



བཞུགས་འབྲུ་ཚོང་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༧༥༡༢ སོང་། ཟླ་༧་ཚེས་༧་ཉིན། ལོ་གཏོར་མཚོང་མར་  
ཁལ་༡༢༣༡ རྒྱུ་མར་ཁལ་༡༡༡ རྣམས་སྤྲུལ་ཁང་ཚེག་ལ་མར་ཚོང་མར་ཁལ་༡༡༡༠ བརྒྱུ་ཁག་  
ཁག་ལ་མཚོང་མར་ཁལ་༡༡༡༢ གསར་ཞེལ་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༢༡ བཞེས་འབྲས་མར་ཁལ་  
འབྲས་ཉལ་༡༡༢ ཚེས་༤་ཉིན་གསུང་རྐང་འབྲུབ་སྐབ་རྒྱུན་ཇ་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༧༥ གསལ་  
ཞུས་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢ འབྲས་མར་གཞེལ་ཚོགས་སྤྲུལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༧༥ སོང་། ཚེས་༤་  
ཉིན་སྐལ་བ་དགའ་འཛིག་འཛོལ་ཉིས་དང་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢་སོང་། ཚེས་༧་ཉིན་ལྷ་ལྷན་ཇོ་བོ་  
རྣམ་གཉིས་གཙོས་བརྟེན་གཙོ་ཁག་ལ་རྒྱ་མཚོང་མཚོང་མར་འདེགས་ཁལ་༡༡༢༥ དང་། ལྷག་ཇ་  
གཉིས་བཅས་ལ་ཇ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༢ སོང་། ཚེས་༡༧་ཉིན་ཁ་ཚན་མཚོ་བྱ་གཅིག་ལ་གཞུས་ཇའི་  
གསེལ་མར་འདེགས་ཁལ་༡༡༡ ཚེས་༡༧་ཉིན་འོད་ཟེར་སྐྱེད་བང་ནས་ཁ་ཚན་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས་གསར་  
གསུམ་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༡་སོང་། ཚེས་༡༦༡༡༦་ཉིན་ལྷག་བཅས་སྐྱོར་ལུང་ཁེབ་གབ་བསེལ་  
མར་འབྲས་ཉལ་༡༡ དེ་ཉིན་འབྲུག་སངས་སང་བདར་གདར་གལ་བསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༥ ཞེལ་འབྲས་  
ཁོག་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༡༢༡ ལྷ་ཁེབ་བསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢༡ ཚེས་༡༤་ཉིན་ཚེས་མིན་དོན་འབྲུབ་  
ཁམ་ཚོན་གྱི་འབྲེད་ཀབ་གསར་གལ་འབྲུག་ཉལ་༡༡༡༡ ཚེས་༢༥༡༢༣ ཉིན་གྲང་ཁང་ལྷ་ཚོ་གསེལ་མར་  
འབྲས་ཉལ་༡༡༢ སོང་། ཟླ་༢་ཚེས་༡་ཉིན་ལྷ་མེབ་སྐྱེད་ལྷན་ལ་མར་འབྲས་ཉལ་༧ སོང་། ཚེས་༥་ཉིན་ལྷ་  
མྱིང་གི་འཛོལ་རས་གསར་གཞུས་གཞུས་མར་སྤྲུལ་མར་འབྲས་ཉལ་ཁལ་༡༡༤ གོ་མར་འབྲས་མར་༡་  
འབྲས་ཉལ་༡༡༤༡ ཚེས་༦་ཉིན་གཙུག་ལྷན་གཏོར་ཚེ་བ་གསལ་གལ་རྒྱལ་རྒྱུན་མར་འཛོལ་ས་ཇ་བཅས་ལ་  
གཞུས་མར་འདེགས་ཁལ་༡༡༢ ཚོགས་གི་ཁོག་མར་རྒྱུན་སྤྲུལ་མར་ཁལ་༡༡༡ ཚེས་༧་ཉིན་ལས་ཚག་  
དགའ་མེལ། འབྲས་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༧ གལ་མར་གསེལ་ལ་བྱ་ཇའི་གལལ་འབྲས་ཉལ་༡༦༡ ཚེས་  
སྐབ་ཁོག་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢ རྒྱུ་མར་ཁལ་༡༡༠༡༡༠ མཚོས་མར་འབྲས་ཉལ་༡༢༣༡ ཚེས་༡༠་  
ཉིན་སྐལ་རྒྱུན་སྐྱེད་ལུང་སྤྱི་གཏོག་མེབ་སྐབ་གཞུས་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢༡ སོང་། ཚེས་༡༡༡༡༢༡  
༡༢་ཉིན་སྐྱོང་གསུམ་ཇིང་། དེ་ཉིན་དུལ་མོགས་གང་རྒྱའི་གསར་གལ་འབྲས་ཉལ་༡༧༥ འབྲས་མར་  
འབྲས་ཉལ་༡༡༢ ཁ་ཚན་དུ་བྱུར་དགའ་བཤེས་སུལ་རུང་ནས་གྱུ་འབྲེད་ལ་རབ་གསལ་གལ་མར་འབྲས་  
ཉལ་༡༡༡༡ ཟླ་༦་ཚེས་༡༠་ཉིན་དགའ་འོད་འཛིག་བཅས་ལྷ་ཁེབ་མེབ་ཀབ་མར་འབྲས་ཉལ་༧༡༧ སོང་།  
ཟླ་༦་ཚེས་༡༤་ཉིན་འདུབ་སྐལ་སྐྱེད་མས་ཁང་ཚོན་འབྲེད་སྐབས་གསར་སྐྱོད་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡  
༡༡ སོང་། ཟླ་༦་ཚེས་༡༡་ཉིན། རྒྱ་གྲང་གཉིས་ལུས་གཏོན་ལ་གཞུས་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༡་སོང་། ཟླ་  
༦་ཚེས་༡༤་ཉིན་མཚོང་རྩས་སང་དའི་གསར་སྐྱོད་གསེལ་མར་དང་བཞེས་འབྲས་མར་ཁལ་བཅས་ལ་མར་  
འབྲས་ཉལ་༡༡༥ སོང་། དེ་ཉིན་སྐྱོང་ལུང་ཚོལ་དུ་སྐྱེད་བརྒྱུད་གྲུ་ཚོང་འདུས་ཚོགས་གདན་ཞུའི་བར་མི་  
ཤོད་ཁང་གཏོར་ཚོད་རྩལ་ལམ་མར་འབྲུག་ཉལ་༡༡༡ སོང་། ཚེས་༢༠་ཉིན་ལྷ་བཞུག་གསེལ་མར་འབྲས་  
ཉལ་༡༡༢་སོང་། ཚེས་༢༠་ཉིན་ལྷ་བཞུག་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢ སོང་། ཟླ་༧་ཚེས་༣་ཉིན་གྱུར་  
ལུང་སྤོན་མདོན་ལ་སར་འབྲས་ཉལ་༡༡༢ སོང་། ཚེས་༦་ཉིན་ལྷ་འཕེབས་གསེལ་མར་འབྲས་ཉལ་༡༡

དགུན་ཁག་ལ་ཁལ། ༡༤ ༡༣་ཚེས་༤་ཉིན་ནང་སོ་ཚེན་མེའི་ཞལ་མར་འབྲས་ཞབས། ༡༤ ༡༢་ སོང་། ཟླ་ལ་  
ཚེས་ ༡༤་ཉིན་ལྷ་བཞུགས་གསོལ་མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༣་ སོང་། བོང་ཚེས་ ༢༡་ཉིན་ལྷ་བཞུགས་གསོལ་  
མར་འབྲས་ཉལ། སོང་། ཚེས་ ༢༧་ཉིན་ལས་དབྱེད་དབྱ་སྐྱིག་པ་༤་ཚེས་ ༣༠་ཉིན་ནང་སོ་ཚེན་མེའི་ཞལ་  
མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༢་ སོང་། ཟླ་ལ་ཚེས་ ༡༤་ཉིན་ལྷ་བཞུགས་གསོལ་མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༣་༤་ སོང་།  
བོང་ཚེས་ ༢༡་ཉིན་ལྷ་བཞུགས་གསོལ་མར་འབྲས་ཉལ། སོང་། ཚེས་ ༢༧་ཉིན་ལས་དབྱེད་དབྱ་སྐྱིག་  
༤་ཚེས་ ༣༠་ཉིན་མཛོམས་ཇ་གསར་གཞུགས་གསོལ་མར་ཁལ། ༡༤ ༡༠་ རྒྱུད་ཇི་མར་ཁལ། ༡༤ ༡༤་ བྱོ་མེའི་  
མར་ཁལ་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༡་ འབྲས་མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༤་ དཀར་གསལ་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༢་ ཁ་༤་ཚེས་ ༡་  
ཉིན་རྒྱན་མར་ཁལ་༣་གསར་སྐྱལ་འཛོམ་ཇི་མར་རྒྱན་ཚོད་ཁལ། ༡༤ ༡༢་ ཁལ། ༡༤ ༡༠་ བྱོ་མར་འབྲས་མར་  
སྐྱེམ་ཁལ། ༡༤ ཚེས་ ༥་ཉིན་གཤམ་ཚོད་རྒྱན་མར་ཁལ། ༡༤ ༡༡་༢༡་༡༢་ དཀར་ཁལ་ལ་འབྲས་ཉལ། ཚེས་  
༥་ཉིན་ལྷ་ཕེབ་འབྲེལ་ལྷན་ལ་ཁ་ར་འབྲས་༡༤ ༡༣་ ཚེས་ ༧་ཉིན་ཉ་ཕོ་འདས་བྱེད་ཁམ་མཚོར་ཀྱུ་འབྱེད་ཀའ་  
རབ་གསལ་གསར་བྱས་གསུམ་མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༡་༡༡་ དེས་ཉིན་ཡང་ཚེན་ཕེས་ཚེས་ལ་བྱུར་ཇ་གསར་  
བྱས་བཅས་ལ་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༡་ འབྲས་མར་འབྲས་ཉལ། ༡༤ ༡༣

**Title:** མེ་ཕིང་སྐྱི། མར་སོང་། གནས་.....གནས་.....ནན་.....ནན།