

Description For Group1-10: དུ་སྐྱོད་རྒྱལ་བོད་པོ་ མལ་གྲུབ་གཞིས་སྤོད་སོགས་ནས་

ལྷག་ལུ་མཚོད་གཞིས་མི་སེར་གྱི་འཚོ་སྤོད་རྒྱབ་ཁྲོད་

རང་ནམ་བུས་འབྲུག་རྒྱལ་ཚོལ་ལུ་ལུ་སྐྱོད་དང་
ལམ་བཟང་སྤོར་སྤྱོད་དུལ་སོགས་ཡིག་གུང་ས་

གིང་ཡོས་ ལྷག་ས་ཁྱི་ ༡༠
༡༩༠༧ ༡༩༡༠
༡༩༢༢

Title:

ལྷན་སྐྱོད་

བཅས་ལུངས་བསྐྱེལ་ལུ་ཐོ་ཏྲ་གས་འབྲུབ་དགོ།

Short Description:

ཀུན་གླེ་ཤེ་འཛིན་མི་སེར་ནག་ཏུ་ལུ་སྤོད་སྐྱད་བསྟན་

དུང་ལྷོ་སྐྱོར་ནས་མི་ཙུ་ཞིབ་འཇུག་ལུང་བསྐྱེལ་ལུ་ལྷོ་
ཏྲ་གས་འབྲུབ་ ལྷག་ས་ཁྱི ༡༩༡༠

༡

Main Text:

༥ འདི་དུ་ལྷ་རྩུ་འཇུར་གྱི་འཕྲོས་སོན་གྱི་ རྩུར་བསྟན།

༠

༥ ལྷག་ས་ཁྱི ཀུན་གླེ་ཐུང་ཚེན་པའི་ཤེ་འཛིན་མི་སེར་ནག་ཏུ་ལུ་སྤོད་སྐྱད་བསྟན་དུང་དང་ མི་ཙུ་བཅུད་དེ་ལྷོ་ཞིབ་འཇུག་མཚན་སྐབས་འགོ་དམངས་ལྷོ་སྐྱོར་ནས་ལུངས་བསྐྱེལ་ལུ་
དགོས་མེད་ལྷོ་སྐྱོར་ལུ་ཤོག་གི་མི་རྣམས་ལ་ནས་

དུས་འདས་བསྐྱེལ་བསྐྱོང་དགོས་པ་དང་ ཚེས་ལྷག་ས་ ལྷོ་སྐྱོར་མག་ལྷན་ལུ་སྐྱོར་སོང་སེགས་བཀའ་འཛིན་གྱི་སྤོད་ཡོད་ལྷོ་ཞིབ་འཇུག་གིས་ལུང་ དག་ཤོ་ཚང་གི་སྐད་བསྐྱོད་ནས་ ལ
སྐད་འཚོལ་གཡུང་འཛིན་ས་ ལ ལྷུ་རྣམས་
བསྐྱོར་བརྟན་ལུ་སྤོར་བཀའ་ བསྐྱོར་ལུ་འབྲུབ་ལན་གྱིས་གོང་
འཛིན་གྱི་སྤོད་ལྷོ་སྐྱོར་བསྐྱོང་ལུ་། བཞིན་ར་སྤོད་བྱུང་།

ཁོངས་

ཕ་བསྐྱོད་ནས་ ལ རགས་སྤོད་སྐྱོར་པ་ཕ་ཀར་རྒྱུ་དང་ དམན་ཚོ་
ཇིས་ལུ་སོ་རྒྱུང་ཟ་བཅུད་ བསྐྱོར་ལུ་འབྲུབ་ལན་གྱིས་ར་སྤོད་བྱུང་། བསྐྱོར་ཏྲ་དར་
འབྲུབ་མིན་གྱིས་གནས་ལ་ དང་དུལ་ཞོ་
བསྐྱོར་བརྟན་ཚག་སོང་། བདུན་སྐྱོར་ལྷ་
དལ་སྐྱོང་།

འཕེལ་ ཚེས་ལྷག་ས་ལུ་ལྷོ་སྐྱོར་དབང་འདུས་དང་ ཀུན་ལྷག

ཚེས་འཕྲོལ་བཀའ་འཛིན་དོན་གསལ་སྟན་ འདི་ཁ་ལ་མདོ་ཡིན་ལུ་ཡང་
རྒྱལ་ལུ་ལྷན་ལུང་རྒྱུང་གིས་བརྟན་འབྲིད་འདུག་པ་ དལ་ས་ཚེས་འཕྲོལ་དར་དང་
ལྷོ་སྤོད་སོང་། དུལ་སྐད་གསུམ་འགོལ་
ལྷུ་བ་བྱུང་།

ལ ཕ་བསམ་འཕེལ་དང་ བདེ་སྤོད་གྱི་ལྷོ་སྐྱོར་བཟང་སྤོལ་མ་

བསྐྱོར་བརྟན་དར་དང་དུལ་ཞོ་ བསྐྱོར་བརྟན་དར་དང་དུལ་ཞོ་གསུམ་བྱུང་།
གསུམ་བྱུང་།

ལ ཞུ་ཅིག་ཁོངས་བསྐྱོད་ནས་འཚོ་མོ་ ལ ལྷོ་དངོས་ལུངས་པ་ཚོ་བརྟན་དང་

བསྐྱོར་བརྟན་དར་དང་ལུ་གཡུ་རྒྱུ་ འདི་བཞིས་
གསུམ་བྱུང་།

ཀར་ཡངས་གྱི་ལྷོ་སྐྱོར་ལུ་ ཚེས་ལྷག་ས་ལུ་ཞེ་དང་ བསྐྱོད་ནམ་སྤོར་ལས་

ཁོངས་སྤོར་བརྟན་དར་བྱུང་དང་ དུལ་ འདི་ལྷོ་སྐྱོར་ལས་གྱི་ཚེས་འཕྲོལ་དར་དང་ དུལ་

ཞོ་དུག་བྱུང་། སྐད་གསུམ་བྱུང་།

ལ ཨ་ཕྱོགས་ཁོངས་སུ་མེས་པོ་མ་དང་ཨ་མ་དོ་
བསྐྱོབ་ཆེན་དར་དང་ དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་།

ཤོག་རྒྱུ་ནང་བསྐྱེད་མོང་མོ་མིང་སྐྱོལ་མ་དང་ བ་མིང་ནང་མོང་བྱ་མོ་གཡང་།

འདི་དང་རྣམ་དོན་ཅན་པག་གསུམ་གྱི་དཔོན་འཕྲོལ་ཐད་ཀྱི་ཆ་

འཚོ་ ཚོས་ཞུགས་སུ་རྣམ་བྱུང་དོན་འགྲུབ་ ལ རྟོ་མི་ཚང་གི་བྱ་མོ་

ཞུ་ནན་མ་ཟད་ཨ་ཕྱོགས་སུ་ཁོ་ལ་བྱུང་བྱེ་ཞེ་དོ་ ལྷོད་སྒྲིག་

ལྱང་ད་སྐབས་ཉམ་ལྡན་དང་དེ་ལྟར་བར་རྟོ་མི་ནང་དཔོན་འཕྲོལ་ཕྱེད་མཁུ་པ་ད་ལྟ་ནང་འཁོར་བར་རྟོ་མི་ཕྱན་མོང་བཅས་ལ་བསམ་སྦྱོར་དར་དང་དུལ་ཕྱང་དྲུག་གི་འཕུལ་མོང་བྱུང་།

སྐྱོལ་ཚེ་ཨིན་ལོད་ནང་བསྐྱེད་དན་ཟེན་པའི་མི་མེན་ཡང་བྱུང་ས་འདུག།

ལ བ་ཚོར་དར་གྱི་བྱ་པ་སྐྱོད་དུ་འདུལ་ཤོག་ཉིན་མའི་ནང་མོང་བ་དང་ བྱ

རྒྱ་ཤོག་མི་ཁོངས་གོ་མག་ལྷ་རྒྱུལ་
དང་མི་བརྗེས་མོང་འདུག།

བསོད་ནམ་དབང་འདུལ་ རི་ཁོག་གི་བྱ་མ་གྲོ་གཡུ་ལི་མར་སྐྱོད་ཡོན་ཉན་
འདི་ལོར་བྱེད་བར་མོང་ འདི་འདུལ་བསྐྱོབ་བསོད་དང་ དུལ་ཁམ་
བ་མི་འཕྲོལ་བཀའ་ གཅིག་བཅས་ཕུག་འདུལ་བྱུང་།
འཛིན་གྱི་ར་སྐྱོད་བྱུང་།

7 མ་དཔལ་མོ་ ལ གཏམ་སྐབས་དང་ དམན་དུང་སྐྱིད་

བསྐྱོ་ཕུལ་བཀའ་འཛིན་གྱིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་། འདི་དང་དུང་སྐྱིད་ཀྱི་བསྐྱོ་ཕུལ་འཕྲོར་ལམ་
གྱིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་།

ཚོར་མོ་
བསྐྱོ་བརྟེན་དར་དང་
དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་།
ལ ས་ཕུན་ཚོགས་དང་ རྟོ་ཞེ་ལྷོ་དོན་ཚོ་ ཨ་རྒྱལ་སྐྱུན་བཀའ་
འདི་ཤེད་པོན་བརྒྱུད་དུལ་དང་ཁ་བསོད་སྐུལ་ཞུ་བ་དང་དོན་ཚེའི་བཀའ་ བསྐྱོ་ཕུལ་འཕྲོར་ལམ་

འཛིན་ར་སྐྱོད་བྱུང་བ་བཅས་གྱིས་དག། ལྷིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་།

འཚོ་ ལ ས་པད་འདུལ་ མ་པད་འཚོ་ མན་དེའི་ནང་མོང་
བསྐྱོ་བརྟེན་ཕུལ་འཛིན་ དར་དང་དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་། དཔོན་འཕྲོལ་བཀའ་
གྱིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་། འཛིན་གྱིས་ར་སྐྱོད་
བྱུང་འཛིན་གྱིས་མོང་།

བྱ་མོ་དེའི་ལ མ་གྲོ་དེ་ ཚོས་ཞུགས་བྱ་
དར་དང་དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་།

དཔེ་འདུན་ ས་གསུ་འོན་ཚོན་ ལ བཟང་
འདི་ཚོས་འཕྲོལ་མཐའ་གཅོད་དཔོན་གྱི་ བསྐྱོ་བརྟེན་དར་དང་ དུལ་ཞེ་གསུམ་
བཀའ་འཛིན་གྱིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་བ་ཕྱིར་མོང་ བྱུང་།
ཚོའི་ཁོངས་ རྒྱུང་སྐྱོད་དང་ རྒྱུང་སྐྱོད་དང་ ཚོས་ཞུགས་བྱེ་ཚོའི་བྱ་མོན་
འདི་ལོར་འདུལ་བསྐྱོ་ འདི་བསྐྱོ་རྟེན་ཕུལ་ འདི་ཚོས་འཕྲོལ་ཞུ་རྟེན་ཁ་བསོད་
ད་ལམ་སྐྱོད་སྐབས་ འཛིན་གྱི་ར་སྐྱོད་ དང་ དུལ་ཕྱང་གང་སྐར་ལྟ་བུ་
ལམ་མོད་བྱུང་བ་ བྱུང་ བས་འཛིན་མོང་
སེལ་བྱས།

ཕུན་ ལ རྟོ་མི་མོང་བ་མི་དེའི་བྱ་མོ་གོ་འགོ། ལ ཤོ་བརྟེན་ཟུགས་
འདི་བཀའ་འཛིན་འདུ་པ་ཕྱིར་སྐྱོད་མོང་།

གསོས་ཕུག་བྱ་མོ་གཡུ་སྐྱོན་ གཡེ་གཡེ་ ལ ཤིང་བཟོ་
བསྐྱོ་ཕུལ་ཟེན་པའི་བཀའ་འཛིན་ གཡེ་གཡེ་
གྱིས་ར་སྐྱོད་བྱུང་།
བརྟེན་འཛིན་མཐོང་གཡེ་ གཡེ་གཡེ་གོ་གི་མི་ལྱི་བྱ་མོ་རྒྱུང་བྱུང་ ལ ཤིང་བཟོ་
འདི་དང་ག་མི་ལྱུང་ས་མེད་བསྐྱོ་བརྟེན་ཀྱི།
ཚོ་བཤང་དང་ ཟུག་དམན་མི་རྟོ་ ལ བསམ་འཕེལ་དང་ བྱ་མོ་ཀུན་སྐོལ་
འདི་དང་ བཟང་རྒྱུར་དར་བྱུང་དང་ དུལ་ཞེ་ འདི་དང་ ཀུན་སྐོལ་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱོ་
བྱུག་བྱུང་། བརྟེན་དར་བྱུང་དང་ དུལ་ཞེ་འཕྲོག་བྱུང་།

ཚོ་རིང་ཚོས་འཛོམས་ཁོངས་ཚོས་ཞུགས་ཕུ་མོ་རྒྱུ་དུ་

འདིའི་ཚོས་འཕྲོལ་ཞུ་བརྟེན་དར་དང་དུལ་
སང་གསུམ་བྱུང་།

7
བསོད་ནམ་ཚང་བརྒྱུད་དུང་ཚོ་ ལ སྐར་ཚལ་གྱི་ཕུ་མོ་བརྒྱ་དཔོན་རུ་ནང་

འདི་བསོད་བརྟེན་དར་དང་དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་། འདིའི་འཕྲོལ་འཛོན་བསྐོར་ཞུ་ཡང་ ད་
ལས་སྐྱེ་ཁང་གི་ལོང་རྩ་རྩམས་བུལ་གྱི་ལོ་
ཁང་ - - ཉམས་གསོར་སོང་བར་བརྟེན་སྤྲུལ་གྱི་
ཞུ་ཡང་འཕུས་པ་བྱས།
བསྐོར་སོང་སྤྲོན་འདུས་རྣམས་དང་ དོན་སྤྱད་དུ་སོང་མེགས་ཚང་མས་གང་

ཡོང་ཞིབ་དཔུན་བརྒྱུད་དཔུན་ཞུ་དགོས་ཐོན་མེགས་སྤྱི་རྣམས་འགྲུགས་འགྲོའོས་མེགས་དང་
ཞུངས་སུ་སྤྲུགས་ཞེ་བསྐྱེལ་འོས་ཡོང་རྒྱ་ལས་སྤྲོས་ཏེ་སྤྲུལ་དུ་མ་སོང་བ་ཞུ་དགོས་གསུམ་
སྤྱད་སོང་པ་ནི་ནི་དང་ བཟའ་རྒྱ་དཔལ་འཛོམས་ མ་བསམ་ཀར་ འདུར་སྤོང་མགོ་ལོག་ཚོ་རྩོད་བཅས་རྣམས་སྤྱི་སྤྲོད་སོ་སོས་ཞུངས་བསྐྱེལ་དག་འདུད་ཞུ་དགོས་སུ་གོང་གསུལ་སྤྱི་ལག་
སྐར་ལ་སྤྲུབ་དང་ ཚོ་བརྟེན་གན་ ལྷ་ བཀའ་སྤྱོད་ས་རྣམས་ ཡ་ཚོ་རྩོད་དང་ ལྷ་གི་
ལས་ཐོག་གཤམ་སྤོབས་གསུམ་རྣམས་ཕུལ་བའི་རྟགས་། ལྷ་ བཀའ་སྤྱོད་ས་རྣམས་ ཡ་ཚོ་རྩོད་དང་ ལྷ་གི་
འདི་སྤྲོ་ཕུལ་འབྲོར་ལན་གྱི་ དར་དང་དུལ་ཞེ་གསུམ་བྱུང་།
དོ་འཕྲོད་འཛོན་ཕྱིར་བསྐྱེས་

7
བསོད་ནམ་ཁོངས་ནས་སོ་བྱུག་ནང་སོང་བཀའ་ཤིས་ལྷ་མོ་

7
དངོས་སྤྱབ་ཁོངས་མ་ག་མེལ་ ལ རྟན་ཚོ་འཕེལ་ ལ རོ་

འདིའི་བསོད་བརྟེན་ཁམ་བསོད་བྱུང་། འདིའི་བཀའ་འཛོན་བསྐོར་ཞུ་ཡང་
དེ་ལས་ཁམ་བསོད་བྱུང་།
སྤིལ་ཁོངས་མ་རྣམས་སྤོན་དང་ རྒྱ་སྤོན་གྱི་བཀའ་བཅས་སྤྲུག་བྱུར་ འདི་བསོད་ཕུལ་འབྲོར་ལན་གྱི་
དོ་འཕྲོད་བྱུང་།

ཚོས་ཞུགས་སྐྱེ་རྒྱུག་ ལ དུལ་སྤོང་གང་སྐྱེའི་མི་ཁོངས་ཞེ་

འདིའི་པ་འགྲུར་མེད་རྒྱ་ཤོག་ནས་འཕྲོལ་
གོང་ཚོས་ཞུགས་ལ་བརྟེན་ཚོས་འཕྲོལ་

སྤིལ་ཞུས་ལྷུང་ཡང་ཚ་སོང་

ལ་རུ་ ལ མ་ཉི་མའི་ཁོངས་ནས་འབ་པའི་ནང་སོང་སྤྲོ་སྤོན་ ལ སྐར་ འདིའི་

སྤྱུ་ཕུལ་ཐེན་འབྲོར་
དོ་འཕྲོད་བྱུང་།
སྤྱུ་དང་ དམན་ལ་ལུ་ ལ བསོད་ནམ་ཁོངས་ཞེ་ལྷོ་ལ་བརྟེན་
བསོད་བརྟེན་ཁམ་བསོད་ འདི་བསོད་ཕུལ་འབྲོར་ལན་ འདིའི་བསོད་བརྟེན་ཁམ་བསོད་བྱུང་།
ཕུལ་བྱུང་། དོ་སྤོད་བྱུང་།

ལ
བསོད་ནམ་གྱི་ཚ་མོ་དམན་ནོར་སྤོན་

འདི་སྤྱད་རྟན་ལ་ཞུངས་མེད་དག།

བཟའ་རྒྱ་ཞེ་རྩོད་རྒྱས་ཅན་མི་གསུམ་རྒྱ་ཤོག་ཁོངས་ཕྱིར་འགྲུགས་བརྒྱད་ཚོང་སོང་
འདི་གཞུང་གསུལ་ལ་བརྟེན་བྱ་འཕོང་མེགས་མི་འདུག་ཀྱང་
རྒྱ་ཤོག་ལས་ མི་མེན་དཔོན་འཕྲོལ་སོང་མེགས་མོང་ཅེས་རྟན་མི་སྤྱི་
ནས་ཞུ།

ཞུ་ ལ སྤོལ་མ་ནོར་འཚོ་ ལ ཚོས་འཛོམས་ ལ སྤོ་
བསོད་ཕུལ་གོང་བཞེན་འཛོན་ འདི་ཐོག་དུའི་ནང་སྤོད་པའི་རྗེས་

གྱི་རྒྱུད་རྒྱུད་།

མི་འདི་དེ་ལྷུང་ས་མེད་འདུག།

ཁོངས་ཨ་ནོར་གྱི་བཟའ་རྒྱ་སྤྲོད་སྤྲོད་ ༧

འདི་སྒོ་ཁོངས་འཁོལ་སྤྲུལ་འཛིན་འདུག།

དམན་ཤེས་རིག་རྣམས་དང་། དོན་སྤྱད་དུ་སོང་བ་ཨེམས་ཇེ་ཚོས་མཚན་

འདི་སྤྱོད་འཁྲུང་འདས་འདུག།

པར་ལྷུང་ས་མེད།

མོར་ཕྱིལ་བཟའ་རྒྱའི་བྱ་ཚོང་བཟའ་གྱི་འདས་སོང་ཚོས་ལྷགས་ ཕྱིར་སོང་ལྷུང་ས་སོས་དགའ་འབྱུང་ལྷ་དགོས་མ་ཟད་

ཐོག་དོར་མོ་དང་། བམེད་ནམ་ དངོས་སྤྱོད་ཅན་ནས་ཕུལ་བའི་རྟགས།

༥ ཡོང་བུ་ཁོངས་གཡུང་གྲུང་ཟེར་བ་རང་ཁོངས་དེ་མེད་འབག་ཐོག་སྤྲོད་པ་མིང་གཞུང་དུ་འཁོད་གསལ་དེ་ལྟར་ཡང་།

བྱ་ཚོ་ཚོང་དབང་འདས་དང་དཔའ་ཤོད་

དོན་འགྲུབ་འདས་པའི་བརྒྱུད་སྤྲུལ་བཟང་། བྱ་ཚོ་ནོར་ ལྷགས་དགོན་ཚོས་བཞུགས་བུ་རྒྱ་མཚོ་དོན་འགྲུབ་

སྲང་བཅོལ་དང་གཡུང་གྲུང་རང་གི་སྲང་བཅོལ་སྤོག་སྤོག་སྤྲུལ་གཡུང་དུང་མི་རྒྱ་

རང་ཁོངས་བདག་པའི་གི་བཞེས་མེ་བུ་ལོ་བུས་ལྷ་རྒྱུར་སྤྲོ་ལག་བསྐོར་རྟག་ལས་ཐོག་དོ་མེའི་རྟགས།

ཕུལ་བྱོལ་བཅུད་དཔྱོད་ལྷ་རྒྱ་བཅས་སུ་རྟག་ལས་

གཡུང་ཚབ་པ་སྤྲུལ་དང་། བཟའ་རྒྱ་དམན་ཚོ་རིང་དབང་མོ་

བྱ་མོ་སྤྲུལ་བཟང་སྤྲོ་མ་བཅས་ཡོངས་རྒྱུར་ཕྱིར་ཚོད་ཐོག་ཕྱི་སྤྲུལ་དཔུལ་