



ལྷོ་ལྷོ། །མ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་གོ་དག་ཞི་བཙེས་དང་མ་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་བེད་ཀྱི་ཐོབ་
སྒོ་ལ་ཕྱེད་པའི་ཕྱོག་ས་བསྐྱུས་ལ་ཆར་བ་ཀོད་སྒོ་དཀྱི་རྒྱ་བསྐྱོལ།

དཀར་ཆག

ལྷན་པོ་གི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་ལུལ་ཁབ་ཀྱི་ལུལ་ལྷན་ཀྱི་ལུལ་ཁབ་ནས་
མ་ཚུལ་ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་མ་ཚུལ་ཚུ་ཤེད་ཀྱི་ཕོན་སྐྱོ་
འབྱེད་པའི་ཕྱོགས་བསྐྱེད་འཆར་བཀོད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱོན་སྐྱོར་གྱི་
ཚོད་དོན། (༩)

ལྷན་པོ་གི་དམངས་ཀྱི་མཐུན་ལུལ་ཁབ་ཀྱི་ལུལ་ལྷན་གི་དམངས་ཀྱི་དམངས་ཀྱི་
འབྲུག་མའི་ཚོགས་ཚུན་སྐབས་དང་ཤོ་འཁོར་ཚོགས་ཤིངས་ཀྱི་
གཉིས་པས་མག་བཅད་པའི་མ་ཚུལ་ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་
མ་ཚུལ་ཚུ་ཤེད་ཀྱི་ཕོན་སྐྱོ་འབྱེད་པའི་ཕྱོགས་བསྐྱེད་འཆར་
བཀོད་སྐྱོར་གྱི་ཚོད་དོན། (༡༠)

མ་ཚུལ་ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་མ་ཚུལ་ཚུ་ཤེད་ཀྱི་ཕོན་སྐྱོ་འབྱེད་
པའི་ཕྱོགས་བསྐྱེད་འཆར་བཀོད་སྐྱོར་གྱི་ལྷན་སྐྱོན།
..... ཉན་ཅོ་དོན་གྱིས་ལྷན་པ། (༡༡)

དང་ལྷན་པོ་འདུལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཚུན་འཆར་གཞི།
མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚོགས་པར་ཁང་གིས་ཚོད་བཞེད། (༡༢)

མ་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ཤེད་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷན་པས་སྐབས་དང་ཤོ་དང་ལྷན་
འབྱེད་འབྱེད་དོན་སྐྱོད་ཅི་ལོ།

༢༦། །། གྲུང་དྲུ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་གྲུབ་ཁབ་ཀྱི་གྲུབ་
 སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་ནས་མ་ཚུལ་ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་
 མ་ཚུལ་ཚུ་བཅད་ཀྱི་ཤོན་སྐྱོ་འབྱེད་པའི་སྲོགས་བརྒྱས་
 འཆར་བཞོད་ཀྱི་སྤྲོན་སྤྲོན་སྐྱོར་གྱི་ཚོད་དོན།

(༡༩༥༥ ལོའི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་གྲུབ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་
 གི་ཕྱངས་རྒྱུགས་ཤོན་ཚོགས་ཀྱི་ཐངས་བཅོལ་བའི་
 ཤོན་ཚོགས་སྤང་ཤོན་འཆམས་བྱུང་བ།)

གྲུབ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཕྱངས་རྒྱུགས་ཤོན་ཚོགས་ཀྱི་ཐངས་
 བཅོལ་བའི་ཤོན་ཚོགས་ནས། ཚུ་བཅད་བྱུ་ལི་བྱུ་གྲང་གཞོན་པ་ལི་
 བོ་དུ་དང་འབར་རྣམ་བཟོ་ལས་བྱུ་ལི་བྱུ་གྲང་གཞོན་པ་ལི་བྱུ་ལན་
 ཤོ་གཉིས་ཀྱིས་འགྲུབ་བཤད་ལུས་པ་ཉན་རྣམ། མ་ཚུལ་ཚུ་གནོད་
 གཞི་བཅོས་དང་མ་ཚུལ་ཚུ་བཅད་ཀྱི་ཤོན་སྐྱོ་འབྱེད་པའི་སྲོགས་བརྒྱས་
 འཆར་བཞོད་སྐྱོར་གྱི་སྤྲོན་སྤྲོན་དེ་ལ་ཤོན་འཆམས་བྱུང་བ་དང་།
 ཚུང་ལི་གཞོན་པ་ཉན་ཅི་དོས་ནས་གྲུབ་སྲིད་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གི་ཚབ་……
 བུས་དེ། གྲུབ་ཕྱངས་མི་དམངས་འབྲུག་མིའི་ཚོགས་ཚན་སྐབས་དང་
 བོའི་ཤོན་ཚོགས་ཐངས་གཉིས་པ་ལ་སྤྲོན་སྤྲོན་ལུས་དེ་ཚོགས་ཚན་…
 ཀྱིས་ཞིབ་བཤད་དང་ཚོག་མཆན་གནང་བར་ལུ་རྒྱ་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་བུས།

བུལ་མ་རམ་པོད་གཞིར་བཟུང་ཞེ། ཞིང་ཚུ་རྩིན་པའི་ཨར་
ལས་སྐབས་དང་ཕོ་འི་ཐོག་ལེན་རམ་པོད་ཀྱི་ལས་དོན་དང་ལས་
རགས་ལེན་དགོས་པར་མ་ཟད། ཏུས་ཐོག་ཏུ་ལས་རག་ཚུགས་པའི་
རགས་ལེན་ཕྱིད་དགོས། །

༡༡༩ | ལྷ་ཚུའི་ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་མ་
ཚུའི་ཚུ་ཤེད་གྱི་ཤོན་སྐོར་འབྱེད་པའི་སྒྲིབས་
བསྟུས་འཆར་བཞོད་སྐོར་གྱི་སྟན་སྐོར།

༡༩༥༥ ཤོ་འི་གླ་ = ཚོས་ ༡༨ ཉིན་རྒྱལ་ཕོངས་མི་
དམངས་འབྲུག་མིའི་ཚོགས་ཚན་སྐབས་དང་ཤོ་འི་
སྐོར་ཚོགས་ཤེད་ས་གཞིས་པ་ལ་བྱུང།

བྱང་དུ་མི་དམངས་སྤྱི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ཕྱིད་སྤྱི་བྱེད་
ཁབ་གྱི་ཚུད་མི་གཞོན་པ་དེན་ཅེ་ཅེས་ནས།

འབྲུག་མི་རྒྱལ་བ།

ད་ལྟ་ངས་རྒྱལ་ཕྱིད་སྤྱི་བྱེད་ཁབ་གྱི་ཚུད་བྱས་དེ། ལྷ་ཚུའི་
ཚུ་གནོད་གཞི་བཅོས་དང་མ་ཚུའི་ཚུ་ཤེད་གྱི་ཤོན་སྐོར་འབྱེད་པའི་...
སྒྲིབས་བསྟུས་འཆར་བཞོད་སྐོར་གྱི་སྟན་སྐོར་བྱེད་ན། འཆར་བཞོད་
འདི་ཤོ་ལུ་སོ་ནའི་དོན་ས་ཡིན་ལ། དེའི་དུས་སྐབས་དང་ཤོ་འི་
མཚན་པས་དེ་ ༡༩༤༥ ཤོར་སྐབས་ཚེད་གཞོད་ཕོངས་སྤྱི་འབྲུག་བྱེད།

དེར་སྐྱུར་མོ་ལྷའི་འཆར་གཞི་དང་མོའི་གནད་དོན་གཞན་པ་པམ་...
མོགས་སྐྱོས་བསྐྱུར་བྱེད་དཔོན་པ་ཡིན།

མ་རྒྱའི་གནད་དོན་ནི་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་རྣམས་ལྷགས་...
ལྷུང་ཆེ་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན། མ་རྒྱ་ནི་དང་རྒྱལ་གྱི་རྒྱ་ཆེན་
ཡང་གཉིས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་མཚོ་རྩོན་གྱི་དབྱིག་གི་ཅང་ལེ་རྒྱ་ནས་
ལྷུང་གི། མཚོ་རྩོན། ཀན་སྐུའུ། (སྐར་གྱི་ཉིན་ཞེ་ཞིང་ཆེན་འདྲིང་
འཇུགས།) ནང་མོག་ འུན་ཞེས། ཟན་ཞེས། རྩོ་ནན། འུན་
ལྷུང་ཞིང་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ལྷུང་དུ་འཇུག་ནས། འུན་ལྷུང་གི་ལེ་ས་ཅིན་
གྱི་ཤར་སྤྱོདས་ནས་རྒྱ་མཚོ་དང་འབབ་གི། དེའི་རྒྱང་སྐྱུང་ལ་སྐྱེ་ལེ་
འཇུག་ཞིང་འཇུག་འཇུག་ཞེ་ལྷེ་ཡོད། མ་རྒྱ་འབབ་ལྷུང་གི་སའི་རྒྱ་
ཆེན་ལ། དང་ལྷུང་ས་ལམས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུ་ལྷུང་འཇུག་ན་ (ས་ལྷུང་
དེའི་རྒྱ་ལོ་མ་རྒྱུ་དང་འབབ་པ་དང་མི་འབབ་པའི་གནས་རྒྱུ་གིས་...
འབབ་ལྷུང་གི་ས་མཚམས་ལྷུང་།) ལྷུང་ལ་སྐྱེ་འཇུག་དོན་འཇུག་ལྷེ་
རྩོང་ཅས་ཡོད། འ་ཚོས་འདྲིང་དཔལ་འཕྲོད་རྩོས་རྣམས་ཤོག་སྐབས་
འདྲི་ཅིང་དུ། ལྷུང་གི་ཤོས་མ་འདྲིས་ལྷུང་། མ་རྒྱ་དེ་འཇུག་སའི་
མཚོ་རྩོན་ཞིང་ཆེན་དང་། ཀན་སྐུའུ་ཞིང་ཆེན། ནང་མོག་དང་རྩོང་
རྩོང་ས་ཀྱི་ཤོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྐར་གྱི་སོས་ཡོན་ཞིང་ཆེན། འུན་
ཞེས་ཞིང་ཆེན། ཟན་ཞེས་ཞིང་ཆེན། རྩོ་ནན་ཞིང་ཆེན། འུན་ལྷུང་
ཞིང་ཆེན་འཇུག་གི་མངའ་ཤོངས་ཆ་ཚང་དང་། མ་རྒྱ་དང་འཕྲོད་པ་
ཆ་འདྲི་རྩོ་ལེ་ཞིང་ཆེན་གྱི་མངའ་ཤོངས་ཆ་ཚང་འཇུག་མ་རྒྱ་འབབ་...

ལྷལ་གྱི་སྲོང་མ་ལུ་བརྗེས་པ་ཡིན་ལ། མ་ཚུ་འབབ་ལྷལ་ནི། རང་
 ལྷལ་པོ་རྒྱལ་གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་དང་རིག་གནས་གྱི་འབྲུང་ས་ས་ལྟ་བུ་
 ཡིན་ཞིང་། གནའ་དུས་རིང་མོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱལ་པོ་ལྷལ་གྱི་ཆབ་སྲིད་
 དང་དཔལ་འབྲོར་གྱི་རྩེ་བའང་ཡིན། ༡༧༥༧ ལོ་འོ་སྐྱམ་རྗེས་ལྟར།
 མ་ཚུ་འབབ་ལྷལ་ཏུ་ས་ཞིང་ལྷུ་ཚོན་གྲངས་དྲུག་ལྷུར་ ༤ དང་གི་
 ༥༤༠༠ ལོ་ད་པ་དེ་ནི། ལྷལ་པོ་ལྷལ་ས་ཞིང་གི་རྒྱ་ཚོན་བརྒྱ་ཆ་བཞི་
 བརྒྱར་གནས། དེའི་ནང་ཏུ་སྐོར་འདྲེན་ས་མའི་རྒྱ་ཚོན་དེ་རྒྱལ་
 པོ་ལྷལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་རི་གཅིག་དང་གྲངས་རྒྱུ་བརྒྱན་ཏུ་གནས། ཉག་
 རི་ལྟ་ཚོགས་འདྲེན་ས་མའི་རྒྱ་ཚོན་དེ་རྒྱལ་པོ་ལྷལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་སོ་
 བརྒྱན་ནས་རི་གཅིག་བར་ཏུ་གནས། སྲིད་བལ་ (གི་བལ)
 འདྲེན་ས་མའི་རྒྱ་ཚོན་དེ་རྒྱལ་པོ་ལྷལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་དང་བརྒྱན་ཏུ་གནས།
 བ་ས་ཁ་འདྲེན་ས་མའི་རྒྱ་ཚོན་དེ་རྒྱལ་པོ་ལྷལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་རི་བརྒྱན་
 ཏུ་གནས་པོ་ལྷལ། མ་ཚུ་འབབ་ལྷལ་གྱི་ས་ལོག་ཏུ་རྩོམ་ལ་དང་།
 རྩོམ་ལ། རྩོག་ལ། རྩོག་ལ། ཉ་ཕྱང་རྣམས་མང་བ་དང་གཏོར་
 ཁ་གཞན་དག་ལྱང་པོན་ཆེན་པོ་ལྷལ། མ་ཚུ་འབབ་ལྷལ་གྱི་ཞིང་
 ཆེན་སོ་སོར་བརྩོད་ལས་ལྷུར་ཏུ་གྲོང་འཕེལ་བྱེད་བཞིན་པོ་ལོང་།
 བརྩོད་ལས་ཀྱི་སྲོང་ཁྲིར་གསར་བ་དང་བརྩོད་ལས་གནས་གཞི་གསར་བ་
 མང་པོ་འདྲ་འཛུགས་སྐྱུན་ལྱེད་གྲང་ཡིན།

མ་ཚུ་འབབ་ལྷལ་ལ་ད་དྲུང་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ལོ་ལྷལ་སྲོང་
 གྱི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ལོ་དེ། དེ་ནི་མ་ཚུ་འབྲུང་རྒྱུན་རང་ཉིད་ཡིན།

མ་རྒྱུ་འབབ་སའི་ས་དབྱིབས་ཁྱད་འཕགས་ཅན་ཡིན་པས། འདྲི་
 རྒྱ་སློབ་ས་ཚོགས་ཆེས་མང་པོའི་བཟོ་རིན་ཏེ། ས་གནས་གཞན་པ་
 ལས་དམར་བར་མ་ཟད། ལྷག་པར་སློབ་འདོན་གྱི་ས་གནས་ནི་ཉི་
 ཅར་རང་རྒྱལ་གྱི་མི་ཤུགས་སློབ་སྦྱོང་ས་གནས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་...
 ཅེས་ལས་མེད།

དོན་ཀྱང་མིག་སྒྲིབ་མ་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབགས་ན། ད་
 དྲུང་འདྲི་འདྲའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བྱས་ཆེས་སྦྱབ་མི་ལྷན་པ་ལ་ལྷ་བུ་ཡིན།
 མ་རྒྱུ་འབབ་ལྷལ་འདྲིར་བཟོ་ལས་ཀྱི་ས་ཁུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་...
 མོང་འཕལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད། དོན་ཀྱང་མ་རྒྱུའི་རྒྱ་ཤུགས་སློབ་
 སྦྱོང་གི་མང་ལས་ད་དྲུང་མགོ་ཅེས་ཡང་ས་བཅས་ས། མ་རྒྱུའི་ཉི་
 འདབས་སུ་རྒྱ་འདྲིན་ས་ཁུལ་སྤུ་ཁྱི་ ༡༤༥༠ ཅེས་ལས་མེད་པར་མ་
 ཟད། ས་གནས་པལ་ཆེར་གྱི་རྒྱག་ཆ་ཉེར་པས། རྒྱ་འདྲིན་གྱི་
 དཀོས་མགོ་ལ་ཁག་ཐོག་བྱེད་མི་ལྷན། ད་ལྷ་མ་རྒྱུའི་ཕོག་ཏུ་
 བཅོས་ཆད་པའི་རྒྱ་ལས་དྲུམ་བུ་རི་གཉིས་ལ་ཐོག་ཚད་ཀྱོན་བརྒྱ...
 ནས་དོན་རྒྱུའི་བར་གྱི་གིང་ལྷན་དང་རྒྱལ་གཞིར་ས་འཕྲོ་བ་ས་གཏོགས།
 དྲིང་རབས་ཀྱི་ལྷན་གཞིར་ས་དྲུང་མེད། དེར་མ་ཟད་མ་རྒྱུ་ནི་དུས་
 ལྷན་མ་རྒྱུ་འབབ་ལྷལ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཡོངས་ལ་གནོད་འཚོ་ཆེན་པོ་...
 དང་ལྷན་པ་ཡིན།

མ་རྒྱུ་ནི་གནར་དུས་ནས་ད་ལྷའི་བར་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ནང་ཀུན་...
 ཏུ་ཤུགས་ཆེ་བའི་གནོད་འཚོ་ཅན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེའི་

१३३
 १३४
 १३५
 १३६
 १३७
 १३८
 १३९
 १४०
 १४१
 १४२
 १४३
 १४४
 १४५
 १४६
 १४७
 १४८
 १४९
 १५०
 १५१
 १५२
 १५३
 १५४
 १५५
 १५६
 १५७
 १५८
 १५९
 १६०
 १६१
 १६२
 १६३
 १६४
 १६५
 १६६
 १६७
 १६८
 १६९
 १७०
 १७१
 १७२
 १७३
 १७४
 १७५
 १७६
 १७७
 १७८
 १७९
 १८०
 १८१
 १८२
 १८३
 १८४
 १८५
 १८६
 १८७
 १८८
 १८९
 १९०
 १९१
 १९२
 १९३
 १९४
 १९५
 १९६
 १९७
 १९८
 १९९
 २००

ལྱུང་པའི་རྒྱ་ལོག་ཆ་ལོས་ཀྱི་བཟུང་ཚད་མའི་ལྷུང་གྲུ་བཞི་ཉི་ལྔ་སྟེ་
 རྫོང་དུ་སྒྲིབས། འོས་ (ཆིན་རབས་ཏའི་ཤོང་ཁྱི་ལོ་ཉི་ཤེས་
 གསུམ་པ) ཏེ་ཅང་ཆ་པའི་རྒྱ་ལོག་གི་བཟུང་ཚད་ལ་ཁྲུང་མཐས་ཅན་
 ལྷན་པའི་ལོ་པར་པར་ཅན། མའི་ལྷུང་གྲུ་བཞི་སྟེ་སྟེ་ལྷུང་རྫོང་ཅས་
 ཡོད། དེ་པར་ཅན་དེ་དག་གིས་རྒྱ་ལོག་ཏེ་ཅང་ཆ་པས་ཆིན་དུ་
 ལྷུང། མ་རྒྱུད་རྒྱ་ལོག་པའི་ཆིན་ནི། དབྱུང་དུ་སྟེ་དག་ཅན་
 བབས་ནས་ལྱུང་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྐབས་དེར་ལྷུང་པ་དག་པ་
 དང་བཅུ་པར་ཡང་ཆར་ཆིན་གྱིས་རྒྱ་ལོག་ལྱུང་བ་ལ་རྫོན་ཁའི་ལྷུང་
 རྫོང་ཟེ། ལྷུང་པ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པར་ལྲགས་ཅོས་དང་ཁ་པ་རྒྱ་
 པའི་སྐབས་སུ་ཡང་རྒྱན་པར་རྒྱ་ལོག་ལྱུང་བ་ལ་དབྱེད་ཀའི་ལྷུང་རྫོང་
 ཟེ། མ་རྒྱུད་དེ་ཀན་སྟུ་ནང་ལོག་གི་མཐའ་དང་། ཉན་
 དུང་ས་ཁོངས་ལ་རྫོང་ཕྱོགས་ནས་ལྱུང་ཕྱོགས་སུ་འབབ་པ་ཡིན་ལ།
 རྫོང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆབ་ཅོས་རྒྱ་པའི་དུ་སྟེ་སྟེ་ལྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆབ་ཅོས་པལ་
 ཆིན་དེ་དུང་མ་རྒྱ་བས། ཆབ་ཅོས་ལོན་ཆིན་དེ་རྒྱ་སྟེ་དུ་འཁོར་
 དེ་རྒྱུད་རྒྱ་པའི་བཀག་ནས། ཡང་རྒྱ་ལོག་འབྱུང་གྲུབ་པ་ཡིན།
 དེ་ལ་ལྲགས་དུ་སྟེ་སྟེ་ལྷུང་རྫོང་ཟེ།

མ་རྒྱུད་རྒྱ་ལོག་ཏེ་ཅང་ཆ་པས་ཆིན་ཡིན་པ་དེ་ནི། མ་རྒྱུད་
 འབབ་ལྷུང་དུ་དབྱུང་དུ་སྟེ་སྟེ་དག་ཅན་བབས་པའི་རྫོན་གྱིས་ཡིན་པ་
 པར་མ་ཟེ། གཙོ་ཆ་པ་ནི་མ་རྒྱུད་སྟེ་སྟེ་ཕྱོགས་(ཆིན་དེ་རྒྱ་མའི་
 བས་ལྷུ་མཚོ་ཁའི་པར་ཡིན། མཚོ་རྫོན་གྱི་ཁྱི་ཀ་ནས་ཆིན་དེ་རྒྱ་

२२५. ४८. ५. ६. ७. ८. ९. १०. ११. १२. १३. १४. १५. १६. १७. १८. १९. २०. २१. २२. २३. २४. २५. २६. २७. २८. २९. ३०. ३१. ३२. ३३. ३४. ३५. ३६. ३७. ३८. ३९. ४०. ४१. ४२. ४३. ४४. ४५. ४६. ४७. ४८. ४९. ५०. ५१. ५२. ५३. ५४. ५५. ५६. ५७. ५८. ५९. ६०. ६१. ६२. ६३. ६४. ६५. ६६. ६७. ६८. ६९. ७०. ७१. ७२. ७३. ७४. ७५. ७६. ७७. ७८. ७९. ८०. ८१. ८२. ८३. ८४. ८५. ८६. ८७. ८८. ८९. ९०. ९१. ९२. ९३. ९४. ९५. ९६. ९७. ९८. ९९. १००.