

སྒྲོག་པ།

༡༣། །བཅོམ་ལྷན་འདས་དབལ་དོ་རྗེ་སེམས་དབལ་ལ་བྱག་འཚམ་ལོ།

།ཨོ་བཟོ་སཏུ་ས་མ་ཡེ། མ་བཏུ་སྤྲ་ལ་ཡེ། བཟོ་སཏུ་ཏེ་ལོ་པེ། ཏིལ་འི་རྩོ་མེ་རྩ་མེ། སུ་ཏོ་ཏེ་མེ་རྩ་མེ། སུ་པོ་ཏེ་མེ་
རྩ་མེ། ཨ་བཏུ་རྩོ་མེ་རྩ་མེ། སཏུ་སི་རྩོ་སྤེ་པ་ཡེའུ། སཏུ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅོ་རྩོ་ཤེ་ཡི་ཀུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ།
རྩ་ག་སྤེན། སཏུ་ཏ་སྤེན། བཟོ་སྤེན་ལེ་སྤེན། བཟོ་སྤེན་ལེ་སྤེན་ལེ་སྤེན།

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤུར་དུ་བདག་། །དོ་རྗེ་སེམས་དབལ་འབྲུབ་ཀྱང་ནས། །འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་
འགོད་པར་ཤོག།

༡༣། །ཨོ་བཟོ་སྤུ་མི་ལྷོ་རྩོ། གཞི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། ཨོ་བཟོ་དེ་ལེ་ལྷོ་རྩོ། ཕྱི་འི་
སྤུགས་འི་འོང་ལྷག་གིས་བསྐྱོར་བས་དབྱས་སུ་རྩོ། འི་རྩལ་པོ་འི་རབ། འཔར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཇོ་ལུ་
སྤིང་། ཏུ་བ་བ་ལང་སྤོད། བྱང་སྤུ་མི་སྤོད། ཉི་མ། ལྷ་བ། ལྷ་དང་མིའི་དབལ་འབྱོར་སྤུ་སྤུ་ཆོགས་
བ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་ལྷ་མ་དང་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་གཙོ་པོ་མ་མི་དད་པ་ལ་སྤུ་གོན་གྱི་ཆོས་རྣམས་ལྷ་བའི་ཡོན་དུ་
འབྱུང་བར་བཤིལོ། སྤུགས་རྗེས་འགོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།

།བསྐྱོ་བ་བཞུགས་སོ།།

།བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བུས་ནས། །སྤྱེ་ག་ན་
འཚིའི་མ་སྐྱོང་འཁྲུགས་པ་ཡི། །སྤིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

།འཇོ་དབལ་དབལ་དབལ་པོས་རྗེ་རྣམས་མཚུན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་
བདག་སྐྱོབ་ཅིང་། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་བསྐྱོ།

།དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་དུ་བསྐྱུགས་པ་དེས། །བདག་གི་དགོ་
བའི་ཅ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །བཟང་པོ་སྐྱོད་ཕྱིར་རབ་དུ་བསྐྱོ་བར་བཤི།

|བྱང་ཕྱོགས་སྐྱོད་པའི་སྐྱོབ་པ་མཚོག་གྱུར་པ། |མཁས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་ཡོངས་སུ་གང་བའི་གནས། |གངས་རིའི་ཁྲིད་
འདིར་བསྟན་པ་གསལ་མཛད་པ། |ས་སྐྱ་པ་ཡི་བསྟན་པ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག

|གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ལྷོ་བ་དོ་རྗེ་གདན། |དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་ཚོས་སྲིད་རྒྱས་གྱུར་ཅིག |སྐྱལ་བའི་གདུངས་བརྒྱད་རྒྱན་
ཚད་མེད་ཕྱོད་ནས། |ཀུན་གྲང་མིན་ལས་ནས་མཁའ་མཉམ་པར་ཤོག །།

༄༅། |དཔལ་ལྷན་ཅ་བའི་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ། |བདག་གི་སྐྱེ་བོར་བརྒྱའི་གདན་བཞུགས་ནས། |བཀའ་འདྲིན་ཆེན་པོའི་
སྐོན་ས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། |སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྐྱལ་དུ་གསོལ།

༥། |གངས་རིའི་རུ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། |པན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། |སྐྱུན་རས་གཟིགས་
དབང་བསྟན་འདྲིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། |ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག

༥། |འཆི་མེད་མི་ཤིགས་སྐྱང་བའི་གྲུང་ཁང་ནང། |འཆི་མེད་ཆེ་སྐྱེན་ལྷ་མོ་སྐྱུན་བདུན་མ། |འཆི་མེད་ཆེ་ལ་དབང་བའི་
ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། |འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྐྱལ་དུ་གསོལ། |

རིགས་གསུམ་བརྒྱའི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྷ་ལམ་ནས། |མཁྱེན་བཅེ་རུས་མཐུའི་རང་གཞུགས་ཉིན་མོར་བྱེད། |ས་བསྟན་
ལུང་ཉོགས་བད་ཚལ་རྒྱས་མཛད་ནས། |གདུལ་བྱ་སྲིད་བཞིའི་མགོན་དུ་ཉག་བརྟན་གསོལ། |དག་དབང་སྐྱུ་འཕྲུལ་ལྷ་
རིགས་འཁོན་གྱི་འདུང། |འགོ་ཀུན་དགའ་མཛད་ཐེག་ཆེན་མདོ་སྐྱགས་ལམ། |པན་བདེའི་དཔལ་དུ་འབར་བའི་
འཕྲིན་ལས་ཅན།

|བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་བརྟན་གསོལ། |རྣམ་དག་ཁྲིམས་ལྷན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ལ། |ཐོས་བསམ་
སྐོམ་པའི་རིན་ཆེན་རྒྱལ་མང་བཅེགས། |འཚད་ཚོད་ཚོམ་དང་རྗེས་བསྟན་བང་རིམ་རྒྱས། |སྐྱུབས་མཚོག་རི་དབང་
སྐྱུན་པོར་བརྟན་བཞུགས་གསོལ། |རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་རྗེ་བརྟན་གོང་མ་ལུས། |རྒྱལ་བསྟན་གཅིག་བསྐྱུས་སྐྱུན་བརྒྱད་
ཚད་མ་བཞི། |རྒྱལ་བའི་ལམ་བཟང་ཟབ་མོ་སྐྱོབ་བཤད་རྣམས། |རྒྱལ་བ་རི་བཞིན་སྐོན་མཛད་ཞབས་བརྟན་
གསོལ། |སྐྱུན་ཚོགས་རྒྱལ་སྲིད་བདུན་གྱི་བཀའ་ཤིས་དཔལ། |དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་ཚོས་སྲིད་དཔལ་འབར་
གནས། |གནས་མཚོག་འཛམ་གླིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་ཕྱོད། |ཕྱོད་བཞིན་གསང་གསུམ་དོ་རྗེ་ལྷར་བརྟན་
གསོལ། |བསྐྱེད་སྐྱ་མ་མཚོག་གསུམ་ཐུགས་རྗེ་དང། |ཡི་དམ་བསྟན་སྐྱང་རྒྱ་མཚོའི་མཐུ་སྐྱོབས་དང། |ཚོས་
ཉིད་ཟབ་མོ་འགྱུར་མེད་བདེན་པའི་མཐུས། |རི་ལྷར་གསོལ་བའི་འདོད་དོན་གྲུབ་གྱུར་ཅིག །།

ལྷ འཆི་མེད་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་གྱི། །འོད་གསལ་ལ་ལྷ་རིགས་བདེ་ཆེན་དཔལ་སྤྲེར་བ། །རིག་འཛིན་སྤྲུགས་གྱི་
 སྤྱིན་ལས་རབ་འབྲུམས་ལ། །དབང་འབྱོར་རྒྱ་གཞི་གཙོ་མོ་འཆོ་བཞེས་གསོལ། །འཆི་མེད་གྲུབ་བ་ཡོངས་གྱི་འཁོར་
 ལོས་བསྐྱུར། །བསྟན་བའི་ཉི་མ་རྗེ་བཅུན་ས་སྐྱུ་བའི། །རིགས་དང་ཆོས་ལས་འཁྲུངས་བའི་བསྟན་འགྲོའི་མགོན། །དོན་
 གཉིས་མཛད་སྤྱིན་རྟེན་ཏུ་རྒྱས་བར་ཤོག། །འཆི་མེད་ཐར་བའི་ལམ་ལ་རབ་བཞུགས་ནས། །རང་རྒྱུད་སྤྱིན་ཅིང་འགྲོལ་
 བའི་སྐྱལ་བཟང་ཐོབ། །ཆོས་ཉིད་བདེན་བའི་རང་ཞལ་མཛོན་སུམ་རྟོགས། །ཕན་བདེའི་བཀྲ་ཤིས་མི་རུབ་རྟེན་བཅུན་
 ཤོག། །།

ལྷ དཀོན་མཚོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱི་གྱི། །དཀར་སྤྱོད་དགས་དགའ་བའི་མཐུ་དང་རྒྱས་བ་ཡིས། །རྒྱལ་བའི་
 བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱེངས་ཡབ་སྐུ་སོགས། །སྐྱ་ཆེ་རིང་ཞིང་སྤྱིན་ལས་རྒྱས་གྱུར་ཅིག། །ལྷ་མ་ཀུན་ཁམས་བཟང་ལ་
 གསོལ་བ་འདེབས། །མཚོག་ཏུ་སྐྱ་ཆེ་རིང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །འཕྱིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་གསོལ་བ་
 འདེབས། །ལྷ་མ་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྐྱ་བསོད་རི་པོ་བཞེན་ཏུ་བཅུན་བ་དང། །བསྟན་འཛིན་ཉི་ཟླ་
 བཞེན་ཏུ་གསལ་བ་དང། །སྟན་གསལ་ནམ་མཁའ་ལྷ་སྤུང་བྱུང་བ་ཡིས། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་
 ཤོག།

༡༡། །ཨོ་བཟླ་ལྷ་མི་ལྷ་ལྷོ། གཞི་ཡོངས་སུ་དག་པ་དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། །ཨོ་བཟླ་དེ་ཁེ་ལྷ་ལྷོ། ཕྱི་ལྷགས་
དེའི་ཁོར་ལུག་གིས་བསྐྱོར་བའི་དབྱས་སུ་རྒྱ། དེའི་རྒྱལ་པོ་དེ་རབ། །ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་། ལུབ་
བ་ལང་སྒྲིང། བྱང་སྐྱ་མི་སྒྲུབ། ཉི་མ། རྩ་བ། ལྷ་དང་མེད་དཔལ་འགྱོར་ལུན་སུམ་ཚོགས་བ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་
ལྷ་མ་དང་དགྱིས་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་ཐ་མི་དད་པ་ལ་དབང་གཞི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་ལེགས་པར་ཐོབ་པའི་བཀའ་འདྲིན་
གཏང་རག་གི་ཡོན་ཏུ་འབྱུང་བར་བགྱིའོ། ལུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་ཏུ་བཞེས་སུ་གསོལ། བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་
བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

དེང་ནས་བཅམས་ཉེ་བདག་བྱུ་བ། །ཁྱེད་ལ་བདག་ཉི་འབྱུང་ལགས་ན། །ཁྱེད་གྱིས་སློབ་མར་གཟུང་བ་དང་། །ཆ་
ཡིས་ཀྱང་ཉི་སྲུང་ཏུ་གསོལ།

།བསྐྱོ་བ་བཞུགས་སོ།།

།བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །སྐྱེ་ག་ན་
འཆིའི་རྩ་སྐྱོང་འཁྲུགས་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

།འཇམ་དཔལ་དབའ་བོས་རི་ལྷར་མཁྱེན་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཉེ། །དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་
བདག་སློབ་ཅིང་། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ།

།དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱུགས་པ་དེས། །བདག་གི་དགོ་
པའི་ཚ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །བཟང་པོ་སྐྱོད་མྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བགྱི།

།བྱང་སྐྱོགས་སྐྱོང་བའི་སྐྱོབ་པ་མཚོག་གུར་བ། །མཁས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་ཡོངས་སུ་གང་བའི་གནས། །གངས་དེའི་ཁྲོད་
འདིར་བསྐྱེད་པ་གསལ་མཛད་པ། །ས་སྐྱུ་བ་ཡི་བསྐྱེད་པ་རྒྱས་གུར་ཅིག།

།གངས་ཅན་བོད་གྱི་ལྷོ་བ་རྗོ་རྗོ་གདན། །དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱེའི་ཚོས་སྲིད་རྒྱས་གུར་ཅིག། །སྐྱུལ་པའི་གདུངས་བརྒྱུད་རྒྱུན་
ཚད་མེད་བྱོན་ནས། །ཀུན་གྱང་སྲིན་ལས་ནམ་མཁའ་མཉམ་པར་ཤོག། །།

༡༣། །དབལ་ལྡན་ཅ་བའི་སླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྤྱི་པོར་བསྐྱེད་གདན་བཞུགས་ནས། །བཀའ་འདྲིན་ཆེན་པོའི་
སྐོན་ས་རྗེས་བཟང་ཉེ། །སྤྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྦྱུང་དུ་གསོལ།

༤། །གངས་རིའི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །པན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འཕྱུང་བའི་གནས། །སྤྱན་རས་གཟིགས་
དབང་བཏུན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བཏུན་གྱུར་ཅིག

༥། །འཆི་མེད་མི་ཤིགས་སྤྱང་བའི་གྲུང་ཁང་ནང་། །འཆི་མེད་ཆེ་སྤྱོན་ལྷ་མོ་སྤྱོན་བདུན་མ། །འཆི་མེད་ཆེ་ལ་དབང་བའི་
ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྦྱུང་དུ་གསོལ། །

རིགས་གསུམ་བསྐྱེད་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྷ་ལམ་ནས། །མཁུན་བཅེ་བུས་མཐུའི་རང་གཟུགས་ཉིན་མོར་བྱེད། །ས་བཏུན་
ལུང་ཉོགས་པད་ཚལ་རྒྱས་མཛད་ནས། །གདུལ་བྱ་གྲིང་བཞིའི་མགོན་དུ་ཉག་བཏུན་གསོལ། །ངག་དབང་སྤྱུ་འཕྲུལ་ལྷ་
རིགས་འཁོན་གྱི་འདུང་། །འགོ་ཀུན་དགའ་མཛད་ཐེག་ཆེན་མདོ་སྤྱགས་ལམ། །པན་བདེའི་དབལ་དུ་འབར་བའི་
འཕྲིན་ལས་ཅན།

།བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ཞབས་བཏུན་གསོལ། །རྣམ་དག་ཁྲིམས་ལྡན་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ལ། །ཐོས་བསམ་
སྐོམ་པའི་རིན་ཆེན་རྩལ་མང་བཅེགས། །འཆད་ཚོད་ཚོམ་དང་རྗེས་བཏུན་བང་རིམ་རྒྱས། །སྤྱབས་མཚོག་རི་དབང་
སྤྱོན་པོར་བཏུན་བཞུགས་གསོལ། །རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་རྗེ་བཏུན་གོང་མ་ལྷས། །རྒྱལ་བ་སྤྱན་གཅིག་བསྐྱེད་སྤྱོད་
ཚད་མ་བཞི། །རྒྱལ་བའི་ལམ་བཟང་ཟབ་མོ་སློབ་བཤད་རྣམས། །རྒྱལ་བ་རི་བཞིན་སློབ་མཛད་ཞབས་བཏུན་
གསོལ། །ཕུན་ཚོགས་རྒྱལ་སྲིད་བདུན་གྱི་བཀྲ་ཤིས་དབལ། །དབལ་ལྡན་ས་སྤྱིའི་ཚོས་སྲིད་དབལ་འབར་
གནས། །གནས་མཚོག་འཛམ་གྲིང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དུ་ཕྱོན། །ཕྱོན་བཞིན་གསང་གསུམ་རྩོ་རྗེ་ལྷར་བཏུན་
གསོལ། །བསྐྱེད་སླ་མ་མཚོག་གསུམ་ཐུགས་རྗེ་དང་། །ཡི་དམ་བཏུན་སྤྱང་རྒྱ་མཚོའི་མཐུ་སློབས་དང་། །ཚོས་
ཉིད་ཟབ་མོ་འཕྱུར་མེད་བདེན་པའི་མཐུས། །རི་ལྷར་གསོལ་བའི་འདོད་དོན་གྲུབ་གྱུར་ཅིག །།

༥། །འཆི་མེད་ཆེ་སྤྱོད་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི། །འོད་གསལ་ལྷ་རིགས་བདེ་ཆེན་དབལ་སྟེར་བ། །རིག་འཛིན་ཐུགས་ཀྱི་
ཕྱིན་ལས་རབ་འབྲུམས་ལ། །དབང་འཕྲོར་རྒྱ་གིའི་གཙོ་མོ་འཚོ་བཞེས་གསོལ། །འཆི་མེད་གྲུབ་པ་ཡོངས་ཀྱི་འཁོར་
ལོས་བསྐྱུར། །བཏུན་པའི་ཉི་མ་རྗེ་བཏུན་ས་སྤྱུ་བའི། །རིགས་དང་ཚོས་ལས་འཁྲུངས་པའི་བཏུན་འགྲོའི་མགོན། །དོན་
གཉིས་མཛད་ཕྱིན་ཉག་དུ་རྒྱས་པར་ཤོག །འཆི་མེད་ཐར་བའི་ལམ་ལ་རབ་བཞུགས་ནས། །རང་རྒྱུད་སྤྱོན་ཅིང་འགྲོལ་
བའི་སྐལ་བཟང་ཐོག། །ཚོས་ཉིད་བདེན་པའི་རང་ཞལ་མདོན་སུམ་ཉོགས། །པན་བདེའི་བཀྲ་ཤིས་མི་བུ་བཏུན་བཏུན་
ཤོག །།

༥ དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་དང་། །དཀར་ཕྱོགས་དགའ་བའི་མཐུ་དང་རུས་བ་ཡིས། །རྒྱལ་བའི་
བསྟན་འཛིན་འཇམ་དབྱངས་ཡབ་སྐུ་སོགས། །སྐྱ་ཆེ་རིང་ཞིང་སྤོན་ལས་རྒྱས་ཡུར་ཅིག །སླ་མ་ཀུན་ཁམས་བཟང་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས། །མཆོག་ཏུ་སྐྱ་ཆེ་རིང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །འཕྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས། །སླ་མ་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྐྱ་བསོད་རི་བོ་བཞིན་དུ་བཏུན་བ་དང་། །བསྟན་འཛིན་ཉི་ཟླ་
བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང་། །སྟོན་གྲགས་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་བྱུང་བ་ཡིས། །བཀའ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདྲིར་བདེ་ལེགས་
ཤོག

© 2019, Sakya Tsechen Thubten Ling

ALL RIGHTS RESERVED. This book contains material protected under International and Federal Copyright Laws and Treaties. Any unauthorized reprint or use of this material is prohibited. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system without express written permission from the author / publisher