

༢༡། བོད་གངས་ཅན་པའི་བྱམས་བཙུང་འཛིན་གཞུང་དང་གོམས་སྒྲིལ།



བྱམས་དང་སྙིང་རྩེའི་བདག་ཉིད་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།

ཨ་རི་མི་ལོན་སིན་གཞུང་མཁུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྒྲོབ་ལཱ་ལྟེ་སྒྲོབ་དགེ་སྤྱོད་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་ཕྱོགས་བསྐྱོགས་ཁྱུ་ལ།

སྒྲིལ་ཆེད་།

༡༣། རང་ཅག་བོད་གངས་ཅན་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་ལས་བྱུང་བའི་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
 བྱམས་བརྩེའི་གོམས་གཤེས་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་འདི་དག་དང་། སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྲུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྲུགས་
 གྱུར་མཛད་འཕྲིན་ནི་སྤྱི་འགོ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱེད་ཐབས་སུ་དགེ་པན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆགས་ཤིང་།
 རང་ཅག་བོད་མིའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་འདི་དག་གི་ཁོངས་ནས་ཆོས་གསུམ་བོད་མིའི་དམངས་ཁྲིད་ནང་ལོ་
 རྒྱུད་ཐུག་མང་པོའི་རིང་རྒྱུན་གཏན་སྤང་བ་ཅི་ཞུ་བཞིན་པའི་དུས་ཆེན་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ནང་རྒྱ་དམར་གྱིས་
 བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་ཤིང་། ༡༩༥༩ ལོར་བོད་ས་ཡོངས་ཚྭ་གསལ་དག་གཞོན་བཙན་བཟུང་བྱས་ཏེ་བོད་ལ་དུས་འགྱུར་ཉེན་
 ཆབ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། ད་ལྟོ་ལྷ་མཐུན་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་སྡངས་ལོག་དུས་དྲན་ཡང་རི་སྟོང་ཅིག་རིམ་བཞིན་
 སྤང་བ་ཅི་ཞུ་དགོས་ཆགས་ཤིང་། དུས་ཆེན་དང་དུས་དྲན་ཁག་གི་ལོ་རྒྱུས་གཞུང་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཆོག་མཁན་
 གྱུར་ཁག་དང་། དགོན་སྡེ་གྲ་ཆང་ཁག་སྟོན་གྲ་ཁག་བོད་མི་སྐྱེད་སྐྱོང་སྐོས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཡིག་ཐོག་དང་དྲ་ཆེགས་ཁག་
 ནང་མཛུགས་རྒྱ་འདུག གྲུས་པ་ལོ་མང་རིང་འདི་ག་མི་མི་གོན་མིན་གཟུང་མཐུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་གྲུའི་
 སྟོན་དགེ་ཞུ་བཞིན་པར་འཛིན་རིམ་གཉིས་པར་བོད་ཀྱི་གོམས་སྟོན་དང་། གསུམ་པར་ལོ་རྒྱུས་དང་། བཞི་པར་རྒྱལ་རབས་
 སྟོན་བསྐྱུས། དེ་བཞིན་བཟང་སྟོན། བོད་ལོ་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་དྲན་ཁག་གི་རོ་སྟོན། རྒྱུན་ཤིང་སྐོས་མིགས་གང་འགབ་སྟོན་ཁྲིད་
 ཞུ་སྐོས་འདི་ག་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་འཆར་ལོང་བྱེད་བཞིན་པའི་བོད་སྤྱུག་ཆོར་གནས་ལུལ་དུས་བབས་ལ་གཞིགས་པའི་སྤྱིར་
 བཏང་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་ཅུ་མ་ཡིན་པར་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་ཤིང་ལོ་རྒྱུས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་ཆགས་དཔར་རིགས་དང་།
 གོ་དོན་སྟོན་བ་དགོས་གལ་མཐོང་ཞིང་། འདི་ཐད་གཙོ་བོ་སུ་མ་རྟོག་དང་། དཔལ་ལྷན་དགའ་ལོ་བྱང་། བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་
 ཀྱི་དྲ་ཆེགས། གཞུང་ཞབས་བྱར་བ་རྒྱ་བ་བསམ་གཏན་ལགས་ཀྱི་བྲག་དེབ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་དང་། བོད་ཀྱི་གོམས་
 སྟོན་ལམ་སྟོན་སྟོན་བསྐྱུས། ག་ཟེ་རྒྱུ་བ་བསྐྱེད་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་བྲག་དེབ་བོད་གངས་ཅན་པའི་ལུལ་གོམས་
 གཤེས་ལུགས། དེ་བཞིན་དྲ་ཆེགས་གཞན་ཁག་ནས་དགོས་དེས་ལོ་རྒྱུས་ཁག་བྱར་བཏོན་གྱིས་སྟོན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་
 པའི་ཡིག་གཟུགས་ Monlam Uni OuChan2 ཐོག་པལ་བསྐྱུར་དང་། འབྲེལ་ཆགས་དཔར་རིགས་མང་དག་ཅིག་དྲ་ཆེགས་
 འབྲེལ་ནས་པལ་བཟུས་གྱིས་ད་ཆ་ 'བོད་གངས་ཅན་པའི་བྱམས་བརྩེའི་རིག་གཞུང་དང་གོམས་སྟོན།' ཞེས་པའི་དེབ་རྒྱུད་
 སྟོན་བསྐྱུས་འདི་སྤྲུགས་པ་ལུ་རྒྱ་རྒྱུགས་ཀྱིས་ཕྱོགས་སྤྱི་གཞུགས་ཤིང་། དྲ་ཆེགས་དང་དཔར་རིགས་བདག་དབང་སྐྱབས་སོ་སོར་
 ཁུངས་མཆན་གང་སྟབས་ཆེད་བཏོད་ཞུ་བ་ལྟར་བཀའ་འཁྲོལ་གནང་སྟོང་ཡོང་བ་ཞུ། དེབ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་འདི་ག་
 གཟུང་མཐུག་སྟོན་གྲས་མཆོན་པའི་འདི་ཕྱོགས་བོད་རིགས་ན་གཞོན་ཆོར་སྟོན་ཁྲིད་ཞུ་རྒྱ་ཁོ་ན་ལས་སྐར་པན་དཔལ་འབྱོར་
 འདུ་འགོད་ཆེད་ཅ་བ་ནས་མིན་ཞུ། ཨ་རི་མི་མི་གོན་མིན་གཟུང་མཐུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་གྲུའི་སྟོན་
 དག་སྤྱོད་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་ ༢༠༡༦ ལྷ་ ༡༢ ཆོས་ ༢༢ ལ།།

དཀར་ཆག

སྒྲོབ་ཆེན་དང་པོ། བོད་གྱི་རྩམ་ཆེན་དང་། རྩམ་རྒྱ་ཁག་གི་འགྲེལ་བ་ལྟར།

༡།	ཐོད་ཀྱི་ལོ་གསུམ།	6-17
	གནས་གང།	
	ཕྱི་མར་སྤྲིག་སྤངས།	
	སྤར་ཁའི་འགྲེལ་བཤད།	
	དགུ་ཐུག་གི་འབྲེལ་བཤད།	
༢།	ཆོ་འབྲུལ་དུས་ཆེན་ནམ་བཙེ་ལྷ་མཆོད་བ།	18-19
༣།	ཐོད་རང་དབང་སྐྱེར་ལངས་གསུམ་བཅུ་ཉེ་དུས་དཔ།	20-25
༤།	ས་ག་རྩ་བ།	26-29
༥།	འཛམ་གླིང་སྤྱི་བཟང་།	29-30
༦།	ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན།	31-33
༧།	འསྐྱེའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན།	34-38
༨།	ཐོད་ལྗོངས་དཔངས་གཙའི་དུས་ཆེན།	39-46
༩།	སྤྱ་བབས་དུས་ཆེན།	47-49
༡༠།	སྤྱི་ལོར་འགོང་ས་འསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ནོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་སྟགས་འབྲུལ་བཞེས་དང་། འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཉིན་མོ།	50-52
༡༡།	རན་པ་དགུ་འདྲོམས་དང་། བཟང་པོ་བཅུ་འདྲོམས།	53

སྒྲེལ་ཚན་གཉིས་པ། དམངས་ཁྲིད་པོ་དེ་གི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ཤུག་ཆེ་ཁག་གྲུང་པའི་ཞུ་སྤངས་དང་།
འབྲེལ་ཆགས་ཞལ་འདོན་འཛིན་བསྐྱེད་དང་། གཞས་ཆེ་ག་ཁག་

ག དམངས་ཁོང་མོ་དེ་གི་དུས་ཆེན་དང་དུས་འཕྲོ་ཆེ་ཁག་སྐྱེད་བཅི་བྱ་སྐྱེད་ས།54-60

༡། མོད་གནམ་ལོ་གསར་ཆེས་རྟེན་འབྲུང་དགའ་སྟོན།

༢། མོད་རང་དབང་སྐྱེད་ལངས་གསུམ་བཅུའི་དུས་འཕྲོ།

༣། གསུམ་འབྲུངས་སྐྱེད་དུས་ཆེན།

༤། མོད་ལྗོངས་དམངས་གཙོའི་དུས་ཆེན།

༥། གསོང་ས་མཆོག་ལ་རྟོ་སྟེལ་ཞི་བདེའི་གཞེངས་རྟགས་འབྲུལ་བཞེས་དང་། འཕྲོ་བ་མའི་མོ་ཐང་གི་ཉིན་ལོ།

ཁ།	དམངས་ཁོད་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན་ཆེ་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞལ་འདོན་འཕྲིན་བསྐྱེད་དང་། གཞས་ཆེག་ཁག་.....	60-77
༡།	བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ཁྲུ།	
༢།	པ་རྒྱལ་བའི་པ་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།	
༣།	བོད་སྐྱོང་ལྷ་སྤྱང་འཕྲིན་བསྐྱེད།	
༤།	གསུམ་བཅུའི་ངན་སྒྲ།	
༥།	མི་མང་ལངས་སྒྲ།	
༦།	བདེན་ཆེག་སྒྲོན་ལམ།	
༧།	དྲུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྷན།	
༨།	དགའ་གསུའི་གཞས།	
༩།	བདེ་སྐྱིད་གསར་སྐྱོང་།	
༡༠།	དམངས་གཙོ་གསར་བཞད།	
༡༡།	སྤྱན་རྒྱ་ཆེག་བསྐྱེད།	
༡༢།	ནོ་སྤེལ་བསྐྱོད་དབྱངས།	

སྒོ་བ་ཆེན་གསུམ་པ།	བཟང་སྐྱོད།	78
ཀ།	༡། མཆོན་སྤྱགས།	79-80
	༢། མཆོད་འབྲེལ་བཤད།	81-83
	༣། ལས་འབྲས།	83-84
	༤། ལྷ་ཆོས་དག་བ་བཅུ།	85
	༥། མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་	86
	༦། སྤྱི་ནོར་པ་གོང་ས་པ་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རྒྱན་འདོན་སྐོར་བཀའ་སློབ། ..	87-88
	༧། མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི།	89-90
	༨། བདུན་པའི་བཟང་ཆེག་	90-92
ཁ།	རྒྱན་མཁོའི་ཞེ་ས།	93-101
	༡། ཆོས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས།	
	༢། ལུས་ཀྱི་ཆལས།	
	༣། ཟས་རིགས།	
	༤། རྒྱན་ཆས།	
	༥། རྒྱ་ནོར་དངོས་རྩས།	
	༦། ནང་མི་སྤྱན་མཆེད།	
	༧། སྤྱིར་བཏང་གྲེང་མོལ།	102-013

སློབ་ཚན་བཞི་པ།	བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་བྱང་ཏུ་འབྲེལ་བའི་རྒྱན་ཤེས་གཤམ་ཆེ་ཁག་.....	104
༡།	སྤྱི་ཚེ་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་བླགས་བཞེད་མཛད་འཁུར་བཞི།	04-105
༢།	བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྒྱུད་བོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།	106-110
༣།	བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་གྱི་འགྲེལ་བཤད།	111-112
༤།	བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རྟགས་གྱི་འགྲེལ་བཤད།	112-114
༥།	དང་སྦངས་དབྱ་དཔུལ།	115-118
༦།	འཇམ་དབྱངས་བསྟོད་པ་གང་སྟོ་མ།	119
༧།	ཡོན་ཆབ་འབྲུལ་སྒྲངས་དང་པན་ཡོན།	120
༨།	མཆོད་མེ་འབྲུལ་སྒྲངས་དང་པན་ཡོན།	121
༩།	བདུག་སྟོས་འབྲུལ་སྒྲངས་དང་པན་ཡོན།	122
༡༠།	སྐྱུ་བྲུག་འབྲུལ་སྒྲངས་དང་པན་ཡོན།	123-124
༡༡།	མཛམ་དར་དང་ཤོག་ཆག་འབྲུལ་སྒྲངས།	125
༡༢།	གྲོ་མ་འབྲས་བུ་སེལ།	126
༡༣།	ཕྱེ་མར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཅུང་རྒྱས་ཙམ།	127-128
༡༤།	ཕྱེར་ཁ། (གོ་བདེ་རྩ་བཏང་བ།)	129-130
༡༥།	རི་དྲགས་ཆོས་འཁོར།	131
༡༦།	སྲིད་པ་འཁོར་ལོ།	132-133
༡༧།	བཟ་ཤེས་རྟགས་བརྒྱད།	134-135
༡༨།	ལྷུང་རྟའི་འགྲེལ་བཤད།	136-137
༡༩།	དར་ལྗོག་གི་འགྲེལ་བཤད།	138
༢༠།	བསང་གསོལ།	139
༢༡།	ཅུམ་པ།	140
༢༢།	སྒོར་བའི་པན་ཡོན།	141
༢༣།	ཐལ་མོ་སྒྲོར་བའི་ཚུལ།	142
༢༤།	དབང་ཕྱན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།	143
༢༥།	བོད་མིའི་མིང་འདོགས་སྒྲངས།	144-145
༢༦།	ཤོག་ཆག་གི་ཁ་བྱང་།	146-154

སློབ་ཚན་ལྔ་པ།	བོད་ལ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ་དང་། གཞུལ་དབང་སྐྱེ་བྱེད་རིམ་བྱོན།	
༡།	བོད་ལ་ནང་ཆོས་དང་། ཆོས་ལུགས་ཁག་དར་ཚུལ།	155-162
༢།	དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་སྟོན་པ།	163
༣།	གཞུལ་དབང་སྐྱེ་བྱེད་རིམ་བྱོན།	164-195

སྒོ་བ་ཚན་དང་པོ།

བོད་ཀྱི་དུས་ཚན་དང་། དུས་བྲན་ཁག་གི་འགྲེལ་བཤད།

བོད་ཀྱི་ལོ་གསར།

Losar, Tibetan New Year



༡༡། །ལོ་གསར་ནི་སྤྱིར་བཏང་མི་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དགའ་བའི་དུས་སྟོན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། དུས་ཚོད་
སྔ་ཕྱི་བཅི་ཚུལ་མི་འབྲ་བའི་བྱད་པར་ཐུན་བྱ་རེ་ཡོད་ནའང་ཅ་བའི་ལོ་གཅིག་གི་དུས་ཚོད་རིང་ལུང་ལ་བྱད་
པར་མེད། རང་ཅག་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ནི། ཞིང་པ་ཆོས་སོ་ནམ་དང་སྐབས་བསྐྱེད་གྱིས་བོད་ཆོ་བཙུན་གཉིས་
པའི་ནང་དུ་གཏོང་སྒོལ་ཙམ་ལས་ཡོངས་གྲགས་ནི། ཉི་ཁྱ་གཟའ་སྤར་རྒྱ་ཕྱོགས་དང་། ཅི་ཤིང་གསར་དུ་ཁ་
འབྲས་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱིད་ཆོ་ར་བའམ་བོད་ཆོ་དང་པོའི་ཆོས་གཅིག་ལ་ལོ་གསར་
ངོས་འཛིན་བྱེད་སྒོལ་བྱང་བ་ཡིན།

དེར་བཏེན་སྡོད་ཚུད་ནས་ལོ་གསར་གྱི་ཆེད་དུ་ཁང་པར་ཆོན་ཅི་གཏོང་བ་དང་། རང་མི་རྣམས་ལ་གྲོན་གོས་གསར་བ་དང་། ཁ་ཟས་བཟོ་བ་སོགས་གོ་སྤྲིན་དང་བཅས། བོད་རྒྱ་བཙུ་གཉིས་པའི་ཆེས་དགུའི་ཉིན། སྤྱོད་གྲིབ་དང་མི་གཙང་བ་ཐམས་ཅད་བྱལས་པའི་མོས་པ་དང་བཅས་བྲིས་གྱི་ཕྱི་ནང་སྤྲོང་འོག་བར་གསུམ་གད་ཕྱིས་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་བྱས། ས་གནས་ཁ་ཤས་སུ་དགུ་གཏོར་དང་དགུ་འཆམ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། དགོང་ཚོར་དགུ་ཐུག་ཅེས་གོ་དང་འབྲས། འབྲུ་དང་སྒན་མ། འུ་དང་ཆལ་སོགས་ཟས་སྤྲོ་མང་པོ་འཛོམས་པ། བག་རིལ་ནང་རྫོང་དཀར་དང་། སོལ་བ་སོགས་བཟང་ངན་གྱི་ཉལ་སྤྲོ་ཆོགས་སྤྲས་པའི་བག་ཐུག་བསྐྱོལ་ནས་ནང་མི་རྣམས་ཐུག་གཤལ་དུ་འཁོད།

བཞེས་ཐུག་བཞེས་སྐབས་བག་རིལ་ནང་བཙུག་པའི་རྫོང་དཀར་བྱང་ན་སེམས་པ་དཀར་པོ་དང་། སོལ་བ་བྱང་ན་སེམས་ནག་པོ་མཆོན་པའི་ཉལ་སྤྲོ་ཆོགས་ལིན་ཐུགས་སོགས་ཅིང་མའི་སྐད་ཆ་དང་། གད་མོ་ཁ་མཆར་བྱེད། མཐུག་ཏུ་ཐུག་སྤྲུག་དང་མཉམ་དུ་གད་སྤྲུགས། སྤྲུང་བཅས་ལམ་གྱི་བཞི་མདོར་བཟངས་ཤིང་། ཤེར་སྤྲོང་རྒྱུ་སྤྲུང་གིས་བཟ་མི་ཤིས་པ་རྣམས་ཞི་བའི་ཐབས་བྱེད།

བོད་རྒྱ་བཙུ་གཉིས་པའི་ཆེས་སུམ་ཅུ་ལ་གནམ་གང་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཉིན་མཆོད་ཁང་གི་རྟེན་གྱི་བྱང་དུ་ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྲིན་དང་། ཁ་ཟས། བྱེ་མར། ཆང་ཕུད། ལྡང་ཕུད། ཐུག་མགོ། གཞན་ཡང་སྤྲོང་རྩལ་ཇ། མར། འབྲུ་སྤྲོ། ཤིང་རྟོག། མངར་ཆ་སོགས་གྱི་ཕུད་རྣམས་སྤེར་ཁ་སྤྲིན། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲོད་ཤིང་ཤིང་གཞན་ལྟོག་དང་། ཐབ་ཆང་ནང་དུ་འང་སྤེར་ཁ་སྤྲུབས་བདེ་རེ་སྤྲིན། ཐབ་ཆང་གི་ཅིག་འོས་སུ་བྱེ་ཞིབ་གིས་བཟ་ཤིས་ཉལ་སྤྲོ་བརྒྱད་དང་། འདོད་ཡོན་སྤྲོ་སྤྲོ་སོགས་གྱི་རི་མོ་དཀར་ཐིག་བཀོད།

བོད་རྒྱ་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་ཉིན་ཞོགས་པ་རྣམ་ཀུན་ལས་སྤྲོ་བ་ལངས་ཏེ་ཁྱུས་གྱི་བྱ་བ་ཆར་ནས་རྒྱན་གོས་གཟབ་མཆོར་གྲོན། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་ཚུ་ཕུད་ཟླངས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འབེལ་གཏམ་སྤྲོ་བའི་འབྲས་དཀར་བ་བཟའ་བརྟུང་གིས་ཆེས་པར་བྱེད། པ་མས་གཙོས་པའི་ནང་མི་ཡོངས་རྫོགས་བཞུགས་གཤལ་དུ་འཁོད་དེ་གྲོ་སོ་བྱེ་མར་དང་། ཆང་ཕུད་སོགས་ཕུད་གཏོར་དང་བཅས་བདེ་སྤྲོད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་དགོན་མཆོག་ལ་སྤོན་འདེབས་བྱེད། གསོལ་ཇ་བསྐྱབས་མ་དང་། གྲོ་མ་འབྲས་བསེལ་ཆང་སྐོལ། གྲོ་ཐུག། གསོལ་ཆོགས་

སོགས་རོ་བརྒྱའི་བཅུད་དང་ལྷན་པའི་བཟང་བཏུང་གི་རིགས་སྣ་ཚོགས་ལ་ལོངས་སྤྱོད། གྲོང་པ་ཁྱིམ་
མཆོས་དང་། མཐོན་པོ་སོགས་ལའང་བྱེ་མར་དང་། ཆང་ཕུད་བཏེགས་ཏེ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་
ཆོགས། ཞེ་མ་བག་བྱོ་སྒྱུ་ཁམས་བཟང་། གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག། དུས་སང་དུས་ཀྱི་དུ་ཆོད་ལ་ཞལ་
ཁ་རུག་རུག་ཡོང་བ་ཤོག། ཅེས་བརྗོད་དེ་བཟ་ཤིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ར་ཆང་འབྲེན། ཅེ་མོའི་རིགས་སྣ་
ཆོགས་དང་། ཀར་བོ་སྒྱུ་གཞས། སྒྲ་སྒྲན། བེ་ཕང་། སྒྲིང་བུ་སོགས་བཏང་སྟེ་དགའ་སྦྱིད་བྱ་བ་ལ་འཇུག་
ཅིང་། གཞན་ཡང་མཐུན་པའི་གཉེན་དང་། དགའ་བའི་གྲོགས་རྣམས་ལ་གསོལ་སྟོན་འབུལ་བ་དང་། སྒྲ་སྒྲལ་
འབུལ་བ་སོགས་མདོར་ན་ཆོས་གཅིག་ནས་གསུམ་མམ་བདུན་གྱི་བར་དུ་སྦྱོ་སྦྱིད་འཆོ་བར་ལོངས་སྤྱོད་
པའི་ལོ་གསར་གཏོང་ཚུལ་སྒྲིབ་འདེད་ཅུང་དང་། གྲེ་བྲག་དཔལ་འབྱོར་བཟང་ཞན་དང་། ལུང་ཆོན་སོ་སོའི་
ལུགས་སྒོལ་གོམས་གཤིས་འབྲ་མིན་དབང་གིས་ཁྱད་པར་སྤྲོ་བུ་དེ་ཡོད།

བོད་ཆོས་གསུམ་ཉིན་སྤྱི་ལོར་ཆོ་བསྟོན་དབང་སྐུང་ཀུན་ཏུ་དར་བའི་དར་སྟོག་སྒྲིང་འཇུགས་ཀྱིས་སྣ་སྒྲུང་གཞི་
བདག་བཀའ་གཉན་རྣམས་ལ་གཏང་རག་མཆོད་གཏོར་སྐར་འཕྲིན་གསེར་སྦྱེམ་དང་། མཇུག་ཏུ་བསངས་
གསོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གི་སྤྱ་ལྷ་རྒྱལ་ལུང་སྒྲས་ཁེངས་པ་བྱེད་སྒོལ་ཡོད།

འདི་ག་ས་གནས་མས་ཁྱི་སོན་དུའང་ལོ་གསར་ཆོས་ ༡ ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་ ༡༠ ཐོག་རི་དྲགས་དགའ་
ཆལ་སྒྲིང་དགོན་དུ་ས་གནས་དང་ཕྱོགས་མཐའ་ནས་འབྱོར་བའི་བོད་ལུགས་གཟབ་མཆོར་གྱིས་རྒྱན་པའི་
བོད་མི་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་ཡུལ་མི་རྣམས་དགོན་པའི་ཆོས་ཆེན་ནང་ཆང་འཛོམས་ཀྱིས་གནམ་ལོ་གསར་
ཆོས་རྟེན་འབྲུང་དགའ་སྟོན་གྱི་མཛད་སྟོ་གཟབ་རྒྱས་ལྷུས་རྗེས་དགོན་པའི་དུས་འཁོར་ལྷ་ཁང་བཞུགས་ཡུལ་
མཆོད་རྟེན་ཡོད་སར་སྒྲུ་རྒྱུང་དར་འཇུགས་བསང་གསོལ་ལྷུས་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཆང་མ་རང་རང་སོ་སོའི་
ཁྱིམ་དུ་ལོག་ཏེ་པན་ཚུན་མགོན་འབོད་ཐུགས་སྦྱོའི་ངང་གནས་ཤིང་། རིམ་བཞིན་རིམ་གཟའ་སྟེན་པ་གང་
འཁལ་ཞིག་ལ་ས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐོན་ཆོགས་པས་གོ་སྒྲིག་གནང་སྟེ་མི་མང་ཐུགས་སྦྱོ་གང་གཟབ་ལྷ་
བཞིན་ཡོད། ཐུགས་སྦྱོའི་ཐོག་ས་གནས་ཀྱི་དཔོན་རིགས་ཁག་གདན་ལྷུས་ཀྱིས་གཟའ་མཇུག་བོད་ཀྱི་སྐད་
ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྟོན་བྲལ་གཙོ་བོར་བྱས་པས་རིག་གཞུང་འཁལ་སྟོན་སྟོར་གནས་དང་བཅས་དགའ་བདེའི་
དཔལ་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད།

གནས་གང་།

གནས་གང་ནི་ལོ་རྒྱུད་པའི་ཉིན་མཐའ་མ་དང་། ལོ་གསར་པའི་སྐྱ་རེངས་ལྟ་བུ་ཡང་ཡིན་པས་ཉིན་འདི་
བྱེད་སྒོ་ཡང་། ལོ་གསར་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་མཆོད་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་དངོས་སུ་སྤྲིག་གཞོམ་གང་རྒྱས་བྱེད་
རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། སྤྲིག་གཞོམ་བྱས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་པོའི་ཐོག་ནས་བོད་མིའི་འཆོ་ཐབས་གཙོ་བོ་
ཞིང་ལས་དང་འབྲོག་ལས་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུའི་ཉིང་བཅུད་མཆོད་ཡུལ་དཀོན་མཆོག་རྣམས་ལ་ཕུལ་རྟེ།
ལོ་གསར་པའི་ནང་ལོ་ཕྱགས་ལེགས་ཤིང་ནད་ཐུག་འབྱུག་ཚོད་མི་ཡོང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་མཆོད་ཀྱི་ཡོད།

དམངས་ཁྲིད་དུ་གནས་གང་ཉིན་མོར། ཁང་པའི་བྱི་ནང་གང་སར་གད་བྱིས་ལེགས་པར་བྱས་ཇེས། གྲོ་སོ་
བྱེ་མར་དང་། སྒར་ཁ། ལུག་མགོ་ལོ་ཕུད། ཆང་ཕུད། གྲོ་མ་འབྲས་བུ་ལ། ར། མར། རྩ། ཞལ་ཟས་བཅས་
མཆོད་གཞོམ་མདུན་དུ་རེས་པར་སྤྲིག་གཞོམ་བྱ་དགོས་པའི་ཐོག་བྱུང་དང་། ཤིང་འབྲས། ཤེལ་ཀ་ར་དང་།
བྱེ་རིལ། བུ་རམ་སོགས་ཟས་སྤྱི་བྱེ་བྲག་ལེགས་གས་གང་འཛོམས་སྤྲིག་གཞོམ་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད།
མཆོད་གཞོམ་དང་། སྐྱ་ཐང་ལ་སྟན་ཤལ་གསར་བ་སྒྲོན་པ། ཐབ་ཆང་གི་ཅིགས་ལྡེབས་སུ་གྲོ་བྱེའི་དཀར་ཐིག་
གི་ཡལ་སེ་དང་། བཟ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་སོགས་ཀྱིས་རྣམ་པར་བརྒྱན་པ། རྩ་བངས་དང་། རྩ་བན་སོགས་
སྟོད་རྣམས་ལ་ཁ་བཏགས་དཀྱི་བ། གདུང་ཁེབས་དང་སྟོ་སྟེུ་ཁུང་སོགས་ཀྱི་ཤམ་བུ་གསར་དུ་བཟུང་། རྩལ་
སྟོའི་མདུན་ནས་དཀར་ཐིག་འཐེན་རྟེ། སྟོ་རྩོགས་མཆོམས་གཉིས་སུ་བྱི་སྐྱ་འབྲི་བ་དང་། དཀར་ཐིག་གི་དཀྱིལ་
དུ་བསྐྱས་པར་གཡུང་བྱུང་དང་། རྩས་པར་བཟ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་འབྲི་སྟོལ་ཡོད།

ས་བབ་གནས་ཡུལ་གྱིས་རྒྱུན་པས་གོང་དུ་རི་ལྗར་གསལ་བ་བཞིན་ལག་ལེན་འཁེལ་གྱི་ཡོད་མེད་མ་ཤེས་
ཀྱང་། སོ་སོའི་གནས་སྒྲངས་ལ་གཞིགས་པའི་གང་ཐུབ་རེས་པར་ལག་ལེན་འཁེལ་ཐབས་གནང་དང་གནང་
ཐུས་རྒྱུན་འབྲེངས་རེས་པར་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཕྱེ་མར་སྒྲིག་སྣངས།

ལོ་གསར་སྐབས་སྒྲིག་གཞིམ་བྱེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དངོས་པོའི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཕྱེ་མར་དང་། སྒྲེར་ཁ། ལུག་མགོ་ལོ་ཕྱད་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ཕྱེ་མར་ནི་གནའ་ལྷ་མོ་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་གསར་དང་། དགའ་སྟོན་རྟེན་འབྲེལ་ཁག་ལ་གོ་དང་ནས་ཀྱི་སྟེ་མའི་ཚུན་ལོ་འབྲུལ་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ། རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་བྱིན་ཏེ། གཏན་འཛིན་ཁལ་རུ་འབོ་ཉི་ལོ་བཅུ་བཞི་ཤོང་། ་གཉིས་སོ་སོར་ཡ་གཅིག་གོ་དང་། ཡ་གཅིག་ཅུམ་པས་བཀང་སྟེ། གྲོའི་སྟངས་ཚུ་རྟོག་དང་། ཅུམ་ཕྱེའི་སྟངས་མར་རྟོག་གསུམ་མམ་ལྷ་འཛོལ་ཅིང་། དེ་གཉིས་མི་རེ་རེས་བཏགས་ཏེ་རྟེན་འབྲེལ་ཁྱེ་བའི་སྟོལ་ནས་བྱིས་སུ་སྐབས་བདེ་བྱེད་དང་། མཛེས་ཆོས་ཀྱི་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་འབོ་ཉིས་སྟེལ་བཟོས་ཐོག་རེ་ཆུང་དུ་སོང་ནས་ད་ལྟའི་ཕྱེ་མར་གྱི་རྣམ་པ་དེ་ཆགས་པར་སེམས།





ད་ལྟའི་ཕྱི་མར་གྱི་གཞི་ཅིའི་བྱ་བ་ཆ་དང་སྤྲིག་སྤངས་ནི། བཟ་ཤིས་ཏྲགས་བརྒྱད་དང་། བཟ་ཤིས་ཇས་བརྒྱད།
 འོར་བྱ་ཆ་བདུན། སང་གོ་གཉིས་ཀྱིས་འོར་གཞོང་བཏེགས་པ། དེ་མོ་བསྐྱུས་པར་འོར་བྱ་མེ་འབར་དང་། འོར་
 བྱ་དགའ་འབྲེལ་སོགས་ཏེན་འབྲེལ་ཆོན་དེས་ཀྱིས་རྣམ་པར་བརྒྱན་པའི་འཕོ་ཉིས་སྤྲེལ་གྱི་གཡས་ངོས་སུ་
 གྲོའམ་གྲོ་ཡོས་བྱུར་ཁངས་སུ་སྤྲུགས་པའི་སྟེང་དུ། ཚུ་དོག་གསུམ་མམ་ལྟ་དང་། གཡོན་ངོས་སུ་མར་དང་ཅམ་
 པ། ཀ་ར་སོགས་མཉམ་བསྐྲུས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་ཅམ་ཕྱེ་བྱུར་ཁངས་སུ་སྤྲུགས་པའི་ཐོག་མར་གྱི་ཡལ་སེ
 གསུམ་མམ་ལྟ་སྟོན་དགོས་པ་དང་། གྲོ་ཡོས་དང་། ཅམ་ཕྱེ་གཉིས་ཀའི་དབུས་སུ། མཐུན་པ་སྤྲུན་བཞེ་དང་
 ཆེ་རིང་དུག་སྟོར་སོགས་མར་ཆོན་ཅན་གྱི་ཅེ་སྟོ་བཙུགས་པའི་མཐའ་སྟོར་དུ། ཆོན་ལྷན་ནས་སྟེ་དང་ལོ་གསར་
 མེ་ཏོག་གིས་ལེགས་པར་བརྒྱན་དགོས་པ་ཡིན། ཕྱི་མར་གསར་བཞེངས་ཕྱེད་སྐབས། ཕྱི་མར་འདེགས་པ་པོའི་
 ལག་གཡས་པའི་ཕྱོགས་སུ་གྲོ་དང་། ལག་གཡོན་མའི་ཕྱོགས་སུ་ཅམ་ཕྱེ་སྤྲུགས་དགོས་པ་མ་ཟད། སྟོན་ལ་གྲོ་
 དང་། དེ་ས་ཅམ་ཕྱེ་སྤྲུགས་དགོས་ཞེས་གྲན་རབས་ཆོའི་ཞལ་ལས་ཐོས།།

སྒྲུང་ཁའི་འགྲེལ་བཤད།



གནའ་བོའི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུང་ཐོག་གཞི་ཆེན་པོ་སྤྲོད་པ་ལྟར། ཟས་རིགས་རྣམས་སོ་སོར་མ་འདྲེས་པར་སྤྲོད་པ་
 གཅིག་ཏུ་སྤྲོད་པ་ནས་དེ་ལས་རང་རང་གི་གང་འདོད་སྤྲོད་པའི་ཚུལ་དེ་ཉིད་རིམ་བཤུར་དུ་སྤྲོད་པའི་
 ཁའི་རྣམ་པར་གྱུར་པར་སྤྲོད་ཞིང་། སྒྲུང་ཁ་ཞེས་པའི་ཆོག་དོན་ལ་བསམ་ནའང་། ཟས་རིགས་སྤྲོད་པ་སའི་
 སྒྲུང་ཁའི་ཁ་ཞེས་པའི་དོན་ཡོད་པ་དེས་གནད་འགག་འདི་སྤྲོད་པ་ཙམ་གོ་བར་རུས། སྒྲུང་ཁའི་གྲུབ་ཆ་དང་
 སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་ནི། གཙོ་བོ་དབྱིབས་རིང་ལ་ཁོག་པ་སྤྲོད་པ། དཀྱིལ་ངོས་ལ་ཐོག་པ། མགོ་མཐུག་གཉིས་སྤྲོད་པའི་
 ཁ་ཟས་མིང་ལ་བོད་བྱའི་མཐུག་ཆེན་པོ་དེ་གངས་བརྒྱུད་དང་། བཟུ། བཟུ་གཉིས་སོགས་མང་ཉུང་གང་

འོས་ཕྱིར་ཁ་བསྐྱིག་ཡུལ་གྱི་ས་ཆའི་གོ་ཡུལ་ཆེ་ཆུང་གཞིར་བཟུང་། ཞིང་ཆད་ཉིས་སྤྱིག་དང་། བཞི་སྤྱིག་
 གྲུག་སྤྱིག་ བརྒྱད་སྤྱིག་སོགས་བྱས་ཏེ། བརྟན་པོར་བཅིགས་པའི་ཐོག་ ཉ་ཤག་ཅེས་པའི་ཁ་ཟས་གངས་གཉིས་
 སྤྱིག་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་བཀ་ཤིས་སྤྲུག་དུང་ཞེས་པའི་ཁ་ཟས། དེའི་ཐོག་ཏུ་འཕོ་ལྷག་འཁོར་ལོ། དེའི་
 ཐོག་ཏུ་སྤེན་སྤེན་རྟོག་རྟོག་ཅེས་པའི་ཁ་ཟས་བཅས་བཟོ་དབྱིབས་མི་གཅིག་པའི་ཁ་ཟས་ཁག་ ༥ ལས་
 གྲུབ་པ་ཡིན། ཁ་ཟས་དེ་དག་གི་འབྲུང་ཁུངས་ནི། གནའ་ལྷ་མོ་བོད་དུ་བོན་གྱི་ལྷགས་ལྷགས་ཆེན་དར་ཏེ་
 དམར་མཆོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱ་བྱུང་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་སྐབས་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་སུ་སྤེར་མའི་ནང་ལྷག་གཅིག་
 བཤས་པའི་རྒྱང་ལག་དང་ཅིབས་ཤིང་ རྒྱ་མ། མགོ་སོགས་ཆ་ཆར་སྤྱིག་གཞོམ་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་འདུག ཕྱིས་སུ་
 དམར་མཆོད་ལ་མི་མཉེས་པའི་གཡུང་དུང་གི་བོན་དང་ལྷག་པར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་དར་རྒྱས་དམར་
 མཆོད་ཀྱི་རྒྱུན་བཅད་དེ་དེ་ཆོའི་དོད་དུ་བག་སོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གཟུགས་བརྟན་གྱིས་འཕུས་པ་བྱེད་སྟོལ་
 བྱུང་། དེར་བརྟན་སྤེར་ཁའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་བོད་བྱའི་ཨ་མཆོག་ཅེས་པ་དེ་སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱང་ལག་གི་དོད་དང་།
 ཉ་ཤག་དང་དམར་དུང་སོགས་ནི་ཅིབས་མ་དང་སྐལ་ཆོགས་སོགས། འཕོ་ལྷག་འཁོར་ལོ་ནི་རྒྱ་མ། སྤེན་སྤེན་
 རྟོག་རྟོག་ནི་སྤྱིང་གི་མཆོན་དོན་ཡིན་པར་བཤད།



དམར་ཁུངས། Yowangdu

ཡང་སྤེར་རྒྱས་ཞེས། མར་དང་སྤྲུང་བ། ར། རྒྱ། ཤིང་འབྲས་སོགས་སྤེར་ཁའི་ངོས་སུ་སྟོང་པ་གང་ཡོད་སར་

འོས་འཆམས་རེ་འཛོག་པ་མ་ཟད། སྒྲེར་ཁའི་མདུན་དུ་སྒྲེར་མའི་ནང་དུ་འང་དེ་བཞིན་སྒྲིག་དགོས་པ་ཡིན།

སྒྲེར་ཁ་སྒྲིག་སྐབས་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁོག་པ་སྟོང་པའི་ཕྱོགས་དེ་སྟོང་དུ་བསྟན་ནས་འཛོག་པ་དང་། ཁ་སྐབས་སུ་
འཛོག་པ་བཅས་སྒོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་། སྒྲེར་པ་སོ་སོའི་སྒྲེར་ཁར་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཁོག་པ་སྟོང་པའི་ཕྱོགས་དེ།
ཀྱེན་དུ་བསྟན་ནས་འཛོག་པ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་སྒྲེར་ཁ་ནམས་ཁོག་པ་སྟོང་པའི་ཕྱོགས་དེ་ཁ་སྐབས་སུ་
འཛོག་པ་གཙོ་ཆེ་བ་ཡིན་ཞེས་ཀྱན་རབས་ཀྱི་ངག་ལས་ཐོས།

དེ་བཞིན་ལུག་མགོ་དངོས་སམ། བག་གི་ལུག་མགོར་མར་ཆོན་གྱིས་བརྒྱན་པ་ཞིག་དང་། ལོ་སྤྱད་ཅེས་ཁོག་
མ་ཆུང་དུའི་ནང་ལྡང་བ་ལྡང་བེང་བེང་དུ་སྒྲེས་པ་ཞིག་སྒྲེར་ཁའི་མཉམ་དུ་ངེས་པར་སྒྲིག་གཤོམ་བྱེད་དགོས་
ཤིང་། གོང་གསལ་ལུག་མགོའི་ཁ་སྟོང་པར་མ་བཞག་པར་མར་རམ། མར་ཟན་གྱིས་འགོངས་དགོས་པ་ནི་
ཀྱན་རབས་ཆོས་གནད་འགག་ཆེན་པོར་བརྩི་བ་མ་ཟད། འགའ་ཞིག་གིས་ལུག་མགོའི་ཁའི་ནང་དུ་རྩ་བཟུང་
ཡོད་པའི་རྣམ་པ་ལྟ་བུར་ཁ་ནང་དུ་མར་ཆོན་ལྡང་ཁུ་ཅན་འཛོག་སྒོལ་ཡོད། དེར་སྐབས་བོད་མི་ཆོས་དཀར་
ཡོལ་ལས་བཟོས་པའི་ལུག་མགོ་སྟོད་པ་ནི་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

དགུ་ཐུག་གི་འབྲེལ་བ་ལྟན།

Guthuk

ལོ་རེའི་གནམ་ལོ་གསར་དུ་འཆར་རྒྱའི་ཉི་མ་གཉིས་ཀྱི་གོང་སྟེ། ལོ་རྒྱུང་པའི་ལྷ་བ་མཐའ་མ་དེའི་ཆེས་ ༡༩
ཡི་དགོང་མོ་ནི་དགུ་ཐུག་ཅེས་བོད་ལྗོངས་ཡོངས་སུ་བག་ཚུ་རྩས་དགུ་ཆང་བའི་ཐུག་པ་ཞིག་སྒོལ་བ་སྟེ་
འཁྱུང་སྒོལ་ཡོད། རྩས་དགུ་ནི་ཤ་དང་ཕུར་བ། གྲོ་མ། སྡོ་ཆོད། གྲོ། གས། སྒ། རྩ་བཅས་ཡིན་ཅིང་། དགུ་
ཐུག་ཅེས་པ་ཆེས་ཉི་ཤུ་དགུའི་ཐུག་པ་ཡིན་པས་དགུ་ཐུག་ཅེས་དང་རྩས་དགུ་ལྡན་གྱི་ཐུག་པ་ཡིན་པས་ཀྱང་
དེ་ལྟར་བཟོད་པའོ། དགུ་ཐུག་གི་བག་ཚུའི་ནང་དུ་བག་ཚུ་གཞན་ལས་ཅུང་ཆེ་ཅིམ་གྱི་ཉི་མ་དང་ལྷ་བ་སོགས་

དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཞིག་དང་ཡང་དབྱིབས་བག་ཚུ་གཞན་དང་མཚུངས་པ་ལས་གཞན་ལས་ཅུང་ཆེ་བ་
 ཁོག་པར་བལ་དང་དཀར་ཡོལ་ཆག་དུམ་སོགས་སྣ་རེ་སྟུགས་པའི་བག་ཚུ་ཡང་ཁག་གཅིག་བཅོས་ཏེ་དགོང་
 མོ་བག་ཚུ་དེ་དག་ལས་གང་དང་གང་ཞིག་མི་སྲུང་སོར་པའི་ནང་ཐོན་པ་དེ་དང་དེའི་རང་གཤེས་དང་སྟོན་ལམ་
 སོགས་མཆོན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་སྟུག་པ་སྟུག་མཁན་གྱིས་ཀྱང་ཟ་རུའམ་སྟུག་གྲོག་གི་སྟུག་པ་
 གཙུ་སྐབས་མིག་མ་བཟླས་པར་གཙུས་ནས་སྟུགས་ཀྱིན་ཡོད།



དེ་བཞིན་ལོ་གཅིག་གི་འགའ་ཆུན་སེལ་བར་དམིགས་ནས་སྟུང་རྫོངས་བྱེད་པའི་ཡུལ་སྟོལ་རྒྱ་ཁྲབ་ཆེ་བ་ཞིག་
 ཡོད། །ལོ་གསར་བའི་ནང་བྱིས་ཆང་དུ་ཆུན་ངན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཆེད་གཟན་ལ་མི་གཟུགས་ཀྱི་སྟུང་
 བཅོས་ཏེ་རྫོན་ཆག་དུམ་ནང་བཞག་དེ་ལ་ཆང་བྱ་དང་། ར་རོ། སྒང་མ་སོགས་སྟུང་རྫོངས་། སོག་མའི་ཀྱ་རུ་
 ཁ་དགུ་བཅོས། ཆང་མས་སྟུག་པ་སྟུག་ཅམ་རེ་འབྱུང་ནས་སོར་པ་སྟོང་པ་མ་བཅོས་པར་ཟ་འཕྲོ་ཏོག་ཅམ་རེ་
 བཞག་ནས་རྫོན་ཆས་ཆག་དུམ་དེའི་ནང་དུ་སྟུགས། གོང་གསལ་ཆང་བྱ་ཐོ་སྐབས་ཅམ་པའི་སྟུགས་ལྟེ་
 གཡོས་ཏེ་ནང་མི་ཆང་མས་འཆང་བྱ་བཅོས་ནས་རང་རང་གི་མགོ་ནས་ཀྱང་པའི་བར་རེག་ཅམ་བྱས་ནས་ལོ་
 གཅིག་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞག་མ་སྟུམ་བརྒྱུ་བཅུའི་གོགས་དང་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་ཁྲབ་ཅིག་ལུས་
 འདོམས་གང་བྱ་བཞིའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་དག་པར་གྱུར་ཅིག་བཤད་ཅིང་། རང་གི་གོས་ཀྱི་སྟུ་ཀྱང་

རེ་ཙམ་བཏོགས་ནས་འཆང་བྱར་བཏབ་ནས་ཐུག་ལྷག་དང་ཕྱགས་བྱས་པའི་དུ་བ་བཅས་མཉམ་དུ་སྒྲོད་ཆས་
 ཆག་དུམ་དེའི་ནང་སྐྱགས་ནས་སྒོ་རྒྱབ་དུ་བཞག། དེ་ནས་ས་སྤིབ་མཆམས་སུ་ནང་མི་ཞིག་གིས་སྒྲོད་ཆས་
 ཆག་དུམ་ནང་ཡོད་པའི་སྐྱད་དེ་འབྲེ། ནང་མི་སྦྱེས་པ་ཞིག་གི་སོག་ཆག་པ་བསྐྱམས་པ་ཞིག་ལ་མེ་སྐར་
 རྣམས་ཁང་པ་ཆང་མའི་ནང་དུ་འཇུག་ཙམ་བྱས་པ་དང་། ཆབས་གཅིག་གཞོན་དང་བགེགས་ཐམས་ཅད་
 རོན་ཤོག་ རོན་ཤོག་ མར་རོན་ཤོག་འབོད་བཞིན་མེ་འབྲེར་བས་ཁ་བྱིར་ལྷས་མ་སྒྲོག་པར་ལམ་གསུམ་མདོ་
 འགག་ཅིག་དུ་གཡུགས་དགོས།

དཔེ་དབྱིབས་རི་མོ། མིང་དང་འགྲེལ་བཤད།

དམ་ཆོས་བྱ་ཏྲེ།	ཤེས་རིག་དང་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་མཆོན།
ཉེ་མ།	གཟེ་བཟིད་དང་སྦྱན་གྲགས་ཆེ་ཞིང་ཉེ་རིང་མེད་པ་མཆོན།
ཆེ་བ།	གཟེ་བཟིད་དང་སྦྱན་གྲགས་ལྡན་པ་ཉེ་རིང་མེད་པ་མཆོན།
སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག།	བྲང་བདེན་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་མཆོན།
གཟེ་མ་ར་མགོ།	སྒྲོད་པ་ངན་པས་ཀྱན་ལ་བྱུག་པ་མཆོན།
མ་རྣམས་ཅེ་ཀྲོག།	ལས་ཀ་མི་བྱེད་པར་མཛིང་པ་ཀྲོག་ནས་སྒྲོད་པ་མཆོན།
ཡར་སྐྱུང་མར་སྐྱུང་།	ཕྱ་མ་དང་དགྲ་གཉིས་བྱེད་པ་མཆོན།
ལྷོགས་སྒྲ་ཅེ་སྐྱུང་།	ཟ་འདོད་ལྷོགས་ཤེད་ཆེ་བ་མཆོན།
གདན་ཚུང་བྱ་བཞི།	དལ་དལ་ལྷོད་ལྷོད་ཡོང་བ་མཆོན།
ཁ་མ་བྱ།	ཡིད་བཏྱན་མེད་པའི་ངོ་གཉིས་མ་མཆོན།
སྐྱག་ཐོད་སྒྲོར་མོ།	ལྷོ་རྒྱགས་ཆད་བཟས་ཉེ་ཉལ་ནས་སྒྲོད་པ་མཆོན།
ལན་ཆགས་རྒྱབ་ཁུར།	ནལ་བྱ་འབྲེར་བའམ་བཟོ་བ་མཆོན། ནལ་ལེ་བཟོ་བ་མཆོན།

བག་ཆ་ཆེ་ཆུང་བཟོ་དབྱིབས་གཅིག་ལྟར་བྱི་ནང་རྩས་དང་མཆོན་རོན་འགྲེལ་བཤད་རེུ་མིག

རྫོ་དཀར་གོང་།	སེམས་བཟང་བ་མཆོན་ཟེར།
སི་བན།	ཀྱན་ལ་ཁ་ཆ་བ་མཆོན་ཟེར།
བལ་དཀར་པོ།	སྒོ་སྒྲ་རིང་བ་གཤིས་ཀ་བཟང་བ་མཆོན་ཟེར།

ལོག་བྱ།	ཀླན་མ་ཤུག་ཤུག་བརྒྱ་བ་མཆོན་ཟེར།	
སྐྱད་བ་ནང་སྒྲིམ།	མས་ཀྱས་ནང་ལ་སྒྲིམ་བ་མཆོན་ཟེར།	སྒོ་ཅེ་ནང་ལ་འདོན་བ་མཆོན།
སྒན་རིལ།	མགོ་བདེ་པོ་མཆོན་ཟེར།	
སྐྱད་བ་ཕྱི་སྒྲིམ།	སྒོ་ཅེ་ཕྱི་ལ་འདོན་བ་མཆོན་ཟེར།	
ཙོང་།	སྐྱུག་བྱི་ཆ་བ་མཆོན་ཟེར།	
དཀར་ཡོལ།	ལྷོ་ལ་དཀར། ལས་ལ་གཡོལ་ཟེར།	
ལྗ།	ཀྱབ་ལ་ལྗ་དོས་སྐྱར་བ་ཟེར།	སྐྱིད་ལ་ཉེས་པོ།
སོལ་བ།	སེམས་གནག་བ་མཆོན་ཟེར།	
ཁུལ་བྱ།	སྒོ་སྤྱ་སྐྱར་བ་སྤྱེ་གཤེས་ཀ་ངན་བ་མཆོན་ཟེར།	



དབར་ཁྱདས། Simply Tibetan, Simply Delicious

ཆོ་འཕྲུལ་དུས་ཆེན་ནས་བཙུ་ལྷ་མཆོད་པ།

The Day of Offerings



༡། ཆོ་འཕྲུལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེའི་གོ་དོན་ནི་རྩུ་འཕྲུལ་ཏེ་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཤིན་སྐྱངས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པའི་སྐྱུ་ལ་བའི་རྒྱས་ལྷགས་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེའང་སྟོན་པ་ཤྲུ་སྐབ་པས་བོད་ལྗང་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་བཙུ་ལྷ་འི་དུས་ཆེད་ནང་བདུད་དང་སྤྲུ་སྟེགས་པའི་རིགས་རྣམས་ཆོ་འཕྲུལ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆར་བཅད་པའི་རྗེས་དྲན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཆོས་རྒྱལ་སྤྲོ་ཆར་མེད་པས་ཆོ་འཕྲུལ་ཆེན་མོའི་དུས་ཆེན་བཙུགས་པ་ལུལ་ལུང་ཀྱན་ཏུ་བཀྲ་ཤིས་ལོ་ལེགས་དང་། དུས་བདེ་ཞི་འཇགས་བྱང་བར་གྲགས།

བོད་ལྗང་ ༡ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་བཙུ་ལྷ་མཆོད་པ་ཞེས་ཆོ་འཕྲུལ་དུས་ཆེན་གྱི་དངོས་གཞིའི་ཉིན་མོ་ཡིན་ཞིང་། དེའང་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་སྟོལ་གཏོད་པའི་མཛད་ཆེན་བཞིའི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་། གཙོ་བོ་ནི་མཆོད་པ་གཤམ་པའི་དུས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་མཆོད་གཞུང་ནང་གསལ་ལྟར་མཆོད་པའི་འབྲི་ཁྱདས་སོ་སོས་བར་སྟོར་ཁྲིལ་པོར་མར་ཆོན་ལས་སྐབ་པའི་མཆོད་པའི་སྐར་ཐེང་གིས་ཁེངས་ཞིང་། དེའང་དགོང་ཕྱི་ལྷ་

སའི་བར་སྐོར་གྱི་ཁོར་མོ་ཡུག་ཏུ་བོད་གཞུང་དང་། ཅེ་ནམ་རྒྱལ་གྲུ་ཆང་། གདན་ས་ཆེན་པོ་གསུམ། རྒྱུད་གྲ་
 རྟོད་སྤང་། རྟེན་པོན་མི་དག་ཁག་བཅས་ཀྱིས། མར་ཆོན་གྱི་མཆོད་པ་ངོ་མཆར་ཅན་ཐོག་བཅེགས་གསུམ་
 ལྷག་མེན་པ་སྤྲིག་གཤོམ་གྲ་རྒྱས་ཞུ་གི་ཡོད་ཅིང་། མར་ཆོན་གྱི་མཆོད་པའི་ངོས་སུ་ཐུབ་དབང་གཙོ་འཁོར་
 དང་། རྒྱན་བྱས་མཆོག་གཉིས། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཀྱི་སྲོལ་གཏོད་པ་པོ། རིགས་གསུམ་མགོན་
 པོ། མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་སོགས་ཀྱི་སྤྲུང་བརྟན་གསོན་ཉམས་ལྡན་ལ་ཆོན་མདངས་བཟ་བ་བཞེངས་ཡོད་
 པ་དང་། སྐུ་བརྟན་དེ་དག་གི་མཐའ་བསྐོར་དུ་སྤྲིན་དང་། རི་བོ། ལྗོན་ལིང་། བྱ་བྱིལ། རི་དྲགས། འབབ་ཆུ།
 མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་སྤྲ་ཆོགས་སོགས་བཞེངས་ཡོད་པས་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་གི་ཡོད། བཙུ་ལྷ་མཆོད་
 པ་ནི་གཙོ་བོ་མར་ཆོན་གྱི་མཆོད་པ་ཡིན་སྟབས། བོད་མའི་དག་རྒྱན་དུ་བཙུ་ལྷ་མཆོད་པ་གྲོང་པོ་ཡོད་ན།
 ཉེ་མའི་དགྲུང་ལ་དོན་ཤོག་ཅེས་ཟེར་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད། དགོང་ཇོ་ས་སྤིབ་ཀྱི་མཆམས་སུ་གཟིམ་སྦྱང་
 དམག་མི་བཟམས་ནས་ཐག་རྒྱ་བསྐྱམས་ཇེས། ཡགོང་ས་མཆོག་དང་། བཀའ་བློན་སོགས་ཀྱིས་མཆོད་
 གཟིགས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཇེས་ཐག་རྒྱ་སྦོད་པ་དང་མང་ཆོགས་རྣམས་དགའ་དད་སྦྲོ་གསུམ་དང་
 འཆང་གཤིག་ཤིག་ངང་ནས་མཆོད་པ་མཇུག་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སྦོན་ལམ་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་ལྷ་སའི་
 སྤིང་སྐོར་ནང་མར་གཞས་ཞབས་སྟོ་འབྲུབ་མི་ཆོག་ནའང་། དམིགས་བསལ་ཉིན་འདིར་ལྷ་སའི་ཉེ་འདབས་
 ཀྱི་ཞིང་པ་ཆོས་རྣམ་མ་ལངས་བར་གཞས་དང་ཞབས་སྟོའི་མཆོད་པ་འབུལ་གྱི་ཡོད།



བོད་རང་དབང་སྐྱེད་ལངས་གསུམ་བཅུའི་དུས་བྲན།

Tibetan Uprising Day

རྒྱ་དམར་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ རང་བོད་ཤར་ཕྱོགས་ནས་བཅོན་འཇུག་བྱས་པར་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱི་དག་གིས་ཀྱི་དབྱ་ཁྱིད་སྤྱི་ལོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། བོད་གཞུང་བཀའ་ཤག་ནས་རྒྱ་དམར་གྱི་བཅོན་འཇུག་འགོག་ཐབས་ཨ་རིས་གཙོས་ཕྱི་ལོ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནས་རྒྱ་ལམ་སྟོན་དང་། རྒྱ་དམར་གཞུང་དང་ཞི་འགྲིག་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་གནང་བར་རྒྱ་དམར་གཞུང་དང་། དཔོན་རིགས་ཁག་ནས་གཡོ་གཏམ་བརྒྱུ་ཁྱིད་ཁོ་ནའི་འོག་ལྷ་སར་རྒྱ་དམར་གྱི་ཆེ་རིམ་འབྱོར་གྱིས་བཅོན་འཇུག་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་དཀྱིལ་ཙམ་ནས་རྒྱ་མིའི་དམག་སྐར་སི་ལིང་ཕུཅུ་དང་། གཡུ་ཐོག་མི་མང་སྐོན་ཁང་གྲང་རའི་ནང་ས་དོང་འབྲུ་བ་དང་། ཅིག་ཟུར་ཁག་ལ་འཛིང་ར་ཁྱོན་ཆེ་བཟོ་བ། དེ་བཞིན་རྒྱ་མི་མང་ཉུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་གནས་ལུལ་ཆང་མར་འཛིང་ར་བཟོས་ཏེ་ལྷ་ས་གོང་ཁྱེར་བཅོན་བཟུང་བྱ་ཅིས་རྩ་བའི་དབྱ་དང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་ལོ་ཤར་སྟོན་ལྷ་སར་འབྱོར་བའི་རྒྱ་མིའི་དཔོན་པོ་ཆོས་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སི་ལིང་ཕུག་ཟེར་བའི་གསར་རྒྱལ་བྱས་པའི་རྒྱ་མིའི་དམག་སྐར་ཨ་མ་དེའི་ནང་གཟིགས་པོ་ཞིག་ལ་གདན་ཁུ་ཕུལ་ཞིང་། དེའང་ཆེབས་ཞབས་ཉུང་བསྐྱུས་སྐྱུ་སྐྱུང་པ་མང་པོ་མེད་པ། སྐྱུ་སྐྱུང་ཆེའི་གོ་ལག་དམག་སྐར་ནང་འབྱེར་མི་ཆོག་པ། མི་མང་ཅེ་པོ་བྲང་མདུན་ནི་ཟམ་བུ་ལ་ནས་རྒྱ་མིའི་དམར་སྐར་ཉེ་འཁྲིས་སུ་ཡོང་མི་ཆོག་ཅེས་སྐབས་དེའི་རྒྱ་དཔོན་ཐན་ཀོན་སིན་ནས་སྐྱུ་སྐྱུང་མདའ་དཔོན་སྤྱོད་ལྷ་སྟོན་ཆོགས་བཀའ་ཤིས་ལགས་ལ་ཁུས་པ་རེད། སྐབས་དེའི་རྩ་བའི་གནས་སྐབས་ལ་དགོངས་བཞེས་གྱིས་དེ་ཉིན་ཕྱག་ཆོད་ ༡༠ ཐོག་ཆེབས་བསྐྱུར་ཐུགས་གཏན་འཁེལ་ཏེ་ཕེབས་ལམ་ལ་འཆར་ཅན་བོད་དམག་ནས་སྐྱུང་ཆར་བཅར་དགོས་བཀའ་རྒྱ་དང་། ལྷ་ས་ཞོལ་གྱི་མི་མང་ལ་རྒྱ་མིའི་དམག་གར་ཉེ་འཁྲིས་འབྱོར་སྐྱོད་མི་ཆོག་པ་བརྟུན་གནང་བ་རེད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ རང་ཨ་མ་དོ་དང་། ཁམས་སྤྱད་ཕྱོགས་སྤྱོད་དང་། དཔོན་ཁག་མང་པོ་ཆོགས་འདུ་ལྟར་མོ། གསོལ་ཆོགས་སོགས་སུ་འབྱོན་འབོད་གྱིས་འཛིན་བཟུང་བཅོན་བཅུག་གིས་མནར་གཅོད་དང་ལས་སྤྱོད་ཁོ་ནའི་འོག་པལ་ཆེ་བ་སྤྱོད་བསད་ཅ་མེད་བཏང་ཡོད་པར་བརྟེན་ད་རེས་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་།

པོ་མཆོག་སློ་བྱར་དམག་སྐར་ལ་གཟིགས་མོ་གདན་ཁྱེ་སྤུལ་བ་འདིར་བོད་མི་ཐམས་ཅད་འཛིགས་སྐྱག་
 དངངས་འཆབ་མི་བཟོད་པ་བྱུང་སྟེ་སང་ཆེས་ ༡༠ སྡོ་ནམ་ལངས་ཅམ་ལ་ལྟ་སར་གནས་སྟོད་བོད་མི་
 དང་སྐབས་དེར་ལྟ་ལྟ་སྟོན་ལམ་ཆེན་མོར་མཆོད་མཇལ་དུ་མཛོད་སྟོད་སྟོད་ནས་འབྱོར་བའི་གནས་བསྐྱར་བ་
 ཁྱོན་ཆེ་ཡོད་པ་བཅས་ཆོལ་གསུམ་བོད་མི་སེར་སྐྱ་སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ལྟ་ཅམ་ནོར་གླིང་པོ་བྱང་ལྷགས་རིའི་
 མཐའ་བསྐྱོར་དུ་རང་འགྲུལ་སྟེ་བ་འཛོམས་ཀྱིས་ཐེབས་ལམ་བཀག་ཏེ་གཟིགས་མོར་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་བྱ་
 གྲོས་འགན་བཟོད་བྲལ་ཆེབས་བསྐྱར་གཏན་ནས་མི་མཛད་པའི་གསོལ་འདེབས་མི་མང་འཐུས་མིས་བཀའ་
 འགའ་ལ་སྟན་གསེང་ལྷ་ནན་ལྷས།



༡༩༥༩ ལྷ་ ༣ ཆེས་ ༡༠ ཉན་བོད་མི་ཆོས་རྒྱུ་སྐར་ལངས་བྱེད་བཞིན་པ།

ནོར་གླིང་གཟིམ་སྟེའི་མདུན་དུ་བོད་མི་ནམས་འདུ་འཛོམས་ཐོག་ཀྱི་མི་ནམས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་རྒྱགས། བོད་ཀྱི་
 བདག་པོ་བོད་མི་ཡིན། བོད་ཆོས་སློད་གཉིས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་མཁོ་ས་མཐུབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སྐ་མ་མཆོག་
 ཡིན། ཀྱི་མིས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལ་ཐེ་བྱས་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ཀྱི་མིའི་གཞུང་ཆབ་ལ་སྟོད་

རྒྱུ་ཡི་གེ་དང་། སྤྱི་ཡིག་མང་པོ་གིས་ཏེ་མི་མང་ཁྱོན་ཆེ་རུ་བསྐྱེགས་ཏེ་ལྷ་ས་འཕྲུལ་ལམ་སྐྱོད་པའི་གང་
 སར་སྤྱར་གྱི་འཛིགས་ཁུམ་སྤྱི་ཙམ་མེད་པར་ངོ་མྱོལ་སྒྲིག་འཛིན་བྱས་ཏེ་ཁོར་བུ་གླིང་ག་ནས་ལྷ་ས་ཁྱོམ་
 གཞིགས་ཁང་བར་ཁྱོམ་བསྐྱོར་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གནང་བ་རེད། མི་མང་གི་རྒྱུ་མཐུན་པའི་སྤྱི་ཐོ་བྱང་
 ལྷགས་རིའི་མཐའ་བསྐྱོར་གླིང་གའི་ནང་སྤྱི་མཐུན་བསྐྱེད་ནས་དེ་རིང་རྒྱ་མིའི་གདན་ཁྱུར་ལེགས་རྒྱུ་ཕྱིར་འཐེན་
 གནང་བ་གཅིག་ཕུས་འགྲིག་གི་མི་འདུག ད་ནས་བཟུང་འགོང་ས་ཆེན་པོ་སྤྱི་ལམ་ཆེབས་བསྐྱར་ཁག་
 མ་གཏོགས་གདན་ཁྱུར་གསར་བ་འདི་རིགས་མི་མང་ལ་གོ་བསྐྱེད་མེད་པར་བཀའ་ལག་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་
 བ་མི་འགྲིག རྒྱ་མི་གཞིམ་ཆུང་དུ་ཐད་བཅར་ཁྱུ་ཆུང་མི་འགྲིག ཅ་དོན་འདི་གཉིས་ནས་ཡང་མི་འགལ་བ་
 དགོས་རྒྱུ། རྒྱ་ནག་གཞུང་ཕྱོགས་ནས་བོད་གཞུང་ལ་གསུང་དགོས་ཤི་མཆིས་བཀའ་ལག་དང་། འགོང་ས་
 ཆེན་པོར་བཀའ་ལག་བརྒྱུད་ནས་སྤྱི་གསལ་ཁྱུ་ལམ་གཏོགས་རྒྱ་མི་ཐད་བཅར་མི་ཆོག་པ་རྒྱ་མིར་བཀའ་ལག་
 ནས་བཀའ་མོལ་གནང་སྟེ་ཁས་ལེན་མ་བྱུང་བར་ང་ཆོ་མི་མང་འདིར་འདུས་རྒྱུ་ཕྱིར་ལོག་འགོ་ཐབས་མེད་
 ཅེས་གཞུང་སྐྱོའི་ནང་ཡོད་པའི་མི་མང་གི་འཐུས་མི་སྤྱི་ཙམ་ཐུ་སྐྱོར་ཡོད་པས་ཁྱུ་ཏེ་མི་མང་རྒྱུ་ཕྱིར་
 ཐོ་བྱང་མཐའ་བསྐྱོར་ཉིན་ཆེན་སྤྱི་མཐུན་བསྐྱེད་པའི་ལྷག་བསམ་དཔའ་མཛུངས་ཀྱི་ལས་འགུལ་འདི་དང་སང་
 གསུམ་བཅུ་འདུས་ཐོན་ཞེས་ལོ་ལྷན་སྤྱི་ཆེན་ ༣ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་རང་ཅག་བོད་མི་གནས་ལུལ་འཛུལ་གླིང་
 གང་སར་རྒྱ་དམར་ལ་ངོ་མྱོལ་དུས་ཐོན་སྤྱི་བཅེ་ཁྱུ་བཞིན་བ་འདི་རེད།





བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་བྱུང་བའི་བོད་རང་དབང་སྐྱེར་ལངས་གསུམ་
 བཅུའི་དངོས་བྱུང་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཕྱི་ནང་ཆང་མས་ཤེས་རྟོགས་དགོས་གཤམ་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་སྐྱབས་དེའི་
 གནས་ཚུལ་ཆ་ཆང་དངོས་སུ་ཐུགས་སྤྱོད་བྱུང་བ་ཤི་རྗེ་བཀའ་བྱུང་མདོ་སྐྱེས་བསྟན་འཛིན་མཆོག་གི་རང་
 རྣམ་ 'བཤུལ་རིང་མི་ཆེའི་བྱུང་རབས་གནད་བསྟུས།' དང་། གཞུང་ཞབས་སྐྱ་གཤེགས་གྲགས་པ་བསྟན་
 དར་མཆོག་ནས་ལྷགས་སྦྱོར་གནང་བའི་ཕྱག་དེབ་ 'བོད་རྒྱ་ཐ་དད་བྱང་སྤོང་བདེན་ཆེག་ 'གཉིས་ནང་གསལ་
 བོ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྐྱོད་གྲགས་པ་བསྟན་དར་མཆོག་གི་ཕྱག་དེབ་ 'བོད་རྒྱ་ཐ་དད་བྱང་སྤོང་
 བདེན་ཆེག་' རས་ལུང་འདྲན་ཁྲུས་པ་གཤམ་གསལ།

མི་མང་གིས་སྐད་འབོད་བྱས་ཏེ་ཉིན་ཤིང་སོང་རྗེས་གོ་མཆོན་དང་། དམག་མི་ཡོད་པའི་མོ་ག་ཆེན་པོ་
 གངས་ཀྱི་མི་ལངས་པ་ཞིག་རྒྱང་ཐང་ན་གཤེ་ལམ་གཞུང་བརྒྱད་བསྟར་བསྐྱེད་ཏེ་ལྷ་སར་འབྱོར་བས།
 ཤལོང་ས་ཆེན་པོ་ཐིང་ཆ་དེའི་ནང་བཞུགས་ཐབས་མེད་སྟབས་ཤིན་ཏུ་གསང་བར་སྤྱི་ཚེས་ ༡༩
 དགོང་ཕྱི་ལྷུ་འཕྲུལ་ལྷ་བྱུང་རེ་ཞིག་ལྷོ་ཁར་ཆེབས་བསྐྱུར་བསྐྱུངས་གནང་ཡང་། རོར་བུ་གླིང་གར་ཡོད་པའི་
 གཞུང་གི་ཆེབས་ཏེ་ཆེབས་ཤེས་ཁྱོན་ཆེ་དེ་རྣམས་ཚུག་གར་བསྟན་ཡོད་པ་དང་། རྒྱངས་སྐྱུངས་མི་མང་
 རྣམས་རོར་གླིང་མཐའ་བསྐྱོར་བཅའ་བྱས་ནས་བསྟན་ཡོད་པས། རྒྱ་མི་དམར་པོས་ཤལོང་ས་ཆེན་
 བོ་རོར་གླིང་དུ་བཞུགས་འཇགས་ཡོད་ཤིག་གིས། མི་མང་ལ་གསལ་བཤད་དང་། མཐའ་ཆེག་དེ་འདྲ་གང་

ཡང་མེད་པར། ཞི་ཁྲོལ་བྱས་པར་བསྟན་དེ་བཟུ་ས་བརྒྱལ་བ་སྤྱིར་ས་གཅིག་སྐྱེ་བུ་འཐབ་རྩལ་ཁོ་ནར་
དམིགས་ཏེ་སློབ་ཁྱེད་ཆེས་ ༡༠ མེ་རེངས་ཚུ་ཆོད་ ༡ པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཁོར་བུ་སྤྱིར་ག་གཙོ་
བོར་བྱས་པའི་ལྷགས་པོ་རེ་དང་། ཅེ་པོ་བྱང་བཅས་ལ་མེ་སྐྱོགས་བརྒྱབ་སྟེ་མི་བསད་པའི་བྲག་གཞོན་
བྱས་པ་རེད།

ཆེས་ ༡༡ ཉིན་ཁོར་སྤྱིར་ནང་ཡོད་པའི་མི་རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གིས་བཅོན་འཇུག་བྱས་ཀྱང་།
འགོང་ས་ཆེན་པོ་མེད་སྟབས་ཆེས་ ༡༡།༡༢ ཁོར་སྤྱིར་ནང་གི་མི་རོ་མགོ་རིལ་གང་ཡིན་ཨ་སྐྱོག་
བརྒྱབ་ནས་འགོང་ས་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་མ་ཉིད་སྟབས། སྤྱིར་ཡང་ཁོར་སྤྱིར་བྱི་རྩལ་
མཐའ་བསྐྱོར་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་འདམ་ར་ཆེན་མོ་བཅས་ཀྱི་ནང་མི་རོ་མགོ་རིལ་ཡོད་ཆད་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ཀྱང་འགོང་ས་ཆེན་པོ་འཐབ་རྩལ་བཏང་བའི་སྐྱེ་གཟུགས་མ་ཉིད།

རྒྱ་དམག་ནས་ཁོར་བུ་སྤྱིར་གར་མེ་སྐྱོགས་རྒྱག་གཏན་འཁེལ་བར་སྐྱེ་བུ་ཉན་སྤྱང་ཆེད་བྱི་ཆེས་ ༡༡
མཆན་མོ་སྤྱི་ཁོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་སྐྱེ་འཁོར་དང་། བཀའ་ཤག་བཅས་བསྟན་སྤྱང་
དམག་མི་དང་ཆུ་བཞི་སྤྱང་བྲུག་གིས་སྤྱང་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་ལྷན་ཅེ་རྫོང་བརྒྱད་རྒྱ་གར་ཕྱོགས་བཅོན་བྱོལ་དུ་
མ་ཐེབས་ཐབས་མེད་ཆགས། བྱི་ཆེ་ ༣ ཆེས་ ༡༡ ཉིན་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ཐེབས་བསྐྱེད་དང་
བཅས་ཏེ་རྩེ་བུར་དུ་ཞབས་སོར་བདེ་བར་འཁོད་གནང་མཛད།



གོང་དུ་དུས་ངན་རི་ལྟར་སྤང་བཅི་ཞུས་པ་བཞིན་འདི་ག་ས་གནས་སྤའང་ས་གནས་མི་སི་ཀོན་སིན་བོད་མིའི་
 སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཆོག་པ་ས་འགན་འཁུར་ཀྱང་བཞེས་ཀྱིས་ས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་གྲོས་ཆོག་ནས་གྲོས་ཆོས་གཏན་
 འབེབས་དང་བཅས་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་དྲྀ་རྒྱུ་དེ་ཉིན་ Tibet Day ཡང་ན་ བོད་ཀྱི་ཉིན་མོ་ ཞེས་གསལ་
 གསལ་བསྐྱབས་བསྐྱངས་པའི་ཐོག་ས་གནས་རྫོང་ནས་གྲོས་ཆོད་དང་བཅས་རྫོང་གི་ལས་ཁུངས་མདུན་དུ་ཨ་
 རིའི་གཞུང་གི་གྲོས་ཆོག་མཐུས་མི་ཁག་ཅིག་དང་ས་གནས་རྫོང་དཔོན། གོང་ཁྱེར་སྤྱི་ཁྱབ་པ་སོགས་
 དཔོན་རིགས་ཁག་དང་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་བ། དེ་བཞིན་ས་གནས་ནང་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཆུང་གཞིན་བར་
 གསུམ་གང་མང་འདུ་འཛོམས་ཐོག་ཨ་རི་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་ཁ་དབྱིངས་སུ་སྤྱོད་འཛུགས་ཀྱིས་མཛད་
 སློ་གཟབ་རྒྱས་དང་། དེ་རྗེས་རྒྱལ་སའི་ནང་ཁྲོམས་གཞུང་དང་། གྲོས་ཆོག་ཀྱི་ལས་ཁུངས་བཅས་པའི་
 ས་གནས་ཁག་ཏུ་ཞི་བའི་ཁྲོམས་བསྐྱོར་སྐད་འབོད་ཀྱིས་དུས་ངན་སྤང་བཅི་གང་གཟབ་ཁུ་བཞིན་ཡོད།



ཨ་རི་མའི་ཉི་སན་ས་གནས་རྫོང་དཔོན་ལས་ཁུངས་མདུན།

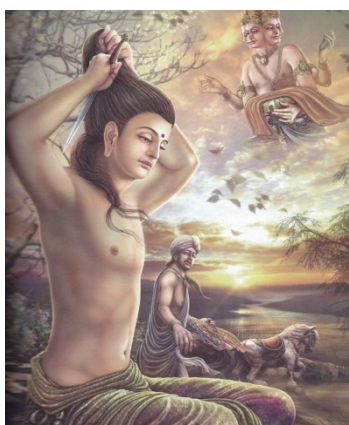
ས་ག་ལྷ་བ།

Buddha Purnima

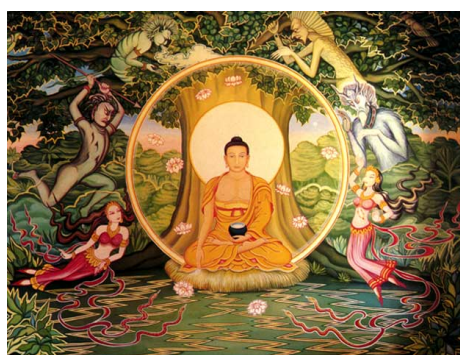
Buddha's Birth, Enlightenment and Parinirvana or Passing Away Day



སྐྱེ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ།



རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།



བདུད་བཏུལ་པའི་མཛད་པ།



སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།



སྐུ་སྤྱོད་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ།

བོད་ཁྱེད་པའི་ས་ག་ཁྱེད་པ་ཐེར་ཞིང་། ཁྱེད་པ་འདིའི་ནང་དུ་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པས་གདུལ་བྱ་
 རྣམས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གནས་སུ་འགོད་ཆེད་མཛད་པ་བརྗོད་ལས་འདས་པ་བཞེས་ཡོད་
 པའི་ནང་ནས། སྐུ་བཏུང་པའི་མཛད་པ་དང་། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ། བདུད་བདུལ་བའི་མཛད་པ།
 སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ། སྐུ་སྤྱོད་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་བཅས་དུས་ཆེན་ལྔ་འཛོམས་ཀྱི་ཁྱེད་པ་
 ཞིག་ཡིན་ལ། དམིགས་བསལ་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་སྐུ་བཏུང་པའི་མཛད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།
 སྐུ་སྤྱོད་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་ཆེན་གསུམ་འཛོམས་ཀྱི་ཁྱེད་པ་འཕགས་ཅན་གྱི་ཉིན་མོ་ཞིག་
 ཡིན་པས་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་བྱ་བ་སྤེལ་ན་བྱིན་རྒྱལ་དང་པན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་དུས་སྟོན་ཞིག་ཡིན། དེ་
 སྐུ་བོད་རང་བཙན་ཡིན་སྐབས་ཆེས་བཙོན་པའི་ཉིན་དེར་བོད་གཞུང་གི་བཀའ་ལློན་རྣམ་པས་གཙོས་ཤོད་སྐྱོར་

ཡོངས་རྫོགས་ལྟ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་ར་མོ་ཆེ། ཞི་ཁྱོ་ལྟ་ཁང་། རོར་གླིང་བསྐྱལ་བཟང་པོ་བྱང་། ཅེ་པོ་
བྱང་སོགས་སུ་མཆོད་མཇལ་དང་གླིང་སྟོར་ལ་ཕེབས་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་དེར་ལྟ་སའི་ཁྱོང་མི་རྣམས་ཀྱིས་
ཞོགས་པའི་ཕྱག་མཆོད་རྣམས་བྱལ་རྗེས་གཟབ་མཆོར་ལེགས་པར་སྤྲས་པ་དང་སྤྲགས་རྩ་ཆང་ཞེས་ཟས་ཁྲིར་
ཏེ་རྫོང་རྒྱབ་སྤྱ་ཁང་དུ་ཀོ་བྱར་ཞུགས་ནས་མཆོད་སྟོར་དང་། སྤྱ་གཞས་རྣམ་ཐར་སོགས་སྦངས་ཏེ་སྟོ་སྦྱིད་
གཏོང་སྟོལ་ཡོད།

དེ་སྔ་རང་གཞུང་ཅིས་ཁང་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྩོམ་ཞུག་རྣམ་གཉིས་དང་། གདན་ས་ཁག་གཙོ་བྱུང་བོད་ཀྱི་དགོན་
སྡེ་ཁག་གི་ཉེན་གཙོ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ས་རྒྱའི་མཆོད་སྦྱིན་ཞེས་ཞལ་གསེར་སྦྱོན་འབྱེད་དང་། མཆོད་འབུལ་
སྦྱོན་དར་སོགས་རྒྱ་གང་ཆེ་གནང་ལམ་ཡོད་ཐོག །དགེ་འདུན་གྱི་འདུས་ཆོགས་ལ་བསྟེན་བཀྱར་ཡང་གཟབ་
རྒྱས་ཞུ་ཡི་ཡོད་པ་མ་ཟད། རང་གཞུང་ནས་དུས་ཡུན་དེའི་རིང་སྟོག་གཙོ་བྱུང་དགོས་པའི་ཤ་སྲིམས་
བསྐྱམས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཁྲིམ་གཞུང་ཁག་ལ་ཤ་སྲིམ་འདོན་མཁན་སྤྱིར་ན་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆེས་ ༡༥
ཉིན་འདིར་གཞུང་སྟེར་གཉིས་ནས། དན་སྟོང་ལ་སྦྱིན་གཏོང་དང་། དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་བཀྱར། ར་ལུག་དང་
གཡལ། །ཉ་དང་བྱ་བྱིའུ་ལ་སོགས་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་དང་། སྤང་ཅེ་ཤག་གི་ལས་ཁུངས་མདུན་ནག་ཅན་གྱི་བཙོན་
པ་བཞི་སྟོད་བཀོལ་གཏོང་བ། སེམས་ཅན་ལ་འཆོ་བ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དམར་ཟས་སྟོང་བ། མ་ཉི་དུང་ལྷུར་དང་
ཕྱག་འབུལ་གསོག་པ། བཀའ་འགྱུར་བསྟན་འགྱུར་སྟོག་པ་སོགས་རྣམ་དཀར་གྱི་དགེ་སྦྱོབ་ལ་འབྱུངས་ཀྱི་ཡོད།

དེར་སྐབས་བཙན་བྱོལ་བོད་གཞུང་ནས་ཀྱང་སྔ་སྟོལ་བཟང་པོ་མཐུག་སྟོང་ཐོག་ཆོས་སྤྱིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་
ཆེན་དུ་ཤར་སྟོད་གནང་ལུས་ཀྱིས་ཉིན་དེར་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆོས་རར་ལས་བྱེད་དང་མི་མང་ཆང་འཛོམས་
ཀྱིས་བཀའ་ཆོས་ཞུ་བ་དང་། ལྟ་རྒྱལ་རིང་རྒྱུད་ཏེ་དར་འཇུགས། སྤང་པོར་བྱམས་སེམས་ཆེན་པོས་དདུལ་
དངོས་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་སོགས་གནང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ས་གནས་གཞན་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་ཆོས་རར་གི་ཉེ་
འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་པར་བཙན་ནས་སྟོན་ལམ་འདེབས་པ་དང་མཆོད་འབུལ་ཞུ་བ་སོགས་ས་ག་རྒྱ་བའི་
དུས་ཆེན་དེ་དམ་འཛིན་ཐོག་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ལས་བཟང་སྦྱོབ་བཞིན་ཡོད།

གོང་གསལ་དུས་ཆེས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་ཕྱི་རོའདི་ག་ས་གནས་མས་ཉི་མན་དུའང་རི་དྲགས་དགའ་ཆལ་གླིང་

དགོན་པས་སྤྱགས་འཁུར་རྟེན་བཞེས་ཐོག་ས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོག་མཆོག་པས་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་
 བསྒྲགས་དང་བཅས་ས་གནས་ཀྱི་བོད་མི་དང་ཡུལ་མི་གང་མང་དེ་དྲགས་དགའ་ཚལ་སྤྱི་དགོན་དུ་ཆེད་
 འཛོམས་ཀྱིས་དགོན་པའི་མཁན་སློབ་ཀྱིས་དབུ་འཁྱུར་ཏེ་ཞལ་འདོན་ཆོག་མཆོག་འབུལ་ཀྱི་ཞུ་སྐོ་ཁག་གང་གཟབ་
 ཞུ་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་བསྟན་འགྱུར་ལྡན་པའི་ཞུ་བར་མི་མང་གང་སྤྱོད་དགོན་པར་ཆེད་བཅར་ཞུ་བཞིན་
 ཡོད།

འཇམ་གླིང་སྤྱི་བསང་།

Universal Prayer Day

བོད་ཆེ་ ༥ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ནི་འཇམ་གླིང་སྤྱི་བསང་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མཁན་སློབ་ཆོས་
 གསུམ་གྱི་སྤྱི་དབུ་དཔལ་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྡན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་རྟེན་དང་བརྟེན་པ་གསར་
 བཞེངས་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་སྟེ་སྤྱི་བོ་མཆོག་དམན་ཡོངས་ལ་རབ་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་འབྲེལ་འཇམ་གླིང་གི་
 དཀར་ཕྱོགས་སྤྱི་བའི་ལྷ་སྤྱུ་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ཀུན་ལ་ཡང་བསང་གིས་གཟབ་རྒྱས་བསང་གསོལ་བྱེད་པའི་
 དུས་བཟང་དེར་འཇམ་གླིང་སྤྱི་བསང་ཞེས་གྲགས།



དེར་བཞེན་ཆེ་འདིའི་ཆེས་ ༡༥ གོང་ཡར་ངོའི་དབྱར་གསོལ་ཞེས་ཆེས་བཟང་བ་ཞིག་ལ་བོད་གཞུང་ནས།
 གཞུང་བསྟེན་དག་ལྟའི་གཙོ་བོ་གནས་ཆུང་ཆེས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་དང་། དགའ་གདོང་སོགས་གཞུང་བསྟེན་བསྟན་
 སྤང་ནམས་ལ་གཟབ་གསོལ་དང་སྤྲུགས་ཅིའི་སྐྱེ་ཆབ་མཁན་ཆེ་དང་། ཡིག་ཚང་ནས་སྤྲུག་དམ་ལུང་ཞུས།
 བཀའ་ཤག་དང་ཤོད་སྟོར་ཡོངས་རྫོགས་དེར་བཅར། ཆོས་སྦྱང་ཆེན་པོས་རྒྱལ་བསྟན་ཆབ་སྤྱད་སྟོར་གྱི་
 བཀའ་ལུང་སྤུང་ཉེ་གཞུང་ཞབས་ནམས་ཕྱིར་ལོག། ༢གོང་ས་མཆོག་ནི་སྤྱི་དབྱར་གྱི་རྒྱལ་མའི་ནམ་ལྗེའི་
 སྟོ་བཞེས་སུ་མེབས་སྟོན་ནས། དབྱར་གསོལ་རྗེས་དགའ་སྟོན་ཉིན་གསུམ་ནས་ལྷ་བར་གཏོང་སྟོལ་ཡོད།



དེ་བཞེན་མི་མང་ནམས་ཀྱང་རང་རང་སོ་སོའི་འཁོས་འབྱོར་དང་བསྟན་ནམ་དཀར་མཆོད་འབུལ་དང་། བསང་
 མཆོད་སོགས་སྤུལ་རྗེས། བྱ་གཡལ་སྤུབས་ཉེ་བཟའ་བརྟུང་སྤུན་སུམ་ཆོགས་པར་ལོངས་སྟོན་གྱིན་ཀླང་བོ་
 སྤྲུ་གཞས་གྱིས་མཆོན་ཉིན་མང་སོ་དགའ་དགའ་སྦྱིད་སྦྱིད་གྱི་རང་སྤྱིང་ག་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆེ་ ༥
 ཆེས་ ༡ ནས་ ༡༥ བར་སྤྱི་བསང་དུ་བཅི་ཡང་། གཙོ་ཆེ་ཡོངས་གྲགས་ནི་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་བྱེད་བ་ཡིན་ནོ།

ཆོས་འཁོར་དུས་ཆེན།

Buddha's First Teaching Day

༡༡། བོད་ཆེ་ ༤ ཆོས་ ༤ ཉིན་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ལྟ་སྟབས་སུ་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་
ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་གནང་མཛད་པའི་དུས་ཆེན་ཁྱད་འཕགས་ཅན་ཞིག་ཡིན།



དེ་ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་སྟབས་པའི་དབང་པོ་རྟོ་རྟེ་གདན་དུ་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ནའང་
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བའི་དུས་ལ་མ་བབས་པས་རེ་ཞིག་མི་སྤྲོ་ནགས་སུ་བཞུགས་བར་དགོས་པའི་ཆེ།
ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱེད་དང་ཆངས་པས་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཕྱི་བས་སྟོང་འབར་བ་དང་། ཆོས་དྲུང་དཀར་པོ་
གཡས་སུ་འབྱེལ་བ་སྤུལ་ཏེ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱལ་བའི་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ན། བོད་ཆེ་དྲུག་པའི་
ཆོས་བཞི་ཉིན་དུས་ལ་བབས་པར་གཟིགས་ནས། ལུ་ལ་སྤྲོ་རྒྱ་ཁ་སའི་བྲང་སྟོང་ལྷུང་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས་
སུ་མེབས་ནས་འཁོར་ལྷ་སྤེ་བཟང་པོར་བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞིའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཐོག་མར་བསྐྱོར་གནང་
མཛད། དེར་བརྟེན་ཉི་མོ་འདི་བཞིན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ནང་པ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར། བོད་མི་ཆོས་ཁྱད་
དུ་འཕགས་པའི་རྩ་ཆེན་དུས་ཆེན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཉིན་འདི་ནམ་ཤར་ལ་དེ་སྤྱི་བོད་

གཞུང་ནས་ལྷ་ལྷན་སྤྱུལ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་མཆོད་སྤྱིན་སྣ་ལྔ་སྟོང་ཆར་རྒྱས་པ་དང་། ཐུགས་སློན་
 རྒྱུགས་མཐའི་ལྷ་ཁང་ཁག་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་སྟན་ཤལ་བཅས་འབུལ་གནང་མཛད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་
 བཞིན་བོད་འདིར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཐོག་མ་དར་བར་མཛད་པོ་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་
 གསུམ་ཀྱི་བཀའ་ངོན་པོ་ཞིང་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཅོན་སྒྲུལ་པོའི་འཁྲུངས་བན་འཁྲུལ་པ་མེད་
 པ་དངུལ་རྒྱན་ཅན་ཆེ་ཕྱག་བཀར་སྟེང་ནས་གདན་ཁྲུས་ལྷ་གཉེར་ལས་རྩང་ནང་གཟན་ཡོངས་རྫོགས་དང་།



Buddha's First Teaching in Sarnath

དཔལ་གསོལ་མ་བཅས་ནས་པོ་མའི་ཆས་གོས་གནའ་པོའི་སྟོལ་བཟང་ཉམས་པ་མེད་པ་གཟབ་བྱོན་གྱིས་སྤྱུལ་
 པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་བར་ཁང་ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཅོན་སྒྲུལ་པོ་དང་འབྲུག་སྟོན་མའི་སྤྱན་རླུང་མཆོད་
 འབུལ་གཟབ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་འཁྲུངས་སྤྱི་རྒྱས་པ་ལུལ། དེ་ནས་ཅེ་པོ་བྱང་དང་། ཁོར་གླིང་དུ་བཅར་ཏེ་རྩང་

བཞེས་ཐོག་མཛེས་བཅར་གྲུལ་འཁོད། གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་ཐེབས། ཆོས་རྒྱལ་འཁྲུངས་བན་ནང་ནས་བྱུང་
 བཞེས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྱིན་རྒྱལ་འཁྲུངས་ཕྱད་རིམ་པ་བཞེན་ཕུལ་ཏེ་དགེས་བཞེས་ཕྱད་གཏོར་གནང་བ་
 སོགས་མཛད་ཀྱི་ཡོད། དད་ལྡན་མི་མང་རྣམས་ནས་ཅེ་མོ་བྲང་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་། ལྷགས་པོ་རི་ལ་
 སོགས་ལྷ་ས་ཁུལ་དང་། ཉེ་སྒྲོར་ལྷ་ཕྱང་རི་ཁྲོད། དགོན་གསར་ཅེ་ཤོད་ལ་སོགས་པའི་རི་ཁྲོད་ཁག་དང་དགོན་
 པ་ཁག ། ཆོས་སྡེ་ཁག་བཅས་ཚང་མར་གནས་མཛེས་དུ་རྒྱུ་ཐང་ལ་བསྐྱོད་དེ་དགོང་ཕྱི་ལྷ་སར་བྱིར་ལོག་
 སྐབས་གཞོན་ཏུ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེ་འབྲུའི་སྤྱ་ཕྱག་དང་། བྲེང་བ་བཅོས་ཏེ་འདོགས་པ། ལྷོན་ཤིང་གི་འཁར་
 བ་འབྲེར་ཏེ་གཞས་རྣམ་ཐར་གཏོང་བཞེན་ཡོང་སྒོལ་ཡོད། རང་མི་རྣམས་ནས་ལྷ་སའི་བྲང་རྒྱུད་གཞོངས་ཁ་
 སྒྲིང་ཀ་དང་། ཀམ་དགོན་གསར། གྲ་བྱི་སྒྲིང་ཀ་སོགས་པན་ཚུན་སྒྲིང་ཀར་གྱུར་དང་བྱ་གཡེབ་སོགས་ག་
 བསྐྱེགས་ཐོག་གདན་ལྷོག་དང་ཁ་ལག ། ཇ་ཆང་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབྲེར་ཏེ་བསུ་བར་ཡོང་ནས་སྒོ་སྒྲིང་
 གཏོར་མི་མང་པོ་ཡོད། དེ་མཚུངས་འདི་ག་བཅན་བྱོལ་གཞུང་ནས་ཀྱང་གནའ་སྒོལ་བཟང་པོ་མི་ཉམས་རྒྱུན་
 འཛིན་དང་། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་བློན་རྗེས་བྲན་སྤྱད་ཉིན་དེར་ལས་ཁུངས་མ་ལག་དང་
 བཅས་པ་གྱུར་གསེང་གཏོང་གནང་མཛད་དེ་སྤྱི་མཐུན་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོགས་བཟང་པོ་གསོག་
 གནང་མཛད་བཞེན་ཡོད་པ་བཅས།

གོང་གསལ་དུས་ཆེས་ཁུད་པར་ཅན་གྱི་བྱི་བོ་འདི་ག་ས་གནས་རི་དྲགས་དགའ་ཚལ་སྒྲིང་དགོན་ནས་ཐུགས་
 འཁྲུང་དང་ས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པས་ཡོངས་ཁུབ་གསལ་བསྐྱེགས་དང་བཅས་ས་གནས་ཀྱི་
 བོད་མི་དང་ཡུལ་མི་གང་མང་རི་དྲགས་དགའ་ཚལ་སྒྲིང་དགོན་དུ་ཆེད་འཛོམས་ཀྱིས་དགོན་པའི་མཁན་སྒྲ་
 རྣམ་པས་དབུ་འཁྲིད་ཏེ་ཞལ་འདོན་ཆོགས་འབུལ་གྱི་ཁྱ་སྒོ་ཁག་གང་གཟབ་ཁྱ་བཞེན་ཡོད།

ཡ་སྤྱི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན།

Birthday of His Holiness the 14th Dalai Lama



རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ཤིང་པག་ལྷ་ ༥ པའི་ཆེས་ ༥ ཟླ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༡ ཉིན་ནི། བདག་
 ཅག་ནམས་ལ་ཤིན་ཏུ་བག་འཛིན་ཆེ་བ། འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན། ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།
 བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་དང་དབུ་འཁྲིད། འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ། ཡ་སྐྱབས་མགོན་
 ཡ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེས་བྱུང་
 འཕགས་ཅན་ཞིག་ཡིན།



རྗེས་སུ་དགོས་དབང་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཟིགས་ཏེ། ཕྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཆེས་ ༤ ཉིན་ལ་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་
 གཏན་འབེབས་མཛད་པ་ཡིན། ཉིན་དེར་ཅེ་པོ་བྱང་དང་། འོར་ཁྱིང་པོ་བྱང་སོ་སོར་མཛོད་ཆུང་ནས་༡༩༩༩
 འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་གྱི་ག་ཕྱིག་ཆ་ཆང་ཁུ་ཕུས་ལྟར། བརྒྱགས་བཅོམ་ལྟ་བུས་དང་། འཁྲུངས་ལྟའི་
 གསོལ་མཆོད། ལྷའི་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་དབུ་ལྗོངས་གསར་དུ་སྒྲོན་འཇུགས་གནང་གི་ཡོད། ཡབ་གཞིས་
 ལྷ་འཁོར་རྣམས་ནས་སྤོ་བའི་གཟིམ་ཆུང་དུ་ནང་མའི་རྟེན་གསུམ་ལ་མཛུལ་དར་ཕུལ། དྲུང་བཞེས་ཚུགས།
 གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་ཐེབས། བཀའ་ཤག་དང་། ཅེ་མགོན་ཡན་ནས་རྒྱུན་ཆས་ཁ་གསར་ཐོག་ཅེ་པོ་བྱང་
 གི་གཟིམ་ཆུང་དགའ་ལྡན་ཡང་ཅེ་དང་། འོར་ཁྱིང་དུ་བཞུགས་སྐབས་མཆོད་གྱིལ་ལྷན་གྲུབ་དགའ་ཆེལ་དུ་
 བདེ་ལྷན་ཐོག་ཡགོང་ས་༧༩༩༩་མགོན་ཆེན་པོ་བཞུགས་འཁོད་གྱི་ལྷའི་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་གཉིས་ནས་ལྷའི་
 ཆོ་རྒྱས་འབྲུལ་གནང་ལ་དབུ་གཏུགས་དང་། ཕྱག་སྲུང་གནང་། མཛོད་ཆུང་ནས་ཡོངས་འཛིན་རྣམ་གཉིས་ལ་
 མགྲུལ་དར་དང་། ཅེ་ཕྱག་ནས་ནས་རྒྱ་སྤྱུ་ཕྱག་བཅས་འབྲུལ་གནང་མཛད་དེ་བཞུགས་གདན་ལ་འཁོད།
 བཀའ་སྒྲོན་རྣམ་པས་མཆོན་ནང་མ་ཡན་གྱི་གཞུང་ཞབས་རྣམས་ནས་རྒྱུན་ཆས་ཁ་གསར་ཐོག་ནས་གོ་བབས་
 གྱི་མཛུལ་དར་དགའ་གཙང་ལེ་ཕུལ་ཏེ་མཛུལ་ཁ་ཁུས། ཡགོང་ས་མཆོག་ནས་མཛུལ་བཅར་བ་སེར་མོ་བ་
 རྣམས་ལ་ཕྱག་སྲུང་དམར་པོ་དང་སྤྱོད་པོ་རྣམས་ལ་ཕྱག་སྲུང་སྒྲོན་པོ་སྤུལ་ཏེ་མཆོད་གྱིལ་པོ་བྱང་ལ་ཞབས་བསྐྱོར་
 དང་འབྲེལ་ཉི་འོད་དུ་ཐེབས། གསོལ་ཇ་གཉིས་པ་ཐེབས་ཏེ་དྲུང་བཞེས་གྲོལ།

ཡབ་གཞིས་ལྷ་འཁོར་རྣམས་ནས་འོར་ཁྱིང་མགོན་པོ་ཁང་དུ་གནས་གཟིགས་དང་བསྐྱང་གསོ་འཕར་མའི་
 འཕྲིན་བཅོལ་ཕུལ་ཏེ་འོར་ཁྱིང་ནས་ཆེབས་ཐུག་དང་བཅས་རྒྱལ་ས་སྤྱ་སའི་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱང་ཐག་མལ་ལེ་
 གཉིས་ཅུ་ན་ཡོད་པའི་འཁྲུངས་ལྟའི་རྟེན་ཁང་དུ་ཐེབས་ཏེ་འཁྲུངས་ལྟའི་གསོལ་མཆོད་གཟབ་རྒྱས་ཚུགས་
 ཐོག་དབུ་ལྗོངས་གསར་སྒྲོན་དང་འབྲེལ་ལྟ་རྟེན་རྣམས་ལ་༧༩༩༩་མགོན་གིས་ཕྱགས་སྒྲོན་སྟན་དར་དང་།
 ཡརྒྱལ་བའི་ཡབ་ཡུམ་སྤྱོད་འཁོར་དང་བཅས་པས་སྟན་དར་འབྲུལ་གནང་མཛད་དེ་དེ་གའི་སྤྱིད་ཆེལ་དུ་
 ཐེབས། ཅེ་ཕྱག་ལས་ཁུངས་ནས་ཡབ་གཞིས་ལྷ་འཁོར་རྣམས་ལ་བོད་གཞུང་གིས་གསོལ་ཆོགས་གཟབ་
 རྒྱས་ཉིན་གཉིས་ཕུལ། ཡབ་གཞིས་ནས་ཀྱང་བཀའ་ཤག་གིས་དབུས་པའི་གཞུང་ཞབས་སེར་སྤྱོད་ལས་ཆོན་
 ཡན་ཆང་མར་གསོལ་མགོན་ཉིན་གཉིས་གནང་གི་ཡོད་པ་བཞིན་སྤྱོད་རྣམས་གསོལ་མགོན་ལ་འབྱོར་
 འཕྲུལ་ཡརྒྱལ་བའི་ཡབ་ཡུམ་ལ་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་གྱི་མཆོམས་འདྲི་ཁུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་མཛུལ་དེར་

དཀར་གཙང་རེ་དང་འབྲུངས་ལྷའི་སྤང་བརྟན་ནམས་ལ་སྟན་དར་འཕྲིན་བཅོལ་ཁྱ་སྒོལ་ཡོད།

དེ་མཆུངས་འདི་ག་བཙན་བྱོལ་ནང་དུའང་ཉིན་དེར་ཕྱོགས་གང་སར་གནས་པའི་རང་རིགས་ནམས་ནས་
འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་གཟབ་རྒྱས་གཏོང་མཁེ་ཡིན་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ནག་གི་བཙན་འོག་གནས་པའི་གཞིས་
ལུས་བོད་མི་ནམས་ནས་ཀྱང་རྒྱ་གཞུང་གིས་བཀག་རྒྱ་བྱེད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཉིན་དེར་བསང་གསོལ་དང་
རི་མགོར་དར་བཅུགས་པ་སོགས། ལ་གོངས་མཆོག་གི་སྤྱི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་ལ་སྤང་ཅི་གཟབ་རྒྱས་
ཁྱ་སྒོལ་ཡིན་ལ་དམིགས་བསལ་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་དུ་གནས་པའི་རང་རིགས་ནམས་ནས་གོང་གསལ་ལྟར་
གནང་མཁེ་ཡི་སྤྱི་འབྲུངས་སྐར་སྤང་ཅི་གཟབ་རྒྱས་སྤྱད་ཅམ་པ་གཞི་རིམ་ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་གནང་གི་
ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་རྒྱ་གཞུང་ནས་དོ་དམ་བཀག་འགོག་ནན་པོ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།



ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལྷ་ ༦ ཆེས་ ༢༡ དང་བོད་ཡིང་པག་ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༥ ཉིན་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྲུབས་མགོན་
ཆེན་པོ་མཆོག་དགྲང་བྲངས་ ༡༠ རེབས་པའི་འསྤུའི་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་བཞུགས་སྐར་ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྤྱིང་གཙུག་ལག་
ཁང་དུ་གཟབ་རྒྱས་ཁྱ་སྐབས་བོད་མི་སྤྱི་ལོ་དང་ཕྱི་ལོ་ལྷ་ས་ཁང་པོ་ནས་འབྲོར་བ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོས་དགའ་དད་སྟོ་
གསུམ་གྱིས་ཐེབས་བསུ་ཁྱ་བཞིན་པ།

འདི་ག་བཞུགས་སྐར་རྟ་རམ་ས་ལར། ཡབ་གཞིས་སྐུ་འཁོར་དང་། བཀའ་ཤག་སོགས་མཛད་གཙུག་རྣམས་པོ་
བར་དུ་འབྲུངས་སྐར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་བཅར་ཁྲིམ་གནང་གི་ཡོད་ལ། གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་རྣམས་དང་



འདི་ལོའི་༡༩ལྷཱའི་གྲ་སྟོན་ལ་ཐོད་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྩུང་སོན་བཅས་སའི་བསྐྱན་བདག་ཁྱ་ཆེན་རྣམ་པ་ཐེབས་བཅར་གྱི་སྐུ་སངས་།
Sakya Dhaktri Rinpoche, Mentri Khen Rinpoche, Gyalwang Karmapa, Drikung Chetsang Rinpoche and Taglung Shabdrung Rinpoche standing as His
Holiness the Dalai Lama arrives at Tsuglagkhang in Dharamsala for His Holiness' 80th Birthday Celebration on June 21, 2015. Photo/Tenzin
Choejor/OHHDL

ཁྱ་ཆེད་མི་མང་རྣམས་ལྷན་འཛོམས་གྱིས་ཉིན་དེའི་ཞོགས་པར་ལྷ་ཁྱུ་ལ་རིར་དབུ་སྟོག་གསར་དུ་སྟོན་པ་དང་།
ལྷ་བསང་དང་ལྷ་གསོལ་གཟབ་རྒྱས་ཁྲིམ་རྩུས་རྩེས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཐང་ཆེན་སྟེང་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་གྱི་
མཛད་སྟོར་བཀའ་ཤག་དང་སྐུ་འབྲུས་ནས་དམིགས་བསལ་གསུང་བཤད་དང་། ཀླང་མོ་སྐུ་གཞས་སོགས་
དགའ་སྟོན་ལ་རོལ་ཉེ་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཛད་བཅར་ཁྲིམ་གནང་གི་ཡོད་པ་བཅས་འབྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན་གྱི་
མཛད་སྟོ་གཟབ་ཅིང་རྒྱས་པ་སྐྱེད་ཅི་ཞུ་བཞིན་ཡོད།།

[illegible]

བོད་ལྗོངས་མང་གཅིང་དུས་ཆེན།

Tibetan Democracy Day



༡༣། ལོ་རེའི་ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༩ རེ་བོད་ལྗོངས་མང་གཅིང་དུས་ཆེན་གྱི་ཉི་མོ་ཡིན། དེ་ཡང་གནའ་སྔ་མོ་ནས་ད་བར་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་ཁག་གི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་སྦྱོང་བའི་ལམ་ལུགས་རི་སྟེང་ཅིག་དར་ཡོད་པའི་ནང་ནས། མང་གཅིང་ལམ་ལུགས་ནི་ད་ལྟའི་ཆར་ལེགས་ཤོས་དང་བྱམ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད་ཅིང་།

དེ་འབྲེལ་ལམ་ལུགས་དེ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དར་འཕེལ་གཏོང་བར་དགོས་དམིགས་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་ནི། བོད་ཀྱི་ཡུལ་མི་ཡིན་ནོ་ཅིག་ལ་མང་གཅིང་ཁེ་དབང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་སྐལ་སྦྱུང་ཉེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་བཞིན་བྲང་བདེན་དང་། འབྲ་མཉམ། རང་དབང་། ཞི་བདེ་ལྡན་པ་བཅས་སུ་སླེབས་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། གཉིས་པ་ནི། རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་འཐབ་ཅོད་བྱེད་པ་ནི་བཀག་སྦྱོར་རྒྱ་ཆུང་འཛིན་ཞིང་བྲན་ལམ་ལུགས་རོ་ལངས་རྒྱག་པ་རེད་ཅེས་ཕྱི་ཕྱོགས་དང་། ལྷག་པར་བོད་ནང་གི་མི་མང་གི་སེམས་ལུགས་གཅོག་ཐབས་སུ་འབྲེག་བཤད་བྱེད་བཞིན་པ་དེར་བྱ་སྤྱོད་ངོ་མའི་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་རེད།

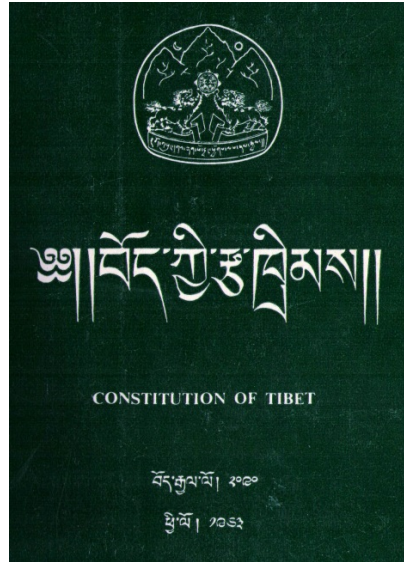
མང་གཅིང་དུས་ཆེན་ཉིན་བཅན་གྱིས་བོད་མི་གནས་ཡུལ་གྱི་ས་ཁུལ་ཆང་མར་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་སྤྱོད་ཚུགས་

བཞིན་པ་དང་། ཉིན་དེར་བཀའ་ཤག་དང་། སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཚོགས་གཉིས་ནས་སྐབས་སྤྱར་གསུང་བཤད་དང་
ལམ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་ཅིང་། མཛད་སྒྲུབ་སྐབས་མང་གཙོ་གསར་བཞད་ཅེས་པའི་སྤྱི་གཞི་སྟོན་འཛེབས་
ལྷན་པ་གཏོང་གི་ཡོད། གཞིས་ལུས་བོད་མི་ཚོར་དུས་ཚེན་འདི་མངོན་གསལ་དོད་པོས་སྤྱང་བཅི་ཞུ་བའི་གོ་
སྐབས་མེད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ནམ་ཞིག་བོད་ནང་དུ་འདྲེན་གཞིས་བྱེད་མཉམ་འཛུལ་དང་དུས་ཚེན་འདིར་རོལ་རྒྱ་
བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྐྱམ་བཞིན་ཡོད།

མང་གཙོའི་དུས་ཚེན་གྱི་བྱུང་རིམ་ལས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཁག་མཚོན་བྱེད་པ་ཡིན། དེ་
ཡང་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མཛད་འགན་བཞེས་རྗེས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བོད་
ནང་ལེགས་བཅས་ལས་ཁུངས་ཞེས་པ་ཆེད་འཛུགས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་བཞིན་མང་གཙོའི་
ལམ་བཟང་དུ་འཁྲིད་ཐབས་མཛད་ཀྱང་། རྒྱ་ནག་གི་ཕྱོགས་ནས་འགལ་རྒྱུ་མང་པོ་བཞེས་སྐབས་དོན་སྤྲོད་
ལྷན་པ་ཞིག་བྱུང་མེད། དེ་རྗེས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་བཅན་གྱིས་དུ་ཕེབས་རྗེས་ལྷ་ ༡༩ པར་གནས་མཆོག་
དོ་རྗེ་གདན་དུ་ཆོལ་གསུམ་མི་མང་ནས་བརྟན་བཞུགས་བསྟར་འབྲུལ་ཞུ་སྐབས་བོད་འདི་སྤར་ལྟར་མ་ཡིན་
པར་བོད་ཚོས་སྲིད་གཉིས་ལྷན་དམངས་གཙོའི་གཞུང་ཞིག་དགོས་པ་གལ་ཆེར་བརྟེན། རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གི་ངོ་
ཆ་བ་མང་མོས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་འཐུས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་དགོས་ལུགས་སྐབས་དེར་ཡ་སྤྱི་ཙོར་
ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་སྤུལ་བས། ཁུངས་སོ་སོ་ནས་འཐུས་མི་
བྲག་འདེམས་བྱས་ཏེ་ཡ་གོང་ས་མཆོག་ལ་མིང་ཐོ་འབྲུལ་ལམ་ཞུས་པ་ལྟར། བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་སྐབས་དང་
པོར་ཆོས་ལུགས་ཆོལ་གསུམ་དང་བཅས་པའི་མི་གངས་ ༡༩ བསྐོ་གཞག་སྤུལ། བསྐོ་གཞག་སྤུལ་བའི་སྤྱི་
འཐུས་ཚོས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོའི་ལྷ་ ༩ ཆོས་ ༩ གཟུང་སྐར་འབྲུང་འཕྲོད་མཆོག་ཏུ་དགེ་བའི་ཉིན་ཡ་གོང་ས་
མཆོག་ལ་མཇལ་བྱས་དམ་འབྲུལ་དང་འབྲེལ་བོད་སྤྱོད་མང་གཙོའི་གཞུང་དབུ་བརྟེན་པའི་དགའ་སྟོན་མཛད་
སྟོན་ཐོག་མར་བསྐྱེད། སྐབས་དེར་ཡ་གོང་ས་མཆོག་གིས་<ཁྱོད་ཚོས་ངས་པར་དུ་རང་ལ་ནད་བྱས་པོ་བྱུང་
དུས་སྤྱན་བཅས་ཐབས་ཤེས་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་བསམ་པ་དེ་བཞིན་རང་རེ་བོད་བསྟན་པ་ཆབ་སྲིད་སྤྱི་དོན་
ཀྱི་ཐོག་ཏུ་དོན་དམ་པའི་པན་ཐོགས་ཡོང་ཐབས་ཤིག་བྱེད་དགོས་>ཞེས་སོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད།



སྤྱི་འཐུས་ཚོས་བསམ་གྲོས་ཞིབ་བསྐྱར་བྱས་མཐར་བཀའ་ཤག་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཆོས་དོན་དང་། རང་སྲིད།
 ཕྱི་སྲིད། དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་བཅས་ཡོད་མཁས་ཐོག་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་འཕར་འཛུགས་བསྐྱངས་
 རྒྱ་དང་། དེ་དག་གི་གཙོ་འཛིན་དང་། འགན་འཛིན། རྒྱ་ཆེ་བཅས་མི་མང་ཁོངས་ནས་དག་འདེམས་གིས་
 འཆར་འབྲུལ་ཞུས་པ་ལྟར་མི་གངས་ ༣༩ བསྐོ་གཞག་སྤྲུལ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ གསུམ་བཅུ་དེ་དུས་དན་ཐེངས་
 གཉིས་པའི་ཐོག་ཡལོང་ས་མཆོག་གི་ཅ་ཁྲིམས་གསར་པ་ཞིག་ངེས་པར་གཏན་འབེབས་གནང་རྒྱུར། ཆང་
 མས་བསམ་གྲོས་ཞིབ་བསྐྱར་གྱི་བསམ་འཆར་འབྲུལ་དགོས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ཟླ་ ༡༠
 ཆོས་ ༡༠ ཉིན་ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་ཀྱི་མང་གཙོའི་ཅ་ཁྲིམས་གསར་པའི་ཐོག་བྲིས་འགྲེམས་
 སྤེལ་བསྐྱངས་ཏེ་མང་ཆོག་གི་བསམ་འཆར་ངེ་ཡོད་བསྐྱབ་ཤེས་མཛད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༦༣ ཟླ་ ༣ ཆོས་ ༡༠
 ཉིན་ཐོག་མར་བཞུགས་སྐར་པོ་བྲང་ཆོམ་ཆེན་དུ་རྟེན་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་དང་འབྲེལ་བོད་གཞུང་གི་མཛད་གཙོ་
 རྒྱལ་པ་དང་། དེ་རྗེས་ཉིན་དེ་རང་གི་གསུམ་བཅུ་དེ་དུས་དན་གྱི་མཛད་སྒོའི་སྐབས་སུ་ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་
 འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཅ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆའི་ཐོག་བྲིས་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱངས།



སྐབས་དེར་བཀའ་སློབ་ཏུ་ <<ཆོས་སྲིད་གཉིས་ལྡན་གྱི་དམངས་གཙོ་ཞིག་བྱེད་པ་ལ། དམངས་གཙོ་ཞེས་
 པའི་གོ་དོན་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན། དམངས་ཞེས་པར་རིགས་རྩས་དང་། སྐབས་འབྱོར་གྱིས་
 དབྱེ་བའི་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་མ་ཡིན་པར། ལས་ངལ་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ཞིང་། རིགས་དམའ་བ། གྲལ་གྱི་མཐའ་
 བ་གནས་པའི་མང་ཚོགས་རྣམས་ཡིན་ལ། གཙོ་ཞེས་པ་ནི། དེ་དག་གཙོ་པོར་འཛིན་པའམ། དེ་རྣམས་དོན་
 གྱི་བདག་པོར་འཛིན་པའི་དོན་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་བདག་པོར་གྱུར་ཏེ་ལས་འགན་ཁུར་བར་སློབ་སྦྱོང་
 ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་རང་རང་ཡོན་ཏན་གྱི་གནས་ཚད་དང་། བསམ་སྒྲུབ་གོ་ཚུགས་རྗེ་ཆེར་གཏོང་དགོས་
 ཤིན་ཏུ་ཆེ་>> ཞེས་བཀའ་གནང་ཡོད་པ་རེད། ༡༩༥༥ ལོར་སྤར་ཡོད་གཞུང་ཞབས་གྱི་གོ་མིང་ཅོ་སྐད་
 སོགས་ཡུལ་དུས་དང་མ་འཆམས་པ་རྣམས་བྱིར་བསྐྱུད་དང་སྐྱགས་མང་གཙོའི་སྤྱི་གསལ་དང་མཐུན་པའི་
 གཞུང་ཞབས་གྱི་རིམ་པ་གཏན་འབེབས་མཛད། དེ་སྔོན་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་ལས་ཁུངས་ཁག་ནང་ཆ་བཞག་ས་
 གྱིས་བཞུགས་སྐྱུས་ཉམས་སྦྱོང་བྱུང་བ་ལྟར་ ༡༩༥༦ ལོའི་ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༣ ཉིན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་
 ཁང་བྱུང་དུ་དབུ་འཇུགས་ཀྱི་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱངས།

དེ་སྔོན་བོད་གཞུང་གི་ལས་དོན་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་སྤྱི་འཐུས་རྣམས་དང་བཞུགས་སྐྱུས་ཁུལ་ལས་བྱེད་
 རྣམས་ཟླ་བ་དྲུག་རེའི་མཆམས་སུ་ལྷན་ཆོགས་གནང་ལམ་ཡོད་པ་དེ། ༡༩༥༩ ལོ་ནས་བཟུངས་སྤྱི་གསལ་
 མཐའི་གཞིས་འགོ་བདེ་དོན་དང་། ས་ཁུལ་སོ་སོའི་མི་འཐུས་བཅས་ཡོད་པའི་ལོ་འཁོར་ཆོགས་ཆེན་རེ་

བསྐྱོང་སྟེ་གཞུང་གི་ལས་དོན་ལ་ལྟ་སྟུལ་གྲོས་འདོན་གྱི་ལམ་སྟོན་གསར་འཛུགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་གཏན་
འབེབས་མཛད།

༡༩༧༣ ལོ་ཐོག་རང་དབང་བདེན་པའི་ལས་འགུལ་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་རྒྱལ་དོན་དབྱ་དབྱལ་འབྲུལ་རྒྱ་
དང་། ས་གནས་ཁག་ལ་རང་བདེན་ཚོགས་ཚུང་རིམ་བཞིན་འཛུགས་རྒྱུའི་གཏན་འཁེལ་བྱུང་།



ཐོག་གཞུང་གི་དགོས་དབྱལ་སྤངས་འཛིན་བཀའ་ཤག་ནས་གནང་ཐུས་ལ་བསྐྱར་བཅས་ཀྱིས་བྱེ་ལོ་ ༡༩༧༥
ནས་སྤྱི་འཐུས་རྒྱུན་ལས་ནས་གནང་རྒྱར་གཏན་འཁེལ་གྱིས་སྤྱིག་གཞི་གཏན་འབེབས་དང་སྤྲུགས་སྟོན་ཅིས་
འཆར་འབྲུལ་དང་། ཞིབ་འཛུགས་བཀའ་འཁྲོལ་བཅས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འགོ་འཛུགས་གནང་། དེ་བཞིན་ལོ་དེའི་ལོ་
འཁོར་ལས་བསྐྱོངས་ཚོགས་ཆེན་ཐོག་ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་ནི་ཐོག་ཆོས་སྤྱི་དགཉིས་ལྷན་རང་དབང་མང་
གཙའི་གཞུང་དབྱ་བརྟེས་པའི་དུས་ཆེན་སྤང་བཅི་གནང་རྒྱུའི་གཏན་འབེབས་དང་གསལ་བསྐྱགས་མཛད།

༡༩༧༧ ཟླ་ ༡༠ ཆེས་ ༥ ནས་བཟུང་ཆོས་བརྒྱད་གཞན་དང་སྤྱི་མཚུངས་གཡུང་རྒྱུད་ཐོན་གྱི་སྤྱི་འཐུས་
གསར་བསྐྱོང་མཛད་པ་དང་། ༡༩༧༡ ལོར་གཞིན་ཁུ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ལོ་མང་སྟོན་ནས་ཆོས་གསུམ་སོ་སོར་
སྤྱི་འཐུས་འོས་བསྐྱེད་མི་དགོས་པར། འོས་ཤོག་མཉམ་སྤྲུག་བྱས་ན་ལེགས་པའི་བསམ་ཚུལ་བྱལ་བ་ལྟར་
གནང་རྒྱར་ལྷན་ཚོགས་ཐོག་གོ་བསྐྱར་ཐག་གཅོད་ཀྱིས་གསལ་བསྐྱགས་བསྐྱུངས། འོན་ཀྱང་མདོ་སྟོད་མི་མང་
ནས་སྤྱི་འཐུས་འོས་བསྐྱེད་ལས་ལྟར་བྱས་ལེགས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱིས་གོང་གསལ་གཏན་
འབེབས་ལ་བསྐྱར་བཅས་མཛད། ༡༩༧༥ ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་ཐོག་སྤྱི་མང་མང་གཙའི་གཞུང་དབྱ་བརྟེས་ནས་
ལོ་ངོ་ ༩༥ འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་མཛད་སྟོན་གཟབ་རྒྱས་ཐོག་ཡགོང་ས་མཆོག་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་བཀའ་སྟོན་

སྤུལ་ཞིང་། ལ་མོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་བློན་གཏང་རག་སྤང་རིན་ཆེན་དང་གཉིས་ལས་གྲུབ་པའི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་
རྟགས་ཤིག་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆེན་གསུམ་པོར་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་ཞུས་ཏེ་འབྲུལ་ལམ་ཞུས། དེའི་སྤྱོད་མང་གཙོའི་
དུས་ཆེན་ཉིན་གཞུང་འབྲེལ་གྲུང་གསལ་ཅན་ལས་མཛད་སྒོ་མེད་ཀྱང་། ཉིན་འདི་ནས་ལོ་ལྟར་མང་གཙོའི་དུས་
ཆེན་ཉིན་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་རེ་ཚུགས་རྒྱུའི་གཏན་འབེབས་བསྐྱབས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་དམིགས་བསལ་ཆོགས་ཆེན་བསྐོང་སྟེ། བཀའ་བློན་རྣམས་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་ཆེན་གསུམ་
མང་མོས་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱ་དང་། སྤྱི་འཐུས་རྣམས་མང་ཆོགས་ཀྱིས་ཐད་ཀར་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱ་
མ་ཐད་སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་གངས་ཆད་ ༩༩ བར་སྤར་ཆ་གནང་།



TIBETAN PARLIAMENT IN EXILE

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཅ་ཁྲིམས་འཆར་ཟིན་བཅོ་འགོད་དང་། བཅན་བྱོལ་ནང་ལག་བསྟར་བྱ་
རྒྱུའི་བཅའ་ཁྲིམས་བཅོ་འགོད་ཆེད་ཆོགས་ཚུང་བསྐོ་བཞག་གནང་བ་དང་། ལོ་དེ་གའི་ནང་སྤྱི་འཐུས་ལྷན་
ཆེན་གསུམ་ལ་ཁྲིམས་བཅོའི་འགན་དབང་སྤུལ་ཏེ་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་ལ་པབ་ཐོག་དེའི་དགོངས་དོན་ལྟར། སྤྱི་
འཐུས་ལྷན་ཆེན་གསུམ་འོས་འདེམས་ཀྱིས་བཀའ་ཤག་གསར་པ་འདེམས་བསྐོ་ཞུས་ཤིང་། རང་དབང་ལྷན་
པའི་ལྷན་ཁང་ཁག་ཀྱང་ཟུར་འཛུགས་ཀྱིས་དེ་དག་གི་འགན་དབང་རྣམས་ཁྲིམས་ཡིག་ཁག་གི་ཐོག་ནས་
གཏན་ལ་པབ། ༡༩༩༣ ལོར་འབྲུང་འབྲུར་བོད་རང་བཅན་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཅ་ཁྲིམས་ཆད་ལྷན་ཞིག་གཏན་
འབེབས་མ་བྱུང་བའི་བར་བཞག་ཀྱི་དུས་སྐབས་སུ་འཛིན་སྐྱོང་སྤྱི་གཞུང་བསྐོ་འཛུགས་གནང་བྱོགས་སྐོར་

འཁོད་པའི་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ལམ་སྟོན་དང་། ཅ་ཁྲིམས་སྤྱི་དོན་ཡོངས་བསྐྱབས་གནང་། དེ་བཞིན་
ལོ་དེའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་ཆེས་མཐོའི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གསར་འཛུགས་མཛད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་ཡལ་མཆོག་གིས་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་འདེམས་སྤྱོད་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་
ཐེབས་པ་ལྟར། ༢༠༠༡ ལོར་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་དེ་མང་ཆོག་གསུམ་ཐད་དཀར་ལོས་འདེམས་གནང་བྱུང་དང་།
བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་དེས་བཀའ་སློན་གཞན་རྗེ་དགོས་ཀྱི་ལོས་མིང་གོས་ཆོག་སུ་ཕུལ་ཏེ། གོས་ཆོག་ནས་
ལོས་འདེམས་གནང་ལམ་གཏན་འབེབས་ཀྱིས་ད་ལྟ་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་མཛད་བཞིན་པ་བཅས་མདོར་ན་
ཡལ་མཆོག་གིས་བོད་མི་ལྷན་སྐྱེའི་བཅའ་བྱུང་སྤྱི་བས་ཅམ་ཉིད་ནས། རང་རེའི་སྤྱི་ཆོག་ལ་འདི་བཞིན་
སློ་གང་ས་ནས་རང་དབང་མང་གཙོའི་ལམ་བཟང་དུ་སྒྲིལ་བཞིན་མཛད་ཐབས་རིམ་བུར་མཛད་ཡོད་ཅིང་།



Directly elected Kalon Tripa, Dr. Lobsang Sangay (L), takes oath of office and secrecy before the Chief Justice Commissioner of the Central Tibetan Administration, Mr Ngawang Phelgyal, (R) at the swearing-in ceremony at Tsuglagkhang, the main temple, in Dharamsala on August 8, 2011

༢༠༡༡ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༩ ཉིན་ཡལ་མཆོག་གིས་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་འདེམས་སྤྱོད་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་
ཐེབས་པ་ལྟར། ༢༠༠༡ ལོར་བཀའ་སློན་ཁྲི་བ་དེ་མང་ཆོག་གསུམ་ཐད་དཀར་ལོས་འདེམས་གནང་བྱུང་དང་།

འོས་འདེམས་བྱས་པའི་སྲོད་སྲོད་བོ་བཟང་སངས་གེ་མཆོག་ལ་ཅིས་སྲོད་མཛད་དེ་བཅན་གྱིས་བོད་མིའི་
སློབ་འཛུགས་འདི་མང་གཙོ་ཆོན་ཉིད་ཆང་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གནང་མཛད་ཡོད། འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་
དུ་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་དར་སྤངས་དང་མི་འདྲ་བར་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་མི་མང་ལ་མར་གསོལ་
རས་སྦྲལ་བའི་མང་གཙོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།



Outgoing Kalon Tripa Prof. Samdhong Rinpoche (R) handing over the Official Seal of the Kashag to new Kalon Tripa Dr Lobsang Sangay (L), at the swearing-in ceremony at Tsuglagkhang, the main temple, in Dharamsala, on August 8, 2011

དེར་བཞེན་རང་རེའི་མང་གཙོའི་དུས་ཆེན་ལའང་གཞན་ལ་མེད་པའི་དོན་སྤྱིང་གལ་ཆེ་ཞིག་ཀྱང་ལྡན་ཡོད་པ་
སྟེ། དེ་ནི་ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་བོད་བསྟན་སྲིད་མི་རིགས་དང་བཅས་པའི་བདེ་དོན་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡང་དག་པའི་
ལམ་སྟོན་དང་སྟེ་འཁྲིད་མཛད་པར་སྟོང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གྲུས་བཅེ་ཞུ་བ་དང་སྟེལ་གང་གི་བཀའ་
དགོངས་བཞིན་འགྱུར་འགྱུར་རང་ཡུལ་བོད་དུ་མང་གཙོའི་ལུགས་བཟང་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཆེད་
འབད་བཅོན་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ནོ།

འདི་ག་ས་གནས་སུའང་མི་སི་ཀོན་སིན་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པས་འགན་འཁུར་ཀྱང་བཞེས་ཀྱིས་དུས་
ཆེན་སྤང་བཅེ་བཞིན་ཡོད།

ལྷ་བབས་དུས་ཆེན།

Buddha's Descent from Heaven

༡༡། ལྷ་བབས་དུས་ཆེན་ནི་སྟོན་པ་སྤྱབ་པའི་དབང་པོས་འདུལ་བྱ་ནམས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གནས་སུ་འབྱེད་ཐབས་སུ་མཛད་པ་བཙུ་གཉིས་སོགས་མཛད་པའི་ནམ་གངས་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་གནང་ཡོད་པའི་ནང་ཆོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རོད་མི་ཆོས་དུས་ཆེན་འདི་ཉིད་རྟོག་ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡༡ ཉིན་འཁེལ་བར་ངོས་འཛིན་གྱིས་རྗེས་བྲན་བྱས་དང་བྱ་སྤྱས་རེད།



དེ་ཡང་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་ཤུ་སྤྱབ་པ་མཆོག་དགྲང་གངས་ ༢༡ ལ་ཕེབས་པ་ལྷགས་པོ་གྱི་བའི་ལོར། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུམ་སྐྱ་མ་ལྷ་མཛེས་མི་ཡུལ་ནས་ཆེ་འཕོས་ཏེ་འདོད་ལྟར་སྐྱེས་པ་དེ་ཉིད་གཙོ་བར་གྱུར་བའི་ལྷ་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གི་རྒྱུད་ལ་ནམ་དཀར་ཐར་པ་ཆ་མཐུན་གྱི་དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡོད་པ་ནམས་སྟོན་གྲོལ་གྱི་གནས་སུ་འབྱོད་པའི་དུས་ལ་བབས་པ་མཐུན་ནས། སངས་རྒྱལ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལྷ་གནས་སུ་མ་ཙུ་ཅ་གསུམ་དུ་ཕེབས་ནས། ལྷ་བ་དཀར་པོ་ལྷ་བྱའི་རྩེ་ལེབ་ཀྱི་སྟེང་དུ། འ་རིའི་བྱ་དང་འོད་སྤངས་སོགས་དག་བཅོམ་པ་བརྒྱད་སྟོང་གི་འཁོར་གྱི་དབུས་སུ་དབུར་གནས་མཛད་པར་མ་ཟད་ཡུམ་སྐྱ་མ་ལྷ་མཛེས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱེ་

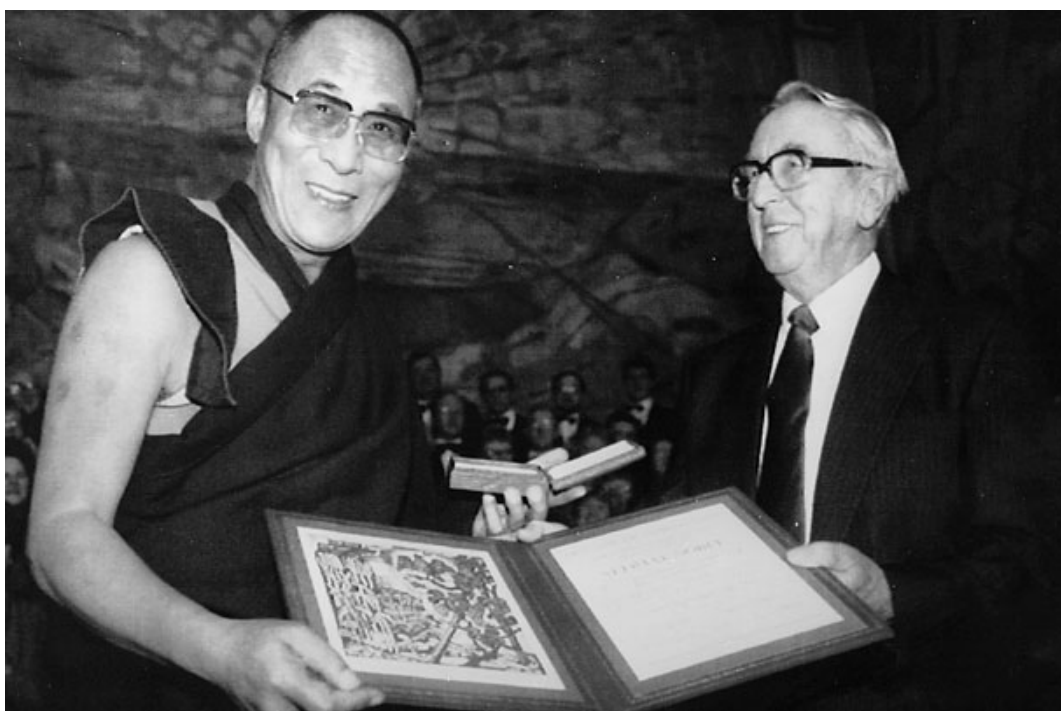
སོགས་ལྟ་ཡི་རིས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་ཆོས་སྟོན་བཞིན་བཞུགས།

དེའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་མཉམ་ཡོད་ཅེས་བར། རྩུ་འཕུལ་ཅན་གྱི་མཆོག་གྲུང་འཕགས་པ་མོ་འུ་འགལ་གྱི་
བྱ་ལ་སོགས་པའི་ཆངས་བར་སྟོན་པའི་དགེ་སྟོང་དུ་མ་ཐབས་གཅིག་ཏུ་དབྱར་གནས་མཛད་བཞིན་བཞུགས་
པ་ན། རྒྱ་གར་ཡུལ་དབྱས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོས་གཙོས་རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་མི་
རྣམས་ཀྱིས་བཙུམ་ལྡན་འདས་གང་དུ་བཞུགས་པ་མ་ཤེས་བས། འཕགས་པ་མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱའི་བྱང་དུ་སོང་
ནས་ངེ་བ་ཞུས་པའི་ལན་དུ། མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱས་བཙུམ་ལྡན་འདས་ལྟ་ཡི་གནས་སུ་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་
གསུངས། དེ་ནས་ཞག་དགུ་བཅུ་འདས་པའི་དུས་སུ་གོང་གསལ་རྒྱལ་པོས་དབྱས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་
བསྐྱར་མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱ་ལ། འོ་ཅག་གིས་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་སྐྱ་མ་མཐོང་ཞིང་། གསུང་ཡང་མ་ཐོས་
བར་ཡུན་རིང་སོང་བས། འཕགས་པ་རྩུ་འཕུལ་ཅན་བྱེད་ཀྱིས་བཙུམ་ལྡན་འདས་ལ་ཞུས་ཏེ་འཛམ་གླིང་དུ་
སྐྱོན་བྱོངས་རོགས་ཞེས་གསོལ་བས། འཕགས་པ་མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱས་ཀྱང་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་དུ་སྟོན་
གནས་སུ་བྱོན་ཏེ་སངས་རྒྱས་ལ། མིའི་འགོ་བ་རྣམས་སྟོན་པ་ལ་འོང་བར་དཀའ་ཡང་། ལྟ་རྣམས་ནི་
འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་འོང་བར་དཀའ་བ་མེད་ན། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། མིའི་རིགས་ཀྱི་འགོ་བ་རྣམས་ལ་
བཙུམ་པས་དགོངས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་དུ་བྱོན་རོགས་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལྟར། སྟོན་པ་མཆོག་གིས་
ཀྱང་། བདུན་པ་གཅིག་ནས་གསལ་ལྡན་གྱི་གོང་གི་ལ་བ་རྩ་རའི་ནགས་སུ་ཕྱ་དུམ་མ་རའི་ཤིང་བྱང་དུ་
བྱོན་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས། མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱས་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་སྦྱར་མི་ཡུལ་དུ་བྱོན་ནས་མི་རྣམས་ལ་
གསུངས་པས་མི་རྣམས་ཡིད་རབ་ཏུ་མགྲུ་ནས་ས་ཕྱོགས་གང་དེར་བྱེད་དང་། མཆོད་པའི་ཆོགས་རྒྱ་
ཆེན་པོ་བཞགས་ཏེ་ཐེབས་སྐྱབས་ཞུས།

སངས་རྒྱས་ལྟ་ཡུལ་ནས་མི་ཡུལ་དུ་ཐེབས་པའི་ཉི་མོར། ལྟ་ཡི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱེད་ཀྱིས་སྟོན་པ་མོ་འུ་འགལ་གྱི་
ཀམ་ལ་བཀའ་གནང་སྟེ་རི་རབ་ཀྱི་ཅེ་མོ་སུམ་ཅུ་ཅུ་གསུམ་ནས་མི་ཡུལ་བར་དུ་དཀྱིལ་ལ་རིན་ཆེན་ཤེད་ཤེད་
ཐེམ་སྐྱས་དང་། དེའི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་གསེར་དང་། གཡོན་དུ་ཤེལ་ལས་བྱུབ་པའི་ཐེམ་སྐྱད་བཅུགས། ལྟ་
ཆངས་པས་རིན་པོ་ཆེའི་རྩ་གཡུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་ལ་གཡོབ་བཞིན་སྐྱའི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་གསེར་གྱི་
ཐེམ་སྐྱས་ནས་འོངས་ཤིང་། ལྟ་དབང་བརྒྱ་བྱེད་ཀྱིས་སྟོན་པ་ལྟ་ཡི་གདུགས་ཅིབས་སྟོང་ཅན་ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་

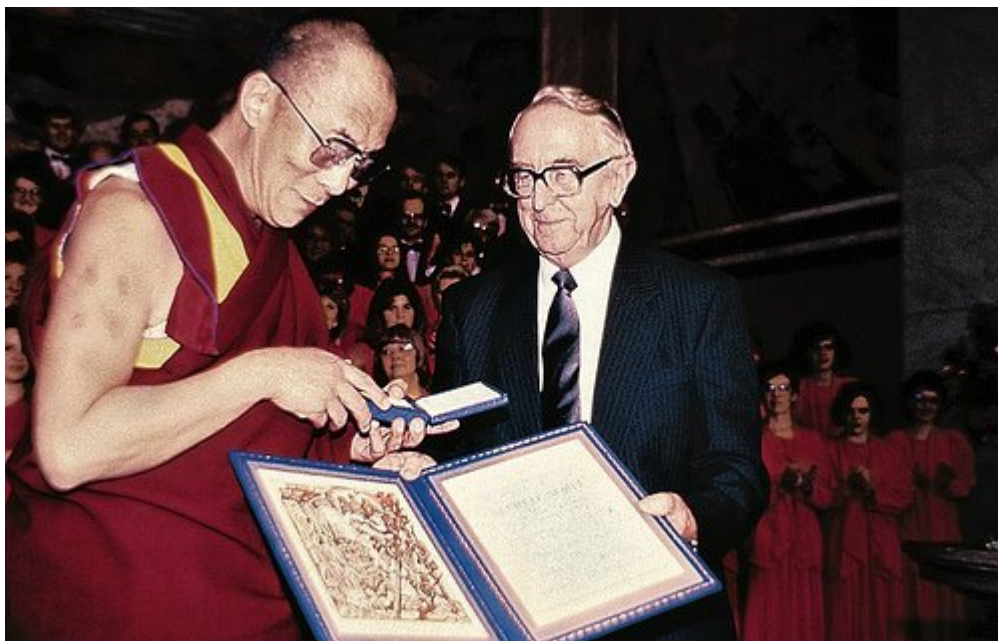
༡༩༩༩ སྤྱི་ནོར་ཡུ་གོང་ས་ཡུ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ནོ་སྤེལ་ནི་བདེའི་གཞུང་ས་རྟགས་
འབྲུལ་བཞེས་དང་། འཇམ་གླིང་འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་གི་ཉིན་མོ།

Commemoration of Nobel Peace Prize to His Holiness the 14th Dalai Lama and World
Human Rights Day



The Nobel Peace Prize

The Norwegian Nobel Committee's decision to award the 1989 Peace Prize to His Holiness the Dalai Lama won worldwide praise and applause. In its citation, "the committee wants to emphasize the fact that the Dalai Lama in his struggle for the liberation of Tibet has consistently opposed the use of violence. He has instead advocated peaceful solutions based upon tolerance and mutual respect in order to preserve the historical and cultural heritage of his people. The Dalai Lama has developed his philosophy of peace from a great reverence for all things living and upon the concept of universal responsibility embracing all mankind as well as nature. In the opinion of the Committee the Dalai Lama has come forward with constructive and forward-looking proposals for the solution of international conflicts, human rights issues and global environmental problems."



ཡཔོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་ལོ་སྤེལ་ཞི་བའི་གཟེངས་རྟགས་ཕུལ་བའི་དགོས་དམིགས་ནི།

བོད་ཀྱི་ཆོས་མཛད་པའི་དབུ་འཁྲིད་ཡུལ་ལོ་སྤེལ་ཡཔོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་བྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོའི་
ལོ་སྤེལ་ཞི་བའི་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་བཞེས་མཛད་པའི་སྟོན་ ༣༠༠༩ རྒྱ་ ༡༢ ཆེས་ ༡༠ ཉིན་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ལ་
ལོ་སྤེལ་ཞི་བའི་གཟེངས་རྟགས་ཕུལ་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་བདུན་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་མཛད་སྟོའི་ཐོག་སྤྱི་འཐུས་
སྟན་ཆོག་གི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བཤད་ནས་ཁྲུང་ས་འབྲེན་ཁྲུང་གཤམ་གསལ།

རྒྱ་ནག་དམག་དབུང་གིས་བོད་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་དྲག་པོས་བཙན་བཟུང་བྱས་ཀྱིན་ཡཔོང་ས་མཆོག་
གིས་དབུས་བོད་མི་ཁྲི་ཆེ་མང་པོ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ནང་དུ་
སྤིང་དོན་སྐབས་བཅོལ་ལ་མ་ཐེབས་མཐུ་མེད་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་རིང་བོད་མིའི་རང་
དབང་སྐྱར་གསོའི་ལས་ཐབས་གང་ཅིར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོས་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་
དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་དགོངས་དོན་དང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཐུན་དེའི་ཆབ་སྤིང་གི་བཞེད་པ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལྟ་
གྲུབ་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་རྒྱ་ནག་སྤིང་གཞུང་ལ་མེས་འཆོག་མེར་གཏུགས་དང་ལན་དབྱ་ཆད་མཐུད་ཀྱི་
འབྲེལ་ལམ་རྒྱ་བསྐངས་གནང་སྟེ་བོད་རྒྱལ་དཀར་ལྷོ་ཞི་མཐུན་འབྲེལ་འཇགས་ཡོང་བའི་ཐུགས་ཁུར་ཆེ་

བཞེས་མཛད་ཅིང་། དེ་འབྲེལ་བཅན་གྱི་གནས་སྐྱེས་ཆ་ནས་གང་ཅིའི་མཐུན་རྒྱུ་མ་འདྲོམས་པའི་
 དཀའ་ཆེགས་དུ་མ་རིམ་འབྲེལ་ཡིད་ལྷན་བཀའ་མཛད་པར་བོད་མིའི་ངོ་མོ་མཆོན་པའི་ཆོས་རིག་དང་། ལྷན་
 ཡིག་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་སོགས་མི་ཉམས་རྒྱུ་འདྲིན་དང་། བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བ་རྣམས་རང་
 བཞིན་ཁ་འཐོར་དུ་མི་འགོ་བའི་འཆོ་རྟེན་གཞིས་བཟོ་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་གཉེར་ཁང་། དགོན་སྡེ་ཆོས་སྐྱེད་
 ཁྱད་པར་མང་གཙུག་གཞུང་གསར་འཛུགས་སོགས་རང་དབང་སྤྱད་གསལ་མང་གཞི་སྒྲ་བཏུན་བཞོན་
 བསྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱབས་བཅོལ་བའི་སྤྱི་གཞུང་གསར་འབྲེལ་ནང་ནས་མི་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ཐོན་ཀྱང་
 གྱིས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཞིག་འཆོ་གནས་སྤྱོད་ཅིང་། ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱང་ཏུ་འཁྲུག་ཅོད་ཞི་ཞིང་། རང་
 དབང་བདེ་སྤྱི་དུ་རྒྱུ་ཐོན་ཕྱི་དཔལ་ལ་རོལ་ཆེད་སྐྱེད་པ་བརྒྱ་ཕྱག་ཕྱར་བཞེས་ཀྱིས་ཤར་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་མང་
 བོར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཆེབས་སྐྱེད་བཞིན་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱམས་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་བཟོ་དང་། བཟོད་བསྐྱེད་ རང་ལས་གཞན་
 གཅས་ཀྱིས་མཆོན་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་དང་། སྤྱི་བ་འཆོ་བ་མཛད་པའི་སྤྱི་ཚུལ་བཟང་པོ་རྣམས་དོན་ཐབས་ལ་གོ་
 སྤྱི་བའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་སྤྱི་བ་བསྐྱེད་འདྲོམས་ཆེ་བསྤྱི་དུ་ཐོག་གཞན་ཡང་འཛམ་གླིང་ནང་
 ཆོས་ལུགས་མི་འབྲེལ་བ་ནང་ཁྱེད་མཐུན་ལས་དམ་གཙང་ཆེག་སྤྱི་བ་ཞི་བདེ་ཡུན་གནས་ཡོང་ཐབས་སུ་
 ཕྱགས་ཁྱར་ཆེན་པོ་མཛད་པ་སོགས་མདོར་ན་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐབས་དང་། འཛམ་གླིང་ནང་ཞི་
 བདེ་འབྱུང་ཐབས་བཅས་པར་འཆོ་མཛད་ཞི་བའི་ལྟ་གྲུབ་ལས་མ་འགལ་བའི་མཛད་བཟང་བྱེད་འཕགས་ཅན་ལ་
 ངོ་མཆར་སྤྱི་བ་ཏེ་ནོ་སྤྱི་བའི་གཟེངས་རྟགས་འབྱུང་ལས་ལྷན་པ་རེད།

གོང་དུ་དུས་འཇུག་ལྟར་སྤྱད་བཅི་ལྷན་པ་བཞིན་འདི་གའི་ས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པས་འགན་
 འཁུར་རྒྱུ་བཞེས་ཀྱིས་ས་གནས་བོད་མི་རྣམས་ནས་སྤྱི་མཐུན་སྤྱད་བཅི་གཟུང་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད།
 དེ་ཡང་ལོ་ལྟར་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པས་ཆོགས་ཁང་གང་ལེགས་ཤིག་སྤྱད་ཀྱིས་སྤྱི་ནོར་ཤུགས་
 ས་ཤུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐྱེད་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་ཁྱིམ་མངའ་གསོལ་ཐོག་གཡམས་
 གཡོན་དུ་ཨ་རི་དང་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་སྤྱི་དཔལ་ལྷན་ཀྱིས་གང་གཟུང་ཐོག་དགོང་དུ་གསོལ་སྟོན་སྡེ་
 འདྲོམས་འགྲིག་བཞེས་ལྷན་ཏེ་བྱེད་སྤྱི་མགོན་ཁག་གདན་འདྲན་ལྷན་ཡོད། ས་གནས་བོད་མི་སེར་སྐྱེ་མང་
 ཆོགས་དང་། སོ་སེའི་ངོ་ཤེས་པ་སོགས་གཟུང་མཆོར་གྱིས་དགའ་སྤྱི་ཆེད་འདྲོམས་ཐོག་ས་གནས་གཟུང་
 མཐུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སློབ་གྲས་ནོ་སྤྱི་བ་སྤྱི་དཔལ་སོགས་རིག་གཞུང་འཁྲུག་སྟོན་དང་
 གཞན་ཡང་སྤྱད་གསལ་གསོར་གཞན་སོགས་ལ་རོལ་ཏེ་དུས་འཇུག་སྤྱད་བཅི་གཟུང་རྒྱུ་བཞིན་ཡོད།

ངན་པ་དགུ་འཛོམས་དང་བཟང་པོ་བརྩ་འཛོམས།

Nine Bad Omens and Ten Good Gathering

པོད་ལྷ་ ༡༡ ཆེས་ ༤ ཉིན་བྱེད་ནས་ཆེས་ ༡ གྱི་ཉིན་བྱེད་བར་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་འཁེལ་གྱི་ཡོད་
 ལྟ་བུ་སྤྱི་མོའི་མོ་མོའི་ནང་དུ་འདྲེན་དུས་ཚོད་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་པས། ཁ་སྤྲུལ་གྱི་ཁྱེད་མེ་མེ་བཟང་
 རྒྱལ་བའི་གསུང་མི་སྤྲོད། ཅེས་འགོད་སྤྲོད་ཡོད། ཡང་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་ཞེས་པ་འདི། ཡིག་ལམ་
 འགའ་ཞིག་ཏུ་པོད་ལྷ་ ༡༡ ཆེས་ ༤ དང་ ༡ ཉིན་མཆན་གཅིག་གི་རིང་ས་བདག་ངན་པ་ཉི་མ་ནག་ཆེན་
 དང་། དེ་མིན་ས་བདག་ངན་པ་བརྒྱད་བཅས་མཉམ་དུ་འཁེལ་གྱི་ཡོད་ལྟ་བུ་སྤྱི་མོའི་མོ་མོའི་ནང་
 མོགས་པར་བཞག་ཅིང་། དམངས་ཁྲོད་དུ་ <<མདོ་མཛེས་ལྷན་>>གྱི་བམ་པོ་བརྩ་གཅིག་པའི་ནང་
 གསལ་བྱེད་བདག་དབྱིག་པ་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་བཞག་སྤྲོས་ཤིག་ཀྱང་འདུག
 ཡང་ལ་ལས་རི་ལྟར་གསུག་རྩལ་གྱི་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་ཆང་བ་ལ། གསུག་རྩལ་ངན་དགུ་ཆང་བ་ཞེས་བརྗོད་
 སྤྲོད་ཡོད་པ་ལྟར། ཉིན་མོ་འདིར་དུས་ཚོད་ངན་པ་འཁེལ་བའི་དབང་གིས་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་ཞེས་
 བརྗོད་པ་ལས། དུས་ཚོད་ངན་པ་དགུ་འདི་དང་འདི་ཞེས་གངས་འཕྲོ་བྱ་རྒྱ་མེད་པར་གསུངས་སོ།

ཉིན་མོ་འདིར་བྱ་བ་གསལ་ཆེན་རིགས་བྱེད་སྤྲོད་མེད་པར། ཁྲོད་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་ན། ང་བཟང་པོ་
 བརྩ་འཛོམས། ཞེས་དེའི་ལྷོག་སྤྲོགས་ལྟ་བུར། རང་རང་གི་དགའ་ཉིན་ཁུལ་རྣམས་པན་ཚུན་མགོན་
 འབོད་བྱས་ཏེ། གསོལ་ཆོག་གཟབ་རྒྱས་བཞགས་ཏེ་དགའ་སྤྲིད་ངང་བཞུགས་སྤྲོད་ཡོད།

༡༡། དམངས་ཁྲོད་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན་ཆེ་ཁག་
 སྤང་བཅི་ཞུ་སྤངས་དང་། འབྲེལ་ཆགས་ཞལ་འདོན་
 འཕྲིན་བསྐྱེད་དང་གཞུང་ཆེ་ཁག་

༡༡། བྱེ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་མི་དམར་པོས་བོད་ནང་བཅན་འཛུལ་དང་ ༡༩༥༩ ལོར་བཅན་གནོན་ཉམ་
 བཅོས་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ན་མེད་པའི་དབུ་འཁྲིད་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་དབུས་
 རང་གཞུང་བཀའ་ཤག་དང་བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ཡོངས་ནས་བོད་མི་ ༡༥༠༠༠༠ ལྷག་ཙམ་རྒྱ་གར་དང་བལ་
 ཡུལ་འབྲུག་གསུམ་གཙོས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་བྱེ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་མང་པོའི་ནང་ཁ་འཐོར་ནས་གནས་དགོས་
 ཆགས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་བྱིན་མཛད་འཕྲིན་ལས་
 བཅན་གྲོལ་བོད་མིའི་མང་གཙོ་ཡང་དག་པའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་སྤྱི་བཏུན་འོག་རང་ཅག་བོད་མིའི་ལོ་རེའི་དམངས་
 ཁོང་གཞུང་འབྲེལ་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན་མཛད་སྒོ་ཁག་ལ་དུས་ཆེས་དང་མཐུན་པའི་ཞུ་སྒོ་ཁག་སྤར་སྒོལ་
 སྤང་བཅེ་ཞུ་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡང་ད་ལྟའི་བོད་ཕྱི་ནང་གི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་པའི་མི་རབས་རིམ་
 སོང་སོ་སོའི་གནས་ཡུལ་གྱིས་གོམས་གཤེས་དང་ལུགས་སྒོལ་རིམ་འདྲིས་ཀྱིས་རང་ཅག་བོད་མིའི་མཐུན་མོང་
 མ་ཡིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་ལུགས་སྒོལ་ཁག་མ་ཤེས་སྤྱི་བཅོས་སྤྱི་སོང་ཏེ་མཛད་སྒོའི་འཆོར་སྤང་དང་གཟི་
 བརྒྱུད་རིམ་བཞིན་ཉམས་ཆག་ཏུ་འགྲོ་ཉན་ཆེ་ཞིང་། དེ་ལྟར་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་སྤྱད་མཛད་སྒོ་ཁག་སྤང་བཅེ་
 ཞུ་སྤངས་དང་འབྲེལ་ཆགས་སྒོན་ལམ་འཕྲིན་སྤྱུལ་དང་། གཞས་ཆོག་ཁག་འབྲེལ་ཆགས་བླ་ཆོགས་སྤྱི་དང་།
 སྒོས་སྤྱི་ Song Tibet, Lotsawa House བླ་ཆོགས་ནས་པབས་བཤུས་དང་འབྲེལ་རང་ཅག་བོད་མིའི་དམངས་
 ཁོང་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་། དུས་ངན་ཆེ་ཁག་སོ་སོའི་ཞུ་སྒོ་ཐ་དག་བང་རིམ་བཞིན་བཀོད་སྤྱི་གཞུས་བ་ཡིན།

ཐུགས་སྤང་།

མཛད་སྒོ་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་རུང་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱི་བར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་
 ཆེ་སྤངས་ཆའི་དབུས་སྤྱི་ཡང་ན་གཡས་སྤྱི་སྤྱི་གཞི་གཤོམ་ཞུ་དགོས་པ་ལས་གཡོན་ཕྱོགས་སྤྱི་ནས་ཡང་སྤྱི་གཞི་
 གཤོམ་བྱེད་མི་རུང་།

༡༡ དམངས་ཁྲིམ་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན་ཆེ་ཁག་སྤང་བཅི་ཞུ་སྐད་ས།

༡༢ བོད་གནས་ལོ་གསར་ཆེས་ལོ་གསར། Tibetan New Year

འུའ་ཕྱོགས་ཡུལ་གྱ་ཁག་གི་གནས་སྐད་ས་ལ་གཞིགས་པའི་བོད་གནས་ལོ་གསར་བཞད་ལོ་གསར་
 ཆེས་ ༡ ཞོགས་པ་གཞུང་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་ས་གནས་སོ་སོའི་དགོན་པ་དང་ཆོས་ཆོགས་
 དེ་བཞིན་སྤྱི་པའི་ཆོགས་ཁང་ནང་གནས་ལོ་གསར་བཞད་ཅེན་འབྱུང་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་
 ཁ་དང་། བྱེ་མར་ཆང་ཕུད་སོགས་ཕུན་གསུམ་ཆོགས་པ་སྤྱིག་གཤོམ་ཟབ་རྒྱས་ཐོག་མི་མང་སྤྱི་མེར་
 སོ་སོ་རང་ལུགས་གཟབ་མཆོར་གང་ཟབ་དགའ་སྟོན་འཕེལ་བ་ཆང་མ་འདུ་ཁང་དང་ཆོགས་ཁང་ནང་
 ཆང་འཛོམས་བཞུགས་གཤམ་དུ་འཁོད་འཆོམས་དགོན་པའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་དབུ་དང་རྒྱ་གླིང་
 གིས་སྤྱན་བསུས་ཏེ་དགོན་པའམ་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་དབུ་མ་དང་ས་གནས་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པའི་ཆོགས་
 གཅོ། གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཆགས་ལས་གཅོ་རྣམས་ནས་སྤྱན་རྒྱ་སྤོས་སྤོས་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་
 གསུམས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱི་དབར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་གདན་འདྲེན་ཞུ་བཞིན་ཆོགས་ཁང་
 ནང་ཕེབས་སྐབས་མི་མང་ཆང་མ་སོ་སོའི་བཞུགས་གནས་ནས་ཡར་ལངས་ཏེ་ལག་གཉིས་ཐམ་མོ་
 སྤྱར་བཞིན་དགའ་དད་སྟོན་གསུམ་དང་ཕེབས་བསུ་ཞུས་ཏེ་སྤྱི་དབར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་
 ཁྲིམ་འཁོད་བསྐྱེད་ཆང་མས་སྤྱི་ཕྱག་ལེན་གསུམ་ཕུལ་ཏེ་མར་བཞུགས། དེ་རྗེས་དགོན་པའམ་
 ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་དབུ་མ་དང་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་དབུ་བསྐྱལ་ཞལ་འདོན་ཁག་ཞུ་སྤྱར་དགོན་པའམ་
 ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་དབུ་མས་ཤུ་དབར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་མཐུལ་བཏེགས་འབུལ་ཞུ་རྒྱ། མཛད་
 སྟོན་མཐུད་འཆོག་སྤྱར་གསེལ་ཇ་དང་འབྲས་བུ་ལ་ཐོག་མར་ཤུ་དབར་མ་ཆོག་གི་ཟབ་ཞུངས་ཁྲི་
 དང་། རིམ་བཞིན་དབུ་མ་དགེ་འདུན་རྣམས་དང་མི་མང་ནས་ཞལ་འདོན་འདོན་སྤྱར་ས་གནས་སྤེ་སི་
 ཀོན་སིན་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་ཆོགས་པས་ཆོགས་གཅོས་ཤུ་དབར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐད་ས་
 རག་མཐུལ་ཅེན་གསུམ་འདེགས་འབུལ་ཞུ་རྒྱ། དེ་ནས་མཛད་སྟོན་གྱ་བཏེར་དགོན་པའམ་ཆོས་ཆོགས་
 ཀྱིས་དབུ་མ་དང་དགེ་འདུན་པ་བཙུན་མ་རྣམས་ནས་དབུ་འཛུགས་ཀྱིས་ས་གནས་བོད་མིའི་སྤྱི་མཐུན་

ཆོགས་པའི་ཆོགས་གཙོ་རྒྱན་ལས་དང་འབྲེལ་ཆགས་ལས་གཙོ་རྒྱས་རིམ་བཞིན་མི་མང་རྒྱས་རུ་
བསྟར་ཚུལ་མཐུན་ངང་འཁྱལ་བའི་བཞུགས་ཁྱིའི་པོ་ཆེར་མཇལ་དར་བུལ་ཏེ་གཞུང་འབྲེལ་མཇེད་
སྒོ་དགའ་དད་སྒོ་གསུམ་ངང་གྲོལ་རྒྱ།

གཞུང་འབྲེལ་མཇེད་སྒོ་ལེགས་བྱུང་རྗེས་སྤྱི་ཚུང་དར་འཇུགས་ལྟ་གསོལ་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་སྒོ།

- ༡། འཁྱལ་བའི་འཁལས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།
- ༢། ཐོད་སྒྲོང་ལྟ་སྤྱང་ཁག་གི་འཕྲིན་བསྐྱལ།
- ༣། བདེན་ཆོག་སྒོན་ལམ།
- ༤། ནམ་ཐར།
- ༥། ལྟ་གསོལ་གི་བསྐྱོ།
- ༦། སྒོར་གཞས།

ལོ་གསར་རྟེན་འབྲེལ་མི་མང་བྱུགས་སྒྲིའི་སྐབས།

སྤྱིངས་ཆའི་དབྱས་ཡང་ན་གཡས་སུ་བཞུགས་ཁྱིའི་ཐོག་སྤྱི་རྩོར་འགོང་ས་འཁྱལས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཆོག་གི་སྤྱད་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སོ་གསོལ་བའི་གཡས་སུ་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་རྒྱལ་དར་དང་། གཡོན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་སྤྱིང་འཇུགས་ལྷ་རྒྱ།

- ༡། ཐོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲེལ་རྒྱ།
- ༢། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲེལ་རྒྱ།
- ༣། གསུངས་བཤད་ཁག།
- ༤། རིག་གཞུང་འཁལ་སྒོན་ཁག།
- ༥། གསོལ་ཆོག།
- ༦། སྒོར་གཞས་སོགས་གཞས་སྤྱི་འདྲ་མེད་དང་། ཅིད་རིགས་ཁག།

༡། བོད་རང་དབང་སྐྱེར་ལངས་གསུམ་བཅུའི་དུས་བྲན་སྐབས།
 སྤངས་ཆའི་དབུས་ཡང་ན་གཡས་སུ་བཞུགས་ཁྱིའི་ཐོག་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་
 མཆོག་གི་སྐུ་དབང་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སོ་གསོལ་བའི་གཡས་སུ་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་
 གི་རྒྱལ་དར་དང་། གཡོན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་སྤྱིང་འཛུགས་ཅུ་རྒྱ།

- ༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༡། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༣། གསུམ་བཅུའི་བྲན་སྐབས།
- ༤། མི་མང་ལངས་སྤྱི
- ༥། གསུང་བཤད་ཁག
- ༦། བདེན་ཆོག་སློན་ལམ།
- ༧། ཁྲིམས་བསྐྱོར་སྐད་འབོད།

༢། འསྐུའི་འཁྲུངས་སྐར་དུས་ཆེན།

- ༡། ཉེན་འབྲེལ་མཛད་སྒོ་ས་གནས་སོ་སའི་དགོན་པ་དང་ཆོས་ཆོགས་ཁག་དང་།
 སྤྱི་པའི་ཆོགས་ཁང་ཁག་ནང་བོད་ལྷགས་ལྷར་ཐབ་རྒྱས་སྤང་བཅི་ཅུ་རྒྱ།

ཁ། འསྐུ་རྒྱང་དར་འཛུགས་ལྷ་གསོལ་སྐབས།

- ༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༡། འརྒྱལ་བའི་འཁྲུངས་བཞུན་གསོལ་འདེབས།
- ༣། དཔལ་ལྷའི་འཕྲིན་བསྐྱལ།
- ༤། བོད་སྐྱོང་ལྷ་སྤང་འཕྲིན་བསྐྱལ།
- ༥། རྣམ་ཐང།
- ༦། ལྷ་གསོལ་གི་བསྟོ།
- ༧། ཉེན་གྲུང་གསོལ་ཆོག
- ༨། སྐོར་གཞས་སོགས་གཞས་སྤྲུང་མིན།

ག ༡ སྐྱེའི་འབྲུངས་སྐར་མི་མང་བྱུགས་སྐྱེའི་སྐབས།
 སྤངས་ཆའི་དབྱས་ཡང་ན་གཡས་སུ་བཞུགས་ཁྱིའི་ཐོག་སྤྱོད་མཁོང་ས་༡ སྐྱབས་མགོན་
 ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྐྱེད་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སོ་གསོལ་བའི་གཡས་སུ་གནས་
 ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་དར་དང་། གཡོན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལར་སྤྱིང་འཇུགས་ཁུ་རྒྱ།

- ༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྐྱེའི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༢། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེའི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༣། རྒྱལ་ཆུའི་དབྲངས་ལྡན།
- ༤། འབྲུངས་སྐར་མཉམ་གཞས།
- ༥། གསུང་བཤད་ཁག
- ༦། རིག་གཞུང་འཁྲབ་སྟོན།
- ༧། གསོལ་ཆོག
- ༨། མྱོར་གཞས་དང་། གཞས་སྒྲ་འདྲ་མེན། ཅེད་རིགས་ཁག

༣། བོད་སྤྱོངས་མང་གཙོའི་དུས་ཆེན་སྐབས།
 སྤངས་ཆའི་དབྱས་ཡང་ན་གཡས་སུ་བཞུགས་ཁྱིའི་ཐོག་སྤྱོད་མཁོང་ས་༡ སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་
 མཆོག་གི་སྐྱེད་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སོ་གསོལ་བའི་གཡས་སུ་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་
 ཀྱི་རྒྱལ་དར་དང་། གཡོན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལར་སྤྱིང་འཇུགས་ཁུ་རྒྱ།

- ༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྐྱེའི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༢། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེའི་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༣། མང་གཙོ་གསར་གཞས།
- ༤། སྤྱོད་ཆེན་ཆོག་བསྐྱེལ།
- ༥། གསུང་བཤད་ཁག །
- ༦། གསོལ་ཆོག
- ༧། མྱོར་གཞས་དང་། གཞས་སྒྲ་དང་ཅེད་རིགས་འདྲ་མེན།

༤། གཤོང་ས་མཆོག་ལ་ནོ་རྗེ་ལ་ནི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་འབྲུལ་བཞེས་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་
ཐོབ་ཐང་གི་ཉིན་མོ།

སྤངས་ཆའི་དབྲུས་ཡང་ན་གཡས་སུ་བཞུགས་ཁྱིའི་ཐོག་སྤྱི་ནོར་གཤོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཆོག་གི་སྤྱད་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སོ་གསོལ་བའི་གཡས་སུ་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་
ཀྱི་རྒྱལ་དར་དང་། གཡོན་དུ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ལར་སྤྱིང་འཛུགས་ཁུ་རྒྱ།

- ༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྤྱུ་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༢། གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱུ་འབྲུལ་རྒྱ།
- ༣། རོ་རྗེ་ལ་བསྟོད་དབྱངས།
- ༤། གསུང་བཤད་ཁག
- ༥། རིག་གཞུང་འཁྲབ་སྟོན།
- ༦། གསོལ་ཆིག
- ༧། སྒྲོར་གཞས་དང་། གཞས་སྒྲ་དང་ཅིད་རིགས་འབྲུ་མིན།

ཁ། དམངས་ཁྲོད་བོད་ཀྱི་དུས་ཆེན་དང་དུས་ངན་ཆེ་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་ཞལ་འདོན་འཕྲིན་
བསྐྱེད་དང་། གཞས་ཆིག་ཁག

༡། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པའི་རྒྱལ་སྤྱུ།

༢༢། སྤྱི་ནི་མན་བདེའི་འདོད་རྒྱུ་འབྲུང་བའི་གཏེར།

ཐུབ་བསྟན་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུའི་འོད་སྤང་འབར།

བསྟན་འགྲོའི་ནོར་འཛིན་རྒྱ་ཆེར་སྤྱོད་བའི་མགོན།

འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རོལ་མཆོ་རྒྱས།
 རྫོ་རྗེའི་ཁམས་སུ་བསྟན་པས།
 ཕྱོགས་ཀྱི་བྱམས་བཅེས་སྦྱངས།
 གནས་བསྐྱོས་དགའ་བ་བརྒྱ་ལྟན་འཕང་དགུང་ལ་རེག།
 སུན་ཆོགས་སྡེ་བཞིའི་མངའ་ཐང་རྒྱས།
 བོད་ལྗོངས་ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་ཁྱོན་ལ་བདེ་སྦྱིད་རྫོགས་ལྟན་གསར་པས་བྱབ།
 ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དར།
 ཐུབ་བསྟན་ཕྱོགས་བརྒྱར་རྒྱས་པས་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་སྦྱེ་རྒྱ་ཞི་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱར།
 བོད་ལྗོངས་བསྟན་འགྲོའི་དགེ་མཆོན་ཉི་འོད་ཀྱི།
 བཟུ་ཤིས་འོད་སྤང་འབྱམ་དུ་འཕྲོས་པའི་གཟིགས།
 རྒྱ་ཕྱོགས་སུན་པའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག།

༡། རྒྱལ་བའི་ཤུལ་ས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

༡༡། ཨོ་སྤྱི་རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་གསང་གསུམ་མ་ལུས་པ། །གང་འདུལ་ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་སྦྱེ་
 འཕྲུལ་གར། །སྤྱི་ཞིའི་དགེ་ལེགས་ཀྱི་འབྱུང་ཡིད་བཞིན་ནོར། །དངོས་བརྒྱད་ཐོན་ཅན་སྤྱི་མའི་ཆོགས་
 རྣམས་ལ། །བདག་ཅག་གཏུང་ལྷགས་བྲག་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་
 རྒྱ་མཆོ་ཡི། །སྦྱེ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱེད་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་དོན་སྦྱོར་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་
 ཆོབས། །ཆོས་དབྱིངས་ཀྱི་གསལ་ཁྱོན་དང་མཉམ་འཇུག་པའི། །རྒྱལ་བའི་བདེ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་སྦྱེ་མའི་སྤྱི།
 གངས་མེད་རྟེན་དང་བརྟན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། །ཤར་བའི་ཡི་དམ་ལྷ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་ལ། །བདག་ཅག་
 གཏུང་ལྷགས་བྲགས་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་ཡི། །སྦྱེ་ཆེ་མི་
 ཤིགས་བསྐྱེད་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་འདོད་སྦྱོར་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱི་ཆོབས། །སྤངས་རྟོགས་

ཡོན་ཏན་ལྷན་རྒྱུན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་ཀྱི། །སྤང་བ་འགོ་ཁམས་ཀྱི་མཆོར་རྟག་ཅེན་པས། །པན་མཛད་སྟོབས་བཅུ་
 མངའ་བ་སྟོ་ཡི་སྟོ། །རབ་འབྱམས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དགས་པོས་
 གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྤྱུ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་
 བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་འདོད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱི་ཚོབས། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་ལས་གང་གིས་ངེས་
 སྟོལ་ཞིང་། །མཆོག་ཏུ་ཞི་བ་རྣམ་བྱང་ལོར་བུའི་གཏེར། །ཟག་མེད་མི་གཡོ་ཀྱན་བཟང་དགེ་བའི་དཔལ། །ཐེག་
 གསུམ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དགས་པོས་གསོལ་འདེབས་ན།
 གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྤྱུ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་
 འདོད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱི་ཚོབས། །སྤྱིད་པའི་འབྲུལ་འཁོར་འཛོམས་ལ་ཆེས་དཔའ་བའི། །བདེན་
 གོན་མཛོན་སུམ་འཇལ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཅན། །རྣམ་ཐར་རྩོམ་ཁྲོད་ལས་མི་བྱེད་པ། །རིག་གྲོལ་འཕགས་པའི་
 དགེ་འདུན་ཐམས་ཅད་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དགས་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་
 བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྤྱུ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་འདོད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་
 པར་བྱིན་གྱི་ཚོབས། །མཁའ་སྟོན་ཞིང་དང་གནས་ཡུལ་དུར་ཁྲོད་དུ། །བདེ་སྟོང་ཉམས་བརྒྱར་རོལ་པའི་ཅེད་
 འཛོལ་ས། །རྣལ་འབྱོར་ལམ་བཟང་སྤྱོད་ལ་ཐོགས་མཛད་པའི། །གནས་གསུམ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ཆོགས་
 རྣམས་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་ལྷགས་དགས་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་
 མཚོ་ཡི། །སྤྱུ་ཆེ་མི་ཤིགས་བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་འདོད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱི་
 ཚོབས། །རྩོམ་ཁྲོད་ཀྱི་བཀའ་བརྟགས་ཕྱག་རྒྱའི་མདུད། །མི་བྲལ་རལ་པའི་ཐོད་དུ་ཉེར་བཞེད་ནས། །བསྟན་
 དང་བསྟན་འཛིན་སྟོང་པའི་མཐུ་རྩལ་ཅན། །ཡེ་ཤེས་ཅན་ལྷན་བསྟན་བསྐྱུང་རྒྱ་མཚོ་ལ། །བདག་ཅག་གདུང་
 ལྷགས་དགས་པོས་གསོལ་འདེབས་ན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །སྤྱུ་ཆེ་མི་ཤིགས་
 བསྐྱལ་བརྒྱར་རབ་བརྟན་ཅིང་། །བཞེད་འདོད་ལྷན་གྱིས་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱི་ཚོབས། །དེ་ལྟར་བསྐྱུ་མེད་སྤྱོད་
 ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །ལྷགས་དག་སྟོང་ནས་གྲུས་པས་གསོལ་བཏབ་མཐུས། །མི་ཟད་སྟེགས་མའི་ཐུག་རྩས་
 རབ་མཉམ་པའི། །བདག་སོགས་གངས་སྟོངས་འགོ་བའི་མགོན་གཅིག་ལ། །དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་
 འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གསང་གསུམ་མི་ཤིགས་མི་འགྱུར་མི་རུབ་པར། །གཞོམ་ཞིག་ཡོངས་བྲལ་རྩོམ་སྟོང་
 པའི་ཁྲིར། །བསྐྱལ་བ་རྒྱ་མཚོར་གཡོ་མེད་རྟག་བརྟན་ཤོག །རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བ་ཀྱན་གྱི་མཛད་པའི་ཁུར།
 སྟོང་སྟོབས་ཐུག་པར་བཟུང་བའི་རྒྱལ་ཆེན་གྱི། །འཕྲིན་ལས་ཀྱན་པན་ལོར་བུའི་སྟོང་པོ་ཅན། །བཞེད་པ་

ཇི་བཞིན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །དེ་མཐུས་རྫོགས་ལྷན་སྐལ་བཟང་ནམ་མཁའ་ལོ་སྟོ། །ལུས་ཅན་ངལ་བ་སེའི་
དབྱིད་དུ་རྟག་གོལ་ཞིང་། །ཐུབ་བསྟན་ཕྱོགས་དུས་ཀྱན་ཏུ་རབ་དར་བའི། །དགེ་མཚན་སྲིད་ཞིའི་ཅེ་མོར་རྒྱས་
གྱུར་ཅིག །ཕྱག་ན་བད་མེའི་བྱིན་བརྒྱབས་བདུད་ཅིའི་རྒྱན། །བདག་སོགས་སྤྱིང་གི་བྱངས་སུ་རྟག་སྤྱིན་
ཅིང་། །བཀའ་བཞིན་སྐྱབ་པའི་མཆོད་པས་རབ་བསྟེན་ནས། །ཀུན་བཟང་སྟོད་མཆོག་རྒྱ་མཚོ་མཐར་སོན་
ཤོག །མད་

བྱང་སྐས་བཅས་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱབ་བ་མེད་པའི་བདེན་པ་དང་། །བདག་གི་ལྷག་
བསམ་དག་པའི་མཐུ་སྟོབས་ཀྱིས། །སྟོན་པའི་དོན་ཀུན་བདེ་ལྷག་ཕྱུར་འགྲུབ་ཤོག ། །

༣། བོད་སྐྱོང་ལྷ་སྤྱང་ཁག་གི་འཕྲིན་བསྐྱལ།

༡༣། གྱི་ མ་སྤྱད་བསོད་ནམས་མཐུ་དང་སྟོན་ལམ་གྱིས། །ཕྱག་ན་བསྟོའི་གདུལ་ཞིང་བསེལ་ལྷན་
སྤྱངས། །མཐའ་དབུས་ཡུལ་ཁམས་སྐྱོང་བྱིར་དེ་དང་དེར། །གནས་ཤིང་རྒྱ་བའི་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་།
ཁྱད་པར་ཆེ་རིང་མཆོད་ལྷ་བསྟན་མའི་ཆོགས། །སྲིད་པའི་ལྷ་དགུ་རྗེ་ཡི་མགྱུར་ལྷ་སོགས། །བོད་སྐྱོང་ལྷ་
སྤྱང་གཉན་པོ་མཆོད་འཁོར་རྣམས། །གདུང་བས་འབོད་དོ་འདིར་བྱོན་མགོན་དུ་བཞུགས། །རྩས་སྤྱགས་ཉིང་
འཛིན་རོལ་བ་ལས་བྱུང་བའི། །དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་བྱེ་མར་ཆང་བྱད་སོགས། །ཡིད་འོང་བཟའ་བཅའི་
བྱེ་བྲག་དུ་མ་དང་། །རིན་ཆེན་དར་ཐབ་གོ་མཆོན་སྤྱན་གཟིགས་ཆོགས། །མི་གཙང་ཉེས་ཀྱན་སེལ་བའི་
བསངས་མཆོད་དང་། །སྟོང་ནས་མཛའ་ཞིང་དབུ་འཕང་མཐོར་བཏེག་སྟེ། །གསོལ་ལོ་མཆོད་དོ་དམ་སྐྱོང་
དགྱེས་མཛོད་ལ། །བག་མེད་ལེ་ལོས་ཉོངས་པ་ཅི་མཆིས་བཤགས། །ཡང་དག་ལྷ་དང་གཞན་པན་བྱང་ཚུབ་
སེམས། །ཐུབ་པའི་བཀའ་ལུང་བསྐྱབ་བ་མེད་པའི་མཐུས། །སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ་གྱུར་ནག་ཕྱོགས་སྤྱིང་གཏོགས་ཀྱན།
སྤང་དང་གདུག་པའི་སྟོང་ན་རབ་ཞི་ནས། །ལྷང་དོར་འབྱེད་པའི་སྟོ་མིག་སྤྱར་ཐོབ་ཅིང་། །དུས་ཀྱི་རྒྱད་པའི་
སྤན་པ་ཡོངས་སངས་ཉེ། །ཆོས་སྲིད་རང་དབང་གཙང་མའི་སྤང་བའི་དཔལ། །འཆར་བར་ངེས་སོ་དམ་ལྷན་
སྤྱིང་མ་ཞུས། །སྟོན་ཆེ་སྟོབ་དཔོན་མཆོ་སྤྱིས་རྗེ་རྗེ་དང་། །ཡུལ་སྟོན་སེམས་དཔའ་དུ་མས་བཀའ་བསྟོས་
ཤིང་། །ད་ལྷ་རིག་འཛིན་རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་གིས། །གདུང་བྱགས་བྲག་པོས་མཆོད་ཅིང་ཉེར་བསྐྱལ་ན། །
རང་རང་མཐུ་སྟོབས་རུས་པའི་དབུང་བསྐྱེད་དེ། །རང་ཡུལ་གངས་ཅན་ཞིང་དུ་བདེ་སྤྱིད་དཔལ། །སྤྱར་དུ་
བཞད་པའི་རྣམ་བཞིའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱན། །མ་ཐོགས་ད་ལྷ་ཉིད་དུ་སྐྱབས་ཤིག་གྱི། །ལྷག་པར་གངས་ཅན་

མགོན་པོ་དང་། །བསྟན་འཛིན་དམ་པའི་སྐྱ་ཆེ་སྤྲངས། །མཁའ་མཉམ་བསྟན་འགྲོའི་བདེ་སྦྱིད་སྤེལ། །བཞེད་
དོན་སྟོན་གྱིས་འབྲུབ་པར་མཛོད།།

ཅེས་བོད་སྐྱོང་ལྷ་སྤྲང་གི་འཕྲིན་བསྐྱལ་དམ་ལྷན་སྤྲུང་བསྐྱལ་འདི་ཡང་སྐབས་བབས་ཀྱི་དགོས་པ་རྒྱ་ཆེར་གཟིགས་ཏེ་
ཡ་རྒལ་དབང་ཡ་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོས་མཛད་ཅིང་། མཐུག་གི་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ནི་འདོད་ཁམས་བདག་མོའི་བཞེད་པ་
ལྟར་དོ་རྩེ་གྲགས་ལྷན་ནས་གསུངས་གིས་བྱས་པའོ།།

༤། གསུམ་བཅུའི་བླ་མ།

༡༡། རྒྱལ་ཁའི་སྐུ་དབྱངས་གསུམ་བཅུའི་བླ་གསོ་འབྲུལ།

ལོ་ངོ་དགུ་འགྲོ་བའི་གསུམ་བཅུའི་ལངས་སྐུ་ལེན།

བོད་མི་རྒྱ་དམར་འོག་ནས། སྒྲེད། ལངས་ཀྱི།

རྒྱ་དམར་བཅན་འཇག་བོད་ནས། མཐར། བསྐྱོ། ཆེད།

རྒྱལ་ཁའི་སྐུ་དབྱངས་གསུམ་བཅུའི་བླ་གསོ་འབྲུལ།

ང་དགུ་འགྲོ་བའི་གསུམ་བཅུའི་ལངས་སྐུ་ལེན།

རྒྱལ་ཁའི་རྒྱལ་དར་སློག་དང་བལྟོས་བྱངས་ཏེ།

བོད་ལྗོངས་ཁ་བ་ཅན་དུ་ཅི་མི་བསྐྱེངས།

བོད་དུ་ཅིས་མི་བཅུགས་རྒྱལ་ཁའི་སྐུ་དབྱངས་གསུམ་བཅུར།

གསུམ་བཅུའི་བླ་གསོ་འབྲུལ།

བཅན་འཇུལ་མའོ་ཅེ་ཁྱིམས་མེད།

ལོ། རྒྱས་ནམས། གདུང་བྱག་མིའུ་འི།

སྤྲིང་ཁྲག་རྫོད། མོས། བྱིས།

རྒྱལ་ཁའི་སྤྱ་དབྱངས་གསུམ་བཅུའི་བླ་གསོ་འབྲུལ།
 ང་དགའ་གྲོ་བའི་གསུམ་བཅུ་ལངས་སྤྱ་ལེན།
 ཕྱག་ན་བསྐྱོའི་གདུལ་ཞིང་།
 གངས། ལྗོངས། སྤྱ། མི་རིགས་ཤ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ།
 སྤར། ཐོན། ཉ།
 གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་ངོ་འཛོམས་དགའ་སྟོན་སར།
 ང་ཚོའི་རྒྱལ་ཁའི་སྤྱ་དབྱངས་ཅིས་མི་ལེན།

༥། མི་མང་ལངས་སྤྱ།

༄༄༅། ལོངས་ཤོག
 མི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་བར་དུ།
 ང་ཚོ་ཡི་ཤ་བད་རུས་ལ་མ་ཐུག་བར།
 དག་ཤོས་བཅན་གཞོན་བཏང་བྱང་།
 ཆིག་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་ང་དགའི་ལོར།
 རྒྱལ་གཅེས་མི་མང་ཕྱ་ཐུག་བཟོད་བྲལ་ཐབས་མེད་གྱིས།
 བདེན་པས་ཡར་ལ་ལངས་ཡོད།
 ལོངས་ཤོག་ལོངས་ཤོག་བོད་མི་རྣམས།
 འཛམ་གླིང་མི་མང་ང་ཚོའི་རྒྱབ་ཏུ་ལོངས་ཤོག
 བདེན་པའི་དབང་པོ་མཛོད་ཅིག
 བོད་ལྗོངས་བདག་གིར་སྐྱོང་བ།

May the complete teaching of buddha dispel the miseries of existence and quiescence,

འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་པན་བདེའི་དཔལ་དུ་གྱུས། །

dzam ling yangpé pendéi pal du gyé

Spread as the glory of benefit and happiness for the whole world!

དེ་འཛིན་མཁས་དང་གྲུབ་པའི་སྦྱེས་བྱ་རྣམས། །

dé dzin khé dang drubpé kye bu nam

And may the learned and accomplished holders of these teachings

ཆོས་སྦྱོང་རྣམ་བཟུའི་བྱ་བ་འཕེལ་བར་མཛོད། །

chö chö nam chüi chawa pelwar dzö

Cause the activity of the ten dharmic actions to increase!

མི་ཟད་ལས་ངན་བྲག་པོས་ཡོངས་ལོན་པས། །

mi zé lé ngen drakpöi yong nönpé

Totally overcome by fierce and inexhaustible negative karma,

བར་མེད་དུཤམས་མནར་བའི་ཉམ་ཐག་འགྲོ། །

barmé duhkhé narwé nyam tak dro

Beings are worn out and tormented by relentless suffering,

བཟོད་དཀའི་ནད་མཆོན་མུ་གེའི་འཛིགས་པ་ཀུན། །

zö ké né tsön mugéi jikpa kun

May all the fears of unbearable illness, warfare and famine,

ཞི་ནས་བདེ་དགའ་བྱ་མཆོར་དབུགས་དབྱངས་མཛོད། །

shyi né dé gyamtsor uk yung dzö

Be pacified, and relieved by an ocean of bliss!

བྱད་པར་གངས་ལྗོངས་ཆོས་ལུན་སྦྱེ་འགོ་རྣམས། །

khyepar gang jong chö den kyé dro nam

And especially for the practitioners in the Land of Snows,

ནག་ཕྱོགས་སྒྲ་སྒྲེའི་དབུང་གིས་བཅེ་མེད་དུ། །

nak chok lalöi pung gi tsé mé du

Mercilessly conquered by uncivilized forces of evil,

ངན་དགུས་འཛོམས་པའི་ཁྲག་དང་མཆི་མའི་རླུང་། །

ngen gü jompé trak dang chimé gyün

May the flowing stream of their blood and tears

སྙུར་དུ་ཆད་པའི་སྤྱགས་རྗེའི་མཐུ་དབུང་སྦྱེད། །

nyur du ché pé tukjéi tu pung kyé

Be swiftly halted by the powerful might of compassion!

ཉོན་མོངས་གདོན་གྱིས་སྦྱིས་པའི་བརྒྱང་སྦྱོད་གྱིས། །

nyönmong dön gyi nyö pé lang chö kyi

Those who are driven mad by the demon of negative emotions,

རང་གཞན་གཉིས་སུང་བགྱིད་པའི་སྦྱང་རྗེའི་ཡུལ། །

rang shyen nyi pung gyipé nyingjéi yul

And pitifully bring ruin upon themselves and others through their reckless actions,

མི་བསྐྱུན་སྦྱེ་བའི་ཆོགས་ནམས་སྒྲང་དོར་མིག། །

mi sün kyéwé tsok nam lang dor mik

May such impudent beings gain the vision of what to adopt and abandon,

ཡོངས་ཐོབ་བྱམས་བཅེ་མཛའ་བའི་དཔལ་ལ་སྦྱོར། །

yong top jam tsé dzawé pal la jor

And meet with kind and loving friends!

རིང་ནས་སྦྱང་དུ་བརྒྱག་པའི་འདོད་པའི་དོན། །

ring né nying du nakpé dö pé dön

May the object of my most long-standing and heartfelt wish:

ཡོངས་རྫོགས་བོད་སྦྱངས་རང་དབང་གཙང་མའི་དཔལ། །

yongdzok pö jong rang wang tsangmé pal

The marvel of total independence and freedom for Tibet,

ལུན་གྲུབ་ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་དགའ་སྟོན་ལ། །

lhun drup chö si zung drel ga tön la

Be spontaneously accomplished! And may we be swiftly granted

སྟོན་པའི་སྐལ་བཟང་སྐུར་བ་ཉིད་དུ་སྟོལ། །

chö pé kalzang nyurwa nyi du tsöl

The good fortune to celebrate the unity of Dharma and affairs of state!

བསྟན་དང་དེ་འཛིན་ཆབ་སྲིད་རང་རིགས་སྤྲ། །

ten dang dé dzin chapsi rang rik lé

Giving away their bodies held so dear, their lives and their possessions,

གཅེས་པའི་ལུས་སློག་ཡོངས་སྟོན་ཡོངས་བཏང་སྟེ། །

ché pé lü sok longchö yong tang té

For the sake of the teachings and those who maintain them, for our culture and unique traditions,

དགའ་བ་བརྒྱ་ཐག་སྐྱབ་པའི་སྐྱེ་བོ་ནམས། །

kawa gya trak drub pé kyewo nam

May those accomplished beings who undergo so many hardships,

གྲུ་འཛིན་མགོན་དེས་བྱགས་རྗེས་སྐྱོང་བར་མཛོད། །

dru dzin gön dé tukjé kyongwar dzö

Be protected by the compassionate lord of the Potala!

མདོར་ན་མགོན་པོ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་གིས། །

dor na gönpo chenrézik wang gi

In short, may all the vast prayers of aspiration

སྐུ་བཅས་རྒྱལ་བའི་སྐུན་སྲར་གངས་ཅན་ཞིང་། །

sé ché gyalwé chen ngar gang chen shying

The lord Avalokiteshvara made for the land of Tibet

ཡོངས་བཟུང་ཁྱ་ཆེན་སྒྲོན་ལམ་གང་མཛད་པའི། །

yong zung gya chen mōnlam gang dzépé

In the presence of the buddhas and their bodhisattva heirs,

འབྲས་བཟང་དང་འདིར་སྐྱར་དུ་འཆར་བར་གསོལ། །

dré zang deng dir nyur du charwar söl

Swiftly come to their positive fruition here and now!

སྤང་སྟོང་ཆོས་ཉིད་ཟབ་མིའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། །

nang tong chōnyi zabmōi tendrel dang

Through the interdependence of the profound intrinsic nature of appearance and emptiness,

མཆོག་གསུམ་སྤྱད་པའི་མཐུ་དང་བདེན་ཆོག་སྟོབས། །

chok sum tukjéi tu dang dentsik top

Through the power of the compassionate Three Jewels, by the force of these words of truth,

ལས་འབྲས་བསྐྱེད་པའི་མཐུ་དང་བདེན་ཆོག་ཅན་གྱི། །

lé dré lu mé den tū dak chak gi

And through the strength of the infallible truth of cause and effect,

བདེན་པའི་སྒྲོན་ལམ་གཤམ་མེད་སྐྱར་འབྱུང་གོག། །

denpé mōnlam gekmé nyur drup shok

May this, our prayer of truth, be swiftly accomplished without any hindrance!

འདི་ཡང་ཡགོང་ས་ཡུལ་མེད་བཟུང་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བྱེ་ལོ་ ༡༩༦༠ ལོར་མཛད་པའོ།

Written by His Holiness the 14th Dalai Lama in 1960

Translation Source: Lotsawa House

༡། རྒྱལ་ཁྱེད་དབངས་ལྡན།

༢། རྒྱལ་ཁྱེད་དབངས་ལྡན་པའི་དབང་སྐྱེས་ཞིང་།

རྒྱལ་ཁྱེད་དབངས་ལྡན་ཟབ་ཡངས་སྤྱད་པའི་མཆོ་རབ་རྒྱས།

ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།
 མགོན་ཁྱོད་དགྲང་གངས་དོན་དགྲ་བཞེངས་པའི།
 ཏུས་བཟང་ལ་ཁྱུ་ཏུས་ལྷ་རའི་མེ་རྟོག་རབ་བཞད།
 ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།
 འགྲོ་ལ་བཅེ་བའི་ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་མངའ།
 རྒྱལ་ཀུན་སྤྱང་རྗེའི་ཕུང་པོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པའི།
 ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།
 སྤྱིད་གསུམ་དབང་སྦྱར་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།
 མི་ཡི་ཉིན་བྱེད་གདུལ་བྱའི་མཁའ་ན་འཕགས་ཤིང་།
 ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།
 མི་མཐུན་མཚན་མའི་སྤྱིབ་གཡོགས་ཀུན་བྲལ།
 མཛད་བཟང་འོད་སྟོང་ཕྱོགས་བརྒྱར་ནམ་པར་འཕྲོ་ཞིང་།
 ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།
 སྤྱར་ཡང་མི་རྒྱབ་བསྐྱལ་བརྒྱའི་བར་དུ།
 ཁམས་གསུམ་སྐྱེ་རྒྱའི་དཔལ་དུ་མཛེས་པར་གྱུར་ཅིག།
 ཅེ་མ་རྟོ་ལ་དགའ་བ་ལགས་སོ་སྐྱིད་དོ།

༩། དགའ་བསྐྱེད་གཞས།

༡༣། བཟ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ལྷ་ལགས།
 བཟ་ཤེས་རབ་དཀར་ལྷ་ཡི་དར།

ཇི་མ་མེད་པ་གཙང་ཞིང་ལེགས་པ་འདི་མཛའ་བཅེས་བྲིད་ལ་འབྲུལ།
 ཡིད་དགའ་ཞིང་གྲུས་པས་དགའ་བསུ་བྲ།
 བི་ཕྱང་སྒྲིང་བྱའི་སྒྲ་དབྱངས།
 འུག་ལྡན་རོལ་མའི་ཆུ་ཤུ་རྒྱུགས།
 ཡིད་འཕྲོག་གཞོན་ཀྱའི་སྒྲིང་བ་བསྟར་བསྒྲིགས་འདི་རང་གར་མ་ལགས་པས།
 ཡིད་དགའ་ཞིང་གྲུས་པས་དགའ་བསུ་བྲ།
 ཡིད་འོང་བསྐྱར་དཀར་པོ།
 མ་བཅོས་རང་བཞིན་ལྷ་ཡི་རྒྱས།
 རོ་མཆར་མཛད་བྱུང་དོན་དང་ལྡན་པ་འདི་དགའ་ཞིང་སྒྲོ་བས་འབྲུལ།
 ཡིད་དགའ་ཞིང་གྲུས་པས་དགའ་བསུ་བྲ།
 གཤུང་འུག་མིའུའི་རིགས་སྒྲུག་བསེལ་ལྡན་བོད་ཀྱི་ཡིད་ཅན་རྣམས།
 ཆོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་དར་བའི་གཙང་མའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིད་འོང་དེ།
 རང་བཅན་བསྐྱར་བྱ་ལེན་ཕྱིར་ཆིག་སྒྲིལ་གྱིས།

༥། བདེ་སྦྱིད་གསར་སྦྱོང་།

༡༣། བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཉི་མ་རྗེས་སུ་ཤར་ཡོང་།
 བོད་རིགས་སྒྲུན་ཆེན་རྣམས་ཆོ།
 དགའ་བའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས།
 སྦྱིད་པའི་སྒྲ་དབྱངས་ལེན།
 ཆོས་སྲིད་ཀྱི་མཛད་པ་རོ་མཆར་ཆེ།

བོད་ལྗོངས་གསར་དུ་བཞད་སྐབས་ཕྱག་ན་བསྐྱོང་སྐྱོང་།
 ཁོང་གི་དབུ་འཁྲིད་བཟང་པོ་དེས་བོད་ལྗོངས་བདེ་ལ་བཀོད།
 ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་རྩིས་སུ་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགྲོ་དགོས།
 བཅེ་ཆེན་པད་དཀར་འཆང་བའི་གདུལ་ཞིང་།
 ཁ་བ་ཅན་གྱི་འགྲོ་ཀླན་དགའ་བའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས།
 སྤྱིད་པའི་སྤྱ་དབྱངས་ལེན།
 ཆོལ་གསུམ་གྱི་བོད་རིགས་མ་ལུས་པ།
 སློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏེ།
 རིགས་ཞེན་དམ་པོར་བྱངས།
 འདི་ཕྱི་དབུ་ཁྲིད་བཟང་པོ་དེས།
 བོད་ལྗོངས་བདེ་ལ་བཀོད།
 ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་རྩིས་སུ།
 ང་ཚོ་ཚང་མ་འགྲོ་དགོས།

༡༠། དམངས་གཙོ་གསར་བཞད།

༡༡། གནམ་སྟོན་པོ་ཁ་དོག་མཆར་བའི་ཐོག
 འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་གསལ།
 འོ་ལགས་སོ།
 གནམ་འདི་རང་བཞིན་ཁ་དོག་དྲངས་ལ་ཉི་མས་འཇམ་སྤིང་གསལ་ངེས་སོ།
 གསལ་ངེས་སོ།

བོད་སྒྲིངས་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ནས།
 གླ་སྒྲིའི་བཅན་དམག་ཡོངས་སུ་བསྒྲོག།
 བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་བཞད་དུས།
 འཇམ་སྒྲིང་འདི་ཡང་ཞིང་བདེར་ངེས།
 འགྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 བདེ་ལྷན་མང་བཅོའི་གཞུང་ལམ་ཐོག་ཏུ།
 གྲུབ་མཐའ་ངེས་མེད་པོ་མོ་བྱད་མེད།
 མི་རིག་འདྲ་མཉམ་གཞི་རྩར་བཞག་ནས།
 བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས། རང་ལུགས་ཆོས་སྲིད་བྱ་བ་ཆེ་པའི་གནད་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱ་ཆེ་དང་འབྲེལ།
 རང་ལུལ་བསྐྱར་ལེན་རང་དབང་གཙང་མ་ཀུན་ཀྱི་འདོད་དོན།
 གཤོག་ས་ གསྐྱབས་མགོན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི།
 བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་རྒྱུ།
 སློ་སེམས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ།

༡༡། སྤྱན་རྒྱ་ཆེག་བསྐྱེལ།

༢༣། སྤྱན་རྒྱ་ཆོ།

ཆེག་བསྐྱེལ་གྱིས།

ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་རིགས།

རང་རིགས་ལ་ཞེན་དང་།

རང་ལུལ་ལ་སོམས་དང་

བསྟན་དག་ཏུ་མིས་མནར་གཅོད་གང་འབྲ་བཏང་བྱང་།
 ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་སྟན་ཟླ།
 རང་རིགས་བསད་ཅིང་།
 རང་ཡུལ་འཕྲོག་མཁན།
 བསྟན་དག་ཏུ་མི་དཔར་པོས་རི་སྟག་རི་བྱས་མ་བཟེད་སེམས་ནས་བྲན་དགོས།
 རང་གི་སེམས། རང་གི་གཙུན། རང་དོན་ཁོ་ན་མིན་པར།
 གངས་ཅན་མགོན་པོའི་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ནས་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ལྗོངས་རང་དབང་དོན་ལ་འབྱུངས་དགོས།
 ཆོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་སྟན་ཟླ།

༡༩། རོ་སྤེལ་བསྟོད་དབྱངས།

༡༩༩། འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས།
 གཤོང་ས་མཆོག་ལ་སྤུལ་སོང་།
 དགའ་བ་ལ་དང་དགའ་བ།
 སྦྱིད་དོ་ལ་དང་སྦྱིད་དོ།
 དགའ་བ་ལ་དང་དགའ་བ།
 སྦྱིད་དོ་ལ་དང་སྦྱིད་དོ།
 འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཉགས།
 གཤོང་ས་མཆོག་ལ་སྤུལ་སོང་།
 འཇམ་གླིང་ཡང་ཅེའི་སྟེང་གི།
 གངས་ལྗོངས་ཆོས་ལུན་རྒྱལ་ཁབ།
 རྒྱབས་ཆེན་ཆོས་སྦྱིད་དབྱ་ཁྱིད།
 གསུབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱུ་མཆོ།

ཐུགས་རྒྱུད་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེས།
 འགོ་ཀུན་བདེ་ལ་བཞོད་སོང་།
 ཅོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏྲགས།
 གཞོང་ས་མཆོག་ལ་ཕུལ་སོང་།
 དགའ་བ་ལ་དང་དགའ་བ།
 སྤྱིད་དོ་ལ་དང་སྤྱིད་དོ།
 འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏྲགས།
 གཞོང་ས་མཆོག་ལ་ཕུལ་སོང་།
 ཕྱི་ལོ་གྲུ་དགའའི་ལོ་ལ།
 ཅོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏྲགས།
 གཞོང་ས་མཆོག་ལ་ཕུལ་བ།
 ཞི་བདེའི་རྒྱལ་ཁ་ལོས་ཡིན།
 གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་དབུ་ཁྲིད།
 རང་བ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས།
 འཇམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན།
 གསུམས་མགོན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།
 དགའ་བ་ལ་དང་དགའ་བ།
 སྤྱིད་དོ་ལ་དང་སྤྱིད་དོ།
 ཅོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་ཏྲགས།
 གཞོང་ས་མཆོག་ལ་ཕུལ་སོང་།
 བོད་མི་རྒྱན་གཞོན་བྱིས་གསུམ།
 བདེ་སྤྱིད་སྒྲུང་བས་བྲབ་ནས།
 དགའ་བའི་བསྟོད་དབྱངས་ཕུལ་སོང་།
 སྤྱིད་པའི་བོ་གར་འཁྲབ་ཡོད།

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་སོང་།
 འཛམ་གླིང་ཞི་བདེས་བྱས་སོང་།
 རང་དབང་མང་གཙོའི་དཔལ་ལ།
 ཅི་དགར་སྤྱད་ལ་ཆས་འགོ།
 ཅོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས།
 གཞི་ས་མཆོག་ལ་ཕྱལ་སོང་།
 དགའ་བ་ལ་དང་དགའ་བ།
 སྤྱད་དོ་ལ་དང་སྤྱད་དོ།
 ཅོ་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས།
 གཞི་ས་མཆོག་ལ་ཕྱལ་སོང་།

སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

བཟང་སྦྱོང།



འཕགས་མཆོག་སྦྱན་རས་གཟིགས།

རྩོམ་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྦྱ་མདོག་དཀར།

རྩོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

ཐུགས་རྩེའི་སྦྱན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས།

སྦྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ།

ཀ ༡། མཆོད་ལྷགས།

༥ རྒྱལ་བ་འད་དཔག་མེད་གྱི་མཆན་སྒྲགས།

ཁྱུང་པའི་མཆན་སྒྲགས།

ལྷ་མོ་ཆེན་པོ་གྲུ་མཁའ་པ་སྐོན་པོའི་མཆོན་སྒྲགས།

༥ འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཀྱི་མཆོད་སྒྲུག་༥

ཁྱེ་ལྟེན་མཆན་སྒྲགས།

རྩེ་བཅུན་སྒྲོལ་མའི་མཆན་ལྟགས།

།དབལ་ཕྱག་ན་རྟོ་རྩེའི་མཆན་སྒྲགས།

༥ དམ་ཆེག་རྟེ་རྟེ་མཆན་སྒྲགས།

༥ རེ་ལེན་ཕྱིན་མཆོན་སྒྲགས།

༥ ཏྲ་མགོན་ཁམས་གསུམ་ཟེལ་གཞོན་གྱི་མཆོན་སྒྲགས།

༥ བྱུང་བའི་མཆན་སྒྲགས།

༥ རྩོམ་པའི་མཆོད་སྒྲུག་།

༥ དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མཆན་སྒྲགས།

༥ རྒྱལ་བའི་མཆོད་སྒྲུབ།

༥ སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཆོད་སྒྲུབ།

༥ རྒྱལ་བ་མི་འབྲུགས་པའི་མཆོད་སྒྲགས།

ཧེ་ཨེ་མི་རྟེ་ཤ་ཏི་ཨེ།

ཨོྭ་མུ་ནི་མུ་ནི་མུ་མུ་མུ་ནི་ཡེ་སྐྱུ་མུ་

ཨོཾ་མ་ཏི་མ་ཏི་ཨྲི་ཏི་སྐུ་ཏུ།

ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ཏཱ་ཨཱ།

ཨོ་ཨྲེ། ཧཱུྃ། བཛ་གུ་རུ་བཟླ་མི་རྟོ་ཧཱུྃ།

ॐ हूँ रे हूँ रे हूँ रे हूँ रे

ཨོ་བཌ་ལཱ་ཅི་ལྷ།

ཨོཾ་ཨཱུཾ་ རྒྱལ་པོ་ཨཱུཾ་

ཏདྲམ། ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྒ་ར་ག་ཏེ་སྒ་ར་སྐྱ་ག་ཏེ་པོ་རྩི་སྒྲམ།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ཨོ་བྲག་གི་མི་གྲིང་མི་ཡས་མདུན་གྱི་རྩེ་ལྷོ་ཕན།

ॐ हूँ ह्रीं ह्रूं ह्रौं ह्रः

ॐ नमः शिवाय नमः शिवाय

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

མ་ཉི་ལྔ་ལྔ་ས་ན་ར་ས་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ས་ན་སི་ལྔ་

ॐ

१८३॥ ॐ ह्रीं पः ल्रै ह्रीं ल्रै ॥ १८४॥ ॐ ह्रीं पः ल्रै ह्रीं पः ल्रै ॥ १८५॥

ཏཱ་ལ་མཆོ་ཏེ་སྒྲུ་

ན་མོ་རྒྱ་ཏུ་ཡུ་ཡ། ཨོྲི་ཁྱི་ག་ཞི་ཁྱི་ག་ཞི། ར་ཅ་ཞི་ར་

ཅ་ནི། རྩོུ་ནི་རྩོུ་ནི། རྩ་ས་ནི་རྩ་ས་ནི། བྲ་ཉི་ཉ་ན་

པ་ཏི་ཏ་ན། སའ་ཀཱ་པ་རི་པ་རྒྱ་ཉི་མེ་སའ་ས་ཏུ་ནུ་

५५।

༥ རྒྱལ་བ་ཆེ་དཔག་མེད་གི་མཆན་ལྔགས།

ཨོྭ་མོ་ཟ་ག་ཤ་ཏེ། ཨ་བ་རི་མི་ཏ་ཨྲ་ཡུལ་ལྟོན་སུ་བི་
 བི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་རོ་རྩ་རྩ་ཡ། ཏ་སྤ་ག་ཏུ་ཡ། ཨར་ཏེ་སུ་ཤྱེ་
 བུལ་ཡ། ཏཏ་སྤ། ཨོ་བུཆེ་བུཆེ། མ་སྤ་བུཆེ། ཨ་བ་རི་
 མི་ཏ་བུཆེ་ཨ་བ་རི་མི་ཏ་བུཆེ་རྩ་ལ་སི་བླ་རོ་བ་ཅི་ཏེ།
 ཨོ་སར་སི་སྤ་ར་བ་རི་བྱུལ་རྩ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་ལྷན་ཏེ་
 སྤ་སྤ་ཤ་བི་བྱུལ་མ་སྤ་ན་ཡ་བ་རི་སྤ་རི་སྤ་སྤ། ཡང་ན་
 གཟུངས་བསྐྱས་བ། ཨོ་ཨྲ་མ་ར་ཁི་རྩི་ཤན་ཏེ་ཡེ་སྤ་
 རྩེ།

༥ རོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་མཆན་ལྔགས།

ཨོ་བརྩ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་བུ་སྤ་ལ་ཡ། བརྩ་ས་ཏུ་ཏེ་ལོ་བ། ཏིཏུ་བི་རྩོ་མེ་རྩ་
 ཤ། སུ་ཏེ་ཏེ་མེ་རྩ་ཤ། སུ་བེ་ཏེ་མེ་རྩ་ཤ། ཨ་བུ་ར་ཏོ་མེ་
 རྩ་ཤ། སར་སི་རྩི་མེ་བ་ཡ་ཆོ། སར་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅི་རྩི་
 བི་ཡི། གུ་བུ་རྩི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ་རྩ་ག་སྤ་བ། སར་ཏ་
 སྤ་ག་ཏུ་བརྩ་མ་མེ་ལྷུ། བརྩི་རྩ་ཤ། མ་སྤ་ས་མ་ཡ་ས་
 ཏུ་ཨྲེ་ཡིག་རྒྱ་གཟུངས་རྒྱས་བ་དང་། ཡང་ན་
 གཟུངས་བསྐྱས་བ། ཨོ་བརྩ་ས་ཏུ་རྩི།

༡། མཎིའི་འབྲེལ་བ་ལྟད།



༡༡། །མཎི་པཌེ་ཧྲཱི་ཞེས་པའི་གཟུངས་སྤྲུགས་འདི་བགྲང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་བགྲང་སྐབས་
 དེའི་དོན་ལ་བསམ་སྒྲེངས་པར་དུ་གཏོང་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཡིག་འབྲུ་དུག་པོའི་དོན་དེ་ཟབ་པོ་
 དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད། དང་པོ་མཎི་ཞེས་པར་ཡི་གེ་ཨ་དང་། མཎི་མ་བཅས་གསུམ་བཅུ་ཡོད། འདི་རྣམས་
 གྱིས་ཉམས་ལེན་པའི་མ་དག་པའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དག་པའི་སྤྱོད་གསུང་
 ཐུགས་མཆོན་གྱི་ཡོད། མ་དག་པའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་དག་པའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་
 ཐུབ་བཅ། ཡང་ན་འདི་གཉིས་རྩ་བ་ནས་ཐ་དད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྤྱོད་སྐབས་
 ཞིག་ན་ང་ཚོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་ལམ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས།
 རང་པའི་ཆོས་རང་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྦྱོན་ཀྱན་ཟད་དང་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལྡན་ཞིག་བཞེད་གྱི་མེད། དག་པའི་ལུས་
 དག་ཡིད་གསུམ་ནི། མ་དག་པའི་ངོ་བོ་རྣམས་རིམ་པས་དོར་ནས་དག་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་བ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན།
 འདི་རིམ་ལྡར་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཉིད་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ནི་ཡིག་འབྲུ་ཕྱི་མ་བཞིས་མཆོན་གྱི་ཡོད།
 མ་ནི་ཞེས་པ་ནོར་བུའི་དོན་ཡིན་ལ། འདིས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། བུམས་པ་བཅས་མཆོན་
 གྱི་ཡོད། ནོར་བུར་དབྱལ་པོངས་སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལའང་སྤྱིད་ཞིའི་
 རྒྱད་པ་མཐའ་དག་སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། དེ་བཞིན་ནོར་བུས་སེམས་ཅན་གྱི་རེ་བ་སྐྱོང་བ་བཞིན་དུ། བྱང་ཆུབ་
 སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་རེ་བ་སྐྱོང་གི་ཡོད།

པར་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་མེ་ཏྲག་པར་འདི་དོན་ཡིན་ལ། དེས་ཤེས་རབ་མཆོན་གྱི་ཡོད། པར་དེ་འདས་

ལས་སྐྱེས་ན་ཡང་འདས་ཀྱི་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་པ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་ལ་འདྲ་མཉམ་ཉིད་འགལ་འདུ་མི་ཡོང་བའི་
 སར་འཛོག་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ཤེས་རབ་མེད་ན་འགལ་འདུ་ཡོང་གི་ཡོད། ཤེས་རབ་ལ་མི་རྟག་པ་
 རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། གང་ཟག་རང་རྒྱ་བའམ་རྗེས་ཡོད་ཀྱིས་སྟོང་པ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། དུལ་དུལ་
 ཅན་ངོ་བོ་ཐ་དད་པས་སྟོང་པ་གཉིས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བས་སྟོང་པ་རྟོགས་
 པའི་ཤེས་རབ་བཅས་ཤེས་རབ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅུང་། གཙུག་པོ་ནི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་
 རབ་ཡིན།

ཡིག་འབྲུ་ཐ་མ་རྩུ་གིས་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་བསྟན་པ་དང་། དེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱོན་དག་པ་དེ་དེས་པར་དུ་ཐབས་
 ཤེས་དབྱེར་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་དགོས་པ་མཚོན་ཀྱི་ཡོད། མདོ་སྤྱོད་ལ་ལྟར་ན། འདི་ལྟ་བུའི་ཐབས་ཤེས་
 དབྱེར་མེད་ནི་ཐབས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐབས་ལ་གོ་བ་དང་། སྤྱགས་
 སམ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐེག་པ་ལྟར་ན། དེ་ཉིད་ཐབས་ཤེས་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་རྣམ་པ་ཤེས་པ་
 གཅིག་ལ་གོ། རྒྱལ་བ་རིགས་ལྗེའི་ས་བོན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ལྟར་ན། རྩུ་ཞེས་པ་ནི་གང་གིས་ཀྱང་རྒྱུད་དུ་གསུངས་
 མི་རུས་ཤིང་། མི་གཡོ་བའི་རྒྱལ་བ་མི་བསྐྱོད་པའི་ས་བོན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ཡིན།

དེས་ན་ཨྱིམ་ཁེབ་རྩེ་རྩུ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དུག་པོས་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་གྱི་ཉམས་
 ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་དག་པའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དག་པའི་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་
 ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་བྱུང་བ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་རང་གིས་བྱེད་ནས་བཅའ་མི་དགོས་པར།
 དེ་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་མ། རུས་པ་ནི་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པར་གསུངས། རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་ཀྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་རྒྱུད་ལྔ་མའི་ནང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རང་ཆས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་ཡོད་པར་
 གསུངས་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་འབྱུང་བ་རྒྱུའི་དག་པའི་ས་བོན་དེ་བཞིན་གཤེགས་
 པའི་སྟོང་པོ་དེ་རང་རང་ཆོ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད། ། །

ནེལ་ར་སི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཁལ་སྤྱག་གི་སོག་པོའི་ནང་པའི་ཆོས་ཆོགས་ལ་སྦྱལ་བའི་བཀའ་སློབ་ནས་བརྟུས།

༣། ལས་འབྲས།

༡༡། །བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་གི་སྒྲིབ་མའི་ལས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ལས་ཞེས་པ་འདི་ཆོག་སྤྱོད་བྱུང་བ་ལྟེན་གཅིག་གི་ནང་འབྲེལ་བ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ། ལས་བཟང་པོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་དང་། རན་པ་བྱས་ན་སྤྱུག་པོ་ཡོང་བ་འདི་ཡིན། ཀམ་ཞེས་པའི་ལེགས་སྤྱོད་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོག་དེ་ལས་ལ་གོ་གི་ཡོད། ལས་གསོག་ཚུལ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ལས་གསུམ་དང་། དེ་དག་གི་འབྲས་བྱའི་ཆ་ནས་བཤད་ན། ལས་ལ་དགོ་བ་དང་། མི་དགོ་བ་དང་། ལུང་མ་བསྟན་བཅས་གསུམ་ཡོད། རུས་གྱི་ཆ་ནས་ལས་ལ། ལས་ལ་འབྲུག་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་སེམས་པའི་ལས་དང་། སེམས་པ་དེས་བསྐྱེད་པའི་ལུས་དག་གི་བྱ་བར་དངོས་སུ་ཐོན་པའི་བསམ་པའི་ལས་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད།

དཔེར་ན། རས་ད་ལྟ་ཀུན་སྒྲོང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིབ་ཆ་བཤད་བཞིན་པ་དང་། དེ་གའི་ཐོག་ནས་དག་གི་ལས་སམ་ཀམ་གསོག་གི་ཡོད། རའི་ལག་པའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་ལས་ཀྱང་གསོག་གི་ཡོད། ལས་འདི་དག་བཟང་རན་གང་དུ་འགྱུར་མི་འགྱུར་ནི་ཅ་བ་དེ་ཀུན་སྒྲོང་ལ་རག་ལས་ཡོད། གལ་ཏེ་རས་བསམ་པ་རྣམ་དག་དང་། ཀུས་བཅི། གཞན་ལ་བཅེ་བའི་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ལས་རྣམས་བཟང་པོ་དང་། དགོ་བར་འགྱུར་ལ། གལ་ཏེ་ར་རྒྱལ་དང་། ཞེ་སྤང་། གཞན་ལ་སྒྲོན་བརྗོད་ལ་སོགས་པའི་ཀུན་སྒྲོང་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། རའི་ལུས་དག་གི་ལས་རྣམས་མི་དགོ་བར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ལས་ནི་རུས་རྟག་ཏུ་གསོག་བཞིན་པ་ཡིན། མི་ཞིག་གིས་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོའི་ཐོག་ནས་སྒྲིབ་ཆ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་འབྲེལ་གྱི་འབྲས་བྱ་ལྟ་བུར་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ཀློགས་པོའི་རྣམ་པར་གྱུར་ཞིང་། དེ་བཞིན་ལས་དེས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤྱིང་དུ་བག་ཆགས་བཞག་སྟེ། མ་འོངས་པར་ཡང་བདེ་བ་འབྱེན་པར་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ལས་སྒྲོག་སྟེ་ཀུན་སྒྲོང་རན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་རྣམས་དགྲ་པོའི་རྣམ་པར་གྱུར་བ་མ་ཟད། མ་འོངས་པ་ལའང་རང་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་འབྱེན་པར་བྱེད་གྱི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་པ་དང་། ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ལ་རག་ལས་ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། དེས་བདེ་བ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞེས་པ་དེ་བྱིན་སྤྱོད་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར། རང་རྒྱུད་ཀྱི་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལས་ལས་འབྱུང་བར་བཤད་གྱི་ཡོད། ལྟ་བུ་འདི་ཉིན་རའི་འཆོ་བའི་ནང་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཕྱིན། ཕྱིའི་ཉེན་སྲུང་བ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་ཉིད་རུས་རྟག་ཏུ་སྒྲོ་བསྐྱེམས་ནས་སོ་སོར་ཞུ་དག་གཏོང་གི་རེད། དཔེར་ན། འདིར་དདུལ་གང་འཆོམས་ཞིག་དང་། ཡང་ན་རིན་པོ་ཆེ་ཅ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གཞིར་བྱས། གཡས་གཡོན་ལ་མི་སུ་ཡང་མེད་ན། སྤྱིར་བཏང་དེ་ལས་སྤྱོད་པོ་བྱས་ནས་འབྱུང་བུལ། དེ་ལྟ་ན་ཡང་ལས་འབྲས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་འགན་འོངས་རྒྱུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཁུར་དགོས་རུས་དེ་ཅ་ནས་འབྱུང་གྱི་མ་རེད།

དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་། ཡར་ཐོན་ཆེ་བའི་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ལྡན་པའི་ཉེན་སྲུང་བའི་ལམ་སྲོལ་ཡང་རྩེར་སོན་པ་
 ཞིག་ཡོད་ན་ཡང་མི་ཚོས་ད་དུང་ཡང་འཛིགས་བསྐྱུང་བྱས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ལ་འཇུག་བྱུང་གི་ཡོད། རྩོགས་གཅིག་ལ་རྩོགས་
 གཞན་པ་དེ་བསྐྱུང་རྒྱུའི་ཐབས་བྱས་ཡང་རྩེར་སོན་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་རུང་། རྩོགས་གཞན་པ་དེ་ལ་རྩོགས་བཟོ་བའི་ཐབས་
 བྱས་དེ་བས་ངན་པ་མང་པོ་ཡོད། དེས་ན་སྤངས་འཛིན་ངོ་མ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་བློ་དང་།
 གཞན་གྱི་བདེ་དོན་ལ་ཕན་སེམས་བྱེད་པའི་ནང་བསམ་བློའི་འབྲེལ་སོ་ཞིག་ལས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན།

ངོ་མའི་ལག་ལེན་ནས་བཤད་ན། ཉན་ཉེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ནི། རང་ཉིད་
 སྤངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཡིན། ནང་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བའི་ཐོག་ནས་ཉན་ཉེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ནམས་བཀག་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 ཞི་བདེ་སྤེལ་བྱུང་། རང་ཉིད་ལྷ་དག་བྱེད་རྒྱུ་ནི་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། དེས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་འགན་རང་ཉིད་ཀྱིས་འཁུར་དགོས་
 པར་གསུངས་པའི་ནང་པའི་ལྷ་བ་འདི་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འདིས་རང་གཞན་གཉིས་གཤི་ཁེ་ཕན་གྱི་
 དོན་དུ་རང་ཉིད་ལ་བརྟུག་དབྱེད་དང་། སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད།

ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་ལས། གཅིག་ལ་ནམ་སྤྱིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཟེར། དེ་ནི་མི་
 ཞིག་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ངན་འགྲོ་དུང་འགྲོ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་བ་སྤངས་པའི་སྤྱི་བ་ལྟ་བུ་དེ་ཡིན། གཞན་ཞིག་ལ་སྤྱོད་པ་
 རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཞེས་ཟེར། དེ་ནི་སློག་བཅད་པའི་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ངན་འགྲོར་སྤྱིས་པའི་རྩེས་སུ་རིམ་གྱིས་སྤངས་མིར་
 སྤྱིས་པ་ཡིན་ཡང་ཆེ་སྲུང་བར་འགྱུར་བ་དེ་ཡིན། འབྲས་བུ་ཆེ་སྲུང་བ་ཡོང་བ་འདི་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གི་ཆེ་སྲུང་དུ་བཏང་
 བའི་རྒྱ་དང་སྤྱོད་པ་མཐུན་པའི་ཆ་ནས་ཡིན། ཡང་གཞན་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་རྒྱ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་ཟེར། དེ་ནི་སློག་གཅོད་
 ལྟ་བུའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་འཇུག་རྒྱུའི་བཀའ་ཆགས་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་འབྲས་བུ་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་
 རྒྱུའི་ལས་ཀྱང་ཡོད། དེ་ནི་གང་ཟག་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཤིག་བསགས་ནས་འབྲས་བུ་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པ་སྟེ།
 དཔེར་ན་ཕྱིའི་ཁོར་ལུགས་སོགས་ཐུན་མོང་དུ་འོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུའོ། འདིར་བཀོད་པའི་དཔེ་ནམས་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཡང་
 མཆུངས་པར་སྤྱར་ཆོག་པ་ཡིན།

འདིར་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པ་ནི། འདི་ལྟ་བུའི་ལས་ཀྱི་སྐྱོར་གྱི་ནང་པའི་ལྷ་བའི་ནམ་གཞག་འདིས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་
 འདེགས་བཟང་པོ་ཞིག་སྤྱབ་བྱུང་གི་ཡོད། འདི་རེ་བ་ལ་ཆོས་རྩོགས་ནས་ཡིན་རུང་མིན་རུང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཡར་རྒྱས་ལ་སྤྱན་
 པའི་བསམ་ཚུལ་དང་། ཐབས་ལམ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ནམས་རྩོགས་བསྐྱུས་བྱེད་ཆེད་ང་ཆོས་ཕན་ཚུན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ནམས་སྤོབ་
 སྤྱོད་བྱ་དགོས། །

རྩོན་ཆེས་མཐོའི་སྤོབ་གཉེར་ཁང་དུ་སྦྱལ་བའི་བཀའ་སྤོབ་ནས་བརྟུས།

༧། ལྷ་ཚུལ་དགེ་བ་བརྟུ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་སྐབས་ཚུལ་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོས་བཀའ་བྲིམས་སུ་བསྩལ།

The Ten Divine Principles or Virtues

(Issued by Tibetan King Sontsen Gampo as a Decree in the 7th Century)



༡། ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་གསུམ།

༡ སྲོག་མི་གཙོད་པ།

༢ མ་བྱིན་མི་ལེན་པ།

༣ འདོད་པས་ལོག་པར་མི་གཡེམ་པ།

ཁ། རག་གི་དགེ་བ་གསུམ།

༡ རླུང་དུ་མི་སྦྲ་བ།

༢ སྤ་མ་སྲོང་བ།

༣ ཆོག་རྩབ་མི་སྦྲ་བ།

ག། ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་བཞི།

༡ རག་ཀྱལ་སྲོང་བ།

༢ བརྟུ་བ་སེམས་སྤང་བ།

༣ གཞོད་སེམས་སྤང་བ།

༤ ལོག་བཏུ་སྤང་བ་བཅས་བརྟུའོ།

༥། མི་ཚེས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག །

དུས་རབས་བདུན་པའི་སྐབས་ཚེས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐུ་མོས་བཀའ་བྲིས་སུ་བསྩལ།

- ༡། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒྲ་མར་བཟུང་ནས་གྲུས་པས་མཆོད་པ་དང་གཅིག །
- ༢། ཆེ་འདི་དང་སྒྱེ་བ་གཞན་དུ་པན་པའི་དམ་པའི་ཚེས་བསྐྱབ་པ་དང་གཉིས།
- ༣། པ་མར་དེན་གསོ་བའི་བསྟེན་བཀྲར་ཆེ་བ་དང་གསུམ།
- ༤། ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་མཆོག་ཏུ་མཐོང་ནས་བཙེ་བཀྲར་ཁྱེ་བ་དང་བཞི།
- ༥། *(རིགས་མཐོ་བ་) བྱམས་བཙེ་ལྟན་པ་དང་མི་ཀན་པ་ནམས་ལ་སྲི་ཁྱུ་ཕུ་དུད་ཁྱེད་པ་དང་ལྔ།
- ༦། མཛེལ་བཤེས་ལ་གསར་གྲོགས་སྤངས་སྟེ་ཉེ་སེམས་མི་ཐོར་བའི་གཞུང་རིང་བ་དང་དྲུག །
- ༧། དུལ་བྲིས་མཆོས་དང་དམན་པ་ལ་ཅི་རྒྱས་ཀྱི་པན་པ་སྐྱབ་དང་བདུན།
- ༨། གཞན་ཀྱི་ཅི་ཐེར་ལ་མི་ཉན་པའི་ཡིད་དང་ཞིང་བཏན་པ་དང་བརྒྱད།
- ༩། མི་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བཏྲ་བ་དང་དགུ།
- ༡༠། ཏ་ཅང་བཟང་ཞན་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སུ་མི་ལྷུང་བར་ཟས་ཞོར་ལ་བཙོས་ཤེས་པ་དང་བཅུ།
- ༡༡། དེན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་མེད་ཀྱི་པན་ལན་སྐྱབ་པ་དང་བཅུ་གཅིག།
- ༡༢། བྲེ་སྤང་སོགས་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་གཡོ་རྒྱ་མེད་པ་དང་བཅུ་གཉིས།
- ༡༣། ཉེ་རིང་དང་བྲལ་བར་སྤྱར་སྟོམས་ཤིང་གཞན་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ལ་མི་བཟོད་པའི་སྤྲུག་དོག་སྤང་པ་དང་
བཅུ་གསུམ།
- ༡༤། གཡོ་རྒྱ་ཅན་དང་གྲོགས་ངན་པའི་རིགས་ལ་མི་ཉན་པ་དང་བཅུ་བཞི།
- ༡༥། དག་འཇམ་ཞིང་གཞན་ཀྱི་སྒྲོར་འཆོམས་པའི་སྤྲ་མཁས་པ་དང་བཙེ་ལྔ།
- ༡༦། ཚེས་སྲིད་གང་ལའང་དཀའ་སྤྱད་བཟོད་པའི་ཐེག་པ་ཆེ་ཞིང་སྒྲོ་ཁོག་ཡངས་པ་དང་བཅུ་དྲུག།

ཟུར་བརྗོད།

*རིགས་མཐོ་བ་ཞེས་དེང་དུས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་ལུགས་དང་འཆོམས་མིན་ལ་སོང་ཆབ་ཏུ་བྱམས་བཙེ་ལྟན་པ་ཞེས་
བཅུག་ཡོད། སྤྱོད་ཚུལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ

དང་ཆ་འཛིག་མ་བྱས་ན། གཞན་གྱིས་བྱེད་མཁན་ཡོང་གི་མ་རེད། བོད་མིས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་ངོ་ཆ་པོ་
དང་ཐབས་སྒྲོ་བོ་རེད།

བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱི་མཐུན་གནས་པ་ལ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྦྱོར་སྦྱོང་མ་བྱས་ཐབས་མེད་ཡིན། སངས་རྒྱུས་
ཀྱི་གསུང་བཀའ་འགྲུང་དང་། འཕགས་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་སྐྱེས་ཆེན་ཆུང་གི་གསུང་བཤེས་ནང་བཞུགས་ཡོད་པ་དེ་
ཆོ་མཇུག་ཉེ་ནང་དོན་ཤེས་འདོད་དང་། རྩོ་བ་སྤྱང་འདོད་ཡོད་ན་བོད་ཡིག་མ་ཤེས་ཐབས་མེད་ཡིན། དེ་བཞིན་ཆོ་སྤྱི་མ་
བདེ་ནས་བདེ་བའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་པར་ཐོག་མར་སྒྲིམ་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན། དེ་ནས་དཔེ་ཆ་བལྟ་དགོས། དཔེ་ཆ་
མ་བལྟས་པར་སྒྲོན་ལམ་དང་། དད་པ། ཡིད་ཆེས་བཅས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡིན། དཔེ་ཆ་བལྟ་བ་ལ་ཡི་གེ་ཤེས་
དགོས། རང་ཆོས་ཀྱི་གོ་བ་བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་ཡོན་པ་ནང་བཞིན་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོན་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་འདྲ་
ཡིན་དུས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཅིམ་འདི་གང་འདྲ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། སྐད་ཡིག་སྒྲོར་གྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་
ཆོས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འདི་འཛམ་གླིང་ཐོག་དར་སྤེལ་གྱི་སྐད་ཡིག་བཙུ་གངས་ཤིག་ཡོད་པ་དེའི་ཁོངས་སུ་ཚུད་ཀྱི་ཡོད་
པ་བཤད་ཡོད།

གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་། སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། མི་རིགས་གཞན་ལས་ཐ་
དད་ཡིན་པ་བལྟན་གྱི་ཡོད། མ་འོངས་པར་བོད་གཞིས་ཀྱིས་མཉམ་འཛུགས་བྱུང་མཆོམས་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་ལྷན་སྤྱིའི་
འགོ་སྐྱོང་སྐྱོར་བོད་ལྷན་པ་འཛིན་སྐྱོང་ལས་དོན་ཆེ་ཤིང་མཐའ་དག་བོད་ཡིག་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ལྷག་དོན་དུ་
འཛམ་གླིང་ཡར་ཐོན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས་གས་སུ་ཚུད་པ་ལ་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་གི་ལོ་རྒྱུས་འོད་རྒྱ་མེད་ན། འཆོ་བ་
ཁུངས་འབྲེལ་ཡང་། ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ཡར་ཐོན་མི་སྤྱི་ཆོས་མཐོང་རྒྱུ་འདྲ་སྦྱོང་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ཐད་སྤྱི་
གུ་རང་ཉིད་སྒྲོས་ཅི། སྤྱི་གུའི་པ་མ་སྤྱན་མཆེད་དང་། བོད་སྤྱི་བའི་དམིགས་ཡུལ་དང་འབྲེལ་ནས་བཙུགས་པའི་
ཆོགས་པ་སྦྱོང་སྤྱུག་སོགས་ཆང་མས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འགན་འཁུ་སྤྱི་བོ་ཞིག་ཡིན།

དེ་བཞིན་བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོང་མི་ཆེ་སྤྱིའི་འདོད་ཡོད་ན། བོད་པའི་རིག་གཞུང་གོམས་གཤེས་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།
དེར་སངས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྒོ་བ་བྲུ་ཁག་ཏུ་འགོ་མཁན་བོད་སྤྱུག་ཆོས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
པའི་གཏམ་བཟང་ཞིག་གོ་རྒྱུ་འདུག དེ་ལ་དངོས་གནས་དགའ་པོ་བྱུང་། རང་ཉིད་བོད་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སོ་སོའི་མི་ཆེ་
བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁོང་སྤྱི་བོ་ཡོང་གི་རེད།

༼གོང་གསལ་བཀའ་སློབ་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བླ་མ་གྱི་བླ་མ་པར་བཤུས་ཞུས་དང་འབྲེལ་བཀའ་སློབ་དང་འཆོམས་པའི་ཤུ་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེ་ཤོག་དབུས་སུ་
གྱུས་པ་མི་མི་འོན་མེན་གཟུང་མཚུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སྒོ་བ་བྲུ་ཁོའི་སྒོ་བ་དགེ་སྤྱོད་སྐྱོར་སྤྱོད་ཀྱི་མཆོས་གདན་ཞུ་ཞུས། ༽

༡། མཐུན་པ་སྤྲོད་བཞི།

བྱ་སྤྲོད་པ་དང་། རི་བོང་། སྤྲུམ། སྤང་ཆེན་བཅས་ལ་མཐུན་པ་སྤྲོད་བཞི་བེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་བཞི་
པོ་དེ་དག་བསམ་སྒྲོ་དང་སྤྲོད་ལས་ཤིན་ཏུ་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་སྤྲོད་མཆེད་ལྟ་བུ་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་གྲོགས་པོ་བཞི་པོས་ཀན་པ་ལ་གྲུས་བཀུར་དང་གཞོན་པ་ལ་གཅེས་སྤྲོད་བྱ་ཆེད། ཀན་གཞོན་གྱི་གོ་རིམ་
བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་རེད། དེ་ཡང་སྤང་པོ་ཆེས། ང་ས་འདིར་ཐོག་མར་སྤྲོས་པ་དུས། ཤིང་རྩ་ལྟ་འདི་ངའི་ལུས་པོ་
དང་མཉམ་པ་ཞིག་འདུག་པ་ཤད་པ་རེད། སྤྲུམ། དང་པོར་ཤིང་འདི་ངའི་ལུས་ཆད་ཅམ་འདུག་ཟེར། རི་བོང་ན་རེ།
ཤིང་འདི་ལོ་མ་གཉིས་ལས་མེད་པའི་ཆོ། ངས་འདིའི་སྤྲོད་གི་ཟེལ་པ་བཟུགས་སྤྲོད་ཟེར། བྱ་སྤྲོད་པས། ངས་ཤིང་
འདིའི་ས་བོན་སྤྲོད་བྱ་བྱེད་ནས་སྤྲོས་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྲོས་པས། ཀན་པོས་བྱ་སྤྲོད་པ་དང་། དེའི་ལོག་རི་བོང་།
དེ་ནས་སྤྲུམ། གཞོན་པོས་སྤང་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད།



དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་ཀན་གཞོན་གོ་རུམ་ལྟར་གྲུས་ཞབས་དང་། ཞེས་བྱས། ལམ་ལ་འགྲོ་བའི་ཆོ་སྤང་པོ་ཆེས་སྤྲུམ་དང་།
སྤྲུམ་རི་བོང་། རི་བོང་གིས་བྱ་སྤྲོད་པ་བཏེགས་ནས་འཁྲེང་བ་སོགས་གྲུས་བཀུར་ཡང་བྱས་སོ།

དེ་ནས་བྱ་སྤྲོད་པས་སྤྲོས་པ། ད་ནས་བཟུང་ང་ཆོས་འབྲུ་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་ཆགས་རིགས་མི་གསོད་པ་དང་། ལྷ་མི་བྱེད།
ལོག་གཡེམ་མི་བྱ། ལྷ་མི་བཤད། ཆང་མི་འཐུང་། ཞེས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྟ་ལ་སྤྲོད་པར་ཁས་སྤངས་སོ།

དེ་བཞིན་སྟེག་པས་བྱའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། རི་ཁོང་གིས་རི་ཁོང་གི་རིགས་དང་། སྒྲེལ་སྒྲེལ་རིགས་རྣམས།
སྒྲུང་པོ་ཆེས་སྒྲུང་ཆེན་གྱི་རིགས་དང་། རྟག་དང་། སེ་རྟེ། རྩ་མོ་སྟགས་ཐམས་ཅད་པསྒྲུབ་པའི་གཞི་ལྷ་ལ་
བཞོན་པས། དུལ་དེའི་གཅན་གཟན་དང་། རི་དྲགས། འདབ་ཆགས་སྟགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་མཛེས་མཐུན་བག་
ལེབས་ངང་གནས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དུལ་དེར་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་པ་དང་། ལོ་ལྷགས་རྟག་དུ་ལེགས་པ་
སྟགས་བཟའིས་ཤིང་བདེ་སྤྱིད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་བྱུང་བ་ཡིད།

ཚུལ་དེ་བྱང་མྱོང་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་གི་མཐུན་ཏེ། དུལ་བྱི་རྒྱལ་པོ་དང་། རྫོན་པའི་ཚོགས། མྱོང་གི་མི་མང་ཐམས་
ཅད་ལ་དངོས་སུ་བསྟན་པས། ཐམས་ཅད་རོ་མཚར་ཞིང་རྗེས་སུ་ཡིད་རང་སྟེ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་སྟག་གཙོང་དང་། མ་བྱིན་
ལེན། འདྲོད་ལོག། རྒྱན་ཆོག་ རྩོམ་བྱེད་བཅས་སྤངས་པས་ཀྱན་ལ་བདེ་སྤྱིད་ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱུང་ངོ་།

ཁྱུངས་ཤེས་པ་ལས་ཁྱུངས་ཀྱིས་གཏོག་པའམ་གཏན་པའི་འདྲིན་མེས་གཞི་པའི་སྒྲོལ་དེ།

༡། བདུན་རེའི་བཟང་ཆེག་།

བདུན་རེའི་བཟང་ཆེག་ཞེས་པའི་སློབ་ཆུང་ཕྱང་ཕྱང་འདི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུན་གཏན་ཀྱང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་ཆེག་གངས་ ༡༣ ཡོད། རང་ཅག་སྤྱིས་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་སྒྲ་ན་མ་མཆིས་པ་སྤྱི་ནོར་འགོང་ས་འཕྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བདག་ཅག་ཡོངས་ལ་འདི་ཕྱིའི་བཀའ་སློབ་ལས་སྟོན་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སྤྱིས་འགྲོ་ཆང་མའི་སེམས་ནང་ལྷང་རེར་འཆར་བྱུང་བ་ནི་སེམས་ཅན་འབྲུ་སྟོན་ཡན་ནས་ཆང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་སྤྱི་མཆོངས་ཡིན་པས་སྟོང་རྗེ་དང་། བྱམས་བཅེ། གཞན་པན་ལག་ལེན་རྒྱུ་དུ་ཉིན་རེའི་སོ་སོའི་བྱ་གཞག་ནང་ལག་ལེན་འཁེལ་བ་དགོས་གཤམ་བཀའ་སློབ་ནན་གཏན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ཆང་མས་མཐུན་གསལ་རེད། འདི་བཞིན་ལག་ལེན་འཁེལ་ཐབས་སུ་སྟོང་རྗེ་དང་། བྱམས་བཅེ། གཞན་པན་བཅས་བརྗོད་ཆེག་གསུམ་ནས་འགོ་བཙུག་ཏེ་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་གསལ་བརྗོད་ཆེག་གངས་ ༡༣ འདི་བཞིན་སུ་གུའི་གནས་ཆད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ཆེད་སྤྱིག་ཁུས་ཤིང་། འདི་ག་ས་གནས་གཟུང་མཇུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་རིག་གཞུང་སློབ་བྱུང་སྟོན་འགྲོ་ནས་འཛིན་རིམ་བཞི་པ་བར་ཡོད་པར་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་ཁིད་མ་ཁུས་གོང་འཛིན་རིམ་གཉིས་པར་བོད་ཀྱི་གོམས་སློབ་སློབ་ཁིད་སྐབས་བདུན་རེར་བདུན་རེའི་བཟང་ཆེག་ནས་བརྗོད་ཆེག་བདུན་ཕྱག་རེ་རེར་རེ་རིམ་བཞིན་ངོ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་སློབ་དགེ་རང་ཉིད་དཔེ་སྟོན་དུ་བཞག་ཏེ་བརྗོད་ཆེག་རེ་ནང་ལས་ homework ཀྱི་ངོ་བོར་སྤྱད་དེ་བདུན་ཕྱག་རྗེས་མ་དེར་བདུན་རེའི་བརྗོད་ཆེག་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྤྱུག་རང་ཉིད་ནས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་རི་ལྟར་བཀའ་བ་སློབ་སྤྱུག་རེ་རེ་བཞིན་འཛིན་གཤམ་ནང་བོད་སྐད་བཙོ་བོ་དང་། གཤམ་ཏེ་བོད་སྐད་ནང་འབྲེལ་བཤད་ཆ་ཆང་བཞིག་རྒྱུ་མ་བྱུང་ཆེད་ཕྱིན་སྐད་ནང་བཤད་ཆེག་པ་ཡིན། སློབ་སྤྱུག་སོ་སོའི་ཉམས་སྤྱོད་འབྲུ་མིན་ཡོད་པའི་ཁོངས། དཔེར་ན། བརྗོད་ཆེག་དང་པོ་སྟོང་རྗེ་ compassion སྐབས་འཛིན་རིམ་གཉིས་པའི་སློབ་སྤྱུག་བྱ་མོ་འཆི་མེད་སློབ་དཀར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩན་དཔུལ་pocket money སྟོར་ ༡༠ ཡོད་པ་སྤྱོད་བྱིས་དང་བྲལ་བའི་ homeless དཔུལ་ཐོངས་ཞིག་ལ་སྤྱད་པའི་ལུས་ཀྱི་བལ་སྤྱི་གཡོ་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་འབྲུ་དངོས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་བཅས། མི་སེ་གོན་སེན་གཟུང་མཇུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སློབ་བྱུང་སྟོན་དགེ་སྤྱོད་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་ ༢༠༡༥ ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༡༥ ལ།

བདུན་པའི་བཟང་ཆོག།

Word of the Week

༡།	སྙིང་རྩེ་	compassion
༢།	བྱམས་བཅེ་	love
༣།	གཞན་པན་	else's benefit
༤།	བྱང་ཆུབ་	perfect, complete, excellent
༥།	ཀུན་སྡོང་།	motivation
༦།	ཡ་རབས་	courteous, decent in character
༧།	ཡིད་ཆེས་	to believe/trust
༨།	བཟོད་པ།	tolerance/forgiveness
༩།	བད་བདེན།	just/honest/righteous
༡༠།	བརྩོན་འགྲུས་	diligence/industrious
༡༡།	གྲུས་ཞབས་	respect
༡༢།	ལ་ཞེན།	loyalty
༡༣།	སློ་རྒྱ་ཆེན་པོ།	broad minded/open minded
༡༤།	རྒྱལ་ཁ་	victory
༡༥།	སྟོབས་	strength
༡༦།	མཐུན་སྦྲེལ་	unity
༡༧།	ཆེག་སྦྲེལ་	solidarity
༡༨།	རང་དབང་	freedom
༡༩།	རང་བཙན་	independence
༢༠།	དབུ་མའི་ལམ།	middle way
༢༡།	མཁས་པ་	learned, an expert, skilled, a scholar
༢༢།	ཤེས་ཡོན་	education
༢༣།	རིག་གཞུང་	culture

རྒྱུན་མཁའི་ཞེ་ས།

Everyday Honorifics

ཞེ་ས།

༡༡། མེ་སི་ཀོན་སིན་གཟའ་མཇུག་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སློབ་བྲ་འདིར་ལོ་མང་བོད་ཡིག་སློབ་ཁྱིད་ལྷ་སྐབས་བོད་ཀྱི་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྐད་ཡིག་གཉིད་ཟབ་ཡོད་པའི་ཁོངས་ནས་ས་བབ་སློབ་སྤྱུག་ཆོས་མོ་མོ་བྲིམ་ཆང་ནང་ཉིན་ལྟར་མཐོང་བ་དང་དངོས་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མིང་ཆེག་བོད་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་པལ་སྐད་དང་། ཞེ་ས། དབྱིན་སྐད་ཤན་སྐྱར་གྱི་སློབ་ཆན་ཞིག་བྱང་ན་པན་ཐོགས་ཡོང་བའི་འཆོར་སྒྲུང་ཡང་ཡང་བྱང་ཞིང་། འདི་བཞིན་ལག་ལེན་འཁེལ་ཐབས་སུ་སམ་རྟོ་ཏ་ཏ་ཆེགས་དང་། བཅན་པོའི་མགར་གྱི་བ་བ་ཞེས་པའི་ཆེག་མཛོད་ནས་འབྲེལ་ཆགས་མིང་ཆེག་གང་ཐུབ་ཐུབ་བཏོན་གྱིས་ཆོས་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས་དང་། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས། ཟས་རིགས། རྒྱུན་ཆས། རྒྱ་ཁོར་དངོས་རྒྱས། ནང་མི་སྤྱན་མཆེད་དང་། སྤྱིར་བཏང་སྤྱིང་མོལ་བཅས་སློབ་ཆན་ཁག་བདུན་ལ་དབྱེ་ཏེ་རྒྱུན་མཁའི་ཞེ་ས་ Everyday Honorifics ཞེས་པའི་དབྱིན་བོད་ཤན་སྐྱར་གྱི་སློབ་ཆན་བྱང་བྱང་འདི་གསར་བསྐྱེགས་ལྷན་ཤིང་། རྒྱུན་མཁའི་ཞེ་ས་ས་འདི་ནང་བོད་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་དབར་གྱི་དོན་མ་མཚུངས་པ་དེས་པར་ཡོད་དེས་ལ་ནོར་བཅོས་བཀའ་སློབ་དེས་པར་གནང་སྤྱོད་ཡོང་བ་ལྟ། མེ་སི་ཀོན་སིན་མས་ཏེ་སན་ནས། ལུས་སློབ་དགེ་སྤྱོད་སྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༤ ཆེས་ ༢༡ ལ།

ལེབ་དང་པོ། ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཅ་དངོས། Religious Objects

	ཕལ་སྐད། Informal	ཞེ་ས། Formal	དབྱིན་སྐད། English
༡།	མཆོད་ཁང་	མཆོད་ཁང་	prayer room/chapel
༢།	མཆོད་གཤེས་	མཆོད་གཤེས་	alter
༣།	དཔེ་ཆ།	བྱུག་དཔེ་	religious books
༤།	སྐུ་འབྲུ་/སྐུ་བརྟན་	སྐུ་འབྲུ་/སྐུ་བརྟན་	statue/image
༥།	མཆོད་རྟེན།	མཆོད་རྟེན།	stupa
༦།	མཐུལ།	མཐུལ།	Mandala
༧།	ཐང་ག་	ཞལ་ཐང་/སྐུ་ཐང་	thanka scroll
༨།	དཔར་	སྐུ་དཔར་	portrait
༩།	མཆོད་མེ།	མཆོད་མེ།	butter lamp
༡༠།	མཆོད་ཀོང་	མཆོད་ཀོང་	butter lamp cup
༡༡།	ཉིང་	ཆབ་ཉིང་	water bowl
༡༢།	ཡོན་ཆབ་	ཡོན་ཆབ་	water offering
༡༣།	བདུག་སྒྲོ་ས་	གཟིམས་སྒྲོ་ས་	incense
༡༤།	སྒྲོ་ས་ཐོར་	གཟིམས་སྒྲོ་ས་འབྲུལ་ཕུར་	incense burner
༡༥།	རྩི་རྩི་	བྱུག་རྩི་	vajra
༡༦།	བྲིལ་བུ་	བྱུག་བྲིལ།	bell
༡༧།	ཉིང་ཕག་ས།	ཉིང་ཕག་ས།	wind bell (kind of mini cymbal)
༡༨།	ཐོང་བ་	བྱུག་ཐོང་	rosary
༡༩།	སྤྲུང་མཐུད།	ལྷག་ས་མཐུད་	holy/protective thread
༢༠།	ཁ་བཏགས།	མཇལ་དར།	Tibetan ceremonial scarf

ལེབ་གཉིས་པ།

བུས་ཀྱི་ཆ་ཤས། Parts of Body

ཕལ་སྐད། Informal	ཞེ་ས། Formal	དབྱིན་སྐད། English
༡། མགོ་	དབུ་	head
༢། མིག་	སྤྱན་	eyes
༣། ལྗ་	ཤངས་	nose
༤། རྩ་	སྤྱན་ཅོག་	ears
༥། ཁ་	ཞལ་	mouth
༦། སྔ་	ཆེ་མས་	teeth
༧། མཆུ་ཉི་	ཞལ་མཆུ་	lip
༨། རྩེ་	ལྷགས་	tongue
༩། དབྲལ་བ།	དབུ་དབྲལ་	forehead
༡༠། སྐྱ་	དབུ་སྐྱ་	hair
༡༡། སྒྲི་	མགྲུལ་	neck
༡༢། ལག་པ་	བྱག་	hand
༡༣། དབྱང་པ།	བྱག་དབྱང་	shoulder
༡༤། བུས་མོ།	ཞབས་དབུས་	knee
༡༥། ཀླང་པ་	ཞབས་	foot/feet
༡༦། ཀླང་མཐིལ།	ཞབས་མཐིལ་	sole of foot/feet
༡༧། མཇུ་བ་མོ་	བྱག་མཇུ་བ་	finger/fingers
༡༨། སེན་མོ་	བྱག་སེན་	nail/nails
༡༩། གདོང་	ཞལ་རས་	face
༢༠། འགམ་པ་	ཞལ་འགམ་	cheek
༢༡། མིག་སྐྱ་	སྤྱན་སྐྱ་	eyebrow

མཁུ་མཁུ་གས་	མཁུ་མཁུ་གས་	eyelids
མཁུ་མཁུ་	གསེལ་མཁུ་	stomach/belly
མཁུ་མཁུ་	མཁུ་མཁུ་	waist
མཁུ་མཁུ་	མཁུ་མཁུ་	back
མཁུ་	གཞང་འཕོག	buttock

ལེའུ་གསུམ་པ། ཟས་རིགས། Foods

པལ་སྐད། Informal	ཞེ་ས། Formal	དབྱིན་སྐད། English
༡། ཁ་ལག་	ཞེ་ས་ལག་/གསེལ་ཆོགས་	food
༢། རྩམ་པ།	གསེལ་ཞེ་ས་	roasted barley flour
༣། སྤགས་	གསེལ་པ་	stable Tibetan food made of རྩམ་པ་
༤། ཇ་	གསེལ་ཇ་	tea
༥། མར་	གསེལ་མར་	butter
༦། ཉ་	གསེལ་ཉུམ་	meat
༧། ཞོ་	གསེལ་ཞོ་	yogurt
༨། ཆོགས་	གསེལ་ཆོགས་	Tsog offering
༩། ཆུ་	ཆབ་	water
༡༠། ཆང་	མཆོད་ཆང་	Tibetan traditional bear
༡༡། ཆང་བསྐོལ་/བསྐོལ་ལྗན་	ལྗངས་བསྐོལ་	soup made of ཆང་། རྩམ་པ་ and dry cheese
༡༢། ཁ་ཏྲོག་	བཞེས་ཏྲོག་	snacks (khabse/cookies)
༡༣། ཁ་ཟས་	བཞེས་ཏྲོག་	cookies
༡༤། ཐང་	བཞེས་ཐང་/ཉུམ་ཐང་	soup

༡༥།	ཆེལ་	བཞེས་ཆེལ་	fat
༡༦།	ཚུ་	ལྷགས་ཚུ་	salt
༡༧།	སེ་བན་	ལྷགས་སྟོས་/ལྷགས་སེལ་	chilli/hot pepper
༡༨།	འབྲས་	བཞེས་འབྲས་	rice
༡༩།	མོག་མོག་	བཞེས་མོག་	dumpling
༢༠།	སྤྱག་ས་	བཞེས་སྤྱག་	broth/noodle dishes
༢༡།	སྟོང་	བཞེས་སྟོང་	egg
༢༢།	ཕུར་	བཞེས་ཕུར་	cheese
༢༣།	ཆེལ་	བཞེས་ཆེལ་	cooked vegetable dishes
༢༤།	མངར་ཆ་	བཞེས་མངར་	sweets
༢༥།	ཤིང་འབྲས་	བཞེས་འབྲས་	fruits
༢༦།	བག་ལེབ་	བཞེས་བག་	bread

ལེའུ་བཞི་ས། གྲོན་ཆས།

Dresses

ཕལ་སྐད། Informal	ཞེ་ས། Formal	དབྱིན་སྐད། English
༡། གྲོན་ཆས་	ན་བཟའ་	clothing
༢། ལྷ་མོ་	དབུ་ལྷ་	hat
༣། སྟོང་ཕུང་	སྟུ་སྟོང་	shirt/blouse
༤། གོས་ཕུང་	ཞབས་དོར་/ཞབས་ཀྱེན་	pants
༥། འོག་འཇུག་	སྟུ་འཇུག་	shirt/blouse
༦། ཕུ་ས་	ན་བཟའ་	male/female gown/chupa
༧། སྟེ་རགས་	སྟུ་རགས་	belt

༩།	ལྗམ་	ཞབས་ལྗམ་/ཞབས་བྱ་གས་	shoes
༩།	ལྗམ་སྒྲོག་	ཞབས་སྒྲོག་	shoelace/bootstrap
༡༠།	ལུ་སུག་	ཞབས་སུག་	socks
༡༡།	ལག་ཤྱ་བས་	བྱ་ག་ཤྱ་བས་	gloves/mitten
༡༢།	ཁ་དགྱིས་	ཞལ་དགྱིས་	scarf/muffler
༡༣།	བང་གདན་	སྒྱ་བང་	apron
༡༤།	ཁ་རས་	ཞལ་རས་	mask
༡༥།	ལག་བྱིས་	ཞལ་བྱིས་	napkin
༡༦།	སྒྱ་བྱིས་	འངས་བྱིས་	handkerchief
༡༧།	གཟན་	སྒྱ་གཟན་	top part of monk's dress
༡༨།	འཕམ་ཐབ་	སྒྱ་འཕམ་	lower part of monk's dress

ལེན་ལྔ་པ། རྒྱ་ལོར་དངོས་རྒྱས། Wealth

ཕལ་སྐད། Informal	ཞེ་ས། Formal	དབྱིན་སྐད། English
༡། རྒྱ་ལོར་དངོས་རྒྱས་	སྒྱ་རྒྱ་བྱ་ག་རྒྱས་	wealth/property
༢། ཁང་བ་	གཟིམས་ཁང་/གཟིམས་འག་	house/home
༣། གདན་	བཞུགས་གདན་	mattress
༤། ཉལ་ཆས་	གཟིམས་ཆས་	bedding
༥། སྤུ་	དབུ་སྤུ་	pillow
༦། སྤུ་ཤྱ་བ།	དབུ་སྤུ་གྱི་ཤྱ་བ་	pillowcase
༧། ཉལ་ཁྱི་	གཟིམས་ཁྱི་	bed
༨། རྒྱ་ལོ་	སྒྱ་ལོ་	something to lean back

༩།	ཅོག་ཅེ་	གསོལ་ཅོག་	table
༡༠།	སྒམ་	ཕྱག་སྒམ་	box
༡༡།	ཅུམ་ཐོར་	བཞེས་ཐོར་	wooden bowl for tsampa
༡༢།	ཁོག་ལྗིར་	གསོལ་ལྗིར་	kettle
༡༣།	ཇ་དམ་	གསོལ་དམ་	thermos/flask
༡༤།	དཀར་ཡོལ་	ཞལ་དཀར་	porcelain cup
༡༥།	ཐོར་བ་	མཚོད་ཞལ་	bowl
༡༦།	ཐབ་ཚང་	གསོལ་ཐབ་	kitchen
༡༧།	མེ་	ཞུགས་མེ་	fire
༡༨།	བཞུ་མར་	གཟིམས་བཞུ་	lamp
༡༩།	འབྲུད་ཤིང་	བཞུགས་མེ་	firewood
༢༠།	ཁོག་མ་	བཞེས་ཁོར་	pot
༢༡།	སྒྲེར་མ་	གསོལ་སྒྲེར་	plate
༢༢།	སྒྲོགས་	ཕྱག་སྒྲོགས་	ladder
༢༣།	ཕྱགས་མ་	ཕྱག་ཕྱགས་	broom
༢༤།	སྒོ་ལྷགས་	ཕྱག་ལྷགས་	lock
༢༥།	ལྗེ་མིག་	ཕྱག་ལྗེ་	key
༢༦།	རུབ་	བཞེས་རུབ་	kettle
༢༧།	འཁར་རྒྱགས་	ཕྱག་འཁར་	walking stick
༢༨།	ཤོ་	ཕྱག་ཤོ་	dice (game)
༢༩།	སྒོ་པད་	གསོལ་པད་	bag
༣༠།	ཉི་གདུགས་	དབུ་གདུགས་	umbrella
༣༡།	གསང་སྒྲོད་	གཟིམས་སྒྲོད་	restroom/toilet
༣༢།	ཡི་ཅི་	ཕྱག་ཡི་	soap

33	ཨ་ཙོར་	ཞལ་ཙོར་	towel
34	སོ་འབྲུ་	ཆེ་མས་འབྲུ་	tooth brush
35	སོ་སྒྲན་	ཆེ་མས་སྒྲན་	toothpaste
36	རྒྱག་ཤད་	དབྱ་ཤད་	comb
37	ཤེལ་སྒྲོ་	མགུལ་ཤེལ་	mirror
38	ཁབ་	མགུལ་ཁབ་	needle
39	སྒྱད་པ་	བྱ་སྒྱད་	thread
40	རེམ་ཙེ་	བྱ་རེམ་	scissors
41	གྲི་	བྱ་ཤལ་	knife
42	རྒྱ་འཁོར་	ཞབས་འཁོར་	bicycle
43	གནམ་གུ་	ཐེབས་གུ་	air plane
44	གུ་ཐེང་	ཐེབས་གུ་	ship
45	རྒྱུ་འཁོར་	ཐེབས་སྒྲོ་	car
46	ཤོག་བྲ་	བྱ་ཤོག་	paper
47	སྒྲུ་གུ་	བྱ་སྒྲུ་	pen
48	སྒྲ་ཆ་	བྱ་སྒྲ་	ink
49	སྒྲ་བུམ་	བྱ་བུམ་	ink bottle
50	དེབ་	བྱ་དེབ་	book

ལེབྱ་བྱ་པ། བུ་མི་སྒྲན་མཆེད། Family Circle

1	ཨ་པ།	པ་ལགས།	father
2	ཨ་མ།	ཨ་མ་ལགས།	mother

༣།	སྲོ་སྲོ།	སྲོ་སྲོ་ལགས།	grandpa
༤།	སྲོ་སྲོ།	སྲོ་སྲོ་ལགས།	grandma
༥།	ཨ་ཁྱ།	ཨ་ཁྱ་ལགས།	uncle (paternal)
༦།	ཨ་ནི།	ཨ་ནི་ལགས།	aunt (maternal)
༧།	ཨ་ཞང་།	ཨ་ཞང་ལགས།	uncle (maternal)
༨།	སྲུ་མོ།	སྲུ་མོ་ལགས།	aunt (paternal)
༩།	ཙ་ཙ།	ཙ་ཙ་ལགས།	elder brother
༡༠།	ཨ་ཅག།	ཨ་ཅག་ལགས།	elder sister
༡༡།		ཨོ་ལགས།	younger brother

རང་ཉིད་ལས་ཚུང་བ་ཆང་མར་མིང་ནས་སྲོ་སྲོ་ན་འགྲིགས། འོན་ཀྱང་མིང་གི་རྗེས་སུ་“(ལགས་)” རྒྱབ་དང་མ་སོ་སོའི་འདོད་པ་རེད།

You call younger siblings by name. It is your choice to add (la) at the end of your sibling's names.

གཞན་དོ་མ་ཤེས་པ།	Strangers		
༡།	སྲོ།	སྲོ་ལགས།	grand father
༢།	སྲོ།	སྲོ་ལགས།	grand mother
༣།	ཙག།	ཙག་ལགས།	brother
༤།	ཨ་ཅག།	ཨ་ཅག་ལགས།	sister
༥།	བྱ་	བྱ་ལགས།	son
༦།	བྱ་མོ།	བྱ་མོ་ལགས།	Daughter

ལེའུ་བདུན་པ། སྤྱིར་བཏང་བཀའ་མོལ་གནང་སྐད་ས་ཁག་ཅིག

Some General Conversation

༡།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་མིགས།	Greetings
༢།	སྐྱ་ཁམས་བཟང་།	How are you?
༣།	ལགས། བདེ་པོ་ཡིན།	I am well.
༤།	བྱིད་སྐྱ་ཁམས་བཟང་།	How are you?
༥།	ལགས་བདེ་པོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།	I am well. Thank you.
༦།	བྱིད་རང་གི་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།	What's your name?
༧།	ག་ལེ་བཞུགས།	Bye
༨།	ག་ལེ་ཕེབས།	Bye
༩།	བྱིད་རང་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད།	What are you doing?
༡༠།	ཞལ་ལག་མཆོད།?	Please eat.
༡༡།	གསོལ་ཇ་མཆོད།?	Please have tea.
༡༢།	བྱིད་རང་ག་པ་ཕེབས་གས།	Where are you going?
༡༣།	མར་བཞུགས།	Please sit down.
༡༤།	ཡར་བཞེངས།	Please stand.
༡༥།	ཕར་ཕེབས།	Please go away.
༡༦།	ཚུར་ཕེབས།	Please come here.
༡༧།	སྐྱ་གཟེམ་གནང་།	Please sleep
༡༨།	འདིར་གཟིགས།	Please look here
༡༩།	ཕར་གཟིགས།	Please look there
༢༠།	བཀའ་མོལ་གནང་།	Please talk
༢༡།	ཡག་པོ་བྱས་ནས་གཟིགས།	Please look carefully.

༢༢།	ཞལ་བརྟུན་མ་གནང་།	please don't lie.
༢༣།	བྱག་རོགས་ཞུས་ག	May I help you?
༢༣།	ལྷག་སྒྲོག་གནང་།	please read.
༢༤།	ཞལ་འདོན་གནང་།	please read (prayers)
༢༥།	སང་ཉིན་མངལ་ཡོང་།	See you tomorrow.
༢༦།	སློབ་གྲྭ་ལ་ཕེབས།	Go to the school
༢༧།	བོད་ཡིག་ཡག་པོ་སྦྱང་རོགས་གནང་།	please learn Tibetan well
༢༨།	གན་ལགས་ཆེ་ཤིང་ཞལ་ལ་ཡག་པོ་ཉན།	please listen to your teachers
༢༩།	མཆོད་མངལ་ལ་བཅར།	please visit monastery
༣༠།	སྐྱ་བྱ་བྱུང་།	Prostrate
༣༡།	མངལ་དར་བྱུང་།	Offer scarf
༣༢།	བྱག་དབང་ཞུས།	Receive blessings
༣༣།	གཞིགས་མོ་གཞིགས་ག་ཕེབས།	Please go and see an event
༣༤།	བྱགས་སློབ་ལ་ཕེབས།	Please go to a party
༣༥།	གསུངས་བཤད་གནང་།	Please give a speech
༣༦།	ཡར་ནང་ལ་ཕེབས།	Please come in
༣༧།	ག་པ་ཕེབས་གས།	Where are you going?
༣༨།	གཞིམས་ཁང་ལ་ཕེབས།	Please go home
༣༩།	སློབ་གྲྭ་ལ་ཕེབས་ཀྱི་ཡིན་པས།	Going to school?

༡༡། བོད་ཀྱི་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་སྲིད་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱན་ཤེས་གཤམ་ཆེ་ཁག

༡། སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཐུགས་བཞེད་མཛད་འཁུར་བཞི།



༡༡། །སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་པོ་ལའི་སྐྱ་མ་སྐྱ་འབྲེལ་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཁོང་གི་སྐྱ་
ཆའི་ནང་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འགན་ཁུར་གསུམ་མཁ་ལྷག་བསམ་སེམས་སྦྱེད་བཞི་ཡོད་པར་བཞེད་དེ།

དང་པོ། ཁོང་ཉིད་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་གོང་མཐོར་སྒེལ་ཐབས་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་མི་སྒྲེང་དང་། བྱིས་ཆང་། སྤྱི་ཆོགས་བཅས་སུ་བདེ་སྦྱེད་འབྱུང་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན་པར་
བཞེད།

གཉིས་པ། ཁོང་ཉིད་ཆོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཆོས་ལུགས་པན་ཚུན་བར་མཐུན་འབྲེལ་གོང་མཐོར་

གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་ལ་ལྟ་བ་དང་བྱ་བ་མཐའ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་།
བཅེ་བ། བཟོད་སྒོམ། ཚོག་ཤེས། ཚུལ་ཁྲིམས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་
གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ཆེ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ལམ་དུ་འབྲིན་པའི་རྒྱས་པའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་
བཞིན།

གསུམ་པ། ཁོང་ཉིད་བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་ཏཱ་ལའི་སྤྱི་མཐོང་མཚན་གནས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཕྱི་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སེར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས། བོད་ཀྱི་
ཅ་དོན་ལ་ཐུགས་སྲུང་དང་། བཅན་འོག་ལ་གནས་པའི་བོད་མི་ཚོའི་རང་དབང་གི་མགྱོན་ཆབ་པ་ཞིག་དང་
འཁོར་ཡུག་སྤངས་སྦྱོབ་ཐོག་ཐུགས་འཁུར་གནང་རྒྱ་དེའང་ཁོང་གི་འགན་ཁུར་ཡིན་པར་བཞིན།

བཞི་པ། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གནས་ཁག་སྤྱར་གསོ་མཛད་དེ་དེང་དུས་ཤེས་ཡོན་དང་མཉམ་སྡེ་བ་ཀྱིས་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་རྒྱུད་དལ་ཞིང་བྱམས་བཅེ་ལྷན་པ་ཞིག་ཐོག་དེང་དུས་ཚད་མཐོའི་
མཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིའི་མཐུན་ཆེན་གཉིས་མཉམ་སྡེ་བ་ཀྱིས་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཐོག་འཛུལ་
སྤྱིང་འདི་ཞི་བདེ་བག་ཤེས་ཅིག་བསྐྱབ་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

ཁུངས་ཆེན་ དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་བླ་ཆེགས།

༡། བོད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་གཡུང་རྩུང་བོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།

The Founders of the Tibetan Religious Schools



Tonpa Sherab

Bon

Tibet's oldest spiritual tradition is Bon. It was founded by Tonpa Sherab Mewo and remained the dominant religion of Tibet until King Songtsen Gampo introduced Buddhism in the seventh century. Gradually, Buddhism became the dominant religion of Tibet. However, Bon religion continues to thrive today with a vibrant monastic community, whose discipline, dedication and scholarship are indeed exemplary among the exile Tibetans.

Tonpa Sherab is said to have been born in the mythical land of Olmo Lung Ring, whose location remains something of a mystery. The land is traditionally described as dominated by holy Mount Yung-drung Gu-tzeg (Edifice of Nine Swastikas) in Western Tibet, which many scholars identify as Mount Kailash. Due to the sacredness of the Olmo Lung Ring and the mountain, both the counterclockwise swastika and the number nine are of great significance in the Bon tradition. The current head of Bon tradition is Gyalwa Menri Trizin.

Tibetan Buddhism is broadly divided into Nyingma, Kagyud, Sakya and Gelung Schools. Although each school has its respective head, His Holiness the Dalai Lama is the ultimate spiritual leader of all.



Guru Padmasambhawa

The Nyingma School

The Nyingma school of Tibetan Buddhism traces its origin to the Indian adept, Guru Padmasambhava. He travelled to Tibet in the eight century at the invitation of Tibetan King Trisong Detsen and hid numerous secret doctrines in various places.

These were later discovered at appropriate times and became codified into the teachings of the Nyingma order. The instruction of the Nyingma School is Dzogchen (The Great Completion). Vimalamitra, another Indian master and contemporary of Padmasambhava, transmitted this teaching to Tibetan scholar Nyangting Ngezin. The Dzongchen percepts were later explained and elaborated by Longchenpa in the form of text, which became known as Nyingthig (Heart's Drop).



The Great Translator Marpa

The Kagyud School

This school was founded in the eleventh century by the Great Translator Marpa. He travelled three times to India and studied under Naropa, one of the most accomplished Indian Vajrayana masters of all times. Marpa's principal disciple was the great yogi mediator, Milarepa, who is credited with obtaining enlightenment in one lifetime. The central practice of the Kagyud School is known as the Six Yogas of Naropa.

The Kagyud School gradually diversified into Four Greater Subsects and Eight Lesser Subsects.

The Four Greater Subsects are:

- Tselpa Kagyud
- Phagdru Kagyud
- Barom Kagyud
- Kamtsang Kagyud

The Eight Lesser Subsects are:

- Drikung Kagyud
- Taklung Kagyud
- Trophu Kagyud
- Drukpa Kagyud
- Marpa Kagyud
- Yelpa Kagyud
- Yasang Kagyud
- Shugseb Kagyud



The Five Sakya Foundeers

The Sakya School

The Sakya School was founded in the eleventh century by Khon Kunchog Gyalpo. The central teaching of this school is the doctrine of Paths and Fruits, which is derived from the tradition Drongmi, a great translator who studies in India. Sakya Kunga Gyaltsen (1182 – 1353), better known as Sakya Pandita, was the most illustrious of Sakya masters. He maintained diplomatic relations with the Mongols and saved Tibet from the onslaught of the Mongol army.

Sakya Pandita's nephew, Drogon Choegyal Phagpa, was also a legendary Buddhist scholar. His wisdom and dignity so impressed the Mongol emperor of China, Qublai Khan, the emperor later accepted him as his spiritual master and gifted him rule over all Tibet. But the most precious gift, as Phagpa himself perceived it, was the Khan's promise to give up the annual drowning of Chinese subjects en masse in the Chinese region of the Mongol Empire.

This school consists of Three Subjects:

Tsarpa, Ngorpa, Sakya

The overall head of the Sakya School is Sakya Trizin



Je Tsongkhapa

The Gelug School

This school was founded in the fourteenth century by Je Tsongkhapa, but had its roots in the earlier Kadampa tradition founded by the Bengali reformist scholar Atisha Dipankar. This school stressed the importance of strictly following monastic discipline and scholarship as a basis for pure religious practice.

In 1409 Tsongkhapa founded the monastic university of Gaden in Lhasa. Subsequently Drepung and Sera monastic universities were founded near the capital by his followers and in time they became the three biggest monasteries in Tibet. Over the centuries Gelug grew to become the dominant religious school in Tibet.

The head of the Gelug School, known as the Gaden Tripa (Gaden Throne Holder), is appointed on the basis of scholarship and seniority.

Source: Tibet at a Glance, Tibet Museum, DIIR, Central Tibetan Administration, Dharamsala

༣།

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་དར་གྱི་འགྲེལ་བཤད།



དབུས་སུ་ལྷན་སྐྱེས་གངས་ཀྱི་རི་བོ་བཞེད་ཆགས་སུ་གནས་པས། གངས་རིས་བསྐྱར་བའི་ཞིང་ཞེས་ཡོངས་སུ་
གྲགས་པའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཡུལ་གྱི་བཀོད་པ་མཆོན།

ནམ་མཁའི་ངོས་སུ་འོད་མདངས་དམར་པོ་དྲག་འཕྲོ་བས། སེ་དང་། ཟུ་དང་། ལྷོ་དང་། ལྷོ་དང་། ཟུ་དང་།
དབྱེ་སྟེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱི་མོ་མིའུ་གཤུང་དྲག་མཆོན། རིགས་ཀྱི་ཁ་དོག་དམར་པོ་དང་། ནམ་མཁའི་ཁ་དོག་
སྟོན་གསལ་བས། རིང་ནས་འགོ་བའི་ལྷ་སྲང་དམར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱན་སྲིད་སྲང་སྲོང་གི་འཕྲིན་ལས་
གཡེལ་མེད་དུ་སྐྱབ་པ་མཆོན།

གངས་རིའི་ཅེ་ནས་ཉི་མ་ཤར་བའི་འོད་ཟེར་རྒྱ་བྱབ་དུ་འཕྲོ་བས། བོད་ལྗོངས་སྤྱི་འཕྲོ་ཡོངས་ཀྱིས་རང་དབང་
ཆོས་འབྱོར་བདེ་སྲིད་སྲང་བར་ཀྱན་སྟོམས་སུ་ཡོངས་སྤྱོད་པ་མཆོན།

གངས་རིའི་ངོགས་སུ་མི་འཛིགས་གཤོང་ལྷ་འབར་བའི་སེངྒེ་བྱང་ནམ་པར་འབྱིངས་པས། ཆོས་སྲིད་བྱང་

དུ་འབྲེལ་བ་བའི་རྒྱལ་ཐབས་སྲིད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱན་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་མཆོན།
 གོང་ན་ཞོར་བུ་ཁ་དོག་གསུམ་ལྡན་འོད་འབར་བ་མཛེས་པས། བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་རྟག་དུ་སྐྱབས་གནས་
 དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་གསུམ་གཙུག་དུ་བཀྱར་བ་མཆོན།

སེངྒེ་གཉིས་ཀྱི་ལག་དུ་ཞོར་བུ་དགའ་འབྲེལ་ཁ་དོག་གཉིས་ལྡན་ཞིག་བཟུང་བས། ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བཟུང་དང་།
 མི་ཆོས་གཙང་མ་བཟུང་བུག་སྒྲིང་པོར་གྱུར་པའི་ལུགས་བྱང་སྒྲུང་དོར་གྱི་རང་ཁྲིམས་གཅེས་སྤྱད་བུ་མཆོན།
 མཐའ་ལྷགས་ཁ་དོག་སེར་པོས་བརྒྱན་པས། གསེར་སྤྱང་བཙོ་མ་ལྷ་བུའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཕྱོགས་
 དུས་མུ་མེད་དུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་མཆོན་པ་བཅས་སོ།།

Historical Background: During the reign of the seventh-century king, Songtsen Gampo, Tibet was one of the mightiest empires in Central Asia. Tibet, then, had an army of 2,860,000 men. Each regiment of the army had its own banner. The banner of Ya-ru To regiment had a pair of snow lions facing each other, that of Ya-ru Ma a snow lion standing upright, springing upwards towards the sky, and that of U-ru To a white flame against a red background.

This tradition continued until the Thirteenth Dalai Lama designed a new banner and issued a proclamation for its adoption by all the military establishments. This banner became the present Tibetan national flag.

Explanation of the Symbolism of the Tibetan National Flag

- In the center stands a magnificent snow-clad mountain, which represents the great nation of Tibet, widely known as the Land Surrounded by Snow Mountains.
 - The Six red bands spread across the dark blue sky represent the original ancestors of the Tibetan people: the six tribes called Se, Mu, Dong, Tong, Dru, and Ra which in turn gave rise to the (twelve) descendants. The combination of six red bands (for the tribes) and six dark blue bands (for the sky) represents the unceasing enactment of the virtuous deeds of protection of the spiritual teachings and secular life by the black and red guardian protector deities with which Tibet has been connected since times immemorial.
 - At the top of the snowy mountain, the sun with its rays shining brilliantly in all directions represents the equal enjoyment of freedom, spiritual and material happiness and prosperity by all beings in the land of Tibet.
 - On the slopes of the mountain pair of snow lions stand proudly, blazing with the manes of fearlessness, which represent the country's victorious accomplishment of a unified spiritual and secular life.
 - The beautiful and radiant three-colored jewel held aloft represents the ever-present reverence respectfully held by the Tibetan people towards the three supreme gems, the objects of refuge: Buddha, Dharma and Sangha.
 - The two colored swirling jewel held between the two lions represents the people's guarding and cherishing of the self-discipline of correct ethical behavior, principally represented by the practices of the ten exalted virtues and the 16 humane modes of conduct.
- Lastly, the adornment with a yellow border symbolizes that the teachings of the Buddha, which are like pure, refined gold and unbounded in space and time, are flourishing and spreading.

༧

བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཏུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདུག

Tibetan National Emblem



Before 2011 for 396 years



After 2011 with the Devolution of Political Power by the 14th Dalai Lama to the Elected Leaders

The Emblem of Tibet is a symbol of the [Tibetan nation](#). It combines several elements of the [flag of Tibet](#), with slightly different artistry, and contains many [Buddhist symbols](#). Its primary elements are the [sun](#) and [moon](#) above the [Himalayas](#), which represent the nation of [Tibet](#), often known as the Land Surrounded by Snow Mountains. On the slopes of the [mountains](#) stand a pair of [snow lions](#). Held between the two lions is the eight-spoked [Dharmacakra](#), represent the [Noble Eightfold Path](#) of [Buddhism](#). Inside the wheel, the three-colored swirling [jewel](#) represents [the practices of the ten exalted virtues and the 16 humane modes of conduct](#). The inscription on the swirling banner below is as follows: bod gzhung dga' ldan pho brang phyogs las rnam rgyal ("Tibetan Government, Gaden Palace, victorious in all directions".) The Gaden Palace, located in [Drepung](#) monastery was the residence of the Dalai Lamas until the 5th Dalai Lama. After the 5th Dalai Lama had moved to the Potala in the mid 17th century the Tibetan Government created by him in 1642 became known as the "Gaden Podang" Government. It remains the [official](#) emblem of the [Central Tibetan Administration government-in-exile](#) headquartered in [Dharamsala, India](#).^[1] As a symbol of the Tibetan independence movement, it is banned^{[[citation needed](#)]} in the [People's Republic of China](#), including the [Tibet Autonomous Region](#), which corresponds to the former area of control of the Tibetan government at Lhasa, as well as other areas in greater Tibet. It is often seen printed in black-and-white and [Buddhist crimson](#)-and-white variants

ཕ།



དང་ཐངས་ཅན་དཔྱ་དཔྱུག་

Dhanglang Chanyul (Green Book Contribution)

The *Dhanglang Chanyul*, also known as the Green Book Contribution was a Tibetan people's movement that was initiated by a group of devoted Tibetans in Sarnath, Varanasi in India to voluntarily contribute for the welfare of the Tibetan people and sustenance of the Tibetan Administration in exile with the ultimate aim of returning to Tibet. This led to the formal formation of the Tibetan Freedom Movement on July 30, 1972 with a unanimous resolution and to contribute to the Central Tibetan Administration. The start date of contribution was August 1, 1972 and all the Tibetans across in India, Nepal, Bhutan and a few those in the West that time began contributing. On February 11, 1992, the 11th Assembly of Tibetan Deputies, Dharamshala, enacted this contribution as *Dhanlang Chanyul* or voluntary tax, requiring all Tibetans over the age of six until its exemption age 80 make an annual voluntary tax contribution with its significance of allegiance and legitimization of the Central Tibetan Administration, the Tibetan Government-in-Exile and rejection of the Communist Chinese occupation of Tibet.

Dhanglang Chanyul Lagdeb or the Green Book is like a passport for the Tibetans as their proof of identity and nationality and is the basis for Tibetan rehabilitations, travel documents, scholarships, grants, jobs, elect or be elected in Tibetan political and administrative positions in the Tibetan diaspora. The *Dhanglang Chanyul Lagdeb*/Green Book is also the document to establish your identity as Tibetans for the Indian Registration Certificate in India and immigration documents recognized by many countries.



The contribution, as of now here in the United States of America is very reasonable with an annual rate of \$96.00 for an adult with job, \$46.00 without job or fulltime students and \$12.00 for children aged 6 to 17. It is exempted after age 84 and there is also a procedural exemption for those with limited income. The entire *Dhanglang Chanyul* contribution goes to the Central Tibetan Administration's budget toward rehabilitation, religion, culture, education, security, and health for the Tibetan refugee settlements and scattered areas in India, Nepal and Bhutan and administrative and international affairs of the Tibetan diaspora of the Central Tibetan Administration, the Tibetan Government-in-Exile in India with its all the Offices of Tibet in many countries for advocacy and connecting the Tibetans abroad. The Budget Session proceeding of the Tibetan Parliament-in-Exile in March every year is live casted by the Tibet TV of the Central Tibetan Administration in Dharamshala. Currently only 8 to 9 percent of the total annual budget of the Central Tibetan Administration is covered by the *Dhanglang Chanyul* contribution requiring active participation by the Tibetans in abroad. I would also like to suggest looking for *Dhanglang Chanyul* discounts, passed from time to time in the Tibetan Parliamentary Sessions on the request of the Kashag for those who have long pending dues of various reasons. The 90% discount of last year ended on March 31, 2024, is extended to September 30, 2024, during the 17th Tibetan Parliamentary Session in March 2024. These are rare chances and do not miss the opportunities.

The *Dhanglang Chanyul* payment in India, Nepal and Bhutan is 99% with a few procedural exemptions allowed for those who could not pay. This percentage is not an estimate or exaggeration. I remember, a very needy Tibetan who came to my office to seek assistance told me "I will pay the *Dhanglang Chanyul* even if I must starve a couple of days for it", when I was the Tibetan Settlement Officer at the Doguelling Tibetan Settlement in Mundgod in 1990's. But the *Dhanglang Chanyul* contribution by the Tibetans in the West is trailing far behind. According to the demographic survey conducted by the Central Tibetan Administration in Dharamshala in 2023, though not concluded, the total Tibetan population in exile is 130,000. The Tibetan population outside India, Nepal, and Bhutan, in North America, Europe and Austrasia is 52,170 and out of which North America has 26,385. I genuinely feel there is no reason that the Tibetans in the United States of America or in the West cannot level to the 99% of those in India, Nepa and Bhutan. We all have the shared responsibility to strive towards the common cause whatever the methods may be of *Rangzen*, the independence and *Umaylam*, the Middle Way Approach. *Rangzen* is our birthright and the *Umaylam* is the reconciliatory viable solution for the current tragic situation in Tibet. In either case the sustenance of the Central Tibetan Administration in India is indispensable and *Dhanglang Chanyul* contribution is vital towards its economy and political. The sustenance of the entity of the Central Tibetan Administration with its democratic governance of the Tibetan diaspora in exile under the leadership of His Holiness the Dalai Lama is the inspiration that sustains the indomitable courage of the Tibetans inside Tibet, no matter how ruthless the Chinese Communist Party executes its genocidal policies in Tibet. Similarly, the undaunted courage and the ultimate sacrifices

of the Tibetans in Tibet have always been the source of inspiration for the Tibetans in exile to sustain the Tibetan struggle internationally.

Therefore, I strongly believe that the *Dhanglang Chanyul* payment is the best contribution of any kind a Tibetan could think of to support the Tibetan cause, its compassionate culture, and the fragile Tibetan environment as “the Water Tower of Asia” and “the Third Pole” those have tremendous impact on all the neighboring countries and the world to a great extent.

With the above description, I would like to address a few of the misconceptions about the *Dhanglang Chaynul*, those have come up from certain corners.

Firstly, the term དང་ཁྲུང་སྤྱོད་ or voluntary in the *Dhagnlang Chanyul* contribution or the Green Book needs to be explained; voluntary here meant contributing the amount without being asked. The intent here is not looking for a choice, but you want to voluntarily contribute it without being asked to materialize the fervent wishes of the Tibetan people for a free Tibet either through *Ranzen*, the independence as the Tibetan people’s historical birth right or *Umaylam*, the Middle Way Approach, a negotiated self-government for all the three traditional Provinces of Tibet, Kham, Amdo and Utsang under the Chinese Constitution, putting an end to the brutal genocidal Chinese Communist policies in Tibet. Therefore, it is unsensible for any Tibetan to have misunderstood the word དང་ཁྲུང་སྤྱོད་ or voluntary as a choice and hence not paying it.

Secondly, there are a very few Tibetans who say, “I cannot pay two taxes - one to the United States of America and the other to the Tibetan Government-in-Exile. I am now an American citizen”. The Federal and State taxes to the United States of America is not a choice, but are deducted automatically from your pay checks, but they abstain from paying the *Dhanglang Chanyul* to the Central Tibetan Administration, the Tibetan Government-in-Exile. This is not right. These individuals should understand the facts that the United States of America and the Central Tibetan Administration in Dharamsala, both have provisions of “Dual Citizenship” unless one files a procedural document to give up one’s original citizenship. None of the Tibetans have done this so far and cannot possibly think of doing so. Moreover, the Tibetans are well aware that the Tibetans in the Tibetan US Resettlement Project 1992 and the others have all migrated to the United States of America with their travel documents based on the *Dhanglang Chanyul Lagdeb* as a Tibetan citizen. Therefore, it is unreasonable for any Tibetan not paying the *Dhanglang Chanyul* contribution to the Central Tibetan Administration in Dharamsala.

Thirdly, one must understand the political significance of the *Dhanglang Chanyul Lagdeb* or the Green Book. This book is equivalent to a passport for a Tibetan, and it is accepted by many countries as one of the legal identification documents as a Tibetan. This document is equally feared by the Communist Chinese government. When you go to the Chinese Embassy in any country for a visa to visit your relatives in Tibet, the

Chinese officials there would not miss asking you whether you have contributed to the “Green Book” the *Dhanglang Chanyul*. If your answer is “yes”, then this is where you would be scrutinized further. The Communist Chinese officials treat the Green Book like a Tibetan passport bearing identification of the Tibetan nationality that they have been brutally eliminating in Tibet without any success.

Blue Book*

The Blue Book, or the Tibetan Solidarity Partnership, was launched in 1996. The Blue Book seeks to reach out to the friends of Tibet around the world whose support is crucial to help resolve the issue of Tibet. Tibetans are engaged in a life-and-death struggle to preserve their culture and restore freedom in Tibet. This program enables friends of Tibet to make annual financial contributions to help support the various educational, cultural, developmental and humanitarian activities of the CTA. Any person, irrespective of their nationality, can apply for the Blue Book. Your participation in this project and obtaining the Blue Book signifies your solidarity and support to help resolve the issue of Tibet

**Finance Department, CTA, Dharamshala*

༦།

འཇམ་དབྱངས་བསྟོད་པ་གང་སྟོ་མ།



༡༡། སྟོ་མ་དང་མགོན་པོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། གང་གི་སྟོ་གྲོས་སྟོབ་གཉིས་
 སྟོན་བྲལ་ཉི་ལྟར་ནམ་དག་རབ་གསལ་བས། རི་སྟེང་དོན་ཀྱན་རི་བཞེན་གཟིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་གར་
 སྟེགས་བམ་འཛིན། གང་དག་སྟེང་པའི་བཙོན་རལ་མ་རིག་ཐུན་འཐུམས་སྟུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟེར་བའི།
 འགྲོ་ཆོགས་ཀྱན་ལ་བྱ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་བྱུག་ཅུའི་དབྱངས་ལྟན་གསུང་། འབྲུག་ལྟར་ཆེར་སྟོགས་
 ཉོན་མོངས་གཉིད་སྟོང་ལས་ཀྱི་ཐུགས་སྟོག་འགྲོལ་མཛད་ཅིང་། མ་རིག་ཐུན་སེལ་སྟུག་བསྐྱལ་ཐུ་གུ་རི་
 སྟེང་གཙོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱམས། གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཙུའི་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་ལུས་རྫོགས་རྒྱས་
 སྟུག་ཐུ་བོའི་སྟུ། བཙུ་ཕྱག་བཙུ་དང་བཙུ་གཉིས་རྒྱན་སྟོས་བདག་སྟོའི་ཐུན་སེལ་འཇམ་དབྱངས་དབྱངས་ལ་
 འདུད།

ཨྱོ་ཨྱོ་ར་བ་ཅ་ན་རྩི།

ཨྱོ་ཨྱོ་ར་བ་ཅ་ན་རྩི།

ཨྱོ་ཨྱོ་ར་བ་ཅ་ན་རྩི།

བཅེ་ལྟན་བྱིད་གྱིས་མཁེན་བར་འོད་ཟེར་གྱིས།། བདག་སྟོའི་གཏུ་ཐུག་ཐུན་པ་རབ་བསལ་ནས།། བཀའ་དང་
 བསྟན་བཙོས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི།། སྟོ་གྲོས་སྟོབས་པའི་སྟང་བ་སྟུལ་བྱ་གསོལ།།

༡།

མཆོད་མེ་འབྲུལ་སྐབས་དང་ཕན་ཡོན།

༡༡། མཆོད་མེ་འབྲུལ་སྐབས་དང་པོ་སྟོན་གཅིག་ལ་མེ་སྤར། དེ་ནས་མཆོད་མེ་ཞལ་འབྲེད་བྱེད་དགོས།
གཏུང་ཤིང་དམ་པོར་བསྐྱེལ་ཏེ་ཅེ་མོ་དེ་སྤར་པོ་ཡོད་ན་ཞལ་འབྲེད་སྤར་བ་ཡོད། དངོས་སུ་མཆོད་ཀོང་ཆུང་ཆུང་
ཞིག་ལས་མེད་ཀྱང་། ཡིད་ནས་མར་སྤྱུ་ཆུ་མཆོ་ལྷ་བྱ། གཏུང་ཤིང་རི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ལྷ་བྱའི་ཐོག་མེའི་
འོད་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་གི་ཕྱན་པ་གསལ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་སེལ་སོང་བསམ་པ་
དགོས་གསུངས་འདུག དེ་བཞིན་མཆོད་ཀོང་གི་རྒྱ་ཆ་དང་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་ནས་གསེར་དབྱལ་



རིན་ཆེན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱ་ཆེ་སྤྲིས་ལེགས་འཛམ་གླིང་གང་བ་ཕྱལ་བར་མོས་ཏེ་ཕྱལ་བྱུང་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་
བསོད་ནམས་གསོག་ཆེ་བ་གསུངས་འདུག མཆོད་མེ་ཞལ་འབྲེད་ཞུས་རྗེས་གཙང་ཆབ་སྟོན་སྐབས་ཞལ་ནས་
ཨོྭ་ ཨུཾ ཧཱིྃ གསུང་དགོས་དོན་ནི། ཧཱིྃ གིས་ཁ་དོག་འི་སྟོད་ཀྱི་སྟོན་སྤྲུངས། ཨུཾས་ བདུད་ཅིར་
རྟོགས་པར་བྱས། ཨོྭ་གྱིས་མང་པོར་སྤར་ཞིང་སྟེལ་བར་གྱུར་གསུངས་པ་ལྟར། མང་པོ་སྟེལ་ཟེར་བ་ཕྱི་
ཕྱད་ནང་ཕྱད་ཟེར་བ་མ་ཡིན་པ། ག་ཆོད་ལོངས་སྟོད་བྱས་ཀྱང་རྟོགས་རྒྱ་མེད་པའི་དོན་ཡིན།
མདོ་ལས་གསུངས་པའི་མཆོད་མེའི་ཕྱལ་བའི་ཕན་ཡོན་བཅུ་ནི། ལས་རྣམ་པར་འབྲེད་པའི་མདོ་ལས།
འཛིག་རྟེན་མར་མེ་ལྷ་བྱ་འགྱུར་བ། འཁྱེད་མེག་རྣམ་པར་དག་པར་འགྱུར་བ། ལྷའི་མེག་ཐོབ་པར་
འགྱུར་བ། དག་བ་དང་མི་དག་བའི་ཆོས་རྣམས་ཤེས་པར་འགྱུར་བ། མ་རིག་པ་དང་གཏི་མུག་གི་
ཕྱན་པ་སེལ་བ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྤྱང་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བ། འཁོར་བ་ན་གནས་པའི་ཆོ། རམ་དུ་ཡང་
ཕྱན་པར་གནས་པར་མི་འགྱུར་བ། ལོངས་སྟོད་ཆེ་བར་འགྱུར་བ། མཐོ་རིས་སུ་སྦྱེས་པར་འགྱུར་
བ། སྤྱར་དུ་སྤྱང་ན་ལས་འདའ་བའམ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལས་ཐར་བ་སོགས་ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད།
འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ག་ཟེ་རྩལ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་དེབ་”བོད་གངས་ཅན་པའི་ཕྱལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་”་ནང་གཟིགས་གནང་ཞུ།

༩།

བདུག་སྒྲོས་འབྲུལ་བ་དང་ཕན་ཡོན།

བདུག་སྒྲོས་འབྲུལ་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོང་དང་བསམ་སྒྲོའི་འཁྱེར་སོ་གང་དགོས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་
ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ལ་བདག་ཅག་གིས་ཉོན་མོངས་ཀྱི་སྤྱིབ་པས་སྤགས་བཙོག་བཞོར་བ་སོགས་ཀྱི་
ཉམས་གྱིབ་ནམས་བདུག་སྒྲོས་འདིས་གཙང་ཞིང་དག་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་དྲི་ཞིམ་
གྱིས་གང་སྟེ། བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོགས་དང་བསོད་ནམས་འཕེལ་ཞིང་མཐར་ཐུག་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱའོ་སྙམ་མོ།



སྒྲོས་བསང་ཕྱལ་བའི་ཕན་ཡོན།

འདིག་ཉེན་བྱུག་སྒྲོས་ལྟ་བུར་འགྱུར་བ། ལྷའི་དབང་པོ་རྣམ་པར་དག་པ། ལུས་ཀྱི་དྲི་མི་ཞིམ་པ། ཉག་ཏུ་
དྲི་ཞིམ་ཞིང་གཟུགས་བཟང་བ། (འཁོར་མང་བ་) དག་འཁྱེར་མང་བ། ཚོས་ཐོས་པ། འོངས་སྟོང་ཆེ་བ།
(མཐོ་རིས་སུ་སྒྱེ་བ་) བྱང་སེམས་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྱེ་བ། ལྷ་དན་ལས་འདས་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད།

འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ག་ཟེ་རུབ་པ་བསྟན་འདིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་དེབ་”བོད་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་”་ནང་གཟིགས་གནང་ཞུ།

༡༠།

སྐྱུ་ཕྱག་འབྲུལ་སྤངས།

༡༠། སྐྱུ་ཕྱག་འབྲུལ་སྤངས་ལའང་ཡིད་ཀྱི་ཕྱག་དང་། ངག་གི་ཕྱག ། ལུས་ཀྱི་ཕྱག་བཅས་གསུམ་
 ཡོད་པས་སྒྲ་མ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྦྱིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་བསམ་པ་འདི་ཡིད་ཀྱི་ཕྱག །
 བྱང་ན་དུས་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུར་བཞུགས་པའི་སྒྲ་མ་དང་། རིན་ཆེན་མཆོག་གསུམ་ཕྱག་འོས་ཐམས་ཅད་ལ།
 དད་ཅིང་མོས་པས་བསྟོད་དབྱངས་རྒྱ་མཆོ་བཅས། ཞིང་རྩལ་མཉམ་པའི་ལུས་སྤྲུལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཞེས་
 ངག་ནས་འདོན་པ་དེ་ངག་གི་ཕྱག ལུས་ཀྱི་ཕྱག་ལའང་བརྒྱངས་ཕྱག་དང་། བསྐྱམ་ཕྱག་གཉིས་ཡོད་
 བས་ཐོག་མར་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྦྱར་། མཐེ་བོང་གཉིས་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་ཕྱི་འགྲུགས་ནོར་བུའི་
 དབྱིབས་ཅན་བཟོས་ནས་དང་པོ་མགོ་བོའི་སྤྱི་བོར་གཅིག་བཞག་པ་དེ་མ་འོངས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆོན་
 བཟང་གཙུག་ཏོར་འབྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན།



དེ་ནས་ཐོད་པར་སྦྱར་ཏེ་ལུས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱིག་སྤྱིབ་དག་པ་དང་། དེ་ནས་མགྱིན་པར་བཞག་ནས་ངག་གི་སྤྲུལ་སྤྱིབ་
 དག་པ། དེ་ནས་སྦྱིང་གའི་ཐད་དུ་བཞག་པས་ཡིད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱིག་སྤྱིབ་དག་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་ལག་མཐེལ་གཉིས་དང་།
 ལུས་མོ་གཉིས། ཐོད་པ་བཅས་ཡན་ལག་ལྔ་ས་ལ་རེག་པ་དེ་བསྐྱུས་ཕྱག་ཡིན།

༡༡།

མཇལ་དར་དང་ཤོག་ཆག་འབྲུལ་སྤངས།

༡༡། ལྷ་མ་བཞུགས་ཁྱི། ཡང་ན་བཞུགས་གདན་ཐོག་བཞུགས་ཡོད་ཆེ་སྟོན་ལ་སྐྱུ་ཕྱག་གསུམ་ཕུལ་
 རྗེས་མཇལ་དར་གསོལ་སྟོག་སྟེང་སྟེང་ལ་ཕུལ་ཏེ་དེའི་སྟེང་ཤོག་ཆག་བཞག་རྗེས་ (ལྷ་མོས་ཁ་བཀའ་ནས་)
 གུས་བཀྱར་དང་བཅས་ཕྱག་དབང་ཞུས་ཏེ་ལམ་སངས་ཕྱིར་ལོག་མི་བྱེད་པར་ཕྱིར་འགོས་ཀྱིས་ཕྱིར་ཐོན་ཞུ་
 དགོས། རང་ཅག་བོད་ཀྱི་མང་འཕྲོས་དུས་ཆེན་དང་། གཞན་ཡང་མཇལ་སྟོ་ཁག་ལ་སྐྱེ་ཁྱེར་འགོང་ས་
 འཁྱུགས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་འཁྱུ་དཔར་མཚོང་གོལ་རེན་པོ་ཆེ་བཞུགས་སུ་གསོལ་བའི་བཞུགས་ཁྱི་
 ལ་མཇལ་དར་འབྲུལ་སྤངས་ཐོག་མར་སྐྱུ་ཕྱག་ལན་གསུམ་ཕུལ་རྗེས་བཞུགས་ཁྱིའི་སྟེང་མཇལ་དར་སྟེང་ལ་
 ཕུལ་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་གཡོན་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་བཞུགས་ཁྱིའི་གསོལ་སྟོག་སྟེང་མཇལ་ཉེན་དོད་སྟོར་
 ༥ ཕུལ་འཁོད་པའི་ཤོག་ཆག་བཞག་ཏེ་གུས་བཀྱར་དང་བཅས་བཞུགས་ཁྱིར་ཕྱག་དབང་ཞུས་ཏེ་ལམ་
 སངས་ཕྱིར་ལོག་མི་བྱེད་པར་ཕྱིར་འགོས་ཀྱིས་ཕྱིར་ཐོན་ཞུ་དགོས།



སྐྱིར་བཏང་མཇལ་དར་འགོ་སྤངས་ལྷ་མ་དང་། དཔོན་རིགས། དགེ་ལྡན་སོགས་རང་ལས་མཐོ་བར་
 འབྲུལ་སྤངས་ཕྱག་ཏུ་འབྲུལ་དགོས་པ་དང་། ཡང་རང་དང་འབྲུ་བ་དང་། ཆང་ས། ཕྱོགས་ཐོན་སྤངས་
 སོགས་ལ་སྐྱེ་ལ་ཐད་ཀར་གཡོག་སྟོལ་ཡོད། མཇལ་དར་ལ་རིམ་བས་དབྱེ་བ་བྱེ་ན། བྱང་མཛོད་དང་།
 བར་མཛོད། ཕྱི་མཛོད། ཨ་ཤེ། ཟུབ་ཤེ། སོག་དར་སོགས་རིགས་མང་པོ་ཡོད།

༡༩།

གྲོ་མ་འབྲས་སིལ།

༡༩། །བོད་མིས་ལོ་གསར་ཆོས་པ་གཅིག་གི་ཞོགས་པ་ཟས་ཀྱི་དང་པོར་འབྲས་སིལ་ཟ་སློལ་ཡོད་པ་དང་།
གཉེན་སྲིད་སོགས་ཀྱི་མཛད་སྒྲིལ་ལ་ངེས་པར་དུ་འབྲས་སིལ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འབྲས་སིལ་ནི་
རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་རྟགས་ཀྱི་བཀའ་ཤིས་པའི་ཟས་ཤིག་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་བོད་མིའི་བསམ་པའི་ནང་ཆོན་
མདོག་དཀར་པོ་ནི་བཀའ་ཤིས་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན་པས། འབྲས་སིལ་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་
ལས་དཀར་ཤོས་ཡིན་པ་གང་གི་རྒྱ་མཆན་ལ་འགྱུར་བ་དང་གཅིག་མེད་གི་རྣམ་གྲངས་ནང་འབྲས་ལ་དུང་གི་
སྤྱོད་ཀྱི་དང་། པ་ཏ་སོགས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད་པས་དུང་དཀར་དང་པ་ཏ་ནི་བཀའ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ནང་གི་སྤྱི་གཉིས་



ཡིན་པས་རྟེན་འབྲེལ་ཀྱི་མཆོན་རྟགས་ཡག་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་གཉིས། དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་བོད་མིའི་
བསམ་པའི་ནང་འབྲས་བྱ་ཟེར་བ་དེ་རྩ་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྩི་ཡོད། འབྲས་བྱ་སྤྲོད་པ་ནི་ཕྱགས་བསམ་གྲུབ་པ་
ཞིག་ལ་བརྩི་ཡོད། དཔེར་ན་མི་རྒྱས་ནས་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་ན་དེ་འབྲས་བྱ་སྤྲོད་པ་རེད། ཅེས་བཤད་
སློལ་ཡོད་པ་དང་གསུམ། ད་དུང་འབྲས་སིལ་ཀྱི་ནང་གྲོ་མ་དང་རྒྱན་འབྲུམ་སེ་སློལ་ཡོད་པས། གྲོ་མ་ནི་ཁ་སློ་
བའི་དོན་དང་། རྒྱན་འབྲུམ་ནི་ཤིང་རྟོག་གི་ནང་ནས་རིགས་མཐོ་བ་ཞིག་ཡིན་པས། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ནང་
རྒྱན་འབྲུམ་ལ་སྤྱང་གི་རོ། རོ་ལྷན་སོགས་ཀྱི་མིང་ཐོབ་པ་དེའི་ཐོག་ནས་སྤྱང་རྩི་ལྟར་མངར་བའི་བསམ་དོན་
ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དོན་ལྷན་ཡོད་པ་དང་བཞི་བཅས་སོ། །

༡༣།

ཕྱེ་མར་འབྲེལ་བ་འདྲ་ཅུང་རྒྱས་ཅིང་།

ཕྱེ་མར་ནི་བོད་མིས་བག་ཤིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་བ་ཆང་མའི་ནང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་མཐུན་ཆེན་མེད་དུ་
 མེད་རུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། ལོ་གསར་དང་། ཁང་གསོལ། གཉེན་སྲིག་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་
 གྱི་བྱེད་སྒོ་ཡོད་ཀྱི་མཐའ་དག་ལ་གྲོ་སོ་ཕྱེ་མར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྐབས་དེ་བག་མི་ཤིས་
 པའི་བྱ་བ་མི་ཤི་བྱུང་ཆེ་སྟེ་ཕྱང་ཕྱིར་འདོན་སྐབས་གཡང་འགྲུག་བྱེད་དུས་ཕྱེ་མར་ཡང་སྲིག་སྒོལ་ཡོད། དེ་ནི་
 གཅིག་ནས་གཡང་འགྲུག་དང་། གཉིས་ནས་འདས་པོ་དེ་ནང་ནས་འདོན་དུས་ཁ་སྟོང་བ་མ་ཡིན་པར་ཕྱེ་མར་
 གྱིས་བཀའ་སྟེ་བཏང་པའི་མཆོན་དོད་ཡིན་ཆོད་འདུག གྲོ་སོ་ཕྱེ་མར་བྱེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྒོལ་དེ་བའདྲ་
 སྒོལ་དུ་ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཅན་སྐམ་པའི་གོང་དུ་འདྲེལ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྒོལ་ཡོད་འདུག འོན་ཀྱང་དང་
 སྐབས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཕྱེ་མར་ལས་ཐུན་བུའི་སྐབས་བེད་སྤྱོད་ཆོད་འདུག



གྲོ་སོ་ཕྱེ་མར་གྱི་ལུགས་སྒོལ་དེ་ཐོག་མར་བོན་ཆོས་ནས་བྱུང་བ་གསལ་པོ་ཡིན། སྟོན་བོན་པོ་ཆོས་
 ལྷ་གསོལ་བ་དང་། གཡང་འགྲུག་བ་སོགས་གྱི་ཆོ་ག་བྱེད་སྐབས་ངས་པར་དུ་ཕྱེ་མར་དགོས་གྱི་
 ཡོད་ཅིང་། བོན་ཆོས་དང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྒོལ་དེ་རིམ་བཞིན་དམངས་ཁྲོད་དུ་ཡང་དར་བྱེད་

གྲོ་སོ་བྱེ་མར་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་གཞན་ཞིག་ནི་གནའ་སྡེ་མིའི་དུས་སུ་བོད་མི་རྒྱལ་ས་
 ཞིང་འབྲོག་གི་ལས་ཀ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་འཆོ་གནས་བྱེད་དགོས་ཡོད་སྟབས། ཞིང་འབྲོག་གི་ལས་ཀ་ལ་
 གོ་སྤང་དང་། ཐོན་སྐྱེད་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་རྟེན་འབྲེལ་ཁྱེད་གྲོ་སོ་བྱེ་མར་སྤྲིག་གཞུག་ལས་བྱེད་པ་ཡིན་ཟེར།
 གང་ལགས་ཤེ་ན་བྱེ་ཞེས་པ་ནི་ཞིབ་མོར་བཏགས་པའི་དངོས་རྒྱས་རྩམ་པ་ལུས་འཆོ་བའི་བདུད་རྩིའི་བསལ་
 གོ་དགོས། མར་ནི་འབྲོག་ལས་ཐོན་ཐོག་གི་སྤྱང་པོ་དེ་ཡིན། གྲོ་ནི་ཁ་བྲོ་བའི་སྤྱ་མཐུན་པའི་ཆ་ནས་ཏྲགས་
 རྟེན་བཟང་བར་བརྩི་སྲོལ་ཡོད།

གྲོ་སོ་བྱེ་མར་སྤྲིག་གཞུག་ལས་བྱེད་སྐབས་འབོ་ཡ་གཅིག་གི་ནང་ལ་རྩམ་པ་བཀང་བ་དེས་ཞིང་ལས་དང་དེའི་
 སྐང་ལ་མར་སྤྲོན་པ་དེ་ནི་འབྲོག་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་མཆོན་ཏྲགས་ཡིན། གྲོ་སོ་བྱེ་མར་གྱི་དངོས་རྒྱས་ཀྱི་
 ཆ་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་མཆོན། གྲོ་སོ་བྱེ་མར་འབོ་ཡི་ནང་འགོངས་སྐབས་
 ཁ་རྒྱན་དུ་གྲོ་སོ་གཡས་དང་། བྱེ་མར་གཡོན་ཞེས་གསུང་རྒྱན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གྲོ་སོ་བྱེ་མར་འདེགས་
 འབུལ་ཁྱེ་མཁན་གྱི་ལག་གཡས་གཡོན་དང་དེ་མཆོད་མཁན་གྱི་ཕྱག་གཡས་གཡོན་གཉིས་འཁྲུག་མི་རུང་།
 འདེགས་འབུལ་ཁྱེ་མཁན་གྱི་གཡས་སུ་གྲོ་དང་གཡོན་དུ་རྩམ་བྱས་བཀང་དགོས་པ་ཡིན།

༡༩།

སྒྲེང་ཁ། (གོ་བདེ་རྩ་བཏང་བ་)

བོད་མིས་ལོ་གསར་དང་། དེ་བཞིན་བཟ་ཤིས་པའི་མཛད་སྒོ་ཆེ་ཁག་ལ་སྒྲེང་ཁ་སྒྲིག་སྒོལ་ཡོད་པ་
 མ་ཟད། མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྒྲེང་ཁ་ནི་བཟའ་བཙའ་ཙམ་ཞིག་མིན་པར་དགོན་
 མཆོག་ལ་མཆོད་པ་དང་། ཉེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་ཇུས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། སྒྲེང་ཁ་སྒྲིག་པའི་སྒོལ་
 དེ་ནི་ལྟར་དར་བ་ཡིན་མིན་ཐད་ཡིག་རིགས་ཁ་གསལ་ཡོད་མེད་མ་ཤེས་ཀྱང་། འཆོ་བ་དངོས་སུ་སྒྲོང་
 བའི་རྒྱ་རབས་ཆོའི་ངག་རྒྱུན་ལྟར་ན། ཐོག་མར་བོན་ཆོས་ནས་དར་བ་ཡིན་པའི་བཤའ་སྒོལ་ཞིག་འདུག་
 བ་འདི་ལྟར། གནའ་རབས་བོན་གྱིས་སེམས་ཙན་བསད་དེ་དམར་མཆོད་འབྲུལ་སྒོལ་ཡོད་པ་དེ་ནང་ཆོས་
 ཀྱིས་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་སྒྲེང་ཁ་བསྒྲིག་ཏེ་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་སྒོལ་དུ་གྱུར།



སྒྲེང་ཁ་བཤམས་པའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་མཆོན་དོན་གཤམ་གསལ།
 ལུག་ཁོག་(བོང་བུའི་ཨ་མཆོག) ཀླང་གཏུང་། Limbs
 ཉ་ཤག ཅིབས་མ། Ribs
 སྒྲུག་ཐུང་ རྩ་ནག Large Intestine
 སྒོ་ལུགས། རྩ་དཀར། Small Intestine
 བིན་བིན་ཏོག་ཏོག སྒྲིང་། Heart བཙམ་མཆོན་པ་དམངས་ཁྲིད་དུ་བཤའ་

སྲོལ་ཡོད།

གནའ་རབས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེར་སྐབས་སྒྲེར་ཁ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་ཡིན།
 དེ་ཡང་ཁ་ཟས་ཀྱི་རྒྱ་གོ་ཞིབ་ཡིན་པའི་ཁ་གོ་བ་དང་། བསྐྱེད་ས་མར་རམ་སྦྱུལ་ཡིན་པས་སྦྱུལ་ཞག་
 ལྟན་པ་བོད་མི་ཆོས་བཅི་སྲོལ་ཡོད། སྒྲེར་ཁའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་གངས་ཀ་རྟེན་འབྲེལ་མཆོན་བྱེད་ཡ་གངས་
 རེས་པར་དགོས་པ་ཡིན། སྒྲེར་བཏང་སྒྲེར་ཁའི་ཁ་ཟས་ཀྱི་གངས་བདུན་སྒྲེར། ལྷ་སྒྲེར། གསུམ་སྒྲེར་སོགས་
 བཅེགས་སྲོལ་ཡོད། སྒྲེར་ཁ་སྒྲིག་སྲོལ་ཡང་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་གོམས་གཤིས་སྟན་བྱའི་མི་འབྲུ་བས་བྱུང་
 པར་སྟན་བྱ་ཡོད། དབུས་ཁུལ་སྒྲེར་ཁའི་ཁ་ཟས་ཁ་ལུག་ནས་བསྒྲིགས་པ་དང་། གཙང་ཁུལ་དུ་
 ཁ་ཟས་ཁ་བསྐྱངས་ནས་དེའི་ནང་གིང་འབྲས་སོགས་ཀྱིས་བཀང་སྟེ་སྒྲིག་སྲོལ་ཡོད། སྒྲེར་ཁའི་ཁུག་ཁོག་
 སྒྲིག་སྲོལ་དེ་ནི་བོད་དང་སོག་སོ་གཉིས་མཆོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྒྱང་ནས་སོག་པོའི་ལུགས་སྲོལ་བོད་དུ་དར་བ་
 ཡིན་ཆོད།

༡༥]

རི་དྲགས་ཆོས་འཁོར།

༡༡། །ང་ཆོ་མོད་རིགས་ནམས་མཆོད་མཛེས་དུ་ཐེབས་སྐབས། ཐོག་མར་དགོན་པའི་ཆོས་ཆེན་གྱི་
ཡང་སྟེང་དུ་རི་དྲགས་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་ཅིབས་མ་བརྒྱད་ལྟན་གྱི་འཁོར་ལོ་གཅིག་ལ་ཅེ་གཅིག་དུ་
བལྟས་ནས་བསྟན་པའི་གཟུགས་བརྟན་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེས། ཡང་སྟེང་ཅི་ཞིག་
མཆོན་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། ཅིབས་མ་བརྒྱད་ལྟན་གྱི་འཁོར་ལོས་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཆོས་གྱི་འཁོར་
ལོ་བསྐྱར་བ་མཆོན། དེའི་གཡས་གཡོན་རི་དྲགས་པོ་མོ་གཉིས་ནི་བསེ་རུ་ཡིན་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔའི་སེམས་རྒྱད་བཞིའི་གས་བསེ་རུའི་སེམས་སྟེང་གིས་ཆོས་ཅེ་གཅིག་དུ་ཉན་པ་མཆོན་པ་ཡིན།



དབྱས་གྱི་ཅིབས་མ་བརྒྱད་ལྟན་གྱི་འཁོར་ལོའི་ལྷེ་བས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་
མཆོན་པ་དང་། བར་གྱི་ཅིབས་མ་བརྒྱད་པོ་ནི་ཤེས་རབ་གྱི་བསྐྱབ་པ་དང་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་
མཆོན། མཐའི་ཕྱ་ཁྱུད་ཀྱིས་ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་མཆོན་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཡོད་དོ་ཅོག་
བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་། འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དུ་མ་འདུས་པ་མེད། རི་དྲགས་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་
ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཆོན་ཏེ་ཐབས་ཤེས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་
ཐོབ་པ་མཆོན་བྱེད་ཡིན། མདོར་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོར་རྟགས་
མ་རེ་ཡོད་པ་བཞིན་རི་དྲགས་ཆོས་འཁོར་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྟགས་མ་ལྟ་བུ་ཡིན།

༡༩།

སྲིད་པ་འཁོར་ལོ།

༡༩། །སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་པ་འདི་ནི། ངན་འགོ་དང་བདེ་འགོ་གཉིས་སུ་འདུས་པའི་རིགས་དྲུག་གི་
སེམས་ཅན་ཀྱན་སྲིད་པ་འཁོར་བ་ན་རིམ་ལྔ་འཁོར་ཞིང་འབྲམས་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་དང་བཅས་པ་སྟོན་པའི་
རིམ་སྟེ། རིམ་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོས་སངས་རྒྱལ་ཤུག་ཐུབ་པའི་
བཀའ་བཞེན། སྤྱོད་གཉིས་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ཡ་ནར་སྟེས་ལན་དུ་བྲིས་པར་གྲགས།



རིམ་འདི་དབུས་སུ་བྱ་སྤྱལ་པག་གསུམ་གྱི་གཟུགས་བརྟན་སྤང་བ་ནི། འགོ་དྲུག་འཁོར་བར་འཁོར་བྱེད་གྱི་རྒྱ་
གཙོ་བོ་ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་མཆོན་པ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་བྱ་ནི། འདོད་ཆགས་གྱི་མཆོན་བྱེད་དང་། གཉིས་པ་
སྤྱལ་ནི། ཞེ་སྤང་གི་མཆོན་བྱེད། གསུམ་པ་པག་པ་ནི། གཏི་ཐུག་གི་མཆོན་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། བྱ་སྤྱལ་གཉིས་
པག་པའི་ཁ་ནས་ཐོན་པ་བྲིས་པ་ནི། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་དྲུག་གསུམ་ལས་སྤྱེས་
ཤིང་། ཆགས་སྤང་གཉིས་ཀྱང་མ་རིག་པའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཏི་ཐུག་ལས་བྱུང་བ་མཆོན་པ་ཡིན། བྱ་དང་། སྤྱལ།
པག་པ་བཅས་གྱི་རིམ་འདི་འབྲི་ཚུལ་ཅུང་མི་འདྲ་བའང་ཡོད་སྟེ། དེའི་མཐའ་རུ་ལམ་དཀར་ནག་གཉིས་
བྲིས་པ་ནི། བདེ་འགོ་དང་ངན་འགོའི་བར་སྲིད་ལ་དགེ་སྤྲེག་གི་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་སུ་ངེས་པར་མཆོན།
དེ་ཡང་སྤྲེག་པའི་ནམ་སྟོན་གྱིས་ངན་སོང་དུ་ལྷུང་ངེས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། བར་དོའི་སྲིད་པར་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་
བཅུགས་ནས་འགོ་བའི་སྤང་བ་དང་། ལས་མཁན་གྱི་ཐག་པས་བཀྲིགས་ནས་དབང་མེད་དུ་འཁྲིད་འགོ།

འོན་ཀྱང་དགེ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། མཚན་མོར་ཆེ་འོད་ཀྱིས་ཁྲབ་
 བའམ་གངས་རི་ལ་ཉི་འོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཐོག་པ་ལྟ་བུ་དང་། ལམ་གྱིན་དུ་འགོ་བའམ་ཐད་ཀར་འགོ་བ་
 སོགས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་འཆར་བ་དང་། ལས་མཁན་སོགས་ཀྱི་འཛིགས་སྒྲུང་གི་སྤྱག་བསྐུལ་དང་བྲལ་བའོ། །འཁོར་
 ལོའི་ཅིབས་བར་དུ་ག་ཏུ་ལྟ་དང་། མི་ལྟ་མ་ཡིན་བཅས་བདེ་འགོ་གསུམ་དང་། དཔྱལ་བ་དང་། ཡི་དྲགས།
 དུད་འགོ་སྟེ་ངན་འགོ་གསུམ་བཅས་རིམ་པར་བཀོད་དེ་གིས་པ་ནི། འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་སྤྱག་བསྐུལ་བསྟན་
 པ་ཡིན་ལ། མཚོན་དོན་ནི། མར་གྱུར་འགོ་བ་ཀུན་ཐར་པ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འགོ་བ་རིགས་དུག་ཏུ་རེས་མོས་ཀྱི་
 ས་ཆེ་འཕོས་ཏེ་སྤྱག་བསྐུལ་སྤངས་དང་སྤྱོད་བཞིན་པ་དེ་ཡིན། འཁོར་ལོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་བྲ་མིག་བརྩ་གཉིས་
 བྲི། རྟོན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་དེ། དང་པོ་དཔྱུས་ལོང་འཁར་རྒྱག་ལ་བརྟེན་པ་དེས་མ་
 རིག་པའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན་ཞིང་། གཉིས་པ་རྩ་མཁན་ཀྱིས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། གསུམ་པ་སྟེ་འུ་
 ཤིང་ཅེར་ཅེན་པ་དེས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། བཞི་པ་གྲུ་གཟིངས་ཀྱིས་མིང་གཟུགས་ཅི་རིགས་པའི་
 རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། ལྷ་པ་ཁང་སྟོང་གིས་སྟེ་མཆེད་ཀྱི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། དུག་པ་པོ་པོ་པན་ཚུན་འབྱུང་ཅིང་
 འོ་བྱེད་པ་དེས་རིག་པའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། བདུན་པ་མིག་ཏུ་མདའ་ལྷག་པས་ཆོར་བའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན།
 བརྒྱད་པ་སྟེ་བོས་ཆང་འཕྲང་བ་དེས་སྟེད་པའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། དགུ་པ་སྟེ་འུས་ཤིང་ཏོག་བཏོག་པ་དེས་ལེན་
 པའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། བརྩ་པ་བུད་མེད་སྦྱུམ་མ་དེས་སྟེད་པའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། བརྩ་གཅིག་པ་སྤྱ་གྲུ་
 བཅའ་བ་དེས་སྟེ་བའི་རྟོན་འབྲེལ་མཚོན། བརྩ་གཉིས་པ་མི་རོ་འཁྲུང་བ་དེས་རྒྱ་ཤི་ཅི་རིགས་པའི་རྟོན་འབྲེལ་
 མཚོན་ནོ། །དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་ལོའི་རྣམ་པར་འཆི་བདག་གི་ཁ་དང་རྒྱུ་ལག་བཞིས་དམ་དུ་བརྩུང་བར་གྱིས་
 པ་དེས། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་འཛིག་རྟོན་འདིར་སྟེ་བ་ལེན་པ་མཐའ་དག་མཐར་འཆི་བདག་གི་
 དབང་དུ་མ་གྱུར་པ་མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་ལན་རེ་གཉིས་ཅུ་མ་ཡིན་པར། ཇི་སྟེད་འཁོར་བའི་རྩ་བ་མ་སྤངས་
 པ་དེ་སྟེད་དུ་སྟེ་ག་ན་འཆིའི་སྤྱག་བསྐུལ་འཁོར་མོར་སྤངས་ཏེ། སྟེད་ཅེ་ནས་མནར་མེད་བར་ཉག་ཏུ་འཁོར་བ་
 མཚོན། རྟོང་དུ་ཆེ་བའི་གཟུགས་བརྟན་གིས་པ་ནི། སྤྱག་བསྐུལ་མཐའ་དག་གིས་དབེན་པའི་ཞི་བ་སྤང་འདས་
 སམ་བདུད་བཞི་སྤྱ་རགས་མ་ལུས་པ་བཅོམ་པའི་རྣམ་མཁྱེན་གྱི་གོ་འཕང་མཚོན། དེ་ལ་སངས་རྒྱུས་བཅོམ་
 ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཕྱག་བརྒྱུངས་ཏེ་བསྟན་པ་ནི། ཞི་བ་སྤང་འདས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཐོབ་ན། འཁོར་བ་སྤྱག་
 བསྐུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་སྟོང་ནས་ཉག་ཏུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་དུས་མེད་པས། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་ཞི་བ་སྤང་
 འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་ཅིག་ཅེས་བརྟན་ཐབས་ཀྱིས་འདོམས་པར་མཛད་པ་མཚོན་ནོ། །

༡༥།

བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

༡༦། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་ནི་ནང་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་རང་ཅག་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྟགས་རྟེན་
འགྲེལ་མཆོད་ཆེད་རི་མོ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ད་ལམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་དག་གཡང་སྐྱབས་ནོར་བུ་
ཆ་བདུན་གྱི་གཡང་རྩལ་འགྲེལ་བཤད་ནང་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།



༡། གདུགས་ནི། འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་ཆ་གདུང་སེལ་བར་མཆོད།



༢། གསེར་ཉ་ནི། གཡང་རྩལ་སྤེལ་བའི་སྤྱོད་སྤངས་པར་བྱེད་པའི་མཆོད།



༣། བུམ་པ་ནི། ཡོན་ཏན་བརྒྱད་གྱིས་རབ་ཏུ་གང་ཞིང་རྩལ་དཀར་བསོད་ནམས་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པ་
མཆོད།



༤། བརྒྱ་ནི། སྤིང་པར་གནས་ཀྱང་སྤིང་པར་མ་ཆགས་པར་ལས་ཉོན་གྱི་དྲི་མས་མ་གོས་པ་
མཆོད།



༥། དུང་དཀར་གཡས་འབྲིལ་ནི ལྷན་པ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྤྲ་སྤྲོགས་པའི་ཆངས་པའི་གསུང་
དབངས་མཆོན།



༦། དཔལ་བེའུའམ་པ་ཏ་ནི། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་རྫོགས་ཤིང་། ཡེ་ཤེས་ལྡ་ཡི་
དཔལ་དང་ལྷན་པ་མཆོན།



༧། རྒྱལ་མཆན་ནི། པ་རོལ་བདུད་དང་ལྷ་སྤྲེགས་པམ་པར་བྱས་ཏེ། མཆན་དང་དཔེ་བྱད་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་མཆོན།



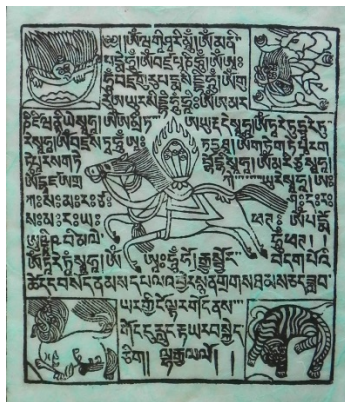
༨། འཁོར་ལོ་ནི། བརྗོད་བྱ་ཕྱེ་སྤོད་གསུམ་དང་། རྗོད་བྱེད་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གཤམ་བྱའི་རྒྱད་ལ་
འཕོ་བར་བྱེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་མཆོན་བཅས་སོ།

༡༩།

ཆུང་ཉིའི་འགྲེལ་བཤད།



༡༩། །ང་ཚོ་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྱོད་དུ་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་ཆུང་ཉི་ཞེས་བ་འདི་ནི།
 དབུས་སུ་ཉ་མཆོག་ཞོར་བུས་མཆོན་བ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཕྱོགས་བཞིར་སྟག་སེང་བྱུང་འབྲུག་བཞིའི་གཟུགས་
 རིས་བཀོད་ཡོད་བ་དེ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ཆུང་ཉིའི་ལྷ་ལ་གསེལ་མཆོད་བྱེད་བའི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲོ་མོ་ནས་བོད་རང་དུ་
 གསལ་ཡོད་ཀྱང་། སྟག་སེང་བྱུང་འབྲུག་ཉ་མཆོག་དང་བཅས་བའི་ཆུང་ཉི་རི་མོ་འདི་དག་ག་དུས་བྱུང་ཚུལ་
 སོགས་གསལ་བོ་མཐོང་ཐོས་སུ་མ་གྱུར། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ནི་བོད་རང་དུ་བྱུང་ཞིང་དར་བའི་རི་མོ་ཐོག་མའི་
 གསལ་ཞིག་ཡིན།



ཁ་ཅིག་གིས་སྒྲེ་བཞིའི་གཟུགས་བཀོད་དེས་མི་འཛིགས་བ་སྟེ་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་མཆོན་བ་ཡིན་ཞེས་ཤོད་སྟོལ་
 ཡོད་ནའང་། དངོས་དོན་ནི་འབྲུང་བའི་མཆོན་བྱེད་དུ་གོ་ན་ལེགས་ཏེ། སྟག་ནགས་ཚལ་དུ་གནས་བས་འབྲུང་

བ་ཤིང་གི་ཁམས་སམ་རྒྱུ་གི་ཁམས་མཆོན་པ་དང་། མེད་གེ་རིང་གནས་པས་སའི་ཁམས་མཆོན།
 རྒྱུ་བར་སྤང་དུ་གནས་པའི་རྒྱ་ལས་མེ་འབར་བས་མའི་ཁམས་མཆོན་དང་། འབྲུག་རྒྱ་མཆོར་གནས་པས་
 རྒྱའི་ཁམས་མཆོན་པ། རྒྱུ་ལྟེ་ཀུན་ལ་བྱུང་བས་ནམ་མཁའི་ཁམས་མཆོན་པ་བཅས་ཀྱིས་འབྱུང་བ་དང་དེའི་
 བྱེད་ལས་ཀྱི་མཆོན་དོན་གསལ་བར་བསྟན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་དེ་ཉིད་རྟ་མཆོག་གི་གཟུགས་སུ་བཞུགས་པ་
 དེའང་ཉེས་པ་ནས་ལེགས་པར་བསྟོན་པ། ལྷས་ངན་པ་ནས་བཟུང་གིས་པར་བསྟོན་པ་སོགས་མཆོན་ཕྱིར་དང་།
 སྐྱེས་བུའི་རེ་འདོད་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ཁོར་བུ་རིན་ཆེན་དང་། འབྲུག་རྟ་མཆོག་དེ་ཡང་ཁོར་
 བུའི་རྒྱན་ལྷན་དུ་འགོད་སྟོན་བྱུང་བ་ནི་རྒྱུ་རྟའི་གོ་དོན་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ། དུས་ཕྱིས་སུ་རྒྱུ་རྟ་ཞེས་
 རྒྱུ་གི་བཞོན་པ་ལྟ་བུའི་གོ་དོན་དང་སྐར་ནས་འབྲི་སྟོན་བྱུང་འདུག་པ་ནི། རྒྱུ་རྟ་བར་སྤང་དུ་བསྐྱོད་ཅིང་
 འཕུར་བ་ལ་རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་དགོས་པར་སོང་འབྲི་སྟོན་བྱུང་བར་སེམས། ། །

Photo Courtesy: Radiant Heart

འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ག་ཟེ་རྒྱུ་བ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་དེབ་“བོད་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལྷགས།”ནང་གཟིགས་
 གནང་།

༡༥།

དར་ལྗོག་གི་འགྲེལ་བཤད།



༡༥། བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ཆེས་གསུམ་གྱི་ཉིན་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྐར་བཟང་བའི་བཟ་ཤིས་པའི་ཉི་མོ་ཞིག་ཏུ་
 བཅི་སྒོལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་དེར་བོད་མིའི་བྲོང་བྱིས་ཆང་མས་རང་རང་གི་ཁང་ཐོག་ཏུ་བསྐྱོད་ནས་
 བསངས་གསོལ་བྱེད་པ་དང་སྐྱབས་དར་ལྗོག་རྩྱེད་པ་ནུམས་པ་བ་སྟེ་གསར་པ་བརྗེ་ཡི་ཡོད། དར་ལྗོག་
 བྱི་དར་སྟེ་དང་། བ་དན། དེ་གཉིས་འདོགས་སའི་ཡུལ་སྤང་མ་གསར་པ་བཅས་ལས་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷང་
 གསར་གྱི་ལྗོག་ཐོན་སྟེ་དུ་ཆོས་གཞི་སྒྲིབ་པོ། དཀར་པོ། དམར་པོ། ལྷང་གྲ། སེར་པོ་བཅས་དབྱེ་བས་
 ཅུང་ཅུང་ལ་ངོས་གཅིག་ཨ་ཡིག་གི་དབྱེ་བས་ཅན་ལྟར་བྲེགས་པ་དེ་ལ་དར་སྟེ་ཟེར། དེའི་འོག་ལ་གོང་གི་
 ཆོས་གཞི་སྒྲིབ་གང་རུང་གི་ཆོས་གཞི་གཅིག་ཡིན་པའི་རས་བྱ་བཞི་མཐའ་བསྐྱེད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་གི་ངོས་ལ་
 ཟུར་བཞིར་སྟག་སེང་ལྷང་འབྲུག་གི་རི་མོ་བཀོད་པ། དེའི་སྟེང་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དཔར་དུ་བཏབ་པའི་བ་དན་
 ལ་སྤྱང་སྤྱེད་དར་ལྗོག་ཟེར། དར་སྟེ་དང་བ་དན་གྱི་ཆོས་གཞི་སོ་སོར་མཆོན་བྱ་རེ་ཡོད་པས་ཞིབ་པར་ཁྱུས་ན།
 དར་སྟེ་འེ་ཆོས་གཞི་སྒྲིབ་པོས་ནམ་མཁའ་མཆོན་པ་དང་། དེ་འོག་དཀར་པོས་སྤྱིན་པ་མཆོན་པ། དེ་འོག་
 དམར་པོས་མེ་མཆོན་པ། དེ་འོག་ལྷང་ཁྱུས་རྒྱུ་མཆོན་པ། དེ་འོག་སེར་པོས་ས་མཆོན་པ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་
 གི་གོ་རིམ་རྩ་བ་ནས་འབྲུགས་མི་རུང་། དར་སྟེ་འོག་ལ་བ་དན་ཡིན་ཞིང་། བ་དན་གྱི་ཆོས་གཞི་བྱི་བྱིས་དེའི་
 བདག་པོར་གྱུར་པའི་མི་སྟེ་འབྲུང་ཁམས་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་
 འབྲུང་ཅིས་དང་མཐུན་པར་བཅིས་པ་ལ་སོགས་ཁྱུངས་དང་ལྷན་པའི་སྒྲོ་ནས་དར་ལྗོག་བཅོས་ན་སྤྱང་རྟ་ཡར་
 བསྐྱེད་ཀྱི་པན་པ་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ག་ཟེ་རུབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་བྱུག་དེབ་བོད་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་གོམས་གཤེས་ལུགས་ནང་གཟིགས་གནང་།

༢༠།

བསང་གསོལ།



༡༣། བོད་མིས་བསང་གཏོང་རྒྱུ་དང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། སྤར་བོད་མིའི་ཁང་པ་མང་ཆེ་བའི་ཡང་
 རོག་ཏུ་བསང་བྱས་ཡོད་པ་དང་། སྒྲོར་ལམ་དང་ལྷ་ཁང་། དགོན་པ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་འགྲམ་གང་སར་བསང་
 བྱས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ད་དུང་བོད་པའི་གོམས་གཤིས་སུ་སྒྲ་སྒྲུལ་དང་། དཔོན་པོ་ཆེ་ཁག་མེས་དུས་བསང་
 གཏང་ནས་མེས་བསུ་བྱ་སྒོལ་ཡང་ཡོད། བསང་ནི་བོད་མིའི་ལྷ་གསོལ་བའི་བྱེད་སྒྲུའི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་
 བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། བསང་གསོལ་དང་དར་ལྷོག་འཇུགས་ཟེར་བ་ནི་མེ་ལ་བསང་རྒྱབ་ཏེ་དུ་བ་བཏང་
 བ་ཁོ་ན་ཅམ་མ་རེད། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་སྒྲ་མ་ཡིད་དམ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དང་། ཆོས་སྦྱོར་
 སྤང་མ། རང་གི་སྦྱེས་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་སོགས་གདན་བྲངས། མཆོད་འབུལ་གསོལ་འདེབས་འཕྲིན་བསྐྱེད་ལྷ་ས་
 ཏེ་དར་ལྷོག་སྒྲ་ཆོགས་ས་ཆ་མཐོ་བ་དང་གཙང་ས་ལ་མང་པོ་སྦྱང་འཇུགས་བྱེད་པའི་ལུགས་སྒོལ་འདི་བྱས་
 བ། རྒྱུང་ཏྲ་འཕེལ་ཞིང་བསོད་ནམས་འཕེལ་བ། འགལ་རྒྱུན་ངན་པ་ཞི་བ། དར་རས་མ་རྩོགས་བར་
 རྒྱུང་ཏྲ་སྦྱེ་གི་ཡོད་ཅེས་གསུང་རྒྱུན་ཡོད། བོད་མིས་བསང་གཏོང་བའི་གོམས་སྒོལ་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་
 ཅམ་བྱིན་པ་བོན་ཆོས་ལས་བྱང་བ་ཞིག་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ག་ཟེ་རྒྱབ་པ་བསྐྱན་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་ཀྱི་བྲག་དེབ་བོད་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས་ལ་གཟིགས་གནང་།

༡༧།

ཅུ་པ།

༡༧། ཅུ་པ་ཞེས་པ་ནི་ནས་དང་སྒྲ་མ་སོགས་འབྱ་རིགས་ཚུ་ལ་བཟུས་ནས་བཅོས་ཏེ་བཏགས་པའི་ཕྱེ་མ་
ལ་ཟེར་ཞིང་། ཅུ་པ་པར་སྒྲིར་ན་ནས་ཅུ་པ་དང་། སྒྲ་ཅུ་མ། འདྲེས་སྒྲ་སོགས་ཡོད། རྒྱ་ཅུ་མ་
ལའང་དམངས་ཅུ་མ། བར་ཅུ་མ། མཆོད་ཅུ་མ། ཞིབ་ཅུ་མ་བཅས་ཡོད། ཞིབ་ཅུ་མ་ནི་ཡོས་ལ་གྲུས་ (ནས་
བགས་འབྱད་པ་) བརྒྱབ་སྟེ་ཆེས་ཞིབ་མོར་བཏགས་པའི་ནས་ཅུ་མ་སྒྲུས་ལེགས་དང་། དེ་མིན་ཅུ་པ་གཞན་
དེ་འབྲེ་དྲངས་དོད་མ་བྲས་པའི་ཅུང་ཅིང་བ་སོགས་ཡོད་པ་རེད། སྒྲ་ཅུ་མ་ལའང་དེ་བཞིན་དུ་སྒྲ་ཞིབ་ཅེས་
སྒྲགས་པ་ལྷན་ནས་ཆེས་ཞིབ་མོར་བཏགས་པའི་སྒྲ་ཅུ་མ་སྒྲུས་ལེགས་དང་། སྒྲིར་བཏང་གི་སྒྲ་སྒྲགས་མ་
ལྷན་པའི་སྒྲ་ཅུ་མ་ཁག་གཉིས་ཅུ་མ་ཡོད། ཅུ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ནི་གཞིས་བྱིས་ལམ་སོགས་གང་དུའང་ཟས་
སྦྱོད་ཆོག་པའི་ཏ་ཅང་སྟབས་བདེ་བའི་བཟའ་ཆས་ཞིག་ཡིན།



མི་སོ་སོའི་འདོད་པ་ལྟར་འཕྱང་རིགས་ཇ་ཆང་ལྷར་ཁུ་སོགས་བག་ཁུར་སྦྱད་ནས་ཆལ་རིགས་དང་མཉམ་དུ་
ཟས་སྦྱོད་ཆོག་ལ།

༡༡།

སྐྱོར་བ་འི་ཕན་ཡོན།

༡༡། མཆོད་རྟེན་ལ་སྐྱོར་བ་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་སྐྱོར་སྟོན་བ་བཅས་ལྡན་འདས་ཀྱི་མདོ་ལས།

བསྐྱལ་བ་བརྒྱ་ཡང་དེ་དག་ནམས།

ཞར་བ་བྱམ་བྱ་ཡོང་མི་འགྱུར།

ཕྱག་ཅིང་ནོར་ཡང་མང་བ་དང་།

སེར་སྣ་མེད་ཅིང་གཏོང་མོད་དང་།

ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་བལྟ་ན་སྤྱག་།

མདོག་བཟང་མཐོང་ན་དགའ་བ་དང་།

བསྐྱལ་བ་བརྒྱ་ཡང་དེ་དག་ནམས།

བྱད་མེད་འཁོར་དང་ལྡན་བ་དང་།

འདི་ནས་འཆི་འཕོས་མཐོ་རིམ་འགྲོ།

རྒྱལ་རིགས་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

སོགས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་སོ།



ཕལ་སྐྱད་ནང་། མཆོད་རྟེན་ལ་སྐྱོར་བ་ཀྱན་སྦྲང་བཟང་པོ་ཞིག་འཁྱེར་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། རྒྱན་དུ་ཞར་བ་
དང་བྱམ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ནད་མི་ཡོང་བ་དང་། ཕྱག་ཅིང་ནོར་མང་བ་དང་སེར་སྣ་མེད་ཅིང་གཏོང་མོད་
ཆེ་བ། ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་མཛེས་པ། མདོག་བཟང་ཞིང་གཞན་གྱི་མཐོང་བ་ཅམ་གྱི་དགའ་པོ་ཡོང་བ།
༼བྱད་མེད་འཁོར་དང་ལྡན་བ།༽ རྒྱལ་པོའི་རིགས་སུ་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུའི་དབང་ཆེ་བ། མཐའ་མ་འཆི་བའི་
རྗེས་སུ་འང་མཐོ་རིམ་དུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་སྟོང་བསྟུན།

༡༣།

ཐལ་མོ་སྐྱར་བའི་སྐྱལ།



བོད་མིར་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བའི་སྐྱལ་ཞིག་ཡོད། དེའང་དགོན་པ་དང་ལྷ་ཁང་སོགས་ལ་ཆོས་མཇུག་
 ལྷ་སྐབས་ལྷ་སྐྱེ་རྟེན་གསུམ་གྱི་མདུན་ལྷ་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏེ་གསོལ་བ་སྟོན་ལམ་འདེགས་པ་དང་།
 རང་གི་དད་གུས་ལྷ་སའི་སྒྲ་མ་ཁག་དང་། རང་ལས་མཐོ་བའི་མི་དང་འབྲུག་སྐབས་ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་
 རྣམ་གུས་བཀུར་ལྷ་བ་དེ་ཡིན། ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བའི་ཆུལ་དེའི་གོ་དོན་ནི་སྤྱིར་ཐག་པ་ནས་དད་
 སེམས་ལྷ་བ་མཆོན་པར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ལ་གུས་བཀུར་གྱི་ཉམས་ཀྱང་མཆོན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 ལག་གཉིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་ནས་གུས་ཞབས་བྱེད་པ་ནི་ཤར་ཕྱོགས་ཡུལ་ལྷང་མང་པོའི་ནང་སྤྱི་མཆོངས་ལྷ་
 བྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བོད་ལྷགས་ལྷང་ན་ལག་གཉིས་སྤྱིར་དབུས་སུ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏེ་གཟུགས་གྲག་ཆེ་ཆུང་ལ་
 གཞིགས་པས་གུས་ཞབས་ཆེ་ཆུང་མཆོན་བྱུག།

ཡང་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ལག་པ་ཡ་གཅིག་གིས་མཇུག་ལོ་ལྷ་རྩབ་རྩབ་ཀྱིས་སྟོན་སྐྱལ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་ནི།
 ཁ་ཆུམས་བྱེད་ལ་བྱས་གཏོགས་མེད། ཅས་གུས་ཞབས་གཏན་ནས་མེད་པའི་ངང་ནས་གཞན་ལ་འབྲུ་དམོད་
 བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན།

འགྲེལ་བཤད་ཁྲངས་: བོད་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་གོམས་གཤིས་ལྷགས།

ག་ཟེ་རྩབ་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད།

༡༤།

པང་གདན་གྱི་འགྲེལ་བཤད།

ཐོད་གྱི་བྱད་མེད་ཚོས་ཚོན་ཁ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་པང་གདན་འཆིང་བའི་སློལ་དེ་རི་ལྟར་དར་བ་དང་། དེ་ལ་གནས་དུས་དང་འབྲེལ་བའི་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཟེར་ན། དེང་སྐབས་རང་རིམ་མཐོང་བའི་བྱད་མེད་ཚོས་འཆིང་བའི་པང་གདན་ནི་དུས་ལུན་རིང་པོ་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ལེགས་བཅོས་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། པང་གདན་འཆིང་སློལ་ནི་གནམ་གཤིས་དང་། འཚོ་བའི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ཏེ་གོམས་སློལ་ཞིག་མིན་ནམ་སྐྱམ་པའི་འགྲེལ་བཟོད་རྒྱབ་སྐྱངས་ཤིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་འབེལ་རིམ་འགྱུར་འགྲོས་དང་མཚུངས་པའི་འཚོ་བ་ཡང་རིམ་བཞིན་ལེགས་སུ་བྱིན་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་པང་གདན་ལའང་རིམ་བཞིན་འགྱུར་བཅོས་བྱུང་སྟེ་ཚོན་ཁ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་། རྒྱ་ཆ་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ། ཐོག་མའི་བེད་སྤྱོད་གྱི་དམིགས་ཆ་དུ་མ་གནས་པར་རྗེས་སུ་མཛེས་ཆས་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་བ་རེད།



དེང་སྐབས་ཐོད་གྱི་བྱད་མེད་ཚོས་འཆིང་བའི་པང་གདན་ནི་ཚོན་ཁ་འབྲེལ་མིན་སྒྲ་ཚོགས་ཡོད་ལ་སྤྱད་ཆད་ལའང་དྲངས་ཞེན་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སྐྱམ་བུ་བྱང་མའི་པང་གདན་དང་། སྤྱ་བྱུག་གི་པང་གདན། འད་མའི་པང་གདན། སེ་འགྱ་གྱི་པང་གདན་སོགས་རིམ་བཤུ་ཡོད་པ་མ་ཟད། མཛེས་རྒྱན་དུ་གོས་ཆེན་དང་སྦྱིང་ཁེབ་སོགས་ལས་བྱུབ་པའི་བྱ་གདན། པང་མ་བྱད་བཅས་རྒྱག་པས། དེ་བཞིན་པང་གདན་འཆིང་སྐྱངས་ལའང་ལུལ་ལུང་སོ་སོར་བྱད་ཚོས་མི་འབྲེལ་བ་ཡོད། དབུས་ཕྱོགས་སུ་བྱད་མེད་ཆང་ས་མ་བརྒྱབ་གོང་པང་གདན་འཆིང་སློལ་མེད་པ་དེ་དེང་སྐབས་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆང་མས་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱ་བཞིན་ཡོད།

འགྲེལ་བཤད་ཁུངས་: ཐོད་གདན་ཅན་པའི་ལུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས།

ག་ཟེ་བྱུབ་པ་བསྐྱུན་འཛིན་དོན་ཡོད།

༡༥།

བོད་མིའི་མིང་འདོགས་སྒྲངས།

བོད་ཀྱི་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེང་ལ་གཞིགས་ན་སྤར་གྱི་དུས་སུ་བོད་མིར་རུས་མིང་ཁག་བཅོ་བརྒྱད་ཅུ་ཡོད་
 སྟེ་འདུག་ཀྱང་བོད་ཡུལ་ལ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་དར་བའི་རྗེས་བོད་མིའི་ནང་རུས་མིང་ལ་མཐོང་
 རེ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་རིམ་བཞིན་རུས་མིང་མེད་པ་ཆགས་ནས། སྤུ་གུའི་མིང་སྒྲ་མའི་བྱང་ནས་ཁྱེ་བའི་སྒྲོལ་དར་
 ཞིང་། སྒྲ་མས་མིང་ཁྱེའི་སྤུ་གུར་བཟུ་ཤིས་པའི་དོན་དང་ལྡན་པའམ། ཡང་ན། ཆོས་ཆོག་གི་དོན་དང་
 ལྡན་པའི་མིང་། དེ་མིན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་མིང་བྱར་སྤུར་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིང་འདོགས་པའི་ལམ་དར་
 བ་རེད། དཔེར་ན། བཟུ་ཤིས་དོན་གྱུ་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ། བསྟན་འཛིན་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ན།
 པ་མིང་བསོད་ནམས་ཆེ་རིང་ཡིན་ན་དེའི་བྱ་ལ་བསོད་ནམས་དོན་གྱུ་བ་ཅེས་འདོགས་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་
 མིན་མང་ཆོགས་ནང་སྤུ་ག་རེས་གཟུང་གང་སྤྱེས་ལྟར་དེ་འབྲེལ་གྱི་མིང་འདོགས་པ། དཔེར་ན། ཉི་མ།
 སྒྲ་བ། མིག་དམར། ལྟག་པ། སྤར་བ། པ་སངས། སྤེན་པ་བཅས་ཡོད། ཡང་འགའ་རེས་
 ཆོས་གངས་གང་སྤྱེས་པ་ལྟར་མིང་འདོགས་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ནི། ཆོས་གསུམ་ལྟ་མོ། བཅོ་ལྷ་ཆེ་རིང་།
 གནམ་གང་ལ་སོགས་པའི་མིང་དང་། རབ་ཏུ་བྱུང་རྗེས་རེས་པར་དུ་ཆོས་མིང་འདོགས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན།
 ཆོས་ལ་མ་ཁྱུགས་གོང་མིང་ལ་བཟུ་ཤིས་ཅེས་འབོད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་རྗེས་སྒྲོ་བཟང་བཟུ་ཤིས་ཞེས་
 འདོགས་སྒྲོལ་ཡོད། དེ་མིན་མིའི་མིང་འདྲ་མཚུངས་མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་མིང་མི་ཚོར་བའི་ཆེད་འབོད་སྒྲོལ་
 འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། ལ་ལས་ཁྲིམ་མིང་དང་སྤུར་ནས་འབོད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཁོར་ཁང་རྣམ་
 རྒྱལ། སྤུ་ཁོར་རྒྱ་མཚོ། རུབ་པ་དར་རྒྱལ། ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ལ་ལས་ཡུལ་གྱི་མིང་དང་སྤུར་ནས་འབོད་
 སྒྲོལ་ཡོད་པ་སྟེ། ལྟ་ས་ཡེ་ཤེས། ཅོང་ཁ་སྒྲོ་བཟང་སོགས་དང་། ཡང་འགའ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་བྱེ་ནས་
 འབོད་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ནི། ལྟག་པ་ཆན་པ། ལྟག་པ་འབྲིང་བ། ལྟག་པ་ཆུང་བ་ལྟ་བུ་དང་། ཐོ་མོ་སོ་སོར་
 མིང་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་ལ་ལ་བྱ་བྱ་མོ་གཉིས་ཀ་ལ་འཇུག་པས་ཐོ་མོའི་དབྱེ་བ་སྤུར་ནས་འབོད་སྒྲོལ་ཡོད་
 པ་སྟེ། དཔེར་ན། བྱ་ཆེ་བརྟན། བྱ་མོ་ཆེ་བརྟན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ་ཡོད། བོད་མིའི་མིང་འདོགས་སྒྲངས་ལ་བྱུང་
 ཆོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། མིང་གི་ཐོག་ནས་རིམ་གྲས་མཐོང་མཐོང་དང་། ཡུལ་ལྷང་གང་གི་མི་ཡིན་མིན་
 གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་། དེའང་ཡིག་འབྲུ་བཞི་ཡན་ལས་བྱུ་བའི་མཚན་སྟན། སྒྲོ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མ་
 དཔལ་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་སྤུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་། འདིགས་མེད་དབང་
 ལྟག་ ཆོས་རྒྱལ་ཉི་མ། རུབ་བསྟན་ཉི་མ་ཟེར་བ་སོགས་ནི་སྤུར་བཏང་བྱས་ན་སྤུ་བྱུ་གི་མིང་ཡིན་པ་ཤེས་

༤། ལས་དོན་ལེགས་གྲུབ་བྱང་ཐེས།

༥ ཕྱག་པ་དེ་ལེགས་ཀྱི་ཞོ་།

ཕྱག་།

༥། དགོན་པ་ག་ཆང་ཁག་ལ་མང་ཇའི་དོད་འབྲུལ་སྐབས།

༥ ལེགས་ཀྱི་ཞོ་།

ཕྱག་།

༦། ཞབས་བརྟན་བྱེད་དུས་སྐྱེ་འབྱེད་འབྲུལ་སྐབས།

༥ ཕྱག་པ་དེ་ལེགས་ཀྱི་ཞོ་།

ཕྱག་།

པ། དག་འདུན་པ་འདུན་ཆོགས་ལ་སྐྱེ་འབྱེད་འབྱུང་སྐབས།

༥༥ རྒྱ་ལྷོ་ལོ་

ཕྱུ་

༥༥ བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷ་སྐབས་གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྱས་ཀྱི་དོད།

༥༥ ལམ་ལུགས་ལྷོ་ལོ་

ཕྱུ་

༥༥ རྒྱ་འབྱེད་མཇུག་སྐོལ་རིགས་ཆེད་མར།

༥༥ རྒྱ་ལྷོ་ལོ་ལོ་

ཕྱུ་

༥༥ རྒྱ་ལྷོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ཕྱུ་

༡༠། ལས་དོན་གང་ཅིའི་སྐོར་ཐུགས་དམ་སྦྱབས་འབྲུག་ཁྱ་སྐབས།

རྒྱལ་ཡུལ་ཤར་ལུ་འཕྲུལ་ཏེ་ཉེ་ཞོ་།

ཕྱལ།

༡༡། བྱ་ཐུག་གསར་སྦྱོར་ཏེན་འབྲེལ་སྐབས།

རྒྱ་ལུ་ཤར་ལུ་འཕྲུལ་ཏེ་ཉེ་ཞོ་།

ཕྱལ།

༡༢། འཁྱུངས་སྐར་རམ་སྦྱོར་སྐར་སྐབས།

རྒྱ་ལུ་ཤར་ལུ་འཕྲུལ་ཏེ་ཉེ་ཞོ་།

ཕྱལ།

༡༣། ཁང་བ་གསར་བ་རྟེན་འབྲེལ་སྐབས།

༥ གཟིམ་པ་ལག་ཞུ་ཏེ་ཡོད་ཆེ། ཞེ་ན།

ཕ་ཡ།

༡༤། གནས་སྒོ་བ་དང་། བྱོགས་ལ་ཐོན་སྐབས།

༥ ཕེལ་པ་འདྲི་པ་ཡོད་ཆེ། ཞེ་ན།

ཕ་ཡ།

༡༥། ཟླ་མ་དང་། དཔོན་པོ་ཁྱི་འདོན་སྐབས།

༥ རྟེན་ཏེ་ཡོད་ཆེ། ཞེ་ན།

ཕ་ཡ།

༡༤། ཆེ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་གསོན་བསྐྱེད་སྐྱབས་ཁྱེད་ལ་སྐྱབས།

ཕྱེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་

ཕྱེ།

༡༥། ཆེ་ལས་འདས་པ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ལས་སྐྱབས་ཁྱེད་ལ་སྐྱབས།

ཕྱེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་

ཕྱེ།

༡༦། སྐྱེ་བུ་ཕྱིར་མ་བཏོན་གོང་འདས་པའི་མདུན་ལས་དཀར་པོ་ཡོང་ཆེད་འབྲུལ་སྐྱེ།

ཕྱེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ་

ཕྱེ།

༡༩། ཡང་གོང་གསལ་མཆོད་མེའི་ཞལ་འདེབས་ཀྱང་འབྲི་སྒྲིལ་འདུག །

ཡཚོ།ཡེ་ཀེ།ཞལ།ཀེ།འཕ།ཞོ།ད།

ཕྱལ།

༢༠། སྐྱ་ཕུང་ཕྱིར་བཏོན་ཟིན་རྗེས་མཆོད་འབུལ་ཞལ་འདེབས་འབུལ་སྐྱབས།

ཡཚོ།ཡེ་ཀེ།ཞལ།ཀེ།འཕ།ཞོ།ད།

ཕྱལ།

༢༡། ལྷ་མ་དགོངས་རྫོགས་ལྷ་བྱུང།

ཧྲ།ཀེ།འཕ།ཡེ་ཀེ།ཞལ།ཀེ།འཕ།ཞོ།ད།

ཕྱལ།

༢༣། ལོ་མཆོད་སྐབས་གསེལ་ཆོགས་འབྱུང་སྟེལ་སྐབས།

ཐེའུ་ཚེ། གཤམ་ཚེ། གཤམ་ཚེ། གཤམ་ཚེ། གཤམ་ཚེ།

५३।

༡༣། འདས་པའི་རྗེས་ཤུལ་ལྟ་བུ་སེལ་ཆེད།

ཕྱག་པུ་གཤམ་ལ་ཆེན་པོ་།

५३।

༡༧། ཉན་པའི་སར་འགྲོ་སྐབས།

རྒྱལ་ཁབ་ཤིང་ལྔ་པ།

५३१

༣༥། ཁྱེ་བྱ་ལེགས་བྱུང་བར་གཟེང་བསྟོད་བྱ་དགའ་གནང་སྐབས།

ཕུ་ཅེག་པ་ཤྲེ་པ་མེད་པ་

५४।

༣༩། སྤྱིར་བཏང་ལས་སྒྲ་མ་ཐེ་བའི་གསོལ་རས་ལྟ་བུར།

ལྷན་པ་ལྟེན་པ་ལྟེན་པ་

८४१

[illegible]

སྒྲོབ་ཆེན་ལྷ་པ།

བོད་ལ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ་དང་། རྣམ་རབས་ཉིར་གཅིག་པའི་སྟོན་པ།
༡ རྒྱལ་དབང་སྐུ་སྤྱོད་རིམ་བྱོན།



མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། སྒྲོབ་དཔོན་པ་རྒྱ་འབྱུང་གནས། ཆེས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐུ་པོ།

། རྣམ་སྤེལ་ཆང་སྒོ་བཟང་སྤྱན་པ་མཆོག་གི་བྱུང་དེབ་ལོ་རྒྱུས་རགས་བཤད་བྱིས་པ་བདེ་འཇུག་ནས་འདི་ཕྱོགས་ས་བབ་
སྒོབ་སྤྱག་ཆོའི་བོད་ཡིག་གནས་ཆད་ལ་གཞིགས་པ་གང་དགོས་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་འབྱུང་ཁུངས་འདི་དག་ཟུར་འདོན་ཞུས། །

༡༡། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཉིར་བརྒྱད་པ་ཉི་བའི་སྤུས་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་
དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་རྣམ་འབྱུང་བཅན་པོ་སྟོན་པའི་གཉན་བཅན་དགྲུང་གུངས་
བྱུག་ཏུ་ཐམས་པར་སེབས་པའི་སྐུ་མཁན་མཁན་གྱི་ཐོག་མ་པོ་བྱང་ཡུམ་བྱུ་མ་སྤྱང་བྱུ་བཞུགས་པའི་སྐུ་མཁན་མཁན་
ཕྱེ་སྤྱང་ཀོང་བྱུག་རྒྱ་པ་དང་། ཟ་མ་ཏོག་ བྱུ་ཕྱི་བྱུག་རྒྱ། དེའི་དོན་བཅས་བཅན་པོའི་བྱུག་ཏུ་
སོན། གང་ཡིན་མ་མཐུན་གྱང་ངོ་མཆར་ཆེ་བར་དགོངས་ཏེ་པོ་བྱང་བྱུ་མཆོད་པ་དང་བཅས་བཞུགས་སོ་
གསོལ། རྒྱལ་པོའི་མེ་ལམ་བྱུ་དུ་ནས་མི་ཐོག་ལྷའི་རྗེས་སུ་དེའི་དོན་ཤེས་པར་འགྱུར་ཞེས་པའི་བྱང་བརྒྱན་

བྱང་། ལེགས་སྒྲིན་པོད་དུ་གདན་པ་འདྲེ་རྒྱལ་པོ་ལ་ཆོས་གསུང་པ་ཅམ་ལས་དར་བྱུང་བ་བྱང་མེད།
འདི་ནི་པོད་དུ་སངས་རྒྱུ་གི་བསྟན་པ་དབྱ་བ་རྟེན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དུ་བཞད། དུས་ཚོད་ནི་སྟོན་པ་མུ་དན་
ལས་འདས་ནས་ལོ་ ༡༧༧༧ དང་། ཡེ་ཤུ་འདས་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོ་ཡིན། རྗེས་སུ་པོད་གཞུང་གི་ཞོག་
དངུལ་དུའང་གངས་ལྗོངས་ཆབ་སྲིད་དབྱ་བ་རྟེན་གི་ལོ་ཞེས་བཅེས་གཞིར་བཟུང་བ་རེད།

དུས་རབས་བདུན་པར་རྒྱལ་རབས་སོ་གསུམ་པ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུལ་ཆོས་རྒྱལ་
སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་སྐུ་དུས་སློན་པོ་ཐོན་མི་སམ་རྩོལ་སོགས་རྒྱ་གར་དུ་ཡི་གེ་སློབ་དུ་བརྒྱུད་པ་ལྟར། གུན་
གྱིས་གཅིག་གྱུར་དུ་སློན་པོ་ཚོད་པ་ད་ལྟ་ང་ཆོས་བོད་སློན་གྱི་བཞེན་པའི་པོད་ཡིག་གསར་གཏོད་མཛད་པར་མ་
ཟད། སྐུ་རིག་པའི་བསྟན་བཅས་དང་། འདུས་པ་རིན་པོ་ཆའི་རྟོག་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་ཉི་ཤུ་ཙམ་
གཅིག་དགེ་བཅུའི་མདོ། མདོ་སྡེ་དགོན་མཆོག་སྒྲིན་དང་། དམ་པའི་ཆོས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་གཏོར་བེ་
མེད་ཀྱི་གཟུངས་དང་བཅས་པ་པོད་དུ་བསྐྱམས་ལེགས་པ་འདི་ནི་པོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བས་རྒྱ་གར་ནས་བཀའ་མདོ་རྒྱད་
གདན་འདྲེན་པའི་ཐོག་མ་ཡིན། རྒྱ་དཀར་ནག་དང་། ཁ་ཆེ། བལ་པོ་སོགས་ཀྱི་མཁས་པ་མང་པོ་གདན་པ་འདྲེས་
ནས་ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཙན་སྐུ་དུས་ཕྱག་དུ་སོན་པའི་ཕྱག་དཔེ་རྣམས་པོད་སྐད་དུ་བསྐྱུར་བའི་འགོ་ཚུགས།
སློན་དཔོན་ཐོན་མི་ནི་སངས་རྒྱུ་གི་གསུང་རབ་པོད་སྐད་དུ་བསྐྱུར་གནང་མཁན་སྐད་གཉིས་སྐུ་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་
པོ་ཡིན། སྐབས་དེར་དངོས་སུ་ཆོས་འཆད་ཉན་རྒྱ་ཆེར་མ་བྱུང་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་རང་གིས་སྐལ་ལྷན་དུ་མར་སློག་
ཆོས་སུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མ་བཅུ་དུག་གི་ཁྲིམས་གཞི་གཏན་ལ་བལ་སྟེ་རྒྱལ་ཁབ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྲོང་བའི་སློབ་ཐོག་
མར་བཅུགས། ཆོས་རྒྱལ་འདིའི་སྐུ་དུས་ཅེ་པོ་བྱང་དམར་པོ་ཐོག་བཅེགས་དགུ་ཐོག་ཅན་དང་། ར་ས་འབྲུལ་སྤང་
དང་ར་མོ་ཆེ། མཐའ་འདུལ་ཡང་འདུལ་གི་གཏུག་ལག་ཁང་བཅས་བཞེངས།

དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་རྒྱལ་རབས་སོ་བདུན་པ་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་འབྲུལ་ཆོས་
རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྷུ་བཙན་གི་སྐུ་དུས་རྒྱ་གར་ནས་ཟ་རྟོར་རྒྱལ་སྐུས་འདུལ་བ་འཛིན་པ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་
དང་། རིག་སྐུགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཨོ་རྒྱལ་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་གནས་སྐུན་པ་འདྲེས་ཏེ་ནག་ཕྱོགས་
ཀྱི་ལྷ་འདེ་རྣམས་དམ་འདོགས་མཛད་དེ་གསང་སྐུགས་ཀྱི་ཆོས་ཐོག་མར་དར་སྤེལ་གནང་། མཁན་སློབ་
ཆོས་གསུམ་བཀའ་འབྲེལ་ནས་དཔལ་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྷན་གྱིས་བྱུང་བའི་གཏུག་ལག་ཁང་བཞེངས།
སྐུ་གསལ་སྤང་སོགས་སད་མི་མི་བདུན་རབ་དུ་བྱུང་སྟེ་རབ་བྱུང་གི་སྟེ་ཐོག་མར་བཅུགས། ཆོས་ཁྲིམས་དང་
དགེ་འདུན་གི་ན་བཟའ་ཆ་ལུགས་ཀྱང་གསར་གཏོད་མཛད། སློབ་དཔོན་གིས་རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྷ་ལ་སོགས་

པར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྤྲོད་གྲོལ་གྱི་གདམས་ངག་བསམ་གྱི་མི་བྱུང་པ་སྣམ། སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་དང་།
 རྣམ་ལུགས་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་ཡིག་སོགས་གདམས་ངག་མང་པོ་མ་འོངས་པའི་འགྲོ་བར་དགོངས་ཏེ་དེ་བྲག་མཆོ་
 གསུམ་དུ་སྒྲུབ།

དུས་རབས་བཅུ་པར་རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཅིག་པ་མངའ་བདག་ཁྱི་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐྱུ་དུས་ཡབ་མེས་གྱི་ཐུགས་དམ་
 གྱི་རྟེན་ལྟ་ས་དང་བསམ་ཡས། ཁྱ་འབྲུག་བཅས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཞིག་གསོ་མཛད། ལུ་ཐང་དོ་དཔེ་མེད་
 བཀའ་ཤིས་དགེ་འཕེལ་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། ལྷ་སའི་ཤར་དུ་དཀར་རུ་དང་། མེ་རུ། ལྷོར་དགའ་བ་
 དང་དགའ་བའི་འོད། ལུ་བ་དུ་བཅུ་ཁང་དང་བཅུ་ཁང་མཐའ་མ་སོགས་པ་བཞེངས། རབ་བྱུང་དུར་སྤྲིག་གི་སྡེ་
 དང་། གོས་དཀར་ལུང་མེའི་སྡེ་གཉིས་ལ་བཀྱར་སྡེ་ཆད་མེད་མཛད། རྒྱ་གར་དང་བལ་པོའི་བརྗེ་མང་པོ་གདན་
 བཅས། སྤར་བསྐྱར་བེན་པའི་མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་གྱི་རིགས་རྣམས་སྐད་གསར་བཅད་གྱིས་གཏན་ལ་པག་
 གསར་དུ་མང་པོ་བསྐྱར། ཆད་ལྷག་སྤངས་པའི་བྱིར་དཀར་ཆག་བྲིས། ཆོག་མཛོད་གསར་དུ་བསྐྱམས། བོད་
 ཡུལ་དུ་བཤད་བྲལ་དང་། ལྷོ་མ་གྲུ། འདུལ་གྲུ་སོགས་བཅུ་ལྷག་འགའ་ཤིས་བཙུགས།

དེ་ལྟར་ལྷ་ཐོ་ཐོ་དེ་གཏན་བཅན་གྱི་སྐྱུ་དུས་བོད་དུ་སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པ་དབྱུ་བརྟེན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་མཛད།
 སྤོང་བཅན་གྱི་སྐྱུ་དུས་སངས་རྒྱས་གྱི་བསྟན་པའི་སྲོལ་གཏོད། ཁྱི་སྤོང་གིས་མང་གཞི་འདིང་བར་མཛད་དེ་དར་
 རྒྱས་སུ་བཏང་། ཁྱི་རལ་གྱི་སྐྱུ་དུས་སུ་དག་ཐེར་མཛད།

བོན།



སྟོན་པ་ཤེས་རབ་མེ་བོ།

བོན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ནི་བོད་དུ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་མ་དང་གོང་གི་གནའ་རབས་བོད་གྱི་གདོད་མའི་ཆོས་
ལུགས་ཤིག་ཡིན། བོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཐོག་མ་གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་བོན་ཤེས་རབ་བརྟུ་གཉིས་ཀྱིས་གཉེན་བར་བཏེགས་
ནས་གདན་དྲངས་ཚུལ་ཟེར་སྟོལ་ཡོད་པ་ལྟར། གཉེན་ཁྲི་བཅན་པོ་ནས་རྒྱལ་རབས་ ༡༩ རིང་ཆབ་སྲིད་
བོན་གྱིས་བསྐྱངས་ཟེར་ཞིང་། ཡོངས་གྲགས་བོད་གྱི་རྒྱལ་རབས་བརྒྱད་པ་རྒྱལ་པོ་གྲི་གུམ་བཅན་པོའི་སྐུ་དུས་
མངའ་རིས་ཞང་ཁུང་གི་ཡུལ་དུ་བོན་སྟོན་གཤེན་རབ་མེ་བོ་ཆེ་ཞུ་བ་བྱུང་། ཁོང་ནི་བོད་གྱི་མཁས་པ་པལ་མོ་
ཆེས་སངས་རྒྱུ་ལྟ་ཐུབ་པ་དང་དུས་སྐབས་གཅིག་ཏུ་བྱོན་ཡོད་པར་བཞིན། བོན་སྟོན་གཤེན་རབ་མེ་བོ་ཆེས་
གསུངས་པའི་ཆོས་ལ་གཡུང་དྲུང་བོན་ཞེས་གྲགས། གཡུང་དྲུང་གི་རྟགས་ནི་བོན་གྱི་བསྟན་པ་མཆོན་བྱེད་བསྟན་
རྟགས་ཏེ་མི་འགྲུར་རྟག་བརྟན་གྱི་མཆོན་དོན་ཡིན།

བོན་རང་ཉིད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན། བོན་ལའང་བསྟན་པ་སྔ་དར་དང་། བར་དར། ཕྱི་དར་གསུམ་བྱང་ཡོད་
པ་དང་། དེ་ལའང་བོན་གསར་མ་དང་རྩིང་མ། བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ཟེར་པའི་བཤད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བྱང་འདུག་
གང་ལྟར་དུས་ཆོད་འགྲུར་བ་བྱིན་པ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྦྱོར་འགྲུར་འདོག་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད། ད་ལྟ་
ཡོད་བཞིན་པའི་བོན་ཆོས་འདི་ལ་སངས་རྒྱུ་ཆོས་ལུགས་དང་མཚུངས་པ་མང་པོ་ཡོད་འདུག། བོན་ཆོས་ནི་
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་རིག་གཞུང་གི་ཁྱད་པར་གསུངས་ས་དང་། རིམ་བས་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་སླེབས་བཅའ་འབྲི་
བ་དང་། རྩིས་རིག་སྐྱུ་སྐྱལ་དར་སྤེལ། རང་དོན་དུ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དང་། གཞན་དོན་དུ་འཆད་ཅོད་
རྩིས་གསུམ་གྱི་མཛད་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་ཡོད།

བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཁག

ཉིང་མ།



གྲུ་བླ་མ་མ་ལ།

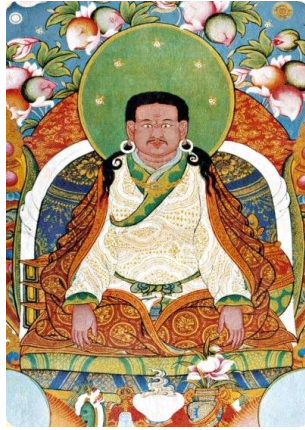
༼རྣམ་སྤེལ་ཆོང་སྒོ་བཟང་སྤྱན་པ་མཆོག་གི་ཕྱག་དེབ་ལོ་རྒྱུས་རགས་བཤད་བྱིས་པ་བདེ་འཇུག་ལས། ༽

སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་མདོ་ཕྱོགས་གསལ་ཉིང་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་སྒོལ་མེད། སྤྲུགས་ཕྱོགས་ནས་གསལ་ཉིང་གཉིས་སུ་འབྱེད་པའི་གསལ་སྤྲུགས་ཉིང་མ་ཞེས་པ་འདི་དུས་རབས་བཅུ་པའི་རྗེས་བོད་དུ་བྱོན་པའི་བརྒྱུ་སྤྱི་ཏི། བོད་སྐད་དུ་བྲན་པ་ཡེ་ཤེས་གྲགས་པ་ཞུ་བ་ཡན་དུ་བསྐྱུར་གནང་མཛད་པའི་གསལ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་གསལ་སྤྲུགས་ཉིང་མ་ཟེད། ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ (༢༥༥ ནས་ ༡༠༥༥)

དང་སྐྱ་བསྐྱུར་རྒྱལ་པོ་མར་པ་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་ (༡༠༡༩ ནས་ ༡༠༤༧)སོགས་ཀྱི་སྐུ་དུས་སུ་བསྐྱུར་ཞུས་མཛད་དེ་གཏན་ལ་གཏན་ལ་པབ་པ་མན་ཆོད་ཀྱི་གསལ་སྤྲུགས་ཀྱི་གཞུང་རྣམས་ལ་གསལ་སྤྲུགས་གསལ་མ་ཟེད།

ཉིང་མའི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཉིང་པོའི་བསྐྱུར་བའང་ཞུ། འདི་ནི་ཉིང་མའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཞེ་སའི་མིང་ཡིན། བོད་གངས་ཅན་ཀྱི་ལྗོངས་སུ་གསལ་སྤྲུགས་ཉིང་མའི་ཆོས་གནའ་ནས་དེང་གི་དུས་སུ་བར་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གནང་མཁན་ཀྱི་དགོན་སྡེ་དང་ཆོས་ཆོགས་སོགས་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ནང་མང་པོ་ཡོད།

བཀའ་བརྒྱུད་པ།



མར་པ་ལོ་རྩ་བ།

རྒྱལ་བ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ནི་གྲུབ་ཆེན་ཏེ་ལོ་པ་ནས་བརྒྱུད་པའི་བཀའ་བབས་ཀྱི་གདམས་ངག་བརྒྱུད་འཛིན་ཡིན་
 བས་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ཞེས་གྲགས། རྩོགས་གཞན་ནས་བཤད་ན། རྒྱ་གར་གྱི་པཎ་ཆེན་ན་རོ་པ་དང་། མི་ཉི་པ་
 གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་ཆ་བ་ཏུ་དབལ་ཏེ་རུ་ཀའི་ནམ་འབྲུལ་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྟོ་བྲག་མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་བྲག་ཀྱི་
 བཀའ་སྟོན་འཛིན་པ་ནལ་འཕྱོར་གྱི་དབང་ལྷན་ཆེན་པོ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་བཞད་པའི་རོ་རྗེ་དང་། དེའི་སྟོན་མ་
 མཉམ་མེད་དྲགས་པོ་ལྷ་རྗེ་ནམས་ལས་བརྒྱུད་པའི་རིང་ལུགས་ལ་བཀའ་བརྒྱུད་པ་ཞེས་ཞུ། བཀའ་བརྒྱུད་
 ལའང་ནང་གསེས་ཆེ་བཞི་ཆུང་བརྒྱུད་ཕྱེ་ན། མཉམ་མེད་དྲགས་པོ་ལྷ་རྗེ་རང་ནས་ཐད་ཀར་བརྒྱུད་པའི་ཆོས་
 ལུགས་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད། བཀ་བྲུ་བཀའ་བརྒྱུད། འབབ་རོམ་བཀའ་བརྒྱུད། མཚུར་སྤུ་བཀའ་བརྒྱུད་
 རྒྱལ་བཀའ་བརྒྱུད། བཅས་བཞི་ལ་ཆེ་བཞི་ཟེར། དྲགས་པོ་ལྷ་རྗེའི་སྟོན་མ་བརྒྱུད་ལས་སོ་སོར་གྲེས་པའི་
 བརྒྱུད་འཛིན་ནམས་ལ་ཆུང་བརྒྱུད་ཟེར་བ་སྟེ། འབྲི་གུང་བཀའ་བརྒྱུད། སྟག་ལུང་བཀའ་བརྒྱུད། ཁོ་སྤུ་
 བཀའ་བརྒྱུད། འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད། སྤར་བ་བཀའ་བརྒྱུད། ཡེལ་པ་བཀའ་བརྒྱུད། གཡལ་བཟང་
 བཀའ་བརྒྱུད། རྒྱག་གསེབ་བཀའ་བརྒྱུད་བཅས་སོ། དེའི་ཐོག་མཁས་གྲུབ་ལྷུང་པོ་ནས་བརྒྱུད་པར་ཤངས་
 པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཅེས་ཀྱང་བྱུང་། དེ་ལྟར་ནང་གསེས་མང་དུ་བྱུང་ནའང་མདོར་བྲིས་ཀྱིས་བྲིས་ན་རྗེ་བཙུན་མར་མི་
 དྲགས་གསུམ་ལས་བརྒྱུད་པའི་གདམས་ངག་གི་འཕྲིན་ལས་སྟོང་བའི་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་ཡིན།

ས་སྒྲུ།



འཁོན་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་པོ།

འབོམ་སྟོན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་གདན་ཁྱེ་གནང་བ་ལྟར་ངོ་བོ་རྩེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཉི་ཤ་སྟོང་མངའ་རིས་ནས་
 དབུས་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས་སྐབས། གཞིས་ཅེའི་སྟོ་རྒྱབ་ངོས་དཔོན་པོ་རེའི་འདབས་སུ་ས་དཀར་པོའི་ལོགས་
 སུ་རྩྱུ་ཡིག་གཅིག་དང་། རྩི་བདུན། རྩི་གཅིག་གསལ་བར་གཟིགས་པས་མ་འོངས་པར་གནས་འདིར་སྤྱན་
 རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་འབྱུང་གཅིག་དང་། འཇམ་དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་འབྱུང་བདུན། བྲག་དོར་གྱི་རྣམ་འབྱུང་གཅིག་
 རྟོན་ནས་འགོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་མཛད་པའི་ལུང་བསྟན་པ་བཞིན། བྱི་ལོ་ ༡༠༣༧ ལོར་དཔལ་ས་སྒྲུའི་སྲོལ་འབྱེད་
 པོ་འཁོན་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་པོས་ངོ་བོའི་ལུང་བསྟན་བཞིར་བཟུང་ས་དཀར་པོའི་ལོགས་སུ་དགོན་པ་བྲག་བཏབ་
 རྟེ་གནས་གཞི་བཟུང་བ་ནས་དཔལ་ལྡན་ས་སྒྲུ་བ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བྱུང་བ་ཡིན། ཕྱོགས་གཞན་ནས་བཤད་ན།
 ལུལ་དེའི་ཁ་དོག་དཀར་ཞིང་སྒྲུ་བ་ལ་གཞིགས་ནས་གདན་སའི་མིང་གྲུབ་མཐའ་ལ་ཐོགས་པ་ཞིག་རེད།
 གོང་གསལ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་འབྱུང་ནི་ས་ཆེན་ཀུན་དགའ་སྟོང་པོ་དང་། འཇམ་དབྱངས་བདུན་ཟེར་
 བ་དེས་ས་སྒྲུའི་སྤྱི་རབས་འཇམ་དབྱངས་བདུན་བརྒྱད་ལ་ཟེར། དེ་དག་ནི་འཁོན་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་པོ།
 སྟོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོ། རྩེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན། དཔལ་ཆེན་འོད་པོ། ས་སྒྲུ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་
 མཆོན། ཟངས་ཆ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོན། འགོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་སྟོ་གོས་རྒྱལ་མཆོན་ཉི་བདུན་
 ལ་ཁྱེ། བྲག་དོར་གྱི་རྣམ་འབྱུང་གཅིག་སུ་དེ་ཟངས་ཆ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་སྤྱས་འགོ་འགོ་མགོན་ཆོས་
 རྒྱལ་འཕགས་པའི་གཙུང་པོ་འགོ་མགོན་བྲག་ན་དོ་རྩེ་ཁྱེ་བ་དེ་ཡིན། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་རིང་ལུགས་སྟོང་བའི་གདན་
 ས་གཙོ་བོ་གསུམ་ས་ངོར་ཆ་གསུམ་ཡིན་ཞིང་། ས་སྒྲུའི་དགོན་ནི་གཙང་ས་སྒྲུ་དང་། ངོར་ཨེ་ལྷོ་ཆོས་རྟེ་གཙང་
 རུའི་གནས། ཆར་པའི་ཆོས་སྐར་ནི་འཕན་པོ་ན་ལེའུ་བཅས་ཡིན།

དགེ་ལུགས་པ།



ཇེ་བཙེང་པ།

བཀའ་གདམས་པའམ། རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་གྲུབ་མཐའི་ལུགས་ནི་རྫོ་བོ་བཀའ་གདམས་པའི་གྲུབ་མཐའི་
ཁོངས་གཏོགས་ཡིན། བཀའ་གདམས་པ་ནི་རྫོ་བོ་ཇེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཉི་ཤེས་པ། རྒྱ་བམ་ཀ་ར་ཤི་རྩོམ་
བོད་སྐད་དུ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་ལྷ་བ་དང་སྦྱོད་པ་གཙང་མར་འཛིན་པའི་ཆོས་
བརྒྱད་ལ་བཀའ་གདམས་པ་ཟེར། བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་པའི་སྤྱོད་ནི། གཞུགས་པའི་བཀའ་ཡི་གེ་ན་
གཅིག་ཀྱང་གཞག་ཏུ་མེད་པར་གདམས་ངག་ཏུ་གོ་བ་ལ་ཟེར། གཞུགས་པའི་བཀའ་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་དོན་
ཐམས་ཅད་མ་ལུས་པ་སྦྱིས་བྱ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པར་བསྐྱུས་ནས་ཉམས་སྦྱོང་ལེན་པས་ན་བཀའ་གདམས་
པ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན།

རྫོ་བོ་ཇེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཉི་ཤེས་བོད་དུ་བྱོན་ནས་སྐབས་འགོ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཆོས་སྐོར་དང་། བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་
པའི་གདམས་ངག་གི་རྒྱན་བར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཉམས་སྦྱོང་བྱུང་བ་དང་། ཇེ་བཙེང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་རྫོ་བོ་
བཀའ་གདམས་པའི་རིང་ལུགས་ཉམས་གསོ་གནང་སྟེ་སྤྱི་ལས་དར་རྒྱས་ཆེ་བ་བྱུང་བ་དེ་ལ་བཀའ་གདམས་
པ་གསར་མའམ། དགེ་ལུགས་པ་ཟེར། རི་བོ་དགེ་ལུགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་དང་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་པའི་དགོན་
སྟེ་གཙོ་བོ་ལ་གདན་ས་ཆེན་པོ་གསུམ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དུས་ཕྱིས་གྲུབ་མཐའ་འདི་ཉིད་
བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་དབང་གི་གདན་ས་ཆེན་པོ་དུག་དུ་བབྲངས་སྟེ་ལྷ་བ་ནི་སེར་འབྲས་
དགའ་གསུམ་གྱི་སྟེང་བཟའི་སྤྱོད་པོ་དང་། མདོ་སྤྱོད་ལྷ་བྱང་བཟའི་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་པོ་ལྷ་བྱང་བྱུངས་པ་ཆོས་
སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱེད་པས་དུག་དང་། རྒྱུད་བྱུང་སྤྱོད་བཅས་ཡིན།

དུས་རབས་ཉིད་གཅིག་པའི་སྟོན་པ།



སྤྱི་ནོར་ཤལོང་ས་ཤུབས་མགོན་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་ཤུལ་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་གི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱུ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའང་མགོན་པོ་གང་ནས་འཛམ་གླིང་གནས་སྟངས་དང་མཚུངས་པའི་སྤྱི་འགྲོའི་སྤྱིའི་བདེ་སྤྱིད་སྤྱད་གཤམ་གསལ་དབུ་བཟོད་ཁག་གི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱ་ཆེ་གཏིང་ཟབ་རྣམས་གསལ་གཏོད་དང་ཕྱག་བསྟར་མཛེས་མུས། མཛད་འཕྲིན་འདི་དག་འདི་གར་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ཐེག་ཙམ་ཡང་འགོད་ཐབས་བྲལ་བར་བཞེན་གཤམ་གསལ་དབུ་བཟོད་སྟོགས་སྤྱིག་ཁུས་པའི་ནང་དོན་རེ་རེ་བཞིན་ཞིབ་སྒྲ་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་བྲ་ཆོགས་ནང་མཛེས་རྒྱ་ཡོད་ཅུ་རྒྱ།

དགོངས་གཞི།

འགན་འཁུར་བཞི།

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ།

བྱམས་བཅེ་དང་འཆེ་བ་མེད་པ།

དབུ་མའི་ལམ།

དུས་རབས་ཉིད་གཅིག་པའི་ནང་པ།

ནང་ཆོས་དང་ཆོན་རིག་

རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མའི་ཡང་སྤྱི།

བཀའ་སྟོན།

ཁོར་ལུག་སྟོར།

ནང་ཆོས་སྟོར།

བོད་དོན་སྟོར།

མང་གཙོའི་སྟོར།

ཆོན་རིག་སྟོར།

རིག་གཞུང་སྟོར།

ཤེས་ཡོན་སྟོར།

དོད་རྒྱལ་སྟོར།

མཛད་ནུས།

མཛད་ནུས་སྤྱིར་བསྟུས།

ཤུལ་དབང་སྤྱི་ཕྱིར་རིམ་བྱོན།

ངོས་ཀྱི་ལུལ་དང་ངོས་ཀྱི་མི་མང།

ཉིན་ཞག་སྤྱགས་གཅིག་གི་མཛད་རིམ།

གསུང་རྩམ།

གསུང་འཕྲིན།

འཕྲིན་གསལ།

བརྟན་པར།

ཡུལ་དབང་སྐྱེ་ཐང་རིམ་བྱོན།

ཡུལ་དབང་སྐྱེ་ཐང་དང་པོ་རྗེ་དགེ་འདུན་གྲུབ་པ།



གྲུང་མི་ངར་པའི་ཆོ་རིགས་སྤང་དུ་བལྟམས། །
འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་བ་ཡི་ཐུགས་སྤྲུལ། །
བཀྲ་ཆེན་གྲགས་པས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་གསོལ། །
ཡུལ་དབང་དགེ་འདུན་གྲུབ་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུལ་དབང་དགེ་འདུན་གྲུབ་པ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཐུགས་ལུག་གྱེ་ལོ་ ༡༣༩༡
ལོར་གཙང་གཤམ་སྟོང་དམ། གྲུང་མོ་ཞེས་པར་ཡབ་མགོན་པོ་རྗེ་རྗེ་དང་། དུམ་རྫོང་མོ་ནམ་མཁའ་སྦྱིད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱེ་
སྐྱེ་འབྱུངས། ཁོང་སྐྱེ་ན་སྤྲུལ་ཀྱི་མཆོན་ལ་བསྐྱོད་རྗེ་ཞེས་གསོལ། དཔལ་སྤར་ཐང་གི་རྗེ་གྲུབ་པ་ཤེས་རབ་ལས་
དགེ་བསྟན་གྱི་སྟོན་པ་བཞེས། བཀྲ་སྟོན་ཅན་པ་ལས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་ལེགས་པར་སྦྱངས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་བཅུ་
བཞིར་ཕེབས་སྐབས་གནས་བརྟན་ཆེན་པོའི་རྣམ་འབྲུལ་མཁན་ཆེན་གྲུབ་པ་ཤེས་རབ་ལས་རབ་རྩ་བྱུང་ཞིང་དགེ་
ཚུལ་གྱི་སྟོན་པ་མཛོམས། མཆོན་ལ་དགེ་འདུན་གྲུབ་པ་དཔལ་ལྷན་གསོལ་བར་བྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟང་པོ་ཞེས་
གསར་སྟོན་མཛད། དགྲུང་ལོ་ཉི་ལྔ་པར་ཁོང་ཉིད་ལས་དགེ་སྟོང་གི་སྟོན་པ་མཛོམས། ཤིང་ལུག་གྱེ་ལོ་ ༡༤༡༥ ལོར་
དགྲུང་ལོ་ཉིང་ལྔ་པེབས་སྐབས་དབུས་སུ་ཕེབས་ཏེ་རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་དང་ཐོག་མར་མཛད།

དེ་ནས་རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྟོན་དཔོན་དུ་བསྟན་ནས་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱམས་ཀྱི་མཆོར་ཐོས་བསམ་སྟོན་

གསུམ་གྱིས་སློབ་གཉེར་གནང་སྟེ། སློབ་མའི་གཙོ་བོར་གྱུར། ལོ་ངོ་བཅུ་འཛམ་གསལ་ལ་ཕྱེ་ཕྱེ་ཐོག་དང་། རི་བོ་
དགའ་ལྗན། འཕན་ལུལ་གྲོས་ལ་སོགས་པར་མཁས་བཅུན་བཟང་གསུམ་གྱི་སྒྲ་མ་དུག་ཅུ་ལྟག་ཙམ་ལ་བཞེན་པ་
དང་། བྱད་པར་བཀའ་འདྲིན་མཚུངས་མེད་གྱི་སྒྲ་མ་གསུམ་སྟེ། དང་པོར་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བ་མཁས་ཆེན་གྲུབ་པ་ཤེས་
རབ་དང་། བར་དུ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བ་རྗེ་བཅུན་ཙོང་ཁ་བ། མཐའ་མར་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བ་མཁས་གྲུབ་ཤེས་རབ་སེམས་
བཅས་ཡིན།

དེ་ལྟར་རྗེ་འདིས་སྐྱེ་ཆེ་གང་པོར་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་མ་ལས་མདོ་སྒྲགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པའི་
གཞུང་དོན་ལ་ཐོས་བསམ་མཐེལ་བྱིན་པ་མཛད་པས་མཁས་པའི་དབང་པོར་གྱུར། བོ་དོང་བཤེ་ཉས་ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པ་ཞེས་མཚན་གསོལ། པཎ་ཆེན་དགོ་འདུན་གྲུབ་པ་ཞེས་པའི་མཚན་སྟོན་གྱི་གྲགས་པས་ཡོངས་
སྤྱུ་བྱུ་མེ་ཡོས་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་དགྲུང་ལོ་སོ་དྲུག་པར་གཙང་དུ་ཐེབས་ཏེ། སྤར་ཐང་བྱང་ཆེན་དང་།
རི་ཕུད། བྲག་དམར་སོགས་སུ་བཞུགས་ཏེ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་འཆད་ཉན་དང་གྲུ་ཆོགས་འཕེལ་བར་མཛད།

དགྲུང་ལོ་ངོ་བཅུན་པར་འཕྲོངས་རྒྱས་པ་དང་དཔལ་འབྱོར་བཟང་པོས་རོགས་སྐྱོར་དང་མཐུན་རྒྱུན་མཛད་པར་
བཞེན་བྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོར་བཀའ་ཤེས་སྐུན་པོ་དཔལ་གྱི་སྡེ་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་སྤྱོགས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་
བྲག་བཏབ་པ་དང་། རྗེས་ནས་བྱམས་ཆེན་སྐྱེ་གསུང་བྲགས་ཉེན་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པ་བཞེངས། རྒྱལ་བ་
བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོའི་རྗེས་ནས་དགོ་འདུན་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བྱེད་དང་པོར་ངོས་འཛིན་མཛད་པ་ཡིན།

ཁོང་གི་སློབ་མ་གྲགས་ཆེ་བ་ནི་འདུལ་འཛིན་དཔལ་ལྡན་བཟང་པོ་སོགས་མཁས་གྲུབ་སྐྱེས་ཆེན་མང་དུ་བྱོན།
ཁོང་གི་གསུང་ཚོམ་ནི། འདུལ་བའི་སྤྱོགས་འབྱུང་དང་། མདོ་རྒྱུ་ཆད་མའི་འཕྲུལ་ཅ་འཕྲུག་གི་འཕྲུལ་སོགས་པོ་
ཏི་བཅུན་ཙམ་བཞུགས། རྗེ་དགོ་འདུན་གྲུབ་པ་དཔལ་བཟང་པོ་མཚན་རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་ཤིང་པོ་ཏ་ལོ་སྟེ་སྐྱི་ལོ་
༡༩༧༩ ལོར་སྐྱེ་གཤེགས་པ་བཅས།

ཡུལ་བ་སྐྱེས་པ་གཉིས་པ་དག་འདུན་ཏེ་མཆོ་མཆོག



ཏྲ་ཀའ་རུས་ཆེན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་རིགས་སུ།
 བུམ་མས་ནས་གསུམ་ལོར་སྐྱེ་དབང་ས་ཐོལ་བྱུང་གསུངས།
 གནས་སྒོ་འབྲེད་ཅིང་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཅན།
 མཆོངས་མེད་དག་འདུན་ཏེ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུལ་བ་དག་འདུན་ཏེ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་མེ་སྒྲེལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༦
 ལོར་གཙང་ཏྲ་ཀའ་ཡུལ་གྱི་སོ་ནམ་པའི་ཁྱིམ་དུ་ཡབ་ཀྱན་དགའ་ཏེ་མཆོ་དང་། ཡུམ་ཀྱན་དགའ་དཔལ་མོ་གཉིས་
 གྱི་སྐུ་སྐྱེ་འབྱུངས། སྐྱེ་ན་ཕ་བའི་དུས་ནས་བཟུང་ཡབ་ཀྱི་རྒྱུ་སྐྱེ་ལྷ་མོ་ལོ་གསུམ་ལ་གསུམ་སྐྱུངས་
 མཛད། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཅིག་པར་ཡུལ་བ་སྐྱེ་ཐོག་གོང་མ་རྒྱུ་དག་འདུན་གྱུ་བའི་ཡང་སྐྱུ་དུ་ངོས་འཛིན་མཛད་
 དེ་བཟུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་པར་བཞུགས། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་པར་གྲུ་སར་ཞུགས་ཏེ་དག་བཞེས་ལུང་རིགས་
 ཏེ་མཆོ་ལས་དག་ཏུ་ཕྱི་སྐྱེ་པ་མཛོལ། དེ་ནས་ཅུང་མ་འགོར་བར་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱུངས་སུ་ཕེབས་ཏེ་
 གནས་སྤྱིང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་བསྐྱེད་པར་རྒྱུ་སྐྱེ་ལོ་དབྱེད་པར་གསུམ་ལ་མཁས་པར་སྐྱུངས། སྐབས་དེར་
 བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་གནས་ཚུལ་ལ་འགྲུར་ལྷོག་ཆེན་པོ་བྱུང་བས། བོད་ཡུལ་དུ་ཆོས་པས་རྒྱལ་པོའི་སྤྱིད་དབང་ལ་
 བརྟེན་ནས་གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་རིས་ཅོད་པ་དང་། སྤྱིང་པས་གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་རྒྱུན་བཟུང་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་
 རིང་བསྐྱུད་མར་ནང་འཁྲུགས་རྒྱུན་མི་ཆད་པ་བྱུང་།
 དེ་ནས་རི་བོ་དག་ལྷན་པའི་བསྐྱེད་པ་འཕེལ་གྱིབ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་བ་དག་འདུན་ཏེ་མཆོ་མཆོག་སྤྱོ་ཁ་
 དང་། དྲགས་པོ། སྐར་ཐང་། རུ་སྒྲིང་སོགས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་ཞུ་སེར་བསྐྱེད་པའི་མེ་རོ་གསོས། ལྷ་མོའི་

སྤྱི་མཆོད་ཉི་འགྲམ་དུ་གདན་ས་ཆོས་འཁོར་རྒྱལ་ཕྱག་བཏབ། དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་ཉིད་དགུན་དཀྱིད་ལ་དཔལ་ལྷན་
འབྲས་སྤྲངས་དང་། དབྱར་སྟོན་ལ་ཆོས་འཁོར་རྒྱལ་དུ་བཞུགས་གནང་མཛད། དེའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཉིད་གདན་
ས་བཀའ་ཤིས་ལྷན་སོ་དང་། དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤྲངས་དགོན་གྱི་ཁྱིམ་ཡུལ་ས་སོར་བཀོད་ཅིང་སེ་ར་ཐེག་ཆེན་
སྤྱིང་གི་མཁན་སོའང་མཛད།

ཁོང་ཉིད་འབྲས་སྤྲངས་དགོན་དུ་བཞུགས་གནང་མཛད་སྐབས་དགའ་ལྷན་སོ་བྲང་ཕྱག་འདེབས་མཛད་ནས་
སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱོ་བཞག་གྱིད་པའི་ལམ་ཕྱགས་བཅུགས། ཁོང་གི་གསུང་ཚམ་ནི། དོན་རྒྱལ་སོ་ལྷའི་དཔེར་བཞིན་
དང་། གྲུབ་མཐའ་རྒྱ་མཆོར་འདུག་པའི་གྲ་རྒྱུངས་སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུའི་རྣམ་བཤད་ཆེན་འབྲེལ་བསྟོད་པའི་རྣམ་
བཤད་དབུ་མ་འདུག་པའི་རྣམ་བཤད་དཀར་ཆག་དང་རྣམ་ཐར་སོགས་སོ་ཉི་གསུམ་ཙམ་བཞུགས། ཁོང་རབ་
བྱུང་དགུ་པའི་ཆུ་མོ་སྟག་ལོ་སྟེ་སྟེ་ལོ་ ༡༥༣༣ ལོར་འབྲས་སྤྲངས་སུ་སྐྱུ་སྐྱུ་དན་ལས་འདས་པ་བཅས་སོ།

ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱུ་བྲང་གསུམ་པ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག



ལོ་ལྔ་མ་རིན་གདུང་ལས་སྟོད་ལུང་མདར། །
ཨོ་རྒྱལ་བ་གའ་བཞིན་བསམ་བཞིན་སྤྱིད་པ་བཟུང་།
མཐའ་འཁོར་འདུལ་མཛད་གཙུག་ལག་གཞུང་བརྒྱ་གཟིགས། །
མཁས་གྲུབ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་བ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་དགུ་པའི་ཆུ་མོ་ལོ་སྟེ་སྟེ་ལོ་

༡༥༣༣ ལོར་ལྷ་སའི་སྟོད་ལུང་ཁང་གསར་གོང་གི་ཁྱིམ་གཞི་ལྷག་པོ་ཞིག་ཏུ་ཡབ་སྟེ་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྲགས་པ་དང་།
 ཡུམ་པད་འཛོམས་བུ་འཁྲིད་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱེ་འབྱུངས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་བཞི་པར་མི་དབང་བསོད་ནམས་
 གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་དང་། བཤ་ཆེན་བསོད་ནམས་གྲགས་པ་བཅས་ནས་ཡ་རྒྱལ་བ་དགེ་འདུན་རྒྱ་མཚོའི་
 ཡང་སྟོན་དུ་ངོས་འཛིན་མཛད་དེ་འབྲས་སྤྲངས་ཀྱི་གདན་སར་བཀོད། དགྲུང་ལོ་བདུན་པར་ཁྱི་ཆེན་བསོད་ནམས་
 གྲགས་པ་ལས་དགེ་ལྡན་ཀྱི་སྟོན་པ་མཆོས། དགྲུང་ལོ་ཉིར་གཉིས་པར་ཁྱི་དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་ལས་བསྟེན་
 རྩོགས་བསྐྱབས། དགྲུང་ལོ་སོ་བཞི་པར་སོག་པོའི་ཆ་ཉར་རྒྱལ་པོ་འཕམ་ངིང་གིར་ཀྱི་གདུང་རབས་བཅུ་བདུན་
 པ་ཨལ་ཐན་ཁྲུང་གི་སོག་ཡུལ་དུ་གདན་དྲངས་ཏེ་ཡ་རྒྱལ་བ་བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བུ་རྟ་
 ར་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་ཞེས་མཆོན་གསོལ། དགྲུང་ལོ་སོ་བདུན་པར་ས་ཐམ་རྒྱལ་པོས་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་ལྟར་
 འཇང་ཡུལ་དང་ལི་ཐང་དུ་ཕེབས་ཏེ་དགོན་ཐུབ་བསྟན་བྱམས་ཆེན་ཚོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་ཞེས་པའི་
 བཤད་གྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་གསར་འདེབས་མཛད་ཅིང་བཀའ་ཆོས་མང་དུ་གསུངས་ནས་གདུལ་བྱ་ཐམས་ཅད་སྟོན་པར་
 མཛད། དེའི་ཕྱི་ལོ་མ་ཁམས་བརྒྱད་དེ་ཆབ་མདོ་བྱམས་པ་སྤྱིང་དུ་ཕེབས་ནས་ཆོས་ཀྱི་མཛད་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་སྟེ།
 དགྲུང་ལོ་བཞི་བཅུ་པར་ཅོང་ཁའི་ཉེ་འདབས་སུ་ཕེབས་ནས་རྗེ་ཅོང་ཁ་བ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་འབྱུངས་པའི་གནས་སུ་བཤད་
 གྲ་སྐྱེ་འབྱུངས་བྱམས་པ་སྤྱིང་བྲག་བཏབ་པར་མཛད།
 དགྲུང་ལོ་ཞེ་གསུམ་པར་གནས་མཆོག་མཛོ་མི་མཁར་དང་འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་སོགས་བརྒྱད་ནས་སོག་པོའི་
 མཁར་སྟོན་པོར་ཕེབས་ཏེ་ཆ་ཉར་རྒྱལ་པོ་ཨལ་ཐན་ཁྲུང་གི་གདུང་རྟེན་གསེར་བྲངས་དཔུལ་གསུམ་ལས་རྒྱན་པར་
 བཞེངས་ནས་འདས་མཆོད་གང་ལེགས་མཛད་པ་མ་ཟད། དེའི་རིང་རྒྱལ་སྟོན་རྣམས་ལ་ཀྱི་རྟོག་བདེ་མཆོག་གི་
 དབང་ལུང་གནང་ནས་ཆོས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་མཛད། ཁོང་གི་སྐྱེ་ཆེ་གང་པོར་ཆོས་ཀྱི་མཛད་པ་འབའ་ཞིག་
 གོན་དུ་གཉེར་ཏེ་ཞུ་སེར་བསྟན་པ་སོག་ཡུལ་དུ་སྟེལ་ནས་གོང་མའི་དགོངས་པ་ལྟར་ཆ་ཉར་རྒྱལ་པོ་མཆོ་སྟོན་ནས་
 བར་སོག་ཏུ་ལོག་བཅུག་པ་རེད། ཁོང་གི་གསུང་ཚུལ་ནི། དཔལ་རྟོ་རྗེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་བྲག་པོའི་སྟོན་སྟེག་གི་
 ལས་མཐའ་སྟོན་གསུམ་ཟ་བའི་སྟེག་ཁང་འབར་བ་ཀལ་ཞེས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ལམ་ཀྱི་རིམ་པའི་འཁྲིད་གསེར་
 ཀྱི་ཡང་ཞུན་དཔལ་མགོན་ཞལ་བཞི་པ་གདོང་བརྟན་འཁོར་དང་བཅས་པའི་སྐུ་བ་ཐབས་རྒྱས་པ་དག་བགེགས་ཀྱི་
 རྟེན་
 འཛོམས་པའི་གནས་ལྷགས་ཀྱི་སྐུ་གི་མེ་སྟེའི་སྤང་བ་ཀལ་སོགས་པོད་འབྲིང་གཅིག་ལྷག་མཛད་ཅིང་། རབ་བྱུང་
 བཅུ་པའི་ཀྱི་ལོ་སྟེ་སྐུ་ལོ་ ༡༥༤༤ ལོར་སོག་ཡུལ་འོ་ཐུ་ཁུར་སྐྱེ་སྐུ་དན་ལས་འདས། སྐུའི་གདུང་ཐལ་དཔལ་ལྷན་
 འབྲས་སྤྲངས་སུ་གདན་དྲངས་ཏེ་དཔུལ་སྟོང་རིན་པོ་ཆེར་བཞུགས་སོ།།

དགྲུང་ལོ་ཉིར་དུག་པ་ཤིང་སྟག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་ཡུལ་དབང་མཆོག་གིས་སློབ་དཔོན་པཎ་ཆེན་སློབ་བཟང་
 ཆོས་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ནས་བསྟན་ཆོག་གི་སྟོན་པ་བཞེས་ཤིང་འབྲས་སྤངས་དགོན་གྱི་གདན་རབས་བཅུ་གསུམ་
 པའི་ཁྱི་བ་དང་། དུས་མཚུངས་སུ་སེ་ར་དགོན་གྱི་གདན་རབས་བཅུ་ལྔ་པའི་ཁྱི་བ་ཡང་མཛད། མེ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༡༩ལོར་རྒྱ་ནག་ཏུ་མིང་རྒྱལ་པོས་བྱུང་བའདུག་རྗེ་རྗེ་འཆང་ཞེས་པའི་མཆོན་བསྟོན་དང་འབྲུལ་བ་བཅས་ཕྱལ་ཏེ།
 རྒྱ་ཡུལ་དུ་ལྷ་ཁང་གསར་བཞེངས་ཤིག་ལ་རབ་གནས་ཞུས་པས་འབྲས་སྤངས་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་ནས་རབ་
 གནས་གནང་བར། དེ་ཉིན་རྒྱ་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཁང་དེའི་ནང་ཕྱག་ནས་འབྲུག་རྒྱ་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་དུ་བྱུང་། སོག་
 དམག་

གིས་གཙང་ལ་གཡུལ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་བའོམ་ཅིས་བྱེད་སྐབས། ཡུལ་དབང་མཆོག་གིས་མི་སྣ་མངགས་ཏེ་
 ལེགས་འདོམས་གྱི་གསུང་སྒྲུབ་པོས་དུས་ཟིང་གི་སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་མཛད། མཐར་དགྲུང་གྲངས་ ༢༩ པ་
 མེ་སྤུལ་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་འབྲས་སྤངས་དགོན་དུ་སྐྱེ་བའདུག་ལས་འདས།

ཡུལ་བ་ཡསྟེ་ཐོང་སྤྱ་པ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་



ཟ་ཏོར་རིགས་ལས་འཕྱོངས་རྒྱས་མཆོན་དཔེ་བཞད། །
 ཅ་གསུམ་ཞལ་གཟིགས་དག་སྣང་ཉིར་ལྷའི་བདག །
 ལུགས་བཟུང་དཔལ་གྱི་ཐོད་ཁམས་གཏན་བདེར་བཀོད། །
 དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུང་བ་ལྟར་ཡུལ་མཆོག་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་དག་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་པའི་མེ་སྤུལ་
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་ལྷོ་ཁ་འཕྱོངས་རྒྱས་འཕྱོང་བར་སྟག་ཅིར་ཡབ་བདུད་འབྲུལ་རབ་བཟན་དང་། ཡུམ་ཀུན་དགའ་

ལྷ་མཛེས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འབྱུངས། བཀ་ཆེན་སྒོ་བཟང་ཆོས་རྒྱལ་དང་། འབྲས་སྤྲུངས་ཀྱི་མི་སྣ་ཁག་བཅས་
ཀྱིས་རྒྱ་ཆེའི་ཐེབས་བསྐྱུ་ཞུས་ཏེ་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ཡུལ་དབང་གོང་མའི་བཞུགས་ཁྲི་རིན་པོ་ཆེར་ཞབས་
སོར་འཁོད། བཀ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་སྐྱ་གཙུག་ལུང་བཞེས་ཏེ་མཆན་ལ་ངག་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་
གསོལ།

དེ་ནས་རིམ་བར་དག་ཚུལ་སྒོར་གི་སྒྲུལ་བ་བཞེས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷ་ ༩ ཆོས་ ༥ ཉིན་གཞིས་ཅེའི་ཆོམས་
ཆེན་དུ་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་ཏེ་རྒྱལ་སྒོན་འབངས་ཆོགས་འདུས་པའི་མཛད་སྒྲུའི་སར་བོད་ཆོས་ཁ་གསུམ་
ཀྱི་བདག་པོར་མངའ་གསོལ་ཞིང་། གུ་ཕྱིར་རང་ཉིད་ཀྱི་དབྱང་ཆོགས་དང་བཅས་བ་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་མངའ་
འབངས་སུ་བུལ། དེ་ནས་བཟུང་བོད་གཞུང་དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་བ་ཆེན་པོའི་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
མངའ་བཟང་དབུ་བརྟེས་བ་དང་། དེ་ནས་ཡགོང་ས་ལྷ་བ་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། དགའ་ལྷན་པོ་བྲང་བའི་སྡེ་སྡེ་
ཞབས་འབྲིང་དང་བཅས་བ་ལྷན་འཛོམས་བཀའ་བྲོས་ཀྱིས་སྤར་ཆོས་རྒྱལ་སྒོར་བཅན་སྐུ་མ་པོས་དམར་པོ་རིར་
བཅིགས་པའི་པོ་བྲང་དེའི་ལྷལ་རང་ལ་ད་ལྟའི་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་གནང་བའི་ཐུགས་ཐག་བཅད་དེ་ཤིང་
ཁྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་འགོ་བཙུགས་ཏེ་སྤྲེལ་སྤྲེལ་ལོ་ ༩༣ རྒྱུ་ལེགས་བར་བྱུབ།

ཚུ་འབྲུག་ཁྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་མན་རྒྱ་གོང་མ་དང་པོ་རྩན་གྱིས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་པེ་ཅིང་དུ་གདན་འདྲེན་
ཞུས་པ་ལྟར་ཆེབས་བསྐྱུར་གནང་། མན་རྒྱ་གོང་མས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མར་བཀྱར་གཤོ་ཞུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་
གཅིག་ནི། བོད་རྒྱ་གཉིས་དབར་ཀྱི་ས་མཆོམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་བྱང་ཤར་རྒྱ་སོགས་ས་མཆོམས་
སུ་སོགས་པའི་བཅན་འཛུལ་ཡང་ཡང་བྱུང་བས། རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་ཆོས་སྤྲུགས་ཀྱི་བཀའ་ལ་སོགས་པོས་དང་ལེན་
ཞུ་བར་བརྟེན། རྒྱ་བོད་དབར་མཆོད་ཡོན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བྱུང་ན། སོགས་པོས་རྒྱ་ནག་དང་མན་རྒྱའི་ས་
ཁོངས་བཅས་ལ་གཞོད་པ་མི་བྱེད་པར་པན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུ་ཤེས་ནས་རྒྱ་ནག་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་གར་ཐེབས་སྐབས་གོང་མ་རང་ཉིད་ཀྱང་ཐེབས་བསྐྱུར་བཅར་བ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་འབྲུ་མཉམ་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་དང་།
མཆན་བསྟོད་རྒྱ་ཆེ་ལུལ་ཡོད།

ཡུལ་དབང་མཆོག་གིས་བོད་ས་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་ལ་སྒྲོར་ཞིབ་བ་གཞུང་ཞབས་ཆེད་བཟངས་གནང་སྟེ་
འབངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱུག་ལ་གཞིགས་ཏོག་དང་། ས་མི་ཞིབ་བཤེར། སྒོ་ཁ་ཐེམ་བཤེར་ཀྱི་མིང་གཞུང་གསར་བཅོ། ཁྲོ་
བཅོ་ཁུངས་འཇུག་ལུལ་ལུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན། ས་སྡེ་སྤྱང་བའི་ལུལ་དམག་གི་དམག་སོགས་སུ་བཏང་
བའི་ལྷག་མ་རྣམས་གཞུང་གི་མཛོད་ཁང་དུ་འབུལ་རྒྱུའི་སྒོལ་གཏོད་མཛད་པ་དང་། སྤར་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་རྣམ་

པའི་སྐུ་དུས་སུ་ཆ་ལུགས་རྒྱ་གོས་ནམས་ཀྱི་སྒོལ་བཟང་མི་ཉམས་པའི་ཆེད། དགྲུང་གསར་སོགས་
མཛད་ཆེན་ཁག་ལ་གཞུང་ཞབས་ཆོས་རིན་ཆེན་རྒྱ་གོས་སྤྲས་དགོས་པའི་སྒོལ་བཟང་སྤར་གསོ་མཛད་
པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲས་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོད་ལྟ་སྤྲོད་ལྟ་གཞུང་ཞབས་བཅས་ཀྱི་གོ་བབ་ལ་གཞིགས་པའི་གདན་
ཐོབ་མཐོ་དམའི་གདན་ཡིག་ཀྱང་གསར་སྤྲིག་མཛད།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་རྒྱ་ནག་ཏུ་བཞུགས་སྐབས་བོད་སོག་རྒྱ་གསུམ་གྱི་དགོན་སྡེ་ཆེ་ཆུང་ཀུན་ལ་ཞབས་ཀྱི་
བཅགས་ཏེ་སངས་རྒྱུ་ཀྱི་བསྟན་པ་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་བའི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱལ་པོ་ཆེ་བསྐྱེད་ས་
པ་མ་ཟད། སྤྱི་ཕྱོགས་ལའང་གྲུ་ཤིང་ཁྲུང་གི་སྤྲས་བསྟན་འཛིན་རྟོ་རྟོར་རྒྱལ་པོའི་གོ་མིང་གནང་ཞིང་། སྤྱི་ཕྱོད་
བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ་གཤེགས་ཆབ་ཏུ་གྲོང་སྡེ་དང་པོ་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་དང་། མཆོད་དཔོན་སློ་བཟང་
མཐུ་སྟོབས་དང་། རྣམ་གྲ་སློ་བཟང་སྤྱན་པ། གྲོང་སྡེ་དང་པོ་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་མཆོ་བཅས་རིམ་བར་སྤྱི་ཕྱོད་དུ་བསྐྱོས་
གནང་མཛད་ཅིང་། སྤྱི་སངས་རྒྱུ་རྒྱ་མཆོ་ནི་མཁའ་འཛོམས་གཉིས་ཀ་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་སྤྱན་གྱི་སྟོར་མཁའ་རྒྱ་
རབ་ཏུ་ཡངས་པས་བྱུག་རྒྱུ་རྒྱ་ཆེར་མཛད། ཁོང་གིས་པོ་རྒྱལ་ཉམས་གསའི་ལས་དོན་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བས་འཐུས་
ཤོར་དང་། འགལ་རྒྱུ་མི་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་ཡ་རྒྱལ་དབང་ཆེན་པོ་དགོངས་པ་གཞན་དོན་གཤེགས་རྒྱུ་ལོ་
༡༣ (༡༩༤༣ ལོ་༡༩༤༤) ཅམ་ཕྱི་ཀྱང་གསར་བ་མཛད་དེ་ཅེ་མོ་བྱང་ཉམས་གསོ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལེགས་སྐྱབ་
མཛད། ཡ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་ནི་ཆོས་སྤྱི་གང་ལའང་མཁའ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། མདོ་སྤྲུགས་རིག་
གནས་དང་བཅས་པའི་གསུང་རྩིས་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་དང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ལ་ཆོས་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་མཛད་པ་རྒྱ་ཆེར་
མཛད་པ་དང་། བོད་འབངས་རྣམས་ལ་བཀའ་བློན་ཆེ་བ་སྟོས་མེད་ཐོག་རྒྱ་སོག་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བདེ་སྤྱུག་སྐྱབས་
འཇུག་ཁུ་ས་དང་། འཇུག་ཚོད་ཀྱི་རྟོག་འཛིན་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལས་ནས་ཐག་གཅོད་གནང་མཁན་ཞི་བདེའི་དེད་
དཔོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གསུང་རྩིས་སྟོར་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་ཐར་རང་རྩིས་དང་། རྩ་བའི་སྤྲུལ་ཁག་གི་
རྣམ་ཐར། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས། སྤྱན་དག་མཆོན་ཉིད་རིག་པ། ཁྲིམས་ཡིག་གནས་དགོན་མང་པོའི་དཀར་
ཆག་ས་སྐུའི་ཆོས་སྟོར། རྟེན་མའི་ཆོས་སྟོར། དཔར་བསྐྱུན་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་རྒྱུ་མ་བཅས་བོད་བྱངས་སུ་མ་ཅུ་
ལྷག་ཡོད། རྩ་བའི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༣ ལོར་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་སྟོ་བྱར་དུ་ཞབས་ཀྱི་སྤྱན་གཞིའི་ཚུལ་བཞེས་ཤིང་། སྤྱི་
ཕྱོད་ལ་རེ་ཞིག་གསང་རྒྱ་བྱས་ཏེ། བྱ་བ་ཆེ་སྤྲོས་མ་ཆོད་པ་མཐའ་དག་ལྷ་མོར་བཏག་བསྐྱེལ་ཞུ་དགོས་སོགས་
ཞལ་ཆེམས་རྒྱ་ཆེ་སྤེལ་རྒྱུ་སྤྱད་ན་ལས་འདས་ཚུལ་བསྟན།

ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཐེང་དྲུག་པ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་མཚོག



སྐྱོས་གདུང་མཚོ་སྤེལ་ལོག་ཡུལ་དུ་བཞུགས། །
 རིག་འཛིན་གྲུབ་པའི་གོ་འཕང་མཐོན་པོར་གཤེགས། །
 རིག་པ་བརྒྱལ་ཞུགས་སྤྱོད་པས་གདུལ་བྱ་སྦྱོང་། །
 རིན་ཆེན་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་བ་ཆངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚུ་བལ་ལོ་སྤེ་སྤེ་ལོ་
 ༡༩༡༣ ལོར་མོན་ལ་ལོག་ཡུལ་གསུམ་དུ་ཡབ་བུ་ཞེས་བསྟན་འཛིན་དང་། ཡུམ་ཆེ་དབང་ལྷ་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྐས་
 སུ་སྐྱེ་འབྱུངས། ཡ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་གསང་རྒྱ་མཚོ་དགོས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་
 དགྲུང་ལོ་བཅུ་གསུམ་པར་ཡང་སྤྱོད་བཅད་གཅོད་ཡོངས་གྲགས་གནང་བདེ་བྱུང་མེད་ཅིང་། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གསུམ་
 པར་སྤེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་ཡ་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་ཐེང་ལྷ་པ་དག་དབང་སྐྱོ་བཟང་རྒྱ་མཚོའི་ཡང་སྤྱོད་དུ་ངོས་འཛིན་
 མཛད་དེ་ལྷ་སར་ཐེབས། དེ་ཡང་སྤེ་སྤྱོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་ཡ་རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བྱ་ངན་ལས་འདས་
 སྐྱོར་གསང་རྒྱ་མཚོ་དགོས་དོན་དང་། ཡང་སྤྱོད་རི་ལྷ་རོས་འཛིན་མཛད་ཚུལ་གསལ་བཤད་གནང་བས། ཆང་
 མ་དགའ་སྐྱོ་གཉིས་ལྷན་ཀྱི་ངང་ནས་སྐྱེ་གོང་མའི་ཡང་སྤྱོད་འབྱུང་བའི་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱུང་།

བཤ་ཆེན་སྐྱེ་ཐེང་ལྷ་པ་སྐྱོ་བཟང་ཡེ་ཞེས་ལས་དགའ་ཚུལ་གྱི་སྤྲོམ་པ་བཞེས། སྐྱོ་བཟང་རིག་འཛིན་ཆངས་དབྱངས་
 རྒྱ་མཚོ་ཞེས་གསོལ། ལོ་དེའི་རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆོས་ལྷ་ཉིན་པོ་རྒྱ་ལའི་ཁྲིར་མངའ་གསོལ། སྤེ་ལོ་ ༡༩༠༡
 ལོར་གྲུ་ཤི་བསྟན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་ཆ་བོའམ་ཡང་སྐས་ད་ལའི་ཉན་འདས་ནས་སྐས་པོ་ལྷ་བཟང་ཉན་གྱིས་སྤྱོད་

དབང་བཟུང་། དེའི་སྐབས་སུ་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ་དང་མི་འཆམ་པ་བྱུང་ཞིང་འཁྲུག་ཚོད་བསྐྱངས་པར་
བརྟེན་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བཟང་ཉན་གྱིས་སྡེ་སྲིད་བཀོངས། དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བཟང་ཉན་གྱིས་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་
རྒྱ་མཚོའི་ཉེས་པ་འཁོར་ཆེན་བརྗོད་ནས་ཡ་རྒྱལ་བ་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐུ་གོང་མའི་ཡང་སྲིད་
ངོ་མ་མ་ཡིན་པའི་གཏུགས་བཤེར་བྱས་པ་སོགས་བྱིན་གྱི་བྱུང་རྒྱུན་མང་པོས་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་ཐུགས་
དགོངས་འགལ་ཏེ་གསན་བསམ་སྒྲོལ་གཉེན་ལ་ཐུགས་སྒྲིབ་སྲིད་ལུག་ལྟ་བུར་མཇུག་པ་གཞན་གྱིས་བསྐྱལ་མ་
ཞུས་ལའང་གསན་དགོངས་མ་མཇུག་པ་མ་ཟད། དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུར་ཐེབས་སྐབས་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆའི་བྱུང་ནས་
བསྟོན་རྒྱུ་གི་སྒྲོམ་པ་བཞེས་དགོས་པའི་གསལ་འདེབས་ཞུས་ཀྱང་། དེ་དང་ལ་སྒྲོམ་མཇུག་པ་མི་སྒྲོམ་བཅུད་
ཀྱང་། ཡ་རྒྱལ་དབང་གོང་མའི་ཤུལ་འཛིན་གྱིས་ཆོགས་དབུས་སུ་སྡོད་འདོད་མི་འདུག་གསུངས་ནས་སྒྲོམ་པ་
བཞེས་མེད།

དེ་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་ཡང་ཕྱིར་འབྱལ་གནང་སྟེ་སྐྱེ་ཆས་བཞེས་ཤིང་། བཞུགས་ལུལ་པོ་བྱང་པོ་ཏུ་ལ་
རང་དུ་མཇུག། བརྒྱལ་ཞུགས་གྱི་མཇུག་པ་སྒྲོང་བཞིན། སྒྲོ་སྲིད་གནང་བར་ལྷ་ཞོལ་དང་། རྫོང་རྒྱལ། འོལ་དགལ།
འཕྱོངས་རྒྱལ། གོང་དགར་ཁུལ་སོགས་ལ་གང་བྱུང་ཐུགས་འདོད་བཞིན་ཐེབས་པའི་དུས་སྐབས་དེ་དག་ཏུ་གསུང་
མགྲུར་སྟོན་འཛེབས་ཐུན་པ་རི་སྟེང་ཅིག་བཀའ་ཚུམ་གནང་བ་རྣམས་ད་ལྟའང་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲིད་དུ་ཡོངས་
གྲགས་སུ་ཡོད། ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆའི་མཇུག་སྲིད་ལ་བོད་སོག་མི་མང་ནང་ལོག་མཐོང་དང་། སྤང་རྟོག་ཆེ་
ཞིང་། ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་དང་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོའི་དབང་དམ་ཆོག་མི་མཐུན་པ་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་
བཟུང་སྟེ། སོག་པོ་ལྷ་བཟང་ཁྲུང་གིས་བོད་སོག་མཆོད་ཡོན་དབང་མི་འགྲིགས་པའི་རྟོག་གཞི་ཡང་ཡང་བཅོས་ཏེ།
སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ་གཡོ་ཐབས་གྱིས་བཀོངས་ཏེ་བོད་ཁམས་སྤྱི་ལ་དབང་བསྐྱུར། ཁོང་གི་གསུང་
ཚུལ་ནི་མགྲུར་སྐྱབས་བཅས་བཞུགས། མེ་ཁྲི་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༠༩ ལོར་ཡ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་རྒྱ་ནག་ཏུ་གདན་འདྲན་
ཞུས་པའི་ཐེབས་ལམ་སུ་སྟོན་གཞི་བཞེས་ཏེ་མདོ་སྐད་མཆོ་སྡོན་པའི་འགམ་གྱི་ཀུན་དགའ་འོར་དུ་སྐྱབས་གཤེགས།
རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་མེ་པོ་སྟག་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༢༩ ལོར་མདོ་སྐད་དུ་སྐྱབས་ཐན་ལས་འདས་པ་ནི་གསལ་
དཔོན་སློ་གོས་དབང་ཐུག་གིས་མཇུག་པའི་རྣམ་ཐར་དང་སུམ་པ་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བཞེད་པ་ཡིན།

ཡ་རྒྱལ་བ་ཡ་རྒྱུ་ཐེང་བདུན་པ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མཚོག



འབྲོམ་རིགས་ལི་ཐང་ལྷ་ཞོལ་གཟུགས་སྐུ་བཏུས། །
 རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་སྐུ་དུ་མས་མཇུག། །
 དགོ་ལྷན་བསྟན་སྐྱོང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་བདག། །
 རྒྱལ་མཚོག་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་མཚོག་སྐུ་ཐེང་བདུན་པ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་
 ས་བྱི་བྱི་ལོ་ ༡༧༠༩ ལོར་ཁམས་ལི་ཐང་དུ་ཡབ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་དང་། དུམ་ལྷོ་བཟང་ཚོས་མཚོ་གཉིས་
 ཀྱི་སྐས་སུ་སྐུ་འབྱུངས། རྒྱུང་དུས་ནས་ལྷ་མོའི་ཅ་སྤྲུགས་ཡང་ཡང་གསུངས་པ་སོགས་ངོ་མཚར་བའི་རྟགས་
 མཚན་མང་དུ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ལི་ཐང་ཚོས་སྐྱོང་ནས་ཀྱང་ཡ་རྒྱལ་བའི་ཡང་སྤྱིད་འབྱུང་བའི་ཡིན་པར་ལུང་བསྟན་
 བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་བོད་དབུས་སུ་ལྷ་བཟང་ཁྲུང་དང་། རུན་གར་དབར་འབྱུག་རྒྱུང་བའི་རྒྱུ་གིས་
 དབུས་སུ་གདན་དུ་མ་བྱུང་པར་གནས་པར་གནས་སྐབས་རིང་སྐུ་འབྱུང་ཚོས་སྤེར་གདན་བྱངས། སྐུ་འབྱུང་དུ་
 རོ་མིན་ཉན་དག་དབང་སློ་བཟང་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚོག་གི་དྲུང་ནས་ཐོག་མར་དགོ་བསྟེན་གྱི་སྤྱོམ་པ་མཛོས།

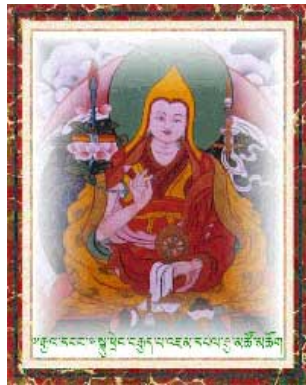
ལྷགས་བྱི་བྱི་ལོ་ ༡༧༢༠ དབུས་སུ་ཐེབས་ནས་པོ་རྒྱ་ལའི་པོ་བྱང་ཆེན་པོའི་ཁྱིལ་མངའ་གསོལ་ཞུས། དེ་ནས་
 བཤུ་ཆེན་སློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ལས་དགོ་ཚུལ་གྱི་སྤྱོམ་པ་བཞེས་ཏེ་མཚན་ལ་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་གསོལ།
 དགའ་ལྷན་གྱི་བྱུང་སློ་བཟང་དར་རྒྱས་ཡོངས་འཛིན་དུ་བསྟེན་ནས་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་

སློབ་གཉེར་ལེགས་པར་མཛད། མེ་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་༡༩༣༤ ལོའི་ས་ཁྲིའི་དུས་ཆེན་གསུམ་འདོམས་ཉིན། བཞུ་ཆེན་སློ་
བཟང་ཡེ་ཤེས་ལས་བསྟན་རྫོགས་ཀྱི་སློབ་པ་བཞེས།

དགུང་ལོ་བཅུ་དགུ་པར་ལི་ཐང་ཁུལ་དུ་ཐེབས་པ་དང་མགར་ཐང་དུ་གཙུག་ལག་ཁང་སྒྲ་བྲང་དང་བཅས་པ་གསར་
བཞེངས་མཛད་ཅིང་། རྒྱུད་སྤྲད་མཁན་པོ་ངག་དབང་མཆོག་ལྷན་དང་། བཞུ་ཆེན་སློ་བཟང་ཡེ་ཤེས། ཞུ་ལུ་
མཁན་པོ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་འབྲུང་གནས་སོགས་བཞེས་གཉེར་དུ་བསྟན་ནས་མདོ་སྤྲུགས་གཞུང་ལུགས་
མཐའ་དག་ལ་གསན་བསམ་སློབ་གཉེར་དཔྱིས་ཕྱིན་པར་སྦྱངས་པ་མཛད་པས་མཁས་པའི་བདག་པོར་གྱུར།
དགུང་ལོ་ཞེ་གསུམ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༡ ལོར་བོད་དུ་བཀའ་ཤག་སྲིད་གཞུང་ཐོག་མར་སློལ་གཏོད་དངོས་སུ་
བཙུགས་ནས་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་མངའ་བདག་དུ་གྱུར། དགུང་ལོ་ཞེ་ལྔ་པར་ཅེ་སློབ་གྲྭ་གསར་འཛུགས་
བཀའ་ཤིན་བསྐྱངས། དགུང་ལོ་ཞེ་བདུན་པར་ནོར་སྤོང་སྤྱལ་བཟང་པོ་བྲང་གསར་བསྐྱོན་མཛད། སྤྱི་ཆེ་པལ་
མོ་ཆེ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་པས་དུས་འདའ་བར་མཛད་ཅིང་། འབྲིད་ཡིག་དང་། ཐོབ་ཡིག་ རྣམ་ཐར་
སོགས་གསུང་རྩལ་ཆོས་ཆེན་ང་བཞི་ཕྱི་རབས་རྣམས་ཀྱི་གོ་སྤྱལ་དུ་ལྷགས་རྩལ་མཛད་པ་ནི་ཆོས་ཀྱི་མཛད་
པ་དང་། ལྷག་པར་ཡམོང་ས་བདུན་པ་ཡ་རྒལ་དབང་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནས་སྲིད་དོན་ཐད་ཕྱག་ལས་
མང་དག་ཞིག་གནང་བ་ལས་སྲིད་ཕྱོགས་མཛད་པ་གཙོ་བོ་ཁག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ལྷགས་ལུག་
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༡ ལོར་ཡ་རྒལ་དབང་བདུན་པ་མཆོག་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བདག་དབང་ཡོངས་
རྫོགས་བདག་གིར་བཞེས་པ་དང་། ཡ་རྒལ་དབང་འདི་པའི་ཡར་སྤོན་ཡ་རྒལ་དབང་ལྷ་པ་ངག་དབང་སློ་བཟང་
རྒྱ་མཆོའི་སྐབས་ནས་སྟེ་སྲིད་ལོགས་སུ་བསྐྱོ་བཞག་གནང་སྟེ་དེ་དག་གི་ཆབ་སྲིད་བསྐྱངས་ཏེ་ཡ་རྒལ་དབང་
མཆོག་གིས་གཙོ་བོར་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཛད་པ་སྦྱོང་བ་ཡིན་ལ། ཡ་རྒལ་དབང་བདུན་པ་ཆེན་པོས་ཆོས་སྲིད་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་དབང་བཟུང་སྟེ་མི་བྲག་རྣམས་དང་བཀའ་གྲོས་ཐོག་དགའ་བཞི་རྩི་རིང་གུང་པ་ཁྱེ་ཏ་
མགོན་པོ་དངོས་གྲུབ་རབ་བཏན་ཀྱི་གྲོགས་སུ། མདོ་མཁར་ཞབས་བྲུང་ཆེ་རིང་དབང་རྒལ་དང་། ར་སག་
ཐོན་པ་སྤེལ་ཆེད་ཆེ་བཏན། སེར་མོ་བ་ཅེ་མགོན་གཉེར་དར་ཏན་ཉི་མ་རྒལ་མཆོན་བཅས་སྐྱེ་སེར་གཉིས་ལས་
གྲུབ་པའི་བཀའ་སློན་བཞི་བསྐྱོ་བཞག་གནང་སྟེ་བཀའ་ཤག་དངོས་སུ་བཙུགས་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ལས་དོན་
མཛད་ཕྱོགས་སྐོར་ཀྱི་རྩ་འཛིན་དོན་ཆེན་བཅུ་གསུམ་དུ་འབོད་པ་གཏན་ལ་པལ་པ་དང་། བཀའ་བྲུང་།
བཀའ་མགོན། འགག་པ་སོགས་འཛུགས་པའི་སློལ་གསར་དུ་བྱེ་ཞིང་། དེ་རྗེས་ཡིག་ཆ་ང་ལས་ཁུངས་
ཀྱང་གསར་བཙུགས་གནང་སྟེ་དེའི་ནང་མཁན་བྲུང་ཏུ་སྒྲ་མ་གཅིག་དང་། མཁན་བྲུང་གསུམ་བསྐྱོ་བཞག་མཛད།

གཞན་ཡང་ཅེ་རིག་གནས་སྒོ་བ་བྲ་གསར་འཛུགས་མཛད་དེ་མགོན་པོ་ཁྱེ་ཁག་གི་བྲ་རིགས་སྒྲིང་བཟང་བྲས་ཏེ་བཀའ་
 འག་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ནམས་སྤྱ་ལས་འགན་འཁུར་དུ་འཛུགས་སྒྲིང་སོགས་གཏན་འཁེབས་ཞིབ་དུ་
 མཛད། ད་དུང་ཅེ་ཞོལ་དུ་སྤྱོད་བརྟན་མཆོད་ཆས་སོགས་བཞེངས་པའི་བཅོ་བྲ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་སོགས་
 ཐབས་བརྒྱ་རྣམས་སྒྲིང་གི་སྒྲོ་ནས་ལྷ་ལྷ་དབང་ལྷ་པ་ཆེན་པོས་བཅུ་གས་པའི་བོད་གཞུང་དཀའ་ལྷན་པོ་བྲང་གི་ཆབ་
 སྲིད་དང་། རིག་གནས། དཔལ་འབྱོར་སོགས་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་ཀྱི་མཛད་བཟང་བསྐྱུངས་
 པ་དང་། ལྷ་ལྷ་དབང་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ལ་བོད་སོག་གི་བྲ་གཞན་ཆེས་མང་པོ་དང་འདུན་ཤིན་དུ་
 ཆེ་བས། ལྷ་ལྷ་དབང་མཆོག་གི་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་བདག་དབང་སྒྲིང་བཞེས་མཛད་པ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་སྲིད་
 དབང་འཕྲོག་རིས་ཀྱི་ཁྱོད་ཤིང་གསོན་ཀྱི་ནང་དཔེ་རེ་ཞིག་མིང་གི་ལྷ་ལྷ་མར་གྱུར་ཏེ་ཆབ་འབངས་ནམས་བདེ་
 འཇགས་གསོས་དལ་དང་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ངང་གནས་པའི་སྤྱལ་བ་སྒྲ་མེད་བསྐྱུན་ཐོག་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཆ་ནས་
 འགན་ཁུངས་བའི་མཛད་འཕྲོན་རྒྱལ་ཁབ་པོ་ཆེ་བཞག་མཐར་སྲིད་འགན་ལོ་ངོ་བདུན་ཅུ་མ་བཞེས་མཆོས་སྲུང་
 བཅུ་གསུམ་པའི་མེ་སྒྲིང་ལོ་སྟེ་བྱེ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོའི་ཏྲོང་རྒྱ་གཉིས་པའི་ཆོས་གསུམ་ཉིན་སྤྱི་ཟླ་ངན་ལས་འདས་པའི་
 རྒྱལ་བསྟན།

ལྷ་ལྷ་དབང་ལྷ་སྤྱོད་བརྟན་པ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོ་མཆོག



གེ་སར་ལྷ་སྤྱོད་གདུང་ལས་གཙང་ཡུལ་དུ།
 བལྟམས་ཤིང་མཁུན་རྒྱལ་བཅུན་པའི་འཁོར་ལོའི་རྒྱས།
 འཆད་ཅོད་ཅོམ་ལ་ཆགས་ཐོགས་མི་མངའ་བ།
 སྒོ་བཟང་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྷ་ལྷ་དབང་ལྷ་སྤྱོད་བརྟན་པ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ས་སྟག་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༥༩ ལོར་གཙང་ཐོབ་རྒྱལ་ལྷ་རི་སྒྲིང་དུ་ཡབ་བསོད་ནམས་དར་རྒྱས་དང་། ཡུམ་སྤུན་ཆོགས་དབང་མོ་གཉིས་

གྱི་སྤྲུལ་སྤྱུ་འབྱུངས། བཟ་ཤིས་ལྷན་པོར་གདན་དྲངས་ཏེ་བཀའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་སྐྱོ་གཙུག་ཡུན་བཞེས་ཏེ།
 མཆོན་ལ་སྒོ་བཟང་བསྟན་པའི་དབང་ལྷན་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་གསོབ་དང་། ཚུ་ཉ་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༤༩ ལོར་བཟ་
 ཤིས་ལྷན་པོ་ནས་ཐེབས་བསྐྱུ་ཆེན་དང་བཅས་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་ཞུས། དེ་ནས་ལོ་
 གསུམ་གྱི་རྗེས་སྤྱུ་བཀའ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་དྲང་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤྲུལ་པ་བཞེས། དེ་གསལ་ལམ་སོགས་གཞུང་ཆེན་ལ་
 ཐོས་བསམ་མཛད་དེ་སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར་སོགས་གྱི་བཤའ་ལུང་སྤྱུ་ལ།
 སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༥ ལོར་དགེ་སྤྱོད་གྱི་སྤྲུལ་པ་བཞེས། ལྷགས་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༡ ལོར་བོད་ལྗོངས་ལྷ་མི་ཡོངས་གྱིས་
 རི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞེན་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྤྱི་གྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་ནའང་། རྒྱན་དུ་ཆོས་ཕྱོགས་
 གྱི་ཉམས་བཞེས་ཁོ་ནར་གཞོལ་ཆེ་བས། ཆབ་སྤྱི་གྱི་ཐུགས་འགན་པལ་མོ་ཆེར་སྤྱི་ཆེ་སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་སྤྱི་ཆེ་བས་
 ཐུག་རྒྱུ་གནད་། ཤིང་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༤ ལོར་ནོར་བུ་སྤྱི་ལོ་བཟང་པོ་བྲང་གསར་བཞེངས་གནད་བ་ནས་
 བཟུང་ལ་རྒྱལ་དབང་རིན་ཐོན་རྣམས་གྱིས་དབྱར་དུས་སྤྱུ་བཞུགས་གནས་མཛད། ལ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་ནས་ཉེན་
 གཡོལ་དུ་ཐེབས་པའི་དགེ་འདུན་པའི་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༠ ལོར་གྱི་བཀའ་ཆེ་མཆོག་སྤྱི་གྱི་དགོན་པ་ཐུག་བཏབ།
 ལ་རྒྱལ་དབང་འདིས་ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་རྣམ་ཐར་དང་། སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་པ་ཕྱོགས་
 བསྐྱེགས་སོགས་གསུང་ཆོས་དུ་མ་མཛད། མཐར་འཁོར་གྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ལོར་དབྱང་གྲངས་ ༤༥ ཐོག་གཟུགས་
 སྤྱི་བཀོད་པ་ཆོས་དབྱིངས་སྤྱུ་ཐེམ་ཚུལ་བསྟན།

ལ་རྒྱལ་བ་སྤྱུ་ཐོང་དབྱུ་བ་ལུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོ་མཆོག



རིན་པོ་སྤྱོགས་ཆེན་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱུ་རིགས་ལས། །

ལྷན་ལུལ་སྤྱུ་འབྱུངས་མཛོན་གནས་རྗེས་སྤྱུ་བྲ། །

ལྷག་པའི་ལྷ་ཡི་ཞལ་གཟིགས་བསྟན་པ་འདྲིན། །

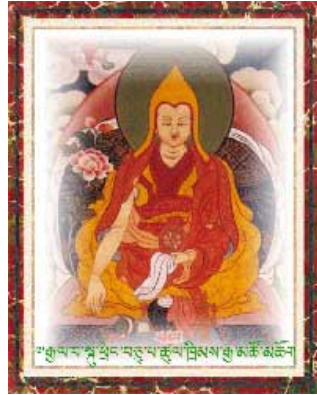
དག་དབང་ལུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་བ་ལུང་རྟོགས་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་གསུམ་པའི་ཤིང་སྤང་སྟེ་ལོ་ ༡༩༠༥
ལོར་མདོ་སྟོད་ཆོས་འཁོར་དགོན་གྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡབ་བསྟན་འདྲིན་ཆོས་སྦྱང་དང་། དུམ་དོན་བྱུ་བ་སྒྲོལ་མ་གཉིས་
གྱི་སྤྲུལ་སྟེ་འབྱུངས། སྟོན་གནས་རྗེས་བྲན་དང་། སྟེ་གོང་མའི་ན་བཟའ་ཉེར་ཆས་ངོས་འདྲིན་གསལ་པོ་གནང་
བ་སོགས་ཉགས་མཚན་དུ་མར་བརྟེན་གྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་ཡ་རྒྱལ་བའི་ཡང་སྤྱིད་འབྲུལ་བྲལ་དུ་ངོས་འདྲིན་ཞུས།
ལྷ་སར་གདན་བྲངས་ཏེ་བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་སྐྱ་གཙུག་ལྷན་གྱི་མཚན་ལ་སྒྲོ་བཟང་དབང་ལྷག་ལུང་
རྟོགས་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་གསོལ་ཞིང་། སྐབས་དེར་མན་རྩུ་ཨམ་བན་གྱིས་ཡང་སྤྱིད་ངོ་མར་ཡིད་ཆེས་ཡོང་ཆེད་གསེར་
བུམ་དགུག་འདོན་ལག་བསྟར་བརྒྱུད་བསྐྱུལ་བྱས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་མ་དགོས་པའི་ཆོས་སྟོགས་གྱི་བརྟག་ཞིབ་ལ་
ཐུགས་གཏན་འཁེལ། ས་འབྲུག་སྟེ་ལོ་ ༡༩༡༣ ལོར་བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་བྱང་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་པ་བཞེས།

ཡ་རྒྱལ་དབང་མཚོག་སྟེ་ན་པ་བའི་དུས་སྟེ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོ་བསྟན་ཏེ་གསན་བསམ་མཛད་པ་མ་ཟད་
གཞུང་ཆེན་པོ་དུ་ལྷའི་ཡ་རྒྱལ་མཛོན་རྟོགས་རྒྱན་དང་། དབུ་མ་འབྲུག་པ་སོགས་རྒྱ་གཞུང་དུ་མ་ཡང་ཐུགས་ལ་
འདྲིན། དགག་བཞག་སྦྱོང་གསུམ་མཛད་པས་བསྟན་འགྲོར་སྟོན་པའི་མཛད་བཟང་མང་གཞི་ཚུགས་ནའང་། བོད་
འབངས་བསོད་ནམས་ཀྱིས་མ་ཟེན་པར་དགྲུང་གངས་དགྲུང་པེབས་པ་རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་སྟེ་ལོ་ ༡༩༡༥ ལོར་
སྟེ་ལྷ་ལས་འདས།

སྐབས་དེར་མདོ་སྟོད་གྱི་ས་ཁུལ་ནས་སྒྲིལ་གྱི་ཆོང་རིགས་དང་། གནས་སྒྲོར་བ་སོགས་འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་སྐབས་
བྱང་སྟོང་དུ་འབྲུམས་ཉལ་བྱེད་པའི་ཇག་རྒྱུན་གྱིས་འཕྲོག་བཅོམ་བྱེད་པའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བར་བརྟེན། བོད་གཞུང་
གིས་མདོ་སྟོད་གཉིས་ལ་སྒྲར་དཔོན་བླ་འདམས་གནང་སྟེ། གནས་སྒྲོར་བ་དང་ཆོང་པ་ཁག་རྒྱུན་ཇག་ལས་སྤང་
སྦྱོབ་གནང་བའི་སྟོལ་བཟང་བཅུགས། སྐབས་དེར་བོད་སྟོད་མན་རྩུ་ཨམ་བན་གྱིས་བོད་རྒྱ་མཚན་ཡོན་གྱི་
མཐུན་ལམ་ཅམ་ལས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྤྱིད་ལ་རྩལ་གཏོགས་ནམ་ཡང་མེད་ཁར། མན་རྩུ་གོང་མའི་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་
གནས་སྤངས་མར་ངོའི་རྒྱ་ལྷར་ཉམས་ཞན་དུ་འགྲོ་བཞིན་པར་བརྟེན། བོད་ནང་གོང་མའི་རྒྱལ་ཤུགས་གསར་པ་
ཞིག་སྤེབས་ཐབས་སུ། དགོན་པ་ཆེ་ཁག་ནང་རྒྱ་རིགས་གྲུ་པ་མང་པོ་བཏང་སྟེ་བོད་མིའི་བསམ་སྒྲོར་ཤུགས་རྒྱུན་
རན་པ་སྟེལ་ཐབས་བྱས་པས། བོད་གཞུང་གིས་ས་མཚམས་ཁག་ལ་བོད་ནང་གྱི་རྒྱལ་མི་རིགས་འབྲུལ་བཞུད་མི་
ཆོག་པའི་བཀའ་བྲུབ་བཏང་།

ཡུལ་བ་སྐྱབྱེད་བཅུ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོ་མཆོག



བཟང་པོའི་རིགས་ལས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་གསོག་བྱུག་འགྲོ།
 མདོངས་སྐྱབྱེད་བཅུ་མཁའ་མཁའ་ཁྲིམས་སྒྲོམས།
 མཁའ་བཅུན་བཟང་པོའི་བསྟན་འཛིན་གཙུག་གི་རྒྱ།
 མཚུངས་མེད་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུལ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་མེ་བྱི་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༦
 ལོའི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཁམས་ལི་ཐང་སྤོ་འཕོར་སྤང་གི་ཆར་གཏོགས་གནས་སྡོད་ནོར་བུ་གྲོང་ཞེས་པར་ཡབ་
 རྩོ་བཟང་སྟན་འགས་དང་། དུམ་རྣམ་རྒྱལ་བུ་འབྲིད་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སྐྱབྱེད་བཅུ་མཁའ་མཁའ་ཁྲིམས་སྒྲོམ་སྒྲུབ་པ་
 བསྟན་ལ་བོད་ཤར་ཕྱོགས་སྐྱབྱེད་ལོད་ཚུལ་ཅེ་མཐུན་བྱུང་བས། བོད་གཞུང་གིས་ཡང་སྤྱི་བཅུད་གཙུག་ཅིང་མི་
 རྩོ་བསྐྱོ་གཏོང་གནང་སྟེ་ལི་ཐང་དུ་སྐྱབྱེད་ལོད་ཚུངས་པའི་ཆུང་སྤྱི་དེན་པོ་ཆེ་ཡང་སྤྱི་དེན་ལྷུལ་བྲལ་དུ་རྩོས་འཛིན་ཞུས་ཏེ་
 པོ་བྲང་ཆེན་པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་གྱི་ཁྲི་འཕང་མཐོན་པོར་མངའ་གསོལ་ཞུས། བཀའ་ཤག་ནས་སྒྲོམ་གཞིས་སོགས་
 འཕོར་ཆེན་གནང་ཞིང་སྤྱིས་སྐྱབྱེད་ཐོག་ཅེས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༣ ལོར་བཅུ་ཆེན་དེན་པོ་ཆེ་བསྟན་པའི་ཉི་མས་དབུ་སྐྱབྱེད་གཙུག་ལུང་བཞེས། ཟླ་བ་གཅིག་གི་རྗེས་
 རབ་བྱུང་གི་སྟོན་པ་བཞེས་ཏེ་མཆོན་ལ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་འཇམ་དཔལ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོ་ཞེས་གསོལ། ལོ་
 དེའི་ནང་པོ་བྲང་པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ། ལོངས་འཛིན་རྣམ་པའི་མདུན་ནས་གསན་སྐྱུངས་མཛད་པ་
 མ་ཟད། ས་སྐྱང་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༤ ལོར་དགུང་ལོ་བཅུ་བ་ལ་ཐེབས་སྐྱབས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱུངས་ཆོས་གྲུ་
 ཐེབས་ནས་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱུངས་སྐྱབྱེད་ལོད་ཚུངས་འཛིན་དག་ལ་བསྟན་ནས་མདོ་སྐྱགས་རིག་གནས་དང་
 བཅས་ལ་སྦྱོང་བར་མཛད་པ་སོགས་སེའབྲས་གཉིས་སྐྱུངས་ཐོས་བསམ་ཆེད་ཐེབས་བསྐྱོད་མཛད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༠

ལོར་སྤྱི་སྤྱིར་ཡོངས་ཀྱི་ཁལ་རིགས་མོས་སྟོན་ཞིབ་གཙོད་ཀྱིས་ལྷགས་སྟག་ཞིབ་གཞུང་ཞེས་པའི་ཙ་འཛིན་དེས་
གཞི་གསར་སྤྱི་ག་གཏན་འབེབས་མཛད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༡ ལོར་པོ་བྱང་དམར་པོ་སོགས་ཉམས་གསོ་མཛད་པ་དང་། ཤིང་རྩ་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༤ ལོར་དབྱང་
ལོ་བཅུ་དབྱར་པཎ་ཆེན་བསྟན་པའི་ཉི་མ་ལས་བསྟན་རྫོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བཞེས། ལོ་དེར་ཐོར་ཚོད་རྒྱལ་པོའི་རེ་
འདུན་ལྟར་ཐོར་ཚོད་གྲ་ཆོད་གྲ་རིགས་ཆེད་གཏོང་མཛད་དེ་བསྟན་འགྲོའི་མཛད་བཟང་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྤྱིར་ཡུལ་
མཆོག་རྒྱན་དུ་སྤྱི་གཟུགས་སྟུན་མནར་ཐོག་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དམག་ཟེང་དང་། ལྷག་པར་གཞུང་
ཞབས་སྒྲ་དཔོན་ནང་ཁུལ་དམ་ཆེག་ཉམས་དམས་ཆེ་བས། བོད་བསྟན་སྤྱི་དུ་གནས་སྟངས་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་
པ་སོགས་འགལ་རྒྱུ་དུ་མའི་དབང་གིས་ཁོང་གི་སྤྱི་ཆེ་གང་པོར་བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱི་དགཉིས་ཀྱི་གཙོ་འགན་བཞེས་
ཁོམ་མ་བྱུང་ཞིང་། རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་མེ་བྱུ་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལོའི་ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡ ཉིན་ཅེ་པོ་བྱང་
ཆེན་པོ་པོ་ཏུ་ལར་སྤྱི་ཕྱ་དན་ལས་འདས་པའི་ཚུལ་བསྟན།

ཡུལ་བ་སྤྱི་སྤྱིར་བཅུ་གཅིག་པ་མཁས་བྱུང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་



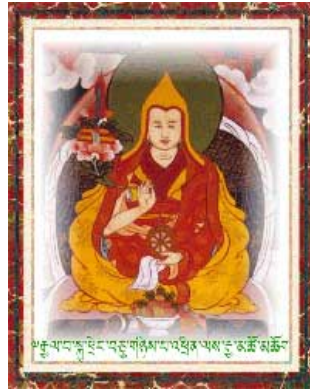
བྱང་སེམས་རིགས་ལས་མགར་ཐང་ས་ཕྱོགས་འབྱུངས། །
འདོད་ཁམས་བདག་མོ་སྤྱི་མཆོར་མཛོད་སྟུང་གཟིགས། །
ལྷང་དང་བསྐྱབ་གསུམ་རྟོགས་པའི་དབལ་ཡོན་ལུལ། །
རག་དབང་མཁས་བྱུང་རྒྱ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུལ་བ་མཁས་བྱུང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་ས་པོ་བྱུ་ལོ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་
༡༩༣༥ ལོའི་ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡ ཉིན་ཁམས་མི་ཉག་མགར་ཐང་དགོན་པའི་ཉི་འགལ་དུ་ཡབ་ཆེ་བརྟན་ནམ་ཆེ་དབང་

དོན་གྲུབ་དང་། ཡུམ་གཡུང་བྱུང་བྱ་འཁྲིད་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱུ་འབྱུངས། ལྷགས་སྤྱང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོར་དབུས་
སུ་གདན་བྱེད་ཏེ་བཅ་ཆེན་བསྟན་པའི་ཉི་མ་ལས་དབུ་སྤྱུ་གཙུག་པུད་བཞེས་ཏེ། མཆོན་ལ་མཁས་གྲུབ་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་
གསོལ་ཞིང་། ལྷ་སྟག་ལོ་སྤེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༣ ལོར་དགྲུང་ལོ་བཞི་པར་ཅེ་པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་ཞུས།
དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཅིག་པར་བཅ་ཆེན་བསྟན་པའི་ཉི་མ་ལས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤྲུལ་པ་བཞེས།

དགྲུང་ལོ་བཅུ་བཞི་པར་སེར་འབྲས་དགའ་གསུམ་དུ་ཆོགས་ཆོས་འགྲིམས་ཏེ་འཆད་ཉན་གང་ལེགས་མཛད་པ་
དང་། དགེ་འདུན་མང་ཆོགས་རྣམས་ལ་བསྟེན་བཀུར་མང་འབྱེད་རྒྱ་ཆེན་ཞུས། དེ་ནས་མ་པམ་གཡུ་མཆོ་དང་།
རྒྱལ་ཅེའི་ཆོས་འཁོར། བསམ་ཡས་བཅས་ལ་གནས་གཟིགས་ཆེབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས། དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་
པར་བོད་ལྗོངས་ལྷ་མི་ཡོངས་ཀྱི་རེ་འདོད་ལྟར་ཡུགས་གཉིས་ཆབ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུགས་འགན་ཐུགས་རྗེས་བཀའ་བྲིན་
བསྐྱུངས་ན་ཡང་། རྒྱ་བྱུག་ཅམ་ལས་མ་སོང་བའི་རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་ཤིང་ཡོས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་སྤྱི་བྱུང་
དུ་རེ་པོ་གྲུ་འཛིན་གཉིས་པའི་པོ་བྱང་ཆེན་པོ་པོ་རྒྱ་ལའི་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་གཤེགས་པའི་ཚུལ་བསྟན།

ཡ་རྒྱལ་བ་སྤྱུ་སྤྱང་བཅུ་གཉིས་པ་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག



གཙང་མའི་རིགས་ལས་དབུ་རུ་འོལ་དགའ་བྱ།
བལྟམས་ཆེ་དོར་དཀྱིལ་མཉམ་གཞག་ཡཞབས་རྗེས་སོགས།
རི་སྟོད་དོ་མཆོར་མཁྱེན་རྒྱབས་འགན་རྒྱ་བལ།
རྗེ་བཙུན་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡ་རྒྱལ་བ་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་མེ་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༦
ལོའི་རྒྱ་བ་ ༡༣ ཆོས་ ༡ ཉིན་ལྟོ་ཁའི་ས་ཆ་འོལ་དགའ་རྗེས་ཕྱིའི་ཡུལ་གྱི་ཉེ་འདབས་སྤྱག་འབྲོག་ཉང་ཆང་དུ་ཡབ་

ཕུན་ཚོགས་ཆེ་དབང་དང་། ཡུམ་ཆེ་རིང་གཡུ་སྒོན་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུལ་འབྱུངས། སྐབས་དེར་ཏུ་ལའི་སྤྲུལ་མའི་
འོས་སྤྲུལ་གསུམ་བྱུང་བ་ནམས་གསེར་བུམ་དཔུགས་འདོན་གྱིས་འོས་དགའ་ལ་འབྱུངས་པ་དེ་ཉིད་ཡ་རྒྱལ་བ་སྤྲུ་
མེད་བཅུ་གཅིག་པ་མཁས་བྱུབ་རྒྱ་མཆོའི་ཡང་སྤྱིད་འབྱུལ་བུ་དེས་འཛིན་མཛད་ཅིང་། ས་ཏྲ་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༥༩
ལོར་ལྷ་སར་གདན་དྲངས་ཤིང་སྤྱིད་སྤྱོད་རུ་སྤྱོད་དག་དབང་ཡེ་ཤེས་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་རབ་བྱུང་གི་
སྤྱི་མ་པ་ཕུལ་ཏེ་མཆོན་དུ་ཇི་བཅུན་དག་དབང་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རྒྱ་མཆོ་དཔལ་བཟང་པོ་ཞེས་
གསོལ།

དེ་ནས་ནོར་བུ་སྤྱིང་ཁའི་སྤྲུལ་བཟང་པོ་བྱང་དུ་གདན་དྲངས། ལྷགས་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༦༠ ལོའི་ཟླ་ ༧ ཆེས་ ༣
ཉིན་དགའ་ལོ་ལྷ་ལ་ཐེགས་སྐབས་ཅེ་པོ་ཏུ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ་ཞུས། དགའ་ལོ་དགུ་པར་དགའ་ལྡན་
ཁྲི་བྱར་སྒོ་བཟང་མཁུན་རབ་དབང་ཕུག་གིས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྤྱོམ་པ་ཕུལ། དེ་ནས་ཡོངས་འཛིན་མང་པོར་བསྟན་
ནས་མདོ་ལྷགས་རིག་གནས་དང་བཅས་ལ་གསན་སྤྱོད་རིམ་པར་གནང་སྟེ་སྤྱངས་པ་དབྱིས་ཕྱིན་པ་མཛད། བོད་
ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དྲངས་ཤེས་འབྲུལ་གྱི་མེ་ལོང་ཀཀ ལས། རུ་སྤྱོད་གི་ཁྲི་ལོ་བརྒྱད་བསྐྱངས་ཏེ་ཚུ་ཁྲི་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༦༣
པར་འབྲས་སྤྱངས་རིགས་བྲལ་ཆེན་མོའི་གཏོར་སྒོ་ཆག་སྒོར་བྲལ་མང་ནས་ངོ་མོལ་ཞུས་ཤིང་། དགའ་འབྲས་བྱུང་ཆེ་
ཆོགས་པ་སོགས་ཟང་ཟིང་གིས་རུ་སྤྱོད་པས་སྤྱིད་ཐམ་བསྐྱམས་ཏེ་ཏྲ་ཏྲ་པོར་བྱང་བརྒྱད་ནས་རྒྱ་ནག་ཏུ་བྲོས་ཏེ་
ཐེགས། ལོ་དེ་གའི་མཇུག་ཏུ་བཤད་སྒྲིབ་དབང་ཕུག་རྒྱལ་པོ་ཕྱེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁྲིར་བཀོད། སྤྱི་མཁན་རྒྱལ་དབང་ཆོས་ཇི་
ཕྱིར་འཕེན་བྱས་ཏེ་ཆབ་ཏུ་དགའ་ཁྲིའི་ཕུག་མཛོད་དཔལ་ལྡན་དོན་བྱུབ་བསྐྱོས། ཚུ་ཕག་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༦༣ ལོར་མདོ་
ཁམས་ཉག་རོང་མགོན་པོ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་མངའ་རིས་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས་
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

ཚུ་མོ་བྲལ་སྟེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༦༣ ལོར་དགའ་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་པར་གངས་ལྗོངས་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀའི་མཛད་འགན་
ཕུགས་ཇེས་བསྐྱངས་པའི་དུས་ལ་བབས་པར་བཏེན་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་རིང་དུ་འཕྲིན་ལས་སྤེལ། སྤྲུ་ན་སྤྲུ་སྤྲུ་
ཕུག་རིགས་སྤྲུ་བཀའ་བྱུང་བཤད་སྒྲིབ་སྤྱིད་སྤྱོད་དུ་བསྐྱོ་བཞག་མཛད། བཤད་སྒྲིབ་པ་ཁྲི་ལོ་གསུམ་པ་འདིར་སྤྲུལ་
བཟང་པོ་བྱང་དུ་སྤྲུ་གཤེགས་པས་བོད་སྤྱི་ཆོགས་འདུས་བྲོས་མོལ་བྱས་དོན་བཞིན་དགའ་ཁྲི་བྱུང་པ་ཕྱེ་བྲུག་ཏེ་
ཐོག་སྤྲུ་ཡོངས་འཛིན་སྒོ་བཟང་མཁུན་རབ་དབང་ཕུག་སྤྱིད་སྤྱོད་དུ་བསྐྱོས། རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་པའི་ལྷགས་ལུག་སྤྱི་
ལོ་ ༡༡༦༡ ལོར་སྤྱི་མཁན་དཔལ་ལྡན་དོན་བྱུབ་ཀྱི་བྲུ་སྤྱོད་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བཏེན་དགའ་ལྡན་ནང་ཟིང་བྱུང་། ཕྱེ་
བྲུག་པས་སྤྱིད་ཁྲི་ལོ་བཅུ་བསྐྱངས་ཏེ་ཚུ་བྲུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༡༦༣ ལོར་ནོར་བུ་དུ་སྤྲུ་གཤེགས། ཡལོང་ས་མཆོག་

དགྲུང་ལོ་བཙུང་དུ་ཕེབས་སྐབས་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐུགས་འགན་བཞེས་མོད། འོན་ཀྱང་སྐུ་འགྲོའི་
བསོད་ནམས་ཀྱིས་མ་ཆུན་པར་རབ་བྱུང་བཙོ་ལྷ་པའི་ཤིང་ཕག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༣ ཆེས་ ༣༠ ཉིན་དགྲུང་
ལོ་ཉི་ཤུར་སོན་སྐབས་སློབ་བྱུང་སྦྱོར་གཞི་བཞེས་པའི་ཚུལ་བསྟན་ཏེ་རི་བོ་གྲུ་འཛིན་གཉིས་པའི་ཕོ་བྲང་ཆེན་པོ་པོ་རྒྱ་
ལར་གཟུགས་སྐུའི་བཀོད་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐེམ་ཚུལ་བསྟན།
དེ་ནས་ཆེ་ལས་རིང་བོད་ཀྱི་ལས་དོན་བཀའ་ལག་གིས་བསྐྱེད་སྤེལ་ཤིང་། མི་རིང་བར་ཆོགས་འདུ་རྒྱས་འཛོམས་
ཀྱི་ཐོག་སྤྱི་མོས་བཞིན་ཏེ་ཆག་རྩེ་བྱང་དག་དབང་དཔལ་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆོན་ལོ་དེར་རྒྱལ་ཆབ་ཏུ་བསྐྱོས།

ལྔ་རྒྱལ་བ་སྐུ་ཐོང་བཅུ་གསུམ་པ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག



བཟང་པོའི་གདུང་ལས་དྲགས་སྤྲད་སྒྲུང་མདུན་འཁུངས། །
མཁས་གྲལ་གསར་གཏོད་སོར་སྤྲོམ་ཡོངས་བྱུང་སྤྲུལ། །
བོད་སྤྲོངས་རང་དབང་གཙང་མའི་རྩ་ཆེན་བསྐྱགས། །
ཆེ་བལ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལྔ་རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཐོང་བཅུ་གསུམ་པ་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་ནི། མེ་བྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༤
ལོའི་བོད་ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༥ ཉིན་སྤྱོ་ཁ་དྲགས་སྤྲད་སྤྲོང་རྩོད་འོག་སྒྲུང་མདུན་དུ་ཡབ་ཀྱན་དགའ་རིན་ཆེན་དང་། ཡུམ་
སློབ་བཟང་སློལ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱུ་འཁུངས། རྒྱུང་མཆོན་ལ་སློབ་བཟང་ཐབས་མཁས་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་གསོལ། ལྷ་
སྒྲའི་ལུང་བཟླ་དང་། ལྷ་མོའི་མཆོག་གཟིགས། ལྷ་གོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་སྤྱོད་བཅས་གང་ཐད་ནས་རྩེ་མཐུན་དང་།
ངོ་མཆར་ཀྱི་ཏྲགས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་བྱུང་བས་གསེར་བུམ་དགྲུག་འདོན་ཀྱི་བྱེད་ལམ་ལག་བསྟར་མི་དགོས་པར་
སྐུ་གོང་མའི་ཡང་སྲིད་འཁུལ་བྲལ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ཞུས། ལྷ་སར་གདན་བྱངས་ཏེ་ས་སྟག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་
པཎ་ཆེན་བསྟན་པའི་དབང་ཐུག་མཆོག་གིས་དབུ་སྐྱ་གཙུག་ལུང་བཞེས་ཏེ། མཆོན་ལ་རྩེ་བཅུན་དག་དབང་སློབ་

བཟང་ཐུབ་བསྟན་ཀྱི་མཆོ་འདིགས་བྲལ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྡེ་ཞེས་གསོལ། གྱི་ལོ་ ༡༩༡༤
 ལོར་པོ་བྱང་པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་ཁྱིམ་མངའ་གསོལ་ཞིང་། ཤིང་ལུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༤ ལོའི་བོད་ཟླ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་
 ལྷུལ་དབང་མཆོག་གིས་ལུགས་གཉིས་ཆབ་སྤིང་གི་ཐུགས་འགན་གཙང་བཞེས་གནང་སྟེ། གཞུང་འབངས་
 ཡོངས་ནས་སྤང་དོར་བྱེད་སྒོ་སྤྱད་དམ་ཅ་ཆོག་དོན་ཆོན་ཁག་གསལ་བསྐྱབས་མཛད་ཅིང་། ལོ་དེར་ཡོངས་འཛིན་
 ཕུར་ལྷོག་རིན་པོ་ཆེའི་བྱང་ནས་དག་སྦྱང་གི་སྒྲུབ་བཞེས། གྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་གདན་ས་གསུམ་ལ་གཞུང་ཆེན་
 བཀའ་པོད་ལྗེའི་ཚོད་པའི་བྱ་སྒྲོར་དམ་བཅའ་བྱུང་སྟེ། ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་ལྷ་ལྷན་སྦོན་ལམ་ཆེན་མོར་ལྷ་རམས་པའི་
 དམ་བཅའ་མཛད།

ཤིང་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་དབྱིན་ཇིའི་བཙན་འཛུལ་དམག་ལྷ་སར་ལྷགས་རྒྱུན་རྒྱལ་ཆབ་ཏུ་དགའ་ལྷན་ཁི་
 ཟུར་སྒོ་བཟང་རྒྱལ་མཆོན་བསྐོ་བཞག་མཛད་དེ་བོད་ཟླ་ ༤ ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ལྷུལ་དབང་མཆོག་སོག་ཡུལ་དུ་རེ་
 ཞིག་སྤྱི་ཉིན་ལོལ་དུ་ཆིབས་ཞལ་བསྐྱར། སོག་ཡུལ་དུ་བཞུགས་རིང་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱོར་བར་མཛད་པ་
 དང་། དགོན་སྡེ་པལ་ཆེར་ཉམས་གསོ་གནང་། དེ་ནས་སྤྱི་འབྲུམ་བྱམས་པ་གླིང་བརྒྱད་པེ་ཅིང་དུ་གོང་མ་གོང་ལུ་
 ཐེངས་མང་མཛལ་འཕྲད་གནང་ཞིང་། རྒྱ་སོག་གི་ཡུལ་གྱར་ལོ་འཁོར་བཞི་ལྷག་ཙམ་རིང་བོད་བསྟན་སྤིང་གི་སྤྱི་
 ངལ་བརྒྱ་ཐག་ལྷར་བཞེས་མཛད་ཅིང་། རྒྱ་བོད་ཉོར་གསུམ་གྱི་སྤྱི་འགོ་ཀྱན་ལ་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩིས་ཆེན་པར་
 མཛད། ས་སྤེལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ལྷུལ་དབང་མཆོག་འཁོར་བཙས་པེ་ཅིང་ནས་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཕེབས་ཀྱང་།
 རྒྱ་ནག་ཏུ་བཞུགས་རིང་མན་རྩ་ཨམ་བན་ཀྱང་ཡིན་ཐང་གིས་བོད་ཀྱི་སྤིང་དབང་འཕྲོག་རྒྱུའི་རྩལ་ངན་བཙམས་
 པར་བོད་གཞུང་འབངས་ཡོངས་ཀྱིས་ཞི་བྱག་གི་ངོ་རྒྱལ་འཐབ་ཚོད་ལྷགས་ཆེར་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བོད་འབྲེལ་བ་རེ་
 ཐུག་ཏུ་སོང་སྐབས། ཟེ་ཁྲོན་ནས་ལུ་ཅུ་རྒྱ་དམག་ཁི་ཐག་བཞུལ་བས་ཁམས་ཕྱོགས་སུ་བཙན་འཛུལ་གྱིས་
 ལྷགས་ཁི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ལོར་ལྷ་སར་འབྱོར་ནས་མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་དང་། འཕྲོག་བཙོན་ཆོད་མེད་བྱས་ཏེ་
 ཟེང་ཆ་བསྐྱངས་པར་བརྟེན། ལྷུལ་དབང་མཆོག་དང་། བཀའ་སྒྲོན་རྣམ་པ་བཙས་གྲོ་མོ་བརྒྱད་རྒྱ་གར་དུ་ཉིན་
 གཡོལ་ལ་ཕེབས་དགོས་བྱུང་།

ལྷགས་པག་གྱི་ལོ་ ༡༩༧༣ ལོར་རྒྱ་ནག་ཏུ་སུན་ལ་སན་གྱི་འགོ་འཕྲིད་འོག་རྒྱ་ནག་མི་མང་མན་རྩའི་དབང་སྒྱུར་
 མཐར་སྒྲོད་གཏོར་བའི་གོ་སྐབས་དང་བསྟུན་ཏེ། བོད་མི་ཆོས་བོད་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱ་མིའི་དབྱང་དམག་ལ་པར་སྐོལ་
 ཀྱིས་ཕྱིར་འབྲུད་བཏང་སྟེ། ལྷུལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་སྦྱོན་འཁོར་ལྷ་སར་ཆིབས་བསྐྱར་གནང་བ་བཙས།
 རྒྱ་སྤང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༣ ལོར་བོད་དང་གྱི་སོག་དབང་སོག་པོའི་རྒྱལ་ས་ཁྱུར་གར་༼ད་ལྷའི་ཨོ་ལན་ལྷ་ཐུར༽ ཏུ་
 ཆིངས་ཡིག་བཞག་པ་དང་། བོད་མི་སེར་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྤང་སྤང་ཅ་ཆོག་དོན་ཆོན་ལྷ་ཙན་དང་སྤྱགས་བོད་རང་

བཅན་གཅང་མ་ཡིན་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱབས་མཛད་པ་མ་ཟད། བོད་དུ་བྱུག་པའི་སྤྲིག་འཇུགས་ལ་
ལེགས་བཅོས་དང་། ཞོག་དཔུལ། གསེར་དཔུལ་གྱི་ཉམ་ཁ། སྒྲག་ཐམ། སྒྲག་ཉགས་བཅས་དེང་རབས་རྒྱལ་ཁབ་
ཅིག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་མ་ལག་མང་དག་གཅིག་གསར་གཏོད་མཛད།

དབྱིན་ཇིས་རྒྱ་གར་ལ་དབང་སྐྱར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། བལ་ཡུལ་དང་། འབྲུག་འབྲས་ལྗོངས་སོགས་ཉི་
འཁོར་རྒྱལ་ཤན་ཁག་ཟ་མེས་ཀྱིས་ཞི་བྱུག་གི་ཐབས་ཤེས་ངེས་པར་བྱས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོའི་
དབྱིན་འབྲུག་དབར་ཆིངས་ཡིག་གི་ནང་དོན་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་ནག་མན་རྩ་དབར་བཞག་
པའི་ཆིངས་ཡིག་ནང་། དབྱིན་ཇི་བ་རྒྱ་ནག་དང་རྒྱ་གར་དུ་ལྷ་སྐྱོར་འགོ་སྐབས། བོད་ནས་འགོ་བསྐྱོད་ཆོག་པའི་
ཆོད་དོན་བཞག་པ་བཅས་ལ་བོད་གཞུང་གིས་ངེས་ལེན་མ་བྱས་ཤིང་། ས་གནས་རྫོང་གཞིས་ཁག་ལ་བྱི་རྒྱལ་མི་
གཅིག་ཀྱང་བོད་ནང་གཏོང་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་ཁྲབ་གནང་།

ས་བྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་འབྲས་ལྗོངས་དང་བོད་ཀྱི་ས་མཆོམས་ལུང་ཐུར་ཁུལ་དུ་དབྱིན་ཇིས་ཚུར་ཕྱོལ་བྱས་
པ་མ་ཟད། དེ་རྗེས་ལྷགས་སྐྱབ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་རྒྱ་གར་དང་མན་རྩ་ཨམ་བན་དབར་ཀ་ལི་ཀ་ཏར་ཆིངས་
ཡིག་དོན་ཆོད་བརྒྱུད་ཅན་ཞིག་དང་། ཤིང་སྤྱུལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༣ ལོར་དོར་གླིང་དུ་དབྱིན་ཇི་དང་རྒྱ་མིའི་སྤྱུ་ཁབ་
དབར་ཆོང་དོན་སྤྲིག་འཇུགས་ཟེར་བའི་ཆིངས་ཡིག་དོན་ཆོད་དགུ་ཅན་བཅས་ངེས་འཛོག་བྱས་པར་བོད་གཞུང་
གིས་ངེས་ལེན་ནམ་ཡང་མ་བྱས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན། ཤིང་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར། ཡུང་ཏ་མེ་བན་གྱིས་
གཙོས་པའི་དབྱིན་དམག་སྟོང་ཐུག་མང་པོ་འབྱུལ་མདའ་དང་། མེ་སྟོགས་སོགས་ཀྱིས་བོད་དམག་ནམས་པམ་ཉེས་
ཆེན་པོ་བཏང་སྟེ་གཞིས་ཀ་ཅེ་དང་། རྒྱལ་ཅེ་སོགས་བཅན་བཟུང་གིས། ལྷ་ས་དང་ཉི་བའི་ལྷགས་ཟམ་གྲུ་ཁར་
འཁྱོར་འཕུལ། སྐབས་དེའི་མིད་སྐྱོང་དགའ་ལྷན་ཁྲི་ཐུར་སྟོ་བཟང་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་གཙོས་པའི་བོད་གཞུང་གི་སྤྱུ་
ཁབ་ཀྱིས་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་སྤྱུ་ཁབ་དབྱང་པོ་བཙུགས་ཏེ། དབྱིན་ཇི་དང་གོ་ས་མཐུན་
དོན་ཆོད་བཙུ་ཅན་ཞིག་བཞག་པའི་ནང་། བོད་ནང་དབྱིན་ཇིའི་ཆོང་ར་འཇུགས་རྒྱ་དང་། བོད་འབྲས་ས་མཆོམས་
ཀྱི་ཚོད་རྟོག་སེལ་ཐབས། དབྱིན་གཞུང་ལ་དམག་གི་འགོ་བློན་གྲུན་གསལ་སྟོག་ཆ་སྟེར་རྒྱ་སོགས་འཁོད་ཡོད།
ཤིང་སྤྱུལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་ལྷ་རྒྱལ་དབང་བཙུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་བོད་རྒྱ་ཞི་བདེ་ཡུན་གནས་ཡོང་
ཐབས་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་དགོངས་ཏེ། རྒྱ་ནག་གཞུང་ལ་དབྱིན་ཇི་བར་བཞུགས་ཀྱིས་
ཆིངས་དོན་འཛོག་པར་བཀའ་སྟོན་བཤད་སྤྱོད་པ་དཔལ་འཁྱོར་དོ་རྗེ་དང་ལས་རོགས། རྒྱ་གར་དབྱིན་གཞུང་གི་
དབང་ཆ་དང་ཆ་ཆོད་ཡོད་པའི་སྤྱུ་ཁབ་བྱི་འབྲེལ་སྟོན་ཆེན་མེག་མ་ཉོན་དང་ལས་རོགས། རྒྱ་ནག་གཞུང་གི་

དབང་ཆད་ཆ་ཆད་ཡོད་པའི་སྐྱེ་ཆབ་ཨེ་པེ་ཅན་དང་ལས་རོགས་བཅས། བོད་རྒྱ་དབྱེན་གསུམ་གྱི་སྐྱེ་ཆབ་ནམས་
 སེམ་ལར་ལྟན་འཛིན་གྱིས་ཆིངས་དོན་བཞག་བཞེས་སྐབས་བོད་རྒྱ་གཉིས་བོད་ཀྱི་བདག་དབང་ཐད་ཅོད་
 བློང་མང་དུ་བྱུང་མཐར། དབྱེན་གཞུང་སྐྱེ་ཆབ་ཐེག་མ་ཉོན་གྱིས་དགོངས་འཆར་ལྟར། བོད་ཀྱི་བདག་དབང་། བོད་
 རྒྱའི་ས་མཆོམས་ཅོད་རྟོག་སྐབས་བདེ་ཡོང་སྤྱད་བོད་ཕྱི་མ་དང་། ཉང་མ་ཞེས་དུམ་བུ་གཉིས་བཅོ་རྒྱ་དང་། བོད་
 ཐོག་རྒྱ་མིར་མིང་ཅན་གྱིས་བདག་དབང་ཡོད་ཅེས་ཆིངས་ཡིག་ཟེན་གྱིས་སྤྲོ་འཁོད་པར་བོད་རྒྱ་དབྱེན་གསུམ་སྐྱེ་
 ཆབ་སོ་སོར་མིང་ཉགས་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། བོད་དབྱེན་གཉིས་དབང་ཆིངས་ཡིག་འཕར་མ་ཞིག་བཞག་སྟེ། ཆིངས་
 ཡིག་ཟེན་གྱིས་ནང་བཀོད་པའི་བོད་ཐོག་རྒྱ་ནག་གི་ཐོབ་ཐང་གང་ལའང་ཆ་འཛིན་མེད་ཅེས་གསལ་བར་འཁོད་ཡོད་
 པ་བཅས་སོ།།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ལོར་གཞུང་ཞབས་བསྐྱོད་བཞག་སྐབས་མིའི་འཛིན་ཁུས་དང་སྤྱི་མོས་བྱང་ཚུགས་སོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་
 གཙོ་བོར་བཟུང་དགོས་པ་ལས། སྤར་ལམ་པ་གཞིས་རྒྱན་འཛིན་ཁོ་ནའི་ལམ་དུ་འགྲོ་མི་བྱུང་བའི་རྒྱས་དབྱུང་དང་།
 གདན་ས་གསུམ་གྱིས་གཙོ་སྤྱོད་ཅེས་མེད་དགེ་འདུན་གྱི་སྤྱེ་ནམས་ལ་ཁྲིམས་འདོམས་ཚུལ་བཞིན་དགོས་པའི་ལས་
 སྤྱེ་ཆོར་བཀའ་བསྐྱུར་དང་ཆོས་སྤྱེ་སོ་སོར་དབྱུང་ཁ་སྤྱུལ། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་ཤོག་དབྱུང་ཁམ་ལྷ་བཅུ་དང་། ཁམ་ཉེར་
 ལྷ་སོགས་དང་། ཟངས་ཁམ་བཅུ་སྟོར་དཔར་འགྲེམས་གནང་བ་མ་ཟད། གསེར་ཁམ་ཡང་པར་འདེབས་མཛད། ཕྱི་
 ལོ་ ༡༩༡༣ ལོར་སྤྱག་ཟམ་དང་། ཉར་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྤྱག་འཛིན་ཁ་གང་དང་།
 སྤར་ལྷ། སྤར་ཕྱེད་བརྒྱད། ཞོ་གང་། ཁམ་གཅིག་ཁམ་གཉིས་སོགས་འདོན་འགྲེམས་དང་། བཀའ་རི་ནས་རྒྱལ་ཅེ་
 བརྒྱད་ལྟ་ས་དང་། དེ་ནས་གོང་པོ་རྒྱ་མདའ་བར་ཡིག་སྤྱེལ་ཉར་གཏོང་གི་ལམ་ཁ་རྒྱགས། ལོ་དེར་ཅིས་དཔོན་ལུང་
 འར་དོ་ཇེ་ཆེ་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱེ་འཁྲིད་པའི་ས་གཏེར་འཆོལ་ཞིབ་དང་། སྤྱོག་ལས་སྤྱག་ཉར་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྤྱོད་མི་
 བོད་སྤྱག་བཞི་དབྱེན་ལུལ་ལོན་ཤོན་དུ་སྤྱོད་གཉེར་ལ་ཆེད་གཏོང་གནང་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༣ ལོའི་ལྷ་ ༡ ཆོས་ ༩ ལ་ལྷ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་ནས་བོད་རྒྱ་བྱུང་ཡོངས་ལ་རྩ་ཆོག་དོན་ཆན་ལྷ་ཅན་
 ཞིག་བྱུང་བསྐྱགས་མཛད་དེ་བོད་རང་བཅོན་ཡིན་པའི་གནས་བབས་གསལ་འདོན་དང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིས་
 མེད་དགོན་སྤྱེ་མཆིས་སོ་ཅོག་གི་མཆོད་རྒྱུན་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་ཉམས་གསོ་གཅེས་
 སྤྱས། དགེ་འདུན་ནམས་འདུལ་ཁྲིམས་ནན་སྤྱང་ཐོག་མདོ་སྤྱགས་གཞུང་ལུགས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཟབ་ནན་དགོས་
 པ། མཁན་སོ་སྤྱུལ་དང་དགེ་བཤེས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཞིབ་བཤེས་ བྱ་ཆས་པ་མར་བཀྱར་བསྟེ། གཞུང་གི་
 སྤྱེ་མོ་ལས་འཛིན་ཡོངས་ནས་ཁལ་བསྐྱུ་དང་། ཁྲིམས་གཞོན་གྱི་བྱེད་སྟོན་ཅི་མཆིས་བྱང་པོས་གཞུང་བསྐྱུང་དགོས་པ་
 ལས་ཆབ་འབངས་སྤྱག་མནར་བརྟུན་གསེག་གིས་ཆགས་ཐབས་བྲལ་བ་དང་། ལེ་ཐོགས་སྤན་བྱུང་བསྐྱུང་དེ་ས་

ཁང་གཞུང་ལེན་སོགས་ཀྱི་བྱ་ངན་དེ་རིགས་མིང་ཙམ་མེད་པ་བཟོ་བྱ། གཡོག་རིགས་ཀྱི་ཆོན་ཐ་ཉེས་སུ་གཏོང་མི་
 ཆོག་པ་དེ་ལས་འཁལ་རྫོང་ཁག་གི་རྟ་ཁལ་མི་སོགས་ཀྱི་ཁལ་རིགས་ཆག་ཡང་གཏོང་བཤུ་སྤྱི་ས་རི་ཁྱུངས་བེད་སྤྱོད་
 མ་བྱས་པར་ལྷག་པ་རི་ཡོད་ལ། བོད་མི་བྱིས་པ་ཉམས་སྤྱོད་དང་རྩོམ་པ་ཅན་སུས་ཀྱང་ས་ཁོང་འདུལ་བ་དང་།
 སྤྱར་བ་དང་། ལྷང་མ་སོགས་ཤིང་རིགས་འདེབས་འཛུགས་བྱས་ན། གཞུང་དང་། སྤྱི་པ་ཆོས་སྤེལ་ཅན་སུས་
 ཀྱང་བཀག་འགོག་བྱས་མི་ཆོག་པ་སོགས་རྒྱལ་བསྟན་དར་ཁོང་། ཆབ་སྲིད་བརྟན་པ། ཡུལ་དང་ཡུལ་མིའི་གནས་
 སྤངས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱོལ་སྒོར་བཀོད་བྱེད་ཞིབ་ནན་མཛད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་བོད་དམག་བཙས་སྤྱིག་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་དེ་བོད་དམག་ཆོར་ཉི་ཉོང་དང་། ལུ་རུ་སུ།
 དབྱིན་རི། རྒྱ་ལུགས་བཙས་ཀྱི་དམག་རྩལ་སྤྱོད་བཅས་མཛད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་གྲུ་ས་ཁག་དང་གཞིས་དགོན་
 ཁག་ནས་གྲུ་པ་ལོ་གཞོན་ཤེས་རིག་བཟ་བ་དག་འདེམས་གྲུ་ཆག་བསྐྱོན་ཏེ་སྤྱན་རྩིས་ཁང་གསར་བཙུགས་གནང་
 ཁོང་། ད་ལྟར་བོད་གཞིས་བྱེས་གཉིས་ཀའི་གྲགས་ཆེ་བའི་སྤྱན་རྩིས་ཁང་དང་། སྤྱན་རྩིས་ཀྱི་བསྟན་པ་མི་ཉམས་
 དར་རྒྱས་སུ་ཡོད་པ་འདི་ཡང་ལྷ་རྒྱལ་དབང་མཆོག་གི་བཀའ་བློན་ཁོ་ན་ལགས་སོ།།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་ ༡༩༡༩ ལོའི་བོད་ཆུ་ ༡ བར་ལོ་གསུམ་རིང་དཔལ་རྫོང་ཆེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་ལུགས་བསྟན་
 གྲུབ་པར་མཛད་པ་སོགས་རྒྱན་དུ་སྤྱུགས་གསར་རྩིང་གི་ཟབ་མོའི་གནད་རྣམས་ཉམས་བཞེས་སུ་བསྟར་གནང་
 མཛད་ཅིང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་ཁོར་སྤྱིང་གཞིས་རྒྱུད་སྤྱན་གསལ་པོ་བྲང་གསར་བཞེངས་གནང་། སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༡༩ ལོར་ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བདེ་འཛིགས་ཆེད་སྒོར་སྤྱང་དམག་སྟེ། དུ་ལི་སིའི་དམག་སྤྱར་གསར་འཛུགས་
 དང་། ར་རྒྱུང་རིང་དུ་ར་ཁོང་འདེབས་ལས་ཀྱི་ཆོད་ལྟ། རྒྱལ་ཅེར་དབྱིན་ཡིག་སྒྲོབ་གྲུ་བཙུགས་པ་བཙས་མཛད་དོ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་རྒྱ་གར་ནས་རྒྱུངས་འཁོར་ནང་འཕྲེན་དང་རྒྱ་ལས་གསར་བཟོ་དང་། དཔལ་པར། ཆོན་ཁ་
 ཅན་གྱི་བོད་ཀྱི་ཤོག་དཔལ་བཙས་ཆང་མ་སྒོག་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལོ་ལས་གསར་གཏོང་མཛད་ཅིང་། རྒྱ་ནག་
 བན་རྩིས་དུ་བོད་ཀྱི་དོན་གཅོད་ཁང་བཙུགས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་སིམ་ལར་དབྱིན་བོད་གཉིས་དབར་ཆིངས་ཡིག་
 འཛིག་གནང་མཛད། དེ་བཞེན་རྒྱ་བྱེད་རྫོང་གཞིས་སོ་སོར་སྒྲོབ་གྲུ་གསར་འཛུགས་ཀྱིས་ལོ་གཞོན་ཤེས་རིག་བཟ་
 བ་རྣམས་ཡིག་རྩིས་སྤྱོད་དགོས་རྒྱུ་བཀོད་རྒྱ་གནང་བ་དང་། བྱིས་འགལ་ཉེས་ཅན་ལྷོ་བར་དབང་པོ་ཡན་ལག་
 འབྲེག་གཅོད་བྱེད་རྒྱན་རྩ་འགོག་དགོས་པ། རི་རྒྱ་སྤྱངས་རྒྱ་བསྟན་ནས་རང་བྱུང་གི་རྩི་ཁོང་དང་སྒོག་ཆགས་

སྤྱད་སྤྱོད་ལ། ལྷ་བྱིས་དང་། རྟེན་བཞེངས། གསེར་དཔུལ། ཟངས་ལྷགས། འཛིམ་པ། རྫོང་ཤིང་། ཆོས་བཅོ་སོགས་
དང་། ཤིང་དང་བ་སོར་དཀྲུགས་ཆོས། ལྷམ་རིགས་རུམ་དང་གུམ་ཅེ། སྤྱིང་པ་སོགས་བཀལ་འཐག་གི་ལག་ཅུལ་
བཅོ་ལས་དང་། སོ་ནམ་དཀར་ཤེ་སོགས་ཐོན་ཁུངས་ལེགས་ཉེས་འགྲན་བསྐྱར་དང་། ཡར་ཐོན་རིགས་ལ་མིང་
གནས་དང་ཐབ་རྟེན་སོགས་གང་ལ་གང་འོས་ཀྱི་གཟེངས་བསྟོད་བྱ་དགའ་གནང་།

སྤྱག་དང་སྤྱག་སེ་རྒྱན་བཅུགས་ཅེད་མའི་རིགས་མི་ཆོག་པ་དང་། ཉལ་ཐག་དང་། ཤིག་རས། རྫོང་ཐ་སོགས་
འཐེན་བཏུང་ཉོ་ཆོང་མི་ཆོག་པའི་རྒྱས་བཅད། རང་རང་དཔལ་འབྱོར་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་ལོན་གཡར་ནས་བྱད་
མེད་ལ་རྒྱན་ཆ་བཅོས་ཏེ་པན་ཚུན་དོན་མེད་འགྲན་པའི་རིགས་ལ་བཀའ་འགོག་ལྷ་སའི་བར་སྐྱོར་ནང་སྟེང་ཤོད་
དུ་ས་འགོ་རྒྱ་ཡུར་བཅོ་སྤྱན་སོགས་ཡུལ་ཡུང་ཡར་རྒྱས་དང་སྤྱི་འབངས་ཀྱི་བདེ་ཅུར་སྤྱན་པའི་ཐབས་ཤེས་ལུ་གྱ་
རྒྱད་དུ་སྟེལ་བར་མཛད་ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། རྒྱས་བཏབ་ར་མོ་ཆེ། ཅེ་མོ་བྱང་། འབྲི་གྲང་ལྷ་ལྷ་ཁང་། ལྷ་
འབྲུག་བཀའ་ཤིས་བྱམས་སྟོམས་གཙུག་ལག་ཁང་། སྤྱ་ཤེང་རྡོ་ཁང་། བྱང་སྤྱ་བདུན། རུ་ལག་གོམ་པ་རྒྱང་། བལ་
ཡུལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་སོགས་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་རི་སྟེད་ཅིག་ཞིག་གསོ་དང་གསར་སྤྱན་གང་འོས་
བསྐྱུངས། བཀའ་འབྱུང་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་རིས་མེད་དཔེ་རྒྱན་དཀོན་པའི་གསུང་འབྲུམ་མང་པོའི་ཤིང་དཔར་
གསར་སྤྱན་ཐོག་པར་ཤིང་རྟེང་པ་རྣམས་ལ་འབྲུ་བསང་ཉམས་གསོ། གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་དགེ་འདུན་གྱི་སྟེ་
མཆིས་སོ་ཅོག་གི་རང་ལུགས་སྤྱིག་ལམ་ཀུན་སྟོད་ལ་དག་ཐེར། ལྷ་རམས་དགེ་བཤེས་རྣམས་ཚོད་རྒྱགས་བཞེས་
ཏེ་ཨང་གནས་ཟེན་རིགས་མ་གཏོགས་རྒྱད་པའི་སྤྱ་མ་དབུ་མཛད། མཁན་པོ། ཤར་བྱང་གི་ཆོས་རྗེ། དགའ་ལྷན་
ཁྲིའུ་སོགས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཐེབས་མི་ཆོག་པའི་རྒྱས་བཅད་སོགས་བསྟན་དོན་གྱི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱབས་ཆེན་
བསྐྱུངས། དགྲང་ལོ་ང་བརྒྱད་བཞེས་པ་རབ་བྱང་བཅུ་པའི་རྒྱ་བྱ་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༣༣ ལོའི་བོད་ལྷ་ ༡༠ པའི་གནས་གང་
ཉིན་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐེམ་ཚུལ་བསྟན་ཏོ། །

ཡུལ་དབང་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་བཞི་པ་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་མཆོག་



དབུས་འགྲུང་འཆང་གི་རིགས་ལས་མདོ་སྤང་ཅེས།
 འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་མཆོན་དཔེ་བཞད་པའི་འདབས།
 སྟག་འཆར་ཁབ་ཏུ་དཔལ་ལྡན་ལྟ་མོ་ཡི།
 ལུང་བཞིན་ངོ་མཆར་བལྟམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུལ་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་མཆོག་ནི། ཤིང་པག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ལྷ་ ༧ ཆེས་ ༦
 ཉིན་མདོ་སྤང་སྐྱ་འབུམ་ཉེ་འཁོར་སྟག་འཆར་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་ཡབ་ཆོས་སྦྱང་ཆེ་རིང་དང་། ཡུམ་བསོད་ནམས་
 མཆོ་མོ་༼བདེ་སྦྱང་ཆེ་རིང་༽ ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱུ་འབྱུངས་ཤིང་ཐོག་མའི་མཆོན་ལ་ལྟ་མོ་དོན་གྲུབ་ཅེས་གསོལ།
 ལྟ་མོའི་ལྷ་མཆོའི་གཟིགས་སྤང་དང་། རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུང་རིན་པོ་ཆེས་གཙོས་པའི་བོད་ལྗོངས་ལྟ་སྤང་ལུང་བཞག་
 བྱས་འབྲས་ཁག་དང་། ཡལོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་སྦྱང་དང་། སྤྱི་ཉེར་ཆས་དང་སྟོན་གྱི་སྐྱུ་འཁོར་ངོས་འཛིན་
 མཛད་པ་སོགས་ཡུལ་མཆོག་གོང་མའི་ཡང་སྤྱི་འབྲུལ་བྲལ་ངེས་བཞེད་བྱུང་བ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་རྒྱལ་ས་
 ལྟ་སར་གདན་དྲངས།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོའི་བོད་ལྷ་ ༡༠ ཆེས་ ༡༣ ཉིན་ངོ་མོ་ཤུག་ལུ་ཞེའི་སྐྱ་མདུན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུང་རིན་པོ་ཆེ་

མཆོག་གིས་དབུ་སྐྱ་གཙུག་ཕུད་བཞེས་ཏེ། རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་
 རྒྱ་མཆོ་དཔལ་བཟང་པོ་ཞེས་མཚན་གསལ་ཅིང་། ལྷགས་འབྲུག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ བོད་ཟླ་ ༡ ཆེས་ ༡༩ ཉིན་པོ་བྲང་
 པོ་རྒྱ་ལའི་གསེར་ཁྱིམ་མངའ་གསོལ་ཁུས། དགྲུང་ལོ་བྲུག་ནས་བཙུ་ཕྱག་རིག་གནས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་གཞུང་ཆེན་
 བཀའ་པོད་ལྷ་ལ་གསན་བསམ་སྒོལ་གཉེར་གནང་སྟེ་གདན་ས་སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་ལ་གྲུ་བསྐྱོར་མཛད་པ་མ་
 ཟད། དགྲུང་ལོ་ ༡༥ རོག་ལྷ་ལྷན་སྒོན་ལམ་ཆེན་མོར་མཁས་པ་སྟོང་ཕྱག་འཛོམས་པའི་མདུན་སར་དགེ་བཤེས་ལྷ་
 རམས་པའི་དམ་བཅའ་འཛིན་གནང་མཛད། དེ་བཞིན་སྤྱི་ན་གཞོན་དུས་ནས་འཇམ་གླིང་གི་གནས་ཚུལ་སྤྱི་དང་།
 གྲེ་བྲག་ཆེན་རིག་སོགས་ལ་ཐུགས་སྦྲང་ཆེན་པོ་མཛད།

ལྷགས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རོག་བོད་རྒྱ་ཁོངས་ཡིན་པའི་སྐྱོང་ཕྱོགས་བཟོ་བ་དང་ཆབས་
 ཅིག་མདོ་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་ཁུལ་པལ་ཆེར་བཅན་བཟུང་བྲས་ཏེ། བོད་ལྗོངས་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱུའི་བཅན་བཟུང་བྲས་
 ཏེ། བོད་ལྗོངས་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱུའི་བཅན་དབང་འོག་འཚུད་ལ་ཉེ་བའི་གཉན་འཕྲང་ཅན་གྱི་དུས་སུ་གྲར་སྐབས་
 བོད་ཟླ་ ༡༡ ཆེས་ ༡༦ ཉིན་བོད་ལྗོངས་ལྷ་མི་ཡོངས་ཀྱིས་གསལ་འདེབས་ནན་ཁུས་ལྷར་དགྲུང་བྲངས་ ༡༩
 ལས་མ་སོན་གྲང་ལྷགས་གཉིས་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་བཞེས། ས་པག་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོའི་ཟླ་ ༥
 ཆེས་ ༡༣ ཉིན་རྒྱ་ནག་གིས་འཛིགས་བསྐྱེད་འོག་བཏོན་པའི་གྲོས་མཐུན་དོན་ཆེན་བཙུ་བདུན་ཟེར་བར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་
 ཆབ་ཆོས་མཚན་རྟགས་མི་འགོད་ཐབས་མཛད་བྱུང་།

བོད་ཀྱི་གང་ཅིའི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་ལོགས་བཅོས་ལས་ཁུངས་ཆེད་འཇུགས་མཛད་པ་དང་
 འབྲེལ་རྒྱ་ནག་གཞུང་དང་གནས་ཚུལ་ཞི་འགྲིགས་ཡོང་རེས་སྐབས་བསྟན་ཐབས་མཁས་ཀྱི་མཛད་པ་མང་དུ་
 བསྐྱུངས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་གི་ཅིང་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས་ཏེ་རྒྱ་ནག་དམར་ཕྱོགས་གཞུང་གི་འགོ་
 འཁྲིད་མའོ་ཅི་རྒྱུང་དང་། གྲུའོ་ཨན་ལེ་སོགས་མཇམ་འཕྲད་གནང་ཞིང་། དེ་ནི་ཡ་གོང་ས་མཆོག་གི་རྒྱལ་དུ་ཆིབས་
 བསྐྱུར་བསྐྱུངས་པ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་བྲང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཆོགས་ནས་གདན་ཁྱུ་
 གནང་བ་ལྷར་སྟོན་པ་ལྟ་ཐུབ་པ་ཐུང་ན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ ༡༩༠༠ འཁོར་བའི་དུས་བྲན་དུ་རྒྱ་གར་ལ་ཆིབས་
 བསྐྱུར་བསྐྱུངས་ཤིང་རྒྱ་ནག་གི་སྤྱི་དྲུག་གྲུའོ་ཨན་ལེ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་དྲུག་ཀེ་རེ་ལྷན་དུ་བོད་ནང་རྒྱ་དམར་
 ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དན་པ་རྣམས་མཆོམས་འཛིན་ཡོང་བའི་བཀའ་ཚོལ་གནང་།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ལྷ་བ་ ༣ ཆེས་ ༡༠ ཉིན། རྒྱ་དམར་གྲིས་བོད་མིའི་འདོད་ལྡན་དང་མ་འཁོམས་པའི་བཅན་
 འཛུལ་གྱི་བྱ་ངན་རིམ་པར་བྱས་པ་དང་། ལྷག་པར་སྤྱི་ཚུལ་དུ་ཡགོང་ས་མཆོག་དམག་ཁུལ་ཁང་དུ་གཟིགས་
 མོར་གདན་འདོན་ཞུ་ཁུལ་བྱས་ཏེ། དོན་དངོས་སུ་སྤྱར་གཞི་དུ་འཆེ་བཅུམས་འཆར་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བོད་
 འབངས་ཆོས་གསལ་བོར་ཤེས་པས། བོད་རང་དབང་སྐྱེར་ལངས་ཀྱི་རམ་སྟོན་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་དང་དེར་
 རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་ཡང་བྲལ་བའི་བྲག་གཞོན་མི་ཆོས་ལས་འདས་པ་བྱས་པར་བརྟེན། བོད་ཀྱི་འབྲལ་ཕྱགས་བདེ་
 དོན་ལ་དགོངས་ནས་ལྷ་བ་ ༣ ཆེས་ ༡༡ དགྲུང་བོ་ལྷ་ས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་བོད་གཞུང་དམངས་གང་ཅས་དང་
 བཅས་པ་བཅན་གྱོལ་ལ་ཕེབས་ཤིང་། བཅན་གྱོལ་བོད་གཞུང་གསར་འཛུགས་དང་། ཁྲིས་མཐུན་དོན་ཆེན་བཅུ་
 བདུན་ཟེར་བར་ངོས་ལེན་མེད་པའི་གསལ་བསྐྱགས་མཛད་པ་བཅས་སོ།།

ཡ་རྒྱལ་མཆོག་ཡོངས་ཀྱི་མཛད་བཟང་ཁྱེད་གཅིག་ལུས། །
 བདག་གིར་བཞེས་ནས་སྤྱབ་བསྟན་ཡིན་ནོ་ཅོག །
 རིས་མེད་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་ལ་མཐུ་ཐོབ་པ། །
 འཇམ་དཔལ་ངག་གི་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

མཁས་པའི་ནམ་དཔྱོད་རྒྱན་དུག་མཆོག་གཉིས་ལྷ། །
 བཅུན་པའི་བསྐྱབ་གྲུས་དག་བཅོམ་ཉེ་བར་འཁོར། །
 བཟང་པོའི་འཕྲིན་ལས་སྒོ་བཟང་རྒྱལ་བ་དངོས། །
 སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

སྤྱིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་འཆེ་མེད་ལམ། །
 རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་ལས་ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་ཕྱལ། །
 འཇམ་སྐྱིང་ཀུན་གྱི་བཀྱར་ཞིང་དུས་འཁོར་དངོས། །
 བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོའི་ནོར་བུར་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཡགོང་ས་མཆོག་བཅན་གྱོལ་དུ་ཕེབས་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༠ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་ཆོལ་གསུམ་ཆོས་ཕྱགས་དང་

བཅས་པའི་མི་འབྲས་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་པོའི་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲས་ལྷན་ཚོགས་གསར་འཛུགས་གིས་བོད་
 ཡོངས་མང་གཙོའི་གཞུང་དབུ་བཞེས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་མ་འོངས་བོད་གི་ཅ་ཁྲིམས་
 རིན་པོ་ཆེ་གསལ་སྤྱད་གནང་ཞིང་ཚེས་ ༡༠ ཉིན་བོད་གི་མང་གཙོའི་ཅ་ཁྲིམས་རིན་པོ་ཆེ་ཐོག་མར་འགྲེམས་སྤྲེལ་
 གནང་བ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་ཚེས་མཐོའི་བོད་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཁང་གསར་འཛུགས་མཛད་
 པ་སོགས་བོད་འདི་འབྲེལ་ཕྱགས་གང་ཐད་ནས་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་སྐྱེའི་དགོངས་
 བཞེས་གནང་སྟེ། ད་ཆ་འཛིན་སྐྱོང་བཀའ་ལག་དང་། ཁྲིམས་ལུགས་དབང་འཛིན། ཁྲིམས་བཟོ་སྤྱི་འབྲས་བཅས་
 མང་གཙོའི་ཀ་བ་གསུམ་ལྷན་གི་གཞུང་ཆ་ཚད་བཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ནི་མགོན་པོ་གང་ཉིད་ཁོ་ཙམ་གྱི་ཡིན།

གཞན་ཡང་མ་འོངས་བོད་གི་སོན་ཅ་རྣམས་ཕྱི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་གཉིས་ལྷན་ཞིག་ཏུ་གསོ་སྐྱོང་གནང་ཆེད། ཐོག་
 མར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོའི་ལྷ་ ༣ ཚེས་ ༣ ཉིན་མ་སུ་རིར་བོད་སྤྱག་ ༥༠ ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་དབུ་འབྱེད་མཛད་པ་
 རྣམ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཁུལ་གི་བོད་སྤྱག་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བར་གཞི་རིམ་དང་། འབྲིང་རིམ། མཐོ་
 རིམ་བཅས་གི་ཤེས་ཡོན་སྐྱོད་ཐུབ་པའི་སློབ་གྲྭ་གངས་བརྒྱལ་ཉེ་བ་གསར་འཛུགས་གནང་ཡོད་པ་དང་། ས་དག་
 བཀའ་རྒྱུང་གཡུང་རྒྱུད་བོན་དང་བཅས་པའི་རིས་མེད་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གི་ལྟེ་གནས་ཆོས་སྡེ་
 དང་། སླན་ཅིས། རྫོས་གར། ལག་ཤེས་སྤྱ་རྩལ་སོགས་ཆེད་སྐྱོང་བྱ་ཡུལ་རིག་གཞུང་བཞེ་གནས་ཁང་མང་པོ་ཆེད་
 འཛུགས་མཛད་པའི་བཀའ་རིན་སྐྱོང་གསུམ་རིན་ཆེན་བདུན་གི་བཀའ་སྟེ་འབྲེལ་ཡང་ཆ་ཅན་གཞལ་དཀའི་གནས་
 འདི་དག་ཡིན།

དེ་བཞིན་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་འབྲེལ་སེལ་འཆོ་གོས་གི་གཞི་རྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཚུགས་ཆེད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོའི་
 ལྷ་ ༡༣ པར་རྒྱ་གར་སྟོ་ཕྱགས་ལུགས་བསམ་གཞིས་གོང་དུ་མི་གངས་ ༩༩༠ ཐམ་པ་གཞིས་ཆགས་སུ་གཏོང་
 གནང་མཛད་པ་ནས་བཟུང་ད་ཆ་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་ཁུལ་དུ་བཟོ་གཞིས་ཁག་ ༩༠ སྐྱོར་བར་འཕེལ་རྒྱས་གིས་
 བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་གི་མང་གཞི་བརྟན་པོ་ཚུགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོ་ནས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་
 ཆིབས་བསྐྱར་གནང་སྟོ་ཚུགས་ཏེ་ཨ་རི་སོགས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱ་མང་པོར་ཞབས་གི་བཅགས་ཏེ་ཆོས་སྲིད་གི་མཛད་
 འཕྲིན་བསམ་བཞིན་ལས་འདས་པ་བསྐྱངས་ཤིང་། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་སྲིད་སློན་དང་། ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་དབུ་
 འབྲིད་སོགས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་པོ་དང་མཛུལ་འབྲུད་གནང་ཡོད། བོད་གི་བདེན་མཐའ་གསལ་ཐབས་སུ་
 མཉམ་སྤེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་ཁུ་སྤྱོད་གནང་འབྲས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩། ༡༩༩༡། ༡༩༩༥ བཅས་སོ་སོར་རྒྱལ་ཚོགས་

ནང་བོད་དོན་སྐྱོར་གྱི་སྐོར་ཆོད་འཛིན་གྱི་སྐོར་བྱུང་ཞིང་། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ཉིད་རྒྱ་ནག་རང་དང་ཞི་
མོལ་གྱིས་ཐག་གཅོད་གནང་རྒྱུ་དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོ་ནས་བོད་ནང་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་སྤྱི་
ཤེས་སྤྱི་གཏོང་གནང་མཛད་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་ཨ་རིའི་གྲོས་ཚོགས་ནང་ཞི་བའི་
གྲོས་འཆར་དོན་ཚན་ལྔ་གསལ་བསྐྱབས་མཛད་ཅིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་སི་ཁུ་མི་སྤྱི་གཏོང་
ལོ་རབ་གྲོས་ཚོགས་ལ་ཞི་བདེའི་གྲོས་འཆར་དོན་ཚན་ཨང་ལྔ་པའི་ཐོག་གང་གི་དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་རྣམས་
གསལ་བསྐྱབས་མཛད་པ་སོགས་བོད་རྒྱུ་དབང་པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་། ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྐོར་ནས་གཉིས་པན་
ཀྱི་གྲོས་མོལ་གནང་རྒྱུ་སྐོར་མོ་འབྱེད་པར་མཛད།

ལྷག་པར་ནང་པའི་ཆོས་དང་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཉིད་བཞེད་དགོངས་བཟང་པོ་གཞི་བཟུང་། དུས་ནས་ཡང་
འཆེ་མེད་ཞི་བ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ཏེ་བོད་དོན་འཐབ་ཅོད་གནང་བཞེད་ཀྱི་མད་བྱུང་མཛད་བཟང་ལ་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་རྒྱ་
རྣམས་ཡིད་འཕྲོག་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ནོ་བལ་ཞི་བདེའི་གཞུང་སྐྱབས་འབྲུལ་བཞེས་མཛད་
པས་མཆོན། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ནས་ཆེ་བསྟོད་དང་། གྲུས་བཀྱར་གྱི་གཞུང་སྐྱབས་སྤྱན་ཐགས་
ཅན་གངས་མེད་འབྲུལ་བཞེས་བཞེད་བསྐྱུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་འདི་ཞི་བདེ་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་
ཐབས་དང་། འཛམ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་རྣམས་པན་ཚུན་བཅི་བཀྱར་དང་མཉམ་གནས་ངང་མང་ཚོགས་ལ་པན་
བདེ་སྤྱོད་དགོས་པ། ཕྱི་དངོས་པོ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་གཉིས་མཉམ་སྤྱོད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱིས་མཆོན་
འཛམ་གླིང་གི་མི་མང་སྤྱིའི་བདེ་ཅུང་སྤྱན་པའི་ཐབས་གསལ་གསུང་གི་བདུན་ཅིའི་བཀའ་སློབ་དང་། གསུང་ཆོས་
བགྲངས་ལས་འདས་པ་སྤྱུལ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷན་ལགས་ཤིང་། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དབང་ཆེན་སྤྱུལ་བ་ཁོ་
ན་ད་བར་ ༣༠ གནང་སྟེ་དད་ལྷན་ཀྱི་སྤྱི་འགོ་ཁྲི་འབྲུལ་མང་པོའི་རེ་འདོད་སྐྱོང་བར་མཛད་ཡོད།

ལྷགས་ཅོམ་ལ་མཆོན་ནའང་བགྲངས་གི་མི་ཆོད་པ་འགོ་བའི་མོངས་སྤྱན་སེལ་བའི་ཉི་མ་ལྟ་བུར་མཛད་པས་ཡགོང་
ས་མཆོག་ནི་བོད་འབངས་ཙམ་མིན་པར་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་ཁོག་པའི་སྤྱིང་དང་། མགོན་མེད་རྣམས་
ཀྱི་མགོན་དང་། སྤྱབས་མེད་རྣམས་ཀྱི་སྤྱབས། དབྱང་གཉེན་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་དབྱང་གཉེན་དམ་པ་སྟེ། འཛམ་
གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན། བོད་ཀྱི་བསྐྱར་སྤྱིང་རང་དབང་བཅས་པའི་སྲོག་ཤིང་ལགས་པ་ནི་མཛད་ཤེས་རྒྱ་མཆོའི་
ནང་གི་ཚུ་ཐེགས་བཞིན་མདོར་བསྐྱུས་སྤྱི་བཀོད་པ་འདི་ལྟར་ལགས་སོ། །

གང་གི་གདུལ་བྱ་སྐལ་ལྷན་གངས་ཅན་པར།
 སྔོན་མེད་མང་གཙོའི་བདག་དབང་དགེས་བཞིན་སྟེ།
 བྱམས་བཅའི་ཐུགས་ཀྱིས་སྲིད་གསུམ་དབང་བསྐྱར་མགོན།
 མཚུངས་པ་མེད་པའི་སྡེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

མགོན་ཁྱོད་གསང་གསུམ་རྟག་བརྟན་རྡོ་རྗེའི་ཁྱི།
 ཉམ་ཐག་སྟོགས་འགྲའི་མགོན་དུ་འཆོ་གཞེས་ཏེ།
 ཟབ་རྒྱས་ཆོས་འཁོར་རྒྱན་མི་ཆད་པ་ཡིས།
 འགྲོ་ཀྱན་གཏན་བདེའི་ས་ལ་དབྱགས་དབྱང་གསོལ།



མཐུན་པ་སྟུན་བཞི།

ང་ཆོ་སོ་སོའི་ལུང་པ་དང་བྲལ། མིའི་ལུང་པར་གྱར་བའི་དུས་སྐབས་འདིར་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་དང་
 བོད་མི་ནང་ཁྱལ་འཆམ་པོ་བྱེད་དགོས། འཆམ་པོ་བྱེད་རྒྱ་ཟེར་བ་འདི་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ཡིན།

སྤྱི་ནོར་ཡུལ་ས་ཡསྐབས་མགོན་སྤྱི་བུ་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་

