ནི་གི་རྣམས་པ་ཡོད། མི་འདི་རན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་  
བ་ཅིན་ མེ་ཏོག་གི་དུག་གི་རྣམས་པ་རྒྱུང་མ་གཅིག་བཏོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ངན་པའི་གྲུལ་  
ལང་འགྲོམ་ཡིན།

དབྱུངས་སྐྱོན།

ད་རུང་ རྒྱུད་དེའི་བྱ་འཕྲུལ་འགྲོ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱུད་རྒྱུ་ལྷན་དགའ་བའི་ཤུགས་  
གྱིས་ ཅད་མོ་ཅེས་ཅེས་ར་བཞག་སྟེ་ དེའི་གཅེས་གཅེས་འཕྲུལ་འགྲོ་ ཅིང་ལྷགས་སྟེ་  
ར་གསལ་ད་ནི་མས་སྟེ། ད་སྟོ་ཅིག་སྐྱབ་ད་ར་ གཉིས་འབོན་མ་མས། འདི་  
བས་འདི་ ཉམ་བར་སོང་བཏུབ་ག་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

རྒྱུད་ཡང་སྐྱོད་ཏོང་ཏེ་སྟེ་ཉམ་མེ་དབྱུངས་སྐྱོན།

དབྱུངས་སྐྱོན་འཇུག།

སེམས་ལང་ ད་ར་ཉམ་བར་གཉིད་ཡང་ཡོག་མི་བཏུབ། དེ་མ་ཚད་ གནམ་ཡང་  
ནངས་ནི་འབད་དོ། དེ་བ་འདི་ མཚམས་པ་བཞགས་སར་བཅར་ཏེ་ ང་བཅས་གཉིས་  
གཉིན་རྒྱབ་ནི་གི་ གཟུང་སྐྱེ་འབྲོད་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ ལྷུགས་བཏུག་ལུ་བར་འགྲོ་བ་  
ཅིན་དུག་ནི་མས།

རང་གྲོལ་འཇུག་

ཡོལ་ལེ་བཟུམ།

རང་གྲོ་ལ།

མི་གྲགས་པར་མི་ལ་ཞང་མཚམས་པ།

ཕྱག་དབང་ལ།

མཚམས་པ།

དབའོ་རྒྱ་རང་གྲོ་ལ། དེ་རིམ་གྲུ་མ་དྲོ་པ་གི་དུས་ཚོད་དེ་མ་ཅིག་ལས་ རྒྱུད་རང་འབད་  
སར་འོང་ལུག་ལུ་བཏུ་བ་ཅིན་ རྒྱུད་ལུ་རྒྱུད་ལུ་གི་སྤོམ་ཅིག་མོག་ཚིམ་བཟུམ་ཅིག་  
འདུག། རྒྱུས་པ་ན་གཞིན་ལྷོད་བཟུམ་ཅིག་གི་སྤོམ་པ་ལུ་འདི་ དུན་ཚོར་མེད་པའི་  
གཉིད་ལོགས་ཚུགས། མི་གསལ་ཅིག་འབདན་ འཛིག་དེན་པའི་འགན་ལག་འདི་  
ཉུག་ལྷོག་གུ་ཉག་ཉ་ལྷོམ་སྤེ་མོག་ཅི་དེ་གིས་ ཞག་ཅིག་ཉལ་རུང་ གཉིད་ཅིག་  
རྒྱུད་ཉོང་ཉོང་འབད་ ཚལས་ལོག་མི་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་དཔལ་གྲོ་ལྷོད།

རང་གྲོ་ལ།

ཐུགས་བདེན་ལགས། མ་གཞིར་ལ་ཚུ་བ་མོ་བཞག་མ་ཉལ། ཡིན་རུང་ཉལ་  
ཉལ་ལ་བཟུམ་སྤེ་ དེའི་གཞུགས་ལུ་གཉིད་ལོག་པའི་འལ་འཚོ་ལོགས་མོམ་སྤེ་ཚོབ་  
ཚོབ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

དབའོ་རྒྱ་རང་གྲོ་ལ། རྒྱུད་ཚོ་རིང་མཚོ་མོ་དང་ཆ་ ཉལ་ཉལ་ལ་འོང་ནི་མས་  
ས། དེ་སྤེ་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱུད་ལྱིས་དགོ་སྤོང་དགོ་འདུན་མས་དང་བཟུམ་མས་  
པལ་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྤེ་ མཚམས་མེད་པའི་ལས་བསག་དུ་ལྷག་མི།

རང་གྲོ་ལ།

ཚི་རིང་མཚོ་མོ་ལ་ལགས་མེན་མེན་ལ་ཞང་མཚམས་པ། མ་ས་མོ་གིས་ར་  
ཚར་ཅིག་འདི་ ལྷག་བསུམ་སྤེ་མ་འབད་ར་ལྷོད་བཟུམ་ཅི། ཡིན་རུང་ད་ མོ་དེའི་  
སེམས་ལང་ལས་བཟུམ་ད་བཟུམ་མོའི་ལགས།

མཚམས་པ།

དྲག་དྲག་རང་གྲོ་ལ། དེ་འབད་ལྟ་ད་ རྒྱུད་མདང་མ་སྤེ་རྒྱ་གཉེ་སོང་ཡི། མོ་ཅ་འདི་  
རྒྱུད་ཚལས་ར་མ་དྲོད་པས།

རང་གྲོ་ལ།

འདི་གིས་སྤོང་ལས་ཞུ་ནི་འབད་ར་འོང་ཡི། མདང་མ་སྤེ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ དེའི་ལ་མའི་  
བྱང་མ་རྒྱད་ དཔལ་ལུན་འབྲུག་སྤེ་གི་ལྷོ་མ་ནང་ལུ་ མཚམས་ཚུམ་མེས་སོང་ཡི།  
ལྷོ་མ་མེན་གི་མི་ཅིག་གིས་ དེའི་དོན་ཉིང་གུར་མ་བཏོན་དུ་ཡི། ད་གིས་ཡང་ མི་  
འདི་གི་དོན་ཉིང་གུར་མ་བཏོན་དུ་ཡི། ད་ར་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་གི་མ་འདི་གི་ཞི་  
ཐབས་ལུ་ ལྷོན་བཅོས་རིམ་འགྲོ་ཚུ་ བ་ལ་ཞང་མཚམས་པ་གིས་ མཚུངས་ལུ་  
ཟེར་ཞུ་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

སྤོམ་སྤེ་རྒྱེ་གིས་སྤེ་སྤེ་གིག་དབའོ་ལ་ཡོ། རྒྱུད་ལྱིས་སྤོམ་ཚུ་སྤོང་དེ་སྤེ་པ་ཅིན་  
ད་གིས་ཡང་ལན་ཚུ་ ལྷོ་འགྲུང་འབད་ལྷུ་བཞིའི་ཉེན་ལ་ཡོད།

རང་གྲོ་ལ།

ད་སྤེ་རྒྱེ་ཞུ་བ་ཅིན་ ད་གིས་དཔལ་ལུན་འབྲུག་སྤེ་གི་སྤོང་དབའོ་སྤོན་ལུ་སེམས་  
མོས་སོང་ཡི། དེའི་གི་སེམས་འདི་ མོ་གིས་འབྲུག་ཚི་ཡི། འཕྲི་འབད་ལྟ་ད་ དེའི་  
སེམས་འདི་མོ་འབད་སར་ཡིན། མོ་གི་སེམས་ཡང་ ད་འབད་སར་ཡོད། ད་  
སེམས་འདི་གཉིས་གཅིག་ལས་འཛོམས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཉིན་འདི་ནམ་ལྷུ་བ་དྲག་ག་  
ག་ཉེ་ལུ་ག་དེ་སྤེ་ལྷུ་དྲག་ག་ དེ་གི་སྤོང་ལས་ ལ་ཞང་མཚམས་པ་རྒྱུད་ལྱིས་  
གསུང་གནང་དགོ། དཔ་བྱུང་པ་ཅིན་ ད་བཅས་གཉིས་ལྱི་གཉིན་འདི་ ད་རིམ་ར་  
ལྷུ་བ་གནང་ཟེར་ཞུ་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

ཡ་སྤེ་མ་མཚུན་ལོ། ད་སོ་སོ་ཅིག་ཡིན་ན་ ག་དེ་སྤེ་སྤེ་ དབའོ་རང་གྲོ་ལ། ད་



རེས་ཚུན་ཚོད་ལྷོད་ཀྱིས་དགའ་བའི་ རྩམ་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ ད་ལྟོ་ཅིག་སྤེ་  
 བཞེད་སོའི་སྤོ། ཨ་འོ་དེ་སྤེ་རང་ཨིན་པ་ཅིན་ རྩམ་གཞོན་མ་ལྷོད་ཚ་ལྷུ་ཀྱིས་  
 རྩམ་ལུ་སེམས་དགའ་བས་ཟེར་མ་དུ་ སེམས་དོན་ཉིང་ནང་ལས་དགའ་ལམ་མིན་པར་  
 མིག་ཉོ་ལྷུང་མ་ཅིག་གིས་དགའ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཨ་འོ་སྤོ་ལྷོད་རང་མཚོ་བསམ་  
 ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཏང་བལྟ་ཤིག་རང་གྲོ་ལ། ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་དོན་ལུ་ ལན་ཚུ་གི་  
 རྩམ་གི་ ལྷོད་ཀྱི་གདོང་འདི་ ཚར་ག་དེམ་ཅིག་ཚུ་ཡི་གོ་ ད་རེས་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་  
 རྟེན་ ལྷོད་ཀྱི་མིག་ཉོ་ནང་ལས་ ལན་ཚུ་གི་མིག་ཚུ་མང་ཉེ་ཚོགས་པ་ཅིག་བཏོན་མི་  
 འདི་ ད་ལྟོ་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་ལྷོད་ ཉིམ་འདི་གིས་ཡང་ ལྷོད་  
 ཀྱི་གདོང་གི་དཀྱིལ་འབོར་ ས་སྤྱུག་གིས་བསྐྱོབ་སྤེ་ཉོ་མི་འདི་ གསལ་ར་མ་  
 རྩམ་གསལ་པས། བལྟ་ཤིག་ཨ་ན་ མོ་གི་དོན་ལུ་འཇགས་འཇགས་པའི་མིག་ཚུ་གི་ལྷུ་  
 ཡང་སྐྱམ་མ་ཚར་མ་ལས་ ལྷོད་ཀྱིས་མོ་བཞེད་དེ་ རྩམ་གཞོན་ཅིག་ལུ་སེམས་ཆགས་  
 ཚེ་ཡི་ཟེར་མ་དུ་ ད་རྩམ་ཉོག་ཡང་ལང་མ་མས་མེ། ཨ་འོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་  
 སེམས་འདི་སྤོ་སྤོ་འབད་བཟུང་མ་ཚོགས་པ་ཅིན་ ཨ་མ་སྤོ་ཚ་ལྷུ་འདི་ རྩེ་ཚེ་  
 རྩེད་སི་འབད་ བདག་མེད་བཞོག་བཞོག་པའི་བསྐྱང་ལས་ སམ་ཤོས་ར་ཨ་མ་སྤོ་ཚ་  
 ལྷུ་ཨིན་མས་མེ།

རང་གྲོ་ལ།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་སྤྱུགས་རྩམ་ཉོག་དགའ་ལས་མ་ལངས། རྩེ་སྤོ་མེད་པར་མི་  
 བདུང་ར་མི་བདུང་། རྩེ་མ་པ་མའངས་བཞག་ ད་གིས་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ལུ་དགའ་  
 བས་ཟེར་ལུ་མ་དུ་ ད་ལུ་འཚོགས་བདག་ནང་ཡི་མཚན་ན་ ཨ་ཁང་མཚམས་པ་གིས།

མཚམས་པ།

རེས་སྤོ་བ་མ་འདི་ལུ་ ལྷོད་ཀྱིས་སེམས་དགའ་སྤེ་མེན་པར་ འདོད་ཆགས་ལངས་  
 པའི་ ལྷུགས་ཀྱིས་ ཨིན་མ་འདྲས་ཟེར་མཚོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་

རང་གྲོལ།

ལྷོ་མཚམས་པ་གི་སྲོལ་ལོན་མས་ མི་བདུབ་པས་ཟེར་མཚོ་སྤེལ་ ང་གིས་མོ་ལུ་  
ཆགས་པའི་སེམས་འདི་གསལ་དེ་གིས་སྤེལ་ སའི་དོང་ནང་ལུ་བཙུགས་དའི་ལགས།

མཚམས་པ།

འདི་འབད་མ་ད་ རྒྱུད་ཀྱིས་མོ་ལུ་ཆགས་པའི་སེམས་ཀྱི་རོ་འདི་ དུད་ལྷོད་ལུ་བཀལ་  
ཏེ་ མི་སྤར་མ་བཟང་པས་པ་སྤེལ། རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་འདི་ སའི་དོང་ནང་ལས་རོ་  
ལོངས་ཏེ་ ཆགས་པའི་ལུལ་གཞན་ཅིག་འཚོལ་ད་ལུགས་པ་སྤེལ།

རང་གྲོལ།

ད་སྐྱོ་ཚེ་གསུང་ཚེ་ལོན། དེ་ཚམས་ཚོད་ཀྱི་འཚོགས་བདེ་གནང་མ་ད་ལགས། ད་རེས་  
ཀྱི་འདི་འབད་ན་ ང་བཅས་ར་གཉིས་མིག་གཞི་ཡང་མཐུན་མ་ཚོད་ སེམས་ཡང་  
མཐུན། ཚེ་རེར་མཚོ་མོ་གིས་འདི་ ང་མི་དགོ་པས་པ་སྤེལ། ལཱ་ཁང་མཚམས་པ།

མཚམས་པ།

འགྲོ་ཤིག་དེ་མི་ར་དང་མཉམ་གཅིག། སེམས་བྱ་སྤོ་སྤུང་གིས་འབག་པ་འདི་འབག་  
པའི་བུ་ཚ་ཅ་ཅས་ལྷོད། དེ་གི་ཐད་ལས་ལྷོད་པ་ད་ ང་གིས་ལྷོད་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ནི་  
ལོན། རྒྱུད་གཉིས་གཉེན་རྒྱུབ་པའི་ལུལ་ལུ་ རྒྱུད་ཀྱི་ཕམ་གྱི་བར་ན་ལུ་ སྤོན་གོང་  
ལས་མ་འགྲིགས་པ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ འཚམ་ཁ་བཟོ་ཚུགས་པའི་གནས་སྤྱབས་ཅིག་  
ལོན་མས་མཚོ་བའི་རོ་བ་ཅིག་བསྐྱེད་དེ་ལོན། རྩོམ་ལྷོད་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་ཡང་ ང་  
གིས་རྒྱབ་བྱིན་གེ་མེ།

རང་གྲོལ།

ལགས་སོ་ལགས་འདི་ནི་བཀྲིན་གཞི་བ་ཚེ་བས། ད་གཉེན་འདི་ ད་རེས་ར་རྒྱབ་ད་  
ནི། ད་ལྷོ་ར་རང་འབད་ཚེ་ན་སྤར་ནི་མེད་པར་སྤོད་དཔ་མམ་ དའི་སེམས་འདི་  
གིས་དབྱངས་སྤོན་ལེན་པར་ རྒྱགས་རྒྱགས་པར་ཡང་སོ་ལོ་ལགས།

མཚམས་པ།

དབའེ་ལཱ་ལོ་ དེ་སྤེལ་མཚོ་མེ། ལམ་ཟེར་མི་འདི་ མིག་ཏེ་གིས་འགྲིམ་རིལ་རི་  
འབད་བལྟ་ སེམས་ཀྱིས་གསལ་རིལ་རི་འབད་མཚོ་སྤེལ་ འགྲོས་ཀྱིས་འགྲོས་ཀྱིས་  
འབད་འགྲོ་དགོ། ག་ཐོབ་རྒྱགས་རྒྱགས་པར་འགྲོ་བ་ཅོན་ ཀང་མ་ཐོགས་ཏེ་འགྲོལ་ནི་  
གི་ཉེན་འཕོད་མེ་ལཱ་ལོ།

འདྲེལ།  
ཡོལ་ལོ་བསྐྱམ།



མཐོང་སྤང་གཉིས་པ།

ལྷོ་ལར། བཟོད་པ་དང་སྤྲོད་པ་ལྟོག་འཇོག།

སྤྲོད་པ།

དབང་ལ་ལོ་རྒྱུ་དང་གཉིས་ཀྱི་སོང་མ་ཡིན་ན། ལོ་མདངས་ཕྱི་རུ་ཡང་ལྷོ་ལར་ནང་མ་འོངས་གོ་ཤིག།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

ལོ་གི་ལ་པ་གིས་སྤྲོད་དོ་བཟུང་འབད་བ་ཅིན་ ལྷོ་ལར་འདི་མ་འོངས་ལོ།

སྤྲོད་པ།

ལོ་ད་ལྟོ་ཡང་ འ་ནི་སྤོ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་མཚུགས་བཟུང་འབད་ ཉེར་བདེ་འཇམ་བདེ་ལས་སྤོད་པ་ཡིན་མ་འདྲེས། ལོ་གིས་དེ་སྤོ་ར་འབད་བ་ཅིན་ མཚོ་གསལ་པ་ར་འཚོ་ལ་འོང།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

སྤོ་ཤིག་འབྲུག་སྤྲོད་གི་ཚུ་སྤྲོད་སྤྲོད་གཟིག་གིས་ བཟུང་ཡོད་ན་སྤྲོད་པ་པར་ཤོག་ཟེར་ ཡི་གུ་ཅིག་རང་གྲོ་ལ་ལུ་བཏང་སྤོ་ ཡིན་མས་མེ།

སྤྲོད་པ།

ལོ་དེ་དོན་དོན་པར་གིས་འདྲེས་དགོ་ནི་འདྲེས་སྤོ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

ལན་རྒྱལ་མོ་ རོགས་རང་གྲོ་ལ་ལོ་ར་ཡོད། ཡི་གུ་འདི་ སྤོ་ལོ་ལུ་དཔག་སྤོ་བཏང་བཏང་མ་ཡིན་མས།

སྤྲོད་པ།

སྤོ་བཟུང་ག་མངམ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ སྤྲོད་པ་དགོས་འོང། རེ་རྒྱུ་ཚུང་རང་གྲོ་ལ་

ལོ་གི་ལོ་མ་འབྲང་སྤོ་སྤོད་པའི་བསྐྱར་ ར་རུ་རོ་སྤོ་བའི་སོ་སྤོ་ལེན། རང་གྲོ་ལ་ ལུ་མ་རངས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ར་གིས་ར་སྤྲོད་དགོ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

སོ་སྤོ་ལ་དང་འབྲུད་ཆེ་དཔའ་མ་ལུ་ཟེར་སྤོ་བ་ནི་ཡོད། སྤོ་རང་གྲོ་ལ་ཡང་སོ་སྤོ་ལ་ མིན་མོ། རོགས་ཀྱིས་ངོ་ཚ་བཀལ་ཉེ་འོང་མ་དང་ ལོ་རྒྱལ་བཟུང་སྤོད་ནི་འབད་ཡ།

སྤྲོད་པ།

ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་མིག་རོ་གི་འོད་དེ་གིས་ ལོ་གི་སེམས་འཚིག་སོ་རྒྱག། ལོ་གི་ སེམས་འདི་གནས་པ་ར་མེད་འོད་ར། སེམས་གནས་པ་མེད་པའི་མི་གིས་ ག་དེ་སྤོ་ རྒྱག་གཟིག་གི་བྱང་མ་སྤྲོད་རྒྱལ་ཚུགས་ནི།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

ག་ཅི་འབད་ རྒྱག་གཟིག་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྤོ་ གཟུགས་དོ་དང་ལུགས་ལས་བཟུབ་སྤྲོད་པས་ ཅིག་ནི་ལོ་ཡང་མེན་མ་འོང། སྤོ་ལོ་གི་ལོ་མ་འདི་ནི་ རོགས་རང་གྲོ་ལ་ཡང་འབྲང་ ཡི།

སྤྲོད་པ།

རྒྱག་གཟིག་ཟེར་ག་ཅི་འོད་ནི་སྤོ། གཅན་གཅན་རྒྱག་དང་གཟིག་གི་སྤོ་བས་ཤུགས་ ར་ རྒྱལ་ རྒྱག་དོག་དང་གནས་སྤོ་བས་ ལོ་ལུ་ཡང་ཡོད་ནི་དེ་གི་རྒྱག་གཟིག་མམ། ལོ་ལོ་ གྲོང་ལྷོང་འདི་ནང་ ད་རེས་མི་གཉིས་འཛོངས་ད་རྒྱག་ལོ་ཟེར་བ་ཅིན་ བྱང་མ་སྤྲོད་ཅིག་ ག་ཡིན་རུང་ གཅིག་རྒྱག་གཟིག་ཡིན་མ་ མོ་མ་བཏང་ལས་གདོན་ཤིས། ལྱི་ལྱལ་ རྒྱལ་ནི་ལུ་འདི་ བ་འཐན་ལག་སྤྲོད་ཚུད་ཚུད་པའི་མི་ཅིག་ཡིན། མ་པ་སོ་སྤོ་ལ་ བཅས་ཡང་ སྤོ་སྤོ་མ་ཅིག་འདི་མེན་མོ་བཟོད་པ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྲོད།

སྤོ་རང་གྲོ་ལ་ རྒྱག་གི་རྒྱག་ལས་གྲུང་ཟེར་མི་འདི་འབད་བ་ཅིན།



མཇུག་དུག།

དེའི་ཙམ་ སློབ་ལགས་ཀྱིས་སྦྲུང་གི་མེ། ད་ལྟོ་སྟེང་ཅི་ལས་ཚོད་བཟུམ་མི་འདི་  
སེམས་ཤོར་ཉེ་འབད་ར་མ་ཚུགས་པར་ཨིན།

མ་ཚབ།

ཡ་འདི་ནི་ཚོད་མི་ར་བཟུམ་བ་ཅིན།

རྒྱུ་ལྷན་དང་།

མཇུག་དུག།

ཨི་ཉི་ཉི་ཉི་ཉི་ཨེ་ལགས་སོ་ཨེ་ལ། ལྟོ་སྟེང་ལྟུག་ཁེར་ས་མོ་ཅིག་གིས་ ད་ལྟོ་སྟེང་  
འདོད་ཆགས་ལངས་མི་འདི་ག་ར་ སངས་སོ་ལེ་མེ།  
ནྟེ་འགྲུར་འདུ་མིན་སྲ་ཚུགས་བཏོན་ཉེ་སྤོག་འགྲོ།

བཟོད་སྐྱོད་སྤྱུག།

ཨ་མ་ དགོངས་མ་འབྲེལ། ལོ་རྒྱུས་ལའི་གི་མངལ་ལས་སློབ་བའི་བསྐྱེད་ལས་  
རང་ འབད་བཞག་དེ་སློབ་ཨིན། ག་ཅི་གསུངས་ནི་ཡོད་པ་ཨེ་ལ།

མ་ཚབ།

ཨེ་འེ་ཨེ་ནི་ག་ཅི་མོད་སྒུ་རང་སྟོལ་ཟེར་མི་འདི་ ལྟོ་སྟེང་ལྟུག་སོ་མི་ཤིས་ག།

རང་སྟོལ།

རང་སྟོལ་ར་ཨིན་ཨེ་ལ།

མ་ཚབ།

ལྟོ་སྟེང་རང་སྟོལ་དོན་ལས་ར་ཨིན་ན འདི་ནི་ཤོག་ཤིག། ལྟོ་སྟེང་སློབ་ལག་ཚེ་ཉེ་ག་ཉི་  
ཅིག་སྦྲུང་ནི་ཡོད་པའི་ས།

ལོང་གཉིས་འགྲོ།



མྱེན་དུག།

རང་གྲོལ་ན་འབྲུག་འབྲུག་དུག་མེ། ལམ་འདི་གིས་འབྲོད་ར།

མ་ཚབ་གྱིས་ ཉམ་ཐག་འབྲུག་སྟེ་བདེ་ མྱེན་དུག་གིས་མེས་མེད་བཅོལ་ཏེ་བྱུག།  
བཟོད་པ་དང་མྱེན་དུག་འཇུག།

མ་ཚབ།

ལའོ་དབའོ་ར། འབྲོད་ཀྱི་སྟོ་ཚང་གཉེས་འབྲུག་ འབྲུག་བཞག་ག་ནི་ཡང་མིན་  
འདུག་མེ། སུ་མེད་འབྲོད་ལ་མར་སོང་སྟེ་བསྐྱུག་སྟོད་ཤིག།

རང་གྲོལ།

སྟེ་ལམ་ དབྱུངས་སྟོན་གྱིས་ག་ཅི་སྐབ་གཏང་དེས།

མ་ཚབ།

དེ་འབྲུག་དང་ འབྲོད་ཀྱི་ཉོངས་ལས་ཐད་རེག་བར་རེག་རང་ལོན་ན འབྲོད་ཀྱིས་གོ་ལ་  
གསར་པ་འབྲུག་དང་ སྐྱུས་རྩ་སྟོན་སྟེ་ ཉོངས་འབྲོག་དང་ བཞོག་ནི་བསྐྱུལ་འབྲུག་  
མིན་ན། དེའི་སྐོར་འདི་ རྩ་རྩལ་རྩལ་པའི་ཞིང་འམས་ནང་བསྐྱུལ་བ་ཅིན་  
འབྲུག་ ཚེ་ལ་མི་ཚུད་མེ་ལོ་རེ།

རང་གྲོལ།

དབྱུངས་སྟོན་གྱིས་ ག་ཅི་སྐབ་གཏང་དེས།

མ་ཚབ།

འབྲོད་ཀྱིས་དམ་ཚིག་སྲུང་སྟེ་ར་སྟོད་པ་ཅིན་ ར་ཡང་དགའ་བས། དེ་འབྲུག་དང་  
འབྲོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་སྟོད་འོང་ག འབྲོད་ར་གི་འབྲུག་ལས་ མོ་ལུ་ག་ཅི་སྐབ་གཏང་ནི་ཡོད་པ།

རང་གྲོལ།

ལོང་འོ་འདི་ཉི་ཀྱི་གྱི་ར་མས། ལྷ་མ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ལུ་ མོ་ཡང་ལམ་ཁང་མཚམས་  
པའི་མཚམས་ཁང་ནང་ཤོག་ཟེར་སྐབ་ད། ར་བཅས་གཉེས་ཀྱི་གཉེན་ལམ་ཁང་མཚམས་

ས་གིས་ཀྱུ་བ་གནང་ནི་སྟེ་ ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཚི་ཡི་ཟེར་སྐབ་ད།

མ་ཚབ།

ཡ་ཡ་འབྲོད་ཀྱི་འབྲུག་འདི་ ར་གིས་མ་འབྲོད་འབྲོད་པ་སྟེ་སྐབ་ག།

རང་གྲོལ།

ཡ་ཡ་དེ་ནི་ལམ་མ།

འགྲུ། གོམ་ཐངས་གཉེས་གསུམ་ཅིག་སོང་སྟེ་ལོག་འོང་།

གཡའའ་ལམ་མ་ལམ། སྟེ་ར་བཅས་གཉེས་གཉེན་ཀྱུ་བ་སར་ དབྱུངས་སྟོན་གྱི་  
ཉོངས་ལས་ ལམ་འབྲོད་ར་ཤོག། དེའི་ཉོངས་ལས་ ར་རང་གི་བྱ་རོགས་ཅིག་འབྲོད་  
འབྲུག་འོང་།

མ་ཚབ།

ཡ་ཡ་ལམ་ལོ། དབའོ་དེ་འབྲུག་དང་ འབྲོད་ཀྱི་མི་འདི་སྟོ་གཏང་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡོད་  
ག དབྱུངས་སྟོན་གྱིས་སྐབ་ཚེ་ འབྲོད་གཉེས་ཀྱི་གཉེན་འདི་ ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པ་  
སྟེ་ཀྱུ་བ་ནི་ལོན་ལོ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

དེ་གི་སྟོར་ལས་ ལམ་འབྲོད་ར་ཚ་གྱུར་ར་ལང་མི་དགོ། འཕྲི་སྟེ་འབྲུག་དེ་མེ་ལམ་མ།

མ་ཚབ།

སྟེ་གཉེན་འདི་ཀྱུ་བ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ འབྲོད་ར་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཅིག་འབྲུག་དགོ་མེ།  
སྟེ་དབྱུངས་སྟོན་གྱིས་ཡང་ འབྲོད་གཉེས་ཀྱི་བར་ན་གཉེན་འདི་མི་བཏུབ་ཟེར་སྐབ་དམི་  
ར་ལས་ར་ཉམ་མི་བཏུབ་པས། ཤི་ནི་ཟེར་སྐབ་སྟོད་དཔ་ལས་ ར་ཡང་འབྲོད་གཉེས་བར་  
ནང་མ་འཇུག་བར་ཐབས་མིན་འདུག། ལོ་ཉོག་ཏེ་སྟེ་འབྲུག་མེ་ལམ་ལོ།

འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱུལ།

མཐོང་སྐྱོད་གསུམ་པ།

འབྲུག་རྒྱལ་པོའི་ལྷན་པོ་དང་། དབྱུང་ས་སྒྲོན་འབོམ།

དབྱུང་ས་སྒྲོན།

མཐོང་ས་པོ་དེའི་ཨ་མ་ ད་ས་དྲོ་པ་ཚུ་ཚོ་ད་གྲུ་ལས་ར་གཏང་དཔེ། མོ་གིས་  
མགྲོགས་པ་ར་ལོག་འཐོན་འོང་ཟེར་སྐུབ་སྐུབ་ཡིན། ད་ཚུ་ཚོ་ད་བཅུ་གཅིག་ཡང་བདུང་  
ནི་འབད་དེས། ལོག་སྒྲོད་ནི་ཡང་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་དཔ་ཡིན་ན་སྒོ་ ཡང་ཅིན་  
མོ་གིས་ལོ་དང་སྤྱད་མ་ཚུགས་པ་མེན་ན་སྒོ་ དེ་འབད་འདི་ ཅལས་རང་མི་འོང་།  
ཨང་འོ་དེའི་ཨ་མ་འདི་ ཁང་མ་ཡ་ཅིག་ལུ་སྒྲོན་ཡོད་པ་སྟེ། ལམ་མགྲོགས་པར་  
འགྲོ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་སོང་མ་འོང་། གཞན་དལ་གཞི་ རང་གྲོ་ལ་དང་དེའི་བར་ན་  
མཐུན་ལམ་བཟོ་མི་འདི་ མགྲོགས་མི་མགྲོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐབ་དགོས་ན་ ཉ་ཅང་  
ཤེས་པ་མགྲོགས་པ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ཏེ་ རང་གྲོ་ལ་དང་དེའི་བར་ན་  
སེམས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་འདི་བཟུམ་ཅིག་འགོ་བཙུགས་པའི་དུས་ཚོ་ད་ལུ་ དེའི་ཨ་མ་  
འདི་ ལོ་དང་ན་ཚོད་ཀྱིས་ཡང་སྤྲུག་པའི་ཁར་ ཁང་མ་སྒྲོན་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་ལས་  
མོ་ལུ་ཡང་སྐབ་ནི་མེད།

ཚབ་མ་དང་བྱ་རྟོགས་འབོམ།

འོང་དེའི་ཨ་མ་འཐོན་འོང་ལྷག། དེའི་ཨ་མ་འཐོན་འོང་ལྷག། སུ་ཤོད་  
ཚུ་ལུ་སྤྲུག་སྤྲུག་པའོང་། ཐབ་ཚང་ནང་སོང་སྟེ་ ག་ཅི་ཅིག་ཟེར་བརྟུབ་ག  
སྟེ་ཨ་མ་ ལོ་དང་སྤྱད་ཚུགས་ཅིག་ ག་ཅི་སྐབ་གཏང་དེས་ མགྲོགས་  
པར་སྐབ་ཨ་མ།

མ་ཚབ་སེམས་སྒྲོ་སྒྲོ་ར་འདུལ་འབད་ལན་མ་སྐབ་པར་ཤོད།  
དབའོ་ཨ་མ་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྒོ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་སྒོ་ཉ་ཉོང་ཉོ་ཅིག་སྐབ་ནི་  
མེད་པ་འདུས་མིན་ན་ རྒྱུད་ཀྱི་གདོང་བལྟ་བ་ཅིན་ རྒྱུད་སེམས་ན་འཐོན་ར་ཤེ་སོང་  
ལྷག། ར་ལུ་གནས་ཚུལ་ལོགས་ཞིམ་ཅིག་ སྐབ་ནི་མེད་པ་འདུས་མེན་ན་ཨ་མ།

མ་ཚབ།

ཨ་ཙཱ་སྤོད་ཤིག་ད་སྟོང་ན་འཐོན་ར་ལྷག་སྤྲུག་ཚི་ཡི། ཨ་མ་དབའོ་ དེའི་སྤོད་པ་  
དང་ཁང་ཚིགས་ལག་ཚིགས་ཚུ་ ད་སྟོང་ར་ཚད་འགྲོ་ནི་བཟུམ་སྟེ་ནམ་མཁུ། ར་ནི་མི་  
དབའོ་ཨ་མ་ལ་ལ་ལ་།

དབྱུང་ས་སྒྲོན།

ཨ་འོ་ཨ་མ། དེའི་སྐལ་པ་དང་ཁང་ཚིགས་ལག་ཚིགས་ཀྱི་རུ་ཉོ་ཚུ་ རྒྱུད་ཀྱི་འབད་  
རྒྱུད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ར་གིས་ཤེས་ཏེ་དགའ་ནི་མས། ཨ་མ་ མགྲོགས་  
པར་སྐབ་གནང་མས།

ཉང་ཉོག་བདུང།

མ་ཚབ།

ཨ་མ་འོ་དབའོ་ཨ་མ་བློ་བཟུ་མ་ཤེས་པ་འདི་ ཨ་ཙཱ་ཅིག་ཡང་བསྐྱུག་ལོང་མིན་  
འདུག་དབའོ། ར་ན་ལུ་ཡང་ཚད་སྐབ་པ་འབད་མི་འདི་ མི་ཤེས་པས་སྟོ།

དབྱུང་ས་སྒྲོན།

རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་ རུང་ཚད་སྐབ་པ་འབད་དོ་ཟེར་སྐབ་པའི་དབྲགས་ཡོད་པ་ལུ་ ར་ལུ་  
འཐོན་སྐབ་ཚུགས་པའི་དབྲགས་མེད་ཟེར་ཡ། གཞན་དལ་གཞི་ རྒྱུད་ར་དང་མཉམ་  
སྤོད་པའི་དུས་ཚོད་ འ་ནི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་སྤྱིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་  
སྤུང་ཡང་གཏང་ཚར་ཚར་མ་འོང་། སྟེ་ག་ཅི་འབད་དཔ་སྒོ་ ད་འཐོན་འདི་ལོགས་  
ཤེས་ཡིན་ན་ ཟོག་པ་ཡིན་ན་ འདི་རྒྱང་མ་གཅིག་སྐབ་ད། དེ་ལས་འབདན་ ར་གིས་  
རྒྱུད་ལུ་སྤྲུག་པ་མ་སངས་ཚུ་ཚོ་ད་བསྐྱུག་སྤོད་གི།

མ་ཚབ།

ཨ་འོ་འོ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ཚིགས་ཁར་མ་ཚུད་པས། རྒྱུད་ཀྱིས་མོ་སྤྱིས་གདམ་ལ་རྒྱུབ་མ་  
ཤེས་པས། ཨ་མ་རང་གྲོ་ལ་འདི་ཡ་། མི་བརྟུབ་ མི་བརྟུབ་ ལོ་མི་བརྟུབ་པས།

མ་པ་...ལོ་གི་གདོང་ར་འདི་ རྩམ་འཕྲོས་འཕྲོས་འདུག། དེ་འབད་ལཱ་ད་ རྩོད་ར་ན་  
འབུན་འབད་ད་ར་ལྟ་བུ་ཅིན་ ལོ་གི་གཞུགས་གཞི་འདི་ ཤམ་བཟུམ་སྡེ་གཞི་བ་ ཡ་  
རྩོད་པས་རྩན་པས། རྩོད་ར་གིས་ལོ་གི་རྒྱུ་ལགས་ མི་ག་ཉོ་ རྩོད་ར་དང་ལ་རྩོད་ ག་  
ར་གི་རྩོད་ལས་བཤད་པ་ཅིན་ རྩོད་ཀྱིས་ལོ་གི་དགོ་ཟེར་སྐབ་འོང་། རྒྱུ་ལ་དང་  
ལགས་རྩོད་འདི་མིན་འདུག་མེ། ལོ་གིས་ག་གི་རྒྱུ་ལ་དང་ལགས་བས་འདི་ ལོ་གི་  
འདི་བརྟ་དགོ་བདེ་བས།

དབྱུངས་སྒྲོན་དགའ་...ཉི་ཉི་ཉི་...

བརྟ་ཤིག་...མོ་སེམས་དགའ་དྲག་སྡེ། རྩོད་ར་གཅིག་གཅིག་ རྩོད་ར་ལེས་སྒྲོ་ཟེམ་ག

དབྱུངས་སྒྲོན།

མེན་མེན་ དེ་གི་རྩོད་ལས་མེན་ཟེར་བའི། འདི་འདི་ ད་ར་གིས་ཤེས་ནི་དེ་གིས་  
ལོ་ཡུ་དགའ་བའི། ལོ་དང་གཅིག་ལར་གཅིན་རྒྱུ་བཞི་གི་རྩོད་ལས་ས། ག་ཅི་སྐབ་  
གཏང་དེས་...ལོ་གིས།

མ་ཚབ།

ཨ་ལ་ལ་དབའེ་ དེའི་མག་ཉོ་འདི་ ལྷགས་ཀྱི་ཐོམ་སྤྲུགས་དོ་བཟུམ་སྡེ། བམ་མས་པ་  
ཡ། ཨ་ལ་ལ་ དེའི་སྐལ་ཉོ་ ག་ཅི་འབད་དེས་ཨིན་ན་དེས། ད་རེས་ར་ རྩོད་ཀྱི་  
འབུན་ལེན་པར་འགྲོ་བའི་ཟེར་ ཤིན་འདུས་མིན་ན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ག་དེ་འབད་ནི་སྡེ་...ཨ་མ། རྩོད་ཅིག་པ་མ་ཟེ་བཏུ་ག་...དེ་གི་རྩོད་ལས། ལོ་གིས་ག་ཅི་  
སྐབ་གཏང་དེས་ཟེར་བའི། སྐབས་སྐབས་...།

མ་ཚབ།

མ་པ་...ལོ་གིས་འདི་ ཉིར་དྲུས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་སྐབ་མས་...སྡེ། དོགས་ལོ་ཡང་  
འབད་བཞག་བཅའ་བཞག་རྩོད་ ལོགས་ཤོམ་འདུག། རྩོད་ཀྱི་ཨའི་ག་ཉོ་ཡོད།

དབྱུངས་སྒྲོན།

དབའེ་...ཨ་མ་འདི་ ཨའི་ནང་ན་ཡོད་སྡེ། ག་ཉོ་འགྲོ་བ་དོགས། ཨའའ་...ཨ་མ་  
རྩོད་ཀྱིས་སྡོ་གི་ལན་ག་དེ་སྡེ་སྐབ་སྡོ་ ལོ་གིས་ཉིར་དྲུས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་སྐབ་  
མས་ རྩོད་ཀྱི་ཨའི་ག་ཉོ་ཡོད་པ་ལོ། རྩོད་ཀྱིས་སྡོ་ག་དེ་སྡེ་སྐབ་སྡོ་ཟེར་བའི། རྩོད་  
འཚོ་ལམ་འདུས་མེན་ན།

མ་ཚབ།

སྐུ་མ་མ་རྩེན་ལོ་...བཟོ་བཏུ་མ་ ཤིས་པ་དེ་གིས་ ད་རུ་སྤྲུག་སྤྲུག་པའི་མཐའ་མར་ དྲིན་  
ལན་ལུང་འཚོལ་སོང་རྣམ་ཟེར་སྐབ་མས། དེ་སྡེ་སྐབ་པ་ཅིན་ ད་གིས་འབུན་འདི་  
རྩལ་ས་ར་མི་སྐབ་...རྩོད་རང།

དབྱུངས་སྒྲོན།

སྐུ་ཚེ་ སྐུ་ཚེ་...ཨ་མ། ད་ལ་འཚོལ་སོང་མ་མས། དེ་སྡེ་སྐབ་ར་མི་སྐབ་ད། དང་  
གྲོ་ལ་གྱིས་ག་ཅི་སྐབ་གཏང་དེས། སྐབ་མགྲོགས་པ། སྐུ་ཚེ་...།

མ་ཚབ།

དེའོ་...སྐབ་ཤིག་རྩོད་རང། ད་རེས་རྩོད་ ཨ་མ་དང་ཨའི་ལས་ སྤྱི་ཁར་འགྲོ་ཚོག་  
པའི་གནང་བ་ཡོད་ག།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཡོད་ཡོད་...ཨ་མ་...ཡོད།

མ་ཚབ།

དེའོ་...རྩོད་རང་ ཨ་ཁར་མཚམས་པའི་མཚམས་ཁང་ནང་སོང་། མི་ནང་སོ་སྐྱེས་  
འངའ་རེས་མོ་ཅིག་གིས་ རྩོད་མནའ་མར་ལེན་ནི་འབད་བཟུགས་སྡོད་འོང་། ལོ་གིས་  
རྩོད་རྩོ་ཚོད་གཅིག་ལུ་མར་སྡོད་པ་སྡེ་ཤོག་ཟེར་སྐབ་གཏང་དེས། སོང་ད་...རྩོད་རང།  
ར་ཨོ་ལུག་ཅིག་འགན་སྐྱོག་བཏུ་བས་ཉེ་ རྩོད་ཀྱི་སྡོ་སྐྱོག་རྩལ་ལས་སྡོད་ས་ཚོགས་བཟོ་

བཞག་དགོ་པས། ལྷ་མ་སྤྱི་རུ་ ཁོ་ལྟོད་འབད་སར་འོང་མ་དུ་ ལྷོ་ཁ་ལས་མེན་  
པར་ མོ་སྤྱི་ག་ནང་ལས་འཇུག་དགོ་པས་སྤོ་ལྟོད་རང་། ལྟོད་གཉིས་གཞུང་སའི་  
ཡིན་ཅེ་ཟེར་རུང་ ང་ཡིན་མས་ཀྱི་དེས། ཡའི་དེའི་བུ་མོ་འདི་ མི་གུལ་ཚུད་པ་  
ཟེར་རུང་ ད་དེས་སྤྱི་རུ་འོང་ནི་མས། ལྟོད་རང་ཙམ་གཏང་ས་དགོ་པ་འོང་པ། ང་འདི་  
འདྲོག་པས། མགས་མ་འཚོ་ལ་རུང་གིག་གི་གཏང་བུ་ག་ཟེར་མཐོ་ནི་ཡོད་ཀྱི་ལྟོད་རང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་འདི་ག་ཅི་སྲབ་ཡིན་ན

མ་ཚབ།

སྲབ་ཚེ་སོང་ད་ ལྟོད་ར་གཉིས་རྒྱབ་པར་འགྲོ་ནི་གི་ཅལ་སྤྱི་ག་སོང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

འོང་འོང་ཨ་མ། ལྟོད་ར་ཡང་འགྲོ་དགོ་མེ ང་དང་གཅིག་ཁར།

གཉིས་ཚར་འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱམ།

མཐོང་སྐྱོད་བཞེ་པ།

མཚམས་པའི་མཚམས་ཁང་ནང་ རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན་གཉིས་རྒྱབ།

མཚམས་པ།

ད་དེས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གསུམ་སྤྱི་བཅུག་ས་གུར་བཀལ་ཏེ་ ཁོང་གཉིས་གཉིས་  
རྒྱབ་བྱིན་མི་འདི་ལུ་ ལྷོ་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱང་མ་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷུབས་དང་དཔུང་མཛད་དེ་  
ཁོང་གཉིས་མི་འཇོམས་སར་ལ་སོག་མ་བཅུག། ལྷུ་འཇོམས་སར་སྤྱོད་གཏོར་མ་བཅུག།  
པར་ དགའ་བའི་ཉིམ་ཤར་ ལྷུད་པའི་རྒྱལ་ཚེས་པའི་མི་ཚེ་སྤོང་བཅུག་ཅིག།

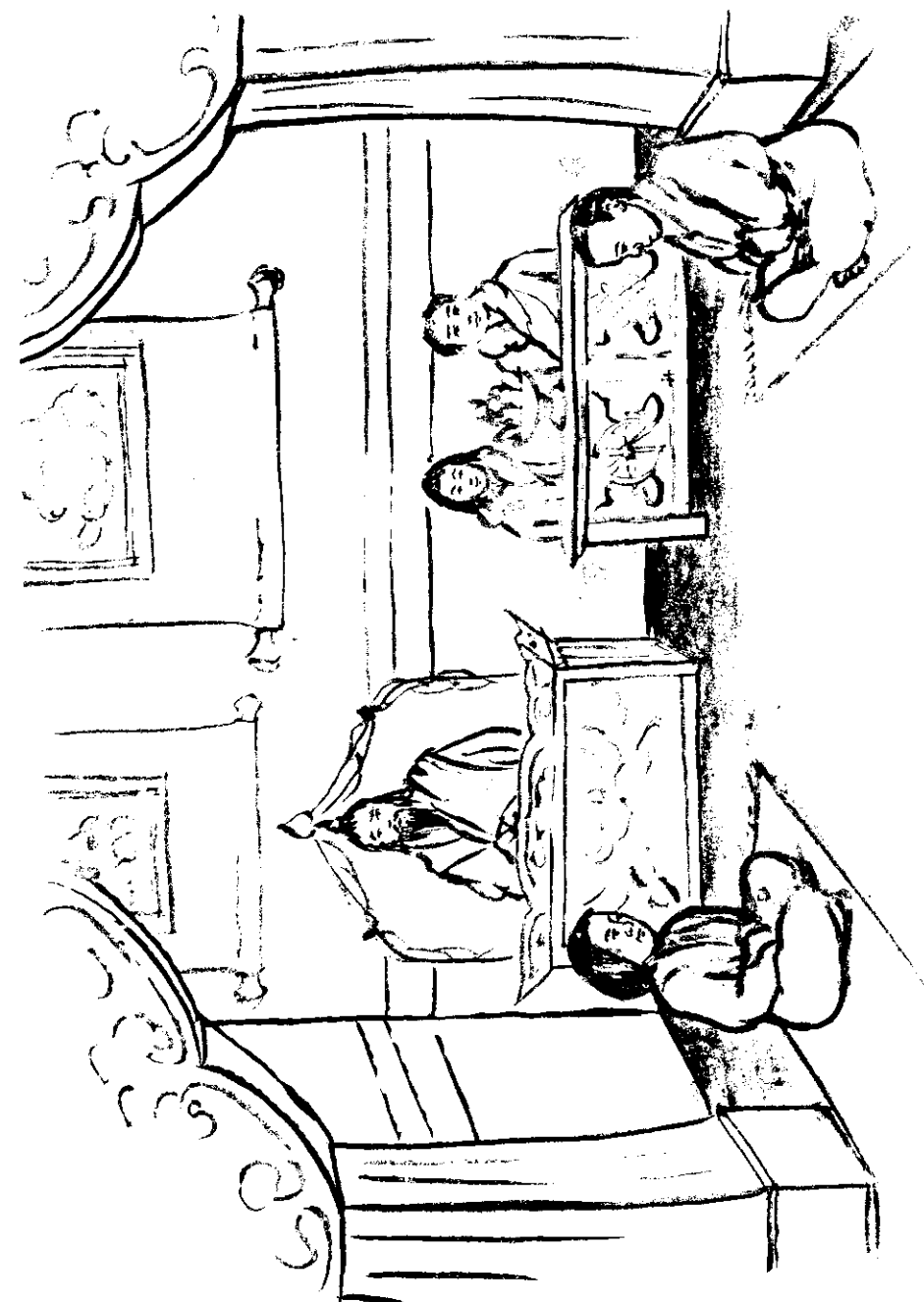
རང་གྲོལ།

བཀྲིན་ཚེ་མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ། ད་དེས་ འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ལུ་ག་གིས་ཡང་ལྷོང་  
མ་ཚུགས་པའི་སྲུག་བསྐྱེད་ལ་ལུ་སོག་རུང་ ལྟུང་མེད་པ་ཅིག་འབད་ཡར་སོའི། ད་  
དེས་ར་དབྱངས་སྒྲོན་དང་ལྷུད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སེམས་དགའ་བའི་ཤུགས་ཀྱིས་  
སྲུག་བསྐྱེད་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་སོག་རུང་ མ་སོག་པ་བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། མཚམས་པ་  
རིན་པོ་ཆེ་གིས་ལྷུགས་སྤོན་ལོགས་ཤོམ་སྤེ་གནང་སྟེ་ དབྱངས་སྒྲོན་དང་རིའི་ལགས་  
གཅིག་ཁར་མཐུད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ འཚི་བ་མི་རྟག་པ་ཁོ་རང་ག་ཅི་འབད་རུང་  
འབད་བཅུག། དེའི་བསམ་པའི་དོན་གྱུ་བ་ཟེར་རུང་ བེ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དབྱངས་སྒྲོན་ད་དེས་ཀྱི་ཉི་མ་ ང་སེམས་དགའ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ ལྟོད་ཡང་  
དགའ་དོ་ག ང་སེམས་ལྷོ་ཅིག་དགའ་ལ་ཡིན་མ་ ང་རང་གི་སེམས་ཀྱིས་ཚོར་རུང་  
ལ་གིས་སྲབ་མི་ཤེས་པས། ལྟོད་ཀྱིས་ལོགས་ཤོམ་སྤེ་སྲབ་ཤེས་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་  
ང་ལུ་སྲབ་གནང་མེ་དབྱངས་སྒྲོན།

དབྱངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་ཀྱི་བཅུས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གཙོ་མི་གཙོ་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་  
དགའ་བ་དང་བཅེ་གདུང་ཡིན། ང་གིས་ལྟོད་ལུ་ བེ་ཅིག་དགའ་ཟེར་སྲབ་ཤེས་པ་དང་



མ་ཤེས་པ་འདི་མི་གཙོ། དེ་ལྟོད་ལུ་ལ་གིས་དགའ་བས་ཟེར་སྐྱབ་དགོ་བ་ཅིན་ འེ་  
 སེམས་ཀྱིས་དགའ་མི་འདི་དང་ལྷན་དུ་ སྐྱོད་ཀ་ལས་སྐྱོད་ཀ་གི་ དོན་ཡང་འཕྲོད་  
 མི་ཚུགས་པ་འོང། དེ་བས་འདི་སྐྱབ་ཤོལ་ད་དགོ།

མ་ཚབ།  
 འཕྲོད་གི་དེ།

རང་གྲོལ་དང་དབྱེར་སྐྱོན་ མ་ཚབ་ པ་སངས་འཇམ་།  
 མཚམས་པ་འོང་གི་བཞིར་བདེ་ཉེ་བལྟ།

མཚམས་པ།  
 སེམས་འཇར་ དབའེ་མོ་ལམ་འཕྲོ་བའས་ལུ་བལྟམ་ད་འདི་ ལུ་སྐྱོད་ལུ་གིས་འབག་དོ་  
 བཟུམ་སྐྱེ་ གཟུགས་ལུ་སྐྱོད་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་བཟུམ་སྐྱེ་འཕྲོ་མ་མས། མོ་ལུ་འབྲུ་  
 ཅིག་བཏབ་ད་རུང་ མོ་འབྲུལ་སྐྱོ་ལོ་མས། འདི་བཟུམ་གྱི་གཟུགས་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་  
 མོ་གིས་འཇིག་རྟེན་སའི་འགན་ལུང་འདི་ ཐེག་ཐེག་ར་འདྲལ་ཅིག་མིན་འདུག།

བུ་བ་ཚེན་པོ་ལུན་གྱིས་འགྲུབ། །རང་འཕྲུང་འབད་པས་མཐར་མི་སྤྱིན།  
 ལྷང་ཚེན་དལ་ཡང་སིང་འགྲོལ། །བཟུབས་དུག་ལྷང་ཚེན་མི་འགྲོ། ཟེར་གསུངས་དོ་  
 བཟུམ་སྐྱེ་ ལུ་འདི་ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ལྟོད་ལྟོད་བཏབ་སྐྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ལུ་ལ་  
 འདི་བཟུན་ཉོག་ཉོ་འོང་མ་ཨོན། འོང་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་མཐོང་ཡོང་མེད་པར་  
 སེམས་དགའ་ དགའ་ཡོང་མེད་པར་གཉིན་གྱིབ་མི་འདི་ མཇུག་མཐའ་མཇུག་ འོང་  
 གཉིས་གྱི་བར་ན་བཟུན་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ག་དེ་སྐྱེ་འོང་ག་སྐྱོ་ མཚོ་བའི་དོགས་པ་ཅིག་  
 ཡང་ཚུགས་པ་མས་མེ་།

ཡོལ་ལི་བསྟམ།



ཅད་སྟོན་ལེའུ་གསུམ་པ།

མཐོང་སྣང་དང་པ།

སྟོན་གྱི་སྟེང་ལེའུ་གསུམ་དང་སྟོན་དུག་འཐོན།

བཟོད་པ་དབང་སྟེང་།

ད་རེས་ཀྱི་ཉིམ་འདི་ ག་ཅི་གིས་འཚིག་མི་འཚིག་ཅིག་སྟོ། སྟོན་དུག་གི་ཉིམ་ནང་  
འགྲོ་བ་ཅིན་དུག་ནི་མས་མེན་ན། ད་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ འདུག་སྟེ་པའི་མི་སྤར་བོད་  
ཚ་ཁྲབ་ཡང་ ཁྲོམ་ལམ་བདེ་ཉེ་བཤལ་ཐ་ཀྱི་བ་སྟོད་ལུག། ད་ལྟ་ར་ ཁོང་དང་སྤྱད་  
པ་ཅིན་ གནམ་ཚད་པའི་ནང་ཡིན་པ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་བཏོན་ཁྲག་བཏོན་  
འབད་ནི་གི་གཞི་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་མི་འོང་། དེ་བས་འདི་ འགྲོ་གེ་སྟོན་དུག།

སྟོན་དུག།

མི་གནམ་མེད་ས་མེད་ འཐབ་དགོ་འཛིང་དགོ་མཚོ་མི་དེ་གིས་ རོགས་ཀྱིས་ཉེད་  
བཏགས་འཚོལ་འོང་མ་དང་ ད་འབད་ན་ལྟོད་ སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་མི་དང་འདུན་འདྲ་  
མི་འབད་ སྤྱི་ཚེ་གསུམ་ཚེ་ཡིན་ཟེར་ སྟོ་བར་ཡོད་མི་ཀྱི་ཚུར་ཡང་འབལ་ཉེ་ ས་ཁར་  
བཀོག་བའི་ཉིང་སྤྲུག་ཀ་ཀ་གི་འབད་བཞག་སྟོན་ཉེ་ རོགས་མི་འདི་ཅིག་པ་ཉིང་སྤལ་  
ར་ཐབ་ཅུགས་ཡིན། མ་པ་ལྟོད་ཀྱི་མིང་འདི་ཡང་བཟོད་པ་ཡིན་མས། སྟོ་ལྟོད་ར་  
ཚང་མོར་པ་གང་དང་སྟོན་ཅིག་འཐུང་བལྟ་ཤིག། དེ་ལས་འབད་ན་ ལྟོད་ཀྱིས་མི་དང་  
བྱ་ཁྲུང་ཟེར་ རོགས་ལུ་ཉེད་བཏགས་མེད་པའི་ཉེད་བཏགས་ ལྟོད་ཀྱིས་འཚོལ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་སྟེང་།

དབའེ་ལྟོད་ཀྱིས་བལྟ་ཚེ་ ད་གིས་དེ་སྟེ་ར་འབད་འབད་འདྲ་བས་ག

ཅིག་པ་ཐབ་ཏོན།

སྟོན་དུག།

ཨེའའའ་ད་གིས་ཞེམ་ཅིག་སྤྲུབ་ཅིག་གིས་ ལྟོད་ཅིག་པ་མ་ཟམ་དབའེ་སྟེ། མ་པ་

འདི་ ལྟོད་ཡང་བཟོད་པ་བཟོད་པ་ཟེར་བཟོད་དེ་འདི་ ཚལས་སྟོད་མི་ཚུགས་པས་པ་  
སྟོ་སྟོ། ལྟོད་ད་ལྟོ་ཅིག་པ་ཐབས་བལྟ་བ་ཅིན་ ཡན་ཞི་ཁྲོམ་འདི་ནང་གི་མི་ག་བ་འདི་  
ཁོང་ཁྲོ་ཡང་ནི་ལྟོད་རམ་སལ། མ་པ་ལྟོད་ར་ རང་བཞིན་གྱིས་ར་ཅིག་པ་མ་ཐབ་ཅིན་  
དེ་ལས་རོགས་ཀྱིས་ལྟོད་ ཅིག་པ་ཐབ་བལྟ་བ་ཅིན་ ལྟོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་ར་འདི་ མི་  
འབད་མ་འོང་ནི་མས། མིང་དང་བལྟ་ན་བལྟ་ན་པའི་ལུ་འདི་ ལྟོད་ཀྱིས་ཚལས་ར་  
འབད་མི་བཏུབ་པས་སྟོ་བཟོད་པ།

བཟོད་པ་དབང་སྟེང་།

ད་སྟེ་ཚང་ཡི་ག

སྟོན་དུག།

སྤྱང་ད་ལྟོ་འགོ་བཟོགས་པ་ཅིག་རང་ཡིན། ལེ་ལུ་ཡོད། ལྟོད་ར་ཉེད་ཤིག། གར་  
སྤྱད་ར་འབད་བ་ཅིན་ ལྟོད་ཀྱིས་ལྟོད་རའི་ཁོའི་རྒྱལ་ལས་ རོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མང་པས་  
ཟེར་ འཐབ་མོ་འཚོལ་འཚོལ་ར་འདུམ་ཅིག་འདུག། རོགས་ལུག་སྟོ་དུམ་པས་རུང་  
ལྟོད་ཀྱི་མིག་ཉེ་ཅམ་ཅེམ་བཏང་བཟུགས་མེ་ཟེར་ ཅིག་པ་ཐབ་ར་འདུམ་ཅིག་འདུག།  
མདངས་བཞག་ཚར་ཅིག་དལུད་རིག་འདུག་ག། རོགས་མི་ཅིག་སྟོ་ཁོག་རུང་ ལྟོད་ཀྱི་  
རོ་ལྱི་ཉལ་སྟོད་མི་འདི་ གཉིད་དཀྱོགས་དའི་ཟེར་ ལྟོད་ཀྱིས་འཐབ་མོ་འཚོལ་ཡི་མེན་  
ན། དེ་མ་ཚད་ རོགས་ཚེམས་དཔོན་ཅིག་ ཁོར་གི་ལྱིམ་ནང་བརྒྱ་གོ་སྟོན་སྟོད་  
མས་ཟེར་ ལྟོད་གདོང་ཨོལ་ལྟོག་སྤྱར་ཉེ་ཡལ་མི་འདི་བལྟ་ཤིག། སྤྱི་ཚེ་མ་  
རནམ་ལས་ བརྒྱ་གོ་སྟོན་ཉེ་ཡིན་མས་ཟེར་ ལྟོད་ཁོང་ཁྲོ་ཡངས་ཡི་མེན་ན། ལྟོད་  
མག་ཉེ་ར་མར་སྟོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། དེ་ནང་སྤྱང་དང་སྟེ་གིས་གང་གང་མ་ཅིག་ལས་  
བརྒྱལ་ཉེ་མེད་པར་ ད་རུང་ད་ལུ་འཐབ་ནི་འཛིངས་ནི་འཐོན་འོང་ལོ།

བཟོད་པ་དབང་སྟེང་།

དབའེ་སྟོན་དུག་ དེའི་ནང་ནི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་སྤྱང་དང་སྟེ་འདུག་ག། དེ་ཚུན་ཚོད་ར་  
ཡོད་པ་ཅིན་ ད་ཚེ་མ་ཚོགས་པ་ལས་རྒྱགས་ཚོགས་ཉེ་ རོགས་ཀྱི་ལག་པར་ཤི་ནི་

འདྲམ་སྒྲོལ་ཤིག།

མིན་དུག།

མ་པ་དྲམ་མ་བཏོན་པ་ཅིན་ ལྷོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་ འགྲོ་ཞི་གི་ཉེན་ལ་  
འདྲག་མེ།

སྒྲོལ་སྒྲིག་གཞིག་དང་ཆ་རོགས་ཅིག་འཕོན།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲིག།

ད་ཅི་འགྲོ་གེ་ཟེར་མ་དཔོན་ ལྷོད་ཀྱིས་ཉེན་མ་བཏུབ། ད་བཟོད་ཤིག་སྒྲོལ་བཟོད་ཆ་བྱུབ་  
འཕོན་འོང་དོ་མེ།

མིན་དུག།

སྒྲོལ་ག་ཅི་ཡིན་མས་ཟེར། ད་ལྷོད་སྒྲིབ་ཐག་གསེག་ཆི་ཡི་སྒྲོ།

སྒྲོལ་སྒྲིག་གཞིག།

དབའོ་ལྷོད་ར་འའི་རྒྱལ་ལས་རོགས་བསྐྱེམས་སྒྲོད་མེ།

མིན་དུག་དང་བཟོད་པ་ལྷ།

དབའོ་ར་ལྷོད་གཉེས་ ག་འབད་དུང་ཅིག་དང་སྒྲོ་ཅིག་སྒྲུབ་དགོ་སམ།

མིན་དུག།

མི་གཅིག་ལྷ་སྒྲོ་གཅིག་ཡ་འདི་བ་འདི་ ར་བཅས་ར་མ་འདུམ་ཅིག་སྒྲོ་འབད་ད་ག།  
སྒྲོ་རེ་དང་མཚོག་བྱུལ་རེ་འཇལ་བ་ཅིན་མི་དུག་ག།

སྒྲོལ་སྒྲིག་གཞིག།

མིན་དུག་ ལྷོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ ད་རེས་བྲེལ་མ་སྒྲིག་པ་ཞི་གི་གོ་སྐབས་བྱིན་མ་ཡིན་ན།

མིན་དུག།

སྒྲིག་གཞིག་ ར་གིས་ལྷོད་ལྷ་བྲེལ་མ་སྒྲིག་པ་ཞི་གི་གོ་སྐབས་མ་བྱིན་མ་ལས་ གོ་སྐབས་  
ལྷོད་རང་གིས་བཟོ་མི་ཚུགས་པས་སྒྲོ།

སྒྲོལ་སྒྲིག་གཞིག།

མིན་དུག་ ལྷོད་རང་གིས་བྲེལ་མ་སྒྲིག་པ་ཞི་གི་གོ་སྐབས་ཡིན་ན་ ལོ་ག་ཉེ་ཡོད་པ།

མིན་དུག།

སྒྲིག་གཞིག་ རང་གིས་བྲེལ་དང་ཆ་རོགས་ར་མམ། ལྷོད་ཀྱིས་བསྐྱེལ་བ་ཅིན་ ར་དང་ལོ་  
མགས་དང་གནས་མོ་བསྐྱེལ་སྒྲོ་མ་ཐོང་མ་མས་སྒྲོ། དེ་སྒྲོ་མ་མཚོན་དུག་སྒྲོ། མཚོན་བ་  
ཅིན་འབད་ན་ ཡན་བསྐྱེལ་ག། ལྷོད་ལམ་ལ། ལྷོད་དུང་ལྷོད་བདག་མོ་གི་མིག་ཉེ་བསྐྱེལ་  
འདི་གིས་མཚོང་མས་གོ་ཤིག། དེའི་འ་ནི་དང་ལྷོད་པའི་བསྐྱེལ་ལས་འབད་ན་ རོལ་མ་  
མ་བཏུང་པའི་འཆམ་རྒྱལ་བཅུག་འོང་མེ།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲིག།

དབའོ་རོགས་བྲེལ་མི་དམང་འཚོ་མས་སམ་ འབད་བཞག་དེ་སྒྲོ་མ་འབད་ས། ག་ཅི་  
འབད་ནི། ར་ལ་ར་མ་ར་ན་ ཟེའམ་རྒྱུ་ལས་ལས་སམ་འཇལ་སྒྲོ་སྒྲོད་ནི་མེ། དེ་མིན་  
རང་རང་མོ་མོ་གི་བྲིམ་ནང་བཅོང་དཔ་དུག། རོགས་ག་ར་གི་མིག་ཉེ་ག་ར་ ར་བཅས་  
ལྷ་བསྐྱེལ་མེན་ན།

མིན་དུག།

བསྐྱེལ་བཅུག་སྒྲོ། མིག་ཉེ་ཟེར་མི་འདི་ བསྐྱེལ་གི་དོན་ལུ་ དོང་སྒྲོད་དེ་བཞག་  
བཞག་པ་ཡིན་མས། ལྷོན་ཆེན་འབད་མི་བཏུབ། དེ་བ་འདི་ འཆམ་རོགས་ཀྱིས་རྒྱལ་  
སྒྲོ་མོ་རང་གིས་བསྐྱེལ་བ་ཅིན་དུག་འོང་མེན་ན་ དབའོ་སྒྲོལ་བཟོད་སྒྲིག་གཞིག།  
རང་གྲོལ་འཕོན།

སྒྲོལ་སྒྲིག་གཞིག།

མིན་དུག་ད་རེས་ར་གིས་ལྷོད་ལྷ་མི་ཚོལ། དེའི་མི་འདི་ ལཱ་འཕོན་འོང་དུག།

མིན་དུག།

དབའོ་རེའི་མི་འདི་ཟེར་མང་ད་ རང་གྲོལ་ལྷོད་ཀྱི་བྲེལ་རོགས་ཡིན་ན་ ག་ཅི་ར་ཡིན་དུང་

ཚུང་པར་ལོ་དང་ཆ་དེ་ལེའུ་པད་མའི་གདོང་ལས་ལེན་ཏེ་ ལོ་ཟླ་ཟླ་ཡོད་མེད་བརྟུན་གྱི།

སྤྲོ་སྦྱག་གཟིག།

དབའི་དང་སྤྱོད་པ་ ར་གིས་ཚུང་ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་གཏང་ཡི། འདི་གི་ལན་ ཚུང་གིས་ནི་  
ཅིག་ལས་བརྟུན་ཏེ་འབད་མི་ཚུགས་པས་སྤོ། ཚུང་པར་རྒྱང་མ་གཅིག་སྤྱོད་འོང་ནི་ལུ་  
འདྲོག་པས་སྤོ། སོ་སྤྲོས་སྤོ་སྤྱོལ་ལེན་མས་མེ།

རང་སྤོལ།

ལེན་མས་ད་རེས་ཚུང་གིས་ར་ལུ་ཟླ་ཟླ་ཡོད་པ་ཅེན་སྤྲོགས་པར་སྤོག་ཟེར་བའི་ ཡི་  
གུ་ཅིག་བཏང་བྱུག། གཞན་དལ་གཞི་ མིང་ཡང་སྤོ་སྤོ་བའི་སོ་སྤྲོས་རང་འདི་མེན།  
ལེན་རུང་ ར་གིས་ཚུང་དང་འདྲན་འདྲ་ ཙམས་མི་འབད། མི་འབད་ཟེར་སྤྱོད་དགོ་  
པའི་དོན་དག་འདི་ ད་སྤོ་ཚུང་གིས་མི་སྤོས། ར་བཅས་གཉིས་རབ་ཏུ་བྱུང་ན་ གཅིག་  
གིས་གཅིག་ལུ་སྤྲོན་མཚེད་གི་འདྲ་སྤོས་ཡང་བསྐྱེད་དགོས་ཅིག་ལེན་སྤྲོ་སྦྱག་གཟིག།

སྤྲོ་སྦྱག་གཟིག།

དབའི་དང་རྟེན་ མངར་མ་སྤྱི་རུ་ ཚུང་གིས་ར་རོགས་གི་གདོང་ལར་ རོ་ཚོ་རིལ་རི་  
བཟོ་སྤོ། ད་རེས་འབྱུང་ལུས་མེད་པའི་གཏམ་འདི་བརྟུན་སྤྱོད་སྤོ་ རྒྱུ་བ་བཤུད་རྒྱུ་  
ནི་གི་ཅེས་མ་རྒྱུ། ད་འབད་ན་ ལུ་སྤྲོགས་དུག་མེ།

རང་སྤོལ།

དབའི་དང་སོ་སྤོལ་མ་ ཚུང་གིས་བརྟུན་སྤོ་འབད་ད་མེན་ན། ར་གིས་ཚུང་ རོགས་གི་  
གདོང་ལར་རོ་ཡང་ཆ་མ་བཅུག། ད་ལས་པར་ལེན་རུང་ ཚུང་རོ་ཚོ་བཅུག་ནི་དང་  
ཚུང་ལུ་གཞོན་པ་བརྟུན་ནི་གི་མཚོ་བསམ་འདི་པར་ར་བཞག་ ཚུང་དང་མ་དམ་ཚིག་  
སྤོ་མ་བརྟུན་སྤོ་དེ་གི་མཚོ་བསམ་མ་བཏོགས་མེད། དེ་གི་སྤོལ་ལས་ ཚུང་གིས་  
མཚུགས་པ་ར་སྤོས་འོང། ཚུང་དང་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར་ འབྲུག་སྤྲོ་པའི་མི་ཚོན་  
ག་ར་དང་ར་ཅོག་གཅིག་ཟེར་བའི་མཚོ་བསམ་བཏང་དོ། ག་ཅི་འབད་ནི་ རྒྱུལ་ཟུགས་

ཏེ།

མིན་དུག།

མའི་དབའི་དང་སྤོལ། ཚུང་གིས་བྱང་མ་སྤྱད་འདི་ལུ་འདྲོག་སྤོ། སྤོ་རྟེན་ཏོང་ཏོ་འདི་  
བརྟུན་སྤོ་དུག་ལུ་ ར་ཚུང་གི་རྟོ་ཚོང་སྤོལ་དུག་ རོ་ཚོ་བའི་ན་ རྟོ་དམ་གཞུང་བའི་  
ན་ ག་ཅི་འབད་བའི་ན་ཡང་མི་སྤོས་པས། ཚུང་གིས་པ་ནམ་རྒྱལ་གི་ལུ་སྤོལ་མེན་མོ་  
ཚུང་སོ་སྤོལ་མེན་མོ་ ག་ཅི་སྤོ་རྒྱུ་བ་བཤུད་རྒྱུ་དགོས་སྤོ་ ལེན་རུང་ རྒྱང་མེན་འདྲག།  
རྟོ་ཚོང་ཚུང་དང་ར་བས་འཚམ་ཅིག་མེད་ རྟུགས་པག་པའི་ག་བས་ཞེམ་ཅིག་མེད་...  
ཚུང་གི་རྒྱུ་ལས་ ར་གིས་མ་འབོན་ག་གིས་འབོན་ནི། དབའི་དང་སྤོལ་གཟིག་ བཟོ་ར་  
པར་གི་བདའ་ནི་བརྟུན་སྤོ་ད་འབད་ན་རྒྱུ་བ་བཤུད་མ་རྒྱུ་དུག་མེ།

སྤྲོ་སྦྱག་གཟིག།

སྤོལ་དུག་ཚུང་གིས་ར་ལུ་རལ་མ་རངས་མ་ ག་ཅི་ལས་བཏོན་ཏེ་ཡོད་པ་སྤོ།

མིན་དུག།

རྟུག་དང་གཟིག་ལུ་སྤྲོལ་དག་ཡོད། ད་རེས་གི་སྤོལ་གཟིག་གི་སྤོལ་མེར་མ་ཅིག་གི་ཚོ་  
མེར་མ་འདི་ སོ་སྤོལ་རེའི་ལག་པར་བསྤོས་བཞག་བཞག་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ར་...  
དག་འཕ་ལེན་ན་སྤོལ་ལེན་ན་མ་སྤོས་པར་ ཚུང་གི་བྱང་མ་སྤྱད་རྒྱུ་དགོས་ཐལ་མེད།  
ད་རུང་མོག་སྤོ། ཚུང་གིས་སྤོལ་བརྟུན་ལེན་ནི་ཡོད། དེ་གི་སྤོལ་ལུ་ མིང་བརྟུན་  
ཅིག་དང་རྒྱང་མ་བཅུག་ཟེར་བའི་ སྤོལ་ལམ་བཏང་དུག། ལུ་སྤོགས་པ་ ག་ཅི་སྤོ།

སྤྲོ་སྦྱག་གཟིག།

ཡམ་འུ་དེན་འབོན་གིག་.....།

འཛིངས་དང་སྤོལ་དང་བཟོད་པ་གིས་ལ་འཕུལ།

རང་སྤོལ།

དབའི་སྤོལ་དུག། མ་འཛིངས་མ་འཛིངས། དེ་སྤོ་འབད་མ་ད་ཟེར་བའི། སོ་སྤོལ་མ་

སྤྲོད་མོ་ཡུ་སྤྲོད་མ་སྤྲོད་པར་ སར་ན་འཇུག་དེ་ལ་འཇུག་ཟེར་བའི།

རང་ཕྱོད་གིས་སྤྲོད་དུག་བཟུང་།

དབའི་སྤྲོད་དུག་ དབའི་སྤྲོད་གཞིག་... ལྷུལ་ལྷུལ་གྱིས་གསུང་བ་རྣམས་མེན་ན་ མ་འོ་ན་  
གི་ཕྱོམ་ཕྱི་སྤྲོད་ལུ་ བ་བཅས་དང་ལྷོད་ཕྱི་བར་ན་ བྱེད་མ་འཇོན་པ་ཅེན་ ཚགས་  
ལར་མི་ཚོད་ཟེར། སྤྲོད་དུག་འཇོད་ཕྱི་སྤྲོད་ཅེན་མེན་མོ་ བ་གིས་སྤྲོད་ ཉམ་ལྷག་  
བཏབ་མེ། ལྷུ་ཚེ་གསུང་ཚེ་ལོན་དེ་སྤྲོད་ཅེན་མེན་འབད་མ་ད།

སྤྲོད་གཞིག་གིས་སྤྲོད་དུག་གི་སྤལ་པར་སྤོ་ལྷག་ལུག།

སྤྲོད་དུག།

ཨ་ཚེ་འོ་འོ་འོ་འོ།

སྤྲོད་གཞིག་གི་ཚ་རོགས།

དབའི་ད་འབད་ན་སྤྲོད་གཞིག་ ལྷོད་ཕྱིས་བསྐྱུལ་པ་བསྐྱུལ་དའི་མེ། བ་བཅས་ར་རྣ་  
མ་སྤྲོད་པར་ཕྱོག་འཇོག།

སྤྲོད་གཞིག་འཇོག་མོང་།

སྤྲོད་དུག།

ཨ་ཚེ་དབའི་དེ་འོ་ལྷུ་སྤོ་ལྷག་མོག་ཚེ་ལི་མེན་ན་ ལྷོད་ན་མ་ལྷུལ་དང་འབྲུག་སྤོ་  
པའི་བྱེད་མ་འཇོན་གི་བར་ནར་ ད་ཅེས་འབད་མ་ད་ དའི་སྤོག་འདྲི་ཚོད་སོ་ལི་མེན་ན།  
ཀྱ་ལས་སྤོ་སྤྲོད་གཞིག་ ལོ་ཕྱོག་ཡར་མོའི་སྤོ། བ་གིས་ལོ་ལུ་སོ་ཅིག་ཡར་བཏབ་མ་  
ཚོགས་པས་འོ་འོ་འོ།

བཟོད་པ་དབང་ལྷག།

དབའི་སྤྲོད་དུག་ ལྷོད་ཕྱི་གཞིག་ལུ་ སྤོན་སྤོམ་འབད་ད་སོག་ཚིས་འདྲུལ་མེན་ན།

སྤྲོད་དུག།

དའི་གཞིག་ལུ་གཞོད་པ་འདྲི་སྤོམ་སྤོམ་མོག། སྤྲོད་དང་གཞིག་གི་སེན་མོ་ཞར་ཞར་མ་



བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད་ ཀྱེ་ལས་སྐྱོ་སྐྱོག་གཞིག་ལོ།

རང་གྲོ་ལ།

སྒྲོ་ཚང་ ཚ་འགོངས་ཤིག། རྒྱུད་ཤི་ནི་འདི་ཚ་ལས་ར་མི་ཤི། ར་གིས་ལག་ཐེག།  
ཀྱེ་ལས་མ་འདི་ཉེན་ལ་ཆེ་ས་རང་འདི་མེན་མ་འོང་མིན་ན།

མྱིན་དུག།

རོགས་ཀྱིས་སྐྱོ་སྐྱོག་མ་འོད་སི་མི་འབད་ ལྷུ་བ་ལ་ལས་ལྷུ་བ་སྒྲོ་ གདོང་ལ་ལས་གཉོན་  
བཏང་མ་ད་ རྒྱུད་ཀྱིས་སྐྱབ་ཆེ་མ་སྐྱོམ་འབད་རང་འདི་ མ་བཏོན་མ་འོང་ལོ། བར་ས་  
ལ་ལས་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་འཚོལ་བཟུ་ཤིག། ལ་ནི་འཛིག་ཉེན་འདི་ནང་ལུ་ དེའི་མི་ཆེ་  
འདི་རོགས་ས་ཟེར་དུང་འདི་ཅིག་འོང་ནི་མས། ར་ཤི་ནི་ཡིན་མ་ཐད་རེག་བར་རེག་  
སྐྱོ་ཐག་ཚད་སོ་ཡི། ར་འགྲོ་ནི་ད་ར་འགྲོ་ནི། རང་གྲོ་ལ་རྒྱུད་ནམ་ལྷུ་ལ་དང་  
འབྲུག་སྐྱབ་པའི་བྱེད་མ་དེ་གིས་ དེའི་ཤ་དང་ལྷག་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་གཞུགས་འདི་  
ཐལ་བར་བཟུགས་དའི་སྐྱོ།

རོགས་མ་ལས་ར་ འཐབ་ནི་འཚོངས་ནི་ལུ་མཐའ་ལས་ས་ རྒྱུད་  
བར་ན་ག་ཅི་སྐྱེ་འཚུལ་དགོས་སྐྱོ་ཟེར་བའི། རྒྱུད་ཀྱིས་ར་བཟུང་སྒྲོ་མ་བཞག་པ་ཅིན་  
དེའི་གྲུ་གྲུ་ཚུང་སོག་ར་མ་སོགས་འོང་།

ལྷ།

རང་གྲོ་ལ།

ལའེ་སྐྱིན་དུག། རྒྱུད་ལུ་གྱི་ཚུང་སོག་བཟུག་ནི་སྐྱོ་ རྒྱུད་བཟུང་བཟུང་མ་ཅིག་ཚ་ལས་  
ར་མེན། རྒྱེད་ལུ་འདི་བཀག་མི་ཚུགས་ག་མཚོ་སྐྱོ་འབད་འབད་མ་ཡིན།

མྱིན་དུག།

དབའེ་བཟོད་པ་དབང་སྐྱུག། རྒྱུད་ཀྱིས་ར་དེ་སྐྱེ་བཀོག་བཞག་མ་ད། ར་ལྷིམ་ནང་  
མཚོ་གས་པར་བསྐྱེད་གནང་མེ།

རང་གྲོ་ལ་དང་བཟོད་པ་གིས་སྐྱིན་དུག་བཤེད་དེ་འཁྱུད་པ་ད་ རང་གྲོ་ལ་ལྷ།

རང་གྲོ་ལ་རྒྱུད་རང་བཤེད་མི་དགོ་ཟེར་བའི། ད་རེས་ལས་ རྒྱུད་དེའི་སྒྲོ་ཚང་  
མེན། ར་རྒྱུད་ཀྱི་ལག་ལ་ལས་ཤི་ཤིམ་ཡིན་མས་རང་གྲོ་ལ།

བཟོད་པ་དང་སྐྱིན་དུག་འཚུལ།

རང་གྲོ་ལ།

དབའེ་སྐྱིན་དུག་འདི་ ར་རང་གི་སྒྲོ་ཚང་འཆམ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་ཡིན་པའི་ལར་ རྒྱུད་  
ལྷུང་འདི་གི་ལྷུ་ལས་ཀྱི་སྐྱེ་མཚེད་ཅིག་ཡང་ཡིན། ད་རེས་ཀྱི་ཉེན་འདི་ལུ་ དེའི་  
ཞེར་ལས་ ལོ་ལུ་མ་སྐྱོན་སྐྱོམ་འབད་ར་སོག་ཆེ་ཡི། ར་གིས་ལོ་བཟུང་སྐྱོ་མ་  
བཞག་པ་འབྲུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ལོ་ལུ་སྐྱོན་རན་པ་འདི་ ཚ་ལས་ར་མ་བྱུང་མ་  
འོང་། དེའི་ལག་པའི་འོག་ལས་ ལོ་ལུ་སྐྱོན་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་བྱུང་མ་ལས་  
གྲོར་ལྷུང་འདི་ནང་ལུ་ དེའི་མིར་གཏམ་འདི་ཡང་མེད་ས་འགྲོ་ནི་མས། ག་ནམ་དལ་  
ག་ནི་ ད་སྐྱོད་ལུ་ཡུན་ལེ་སྐྱེ་མ་སོང་པའི་ཉེ་མ་ སྐྱོན་དུག་གཞིག་འདི་ཡང་ དེའི་སྐྱོན་  
ཆ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་གྲུང་སོའི། མྱིན་དུག་འདི་དེ་ དེའི་སྒྲོ་ཚང་འཆམ་ཉོག་ཉོ་ཅིག་  
ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ར་ལོང་གཉེས་ཀྱི་བར་ནང་འཚུལ་དགོས་ཐལ་སོ་ཡི།

དབྱངས་སྐྱོན་རྒྱུད་ཀྱི་ལེགས་པའི་གཞུགས་ལུ་བཟུ་སྐྱེ་ ར་བྱུ་བའདི་བཟུམ་  
ཅིག་ལུ་ཐུག་སོའི་མེ། རྒྱུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དེའི་ཞེ་རྒྱང་གི་མེ་འདི་ ཚར་ཅིག་ཤི་ར་ཤི་  
སོ་ཡི། དནི་སོག་སྐྱོ་ ཉེ་མ་བས་རམ་འབད་འབར་དོ་མེ།

བཟོད་པ་དབང་སྐྱུག་འཚུལ།

བཟོད་པ་དབང་སྐྱུག།

དབའེ་རང་གྲོ་ལ། མྱིན་དུག་གིས་སྐྱོད་མ་བཏུབ་མེ། མྱིན་དུག་རྒྱུངས་སོའི།

རང་གྲོ་ལ།

ད་རེས་ད་རེས་ཀྱི་ཉེན་འདི་ལུ་ རྐྱེན་རན་པའི་བར་ཆད་འདི་བཟུམ་ཅིག་ འགོ་  
བཟུགས་པ་ད་ འབྲུག་སྐྱབ་དང་ནམ་ལྷུ་ལ་པའི་བར་ནང་བྱེད་མ་འདི་ མང་སུ་མང་སུ་

འཇོན་གོ་མི་རྟོགས་ཡིན། རྒྱལ་མཁའ་དོ་མང་སྲུ་མང་སྲུ་འཇོན་མང་ རྟུག་བརྟུག་འདི་  
ཡང་ མང་སྲུ་མང་སྲུ་འཇོན་འོང།

རྟུག་གཟིག་ལོག་འཇོན།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

ད་སྟེ་སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་ ཡོག་འཇོན་ཡི་མི་རྟོགས་ལ། བརྟུ་ཤོག་ ལོ་གནས་མེད་  
ས་མེད་ ཅིག་པ་མཚོ་རྟུག།

རང་གྲོ་ལ།

ལོ་གིས་སྐྱོན་དྲུག་བསད་དེ་རྒྱལ་ལ་ཐོབ་ཅི་ཟེར་ དཔའ་ཡང་ཉེ་ན་ལོག་འོང་འོང་མ་  
འདྲས། ད་སྟེ་ཚོན་ཚོད་ རྒྱས་སྲས་ཀྱིས་སྐྱོམ་ལ་ལུ་ རྒྱལ་མཁའ་ལྷག་པ་མི་ཚོགས་  
བཀའ་གནང་མ་མ་ཚད་ སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་ལོ་ལྷ་ཡང་ ང་གིས་དགའ་བ་ལེ་འདྲ་གིས་  
ཅིག་བརྟུད་དེ་ འདུན་འདྲ་མ་འབད་བར་སྟོད་ཅི། ད་འབད་ན་གཟིག་ཐང་མར་བདལ་  
མི་དང་ ལྷག་སྟོད་གནས་འབ་གཏོང་མི་འདི་ འགན་ཁུར་དེའི་གུར་མོག་པ་འདྲས་སྟོ།

སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་ལུ་ སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་དེ་ཅི་ལྟོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ མ་རང་ས་  
པའི་སྟོ་ལེ་སྐྱོ་སྲུ་མི་ཚུ་ ད་འབད་ན་ལོག་སྟེ་ལྟོད་ར་ཚམ་དྲུག་མེ། ད་སྟེ་འདི་ སྐྱོན་  
དྲུག་གི་རྣམ་ཤེས་འདི་ ལྟོད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལུ་བརྟུགས་སྟོད་དེ་ བ་ལས་འཇོན་འཇོན་ར་  
མ་འཇོན་འོང། ང་བཅས་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ གཅིག་མིན་གཅིག་འདི་ ལོ་གི་རྣམ་  
ཤེས་ཀྱི་ཚ་རོགས་འབད་བར་ གནང་དགོས་འོང།

སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་

རྒྱལ་མཁའ་དོ་དེ་གི་མི་ལྟོད་ སྐྱོན་དྲུག་གི་ཚ་རོགས་ལྟོད་ར་འབད་ཞེན་མ་ལས་ ལོ་  
གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཚ་རོགས་འབད་བར་ ལྟོད་རང་ར་འཇོན་དགོས་འོང།

རང་གྲོ་ལ།

ང་བཅས་གཉིས་ ག་འཇོན་མི་ལོན་ན་ བརྟུ་གོ་ནོ།

འཇོན་པ་རང་གྲོ་ལུ་སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་བསད།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

ཡ་སྐྱོ་མ་མཚུན་ནོ། ད་འབད་ན་ལྟོད་ཀྱིས་བརྟུག་ས་བརྟུག་དཔེ་མི་རྟོགས་ ད་  
དེ་སྟེ་མེམས་ཡེངས་ཉེ་མ་སྟོད་པར་བྱོག་མོང། ད་སྟེ་ར་ ལྟོད་རོགས་ཀྱི་བརྟུ་པ་  
ཅིན་ རྒྱལ་སྲས་ཀྱིས་ཉེས་སྐྱིམ་སྟོག་ཐོག་ལུ་བཀའ་ལོན་ཉེན་ལ་ཡོད། ལྟོག་མོང་ཟེར་  
པའི་ ལྟོག་མོང་རང་གྲོ་ལ།

རང་གྲོ་ལ།

མོ་སྐྱོན་མ་ ང་ཁང་མ་ཅིག་སྤྱི་ཁར་ཁང་མ་ཅིག་ནང་ན་འབད་ སྤྱི་ཁར་འཇོན་མ་དྲུག་ག་  
ནང་ན་འཇོན་མ་དྲུག་ག་མ་ཤེས་པའི་ མི་འབྱུང་ཁུངས་མེད་ས་བརྟུ་ཅིག་ཡང་སོའི་མེ།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

སོང་སོང་སོང་ཟེར་བའི་རང་གྲོ་ལ། ད་སྟེ་ར་མི་འཇོན་འོང།

རང་གྲོ་ལ་འཇོན། མི་ལེར་གཉིས་གསུམ་ཅིག་འཇོན།

མི་ལེར།

དབའི་སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་མ་མཚོང་ག་ ག་ཉེ་ལུ་བྱོག་ཡང་སོང་མ་ལོན་ན་སྟོ།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

ཡ་ས་སྐྱོ་ཤོག་ སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་གི་བཟོད་པ་མར།

མི་ལེར་ཚ་ཁུབ་ཀྱིས་སྐྱོ་རྟུག་གཟིག་བསད་དཔ་ལོན་མ་ཤེས་རྣམ་རྟུག་ལངས།

རྒྱལ་སྲས་ ལྷགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱོ་དང་ཡམས་སྲུ་འཇོན།

རྒྱལ་སྲས།

ད་རེས་ འདི་བརྟུ་ལྟེ་ ལྟོག་ཡང་གནང་མར་བརྟུགས་དེ་ རྒྱལ་མཁའ་ལྷག་པ་མི་ཚོགས་  
ག་དང་ག་ར་སྟོ།

བཟོད་པ་དབང་སྟུག།

རྒྱལ་སྲས་ལུ་ རྒྱལ་མཁའ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ང་གིས་ཤེས་ཤེས་པ་མཚོང་མཚོང་མ་ཚུ་



མཚོར་སྐྱོད་གཉིས་པ།

འགྲུག་སྐྱོད་པའི་ལུ་མ་ར་ལོར་ དབྱུངས་སྐྱོན་འཕྲོལ།

དུག་བསད་པའི་སྐྱོག་ལོན་འདྲི་ རྒྱལ་གཞིག་གི་སྐོག་ལོན་དགོས་ཡིན། རྒྱ་བོའི་རང་  
སྐོལ་སྐྱོད་ རྒྱལ་གཞིག་བསད་པ་ལུ་ འཛོལ་བ་མིན་འདུག་ཟེར་མཚོམ་མས་ལགས།

རྒྱལ་སྐྱེས།

དབའོ་སྐྱེས་པ་རྣམས་ཀྱིས། རྒྱུན་ལྡན་རང་སྐོལ་ལྟ་བུ་ལྟེན་ལེ་འདྲི་ ཚལས་མི་  
བདེན། ག་འཚར་པ་ཟེར་བ་ཅིན་ ལོ་གིས་དབང་ཚད་མེད་པའི་དབང་ཚད་བརྒྱུ་རྒྱ་  
གིས་སྐོལ་ བྱིམས་ཐག་བཅད་པ་ལས་ ལོ་ལུ་བྱིམས་པས་འགག་པའི་ཉེས་བྱིམས་  
སོག། རྒྱ་བོའི་རེས་ལས་ ལོ་གོང་ལྟེར་འདྲི་ནང་ལས་ མཐར་ཡུན་བཏང་ནི་ཡིན།  
ལྟེན་ནམ་རྒྱལ་སྐྱེས་དང་འགྲུག་སྐྱེས་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱིམས་འདྲི་གི་ཞེས་ལས་ དེའི་མི་ཚོན་ཅིག་  
ཡང་ རྒྱ་བོ་གོ་རྒྱུ་བཅུ་གསལ་འདྲི་བཅུ་གསལ་དཔེ་ཟེ། ལྟེན་ལུ་འདྲི་དང་བརྒྱུན་བརྒྱུན་  
པའི་བྱིམས་ཅིག་ ར་གིས་བཀལ་གོ་ནོ།

གྲགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།

རྒྱལ་སྐྱེས་པའི་པོ་ཚེ་གིས་ དེ་སྐོལ་མཛད་མ་དུ། དེའི་རང་སྐོལ་མཐར་བཟུང་ནི་  
མེད་པ་ཅིག་འབད་རང་མཛད་དགོ་ལགས།

རྒྱལ་སྐྱེས།

ར་རྒྱལ་པོས་སྐྱོ་བ་ལན་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དང་ཚུ་བོ་ཚེན་པོ་འདྲ། ཚུ་བོ་  
སྐོལ་དུ་ཡོག་པའི་དཔེ་མི་ཡིན། ར་གིས་སྐོལ་ཚར་ཅིག་སྐབ་ཞེན་ན་ དེའི་གུར་ཐད་  
རེག་རང་རེག་བཞག་ནི་ཡིན་ཟེ། ལྟེན་ར་མིག་ལས་མིག་ཚུ་འཛོག་སྐོལ་ ར་ལུ་གསོལ་ལཱ་  
བཏང་མ་བཏང་བཞེད་པ་མེད། ར་གིས་སྐྱེས་དེ་བརྒྱུན་སྐོལ་ ཉེས་ནང་ས་པ་ལས་  
རང་སྐོལ་འདྲི་ཡང་ སྐོལ་ལྟེར་འདྲི་ནང་ལས་འཛོན་མ་འཕྱོལ་བར་ ག་དེ་མ་ཅིག་སྐོལ་  
ལུ་སར་ཚུར་སྐྱོད་པར་མཚོར་བ་ཅིན་ ལོ་ལས་སྐོལ་ཚབ་ལེན་ནི་ཡིན་མ་ རྒྱལ་སྐྱེས་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་ལྟེན་ར་གི་སེམས་འདྲི་དེས་པ་དུག། ཡང་སོར་ད་ཀྱོང་།

ཡོལ་ལི་བཟུམ།

དབྱུངས་སྐྱོན།

སེམས་ལར་ ཡང་སྐྱོར་བཞི་སྐོར་བའི་ཉེས་ལྟེན་ མཚོགས་པར་མཚོགས་པར་ལའི་  
རྒྱལ་ལུ་འཛོལ་སོང་། ར་ཉེས་ལྟེན་ལུ་མ་དག་འབར་སྐྱེས་མིན། ར་རང་སྐོལ་དང་སོ་  
སོ་འབད་སྐྱོད་པ་ལུ་ སེམས་མ་དག་འཛོལ་ལས་ གཏམ་འདྲི་བརྒྱུན་ལུ་སྐྱེས་པར་ཐབས་  
མིན་འདུག། ཉེས་ལྟེན་སར་འཛོལ་ཡི་འཛོལ་ཡི་ གནམ་སྐྱི་རུ་ཚུར་འཛོན་ཡི་འཛོན་  
ཡི་འབད་མཛད་ དེའི་ཐག་པར་རྒྱལ་ ར་དང་འཕྲུད་པར་འཛོན་འོང་ཟེར་སྐབ་སྐབ་  
ཡོད། རྒྱ་བོ་རས་པ་དྲོལ་ ཉེས་ལྟེན་ཡོག་སྐོལ་འཛོན་པའི་བརྒྱུད་ལས་ དེའི་ཐག་པ་  
རང་སྐོལ་ཡང་ ར་བཀོག་བཞག་སྐོལ་འཕྱོད་གོ། འདྲི་བརྒྱུན་སྐོལ་མཚོ་བསམ་བཏང་མ་  
དེ་འདྲི་ ཉེས་ལྟེན་ཡོག་གི་མི་མེད་རུང་བཏང་བ་པས་ཟེར་མཚོམ་མས། ཡིན་རུང་  
ཉེས་ལྟེན་ལུ་སྐྱེས་ནི་མེད་ ར་བཅུས་དཔེ་མམ་གཉིས་རང་བརྒྱན། དེའི་ས་ ཉེས་ལྟེན་  
ལུ་སྐྱེས་སྐྱོགས་ལུ་འཛོལ་མ་ཅིག་ དེའི་རང་སྐོལ་ར་དང་གཅིག་ལར་ཉེས་བར་འཛོན་  
འོང་། ཉེས་ལྟེན་གྱིས་ ར་རང་སྐོལ་དུན་པའི་དུན་ལུགས་ལུ་ ཐུགས་སྐྱོར་ཇི་གཏིར་  
ལས་བསྐོལ་མ་དེ་ གནམ་སྐྱི་རུ་ཚུར་མི་འདྲི་ མ་བཀའ་པར་མཚོགས་པར་གཏང་དུ།  
མ་ཚབ་འཛོན།

ཡིང་འོ་དེའི་ཨ་མ་ཡོག་འཛོན་འོང་དུག། མོ་གིས་རང་སྐོལ་སྐྱོ་སྐོར་ལས་ ར་ལུ་  
གནས་ཚུལ་ཅིག་སྐབ་ནི་འོང་།  
མ་ཚབ་ལུ་ ཨ་མ་རང་སྐོལ་དང་མ་འཕྲུད་ག་ ལོ་གི་སྐོར་ལས་ག་ཅི་ཅིག་འདྲི་སྐབ་ནི་  
འོང་། སྐབ་མས་ཨ་མ། རྒྱུ་ཨོ་ལུག་ཅིག་ ལུ་སྐྱོག་འབད་བཞག་ཡིག།

མ་ཚབ།

ཨོ་ལུག་འཛོལ་བཞག་ནི་རང་འོང་ ལྟེན་ར་ནི་སྐོར་དོ།



དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་རང་གྲོལ་གྱི་སྒྲོར་ལས་དྲིལ་དང་ ཨ་མ་གིས་ར་མེས་མེད་  
བཅས་ཉེ་ར་བཞག་པ་མས་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱི་འབད་བཞག་ལུ་བལྟ་བཅིན་ ད་ཅེ་ཁྱོད་  
ཀྱིས་ར་ལུ་གཏམ་ཉན་ཉོང་ཉོ་ཅིག་སྟེ་མི་ཡོད་པ་མས། མཚུགས་པར་སྟེ་གཞན་མས་  
ཨ་མ། དགོད་ལྟོ་འབད་ནི་འདི་ བེ་ཅིག་སྟེ་བཞག་ད་དེ།

མ་ཚབ།

ཨ་ལོ་ད་རེས་ཀྱི་ཉིན་འདི་ལུ་འབད་ན་ ར་བཅས་ར་མ་སྟེ་ཚ་བྱེད་ག་ར་ བསྐྱལ་ས་  
བསྐྱལ་དེ་མེ། ལོ་ཚེ་ལས་འདས་སོ་ལྷག། ལོ་རོགས་ཀྱིས་བསད་ད་ལྷག། ག་དེ་  
འབད་ནི་ད་དབྱངས་སྒྲོན།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡ་སྲ་མ་མཚུན་ལོ་ ག་ཅི་སྟེ་སྟེ་ ཨ་མ་གིས།

མ་ཚབ།

ཁྱོད་ར་ཡ་སྲ་མ་མཚུན་ལོ་ཟེ་རྟོད། ད་རེས་རང་གྲོལ་སྲ་མ་མཚུན་ཚར་ལྷག། རང་  
གྲོལ་དཔེ་རང་གྲོལ། ཁྱོད་རང་གྲོལ་ཡིན་མས་ཟེ་བའི་ མཚོ་བསམ་ག་གིས་  
བཏང་ཚུགས་ནི་དབའེ་རང་གྲོལ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་ཁྱོད་ དམུལ་ལམས་བཅོ་བརྒྱད་ནང་གི་ལས་མཁན་པ་ཡིན་མཁན་འདྲས་མེན་ན་ ག་  
ཅི་སྟེ་ ར་ལུ་མེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་སྟེ་ག་བསྟེ་ལོ་མོག་བཅས་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་བཟུམ་གྱི་ལོ་  
ལྷན་སྟེ་ད་ དེའི་སེམས་ཁར་སྟེ་ག་བསྟེ་ལོ་མོག་མི་འདི་ དམུལ་བ་མཁན་མེད་ནང་  
ལུ་ ཁྱོད་ལོ་ལོ་གི་སྟེ་ག་བསྟེ་ལོ་མོག་མས། སྟེ་ལོ་ལོ་ཨ་མ་ སྟེ་སྟེ་ར་སྟེ་བཞིག།  
རང་གྲོལ་རོགས་ཀྱིས་བསད་ད་ལྷག་ཟེ་ཡ། རང་གྲོལ་རང་གྲོལ་རང་གིས་བཅད་ད་  
ལྷག་ཟེ་ཡ། དེ་སྟེ་ཡིན་མཁན་དང་མིན་མཁན་ ར་ལུ་མཚུགས་པར་སྟེ་གཞན་དང་ དེའི་དོགས་

པ་འདི་མཚུགས་པར་སེམས་གནང་ཨ་མ། དེ་ལས་འབད་ན་ ར་རང་སེམས་ཀྱིས་  
གྲོལ་ཐག་ཚག་ཅད་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ མཚུགས་པར་ཚོད་ཚུགས་ནི་མས།  
སྟེ་སྟེ་ མཚུགས་པར།

མ་ཚབ།

ར་གིས་ར་རང་གི་མིག་ཉོ་གིས་རང་མཚོང་ཅི་དབྱངས་སྒྲོན། སྟེ་སྟེ་ག་སྟེ་ལར་  
སྟེ་གས་མི་འདི་ སྟེ་སྟེ་ར་དོན་ཉིང་གུ་སོག་ཚི་ལྷག། སྟེ་མ་དོན་ག་ར་ ལྷག་  
གིས་ཞལ་ཚར་ལྷག། གཟུགས་ནང་ལྷག་ཐིག་པ་ཅིག་ཡང་མེད་ནི་དེ་གིས་ གདོང་ཡང་  
སྟེ་ཐལ་ཐལ་འབད་འདུག། དེ་རོ་དེ་མཚོང་མ་ཅིག་ སེམས་ཀྱིས་འདི་ག་ཉེ་ལས་  
བཟོད་ཚུགས་ནི་ མིག་གིས་ཡང་བལྟ་མ་ལྷག།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཚུགས་ལུ་ ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་དེའི་དོན་ཉིང་འདི་ སྟེ་ག་ལས་བཞག་ནི་འབད་  
ཡིན་ན་ མ་པ་རང་གྲོལ་གི་སོང་མ་ཐང་རེག་བར་རིག་བདེན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་  
དེའི་དོན་ཉིང་འདི་ ཚར་ཅིག་ལུ་བཞག་ད་ར་བཏུབ། རང་གྲོལ་མིག་ཉོ་བཟུམས་ཡང་  
སོང་པའི་ལུལ་ལུ་ ར་མིག་ཉོ་རྟོད་པ་འདི་ ཚུལ་མི་བཏུབ། ལོ་ཐལ་བར་གུ་རན་  
ར་ཡང་ཐལ་བར་འཇུག་ར་འཇུག་དགོ།

སྟེ།

མ་ཚབ།

དབའེ་སྟེ་སྟེ་ག་གཞིག་ རལ་རངས་མི་རངས་ཀྱི་སོ་སྟེ་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་རོགས་  
ཀྱི་ལག་པར་གི་དགོ་པ་སྟེ་ ར་གི་དགོ་མི་འདི་མི་གི་ ཁྱོད་གི་མ་དགོ་མི་འདི་གི་  
སོང་སྟེ་དབའེ། ཁྱོད་ཀྱི་རོ་མཚོང་དགོ་པའི་ལུ་དབའེ་ར་།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་ན་ དེའི་སོ་ལྷན་མ་སྟེ་སྟེ་ག་གཞིག་དང་ དེའི་མགས་རང་གྲོལ་  
གཉིས་ཚར་གི་སོང་ལྷག་ཟེ་ཡ དེ་འབད་ཡིན་པ་ཅིན་ ལོང་གཉིས་མེད་པའི་ལུལ་

ལུ་ ར་འཇམ་གྱི་འདི་ནང་ག་དེ་སྤོད་ནི་།

མ་ཚབ།

སྐྱོ་སྐྱོ་གཞིག་ ལྷོང་ས་སོ་ཡི། རང་གྲོ་ལ་གྱིས་སྐྱོ་སྐྱོ་གཞིག་བསད་དཔ་ལས་  
མོ་གྲོང་ལྷོང་འདི་ནང་ལས་ མཐར་བཤུད་གཏང་དཔ་ཡི།

དབྱེད་ས་སྐྱོན།

ཡ་སྐྱོ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ། རང་གྲོ་ལ་གྱིས་སྐྱོ་སྐྱོ་གཞིག་བསད་དཔ་ཟེར་།།

མ་ཚབ།

ཡིན་ཡིན་ རང་གྲོ་ལ་གྱི་ལགས་གིས་ ལྷོད་རའི་སོ་རྒྱུ་མ་བསད་དཔ་ལུ།

དབྱེད་ས་སྐྱོན།

ལའི་སྤོ་རང་གྲོ་ལ། ལྷོད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་གཞིགས་ལུ་བཟུ་བ་ཅིན་ མེ་ཉོག་དང་འདྲ་བས།  
ནང་ཉིང་འང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ར་གིས་ཡང་ ད་རེས་བརྒྱུ་ཉེ་མ་ཤེས། ལྷོད་ཀྱིས་  
ལེགས་པ་སེམས་འབར་མི་མཚོ་ ཟོག་པ་ལ་ལས་མ་འབོན་པར་ ར་གིས་ལྷོད་ལུ་འདི་ཚོན་  
ཚོད་ ལྷོ་གཏུང་པའི་མཐར་མར་ ལྷོད་ཀྱིས་རའི་ཉིང་བརྒྱ་ལོ་འབད་ཡིན་ན། ལའི་  
སྤོ་མི་གི་སྤྱི་ལོ་གཏུང་ལུ་བཟུ་སྤོ་ བར་སེམས་ཀྱི་མཚོ་བསམ་བཏང་ཐངས་ག་ཅི་ལས་  
རྒྱ་བ་རྒྱ་བ་ཡིན་ན ཤེས་ཚུགས་པའི་རིག་པ་ག་ཉེ་ཡང་མི་འོང་ནི་མས། རང་གིས་  
ཤེས་པའི་བསྐྱར་ལས་ནི་ ག་ཤིན་པོ་གིས་ལྷོད་ནི་མེད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ རང་ག་སོན་  
སོ་གིས་ལྷོད་བཅུགས་ཡིན་པས། ད་ག་དེ་འབད་མ་དུག་ག་སྤོ་ ལ་མ།

མ་ཚབ།

ད་རེས་ནངས་པ་གི་སོ་སྤྱི་ལོ་ཚ་ལུ་ལུ་འདི་ ག་གིས་སྤོ་གཏུང་ཚུགས་པ། ལྱི་རུ་ཡིན་  
ཡིན་རང་འདྲ་མ་འབད་ བ་ཞིང་ཡང་སྤོ་ས་སོ་ག། དྲོ་ལ་འབད་བའི་བསྐྱར་ལས་  
གཏམ་ཚིལ་མ་སྤྱུད་ཡང་སྤོ་ས་སོ་ག། ལ་ནི་རང་གྲོ་ལ་འདི་ཡང་ རོ་ཚ་ནི་མེད་པའི་  
མི་བཀུ་མ་ ཤེས་པ་ག་ཡང་མ་ཚུགས་པ་ ལུས་རབ་སྤྱང་སྤྱི་ལོ་ཅིག་རང་ཡིན་མས།

དབྱེད་ས་སྐྱོན།

ད་ ལ་མ་ ལྷོད་ཀྱིས་རའི་རང་གྲོ་ལ་ལུ་ གཏམ་འདི་བཟུམ་སྤྱི་ལོ་དེ་གིས་ ལྷོད་  
ཀྱི་སྤྱི་གུ་མ་འབོན་བཅུག་ཤིག། རའི་རང་གྲོ་ལ་འདི་ རོ་ཚ་ནི་འབད་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་  
ཡིན་རང་མིན། རོ་ཚ་ནི་ཟེར་བའི་གཞི་འདི་ ལོ་ར་རང་རོ་ཚ་སྤོ་ རང་གྲོ་ལ་གྱི་  
དཔུལ་བར་ཚགས་ར་མི་ཚུགས། བསོད་སྤོ་བསོད་ནམས་ཚགས་ཉེ་ཡོད་མི་དཔུལ་མ་  
འདི་ལུ་ ལྷོད་ཀྱིས་རོ་ཚ་ནི་མིན་འདུག་ཟེར་ ཚལས་སྤྱི་ལོ་ད། ར་རང་གིས་ཡང་  
ད་ཅི་ལོ་ལུ་མ་རྒྱན་པའི་གཏམ་ ག་ཅི་འབད་སྤྱི་ལོ་དཔ་ཡིན་ན་སྤོ། ལྷོ་བ་མི་འདི་སྤོ་  
འདི་ཡིན་པ། ད་ལུ་རང་གིས་སྤོ་འདི་ བཏོག་བཏང་ད་འབད་སྤོད་འོང་།

མ་ཚབ།

དབྱེད་ས་སྐྱོན། ལྷོད་ར་གི་སོ་རྒྱུ་མ་བསད་མི་འདི་ ལྷོད་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཅི་མ་  
ཡིན་ན

དབྱེད་ས་སྐྱོན།

སྤོ་ར་གིས་ ར་རང་གི་རྣམ་པ་ལུ་ཟོག་པ་སྤྱི་ལོ་འབད་ལ། རང་གྲོ་ལ་ལྷོད་ཀྱིས་རའི་  
སོ་རྒྱུ་མ་ག་ཅི་འབད་བསད་དཔ་སྤོ་ མ་པ་ལྷོད་ཀྱིས་ལོ་མ་བསད་པ་ཅིན་ ལོ་གིས་  
ལྷོད་ཐད་རིག་བར་རིག་བསད་དཔ་འོང་། རའི་སོ་རྒྱུ་མ་གྱིས་རང་གྲོ་ལ་བསད་དཔ་  
ཅིན་ ག་དེ་འབད་བཟོད་ཚུགས་ནི་ར་། རའི་སོ་རྒྱུ་མ་གྱི་སྤུལ་ལུ་མིག་ཚུ་འཇོགས་  
དགོ་པའི་ལུངས་ཅིག་ཡང་མིན་འདུག། མེད་རུང་ རའི་སོ་རྒྱུ་མ་གི་སོ་རྒྱུ་མེད་མ་  
ད་ རའི་དོན་ཉིང་གིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤོ་མ་ཅིག་སྤྱི་ལོ་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་  
ད་ རའི་རྣམ་པ་རང་གྲོ་ལ་འདི་ ད་ལྷོ་རའི་གཉེན་འབད་སྤྱུད་དེ་ དུས་ལྷན་གངམ་མ་  
སོང་ལས་ ལོ་མཐར་བཤུད་གཏང་དཔ་ལུ་ཟེར་མ་དཔེ་ རའི་དོན་ཉིང་སྤྱུག་ལས་  
འགག་དོ་བཟུམ་གྱི་ན་ཟུག་ལུ་མས། རའི་སོ་རྒྱུ་མ་གི་སོང་པ་འདི་ རའི་  
སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལོག་སངས་ནི་ཡོད་པ་ འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་ལུགས་སོ་ལུ་ཡིན། རང་གྲོ་ལ་  
མཐར་བཤུད་དེ་གཏང་དཔ་ཅིན་ རའི་སྤྱུད་ལུ་ བམ་ཡང་སངས་ནི་མེད་པའི་སྤྱུག་

བསྐྱེད་མོག་ནི་མས། ཨ་མ་...འེའི་ ཨ་མ་དང་ཨ་འི་གཉེ་ཡོད་གོ

མ་ཚབ།

ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ སྐྱེ་སྟུག་གཟིག་གི་སྲུང་མ་གི་གདོང་ལང་ གཞུམ་མེད་ས་མེད་ལྷ་  
རན་འབད་དེ་སྟོད་ལྷག། རྒྱུད་ར་ཡང་ ཁོང་གཉིས་འབད་སར་འགྲོ་དགོ་མཚོ་བ་ཅིན་  
ང་གིས་བསྐྱེད་སྟུན་གོ།

དབྱེད་ས་སྟོན།

འེའི་སམ་གཉིས་ནི་ སོ་ཀཞུམ་སྐྱེ་སྟུག་གཟིག་གི་དོན་ལུ་ ལྷ་རན་འབད་མ་ཡིན་མས།  
ཁོང་གི་སྟུག་བསྐྱེད་འདི་ནི་ མཚོ་གསལ་མ་ར་སངས་ནི་ཡོད། རན་...རང་གྲོལ་མཐར་  
བཤུད་བཏང་ད་ནི་དེ་གིས་ བམ་ཡང་སངས་ནི་མེད་པའི་སྟུག་བསྐྱེད་སྟོང་དགོ་པས།  
སྟེ་...ཨ་མ་ རྒྱུད་རང་གྲོལ་དང་ཚར་ཅིག་འབྱུང་སོང་བཏུབ་ག ཁོ་ན་འོང་མ་རྣམ་པར་  
སྟོད་སྟོད་པ་འོང། ཁོ་གོང་རྒྱུད་འདི་ནང་ལས་འཐོན་མ་འགྲོམ་ལས་ ད་རེས་སྐུ་རྒྱུང་  
དང་གཉེ་སྟེ་ཡིན་རྒྱུ་འབྱུང་པར་ཤོག་ཟེར་སྟུབ་ད། ཨ་མ་...ད་རེས་རྒྱུད་ཀྱིས་  
རང་གྲོལ་ ང་འབད་སར་འབྱུང་དེ་འོང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བཅས་པ་དྲོ་བ་འེའི་མལ་  
ཆ་ནང་ རྒྱུད་ཀྱིས་ང་རོ་འབད་མཐོང་འོང་...མ།

མ་ཚབ།

འེང་...འེང་། ང་གིས་རང་གྲོལ་ གཉེ་འབད་ཡིན་རྒྱུ་འབྱུང་དེ་འཐོན་འོང། རྒྱུད་  
ཀྱི་དེ་སྟེ་འདི་ ཚལས་འབད་མ་ད་...མ། རང་གྲོལ་གཉེ་ཡོད་ག ང་གིས་ཤེས།  
ཁོ་ཨ་ཁང་མཚམས་པའི་མཚམས་ཁང་ནང་སྟོད་སྟོད་པ་འོང།

དབྱེད་ས་སྟོན།

སོང་སོང་...ཨ་མ། སྟེ་...ཨ་ནི་མཚུབ་དཀྱིས་འདི་ཡང་ ཁོ་ལུ་སྟོན་ད་མས་...ཨ་མ།  
མ་ཚབ་འཚུལ།

ཡོལ་ལི་བཏུམ།

མཐོང་སྐྱེད་གསུམ་པ།

མཚམས་ཁང་ནང་ མཚམས་པ་བཏུགས།

མཚམས་པ།

རང་གྲོལ། བ་ཤོག་ཤོག། རྒྱུད་ར་འདྲོག་ར་མི་དགོ། ད་སྟོན་ལུ་ག་ཡང་མེད། མ་  
པ་རྒྱུད་དབྱེད་ས་སྟོན་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱབ་ནི་དེ་གིས་ རྒྱུད་རང་ཅིག་སྐུ་ལང་རང་མ་  
ཅིག་ནང་ན་འབད་ རྒྱུད་ལུ་སྟུབས་མ་བདེམ་སྟོན་ཡོད། ཡིན་རྒྱུ་རྒྱུད་ར་ནང་དོག་མི་  
དགོ་...མ།

རང་གྲོལ།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ གཞུམ་ཚུལ་གཉེ་སྟེ་ར་འདྲོག་གོ ད་རེས་ང་གིས་འབད་མི་  
ལུ་འདི་ ང་རང་གིས་ཡང་བདེན་བརྒྱུན་རིག་མ་ཚུགས། ད་...རྒྱུལ་སྟུག་གིས་ང་ལུ་ཉེས་  
བྲིམས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི་གསྟོ

མཚམས་པ།

རྒྱུལ་སྟུག་གིས་རྒྱུད་ལུ་ཐུགས་ཚེ་གཟིགས་རྣམ། ཉེས་བྲིམས་ཡངས་ཡངས་ཅིག་ལས་  
བརྒྱལ་ཏེ་མ་བཀའ་བས། གཞུམ་དལ་གཞི་བྲིམས་དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྟོག་ཚབ་སྟོག་  
རང་ལེན་མ་ཡིན་རྒྱུ་ སྟུག་གཟིག་གི་སྟོག་ཚབ་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོག་མ་ལེན་པས། དེ་  
འབད་མ་ད་ རྒྱུད་གོང་རྒྱུད་འདི་ནང་ལས་ མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་ཟེར་བའི་གྲོས་  
ཐག་ཚོད་སོང་རྣམ།

རང་གྲོལ།

ང་...མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ཡ་ལགས། དེ་སྟེ་ཚལས་གསུངས་མ་ད།  
གསུངས་པ་ཅིན་ སྟུག་གཟིག་གི་སྟོག་ཚབ་ ང་རང་གི་སྟོག་ལེན་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་  
གསུངས་ད། མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་མ་ད་འདི་ འེའི་སེམས་ཀྱིས་ཚ་  
ལས་ར་བཟོད་མི་ཚུགས་པས་ལགས།

མཚམས་པ།

ང་གིས་ག་འདི་འབད་ནི་རྟེ། རྒྱུད་ཀྱི་ལྷ་འོ་ནང་ལུ་ རྒྱུད་མི་ཚོ་ག་ཟེར་བའི་  
བཀའ་གནང་ཚར་ལུག། རྒྱུད་ར་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་ཚུགས་པ་འབད་ཤིག། ས་ལྷ་འོ་  
ན་གྱི་ལྷ་འོ་ལུ་གཅིག་གིས་མི་དོ་བ་རྟེ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ས་ལྷ་གས་རྒྱུད་  
རང་ ག་དགའ་སར་འགྱོད་གོ་མཐོ་མི་དོ་ལར་འགྱོད་མི་ཡོད་རང་གྱོལ།

རང་གྱོལ།

ང་གྱོད་ལྷ་འོ་ནང་ལས་མཐར་བཟུང་གཏང་ད་པ་ཅིན་ རང་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་  
ལས་མཐར་བཟུང་གཏང་གཏང་མ་བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། རང་གི་སོང་མ་བཟུམ་ཅིག་འོང་  
ནི་མས། དེ་སྤེལ་ཡིན་པ་ཅིན་ མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རང་བསད་གནང་རུང་  
བཀྲིན་ག་ནི་བཀའ་ལགས།

མཚམས་པ།

དབའི་རང་གྱོལ། རྒྱུད་ཀྱིས་མཐོ་བསམ་དེ་སྤེལ་བཏང་། དཔལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་  
ཆེན་འདི་ ཐོབ་པར་གནམ་མེད་ས་མེད་ལ་ལག་ཡོད། ཚར་ཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་  
འདི་ལུ་ ཚུལ་དང་མ་མཐུན་འབད་ཤི་ནི་འདི་རྩལ་མི་རུང་། རྟེ་དེ་སེས་རྒྱལ་  
སུས་མཚོག་གིས་ཡང་ རྒྱུད་ལུ་སྤྱིད་སུག་ཐུགས་ལས་མ་ཡོལ་བར་གཞིགས་ཏེ་ རྒྱུད་  
བསད་ནི་འདི་ མཐར་བཟུང་ནི་ལུ་བཀའ་བཞག་གནང་ལུག། འདི་རྒྱུད་ཀྱིས་མི་གོ་  
བས་སྟོ། རྒྱལ་སུས་ཀྱིས་ རྒྱུད་ལུ་སྤྱིད་ཆེ་བསྟེན་ལུག་མེན་ན།

རང་གྱོལ།

འདི་སུག་བསལ་འདི་བཀའ་ར་ལྷོང་བཟུག་ནི་གི་སྟེང་ཆེ་ཡིན་མས། ལ་ནི་གྱོད་ལྷ་འོ་  
ལྷ་འོ་ན་ལུ་ དེའི་དབྱུངས་སྟོན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ རང་གིས་གྱོད་ལྷ་འོ་འདི་དགའ་ལྷན་  
སྟེང་ཞིང་ལམས་བཟུམ་ཅིག་སྟེ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན། ལྷ་འོ་ན་ལུ་ཡོད་པའི་ རོགས་  
བྱུང་ད་བྱུང་ལུ་ ལྷ་འོ་ རོ་ལྷོ་ ཐ་ན་ཤིང་དང་དོ་གིས་ཡང་ དེའི་དབྱུངས་སྟོན་  
མཐོང་ཚུགས་ནི་མས། རྟེ་རང་གྱོལ་གིས་ནི་མི་མཐོང་ནི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་

བ་ཅིན་ ཁོ་འདི་ནང་ལས་མཐར་བཟུང་གཏང་ད་ལུག། རང་གིས་དབྱུངས་སྟོན་མེད་པའི་  
སུག་བསལ་འདི་ རྩལ་ར་ལྷོང་མི་ཚུགས། རང་སུག་བསལ་འདི་བཟུམ་ལྷོང་ཡང་  
མི་ལྷོང་དགོ། ད་སུག་བསལ་འདི་བཟུམ་ལྷོང་མ་དགོ་པའི་ཐབས་ལུ་ ལ་ཞང་  
མཚམས་པའི་ནང་ རང་གྱོགས་པར་ཤི་ཚུགས་པའི་སྟོན་ཅིག་ཡོད་ན་ལུ་གོ།  
མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཐུགས་སྤྱིད་ཆེ་བསྟེན་ལུག་པ་ཅིན་ རང་གྱོགས་པར་  
ཤི་ཚུགས་པའི་དུག་ཅིག་གནང་སྟེ་ སྟེང་ཆེ་བསྟེན་གནང་ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

ང་གིས་སྟོ་ཅིག་སྤྲུབ་གོ་ནོ། རྒྱུད་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཤིག།

རང་གྱོལ།

གཞན་ག་ཅི་གསུངས་རུང་གསུངས་ད། རང་མཐར་བཟུང་དེ་གཏང་པའི་སྟོར་ལས་  
འབད་ན་ རྩལ་གསུངས་མ་ད་ལགས།

མཚམས་པ།

མཐར་བཟུང་གཏང་དའི་ཟེར་བའི་ཚོགས་དང་དོན་དག་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་  
ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རང་གིས་རྒྱུད་ལུ་བསྟུབ་བྱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བྱིན་གོ་ནོ།

རང་གྱོལ།

ང་དང་དབྱུངས་སྟོན་གཅིག་ལར་སྟོད་ཚུགས་པའི་བསྟུབ་བྱ་ཡིན་པ་ཅིན་གསུངས་ད།  
དེ་མེན་གསུངས་མ་གསུངས་དོན་དག་མེད།

མཚམས་པ།

ཡིའང་རོགས་མི་འཚོལ་འཚོལ་ཆ་ལྷབ་ལུ་ ཉན་ནི་གི་རྣམ་ཅོག་ཟེར་ཡང་ མེད་ས་  
འདྲས་སྟོ།

རང་གྱོལ།

མི་ར་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཉན་ནི་གི་རྣམ་ཅོག་ག་ལས་འོང་པ། རོགས་མི་ལེགས་པ་ཆ་

ལྷན་ལྷོ་མི་སྲུག་བསྐྱེད་མཉམས་ལྷོ་སར་གཞིགས་ནི་གི་སྤྱོད་ཡར་མིན་འདུག་པ།

མཚམས་པ།

དེ་སྤྱོད་ཅིན་པས་ག་ བཏུབ་པས་དེ་ནི། ལྷོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་བཟུམ་  
ལྷོད་དགོ་པའི་ལྷོད་སྤྱོད་ཅི་ཅིན་ན་ ར་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་གོ་ནི།

རང་གྲོལ།

ཨ་ཁང་ཚམས་པ་...ར་གིས་ལྷོད་མི་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་ ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོད་ར་མ་ལྷོད་ནི་དེ་  
གིས་ དེའི་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་ ལྷོད་ཀྱིས་སེམས་ར་མི་ཚོགས། དཔེར་ན་...ཨ་ཁང་  
མཚམས་པ་ལོ་དང་ན་ཚོད་ར་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལྷོད་དང་དབྱེད་སྤྱོད་སེམས་མཐུན་  
གཉེན་རྒྱུ་སྤྱོད་ལྷོད་ལེ་གུ་མ་སོར་ ལྷོད་ཀྱིས་དབྱེད་སྤྱོད་ལྷོད་ལྷོ་གནམ་བསད་  
དགོས་འབྱུང་ དེ་ལས་ལྷོད་ར་མཐུན་བཟུང་གཏང་པ་ཅིན་ ལྷོད་ཀྱིས་ཐུགས་ལུ་སྲུག་  
བསྐྱེད་ ད་ལྟོ་ར་ལུ་སོག་དོ་བཟུམ་ཅིག་སོག་འོར། ལྷོད་ཀྱིས་མཚན་བྱ་ ད་ལྟོ་ར་གིས་  
འབད་དོ་བཟུམ་སྤོ་མཚན་འོར། ལྷོད་ཀྱིས་ད་ལྟོ་ར་འཛིག་ཉེན་པ་རེལ་ཏུ་འབྱོན་ནི་ཟེར་  
གསུངས་འོར། འདི་བཟུམ་ལྱི་སྲུག་བསྐྱེད་ ལྷོ་གིས་ལྷོད་ར་མ་ལྷོད།

ལྷོ་བདུང་།

མཚམས་པ།

རང་གྲོལ་...མི་ཅིག་གིས་སྤོ་བདུང་དེས། ཡར་ལོར་སྤོ་ སར་མཚོད་བཤམས་ནང་  
གཡིབས་སྤོད་སོར། ལྷོད་འཚོལ་མི་རེ་མེན་ན་སྤོ།

རང་གྲོལ།

རེ་...བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཐུག་དགོས་པ་དེ་ནི་ཐུག་ཚར་ཡི། འཚོལ་མི་མ་ཚད་  
གསད་མི་འོར་རུང་ལྷོད་མེད།

དོ་རུང་སྤོ་བདུང་།

མཚམས་པ།

མི་འདི་གིས་སྤོ་བདུང་བར་ས་ཡང་ ལྷོ་ལོག་ཡང་སྤོད་སི་སྤོ་བདུང་མས་བཤ། ག་སྤོ་  
ལྷོད་...ཨ་ཅི་སྤྱོད་གས་མས། ལྷོད་འཚོལ་མི་ཐད་རེག་བར་རེག་འོར་ནི་མས།  
མཚམས་པ་གཡིབས་སོར།

ལྷོ་བདུང་།

མ་ཚབ།

རྒྱལ་ལས། ལྷོ་བ་དཔོན་མཚམས་པ་ ལྷོ་སྤོ་གནང་། ར་...དབྱེད་སྤོད་ལྱི་མ་ཚབ་ཅིན།  
མ་ཚབ་འབོན།

རང་གྲོལ་ན་ཡོད་ག་ལགས།

མཚམས་པ།

བལྟ་གིག་...ཨ་པ། མི་འཚོལ་ལོར་ཅིག་བཟུམ་སྤོ་ ས་ཁར་འབྱེད་རེལ་འམང་རེལ་  
རྒྱལ་སྤོ་སྤོ་སྤོ་བྱུག།

མ་ཚབ།

ཨ་ལེ་...རེའི་དབྱེད་སྤོད་འདི་ཡང་ སར་ལུ་འཛི་སྤོ་སྤོ་ཡོད། ལོ་ཡང་རྒྱ་ དེ་སྤོ་  
སྤོ་སྤོ་སྤོ་འདུས་སྤོ། རང་གྲོལ་...ཡར་ལོར་སྤོ་གི། དེ་སྤོ་སྤོ་བ་གིས་སེན་མི་བོགས།  
ཡར་ལོར་སྤོ་གིག་...ཨ་མ་སྤོ་བ་གི།

རང་གྲོལ་ལོར་ས།

རང་གྲོལ།

ཨ་མ་...རེའི་དབྱེད་སྤོད་སྤོ་ག་དེ་སྤོ་ཡོད་གོ་ ད་རེས་...ར་གིས་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་  
འབད་དེ་ལོ་དེ་གིས་ མོ་ཡང་ར་ལུ་རེ་ཐག་ཚོད་སོར་མ་འོར། ར་བཅས་གཉེས་གཉེན་  
རྒྱལ་པའི་སྤུལ་ལུ་ཤར་བའི་དགའ་བའི་ཉེམ་འདི་ ཤར་ལོར་ས་མེད་སར་ལོག་འཇུལ་  
སོ་ཡི། ལྷོ་...ཨ་མ་ དབྱེད་སྤོད་ལྱིས་རེའི་སྤོ་ལས་ག་ཅི་ར་སྤོ་བ་དེས།



མ་ཚབ།

དུས་ལ་སློབ་གྲྭ་གི་ཅི་སྲིད་པ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་ས་སྤྲོད་དཔ་མས། འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྤྲུལ་ས་མི་ར་གི་མོ་མཁམ་སྤྲོད་སྤྲུལ་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་ཕྱི་ལ་སྤྲོད་ཤིང་ འཕྲུལ་འཕྲུལ་སྤྲུལ་ས་ རྒྱུད་ཀྱི་མིང་བཏོན་ཏེ་དྲན་མེད་བརྒྱུལ་སྤྲོད་དཔ་མས།

རང་གྲོལ།

ཨའེ་...ད་མེས་འདི་ འའི་མིང་འདི་ མོ་གི་ན་པར་གྲོལ་མེད་ལས་འཚོན་པའི་མེད་ལྷ་བཟུང་འབད་ཚོར་དོ་ཡོད་པ་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འ་ནི་མིང་དེ་གིས་ མོ་གི་སྤྲོལ་ཚ་གསད་ནི་དེ་གིས་ མོ་ཡང་མིང་འདི་ལཱ་བཟུ་སྟེ་ ཞེན་པ་མོག་དོ་འོང་། ཨ་ཁར་མཚམས་པ་ འ་ནི་མིང་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདི་ འའི་གཞུགས་ཀྱི་ནང་ན་ ག་ཏེ་ལཱ་གཏམས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ འ་ནི་ཉེར་ས་ལཱ་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་གསུངས་ད། ད་གིས་ད་སྟོར་ རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་བཏོན་བཞོག་ད་ནི།

གྱི་ཚུང་འབལ་ཏེ་ཕུབས་ནི་འབད་མ་ད་ མཚམས་པ་གིས་གྱི་ཚུང་འཕྲོག།

མཚམས་པ།

ཨའེ་...རྒྱུད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་མ་འབད་...རང་གྲོལ། རྒྱུད་...གཞུགས་ལཱ་བཟུ་བ་ཅིན་ མོ་སྤྲུལ་ཨིན་མས་ཟེར་ན་ རྒྱུད་ཀྱི་འབད་གཞག་འདི་ ཨ་མ་སྤྲུ་མོ་འེར་མོ་ཅིག་བ་སྤྲོ་བས་པ་ཡ། འཁོར་བ་འདི་ནང་ལཱ་སྤྲུལ་ཞེན་པ་ལས་ སྤྲུག་བསྐྱེལ་མ་སྤྲོད་མི་ག་ཡང་མེད། དེ་མ་ཚད་ ད་སྟོ་འདི་...རྒྱུད་ལཱ་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཅིག་ མ་མོག་ཟེར་མཚོ་མ་མས། རྒྱུད་རང་མཚོ་བསམ་ལོགས་ཤོམ་སྟེ་བཏང་བཟུ་གིག། སྤྲུ་སྤྲུག་གཞིག་གིས་ གྱི་འབལ་ཏེ་ རྒྱུད་གསད་པར་འོང་མ་ད་ རྒྱུད་ཀྱིས་ལོ་གསད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལོ་གིས་རྒྱུད་གསད་དཔ་འོང་མེན་ན། དེ་འབད་མ་ལས་ ད་སྟོ་རྒྱུད་གསོན་མོ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ལཱ་བཟུ་སྟེ་ རྒྱུད་...སེམས་སྤྲོ་ནི་མེན་པར་དག་འདགོས་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ད་སྟོ་རྒྱུད་ལཱ་མེག་པའི་ཁྲིམས་ཡང་ ད་གིས་བཟུ་བ་ཅིན་ མ་མོག་པས། རྒྱུད་ལཱ་དགོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་རྗེ་གཞིགས་ལུག་ཟེར་སྤྲུབ་ནི་ཨིན། རྒྱུད་...རང་གྲོལ།

རང་གིས་བསྐྱེད་ཅི་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་དགོས་པ་མིན་འདུག། དེ་བའདི་ རྒྱུད་རང་  
དེས་སྤྱི་ཏུ་ དབྱུངས་སློན་འཕྲུང་པར་སོང་། དེ་གི་སློབ་ལས་ དབྱུངས་སློན་ལྟ་གོ་  
བ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་བཤད་དེ་སླབ་པ་ཅིན་ མོ་གིས་ཡང་ཉམ་མ་བརྟུབ་ཅིག་མི་འོང་།  
སྤྱི་རྒྱུངས་པ་དྲོ་པ་གཞམ་ཤར་མ་དཀར་མ་ལས་ རྒྱུད་རང་མན་དུལ་གྱིང་གི་སྤོང་ཁྱེར་  
ནང་ ག་གིས་ཡང་མ་མཐོང་མ་སྤེ་བྱོག་སོང་། རྒྱུད་རང་སྐབས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ མན་  
དུལ་གྱིང་ལུ་སྤོད་ད། མ་པ་ད་རྣུ་རྒྱུད་དང་དབྱུངས་སློན་ གཉམ་རྒྱུ་དཔ་ལོན་མ་  
ང་དང་མ་ཚབ་ དེ་ལས་པ་སངས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཞན་ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས། ལོན་  
རུང་ ང་བཅས་གྱིས་རྒྱལ་སྤེལ་ལུ་ གསལ་ཚ་ཅིག་ལྟ་སྤེ་ རྒྱུད་དབྱུངས་སློན་དང་  
གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏེ་སྤོད་ཚུགས་པའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ ང་བཅས་གྱིས་ག་དེ་དུག་  
དུག་འབད་གོ། སྤྱི་འཕྲལ་སྤེལ་ར་ ང་བཅས་གྱིས་ དབྱུངས་སློན་དང་རྒྱུད་རང་  
པམ་གྱི་སློབ་ལས་ གནས་ཚུལ་ཡི་གྲ་རེ་མ་ཆད་པ་སྤེ་གཏང་འོང་།

སྤྱི་འཛོམས་པ། རྒྱུད་མགྲོགས་པར་སོང་ཞེན་ལས་ དབྱུངས་སློན་ལུ་  
རང་གྲོལ་འོང་དེ་ཟེན་སྤེལ་ད།

མ་ཚབ།

ཡ་ཡ་ར་གིས་དེ་སྤེ་འབད་གོ།

མ་ཚབ་འཛུལ་དེ་ལས་ལོག་སྤེ་ལོག།

ཡམའ་བཟུང་སོང་མ་མས། ལ་ནི་མཛུབ་དུག་ལེད་ དབྱུངས་སློན་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་  
བཀལ་གཏང་དེས། རྒྱུད་རང་ཡང་མགྲོགས་སུ་ཅིག་སྤེ་འོང་ནི་མས། ད་སྤྱི་དོ།

མཛུབ་དུག་རང་གྲོལ་ལུ་སྤོད། མ་ཚབ་འཛུལ།

རང་གྲོལ།

ལའི་དབྱུངས་སློན་ རྒྱུད་གྱིས་མཛུབ་དུག་ལེད་བསྐྱེད་བཏང་ནི་དེ་གིས་ རའི་  
སེམས་ཁར་ཆགས་པའི་དོགས་པ་ཚུ་ ག་ར་སེལ་དའི་མེ།

མཚམས་པ།

ཡ་ད་ར་གྲོལ། སོང་། རྒྱུད་ག་གིས་ཡང་མ་མཐོང་མ་སྤེ་འགྱོད་གོ་མེ། ལྟོ་  
ནངས་པ་དྲོ་པ་གཞམ་ཤར་མ་དཀར་མ་ལས་ མྱོང་ཁྱེར་མན་དུལ་གྱིང་ལུ་སོང་།  
ལམ་བདེ་རྟེ་ཡང་ རིགས་ན་འཐན་འགྱིམས་ དཀོན་མཚོག་ལུ་གསོ་ལམ་བཏབ་སྤེ་  
ལེགས་ཤོམ་སྤེ་སོང་མེ་རང་གྲོལ། སྤྱི་རྒྱུད་ར་གི་གྱི་ཅུང་འདི་ཡང་འབག་སོང་ཡ།  
ཉེ་མ་རང་གྲོལ་གྱི་ལག་པ་ལས་འཕྲོག་མི་གྱི་ཅུང་ལོག་སྤོད།

རང་གྲོལ།

མ་གཞི་དབྱུངས་སློན་དང་འཕྲུང་པར་འགྱོ་ནི་འབད་མ་ད་ སེམས་དགའ་རུང་ ལྟོ་  
ལ་ཞང་མཚམས་པ་འཛོམས་དང་ཁ་འབྲལ་མ་དན་ སེམས་གདོང་ལས་ར་འབྲལ་ཏེ་  
འོང་མ་མས། ད་ལ་ཞང་མཚམས་པ་གིས་ ད་རྣུ་ཚོ་ཚོད་གྱི་བར་ན་ མི་ར་བཟུམ་  
ཅིག་ལུ་ རྒྱུད་སྤེལ་སྤོམ་གཞིགས་ཏེ་གནང་མི་འདི་ལུ་ ང་གིས་ཡང་བཀྱིན་ཡང་ལས་  
ཡང་དུ་བསམས་ཏེ་སྤོད་འོང་། ལོག་སྤེ་ སྤྱི་ལུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་ གསུང་ལུ་  
འགག་པ་མེད་པར་ རྒྱགས་ལུ་འབྲལ་བ་མེད་པ་འབད་ ཞལ་ཡང་ལས་ཡང་དུ་མཛུལ་  
བའི་སློན་ལམ་ལྟ་གོ།

ཕུག་དབང་ལྷ།

ཡོལ་མི་བསྐྱེལ།

མཐོང་སྐྱབ་བཞི་པ།

འབྲུག་རྒྱ་གཞི་མཐོང་ནས་ འབྲུག་རྒྱ་གཞི་མཐོང་ནས་འབྲུག་རྒྱ་གཞི་མཐོང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ་གཞི་ ར་བཅས་པ་སྤྲོད་མ་སྤྲོད་ཆ་ལྷན་ དབང་ཐང་རྒྱུད་པའི་ཉི་མ་ལུ་  
སྤྲོད་དེ་ མིག་ཏོ་ནང་ལས་མིག་ཚུ་ཡང་ ལྷག་འཇགས་སྐྱེ་སྐྱེ་གི་རྒྱུ་ག་བུ་ལ་འདི་  
བཟུམ་ཅིག་སོག་སྤྲོད་ཡོད་པ་ལས་ དབྱུངས་སྤྲོད་དང་ལྷོད་གཅིག་ལས་གཉེན་རྒྱུ་ལོ་གི་  
སྤྲོད་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ག་ཞེ་ཡང་སྤྲོད་མ་ཚུགས། དབྱུངས་སྤྲོད་ཡང་ མོ་ལུ་སྤྲོད་  
ཆ་ཡོད་རྒྱུ་མེད་རྒྱུ་ སྤྲོད་སྤྲོད་གཞིག་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མ་འདྲས་ མོ་ཡང་རྒྱུ་  
གཞིག་ཆེ་ལས་འདས་སོང་པའི་ལུ་ལུ་ ད་སྤྲོད་ཡང་ལྷ་རྒྱུ་འབད་མ་འབད་སར་སྤྲོད་  
ལུག། ཡིན་རྒྱུ་སྤྲོད་པའི་མཐའ་མར་གི་ཞེ་འདི་ མི་རྟོག་པའི་རང་བཞིན་ཡིན་མ་  
ལས་ དེ་ལུ་ཐབས་གཞན་ག་ཞེ་ཡང་མིན་འདུག། ད་སྤྲོད་སྤྲོད་ཅིག་ཡང་ཡང་སོང་ལུག།  
ལྷོད་ན་མ་འོང་པ་ཅིན་ ར་བཅས་པ་ཉལ་དཔལ་འོང་།

དཔལ་ལྷན་།

ཡ་དེ་འབད་བ་ཅིན་ ལགས་སོ་ཨམ། ར་ཡ་སོའི་མེ། རྟེ་དབྱུངས་སྤྲོད་ལུ་ ད་  
རེས་རྒྱ་འོང་ཡི་ཟེར་སྤྲོད་མེ།

ཨམ་འབྲུག་རྒྱ།

འོང་འོང་འདི་ ར་གིས་སྤྲོད་འོང་། ད་སྤྲོད་འདི་ མོ་ལུ་ལུ་སྤྲོད་སྤྲོད་ལུག། ར་  
གིས་ནངས་པ་དྲོད་པ་སྤྲོད་གོ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ་འབྲུག་རྒྱ་གཞི་མཐོང་ནས་ འབྲུག་རྒྱ་གཞི་མཐོང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ་གཞི་ ར་གིས་འབད་རྒྱུ་ རེའི་དབྱུངས་སྤྲོད་འདི་ ལྷོད་དང་ཆ་གཉེན་  
རྒྱུ་ཚུགས་པ་ཅིག་ག་དེ་སྤྲོད་ཡིན་རྒྱུ་འབད་ནི་ཡིན། ར་གིས་བལྟ་རྒྱུ་ དབྱུངས་སྤྲོད་

ལྷོད་མི་བཏུབ་ཟེར་སྤྲོད་འོང་མཐོང་བའི་དོགས་པ་ཚལས་ར་མེད།

ཨམ་འབྲུག་རྒྱ་ལུ་ ལྷོད་མ་ཉལ་མ་ལས་ དབྱུངས་སྤྲོད་འབད་སར་སོང་  
སྤྲོད་ རེའི་དཔལ་ལྷན་གི་སྤྲོད་ལས་ ལེགས་སོམ་འབད་སྤྲོད་ད། རྟེ་མོ་ལུ་སྤྲོད་ད།  
ལྷོད་ན་མ་ཉལ་དོ་ག་དེ་འབདེ། གཞུང་སྤྲོད་པའི་ཆེས་ལ་ དབྱུང་རིག་བཏང་ཆེ་ ད་  
རེས་གཞུང་ག་ཅི་ཡིན་ན།

དཔལ་ལྷན་།

དཔལ་ལྷན་གཞུང་མིག་དམར་ཡིན་ལགས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ།

ཨེའོང་གཞུང་མིག་དམར་ཡིན་པ་སྤྲོད་ དཔལ་ལྷན་ དེ་འབད་ན་ གཞུང་སྤྲོད་པའི་ཆེས་  
འབད་ན་ ཨ་ཅི་རྟ་རྟ་བས། གཞུང་པ་སངས་ལུ་འབད་བཞག་གོ་སྤྲོད།

ཨམ་འབྲུག་རྒྱ་ལུ་ དབྱུངས་སྤྲོད་ལུ་སྤྲོད་མེ་གཞུང་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ མོ་ལ་  
ཞེ་སོ་སྤྲོད་དོག་རིལ་རི་འདི་དང་གཅིག་ལས་ གཉེན་རྒྱུ་ལོ་གི་ཡིན་ཟེར་།

དཔལ་ལྷན་ལུ་ རྟེ་ལྷོད་ལྷོད་འབད་ན་བཏུབ་པས་ག་ མ་པའི་འོ་འདི་ཡང་  
ལྷོད་པ་ཉེ་ དུས་ལུན་གང་མ་མ་སོང་མ་ལས་ ལྷོད་གཉེན་གྱི་གཉེན་གྱི་དགའ་སྤྲོད་འདི་  
རྒྱུས་ཞིང་རྒྱུས་པ་སྤྲོད་འབད་བ་ལུ་ ཨ་ཅི་དོགས་ཀྱི་མིག་ལས་མི་བྱ་ལོ་མས། དེ་  
འབད་མ་ལས་ མཐོན་མ་ཡང་གང་མ་མ་འབོ་པར་ ར་བཅས་པའི་ཉེ་ཆོན་ཚུ་དང་  
འབད་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚུ་མ་ཉལ་ཅིག་སྤྲོད་འབད་ད་གོ། རྟེ་གཞུང་པ་སངས་ལུ་  
འབད་བར་ ལྷོབས་མ་བདེམ་མེད་ག་དཔལ་ལྷན་།

དཔལ་ལྷན་།

ར་ལུ་འདི་རྒྱུབས་མ་བདེམ་ག་ཞེ་ཡང་མེད། གཞུང་པ་སངས་ བླངས་པ་འབད་རྒྱུ་  
བཏུབ་པས་མཐོན་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་རྒྱ།

ཡ་དེ་ཞེ་ དཔལ་ལྷན་ཅིག་འབད་ ལྷོད་ཡང་ཉལ་བར་འབྲོའི་མས་མེན་ན་ རྟེ་གཞུང་



པ་སངས་ཀྱི་ཚེས་འབདན་ བད་དེག་བར་དེག་ཡིན་ཅི།

དཔལ་བཟང་།

ལགས་སོ་དེ་ ཡར་སོའི་ལགས།

དཔལ་བཟང་འཇུག།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱོ།

ད་རེས་མི་སྲུ་ཅིག་ཡང་ཡར་སོང་ལྷག། འདི་མ་ཚད་ ཨ་ལོ་འདི་མ་དགོགས་པར་  
བཞག་པ་ཅིན་དུག་ནི་མས། སྲུབ་ནི་ཚུ་ནངས་པ་རྒྱོ་པ་ཉ་ལས་སྲུབ་དགོ་ནི་མས།  
ཤོག་ཤོག་ད་ཉལ་བར་འགྱོ་ག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱོ།

དེ་སྤེལ་འབད་རུང་བརྟུབ་པས། འགྱོ་ཤིག།

འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱམ།

མཐོང་སྐྱོད་ལྟ་བུ།

གནམ་ཤར་དཀར་པའི་མཐོང་སྐྱོད། དབྱུངས་སྐྱོན་གྱི་ཉལ་བྱིམ་ནང་ རང་གྲོལ་དང་དབྱུངས་སྐྱོན།  
རང་གྲོལ་གྱིས་དབྱུངས་སྐྱོན་ལུ་གྲུ་འབྲུ།

སྐྱོ།

དགའ་ལྷན་ལྟ་ལུ་འདྲ་བའི་མ་རོ་ན། །སྤོ་གཏད་ཉིང་གཏད་འདྲ་བའི་དབྱུངས་སྐྱོན་གསལ། །  
གཅིག་སེམས་གཅིག་ལུ་བེ་ཚོམ་མ་ཟེ་བར། །དམ་ཚིག་དར་གྱི་རིས་མོ་འབྲི་སྐྱོ་རེ། །

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་རྒྱ་ཡི་གདོངས་སྐྱོ་འདྲ། །རེ་གི་སེམས་འདི་གཡུ་ཁྱིའི་བུམ་པ་འདྲ། །  
གདོང་སྐྱོ་རྒྱ་གར་ཤར་ལུ་མ་གཏང་པར། །གཡུ་ཁྱིའི་བུམ་པའི་རྒྱན་ལུ་བཞག་གནང་ཅེ། །

རང་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཚུ་དང་ཨོ་མ་འདྲ། །ཚུ་དང་ཨོ་མ་ནམ་ཡང་འབྲལ་ས་མེད། །  
རེ་གི་སེམས་འདི་ཁྱོད་ལུ་དགའ་བ་སྐྱོ། །ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་རེ་ལུ་བཙེ་བ་སྐྱོ། །

གོང་མའི་བཀའ་དང་མ་མའི་གཡོ་འབྲལ་གྱིས། །  
སོ་སོར་རང་སར་འབྲལ་ཚེ་སེམས་རེ་འབྲལ། །

དབྱུངས་སྐྱོན།

རང་གྲོལ་དང་ ཁྱོད་འགྱོ་ནི་སྤེལ་ཡིན་ན། ད་ལྟོ་འདི་ཨ་ཅི་སྤྲོད་དཔའེ། གནམ་ར་མ་  
ནངས་པས། ད་ལྟོ་སྐྱུ་ལྡིང་ལྡིང་འབད་མཐོང་མི་འདི་ ཉིམ་གྱི་འོད་མིན་པར་རྒྱམ་གྱི་  
བཀའ་ཡིན་མས། ཨ་ཅི་སྤྲོད་མས་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

མེན་དབྱུངས་སྐྱོན། གནམ་ནངས་དེས། འདི་ཉི་མའི་འོད་ར་ཡིན། ཁྱོད་ར་ཡར་  
ཡོངས་ཉེ་བལྟ་ཤིག། མི་ཁར་སྐྱུ་ལྡིང་ལྡིང་ར་ ཡར་སོང་ལྷག། ད་ར་གསོན་པོ་  
སྤེལ་སྤོད་དགོས་ན་འགྱོ་མ་དུག། ད་ལྟོ་དང་མཉམ་ཅིག་སྤོད་དགོ་མ་མཚོ་བར་མེན།  
ད་ལྟོ་ག་དང་འབྲལ་འོང་མཚོ་འདྲོག་སྤེལ་ཡིན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

མེན་ཟེར་བའི་ད་རྟོ་གནམ་ར་མ་ནངས་པས། དུས་ཡུན་ལ་ཅི་འབད་རུང་གཅིག་ཁར་  
རྫོད་དབའེ། རྫོད་གནམ་ཤར་མ་དག་པམ་ལས་ར་ རྫོད་རྫོད་མཚན་དུལ་སྤྱིང་ལུ་ ག  
དེ་སྤེ་འབྱོ་ནེ། རྫོད་མས་རང་གྲོ་ལ། ར་གིས་སྤྱབ་ད་ཉན་མས།

རང་གྲོ་ལ།

དེ་ནི་དབྱུངས་སྒྲོན། རྫོད་ད་གེ། མ་གཞི་ར་རྫོད་དང་ཁ་འབྲུལ་ཉེ་འབྲུལ་བའདི་ ཤི་  
བ་ཐུག་རུང་སེམས་དག་འབས། ར་ཤི་བར་དག་འབའི་ལོ་རྒྱུས་མིན། ར་རྫོད་དང་ཁ་  
འབྲུལ་བར་མ་དག་པམ་ལས་ གནམ་དེ་སྤེ་མ་སྤྱབ་ཐབས་མོན་འདུག། ཅིན་མས་ར་  
ད་རྟོ་འདི་ ཉི་མའི་འོད་མིན་པར་ ལྷ་བའི་འོད་མོག་མོག་པ་ཅིན་མས། ར་རྫོད་དང་  
མཉམ་ཅིག་རྫོད་ནི་ཡོད་ན་ ར་རོགས་ཀྱིས་བརྒྱུད་སྤེ་བསད་ད་རུང་འབྱོད་པ་མེད།

དབྱུངས་སྒྲོན།

སྤྱབ་ཚེ་གནམ་ནངས་ད་ལུག། སོང་ད་རྫོད་ར་སོང་། ལྷ་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་མཐོང་མི་  
འདི་ ལྷ་བའི་བཀྲག་མིན་པར་ཉི་མ་གྱི་འོད་མས། སོང་ད་རྫོད་གས་པར་སོང་། ད་  
རྫོ་ར་རོགས་ཀྱིས་རྫོད་མཐོང་འོང་། གནམ་འདི་འབྲུལ་གྱིས་འབྲུལ་གྱིས་ ཤར་  
དག་པ་ཡི་དག་པ་ཡི་ཚུར་འོང་མ་མས།

རང་གྲོ་ལ།

གནམ་འདི་ ཤར་དག་པ་ཡི་དག་པ་ཡི་འོང་མ་ད་ དེའི་སེམས་འདི་ མང་སྤྱ་མང་སྤྱ་  
འབྲུལ་ཉེ་འོང་མ་མས།

མ་ཚབ་འབོན།

མ་ཚབ།

དབྱུངས་སྒྲོན། ད་རྟོ་ལའི་རྫོད་དང་འབྲུད་པར་འོང་ནི་འབད་དེས། རང་གྲོ་ལ་སོང་  
ས། བལྟ་ཤིག་གནམ་ནངས་ད་ལུག།

དབྱུངས་སྒྲོན།

སོང་ད་རྫོད་པ་ག་རང་གྲོ་ལ། ད་ལྟ་ར་ལའི་འབོན་འོང་།

རང་གྲོ་ལ།

ཡ་དེ་ནི་ དབྱུངས་སྒྲོན། ར་ཡར་སོའི་མེ།

འབྱོ་ནེ་འབད་མ་ད།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལའི་རང་གྲོ་ལ། ད་རྫོད་མཚན་མས་སྤོ། རྫོད་མེད་པའི་ཡུལ་ལུ་ དུས་ཡུན་སྤྱིང་མ་  
གཅིག་གི་ནང་འབོད་ནང་ཡང་ ཉི་མ་ལེ་ཡུ་ཡོད་དོ་བརྒྱམ་སྤེ་ཚོར་ནི་མས། རྫོད་གྱིས་  
འབད་རུང་ ར་སེམས་ཁ་ལས་མ་བཟེད་པར་ རྒྱ་དངོས་པོའི་ལག་དགས་མེད་རུང་  
གསུང་སྤྱམ་པའི་ཁ་འབོན་དང་ཡི་གུ་འེ་ མ་ཚད་པར་གཏང་སྤོ་དེ།

རང་གྲོ་ལ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་རྫོད་པ་ད་འདི་ རྫོད་དོགས་པ་ཟམ་དགོ། ར་གིས་རྫོད་ བཟེད་ར་མི་  
བཟེད་མེ་དབྱུངས་སྒྲོན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རང་གྲོ་ལ་རྫོད་གྱིས་བརྒྱུད་པ་ཅིན་ ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྤེ་འཕྲུད་འོང་མཚོ་མ་བཏང་  
མས་ག

རང་གྲོ་ལ།

དབྱུངས་སྒྲོན། ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྤེ་ཕྱད་ར་ཕྱད་ཚུགས། ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྤེ་  
གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཉེ་ དག་འབྲོ་ཚད་མེད་གྱི་རང་ལས་རྫོད་སྤེ་རྫོད་ནི་གི་རེ་བ་དང་  
སྤོན་ལམ་ར་ལས་ཡོད།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལའི་རང་གྲོ་ལ་ད་རེས་ར་གིས་རྫོད་ ལ་དྲག་དང་མ་འདྲ་བའི་འཇའ་རིས་མོ་འབད་

མཐོང་མ་མས། རྒྱུད་དེ་སྤྲེ་མཐོང་མ་དང་ ང་རྣམ་རྟོག་ཡང་ཟམ་མས།

རང་གྲོལ།

འདྲི་འདྲི་...སྤྲེ་ དེའི་མིག་རྟོ་ལ་ཡང་ རྒྱུད་གནས་མེད་ས་མེད་ གསར་རིས་མོ་འབད་  
མཐོང་མ་མས། འདྲི་གི་སྤོར་ལས་ རྒྱུད་སེམས་རྣམ་རྟོག་ཟད་གོས་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད།  
ཡང་...དབྱེད་སྤོར་...ང་ཡར་སེའི་མེ།

རང་གྲོལ་དང་དབྱེད་སྤོར་མངམ་བཟབ། རང་གྲོལ་འཇུག།

དབྱེད་སྤོར།

ཡང་...དེའི་རང་གྲོལ་འདྲི་ ཡར་སེའི་སྤོར། ཡར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རེ་  
གཟིགས་ བར་ཚེས་སྤོར་སྤྲེ་མ་གིས་རྒྱབ་སྤོར་མཚན་དེ་ འབྲུལ་སྤྲེ་དུ་རང་ ང་  
དང་རང་གྲོལ་ལོག་གཅིག་ཁར་དགའ་རྟོག་རྟོ་ རྒྱུད་རྟོར་རྟོ་འབད་འཛོམས་བཅུག་ཅིག།

ཕྱི་ཁར་ལས་སྤོར་བདུང་།

དབྱེད་སྤོར་མཚུགས་པར་ཉལ། ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ་འབོན།

ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ།

དབྱེད་སྤོར་...རྒྱུད་ ད་རྟོ་ཡང་མ་ལོང་སྤོར། ལོངས་ཡའི་གིས་སྤྲེ་བེ། ད་རེས་ག་  
ཅི་འབད་དཔ་སྤོར་ ད་རྟོ་ཡང་མ་ལོངས་པས་བཡ།

དབྱེད་སྤོར།

ཡའི་...ད་རེས་ང་ གཟུགས་ཡང་གནས་མེད་ས་མེད་ནམ་མས། སེམས་ཡང་གནས་  
མེད་ས་མེད་སྤོར་མས།

ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ།

ཡའི་...དབྱེད་སྤོར། རྒྱུད་...མོ་གནས་སྤྲེ་རྟོག་གཟིག་གི་སོང་པའི་ཤུལ་ལུ་ དེ་ཚུན་  
ཚོད་གྱི་སྤྲེ་རྣམ་འབད་དེ་སྤྲེ་མི་དགོ། རྒྱུད་གྱིས་ ལོ་གི་རྟོར་བདའ་རྟོ་སྤྲེ་རྣམ་འབད་  
འབད་བགིས་ ལོ་གི་སེའི་གཡུས་ཁ་ལས་ ལོག་སྤྲེ་སྤོར་མི་ཚུགས། རྒྱེས་བའི་

མཐོང་མར་གི་ནི་འདྲི་ ང་བཅས་ར་འཇིག་རྟོན་མ་ཀུན་གྱི་ལྷགས་སྤོལ་ཡིན། མི་རེ་  
ཤིམ་དང་ ལྷ་རལ་དེ་ཚུན་ཚོད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་སྤྲེ་རྣམ་འབད་དེ་འབད་  
ཡང་མི་ཚར་ནི་མས། དབྱེད་སྤོར་...ཡའི་གིས་སྤྲེ་བེ། ད་...སྤྲེ་མ་ལོལ་ད།

དབྱེད་སྤོར།

ཡའི་...ང་གིས་སེམས་གནས་མེད་ས་མེད་དགའ་བའི་མི་འདྲི་ ཡར་སེའི་ནི་དེ་གིས་  
དེའི་སེམས་གྱིས་ཚ་ལས་ར་བཟོད་མི་ཚུགས་པར་ མིག་ཚུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་  
དགོས་བྱུང་མ་མས།

ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ།

ཡའི་...རྒྱུད་གྱི་སེམས་གྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ མིག་ཚུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་རྟོ་  
རྒྱ་མཚོ་བཟུམ་ཅིག་འབྲུལ་ད་རུང་ དགའ་བའི་མི་འདྲི་ ལོ་འབྲུད་འོང་ར་མི་ཚུགས།

དབྱེད་སྤོར།

ལོ་དང་མཉམ་ཅིག་རྟོད་ནི་གི་རང་དབང་མིན་འབྲུག་ཟེར་མཚོ་སྤྲེ་ར་ སྤྲེ་དགོས་བྱུང་མ་  
མས་...ཡའི།

ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ།

ད་...དབྱེད་སྤོར། ཡའི་གིས་སྤྲེ་བེ། རྒྱུད་གྱིས་མོ་གནས་སྤྲེ་གཟིག་མེད་པའི་  
ཤུལ་ལུ་ དེ་ཚུན་ཚོད་གྱི་སྤྲེ་རྣམ་འབད་དེ་སྤྲེ་མི་དགོ། རོགས་...རྟོག་གཟིག་བསད་མི་  
བདུད་འདྲི་ ངལ་རང་སྤྲེ་རྟོད་འོང་།

དབྱེད་སྤོར།

ག་ཅི་ལོ་...ཡའི། བདུད་འདྲི་ངལ་རངས་རྟོ་རྟོད་འོང་ཟེར་ཡ།

ཡམ་འབྲུག་སྤྲེ།

འོང་སྤྲེ་...བདུད་རང་གྲོལ་འདྲི་ ངལ་རངས་རྟོ་རྟོད་འོང་། ག་ཅི་སྤོར་ ཟེར་བ་ཅིན་

འཕྲིན་བུད་འདི་ དམ་བཅགས་མ་ཚུགས་པ་ད་ལྟོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཨའི་ར་གིས་རང་གྲོལ་མཐོང་པ་ཅིན་ དེའི་སེམས་འདི་གིས་ ལོ་ལྷ་རྩལས་ར་བཟོད་  
མི་ཚུགས་ནི་མས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

དེ་གི་སྒྲོང་ལས་ བུ་མོ་ལྷོད་མ་ཚད་ ར་བཅས་ག་ར་ལོ་ལྷ་ སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་  
ཚུགས་པའི་ཅིག་པ་ཟ་རྩེ་སྒྲོད་ཡི། རྩེ་དབྱུངས་སྒྲོན་ལྟོད་ར་ཡང་ སོ་ཤེན་མ་གྲོངས་མི་  
འདི་གི་ཤུལ་ལྷ་ འདེ་ཚེན་ཚོད་ཀྱི་མུ་རན་འབད་མི་དགོ། རྩེ་ག་ཟེག་གི་ཤོག་ལན་  
འདི་ ར་བཅས་ཀྱིས་མཚུགས་པ་ར་ལེན་ནི་འབད་དོ། ཨ་ནི་རང་གྲོལ་འདི་ གྲོང་  
ཁྱེར་མན་དུལ་གྲིང་ལྷ་ འཕྲོ་ནི་ལེན་མས་ཟེར་གོ་ཡི། ར་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ ལོ་མན་  
དུལ་གྲིང་ལྷ་ལྟོད་ཡང་རྩེ་དེ་སོང་མ་འོང་། ད་མཚུགས་པ་ར་ ར་བཅས་ཀྱིས་རྣལ་ལས་  
མི་གཅིག་ནང་སྤྲུག་ཏུ་བ་རྩེ་ རང་གྲོལ་ལྷ་ རྩེ་རྩེ་གི་དུག་ཀྱིན་ཉེ་གསད་པར་གཏང་  
ནི་འབད་བའི་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་ལས་འབད་ན་ རང་གྲོལ་ལོ་ཡང་ འབྲུག་ར་གི་སེམ་  
གལས་འར་ སྤྲུ་རྩེ་ག་ཟེག་དར་འཕྲུད་པར་སྒྲོད་འོང་པ། རྩེ་དབྱུངས་སྒྲོན་ ལྟོད་  
ར་ཡང་ སོ་ཤེན་མ་གྲོངས་མི་དེ་གི་དོན་ལྷ་ བསམ་པའི་དེ་བ་ཚོགས་པ་ཟེར་རུང་དེ་ཅིག་  
འོང་།

དབྱུངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་ དེའི་གདོང་འར་དོ་འབད་མཐོང་རུང་ར་ དེའི་བསམ་པའི་དེ་བ་འདི་ ར་  
ལས་ར་ཚོགས་མི་ཚུགས་ནི་མས་ཨའི། རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་ དེའི་ན་བར་  
གོ་རུང་ ལོ་དེའི་སེམ་འབད་མཐོང་ནི་མེད་པར་ དེའི་དོན་ཉིང་སྤྲུག་ལས་འགག་སག་  
ས་གི་ན་ལྷག་ཏུ་བ་མས། ལོ་རྣམ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེའི་སེམས་ཀྱིས་དགའ་བའི་བཟེག་དུང་  
དེའི་སྤྲུན་ཆ་རྩེ་ག་ཟེག་ལྷ་ ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་ག་ འདི་ལོ་ལྷ་རྩེན་ཚུགས་ནི་མས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ལྟོད་མ་དགའ་བའི་ལོ་རྒྱུས་མར་བཞག་ཞིན་ན་ ར་བར་རྩེ་པའི་སྤོ་སྤྲུབ་གོ། ཅིག་པ་ཟ་  
མི་དགོ་པས་ཨའི་གིས་སྤྲུབ་གོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ན་བར་རྩེ་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ དུས་ཚོད་ད་ལྟོ་བཟུམ་ཅིག་འར་དགོས་ གནམ་མེད་ས་  
མེད་འག་ཆེ་བས། དེའི་ན་བར་རྩེ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅི་སྤྲུབ་ནི་ཡོད་པ་ཨའི།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

བུ་མོ་ལྷོད་ལྷ་ ཨམ་ལ་ཚ་ཉིང་ཚ་ཅན་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ལྟོད་གནམ་མེད་ས་མེད་  
སྤུལ་བ་བརྩམ་ལུག། ལྟོད་སྤྲུན་ཆ་གྲོངས་མི་དེ་གི་ཤུལ་ལྷ་ རྩེ་ག་བལྟ་སྤོམ་མོག་རྩེ་  
སྒྲོད་མི་ལྷ་བལྟ་རྩེ་ ཨ་པ་ཡང་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ ལྟོད་དགའ་བཅུག་  
ནི་གི་དོན་ལྷ་ དགའ་བའི་ཉེམ་ཅིག་སྤྲུག་ཏུ་བ་བཞག་ལུག་ཨམ་གིས།

དབྱུངས་སྒྲོན།

དབའེ་ལེན་ན་ཨའི། དགའ་བའི་ཉེམ་འདི་ བམ་ལེན་ན

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ད་དེས་ཀྱི་གཟུང་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ ཀྱུལ་སྤུས་ཀྱི་སྤྱོ་འཁོར་དཔལ་བརྩམ་དར་ལྟོད་  
གཉེན་ཏུ་བ་ནི་གི་ལོ་རྒྱུས་སྤྲུབ་ཚར་ལུག་ལྟོད་ཨ་པ་གིས། རྩེ་རྩེ་ཀྱུལ་སྤུས་ཀྱི་སྤྱོ་  
འཁོར་དར་གཅིག་འར་ གཉེན་ཏུ་བ་ལས་སྤྲུག་པའི་དགའ་མ་གཞན་ག་ཅི་ཡོད་པ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཨའི་ད་རྩེ་ ར་དར་དཔལ་བརྩམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ དོ་མ་  
ཤེས་པ་ལས་གཉེན་ཏུ་བ་ནི་འདི་ ཨ་ཙོ་མི་བདུབ་པས་མེན་ན་ དེའི་གཉེན་གྱི་ཐད་  
འར་སྒྲོད་པ་ད་འདི་ འདེ་ཚེན་ཚོད་ཀྱི་ཚབ་ཚབ་ག་ཅི་སྤེ་འབད་དགོས་མིན་ན་ཨའི།  
ཨའི་གིས་ཨ་པ་ལྷ་ དེ་སྤེ་སྤྲུབ་གནང་མས། མ་པ་ར་གཉེན་ཡང་མི་ཏུ་བ་ཟེར་མནོམ་



མམ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ གཉིན་རྒྱབ་དགོ་ར་ཟེར་བ་ཅིན་ དཔལ་བརྒྱ་དང་  
རྒྱབ་བས་འདི་ རང་གྲོལ་དང་རྒྱབ་དཔ་དྲག་ནི་མམ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱེ།

ཨེའེ་ལྷོད་ར་གི་ཨམ་འེང་དེས། ལྷོད་ར་ལོ་ལུ་དེ་སྟེ་སྐབ་བརྟུ་ཤིག། ལོ་གིས་ག་ཅི་  
སྐབ་ག་བརྟུ་མས་ལྷོད་ར།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱེ་དང་མ་ཚབ་འཐོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

དགའ་བའི་ཉིམ་ལུ་འཇུག་ད་ ལྷའི་ཚེ་མོ་ལུ་ཟེལ་པ་ཆགས་དོ་བརྒྱུ་སྟེ་ དེའི་  
ཚེ་སྐྱེ་ག་གཞིག་འདི་ ཚེ་ལས་འདས་སོང་པའི་ཤལ་ལུ་ ར་བཅས་ར་ས་སྤོད་མ་སྤོད་  
ག་ར་གི་མིག་ཉོ་ནང་ལས་ མིག་རྩ་རྩ་འབབ་འདོ་འབབ་མས་སྟོ།

དབྱུངས་སྐྱོན་ལུ་ སྟེ་དེའི་བུ་མོ་དབྱུངས་སྐྱོན་ ལྷོད་ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་གོ་  
ཨེའེ་དེའི་བུ་མོ་འདི་ ད་རྟོ་ཡང་སྐྱུ་ལྷ་སར་ར་སྤོད་ལྷག་པ་ཡ། དབྱུངས་སྐྱོན་  
འདི་རྩལ་ཚོད་ཀྱི་ལྷ་རན་འབད་མི་དགོ་ཨམ་གིས་སྐབ་གོ།

ཨམ་འབྲུག་སྐྱེ་ལུ་ སྟེ་ཨམ་ལོ་དེ་ ལྷོད་ཀྱིས་ལོ་རྒྱས་རྩ་ དེའི་བུ་མོ་འདི་ལུ་  
སྐབ་ཅི་ག

ཨམ་འབྲུག་སྐྱེ།

སྐབ་ནི་འདི་སྐབ་ཅི། དེ་འབད་མ་ད་ རོགས་མོ་ར་གི་མཚོ་ཐག་བཅད་དེ་སྤོད་དཔ་  
མམ། མ་པ་ལྷོད་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་ལུ་ དགའ་ཚོར་སྟོམ་སྟེ་ར་ཡོད་ཟེར་སྐབ་དེས།  
དགའ་ཚོར་ཡོད་ལོ་རོགས། རེ་མའི་སྐོ་འཁོལ་འཁོལ་བའི་བུ་མོ་དབའེ་དང་། གཉིན་  
དུང་ལྷོད་བདག་མོ་དང་རྒྱབ་ཀྱིན་ནི་གི་བུ་མོ་མམ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

དབའེ་ག་དེ་ལོ་ མགུ་མཇུག་མེད་པའི་སྐོ་འདི། སྐོ་ལྷོད་བཟང་སྟེ་སྐབ་མས་ལྷོད་

ཀྱི་སྒོ་འདི་ ར་གིས་ཉ་གོ་མི་རྒྱལ་ས་པས། རོགས་་་་དཔལ་བརྗེ་ཟེར་མི་བུ་ཚོ་འདི་  
ར་གིས་གཞུང་ཉེ་མ་ཡང་ མེ་ཆག་མག་བཞེག་སྤེ་འཚོལ་དོ་བཟུམ་འབད་འཚོལ་  
འཚོལ་བཏང་ཞེན་ན་ ད་་་མོ་གིས་ཁོ་དང་གཉེན་མི་རྒྱལ་ཟེར་བའི་མོ་རྒྱས་ཡིན་མ་  
འདྲས་མེན་ན་ མོ་གིས་ང་བཅས་པམ་གཉེས་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་ལུ་ བཀྱིན་བསམ་ནི་  
དང་ རལ་རངས་ནི་ཟེར་ཡང་མིན་འདུག་སྟེ། ག་དེ་སྤེ་སྟེ། དབྱེད་ས་སྤོན་་་་སྤྱབ་ཤིག།

དབྱེད་ས་སྤོན།

ཁྱེད་པམ་གཉེས་ཀྱིས་མཛད་མི་འདི་ལུ་ ར་གིས་རལ་རངས་པ་ལུ་ རང་གིས་མ་  
དགའ་བའི་མི་དང་གཉེན་ག་དེ་སྤེ་རྒྱལ་ནི་་་ཨ་པ། མ་པ་་་ཁྱེད་པམ་གཉེས་ཀྱིས་  
བཟོ་རང་གི་རྟེན་ཁང་ དེ་སྤེ་མཛད་གནང་མི་འདི་ལུ་ བཀྱིན་དགའ་ཚོར་སྤྲོམ་ཡོད་  
ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱ།

ག་དེ་འབད་ལོ་་་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱབ་ཚེ་ག་དེ་འབད་ལོ། དཔུད་ལྷངས་མེད་པའི་སྒོ་འདི་  
ག་དེ་འབད་སྟེ་ བཀྱིན་ཚེ་ལོ། ད་རུང་རལ་རངས་པ་ལུ་ གཉེན་རྒྱལ་མི་རྒྱལ་ས་པས་  
ལོ་ ཁྱེད་ར་་་ར་ལུ་བཀྱིན་ཡང་བསམ་མི་དགོ། རལ་ཡང་རངས་མི་དགོ། གཟམ་པ་  
སངས་ཀྱི་ཚེ་དཔལ་བརྗེ་དང་གཉེན་རྒྱལ་ནི་འབད་མ་དུག། ཁྱེད་གཉེན་རྒྱལ་པར་འོང་  
མ་བཏུབན་ ལག་པ་ལས་ཡིན་རུང་བཤེད་དེ་ དཔལ་བརྗེ་གི་གདོང་ཁར་བསྐྱལ་བར་  
དེའི་དབང་ཚད་ཡོད། རྒྱུན་འབྲས་མེད་པའི་བཟོ་ རྒྱོ་འཁོལ་འཁོལ་བའི་  
བཟོ་ཁྱེད་་་་བཏུ་མི།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱ།

ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཁྱེད་ཡང་བཟོ་མཚོན་མེད་པ་དང་འདུན་འདུ་འབད་དེ།

དབྱེད་ས་སྤོན།

ཨ་པ་་་སྤེ་ཚེ་གཞུང་ཚེ་ཞུ་ནི་ཡིན། ར་་་དཔལ་བརྗེ་དང་གཉེན་ཅལས་མི་རྒྱལ། ར་

གིས་སྤྱག་འཚལ་གསོལ་མ་བཏབ་གོ་་་ཨ་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱ།

ད་་་སྤེ་ཡང་ལོ་ མདའ་མར་ལོ་ཟེར་ ཁྱེད་ར་ར་ལུ་ཞུ་ཡང་མི་དགོ། རལ་ཡང་མི་དགོ།  
ལན་ཡང་རྒྱལ་མི་དགོ་མི། ཁྱེད་་་སྤྱག་འཚལ་གསོལ་མ་བཏབ་སའི་རྟེན་ཡང་ ར་མེན་  
དགོ། ད་་སྤེ་བཞི་མ་མང་པར་འབད་ཞེན་ན་ གཟམ་པ་སངས་ཀྱི་ཚེས་གཉེན་རྒྱལ་ནི་  
གི་བྱ་སྤྱི་གསལ་དུག། དེའི་ལག་པ་འདི་ གཞོག་བཞོལ་མ་བཅུག་་་ད་རེས་ཁྱེད་ཀྱིས།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱ། དབའི་་་ཨ་མ་བཏུ་ཤིག། ཁྱེད་ཀྱི་བཟོ་དེ་གིས་ ག་དེ་སྤེ་  
འབད་མ་སྟེ་ རྒྱ་རྒྱུ་ཟེས་བཏང་པ་རྒྱུན་པ་མིན། རུ་ཡང་ཤོར་བཏང་པ་གཅེས་སྤྱག་  
མིན།་་་ཟེར་ དོ་རྟོ་ཚུ་ཚོད་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཨའི་དེའི་བཟོ་འདི་ཟེར་ མག་གཞོང་གཞོང་  
མཛུག་ཅབ་ཅབ་འབད་ གཅེས་གཅེས་སང་མང་རང་འབད་ཞེན་ན་ལས་ ད་འུ་  
བཞེས་མི་་་ད་འབད་ན། རོགས་ཀྱིས་རྟེན་གསོ་བའི་དྲིན་ལན་ རྟོག་པ་གིས་འཇལ་མས་  
མེན་ན་ ཁྱེད་ཀྱི་གདོང་གིས་འུ་ནི་བཟུམ་ཅིག་ལས་བཞུལ་ཉེ་མི་ཐོབ།

མ་ཚབ།

དབའི་་་ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱ། ར་གིས་བཏུ་བ་ཅིན་ ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་མ་འཇོལ་ག་  
མཚོམ་མས། རོགས་་་དབྱེད་ས་སྤོན་ལུ་སྤྱབ་ནི་མེད་མི།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱ།

ཁྱེད་ཁ་བཅུམས་རྟོད་ཤིག། ར་ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ན་ ར་རང་གིས་ཤེས་པ་་་སྟེ།  
ཁྱེད་་་སྤེ་བཞི་མ་ཅིན་ ལྷངས་ཅིག་གཞི་ཡང་བསྐྱལ་ནི་མེད། ཁྱེད་ར་བྱེལ་མེད་  
པའི་བཤད་ཐོ་འདི་ར་བདལ་སྟོད་ཤིག།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱ།

དབའི་་་ད་རེས་ཁྱེད་ ཨ་རྟེན་དང་མ་འདུམ་ཅིག་འབད་ནི་འདུག་པ་ཡ། ག་ཅི་སྟེ་  
སྟེ་མེགས་ཤོམ་སྤེ་སྤྱབ་མས་ ཨ་ལོ་ལུ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

མི་རིང་མོ་ལྱོད་གྱི་རོ་ཁ་འདི་ཡང་བཟུངས་སྟོན་ཤིག། ད་ལྟར་ ར་གིས་ནང་རོམ་རྒྱབ་  
ལྱིན་འོང་མེ། ག་ཅི་སྟོོ་བུ་ལྟོ་ལྟོ་གིས་གཅིག་ཉན་མི་བཏུབ་པས་ས་ ཡའི་ཡའི་  
གིས་ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཅིག་ རྫོགས་ནི་མིན་འདུག་པ་ཡ། དབྱུངས་སྐྱོན་ལྟོད་རང་ གཟུང་  
ས་སངས་གྱི་ཆེས་ དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱབ་ནི་འབདམ་དྲག། རྟོ་ལྟོད་གཉེན་  
མི་རྒྱབ་ཟེར་བ་ཅིན་ བུ་མོ་ལྱོད་དང་རེའི་བར་ན་ སམ་བུ་གཞི་གི་ཐ་དམ་ཚིག་ཟེར་  
ཡང་བཟུང་མི་དགོ་གོ། ལྱོད་རང་ན་འབད་ཅིག་འབད་ མནོ་བསམ་བཏང་བལྟམ་  
དྲག།

འབྲུག་སྐྱེ་འཛུལ།

དབྱུངས་སྐྱོན།

དབའོ་ལས་དབང་ཅན་གྱི་བུ་མོ་ར་ལུ་ ལྷུག་བལྟམ་གྱི་མཐའ་རྫོགས་ནི་ཟེར་མ་མེད་པ་  
འདུས། ཡའི་ར་དེ་སྟེ་འདི་བཞོག་བཞག་མ་ད། ར་གཉེན་རྒྱབ་ནི་འདི་ ལྷུག་ཅིག་དེ་  
ཅིག་ ཡང་ན་བདུན་སྟག་གཉེས་འདི་ཅིག་ སར་སྟང་རྒྱབ་བཞག་ད། ཡའི་གིས་ཡང་  
དེ་སྟེ་མེན་ཟེར་བ་ཅིན་ ར་གི་ནི་ཡིན།

ཨ་མ་འབྲུག་སྐྱེ།

ཤི་སོང་ས་ལྱོད། ལྱོད་རང་ལུ་ག་ནི་ཡང་སྐབ་མི་དགོ་མེ། ལྱོད་ར་ག་དག་འམ་འབད་  
ད། སྐབ་སྐབ་མ་ཉན་ ལྱིན་ལྱིན་མ་མ་ཟེ་བའི་བུ་མོ་མོས་དབའོ་ར་ད། མཐོང་  
ཅི་གོ་ཤིག་ལ་ཨ་ན། གནམ་དྲོ་པ་ ཁར་ཆུ་ཚོན་ཡང་མ་རེག་པ་ལས་ རྫོགས་གྱིས་  
མིག་ཉོ་ཐོད་ས་བཀལ་ཉེ་ ག་དེ་སྟེ་སྐབ་སྟོ། འདི་ག་ར་ལྱོད་གྱི་ཞོར་ལས་ཡིན་མས།  
ལྱོད་བཟུམ་གྱི་བུ་མོ་གསོམ་བ་འདི་ སགས་གསོ་རྫུང་དྲག་ནི་མས། འཛོམས་པ་ལྟོད་  
གྱིས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྟེ་སྐབ་བལྟམ་མེ།

ཨ་མ་འབྲུག་སྐྱེ་འཛུལ།

དབྱུངས་སྐྱོན།

ཨ་མ་ར་དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱབ་ནི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་བཀག་ཚུགས་གསོ་  
ར་དང་རེའི་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་ ད་ལྟོ་གནམ་བསྐོས་རྫོགས་ར་མ་རྫོགས། བུ་མོ་  
གཅིག་གིས་རྒྱལ་གཉེས་འཚོལ་བའི་དུལྱེ་ བུ་མོ་གཞན་གྱིས་སྟོན་ལུ་རུང་ ར་གིས་  
སྟོན་མི་ལུ་མ། ར་ཆེ་སྟེ་མ་ལས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་མ་དག་པར་ ཆེ་དེས་འདི་བཟུམ་  
མའི་བུ་བ་ལུ་ཐུག་པ་ཡིན་ན་སྟོ ཨ་མ་ལྟོད་གྱིས་འབད་ན་ ག་དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་  
དྲག་པས་གོ། ར་ལུ་སྐབ་བུ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྐབ་གནང་མས།

མ་ཚབ།

ར་གིས་བལྟམ་བ་ཅིན་ ལྱོད་དང་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་ ལས་གནམ་བསྐོས་རྫོགས་པ་ཟེར་  
རུང་ དེ་མ་ཅིག་འོང་མནོམ་མས། ཁོ་ཞི་ལྟོད་ལྟོད་འདི་ནང་ལས་ཐོན་ཡར་སོ་ཡི། ཁོ་  
དང་ལྱོད་གཅིག་ཁར་སྟོན་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་འདི་ནི་ རྫུལ་ར་མེད། རྟོ་ར་གིས་  
བལྟམ་རུང་ ལྱོད་རང་དཔལ་བཟང་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱབ་པ་ཅིན་ འདི་རང་  
དྲག་འོང་མནོམ་མས།

དབྱུངས་སྐྱོན།

ཨ་མ་ལྟོད་གྱིས་སྟོ་འདི་ མནོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབད་བཏང་སྟེ་སྐབ་ཡིན་ན་

མ་ཚབ།

དེ་ར་མམ།

དབྱུངས་སྐྱོན།

དེ་ནི་གནམ་མེད་ས་མེད་བུ་ཞི་ཆེ་ཡི་ཨ་མ། ལྱོད་གྱིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ ར་  
ཡང་དཔལ་བཟང་དང་ཆ་དེ་གཉེན་རྒྱབ་ད་ནི། ད་རེས་ར་གིས་ཨ་པ་ལུ་ ཞལ་ལོག་ལུ་  
ད་ནི་དེ་གིས་ ར་རང་སེམས་གནམ་མེད་ས་མེད་མམ་ཡི། དེ་གི་དོན་ལུ་ མཚམས་པ་  
བཞུགས་སར་ བཤགས་པ་ཅིག་སྐབ་བར་འཁྱོད་གོ་ནི་མས། ཨ་མ་ལྟོད་གྱིས་ ཡའི་

དང་ཨ་མ་ལུ་དེ་སྲི་ལྷ་དང་།

མ་ཚབ།

དུག་དུག་...དབྱེད་སྲི་ལྷ། ལྷོད་ཀྱིས་མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་ལྷོ་བཏང་ལྷ། ང་གིས་  
ཨ་མ་དང་ཨ་མ་ལུ་ དེ་སྲི་ལྷ་འོང་།

མ་ཚབ་འཇུག།

དབྱེད་སྲི་ལྷ།

མཚོ་བསམ་ལུ་ ཨ་མ་ལུ་...ང་འདི་མའི་ལས་དབའེ། ཚེ་སྲི་ལའི་སྲི་ལྷ་འདུས་མེད་པའི་  
བུ་མོ་ང་གིས་ཚེ་དེས་ཡང་ཤོབ་རྒྱུ་སྟེ། ཚེ་སྲི་ལའི་ལས་ཡང་བཀག་དགོས་ལྷོད་  
མས། ང་གིས་ཨ་མ་ལུ་ ང་...དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱུ་ལྷོ་ལོན་ཟེང་ཤོབ་སྲུབ་  
མི་འདི་ ངའི་རང་གྲོལ་གྱི་གཉེད་ལམ་ནང་ཡང་མཚོང་མ་བཅུག་མེ། དེ་པེ་ཚོན་  
ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ མ་ཚབ་ལྷོད་དང་ང་ མཚོ་བསམ་གཅིག་ཁང་བཏང་སྟེ་ལྷོ་འབད་ཡི།  
དེ་པེ་ལས་འབད་ན་ ཨ་མ་ལྷོད་དང་ངའི་མཚོ་བསམ་བཏང་ལེགས་འདི་ཡང་ཤོ་སོ་  
ཡང་ཤོའི། ད་...ང་གིས་ཡང་མཚོ་བསམ་ཁང་ནང་ལོང་སྟེ། ཨ་ཁང་མཚོ་བསམ་པ་དང་  
འབྲེལ་བ་འབྲེལ་ནི་ཡིན། ཨ་ཁང་མཚོ་བསམ་པ་གིས་ ང་དང་དཔལ་བཟང་གཟུང་པ་  
སངས་ཀྱི་ཚེས་ གཉེན་རྒྱུ་ལྷོ་བཀག་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤོས་ཅིག་སྟོན་ནི་འོང་།  
མཚོ་བསམ་པ་གིས་ཡང་ གཉེན་འདི་བཀག་ཐབས་ཀྱི་གཞན་སྐབས་ཅིག་གསུངས་ནི་  
མེད་པ་ཅིན་ ཐ་སྲུག་ད་སྲུག་པའི་ཐབས་ཤོས་ཅིག་ ང་དང་གིས་མ་བཏོན་པར་  
ཐབས་རང་མེད།

འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱམ།

ཚོད་སྟོན་ལེའུ་བཞི་པ།

མཚོང་སྐྱོད་དང་པ།

མཚོ་བསམ་ཁང་ནང་ མཚོ་བསམ་པ་དང་དཔལ་བཟང་འབྲེལ།

མཚོ་བསམ་པ།

ཨེ་འོང་སྟེ་...གཉེན་འདི་གཟུང་པ་སངས་ཀྱི་ཚེས་རྒྱུ་ལྷོད་ གཟུང་སྐྱོད་འབྲེལ་ལྷོད་  
ལེགས་ཤོམ་འདུག། དེ་འབད་མེད་ བཅའ་སྲི་ག་རྒྱུ་ལྷོ་གི་དུས་ཚོད་གང་མ་ མིན་  
འདུག་མེན་ན།

དཔལ་བཟང་།

ངའི་...ཨ་མ་དཔལ་བཟང་འདུག་སྲུ་གིས་ ང་དང་དབྱེད་སྲི་ལྷོན་གྱི་གཉེན་འདི་ འདུས་  
མགྲོགས་ར་རྒྱུ་དགོ་ཟེང་ཡིན་མས། ལྷོ་...ང་ཡང་ གཉེན་འདི་མགྲོགས་པར་རྒྱུ་ལྷོ་  
ལུ་ དག་འཇུག་མ་བཏོགས་མ་དག་འཇུག་པའམ་ར་མེད་པའས་ ལོ་གིས་སྲུབ་མི་འདི་ལུ་  
བརྒྱུ་འབད་བཞག་དའི།

མཚོ་བསམ་པ།

སྟེ་...ལྷོད་ཀྱིས་སྲུབ་དོ་བཟུང་འབད་བ་ཅིན་ ལྷོད་ཀྱིས་བུ་མོ་འདི་གིས་ མཚོ་བསམ་ག་  
དེ་སྟེ་བཏང་མ་ཡིན་ན་མི་ཤོས་ཟེང་ཡིན་མས། མོ་གིས་བརྒྱུ་འབད་ཡིན་པ་ཅིན་འདི་  
དེ་ར་མམ། ག་དམ་ཅིག་འབད་ མོ་གི་སེམས་དང་མ་ལྷོན་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་  
ལྷོད་གཉེས་གཉེན་རྒྱུ་ལྷོ་འདི་ རྟོན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མི་འོང་མེ།

དཔལ་བཟང་།

དབྱེད་སྲི་ལྷོན་གྱི་སོ་གཞན་སྐྱོད་སྲུག་གཞིག་སྐྱོད་པ་སོང་པའི་སྐུལ་ལུ་ དེ་པེ་ནངས་པ་  
འདུག་སྲུ་པའི་ལྷོན་ནང་ མི་ག་ར་ལུ་རལ་གྱིས་གདུངས་ཏེ་ སྲུ་ལྷོ་སྲུ་ལྷོ་སྲུ་ལྷོ་  
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ང་གིས་མོ་རང་ལུ་ གཉེན་གྱི་ཐད་ཁང་ལྷོད་པ་ད་ ལྷོ་ཅིག་བཅོག་



ཉོག་ཉོ་འབད་སྐྱེ་མ་ཚུགས། ཡིན་རུང་ ཡམ་འབྲུག་སྐྱེ་གིས་ མོ་འདྲེ་ཚུན་ཚོད་  
ཀྱི་སྐྱེག་བསྐྱེལ་སྤོང་མི་ལུ་བརྟེན་ སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ མོ་ར་དང་ཆ་  
གཉེན་མགྲོགས་པར་རྒྱབ་དཔེ་ཅིན་ མོ་གི་སེམས་འདི་སྐྱེག་བསྐྱེལ་ཚུ་ཡང་མགྲོགས་  
པར་ཞི་ཚུགས་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཡིན་མས།

མཚམས་པ།

སེམས་འད་ དབའེ་དབྱུངས་སྒྲོན་འདྲིའི་ རང་གྲོལ་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱབ་ཚར་ཡི། མོ་  
གིས་ནི་དཔལ་བཟང་དང་གཉེན་ ཐད་རེག་བར་རེག་མི་རྒྱབ་ཟེར་སྐྱེལ་འོང་། རྟེ་  
དཔལ་བཟང་དེའི་ མོ་རང་དགོས་ཅིག་ཡིན་མས། ལོ་ལུ་བརྟེན་ཡང་རྟེ་ཆེ་བས།

དབྱུངས་སྒྲོན་འཐོན།

ཨོའོ་དབྱུངས་སྒྲོན་མོ་རང་ཡང་ ལྷ་འཐོན་འོང་ལྷག།

དཔལ་བཟང་།

དབའེ་རེ་ཡིད་འཕྲོག་མ། ད་རེས་ར་གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་དང་སྤྱད་ཚུགས་ཉེ་ སེམས་  
གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ་ཡི་མེ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ར་གཉེན་རྒྱབ་ཚར་ཚར་བའི་ཨམ་སྐུ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྒྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་གཉེན་  
གྲོགས་ཟེར་འབོལ་ཡིན་ན། དེའི་ཚགས་དེ་གིས་ར་ལུ་གཉེན་གྲོགས་ཟེར་འབོལ་སྟེ་ དུས་  
ཉལ་ལུ་རྒྱུན་དུ་ ར་དང་གཅིག་འབད་སྤོད་ནི་ཡོད་ན་ ར་ཡང་ཞེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་སྐྱེག་བསྐྱེལ་  
སོག་སྟེ་སྤོད་མ་དགོས་པ་ཅིག་འོང་ནི་མས།

དཔལ་བཟང་།

ཨོའོ་དབྱུངས་སྒྲོན། གཟམ་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ལས་ ར་བཅས་གཉེན་གཉེན་རྒྱབ་སྟེ་  
ར་རྒྱོད་ཀྱི་ཚགས་འབད་ རྒྱོད་འོང་ཨམ་སྐུ་འབད་དེ་ དུས་ཉལ་ལུ་རྒྱུན་དུ་ ར་གིས་  
རྒྱོད་ལུ་འོང་གཉེན་གྲོགས་ རེའི་གཉེན་གྲོགས་ཟེར་འབོལ་འབོལ་སང་སྤོད་འོང་།

རྒྱོད་ར་ ད་རེས་ལས་འགོ་བརྒྱུད་སྟེ་དགའ་བའི་ཉམས་སྤོང་སྟེ་སྤོད་ནི་རང་ཡིན་མེ།  
དབྱུངས་སྒྲོན།

དེ་སྟེ་ཡིན་པ་ཅིན་འདི་ རྒྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ར་གིས་ར་རང་གི་སྐྱེག་ཡང་སྒྲོས་གཏང་ལུ།

མཚམས་པ།

དབའེ་དབྱུངས་སྒྲོན། རྒྱོད་ལོ་དང་ཆ་གཉེན་རྒྱབ་དགོས་བྱུང་པ་ཅིན་ རང་སྐྱོག་རང་  
གིས་ལྷེ་བས་ཞི་འི་མཚོ་བསམ་འདི་འབད་ན་ ཚལས་ར་བཏང་ནི་མི་འོང་མེ།

དཔལ་བཟང་།

ཡ་ཨ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་ག་ཅི་གསུངས་མ་ཡིན་ན་ མོ་རང་སྐྱོག་རང་གིས་ལྷེ་བས་  
ནི་གི་ལོ་རྒྱུས་མེན་པར་ ར་བཅས་གཉེན་གཉེན་རྒྱབ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་ ར་ལུ་སྐྱབས་  
མ་བདེ་མ་རེ་བྱུང་པ་ཅིན་ འདི་སེམས་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ མོ་གིས་སྐྱོག་ཡང་བར་ན་  
བཙུགས་ལུ་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་མས།

དབྱུངས་སྒྲོན་ལུ་ རྟེ་དབྱུངས་སྒྲོན་ རྒྱོད་ལྷུ་ཨ་ཁ་མཚམས་པ་འབད་སར་

ར་བཅས་གཉེན་གཉེན་རྒྱབ་ནི་གི་སྐོར་ལས་ བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་བརྟེན་བར་ཡིན་ན་ མ་  
པ་ར་ལུ་གཟམ་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ གཉེན་རྒྱབ་ནི་གི་གཟམ་སྐར་ལེགས་ཤོམ་འདུག་  
ཟེར་གསུངས་དེས།

དབྱུངས་སྒྲོན།

གཉེན་རྒྱབ་ནི་གི་སྐོར་ལས་བཏུབ་མ་བཏུབ་ཚུ་ མདང་བཞག་ལས་ཨ་ཁ་མཚམས་པ་  
གིས་གཟེགས་ཚར་ཡི།

དཔལ་བཟང་།

དུག་དུག་དབྱུངས་སྒྲོན། དེ་འབད་མེད་ ཨ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་ འདི་གི་སྐོར་  
ལས་ ར་ལུ་ག་ནི་ཡང་གསུངས་ནི་མེན་འདུག།

དབྱུངས་སྒྲོན་ལུ་ ར་གིས་རྒྱོད་ལུ་དགའ་མ་ཡིན་མ་ ཨ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་



གདེམ་ཅིག་ཡང་མ་བྱེད། དེ་འབདམ་ད་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་བཙུག་དུང་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་པ་  
ཨིན་ན་ འདི་གི་སློབ་པས་ཨ་ཁང་མཚམས་པ་གིས་ ར་ལུ་གསུང་པ་ནི་མིན་འདུག།  
སྟེ་ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ལུ་ རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་སྤྱད་རི་གང་མ་འདི་ ར་ལུ་བྱིན་ཚར་ཡི་  
ཟེར་མ་ཞུ།

དབུངས་སྟོན།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ རའི་སེམས་སྤྱད་རི་གང་མ་འདི་ ལོ་ལུ་བྱིན་ཚར་ཡི་ཟེར་  
ཞུ་ཡག་ས།

མཚམས་པ།

མཚོ་བསམ་ལུ་ དབའེ་མོ་གིས་སེམས་སྤྱད་རི་གང་མ་འདི་ ལོ་ལུ་བྱིན་ཚར་ཡི་  
ཟེར་མ་ད་ དཔལ་བཟང་གིས་ནི་ལོ་ལུ་སྤྱད་མས་ཟེར་མཚོ་མེམས། མོ་གིས་ནི་རང་གོ་ལ་  
ལུ་ བྱིན་ཚར་ཡི་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཨིན་མས།

ལོང་གཉིས་ལུ་ ར་གིས་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་སྟོ་གི་ལན་ ག་དེ་སྟེ་ཡང་  
རྒྱབ་མི་ཤེས་པས་མེ།

དཔལ་བཟང་།

རྒྱུ་མེད་ མཚམས་པ་གིས་ དེ་གི་ལན་རྒྱབ་སྟེ་གཞན་མི་དགོ། ར་རང་གིས་དུངས་  
འཕྲོས་འཕྲོས་སྟེ་ཏ་གོ་ཡི།

དབུངས་སྟོན་ལུ་ དབུངས་སྟོན་ལོ་ཡང་ རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་  
བའི་གཏམ་འདི་ བམ་སྤྱད་འོང་ག་མཚོ་སྟེ་ར་སྟོད་ཅི། དེ་འེས་ལས་འབདན་ རའི་  
བསམ་པའི་རི་བ་གྲུབ་ཟེར་དུང་ནི་ཅིག་ཨིན། ཨའེ་དབུངས་སྟོན་ རྒྱུད་ཀྱི་ལེགས་  
པའི་གདོང་འདི་ མིག་ཚུ་གིས་ག་ར་མེད་པ་གཏང་ཚར་ཞུ།

དབུངས་སྟོན།

རའི་གདོང་མེད་པ་གཏང་མི་ མིག་ཚུ་མིན་པར་ མིག་ཚུ་འཚོན་བཅུག་པའི་དོན་དག་

འདི་ཡིན།

དཔལ་བཟང་།

སྙེ་ལྟོད་རའི་གདོང་བདག་འཛིན་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཁར་མྱ་ངན་དེ་ཚུན་ཚོད་ ར་འབག་ནི་མི་འོང་། ད་ལྟོད་རའི་གཉེན་གྲོགས་འབད་ནི་དེ་གིས་ ལྟོད་ཀྱི་གདོང་ འདི་ ལྟོད་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་མེན་པར་ རའི་གི་གདོང་བཟུམ་ཅིག་ཡང་ཡིན།

དབྱུངས་སྟོན།

རའི་གདོང་འདི་ ར་རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་གི་མེན་པར་ རའི་མགས་འདི་གི་གདོང་བཟུམ་ ཅིག་ཡིན་མ་ ཐད་རེག་བར་རེག་བདེན།

ཡ་ཨ་ཁར་མཚམས་པ། ད་ལྟོ་ཐུགས་ལོམས་ནི་མས་ག་ལགས། ད་ལྟོ་ མ་ལོམས་པ་ཅིན་ ཨ་ཙཱ་ཅིག་ཁར་ལས་བཅར་བར་འོང་དགོ་ནི་འདུས།

མཚམས་པ།

ལོམས་ལོམས་དབའེ། ལགས་སོ་དེ་ནི་དཔལ་བཟང་། ལོག་མར་ལ་ག།

དཔལ་བཟང་།

སྙེ་ཨ་ཁར་མཚམས་པ་ཡང་ གནང་ཚེ་དང་དབྱུངས་སྟོན་གཉེན་རྒྱུ་པར་ སྙེ་ མགྲོན་འབད་བྱོན་དགོ་མེ་ལགས།

སྙེ་དབྱུངས་སྟོན་ར་ཡར་སོང་ཡི་མེ། ལྟོད་རང་ཡང་ སོ་གཞམ་གྱིངས་མི་ འདི་གི་སྟོང་ལས་ དེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་མྱ་ངན་འབད་མི་དགོ་པས། འདུལ་མགྲོགས་ར་ ར་བཅས་ཀྱི་བར་ན་དག་འཇུ་སྟོད་པའི་ཉིམ་ཤར་འོང་།

དཔལ་བཟང་འདུལ།

དབྱུངས་སྟོན།

མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ དང་པར་སྟོ་བཟུམས་གནང་མས།

མཚམས་པ་གིས་སྟོ་བཟུམས།

ཨ་ཁར་མཚམས་པ་ལ་ལ་ལ་ག་འདི་འབད་ནི་ད།

མཚམས་པ།

དབྱུངས་སྟོན་ལྟོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ལུ་ སྙེ་ག་བསུལ་ག་ཅེ་བཟུམ་ཅིག་སོག་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་ མ་ འདི་གིས་སྟོང་ལས་ར་གིས་ཤེས། ལྟོད་ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པ་འབད་ རང་གྲོལ་ དང་གཉེན་རྒྱུ་ཚེ་ཡི། ར་གིས་གོ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ལྟོད་ར་གི་ཨ་པ་གིས་ གཟུང་པ་སངས་ཀྱི་ཚེས་ ལྟོད་དཔལ་བཟང་དང་གཉེན་རྒྱུ་བ་བསུ་ག་ཡི་ཡིན་མས། གཉེན་འདི་བཀག་ཐབས་ཅིག་ནི་ཚེས་ར་མེད་ནི་མས། སྙེ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ལྟོད་ ཀྱིས་མཚོ་བསམ་གཏེ་སྟེ་ར་བཏང་དོ་དབྱུངས་སྟོན།

དབྱུངས་སྟོན།

ཨ་ཁར་མཚམས་པ་གིས་ ར་གཉེན་རྒྱུ་བ་ཞི་གི་སྟོང་ལས་མ་གསུངས་པར་ གཉེན་འདི་ བཀག་ནི་གི་གནས་སྐབས་ཅིག་གསུངས་པ་ཅིན་ ར་ལུ་ཨ་ཁར་ལྟོད་ཀྱིས་ཐུགས་ཆེ་ གཟུམ་པ་ཟེར་རུང་འདེ་ཅིག་ཡིན། ལྟོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ཡོད་པའི་རིག་པ་དང་ཉམས་སྲོང་ ཀྱི་ཐོག་ལས་ གཉེན་འདི་བཀག་ནི་གི་གནས་སྐབས་ཅིག་མེད་ཟེར་གསུངས་པ་ཅིན་ བཟོང་ཡང་ རང་སྟོག་རང་གིས་བཅད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ཆེ་སྲ་མའི་ལས་ཀྱིས་ ར་དང་རང་གྲོལ་གནམ་བསྟོས་གཅིག་ཁར་བཀོད་དེ་ ཆེ་དེས་ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་ ལགས་གཅིག་ཁར་མཐུད་གནང་མི་ཡང་ ཨ་ཁར་མཚམས་པ་ལྟོད་རང་ཡིན། ར་ བཅས་གཉིས་ཀྱི་ལགས་ གཅིག་ཁར་མཐུད་མཐུད་སར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐབས་ ཤེས་ཅིག་ གཏེ་སྟེ་ཡིན་རུང་ ལྟོད་རང་གིས་སྟོན་ཏེ་གནང་དགོ།

མཚམས་པ།

ལྟོད་དེ་ཚུན་ཚོད་ར་ཐ་སྙེ་ག་སོང་པ་ཅིན་ གཉེན་འདི་བཀག་ནི་གི་གནས་སྐབས་ཅིག་ ར་གིས་གཏེ་སྟེ་ཡིན་རུང་སྟོན་བྱིན་ག། སྙེ་གནས་སྐབས་འདི་ གཏེ་སྟེ་སྟོ་ཟེར་ བ་ཅིན་ ལྟོད་ཚེ་ཅིག་གི་དགོ་མེ། དེ་འབད་མ་ད་ ལྟོད་ཤིམ་ཤིམ་སར་སྟོད་ནི་ཡང་

མེན། ལོག་སྟེ་ཚྱོད་ར་ཨ་ཉལ་ཉ་ལུགས་འབད་ཡོང་ནི་ཡོད། རྟེ་ཚྱོད་ཀྱིས་ནམ་ཉལ་ག་  
མ་ཟེབས་ འདི་འབད་ཚུགས་ནི་མས་ག།

དབྱུངས་སྟོན།

གཉེན་འདི་ར་བཀག་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་ཁང་མཚམས་པ་གིས་ ར་ཚྱིམ་  
ཐོག་དགུ་ལས་མར་མཚོངས་ཟེར་གསུངས་རུང་མཚོངས་རུམ། སེམས་ཅན་སྟག་གི་  
ཚོང་ནང་བཅུགས་བཞག་རུང་རྟོད་རུམ། ར་ར་ར་གྲོལ་དང་གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་དམ་  
ཚིག་སྲུང་ནི་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨོལ་སྟོ་ཐག་པ་གིས་བསྐྱམས་ཏེ་ ཤི་ཟེར་གསུངས་  
རུང་གི་རུམ་ལགས།

མཚམས་པ།

ཡ་དེ་སྟེ་ཨོན་པ་ཅིན་ ཚྱོད་ར་སེམས་མ་དག་འཇ་འབད་མི་དགོ། ཚྱིམ་ནང་སོང་  
ཞིན་མ་ལས་ ཨ་མ་དང་ཨ་འེ་ལུ་དཔལ་བཟང་དང་གཉེན་ཀྱབ་ནི་ཨོན་ཟེར་ལ་བཟེད་ད།  
དེ་ལས་ནངས་པ་གཟེར་སུར་པའི་སྤྱི་རུ་ མཚམ་འདི་ཚྱོད་དང་མཉམ་ཅིག་ཉལ་མ་  
བཅུག་པར་ཚྱོད་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ཉལ་དགོ། རྟེ་ཚྱོད་མ་ཉལ་བའི་ཉེན་མར་  
ཨ་ལེ་ཇས་སྟོར་འདི་འབྱུང་ད། དེ་ལས་ཚྱོད་གཟུགས་ཀྱི་དོད་ཡང་བྱུང་ གཏོར་གི་ལྷག་  
ཡང་སྐམ་ དོན་ཉིང་ཡང་སྤར་ནི་མེད་པར་ ཤི་ཤི་བའི་རོ་དང་དབྱེ་བ་ག་ནི་ཡང་མེད་  
པར་རྟོད་འོང། དེ་འབད་ཇ་ད་ ཞག་གཉེས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ གཟེར་སྟེན་པའི་རུབ་མོ་  
ཚྱོད་ལོག་སྟེ་རང་བཞིན་ཀྱིས་འབད་ཡོང་ཚུགས། རྟེ་གཟེར་པ་སངས་ཀྱི་ཚེ་ དཔལ་  
བཟང་ཚྱོད་དང་གཉེན་ཀྱབ་པར་འོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཚྱོད་ཤི་བ་ལུ་ཚ་བཞག་ད་  
འོང། དེ་བསྐྱང་ར་ཡང་མར་མགྲོན་མ་འབད་འཐོན་འོང། ར་གིས་ཚྱོད་ཀྱི་ཤི་མོ་  
ག་ཤིན་ཚེས་བལྟམ་ད་ལུ་ ཚྱོད་ཀྱི་སྲུང་འདི་ རི་ཚྱོད་ག་ཚང་ས་ལུ་བབསྐྱུལ་ཏེ་ ཉེམ་  
གསུམ་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་བརྟམ་ཏེ་ མེ་སྲུང་འབད་མི་བདུབ་ཟེར་སྐྱབ་བཞག་འོང། དེ་གི་  
བར་ན་ ར་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་གནས་ཚུལ་ཡི་གུ་ཅིག་བསྐྱུལ་ཏེ་ ར་བཅུས་གཉེས་ཀྱི་  
གནས་སྐབས་འདི་ ལོ་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཨོན་རུང་གིས་ཚུགས་པ་འབད་དེ་ ཚྱོད་ལེན་པར་

འོང་ཚུགས་པ་ཅིག་བཟོ་འོང། རྟེ་ཞག་གཉེས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ ཚྱོད་ཉལ་བའི་གཉེད་  
ཚོར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཡོང་མ་དང་ ར་དང་རང་གྲོལ་ཚྱོད་ཀྱི་སྟེ་ལོགས་ལར་གྲིག་གི་འབད་  
རྟོད་འོང། དེ་ལས་ཚྱོད་ར་ཡང་རང་གྲོལ་དང་མཉམ་ཅིག་ མྱོང་ཚུར་མན་དུལ་སྤྱིང་ལུ་  
བྱོག་ཡར་སོང། འཕྲོ་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཚྱོད་དང་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་  
གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་ཐ་དམ་ཚིག་བཟུང་ཚུགས་པ་མ་ཚོད་ ཚྱོད་ར་གཉེས་ཚེ་གཅིག་  
ལུས་གཅིག་ ག་དག་འཇ་འབད་རྟོད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་ནི་མས། དེ་  
འབད་ཇ་ད་ ཚྱོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་འབད་རུམ་ག།

དབྱུངས་སྟོན།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ འདི་ར་གིས་འབད་རང་འབད་རུམ། ཇས་སྟོར་འདི་ད་ལྟོ་ར་ལུ་  
གོ་ལགས།

མཚམས་པ།

ཇས་སྟོར་གྱིན་མ་དང་ ཡ་དེ་ད་ ཚྱོད་ར་ཚྱིམ་ནང་སོང་མེ། བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་མ་  
འབད་བཞི་ འབད་དགོས་བྱུང་ཡི། རྟེ་འབད་ཇ་ད་ལུ་ ཚྱོད་ཀྱིས་འབད་རུང་ མནོ་  
བསམ་དོག་རིལ་རི་ཅིག་བཏང་སྟེ་འབད་དགོ་མེ་དབྱུངས་སྟོན། རྟེ་ར་གིས་ནངས་  
པ་ བའི་མི་ཅིག་ མྱོང་ཚུར་མན་དུལ་སྤྱིང་ལུ་ ཚྱོད་ཀྱི་གཏན་གྲོགས་འབད་སར་  
ལོ་རྒྱས་འདི་གི་སྟོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ལ་གསལ་བཏོད་པའི་ཡི་གུ་ཅིག་ བསྐྱུལ་བར་  
ཀང་བཅུགས་འབད་གཏང་ནི་ཨོན། རང་གྲོལ་གྱིས་ཚྱོད་ལེན་པར་གྲིག་གི་སྟེ་རྟོད་  
ཚུགས་པ་ཅིག་ ར་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཨོན་རུང་འབད་གོ།

དབྱུངས་སྟོན།

ད་རེས་ཚོན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ མཚམས་པ་རིན་པོ་ཚེ་གིས་ བྱམོ་ར་ལུ་ཐུགས་ཀྱིས་  
བཟེབ་འདི་བཟུམ་ལེ་གྲུ་གཟིགས་ཏེ་གནང་མི་འདི་ལུ་ ལས་མ་དག་པའི་བྱམོ་ར་ཚེ་  
ལུ་མཐུན་རྒྱབ་སྟེ་བཀྲིན་བསམ་བསམ་ས་ར་རྟོད་རུང་ བཀྲིན་ཅ་ལས་ར་མི་འབྱོར་

ནི་མས་ལགས། དེ་ལོག་སྟེ་ ཞལ་ཡང་ཡང་མངལ་བའི་སྟོན་ལམ་ཞུ་གི་ལགས།  
གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ལོག་སྟེ་མངལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལྷི་མ་དག་པའི་ཞིང་  
ལམས་ལུ་ ར་བཅས་ར་གསུམ་ལོག་སྟེ་མངལ་ཚུགས་ནི་གི་ཐུགས་སྟོན་ ཅལ་ཞང་  
མཚམས་པ་གིས་གནང་སྟེ་བཀྲིན་བསྐྱུང་དགོ།

ཕྱག་དབང་ཞུ། དབྱུངས་སྟོན་འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱེལ།

མཚོང་སྤང་གཉིས་པ།

དབྱུངས་སྟོན་གྱི་ཉལ་ཁྲིམ་ནང་ མ་ཚབ་ལུ་གཞུག་འབད་དེ་སྟོན། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ་དང་  
ལམ་འབྲུག་སྐྱེ་འབྲོམ། ལྷི་རུ་གི་མཚོང་སྤང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

དབའེ་འཇོམས་པ། ཀྱ་ལས་ཨ་ནི་བུམོ་འདི་། བལྟ་ཤིག་གནམ་ཕྱི་རུ་ཡར་སོང་  
རུང་ ཁྲིམ་ནང་འོང་མ་ཤེས་པའི་བུམོ་དབའེ། ད་རེས་མོ་གིས་དའི་ལགས་འདི་  
གཞུག་བཀོལ་ར་བཀོལ་བཅུག་ནི་འབད་ཨིན་མས། ཀྱ་ལས་དབྱུངས་སྟོན།

མ་ཚབ།

ད་སང་དོ་པ་ ཁྱེད་ལམ་གཉིས་ལུ་ ཞལ་ལོག་ཞུ་ད་མི་འདི་ལུ་ མོ་ར་སྟོའ་འགྱུད་བསྐྱེད་  
དེ་ ཡར་དགོན་པ་མཚམས་པ་བཞུགས་ས་ལུ་ བཤགས་པ་འཕུལ་བར་འགྱུ་ནི་ཟེར་  
ཡར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ ལོག་སྟེ་ལོག་ནི་མིན་འདུག། ད་ལྟ་ར་འབྲོམ་འོང་མིན་ན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ།

དབའེ་འཇོམས་པའི་བུམོ་འདི་གིས་ ཞེམ་ཅིག་མཚོ་ཤེས་པས་ག སྟེ་དཔལ་བརྟེན་དང་  
གཉེན་ཐད་རིག་བར་རིག་མི་རྒྱབ་ཟེར་སྐྱབ་མས་གོ་ཤིག། ར་མགྱུན་མ་ཚུའབྲུག་ཡར་  
འབོ་ ལུ་གཞུག་འབད་མི་ག་ར་འཚོལ་ཚར་མཉམ་ད་ མོ་གིས་ར་རོ་ཚ་རིལ་རི་བཟོ་བར་  
འདི་ ཁྱེད་མིན་འདུག། དེ་འབད་མཉམ་ད་ རོགས་དཔལ་བརྟེན་འདི་ ར་བཅས་ལུ་མ་  
དག་འམ་ཡང་ཚགས་བཅུག་ནི་མས། ཁྱེད་ཀྱིས་ག་དེ་སྟེ་སྐྱབ་ཅི་གོ།

མ་ཚབ།

ར་གིས་མོ་ལུ་དཔལ་བརྟེན་དང་ར་ གཉེན་རྒྱབ་དུག་ཟེར་སྐྱབ་ད་ ར་གིས་བལྟ་བཅིན་  
མོ་གིས་ཁ་བཟེད་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མོ་རང་ཡར་དགོན་པ་ལུ་  
མཚམས་པའི་སྐྱེ་མཉམ་ལུ་བཅར་བར་སོང་སོང་ཨིན་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

ལ་པ་... ཉམ་ནི་འདི་ཉམ་འོང་ཟེར་ར་མཚོ་ཡི། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ལ་ཞེ་སྐར་པ་  
དཔེན་གྲགས་པ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བཙུན་མོ་སྟེ་བཞེས་དགོ་པས་ཟེར་མ་དང་ ཚར་ཅིག་འདི་  
ར་ཚོས་འབད་བར་འབྱོ་ནི་ཡིན་ཟེར་ ཉམ་མ་བརྟུབ་པས་མེན་ན། འཕྲི་བཟུམ་ཅིག་  
རར་འོང་མཚོ་ལ་ ར་གིས་བརྟུབ་ཡི་པ་...འཛིག་རྟེན་རྟེན་པ་མས་...སྟེ། དེ་མ་ཚད་ ཉེ་  
མར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ གཉེན་རྒྱུ་གི་ཟེར་མ་དང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ཡར་གྱི་མར་གྱི་ལེ་ཤ་  
སྐབ་སྟེ། ཚར་ཅིག་ཉམ་མ་བརྟུབ་མེན་ན་སྟོ་ཤིག། འཛིག་རྟེན་པའི་དཔྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་  
མི་དགའ་དགའ་མདོག་བྱེད་པ་འདི། མོ་གསར་དམག་ལ་འགྲོ་བའི་རྟེན་པ། མི་སྐྱུག་  
སྐྱུག་མདོག་བྱེད་པ་འདི། མོ་གསར་བག་མར་འགྲོ་བའི་རྟེན་པ།...ཟེར་སྐབ་ནི་ཡོད་མི་  
འདི་ཡང་ མ་བདེན་མ་ཅིག་མེན་འདྲུག་མེ་རོགས།

དབྱུངས་སྒྲོན་འཕྲོན།

ལམ་འབྲུག་སྒྲིག་

ཨེའོ་...དབྱུངས་སྒྲོན་ མོ་ར་འོང་དེས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

དབའོ་...དེའི་བུ་ལོ་འདི་ ད་ལྟོ་འདི་སེམས་དགའ་ཡི་ཟེར་སྐབ་ནི་བཟུམ་སྟེ་འཕྲོན་དོ་པ་  
ཡ། ལྟོ་...ཁྱོད་ཡང་མཚམས་པའི་སྐྱུ་མདུན་ བཅའ་བར་སོང་སོང་མ་ཡིན་ན་...  
དབྱུངས་སྒྲོན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ད་སར་དྲོ་པ་ ཁྱོད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་མོ་རར་གི་སྟེང་ལ་ལུ་ ཤ་ཚ་རྟེར་ཚ་གི་གཏམ་  
གསུངས་མ་དང་ བུ་མོ་རར་...ན་གཞན་བསམ་གྱི་ཚུར་པའི་སྐབས་ཀྱིས་ བཀྱིན་བསམ་  
མ་ཤེས་པར་འོ་བཞེས་འབད་མི་འདི་ལུ་ ཁྱོ་འགྲོད་བསྐྱེད་དེ་ མཚམས་པ་བཞུགས་  
སར་བ་ཤགས་པ་ཅིག་འབྲུག་བར་སོང་སོང་མ་ཡིན་ལགས། ད་...ལྟོ་ལས་པར་འབད་ན་  
ཁྱོད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་ག་གནང་ཕྱག་ལྷོ་ནི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

དྲུག་དྲུག་ དེའི་བུ་ལོ་འདི་གིས་...དབའོ། ལྟོ་...ལ་པ་གིས་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ། ཁྱོད་རར་  
དཔལ་བཟང་དར་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱུ་མེ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལགས་སོ་ལགས་...ལ་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

འོང་...ད་འབད་ན་ ར་བཅས་པམ་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པའི་རེ་བ་ རོགས་པ་ཟེར་སྐབ་ནི་  
ཅིག་ཡིན། དབའོ་...དབའོ་...དཔལ་བཟང་ དཔལ་བཟང་། ཡ་...དཔལ་བཟང་མེན་པར་  
ག་ཅི་ལོ་ད་ ལོ་གི་མིང་འདི། ཨེའོ་...བསམ་གྲུབ་...བསམ་གྲུབ།

བསམ་གྲུབ་འཕྲོན།

ཁྱོད་པར་དཔལ་བཟང་འབད་སར་སོང་ཞེན་ལས་ གཉེན་གནང་ས་ཚེས་མེན་པར་  
ནངས་པ་གཟུང་སྐར་པའི་ཚེས་རྒྱུ་དགོས་སྟེ། ར་གིས་སྐབ་དེས་ཟེར་སྐབ་སོང་མེ།  
སྟོ་...མཚོན་མ་ཚ་རྒྱུ་ཡང་ བླངས་པར་ཤོག་ཟེར་བའི་བདེ་སྟོན་འབད་སོང་བརྟུབ་ག།

ལམ་འབྲུག་སྒྲིག་

དབའོ་...གཉེན་འདི་ར་འདི་ བླངས་པ་མེན་པར་ གནང་ས་ཚེས་ར་རྒྱུ་བ་དྲུག་འོང་  
མེན་ན། ད་ལྟོ་བཅའ་སྤྱི་གའི་དང་འདི་ཡིན་ཟེར་མ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མ་ཚད་པའི་...  
སྟོ་མ་རོགས་ཀྱི་གདོང་ཁར་ཞལ་ཐར་དཔྱུང་འོང་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

སྐལ་...སེམས་ཀྱིས་མཚོན་ བཅའ་སྤྱི་གའི་ག་ཅི་འབད་ཚུན་མ་ཚུགས་པ་...དབའོ།  
ར་ལུ་འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་ ཡོད་རུང་མེད་རུང་བུ་མོ་སྟེ་དོག་ཅིག་ལས་བཞུལ་  
རྟེ་མེད་སའི་ མོ་ནངས་པ་གཉེན་རྒྱུ་མེ་ཟེར་བའི་ད་རེས་སྟེ་རུ་ ར་གཉིད་རར་ཡོག་མི་  
ཚུགས། ག་ར་ར་ར་གིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྟེ་འབད་ད་འོང་...ད་རེས་ལྷ་བཟོ་ཅིག་

གི་ནང་འཁོད། ཤོག་གི་གུ་འགྲོ་གོ།

འབྲུག་རྒྱ་དང་ཨ་མ་འཇུག།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་...ནངས་པ་གཉིན་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་མི་གི་ལོ་ལ་ཚུ་བཏོན་བཞག་དམ། ད་...ཁྱིམ་འདི་  
ནང་ཉལ་ཞི་གི་མཇུག་ར་ ད་དེས་མམ། བླ་ས་པ་ལས་ནི་ ཉལ་དགོ་མཚོ་རྒྱུ་ ཉལ་  
ཞི་གི་དུས་སྐབས་ཐོབ་ནི་དགོན། དེ་འབདམ་ལས་ ད་དེས་སྤྱི་རྒྱུ་ར་ར་རྒྱུ་མ་གཅིག་  
སྒྲོན་ལམ་དེ་བཏབ་སྤྱི་ སྤྱི་ཉོང་ཉོ་འབད་ཉལ་དགོ་པས།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

དབྱུངས་སྒྲོན་...ད་དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ ར་བཅས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲོ་བ་འདི་ལ་ལུ་ཉན་ཏེ་  
ར་བཅས་པ་མམ་དགའ་ཡི་མེ། སྤྱི་...ད་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་པ། ཨའི་གིས་ཚ་རོགས་  
འབད་གོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

མ་པ་...ནངས་པ་གྲོན་ནི་གྲོན་ཆས་ཚུ་ མ་ཚབ་ལུ་བཏོན་བཞག་ཟེར་སྤྲོ་བ་དཔེ། གཞན་  
འབད་དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ་ཚུ་ཞི་ ཁྱོད་མམ་གཉིས་ཀྱིས་མཚན་དཔེ་མས། ད་...ཁྱོད་འབད་  
དགོ་པ་ག་ཞི་ཡང་མེད། སྤྱི་...ནངས་པ་གི་དོན་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་འབད་དགོ་པ་ལེ་སྤྱི་  
ར་འོང་། ཨ་མ་ཡང་ ཨའི་ཁྱོད་དང་གཅིག་ཁར་ ལུ་གཡོག་རྒྱུ་པར་འབྱུང་ཚུ།  
ད་དེས་...ར་ར་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ཅག་ཏོག་ཏོ་སྤྱི་ཉལ་དགོ་པས་...ཨའི།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

ཡ་...དེ་ཞི་ ཨའི་གིས་སྤྲོ་བ་གོ་ སྤྱི་ཉོང་ཉོ་འབད་ཉལ་མེ། ཤོག་འཇོམས་པ་...ར་  
བཅས་ར་གཉིས་འགྲོ་གོ།

མ་ཚབ་དང་ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

དྲིན་ཅན་སྤྱི་ས་བའི་ཨའི་དང་གསོ་བའི་ཨ་མ་ཁྱོད་གཉིས་ ད་དེས་ལས་ལོག་སྤྱི་  
འབྲུག་ཚུགས་ག་མི་ཚུགས་ཡང་མི་ཤེས། དབའེ་མཚམས་པ་གིས་ གནང་མི་ཚས་  
སྤྱི་འདི་ ར་གིས་ག་དེ་མ་ཅིག་འབད་མ་འབྲུང་པ་ཅིན་ ར་དཔལ་བཟང་དང་གཉིན་  
རྒྱུ་དགོ་པ་ཐལ་ནི་མས། ཚས་སྤྱི་འདི་གིས་ ར་དབྱུང་མེད་འགྲོ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་  
ཡ་...འའི་སྤྱོད་ཚུགས་ཅིག་ཡོད་པའེ་ས་ འདི་ག་ཏེ་ཨིན་ན་སྤྱི་ ཨའི་འོང་...ཨ་ན་འདུག།  
ཁྱོད་ལུ་སྤྱི་གུ་འབད་བཞག་དགོ་པས། དོ་རྒྱུ་ ར་གིས་ཚས་སྤྱི་འདི་འབྲུང་སྤྱི་  
ཉིམ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ ར་ཡོང་མ་ད་ར་ལྱོ་ལ་འའི་སྤྱོད་ལོགས་ཁར་མེད་པ་ཅིན་ ར་  
ག་དེ་སྤྱི་འབད་ན་སྤྱི་ གཞན་དལ་གཞི་ཚས་སྤྱི་འདི་ནངས་པ་སྤྱི་རྒྱུ་འབྲུང་ནི་ཨིན། དེ་  
འབདམ་ད་ ཨ་མ་གིས་གཉིན་འདི་ བླ་ས་པ་ར་རྒྱུ་དགོ་ཟེར་འབྲུང་འོང་མ་ལས་  
ད་དེས་འབྲུང་དགོ་པ་ཐལ་སོའི། ཨའི་...ར་ལྱོ་ལ་ འའི་ར་ལྱོ་ལ་...། ཚས་སྤྱི་འདི་  
ར་ཁྱོད་ལུ་དགའ་ནི་འདི་གིས་ར་ འབྲུང་དཔེ་མེ་...ར་ལྱོ་ལ།

ཚས་སྤྱི་འབྲུང་...བརྒྱལ། ལུ་ལ་ལས།

ཨ་མ་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

དབའེ་...འཇོམས་པ། མར་མཚན་ད་བཞམས་ནང་སྤྱི་ག་བདེར་རྒྱུ་ཚར་ཡི་ག

མ་ཚབ།

ག་ར་གིས་ཀྱི་བཟོ་ཚར་ཡི།

དཔལ་ལུན་འབྲུག་སྤྱི་འབྲེན།

དབའེ་...དབའེ་ཨ་མ་འོ་རེ། འཇོམས་པ་...བསམ་གུ་བ། ཡ་...ད་ ར་ག་ཅི་སྤྲོ་བ་ཞི་  
འབད་འབདམ་ཨིན་ན་...ད་ར། བཟེད་སོང་ལུག་ད། ཡའའའའ་...ད་ འཇི་འབད་ནི་  
ཨིན་ད། ད་ད་ད་...ག་ཅི་ཡོད། ཨའི་...ཐབ་ཚར་ནང་ཅལ་ཚུ་ག་ར་ཚུད་སོང་ལུག་  
ག།

མ་ཚབ།

ཡའའབ་ད་ ཡམ་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་ འདི་དང་འདི་ཟེར་མ་ཅིག་གཞི་ཡང་འབད་ནི་  
མེད་པའི་ རྐྱད་འདི་ར་རྒྱབ་ རྐྱད་འདི་ར་རྒྱབ། རྐྱད་རང་མར་མོང་གྱི་ ཉམ་  
སྡོད་ནི་མམ། རྐྱད་ཀྱིས་ར་བཅས་ཡང་ ལྷ་འབད་མི་སྟེར་བས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

སྟེ་ར་གིས་རྐྱད་མ་རྒྱབ་ན་ རྐྱད་ཅེ་ལྷུ་མགུ་འཛོམས་ཏེ་སྟོད་དཔ་མས་པ་སྟེ།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲི།

མར་ཐབ་ཚང་ནང་ ཅ་ལ་ཚུ་ག་ར་གྱི་གུ་འབད་ཚུད་སོང་ཡི། བུ་མོ་གཉེན་རྒྱུ་པའི་  
མོ་ མར་ཡ་པའི་བཟོ་ག་དེ་སྟེ་སྟོད་རྒྱག་གོ་ ཞེ་ལ་ལེ་མ་ཚུ་ནང་སྟེར་སྟེར་མ་བཟུམ་  
འབད། ཀྱ་ལས་ན་ཤོག་ཤོག་གོ་གདོང་མར་རྒྱུར་ཤོག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

སྟེ་འ་ ད་ད་གཞམ་ཡང་ནངས་དེས་མེ། རྐྱད་མེད་ལྷུ་མེད་ བཟོ་འདེ་ཚུན་ཚོད་བཟོ་  
མི་དགོ། གཉེན་འདི་བུ་མོ་འདི་རྒྱབ་མ་གཏོགས་ ར་རྒྱབ་མེན་པ་སྟེ། བཞག་ད་  
བཞག་ད་ བཟུ་ཤོག་ད་ གཟུར་སྐར་དང་འབྲི་ལམ་ད་ མགས་ལྷིམ་ནང་འཛུལ་ནི་གི་  
དུས་ཚོད་ཡང་རན་དོ། ཡ་ད་ རོགས་མགས་འོང་ཡང་འོང་དེས། དབའེ་འཛོམས་  
པ་དབྱངས་སྟོན་མོང་དའི་སྟོ། སོང་སོང་མགྲོགས་པར་སོང་སྟེ། དབྱངས་སྟོན་གཟུ་  
སྟོས་དེས་སོང་ཤོག། ར་སྟེ་མགས་པའི་གདོང་ལེན་འབད་བར་འཕྲོ་དགོ་པས།

མ་ཚབ་འཛོན།

མ་ཚབ།

དབའེ་འདི་དབྱངས་སྟོན་འདི་ ད་སྟོ་ཡང་མ་ཡོང་པས་པ་ཡ། དབའེ་དབྱངས་སྟོན་  
ད་ཡོངས་ཤོག།

དབའེ་བུ་མོ་འདི་ དོ་སྲུང་མ་ཡོང་པས། ཡོང་ས་ད་ཡོངས། རྐྱད་

རང་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ཉམ་ནི་ཟེར་སྟེ། ད་རེས་རྒྱང་མ་གཅིག་ཡིན་ཟེར་མཚོ་སྟེ། ཅ  
འགོངས་ཏེ་ཉམ་མ་ཡིན་ན་མོ་མོ་ཚུ་ཚོད་དབའེ། ཡོང་ཟེར་བའི་རོགས་དཔལ་  
བརྒྱ་ཡང་འཛོན་འོང་ཡི། བྱངས་པ་ལས་ ལོ་གིས་རྐྱད་ཏོང་ཏོ་འབད་ཉམ་མི་སྟེར་  
ཟེར་ ད་རེས་རྒྱང་མ་གཅིག་ཏེ་ར་ཉམ་མ་མས་པ་མོ་བཟུ་ཤོག།ཉི་ཉི་ཉི་ཉི། དབའེ་  
འདི་བུ་མོ་འདི་ ད་སྟོ་གཉེད་ར་མ་ཚོར་མ་ཡིན་ན་ རྐྱོ་གི་ལན་ཡང་ གཞི་ཡང་སྟབ་ནི་  
མིན་འདུག་པ་ཡ།

དབའེ་ག་ཅི་ཡིན་ན་ མོ་གོ་ལ་ཡང་ཡང་མ་སྟེད་པར་ཉམ་ད་རྒྱག།  
དབྱངས་སྟོན། ཡོངས་ཤོག་ད། དབའེ་ག་ཅི་འབད་དཔལ་ཡིན་ན་ འདི་བུ་མོ་འདི།  
ཡ་ལྷ་མ་མཚུན་མོ་ ད་འབད་བཟུ་ལ་ས་བཟུ་ལ་ད་རྒྱག་ དབའེ་དབའེ་ར་། ཡ་ནི་  
ལྷིམ་འདི་ནང་ག་ཡང་མེད་པ་འདུས་དབའེ་། མགྲོགས་པར་ཤོག་དབའེ་  
མགྲོགས་པར། ཡམ་འབྲུག་སྒྲི་དང་ཡམ་འབྲུག་སྒྲི། དབའེ་ར་དབའེ། འདི་བུ་མོ་  
འདི་རྐྱེད་སོང་རྒྱག།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲི་འཛོན།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲི།

དབའེ་འཛོམས་པ། བེ་ཚུན་ཚོད་ལྷི་ལྷིམ་རྐྱད་རྒྱབ་སྟེ། ག་ཅི་ཤོ་རྐྱད་ར་རྒྱབ་སྟོ།

མ་ཚབ།

ད་རེས་འབད་ན་ བཟུ་ལ་ས་སྟེ་མ་བཟུ་ལ་ད་རྒྱག་མེ་ཡམ་འབྲུག་སྒྲི།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲི།

ག་ཅི་འབད་ད་རྒྱག་ཟེར།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྟོན་བཟུ་མས་ལྷོད་ར།



ཨམ་འབྲུག་སྒྲུ།

ཡ་ལྷ་མ་མཁུལ་མོ། དབྱེངས་སྒྲོལ་དབའི་ དབྱེངས་སྒྲོལ། དབའི་.....དབྱེངས་སྒྲོལ།  
ང་དབའི་ད་དེས་ཉིམ་དཀར་མོ་གནམ་སྒྲོལ་ཟེར་རྒྱུ་ འདི་ཡིན་མས།

སྒྲུ། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ་འཕོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

འོང་ད་འབདན་ རོགས་དཔལ་བཟང་ཡང་འཕོན་འོང་ཡི་མེ། ཀྱ་ལས་དབྱེངས་སྒྲོལ།  
དབའི་ད་ལྷོ་ཡང་མ་ལོངས་པས་དབའི་དབྱེངས་སྒྲོལ་གྱིས། མགྲོགས་པར་ལོངས་  
ཤིག་ཨ་པ་གིས་སྒྲུབ་གོ། མ་ཚབ་དང་ཨམ་འབྲུག་སྒྲུ་ལུ་ དབའི་ཁྱེད་གཉིས་ག་  
ཅི་འབད་བའི་ཟེར་མ། རོགས་དབྱེངས་སྒྲོལ་གཉིན་རྒྱབ་པར་འགྲོམ་མ་གཉོགས་ ཤི་  
སར་འགྲོམ་འདི་ཞི་མེན་པས། ཁྱེད་གཉིས་དེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ སེམས་མ་དགའ་མ་འབད་  
མི་དགོ་པ་སྟེ།

མ་ཚབ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུ། ཁྱེད་སྐྱོལ་འདི་གིས་སྟོན་མ་བརྟུབ་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

སྟོན་མ་བརྟུབ་སྟེ། ཉལ་ཏེ་ད་སྟོན་རྣལ་ལ་ལ་སྟེ།

མ་ཚབ།

དབྱེངས་སྒྲོལ་གྱི་ལོངས་སོང་རྣལ་ཟེར་བའི།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

ཁྱེད་སོང་རྣལ་ལ། དེ་སྟེ་འདི་མེན་མ་འོང་ས། ཀྱ་ལས་ར་གིས་བརྟུག་ཞོ།  
དེའི་སྐྱོལ་འདི་དབའི། ད་དེས་འབདན་ དེའི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ མེ་ཉོག་  
སེར་མ་གྱིས་བཅོམ་ད་རྣལ། ཉིན་ལྷོ་གཟུང་ཡིས་འཛོན་ད་རྣལ། དེའི་དབྱེངས་སྒྲོལ་  
འདི་ དགྲའ་འཚི་བདག་བདུད་ཀྱིས་འཁྱེད་ཚི་རྣལ། སྐྱོལ་ཁྱེད་མ་ཤི་བར་ཡོད་ཟེར་ན

གཟུགས་ལར་དྲོད་ཡང་མིན་འདུག། གདོང་ལར་ཁྲག་ཡང་མིན་འདུག། ཁྱེད་ཤི་སོང་  
ཟེར་མི་འདི་ནི་ དེའི་སེམས་ཀྱིས་བདེན་བརྟུན་དེ་མི་ཚུགས་པས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུ།

ད་ར་བཅས་གཉིས་ སྐྱོལ་འདི་མེད་པའི་སྐལ་ལུ་ག་དེ་སྟེ་སྟོན་ཞི། ང་མཚོ་བསམ་  
བཏང་ར་མི་ཚུགས་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

ག་འདེ་འབད་བ་སྟེ་ད། ཤི་སོང་པའི་སྐལ་ལས་ནི་ ལོག་ལོག་ནི་གི་ཐབས་ར་ལས་  
ར་མེད། ཁྱེད་ར་ཡང་སེམས་དུན་པ་ ག་དེ་དུག་དུག་བཏོན་ཏེ་སྟོན། སྐྱོལ་འདི་མེད་  
པའི་སྐལ་ལུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་ དེ་སྟེ་སྟོན་ད་པ་ཅིན་ ང་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི་དབའི།  
ང་རང་ཡང་ སྟོན་མ་མཐུད་སྟོན་བཏང་འོང་མས་པ་ད།

མཚམས་པ་དང་དཔལ་བཟང་འཕོན།

མཚམས་པ།

ཤོག་ཤིག་ ཤོག་ཤིག་ ད་འབདན་ རྟེན་འབྲེལ་བཅི་ཞི་གི་ དུས་ཚོད་རན་ཚི་ཡི་པ་  
ཡ། མན་འམ་འགྲོ་ཚོགས་ཡིན་ན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ གཟིགས་ཤིག་གཟིགས་ཤིག་ལགས་ དེའི་སྐྱོལ་དེ་གིས་ལོག་  
ལོག་ནི་མེད་པ་འབད་ ཡར་སོང་རྣལ་ལགས།

དཔལ་བཟང་ལུ་ དཔལ་བཟང་ད་ ང་གིས་ག་དེ་སྟེ་འབད་ནི། ང་མཚོ་

བསམ་ཡར་ཅིག་ཡར་ར་བཏང་ན། ཡར་སྐྱི་གཞུག་མགྲུ་ལུ་ཐུག་ཚི་ཡི། ང་མཚོ་  
བསམ་མར་ཅིག་མར་ར་བཏང་ན། མར་ར་མའི་དེང་མར་དུག་ཚི་ཡི། དེའི་སྐྱོལ་  
འདི་ ཁྱེད་ཀྱི་མནའ་མར་བྱིན་མ་ཚར་མ་ལས་ དགྲའ་འཚི་བདག་བདུད་ཀྱིས་མནའ་མ་  
འབད་འཁྱེད་ཚི་རྣལ། ད་ར་བུ་བ་འདི་བརྟུན་ཅིག་ལུ་ཐུག་སོང་མེ་དཔལ་བཟང་།



དཔལ་བཟང་།  
 རྒྱ་རྒྱ་ཚོད་ ལ་ཞེ་ཉི་ལ་འདི་ནམ་འཚོན་འོང་ག་ མཚོ་རྒྱ་ར་ཕྱོད་ཅི་མཚོ་  
 འོང་པ་པའི་བསྐྱར་ལས་ནི་ དེའི་བསམ་པའི་དེ་བ་གི་ཉོད་འདི་ཡང་ མགོ་མཚམས་རྒྱ་ག  
 བཏར་དེ་ཡི། འཚི་བ་མི་དག་པ་ཟེར་མི་འདི་ དཔུད་རིག་རྣམ་རྟོག་མེད་ཤིང་མི་ འ་  
 རྩེ་ལྟོ་འབྱུང་མ་ཡིན་མས། འཚི་བ་མི་དག་པ་ལྟོད་འོང་པའི་བསྐྱར་ལས་ མི་ལ་ལྟ་  
 འཛིག་རྟོན་འདི་ནང་ལས་མཐར་བུད་གཏར་ ལྟལ་ལྟ་ལྟམ་མི་ཚ་ལྟལ་གྱི་སེམས་  
 བསད་ མིག་ཚུ་རྒྱ་མཚོ་འབྱུང་མེད་འབྱུང་བཅུག་པ་ཡིན་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།  
 འཚི་བ་མི་དག་པ་ མི་དག་པའི་འཚི་བ་ལྟོད། མི་ར་ལྟ་ཞེ་ཚོན་ཚོད་གྱི་རལ་མ་  
 རངས་མ་ག་ཅི་སྤྱི་འབད་དགོས་པ་སྟོ། ར་བཅས་འབྲུག་སྐྱ་པའི་མི་ཚ་ལྟལ་ག་ར་  
 ལྟོད་གྱིས་གཅིག་ལྟལ་གཉིས་ ལྟལ་བདའ་ཉེ་འབྱེད་ནི་འབད་ཡིན་ན དེའི་སྐྱོམ་འདི་  
 འབྱོ་མ་རྣམས་ལས་ ལྟོད་གྱིས་འབྱེད་ཚི་ལུག། ད་ཞེ་ཚོན་ཚོད་གྱི་རལ་མ་རངས་མ་  
 ཡོད་པ་ཅིན་ ཡ་ཨམ་ར་ཡར་འབྱེད་ད། ད་རྒྱོ་ར་འབྱེད་ད། ར་འབྱེད་དགོ་མི་མི་  
 འདི་ ལྟོད་གྱིས་མ་འབྱེད། ལ་ན་བལྟ་ཤིག་དེའི་སྐྱོམ་འདི་དབའོ་ལྟོད་གྱིས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ།

མཚོ་མས་པ།  
 ལམ་འབྲུག་སྐྱ་ལམ་འབྲུག་སྐྱ། ལྷགས་དཔལ་བཏོན་བཞགས་ཤིག། ད་སྐྱོམ་མོ་  
 རང་ཚི་ཟད་ཤི་བའི་དུས་ལྟལ་བཟལ་སྤེ་འབད་མེད་ འདི་ལྟལ་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་  
 ཅིག་ག་ནི་ཡར་མེད། མཚོ་མས་ཚོད་དུས་གྱིས་རལ་ན་ ས་དང་རྩོ་ཡར་སྤྱུག་ལས་  
 འགག་ཟེར་སྐྱབ་ཅི་ཡོད། མོ་སྐྱོམ་མོ་པའི་སྐྱལ་ལྟལ་ ལྟོད་པམ་གཉིས་གྱིས་ ལྟ་  
 རལ་ཞེ་ཚོན་ཚོད་འབད་དེ་ཕྱོད་པ་ཅིན་ འདི་གིས་མོ་གི་རྣམ་ཤིས་འཚོར་བར་འབྱུངས་  
 བཅུག་ནི་གི་གཞི་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཉེ་མེད། ད་དེ་བས་འདི་ རྩེ་ལྟོ་མ་ཕྱོད་པར་གི་  
 མི་འདི་གི་རྩོད་འར་དགེ་མེད་གི་ཚུ་ ག་དེ་དུག་དུག་སྐྱབ་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་

འོང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གླེ།

མ་གཞི་...ལྷ་མཚམས་པ་གིས་ གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ཨིན། ཨིན་རུང་ དཔུད་  
རིག་ལྷན་ཉེ་མེད་པའི་སྤྲུག་བཟུལ་འདི་བཟུམ་མོགས་ད་ མ་པ་ལས་ར་བཟོད་མ་  
ཚུགས་པར་ འགོ་བ་དུད་འགོ་ལས་སྒྲོ་བའི་འབད་བཞག་འབད་དགོས་པ་བྱུང་མ་མས།  
ཨིན་མས་...ད་ ལྷན་མེད་ ལྷན་མེད་...། ལྷོ་...ད་ ལྷོ་ལོ་གི་བཟུལ་ལས་མཚན་  
དགོས་པ་བཅའ་དགོས་པ་ཚུགས་ ལྷོད་རང་གིས་མཚན་གནང་དགོ།

མཚམས་པ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་སྒྲོད་པ་ད་ ལྷོད་རང་ཚ་གུང་རང་ལང་མི་དགོ། ར་རང་གིས་བཟུ་སྒྲེ་  
འབད་བྱིན་འོང་།

ཡོལ་མི་བཟུམ།

མཐོང་སྐྱོད་གསུམ་པ།

གྲོང་ཁྱེར་མན་དུལ་གླིང་གི་ལྷོ་མ་ལར་ རང་གྲོལ་འཛོལ།

རང་གྲོལ།

གྲོང་ཁྱེར་མན་དུལ་གླིང་གི་ལྷོ་མ་ལར་ དགའ་ཉེག་ཉེ་ཅིག་ཡོད་རུང་ གྲོང་ཁྱེར་འདི་  
ནང་ ར་ལུ་སམ་སྤྲོན་མཚེད་མེད་པའི་ལར་ ར་རང་གི་དབྱེངས་སྒྲོལ་ཡང་ཅིག་ལར་  
མེད་པ་ལས་ རིའི་སེམས་འདི་ཚལས་བང་མི་ཚགས་པས། དབའེ་...མདང་མ་སྤྱི་རུ་  
ར་གིས་གཉིད་ལམ་གཞན་དང་མ་འདྲུམ་ཅིག་མཐོང་ཅི། དེ་གི་བརྟག་པ་འདི་ ག་དེ་སྤེ་  
འོང་ག་སྒྲོ་

པ་སངས་འཛོལ།

དབའེ་...པ་སངས་ ལྷོད་...ད་རེས་འོང་མ་ཨིན་ན་ ལྷོ་...མ་རོན་གི་གནས་  
ཚུལ་ཚུ་ ག་དེ་འབད་ར་འདུག་གོ རིའི་སམ་གཉིས་ ལྷོ་ལམས་བདེ་ཉེག་ཉེ་འབད་  
ར་བཞགས་ཡོད་ག རིའི་དབྱེངས་སྒྲོལ་ག་དེ་སྤེ་འདུག་གོ མ་པ་...རིའི་དབྱེངས་  
སྒྲོལ་འདི་ར་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ གཞན་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་མེད་པ་ ཚལས་ར་  
མི་སྤྱིད། ལྷོ་...མཚམས་པ་གིས་ སྤྲུག་ཡིག་ཅིག་གནང་མ་གཏང་ག།

པ་སངས།

མ་གཞི་ ད་རེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ཞུམ་ད་ ལྷོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ཐུགས་དང་མི་ལྷན་མ་  
འོང་། ཨིན་རུང་ ལྷོད་ར་གིས་བཀའ་གནང་མ་བཞིན་དུ་ གནས་ཚུལ་ལེགས་རུང་  
བཟོ་རུང་ལྷོད་མོལ་འདི་ རིའི་འགན་འཁུར་ཨིམ་ལས་ མ་ལྷོ་བར་ཐབས་མེད་པ་ལོག་  
སོང་ཡི། དབྱེངས་སྒྲོལ་ ལྷོད་དང་ལ་བྱེལ་མ་མཚན་ མོ་ར་གི་ལུས་དང་ནུམ་ཤེས་  
ཡང་ལ་བྱེལ་སོང་ལྷག་ལགས། ལ་ཚ་སྤྱི་རུ་ མོ་གི་སྤང་མོ་ ཡང་དགོན་པའི་མཚན་གལ་  
བཞིན་སར་ ར་རང་གི་མིག་གིས་ར་མཐོང་སྤེ་ ར་...ན་ལུ་འདི་གི་སྒྲོར་ལས་ ལྷོན་  
འབྲུལ་ལྷོ་བར་འོང་པའི་བར་ནང་འོང་ལུགས་ཡང་མེད་པར་ ཉེ་སྤྲུགས་ཀྱི་བ་སྤེ་ ཉིམ་

གཉིས་ཀྱི་ལམ་འདི་ ཉིམ་སྤྱོད་ལྷ་སྤྱོད་པ་འབད་འབོན་འོང་ཡི།

རང་གྲོལ།

དབའེ་་་པ་སངས་ དེ་འབད་ར་འདི་མི་འོང་ས། རྒྱོད་ཀྱིས་མི་གཞན་ཅིག་གི་སྤང་མོ་  
བཏོན་སང་མཐོང་མཐོང་མ་མེན་ན་ མེན་མེན་ འདི་ཚ་ལས་ར་མི་བདེན། དེའི་  
དབྱུངས་སྤོན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད། དེའི་དབྱུངས་སྤོན་ལྷ་ འདི་བཟུམ་གྱི་བར་  
ཚད་བྱུང་མ་སྤྱོད་ར་མི་སྤྱོད། རྗེ་་་མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ར་ལྷ་སྤྱོད་ཡིག་ཅིག་  
ཡང་མ་གནང་བྲ།

པ་སངས།

དབྱུངས་སྤོན་གྱི་དཔེ་སོང་མ་ཡིན་མ་ ཐད་རི་འབའ་རི་ར་བདེན། གནས་ཚུལ་འདི་  
འབྲུལ་མགོགས་ར་ ར་ལྷ་སྤྱོད་གོ་བེད་མཚོ་རྗེ་ ར་་་མཚམས་པ་བཞགས་སང་ བཅུང་  
ཡོངས་ཡང་མ་འོང་།

རང་གྲོལ།

མ་གཞི་་་ཐག་རིང་གི་གཏམ་འདི་སྤྱོད་བདེན་ སྤྱོད་མི་བདེན་ཟེར་སྤྱོད་ཅི་ཡོད། ད་་་ར་  
རང་གི་སྤོག་གཏའ་མང་བཞགས་ཏེ་ཡིན་རུང་ ར་སྤོང་སྤོང་མ་རེ་ན་ལྷ་ དེ་གི་སྤོང་  
ལས་བཞག་ཞིབ་འབད་བར་ ད་རེས་ར་འགྲོ་ནི་ཡིན། རྗེ་་་རྒྱོད་ཀྱིས་ ཡི་གུ་རྒྱུ་ཞི་གི་  
ཤོག་གུ་ཅིག་དང་སྤྱོད་གུ་ཅིག་ཡང་འབག་ཤོག། དེ་ལས་ རྒྱོམ་འདི་ནང་གི་ ཉ་རེས་  
ནང་ལས་ ཨ་ག་ཅིག་ཡང་བཟུང་ཏེ་ རྒྱ་བཀལ་ཏེ་ དཀྱིགས་དཀྱི་འབད་བཞག་ཤིག།  
རིན་གྱི་ཐད་འབ་སྤོད་པ་ད་ ག་དེམ་ཅིག་འགྲོ་རུང་ ཨ་ན་ལས་གཏང་ད།

གསེར་གུ་བཏོན་ཕྱིན།

པ་སངས།

ལགས་སོ་ལགས།

པ་སངས་འཇུལ།

དབྱུངས་སྤོན།

དབའེ་་་གཏམ་འདི་བདེན་པ་ཅིན་ དབྱུངས་སྤོན་་་ར་ཡང་རྒྱོད་དང་སྤྱོད་པར་ དུར་  
ལྷོད་ལྷ་འོང་ནི་འབད་དེ་སྤྱོ། ད་་་ར་ ར་རྒྱོད་དང་དུར་ལྷོད་ལྷ་སྤྱོད་པར་འོང་ནི་ཟེར་མ་  
ད་ དེའི་སྤོག་དང་ནམ་ཤེས་ ལ་ག་དེ་སྤོ་ལ་འབྲུལ་ཚུགས་ག་སྤོ དབྱུངས་སྤོན་  
རྒྱོད་མེད་པའི་ ལྷལ་ལྷ་ ལྷལ་ཆེན་རིགས་བཞི་དང་ནམ་ཐོས་སྤྱོད་ལྷལ་བར་མཚོད་ ར་  
ལྷ་བྱིན་རུང་ ར་འཇམ་གླིང་འདི་ནང་སྤོད་དགོ་མེན་མེད།

ཨ་ན་མང་ཚུ་ སྤོན་བཅོང་མི་ཅིག་ཡོད་ཟེར་གོ་ཡི་ས། ལོ་གི་མིང་འདི་  
ག་ཅི་ལོ་་་ད། ཨེང་འེ་་་དབང་དུག་ཟེར་བའི་ལོ། སྤོན་ཡོད་སང་དུག་འོང་ར་འོང་།  
ལོ་ཡང་སྤོན་གྱི་ཚོང་རྒྱབ་རུང་ དེ་ལས་འབབ་ལྷངས་ལེགས་ཤོམ་མེད་པར་ རྗེ་དང་  
རེས་ཟམ་ནངས་པ་མེད་ བྱངས་པ་བཞག་ནི་ད་རེས་མེད་འབད་ ཐ་སྤྱོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་  
ཅིག་གོ་ཡི། ལོ་གིས་ ད་རེས་དེའི་སྤོག་དང་ནམ་ཤེས་ལ་འབྲུལ་ཚུགས་པའི་དུག་  
ཅིག་བྱིན་པ་ཅིན་ ལོ་ལྷ་ཆེ་ག་ཅིག་ལྷལ་ག་ཅིག་ལྷ་ལངས་པའི་དབྱུལ་ ར་གིས་བྱིན་ནི་  
ཡིན། དབའེ་་་དབང་དུག་་་དབའེ་དབང་དུག།

དབང་དུག་འབོན།

དབང་དུག།

དབའེ་་་རྒྱོད་ཀྱིས་ཞེ་ཚུན་ཚོད་རྒྱད་རྒྱབ་རྗེ་ ར་ག་ཅི་འབད་འབོམ་སྤོ

རང་གྲོལ།

ཤོག་ཤིག་་་རྗོ་ཚང་། ར་གིས་བཟུ་བ་ཅིན་ རྒྱོད་ལྷ་ཟམ་ཞི་འཇུང་ཞི་དཀོན་སྤྱོད་ཅིག་འོང་  
ནི་མས། ཡ་་་ཨ་ན་གསེར་གུ་སྤྱོད་ཅིག་ཡོད་ འདི་ར་གིས་རྒྱོད་ལྷ་བྱིན་ནི་  
ཡིན། འདི་ད་རེས་ལས་དགོ་པ་མེན་འདུག། ར་ལྷ་དགོ་པ་ལག་ཆེ་མ་འདི་ ཤ་ལྷག་  
སྤང་སོ་གིས་སྤྱོད་ལྷལ་པའི་གཞུགས་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས་ ལ་འབྲུལ་ཚུགས་པའི་སྤོན་  
ཅིག་དགོ་པས། སྤོན་འདི་འཇུང་མ་ཅིག་ ནམ་ཤེས་འདི་ ཤ་ལྷག་སྤང་སོ་འཇུགས་  
ནང་ལས་ འཇུང་འོད་ཡལ་མ་དེ་ཡལ་ཏེ་གཏང་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ། འདི་བཟུམ་གྱི་



མཉམས་སྦྲོམ་ཕྱོད་ཀྱིས་འཕྲིན་ཚུགས་ག

དབང་དུག།

མ་པ་རྣམས་པ་འདི་བརྒྱུ་ཡོད་པའི་དུག་ འཕྲིན་པར་ཡོད། དེ་འབད་མ་ད་ མྱོང་  
ཕྱོད་འདི་གི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་འབྲེལ་མ་ད་ དུག་འདི་བརྒྱུ་བཙོང་མི་ལུ་ སྲོག་དང་  
བརྒྱུལ་བའི་ཉེས་ཁྲིམས་མོག།

རང་སྲོལ།

ཨ་འེ་སྲོ་སྲོ་ཕྱོ་ཚང་། ཕྱོད་རང་ལུས་འཚོ་བའི་ཟས་གོས་ཀྱིས་བ་དུག་ཉི་ སྲུག་  
བརྒྱུལ་འདི་བརྒྱུ་ཕྱོད་ས་ཕུ་ སྒྲི་ཞེ་ལུ་འདྲོག་པ་མས་ལུ་ཕྱོད། ཕྱོད་བཀྱིས་སྒྲིམ་  
ཀྱི་སྲུག་བརྒྱུལ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཕྱོད་ས་ཕྱོད་སམ་ཡིན་ན་ ར་གིས་ཕྱོད་ཀྱི་མིག་ཉི་བརྒྱུལ་  
ཚམ་ཅིག་གིས་ སྒྲིམ་ཚུགས་པས། འཛམ་གླིང་འདི་དང་འཛམ་གླིང་གི་ཁྲིམས་  
ལུགས་ཀྱིས་ ཕྱོད་འཛམ་གླིང་ཉི་དང་ལྷོ་སྲུག་པའི་ སྲུག་བརྒྱུལ་ལེལ་ཞེ་གི་ སྲོགས་  
རམ་འབད་མི་བརྟུལ། ཕྱོད་འཕྲོར་པ་ལུ་མ་པའི་སྲུག་པོ་བཙོ་ཞེ་གི་ ཁྲིམས་ལུགས་  
ཅིག་ འཛམ་གླིང་འདི་གིས་བཙམས་ཉི་ཕྱིན་ར་མི་ཕྱིན། ད་རེས་ཚང་ཅིག་ ཕྱོད་  
ཀྱིས་ཁྲིམས་ལས་འགལ་བའི་ལུ་ཅིག་འབད་ཉ་པ་ཅིན་ ཕྱོད་སྲུག་པོ་འགྲོ་ཞེ་མས།  
རང་ཡིད་དུགས་ཀྱི་ལུས་སུ་མ་སྲུལ་པ་ལས་ དབུལ་འཕོངས་བཀྱིས་སྒྲིམ་ཀྱི་སྲུག་  
བརྒྱུལ་ ག་ཅི་འབད་ཕྱོད་ས་ཉི་སྲོད་དགོས། ཡ་ཨ་ཞེ་ལེན་ཞེན་ལས་ ར་དགོ་མི་  
འདི་ཕྱིན་ད།

དབང་དུག།

ཕྱོད་དུག་དགོས་ཐག་ཚོད་ར་ཡིན་པ་ཅིན་ ར་གིས་ཕྱིན་དགོ། ཨ་ཚེ་བརྒྱུགས་ཉི་སྲོད་  
མི།

འཕྲུལ་མོག་འཕོན།

མཚོ་རྒྱ་བཞི་པ།

མཚོ་མས་ལང་ནང་ མཚོ་མས་པ་བཞུགས་ ལྷི་ལ་ལས་སྒོ་བཟུང་།

གྲུབ་པ།

ལྷི་ལ་ལས་ མཚོ་མས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ ལྷོ་སྤྲེལ་ལྟར་ལགས།

མཚོ་མས་པ།

སྒྲོན་ལུ་བརྟེན་པ་ཅེན་ རང་གྲོལ་ལུ་ཡི་གུ་བརྟུལ་བར་གཏང་མི་ རེ་ལོ་སྤོ་བམ་གྲུབ་པ་  
བརྩམ་ཅིག་འདུག།

སྒོ་སྤྲེལ་གྲུབ་འཕྲོད།

ཨིའོར་བྱོད་མཚོ་རྒྱ་ལྷི་ལ་ལས་ལོག་དེ་སྤོ། རང་གྲོལ་གྱི་ས་གཅི་སྤྲེལ་བཏང་དེས།

གྲུབ་པ།

ར་རང་ལུ་རྟེན་པ་མ་བཟེལ་ཅིག་གྲུབ་སྤོ། ར་གི་མཚོ་མས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གི་བཀའ་  
སྤྲེལ་མ་ཚུགས་ལགས། མཚོ་མས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གི་སྤྲེལ་ཡིག་འདི་ ར་ལུ་གནང་མ་ཅིག་  
ར་ཡང་དེ་འཕྲོད་ལས་སྤོམ་འདི་ནང་ལས་འཕྲོད་ཉེ་ མཚོ་རྒྱ་ལྷི་ལ་ལས་སྤོ་སའི་ལམ་ལའི་  
གཞུས་བཟང་གྱི་ར་ལུ་སྤོད་པ་ད་ བཟང་གྱི་ར་ཚུ་གི་ཀར་ཟམ་བརྟུལ་བའི་ཟེར་ ཀར་མ་  
ཐོགས་འབྱེལ་ཉེ་ ཚུ་ནང་ལུ་སོང་ཡི། བཟང་གྱི་ར་གི་མི་ཅིག་གིས་ ར་གྲོགས་རམ་  
འབད་དེ་ ཚུ་ནང་ལས་སྤོ་ལའ་བཟོན་མ་ཚུགས་པ་ཅེན་ ར་ཚེ་ལས་ཡང་འདས་སོང་མ་  
འོར་ལགས། དེ་གི་སྤྲེལ་ཏུ་ བཟང་གྱི་ར་ལུ་སྤོད་སྤོ། དེ་གི་ནངས་པ་མཚོ་རྒྱ་ལྷི་ལ་  
འཕྲོ་ཞེ་སྤོ་བརྟེན་བའི་བརྟུང་ལས་ མཚོ་མས་པ་གིས་གནང་མི་ཡི་གུ་འདི་ ག་སོང་  
མེད་པར་འབྱུང་ད་ལུག་ལགས། ལོག་སྤོ་མཚོ་མས་པ་ལས་ ཡི་གུ་སོ་སོ་ཅིག་ལུ་བར་  
འོར་འོར་མ་ཡིན་ལགས།

མཚོ་མས་པ།

དབའོ་ད་འབདན་ ལྷོད་ལྷི་ས་བརྟུལ་ས་སྤོམ་བརྟུལ་ད་ལུག་ཟེ། ཡི་གུ་འདི་ ག་དེ་

ཨ་ཇས་སྤོར་འདི་འབྱུང་པ་ཅེན་ ལྷོད་ལུ་མི་ལས་གཅིག་གི་སྤོ་བས་ ལུགས་  
ཡོད་ཏུར་ ཡུད་པ་ཐོངས་ཅིག་གི་བར་ནང་ ལྷོད་ལྷི་ལས་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས་ ལ་  
འབྲེལ་བཏང་ཚུགས་པ།

རང་གྲོལ།

ཡང་ད་ ཨ་ཇེ་གསེར་གྲམ་ཚུ་གར་ལྷོད་རང་གིས་ཨིན། ལྷོད་ལྷི་ས་ར་ལུ་བྱིན་པ་འི་  
ཇས་སྤོར་འདི་དུག་མིན་པར་སྒྲུབ་ཨིན། ག་ཅི་སྤོ་ ཟེར་བ་ཅེན་ ཇས་སྤོར་འདི་གིས་  
རང་གི་སེམས་ལང་སྤྲུག་བརྟུལ་གྱིས་ན་ཚུག་སོག་སྤོ་སྤོད་པ་ད་ སམ་ཚུགས་པ་འི་སྤོན་  
ཨིན། དུག་དེ་ར་ ར་གིས་ལྷོད་ལུ་བྱིན་མི་གསེར་གྲམ་འདི་ཚུ་ཨིན། འ་ཇེ་གསེར་  
གྲམ་ཚུ་ལས་བཟོན་ཉེ་ མི་གི་རྒྱ་ འདོད་ཚགས་ ཞེ་སྤང་ གཉི་ལྷག་ ར་རྒྱལ་  
སྤྲུག་དོག་གི་སྤོ་བས་བརྟུགས་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ག་སེར་གྲམ་ཚུ་ མི་གི་སེམས་  
ལུ་བརྟུག་བརྟུལ་བཀའ་བའི་ དུག་ཨིན་མས་ར་གིས་བརྟུལ་བ་ཅེན། ལྷོད་ལྷི་ས་ར་ལུ་  
སྤྲུག་བརྟུལ་ལས་སྤོལ་ཚུགས་པ་འི་སྤོན་བྱིན་ཏུར་ ར་གིས་ལྷོད་ལུ་ སྤྲུག་བརྟུལ་ཉེར་  
བཀའ་བཀའ་བའི་དུག་བྱིན་དའི་སྤོ་སྤོ་ཚང་། ཡ་དེ་སེན་བཀྲིན་ཚེ་ཡི་སྤོ།

གཉིས་ཚ་ར་འཛུལ།

མཚོ་ར་ས་བརྟུལ་མས།

ཕྱི་ལོན་རྒྱ་ལ་ཅེ་ཕྱི་རྒྱ་རང་གྲོལ་གྱི་ལག་པར་སློང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་སྐབས་མ་  
བདེལ་སློན་ལབ་དེ་ར་འཐོན་ནི་གི་ཉེན་ལ་ཡོད། ཡིན་རྒྱུ་ ག་འདྲི་འབད་བ། རྒྱུད་ལུ་  
སྐབ་ནི་མེད། རྒྱུད་ར་རལ་འཚོ་བར་ཡར་སོང་ལུ་སྐྱེ་གཉེན་སྐྱེ་གཉེན་ལོང་།

གྲུབ་པ་འཇུག།

དེ་གནམ་ཡར་སློན་ལབ་དེས། དུས་ཡུན་མ་རིང་མ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་  
དབྱེས་སློན་ལོང་རྣམས་ཡིན། མོ་ལོང་པའི་བསྐར་ལས་ རང་གྲོལ་སློན་ལོགས་ལར་  
མེད་པ་ཅེན་ ར་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བདེ་སློང་མ་འབད་བས་ཟེར་ ར་  
ལུ་མ་དག་འམ་ཡང་ཚགས་ནི་མས། དེ་ར་ད་ལྟོ་རང་ དབྱེས་སློན་མ་གི་བའི་  
ཕུང་མོ་གི་སློ་ལོག་ལར་སོང་ཞེན་ལས་ མོ་ལོང་མ་ཅིག་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཟད་དེ་སྐབ་  
ཞེན་ལས་ དོ་རྒྱུ་མོ་ཉེ་གཉེས་འདྲེ་ཅིག་གི་བཟུ་བཏབ་སློ་སློང་བཅུག་དགོ་པས།  
དེ་ལས་ མམ་གཉེས་ལུ་ཡང་ གཟུར་སྐར་འཕྲོས་སློང་མོ་བཏུབ་པས་ཟེར་སྐབ་ཞེན་མ་  
ལས་ མེ་སྐར་འདྲེ་ཡང་ ཉེ་གཉེས་དེ་ཅིག་མ་སྐད་རྒྱབ་དགོ་པས་ཟེར་སྐབ་དགོ་ནི་  
མས། ཞེན་ཅིག་གི་བར་ན་ རང་གྲོལ་ལུ་ དོ་རྒྱུ་ར་ལི་གུ་ཅིག་བསྐྱེལ་ཏེ་ རང་  
གྲོལ་མོ་ལེན་པར་སློང་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ག་དེ་སློ་ཡིན་རྒྱུ་འབད་དགོ་  
པའི་དུམ་ལ་སློང་རྒྱག།

ཡོལ་མི་བསྐྱེལ།

མཐོང་སྐར་ལུ་པ།

དགོན་པའི་མཇུག་ལུ་ གུར་ཅིག་སྐབས་ཏེ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ དབྱེས་སློན་གྱི་སྐར་མོ་བཞག་ ར་  
སྐར་པ་དག་པ་ཅིག་སློང་ དཔལ་བཟང་འཇུག།

དཔལ་བཟང་།

དབའེ་རྒྱུད་ར་ཚ་རྒྱབ་ ཡལ་མི་སློ་ཏེ་ག་འདྲི་གི་རྒྱབ་ལུ་འཇུག་སློང་ད། ར་འེའི་  
དབྱེས་སློན་དང་གཅིག་ལར་ ཚེ་ད་རེས་གཉེན་དང་གྲོགས་འབད་ སློང་པའི་སྐབ་བ་  
མ་ཕུར་རྒྱུ་ ཅེ་ཕྱི་མ་གཅིག་ལར་འཛོམས་ཚུགས་ནི་གི་ སློན་ལམ་ཅིག་བཏབ་དགོ་  
པས། རྒྱུད་ར་ཚ་རྒྱབ་ ར་གིས་ལོག་སློ་ ཤོག་ཟེར་མ་འབོ་ཚུན་ཚོད་ འོང་མི་དགོ་མེ།  
ར་སྐར་པ་འཇུག།

ཡལ་མི་སློ་དབྱེས་སློན་ ཚེ་ད་རེས་ར་བཅས་གཉེས་ གཉེན་དང་གྲོགས་  
འབད་འཛོམས་ཏེ་སློང་ནི་ ཚེ་སློན་ལས་གྱིས་མ་བཞོད་པས། དེ་རྒྱུད་ནི་ཚེ་འདྲི་ལས་  
འདས་པའི་གྲུལ་ལུ་ ར་ཞི་མཚེལ་མེད་པའི་རོ་རྒྱི་བཟུམ་སློ་ལས་སོའི། ཡིན་རྒྱུ་  
ར་བཅས་གཉེས་ ཚེ་ཕྱི་མ་གཅིག་ལར་འཛོམས་ཚུགས་པའི་སློན་ལམ་ ར་གིས་ཚེ་ད་  
རེས་བཏབ་ནི་ཡིན། ར་གནས་ཅིག་བསྐོར་བར་འགྱོ་རྒྱུ་ ལྷ་ལང་དགོན་སློ་ཅིག་  
མཇུག་བར་འགྱོ་རྒྱུ་ དཀར་མེ་ཉིང་ཚུང་གར་ལས་མ་འཕྲུལ་རྒྱུ་ འདྲི་ཚུ་གི་དགོ་བ་  
ག་ར་ དབྱེས་སློན་རྒྱུད་གྱི་དོན་ལུ་བསློ་ནི་ཡིན། ཡལ་མི་དབྱེས་སློན་རྒྱུད་ཡང་.....།  
མཐོང་རས་རྒྱབ་ལས།

རང་གྲོལ།

དབའེ་ཡལ་མི་སྐར་ལའདྲི་ཐད་རེག་བར་རེག་ འེའི་དབྱེས་སློན་གྱི་ཡིན་ན་སློ།

པ་སངས།

ཐད་རེག་བར་རེག་ར་ཡིན་མས་ར་རང་གྲོལ། དེ་ག་དེ་སློ་འབད་བ་སློ།

དཔལ་བཟང་།

དབང་འཕྲུལ་སྒྲོན་ཟེར་སྤྲོད་མི་ཅིག་ཡང་འདུག། ག་ཡིན་ན་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་དང་པ་སངས་འཇོན། དཔལ་བཟང་གུར་གྱི་རྒྱལ་ལུ་གཡིབས།

རང་གྲོལ།

པ་སངས་ལ་ལོ་ལྷན་གྱི་འདྲི་ནང་ས་པ་དྲོ་པ་ རེ་འི་སྐམ་གཉིས་ལུ་སྒྲོན་དམེ། ད་  
ལྷོད་རང་ཡང་འུ་སྤྲུག་སྤྲུག་པ་འོང་། ལྷི་མ་ནང་ཉལ་བར་ཡང་སོང་། ལྷོ་རང་ཡང་  
དབང་ས་སྒྲོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་སྒྲོན་སྒྲོ་ ད་རེས་རྒྱལ་མོ་ར་མཚན་དུལ་  
སྤྲོད་ལུ་ཡོག་སྒྲོ་འཇོན་ཡིན།

པ་སངས།

ཡོག་སྒྲོ་མཚན་དུལ་སྤྲོད་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ འཇོན་མི་དགོ་ག་ལགས།

རང་གྲོལ།

ཨེ་ལྷོ་སྒྲོ་པ་སངས་ ལྷོད་གྱིས་ར་ལུ་ རེ་ཚོན་ཚོད་གྱི་ཆ་རོགས་གྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་  
མི་འདི་ལུ་ ར་གིས་དགའ་ཚོར་ལྷམ་ཡང་ མི་བཟེད་མེ། ཡ་ལྷོད་རེ་འི་གི་དོན་ལུ་  
གནམ་མེད་ས་མེད་དཀའ་ལཱ་སྤྱད་ཅི་ལ་ལོ་དྲུལ་འདི་ རེ་འི་བཀའ་དྲིབ་དུལ་གསོ་གྱི་  
ཚུལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལྷོད་ལུ་བྱིན་མ་ཡིན། ར་ཡོག་སྒྲོ་མཚན་དུལ་སྤྲོད་ལུ་འཇོན་པ་ལུ་  
ཆ་རོགས་མི་དགོ། ད་ལྷོད་ར་སྤྱིད་ཉོར་ཉོར་འབད་ ཉལ་བར་ཡང་སོང་། ད་ལ་ལོ་ན་  
ལུ་ དབང་ས་སྒྲོན་མེད་སའི་ཤུལ་ལུ་ ལྷོད་ར་འབད་སར་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་བར་འོང་  
མི་དགོ། ད་འཁོར་བ་འདི་ ར་རང་གྱུར་མ་གཅིག་གིས་འབྲུམ་ས་ནི་ཡིན། དེ་འབད་  
ནི་དེ་གིས་ ལྷོད་དང་ར་ཡོག་སྒྲོ་འཇོན་ཡང་མི་ཚུགས་པ་འོང་། པ་སངས་སོང་མེ།

པ་སངས་འཇོན།

རང་གྲོལ།

དབང་འཕྲུལ་གི་སྒྲོ་ཡོགས་ཁར་སྒྲོན་མི་ག་ཡང་མིན་འདུག་པ་ཡ། དབང་འཕྲུལ་འདི་  
ཐད་རིག་བར་རིག་ རེ་འི་དབང་ས་སྒྲོན་འདི་ར་ཡིན་མས། མོ་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་

ལུ་ ག་དེ་སྒྲོ་ཐུག་དཔལ་ཡིན་ན་སྒྲོ།

ལུ་ པ་སངས་སྤྲོད་ལུ་

པ་སངས།

མཚན་བསམ་ལུ་ ལོ་གི་སྒྲོ་སྤྲོད་ཐངས་ལུ་བཟུ་སྒྲོ་ ར་སྒྲོ་ཅིག་ཡང་མི་བདེ་བས། རེ་  
ན་མ་སྒྲོན་ཟེར་གསུང་མ་མས། མི་གཅིག་མ་དག་འན་ རི་ཅིག་དོར་སྤྱོད་ཟེར་དོ་བཟུམ་  
འབད་ དབང་ས་སྒྲོན་མེད་སའི་ཤུལ་ལུ་ ལོ་གིས་དབྱུད་རིག་ནམ་རྟོག་མེད་སའི་ ལུ་  
ག་ཅི་བཟུམ་འབད་འོར་ག་ཡང་མི་ཤེས། འདི་བསམ་འདི་ ལོ་སྤྱོད་འཇོན་འོང་ཡི་ཟེར་  
ཡང་མཚུམས་པ་ལུ་ལྷོད་ལུ་འཇོན་དགོ་ནི་མས། ཆང་ལན་ཆང་གིས་འཇལ་མ་ཚུགས་  
རུང་ ལུ་མིན་མ་ཅམ་ཅིག་འདི་འབད་དགོ།

འཇོན།

རང་གྲོལ་གྱིས་དབང་ས་སྒྲོན་གྱི་སྤང་མ་བཟུ་ནི་འབད་ཅིག།

རང་གྲོལ།

སྤང་མ་གྱི་སྒྲོ་ཡོགས་ཁར་ མི་ཡང་སྤྱད་དོག་གཅིག་ཡང་མིན་འདུག། མ་པ་འདི་གྱིས་  
གྱི་ར་བདར་རྒྱག་དེ་སེ།

དཔལ་བཟང་འཇོན།

དཔལ་བཟང་།

ལྷོད་ཨེ་ལཱ་ལུ་ལོ་གི་དོན་ལུ་ གྱིག་གྱི་བཏར་རྒྱག་ཟེར་ཡ། འཕྲུག་སྤྲོ་པའི་ཆོ་ལོ་ སྤྱོད་  
རྒྱག་གཟིག་བསད་པ་གིས་མ་ཚད་པར་ དོ་རུང་བཟོ་འདི་ལོ་སོང་རྒྱག་ཟེར་གོམ་ཅིག་  
ལུས་གྱི་རྒྱན་ཆ་ཚུ་ ཨེ་ལཱ་ལུ་ལོ་འོང་འོང་མ་ཡིན་ན། རོ་ཆོ་ཨེར་ལྷོད་མེད་སའི་  
རྒྱལ་རལ་ལྷོད། ལྷོད་སྒྲོར་ལྷོད་འདི་ནང་ལས་ མཐར་བཤད་དེ་གནང་ཚུར་བའི་ ཉེས་  
པ་ཅན་གྱི་མི་ཅིག་ཡིན། ཤོག་ཤོག་ལྷོད་ར་རང་མཉམ། ལྷོད་རྒྱལ་སྤྲུལ་བཟུགས་སར་  
བསྐྱེད་གོ་ན། མཐར་བཤད་དེ་གནང་སའི་ཤུལ་ལུ་ ཡོག་སྒྲོ་རྒྱ་འོང་མི་འདི་ ལོ་  
དགོ་མཚན་སྒྲོ་འོང་འོང་མ་འོང་།





རང་གྲོལ།

མ་གཞི་ར་གི་དགོ་མཚོ་སྟེ་ར་ ལྷ་འོང་འོང་མ་ཡིན། མ་རྟུག་རྟུག་སའི་མི་ར་ལུ་  
 རྒྱུད་ཀྱིས་རོམ་བསྐྱལ་མ་ད་རྟོ་ཚང་། རྒྱུད་ར་རྒྱུན་སོང་། ར་གིས་རྒྱུད་ལུ་གསོལ་མ་  
 བཏབ་གོ། ར་ར་རང་གི་སྲོག་བས་འདི་ རྒྱུད་ཀྱི་སྲོག་ལུ་ཕར་མས། མི་ར་བརྒྱུ་  
 ཅིག་གི་མི་ཚེ་འདི་ འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་ལུ་ རྟིང་པོ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ཡང་སོའེ།  
 དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ད་རེས་ར་རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་སྟེ་བཞག་ད། རྒྱལ་ལས་མི་འཚོལ་  
 ལོ་ར་བརྒྱུ་ཅིག་གིས་རྟིང་ཚེ་བསྐྱེད་དེ་ རྒྱུད་ཚེ་མཐར་གཏང་དའི་ཟེར་བའི་མཚོ་  
 བསམ་ཅིག་ རྒྱུད་ཀྱིས་བཏང་ནི་འོང་། ར་རྒྱ་ལུ་འོང་དགོ་མི་འདི་ཡང་ ར་ར་རང་  
 གི་སྲོག་བཅད་སའི་དགུ་འབད་འོང་འོང་མ་ཡིན།

དཔལ་བཟང་།

རྒྱུད་ཀྱིས་སྲུབ་སའི་རྒྱོ་འདི་ལུ་ ར་གིས་ཚ་བཞག་དགོས་མེད། རྒྱུད་ཀྱིས་བརྟུལ་ད་  
 ར་ག་ནི་ཡང་མ་གསུམ་སའི་ ར་གསུམ་བརྒྱུ་འབད་མཚོང་མ་མས་སྟོ། དེ་བ་འདི་  
 རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྐྱེ་མདུན་ལུ་བཅར་བར་འགྲོ་གོའོ། མ་ཉན་རུང་ རྒྱུད་ཀྱིས་འདི་གི་  
 རྒྱུལ་ལུ་ རོ་ལོག་སའི་མི་རྒྱུད་བརྒྱུ་ཅིག་ བསད་ད་སར་སྲུབ་མི་མེད།

རང་གྲོལ།

ད་རེས་རྒྱུད་ཀྱིས་ར་ལུ་ རོ་ཚེ་མད་རེག་བར་རེག་བཀལ་མ་ཡིན་ན་ ལོགས་ཤོམ་སྟེ་  
 སྲུབ་དམི་ རྒྱུད་ཀྱིས་མི་ཉན་སས། ར་ཅོགས་ཟར་ཟ་བཅུག་ནི་ཡིན་ན་

དཔལ་བཟང་།

རྒྱུད་ཀྱིས་བརྟུ་ཚེ་ ར་རྒྱུད་ལུ་འདྲོག་དོ་བརྒྱུ་སྟེ་མཚོང་མས་སྟོ། ཤོག་ཤོག་.....

འཛིངས།  
 དཔལ་བཟང་གི་ཕུ་རོགས་འཛོན།

བྱ་རོགས།

དབའེ་དབའེ་སྟོབ་དཔོན་གཉིས་མ་འཛིངས་ས་མ་འཛིངས།

དཔལ་བཟང་།

ལྷོད་ར་རྟོད་མོ་བཏུ་རྟེ་མ་སྟོད་པར་ རྒྱལ་ལྷན་དང་འདྲུག་རྩེ་པའི་མི་ཚ་ལྷན་ལུ་ ལ་  
མི་མི་རྣམས་ལ་འདི་ ལོག་རྟེ་ནུ་དབྱེད་སྟོན་གྱི་སྤང་མ་ལུ་ མེས་མེད་བཅོས་བར་  
འཐོན་འོར་རྣམས་ལྷོ་བར་སོར་།

བྱ་རྒྱལ་འཇུག། རང་གྲོ་དང་དཔལ་བཟང་འཇིངས། དཔལ་བཟང་བསད།

དཔལ་བཟང་།

དབའེ་རང་གྲོ་ལ། ལྷོད་ཀྱིས་ར་བསད་དའི་མེ། ལྷོད་མི་ཡིན་ཟེར་ རྩོད་ཆེ་བསྟེད་  
ལོག་པ་ཅིན་ ར་གི་བའི་རྣམས་ལུ་ དེའི་སྤང་མ་འདི་ དབྱེད་སྟོན་གྱི་སྤང་མ་གྱི་སྟོ་  
ལོགས་ལར་བསྐྱེད་བཞག་གནང་མེ།

རང་གྲོ་ལ།

མི་གི་བའི་ལ་ཅེ་མས་འདི་ ལོགས་རྩུ་ཟེག་རྩུ་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་དབྱེ་ཡོད། ལྷོད་  
ར་གིས་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་འབད་ ར་གིས་འབད་གེ།

དཔལ་བཟང་གི་སྤང་མ་འཇུ་རྟེ་ དབྱེད་སྟོན་གྱི་སྟོ་ལོགས་ལར་བསྐྱེད་བཞག།

གཞག་དྲུང་ནང་འབད་ནི་དེ་གིས་མི་འདི་ག་ཡིན་ན་ ར་གིས་དོ་མ་ལོས།

དཔལ་བཟང་གཏོང་བཏུ།

སྟོ་འཇུད་པའི་རང་ལས་ ལ་དབའེ་ དེའི་རྟོ་ཚོང་སྤྱོད་དུག་ལྷོད་ས་མི་

འདི་གི་ རྩུན་ཚ་དཔལ་བཟང་འདི་ཡིན་མས། ད་དེས་མན་དུལ་གྱིང་ལས་འོར་མ་ད་  
པ་སངས་ཀྱིས་དཔལ་བཟང་དང་དབྱེད་སྟོན་ གཉེན་ཚུ་བཅི་ཡིན་མས་ཟེར་བའི་ ལོ་  
རྒྱལ་ཅིག་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་འབད་ཡི་ས། རན་ར་རང་གི་མནོ་བསམ་འདི་ར་བཏང་སྟོད་  
དེ་ ལོ་གིས་སྤྱོད་མི་ཚུ་ ལོགས་ལོམ་འབད་ཡང་ཉན་མ་ཚུགས་པས།

ལའེ་སྟོ་དཔལ་བཟང་ ལྷོད་དང་དའི་བར་ན་ ཚེ་རུ་མ་ལས་མ་དག།

པའི་འཇུ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྟོ།

དབྱེད་སྟོན་གྱི་སྤང་མ་གྱི་སྟོ་ལོགས་ལར་སོར་རྟེ།

དབའེ་དའི་དབྱེད་སྟོན་སྟོན་ཐད་དེག་བར་དེག་ཡིན་མས་དབའེ། དབྱེད་ས་

སྟོན་ལྷོད་ཀྱིས་ར་བཞོག་བཞག་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་ཡང་སོར་མ་སྟོ་ དབྱེད་ས་སྟོན་...  
དབའེ་དབྱེད་ས་སྟོན། ལྷོད་ཀྱིས་བདེན་ར་བདེན་ག ལི་སོའི་ཟེར་བ་ཅིན་ ལྷོད་ཀྱི་  
གཏོང་ལུ་བཏུམ་ད་ ལྷོད་ཀྱིས་ད་རྩུ་ར་ ལ་སྤྱོད་སམ་ག་ལ་འབད་འདུག། འཚེ་བ་མི་  
རྣམས་ལ་འདི་གིས་ ལྷོད་ཀྱི་སྟོ་ག་ལོན་པ་བསྐྱེད་པ་དུང་ ལྷོད་ཀྱི་གཞུགས་ལུ་  
གཞོན་པ་ག་ཅི་ཡང་བསྐྱེད་མ་ཚུགས་པས། དེ་འབད་མ་ད་ སྟོ་ག་མེད་པའི་གཞུགས་ལུ་  
རྩོད་པོ་ག་ཅི་ཡོད་པ།

དབྱེད་ས་སྟོན་ལྷོད་ཀྱིས་ཉལ་ཉལ་མ་ཡིན་པ་ཅིན་ ད་རྟོ་ར་ལོར་ས་ད་དབའེ། ར་  
དང་མཉམ་ཡང་སོར་གེ། མ་པ་ ལྷོད་ག་ཅི་འབད་ལི་སོར་མ་སྟོ་ ར་མེད་པར་གི་  
སོར་མ་ཡིན་ན་ སོ་ཚུམ་སྤྱོད་སྟེག་གཞིག་མེད་པར་གི་སོར་མ་ཡིན་ན་ ལའེ་ར་གིས་  
སྤྱོད་སྟེག་གཞིག་མ་བསད་དུང་གིས་གི་བཏང་རྣམ། ར་ག་ཅི་གི་ལས་མ་དགས་ཡིན་ན་  
སྟོ། སྤྱོད་སྟེག་གཞིག་ ད་དེས་ལས་ ལྷོད་ཡང་ར་བསྐྱེམས་ཏེ་སྟོད་མི་དགོ་མེ། ལྷོད་  
ལུ་བཞགས་པ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལྷོད་བསད་པའི་ལག་པ་དེ་གིས་ ར་རང་ཡང་བསད་  
ནི་ཡིན། སོ་ཚུམ་ལྷོད་ཡང་ བསམ་པའི་དེ་བ་རྩོགས་པ་སྟེ་འབད་གིག།

དབྱེད་ས་སྟོན་ དའི་གཞུགས་འདི་ནང་ སེམས་ཀྱི་རྣམ་ལོས་འདི་ཡོད་དེར་  
ག་ལུ་ལྷོད་ཀྱི་གཏོང་འདི་ ཚར་ཅིག་བཏུ་གེ། སང་མར་ཚར་ཅིག་བཏང་ད་གེ། ལྷོད་  
ལུ་ལུ་ཅིག་བཞག་པ་ད་གེ།

མང་མར་བཏང་ལུ་བཞག་ལ།

དབྱེད་ས་སྟོན་ལྷོད་ཀྱིས་དའི་གཉེན་དང་གྲོ་གས་ཡིན། ར་བཅས་གཉེས་  
དགའ་དུང་སྟོ་དུང་སྟོད་དུང་སྟོག་དུང་ ལི་དུང་ག་སོན་དུང་སོ་སོ་འབྲལ་ས་མེད། ད་  
དབྱེད་ས་སྟོན་ར་ཡང་ལྷོད་འབྱུང་པར་འོར་དོ་སྟོ།

དུག་འབྱུང་གི། མཚམས་པ་དང་པ་སངས་འཐོན།

མཚམས་པ།

རྩོ་ལོ་ ད་ཅི་ལས་ ལུ་འཐོན་འོར་ཡི་སྟོ།

པ་སངས།

རང་གྲོལ་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ དུས་ཚོད་ལེ་ལྷུ་ཡར་སོང་།

མཚམས་པ།

དེའི་མཚོ་གསལ་པར་ཤོག་ཤོག་རྒྱ་བཅས་གཉིས་བཏུ་བར་འགྲོ་གོ།

པ་སངས།

ངའི་མ་ཤོག་ཟེར་སྐབ་དེས། སྐབ་སྐབ་པའི་མཐའ་མར་འགྲོ་བ་ཅིན་ དགོངས་མ་  
དཔོན་གཡོག་གི་ ཐ་དམ་ཚོག་ཡང་མེད་པ་འགྲོ་ནི་མས།

མཚམས་པ།

དེའི་ཁྱོད་རྒྱ་རྒྱེད་ཤིག། ར་གིས་བཏུ་སོང་གོ།

དབང་གི་ཅི་ཡིན་ན་ ལྷ་ལས་པར་ཁྲག་ཡང་ལེ་ལྷུ་བཏོན་ད་ལུག་པ་ཡ།

རང་གྲོལ་གྱི་རོ་མཐོང་།

ཡ་སྲ་མ་མཁུན་ལོ་། རང་གྲོལ་དབང་རང་གྲོལ། ད་འབད་ན་དེའི་

ལྷ་འདི་ག་ར་མགོ་མཐུག་ཡང་སོ་ལུག། རང་གྲོལ་འདི་ དུག་འཐུང་སྟེ་ཤི་ཤིམ་འོང་  
ནི་མས། གཞུགས་ཡང་ག་ར་ཉོན་མ་ཡར་སོ་ལུག།

དཔལ་བཟང་གྱི་རོ་མཐོང་།

དཔལ་བཟང་འདི་ཡང་ གཞུགས་ག་ར་ཁྲག་གིས་ཞབ་ཏེ་ཤི་སོང་ལུག། ད་

རེས་འབད་ན་ བསྐྱལ་ས་སྟོན་བསྐྱལ་ད་ལུག་མེ། ད་ད་ལྟ་ར་དབྱེད་སྟོན་ཡོངས་  
རྒྱུ་ཡིན། བཏུ་ཤིག་ད་ མོ་སྐར་དེས།

དབྱེད་སྟོན་མོངས།

དབྱེད་སྟོན།

དྲིན་ཅན་མཚམས་པ་རེན་པོ་ཚེ་ དེའི་རང་གྲོལ་ཀྱ་ལས། ར་ཡོངས་དའི་ད། ར་ས་  
ག་ཏེ་ཉོངས་ལུ་བཀལ་བཞག་བཞག་པ་ཡིན་ན་ དེའི་སེམས་ཀྱིས་ཀྱིག་གི་དྲན་ཚུགས་  
པས། ལ་ཁང་མཚམས་པ་ དེའི་མཁལ་འོང་ཡི་ག

མཚམས་པ།

དབང་དེའི་ལྷོ་ལྷོ་ར་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོད་གི་ལན་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་རྒྱ་བཏུ་ཅི་ཡིན་ན་ མི་ཤེས་  
པས། ལྷ་འདི་ར་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་མཚོ་བསམ་བཏང་དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་འགྲོ་མ་བཏུ་བ།  
ཤོག་ད་ཁྱུ་མ་ནང་འགྲོ་གོ། ར་ཡང་མཚོ་བསམ་ག་བཏང་གུ་བཏང་མེད་པ་ཡར་སོང་།  
ལ་ན་བཏུ་ཤིག་ཁྱོད་ཀྱི་མཁལ་རང་གྲོལ་དང་ ཁྱོད་ལྷ་དགའ་མི་སོ་སྐྱེས་ དཔལ་  
བཟང་གཉིས་ཚ་ར་ཤི་སོང་ལུག། ཤོག་ད་ལྷ་ལས་ཡར་སོང་གོ། ད་ཁྱོད་ཀྱི་མཁལ་  
གཉིས་ལྷོ་ལྷོ་འདི་ཚུ་སྐར་སྟེ་ སྐབ་ད་གོ།

དབྱེད་སྟོན།

རང་གྲོལ་གྱི་ལྷུང་མ་གྱི་ཅ་བར་སོང་སྟེ་

དབང་དེའི་རང་གྲོལ་འདི་དབང་། རང་གྲོལ་ག་ཅི་འབད་ཤི་སོང་མ་ཡིན་ན་

མཚམས་པ།

འདི་གི་སྟོང་ལས་ མར་ཁྱུ་མ་ནང་ཉོད་པ་ད་ སྐབ་གོ། འགྲོ་གོ་ཤོག།

དབྱེད་སྟོན།

རང་གྲོལ་དེའི་སྟོང་དང་འདྲ་བའི་རང་གྲོལ། ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་འདི་བཟུམ་ག་ཅི་སྟེ་  
འབད་དཔ་སྟོ། ར་མ་ཤི་བ་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་དཔ་ཐེངས་ཅིག་ཡང་ བསྐྱལ་ས་  
ཚུགས་སྟོ། ལ་འོ་རང་གྲོལ། ར་དེ་མི་སྟོ་འཁོལ་མི་འཁོལ། ལ་ནི་ག་ཅི་ཡིན་ན་  
དེའི་རང་གྲོལ་དུག་འཐུང་སྟེ་ཤི་ཤིམ་འོང་ནི་མས།

དུག་འཐུང་ནི་འབད་མ་ད་ མཚམས་པ་གིས་ དུང་ཅུང་འཕྲོག།

མཚམས་པ།

དབང་དེ་དབྱེད་སྟོན་ ཁྱོད་ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ཚེས་རྒྱུ་སྟོ

དབྱེད་སྟོན།

རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ དུག་ཐིག་པ་གཅིག་ཡང་ ར་ལྷ་མ་བཞག་སྟོ། ལིན་རུང་ ཁྱོད་

ཀྱི་ལ་ཡ་མཚུ་མ་མཚུ་གཉིས་བར་ནང་ དུག་ཐིག་པ་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་ཆགས་ཏེ་  
ཡོད་པ་འོང་། འདི་ར་གིས་འཛིབ་སྟེ་ར་ཡང་ཁྱོད་དང་འབྲུད་པར་འོང་ནི་ཡིན།

ལུ་བཀལ།

ཡའེ་སྟོ་ ད་སྟོ་འདི་ དེའི་རང་གྲོལ་གྱི་གཟུགས་ དྲོད་རང་མ་གྲུང་པས།

མཚམས་པ།

དབྱངས་སྟོན། ད་དེ་སྟེ་སྟོད་པར་ ཉོན་དག་མེད། ཤོག་དེ་འགྲོ་གི་དེ།

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ ཁྱོད་ར་བྱོན་སོང་། དེའི་མགས་རྒྱ་བཞག་སྟེ་ ར་འགྲོ་བར་  
འགྲོ་ས་མེད།

མཚམས་པ་གིས་ དབྱངས་སྟོན་ལག་པ་ལས་བཤེད་དེ་ཁྱོད།

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་། ཨ་ཙོ་བསྐྱགས་ཏེ་བཞགས་མེ། དེའི་ཉང་གི་འོག་ལུ་ ཅ་ལ་  
ཅིག་ལུས་སོ་རུག། འདི་ཡོན་པར་འགྲོ་དགོ་པས།

མཚམས་པ།

མགྲོགས་པར་ ཤོག་མེ་དབྱངས་སྟོན།

དབྱངས་སྟོན་ལོག་སོང་སྟེ་ ཉང་གི་འོག་ལས་སྟོ་ཟུགས་བཏོན་ཏེ།

དབྱངས་སྟོན།

དབའེ་རང་གྲོལ་། ད་ར་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་ཉིང་བདའ་ཏེ་འོང་དོ་མེ།

མཚམས་པ།

དབའེ་དབའེ་དབྱངས་སྟོན། དེ་སྟེ་འབད་མ་ད།

དབྱངས་སྟོན་གྱིས་ སྟོ་ཟུགས་མོ་རའི་དོན་ཉིང་གུར་གསོབ་སྟེ་བརྒྱལ།

མཚམས་པ།

དབའེ་དབྱངས་སྟོན། ཁྱོད་གཅི་འབད་ རང་སྟོག་རང་གིས་བཅད་པ་སྟོ ཀྱ་ལས་  
ཀྱ་ལས་།

གཟུགས་སྟོག་བརྟ།

ཡ་སྲ་མ་མཁུན་ནོ་།

དབྱངས་སྟོན།

མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་། ར་སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་འཚོལ་བར་འགྲོ་མ་དང་ ཁྱོད་ཀྱིས་  
བར་ཆད་གནང་མ་ད། དེ་བའདི་ཆེ་འདི་གི་ཤུལ་ལས་ རང་གྲོལ་ར་བཅས་གཉིས་  
གྱི་གནམ་བསྐོས་གཅིག་ཁར་བཞོད་དེ་ བཞིན་བསྐྱུང་གནང་།

ཤི།

མཚམས་པ།

ཡའེ་སྟོ་། ཁྱོད་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སེམས་གྱི་དགའ་བ་དང་བརྟེན་གདུང་  
རང་གི་སྟོག་ཡང་སྟོས་གཏང་རྒྱུ་ཡིན་མ་ ར་གིས་ཡང་ད་རེས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་མ་ཤེས།

མཐོང་སྤང་རྒྱབ་ལས།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་རྒྱལ་མཚོན། དཔལ་བཟང་འདེ་ ལ་ཅ་རུམ་སྲིད་ལས་འོང་སྟེ་ ག་ཅི་ར་  
འབད་མ་ཡིན་ན་སྟོ ད་གནམ་ཡང་ནངས་དེས། བརྟ་བར་འགྲོ་གི་མེན་ན།

རྒྱལ་མཚོན།

འགྲོ་ཤིག་འགྲོ་ཤིག་བརྟ་བར་འགྲོ་མ་དུག་ད། རྟོག་ཏེ་གི་རྒྱབ་ཁར་ ཤ་བསམ་  
རྟམ་རྒྱབ་སྟེ་དྲོད་མི་ཚུགས་པས།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་དབའེ་བརྟ་ཤིག། ཨ་མི་ཤིང་འདི་གི་རྒྱབ་ལུ་ མི་གཅིག་གཡིབས་སྟོད་

ལུག། ལའམ་ཡིན་མ་འདྲས་མིན་ན

རྒྱལ་མཚན།

བརྒྱུ་ཤིག་བརྒྱུ་ཤིག་།།

ལ་སངས་ལྷན་ལུ་བརྒྱུས་ཏེ་འབོན།

ལྷ་ཤིན།

རང་གྲོལ་གྱི་བྱ་རོགས་ལ་སངས་ལྷ་སོག་འདི་ཡིན་མས།

བསམ་གྱུ་བ།

དབའེ་དབའེ་དེ་མི་གི་མི། འཚོལ་བལྟ་མི་བལྟ་ལས། རོ་ཡང་རྒྱུད་ཉོང་ཉོང་འབད་  
སྡོད་མི་སྡོད་བས། ཡ་སྲུ་མ་མཁུལ་ནོ་།། བརྒྱ་ཤིག་བརྒྱ་ཤིག་ལ་ན། ད་རེས་  
མཚམས་ལ་འདི་འཚོལ་རང་འཚོལ་ལུག། ལ་ནི་རང་གྲོལ་མས། ལ་ནི་དཔལ་བརྒྱ་  
མས། རོང་གཉིས་ཆ་ར་བསད་དུག། ཡ་སྲུ་མ་མཁུལ་ནོ་།། མཚམས་ལ་འདི་  
འཚོལ་ར་འཚོལ་སོང་ལུག། དབྱངས་སྡོལ་ལི་ལི་བའི་རོ་གྲུ་ཡང་ ལྷོ་ལྷག་མ་གསོབ་ད  
ལུག། བརྒྱུ་ཤིག་བརྒྱུ་ཤིག།

མཚམས་ལ་ལག་ལ་བཅོངས།

རྒྱལ་མཚན།

དེ་དེ་སྡོད་ལོངས་མེད། རྒྱལ་སྲས་ལུ་སྡོལ་འབྲུལ་ལྷ་བར་འབྲོ་དགོ་པས། དབའེ་  
དབྱངས་སྡོལ་གྱི་གཞུགས་བརྒྱ་ཤིག། བརྒྱ་ཤིག། ད་རྒྱེ་ལི་ལིལ་བརྒྱུ་སྡོད་  
ཡང་མ་གྲུང་པས།

རྒྱལ་སྲས་དང་ལྷན་ལུ་མི་འབོན།

རྒྱལ་སྲས།

གནམ་ནངས་ལོངས་མེད་པར་ དེ་ཚོན་ཚོད་ཀྱི་སྲུགས་སྲུག་འཐབ་སྡོད་ ར་འབོ་པར་  
འོང་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྡོད་ རྒྱུད་སྲུག་ག་ཅི་སོག་ཚེ་པ་སྡོད།

རོ་ཚུ་མཐོང་།

དབའེ་དབའེ་དབའེ་དེ་ཚོན་ཚོད་ཀྱི་སྲུག་སྲུག་པའི་ལུ་ ག་གིས་འབད་དཔ་སྡོད་

བསམ་གྱུ་བ།

རྒྱལ་སྲས་རིན་པོ་ཆེ་ལགས། མདང་མ་སྡོད་ ར་བཅས་རོ་སྲུང་སྡོད་སྡོད་དཔ་ ལུ་  
སྡོད་འདི་གཅིག་ཁར་ དཔལ་བརྒྱུ་འོང་སྡོད་ ར་བཅས་གསུམ་ལོ་གིས་ལོག་སྡོད་མ་འབོ་  
ཚོན་ཚོད་མ་ཤོག་ཟེར་སྲུབ་སྡོད་ བདའ་གཉང་དའི་ལགས། ལྷོ་གནམ་ནངས་ནི་  
འབད་རྒྱུ་ ར་བཅས་ལོག་སྡོད་འབོ་ནི་མེད་པ་ལས་ ལྷོ་མ་བདེ་བར་རྒྱ་བརྒྱ་བར་འོང་  
པའི་བརྒྱུང་ལས་ རང་གྲོལ་དང་དཔལ་བརྒྱུ་འོ་འབད་འདུག་ལགས། དེ་ལས་  
དབྱངས་སྡོལ་ཡང་ ལ་ཉིན་མ་ལས་ཤི་སོང་རྒྱུ་ ད་རྒྱེ་བསད་བསད་པ་བརྒྱུ་སྡོད་  
གཞུགས་གྱི་དྲོད་ཡང་མ་གྲུང་པར་ ཤི་སྡོད་ལུག་ལགས། ལྷོ་རོ་འདི་ཚོ་གི་སྲུག་ལུ་  
ལ་ནི་མཚམས་ལ་འདི་སྡོད་ལུག། ར་གིས་བརྒྱ་བ་ཅིན་ ལོ་འཚོལ་ཏེ་ ལྷ་འདི་བརྒྱུ་  
འབད་དཔ་འོང་ནི་ལས་ལགས།

རྒྱལ་མཚན།

སྡོད་ར་བཅས་འོང་མ་ད་ ལ་ནི་རང་གྲོལ་གྱི་བྱ་རོགས་འདི་ཡང་ གདོང་ལའམ་ལ་ནི་  
བརྒྱུ་སྡོད་ ཤིང་གི་རྒྱབ་ཁར་གཡིབས་ཏེ་སྡོད་ལུག་ལགས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྡོད་ལམ་འབྲུག་སྡོད་འབོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྡོད།

དབའེ་བརྒྱ་ཤིག། ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་བརྒྱུ་འདི་ གཞུགས་ཡང་ག་ར་ལྷག་གིས་ཞལ་  
ཏེ་སྡོད་ལུག་པ་ཡ། དེའི་བརྒྱུ་ལི་ལི་བའི་རོ་གྲུ་ ལྷོ་ལྷག་མ་གསོབ་སྡོད་བཞག་སར་  
མཐོང་མ་ད་འདི་ དེའི་དོན་ཉིང་གི་ཐགས་ཡང་ དོག་འབྲོ་ནི་བརྒྱུ་འབད་ལམ་མས།

ལམ་འབྲུག་སྡོད།

དབའེ་དེའི་བརྒྱུ་འདི་ལུ་ དེ་ཚོན་ཚོད་ཀྱི་རལ་མ་རངས་མ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྡོད་  
ར་ཚེ་སྲུ་མ་ལས་ག་ཅིག་མ་དགས་ཡིན་ན་མ་ཤིས་ ཚེ་ད་རེས་བརྒྱུ་ལི་ལི་བའི་རོ་གྲུ་

ཡང་ མཚོན་ཆ་གསལ་བཞག་སར་མཚོང་དགོ་པའི་ལྟ་དབའི་ང་། དབའི་དབུང་ས་  
ལྟོན་ རའི་ལྟོན་འདི་དབའི།

ལྟོན་  
གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་དང་བཟོད་པ་དབང་ལྷན་ དེ་ལས་གཞན་ཡང་འཕྲོན།

རྒྱལ་ལྷན།  
ཤོག་ཤོག་...ཤོག་ཤོག་...གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ། རྟོན་ཡང་...ད་སྟེ་ལྟོན་ལོངས་ཏེ་ ལྟོན་ལྟོན་ ས་ལྟོན་ར་གི་ལྟོན་ལྟོན་ ཉལ་སར་བལྟ་བར་ཤིག་གི་ལྟོན་ལྟོན།

གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ།  
རྒྱལ་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་ལགས། རའི་ཨམ་ལྷ་འདི་ཡང་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་འདི་ནང་ལས་  
མཚོང་བཟོད་གཏང་དཔ་ལས་ སེམས་ཀྱིས་རྟུག་བཟུང་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་  
མདངས་ལྷི་རྩ་འབད་བའི་བསྐྱར་ལས་ལྟོན་ལོངས་ལགས། དེ་ཡང་ར་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ཏེང་རྣམ་ ག་ཅི་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་རྒྱལ་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་ལགས།

རྒྱལ་ལྷན།  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ག་ཅི་ལྟོན་ལྟོན་ག་ ལྟོན་ར་ཆར་ཅིག་ན་བལྟ་ཤིག།

གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱལ།  
དབའི་དའི་ལྟོན་ལྟོན། དལྟོན་རིག་རྣམ་རྣེ་མེད་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ཅིག་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་དབའི། ད་རེས་ཚུན་ཚོད་ ཨལ་འའི་ལྟོན་རེ་གང་མ་འདི་  
ལྟོན་ལྟོན་གཏང་དེ་ལྟོན་ཅི་པའི་ ད་རེས་ལས་ལྟོན་གྱིས་ཡང་ ར་བཞོག་བཞག་ལྟོན་ཡང་  
སོ་རྣམ།

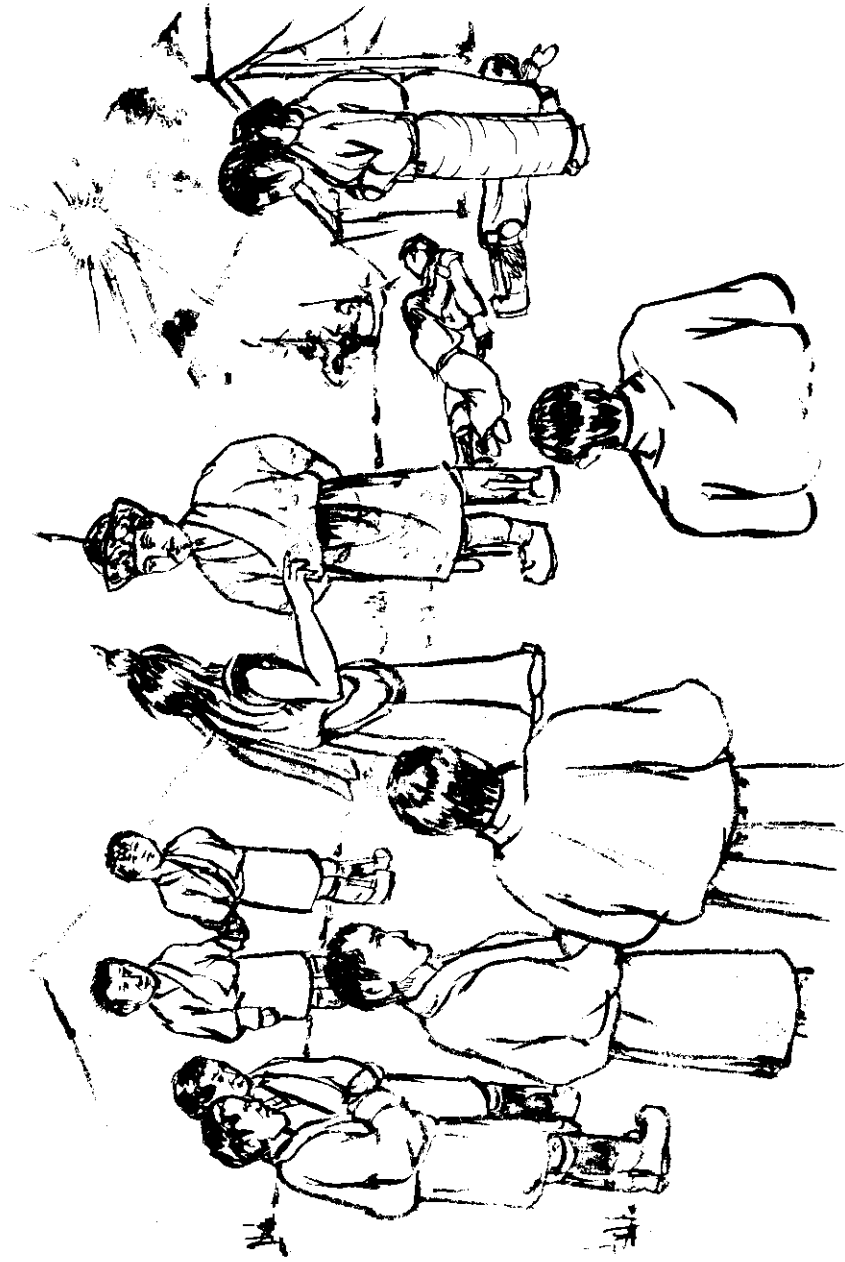
ལྟོན་  
རྒྱལ་ལྷན།  
ད་...ལྟོན་ར་ཆ་ལྟུང་ལྟུང་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ད་ལྟོན་ཅིག་ལྟོན་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ ད་རེས་  
གྱི་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་གི་ལྟོན་ལས་ དལྟོན་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་སངས་

ས་བཟོད་གོ་སམ། ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
པར་ ར་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ དེ་ལྟོན་མཚོན་པ་ལྟོན་དང་ར་ཡང་ ཅི་ལ་ཅི་ལས་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན།

མཚོན་པ།  
མ་གཞི་ ར་གིས་མཚོན་པས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཏང་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ དེ་ལས་བཟོད་ཏེ་ ར་གིས་ལྟོན་བཟོད་ལྟོན་  
བ་ལག་ལེན་མ་འབད་ལྟོན་ རོ་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ར་ལྟོན་ལྟོན་གཅིག་ལྟོན་ལྟོན་  
མཚོང་ལྟོན་ལྟོན་ ལོང་ཆ་ལྟོན་བཟང་པའི་ལ་ཡང་ ར་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན། མ་པ་འདི་  
གི་ལྟོན་ལས་ལྟོན་ལྟོན་ དེ་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན།

རྒྱལ་ལྷན།  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་

མཚོན་པ།  
ར་གིས་...ལྟོན་ལྟོན་ལས་ གསལ་བཟང་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ཚར། ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་  
ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་ ལྟོན་ལྟོན་ལྟོན་



སའི་ཤུགས་ལྱིས་ སང་ལྟོལ་ལྱིས་སྤྱོད་རྟུག་གཞིག་བསད་དཔེ། འདྲི་ལས་བརྟེན་ཏེ་  
 སང་ལྟོལ་མཐར་བུད་གདང་སའི་ལྟལ་ལུ། དབྱུངས་སྤྱོད་མེམས་མ་དགའ་བར་སྤོད་  
 སའི་བར་ན་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོད་ལྱིས་ མོ་དཔལ་བཟང་དང་གཅིག་ལའ་  
 གཉེན་རྒྱུ་བཟུག་ནི་གི་བཅའ་སྤྱི་གུ་བད་ དབྱུངས་སྤྱོད་ལྱིས་གཉེན་འདྲི་བཀག་  
 མའི་གཞུང་སྤྱབས་ཅིག་ ས་གིས་རྟོན་ནི་མེད་པ་ཅིན་ མོ་སང་སྟོག་སང་གིས་སྤེལས་  
 ཏེ་མི་མོ་ཅི་ན་ཟེར་འཇོན་འོང་མ་ལས་ ས་ཡང་དབྱུངས་སྤྱོད་ལྱི་མི་ཅེ་འདྲི་ལུ་སང་སྟེ་  
 མོ་ལུ་ཉེ་མ་གཉེས་ཟེར་མི་འདྲི་ མི་མི་བའི་མོ་དང་དབྱེ་བ་མེད་པ་འབད་ གཉེད་ལྷན་  
 ཚུགས་སའི་རྩེ་སྤྱོད་ཅིག་ལྱིན་དཔེ། རྟེ་འོ་འོ་མེ་ལུ་འབད་ན་ ས་གིས་སང་སྟོལ་  
 ལུ་ གཞུང་ཚུལ་འདྲི་གི་སྤོང་ལས་ཡིག་གུ་ཅིག་བསྐྱུལ་ཏེ་ སང་ལྟོལ་ལ་ཚུལ་མོ་  
 དབྱུངས་སྤྱོད་ལེན་སང་སྤོད་ཚུགས་སའི་ཐབས་ཤིས་འབད་འབད་མ་ལོན། དེ་  
 འབད་མཇུག་ འོ་འོ་ཡི་གུ་འབག་མི་འདྲི་ལུ་ ལམ་ལའ་ལྱིན་རན་ཅིག་བྱུང་མ་ལས་ མི་  
 གུ་འདྲི་སང་ལྟོལ་ལྱི་ལག་སང་འབྲོང་མ་ཚུགས་པས། དེ་གི་བར་ན་ སང་ལྟོལ་ལྱིས་  
 དབྱུངས་སྤྱོད་ཐད་འོག་བར་འོག་ཤི་བུ་ལུ་ཚ་བཞག་རྟེ་ ལོ་སང་ཡང་དུག་འབྱུང་རྟེ་ཤི་  
 སོང་རྟུག། སང་དབྱུངས་སྤྱོད་ལོང་སེམས་ཅིག་གི་དུས་ཚོད་ལུ་ བ་སྤོད་དེ་བཟུམ་དུ་  
 སང་ལྟོལ་དང་དཔལ་ལྷན་གཉེས་ཅའ་ཤི་སོང་རྟུག། དེ་ལས་དབྱུངས་སྤྱོད་ དུན་པ་  
 ཚོར་ཏེ་ལོང་སའི་བསྐྱུང་ལས་ནི་ སྤང་སྤང་སང་ལུ་ འོ་འོ་སང་ལྟོལ་གུ་ལས་ཟེར་སྤེལ་  
 རྟེ་འཇོན་འོང་མ་ལས་ ས་གིས་སང་ལྟོལ་དང་དཔལ་ལྷན་ཤི་གི་བའི་མོ་འདྲི་ཚུ་རྟོན་  
 ལྱིན་དགོ་པ་ཐལ་མོའི། རྟེ་ས་གིས་དབྱུངས་སྤྱོད་ལོག་རྟེ་ ལྱི་མ་ནང་ལྱི་དེ་འབད་མ་  
 ད་ མོ་གིས་སང་ལྟོལ་ཤི་གི་བའི་ལོག་པ་ལས་ དུག་གི་དྲུང་ཚུ་འཇུ་རྟེ་འབྱུང་ནི་  
 འབད་མཇུག་ དུག་ཤི་སང་འདྲི་ནང་དུག་ཐིག་པ་ཅིག་ཡང་མེད་པར་དུག་རྟུག། མོ་གིས་  
 མོ་སང་སྤེལས་ཏེ་མི་མོ་ཅི་ན་མས་མཚོ་རྟེ་ ས་གིས་སྤོ་ལོགས་ལའ་ཡོད་སའི་ མཚོན་  
 ཅས་ལྱི་རོགས་ཚུ་ སྤྱད་དོག་ཅིག་ཡང་མ་བཞག་པར་འཇུ་རྟེ་སྤེ་བཞག་ཅི། དེ་ལས་  
 ས་གིས་དབྱུངས་སྤོན་ བར་ཅེན་འབད་ ལྱི་མ་ནང་ལུ་འབྲོ་ནི་འབད་འབྲེད་དེ་  
 གོ་མས་ཐེངས་བཅོ་ལྷ་བཅུ་དུག་དེ་ཅིག་གི་ས་ལའ་སྤོད་པ་ད་ མོ་དང་གི་འོག་ལུ་ཅལ་

ཅིག་ལྟམ་སོ་ལྟམ་...འདི་འབྲུ་པར་འབྲུ་དགོ་པས་...ང་ལ་ཅི་བསྐྱབས་ཏེ་རྫོད་ཟེར་སྤྱབ་  
སྟེ་འབད་ལྟ་དང་ ང་ཡང་ལྟམ་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ཕྱུང་འོང་མཐོ་བའི་ དཔྱད་རིག་  
ལྟམ་རྟོག་མེད་པར་ མོ་དང་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་གཏང་དེ་ཡི། དེ་ལས་ང་གིས་མཐོང་  
པའི་བསྐྱར་ལས་ དབྱུངས་སྟོན་གྱི་ལག་པར་ སྟོན་ལྟམ་ཅིག་འབད་གྱི་རྫོད་ལྟམ།  
ང་ལྟམ་རྟོག་ལངས་ཏེ་ སྟོན་ལྟམ་འབྲུག་མི་འབད་ མོ་གི་སྟོན་ལྟམ་ལང་རྫོད་མ་རྫོད་  
ཅིག་གི་བར་ན་ དབྱུངས་སྟོན་གྱིས་མོ་དང་སྟེབས་ཚར་ལྷག་ལགས།

མ་གཞི་...ཁོང་ཚེ་འདས་གཉིས་ གཉེན་རྒྱུ་པའི་སྟོང་ལས་ ང་དང་  
དབྱུངས་སྟོན་གྱི་མ་ཚབ་ དེ་ལས་པ་སངས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཞན་ག་གིས་ཡང་མི་  
ཤེས། རྟོ་...ཁོང་གཉིས་ལུ་ རྟོན་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ཕྱུང་མི་དེ་ཡང་ མིང་བཟུམ་  
ཅིག་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན། ད་...ང་ལུ་སྟོན་དང་འབྲུལ་བའི་ཉེས་ལྷིམས་ བཀའ་གནང་  
དང་ ལྷག་ལྷ་ཚོག་ཚོག་ཡིན་ལགས།

རྒྱལ་སྤྱུལ།

རྫོད་ཡང་...སངས་རྒྱལ་གྱི་ན་བཟུང་བཞེས་མི་ སྤམ་ཚོས་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ང་  
བཅས་ག་ར་གིས་ཚ་བཞག་ས་ཅིག་ཡིན། རྟོ་...ང་གྱོལ་གྱི་བྱ་རྟོགས་འདི་ཀྱ་ལས།  
པ་སངས་གདོང་ལང་འཐོན།

རྫོད་གྱིས་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ག་ཅི་སྤྱབ་ནི་ཡོད་པ།

པ་སངས།

དའི་བསམ་པ་ལུ་ དབྱུངས་སྟོན་...ཁོ་ཉེས་སྤྱི་རུ་ ཐད་རིག་བར་རིག་ཕྱོངས་སོ་ལྟམ་  
ཟེར་མཐོ་རྟེ་ དེ་གི་ཚེས་ར་ མཐོ་དུལ་སྤྱི་རུ་མོང་རྟེ་ གནས་ཚུལ་འདི་དང་གྱོལ་ལུ་  
སྤྱབ་ད་ ཁོ་གིས་དབྱུངས་སྟོན་གྱི་སྤང་མ་འདི་ ཚར་ཅིག་བཟུ་ར་བཟུ་དགོ་ཟེར་ཏེ་  
ལྷ་འཐོན་འོང་ཡི། ལྷ་སྤང་མ་གྱི་སྟོན་ལྟམ་ལང་རྫོད་མ་རྫོད་ཅིག་ལས་ ཁོ་གིས་ཡི་གཱ་  
ཅིག་ལས་ལུ་རྫོད་དེ་ཟེར་ ང་ལུ་རྟོན་དེས། དེ་ལས་ ང་ཉེས་བར་སོང་ཟེར་སྤྱབ་རྟེ་  
ཁོ་དང་གཅིག་ལང་ཡང་ འོང་མ་རྟེར་ལགས།

རྒྱལ་སྤྱུལ།

དེ་ནི་...ཀྱ་ལས་ ཡི་གཱ་འདི་རྣ་བཏང་ཤིག།

པ་སངས་ཀྱི་ཡི་གཱ་འབྲུལ། ཡི་གཱ་གཞིགས་ཞིན་མ་ལས།

ཡིན་མས་...ཡི་གཱ་འདི་ནང་ལྷིས་མི་དང་ མཚོ་མས་པ་རྫོད་གྱིས་སྤྱབ་མི་འདི་གཉིས་  
རྟོགས་མཐུན་པས།

དཔལ་རྟོན་འབྲུག་སྤྱོད་གཉེས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ལུ།

རྟོ་...དཔལ་རྟོན་འབྲུག་སྤྱོད་གཉེས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ལུ་རྫོད་གཉིས་ ང་རྟོ་ཚོན་  
ཚོན་གྱི་བར་ན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དབྱུངས་ཕྱུང་གྱི་འདྲ་ཤེས་བཟུ་རྟེ་རྫོད་མི་  
འདི་གིས་ ཁོ་སང་ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་གོ། རྫོད་གཉིས་གྱི་འབད་བཞག་འདི་གིས་མི་གཞན་  
དང་གཞན་འདི་ སང་འབད་ར་བཞག་ དེ་ལས་འབད་ཚེ་ རྫོད་དང་གཉིས་གྱི་ལྟ་དང་  
རུས་ལས་མཚེད་མཚེད་པའི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཡང་ བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྱོད་ཚེ་ལྷག་  
མཚན་ ཁོང་གཉིས་ཤི་བའི་ཉེན་ལ་ ག་ལུ་ཡང་བཀའ་པུ་མེད། ག་འཚར་པ་ཟེར་བ་  
ཅིན་ ཁོང་གཉིས་ཚེ་ལས་འདས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རྫོད་ར་སམ་གཉིས་གྱི་འབད་  
བཞག་ལུ་བརྟེ་རྟེ་ཡིན་མས། རྫོད་གཉིས་ལུ་ལྷིམས་དང་ཉེས་བྱ་ཟེར་དང་ རྫོད་རང་ལུ་  
གཞི་མེད་པའི་ལྷ་རན་འདི་ཡིན་མེ། རྫོད་གཉིས་གྱི་བྱེལ་མ་འདི་གི་ ཞོར་ལ་ལས་  
དའི་མི་ཚོན་གཉིས་གྱི་སྟོན་ཡང་ཚུད་སོང་མེ།

དཔལ་རྟོན་འབྲུག་སྤྱོད།

རྒྱལ་སྤྱུལ་མཚོག་གིས་ གསུངས་མི་འདི་ལུ་ ལྷགས་བེད་ཟེར་རྒྱུ་ཡིན།  
ལྷགས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྟོན་ལྟམ་ལང་སོང་རྟེ།  
ཡའེ་སྟོ་...སོ་རྟོན་ལ། ད་...དེས་ལས་ ང་བཅས་གཉིས་ཡང་ལགས་མཐུན་པ་དགོ།

ལགས་མཐུན།

སོ་རྟོན་ལྷམ་རྒྱལ་...དེས་ཚོན་ཚོན་གྱི་བར་ན་ རྫོད་དང་དའི་བར་ན་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་དྲང་ལངས་ཏེ་རྫོད་མི་འདི་ མཚུག་མཐུང་མཚུག་ལུ་རྫོད་པ་  
ད་ རྫོད་ཅིག་མ་གཏོགས་ལེ་ཅིག་ ག་ཞི་ཡང་མིན་འདུག་སྟོ། དའི་ལྷམོ་དབྱུངས་སྟོན་



འདི་ རྩོད་ཀྱི་ལྷ་དང་ལྷོ་ལ་གྱི་མཐོང་མ་ཡིན་པ་ལས་ ལོང་གཉིས་མེད་པའི་སྐུ་ལུ་  
ལོང་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་ བ་དམ་ཚིག་དང་དགའ་བ་པའི་གདུང་གི་སྐུ་ལུ་  
བཞག་བཟུང་ཅིག་འབད་ ད་རེས་ལས་ ར་བཅས་གཉིས་ཡང་ འཚམ་ཉོག་ཉོ་འབད་  
སྤྱོད་ཚུ་བ་ལྷོག་པའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་སྟེ་རྟོད་གོ། ད་རེས་ལས་ལྷོད་ རེ་མོ་རྒྱུ་མ་  
ཡིན་མས།

གྲགས་པ་རྣམ་རྒྱུ།

ལྷོད་ཀྱིས་སྐབས་དེ་བཟུང་སྟེ་ར་ འདུག་ལྷོད་ཡང་ རེ་མོ་རྒྱུ་ལྷོད་ཡིན་མས། ར་  
བཅས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འཚམ་པ་འདི་བཟུང་ཅིག་མཐོན་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ ལྷོད་  
ཀྱི་སྐོ་དབྱེད་སྟོན་དང་ རེ་མོ་ལྷ་དང་ལྷོ་ལ་གྱི་སྐུ་ལུ་ཡིན་པ་ཡིན། ད་རེས་ལས་ ལྷོད་  
ཀྱི་སྐོ་འདི་ལུ་ བཞིན་དུན་གསོ་བཟུང་ཅིག་འབད་ མོ་ཅོ་ལས་འདས་སོང་པར་  
དབྱེད་སྟོན་ཟེར་པའི་མེད་འདི་ རེ་མོ་ད་བསྐྱེད་པ་མ་རྟོང་གི་བར་དུ་ མི་བཞེད་ཅི་གི་  
དོན་ལུ་ རེས་དུན་བཟུང་ཅིག་འབད་ རྒྱ་རིན་ཚེན་གསོལ་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་  
དབྱེད་སྟོན་ལུ་མོ་ལེ་སྐྱ་ཅིག་ ལྷོ་ལ་འདི་གི་སྐྱོག་ལུ་ར་བཞེད་པའི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ།

བཞིན་ཅོ་མོ་རྒྱན་ལ། ལྷོད་ཀྱིས་རེ་མོ་ལྷོད་སྟེ་སྐྱོན་གྱི་མཐོང་དོན་ལུ་ འདི་  
བཟུང་ཅིག་མཐོང་དོ་བཟུང་སྟེ་ར་ ར་གིས་ཡང་ལྷོད་ཀྱི་ལྷ་དང་ལྷོ་ལ་གྱི་ རེས་དུན་  
ལུ་ དབྱེད་སྟོན་མོ་ལེ་སྐྱ་འདི་གི་སྐོ་ལོགས་ལས་ གསོལ་གྱི་རང་སྐོ་ལུ་ཅིག་བཞེད་པ་ཉོ་  
བཞག་ནི་ཡིན། ལེ་ལྷོ་མ་གཞིར་བཅས་པམ་གཉིས་ཀྱིས་ ལོང་ཅོ་འདས་གཉིས་  
ཀྱི་སྐོ་དོན་ལུ་ ག་ཅི་མ་ཚོད་ག་ཅི་འབད་ད་པར་ ལོང་གཉིས་ཀྱི་སྐོ་གི་རིན་འདི་  
ཚ་ལས་ར་འབྱོར་མི་ཚུགས་ནི་མས་སྟོ།

རྒྱལ་སྐུས།

ད་རེས་ གཞན་ཉོ་པ་ཉི་མའི་ཅེ་དང་སྐྱགས་སྟེ་གིས་འབད་ ར་བཅས་ག་ར་གི་སེམས་  
ལས་ལྷ་རན་འདི་བཟུང་ཅིག་སོག་པར་ ལྷོད་ལྷོ་ལ་གྱི་སྐུ་ལུ་དང་འབྲུག་ལྷོད་ཀྱི་བར་ན་

འཚམ་པ་མཐོན་ཚུགས་པའི་དུས་སྐབས་ལུང་ཚུགས་པ་ལས་ ར་བཅས་པའི་སྐོར་ལྷོད་  
འདི་ནང་ལུ་ དག་འཇུག་སྟེ་ད་པའི་ཞེ་བདེ་ལུང་མ་ཟེར་པར་ འདི་ཅིག་འོང་ནི་མས། ད་  
ད་རེས་ཀྱི་ལྷོད་རན་པ་འདི་གི་ཞེས་ལ་ལས་ མི་ལ་ལོ་ལུ་བྱིམས་དང་ ལ་ལོ་ལུ་ཉེས་བུ་  
ཡང་སོག་ནི་ཡིན་མས། དེ་གི་སྐོར་ལས་ ལྷོ་ལྷོད་བཏང་སྐབས་གོ།

ལེ་ལོ་རང་སྐོ་ལ་དང་དབྱེད་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མཚོན་ཅེ་ཉོག་ཉོ་འདི་  
བཟུང་ཅིག་ ད་སྟོ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ ད་རེས་ལས་བཞག་ཉོ་བུར་ཡང་མ་ལུང་།  
ད་ལས་པར་བཟུབ་ཡིན་པར་ མི་འབྱུང་མ་འོང་མཐོང་བཏང་མ་མས།

དགས་པ་ལུལ་བཟང་སྟོགས་ལ་བཟུང་ཅོམ་ན།

མ་དག་མཐོང་མེད་སྟོགས་ལ་ཞེན་པ་ཡོག།

ཡོལ་ལི་བཟུམ།

ཚོགས་སོ། སརྒྱ་མཁྲུ་ལམ།