

ཡུང་ཡུང་ཡུང་དབྱང་ཆབ་ཨིང་ཚུལ་ཤིས་ཆོགས་འདྲ་འཆོགས་ནས།
 《སྐབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཡུང་དབྱང་གི་རྟེན་སྐྱོར་གསུལ་པའི་སྐྱོར་གཟིགས་
 གནས་ཚུལ་སྐྱོར་ཤི་ཚུགས་བཟུལ་སྟན་བྱུང་》ཤིས་ཞིབ་བྱས་པ།

ཤར་ཤར་ཤར་ཤར་དྲུག་གི་ལྷོ་ཁུང་ཕྱེད་ཅི་ཞི་ཅིན་དེར་གསུམ་ཆེ་བའི་དྲུག་གསུམ་པ།

[illegible]

མཆོག་གའི་ཐོག་པ་ལྟ་བུ་དོན། མཛོ་མཐུན་ཞི་ཅིན་
 མིང་གིས་མཆོག་མིང་གནང་བའི་རང་ལྱང་དབྱེད་གི་འཕྱུར་
 མང་རྒྱུ་པ་ལྟ་བུ་འགྲིང་ཤོག་སྐྱར་པ་མཆོག་གསལ་པོ་དོན་
 གྲུ་ལྟ་བུ་པར་དམིགས་པ་དང་སྤྱི་ཡོད་པ་ལ་ཁབ་པ་ལྟ་མཐའ་
 འཁྱོད་པ་དང་། གནང་དོན་མཆོག་སྐྱོན་ཏེ་འཛིན་ཀྱང་
 མང་ན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པ་དང་དམིགས་ཀྱི་ཆ་པའི་
 དཔོན་པ་གཞི་ལག་པ་ལྟར། མཆོག་འདྲེན་པ་བྱ་བ་མཁས་
 གཏིང་དང་མིང་ཤོག་པ་ལྟར་མཆོག་གཏིང་མཁུ་གཏིང་
 པ་མཐུན་པ་ལྟར་པས་པ་ཤི་རྒྱལ་པོ་འཛིན་པ་ལྟར་མཐུང་
 མིན་ཡོད། སྐྱར་པ་མཆོག་གཏིན་ཀྱང་མཆོག་པ་ལྟར་པ་
 ལྱང་དབྱེད་དང་ཀྱང་པ་ལྟར་པས་པ་དང་དབྱེད་

གསལ་དོན་མཁྱེད་པའི་དབྱེད་ཆེན་ཆོས་པའི་ཏང་འཕྲུག་སྐྱོད་ལ་ལྷགས་སྒྲིབ་ཐབས་ནས་ལས་དོན་ཁག་ལ་ལྷུང་།
 འབྲས་གསར་པ་ཐོབ་ཡོད་མིང། འོན་ཀྱང་ད་དུང་གནད་
 དོན་ཁ་ཤས་གནས་ཡོད། རྒྱ་གཞིགས་དག་ཐོར་ལ་དམ་
 འཁོར་ནན་བོད་དར་ནན་ཏན་ལྷན་ནས་གཅོད་ལག་འཁུར་འཁུར་
 མ་ལམ་དང་འགྲོ་ཁྲིད་ཆོས་ཁག་གི་ཁོངས་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་
 འགན་འཁུར་འཁུར་ལྷགས་ཆེད་གཏོང་བ་དང་། རྒྱ་
 གཞིགས་དག་ཐོར་གྱི་སྒྲིག་འཕྲུགས་སྒྱུ་འདོན་མས་དང་རྒྱན་
 གནད་ཀྱི་ཆ་སྒྲུབ་ལ་ལྷགས་སྒྲིབ་རྒྱག་པ། རྒྱ་གཞིགས་
 དག་ཐོར་དེ་རྒྱུར་བཅོས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་།
 རྒྱགས་ཡོངས་ནས་ཏང་ནན་པོས་སྦྱོང་བ། འགྲོ་ཁྲིད་ཆོས་
 ཁག་དང་ལས་ཁྱེད་པའི་དབྱེད་ཁག་འཕྲུགས་སྐྱོད་བཅས་
 དང་ཟུང་འབེལ་བྱེད་པ། རྒྱན་གནད་ཀྱི་ལས་དོན་དང་
 འགན་ནུས་ལས་འགན་དང་མཉམ་ལས་འབྲེལ་ཐབས་བཅས་
 ལྷན་ཏེ། དག་ཐོར་གྱི་ལས་དོན་འབྲེལ་བའི་ནན་ལས་སྒྲུབ་ཆོད་
 མཐོང་འའི་འབེལ་རྒྱས་ལ་སྒྲུབ་འདོད་དགོང་དགོས།
 ཆོགས་འདུའི་ཐོག་ནན་བཤད་ལྷན་དོན། རིམ་ཁག་
 ཏང་ཨུད་ཏང་ཨུའུ་ཀྲིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚུགས་གནས་རྒྱན་
 ཆད་མེད་པར་མཐོང་གཏོང་བ་དང་། འགན་འཁུར་སྒྲུབ་

པའི་ཆབ་མིང་གི་འགན་ཁུར་ཅུ་གཏོང་བ། ལྷུ་བ་
 སྤང་པ་དང་ལྷུ་བ་མཁའ་པ་དང་འགག་སྒྲིལ་དགའ་སེལ་
 བཅས་བྱས་ནས། རང་འགྲུལ་དང་རྒྱང་དང་དགའ་ལྷག་
 ལྟམ་ཁུར་དང་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆེད་དུ་འགན་འཁུགས་དང་ལྷུ་བ་
 རྩེད་དགོས། རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱབས་ཉེ་ལྷ་པའི་ཀྲུང་ལུ་ཆོང་
 འཛོམས་གྲོས་ཆོགས་མེད་ས་གསུམ་པའི་བཀོད་སྟོན་ལག་
 བཟར་ནས་ཉན་བྱས་ཏེ། གཟེར་འདེབས་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིབས་
 ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་འགན་དོན་འབྲེལ་བ་
 རྒྱར་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། མེམས་ཁྲལ་གྱི་འདུ་
 ཤིས་ཟབ་ཏུ་བཀྱང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་བདེ་འཇགས་ལ་
 སྦྱོར་འདམས་ཡག་པོ་བྱེད་པ་དང་། གཙོ་གནད་ཁྲུལ་ཁོངས་
 ཀྱི་ཉེན་ལ་འགོག་སེལ་ལ་ཤུགས་རྒྱོད་བརྒྱབ་སྟེ་བདེ་
 འཇགས་ཀྱི་མཐའ་ཆོད་བརྟན་པོ་སྤུང་དགོས། འགོ་ཁྲིད་
 ཆོན་ལག་འཇུགས་སྤྱོད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་དུ་བཀྱང་ནས་
 དམངས་གཙོ་གཅིག་སྤྱད་ལམ་ལུགས་ལག་བསྟར་ནས་
 རྩེད་པ་དང་། འགོ་ཁྲིད་ལས་བྱེད་པའི་གོ་གནས་འཕམ་
 ཆག་གཉིས་རྒྱང་ལ་སྒྲུལ་འདེད་བཀྱང་སྟེ་གོང་དུ་སྒྲིལ་ཅུས་
 དང་དམག་འཐབ་བྱེད་ཅུས་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་ཆེད་

**ཕྱང་རྒྱན་གྲིང་གིས་དང་སྦྱོང་སྡོངས་ཏང་ལྷན་དང་ལ་ཚུ་ལྟ་
ཅིན་ཤི་ཆོགས་འདྲ་བ་ཚོ་སྦྱོང་གནང་བ།**

[illegible]

འདི་ག་ཆ་གསལ་བ་ཁ་དང་ཉུ་ཉི་མ་ནས་ལྷ་10ཆེས་
 28ཉི་མ་ནས་ཆུ་ལ་འབྲིང་གསལ་ཤིང་། ཉེ་ཆར་། རང་སྤྱོད་
 ལྟེང་ལ་ཉར་ལུང་གི་ཐུབ་ཅི་ལང་ཅུག་གིང་གིས་རང་སྤྱོད་
 ལྟེང་ལ་ཉར་ལུང་དངུལ་ཆ་ལྷན་གྱི་ཆོག་གསལ་འདུག་ཅི་སྤྱོད་
 ལ་གནང་ནས། ལྟེང་ལ་ཡོངས་ཀྱི་དངུལ་ཆ་འདི་ལས་དྲོག་ལྟེང་
 ཆུ་ལ་གྱི་ལྷན་མེད་གསན་པ་དང་ཤིས་ལྷན་ལ་ཆེས་མཐོང་ལས་
 དྲོག་ཞིབ་འཇུག་དང་བཀོད་སྒྲིག་གནང་ཞིང་། ཞོང་གིས་
 ཁྱིམ་ལ་ཐུབ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཡིང་གི་མཚུབ་སྟོན་གསལ་ཆོད་གྱི་
 དཀོན་མཆོད་དྲོག་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་ཁྱེད་པ་དང་། དངུལ་
 ཆའི་ལས་དྲོག་གྱི་ཆོ་ཆད་ལྷན་ཆད་མེད་པར་མཐོང་པ་གཏིང་
 བ། དངུལ་ཆའི་ཞབས་ཞུའི་རྒྱས་པ་གྱི་གསལ་ཡོངས་ནས་ཆོ་
 བ་གཏིང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ་ཤོད་ལྷན་རིང་བཅེ་འཁོད་དང་།
 ལྷན་ཆད་མཐོང་བའི་འཕེལ་ལྷན་པ་འདེགས་སྐྱོར་བ་ལྟན་པོ་

བྱང་དགོས་ཞེས་ན་ན་བཤད་གནང་བ་ཡིད།
 ལང་ཅུག་གིང་གིས་གསུངས་དོན། ཏང་གི་ཚོགས་གསལ་
 ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ་འཚོགས་ཕུག་། མྱ་མཐུག་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་
 གིས་ཤོག་གིང་གནང་བའི་ཏང་གྲྭ་དང་བྱང་གིས་དངུལ་ཆའི་
 ལས་དོན་ལ་ཚད་མཐོའི་མཐོང་ཆེན་གནང་བ་དང་། ལྷོ་
 ལྷུ་ལུ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་དངུལ་ཆའི་བྱ་གཞག་འཕེལ་
 ལྷུ་ལུ་རྒྱ་གར་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་གྱི་གནང་
 དོན་གསལ་ཆེན་མད་མཛུབ་སྟོན་གསལ་ཆེན་བསྟན་འཛིན་པ་
 གནང་ནས། ང་ཚོས་དུས་རབས་གསར་པའི་དངུལ་ཆའི་
 ལས་དོན་ལག་གོ་སྟུབ་པར་མཐུག་སྟོན་གྱི་ལུ་ལྷོ་གསལ་གསལ་
 སྟོན་དང་ཆ་བའི་གཞི་འཛིན་ས་མཁོ་འདོན་གནང་ཡོད།
 ལྷུང་ས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ལག་སྟེ་ཆོན་ལག་གིས་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་
 དུས་རབས་གསར་པའི་ཀྲང་ཤོའི་བྱང་ཚོས་ཀྱི་སྤྲོ་ཚོགས་.....

རྩེད་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཛུགས་ཀྱི་དུ་བྱ་ལྟམ་ཐང་.....
 འཁྱོད་སུ་ཀྱིས་དངུལ་ཆའི་ལས་རྒྱ་དང་ཐོད་ཀྱི་ལས་རྒྱ་
 རྩེད་ཀྱི་ལྷི་བྱུང་བ་ཐུབ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གི་མཛུགས་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་
 དང་དུས་རབས་གསར་པའི་རྒྱ་དང་གི་ཐོད་ལྷན་མཛུགས་རྩེད་
 རྩེད་ལྷན་དང་ལག་བརྩེད་གཏིང་ཟབ་ལྗོངས་དང་། “དོ་
 ཆེན་པའི་ཁྱོད་”རྩེད་གསལ་། “འཛུགས་གཏིང་པའི་ཁྱོད་”ལྷག་
 ལྷག་ལ། དངུལ་ཆའི་ལས་རྒྱ་ཀྱི་ཆེས་ཉིད་རང་པའི་ཁྱོད་པ་
 རིས་འཁོར་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་གཏིང་ཟབ་དུ་གཏིང་པ་
 དངུལ་ཆའི་པའི་ལྷན་ལྷན་ལག་དང་པའི་ལྷན་ལྷན་ལ་
 རྩེད་རབས་ཅན་ལ་ལྷན་པའི་དེད་གཏིང་པའི་ཅན་བྱས་ནས་
 ལྷི་ཆེན་གསལ་དེད་ལྷགས་དེད་རབས་ཅན་ཀྱི་ཐོད་གསལ་.....
 འཛུགས་རྒྱུན་ལྗོངས་དང་ལྷན་པའི་ལྷགས་ཆེན་པོ་རྩེད་དགོས།
 (པར་རིས་འཁྱོད་པར་ལྷགས་ལྷི་ལྷགས་)

མོ་སྐྱུང་། མཆོད་རྟེན་གྱི་འོད་དཔག་ལྷན་ཁྲིའི་ཕྱི་ཕྱུང་ཅི་མཆོད་པའི་ཤམ་བཞེས་ལྡན།

ཡང་ཡང་ཡང་དབྱང་གིས་ཆོག་མཆོག་ཐོབ་པ་བརྒྱད།
མི་མཐུན་ཀུན་མེད་ལྟར་གྱིས་མོད་རང་ལྟོད་སྒོང་ས་ཏང་ལྟར་གྱི་ཡུལ་ཅི་གཞོན་པ་འི་འགན་བཞེས་

ལྟོ་མཁུན་ལྟོ་འཁུལ་མཆོད་ཤིས་དོད་པལྟོ་དྲུང་མེད་མཁའ་ལྟུང་ཆོག་མཁུན་ལས་ལྟོ་མཁུན་པའི།

དང་ཅུ་ལྷུ་ཅི་ལོ་འཇག་པ་ཅིག་ལྷུ་ལ་མི་འཇག་ལྷུ་དང་། གློ་ལྷུ་ལ་ཅི་ལོ་འཇག་པ་ཅི་ལོ་འཇག་ལྷུ་ལྷུ་ལ་།

[illegible]

ཁོ་ཆེད་དོན་གྱིས་བདེ་དང་ལྷན་དུ་འབྲེན་པ་དང་མཉམ་ཐུང་འཕྲུལ་པ་ལས་ཉེ་བཞག་པ་ལྟར་བྱ།

བོད་རང་རྒྱུད་ལྗང་ས་ཏང་ལུང་གིས་ཞིབ་..... ལྗང་ས་མི་དམངས་འབྲུག་ཆོག་པ་རྒྱུན་ལས་ལྷུ་ཡོན་

འབྲུག་ཕྱུག་ནས་གཏང་འཕེལ་བས་ཕྱིན། ལྷན་ཁང་གི་ཏང་ཚུའི་ཕྱུང་ཅིའི་འཕག་པའི་སྐུ་
 གྲོ་མཐུག་གྲོ་བཟང་རྒྱལ་མཚོན་གྱིས་པོད་..... ཏང་པོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུང་པའི་དུས་ལུང་གི་ཏང་.....
 རང་རྒྱུང་རྒྱུང་པའི་དང་པོས་འཕྲས་ཚོགས་སྐུ་..... ཚུའི་ཕྱུང་ཅིའི་འཕག་མི་པའི་སྐུ།

ཡས་ལྷ་ཡོན་རྩལ་ཁང་གི་ཏང་ཚོའི་རྒྱུ་ཚིའི་..... གྲོ་མཐུན་ཀྱང་ཆོའི་བརྟན་ལྷིག་པོང་རང་སྤྱོད་.....
 འགན་གཅིག་ལྷོགས་མི་བཞེས་རྒྱུ་དང་། ལྷོད་པ་ཤིང་གཞུང་གི་ཏང་ཚོའི་རྒྱུ་ཚིའི་འགན་.....
 གྲོ་མཐུན་ཡང་ཆོའི་རྒྱུ་ཚིའི་པོང་རང་སྤྱོད་..... བཞེས་ཀྱང་བཅས་པོང་།

Downloaded from <http://ajph.org/> on November 10, 2015

“འབྲུག་གཞི་རྒྱུ་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་ བྱ་རྒྱུ་ལྟར་
 འདི”ཟེས་པ་འདི་ནི་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ལྟར་ཟེས་པ་

མཐོན་སྤྱད་ཀྱི་རྒྱུ་བཟང་པོ་ལྷན་དུ་གྲུབ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་པོ་

[illegible]

རིག་གནས་དང་ལུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཐུན་ཆད་མེད་པའི་འཕེལ་བྱས་ལུ་སྐྱོད་ཀྱི་དབང་།

ཉེ་ཆར་ “འི་རྒྱུ་དང་འགྲུ་ལ་ལྷན་སྒྲུབ་” གཤམ་ཆེད་པ་ཉེ་ཆ་ཡོད། རྒྱུ་དང་འགྲུ་ལྷན་སྒྲུབ་
 པ་ཟེར་མེད་ཀྱི་ལ་འཁྲུག་སའ་རྒྱུ་དང་—འགྲུ་ལ་ པར་གཤམ་ལྷན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལ་རྒྱུ་ལྷན་གཤམ་ཁོང་འ
 འཁྲུག་སའ་ལྷན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལ་འགྲུ་ལ་ལྷན་སྒྲུབ་ ལྷན་གཤམ་འཁྲུག་སའ་དང་འགྲུ་ལ་ལྷན་སྒྲུབ་

[illegible][illegible]

॥ सुद्धं सुद्धं नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥	॥ सुद्धं सुद्धं नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
---	---

ཅིག་ཡིད་མིན་ཡུར་ཡུར་ཡུར་དུ་ཆེད་ཆུང་གི་མཉམ་སྲིལ་ལྟེ་

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥
 अथ श्रीकृष्णार्जुनसंवादे श्रीकृष्ण उवाच ॥

ས་ཚོད་ལ་གཞིགས་ནས་དས་དབས་གསར་པའི་ཀྱང་

ཉི་ཁུང་ཚེས་ཀི་མི་ཚེས་མིང་ལགས་ཀི་མིག་གཏམ་

བྱུང་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་བྱས་གཏོང་དགོས།

མཉམ་པ་འཕྲུག་པར་ལེ་ཤིག་ཀྱང་མེད། མེད་མཁ་པར་ལྷན་མཐའ་འཁྱོངས་ལྷན་པགོད་.....

[illegible][illegible][illegible]

ཀླད་ཐང་མུར་བཞུང་དེ་མཆོད་ལྷན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་
ཐང་ཆེ་དང་ཉམས་ལྷན་དང་།

ཉེ་ཆར། རང་སྐྱོད་ལྗེ་མི་ལཱ་རྒྱུ་ལ་དང་ཉེ་མི་གྲིང་ཁྱེར་མཉམ་གཉིད་གཞུང་གིས་།
 མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་གཅིག་གཉེར་བྱས་པའི་2024ལོའི་སྐབས་གཉིས་པའི་ཐོག་ལྗེ་མི་ལཱ་གསུམ་།
 མཆོད་རྒྱུ་མང་པོའི་སྐབར་ལྷན་དུ་ཆོག་གསུམ་ཆེན་པོ་ཉིང་གི་གྲིང་ཁྱེར་གྲོང་རྒྱུ་ལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གསུམ་མཆོད་A5འཛིན་པའི་མཆོད་ཀྱིས་ཀྱང་འཆོག་གསུམ་། འདྲི་དེ་ཕྱོགས་པའི་མཆོད་ཀྱིས་།
 བསྐྱེད་ལས་པོའི་མང་པོར་མང་པོར་མཉམ་འབྲེལ་གྲོང་ཁྱེར་དཀར་པོ་ཕྱེད་མཉམ་འབྲེལ་པོ་ཞིག་བྱ་གསུམ་།
 མཆོད་ཀྱིས་མཆོད་ཀྱིས་ཀྱང་འཆོག་གསུམ་ལ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱ་གསུམ་།