

༐། དང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།



ཐོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྟན་ཚོགས།

༡༡ | |རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།

ཆེད་བརྗོད།

སྤྱི་འཐུས་ (c) རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། ༡༩༩༩

སྤྱི་འཐུས་ཀྱི་ལ་པོར་ རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་
 ལུ་ཡོད་པ་ལས་ཡིག་ཐོག་གི་གནད་བཤེད་པར་སྤྱི་འཐུས་ལོག་
 བཏབ་ནི་དང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་གང་རུང་ འབྲུ་བཅུ་
 བཏབ་ནི་ཚུ་ ག་གིས་ཡང་འབད་མི་ཆོག།

སྤྱི་ཐེངས། དང་པ། ༡༩༩༩ ལོ་ལྟ།

དཔེ་བསྐྱར། འབྲུག་གཞུང་རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།
 འབྲེམ་སྒྲིམ་ཨང་ ༡༢༣། ཐིམ་ཕུག།

སྤྱི་བཏབ་ས།

ད་རེས་ རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་
 ཆེའི་ ཁྱིལ་ཉི་ཤུ་ཙུ་འཁོར་བའི་དུས་ཆེན་རྟེན་འབྲེལ་བཅི་སྤྱད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཁྲབ་སྟོན་
 དཔེ་དེབ་རང་གྲོལ་དང་དབྱེད་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ དཔེ་བསྐྱར་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མི་འདི་
 ལུ་ཡོད་སྟོ་སྟོམ་བྱུང་ཡོད།

འཁྲབ་སྟོན་དཔེ་དེབ་འདི་གི་གཞི་རོམ་ དང་ཕུག་འཛམ་གླིང་རྒྱབ་སྐྱོགས་གླིང་ལུ་བྱོན་མི་གི་
 མ་ཁས་པ་ཆེན་པོ་ འེག་སི་ཏི་ཡར་གྱི་གསུང་རྒྱུ་ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཨིན་མི་འདི་ དབྱིན་
 ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ འེག་རབ་རྩེ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་མཐར་འཁྲོལ་མི་གི་སྟེ་ཆོན་ལས་ མགོན་མ་དོ་རྩེ་
 དང་རིན་ཆེན་ཀྱན་རྩེ་ལ་གཉིས་ཀྱིས་ འབྲུག་པའི་རང་བཞིན་ལུ་བཟོ་བཅོས་འབད་དེ་ འཁྲབ་
 སྟོན་གྱི་བཀོད་བྱ་དང་བཅས་པ་འབད་ གཞུང་སྐད་རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་མི་འདི་ལུ་ རྒྱུ་
 ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ དག་འཛེར་དང་བཅས་པའི་ལེགས་སོ་ཡོད།

འདི་བཟུམ་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་གྱི་དཔེ་དེབ་ རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ལུ་མི་འདི་ནང་དཔེ་བསྐྱར་འབད་ནི་ ད་ལྟོ་འགོ་དང་པ་
 ཨིན་མ་ལས་ དཔེ་དེབ་འདི་ རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཞལ་འདེབས་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཨམ་
 ཆེད་ མ་འོངས་པ་ན་ འདི་བཟུམ་མའི་འཁྲབ་སྟོན་དཔེ་དེབ་བཟོ་མི་ཚུ་ལུ་ ཆ་གནས་བཟུང་
 སའི་དཔེ་འབད་ཡང་བཏུབ་པའི་ཁར་ དཔེ་དེབ་འདི་གིས་མི་མང་ལུ་ བན་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྩོམ་
 འབྲིའི་རིག་རྩལ་བྱིན་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ བཀའ་ཞོན་པོ་མའི་བར་ན་ ག་ནི་ལས་ཁག་ཆེ་བའི་
 བྱམས་པ་དང་བཅེ་བའི་ཆ་རྒྱུ་ལུ་ཡང་འབྲུར་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་བཅས་ དཔེ་དེབ་གཟིགས་
 མི་ཡོངས་ལུ་བཀྱིས་བདེ་ལེགས་ཡོད།


 རྒྱུ་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་

དམིགས་དོན།

འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་བསེད་ནམས་ཀྱི་ཞིང་ལུ་བྱོན་པའི་ སྤྱི་ནོར་དམ་པ་
 དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ འབྲུག་གི་དབྱེ་འཕང་མངོན་པར་
 མཐོ་བའི་གསེང་ཁྲིའི་དབུ་གྱུན་བཞེས་ཞིན་མ་ལས་ཆུང་ མི་ལོ་ ༢༥ འཁོར་བའི་རིང་
 འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་དོན་ཕན་གིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ ཞོང་འཕེལ་གྱི་གཞི་རྒྱ་མང་རབས་ཅིག་
 བསྐྱབས་གནང་མི་ནང་ལས་ ཉ་ཅང་གིས་མཐོག་ལ་ཆེ་བའི་ཤེས་རིག་གོང་འཕེལ་
 གནང་མི་འདི་ལུ་ ཆེས་ལུ་ཡི་རངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ རང་གྲོལ་དང་
 དབྱངས་སྟོན་གྱི་གོ་དེབ་འདི་ དཔེ་བསྐྱུན་ཞུམ་ཨོན།

ངོ་སྟོན།

རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྟོན་ཟེར་བའི་འབྲུག་སྟོན་འདི་ ཤེས་པི་ཡམ་གྱི་ འབྲུག་
 སྟོན་རོ་མི་འོ་དང་ལུ་ལེན་ཟེར་བའི་འཛིགས་པའི་ཉམས་འདི་ སྐད་འབྲུར་བད་ཀར་དུ་མིན་པར་
 གཞི་ར་བཅས་རའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱིས་རྩེར་བརྒྱན་ཏེ་འབྲི་དགོ་པའི་དམིགས་ལུ་གཙོ་བོ་རང་
 རང་ལུགས་གཞུང་སྐད་ཆོར་ཁ་ཡར་རྒྱས་དང་དར་བྱུང་ གཏང་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཨོན། དེ་གི་ནང་
 དོན་ཉིད་ལས་ ཤེས་པི་ཡམ་གྱི་འབྲུག་སྟོན་འདི་ སྤྱིར་གཏང་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ མོ་མོ་
 ཡོད་རེ་ཡོད་ཆད་གཅིག་ལུ་ གཉིན་དང་གྲོགས་ཀྱི་བ་དམ་ཆོག་ལུ་འབྲུར་བ་མེད་པ་འབད་སྤང་
 ཞིའི་དབྱེ་ལུགས་མཆོག་གྱུར་ཅན་ཅིག་ཨོན་མ་ལས་ འདི་ར་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་མི་སེར་ཡོངས་
 ལུ་ ཅེད་སྟོན་ཞུམ་ད་གཅིག་ཁར་ དུན་གསལ་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ བསྐྱབས་བྱ་དང་དམིགས་ལུ་
 མདོར་བསྡུས་ཅིག་ག་ཤམ་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

འབྲུག་སྟོན་གྱི་བསྐྱབས་བྱ།

1. བ་དམ་ཆོག་དང་ལས་རྒྱ་འབྲུག་དཔལ་དུ་བཅུགས་དགོ་པའི་དབྱེ།
2. གཡུས་གཞི་གཡུས་ཀྱི་ནང་འབོད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་རངས་མ་ བརྒྱུ
 མ་བཅའ་མར་ ཞེ་སྤང་ ང་རྒྱལ་དང་སྤྲུག་དོག་གི་ཐོག་ལས་ དབྱུ་བྱང་ཕྱད་ཀྱི་
 འདུ་ཤེས་བརྩམ་སྟེ་སྟོན་པ་ཅིན་ དེ་གིས་དང་པར་གཡུས་ཀྱི་ཞེ་བདེ་དཔྱགས་ནི་
 གཉིས་པར་ཉེས་པ་མེད་པའི་མི་ ནང་དོག་སར་བཅུགས་ནི་ མཐའ་མར་རང་གི་
 སེམས་ཀྱི་ཞེ་བདེ་ལུ་ཡར་གཞོད་པའི་དབྱེ།
3. ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་རྩུ་དུ་འབྲེལ་བའི་དབྱེ།
4. མི་སེར་ལུ་ རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ཆེལ།
5. མཇུག་རང་མཐོ་བསམ་རྒྱ་ཆེམ་སྟེ་བཏང་པ་ཅིན་ འབྲུག་སྟོན་འདི་ནང་ ཅེད་སྟོན་
 ལེའུ་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཅེད་སྟོན་རེ་རེ་གིས་མི་མང་ལུ་ཕན་པའི་བསྐྱབས་བྱ་
 བཟར་པོ་ལེ་ཤུ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྟོ་བ་འབྲུང་ནི་གི་ཆོག་བཅད་དང་དབྱེ་གཏམ་
 དེ་ལས་དགོད་བྱ་ནི་གི་ལོ་རྒྱས་འདུ་མིན་སྣ་ཆོགས་བཀོད་དེ་ཡོད།

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

འབྲུབ་སྟོན་རང་བྱུང་དང་དབྲུག་སྟོན་གྱི་ཀློང་འདི་ ཤེས་པའི་ཡུལ་གྱི་འབྲུབ་སྟོན་རོ་མོ་འོ་
དང་རྒྱ་ལེགས་མི་འདི་ སྐད་སྦྱར་ཐད་ཀར་དུ་མེན་པར་ གཞི་རོ་མང་བཅས་པའི་འབྲུག་གི་
རིག་གཞན་གིས་སྤར་བརྒྱན་ཏེ་བྱིས་བྱིས་མ་ཡིན། འདི་བསྐྱམ་གྱི་འབྲུབ་སྟོན་ཅིག་ རང་གིས་
བྱིས་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མི་འདི་ཡང་ གཙོ་བོ་རང་འབྲུག་གཞན་གིས་ རང་ལུ་ཆུང་
ཚད་མའི་བསྐྱར་ལས་ གནས་སྐབས་འདི་བསྐྱམ་ཅིག་ལུ་མ་སྟོན་ཚུན་ རྟོ་གོས་ཚོས་གསུམ་གྱི་
མཐུན་ཁྱེད་གནང་སྟེ་ ཆུང་རིམ་ཆེ་རིམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ལས་བཅར་ཏེ་ མཐོ་སློབ་གོང་མའི་ཤེས་
ཚད་ཚུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྱད་ནི་གི་གོ་སྐབས་གནང་མ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མ་ལས་ སྤྱིར་འབྲུག་
གཞན་དང་ རྟག་པར་དུ་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ལུ་ བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་
ཚོར་ཡོད།

འབྲུབ་སྟོན་འདི་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་གིས་བཙོན་ཤུགས་གཏོ་ཅིག་བཙོན་ཏེ་འབད་རུང་
གལ་སྲིད་རང་གི་སློབ་དཔོན་མཆོད་རྟེན་ཞོར་བུ་དང་ ཆོས་གྲོགས་བསོད་ནམས་ཀྱན་དགའ་
ཕུན་ཚོགས་རབ་བཅུན་ དཀོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན་ ཆོས་གྲགས་ རིན་ཆེན་ལྷ་ས་ཀྱུལ་
བཀྲིས་དཔལ་འབྱོར་ ཀྱན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཚུ་གིས་ རང་ལུ་གོས་སྟོན་གྱི་གྲོགས་རམ་གྱིས་
མ་ཆད་ འབྲུབ་སྟོན་འབྲི་ནི་ལུ་ བཅུ་སྟམས་ཆེ་བའི་སྟམས་ཤུགས་དང་སྟོ་སྟོ་བས་བསྐྱེད་ནི་འི་
ཆ་རོགས་མ་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུབ་སྟོན་གྱི་ཀློང་འདི་ པར་བསྐྱུན་འབད་ཚུགས་པའི་གོ་
སྐབས་ཅ་ལས་རང་མི་འབྱུང་། དེ་འབད་མ་ལས་ ཆོས་གྲོགས་འདི་ཚུ་ལུ་ ཞུམ་ཡང་སྟམས་
ལས་མི་བཞེད་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ལུགས་ཞུམ་ཀྱང་མ་གཅིག་གིས་ རང་གི་རྟེན་ལས་
བསམ་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་གྱི་གོ་དོན་འདི་ ཅ་ལས་ར་བཤད་ཚུགས་པ་མེད་པའི་གནད་ལུ་
ཐུག་སྟེ་ཡོད།

འབྲུབ་སྟོན་འདི་ རྫོང་ཁའི་ཐོག་ལུ་བྱིས་ཚར་ཏེ་འབད་རུང་ རང་ལུ་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གཞན་
དོན་གྱི་གཞི་རྟེན་ཆུང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ ཡི་གའི་སྦྱོར་བ་དང་སྟན་རག་གི་ཀྱན་ཚུ་ ཚུལ་
མཐུན་མི་འོང་མཚན་བའི་དོགས་ཚེན་འཆར་ཏེ་ཡོད་པའི་སྐབས་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕལ་ལྷན་ཚོགས་
གྱི་དྲུང་ཆེན་དག་ཤེས་སངས་ཀྱས་དོ་ཨེ་མཆོག་གིས་ གཞན་གི་གལ་ཅན་ཕུག་ལུ་ཚུའི་བར་ལས་
ཀློང་འདི་གི་ཞུན་དག་གནང་ནི་ལུ་ཐུགས་སྤྲོ་སྤྲོ་མ་བཞེས་གནང་པ་གིས་མ་ཆད་ མ་འོངས་པ་

ལུ་ཡང་ འདི་བསྐྱམ་གྱི་ཀློང་འབྲི་ནི་ལུ་ སྟམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི་འི་བཀའ་སློབ་གནང་པའི་
ཁར་ ཀློང་འབྲི་བསྐྱེད་ནི་འི་མཐུན་ཁྱེད་གྱི་ཀྱུབ་སྟོར་ རྫོང་ཁ་གོང་འཕལ་ལྷན་ཚོགས་
གྱི་རྟེན་ས་ལས་གནང་མི་འདི་ལུ་ བསམ་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ ལྷན་ཚོགས་འདི་གི་ཁྱིམ་འཛིན་ མི་ཚེ་སྟོན་པོ་སངས་ཀྱས་དངོས་གྲུབ་
མཆོག་གིས་ ཀློང་འབྲི་སྤྱོད་དམ་པ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ གཤེར་
ཁྱིམ་ཐེབས་པའི་མི་ལོ་༣༥འི་དུས་སྟོན་ཅིས་སྤྱད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དཔེ་བསྐྱུན་འབད་དགོ་པའི་
བཀའ་སློབ་གནང་བྱུང་མ་ལས་ འདི་བསྐྱམ་གྱི་དུས་ཆེན་ནང་ལུ་ གུས་ཕུན་རང་གི་རྟེན་ས་ལས་
གྱ་མཚོ་ནང་ལུ་ཆུ་ཐིག་ཅམ་གྱི་ཞབས་དོག་ཞུ་ཚུགས་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མི་འདི་ གཙོ་བོ་མི་ཚེ་
སྟོན་པོ་མཆོག་གི་བཀྲིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

དེ་ལས་ དབྱིན་ལོ་༡༩༥༧འི་ལོ་ལུ་ འབྲུབ་སྟོན་འདི་ ཀྱུལ་ཁབ་གྱི་ཕྱོགས་བརྒྱུག་ར་བཤམ་ཏེ་
འབྲུབ་ཅེད་འབད་བའི་སྐབས་ བཅའ་མང་གཏོགས་མི་འབྲུབ་ཅེད་ལུ་ཡང་ རང་གི་སྟམས་
ཁ་ལས་མ་བཞེད་པར་ཡོད་ཟེར་བྱ་མ་དག་ཅིག་ཁར་ མཇུག་རང་ ཀློང་འབྲི་གི་མཛུབ་གཞི་
ཀྱུལ་པའི་སྐབས་ རང་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་མི་ཆོས་གྲོགས་དངོས་གྲུབ་དོ་ཨེ་དང་ དཔེ་བསྐྱུན་
འབད་ནི་འི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་མི་ རྫོང་ཁ་གོང་ལྷན་ཚོགས་ནང་ལས་ སློབ་དཔོན་བཅོམ་བཅོམ་དང་
དོ་ཨེ་ཀྱུལ་ཚན་ སངས་ཀྱས་དབང་འདུས་ དེ་ལས་རིས་མོ་འབྲི་མི་ཆོས་གྲོགས་དབང་ཕུག་
གཞན་ཡང་ཆ་རོགས་འབད་མི་གར་ལུ་ བསམ་བཞེད་ལས་འདས་པའི་བཀྲིན་དགའ་ཚོར་ཡོད་
ཟེར་བྱ་ནི་དང་ རྟག་པར་དུ་ཀློང་འབྲི་སྤྱོད་མི་ཡོད་རིགས་ནམས་ལུ་ རྟག་ཞིའི་དུས་ཆོད་
གནང་མི་འདི་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ངལ་རངས་སྤྲོ་མ་ཡོད་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

མགོན་མ་དོ་ཨེ་དང་རིན་ཆེན་ཀྱན་ཚུལ།

འབྲས་སྒོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་།

1. རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱོད་ལྟར་དུ་ གཞུང་སྐད་ཨོང་ཁ་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལྟ།
2. ར་བཅས་རའི་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་ ལམ་ལུགས་བཟང་པོ་ཚུ་ སྤྱི་མ་ཉམས་ འབྲུ་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལྟ།
3. ཨིང་སྐད་ལས་གཞུང་སྐད་ཨོང་ཁ་གོང་ སྐད་འགྱུར་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་གནི་ བཞག་སྟེ་ མ་འོངས་པའི་སྤྱི་བསྐྱེད་བཟོ་དང་བཟོ་ཚུ་གི་ སྤྱོད་ག་འཕེལ་བཅུག་ རྒྱུ་ཐབས་ཤེས་ལྟ།

འབྲས་སྒོན་འདི་གི་བཅུད་དོན་མདོར་བསྟུན་ཏེ་ཞུ་བ་ཅིན་ དེ་ཡང་མ་རོན་ ཟེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་ ཅིག་ནང་ རྒྱལ་ཁབ་དང་འབྲུག་སྤྱི་མ་ཉམས་ཐེ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གཉིས་ རིགས་བསྐྱེད་ ཉེག་གོ་ས་ རྒྱ་ནེར་ཡོངས་སྤྱོད་ ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་དཔྱད་སོང་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འགྲན་བསྐྱར་ འབྲན་འདྲ་འབད་ཚུགས་མི་ཡིན་མ་མས། དེ་འབདཝ་ད་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ དུས་དང་ སུ་མ་མའི་བསྐྱར་ལས་ར་ མ་འགྲིག་པ་ མ་འཆམ་དང་མ་བཅའ་སྤོམ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་རོ་ཐོག་ལུ་ཡང་ ཟེར་འབྲུག་འདི་འབྲོ་མཐུད་པ་མཐུད་ས་ར་ཡངས་པའི་དུས་ཚོད་ ཅིག་ལུ་ གྲགས་པ་ནཱ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདི་དང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་མ་ཉམས་ དབྱེད་སྒོན་ཟེར་མི་གཉིས་ ཆེ་སྒོན་ལས་ཀྱིས་བཞོད་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་མིག་གིས་ མཐོང་མ་ཅིམ་ཅིག་དང་ ཡིད་དག་འ་སེམས་མཐུན་ཏེ་ གསལ་བའི་ཐོག་ལས་གཉིན་ཁྱབ་ཆར་མ་ ད་ སམ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཚན་ཚུ་གི་བར་ན་ཁྱེད་རན་གྱི་བྱེལ་ཕ་སྤོམ་ཅིག་ འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲུག་སྤྱི་མི་ཚུ་སྤྱོད་ལྷན་གཞིག་གིས་ རང་གྲོལ་གྱི་ཆ་རོགས་སྤོམ་དུག་བསད་དཔལ་ལས་ རང་གྲོལ་བཞོད་མ་ཚུགས་པར་ སྤྱོད་ལྷན་གཞིག་བསད། དེ་ལས་བཞོན་ཏེ་ རང་གྲོལ་རྒྱལ་ཁབ་ ཀྱི་ཁྱེམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གྲོང་ཁྱེར་མ་རོན་ལས་ མཐར་བཟུད་གཏང་། དེ་གི་བར་ན་ འབྲུག་སྤྱི་མིས་སྤོམ་དབྱེད་སྒོན་འདི་ དཔལ་བཟང་ཟེར་མིའི་ཕ་སྤོམ་ཅིག་དང་གཉིན་ཁྱབ་ བཅུག་ནི་གི་ བཅའ་སྤྱིག་བཟུབ་ད་ དབྱེད་སྒོན་གྱིས་ཉམ་མ་བཅུག་པའི་ཁར་ རང་གྲོལ་ཡང་ དབྱེད་སྒོན་བཞག་སྟེ་ གྲོང་ཁྱེར་འདི་ལས་འཐོན་མ་འགྲོ་བར་ནི་ ཁྱེམས་མ་ཐེག། འགྲོ་ བ་ལྷནི་དབྱེད་སྒོན་བཞོག་བཞག་མ་ཚུགས་པར་ མཐུག་མཐའ་མཐུག་ ཁོང་གཉིས་ཆར་ རང་སྤྱོག་རང་གིས་ཕྱེབས་དགོ་པའི་བྱ་བ་ལུ་ཐུག་ནི་དེ་གིས་ མིང་ཡང་ རང་གྲོལ་ཟེར་མཐུག་ མཐའ་མཐུག་རང་སྤྱོག་རང་གིས་བཅད་དེ་ འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐལ་ལས་གྲོལ་བས་ན་རང་

གྲོལ། དེ་ལས་སྤོམ་དབྱེད་སྒོན་དེ་ཡང་ ཕྱི་རོ་རིས་དང་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་བསྐྱབས་གཉིས་ ཆར་ རྒྱལ་ཁབ་དབྱེད་སྒོན་མོ་དང་འགྲན་སྒྱུ་འབད་ཚུགས་པའི་སྤོམ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ དབྱེད་སྒོན་ ཅན་སྤོམ་མོ་སྤྱོད་ མཚོད་པ་གཞུག་སྤྱི་མ་ཉམས་སྤོམ་ནི་དེ་གིས་ དབྱེད་སྒོན་ཟེར་བཅུགས་ བཅུགས་པ་ཡིན།

དེ་ལས་རང་གྲོལ་དང་དབྱེད་སྒོན་གཉིས་ཆེ་ལས་འདས་སོང་པའི་ཤུལ་ལུ་ སམ་གཉིས་ཡང་ ཉེན་མོངས་པའི་དུག་གསལ་གྱིས་མགོ་མོངས་ཏེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་སྤང་མེ་འབར་དེ་ བཟམ་སྟེ་ཡངས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ ཚུ་བྲུགས་པ་ད་ཆ་མཚུངས་མ་གཅིག་འབད་ འཆམ་ལ་ མཐུན་ཚུགས་པའི་དུས་སྐབས་བྱུང་བྱག།

འབྲུག་ཅེད་ལས་འགན་ཐོ།

༡. ཀྱལ་ལྷན།
༢. མིའི་དྲུག།
༣. དཔལ་ཐང་།
༤. བླ་མ་པ་རྣམས་ཀྱིས།
༥. རང་གྲོལ།
༦. བཟོད་པ་དཔར་ཕྱག།
༧. དབང་དྲུག།
༨. བསམ་བློ།
༩. ས་སངས།
༡༠. དཔལ་ལྷན་འབྲུག་མ།
༡༡. ལམ་འབྲུག་མ།
༡༢. དབྱངས་སྒྲོལ།
༡༣. སྒྲོ་སྒྲུག་གཟིག།
༡༤. མ་ཆ་བ།
༡༥. ཀྱལ་མཆོན།
༡༦. སྒྲུ་ཀྱལ།
༡༧. མཆོམས་པ།

རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོལ།

དཀར་ཆ།

༡. དམིགས་དོན།
༢. ཆེད་བཟོད།
༣. བཀའ་དྲིན་དགའ་ཆོར།
༤. རོ་སྒྲོད།
༥. འབྲུག་ཅེད་ལས་འགན་ཐོ།
༦. སྒྲོལ་བཟོད།
༧. ཆེད་སྒྲོལ་ལེའུ་དང་པ།
མཐོང་སྒྲུང་དང་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གཉིས་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གསུམ་པ།
༨. ཆེད་སྒྲོལ་ལེའུ་གཉིས་པ།
མཐོང་སྒྲུང་དང་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གཉིས་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གསུམ་པ།
མཐོང་སྒྲུང་བཞི་པ།
༩. ཆེད་སྒྲོལ་ལེའུ་གསུམ་པ།
མཐོང་སྒྲུང་དང་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གཉིས་པ།
མཐོང་སྒྲུང་གསུམ་པ།

༡
༢
༣
༤
༥
༦
༧
༨
༩
༡༠
༡༡
༡༢

	མཐོང་སྒྲུང་བཞི་པ།	༡༡༨
	མཐོང་སྒྲུང་ལྔ་པ།	༡༡༩
༡༠.	ཅད་སྟོན་ལེན་བཞི་པ།	༡༢༠
	མཐོང་སྒྲུང་དང་པ།	༡༢༡
	མཐོང་སྒྲུང་གཉིས་པ།	༡༢༢
	མཐོང་སྒྲུང་གསུམ་པ།	༡༢༣
	མཐོང་སྒྲུང་བཞི་པ།	༡༢༤
	མཐོང་སྒྲུང་ལྔ་པ།	༡༢༥

༣༣། །རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།

མཇུག་མཐའ་མཇུག་ རང་གྲོལ་རང་གིས་བསྐྱེད་ནས་ འཁོར་བའི་སྤྱི་ག་
བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བས་ན་རང་གྲོལ།

དབྱངས་ཅན་སྟོན་མོའི་སྒྲུ་ལུ་ མཆོད་པ་ཤ་ཁྲག་ཤར་པོ་གིས་སྒྲོན་པས་ན་རང་གྲོལ།

སྒྲོན་བཞེད།

དེ་ཡང་མ་རོན་ཐེང་བའི་གྲོང་ཁྱེད་སྒྲོམ་ཅིག་ནང་ལུ་ བླ་མ་རྒྱལ་པ་དང་འབྲུག་སྐུ་པ་
ཐེང་བའི་བྲིམ་ཆར་གཉིས་ རིགས་བརྒྱད་ལས་དབྱེད་རུང་ ཉོག་གོ་ས་དང་རྒྱ་མོར་
ལོངས་སྟོན་ལས་དབྱེད་རུང་ ག་ཅི་ལས་དབྱེད་རུང་ ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་འབྲུག་སྐུ་
འབྲུག་འབྲུག་འབྲུག་སྐུ་ལོང་རུང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ རྒྱུ་དང་ལུ་མ་མཐོང་
བསྐྱར་ལས་ མ་འབྲུག་སྐུ་མ་འཆམ་ མ་བཅའ་མ་སྒྲོམ་ཐོན་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ད་
སྟོན་བར་ན་ཡང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་མཁུ་འདི་འབྲུག་འབྲུག་དེ་ར་ མེད་འབྲུག་ལངས་
དེ་རང་ཡོད་པ་ཡིན་མས། ད་དེ་སྐུ་ར་བཅས་ཀྱི་འབྲུག་སྟོན་འདི་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་
བྱེད་མཁུ་འདི་གི་སྟོན་ལས་སྟོན་ནི་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ མཇུག་མཐའ་མཇུག་
ལུ་ འཆམ་ཆོག་ས་རུང་ རྒྱ་མཆོན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་དེ་འཆམ་ཆོག་ས་ཡིན་ན་
བྱེད་མཁུ་འདི་ལས་བརྟེན་དེ་ ཁོང་རང་གཉིས་ལུ་ ལྷ་བས་མ་བདེ་བའི་སྟོན་སྟོན་ག་
ཅི་བསྐྱེད་སྟོན་ཡིན་ན་ དེ་ལས་ཆེ་སྟོན་མཐོང་ལས་གསུམ་བསྐྱེད་འདི་ལས་ སྟོན་ཐལ་
ག་མི་ཐལ་ འདི་ཆོག་ས་ ར་བཅས་ཀྱིས་རྒྱ་ལས་མར་རིམ་པ་བཞེན་དུ་འབྲུག་ རྒྱུ་
ཡིན་ཆོའོ་གསུམ་ཀྱི་རིང་ལུ་ ཁྱེད་ལུ་སྟོན་འབྲུག་དང་ སྟོན་འབྲུག་ལྟོན་ཡིན།

ཅད་སྟོན་ཡེ་ཤུ་དང་པ།

མཐོང་སྤང་དང་པ།

གྲོང་ཁྱེར་མ་རོ་ནའི་ཁྱེམ་གྱི་སྤྱག་ལུ་ འབྲུག་སྤྱི་པའི་མི་ཚན་ བསམ་གྲུབ་དང་
རྒྱལ་མཚན་འཛིན།

བསམ་གྲུབ།

དབའ་རྒྱལ་མཚན་ མི་ང་བཅས་ཡང་ གོ་གི་གོང་ལྷག་མགོ་གྲུ་བཀལ་སྟོད་པའི་པོ་
སྤྱེས་ཅིག་ཡིན། རོགས་ཀྱིས་རང་ལུ་ ཚོད་བཏུམ་འདུམ་ སྤྱད་པ་རྒྱལ་འདུམ་
ཉེད་བཏགས་འཛོལ་མ་འདུམ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་བ་ཤུད་ཟེར་མི་འདི་ གོ་མ་ཐང་གང་
ཡང་རྒྱལ་ནི་མི་འོང་མེ་ལྟོ་ཚང་།

རྒྱལ་མཚན།

ཡིན་ཏེ་རྒྱལ་བ་ཤུད་རྒྱལ་ནི་ཟེར་ རོགས་སྤྱི་པ་ཅི་སྟོ།

བསམ་གྲུབ།

སྤེམས་ཅན་སྤྱག་གི་རི་མོ་སྤེམས་ མགྲུ་ནག་མི་རི་རི་མོ་ནང་ལས་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་
ད་ལྟོ་ལྟོ་ཚང་ཁྱེད་ཀྱིས་ དེའི་རྒྱལ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མི་ཤེས་པ་འོང་། མི་ང་ཅིགས་
ཟ་བའི་བསྐྱང་ལས་ ས་དང་གནམ་ཡང་དོ་སྤེམ་མི་ཚུགས། ག་ར་ཡིན་རུང་ ཉེད་
བཏགས་འཛོལ་འཐོན་འོང་པ་ཅིན་ རང་རྒྱལ་རུང་རྒྱལ་ རོགས་པམ་རུང་པམ་
དེའི་སྟོ་ཟུག་གནམ་ལྷགས་དོ་ཟེ་པ་ལམ་འདི་ བཏོན་ཏེ་རྒྱལ་པ་ལུ་ ཐོ་ཚོམ་ཅིག་ཅི་
ཅིག་ཡང་ཟ་དགོས་མེད།

རྒྱལ་མཚན།

རོགས་པ་ལེགས་མ་ལུ་ སྟོ་ཟུག་ཐོ་ཚོམ་མེད་པར་སྤྱགས་ནི་ཟེར་མ་དེ་ལུ་ རང་ཡང་
ཟ་ཟམ་ཅིག་དགོས་འོང་མིན་ན། རྒྱུད་པར་ཤེས་པར་ གཉའ་བར་བྱ་སྤྱག་བསྐྱལ་
ཟེར་སྤྱི་པ་པ་འདི་འཕྱོ་མི་བཏུབ། གཙོ་བོ་རང་ སྤྱི་ཞབས་ལྷ་རྒྱལ་པར་ བླང་ཆང་ལག་

སྤྱི་ག་དགོས་འོང་ལྟོ་ཚང་།

བསམ་གྲུབ།

མ་གཞི་ ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་པ་མི་འདི་ཡང་བདེན། ཡིན་རུང་ གྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་མི་
ཚན་ཚུ་མཐོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ ར་ཁྲག་སྤྱང་ཡོངས་ཏེ་འོང་མས་ས། རང་གི་ནང་
ལས་ ཞེ་སྤང་མེ་འབར་མ་འདི་འབར་ཏེ་འོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ རྒྱུད་པར་ཤེས་པར་
གཉའ་བར་བྱ་སྤྱག་ལས་ཀྱིས་རང་བཀལ་དགོས་ས། ལ་དང་ལགས་ཡིན་རུང་ ཉེགས་
མཐུན་ཚུགས་པ་འབད་དགོས་མེ། གྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚན་མཐོང་པའི་བསྐྱང་
ལས་འདི་ ར་སྤྱར་དགོ་མཐོན་སྟེ་དྲིགས་རང་མི་ཚུགས་པས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

སྤྱར་དགོ་མཐོན་མས་ཡ་དབའེ། དེས་ན་ཁྱེད་པོ་སྤྱེས་མེན་པས། པོ་སྤྱེས་འབད་ན་
རང་གི་བྱང་མ་སྤྱང་མཐོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ དོགས་དྲིགས་དགོ། བྱང་མ་སྤྱང་མཐོང་མ་
ཅིག་ སྤྱར་དགོ་མཐོན་མས་ཟེར་མ་དེ་ ཁྱེད་བྱོག་ནི་ཡིན་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱལ་སྤྱི་
མས། ཡིན་ན་མིན་ན་བཏུམ་ད་ཤེས་ དོ་ཟེ་གྲོ་ཡོད་འཆམ་པ་ཤེས་ཟེར་བའི་དཔྱེ་
ཡོད་སྟེ་ཁོ་རེ།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་རྒྱལ་དགོ་མཐོན་མས་ཟེར་མ་དེ་ བྱོག་ནི་གི་ལོ་རྒྱལ་མེན། དོགས་ཏེར་
བཀལ་དྲིགས་ནི་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱལ་ཡིན། གྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་མི་ག་ར་ཡིན་རུང་
ག་ལག་ཁྲག་ནང་བཟུགས་ཏེ་ འདོམ་འདོམ་ར་དངས་ཏེ་བྱིན་དགོ་མཐོན་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

ཨོ་དབའེ། དོ་རུང་ ཁྱེད་ཀྱིས་ད་བྱེད་མེད་པའི་ལོ་རྒྱལ་སྤྱི་པ་མས། རལ་
རང་ར་མ་རང་ན་ ག་ཅི་འབད་ག་ལག་ཁྲག་ནང་བཟུགས་དགོས། གཅིག་མོག་
གཅིག་པ་དང་ གཉིས་མོག་གཉིས་པ་འདི་ གདོང་ལ་འཐོན་ཏེ་རང་ཁྱེད་དང་ར་ཟེར་སྤྱད་

དགོ། དམུལ་བ་མེདན་...ཐུམ་རོ་མི་ཤེས་ ཐུང་མ་ཐུད་མེདན་...དཔའ་བོ་ག་ཡིན་མ་
རོ་མི་ཤེས་ཟེར་བའི་དབྱེ་ཡོད་མེ།

བསམ་གྱུ་བ།

ཡིན་ཡིན་...གྲགས་པ་ནཱ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཆ་ཁྲབ་ མོ་སྒྲིལ་འབདན་ གདོང་ཁ་ར་འཐོན་
ཏེ་འབྱུད་ནི་ཡིན། ཡམ་སྤྱེ་འབདན་ ག་ཁ་གི་ཁྲག་ ག་དོག་སར་བཅུགས་ཏེ་རང་
སྒོམ་འབལ་དགོ་མཐོམ་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

མ་པ་...མ་འགྲིགས་པ་...མ་བརྟུབ་མ་རང་མ་འདི་ ར་བཅས་རའི་སྤྱིན་བདག་དཔལ་ལྷན་
འབྲུག་སྤྱོད་དང་ ཁོང་གི་སྤྱིན་བདག་གྲགས་པ་ནཱ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡིན། ཁོང་
སྤྱིན་བདག་གཉིས་མ་འགྲིགས་པ་ལས་བཞེན་ཏེ་ ར་བཅས་ཁོང་གི་འོག་ལུ་ལུ་འབད་མི་
ཚུ་ཡང་ འགྲིག་པ་ག་དེ་སྤྱོད་འགྲིགས་ནི་ སྤྱོད་རོགས་ཡམ་སྤྱེ་ཆ་ཁྲབ་ཀྱི་ཐད་ཁར་
ཚུད་པ་ད་ བར་ན་ག་ཅི་སྤྱོད་བཅུགས་དགོ་པ་ མེན་ན།

བསམ་གྱུ་བ།

ཡམ་སྤྱེ་དང་མོ་སྒྲིལ་འདི་ མེ་དོག་དང་ཐུང་མ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། གཅིག་མེད་པར་
གཅིག་ ཅལས་ར་མི་ཆགས། སྤྱོད་ཁོང་མོ་སྒྲིལ་ཆ་ཁྲབ་དང་ར་བཅས་ན་ སྤྱན་དང་ཚུ་
པ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། ཁོང་ཁྲག་སྤྱོད་ཚུང་དགོ་པ་ཅིན་ ཁོང་གི་ཡམ་སྤྱེ་ཆ་ཁྲབ་ཤུམ་
འབལ་དགོ། གཉིན་འབད་དགོ་མཐོམ་རང་ རོགས་ཀྱིས་རང་དགོ་མི་བརྟུབ། སྤྱོད་
མེདན་ཡམ་སྤྱེ་འཆོལ་ཟེར་མེན་ཡིན། ཡམ་སྤྱེ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ ར་གིས་འདི་ སྤྱོད་ཆེ་
ཅལས་ར་བསྐྱེད་མི་ཚུགས།

གྲགས་པ་ནཱ་རྒྱལ་གྱི་མི་ཚན་ པ་སངས་སྤྱོད་དང་གཡོག་པ་ཅིག་འཐོན།

རྒྱལ་མཚན།

ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ཁྲངས་ཅིག་ན་འཐན་ར་བསྐྱུལ་ནི་འདུག་ས། དབའེ་...ཡམ་པ་ལས་མི་

གཉིས་འོང་དེ་བ་ཡ་...བལྟ་ཤིག། ཡིང་འོ་གྲགས་པ་ནཱ་རྒྱལ་གྱི་རོ་ཁྱི་པ་སངས་སྤྱོད་སོ་
ཟེར་མི་འདི་དང་བྱ་རོགས་ཅིག་ཡིན་མས། ད་འབདན་ཡིན་མས་...སྤོ་ཆང་། ད་སྤོ་
ཚན་ཚོད་ཁྱོད་...སེམས་ཅན་སྤྱག་རེམ་མེད་རེ་ཡི། ད་འབདན་ ཁ་དང་ལག་པ་ཉགས་
མཐུན་ག་མི་མཐུན་ ར་གིས་བལྟ་གེ་ནོ།

བསམ་གྱུ་བ།

ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་འབད་མ་སྤྱོད་ཟེར་བའི། རྒྱལ་རྒྱལ་པའི་མི་མཐོང་མ་ད་ར་ རའི་སྤོ་
ཟུག་མ་དེ་ཆེ་པ་ལམ་འདི་སྤྱེར་མས་ས།

རྒྱལ་མཚན།

ཁྱོད་རང་ཉོད་བཅགས་འཆོལ་ཤིག། འཐབ་དགོ་པ་འཛིངས་དགོ་པའི་བྱ་བ་ལུ་ཐུག་སོང་
པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ར་གིས་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་འཐོན་འོང་།

བསམ་གྱུ་བ།

གཞན་ག་འཆར་རུང་ རྒྱལ་འགོར་སྤྱོད་འབདན་ ཐུག་ཡང་མ་སོང་སྤྱོད་ སྤྱོད་གཞན་
མགོ་ཞིང་མཐུག་...ཟེར་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་ ཁྱིམ་ཁང་ནང་ཐུག་རུང་ གཞན་རང་གི་ཉོངས་
ལུ་འགོར་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཐུལ་མ་དང་པ་ཁོང་གིས་མགོ་བཅུགས་བཅུག་སྤྱོད།

པ་སངས་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐོང་མ་ཅིག་ བསམ་གྱུ་བ་ཀྱིས་ལག་པ་སྤོ་ཟུག་ཀྱི་གཡུ་པ་གུར་བཟུང་སྤྱོད་
འབལ་བཟུམ་བརྟུབ་...ཉག་ཉག་ཟེར་བའི་སྤྱོད་བཅོན།

པ་སངས་སྤྱོད་སྤྱོད།

དབའེ་...སྤོ་ཆང་། ར་བཅས་གཉིས་ལུ་ རལ་མ་རངས་པར་དཀྲོགས་པ་ཡིན་ན་ ཁྱོད་ཀྱི་
སྤོ་ཟུག་མ་འདི།

བསམ་གྱུ་བ།

སྤྱེའོ་...ག་ཏེ་ལས་འོང་ནི་དབའེ། རའི་སྤོ་ཟུག་གཞན་ལུགས་དེ་ཆེ་པ་ལམ་འདི་
ཤུབ་ཀོའི་ནང་མི་ཆགས་པས་ས།

པ་སངས་སྤྱོ་སྤྱོ།

ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱོ་སྤྱོ་མ་འདྲི་ ར་བཅས་ལྷན་ཀྱུ་པའི་མི་མཐོང་མ་དེ་ར་ སྤྱོ་དགོ་མཐོང་མ་
འོང་། ར་བཅས་ཀྱི་སྤྱོ་སྤྱོ་མ་འདྲི་ཡང་ ཁྱོད་འབྲུག་སྤྱོ་པའི་མི་མཐོང་མ་དེ་ར་
ཤུབ་ཀོ་ནང་ལས་སྤྱོ་མ་མས་ས།

ཀྱུ་ལ་མཚན།

དབའ་...པ་སངས་སྤྱོ་སྤྱོ་ ར་བཅས་ལྷན་བཅས་འཛོལ་མ་ཡིན་ན། བེ་ཚུ་ཚོ་དྲ་
ཀྱི་རལ་མ་རངས་མ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལ་པེ་ཏེ་པེ་ཏེ་ཟེར་སྤྱོ་དྲ་པར་ལངས་མེད། ལེ་ལུ་
འཐུ་ཆེ་གི་...སྤྱོ།

པ་སངས་སྤྱོ་སྤྱོ།

མ་པ་ ཉེད་བཅས་འདྲི་འཛོལ་མ་ཡིན། ཡིན་རུང་ ཁྱོད་ཀྱིས་རོ་ཆ་བཀལ་ཏེ་འཐོན་
འོང་པ་ཅིན་འདྲི་ ཀྱུ་བ་ཤུད་འདྲི་སྤྱོ་སྤྱོ་ར་གིས་ཀྱུ་པའི་ཚུགས། ལེ་ལུ་འཐུ་རུང་
འཐུ་ཆེ་གི་ཡིན། ཡོག་ཡོག་.....།

བསམ་གྲུབ།

ཡ་...དེ་ནི་མ་ཉན་སྤྱོ་པའི་སྤྱོ་མ། ཀྱུ་པའི་བཀའ་ལས་དབྲུགས་པ་བཅོན་ཟེར་མ་
ཡིན། འ་ནི་བཞེས་ཤིག།

འཛིངས། བཅོད་པ་དབང་སྤྱོ་གཡས་ལས་འཐོན།

བཅོད་པ་དབང་སྤྱོ།

དབའ་...དབའ་...ཁྱོད་ཆ་ཁྱུ་ ག་ཅི་གི་ཞོར་ལས་མ་འཆམ་སྤྱོ། མ་འཛིངས་ས་མ་
འཛིངས།

ལ་འཐུ་ལམ་དྲ་ ཉན་མ་བཅུ་ལས།

མ་འཛིངས་ཟེར་སྤྱོ་དྲ་འདྲི་ ཞེ་སྤྱོ་ར་འབད་མ་མས་ས་དབའ་...ཁོ་རེ། ད་ལྟ་ར་ར་
གིས་རང་གི་མི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མི་ལོ་ཟེར་མེད་པར་ ག་ར་བསྐྱལ་བཞག་སྤྱོ་དྲ་འོང་།

གྱི་བཅོན་སྤྱོད་པ་དྲ་ སྤྱོ་སྤྱོ་གཞིགས་གཡོན་ལས་འཐོན།

སྤྱོ་གཞིགས།

དབའ་...བཅོད་པ་དབང་སྤྱོ། ཁྱོད་ལོ་ན་ཀྱས་གཞོན་འདྲི་བཟུམ་ཅིག་ལར་སྤྱོད་རུང་ སྤྱོ་
ཚུ་ཆ་ཁྱུ་དང་འདྲན་འདྲ་འབད་དེ་ རོ་མི་ཆར་བས་སྤྱོ། མ་པ་ལས་ར་ ཁྱོད་...
གྲགས་པ་ནམ་ཀྱུ་གྱི་མི་ཆ་ཁྱུ་ག་ར་རུབ་སྤྱོ། ར་བཅས་འབྲུག་སྤྱོ་པའི་མི་གཉིས་ལྷ་
ག་ཅི་འབད་ནི་གི་ཅིས་ཀྱུ་པའི་སྤྱོ། ཡ་...ཁྱོད།

ཁོང་གཉིས་ཡང་འཛིངས།

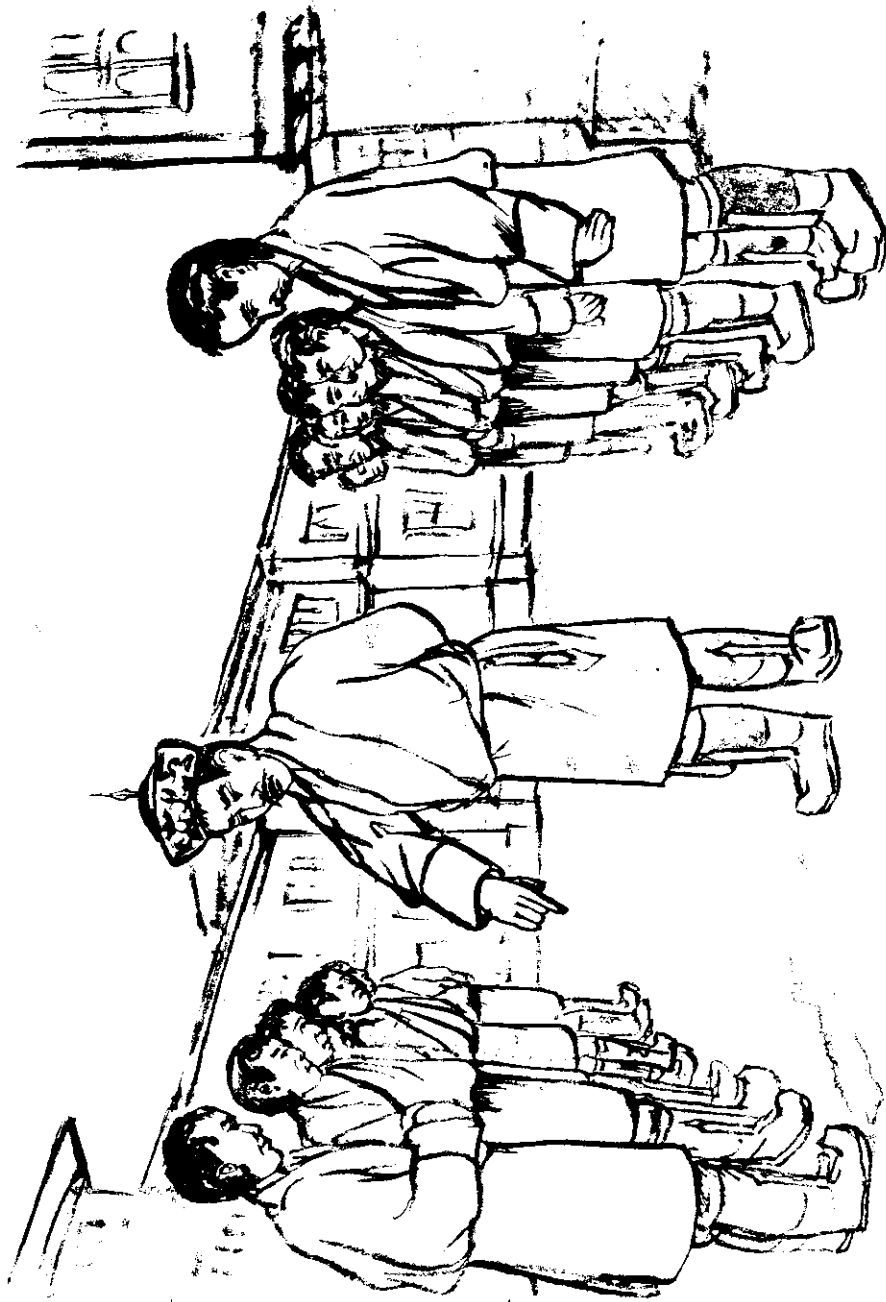
དེ་གི་བར་ན་ གཡོན་ལ་ཐུག་ལས་ཨུའ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོ་འཐོན་...གཡོན་ལ་ཐུག་ལས་
ཨུའ་ཐུགས་པ་ནམ་ཀྱུ་པའི་འཐོན།

གྲགས་པ་ནམ་ཀྱུ་པ།

དབའ་...དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོ། རང་གི་མི་དགོས་ན་བདག་འཛོན་འབད་མ་དག་མེ།
དུས་ནམ་ར་འབད་རུང་ སྤྱོ་སྤྱོ་མི་འདྲི་ ཁྱོད་ཀྱི་མི་ར་ཡིན་མས་འོ། རེ་འི་གཞུགས་
ཀྱི་སྤྱོ་མོ་ནང་གི་ཁྱུ་དང་ཆུ་སར་ ཀྱི་མཚོ་འི་བ་སྤྱོ་བས་འབྲུགས་པ་དེ་འབྲུགས་བཅུག་
པའི་མི་ཁྱོད་ ར་ལུ་ཆེ་སྤྱོ་མ་ཡང་དགྲ་འབད་བྱུང་པ་ལས་བཅོན་ ཆེ་དེ་ས་ཡང་དགྲ་
འབད་བྱུང་ནུག། ད་ལས་སར་བཅུབ་ ཆེ་སྤྱོ་མ་གི་སྤྱོ་མ་ཡང་ ཁྱོད་རེ་འི་དགྲ་འབད་
མ་གཉོགས་ གཉིན་འབད་དེ་འདྲི་ ཚལ་རང་སྤྱོ་མ་བཅུག་མེ། གཞན་དལ་གཞི་
གི་ དེ་ས་ར་གིས་ཁྱོད་མཐོང་མ་ཅིག་ འཐུ་མཚུགས་ན་ཟ་དགོ་མཐོང་མ་ཅིག་ཡོད།
རེ་འི་ལག་པའི་སྤྱོ་རེ་སྤྱོ་ལྷ་བཅུམ་ཚུགས་ན་ བཅུམ་དགོ་མཐོང་མ་ཅིག་ཡོད། ཡིན་
རུང་ དེ་ས་རེ་གིས་མི་དམང་འཛོམས་སར་འབད་ནི་དེ་གིས་ རེ་འི་ཞེ་སྤྱོ་མེ་
འབར་མ་དེ་འབར་མི་འདྲི་ལྷ་ ཆུ་མ་སྤྱོ་མ་པར་ཐབས་མེད་པ་ཐལ་སོ་ཡི་མི་ཁོ་རེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོ།

དབའ་...གྲགས་པ་ནམ་ཀྱུ་པ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆེ་སྤྱོ་མའི་དགྲ་ཡང་ མོ་སྤྱོ་ས་ཡིན། ཆེ་དེ་
རེ་ས་ཀྱི་དགྲ་ཡང་ མོ་སྤྱོ་ས་ར་རང་མེ། ཆེ་སྤྱོ་མའི་དགྲ་ཡང་ མོ་སྤྱོ་ས་ར་གིས་མ་



འབདན་ག་གིས་འབད་ནི། མི་ཁྱོད་བཟུམ་ཅིག་ དེའི་མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་ད་
 དེའི་ཞེ་དྲུང་ཁྱག་ལས་སྒྲོངས་ནི་དེ་ར་མཁ་ ཁྱོད་ར་ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་མཐོང་
 རུང་ དེའི་གཟུགས་མཁལ་ཆ་ནང་མི་ཆགས། ད་རེས་ གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱལ་ཁྱོད་ ཤ
 གཟུགས་ཐང་མར་བདལ་ ཁྱག་ཕུད་གནམ་ཁར་གཏོར་མ་ཚུགས་ན་ མི་ར་ཡང་...མིང་
 དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་ཟེར་བ་ལུ་ངོ་མེད། མ་བརྟུབ་ན་...མི་དམངས་གི་གདོང་ཁར་ཡིན་
 ཟེར་འབད་ནི་མེད་ འཇོན་ས།

འཐབ་འཛིངས་འབད་ནི་འབདམ་ཅིག་ ཀྱལ་སྤྱི་དང་ཕྱག་ཞུ་མི་གུལ་བསྐར་དེ་ཕྱོན།

ཀྱལ་སྤྱི།
 ཀ་ཡེ་ཉེན་དང་རའི་འབངས་འཁོར་ནཱས། །
 ལྷ་མིན་འདྲ་བའི་མི་སེར་ཁྱོད་ནཱས་ཀྱིས། །
 ཉན་ཏུ་འཐབ་འཛིངས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་ལ། །
 ཁྱོད་ཁྱོད་འདི་ཡི་ཞེ་བདེར་གིན་ཏུ་གཞོད། །
 མཐོ་མེད་ཁྱོད་དང་འདྲ་བའི་འབངས་འཁོར་ནི། །
 འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ལ་དུད་འགྲོའི་སེམས། །
 ཁྱོད་འདྲའི་འབངས་འཁོར་ནཱས་ལ་བལྟས་ནས་ནི། །
 ཀྱས་སྤྱི་རང་ཡང་སེམས་པ་སྤྱིར་ནས་སྒྲོ། །
 དཔའེ་...ར་བཅས་ཁྱོད་ཁྱོད་མ་རོན་ལུ་ གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱལ་དང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་
 སྤྱི་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱིས་ ག་ཅེ་ར་འབད་ནི་གི་ཅིས་ཀྱབ་སྒྲོ། སྤྱི་ཤེས་དོན་གོ་བར་ཁྱོད་
 པས་ན་ མི་ཟེར་སྤྱི་ཡིན། ཁྱོད་གཉིས་མི་མིན་པར་ མགྲིས་ལུ་དུད་དེ་འགྲོ་བའི་
 དུད་འགྲོ་ཡིན་མཁལ་འདྲས་མེན་ན། སྤྱི་བ་ཅི་སྤྱི་བ་ཅི་རང་ ཞེ་སྤྱི་ཁྱོད་མ་མས་འོ།
 སྤྱི་ས་ཞིང་བསྐྱལ་བར་གྱུར་པ་ན། དུད་འགྲོ་ལའང་གོ་བ་སྤྱིད། ཟེར་...ཤེས་ཅི་ལོག་ཅི་
 སྤྱི་བ་ད་འདི་ མཐོ་མེད་སེམས་ཅན་གྱིས་ཡང་ ཉན་ཏུ་བརྟུབ་ནི་ཡོད། མི་ར་ན་གྱིས་
 གཡལ་དུགས། བྱ་རན་གྱིས་གདངས་དུགས། ཟེར་དོ་བཟུམ་སྤྱི་ མ་རོན་གི་ཁྱོད་

ཁྱེད་འདི་ནང་ལུ་ དགའ་མ་སྒྲིབ་པའི་ཞི་བདེ་སྒྲོང་སྒྲོན་པ་དང་ ཁྱེད་གཉིས་ཀྱི་
བྱེད་པ་རང་མི་ཆོག་པས་པ་ཡ། ཁྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ ཆར་ཅིག་མིན་...ཆར་གཉིས་མིན་
དེས་ཀྱིས་གཏོགས་པར་ཆར་གསུམ་ཡར་སོང་ཡི་མེ། དེ་དུས་པར་བཏབ་ འདི་
བཟུམ་མའི་བྱེད་པ་ལོག་སྟེ་ར་འཐོན་མ་འདྲུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱེད་གཉིས་ལུ་ཁྱེད་པ་དང་
ཉིས་བྱེད་པ་ཆག་མེད་པ་འབད་བཀའ་ནི་ཡིན་མ་ ཁྱེད་ར་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཁར་
དེས་ཤིག། ཁྱེད་ར་གཉིས་ བ་འཐོན་ཅིག་འབད་ དེ་མ་སྒྲོན་པ་དྲག། དེས་ཀྱི་
ཐད་ཁར་སྒྲོན་པ་དྲ་ བེ་ཅིག་འབད་ རང་རང་སོ་སོ་གི་ཁྱེད་མ་འོག་ཡར་སོང་། སྟེ་
དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོད་ དེ་སྟོང་དང་མཉམ་ཤིག་ཤིག། བྱེད་པ་དེ་གི་སྟོང་ལས་
སྟོ་ལོག་སུ་འབད་སྤྱོད་བཏོག་ཅིག་འདྲག། དེ་ལས་ གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱུལ་ཁྱེད་ཡང་
ལྟ་མ་སྟེ་ཐ་ཆར་ཞིན་ན་ རང་དང་སྤྱད་པར་ཤོག་ཤིག། ཡར་སོང་།

མི་ག་ར་འཇུམ་...བཟོད་པ་དང་གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱུལ་སྟོང་།

གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱུལ།

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

བཟོད་པ་དབང་ལྷག།

ཨ་ཁང་...མ་གཞི་བྱེད་པ་འདི་འགོ་དང་པ་ ག་གིས་ག་དེ་སྟེ་འགོ་བཅུགས་
བཅུགས་པ་ཡིན་ན་ འདི་ར་གིས་མི་ཤེས། ར་ན་སྟོང་པའི་བསྐང་ལས་ ཨ་ཁང་གི་བྱ་
རྒྱུ་ཆ་ཁྱབ་དང་ འབྲུག་སྤྱོད་པའི་ཆ་ཁྱབ་འཛིངས་སྟོང་ལྷག། སྟེ་...ར་གིས་བར་
ནང་འཇུམ་ཏེ་ ལ་འབྲུལ་ནི་འབད་པ་དེ་ལུ་ སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་ཞེ་སྟོང་ལངས་ཏེ་ མག་
ཏོ་གི་སྤྱོད་ གངས་སེམས་དཀར་མེད་རལ་པ་བཟུམ་སྟེ་གནམ་ཁར་གསེག་ གནམ་
སྟོང་པའི་ནང་ལུ་གི་གཡུགས་ཏེ་ ར་ལུ་ཉར་བཏགས་འཛོལ་ཐོན་འོང་ཡི། སྟེ་...ར་ལུ་
ཡང་སངས་མ་རྒྱས་པའི་སེམས་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ རོ་ཆོ་མ་ཐེག་པར་ ར་བཅས་
གཉིས་ཡང་ཡེ་ལུ་འབྲུལ་ཡི། དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ནང་ ར་བཅས་ཀྱི་ལ་ཐུག་ལས་ ར་
བཅས་རའི་མི་འཐོན་ ཁོང་གི་ལ་ཐུག་ལས་ཁོང་རའི་མི་འཐོན་ཏེ་བྱེད་པ་འདི་ སྟོམ་

འབད་ར་ཐུགས་དགོས་ཐལ་སོང་ཡི། དེ་ལས་ཨ་ཁང་ཁྱེད་ར་དང་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་
སྤྱོད་ཡང་བར་ན་སྟོང་དེ་ དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ནང་རྒྱལ་སྤྱོད་མ་བྱོན་པ་ཅིན་ དེས་
གཅིག་མིན་གཅིག་འདི་འབད་ར་འབད་ནི་ཡིན་མས།

གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱུལ།

དཔལ་...དཔལ་དེ་ག་བཏང་ཆེ་ དེའི་བྱེད་པ་འདི་ ག་ཏེ་ཡར་སོང་མ་ཡིན་ན་སྟེ་
ཁྱེད་ཀྱིས་མ་མཐོང་ག་ མ་པ་...དེས་བྱེད་པ་འདི་ཐུགས་སར་ ཁོ་མེད་པར་གྱིག་གི་
བཏང་ལྷག།

བཟོད་པ་དབང་ལྷག།

དེ་སང་དྲོ་པ་ ཉེ་མ་ལའི་ཅེ་ལས་མ་འཐོན་གཅིག་ཁར་ ར་ཡང་ར་རང་གི་སེམས་
ཁར་ཆ་གྲང་སྟོམ་ཅིག་ཤོག་སྟེ་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཛོལ་བར་ ཁྱེད་ལམ་
བདེ་ཏེ་ལམས་སངས་དང་འབྲེལ་བྱེད་འབད་སོང་མ་ད་ ཁྱེད་ཀྱི་བྱེད་པ་འདི་ཡང་
སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཆུགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅིག་ཤོག་ཆེ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་རང་རྒྱང་མ་
གཅིག་ སྤྱིང་དགའ་ལྷུ་ར་ནང་ལུ་ སེམས་འབྲུལ་འབྲུལ་རང་འདྲུམ་སྟེ་སྟོང་ལྷག།
སྟེ་...ར་གིས་ཡང་ ཁོ་ལུ་སྤྱན་སྤྱན་མཆོད་ཀྱི་འདྲེ་ཤེས་ཅིག་བསྐྱེད་དེ་ ཁོ་གྱི་མ་
སོང་མ་དེ་ལུ་ ར་མཐོང་མ་ཅིག་ ར་ཁོ་ལས་སུ་ཡོན་བདེ་བར་འོང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ར་
ལས་བྱོག་སྟེ་ སི་སི་ཤིང་གི་ཅབ་ལས་འབད་ མེ་ཏོག་གི་ཆར་ནང་ལས་པར་འཇུང་
ཡལ་པ་དེ་ཡལ་སོ་ཡི། དེ་ལས་ ཁོ་གི་རྒྱུང་བདེ་ཏེ་བཟུམ་བར་ཡང་མ་སོང་།

གྲགས་པ་ནཱ་ཀྱུལ།

དེས་རྒྱང་མ་གཅིག་མིན་པར་ ཨ་ཁང་ར་དྲོ་པ་གནམ་ཤར་དཀར་མི་དཀར་ཅིག་གི་
དུས་ཆོད་ལུ་ ཁོ་ཨ་མི་སྤྱིང་དགའ་ལྷུ་ར་འདི་ནང་ དྲོ་བ་ཆའི་ཅེ་མོ་ལུ་ཐེལ་པ་
ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་གི་མིག་ཏོ་ནང་ལས་མིག་ཆུ་འཇགས་ གནམ་མ་དངས་
སངས་སྤྱག་གིས་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་གི་གདོང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནང་ལུ་ དགའ་བའི་

འཇུག་ཟེར་མི་འདི་སེག་སེ་ཅིག་ཡང་མེད་པར་ རྒྱ་སྤྲོད་སར་ར་གིས་ཡང་ ཆར་ལེ་གྲ་
ར་མཐོང་ཅི། དེ་ལས་ འཇིག་རྟེན་མུན་པ་སེལ་བའི་ཉི་མའི་འོད་ སར་གར་
སྤྲོགས་དེའི་ཅེ་ལུ་སོགས་ཅིག་ ཁོ་ཉིན་མའི་འོད་ལུ་དང་སྤང་མེད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཁོ་
རང་ཉལ་སའི་ཁར་མིག་ནང་འཇུག་ཏེ་ རྫོ་སྤྲིག་ཚུ་ཡང་སྤྲིང་སྤྲིང་སྟེ་བརྟུམ་ཏེ་
གནམ་ཉི་མ་ཚུལ་དང་མ་མཐུན་པའི་རྒྱལ་མོ་སོ་སོ་བཟོ་སྟེ་སྤྲོད་པ་ཡིན་མས། འདི་
བཟུམ་མའི་བྱ་བ་སྤྲོད་ལམ་འབད་ཐངས་ལུ་བརྟུ་བ་ཅིན་ དེའི་ཁོག་པའི་སྤྲིང་དང་འདྲ་
བའི་རང་གྲོལ་འདི་གི་སེམས་ལུ་ རྒྱག་བརྟུལ་སྟོམ་ཅིག་ ཐད་རེག་འབར་རེག་སོག་
ཆི་རྟུག། ཁོ་གི་རྒྱག་བརྟུལ་འདི་ སེལ་ཐབས་ཅིག་ ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་འབད་
དགོ་པས།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཨ་ཁར་ རྒྱོད་ཀྱིས་ཁོ་ལུ་རྒྱག་བརྟུལ་འདི་བཟུམ་སོག་དགོ་པའི་དོན་དག་ ག་ཅི་ཡིན་
ན་ཤེས་ག

གྲགས་པ་ནམ་གྲུལ།

ར་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ནི། ཁོ་རང་ལུ་དྲི་རུང་ཅལས་རང་ སྤྲོམ་མི་བརྟུབ་པས་ས།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཨེང་འོ་ཁོ་ར་པ་ལས་འོང་དེས། ཨ་ཁར་རྒྱོད་རང་བྱོན་སོང་། རྒྱག་བརྟུལ་འདི་གི་
སྟོར་ལས་ ར་གིས་ཁོ་ལུ་སྟོ་སྟོར་ཏེ་དྲི་བརྟུ་ག།

གྲགས་པ་ནམ་གྲུལ།

ཡ་ཡ་དེན་ འ་ནི་སྟེ་འབད་ཤིག། ར་ན་ལས་མར་ ཡར་སོ་ནི།

འཇུག། རང་གྲོལ་འབོན།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

རྒྱ་གཞུགས་བརྟུ་པོ་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

རྒྱ་གཞུགས་བརྟུ་པོ་པོ་ཆོན་མ།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ད་རེས་སྤབས་ཅིག་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ་རང་གྲོལ། སེམས་འབྲུལ་འབྲུལ་ར་འདྲུམ་
འབད་ རྒྱོད་པ་མས་པ་ཡ།

རང་གྲོལ།

པོ་ཆོན་མ་སྟེ་སེམས་འབྲུལ་བའི་མལ་ཆ་གཉིད་ཡང་དགྲོགས། གནམ་མི་རུ་ནི་མི་རིང་
མི་རིང་ཟེར་ རང་སེམས་འབྲུལ་བའི་སྤབས་ལུ་ དུས་ཆོད་འབྲུང་ཀྱ་ཅིག་ཡིན་རུང་
གནམ་མེད་ས་མེད་རིང་སྟེ་ཆོར་མ་མས་སྟོ།

བཟོད་པ།

དཔའེ་འེའི་རྒྱ་གཞུང་ རྒྱོད་སེམས་དེ་ཆོན་ཆོད་ར་འབྲུལ་དགོ་པའི་དོན་དག་ག་ཅི་སྟོ

རང་གྲོལ།

པོ་ཆོན་མ་དཔེར་ན་ གཉིད་ག་ནི་བ་རིང་པའི་ཆུ་རྒྱུ་ཅིག་གི་རྒྱག་ལུ་ མེ་ཉོག་སྟོ་
ཁ་མདོག་ག་ནི་བ་ཆར་མ་ ཡིད་ཁར་ག་ནི་བ་འོང་མ་ཅིག་འདྲག། རྒྱོད་ཀྱིས་འབད་ན་
མེ་ཉོག་འདི་ཐོབ་ཆུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ རྒྱོད་རང་གི་སྤྲོག་ཡང་སྟོས་བརྟུང་རུམ་པས།
འདི་འབད་མ་ད་ རྒྱོད་ཀྱིས་མེ་ཉོག་འདི་ ཐོབ་ཆུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ཅ་
ལས་མིན་འདྲག། འ་ནི་འབད་མ་ད་ རྒྱོད་འབད་རུང་སེམས་མི་འབྲུལ་ཡ།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

དཔའེ་སྤབ་ཅི་སྤབ་ཅི་འབད་མ་ད་ རྒྱོད་སྤམ་ཅིག་ལུ་སེམས་ཆགས་ཆིམ་འདྲས་
མེན་ན

རང་གྲོལ།

རྒྱོད་ཀྱིས་སྤབ་མི་བདེན་པོ་ཆོན་མ།

བཅོད་པ་དབང་ཕྱག།

སྟེ་་་བཅོ་གཞན་གྱིས་བཅོ་ལུ་སེམས་ཆགས་པར་ དེ་ཚམ་ཚད་འབད་དགོས་པ་ག་ཅི་
ཡོད་པ། རྟེན་གྱིས་བཅོ་ལུ་སེམས་ཆགས་ཆི་ཡི་ཟེར་མ་དུ་ལུ་ རྟེན་གྱིས་བཅོ་འདི་ལུ་
དགའ་མ་ཡིན་མས་་་་། སྟེ་་་རྟེན་གྱིས་བཅོ་འདི་ལུ་སེམས་དགའ་མ་དུ་ རྟེན་སེམས་
དགའ་ནི་མ་གཏོགས་ བེ་ཚམ་ཚད་ཀྱི་འབྲུང་སྤང་ག་ཅི་འབད་ཡང་དགོས་སྟེ།
སེམས་འབྲུལ་དགོས་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག་མེན་ན།

རང་གྲོལ།

རང་གིས་བཅོ་འདི་ལུ་དགའ་དོ་བཟུམ་སྟེ་རང་ བཅོ་འདི་གིས་ཡང་ རང་ལུ་བཅོ་
གདུང་བསྐྱེད་དེ་འཛོལ་འོང་པ་ཅིན་ སྟོ་འདི་མོ་ཀཞམ་ཁྱེད་གྱིས་སྤྲུབ་མི་བཟུམ་སྟེ་
རང་ཡིན། འདི་འབད་མ་དུ་་་་མོ་ཀཞམ་ རོགས་གྱིས་རང་ལུ་དགའ་འཛུམ་སྟོན་ནི་
པར་བཞག་ མིག་ཏེ་ཡང་སྟེ་གྲིང་གྲིང་འབད་ མེད་པ་བཀལ་ཏེ་བཟུ་བྱིན་པའི་བསྐྱར་
ལས་ རང་སེམས་མ་འབྲུལ་བར་ ཐབས་མིན་འདུག་མེ་་་་མོ་ཀཞམ་།

བཅོད་པ་དབང་ཕྱག།

སྟེ་་་རོགས་གྱིས་རང་ལུ་མ་དགའན་ ཆེ་སྤུ་མའི་གཞམ་བསྐྱོས་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན།
ཆེ་སྤུ་མའི་ལས་གཞམ་བསྐྱོས་ར་མེད་པ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་ལྟོང་སྤྱད་ལས་ལྟོང་སྤྱད་
བྱིན་ཏེ་འབད་རུང་ རྟེན་ལུ་རོགས་རམ་མཛད་ཚུགས་པའི་འོས་འབབ་མེད། སྟེ་་་
སེམས་ཆགས་པ་ཤལ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འཆམས་པས་གོ་་་རང་གྲོལ། གཞམ་
མ་ཐང་ལུ་སྐར་མ་སྟོན་དུག་ཀྱང་མ་གཅིག་མིན་པར་ སྐར་མ་བརྒྱ་དང་སྟོང་ཡོད། འདི་
བཟུམ་སྟེ་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ བཅོ་མོ་ཀྱང་མ་གཅིག་མིན་པར་ གཞན་དང་
གཞན་ཡང་ལེ་སྤྱུ་ཡོད་མ་སྟོན་པ་ཡིན། དྲིན་ཅན་གྱི་སེམས་འབད་བ་ཅིན་འབདན་
འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ཆར་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་མི་ཐོབ། བཅོ་འདི་ཚུ་འདི་
རང་གི་བགོལ་སོར་དོ་བཟུམ་སྟེ་སོར་ནི་ཡོད་མེན་ན།

རང་གྲོལ།

དེ་འབད་མ་དུ་ དེའི་མིག་ཏེ་ཁར་ལེགས་པའི་བཅོ་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ མོ་བཟུམ་
ཅིག་ག་ཡང་མ་མཐོང་། དཔའེ་་་་རྒྱ་ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟེ་ ལྷག་ཡང་ལེ་སྤྱུ་ར་བཏོན་
བཞག་རྒྱག་པ་ཡ།

བཅོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཡིང་འེ་་་འདི་་་དེ་་་།

རང་གྲོལ།

ཡིང་འེ་་་འདི་གི་སྟེར་ལས་ རྟེན་གྱིས་ར་ལུ་སྤྲུབ་མི་དགོ། རང་གིས་ག་རང་གོ་ཡི།
རྟེན་ཆ་ཁྱབ་ དུས་ནམ་ཅིག་ར་འབད་རུང་ འཐབ་ནི་འཛིངས་ནི་དང་རྒྱགས་ནི་ཡོདན་
ག་ནི་བ་དགའ་བས། སྟེ་སྤྲུང་དེ་གང་ ཡང་གཞམ་ཁར་གཏོར་མ་དུ་ སྟེད་རང་ལུ་རིག་
ནི་ཡིན་མ་དང་ སྟེད་རོགས་ལུ་རིག་ནི་ཡིན་མ་འདི་ རྟེན་གྱིས་མཛོ་བསམ་ཅུལས་ར་
བཏང་ནི་མིན་འདུག། འཆམ་ཏོག་ཏོ་་་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འབད་སྟོད་པ་ཅིན་ དང་མ་ཅིག་
རང་གི་བྱིམ་ཆར་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ བདེ་སྤྱིད་འབྲུང་ནི་དང་ གཉིས་པ་ཅིག་་་རང་གི་སེམས་
ལུ་ཡང་ ཞི་བདེ་བྱུང་ཚུགས་ནི་མས་ཟེར་མཛོམ་མས། ད་རུང་རང་གིས་དེ་སྟེ་ཞུམ་ད་
མོ་ཀཞམ་ཁྱེད་དགོངས་མ་ཁྱེལ།

བཅོད་པ་དབང་ཕྱག།

ར་ཅིག་པ་ཐའི་པར་བཞག་ དེ་རུང་རྟེན་གྱིས་དེ་སྟེ་སྤྲུབ་ད་ ར་ཡང་ར་བཅས་ར་འགྲོ་བ་
མིའི་འབད་བཞག་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སྤང་བ་འབྲུལ་མས། འདི་འབད་མ་དུ་ རྟེན་གྱིས་
མཛོ་བསམ་བཏང་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རོགས་གྱིས་དེ་སྟེ་བཏང་མི་བརྟུབ་པས། མི་་་མཛོ་
རོགས་མི་གཅིག་ བྱ་སྤྱུ་རོགས་མི་གཅིག་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་མཛོ་
ལྷགས་རེ་དང་ཆ་ལྷགས་རེ་བསྐྱིགས་ཏེ་ ཉན་མི་བརྟུབ་པས།

བཟུམ་ཅིག་ཙམ་པ་མ་མཐོང་ས། དེའི་སེམས་སྤར་དེ་གང་མ་འདི་ མོ་ལུ་བྱེན་ཆར་
ཡི། དེ་སྟོང་ར་ར་གི་གཟུགས་འབད་ཆེན་ཡོད་པ་མཐུ་ དེའི་སེམས་འདི་ ག་ཉེ་
ཡོད་པ་ཡིན་ན་ ར་ར་གིས་ཡང་མི་ཤེས་པས་མོ་ཀློན་མ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

རང་གྲོལ་ར་གིས་སྤྲུབ་ག། བྱོད་རང་མོ་གི་མཚོ་བསམ་བཏང་ནི་བཞག་དེ་མ།

རང་གྲོལ།

དེ་འབད་ན་མོ་ཀློན་མ་བྱོད་ཀྱིས་ མོ་དེའི་སེམས་ཁར་ལས་བཟོད་ཚུགས་པའི་
ཐབས་ཤེས་ཅིག་ལྟོན་གནང་མས་ལྟེ།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

སྟོང་ར་གིས་དེ་ཅི་ལས་སྤྲུབ་དོ་བཟུམ་སྟེ། བྱོད་ཀྱིས་མིག་ཉོ་འདི་ མོ་ཀྱང་མ་གཅིག་ལུ་
མིན་པར་ བྱོད་བྱོད་འདི་ནང་གི་བུ་མོ་གཞན་དང་གཞན་ལུ་ཡང་བལྟ་མས། མོ་བས་
ལེགས་པའི་བུ་མོ་གཞན་མཐོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ བྱོད་ཀྱིས་མོ་བཟོད་སྟོང་འོང་།

རང་གྲོལ།

དེའི་མིག་ཉོ་ཆ་གཅིག་མོ་འདི་གིས་ བུ་མོ་གཞན་དང་གཞན་ ག་དེ་སྟེ་མཐོང་ཚུགས་ནི།
དེའི་མིག་ཉོ་འདི་མོ་ ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་བལྟ་བལྟ་བ་གིས་ར་ ཞུམ་ཡང་སོ་ཡི།

བཟོད་པ་དབང་ལུག།

དེ་ཆེན་ཆོད་ར་འདི་མི་འོང་ས་དབའེ། འདི་ན་བྱོད་ཀྱིས་མོ་ ཐོབ་ནི་འདི་ན་ཙམ་པ་
མི་ཐོབ་ནི་མས། བྱོད་ན་མོ་གི་མཚོ་བསམ་ར་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། སྟོང་ར་གིས་
ནངས་པ་ལས་ བྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁ་ལས་མོ་བཟོད་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ག་དེ་
སྟེ་ཡིན་རུང་འཚོལ་བྱེན་གེ་མ།

རང་གྲོལ།

མོ་ཀློན་མ་བྱོད་ཀྱིས་ དེ་འབད་ར་མཚན་གནང་པ་ཅེན་ བཟོད་པ་མོ་ཀློན་མས།

བཟོད་པ་དང་རང་གྲོལ་འཇུག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ་དང་དཔལ་བཟང་ དེ་ལས་བྱུང་གས་ཅིག་འཇོག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ལྷ།

ད་དེས་ཀྱི་བྱེལ་མ་འདི་གི་སྟོང་ལས་ ཀྱུལ་སྤྲུལ་ཀྱིས་ཁྱེམས་དང་ཉེས་བྱ་ག་ནི་ཡང་མ་
བཀལ་བར་བཟོན་བསྐྱངས་ཡི། དེ་འབད་མ་དང་ མཐུག་ལས་མཐུག་སུ་ ར་བཅས་
གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ བྱེལ་མ་ཡོག་སྟེ་ར་འཇོན་པ་ཅེན་ ར་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ ཉེས་
ཁྱེམས་ཡངས་ཆག་མེད་པ་འབད་ བཀལ་ནི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་དེས། མ་གཞི་ཁྱེམས་
དང་ཉེས་བྱ་ མི་ར་ལུ་ཅིག་མོག་ན་ གུགས་པ་ནམ་ཀྱུལ་ལུ་ཡང་ འབྲན་འབྲུག་མོག་སྟེ་
འཇོན་འོང་། ཡིན་རུང་ཁོ་དང་དེའི་བར་ན་ འཆམ་ཁ་མཐུན་ཉེ་སྟོད་པ་འདི་ ག་
ལས་འཚམས་པ་ འདི་འབད་མ་དང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་སྤང་ནི་ཆེན་ཆོད་ར་མ་
ལངས་པར་སྟོད་པ་ཅེན་ དྲག་ནི་མས་ཟེར་མཚན་མས། དྲག་པ་མ་ཆོད་ རང་ལུ་
སྤྲུབས་ཡང་ འདི་བདེ་ནི་འདྲས་མིན་ན་ སྟོ་ཤིག་དཔལ་བཟང་།

དཔལ་བཟང་།

ཡིན་མས་གཞན་དཔལ་གཞི་ བྱོད་གཉིས་འདི་ དེགས་བརྒྱད་ ཉོག་གོས་ ཀྱུ་ཞོར་
ལོངས་སྟོད་ ག་ཅིག་གི་ཐད་ལས་དབྱེད་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ འགུན་སྟེ་འབྲན་
འབྲུག་འབད་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡིན་པས། ཡིན་རུང་ དུས་དང་ལུ་པ་མའི་བསྐྱང་ལས་ར་
མ་བཏུབ་ མ་འགྲིགས་པ་ མ་བཅའ་མ་སྟེ་མོ་ཡོད་མི་ཆུ་ མ་མས་གང་བྱས་བྱ་
ཡིས་བྱས་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྟེ། བྱོད་གཉིས་ཀྱིས་ཡང་ མ་རངས་པའི་ལུ་འདི་ཆུ་ འཕྲོ་
མཐུད་དེ་ར་འབད་ནི་དེ་གིས་ བྱོད་རང་ཀློན་གཞན་གནས་སྤྲུབས་འདི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་
སྟོད་རུང་ སེམས་ལུ་ཞི་བདེ་བྱུང་མ་ཚུགས་མི་འདི་ འདི་མེན་ན་མཚན་མས།
སྟོང་ར་མདང་བཞག་ ར་གིས་བྱོད་ལུ་ བུ་མོ་འདི་གི་སྟོང་ལས་བསྐྱུན་གྱིས་ཅིག་ཞུ་ཡི་

མིན་ན་ འདི་གི་སྒྲོང་ལས་ཐུགས་བསམ་ག་དེ་སྟེ་བཞེས་དོ་གོ

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་འཛུགས་།

ཡིང་འོ་འདི་གི་སྒྲོང་ལས་འདི་ ར་གིས་མཛད་བཞག་སྒྲིག་དོ་བཟུང་འབད་ར་ཡིན།
ད་སྟོ་འདི་དབའོ་འོ་འོ་བཟོ་འདི་ཚུ་ནང་གི་ཉེ་ར་ཡིན། མོ་ཡོ་བཙོ་ལུ་ཡང་ ཡང་མ་
ཡངས་ཅིག་སྟེ་སྟོང་ཡོད། རྒྱུད་ཀྱིས་ དོ་རུང་ཡོ་གཅིག་གཉིས་ཅིག་བསྐྱུགས་ཞིན་མ་
ལས་གཉིན་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་འཆམས་པས་གོ།

དཔལ་བཟང་།

ཡིང་འབྲུག་སྒྲིག་འཛུགས་འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་ འཛིག་རྟེན་མ་ཕྱི་དམ་ཆོས་མ་
ཉ་ཟེར་སྒྲིབ་ནི་ཡོད། མོ་བས་ཡོན་གཞོན་པའི་བཟོ་ལུ་ཤུ་ར་ ཡལ་ནི་ཤོང་ཁྱེར་འདི་
ནང་ལུ་ ཡལ་ལོ་གི་ཡལ་སྟེ་འདུག། ཡམ་སྐྱ་ཟེར་བའི་བསྐྱར་ལས་ དགྲ་རང་གི་
གཞུགས་ཁར་གཏམས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ མཁྱོགས་པར་གཉིན་མ་རྒྱབ་པར་ བར་
བཏང་སྟེ་བཞག་ད་པ་ཅིན་ བྱུལ་ཡོད་པ་ལུ་ཡང་ཁ་ཕོག་ བྱུལ་མེད་པ་ལུ་ཡང་ཁ་ཕོག་
སྟེ་ མཐའ་མཐུག་རང་ལུ་མཐུ་བཙོང་ནི་གི་གཞི་ར་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་འཛུགས་།

དབའོ་ཡིན་མས་ཀྱི་ལྷན་སྒྲིབ་མི་འདི་ བད་རེག་བར་རེག་བདེན། འཛིག་རྟེན་
འདི་ནང་ལུ་ ར་ལུ་སྟོ་གཏད་ས་ཡོད་རུང་མེད་རུང་ དེའི་དབྱེར་སྟེན་འདི་རྒྱང་མ་
གཅིག་ཡིན། དེའི་བཟོ་འདི་ མཐུག་ར་མེད་པའི་མཐའ་མར་ ཡར་ཅིག་བཀལ་རུང་
མར་ཅིག་འཐེན་རུང་ དཔལ་བཟང་ཀྱི་ལག་པར་ཡིན་མས། རྟེ་དཔལ་བཟང་
ཀྱི་ལྷན་འབད་རུང་ དེའི་བཟོ་འདི་གི་སེམས་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་རུང་འབྲུག་ཚུགས་པ་
ཅིག་འབད་དགོ་མེ། མ་གཞི་ར་མོ་གི་གཞུགས་ ཤ་དང་བྲག་ལས་བསྐྱུབས་ཏེ་བྱིན་མི་
ཡིང་ཅིག་ཡིན་རུང་ ད་སྟོ་མོ་གི་སེམས་ཀྱི་མཚན་མག་ཆོད་ནི་འདི་ ར་ལུ་དབང་ཆོད་
མེད་པའི་ས། རྟེ་ཀྱི་ལྷན་མོ་རང་དང་བསྐྱུན་བྱོས་ཅིག་རྒྱབ་ནི་ མོ་གིས་ཡང་

གཉིན་ད་ལེས་ནངས་པ་ར་རྒྱབ་རུང་བཏུབ་ཟེར་བའི་བ་བཟེད་པ་ཅིན་ ར་དག་ལམ་མ་
གཏོགས་ རྒྱུམ་ཚལས་ར་མེད། རྒྱུད་ར་དེ་སྟེ་འབད་སྟེ།

དེ་ལས་ དུས་ཅི་ར་བཅས་ར་ག་ར་ དག་འཁྱོག་ཏོ་དང་སྟོང་ཏོང་ཏོང་སྟེ་
ནམ་ཆམ་མེད་པར་སྟོང་པའི་དག་འཁྱོག་ཏོ་དང་འབྲུམ་འབད་ ད་ལེས་ཕྱི་རུ་དེའི་ཁྱིམ་
ནང་ ར་རང་གི་སྐྱོན་སྐྱོན་མཆོད་ གཉིན་ཉེམ་ འཆམ་མཐུན་ཆ་བྱུག་ག་ར་འབོ་སྟེ་
མཛེར་ཅུང་ཅིག་ཟེལ་གི་མཚོ་བསམ་ཡོད། རྒྱུད་ཡང་ཕྱི་རུ་གི་སྟོ་ཟུབར་ དེའི་ཁྱིམ་
ནང་ཤོག་སྟེ། ཡར་འོང་པ་ཅིན་ དང་མ་ཅིག་ལུ་ རྒྱུད་ར་འོ་འོ་བཟོ་དབྱར་སྟེན་
དང་སྐྱད་ནི་གི་གོ་སྐབས་འདུག་མེན་ན་ དེ་ལས་གཉིས་པ་ཅིག་ལུ་ ཡིང་ར་ཡང་སེམས་
དག་འཁྱོག་མས། ག་ཅི་སྟོ་ཟེར་པ་ཅིན་ མཐུག་ར་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཁྱིམ་ཡི་གི་ས་
དུག་འདི་ རྒྱུད་ཀྱིས་འབད་དགོ་པ་སྟེ།

བྱ་རོགས་ལུ་ དབའོ་ཀྱི་ལྷན་ཡལ་ནི་ཤོག་གུ་འདི་ནང་ བཞོད་དེ་ཡོད་
པའི་མིའི་མིང་ཚུ་ལྟག་སྟེ་ ཁོང་ག་ར་ཕྱི་རུ་གི་སྟོ་ཟུབར་ ར་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་
ཤོག་ཟེར་བའི་བད་སྟོང་འབད་སོང་སྟེ་རེ།

འབྲུག་སྒྲིག་འཛུགས་འཛུགས་།

བྱ་རོགས་།

ཅུང་ཀྱའི་དུས་ལས་ཡོན་ཏན་མ་སྤྱངས་ན། །གས་པའི་དུས་སུ་མཐུག་པ་ག་ལས་འོང་།
གས་པའི་དུས་སུ་ཡིག་གུ་མ་ཤིས་ན། །མི་ཡི་ལུས་སུ་བོང་ཀྱའི་ནུམ་ཤིས་འདྲ།
ཡོ་དབའོ་ཤོག་གུ་འདི་ནང་ལུ་ མིའི་མིང་ཡོད་ལོ། མི་ཆ་བྱུབ་སྟེ་ཟུབར་འབོ་
སོང་ལོ། དབའོ་སྟེ་མི་གི་མིང་འདི་ ལ་གིས་སྒྲིབ་ད་པ་སྟེ་ ག་ཅི་འབད་ཤོག་གུ་
ནང་བྲིས་མ་ཡིན་ན། དུས་དང་བསྐྱུན་བསྐྱུན་པའི་མི་ཟེར་ མི་ལ་སྒྲིབ་ནི་ཉམས་འཆེར་
ཏེ་ ལ་ཤོག་གུ་གིས་སྒྲིབ་བཅུག་པ་ཡིན་མས། ཡིང་འོ་ཡིང་འོ་དེན་ ཤོག་གུ་གིས་ལ་
སྒྲིབ་ག་སྒྲིབ་ ར་གིས་བཟུ་གོ་ནོ། དབའོ་ཤོག་གུ་ མི་ག་དང་ག་གི་མིང་ར་
འདུག་གོ་སྒྲིབ་ཤིག། རྟེ་ཤོག་གུ་གིན་ ལ་སྒྲིབ་ནི་མིན་འདུག། ད་ཀྱི་དེ་འབད་མ་

དུག་ག་ སྤོ་འོ་འོ་ཕྱིན་བདག་དང་ཕྱད་པའི་བསྐྱང་ལས་འདི་ ར་གིས་ཨ་ནི་ཤོག་
 གུ་འདི་འབག་སྟེ་ བཞོད་བྱ་ཡང་ར་རང་གིས་བཏང་ བཞོད་བྱ་དང་འབྲེལ་འབྲེལ་
 པའི་ལྟ་ཡང་ ར་རང་གིས་འབད་དགོཔ་སྟེ་ཨིན་མས། འདི་འབད་བ་ཅིན་ དུག་
 ཤོས་ཡང་ར་རང་ བྱ་རོགས་ཡང་ར་རང་འོང་ནི་མས། སྟེ་ཨ་ནི་ཤོག་གུ་འདི་འབག་
 སྟེ་ ར་རང་གིས་ར་རང་ལུ་བཞོད་བྱ་བཏང་པམ་ ར་གིས་ཡི་གུ་འདི་ལྟག་མི་
 ཚུགས་པས། ཡི་གུ་ལྟག་མ་ཤེས་པ་ད་ར་ མི་ག་ཟེར་མི་འདི་ ལྟོ་ཟེར་འབོ་
 དུག་ག་མི་ཤེས་པས། ཤ་རོགས་པ་དང་ཉ་རོགས་པ་ཚུ་ འབོ་བསྐྱལ་ད་པའི་ལྟོ་མེད།
 དམར་མ་ཁན་པ་དང་ག་ཤན་པ་ཚུ་ འབོ་བསྐྱལ་ད་པ་ཅིན་ དེའི་མགུ་ཉོ་འདི་གིས་
 ཨཔ་འབྲག་སྒྲ་གི་ལག་པ་འདི་ གཡོག་བཞོལ་ར་བཞོལ་བཅུག་ནི་མས། འདི་བས་
 འདི་ ཤེས་ཀྱང་མི་ལ་དྲི་མགྲོགས་ཀྱང་ཉ་ལ་ཞོན་ཟེར་སྐབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རོགས་
 ཤེས་མི་ཅིག་ལུ་རང་ དྲི་བ་ཅིན་དུག་ནི་མས།

རང་གྲོལ་དང་བཞོད་པ་དབང་ཕྱག་འཛིན།

དབའོ་ད་སྟོ་འབད་ན་ གནག་དྲུང་ནང་ལུ་ མི་ཆ་ཆག་པ་ཅིག་བཏྱག་བཏྱག་པ་བཟུམ་
 སོང་ཡི་སྟེ། སྐྱ་གཟུགས་བཟང་པོ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གཉིས། བ་སྟོབ་དཔོན་གཉིས་
 གུས་ ཨ་ནི་དཀར་པོའི་གུ་ གནག་པོའི་རིས་མོ་བྲིས་མི་འདི་མི་མ་ཁྱེན་ག་ལགས།

རང་གྲོལ།

ཨང་འོ་ཡི་གུ་ལྟག་གནང་ཟེར་ཡ།

བྱ་རོགས།

འོང་ལགས།

རང་གྲོལ།

སྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཡི་གུ་ལྟག་མི་ཤེས་སྟེ་

བྱ་རོགས།

ཤེས་པ་ཅིན་འདི་ ར་རང་གིས་ལྟག་དཔ་འོང་པ་ལགས།

རང་གྲོལ།

ར་ར་ཀྱའི་བསྐྱང་ དཀར་བ་བྱུང་དུ་གསད་ རལ་བ་དང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་ ཡི་གུ་ཕྱད་
 པའི་སྐབས་ དེའི་རྒྱགས་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱལ་བསྐྱལ་ལཱ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ད་རེས་ཁྱོད་
 ཀྱིས་ཡི་གུ་འདི་ ར་ལུ་ལྟག་པ་གནང་ཟེར་དྲིན་བཀལ་བའི་ཚུལ་ཨིན་ན།

བྱ་རོགས།

ད་ཡོན་ཉན་རང་ལུ་མེད་ན་ རོགས་ཀྱི་ཁ་དང་གདོང་བལྟ་སྟེ་འགྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས་
 འ་ནི་འབད་ཨིན་མས་སྟེ། མི་ཡི་ལུས་ལུ་བོང་ཀྱའི་ནམ་ཤེས་ཟེར་ དེ་ལས་ལྟག་སྟེ་
 མིན་འདུག། རོགས་ལུ་ཡོན་ཉན་ཡོད་པ་རང་ལུ་པན་མི་ཐོག་པས་སྟེ། ལགས་སོ་
 དེས་ན་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གཉིས།

རང་གྲོལ།

ག་ཆ་རུང་ ཁྱོད་ཅིག་པ་མ་ཟམས་སྟེ། ར་དགོད་བྱོ་འབད་བའི་སྟེ། བ་བཏང་གིག།
 ཡི་གུ་ལྟག།

བདེ་སྦྱིད་དགོན་པ་གི་སྐམ། མོ་ཀཱ་མ་འབྲས་བྱ་དང་ཨམ་སངས་རྒྱས་ དེ་ལས་བུ་མོ་
 ཆེ་རིང་མཆོ་མོ། ཨ་ཁང་དཔལ་འབྱོར་རྒྱལ་མཆོན་དང་ཨམ་དཀར་ཆོགས། སྤང་མོ་
 མན་དུལ་བཟང་མོ་དང་མག་པ་དོ་ཕུག་བཟང་ཆང་གཉིས། ཆཔོ་སྐྱེ་ལྟག་གཟིག་དང་ཆ་
 རོགས་ཆ་བྱབ། ཀྱས་ཆེ་དབང་བཀྱིས་དང་ཨམ་བུ་ཁྱི། སྤྱི་མི་ཐུགས་དེན་ཆོས་
 གུགས་དང་ དམར་གི་ཨཔ་ དེ་ལས་འོང་གི་ཨམ་སྐྱ་ བུ་མོ་ཆ་བྱབ།
 དབའོ་མི་གི་མིང་ཡང་ལེ་ཤ་ར་འདུག་པ་ཡ། ད་རེས་ག་ཅི་གི་འཛོམས་འདུ་ཡོད་པ་སྟེ་

བྱ་རོགས།

འཛོམས་འདུ་མེན་ལགས། ད་རེས་ དེའི་ཕྱིན་བདག་འདི་གིས་ ཕྱི་རུ་གི་ཆོགས་
 སྟོན་སྒྲ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་མི་འདི་ ཟེབས་ཤོག་ཟེར་འབོ་པ་བཏང་མ་མས་ལགས།

རང་གྲོལ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིན་བདག་འདི་ག་ལྟོ་ཁོ་རེ།

བྱ་རྟེན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱེ་ཆེ་མི་འདི་ཡིན། ཉེ་ཁྱེད་གཉིས་ཡང་ ཡལ་གྲགས་པ་ནཱ་
རྒྱལ་མི་མེ་ཚན་མེན་པ་ཅིན་ དེས་ཕྱི་རུ་ཡང་ཕྱོན་སྟེ། ཚོགས་དེ་བཞེས་ ཙམ་
ཆུ་དེ་ཡང་བཞེས་ ཞབས་ཁུ་དེ་རྒྱལ་སྟེ། བུ་མོ་འཇའ་དེ་སུ་མོ་ཡང་ཁེ་སྐྱ་
འཐོན་འོང་། ཡལ་གྲགས་མེད་ས་མེད་བཀྱིན་ཆེ་ཡི་ བེ་ཅིག་འབད་དགོངས་མ་
ཞུ་གི། ཡགས་པོ་དེན།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག་།

ཡོང་ལོ་ཡོང་ལོ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་གྱི་ ཡོ་ཤ་ལྷན་གྱི་མཛོད་རྒྱུ་མ་འདི་ ད་རེས་སྤྱི་ཨུ་
 སྤྱི་མི་སྤྱི་ཡོན་མ་འདྲུག་སྤྱི་ སྤྱི་ཡོན་གྱིས་དགའ་མི་ལུ་ཆེ་རིང་མཆོ་མོ་འདི་ཡང་
 འཕོ་ལྷན་མེན་ན་ མ་པ་མོ་མ་ཆད་ ལུ་ཆེ་འཇའ་རིས་མོ་གཞན་དང་གཞན་ཡང་ལེ་ལྷ་
 འོང་ནི་ཡོད་ཏེ་ཏེ་གྲུ་ཡུ་ར། སྤྱི་ད་རེས་སྤྱི་ཨུ་ ཡོད་རང་ཡང་གཞན་བཟང་སྤྱི་གཡི་བས་
 བཟུ་སོང་གི། ཡོད་གྱིས་འབད་ན་ཡོད་པའི་ཆེ་རིང་མཆོ་མོ་འདི་རང་ ལེ་གསལ་སྤྱི་
 རིས་མ་ཡོན་མས། ད་རེས་སྤྱི་ཨུ་ ཡོད་གྱིས་ལུ་མེན་དང་གཞན་ཡང་མཚོང་པའི་
 བཟུང་ལས་ ཡོད་གྱི་མ་ཡུ་ཆེ་རིང་མཆོ་མོ་འདི་ ལུ་མེན་དང་སྤྱད་པའི་བཟུང་
 ལས་ ཡོ་ལ་གནས་མོ་བཟུ་སྤྱི་མཚོང་འོང་ག་ཡང་མི་གིས།

२८'सुँव।

[illegible]

ག་དེ་མེ་དྲག་ག་ལྟོ་ བོ་ཕུན་ལ།

བཟོད་པ་དབང་ལྔལ།

ཨའའ་འདི་འདི་འཇམ་ར་འཇམ། ཁྱེད་ར་སྤང་དག་མ་བསྐྱེད་པར་འགྱོ་ཞི་ར་ཨིན།
མཛར་ཐུང་མ་ཐར་ར་ མི་ལེ་གྲུ་འཇོམས་སྟོན་པའི་སྤྲུག་ལུ་ འར་ལུར་ཆར་ཆར་བྱེམ་མ་
འཐམ་སྟོད་པ་ད་ ག་འོང་མ་ཨིན་ན་གྲུ་འོང་མ་ཨིན་ན་དྲི་ཞི་གི་དཔུད་རིག་ག་གིས་ཡང་
མི་བཏར་། དེ་གི་ནང་དོན་ཉིད་ལས་ མི་ག་ར་ཆར་གིས་དྲང་སྟེ་སྟོན་འོང་། མ་མ་
ལོག་སྟེ་འབདན་ མཁུགས་སུ་ཅིག་སྟེ་འོང་མ་དུག། སྟེ་ཁྱེད་རར་ཡར་སོང་སྟེ་
མིག་ཉོ་གཡས་པ་འདི་གིས་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་བརྟ་ ཡོན་མ་འདི་གིས་བུམོ་གཞན་
བརྟ་མིག་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ ཨོ་ལ་ཐད་རིག་བར་རིག་ཨིན། ཁྱེད་ར་བརྟ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

པོ་གཏམ་ ཉིན་མ་གནམ་མཐམ་གི་སྐར་མ་ ག་ཅི་སྒྲི་མིག་གིས་མི་མཐོང་མ་ཡིན་ན་

བཟོད་པ་དབང་ཕྱུག།

ཡིད་པ་འདི་ལྟེ་ གནམ་ཉི་མ་འགྲི་གདུག་ཉི་མ་གར་ལྷི་དེ་གིས་ ཉི་མ་མེ་འོད་ཟེང་
གིས་སྐར་མ་གྱི་འོད་གཡེབས་དེ་ སྐར་མ་ཚུ་མིག་གིས་མ་མཐོང་མ་ཡིན་མ་ས།
ཁྱོད་ཀྱིས་དྲི་བ་འདི་བཟུམ་ གཅི་ཤྲིད་གོ་བ་ལྟོ་དཔའ་ལོ་རེ།

རང་གྲོལ།

དཔྱི་བདེ་དང་འདུལ་སྤྱོད་ རེ་མེ་ཆེ་རིང་མཆོ་མོ་ཡོད་པར་ཕྱུ་གཞན་ རེ་མེ་མིག་གིས་
བརྟུ་དགོ་མཆོ་རུང་ མི་མཐོང་མ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག་།

ལྷོ་ཁོང་གི་མཉམ་སྦྲེལ་ལྟུང་། བརྟུ་གེ་ལོ།

ଉତ୍କଳ

ཡོལ་ལི་བསྟུང་།

མཐོང་སྒྲུབ་གཉིས་པ།

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

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུབ།

ད་འབདན་མཁྱེན་མ་ཆ་ཁྱབ་ཡང་ ག་ར་ལྟོད་ཅི་མེ། ཐབ་ཆང་པ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་བཞེས་
སྒྲོ་ཆུ་ ཆར་ཁར་གདེ་འབད་ཆུད་ཅི་ག་མོ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུབ།

ཨེང་ལེ་འདི་གི་སྒྲོར་ལས་འདི་ འབྲུག་སྒྲུབ་པའི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ ར་ཡོད་རིང་ག་
ཁྱོད་རང་ཆ་གྲུབ་གཞི་ཡང་ལང་མི་དགོ། གསེལ་ཇ་ གྲོལ་མ་ འབྲས་སེར་ བཞགས་
གལ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་ སྟོ་
མང་ར་ཆོད་ མོད་རྟོག་ དེ་ལས་ཤ་དང་མོད་རྟོག་མ་ཟེ་མི་ཡོདན་ ཨེར་མ་དར་ཆིལ་
དང་ མོད་ལུ་མར་ཁྱུ་ དྲིམ་ཆོར་མ་ཅོམ་ཅིག་གིས་ ཁ་ལས་ཁ་ཆུ་ཡང་ འཐོན་སྐྱེས་
ས་འབད་བཟོ་བཞག་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུབ།

དབའེ་ཨམ་ཁོ་རེ་ ཆར་གི་ལོ་རྒྱས་ཅིག་ ག་ཞི་ཡང་འཐོན་ནི་མིན་འདྲག་པ་ཡ་ལ་
སྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས། ཆར་འབདན་དགོ་རེ་དགོ་མེ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུབ།

ཨེང་ལེ་འདི་རང་འདི་ཆར་གི་མཐོ་བསམ་ར་བཏང་སྟོད། མ་པ་ཆར་མེད་པ་འདི་
ག་ཏེ་འོང་ནི་སྟེ་དབའེ། ཆར་ཅིག་མེདན་འདི་ མཇར་ཆུང་སྟོ་ར་མེད། ཆར་ཉིང་
ཆར་གསུམ་ཆར་ལགམ་ ཨེར་རྒྱལ་འབྲུམ་དེག་དེགམ་ མོར་པ་གང་གིས་ར་ ར་བཟེ་
ཏེ་གཞུམ་དང་ས་ཡང་རོ་སྟེ་མ་ཆུགས་པ་བཟོ་ཆུགས་པའི་ཆར་གི་ བཅའ་སྒྲིགས་ཀྱབ་
བཞག་ཡོད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུབ།

ཨ་ནི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ཡུ་ ཨམ་ཁྱོད་ར་ཡོད་དེ་དྲག་པས་དྲག་པས་ཟེར་ ར་གིས་རྟག་བྱ་
ར་སྒྲབ་མི་འདི་ འདི་མེན་ཡ་ལ་སྟེ། ར་ནི་ཨམ་ཁྱོད་རང་ལུ་ར་སྟོ་གཏད་དོ་མེ། སྟེ་
ལུ་མ་མཁྱེན་མ་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ འབད་དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ་བྱིན་དགོ་པ་ཆུ་ཡང་ ཨམ་ཁྱོད་
རང་གིས་བཟོ་སྟེ་འབད་དགོ་པ་འོང་མེ། ར་གིས་ན་མཁྱེན་མ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱི་སྒྲག་ལུ་འཇུལ་
སྟེ་ ཆར་ཅིག་འཐུང་ར་ཅིག་བཟེ་ སྟོ་ཅིག་སྒྲབ་དགོད་བྱ་ཅིག་འབད་སྟེ་སྟོད་འོང་།
འདི་འབདམ་ད་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་སྒྲུ་ཆེ་གསུངས་ཆེ་འབད་གེ་ རོགས་མཁྱེན་མ་ཆ་
ཁྱབ་ཀྱི་གདོང་ལུ་འབདན་ ར་ལུ་ཆོགས་བད་བཏང་མ་ད་མེ། བ་ཉིང་ཡང་ ཁྱོད་
ཀྱིས་ར་རོ་ཆར་རིལ་རི་ར་བཟོ་ཡི་གོ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུབ།

རོགས་ལོ་གོ་མ་བཏུབ་པའི་སྟོ་ཨིན། བ་ཉིང་བཟུམ་སྟེ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲིལ་ཅུང་འདི་
རོགས་ཀྱི་ལུ་མ་གྲུ་ལས་པར་གསེལ་ནི་འདི་འབདན་བཞག་དགོ་སྟེ། ཆར་འཐུང་ནི་འདི་
འཐུང་ནི་ར་མམ་ ལོ་ལུ་ཀྱི་མཇར་ཆུང་མ་ས་ལོ་དེས། འདི་འབདམ་ད་འཆོམས་
ཆོད་ཅིག་གེས་པ་སྟེ་འབདམ་དྲག་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུབ།

ད་འབདན་ཁྱོད་སྒྲབ་ནི་ཟེར་ནི་འདི་འགོ་བཙུགས་མ་དཔལ་ལས་ ཁྱོད་རང་ཆོས་བཞུམ་
ནང་སོང་སྟེ་ མཁྱེན་མ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱི་གདོང་ལེན་འབད་སོང་། དེ་སྟེ་སྟོད་འོང་མེད།
དབའེ་དབའེ་ཐབ་ཆང་པ་ཆ་ཁྱབ་ ད་འབདན་དྲུབ་བཞག་ཀྱབ་ནི་གི་གཞི་སྒྲིག་འབད་
མེ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲུབ་འཇུལ།

ཡེང་ལེ་དཔལ་ལྷན་འབད་མ་འོང་མ་འདྲས། དཔུང་རིག་བཏང་ཆོ་རིལ་བཟོ་དབྱངས་
སྟོན་འདི་ཡང་ ག་ཡང་སོང་མ་ཨིན་ན།

དཔལ་ལྷན་འཐོན།

དཔལ་བཟང་། རྩོད་འཐོན་འོང་ནུག་པ་སྟེ། ཤོག་ཤིག་ཤོག་ཤིག། ར་ད་ལྟོ་རྩོད་ཀྱི་
མཚོ་བསམ་བཏང་ཚར་མ་ཅིག་ཡིན།

དཔལ་བཟང་།

✓ སྒྲིལ་པའི་ལ་ཆིག་ བཟང་མའི་དམ་ཆིག་ཡོ། རྟེ་དབང་ས་སྟོན་ཀྱི་ལས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ།

ཡིང་འོ་དབང་ས་སྟོན་རྒྱ་རང་ཡོད་ ད་ལྟོ་ར་འགྲིལ་འབྲུག་དེ་འཐོན་འོང་། རྩོད་རང་
མཚོད་བཤམས་ནང་སོང་ཤིག།

དཔལ་བཟང་འཇུག། སྤྲོ་སྟག་གཞིག་འཐོན།

སྤྲོ་སྟག་གཞིག།

དག་འཇུག་སྤྱིད་པ་འཛོམས་ཀྱི་ལམ་ཡིན། དེའི་ཡུ་ཁར་འདི་གིས་ ད་དེས་མི་ག་ར་རྒྱ་ལྟོ་
ཐ་བར་འབོ་སྟེ། ལག་ཐེག་ཁུར་འདྲོངས་མ་ཅིག་འབད་ཚུགས་ག་སྟོ་ མ་གཞི་ལོ་
རང་འདི་ སེམས་ཀྱི་བཀའ་ལ་ ག་ནི་བ་མཁའ་མི་མཁའ་ཅིག་ཡིན་རུང་ ད་ལོ་དང་
ན་ཚོད་ཀྱིས་སྟག་སྟེ། སྤྱིད་ཐག་གིས་ལྟོགས་མི་ཚུགས། ར་རྒྱུ་ཀྱའི་བསྐྱར་ལས་
ལོ་གིས་མགྱུ་འཕུར་བཏབ་སྟེ་གསོ་ཞེན་ན་ ད་དེས་འགན་ལག་ར་གིས་འབག་སྟེ་མ་
འབད་ན་ག་གིས་འབད་ནི།

སྤྲོ་སྟག་གཞིག་འཇུག།

ཐབ་ཚངས་ཆ་ཁྱབ་ བཞེས་སྟོ་གི་རྩོད་འབག་སྟེ། སར་འགྲོ་ཚུར་འོང་འབད།

ཡམ་འབྲུག་སྟེ་འཐོན།

ཡམ་འབྲུག་སྟེ།

དབའོ་འཛོམས་པ།

འཛོམས་པ་འཐོན།

འཛོམས་པ་ དེའི་བཟོ་འདི་ཀྱི་ལས། མོ་རྒྱ་ཡུད་པ་ཐངས་ཅིག་ཤོག་ཐང་སྤྲོ་མས།

མ་ཆབ།

ད་ལྟོ་ར་རྒྱ་ཡོད་པའི་ས། དབའོ་དབང་ས་སྟོན་ དབའོ་དབང་ས་སྟོན།

དབང་ས་སྟོན།

ལགས་ག་ཅི་གསུངས་ནི་ཡོད་པ་སྟོ་ཡམ།

མ་ཆབ།

ཡའི་གིས་གསུངས་དེས།

ཡམ་འབྲུག་སྟེ།

དབང་ས་སྟོན་ཡའི་གིས་རྩོད་ལུ་སྟོ་ཅིག་སྤྲོ་མ་ནི་འབད་ཡིན། ད་ར་བཅས་མམ་
གཉིས་ན་ ཡོ་དང་ན་ཚོད་ཀྱིས་སྟག་སྟེ། མམ་འཆི་རུམ་འཆི་མེད། རྩོད་ནི་ད་ལྟོ་ཆུ་
ནང་གི་ཉ་དང་འདྲ། འཇིག་རྟེན་པའི་ལུ་གི་སྟོར་ལས་ རྩོད་ཀྱིས་སྤྱིད་སྟག་སྤྱིད་ར་མ་
སྤྱིད། མ་གཞི་ར་བཅས་མམ་གཉིས་ ཆེ་གཉིས་མཁའ་ཀྱབ་སྟེ་རྩོད་ནི་ཡོད་ན་ རྩོད་
ག་དག་འཇུག་འབད་རྩོད་རུང་བརྟུབ་པས། འདི་འབད་མ་དང་བཅས་ནི་ དེ་སྟེ་རྩོད་ནི་གི་
རང་དབང་མེད། ལ་ལུ་ལུ་ལུ་དང་གཡག་ལུ་ལུ་ཀོམ་ཐེར་དོ་བཟུམ་སྟེ། ར་བཅས་
གཉིས་མེད་པའི་ལུ་ལུ་ རྩོད་ཀྱིས་རོགས་ཀྱི་གདོང་ལར་ སྤྲོ་ལམ་ལམ་ཅིག་དང་
འབྲུ་ལམ་ལམ་ཅིག་འབད་ ལ་རོགས་སྤྲོ་བ་སར་སྤྲོ་བ་ མིག་ཏོ་རོགས་བལྟ་སར་
བལྟ་དགོ་པ་ཅིན་ རྩོད་ལུ་ཕན་པའི་གཉིན་དང་གྲགས་ཅིག་དགོ་ར་དགོ། རྟེ་རྩོད་ལུ་
གཉིན་གྲགས་ཅིག་མ་ཐོབ་ལས་ ར་བཅས་མམ་གཉིས་ཤི་སོང་མ་འདྲུམ་ཅིག་འབད་བ་
ཅིན་ ར་བཅས་ཤི་བའི་དུར་སྟོན་ལས་ རྩོད་འགྱུམ་འགྱུམས་ས་ར་སྟོད་དེ་ རང་
སྟེ་དགོ་སར་སྟེ་བ་ལེན་པར་ཡང་ འགྲོ་མི་ཚུགས་ནི་མས། རྟེ་འཕྲོ་འབད་མ་ད་
བཟོ་རྩོད་ཀྱིས་གཉིན་ཀྱབ་ནིའི་སྟོར་ལས་ མཚོ་བསམ་ག་དེ་རང་བཏང་དོ་གོ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡའི་གིས་འབདན་ ང་ལུ་གྲོགས་ཅིག་འཛུལ་དགོས་སྟེ་སྤྱབ་ཡིན་ན་ ད་ལྟོ་འདི་ ང་གིས་འདི་གི་སྒྲོར་ལས་ མཚོ་བསམ་བཏང་ར་མ་བཏང་...སྟེ། ཡ་ཙོ་ཉ་བས་མིན་ན།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཁྱོད་རང་གིས་འབད་ཟེར་མ་ཤེས་པ་མཁ་ ང་བཅས་རའི་གྲོང་ཁྱེད་མ་རོ་ནང་ལུ་ ཁྱོད་བས་ལོ་ན་ཆུང་པའི་བུ་མོ་ཚུ་ཡང་ བྱ་གཞི་གི་སམ་སྟེ་འདུག། སྟེ་...ཁྱོད་རའི་ལུས་ལས་མཆེད་མཆེད་པའི་བུ་མོ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ཡའི་གིས་ཁྱོད་ལུ་རྒྱུ་གཏམ་ཅིག་བསྐོར་ཏེ་སྤྱབ་པ་ཅིན་ རོགས་དཔལ་བཟང་ཟེར་མི་བུ་ཚུ་འདི་...རོགས་བརྒྱུད་ལས་དབྱང་རུང་བཟང་པས་ རྒྱ་ནོར་ཡོངས་སྟོན་ལས་དབྱང་རུང་ལུན་པས་ མཚོ་བསམ་བཏང་ཐངས་དང་སེམས་ཀྱི་བྲག་བ་ལུ་བཟུང་ ག་ནི་བ་མཁས་པས། བྱད་རོ་རིས་ཡིན་མས་...འདི་ནི་ཁྱོད་ར་གིས་མཐོང་སར་མས། ཁོ་གིས་འབདན་ ཁྱོད་...ཁོ་གི་གཉེན་སྟེ་དགོས་ཟེར་ ང་བཅས་མཁ་གཉིས་ལུ་བསྐྱེན་བསྐྱོས་འབད་དེས། ཡའི་གིས་བཟུང་རུང་ ཁྱོད་རང་ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱབ་པ་ཅིན་ ཡེགས་ཤོམ་འོང་མཚོ་མས། སྟེ་...ཡའི་གི་རེ་བ་ལུ་ཡང་ བུ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཁོ་བརྟུབ་ཟེར་མ་གཏོགས་མི་བརྟུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ མི་སྤྱབ་འོང་མཚོ་མས། ཁོ་ཡང་ན་ལྟོ་ཟབར་འོང་ཡི་...ད་རེས། སྟེ་...རྩ་མར་ཞབས་ལུ་རྒྱབ་སར་ ཁོ་གིས་ཁྱོད་ལུ་དགའ་བའི་བཅེག་དྲུང་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ འདི་...ཁྱོད་ར་གིས་ཁོ་གི་མིག་ཏོ་ནང་བལྟམ་ཙམ་ཅིག་གིས་ཤེས་ཚུགས། སྟེ་...ཁྱོད་ཀྱིས་ཡིན་རུང་ དཔལ་བཟང་ལུ་སྟོ་ཉ་ཉོང་ཏོ་འབད་སྤྱབ་ དགའ་འཇུག་ག་དེ་དག་དྲག་བཏོན་དགོ་མེ། ཡའི་གིས་དེ་སྟེ་སྤྱབ་མི་འདི་ཡང་ མཐའ་མཇུག་བུ་མོ་ཁྱོད་རང་གི་སྟེང་ཁར་སྤྱབ་ཡིན།

དབྱངས་སྒྲོན།

ད་ལྟོ་...ཡའི་གིས་སྤྱབ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ ལྟ་མ་དཔལ་བཟང་ག་ཏེ་སྤྱར་རུང་ རེ་འི་མིག་ཏོ་ཆ་གཅིག་པོ་འདི་གིས་ ཁོ་འགྱིམ་འགྱིམས་ས་ར་སྟོན་ནི་ཡིན།

བྱ་རོགས་འཇུལ།

བྱ་རོགས་

ཡམ་དང་དབྱངས་སྒྲོན་ཡང་ ཚོགས་བཞེས་ད་ནི་མས་ལགས།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཡ་ཡ་...འགྲོ་ཤིག། སྟེ་...དབྱངས་སྒྲོན་...ཡའི་གིས་སྤྱབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་འབད་མེ།

དབྱངས་སྒྲོན།

འོང་འོང་ བརྟུབ་ཡའི།

འཇུལ།

ཐབ་ཚངས་གཉིས་འཇོན། ཅ་ལ་གོ་ཞིབ་ཁྱབ།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྤྱོད་དབའ་...ད་རེས་འདི་ ང་བཅས་ཀྱི་མགྲོན་མ་ཚུ་ ཟད་དེ་ཆེ་བ་ལུ་ འཐུང་དད་ཆེ་བ་ལུ་ རྟོགས་ལི་ཆེ་བའི་མགྲོན་མ་ཙུང་ཙུང་འཛུམས་ཏེ་ ཁོང་པོ་མ་སྤྱུལ་པ་ར་བཀལ་དཔ་འོང་སྟེ་རེ།

བྱ་རོགས་ལ།

ཡིན་མས་སྟོ་ཤིག། ཉི་མ་གི་ལྟོ་ཡང་མ་ཟམ་འདུས་མེན་ན་...ད་རེས་ན་མཇར་ཁུང་མ་ཡོད་ཟེར་བའི་བསྐྱང་ལས།

བྱ་རོགས་ཀ།

ང་འདི་སྟེ་...ལྟག་མཇུག་འབདན་མཇུག་ལེ་ཤུ་ལུས་འོང་མཚོ་སྟེ་ ང་ར་གི་ཡམ་སྤུ་ལུ་ཡང་ ད་རེས་སྤུ་རུ་གི་སྟོ་འབད་མི་དགོ་ ཟེར་སྤྱབ་འབད་ཡིན་སྟེ། ག་ལས་འོང་ནི་...ལྟག་མཇུག་ལུས་ནི་སར་བཞག་ ཁོང་གི་ཐངས་ར་བཏང་བཞག་པ་ཅིན་ རམ་བཅགས་ཏེ་བྱིན་ད་རུང་ རྒྱབ་བ་ཤུད་མི་རྒྱབ་ནི་མས།

བྱ་རོགས་ལ།

སྤེལ་མེད་ཀྱི་དམར་གྱི་ཡལ་འདི་སྟེ། རྒྱལ་ལས་ཡང་དོང་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ། མིག་ཏོ་
ཡང་འཐོན་སྐུ་ལ་ རྒྱལ་ནག་ཡང་ཞུ་ཞུ་སྟེ་མ་འཐོན་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་སྟོ་ཟེ་སྟེ་
དབའེ། ར་འདི་རམས་ར་རམས་ཆེ་ཡི་མེ།

བྱ་རོགས་ཀ།

ཡེའེ་རོགས་ལྷ་སྤྲུལ་མི་དགོ་པས་བྱོད་ར། ཟད་འདི་ག་བས་ ར་བཅས་རའི་སྟོ་
ཆར་ཀྱག་ཀྱ་དང་སྤྱི་དང་རམས་པས། ར་བྱ་ལས་པར་ ཐབ་ཆར་གྱི་སྟོ་རས་སྟེ་སྟེ་
བཟུ་མོར་པའི་ སྤྱི་དང་འདི་གིས་སྟོ་འདི་སྟོ་རས་ནང་བཅེས་ཆར་བྱག་པ་ ཐོག་མོར་
ག་ནི་བ་སྟོ་མ་ཅིག་ལག་པ་སྐག་སྟེ། འདི་ནང་ཚོད་མ་སྤྲུགས་པའི་བར་ན་ཡང་སྤྲུགས་
ཡོང་མེད་པར་སྤྲུགས་པའི་བསྐྱར་ཡིན་པས་མེ་བྱོད་ར།

བྱ་རོགས་ལ།

ཡེའེ་ཡང་དྲངས་བཞག་རྒྱལ་ནི་ བ་འཐན་ལག་ཆེ་རམས་ད་ ཁོ་ག་ཏེ་ཡང་མེད་པ་
ཆར་ཅིག་འབྱར་དའི་ས་ མར་ཐབ་ཆར་ནང་སྟོ་དང་ཚོད་མ་ཡལ་མ་བརྒྱུ་བར་འཇུ་ལ་
སོང་མ་འདྲས་སྟོ།

བྱ་རོགས་ག་དང་ར་འཐོན།

བྱ་རོགས་ག།

དབའེ་དབའེ་སྟོ་ཆར་གིས། བཅའ་སྤྲིགས་ཚུད་སོ་ཡི་གོ་ཤིག།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྟེ་བྱོད་ཞུམ་འདི་ནི་མེན་མ་འོང་། རོ་མིག་ཆ་གཅིག་པོ་འདི་རྒྱུད་སྟེ་བཟུ་མས།

བྱ་རོགས་ག།

དབའེ་སྟོ་ཆར་ མ་འབད་ས།

བྱ་རོགས་ཀ།

སྟོ་དང་ཚོད་མ་ཡ་མོ་མོ།

བྱ་རོགས་ར།

དབའེ་དབའེ་སྟོ་ཆར་ཆ་ལྷལ། རོགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སར་ གཅིག་གིས་གཅིག་
ལྷ་ འདི་བཟུམ་གྱི་སྟོ་གསུང་དྲི་བཏང་མ་སྟོད་པར་ དེ་བ་འདི་རར་གི་འགན་ལག་འདི་
ག་ར་རབ་རྒྱལ་བཏང་སྟེ། བཏགས་སར་བཀལ་ད་གོ། ད་ལྟ་ར་མགྱོམ་ཆ་ལྷལ་ཞབས་
ལྷ་རྒྱལ་འོང་། ལྟ་མོ་བཟུ་བར་འབྱོ་མི་གོ་སྟོ། བ་ཤོག་ཤིག་དབའེ་སྤྱི་དང་། ཡལ་ནི་
འཇུ་དགོ་པས།

རང་གྱོལ་འཐོན་མོ་བྱ་རོགས་ཅིག་ལྷ།

རང་གྱོལ།

དབའེ་སྟོ་ཆར་ ད་རེས་བྱོད་ བྱ་གི་མགྱོམ་ཡིན་ན།

བྱ་རོགས།

མགྱོམ་འབད་རུང་བཏུབ་ཅིག་དང་ ཐབ་ཆར་པ་འབད་རུང་བཏུབ་ཅིག་ཡིན།

རང་གྱོལ།

སྟེ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ན་མ་འོང་ག།

བྱ་རོགས།

ད་རེས་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ན་མ་འོང་པས།

རང་གྱོལ།

ཤོབ་མེན་ན་དབའེ་སྟོ་ཆར་།

བྱ་རོགས།

√ སྤྲུལ་སྤྲུལ་མི་མི་དགའ་མོ་སྤྲུལ་ཐག་བདུང་ན་བྱི་མི་དགའ་ཟེར་ སྤྲུལ་སྟེ་སྤྲུལ་ད་

དུངས་ཕྱོག་འཕྱོག། རང་གྱོང་གིས་དུངས་ཕྱོག་ལམ་ཐོར།

རང་གྲོལ།

ཏེ་ཨ་མི་བུ་མོ་འདི་ག་ཟེར་མི་འདི་ཡིན་ན

བྱ་རྒྱུ་ལ།

ཨ་འོ་དགའ་འོ་ར་བྱོད་དང་མཉམ་ཅིག་ ཉམས་འཛིན་ཏེ་འབད་མི་ཚུགས་པས། ད་
ཅི་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་ན་ཡོད་ག་ལོ། ད་རྟོལ་ཨ་མི་ཡུལ་འདི་ག་ལྷོ་ལོ། མི་ནེ་མི་གི་
ཅིས་བདད་ཆ་མི་ཆ་དགའ། ར་བཅས་དེ་ལྷོ་ལོད་མེད། ཞབས་ལྷ་ལྷ་ལོ་བལྟ་
བར་འགྲོ་དགོ་པས།

ଅଣ୍ଡା

རང་གྲོལ། སེམས་ཁར་

དགའ་པོ་དེ་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ཀྱི་པར་ན་ རེད་སེམས་ཁར་ འོད་ཆེ་མི་ཆེ་ལུ་བརྟུན་ན་
གནས་ཏེ་པ་ཡང་པའི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་ བཀྲག་དངས་མི་དྲངས་ལུ་བརྟུན་ན་
ཆེས་པ་ཆོ་ལུ་འཁྱུག་ཉལ་མའི་བཀྲག་ལུ་ འགྲན་ཟུལ་བད་ཆུགས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་
ཨ་ནི་འཛིག་རྟེན་འཛིན་སྒྲིང་འདི་ནང་ག་ཅི་ཡང་མི་འོར་མཐོ་རྟེ་རྟོད་ཅི་བཞི་ དེས་
འབདམ་ད་ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་དང་ཟུལ་པའི་བཀྲག་མདངས་ཡང་ མར་སའ་ལུ་བརྟུན་ན་
པའི་དངོས་པོ་ཅིག་ ཨ་མི་ལུ་འདི་འདུག། བརྟུན་ཚམ་ཅིག་གིས་སེམས་དགའ་མི་
དགའ་དང་ མཐོ་མ་ཚམ་ཅིག་གིས་ཉིར་ཆ་མི་ཆ་ རྟོ་ལོག་འཛར་རུང་ཡང་ གཡང་མ་
མི་ཟེད་ལུ་འདི་བརྟུན་ གཞི་རྟེན་རེན་ཆེན་གཡུ་ལས་བརྒྱུ་བ་ལུ་པའི་ཁྲིར་སེམས་
ནང་མེན་པར་ འཛིག་རྟེན་ས་རོག་རྟོ་རོག་ལས་བརྒྱུ་བ་ལུ་པའི་འཛིན་སྒྲིང་འདི་
ནང་ལུ་ ག་དེ་རྟེ་འཁོར་ཆུགས་ཆུགས་ཨེན་ན་ལྟོ།

འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ལྷ་འི་སྐུ་མོ་དང་འདྲ་བའི་ཕུ་མོ་
འཛམ་རིས་མོ་མོ་བཟུང་ཅིག་འོང་ཟེང་ རེ་འི་སེམས་བསམ་པའི་མཛོ་བསམ་གྱིས་འདི་

གཤམས་བཟང་ཚུགས་པ་ གནམ་སོ་ཁ་ཉལ་བའི་གཉིད་ལམ་ནང་ཡང་མཐོང་མ་ལྟོང་ས།
 དབའི་དེས་ར་གཉིད་ལམ་མཐོང་མ་མེན་ན་མྱོ་ གཉིད་ལམ་འབདན་ ང་གཉིད་མ་
 ཚོང་བར་འཕྲོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ས་ར་ མཐོང་རྒྱང་འདྲི་གི་སྡོ་བ་ལྟོང་བཟུ།

ཡུལ་སྤྱོད་གཞིག་གིས་རང་གྲོལ་མཐོང་།

ཡུལ་སྐྱུ་གཟིགས།

དབའེ་ཨ་མི་མི་འདྲི་གི་བཟོ་རྟགས་དང་འབད་བཞག་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན། ཁོ་གྲགས་པ་
 རྣམ་རྒྱལ་གྱི་ཕུ་བཟུམ་ཅིག་འདྲག། དབའེ་མི་གི་ཚོད་བཟླ་མི་བཟླ་ལས་མོ་མཚོ་
 བསམ་ག་ཅི་བཏར་སྟེ། ལྷ་འོང་འོངམ་ཡིན་ན་ཁོ། ཁོ་མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་
 ཅིག་བཏར་སྟེ་འོང་འོངམ་ཨ་ལས་མིན། ཁོ་ད་རེས་རེའི་ཨ་ཁར་གི་ ཁོ་དུས་གྱི་
 མཛེར་མུང་འདྲི་ བཟླག་མེད་མདངས་མེད་ཅིག་ བཟོ་བར་འོང་འོངམ་ཐད་རེག་
 བར་རེག་ཡིན། ཁོ་གིས་མཚོ་བསམ་འདྲི་བཟུམ་ཅིག་བཏར་སྟེ་འོང་ཤེས་ན་ བ་བཅས་
 གྱིས་ཡང་འདྲི་དང་བཟླན་བཟླན་པའི་ལན་རྒྱལ་ཞི་མཇུག། གཉིན་འབདན་བུམས་ར་
 བུམས་དགོ་ཁོ་རེ། ཁོ་དགུ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བརྟལ་ར་བརྟལ་དགོ། རྟེ་ད་རེས་མ་
 བརྟལ་ན་ནམ་ བརྟལ་ནི།

མཐོ་ལྷག་ལ་བལ་ནི་ རང་གྲོལ་གྱི་སྤྱད་རྟོག་གུར་བཟུང་།

ལྷ་མོ་དང་སྐར་མེ་འབྱོར། དཔེ་ཆ་ལྡན་གཅིག་ཚོས་བར་འོང་འོང་ལྟེ། ར་བཙུང་མ
མཁའ་ཤིན་མེད་པ་ལྟ་བུར་འོང་འོང་ལ་ཞིག་ན་ བྱེད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྐྱ་འཁོར།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་ཟུ།

དཔའ་ཆེན་ལྷན་པ་ཞིག། ལྷོ་ཁེ་ཆེན་ཆོད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱི་ལྷན་པ་ཞིག། ལྷོ་ཁེ་ཆེན་ཆོད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱི་ལྷན་པ་ཞིག།
པའ་ཆེན་ལྷན་པ་ཞིག།

ཡུལ་སྐྱུ་གཟིགས།

ཨ་ཁང་གྱུང་ར་གིས་འབད་ཆེ་མ་གཤམ་མེད། དགྲ་དྲིལ་པའི་ཚབར་དཔག་ཆེ་བྱུག།

ཨ་ན་བལྟ་ཤིག། བྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་བྱ་འདི་གིས་ཚོད་བལྟ་སྟེ། ར་བཅས་རའི་
ཁྱིམ་ནང་བཅོམ་འོང་ལྷག་ཟེར་བའི། ར་ཚོགས་པ་མ་ཟེར་བཅོད་མི་ཚུགས་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

ཡེང་འོ་ར་མྱོལ་འདི་ཡིན་པས་ག་སྟེ་ཨ་ནང་གིས་སྒྲུབ་གེ་ནོ། ཁྱོད་ཚོགས་ཟམ་
དགོ། ཁོ་ན་འཐོན་འོང་ལྷག་ཟེར། ཁོ་འདི་སྟེ་ར་བཅས་རའི་གཡས་ཚན་འདི་ནང་
ལུ་མི་ག་ར་གིས་ཆ་བཞག་ས་ཅིག་དང་བརྟེན་པ་རྒྱབ་ས་ཅིག་ཡིན། སྟེ་ད་རེས་ར་
བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་ ཁོ་ལུ་གཞོད་པ་བསྐྱལ་ད་པ་ཅིན་ ཁྱོས་འདི་ནང་གི་མི་ཆ་མཉམ་
ཀྱིས་ ར་བཅས་ལུ་ཁ་ཡང་བཏང་ནི་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ད་རེས་ར་བཅས་ཀྱིས་
ཁྱིམ་ནང་དགའ་མི་དགའ་སྟོ་བསྐྱར་ས་ལུ་ མཁྱེན་མ་མང་ཉིད་ཚོགས་པ་ཅིག་གི་གཏོང་
ཁར་ ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་བཟུམ་མའི་བྱེད་ལཱ་ཟུགས་འདུལ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ད་རེས་ཀྱི་
མཛེར་ཅུང་མ་འདི་ བཟུག་མེད་མཛེས་མེད་ཅིག་བཅོམ་འོང་། བཞག་ད་ད་རེས་ཁྱོད་
མེད།

སྒྲ་སྟག་གཟིག།

མེན་མེན་ཨ་ནང་། དགུ་འདི་འགོ་དང་འགོ་ལས་ མཁྱུ་སྟེ་བཏབ་སྟེ་ཡིན་རུང་
བདའ་བཏང་དགོ། ཁོ་ད་རེས་ཐངས་བཏང་སྟེ་བཞག་ད་པ་ཅིན་ སྐལ་ལས་ཡང་ཚོད་
མཐོང་སྟེ། ག་མིན་ག་མིན་འབད་འོང་། ཁོ་བཟུམ་གྱི་མི་ ར་བཅས་རའི་ཁྱིམ་ནང་
འོང་མ་ད་འདི་ ག་ཉེ་ལས་བཅོད་ཚུགས་ནི། ཕྱི་ཁ་ལས་སར་མཁྱུ་མེད་མཐོང་མེད་
བཏང་ བཤམ་སྟོད་སར་མཐོང་རུང་ ཁྱག་ཡོངས་ཉེ་འོང་མས། དེ་སྟེ་འདི་ ཆལས་
ར་མི་བཏུབ། ཁོ་བསྐྱལ་ར་སྐྱལ་དགོ་ད་རེས།

ར་མྱོལ་གྱི་བྱང་ཁོག་གུར་བཟུང་པ་འགྱུལ་ད།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

དབའོ་སྒྲ་སྟག་གཟིག་འོ་འོ་ཁྱིམ་ནང་ ར་གིས་བཏུབ་འབད་བཞག་ཟེར་མ་ད་བཏུབ་

འབད་བཞག་མེ། ག་ཅི་སྟོ་ཁྱོད། བར་ཅིག་སྐབ་ད་ར་ ཚུར་གཉིས་གཉིས་གསུམ་
གསུམ་སྐབ་མས་ས་ཁྱོད། སྟེ་རོགས་ཁོ་ཡང་ ད་སྟོ་ཁོ་ན་གཞོན་མ་འབད་ནི་
དེ་གིས་ མི་འཛོམས་སར་ཉམས་དགའ་བའི་ཞོར་ཁར་འོང་འོང་མ་འོང་། ཁོ་གིས་
གཞོད་པ་ཆལས་ར་མི་བསྐྱལ། འདི་བ་འདི་ ཁྱོད་ར་མང་ཅི་སྟོད་ད།

ར་མྱོལ་ལུ། སྟེ་ར་མྱོལ་ མ་གཞི་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་རུང་ ཤེས་ཅི་
མཐོང་ཅི་ར་ དེའི་ཁྱིམ་ནང་འཐོན་འོང་ལྷག། ཁྱོད་ཀྱིས་ཤེས་པ་འོང་པ་སྟེ་ཁྱོད་ཀྱི་
ཨ་པ་དང་ར་ཟེར་མི་འདི་ སྐམ་དང་ལུ་པ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་མ། ཡིན་རུང་ ཁྱོད་མེད་
ད་རེས་ར་གིས་ ཁྱོད་ལུ་ག་ནི་ཡང་མི་སྐྱབ། ཁྱོད་ར་ག་དགའ་དགའ་མ་སྟེ་སྟོད་ད།
འཛུལ།

སྒྲ་སྟག་གཟིག།

བཞག་ཤིག་ཁོ་བཞག་ཤིག། ད་རེས་འདི་ ཡིགས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་འབད་སར་ཡིན་
པས་ཟེར་མཐོང་སྟེ། དེའི་ཨ་ནང་གིས་ཡང་ ཁོ་གི་རྒྱབ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན་མས།
ནངས་པ་ལས་ ཁོ་དང་ར་རྒྱུང་ག་ཅིག་སྟེ་སྟེ་པའི་ཚེ་ ཁོ་གི་རྒྱབ་ག་གིས་འབད་
འོང་ག་ ར་གིས་བལྟ་གེ་ནོ།

འཛུལ།

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

ར་མྱོལ།

དབའོ་ཆ་རོགས། བླ་ན་ཞབས་བྲུ་རྒྱབ་ས་ལུ་ བུ་མོ་སྟོད་གོ་ཉེན་མ་གྱོན་མི་ཅིག་
འདུག་མེན་ན་ འ་ནི་ཨ་ཅེ་ནུ་འབོ་གནང་མས།

བྱ་རོགས་འཛུལ། དབྱངས་སྟོན་འཐོན།

དབའོ་བུ་མོ་ ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ག་ཅི་ཟེར་མ་སྟེ།

དབྱངས་སྟོན།

དེའི་མིང་དབྱངས་སྟོན་ཡིན།

རང་གྲོལ།

ཨ་ལོ་སྒོ་འདྲུངས་སྒོན།
སྒྲིང་ལས་མེ་ཉོག་པད་མ་ཤར་བའི་དུས།
འོག་ལས་གཙང་ཆུ་སྒོན་མོ་འཁྱིལ་བའི་དུས།
བར་ནང་ལྷ་ཤིང་ཤུགས་པོ་འཁྱུངས་པའི་དུས།
བརྟ་བས་མི་དེམས་བུ་མོ་ཁྱོད་དང་ཕྱད།
ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཡེ་ཤུ་ཁྱ་ནི་མེད།
ཆོག་གསུམ་ཉིང་ལས་བཏོན་པའི་ཡོ་རྒྱས་འདྲི།
པུ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲིན་ལུ་གསན་གནང་མས།

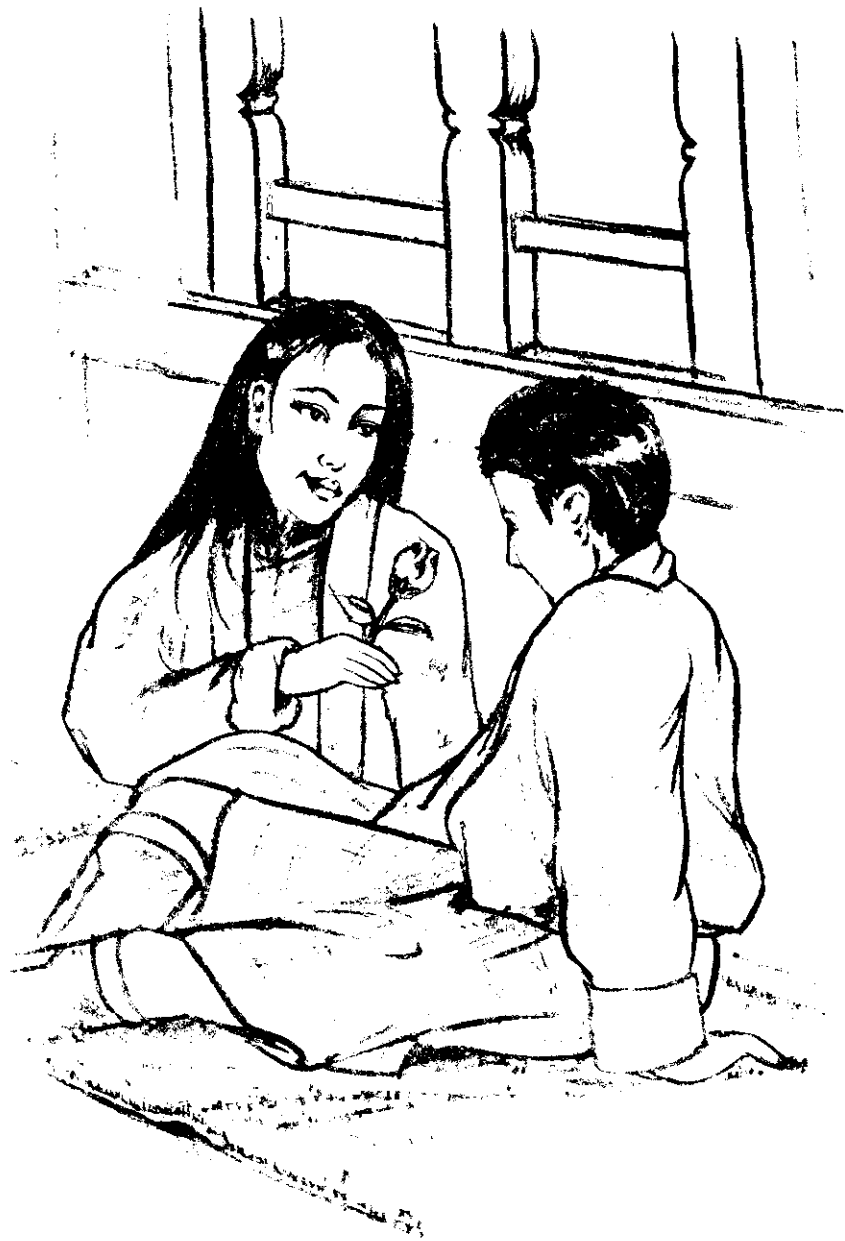
ཁྱོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་ལ།
རོ་མངར་བའི་ཆེར་འབྲུ་བསགས་ཉི་འདུག།
ལས་མ་དག་འཁོར་བའི་སེར་སྒྲིང་ར།
ལ་སྒོམ་པའི་སྤྱག་བསྐལ་སེལ་གནང་མས།

དབྱངས་སྒོན།

ར་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་ལ།
རོ་མངར་བའི་ཆེར་འབྲུ་ཡོད་པ་ཅིན།
སྒོན་ལས་ཀྱིས་འཁོར་བའི་སེར་སྒྲིང་ཁྱོད།
ལ་སྒོམ་པའི་སྤྱག་བསྐལ་སེལ་བས་ཆོག།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་གི།
ཆེར་འབྲུ་ར་གིས་འཁྱུང་པའི་ཤུལ།
ཁྱོད་མེ་ཉོག་སེར་བས་མི་བཅོམ་ག།



དབྱངས་སྒྲིན།

ར་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་ནང་། །
སྒྲིན་ལས་ཀྱི་བསགས་པའི་ཟུང་འབྲུ་འདི། །
སེར་སྒྲུང་མ་ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ཡིན། །

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཀ་མ་ལའི་མེ་ཉོག་གི། །
ཟུང་འབྲུང་གིས་འཐུང་གི་མེ། །

དབྱངས་སྒྲིན་གདོང་ཁར་ལུ་བཀལ།

དབྱངས་སྒྲིན།

དེའི་སེམས་ཀ་མ་ལའི་ཟུང་འབྲུ་ནང་། །
ད་དེས་འདི་ནང་འཁོར་བའི་སེར་སྒྲུང་ཁྱོད། །
ཁྱེན་རམ་སྒྲུང་གིས་ཁྱུང་ཐང་བསྐྱེད་དང་རྒྱ་རྒྱ། །
ལོག་སྒྲི་མེ་ཉོག་འདི་ནང་འཁོར་གྱི་མེ། །

མ་ཚབ་འཐོན།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲིན་ཨའི་གིས་ཤོག་ཟེར་གསུངས་དེས།

དབྱངས་སྒྲིན་འཇུག།

རང་གྲོལ།

མོ་གི་ཨའི་ག་སྒྲོ་

མ་ཚབ།

མོ་གི་ཨའི་ཁྱིམ་འདི་ནང་གི་ ཨམ་འདི་ར་མམ། སྒྲི་ར་མོ་གི་མ་ཚབ་ཡིན། མོ་
དང་ཆ་གཉིན་ཀྱང་མའི་མོ་སྒྲིས་ག་ཡིན་རྒྱུ་ སྒྲལ་བ་བཟང་དྲགས་ཅིག་ཡིན་མི།

རང་གྲོལ།

སེམས་ཁར་ དབའི་མོ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི་གི་བུ་མོ་ཡིན་མ་འདྲས། འདི་འབདན་
ར་རང་གི་མེ་ཆེ་ འདི་ཡང་ ར་རང་གི་དབྱངས་ཡིན་མས།

འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིན།

ཨ་མ་ ད་ཅི་ར་དང་སྒྲོ་སྒྲུབ་སྒྲོད་མའི་མོ་སྒྲིས་འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་རོ་མི་ཤེས་ག

མ་ཚབ།

མི་ཤེས་ར་གིས།

དབྱངས་སྒྲིན།

ཁྱོད་ཀྱིས་དྱི་བལྟ་སོང་མས་ བཏུབ་ག

མ་ཚབ་འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིན་གྱི་སེམས་ཁར་ ཁོ་ཨམ་སྒྲུ་ཡོད་པའི་མོ་སྒྲིས་ཅིག་ཡིན་པ་ཅིན་ ར་
འཇོམ་སྒྲིང་འདི་ནང་ སྒྲོད་པ་བ་འདི་མ་སྒྲོད་པ་ཡང་དྲག་ནི་མས།

མ་ཚབ་ལོག་སྒྲི་འཐོན།

མ་ཚབ།

ཁོ་ག་ཉི་ཡང་མེད་པ་ ཡར་སོང་ནུག། རོགས་ཀྱིས་སྒྲུབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོ་
ཁྱོད་རང་གི་ཨ་པའི་བྱང་མ་སྒྲུང་ གྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་བུ་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན་
མས་ལོ། ཤོག་ད་ཉལ་བར་འགྱོ་ག།

འཇུག།

དབྱངས་སྒྲིན་གྱི་མཚོ་བསམ་ལུ།

ཨའི་སྒྲོ་ར་གིས་ཆེ་ཉེ་མ་ དེའི་དབྱངས་འདི་ལུ་ བུ་ལོན་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་མ་འབྱེར་
བར་ ཆེ་ད་དེས་དེའི་སེམས་འདི་ ཁོ་ལུ་ཤོར་མ་ཡིན་ན་སྒྲོ་ ད་དེས་ར་གིས་ཁོ་
དབྱངས་ཡིན་མ་ཤེས་པར་སྒྲུབ་ནི་འདི་ ཉ་ར་ཉ་སོང་ནུག། ཤེས་པའི་བསྐྱང་ལས་ནི་

ཕྱི་ར་ཕྱི་སོང་ནུག། དེའི་སེམས་ཆགས་སའི་ཡུལ་འདི་ ར་རང་སོང་ཕྱོད་མི་
དག་འདི་ལུ་ཡིན་མས།

ཡོལ་ལི་བཟུམ།

མཐོང་སྤང་གསུམ་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་གི་ལྷུ་མ་ར་ནང་། ལྷུ་མ་ར་ལྷགས་རིས་སྟོར། ལོགས་ཅིག་གི་ཉོངས་ལུ་
ཁྱོམ་ལམ། ལོགས་ཅིག་གི་ཉོངས་ལུ་ འབྲུག་སྤྱི་གི་ཁྱོམ་གྱི་རྩེ་ཅིག་ སྟོ་སྟོག་ཆ་ཅིག་ཤར་གྱི་
ཉོངས་ལུ་བཏོན་པའི་ཁྱོམ། ལྷུ་མ་ཆོས་བཙུ་ལའི་རྩམ་ཉ་གར་བའི་མཐོང་སྤང་། རང་གྲོལ་འཐོན།

རང་གྲོལ། སེམས་ཁར་

དེ་སྟེ་འདི་ཙམས་མེན་པས། ད་རེས་ ར་མོ་དང་ཆར་ཅིག་སྤྱད་ཚུགས་པ་འབད་ར་
འབད་དགོ། དེའི་མཐོ་བའི་སེམས་ཀྱི་ནམ་ཤེས་གཏམས་ཏེ་ཡོད་པའི་དོན་ཉིང་འདི་
ཨ་ནི་ཁྱོམ་འདི་ནང་ལུ་བཞག་སྟེ་ གཞུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་བཅའ་པོ་འབད་ འགྲོ་བ་འདི་ཙམ
ལས་ར་མི་འཚམས། དབའེ་...ས་ཆུ་མེ་རྒྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་གྲུབ་པའི་
གཞུགས་...རང་གི་དོན་ཉིང་འཚོལ་བར་སོང་།

རང་གྲོལ་ལྷུ་མ་རའི་ལྷགས་རི་འགྲུ་ལས་མར་མཚོངས།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག་དང་སྟོན་དུག་འཐོན། རང་གྲོལ་གཡོམས།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག།

རང་གྲོལ་དབའེ་...དབའེ་རང་གྲོལ། ག་ཉེ་ཡར་སོང་མ་ཡིན་ན་ དེའི་ལྷ་གཙུང་འདི།

སྟོན་དུག།

གནམ་སྟོ་བའི་བསྐང་ལས་ རོར་སེམས་ཅན་ཡིན་རུང་ རང་གི་ཨོ་ཀ་འགྱིམས་ཏེ་
འགྲོ་ཤེས། རང་གྲོལ་འདི་དབའེ་...མཐོ་ཤེས་པའི་མི་ཡིན་མས། ར་གིས་བསྟོ་བ་ཅིན་
ཁྱོམ་ནང་ཞག་ཉལ་བར་ཡར་སོང་མ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུག།

ཁོ་...ཁྱོམ་ནང་འདི་མ་སོང་པ། ར་གིས་མཐོང་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོ་ཨ་ནི་ལྷགས་
རི་འདི་མགྲུ་ལས་མར་མཚོངས་ཏེ་ འབྲུག་སྤྱི་པའི་ལྷུ་མ་ར་ནང་འཇུལ་སོང་བ་བཟུམ་
ཅིག་འབད་ཡི། ཁྱོད་ཀྱི་ཆར་ཅིག་འབོ་བཞུགས་...སྟོན་དུག།

མེན་དུག།

དབའ་...སྟེ་གདེ་སྟེ་འབོད་དུག་གསྟེ། ཁོ་...སེམས་ཀྱིས་ར་མ་མཐོ་བ་ཅན་ སྟངས་ཀྱིས་
སྟེ་མིང་བཏོན་བཏོན་མ་གཤིས་ ཁོ་གིས་ཅ་དང་སྤྱུ་ལས་ར་འོང་མི་བཏུབ། ཡིང་འོ་...ཁོ་
གི་ནུམ་ཤེས་འདི་བཀུག་པ་ཅན་ ཁོ་ལས་ཀྱིས་རང་ ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ཁར་
འཐོན་དགོས། ཁོ་གི་ནུམ་ཤེས་བཀུག་གི་སྟེ་...ར་གིས།

ན་མོ་...ཡལ་ནུམ་རྒྱལ་པའི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། ཡལ་ནུམ་རྒྱལ་མོའི་
བཀའ་བདེན་པ་དང་། བཟོད་པ་དབང་ལྷུག་གི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། ལྷན་པར་དུ་ཆེ་
རིང་མཚོ་མོའི་སྟེ་སྟེ་གི་ བདེན་པ་ཆེན་པོའི་མཐུ་ལས་བཏོན་ཏེ་ ཆེ་རིང་མཚོ་
མོའི་ལུས་ཀྱི་འཛིག་དེན་ནང་འབྱུངས་སོང་བའི་ རང་གྲོལ་གྱི་ནུམ་པར་ཤེས་པ་ལྟོད་
ད་རེས་ར་གིས་འབོད་པ་ཅན་ ཆེ་རིང་མཚོ་མོའི་ གཞུགས་ལེགས་པ་ སྟེ་ཉན་མ་
དྲི་ཞིམ་པ་ རོ་མངར་བ་ རེག་བྱ་འཇམ་པ་ མིག་ཏོ་འཇུམ་ཁྲོལ་བ་ ཀངས་མཛད་
ལས་འཕྲང་བ་ བསྟན་དོ་དཀར་བ་ མི་ཐུམ་ཅར་ཅེ་རི་ ཡལ་སྤུས་ལ་སི་ལི་ སྟོད་པ་
ཉ་ག་ཉ་ག་ འོག་སྟེ་སྟེ་ཆེ་ལས་ཞིམ་པ་ ལྷན་ཏོ་འབལ་གདན་ལས་བདེ་བའི་ཆེ་རིང་
མཚོ་མོ་ ལྷ་ལྷ་ཡོད་ཟེར་ རང་གྲོལ་གྱི་ནུམ་པར་ཤེས་པ་ ལམས་གསུམ་རིགས་དུག་
སྟེ་གནས་ནུམ་པ་བཞི་ ག་ཏེ་ར་འབྱུངས་ཏེ་ཡོད་དུང་ སྟེ་ཅིག་ཡུད་ཅམ་ཅིག་ལྷ་
འདིར་ཁྲག་ཅིག།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག།

དབའ་...མེན་དུག། ལྷན་ཀྱིས་དགོད་སྟེ་ཆེ་ཆོད་འབད་དེ་ ཁོ་གིས་གོ་བ་ཅན་
ཅིག་པ་ཟེ་འོང་མ།

མེན་དུག།

ར་གིས་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ལྷ་ཡོད་ཟེར་ ཁོ་གི་ནུམ་ཤེས་བཀུག་པ་འདི་ ཁོ་ཅིག་པ་ཟེ་
ག་འཆར་དུང་སེམས་དགའ་འོང་ག་ཡང་མི་ཤེས། དེ་མིན་པ་ ཁོ་དང་ཆེ་རིང་མཚོ་
མོ་མལ་ཆ་ནང་འཇུལ་སྟེ་ སངས་བཏབ་སྟེ་ཉལ་སྟོད་སྟོད་པའི་བར་ན་ ར་གིས་ཆེ་

རིང་མཚོ་མོ་གི་ནུམ་ཤེས་བཀུག་པ་ཅན་འབད་ན་ ཁོ་ཅིག་པ་ཟེ་དང་ཡིན་མས་སྟོད་བའེ།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག།

ར་བཅས་ར་གཉིས་ཡར་སོང་གི། ད་...རོགས་ཁོ་ནི་ ཡལ་ཤིང་གི་ཆར་ནང་ལས་སར་
འཇུལ་ཏེ་ ས་སྟོན་མ་དོ་རོག་འདམ་པ་ནང་ལྷ་ མ་རིག་མོངས་པའི་དུད་འགྲོ་ཕག་པ་
བཟུམ་སྟེ་...ཉལ་ནི་སྟེ་ཡིན་མ་འདུས། མ་པ་...ཁོ་གི་བརྟག་ཞིབ་ག་ནི་ཡང་མ་དཔྲད་པར་
ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ལྷ་སེམས་ཆགས་ཐངས་བལྟ་བ་ཅན་ ཁོ་གི་སེམས་འདི་...མིག་ཏོ་
ཞར་ལ་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག། སྟེ་...སེམས་ཞར་ལ་གིས་ མིག་གིས་ནི་མི་མཐོང་།
གནག་དོར་ནང་སྟོད་དུང་གིག་གི་འོང་...ཁོ་ར།

མེན་དུག།

སྟེ་...ཁོ་གི་སེམས་འདི་ཞར་ལ་ཡིན་པ་ཅན་ ཁོ་གིས་དགའ་མི་བུ་མོ་འདི་ ཁོ་གིས་ག་དེ་
སྟེ་འཆོལ་དུང་མི་མཐོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་སྟེ་ཤིག། ད་...རོགས་ཁོ་རང་ ཡལ་ཤི་སྟེ་
ལམ་དོག་མ་འཆོ་འཆོ་པའི་ཤིང་འདི་ཆུ་གི་འོག་ལྷ་འཇུལ་སྟེ་ དབའ་...ཡའི་སྟེ་
ལམ་འཆོ་འཆོ་པ་དེ་ རེ་འི་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ཡིན་པ་ཅན་ཟེར་ བཏོག་སྟེ་ཟ་བཞི་
ལག་པ་གིས་བདའ་མ་ཟུན་སྟེ་ ལུམ་ཅིག་གང་མ་མིག་ཏོ་གནམ་ཁར་བལྟ་སྟོད་ནི་
འབད་འོང་། འཕྲི་སྟེ་བཞུགས་མེ་...རང་གྲོལ། ལུབ་མོ་བདེ་ལེགས། རཞིང་རང་
གི་བརྟགས་སྤྲུག་མལ་ཆ་ནང་ ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཉལ་བ་འགྲོ་བའི། འདི་བཟུམ་གྱི་
སྟངས་ནང་འདི་ ར་...ལྷན་ལྷགས་ཀྱིས་སྟེ་ར་ཉལ་མི་ཆུགས། འགྲོ་ཤིག་ད་...བཟོད་པ་
ཡར་སོང་གི།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག།

ཡིན་པས་...ཡར་སོང་མ་དུག་ནི་མས། རོགས་...འོང་ནི་མེད་པའི་འབོ་ནི་དང་ མཐོང་
ནི་མེད་པའི་འཆོལ་ནི་འདི་ བེ་ཅིག་སྟེ་བཞག་དཔལ་དུག་ནི་མས།

ཁོང་གཉིས་འཇུལ། རང་གྲོལ་ལུགས་རི་རྒྱལ་ལས་འཐོན།

རང་གྲོལ།

ཁོང་ཁོང་རའི་གཞུགས་ཁར་ མ་སྒྲུམ་ཅིག་འཐོབ་ཏེ་ དེ་གི་ན་ཞུགས་མ་སྒྲུམ་པར་
རོགས་གཞན་གྱི་མེན་དྲི་མཐོང་མ་དུ་ མེས་མེད་བཅོས་མ་ཡིན་མས་པ།

དབྱངས་སྒྲོན་སྒྲོན་སྒྲིག་ནང་ལས་བཟ།

སེམས་ཁར་

དབའེ་ཨ་ཡི་སྒྲོ་སྒྲིག་འདི་ནང་ལས་ ག་ཅི་གི་འདྲ་ཅིག་ཤར་མ་
ཡིན་ན། སྒྲོ་སྒྲིག་དེའི་ ཤར་གི་ཉོངས་ལུ་ཡིན་མས། འདི་ནང་ལས་ཤར་བའི་ཉིམ་
འདི་ དེའི་དབྱངས་སྒྲོན་ཡིན་མས། ཉིམ་དབྱངས་སྒྲོན་ཁྱོད་སྒྲོ་སྒྲིག་འདི་ནང་ལས་
ཉི་གང་མ་འབད་ར་ཤར་ཏེ་ མག་མོངས་ཏེ་སྒྲོད་པའི་ཐ་མལ་འགྲོ་བ་ར་བཟུམ་ཅིག་གི་
མེན་པ་སེལ་ད་། ཉིམ་ཁྱོད་བཟུམ་ཅིག་ཤར་མ་དེ་ ད་རེས་ཆེས་བཅོ་ལའི་སྒྲུ་
བའི་བཟུག་འདི་ཡང་ མདངས་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། དབའེ་ར་གིས་བཟུམ་ད་
དབྱངས་སྒྲོན་གྱིས་སྒྲོ་སྒྲིག་དེ་བཟུམ་འབད་མ་མས། མོ་གིས་སྒྲོ་སྒྲིག་ཡིན་ཟེར་བ་ཅིན་
དེའི་ན་བ་གིས་ནི་ སྒྲོ་ཅིག་འདི་ཡིན་ཟེར་མ་ ག་ནི་ཡང་གོ་ནི་མིན་འདུག། མོ་གི་ལ་
གིས་འདི་ སྒྲོ་ག་ཅི་མི་སྒྲིབ་ནི་ མིག་ཏོ་གིས་ཡང་སྒྲོ་སྒྲིག་དེ་བཟུམ་འབད་མ་མས།
དབྱངས་སྒྲོན་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ཏོ་ཆ་ག་ཅིག་པ་འདི་ལས་ བེ་ཆེན་ཆོད་ཀྱི་འདྲ་ཤར་མ་
བཟུག། ད་རྒྱ་ར་འདྲ་འདི་གིས་ གནམ་ནུབ་མོ་གི་གནག་དོང་འདི་ཡང་ ཉིམ་བཟུམ་
བཟུམ་ཆལ་མ་ནང་གི་བྱ་བྱེད་ཅུང་ཆུང་ཡང་ ལུ་མེད་འདི་བཟུམ་ཅིག་ཁར་ དྲོ་པ་
གནམ་ནངས་པའི་སྒྲུབ་བ་ཤར་ཏེ་ རང་རང་སོ་སོ་གི་གསུང་སྒྲོན་པའི་དབྱངས་འཐོབ་
ནི་འགོ་བཙུགས་བཟུག་ནི་མས།

དབྱངས་སྒྲོན་གྱིས་མོ་རའི་གདོད་གུ་མོ་རའི་ལགས་བགལ་ལྟེད།

ཨ་ཡེ་བཟུ་ཤིག་དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་གདོད་འདི་ མོ་ར་གི་ལག་པའི་གུར་
ག་དེ་ཉིན་ཏེ་སྒྲོད་ལྷག་གོ། ར་འདི་མི་མེན་པར་ མོ་གི་ལག་པར་བཙུགས་ཏེ་ཡོད་
པའི་ལག་ཤུབས་འདི་ཡིན་རུང་བརྟུབ་པས། ར་ལག་ཤུབས་འདི་འབད་ན་ དབྱངས་
སྒྲོན་གྱི་དཀར་པོ་བལ་ལས་འཇམ་པའི་གདོད་འདི་གུ་ ར་གིས་རེག་པའི་བདེ་བ་ཅིག་

ཡིན་རུང་ ཐོབ་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས་པ་སྒྲོ།

དབྱངས་སྒྲོན། རྒྱུམ་གཅིག་

ཨ་ཡེ་སྒྲོ་མི་ཁྱོད་བཟུམ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ ད་རེས་ར་གཉིད་ཡང་ལོག་མི་ཚུགས་པས།
རང་གྲོལ་ཁྱོད་ག་ཏེ་ཡོད་གོ་ ཡང་བཅོ་ལའི་སྒྲུམ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་ན་ དེའི་སྒྲིབ་དང་
འདྲ་བའི་རང་གྲོལ་འདི་ མཐོང་དོ་འོང་པ་སྒྲོ། སྒྲུམ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་འཐོབ་ཅིག་
འབག་གནང་མས།

རང་གྲོལ་ཁྱོད་གུགས་པ་ནུམ་ཀྱལ་གྱི་བྱ་ཡིན་ཟེར་མི་འདི་ མི་བདེན་ཟེར་
སྒྲིབ་ད། གུགས་པ་ནུམ་ཀྱལ་གྱི་བྱ་མིན་མ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཁ་མ་བཟེད་རུང་ ཁྱོད་ཀྱི་
སེམས་ཀྱི་གི་ལྷག་ནང་ ར་ལྟ་དགའ་བའི་འདྲུ་ཤེས་ཅིག་ཡོད་དེ་ ཁྱོད་དང་ར་གཅིག་
ཁར་སྒྲོད་ནི་ཅིག་ཐོབ་ན་ ར་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་སྒྲུ་གི་བུ་མོ་འབད་མ་བཤོལ་ད་ནི།

རང་གྲོལ། སེམས་ཁར་

ཡིན་མས་མོ་གིས་སྒྲོ་ཐད་རེག་བར་རེག་རང་སྒྲིབ་ཡིན་མས། དོ་རུང་རང་སྒྲིབ་ནི་
འོང་ག་ཡང་མི་ཤེས། ར་ལྟ་ཡོད་པ་འདི་ནི་ མོ་གིས་མི་ཤེས། མོ་གི་སྒྲོ་ཆུ་ག་ར་
ཉན་མ་དུག་ག་ ཡང་ན་ད་རྒྱེ་ར་ལན་ལྟུབ་དཔ་དུག་ག་སྟེ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཁྱོད་རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་ ནུམ་ཀྱལ་པའི་མི་བརྒྱུད་ལས་བྱུང་བྱུང་མ་འབད་ནི་
དེ་གིས་ དེའི་དགུ་སྟེ་ཐལ་སོ་ཡི། མ་གཞི་ ཁྱོད་ཀྱི་མིང་དང་མི་བརྒྱུད་འདི་ དེའི་
དགུ་ཡིན་མ་གཏོགས་ ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གཞུགས་དང་ རང་སེམས་ཀྱིས་གྲོ་བ་གྲུབ་པའི་མི་
འདི་ དེའི་དགུ་མིན། ར་ར་ཟེར་མི་འདི་དང་མིང་འདི་ལུ་ བདག་རྒྱ་བཟུང་དགོས་
ཅིག་ག་ཅི་ཡོད་པ། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན་ གངས་ཀྱི་ཨེ་ཏོག་མེ་ཏོག་འདི་ ཨེ་ཏོག་མེ་
ཏོག་མིན་པར་ མིང་གཞན་ཅིག་བཟུགས་ད་རུང་ འདི་གི་ཡིད་ཁར་འོང་ནི་དང་དྲི་ཞིམ་
པའི་མདངས་སྒྲུབ་ཆུ་ ཨེ་ཏོག་མེ་ཏོག་གི་འབད་ར་སྒྲོད་འོང་། འདི་བཟུམ་སྟེ་

ཁྱེད་ཡང་རང་གྲོལ་ཟེར་འཕོ་རུང་མ་འཕོ་རུང་ བར་ན་གི་དངོས་པོ་འདི་ ཁྱེད་ར་གི་
འབད་ར་སྟོད་འོང་། ཟློ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ ནྐམ་རྒྱལ་པའི་མི་བརྒྱད་ལས་བྱང་བྱང་
པའི་བྱ་རང་གྲོལ་ཡིན་མ་ཟེར་པར་མ་བཟུང་པར་ དེའི་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་འདི་
ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཤོང་མ་ཅིག་འབདན་ བརྟམ་པས་པ་སྟོ།

རང་གྲོལ།

བརྟམ་བརྟམ་ ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲོ་མི་འདི་མ་བརྟམ་མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ར་ལུ་དག་འཛེར་བའི་
ཆིག་ཅིག་སྤྲོ་པ་ཅིན་ དེའི་མི་བརྒྱད་དང་མིང་འདི་ལུ་བདག་རྒྱ་མ་བཟུང་པར་ ཁྱེད་
ཀྱིས་ག་སྤྲོ་མི་འདི་ལུ་ཉན་ག།

དབྱངས་སྟོན།

དབའོ་ཁྱེད་ག་སྟོ གནག་དོང་ནང་ ར་གིས་ནི་ཁྱེད་མིག་གིས་མི་མཐོང་པས། ཡིན་
རུང་དེའི་གསང་གནམ་ལུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ལན་རྒྱ་མས་པ་ཡ། ཟློ་ཁྱེད་ག་སྟོ

རང་གྲོལ།

དེའི་མིང་བཏོན་ཏེ་འདི་ ར་ག་ཡིན་ན ཁྱེད་ལུ་རྟོ་སྟོད་མི་ཚུགས་པས། དབྱངས་
སྟོན་དེའི་མིང་འདི་ ཁྱེད་ལུ་དག་འབད་འཐོན་འོང་མ་ལས་ ར་རང་གིས་ཡང་ མ་
དག་འ་བར་དག་རྒྱང་ཡང་བསྐྱེད་དགོ་མི་མཐོ་བས། དེའི་མིང་འདི་ ཤོག་ག་ག་ཤིས་
བཞག་བཞག་པ་བཟུམ་ཅིག་རང་ཡིན་པ་ཅིན་ ར་གིས་ད་ལྟོ་ར་སྟོད་བཏང་དཔ་འོང་།

དབྱངས་སྟོན།

དབའོ་ཁྱེད་ཀྱི་སྟངས་ལུ་བརྟམ་པ་ཅིན་ ཁྱེད་ནྐམ་རྒྱལ་པའི་བྱ་རང་གྲོལ་བཟུམ་ཅིག་
འདུག། ཁྱེད་རང་གྲོལ་ཡིན་ན

རང་གྲོལ།

ཁྱེད་ཀྱི་དྲ་བར་སྤྲོ་མ་ཉན་མ་བཟུམ་ཅིག་འབད་པ་ཅིན་ ར་ནྐམ་རྒྱལ་པའི་བྱ་ཡང་མིན་
རང་གྲོལ་ཡང་མིན། ད་ཅི་ཁྱེད་དང་བྱད་མིའི་བུ་ཆོ་འདི་ཡིན།

དབྱངས་སྟོན།

དབའོ་ཁྱེད་ནྐམ་ར་གི་ལུགས་རི་ཚུ་ ག་ནི་བ་མཐོམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁྱེད་ནྐམ་
རྒྱལ་པའི་བྱ་ཡིན་མ་ལས་ དེའི་མི་ཚན་ཆ་ཁྱལ་ཀྱིས་མཐོང་པ་ཅིན་ ཁྱེད་རང་གི་སྟོག་
ལུ་བོ་མོག་ནི་གི་ཉན་ལ་སྟོམ་ཡོད་མེ། ཁྱེད་ན་ག་དེ་སྟེ་འོང་ཡི་གོ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

ཁྱེད་ལུ་དག་འ་བའི་སེམས་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ར་ལུ་ག་ཤོག་ཐེག་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་
ལུགས་རི་ག་ལས་ཚུར་ འཕར་བའི་ཉམས་ཅིག་འབད་ འཛོགས་འཐོན་འོང་ཡི།
འདི་བཟུམ་གྱི་ལུགས་རི་མཐོ་ཆད་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་རུང་ དག་འ་བའི་སེམས་འདི་ ཨ་
ལས་ར་བཀག་མི་ཚུགས། དག་འ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ལུ་འབད་དགོ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ ལོ་
གིས་ག་ཅི་ལུ་ཡང་འདྲོག་མི་བརྟམ། ཟློ་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚན་ཆ་ཁྱལ་ལུ་འདི་ ག་ཅི་སྟེ་
འདྲོག་དགོ།

དབྱངས་སྟོན།

ཁོང་གིས་མཐོང་པ་ཅིན་ ཁྱེད་གསད་འོང་མེ།

རང་གྲོལ།

ཨའོ་ཁྱེད་འབྲུག་སྤྱོད་པའི་མི་ལས་ག་ཅིག་དཔའ་དྲགས་འབག་སྟེ་ ར་གསད་པར་
འོང་མ་བས་འདི་ ར་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཏོ་ཆ་ག་ཅིག་པོ་འདི་ལུ་བརྟམ་སྟེ་འདྲོག་པས།
ཡིན་རུང་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཏོ་ཆ་ག་ཅིག་པོ་འདི་ལས་ ར་ལུ་དག་འ་བའི་འཛུམ་ཐངས་ཐངས་
ཅིག་བཏོན་ད། དེ་ལས་འབདན་ ར་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚན་ཆ་ཁྱལ་ལས་ དག་བྱང་མ་
སྟངས་ཀྱི་འདྲ་ཤིས་ལས་ ཐལ་ཐལ་པ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན།

དབྱངས་སྟོན།

དབའོ་ད་དེས་འབདན་ དེའི་མི་ཚན་ཆ་ཁྱལ་ཀྱིས་ ཁྱེད་མཐོང་མ་བཟུག་མོ་།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་མེད་དབྱངས་སྒྲོན། དེ་ལྟར་འཛིན་པ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཅིག་བཅས་ཀྱི་ཡོད་པ་
འབད་ཆ་བཞག་ད། ག་གིས་ཡང་མི་མཐོང་ར་། རྟེན་རྒྱུ་གིས་ཁྱོད་ལས་དགའ་བའི་
བཅོམ་དུང་ཅིག་ཐོབ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ར་ཁོང་གིས་མཐོང་དུང་མཐོང་བཅས། ཁོང་གིས་
མ་རངས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ར་གསལ་བཏང་དུང་འཁྱོད་པ་མེད། ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་
ར་གིས་མ་ཐོབ་ལས་ཤི་སོང་པ་ཅིན་ ར་ཤི་བའི་དུང་སྒྲོན་ལུ་ར་ལུས་ནི་མས།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཁྱོད་ལུ་ ལྷ་ཚུན་ཚོད་ལམ་ག་གིས་སྒྲོན་བྱིན་ཡི།

རང་གྲོལ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་སྒྲོད་པ་ད་ དང་པ་དགའ་བའི་སེམས་དང་ གཉིས་པ་ཆེ་ལུ་མའི་སྒྲོན་
ལམ་ཀྱུ་ཆེམ་ལས་ ལམ་ག་གིས་ཡང་སྒྲོན་མི་མེད་པར་ ར་ལྷ་སྒྲོད་ཅི། འདི་འདི་
པར་སྤེ་བཞག་ ཁྱོད་ཀྱུ་མཚོ་པར་ཁར་སྒྲོད་ ར་ཀྱུ་དཔོན་རང་མགོ་རང་གིས་འཐོན་མ་
ཚུགས་མི་ཅིག་ཡིན་དུང་ ཁྱོད་ལུ་དགའ་བའི་སེམས་ཤུགས་འདི་གིས་འཁྱོད་དེ་ ར་
ཁྱོད་འབད་སར་ག་དེ་སྤེ་ཡིན་དུང་སྒྲོད་ཚུགས།

དབྱངས་སྒྲོན།

ད་ཅི་ར་གིས་སྤྲུམ་མི་གསར་གཏམ་ཚུན་ ག་ར་ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་ཆི་ཡི། ཡིན་དུང་གཞམ་
ནུབ་མོ་གི་འབགས་འདི་ རའི་གདོང་ཁར་བཅས་ཀྱི་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ར་རོ་ཆོ་བའི་
གདོང་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་མི་མཐོང་། ད་དགོད་བོ་བཟུམ་གྱི་སྒྲོ་ཆོ་བཞག་སྤེ་ སྒྲོ་དོན་
དག་ཡོད་པ་ཅིག་སྤྲུམ་པ་ཅིན་ རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བ་ མ་པ་ར་གིས་
ཤེས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ཐད་ཤེག་བར་ཤེག་དགའ་ཟེར་སྤྲུམ་འོང་། རྟེན་རྒྱུ་གིས་ཡང་
ཁྱོད་ལུ་དགའ་ཟེར་ ད་སྒྲོ་སྤྲུམ་མི་ཤེས། ག་འཆར་པ་ཟེར་བ་ཅིན་ ད་སྒྲོ་ཁྱོད་ཀྱིས་
ཁོག་པའི་གཏིང་གི་དོན་ཅིང་ཡང་ ར་ལུ་བཏོན་ནི་བྱིན་ནི་བཟུམ་འབད་དུང་ ཁྱོད་ཀྱིས་

སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ར་ ར་ལུ་དགའ་བ་ག་མི་དགའ་འདི་ མི་ཚོད་མི་གིས་མི་མཐོང་།
ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ ཅིང་དྲངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་དགའ་བ་ཅིན་ སྤང་སྤེ་ར་སྤྲུམ་ད།
གཞན་དལ་གནི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་ཆོར་ཅིག་སྤྲུམ་ཅིག་ ར་གིས་དེ་
འཕྲོད་ལས་ཁ་བཟེད་པ་ལུ་ཡང་ མཚོ་བསམ་བཏང་དགོས་སྤྲུམ་ཡོད། ག་ཅི་སྤྱི་ཟེར་བ་
ཅིན་ ར་གིས་བཏག་ཞིབ་ལེགས་ཤོམ་སྤེ་མ་དཔྱད་པར་ཁ་བཟེད་ད་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་
འབད་དུང་ ར་སྤྱུང་ག་འཕུར་ས་དང་ཉིམ་ག་ཤར་སར་གཡོ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་འདྲུས་ཟེར་
མཚོ་འོང་། ཡིན་དུང་ རའི་སེམས་ཁར་མཚོ་མི་ཚུན་ ད་ཅི་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་གོ་ཆི་ཡི།
དེ་འབདམ་ལས་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་དགའ་བའི་སེམས་དཀར་པོ་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ནུབ་མོ་
གཞན་པོ་འདི་ནང་ལས་འཚོལ་ཐོབ་ནུག། ཁྱོད་ཀྱིས་རའི་སེམས་འདི་ལུ་ མས་མེད་
བཅོས་མ་དཔ་ཅིག་འབད་མ།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་སྤེ་ར་སྤྲུམ་པ་ཅིན་ ཡར་བཅོ་ལའི་ལྷུམ་ཉ་གང་མི་དེ་ བར་ན་བཅས་ཀྱི་
ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཅིང་དྲངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་དགའ་ཟེར་བའི་མཚན་ཟད་ནི།

དབྱངས་སྒྲོན།

དབའེ་རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཀྱི་ཉག་པ་གཏན་པ་མེད་པའི་ལྷུམ་འདི་བར་ན་བཅས་ཀྱི་
ར་ལུ་དགའ་ཟེར་བའི་གཏམ་མ་སྤྲུག། ལྷུམ་འདི་ལུ་ཡང་ ཡར་འོའི་ལྷུམ་དང་མར་འོའི་
ལྷུམ་ཟེར་ འཕུལ་འཕུལ་སྤྲུམ་ཉ་གང་ནི་དང་ འཕུལ་འཕུལ་སྤྲུམ་སྤྲུམ་སྤྲུམ་སྤྲུམ་
རང་གི་གཞུགས་ལུ་ཡང་ ཉག་པ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག། འདི་བཟུམ་སྤེ་ ཁྱོད་ཀྱི་
སེམས་འདི་ལུ་ཡང་འགྱུར་ནི་འོང་།

རང་གྲོལ།

འདི་ནི་ ར་གིས་འགྱུར་ནི་མེད་པའི་འཛོམས་པ་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་བཅས་ཀྱི་ ཁྱོད་ལུ་
དགའ་ཟེར་བའི་མཚན་བསྐྱུལ་ན་སྤྱོ་།



དབང་ས་སྒྲོན།

ཐང་པེ་བཟུམ་ཅིག་སྐྱེ་དུང་། མཉམ་མ་ཐ་ཐེང་བའི་དུང་ཡོད། བྱོད་ཀྱིས་མཉམ་
ཅལས་ཐུང་། སྒྲོད་བྱོད་ཀྱིས་མཉམ་ཐུང་ཐུང་ཐུང་བ་ཅིན་། བར་ན་མཉོ་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་
མཉམ་པར་། བྱོད་རང་གི་མཉོ་ཅན་གྱི་སེམས་འདི་བཟུགས་ད། མཉོ་ཅན་གྱི་ཐོང་བ་འདི་
ལུ་འབདན་ ར་གིས་སྒྲོ་གཏད་ཚུགས།

རང་གྲོལ།

ཡ་འདིནྱི་ བྱོད་དང་ཐེའི་བར་ན་ མཉོ་ཅན་གྱི་སེམས་འདི་ཡིན་མེ།

དབང་ས་སྒྲོན།

བྱོད་མེད་ད་ལྟོ་མཉམ་ཐུང་དགོ། མ་གཞིར་བྱོད་དང་ཅིག་ཁར་སྒྲོ་སྐབ་ནི་གི་ དུས་
ཚོད་འདི་བཟུམ་ཐོབ་ད་ སེམས་གཞན་མེད་ས་མེད་དགའ་བས། དེ་འབདལ་ད་ལུ་
མཉོ་བསམ་ཅིག་ལེགས་ཤོམ་སྒྲོ་བཏང་བཟུམ་ད་ དེས་ར་བཅས་གཉིས་ ལུ་སྐྱེ་
འདི་བཟུམ་ཅིག་གི་དུས་ཚོད་ལུ་སྐྱེ་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དགའ་བའི་ཉིང་གཏམ་
པར་བཤད་ཚུང་བཤད་འབད་མི་འདི་ཚུ་ ལྷོ་ཉིག་ཡང་ཡང་སྐྱེ་སི་ལེན་མ་ཚད་
ཅལ་དང་ཡང་མ་མཉམ་ཅིག་ཡིན་མས། ར་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ སྒྲོས་ཐག་ཚོད་མི་
ལུ་འདི་ དུང་འབདན་སྐྱེ་ལུ་ལོ་ན་བཟུང་ཅན་མའི་གོ་བཟུམ་འབད་ བལ་ཡང་
ཉིན་མོ་ཅིག་ལུ་འབེལ་ སྐྱེ་ཡང་ཉིན་ཅིག་ལུ་སྐྱེ་ ཐག་ཡང་ཉིན་ཅིག་ལུ་འབེལ་
བཅེམས་ཡང་། སྐྱེ་ཡང་དེ་གི་ཉིན་ཀྱང་མ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་
དེ་ སྐྱེ་ནི་མེད་པ་ བཟུམ་སྒྲོ་འབྱོ་ནི་མས། དེ་དང་ དུང་ཅིག་སྐབ་པ་ཅིན་ ར་བཅས་
གཉིས་ཀྱིས་ དེ་སྒྲོ་འབྱོ་ གཞན་ཁར་སྐྱོག་བཟུམ་སྒྲོ་ སྐྱེ་ཅིག་ཡུང་ཙམ་
ཅིག་ལུ་འབར་མ་ཅིག་ཡལ་དེ་སྐྱེ་སྒྲོ་ཡང་འོང་ནི་མས། ད་ག་དེ་སྒྲོ་ཡིན་རུང་
བྱོད་ཡང་ལེན་ཅིག་སྒྲོ་ཉལ་བར་ཡང་མོང་། སྒྲོ་ར་བཅས་ཀྱིས་ དེས་ སྒྲོ་གི་སོན་
བཏང་བཞག་མི་འདི་ ལངས་པ་ལས་ཡོག་སྐྱེ་སྐྱེ་དེ་ མེ་ཉིག་གིས་ཚུགས་པའི་རེ་
བ་བསྐྱེད་གོ། ཡ་འདིནྱི་ཉལ་བར་སོང་བཏུབ་ག།

དབྱངས་སྒྲིབ་འཛུལ།

རང་གྲོལ།

དབའ་དབྱངས་སྒྲིབ་ རེའི་བསམ་པའི་རེ་བ་ཚུ་མ་གྲུབ་ལས་ ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་མཛུགས་
བསྐྱེལ་ཡིན་ན།

དབྱངས་སྒྲིབ།

སྟེ་ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་པའི་རེ་བ་ བླ་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་དེ་ ག་ཅི་འགྲུབ་ནི་ཡོད་པ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

ར་གིས་ཁྱོད་ལྟ་དགའ་བས་ཟེར་སྟབས་འདི་སྒྲོ་གི་ལན་ ད་ལྟོ་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་སྟབས་པ་ཡ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་གི་ལན་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལྟ་མ་དྲི་བའི་ཉེ་མ་ལས་ སྟབས་ཚར་མ་བཟུང་
ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ཡོག་སྟེ་སྟབས་དགོ་པ་ཅིན་ ར་གིས་ཁྱོད་ལྟ་དགའ་མེ་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལྟ་དགའ་ཟེར་མི་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་མ་གཅིག་གིས་སྟབས་དོ་ཡོད་པ་མས།
ཁྱོད་ར་དང་གཅིག་ཁར་ ཡ་ཅི་ཅིག་ཡང་སྟོད་ཡོང་མིན་འདུག་པ་ཡ་སྟེ།
མ་ཚབ་ཀྱི་རྒྱལ་ལས། དབྱངས་སྒྲིབ་དབྱངས་སྒྲིབ་
ན་ཟེར་འགོ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ལགས་ཨ་མ།

རང་གྲོལ་ལྟ་ ཡོང་འོ་རང་གྲོལ་ ཡ་ཅི་ཅིག་བསྐྱེད་སྟོད་མེ།
ར་ད་ལྟ་ར་ཡོག་འཛུལ་
འོང་།

དབྱངས་སྒྲིབ་འཛུལ།

རང་གྲོལ།

ད་རེས་ གཡང་དང་
ལྟ་ཡོད་པའི་རྣམ་ཐུང་འདི་བཟུང་ཅིག་ཁར་གོ་བའི་སྒྲོ་འདི་ཚུ་

འགྲུལ་སྐྱོང་ཅན་གྱི་མི་ལས་བཟུང་ཅིག་ཡིན་མས་མེ།

དབྱངས་སྒྲིབ་ཡོག་འཛུལ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཉལ་བར་མ་འགྲོལ་ལས་ སྒྲོ་གི་བཅུད་ཅིག་བཏོན་དགོ་པས། ད་ཁྱོད་
ཀྱིས་ར་ལྟ་ཐད་རེག་བར་རེག་ར་དགའ་སྟེ་ གཉེན་རྒྱལ་ནི་ཡིན་ཟེར་བ་ཅིན་ གཉེན་
རྒྱལ་ནི་གི་གཟར་སྐར་ཚུ་བཏུ་སྟེ་ བཅུ་རྒྱལ་ནི་ཡིན་ན། ག་དེ་ལྟ་རྒྱལ་ནི་ཡིན་ན། དེ་
གི་སྒྲོར་ལས་ ར་ལྟ་ཁ་འཐེན་ཅིག་ བྱངས་པ་བསྐྱེལ་ཚུགས་པ་སྟེ་བསྐྱེལ་ད། དེ་ལས་
གཉེན་རྒྱལ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ རེའི་ཚོར་ཡོངས་སྟོད་ རྒྱ་ཅ་མ་ཚུ་ག་ར་ ཀང་མ་གི་
ཉིང་མ་གི་རྒྱལ་ཁར་བཞོག་བཞག་སྟེ་ ཁྱོད་འཇམ་སྒྲིང་འདི་ནང་ལྟ་ ག་དེ་འགྲོ་རུང་
ར་ཁྱོད་ཀྱི་ཉིང་བདའ་སྟེ་ར་འཐོན་འོང་།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

རྒྱལ་ལས་འགོ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ལགས་ཨ་མ།

རང་གྲོལ་ལྟ་ སྟེ་རང་གྲོལ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལྟ་དགའ་བས་ཟེར་མི་འདི་ དགོད་བྱ་
འགྲུར་འགྲུར་མ་བཟུང་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་.....

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲིབ་དབའ་དབྱངས་སྒྲིབ།

རྒྱལ་ལས་འགོ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

འོང་དོ་འོང་དོ་ཨ་མ།

རང་གྲོལ་ལུ རེ་འི་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་ཏེ་འབད་རུང་ འགོ་དང་འགོ་ལས་
ར་རང་རྒྱུམ་གཅིག་སྟེ་བཞག་ད་ཟེར་གསེལ་ལུ་བཏབ་གོ། རྟེ་ནངས་པ་ལ་འཐེན་ལེན་
མེའི་མེ་གཏང་དགོ་ག།

རང་གྲོལ།
མི་ཅིག་ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་གཏང་མེ། ད་རེས་ལས་བུ་རེ་འི་སེམས་དག་འཕ་ཟེར་རུང་
འདྲེ་ཅིག་ཨིན་དབྱངས་སྟོན།

དབྱངས་སྟོན།
ད་ཀྱི་དང་སྟོན་ཏོང་ཏོང་སྟེ་ ཉལ་བར་སོང་མེ་བཏུབ་ག།
དབྱངས་སྟོན་འཛུལ།

རང་གྲོལ།
སེམས་ཁར་ ད་སྟོན་ཏོང་ཏོང་སྟེ་ཉལ་བར་ རྟོན་རེ་འི་སྟོ་ལོག་ཁར་མེདན་ ར་གཉིད་
ཁྱུག་མི་བཏུབ། རྟོན་མེད་པ་ཅིན་ རེ་འི་སེམས་འདི་ རྟོན་འཚོལ་ལ་འཚོལ་ས་ར་
སྟོན་འོང་།
རང་གྲོལ་འགྲོ་ནི་འབདམ་ད་ དབྱངས་སྟོན་ལོག་འཐོན།

དབྱངས་སྟོན།
རང་གྲོལ་ནངས་པ་འཐེན་ལེན་མི་མེ་ ཚུ་ཚོད་ག་དེ་མ་ཅིག་ཁར་གཏང་ནི།
རང་གྲོལ།
ཚུ་ཚོད་དགུ་ལུ་གཏང་ད།

དབྱངས་སྟོན།
དེ་ནི་ཚུ་ཚོད་དགུ་ལུ་ རེ་འི་མ་ཚབ་ཀྱི་འབད་སར་གཏང་འོང་མེ། འཐེན་མོ་ལུ་
ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་སྟབ་གཏང་མེ། ཡེལ་འོང་ ར་གིས་ཀྱི་ལུ་སྟབ་ནི་ཅིག་ཡོད་པ་འི་
ས་ ག་ཅི་སྟབ་ནི་སྟེ་ཨིན་ན དེ་ནི་བཟོད་སོ་ལུག།

རང་གྲོལ།
ཀྱི་སེམས་ལ་ལས་བཟོད་པ་འི་སྟོ་འདི་ ལོག་སྟེ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་རིག་པ་ཚུན་
ཚོད་ ར་གིས་ན་ར་བསྐྱུགས་སྟོན་གོ།

དབྱངས་སྟོན།
ད་ཀྱི་དང་མཉམ་ ལ་སྟབ་སྟོན་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ གནམ་མེད་ས་མེད་དག་འབས།
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྟོན་ན་བསྐྱུགས་ཏེ་ར་བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྟོན་འདྲེ་འི་སེམས་
ལ་ལས་ བཟོད་པ་བཟོད་ས་ར་བཞག་ད་ནི།

རང་གྲོལ།
སྟོ་འདི་ཀྱི་སེམས་ལ་ལས་ ཉིང་བག་ལ་ར་བཟོད་བཅུག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ར་གིས་
ཡང་ བ་ཉིང་བག་ལ་ར་བསྐྱུགས་སྟོན་ད་ནི། དེ་མ་ཚད་ རྟོན་གྱི་སེམས་ལ་ལས་མཚོ་
བསམ་གནམ་ཡང་ག་ར་བཟོད་བཅུག་སྟེ་ ར་བཅས་རང་གཉིས་རྒྱུམ་གཅིག་གི་མཚོ་
བསམ་བཏང་བཅུག་ནི་བཏུབ་ག།
བྱ་འགོ།

དབྱངས་སྟོན།
ཡེལ་འོང་ བྱ་མོ་ཡང་འབོད་ཡི། གནམ་ཡང་ནངས་འབྲས་ས། ད་སོང་མེ།
མ་པ་ཀྱི་སོང་ཟེར་སྟབ་ད་འདི་ ར་ཡང་མི་དག་འབས། རྟོན་ཀངས་ལུ་ཐག་ས་
བཏགས་བཏགས་པ་འི་ རེ་འི་གཅིས་བྱ་འཕུར་འགྲོ་ཅིག་ཨིན་རུང་བཏུབ་པས་པ་སྟོ།
འདི་ཨིན་པ་ཅིན་ རྟོན་རེ་འི་མིག་གིས་མ་མཐོང་ས་ཡང་མི་འགྲོལ་མ་ཚད་ ར་རང་
ནམ་ཀྱི་དགོ་མཚོ་ཅིག་ ཐག་པ་འི་མཚུག་ཐག་འཐེན་མ་དུ་ རྟོན་ར་འབད་སར་
འཐོན་འོང་།

རང་གྲོལ།
ར་ཡང་ རྟོན་གྱི་གཅིས་གཅིས་འཕུར་འགྲོ་འདི་འབད་དགོ་མཚོ་མཚོ་ས་ར་ཡོད།

ཅད་སྟོན་ལེའུ་གཉིས་པ།

མཐོང་སྒྲུང་དང་པ།

པད་སྟོན་དགོན་པ་ལུ་ མཚམས་ཁང་ཅིག་གི་མཐོང་ལེའུ་ མཚམས་པ་འབོན།

ལག་ཅུང་ཅིག་ལག་པ་འབག། ཉན་སྟོང་བཏོགས།

མཚམས་པ།

སེམས་ཁང་ ཉམ་ཤར་ ཅེའའི་ཟེལ་པ་མ་སྒྲུམ་པའི་ཉེ་མ་ལས་ དེའི་ལག་ཅུང་འདི་
ནང་ ཉན་སྟོང་དང་མེ་ཉོག་གི་རིགས་མ་འདུལ་ ནམ་པ་སྒྲ་ཚགས་བཀའ་སྟེ་བཞག་
ཚུགས་པ་འབད་དགོ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྟོང་ཡོད་ཚད་ཅིག་ལུ་
ཁྲུང་དང་སུམ་པ་མེད་མི་ཅིག་ཡང་མེད། དེ་འབདལ་ད་ ར་བཅས་རང་འགྲོ་བ་མི་ཆ་
ཁྲུབ་ཀྱིས་ དེ་ཚུ་གིས་སུམ་ཐོགས་བྱུང་ཚུགས་པའི་དབྱེ་བ་དཔྱད་ར་མི་དཔྱད་པས།

རང་གྲོལ་མཚམས་པ་གིས་མ་མཐོང་མ་སྟེ་འབོན།

དཔེར་ན་ཨ་མ་མི་ཉོག་འདི་ མིག་གིས་བལྟམ་ད་ མཛེས་ཉོག་ཉེ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད་
རུང་ འདི་ལུ་སྒྲུབ་གྱི་སུམ་པ་དང་དུག་གི་གཞོད་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཆར། མེ་ཉོག་འདི་
དྲིམ་ཉུམ་པ་ཅིན་ ར་བཅས་རའི་གཟུགས་ཀྱི་ཁྲག་ཤུགས་དང་ཅེའམ་ཚུ་ ཚུལ་
མཐུན་མེད་པ་ཅིན་ མེ་ཉོག་འདི་གི་དྲིམ་གིས་སུམ་ཚུགས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད། དེ་
འབདལ་ད་ མེ་ཉོག་འདི་ཁ་ནང་བཟུགས་ཉེ་བྲོམ་མྱེད་པ་ཅིན་ ཁྲག་ཤུགས་དང་ཅེ
ལམ་ཚུ་ ལུ་འབད་མ་བཏུབ་བཟོ་སྟེ་མེད་པ་བཏང་མ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ར་བཅས་ར་
འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱིའི་བྱ་བ་སྟོན་ལམ་དང་ ནང་གི་མཐོ་བསམ་བཏང་ཐངས་ཀྱི་སྟོར་ལས་
ཡང་ མེ་ཉོག་འདི་གིས་དཔྱེ་སྟེ་སྟེ་སྟེ་མ་ཡིན། མེ་ཉོག་འདི་ལུ་ སུམ་པ་དང་
གཞོད་པའི་རྒྱས་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ར་བཅས་ར་མི་གི་རྒྱ་ལུ་ཡང་
བཟང་རན་གཉིས་ཆ་ར་འབད་ནི་གི་རྒྱས་པ་ཡོད། མི་འདི་རན་པའི་དབང་ལུ་ཐམ་
བ་ཅིན་ མེ་ཉོག་གི་དུག་གི་རྒྱས་པ་རྒྱང་མ་གཅིག་བཏོན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རན་པའི་གྲུལ་
ཁང་འགྲོལ་ཡིན།

དབྱངས་སྟོན།

ད་རུང་ ཁྱོད་དེའི་བྱ་འཕུར་འགྲོ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་གིས་དགའ་བའི་ཤུགས་
གྱིས་ ཅད་མོ་ཅེམ་ཅེས་ར་བཞག་སྟེ་ དེའི་གཅེས་གཅེས་འཕུར་འགྲོ་ ཉིང་ཟུག་པ་སྟེ་
ར་གསད་ད་ནི་མས་སྟེ། ད་སྟོ་ཅིག་སྒྲུབ་ད་ར་ གཉིས་འབོན་མ་མས། འདི་
བས་འདི་ ཉལ་བར་སོང་བཏུབ་ག་ར་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

ཁྱོད་ཡང་སྟོན་ཉོང་ཉོ་སྟེ་ཉལ་མེ་དབྱངས་སྟོན།

དབྱངས་སྟོན་འཛུལ།

སེམས་ཁང་ ད་ར་ཉལ་བར་གཉིད་ཡང་ཡོག་མི་བཏུབ། དེ་མ་ཚད་ གནམ་ཡང་
ནངས་ནི་འབད་དོ། དེ་བ་འདི་ མཚམས་པ་བཞགས་སར་བཅར་ཉེ་ ར་བཅས་གཉིས་
གཉེན་རྒྱབ་ནི་གི་ གཟུང་སྒྲུང་འབྲོད་སྟོར་གྱི་སྟོར་ལས་ ཟུགས་བཏག་ཞུ་བར་འགྲོ་བ་
ཅིན་དུག་ནི་མས།

རང་གྲོལ་འཛུལ་

ཡོལ་ལི་བསྟུམ།

རང་གྲོལ།

སྤྱི་ཐུགས་བཟང་པོ་ལ་ཞང་མཚམས་པ།

ཕུག་དབང་ཞུ།

མཚམས་པ།

དབང་རྒྱ་རང་གྲོལ། དེ་རིམ་གཞན་དྲོ་པ་གི་དུས་ཚོད་དེམ་ཅིག་ཁར་ བྱོད་ར་འབད་
སར་འོང་ལུག་ལུ་བཟུ་བ་ཅན་ བྱོད་ལུ་སྤྱིད་ལུ་ག་སྤོམ་ཅིག་མཆི་པ་བཟུམ་ཅིག་
འདྲུག། སྤྱིས་པ་ན་གཞོན་བྱོད་བཟུམ་ཅིག་གི་སྤྱབས་ལུ་འདྲི་ དུམ་ཚོར་མེད་པའི་
གཉིད་ཡོགས་ཚུགས། མི་གསལ་ཅིག་འབདན་ འཛིག་དེན་པའི་འགན་ཁག་འདྲི་
ལྟག་སྤོག་གུ་ཉག་ཏ་བྱེམ་སྤྱི་མོག་ནི་དེ་གིས་ ཞག་ཅིག་ཉལ་རུང་ གཉིད་ཅིག་
སྤྱིད་ཉོང་ཉོ་འབད་ ཆལས་ཡོག་མི་ཚུགས། ག་ཅི་འབད་དཔ་སྤྱོ་བྱོད།

རང་གྲོལ།

ཐུགས་བདེན་ལགས། མ་གཞི་རྒྱ་ཅུ་བ་མོ་བཞག་མ་ཉལ། ཡིན་རུང་ཉལ་
ཉལ་ལ་བཟུམ་སྤྱི་ དེའི་གཞུགས་ལུ་གཉིད་ཡོག་པའི་རལ་འཚོ་ཡོགས་ཤོམ་སྤྱི་ཐོབ་
ཐོབ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

དབང་རྒྱ་རང་གིས་བཟུ་བ་ཅན་ བྱོད་ཚེ་རིང་མཚོ་མོ་དང་ཆ་ ཉལ་ཉལ་ལ་འོང་ནི་མས་
ས། དེ་སྤྱི་ཡིན་པ་ཅན་ བྱོད་ཀྱིས་དགེ་སྤོང་དགེ་འདུན་བསད་དང་བཟུམ་མར་
པལ་ཟེར་དོ་བཟུམ་སྤྱི་ མཚམས་མེད་པའི་ལས་བསག་དེ་ལྟག་མེ།

རང་གྲོལ།

ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ལ་ལགས་མེན་མེན་ལ་ཞང་མཚམས་པ། མ་པ་མོ་གིས་ར་
ཆར་ཅིག་འདྲི་ ལྟག་བཟུམ་སྤོམ་འབད་ར་ལྟོང་བཟུག་ཅི། ཡིན་རུང་ད་ མོ་དེའི་
སེམས་ཁར་ལས་བཟེད་ར་བཟེད་སོའི་ལགས།

མཚམས་པ།

དུག་དུག་རང་གྲོལ། དེ་འབདལ་ད་ བྱོད་མདང་མ་སྤྱི་རུ་ག་ཉེ་སོང་ཡི། ཅང་ཅ་འདྲི་
བྱོད་ཆལས་ར་མ་དྲོད་པས།

རང་གྲོལ།

འདྲི་གིས་སྤོང་ལས་ཞུ་ནི་འབད་ར་འོང་ཡི། མདང་མ་སྤྱི་རུ་ར་ དེའི་ལ་པའི་
བྱང་མ་བྱང་ དཔལ་ལུན་འབྲུག་སྤྱི་གི་བྱིམ་ནང་ལུ་ མཛེར་ལྷང་མ་ཟེས་སོང་ཡི།
བྱིམ་མི་ནང་གི་མི་ཅིག་གིས་ དེའི་དོན་ཉིང་གུར་མ་བཏོན་དུ་ཡི། ར་གིས་ཡང་ མི་
འདྲི་གི་དོན་ཉིང་གུར་མ་བཏོན་དུ་ཡི། ད་ར་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་གི་མ་འདྲི་གི་ཞི་
ཐབས་ལུ་ སྤྱན་བཅོས་རིམ་འགྲོ་ཚུ་ བྱོ་ལ་ཞང་མཚམས་པ་གིས་ མཛེད་གནང་
ཟེར་ཞུ་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

སྤྱོ་ཚུ་ཕར་སྤྱི་གིས་སྤྱི་སྤྱབ་གིག་དབང་ལ་ཡོ། བྱོད་ཀྱིས་སྤྱོ་ཚུ་སྤོར་ཉེ་སྤྱབ་པ་ཅན་
ར་གིས་ཡང་ལན་ཚུ་ སྤྱི་འགྲུར་འབད་ཀྱབ་ནི་འེན་ལ་ཡོད།

རང་གྲོལ།

ད་ཕར་སྤྱི་ཞུ་བ་ཅན་ ར་གིས་དཔལ་ལུན་འབྲུག་སྤྱི་གི་བཟོ་དབྱངས་སྤོན་ལུ་སེམས་
ཤོར་སོང་ཡི། དེའི་གི་སེམས་འདྲི་ མོ་གིས་འཕྲོག་ཆི་ཡི། འཕྲི་འབདལ་ད་ དེའི་
སེམས་འདྲི་མོ་འབད་སར་ཡིན། མོ་གི་སེམས་ཡང་ ར་འབད་སར་ཡོད། ད་
སེམས་འདྲི་གཉིས་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཉིན་འདྲི་ནམ་ཀྱབ་དུག་ག་
ག་ཉེ་ལུ་ག་དེ་སྤྱི་ཀྱབ་དུག་ག་ དེ་གི་སྤོང་ལས་ ལ་ཞང་མཚམས་པ་བྱོད་ཀྱིས་
གསུང་གནང་དགོ། རབ་བྱུང་པ་ཅན་ ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་གཉིན་འདྲི་ དེ་རིམ་ར་
ཀྱབ་གནང་ཟེར་ཞུ་བར་འོང་འོང་མ་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

ཡ་སྤྱི་མ་མཁུན་ནོ། ད་སོ་སོ་ཅིག་ཡིན་ན་ ག་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ དབང་རང་གྲོལ། ད་



རེས་ཚུན་ཚོད་བྱེད་ཀྱིས་དགའ་བའི་ བུ་མོ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་འདི་ ད་མེས་ཅིག་སྤེ་
 བཞེད་སོའི་སྤྱོད། ཨ་འོ་ཀྱོང་སྤེ་རང་ཡིན་པ་ཅིན་ བུ་ཚ་གཞོན་མ་བྱེད་ཆ་བྱལ་གྱིས་
 བུ་མོ་ལུ་སེམས་དགའ་བས་ཟེར་ཤ་ད་ སེམས་དོན་ཉིང་ནང་ལས་དགའ་མ་མིན་པར་
 མིག་ཏེ་བྱང་མ་ཅིག་གིས་དགའ་དོ་ཡོད་པ་མས། ཨ་འོ་སྤྱོད་ཀྱོང་རང་མཚོ་བསམ་
 ཡིགས་ཤོམ་སྤེ་བཏང་བལྟ་ཤིག་རང་གྲོལ། ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་དོན་ལུ་ ལན་ཚུ་གི་
 རྒྱ་གིས་ བྱེད་ཀྱི་གདོང་འདི་ ཆར་ག་དེམ་ཅིག་རྒྱ་ཡི་གོ ད་རེས་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བར་
 ཉང་ བྱེད་ཀྱི་མིག་ཏེ་ནང་ལས་ ལན་ཚུ་གི་མིག་རྒྱ་མང་ཏེ་ཚོགས་པ་ཅིག་བཏོན་མི་
 འདི་ ད་ཀྱོང་ལྟོ་ལྟོ་ཡང་སོང་ལྷག་པ་རྟེ། ད་ལྟོ་འདི་ ཉིམ་འདི་གིས་ཡང་ བྱེད་
 ཀྱི་གདོང་གི་དབྱིལ་འབོར་ ས་སྤྱུག་གིས་བསྐྱིབས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ གསལ་ར་མ་
 རྒྱགས་པས། བལྟ་ཤིག་ཨ་ན་ མོ་གི་དོན་ལུ་འཇགས་འཇགས་པའི་མིག་རྒྱ་གི་ཤུལ་
 ཡང་སྐམ་མ་ཆར་ཤ་ལས་ བྱེད་ཀྱིས་མོ་བཞེད་དེ་ བུ་མོ་གཞོན་ཅིག་ལུ་སེམས་ཆགས་
 ཆི་ཡི་ཟེར་ཤ་ད་ ད་ནམ་ཉིག་ཡང་ལང་མ་མས་མེ། ཨ་འོ་སྤྱེས་པ་སྤྱེས་ཆ་བྱལ་གྱིས་
 སེམས་འདི་སྤྱིང་སྤྱིང་འབད་བཟུང་མ་རྒྱགས་པ་ཅིན་ ཨ་མ་སྤྱུ་ཆ་བྱལ་འདི་ སྤྱི་ཆེ་
 སྤྱིད་སི་འབད་ བདག་མེད་བཞོག་བཞག་པའི་བསྐྱང་ལས་ སམ་ཤོས་ར་ཨ་མ་སྤྱུ་ཆ་
 བྱལ་ཡིན་མས་མེ།

རང་གྲོལ།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ཀྱགས་ནམ་ཉིག་དགའ་ལས་མ་ལངས། རྟ་རྟ་མེད་པར་མི་
 བདྱང་ར་མི་བདྱང་། སྤྱོད་མ་པ་མཁའ་ས་བཞག་ ད་གིས་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་ལུ་དགའ་
 བས་ཟེར་ཞུ་ཤ་ད་ ད་ལུ་འཆོགས་བདག་ནང་ཡི་མེན་ན་ ཨ་ཁང་མཚམས་པ་གིས།

མཚམས་པ།

རེའི་སྤྱོད་མ་འདི་ལུ་ བྱེད་ཀྱིས་སེམས་དགའ་སྤེ་མེན་པར་ འདོད་ཆགས་ལངས་
 པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ཡིན་མ་འདྲས་ཟེར་མཚོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན།

རང་གྲོལ།

ནྟ་མཚམས་པ་གི་སྟོབས་ཡིན་མས་ མི་བདུབ་པས་ཟེར་མཐོ་སྟེ་ར་ ར་གིས་མོ་ལུ་
ཆགས་པའི་སེམས་འདི་གསད་དེ་གིས་སྟེ་ སའི་དོང་ནང་ལུ་བཞུགས་དའི་ལགས།

མཚམས་པ།

འདི་འབདལ་ད་ བྱོད་ཀྱིས་མོ་ལུ་ཆགས་པའི་སེམས་བྱི་རོ་འདི་ དུད་བྱོད་ལུ་བཀལ་
ཏེ་ མེ་སྤར་མ་བཏང་པས་པ་སྟེ། བྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་ སའི་དོང་ནང་ལས་རོ་
ཡོངས་ཏེ་ ཆགས་སའི་ཡུལ་གཞན་ཅིག་འཛོལ་ད་ལྷག་པ་སྟེ།

རང་གྲོལ།

དྲ་སྟེ་ཆེ་གསུང་ཆེ་ཡིན། དེ་ཆེན་ཚོད་བྱི་འཛོགས་བདེ་གནང་མ་ད་ལགས། ད་རེས་
བྱི་འདི་འབདན་ ར་བཅས་ར་གཉིས་མིག་གཞི་ཡང་མཐུན་མ་ཚད་ སེམས་ཡང་
མཐུན། ཆེ་རེང་མཚོ་མོ་གིས་འདི་ ར་མི་དགོ་པས་པ་སྟེ་ ཡུ་ཁང་མཚམས་པ།

མཚམས་པ།

འགྱུ་ཤིག་དེ་ནི་ར་དང་མཉམ་གཅིག། སེམས་བྱ་སྟོང་གིས་འབག་པ་འདི་འབག་
པའི་བཟོ་ཆ་ཆས་བྱོད། དེ་གི་ཐད་ཁར་སྟོད་པ་ད་ ར་གིས་བྱོད་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ནི་
ཡིན། བྱོད་གཉིས་གཉིན་རྒྱབ་པའི་ལུལ་ལུ་ བྱོད་ཀྱི་པམ་བྱི་བར་ན་ལུ་ སྟོན་གོང་
ལས་མ་འགྲིགས་པ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ འཆམ་ཁ་བཟོ་ཆུགས་པའི་གནས་སྐབས་ཅིག་
ཡིན་མས་མཐོ་བའི་རེ་བ་ཅིག་བསྟེན་དེ་ཡིན། རྟེ་བྱོད་གཉིས་བྱི་གཉིན་ཡང་ ར་
གིས་རྒྱབ་བྱིན་གེ་མེ།

རང་གྲོལ།

ལགས་སོ་ལགས་འདི་ནི་བཀྲིན་གཞི་བཀེ་བས། དྲ་གཉིན་འདི་ ད་རེས་ར་རྒྱབ་ད་
ནི། ད་སྟོང་ར་འབད་ཆེན་སྤར་ནི་མེད་པར་སྟོད་དཔ་མམ་ རའི་སེམས་འདི་
གིས་དབྱངས་སྟོན་ལེན་པར་ རྒྱག་པ་རྒྱག་སར་ཡར་སོ་ཡོ་ལགས།

མཚམས་པ།

དབའེ་ཨ་ལོ་ དེ་སྟེ་མེན་མེ། ལམ་ཟེར་མི་འདི་ མིག་ཏོ་གིས་འགྱུ་མ་རིལ་རི་
འབད་བལྟ་ སེམས་བྱིས་གསལ་རིལ་རི་འབད་མཐོ་སྟེ་ འགྱོས་བྱིས་འགྱོས་བྱིས་
འབད་འགྱོ་དགོ། ག་ཐོབ་རྒྱག་པ་རྒྱག་སར་འགྱོ་བ་ཅིན་ ཁང་མ་ཐོགས་ཏེ་འགྱུ་ལ་ནི་
གི་ཉེན་འཡོད་མེ་ཨ་ལོ།

འདྲུལ།

ཡོལ་ལི་བདུམ།

མཐོང་སྤང་གཉིས་པ།

ཁྱེ་ལམ། བཟོད་པ་དང་སྤྲོད་པ་ལྟར།

སྤྲོད་པ།

དབང་ལ་ཨ་མ་དང་གྲོལ་འདི་གཉིས་ཀྱི་སྤང་མ་ཡིན་ན། ཁོ་མདངས་ཕྱི་རུ་ཡང་ཁྱེ་ལ་
ནང་མ་འོངས་གོ་ཤིག།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ཁོ་གི་ཨ་མ་གིས་སྤྲོད་པ་བཟོད་པ་ཅིན་ ཁྱེ་ནང་འདི་མ་འོངས་ལོ།

སྤྲོད་པ།

ཁོ་ད་ལྟོ་ཡང་ འ་ནི་བཟོ་ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་མཁུག་མ་བཟོས་འབད་ ཉིང་བདེ་ལམ་
བདེ་ལམ་སྤྲོད་པ་ཡིན་མ་འདྲས། ཁོ་གིས་དེ་སྤྲོད་པ་འབད་པ་ཅིན་ མཁུག་མ་པ་ར་
འཆོལ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

སྤྲོད་པ་ལྟར་སྤྲོད་པ་གི་ཚུ་སྤྲོད་པ་གཞིག་གིས་ བཟོས་ཡོད་ན་སྤྲོད་པ་པར་ཤོག་ཟེར་
ཡི་ག་ཅིག་རང་གྲོལ་ལུ་བཏང་སྤྲོད་ ཡིན་མས་མེ།

སྤྲོད་པ།

ཨིང་ལོ་དེ་ནི་དོག་པར་གིས་འདྲེགས་དགོ་ནི་འདྲས་སྤྲོད།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ལན་ཁྱེ་མོ་ རོགས་རང་གྲོལ་ཁོ་ར་ཡོད། ཡི་ག་འདི་ སྤྲོད་པ་ལུ་དཔག་སྤྲོད་བཏང་
བཏང་མ་ཡིན་མས།

སྤྲོད་པ།

སྤྲོད་པ་ལྟར་ག་མངམ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ སྤྲོད་པ་དགོས་འོང་། རེ་སྤྲོད་ཆེར་རང་གྲོལ་

ཨིང་གི་ཨོམ་འབྲུང་སྤྲོད་པ་ལུ་བཟོད་ ར་རུ་ཉོ་སྤྲོད་བའི་མོ་སྤྲོད་ཡིན། རང་གྲོལ་
ལུ་མ་རངས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ ར་གིས་ར་སྤྲོད་དགོ།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

མོ་སྤྲོད་པ་དང་འབྲུང་ཆེ་དཔལ་མ་ཁུམ་ཟེར་སྤྲོད་པ་ནི་ཡོད། སྤྲོད་པ་རང་གྲོལ་ཡང་མོ་སྤྲོད་པ་
མིན་མོ། རོགས་གིས་རོམ་བཀལ་ཉེ་འོངས་ད་ ཁོ་ཁྱེ་བཟོད་པ་ལྟར་སྤྲོད་པ་འབད་ཡ།

སྤྲོད་པ།

ཆེ་རིང་མཚོ་མོ་གི་མཁུག་ཉོ་པ་འོད་དེ་གིས་ ཁོ་གི་སེམས་འཆིག་སོ་རྟུག། ཁོ་གི་
སེམས་འདི་གནས་པ་ར་མེད་འོད་ལྟོད་ར། སེམས་གནས་པ་མེད་པའི་མི་གིས་ གཉི་སྤྲོད་
སྤྲོད་པ་གཞིག་གི་བྱང་མ་སྤྲོད་པ་ཆུགས་ནི།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

ག་ཅི་འབད་ སྤྲོད་པ་གཞིག་ཟེར་མི་ག་ཅི་སྤྲོད་ གཞིགས་དོ་དང་ལུགས་ལས་བཟུབ་སྤྲོད་པ་
ཅིག་ནི་ཁོ་ཡང་མེན་མ་འོང་། སྤྲོད་པ་ལུ་ཨིང་གི་ཨོམ་འདི་ནི་ རོགས་རང་གྲོལ་ཡང་འབྲུང་
ཡི།

སྤྲོད་པ།

སྤྲོད་པ་གཞིག་ཟེར་ག་ཅི་འོད་ནི་སྤྲོད། གཅན་གཅན་སྤྲོད་པ་གཞིག་གི་སྤྲོད་པ་ལྟགས་ ར་
ཁྱེ་ལ་ སྤྲོད་པ་དོག་དང་གནས་སྤྲོད་པ་ ཁོ་ལུ་ཡང་ཡོད་ནི་དེ་གི་སྤྲོད་པ་གཞིག་མམ། ཨ་མི་
གྲོང་ཁྱེར་འདི་ནང་ ད་རེས་མི་གཉིས་འཛོངས་ད་ལུགས་ལུ་ཟེར་བ་ཅིན་ བྱང་མ་སྤྲོད་ཅིག་
ག་ཡིན་རུང་ གཅིག་སྤྲོད་པ་གཞིག་ཡིན་མ་ མོ་མ་བཏང་ལས་གཉོན་ཤིགས། གྱི་ཁྱེ་ལ་
ཁྱེ་མོ་ལུ་འདི་ བ་འབྲུང་ལག་སྤྲོད་ཆུང་ཆུང་པའི་མི་ཅིག་ཡིན། མ་པ་མོ་སྤྲོད་པ་
བཅས་ཡང་ སྤྲོད་པ་ཅིག་འདི་མེན་མོ་བཟོད་པ།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱག།

སྤྲོད་པ་རང་གྲོལ་ སྤྲོད་པ་གི་སྤྲོད་པ་ལས་གུང་ཟེར་མི་འདི་འབད་པ་ཅིན།

མིན་དུག།

དེན་ཨ་མ་ སྒོ་ཡིགས་ཞིམ་སྒྲུབ་གེ་མེ། ར་ཁྱོད་ལྟ་ད་ཅི་ལས་ཚོད་བལྟ་མི་འདི་
སེམས་ཤོར་ཉེ་འབད་ར་མ་ཚུགས་པར་ཨིན།

མ་ཚབ།

ཡ་འདིན་ཚོད་ནི་ར་བལྟ་བ་ཅིན།

རྩན་ཅུག་དང་།

མིན་དུག།

ཨི་ནི་ནི་ནི་ཨ་ལགས་སོ་ཨ་མ། ཁྱོད་ལྟ་ལྟ་གི་མངས་སོ་ཅིག་གིས་ ར་ཁྱོད་ལྟ་
འདྲོད་ཆགས་ལངས་མི་འདི་ག་ར་ སངས་སོའི་མེ།

ནཱ་འགྱུར་འདྲ་མཉན་སྒྲ་ཚུགས་བཞུན་ཉེ་བྱུག་འགྱོ།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག།

ཨ་མ་ དགོངས་མ་ཁྱེལ། ཁོ་རྒྱལ་ཨའི་གི་མངས་ལས་སྒྲེས་བའི་བསྐྱར་ལས་
རང་ འབད་བཞག་དེ་སྒྲེ་ཨིན། ག་ཅི་གསུངས་ནི་ཡོད་པ་ཨ་མ།

མ་ཚབ།

ཨའའ་ཨ་ནི་ག་ཅི་ཡོད་ལྟ་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་ངོ་མི་ཤེས་ག

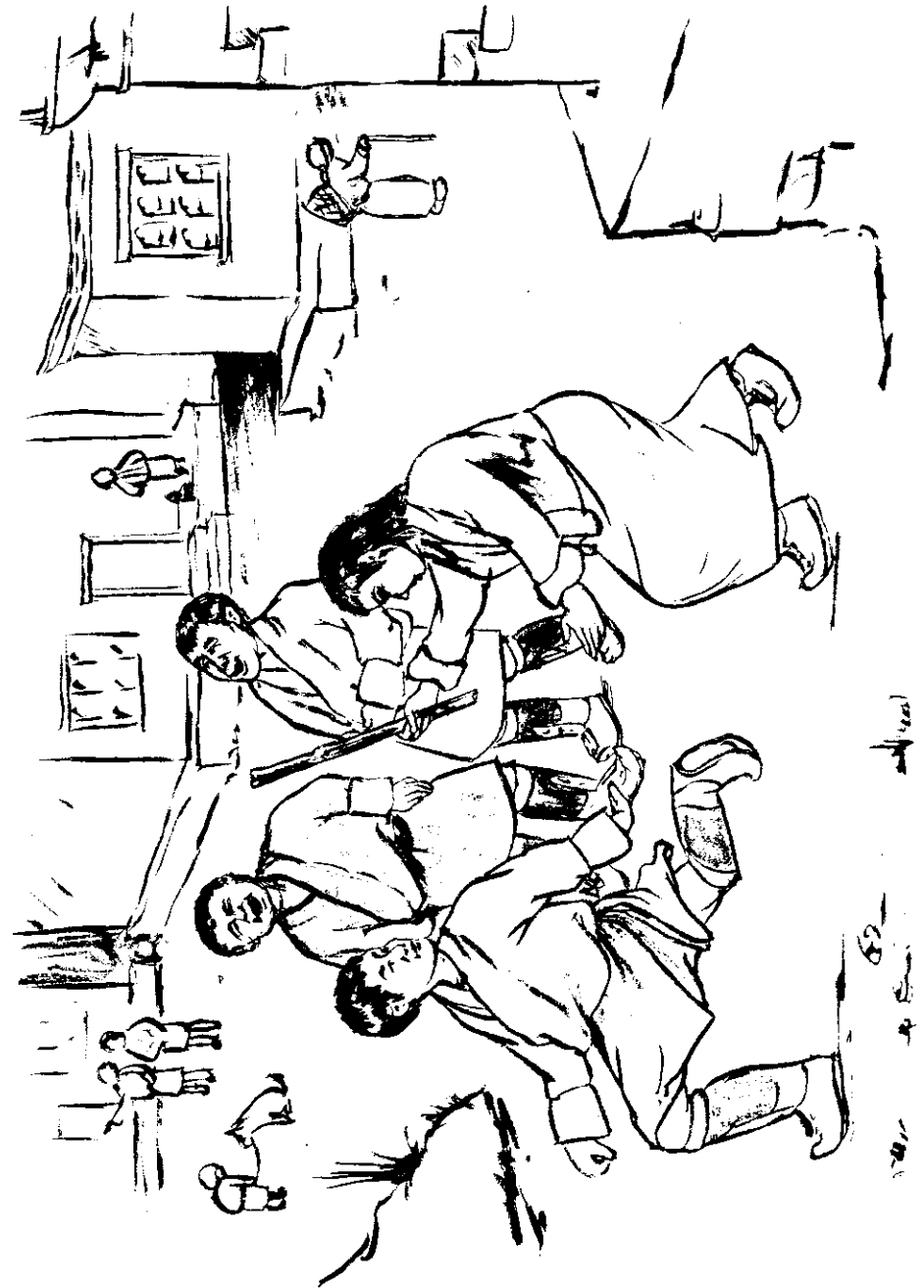
རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ་ར་ཨིན་ཨ་མ།

མ་ཚབ།

ཁྱོད་རང་གྲོལ་དོན་ལས་ར་ཨིན་ན་ འདིན་ཤོག་ཤིག། ཁྱོད་ལྟ་སྒྲོ་ལག་ཆེ་ཉོག་ཉོ་
ཅིག་སྒྲུབ་ནི་ཡོད་པའི་ས།

ཁོང་གཉིས་འགྱོ།



ཕྱི་ལོ་དཔ།

རང་གྲོལ་ན་འཐན་འབདཱ་དྲག་ཅེ། ལམ་འདི་གིས་བྱོད་ར།

མ་ཚེ་གྱིས་ ཉམ་ཐག་འབག་རྟེ་བདེ་ སློན་རྒྱག་གིས་མེས་མེད་བཙེལ་ཏེ་བྱོ།
བཟོད་པ་དང་སློན་རྒྱག་འཇུལ།

ਅੰਤਰ

ཨ་ཁོ་དག་ལོ་རྒྱུས། རྩིང་བྱི་རྩི་མོང་གཉིས་འབདན་ འབད་བཞག་གཉི་ཡང་མིན།
འདྲ་ག་མེ། དུ་ཤིང་ཚུ་ཅི་ཡང་མེ་རྩི་བཟུག་རྩིང་ཤིག།

རང་གྲོལ།

ཏེ་ལམ་ དཔུངས་སྒྲིལ་གཅིག་ལ་གནང་དེས།

ਅ'ਕ'ਵ।

དེ་འབདཝ་ད་ བྱོད་བྱུ་ཉིང་ས་ལས་ཐད་རིག་པར་རིག་པར་ཨིན་ན། བྱོད་བྱུ་ས་གོ་ལ་
གསེར་ལ་འབདཝ་ད་ རྒྱས་ཆ་མེ་བྱོན་མེ་ ཉིང་མ་འབྱོམ་ད་ བཀོག་ནི་བཟུམ་འབདཝ་
ཨིན་ན་ རེ་འི་ཡུལ་འདི་ རྒྱས་ཆ་ཐག་གིས་པའི་ཁྱེད་འམས་ནམ་བཟུལ་པ་ཅིན་
འབདན་ ཚེ་ལམ་མེ་ཚུད་མེ་ཁོང་།

རང་གྲོལ།

དབྱངས་སྒྲོན་གྱིས་ ག་ཅི་སྒྲུབ་གཏང་དེས།

ಖ'ಹವ|

ལྷོད་ལྷི་ཤ་དམ་ཅིག་སྤྱོད་པ་ཅིན་ ར་ཡང་དགའ་བས། དེ་ལ་ཤ་ཤ་ད
 ལྷོད་ལྷི་ཤ་དམ་ཅིན་ལྷོད་པོར་ག ལྷོད་པ་ཤི་བ་ཐུག་ལས། མོ་ལྷ་ག་ཅི་སྤྱོད་གཏང་ནི་ཡོད་པ

२८३

ཡེང་འེ་བའི་འདྲི་གྲིག་གི་ར་མལ། ལྷ་མ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ལུ་ མོ་ཡར་ལ་ཁང་མཆོམས་
པའི་མཆོམས་ཁང་ནང་ཤོག་ཟེར་སྤྲུབ་ད། ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་གཉིན་ལ་ཁང་མཆོམས་

པ་གིས་རྒྱལ་གནང་ནི་ཤི། ཞུས་པའི་ས་ཁོས་ཆི་ཡི་ཟེར་སྟུང་།

အာဇာနည်

ཡ་ཡ་བྱེད་ཀྱི་འཐུན་འདི་ ང་གིས་མ་འཕྲོད་འཕྲོད་པ་ཕྱི་སྤྱུང་གི།

རང་གྲོལ།

ཡ་ཡ་དེ་ནི་ཨ་མ།

འགྲུ། གོམ་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཅིག་སྒྲོ་ལོག་འོང་།

གཡའ་འཇམ་མཁའ་མ། རྟེན་པ་ཅན་གཉིས་གཉིན་ཁྱེད་ལ་མང་ དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་
 རྟོན་ལས་ ལམ་ཁྱོད་ར་ཤིག། དེའི་རྟོན་ལས་ ང་རང་གི་བྱ་རྟོགས་ཅིག་འབྱུང་
 འཛོལ་འོང་།

ಖ'ಹವ

ཡ་ཡ་.....ཨ་ཨ། དཔའི་དེ་ལཔདམ་ད་ ཟློད་ཀྱི་མི་འདི་ལྟོ་གཏད་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡོད་
ག དབྱངས་ཟློན་ཀྱིས་ལྷུང་ཅི་ ཟློད་གཉིས་ཀྱི་གཅིན་འདི་ ག་གིས་ཡང་མ་ཤེས་པ་
ཟློན་ཀྱི་པ་ཐོ་ཡིན་ལོ་ཟླ།

མང་གྲོལ།

དེ་གི་སྒྲིལ་ལས་ ལམ་གྱི་དར་ཆ་གྲུང་ར་ལང་མི་དགོ། ལ་མི་སྤེལ་བདད་དེ་མེ་ལམ་།

མ་ཆེན།

ཉེ་མ་གཉིས་འདི་རྒྱ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ བྱོད་ར་འགྲུ་བ་མེད་པ་ཅིག་འབད་དགོ་ཅེ་
 ཉེ་དབྱར་སྤོང་ལྷིས་ཡང་ བྱོད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གཉིས་འདི་མི་བརྟུབ་ཟེར་སྐབ་དགི་
 ར་ལས་ར་ཉན་མི་བརྟུབ་པས། ཡིན་ཟེར་སྐབ་ཕྱོད་དཔ་ལས་ ར་ཡང་བྱོད་གཉིས་བར་
 བད་མ་འཇུག་པར་ཐབས་མིན་འདག། ཨོ་རྟེན་ཉེ་སྤེེ་འབད་ཅེ་ཨ་ཡོ།

ଉତ୍ତର ।

ཡོལ་ལི་བསྟུང།

མཐོང་སྒྲུབ་གསུམ་པ།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མ་ར་ནང་ དབྱངས་སྒྲོན་འཐོན།

དབྱངས་སྒྲོན།

སེམས་ཁར་ དེའི་ཨ་མ་ ད་ས་དྲོ་པ་ཆུ་ཚོད་དྲུག་ལས་ར་གཏང་དུ་ཡི། མོ་གིས་
མགྲོགས་པ་ར་ལོག་འཐོན་འོང་ཟེར་སྐབ་སྐབ་ཡིན། ད་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཅིག་ཡང་བདུང་
ནི་འབད་དེས། ལོག་སྒྲོད་ནི་ཡང་མིན་འདུག། ག་ཅི་འབད་དཔ་ཡིན་ན་སྟོ ཡང་ཅིན་
མོ་གིས་ཁོ་དང་ཕུད་མ་ཚུགས་པ་མེན་ན་སྟོ དེ་འབད་འདི་ ཅེ་ལས་རང་མི་འོང་།
ཨང་འོ་དེའི་ཨ་མ་འདི་ ཁང་མ་ཡ་ཅིག་ལུ་སྒྲོན་ཡོད་པ་སྟེ། ལམ་མགྲོགས་པར་
འགྲོ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་སོང་མ་འོང་། གཞན་དལ་གཞི་ རང་གྲོལ་དང་དེའི་བར་ན་
མཐུན་ལམ་བཟོ་མི་འདི་ མགྲོགས་མི་མགྲོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐབ་དགོས་ན་ ཉ་ཅང་
ཤེས་པ་མགྲོགས་པ་སྟེ་འབད་དགོཔ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ རང་གྲོལ་དང་དེའི་བར་ན་
སེམས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་འདི་བཟུམ་ཅིག་འགོ་བཙུགས་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ དེའི་ཨ་མ་
འདི་ ལོ་དང་ན་ཚོད་ཀྱིས་ཡང་སྐྱག་པའི་ཁར་ ཁང་མ་སྒྲོན་ཅིག་ཡང་ཡོད་པ་ལས་
མོ་ལུ་ཡང་སྐབ་ནི་མེད།

ཚབ་མ་དང་བྱ་རྒྱུ་འཐོན།

འོང་...དེའི་ཨ་མ་འཐོན་འོང་ལྟག། དེའི་ཨ་མ་འཐོན་འོང་ལྟག། སུ་རྟེན་
ཁྱོད་འབྲུག་སྐྱག་པའོང་། ཐབ་ཚང་ནང་སོང་སྟེ་ ག་ཅི་ཅིག་ཟ་སོང་བརྟུབ་ག

སུ་རྟེན་འཛུལ།

སྟེ་...ཨ་མ་ ཁོ་དང་ཕུད་ཚུགས་ཅི་ག་ ག་ཅི་སྐབ་གཏང་དེས་ མགྲོགས་
པར་སྐབ་...ཨ་མ།

མ་ཚབ་སེམས་སྒྲོ་སྒྲོ་ར་འདུམ་འབད་ལན་མ་སྐབ་པར་རྟོད།

དབའོ་...ཨ་མ་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་སྟོ་ཉན་ཉོང་ཉོ་ཅིག་སྐབ་ནི་
མེད་པ་འདྲས་མིན་ན་ ཁྱོད་ཀྱི་གདོང་བཞུ་བ་ཅིན་ ཁྱོད་སེམས་ན་འཐོན་ར་ཤི་སོང་
ལྟག། ར་ལུ་གཞན་ཚུལ་ལེགས་ཞིམ་ཅིག་ སྐབ་ནི་མེད་པ་འདྲས་མིན་ན་ཨ་མ།

མ་ཚབ།

ཨ་ཙཱ་སྟོད་ཤིག་...ད་ལྟོ་ར་ན་འཐོན་ར་ལྷག་སྐྱག་ཆི་ཡི། ཨ་མ་དབའོ་ དེའི་སྟོད་པ་
དང་ཁང་ཆོགས་ལག་ཆོགས་ཆུ་ ད་ལྟོ་ར་ཆད་འགྲོ་ནི་བཟུམ་སྟེ་ནམ་མས། ར་ནི་མི་
དབའོ་...ཨ་མ་ལ་ལ་...།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་འོ་...ཨ་མ། དེའི་སྐལ་པ་དང་ཁང་ཆོགས་ལག་ཆོགས་ཀྱི་རུ་རྟོ་ཆུ་ ཁྱོད་ཀྱི་འབད་
ཁྱོད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ར་གིས་ཤེས་རུང་དགའ་ནི་མས། ཨ་མ་ མགྲོགས་
པར་སྐབ་གཞན་མས།

ཉང་ཉིག་བདུང་།

མ་ཚབ།

ཨ་མ་འོ་དབའོ་...ཨ་ནི་བཟོ་བྱ་མ་ཤེས་པ་འདི་ ཨ་ཙཱ་ཅིག་ཡང་བསྐྱག་ལོང་མིན་
འདུག་དབའོ། ར་ན་...བྱང་ཡང་ཆད་སགས་འབད་མི་འདི་ མི་ཤེས་པས་སྟོ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ བྱང་ཆད་སགས་འབད་དོ་ཟེར་སྐབ་པའི་དབྲགས་ཡོད་པ་ལུ་ ར་ལུ་
འཐོན་སྐབ་ཚུགས་པའི་དབྲགས་མེད་ཟེར་ཡ། གཞན་དལ་གཞི་ ཁྱོད་...ར་དང་མཉམ་
སྟོད་པའི་དུས་ཚོད་ འ་ནི་བཟུམ་ཅིག་ནང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་སྟོང་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་
སྐྱང་ཡང་གཏང་ཆར་ཆར་མ་འོང་། སྟེ་...ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟོ ད་...འཐོན་འདི་ལེགས་
ཤོམ་ཡིན་ན་ ཟོག་པ་ཡིན་ན་ འདི་རྒྱང་མ་གཅིག་སྐབ་ད། དེ་ལས་འབད་ན་ ར་གིས་
ཁྱོད་...འབྲུག་པ་མ་སངས་ཆུ་ཚོད་བསྐྱག་རྟོད་ག།

མ་ཚབ།

ཨ་འོ་འོ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཚགས་ཁར་མ་ཆུད་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་མོ་སྐྱེས་གདམ་ཁ་རྒྱབ་མ་
ཤེས་པས། ཨ་ནི་རང་གྲོལ་འདི་ཡ་... མི་བརྟུབ་ མི་བརྟུབ་ ཁོ་མི་བརྟུབ་པས།

བཞག་དགོ་པས། ལྷ་མ་ཕྱི་རུ་ ཁོ་ཁྱོད་འབད་སར་འོང་མ་དུ་ སྒོ་ཁ་ལས་མེན་
པར་ སྒོ་སྒྲིག་ནང་ལས་འཛུལ་དགོ་པས་སྒོ་ཁྱོད་རང་། ཁྱོད་གཉིས་ཤུལ་སའི་
ཡིན་ཅེ་ཟེར་རུང་ ར་ཡིན་མས་ཀྱི་དེས། ཡའེ་ཀྱོ་འདི་ མི་གཤམ་ཚུད་པ་
ཟེར་རུང་ ད་དེས་ཕྱི་རུ་འོང་ནི་མས། ཁྱོད་རང་ཅ་འགའ་ས་དགོ་པ་འོང་པ། ར་འདི་
འདྲོག་པས། མགས་མ་འཚོལ་རུང་གིག་གི་གཏང་ལུག་ཟེར་མཐོ་ནི་ཡོད་ཀྱི་ཁྱོད་རང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་འདི་ག་ཅི་སྐབ་ཡིན་ན

མ་ཚབ།

སྐབ་ཆེ་སོང་ད་ ཁྱོད་ར་གཉིས་ཀྱི་བུ་པར་འགྲོ་ནི་གི་ཅ་ལ་སྒྲིག་སོང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

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

གཉིས་ཆ་ར་འཛུལ།

ཡོལ་མི་བསྐྱམ།

མཐོང་སྐར་བཞི་པ།

མཚམས་པའི་མཚས་ཁང་ནང་ རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན་གཉིས་ཀྱི་བ།

མཚམས་པ།

ད་དེས་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་གསུམ་སྤྱི་བཅུག་གུར་བཀལ་ནེ་ ཁོང་གཉིས་གཉིས་
ཀྱིས་བྱིན་མི་འདི་ལུ་ ལྷ་ཆོས་སྒྲོང་སྤྱང་མ་ཚུ་གིས་ཡང་ སྐབས་དང་དབྱངས་མཛད་དེ་
ཁོང་གཉིས་མི་འཛོམས་སར་ཁ་སོག་མ་བཅུག་ བྱ་འཛོམས་སར་སྤྱི་གཏོར་མ་བཅུག་
པར་ དགའ་བའི་ཉིམ་ཤར་ སྤྱིད་པའི་རྒྱུ་ཆོས་པའི་མི་ཆེ་སྒྲོང་བཅུག་ཅིག།

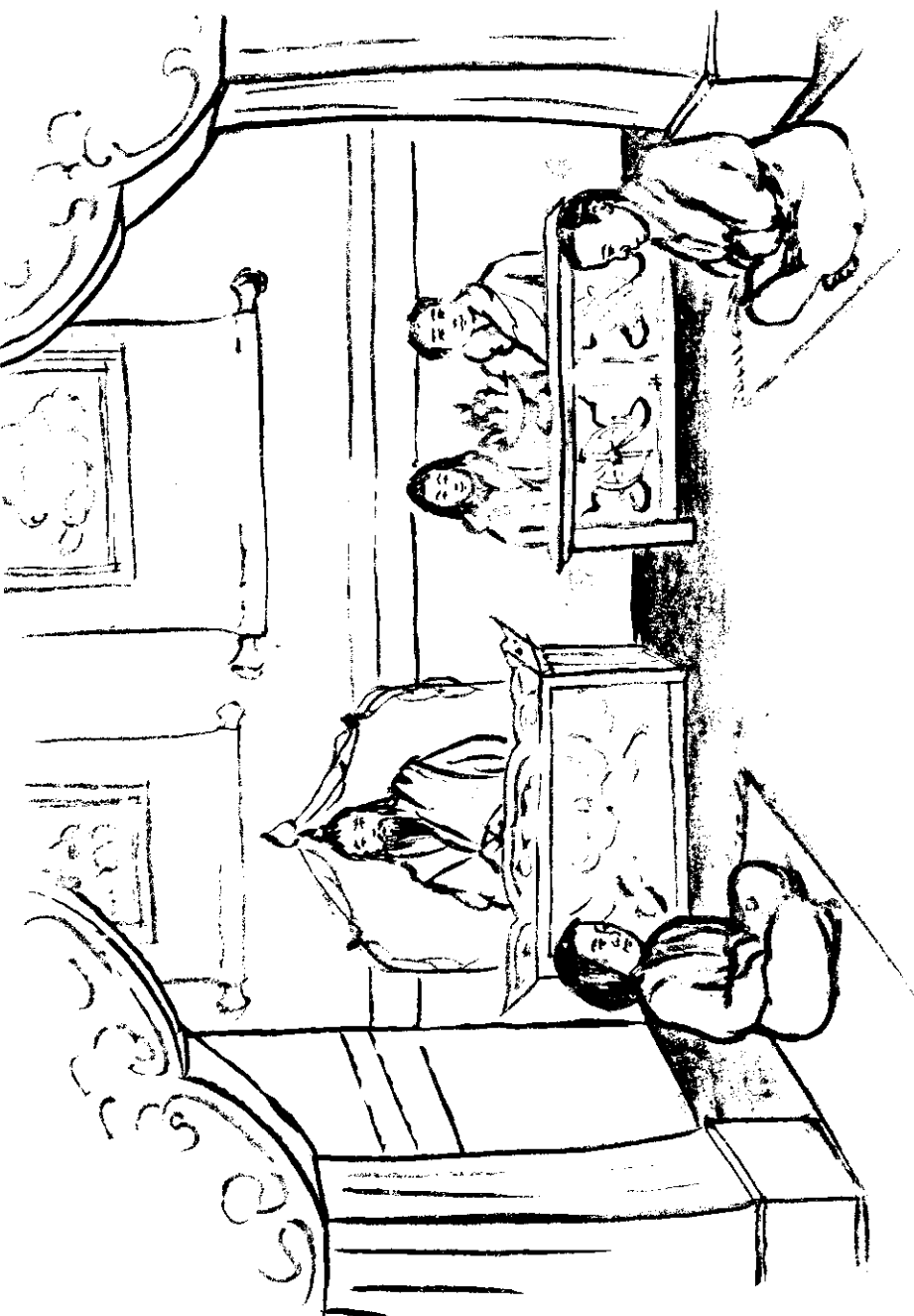
རང་གྲོལ།

བཀྲིན་ཆེ་མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ། ད་དེས་ འཛིག་རྟེན་འདི་ན་ལུ་ག་གིས་ཡང་སྒྲོང་
མ་ཚུགས་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ལ་ལུ་སོག་རུང་ ཁྱོད་མེད་པ་ཅིག་འབད་ཡར་སོའི། ད་
དེས་ར་དབྱངས་སྒྲོན་དང་སྤྱད་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ སེམས་དགའ་བའི་ཤུགས་གིས་
སྤྱག་བསྐྱེད་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་སོག་རུང་ མ་སོག་པ་བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། མཚམས་པ་
རིན་པོ་ཆེ་གིས་ཐུགས་སྒྲོན་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་གནང་སྤྱེ་ དབྱངས་སྒྲོན་དང་རིའི་ལགས་
གཅིག་ཁར་མཐུད་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ འཆི་བ་མི་རྟག་པ་ཁོ་རང་ག་ཅི་འབད་རུང་
འབད་བཅུག། དེའི་བསམ་པའི་དོན་གྱི་བཟེར་རུང་ བློ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དབྱངས་སྒྲོན་ད་དེས་གྱི་ཉི་མ་ ར་སེམས་དགའ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ ཁྱོད་ཡང་
དགའ་དོ་ག་ ར་སེམས་ནི་ཅིག་དགའ་མ་ཡིན་མ་ ར་རང་གི་སེམས་གིས་ཆོར་རུང་
ཁ་གིས་སྐབ་མི་ཤེས་པས། ཁྱོད་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྤྱེ་སྐབ་ཤེས་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་
ར་ལུ་སྐབ་གནང་མེ་དབྱངས་སྒྲོན།

དབྱངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་ཀྱི་བུ་པར་ན་ གཙོ་མི་གཙོ་འདི་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་
དགའ་བ་དང་བཅེ་གདུང་ཡིན། ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ བློ་ཅིག་དགའ་ཟེར་སྐབ་ཤེས་པ་དང་



མ་ཤེས་པ་འདི་མི་གཅི། ད་ཀྱི་ལུ་ཁ་གིས་དགའ་བས་ཟེར་སྐྱབ་དགོ་པ་ཅིན་ རེ་
 སེམས་ཀྱིས་དགའ་མི་འདི་དང་བྱད་པ་ད་ བྱད་ཀ་ལས་བྱད་ཀ་གི་ རོན་ཡང་འཕྲོད་
 མི་ཚུགས་པ་འོང་། དེ་བས་འདི་སྐྱབ་ཤོལ་ད་དགོ།

མ་ཚབ།
 འགྱོད་གེ་དེ།

རང་གྱོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན་ མ་ཚབ་ པ་སངས་འཛུམ།
 མཚམས་པ་ཁོང་གི་བཞིར་བདའ་ཏེ་བཞུ།

མཚམས་པ།
 སེམས་ཁར་ དབའི་...མོ་ལམ་འགྱོ་བངས་ལུ་བལྟམ་ད་འདི་ བྱ་སྒྲོ་སྐྱབ་གིས་འབག་དོ་
 བཟུམ་སྒྲེ་ གཟུགས་ལུ་སྒྲིད་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་བཟུམ་སྒྲེ་འགྱོ་མ་ས། མོ་ལུ་འཕུ་
 ཅིག་བཏབ་ད་རྒྱ་ མོ་འབྱེལ་སྒྲོ་ནི་མ་ས། འདི་བཟུམ་གྱི་གཟུགས་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་
 མོ་གིས་འཛིག་རྟེན་པའི་འགན་ཁུར་འདི་ ཐེག་ཐེག་ར་འདུལ་ཅིག་མིན་འདུག།

བྱ་བ་ཆེན་པོ་ཡུན་གྱིས་འགྲུབ། །རང་འཁྱར་འབད་པས་མཐར་མི་སྤྱོན།
 ཁྱུང་ཆེན་དལ་ཡང་རིང་འགྱོ་ལ། །བསྐྱབས་དག་ཁྱུང་ཆེར་མི་འགྱོ། ཟེར་གསུངས་དོ་
 བཟུམ་སྒྲེ་ ལུ་འདི་ག་ཅི་ར་འབད་རྒྱ་སྒྲོད་སྒྲོད་བཏར་སྒྲེ་འབད་བ་ཅིན་ ལུ་
 འདི་བཟུན་ཉིག་ཉོ་འོང་མ་ཨིན། ཁོང་གཉིས་...གཅིག་གིས་གཅིག་མཐོང་ཡོང་མེད་པར་
 སེམས་དགའ་ དགའ་ཡོང་མེད་པར་གཉིན་གྱི་བ་མི་འདི་ མཛུགས་མཐའ་མཛུགས་ ཁོང་
 གཉིས་གྱི་བར་ན་བཟུན་ཉིག་ཉོ་ཅིག་ག་དེ་སྒྲེ་འོང་ག་སྒྲོ་ མཐོ་བའི་དོགས་པ་ཅིག་
 ཡང་ཆགས་པ་མས་མེ་...།

ཡོལ་ལི་བཞུམ།

ཅད་སྟོན་ལེའུ་གསུམ་པ།

མཐོང་སྣང་དང་པ།

སྟོན་གྱི་སྟེག་ལུ་ བཟོད་པ་དབང་སྟེག་དང་སྟོན་དུག་འཐོན།

བཟོད་པ་དབང་སྟེག།

ད་རེས་ཀྱི་ཉིམ་འདི་ ག་ཅི་གིས་འཆིག་མི་འཆིག་ཅིག་སྟོ། སྟོན་དུག་ཀྱི་མེན་ནང་
འགྱོ་བ་ཅིན་དུག་ནི་མས་མེན་ན། ང་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ འབྲུག་སྤྱི་པའི་མི་སྤང་བྱོད་
ཆ་ཁྲབ་ཡང་ ཁྱེད་ལམ་བདེ་འདྲི་བ་ཤལ་ཐ་ཀྱིས་སྟོན་ཅུག། ད་ལྟ་ར་ ཁོང་དང་སྟེད་
པ་ཅིན་ གནམ་ཚད་པའི་ནང་ཡིན་ས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ མ་བཏོན་ཁྲག་བཏོན་
འབད་ནི་གི་གཞི་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་མི་འོང་། དེ་བས་འདི་ འགྱོ་གེ་སྟོན་དུག།

སྟོན་དུག།

མི་གནམ་མཉེ་ས་མཉེ་ འཐབ་དགོ་འཛིང་དགོ་མཉེ་མི་དེ་གིས་ རོགས་ཀྱིས་ཉད་
བཏགས་འཆོལ་འོང་མ་ད་ ང་འབདན་ཀྱོད་ སྟོབས་ཤུགས་ལྡན་མི་དང་འདུན་འདྲ་
མི་འབད་ སྤྱི་ཆེ་གསུང་ཆེ་ཡིན་ཟེར་ སྟོ་བར་ཡོད་མི་ཀྱི་ཚུང་ཡང་འབལ་ཏེ་ ས་ཁར་
བཀོག་བའི་ཉིང་སྟེག་ཀ་ཀ་གི་འབད་བཞག་སྟོན་ཏེ་ རོགས་མི་འདི་ཅིག་པ་ཉིང་སྟེག་
ར་ཐ་བཅུག་པ་ཡིན། མ་པ་ཀྱོད་ཀྱི་མིང་འདི་ཡང་བཟོད་པ་ཡིན་མས། སྟོ་ཀྱོད་ར་
ཆང་མོར་པ་གང་དང་སྟོན་ཅིག་འཐུང་བལྟ་ཤིག། དེ་ལས་འབདན་ ཀྱོད་ཀྱིས་མི་ང་དང་
བྱ་ཁྲུང་ཟེར་ རོགས་ལུ་ཉད་བཏགས་མཉེ་པའི་ཉད་བཏགས་ ཀྱོད་ཀྱིས་འཆོལ་འོང་།

བཟོད་པ་དབང་སྟེག།

དབའེ་ཀྱོད་ཀྱིས་བལྟ་ཆེ་ ང་གིས་དེ་སྟེ་ར་འབད་འབད་འདྲ་བས་ག

ཅིག་པ་ཐ་བཏོན།

སྟོན་དུག།

ཨ་འའ་འེ་ང་གིས་ནེ་མ་ཅིག་སྤྱི་བ་ཅིག་གིས་ ཀྱོད་ཅིག་པ་མ་ཐ་མེ་དབའེ་སྟེ། མ་པ་

འདི་ ཀྱོད་ཡང་བཟོད་པ་བཟོད་པ་ཟེར་བཟོད་དེ་འདི་ ཅ་ལས་སྟོན་མི་ཆུགས་པས་པ་
སྟོ་སྟོ། ཀྱོད་ད་ལྟོ་ཅིག་པ་ཐ་སར་བལྟ་བ་ཅིན་ ཨ་ནི་སྟོམ་འདི་ནང་གི་མི་ག་བ་འདི་
ཁོང་སྟོམ་ནི་ཀྱོད་ར་མ་པས། མ་པ་ཀྱོད་ར་ རང་བཞིན་གྱིས་ར་ཅིག་པ་མ་ཐ་བ་ཅིན་
དེ་ལས་རོགས་ཀྱིས་ཀྱོད་ ཅིག་པ་ཐ་མ་བཅུག་པ་ཅིན་ ཀྱོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་ར་འདི་ མི་
འབད་མ་འོང་ནི་མས། མིང་དང་བསྟན་བསྟན་པའི་ལུ་འདི་ ཀྱོད་ཀྱིས་ཅ་ལས་ར་
འབད་མི་བཏུབ་པས་སྟོ་བཟོད་པ།

བཟོད་པ་དབང་སྟེག།

ད་སྟེ་ཆང་ཡི་ག

སྟོན་དུག།

སྟེ་འེ་ད་ལྟོ་འགོ་བཅུགས་པ་ཅིག་རང་ཡིན། ལེ་སྤྱོད། ཀྱོད་ར་ཉན་ཤིག། གར་
སྟེད་ར་འབད་བ་ཅིན་ ཀྱོད་ཀྱིས་ཀྱོད་ར་འེ་ཁའི་རྒྱལ་ལས་ རོགས་ཀྱི་རྒྱལ་མང་པས་
ཟེར་ འཐབ་མོ་འཆོལ་འཆོལ་ར་འདུལ་ཅིག་འདུག། རོགས་ལྟག་སྟོ་དུལ་པས་རུང་
ཀྱོད་ཀྱི་མིག་ཏེ་ཅམ་ཅམ་བཏང་བཅུག་པ་མེ་ཟེར་ ཅིག་པ་ཐ་མ་ར་འདུལ་ཅིག་འདུག།
མདངས་བཞག་ཆར་ཅིག་དཔྱད་རིག་འདུག་ག། རོགས་མི་ཅིག་སྟོ་ཁོག་རུང་ ཀྱོད་ཀྱི་
རོ་ཁྱི་ཉལ་སྟོན་མི་འདི་ གཉིད་དཀྱོགས་དའི་ཟེར་ ཀྱོད་ཀྱིས་འཐབ་མོ་འཆོལ་ཡི་མེན་
ན། དེ་མ་ཆད་ རོགས་ཆེ་མས་དཔོན་ཅིག་ ཁོར་གི་ཁྱིམ་ནང་བར་གོ་སྟོན་སྟོན་
མས་ཟེར་ ཀྱོད་གདོང་ཨོལ་སྟོག་སྟེ་ཏེ་ཨ་མི་མི་འདི་བལྟ་ཤིག། སྤྱི་ཆེ་མ་
རན་མ་ལས་ བར་གོ་སྟོན་ཏེ་ཡིན་མས་ཟེར་ ཀྱོད་ཁོང་སྟོམ་པའི་མེན་ན། ཀྱོད་
མགྱུ་རོ་ར་པར་སྟོར་དོ་བཟུམ་སྟེ། དེ་ནང་སྤང་དང་སྟེ་གིས་གང་གང་མ་ཅིག་ལས་
བརྒྱལ་ཏེ་མཉེ་པར་ ད་རུང་ང་ལུ་འཐབ་ནི་འཛིངས་ནི་འཐོན་འོང་ལོ།

བཟོད་པ་དབང་སྟེག།

དབའེ་སྟོན་དུག། དེའི་ནང་ནི་ཆུན་ཆོད་ཀྱི་སྤང་དང་སྟེ་འདུག་ག། དེ་ཆུན་ཆོད་ར་
ཡོད་པ་ཅིན་ ང་ཆེ་མ་རོགས་པ་ལས་རྒྱགས་རོགས་ཏེ་ རོགས་ཀྱི་ལག་པར་ཤི་ནི་

འདས་སྒྲིལ།

མིན་དུག།

མ་པ་དམ་མ་བཏོན་པ་ཅིན་ བྱོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་པ་རེལ་དུ་ འགྱུ་ནི་གི་ཉེན་ལ་
འདུག་མེ།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག་དང་ཆ་རོགས་ཅིག་འཇོན།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲིལ།

ད་ཅི་འགྱུ་གེ་ཟེར་མ་དཔྱི་ བྱོད་ཀྱིས་ཉེན་མ་བཏུབ། ད་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་བཟོད་ཆ་བྱུབ་
འཇོན་འོང་དོ་མེ།

མིན་དུག།

སྒྲིལ་གྱི་ཅི་ཡིན་མས་ཟེར། ད་བྱོད་ཀྱི་ཐག་གསེག་ཆི་ཡི་སྒྲིལ།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག།

དབང་བྱོད་ར་འཇིག་ལས་རོགས་པ་བྱེད་མས་སྒྲིལ་མེ།

མིན་དུག་དང་བཟོད་པ་ལུ།

དབང་བྱོད་གཉིས་ ག་འབད་དུང་ཅིག་དང་སྒྲིལ་གྱི་སྒྲིལ་དགོ་སྒྲིལ།

མིན་དུག།

མི་གཅིག་ལུ་སྒྲིལ་གཅིག་ལ་འདི་བ་འདི་ ར་བཅས་ར་མ་འདུལ་ཅིག་སྒྲིལ་འབད་ད་ག།
སྒྲིལ་དང་མཇོག་བྱུལ་རེ་འཇུག་པ་ཅིན་མི་དུག་ག།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག།

མིན་དུག་ བྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ ད་རེས་བྱེད་མཁུག་པ་ནི་གི་གོ་སྐབས་བྱེད་མ་ཡིན་ན།

མིན་དུག།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག་ ར་གིས་བྱོད་ལུ་བྱེད་མཁུག་པ་ནི་གི་གོ་སྐབས་མ་བྱེད་མ་ལས་ གོ་སྐབས་
བྱོད་རང་གིས་བཟོ་མི་ཚུགས་པས་སྒྲིལ།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག།

མིན་དུག་ བྱོད་རང་གིས་བྱེད་མཁུག་པ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡིན་ན་ ག་ཅི་ར་ཡིན་དུང་།

མིན་དུག།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག་ རང་གིས་བྱེད་མཁུག་པ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡིན་ན་ ར་དང་ལོ་
མཁུག་དང་གཞི་གཞི་བྱེད་མཁུག་པ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡིན་ན་ ར་དང་ལོ་
ཅིན་འབད་ན་ ཡིན་པ་ལྟ་བུ་གི། གྱི་འབད། བྱོད་དུང་བྱོད་བདག་པོ་གི་མིག་ཏོ་བྱེད་
འདི་གིས་མཇོང་མས་གོ་ཡིག། དེའི་འཇིག་དང་བྱེད་པའི་བྱེད་པས་འབད་ན་ རེལ་མ་
མ་བཟུང་པའི་འཆམ་བྱུབ་བཟུག་འོང་མེ།

བཟོད་པ་དབང་སྒྲིལ།

དབང་བྱོད་རོགས་བྱེད་མི་དམངས་འཇོན་པས་ འབད་བཞག་དེ་སྒྲིལ་འབད་ས། ག་ཅི་
འབད་ནི། རལ་ར་མ་རང་ན་ ཟུང་ཟུང་ལས་ལས་ལས་ལས་སྒྲིལ་བྱེད་ནི་མེ། དེ་མིན་
རང་རང་པོ་པོ་གི་བྱེད་མཁུག་བཟོད་དཔ་དུག། རོགས་ག་ར་གི་མིག་ཏོ་ག་ར་ ར་བཅས་
ལུ་བྱེད་པ་མེན་ན།

མིན་དུག།

བྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྒྲིལ། མིག་ཏོ་ཟེར་མི་འདི་ བྱེད་པ་གི་དོན་ལུ་ དོང་སྒྲིལ་དེ་བཞག་
བཞག་པ་ཡིན་མས། གྱུ་ཚུ་འབད་མི་བཏུབ། དེ་བའདི་ འཆམ་རོགས་ཀྱིས་བྱུབ་
ལྟ་མོ་རང་གིས་བྱེད་པ་ཅིན་དུག་འོང་མེན་ན་ དབང་བྱོད་སྒྲིལ་གྱི་གཞིག།

རང་གིས་འཇོན།

སྒྲིལ་གྱི་གཞིག།

མིན་དུག་ད་རེས་ར་གིས་བྱོད་ལུ་མི་གོ་ལ། དེའི་མི་འདི་ ལུ་འཇོན་འོང་དུག།

མིན་དུག།

དབང་བྱོད་འཇིག་པའི་ཟེར་མ་ད་ རང་གིས་བྱོད་ཀྱི་བྱེད་པས་ཡིན་ན་ ག་ཅི་ར་ཡིན་དུང་།

ཁྱོད་རང་ལོ་དང་ཆ་དེ་ལེའུ་པད་མའི་གདོང་ལས་ལེན་ཏེ། ལོ་ཟ་ཟམ་ཡོད་མེད་བསྟུན་གྱི།

སྤྱོད་སྟག་གཟིག།

དཔའེ་རང་གྲོལ། ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་གཏང་ཡི། འདི་གི་ལན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ནི་
ཅིག་ལས་བཞུལ་ཏེ་འབད་མི་ཚུགས་པས་སྟོ། ཁྱོད་རང་རྒྱང་མ་གཅིག་སྟེ་འོང་ནི་ལུ་
འདྲག་པས་སྟོ། སོ་སྟེས་སྟོ་སྟེས་ཡིན་མས་མེ།

རང་གྲོལ།

ཡིན་མས་ད་རེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་ཟ་ཟམ་ཡོད་པ་ཅིན་སྟགས་པར་ཤོག་ཟེར་བའི་ ཡི་
གུ་ཅིག་བཏང་ནུག། གཞན་དལ་གཞི་ མི་ར་ཡང་སྟོ་སྟོ་བའི་སོ་སྟེས་རང་འདི་མེན།
ཡིན་རུང་ ར་གིས་ཁྱོད་དང་འདྲན་འདྲ་ཅལས་མི་འབད། མི་འབད་ཟེར་སྟབ་དགོ་
པའི་དོན་དག་འདི་ ད་སྟོ་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་ཤེས། ར་བཅས་གཉིས་རབ་རྒྱ་བྱུང་ན་ གཅིག་
གིས་གཅིག་ལུ་སྟུན་མཆེད་ཀྱི་འདྲ་ཤེས་ཡང་བསྟེད་དགོཔ་ཅིག་ཡིན་སྟེ་སྤྱོད་སྟག་གཟིག།

སྤྱོད་སྟག་གཟིག།

དཔའེ་རང་འདྲེ་ མཉམ་མ་ཕྱི་རུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་རོགས་ཀྱི་གདོང་ཁར་ རོ་ཆོ་རིལ་རི་
བཟོ་སྟེ་ ད་རེས་འབྱུང་ཁུངས་མེད་པའི་གཏམ་འདི་བཟུམ་སྟབ་སྟེ་ རྒྱབ་བཤུད་རྒྱབ་
ནི་གི་ཅིས་མ་རྒྱབ། ད་འབད་ན་ གུ་སྟེགས་དུག་མེ།

རང་གྲོལ།

དཔའེ་སོ་གན་མ་ ཁྱོད་ཀྱིས་བཏུབ་སྟེ་འབད་ད་མེན་ན། ར་གིས་ཁྱོད་ རོགས་ཀྱི་
གདོང་ཁར་རོ་ཡང་ཆོ་མ་བཅུག། ད་ལས་པར་ཡིན་རུང་ ཁྱོད་རོ་ཆོ་བཅུག་ནི་དང་
ཁྱོད་ལུ་གཞོད་པ་བསྟུལ་ནི་གི་མཚོ་བསམ་འདི་པར་ར་བཞག་ ཁྱོད་དང་ཐ་དམ་ཆིག་
སྟོམ་བཟུང་སྟོད་ནི་གི་མཚོ་བསམ་མ་བཏོགས་མེད། དེ་གི་སྟོར་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་
མཁྱེགས་པ་ར་ཤེས་འོང་། ཁྱོད་དང་རྒྱང་མ་གཅིག་མེན་པར་ འབྲུག་སྟེ་པའི་མི་ཆོན་
ག་ར་དང་ར་ཅོག་གཅིག་ཟེར་བའི་མཚོ་བསམ་བཏང་དོ། ག་ཅི་འབད་ནི་ བྱེལ་མ་ཟུགས་

ཏེ།

མིན་དུག།

མའི་དཔའེ་རང་གྲོལ། ཁྱོད་ཀྱིས་བྱང་མ་སྟེད་འདི་ལུ་འདྲག་སྟེ་ མོ་ཉན་ཏོང་ཏོ་འདི་
བཟུམ་སྟབ་དལ་ ར་ཁྱོད་ཀྱི་སྟོ་ཆོང་མིན་དུག། རོ་ཆོ་བའི་ན་ ཁྱོད་མ་གཡེའ་བའི་
ན་ ག་ཅི་འབད་བའི་ན་ཡང་མི་ཤེས་པས། ཁྱོད་སྟགས་པ་ནམ་རྒྱལ་གྱི་བུ་མེན་མོ་
ཁྱོད་སོ་སྟེས་མེན་མོ་ ག་ཅི་སྟེ་རྒྱབ་བཤུད་རྒྱབ་དགོཔ་སྟོ་ ཡིན་རུང་ ཁྱད་མིན་འདུག།
སྟོ་ཆོང་ཁྱོད་དང་ར་བས་འཆམ་ཅིག་མེད་ སྟགས་པག་པའི་ཤ་བས་ཞིམ་ཅིག་མེད་སྟེ་
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ ར་གིས་མ་འཐོན་ག་གིས་འཐོན་ནི། དཔའེ་སྟག་གཟིག་ བཟོ་ར་
པར་ཤི་བདེའ་ནི་བཟུམ་སྟེ་ད་འབད་ན་རྒྱབ་བཤུད་མ་རྒྱབ་དུག་མེ།

སྤྱོད་སྟག་གཟིག།

མིན་དུག་ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་རལ་མ་རངས་མ་ ག་ཅི་ལས་བཏོན་ཏེ་ཡོད་པ་སྟོ།

མིན་དུག།

སྟག་དང་གཟིག་ལུ་སྟེམ་དགུ་ཡོད། ད་རེས་ཀྱི་སྟག་གཟིག་གི་སྟེས་ཐེངས་ཅིག་གི་ཆོ་
ཐེངས་འདི་ སོ་སྟེས་རའི་ལག་པར་བསྟོས་བཞག་བཞག་པ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ར་
དག་འམ་ཡིན་ན་སྟེམ་ཡིན་ན་མ་ཤེས་པར་ ཁྱོད་ཀྱི་བྱང་མ་སྟེད་རྒྱབ་དགོཔ་ཐལ་སོའི།
ད་རུང་མོག་སྟེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་སྟེམ་བརྒྱད་ཡིན་ནི་ཡོད། དེ་གི་སྟབས་ལུ་ མི་ར་བཟུམ་
ཅིག་དང་སྟེད་མ་བཅུག་ཟེར་བའི་ སྟོན་ལམ་བཏང་དུག། གུ་སྟེགས་ ག་ཅི་སྟོ་

སྤྱོད་སྟག་གཟིག།

ཡེའུ་དེན་འཐོན་གྱིག་ཀྱི་ཀྱོང་།

འཛིངས་རང་གྲོལ་དང་བཟོད་པ་གིས་ཁ་འཕུལ།

རང་གྲོལ།

དཔའེ་མིན་དུག། མ་འཛིངས་མ་འཛིངས། དེ་སྟེ་འབད་མ་ད་ཟེར་བའི། སོ་གན་མ་

སྒྲིབ་མོ་ལྟ་སྒྲིབ་མོ་དྲོད་པར་ བར་ན་འཇུག་དེ་ལ་འཇུག་ཟེར་བའི།

རང་ཕྱོད་གིས་ཕྱིན་དུག་བཟུང་།

དབའི་ཕྱིན་དུག་ དབའི་སྒྲིབ་གཟིག་... གྱུ་ལ་སྒྲིབ་གིས་གསུངས་ནས་མེན་ན་ མ་རོ་ན་
གི་ཁྲིམ་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་ བ་བཅས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་བར་ན་ བྱེད་མ་འཐོན་པ་ཅིན་ ཆགས་
ལར་མི་ཚྭ་ཟེར། ཕྱིན་དུག་དྲོད་ཀྱི་སྒྲིབ་མོ་ལ་ བ་གིས་སྒྲིབ་ད་ ཉན་ལྟག་
བཏབ་མེ། སྒྲིབ་མོ་གསུང་ཆེ་ཡིན་དེ་སྒྲིབ་མོ་ལ་འབད་མ་ད།

སྒྲིབ་གཟིག་གིས་ཕྱིན་དུག་གི་སྒྲིབ་པར་སྒྲིབ་ཟེར་བའི།

ཕྱིན་དུག།

ཨ་ཚེ་... ད་...

སྒྲིབ་གཟིག་གི་ཆ་རོགས།

དབའི་... ད་འབད་ན་སྒྲིབ་གཟིག་ ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱུལ་ས་བསྐྱུལ་དའི་མེ། བ་བཅས་ར་ན་
མ་དྲོད་པར་བྱོག་འགྱོག།

སྒྲིབ་གཟིག་འབྱོག་མོང་།

ཕྱིན་དུག།

ཨ་ཚེ་དབའི་... དེ་ལྟར་སྒྲིབ་ཟེར་བའི་ཆེ་ཡི་མེན་ན་ ཁྱེད་ནས་གྱུ་ལ་དང་འབྲུག་སྒྲིབ་
པའི་བྱེད་མ་དེ་གི་བར་ན་ ད་རེས་འབད་མ་ད་ དེ་ལྟར་འབྱོག་ཆེད་སོ་ཡི་མེན་ན།
ཀྱ་ལས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གཟིག་ ལོ་བྱོག་ཡང་སོ་ལོ་སྒྲིབ་ བ་གིས་ལོ་ལྟ་སོ་ཅིག་ཡང་བཏབ་མ་
ཚུགས་པས་... ད་དབའི།

བཟོད་པ་དབང་ཕྱུག།

དབའི་... ཕྱིན་དུག་ ཁྱེད་ཀྱི་གཟིགས་ལ་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་ར་སོག་ཆེས་འདྲས་མེན་ན།

ཕྱིན་དུག།

དེ་ལྟར་གཟིགས་ལ་གཞོད་པ་འདི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མོ་སོག། སྒྲིབ་དང་གཟིག་གི་སེན་མོ་ཞར་ཞར་མ་



བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། དེ་འབདཿ་ད་ ཀྲུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་ལོ།

རང་གྲོལ།

སྒྲོ་ཆར་ ཆ་འགོངས་ཤིག། ཁྱོད་ཤི་ནི་འདི་ཆ་ལས་ར་མི་ཤི། ར་གིས་འག་ཐེག།

ཀྲུལ་མ་འདི་ཉིན་ལ་ཆེ་ས་རང་འདི་མེན་མ་འོང་མིན་ན།

མྱིན་དུག།

རོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཐུག་མ་འོད་སི་སི་འབད་ རྒྱལ་ལ་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་ གདོང་ལ་ལས་གཏོན་
བཏང་མ་ད་ ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆེ་མ་སྤྱོད་འབད་རང་འདི་ མ་གཏོན་མ་འོང་ལོ། བར་ས་
པ་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་འཆོལ་བཟུ་ཤིག། ཨ་ནི་འཛིག་ཉིན་འདི་ནང་ལུ་ དེའི་མི་ཆེ་
འདི་རྩོགས་མེར་རུང་འདི་ཅིག་འོང་ནི་མས། ར་ཤི་ནི་ཡིན་མ་ཐད་རེག་བར་རེག་
སྤྱོ་ཐག་ཆད་སོ་ཡི། ར་འབྱོ་ནི་ད་ར་འབྱོ་ནི། རང་གྲོལ་ཁྱོད་ནཱ་རྒྱལ་པ་དང་
འབྲུག་སྤྱོད་པའི་བྱེལ་ཤི་གིས་ དེའི་ཤ་དང་བྲག་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་གཞུགས་འདི་
ཐལ་བར་བཟུགས་དཔེ་སྤྱོ།

རོགས་མ་པ་ལས་ར་ འཐབ་ནི་འཛིངས་ནི་ལུ་མཁས་པས་ས་ ཁྱོད་
བར་ན་ག་ཅི་སྤྱོ་འབྲུལ་དགོཔ་སྤྱོ་ཐེར་བའི། ཁྱོད་ཀྱིས་ར་བཟུང་སྤྱོ་མ་བཞག་པ་ཅིན་
དེའི་གྲུ་ཁྱོད་ཅུང་ཤོག་ར་མ་ཤོག་པ་འོང་།

ལྷ།

རང་གྲོལ།

ཨ་འེ་མྱིན་དུག། ཁྱོད་ལུ་ཁྱོད་ཅུང་ཤོག་བཟུག་ནི་སྤྱོ། ཁྱོད་བཟུང་བཟུང་མ་ཅིག་ཆ་ལས་
ར་མེན། བྱེལ་མ་འདི་བཀག་མི་ཆུགས་ག་མཚོ་སྤྱོ་འབད་འབདཿ་ཡིན།

མྱིན་དུག།

དབའེ་བཟོད་པ་དབང་ལྷུག། ཁྱོད་ཀྱིས་ར་དེ་སྤྱོ་བཀོག་བཞག་མ་ད། ར་ཁྱིམ་ནང་
མཁྱོགས་པར་བཟུལ་གནང་མེ།

རང་གྲོལ་དང་བཟོད་པ་གིས་མྱིན་དུག་བཤེད་དེ་འབྱེད་པ་ད་ རང་གྲོལ་ལུ།
རང་གྲོལ་ཁྱོད་རང་ར་བཤེད་མི་དགོ་ཟེར་བའི། ད་རེས་ལས་ ཁྱོད་དེའི་སྒྲོ་ཆར་
མེན། ར་ཁྱོད་ཀྱི་ལག་པ་ལས་ཤི་ཤིམ་ཡིན་མས་རང་གྲོལ།

བཟོད་པ་དང་མྱིན་དུག་འབྲུལ།

རང་གྲོལ།

དབའེ་མྱིན་དུག་འདི་ ར་རང་གི་སྒྲོ་ཆར་འཆམ་ཉིག་ཉི་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ཁྱོད་
ཁྱོད་འདི་གི་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོ་མཆེད་ཅིག་ཡང་ཡིན། ད་རེས་ཀྱི་ཉིམ་འདི་ལུ་ དེའི་
ཞོར་ལས་ ཁོ་ལུ་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ར་ཤོག་ཆེ་ཡི། ར་གིས་ཁོ་བཟུང་སྤྱོ་མ་
བཞག་པ་འབྲུལ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཁོ་ལུ་ཁྱོད་རན་པ་འདི་ ཆ་ལས་ར་མ་བྱུང་མ་
འོང་། དེའི་ལག་པའི་འོག་ལས་ ཁོ་ལུ་ཁྱོད་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་བྱུང་མ་ལས་
ཁྱོད་ཁྱོད་འདི་ནང་ལུ་ དེའི་མིང་གཏམ་འདི་ཡང་མེད་པ་འབྱོ་ནི་མས། གཞན་དལ་
གཞི་ ད་ཁྱོད་སྤྱོད་ལུ་ཁོ་སྤྱོ་མ་སོང་པའི་ཉི་མ་ སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་འདི་ཡང་ དེའི་སྤྱོད་
ཆ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་རུང་སོའི། མྱིན་དུག་འདི་ནི་ དེའི་སྒྲོ་ཆར་འཆམ་ཉིག་ཉི་ཅིག་
ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ར་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་འབྲུལ་དགོཔ་ཐལ་སོ་ཡི།

དབང་ས་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱི་ལེགས་པའི་གཞུགས་ལུ་བཟུ་སྤྱོ། ར་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་
ཅིག་ལུ་ཐུག་སོའི་མེ། ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ དེའི་ཞེ་སྤང་གི་མེ་འདི་ ཆར་ཅིག་ཤི་ར་ཤི་
སོ་ཡི། དནི་ལོག་སྤྱོ་ ཉི་མ་བས་རམ་འབད་འབར་དོ་མེ།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག་འབྲུལ།

བཟོད་པ་དབང་ལྷུག།

དབའེ་རང་གྲོལ། མྱིན་དུག་གིས་སྤྱོད་མ་བཏུབ་མེ། མྱིན་དུག་ཁྱོད་ས་སོའི།

རང་གྲོལ།

ད་རེས་ད་རེས་ཀྱི་ཉིམ་འདི་ལུ་ ཁྱོད་རན་པའི་བར་ཆད་འདི་བཟུམ་ཅིག་ འགོ་
བཟུགས་པ་ད་ འབྲུག་སྤྱོད་དང་ནཱ་རྒྱལ་པའི་བར་ནང་བྱེལ་མ་འདི་ མང་སུ་མང་སུ་

འཇོན་གཞི་ཉམས་ཡིན། གྲུ་ལ་འདི་མར་སུ་མར་སུ་འཇོན་པ་དེ་ སྤྱུ་བསྐྱེད་འདི་
ཡང་ མར་སུ་མར་སུ་འཇོན་འོང།

སྤྱུ་གཞིག་ལོག་འཇོན།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུ།

ད་རང་...སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་ ལོག་འཇོན་ཡི་མེ་...རང་གྲོ་ལ། བཟོད་ལོག་ ལོག་ནམ་མེད་
ས་མེད་ ཅིག་པ་ཟེ་ལྷུ།

རང་གྲོ་ལ།

ལོ་གིས་སྤྱི་དྲུག་བསད་དེ་རྒྱལ་ལ་བོད་ཅི་ཟེར་ དཔལ་ཡང་ཉེ་ན་ལོག་འོང་འོང་མ་
འདྲས། ད་ལྟོ་ཚུ་ཚོད་ རྒྱལ་སྤྱུ་ཁྱི་སྤྱི་ལ་ལུ་ གྲུ་ལ་ཟུག་པ་མི་ཆོག་ཟེར་
བཀའ་གནང་མ་མ་ཆོད་ སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་ལོ་ལུ་ཡང་ ར་གིས་དགའ་བའི་འདྲ་གིས་
ཅིག་བསྐྱེད་དེ་ འདུན་འདྲ་མ་འབད་བར་སྤོད་ཅི། ད་འབད་ན་གཞིག་ཐང་མར་བདམ་
ནི་དང་ ལྷུ་སྤོད་གནམ་ལར་གཏོང་ནི་འདི་ འགན་ཁུར་འདི་གུར་ཕོག་པ་འདྲས་སྤོ།

སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་ལུ་ སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་...ད་ཅི་ཁྱོད་ཁྱི་ར་ལུ་ མ་རངས་
པའི་སྤོ་ལེ་སྤྱུ་པ་མི་ཆུ་ ད་འབད་ན་ལོག་སྤོ་ར་ཟུག་ཟེ། ད་ལྟོ་འདི་ སྤྱི་
དྲུག་གི་ནམ་ཤེས་འདི་ ཁྱོད་ཁྱི་ནམ་ཤེས་ལུ་བསྐྱུགས་སྤོད་དེ་ བུ་ལས་འཇོན་འཁྱོ་ར་
མ་འཁྱོལ་འོང། ར་བཅས་གཉིས་ཁྱི་ནམ་ཤེས་ གཅིག་མིན་གཅིག་འདི་ ལོ་གི་ནམ་
ཤེས་ཁྱི་ཆ་རོགས་འབད་བར་ གཏང་དགོ་པ་འོང།

སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་

རྒྱལ་ལེ་ཁྱོད་རོ་གི་མི་ཁྱོད་ སྤྱི་དྲུག་གི་ཆ་རོགས་ཁྱོད་ར་འབད་ཞེན་མ་ལས་ ལོ་
གི་ནམ་ཤེས་ཁྱི་ཆ་རོགས་འབད་བར་ ཁྱོད་རང་ར་འཁྱོད་དགོ་པ་འོང།

རང་གྲོ་ལ།

ར་བཅས་གཉིས་ ག་འཁྱོ་ནི་ཡིན་ན་ བཟོ་གོ་ནི།

འཇིངས་...རང་གྲོ་ལུ་སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་བསད།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུ།

ཡ་...སྤྱུ་མ་མཁུན་ནོ། ད་འབད་ན་ཁྱོད་ཁྱི་ས་བསྐྱེད་ས་བསྐྱེད་དའི་མེ་...རང་གྲོ་ལ། ད་
དེ་སྤོ་སེམས་ཡིངས་ཉེ་མ་སྤོད་པར་བྱོག་སོང། ད་ལྟོ་ར་ ཁྱོད་རོགས་ཁྱི་བཟུང་པ་
ཅིན་ རྒྱལ་སྤྱུ་ཁྱི་ཉེ་སྤྱི་སྤྱི་ཁྱི་ཐོག་ལུ་བཀའ་བློན་ཅི་ཉེ་ལ་ཡོད། བྱོག་སོང་ཟེར་
བའི་ བྱོག་སོང་...རང་གྲོ་ལ།

རང་གྲོ་ལ།

མོ་ལྷན་མ་ ར་ཁང་མ་ཅིག་སྤྱི་ལར་ཁང་མ་ཅིག་ནང་ན་འབད་ སྤྱི་ལར་འཇོན་མ་དྲུག་ག་
ནང་ན་འཇོན་མ་དྲུག་ག་མ་ཤེས་པའི་ མི་འབྱུང་ཁུངས་མེད་པ་བཟུམ་ཅིག་ཡང་སོང་མེ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུ།

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

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

མི་སེར།

དབའི་...སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་མ་མཐོང་ག་ ག་ཉེ་ལུ་བྱོག་ཡང་སོང་མ་ཡིན་ན་སྤོ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུ།

ཡ་པ་...བཟོ་གིག་ སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་གི་བཟོ་ར་མར།

མི་སེར་ཆ་ཁུབ་ཁྱི་ས་སྤྱུ་སྤྱུ་གཞིག་བསད་དཔ་ཡིན་མ་ཤེས་...ནམ་ཉིག་ལངས།

རྒྱལ་སྤྱུ་ ཁྱི་གས་པ་ནམ་རྒྱལ་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱུ་དང་ཡམ་སུ་འཇོན།

རྒྱལ་སྤྱུ།

ད་རེས་ འདི་བཟུམ་སྤོ་ སྤོག་ཡང་གཏང་མར་བཅུགས་ཉེ་ གྲུ་ལ་ཟུག་པ་མི་ཆ་ཁུབ་
ག་དང་ག་ར་སྤོ།

བཟོད་པ་དབང་སྤྱུ།

རྒྱལ་སྤྱུ་ལུ་ གྲུ་ལ་འདི་གི་སྤོར་ལས་ ར་གིས་ཤེས་ཤེས་པ་མཐོང་མཐོང་མ་ཆུ་

འཕྲུང་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཡག་ལ། སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་སྤྱིན་དྲུག་བསད་དཔེ། རྩོམ་སྤྱིན་དྲུག་
འདི་ བླ་གི་སྤྱོད་འཁོར་ཡིན་མ་ཆད་ རང་གྲོལ་གྱི་ཆ་རྟགས་འཆམ་ཏིག་ཏི་ཅིག་
ཡིན་མ་ལས་ རང་གྲོལ་བཟོད་ར་མ་ཚུགས་པར་ སྤྱོད་ཆབ་སྤྱོད་ར་ཡེན་ནི་ཡིན་ཟེར་
སྤྱོད་གཞིག་ཡང་ཁོ་གིས་བསད་དཔེ་ཡག་ལ།

ཨམ་འབྲུག་སྤྱོད།

དབའེ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་ དེའི་ཆབ་འདི་དབའེ་དེའི་མོ་ཞུན་ལུ་ རྩ་གཞི་ཡོད་རུང་
མེད་རུང་ ཁྱོད་རྒྱུ་མ་ཅིག་ར་ཡིན་ས་ ཁྱོད་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཐུག་ཆིམ་ཡིན་
ན་དབའེ། རྒྱལ་སྤྱོད་ར་རེས་འབད་ན་ སྤྱིན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་མ་ཡོལ་བར་གཞིགས་
ཏི་བཟུམ་བཟུམ་དགོ་ཡག་ལ། ཨམ་གཞིགས་གིག་ དེའི་ཆབ་འདི་རེན་ཆེན་སྤྱོད་
དང་བྲལ་ད་ལྟག། ད་དེའི་ཆབ་འདི་གི་སྤྱོད་ཆབ་ བླ་རྒྱལ་པའི་མི་ཅིག་གི་སྤྱོད་ར་
ཁྱོད་གོ་ཡག་ལ། ར་ག་དེ་སྤྱོད་འབད་ན་ དེའི་ཆབ་འདི་དབའེ།

རྒྱལ་སྤྱོད།

དབའེ་བཟོད་པ་དབང་སྤྱོད་ ཨམ་གྱི་བྲལ་འདི་ དང་པ་ར་འགོ་བཟུམ་མི་ག་སྤྱོད་

བཟོད་པ་དབང་སྤྱོད།

དེ་གི་སྤྱོད་ལས་ཁྱུ་བ་ཅིན་ དང་པ་ར་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་ རང་གྲོལ་ལུ་ཉེད་བདགས་
འཆོལ་འཆོན་འོང་ཡི། རང་གྲོལ་གྱིས་ ཁོ་དང་འདྲན་འདྲ་མ་འབད་བར་ ཞི་བའི་
གོ་ལས་བཤད་དེ་སྤྱོད་རུང་ སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་ ཆེ་ཕྱི་མ་ཡང་བཟོད་
མ་བདུབ་པའི་གཏམ་སྤྱོད་འཆོན་འོང་མ་ལས་ སྤྱིན་དྲུག་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་ བཟུ་སྤྱོད་
ཆར་གི་འདྲ་གིས་བཟུ་དེ་ རྩོམ་ཁྱོད་དང་ར་བས་འཆམ་ཅིག་མེད་པགས་པག་
ལ་བས་ཞིམ་མེད་ཆེ་ཆེ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་མ་ཚུགས་ན་ ར་ཡོད་ཟེར་སྤྱོད་སྤྱོད་ སྤྱོད་
སྤྱོད་གཞིག་དང་སྤྱིན་དྲུག་འཛོལ་ས་དཔེ། དེ་ལས་རང་གྲོལ་གྱིས་ ཁོང་གཉིས་ལ་
འཕྲུལ་ཏི་ སྤྱིན་དྲུག་བཟོད་སྤྱོད་པའི་བར་ན་ སྤྱོད་གཞིག་གིས་སྤྱིན་དྲུག་གི་རྒྱལ་ལས་

འོང་སྤྱོད་ སྤྱོད་འདྲ་གུར་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་ཁོ་བཟུམ་སྤྱོད་ ཁོ་རང་གྲོལ་ལས་ཁོ་དེ། དེ་གིས་
བར་ན་སྤྱིན་དྲུག་ཡང་ཁྱོད་ས་ཁོ་དེ་ཡག་ལ། ད་རུང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་ཡིག་འཆོན་འོང་ཡི།
ཁོ་མཆོང་པའི་བཟུམ་ལས་ རང་གྲོལ་གཞན་མེད་ས་མེད་ཅིག་པ་ཟེར་ དེ་ལས་ཁོང་
གཉིས་ཡང་བྲལ་ལུ་འཐུ་ཆི་ཡི། ར་གིས་ལ་འཕྲུལ་ཡོང་མེད་པ་ཅིག་གི་བར་ན་ རང་
གྲོལ་གྱིས་སྤྱོད་གཞིག་བསད་ད་ལྟག་ཡག་ལ། ད་སྤྱོད་ཐད་རེག་བར་རེག་བདེན་བདེན་མ་
འདི་ དེམ་ཅིག་ཡིན། ར་གིས་ཁྱུ་མི་འདི་ མི་བདེན་ཟེར་བ་ཅིན་ བཟོད་པ་དབང་
སྤྱོད་ར་ཡང་ གཞུལ་འདི་གི་སྤྱོད་ཆེས་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཚུགས་བཞེས་བཟུག།

ཨམ་འབྲུག་སྤྱོད།

ཁོ་བླ་རྒྱལ་པའི་མི་ཁྱུ་མི་ཡིན། བླ་རྒྱལ་པའི་མི་འབད་ཞིན་མ་ལས་ བླ་རྒྱལ་
པའི་ལ་ཐུག་ལས་ར་ཁྱུ་འོང་། ཁོ་གིས་ཁྱུ་མི་འདི་ ཐད་རེག་བར་རེག་མི་བདེན། ད་
རེས་ཀྱི་སྤྱོད་རུང་པའི་བྲལ་འདི་ནང་ལུ་ ཁོང་བླ་རྒྱལ་པའི་མི་ག་ར་རུབ་སྤྱོད་ དེའི་
ཆབ་འདི་བསད་བསད་པ་ཡིན། སྤྱིན་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་ར་གཞིགས་དགོ། རང་གྲོལ་གྱིས་
དེའི་ཆབ་འདི་བསད་ད་ལྟག། ད་དེའི་ཆབ་འདི་གི་སྤྱོད་ཆབ་ལུ་ རང་གྲོལ་ཁོ་རང་
གི་སྤྱོད་རང་ཁྱོད་གོ་ཡག་ལ།

རྒྱལ་སྤྱོད།

མ་པ་ར་རང་གྲོལ་གྱིས་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་བསད་ད་ལྟག། རྩོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞིག་གིས་
སྤྱིན་དྲུག་བསད་དཔེ་ཡིན་མས། ཁྱོད་ར་འབྲུག་སྤྱོད་དང་བླ་རྒྱལ་པ་གཉིས་ གཅིག་
གི་སྤྱོད་ཆབ་གཅིག་ལས་ཡེན་རུང་བདུབ་པས། དེའི་སྤྱིན་དྲུག་གི་སྤྱོད་ཆབ་ ཁྱོད་
གཉིས་ག་ལས་ཡེན་ནི་སྤྱོད་

གཞུགས་པ་བླ་རྒྱལ།

རྒྱལ་སྤྱོད་དེའི་རང་གྲོལ་ལུ་འདི་ ཁྱིམ་མི་སྤྱོད་མཐོན་མས། ག་ཅི་སྤྱོད་ཐེན་པ་ཅིན་
སྤྱིན་དྲུག་འདི་ཁོ་གི་སྤྱོད་ཆེན་ཅིག་ཡིན་མ་ཆད་ ཁྱིམ་ལས་དབྱེད་སོང་རུང་ སྤྱིན་

མཐོང་སྒྲུབ་གཉིས་པ།

འབྲུག་གླེང་པའི་ལུ་མ་ར་ནང་། དབྱུངས་སྒྲིབ་འཕྱོང་།

དབྱུངས་སྒྲིབ།

སེམས་ལང་། ཡང་སྒྲིང་བཞི་སྒྲིང་བའི་ཉིམ་ཁྱེད་ མཐོག་གསལ་མཐོག་གསལ་ལའི་
རྒྱལ་ལུ་འཇུག་སོང་། ར་ཉིམ་ཁྱེད་ལུ་མ་དག་འབར་སྤྲུབ་མིན། ར་རང་གྲོལ་དང་སོ་
སོ་འབད་སྟོད་པ་ལུ་ སེམས་མ་དག་འཇུག་གཏམ་འདྲི་བཟུམ་མ་སྤྲུབ་པར་ཐབས་
མིན་འདྲུག། ཉིམ་ཁྱེད་ར་འཇུག་ཡི་འཇུག་ཡི་ གནམ་སྤྱི་རུ་ཚུར་འཐོན་ཡི་འཐོན་
ཡི་འབད་མ་དང་ དེའི་མཁུལ་རང་གྲོལ་ ར་དང་འཕྱད་པར་འཐོན་འོང་ཐེ་སྤྲུབ་སྤྲུབ་
ཡོད། རྩ་ནངས་པ་བྱོམ་ ཉིམ་ཁྱེད་ཡོག་སྤྱི་འཐོན་པའི་བསྐྱར་ལས་ དེའི་མཁུལ་
རང་གྲོལ་ཡང་ ར་བཀོག་བཞག་སྤྱི་འབྱོར་གོ། འདྲི་བཟུམ་གྱི་མཚོ་བསམ་བཏང་མ་
དང་འདྲི་ ཉིམ་ཁྱེད་ཡོག་གི་མེད་རུང་བཏུབ་པས་ཐེ་མཚོ་མ་མས། ཡིན་རུང་
ཉིམ་ཁྱེད་ལུ་སྤྲུབ་ནི་མེད་ ར་བཅས་པའི་སེམས་གཉིས་རང་བཟུན། དེའི་སྤྱི་ཉིམ་ཁྱེད་
ལུ་མཐོང་སྒྲུབ་ལུ་འཇུག་ཅིག། དེའི་རང་གྲོལ་ར་དང་གཅིག་འབར་ཉིམ་བར་འཐོན་
འོང་། ཉིམ་ཁྱེད་གྱིས་ ར་རང་གྲོལ་དུན་པའི་དུན་ལུགས་ལུ་ ཐུགས་སྤྲོད་ཆེ་གཏོང་
ལས་བསྐྱོམས་ཏེ་ གནམ་སྤྱི་རུ་ཐེང་མི་འདྲི་ མ་བཀག་པར་མཐོག་གསལ་པར་གཏང་ད།

མ་ཚབ་འཐོན།

ཡིང་འོ་དེའི་ཨ་མ་ཡོག་འཐོན་འོང་ནུག། མོ་གིས་རང་གྲོལ་གྱི་སྒྲོང་ལས་ ར་ལུ་
གནས་ཚུལ་ཅིག་སྤྲུབ་ནི་འོང་།

མ་ཚབ་ལུ་ ཨ་མ་རང་གྲོལ་དང་མ་འཕྱད་ག ཁོ་གི་སྒྲོང་ལས་ག་ཅི་ཅིག་འདྲི་སྤྲུབ་ནི་
འོང་། སྤྲུབ་མས་ཨ་མ། རྩ་ཨེ་ལུག་ཅིག་ ལུ་སྤྱི་ག་འབད་བཞག་ཡིག།

མ་ཚབ།

ཨེ་ལུག་འཚོལ་བཞག་ནི་རང་འོང་ ཁྱེད་ར་ནི་སྤྱི་སྟོད།

དུག་བསད་པའི་སྤྱི་ག་ལན་འདྲི་ ལྷག་གཞིག་གི་སྤྱི་ག་ལན་དགོས་ཡིན། རྩ་དེའི་རང་
གྲོལ་གྱིས་ ལྷག་གཞིག་བསད་པ་ལུ་ འཇོལ་བ་མིན་འདྲུག་ཐེང་མཚོ་མ་མས་ལགས།

རྒྱལ་སྤྲུལ།

དབའོ་ལྷགས་པ་ནམ་རྒྱལ། ཁྱེད་གྱིས་རང་གྲོལ་མི་བཟུན་ཐེང་མི་འདྲི་ ཚལས་མི་
བདེན། ག་འཆར་པ་ཐེང་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་དབང་ཚད་མེད་པའི་དབང་ཚད་བཟུང་སྟེ་
གིས་སྤྱི་ ཁྱིམས་ཐག་བཅད་པ་ལས་ ཁོ་ལུ་ཁྱིམས་ལས་འགལ་བའི་ཉིས་ཁྱིམས་
སོག། རྩ་དེའི་སེམས་ ཁོ་གྲོང་ཁྱེད་འདྲི་ནང་ལས་ མཐར་པ་འདྲི་བཏང་ནི་ཡིན།
ཁྱེད་ནམ་རྒྱལ་དང་འབྲུག་གླེང་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱེལ་འདྲི་གི་ཞོང་ལར་ དེའི་མི་ཚན་ཅིག་
ཡང་ སྤྱང་ག་ནོར་བཅུགས་པ་འདྲི་བཅུགས་དེའི་ཆེ། ཁྱེད་ལུ་འདྲི་དང་བཟུན་བཟུན་
པའི་ཁྱིམས་ཅིག་ ར་གིས་བཀལ་གོ་ནོ།

ལྷགས་པ་ནམ་རྒྱལ།

རྒྱལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ དེ་སྤྱི་མཛད་མ་དུ། དེའི་རང་གྲོལ་མཐར་པ་འདྲི་ནི་
མེད་པ་ཅིག་འབད་རང་མཛད་དགོ་ལགས།

རྒྱལ་སྤྲུལ།

ར་རྒྱལ་པོས་སྤྱུ་བ་ལན་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་པོའི་བཀའ་དང་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་འདྲ། ཚུ་བོ་
ཁྱེན་དུ་ཡོག་པའི་དཔེ་མི་སྟོད། ར་གིས་སྤྱོ་ཆར་ཅིག་སྤྲུབ་ཞིན་ན་ དེའི་གུར་ཐང་
རིག་བར་རིག་བཞག་ནི་ཡིན་ཆེ། ཁྱེད་ར་མིག་ལས་མིག་ཚུ་འཇོག་སྟེ་ ར་ལུ་གསེལ་མ་
བཏབ་མ་བཏབ་དོན་དག་ར་མེད། ར་གིས་སྤྲུབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ཉིམ་ནངས་པ་ལས་
རང་གྲོལ་འདྲི་ཡང་ སྤྱང་ཁྱེད་འདྲི་ནང་ལས་འཐོན་མ་འབྱོར་བར་ ག་དེམ་ཅིག་སྤྱི་
ནུ་པར་ཚུར་སྟོད་པར་མཐོང་པ་ཅིན་ ཁོ་ལས་སྤྱི་ག་ཚབ་ལེན་ནི་ཡིན་མ་ ལྷགས་པ་
ནམ་རྒྱལ་ཁྱེད་ར་གི་སེམས་ལང་དེས་པ་དུག། ཡང་སོང་ད་ཀྱོང་།

ཡོལ་མི་བཟུམ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཨ་མ་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་རང་གྲོལ་གྱི་སྒྲོར་ལས་དྲིལ་དེ་ར་ ཨ་མ་གིས་ར་མེས་མེད་
བཅས་ཏེ་ར་བཞག་པ་མས་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱི་འབད་བཞག་ལུ་བལྟ་བཅིན་ དེ་ར་ཁྱོད་
ཀྱིས་ར་ལུ་གཏམ་ཉན་ཏོང་ཏོ་ཅིག་སྤྲོལ་ནི་ཡོད་པ་མས། མཁྱེགས་པར་སྤྲོལ་གནང་མས་
ཨ་མ། དགོད་བྱོ་འབད་ནི་འདི་ བེ་ཅིག་སྟེ་བཞག་དེ་ད།

མ་ཚབ།

ཨ་ལོ་དེ་རེས་ཀྱི་ཉིམ་འདི་ལུ་འབདན་ ར་བཅས་ར་མ་སྤྲོད་ཆ་བྱུང་ག་ར་ བསྐྱལ་ས་
བསྐྱལ་དཔེ་མེ། ཁོ་མོ་ཆེ་ལས་འདས་སོ་ནུག། ཁོ་རོགས་ཀྱིས་བསད་དེ་ནུག། ག་དེ་
འབད་ནི་དེ་དབྱངས་སྒྲིབ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཡ་སྤྲོལ་མ་མཁུན་ནོ་ ག་ཅི་སྤྲོལ་སྟེ་ ཨ་མ་གིས།

མ་ཚབ།

ཁྱོད་ར་ཡ་སྤྲོལ་མ་མཁུན་ནོ་ཟེར་སྟེ། དེ་རེས་རང་གྲོལ་སྤྲོལ་མ་མཁུན་ཆར་ནུག། རང་
གྲོལ་དཔེ་རང་གྲོལ། ཁྱོད་རང་གྲོལ་ཡིན་མས་ཟེར་བའི་ མཁོ་བསམ་ག་གིས་
བཏང་ཚུགས་ནི་དཔེ་རང་གྲོལ།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཨ་མ་ཁྱོད་ དམུལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ནང་གི་ལས་མ་ཁན་པ་ཡིན་མ་འདྲས་མེན་ན་ ག་
ཅི་སྟེ་ ར་ལུ་ཞེ་ཚུན་ཆོད་ཀྱི་སྤྲོག་བསྐྱལ་མོག་བཅུག་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་བཟུམ་གྱི་ལོ་
ལྷན་སྤྲོལ་དེ་ དེའི་སེམས་ཁར་སྤྲོག་བསྐྱལ་མོག་མི་འདི་ དམུལ་བ་མཁན་མེད་ནང་
ལུ་ མྱོང་ནི་གི་སྤྲོག་བསྐྱལ་ཡིན་མས། སྤྲོལ་མེག་ཨ་མ་ སྤང་སྟེ་ར་སྤྲོལ་མེག།
རང་གྲོལ་རོགས་ཀྱིས་བསད་དེ་ནུག་ཟེར་ཡ། རང་གྲོལ་རང་གྲོག་རང་གིས་བཅད་དེ་
ནུག་ཟེར་ཡ། དེ་སྟེ་ཡིན་མ་དང་མིན་མ་ ར་ལུ་མཁྱེགས་པར་སྤྲོལ་གནང་། དེའི་དོགས་

པ་འདི་མཁྱེགས་པར་སེམས་གནང་ཨ་མ། དེ་ལས་འབདན་ ར་རང་སེམས་ཀྱིས་
གྲོས་ཐག་ཆགཅད་དགོ་པ་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ མཁྱེགས་པར་ཆོད་ཚུགས་ནི་མས།
སྤྲོལ་སྤྲོལ་ མཁྱེགས་པར།

མ་ཚབ།

ར་གིས་ར་རང་གི་མིག་ཏོ་གིས་རང་མཐོང་ཅི་དབྱངས་སྒྲིབ། སྟེ་ཐུག་པ་སྤྲོལ་ཏོ་ལར་
སྤྲོགས་མི་འདི་ སྤང་སྤང་ར་དོན་ཉིང་གུ་སོག་ཆི་ནུག། སྤང་མ་དེན་ག་ར་ ཐུག་
གིས་ཞལ་ཆར་ནུག། གཟུགས་ནང་ཐུག་ཐིག་པ་ཅིག་ཡང་མེད་ནི་དེ་གིས་ གདོང་ཡང་
སྤྲོ་ཐལ་ཐལ་འབད་འདུག། ར་ནི་རོ་དེ་མཐོང་མ་ཅིག་ སེམས་ཀྱིས་འདི་ག་ཏེ་ལས་
བཟོད་ཚུགས་ནི་ མིག་གིས་ཡང་བལྟ་མ་ནུག།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཚུགས་ཐ་ལྟེ་ ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་དེའི་དོན་ཉིང་འདི་ སྤྲོག་ལས་བཀག་ནི་འབད་
ཡིན་ན་ མ་པ་རང་གྲོལ་ཤི་སོང་མ་ཐད་རེག་བར་རིག་བདེན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་
དེའི་དོན་ཉིང་འདི་ ཆར་ཅིག་ལུ་བཀག་དེ་ར་བརྟུབ། རང་གྲོལ་མིག་ཏོ་བཟུམ་ཡང་
སོང་པའི་ཤལ་ལུ་ ར་མིག་ཏོ་རྒྱང་སྟོད་པ་འདི་ ཚལ་མི་བརྟུབ། ཁོ་ཐལ་བར་གྱུར་ན་
ར་ཡང་ཐལ་བར་འགྱུར་ར་འགྱུར་དགོ།

ཧྲི།

མ་ཚབ།

དཔེ་སྤྲོ་སྤྲོག་གཟིག་ རལ་རངས་མི་རངས་ཀྱི་སྟོ་སྤྲོས་ཁྱོད་ ག་ཅི་འབད་རོགས་
ཀྱི་ལག་པར་ཤི་དགོ་པ་སྟེ་ ར་ཤི་དགོ་མི་འདི་མི་ཤི་ ཁྱོད་ཤི་མ་དགོ་མི་འདི་ཤི་
སོང་སྟེ་དཔེ། ཁྱོད་ཀྱི་རོ་མཐོང་དགོ་པའི་ལུ་དཔེ་ར་།

དབྱངས་སྒྲིབ།

ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབདན་ དེའི་སོ་ཁྱེམ་སྤྲོ་སྤྲོག་གཟིག་དང་ དེའི་ཐུག་པར་གྲོལ་
གཉིས་ཆར་ཤི་སོང་ནུག་ཟེར་ཡ དེ་འབད་ཡིན་པ་ཅིན་ ཁོང་གཉིས་མེད་པའི་ཤལ་

ལུ་ ར་འཛམ་གྱི་འདི་ནང་ག་དེ་སྤྲོད་ནི་།

མ་ཚབ།

སྤྱི་ཏྲུག་གཞིག་ རྒྱུ་ལ་སོ་ཡི། རང་གྲོལ་གྱིས་སྤྱི་ཏྲུག་གཞིག་བསད་དཔ་ལས་
ལོ་གྲོང་ཁྱེད་འདི་ནང་ལས་ མཐར་བཤུད་གཏང་དཔ་ཡི།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡ་སྤྱུ་མ་དགོན་མཆོག་གསུམ། རང་གྲོལ་གྱིས་སྤྱི་ཏྲུག་གཞིག་བསད་དཔ་ཟེར་ཡི།

མ་ཚབ།

ཡིན་ཡིན་ རང་གྲོལ་གྱི་ཡག་པ་གིས་ རྒྱུ་ལ་སོ་མོ་མཆོག་ལས་དཔ་ཏུག།

དབྱངས་སྒྲོན།

ལཱེ་སྤྱོ་རང་གྲོལ། རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་གཞུགས་ལུ་བཟུ་པ་ཅིན་ མེ་ཏོག་དང་འབྲེ་བས།
ནང་ཉིང་ཁར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ ར་གིས་ཡང་ ད་ཤེས་བརྒྱུ་ཏེ་མ་ཤེས། རྒྱུ་ལ་སྤྲོ་
ཡག་པ་སེམས་ཁར་མི་མཐོ་ ཟེག་པ་ལ་ལས་མ་འཐོན་པར་ ར་གིས་རྒྱུ་ལ་འདྲེ་ཚུན་
ཚོད་ རྒྱོ་གཏད་པའི་མཐར་མར་ རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་ཉིང་བརྒྱ་ནི་འབད་ཡིན་ན། ལཱེ་
སྤྱོ་མི་གི་སྤྲོའི་གཏོང་ལུ་བཟུ་ནི་ ནང་སེམས་ཀྱི་མཐོ་བསམ་བཏང་ཐངས་ག་ཅི་ལས་
སྤྱུ་བསྤྱུ་བས་ཡིན་ན ཤེས་ཚུགས་པའི་ཤིག་པ་ག་ཏེ་ཡང་མི་འོང་ནི་མས། རང་གིས་
ཤེས་པའི་བསྐྱར་ལས་ནི་ ག་ཤིན་པོ་གིས་སྤྲོའི་ནི་མེད་པའི་སྤྱུག་བཟུ་ལ་ རང་ག་སོན་
པོ་གིས་སྤྲོའི་བཟུགས་ཡིན་པས། ད་ག་དེ་འབད་མ་དུག་ག་སྤྱོ་ ལཱུ།

མ་ཚབ།

ད་ཤེས་ནངས་པ་གི་སྤྲོས་ཆ་བྱུ་ལུ་འདི་ ག་གིས་སྤྲོ་གཏད་ཚུགས་པ། སྤྱི་ཏྲུ་ཡིན་
ཡིན་རང་འབྲུམ་འབད་ བ་ཞིང་ཡང་སྤྲོས་པོག། དྲོ་པ་འབད་བའི་བསྐྱར་ལས་
གཏམ་ཆོལ་མ་སྤྲུང་ཡང་སྤྲོས་མི་པོག། ལཱེ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་ རོ་ཆ་ནི་མེད་པའི་
མི་བཀྲ་མ་ཤིས་པ་ག་ཡང་མ་ཆགས་པ་ ལྷས་རན་སྤྱང་སྤྱི་ཏྲུ་མི་ཅིག་རང་ཡིན་མས།

དབྱངས་སྒྲོན།

ད་ ལཱུ་མ་ རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་རང་གྲོལ་ལུ་ གཏམ་འདི་བཟུམ་སྤྲོ་ནི་དེ་གིས་ རྒྱུ་
ལ་སྤྲོ་གྲུ་མ་འཐོན་བཟུག་ཤིག། རེའི་རང་གྲོལ་འདི་ རོ་ཆ་ནི་འབད་སྤྲོས་སྤྲོས་མ་
ཡིན་རང་མིན། རོ་ཆ་ནི་ཟེར་བའི་གཞི་འདི་ ལོ་ར་རང་རོ་ཆ་སྤྱོ་ རང་གྲོལ་གྱི་
དཔུལ་བར་ཆགས་ར་མི་ཚུགས། བསོད་སྤྱོ་བསོད་ནམས་ཆགས་ཏེ་ཡོད་མི་དཔུལ་མ་
འདི་ལུ་ རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་རོ་ཆ་ནི་མིན་འདུག་ཟེར་ ཚལས་སྤྲོ་མ་ད། ར་རང་གིས་ཡང་
ད་ཅི་ལོ་ལུ་མ་ཏན་པའི་གཏམ་ ག་ཅི་འབད་སྤྲོ་དཔ་ཡིན་ན་སྤྱོ། སྤྲོ་མི་འདི་སྤྱོ་
འདི་ཡིན་པ། ད་ལུ་ར་ར་གིས་སྤྱོ་འདི་ བཏོག་བཏང་ད་འབད་སྤྲོད་འོང་།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲོན་ རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་མོ་མཆོག་ལས་དཔ་མི་འདི་ རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་ཡག་པ་ཤོམ་འབད་ཅི་མ་
ཡིན་ན

དབྱངས་སྒྲོན།

སྤྱོ་ར་གིས་ ར་རང་གི་མག་པ་ལུ་ཟེག་པ་སྤྲོ་ནི་འབད་ཡི། རང་གྲོལ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་
སོ་མཆོག་ག་ཅི་འབད་བསད་དཔ་སྤྱོ་ མ་པ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོའི་མ་བསད་པ་ཅིན་ ལོ་གིས་
རྒྱུ་ལ་ཐད་ཤིག་བར་ཤིག་བསད་དཔ་འོང་། རེའི་སོ་མཆོག་གིས་རང་གྲོལ་བསད་དཔ་
ཅིན་ ག་དེ་འབད་བཟོད་ཚུགས་ནི་ར་། རེའི་སོ་མཆོག་གི་ཤུལ་ལུ་མིག་ཆུ་འཛགས་
དགོ་པའི་ཁྲུས་ཅིག་ཡང་མིན་འདུག། མེད་རུང་ རེའི་སོ་མཆོག་གི་སོ་ཏུག་ཟེར་མ་
ད་ རེའི་དོན་ཉིང་གིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྱོ་མ་ཅིག་སྤྲོས་ཡིན་མས། དེ་འབད་མ་
ད་ རེའི་མག་པ་རང་གྲོལ་འདི་ ད་ལྟོ་རེའི་གཏོན་འབད་སྤྲུང་དེ་ དུས་ལུན་གངམ་མ་
སངས་ལས་ ལོ་མཐར་བཤུད་གཏང་དཔ་ཏུག་ཟེར་མ་དཔེ་ རེའི་དོན་ཉིང་སྤྱུག་ལས་
འགག་དོ་བཟུམ་གྱི་ན་ཟུག་ཏུ་བ་མས། རེའི་སོ་མཆོག་གི་སོང་པ་འདི་ རེའི་
སྤྱུག་བཟུལ་ཡོག་སངས་ནི་ཡོད་པ་ འཛིག་ཏེན་ཀུན་གྱི་ལུགས་སྤོལ་ཡིན། རང་གྲོལ་
མཐར་བཤུད་དེ་གཏང་དཔ་ཅིན་ རེའི་རྒྱུད་ལུ་ བཟུ་ཡང་སངས་ནི་མེད་པའི་སྤྱུག་

བསྐྱུལ་མོག་ནི་མས། ཨ་མ་...འེ་ ཨ་མ་དང་ཨ་འི་ག་ཏེ་ཡོད་གོ

མ་ཚབ།

ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ སྤྱ་སྒྱག་གཟིག་གི་ཕུང་མ་གི་གདོང་ལར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཕྱ་
རན་འབད་དེ་སྤྲོད་ལྷག། ཁྱོད་ར་ཡང་ ཁོང་གཉིས་འབད་སར་འགྲོ་དགོ་མནོ་བ་ཅིན་
ང་གིས་བསྐྱུལ་བྱིན་ག།

དབྱངས་སྒྲོན།

འེ་མམ་གཉིས་ནི་ སོ་གནམ་སྤྱ་སྒྱག་གཟིག་གི་དོན་ལུ་ ཕྱ་རན་འབད་མ་ཡིན་མས།
ཁོང་གི་སྒྱག་བསྐྱུལ་འདི་ནི་ མཁྱོགས་པ་ར་སངས་ནི་ཡོད། རན་...རང་གྲོལ་མཐར་
བཤུད་གཏང་ད་ནི་དེ་གིས་ བླ་ཡང་སངས་ནི་མེད་པའི་སྒྱག་བསྐྱུལ་ཕྱོད་དགོ་པས།
སྤྱི་...ཨ་མ་ ཁྱོད་རང་གྲོལ་དང་ཆ་ར་ཅིག་འབྱུད་སོང་བཏུག་ག། ཁོ་ན་འོང་མ་རྒྱུ་པར་
སྤྲོད་སྤྲོད་པ་འོང་། ཁོ་གོང་ཁྱེར་འདི་ནང་ལས་འཐོན་མ་འགྲོ་མ་ལས་ ད་རེས་ཕྱི་རུང་
དང་ག་དེ་སྤྱི་ཡིན་རུང་འཕྱུད་པར་གོ་ག་ཟེར་སྐབ་ད། ཨ་མ་...ད་རེས་ཁྱོད་ཀྱིས་
རང་གྲོལ་ ང་འབད་སར་འབྱུད་དེ་འོང་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ བླ་ས་པ་དྲོ་བ་འེ་མམ་
ཆ་ནང་ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་རོ་འབད་མཐོང་འོང་...མ།

མ་ཚབ།

འོང་...འོང་། ང་གིས་རང་གྲོལ་ ག་དེ་འབད་ཡིན་རུང་འབྱུད་དེ་འཐོན་འོང་། ཁྱོད་
ཀྱི་དེ་སྤྱི་འདི་ ཚལས་འབད་མ་ད་...མ། རང་གྲོལ་ག་ཏེ་ཡོད་ག་ ང་གིས་ཤེས།
ཁོ་ཨ་ཁང་མཚམས་པའི་མཚམས་ཁང་ནང་སྤྲོད་སྤྲོད་པ་འོང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

སོང་སོང་...ཨ་མ། སྤྱི་...ཨ་ནི་མཛུབ་དཀྱིས་འདི་ཡང་ ཁོ་ལུ་སྤྲོད་དེ་མས་...ཨ་མ།
མ་ཚབ་འཛུལ།

ཡོལ་ལི་བསྐྱུལ།

མཐོང་སྤང་གསུམ་པ།

མཚམས་ཁང་ནང་ མཚམས་པ་བཤུགས།

མཚམས་པ།

རང་གྲོལ། བ་ཤོག་ཤོག། ཁྱོད་ར་འདྲོག་ར་མི་དགོ། ད་སྤྱི་ན་ལུ་ག་ཡང་མེད། མ་
པ་ཁྱོད་དབྱངས་སྒྲོན་དང་ཆ་གཉིན་ཁྱུ་བ་ནི་དེ་གིས་ ཁྱོད་ར་ཆང་མ་ཅིག་ཕྱི་ཁར་ར་ཆང་མ་
ཅིག་ནང་ན་འབད་ ཁྱོད་ལུ་སྤྱབས་མ་བདེ་མ་སྤོམ་ཡོད། ཡིན་རུང་ཁྱོད་ར་ནང་དོག་མི་
དགོ་...མ།

རང་གྲོལ།

ཨ་ཁང་མཚམས་པ་ གནམ་ཚུལ་ག་དེ་སྤྱི་ར་འདྲོག་གོ ད་རེས་ང་གིས་འབད་མི་
ལུ་འདི་ ང་རང་གིས་ཡང་བདེན་བཟླ་རིག་མ་ཚུགས། ད་...ཀྱུལ་སྐུས་ཀྱིས་ང་ལུ་ཉེས་
བྲིམས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ཤོག་ཟེར་བཀའ་གནང་ཡི་ག་སྤྱི་

མཚམས་པ།

ཀྱུལ་སྐུས་ཀྱིས་ཁྱོད་ལུ་ཐུགས་ཆེ་གཟིགས་ལྷག། ཉེས་བྲིམས་ཡངས་ཡངས་ཅིག་ལས་
བརྒལ་དེ་མ་བཀའ་བས། གནམ་དལ་གཞི་བྲིམས་དང་འབྲེལ་མ་ད་ སྤྱི་ཚབ་སྤྱི་ག་
རང་ལེན་མ་ཡིན་རུང་ སྤྱི་གཟིག་གི་སྤྱི་ཚབ་ཁྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ག་མ་ལེན་པས། དེ་
འབད་མ་ད་ ཁྱོད་གོང་ཁྱེར་འདི་ནང་ལས་ མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་ཟེར་བའི་གྲོས་
ཐག་ཚོད་སོང་ལྷག།

རང་གྲོལ།

ང་...མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་ཡ་ལགས། དེ་སྤྱི་ཚལས་གསུངས་མ་ད།
གསུངས་པ་ཅིན་ སྤྱི་གཟིག་གི་སྤྱི་ཚབ་ ང་རང་གི་སྤྱི་ག་ལེན་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་
གསུངས་ད། མཐར་བཤུད་གཏང་ནི་ཡིན་མས་ཟེར་མ་དེ་ འེ་མམ་གྱིས་ཚ་
ལས་ར་བཟོད་མི་ཚུགས་པས་ལགས།

མཚམས་པ།

ང་གིས་ག་འདི་འབད་ནི་རྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོད་མ་རོ་ནང་ལུ་ རྟོད་མི་ཚོག་ཟེར་བའི་
བཀའ་གནང་ཚར་ནུག། ཁྱོད་ར་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་ཚུགས་པ་འབད་ཤིག། ས་མ་རོ་
ན་གྱོང་ཁྱོད་ཀྱིས་གཅིག་གིས་མི་དོ་བ་རྟེ། འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ ས་སྤྱོགས་ཁྱོད་
རང་ག་དགའ་སར་འགྱོད་གོ་མཐོ་མི་དོ་ཁར་འགྱོད་མི་ཡོད་རང་གྱོལ།

རང་གྱོལ།

ང་ཀྱོང་ཁྱོད་མ་རོ་ནང་ལས་མཐར་བཤུད་གནང་ད་པ་ཅིན་ ང་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་
ལས་མཐར་བཤུད་གནང་གནང་མ་བཟུམ་ཅིག་ར་ཡིན། ང་ཀྱི་སེང་མ་བཟུམ་ཅིག་འོང་
ནི་མས། དེ་སྤྱོད་ར་ཡིན་པ་ཅིན་ མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ང་བསད་གནང་རུང་
བཀྲིན་ག་ནི་བ་ཆེ་ནི་མས་ལགས།

མཚམས་པ།

དབའ་རང་གྱོལ། ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོ་བསམ་དེ་སྤྱོད་མ་བཟང་། དཔལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་
ཆེན་འདི་ ཐོབ་པར་གནམ་མེད་ས་མེད་ལ་ཁག་ཡོད། ཆར་ཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་
འདི་ལུ་ ཚུལ་དང་མ་མཐུན་འབད་ཤི་ནི་འདི་རྩལ་ས་མི་རུང་། རྟེ་ད་རེས་རྒྱལ་
སྐུ་མཚོག་གིས་ཡང་ ཁྱོད་ལུ་སྤྱིད་རྒྱག་ཐུགས་ལས་མ་ཡོལ་བར་གཞིགས་ཏེ་ ཁྱོད་
བསད་ནི་འདི་ མཐར་བཤུད་ནི་ལུ་བཀའ་བཞག་གནང་ནུག། འདི་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་གོ་
བས་སྟོ། རྒྱལ་སྐུ་ཀྱིས་ ཁྱོད་ལུ་སྤྱིང་ཆེ་བསྟེད་རྒྱག་མེན་ན།

རང་གྱོལ།

འདི་རྒྱག་བསལ་ཉེར་བཀའ་ར་མྱོང་བཟུག་ནི་གི་སྤྱིང་ཆེ་ཡིན་མས། ཨ་ནི་གྱོང་ཁྱོད་
མ་རོ་ན་ལུ་ དེའི་དབྱེད་སྤྱོད་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ང་གིས་གྱོང་ཁྱོད་འདི་དགའ་ལྟན་
ལྟའི་ཞིང་ཁམས་བཟུམ་ཅིག་སྤྱོད་ཆ་བཞག་པ་ཡིན། བ་མ་རོ་ན་ལུ་ཡོད་པའི་ རོགས་
བྱ་དང་བྱིལ་ཚུང་ བྱིལ་ རོ་ཁྱོ་ ཐ་ན་ཤིང་དང་རྟོགས་ཡང་ དེའི་དབྱེད་སྤྱོད་
མཐོང་ཚུགས་ནི་མས། རྟེ་རང་གྱོལ་གིས་ནི་མོ་མི་མཐོང་ནི་མས། ག་ཅི་འབད་ཟེར་

བ་ཅིན་ ཁོ་འདི་ནང་ལས་མཐར་བཤུད་གནང་ད་ནུག། ང་གིས་དབྱེད་སྤྱོད་མེད་པའི་
རྒྱག་བསལ་འདི་ རྩལ་ར་མྱོང་མི་ཚུགས། ང་རྒྱག་བསལ་འདི་བཟུམ་མྱོང་ཡང་
མི་མྱོང་དགོ། ད་རྒྱག་བསལ་འདི་བཟུམ་མྱོང་མ་དགོ་པའི་ཐབས་ལུ་ ཨ་ཁང་
མཚམས་པའི་ནང་ ང་མགྲོགས་པར་ཤི་ཚུགས་པའི་སྤྱན་ཅིག་ཡོད་ན་ཞུ་གི།
མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཐུགས་སྤྱིང་ཆེ་བསྟེད་ཤེས་པ་ཅིན་ ང་མགྲོགས་པར་
ཤི་ཚུགས་པའི་དུག་ཅིག་གནང་སྟེ་ སྤྱིང་ཆེ་བསྟེད་གནང་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

ང་གིས་སྤྱོད་ཅིག་སྐབ་གོ་ནོ། ཁྱོད་ར་ཡེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཤིག།

རང་གྱོལ།

གཞན་ག་ཅི་གསུངས་རུང་གསུངས་ད། ང་མཐར་བཤུད་དེ་གནང་པའི་སྟོར་ལས་
འབད་ན་ རྩལ་གསུངས་མ་ད་ལགས།

མཚམས་པ།

མཐར་བཤུད་གནང་དའི་ཟེར་བའི་ཚོག་དང་དོན་དག་འདི་ ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་
ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ང་གིས་ཁྱོད་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་ཡེགས་ཤོམ་ཅིག་བྱིན་གོ་ནོ།

རང་གྱོལ།

ང་དང་དབྱེད་སྤྱོད་གཅིག་ཁར་སྟོད་ཚུགས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན་པ་ཅིན་གསུངས་ད།
དེ་མིན་གསུངས་མ་གསུངས་དོན་དག་མེད།

མཚམས་པ།

ཨེའོ་རོགས་མི་འཚོལ་འཚོལ་ཆ་ཁྱབ་ལུ་ ཉན་ནི་གི་ནུམ་ཅིག་ཟེར་ཡང་ མེད་པ་
འདྲས་སྟོ།

རང་གྱོལ།

མི་ང་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ ཉན་ནི་གི་ནུམ་ཅིག་ག་ལས་འོང་པ། རོགས་མི་མཁས་པ་ཆ་

ཁྱེད་ལྟ་ མི་སྲུག་བསྐྱེད་མྱོང་སར་གཞིགས་ནི་གི་སྤྱན་ཡང་མེད་འདུག་པ།

མཚམས་པ།

དེ་སྤྱི་ལོ་ལྷ་པས་ག་ བཏུབ་པས་དེན། ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ཁར་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་བཟུམ་
མྱོང་དགོ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཅི་ལོན་ན་ ར་གིས་དབྱེ་ཞིབ་འབད་གེ་ནོ།

རང་གྲོལ།

ཨ་ཁར་ཚམས་པ་...ར་གིས་མྱོང་མི་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་མྱོང་ར་མ་མྱོང་ནི་དེ་
གིས་ དེའི་སྲུག་བསྐྱེད་འདི་ ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ར་མི་ཚུགས། དཔེར་ན་...ཨ་ཁར་
མཚམས་པ་ལོ་དང་ན་ཚོད་ར་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཁྱོད་དང་དབྱེད་ས་སྤོན་སེམས་མཐུན་
གཉེན་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ཡུན་ལེ་ཤུ་མ་སོང་ ཁྱོད་ཀྱིས་དབྱེད་ས་སྤོན་གྱི་ཕོ་ཆེན་མ་བསད་
དགོས་འབྱུང་ དེ་ལས་ཁྱོད་ར་མཐར་བཟུད་གཏང་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་ལུ་སྲུག་
བསྐྱེད་ ད་ལྟོ་ར་ལུ་སོག་དོ་བཟུམ་ཅིག་སོག་འོང་། ཁྱོད་ཀྱིས་མཛད་བྱ་ ད་ལྟོ་ར་གིས་
འབད་དོ་བཟུམ་སྤེམ་མཛད་འོང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་ལྟོ་ར་འཛིན་ཉེན་པོ་ལུ་འབྱོན་ནི་ཟེར་
གསུངས་འོང་། འདི་བཟུམ་གྱི་སྲུག་བསྐྱེད་ ལྷ་གིས་མྱོང་ར་མ་མྱོང་།

སློབ་དཔྱད་།

མཚམས་པ།

རང་གྲོལ་...མི་ཅིག་གིས་སློབ་དཔྱད་དེས། ཡར་ལོང་སྤེ་ སར་མཚོད་བཤམས་ནང་
གཡིབས་སྤྱོད་སོང་། ཁྱོད་འཚོལ་མི་རེ་མེན་ན་སློ།

རང་གྲོལ།

རེ་...བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཐུག་དགོས་པ་དེན་ཐུག་ཆར་ཡི། འཚོལ་མི་མ་ཆད་
གསད་མི་འོང་རུང་ཁྱོད་མེད།

དོ་རུང་སློབ་དཔྱད་།

མཚམས་པ།

མི་འདི་གིས་སློབ་དཔྱད་ཐངས་ཡང་ ལྷ་མ་དོག་ལང་སྤྱད་སི་སྤེ་བདུང་མས་བ་ཡ། ག་སློ
ཁྱོད་...ཨ་ཅི་སྤྱུགས་མས། ཁྱོད་འཚོལ་མི་ཐད་རེག་བར་རེག་འོང་ནི་མས།
མཁྱོགས་པར་གཡིབས་སོང་།

སློབ་དཔྱད་།

མ་ཆབ།

རྒྱུ་ལས། སློབ་དཔྱད་མཚམས་པ་ སློབ་ཕྱི་གནང་། ར་...དབྱེད་ས་སྤོན་གྱི་མ་ཆབ་ཡིན།
མ་ཆབ་འབྲེན།

རང་གྲོལ་ན་ཡོད་ག་ལགས།

མཚམས་པ།

བཏུ་ཤིག་...ཨ་པ། མི་འཚོལ་ལོང་ཅིག་བཟུམ་སྤེ་ ས་ཁར་འབྱེད་རིལ་འཕང་རིལ་
ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལྷོད་ལྷོད།

མ་ཆབ།

ཨ་ལེ་...དེའི་དབྱེད་ས་སྤོན་འདི་ཡང་ སར་ལུ་འ་ནི་སྤེ་སྤྱོད་ཡོད། ཁོ་ཡང་རྒྱ་ དེ་སྤེ་
སྤྱོད་སྤྱོད་པ་འདུས་སྤོ། རང་གྲོལ་...ཡར་ལོངས་ཤིག། དེ་སྤེ་སྤེ་བ་གིས་སེམས་མི་ཐོགས།
ཡར་ལོངས་ཤིག་...ཨ་མ་སྤྱབ་གོ།

རང་གྲོལ་ལོངས།

རང་གྲོལ།

ཨ་མ་...དེའི་དབྱེད་ས་སྤོན་ག་དེ་སྤེ་ཡོད་གོ ད་རེས་...ར་གིས་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་
འབད་ད་ནི་དེ་གིས་ མོ་ཡང་ར་ལུ་རེ་ཐག་ཚོད་སོང་མ་འོང་། ར་བཅས་གཉིས་གཉིན་
ཁྱེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ཤར་བའི་དགའ་བའི་ཉིམ་འདི་ ཤར་ལོངས་མེད་པར་ལོག་འཇུལ་
སོ་ཡི། སྤེ་...ཨ་མ་ དབྱེད་ས་སྤོན་གྱིས་དེའི་སྤོར་ལས་ག་ཅི་ར་སྤྱབ་དེས།



མ་ཚབ།

དབྱར་པ་སྒྲོན་གྱིས་གཅི་སྤྲུམ་པ། སྤྲུམ་སྤྲུམ་ས་རྒྱུད་དཔ་མས། འབྲུལ་འབྲུལ་སྤྲུལ་
མོར་གཅི་མོ་ཁྱེན་མ་སྤྲུམ་སྤྲུམ་གཅིག་གཅིག་གི་མིང་བཏོན་ཏེ་བྱེལ་སྤྲད་ཤིང་ འབྲུལ་འབྲུལ་
སྤྲུལ་ བྱོད་ཀྱི་མིང་བཏོན་ཏེ་དམ་མེད་བརྒྱུལ་རྒྱུད་དཔ་མས།

རང་གྲོལ།

ཨའེ་...ད་ཤེས་འདི་ དེའི་མིང་འདི་ མོ་གཅི་ན་བར་གྲོལ་མེད་ལས་འཐོན་པའི་
མདེལ་བཟུང་འབད་ཚར་དོ་ཡོད་པ་མས། གཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ འ་ནི་མིང་དེ་
གིས་ མོ་གཅི་སྤྲུམ་ཆ་གསལ་ནི་དེ་གིས་ མོ་ཡང་མིང་འདི་ལུ་བརྟེ་སྟེ་
ཞེན་པ་མོག་དོ་
འོང་། ཨ་ཁར་མཚམས་པ་ འ་ནི་མིང་རང་གྲོལ་ཟེར་མི་འདི་ དེའི་གཟུགས་ཀྱི་ནང་
ན་ གཏེ་ལུ་གཏམས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ འ་ནི་ཉེར་ས་ལུ་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་གསུངས་ད།
ར་གིས་ད་སྟོར་ རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་བཏོན་བཀོག་ད་ནི།

གྱི་ཅུང་འབལ་ཏེ་སྤྲུལ་ནི་འབདཝ་ད་ མཚམས་པ་གིས་གྱི་ཅུང་འཕྱོག།

མཚམས་པ།

ཨའེ་...བྱོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་མ་འབད་...རང་གྲོལ། བྱོད་...གཟུགས་ལུ་བརྟེ་བ་ཅིན་ མོ་སྤྲུལ་
ཨིན་མས་ཟེར་ན་ བྱོད་ཀྱི་འབད་གཞག་འདི་ ཨམ་སྤྱ་མོ་རེ་མོ་ཅིག་བ་སྤྲུམ་པ་ཡ།
འཁོར་བ་འདི་ནང་ལུ་སྤྲུལ་ཞེན་པ་ལས་ སྤྲུག་བསྐལ་མ་མྱེང་མི་ག་ཡང་མེད། དེ་མ་
ཚད་ ད་སྟོ་འདི་...བྱོད་ལུ་བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྲུག་བསྐལ་ཅིག་ མ་མོག་ཟེར་མཚོ་
མས། བྱོད་རང་མཚོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཏང་བརྟེ་གིག། སྤྲུམ་སྤྲུམ་གཅིག་གིས་
གྱི་འབལ་ཏེ་ བྱོད་གསལ་པར་འོང་མ་ད་ བྱོད་ཀྱིས་ཁོ་གསལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཁོ་
གིས་བྱོད་གསལ་དཔ་འོང་མེན་ན། དེ་འབདཝ་ལས་ ད་སྟོ་བྱོད་གསལ་མོ་སྟེ་ཡོད་མི་
འདི་ལུ་བརྟེ་སྟེ་ བྱོད་...སེམས་སྤྱོ་ནི་མེན་པར་དགའ་དགོས་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་མ་
ཚད་ ད་སྟོ་བྱོད་ལུ་མ་ཐེག་པའི་བྱིམས་ཡང་ ར་གིས་བརྟེ་བ་ཅིན་ མ་མོག་པས།
བྱོད་ལུ་དགོན་མཚོག་གིས་ཐུགས་ཆེ་གཟེགས་རྒྱག་ཟེར་སྤྲུལ་ནི་ཨིན། བྱོད་...རང་གྲོལ།

རང་གིས་བསྐྱེད་ནི་གི་མཐོ་བསམ་བཏང་དགོས་པ་མིན་འདུག། དེ་བའདི་ རྒྱུད་རང་
 ད་རེས་ཕྱི་རུ་ དབྱུངས་སྒྲོན་འཕྲད་པར་སོང་། དེ་གི་སྒྲོར་ལས་ དབྱུངས་སྒྲོན་ལྟ་གོ་
 བ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཤད་དེ་སྐབས་ཅིན་ མོ་གིས་ཡང་ཉན་མ་བཏུབ་ཅིག་མི་འོང་།
 སྟེ་་་ནངས་པ་དྲོ་པ་གནམ་ཤར་མ་དཀར་མ་ལས་ རྒྱུད་རང་མན་དུ་ལྷིང་གི་སྤོང་ཁྱེད་
 བྱང་ ག་གིས་ཡང་མ་མཐོང་མ་སྟེ་བྱོག་སོང་། རྒྱུད་རང་སྐབས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ མན་
 དུ་ལྷིང་ལུ་སྟོད་ད། མ་པ་་་ད་སྟོ་རྒྱུད་དང་དབྱུངས་སྒྲོན་ གཉིན་རྒྱབ་དཔ་ཨིན་མ་
 ང་དང་མ་ཚབ་ དེ་ལས་པ་སངས་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ གཞན་ག་གིས་ཡང་མི་ཤེས། ཨིན་
 རུང་ ང་བཅས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱུ་ལུ་ གསལ་ཚ་ཅིག་ཞུ་སྟེ་ རྒྱུད་དབྱུངས་སྒྲོན་དང་
 གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏེ་སྟོད་ཚུགས་པའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ ང་བཅས་ཀྱིས་ག་དེ་དྲག་
 དྲག་འབད་གོ། སྟེ་་་འཕྲལ་ཕྱལ་ར་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དབྱུངས་སྒྲོན་དང་རྒྱུད་རང་
 སམ་གྱི་སྒྲོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ཡི་གྲ་རེ་མ་ཆད་པ་སྟེ་གཏང་འོང་།

སྟེ་་་འཛོམས་པ། རྒྱུད་མཁྱོགས་པར་སོང་ཞིན་མ་ལས་ དབྱུངས་སྒྲོན་ལུ་
 རང་གྲོལ་འོང་དེ་ཟེར་སྟུབ་ད།

མ་ཚབ།

ཡ་ཡ་་་ར་གིས་དེ་སྟེ་འབད་གོ།

མ་ཚབ་འཛུལ་་་དེ་ལས་ལོག་སྟེ་ལོག།

ཡའའ་་་བཟེད་སོང་མ་མས། ཨ་ནི་མཛུབ་དཀྱིས་འདི་ དབྱུངས་སྒྲོན་གྱིས་རྒྱུད་ལུ་
 བཀལ་གཏང་དེས། རྒྱུད་རང་ཡང་མཁྱོགས་སུ་ཅིག་སྟེ་འོང་ནི་མས། ད་་་ཕྱི་དོ།

མཛུབ་དཀྱིས་རང་གྲོལ་ལུ་སྟོད། མ་ཚབ་འཛུལ།

རང་གྲོལ།

ཨེའེ་་་དབྱུངས་སྒྲོན་ རྒྱུད་ཀྱིས་མཛུབ་དཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་བཏང་ནི་དེ་གིས་ རེའི་
 སེམས་ཁར་ཆགས་པའི་དོགས་པ་ཚུ་ ག་ར་སེལ་དའི་་་མེ།

མཚམས་པ།

ཡ་་་ད་་་་་རང་གྲོལ། སོང་་་། རྒྱུད་་་ག་གིས་ཡང་མ་མཐོང་མ་སྟེ་འགྱོད་གོ་མེ། སྟེ་་་
 བྱངས་པ་དྲོ་པ་གནམ་ཤར་མ་དཀར་མ་ལས་ ཁྱེད་ཁྱེད་མན་དུ་ལྷིང་ལུ་སོང་།
 ལམ་བདེའ་སྟེ་ཡང་ རིགས་ན་འཐན་འགྱུ་མས་ དཀོན་མཆོག་ལུ་གསོལ་མ་བཏབ་སྟེ་
 ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སོང་མེ་་་རང་གྲོལ། སྟེ་་་རྒྱུད་ར་གི་གྱི་ཅུང་འདི་ཡང་འབག་སོང་་་་ཡ།
 ཉེ་མ་རང་གྲོལ་གྱི་ལག་པ་ལས་འཕྱོག་མི་གྱི་ཅུང་ལོག་སྟོད།

རང་གྲོལ།

མ་གཞི་་་ར་དབྱུངས་སྒྲོན་དང་འཕྲད་པར་འགྱོ་ནི་འབད་མ་ད་ སེམས་དགའ་རུང་ ལྷ་་་
 ཨ་ཁང་མཚམས་པ་འཛོམས་ཏེ་དང་ཁ་འབྲལ་མ་དན་ སེམས་གདོང་ལས་ར་འབྲལ་ཏེ་
 འོང་མ་མས། ད་་་ཨ་ཁང་མཚམས་པ་གིས་ ད་སྟོ་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་བར་ན་ མི་ང་བཟུམ་
 ཅིག་ལུ་ སྤྱིད་སྤྱག་སྟོམ་གཞིགས་ཏེ་གནང་མི་འདི་ལུ་ ང་གིས་ཡང་བཀྱིན་ཡང་ལས་
 ཡང་དུ་བསམས་ཏེ་སྟོད་འོང་། ལོག་སྟེ་ སྟེ་ལུ་འཕྱུར་བ་མེད་པར་ གསུང་ལུ་
 འགག་པ་མེད་པར་ ཐུགས་ལུ་འབྲལ་བ་མེད་པ་འབད་ ཞལ་ཡང་ལས་ཡང་དུ་མཛུལ་
 བའི་སྟོན་ལམ་ཞུ་གོ།

ཕུག་དབང་ཞུ།

ཡོལ་མི་བསྐྱེད།

པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་འབདན་ ཐད་རིག་བར་རིག་ཡིན་ཅི།

དཔལ་བཟང་།

ལགས་སོ་དེ་ ཡར་སོའི་ལགས།

དཔལ་བཟང་འཇུག།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ད་རེས་ཕྱི་སྤྱི་ཅིག་ཡར་ཡར་སོང་ནུག། འདི་མ་ཆད་ ཨ་ལོ་འདི་མ་དགྲོགས་པར་
བཞག་པ་ཅིན་དྲག་ནི་མས། སྤྱི་མི་ཆུ་ནངས་པ་དྲོ་པ་ཉ་ལས་སྤྱི་དགོ་ནི་མས།
ཤོག་ཀྱང་ཉལ་བར་འགྱེ་གི།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

དེ་སྤྱི་འབད་རྒྱུ་བཏུབ་པས། འགྱེ་ཤིག།

འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱམ།

མཐོང་སྤང་ལྷ་པ།

གནམ་ཤར་དཀར་པའི་མཐོང་སྤང་། དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་ཉལ་བྱིས་ནང་ རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན།
རང་གྲོལ་གྱིས་དབྱངས་སྒྲོན་ལྷ་གྲུ་འཐེན།

སྒྲ།

དགའ་ལྷན་ལྷ་ལྷུ་འདྲ་བའི་མ་རོ་ན། །སྒྲོ་གཏད་ཉིང་གཏད་འདྲ་བའི་དབྱངས་སྒྲོན་གསན། །
གཅིག་སེམས་གཅིག་ལྷ་ཐེ་ཆོས་མ་ཐེ་བར། །དམ་ཆིག་དར་གྱི་རིས་མོ་འབྲི་སྒྲ་རེ། །

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་རྒྱ་ཡི་གདོངས་སྒྲོ་འདྲ། །རེ་གི་སེམས་འདི་གཡུ་ཁྱིའི་བྲམ་པ་འདྲ། །
གདོང་སྒྲོ་རྒྱ་གར་ཤར་ལྷ་མ་གཏར་པར། །གཡུ་ཁྱིའི་བྲམ་པའི་རྒྱན་ལྷ་བཞག་གནང་མེ། །

རང་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཆུ་དང་ཨོ་མ་འདྲ། །ཆུ་དང་ཨོ་མ་ནམ་ཡར་འབྲལ་ས་མེད། །
རེ་གི་སེམས་འདི་ཁྱོད་ལྷ་དགའ་བ་སྒྲོ། །ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་འདི་ར་ལྷ་བཙུ་བ་སྒྲོ། །

གོང་མའི་བཀའ་དང་པ་མའི་གཡོ་འབྲལ་གྱིས། །

སོ་སོར་རང་སེམས་འབྲལ་ཆེ་སེམས་རེ་འབྲལ། །

དབྱངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་ཀྱང་ ཁྱོད་འགྱེ་ནི་སྤྱི་ཡིན་ན། ད་ལྟོ་འདི་ཨ་ཙོ་སྤྱོད་དབའེ། གནམ་ར་མ་
ནངས་པས། ད་ལྟོ་སྤྱི་ལྷོང་ལྷོང་འབད་མཐོང་མི་འདི་ ཉིམ་གྱི་འོད་མིན་པར་སྒྲམ་གྱི་
བཀྲག་ཡིན་མས། ཨ་ཙོ་སྤྱོད་མས་རང་གྲོལ།

རང་གྲོལ།

མེན་དབྱངས་སྒྲོན། གནམ་ནངས་དེས། འདི་ཉི་མའི་འོད་ར་ཡིན། ཁྱོད་ར་ཡར་
ལོངས་ཉེ་བལྟ་ཤིག། ཕྱི་ཁར་སྤྱི་ལྷོང་ལྷོང་ར་ ཡར་སོང་ནུག། ད་ཀྱང་གསོན་པོ་
སྤྱི་སྤྱོད་དགོས་ན་འབྲུག་དྲག། ར་ཁྱོད་དང་མཉམ་ཅིག་སྤྱོད་དགོ་མ་མཚོ་བར་མེན།
ར་སྤྱོད་དང་འབྲལ་འོང་མཚོ་འདྲིག་སྤྱོད་ཡིན།

དབྱངས་སྒྲིམ།

མེན་ཟེར་བའི་ད་ལྟོ་གནས་ར་མ་ནངས་པས། དུས་ཡུན་ལ་ཅི་འབད་རུང་གཅིག་ཁར་
ཐོད་དབའེ། ཁྱོད་གནས་ཤར་མ་དག་པལ་པས་ར་ ཁྱོད་ཁྱེད་མཚན་དཔ་སྤྱིར་ལུ་ ག་
དེ་སྤེ་འགྲོ་ནི། ཐོད་མས་རང་གྲོལ། ར་གིས་སྤྲོད་ཅན་མས།

རང་གྲོལ།

དེ་ནི་དབྱངས་སྒྲིམ། ཐོད་ད་གེ། མ་གཞི་ར་ཁྱོད་དང་ཁ་འབྲལ་ཉེ་འགྲོ་བ་འདི་ ཤི་
བ་ཐག་རུང་སེམས་དག་འ་བས། ར་ཤི་བར་དག་འ་བའི་ལོ་རྒྱས་མིན། ར་ཁྱོད་དང་ཁ་
འབྲལ་བར་མ་དག་པལ་པས་ གནས་དེ་སྤེ་མ་སྤྲོད་ཐབས་མེན་འདུག། ཡིན་མས་
ད་ལྟོ་འདི་ ཉི་མའི་འོད་མཚན་པར་ ལྷ་བའི་འོད་མོག་མོག་པ་ཡིན་མས། ར་ཁྱོད་དང་
མཉམ་ཅིག་ཐོད་ནི་ཡོད་ན། ར་རོགས་ཀྱིས་བཟུང་སྟེ་བསད་ད་རུང་འགྲོད་པ་མེད།

དབྱངས་སྒྲིམ།

སྤྲོད་ཆེ་གནས་ནངས་ད་ལྟུག། སོར་ད་ཁྱོད་ར་སོར་། ལྷ་ལྷིང་ལྷིང་འབད་མཐོང་མི་
འདི་ ལྷ་བའི་བཀྲག་མིན་པར་ཉི་མ་གྱི་འོད་མས། སོར་ད་མཁྱོགས་པར་སོར་། ད་
ལྟོ་ར་རོགས་ཀྱིས་ཁྱོད་མཐོང་འོར་། གནས་འདི་འགྲོས་ཀྱིས་འགྲོས་ཀྱིས་ ཤར་
དག་པ་ཡི་དག་པ་ཡི་ཚུར་འོང་མ་མས།

རང་གྲོལ།

གནས་འདི་ ཤར་དག་པ་ཡི་དག་པ་ཡི་འོང་མ་ད་ དེའི་སེམས་འདི་ མང་སྤྱོད་མང་སྤྱོད་
འབྲལ་ཉེ་འོང་མ་མས།

མ་ཚབ་འཕྲོན།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲིམ། ད་ལྟོ་ཡའི་ཁྱོད་དང་འཕྲད་པར་འོང་ནི་འབད་དེས། རང་གྲོལ་སོར་
ས། བལྟ་ཤིག་གནས་ནངས་ད་ལྟུག།

དབྱངས་སྒྲིམ།

སོར་ད་བཏུབ་ག་རང་གྲོལ། ད་ལྟོ་ར་ཡའི་འཕྲོན་འོར་།

རང་གྲོལ།

ཡ་དེ་ནི་ དབྱངས་སྒྲིམ། ར་ཡར་སོའི་མེ།

འགྲོ་ནི་འབད་མ་ད།

དབྱངས་སྒྲིམ།

ཡའི་རང་གྲོལ། ད་ལྟོ་འགྲོམ་མས་སྒྲིམ། ཁྱོད་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ དུས་ཡུན་སྤར་མ་
གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ནང་ཡང་ ཉི་མ་ལེ་ཤུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྤེ་ཆོར་ནི་མས། ཁྱོད་ཀྱིས་
འབད་རུང་ ར་སེམས་ཁ་ལས་མ་བཟེད་པར་ རྒྱ་དངོས་པོའི་ལག་དགས་མེད་རུང་
གསུང་སྤུམ་པའི་ཁ་འཕྲེན་དང་ཡི་གུ་རེ་ མ་ཆད་པར་གནང་སྤྲོ་རེ།

རང་གྲོལ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་ཐོད་པ་ད་འདི་ ཁྱོད་དོགས་པ་ཟམ་དགོ། ར་གིས་ཁྱོད་ བཟེད་ར་མི་
བཟེད་མེ་དབྱངས་སྒྲིམ།

དབྱངས་སྒྲིམ།

རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོ་བ་ཅིན་ ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྟེ་འཕྲད་འོར་མཐོམ་བཏང་
མས་ག

རང་གྲོལ།

དབྱངས་སྒྲིམ། ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྟེ་ཕྱད་ར་ཕྱད་ཚུགས། ར་བཅས་གཉིས་ལོག་སྟེ་
གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཉེ་ དག་པ་སྤོ་ཆད་མེད་ཀྱི་རང་ལས་སྤོར་སྟེ་ཐོད་ནི་གི་རེ་བ་དང་
སྤོན་ལམ་ར་ལས་ཡོད།

དབྱངས་སྒྲིམ།

ཡའི་རང་གྲོལ་ད་རེས་ར་གིས་ཁྱོད་ ཡ་དྲག་དང་མ་འདྲ་བའི་འཇའ་རིས་མོ་འབད་

མཐོང་མ་མས། ཁྱེད་དེ་སྤྱི་མཐོང་མ་དང་ ང་ལྟ་ཉེ་ག་ཡང་ཟུང་མས།

རང་གྲོལ།

འདི་འདི་...སྤྱི་ དེའི་མིག་རྟོ་ལ་ཡང་ ཁྱེད་གནས་མེད་ས་མེད་ གསར་རིས་མོ་འབད་
མཐོང་མ་མས། འདི་གི་སྒྲོར་ལས་ ཁྱེད་སེམས་ནམ་ཉེ་ག་ཟད་གོ་མ་ཅིག་གི་ཡང་མེད།
ཡང་...དབྱངས་སྒྲོན་...ང་ཡང་སེའི་མེ།

རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྒྲོན་མང་མ་བཟུ། རང་གྲོལ་འཛུལ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡ་...ད་ དེའི་རང་གྲོལ་འདི་ ཡང་སེའི་སྒྲོ། ཡང་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྲགས་ཆེ་
གཞིགས་ བར་ཆོས་སྒྲོར་སྤྱང་མ་གིས་གྲུབ་སྒྲོར་མཇེད་དེ་ འབྲུལ་ཐུང་དུ་རང་ ང་
དང་རང་གྲོལ་ལོག་གཅིག་ཁར་དགའ་ཉེ་ག་རྟོ་ སྤྱིད་རྟོར་རྟོ་འབད་འཛོམས་བཅུག་ཅིག།

ཕྱི་ཁར་ལས་སྒྲོ་བདུང་།

དབྱངས་སྒྲོན་མཁྱེགས་པར་ཉལ། ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ་འཐོན།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ།

དབྱངས་སྒྲོན་...ཁྱེད་ ད་ལྟོ་ཡང་མ་ལོང་སྒྲོ། ལོངས་ཡའི་གིས་སྤྱབ་གེ། ད་རེས་ག་
ཅི་འབད་དཔ་སྒྲོ ད་ལྟོ་ཡང་མ་ལོངས་པས་བ་ཡ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡའི་...ད་རེས་ང་ གཞུགས་ཡང་གནས་མེད་ས་མེད་ནུམ་མས། སེམས་ཡང་གནས་
མེད་ས་མེད་སྒྲོམ་མས།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ།

ཡའི་...དབྱངས་སྒྲོན། ཁྱེད་...མོ་གནས་སྤྱི་སྤྱི་གཞིག་གི་སོང་པའི་ཤུལ་ལུ་ དེ་ཆུན་
ཆོད་ཀྱི་མུ་རན་འབད་དེ་སྤྱི་མི་དགོ། ཁྱེད་ཀྱིས་ ཁོ་གི་རྟིང་བདའ་རྟེ་མུ་རན་འབད་
འབད་བགིས་ ཁོ་གི་སའི་གཡུས་ཁ་ལས་ ལོག་སྤྱི་སྤྱི་རང་མི་ཆུགས། སྤྱིས་བའི་

མཐོང་མར་གི་ཞི་འདི་ ང་བཅས་ར་འཛིག་རྟེན་མ་ཀུན་གྱི་ལྷགས་སྤོལ་ཡིན། མི་རེ་
ཤིམ་ད་ མུ་རན་དེ་ཆུན་ཆོད་འབད་དགོ་པ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་མུ་རན་འབད་དེ་འབད་
ཡང་མི་ཆར་ནི་མས། དབྱངས་སྒྲོན་...ཡའི་གིས་སྤྱབ་གེ། ད་...སྤྱི་མོལ་ད།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཡའི་...ང་གིས་སེམས་གནས་མེད་ས་མེད་དགའ་བའི་མི་འདི་ ཡང་སོང་ནི་དེ་གིས་
དེའི་སེམས་ཀྱིས་ཅ་ལས་ར་བཟོད་མི་ཆུགས་པར་ མིག་ཆུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་
དགོ་པ་བྱུང་མ་མས།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ།

ཡའི་...ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཆུགས་པར་ མིག་ཆུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་རྟེ་
གྱི་མཆོ་བཟུམ་ཅིག་འབྱུལ་ད་རུང་ དགའ་བའི་མི་འདི་ ན་འབྱུང་འོང་ར་མི་ཆུགས།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཁོ་དང་མཉམ་ཅིག་སྤོད་ནི་གི་རང་དབང་མིན་འབྲུག་ཟེར་མཚོ་སྤྱི་ར་ སྤྱི་དགོས་བྱུང་མ་
མས་...ཡའི།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ།

ད་...དབྱངས་སྒྲོན། ཡའི་གིས་སྤྱབ་གེ། ཁྱེད་ཀྱིས་མོ་གནས་སྤྱི་གཞིག་མེད་པའི་
ཤུལ་ལུ་ དེ་ཆུན་ཆོད་ཀྱི་མུ་རན་འབད་དེ་སྤྱི་མི་དགོ། རོགས་...སྤྱི་གཞིག་བསད་མི་
བདུད་འདི་ ངལ་རང་སྤྱི་སྤྱི་འོང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

ག་ཅི་མོ་...ཡའི། བདུད་འདི་ངལ་རངས་རྟེ་སྤོད་འོང་ཟེར་ཡ།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲོ།

འོང་སྤྱི་...བདུད་རང་གྲོལ་འདི་ ངལ་རངས་རྟེ་སྤོད་འོང་། ག་ཅི་སྒྲོ་ ཟེར་བ་ཅིན་

འཕྲི་བདུད་འདི་ དམ་བཅས་མ་ཚུགས་པ་ད་ལྟོ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨའི་ར་གིས་རང་གྲོལ་མཐོང་པ་ཅིན་ དེའི་སེམས་འདི་གིས་ ཁོ་ལུ་ཅ་ལས་ར་བཟོད་
མི་ཚུགས་ནི་མས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

དེ་གི་སྒྲོར་ལས་ བུ་མོ་ཁྱོད་མ་ཚད་ ར་བཅས་ག་ར་ཁོ་ལུ་ སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་
ཚུགས་པའི་ཅིག་པ་ཟ་ལྟེ་སྟོན་ཡི། ལྟེ་དབྱངས་སྒྲོན་ཁྱོད་ར་ཡང་ སོ་གཞམ་གྱོངས་མི་
འདི་གི་ཤུལ་ལུ་ འདི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་མུ་རན་འབད་མི་དགོ། ལྟག་གཞིག་གི་སྟོག་ལན་
འདི་ ར་བཅས་ཀྱིས་མཐོགས་པ་ར་ལེན་ནི་འབད་དོ། ཨའི་ར་གྲོལ་འདི་ གྲོང་
ཁྱེར་མན་དལ་གྲིང་ལུ་ འཁྱོལ་ཡིན་མས་ཟེར་གོ་ཡི། ར་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ ཁོ་མན་
དལ་གྲིང་ལུ་སྟོན་ཡང་སྟོན་སོང་མ་འོང་། ད་མཐོགས་པ་ར་ ར་བཅས་ཀྱིས་ལྟ་ལས་
མི་གཅིག་ནང་སྟག་ཀྱབ་སྟེ་ རང་གྲོལ་ལུ་ སྒྲོ་ཆས་ཀྱི་དུག་བྱིན་ཉེ་གསད་པར་གཏང་
ནི་འབད་བའི་བསྟུང་ཡོད། དེ་ལས་འབདན་ རང་གྲོལ་ཁོ་ཡང་ འབྲུལ་ར་གི་སའི་
གཡུས་ཁར་ སྒྲོ་སྟག་གཞིག་དང་འཕྲད་པར་སྟོན་འོང་པ། ལྟེ་དབྱངས་སྒྲོན་ ཁྱོད་
ར་ཡང་ སོ་གཞམ་གྱོངས་མི་དེ་གི་དོན་ལུ་ བསམ་པའི་རེ་བ་ཚོགས་པ་ཟེར་རུང་དེ་ཅིག་
འོང་།

དབྱངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་ དེའི་གདོང་ཁར་རོ་འབད་མཐོང་རུང་ར་ དེའི་བསམ་པའི་རེ་བ་འདི་ ཅ་
ལས་ར་ཚོགས་མི་ཚུགས་ནི་མས་ཨའི། རང་གྲོལ་ཟེར་བའི་མིང་འདི་ དེའི་ནྟ་བར་
གོ་རུང་ ཁོ་དངོས་སུ་འབད་མཐོང་ནི་མེད་པར་ དེའི་དོན་ཉིང་སྟག་ལས་འགག་སག་
ས་གི་ན་ཟུག་ཀྱབ་མས། ཁོ་རྟ་ཡོད་པ་ཅིན་ དེའི་སེམས་ཀྱིས་དགའ་བའི་བཛེགས་དྲང་
དེའི་སྟུན་ཆ་སྟག་གཞིག་ལུ་ ག་དམ་ཅིག་ཡོད་ག་ འདི་ཁོ་ལུ་སྟོན་ཚུགས་ནི་མས།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཁྱོད་མ་དགའ་བའི་ལོ་རྒྱུས་མར་བཞག་ཞིན་ན་ ནྟ་བར་ཉན་པའི་སྒྲོ་སྟབ་ག། ཅིག་པ་ཟ་
མི་དགོ་པས་ཨའི་གིས་སྟབ་ག།

དབྱངས་སྒྲོན།

ནྟ་བར་ཉན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ དུས་ཚོད་ད་ལྟོ་བཟུམ་ཅིག་ཁར་དགོས་ གནམ་མེད་ས་
མེད་ཁག་ཆེ་བས། དེའི་ནྟ་བར་ཉན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅི་སྟབ་ནི་ཡོད་པ་ཨའི།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

བུ་མོ་ཁྱོད་ལུ་ ཨམ་ཤ་ཆ་ཉིང་ཆ་ཅན་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཁྱོད་གནམ་མེད་ས་མེད་
སྟལ་བ་བརྟུན་ག། ཁྱོད་སྟུན་ཆ་གྱོངས་མི་དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ ལྟག་བསྟལ་སྟུམ་མོག་སྟེ་
སྟོན་མི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ ཨ་པ་ཡང་སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ ཁྱོད་དགའ་བཅུག་
ནི་གི་དོན་ལུ་ དགའ་བའི་ཉིམ་ཅིག་སྒྲིག་ཀྱབ་བཞག་ལྟག་ཨ་པ་གིས།

དབྱངས་སྒྲོན།

དབའེ་ཡིན་ན་ཨའི། དགའ་བའི་ཉིམ་འདི་ ནམ་ཡིན་ན་

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ད་རེས་ཀྱི་གཟུང་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ ཀྱུལ་སྟུས་ཀྱི་སྒྲུ་འཁོར་དཔལ་བརྟུང་དང་ཁྱོད་
གཉེན་ཀྱབ་ནི་གི་ལོ་རྒྱུས་སྟབ་ཚར་ལྟག་ཁྱོད་ཨ་པ་གིས། ལྟེ་ཀྱུལ་སྟུས་ཀྱི་སྒྲུ་
འཁོར་དང་གཅིག་ཁར་ གཉེན་ཀྱབ་ལས་སྟག་པའི་དགའ་མ་གཞན་ག་ཅི་ཡོད་པ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨའི་ད་ལྟོ་ ར་དང་དཔལ་བརྟུང་གཅིག་གིས་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ རོ་མ་
ཤེས་པ་ལས་གཉེན་ཀྱབ་ནི་འདི་ ཨ་ཙོ་མི་བདུབ་པས་མན་ན་ དེའི་གཉེན་གྱི་ཐད་
ཁར་སྟོད་པ་ད་འདི་ འདི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ཆབ་ཆབ་ག་ཅི་སྟེ་འབད་དགོས་མིན་ན་ཨའི།
ཨའི་གིས་ཨ་པ་ལུ་ དེ་སྟེ་སྟབ་གནང་མས། མ་པ་ར་གཉེན་ཡང་མི་ཀྱབ་ཟེར་མན་མ་



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

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཨེའང་...ཁྱོད་ར་གི་ཨ་པ་འོང་དེས། ཁྱོད་ར་ཁོ་ལུ་དེ་སྟེ་སྒྲབ་བལྟ་གིག། ཁོ་གིས་ག་ཅི་
སྒྲབ་ག་བལྟ་མས་...ཁྱོད་ར།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ་དང་མ་ཚབ་འཐོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

དགའ་བའི་ཉིམ་རྒྱབ་ལུ་འཇུག་མ་ད་ ལྷའི་ཙམ་ལུ་ཟེལ་པ་ཆགས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ དེའི་
ཆོ་སྒྲག་གཟིག་འདི་ ཆེ་ལས་འདས་པོང་པའི་ཤལ་ལུ་ ར་བཅས་ར་ས་སྟོད་མ་སྟོད་
ག་ར་གི་མིག་ཏོ་ནང་ལས་ མིག་ཚུ་ཆར་པ་འབབ་འདེ་འབབ་མས་སྟོ།

དབྱངས་སྒྲོན་ལུ་ སྟེ་...དེའི་བུ་མོ་དབྱངས་སྒྲོན་ ཁྱོད་ག་དེ་སྟེ་ར་ཡོད་གོ་
ཨེའང་...དེའི་བུ་མོ་འདི་ ད་ལྟོ་ཡང་སྒྲུལ་སྒྲུལ་སར་ར་སྟོད་ལྷག་པ་ཡ། དབྱངས་སྒྲོན་
འདི་ཚུ་ཆོད་ཀྱི་ལྷ་རན་འབད་མི་དགོ་...ཨ་པ་གིས་སྒྲབ་གོ།

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ་ལུ་ སྟེ་...ཨམ་ཁོ་རེ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ལོ་རྒྱས་ཚུ་ དེའི་བུ་མོ་འདི་ལུ་
སྒྲབ་ཅི་ག

ཨམ་འབྲུག་སྒྲ།

སྒྲབ་ནི་འདི་སྒྲབ་ཅི། དེ་འབདམ་ད་ རོགས་མོ་ར་གི་མཐོ་ཐག་བཅད་དེ་སྟོད་དཔ་
མས། མ་པ་...ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་ལུ་ དགའ་ཚོར་སྟོམ་སྟེ་ར་ཡོད་ཟེར་སྒྲབ་དེས།
དགའ་ཚོར་ཡོད་ལོ་...རོགས། ནེ་མའི་བློ་འཁོལ་འཁོལ་བའི་བུ་མོ་དབའེ་...ང་། གཉིན་
དུང་ཁྱོད་བདག་མོ་དང་རྒྱབ་བྱིན་ནི་གི་བུ་མོ་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

དབའེ་...ག་དེ་ལོ་ མགུ་མཇུག་མེད་པའི་བློ་འདི། བློ་སྟོད་བཟང་སྟེ་སྒྲབ་མས་...ཁྱོད་

ཁྱི་སྒོ་འདི་ ར་གིས་ཉ་གོ་མི་ཚུགས་པས། རོགས་་་་དཔལ་བརྩེ་ཟེར་མི་བུ་ཚུ་འདི་
ར་གིས་གཞན་ཉི་མ་ཡང་ མེ་ཆག་མག་བཏེག་སྟེ་འཚོལ་དོ་བཟུམ་འབད་འཚོལ་
འཚོལ་བཏང་ཞིན་ན་ ད་་་མོ་གིས་ཁོ་དང་གཉིན་མི་ཁྱབ་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་མ་
འདྲས་མེན་ན་ མོ་གིས་ར་བཅས་པམ་གཉིས་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་ལུ་ བགྱིན་བསམ་ནི་
དང་ རལ་རངས་ནི་ཟེར་ཡང་མིན་འདུག་སྟེ། ག་དེ་སྟེ་སྟོ། དབྱངས་སྟོན་་་་སྟེ་བཞིག།

དབྱངས་སྟོན།

ཁྱེད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་མི་འདི་ལུ་ ར་གིས་རལ་རངས་པ་ལུ་ རང་གིས་མ་
དགའ་བའི་མི་དང་གཉིན་ག་དེ་སྟེ་ཁྱབ་ནི་་་་ཨ་པ། མ་པ་་་ཁྱེད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་
བཟོ་རང་གི་སྟེང་ཁར་ དེ་སྟེ་མཛད་གནང་མི་འདི་ལུ་ བགྱིན་དགའ་ཚོར་སྟོམ་ཡོད་
ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ།

ག་དེ་འབད་ལོ་་་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟབ་ཆེ་ག་དེ་འབད་ལོ། དཔུད་ལུངས་མེད་པའི་སྟོ་འདི་
ག་དེ་འབད་སྟོ་ བགྱིན་ཆེ་ལོ། ད་་་རལ་རངས་པ་ལུ་ གཉིན་ཁྱབ་མི་ཚུགས་པས་
ལོ་ ཁྱེད་ར་་་ར་ལུ་བགྱིན་ཡང་བསམ་མི་དགོ། རལ་ཡང་རངས་མི་དགོ། གཟམ་པ་
སངས་ཀྱི་ཆེ་དཔལ་བརྩེ་དང་གཉིན་ཁྱབ་ནི་འབད་མ་དག། ཁྱེད་གཉིན་ཁྱབ་པར་འོང་
མ་བཏུབན་ ལག་པ་ལས་ཡིན་རུང་བཤེད་དེ་ དཔལ་བརྩེ་གི་གདོང་ཁར་བསྐྱུལ་བར་
དེ་འི་དབང་ཚད་ཡོད། སྟོན་འབྲུག་མེད་པའི་བཟོ་ སྟོ་འཁོལ་འཁོལ་བའི་
བཟོ་ཁྱེད་་་་བཟོ་སྟེ།

ཨ་མ་འབྲུག་སྟེ།

ག་ཅི་ཡིན་ན་ ཁྱེད་ཡང་བཟོ་མཚོན་མེད་པ་དང་འདྲན་འདྲ་འབད་དེ།

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་པ་་་སྟེ་ཆེ་གསུང་ཆེ་ཞུ་ནི་ཡིན། ར་་་དཔལ་བརྩེ་དང་གཉིན་ཚལས་མི་ཁྱབ། ར་

གིས་ཕྱག་འཚུལ་གསོལ་མ་བཏབ་གོ་་་ཨ་པ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ།

ད་་་ལུ་ཡང་ལོ་ མདའ་མར་ལོ་ཟེར་ ཁྱེད་ར་ར་ལུ་ཞུ་ཡང་མི་དགོ། སེལ་ཡང་མི་དགོ།
ལན་ཡང་ཁྱབ་མི་དགོ་མི། ཁྱེད་་་ཕྱག་འཚུལ་གསོལ་མ་བཏབ་སའི་རྟེན་ཡང་ ར་མེན་
དགོ། ད་་་སྟབ་ནི་མ་མར་པར་འབད་ཞིན་ན་ གཟམ་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་གཉིན་ཁྱབ་ནི་
གི་ཁྱ་སྟོགས་པ་དག། དེ་འི་ལག་པ་འདི་ གཞོག་བགོལ་མ་བཅུག་་་ད་ཅེས་ཁྱེད་ཀྱིས།

ཨ་མ་འབྲུག་སྟེ་ལུ་ དབའི་་་ཨ་མ་བཟོ་ཞིག། ཁྱེད་ཀྱི་བཟོ་དེ་གིས་ ག་དེ་སྟེ་
འབད་མ་སྟོ་ ཁྱ་ཆུ་ཟོས་བཏང་པ་སྟོན་པ་མིན། ལུ་ཡང་ཤོར་བཏང་པ་གཅེས་སུ་ག་
མིན།་་་ཟེར་ དོ་སྟོ་ཚུ་ཆོད་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་འི་དེ་བཟོ་འདི་ཟེར་ མག་གཞོང་གཞོང་
མཐུག་ཅབ་ཅབ་འབད་ གཅེས་གཅེས་སང་མང་རང་འབད་ཞིན་ན་ལས་ ད་འཕྱི་
བཞེས་མི་ད་འབད་ན། རོགས་ཀྱིས་རྟ་གསོ་བའི་དྲིན་ལན་ དོག་པ་གིས་འཇལ་མ་ས་
མེན་ན་ ཁྱེད་ཀྱི་གདོང་གིས་འཕྱི་བཟུམ་ཅིག་ལས་བརྒལ་ཉི་མི་ཐོབ།

མ་ཚབ།

དབའི་་་ཨ་མ་འབྲུག་སྟེ། ར་གིས་བཟོ་བ་ཅིན་ ཁྱེད་ཀྱིས་འབད་མི་འདི་མ་འཛོལ་ག་
མཚོམ་མས། རོགས་་་དབྱངས་སྟོན་ལུ་སྟབ་ནི་མེད་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ།

ཁྱེད་ཁ་བཅུམས་སྟོད་ཞིག། ར་ག་ཅི་འབད་མ་ཡིན་ན་ ར་རང་གིས་ཤེས་པ་་་སྟེ།
ཁྱེད་་་སྟབ་དགོ་པ་ཅིན་ ལུངས་ཅིག་ག་ནི་ཡང་བསྐྱུལ་ནི་མེད། ཁྱེད་ར་བྱེལ་མེད་
པའི་བཤེད་ཐོ་འདི་ར་བདལ་སྟོད་ཞིག།

ཨ་མ་འབྲུག་སྟེ།

དབའི་ད་ཅེས་ཁྱེད་ ཨ་རྟག་དང་མ་འདྲུལ་ཅིག་འབད་ནི་འདུག་པ་ཡ། ག་ཅི་སྟོ་
སྟོ་ཡིགས་ཤོམ་སྟེ་སྟབ་མས་ ཨ་ལོ་ལུ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲུ།

མོ་རིང་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་རོ་ཁ་འདི་ཡང་བཅུ་མ་སྟོད་ཤིག། ད་ལྟ་ར་ ར་གིས་ནང་རོམ་རྒྱུ་
བྱིན་འོང་མེ། ག་ཅི་སྟོ་བུ་མོ་བུ་མ་གིས་གཅིག་ཉན་མི་བཏུ་པ་ས་ས་ ཡའི་ཡའི་
གིས་ཉ་ཀ་ཉ་ཀ་ཅིག་ རྫོགས་ནི་མིན་འདུག་པ་ཡ། དབྱངས་སྟོན་ཁྱོད་རང་ གཟུང་
པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉིན་རྒྱུ་ཞི་འབདལ་དྲག། རྟེ་ཁྱོད་གཉིན་
མི་རྒྱུ་ཟེར་བ་ཅིན་ བུ་མོ་ཁྱོད་དང་རིའི་བར་ན་ སམ་བུ་གཞི་གི་ཐ་དམ་ཆིག་ཟེར་
ཡང་བཟུང་མི་དགོ་གོ། ཁྱོད་རང་ན་འཐན་ཅིག་འབད་ མཛོ་བསམ་བཏང་བལྟ་མ་
དྲག།

འབྲུག་སྒྲུ་འཛུལ།

དབྱངས་སྟོན།

དབའི་ལས་དབང་ཅན་གྱི་བུ་མོ་ར་ལུ་ རྒྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་མཐའ་རྫོགས་ནི་ཟེར་མ་མེད་པ་
འདྲས། ཡའི་ར་དེ་སྟེ་འདི་བཞོག་བཞག་མ་ད། ར་གཉིན་རྒྱུ་ཞི་འདི་ རྒྱུ་ཅིག་དེ་
ཅིག་ ཡང་ན་བཏུན་སྒྲག་གཉིས་འདི་ཅིག་ སར་སྟང་རྒྱུ་བཞག་ད། ཡའི་གིས་ཡང་
དེ་སྟེ་མེན་ཟེར་བ་ཅིན་ ར་གི་ནི་ཡིན།

ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲུ།

ཤི་སངས་ཁྱོད། ཁྱོད་རང་ལུ་ག་ནི་ཡང་སྤྲོ་མི་དགོ་མེ། ཁྱོད་ར་ག་དག་འཕམ་འབད་
ད། སྤྲོ་བ་སྤྲོ་མ་ཉན་ བྱིན་བྱིན་མ་མ་ཟེ་བའི་བུ་མོ་མོས་དབའི་ར་ མཐོང་
ཅི་གོ་ཤིག་ཨ་ན། གཞུ་དྲོ་པ་ ཁར་ཆུ་ཆོན་ཡང་མ་རེག་པ་ལས་ རྫོགས་ཀྱིས་
མིག་ཏུ་ཐོད་པ་བཀལ་ཏེ་ ག་དེ་སྟེ་སྤྲོ་བ་སྟོ། འདི་ག་ར་ཁྱོད་ཀྱི་ཞོར་ལས་ཡིན་མས།
ཁྱོད་བཟུམ་གྱི་བུ་མོ་གསོལ་བ་འདི་ སྒྲག་གསོ་ཟུང་དྲག་ནི་མས། འཛོམས་པ་ཁྱོད་
ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྟེ་སྤྲོ་བ་བལྟ་མེ།

ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲུ་འཛུལ།

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་མ་ར་དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉིན་རྒྱུ་ཞི་འདི་ ག་དེ་སྟེ་བཀག་ཆུགས་ག་སྟོ་
ར་དང་རིའི་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་ ད་ལྟོ་གཞུ་བསྟོས་རྫོགས་ར་མ་རྫོགས། བུ་མོ་
གཅིག་གིས་ཆགས་གཉིས་འཛུལ་བའི་དཔེ་ བུ་མོ་གཞན་གྱིས་སྟོན་ལུ་རུང་ ར་གིས་
སྟོན་མི་ལུ་ ར་ཆེ་སྤྲོ་མ་ལས་ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་མ་དག་པར་ ཆེ་དེས་འདི་བཟུམ་
མའི་བྱ་བ་ལུ་ཐུག་པ་ཡིན་ན་སྟོ ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་འབདན་ ག་དེ་སྟེ་འབད་བ་ཅིན་
དྲག་པས་གོ། ར་ལུ་སྤྲོ་བ་བྱ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྤྲོ་བ་གནང་མས།

མ་ཆབ།

ར་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ ཁྱོད་དང་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་ ལས་གཞུ་བསྟོས་རྫོགས་པ་ཟེར་
རུང་ དེ་མ་ཅིག་འོང་མཛོལ་མས། ཁོ་ཞི་གྲོང་ཁྱེད་འདི་ནང་ལས་ཐོན་ཡང་སོ་ཡི། ཁོ་
དང་ཁྱོད་གཅིག་ཁར་སྟོད་ཆུགས་པའི་གོ་སྐབས་འདི་ནི་ ཆལས་ར་མེད། རྟེ་ར་གིས་
བལྟ་རུང་ ཁྱོད་རང་དཔལ་བཟང་དང་གཅིག་ཁར་གཉིན་རྒྱུ་ཞི་འདི་ འདི་རང་
དྲག་འོང་མཛོལ་མས།

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྟོ་འདི་ མཛོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འབད་བཏང་སྟེ་སྤྲོ་བ་ཡིན་ན་

མ་ཆབ།

དེ་ར་མམ།

དབྱངས་སྟོན།

དེ་ནི་གཞུ་མེད་ས་མེད་བཀྱིན་ཆེ་ཡི་ཨ་མ། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྲོ་བ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ ར་
ཡང་དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉིན་རྒྱུ་ཞི་འདི། ད་དེས་ར་གིས་ཨ་མ་ལུ་ ཞལ་ལོག་ཞུ་
ད་ནི་དེ་གིས་ ར་རང་སེམས་གཞུ་མེད་ས་མེད་པ་ཡི། དེ་གི་དོན་ལུ་ མཛོམས་པ་
བཞགས་སར་ བཤགས་པ་ཅིག་སྤྲོ་བ་འཁྱོད་གོ་ནི་མས། ཨ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཡའི་

དང་ཨ་མ་ལུ་དེ་སྤྲི་ཞུ་དེ་མེ།

མ་ཚབ།

དྲག་དྲག་དྲག་དྲག་སྒྲོན། རྒྱུད་ཀྱིས་མཐོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་སྤྲེ་བཏང་ནུག། ར་གིས་
ཨ་མ་ལུ་དེ་སྤྲི་ཞུ་འོང་།

མ་ཚབ་འཛུལ།

དབྱངས་སྒྲོན།

མཐོ་བསམ་ལུ་ ཨ་མ་ལུ་དེ་མཐོ་བསམ་དབའེ། ཆེ་སྤྲེ་མཐོ་སྤྲིན་འབྲས་མེད་པའི་
བུ་མོ་ར་གིས་ཆེ་དེ་རེས་ཡང་ཤོབ་ཀྱིས་སྤྲེ་ ཆེ་སྤྲེ་མཐོ་ལམ་ཡང་བཀག་དགོས་བྱུང་
མས། ར་གིས་ཨ་མ་ལུ་ ར་དཔལ་བཟང་དང་ཆ་གཉིན་ཀྱི་མི་ལོན་ཟེར་ཤོབ་སྤྲེ་
མི་འདི་ དེ་འོ་རང་གྲོལ་གྱི་གཉིད་ལམ་ནང་ཡང་མཐོང་མ་བཅུག་མེ། དེ་རེས་ཆོན་
ཆོད་ཀྱི་བར་ན་ མ་ཚབ་ཁྱེད་དང་ར་ མཐོ་བསམ་གཅིག་ཁར་བཏང་སྤྲེ་ལྷ་འབད་ཡི།
དེ་རེས་ལས་འབདན་ ཨ་མ་ཁྱེད་དང་དེ་འོ་མཐོ་བསམ་བཏང་ལུགས་འདི་ཡང་མོ་མོ་
ཡར་མོའི། ད་ར་གིས་ཡར་མཚམས་ཁར་ནང་མོང་སྤྲེ་ ཨ་ཁར་མཚམས་པ་དང་
འབྲེལ་བ་འཐབ་ནི་ཡིན། ཨ་ཁར་མཚམས་པ་གིས་ ར་དང་དཔལ་བཟང་གཟེར་པ་
སངས་ཀྱི་ཆེས་ གཉིན་ཀྱི་བཞི་བཀག་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་སྤྲོན་ནི་འོང་།
མཚམས་པ་གིས་ཡང་ གཉིན་འདི་བཀག་ཐབས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅིག་གསུངས་ནི་
མེད་པ་ཅིན་ ཐ་སྤྲེ་ག་ར་སྤྲེ་ག་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ར་རང་གིས་མ་བཏོན་པར་
ཐབས་རང་མེད།

འཛུལ།

ཡོལ་ལི་བསྟུམ།

ཅེད་སྤྲོན་ལེའུ་བཞི་པ།

མཐོང་སྤང་དང་པ།

མཚམས་ཁར་ནང་ མཚམས་པ་དང་དཔལ་བཟང་འཐོན།

མཚམས་པ།

ཨ་མེད་སྤྲེ་གཉིན་འདི་གཟེར་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ཀྱི་བྱུང་ གཟེར་སྤང་འཐོད་སྤྲེ་ཆེ་
ལེགས་ཤོམ་འདུག། དེ་འབད་མ་ད་ བཅའ་སྤྲིག་ཀྱི་མི་གི་དུས་ཆོད་གང་མ་ མིན་
འདུག་མེན་ན།

དཔལ་བཟང་།

དེ་འོ་ཨ་མ་དཔལ་བཟང་འབྲས་སྤྲེ་གིས་ ར་དང་དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་གཉིན་འདི་ འབྲས་
མགྲོགས་ར་ཀྱི་བཞི་ཟེར་ཡིན་མས། སྤྲེ་ར་ཡང་ གཉིན་འདི་མགྲོགས་པར་ཀྱི་བཞི་
ལུ་ དག་འཇམ་མ་བཏོགས་མ་དག་འཇམ་ར་ལས་ར་མེད་པ་ལས་ ལོ་གིས་སྤྲེ་མི་འདི་ལུ་
བཏུབ་འབད་བཞག་དའི།

མཚམས་པ།

སྤྲེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲེ་བཞི་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱེད་ཀྱིས་བུ་མོ་འདི་གིས་ མཐོ་བསམ་ག་
དེ་སྤྲེ་བཏང་མ་ཡིན་ན་མི་ཤེས་ཟེར་ཡིན་མས། མོ་གིས་བཏུབ་འབད་ཡིན་པ་ཅིན་འདི་
དེ་ར་མམ། ག་དམ་ཅིག་འབད་ མོ་གི་སེམས་དང་མ་ལྟོས་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་
ཁྱེད་གཉིས་གཉིན་ཀྱི་བཞི་འདི་ རྟོན་འབྲེལ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མི་འོང་མེ།

དཔལ་བཟང་།

དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་མོ་གཞན་སྤྲེ་སྤྲེ་གཞིག་གྱུངས་མོང་པའི་ལུལ་ལུ་ དེ་རེས་ནངས་པ་
འབྲས་སྤྲེ་པའི་ཁྱིམ་ནང་ མི་ག་ར་ལྷ་བཞི་ག་དུངས་དེ་ སྤྲེ་སྤྲེ་སངས་སྤྲོད་ནུག།
དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ར་གིས་མོ་རང་ལུ་ གཉིན་གྱི་ཐད་ཁར་སྤྲོད་པ་ད་ སྤྲོ་ཅིག་བཅོག་

ཏྲི་ཏྲི་འབད་སྤྱུ་མ་ཚུགས། ཡིན་རུང་ ཡམ་འབྲུག་སྤྱུ་གིས་ མོ་འདྲེ་ཚུན་ཚོད་
ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་མི་ལུ་བཟུ་སྟེ་ སེམས་ཀྱིས་བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ མོ་ར་དང་ཆ་
གཉིན་མགྲོགས་པར་ཁྱབ་དཔ་ཅིན་ མོ་གི་སེམས་ཁའི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཚུ་ཡང་མགྲོགས་
པར་ཞི་ཚུགས་པའི་རེ་བ་བསྐྱེད་དེ་ཡིན་མས།

མཚམས་པ།

སེམས་ཁར་ དབའེ་དབྱངས་སྒྲོན་འདྲིན་ རང་གྲོལ་དང་ཆ་གཉིན་ཁྱབ་ཆར་ཡི། མོ་
གིས་ནི་དཔལ་བཟང་དང་གཉིན་ ཐད་རིག་བར་རིག་མི་ཁྱབ་ཟེར་སྤྱུ་འོང་། སྟེ་
དཔལ་བཟང་དེན་ མོ་རང་དགོས་ཅིག་ཡིན་མས། ཁོ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ཡང་སྤྱི་ཆེ་བས།

དབྱངས་སྒྲོན་འཐོན།

ཡེ་འོང་དབྱངས་སྒྲོན་མོ་རང་ཡང་ ལྷ་འཐོན་འོང་ནུག།

དཔལ་བཟང་།

དབའེ་རེའི་ཡིད་འཕྲོག་མ། ད་རེས་ར་གཉིན་གྲོགས་ཁྱོད་དང་ཕྱད་ཚུགས་ཏེ་ སེམས་
གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ་ཡི་མེ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ར་གཉིན་ཁྱབ་ཆར་ཆར་བའི་ཡམ་སྤྱུ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་གཉིན་
གྲོགས་ཟེར་འབོམ་ཡིན་ན། དེའི་ཆགས་དེ་གིས་ར་ལུ་གཉིན་གྲོགས་ཟེར་འབོ་སྟེ་ གྲུས་
ཉག་བྲུ་ཁྱུན་དུ་ ར་དང་གཅིག་ཁར་སྤྱོད་ནི་ཡོད་ན་ ར་ཡང་ནི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་
སྤྱོད་སྟེ་སྤྱོད་མ་དགོས་ཅིག་འོང་ནི་མས།

དཔལ་བཟང་།

ཡེ་འོང་དབྱངས་སྒྲོན། གཟའ་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ལས་ ར་བཅས་གཉིས་གཉིན་ཁྱབ་སྟེ་
ར་ཁྱོད་ཀྱི་ཆགས་འབད་ ཁྱོད་དེའི་ཡམ་སྤྱུ་འབད་དེ་ གྲུས་ཉག་བྲུ་ཁྱུན་དུ་ ར་གིས་
ཁྱོད་ལུ་དེའི་གཉིན་གྲོགས་ དེའི་གཉིན་གྲོགས་ཟེར་འབོམ་འབོམ་སར་སྤྱོད་འོང་།

ཁྱོད་ར་ ད་རེས་ལས་འགོ་བརྒྱུད་སྟེ་དགའ་བའི་ཉམས་སྤྱོད་སྟེ་སྤྱོད་ནི་རང་ཡིན་མེ།
དབྱངས་སྒྲོན།

དེ་སྟེ་ཡིན་པ་ཅིན་འདྲི་ ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ལུ་ར་གིས་ར་རང་གི་སྤྱུག་ཡང་སྒྲོས་གཏང་ནུག།

མཚམས་པ།

དབའེ་དབྱངས་སྒྲོན། ཁྱོད་ཁོ་དང་ཆ་གཉིན་ཁྱབ་དགོས་བྱུང་པ་ཅིན་ རང་སྤྱོག་རང་
གིས་ལྷེ་བས་ནིའི་མཐོ་བསམ་འདྲི་འབད་ན་ ཅེ་ལས་ར་བཏང་ནི་མི་འོང་མེ།

དཔལ་བཟང་།

ཡ་ཙམ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་ག་ཅི་གསུངས་མ་ཡིན་ན་ མོ་རང་སྤྱོག་རང་གིས་ལྷེ་བས་
ནི་གི་ལོ་རྒྱས་མེན་པར་ ར་བཅས་གཉིས་གཉིན་ཁྱབ་ཆར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ར་ལུ་སྤྱབས་
མ་བདེམ་རེ་བྱུང་པ་ཅིན་ འདྲི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ མོ་གིས་སྤྱོག་ཡང་བར་ན་
བཙུགས་ནུམ་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱས་ཡིན་མས།

དབྱངས་སྒྲོན་ལུ་ སྟེ་དབྱངས་སྒྲོན་ ཁྱོད་ནུ་ཙམ་ཁ་མཚམས་པ་འབད་སར་
ར་བཅས་གཉིས་གཉིན་ཁྱབ་ནི་གི་སྒོར་ལས་ བདུབ་མ་བདུབ་ཚུ་བཟུ་བར་ཡིན་ན་ མ་
པ་ར་ལུ་གཟའ་པ་སངས་ཀྱི་ཆེས་ གཉིན་ཁྱབ་ནི་གི་གཟའ་སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་འདུག་
ཟེར་གསུངས་དེས།

དབྱངས་སྒྲོན།

གཉིན་ཁྱབ་ནི་གི་སྒོར་ལས་བདུབ་མ་བདུབ་ཚུ་ མདང་བཞག་ལས་ཙམ་ཁ་མཚམས་པ་
གིས་གཟིགས་ཆར་ཡི།

དཔལ་བཟང་།

དུག་དུག་དབྱངས་སྒྲོན། དེ་འབདམ་ད་ ཙམ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་ འདྲི་གི་སྒོར་
ལས་ ར་ལུ་ག་ནི་ཡང་གསུངས་ནི་མིན་འདུག།

དབྱངས་སྒྲོན་ལུ་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་དགའ་མ་ཡིན་མ་ ཙམ་ཁ་མཚམས་པ་གིས་



ག་དམ་ཅིག་ཡང་མ་བྱེད། དེ་འབདཝ་ད་ བྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་བཙུག་དུང་ག་དེ་སྤེ་ཡོད་པ་
ཨིན་ན་ འདི་གི་སྒྲོང་ལས་ཨ་ཁང་མཆུ་མས་པ་གིས་ ང་ལུ་གསུངས་ནི་མིན་འདུག།
སྤེ་ཨ་ཁང་མཆུ་མས་པ་ལུ་ བྱེད་ཀྱི་སེམས་སྤར་དེ་གང་མ་འདི་ ང་ལུ་བྱིན་ཆར་ཡི་
ཟེར་མ་ཞུ།

དབྱངས་སྒྲོན།

ཨ་ཁང་མཆུ་མས་པ་ དེའི་སེམས་སྤར་དེ་གང་མ་འདི་ ཁོ་ལུ་བྱིན་ཆར་ཡི་ཟེར་ཞུ་ཡི་
སྤེ་ཡགས།

མཆུ་མས་པ།

མཚོ་བསམ་ལུ་ དཔའེ་མོ་གིས་སེམས་སྤར་དེ་གང་མ་འདི་ ཁོ་ལུ་བྱིན་ཆར་ཡི་
ཟེར་མ་ད་ དཔའེ་བཟང་གིས་ཁོ་ལུ་སྤྲོ་མས་ཟེར་མཚོ་མས། མོ་གིས་ཁོ་རང་གྲོ་ལུ་
ལུ་ བྱིན་ཆར་ཡི་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཨིན་མས།

ཁོང་གཉིས་ལུ་ ངོ་གིས་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་སྤེ་གི་ལན་ ག་དེ་སྤེ་ཡང་
རྒྱབ་མི་ཤེས་པས་མེ།

དཔའེ་བཟང་།

བྱེད་མེད་ མཆུ་མས་པ་གིས་ དེ་གི་ལན་རྒྱབ་སྤེ་གནང་མི་དགོ། ང་རང་གིས་དྲངས་
འཕྲོས་འཕྲོས་སྤེ་ཏ་གོ་ཡི།

དབྱངས་སྒྲོན་ལུ་ དབྱངས་སྒྲོན་ར་ཡང་ བྱེད་ཀྱིས་ང་ལུ་དགའ་བས་ཟེར་
བའི་གཏམ་འདི་ བཟང་སྤྲོ་འོང་ག་མཚོ་སྤེ་ར་སྤེད་ཅི། དེ་སེམས་འབདན་ དེའི་
བསམ་པའི་དེ་བ་གྲུབ་ཟེར་རུང་ཅིག་ཨིན། ཨའོ་དབྱངས་སྒྲོན་ བྱེད་ཀྱི་ཡིགས་
པའི་གདོང་འདི་ མིག་ཆུ་གིས་ག་ར་མེད་པ་གཏང་ཆར་བྱུག།

དབྱངས་སྒྲོན།

དེའི་གདོང་མེད་པ་གཏང་མི་ མིག་ཆུ་མིན་པར་ མིག་ཆུ་འཐོན་བཅུག་པའི་དོན་དག་

མེན། ཡོག་སྟེ་ཁྱོད་ར་ཨ་ཉག་ཉ་ལུགས་འབད་ཡོང་ནི་ཡོད། སྟེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནམ་ཉག་
མ་ཟེབས་ འདི་འབད་ཚུགས་ནི་མས་ག

དབྱངས་སྟོན།

གཉེན་འདི་ར་བཀག་ཚུགས་པ་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨ་ཁང་མཆོམས་པ་གིས་ ར་ཁྱིམ་
ཐོག་དགུ་ལས་མར་མཆོངས་ཟེར་གསུངས་རུང་མཆོངས་ནུམ། སེམས་ཅན་སྟག་གི་
ཆོང་ནང་བཅུགས་བཞག་རུང་སྟོད་ནུམ། ར་ར་ཁྱོལ་དང་གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་དམ་
ཆིག་སྲུང་ནི་ཅིག་ཡོད་པ་ཅིན་ ཨོལ་སྟོ་ཐག་པ་གིས་བསྐྱམས་ཏེ་ ཤི་ཟེར་གསུངས་
རུང་ཤི་ནུམ་ལགས།

མཆོམས་པ།

ཡ་དེ་སྟེ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ར་སེམས་མ་དག་འཇ་འབད་མི་དགོ། ཁྱིམ་ནང་སོང་
ཞིན་མ་ལས་ ཨ་ཡ་དང་ཨ་འི་ལུ་དཔལ་བཟང་དང་གཉེན་ཀྱབ་ནི་ཨིན་ཟེར་ཁ་བཟེད་ད།
དེ་ལས་ནངས་པ་གཟེར་སུར་པའི་ཕྱི་རུ་ མ་ཆོབ་འདི་ཁྱོད་དང་མཉམ་ཅིག་ཉལ་མ་
བཅུག་པར་ཁྱོད་ར་རྒྱང་མ་གཅིག་འབད་ཉལ་དགོ། སྟེ་ཁྱོད་མ་ཉལ་བའི་ཉེན་མར་
ཨ་ནི་ཇས་སྟོར་འདི་འབྱུང་ད། དེ་ལས་ཁྱོད་གཟུགས་ཀྱི་དྲོད་ཡང་བྱང་ གདོང་གི་ལྷག་
ཡང་སྐམ་ དོན་ཉིང་ཡང་སྤར་ནི་མེད་པར་ ཤི་ཤི་བའི་རོ་དང་དབྱེ་བ་ག་ནི་ཡང་མེད་
པར་སྟོད་འོང། དེ་འབད་ཇ་ད་ ཞག་གཉེས་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་ གཟེར་སྟེན་པའི་རྒྱལ་མོ་
ཁྱོད་ཡོག་སྟེ་རང་བཞིན་གྱིས་འབད་ཡོང་ཚུགས། སྟེ་གཟེར་པ་སངས་ཀྱི་ཆེ་ དཔལ་
བཟང་ཁྱོད་དང་གཉེན་ཀྱབ་པར་འོང་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཁྱོད་ཤི་བ་ལུ་ཆ་བཞག་ད་
འོང། དེ་བསྐྱང་ར་ཡང་མར་མགྱོན་མ་འབད་འཐོན་འོང། ར་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཤི་མོ་
ག་ཤིན་ཅིས་བལྟམ་ད་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་སྲུང་འདི་ རི་ཁྱོད་གཙང་ས་ལུ་བབསྐྱལ་ཏེ་ ཉིམ་
གསུམ་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ མེ་སྲུང་འབད་མི་བདུབ་ཟེར་སྤྱོད་བཞག་འོང། དེ་གི་
བར་ན་ ར་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་གནས་ཚུལ་ཡི་གུ་ཅིག་བསྐྱལ་ཏེ་ ར་བཅས་གཉེས་ཀྱི་
གནས་སྐབས་འདི་ ཁོ་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་ཤིས་ཚུགས་པ་འབད་དེ་ ཁྱོད་ལེན་པར་

འོང་ཚུགས་པ་ཅིག་བཟོ་འོང། སྟེ་ཞག་གཉེས་ཀྱི་རྒྱལ་ལས་ ཁྱོད་ཉལ་བའི་གཉེད་
ཆོར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཡོང་མ་ད་ ར་དང་རང་གྲོལ་ཁྱོད་ཀྱི་སྟེ་ཡོགས་ཁར་གྲིག་ཀྱི་འབད་
སྟོད་འོང། དེ་ལས་ཁྱོད་ར་ཡང་རང་གྲོལ་དང་མཉམ་ཅིག་ ཁྱོང་ཁྱོང་མན་དུལ་སྤྱིང་ལུ་
བྱོག་ཡར་སོང། འ་ནི་འབད་བའི་བསྐྱང་ལས་ ཁྱོད་དང་རང་གྲོལ་གྱི་བར་ན་
གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་ཐ་དམ་ཆིག་བཟུང་ཚུགས་པ་མ་ཆོད་ ཁྱོད་ར་གཉེས་ཆེ་གཅིག་
ལུས་གཅིག་ ག་དག་འཇ་འབད་སྟོད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ཐོབ་ཚུགས་ནི་མས། དེ་
འབད་ཇ་ད་ ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་སྟེ་འབད་ནུམ་ག

དབྱངས་སྟོན།

ཨ་ཁང་མཆོམས་པ་ འདི་ར་གིས་འབད་རང་འབད་ནུམ། ཇས་སྟོར་འདི་ད་སྟོ་ར་ཁྱ་
གི་ལགས།

མཆོམས་པ།

ཇས་སྟོར་ཕྱིན་མ་ད་ ཡ་ད་ ཁྱོད་ར་ཁྱིམ་ནང་སོང་མེ། བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་མ་
འབད་བནི་ འབད་དགོལ་བྱུང་ཡི། སྟེ་འབད་ཇ་ད་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་རུང་ མནོ་
བསམ་དོག་རིལ་རི་ཅིག་བཏང་སྟེ་འབད་དགོ་མེ་དབྱངས་སྟོན། སྟེ་ར་གིས་ནངས་
པ་ རའི་མི་ཅིག་ ཁྱོང་ཁྱོང་མན་དུལ་སྤྱིང་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་གཉན་གྲོགས་འབད་སར་
ཡོ་རྒྱས་འདི་གི་སྟོར་ལས་ གནས་ཚུལ་ལ་གསལ་བཏོད་པའི་ཡི་གུ་ཅིག་ བསྐྱལ་བར་
ཁང་བཅུགས་འབད་གཏང་ནི་ཨིན། རང་གྲོལ་གྱིས་ཁྱོད་ལེན་པར་གྲིག་ཀྱི་སྟེ་སྟོད་
ཚུགས་པ་ཅིག་ ར་གིས་ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་འབད་གོ།

དབྱངས་སྟོན།

ད་རེས་ཚེན་ཆོད་ཀྱི་བར་ན་ མཆོམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཟོ་ར་ལུ་ཐུགས་ཀྱིས་
བཅེ་བ་འདི་བཟུམ་ལེ་ཤུ་གཟིགས་ཏེ་གནང་མི་འདི་ལུ་ ལས་མ་དག་པའི་བཟོ་ར་ཆེ་
ལུ་མཐུན་ཀྱབ་སྟེ་བཟོན་བསམ་བསམ་ས་ར་སྟོད་རུང་ བཟོན་ཅ་ལས་ར་མི་འབྱོར་

ནི་མས་ལགས། ད་ལོ་ག་ཉི་ཞེ་ ཞལ་ཡང་ཡང་མངལ་བའི་སྤོན་ལམ་ཞུ་གི་ལགས།
གལ་སྲིད་ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ལོ་ག་ཉི་མངལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ཕྱི་མ་དག་པའི་ཞིང་
ཁམས་ལུ་ ར་བཅས་ར་གསུམ་ལོ་ག་ཉི་མངལ་ཚུགས་ནི་གི་བྲགས་སྤོན་ ཅུ་ཞང་
མཚམས་པ་གིས་གནང་ཉི་བཀྲིན་བསྐྱུང་དགོ།

ཕྱག་དབང་ཞུ། དབྱངས་སྤོན་འཇུག།

ཡོལ་ལི་བསྐྱེལ།

མཐོང་སྤང་གཉིས་པ།

དབྱངས་སྤོན་གྱི་ཉལ་བྱིམ་ནང་ མ་ཚབ་ལུ་གཞིག་འབད་དེ་སྤྲོད། དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤང་
ཙམ་འབྲུག་སྤང་འཐོན། ཕྱི་རུ་གི་མཐོང་སྤང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤང།

དབའེ་འཛུམས་པ། ཀྲུ་ལས་ཨ་ནི་བྱམོ་འདི་། བལྟ་གིག་གནམ་ཕྱི་རུ་ཡར་སོང་
རུང་ བྱིམ་ནང་འོང་མ་གཉིས་པའི་བྱམོ་དབའེ། ད་རེས་མོ་གིས་དེའི་ལགས་འདི་
གཞིག་བཀོལ་ར་བཀོལ་བཅུག་ནི་འབད་ཨིན་མས། ཀྲུ་ལས་དབྱངས་སྤོན།

མ་ཚབ།

ད་སང་དོ་པ་ བྱིད་མམ་གཉིས་ལུ་ ཞལ་ལོ་ག་ཞུ་ད་མི་འདི་ལུ་ མོ་ར་སྤོ་འབྱོར་བསྐྱེད་
དེ་ ཡར་དགོན་པ་མཚམས་པ་བཞུགས་ས་ལུ་ བཞགས་པ་འཕུལ་བར་འབྱོར་ནི་ཟེར་
ཡར་སོང་ཞིན་མལ་ ལོ་ག་ཉི་ལོ་ག་ནི་མིན་འདུག། ད་ལྟ་ར་འཐོན་འོང་མིན་ན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤང།

དབའེ་འཛུམས་པའི་བྱམོ་འདི་གིས་ ཞེམ་ཅིག་མཚོ་གཉིས་པས་ག ཉི་དཔལ་བཟང་དང་
གཉིན་ཐད་རེག་བར་རེག་མི་ཀྱང་ཟེར་སྐབ་མས་གོ་གིག། ར་མགྱོམ་མ་ཆ་བྱབ་ཡང་
འབོ་ ལུ་གཞིག་འབད་མི་ག་ར་འཚོལ་ཚར་མ་ད་ མོ་གིས་ར་འོ་ཆ་རིལ་རི་བཟོ་བར་
འདི་ བྱིད་མིན་འདུག། དེ་འབད་མ་ད་ རོགས་དཔལ་བཟང་འདི་ ར་བཅས་ལུ་མ་
དག་འཕ་ཡང་ཆགས་བཅུག་ནི་མས། བྱིད་ཀྱིས་ག་དེ་སྤོ་སྐབ་ཅི་གོ།

མ་ཚབ།

ར་གིས་མོ་ལུ་དཔལ་བཟང་དང་ར་ གཉིན་བྱབ་དུག་ཟེར་སྐབ་ད་ ར་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་
མོ་གིས་ཁ་བཟེད་ནི་བཟུམ་ཅིག་འདུག། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ མོ་རང་ཡར་དགོན་པ་ལུ་
མཚམས་པའི་སྤོ་མདུན་ལུ་བཅར་བར་སོང་སོང་ཨིན་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

ཡེ་ཤར་ཉམ་ནི་འདི་ཉམ་འོང་ཟེར་ར་མཛོལ། དབྱེ་འབད་བ་ཅིན་ ཡཱ་ཞེ་སྒྲུང་ས་
དཔོན་གྲགས་པ་བསམ་གྲུབ་ཀྱིས་བཙུན་སྤྱོད་བཞེས་དགོ་པས་ཟེར་ཨ་ད་ ཆར་ཅིག་འདི་
ར་ཆོས་འབད་བར་འབྱེ་ནི་ཡིན་ཟེར་ ཉམ་མ་བརྟུབ་པས་མཛོལ། འ་ནི་བཟུམ་ཅིག་
རང་འོང་མཛོལ་ ར་གིས་བརྟུབ་ཡི་པ་འཛིག་རྟེན་ཤེས་པ་མས་ཤྱོ། དེ་མ་ཚད་ ཉེ་
མར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ གཉེན་རྒྱབ་གི་ཟེར་ཨ་ད་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ཡར་གྱི་མར་གྱི་ལེ་ཤ་
སྤྲེལ་སྤྱོད་ ཆར་ཅིག་ཉམ་མ་བརྟུབ་མཛོལ་སྤྱོད་ཤིག། འཛིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་
མི་དགའ་དགའ་མདོག་བྱེད་པ་འདི། མོ་གསར་དམག་ལ་འགྲོ་བའི་རྟགས། མི་སྤྲུག་
སྤྲུག་མདོག་བྱེད་པ་འདི། མོ་གསར་བག་མར་འགྲོ་བའི་རྟགས། ཟེར་སྤྲེལ་ནི་ཡོད་མི་
འདི་ཡང་ མ་བདེན་མ་ཅིག་མིན་འདྲུག་ཟེ་རོགས།

དབྱུངས་སྒྲོན་འཐོན།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲིག་

ཨེ་འོང་དབྱུངས་སྒྲོན་ མོ་ར་འོང་དེས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

དབའོ་འོང་འོ་བུ་མོ་འདི་ ད་ལྟོ་འདི་སེམས་དགའ་ཡི་ཟེར་སྤྲེལ་ནི་བཟུམ་སྤྱོད་འཐོན་དོ་པ་
ཡ། སྤྱོད་ལུ་མཚམས་པའི་སྤྱོད་མདུན་ བཅའ་བར་སོང་སོང་མ་ཡིན་ན་
དབྱུངས་སྒྲོན།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ད་སང་དོ་པ་ ཁྱོད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་མོ་རང་གི་སྤྱོད་ལ་ལུ་ ཤ་ཆ་ཉིང་ཆ་གི་གཏམ་
གསུངས་མ་ད་ བུ་མོ་རང་ན་གཞོན་བསམ་གྱི་ཆར་པའི་སྤྲེལ་སྤྱོད་ བཀྱིན་བསམ་
མ་ཤེས་པར་འོ་བུ་མོ་འབད་མི་འདི་ལུ་ སྤྱོད་འབྱེད་བསྤྱོད་དེ་ མཚམས་པ་བཞུགས་
སར་བཤགས་པ་ཅིག་འབྲུལ་བར་སོང་སོང་མ་ཡིན་ལགས། ད་ལྟོ་ལས་པར་འབད་ན་
ཁྱོད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་བཀའ་ག་གནང་ཕྱག་ལུ་ནི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

དྲག་དྲག་ དེའི་བུ་མོ་འདི་གིས་དབའོ། སྤྱོད་ཡམ་གིས་སྤྲེལ་དོ་བཟུམ་སྤྱོད་ ཁྱོད་རང་
དཔལ་བཟང་དང་གཅིག་ཁར་གཉེན་རྒྱབ་མེ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ལགས་སོ་ལགས་སོ་ཡམ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

འོང་ད་འབད་ན་ ར་བཅས་པམ་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པའི་རེ་བ་ རོགས་པ་ཟེར་རུང་ནི་
ཅིག་ཡིན། དབའོ་དབའོ་དཔལ་བཟང་ དཔལ་བཟང་ ཡ་དཔལ་བཟང་མཛོལ་པར་
ག་ཅི་ཡོད་ ཁོ་གི་མིང་འདི། ཨེ་འོང་བསམ་གྲུབ་བསམ་གྲུབ།

བསམ་གྲུབ་འཐོན།

ཁྱོད་པར་དཔལ་བཟང་འབད་སར་སོང་ཞེན་ལས་ གཉེན་གནང་ས་ཆེས་མིན་པར་
ནངས་པ་གཟུང་སུར་པའི་ཆེས་རྒྱབ་དགོས་སྤྱོད་ ར་གིས་སྤྲེལ་དེས་ཟེར་སྤྲེལ་སོང་མེ།
སྤྱོད་མཚུན་མ་ཆ་ཁྱབ་ཡང་ ནངས་པར་ཤོག་ཟེར་བའི་བདེ་སྤྱོད་འབད་སོང་བརྟུབ་ག།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲིག་

དབའོ་གཉེན་འདི་ར་འདི་ ནངས་པ་མིན་པར་ གནང་ས་ཆེས་ར་རྒྱབ་དྲག་འོང་
མཛོལ། ད་ལྟོ་བཅའ་སྤྱི་ལཱ་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཟེར་ཨ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མ་ཚད་པའི་
སྤྱོད་མ་རོགས་ཀྱི་གདོང་ཁར་ཞལ་ཐང་དབྱུང་འོང་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་

སྤྲེལ་སྤྱོད་སེམས་ཀྱིས་མཛོལ་ བཅའ་སྤྱི་ལཱ་འདི་ག་ཅི་འབད་ཚུད་མ་ཚུགས་པ་དབའོ།
ར་ལུ་འཛིག་རྟེན་འདི་ནང་ ཡོད་རུང་མེད་རུང་བུ་མོ་སྤྱོད་དོག་ཅིག་ལས་བཞུགས་
ཉེ་མེད་སེམས་ མོ་ནངས་པ་གཉེན་རྒྱབ་ནི་ཟེར་བའི་ད་རེས་ཕྱི་རུ་ ར་གཉིད་རང་ཡོག་མི་
ཚུགས། ག་ར་ར་གིས་འགོ་འདྲན་འཐབ་སྤྱོད་འབད་ད་འོང་ད་རེས་ལུ་བཟོ་ཅིག་

གི་ནང་འཁོད། ཤོག་ཤིག་འགྲོ་གོ།

འབྲུག་རྒྱ་དང་ཨ་མ་འཕྲུལ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

ཨ་མ་...ནངས་པ་གཉིས་རྒྱུ་ད་ཕྱིན་ནི་གི་གོ་ལ་ཚུ་བཏོན་བཞག་དེ། ད་...ཁྱིམ་འདི་
ནང་ཉལ་ནི་གི་མཛུགས་ ད་དེས་མས། ནངས་པ་ལས་ནི་ ཉལ་དགོ་མཛོ་རུང་ ཉལ་
ནི་གི་དུས་སྐབས་ཐོབ་ནི་དགོན། དེ་འབདམ་ལས་ ད་དེས་ཕྱི་རུང་རང་རྒྱུ་མ་གཅིག་
སྒྲོན་ལས་དེ་བཏབ་སྟེ་ སྒྱིད་ཏོང་ཏོ་འབད་ཉལ་དགོ་པས།

ཨ་མ་འབྲུག་རྒྱ་འཕྲོན།

ཨ་མ་འབྲུག་རྒྱ།

དབྱུངས་སྒྲོན་...ད་དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ ར་བཅས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྐབ་པའི་ཁ་ལུ་ཉན་ཏེ་
ར་བཅས་པེམས་དག་འཛི་མེ། སྟེ་...ད་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་པ། ཨ་འི་གིས་ཆ་རོགས་
འབད་གོ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

མ་པ་...ནངས་པ་ཕྱིན་ནི་ཕྱིན་ཆས་ཚུ་ མ་ཚབ་ལུ་བཏོན་བཞག་ཟེར་སྐབ་དཔེ། གཞན་
འབད་དགོ་པ་བཅའ་དགོ་པ་ཚུ་ ཁྱོད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་དཔེ་མས། ད་ལྟོ་འབད་
དགོ་པ་ག་ནི་ཡང་མེད། སྟེ་...ནངས་པ་གི་དོན་ལས་ ཁྱིམ་ནང་ལུ་འབད་དགོ་པ་ལེ་གྲུ་
ར་འོང་། ཨ་མ་ཡང་ ཨ་འི་ཁྱོད་དང་གཅིག་ཁར་ ལུ་གཡོག་རུབ་པར་འབྱེད་ཆེ།
ད་དེས་...ར་རང་རྒྱུ་མ་གཅིག་ ཅག་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཉལ་དགོ་པས་...ཨ་འི།

ཨ་མ་འབྲུག་རྒྱ།

ཡ་...དེ་ནི་ ཨ་འི་གིས་སྐབ་གོ་ སྒྱིད་ཏོང་ཏོ་འབད་ཉལ་མེ། ཤོག་འཛུམས་པ་...ར་
བཅས་ར་གཉིས་འགྲོ་གོ།

མ་ཚབ་དང་ཨ་མ་འབྲུག་རྒྱ།

དབྱུངས་སྒྲོན།

དྲིན་ཅན་སྟེ་ས་བའི་ཨ་འི་དང་གསོ་བའི་ཨ་མ་ཁྱོད་གཉིས་ ད་དེས་ལས་ལོག་སྟེ་
འཕྲད་ཚུགས་ག་མི་ཚུགས་ཡང་མི་ཤེས། དབའི་མཚམས་པ་གིས་ གནང་མི་ཆས་
སྟེར་འདི་ ར་གིས་ག་དེམ་ཅིག་འབད་མ་འབྲུང་པ་ཅིན་ ར་དཔལ་བཟང་དང་གཉིན་
རྒྱུ་དགོ་པ་ཐལ་ནི་མས། ཆས་སྟེར་འདི་གིས་ ར་དཔལ་མེད་འགྲོ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་
ཡ་...འའི་སྟོ་ཟུག་ཅིག་ཡོད་པའི་ས་ འདི་ག་ཏེ་ཨིན་ན་སྟོ་ ཨའིང་...ཨ་ན་འདུག།
ཁྱོད་ལུ་སྟེ་ག་འབད་བཞག་དགོ་པས། དོ་རུང་ ར་གིས་ཆས་སྟེར་འདི་འབྲུང་སྟེ་
ཉིམ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ ར་མེད་མ་ད་རང་གྲོ་ལ་འའི་སྟོ་ལོགས་ཁར་མེད་པ་ཅིན་ ར་
ག་དེ་སྟེ་འབད་ན་སྟོ་ གཞན་དལ་གཞི་ཆས་སྟེར་འདི་ནངས་པ་སྟེ་རུ་འབྲུང་ནི་ཨིན། དེ་
འབདམ་ད་ ཨ་མ་གིས་གཉིན་འདི་ ནངས་པ་ར་རྒྱུ་དགོ་ཟེར་འཐོན་འོང་མ་ལས་
ད་དེས་འབྲུང་དགོ་པ་ཐལ་སོང། ཨ་འི་...ར་གྲོ་ལ་ འའི་ར་གྲོ་ལ་...། ཆས་སྟེར་འདི་
ར་ཁྱོད་ལུ་དག་འཛི་འདི་གིས་རང་ འབྲུང་དཔེ་མེ་...ར་གྲོ་ལ།

ཆས་སྟེར་འབྲུང་...བརྒྱུལ། ཟུར་ཁ་ལས།

ཨ་མ་འབྲུག་རྒྱ།

དབའི་...འཛུམས་པ། པར་མཚོད་བཤམས་ནང་སྐྱག་བཟུང་རྒྱུ་ཚར་ཡི་ག

མ་ཚབ།

ག་ར་གིས་ཀྱི་བཟོ་ཆར་ཡི།

དཔལ་ལུན་འབྲུག་རྒྱ།

དབའི་...དབའི་ཨ་མ་...ཁོ་རེ། འཛུམས་པ་...བསམ་གྲུབ། ཡ་...ད་ ར་ག་ཅི་སྐབ་ནི་
འབད་འབདམ་ཨིན་ན་དང་། བཟེད་སོང་ཞུག་ད། ཡའའའ་...ད་ འཛི་འབད་ནི་
ཨིན་ད། ད་ད་ད་...ག་ཅི་ཡོད། ཨའིང་...ཐབ་ཚར་ནང་ཅལ་ཚུ་ག་ར་ཚུད་སོང་ཞུག་
ག།

མ་ཚབ།

ཡའའའ་ད་ ཡམ་འདི་ག་ཅི་ཡིན་ན་ འདི་དང་འདི་ཟེར་མེ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་འབད་ནི་
མེད་པའི་ རྒྱུ་འདི་ར་རྒྱུ་ རྒྱུ་འདི་ར་རྒྱུ། རྒྱུ་རང་མང་སྤོ་སྤོ་ ཉམ་
སྤོ་ནི་མས། རྒྱུ་ཀྱིས་ར་བཅས་ཡང་ ལཱ་འབད་མི་སྤྱོད་བས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

སྤྱོད་པ་གིས་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་ རྒྱུ་ཆ་ལྷན་མཉུ་འཛོམས་དེ་སྤྱོད་དཔལ་མས་པ་སྤྱོད།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

མར་ཐབ་ཆང་ནང་ ཅ་ལ་ཆུ་ག་ར་ཀྱིག་གི་འབད་ཆུང་སྤོ་ཡི། བུ་མོ་ག་ཉེན་རྒྱུ་པའི་
ལོ་ མར་ཡམ་པའི་བཟོ་ག་དེ་སྤྱོད་རྒྱུ་གོ་ ཞེལ་ལེམ་ཆུ་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་བཟུམ་
འབད། ཀྱུ་ལས་ན་ཤོག་ཤོག་གོ་གདོང་མར་སྤྱོད་ཤོག།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

སྤྱོད་ ད་ད་གནམ་ཡང་ནངས་དེས་མེ། རྒྱུ་མེད་ལྷན་མེད་ བཟོ་འདེ་ཆུ་ཆོད་བཟོ་
མི་དགོ། ག་ཉེན་དེའི་བུ་མོ་འདི་རྒྱུ་མ་གཏོགས་ ར་རྒྱུ་མེན་པ་སྤྱོད། བཞག་ད་
བཞག་ད་ བཟུ་ཤོག་ད་ གཟུར་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་མ་ད་ མཉུ་ལྷན་ནང་འཛུལ་ནི་གི་
དུས་ཆོད་ཡང་རན་དོ། ཡ་ད་ རོགས་མཉུ་པའི་ཡང་འོང་དེས། དབའེ་འཛོམས་
པ་དབྱངས་སྤོན་ལོང་དའི་སྤོ། སྤོང་སྤོང་མཉུ་གས་པར་སྤོང་སྤོ། དབྱངས་སྤོན་གཟུ་
སྤོས་དེས་སྤོང་ཤོག། ར་མཉུ་པའི་གདོང་ལེན་འབད་བར་འཕྱོད་གོ་པས།

མ་ཚབ་འཛོན།

མ་ཚབ།

དབའེ་འོ་དབྱངས་སྤོན་འདི་ ད་ལྟོ་ཡང་མ་ལོང་པས་པ་ཡ། དབའེ་དབྱངས་སྤོན་
ད་ལོངས་ཤོག།

དབའེ་བུ་མོ་འདི་ དོ་རུང་མ་ལོང་པས། ལོང་ས་ད་ལོང་ས། རྒྱུ་

རང་རྒྱུ་མ་གཏོག་འབད་ཉམ་ནི་ཟེར་རུང་ ད་ཅེས་རྒྱུ་མ་གཏོག་ཡིན་ཟེར་མཐོ་སྤོ་ ཅ་
འགོངས་དེ་ཉམ་མ་ཡིན་ན་མེ་ཆུ་ཆོད་དབའེ། ལོང་ཟེར་བའི་རོགས་དཔལ་
བཟུ་ཡང་འཛོན་འོང་ཡི། བྱངས་པ་ལས་ ལོ་གིས་རྒྱུ་ཉོང་ཉོང་འབད་ཉམ་མི་སྤྱོད་
ཟེར་ ད་ཅེས་ཅ་འགོངས་དེ་ར་ཉམ་མ་མས་ས་མོ་བཟུ་ཤོག།ཉོ་ཉོ་ཉོ་ཉོ། དབའེ་
དེའི་བུ་མོ་འདི་ ད་ལྟོ་ག་ཉིད་ར་མ་ཆོང་མ་ཡིན་ན་ ལྟོ་གི་ལན་ཡང་ ག་ནི་ཡང་སྤྱོད་ནི་
མིན་འདུག་པ་ཡ།

དབའེ་ག་ཅི་ཡིན་ན་ མོ་གོ་ལ་ཡང་ཡང་མ་སྤྱོད་པར་ཉམ་ད་རྒྱུ།

དབྱངས་སྤོན། ལོངས་ཤོག་ད། དབའེ་ག་ཅི་འབད་དཔལ་ཡིན་ན་ དེའི་བུ་མོ་འདི་
ཡ་མཉུ་མ་མཉུ་མོ་ ད་འབད་ན་བཟུ་ལ་ས་བཟུ་ལ་ད་རྒྱུ། དབའེ་དབའེ་ད་ད། ཡ་ནི་
ལྷན་འདི་ནང་ག་ཡང་མེད་པ་འདུས་དབའེ་ལ། མཉུ་གས་པར་ཤོག་དབའེ་ལ།
མཉུ་གས་པར། ཡམ་འབྲུག་སྒྲ་དང་ཡམ་འབྲུག་སྒྲ། དབའེ་ད་དབའེ། དེའི་བུ་མོ་
འདི་རྒྱུང་སྤོང་རྒྱུ།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ་འཛོན།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

དབའེ་འཛོམས་པ། མེ་ཆུ་ཆོད་རྒྱུ་ལྷན་སྤྱོད་རྒྱུ་ ག་ཅི་གི་རྒྱུ་ར་རྒྱུ་སྤོ།

མ་ཚབ།

ད་ཅེས་འབད་ན་ བཟུ་ལ་ས་སྤོམ་བཟུ་ལ་ད་རྒྱུ་མེ་ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

ཡམ་འབྲུག་སྒྲ།

ག་ཅི་འབད་ད་རྒྱུ་ཟེར།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྤོན་བཟུ་མས་ལྟོད་ར།

ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲི།

ཡ་ལྷ་མ་མཁུན་ནོ། དབྱངས་སྒྲོན་དབའ་ དབྱངས་སྒྲོན། དབའ་.....དབྱངས་སྒྲོན།
ང་དབའ་...ད་རེས་ཉིམ་དཀར་མོ་གནམ་སྒྲོལ་ཟེར་རུང་ འདི་ཡིན་མས།

སྒྲི དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི་འཐོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

འོང་...ད་འབདན་ རོགས་དཔལ་བཟང་ཡང་འཐོན་འོང་ཡི་མེ། ཀྱལ་ས་དབྱངས་སྒྲོན།
དབའ་...ད་ལྷོ་ཡང་མ་འོངས་པས་དབའ་...དབྱངས་སྒྲོན་གྱིས། མགྲོགས་པར་འོངས་
ཤིག་...ཨ་པ་གིས་སྒྲུབ་གེ། མ་ཚབ་དང་ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲི་ལུ་ དབའ་...ཁྱེད་གཉིས་ག་
ཅི་འབད་བའི་ཟེར་མ། རོགས་དབྱངས་སྒྲོན་གཉིན་ཁྱེད་པར་འགྲོམ་མ་གཉིགས་ ཤི་
སར་འགྲོམ་འདིན་མེན་པས། ཁྱེད་གཉིས་དེ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ སེམས་མ་དག་འཇམ་འབད་
མི་དགོ་པ་...སྒྲི།

མ་ཚབ།

ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲི། ཁྱེད་བུ་མོ་འདི་གིས་སྒྲོད་མ་བཏབ་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

སྒྲོད་མ་བཏབན་སྒྲི ཉལ་ཏེ་ར་སྒྲོད་རྒྱག་པ་ཡ་...སྒྲི།

མ་ཚབ།

དབྱངས་སྒྲོན་...ལྷོངས་སོང་རྒྱག་ཟེར་བའི།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

ཁྱེད་ས་སོང་རྒྱག་ཡ། དེ་སྒྲི་འདི་མེན་མ་འོངས། ཀྱལ་ས་...ར་གིས་བཏུ་གེན།

དེའི་བུ་མོ་འདི་དབའ། ད་རེས་འབདན་ དེའི་ཁྱིམ་འདི་ནང་ མེ་ཏོག་
སེར་མ་གྱིས་བཙམ་ད་རྒྱག། ཉིན་ཟླ་གཟའ་ཡིས་འཛིན་ད་རྒྱག། དེའི་...དབྱངས་སྒྲོན་
འདི་ དགྲུ་འཛི་བདག་བདུད་ཀྱིས་འབྱིད་ཆི་རྒྱག། བུ་མོ་ཁྱེད་མ་ཤི་བར་ཡོད་ཟེར་ན་

གཟུགས་ཁར་དྲོད་ཡང་མིན་འདུག། གདོང་ཁར་ཁྲག་ཡང་མིན་འདུག། ཁྱེད་ཤི་སོང་
ཟེར་མི་འདི་ནི་ དེའི་སེམས་ཀྱིས་བདེན་བརྒྱན་རེ་མི་ཚུགས་པས།

ཨ་མ་འབྲུག་སྒྲི།

ད་...ང་བཙས་གཉིས་ བུ་མོ་འདི་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ག་དེ་སྒྲི་སྒྲོད་ནི། ང་...མཐོ་བསམ་
བཏང་ར་མི་ཚུགས་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

ག་འདི་འབད་བ་...སྒྲི་ད། ཤི་སོང་པའི་ཤུལ་ལས་ནི་ ལོག་ལོག་ནི་གི་ཐབས་ཙལས་
ར་མེད། ཁྱེད་ར་ཡང་སེམས་དཔྱད་པ་ ག་དེ་དག་དུག་བཏོན་ཏེ་སྒྲོད། བུ་མོ་འདི་མེད་
པའི་ཤུལ་ལུ་ ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་ དེ་སྒྲི་སྒྲོད་ད་པ་ཅིན་ ང་...ག་དེ་སྒྲི་འབད་ནི་དབའ།
ང་རང་ཡང་ སྒྲོད་མ་མདུད་སྒྲོད་བཏབ་འོང་མས་...ད།

མཚམས་པ་དང་དཔལ་བཟང་འཐོན།

མཚམས་པ།

ཤོག་ཤིག་ ཤོག་ཤིག་ ད་འབདན་ རྟེན་འབྲེལ་བཙེན་གི་ དུས་ཚོད་རན་ཆི་ཡི་པ་
ཡ། མན་འམ་འགྲོ་ཆོག་པ་ཡིན་ན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲི།

མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ གཟིགས་ཤིག་...གཟིགས་ཤིག་ལགས་ དེའི་བུ་མོ་དེ་གིས་ལོག་
ལོག་ནི་མེད་པ་འབད་ ཡར་སོང་རྒྱག་ལགས།

དཔལ་བཟང་ལུ་ དཔལ་བཟང་...ད་ ང་གིས་ག་དེ་སྒྲི་འབད་ནི། ང་...མཐོ་
བསམ་ཡར་ཅིག་ཡར་ར་བཏང་ན། ཡར་སྒྱི་གཟུག་མགྲུ་ལུ་ཐུག་ཆི་ཡི། ང་...མཐོ་
བསམ་མར་ཅིག་མར་ར་བཏང་ན། མར་རྒྱང་མའི་དེང་མར་དུག་ཆི་ཡི། དེའི་བུ་མོ་
འདི་ ཁྱེད་ཀྱི་མན་འམ་བྱིན་མ་ཚར་མ་ལས་ དགྲུ་འཛི་བདག་བདུད་ཀྱིས་མན་འམ་
འབད་འབྱིད་ཆི་རྒྱག། ད་...ང་བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ཐུག་སོང་མེ་...དཔལ་བཟང་།



དཔལ་བཟར་།

ར་...ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ཡ་ནི་ཉིམ་འདི་ནམ་འཇོན་འོང་ག་ མ་ནི་ཉི་ར་ཕྱིན་ཅི་མ་ནི་
འོངས་པའི་བསྐྱར་ལས་ནི་ དེའི་བསམ་པའི་རེ་བ་གི་ཉིད་འདི་ཡང་ མགོ་མཚུག་ལྟོག་
བཟང་དུ་ཡི། འཆི་བ་མི་དག་པ་ཟེར་མི་འདི་ དཔྱད་རིག་ནམ་རྟོག་མེད་སྤྱད་སི་ འ་
ནི་སྤྱོད་འབྱུང་མ་ཡིན་མས། འཆི་བ་མི་དག་པ་ཁྱེད་འོང་པའི་བསྐྱར་ལས་ མི་ལ་ལུ་
འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ལས་མཐར་བཟུང་གཏང་ ལུ་ལུ་ལུས་མི་ཆ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་
བསད་ མིག་ཆུ་རྒྱ་མཚོ་འབྱུང་མེད་འབྱུང་བཅུག་པ་ཡིན་མས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱོད་།

འཆི་བ་མི་དག་པ་ མི་དག་པའི་འཆི་བ་ཁྱེད། མི་...ར་ལུ་ནི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་རལ་མ་
རངས་མ་ག་ཅི་སྤྱོད་འབད་དགོས་པ་སྤྱོད། ར་བཅས་འབྲུག་སྤྱོད་པའི་མི་ཆ་ཁྱབ་ག་ར་
ཁྱེད་ཀྱིས་གཅིག་ལུ་གཉིས་ ལུ་ལ་བདེ་ཉེ་འབྱུང་ནི་འབད་ཡིན་ན་ དེའི་ལུ་མོ་འདི་
འབྱོ་མ་རན་མ་ལས་ ཁྱེད་ཀྱིས་འབྱུང་ཆི་ལུག། ད་...ནི་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་རལ་མ་རངས་མ་
ཡོད་པ་ཅིན་ ཡ་...ཨལ་ར་ཡང་འབྱུང་ད། ད་ལྟོ་ར་འབྱུང་ད། ར་...འབྱུང་དགོ་མི་
འདི་ ཁྱེད་ཀྱིས་མ་འབྱུང། ཡ་ན་བལྟ་ཤིག་...དེའི་ལུ་མོ་འདི་དབའི་...ཁྱེད་ཀྱིས།

དཔྱད་མེད་བརྒྱལ། དཔྱད་མེད་ལས་འོངས།

མཚམས་པ།

ཨལ་འབྲུག་སྤྱོད་...ཨལ་འབྲུག་སྤྱོད། ཐུགས་དཔྱད་མ་བཟོན་བཞགས་ཤིག། ད་...ལུ་མོ་མོ་
རང་ཆེ་ཟད་ཤི་བའི་དུས་ལུ་འབབ་སྤྱོད་འབད་མེད་ འདི་ལུ་ཐབས་དང་གནས་སྐབས་
ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད། མཚམས་ཚོད་དུས་ཀྱིས་རན་ན་ ས་དང་རྟོ་ཡང་སྤྱག་ལས་
འགག་ཟེར་སྤྱབ་ནི་ཡོད། མོ་ཁྱེད་ས་སོང་པའི་ལུ་ལུ་ ཁྱེད་པམ་གཉིས་ཀྱིས་ ལུ་
རན་ནི་ཚུན་ཚོད་འབད་དེ་ཕྱིན་པ་ཅིན་ འདི་གིས་མོ་གི་རྣམ་ཤིས་འཁོར་བར་འབྱུངས་
བཅུག་ནི་གི་གཞི་ཅིག་ལས་བརྒྱལ་ཉེ་མེད། ད་...དེ་བས་འདི་ ནི་སྤྱོད་མ་ཕྱིན་པར་གི་
མི་འདི་གི་སྤྱོད་ཁར་དགེ་མེད་དགོ་ཆ་ཆུ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་སྤྱབ་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་

འོང་།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་

མ་གཞི་རྒྱ་མཚམས་པ་གིས་ གསུངས་དོ་བཟུང་འབད་ར་ཨིན། ཨིན་རུང་ དཔལ་
རིག་ནམ་རྟེན་མེད་པའི་སྤྱུག་བཟུལ་འདི་བཟུང་སོགས་ད་ མ་པ་ལས་ར་བཟོད་མ་
ཚུགས་པར་ འགོ་བ་དྲད་འགོ་ལས་སྒྲིག་བའི་འབད་བཞག་འབད་དགོས་པ་བྱུང་མ་མས།
ཨིན་མས་ད་ བྱད་མེད་ བྱད་མེད་ད་། སྤྱི་ད་ བུ་མོ་དེ་གི་བཟུལ་ལས་མཛད་
དགོས་པ་བཅའ་དགོས་པ་ཚུ་ག་ར་ བྱོད་རང་གིས་མཛད་གནང་དགོ།

མཚམས་པ།

དེ་གི་ཐད་ཁར་སྒྲོད་པ་ད་ བྱོད་རང་ཚ་གྲང་རང་ལང་མི་དགོ། ར་རང་གིས་བཟོ་སྤྱོད་
འབད་བྱིན་འོང་།

ཡོལ་ལི་བཟུམ།

མཐོང་སྤང་གསུམ་པ།

གྲོང་ཁྱེར་མན་དུལ་གྲིང་གི་བྲོམ་ཁར་ རང་གྲོལ་འཛོམ།

རང་གྲོལ།

གྲོང་ཁྱེར་མན་དུལ་གྲིང་གི་བྲོམ་ཁར་ དག་འ་རྟེན་རྟེན་ཅིག་ཡོད་རུང་ གྲོང་ཁྱེར་འདི་
ནང་ ར་ལུ་ཕམ་སྤྱོད་མཆེད་མེད་པའི་ཁར་ ར་རང་གི་དབྱངས་སྒྲོན་ཡང་ཅིག་ཁར་
མེད་པ་ལས་ དིའི་སེམས་འདི་ཚལས་བང་མི་ཆགས་པས། དབའེ་མདངས་སྤྱི་རུ་
ར་གིས་གཉིད་ལམ་གཞན་དང་མ་འདྲམ་ཅིག་མཐོང་ཅི། དེ་གི་བརྟག་པ་འདི་ ག་དེ་སྤྱི་
འོང་ག་སྤྱི་

པ་སངས་འཛོམ།

དབའེ་པ་སངས་ བྱོད་ད་རེས་འོང་མ་ཨིན་ན་ སྤྱི་མ་རོན་གི་གནས་
ཚུལ་ཚུ་ ག་དེ་འབད་ར་འདྲུག་གོ དིའི་སམ་གཉིས་ སྤྱི་ཁམས་བདེ་རྟེན་རྟེན་འབད་
ར་བཞགས་ཡོད་ག དིའི་དབྱངས་སྒྲོན་ག་དེ་སྤྱི་འདྲུག་གོ མ་པ་དིའི་དབྱངས་
སྒྲོན་འདི་ར་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་ཅིན་ གཞན་འདི་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་མེད་པ་ ཚལས་ར་
མི་སྤྱི་ད། སྤྱི་མཚམས་པ་གིས་ ཕུག་ཡིག་ཅིག་གནང་མ་གཏང་ག།

པ་སངས།

མ་གཞི་ ད་རེས་བྱི་གནས་ཚུལ་འདི་ཞུམ་ད་ བྱོད་བྱིས་ར་ལུ་ཐུགས་དང་མི་ལྟན་མ་
འོང་། ཨིན་རུང་ བྱོད་ར་གིས་བཀའ་གནང་མ་བཞིན་དུ་ གནས་ཚུལ་ལེགས་རུང་
བཟོ་རུང་ཞུ་དགོས་འདི་ དིའི་འགན་འཁུར་ཨིན་པས་ མ་ཞུ་བར་ཐབས་མེད་པ་ལོག་
སོང་ཡི། དབྱངས་སྒྲོན་ བྱོད་དང་ཁ་བྱེལ་མ་ཆད་ མོ་ར་གི་ལུས་དང་ནམ་ཤེས་
ཡང་ཁ་བྱེལ་སོང་ནུག་ལགས། ཁ་ཚ་སྤྱི་རུ་ མོ་གི་སྤང་མོ་ ཡང་དགོན་པའི་མཇུག་ལུ་
བརྟེན་སར་ ར་རང་གི་མིག་གིས་ར་མཐོང་སྤྱི་ ར་ལུ་འདི་གི་སྤོར་ལས་ སྤྱོད་
འབུལ་ཞུ་བར་འོང་པའི་བར་ནང་འོང་ལུགས་ཡང་མེད་པར་ ཉ་སྤྱུགས་ཀྱི་བ་སྤྱི་ ཉིམ་

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

རང་གྲོལ།

དབའེ་...པ་སངས་ དེ་འབད་ར་འདི་མི་འོང་ས། ཁྱོད་ཀྱིས་མི་གཞན་ཅིག་གི་སྤང་མོ་
བཏོན་སར་མཐོང་མཐོང་མིན་ན་ མིན་མིན་ འདི་ཅ་ལས་ར་མི་བདེན། དེའི་
དབྱངས་སྒྲོན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད། དེའི་དབྱངས་སྒྲོན་ལུ་ འདི་བཟུམ་གྱི་བར་
ཆད་བྱུང་མ་སྤྱོད་ར་མི་སྤྱོད། རྟེ་...མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ར་ལུ་སྤྱག་ཡིག་ཅིག་
ཡང་མ་གནང་བ།

པ་སངས།

དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་དང་ས་སོང་མ་ཡིན་མ་ ཐད་རི་འབའ་རི་ར་བདེན། གནས་ཚུལ་འདི་
འབྲུལ་མཁྱོགས་ར་ མ་ལུ་ཞུ་དགོ་ཟེར་མཚོ་རྟེ་ ར་...མཚམས་པ་བཞུགས་སར་ བཅར་
ཡོངས་ཡང་མ་འོང་།

རང་གྲོལ།

མ་གཞི་...ཐག་རིང་གི་གཏམ་འདི་སྤྱོད་བདེན་ སྤྱོད་མི་བདེན་ཟེར་སྤྱབ་ནི་ཡོད། ད་...ར་
རང་གི་སྤྱོག་གཏང་མར་བཞུགས་ཏི་ཡིན་རུང་ ར་གྱི་ཁྱེད་མ་རོན་ལུ་ དེ་གི་སྒྲོར་
ལས་བཞུགས་ཞིབ་འབད་བར་ ད་རེས་ར་འགྱོ་ནི་ཡིན། རྟེ་...ཁྱོད་ཀྱིས་ ཡི་གུ་དྲི་ནི་གི་
ཤོག་གུ་ཅིག་དང་སྤྱག་གུ་ཅིག་ཡང་འབག་ཤོག། དེ་ལས་ ཁྱོམ་འདི་ནང་གི་ རྟེ་རེས་
ནང་ལས་ ཨ་གཅིག་ཡང་བཟུང་ཏི་ སྤྱ་བཀལ་ཏི་ དཀྱིགས་དགྲི་འབད་བཞག་ཤིག།
རིན་གྱི་ཐད་ཁར་སྤྱོད་པ་ད་ ག་དེམ་ཅིག་འགྱོ་རུང་ ཨ་ན་ལས་གཏང་ད།

གསེར་གྲམ་བཏོན་ཕྱིན།

པ་སངས།

ལགས་སོ་ལགས།

པ་སངས་འཇུག།

དབྱངས་སྒྲོན།

དབའེ་...གཏམ་འདི་བདེན་པ་ཅིན་ དབྱངས་སྒྲོན་...ར་ཡང་ཁྱོད་དང་སྤྱོད་པར་ དུར་
ཁྱོད་ལུ་འོང་ནི་འབད་དེ་སྟེ། ད་...ར་ ར་ཁྱོད་དང་དུར་ཁྱོད་ལུ་སྤྱོད་པར་འོང་ནི་ཟེར་མ་
ད་ དེའི་སྤྱོག་དང་ནམ་ཤེས་ ཁ་ག་དེ་སྟེ་ཁ་འབྲུལ་ཚུགས་ག་སྟེ་ དབྱངས་སྒྲོན་
ཁྱོད་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱལ་ཆེན་རིགས་བཞི་དང་ནམ་ཐོས་སྤྱིས་བར་མཛོད་ ར་
ལུ་བྱིན་རུང་ ར་འཇམ་གླིང་འདི་ནང་སྤྱོད་དགོ་མཚམ་མེད།

ཨ་ན་པར་ཚུ་ སྤན་བཅོང་མི་ཅིག་ཡོད་ཟེར་གོ་ཡི་ས། ཁོ་གི་མིང་འདི་
ག་ཅི་ལོ་...ད། ཨིང་འེ་...དབང་དུག་ཟེར་བའི་ལོ། སྤན་ཡོད་...སར་དུག་འོང་ར་འོང་།
ཁོ་ཡང་སྤན་གྱི་ཆོང་ཁྱབ་རུང་ དེ་ལས་འབབ་ཁྱུངས་ལེགས་ཤོམ་མེད་པར་ རྟེ་ད་
རེས་ཟློ་ནངས་པ་མེད་ བྱངས་པ་བཞག་ནི་ད་རེས་མེད་འབད་ ཐ་སྤྱག་པའི་ཡོ་རྒྱས་
ཅིག་གོ་ཡི། ཁོ་གིས་ ད་རེས་དེའི་སྤྱོག་དང་ནམ་ཤེས་ཁ་འབྲུལ་ཚུགས་པའི་དུག་
ཅིག་བྱིན་པ་ཅིན་ ཁོ་ལུ་ཆེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལུ་ལངས་པའི་དདུལ་ ར་གིས་བྱིན་ནི་
ཡིན། དབའེ་...དབང་དུག་...དབའེ་དབང་དུག།

དབང་དུག་འབོན།

དབང་དུག།

དབའེ་...ཁྱོད་ཀྱིས་ནེ་ཚུན་ཆོད་སྤྱད་ཁྱབ་རྟེ་ ར་ག་ཅི་འབད་འབོམ་སྟེ་

རང་གྲོལ།

ཤོག་ཤིག་...རྟོ་ཆར། ར་གིས་བཟུ་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་ཟུམ་འབྲུལ་ནི་དགོན་སུ་ཅིག་འོང་
ནི་མས། ཡ་...ཨ་ན་གསེར་གྲམ་གྱི་སྤྱགས་ཅིག་ཡོད་ འདི་ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་བྱིན་ནི་
ཡིན། འདི་ད་རེས་ལས་དགོ་པ་མིན་འདུག། ར་ལུ་དགོ་པ་ཁག་ཆེ་མ་འདི་ ཤ་ཁྱག་
སྤང་པོ་གིས་སྤྱབ་གྲུབ་པའི་གཞུགས་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས་ ཁ་འབྲུལ་ཚུགས་པའི་སྤན་
ཅིག་དགོ་པས། སྤན་འདི་འབྲུལ་ཅིག་ ནམ་ཤེས་འདི་ ཤ་ཁྱག་སྤང་པོའི་གཞུགས་
ནང་ལས་ འཇམ་འོད་ཡལ་མ་དེ་ཡལ་ཏི་གཏང་ཚུགས་པ་ཅིག་དགོ། འདི་བཟུམ་གྱི་



ཕྱི་ཆ་ རྟོ་ཆར་བྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་བྱིན་ཚུགས་ག

དབང་དུག།

མ་པ་...ལྷ་ས་པ་འདི་བཟུང་ཡོད་པའི་དུག་ ར་འབད་སར་ཡོད། དེ་འབད་མ་ད་ བྱོར་
བྱོར་འདི་གི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་དང་འབྲེལ་མ་ད་ དུག་འདི་བཟུང་བཙོང་མི་ལུ་ སྟོག་དང་
བསྐྱེལ་བའི་ཉེས་ཁྱིམ་ས་མོག།

རང་གྲོལ།

ཨ་འེ་ཕྱོ་...རྟོ་ཆར་། བྱོད་...རང་ལུས་འཆོ་བའི་ཟས་གོས་ཀྱིས་བ་ཕྱག་ཉི་ རུག་
བསྐྱེལ་འདི་བཟུང་ཕྱོངས་ཕུང་ ཤིན་ལུ་འདྲེག་པ་མས་ལུ་བྱོད། བྱོད་...བཀྱིས་སྒྲིམ་
གྱི་རུག་བསྐྱེལ་ ག་དེ་མ་ཅིག་ཕྱོངས་ཕྱོངས་མ་ཡིན་ན་ ར་གིས་བྱོད་ཀྱི་མིག་ཉོ་བསྐྱེལ་
ཅམ་ཅིག་གིས་ཤེས་ཚུགས་པས། འཛམ་གླིང་འདི་དང་འཛམ་གླིང་གི་ཁྱིམ་ས་
ལུགས་ཀྱིས་ བྱོད་འཁྲོམ་ནི་དང་རྟོ་བྱིས་པའི་ རུག་བསྐྱེལ་པེལ་ནི་གི་ བྱོགས་
རམ་འབད་མི་བདུབ། བྱོད་...འབྱོར་པ་ལྷན་པའི་སྟུག་པོ་བཙོན་ནི་གི་ ཁྱིམ་ས་ལུགས་
ཅིག་ འཛམ་གླིང་འདི་གིས་བཅམས་ཉི་བྱིན་ར་མི་བྱིན། ད་རེས་ཆར་ཅིག་ བྱོད་
ཀྱིས་ཁྱིམ་ས་ལས་འགལ་བའི་ལུ་ཅིག་འབད་ཉ་པ་ཅིན་ བྱོད་སྟུག་པོ་འབྱོན་མས།
རང་ཡིད་དུགས་ཀྱི་ལུས་སུ་མ་སྒྲིམ་པ་ལས་ དབུལ་འཕོངས་བཀྱིས་སྒྲིམ་གྱི་རུག་
བསྐྱེལ་ ག་ཅི་འབད་ཕྱོངས་ཉི་སྟོད་དགོཔ། ཡ་...ཨ་ནི་ལཱ་ཞིན་མ་ལས་ ར་དགོ་མི་
འདི་བྱིན་ད།

དབང་དུག།

བྱོད་...དུག་དགོས་ཐག་ཆོད་ར་ཡིན་པ་ཅིན་ ར་གིས་བྱིན་དགོ། ཨ་ཅི་བསྐྱེལ་ཉི་སྟོད་
མི།

འཇུལ་...མོག་འཐོན།

ལ་ཇས་སྤྱོད་འདི་འབྲང་པ་ཅིན་ ཁྱོད་ལུ་མི་ལལ་གཅིག་གི་སྒོ་བས་ལུགས་
ཡོད་པར་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་གི་བར་ནང་ ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་དང་ནམ་ཤེས་གཉིས་ ལ་
འབྲེལ་བཅང་ཚུགས་པ།

རང་གྲོལ།

ཡ་ད་ ལ་ནི་གསེར་ཀྲམ་ཚུ་ག་ར་ཁྱོད་རང་གིས་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་བྱིན་པའི་
ཇས་སྤྱོད་འདི་དུག་མིན་པར་སྒྲུན་ཡིན། ག་ཅི་སྒོ་ ཟེར་བ་ཅིན་ ཇས་སྤྱོད་འདི་གིས་
རང་གི་སེམས་ལར་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་ན་ཟུག་སྒོ་སྤྱོད་པ་ད་ སུན་ཚུགས་པའི་སྒྲུན་
ཡིན། དུག་དེ་ར་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་བྱིན་མི་གསེར་ཀྲམ་འདི་ཚུ་ཡིན། ལ་ནི་གསེར་
ཀྲམ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ མི་གི་བྱ་ འདོད་ཆགས་ ཞེ་སྤང་ གཏི་ལྷག་ ར་རྒྱལ་
སྤྲུག་དོག་གི་སྒྲིབས་བཅུགས་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ གསེར་ཀྲམ་ཚུ་ མི་གི་སེམས་
ལུ་བསྐྱུག་བསྐྱེད་བཀལ་བའི་ དུག་ཡིན་མས་ར་གིས་བསྐྱེད་བ་ཅིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལུ་
སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཚུགས་པའི་སྒྲུན་བྱིན་པར་ ར་གིས་ཁྱོད་ལུ་ སྤྲུག་བསྐྱེད་ཏེ་
བཀལ་བཀལ་བའི་དུག་བྱིན་དའི་སྤྱོད་ཏེ་ཆང་། ཡ་དེས་ནི་བཀྱིན་ཆེ་ཡི་སྤྱོད།

གཉིས་ཆ་ར་འཛུལ།

མཐོང་རས་བསྐྱེདས།

མཐོང་སྤང་བཞི་པ།

མཚམས་ཁང་ནང་ མཚམས་པ་བཞུགས་ ཕྱི་ཁ་ལས་སྒོ་བདུང་།

གྲུབ་པ།

ཕྱི་ཁ་ལས་ མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་ སྒོ་སྤྱོད་གནང་ལགས།

མཚམས་པ།

སྤྲུག་ལུ་བསྐྱེད་བ་ཅིན་ རང་གྲོལ་ལུ་ཡི་གུ་བསྐྱེད་བར་གཏང་མི་ དའི་སྒོ་བཅའ་གྲུབ་པ་
བཟུམ་ཅིག་འདུག།

སྒོ་སྤྱོད་གྲུབ་འཕྲོན།

ཨེའོང་ཁྱོད་མན་དཔལ་གྱིར་ལས་ལོག་དའི་སྤྱོད། རང་གྲོལ་གྱིས་ག་ཅི་སྤྲོས་བཅང་དེས།

གྲུབ་པ།

ར་རང་ལུ་སྤྲུག་མ་བདེལ་ཅིག་བྱུང་སྟེ་ ར་གི་མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་གི་བཀའ་
སྤྲོས་མ་ཚུགས་ལགས། མཚམས་རིན་པོ་ཆེ་གི་སྤྲུག་ཡིག་འདི་ ར་ལུ་གནང་མ་ཅིག་
ར་ཡང་དེ་འབྲོད་ལས་ཁྱོམ་འདི་ནང་ལས་འཕྲོན་ཏེ་ མན་དཔལ་གྱིར་འབྲོ་སའི་ལམ་ལའི་
གཡུས་བཟང་གྱིར་ལུ་སྤྱོད་པ་ད་ བཟང་གྱིར་ཚུ་གི་ཀར་ཟམ་བཀལ་བའི་ཟེར་ ཀར་མ་
ཐོགས་འབྲེལ་ཏེ་ ཚུ་ནང་བྱད་སོང་ཡི། བཟང་གྱིར་གི་མི་ཅིག་གིས་ ར་རྒྱུགས་རམ་
འབད་དེ་ ཚུ་ནང་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ར་ཆེ་ལས་ཡང་འདས་སོང་མ་
འོང་ལགས། དེ་གི་སྤྱི་ཏུ་ བཟང་གྱིར་ལུ་སྤྱོད་སྟེ་ དེ་གི་ནངས་པ་མན་དཔལ་ གྱིར་ལུ་
འབྲོ་ནི་སྟེ་བསྐྱེད་བའི་བསྐྱེད་ལས་ མཚམས་པ་གིས་གནང་མི་ཡི་གུ་འདི་ ག་སོང་
མེད་པར་འབྲུང་ད་ལྷག་ལགས། ལོག་སྟེ་མཚམས་པ་ལས་ ཡི་གུ་སོ་སོ་ཅིག་ལྷ་བར་
འོང་འོང་མ་ཡིན་ལགས།

མཚམས་པ།

དཔའོ་ད་འབདན་ ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་སྤྱོམ་བསྐྱེད་ད་ལྷག་ཟེ། ཡི་གུ་འདི་ ག་དེ་

སྤྱི་ཡིན་ཅུང་ ལ་ཙ་ཕྱི་རུ་རང་གྲོལ་གྱི་ལག་པར་སྟོད་དགོས་ཅིག་ཡིན། ད་ལྟོ་སྐབས་མ་
བདེ་མ་སྟོན་འབད་ར་འཐོན་ནི་གི་ཉམ་ལ་ཡོད། ཡིན་ཅུང་ ག་འདི་འབད་བ། ཁྱེད་ལུ་
སྐབ་ནི་མེད། ཁྱེད་ར་རལ་འཛོ་བར་ཡར་སོང་ལུ་སྐྱུག་སྐྱུག་པ་འོང་།

གྲུབ་པ་འཇུག།

ད་གནས་ཡང་སྟོན་འབད་དེས། དུས་ཡུན་མ་རིང་མ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་
དབྱེད་སྟོན་ཡོང་རན་མ་ཡིན། མོ་ཡོང་པའི་བསྐར་ལས་ རང་གྲོལ་སྟོ་ལོགས་ཁར་
མེད་པ་ཅིན་ ར་གིས་རང་གྲོལ་ལུ་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བདེ་སྟོན་མ་འབད་བས་ཟེར་ ར་
ལུ་མ་དག་འཇུག་ཡང་ཆགས་ནི་མས། ད་ལྟོ་ད་ལྟོ་རང་ དབྱེད་སྟོན་མ་གི་བའི་
ཡུང་མོ་གི་སྟོ་ལོག་ཁར་སོང་ཞེན་མ་ལས་ མོ་ཡོང་མ་ཅིག་ ལོ་རྒྱས་ཚུ་བཤད་དེ་སྐབ་
ཞེན་མ་ལས་ དོ་རུང་མོ་ཉམ་གཉིས་འདི་ཅིག་གི་བཟུ་བཏབ་སྟེ་སྟོད་བཅུག་དགོ་པས།
དེ་ལས་ སུམ་གཉིས་ལུ་ཡང་ གཟུར་སྐར་འཕྲོས་སྟེར་མི་བཏུབ་པས་ཟེར་སྐབ་ཞེན་མ་
ལས་ མེ་སྐར་འདི་ཡང་ ཉམ་གཉིས་དེ་ཅིག་པ་ཡུད་རྒྱབ་དགོ་པས་ཟེར་སྐབ་དགོ་ནི་
མས། བེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ རང་གྲོལ་ལུ་ དོ་རུང་ར་ཡི་གུ་ཅིག་བསྐྱུལ་ནེ་ རང་
གྲོལ་མོ་ལེན་པར་སྟོད་ཚུགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ཅུང་འབད་དགོ་
པའི་དུམ་ལ་སྟོད་ལྷག།

ཡོལ་མི་བསྐྱུལ།

མཐོང་སྐར་ལྷ་པ།

དགོན་པའི་མཇུག་ལུ་ གུར་ཅིག་སྐབས་ཉེ་ཡོད་མི་ནང་ལུ་ དབྱེད་སྟོན་གྱི་ཡུང་མོ་བཞག་ ར་
སྐར་པ་དག་པ་ཅིག་སྟོད་ དཔལ་བཟང་འཇུག།

དཔལ་བཟང་།

དབའེ་ཁྱེད་ར་ཆ་ཁྱབ་ ཡལ་མི་སྟོ་ཉེག་འདི་གི་རྒྱབ་ལུ་འཇུག་སྟོད་ད། ར་འེའི་
དབྱེད་སྟོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཆེ་ད་རེས་གཉིན་དང་གྲོགས་འབད་ སྟོད་པའི་སྐལ་བ་
མ་བྱུང་ཅུང་ ཆེ་ཕྱི་མ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཚུགས་ནི་གི་ སྟོན་ལམ་ཅིག་བཏབ་དགོ་
པས། ཁྱེད་ར་ཆ་ཁྱབ་ ར་གིས་ལོག་སྟེ་ཤོག་ཟེར་མ་འབོ་ཚུན་ཆོད་ འོང་མི་དགོ་མེ།

ར་སྐར་པ་འཇུག།

ཡལ་མི་སྟོ་དབྱེད་སྟོན་ ཆེ་ད་རེས་ར་བཅས་གཉིས་ གཉིན་དང་གྲོགས་
འབད་འཛོམས་ཉེ་སྟོད་ནི་ ཆེ་སྟོན་ལས་ཀྱིས་མ་བཞོད་པས། ད་ཁྱེད་ནི་ཆེ་འདི་ལས་
འདས་པའི་ཤུལ་ལུ་ ར་ནི་མཆེས་མེད་པའི་རོ་བྱི་བཟུམ་སྟེ་ལུས་སོའི། ཡིན་ཅུང་
ར་བཅས་གཉིས་ ཆེ་ཕྱི་མ་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཚུགས་པའི་སྟོན་ལམ་ ར་གིས་ཆེ་ད་
རེས་བཏབ་ནི་ཡིན། ར་གནས་ཅིག་བསྐོར་བར་འབྱོ་ཅུང་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྟེ་ཅིག་
མཇུག་བར་འབྱོ་ཅུང་ དཀར་མེ་ཉིང་ཅུང་གར་ལས་མ་འཕུལ་ཅུང་ འདི་ཚུ་གི་དགོ་བ་
ག་ར་ དབྱེད་སྟོན་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་བསྟོན་ནི་ཡིན། ཡལ་མི་དབྱེད་སྟོན་ཁྱེད་ཡང་ལང་ལང་།

མཐོང་རས་རྒྱབ་ལས།

རང་གྲོལ།

དབའེ་ཡལ་མི་སྐར་པ་འདི་ཐད་རེག་བར་རེག་ རའི་དབྱེད་སྟོན་གྱི་ཡིན་ན་སྟོ།

པ་སངས།

ཐད་རེག་བར་རེག་ར་ཡིན་མས་ར་རང་གྲོལ། ད་ལྟོ་ག་དེ་སྟེ་འབད་བ་སྟེ།

དཔལ་བཟང་།

དཔལ་འདྲི་འཕྲུལ་སྤྱོད་ཟེར་སྐྱབ་མི་ཅིག་ཡང་འདུག། ག་ཨོན་ཨོ།

རང་གྲོལ་དང་པ་སངས་འཕྱོན། དཔལ་བཟང་གུར་གྱི་གྲུབ་ལུ་གཡིབས།

२२. पुं०।

པ་སངས་ལ་ཞུ་ཞིང་། བུ་མོ་པ་པོ་པ་ རེ་མཉམ་གཉིས་ལྟ་སྟོན་དེ། ད་
ཁྱོད་རང་ཡང་འུ་རྩུག་རྩུག་པོར། ཁྱིམ་ནང་ཉལ་བར་ཡང་མོར། ཞུ་ར་ཡང་
དབྱེད་སྟོན་དང་གཅིག་ཁར་ ཡུལ་ཐངས་ཅིག་ཤོད་སྟེ། ད་རེས་ལྷུ་མོར་མཉམ་དུ་
སྤྱིང་ལེག་ཏེ་འཁྱོལ་ཡོན།

པ་སངས།

ཡོག་སྟེ་མན་དཔ་གྱིང་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ འགྱུ་མི་དགོ་ག་ལགས།

२८. श्रुत्य।

ཨའི་ལྷོ་པ་སངས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་ བོ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ལོགས་ཀྱི་འདྲ་ཤིས་བསྟེན་
མི་འདི་ལ་ ང་གིས་དགའ་ཚེར་ནམ་ཡང་ མི་བཟེད་མེ། ཡ་ཁྱོད་འདི་གི་དོན་ལ་
གནམ་མེད་ས་མེད་དགའ་མ་སྟེན་ཅི་ཙམ་ནི་དངལ་འདི་ འདི་ལག་འདྲིན་དུ་ནགས་མོ་ཀྱི་
ཚུལ་བཟུང་ཅིག་འབད་ ཁྱོད་ལ་བྱིན་མ་ཡིན། ང་ལོག་སྟེ་མན་དལ་སྒྲིང་ལ་འབྱོ་བ་ལ་
ཆ་ལོགས་མི་དགོ། ད་ཁྱོད་ར་སྒྲིང་རྟོང་རྟོང་བད་ ཉལ་བར་ཡང་མོང་། ད་མ་རོ་ན་
ལ་ དབྱངས་སྒྲོན་མེད་པ་འདི་ལུལ་ལ་ ཁྱོད་ང་འབད་སར་གནས་ཚུལ་བསྟུལ་བར་འོང་
མི་དགོ། ད་འཁོར་བ་འདི་ ང་རང་རྒྱང་མ་གཅིག་གིས་འབྱུངས་ནི་ཡིན། དེ་འབད་
ནི་དེ་གིས་ ཁྱོད་དང་ང་ལོག་སྟེ་འཕད་ཡང་མི་ཚུགས་པ་འོང་། པ་སངས་མོང་མེ།

ସଂକ୍ଷରମ୍ଭରୂପ ।

རང་གྲོལ།

དབའི་སྤྱུང་མ་གྱི་སྤྱོད་ལོགས་ཁར་སྤྱོད་མི་གཤམ་མིའི་འདུག་པ་ཡ། དབའི་འདི
ཐད་ཀྱི་མ་འདུག་པ་འདི་དབའ་མཉམ་འདྲིའི་ར་ཞིན་མས། མོ་བྱུ་བ་འདི་མཐུ་མ་ཅིག་

ལྷ་ག་དེ་སྒྲེ་ཐུག་དཔ་ལེན་པ་སྟེ།

ལྟེན། ས་ཁར་ཡུལ་ལྟེན།

[illegible]

མཛོ་བསམ་ལུ་ ཁོ་གི་ལྷོ་ལྷལ་ཅངས་ལུ་བརྟུ་ནི་ འལྷོ་ཅིག་ཡང་མི་བདེ་བས། འཛོ་
ན་མ་རྟོད་ཟེང་གསུང་མ་མས། མི་གཅིག་མ་དག་འན་ རི་ཅིག་དོར་སྟེང་ཟེང་དོ་བསམ་
འབད་ དབྱངས་སྟོན་མེད་པའི་ལུ་ལུ་ ཁོ་གིས་དབྱང་མིག་ནཱ་རྟོག་མེད་པའི་ ལུ་
ག་ཅི་བསམ་འབད་འོར་ག་ཡང་མི་ཤེས། འདི་བསམ་འདི་ ཁོ་ནུ་འཛོན་འོར་ཡི་ཟེང་
ཡང་མཛོ་མས་པ་ལུ་ཁྱ་བར་འལྷོ་དགོ་ནི་མས། ཅང་ལན་ཅང་གིས་འཇལ་མ་ཚུགས་
རྟེན་ ཚུ་མི་ནཱ་ཅིས་ཅིག་འདི་འབད་དགོ།

ଅର୍ହ୍ୟ ।

རང་གྲོལ་གྱིས་དབྱངས་སྒྲོན་གྱི་ཕྱང་མ་བཟད་ནི་འབདཝ་ཅིག།

२२३

[illegible]

དཔལ་ཐུང་འཕྱོད།

དཔལ་བཟང་།

བྱེད་ཡུལ་ལྟ་ཞིག་དོན་ལུ། རྒྱུག་གི་བཟང་ལྷག་ཟེར་ཡ། འབྲུག་རྒྱལ་མི་ཆ་པོ་ ལྷོ་
 རྒྱལ་གྱི་ཐུག་པ་བསད་པ་གིས་མ་ཆད་པར། དོ་རྒྱུད་ལྷོ་འདྲི་གི་སོང་ལྷག་ཟེར་གོ་མེད་ཅིག་
 ལུས་ཀྱི་ཤུན་ཆ་ཆེ། ཡུལ་ལྟ་ཞིག་སྤྱི་འོང་འོང་མ་ཡིན་ན། རོ་ཆ་ཡང་བྱེད་མེད་པའི་
 རྟེན་པར་བྱེད། བྱེད་བྱེད་བྱེད་འདྲི་ནང་ལས་ མཐར་བསྐྱད་དེ་གཏང་ཆར་པའི་ ཅིས་
 པ་ཅན་གྱི་མི་ཅིག་ཡིན། འོག་ཤིས་བྱེད་ར་དང་མཉམ། བྱེད་ལྱུ་ལུས་བཞུགས་སར་
 བསྐྱལ་གཤོ། མཐར་བསྐྱད་དེ་གཏང་པའི་ལྱུ་ལུ། ཡོག་སྤྱི་རྒྱ་འོང་མི་འདྲི་ ཤི་
 དགོ་མཐོ་སྤྱི་འོང་འོང་མ་འོང་།

དཔལ་བཟུང་།

[illegible]

བྱ་རྒྱུ་ལྟར། རང་གྲོལ་དང་དཔལ་བཟང་འཛིན་ས། དཔལ་བཟང་བསད།

དཔལ་བཅར་།

[illegible]

२२५॥

མེ་ཤིག་པའི་ཁ་ཆེ་མས་པའི་ སེགས་རྩ་ཟླ་འུ་འབད་དགོ་ཟེར་བའི་དཔྱད་ཡོད། ལྷོད་
ར་གིས་སྤྱད་དོ་བཟུམ་འབད་ ར་གིས་འབད་ལོ།

དཔལ་འབར་གི་ཡུང་ལ་འབུ་རྩེ་ དབྱངས་རྩོམ་གྱི་རྩོམ་གསལ་འབར་བརྒྱལ་པའོ།།
གཞན། དྲང་ནང་འབད་མི་དེ་གིས་མི་འདྲི་ག་ཡིན་ན་ ང་གིས་ངོ་མོས།

དཔལ་བཟང་གཏོང་བལྟ།

མེ་འཕྲོད་པའི་རང་ལས་ ཡང་དབང་འཕྲོད་པའི་ཕྱི་ལྟ་བུ་གསུངས་མི་
འདི་གི་ རྒྱུ་ཆ་དཔལ་བཟང་འདི་ཡིན་མས། དེ་ཤིས་མཉམ་དཔལ་གྱི་ར་ལས་འོང་མ་དུ་
ས་སངས་ཀྱིས་དཔལ་བཟང་དང་དབང་སྒྲོལ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཡིན་མས་ཟེང་པའི་ ཡོ་
རྒྱས་ཅིག་སྤུའདྲེ་བཟུང་འཕད་ཡིས། དེ་ཤིས་རང་གི་མཉོ་བསམ་འདི་ར་བཟང་དྲིད་
དེ་ ལོ་གིས་སྤུའ་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡང་ཉམ་མ་ཚུགས་པས།

ཨོ་སྤྱི་དབང་བཟུ་ རྒྱུ་དང་རིམ་པར་ན། ཅེ་སྤྱི་ལ་ལ་ལ་ལ་གྲག་
པའི་འཕྲོ་ག་ཅི་བཟུ་ཅིག་ཡོད་པ་ཨིན་ན་སྤྱི།

དབྱུང་ས་སྒོན་གྱི་ཕུང་ལ་གྱི་ཕོ་ལོག་ཁར་སོར་དེ།

དབའི་... རིའི་དབྱངས་སྒྲོན་... བད་རིག་བར་རིག་ཡིན་མས་དབའི། དབྱངས་

[illegible]

དབྱེད་པ་སྒྲིལ་བྱེད་ཉལ་ཉལ་མཁའི་ན་ཅིན་ ད་ལྟོ་ར་མེད་པ་དེ་དབེ། ར་
དང་མ་ཉལ་ཡང་མེད་གོ། མ་པ་ བྱེད་ལ་ཅི་འབད་ཡི་མེད་མ་སྒྲིལ་ ར་མེད་པ་ར་ཡི
མེད་མ་ཡིན་ན་ མོ་ཀླུ་མ་སྒྲིལ་གཞིག་མེད་པ་ར་ཡི་མེད་མ་ཡིན་ན་ ཡང་ར་གི་ས་
སྒྲིལ་གཞིག་མ་བསད་པར་གྱེ་གི་ཡོད་ལུག། ར་ག་ཅི་གི་ཡས་མ་དག་པ་ཡིན་ན་
སྒྲིལ་ སྒྲིལ་གཞིག་ དེ་མེས་ཡས་ བྱེད་ཡང་ར་བསྒྲིལ་པ་དེ་མེད་མི་དགོ་མ། བྱེད་
ལ་བ་ཡག་པ་པ་བསྒྲིལ་ཅིག་འབད་ བྱེད་བསད་པ་མི་ཡག་པ་དེ་གིས་ ར་ར་ཡང་བསད་
ནི་ཡིན། མོ་ཀླུ་མ་བྱེད་ཡང་ བསམ་པ་མི་དེ་བ་ཞོག་པ་སྒྲིལ་འབད་ཡིག།

དབྱངས་སྒྲིལ་ རེ་གཞུགས་འདི་ནང་ སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འདི་ཡོད་པར་
ག་ལུ་ཁྱེད་ཀྱི་གདོང་འདི་ ཆར་ཅིག་བརྟ་ག། སང་མང་ཆར་ཅིག་བཏབ་ད་ག། ཁྱེད་
ལུ་ཅིག་བཀམ་ད་ག།

མང་མང་བཏབ་ལུ་བཀལ།

[illegible]

དུག་འབྱུང་གི་ཤི། མཚོ་མས་པ་དང་པ་སངས་འཕྱོན།

મહાસાગર |

ཏེ་ལོ་ ༥་ཅི་ལས་ ན་འཐོན་འོང་ཡི་ལོ།

५. अहं

རང་གྲོ་ལ་.....ན་སྟོད་དེ་ རུས་ཚོད་ལེ་ཤུ་ཡང་སོའི།

ಪಹ್ಲವಾಸ'ವ |

དེའི་མགྲོགས་པར་ཤོག་ཤིག་ར་བཅས་གཉིས་བཏུ་བར་འགྲོ་ག།

५' ४८५

དམི་མ་ཤོག་ཟེར་སྐབ་དེས། སྐབ་སྐབ་པའི་མཐའ་མར་འགྱུ་བ་ཅིན་ དགོངས་མ་
དམིན་གཡོག་གི་ བ་དམ་ཚིག་ཡང་མེད་པ་འགྱུ་ཞེ་མས།

ਅਫ਼ਸਾਨਾ

དེའི་ཁྱེད་ར་ལྷ་སྟེང་ཡིག། ར་གིས་བཟུ་སྟེང་གེ།

དབང་གི་ཡིན་ན་ ལམ་མར་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་བཅོམ་དཔྱད་པ་ཡ།

རང་གྲོལ་གྱི་རྩ་མཐོང་།

ཡ་སྒྲམ་མཐུན་པོ། རང་གྱོད་རྩལ་ཤིང་རང་གྱོད། དེ་ལས་དཀར་པོ་འཕྲོ་
ལུ་འདྲི་ག་ར་མགོ་མཛུགས་ཡང་སོ་བླ། རང་གྱོད་འདྲི་དུག་འཁྲུང་ཏེ་མི་མིལ་འོར་
མི་མས། གཙུགས་ཡང་ག་ར་ཉོན་མ་ཡང་སོ་བླ།

དཔལ་བཟང་གི་རྩ་མཐོང་།

དཔལ་བཟང་འདི་ཡང་། གཞུགས་གར་ཁྱེད་གིས་ཞུ་ཏེ་གི་མེད་ལྟག། ད་
མེས་འབད་ན་ བསྐྱེད་ས་ཕྱོམ་བསྐྱེད་ད་ལྟག་མེ། ད་ད་ལྟ་ར་དབྱེད་ས་ཕྱོམ་མེད་ས་
རལ་མེན། བཏྲ་གི་ད་ མེས་ར་དེས།

དཔུངས་སྒྲོན་ལོངས།

དབྱུངས་མཛོལ།

དྲིན་ཅན་མཆོམས་པ་རྒྱ་པོ་ཆེ་ དེའི་རང་གྲོལ་ཀྱ་ལས། ར་ལོངས་དཔེ་ད། ར་ས་
ག་ཏེ་རྟོངས་ལུ་བཀལ་བཞག་བཞག་པ་ཡིན་ན། དེའི་སེམས་ཀྱིས་ཀྱིག་ཀྱི་དྲན་རྒྱགས་
པས། ཡ་ཁང་མཆོམས་པ་ དེའི་མག་པ་འོང་ཡི་ག

ಖಹಖನ'ನ

[illegible]

དབྱངས་སྒྲོན།

རང་གྲོལ་གྱི་ཕུང་མ་གྱི་ཅ་བར་སོང་སྟེ་

དབའ་... རིའི་རང་གྲོལ་འདི་དབའ་། རང་གྲོལ་... ག་ཅི་འབད་ཤི་སོང་མ་ཡིན་ན

ଅକ୍ଷୟସିଂହ

འདི་གི་སྐོར་ལས་ མར་བྱིམ་ནང་སྟོད་པ་ད་ སྒྲུབ་གེ། འཕྲོ་གི་……ཤོག།

དབྱུངས་ལྗོན།

[illegible]

དུག་འཁུར་ནི་འབདལ་ད་ མཚེམས་པ་གིས་ དུང་ཅུང་འཕྱོག།

ਅਕਸ਼ਰ'ਪ।

དབའ་དབྱངས་སྒྲོན་ བྱོད་ག་ཅི་འབད་ནི་ག་ཅིས་ཀྱང་སྒྲོ

དབྱངས་སྒྲོལ།

རང་གྲོལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ རྒྱ་གཞི་ལ་གཅིག་ཡང་ ར་ལུ་མ་བཞག་པོ། ལོན་རྩ་ ཁྱེད་

ཀྱི་ཁ་ཡ་མཆུ་མ་མཆུ་གཉིས་བར་ནང་ དུག་ཐིག་པ་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས་ཆགས་ཏེ་
ཡོད་པ་འོང་། འདི་ར་གིས་འཛིན་སྟེ་ར་ཡང་ཁྱོད་དང་འཕྲད་པར་འོང་ནི་ཡིན།

འུ་བཀལ།

ཡའེ་སྟོ་ ད་སྟོ་འདི་ དེའི་རང་གྲོལ་གྱི་གཟུགས་ ཉོད་རང་མ་གྱུར་པས།

མཚམས་པ།

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

དབྱངས་སྟོན་།

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

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

དབྱངས་སྟོན་།

ཡ་ཁང་མཚམས་པ་..... ཡ་ཙཱ་བསྐྱགས་ཏེ་བཞགས་མེ། དེའི་ཉར་གི་འོག་ལུ་ ཅ་ལ་
ཅིག་ལུས་སོ་ནུག། འདི་ལེན་པར་འགྲོ་དགོ་པས།

མཚམས་པ།

མགྲོགས་པར་ཤོག་མེ་.....དབྱངས་སྟོན་།

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

དབྱངས་སྟོན་།

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

མཚམས་པ།

དབའེ་.....དབའེ་.....དབྱངས་སྟོན་། དེ་སྟེ་འབད་མ་ད།

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

མཚམས་པ།

དབའེ་.....དབྱངས་སྟོན་། ཁྱོད་ག་ཅི་འབད་ རང་སྟོག་རང་གིས་བཅད་པ་སྟོ ཀྱ་ལས་
ཀྱ་ལས་.....།

གཟུགས་སྟོག་བཟ།

ཡ་སྟེ་མ་མཁུན་ནོ་.....།

དབྱངས་སྟོན་།

མཚམས་པ་རིན་པོ་ཆེ་..... ར་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་འཚོལ་བར་འགྲོ་མ་ད་ ཁྱོད་གྱིས་
བར་ཆད་གནང་མ་.....ད། དེ་བ་འདི་ཆེ་འདི་གི་ཤལ་ལས་ རང་གྲོལ་ར་བཅས་གཉིས་
ཀྱི་གནམ་བསྐོས་གཅིག་ཁར་བཞོད་དེ་ བཀྱིན་བསྐྱུང་གནང་།

ཤི།

མཚམས་པ།

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

མཐོང་སྤང་རྒྱབ་ལས།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་.....རྒྱལ་མཚན། དཔལ་བཟང་འདེ་ ལ་ཙ་རྩམ་སྤྱད་ལས་འོང་སྟེ་ ག་ཅི་ར་
འབད་མ་ཡིན་ན་སྟོ ད་གནམ་ཡང་ནངས་དེས། བཟླ་བར་འགྲོ་གི་མེན་ན།

རྒྱལ་མཚན།

འགྲོ་ཤིག་.....འགྲོ་ཤིག་.....བཟླ་བར་འགྲོ་མ་དུག་.....ད། སྟོག་ཏེ་གི་རྒྱབ་ཁར་ ཤ་བསེལ་
སྐམ་རྒྱབ་སྟེ་སྟོད་མི་ཚུགས་པས།

བསམ་གྲུབ།

དབའེ་.....དབའེ་.....བཟླ་ཤིག། ཡ་མི་ཤིང་འདི་གི་རྒྱབ་ལུ་ མི་གཅིག་གཡིབས་སྟོད་

ལྷན། ཡར་མ་ཡིན་མ་འདྲ་ས་མིན་ན

རྒྱལ་མཚན།

བཟུང་ཤིག་་་་བཟུང་ཤིག་་་་།

པ་སངས་སྐུ་ལུ་བཙུགས་ཏེ་འཐོན།

སྤྱི་དུ།

རང་གྲོལ་གྱི་བྱ་རོགས་པ་སངས་སྐུ་སོག་འདི་ཡིན་མས།

བསམ་གྱུ་བ།

དབའ་དབའ་དེ་མི་གི་མི། འཛོལ་བལྟ་མི་བལྟ་ལས། རོ་ཡང་སྤྱི་དུ་ཉོང་ཉོང་འབད་
སྤྱི་དུ་མི་སྤྱི་དུ་བས། ཡ་སྤྱི་མ་མཁུན་ནོ་་་་། བལྟ་ཤིག་་་་བལྟ་ཤིག་་་་ཡན། ད་རེས་
མཚམས་པ་འདི་འཛོལ་རང་འཛོལ་ལྷན། ཡན་ནོ་རང་གྲོལ་མས། ཡན་ནོ་དཔལ་བཟང་
མས། ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་བསད་དུ་ལྷན། ཡན་སྤྱི་མ་མཁུན་ནོ་་་་། མཚམས་པ་འདི་
འཛོལ་ར་འཛོལ་སོང་ལྷན། དབྱངས་སྤྱི་དུ་ཤི་ཤི་བའི་རོ་གྲུ་ཡང་ སྤྱི་ལྷན་མ་གསོ་བ་ད་
ལྷན། བཟུང་ཤིག་་་་བཟུང་ཤིག་།

མཚམས་པ་ལག་པ་བཅེངས།

རྒྱལ་མཚན།

དེ་དེ་སྤྱི་དུ་ཡོངས་མེད། རྒྱལ་སྐུ་ལུ་སྤྱི་དུ་འབྲུལ་ཞུ་བར་འགྱོད་གོ་པས། དབའ་
དབྱངས་སྤྱི་དུ་གཟུགས་་་་བལྟ་ཤིག་། བལྟ་ཤིག་། ད་སྤྱི་ཤི་ཤི་མ་བཟུམ་སྤྱི་ དྲོད་
ཡང་མ་གྲུང་པས།

རྒྱལ་སྐུ་དང་སྐུ་ལུ་མི་འཐོན།

རྒྱལ་སྐུ་ལ།

གནམ་ནངས་ཡོངས་མེད་པར་ དེ་ཚམ་ཚོད་ཀྱི་སྐུ་གསལ་སྐུ་འཐབ་སྤྱི་ ར་འབོ་པར་
འོང་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྤྱི་ སྤྱི་དུ་ག་ག་ཅི་སོག་ཆིཔ་སྤྱི་།

རོ་ཚུ་མཐོང་།

དབའ་དབའ་དེ་མི་ཚམ་ཚོད་ཀྱི་སྐུ་གསལ་སྐུ་ལུ་ ག་གིས་འབད་དཔ་སྤྱི་

བསམ་གྱུ་བ།

རྒྱལ་སྐུ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་ལགས། མདང་མ་སྤྱི་དུ་ ར་བཅས་རོ་སྤྱང་སྤྱི་དུ་དཔ་ ལུ་
སྤྱི་དུ་འདི་གཅིག་ཁར་ དཔལ་བཟང་འོང་སྤྱི་ ར་བཅས་གསལ་ཁོ་གིས་ཡོག་སྤྱི་མ་འབོ་
ཚམ་ཚོད་མ་ཤོག་ཟེར་སྤྱི་དུ་ བདའ་གཏང་དའི་ལགས། སྤྱི་གཞམ་ནངས་ནི་
འབད་རུང་ ར་བཅས་ཡོག་སྤྱི་འབོ་ནི་མེད་པ་ལས་ སྤྱི་མ་བདེ་བར་རྒྱ་བལྟ་བར་འོང་
པའི་བསྐྱང་ལས་ རང་གྲོལ་དང་དཔལ་བཟང་རོ་འབད་འདུག་ལགས། དེ་ལས་
དབྱངས་སྤྱི་དུ་ཡང་ ཁ་ཉིན་མ་ལས་ཤི་སོང་རུང་ ད་སྤྱི་བསད་བསད་པ་བཟུམ་སྤྱི་
གཟུགས་ཀྱི་དྲོད་ཡང་མ་གྲུང་པར་ ཤི་སྤྱི་དུ་ལྷན་ལགས། སྤྱི་རོ་འདི་ཚུ་གི་སྐུ་ལུ་
ཡན་ནོ་མཚམས་པ་འདི་སྤྱི་དུ་ལྷན། ར་གིས་བལྟ་བ་ཅིན་ ཁོ་འཛོལ་ཏེ་ ལུ་འདི་བཟུམ་
འབད་དཔ་འོང་ནི་མས་ལགས།

རྒྱལ་མཚན།

སྤྱི་ར་བཅས་འོང་མ་ད་ ཡན་ནོ་རང་གྲོལ་གྱི་བྱ་རོགས་འདི་ཡང་ གདོང་ཡར་མ་ཀ་ནི་
བཟུམ་སྤྱི་ ཤིང་གི་རྒྱབ་ཁར་གཡིབས་ཏེ་སྤྱི་དུ་ལྷན་ལགས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་དང་ཡམ་འབྲུག་སྤྱི་འཐོན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྤྱི་

དབའ་་་་བལྟ་ཤིག་། ར་བཅས་གཉིས་ཀྱི་བཟུམ་འདི་ གཟུགས་ཡང་ག་ར་ལྷག་གིས་ཞལ་
ཏེ་སྤྱི་དུ་ལྷན་པ་ཡ། དེའི་བཟོ་ཤི་ཤི་བའི་རོ་གྲུ་ སྤྱི་ལྷན་མ་གསོ་བ་སྤྱི་བཞག་སར་
མཐོང་མ་ད་འདི་ དེའི་དོན་ཉིང་གི་ཐག་པ་ཡང་ དོག་འགྱོ་ནི་བཟུམ་འབད་མ་མས།

ཡམ་འབྲུག་སྤྱི་

དབའ་་་་དེའི་བཟོ་འདི་ལུ་ དེ་ཚམ་ཚོད་ཀྱི་རལ་མ་རངས་མ་ ག་ཅི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་
ར་ཆེ་སྤྱི་མ་ལས་ག་ཅིག་མ་དག་པ་ཡིན་ན་མ་ཤིས་ ཆེ་ད་རེས་བཟོ་ཤི་ཤི་བའི་རོ་གྲུ་

མཚོ་ཆ་གསེ་བཞག་པར་མཐོང་དགོ་པའི་ལྷ་དབང་ར་། དབང་དབང་ལ་
ཕྱི་པའི་ལྷ་འདྲི་དབང་།

གུགས་པ་ནི་མ་གྲིང་དང་བཟོད་པ་དབང་ཕྱུག་ དེ་ལས་གཞན་ཡང་འཕོན།

ક્રમ' સુધી

མོག་མིག་...མོག་མིག་...སྒྲན་ར་པ་རྣམ་ཞུ། རྩོད་པར་...ཏ་མག་རྟེ་ཡོང་མ་རྟེ་ བྱ་
 རྩོད་པར་ ས་...རྩོད་ར་མི་བླ་རར་ཤོལ་ ཉམ་རར་བརྟུ་པར་ཀྲིག་ཀྲི་རྩོད་ལྷག།

གྲུགས་པ་ནྟེ་རྒྱལ།

[illegible]

क्रियानुस

ཁྱེད་ལུ་སྒྲུག་བསྐྱེད་ཅིང་སྒྲུག་གི་ཁྱེད་མི་ཡོད་ཀ་ ཁྱེད་ར་ཆར་ཅིག་ན་བསྐྱེད།

गुणस्य चैक्यं च ।

དཔའེ་འེའི་བྱ་འདྲེ། དཔལ་དེ་ལ་རྣམ་ཞེས་མེད་མྱོང་སི་འབད་ ཁྱོད་བྱ་བ་འདྲི་བཟམ་
ཅིག་ལུ་གྲག་མེའི་ལྷོ་ར་དཔའེ། ད་ལེས་རྒྱ་ཚོད་ ཞལ་འེའི་ལྷོ་ལྷ་ར་ལེ་གངས་འདྲི་
བྱ་ཁྱོད་ལུ་གང་དེ་ལྷོད་ཅི་མེད། ད་ལེས་ལས་ཁྱོད་ཀྱིས་ཡང་ ར་བཀོག་བཞག་ལྷོ་ཡང་
སོ་རྣག།

42

ཀྱུ་ལྟ་བུར།

དུ་སྤྱིང་ར་ཆ་བློན་མཁའ་ལྟོག་པེ། དེ་སྤྱིང་ཅིག་གི་མཐོང་ཞིབ་ཀྱི་ལས་ སྤེལ་
ཡི་སྤྱིན་རལ་འདི་གི་སྒོར་ལས་ དེ་སྤྱིང་ལེགས་ཤོམ་གྲེ་འབད་དེ་ བློ་ཚུ་ཅིར་སངས་

ས་ཐོག་དགོས་པ། ལྷོ་མཆོམས་པ་ རྒྱུད་ཀྱིས་གཅིག་སྒྲུབ་ནི་ཡོད་པ་ ལྷོ་མཆོམས་པ་
པར་ གཞུང་ལྷོ་མཆོམས་ཀྱི་ དེ་མེད་མཆོམས་པ་རྒྱུད་དང་གཞུང་ ཅི་ལ་ཆ་ལས་མི་
ལྷོ་མཆོམས་པ་།

ਅਕਸ਼ਪਾਤ੍ਰਿਕਾ

མ་གཞི་ ར་གིས་མཉམ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་བཟང་སྟེ་བཟད་མེད་ལྷ་ཆེ་ བསྐྱེད་
རན་པ་འདི་བསྐྱེད་ཅིག་ལུ་འགྱུར་སེམི། དེ་ལས་བརྟེན་ནི་ ར་གིས་སྟོག་བཞོད་སྤྱི་ཐུ་
བ་ལག་ལེན་མ་འབབ་དུར་ རོ་ཆུ་གི་སྤྱུག་ལུ་ ར་རང་རྒྱུར་མ་གཅིག་སྟེ་སྟོད་སར་
མཐོང་ནི་འདི་གིས་ ཁོང་ཆ་བྱུབ་བཟད་པའི་ཁ་ཡང་ ར་ལུ་སྟོག་ཅི་ཡི། མ་པ་འདི་
གི་སྟོར་ལས་ཁྱ་ནི་ལེ་སྤྱོད། དེ་འབདཝ་ད་ སྤེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཅེས་བྱ་བཀའ་
ནི་ཡིན་ན་ སྤེམས་ལས་ཡངས་ཆགས་གཏང་ནི་ཡིན་ན་ འདི་རྒྱལ་ལྷས་མཆོག་གི་
སྤྱི་དང་སྤྱུག་ཡིན་ལགས།

ਜੁਧ ਸੁਧ।

འདྲ་ལྟར་ལྷན་པར་འདྲ། ལྷན་ནི་ཡོད་མི་ཙུ་།

ਅਫ਼ਸਰ'ਪ।

ར་གིས་...འདྲ་གི་ཕྱོད་ལས་ གསལ་བཤད་ཞུ་བ་ཅིན་ ཉིན་ཞག་བཅད་དེ་ཞུ་རུ་ཞི་
 ཚར། མདོར་བརྟན་ཅིག་འབད་ཞུ་བ་ཅིན་ ཨ་མི་རང་ཕྱོག་རང་གིས་བསྐྱེལ་ནི་
 འཁོར་པའི་རྒྱག་བསྐྱེལ་ལས་ཕྱོལ་པའི་ཕྱི་རང་ཕྱོལ་འདྲི་ ཆེ་འདས་ཕྱོལ་དཔུངས་
 ཕྱོལ་ཕྱི་མགས་ཨིན། དེ་ལས་ ཨ་མི་དཔུངས་ཅན་ཕྱོལ་མེད་རྒྱ་བཞུག་ཅིག་ལུ་ ས་
 རྒྱག་ལས་པོ་གིས་ཕྱོལ་པའི་ཕྱོལ་དཔུངས་ཕྱོལ་འདྲི་ ཆེ་འདས་ཕྱི་རང་ཕྱོལ་ལུ་
 དམ་ཆིག་འབྲུང་བ་མེད་པ་འབད་ སྤར་རྒྱུད་མི་ཨ་མ་རྒྱ་ཅིག་ཨིན། མོར་གཉིས་ཆེ་
 ཕྱོལ་ལས་ ཕྱོལ་བཞེད་དེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དགའ་བ་དར་བ་ཅེ་པའི་འདྲ་
 གིས་བསྐྱེད་པ་ལས་ རང་འབད་ནར་ གཉིས་ག་གིས་ཡང་མ་གཉིས་མེ་རྒྱལ་གནོར་ཆེ་
 འོར་དེས། ཅེ་...ར་གིས་མོར་གཉིས་ གཉིས་རྒྱལ་པའི་ཉི་མ་རར་ ཉིན་འབྲེལ་བསྐྱེལ་

ཅིག་ལུས་སོ་ལྷག་...འདི་འབྲུ་པར་འབྱོ་དགོ་པས་...ར་ཨ་ཅི་བསྐྱགས་ཏེ་སྟོན་ཟེར་སྤྲུག་
 རྟེ་འབད་མ་དུ་ ར་ཡང་ཤུལ་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་བྱུང་འོང་མཐོ་བའི་ དཔུང་ཅིག་
 རྟེ་མཆོག་མེད་པར་ མོ་རང་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་གཏང་དུ་ཡི། དེ་ལས་ར་གིས་མཐོང་
 པའི་བསྐྱར་ལས་ དབྱངས་སྟོན་གྱི་ལག་པར་ སྟོན་མཆོག་ཅིག་འབག་སྟེ་སྟོན་ལྷག།
 ར་རྟེ་མཆོག་ལངས་ཏེ་ སྟོན་མཆོག་འབྱོར་མི་འབད་ མོ་གི་སྟོ་ལོགས་ཁར་སྟོན་མ་སྟོན་
 ཅིག་གི་བར་ན་ དབྱངས་སྟོན་གྱིས་མོ་རང་སྟེ་བས་ཆར་རྟུག་ལགས།

མ་གཞི་ཁོང་ཆེ་འདས་གཉིས་ གཉེན་རྒྱུ་པའི་སྟོར་ལས་ ར་དང་
 དབྱངས་སྟོན་གྱི་མ་ཆབ་ དེ་ལས་པ་སངས་ལས་བསྐལ་ཏེ་ གཞན་ག་གིས་ཡང་མི་
 ཤེས། སྟོ་ཁོང་གཉིས་ལུ་ རྟེན་རན་པ་འདི་བཟུམ་ཅིག་བྱུང་མི་དེ་ཡང་ མིང་བཟུམ་
 ཅིག་ལས་བཟོན་ཏེ་ཡིན། ད་...ར་ལུ་སྟོག་དང་འབྲུལ་བའི་ཉེས་ཁྲིམས་ བཀའ་གནང་
 རུང་ ལྷག་ལྷ་ཆོག་ཆོག་ཡིན་ལགས།

རྒྱལ་སྤྱུལ།

སྟོན་ཡང་...སངས་རྒྱས་ཀྱི་ན་བཟར་བཞེས་མི་ སྤུམ་ཆོས་པ་ཅིག་འབད་ནི་དེ་གིས་ ར་
 བཅས་ག་ར་གིས་ཆ་བཞག་ས་ཅིག་ཡིན། སྟོ་རང་གྲོལ་གྱི་བྱ་རྟེགས་འདི་ཀྱ་ལས།
 པ་སངས་གདོང་ཁར་འཐོན།

སྟོན་གྱིས་འདི་གི་སྟོར་ལས་ ག་ཅི་སྤྲུལ་ནི་ཡོད་པ།

པ་སངས་།

རའི་བསམ་པ་ལུ་ དབྱངས་སྟོན་...ཁ་ཉིམ་སྟེ་རུ་ གད་ཅིག་པར་ཅིག་བྱུངས་སོ་ལྷག་
 ཟེར་མཐོ་སྟེ་ དེ་གི་ཆོས་ར་ མཐོ་དཔལ་གྱི་རུ་ཁོང་སྟེ་ གནས་ཚུལ་འདི་རང་གྲོལ་ལུ་
 སྤྲུལ་དུ་ ཁོ་གིས་དབྱངས་སྟོན་གྱི་སྤང་མ་འདི་ ཆར་ཅིག་བཟུ་ར་བཟུ་དགོ་ཟེར་ཏེ་
 རྒྱ་འཐོན་འོང་ཡི། རྒྱ་སྤང་མ་གྱི་སྟོ་ལོགས་ཁར་སྟོན་མ་སྟོན་ཅིག་ལས་ ཁོ་གིས་ཡི་ག་
 ཅིག་ཨ་པ་ལུ་སྟོན་དེ་ཟེར་ ར་ལུ་བྱིན་དེས། དེ་ལས་ ར་ཉལ་བར་སོང་ཟེར་སྤྲུག་སྟེ་
 ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་ཡང་ འོང་མ་སྟེ་ར་ལགས།

རྒྱལ་སྤྱུལ།

དེ་ནི་...ཀྱ་ལས་ ཡི་ག་འདི་རྒྱ་བཏང་ཤིག།

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

ཡིན་མས་...ཡི་ག་འདི་ནང་གིས་མི་དང་ མཆོམས་པ་སྟོན་གྱིས་སྤྲུལ་མི་འདི་གཉིས་
 ཅིགས་མཐུན་པས།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ་དང་གཞས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ལུ།

སྟེ་...དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ་དང་གཞས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ལུ་སྟོན་གཉིས་ ད་སྟོ་ཆོན་
 ཆོད་གྱི་བར་ན་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དཔུ་བྱང་མ་སྤྱད་གྱི་འདྲ་ཤེས་བཟུ་སྟེ་སྟོན་མི་
 འདི་གིས་ ཁོ་སང་ག་ཅི་ཐོབ་ཅི་གོ་ རྟོན་གཉིས་གྱི་འབད་བཞག་འདི་གིས་མི་གཞན་
 དང་གཞན་འདི་ སར་འབད་ར་བཞག་ ད་ཅེས་འབད་ཆེ་ རྟོན་རང་གཉིས་གྱི་ཤ་དང་
 རུས་ལས་མཆོད་མཆོད་པའི་བྱ་དང་བཟོ་ཡང་ བྱ་བ་འདི་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྤྲུག་ཆེ་རྟུག་
 མེན་ན་ ཁོང་གཉིས་ཤི་བའི་ཉེན་ཁ་ ག་ལུ་ཡང་བཀའ་པུ་མི་མེད། ག་འཆར་པ་ཟེར་བ་
 ཅིན་ ཁོང་གཉིས་ཆེ་ལས་འདས་དགོ་མི་འདི་ཡང་ རྟོན་ར་མཐ་གཉིས་གྱི་འབད་
 བཞག་ལུ་བརྟ་སྟེ་ཡིན་མས། རྟོན་གཉིས་ལུ་ཁྲིམས་དང་ཉེས་བྱ་ཟེར་རུང་ རྟོན་རང་ལུ་
 གཞི་མེད་པའི་ལྷ་རན་འདི་ཡིན་མེ། རྟོན་གཉིས་གྱི་བྱེད་པ་འདི་གི་ ཁོར་ཁ་ལས་
 དེའི་མི་ཆོན་གཉིས་གྱི་སྟོག་ཡང་ཆུད་སོའི་མེ།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྟེ།

རྒྱལ་སྤྱུལ་མཆོག་གིས་ གསུངས་མི་འདི་ལུ་ ཐུགས་བདེན་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

གཞས་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་སྟོ་ལོགས་ཁར་སོང་སྟེ།

ཨའེ་སྟོ་...པོ་ཆོན་མ། ད་...ད་ཅེས་ལས་ ར་བཅས་གཉིས་ཡང་ལག་པ་མཐུད་པ་ད་གི།

ལག་པ་མཐུད།

སོ་ཆོན་མ་རྣམ་རྒྱལ་...ད་ཅེས་ཆོན་ཆོད་གྱི་བར་ན་ རྟོན་དང་དེའི་བར་ན་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཞེ་སྤང་ལངས་ཏེ་སྟོན་མི་འདི་ མཐུག་མཐུག་མཐུག་ལུ་སྟོན་པ་
 ད་ རྟོན་ཅིག་མ་གཏོགས་ཁོ་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་མིན་འདྲུག་སྟོ། དེའི་བཟོ་དབྱངས་སྟོན་

འདི་ རྟོན་གྱི་བྱ་རང་གྲོལ་གྱི་མཐའ་མ་ཡིན་པ་ལས་ ཁོང་གཉིས་མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་
ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གཉེན་དང་གྲོགས་ཀྱི་ བ་དམ་ཆེན་དང་དགའ་བ་བཅུ་གཉིད་གི་བཤུལ་
བཞག་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ད་རེས་ལས་ ར་བཅས་གཉིས་ཡང་ འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་
ལྷན་ཆས་བཟུག་པའི་འདྲ་ཤེས་བཟུང་སྟེ་ཕྱོད་གོ། ད་རེས་ལས་ཁྱོད་ རེའི་མོ་ཆུམ་
ཡིན་མས།

གྲགས་པ་ནམ་རྒྱལ།

རྟོན་གྱིས་སྐབ་དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ འབྲུག་ཕྱོད་ཡང་ རེའི་ལྷ་གཙུང་ཡིན་མས། ར་
བཅས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འཆམ་ཁ་འདི་བཟུམ་ཅིག་མཐུན་ཚུགས་མི་འདི་ཡང་ རྟོན་
གྱི་བཞོ་དབྱངས་སྟོན་དང་ རེའི་བྱ་རང་གྲོལ་གྱི་བཀྲིན་ལས་ཡིན། ད་ར་གིས་ རྟོན་
གྱི་བཞོ་འདི་ལུ་ བཀྲིན་དུན་གསོ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ མོ་ཆེ་ལས་འདས་སྐོང་རུང་
དབྱངས་སྟོན་ཟེར་པའི་མིང་འདི་ རི་སྤྱོད་བསྐལ་པ་མ་རྟོང་གི་བར་དུ་ མི་བཟེད་ནི་གི་
དོན་ལུ་ རིས་དུན་བཟུམ་ཅིག་འབད་ རྒྱ་རིན་ཆེན་གསེར་ལས་སྐྱབ་སྐྱབ་པའི་
དབྱངས་ཅན་སྟེ་མོ་འདི་སྐྱེ་ཅིག་ ཁྱོམ་འདི་གི་སྐྱོག་ལུ་ར་བཞེངས་ནི་ཡིན།

དཔལ་ལྷན་འབྲུག་སྒྲ།

བཀྲིན་ཆེ་མོ་ཆུན་མ། རྟོན་གྱིས་རེའི་བཞོ་དབྱངས་སྟོན་གྱི་མཐའ་དོན་ལུ་ འདི་
བཟུམ་ཅིག་མཐུན་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ར་གིས་ཡང་རྟོན་གྱི་བྱ་རང་གྲོལ་གྱི་ རིས་དུན་
ལུ་ དབྱངས་སྟེ་མོ་འདི་སྐྱེ་འདི་གི་སྟོ་ལོགས་ཁར་ གསེར་གྱི་རང་གྲོལ་ཅིག་བཞེངས་ཏེ་
བཞག་ནི་ཡིན། ཨའེ་སྟོ་མ་གཞིར་བཅས་པམ་གཉིས་ཀྱིས་ ཁོང་ཆེ་འདས་གཉིས་
གྱི་སྤྱི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་མ་ཆད་ག་ཅི་འབད་ད་རུང་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྟོག་གི་རིན་འདི་
ཆ་ལས་ར་འབྱོར་མི་ཚུགས་ནི་མས་སྟོ།

རྒྱལ་ལྷས།

ད་རེས་ གནམ་དྲོ་པ་ཉི་མའི་ཅེ་དང་སྒྲགས་སྟེ་གིས་འབད་ ར་བཅས་ག་ར་གི་སེམས་
ཁར་མུ་རན་འདི་བཟུམ་ཅིག་སོག་རུང་ རྟོན་ནམ་རྒྱལ་དང་འབྲུག་སྒྲུབ་གྱི་བར་ན་

འཆམ་ཁ་མཐུན་ཚུགས་པའི་དུས་སྐབས་བྱང་ཚུགས་པ་ལས་ ར་བཅས་རེའི་གྲོང་ཁྱེར་
འདི་ནང་ལུ་ དགའ་མཚན་སྟེད་པའི་ཞེ་བདེ་བྱུང་མ་ཟེར་རུང་ འདི་ཅིག་འོང་ནི་མས། ད་
ད་རེས་ཀྱི་ཁྱེན་རན་པ་འདི་གི་ཞེར་ཁ་ལས་ མི་ལ་ལོ་ལུ་བྱིམས་དང་ ལ་ལོ་ལུ་ཉེས་བྱ་
ཡང་སོག་ནི་ཡིན་མས། དེ་གི་སྟོར་ལས་ ཁྱོ་ཚུ་ཕྱོད་བཏང་སྐབ་གོ།

ཨའེ་རང་གྲོལ་དང་དབྱངས་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མཆོན་ཆེ་ཉོག་ཏོ་འདི་

བཟུམ་ཅིག་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་གྱི་བར་ན་ ད་རེས་ལས་བཀྲལ་ཏེ་བྱུང་ཡང་མ་བྱུང་།

ད་ལས་པར་བལྟ་བ་ཡིན་རུང་ མི་འབྱུང་མ་འོང་མཐོམ་བཏང་མ་མས།

དགས་པ་ཡུལ་བཟང་སྟོགས་ལ་བལྟས་ཅོམ་ན།

མ་དག་མཐའ་མེད་སྟོགས་ལ་ཞེན་པ་ལོག།

ཡོལ་ལི་བཤམ།

རྟོགས་སོ། སར་མཁྱེལ་ལམ།