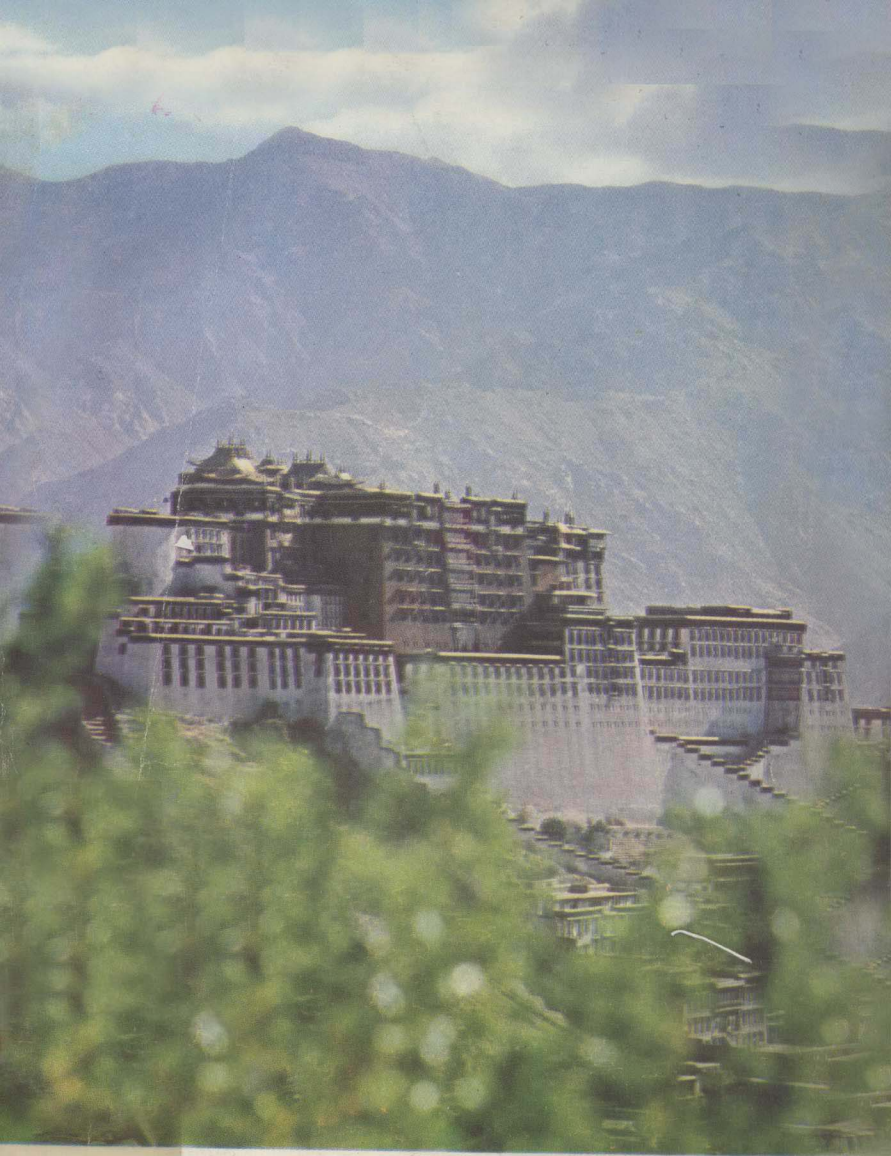




ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

སེ་ཁྱོད་མི་རིགས་དཔེ་སྐད་ཁང་།

ਸ੍ਰੋ. ਪ੍ਰ. ਸ੍ਰੋ. ਸ੍ਰੋ. ਸ੍ਰੋ.

(1983 ई.)

ལྷ་ས་མཁན་ཅིས་ཁང་གིས་བཙུམས།

མི་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་།

## བོད་ཆུ་ཕག་ལའི་ལ་ཤོ།

ལྟ་ས་སྤྲན་ཅིས་ཁང་གིས་བརྩམས།

སེ་ཁྲོན་མི་རྒྱལ་སྤེལ་སྤྲན་ཁང་གིས་བརྩམས།

སེ་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏུ་དཔེ་ཚང་ཁང་གིས་བཟུངས།

སེ་ཁྲོན་ཞིན་ཏུ་བར་འདེབས་བཞུགས་དཔར།

དཔེ་རྒྱུགས། M17140.13 དཔེ་རྒྱུགས་ : 0 . 25

责任编辑：更 登

封面摄影：杨克林

插 图：蒋光年

**1983年（藏历水猪年） 藏文历书**

四川民族出版社出版 （成都盐道街三号）

四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 3.5

1982年12月第一版 1982年12月第一次印刷

印数1—19,000册

书号： M17149·13

定价：0.25元

# བཟུན་ཅིས་དང་ལོ་བཟད་མདོར་བཟུས།

འགྱུར་མེད་བདེ་ཆེན་ལྟན་ཅིག་ཡི་ཤེས་སྒྲིམ།     | ཟུང་འཇུག་ནམ་ཀུན་  
 མཆོག་ལྟན་དབྱེར་མེད་པའི།     | སྤྱང་ཉིད་ཡུམ་དུ་དབྱེས་རྒྱལ་ལྟག་པའི་ལྟ། |  
 རྒྱབ་བདག་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོར་སྤྱང་ནས་འདུད།     | དགེ་ལེགས་མཆོན་དཔའི་  
 གཟི་འད་རབ་འབར་བའི།     | དམར་མེར་ཐིག་ལེར་འཇུག་པའི་ཡིད་འཕྲོག་  
 སྒྲ།     | དན་པ་ཡིས་ཀྱང་སྒྲོངས་པའི་ལྟན་མེལ་བ།     | འཇམ་དབྱངས་རིག་  
 ལྟ་ཉིན་བྱེད་དབང་པོར་འདུད།     | དེ་ཡང་བཟུན་ཅིས་ནམ་བཞག་ལ།     |  
 མདོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ལུགས་མང་ཡང་།     | ལུག་ལུགས་ཉི་སྤང་ལུག་བཞེད་  
 ལྟར།     | འདས་པ་ལོ་ལྟོ་པོར་གྲིས།

ལུགས་སྒྲེལ་ས་ཁྲི་ཆོས་རི་པོར།     | འུག་ཕུ་ནེ་འཁྱུངས་ནས་ལོ།  
 2943 (ལུགས་གཞན་ 2548 འདོད།)     ཤིང་ལྟག་ཡར་ཁྱུངས་བཅན་ཐང་  
 རིར།     | པོད་རྩེ་ཐོག་མ་གཉེན་སྤྱི་ཡེབས།     2109     | ལུགས་སྒྲེལ་ཡི་ཤུ་མ་  
 ཤི་ཡི།     | འདས་ལོ་ཐོག་མར་རྒྱགས་ནས་ལོ།     1983     | ལུགས་འབྲུག་  
 སྒྲོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་འཁྱུངས།     1962     | ཤིང་སྒྲེལ་རྒྱ་མཆོ་ནམ་རྒྱལ་  
 ཡེབས།     | མེ་མཁའ་རྒྱ་མཆོ་རྒྱགས་ནས་ལོ།     1358     | ས་ཁྲིང་སྤྱང་བཅན་  
 ལྟ་པོ་འཁྱུངས།     1353     | ལུགས་ཁྲིང་ལུན་ཤིང་ཀོང་རྩོ་བཟུས།     1341  
 རྒྱུང་ར་ས་གཙུག་ལག་བཞེངས།     | མེས་རྒྱལ་སྒྲན་དང་ཅིས་རིག་དར།

1329 |ས་སྤྱེལ་པོད་སྒྲན་མཁས་པ་མཚོག |གཟུ་ཤོག་ཡན་ཏན་མགོན་  
 པོ་འཁྲུངས། 1274 |ཤོང་མ་ཐང་རྒྱལ་ལྷ་པའི་དུས། |པོད་རྩི་ཁྱི་  
 ལྷེ་གཙུག་བཏན་གྱི། |བཏུན་མོ་རྒྱ་བཟའ་ཅིན་ཁྱིན་བསུས། |ལྷགས་ཏྲ་  
 ཁྱི་སྤང་ལྷེ་བཙན་འཁྲུངས། 1253 |ས་སྤང་མོ་རྒྱན་པོད་དུ་ཡེབས།  
 1233 |ལྷགས་ཡོས་བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་བཞེངས། 1231  
 མེ་བྱིར་བྱེད་པའི་ཅིས་འགོ་བྱག 1176 |ལྷགས་བྱར་དར་མས་བསྟན་  
 པ་བསྟུབས། 1081 |མེ་ཡོས་དུས་འཁོར་པོད་དུ་བསྟུར། |རབ་བྱང་  
 དང་པོ་རྒྱགས་ནས་ལོ། 955 |རབ་བྱང་བཞི་པའི་གིང་ལྷག་ལོར། |  
 འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་པ་འཁྲུངས། 787 |རབ་བྱང་དྲུག་པ་མེ་  
 བྱ་ལོར། |ཙོང་ཁའི་ཡུལ་གྱུར་འཇམ་མགོན་བཏུམས། 625 |རབ་  
 བྱང་བདུན་པའི་ས་སྤང་ལོར། |འཇམ་མགོན་ཐུ་མས་སྒྲོན་ལམ་བཏུགས། |  
 གདན་ས་རི་པོ་དགའ་ལྡན་བཏབ། 573 |མེ་སྤྱེལ་འཇམ་དབྱངས་བཟླ་  
 དཔལ་གྱིས། |གདན་ས་ཆེན་པོ་འབྲས་སྦྱངས་བཏབ། 566 |ས་ཕག་  
 བུམས་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྩིས། |གདན་ས་མེ་ར་ཐེག་སྤིང་བཏབ། 563 |  
 རབ་ལྗོངས་མེ་ཡོས་ལྷག་པ་བས། |པད་དཀར་ཞལ་ལྷང་བཙམས་པ་དང་། |  
 དགེ་འདུན་གྲུབ་པས་གདན་ས་ནི། |བཟླ་གིས་སྦྱན་པོ་བཏབ་ནས་ལོ། 535  
 རབ་བྱང་དྲུག་པོ་གིང་བྱ་ལོར། |པོ་བྱང་དཀར་པོ་གསར་དུ་བཞེངས།  
 337 |རྒྱལ་སྤྱན་ཅིས་མཁས་དབང་མཚོག |སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་འཁྲུངས་  
 བས་ལོ། 329 |མེ་འབྲུག་ལྷགས་རི་རིག་བྱེད་སྤིང་། |འགྲོ་ཕན་སྤྱན་གྱི་

ལྷ་ཆང་བཅུགས། 306 །རབ་ཉི་མེ་ཡོས་པེ་དཀར་དང་། །སྐྱེ་གཞུང་  
 པེ་རྒྱར་སྐྱེ་པ་བཅུ་མས། 295 །ལྷགས་རྟར་པོ་བྲང་དམར་པོ་བཞེངས།  
 292 །རབ་ཡིད་ས་སྟག་འཇམ་གླིང་གི །འབྱོར་མེད་བྲལ་རིམ་ཡོངས་  
 གྱི་མགོན། །ཆེན་མོ་ཆེན་གསར་བརྗེའི་རིག་གཞུང་གི །ལམ་སྐྱེ་མར་ཁི་  
 སི་ཉིད་འཁྲུངས། 164 །ལྷགས་བྱིར་གསར་བརྗེའི་སྦྲུབ་དཔོན་མཆོག །  
 རྣམ་འབྲེན་དམ་པ་ལེ་ཉིན་འཁྲུངས། 132 །རབ་ཆོས་ས་བྱིར་དབྱིན་རི་  
 ཡིས། །བོད་དུ་བཅན་འཇུལ་ཐོག་མ་བྱས། 94 །ཆུ་སྦྱལ་ཁྲུང་གོའི་  
 མི་རིགས་ཀྱི། །གཙོ་འཛིན་མཐོ་ཙ་ཏུང་ཉིད་འཁྲུངས། 89 །གིང་  
 སྦྱལ་ཡོ་ལ་དབྱིན་རི་ཡིས། །ཁྲུང་ཡང་རྒྱལ་ཅེ་བར་དུ་ནི། །བཅན་འཇུལ་  
 བྱས་པ་པ་མཐར་བཞུད། 78 །རབ་ཆོས་མེ་འབྲུག་ལྷ་ས་ཏུ། །སྐྱེ་  
 ཅིས་འགྲོ་པ་ན་རིག་གནས་ཀྱི། །སྦྲུབ་བྱ་ཆེན་མོ་གསར་དུ་བཅུགས། 66 །  
 མེ་སྦྱལ་སྤྱུ་ལེན་རྒྱལ་ཁབ་དུ། །སྦྱི་ཆོགས་རིང་ལྷགས་གསར་བརྗེ་བཅུགས།  
 65 །ལྷགས་བྱིར་ཁྲུང་གོ་ཁྲུང་ཁན་དང་། །ཐོག་མར་དབུ་བརྟེན་བྱང་  
 བས་ལོ། 61 །རབ་རྒྱལ་མེ་ཡོས་སྐྱེ་ཅིས་ཀྱི། །མཁས་དབང་མཁྱེན་  
 རབ་ནོར་བུ་ཡིས། །རིག་ལུན་སྟོང་ཐིག་ཅིས་འགོ་སྦྱས། 55 །ས་འབྲུག་  
 ཁྲུང་གོ་མི་དམངས་ཀྱི། །བཅིངས་འགྲོལ་དམག་དམག་དཔུང་གསར་དུ་  
 བཅུགས། 54 །ས་ཁྲང་ཆེན་ཆེན་མོས་རྒྱལ་དབུ་བརྟེན་ནས། །  
 ཁྲུང་ཏུ་མི་དམངས་སྦྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཅས། །སྟན་བྲགས་འཇམ་གླིང་ཡོངས་  
 སྦྱ་ཁབ་པ་དང་། །བདེ་སྦྱིད་ཉི་མའི་འོད་སྟོང་འཕྲོས་ནས་ལོ། 33 །

ལྷགས་ཡོས་ཐོད་སྒྲུངས་ཞི་བའི་བཅིངས་འགྲོལ་གྱི། |གྲོས་མཐུན་དོན་

ཚན་བཅུ་བདུན་བཞག་ནས་ལོ། 31 |ས་ཡག་ཐོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་ལོག་

སྟོད་འགས། |ཞིང་བྱན་ལམ་ལྷགས་ཡུན་རིང་གནས་པའི་ཕྱིར། |མེས་

ཀྱུ་ལ་འདི་ལ་རོ་ལོག་འཁྲུགས་བེང་བསྐངས། |སྟོབས་ལྷན་བཅིངས་འགྲོལ་

དམག་གིས་བདེ་འཇགས་བཏང་། |ཁྱི་ཚོ་བརྒྱ་ཡི་ཞིང་པ་བྱན་གཡོག་

ནམས། |ཁྲབས་ཆེན་གྱང་ཁན་ཏང་གི་འགོ་བཟུང་འོག་ |རོ་གྲོ་ལ་གསུམ་

དང་ཆག་ཡངས་གཉིས་སྟེ་གྱི། |དམངས་གཙོའི་བཅོས་སྒྱུར་ཀྱུ་ལ་ཁ་སྐོབ་ནས་

ལོ། 23 |གིང་སྒྲུལ་མི་རིགས་རང་བདག་རང་སྲུང་གི། |ཁྱིད་འཛིན་

ས་ཁུལ་རང་སྒྲུངས་བཅུགས་ནས་ལོ། 17

མདོ་ལྷགས་སྐབ་བརྟན་ལྷ་བརྒྱ་ཡག་བཅུ་ལས། |ལྷ་བརྒྱ་དྲུག་པ་ཚུལ་

ཁྱིམས་ལེན་ནས། |མེ་བཟང་ཅེ་མོ་བཟང་བྱ་སྟོན་བཀལ་ཞིང་། |སྐད་

ནས་ཀྱུ་ལ་བརྟན་རི་ཡོན་བཟང་ཁྲའི་གྲངས། |ལུས་པའི་གསར་ཆས་གནམ་

ལོའི་དབང་ཕྱག་འདིར། |ལེགས་སྒྱུར་ལྷ་ཡི་སྐད་དུ་ཅུ་བྱི་ཅུ། |མ་རྒྱ་ཅི་

ནར་གྱི་ཏཱ་ལའ་སྟོད་འགྲོལ་ལས། |ཁྲག་སྒྲུག་ཅས་གྲགས་ཁ་བ་ཅན་སྒྲུངས་

འདིར། |ཁུ་མོ་ཡག་ལ་འཐོད་པས་སྟོག་ཁམས་དང་། |ལུས་ཁམས་དབང་

ཐང་གསུམ་ནི་ཁུ་ཁམས་ཡིན། |ཁྱུང་ཏྲ་མེ་ཁམས་དབུས་སྟེ་བརྒྱད་དཀར་

བཅས། |འབྱུང་བ་གསུམ་ལྷན་ཁ་ཡན་ཁྲ་བའི་ཁྱུང་། |ལོ་འཕྲོ་ལོ་

གཟུང་ལོ་བདག་ལོ་སྐར་བཅས། |ལོ་རེའི་རང་འབྱུང་ཕྱི་ནང་བདེ་དོག་

འབྲས། |མ་འདྲེས་སོ་སོའི་གོ་དོན་འདི་ན་སྟོ། |དེ་ཡང་དུས་བརྟན་མེ་

ལོང་ལས། ཐག་སྐྱག་ལོ་ལ་ནམ་སྤྲོད་ཞོད། ཁད་མེད་ཆོད་ཀྱང་ལོ་རྟོག་  
 ལེགས། འདལ་ལྡན་གྱུ་བ་པའི་ལོ་གཟུང་དང་། ཞལ་ལུང་ལོ་གཟུང་  
 གཉིས་པོ་ནི། འདལ་འགྲོར་བབས་པ་རྒྱལ་རྒྱང་འཁུབ། སྐྱག་སྒྲིན་འཐིབས་  
 ཀྱང་ཆར་བབས་རྒྱང་། འདྲས་མིན་རྒྱང་གིས་མཁའ་མདངས་འཕྲོག་ བྱད་  
 པར་ཐ་རྒྱང་ཟླ་བཞི་ལ། རྒྱང་སྒྲིན་ཐལ་མདོག་ལྡང་བ་མང་། བྱེད་པའི་  
 ལོ་རྟོགས་ལྷས་དམར་ལ། ཆར་རྒྱང་ཞིང་ལ་འབྲུ་ལྡང་ཡང་། འདྲར་  
 ར་འབྲིང་པོར་ནམ་འཁོར་ཞོད། སྒྲིན་བྲལ་བྱེད་པའི་ལོ་འཕོ་ནི། འདྲ་  
 སྤང་བཅུ་དྲུག་འོད་ལྡན་གྱིས། ཆར་སྒྲིམས་དྲས་བབས་དྲས་སད་ལྡང་། འ  
 སྒྲིན་ཟླ་ར་འབྲིང་སད་ཉིན་འོང་། བྱེད་པའི་ལོ་སྐར་སྐར་མ་དང་། འ  
 གྱུ་བ་པའི་ལོ་སྐར་སྒྲིན་པཅས་ལ། ལོ་འདྲིར་ཆར་སྒྲིམས་སྒྲིན་ཆོད་ལེགས། འ  
 ལོ་སྒྲིད་བདག་པོ་བསེལ་ལྡན་ལ། ལོ་སྒྲིད་བདག་པོ་མ་བཞི་སྟེད། འ  
 དབྱིད་དྲས་དགུན་སྤྲོད་ཁ་བ་མང་། འདྲར་སྤྲོད་རྒྱང་གྲགས་ཐོག་མེད་ཆོད། འ  
 བལ་པོའི་ཀ་ར་རྒྱང་ཅིས་ལས། ལོ་འདྲིར་བསེལ་ཆེ་རྒྱད་རྒྱང་བཤད། འ  
 འཕེལ་ཟད་བཙོ་ལྷ་ཅ་དང་རྒྱང་། བཅུ་གསུམ་ཆར་འཁྲུགས་བཅུ་གཅིག་  
 འབྲི། འདག་སྒྱུངས་ཡན་ལག་འཁྲུག་ཅིས་པ། ཆར་རྒྱ་མི་སྒྲིམས་ལ་ལར་  
 ཞོད། ལོ་ལར་ཐན་པའི་གཞོད་འཆེ་འོང་། འདྲས་སྟེ་བརྒྱད་དཀར་  
 དགུན་དབྱིད་དུས། འདྲལ་དང་འདྲེས་པའི་རྒྱང་དམར་ཆེ།

## ཐུ་ལ་གྲོ་པའི་གཟུང་དབྱེ་གནས་དབྱད།

<ཕྱར>

གཟུང་ཆེན་ཞུ་མ་ཕྱར་བྱ་རྒྱུ་ཁམས་ཞེས་པ་དེ་ནི་རྟ་  
ཟླ་དང་པོ་ནས་ཕོ་རྒྱ་གསུམ་པར་རྒྱ་ཞུ་ཕྱོད་དང་རྒྱ་པས་ཏེ་རྒྱ་པ་ཞུ་ལ་རྒྱ་དྲ་  
པས་དུས་པའི་འཕྱར་རྒྱ་ག་དང་རང་བྱུང་གི་འཆེ་བ་བཏང་རྒྱ་མས་སྤྱ་བཤད།  
འོན་ཀྱང་དབྱར་དུས་རྒྱ་ཞུ་ཕྱོད་ནས་ལྷ་མཆམས་ལ་བྱིར་ལོག་གམ་འཁྱོག་  
འཁྱོས་མིན་པར་རྒྱང་གིས་ཆར་ལ་གཞོད། ཆར་དུས་བྱར་འཕྱར་པས་ཐན་  
ནས་ཐོག་མེར་གྲོད། བོད་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་ཕྱར་བྱ་དང་ལྷག་པ་གཉིས་རྒྱ་  
ཞུ་རྒྱ་པས་རྒྱུ་དྲ་འཕྱར་པས་ཁ་རྒྱང་མང་།

<མིག>

གཟུང་ཆེན་ཞུ་མ་མིག་དམར་མེ་ཁམས་ཞེས་པ་དེ་བོད་  
ཟླ་བཞི་པ་ནས་བརྒྱད་པ་བར་རྒྱ་ཞུ་ཕྱོད་དུག་ནས་ཞུ་བར་ཤར་ཞུ་ལྷ་  
བདུན་རྒྱུ་དྲ་རང་འཁྱོས་སྤྱ་རྒྱུ་རིང་འཁྱོ་ཀྱན་བདེ་ཞིང་རྒྱུ་པ་དང་རྒྱ་  
ཞུ་མགོ་ནས་ས་ག་བར་ཕྱར་འཁྱོས་ཀྱི་དུས་དེར་ཏྲ་དུ་མེ་རྒྱུན་རྒྱ་ལོག་  
ལ་ནན་གཟུང་བྱེད་འོས། བྱེད་ཐོག་བོད་ཟླ་ལྔ་པའི་ཟླ་དབྱེ་ནང་རྒྱ་ཞུ་མགོ་  
ལ་གནས་རིང་དབྱར་དང་རྒྱུ་བྱུང་གི་མཐར་བྱུང་ཆར་མེར་བ་གྲོད། བོད་ཟླ་  
དུག་པའི་རྒྱུ་ལ་རྒྱ་ཞུ་ནམས་མེར་འཕྱར་པས་ཞོད་ཆེ། བོད་ཟླ་བཅུ་པའི་  
ནང་རྒྱ་ཞུ་ནས་ནག་པར་འཕྱར་པས་བྱང་ཤར་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཆམས་སྤྱ་ཁ་བའི་  
གཞོད་འཆེ་ཆེན།

<ལྷག>

གཟུང་ཆེན་ཞུ་མ་ལྷག་པའི་ཁ་རྒྱུ་ཁམས་ཞེས་པ་དེ།

བོད་ཆེ་དང་བོད་ཆེ་ལ་ཕྱུ་སྐར་མེན་གྱི་ཆུ་ཁམས་སུ་སྦྱོད་རིང་སྦྱི་ལ་ཁ་བ་...  
 མང་། བོད་ཆེ་གཉིས་པའི་མཆུག་ནས་ཕྱུ་སྐར་ནམ་གྱུར་སྦྱོད་རིང་ཁ་བ་དང་  
 རྒྱང་བྱ་མང་། ནག་ཆའི་ཆོས་བཅུ་ནས་ས་ཆའི་ཉ་བར་ཕྱུ་སྐར་བྱ་ཉི་དང་  
 འཁྱོག་འཁྱོས་གིས་མ་སྐར་སྟེང་ཕྱིར་ལོག་པས་ཕྱ་དགོང་འཕྲིམས་གས་ཆེ་བ་...  
 དང་། ཁ་བ་འབབ་པའམ་ཡང་ན་སྦྱུག་སྦྱིན་སར་འབྱར་ཆེ་ཡང་ཁ་བའི་  
 བབས་ཆད་ཆུང་བ། དེ་ནས་སྦྱོན་ཆའི་མཆུག་དང་། ཆུ་སྦྱོད་ཆེ་བའི་  
 མཆུག་ལ་ཕྱུ་སྐར་ལག་དང་སྐག་ལ་གནས་པའི་རིང་ཆར་རྒྱང་ཆེ་ཞིང་ཕོག་...  
 མར་སྟོང་། སྒོ་བཞིན་ཆེ་བའི་དཀྱིལ་ནས་ཁུམས་སྦྱོད་ཆེ་བའི་ཉ་བར་ཕྱུ་སྐར་  
 གྱི་ནས་འཁྱོག་འཁྱོས་གིས་མཆུ་སྟེང་དུ་ཕྱིར་ལོག་པས་སྦྱུག་སྦྱིན་འདྲ་བཞིན་...  
 སྦྱོན་ཞོད་སྦྱུམས་པ། ཡང་སྦྱོན་ཆའི་སྦྱོད་མགོ་ཆའི་ཉ་བར་ཕྱུ་སྐར་སྦྱུམས་  
 ལ་འཁྱོག་འཁྱོས་གི་སྦྱོན་སྟེང་དུ་ཕྱིར་ལོག་པས་བྱང་དང་བྱང་གར་སྦྱོ་ཆུད་གྱི་  
 མཐའ་ལ་ཁ་རྒྱང་བྱ་ཕྱག་འཆུམས་པ་མང་། ཡང་དང་སྦྱང་འདི་ལ་སྦྱོད་པ་  
 བདུན་གྱི་སྐར་བདུགས་ལས་ས་ཆའི་མཆུག་ནས་སྦྱོན་ཆའི་ཆུ་དཀྱིལ་བར།  
 ཕྱུ་སྐར་བྱ་ཉི་མེན་དུག་སྐར་མ་གསུམ་ལ་སྦྱོད་རིང་། ནམ་འཁོར་ཆེ་ཡང་  
 ཆར་ཆུང་བབས་ཆད་ཆུང་། རོན་ཀྱང་ཉི་ཤུའི་སྐར་ནས་ནམ་འཁོར་ཆེ་ཡང་  
 རྒྱང་བྱགས་ཆེ་བས་དག་ཆར་འབེབས་རོ་ཡོད།

### <བྲ་སངས་>

གཟའ་ཆེན་སྐར་མ་པ་སངས་ལྷགས་ཁམས་དཀར་  
 བོད་མདོག་དང་ལྷན་པ་དེ་དག་དཔོ་ཆའི་ཆོས་ཉི་ཤུའི་སྐར་ནས་སྦྱོན་པའི་.....  
 བདུན་ཟུར་དུ་སྦྱང་བ་སྦྱོད་བྱང་འཁྱོག་ཁུལ་དུ་ཁ་རྒྱང་བྱ་ཕྱག་འཆུམས།

ནག་ཐུང་ཆེན་ 25 ནས་ས་ཐུང་ཆེན་ 8 བར་རྒྱ་སྐར་མགོ་ལ་འབྱུང་པ་  
 དེ་དག་སྐྱ་གཅན་གདོང་སྐར་དང་འཛམས་རིང་དུས་མིན་ཐལ་རྒྱང་ལྡང་བ།  
 བོད་ཆ་བདུན་པའི་ཉ་ནས་བརྒྱད་པའི་ཆེན་མགོ་བར་རྒྱ་སྐར་མཆུ་ནས་འཁྱོག་  
 འཁྱོས་ཀྱིས་སྐག་སྟེང་དུ་བྱིར་ལོག་པས་སད་སེར་སོགས་དུས་སད་ལྡང་། བོད་  
 ཆ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ཆེན་གསུམ་ནས་མཆུག་བར་སངས་བདུན་གདོང་དུ་སོང་...  
 བས་ནག་ཆུ་སོགས་བྱང་ཐང་རྒྱད་དུ་རྒྱང་དང་ཁ་བ་འཕེལ།

### 〈སྟེན་པ〉

གཟུང་ཆེན་སྐར་མ་སྟེན་པ་ས་ཁམས་ཞེས་པ་དེ་དག་  
 རྟེན་ཆ་དང་པོ་ནས་གཉིས་པ་བར་རིམ་བཞིན་རྒྱ་སྐར་ས་རིམ་སོག་འཁྱོག་...  
 འཁྱོས་ཀྱིས་ནག་པའི་སྟེང་བྱིར་ལོག་རིང་བྱང་དང་བྱང་གསུམ་མཆམས་.....  
 དང་། རྟོ་རྒྱད་དུ་ཁ་རྒྱང་བྱ་ཡག་དེ་སྟེང་ལོ་ལས་ཐུང་ཆེ་ཅམ་འོང་། ད་  
 དྲུང་དང་སྟང་སྟེན་པ་ལོ་འདིའི་ནང་རྒྱ་སྐར་ནག་པ་དང་ས་རིམ་སོག་དུ་གནས་  
 པས་མཆུ་ཆ་དང་། ས་ཆ། རྒྱ་སྟེན་ཆ་བ། མགོ་ཆ་བཅས་ལ་དབུས་  
 དང་བྱང་གསུམ་། རྒྱ་བ་རྒྱད་བཅས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་མེ་རྒྱང་སོགས་རང་བྱུང་  
 གི་གཞི་དང་འཆེ་དོགས་པའི་ཕྱོགས་ཡིན། སྐྱ་གཅན་གདོང་སྐར་མགོ་དང་  
 མཆུག་སྐར་སྐྱབས་ལ་བོད་ཆ་དང་པོ་ནས་བོད་ཆ་བཞི་པ་བར་རྒྱ་རྒྱང་དུ་...  
 འབྱུང་པས་སོས་ཆར་བཟང་བ་དང་། དེ་ནས་ཁུམས་རྟོད་ཆ་བར་རྒྱ་སྐར་  
 མགོ་དང་སྟོན་ལ་སྟོད་པའི་ས་རྒྱང་གསུམ་ཆེ་བས་ས་འབྲལ་ཕྱོགས་དང་།  
 དབུག་ཆ་ནས་ལོ་རྒྱུགས་བར་རྒྱ་སྐར་སྐར་མ་དང་སྟོན་ལ་སྟོད་པའི་དམིགས་...  
 བསལ་གྱི་རྒྱུ་དབུག་མེད། འོན་ཀྱང་བོད་ཆ་བཞི་པའི་མཆུག་ནས་བོད་ཆ་

ལྷ་པའི་ཉ་བར་གདོང་དང་མིག་དམར་ཟུང་བྱིམ་དང་མུག་དང་བུར་བྱ་སྒྲིག་  
བྱིམ་དུ་གནས་ཅིང་སྦྱི་ལ་ཆར་ཉུང་། ཟུང་མང་། ཆ་བ་ཆེ་བ་བཅས་སོ།

## རྒྱལ་ཕྱལ་འཁོར་ལོ།

ལོ་འདིར་སྐྱ་གཅན་གདོང་ཐིག་རྒྱ་སྐར་མགོ་དང་། སྐར་མ་ཕྱེ་དབུས་  
ཕྱོགས་དང་མུག་སྐར་སྐྱབས་དང་སྦྱོན་ལ་གནས་པས་རྒྱབ་ཕྱོགས་བཅས་ལ་...  
རང་བྱུང་ཆ་གང་མི་སྟོམས་པས་ས་གཞི་འགྲུལ་ཕྱོགས་མང་བ་དང་། དྲག་  
ཆར་ཟུང་འཛུབ་ལྗང་བ་བཅས་སོ།

〈ལང་གདན〉 ལོ་འདིར་རྒྱ་སྐར་ནག་པར་སྦྱོན་གནས་སྐྱ་ཕྱོགས་  
དང་སྐྱ་གཅན་མགོ་ལ་གནས་པ་དབུས་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་...  
འཆེ་བ་མངོན་པ་ཅུང་མང་། དེ་མིན་དབུས་དང་གར་ཕྱོགས་དགེ་མི་དགའི་  
སྦྱུལ་གདུགས་འཁོར་ལོ་ལས་ས་ག་སྦྱོན་ཟླ་གཉིས་ལ་འབྲ་སྐགས་ལོ་དག་ལྗང་  
བའི་དུས་དེར་ཆང་མས་རྒྱལ་གཅེས་གཅང་སྤྱི་འཕྲོད་བཞེན་བྱ་བཞག་སྦྱི་དང་  
བྱེ་བྲག་སྐར་སོ་སོའི་ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་གང་སར་ལྷུས་པའི་གད་སྟྲར་ཆང་མ་...  
གཅང་འབྲུག་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་མི་ཕྱོགས་ཀྱ་ལ་ནད་རིགས་མི་འབྱུང་བའི་བྱ་...  
ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

མདོར་ན་གོང་གསལ་སོ་སོའི་འབྲས་བུར་གཞིགས་ན་ལོ་འདིར་ཆར་...  
རྒྱ་ལོགས་པ་དང་། སོས་འཕར་དང་སོས་ཆར་ན་ནིང་ལོ་ལས་སྐྱ་བས་སོ་ནམ་  
སྐྱ་འདེབས་དང་། སྦྱོན་ཞོད་ཀྱང་ཅུང་ཆེ་བས་སོ་ནམ་སྦྱི་འདེབས་བཟང་།  
འན་ཀྱང་ཕོད་ཟླ་བཞི་པའི་ཟླ་དཀྱིལ་ནས་ལྷ་པའི་ཟླ་དཀྱིལ་བར་ཆར་ཉུང་...

ལྷགས་པ་མང་བས་སྤྱི་ལ་ཐན་ངོ་ཤར་ཡང་བོད་ཆ་ལ་པའི་ཆས་ 20 གློ་  
 བས་ཆར་ཞོད་འཆུག་ཀྱང། བོད་ཆ་དྲུག་པའི་ནང་ཆར་སྒང་ཆ་སྒང་གི་མཐིལ་  
 ཟིན་པ་བཅས་དེ་དོན་དགོངས་འཇགས་ཀྱང།

ཆ་མག་ནག་མའི་ཆས་ 16 ཉིན་ཉི་མ་ལྷག་ཁྱིམ་དུ་ཐིབ་པའི་ཉིན་ཞག་  
 བཟའ་ལའི་དལ་དག

| བྱ་ར།  | དམར། | ལྷག   | ཐུར། | སངས། | ཐེན། |
|--------|------|-------|------|------|------|
| གློ་   | 1    | 26    | 17   | 0    | 13   |
| ཆ་ཆད།  | 50   | 51    | 0    | 13   | 45   |
| ཆ་ཐང་། | 53   | 49    | 20   | 35   | 43   |
| དབུགས། | 3    | 3     | 1    | 3    | 1    |
| ཆ།     | 211  | 62607 | 239  | 8643 | 443  |

ཆུ་ཕག་ནས་ནག་མེ་ཆེས་ 16 ཉིན་ཉི་མ་ལྷག་ཁྱིམ་ཏུ་སྐབ་པའི་ཉིན་

ཞག་གཟུང་ལཱ་ལྷན་དག

| བྱ་ར།   | དམར།  | ལྷག  | ལྷར། | མངས། | སྤྱོད། |
|---------|-------|------|------|------|--------|
| ཞུ་ར།   | 1     | 1    | 17   | 3    | 13     |
| ཆུ་ཆེད། | 8     | 26   | 42   | 7    | 47     |
| ཆུ་མེད། | 54    | 59   | 47   | 38   | 48     |
| དབུགས།  | 0     | 0    | 4    | 2    | 2      |
| ཆ།      | 53    | 2056 | 133  | 600  | 4609   |
| འཕྲུ་མ། | བྱ་ར། | ལྷ།  | ལྷ།  | ཕར།  | ལྷ།    |

## ཐུང་རྩེས།

གར་ཕྱགས་མ་རྩ་རྩ་ན་ཡི། །ཕྱགས་སྒྲུ་ས་ཐུང་བརྟག་ཐབས་ནི། །  
 གན་མ་བསྐྱོས་གོང་མ་ཅུད་དུ་དུ། །ཁྱི་བུའུགས་ལ་བརྟུང་དུས་ཀྱི་ཆེ། །  
 དབྱིད་མགོ་བྱུག་པའི་དང་པོ་ཡི། །དབྱགས་ཐོབ་ཉི་མ་ལྷ་ཉིན་ལ། །ཆིས་  
 མཁན་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲུ་འདི་བཞག །དེ་ཡང་ཆུ་བྱི་ལོ་ཐོད་ཆ 12 པའི་  
 ཆེས 22 ཉིན་ཐུ་ཆའི་དབྱིད་དབྱགས་ཐོན་ལ་བཞིས་པའི་འབྲས་བུར། །  
 ཐུང་དང་ཐུང་རྩེ་ཁ་དོག་ནག་གས་ཆེ། །སྤྱི་ལ་ཐན་པ་ཐུང་ཞིང་ཆར་ཐུ་  
 ཐུས། །ཆི་ཤིང་མེ་རྟག་བཟག་མདངས་འབྲས་བུ་འཕེལ། །ཆ་བ་ཐུང་  
 ཞིང་བད་ཀན་ཡང་ཐུ་མ་ལྷང་། །ས་སྟོད་ཤ་འོད་ཆུ་ལོག་དོགས་གཞོན་བུ། །  
 ཐུང་རྩེ་ཐུང་གི་སྟོན་དུ་འགྲོ་བ་དང་། །ཐུང་ཡངས་སྟོན་འབྲུང་ཕྱགས་ལ་  
 ཐུ་འབྲུང་མིག །སྤྱི་ལ་སྐས་འབྲུད་སྤྱི་ཞིང་སྤྱི་འདེབས་བཟང་། །བར་  
 འདེབས་འབྲིང་ལ་ཐུ་འདེབས་ཞན་པ་འོང་། །རི་ཞིང་སྐང་ཞིང་བཟང་ལ་  
 གཤོང་ཞིང་ངན། །ཐུང་རྩེ་གན་པོས་གན་བདེ་དར་བྱིས་ངན། །འབྲུག་  
 ཡངས་སྟོན་བུང་རི་དང་ཐུ་འབྲུང་མདའ། །དབྱར་སྟོད་དག་ཆར་ལྷེ་འབབས་  
 ཐེར་བ་གོད། །དབྱར་སྟོད་ཉི་འོད་སྐང་ཆར་མང་བབས་པས། །སྤྱིས་  
 དངོས་འཆར་ལངས་འབྲས་བུ་འཆག་བཟང་འོང་། །ཐུ་ཆུ་དང་པོའི་ཆེས་  
 གཅིག་ཉི་མ་ནི། །ཐུ་པོ་སྤྱི་ལ་འབྲུ་གྲོ་ལེགས་པ་དང་། །ཐུ་ཆུ་བཞི་པར་  
 ཐུང་ཐན་བརྟུང་པའི་ནང་། །ཞོད་དམ་སྟོན་སད་འོང་བར་ཡིད་གཟབ་

