

རྒྱུ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་

ཆེ་ཤོས་ལྷོ་ལམ་



ཡུལ་དུས་ཀྱི་བསྐྱལ་བས་བཅད་པའི་ལོ་རྒྱུ་གང་གི་
ལར་དོགས་ན། མཐོ་བ་ནམ་མཁའ་འཕུར་བའི་འདབ་
ཆགས་སམ། དམའ་བ་ས་གཞིར་འཛོལ་བའི་དང་སྒྲིག་
ཆགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། སྒྲིག་ནས་པའི་མཚན་མོ་
རེ་རེའམ། དྲག་ཆར་འབབ་པའི་ཉེན་མོ་རེ་རེ། ཡང་
ན། ས་ཡོམ་རྒྱག་ཐོངས་ཤིག་གིས་གྲོང་ཁྱིམ་ཞིག་གི་
ཉིང་འཇགས་དྲོག་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་རེ་རེ།
གང་ཞིག་ཀྱི་ལམ་དུ་ཤོར་བའི་གནས་ཚུལ་གྱི་རྒྱུ་
ཐོག་མའི་ཉེན་མོ། བར་ལན་ནམ་འཕྱིན་པ་ཞིག་གིས་
པ་མ་དང་བུ་ཕྱག་ བཟའ་ཆོད་པ་མཐོང་གྲོགས་སྐྱེས་
ཞགས་ཐག་ཅིག་ལྷར་ཀྱན་ནས་སྒྲུབ་ཞིང་། པ་རྒྱུ་པའི་
“ཡོད་ཆད་བདེ་འཇགས་ཡིན”ཞེས་པའི་ཨ་ལན་དེ་ལ་
བསྒྲགས་དང་སྒྲིག་སྒྲུབ་ལགས།
ང་རང་ནམ་རྒྱུ་འབྲོག་ཁུལ་གྱི་ཟམ་པ་དེ་བརྒྱད་
ཐོངས་རེ། ཡིད་ལ་རང་དབང་མེད་པར་དབང་མོའི་
པ་མ་གཉིས་འཁོར་འོངས་ལ། ཨ་ལན་མེད་པའི་འཕྱིན་
པ་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲིག་པ་ཡང་རེ་ཞིག་མིག་ལམ་
དུ་ཤར་ཡོང་། 2020ལོའི་ཟླ་བ་དྲུག་པའི་ཚེས་བརྒྱ་
དྲུག་ཉིན། སྒྲིབ་གྲུ་ཡོད་པའི་དབང་མོས་རྒྱུ་གཏན་
ལྷར་པ་མ་གཉིས་ལ་སྐད་འཕྱིན་དུ་“ཁྱིམ་དུ་ཡོད་ཆད་”

བདེ་འཇགས་ཨ་རེད་”ཅེས་འཆོམས་འདྲི་ཞུས། སྒྲིབ་
ན་ནམ་རྒྱུ་ཁོ་མོའི་པ་མས་དེ་མ་ཉིད་དུ་ལན་སྒྲིག་
བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཉིན་དེར་ཁོ་མོར་འཕྱིན་ལན་གཏན་
ནས་མ་འབྱོར། མཚན་མོ་དེར་དབང་མོས་ཐག་ཐག་དུ་
གཤགས་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་མདུན་ཚེར་ཅེས་ཏེ། ལྷོ་ལྷོ་
དུ་འཕགས་པའི་སྤྱི་དུང་ཆུང་གི་འཕམ་སྒྲུབ་དང་། དེས་
མེད་དུ་འབྱུང་པའི་འདྲང་རྒྱག་གི་འཁོར་སྒྲིགས། ཨ་
ལན་མེད་པའི་ཁ་པར་གྱི་བརྒྱུ་ཤེལ་ལ་ཡང་ནས་ཡང་
དུ་བརྒྱས་ཤིང་། བར་སེམས་སྤོང་སྤོང་པོར་གྱུར་བས།
གཉིན་ཉིད་དུ་ཡུལ་མི་ཁྱིམ་མཚོས་སྐྱོན་ལ་ཁ་པར་
གཉིས་རྒྱག་གཉིས་རྒྱག་དང་། སྐད་འཕྱིན་གཅིག་སྒྲིབ་
གཉིས་སྒྲིབ། ཨ་ལན་གཅིག་སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲིབ་ཀྱི་དྲོད་
དགོས་བྱུང་། ཡིན་ནའང་། དགོང་མོ་དེར་གཉིན་ཉི་
པ་མེ་བ་གཉིད་དུ་ཡུར་བེན་ལ། གཉིད་དུ་ཡུར་མེད་
པ་དག་གིས་ཀྱང་“མ་ཤེས་ཐལ”ཞེས་པའི་ཨ་ལན་
སྒྲིབ་བའི་ལན་ལས། དབང་མོའི་ནང་སེམས་སྤོང་ལ་
བབས་པའི་ལན་ཞིག་གཏན་ནས་མ་ཐོས།
སང་ཉིན་དེར། ཟམ་འགྲམ་ན་རྒྱག་ཆག་དུ་གྱུར་
པའི་འཕྱུལ་རྒྱ་དང་། ཟམ་སྤོང་དུ་ཟགས་པའི་འཕྱུལ་
རྒྱའི་ཕྱི་མིག་སྐྱོན་ལ་བཟུང་གི་ཤིང་མེས་པའི་སྒྲིབ་བརྒྱུ་

དང་ཅི་འདྲའི་མཚན་མོ། གཉིན་ཉི་མོས་ཉིན་རྒྱག་པ་
བཅས་ཏེ་འབྲོག་ཐང་གི་སྒྲིབ་པོ་མང་པོ་བོས་ཤིང་། ཁོང་
ཆོས་རྒྱུ་འགྲམ་དེད་དེ་དབང་མོའི་པ་མ་གཉིས་འཛོལ་
བར་བྱིན། སྤོ་དེ་ནི་ང་རང་མཐོ་རྒྱགས་ལ་ཞུགས་པའི་
ལོ་ཡིན་པས། སྒྲིབ་པ་གཞན་དང་བསྐྱར་ན་སྒྲིབ་བཅས་
ཀྱིས་འབྲོག་ཐང་ལ་ཅུང་མཐོར་འབྱོར་བེན་པས། ང་
རང་ཡང་ཁོ་མོའི་པ་མ་འཛོལ་མཁན་གྱི་དབྱང་ལག་ནང་
ཞུགས། རྒྱུ་ལྷོ་སྐྱོན་ཆོགས་དང་ཅུང་བར་ཐག་ཉི་མོའི་
རྒྱུ་ལྷོ་སྐྱོན་ཆོག་ཞིག་གི་ཡུལ་གར། ལྷ་བ་དཀར་
སེར་གཉིས་འཁོར་ཡོད་པར་སྒྲུབ་བས། ཉི་མར་བཅར་
དུས་མི་གཉིས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་རེད། ང་ཆོས་ཞིབ་དུ་ལྷ་དུས་
དེ་ནི་དབང་མོའི་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གཉིས་པའི་
དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བུ་མོ་ནས་ཆད་འདུག ཉིན་དེར་དབང་
མོའང་ཡིད་སེམས་མ་བདེ་བར་ཡུལ་དངོས་སུ་འབྱོར་
འདུག ཨ་ལན། འབྲུགས་སེབ་སེབ་ཀྱི་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱི་
མདུན་དུ། སེམས་སྦྱིང་ནས་མིག་རྒྱ་ལྷང་ལྷང་དུ་བཞུར་
བའི་དབང་མོ་ཨ་ལན། སྐབས་དེར་ངས་སེམས་གཏིང་
ནས་ཁྱེད་ལ་སེམས་གསོའི་ཆོག་འགྲུབ་གཏོང་འདོད་
ཅུང་། ངའི་མཁྱིན་པ་རེ་ཞིག་བཅད་སྟེ་སྐད་ཆ་ཆོག་
གཅིག་ཀྱང་ངག་ནས་མ་འཁྲུལ། རང་སེམས་ནང་དུ་

བཀྲག་ནས་བསམ་སྒྲིབ་པའི་བཏང་ན། མོ་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྒྲིབ་
ཐོམ་བསྐལ་མ་ཐག་པའི་སྒྲིབ་པ་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་དུ་བ་
མ་གཉིས་དང་བུལ་བའི་གདུང་བ་ག་ལ་བཟོད་དམ།
སྒྲིབ་ཁང་གི་བུལ་པོའི་བརྒྱུ་དབྱང་བྱས་འབྲས་
ལ་གཞིགས་ན། ཁོ་མོའི་ཨ་ལན་ཞིག་ནང་དུ་ཆད་རག་
གི་ཉིང་ཁུ་འདུས་ཆད་མཐོ་པོ་ཡོད་པས། མཚན་མོ་
དེར་ཆད་བཏངས་ནས་འཕྱུལ་རྒྱ་བསྐྱར་བ་དང་ངས་
ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱགས་ཐུབ། དེའི་ཁར་ཉིན་དེར་དྲག་ཆར་
བབས་པས་ལམ་བར་དུ་འདྲིད་བརྒྱུ་ཤོར་སྒྲིབ་
སྒྲིག་ཞུ་འདོད་ཀྱི་མེད་པ་དང་། ཆད་བཏངས་རྒྱུ་
འཕྱུལ་རྒྱ་འབྲུལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་གཉིས་གཡང་ལ་ལྷང་ས་
རྒྱུ་ལམ་དུ་ཤོར་བ་ཞིག་རེད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་།
འབྲོག་ཁུལ་དུ་མཚན་མོ་ཞིག་སྒྲིབ་པར་ལུས་ཤིང་།
དགོང་སྐུ་ཕྱག་པའི་འབྲོག་ཁུལ་ཞིག་ཀྱི་སེམ་དུ་གྱུར།
དབང་མོའི་ཨ་ལན་ཡང་རྒྱ་སྒྲིབ་དཀར་གྱིས་གཞོན་སྒྲིབ་
ནས་སྒྲིབ་བའི་ན་རྒྱག་གི་གདུང་བས་མཐར་ཐིང་། ཨ་
ལན་མེད་པའི་འཕྱིན་པ་དེ་ལྟར་དུ་རྒྱ་སྒྲིབ་པར་འཁོར་
ས་མེད་ཅིང་གཞོན་པར་བརྒྱུ་ས་མེད་པའི་གནས་སུ་
གྱུར། གལ་ཏེ། དུས་ཚོད་ཀྱི་གཅོད་པོར་སྒྲིབ་ཐབས་
ཤིག་ཡོད་ན། དགོང་མོ་དེར་ཁོ་མོའི་ཨ་ལན་ཆད་
བཏངས་མེད་ན། བརྒྱུ་ལྷོ་སྐྱོན་འབྲུལ་བའི་
འཇགས་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུ་ཤིས་ལ་དོ་སྒྲུབ་ཅུང་ཟད་རེ་བྱས་
ཡོད་ན། འཕྱིན་པ་དེ་ལ་ཨ་ལན་མེད་པ་ག་ལ་སྤིང་།
ང་ཆོས་ཡུལ་དུས་གང་དུང་ཞིག་དུ་འགྲུལ་བཞུད་
ཀྱི་ཤོམ་ལ་སྒྲུར་སྐབས། ཁྱིམ་གཞིས་དྲོན་མོའི་ཁྱུགས་སོ་
ཞིག་ན། ཁྱེད་ཁོ་རྒྱུ་ཁར་སྒྲིབ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་པ་
ཞིག་གི་ཨ་ལན་ལ་བསྒྲགས་ནས་ཡོད་པའི་བཟའ་མི་བུ་
ཕྱག་དག་གཏན་ནས་མ་བཟོད་ཨ་ལན་།

རྒྱུ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་

རྒྱ་ཆེ་ཐང་ལམ་

གངས་རི་དཀར་པོའི་ལྷ་ཁྱེད་ཐོང་བའི་ཤེལ་གྱི་ལྷ་ཁྱེད་རི་རང་གྲུབ་ཅན།
རྒྱ་ཐང་སྒྲིབ་པོ་གཡུ་བཞིན་མཐོས་པའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་བརྒྱའི་གཟི་དཔལ་ལྷན།
དྲངས་གཅོད་ཆུ་མོ་གཡུང་དུང་འབྲུལ་བའི་རང་བྱུང་བཀོད་པ་མཐོས་པའི་སྒྲིབ་སྐྱོང་ས།
པ་ཡུལ་གངས་ཐོང་ས་རོ་མཚན་སྤོང་ལྷན་སྐྱེས་ཆེན་གནས་དང་གཉིས་སྐྱོང་།
རྒྱ་ལོ་ལྷག་སྐྱོན་རྒྱུ་ཐང་བཞི་ཕྱགས་ཀྱིས་རྒྱ་ཐང་ཡངས་པོར་ཁ་རྒྱུན་བཏབ།
རྒྱ་དང་གྲུར་སྐྱོན་འབྲོག་ཐང་ཡངས་པོར་གནད་སྒྲིབ་ལྷན་པའི་ཉམས་ཀྱིས་སྐྱོང་།
ཤ་མར་ཐུད་སྐྱོན་ཟས་རིགས་རྒྱ་ཆོགས་འདོད་རྒྱ་འབྲུལ་བའི་རོ་མཚན་གནས།
པ་ཡུལ་གངས་ཐོང་ས་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་ཕྱན་སྐྱོན་ཆོགས་པའི་གནས་སུ་དེས།
འཕྱུལ་ལ་བྱུ་བའི་དམར་ཁའ་ཆེ་བའི་འབྲོག་མོའི་ལང་ཆོམ་ཏོག་བཟ།
ཁ་ལས་རྒྱུད་རྒྱའི་དག་མཚན་མཐོ་བའི་སྒྲིབ་ཤར་གཞོན་པའི་ལང་ཆོད་ར།
ན་རྒྱུད་ཀྱིས་པ་སྒྲིབ་རིག་བཟ། ལ་ལོ་ལོ་རྒྱུ་པ་ཆེ་ཐག་རིང་།
པ་ཡུལ་གངས་ཐོང་ས་རྒྱ་འབྱོར་དར་བའི་འག་མ་སྒྲིབ་ལ་འགྲན་པའི་གནས།
འབྲུལ་སེར་པོའི་གསེར་མདངས་མཐོས་པའི་ཞིང་བཟང་སྒྲིབ་མ་དགུང་ལ་འཕྱར།
སྒྲིབ་སྐྱོན་མཐོ་ཞིང་ཐང་གང་ནས་ལོ་ལོ་གསེར་གཏམ་བཟང་ལྷང་ལྷང་གཤགས།
ཤིང་ཏོག་ཁམ་བུའི་འབྲས་བུ་སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ཆལ་བྱ་བྱེད་གསུང་སྐད་སྒྲིབ།
པ་ཡུལ་གངས་ཐོང་ས་དགོས་འདོད་ལྷན་གྲུབ་ཅི་བསམ་གྲུབ་པའི་གནས་དང་མཚན་མོ།
ཕྱི་སྤྱོད་འཇིག་རྒྱུ་བཟོ་བཀོད་ལེགས་པའི་རོ་མཚན་རྒྱ་ལོ་ལས་དང་མཚན་མོ།
ནང་བརྒྱུད་སེམས་ཅན་འཆམ་མཐུན་ཆེ་བ་བརྒྱུད་སེམས་ཨ་ལོང་གཅིག་དུ་བསྐྱེལ།
གནད་དེར་བྱུང་གི་ཤིས་རིག་དར་ནས་འཛོལ་བའི་འཕྱུལ་གཅོད་པོའི་སྒྲིབ་སྐྱོང་།
པ་ཡུལ་གངས་ཐོང་ས་སྤྱོད་པའི་ཞིང་ཁམས་འཛོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་པོའི་སྒྲིབ་སྐྱོང་ས་ཡིན།
རྒྱ་ཆེ་ཐང་ལམ་ རྒྱ་ཆེ་ཐང་ལམ་ རྒྱ་ཆེ་ཐང་ལམ་



གངས་ལྷོ་ལྷོ་གྲུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་ཆོད་པའི་པ་མ་ལམ་

རྒྱུ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་ཡུལ་

སྒྲིབ་ཐང་ལམ་

བརྒྱུད་པ་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུངས་ན།	བྱམས་པ་བྱམས་པ་ཟེར་ན།	ཆོས་ཆེན་བཙུན་ལོ་རྒྱུད་ལ།
ལུས་སེམས་སྤྱོད་ལ་འཁོར་ཡོང་།	ཆོ་ལོ་གྲོགས་ཤིག་ཡིན་དུས།	དེ་འདྲའི་དཀར་གསལ་དོད་པ།
མེ་ཏོག་རྒྱ་ལོས་གཉོར་ན།	མི་ཆེ་མཐོགས་བར་དུ།	སྤྱིར་ནས་འདྲིས་པའི་བྱམས་པ།
འདབ་པོར་མཐོས་སྐྱུག་བཟ། ཡོང་།	བྱམས་པ་ཁྱེད་དང་རོལ་ཡོད།	ཡིད་ཁར་ཡང་ཡང་འཁོར་བྱུང་།
མཚན་གྱི་སྤྱོད་ཁུང་འབྲིས་སུ།	བྱམས་པའི་ལས་འབྲོད་མར་པོ།	སྒྲིབ་རྒྱུད་བསེལ་བསེལ་ལྷང་བྱུང་།
དཀར་གསལ་ལྷ་བ་འབྲོད་དུས།	ང་ཡི་སྤྱིང་ཁར་ཟུག་བྱུང་།	སེར་ཆེན་འདབ་མ་འཁོར་སོང་།
ཞིང་འདྲིས་སྤྱོད་གི་བྱམས་པ།	མི་ཆེ་རིང་བྱུང་འབྲོགས་ཏེ།	ང་དང་བྱམས་པའི་བརྒྱུད་པ།
མཐོང་བའི་སྤྱོད་པ་ཆེན་བྱུང་།	དགའ་སྤྱོད་མཉམ་དུ་རོལ་འགོ།	རྒྱ་ཆེ་ཐང་ལམ་བརྒྱུད་པ།