

ལྷན་སྐྱེད་། ཤོག་གྲ་དང་པའི་<<ཤེས་པ་བཟང་ཅན་གྱི་གཅེན་གཟུང་གཉིས་>>ཞེས་པའི་སྤྲེལ་གྱི་སྦྱང་དང་རིམ་འབྲི་མཁན་ནི། འདོད་རྒྱ་དཀའ་ཚེལ་གྱིང་བཅུན་དགོན་གྱི་ཆོག་མཆོང་གཉིས་པའི་སྐལ་ལྷན་ཆོས་མཆོ་དང་། ཆེ་དབང་ཆོས་སྟོན་དང་། བསམ་གཏན་མཆོ་མོ་བཅས་ཡིན། དེ་བཞིན་ཤོག་གྲ་བཞི་པའི་<<བྱམས་བརྩེ་ལྷན་པའི་སྤྲེལ་གཉིས་>>ཞེས་པའི་སྦྱང་དང་རིམ་འབྲི་མཁན་ནི། བཅུན་དགོན་དེ་གཤི་སྐལ་བཟང་མཆོ་མོ་དང་། བསྐྱེད་ཆོས་མཆོ། ལྷན་བཟུན་སྟོལ་མ། གྲོ་བཟང་ཆོས་སྟོན། ཤེས་རབ་བཟང་མོ། བསྐྱེད་ཀླུ་མ་ཤེ་ཆེན། འཇམ་དབྱངས་སྟོལ་མ། ཤེས་སྦྱང་དཔལ་མཆོ། བདེ་ཆེན་སྟོལ་མ་ཁ། བདེ་ཆེན་ཆོས་མཆོ། བསྐྱེད་ཆོས་སྟོན་བཅས་ཡིན།

༡༡། །བཀའ་འགྲུར་ཁྲིད་ཀྱི་ཆོས་ཆེན་དོ་སྨྱོད།

ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན།

ཡུམ་འབྲིང་བ།

འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་སྟོང་ཐལ་ཉི་ཤུ་ལྔ་པ་ཞེས་པ་ནི། མྱོན་པ་ཤུ་གུ་ཐུབ་པས་བྱ་ཆོད་སྤང་པོའི་རིང་དགེ་སྦྲོང་ལྷ་སྟོང་ཙམ་གྱི་དགེ་སྦྲོང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། དེ་བཞིན་དགེ་སྦྲོང་མ་གཤགས་འདྲིན་དང་། སྤྱི་དགའི་བདག་མོ་ཆེན་མོ་ལ་སོགས་པ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་དང་། དགེ་བསྟེན་པ་དང་དགེ་བསྟེན་མ་ཤིན་ཏུ་མང་བ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་གངས་མེད་པ་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཐོག་འདིག་ཉེན་པའི་ལྷ་དང་། བདུད་དང་། ཆངས་པ་དང་བཅས་པ། དེ་མིན་དགེ་སྦྲོང་དང་། བྲམ་ཟེའི་སྤྱི་དགའ་དང་བཅས་པ། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་བཅས་པ་མང་པོ་ཆོགས་པ་རྣམས་ལ་ཆེ་དང་ལྡན་པ་ཤུ་རེའི་བྱ་དང་། རབ་འབྱོར། དགའ་བོ། (འདྲིའི་དགའ་བོ་ཡང་ཀུན་དགའ་བོ་ཡིན་དགོས་སྟེ།) གཞན་ཡང་བརྒྱ་བྱིན་དང་། འདོད་ཁམས་དང་། གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྷ་སོགས་ཀྱིས་སངས་རྒྱུ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་དང་། སེམས་ལ་དྲི་བ་འཁོར་བ་རྣམས་ལ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་བཙུག་འདས་ཉིད་ཀྱིས་ཐུགས་ཀྱིས་མཆིན་པའི་ཐོག་ནས་བཀའ་སྩལ་པ་སྟེ། དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་གསུངས་པའི་ཤེར་བྱིན་གྱི་མདོ་ཞིག་ཡིན། གཞུང་འདྲིའི་བརྗོད་བྱ་ནི། སྤྱི་དགའ་མདོན་རྟོགས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་དང་། དངོས་བསྟན་ཟབ་མོ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡིན། སྤྱི་དགའ་མདོན་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་རྣམས་དངོས་པོ་བརྒྱད་དུ་བསྟན་པ་སྟེ། མཁའ་པ་གསུམ་དང་། སྟོར་བ་བཞི་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་བཅས་སོ། །

ཤེར་བྱིན་གྱི་མདོ་འདི་ལ་སྟོ་ཀའམ་ཆོགས་བཅད་སྟོང་ཐལ་ཉི་ཤུ་ཙ་ལའམ། ཉི་ཁྱི་ལྷ་སྟོང་ཡོད་པས་ན། ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་སྟོང་ཐལ་ཉི་ཤུ་ལྔ་པ་དང་། ཉི་ཁྱི་ཞེས་པ་དང་། མདོ་འདི་ནི་ཡུམ་རྒྱུ་འབྲིང་བསྟུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཡུམ་འབྲིང་བ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། སྤྱི་དགེ་བཀའ་འགྲུར་གྱི་ཡུམ་འབྲིང་བ་འདི་ལ་སྟེགས་བམ་མཐའ་མོད་ ༣ ཡོད་ཅིང་། མོད་དེ་དག་ལ་ཁྲོན་བསྟོམས་པས་བམ་གངས་ ༥༩ དང་། ལེའུ་ ༥༩ ཡོད།

གཞུང་འདྲིའི་མཐར་འགྱུར་བྱང་དངོས་སུ་མ་འཁོད་ཀྱང་སྤྱི་དགེ་དགར་ཆག་ཏུ་ལོ་ཙ་པ་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་དུས་སུ་བསྟུར་བ་འཁོད་འདུག འོན་ཀྱང་མདོ་དེའི་མཛུགས་ཏུ། “ཉི་ཁྱི་འདི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སྤང་སྒྲོམ་ཆོས་འབར་གྱི་ཐུགས་དམ་གསེར་ཁྱི་ལ་བྱི་མོ་བྱས་ནས་ཞུས་དག་ལན་གཉིས་དང་། ཉི་ཁྱི་ཡིར་པ་མའི་སྟེང་ནས་ཞུས་དག་ལེགས་པར་བཀྱིས་བདོག་པས། སྤྱན་ཆད་མི་བ་རྣམས་ཀྱང་འདི་ཁོ་ན་བཞིན་མི་བར་བྱའོ། །ཞེས་མ་བྱི་འདྲང་པར་(ཁམས་རྒྱལ་ཐང་རྩོང་གི་སྟོ་ཤར་མཐའ་མཆོས་སུ་ཡོད་པའི་འདྲང་ཡུལ་དུ་དར་བའི་བཀའ་འགྲུར་པར་མ་ཡིན་)ལས་བྱུང་ཞིང་། སྟོབ་དཔོན་སེཌ་བཟང་པོས་ཞུས་དག་མཛད་པའི་ཉི་ཁྱི་དང་དཔེ་ལ་ལར་ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བའི་ལེའུ་སྟེ་བདུན་ཅུ་ཙ་གཅིག་བའོ་ཞེས་པ་ཡན་ལས་མི་འདུག འདྲིའི་བྱི་མོ་སོགས་དཔེ་ལ་ལར་དེའི་སྟེང་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསྟུན་པ་ལ་རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་ལེའུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྟག་པར་རབ་ཏུ་བྱ་བས་ཉིད་འདྲིའི་མདོན་གྱི་སྒྲོ་མང་པོ་ཐོབ་པའི་ལེའུ། རྟག་པར་རབ་ཏུ་བྱ་བའི་ལེའུ། ཆོས་འཕགས་ཀྱི་ལེའུ། ཡོངས་སུ་གཏད་པའི་ལེའུ་སྟེ་བདུན་ཅུ་ཙ་བྱུག་འདུག་པ་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གསན་ཡིག་ཁྲུངས་མ་རྣམས་དང་མཐུན། འོན་ཀྱང་ལེའུ་བྱི་མ་ལྔ་པོ་འདི་འགྱུར་བྱང་ལྷ་བྱའི་དོན་ལ་བྱང་མེད་ཀྱང་ཆོག་བྱང་ཟད་མི་འདྲ་བའི་དཔེ་གསུམ་ཙམ་མཛོད། ལར་དཔེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་དབུ་ཞབས་ཐམས་ཅད་དུ་གཞན་དང་ཆོག་བྱར་མི་འདྲ་བ་དང་ཆོག་སྟོ་རིང་བྱང་ཅི་རིགས་པ་འདུག བྱང་པར་སྟེང་གཞིའི་སྟེན་སྟེན་ཆོག་སྟེ་འགའ་ཤིག་འབུམ་དང་མཐུན་པར་སྟངས་ཤོ། །” ཞེས་པ་ལྟར་ན། ཞུས་ཆེན་པས་གང་ལ་གཞི་བཙུག་པ་དང་། མ་དཔེ་གཞན་འགའ་ཤས་ལ་ལེའུ་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་ཀྱང་། གང་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་མ་དཔེ་སྤྱི་དགེ་པར་མ་ལ་ལེའུ་བདུན་ཅུ་དོན་བྱུག་ཡོད་པ་ལོ་རྒྱུས་དང་གསན་ཡིག་ཁྲུངས་མ་ཁག་དང་མཐུན་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་འདོན་གནང་ཡོད་པ་ལགས་སོ། །

“མ་མཐུད་རྒྱ།

ཨཀ་བར་དང་བློར་བལ།

བསྟན་འཛིན་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་བསྟུང།

༡༽ རྟགས་ཆལ་སྟོང་པ།

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཨཀ་བར་ནི་ཁྱི་ར་རྒྱག་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་པར་བརྟེན། རྒྱལ་ཁམས་ཀྱི་ནགས་ཆལ་ལ་ཉམས་ཉེས་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དེའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་རྣམས་མེད་པར་ཆགས་འགྲོ་བ་ཡི་ཡོད། གནས་སྟངས་དེ་མཛོང་ནས་སྤར་བལ་ལ་སེམས་ཁལ་ཆེན་པོ་བྱུང་།

ཉི་མ་གཅིག་ཨཀ་བར་ནགས་ཆལ་དུ་རྟ་པ་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱི་ར་རྒྱག་ཏུ་བྱིན། སྤར་བལ་ཡང་སྐབས་དེར་རྒྱལ་པོའི་མཉམ་དུ་ཡོད། སྤར་བལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱ་བྱིའི་སྐད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཚུལ་བསྟན་པ་རེད། དེ་ཡང་ལམ་དུ་ནི་ཙ་མང་པོ་སྐད་ཅོར་ཆེན་པོ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་མཛོང་། རྒྱལ་པོས་སྤར་བལ་ལ་ཁྱིད་ཀྱིས་བྱ་བྱིའི་སྐད་གོ་སྟབས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ཁོ་ཆོས་ག་རེའི་སྒྲིབ་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་འདུག་གམ། ང་ལ་ཤོད་དང་། ཅེས་གསུངས། སྤར་བལ་གྱིས་བཙོན་མའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཏེ་ཁྱ་སིམ་པོའི་ངང་ནས་ཉན་ཁལ་བྱས། དེ་ནས་ཁོང་གིས་བརྗོད་པ། རྒྱལ་པོ་རེན་པོ་ཆེ། བྱ་བྱིའི་དཔྱད་རྣམས་ཀྱིས་གཉེན་སྤྱིག་བྱེད་སྟེགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལ་གྲོས་བསྟུར་བྱེད་ཀྱི་འདུག

མག་པའི་སྤ་ལགས་ཀྱིས་བྱ་བྱིའི་དང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་གང་ཡང་མེད་པའི་ནགས་ཆལ་སྟོང་པ་ལྔ་ལོ་སྐལ་དུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་འདུག དེ་ལ་མནའ་མའི་སྤ་ལགས་ཀྱིས་དགའ་བོའི་ངང་ནས་ཁོང་ལ་ནགས་

ཆལ་སྟོང་པ་ལྔས་མ་ཆད་བཅུ་སྟུང་རྒྱ་ཁས་ལེན་བྱས་སོང་། ཞེས་ཞུས།

རྒྱལ་པོ་ཨཀ་བར་གྱིས་ད་དུང་དེའི་སྒྲིབ་མང་ཙམ་ཤེས་འདོད་བྱུང་སྟེ། ཁོང་གིས་སྤར་བལ་ལ། འོ་ན་མག་པའི་སྤ་ལགས་ཀྱིས་ག་རེ་ལམ་གྱི་འདུག་གམ། ཞེས་དྲིས། མག་པའི་སྤ་ལགས་ཀྱིས་བྱ་བྱིའི་དང་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་མེད་པའི་ནགས་ཆལ་སྟོང་པ་བཅུ་ལས་སྤ་པོ་ཐོབ་ཀྱི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ཆོའི་ལུང་པ་འདིར་ནགས་ཆལ་སྟོང་པ་མང་པོ་མཛོང་རྒྱ་

མེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག ཅེས་སྤར་བལ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཞུས།

དེས་མ་ཆད་མནའ་མའི་སྤ་ལགས་ཀྱིས་མག་པའི་སྤ་ལགས་ལ་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་ནས། གང་ལྟར་རྟོག་བྱ་གང་ཡང་མེད་པར་ནགས་ཆལ་སྟོང་པ་བཅུ་ཐོབ་དེས་ཟེར། གང་

ཡིན་ཟེར་ན། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཁྱི་ར་རྒྱག་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་པའི་རྟེན་གྱིས། མཁྱོགས་པོ་ནགས་ཆལ་ཉུང་ཤས་ནང་གི་བྱ་བྱིའི་དང་རི་དྲགས་རྣམས་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག ཅེས་སྤར་བལ་གྱིས་ནི་ཅོའི་ངོས་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་བྱས་ཏེ་གོ་རྒྱ་བཏང་བ་ལྟར། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཨཀ་བར་རང་ཉིད་ཁྱི་ར་རྒྱག་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་རྟེན་པས་ནགས་ཆལ་ལ་གཏོད་སྟོན་ཆེན་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། དེ་མ་ཐག་དུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ཨཀ་བར་གྱིས་རྟེན་པ་རྒྱག་རྒྱུར་དགའ་བོ་ཡོད་པ་དེ་མཆོམས་འདྲིག་བྱས་སོ། །

“མ་མཐུད་རྒྱ།

བྱ་ཀོལ་ཉིད་སྟུང་། ༡

དག་དབང་དབང་ལྟོ་བདེ་སྤར་སི་མི་མི་སྟོབ་དགེ



བྱ་མོའི་བསམ་བར་མི་འདི་ཆོ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་མཁན་ཡིན་པ་འདྲ་སྟེ་ལུང་ལ་མི་དེ་ཆོ་བྱ་མོའི་འགྲམ་དུ་ཡོང་ནས་བསྟུ་བ་བྱེད་པས་ན། བྱ་མོས། ཁྱིད་ཆོ་རྟོར་བ་འདྲ། ང་ཉི་སྤར་པོ་ཀོལ་ཏི་ཞིག་གི་མནའ་མ་ཡིན། ད་ལྟ་ཁོ་ལུང་འདིར་ཐས་སྟོང་དུ་བྱིན་སོང་། མཁྱོགས་པོ་སྟོབས་པ་ཡོད། ཅེས་ཟེར། འོན་ཀྱང་མི་ཆོས། བཅོན་པོ་ལགས། ང་ཆོས་ཙ་བ་ཉིད་ནས་རྟོར་མེད། བྱ་སྤར་པོ་ཀོལ་ཏི་དེ་ནི་ང་ཆོའི་ལུང་གྱི་རྒྱལ་པོ་རེད། རྒྱལ་པོ་ལ་བཅུན་པོ་སེམས་བཟང་དང་། ལ་རབས་སྟོང་བཟང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་སྟབས། བརྟག་དབུང་བྱེད་པར་སྤར་པོ་ཀོལ་ཏིའི་ཆ་ལུགས་བསྟོགས་ནས་བལས་པ་རེད། ད་ཁྱིད་ཉིད་ང་ཆོའི་རྒྱལ་པོ་རེད། ཅེས་ཞུས།



དེ་ནས་ཁོ་ཆོས་མཐའ་དར་དང་། ཁྱོ་མོ་བྱེ་མར་སོགས་འདེགས་འབུལ་ཞུས་ཏེ། ཆེབས་རྟ་ལ་བསྟོན་ནས་རྒྱལ་ཁང་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས། བྱ་མོ་ནི་དང་སངས་རྟོན་མོར་ནས་ཅི་བཤད་འདི་བཤད་མེད་པར་ལུས། དེའི་རྩེ་ལ་བསྟུ་བ་གཟམ་རྒྱས་དང་པོ་བྱང་གི་ནང་དུ་སྟོབས་དུས། བྱ་ཀོལ་ཏི་དེ་རྒྱལ་པོའི་བཞུགས་ཁྱིའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པས། བྱ་མོ་དེ་བས་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་ལུས། རང་གི་མི་ཆོའི་འགྱུར་བ་ལ་ཡིད་མི་ཆེས་བཞིན་དུ་བཅུན་པོའི་བཞུགས་ཁྱིར་འཁོད། ཁོ་ཤས་རྩེས་ཁྱིང་གཉིས་ལ་རིམ་བས་སྤམ་དང་སྤམ་པོ་མིང་སྤང་གཉིས་ཀྱང་འཁུངས་སོ། །



དེ་ནས་ཁོ་མང་པོའི་རྩེས་པ་མ་རྒན་ཆོན་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་མོ་རྣམས་ཐུག་འཕྲད་དུ་འགྲོ་རྒྱ་ཐག་བཅད་དེ། དང་པོ་བྱ་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱིས་དུ་འགྲོ་སྟེན་སྟུག་པོའི་མནའ་མར་ཡིན་པས། སྟེས་དང་རྟོན་པ་སོགས་གང་ཡག་ཡག་དང་གང་མང་མང་འཁྱེར་ཏེ་བྱིན། འོན་ཀྱང་བྱ་མོའི་ནང་དུ་འགྱོར་དུས་མི་ཆང་སྟོ་པོ་དང་། བྱ་སྟུག་མང་པོ། ཐས་གོས་དགོན་པ་སོགས་མཛོང་པས། དེ་སྟོན་མནའ་མ་སྟོང་སྟེན་སྟུག་པོ་ཡིན་ཁལ་གྱིས་མགོ་སྟོར་བཏང་བཤེས། བ་མ་གཉིས་སེམས་སྟོ་ཐག་ཆོད་ནས་དེར་ཉིན་གཅིག་ལས་སྟོང་པ་ཐུབ་པར་ལོག



ཡང་ཉིན་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྩེས་སུ་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤར་བཞིན་རྟོན་པ་གང་ཡག་ཡག་འཁྱེར་ཏེ་བྱ་མོ་འབྲིང་བ་ཐུག་འཕྲད་དུ་བྱིན། བྱ་མོ་འབྲིང་བའི་ནང་དུ་སྟོབས་པ་ན་དེ་ཡང་མི་ཆང་སྟུག་པོ་པར་ཞོག ནང་དུ་ཐ་འབྲང་དགོན་ཞིང་གནས་སྟངས་སྟོ་བ། ཨ་ཙག་རྒན་པ་དང་འདྲ་བ་མཛོང་། མི་ཆང་དེས་ཀྱང་མགོ་སྟོར་བཏང་བཤེས་ནས་སྟོ་འགྱོད་ཆེ་ཡང་བ་མ་གཉིས་བྱེད་ཐབས་བྲལ། དེར་ཉིན་ཤས་བསྟན་ནས་རང་ཁྱིས་དུ་ལོག བ་མ་གཉིས་ནི་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྟོ་ནས་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་པར་ལུས།

“མ་མཐུད་རྒྱ།

༡༡། བྱམས་བཞེ་ཕན་པའི་སྒྲན་གཉིས། །
འདྲི་རྒྱ་དགའ་ཚལ་སྤྲིང་བཅུན་དགོན་གྱི་ཚོགས་ཆུང་དང་པོ།



ཉིན་གཅིག་བུ་མོས་ཙཱ་ཆེ་རིང་ལ་ག་རེ་བྱས་མིན་སྐད་ཆ་དྲིས་པར། ཆེ་རིང་གིས་དེའི་ནང་དུ་ཕྱིུ་ལྷག་ཆགས་མིན་བལྟ་ཆོག་ལ་བ་སྟེ་བལྟས་པས། ཕྱིུ་ལྷག་ཆུང་དུ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ཕྱིུ་ནང་ལ་ཁྱེར་ནས་ཁ་ལག་སྤྲད་ཀྱང་ཕྱིུས་ཟ་མ་བྱལ་པར་ཤི་བ་དེ་ལ་མས་མཐོང་ནས་གང་འདྲ་བྱས་མིན་སྐད་ཆ་དྲིས་པར། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གོང་དུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་བཤད་པ་དང་། པ་མས་དུས་ཚོད་མ་རན་གོང་ནས་ཕྱིུ་ལྷག་སྒྲོ་ངནས་བཏོན་ཙཱ་ཆེ་པའི་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་རེད་བཤད་པས། ལྷ་གཉིས་སྤྲིག་སྟེ་པ་མར་སྤྲིག་པ་དག་ཐབས་སུ་གང་ཕྱིད་དགོས་མིན་དུས།



དེ་ནས་པ་མས་ཁྱིད་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲིག་པ་དག་པའི་ཆེད་དུ་ཉིན་ལྷར་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་དང་བྱག་གསུམ་འབྲུལ་དགོས་ལའ་བས། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲིང་ཐག་པ་ནས་དེ་སྤར་རྒྱན་དུ་བྱས། ཉིན་གཅིག་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཙཱ་ལགས་ལ་ཕྱིུ་ལྷག་དེ་གཉིས་ང་ཚོའི་ཁང་པའི་ནང་ལ་ཁྱེར་པ་ནས་བཟུང་ཁོ་ཚོའི་ཨ་མ་མཐོང་སར་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས། ཆེ་རིང་གིས། ངས་ཤེས་མ་བྱུང་། ཨ་མ་ལ་དྲི་བར་འཕྱོ། ཞེས་ལབ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཕྱིན། དེར་སྤོབས་པ་དང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས། ཨ་མ་ལགས། དེང་སང་ཕྱིུ་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་ཨ་མ་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ནས། ཞེས་དྲིས་པས།



ཨ་མས་ཕྱིུ་ཆང་ལ་མི་ཡིས་ལག་པ་བཅངས་པའི་རྗེས་སུ་བྱ་མོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲ་གུ་ལ་ལྟ་ཆོག་ཕྱིད་ཀྱི་མ་རེད། ད་ནས་བཟུང་ཁྱིད་གཉིས་ཀྱི་ཕྱིུ་ཆང་གཞན་ལ་ལག་པ་འཆང་མི་ཆོག་ཅེས་སྒྲུས་པས། ཆེ་རིང་དང་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་། ཨ་མ་ལགས། བྱས་ནང་གཉིས་སར་ཡོད་པའི་ཕྱིུ་ལྷག་དེ་གཉིས་ལྟ་ཆོག་ལག་པོ་བྱས་ན་འཕྲིག་གི་མ་རེད་དམ། ཅེས་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཨ་མས། འཕྲིག་གི་རེད། འོན་ཀྱང་གཞོད་པ་བསྐུལ་མི་ཆོག་ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས། ཨ་མ་ལགས། ང་ཚོས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་དུས་ནས་ཡང་ཕྱིུ་ལྷག་ལ་གཞོད་པ་སྤྲེལ་གྱི་མིན། ཞེས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རེད།

***སྤྲ་མཉུན་རྒྱ།

སྤྱི་དངོས་སྒྲན་ཟས་དོ་སྤྱོད།
ཙཱ་སྤྱིག་པས་བཏུས།

རྟ་མིག

འདི་ནི་ལོ་རེར་སྤྱི་བའི་སྤྱི་སྒྲན་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་ཤིག་སྟེ། ཙཱ་བ་དཀར་ཞིང་། ལོ་མ་སྤྱི་ལྷང་སྤལ་ལ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པ་དང་། ངར་པ་ཤ་ལ་བྱུང་བ་ཁ་གས་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཞིང་། སྤྱོད་པོ་མེད་པར་



ས་ལས་འཕགས་ཙཱ་སྤྱི་བ་དང་། མེ་རྟག་སེར་པོ་སྤྱིན་པའི་འདབ་མ་རྒྱས་རྟ་མི་མིག་པ་དང་འབྲ་པོ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་རྟ་མིག་ཅེས་པའི་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན།

སྤྱི་གནས། བོད་རྒྱུངས་ཡོངས་ཀྱི་བྲག་ཞབས་དང་། བལ་ཡུལ། ལུ་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའེ་རི་རྒྱད་ཆ་ཤོད་སྤོ་མས་པའི་མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོའི་དོས་ནས་མི་ཏར་ ༡༤༦༠ ནས་ ༣༠༡༠ ມར་གྱི་སྤང་རི་དང་། ཙཱ་ལུར་པོ་གས་བཞའ་ཚན་ཆེ་སར་སྤྱི་བ་མང་།

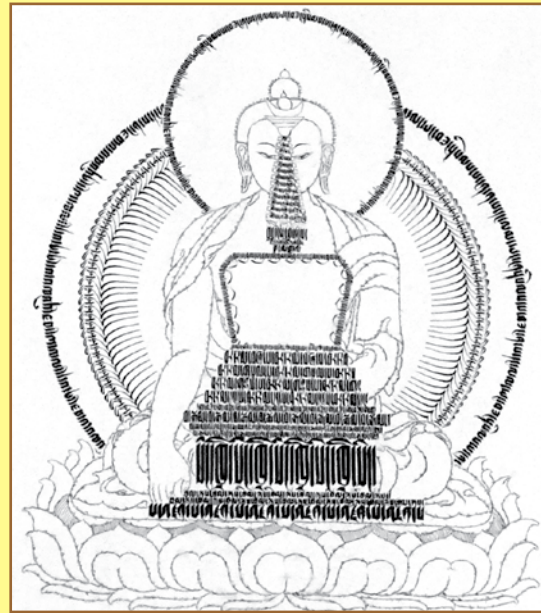
བཏུ་དུས་དང་ལས་སྤོན་ཕྱིད་ཚུལ། ཕྱི་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་མར་རྩ་ལོ་མེ་རྟག་སོགས་སྤོན་ཅིག་དུ་བཏུས་ཏེ་བསིལ་སར་བསྐྱམ་དགོས་པ་ཡིན།

བོད་སྤོན་དུ་སྤྱར་བྱ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྤོན་དུ་རྩ་བ་དང་། ལོ་མ། མེ་རྟག་ འབྲས་བུ་བཅས་སྤོན་སྤྱོད་བཀྲིས་པས་སྤོན་གསོ་ཞིང་དུས་ཆག་སྤྱོད་བ་དང་། ཙཱ་སྤོན་འགྲེལ་པར་ཕྱིད།

མིང་གཞན། རྟ་མིག་དང་། རྟ་མིག་གཟའ་དུག་ཁ་ཤོ་ ཉི་མུས་ལ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ དུས་སྤོན་ཅེས་ཁང་གི་སྤོན་པ་ཚུལ་ཁྱེས་སྤོན་བཟང་ལྟ་ཀྱིས་བཅུ་མས་གནང་བའི་《བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ལྷ་ལྷན་མེ་དུང་དཀྱིའི་སྤོན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྒྲན་པའི་སྤྱི་དངོས་སྤོན་རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་དཔལ་རྩ་སྤོན་ལག་ཡིན་གཅེས་བཏུས།》 ཞེས་པ་ནས་སྤོན་བྲུག་གི་དགོས་མཐོང་ལྟར་བཏུས་ཏེ་བཀོད་པ་ལགས།

རི་མའི་སྤྱིང་ལ།



༡༡། ཁོད་ཡིག་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་རྩ་བ་སྤྱིགས་རི་གར་འཇམ་དབྱངས་རྩོ་ཇེ་ལགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༢-༡༤ བར་རྩ་ས་མེ་གན་བོད་ཁྱིམ་ཉིན་སྤོན་པོ་དུ་ཁོད་ཀྱི་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་རྩ་བ་འབྲེམས་སྤོན་གནང་བའི་དཔེ་མཆོད་འགཤ། ཁོད་གི་རས་ཐང་རིང་ཆད་མི་ཏར་ ༡༦་ན་ཡོད་པའི་ཡིག་གཞུགས་སྤྱི་རྩ་བ་དེ་ཉིད་གི་ནིས་འཇམ་སྤྱིང་ཐེན་ཐོར་(Guinness World Record)འཁོད་ཡོད།

སྤོན་མེ་རྟག་བཅས་ཐེར། ཨིན་སྤྱད་དུ་རྟ་མིག་རིགས་དང་པོའི་མིང་ལ། མ་རྩ་ མེ་རི་གོ་ལྷ་(marsh marigold)ཐེར་བ་ཡིན།

སྤྱིག་མའི་མེ་རྟག

སྤྱིག་མའི་མེ་རྟག་མི་བཅོམ་སྤྱི་ཞིང་། སྤྱོད་པོ་རྩུང་ཆེ་ལ་མཁྲགས་ཤིང་། རྒྱན་དུ་སྤྱི་བའི་སྤྱི་སྤོན་སྤྱི་དངོས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ལོ་མ་རྒྱས་སྤྱོད་ནས་སྤྱོད་ཞིང་སྤོང་དཀྱིའི་བས་དང་། མེ་རྟག་དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ། མེར་པོ་སོགས་མི་འབྲ་བ་སྤྱི་བ་ཡིན།

སྤྱི་གནས། བོད་དང་། བལ་ཡུལ། འབྲས་པོ་རྩུང་ས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའེ་རི་རྒྱད་ཀྱི་སའེ་མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཚོའི་དོས་ནས་མི་ཏར་ ༡༤༦༠ ནས་ ༣༠༡༠ ມར་གྱི་ལགས་གསེབ་དང་། མེར་པོ་གྱི་གསེབ་སོགས་ཀྱི་ས་གནས་པལ་ཆེ་བའི་སྤོན་དོས་སྤྱི་བ་མང་།

བཏུ་དུས་དང་ལས་སྤོན་ཕྱིད་ཚུལ། ཕྱི་ཟླ་གསུམ་པ་ནས་དུག་པ་ཙཱ་ལ་མེ་རྟག་བཏུས་ཏེ་བསྐྱམ་དགོས་པ་ཡིན།

བོད་སྤོན་དུ་སྤྱར་བྱ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྤོན་དུ་མེ་རྟག་སྤོན་སྤྱོད་ཕྱིད་ཅིང་། དེས་སྤོན་བ་སོགས་བྱང་ཁོག་ནང་རྒྱག་ཁག་རྒྱས་པ་སྤོན་པར་ཕྱིད།

མིང་གཞན། ཨན་ཆེན་ཐེར། ཨིན་སྤྱད་དུ། རོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་ཏོ་(rhododendron)ཐེར་བ་ཡིན།



ར་ཆེར་དཀར་ལ་དང་ཁོ་ལེན་གཉིས་ཀ་ཡོད།

རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་མི་འབྲ་བར་ར་ཆེ་འདིར་ཆོལ་ཁ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱི་འབྲས་ ༤༦ སྤྱིད་དོན་གྱི་ཆོགས་པ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཆབ་སྤྱིད་དབང་འཛིན་གྱི་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་སྤྱིད་བྱས་དང་ལས་རིམ་གཏན་ལ་འཕེབས་རྒྱ་དང་། འགལ་ཆ་ཆོགས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ཆེད་དུ་གཞུང་གི་ལས་དོན་ལ་བཏང་འཛིན་ལྟ་རྟོག་དང་སྤྱོད་བརྗོད་ཕྱིད་རྒྱ་བཅས་སྤྱིགས་གཉིས་ཀའི་ལས་འགན་བསྐྱལ་དགོས་པ་ཞིག་དང་། ཆོག་གཞན་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། མང་ཤོག་དང་ཅུང་ཤོག་གཉིས་ཀའི་ལས་དོན་མཉམ་དུ་ཕྱིད་དགོས་པའི་གནས་སྤོངས་ཤིག་ཡོད་དུས། ང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་དང་ཁེ་བན་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་རེད།

ཞེས་པ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༤ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢༡ ནས་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༣ བར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲས་སྤོན་ཆོགས་སྐབས་བཅུ་གཅིག་པའི་ཆོགས་དུས་བདུན་པར་ཆོགས་གཙོ་ལ་སྤྱོད་པ་རྗེ་ཐམ་གཞོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་མཐུག་བསྐྱེས་གསུང་བཤད་སྤུལ་པ་ནས་ཟུར་འདོན་ཞུས།

ཕལ་ཡུལ་ཤེའི་ཡིག་འབྲེལ་ཆང་མ་གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡོང་བ་རྒྱ།

The Editor
PHAYUL Shejai Bangzod
DoE, Gangchen Kyishong, Dharamsala-176215 Distt. Kangra (H.P.) India
དེ་སྤོན་འདོན་ཐེངས་རྒྱས་ www.sherig.org སྤྱིད་གཞིགས།
སྤྱིག་འཕྲིན། phayulshezod@tibet.net/gmail.com

མངགས་ཏེའི་ཡིག་འབྲེལ་ཆང་མ་གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ཤེས་རིག་པར་ཁང་ལ་གནང་རོགས།

Sherig Parkhang Trust
R-28 Ramesh Park
Laxmi Nagar
New Delhi 110092
ཁ་བཤད། 011-22453672, 22455634
སྤྱིག་འཕྲིན། shepardelhi@gmail.com

དྲི་ནི་མ་འབྲུལ་བའི་གཏམ་དཔེ་གཅེས་བཏུས།

∴ རང་སྤྱིག་རང་གིས་ཉོས་པ།

∴ རང་དཔེ་གཞན་ལ་བཀལ་ནས་རྟོག་དཔྱད་ཐོངས།

∴ རང་སྤྱོད་སར་མི་བཞག།
མི་སྤྱོད་སར་རང་བཞག།

∴ རང་དྲི་རང་ལ་ཁ་བ་དེ།
གཞན་ལ་ཁག་དཀྱི་ཕྱིད་མི་ཉན།

∴ རང་ལ་ནན་པོ་བྱས་ན་མན་པའི་རྒྱ།
གཞན་ལ་འཇམ་པོ་བྱས་ན་མཐུན་པའི་གཞི།

∴ རང་གིས་བཙོས་པའི་ཆང་དེ།
ཞེས་པོ་མེད་ཀྱང་འཕྱང་དགོས།

∴ རང་འཐག་རྒྱབ་ན་རྩམ་པ་ཞིབ།
པ་མ་བཙན་ན་བྱ་སྤྱིག་ལེགས།

∴ རང་དོན་ཁོག་དུ་བཅུག་ནས།
གཞན་དོན་སྤོན་མ་གཟེངས་གཟེངས།

∴ རང་ཆོད་རང་གིས་མ་བཟུང་ན།
ཁ་ལ་གོ་སྤྱིག་ཉོས་ཡོང་ངོ་།

∴ རང་རྒྱ་ལ་མེར་སྤྱ།
མི་རྒྱ་ལ་ཏམ་པ།

∴ རང་ཡུལ་རྒྱབ་དུ་བསྐྱར།
མི་ཡུལ་པར་དུ་བྱངས།

***སྤྲ་མཉུན་རྒྱ།

FIRST AID

༡༡། རོག་མའི་བཙོས་ཀ

ལྷ་འཁྱུར་ཀ་མ་སྤོན་ལམ་ཀྱིས་བསྐྱར་བཙོ་བྱས།

མེ་རྟ་རོ་རྟ་དབྱུང་ཐག

གལ་ཏེ་རྩ་ས་མའི་དབྱུང་མགོ་དང་སྤོན་རྩས་ལ་རྩས་སྤོན་ཡོད་ན། པའི་སྤྱིད་ཀྱིས་མར་མི་འཐེན་པའི་ཕྱིད་དགོས། དེའི་ཆེད་རྩ་ས་མའི་སྤོན་ལའ་བཀལ་དུས་དབྱུང་པ་རང་འབབ་སུ་བཞག་ནས་མཁྲིག་མ་མང་ཁོག་གི་སྤྱིད་དུ་བཞག་མཐུབ་མོ་ནང་དུ་བཀལ་སྟེ་རས་བྱ་གསུམ་མས་རྩས་སྤོན་མེད་པའི་ཐག་པར་སྤོན་དགོས།

* རས་དེས་བྱ་མོ་ནས་ལག་མགོ་བར་བཏུམས་པ་དེས་རྩས་སྤོན་པོར་བའི་དབྱུང་མགོར་སྤྱིད་མི་འབབ་པའི་པན་ཆ་ཆེ།

སྤྱི་ལའ་འདེགས་པ་དང་དབྱུང་ཆེད་དབྱུང་ཐག་འདི་མེད་སྤྱོད་

དབྱུང་ཐག་དཔེ་རིས།

***སྤྲ་མཉུན་རྒྱ།