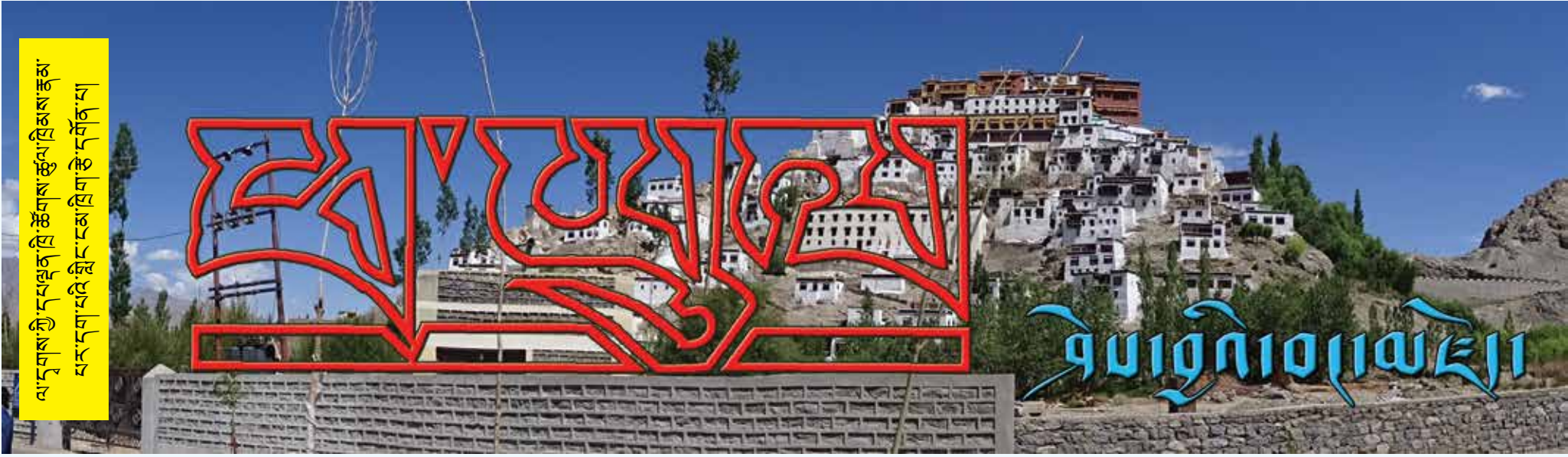




བོད་རྒྱལ་ལོ། ༡༩༩༩ གྲུ་ལོ་ ༢༠༡༥ ཤེས་རིག་ལས་ཁྲུངས་ཅེས་སྒྲིག་ཚན་པ་ནས་ཅེས་སྒྲིག་དང་པར་སྐྱབ་ཞུས། གྲུ་ལོ་འདོན་ཐངས། ༡༩༩ ཉེན་སྒྲོ་༥

ཐུགས་རྒྱུ་ལྟོ་མ་ལྟོ་མ་ལྟོ་མ་།
དོན་བརྒྱན་དགའ་ཚལ་སྤྱིང་བཅུན་དགོན་གྱི་ཚོགས་ཚུང་གསུམ་པ།

༡༡། བོད་ཀྱི་བརྗོད་སྒྲིག་པའི་ལག་རྒྱུ་ལྟོ་མ་ལྟོ་མ་ལྟོ་མ་
མཐོང་བ་ཡིད་འཕྲོག་།



ཡང་སྐྱ་གཉིས་ཀྱིས། རྗོད་སྒྲིག་འབར་ལེན་རྒྱ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། དེ་ལས་ཁྱེད་རང་
ཁྱིམ་དུ་ལོག་ན་དགའ་ཡི་རེད། ཅེས་བཤད་པར། ཁོས། དེ་འདྲ་ཡོད་ཐབས་མེད། དེ་
ལག་ཏུ་རྗོད་སྒྲིག་ཅེས་རག་བར་དུ་ལོག་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། གལ་ཏེ་ད་ལག་པ་
སྤྱིང་པ་ལོག་པ་ཡིན་ན། རྒྱལ་པོས་དེ་བཟའ་ཆུ་དང་ཕྱ་གཉིས་པོ་གསོད་ཀྱི་རེད།
ཅེས་ཞུས་པས། མཐར་སྐྱ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རེད།



ཡང་སྐྱ་གཉིས་ཀྱི་ཐོད་སྐྱ་པས་གཏོང་བའི་ཀོ་ཕྱ།



གྲུང་ཆེན་ཐང་ལྗོང་རྒྱལ་པོས་བརྟུགས་པའི་དབལ་ཆེན་རྒྱ་པོ་རིའི་ཕྱགས་ཟམ།



དེ་ནས་ཀྱན་བཟང་དོན་གྲུབ་དང་སྐྱ་གཉིས་རྗོད་སྒྲིག་འབར་ཡོད་སའི་རིང་ཕྱིན་
ཉེ་དར་སྒྲེབས་པ་དང་། སྐྱ་གཉིས་ཀྱིས། རི་འདིའི་ཆེ་ལ་སྐྱའི་རྒྱལ་མོ་མ་གཏོགས་
གཞན་སུའང་འགྲོ་མེ་ཐུབ། དེར་བཞེན་སྐྱའི་རྒྱལ་མོ་མཇལ་དུ་འགྲོ། ཞེས་ལབ་པས།
ཁོ་ཚོ་གསུམ་སྐྱའི་རྒྱལ་མོའི་སར་ཕྱིན། རྒྱལ་མོའི་པོ་བླང་གི་སྒོའི་འགྲམ་དུ་སྒྲེབས་
སྐབས་སྒོ་སྤང་བས་ལམ་བཟག་སྟེ། དེར་ཡོང་དོན་གང་ཡིན་ཟིན།



ར་སྐྱའི་ཕྱར་ཐུའི་སྐྱ་ལོགས།



བོད་ཕྱགས་ཀྱི་ཐགས་ཁྱི།



ཀྱན་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱའི་རྒྱལ་མོ་མཇལ་དུ་ཡོང་རྒྱལ་མོགས་བཤད་
པ་སྟེ། སྒོ་སྤང་བས་དེ་ལྟར་རྒྱལ་མོ་ལ་སྐྱན་མེད་ཞུས་པ་ན། རྒྱལ་མོས། ཁོང་ཡང་
གདན་འདྲན་ཞུས་ཤོག ཅེས་གསུངས་པ་རེད། ཁོ་ལ་རྒྱལ་མོའི་མདན་དུ་འགྲོར་བ་
དང་རྒྱལ་མོ་ལ་ཞུས་པར། གྲུ་ལོ་ལ་རྒྱལ་མོ་དབང་དག་ནག་པོའི་བཀའ་བཞིན་རྗོད་
སྒྲིག་འབར་ལེན་དུ་ཡོང་བ་ཡིན། ཞེས་ཞུས།



ཁྲུངས། གྲུང་གི་ཐོད་རིག་པ་དཔེ་སྐྱབ་ཁང་གིས་པར་དུ་བསྐྱབ་པའི་<<བོད་ཀྱི་ལག་ཤེས་ཀྱན་འདུས་ཆེན་མོ>> ཞེས་པ་ནས་ཟུང་འདོན་ཞུས།



འཁོར་གྱི་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱི་ཀོ་བ་ལས་བརྗོད་པའི་བོད་ཀྱི་ཀོ་ཕྱ།
སྐྱག་གཤགས་དང་ཚོན་ཕྱིང་དར་ལ་བརྒྱུས་པ་ལས་བརྗོད་པའི་མཇལ།

༡༡། འགྲུལ་འབྲུག་ཁྲོད་ཀྱི་ཆོས་ཆེན་དོ་སྤོང་།
གུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན།

འཕགས་པ་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།

༡༡། །འཕགས་པ་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་འདི་ནི། སྐབས་ཤིག་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མཉན་ཡོད་དུ་དབྱར་གནས་ཆེ་གསུམ་རྫོགས་པའི་རྗེས་དགེ་སྦྱོར་འབྲུམ་དང་། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་བྱེ་བ་ཐུག་བརྒྱན་ཅུ་དང་། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་མཆོག་ཏུ་དགའ་བའི་རྒྱལ་པོ་དང་། དགེ་སྦྱོར་པ་མའི་འཁོར་དང་། དགེ་བསྟེན་པ་མའི་འཁོར། ལྷ་དང་ལྷ། གཞོད་སྦྱིན་དང་བྱི་ཟ། ལྷ་མ་ཡིན་དང་ནམ་མཁའ་ལྡིང་། མིའམ་ཅི་དང་སྟོ་འབྲེ་ཆེན་པོའི་འཁོར་དག་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཆེ། བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་མཆོག་ཏུ་དགའ་བའི་རྒྱལ་པོས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་པར། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་ཀྱིས་བཀའ་ལན་སྦྱལ་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

མདོ་འདིའི་ནང་དུ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩལ་ལ་**ངེས་པར་སྟོན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཉིང་རེ་འཛིན་**དེ་ཉིད་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་ཡོད་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་སྦྱོར་པ་མཁུན་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་དགོངས་པའི་བཀའ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་དང་། སྤྱིང་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ལ་སྦྱོད་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་པའི་སྦྱོན་གྱིས་མི་གོས་པ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞེང་གི་བཀོད་པ་མཐའ་ཡས་པ་འཛིན་ཅིང་ཤེས་རབ་མ་ལུས་པར་འཛོལ་པར་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་དང་ལྷན་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་བརྒྱན་ཁྲི་བཞི་སྟོང་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་བརྒྱན་ཁྲི་བཞི་སྟོང་། གཟུངས་བརྒྱན་ཁྲི་བཞི་སྟོང་འཛོལ་པར་འགྱུར་བར་གསུངས་ཤིང་། པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་དེ་དག་གང་དང་གང་ཡིན་རེ་རེ་བཞིན་བཟངས་ཏེ་གསུངས་ཡོད།

དེ་བཞིན་བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་མདོ་འདིའི་ནང་དུ་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་དེ་དག་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་བརྒྱན་ཁྲི་བཞི་སྟོང་འདི་དག་ཐོབ་པའི་སྦྱོན་མེད་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་འདིར་སངས་རྒྱས་སྟོང་བྱོན་དང་འབྱོན་བཞིན་པ་དེ་དག་གི་མཆོན་དང་། འཁྱེད་པ་ལུལ། རིགས་སམ་གདུང་། འོད། ཡལ། ལུམ། སྤྲུལ། རིས་གོ་པ། མཆོག་གི་ཟུང་། བཟང་པོའི་ཟུང་། དགེ་སྦྱོར་གི་དགེ་འདུན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་འཁོར་འདུས་པའི་ཆོད། སྤྱོད་ཆོད། བསྟན་པའི་གནས་ཆོད། སྤྱོད་ཆོད། མཆོད་རྟེན། བྱང་རྩལ་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་རྩལ་བཅས་གནས་དོན་བཅུ་དྲུག་རེ་རེ་བཞིན་བསྟན་ཡོད། རྒྱ་མཆོན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མདོ་འདིའི་མཆོན་ལ་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་ཡིན།

ཕྱི་དགེ་བཀའ་འགྱུར་དུ། འཕགས་པ་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། ཞེས་གསལ་ཡང་ཡོངས་གྲགས་སུ་མདོ་ཕྱི་བསྐལ་བཟང་དང་། བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་མདོ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། མདོ་འདི་ལ་བམ་པོ་ ༡༩ ཡོད། དེ་ཉིད་རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་བེ་རྩུ་ཀ་ར་སི་རྟ་དང་། ལོ་ཙ་བ་བརྗེ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཅིང་། ཞུ་ཆེན་གྱི་ལོ་ཙ་བ་བརྗེ་སྐ་བ་དཔལ་བཅེགས་ཀྱིས་ཞུ་དག་མཛད་དེ་གཏན་ལ་པབ་པ་ཡིན། །།

་་་མཆོད་རྟེན་།

༢༡། ཡུལ་བར་དང་བྱི་ར་བལ།
བསྟན་འཛིན་བཟླ་ཤིས་ཀྱིས་བསྐྱར།

༡༽ ལྷའི་བྱི་ར་བལ།

ལྷའི་བལ་ནི་ལྷ་ལ་དད་གུས་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན། ཁོས་“མི་རྣམས་ལ་རྒྱུན་གང་ཞིག་འཕྲད་པ་དེ་རང་ཉིད་ལ་པན་པ་ཞིག་དང་རང་གི་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད་”ཅེས་པར་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཉིན་གཅིག་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་ནང་ལྷའི་བྱི་ར་ལས་ཐད་སྐྱོང་མོལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེའི་སྐབས་དུས་རྒྱུན་བཞིན་ལྷའི་བལ་གྱིས། ལྷས་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱང་མི་རྣམས་ལ་པན་པ་ཁོ་འདི་ཆེད་དུ་ཡིན། ཞེས་རང་གི་ལྷ་བྱ་བ་དེ་བསྐྱར་རྒྱུས་བལ་ན། དེར་ཡོད་པའི་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་གྱིས་དེ་མ་ཐག་ཏུ། ཁྱེད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་ནས་ཁྲིམས་རའི་ནང་དེ་ལྟར་སྐྱོང་ཡོང་གི་འདུག ངས་གང་ལྟར་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད། མདང་དགོང་ངས་དངོས་པོ་ཞིག་འབྲེག་པའི་སྐབས་ངའི་མཇུབ་མོ་འདི་གཏུབས་སོང་། འོ་ན་འདི་ང་ལ་པན་པའི་ལྷའི་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་དྲིས་པ་རེད། སྐྱ་བཙུན་བཞིན་གསུངས་པའི་གཏམ་དེ་རྒྱལ་པོའི་ཡིད་ལ་བབས་ཏེ་གསུང་པར། ལྷའི་བལ། བྱས་ན་འདི་ཁོང་ལ་པན་པ་ཞིག་ག་འདྲ་རེད་ཡོད་དང་། ང་ཡང་ལྷར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལྷས་དུས་རྒྱུན་ཏུ་པན་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བསམ་གྱི་མི་འདུག ཅེས་གསུངས་པ་ན། སྐྱ་བཙུན་བཞིན་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་དང་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་རྣམས་མའི་གཏམ་དེར་མོས་མཐུན་བྱས།

ལྷའི་བལ་གྱིས་དེའི་ལན་དུ། ལྷའི་བྱེད་ལས་འདི་ང་ཆོར་པན་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པར་ང་རང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད། ལྷ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་འང་ར་སྦྱོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཅས་ཞུས་ནས་ལུང་ཙམ་རྗེས་ཁྲིམས་ར་གྲོལ་ཏེ་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་རྣམས་རང་ཁྲིམ་དུ་ལོག་བྱིན།

ཉིན་ཤས་རྗེས་མཇུབ་མོ་བྲེགས་པའི་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་ཁྲི་ར་རྒྱག་པར་བྱིན། ཁོས་ཤིག་པ་ཞིག་རྗེས་འདེད་གཏོང་སྐབས་རང་གི་རོགས་པ་རྣམས་དང་ཁ་བྲལ་ཏེ་ཤིང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལམ་བཟླག་པ་རེད། ཉི་མ་ཐུབ་ཅིང་ཐུན་པ་ག་ལེར་བྱལ། རྫོ་བྱར་དུ་རྫོ་པ་འགའ་ཞིག་དེ་བྲེགས་པ་དང་། ཁོ་ཆོས་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་མཐའ་བསྐྱར་ཏེ་ཐག་པས་བཟུམས། དེ་ནས་ཁོ་ཤིང་ནགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཕྱོགས་ལ་འབྱུང་དེ། ཁོ་ཆོའི་ལྷ་སྐྱ་དེའི་མདུན་དུ་དམར་གསོད་གཏོང་།

བར་ཁྲིད་པ་རེད། ཁོའི་མགོ་པོ་གཅོད་གྲབས་བྱེད་སྐབས་ཁོ་ཆོས་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་པ་དེའི་མཇུབ་མོ་བྲེགས་ཐེན་པ་མཐོང་སྟེ། མཆོད་དཔོན་གྱིས། ཐུགས་དང་། མི་དེ་ཆ་ཆང་བ་མི་འདུག ང་ཆོས་ཆ་མི་ཆང་བའི་ཕྱང་པོ་ཞིག་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་མི་འོས། ཞེས་ལབ་པ་རེད།

དེ་ལྟར་རྫོ་པ་ཆོས་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་པ་དེ་རྫོང་གོལ་བཏར་བ་དང་། སྐྱ་བཙུན་བཞིན་པའི་སེམས་ནང་ད་ལན་སྟོག་གཉིས་པ་ཞིག་ཐོབ་སོང་བསམས་ཏེ། དེ་མ་ཐག་ས་ཆ་དེ་ནས་བྲོས་བྱིན་ནས་རང་ཁྲིམ་དུ་སྐྱེབས་སུ་བཅས་བྱུང་། ཉིན་དེའི་མཆོན་མོར་ཁོས་ལྷའི་བལ་གྱི་བཤའ་པའི་ཆོག་དེ་བཙན་ནས་གཉིད་ཀྱང་མ་ཞུགས་པ་རེད། དེའི་སང་ཞོགས་སྐྱ་པོ་ནས་ཁོས་ལྷའི་བལ་ཐུག་པར་བྱིན། ཁོས་ཁ་སང་བྱུང་བའི་གནས་རྩལ་རྣམས་ལྷའི་བལ་ལ་བཤའ་དེ་དུ་འགོ་བཙུགས། སྐྱ་བཙུན་བཞིན་པ་དེས། དེ་སྟོན་ཁྱེད་ཀྱིས་ལྷའི་བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་ནང་མདོན་གསལ་མེད་པའི་འདོད་དོན་ཞིག་ཡོད་རེད་གསུངས་སྐབས་ངས་ཁས་



ལེན་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང་དེ་རིང་ངས་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤའ་པ་དེ་བཙན་པ་ཡིན་པ་ཤེས་སོང་། ད་ཆ་ང་རང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། གལ་ཏེ་ངའི་མཇུབ་མོ་དེ་བྲེགས་མེད་ན་ཁ་སང་ང་ལི་ཆོར་བ་ཡོད། ཅས་ལབ་པ་རེད།

ཁྲིམས་རར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་པོ་གཅོས་པའི་སྐྱ་བཙུན་བཞིན་པ་ཡོངས་ཀྱིས་ཁོའི་སྐྱུང་དེ་རྗེས་རྗེས་ལྷའི་བལ་གྱིས་ལྷ་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱས་པ་དེ་དང་ཁོང་གི་ཉམས་ལྗོངས་ལ་བསྟགས་བརྗོད་ཆེན་པོ་གནང་ངོ་། །།

་་་མཆོད་རྟེན་།

༢༡། ཡུལ་བར་དང་གོ་དགའ་ཤོས།
བསྟན་འཛིན་བཟླ་ཤིས་ཀྱིས་བསྐྱར།



དེ་ནས་བེལ་ལྷ་ཡིས་ངའི་སྤྱན་མཆེད་རེབ་གྱི་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དང་ཁྲི་དེ་བརྗེ་པོ་རྒྱག་གི་ཡིན་ནམ། ཞེས་པན་རྒྱན་གཉིས་ཀར་པན་པའི་སྐད་ཆ་དྲིས། བྱ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་དེས་ལམ་སང་དུ་མཆོམས་བཞག་ནས་འཇུམ་སྟོན་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་རེབ་ལ་ཾོ་གར་སྤྱད། དེའི་ཆབ་ཏུ་དོམ་ཨ་ལད་པད་ཀོ་ཆེན་པོ་དེ་རྒྱར་སྐངས་ཏེ་ལག་གཉིས་དབར་བཟུང་ནས་བྱིན། དེའི་རྗེས་སུ་རེབ་ཀྱིས་ཀྱང་འཇུམ་བསྟན། ཁོས་ཾོ་གར་དང་བེལ་ལྷ་གཉིས་ལ་འཐམས་ཏེ། བེ་ལྷ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཞེས་ལབ།



དེའི་མཆོན་མོ་རེབ་གྱི་ཉལ་ཁྲིའི་ཟུར་དུ་ཾོ་གར་བསྟལ་ཡོད་པ་རེད། ཏྲག་ཙམ་རྗེས་ལ་རེབ་ཀྱིས་བེལ་ལྷ་ཡིས་རྟིང་སྟོག་བྱེད་སྐངས་སྦྱོང་བརྗེར་བྱེད་སར་བཞུས་བསྟན། ལུང་ཙམ་རྗེས་ལ་རེབ་ཀྱིས་བེལ་ལྷ་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཨ་ལད་པད་ཀོ་དེ་བཙན་གྱི་འདུག་གམ། ཞེས་དྲིས་པར། མོས། དཔན་གྱི་མི་འདུག ང་རང་ཁོ་ལ་དགའ་པོ་དེ་ཙམ་མེད། ཁོ་ཆེ་བྲགས་པ་མ་ཟད། ཁོའི་མིག་ཀྱང་འབྱར་འབྱར་དོན་ནས་ཞེད་སྤང་ཆ་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་ཨ་ལད་པད་ཀོ་གཞན་ཞིག་ཡོད་ནའང་། ངའི་ཉལ་ཁྲིའི་སྐང་ལ་ས་ཆ་སྟོང་པ་མེད། ཅས་བཙན་གདུང་དང་པངས་སེམས་གང་ཡང་མེད་ཚུལ་གྱི་ལན་བརྒྱབས་སོ། །།

་་་མཆོད་རྟེན་།

དོན་བརྒྱད་དགའ་ཆལ་གླིང་བཅུན་དགོན་གྱི་ཆོག་ས་ཆུང་བཞི་པ།



དེ་ལྟར་མཛོད་འབྲུལ་སྐྱེས་ལ་བརྟེན་མི་ལེས་པའི་དགའ་
ཆོར་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ནི་ཟད། ཡལ་ཡུམ་གཉིས་ལ་འདར་དགའ་བ་ཆེན་
པོ་བྱུང་། དེ་ནས་ཡལ་ཡུམ་གཉིས་དང་། སྐྱེས་དང་བཅུན་མོ། རློན་
པོ་ལོང་དང་བཅས་པ་དགའ་སྟོན་དང་ཕོ་བྲང་དུ་ཕྱིར་ལོག་པེབས།
མི་རིང་པར་སྐྱེས་དང་རློན་པོའི་བུ་མོ་གཉིས་གཉེན་སྲིག་བྱས་ཏེ་མི་
ཆེ་བཤེས་པེབས་དང་བསྐྱལ་ནྟ། །

ཅུ། ཉེན་མཚན་མེད་པ་མ་མའི་བཀའ་དང་བསྟུན།
 ལྷ་དཔོན་མེད་པ་མ་མའི་ཞབས་ལ་བཅད།
 ཞིས་པོ་ལུས་ནས་ཨེ་མཉེས་མེས་སྲི་ལྟོས།
 འཇམ་པོ་བསྟོན་ནས་ཨེ་མཉེས་ཡིད་ཀྱིས་ལྟོས།
 ལྷན་པོ་ཞུས་ནས་ཐུགས་སེམས་ཨེ་སྟོོ་ལྟོས།
 ཡག་པོ་ཞུས་ནས་དཔོངས་པ་ཨེ་སྟོོ་ལྟོས།
 བ་མ་མཉེས་ན་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཡོད་རེད།
 བ་མ་ཡོད་དུས་བཀའ་ངེན་མ་བསམ་བར།
 མེད་དུས་འཁྱོད་པ་སྦྱེས་པ་ཐ་མའི་ཐ།
 འཁྱོད་པ་དེ་ནི་ཐུགས་ནས་ཐུགས་སུ་འཁྱོད།
 ད་ལྟ་ས་སྟངས་འཁྱོད་པ་དེ་ལས་འཁྱོད།
 ཅེས་པ་འདི་ཁ་ཆེ་བ་ལུང་འཇིག་རྟེན་ལས་འབྲས་ཅི་ཐུགས་ཀྱི་
 བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་པའི་ལུང་བརྒྱ་གཉིས་པ་ལས་ལུང་འཇིག་རྟེན།

ཕྱི་མ་སྒྲིག་པས་བཅུས།

ཐེ་ཐེ་ལིང་།

ཕྱེ་གནས། ལྷ་ལྷག་དང་། བལ་
ཡུལ། ལྷ་གང་གི་ཕྱོད་ལྷགས་
སོགས་སའི་མཐོ་ཆེད་མི་ལྟར་
༤༠༠ ཡས་མས་གི་ས་བབ་དཔལ་
ལ་ཆ་འོད་ཆེ་བའི་རི་རྒྱུད་གི་
ནགས་གསེབ་དང་། ལྷ་གས་ཆེ་
བ། ཆ་ལྷན་གྱི་ཁིང་ལྷན་སོགས་
ལྷ་ཕྱེ་བ་མང་།



མིང་གཞན། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ལྷུ་མ་(नीम)ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་སྐད་དུ་འདྲ་
 ལྷུ་མ་ཞེས་རང་འཇགས་འབོད་པ་མ་ཟད། མར་གྲོ་མ་(margosa)
 ཞེས་པ་འདྲ་བརྟེན་པ་ཡིན།

[illegible]

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥
॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ श्रीकृष्णाय नमः ॥



དང་པོ་བརྒྱད་ཅུ་བསྐྱབས་ཡོད། འདས་
 པའི་མོ་ལྷ་བརྒྱ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོ་ལོ་
 རྒྱ་བསྐྱད་པ་རེད། དེའི་རིང་མི་སྣ་འདྲ་མིན་
 མང་པོ་སྤྲུལ་རྒྱ་དང་། གོ་བཤུར་དང་བཤོ་
 བྲིང་བ་རྒྱ་སྤྲུལ་གོ་སྐབས་པ་མང་པོ་མང་
 པོ་དེ་ཆོའི་ཉམས་སྤྱོད་བསྐྱབས་ཡོད་དུས།
 འོད་ཡིག་དང་འོད་སྐྱད་དེ་གཞན་དང་མི་
 འདྲ་བ་སྤྲུལ་དག་པོ་ཡོད་པ། ཡང་འདྲམ་
 ར་བྲིང་གི་བརྒྱུད་གཞི་གསལ་པ་ཆོན་རིག་
 དང་། དཔལ་འཕྱོད། ཆབ་སྲིད། ཁྲིམས་
 དེ་ཆོའི་གསལ་འོད་ཡིག་ལ་མེད་སྤྱོད་བྱེད་
 རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མེད་ཅང་ཡང་རྒྱས་
 ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་མིན་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་
 གཞུང་གྱི་དང་། ལྷག་པར་དཔལ་རྒྱ་ལྷུ་འེ་
 སམས་པའི་དབང་པོ་ཆོའི་ནམ་དུས་དུས་ལྷན་
 པའི་ལྷ་གྲུབ་བསྐྱེད་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་པལ་
 ཆེར་འོད་ཡིག་ཐོག་སྤོབས་པ་བྱ་ཆོག་པ་
 ཞིག་དང་། རོམ་ཆོག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།
 ཅེས་པ་འདི་ནི་ཕྱི་མོ་ ༡༩༧༧ ཟླ་ ༡༠
 ཚེས་ ༡༠ ཉིན་མེས་དཔོན་གཙུག་ལག་དཔེ་སློབ་སྤྱི་བ་
 དུས་བརྒྱེས་ནས་པོ་དེ་བཅུ་འཁོར་བའི་དུས་ཆེན་མཛད་
 བྱེད་ཕྱི་ཚུང་ཡགོང་ས་ལ་སྤྲུལ་པ་མགོན་པོ་ཉི་ཤེས་ཆེ་
 ར་ཆོག་གིས་བག་སྤོབས་སུ་པ་ནས་རྒྱ་དཔོན་ལྷུས་

ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་ རྒྱལ་བ་དང་། ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་
ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་ ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་
ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་ ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་
ལྷོ་རྩ་མཚན་གྱི་འགན་འཁུན་

པ་ཡུལ་ཤེས་བྲིས་བང་མཛོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲེལ་ཆང་
མ་གཤམ་གསལ་ཁ་བྱང་ཐོག་ཡང་བ་བླ་

The Editor
PHAYUL Shejai Bangzod
DoE, CTA, Gangchen Kyishong
Dharamsala-176215
Distt. Kangra (H.P.) India

འདོན་ཐེངས་ཐུན་མ་རྟམས་ www.sherig.org སྤེང་གཅིག་
ཐོག་འཕྲིན་ phayulshezod@tibet.net@gmail.com

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

Sherig Parkhang Trust
R-28 Ramesh Park
Laxmi Nagar
New Delhi 110092

ཐོག་འཕྲིན་ shepardelhi@gmail.com

ཨ་ཁ་པ་ཟ་ཆོད་དང་། །
 སྐྱེས་ལ་འབྱུང་ཆོད་། །
 ཨ་ཁ་རྒྱལ་བོངས་ལ་བལྟས་ནས་ཟ་ལྟར་དང་། །
 ལམ་འབྲང་ཚུ་ལ་བལྟས་ནས་འགྲོ་ལྟར་བྱེད། །
 མི་སྤྱེ་ཞིང་ལ་སོ་ནམ་འདེབས་པ་ལས། །
 ཉང་སྟོད་གཞུང་ལ་སྐྱོ་ཅམ་སྟོང་ན་དགལ། །
 མི་ཅམ་བས་གསོ། །
 ལྷགས་སྲན་གྱིས་གསོ། །
 ཞིང་ལ་ས་བོན་བཏབ་ནས་ཅམ་པ་སྟོང་དགོས་ན། །
 བྲོ་དང་སྲན་མེའི་ས་བོན་བཏབ་ནས་ཅི་བྱེད། །

∴ ཞེས་ད་བྱ་རམ་ཞེས་བ། །
 ཟ་ཡུན་རྩམ་བ་རིང་བ། །
 ∴ ཡུན་རིང་ན་བྱ་མོ་མ་དང་འཁོན། །
 ཟ་ཆེ་ན་སྤྱང་རྩམ་མཆེན་བར་གཞོད། །
 ∴ རྩམ་བའི་ཁག་ཐེག་རྩལ་གྱིས་བྱས། །
 ལྷགས་བས་འབྱེར་ན་འབྱེར་མཉམ་རེད། །
 ∴ དཀར་ཡོལ་ཆག་ཁྱང་དཀར་དཀར། །
 རྩམ་བ་མོ་ཡང་དཀར་དཀར། །
 ∴ དོན་ཆེན་བསྐྱབས་བར་ཐབས་ཤིག་དགོས། །
 ཐག་རིང་བཞེད་བར་རྩམ་བ་དགོས། ། *རྩམ་བ་*

FIRST AID ༡༡ ། རྩོག་མའི་བཙོས་ཀྱི།

ཁང་པའི་ནང་མེ་སྒྲོན་ཉན་སྒྲོབ་ཆེད།

ངོ་ཤལ་ཉེན་ཕྱོག་གི་ཁ་བར་ཨང་གངས་དང་། ལྷག་ཤོག་མིན་ས་ཞིག་ཏུ་མེ་གསོད་བའི་ཡོ་ཆས།
 ཐབ་ཆང་ནང་དུ་སྐྱམ་ཆ་པོའི་མེ་སྐྱོན་སྐབས་པེད་སྐྱོད་རྒྱུའི་མེ་མི་འབར་བའས། ཡང་ན་བལ་གྱི་
 མེའུ་ཉར་འཛོག་ རྒྱུན་དུ་མེ་ཡོར་བའི་སྐབས་ཉེན་སྐྱོབ་ཆེད་གཤམ་གསལ་བྱ་བས་ནམས་ལ་དོ་
 ལྷང་དང་མྱོངས་དགོས།

- ཉེ་འགྲམ་གང་ལོས་ནས་མེ་གསོད་དུ་ཁག་ལ་ཁ་བར་གཏོང་གྱུ།
- གཤམ་སྒྲིང་རང་ཉིད་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་མེད་ན་མྱོད་དང་མྱེའུ་ཁྱེད་ནམས་ཀྱག་གྱུ།
- མྱོག་ཡོངས་རྫོགས་གསོད་ཐབས།
- མེ་འབར་ས་ནས་ཉེན་ཡོལ་ཐུབ་པ་ནམས་ས་གནས་གཅིག་རང་དུ་འཛོག་པ།
- རལ་ཁྱེད་ན་མེ་དེ་གསོད་ཐབས་བྱེད་དཔོས་པ་བཅས་ཡིན།