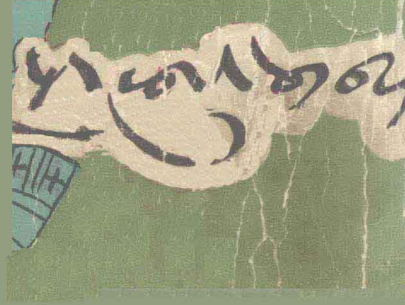




གསར་བཞད་མེ་ཏྲ་ཚུ་བ། (དེབ་གསུམ་བ།)

— བཅུ་མ་ལྔ་པ་ཆེད་བཞུགས།

*

འདི་གའི་པོད་ཡིག་ཚུ་མ་ཞུག་ཁང་གིས་བཞུགས།

ཡིག་སྐད་ལྷན་ཁང་གིས་བཞུག་ཞིང་འབྲེལ་ས་ཤིག་ཡིན།

1992 ལོའི་ཟླ་ 4 པར་པར་གཞི་དང་པོ་བཞུགས།

1992 ལོའི་ཟླ་ 4 པར་པོ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བཞུགས།

དེབ་རིམ་གྲུ་ 4.00

དབུ་སྒྲིབ་གསལ་བཤད།

མངའ་ཞིང་པཌེ་བའི་སྒྲིབ་པ་པོ་ནམ་པ་ལགས། བྱིད་ཅག་གིས་དུས་
 གྲུབ་གསར་པའི་པོད་མི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནམ་པ་དང་། དུལ་སྒྲིབ་གོམས་
 གཤིས། དགའ་སྒྲིབ་ཆགས་སྤང་། བསམ་སྒྲིབ་འདུ་གཤིས། ཀྱན་སྒྲིབ་ལྟ་སྤངས།
 སྤྱང་རུས་དང་སྤྱངས་ཤུགས་སྤགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མཁུལ་པར་འདོད་དམ། དེ་
 ལྟར་འདོད་ནི་《གསར་བཞད་མེ་རྟོག་ཚོམ་བུ》 (དེབ་གསུམ་པ) ཞེས་པ་འདི་ལ་
 གཟིགས་དང་། འདིས་ཉིད་ཀྱི་ཤུགས་སྒྲིབ་དོན་ཡོད་དུ་འགྱུར་བར་བྱ་ངེས།

དེབ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ 1988 ལོ་ནས་ 1990 ལོའི་བར་《སྒྲུང་ཆར་》དང་།
 《པོད་ཀྱི་ཚོམ་རིག་སྒྲུ་ཅལ་》། 《ལྷ་ཟེར་》། 《མཚོ་སྒྲིབ་མང་ཚོགས་སྒྲུ་ཅལ་》།
 《གངས་རྒྱ་མེ་རྟོག་》། 《མཚོ་སྒྲིབ་གསར་འགྱུར་》སྤགས་པོད་ཡིག་གི་དུས་དེབ་
 དང་ཆགས་པར་ཐོག་བཞོད་ནས་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའམ་རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིབ་པ་པོའི་ཁྲིད་...
 དུ་བཟུགས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་རྟོག་ལྟག་པར་བཞད་པའི་བཅུ་མས་སྤྱང་ནང་ནས་ལེགས་...
 འདེམས་བྱས་ཏེ་བཟློགས་ཤིང་པར་དུ་བསྒྲིབ་པ་ཡིན། དེབ་འདིར་ཚོམ་པ་པོ་དག་
 གིས་རང་གི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་ཅལ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་མ་ཅན་པོད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་...
 དང་རིག་གནས་སྤགས་དར་རྒྱས་ཤིང་འཕེལ་བྱུང་ཞིང་འབྱུང་སྤུས་ཡོད་ཚུལ་དང་།
 རྒྱ་ཆེའི་རྒྱུ་འབྱོར་མང་ཚོགས་ཀྱིས་བདེ་ཞིང་སྒྲིབ་པའི་འཆོ་བའི་དཔལ་རྩལ་...
 བཞིན་མཆིས་པའི་ཚུལ་མཚོན་པ་དང་འབྲེལ་ཡ་རབས་ཚུལ་ལྟན་གྱི་སྒྲིབ་བཟང་ལ་...
 བཟུགས་བརྗོད་དང་གསར་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་དང་། མ་རབས་མ་གཤིས་ཀྱི་སྒྲིབ་
 ངན་ལ་བྱུར་བ་དང་དམའ་འབེབས་བྱེད་དགོས་ཚུལ་སྤགས་གསལ་པོར་བསྟན་...

ཡོད། ལྷག་པར་དུ་འདི་ནི་ནང་གི་ཚུམ་ཡིག་དག་ཚུམ་སྤངས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚུགས་
 སྤྲད་ནས་བཅུམས་ཡོད་སྟབས། བརྗོད་བྱའི་དོན་གསར་ཤིང་ཟབ་ཤོག་རྗོད་བྱེད་
 གྱི་ཆོག་ཀྱང་སྟན་ཤིང་འཛེབས་པས་གཟུགས་འཛིན་དབང་པོའི་བདུད་རྩི་དང་སྟོ་
 འཛིན་དབང་པོའི་བཅུད་ལེན་དུ་འགྱུར་ངེས། དེ་མིན་ང་ཚོས་དེ་བུ་འདི་ནང་
 དུ་འང་དེ་བུ་སྔ་མ་ལྟར་བོད་གྱི་ཚུམ་རིག་དག་འཆལ་དུ་གསར་དུ་འཁྲུངས་པའི་
 ལྷག་གསར་ཏེ་སྤྱང་སྤང་ཡིག་བརྒྱ་མ་བཅུ་ཡུག་ཁ་གསལ་བདམས་ཡོད་ལ། ཚུམ་
 སྤང་འདི་དག་ཡིག་འབྲུ་ཉུང་ཅུང་དོན་སྤྱིང་ཟབ་ལ་མི་སྣ་དག་གསོན་ཉམས་ལྡན་
 པ་དང་རྣམ་པའི་བཀོད་མ་མཆར་ཤིང་སྟུ་ཅལ་གྱི་ཉམས་འཁྱུར་ལྡན་པར་བརྟེན།
 གཟིགས་ཤོག་གནང་ན་དུས་ཚད་སྤྱང་དུ་འདི་ནང་སྟུ་ཅལ་གྱི་བདུད་རྩི་ཡོངས་སུ་
 སྤྲོད་སྤྱབ་ཅིང་ཡིད་གྱི་བརྟན་པ་དབང་མེད་དུ་འཕྲོག་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་ནོ། །

ད་ལམ་ང་ཚོས་བོད་གྱི་སྒྲ་རིག་གསར་ཤིང་འཆར་ཡོངས་ཡོང་སྟུ་མ་གྱི་
 གཞོན་ནུ་ཚུམ་པ་པོའི་དབྱང་སྤྱིར་སྐྱལ་མ་གཏོང་ཆེད་དེ་བུ་སྔ་མ་ལྟར་འདི་འདྲ་
 ཞིག་ཆེད་སྒྲིག་བྱས་པ་(ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་སྟུ་མ་སྤྲད་ནས་བསྒྲིག་རྒྱུ་ཡིན) ལགས་ཡོད།
 རོན་ཀྱང་གསལ་བྱའི་ཡོན་ཏན་དབེན་ཤོག་ཉམས་སྤྱང་ཡང་ཏ་ཅང་ཞུན་པས། བང་
 དོན་དང་སྒྲིག་སྤངས་སྔགས་གྱི་ཐད་ནོར་སྒྲིན་གང་མང་ཞིག་ཡོད་ངེས་ལ། རྣམ་
 དབྱེད་གྱི་སྟན་ཡངས་པའི་གཟིགས་མཁན་རྣམ་པས་ཡན་པའི་དགོངས་འཆར་ལྷག་
 སྟུ་ལ་གནང་བར་མཁུན་ཞེས་གྲུས་པས་བྱུང་། །

ཚུམ་སྒྲིག་པས།

1991 ལོའི་ཟླ་ 6 ཚེས་ 25 ལ།

དཀར་ཆག

བདེ་སྐྱོད་ཀྱི་གཉིན་སྐྱོད་	མཁམ་ལྟུང་། (1)
རང་འཕགས་ཁ།	ནམ་མཁམ་། (17)
དེ་ཅུ།	རིན་ཆེན་པུ་ཤིས་།
ང་ལ་མ་ཆུན་དང་ཁོང་གི་ལྷག་ལྟ།	ལྷག་།
གཞེས་ཆེན་ཐང་གི་ཚུད་གཞི།	དཀོན་མཆོག་སྐྱོད་དུངས་ལྟ་མཆོ།
ཅ་ཆུས་ཁེལ་དགོད་བྱེད་བཞིན།	ཆ་རིང་དོན་ལྟུང་། (86)
སྤྱང་འཇགས་ཀྱི་སྤང་ཐང་དེ་ན།	ལེ་ཤེས་ཆེ་རིང་། (96)
ལྷགས་བསམ་གྱི་ལང་ཆོ།	སྤྱག་འབྲམ་ལྟུང་། (117)
d ལྷ་བའི་ལྷན་ཀ།	ཆ་རིང་དོན་ལྟུང་། (137)
བཅེ་དུངས་ཀྱི་བྱ་ལྷུངས།	གཙོད་པ་དོན་ལྟུང་དང་རང་ལྟུང་། (146)
ང་གི་ཉིན་ཐོ།	གཡང་མཆོ་སྐྱོད་། (180)
ལྷ་ལགས།	གཡགས་པ་དཀོན་ཚུག་། (194)
ཐགས་བསམ།	རིང་སྤྱན་ཆེ་རིང་བསམ་འབྲུང་། (204)
ལྷ་བའི་ཆི་ལམ།	སྤྱག་འབྲམ་ལྟུང་། (213)
	རིན་ཆེན་དོན་ལྟུང་། (225)
	དོན་ལྟུང་། (246)
	སྤྱང་ཆེར། (254)
	ང་ལྷ་དང་ཉི་མ། (267)

དཀར་ཆག

བདེ་སྲིད་ཀྱི་གཉིན་སྲིད།	མཁས་གྲུབ། (1)
རང་འཕགས་ཁ།	རྣམ་སྤྲུལ། (17)
དེ་རུ།	རིན་ཆེན་པལ་གིས།
ང་ལ་ལ་ཆན་དང་ཁོང་གི་ལྷན་ལུ།	ལུང་།
གསེར་ཆེན་ཐང་གི་ཚོད་གཞི།	དཀོན་མཆོག་གྱུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོ།
ཅ་ཆས་ཁེལ་དགོད་བྱེད་བཞིན།	ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ། (86)
སྤྱང་འཇགས་ཀྱི་སྤང་ཐང་དེ་ན།	ཡེ་ཤེས་ཆེ་རིང་། (96)
ལྷན་པ་མཁས་ཀྱི་ལང་ཆོ།	རྣལ་འབྱེད་ཀྱིས། (117)
d རྟེ་བའི་ལྷན་ཀ།	ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ། (137)
བཙེ་དྲངས་ཀྱི་བ་ཆུམ།	གཙོད་པ་དོན་གྲུབ་དང་རང་ཁྱེལ། (146)
ང་གི་ཉིན་ཐོ།	གཡང་མཆོ་སྲིད། (180)
ལྷ་ལགས།	ལྷགས་པ་དཀོན་ཚལ། (194)
ཕགས་པ་མཁས།	རིང་ལྷན་ཆེ་རིང་པམ་འགྲུབ། (204)
ེ་བའི་ཆེ་ལམ།	རྣལ་འབྱེད་ཀྱིས། (213)
.....	རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ། (225)
.....	དོན་ཡོད། (246)
.....	སྤྱང་ཆེར། (254)
.....	ང་ལྷ་དང་ཉི་མ། (267)

སྒྲུང་ཐུང་ཡིག་བརྒྱ་མ།	དཔལ་ཆེན་ཀླུ། (481)
གཏམ་རྒྱུད།	ཙོ་ལྷོ། (484)
བྱིས་པ་དང་མེ་འཁོར།	སྒྲུག་འབྲུམ་ཀླུ། (486)
ཅུས་ཀྱང་གིས་གནང་བའི་མེ་ཆ།	གངས་དབང་ལྷོ་མ། (490)
མོ་འཁོད་འབྲི་དེབ་སྒྲིང་དུ།	ཞི་བདེ་ཉི་མ། (493)
ཁོ།	སྒྲུག་འབྲུམ་ཀླུ། (496)
ངལ་སྒྲུང་།	མཁ་ཆུང་ཆུང་བུ། (498)
ཁྱི་ཆུ།	རྒྱ་ཆེན་མོ་ཁྱི་ཁྱི། (501)

བདེ་སྲིད་ཀྱི་གཉེན་སྲིད།

མཁའ་ལྔ།

མེད་གཞི།

ཡང་ཡང་འཇིག་རྟེན་འཛི་བའི་ཤོག་གི་སྒྲ་མང་སྒྲིལ་གར་ཅི་དང་ཅི། ཅིག་
ཅིག་མིག་གིས་མ་བཟུང་བསམ་ཡང་གསལ་བར་མཐོང་བའི་དྲན་འཆར་འགའ།
སྒྲན་སྒྲན་ཆོག་སྒྲུར་དབྱངས་དང་འགྲོགས་ཏེ་དེར་འདིར་འཆད་འདྲོད་བདག་ལ་.....
སྲིད། མཛེས་མཛེས་དབྱངས་ཅན་དག་གི་ལྷ་མོ་དལ་བར་མ་བཞུགས་རམ་སྒྲུར་
མཛོད། དགོས་ངེས་ཡིན་ལ་དགོས་པའང་མེད་ཅིང་རིན་ཐང་ལྡན་ལ་གོང་ཡང་
ཅུང་། མཛན་མཛན་ཡིན་ལ་དུག་ཀྱང་ཡིན་ཞིང་བདེ་སྲིད་ཡིན་ལ་སྐྱག་བསུལ་ཡིན།
ཤིན་དུ་འབེལ་ལ་རྟེན་པར་དཀའ་ཞིང་དོན་ཅུང་ཡིན་ལ་དོན་ཆེན་ཡིན། ཤོད་པར་
སྒྲ་ཞིང་དབྱད་པར་དཀའ་བའི་བཙེ་དྲངས་གཏིང་མཐའ་སུ་ཡིས་དཔོག རྟེན་
པར་དཀའ་བའི་དལ་བའི་རྟེན་བཟང་ཐོབ་པར་དཀའ་ཞེས་བདེན་མོད་ཀྱང་། ལུས་
རྟེན་མཆར་པོ་དག་རྩ་ལངས་པའི་ལས་དབང་དམན་པའི་ཉམ་ཅུང་འགའ། ལྷ་བ་
པ་འདྲ་བྱེད་སྐྱག་བསུལ་མི་བཟོད་ཤིན་དུ་གཅིས་པའི་ལུས་རྟེན་ཡང་། སངས་མེད་
གཏོང་བའི་ཅུལ་འདི་མཐོང་དུས་སྤྱིང་ཇི་ཀྱན་སྤྱིང་མི་སྤྱི་སུ། སན་ཅུན་འདྲེན་
བྱེད་ལྷགས་ཀྱས་བཀྱག་པའི་བཙེ་དྲངས་ངར་ལྷགས་ང་བ་ཡིན། བཅན་པོས་
དབང་འགལ་དུད་འགྲོའི་ལད་སྒྲིལ་སྐྱག་བསུལ་མཛོད་ཀྱི་ལྷ་མིག་ཡིན། གསང་
གྲོགས་གཡེམ་སྒྲུར་གྱོད་དང་ཆག་སྒྲི་ཁ་མཆུང་ཁྱ་མཆོ་ཁ་རལ་ཡིན། བདེ་སྐྱག་

མི་རྟག་དབྱིད་ཀྱི་གནས་གནས་འཁོར་བ་འདི་ཡི་ཚས་ཉིད་ཡིན།

ལེབ་དང་པོ། མེ་ལྷ་ར་འབར་བའི་ཞེ་སྒང་།

བྱེད་པོས་ངལ་བས་མ་བཅོས་ལ། མཁས་པས་ཚོན་གྱིས་མ་བསྐྱས་ཀྱང་།
མཛེས་སྒྲིངས་ལྷ་ཡུལ་གཉིས་པའི་ལྷ། བཀྲ་སྒྱིང་ཞེས་པའི་སྒྲིང་ཚོན་ན། སྒྲིང་སྒྲིང་
ལྷུ་མ་ར་ཁང་གསར་དང་། སྒྲིང་སྒྲིང་དཔལ་འབྱོར་ཁང་གསར་ཞེས། ཡོངས་སུ་
གསལ་བའི་ཁྱིམ་ཚང་གཉིས། ཆེ་ཆུང་འདྲན་བྱེད་གཡས་གཡོན་བཞིན། ལྷ་ཡི་
ལྷུགས་རིགས་དཀར་ནག་གངས་ནི་བཅུ་ལྷག་བཅུད་རེ་ཡོངས་སུ་མཆུངས། མདའ་
ཡི་རྒྱ་ཞིང་ལྷ་མའི་རྒྱ་ཁྱོན་གྱི་གང་ཅམ་གྱི་ཆེ་ཆུང་མེད། ཁྱིམ་ཆས་རྒྱ་ལོས་
མཛེད་ཁང་ལྷུག་དཔལ་སྒང་ལ་བཅལ་ཡང་ལྷེ་ཡང་མཉམ། དེ་མ་གཉིས་ལ་བྱ་
ལྷུག་ལྷ་རེ་ལས་གྱི་བྱེད་པོས་བསྐྱན་པ་བཞིན། གང་ཞིག་འཛིག་རྟེན་འདི་ཡི་ཐོག་
ལྷུག་པའི་ནོར་དང་བཅན་པའི་དབང་། མཛེས་པའི་ཉམས་སྒྲིབ་མཆུངས་པའི་
དབང་། ཞེ་སྒང་མ་བོས་མགྲོན་དུ་ཁྱེད་དེ་ལྷུག་དེ་ལྷུག་ཁང་གསར་གཉིས་པའི་ཁྱིམ།
མོག་གམ་རོས་ནས་འགྲན་ཆུང་སེམས། ཞེ་སྒང་མེ་ལྷེ་དག་པོ་དེས། ལྷུ་ལ་བའི་
མེ་དཔུང་ཆེ་ལ་འགྲན། ཐོག་མར་ལྷུ་མ་ར་ཁང་གསར་གྱིས། བ་གམ་ཁང་བཟང་
བཞོད་ལེགས་ཅན། རྒྱ་ཁྱོན་ཀ་བ་བཅུ་དང་དྲུག་རབ་གསལ་འགྲན་ཡར་གཏད་
དེ་བསྐྱན། དེ་འབྲལ་དཔལ་འབྱོར་ཁང་གིས་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷུག་པའི་ཁང་བཟང་
ཞིག་ལྷུ་ར་བར་བསྐྱན་ཏེ་རབ་གསལ་ཡང་། ལྷུ་མ་ར་ཁང་ལ་གཏད་དེ་བཟུབ།
ཞེ་སྒང་དུ་ངན་ནག་པོ་ཡིས། གཉིས་ཀྱི་འདྲན་བྱེད་ཡོངས་བསྐྱབས་པས། མི་
རྟག་འཆི་བའང་བཞེད་ཀྱང་ཅིང་། ཟ་འཐུང་སྒྲིང་པའི་སྒྲིང་ཡང་ཉམས། དབྱར་ཆ་
འབྱིང་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། ཞིང་རྒྱ་གཏོང་བའི་སྒྲིང་ཁྱོད་ཀྱིན། ཚུད་པའི་རྒྱང་གིས་
ལྷེ་འཁྱིད་དེ། འཐབ་ཚུད་ཁྱེད་གྱི་དག་ཆར་ཤབ། སེམས་བཟང་ཡུལ་མའི་རྒྱང་

སེལ་གྱིས། ཆར་སློན་དལ་བུར་དེད་ལུར་ཁྱང་། དཀྱོག་གཏམ་སྤང་ནག་སྤར་
 འཕུར་བས། ནད་རོའི་མེ་ལྷེ་ཡང་བསྐྱར་འབར། བྱི་ཡི་དབྱ་དང་གཅན་གཟན་
 བྱ། གནོད་པའི་ཉིན་ཁ་མ་མཆིས་ཁྱང་། སྔ་སྔ་བཅའ་བའི་དབྱ་བོ་དེས།
 གཉིས་ཀའི་སྤྱང་ལ་བྱག་རྩ་སྤྱར། ཐག་རིང་གནས་པའི་སྤྱན་ཉི་ལས། ཁྱོད་པའི་
 དབྱ་ཡང་དགའ་འོ་ཞེས། གཏམ་དུ་བྲགས་པ་ཆེས་བདེན་ཡང་། སྤྱན་ཆོངས་
 རྣམས་ནི་དེ་ལྟ་མིན། མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱད་དཔལ་ཡོན་ཡང་། སྤྱད་པར་མཁས་
 ན་བདེ་སྤྱད་ཡིན། འབྲན་སེམས་གདོན་འགོང་ཞུགས་པ་ན། རང་ནོར་རང་གི་
 དབྱ་བོ་བཞིན། དེ་ལྟར་ཞེ་སྤང་ས་བོན་ལས། སྤྱེས་པའི་འགལ་བའི་སྤྱང་བོ་དེ།
 ཉིན་ནས་ཉིན་བཞིན་མཐོར་བསྐྱབས་ཏེ། མཐོ་རིས་རྗེས་སུ་རྒྱང་པ་འཇོག འོན་
 ཏེ་འགལ་བའི་མེ་སྤང་ནང་། བཞད་པའི་བཙེ་གདུང་མེ་རྟག་ཅིག ཉམས་པ་
 མེད་པར་གནས་པ་ནི། མིག་འཕྲུལ་ཡིན་ནམ་ལས་དབང་ཡིན། ལྷམ་ར་ཁང་གི་
 དགེ་ལེགས་དང་། དཔལ་འབྱོར་ཁང་གི་བདེ་སྤྱད་གཉིས། བཙེ་སེམས་དར་
 དགར་མདུད་པ་དེ། ནག་བའི་སར་མས་ག་ལ་གྲོལ། ཡན་རྩན་སྤྱང་གཏམ་བདུད་
 ཅིའི་བཅུད། ཁྱོད་པའི་གོ་སྐབས་དབེན་ན་ཡང་། སྤྱ་རྒྱང་མིག་གི་སྤྱིམ་སྤྱགས་
 དེས། དགའ་བའི་བཙེ་དུངས་མཆོན་པར་བྱས། མངའ་གཙུགས་བཙེ་སེམས་ལྷག་
 པའི་སྤྱང་། དུས་བཞིར་འབྱར་བ་མེད་ན་ཡང་། རེ་བའི་འབྲས་བྱ་སྤྱན་པ་ནི།
 འཇའ་ཆོན་གོས་སུ་རེ་བ་བཞིན།

ཡེ་ཤུ་གཉིས་པ། བཙེ་གདུང་།

དུག་གསུམ་བཙེ་བཙུད་ལང་ཆོའི་རྟ་ལ་གསར་དུ་ཆིབས་པའི་སྔ་གསར་...
 དགེ་ལེགས་མིང་ཅན་ནི། གཟུགས་སྤྱབས་ཆེ་ཞིང་སྤང་དོར་མཁས་ལ་རྣམ་དཔྱད་
 བྲག་ཞིང་སྤྱན་འཇེབས་རྩམ་ལ་དག་སྤྱོད་ཡངས། བཅུ་དུག་ལང་ཆོའི་དཔལ་གྱིས་

སྒྲིག་པའི་མངོས་མ་བདེ་སྒྱུད་སྒྲེ་པོའི་ཡིད་ཀྱི་ཚམ་རྒྱན་ཡང་། ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་
གུས་ཞབས་ལྡན་པ་རིག་པའི་གནས་ལའང་ཅུང་ཟད་མཁས་པ་མངས་མའི་མཆོག
ཁྱིམ་གཉིས་འགལ་བའི་མེ་ལྷེ་དེ། ཉིན་ཞིན་དག་དུ་འབར་དང་ལྟན། བ་གཞོན་
གཉིས་པོའི་བརྩེ་སེམས་ཀྱང་། འགན་པ་ཇི་བཞིན་ཆེ་ཆེར་རྒྱས། དགེ་ལགས་
སར་མའི་འདུ་བྱེད་ལས། ཉིང་གི་སྐད་ཆ་མ་ལུས་པ། འདུས་པའི་འཁྲུག་འཁྲུག་
རི་མ་ཞིག སྔ་ཉི་ཅུལ་དུ་འདི་ལྟར་བྱིས།

ཀ་ཡེ་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི། ཡིད་འོང་མངོས་མ་བདེ་སྒྱུད། ཁ་
འབྲས་བཙུག་ལུ་མེད། བདག་གི་སེམས་ལ་འཕྲོས་ཀྱང་། ག་ལེར་ཉིང་གི་
གསང་གཏམ། བོད་པའི་དབང་ཆ་མེད་པ། ང་གཉིས་གཉིས་ལས་སྦྱོ་བ།
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཨེ་ཡོད། ཅ་དངོས་སེམས་རྟེན་ལྷག་རྟགས། བདག་ལ་དབུལ་
དབང་མེད་ཀྱང་། ཆ་ལུགས་མཐུན་པའི་སྒྱིང་གཏམ། རི་མའི་ལམ་ནས་ལྷུས་ཡོད།
ར་ཆང་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི། ཁྱིམ་གྱི་འགལ་བའི་དུག་དེས། ཉ་མ་ཆུ་དང་
བུལ་བའི། སེམས་ནད་ང་ལ་བཙོས་བྱུང་། རྟ་པོ་ངང་བཙོས་ལྡན་པ། གཞོན་
ནས་འགྲོ་རྒྱ་བྱུང་ན། ཐ་མ་གཡང་ལ་ལྟུང་ཡང་། ཆེ་དེ་སྔན་མའི་ལས་རེད། ད་
ལྟོ་ང་གཉིས་མཉམ་དུ། འགྲོགས་པའི་དུས་བཟང་ཐོབ་ན། བ་ཀླས་པ་མའི་བཀའ་
བསྟོན། འཁྲུང་དགོས་བྱུང་ཡང་དུག་ག་ པ་པ་ང་རྒྱལ་ཆེ་ལ། ཨ་མ་གཡོ་སྦྱོ་
མཁས་པ། ཡ་མ་ལྷག་དྲིག་ཅན་པ། ང་གཉིས་ལས་ལ་བསྐྱོས་ཞག བ་དང་པེའུ་
བཞིན་དུ། གཤིབ་འདོད་ཡིད་ལ་འཆར་ཡང་། མ་འདོད་འགལ་བའི་ཐག་པས།
ཁྱི་མ་བཞིན་དུ་བཏགས་བྱུང་། ཅ་རི་གཡང་གཟར་བཀླུ་ནས། ཐེབས་འདོད་
ཁྱེད་ལ་ཡོད་ན། ཆ་དག་ཐབ་དྲིའི་སྔག་ཉེན། འགྲོལ་བ་ང་རས་ལྷུས་ཆོག ར་
ལང་གསང་དབར་བསྟུན་ནས། ཟུར་མཇལ་ཡོང་ཐབས་གནང་དང་། ལ་དང་ཁྱི་
ལ་དྲོགས་ཙན། བུ་ཆུང་ང་རས་ལྷུས་ཆོག ཞ་ལུའི་ཐ་གུར་འཁྲུངས་པའི། མངོས་
ལྡན་ནེའུ་གསང་སྔ་ལྷང་། ཟ་མཁན་ཡོད་ཆད་ཀྱན་ལ། མགོ་སྦྱག་ལྷེས་པ་མ་

གནང་། འ་ཅག་ཆོ་འདིར་མཉམ་གཤིབ། བྱིད་ཀྱིས་ཞལ་བཞེས་གནང་དང་།
 ཡང་ཡ་མའི་བཅན་ཤུགས། འགྲོལ་ཐབས་ང་རས་ཞུས་ཆོག རང་སེམས་སང་
 བའི་དགའ་མ། གཏན་གྱི་ཤོགས་སུ་བྱང་ན། ལ་མའི་རྒྱབ་ཀྱི་མི་ཡུལ། འགྲིམ་
 དགོས་བྱུང་ཡང་ལས་རེད། ཤ་བ་ང་སྟེ་འི་རྒྱ་ནས། ཐར་བའི་ཐབས་ཤིག་བལྟས་
 ཏི། ས་སྟེང་གང་སྟེ་ཅིག་དུ། ལྷ་ཁ་ཟ་བར་ཆས་འགྲོ། ཏ་ཅང་གསལ་བར་
 བྱིས་པའི། འཕྲིན་ཡིག་བཅེ་དྲུངས་ཤོ་ཉ། ཏ་ལའི་མེ་རྟོག་བྱིད་ལ། གསང་
 ལྟབས་ངང་ནས་ཡུལ་ཡོད། ཨ་ཅང་ཐུགས་མས་ཡོད་ན། བཅེ་བའི་འཕྲིན་ལན་
 གནང་གོག ཨ་མ་པ་ཡས་མཁྱེན་ན། ལས་འཕྱོར་བར་ཆད་བདང་ཡོང་།

ཞེས་པའི་གཏམ་གྱི་འདུད་ཅི་འི་ཆོག ཤིན་དུ་མངར་བའི་རོ་ལྷན་པ།
 མཛེས་མའི་སྟོད་དུ་སྐྱགས་མ་ཐག དགའ་བདེ་འི་དཔལ་གྱིས་ཡིད་ཁམས་སྦྱོས།
 བསམ་བཞིན་ཡིད་ལ་འདི་ལྟར་འཆར། ཨེ་མ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་འདིར། ལྷག་
 བསལ་སྐབས་ཀྱི་ཡོང་བ་བཞིན། བགྲང་གིས་མི་ལང་འདི་ལ་སྟོས། འདྲོད་པའི་
 བཅེ་གདུང་མེ་རྟོག་ལ། འགལ་བའི་སད་སེར་གྲ་མང་ཞིང་། འབྲས་བུ་སྟེན་པའི་
 རེ་བ་ནི། གནམ་ལ་འཛེགས་པ་བཞིན་དུ་དཀར། འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་ཅེ་མ་ན།
 བདེ་བ་མེད་པ་ཆེས་བདེན་ཏི། བསམ་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསལ་དང་། བྱས་པ་
 ཐམས་ཅད་ནོར་བ་འདྲ། རོན་ཏི་ནམ་དཀར་ཀྱན་སྦྲང་ཆ། བཅོས་ཆོག་སྟེན་གྱིས་
 མ་སྟོབ་པར། སྤང་པོའི་སྟེང་གཏམ་བསལ་ཟེར་འབུམ། སྟོ་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་
 འཛིན་སྟམ་སྟེ། དཀར་གཅང་གོག་བུའི་གར་སྟེགས་ཐོག འཇམ་གཉེན་སར་མའི་
 འཁྲབ་སྟོན་པས། འཕྲིན་ལན་གགས་ཅན་འཁྲབ་གཞུང་ཞིག འདྲེན་བྱེད་ཡུལ་དུ་
 འདི་ལྟར་བཤམས།

ཀ་ཡེ་ཀ་མ་ལ་ལས་ཁ་མདོག་ཁ་འབྲས་མཆར་བའི་ག་ཤལ་ཅན་བྱིད་ག་་་
 ལེར་ང་ལ་གསན་ནས་འདྲེན་བྱེད་ང་ལ་གཟིགས། ཅ་དངོས་འབྱེད་ནས་ཅ་ཅའི་

སྒྲ་བས་ཆ་ལྟན་བྱ་མ་ཆ་མེད་བསྒྲ་བའི་ར་ཁུའི་ར་རོ་ལྟ་བུའི་ཉ་ཉ་མ་ཡིན་པར།
 ཏ་ར་བྱིད་ཅག་ཏ་ལེར་ཡིད་གྱི་ཐ་གྱར་ཐང་ཀ་བཞིན་དུ་དྲ་ཀོ་དྲ་གཞིན་རབ་དུ་
 གསལ་བས་ན་གཞོན་ན་གཞོན་ཟུག་རྩས་གཟིར་བ་ན། བ་སངས་ལྟར་དཀར་པ་
 རའི་རི་མ་ཡ་ལམ་ཡ་མཐའ་ཡས་པ་ལས་ལྟག་བ་བེུ་བཅེ་གདུང་མ་ལུས་མ་.....
 འགྱུར་འདི་ཕུལ་ལོ། ཅ་ན་ཡིན་ཡང་ཅ་རི་བསྐྱར་འདྲའི་ཆ་གང་ཆ་གདུང་ར་
 རག་ར་རི་ཉིལ་ཡང་བཞིན་དེ་ཕུགས་བསམ་ཁ་ལེ་ཁོ་ལེ་ཞིག ཞ་ལྟར་གཅིས་
 ཤིང་ཞ་ཉིའི་རི་བོ་ལྟར་བརྟན་བ་བྱི་འ་འུར་ཡ་ཡོ་མེད་པར་གང་ལའང་མི་.....
 འཇིགས་སྒྲིང་སྒྲིབས་ལྟན་འགྱུར་ན། ར་རིས་མ་གོས་ལ་ཀྱའི་རྒྱ་བ་ལ་འུར་གར་
 ནས་གར་བའི་ས་རྒྱའི་དུས་བཟང་ས་སྒྲིང་འདི་ན་འཆར་བའི་དུས་གཅིག་ཡིད། ཏ་
 ཅང་བཟུང་བའི་བཅེ་དུངས་དོན་ལ་འདིར་སྒྲིང་འཁོར་བའི་བདེ་སྦྱིད་གཞན་ལ་ཏ་
 ལས་ཞེན་འཇིན་སྒྲིང་ཅམ་མེད་པ་སྒྲིས་ཅི་དགོས། ཨ་མའི་བྱ་ཞོས་བཅེ་བར་
 བསྒྲུངས་པའི་གཅིས་པའི་ལུས་འདི་དོར་དགོས་བྱུང་ཡང་ཨ་བསྟན་དམན་སྒྲིམ་.....
 འགྱོད་སེམས་མེད་དོ་དག་ལེགས་ལགས།

ཞེས་པའི་འཕྲིན་ལན་བྱིུ་རུང་། སྒྲིག་ཅན་ཁ་ལ་དོགས་བཞིན་དུ།

གསང་བའི་གཤོག་འགྱུར་ལྟེ་བ་ལྟེ་བ་གྱིས། གཞོན་བུའི་ཕུག་གི་རྩལ་ཅེར་འཕྱར།
 དེ་ཡི་སྒྲིང་པོ་ཉིང་ཁུའི་བུད། གཞོན་པའི་འདྲན་བྱེད་དེས་བདུངས་པས། ཡིད་
 གྱི་མོངས་སྒྲི་མ་ལུས་བྱེ། བཞིན་གྱི་འདབ་སྒྲིང་ཡོངས་སུ་བཞུད། སྒྲར་ཡང་སང་

དགོང་ཉི་ལྔ་པ་ཏུ། ཉི་པའི་གཙང་འགམ་སྒྲིང་ཁའི་ནང་། ཡེབས་དང་ཞེས་པའི་
 འཕྲིན་ཐུང་ཞིག མཛེས་མའི་ཕྱག་སྟེང་ཕྱགས་སུ་བསྐྱངས། དེ་ཡི་རྒྱུ་མའི་དུས་
 ལྷན་ནི། རྒྱན་དང་མཉམ་པར་ཐེ་ཚམ་ཅི། འོན་ཏེ་གཉིས་ཀྱི་ཡིད་ཀྱི་རྩེར།
 འདེམ་པར་དཀའ་བའི་ཚར་སྒྲུང་བྱུང་། སེམས་མཐུན་གྲོགས་དང་སྤྲེལ་བའི་དུས།
 དགུན་གྱི་མཚན་མོའང་ཆེས་ཐུང་ལ། མཛེའ་འཕྲད་སྟ་གོན་ཤེལ་བ་ན། ཟླ་བ་ལོ་
 ཏུ་མཛོན་པ་བདེན། སྐབས་དེར་དེ་མོ་ཆ་ལུ་དེ། ཟླ་རིག་སྟོང་རྩེ་ལྷན་པའི་ཕྱིར།
 དེ་གཉིས་སྟག་བསྐལ་སེལ་བའི་སྒྲུང་། ཐུང་སྟོན་སྟེས་བཟང་ཡང་ཡང་འབོད། ཉིན་
 དེའི་རང་རང་བྱ་བ་ལ། གཟུགས་ཀྱིས་ལྷགས་པ་ཅམ་ཉིད་ལས། ཡིད་ནི་དགོང་
 རྩའི་མཛེལ་འཕྲད་ཀྱི། ཕྱགས་སུ་ཞོགས་པ་ཉིད་ནས་སྟེང་། དེ་ནས་ནམ་མཁའི་
ནོར་བུ་དེ་ཡང་རྒྱ་ལྗོངས་ལང་བར་མཚམས་སྒྲིན་གསེབ་དུ་དལ་བུས་ཡིབས། བྱ་
 དང་བྱིའུ་གསུང་སྐད་སྟན་ཡོད་འགན་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་རང་ཆང་དུ་བདེ་བར་
 ཡོག ཡིད་འོང་སྒྲིང་ཁར་སྐར་ལོ་རྒྱང་གིས་ལྷུང་ལྷུང་གཡོ་བའི་ཐག་ཐག་སྟེ་ལས་
 མེད་པའི་དུས། བརྩེ་སེམས་དུ་བས་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་ན་རྒྱུད་དེ་གཉིས་རྩེ་
 ལེགས་ཡིད་དང་རུ་མིའུ་^①བཞིན། གཞོན་ནུའི་མཆུ་སྟེས་ཤེ་མིག་དེས། ཟླ་
 བའི་གསེར་སྟོ་བྱེ་སྟེ་སྟེས།

རྒྱན་བསགས་ལས་རྒྱན་འབྲེལ་བ་ཡི། བདེ་སྦྱིད་རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ།
 བྱིད་ནི་ཉི་ལྔ་སྟེ་ཟླ་བ་དང་། བད་མའི་སྒྲིང་པོར་ཡང་དག་མཆུངས། དེ་ཕྱིར་
 བདག་ཡིད་དངས་པའི་མཚོར། འགོག་མེད་བྱིད་ཞལ་རྟག་འཆར་བས། ད་ཀོ་རྩེ་
 ཆའི་གོས་དོར་དེ། སྟོང་གཏམ་གཟུགས་བརྟན་བྱིད་ལ་སྟོན། ཆོག་གི་ལོ་མ་མ་
 ཡིན་པར། དོན་གྱི་འབྲས་བུ་ལྷ་དོན་ནི། བདག་ནི་ཉིན་མཚན་དུས་དྲུག་ཏུ།
 བྱིད་ཞལ་ཡིད་ལ་འཁོར་བས་ཡིན། ཆེ་རྒྱན་ལས་འཕྲེལ་མེ་རྟོག་ལ། རེ་ཞིག་སད་
 སེར་ཡོང་ངེས་ཀྱང་། ལུས་སེམས་ཐ་དད་མ་སྟངས་བར། བྱིད་དང་འགྲོགས་སྦྱི་
 དམ་བཅའ་འབྲལ།

ཞེས་པའི་ཆིག་གི་དབྱར་ཁོང་སྤྱུལ། མཛེས་མ་མདོང་མཐའ་རབ་དུ་དབྱེས།
 འོན་ཀྱང་བཅས་མའི་ནམ་འགྱུར་གྱིས། བགམ་པའི་སྤྱང་ཆིག་འདི་ལྟར་སྤྱུལ།
 བདེན་ནི་ཁྱེད་གྱི་བཀའ་མཇལ་ནི། སྤང་ཆི་ལས་ཀྱང་ཤིན་དུ་མངར། འོན་
 ཏི་ཞལ་ནས་གསུངས་པ་བཞིན། འོན་དུ་འཁྱེལ་བ་སུ་ཡིས་ཤེས། བདག་ནི་ལས་
 འཕྲུལ་ལྷམ་རའི་ནང་། བཅོམ་དུངས་སུ་གུ་ཤོག་མར་བྱས། གསར་དུ་བཞད་པའི་
 མེ་རྟོག་དེ། འཕྲོག་འདོད་བྱེད་མཁན་སྐར་ཆོགས་ལྟར། གལ་སྲིད་ལང་ཆོའི་མེ་རྟོག་
 དེ། ཅུང་ཟད་གས་པའི་དགུན་གྱི་དུས། བདག་གཅེས་མཐའ་འཁྱེལ་མ་བྱུང་ན།
 དབྱིད་དུས་སྐར་ལྟར་བཞད་ཐབས་མེད། འདོད་པར་སྲིད་པའི་ཕོ་གཞོན་ཆོས།
 རང་གི་འདོད་དོན་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར། བམ་སྟོད་རྟོད་དང་བམ་སྟོད་མཛོད་ཟེར་
 བའི་ཁས་ལེན་དཔེ་ཏུ་བཤབ། དེ་ཕྱིར་སྟོན་པའི་གཏམ་ཅམ་ལ། བདག་ཡིད་ཆེས་
 པའི་སྐབས་མེད་པས། གཡོ་སྤྱོད་བཅས་ཆིག་དོར་བྱས་ཏེ། གནའ་པོའི་གཞུང་
 བཟང་སྤྱང་བར་འཆལ།

ཞེས་པའི་གཏམ་གྱི་ཉི་ཟེར་དེས། དགེ་ལེགས་དགའ་བའི་ཀྱ་སྤྱད་བྱུལ།
 བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་སྐད་ཅུང་དུས། རང་ཅུལ་སྤྱང་པོར་འདི་སྐད་སྤྱུལ།
 དགོས་མེད་དོགས་པའི་ཆུ་འཛིན་གྱིས། ཡིད་ཀྱི་སྤྱ་བ་ཡོངས་སྤྱིབ་པ། དེ་
 ལ་བཅོམ་གདུང་འོད་ཟེར་འབྱུལ། འཕྲུ་བའི་རྩས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། བདག་ནི་ཆུ་
 འགམ་ལུང་མ་ལྟར། གྱིབ་བསལ་ལྡན་པ་མ་ཡིན་ཡང་། གཡང་གཟར་བྲག་རིའི་
 ཐང་ཤིང་བཞིན། དུས་བཞིར་རང་གཤིས་འགྱུར་བ་མེད། ཞེ་མ་བདག་གི་དཀར་
 པོའི་མེམས། རེ་ཞིག་ཁོག་ནས་ཕྱིར་བརྟོན་ཏེ། ཁྱེད་གྱི་སྤྱན་སྐར་མདོན་སུམ་དུ།
 འགྲུམ་ཐབས་མེད་འདི་ཤིན་དུ་ཡངས། དེ་སྐད་སྤྱུ་བཞིན་འདྲིན་བྱེད་ལས། མིག་
 རྩའི་སུ་རྟིག་ཤིགས་སྲིང་གིས། གདོང་གི་ཞིང་ས་བཟན་དང་བཅས། འབས་ལྡན་
 ཤིང་བཞིན་མགོ་པོ་དུད། དེ་ཆེ་མཛེས་མའི་བཞིན་རས་ནས། བཅས་མིན་བཅོམ་
 གདུང་འཛུམས་མདངས་ཤིག དབང་མེད་རང་བཞིན་འཁྱེལ་དང་ལྡན། ལྟོད་

ལ། དགུན་གསུམ་རྒྱང་བྱས་འཕྱིར་ཐབས་བྲལ། བར་ཆད་འགལ་བ་ཅི་དང་ཅི།
 ཡོང་བ་བརྟོག་དུ་མ་མཆིས་ཀྱང་། ང་གཉིས་གསོན་བྲལ་མི་བྱེད་ཅེས། བྱིད་ཀྱི་
 རྒྱན་ཐུང་དམ་བཅའ་འབུལ། གང་ལྟར་བྱིད་དང་ལྟན་ཅིག་དུ། འཆ་བ་སྐྱེལ་བའི་
 དུས་བྱུང་ན། ར་རྒྱུང་པགས་རྒྱུང་ལས་མེད་ཀྱང་། རོ་བཅུད་ཀ་ར་རྒྱན་འབྲུམ་
 བཞིན། ད་དུང་གསོན་དང་བདེ་སྲིད་ལགས། བྱིད་ཀྱི་མཛེས་པའི་བྱུག་སྐར་འདི།
 བདག་གི་ལྷས་ལ་རེག་མ་ཐག ཡིད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་གཡོས་སོ་ཞེས། རྒྱ་བཞིན་རོ་ཆའི་
 གོས་བྲལ་ནས། ལག་པའི་སྒྲིམ་པ་ཆ་གཅིག་གིས། མགྱིན་པའི་འཁྲི་ཤིང་བཀྲུག་
 བྱས་ཏེ། མཆུ་ཡི་སྤྱང་རྩི་འཐུང་བར་རྩྭ་མ།

སྐབས་དེར་རྒྱ་འཛིན་དཀར་པོའི་གསེབ་ནས་མཆན་མའི་མགོན་པོ་དལ་བྱ་
 དལ་བྱས་འཛིག་རྟེན་ལྟ་མོར་བྱོན་པའི་དུས། བཅེ་བའི་མཛའ་གཙུགས་བྱང་དེ་
 ཡན་རྒྱན་ཤིང་བྱགས་འགན་པ་ཇི་བཞིན་དམ་དུ་འཁྱུད་པ་གསལ་བར་གཟིགས་པ་
 ན། རུང་ཟད་སྐྱེད་ས་ཏེ་ལྷུང་བ་ལྷུང་བར་ནམ་མཁའི་གྲང་པོའི་ཡག་དུ་རེ་ཞིག་
 རྩལ་གྱིས་ཡིབས་པའི་རྒྱལ་བསྟན་ཡང་། ཡིད་རྒྱུན་སྐྱེས་ཏེ་ག་ལེར་བྱུར་ནས་
 གཟིགས་ཅམ་གཟིགས་ཅམ་གནང་བ་དེ་ལ་རྒྱ་སྐར་ཆོགས་ནྟམས་བཞེད་གད་ཤོར།

ཡེ་བྱ་གསུམ་པ། གཡོ་རྒྱས།

མཛའ་གཙུགས་བཅེ་སེམས་གསང་བའི་གར། ས་སའི་པ་མས་ཤེས་མ་ཐག
 གདོང་གི་རྒྱ་འཛིན་ནག་པོ་ལས། ཁོང་ཁྱོད་མིག་ཞགས་དམར་པོ་འཁྱུག་མེད་ང་
 རྒྱ་ནི་ནམ་ཡིན་ཡང་། མཉམ་དུ་མཐུན་པའི་སྐབས་མེད་པས། ད་ནས་འབྲེལ་བ་
 མཐུང་གཅིག་དུ། གཙོད་དགོས་ཞེས་པའི་མཐུང་ཆོག་བསྒྲགས། ཞེ་མ་འཁོར་
 བའི་དོ་ར་འདིར། འདོད་པ་བཅལ་ནས་མི་རྟེན་ལ། མི་འདོད་གཟུགས་དང་གྲིབ་
 ནག་བཞིན། འབྲལ་མེད་འབྲངས་པ་ཅི་ཡི་ཕྱིར། དེའི་ཆོ་དཔལ་འབྱོར་ཁང་