

0314\_SBB6937  
SBB-Or.1978.6937

Main Text: རྩུག་འབྲུན་རྩུག་ནག་  
རྒྱུད་ རྒྱུད་རྩུག་གི་དག་སྐྱུམ་བཅས་སྒྲིབ་  
དང་ གང་བཞིན་སྒྲིབ་རྩུག་པའི་རྩུག་  
གདོན་ རྒྱུད་དཔོན་པའི་ རྒྱུ་ལྡི་ཐང་རྩུག་  
རིན་ མར་འདེགས་ཁལ་ ༡༡རིན་དངུལ་ཞེས་བརྒྱུད་  
རྒྱ་༡༡ཚེས་༡༠ལ། དགོན་ རྒྱུ་ཐང་རྩུག་རིན་འབབ་བཅས་  
ཁལ་ཆས་པས་སྐྱུ་ རྩུག་རྩུག་དང་རྩུག་ རྩུག་ རྩུག་  
འབུལ་ རིན་ཡང་རྩུག་པའི་ཤོང་སྐྱེ་ལེའི་ཡོང་འབབ་  
དེབ་

གསལ་  
ནས་བཀའ་གནས་དགོདོན་ལུ་བཟུགས་དང་། རྩུག་དཔོན་པའི་མཁུ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་འབབ་ཆག་པའ་  
རིང་རྩུག་མར། རྒྱུ་ཐང་རྩུག་རིན་འབབ་བཅས་ཁལ་བབ་བཟོས་ཞིམས་ཐམ་སྐྱུ་བཟོ་རྒྱུ་དང་  
ཤོས་རྒྱུད་ཀར་སྐྱུ་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལུ་བརྒྱུད་རྩུག་བཟུ་རི་རྩུག་ཉལ་སྐྱུ། རྩུ་དཀར་  
ཤགས་འདོམ་ལོང་པ་བཟུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ཞེས་ལྟ་དང་སྐྱུ་གསུམ་བཅས་རྒྱུད་ཡོང་སྐྱུ་ག་  
འབུལ་བུང་བས་བཅོང་འཛིན། རྒྱ་༡༡ཚེས་༢༣ལ། རྩུ་ཉོང་བཞིན་སྐྱེ་རྩུག་ལས་ཤིངས་རྒྱས་  
ཅིའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ལུ་བརྒྱུད་དང་། རྒྱུ་དཔོན་པའི་  
ཅན་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་འཐོད་འབབ་ཆག་པའ་རིང་རྩུག་མར། རྒྱུ་ཐང་རྩུག་རིན་འབབ་བཅས་ཁལ་  
ཐབ་ཟོར་ཞོས་སྐྱུ་སྐྱུ་བཟོ་རྒྱུ་དངས་ཞེས་བརྒྱུད་སྐྱུ་སྐྱུ་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལུ་བརྒྱུ་  
དང་རྩུག་བཟུ་ཉི་རྩུག་གན་བརྒྱུད། རྩུ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོང་ཡང་བཟུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ཞེ་  
བརྒྱུད་སྐྱུ་སྐྱུ་གསུམ་བཅས་སྐྱུ་ལོངས་ནས་འབུལ་བུངས་བས་གཅོང་འཛིན་རྒྱ་༡༡ཚེས་  
༢༤ལ། ཤོང་བཞིན་སྐྱེད་རྩུག་པའི་མཁུ་སྐྱུ་ལེའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་  
གོངས་དོན་ལུ་བརྒྱུད་དང་། བརྒྱུད་པའི་འབབ་ནས་རྩུ་ཆག་སྐྱུ་སྐྱུ་གྱི་སྐྱུ་ཆག་པའ་རིང་རྩུ་  
མར། རྒྱུ་ཐང་རྩུག་རིན་འབབ་བཟོས་ཁལ་འཐབ་ཟོས་འཐོས་ཟམ་སྐྱུ་བཟོ་དང་ཞེས་བརྒྱུད་  
སྐྱུ་སྐྱུ་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལུ་བུང་དང་རྩུག་བཟུ་རི་རྩུག་ཉལ་བརྒྱུད། རྩུ་དཀར་  
ཤག་འདོམ་ལོང་པ་བཟུ་གཅིག་རིན་བརྒྱུད་སྐྱུ་སྐྱུ་གསུམ་གསལ་རྒྱུད་ཡོངས་སྐྱུ་

འབྲུལ་བྱུང་བའི་གཙང་འཛིན་ལྷ་ཉ་ཚེས་༢༣། ༡༣། །གོང་བཞིན་སློང་འོང་པའི་མོད་པམ་  
པའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་འགས་གསལ་ཤར་དགོས་དགོན་ལྷ་བྱུང་དང་། བརྒྱ་དཔོན་ཁབ་ནས་  
ཆག་སྐྱ་ཐང་གི་སྤྱོད་ཆག་ ངམ་རིན་ཅུ་མམ། སྐན་གྱིས་ཐང་དྲི་འཛིན་འབབ་བཅས་ཁང་པ་  
ཚོས་སློས་སྐྱམ་སྤང་བཅོ་བརྒྱད་ནམ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་དྲུག་  
བྱུ་རེ་དྲུག་ཉག་བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམས་ལོ་བ་བྱུང་གཅིག་འཛིན་བརྒྱད་དུལ་ཚོ་བརྒྱད་  
སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་སེང་ཡོངས་སྤྱ་འབྲུལ་བྱུང་བའི་གཙང་འཛིན། ལྷ་ཉ་ཚེས་༢༤།

༡༣། །གོང་འཛིན་སློང་འོང་པའི་སྤྱི་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་པར་བསྐྱར་  
དགོངས་འདོན་ལྷ་བྱུང་དང་། བརྒྱ་དཔོན་འབབ་ནས་ངམ་མཆན་ཡུ་བྱུང་གི་སྤྱོད་ཆག་ ངམ་རི་  
ཅུ་མམ། དམ་གྱི་ཀར་རྟའི་ཚིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་སོན་གྲིམ་ཟམ་བྱང་བཅོ་བརྒྱད་ཚོ་བརྒྱད་  
སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་ཤག་བཅུ་རེ་དྲུག་ཉག་བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་དོད་ག་  
འདོམས་པོ་པ་བཅུས་ཅིགས་འཛིན་དུལ་ཚོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་ཚོང་ཡོང་སྐྱགས་

འབྲུལ་སྤྱུ་དམིག་གཙང་འཛིན་ལྷ་༢་ཚེས་༡༠། ༡༣། །གོང་བཞིན་སློང་འོང་པས་བ་གྲུང་  
ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གསན་དགོངས་མདོམ་ལྷ་བྱུང་དང་། བརྒྱ་དཔོན་  
འབབ་ནས་ངམ་མཆག་སྐྱ་བྱུང་གི་སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་ཅུ་མམ། བྲག་གི་ཐང་ཉའི་རིན་འབབ་  
བཅས་ཁ་གཤམ་ཚོས་སློས་ཆམ་སྤང་བ་ཐམ་རྒྱུད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གཙུགས། མར་  
འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་དང་དྲུག་བཅུ་རེ་དྲུག་ཉག་བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་པ་བཅུང་

གཟིག་རིགས་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་སྤྱོང་ཡོངས་སྐྱགས་འབྲུལ་བྱུང་བས་  
གཙང་འཛིན་ལྷ་ཉ་ཚེས་༡༡། ༡༣། །གོང་བཞིན་སློང་འོང་པ་ལྷགས་གན་ལོའི་སོང་  
འབབ་དེབ་ཟང་གསལ་ནས་བངས་གཏན་དགོང་འདོན་ལྷ་བྱུང་དང་། བརྒྱ་དཔོན་འབབ་ནས་  
ངན་ཆག་སྐྱ་འབྱུང་གི་སྤྱོད་ཆག་དང་། ངམ་རིང་ཅུ་མམ། བྲགས་གི་བང་རྟའི་རིམ་འབབ་  
བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་པ་གྲིས་ཟམ་བྱང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་

བ་ལྷ་བརྒྱ་དང་དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་དབང་གན་བརྒྱད། དཀར་ཤག་འདོམ་ལོང་བ་བཅུ་གཅིག་རིན་  
དུལ་ཚོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་ཚོང་སོང་སྐྱན་གཏུམ་བྱུང་པའི་འཛིན། ལྷ་ཉ་ཚེས་༢༢་  
ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན་སློང་འོང་པ་རྩོས་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབས་ནས་གསལ་གཏོན་  
དགོང་དོན་ཁ་བྱུང་དང་། བརྒྱ་དཔོན་མདོན་ཅུས་ཡུལ་བཀའ་གྱི་སྤྱོད་ཆགས་དང་། ངམ་རོང་  
ཅུ་ཟགས་སྤྱི་ཅུང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་གྲིམས་དང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཚོ་བརྒྱད་སྐར་  
སྤྱོད་གསུམ། ཡར་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་དང་དྲུག་བཅུ་རེ་དྲུག་དང་གན་བརྒྱད། སྤྱ་དགོས་

གཤམ་དོན་ལོ་བུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ནོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་གསུམ་བཅས་རྗེས་ཡོངས་སྐྱོན་འབྲུལ་  
བྱུང་པའི་འཛིན་དུ་དང་ཟླ་༡༡་ཚེས་༡༢་ལ། ལོང་ཞིན་སྤོ་རོང་པའི་རྩ་འབྲུན་ལོ་ལོ་ཡོངས་  
འབབས་དེ་གསལ་ནས་གསལ་གཏན་དགོངས་དོན་ལྟ་བུར་དང་། བུ་དཔོན་འབབ་ན་བདག་  
མག་འདུ་འབྲུད་ཀྱི་སྤྱིད་ཆག་ངམ་རོང་ཚོན། .....བྱ་བུ་ཐང་རྩི་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་བབ་དོས་  
འཕྲོས་དམན་སྲང་བཅོ་བུ་དང་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་དབུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་པ་དུག་ཅུ་  
རི་དུག་དང་ཉག་བུ་སྤྱིད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོང་པས་བཅུ་གཅིག་འཛིན་དངུལ་རོ་བུ་  
བཀར་སྤྱིད་དབུམ་བཅས་རྗེས་ཡོངས་སྐྱོན་འབྲུལ་བྱུང་བའི་གཙང་འཛིན་ཟླ་༡༢་ཚེས་༡༢་ལ།  
མོ་བཞིན་སྤོ་རོང་གི་རྩ་དུག་ཚི་ལོངས་འབབ་འདོབས་འབབས་བཀའ་མཇག་དགོང་དགོ་ལྟ་སྐྱོ་  
དང་། བུ་དཔོན་རྩ་བཤག་མཆག་ལྟ་འབྲུད་ཀྱི་སྤྱིད་རྩག་ངམ་རོང་ཚས་མར། བུ་གྲུ་ཐང་རྩི་  
རྩིན་འབབ་བཅས་ཁ་བབ་ཀྱང་འཕྲོས་དངུལ་སྲང་བཅོ་བུ་དང་བཞོ་བུ་དམར་སྤྱིད་གསུམ།  
མར་རིགས་ཁལ་དུག་ལྟ་བུ་བུ་བུ་རི་དུག་དང་ཉག་བུ་སྤྱིད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམ་མིང་  
བ་བཅུ་གཅིག་འཛིན་དངུལ་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་གསུམ་བཅས་སྤོང་ཡོངས་སྐྱོན་སྐར་བྱུང་བས་  
གཙང་འཛིན། ཟླ་༡༢་ཚེས་༡༥་ལ། ལོང་བཞིན་སྤོ་རོང་པའི་ཡོངས་འབབ་དེ་བ་གསལ་བཀའ་  
ཆགས་དགོངས་.....། བུ་དཔོན་དེ་བ་འབབ་གསལ་མཆག་ལྟ་བུ་སྤྱིད་ཆག་རོ་  
རོང་ཚ་བཀར། བུ་གྲུ་ཐང་རྩི་རོང་འདོན་བབས་བཅས་ཁ་བབ་བཅོས་འཕྲོས་དངུལ་སྲང་བཅོ་  
བུ་དང་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་གསུམ། མར་ཤེགས་ཁལ་ལྟ་བུ་དང་དུག་ཅུ་རི་དུག་ཉག་  
བུ་སྤྱིད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམ་མིང་འབབ་བཅུ་གཅིག་འཛིན་དངུལ་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་  
བཅས་རྗེས་ཡོངས་བསྐལ་འབྲུལ་བྱུང་བས་གཏང་འཛིན། ཟླ་༡༢་ཚེས་༢༡་ལ།

.....པའི་ཡོངས་མས་དེ་བ་གསལ་གནས་བཀའ་ཆག་དགོང་དོན་ལྟ་བུར་.....  
ནས་ངན་ཆག་ལྟ་བུ་སྤྱིད་ཆག་ངམ་རོང་རྩ་མར། .....བཅོས་འཁྲིམས་དངུལ་  
བྱང་བཅོ་བུ་དང་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་གསུམ། མར་འདེགས་བས་སྤྱ་བུ་དང་དུག་ཅུ་རི་  
དུག་ནར་བུ་སྤྱིད། སྤྱ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་མ་བཅུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ཞོ་བུ་སྐར་རང་སྤྱིད་གསུམ་  
བཅས་སྤོང་ཡོངས་སྐྱོན་འབྲུལ་བྱུང་བས་བཙང་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༠་ལ། ༡༡། ལོང་  
བཞིན་མོ་སྤོ་རོང་པའི་ཡོངས་འབབ་འགས་ནས་བཀའ་ཆག་དབང་དང་དོན་ལྟ་བུར་དང་།  
བུ་དཔོན་འབབ་ནས་དནང་ཆགས་ལྟ་བུ་བུ་སྤྱིད་རོང་རྩ་མར་སྤྱིད་བང་རི་རྩ་རིན་  
འབབ་བཅས་ཁང་ཐབ་བསྐྲོས་འབྲོས་དངུལ་སྲང་བཅོ་བུ་དང་ཞོ་བུ་སྐར་སྐར་སྐར་  
གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་དང་དུག་རྩ་སྤྱི་བཀའ་.....ཆ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོང་བ་

བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་པ་ཇོ་བརྒྱད་དཀར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་སྒྲོང་ས་ཡོངས་བཙེང་འཕུན་  
འབྱུང་བྱུང་བའི་ཙེང་འཛིན། ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༧ ། གོང་བཞིན་མི་བྱ་ཐའི་སྤོ་རོང་པའི་ཡོང་འབབ་  
འདེབས་སྐྱ་ནས་བཀའ་ཆགས་དགོང་དོན་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱལ་དཔོན་འབབ་ནས་མཆག་སྐྱ་  
ཀྱང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆགས། ངམ་རིང་ཙུ་མར། དབས་ཀྱི་སྤྱང་རྟའི་རྟ་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཀྱའི་  
བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཙོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་  
བརྒྱ་དང་རྒྱལ་ས་བཅུ་རེ་རྒྱལ་ཉག་བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལང་བཅུ་རིས་དུལྱོ་  
བརྒྱད་སྐམས་སྤྱོད་ཀ་གསུམ་བཅས་ཇིང་ཡོངས་སྤྱན་འབྱུང་བའི་གཙང་འཛིན། ཟླ་ ༡༡ ཚེས་  
༢༧ ། གོང་བཞིན་སྤོང་རོང་བའི་ས་ཁའི་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབས་གསལ་ནས་བཀའ་  
གཏན་དགོངས་དོན་ལྟ་བུར་དང་། བརྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆག་སྐྱ་འབྱུང་གི་སྤྱོད་ཆག  
ངམ་རིང་ཙུ་མར། བརྒྱ་གྱི་ཐང་ཇི་རྟ་རིན་འབབ་བཅས་བབས་བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཙོ་  
བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཙུ་རེ་རྒྱལ་དང་གན་  
བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་  
ཇིང་ཡོངས་བསྐྱན་འབྱུང་གྱང་བས་གཙང་འཛིན། ས་ཕག་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༧ ། གོང་བཞིན་  
སྤོང་འཛོང་པའི་ས་ཕག་ལོའི་ཡོང་འབབ་དེབས་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་གྱི་  
ངན་ཆག་ལྟ་བུར་དང་། བརྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆག་སྐྱ་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་ཆགས། ངམ་  
རིན་ཙུ་མར། བྲག་བསྐྱའི་ཐང་ཇོ་རྟ་འཛིན་འབབ་བཅས་ཁ་འབབ་བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཙོ་  
བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་མདུམ་མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་བརྒྱ་རྒྱལ་བཅུ་རེ་རྒྱལ་དང་གན་  
བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་  
བཅས་སྒྲོང་ས་ཡོངས་སྤྱན་འབྱུང་གྱང་བས་གཙང་འཛིན། ས་ཕག་ཟླ་ ༡༡ / ༡༡ ཚེས་ ༢༧ ། གོང་  
བྱ་རིན་སྤོང་རོང་བས་ལྷགས་སྤྱི་ལོའི་ཡོངས་བབས་དེབས་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་གོང་དོན་  
གྱི་ངན་ཆག་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་གདག་སྐྱ་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་ཆག ངམ་  
རིན་ཙུ་མར། བྲག་ཐའི་ཐང་རྟའི་རྟ་རིན་འབབས་བཅས་ཁང་ཐབ་ཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཙོ་  
བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྟ་བརྒྱ་རྒྱལ་ཙུ་རེ་རྒྱལ་གང་ངནག་  
བརྒྱད། སྤྱ་དཀར་ཤགས་རིམ་མོངས་བང་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་  
བཅས་སྒྲོང་ས་ཡོངས་སྤྱན་འབྱུང་བྱུང་བག་གཙང་འཛིན། ལྷགས་གྱི་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༣ །  
གོང་བཞིན་སྤོང་རོང་བའི་ལྷགས་སྤང་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་  
དགོངས་དོན་གྱི་ཐ་ཆག་ལྟ་བུར་དང་། བརྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ལྷ་ཆག་ལྟ་འབྱུང་གི་སྤྱོད་

བཅག དམ་རིང་ཟ་བར་དང་བྲག་བའི་ཐང་རྗེ་རྟ་འཛིན་བཅས་ཁ་བབས་གྱི་འཕྲོས་དུལ་སྲང་  
བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་དང་  
བརྟན་བརྒྱད། སྲ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོང་པ་བཅིག་ཚན་དུལ་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ་  
བཅས་རྗེང་ཡོངས་སྟན་འབུལ་ཀྱང་འབས་གཙང་འཛིན་ལྷགས། རྒྱ་ལྷ་ཉ་ཚེས་ཉ་ལ།  
གོངས་བཞིན་སློ་རོངས་པའི་རྒྱ་རྒྱན་ལེའི་ཡོངས་འབབ་དེབས་གསལ་གར་བཀའ་གཏན་  
དགོངས་དོན་གྱི་ངན་མཆག་ལྷ་ཟུར་དང་། བརྒྱད་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་མཆགས་སྲ་འབྱུང་གྱི་  
ཕྱེད་བཅགས། དམ་རིང་རྩ་མར་དང་། བྲགས་གྱི་ཐང་རྟའི་རྟ་རིན་བཅངས་ཁ་ཅགས་གྱི་  
འཕྲོས་དུལ་སྲངས་བཅོ་བརྒྱད་དང་བཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། མར་བདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་  
དྲུག་བཅུ་རེ་དྲུག་དང་གཞན་བརྒྱད། སྲ་དཀར་ཤག་འདོམས་ལོངས་པ་བཅུ་གཅིག་རིང་  
དུལ་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ་བཅངས་རྗེངས་ཡོངས་སྟན་འབུལ་བྱངས་བདག་གཙང་འཛིན།  
རྒྱ་ལོངས་རྒྱ་ཉ་ཚེས་ལ། གོང་བཞིན་སློ་རོངས་པའི་རྒྱ་ལོས་ལེའི་ཡོངས་འབབ་དེག་གསལ་  
ནག་བཀའ་བཏན་དགོངས་དོན་ནག་ཆགས་སྲ་ཟུར་དང་། བརྒྱད་དཔོན་དཔལ་འབབ་ལག་  
ཆགས་སྲ་ཕྱེད་སྐྱེ་ཕྱེད་བཅགས། དམ་རིངས་རྩ་མར་དང་། བྲགས་སྐྱེ་རྟའི་རྟ་རིན་བཅས་ཁ་  
ཐབ་གྱི་འཕྲོས་དུལ་སྲང་། བཅོ་བརྒྱད་དང་བཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། མར་བདེགས་ཁལ་  
ལྷ་བརྒྱ་དྲུག་བཅུ་རེ་དྲུག་དང་ཏན་བརྒྱད། སྲ་དཀར་ཤག་འདོན་ཚང་པ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་བཞེ་  
བརྒྱད་རྗེར་ཕྱེད་གསུམ་བཅས་རྗེངས་ཡོངས་རྟག་འབུལ་བྱངས་གཙང་འཛིན། རྒྱ་ལོངས་རྒྱ་  
ཉ་ཚེས་ཉ་ལ། གོང་བཞིན་སློ་རོངས་པས་ཤིང་འབུག་དེབ་གསལ་ཡོང་འབབ་ནས་བཀའ་  
གཏན་དགོངས་དོན་ངན་མཆག་ལྷ་ཟུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ན་ངན་ཆགས་སྲ་འབྱུང་གྱི་  
ཕྱེད་བཅགས། དམ་རིང་རྩ་མར་དང་། བྲག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་ལ་བཅས་ཁ་འཏབ་བཟོས་འཕྲོས་  
ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞེ་བརྒྱད་རྟར་ཕྱེད་རྩ། མར་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱད། དྲུག་ཅུ་རེ་དྲུག་  
དང་ཉག་བརྒྱད། སྲ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་བཅས་རྗེང་  
ཡོངས་སྟན་འབུལ་རྒྱད་བས་གཙང་། རྒྱ་ཉ་ཚེས་ལ། ༡༡། གོང་བཞིན་སློ་གོང་པས་ཤིང་  
སྐབ་དེབ་གསལ་ཡོངས་འབབ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་ལྷ་ཟུར་དང་། རྒྱ་  
དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་སྲ་འབྱུང་གྱི་ཕྱེད་བཅགས། རོ་རིང་རྩ་མར་དང་། བྲགས་གྱི་  
ཐང་རྟའི་རིན་ལ་བཅས་ཁ་ཐབ་ཟོས་འཕྲོས་ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞེ་བརྒྱད་རྟར་རང་  
ཕྱེད་གསུམ་བཅས་རྗེངས་ཡོངས་སྟན་འབུལ་བྱང་བས་གཙང་། རྒྱ་ཉ་ཚེས་ལ།  
༡༢། གོང་བར་སློ་རོངས་པའི་ལེའི་ལོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་

དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་ལྟ་བུ་གྱི་སྲིད་ཆགས་  
རིང་ཙམ་མཇུག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་  
དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྲིད་གསུམ་བཅས་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འདུལ་བྱུང་བས་གཙང་འཛིན། ཟླ་ཉེ་  
ཚེས་༥ པ། གོང་བཞིན་སྲོ་རང་.....ལུག་པའི་མོང་འབབ་དེ་བས་གསལ་བཀའ་གཏན་  
དགོ་གན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་ལྟ་བུ་གྱི་སྲིད་ཆགས་  
རིང་ཙམ་མཇུག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅས་ཟམ་འཕྲོས་ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་  
བསྐར་སྲིད་གསུམ། མར་དམར་འདེགས་གྱི་ལལ་ལྟ་བུ་རྒྱ་བརྒྱ་ཉལ་བརྒྱད་དང་བརྒྱ་བརྒྱད། ལྟ་  
དཀར་ཤགས་འོ་ལོང་པ་དོ་བརྒྱ་གཅིག་རིན་ཅུས་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྲིད་གསུམ་བཅས་བརྫོང་  
མར་ལྷག་འདུག་བྱུང་བས་གཙང་འཛིན། ཟླ་ཉེ་ཚེས་༢༣ པ། གོང་བཞིན་སྲོ་རང་པའི་ས་སྲི་  
ལེའི་ཡོང་འབབ་དེ་བས་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་  
དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་ལྟ་བུ་གྱི་སྲིད་ཆགས་གྱི་རིང་ཙམ་མཇུག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་  
འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་དང་སྐར་སྲིད་གསུམ་  
དང་། མར་དམར་འདེགས་གྱི་ལལ་ལྟ་བུ་རྒྱ་བརྒྱ་ཉལ་བརྒྱད། ལྟ་དཀར་ཤགས་འོ་ལོང་  
ལོང་བ་དོ་བརྒྱ་གཅིག་རིན་ཅུས་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྲིད་གསུམ་བཅས་རྫོང་མོས་ལྷན་འདུལ་བྱུང་བས་  
གཙང་འཛིན། ཟླ་ཚེས། བཞིན་སྲོ་རང་པའི་སྲོ་བརྒྱ.....འབབ་དང་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་  
དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་ལྟ་བུ་གྱི་སྲིད་  
ཆགས་.....རིང་ཙམ་མཇུག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་  
སྲང་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་དང་སྐར་སྲིད་གསུམ་དང་། མར་དམར་འདེགས་གྱི་ལལ་ལྟ་བུ་  
རྒྱ་བརྒྱ་ཉལ་བརྒྱད། ལྟ་དཀར་ཤགས་འོ་ལོང་བ་བརྒྱ་གཅིག་རིན་ཅུས་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་  
སྲིད་གསུམ་བཅས་རྫོང་མོས་ལྷན་འདུལ་བྱུང་བས་གཙང་འཛིན། ཟླ་ཚེས་ལ། གོང་བཞིན་སྲོ་  
རངས་པའི་ལུགས་སྲི་ལེའི་ཡོངས་འབབ་དེ་བས་གསལ་པས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་  
ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ནས་ངན་ཆགས་ལྟ་བུ་གྱི་སྲིད་ཆགས། དོ་རིངས་ཙམ་  
མཇུག་གྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱད་  
སྐར་སྲིད་གསུམ་དང་། མར་དམར་འདེགས་གྱི་ལལ་ལྟ་བུ་རྒྱ་བརྒྱ་ཉལ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱ་  
ཉལ་རྒྱ་སྲོ་སྲིད་གསུམ། ལྟ་དཀར་ཤགས་འོ་ལོང་བ་བརྒྱ་གཅིག་རིན་ཅུས་ཞོ་བརྒྱད་  
སྐར་སྲིད་གསུམ་ཚེས། ལུགས་སྲོ་རངས་གསལ་བཞིན་མར་ལལ་དགྲ་དང་ཉལ་བརྒྱ་སྲོ་སྲིད་  
གསུམ་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་ཐབ་གསལ་བྱུངས་བ་བཅས་གྱི་གཙང་འཛིན། ཟླ་ཚེས་ལ། ལུགས་སྲི་

གཞིགས་པར་ཁལ་བཅུ་གཅིག་གྲངས་བྱུང་བས་གཙང་ས་འཛིན་རྫོང་ས་ཡོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟར་ལས་རྒྱ་  
ཚོས་ལ། དགོང་བཞིན་སྤོང་པའི་ལྷགས་བགས་ཡེའི་ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་  
གཏན་དགོང་དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། བརྒྱད་དཔོན་པའི་འབབ་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་  
ཀྱི་ཕྱིད་ཆགས། ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྤྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་བཅ་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་  
བྱང་བཅོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་གསུམ། མར་དམར་འདེགས་ཀྱི་འདེགས་ཁལ་བརྒྱད་སྐར་བཅུ་སོ་  
བརྒྱད་དང་སྐབ་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་འག་འདོམ་དཔོན་བ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་  
སྐར་ཕྱིད་གསུམ། ལྷམས་སྟེང་གསལ་བཞིན་མར་ཁལ་དགྲ་དང་གན་བཅུ་སྟོར་ཕྱིད་གསུམ།  
གཞིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཉིས་བཅས་རྫོང་ཡོངས་སྤྱོད་འབྲུལ་བྱུང་བའི་གཙང་འཛིན།  
ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༧་ལ། ༄༄༅། གོང་བཞིན་སྤོང་པའི་རྩ་གྱི་ཡེའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་  
ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ངན་ཆགས་ལྟ་  
མཐུད་ཀྱི་ཕྱིད་ཆགས་.....རྩ་མར། བྲག་ཟའི་ཐང་སྐར་རིན་འབབ་བཅ་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་  
ཟམ་སྟངས་བཅོ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་གསུམ། མར་དམར་འདེགས་ཀྱི་འདེགས་ཁལ་བྲ་  
བརྒྱད་ནདག་སྐར་ཕྱིད་འདུན་ཉན་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་འག་འདོམ་ཡོང་བ་བཅུ་གཅིག་  
རིགས་དུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་གསུམ། ལྷམས་སྟེང་གསལ་བཞིན་མར་ཁལ་དགྲ་དང་  
ཉག་བཅུ་སྟོར་ཕྱིད་གསུམ། གཞིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཉིས་  
བཅས་.....འབྲུལ་བྱུང་བས་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༤་ལ། གོང་བཞིན་སྤོང་  
པའི་རྩ་གྱི་ཡོངས་འབབ་དེབ་ངས་། རིན་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་པས་ནས་བཀའ་གཏན་  
དགོང་དོན་ངན་ཆགས་གཞུག་ལྟ་བུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་འབབ་ངན་ཆགས་ལྟ་མཐུད་ཀྱི་ཕྱིད་ཆགས་  
ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་ཀྱི་ཐང་རྟའི་བ་བཅུ་གཅིག་ཞིན་དུལ་.....འཕྲོས་ཟམ་སྟངས་བཅོ་  
བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་གསུམ། མར་དམར་དེགས་ཀྱི་འདེགས་ཁལ་བྲ་བརྒྱད་དང་སྐར་བཅུ་སོང་  
བུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་འག་འདོམ་ཡོང་མོང་ཡོངས་.....བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་  
གསུམ། དོ་བྲ་ནང་གསལ་བཞིན་.....དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་ཕྱིད་གསུམ། གཞིགས་མར་  
འདེགས་ཁལ་བཅུངས་གིས་བཅས་.....ཉག་འབྲུང་.....བྱུང་བས་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༡༧་ལ།  
གོང་.....གོང་སྤྱོད་མར་འབབ་དེབས་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོང་དོན་ངན་ཆགས་ལྟ་བུར་  
དང་། རྒྱ་དཔོན་པའི་ངན་.....ལྟ་མཐུད་ཀྱི་ཕྱིད་ཆགས་ བྲག་ཀྱི་ཐང་རྟའི་རིན་འབབ་  
བཅས་.....སྟེ་བཅུ་བཅོ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱིད་གསུམ་དང་། མར་མར་འདེགས་ཟེ་  
ཁལ་བྲ་བརྒྱད་དང་སྐར་ཕྱིད་འདུན་.....བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་འག་འདོམ་ཡོང་བ་རིན་ལུས་ཞོ་སྐར་

སྤྲུལ་སྤྲུལ་གསལ་བཞིན་མར་ཁལ་དགུ་དང་ཉལ་བཅུ་སྟོར་སྤྲུལ་གསུམ། གཟིགས་  
མར་མུར་འདེགས་གྱི་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་བས་.....། ཟླ་༡༡  
ཚེས་༢༡་ལ། གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པའི་ཤིང་ཡོངས་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་  
གཏན་དགོང་དོན་རན་ཆག་སྤྲུལ་དང་། རྒྱུ་དོན་རན་ཆ་འདུ་མཛུང་མི་སྤྲུལ་ཤག་.....བྲག་  
སྤྲུལ་ལྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་བཅས་བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཅོ་བསྐྱེད་ཞེ་བསྐྱེད་མར་སྤྲུལ་སྤྲུལ་  
དང་། མར་མུར་འདེགས་དང་། བཅུ་དྲུག་སྤྲུལ་དཀར་འགྲུ་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་རིན་དུལ་ཞེ་  
བསྐྱེད་.....སྐྱར་སྤྲུལ་གསུམ། དམ་སྤྲུལ་ནང་གསལ་བཞིན་.....། གཟིགས་མར་  
འདེགས་ཁལ་.....རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་བས་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༤་ལ།  
.....ལྷན་མེ་འབྲུག་ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོང་  
དོན་རན་ཆག་སྤྲུལ་དང་། རྒྱུ་དོན་རན་ཆ་.....སྤྲུལ་ལྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་  
འབབས་བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཅོ་བསྐྱེད་ར་ཞེ་བསྐྱེད་སྐྱར་སྤྲུལ་གསུམ་དང་།  
མར་.....ལྷན་མེ་འབྲུག་ཉལ་བཅུ་དྲུག་སྤྲུལ་དཀར་འགྲུ་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་  
རིན་དུལ་ཞེ་བསྐྱེད་སྐྱར་སྤྲུལ་གསུམ། འདུམ་སྤྲུལ་ནང་བཞིན་ཁལ་དགུ་དང་ཉལ་བཅུ་སྟོར་  
གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་  
བས་.....གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པས་མི་དྲུག་ཡོངས་ལ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་  
གོས་དོན་.....བཅད་ཁང་འབབ་བཟོས་འཕྲུ་སྤང་.....འདེགས་གྱི་ཁལ་སྤྲུལ་བསྐྱེད་  
དང་སྤྲུལ་ལྷན་མེ་འབྲུག་ཉལ་བཅུ་དྲུག་སྤྲུལ་དཀར་འགྲུ་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་.....། འདུམ་སྤྲུལ་ནང་གསལ་  
བཞིན་མཁའ་ཁན་དགུ་དང་ཉལ་བཅུ་སྟོར་གསུམ། གཟིགས་མར་ལེགས་.....བྱུང་བས་  
འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༥་ལ། ༡༢༡ ། གོང་བཞིན་སྟོ་རོང་པས་པ་རྟ་ལའི་.....དོན་  
རན་ཆག་སྤྲུལ་དང་། རྒྱུ་དོན་རན་ཆག་སྤྲུལ་ལྟའི་སྤྲུལ་ལྟའི་འབབ་ལྷན་མེ་འབྲུག་  
ལྟའི་འབབ་.....སྤང་བཅོ་བསྐྱེད་དང་ཞེ་བསྐྱེད་སྐྱར་སྤྲུལ་གསུམ་དང་། མར་མར་  
འདེགས་པའི་ཁལ་སྤྲུལ་བསྐྱེད་.....འདེམ་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་རིན་སྤུལ་ཞེ་བསྐྱེད་  
མར་སྤྲུལ་གསུམ་འདུམ་སྤྲུལ་ནང་གསལ་བཞིན་མར་ཁལ་གུས་དང་། .....  
གསལ་ཁལ་བཅུ་གཅིག་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༡༥་ལ།  
༡༢༢ ། .....འབབ་དེབ་གསལ་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་རན་ཆག་སྤྲུལ་  
དང་། རྒྱུ་དོན་རན་ཆག་མཐུན་གྱི་སྤྲུལ་ལྟའི་སྤྲུལ་ལྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་འབབ་  
བཟོས་འཕྲོས་དུལ་སྤང་བཅོ་བསྐྱེད་དང་ཞེ་བསྐྱེད་སྐྱར་སྤྲུལ་གསུམ་དང་། .....



འདེགས་ཀྱི་ཁལ་ལྟ་བུ་དང་སྐུ་མ་ཅུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་བ་བཅུ་  
གཅིག་རིན་.....ནང་གསལ་བཞིན་མར་ཁལ་དགུ་དང་ཉན་བཅུ་སྟོར་གསུམ།  
གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་.....བྱུང་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༠་ལ།  
.....ལྷགས་སྟེ་.....གསལ་ཐོག་ནས་བཀའ་གཏན་གོངས་.....ངན་  
ཆགས་སུ་མཐུད་ཀྱི་སྟེང་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། འགྲུ་སྐྱི་ཐང་རྟའི་འབབ་.....ཁང་ཐབ་ཁོས་སྟེ་  
ཟམ་སྟང་བཅི་བརྒྱད་.....བདུན་དང་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་བང་  
བཅུ་གཅིག་རིན་དངུལ་.....ཁལ་དགུ་དང་ཉག་བཅུ་སྟེང་གསུམ། གཟིགས་མར་  
འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཉིས་བཅས་རྫོང་ཡོངས་.....ཟླ་༡༡་ཚེས་༡༥་ལ། སྟོ་ལྷགས་སུ་  
ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབས་གསལ་ཐོགས་ནས་བཀའ་གཏན་ཚེ་དོན་.....སུ་མཐུད་  
སྟེང་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། འགྲུ་སྐྱི་ཐང་བརྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་འཐབས་བཟོས་འཕྲོས།  
.....མར་སྐྱར་འདེགས་ཀྱི་ཁལ་ལྟ་བུ་དང་སྐུ་མ་ཅུ་སོ་བདུན་དང་ཉག་བཅུ་དྲུག་.....  
སྟེ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་བང་བཅུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ཞོ་བརྒྱད་སྐྱར་  
སྟེང་.....བཅུ་སྟོར་སྟེང་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་  
རྩིས་.....སྟེ་འདུས་བྱུང་པས་འཛིན། ཟླ་ཚེས་ལ། སྟོ་རོང་བས་རྒྱ་སྟེ་ལོའི་ཚོངས་  
འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་དངས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་སུ་རྩུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་  
ངན་ཆགས་སུ་མཐུད་དང་ཀྱི་སྟེང་ཆགས་.....ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་འཐབས་བཟོས་  
འཕྲོས་ཟམ་གངས་བཅོ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱད་སྐྱར་སྟེང་གསུམ། མར་སྐྱར་འདེགས་.....།  
སྟེ་དཀར་ཤག་.....རྒྱད་སྐྱར་སྟེང་གསུམ། འདུམ་པས་མར་ཁལ་  
དགུ་དང་ཉག་བཅུ་.....། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོངས་སྟེ་  
འདུལ་བྱུང་ཁལ་འཛིན་ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༥་ལ། སྟོ་རོང་པས་རྒྱ་པག་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་  
གསལ་ཐོག་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆགས་སུ་རྩུར་དང་། རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆགས་སུ་མཐུད་  
ཀྱི་སྟེང་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། འགྲུ་སྐྱི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁང་འཐབས་བཟོས་འཕྲོས་ཟམ་  
གངས་བཅོ་བརྒྱད་ཞོ་བརྒྱད་སྐྱར་སྟེང་གསུམ་འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགུ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་  
སྟེང་གསུམ། རིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་མར་སྐྱར་འདེགས་ཀྱི་ཁལ་ལྟ་བུ་དང་  
དང་སྐུ་མ་ཅུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྟེ་དཀར་ཤག་འདོམ་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་རིགས་དངུལ་ཞོ་བརྒྱད་  
སྐྱར་སྟེང་གསུམ་བཅས་སྟེངས་ཡོངས་སྟེ་འདུས་བྱུང་པས་འཛིན། ཟླ་༡༡་ཚེས་༢༢་ལ། སྟོ་  
རོང་བབས། ལོང་གི་ལོའི་ཡོས་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་

ལྷ་ལྷུང་དང་། རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་ལུ་མཐུད་ཀྱི་སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མཐུ། དྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་  
འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་བྱང་བཅོ་བརྒྱད་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། འདུམ་  
གསལ་མར་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་སྤྱོད་གསུམ་གཟིག་མར་འདེགས་ཁལ་གཅུ་གཅིག་  
མར་སྐར་འདེགས་ཀྱི་ལྷ་བརྒྱད་དང་སྤྱུ་བྱང་.....བཅག་སྤྱ་དཀར་.....འདོམས་  
མོས་བ་བཅུ་ག་རིང་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་བཅས་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུས་བྱང་  
འཛིན། ལྷ་ཉ་ཆོས་ལ། ༡༡། སྟོ་ཤོང་པས། ཤིང་ལྷ་ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་  
ཐོག་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་ལྷུང་དང་། རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་ལུ་མཐུད་ཀྱིས་  
སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མཐུ། དྲག་སྐྱའི་ཐང་.....འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་.....དངུལ་སྤང་བཅོ་  
བརྒྱད་དང་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་སྤྱོད་མར་  
སྐར་འདེགས་ཀྱིས་ཁལ་གསུམ་བརྒྱ་ཅུ་མོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྤྱ་དཀར་འགས་འདོམ་ལོ་ཁ་  
བཅུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་  
གཉིས་བཅས་ཤེལ་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུས་འབྲུང་བས་འཛིན། ལྷ་ཆོས་ལ། སྟོ་ཤོང་  
པས། མི་སྟག་ལོ་ལོས་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་ལྷུང་  
དང་། རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་ལུ་མཐུད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མཐུ། དྲག་སྐྱའི་ཐང་སྐའི་  
འབབ་བཅས་ལོ་བ་བཅུ་གཅིག་རིན་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་  
ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཉིས་བཅས་ཤེགས་  
དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲུས་བྱང་བས་འཛིན། ལྷ་ཆོས་ལ། ༡༢། སྟོ་ཤོང་པས། མི་ལོས་  
ལོའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་ལྷུང་དང་། རྒྱ་དཔོན་  
ངན་ཆག་ལུ་མཐུད་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མཐུ། དྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་  
ཐབ་བཟོས་འག། .....བཅོ་བརྒྱད་དང་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། མར་སྐར་འདེགས་ཀྱིས་  
ཁལ་ལྷ་བརྒྱད་སྤུམ་ཅུ་མོ་བརྒྱད་དང་ཉག་བཅུ་དྲུག་སྤྱ་དཀར་འགས་འདོམས་ལོ་བ་བཅུ་  
གཅིག་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་སྤྱོད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་  
སྤྱོད་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བསྐྱ་གཉིས་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་  
འབྲུས་བྱང་འཛིན། ལྷ་ཆོས་ལ། ༡༣། སྟོ་ཤོང་པས། ས་འབྲུག་ལོའི་ལོས་འབབ་དེབ་  
གསལ་ཐོག་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་ལྷུང་དང་། མར་སྐར་འདེགས་  
འདེགས་ཀྱི་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་སྤུམ་བཅུ་མོང་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་ལུ་མཐུད་  
ཀྱིས་སྤྱོད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མཐུ། དྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབ་བཟོས་འཕྲོས་

དངུལ་གྲངས་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། སྲ་དཀར་ཤགས་འདོམ་ལོང་བ་བཅུ་  
གཅིག་རིམ་དངུལ་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགུ་དང་ཉལ་བཅུ་  
སྟོར་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་  
འབྲམ་བྱུང་བས་འཛིན་དུ། ལྷ་༡༡་ཚེས་༢༥་ལ། ༡༣། །སྟོ་རོང་བཟོས་.....སྤུལ་ལོའི་  
ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་ནས་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་སྐར་  
འདེགས་ཁལ་སྲ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་དང་ཉལ་བཅུ་དྲུག་རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཐུང་གི་ཕྱི་ཕྱིད་  
ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་སྲང་  
བརྒྱད་དང་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། སྲ་དཀར་ཤགས་འདོམ་ལོང་བ་བཅུ་གཅིག་དངུལ་ཞེ་  
བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགུ་ཉལ་བཅུ་སོསྲ་གསུམ། གཟིགས་མར་  
འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲམ་བྱུང་བས་གཅོང་། ལྷ་༡༡་  
ཚེས་༢༥་ལ། ༡༣། །སྟོ་རོང་ལ་ནས། ལྷགས་རྟའི་ཡོངས་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་ནས་  
བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན། ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་སྐར་འདེགས་གི་ཁལ་སྲ་བརྒྱ་སུམ་  
ཅུ་སོ་བདུན་དང་ཉལ་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཐུང་གི་ཕྱི་ཕྱིད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་  
མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་སྲང་བཅོ་བརྒྱད་  
གསུམ། སྲ་དཀར་ཤགས་འདོམ་ལོང་བ་བཅུ་གཅིག་རིང་རིམ་དངུལ་ཞེ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་  
བརྒྱད་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་ཁལ་དགུ་ཉལ་བཅུ་སྟོར་གསུམ། གཟིགས་མར་  
འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་འབྲམ་བྱུང་བས་གཅོང་། ལྷ་ཚེས་  
ལོ། ༡༣། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་བར་ནས་ལྷགས་ལུག་.....གསལ་ཐོགས་  
སྲ་ཐུང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན། ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་སྐར་འདེགས་གི་འདེགས་  
ཁལ་སྲ་བརྒྱ་སུམ་བཅུ་སོ་བདུན་ཉལ་བཅུ་དྲུག་རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཐུང་གི་ཕྱི་ཕྱིད་ཆག་ངམ་  
རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་གྲངས་བཅོ་བརྒྱད་  
ཞེ་བརྒྱད་བསྐྱེད་གསུམ། སྲ་དཀར་ཤགས་འདོམ་ལོང་བ་བཅུ་གཅིག་རིམ་དངུལ་ཞེ་བརྒྱད་  
སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགུ་དང་ཉལ་བཅུ་སྟོར་གསུམ་གཟིགས་  
མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོངས་ལྷན་མར་འདུམ་འབྲུམ་བྱུང་བས་  
གཅོང་། ལྷ་ཚེས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པ་ནས་.....རྒྱ་སྟོ་ཡོང་འབབ་དེབ་  
གསལ་ཐོག་སྲ་འབྱུང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན། ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་སྐར་འདེགས་  
ཁལ་སྲ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ཉལ་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཐུང་གི་ཕྱི་ཕྱིད་ཆག

ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་གྲངས་བཅོ་  
ལྔ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ་དང་། ལྷ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བ་རིན་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་  
སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་གསུམ།  
གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ཡོང་སྐྱན་འབྲུས་བྱུང་བབས་  
གཙང་། ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༡། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པ་ནས། ལྷ་བྱ་ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་  
ཐོག་ལྷ་ཕྱུང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན། ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་མར་འདེགས་ཀྱི་  
འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཕྱུང་གྱི་ཕྱེད་  
ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་  
གྲངས་བཅོ་ལྔ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ་དང་། ལྷ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བ་རིན་  
དངུལ་ལོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་  
གསུམ་གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་ཤེས་དཀར་རྫོང་ས་ཡོངས་སྐྱན་འབྲུལ་  
བྱུང་བས་གཙང་། ལྷ་ཉམ་ཚོས་ཉམ་ལ། ༡༡། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པ་ནས། ལྷ་བྱ་ཡོང་  
འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་ལྷ་ཕྱུང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་མར་  
འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཕྱུང་གྱི་ཕྱེད་  
ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར་བྲག་སྐྱའི་ཐང་རྟའི་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་གྲངས་  
བཅོ་བརྒྱད་སྐར་ཕྱེད་གསུམ་ལྷ་དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བ་རིན་དངུལ་ལོ་བརྒྱད་  
སྐར་ཕྱེད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགྲ་དང་དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་གསུམ། གཟིགས་  
མར་འདེགས་ཁལ་བཅིས་བཅས་རྫོང་ཡོང་སྐྱན་འབྲུས་བྱུང་བབས་གཙང་། ལྷ་ཉམ་ཚོས་  
ལ། ༡༡། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པ་ནས། ལྷ་བྱ་ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་སྲ་ཕྱུང་  
གྱིས་ཆག་ངམ་རིང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་མར་འདེགས་  
ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཕྱུང་གྱི་ཕྱེད་ཆག་  
ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འཕྲོས་དངུལ་གྲངས་ཉམ་/༢/རྩ་  
དཀར་ཤགས་འདོམས་ལོ་བ་རིན་དངུལ་ལོ་བ་རིན་དངུལ་ལོ་བ་རིན་ལྷ་འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་  
ཁལ་དགྲ་  
དང་ཉག་བཅུ་སྟོར་གསུམ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོང་སྐྱན་  
འབྲུལ་བྱུང་བས་གཙང་། ལྷ་ཉམ་ཚོས་ལ། ༢༠། །གོང་བཞིན། སྟོ་རོང་པ་ནས། མེ་བྱི་ཡོང་  
འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་སྲ་ཕྱུང་བཀའ་གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་སྲ་རྒྱུར་དང་། མར་སྐར་  
འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ཤགས་བཅུ་དྲུག་བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲ་ཕྱུང་གྱི་ཕྱེད་

ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་.....སྲོམ་གྲང་། ༡༤ / ༤ / ༢༡ འདུམ་  
གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་༧ / ༡༠ / ༡༣ གཟིགས་མ་ཁལ་༡༢་བཅས་རྫོང་ཡོང་.....ལྷན་འབྲེལ་  
བྱུང་བཅས་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། སྲོ་རོང་ནས། མི་སྲུང་པོའི་ཡོང་  
འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་སྲུང་འཕྱུང་བཀའ་གཏན་གྱི་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་རྩུར་དང་། མར་  
མར་འདེགས་མི་ཁལ་ལྷ་བརྒྱུད་སྲུམ་རྩུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲུང་འཕྱུང་  
གྱི་སྲིད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་ཁལ་འབབ་.....ཐབ་བཟོས་སྲོམ་  
གྲང་བཅོ་རྒྱུད་དང་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་སྲིད་གསུམ་འདེགས་ཁལ་༧ / ༡༠ གཟིགས་མར་འདེགས་  
ཁལ་༡༢་བཅས་རྫོང་ཡོང་ལྷན་འབྲེལ་བྱུང་འབབ་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན་  
སྲོ་རོང་པ་ནས་ས་སྐོན་ལེའི་ཡོང་འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་སྲུང་འཕྱུང་བཀའ་གཏན་གྱིས་གོང་དོན་  
ངན་ཆག་ལྷ་རྩུར་དང་། མར་སྐར་འདེགས་གྱི་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱུད་སྲུམ་རྩུ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་  
དྲུག་རྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲུང་གྱིས་སྲིད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་  
ཁལ་ཐབ་བཟོས་སྲོམ་དངུལ་སྲང་བཅོ་བརྒྱུད་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་སྲིད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་  
འདེགས་ཁལ་དགྲ་དང་ཉག་བཅུ། གཟིགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོང་  
ལྷན་འབྲེལ་བྱུང་.....ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། སྲོ་རོང་པ་ནས། .....ལེའི་ཡོང་འབབ་  
དེབ་གསལ་ཐོག་སྲུང་འཕྱུང་བཀའ་གཏན་གྱི་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་རྩུར་དང་། མར་མར་  
འདེགས་གྱི་སྲུང་འབབ་ལྷ་བརྒྱུད་སྲུང་དངུལ་སོ་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་རྒྱ་དཔོན་.....གྱི་སྲིད་ཆག་  
ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་.....བཅས་ཁ་ཐབས་བཟོས་འསྲོམ་དང་ཡུལ་སྲང་བཅོ་རྒྱུད་  
དང་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་སྲིད་གསུམ། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགྲ་དང་.....བཅུ། བྲག་  
ལྷ་འདེགས་བཅུ་གཅིག་བཅས་རྫོང་ཡོང་ལྷན་འབྲེལ་བྱུང་བབས་གཅོང་ལྷ་ཚོས། ༡༣། །  
གོང་བཞིན། སྲོ་རོང་པ་ནས་ལུགས་.....འབབ་དེབ་གསལ་ཐོག་བདུན་འཕྱུང་བཀའ་  
གཏན་དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་རྩུར་དང་། མར་མར་འདེགས་གྱི་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱུད་  
སྲུམ་རྩུ་སོ་.....བཅུ་དྲུག་བརྒྱུད་པོན་ངན་ཆག་སྲུང་གྱི་སྲིད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་  
གའི་ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་.....སྲང་བཅོ་རྒྱུད་དང་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་སྲིད་གསུམ། འདུམ་  
གསལ་མར་འདེགས་.....མར་བཅི་གཅིག་.....བབས་གཅོང་།  
ལྷ་ཚོས། ༡༣། །གོང་བཞིན་སྲོ་རོང་བབས་ལུགས་.....སྲུང་.....གཏན་  
དགོངས་དོན་ངན་ཆག་ལྷ་རྩུར་དང་། མར་མར་འདེགས་མི་འདེགས་ཁལ་ལྷ་བརྒྱུད་  
སྲུམ་.....བརྒྱ་དཔོན་ངན་ཆག་སྲུང་འཕྱུང་གྱི་སྲིད་ཆག་ངམ་རིང་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་

ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་.....བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྟེང་གསུམ། འདུམ་  
གསལ་མར་སྐར་འདེགས་ཀྱི་ཁལ་དགུ་ཉག་བཅུ་བརྒྱད། གཟེགས་མར་འདེགས་.....  
ལྷན་འབྲམ་བྱུང་བཅས་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། ལྷ་འབྲུད་སྐ  
ཆག་.....གོང་གསལ་རུམས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་བ་བཅོས། ལྷ་ཚོས་ལ། ༡༣། །  
གོང་.....རྒྱ་འདུ་ཡོང་འབབ་ལྷན་འདུས་བྱུང་བས་གཅོང་ལྷ་ཚོས་ལ། གོང་  
བཞིན་ལྷ་འབྲུད་.....འབབ་ལྷགས་འབྲུས་བྱུང་བས་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ།  
གོང་.....མི་བྱི་གཉིས་.....ལྷན་འབྲུས་བྱུང་གཅོང་ལྷ་ཚོས་ལ། གོང་བཞིན་ལྷ་  
མཐུད་དམ་ཆག་སོགས་མི་ཕག་འབབ་རྗེས་ཡོང་ལྷན་འབྲུས་བྱུང་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ། གོང་  
བཞིན་ལྷ་མཐུད་དམ་ཆག་སོགས་ས་བྱའི་འབབ་.....འབྲུལ་བྱུང་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ།  
གོང་བཞིན་.....ཆག་སོགས་ས་བྱུང་རྩིའི་འབབ་.....འབྲུས་བྱུང་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་  
ལ། གོང་བཞིན་ཡུ་མ་ཐུད་དམ་ཆག་སོགས་ལྷགས་སྐྱགས་ལོའི་འབབ་རྗེས་ཡོང་ལྷན་  
འབྲུལ་.....གཅོན། ལྷ་ཚོས་ལ། གོང་བཞིན་ལྷ་མཐུད་དམ་ཆག་སོགས་སྐར་  
ལམ་.....

.....བདུན་དམ་ཉག་བཅུ་དྲུག་ཚོས་སྟེང་སུལ་ལམ་བཞིན་ཚོས་འཛིན་དང་། འདུམ་  
གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགུ་དང་ཉག་བཅུ། གཟེགས་མར་ཚགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་རྩ་  
མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་སོང་འཕྲོས་དདུལ་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་  
སྟེང་.....སྐར་དཀར་དོད་སྟངས་མེ་ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྟེང་བརྒྱད་བཅས་ལྷན་འབྲུལ་བྱུང་ལྷགས་  
ཡོངས་ལོའི་འབབ་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་ལ། ཉོང་བཞིན་ལྷ་.....དམ་ཆག་སྟོན་སྐར་ལམ་སྐར་སོང་  
འཕྲོས་ལག་སྐབ་མར་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་ཁལ་ལྷ་བརྒྱད་གསུམ་གསུམ་བཅུ་སོ་བདུན་དང་ཉག་  
བཅུ་དྲུག་ཚོ་སྐར་སྐར་ལམ་བཟེན་ཚོས་འཛིན་དང་འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་དགུ་དང་  
ཉག་བཅུ་གཟེགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་རྩ་མར། བྲག་གྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་  
འབབ་སོང་འཕྲོས་དདུལ་སྟངས་བཅོ་བརྒྱད་དང་ཞོ་བརྒྱད་དཀར་སྟེང་། ལྷ་དཀར་དོད་སྟངས་མེད་  
ཞོ་བརྒྱད་སྐར་སྟེང་བརྒྱད་བཅས་ལྷན་འབྲུས་བྱུང་བས་རྒྱ་འབྲུག་ལོའི་འབབ་གཅོང་། ལྷ་ཚོས་  
ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། དམ་ཆག་སོགས་སྐར་ལམ་སྐར་སོང་འཕྲོས་ལས་སྐབ་མར་  
དམར་འདེགས་ཀྱི་ཁལ་ལྷ་བརྒྱད་སྐར་རྩ་མོས་བདུན་ཉག་བཅུ་དྲུག་ཚོས་སྟེང་འབྲུལ་ལམ་  
ལྷས་པའི་ཚོས་འདི་ཟན་སྐྱོན་ལྷ་དང་། འདུམ་གསལ་དམར་འདེགས་ཁལ་དགུ་དང་ཉག་བཅུ།  
གཟེགས་མར་འདེགས་ཁལ་བཅུ་གཅིག་རྩ་མར། བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅས་ཁ་ཐབས་སོང་

འཕྲོས་དང་ཡུལ་རང་བཅོ་རྒྱུད་དང་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད། སྤང་ཀར་དོད་དུལ་ཞོ་བརྒྱུད་  
སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་ལྷན་འབྲུད་བྱུང་བས་ཚུ་སྐྱུས་ལེའི་འབབ་གཅོང་། ཟླ་ཉེ་ཚེས་༥ པ།  
༡༡། །གོང་བཞིན་བྱུངས་ཕྱུས་ངན་ཆག་སོགས་སྤར་ལམ་གར་འཕྲོས་ལག་སྐྱབ་མར་  
མར་འདེན་ཕྱི་མ་ལུ་བརྒྱ་གསུམ་བཅུ་བདུན་དང་། དག་བཅུ་དྲུག་སོས་ཟེར་བུལ་ལོམ་བཟིན་  
ཚོས་འཛིན་དང་། འདུམ་པ་སམ་མར་སྟེན་པམ་བྱུ་དང་ཉག་བཅུ། གཟིགས་མར་མེན་ཁལ་  
བཅུ་གཅིག་ཅུ་མར་བྲག་སྐྱའི་ཐང་འབབ་བཅ་དང་འཐབ་སོང་འཕྲོས་དུལ་སྐན་བོ་བརྒྱུད་དན་  
གཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད། སྤར་གར་དོད་སྤང་མེད་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་ལྷན་མར་ཤིང་  
ཏུ་ལེའི་འབབ་གཅོང་། ཟླ་ཚེས་ལ། ༡༢། །གོང་བཞིན་ལུ་མ་ཕྱུས་ངན་ཆག་སོགས་སྤར་  
འབབ་ལྷར་སོང་སྐྱབ་མར་འདེགས་གྱི་ཁལ་ལུ་བརྒྱུད་གསུམ་ཅུ་སྐྱུ་མདུན་དང་ཉག་བཅུ་དྲུག་  
ཚོས་སྟེར་འབུལ་ལོམ་བཞིན་ཚོས་འཛིན་དང་། འདུམ་.....འདེགས་ཁལ་སྤུ་དང་ཉག་བཅུ་.....  
སྤང་ཀར་དོད་བར་བོད་སྟོད་.....ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་དཀར་འབུལ་བྱུང་བའི་གཅོང་། ཤིང་  
འབུལ་.....ཟླ་ཚེས་ལ། གོང་བཞིན། བདུ་བ་ཕྱུས་ངན་ཆག་སོགས་སྤར་ལམ་སྤར་སོང་འཕྲོས་  
ལག་སྐྱབ་མར་འདེགས་གྱི་ཁལ་ལུ་བརྒྱུད་གསུམ་བཅུ་སོ་.....དང་.....བཅུ་དྲུག་ཚོས་ཉེར་སྐྱུམ་རིན་  
ཚོས་འཛིན་དང་འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ཁལ་འདུས་དང་ཉག་བཅུ། སྤས་དཀར་དོན་  
སྤང་། ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་ལྷན་དཀར་འབུལ་བྱུང་བས་གཅོང་འཛིན། ཡེ་སྟེ་ཟླ་  
ཚེས་ལ། ༡༣། །གོང་བཞིན། ལུ་འཕྱུས་ངན་ཆག་སོགས་སྤར་ལམ་ལྷར་སོང་འཕྲོས་  
ལག་སྐྱབ་བར་འདེགས་གྱི་ཁལ་ལུ་བརྒྱུད་དམ་ཅུ་སོ་བདུན་དང་ཉག་བཅུ་དྲུག་ཤེས་ཚོས་མར་  
ལུང་ལོམ་བཞིན་ཚོས་འཛིན་དང་། འདུམ་གསལ་མར་དེགས་ཁལ་བྱུ་དང་གཏན་རྟེན་དཀར་  
དོད་སྤང་མེད་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་ལྷན་.....བྱུང་བའི་གཅོང་། འཛིན། .....འདེགས་  
ཟླ་ཚེས་ལ། .....གོང་པ་རིན། འདུ་འཕྱུས་ངན་ཆག་སོགས་སྤར་ལམ་ལྷར་སོང་འཕྲོས་ལག་  
སྐྱབ་མར་འདེགས་གྱི་ཁལ་ལུ་བརྒྱུད་གསུམ་སྟོ་སོ་.....ཉག་བཅུ་དྲུག་ཤེས་ཚོས་པར་འདུ་  
ལོམ་པར་དིན་ཚོས་འཛིན་དང་། འདུམ་གསལ་མར་འདེགས་ .....ཉག་བཅུ་འདོད་ལྷག་  
མེད་ཞོ་བརྒྱུད་སྐར་ཕྱིད་བརྒྱུད་བཅས་ལྷན་འབུལ་བྱུས་པས་.....གཅོང་། ས་སྟེ་ཟླ་ཚེས་ལ། ། །