

ལྷོ་ཁེ་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་དེབ།
Bhoti Textbook (Class-VIII)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲྭའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྤེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེ།

ཉེ་ཤིང་ཡིག འཛིན་གྲ་བརྒྱད་པའི་སློབ་དཔ།



Bhoti Textbook (Class-VIII)

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྤེའི་འཛིན་སློང་། ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུབ་ཡོན་ཏན་ལས་ལྗེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེ།

© All right Reserved to Chief Education Officer Leh

© བར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་སྡེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་ཡོད།

བར་ཐངས་དང་པོ། ༢༠༠༨ དེ་བ་གྲངས། ༢༠༠༠༠

First Edition 2008 20,000 copies

Reprint 2009 20,000

བར་ཐངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༣

Third Edition 2023

ཚུམ་སྤྲིག་གཙོ་བོ། རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆན།

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཚུམ་སྤྲིག་པ་གཞན་པ། རིག་མཆོ་རྩོ་ཁྲོས་རབ་རྒྱས། གསེར་ཁྱི།

Editor Dr. Lotos Rabgais (Sakti)

རི་ཚོ་བ། དགེ་ལུ་བ་བཟུན་དབང་ལྡན།

Drawing By Venerable Thupstan Paldan

སློབ་མྱེད་དུ་འགོད་པ་བོ། དགེ་བཤེས་དགོན་མཆོག་དབང་འདུས།

Data Entry: Geshey Konchok Wangdus

དེ་བ་གཞུགས་དང་

ཁ་ཤོག་རྩམ་འགོད་པ། རིག་མཆོ་རྩོ་ཁྲོས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་བཟུན་འཛིན་ཅོང་བླ།

Designed by Dr. Lotos Rabgais and Venerable Stanzin Norbu

བར་སྐྱུན་བྱེད་པོ། སྡེ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ།

Published by: Chief Education Officer Leh (FOR FREE DISTRIBUTION)

ཨོ་ཏི་སྒྲོ་བ་དབ་ཅུ་མ་སྒྲིག་ཚོགས་ཆུང་། Bhoti Textbook Committee

- | | |
|--|-----------|
| ༡༽ ཏཱ་ཀཱ་ལ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན། ལྷ་ཆུང། ཞེས་ཨེའུ། བི་ཨེང་ཏི།
མོང་མེ་སར་རྒྱང་བ། དབྱུས་གཞུང་ནང་བའི་འགྲམ་མཐོ་སྒྲོ་བ་ཁང་ཆེན་མོ། གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་གཙོ། |
| 1. Dr. Jamyang Gyaltsan
Former Professor CIBS Leh | Chairman |
| ༢༽ དགེ་བླ་བ་བཀྲ་དབལ་ལྷ་མ། ཞིབ་འཇུག་ལས་འགན་ལ་རྒྱང་བ།
རྒྱུ་ཀ་སྒྲིང་ཤེས་འགྲུལ་མེ། | ཚོགས་མི། |
| 2. Ven. Thupstan Paldan
Ex. Assistant Editor
J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh | Member |
| ༣༽ དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདྲ། དེས་ལྷན་བ་རྒྱང་བ། དབྱུས་གཞུང་ནང་བའི་འགྲམ་མཐོ་
སྒྲོ་བ་ཁང་ཆེན་མོ། གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 3. Geshe Konchok Wangdu
Former Director CIBS Leh | Member |
| ༤༽ འགྲམ་མཐོ་སྒྲོ་བ་རབ་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགོན་མཚན། གླེ་ཨོང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་སྒྲིང་བཅའ་བྱི་སྒྲོ་བ་གཉེར་
ཁང་། (DIET Leh) | ཚོགས་མི། |
| 4. Dr. Lotos Rabgais (Sakti)
Bhoti State Resource Group Member DIET Leh | Member |
| ༥༽ ལྷ་ཆུང་ལ་འཇམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགོན་མཚན། མཐོ་འགྲམ་སྒྲོ་བ་གླེ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 5. Acharya Jamyang Wangchuk
Teacher High School Matho | Member |
| ༦༽ སྒྲུབ་པས་དོན་གྲུབ་རྣམ་རྒྱལ། གཞུང་གི་ཉེ་ཏི་དགོན་མཚན། མཐོ་འགྲམ་སྒྲོ་བ་གླེ། རྒྱང་དབལ་ལྷ་མ་ར། | ཚོགས་མི། |
| 6. Tundup Namgail
Bhoti Teacher High School Hunder | Member |

རང་ལུ་ལ་དུགས་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ལུ་ལ་གྱི་དབུའི་མཛེས་རྒྱན་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ལུ་ལ་གཞན་ཀྱན་དང་བློན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་། རྒྱ་ལ་ཁབ་གྱི་མཐའ་ཡི་ལྷན་པའི་ལྷན་པར་གཞིགས་ནས། ཉེ་ལུ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་
 ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་འདི་ལ་དབུས་གཞུང་མང་པོ་ལྷེ་དུ་ལུབ་བསྐྱུགས་མཛད། མཛེས་ཤིང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ལ་
 དུགས་གྱི་ས་ཆའི་རྒྱ་ཁྱོན་ཏ་ཅང་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལ་དཔེ་མཆོད་ན། མི་གངས་ཏ་ཅང་ཅུང་ཅུང་ཏ་ལ་མ་འབྲུམ་གསུམ་ལྷན་ཅན་
 ལས་མེད། ལ་དུགས་གྱི་མི་རྒྱུད་ནི། འབྲོག་རིགས། མོན་རིགས། མོག་པོའི་རིགས་བཅས་གསུམ་ལས་ཆད་པར་བཤད།
 ལུ་ལ་ལྷོངས་འདིའི་གངས་རི་དང་རི་པོ་མཐོན་པོ་ཀྱན་ནས་མཁའ་ཀ་དང་འབྲུ་བ། མཆོ་དང་མཆོའུ་ཆུ་དངས་མ་ཅན། གང་
 བསེལ་བསེལ་གྱི་རྒྱུད་པོ་གཙང་མ། དགོན་པ་ལྷ་ཁང་གི་བསོད་ནམས་གྱི་ཁང་ས། དེ་བཞིན་དངས་བཞིན་གཙང་བའི་གཡའ་
 ཆུ་བསེལ་པོ་མོགས་མི་རིགས་དང་རྒྱུད་རིགས་བློན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་ལ་དུགས་ལ། རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་རྒྱལ་
 གྱི་རྒྱུར་གཡེངས་པ་ཀྱན་གྱི་ཡིད་དབང་འབྲོག་པའི་དབལ་དུ་སྒྱུར་ཡོད།

ཤོག་རའི་མངའ་ཕོག་ཏུ་མ་རྒྱུད་པའི་ཐོན་ལ་དུགས་རང་དབང་རང་བཅོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་
 རབས་པོ་རྒྱལ་ཁབ་བཅོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ས་གནས་འདིའི་མི་ཀྱན་མང་ཆེ་བ་རྣེ་ཉི་ལྷན་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་རིག་
 གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་ཡིན་པས་བོད་རིགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད། ལ་དུགས་སུ་བཀོལ་བའི་རྒྱུད་ཡིག་འདི་ལ་བོད་ཡིག་
 དང་རྣེ་ཉི་མོགས་མིང་སྐྱོ་ཆོགས་འབོད་སྐོལ་ཡོད་ཀྱང་ནང་དོན་ལ་ཁྱད་པར་མེད། བོད་བའི་རྒྱུད་དང་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ན་བོད་
 ཡིག་དང་། རྒྱ་གར་པ་རྣམས་དང་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་རྒྱུད་ཡིག་ནང་བོད་ལ་རྣེ་ཉི་དེལ་འབོད་སྐོད་ཡོད་པས། རྣེ་ཉི་ནི་བོད་ཡིག་པོ་
 བ་ལ་གོ་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་རྒྱུད་ཡིག་འདི་བཀོལ་མཁན་མི་གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་
 བྱིམས་གྱི་ལེའུ་བརྒྱུད་པའི་ནང་རྒྱུད་པ་ལ་དམིགས་ནས། ལ་དུགས་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་ཡིག་འདིའི་མིང་མི་འབྲུ་བ་
 ཀྱན་རེ་ཞིག་བོར་ནས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་ཡོངས་སུ་མིང་གཅིག་སྒྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་རྣེ་ཉི་ལྷན་ཡིག་ཟེར་དགོས་པའི་ལྷན་པས་
 ཐག་བཅད།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱན་སྐུམ་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤང་བཅོན་སྐུམ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་སློན་པོ་ཨ་
 རུའི་ཕུ་ཐོན་མི་སློན་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་དུ་མ་བཅུ་སྐོད་དང་རྒྱུད་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ལ་ལེགས་པར་སྒྱུངས་ནས། བོད་
 དུ་ཐེབས་ཉེ་བ་བོད་ཁ་དུ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་སྐུ་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༩༤༩་ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། རྒྱུད་
 ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་སྒྱིང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་བ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་ལྷེ་སྐོད་གསུམ་མཐ་ལྷ་སྐོར་སྐོད་གསུམ་གྱི་གསུང་རབ་
 རྒྱས་ཤོས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཀྱན་བོད་སྤྱི་དང་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་བཅུ་སྐོད་དང་དག་ཆ་མོགས་གཅིག་སྒྱུར་གྱི་ནང་
 ལ་གྲིས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏ་ལོ་བྱུག་ འོན་ཀྱང་སྐུ་གངས་མི་འབྲུ་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་རྒྱུད་མི་གཅིག་
 བ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ལ་དུགས་སུ་བོད་ཀྱི་བཅུ་སྐོད་མང་པོ་རྒྱུད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཅིང་།

རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་བོལ་བའི་རྒྱུ་ལོ་༡༩༥༩་ཅམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་༡༩༩༩་ལོར་ལ་ལོ་ལོ་ལོ་
 ཆོས་རྒྱལ་པོ་མ་གཅིག་པའི་བཀའ་ཆེན་ལེ་ཤེས་དོན་བྱུག་མཆོག་དང་། སྤེ་འཛོམ་ལྷེའི་སྐུ་ཞབས་བཀའ་ཤིས་བློན་ཆོགས་ཀྱན་

ལ་འཛིན་གྲ་དང་པོ་ནས་བརྒྱུད་པ་བར་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་དེ་བཙུག་གི་ཕྱི་དང་བརྒྱུད་པ་བར་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་༡༩༡༩ལོར་མཁས་
 དབང་དབུ་གཤམ་པ་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་སྤྱོད་པ་ལྷན་དཔལ་ལྷན། ཀྲུ་ཀྲ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན་གསུམ་གྱིས་སྤྱོད་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ལྷག་པ་མཁས་ནས་བར་དག་པའི་སྒོ་ནས་སྤོང་གི་སྒོ་བ་དེ་བ་ཀྱན་ནས་ལེགས་ཆ་རྒྱངས་ཏེ་སྤྱང་དང་། ལྷ།
 བན་སྤོང་དང་རྒྱལ་རབས་སོགས་བསྐྱེད་ནས་བརྩོད་ཀྱང་རྩོད་ཀྱིས་སྤོང་སྤོང་ཆོགས་པ་བྱས་ནས་སྤྱེ། དེའི་རྗེས་སུ་ལ་
 དྲགས་ཤེས་རིག་ལྷན་འཛུགས་ཀྱི་ཁྱེད་པ་བྱས་པ་ལྟར། ལ་དྲགས་རང་སྤྱོད་རི་སྤོངས་ཡར་རྒྱས་ཆོགས་ཆེན་སྐབས་གཉིས་པའི་
 རྗེ་དཔོན། སྤྱ་ཞབས་རིག་འཛིན་དཔལ་འབར་གྱིས་སྤྱེད་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ལ་སྤོང་འགོ་ནས་འཛིན་གྲ་ལྷ་པ་བར་སྤོང་དེ་བ་
 ལ་བསྐྱར་ཞེས་དང་སོ་མ་ཆོས་སྤྱི་གཤིས་ཕྱིར་ཆོགས་རྒྱང་བརྒྱུད་པ་བར་མཛད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༨ལོར་སྤོང་འགོ་ནས་འཛིན་
 གྲ་ལྷ་པ་བར་གྱི་སྤོང་དེ་བ་རྣམས་ལེགས་བྱས་བྱུང་། དེའི་རྗེས་འཛིན་གྲ་དབུ་གཤམ་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་བར་གྱི་སྤོང་དེ་བ་ཀྱན་ཆོགས་
 རྒྱང་དེ་ཡིས་གང་ལེགས་ཆོས་སྤྱི་གཤིས་མཛད། དེ་དག་གི་ནང་དགེ་སྤྱོད་པ་ལྷན་དཔལ་ལྷན་ལགས་ཀྱིས་འོ་བརྒྱལ་པ་མ་འཛུགས་
 བར་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་ཡོང་བའི་བར་རིས་ཀྱན་གྱིས་བ་དང་། སྤོང་བྱུག་ཆང་མས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རི་མོ་ཀྱན་བརྒྱུད་ནས་
 སྤོང་ཆོན་གྱི་གནད་དོན་ཀྱན་ཤེས་བྱུག་པ་བར་མཛད་ཡོད།

རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གིས་རྒྱ་ཀླུང་མངའ་སྡེ་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཁག་གཉིས་སུ་བཀོས་པའི་རྗེས་སུ། ལ་
 དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཡིས་རྒྱ་ཀླུང་སྤེལ་པོ་ལས་སྤྱི་ལྷེས་ཨི་བདམས་པར་མཛད། སི་ཕི་ཨེས་ཨི་ཆིར་ཀ་
 དྲངས་ཤིང་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་རེ་སྤོང་གྲུའི་རྩོད་ཀྱི་སྤོང་དེ་བ་ཀྱན་ཀྱང་ཁོང་གི་ཆིར་ཀ་ནང་བཞུག་བཅོ་དགོས་
 ཡོད། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཆང་བསྐྱལ་བ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཅལ། ཤེས་རིག་སྐད་ཡིག་དང་ཁོར་ལུག་
 བཅས་ལ་སྤྱང་སྤོང་གི་ཕྱི་དང་ཆེད་དུ་ཡིན། སྐད་ཡིག་སྤྱང་སྤོང་དང་འབྲེལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་དབྱུང་སྤོང་དང་། མི་དམངས་ཆང་མས་
 རང་གི་རོ་རྒྱལ་ཀྱི་རྩོད་སྐད་དང་ཡི་གེ་དུས་རྒྱུན་དུ་བཀོལ་བའི་སྒོ་ནས། མི་རྣམས་བར་གོང་དུ་སྤེལ་དགོས་བཞི་ལ་དྲགས་
 བ་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་ཀྱན་གྱི་མཁུན་གསལ་ལྟར་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྤོང་གྲུ་ཀྱན་རྗེ་ཀེ་པོ་ལས་སྤྱི་ལྷེས་ཨི་བ་བསྐྱར་བ་ཡིན། བརྒྱུད་
 རིས་འདི་ནང་བཞུག་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱིས་གནད་བ་བསྐྱལ་ཏེ་རྩོད་དེ་བ་ཀྱན་ཡང་སྤྱང་སོ་མ་བར་སྤོང་གི་སྤོང་དེ་བ་དྲགས་
 ཀྱི་སྤོང་གྲུ་ཀྱན་ལ་འབྲེལ་སྤྱེ་པ་མཛད། ལ་དྲགས་སུ་གཞུང་དང་སྤོང་གི་སྤོང་གྲུ་ཁང་ཀྱན་ལ་རང་སྐད་རྩོད་ཆང་ཆུང་རེ་སྤོང་
 བ་མ་གཏོགས། དེས་བར་སྤོང་གི་ཕྱི་དང་དགོས་པའི་སྤོང་ཆོན་གྱི་ཆུ་དུ་གྱུར་མེད།

རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་འཆར་གཞི་༡༩༤༠པའི་ནང་རང་སྐད་ལ་སྤྱང་རྒྱལ་བསྐྱར་ཏེ་བཏང་ནས། སྤོང་གྲུ་ཀྱན་གྱི་
 འཛིན་རིས་ལ་འཕམ་བྱུང་ན་པའི་བར་གྱི་སྤོང་ཆོན་ཀྱན་རང་སྐད་ནང་སྤོང་གི་ཕྱི་དང་དགོས་པ་བཀའ་ཡོད། དེ་བས་རང་
 སྐད་དང་རང་ལུ་ལག་ཞེན་ཡོད་པ་ཀྱན་གྱིས་རྩོད་སྐད་ཡིག་གི་ཡར་རྒྱས་ཆེད་ཉིན་མཆོན་གཅིག་བྱས་ནས་འབད་བཙོན་
 བྱེད་དགོས་པར་སྤྱང།

ད་ལན་ལ་དྲགས་རང་སྤོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་རྗེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྤྱ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་ལུག་གི་དབུ་བཞུགས་སོག་
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་སོ་ཆེན་སོ་དང་ཐབས་སྤྱིང་གི་དཔོན་སོ། གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་མཁས་པ་ཀྱན་དང་མཉམ་པོ་
 ཆོགས་འདུ་ཁག་ཅན་བཞུག་ཆོགས་ནས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཀྱི་སྤོང་ལྷན་སོ་མ་དང་མཉམ་པོ་རྩོད་སྤོང་དེ་བ་བར་སྤོང་སོ་མ་

མཛད་ཐུབ་དགོས་པར་བྱགས་ཐག་བཅད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོས་བཀའ་བྲུབ་སྟེ་ཆོགས་
 རྒྱུ་ཞིག་བཙུགས་ནས་ཆོགས་མི་འདེད་ཐུབ་བཟུན་དབལ་ལྟོ། །ཁག་ཅེར་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དགོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། ཁག་ཅེར་སློ་བློས་རབ་རྒྱས། ལྷ་མོ་ཅ་འཇམ་དབྱངས་དབང་བླུག་སྐྱེ་ཞབས་དོན་བྱུང་ནས་རྒྱལ་
 ཀྱན་ལ་འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས། བརྒྱད་པ་བར་སྟོན་གྱི་སྟོ་ཉི་དེབ་ཀྱན་ཡང་སྐྱར་བར་སྐྱན་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་བཀུར་ཅིང་
 ལས་འགན་བཟུལ། དེ་ནས་ཆོགས་རྒྱུ་ལོ་སྟོན་ལས་མ་གྱི་སྟོ་ནས་སྟོན་གྱི་དེབ་ཀྱན་གྱི་འབྲུམ་ཤོག་བཟོ་དབྱིབས། ལྷན་
 ཆོགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོད་ཀྱན་སོ་སོ་བྱས་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོབ་བྱ་ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་ཐུབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷག་
 བར་དུ་ལ་དྲགས་རང་སྟོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐྱེ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་བླུག་དང་། ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་
 མངའ་སྟེ་སྟོབ་བྱའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དེས་སྟོན་པ་ཁག་ཅེར་སའ་དར་ཨ་ལི་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་སྐྱེ་
 ཞབས་བསོད་ནམས་རྟོན་རྩེ་ལགས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་བར་སྐྱན་བྱེད་དུ་བཙུག་བར་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཆོགས་རྒྱུ་ལོ་སྟོན་ལས་དབང་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་འབད་བཙོན་དང་། སེམས་བྱགས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བྱག་ལས་མཛད་
 དེ་ལེགས་བྱུང་མཛད་པར་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྐྱིག་ཆོགས་རྒྱུ་།
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་སྟེ། དབྱས་གཞུང་མངའ་སྟེ་ལ་དྲགས།

INTRODUCTION

Ladakh the high mountainous terrain is the crown of India. Acknowledging the significance of its unique cultural heritage and being a fortification of the country, the Government of India recently declared this Trans-Himālayan region as Union Territory Ladakh. This beautiful and tranquil region has a very thin population of approximately 0.3 million in comparison to a large area of 59,146 sq km. Many habitants of this region are believed to have migrated from outsides. The people of Ladakh consist of three major races namely Mongol, Mon and Aryan. The picturesque landscape with high glaciers and mountain peaks, adventurous trek, beautiful lakes, monasteries and clean air and water; and most importantly unique cultural heritage and language attract thousands of national and international tourists.

Pre-Dogra annexation, Ladakh was an independent kingdom and had a history of numerous dynasties. The people of this region mainly speak Bhoti or Tibetan dialect because the region is also called *Bhod-rigs* (Tibetan Race) and it has been highly influenced by Tibetan culture and language. This language has been called different names in Indian Himālayan regions, especially in Ladakh i.e. *Bhod-Yig*, *Bhoti* and *Ladakhi*. But both of these have the same meaning e.g. *Bhod-Yig* means (Tibetan call themselves *Bhod pa* and Yig means language, thus it becomes the language of Tibetan) and the same for the *Bhoti* (Indians or in Sanskrit address Tibet as Bhot Desh so Bhoti means the language of Tibetan). However, in Indian Trans-Himālayan regions this prominent language is used more prevalently as Bhoti and regional experts empathetically suggest unanimously calling it Bhoti and thus it helps to include this language in the 8th schedule of the Indian Constitution. Thus, Ladakhi Scholars also decided to use the name of our language as *Bhoti* instead of any other names. This pre-eminant language is very rich and the Buddhist scriptures including philosophical, ethical *vāṇmāya* (literature) profusely available in it.

The language, dress, cuisine, belief and architecture of Ladakh are hugely driven by Tibet. Tibet has an ancient rich language with a script invented by *Thonmi Sambhota* in 700 AD. Millions of scriptures and books have been written in this

language with perfect grammar, however, spoken language varies from region to region in Tibet. The *Kham pa*, *Amdo* and *Tsagpa* speak or read the text in quite distinct pronunciations and accents from Central Tibetan, thus, *Amodo pa* needs a translator when the speaker speaks in central Tibet or Lhasa pronunciations and accents. The Tibetan language and script are used all around the Trans-Himālaya i.e. Ladakh, *Kaza*, *Khunu*, *Spiti*, *Sikkim*, *Darjeeling* and *Tawang*; and even in Nepal, Bhutan and Mongolia as well.

In the same way, Ladakhi uses the same script, words and grammar but has different pronunciations and accents with local colloquial as well. Ladakhi uses Tibetan archaic words with clear diction which were used in ancient scriptures. Especially, people of the Kargil region speak accurate diction by pronouncing the words very similar to what it is in written form.

Post-independence, firstly, In the year 1958 *His Eminence Bakula Rinpoche* instructed *Kachen Yeshe Dhondup* Stok Omachik, Shri *Tashi Phuntsok* Zom-lde etc. to formulate and publish the Bhoti Textbooks for classes I to VIII. Subsequently, in 1982, the eminent scholar Shri *Tashi Rabgais*, Ven. *Thupstan Paldan* and Prof. *Jamyang Gyaltsan* were entrusted to update these Textbooks. They took up the assignment voluntarily without any remuneration and reformulated the Bhoti Textbooks by making necessary changes, adding more interesting chapters, stories, folk songs, grammar, history and so forth.

Later, on the request of the Culture Forum of Ladakh, Shri *Rigzin Spalbar*, the then Chief Executive Councilor of LADHC asked the department of Education Leh to prepare a new version or reformulate the Bhoti Textbooks for classes elementary to V. Having thoroughly researched the previous Textbooks. The expert committee reframed and especially Ven. *Thupstan Paldan* added numerous beautiful pictures and sketches in the textbooks. As it is said, *A picture speaks a thousand words; adding pictures made the Textbooks more attractive and helped students in easily learn.*

In the wake of granting Union Territory and bifurcation of the erstwhile Jammu and Kashmir state into two separate entities; UT Ladakh has opted CBSE instead of erstwhile JK BOSE. As it is crystal clear, granting of Union Territory is solely for preserving Ladakhi Art, Couture, Language and environment etc. Thus,

in this regard of preserving the language, all stakeholders are taking responsibility to preserve and promote our home or Bhoti language.

UNESCO and major world institutes inculcate the significance of the mother tongue for Preserving the cultural heritage of Indigenous peoples and ethnic identity. NEP 2020 emphatically gives the importance of teaching their home language or mother tongue at school thus, it says *It is well understood that young children learn and grasp non-trivial concepts more quickly in their home language/mother tongue. Wherever possible, the medium of instruction until at least Grade 5, but preferably till Grade 8 and beyond.*

In this process, the Education Department Leh acquired permission from the concerned authority of JK BOSE to republish the Bhoti Textbooks with slight necessary changes in new editions for all schools of Ladakh. In this regard, an important meeting was held under the chairmanship of Dy Chairman LAHDC, Sh. *Tsering Angchuk* among the language experts and the Chief Education Officers and District Chief Education Planning Officer Leh to republish the said Textbooks for the new session 2023. Subsequently, the Chief Education Officer Leh has assigned Dr *Lotos Rabgais*, Acharya *Jamyang Wangchuk* and Sh. *Tunchup Namgail* teachers of the Education Department Leh to republish the Bhoti Textbooks of classes I to VIII. The Committee members took the assignment seriously and did everything to make the textbooks available for all schools on time.

I would like to extend my gratitude to Dy Chairman LAHDC, Sh. *Tsering Angchuk* for taking initiative as well as convening the meeting and giving necessary instructions; and Chief Education Officer Sh. *Sonam Dorje Namgial* for constituting the Bhoti experts committee and entrusting for Bhoti Textbooks republication task. I would like to extend my heartfelt thanks to my co-members for their kind cooperation and hard work to complete the assigned task successfully.

Bhoti Textbook Committee for Republication

Education Department Leh, UT Ladakh

དཀར་ཆག །

ཡང་།

སྒྲིབ་ཆན།

ཤོག་གྲངས།

༡༥ སྒྲིན་ལམ་བདེ་ཆེན་དག་པ།	1
༡༦ སྒྲིབ་པས་ངས་ཅན་གྱི་ཉོག་ས་བཟོད།	5
༡༧ ལ་དོན་བདུན།	10
༡༨ ལོ་ངོ་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྒྲོབ།	14
༡༩ འབྲེལ་སྒྲ།	17
༢༠ དང་སྒོང་བཟོད་པར་སྒྲིབ་པའི་གཏམ་རྒྱུད།	22
༢༡ བྱེད་སྒྲ།	27
༢༢ ཆེ་དཔལ་དོན་གྲུབ་ནམ་རྒྱལ།	32
༢༣ རྒྱན་སྒྱུད།	38
༢༤ བསྐྱབ་བྱ།	41
༢༥ ལྷག་བཅས།	44
༢༦ སྒོད་བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ།	47
༢༧ འབྲེལ་སྒྱུད།	53
༢༨ རྒྱུ་རའི་དུས་རབས་ཁག་དང་པོ།	56
༢༩ བདག་སྒྲ།	61

༡༤༥ རྟོག་རའི་དུས་རབས་ཁག་གཉིས་པ།	65
༡༤༦ དགག་སྒྲ།	70
༡༤༧ ཞིང་སོགས་ཀྱི་ཕྱད།	72
༡༤༨ གནམ་གུ་འབྱུང་ཚུལ།	75
༡༤༩ ལྷ་པ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད།	79
༡༥༠ ལྷོན་འཇུག་གི་དྭགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	83
༡༥༡ ལོ་བས་ངན།	88
༡༥༢ ལྷོན་འཇུག་ལྷ་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་ཚུལ།	92
༡༥༣ རང་དབང་རྗེས་ཀྱི་ལ་དྭགས།	98
༡༥༤ བདག་གཞན་གྱི་སྒོར།	104
༡༥༥ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ།	108
༡༥༦ ལ་དྭགས་རང་སྦྱོང་ཆོག་སྟེན།	112
༡༥༧ དུས་གསུམ་གྱི་སྒོར།	117
༡༥༨ ཁ་ཆེ་པ་ལུའི་བསྐབ་བྱ།	121
༡༥༩ ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་བྱ་བ།	125
༡༦༠ དཀའ་གནད་གསལ་བ།	129

སྒྲོབ་ཆེན་དང་པོ།

སྒྲོན་ལམ་བདེ་ཆེན་དག་པ།

བདེ་ཆེན་དག་པའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི།
 བསྐྱེ་མེད་ཐར་པའི་ལམ་སྒྲོན་སྐྱབས་ཀྱི་མཆོག་།
 བདག་ཅག་རིགས་ཀྱི་བྱ་དང་བྱ་མེད་ཆོགས།
 ཅེ་གཅིག་གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་བས།

རྟེན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་རྟེན་བཟང་འདི།
 ཡུན་རིང་མི་རྟག་ནམ་མཁའི་སྒྲོག་དང་འདྲ།
 རྟེན་དཀའ་དོན་ཆེན་མུར་དུ་འཛིག་པས་ན།
 དོན་ལྡན་སྤྲིང་པོ་ལེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་བས།

རིགས་གཟུགས་ལང་ཆོ་ནོར་གྱིས་མི་ཤོངས་གིང་།
 ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་རང་དབང་ལྡན་པ་དང་།
 མཐུན་ཉིན་ལེགས་ཆོགས་འདི་ལྟར་འཛོམས་པའི་དུས།
 རྒྱ་ཁ་ཆོས་སུ་ཕྱོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་བས།

འདིག་ཉེན་ཕྱི་མ་ནོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་།
གཉེན་དང་མཛའ་བཤེས་གང་གིས་མི་ཕན་ན།
དེ་ཆོ་རང་ལ་ཕན་པ་དམ་པའི་ཆོས།
ཅེ་གཅིག་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་ས།

ཆོས་དང་སྤྱི་ཀྱི་ལེགས་ཆོགས་ཅི་སྟེད་པ།
གང་ལས་འབྱུང་བ་ཡི་གེ་འབྲི་ལྟོག་དོན།
ལེགས་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་འགྲོ་བ་ཡི།
རྒྱུངས་པའི་ལུན་ཆེན་སེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་ས།

རིག་པའི་གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་ཆོ།
མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་ཐེ་ཆོམ་དྲི་མ་ཀྱུན།
ཅད་ནས་འབྱིན་བྱེད་ཟབ་གསལ་ལྟུང་བ་ཡི།
ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་སྒྲུང་བ་བདག་ལ་རྩུལ།

རིག་པའི་གཞུང་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་ནས།
 འཆད་ཚུད་ཚུམ་གསུམ་མཁས་པའི་བྱ་བ་དང་།
 འཛིན་སྦྱོང་སྡེ་ལ་གསུམ་བཅུན་པའི་བགྱི་བ་ཡིས།
 འགྲོ་ལ་ཕན་བདེ་ལམ་བཟང་སྟོན་ནུས་ཤོག །

མདོར་ན་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚུགས་དམ་པའི་ཚོས།
 ཚུལ་བཞིན་སྦྱབ་ལ་ནམ་ཡང་མི་གཡེལ་བར།
 ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་འབད་པ་དུ་མ་ཡིས།
 ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །

དཀའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དོན་གྱུ་བ།

ཆོག་དོན།

བདེ་ཆེན།	=	བདེ་བ་ཆེན་པོ།
བསྐྱབ་མེད།	=	ནོར་འཁྱུལ་མེད་པ།
གསོལ་བ།	=	ཞུ་བ།
རྟེན་པ།	=	ཐོབ་པ།

ལེགས་ཚོགས། = བདེ་སྤྱོད། རྒྱལ་བ་ཀུན།

ལོག་རྟོག ། = དོན་ལོག་པར་བསམ་པ།

ཅད་ནས་འབྱེན། = ཅ་བ་ནས་མེད་པར་བྱེད་པ།

མི་གཤེལ། = ལེ་ལེ་མེད་པར།

སྤྱོད་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བསྐྱུ་མེད་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་སྐྱབས་ཀྱི་མཆོག་སུ་ཡིན།

༡༦ དལ་འབྱོར་གྱི་རྟེན་བཟང་ཅི་དང་འདྲ།

༡༧ མྱོངས་པའི་སྤྱན་ཆེན་ཇི་ལྟར་སེལ་བྱུང།

༡༨ འགྲོ་ལ་ཕན་བདེའི་ལམ་བཟང་ཇི་ལྟར་སྟོན་ནུས།

སྒྲོ་བ་ཆེན་གཉིས་པ།

སྒྲོ་བ་སངས་ཅན།

ནགས་ཚལ། དང་སྒྲོང་། འགྲེ་ལོག ། རྩིག་ཅན། རྩེ་ལྷགས།
མྱོངས་ནས། ཟུག་གཟེར། དམོད་པ། བརྒལ་བ། བདུད་ཅི།

སྒྲོན་སྒྲོ་རྒྱ་ཆ་སྒྲོར་བྲམ་ཟེ་པོ་མོ་གཉིས་ལ་བུ་སྒྲོད་པ་བཟང་པོ་སྒྲོ་བ་སངས་
ཅན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། རྩེ་ས་སུ་པ་མ་གཉིས་ནས་ཤིང་མིག་ཀྱང་ཡོང་
ནས་བུ་བྱིམ་གྱི་བདག་པོར་བསྐྱོས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་གནས་ཅན་ཆེན་ཀྱན་
མངལ་འདོད་བུ་ལ་མཛོད་དུ་བརྩམ། །བུས་པ་མ་གཉིས་ཀ་ཁུར་ཏེ་གནས་ཀྱན་
མངལ་དུ་བྱིར། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་ནགས་ཚལ་དཔེན་པར་ཆོས་བྱེད་དུ་སྔོང་།
བུ་དེ་སྒྲོད་པ་བཟང་ཞིང་ཤེས་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། རྒྱལ་པོ་ཆངས་བྱིན་གྱི་
སྒྲོན་པོར་བསྐྱོས་ཀྱང་མ་བྱེད་པར་པ་མ་གཉིས་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་བར་ནགས་
ཚལ་དུ་སྔོང་། པ་མ་ཆེན་ཆོན་གཉིས་ལ་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་སོགས་ལྷལ་
ཏེ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་བ་ཞིན་གནས། སྐབས་ཤིག་བུ་དེ་རྒྱ་ལེན་དུ་འགྲོ་བའི་ལམ་
དུ་རི་དྲགས་ཀྱི་པགས་པ་ཞིག་རྟེན། དེ་གོན་ནས་རྒྱ་ལེན་དུ་སྔོང་བ་ན་རྒྱལ་
པོ་ཆངས་བྱིན་ལིངས་སུ་ཐེབས་པའི་སྐབས་ཁོལ། རྒྱལ་པོས་བུ་རི་དྲགས་
སུ་འབྲལ་ཏེ་ཐག་རིང་པོ་ནས་མདའ་འཕངས་པས་སྒྲོ་བ་སངས་ཅན་ལ་ཕོག།

མདའ་ཕྱོག་པའི་བྱུག་གཟེར་གྱིས་
 ཀུ་ཙྰ་བདང་། རྒྱལ་པོ་མཁྱོགས་
 པར་དེར་ཕྱེབས་ནས་གཟིགས་པ་
 ན། དང་སྤྱིང་གཞིན་ཅུ་ཞིག་ལ་
 མདའ་ཕྱོག་ནས་བྱུག་གཟེར་གྱིས་
 འགྲོ་ལོག་བྱེད་གྱིན་ཡོད་པ་
 གཟིགས།



རྒྱལ་པོ་དེ་ཡི་མདུན་དུ་ཕྱེབས་པ་དང་། སྤྱི་བསངས་ཅན་གྱིས་བདག་གིས་
 བྲིམས་དང་འགལ་བའི་ལས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པར་རྒྱལ་པོ་བྱིད་གྱིས་མདའ་
 བརྒྱབས། ད་བདག་འཆི་བ་ལེན། བདག་གི་ཕ་མ་གཞན་གྲོག་ལོང་བ་གཉིས་སྐྱས་
 གསོ། བདག་བསད་པས་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱང་བསད་པ་དང་བྱུང་ཅིང་། དེ་ནི་རྒྱལ་པོ་
 རྣམས་ཅན་བྱིས་མི་གསུམ་བསད་དེ་ཞིས་ཟེར་བས། མདའ་ཕྱོག་པའི་བྱུར་གཟེར་
 གྱི་སྒྲེང་ག་དང་། འགྲོ་ལོག་བྱེད་པ་དེ་གཟིགས་ནས་རྒྱལ་པོས་བྱུགས་ལ་མ་བཟོད་
 པར་རང་གི་མདའ་དེ་རང་གི་སྤྱིང་ལ་ཕྱོག་པ་ལྟ་བུའི་བྱུགས་མཆེར་དཔག་དུ་ཅིང་པ་
 ལྷུང་སྤྱིང་དང་སྤྱིང་དེ་ལ་འདི་ལྟར་སྒྲུས། བྱིད་རི་དྲགས་ཀྱི་པགས་པ་གྱོན་ཡོད་པར་བརྟེན་
 བདག་ཆོངས་ནས་རི་དྲགས་སུ་འབྲུལ་ཏེ་མངའ་འཕངས་པས་བྱིད་ལ་ཕྱོག་ །བྱིད་
 དང་སྤྱིང་དཀར་བྱུང་ལ་གནས་པ་ནས་ཀྱི་དམོད་པ་བྱུག་པར་འགྱུར་རོ་ཞིས་རྒྱལ་
 པོས་བྱུགས་མི་བདེ་བར་གྱུར།

ལྟོ་བསངས་ཅན་མ་ཁྲིས་པར་རལ་པ་ས་ལ་བཀྲམ་སྟེ། དེའི་ཁར་རྒྱལ་
 སྟོ་བཞུགས་སུ་གསོལ་ནས་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ལགས། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རང་
 རང་གི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཅི་ཡང་སྟེན། ངས་བྱེད་ལ་དཔོན་པོ་ཕྱིར་འདེབས།
 ཐུགས་མི་བདེ་བ་མ་མཛད་ཅིག། དེ་བས་བདག་གི་པ་མ་གཉིས་སྟོམ་པས་གདུང་
 བཞིན་ཡོད་པས་ཁུ་འདི་སྟེལ་བར་མཛོད་ཅིག། ཅེས་བྱུག་གཟེར་གྱིས་དབུགས་
 འཆང་བཞིན་སྤྲས་པས། རྒྱལ་པོ་ཐུགས་སྟོབ་དེ་ནས་བུམ་ཁུ་བསྐྱམས་ཏེ་པ་མ་
 གཉིས་ཀྱི་རྩར་ཐེབས། རྒྱལ་པོ་སྟོ་བསངས་ཅན་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་མདུན་དུ་འགོ་
 མ་རྒྱས་པར་དང་སྟོང་གན་གོན་གཉིས་ཀྱི་རྐང་པའི་དོག་སྒྲ་ཐོས་ནས་བུ་བུ་ཞེས་པོས་
 པ་དང་། རྒྱལ་པོ་དུང་དུ་ཕྱིན་ནས་ང་བྱེད་གཉིས་ཀྱི་བུ་མིན། རྒྱལ་པོ་སྟེག་ཅན་
 ཞིག་ཡིན། བྱེད་ཀྱི་བུ་མདའ་པོག་ནས་ཡོད་ཅེས་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པར་བཤད་
 པས། པ་མ་གཉིས་དན་མེད་དུ་བརྒྱལ། རྒྱལ་པོས་རྒྱས་གཏོར་བས་དན་པ་གསོས།
 པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་བདག་ཅག་གཉིས་བུ་ཡི་མདུན་དུ་བྲིད་པར་མཛོད།
 ཅེས་སྤྲས་པ་དང་རྒྱལ་པོས་བྲིད་ནས་བུ་ཡི་མདུན་དུ་སྟེབས་པ་དང་། པ་མ་གཉིས་
 དུ་བཞིན་བུ་བྲིད་གྱིས་བདག་ཅག་པ་མ་གཉིས་ལ་ཞབས་ཏོག་བུས་པའི་བསོད་ནམས་
 དཔག་དུ་མེད་པ་ཡོད། དེའི་བདེན་པས་བྲིད་གྱི་སྟོག་འཆོ་བར་གྱུར་ཅིག། ཅེས་
 བདེན་སྟོབས་བཛོད་ནས་མདའ་དེ་ག་ལེར་བཏོན་པས། ལྟའི་དབང་པོ་བརྒྱ་
 བྱེན་གྱིས་ཤེས་ནས། ལྟའི་བདུད་ཅི་གཏོར་བས་མ་རྣམས་གསོས་ཤིང་བདེ་བར་
 གྱུར་ཏོ།།

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱལ་པོ་མདུན་དུ་ཐེབས་པ་དང་སྒྲིང་བསངས་ཅན་གྱིས་ཅི་ཞུས།

༡༦ རྒྱལ་པོ་ཐུགས་སྒྲོམ་མེད་པ་ཅི་འདྲི་ཐུང་གུར།

༡༧ བ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བདེན་སྒྲོལ་གང་བཞིན།

༡༨ སྒྲིང་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ།

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆིག་རྣམས་ལ་བཞིན་པ་ཤོས།

ནགས་ཚལ། ལ་དྲགས་སུ་ནགས་ཚལ་མང་པོ་མེད།

སྤྲིག་ཅན།

དང་སྒྲིང་།

ལོ་རྒྱུས།

ཞབས་ཏོག།

མདའ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་ཆོག་གང་དགོས་མཇུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།
 ༡༥ བྱ་.....སྒྲིང་བསངས་ཅན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡིད། **སྒྲིང་ངན།** **སྒྲིང་བཟང་།**
 ༡༦ བ་མ་གཉིས་ལ་ཞབས་ཏོག་ཞུ་བར་.....དུ་སོང་། **ནགས་ཚལ།** **སྤང་བྲང་།**
 ༡༧ བྱ་ རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཅན་ཁྱེད་ཀྱིས་.....བསད་དོ་ཞེས་ཟེར། **མི་གཉིས།** **མི་གསུམ།**
 ༡༨ བྱ་ རྒྱལ་པོས་ཁུས་.....བས་གཞོན་ཅུ་དེ་དྲན་པ་གསོས། **བདུང་།** **གཏོར།**

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

གཡོན་གྱི་ཆོག་ནམས་ཀྱི་སྒྲིང་སྒྲིགས་གཡམས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།	སྒྲིག་སྒྲིགས།	གཡམས།
ཡོད་པ་ཡིན།		ཐུགས་མ་བདེ།
སྒྲིང་པ་བཟང་པོ།		སྤྲུལ།
གཟིགས།		སྒྲིང་པ་ངན་པ།
ཐུགས་བདེ།		མེད་པ་ཡིན།
མ་སྤྲུལ།		མ་གཟིགས།

སྒྲོབ་ཆེན་གསུམ་པ།

ལ་དོན་བདུན།

ལེགས་བཤད་ཚྲོན་དབང་ལས།

སྤྱ་རྩ་རྩ་ན་ལ་དུ།

ལ་དོན་རྣམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།

ཞེས་སྤྱ་རྩ་རྩ་ན་ལ་དུ་བདུན་པ་ལ་ཆེར་ལ་དང་འདྲུག་པ་མཐུན་པས་
ན་ལ་དོན་ཞེས་ཟེར། དཔེར་ན། ལ་དྲགས་སྤྱ་དབྱར་དུས་སྦྱིད་པོ་ཡོད། མེ་
དུ་བྱུང་པོ་འོ་པོ་བྱང་ཡོད། མེ་རྩ་ཚོང་དཔོན་གྱི་ལས་ཁུངས་ཡོད། མི་ཡུལ་
དུ་སྦྱོབས་ཀྱང་རང་སྐད་མ་བཟེད། རི་མགོ་ན་རི་དྲགས་མང་པོ་འདྲུག །ལ་
དྲགས་ལ་དགོན་པ་མང་། ལག་དུ་སྦྱ་གུ་ཡོད། ལྟ་བུའོ།

དེ་རྣམས་དོན་གང་ལ་འདྲུག་པ་ནི། དེ་ཉིད་ལས།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་།

དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་རྣམས་ལ་འདྲུག །

ཅས་པ་ལྟར་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྱ་བྱ་བ་དང་། རྣམ་དབྱེ་བཞི་
པ་དགོས་ཆེད་དང་། རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟོན་གནས་དང་། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་
པ་འི་ནང་ཆེན་དེ་ཉིད་དང་། རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་འི་ནང་ཆེན་ཆེ་སྐབས་རྣམས་

ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ།།

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རུ།།

ཞེས་ཇེས་འདུག་པའི་ཇེས་སུ་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན།

དབྱར་དུ་སྐྱེད།

དགུན་དུ་སྤྱི་གུང་།

ལ་དྲགས་ལྷེ་མང་། ལྷ་བྱ་དང་།

རྗེས་འབྲུག་ག་བ་གཉིས་དང་། ཡང་འབྲུག་དེའི་རྗེས་སྐྱུ་ལ་དོན་རྒྱ་སྤྲོད་དགོས།
དཔེར་ན།

ལག་རྩ་མེ་རྟག་འཛིན།

རིག་གནས་སྡོམ་ཏུ་སྡོམ་གྱར་སྒྱུད།

ཀུན་གྱི་སྒོ་བརྩེ་དང་། ལྷ་མོ་འཕྲུལ་དང་།

རྒྱལ་པོ་ལྷན་དུ་བཀའ་དྲུག་མ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་དུ་སྒྲུབ་དགོས།
དཔེར་ན། བཀའ་དྲུག་ལྷན་གྱི་མཛུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྟ་ལྟོས།

ས་མུ་དུ་དགོན་པ་བཞུགས་ཡོད།

འིག་གཞུང་དོན་ཕྲོ་སྒྲིག་ཀྱང་ཐོངས།

ཡ་རབས་དང་བཟང་པོའི་ལམ་དུ་སྐྱོད།

གོ་གནས་འཕར་དྲང་པོ་བྱུང་།

རང་ཡུལ་རྩ་གཞན་པའི་གྱི་ལས་སྐྱུལ་སྒྲིལ། ལྟ་བུ་དང་།
 རྒྱུ་ལྟུང་ལྟ་བུ་དང་། མཐའ་མེད་ནི་རྒྱུ་ལྟུང་མེད་སར་རྩ་གང་འོས་
 སྒྲུབ་དགོས། དཔེར་ན།
 རྒྱུ་ལྟུང་ལྟ་བུ་དང་། རྒྱུ་ལྟུང་ལྟ་བུ་དང་། ལྟ་བུ་དོ།

སྒྲུབ་ཆོད་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ ལ་དོན་བདུན་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
 ༢༥ ལ་དོན་བདུན་གྱི་དཔེར་བཤེད་ཅེ་བྲིས།
 ༣༥ ང་དེ་མ་བཞིའི་རྒྱུ་སྐྱུ་ལ་དོན་རྩ་ལྟུང་པའི་དཔེར་བཤེད་ཅེ་བྲིས།

སྒྲུབ་ཆོད་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ལ་དོན་རྒྱུ་ལྟུང་ལྟ་བུ་ལྟུང་ལྟ་བུ་སྐྱུ་སྐྱུ་དང་།
 དུ་ དུ་ སྐྱུ་ དུ་ ར་ དུ་ དུ་
 མི་མངས་ཉམ་ཆུང་གི་དོན་ལ་རབས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བའི་
 ཆེད་ལག་སྐྱུ་ལྟུང་དང་། ལྟུང་དཔེ་ཁྱད་ཁྱད་ནས་སྒྲུབ་
 སྒྲུབ་བྱེད་སྒྲུབ་བྱེད་དུས་སྒྲུབ་བྱེད།

ལྷོང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བར་སྟོང་རྣམས་ལྷུ་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་གང་དགོས་གཤམ་ནས་བདམས་

ཏེ་སྒྲིང་ལ།

དྲིག་.....མཁར་ཡིད།

5

5.

[illegible]

5.

7.

རང་གི་སྐད་ཡིག་སྒྲུང་བ་.....སྒྲིང་།

五

2.

དུས་ལྷན་དུ་.....མོ་བ་མོ་ད་ལོ་ས།

5



གཞན་དོན་.....རང་གློ་ས་ཐོངས།

5-

5.

དུས་ཆུང་.....མོ་བ་མྱོང་ལུས།

5

५

སློབ་ཚན་བཞི་པ།

ལ་ཁོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

མ་རབས་ཀྱི་སློབ་པ་ཞིག་ལྷན་པ་བསྟུན་པ་ཡིན་ན། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ནང་དུ་ཏུ་ཅང་གི་ཐབས་སྒྲིལ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་མ་རབས་བྱེད་མཁན་
 མི་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་མང་དགས་པ་དང་། ཡ་རབས་བྱེད་མཁན་བརྒྱ་ཐམ་
 པ་ཡོད་ཀྱང་ཉུང་དགས་པ་ཡིན། གང་ལྟར་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཡ་རབས་བྱེད་
 རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་གཙོ་བོ་འཇམ་སྟོང་པོ་དེ་ཡིན།

ཡ་རབས་དེ་ཤིང་གི་སྤོང་པོ་ལྟ་
 བུ་དང་། དེ་ནས་འབྱོན་ཐང་དང་།
 ཤེས་ཡོན་གྱི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཇི་ཙམ་
 རྒྱས་ཀྱང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡིན། ཙུ་
 བ་སྤོང་པོ་ལྟ་བུ་དེ་ཡ་རབས་ཀྱི་སློབ་པ་
 ཞིག་གིས་གཞི་འཛིན་མ་ཐུབ་ན། ཤེས་
 ཡོན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་
 ཡོད་ཀྱང་དུག་ཡིན་ནམ། སྤྲན་ཡིན་
 ཤེས་པར་དགའ།



ཡ་རབས་དེ་མིའི་སློག་དང་འདྲ་བར་བཞུ་དགོས། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གཞན་
ལ་སྦྱོན་མེད་ན་ཡང་སློག་དང་བྲལ་ན་རྩི་ཡིན། སློག་དང་མ་བྲལ་ན་མིག་ཐང་ཐང་
མེད་ན་ཡང་གསོན་པའི་གསལ་སྤྱུ་ཚུད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ཡ་རབས་ཀྱི་སློག་དང་མ་
བྲལ་བ་ཞིག་བྱུང་ན། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ལ་སོགས་པ་ལུས་སྤྱུ་མཆོག་གསལ་བ་མེད་ན་ཡང་
མིའི་གལ་དུ་སླེབས་བྱུང་བ་པ་ཡིན། སློག་དང་འདྲ་བའི་ཡ་རབས་དང་བྲལ་ན་མིའི་གལ་
དུ་མ་ཚུད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན། ཡ་རབས་དེ་མིའི་སློག་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་
ཡང་། བསམ་པ་ཞིག་དམ་བཅའ་བཞག་སྟེ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས།

སྦྱོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གང་བྱས་ན་མིའི་སྦྱི་ཆོག་གསལ་གྱི་ནང་ལ་ཐབས་སྦྱོ་པོ་ཡིན།

༡༦ སྦྱི་ཆོག་གསལ་གྱི་ནང་དུ་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་མང་དགས་པ་གང་ཡིན།

༡༧ དམ་བཅའ་གང་བཞག་སྟེ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས།

༡༨ དགོ་གན་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ཏེ་ཡ་རབས་ཀྱི་སྒོར་ཡིག་ཕྱེང་བཞི་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་ཚིག་རྣམས་ཀྱི་མཛུགས་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
མ་རབས་བྱས་ན་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་	འདྲ་བར་བརྟ་དགོས།
ཡ་རབས་དེ་མིའི་སློག་དང་	མ་རབས་བྱེད་ན་མི་གལ་དུ་མི་ཚུད།
མ་རབས་བྱེད་མཁན་གཅིག་	ཀྱི་ནང་དུ་ཏེ་ཅང་གི་ཐབས་སྤྱད་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱང་	ལས་མེད་ཀྱང་མང་དྲགས་པ་ཡིན།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་བྲིས།

མ་རབས། རི་ལྗོངས་ཐབས་སྤྱད་ཀྱང་མ་རབས་ནམ་ཡང་མི་བྱེད།

ཡ་རབས།

སྤྱི་ཚོགས།

སློག།

ཐབས་སྤྱད།

ཤེས་ཡོན།

སྒྲོན་པ་ཚན་ལུ་པ།

འབྲེལ་སྒྲ།

སྒྲོན་དབང་ལས།

གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་ལུ་པ།

ནམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་།

ཞེས་གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་ལུ་པའི་ཁྱད་གཞི་དེ་ལ་ཁྱད་ཚེས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལྟན་
པའམ། དེ་དང་འབྲེལ་བ་སྒྲོན་པ་ཞིག་ལ་ནམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་ཟེས་།
འབྲེལ་བ་སྒྲོན་ཚུལ་ཡང་།

དཔེར་ན། འོན་གྱུབ་ཀྱི་སྒྲུ་གྱུ་ཞེས་བཞེད་པའི་ཚེ། སྒྲུ་གྱུ་དེ་སྤྱི་འི་ཡིན་ཞེས་
འདྲི་བ་ན། འོན་གྱུབ་ཀྱི་ཡིན། ཞེས་འབྲེལ་སྒྲའི་ཚིག་ཤད་ཀྱི་ཡིས་སྒྲུ་གྱུ་
དང་འོན་གྱུབ་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་སྒྲོན་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། དག་དབང་གི་འབྲི་དེབ། ཡ་རབས་ཀྱི་སྒྲོད་པ། མ་
རབས་ཀྱི་ཤུག་གྱུ། །གསེར་གྱི་རྒྱན་ཆ། སེལ་གྱི་སྒྲོད། གནམ་གྱི་ཡི་གཤོག་
པ། གནམ་གྱི་ཡི་གཤོག་པ། ལྟ་བུའོ།

རྗེས་འདྲུག་གང་དང་གང་གི་རྗེས་སུ་ཚིག་ཤད་སྒྲོར་ཚུལ་ནི།

སྒྲོན་དབང་ལས།

ལྷོ་ར་ཚུ་ལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི།།

ད་བ་ས་ཀྱི་ག་ང་གི།

འ་དང་མཐའ་མེད་ཀྱི་དང་ཡི།།

ཞེས་ཇེས་འདུག་ན་མ་ར་ལ་བཞིའི་ཇེས་སུ་གྱུ་སྒྲུབ་དགོས།

དཔེར་ན།

ཡ་རབས་བཟང་ཕྱོད་ཅན་གྱི་སྤྱད་གུ་གསུམ་འདུག །

ཐུག་གུ་གསུམ་གྱི་ལག་ཏུ་འབྲི་དེ་བ་རེ་འདུག །

འབྲི་དེ་བ་རྣམས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆོང་ཁང་ནས་ཉིས།

ནམ་རྒྱུ་གྱི་ལག་ཏུ་ཞ་སྒྱུ་གཅིག་འདུག །ལྟ་བུ་དང་།

རྗེས་འདྲུག་དབ་སྐྱུ་མ་གྱི་རྗེས་སྐྱུ་གྱི་སྒྲོལ་དགོས། དཔེར་ན།

ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ཏུ་ཐོད་ཡིག་སྒྲིབ་དེ་བཤེད་དམ།

ཤེས་རིག་སྤྱད་ཚུལ་གྱི་ལས་སྤྱལ་ལྟེ་ལ་དགོས།

ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་མི་ཤེས་མཁན་དབུ་བྱིད་མང་པོ་འདུག །སྟ་

ཡེ་ཤེད་།

རྩེ་ས་འདུག་ག་ང་གཉིས་ཀྱི་རྩེ་ས་སུ་གི་སྒྲོར་དགོས། དཔེར་ན།

སྐད་ཡིག་གི་ཆེད་དུ་རང་གི་རྣམ་པ་ཡོད་ཆད་བཞིན་ནས་བྱུགས་སྒྲུབ་

དགོས། རྩེ་བུ་དང་།

རྒྱུ་ལྟུག་འདང་། རྒྱུ་ལྟུག་མེད་པའི་རྒྱུ་ལྟུག་འདང་ཡི་གང་རུང་།
ལྟོར་དགོས། དཔེར་ན།

ནམ་མཁའ་ཡི་མདོག་།
དྲ་ཡི་རྩ་མ།

ནམ་མཁའི་མདོག །
དེའི་རྩ་མ། ལྟ་བུའོ།།

ལྷོ་ཆུ་དང་ཕོ་

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ འབྲེལ་སྒྲིའི་ཆིག་ཕྱད་ལྟ་པོ་ངོས་བྱུངས།

༡༩ འབྲེལ་སྒྲིའི་ཆོག་པ་ལྟ་བུ་ཡི་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྱིས།

༡༩ རྒྱལ་ཁབ་འདྲུག་ཅན་མ་ར་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་འབྲེལ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱད་གང་སྤྱོད་དཔོན་མ་ལམ།

ལྷོང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བར་ཞོང་ཙམས་སུ་འབྲེལ་སྒྲུབ་པུང་གང་ཐོབ་མ་གོར་བར་
ཞོང་ས།

༡༩ རང་སྐྱོང་ཆོག་ལ་ཆེན་དཔུ་བྱིད་ཀྱིན་གྱིས་ལ་དུག་ས་སྐད་ཡིག་
ངས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༡༩ རེད་ཅག་.....སྐད་ཡིག་ནི་ལ་དྲུག་མ་ཙམ་མ་ཟད། འཛམ་གྱི་མྱིང་།

.....མི་རིགས་ཡོངས་ལ་ཕན་པའི་སྐད་ཡིག་ཅུ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།
 ༡༥ ལ་དྲགས་.....སྐད་ཅུབ་དུས་ཡིན་ཇི་དང་དི་རྒྱུ་འི་སྐད་སོགས་མ་བསྟེ་
 བ་ཞིག་དགོས།

སྦྱོང་ཆེན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་འབྲེལ་སྒྲའི་ཆོག་ཕྱད་ནོར་བ་རྣམས་ལ་ནོར་དྲགས་ ✕ དང་།
 འབྲིག་པ་རྣམས་ལ་འབྲིགས་དྲགས་ ✓ སྦྱོབས།

- ༡༥ ལ་དྲགས་ཀྱི་མི་རིགས།
- ཁ༥ ཅུ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག །
- ག༥ རང་གྱི་རིག་གཞུང་།
- ང༥ དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ།
- ཅ༥ རོན་གྲུབ་ཀྱི་ཆོང་ཁང་།
- ཆ༥ སྦོབ་གྲུའི་སྦོབ་སྦྱི།
- ང༥ ཅུ་གར་གྱི་སྦྱིད་འཛིན།
- ཉ༥ མངའ་སྡེའི་སྦྱིད་སྦྱོང་།
- ༡༥ རོན་གྲུབ་ཀྱི་ཞ་སྦྱུག །

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡས་ཀྱི་ཚིག་མཛད་ག་གཡོན་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡས།	གཡོན།
དཀོན་མཆོག་	གི་རྩ་བ།
ཏྲ་གར་	ཏྲི་མི་རིགས།
མི་རིགས་	གི་དམག་དཔོན།
མེད་འཛིན་	ཏྲི་ཐོབ་ཐང་།
ས་དམག་	གི་བཞུགས་ཁང་།
རིག་གཞུང་	ཏྲི་ཐོ་བྲང་།

སྒོ་བ་ཚན་དུག་པ།

དང་སྒོ་བ་བཟོ་དེ་པར་སྒྲུབ།

བཟོ་དེ་པ། སྒོ་མ། ནགས་གསེབ། དང་སྒོ་བ། ཚད་མེད་བཞི།
 བསམ་གཏན་བཞི། སྐྱབས་ཡོད། མ་ཉམས། འཁྱོད་བགགས།
 ཡན་ལག ཤེས་རབ། དུག་གསུམ།

སྒོ་བ་ཡུལ་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་སྒོ་བ་བྱེད་ཀྱི་དེ་ལྟར་
 ཡུལ་དེ་ན་དང་སྒོ་བ་བཟོ་དེ་པ་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་སྒོ་བ་མ་ལྟར་བྱེད་དང་ལྟན་ཅིག་
 ནགས་ན་བཟོ་དེ་པ་སྒོ་མ་ཞིང་བཞུགས། ཉིན་གཅིག་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་བཅུ་མོ་དང་
 སྒོ་བ་གི་འཁོར་རྒྱུ་དང་སྒོ་བ་པེ་བཞི་དང་བཅས་ཏེ་ནགས་གསེབ་ཏུ་བྱུགས་
 གཡེངས་ལ་ཐེབས། གནས་གཅིག་ཏུ་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོད་ཀྱི་བཅས་ངལ་ཏེ་མནལ་
 དུ་བསྒྱུད། བཅུ་མོ་དང་འཁོར་རྒྱུ་གནས་དང་མེ་ཏོག་དང་རི་དྲགས་
 དང་བྱ་བྱིའུ་སྒོ་གསུམ་ལྟ་ཞིང་སོང་བས། དང་སྒོ་བ་ཞིག་ལྟས་དང་པོར་བསྐྱངས་
 ཏེ་སྒོ་མ་བཞིན་བཞུགས་པ་མཇུག་བས་དད་པ་སྒྲིལ་ཏེ་མེ་ཏོག་གཏོར། ཕྱག་
 འཛལ་ནས་བཅུ་མོ་འཁོར་བཅས་ཀྱིས་ཁོང་གི་དུང་ནས་ཚེས་ཉན་ནོ།

ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོད་མནལ་སད་པ་དང་བཅུ་མོ་མེད་པར་གཟིགས་ནས་ཡར་
 བཞིངས་ནས་ནགས་གསེབ་ཏུ་བཅུ་མོ་བས་དང་སྒོ་བ་གི་མདུན་ན་འཁོད་པ་



གཟིགས་ཏེ། དང་སྤྱང་ལ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱེ་མཆེད་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་
 ཐོབ་བམ་ངེས་པས། དང་སྤྱང་གིས་མ་ཐོབ་གསུངས། འོ་ན་ཆད་མེད་པ་བཞི་
 དང་བསམ་གཏན་བཞི་ཐོབ་བམ་ངེས་པས། མ་ཐོབ་གསུངས་པ་ན་ལྷུ་པོ་
 ཁྱོས་ཏེ། ཡོན་ཏན་འདི་དག་གང་ཡང་མ་ཐོབ་ན་སྤྱོད་ནི་ཐ་མལ་བཞིག་བྱུང་
 མེད་དང་དཔེན་པ་སྤྱབས་ཡོད་དུ་འདུག་པར་ཇི་ལྟར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་དུ་རུང་།
 སྤྱོད་སུ་ཞིག་ཡིན། ལས་ཅི་བྱེད་ཅིས་སྤྱོད་པ་དང་། དང་སྤྱང་གིས་བདག་

ནི་དང་སྤྲོད་ཞིག་ཡིན། ལས་ནི་བཟོད་པ་སྒྲོམ་མོ་ཞུས་པས། དེ་ལྟར་ན་ཁྱོད་
གསལ་དཔར་བྱའོ་ཟེར་ནས་ལག་པ་གཉིས་ཀ་རལ་གྱིས་བཅད་དེ། སྒར་ཁྱོད་
སུ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པ་དང་། དང་སྤྲོད་གིས་བདག་བཟོད་པ་ཅན་ནོ། །དེ་ནས་
ཀང་པ་གཉིས་བཅད་ནས་སྒར་བཞིན་དྲིས་ཀྱང་སྒར་བཞིན་ལན་བཏབ་པོ།།

དེ་ཡི་ཆེ་ས་གཡོས་ཏེ་ཉེ་གནས་ལྔ་བརྒྱ་ཡང་ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་ནས་
དེར་འོངས་ཏེ། སྤོབ་དཔོན་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་འདི་འདྲ་སྤྲོད་བཞིན་བཟོད་པའི་
སེམས་མ་ཉམས་སམ་ཞུས་པ་དང་། དང་སྤྲོད་གིས་མ་ཉམས་སོ་ཞེས་སྒྲས་
པ་དང་། རྒྱལ་པོ་སྐྱུག་ནས་ཁྱོད་བཟོད་པ་ཅན་དུ་ཅིས་ཡིད་ཆེས་པར་འགྱུར།
ཞེས་ཞུས་པ་དང་། དང་སྤོབ་གིས་བདག་བདེན་ན་བདེན་པ་དེས་ཁྲག་འོ་མར་
འགྱུར་ཞིང་ཡན་ལག་བཅད་པ་ཡང་སྒར་མ་བཞིན་དུ་གྱུར་ཅིག་ཅེས་སྒྲས་མ་
ཐག་དུ་དེ་བཞིན་དུ་གྱུར་ཏོ། །རྒྱལ་པོ་ཡིད་ཆེས་ནས་སྐྱུག་པར་སྐྱུག་པར་
གྱུར་ཏེ། བདག་གིས་ཅིའི་སྒྲུབ་དུ་དང་སྤྲོད་བཟོད་པ་ཆེན་པོ་ལ་གཞོད་པ་
བགྱིས། ཐུགས་བརྩེ་བས་འཁྱོད་བཤགས་བྱ་བར་ཅི་གནང་ཞུས་པ་དང་། དང་
སྤྲོད་ཆེན་པོས་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱད་མེད་ཀྱི་ཕྱིར་བདག་གི་ཡན་ལག་བཅད་
མོད་ཀྱི། བདག་གི་བཟོད་པ་ནི་ས་དང་འདྲ་བས། བྱིས་སངས་རྒྱས་པ་དང་
ཤེས་རབ་ཀྱི་རལ་གྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་དུག་གསུམ་གྱི་ཙ་བ་གཙོད་པར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་
སྒྲས་སོ། །དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་འཁྱོད་བཤགས་བྱས་ཏེ་པོ་བྲང་དུ་སྐྱུན་དངས་ནས་
མཆོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་སོ།།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བཅུན་མོ་དང་འཁོར་ནམས་གང་དུ་སྒྲིང་།

༡༦ བཅུན་མོ་འཁོར་བཅས་ཀྱིས་དང་སྒྲིང་ལ་ཕྱག་འཆལ་ནས་ཅི་བྱས།

༡༧ རྒྱལ་པོས་དང་སྒྲིང་ལ་ཐོག་མར་གང་དྲིས།

༡༨ སྒྲིང་མ་ལྟ་བུ་སྒྲིང་དཔོན་ལ་གང་བྱས།

༡༩ སྒྲིང་འདི་ནས་བསྐབ་བྱ་ཅི་ཐོབ།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཞེད་པ་བྱས།

བཞེད་པ།

ཡིད་ཆེས།

བདེན་པ།

ཤེས་རབ།

དང་སྒྲིང་།

གཞོད་པ།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

བཟོད་པ། གཙོད་པར། རྒྱལ་པོ། ཡིད་ཆེས།

ག། རྒྱལ་པོ་སྐྱུ་ག་ནས་སྒྲོད་བཟོད་པ་ཅན་དུ་ཅིས་.....བར་འགྱུར།

ཁ། དང་སྒྲོང་གིས་བདག་.....ཅན་ནོ།

ག། སྒྲོན་ཡུལ་སྐྱ་རྒྱ་ཆ་སྒྲིར་.....ཚོད་བྱང་ཞེས་བྱ་བ་བྱང་།

ང། དུག་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་.....ཤོག་ཅིག་ཅེས་སྐྱས་སོ།

སྒྲོབ་ཆེན་བདུན་པ།

བྱེད་སྒྲུ།

སྒྲོན་དབང་ལས།

དེ་རྣམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྟ་ནི།

རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་སྟེ།

ཞེས་གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་ལ་རྗེས་འཇུག་ས་སྒྱུར་བ་གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས་

ལྟ་ནི། ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་པོས་བྱ་བ་བྱེད་པར་སྒྲོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་

པ་བྱེད་སྒྲུ་འི་ཆོག་ཕྱད་ཡིན། དཔེར་ན།

ཆེ་འིང་གིས་ཡི་གེ་བྲིས།

དོན་གྲུབ་གྱིས་འབྲི་དེབ་ཉོས།

འིན་ཆེན་གྱིས་སྟན་ཞུ་ཕུལ།

དོ་རྗེས་གནས་ཚུལ་བཤད།

དོ་རྗེས་ཡིས་གནས་ཚུལ་བཤད། ལྟ་བུའོ།

བྱེད་སྒྲུ་འི་ཆོག་ཕྱད་སྒྱུར་ཚུལ་ཡང་འབྲེལ་སྒྲ་དང་འདྲ་སྟེ། རྗེས་འཇུག་ན་མ་

ར་ལ་བཞིའི་རྗེས་སུ་གྱིས་སྒྱུར་དགོས། དཔེར་ན།

རང་སྒྲིང་ཐང་ཐང་མ་ཤེས་ན་གཞན་གྱིས་བྲིས།

ཕུག་གུ་གསུམ་གྱིས་སྒོ་བ་སྒྱུར་བྱེད་བཞིན་འདུག །
 བརྟན་དར་གྱིས་ཐོད་ཡིག་སྒྱུར་བཞིན་འདུག །
 རིག་གྲོལ་གྱིས་ཁ་པར་གཏོང་བཞིན་འདུག །ལྷ་བྱ་དང་།
 རྗེས་འཇུག་དབ་ས་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་གྱིས་སྒྱུར་དགོས།

དཔེར་ན།

དོན་ཡོད་གྱིས་སྒོ་བ་སྒྱུར་དགོངས་པ་ཞུས།
 དོན་གྲུབ་གྱིས་དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་དང་པོ་བྱས།
 བསོད་ནམས་གྱིས་ཉམ་ཆུང་ལ་རོགས་རམ་བྱས། ལྷ་བྱ་དང་།
 རྗེས་འཇུག་ག་ང་གཉིས་གྱི་རྗེས་སུ་གྱིས་སྒྱུར་དགོས།

དཔེར་ན།

བདག་གིས་སྒོ་བ་སྒྱུ་ལ་ནད་དགོངས་ཞུས་ཀྱང་།
 ཁོང་གིས་དགོངས་པ་མ་སྒྲུལ། ལྷ་བྱ།

རྗེས་འཇུག་འདང་མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་རྗེས་སུ་འིས་དང་ཡིས་
 སྒྱུར་དགོས།

དཔེར་ན།

ཀུན་དག་ས་ཡི་གེ་བསྐྲབས།
 ཀུན་དག་འཡིས་ཡི་གེ་བསྐྲབས།
 མངའ་ལྡེའི་སྤྱི་བྱུང་དུ་ཆེས་བཀའ་བྱུང་སྤེལ།

མངའ་མྱེད་ཀྱི་བྱ་བ་དུང་ཆེ་ཡིས་བཀའ་བྱ་བ་སྒྲེལ། ལྷ་བུ་འོ།།

འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲ་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་ཕྱད་སྒྲོར་ཚུལ་མཚོར་བར་ཤེས་
དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

དཔེར་ན། ཡི་གེའི་བདག་པོ་སྒོ་བཟང་ཡིན་ན། སྒོ་བཟང་གི་ཡི་གེ་
ཞེས་འབྲི་བ་ལས། སྒོ་བཟང་གིས་ཡི་གེ་ཞེས་བྲིས་ན་ཚོར་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་
དུ་ཡི་གེ་འབྲི་མཁན་སྒོ་བཟང་ཡིན་ན། སྒོ་བཟང་གིས་ཡི་གེ་འབྲི་ཞེས་འབྲི་
བ་ལས་སྒོ་བཟང་གི་ཡི་གེ་འབྲི་ཞེས་བྲིས་ན་ཚོར་བ་ཡིན། དེས་ན་འབྲེལ་སྒྲར་
འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་སྒྲའི་ཆོག་ཕྱད་སྒྲོར་དགོས་
པ་དང་། བྱེད་སྒྲར་བྱེད་པ་པོ་དང་བྱ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བྱེད་སྒྲའི་ཆོག་ཕྱད་
སྒྲོར་དགོས་པ་མོ་སོར་མཚོར་བར་ཤེས་དགོས་སོ།།

སྒྲོར་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བྱེད་སྒྲའི་ཆོག་ཕྱད་ལྷ་པོ་ངོས་བྱུངས།

༡༦ བྱེད་སྒྲའི་ཆོག་ཕྱད་ལྷའི་དཔེར་བཟོད་རེ་བྲིས།

༡༧ གིས་ཀྱིས་གཉིས་རྗེས་འདུག་གང་གི་རྗེས་སུ་འདུག་པའི་དཔེར་བཟོད་
རེ་བྲིས།

ག་གམ་གསལ་འབྲེལ་སྒྲིལ་ཅིག་པུ་ལྷོ་ར་ལྷོ་ལ་མ་ནོར་བར་ཤེས་པར་བྱོས།

30

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བྱེད་སྒྲིའི་ཚིག་སྤྱད་སྒྲྲིར་ཚུལ་མ་ནོར་བར་ཤེས་པར་བྱོས།

བྱེད་པ་པོ།	ཚིག་སྤྱད།	བྱ་བ།
སྒྲོ་བཟང་	གིས་	འབྲི་དེ་བཞིས།
བསོད་ནམས་	ཀྱིས་	དཔེ་དེ་བསྒྲོག།
དབང་ཕྱུག་	གིས་	སྐྱུ་གུ་འཆོལ།
རིན་ཆེན་	ཀྱིས་	ཁང་པ་བཙུགས།
ཀུན་དགའ་	ཡིས་	ཡི་ཤེ་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་སྤྱད་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོངས།

གིས་ ཀྱིས་ ཀྱིས་ ཀྱིས་ གིས་

༡༥ ཟླ་འོ་རྒྱུ་དཔོན་.....གསུང་བཤད་སྐྱུལ།

༡༦ ལ་དྲ་གས་པ་ཞིག་.....རང་གི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་ན་ཁྱེལ།

༡༧ མིག་.....བརྒྱས་ནས་མེ་ཉོག་ལེན།

༡༨ མི་ནམས་.....ཤོག་དངུལ་གཅིག་ཕུར་རྩ་བ་ཆེན་པོ་བྱེད།

༡༩ རང་སྒྲིང་ཚིག་སྤྱད་ཆེན་.....སྐད་ཡིག་ལ་ཡར་རྒྱས་བཏང་།

སྒོ་བ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་པ།

ཀླུ་པ་རབས།

ཀླུ་པ་པོ་ཆེ་དཔལ་དོན་གྲུབ་ནམ་ཀླུ།

གཅིན་པོ་ཆེ་བཟོན་ནམ་ཀླུ་པ་པོ་པུར་དུ་གྲོངས། དེ་ནས་གཙུང་པོ་
 ཆེ་དཔལ་དོན་གྲུབ་ནམ་ཀླུ་པ་པོ་མི་ནས་ལོག་དགོས་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༢༧༩
 ནས་ ༡༩༩༠ བར་སྤྲོད་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཀླུ་པ་པོ་འདི་སྐྱུ་གཤེགས་གཅིན་པོ་འི་
 བཅུན་མོ་མཉམ་བཞུགས། སྤྲུལ་མོ་བེལ་ཆུང་དང་། སྤྲུལ་ཆེ་དཔལ་རབ་
 བཟོན་བཞུགས། ཀླུ་པ་པོ་འདི་གཅིན་པོ་ལྟར་སྒོ་གྲོས་ཅན་ཞིག་མེད། འོན་
 །ཀྱང་ཀླུ་པ་པོ་སྤྲོད་བེལ་སྒོ་ནམ་པོ་ཆོད་གཅིག་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་བཀའ་
 སྒོ་ཆེ་དཔལ་དོན་གྲུབ་ཡིན། བཀའ་སྒོ་ནམ་པོ་འདི་ཀླུ་པ་པོ་འི་སྐྱུ་གཤེན་ཡང་ཡིན་
 ཅིང་། ཀླུ་པ་པོ་འི་བང་མཛོད་ཀྱི་ལྷོ་མིག་ཀྱན་ཡང་འདི་ཡི་ཕུག་ཏུ་ཡོད། ཀླུ་
 པ་པོ་འདིས་ཀྱང་ཡབ་མེས་ཀྱན་ལྟར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རྟོག་ཏུ་སྐྱུ་མཁར་
 སོ་མ་ཞིག་བཞེངས། གཞན་ཡང་གསེར་དངུལ་ལ་རྒྱ་བྱས་ནས་སྐྱུ་གསུང་
 ཕུགས་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས། དེ་ཡང་རྟོག་མཁར་དུ་ཕུག་ན་རྟེན་མི་ཆོད་
 ཅོས་སྐྱུ་གཟུགས་དངུལ་དང་། མགྲིན་པ་ཡན་ཆད་གསེར་ལ་བཞེངས། གཞན་
 ཡང་དངུལ་གྱི་མཛོད་རྟེན་ཆ་གསེར་ཅན། མེ་རུ་གུ་རུའི་སྐྱུ་དངུལ་རྟེན་ཆ་

བརྩ་གསུམ་ལ་བཞེངས། ཤེལ་
 དུ་ཆོ་དཔག་མེད་ནི་ཆོད་བདུན་
 དང་། ཉོག་ཏུ་སྒྲོལ་མའི་སྐུ་རྩི་
 ཆོད་དགུ་ལ་རྒྱ་བྱས་ནས་
 བཞེངས། རྩི་ཆོད་གཅིག་གི་ནང་
 གི་ལོ་གཅིག་དང་ག་རམ་༥༣༠
 ཡོད། དེ་ལྟར་རྒྱལ་པོ་འདིས་
 མཁར་ནག་ རྩི་མཁར། སྐུ་བྱ་ཅན་སོགས་ལ་མཆ་གདང་བཞེངས།



རྒྱལ་པོ་འདིས་སྤྱི་དབང་བསྐྱུར་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༣༠ ལོར་གར་
 ལུ་བརྒྱད་ཕྱི་སྤྱི་དབང་པ་མུར་ཀོ་རབ་དང་། ཇེ་རེ་ལེག་ཟེར་བ་གཉིས་ལ་དྲགས་
 སུ་སྤྱེ་བས། དེ་གཉིས་རྟ་ཉོ་བའི་ཞོར་དང་ལ་དྲགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཞིབ་
 རྟོག་བྱེད་པར་ཁོངས་པ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱལ་པོ་མངལ་ནས་ས་གཞི་ཞིག་ཉོས་ཏེ་
 སྤྱི་དབང་པ་འདི་གནང་བ་ཞུས། ལོ་གཉིས་བསྐྱེད་ནས་ལོག་ ཁྲིང་གིས་ལ་
 དྲགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་དེ་བ་གཉིས་བྱིས། དུས་དེར་དང་རི་པ་ཆོ་མ་ཉི་ཀོ་རོས་ཟེར་
 བ་ལ་དྲགས་སུ་སྤྱེ་བས། ཁྲིང་གི་འདོད་དོན་ནི་ཡུ་གུར་ཞེས་པའི་ས་ཆ་རྩྱ་
 གཅོད་ཕྱིར་ཡིན། དང་རི་པ་ཀུན་ཡུ་གུར་གྱི་མི་རིགས་ཡིན་ཟེར། ཆོ་མ་ཉི་
 ཀོ་རོས་ཟེངས་དཀར་དུ་སོང་། དེར་སངས་རྒྱས་ལྷན་ཆོག་གསུམ་ལུ་པའི་དགེ་སྤྱི་དབང་
 སུ་མ་རྟགས་ཅིས་དང་སྤྱན་དབྱེད་སོགས་མཁྱེན་པ་ཞིག་དགེ་གནད་བརྟེན་ནས་

སྐད་ཡིག་སྒྲུངས། ཆོག་མཛོད་ཅིག་ཀྱང་བྲིས། ཁོང་ནི་རྒྱལ་བའི་བཀའ་
འགྱུར་དང་བརྟན་འགྱུར་རྒྱས་སོང་མཁན་རྒྱུ་གས་པ་དང་པོ་རང་ཡིན་
ནོ། །མུར་ཀོ་རབ་ལ་དྲགས་ལ་སྒྲེབས་དུས་བཀའ་སྒྲོན་ཆེ་དབང་དོན་གྲུབ་
དང་མཇལ། ཁོང་གི་སྒྲོར་ལའང་འདི་ལྟར་བྲིས་ཡོད། བཀའ་སྒྲོན་དགུང་
ལོ་མཐོན་པོ་སྐུ་གསལ་པོ་འདུག །གཟིམས་ཆུང་ནང་ས་ལ་སྤྱིང་པ་མེ་དོག་
མ་དང་། ཉོར་གྱི་ས་གདན་བཏིང་སྟེ་འདུག ཅིག་པར་ཞལ་ཐང་བཀམས་
ཏེ་འདུག །དེའི་མདུན་དུ་རྟེན་ཅོག་ཁར་ཡོན་ཆབ་དང་མཆོད་མེ་ཕུལ་འདུག
།འཕོལ་གདན་གཉིས་བཅེགས་ཁར་ཁ་གདན་དང་། མདུན་དུ་གསོལ་ཅོག་
གི་སྟེང་སྤེལ་དང་གསོལ་དཀར་བསྒྲིགས་འདུག །རྒྱལ་ལོལ་བ། སྟེང་
ལ་དབུ་ལབ་ འདུག །ཀ་བ་ལ་མདའ་དང་རལ་གྱི། མདུང་། མེ་མདའ་
སོགས་བཏགས་ཏེ་འདུག །

འདི་སྐབས་བོད་ན་འབྲུག་པ་ཡོངས་འཛིན་ལྟ་པ་ཡེ་ཤེས་གྲུབ་པ་བཞུགས་
ཡོད་ཅིང་། བཀའ་སྒྲོན་ཆེ་དབང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ནན་ཆེར་ཁྱབ་ཕུལ་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་བཀའ་སྒྲོན་གྱི་ཞལ་གདམས་གནང་། དེའི་ནང་དུ་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་།
མཛོངས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལུང་བརྟན་སོགས་གསལ་པོ་གནང་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་
སྒྲོན་སོགས་ཀྱིས་ལག་ལེན་མ་བརྟུན་། བཀའ་སྒྲོན་གྲོངས་པའི་རྗེས་སྐྱབས་ལུགས་
རྗེ་ལྷག་ཏུ་སོང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར་རྒྱ་ནག་པས་ཡུ་གུར་ལ་དམག་བཏང་།
ཨན་རན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཨ་བ་དུལ་ས་རར་འཁོར་ན་པ་ལྟ་བུ་དང་བཅས་ཤོར་ཏེ་ལ་

དུགས་སུ་སྒྲེབས། རྒྱལ་པོ་ལ་ནོར་སྒྲ་མང་ཕུལ་དེ་སྒྲིག་སྒྲིབ་རོགས་ཞུས། དེ་
མི་སྒྲ་བྱང་དུ་བཞུགས་བྱང་བྱས། དེ་ནས་རྒྱལ་སྒོན་ཀུན་ནང་གྲུབས་བྱང་བ་བཞིན་
རྒྱ་ནག་པ་ལ་མི་དང་ཡི་གེ་བཀལ། མི་རིང་བར་ཨམ་བན་(སྐུ་ཆབ་)གཉིས་
དང་དམག་མི་བཞི་སྒྲེབས། རྟོར་སྐུབས་བཅོལ་བ་ཀུན་ལྟ་སར་བྱིད། རྒྱལ་པོ་
ཡབ་སྲས་གཉིས་ནང་མ་མཐུན་པར་ད་ལྟའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲ་ཁང་གི་རྒྱལ་
དུ་མཁར་སོ་མ་ཞིག་བཞེངས། སྤྱི་ལོ་ ༡༥༩༠ ལྷ་མ་ ༡༥༩༧ བར་སྤྱིད་
བསྐྱེདས། སྐུ་གཤེགས་བཀའ་སྒོན་ཆེ་དབང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྲས་མོ་རྒྱུང་བ་སྐལ་
བཟང་སྒོལ་མ་ཁབ་དུ་བཞིས། རྗེས་སུ་པ་སྐུ་མ་ངོའི་སྲས་མོ་བསོད་ནམས་དཔལ་
སྤྱིད་དང་། རྩ་ར་ཁུ་དུན་གཉིས་ཀྱང་བཅུན་མོར་ཞུས། རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒོལ་
མ་ལ་སྲས་མི་འཛིགས་སེའླེ་མི་འགྱུར་ཀུན་དགའ་ནམ་རྒྱལ་བཏུམས། རྒྱལ་པོ་འདིས་
ཡབ་ཀྱི་བཀའ་ལ་ཡང་མ་བརྟེན་པས་མཁར་གྱི་ཕུག་རྗེས་ཀུན་ལ་འང་ཐོར་རྒྱུན་བྱུང་།
ཁྱིམས་ལ་ཡང་ནོར་ངོ་དང་ཟན་ངོའི་དབང་དང་གཉེན་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་དབང་དུ་སོང་།
དེ་དུས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ནས་མ་ལིག་ཆོང་པ་མི་གང་སུ་ཉི་ཤུ་ལ་དུགས་སུ་འོངས། འཇམ་
བེས་པ་ཕུག་མངོན་དང་འཐབ་འཛིང་སོང་། མ་ལིག་གི་མི་ལྔ་ཅམ་བསད། པ་
སྐུ་མ་ངོས་མ་ལིག་གི་ཕྱོགས་ནས་ལ་དུགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་སྒྲན་ཞུ་ཕུལ། རྒྱལ་པོས་
དག་རིགས་ཁ་གས་བོད་རིགས་སུ་བརྒྱུངས། འཇམ་བེས་པ་ཕུག་མངོན་བཟུང་ནས་
སྒྲེར་འབྱོངས། ཁྱིམས་ཅུ་བཔ་སྐུ་མ་ངོ་ཡིས་བྱས་ནས་འཐབ་འཛིང་སོང་བླེར་ཡང་
རྒྱལ་པོས་མ་གསན། པ་སྐུ་མ་པོའི་ཕྱོགས་བྱས་ནས་འཇམ་བེས་པ་ཕུག་མངོན་ལ་

ཆད་པ་བཅད། ཁོས་དེ་འཁོན་དུ་བབུང་ནས་གི་གཏ་ཕར་ལ་སོང་། དེར་ཡོད་
 རམ་མུ་རྒྱལ་པོའི་ཕ་ཟེར་ཟོ་ར་ཕར་སིང་དང་བྱུག །ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡབ་སྲས་
 དང་མྱོན་པོ་ཀྱན་ནང་མ་མཐུན་པར་ཡོད། ཁྱིད་ཀྱིས་དམག་བརྒྱབ་ན་རྒྱལ་ཁ་ལེན་
 ཐུབ་ཟེར། ར་སྒྱུའི་རྒྱལ་པོ་ལ་རང་གི་རྒྱལ་སྲིད་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱེད་འདོད་དང་། རྒྱ་
 རོར་མང་པོ་དགོས་འདོད་ཡོད་པས་སྐབས་དང་བསྐྱུན་ནས་ཟོ་ར་ཕར་སིང་ལ་དམག་
 བརྒྱབ་ཕྱིར་བཀའ་བཏང་། ཟོ་ར་ཕར་དམག་མང་དང་བཅས་ལ་དྲགས་ཕྱོགས་
 ལ་འོངས་སོ།།

སྤྱིང་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཆེ་བརྟན་ནམ་རྒྱལ་གྲོངས་རྗེས་རྒྱལ་སྲིད་སྲུས་བབུང་།

༢༥ ཏྲིག་མཁར་སྲུས་དུས་ཅི་ཙམ་ལ་བཞེངས།

༣༥ རོ་ཆད་གཅིག་ནང་གི་ལོ་དང་ག་རམ་ཙམ་ཡོད།

༤༥ མོར་གོ་རབ་ལ་དྲགས་ལ་ཅི་ཕྱིར་འོངས།

༥༥ འབྲུག་པ་ཡོངས་འཛིན་གྱིས་ཞལ་གདམས་གང་གནང་།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཟློང་བ་བྱོས།

སྒྲི་བྱར།

གཏོང།

གནས་ལུགས།

ཆོག་མཛོད།

སྒྲིབས་བཙུག་ལ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་བ་ཀྱན་སྒྲིངས།

༡༥ རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲིལ་མ་ལ་.....བཞུགས།

༢༥ རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲིལ་མ་ལ་.....བྱིད།

༣༥ རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲིལ་མ་ལ་.....བཙུག་ལ་དྲགས་སུ་འབྱོར།

༤༥ རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲིལ་མ་ལ་.....ལ་དྲགས་སུ་སྒྲིབས།

༥༥ རྒྱལ་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲིལ་མ་ལ་.....དེ་བ་གཉིས་བྱིས།

སྒྲོབ་ཚན་དགུ་པ།

གུན་སྟུང་།

ལེགས་བཤད་སྒྲོན་དབང་ལས།

ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་གུན་སྟུང་།

ཞེས་ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་ཆོག་དོན་སྒྲིམ་མཐུན་པ་དང་། མི་མཐུན་པའི་གུན་
དང་། སྟུང་པ་བཅས་ལ་འདུག་པའི་ཕྱད་ཡིན།

དེ་ཡང་མཐུན་པའི་ཆོག་གུན་གྱི་གོ་དོན་ནི། གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་
མཐུན་པའི་ཆོས་གཉིས་སྟུང་ཅིང་། མངོས་པར་བྱེད་པའོ། །དཔེར་ན། མངོས་
ཀྱང་མངོས་ལ་སེམས་ཀྱང་བཟང་། ཤེས་ཡིན་ཡང་ཡིད་ལ་དང་པོ་འང་ཡིད།
ཉ་ཕུ་དང་། མི་མཐུན་པའི་ཆོག་གུན་གྱི་གོ་དོན་ནི། གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་
དུ་མི་མཐུན་པའི་ཆོས་གཉིས་སྟུང་ཅིང་། ཆོག་མངོས་པར་བྱེད་པའོ། །དཔེར་
ན། སྒྲོབ་སྒྲོང་ཡིད་ཀྱང་ལྷག་བསམ་མེད། གོ་ས་མཐོ་ཡང་ཕན་ཐོགས་མེད།
ཉ་ཕུ་དང་། ཆོག་གུན་དུ་མི་འགྱུར་པའི་སྟུང་པ་ནི། བྱད་གཞི་བྱད་ཆོས་སྒྲིགས་
ཆོག་གོང་འོག་གཉིས་ཀར་ཕན་ཚུན་སྟུང་པའོ། །དཔེར་ན། ཤིང་དོག་ཀྱང་
ཡིན་ལ་བཅུད་ཀྱང་ཆེ། ལྷན་ཡང་ཡིན་ལ་ནད་ལ་ཡང་ཕན། ལྷ་མ་འང་ཡིན་
ལ་སྐྱུ་ཡིན་ཡང་ཆེ། ཉ་ཕུའོ། །ཆོག་ཕྱད་སྒྲོར་ཚུ་ལ་ནི།

ལྷོན་དབང་ལས།

ག་ད་བ་ས་དག་མཐར་ཀྱང་།།

ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་།།

འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་།།

ཞེས་ཇེས་འདུག་ག་ད་བ་ས་བཞི་དང་། ད་དག་གི་མཐར་ཀྱང་འདུག་པ།
 དཔེར་ན། ལྷོན་ཀྱང་མེར་སྣ་ཆེ། བཅད་ཀྱང་མ་ཆད། བཀའ་ཀྱང་མ་ཁེབས།
 འུས་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན། བརྟན་དུ་ཀྱང་མ་ཤེས། ལྟ་བུ་དང་།
 ཇེས་འདུག་ང་ན་མ་ར་ལ་བཅས་ཀྱི་ཇེས་སུ་ཡང་སྒྲུབ་དགོས། དཔེར་ན།
 གང་ཡང་མ་མཐོང་། ལྷན་པན་ཡང་མ་ཐོས། བསམ་ཡང་ལག་ལེན་བྱེད་
 མ་ཐུབ། གདོང་དཀར་ཡང་བསམ་པ་ངན། མིག་གསལ་ཡང་མ་མཐོང་།
 ལྟ་བུ་ལོ། ཇེས་འདུག་འ་དང་། མཐའ་མེད་དེ་ཇེས་འདུག་མེད་པའི་ཇེས་སུ་
 འང་དང་ཡང་སྒྲུབ་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན། དཀའ་ཡང་དཀའ། དཀའ་དང་དཀའ།
 བཀའ་ཡང་སྦྱལ། བཀའ་དང་སྦྱལ། ལྟ་བུ་ལོ།།

སྒྲུབ་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ ལྷོན་སྤྱད་ལྷོན་པའི་ལྷོན་དབང་གི་ཅ་བ་མ་ནོར་བར་དག་པོར་གྲིས།

༡༦ ལྷོན་སྤྱད་ཀྱི་ཆེག་ཕྱད་གསུམ་པོ་ངོས་བྱངས།

ཀླུ་མཐུན་པའི་རྒྱན་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་
 རེ་བྲིས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཆོག་ཕྱད་གང་ཐོབ་མ་ནོར་བར་སྒྲིངས།
 མཛེས་.....མཛེས།

ཡུལ་མཛེས་.....མི་ངན།

གོ་གནས་མཐོ་.....དབང་ཆ་མེད།

ཤེས་ཡོན་མེད་.....མི་གཤེས་ངང་།

དམའ་ལ་.....བརྩེ།

མཐོ་ལ་.....ཕྱག་དོག་མེད།

ངས་ཤེས་ལ་ཁོང་གིས་.....ཤེས།

སློབ་ཚན་བཅུ་པ།

བསྐབ་བྱ།

ལས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ནའང་ལེ་ལོ་སྤངས་ཏེ་སྤིང་རུས་གྱིས། བྱུ་བ་འབྲས་
 ལེགས་པོ་འབྱུང་འོང་། ཐལ་ཏེ་གཅེས་པ་རང་གི་ཡུག་གྱུ་ལའང་མ་བྱེད། སློལ་
 བཟང་གི་གས་སུ་མི་ཚུད་པ་ཡིན། ཐལ་ཏེ་སྤང་པོ་དག་པོ་ལའང་མ་བྱེད། ཐུབ་
 གྲང་ལ་འོག་འོང་བ་ཡིན། དཔོན་པོར་གྱུར་དུས་སུ་རང་འདོད་སྤང་དགོས་
 པ་ཡིན། རང་དོན་ཅན་གྱིས་དོན་ཆེན་སྐྱབ་མི་ཐུབ། སྦྱིད་དུས་སུ་མི་དང་
 བསྐྱུན། རང་གི་རྒྱ་ཚོར་གཞན་ལ་མ་ངོམ། རོར་ནམ་འཇུག་འོང་མི་ཤེས།
 ཏུ་ཅང་མཇུག་བ་རང་གི་མཇུག་པོ་ལའང་མ་བྱེད། མཇུག་བ་རིང་དུ་འགྲོ་
 ཅིན་ཡོད། ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཤེས་དུས་ང་རྒྱལ་སྦྱེད་མི་རུང་། ང་རྒྱལ་ཅན་
 ལ་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་མི་འགྲོ། ང་རྒྱལ་གྱི་གོང་བུ་ལ། ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུ་མི་
 འཁྲད་ཅེས་པ་ལྟར་ཡིན། དུས་དང་རྒྱན་དུ་གཞན་ལ་ཕན་སེམས་བྱོས། རང་
 སྦྱིད་ཞོར་ལ་འོང་བ་ཡིན། དགེ་ཆན་དང་ཕ་མའི་ཞལ་ཏར་ཉོན། རང་ལ་
 འབྲས་བུ་བཟང་པོ་སྦྱིན་པ་ཡིན། ཡོན་ཏན་གྱི་དག་པོ་ལེ་ལོ་ཡིན། ལེ་ལོ་སྤངས་
 ཏེ་བཙོན་འགྲུས་གྱིས།

དགེ་ཆན་ལགས། སློབ་ཚན་འདི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་དང་མཉམ་བསྐབ་ཚར་བ་དང་། ཡུག་

གུ་མོ་མའི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་བཅུག་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཕྱག་གུ་ཀུན་ཁག་གཉིས་སུ་བཞོས་
ནས་འདིའི་སྐྱོར་བའོ་སྦྱང་བྱེད་བཅུག་དགོས།

སྦྱང་ཆེན་དང་པོ།

- ག་ཤམ་གསལ་ངེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ གང་སྤངས་ནས་ལས་བྱེད་དགོས།
 ༢༥ དཔོན་པོར་གྱུར་དུས་གང་སྦྱང་དགོས།
 ༣༥ ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཤེས་དུས་གང་སྦྱང་མི་རུང་།
 ༤༥ དགོ་ཆེན་དང་མ་མའི་ཞལ་ཏར་ཉན་ན་གང་འོང་།
 ༥༥ ཡོན་ཏན་གྱི་དགྲ་པོ་གང་ཡིན་དེ་སྤངས་ནས་གང་བྱེད་དགོས།

སྦྱང་ཆེན་གཉིས་པ།

སྦྱང་བཟང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྦྱང་པ་ངན་པ་བྱེད་མི་དགོས་པའི་སྐྱོར་
 ཡིག་སྤང་བཞི་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྟེན་པ་བྱས།

ང་རྒྱལ།

ལ་ལ།

བརྩོན་འགུས།

ཕན་སེམས།

མཇུག་པོ།

རྒྱ་ཁྱུང་།

སྒྲོབ་ཆོན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

ལྷག་བཅས།

སྒྲོན་དབང་ལས།

སྒྲེ་དེ་དེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་དེ།

ཞེས་པ་སྒྲེ་དེ་དེ་གསུམ་ནི་ཆོག་དོན་ལྷ་མ་མ་རྫོགས་པར་སྒྲུབ་ཡང་ཆོག་
 ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྒྲོན་པས་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷག་འཆ་ལ་
 ཉེ་ཆོས་བཤད། ཆོས་བཤད་དེ་དོན་གོ། དོན་གོ་སྒྲེ་བསྒྲེམས། ལྷ་བྱུང་། དེ་
 དག་རྗེས་འཇུག་གང་གི་མཐར་སྒྲུབ་བ་ནི།

སྒྲོན་དབང་ལས།

ན་ར་ལ་ས་དྲག་མཐར་དེ།

ད་དེ་གང་བ་མ་ལ།

མཐའ་མེད་ནམས་ལ་ས་སྒྲེ་ཐོབ།

ཞེས་རྗེས་འཇུག་ན་ར་ལ་ས་དང་ད་ཡང་འཇུག་གི་རྗེས་སུ་ཉེ་སྒྲུབ་དགོས།
 དཔེར་ན། གསུང་ཉན་དེ་བསྒྲུབ། བསྒྲུབ་དེ་ཆོས་བཤད། དེ་བས་ལ་
 ཉེ་ལམ་བཅོས། ལྷ་བསྒྲུབས་དེ་གྲུབ། དགོ་གན་བསྒྲེན་དེ་ཡོན་ཏན་སྒྲུབས།
 ལྷ་བྱུང་དང་། རྗེས་འཇུག་ད་ཡི་རྗེས་སུ་དེ་སྒྲུབ་དགོས། དཔེར་ན། དད་དེ་

ཚོས་ཁྱུས། བཟུང་དེ་མེད། ལྟ་བུའོ།།

རྗེས་འཇུག་གང་བ་མ་འདང་། མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་
 མཐར་ཉེ་སྒྱུར་དགོས། དཔེར་ན། ས་ལ་འདུག་ཉེ་ཆོས། ལྟོད་གང་ཉེ་ལུང་།
 རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཉེ་དགའ། བམ་ཉེ་རུས། དགའ་ཉེ་གོད། བདེན་པ་བཞི་ཉེ།
 ལྷག་བསྐལ་དང་། ཀུན་འབྱུང་དང་། འགོག་བདེན་དང་། ལམ་བདེན་ལོ།
 ལྟ་བུའོ།།

སྒྱུར་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་གསུམ་ངོས་བྱུངས།

༡༦ རྗེས་འཇུག་གང་བ་མ་འབཅས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཉེ་ཉེ་དེ་གསུམ་གང་སྒྱུར་
 པའི་དཔེར་བཞིན་རེ་བྲིས།

༡༧ ཉེ་རྗེས་འཇུག་གང་གི་རྗེས་སུ་སྒྱུར་བའི་དཔེར་བཞིན་རེ་བྲིས།

སྒྱུར་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྤང་རྣམས་འོག་གི་བར་སྟོང་རྣམས་སུ་མ་ཞོར་བར་སྟོངས།

ཉེ་ ཉེ་ དེ་ ཉེ་ ཉེ་

ཀ་ཁ་སྒྱུངས་.....ཨིན་ཇི་སྟོབས།

དཔེ་ཁྲག་ཁྲར་.....སློབ་གྲར་སློང་།
 སློབ་གྲར་སློང་.....སློབ་སློང་ཁྲོས།
 ལེགས་སྒྲུར་བཤད་.....དེ་སྒྲིར་ལེག །
 སློབ་ཡོན་སློབ་.....འཛིན་ཆས་ཉོས།

སློང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་འགྲིགས་པ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་ཏེགས་ས་ ✓དང་། རོར་བ་
 རྣམས་ལ་རོར་ཏེགས་ ✕ རྒྱབས།
 ༡༽ དེ་སྒྲིར་སློང་ཏེ་སློང་རན་མ་བྱེད།
 ༢༽ དཔོན་པོར་གྲུར་ཏེ་སློག་ཏུ་གཞུང་དངུལ་མ་ཟ།
 ༣༽ ལོ་ས་མཐོན་པོ་སློབ་སྡེ་དང་རྒྱལ་མ་བྱེད།
 ༤༽ ཏེག་ཏུ་མི་དང་བསྐྱུན་དེ་ལས་ཁྲོས།
 ༥༽ ས་མར་ཞབས་ཏོག་ཞུས་ཏེ་བཀའ་བྲིན་སོབ།
 ༦༽ གཞུང་གི་ལས་བྱང་པོ་བྱས་དེ་གཟེངས་ཏེགས་སོབ།

སྒོ་བ་ཆེན་བརྒྱ་གཉིས་པ།

སྒོ་ད་བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ།

ཞལ་འདོན། ཉེས་པ། བར་ཆད། རྩོམ་འཛིན། མངགས། མཁས་
བརྒྱ་བཟང་གསུམ། དད་པ། ལྷུ་ར་བར། མདོ་རྒྱགས། རོས་པ་རྣམ་
དག། བྱ་ཆེན། ལྷུ་ག་བཏབ། མཆོད་གཞི། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།

སྒོ་ད་བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ནི་བརྒྱ་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་
དུ། ཡབ་བཀྲ་ཤིས་དང་ཡུམ་དཔལ་འཛོམས་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་མང་ཡུལ་ལ་
དྲགས་ཀྱི་ཁྲིག་སེའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས། སྐྱེ་ཆུང་དུ་འདྲུས་སུ་ཀུན་སྒྱུད་ཏ་
ཅང་གི་བཟང་པོ་དང་ཆོས་དད་ཅན་བཞུགས་ཡོད། ཁོང་རང་གི་ཡབ་ལས་
ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱ་ག་ལེགས་པར་བསྒྲུབ། དེ་རྗེ་གཙོད་པ་ཉིན་ལྟར་ཞལ་འདོན་མཛད།
དེ་ནས་སྒོ་ན་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་པོས་བྲིམ་ནི་ཉེས་པ་བསྐྱེད་པའི་གཞི་དང་།
བཙོན་ཁང་ལྟ་བུར་གཟེགས་ནས་ཤོད་གངས་ཅན་གྱི་སྒྲོངས་སུ་ཆོས་བྱེད་དུ་
ཐེབས་འདོད་རྒྱ་ན་མི་ཆད་དུ་འབྱུངས།

དེ་ལྟར་ཡབ་ཡུམ་ལ་ཁུས་པས། ཡབ་ཡུམ་གྱིས་ཤོད་དུ་བཏང་ན་འཕྲོད་
མིན་དང་། ཐེབས་ལམ་ལ་བར་ཆད་སོགས་ཡོད་མིན་ལྟ་པ་ལ་ཁུས་པས།
ལྟ་པས། གཞོན་ནུ་འདི་ཤོད་དུ་གཏོང་ན་ལེགས། མཁྱེན་པའི་གཏེར་གྱི་



ཐུ་མ་མཇུག་། ཚེས་ཀྱི་ན་
 རྟོགས་ནས་སྟོང་ཕྱོགས་ཀྱི་
 རྟོག་འཛིན་གཞིར། དག་ལྟ་
 ལྷགས་བཟང་གཙང་མ་དར་
 བར་བྱེད། ཅེས་འབྱུང་ཚུལ་
 རྣམས་གསལ་བར་བཟློད།
 དེ་ནས་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་སྟོ་
 བདེ་ཞིང་དགའ་ནས་གཤམ་

མ་ཚོང་པ་ཞིག་ལ་མངགས་ནས་གྲ་རྒྱུན་གཉིས་དང་བཅས་གངས་རི་ན་པོ་ཆེ་
 བར་བསྐྱུལ། གངས་རི་མཇུག་ཞིང་སྐྱོར་བ་བསྐྱོར་བར་མཇུག། དེ་ནས་
 གཤམ་མ་ཚོང་པ་དེས་པོད་པ་ཚོང་པ་ཞིག་ལ་མངགས་ནས་ཁོང་དང་མཉམ་
 འཆོ་བ་སྟོང་བཞིན་ཕྱོན་ནས་སྟོ་སར་ཕེབས། གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཤོ་པོ་བྲུག་
 ཟུ་ནི་མཇུག། དེར་ཀན་མོ་ཞིག་ལ་ད་ལྟ་པོད་དུ་ཐུ་མ་ཙཱ་ཆེན་སུ་བཞུགས་
 ཞེས་དྲིས་པས། མོས་དགའ་ལྡན་ཕྱོགས་སུ་ཐལ་མོ་སྐྱུར་ནས། དེང་སང་
 མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་འཛོམས་པའི་ཐུ་མ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པ་གཅིག་པུ་
 ཡིན། ཁོང་ད་ལྟ་དགའ་ལྡན་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྒྲིང་དུ་སྐལ་ལྡན་རྣམས་
 ལ་ཆོས་གསུང་བཞིན་བཞུགས། ཞེས་སྒྲས་པས་ཇི་རིན་པོ་ཆེའི་མཆོན་ཐོས་
 པ་ཅམ་གྱིས་དད་པ་མི་བཟོད་པ་འབྱུངས་ནས་སྐྱུར་བར་དགའ་ལྡན་དུ་ཕེབས།

རྩེ་ཙོང་ཁ་པ་མངལ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སྒྲ་མ་ལ་ལུལ་ནས། རྩེ་ས་སུ་
གཟུང་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པས། སྒྲ་མས་ཀྱང་ཐུགས་བརྩེ་བ་ཆེན་པོས་རྩེ་ས་
སུ་བཟུང་། ཅི་གསུངས་བཀའ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པར་མཛད་ནས་མདོ་སྐྱགས་
ཀྱི་གསུང་ཆོས་མང་པོ་བྱས།

གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན་དང་། མཁས་གྲུབ་དགེ་ལུགས་
དཔལ་བཟང་པོ་སོགས་དམ་པ་དུ་མ་ལས་གསུང་ཆོས་མང་པོ་གསན་ནས་སྒོས་
པ་ན་མ་དག་མཛད་པས་མཁས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར། རྩེ་ཙོང་ཁ་པའི་དངོས་སྒྲོབ་
བརྟན་པ་སྐྱོགས་མཐར་སྐྱོང་བའི་བྱ་ཆེན་དུ་གྱི་ནང་ཆོན་དུ་གྱུར།

དེ་ནས་མང་ཡུལ་ལ་དྲགས་སུ་གདན་འཁོར་ནས་སྐྱག་མོའི་ཡུལ་དུ་སྟ་
ཁང་གསེར་པོ་ཐུག་བཏབ། ཆོས་རྒྱལ་གྲགས་པ་འབུམ་ལྗེ་དང་། སྒྲོན་འབངས་
ཀུན་ལ་ལམ་རིམ་སོགས་བཀའ་ཆོས་མང་དུ་སྟུལ། རྒྱལ་པོ་ཤིན་ཏུ་དད་ནས་
ཆོས་གཞི་མང་པོ་ཐུལ། དཔོན་དཔལ་ལྷན་ཤེས་རབ། ཤེས་རབ་སྒྲོ་གྲོས།
བྱང་པ་མདོ་སྟེ་རིན་ཆེན་སོགས་བརྟན་པའི་ཁྱར་ཐེག་པའི་སྒྲོབ་མ་མང་པོ་བྱང་།
དཔོན་དཔལ་ལྷན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བྲིག་སེའི་དགོན་པ་ཐུག་བཏབ། དེ་ནི་ལ་
དྲགས་སུ་དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་པ་དང་པོ་དང་མ་དགོན་སྟ་བུ་ཡིན་ནོ།།

བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ལྷུ་མ་ར་རུ་ཐེབས་ནས་བདེ་སྦྱིད་དགོན་
པ་ཐུག་བཏབ། བརྟན་པའི་གཞི་མ་གཞི་གསུམ་བཅུགས། ལྷགས་ར་ས་སོགས་
ལྷུ་མ་རའི་ཡུལ་ནས་སུ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། དཔེན་

སའི་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་ནས་ཏེ་ན་གྱི་གཙོ་བོར་རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་སྣང་བརྟན་
བཞེངས་པར་མངོད། རྫོངས་འདིའི་སྐྱེ་བོ་ནམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་ཕབ་ནས་
མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ལམ་བཟང་པོ་ལ་འགོད་པར་མངོད།

དེ་ནས་ཟངས་དཀར་དུ་ཕེབས། བྲི་ནམ་དཔལ་ལྡེའི་སྤྲུལ་ཀླུ་པོ་རིན་
ཆེན་དཔལ་ལྡེ་དང་། ཨ་མ་འཛོམས་པ་ཀླུ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་སྦྱིན་བདག་མངོད་
ནས་མཆོད་གཞི་མང་དུ་ཕྱལ། དཀར་ཆ་དགོན་པ། ཆ་ཟར་དགོན་པ་དང་
ཕྱག་དལ་དགོན་པ་ཀུན་གྱི་བསྐྱེད་མངོད་ནས་ཞུ་སེར་ལུགས་བཟང་འདུལ་
བའི་ཉམས་བཞེས་གཞི་གསུམ་གྱི་ཆོ་ག་བརྩུགས་པར་མངོད་པ་སོགས་མདོ་
ལྷགས་ཀྱི་བརྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་མངོད་དོ།

དེ་ལྟར་བརྟན་པ་དང་འགོ་བའི་དོན་གྱི་ཆེན་པོ་མངོད་ནས། མཐར་
ཕྱག་དལ་དུ་དགོངས་པ་གཞན་དོན་དུ་གསེགས། སྐྱེ་གདུང་གི་མཆོད་ཏེན་
ཡང་ད་ལྟ་ཕྱག་དལ་དགོན་དུ་མངལ་གྱི་ཡོད། མཆོད་ཏེན་དེ་ནས་དུས་བཟང་
ནམས་སུ་ད་ལྟར་ཡང་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་དྲི་ངད་འབྱུང་བར་གྲགས་སོ།

རྫོང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ཡུལ་གང་དུ་སྤྱིའི་སྤྲུལ་སྐུ་འབྱུངས།

༡༦ ལྟ་པས་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལ་གང་གསུངས།

༡༣ བྱང་མེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ལ་དྲགས་སུ་གདན་འཁོར་ནས་གང་
མཛད།

༡༤ ལྷ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གན་མོ་ཞིག་ལ་གང་འདྲི་བར་མཛད།

༡༥ གན་མོས་དགའ་ལྷན་ཕྱོགས་སུ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ནས་ཅི་བྱས།

སྐྱོང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་ལ་བཞེད་པ་བྱོས།

ཆོས་དད་ཅན།

སྐྱག་མོའི་ཡུལ།

སྐུ་འབྱུངས།

ཡི་གེ་འབྲི་རྒྱུག།

སྐྱོང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་འོག་གི་བར་སྐྱོང་རྣམས་སུ་སྐྱོངས།

གསོལ་བ། མཆན་ཐོས། བྲིག་མའི་དགོན་པ། ལ་དྲགས་སུ།

ཐུ་མ་ལ། སྐྱར་བར། བརྩེ་བ་ཆེན།

༡༦ རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་.....པ་ཙམ་གྱིས་དད་པ་མི་བཟོད་པ་འབྱུངས་ནས་

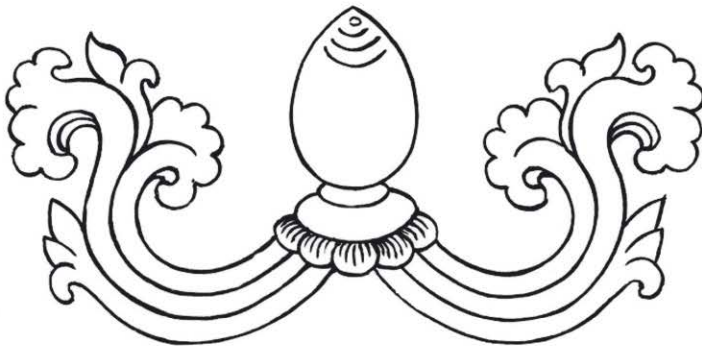
.....དགའ་ལྷན་དུ་ཕྱེབས། རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་མཛུལ། ལུས་ངག་ཡིད་

གསུམ་.....ཕུལ་ནས་རྗེས་སུ་གཟུང་བར་.....བཏབ་པས།

ཐ་མས་ཀྱང་བྱགས་.....པོས་རྗེས་སུ་བཟུང་།

༩༥ དཔོན་དཔལ་ལྷན་གྱིས་རབ་ཀྱིས་.....ཕྱག་བཏབ། དེ་ནི་.....

‘དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་པ་དང་པོ་དང་མ་དགོན་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།’



སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱ་གསུམ་པ།

འབྲེད་སྤྱད།

ལེགས་བཤད་ལྷོན་དབང་ལས།

གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ།

རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྲེད་སྤྱད་དེ།

ཞེས་པ་གམ་སོགས་བརྒྱ་གཅིག་ནི་དབྲེ་གཞི་གཅིག་ལས་དབྲེ་བ་མང་
པོ་འབྲེད་པའི་དོན་ལ་འདུག་པ། དཔེར་ན། དབང་པོ་ལྷ་སྟེ། མིག་གམ།
ན་བའམ། ལྷ་འམ། ལྷེ་འམ། ལུས་སོ་ལྷ་བྱ་དང་། དབྲེ་གཞི་མཐུག་ཏུ་བྱས་
ནས་དབྲེ་བ་མང་པོ་སྤྱད་པའི་དོན་ལ་འདུག་པ། དཔེར་ན། དབྱལ་ལམ།
ཟངས་སམ། གསེར་རམ། ལྷགས་སམ། རག་གམ། རྩ་ལས་བུམ་པ་བྱའོ་
ལྷ་བྱའོ།

དེ་ནམས་སྦྱོར་ཚུལ་ནི། ལྷོན་དབང་ལས།

སྦྱོར་ཚུལ་སྒྲར་བསྐྱེད་སྐབས་དང་མཚུངས།

ཞེས་པ་ལྷར་ད་བྲག་ཡོད་སར་ཏམ་དང་། མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འདུག་
མེད་སར་འམ་དང་། གཞན་ནམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྦྱར། ཞེས་
པ་ལྷར་མིང་མཐའ་རྗེས་འདུག་གང་ཡོད་དེ་དང་མཐུན་པར་སྦྱོར་རོ།

ལྷོ་ཆུ་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༩ འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་ཆོག་ཐུང་བཅུ་གཅིག་པོ་ངོས་བྱངས།

༣༥ འབྱེད་པ་དང་སྐྱུད་པའི་དཔེར་བཅོལ་ལྟེ་གྲིས།

༩༥ ལྷོ་མ་ཚུ་ལ་སྒྲུབ་བརྒྱུ་ལི་སྐབས་དང་མཚུངས་ཚུ་ལ་ངེ་སྒྲུབ་ཡིན་ནམ།

ལྷོང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་འབྱུང་ལྷུང་གི་ཆོག་པུན་མཁས་འོག་གི་བར་སྟོང་མཁས་སུ་མ་
ཚོར་བར་སྟོང་ལ།

ངམ་ སམ་ ཉམ་ གམ་ དམ་ སམ་ རམ་

དགོ་མན་ལ་བཀའ་འདི་ཞུས་.....།

རང་གི་སྐད་ཡིག་སྤྱད་ས་.....།

ཕོ་བ་ལྷོང་ཤེད་

རང་གི་སྒྲུང་ཡིག་གཞིར་.....།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲན་.....།

ཨིན་ཇི་ནས་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་.....།

དགོ་ཅན་བཞུགས་འདུག་.....།

སྤྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་བྱོས།

གམ་ངམ་ཏམ་བམ་མམ་ཨམ།།

རམ་ལམ་སམ་དམ་བྱེད་དུད་དེ།།

འབྱོར་ཚུལ་ལར་བསྐྱེའི་སྐབས་དང་ཚུངས།

སྒྲིབ་ཆོན་བརྩུ་བཞི་པ།

འོག་རའི་དུས་རབས།

ཁག་དང་པོ།

སྤྱི་ལོ་༡༩༣༤ ནང་ཇ་སྤྱི་རྒྱུ་འཁྱུ་ལ་བ་སིང་གིས་ལ་དུ་གས་ལ་
 དམག་ཀྱབ་པའི་བཀའ་བཏང་། ཀྱལ་པོའི་ཅ་ཅེ་ར་ཅོ་ར་ཅར་སིང་དམག་མང་
 བྱིད་ནས་ཀི་ག་ཏ་ཅར་ནས་ཐོན། རིམ་པས་པོད་རིགས་སུ་རྩ་དཀར་ཅེ་ར་
 སྒྲེབས། དེ་སྐབས་སུ་རྩ་དཀར་ཅེ་རི་མཁར་དཔོན་ལ་ས་ཡུད་པ་བཀྲ་གིས་
 དབང་ཡུག་པ་བྱ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། གནས་ཚུལ་སྒྲེར་ཀྱལ་པོ་ལ་བཀའ། དེ་
 བར་པ་བྱ་གཉིས་ཀྱིས་སུ་རྩའི་ཚྭ་ངས་སུ་དམག་བསྐྱལ་བཏང་། ཅོ་ར་ཅར་
 སིང་གི་དམག་ལ་གདོང་ལེན་བྱགས་དཀའ་པོ་བྱས། མཁར་དཔོན་པ་བྱ་གཉིས་
 དམག་འཐབ་ནང་གྲོངས། དེ་ནས་ཏོག་པ་བཀའ་སྒྲོན་དོ་ཏེ་ནམ་ཀྱལ་དང་།
 སྒྲེའི་སྒྲོན་པོ་དངོས་གྲུབ་བསྟན་འཛིན་དམག་མང་བྱིད་ནས་སྒྲེབས། ཡང་
 དཀར་ཅེ་ར་འོག་རའི་དམག་དང་འཐབ་འཛིང་སོང་། ཉིན་དང་པོ་ལ་པར་
 ཚུར་མེ་མདའ་ཀྱབ་རེས་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་ཀྱལ་པམ་མ་སོང་། ཅོ་ར་
 ཅར་སིང་གིས་ཁོ་ལ་དདུལ་སྒྲོང་ཕྱག་ཁ་གས་དང་། དེ་ནས་བཟུང་ལ་དུ་གས་
 ཀྱལ་པོ་ཇ་སྤྱི་རྒྱུ་ མངའ་འོག་ཏུ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ན་ལོག་འགྲོ་བ་ཡིན་

ཟེར། གནས་ཚུལ་དེ་སྒྲེར་བྱལ་པོ་ལ་ཡུལ། རྒྱལ་པོས་དངུལ་སྒོང་ཕྱག་
ཁ་ཤས་གཏོང་ཅིས་བྱས་ཀྱང་། རྒྱལ་མོས་ཨ་ཕྱེ་ཆེན་མོའི་ཐང་དུ་སྒྲེབས་
ན་མ་གཏོགས་བདེན་མི་ཆེས་ཟེར། ཏོག་པ་བཀའ་སྒྲོན་དང་སྒྲེའི་སྒྲོན་པོའི་
གཡོ་སྐྱེ་བྱས་ཏེ་ཡིན། ཟླ་ར་ཤར་སིང་གི་མགོ་ལག་འཁྱོང་དགོས་ཞེས་བཀའ་
བཅན་པོ་བཏང་།

དེ་ནས་སྒྲར་ཡང་འཐབ་འཛིང་བཏང་། ཉི་མ་ཕྱེད་ཡོལ་ཙམ་ལ་ཏོག་
པ་བཀའ་སྒྲོན་གྱི་དཔུང་པ་གཡས་པར་མེ་མདའ་ཤོག །ལ་དྲགས་ཀྱི་དམག་
ཀུན་བཀའ་སྒྲོན་མ་སྒྲོབ་པར་ཤོར། ཏོག་རའི་དམག་གིས་བཀའ་སྒྲོན་གྱི་
མཐའ་ནས་བསྐོར། བཀའ་སྒྲོན་གྱིས་དཔའ་རྩལ་དང་ཕྱག་གཡོན་ལ་རལ་
གྱི་བསྐྱམས། ལུས་རྒྱབ་བྱག་ལ་གཏད་ནས་སྐྱ་ཡང་ཉི་འཁོར་དུ་ཡོང་མ་
བརྟུག །བཀའ་སྒྲོན་བབྱང་མ་བྱབ་ནས་ཏོག་རས་མེ་མདའ་བརྒྱབས། བཀའ་
སྒྲོན་དེར་བཀོངས།

ཉིན་རྗེས་མར་དངོས་གྲུབ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཏ་ལམ་ཞིག་འཛིང་རྗེས་
ལག་པ་གཡས་ལ་མེ་མདའ་ཤོག །དེ་ནས་ཐབས་ཤེས་མེད་པར་ཟླ་ར་ཤར་
སིང་ལ་མགོ་བསྐྱེ་རུ་བཏང་། ཟླ་ར་ཤར་སིང་དམག་དང་བཅས་པ་འོང་དུས་
དངུལ་འབྲིགས་ཀྱི་བཀའ་སྒྲོན་ན་མགྱིན་གྱིས་ལམ་བསྐྱུགས་བཏང་ནས་ཏོག་
རའི་དམག་མི་དྲུག་ཅུ་ཙམ་བསད། སྤྱི་རྒྱུ་དོ་ལི་ལའང་མེ་མདའ་གཉིས་

ཅམ་པོག་ ཁྱེ་ནས་ཟླ་ར་ཤར་སིང་པ་སྐྱམ་ལ་སྒྲེབས། མཁར་བཅག་ནས་
བཟང་ཉོར་ཡོད་ཆད་དམག་མི་བརྒྱ་དང་མཉམ་གྱི་ཤ་ཁ་ཤར་ལ་བཀལ། དེ་
དུས་བང་ཁ་པ་བསྟན་འཛིན་གཤམ་སྤྱོད་གས་ཀྱི་དམག་མང་བྲིད་ནས་སོད་ལ་
སྒྲེབས། སིང་དམག་ཀུན་བསད་ཉོར་ཀུན་འཁུར་ནས་སྒྲལ་ཏི་ཡུལ་ལ་བྱོས།

ཟླ་ར་ཤར་སིང་སྒྲེ་སྤྱོད་ས་སུ་འོངས། རྟོག་རའི་དམག་འགོག་མཁན་
མེད་པར་བ་མགོར་སྒྲེབས། དེར་ལ་དྲགས་ཀྱལ་པོ་ཡབ་སྲས་ཀུན་གྱིས་བསུ་
བ་བྱས། དེ་ནས་ཆང་མ་སྒྲེར་འོངས། ཟླ་ར་ཤར་སིང་ལ་དདུལ་དང་བཟང་
ཉོར་མང་པོ་བཏང་དགོས་བྱུང་། ལ་དྲགས་ཀྱལ་པོ་རང་འཇགས་སུ་བཞག་ རྩ་སྤྱིའི་
ཀྱལ་པོ་ལ་ལོ་རེ་ར་སྒྲོར་སྒྲོར་ཕྱག་ཁྲ་རེ་འབུལ་བྱུ་བྱས་ནས་དམག་དང་བཅས་བཟངས་
དཀར་ལ་ཐོན། ཟླ་ར་ཤར་སིང་ལོག་ཆར་བ་དང་བང་ཁ་པ་དང་འགོ་དཔོན་ཁ་
གས་གྲོས་འགོར་ཐོན། ཤ་བེར་ལ་རྒྱུ་དེད་བྱ་བྱུ། ཁ་མ་བིས་པ་སོགས་ཀྱིས་
རྟོག་རར་བྱུ་བྱེད་བྱས་པ་ཀུན་ལ་ཉེས་ཆད་གཅད་བྱུའི་སྐད་ཆ་བཤད། དེ་
ལ་མི་དགའ་མཁན་རྟོག་རའི་སྤྱོད་ས་པ་ཀུན་གྱིས་ཤ་བེར་ཟླ་ར་ཤར་སིང་ལ་གནས་
ཚུལ་བཀལ། ཟླ་ར་ཤར་སིང་ལོག་ནས་བྱུ་བྱེད་སྒྲེབས། ཀྱལ་པོ་ཆེ་དབང་རབ་
བཏན་དང་བཅུན་མོ་གཉིས་ཡུམ་དང་བཅས་བྱུང་ཐང་བརྒྱད་སྦྱི་ཏི་ནས་ཤིམ་ལར་
བྱོས། དེར་བཞུགས་ནས་གོངས། ཡབ་ཀྱལ་པོ་མཁར་ནས་བཏོན་ཏི་ཏིག་མཁར་
དུ་བཞུགས་བཅུག། སྒྲེའི་སྒྲོན་པོ་དངོས་བྱུ་བ་བསྟན་འཛིན་ལ་རྩ་རྩ་ཞེས་

མིང་བཏགས་ནས་རྒྱལ་ཚབ་ཏུ་བསྐྱོས། མི་མང་བསྐྱུས་ནས་སྒེའི་དཀར་
 ཅེ་དགོན་པ་དང་གཟིམས་ཁང་ཀྱན་གཏོར་བཞུགས་བཏང་ནས་སྐར་རར་དམག་སྒར་
 (ཀེ་ལ་)བཅུགས། དེར་སིང་དམག་སྤྱང་མཁན་བཞག །དཔྱུའི་རྒྱལ་པོ་ལ་
 ལོ་རེར་ཁལ་སྒོར་སྒོར་ཕྱག་དགུ་རེ་འཇལ་རྒྱུ་བྱས་ནས་སྐྱེའི་ལོག་གོ །

སྤྱིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀྱན་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།

མཁར་དཔོན།

གནས་ཚུལ།

དམག་བསྐྱུལ།

གདོང་ལེན།

འཐབ་འཛིང་།

མི་མདའ།

སྤྱིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཟླ་ར་ཕྱར་སིང་གིས་ལ་དྲགས་ལ་དམག་སྤྱི་ལོ་ཙམ་ནང་བརྒྱབས།

༢༥ དེ་དུས་སུ་རུ་དཀར་ཅེའི་མཁར་དཔོན་ལ་སུ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༥ ཉིག་པ་བཀའ་སློན་གྱི་མཆན་ལ་ཅི་ཞུ།

༡༦ ལ་དྲགས་པའི་དམག་ཅི་ལ་ཕམ།

༡༧ བང་ཁ་པ་བརྟན་འཛིན་སོད་ལ་སླེབས་ནས་ཅི་བྱས།

སློང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སློང་པ་ཀུན་སློངས།

དེ་ནས་ཉིག་པ་.....དྲི་རྩེ་རྣམ་རྒྱལ་དང་། མེའི་སློན་པོ་.....བརྟན་འཛིན་
 དམག་མང་བྲིད་ནས་སླེབས། ཡང་.....རུ་ཉིག་རའི་དམག་དང་.....འཛིན་
 སོང་། ཉིན་དང་པོ་ལ་.....མེ་མདའ་རྒྱལ་རེས་མང་པོ་ཞིག་.....རྒྱལ་ཕམ་
 མ་སོང་།

སྒྲོ་བ་ཆོན་བཙུང་ལྟ་པ།

བདག་སྒྲོ།

བདག་པོའི་སྒྲོ་ནི། ལེགས་བཤད་ཚྲོན་དབང་ལས།

ན་རྩེ་ཡོད་མེད་པ་བ་མ།།

བདག་པོའི་སྒྲོ་སྟེ་.....།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་རྩེ་ཡོད་པ་པོ་པོ་མོ་དང་ན་རྩེ་མེད་པ་བ་མ་རྣམས་མིང་
གི་མཐའ་མར་སྒྲུར་མེད་པ་ལ་གསར་དུ་སྒྲོར་ཆེ་བདག་པོའི་སྒྲོར་གྱུར་པ་ཡིན།
དཔེར་ན་ལ་དྲགས་ཞེས་བཞོད་ན་ཡུལ་དང་། ལ་དྲགས་པ། ཞེས་བཞོད་
ན་ཡུལ་དེའི་བདག་པོའམ། ཡུལ་དེར་སྒྲོད་མཁན་ལ་དྲགས་ཀྱི་མིར་གོ་བ་
ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། རྣམས་གར་པ། ཆང་མ། གཡག་པ། མདའ་པ།
སྒྲེ་པ། ལྟ་བུ་ཡིན།
སྒྲོར་ཚུལ་ནི།

.....ག་ད་ན།།

བ་མ་ས་དང་དྲག་མཐར་པ།།

ཞེས་རྗེས་འདུག་ག་ད་ན་བ་མ་ས་དྲག་དང་། ད་དྲག་གམ་ད་ཡང་འདུག་ཅན་
ལ་བདག་སྒྲོ་བ་སྒྲོར་དགོས། དཔེར་ན། རྟོག་པ། ས་ལྟ་དུ་པ། སྒྲན་པ།

གྲོང་གསེབ་པ། སོ་ནམ་པ། བྱེས་པ། ལམ་ལྟོན་པ། ལྟ་བུ་དང་།

ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་ལ།

བདག་སྐྱེལ་ར་བྱུར་བ་དང་ནི།

ཆ་ལ་པ་ཉིད་སྐྱོར་བ་ལེགས།

རྗེས་འཇུག་ང་འ་ར་ལ་བཞི་དང་། མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འཇུག་མེད་པ་ནམས་

ལ་ཆོག་ཀྱང་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན་ན་བདག་སྐྱེལ་བ་སྐྱོར་དགོས།

དཔེར་ན། ཉ་མང་པ། ཉ་མདའ་པ། བྱ་གར་པ། རྩ་བུ་ལ་པ། ལྟ་ས་པ།

ལྟ་བུ་དང་། ཆོག་གཉིས་ཡོད་པ་ཆ་ཡིན་ན་བདག་སྐྱེལ་བ་སྐྱོར་ན་ལེགས།

དཔེར་ན། ཆོང་པ། མདའ་པ། ཐུར་པ། འགྲུལ་པ། ཉ་པ། ལྟ་བུ་ལོ།

མིང་མཐའི་པ་བའང་ཕལ་ཆེར་འདྲ།

མ་ནི་ངེས་མེད་སྐབས་དང་སྐྱུར།

ཞེས་བདག་སྐྱེལ་མ་ཡིན་པ་ལག་པ། ཀྱང་པ་ལྟ་བུའི་མིང་མཐའི་པ་བའང་

སྐྱོར་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་ཞིང་། བདག་སྐྱེལ་མ་ནི་འདི་ལ་འདི་ཐོབ་གྱི་ངེས་པ་

མེད་པས་སྐབས་དང་སྐྱོར་དགོས། དཔེར་ན། ང་མ། གར་མ། ཐུ་མ།

ཆང་མ་ལྟ་བུ་ལོ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བདག་སྒྲིའི་ཆོག་ཕྱད་ཅམ་ཡོད་འོས་བྱུངས།

༡༦ བདག་སྒྲིའི་ཐོ་ཐོ་མོ་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་གཉིས་རེ་བྲིས།

༡༧ བདག་སྒྲིའི་ཡ་དང་ཆ་ཅི་ཚུ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་བདག་སྒྲིའི་ནམས་ལ་འགྲིགས་ཏེ་གསལ་བྱེད་བྱས། ✓ ཚུ་བས།

ལག་པ། ས་ཕྱད་པ།

ཆེ་བ། དགའ་པོ།

བདག་པོ། ཐོད་པ།

ཁྱ་མོ། ཀྱང་པ།

ཏྲ་པ། མཇོ་མོ།

ཚུ་མ། ག་གམ་མ།

བྱུང་བྱུང་པ། སྒྲིའི་བྱུང་ཅན་པ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་བདག་སྒྲིའི་ཚིག་ཕྱད་ནམས་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།

དཔེར་ན། རིང་པ་ཀུན་གྱིས་རིང་ལས་བྱེད།

པ་ _____

བ་ _____

མ་ _____

ད་ _____

ས་ _____

མ་ _____

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱ་དྲུག་པ།

ཤོག་རའི་དུས་རབས།

ཁག་གཉིས་པ།

རྒྱ་དངོས་གྲུབ་བརྟན་འདྲིན་ལྷ་གར་ཆང་ཨ་རག་དང་རྟ་པོ་ལོ་ལ་མགོ་
འཁོར་ནས་ཁྲལ་སོགས་མ་འངལ་བར། སྐ་རའི་དམག་སྒར་དུ་བཞག་པའི་
མེག་ནུ་བུ་ན་དར་སོགས་ལ་མི་ཅིས་མ་བཏང་། ལོ་བཞི་ནས་ཟླ་ར་ཕྱར་གྱི་
སྒོ་བས། དངོས་གྲུབ་བརྟན་འདྲིན་ལ་ལོ་བཞིའི་ཁྲལ་མ་འངལ་བཅི་ཡིན་ཞེས་
སྒོ་ར་ལྷ་ཁྲིའི་ཆད་པ་བཅད། བ་མགོའི་བཀའ་སྒྲོན་ལ་སྒོ་ར་གསུམ་གྱི། རྒྱ་
པ་ཇོ་ལ་གཅིག་གི་ལྷ་སྒྲོང་སོགས་ཆད་པ་བཅད། ཆང་མ་ཐག་པས་བཅིངས་
ནས་བེར་བརྟུང་བཏང་། དཔུལ་མ་ཆང་བར་ནོར་ཅ་ལག་ཀུན་དང་མནའ་
མ་ཀུན་གྱི་རྒྱན་ཆ་ཀུན་ཡང་བཅོང་དགོས་བྱུང་། ཁོ་རང་ཀུན་བཅོན་ལ་བཞག།

ཟླ་ར་ཕྱར་སིང་གིས་སྐལ་ཉི་ཡུལ་ལ་དམག་བརྒྱབས། རྒྱལ་པོ་ཆེ་
དཔལ་དོན་གྲུབ་ནས་རྒྱལ་ཡང་དམག་ལ་བསྐྱོད་དགོས་བྱུང་། དངོས་གྲུབ་
བརྟན་འདྲིན་ཡང་བཅོན་ནས་བཏོན་ཏེ་དམག་ལ་བྲིད། ཤོག་ར་དང་ལ་དྲགས་
པའི་དམག་བྲིད་ནས་སྐལ་ཉི་ལ་དམག་བརྒྱབས། སྐལ་ཉི་པམ་ནས་ཇོ་ཀུན་
མངའ་འོག་དུ་བརྒྱག། རྟེན་ས་པོད་ལ་དམག་བརྒྱབ་པའི་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ལ་



དུགས་པ་ཀུན་ཡང་དམག་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་། ཟླ་ར་ཤར་སིང་ལ་རུ་ཐོག་
 མཁར། བཀྲ་གིས་སྒྲང་། སུ་ཆངས་སྒྲག་ལ་མཁར་ཀུན་པོད་དམག་དང་
 འཐབས་ནས་ལེན་ཐུབ་པ་བྱུང་། མཁར་དེ་ཀུན་གྱི་བཟང་ནོར་དང་དདུལ་
 ཀུན་དམག་མི་ལྔ་བརྒྱ་མཉམ་སྒྲེར་བསྐྱར། དེ་ནས་གོ་མོད་དུ་དམག་འཐབ་
 སོང་། པོད་དམག་ཀུན་གྱིས་དཔའ་རྩལ་མཉམ་འཛིངས། གནམ་ལ་ཀུན་
 གང་མོ་སོང་བས་ཾག་ར་ཀུན་གང་མོས་བསྐྱུམས། པོད་དམག་གིས་ཾག་
 རའི་དམག་གི་མཐའ་ནས་བསྐྱོར། ཚམ་ཚམ་མེད་པར་ཾག་རའི་དམག་

བཟའ་བདུང་དང་བཞེན་ཏེ་མ་འགྲིག་པ་དང་། རས་དང་ཤིང་ཀྱན་མ་ལོངས་
 པ་ཀྱན་མུང་མར་བཅིངས་ཏེ་བེར་བདུང་བཏང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་རང་དབང་ཤོར་
 རས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ རས་ ༡༩༤༧ བར་ལོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཙམ་ཁྲལ་
 དང་བུན་ལོག་ཏུ་མི་ཆེ་ཡུད་དགོས་བྱུང་། དེ་དུས་རྒྱ་གར་ཡོངས་ལ་ཨིན་ཇིའི་
 དབང་ཡོད། རིམ་པས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་པོའི་སྲིད་དབང་ཡང་ཨིན་ཇིས་འཕྲོག་།
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ རས་ཨིན་ཇིའི་དཔོན་པོ་བེར་ཏེ་གཞི་ཡིན་ཀ་མི་གནར་བེར་
 བ་ལོང་མགོ་བརྒྱལ་། དེ་ཀྱན་ལའང་ཁྲལ་རྒྱལ་དགོས། དུས་དུས་སྤྱོད་ག་
 རའི་དཔོན་པོ་ཀྱན་ལ་དྲགས་ལ་ལོངས་རས་ལོ་གསུམ་རས་ལྔ་བར་དབང་བསྐྱར།
 དེ་དུས་ས་གནས་རེ་ལ་རེ་བེར་བྱར། རྒྱུ་བྱར། པར་ཏབ་བྱར་བཏགས།
 མུང་ར་ཁག་ལ་མཆོལ་བྲག་། ར་ཅི་བྲག་དང་སྐྱེ་བེར་བྲག་གྲུ་ལབ་བྲག་བེར་
 བ་ཀྱན་བཅོས། རྒྱལ་པོའི་མ་ཞིང་གི་ས་གནི་ཀྱན་སྐྱེའི་ཁྲིམ་བཟོ་བ་ལ་བགོས།
 བས་ཏེ་ད་ཕྱི་ལི་བེར་བའི་ཁང་པ་བཅིགས། སློབ་གྲྭ་ཁང་ཞིག་སྤྱེས་ཏེ་ལོགས་
 སྐྱར་སྤྱི་ཏེ་བསྐྱབས། གྲུབ་འབྲས་ནི་གང་ཡང་མ་བྱུང་། མདོར་བསྐྱར་ན་
 དུས་རབས་དེ་ལ་རྒྱལ་རབས་ནང་མུན་པའི་དུས་རབས་བཞི་དེ་ཆོག་པ་ཞིག་
 ཡིན་ནོ།།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྩོམ་མཐུད་སྤྱི་བཟང་སྤྱི་བཟང་ཉེ་ཕྱིར་ལོག།

༡༦ རྩོམ་པོ་ཆེ་དབང་རབ་བཏན་ག་རུ་གྲོངས།

༡༧ རོད་བས་ལ་དུགས་བ་ལ་རོགས་ཇི་ལྟར་བྱས།

༡༨ ལ་དུགས་བ་ཀུན་ལོ་ཅམ་བྱ་ལོན་གྱི་ལོག་ཏུ་བྱུང་དགོས་བྱུང།

༡༩ ལ་དུགས་གྱི་ས་གནས་ཁ་ཅིག་ལ་རོགས་ར་བས་མིང་ཅི་རིགས་བཏགས།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

༢༠ མིག་དམར་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་.....བཅུགས།

༢༡ རོད་དམག་ལམ་ནས་.....བྱོས་དགོས་བྱུང།

༢༢ ས་ཆོགས་སོ་སོར་.....བྱ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

༢༣ རྩོམ་དང་གིང་ཀུན་.....ལྷང་མར་བཅིངས་ཏེ་བཅུང།

༢༤ རྩོམ་རབས་ནང་.....བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན།

སྒྲོབ་ཆོན་བརྒྱ་བདུན་པ།

དགག་སྒྲུ།

ལེགས་བཤད་སྒྲོན་དབང་ལས།

མ་མི་མིན་མེད་དགག་སྒྲུ་ཞེ།

མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་མཇུག །

མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་།

ཞེས་མ་མི་མིན་མེད་བཞི་ནི་དོན་དེ་མེད་པའམ་མ་ཡིན་པར་སྒྲོན་པའི་དགག་

སྒྲུ་ཡིན། དཔེར་ན། **མ་**ཡིན། དོན་གྲུབ་སྤྱད་གྲུ་མ་རབས་**མ་**ཡིན།

མི་འདུག། དགོ་ཆོན་བཞུགས་**མི་**འདུག །

མིན། ང་བྱང་ཐང་པ་**མིན།**

མེད། སྒྲོན་གྱི་**མེད།**

དེ་ཡང་མ་དང་མི་གཉིས་མིང་གི་ཐོག་མར་ཏེ་སྒྲོན་དང་། མིན་དང་

མེད་གཉིས་མིང་གི་མཇུག་ཏུ་སྒྲོར་དགོས། དཔེར་ན། **མ་**འོངས། **མི་**དགོས།

རྒྱན་མ་**མིན།** རྒྱར་**མེད།** ལྟ་བུ་དང་། ཡང་བར་གྱི་མ་ཡིག་གིས་མིང་སྒྲུ་

རྒྱུས་གཉིས་ཀ་དགག་པའི་དོན་གསལ་བར་བྱེད། དཔེར་ན། ང་**མ་**བུམ། ར་

མ་ལུག །བྱ་**མ་**ན། ལྟ་བུ་འོ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ དགག་སྒྲིའི་ཚིག་པུད་དོས་བྱུངས།

༢༥ མ་མེ་གཉིས་མེད་གི་སྒྲིན་དུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་རེ་བྲིས།

༣༥ མེན་མེད་གཉིས་མེད་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གཉིས་རེ་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དགག་སྒྲིའི་ཚིག་པུད་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

མེན། མ། མེད། མི། མེད།

༡༥ ང་ལ་སྒྲོབ་དེབ་བཞི་.....།

༢༥ བཀྲ་ཤིས་ལུག་གུ་མ་རབས་ཤིག་.....།

༣༥ ཡོན་ཏན་.....སྒྲིངས་ན་ག་ནས་ཤེས།

༤༥ ང་སྒྲིང་ལ་འཁོར་བར་དགའ་པོ་.....།

༥༥ འོན་གྲུབ་ལུན་ཚོགས་མེ་རུ་.....འཇུག །

སྒྲིབ་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

ཞིང་སོགས་ཀྱི་ཕྱད།

ལེགས་བཤད་ལྷོན་དབང་ལས།

ཆོག་ཕྱད་ཞིང་སོགས་ཀྱི་ཕྱད།

ཞེས་པ་ཆོག་ཕྱད་ཞིང་སོགས་དང་། ཅིང་སོགས་དང་། ཞིང་སོགས་ནི་དོན་

ཁྱེ་ཕྱད་ཕྱད་སོགས་ཀྱི་ཆོག་ཡིན།

སྒྲིབ་ཆེན་ལོ། ལྷོན་དབང་ལས།

.....ང་ན་མ།

འ་དང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐའ།

ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །

ཅེས་ཇེས་འཇུག་ང་ན་མ་འ་ར་ལ་དང་ཇེས་འཇུག་མེད་སར་ཞིང་སོགས་ལྟ་

སྒྲིབ་དགོས་པའི་དཔེ་ནི། སྒྲིང་ཞིང་། སྒྲིང་ཞེས་ཟེར་རོ། སྒྲིང་ཞེ་འོ། སྒྲིང་

ཞེ་ན། ལྟ་ཁང་ཞིག་ཡོད་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་དུ་འཕྱོན་ཞིང་། བསམ་ཞིང་།

མི་འདའ་ཞིང་། སྒོ་ལ་འཆར་ཞིང་། གསལ་ཞིང་། ཞལ་ལ་ལྟ་ཞིང་ལྟ་བུ་

གཞན་ལ་འང་རིགས་འགྲེ།

ཡང་ལྷོན་དབང་ལས།

ག་ད་བ་དང་ད་བྱག་མཐར།

ཅིང་ཅིས་ཅི་འོ་ཅི་ན་ཅིག །

ཅིས་ཇེས་འདུག་ག་ད་བ་དང་། ད་ཡང་འདུག་གི་མཐར་ཅིང་སོགས་
འཛོལ་སྟེ། དཔེར་ན། འདུག་ཅིང་། ཡོད་ཅིང་། འདུག་ཅིས་ཟེར། འདུག་
ཅིའོ། །འདུག་ཅི་ན། ལྟོད་ཅིག །

ལྟ་བུ་དང་།

ཡང་ལྟོན་དབང་ལས།

ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས།

ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཛོལ།

ཅིས་ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་སྟུང་དགོས། དཔེར་ན། ཁོང་ལ་དགོས་
ཞེས་ཟེར་རོ་ལྟ་བུ། གཞན་ས་མཐར་ཤིང་སོགས་བཞི་ཐོབ་པའི་དཔེ་ནི། ཐོས་
ཤིང་། ལྟོས་ཤིག །ཁོངས་ཤིག །ཐོས་ཤེའོ། །ཐོས་ཤེ་ན་ལྟ་བུའོ། །ཁོང་
གསལ་ཅིའོ་ཞེའོ་ཤེའོ་རྣམས་ཟེར་རོ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། ཞེ་ན་ཅི་ན་ཤེ་ན་
རྣམས་ཟེར་ན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཞིང་དང་ཞེས་གཉིས་རྗེས་འདུག་གང་གི་མཐར་སྒྲིར་དགོས།

༡༦ ཞེ་ན་དང་ཅེ་ན་གཉིས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་གཉིས་རེ་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཕྱད་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོངས།

ཅེས་ བྱིག་ ཅེའོ་ བྱིང་ ཞེས་

ཞེའོ་ ཞིང་ བྱིང་ ཅིག་

༡༥ ཐུས་.....ཟེར་རོ།

༡༦ འདུག་.....ཟེར་རོ།

༡༧ སོམས་..... །

༡༧ གནོད་.....།

༡༨ གསུང་.....།

༡༨ གསུང་.....།

༡༩ གསུངས་.....།

༡༩ སྒྲིལ་ད་..... །

༢༠ ཐུས་.....།

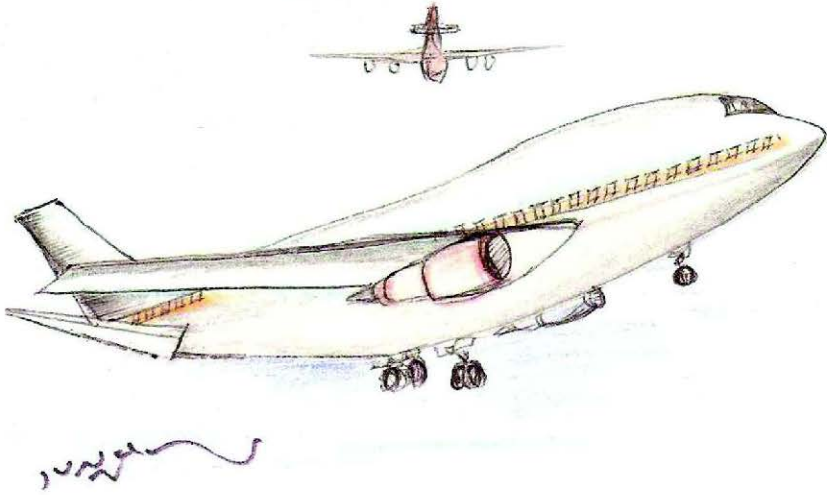
སྒོ་བ་ཆེན་པོ་བཅུ་དགུ་པ།

གནམ་གུ་འཕྱུང་ཚུ་ལ།

གུང་པོ། འཕྱུལ་འཁོར། བརྟག་དཔུང། མེ་ལྷགས་འཕྱུར་དེ་ལ། སྐར་
རྩུལ། བར་སྒྲུང་གོང་མ། འགལ་ཁྱེན། རྩམ་བུའི་སྦྱིང་།

མི་ནི་སྒོག་ལྷན་ཆོང་མའི་ནང་ནས་རིག་པ་གསལ་ཤོས་དང་གུང་ཤོས་
ཡིན། བྱ་དང་བྱི་ཕུ་མང་པོ་ནམ་མཁའི་ལྗོང་ན་ཕར་ཚུར་འཕྱུར་ཞིང་བྱེད་པ་
མཐོང་སྟེ། དེ་ཀྱན་ནང་བཞིན་ནམ་མཁའ་ལ་ཇི་ལྟར་འཕྱུར་བྱུང་ན་སྟུང་། ནམ་
མཁའ་རུ་འཕྱུར་སྟེང་འདོད་དེ། འཕྱུར་བའི་ཐབས་ཤེས་སྒྲ་ཆོགས་བྱས། དེ་
ཡང་ཕ་རནས་པ་མཆུག་གྲུ་ལ་ཕར་ཐེར་བའི་ཨ་ཇོ་རྒྱ་པོ་ཆོང་མས་སྦྱི་ལོ་ 1249
ལོར་སྒྲུང་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅོས་ཏེ། དེའི་ནང་དུ་ཚུ་བསྐོས་ལ་ནས་ཁ་རྒྱངས་
བསྐྱངས། ཁོང་ཀྱན་དེ་ལ་ལག་པ་འཐམས་ཏེ་ནམ་མཁའ་འཕྱུར་བྱུང་པ་བྱུང་།
དེ་ནི་ཐབས་སོ་མ་ལ་བརྟེན་ཏེ་མི་ནམ་མཁའ་འཕྱུར་བ་དང་པོ་རང་ཡིན།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཕྱུལ་འཁོར་ཅན་གྱི་གནམ་གུ་བཅོ་ལྔ་འགོ་
འཇུགས་ནས་ཡར་རྒྱས་ཆེ་རུ་སོང་། གནམ་གུ་བཅོ་བར་འཕྱུལ་ཆས་གང་
དང་གང་དགོས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཇི་ལྟར་བྱ་ཞིག་དགོས་མིན་སོགས་ཆོང་
མ་རྒྱས་སོང་། དེ་ནས་ཆེན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གནམ་གུ་བཅོ་བ་ལ་འཇུག



།འཇམ་གླིང་གི་དམག་ཆེན་དང་པོ་དང་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་གནམ་གུ་མང་
 པོ་བཀོལ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནམས་ཏ་ཅང་མཐོན་པོར་འཕུར་ཐུབ་པའི་རྒྱས་པ་
 མེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་བར་སྐྱང་གོང་མར་འཕུར་མི་ཐུབ་པའི་གོགས་གསུམ་
 ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་གོགས་དང་པོ་ནི། བར་སྐྱང་གོང་མར་རྒྱང་མེད་ལ།
 དེས་ན་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི་ས་གནིས་
 རང་ཕྱོགས་སུ་འཐེན་པའི་འཐེན་ཕྱགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྱིས་འཕུར་མི་ཐུབ་པ་དང་།
 གསུམ་པ་ནི་བར་སྐྱང་གོང་མར་དང་པོར་འཕུར་དུས་ཕྱགས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་
 གི་དགོས་པས་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་མིའི་སེམས་ཕྱགས་ནི་ཁིན་ཏུ་
 སྒྲོབས་ཅན་གི་ཡིན་པས་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་བྱས་ནས་མཐར་སྐྱོལ་༡༩༠༩
 ལོར་འཕུལ་འཁོར་ཅན་གྱི་གནམ་གུ་གྲུབ་ཐུབ་པ་བྱུང་།

རིམ་གྱིས་བར་སྐྱང་གོང་མར་འགོ་བའི་གོགས་གསུམ་ག་སེལ་ཆེད་

སྒོ་བས་ཤུགས་ཅན་གྱི་མེ་ཤུགས་འཕུར་དེ་ལ་བཅོས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བར་
 རྒྱང་གོང་མར་འགོ་བྱལ་བ་བྱུང་། ཐབས་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ལ་རྩལ་འཛིག་
 ཉེན་ནང་དུ་ཨང་དང་པོ་བྱུང་། ཟ࿃་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་རྩལ་གྱི་སྐུ་ཞབས་ལུ་
 རི་གོག་རིན་པར་རྒྱང་གོང་མར་བསྟོད། དེ་ནི་མི་བར་རྒྱང་གོང་མར་འགོ་
 བ་དང་པོ་རང་ཡིན། ཁོང་གིས་སྐར་མ་ ༡༠༩ ནང་ལ་འཇམ་སྒྲིང་གང་
 པོར་སྒྲོར་བ་གཅིག་བརྒྱབས། ཟ࿃་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར་རྩལ་གྱིས་ཟ࿃་བའི་རྒྱང་
 ལ་འགོ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱས། ལུ་ཡི་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གསུམ་པ་བར་ལུད།
 དེ་བཞིན་ཨ་མེ་རི་ཀས་ཀྱང་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་བྱས། དེ་ལྟར་ཐབས་ཤེས་
 བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་སུ་ཟ࿃་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟ࿃་མེས་ཀྱི་ཉེན་ཨ་མེ་རི་ཀའི་
 དཔའ་བོ་རྒྱལ་ཨ་རམ་སྒྲོང་དང་། ཨེམ་གྱི་རིན་གཉིས་ཟ࿃་བའི་སྟེང་དུ་དངོས་
 སུ་བབས། དེ་ནི་མི་ཟ࿃་བའི་སྟེང་དུ་སྟེབ་པ་དང་པོ་རང་ཡིན། ཁོང་གཉིས་
 དང་མཉམ་དུ་ཀ་ལིངས་ཁུ་མཁན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་ཟ࿃་བའི་སྟེང་
 དུ་མ་བབས་པར་གནམ་གུ་དེ་སྐུ་ལ་བཞིན་བཞུགས་པ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲོང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བྱ་དང་བྱི་བྱ་ནམ་མཁར་འཕུར་བ་མཐོང་སྟེ་མིས་ཅིས་བསམས།

༡༦ བར་རྒྱང་གོང་མར་འགོ་བའི་གོགས་གསུམ་པོ་གང་ཡིན་ནམ།

༡༥ ཟླ་བའི་སྟེང་དུ་དང་པོ་རང་སྲུ་དང་སྲུ་སྟེ་བས་སམ།

༡༦ གནམ་གྱ་འབྲུང་ཚུལ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བྲིས།

སྟེང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཟོད་པ་བྲིས།

གནམ་གྱ། ང་སྟེ་ནས་དི་མྱ་བར་གནམ་གྱའི་ནང་དུ་ཆ་སྟོང་།

མེ་ཤུགས་ཕྱར་དེ་ལ།

འཕེན་ཤུགས།

འཕྲུལ་ཆས།

ཟླ་བའི་ཁྲིང་ཁྲིར།

སྟེང་ཆོན་གསུམ་པ།

གནམ་གྱ་འབྲུང་ཚུལ་སྟོར་ཡིག་ཕྱིང་བདུན་ཙམ་རང་གིས་བསམ་སྟོ་བཏང་

ནས་བྲིས།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ།

སྒྲིབ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད།

དབྱུངས་གསལ་གྱི་ཡི་གེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གདངས་ཆེ་ཆུང་གི་སྒྲིབ་ནས་ཕོ་མོ་
མ་ཞིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཉག་སྒྲིབ་དབྱེ་བས་འདྲུག་པས་ན། ཉག་སྒྲིབ་འདྲུག་ཅེས་བྲམ།
མི། དུད་འགྲོ་དང་། ཅི་ཤིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཕོ་མོ་མ་ཞིང་གི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ནང་
བཞིན་ཡི་གེ་ལའང་ཕོ་མོ་མ་ཞིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དབྱེ་བ་ཡོད། དེ་ལ་དབྱུངས་བཞི་
སྒྲིབ་གདངས་རྫོང་པས་མི་ཡི་ཡི་གེ་དང་། ཀ་ནས་ཨ་བར་སྒྲིབ་གདངས་ཅུང་ཤུགས་
ཆེ་ལ། སྒྲིབ་གནས་དང་བྱེད་པ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གསལ་བས་ན་ཕོ་ཕུ་བཞག་པ་ཡིན།

མོ།	ཕྱ།
ཞི། ཟུ།	ཀ་ཁ་ག་ང་། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན།
ཞི། ཟུ།	བ་ཕ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་ཟ་འ་ཡ།
	ར་ལ་ག་ས། ཏ་ཉ།

ཅ་པ། སྒྲིབ་ན་དབྱུངས་སྒྲིབ་གསལ་བྱེད་ཕོ།

དེ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཡི་གེ་ཕུ་ཕོ།

ཕོ་ཡི་ཡི་གེ་འབྲའ་ཞིག་ལ།

ནང་གསེས་སྒྲིབ་ཆེན་ལྔ་དབྱེ་སྒྲིབ།

སྒྲིབ་ཆེན་ནི། ཡི་གེ་བཞི་བཞི་ལ་སྒྲིབ་ཆེན་གཅིག་ཏུ་བཅུ་མ་ནས་ཀ་ནས་ཨ་བར་

ཕྱི་ཚེན་ལྷ་དང་། ཕྱི་པ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ཡོད་དོ།།

ཕྱི་ཚེན་ལྷ་ནི།	
ཕྱི།—————→	ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཙ།
མ་ནིང་།—————→	ཁ་ཆ་ཐ་མ།
མོ།—————→	ག་ང་ད་བ་ཇ་མ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་ག་ས།
ཤིན་རྟུ་མོ།—————→	ང་ཉ་ན་མ།
མོ་ག་ག་མ།—————→	ར་ལ་ཏ་ཨ།

ཕྱི་པ་ཕྱེད་དང་བརྒྱད་ནི།

༡༥ ཀ་ཁ་ག་ང་།

༡༦ ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།

༡༧ ཏ་ཐ་ད་ན།

༡༨ པ་ཕ་བ་མ།

༡༩ ཙ་ཚ་ཛ་མ།

༢༠ ཞ་ཟ་འ་ཡ།

༢༡ ར་ལ་ག་ས།

༢༢ ཏ་ཨ།

ཅ་བ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་ནམས་མོ།

ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ནིང་།

ག་ང་ད་བ་ང་མ་ཞ།

ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་ནམས་མོ།

ང་ཉ་ན་མ་ཤིན་ཏུ་མོ།

ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་ག་ཤམ་སྟེ།

ཨ་ནི་མཆན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

ཐོ་ཡིག་ཀྱན་སྐྱེལ་ལྷགས་ཆེ་བ་དང་། མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་ཀྱན་སྐྱེལ་དག་
 ལྟོད་བར་མ་དང་། མོ་ཡིག་ཀྱན་སྐྱེལ་ལྟོད་བ་དང་། ཤིན་ཏུ་མོ་ནམས་
 དེས་ཀྱང་ལྟོད་ཅིང་། མོ་ག་ཤམ་གྱི་ཡི་གེ་ཀྱན་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་ལྟོད་བ་ཡིན་
 པར་མ་ཟད། ཨ་ཡིག་ནི་སྐྱེལ་མང་སྟེ་འང་ལྟོད་ལྟོད་ཡིན་པས་མཆན་མེད་
 ཀྱང་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

འོག་གི་འི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ ཉགས་འཇུག་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༡༦ རྗེ་ཆན་ལྟ་པོ་གང་དང་གང་ཡིན།

༡༥ དབྱངས་བཞི་མོ་དང་གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཅུ་པོར་འཛོག་པའི་རྒྱ་མཚན་

་ ཅི་ཡིན།

༡༦ བེན་རྩ་མོ་ཡི་ཡི་གེ་བཞི་པོ་ངོས་བྱངས།

༡༧ ཨ་ཡིག་མཚན་མེད་རྩ་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

༡༨ མིང་གཞིའི་པོ་ཡི་ཡི་གེ་ཅི་ཙམ་ཡིད།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གསལ་བྱེད་སྐྱམ་ཅུ་པོ་ནམས་པོ་མོ་མ་ནིང་སོགས་སུ་དབྱེ་ཚུ་ལ་རེ་བྱ་མིག་ནང་

བྲིས།

པོ།

མ་ནིང་།

མོ།

བེན་རྩ་མོ།

མོ་གསལ།

སྒྲོ་བ་ཚན་ཉི་ར་གཅིག་པ།

སྒྲོ་ན་འཇུག་གི་ཉི་གས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

དེ་ཡང་རྩ་བ་ལས།

སྒྲོ་ན་འཇུག་ཡི་གེ་ལྔ་པོ་ལ།

ཐོ་དང་མ་ནིང་མོ་དང་ནི།

ཤིན་དུ་མོ་དང་བཞི་རུ་དབྱེ།

ནེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྒྲོ་ན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ལྔ་པོ་དེ་ཀྱན་ཡང་ཐོ་མོ་མ་ནིང་
དང་ཤིན་དུ་མོ་བཅས་བཞི་རུ་དབྱེ་དགོས།

ཐོ།	མ་ནིང་།	མོ།	ཤིན་དུ་མོ།
བ	ག ད	འ	མ

རྩ་བ། སྒྲོ་ན་འཇུག་ལྔ་པོ་བཞིག་ཐོ།

ག་ད་མ་ནིང་འཕོ་ཡིག །

མ་ནི་ཤིན་དུ་མོ་ཡིན་ནོ།

སྒྲོ་ན་འཇུག་ལྔ་པོ་ཐོ་མོ་སོགས་སུ་དབྱེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བ་
སོགས་སྒྲོ་ན་འཇུག་ལྔ་པོ་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་
དང་རྒྱུར་ནས་ཆོག་པའི་ཆེ་སྒྲ་གདངས་དྲག་པོ། བར་མ། རྫོང་པ་དང་། དེ་

ལས་ཀྱང་ལྷོད་པར་འགྱུར་བས་ན་དེ་ལྟར་བཟོད།

སྟོན་འདུག་ལྷ་པོ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་གི་སྟོན་དུ་འདུག་ཚུ་ལ་ནི།

སྟོན་འདུག་བཞི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བཅུ་དུག་གི་སྟོན་དུ་འདུག་སྟེ།

ཙ་བ། སྟོ་ཡིག་བཞི་ཀ་ཅ་ཏ།

ཙ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན།

ང་ཞ་ཟ་ར་ཤ་སར་འདུག །

ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དེ་ཡང་དཔེར་ན། བཀའ། བཙལ། བཏང་།

བཙལ། བཤོས། བཟས། བཟྱེད། བརྟན། བརྟུངས། བརྟམས། བརྟེས།

བཞུགས། བཟང་། བཟམ། བཤད། བསམ།

མ་ནིང་ག་ནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བཅུ་གཅིག་གི་སྟོན་དུ་འདུག་སྟེ།

ཙ་བ་ལས། མ་ནིང་ག་ནི་ཅ་ཏ་ཙ།

ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ།

སར་འདུག་.....།

ཅས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། གཅིག་ གཏྲིང་། གཙྱང་།

གཉེན། གདུངས། གནས། གཞོན། གཟུགས། གཡས།

གཤམ། གསེར། ལྟ་བུའོ།

མ་ནིང་ད་ནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱུ་གི་ཐོན་དུ་འབྱུག་སྟེ།

རྩ་བ་ལས། མ་ནིང་ད་ཡིག་ནི།

ཀ་པ་ག་བ་ང་མར་འབྱུག །

ཅེས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། དཀྱར། དཔུལ། དགོས། དབང་།
དངར། དམར། ལྟ་བུའོ།

མོ་འནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱུའི་ཐོན་དུ་འབྱུག་སྟེ།

རྩ་བ་ལས། མོ་ཡིག་འནི་ག་ཇ་ད།

བ་ཇ་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆར།

ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །དཔེར་ན། འགོར། འཇམ། འདམ། འབར།
འཇོམས། འཁོར། འཆོལ། འཐད། འཕར། འཆལ། ལྟ་བུའོ།

ཤེན་དུ་མོ་མ་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱུ་གཅིག་གི་ཐོན་དུ་འབྱུག་སྟེ།

རྩ་བ་ལས། ཤེན་དུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི།

ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་ག་ཇ་ད།

ཇ་ང་ཉ་ན་ནམས་ལ་འབྱུག །

ཅེས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། མཁར། མཆུ། མཐོང་། མཆོན།

མགུལ། མངལ། མདལ། མཛད། མངར། མཉམ། མནམ།
ལྟ་བུ་ལྟོ།

སྒྲིལ་འཇུག་ཚུལ་ནི། སྒྲོན་འཇུག་གི་ཤོ་ཡིག་བ་ནི། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་
དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བརྒྱ་དུག་ལ་སྒྲ་ཚུལ་དུག་པའི་སྒྲོ་ནས་
འཇུག་ །དཔེར་ན། བཀལ་ལྟ་བུ་ལྟོ། །མ་ནིང་ག་དང་ད་གཉིས་སྒྲ་ཚུལ་རན་
པའམ་བར་མའི་སྒྲོ་ནས་འཇུག་ །དཔེར་ན། གདོང་ལྟ་བུ་ལྟོ། །མོ་ཡིག་
འཇི། སྒྲ་ཚུལ་ཞན་པའམ་སྒྲོ་དཔེར་སྒྲོ་ནས་འཇུག་ །དཔེར་ན། འགོར་ལྟ་
བུ་ལྟོ། །ཁེན་དུ་མོ་ཡིག་མ་ནི། སྒྲ་ཚུལ་མང་སྟེ་འང་སྒྲོ་དེ་ཅིང་ཞན་པའི་ཚུལ་
གྱིས་འཇུག་ །དཔེར་ན། མཁས་ལྟ་བུ་ལྟོ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

- ༡༥ སྒྲོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༡༦ སྒྲོན་འཇུག་གི་ཤོ་ཡིག་བ་སྒྲོན་དུ་འཇུག་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་
གང་གང་ཡིན།
- ༡༧ མ་ནིང་ད་སྒྲོན་དུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་བྲིས།
- ༡༨ ཁེན་དུ་མོ་མ་སྒྲོན་དུ་འཇུག་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་བྲིས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་ཤམ་གསལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ནམས་ལ་སྒྲིན་འདུག་གང་ཐོབ་མ་ནོར་བར་
བྱས་ནས་འོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་དུ་སྒྲིང་ས།

བ	ག	ད	འ	མ
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

ཀ་ཅ་ཏ་ཙ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན། ཇ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་ས། ཅ་ཏ་ཙ་ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་
ཤ་ས། ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་ག་ང་ད་ཇ་ང་ཉ་ན།

སྒོ་བ་ཆེན་ཉེར་གཉིས་པ།

ལོ་བས་ངན།

ཕ་ཙོར་བུ་ལ་སྒོ་བ་གྲ་ནས་སྒོ་བ་དཔོན་ཞིག་གིས་ཡི་གེ་འབྲུར། ཡི་གེ་དེ་བསྐྲགས་པས་ཏ་ལས། དེ་ནས་དེ་མ་ཐག་ལ་སྒོ་བ་གྲ་ཁང་དུ་སོང་ནས་འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་བཞུགས། བདེན་པར་ཤུག་གྲ་འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་མེད་པ་ཤེས། ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་ཤུག་གྲ་ཞིག་ལ་ངེས་པས། རྒྱུན་དུ་སྒོ་བ་གྲར་འབྲུར་ཐོ་བཀོད་ནས་ཅེད་མོ་ཅེ་ཁང་དུ་ཆ་ཡིན་འདུག་ཅེས་ཟེར། ཕ་ཙོར་བུ་ཁོང་སྒོ་མེ་ལྟར་འབར་ནས་ཅེད་མོ་ཅེ་ཁང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། ཐ་མག་གི་དུ་བས་ཁེངས་པའི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལས་མེད་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ཁག་ཅིག་དང་། སྒོ་བ་གྲ་ཁང་ནས་ཤོར་ཏེ་འོངས་པའི་ཤུག་གྲ་ཁག་ཅིག་སུ་རྒྱ་ཀར་དང་ཀེ་རི་མ་པོ་ཏ་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པར་མཐོང་། ཁོས་ཕ་འོང་བ་མཐོང་ནས་དེ་ནས་ཤོར། དེར་རང་ཡུལ་གྱི་ཤུག་གྲ་ཁག་ཅིག་ཀྱང་སྒྲེབས་ནས་ཡོད་པ་མཐོང་། དགོང་ཙོ་སྒོ་བ་གྲ་གྲོལ་བའི་དུས་སུ་འདྲ་ཆགས་པོ་བྱས་ནས་སྒོ་བ་སྒྲོང་རྩུར་བཙོན་གྱི་ཚུ་ལ་གྱིས་ལག་པར་དཔེ་དེ་བ་ཁྱུར་ནས་ཁང་པར་སྒྲེབས། ཨ་ཕས། ཁྱོད་ད་ལྟ་ག་ནས་འོངས་ཏེ་ཡིན་ཞེས་ངེས་པ་དང་། ཁོས་ང་སྒོ་བ་



གྲ་ནས་གར་རེ་
 འོངས་ཏེ་ཡིན་
 ཞེས་ཟེར། འོ་
 ནང་སློབ་གྲུང་
 སྒྲེ་བས་དུ་ས་
 ཁྱོད་མཐོང་རྒྱ་
 མེད་པ་གང་
 ཡིན་ནམ།
 ངས་སློབ་
 བློགས་ཀྱང་ལ་

དེས་པས་ཁྱོད་ཞག་དང་ཅེད་མོ་ཅེ་ཁང་དུ་ཆ་ཡིན་འདུག་ཟེར། དེ་བཞིན་
 དགོ་ཆན་ནས་ཀྱང་ཁྱོད་ཉིན་བཅོ་ལྔ་ནས་བཟུང་འཛིན་གྱི་ནང་མཐོང་རྒྱ་
 མི་འདུག་ཅེས་ཡིག་འབྲིར། ད་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན་བདེ་བར་སློབ་
 གྲུང་སོང། དེ་མིན་ཁང་པར་ལས་བྱོས། གང་འཐད་བྱེད་པ་དང་སྤང་འཁོར་
 བ་ལ་དདུལ་གཏོང་རྒྱ་མེད་ཅེས་བསྒྲུབ་བྱ་བ་བྱུང་སྟེ།

དེ་ནས་ཕ་ཚོར་བུ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཁང་དུ་སྒྲེ་བས་པའི་རང་ཡུལ་གྱི་ཕུག་
 གྲུ་ཀྱང་གྱི་ཕ་མར་ཐུག་དུ་སོང་ནས་ཕ་མ་ཀྱང་ལ་ཕུག་གྲུ་ཀྱང་གྱིས་བྱེད་སྐྱེངས་

ཀུན་གསལ་པོ་བཤད་ནས། ད་ལྟ་ནས་ཕུག་གུ་ཀུན་གཙུག་མ་ཐུབ་ན་ཕྱིན་
 ཆད་ར་བཟི་བའི་སྒྲན་སོགས་འཕྲང་རྒྱ་དང་། ད་དྲུང་སྡོད་ངན་གཞན་ཡང་
 བྱེད་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས། ད་ནི་པ་མ་ཀུན་གྱིས་ཐུགས་བསམ་ལེགས་པར་སྦྱལ་
 ཏེ་ཕུག་གུ་སྒྲག་ལངས་ལ་མི་གཏོང་བར་འབད་དགོས་པ་འདུག་ཅེས་ཟེར། དེ་
 ནས་པ་མ་ཀུན་གྱིས་གྲུབས་བྱས། ཕྱིན་ཆད་པ་མའི་ཆོགས་ཁྲུང་ཞིག་བཙུགས་
 ནས་སློབ་གྲུར་ལྟོག་དང་། དམིགས་བསལ་དུ་ཕུག་གུ་ཀུན་ལ་ཀུན་སྡོད་བཟང་
 པོ་དང་ཡ་རབས་ཀྱི་སྐྱོར་རང་འཕྲི་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། འཛིག་
 རྟེན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་ནམས་སློབ་ཕྱིར་ག་སྒྲིག་བྱ་རྒྱ་བྱས།

ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རང་སྡོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ཐེ་དཔོན་དང་། སྐྱོར་སྤྱང་
 དཔོན་པོར་སྟན་ཞུ་འདི་ལྟར་བྲིས། གཞུང་གི་དཔོན་པོ་ཀུན་གྱིས་ཐུགས་བསམ་
 ལེགས་པར་སྦྱལ་ཏེ། བྲིམས་མེད་ཀྱི་ཅེད་མི་ཅེ་ཁང་དང་། ཨ་རག་གི་ཆོང་
 ཁང་སོགས་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་འདི་ད་ལྟ་ནས་འགོག་མ་ཐུབ་ན། ཕྱིན་ཆད་
 རང་འཕྲི་ན་གཞོན་ཆང་མ་སློབ་སྡོང་དང་། སྡོད་བཟང་གཉིས་ཀ་མེད་པའི་
 བྲིམས་མེད་བྱེད་མཁན་ཞིག་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་མི་འདུག །གཞུང་གི་
 དཔོན་པོ་ཀུན་གྱིས་པེ་ནེ་གཅིག་བྱ་དང་། མི་ཆེན་དང་ཕུག་པོའི་ངོ་ལ་མ་གཟེགས་
 པར་རང་ཡུལ་ལ་ཐུགས་སུ་ཕན་པའི་ཕྱིར་ཐུགས་བསམ་སྦྱལ་དགོས་པ་འདུག་
 ཅེས་ཞུས། ཕུག་གུ་ཀུན། ད་ལྟ་ནས་ཐུགས་བསམ་རྒྱལ་བ་སྦྱལ་ཏེ། སྡོད་
 པ་ངན་པ་མ་བྱེད་པར་རང་གི་མི་ཆེ་དང་། པ་མའི་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་རྒྱ་དང་། རང་

ཡུལ་གྱི་དོན་དུ་སློབ་སྦྱང་དང་། སྦྱོང་བ་ལ་རབས་བྱ་བྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན།།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ སློབ་བྱ་ནས་ཡི་གེ་འབྲུར་བ་དང་ཕ་ཚོར་བུས་གང་བུས།

༡༦ ཕ་ཚོར་བུས་གང་གི་ཕྱིར་དུ་དདུལ་གཏོང་བྱ་མེད་ཅེས་ཟེར།

༡༧ གཞུང་གི་དཔོན་པོར་ཡུལ་པའི་སྙན་ཞུའི་ནང་དོན་གང་ཡོད།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

དཔོན་གྲིས། དུར་བཙོན། བྱིམ་མཆོས། འདྲ་ཆགས་པོ། ཅེད་མོ།

གང་འཐད། ཕྱིན་ཆད། དམིགས་བསལ། བསྐྱབ་བྱ། བྲ་སྒྲིག །

རང་སྦྱང་ཆོགས་ཆེན། ལྷ་དཔོན། སྐོར་སྤྱང་།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་གསུམ་པ།

སྒྲིབ་འདུག་ལྟ་དགོས་པ་ཅི་འདྲི་ཕྱིར་འདུག་ཚུལ།

ཅ་བ། ཐོ་ནི་འདས་དང་གཞན་བསྐྱབ་ཕྱིར།

མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟ་ཆེད།

མ་ནི་བདག་ད་མ་འོངས་ཕྱིར།

ཁིན་དུ་མ་ནི་མཉམ་ཕྱིར་རོ།

ཞེས་པ་ལྟར་སྒྲིབ་འདུག་གི་ནང་ནས་ཕོ་ཡིག་བཞི། བདག་དང་གཞན་གཉིས་
 གྱི་ནང་ནས་བདག་ལ་མི་འདུག །གཞན་ལ་འདུག །དཔེར་ན། བསྐྱབ་
 པར་བྱ་བ། བརྒྱུད་པར་བྱ་ལྟ་བུ་དང་། དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་དུས་ད་ལྟ་
 བ་མི་འདུག །འདས་པ་དང་གཞན་ནམ་མ་འོངས་པ་ལ་འདུག་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱུར་གཞི།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐྱུལ་ཆོག
ཀ། ཀླུ་པ་	བརྒྱུད་བྱ།	རྒྱུད་།	བརྒྱུདས།	རྒྱུདས་ཁིག
ཅ། ཅུ་	བརྒྱ།	འརྒྱ།	བརྒྱས།	རྒྱས་ཁིག
ཉ། ཉམ་གས་	བརྒྱུད་།	འརྒྱུད་།	བརྒྱུདས།	འརྒྱུདས་ཁིག
ཅ། ཅོར་གས་	བརྒྱུད་།	འརྒྱུད་།	བརྒྱུདས།	རྒྱུདས་ཁིག
ག། གླུ་གས་	བརྒྱུདས།	རྒྱུདས།	བརྒྱུདསས།	རྒྱུདསས་ཁིག

ང་། འོལ་	བར་།	ར་།	བརས།	རྫོས་ཤིག
ར་། རོན་སོགས་	བརྟེད།	རྟེད།	བརྟེད།	རྟེད་ཅིག
ཉ་། འོ་མ་སོགས་	བཞུལ།	ཞུལ།	བཞུལ།	ཞུལ་ཅིག
ད་། གྱི་	བདར།	དར།	བདར།	དོར་ཅིག
ན་། འཁྱོས་མ་	བཞུམ།	ཞུམ།	བཞུམས།	ཞུམས་ཤིག
ར་། བག་ཕྱེ་	བརྩི།	རྩི།	བརྩིས།	རྩིས་ཤིག
ཞ་། མར་	བཞུ།	ཞུ།	བཞུས།	ཞུས་ཤིག
ཟ་། མ་ཁི་	བཟླ།	ཟླ།	བཟླས།	ཟླས་ཤིག
ར་། མོས་སོ་རྒྱུས་	བརྒྱན།	རྒྱན།	བརྒྱན།	རྒྱན་ཅིག
ག་། གཏམ་	བགད།	འཆད།	བགད།	གོད་ཅིག
ས་། རང་ཡུལ་	བསྐྱང་།	སྐྱང་།	བསྐྱངས།	སྐྱངས་ཤིག

གོང་གི་མ་འོངས་པར་འབྲུག་པའི་བྱ་བ་ཀྱན་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འང་འབྲུག་
 པ་ཡིན། དཔེར་ན། བརྒྱང་བུའི་རྒྱང་པ། བརྒྱ་བུའི་རྒྱ། བརྒྱང་བུའི་ར།
 བརྒྱག་བུའི་ལག་ཚུགས། བརྒྱེས་བྱ། བརྟེད་བྱ། བརྟེད་པར་བྱ་བ་སོགས་
 ལྟ་བུའོ།། དེ་བཞིན་ད་དུང་དཔེར་བརྟེད་མང་པོ་བྱིས།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

༡༽ སྔ་ཡིག་པ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཞན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་
བརྟེན་བཅུ་གྲིས།

༢༽ སྔ་ཡིག་པ་དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འདས་པ་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྟེན་
ལྔ་གྲིས།

༣༽ སྔ་ཡིག་པ་དུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་མང་ཆེ་བ་དུས་གང་ལ་འཇུག་དཔེར་
བརྟེན་དང་བཅས་གྲིས།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བྱ་ཆོག་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་བདམས་ཏེ། སྔ་བ་ཡིག་དུས་འདས་པ་དང་།
མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་། དངོས་པོ་བདག་ལ་མི་འཇུག །གཞན་ལ་
འཇུག་པ་ཀུན་མཁོར་བར་གྲིས།

བསྐྱབ།	བཞུག།	བརྒྱུངས།	བཞུ།
བསྐྱབ།	བསྐྱབ།	སྐྱབ།	བསྐྱབས།
བརྒྱུས།	འབྱུང་།	བཞུས།	བརྒྱུགས།
བཞུད།	བཅུད།	འཆད།	བདར།
བཞུས།	འཇུགས།	བཞུ།	སྐྱོམ།

དངོས་པོ་ གཞན། བདག འདས་པ། མ་འོངས་པ།

.....

.....

.....

མ་ཞིང་ག་ད་གཉིས་དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་ཚུ་ལ།
 ཅ་བ། མ་ཞིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟ་ཆེད། ཅེས་པ་ལྟར་མ་ཞིང་ག་དང་ད་གཉིས་
 དངོས་པོ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་། ཏུས་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཕལ་
 ཆེ་བ་ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

ག ཐུར་གཞི།	དངོས་པོ་བདག	གཞན།	ད་ལྟ་བ།	མ་འོངས་པ།
ཅ	ཅུང་མ་སྟོགས་	གཅད་བྱེ་ཅུང་མ་	གཅོད་པ་པོ།	གཅད་པར་བྱ།
ད	ཅོར་སྟོགས་	གདང་བྱེ་ཅ་ལག	གཏོང་བ་པོ།	གདང་བར་བྱ།
ཅ	ཅུག་ངན་སྟོགས་	གཅག་བྱེ་ཁྲག	གཅག་པ་པོ།	གཅག་པར་བྱ།
ཉ	ཉང་སྟོགས་	གཉུལ་བྱེ་སྤང་།	གཉུལ་པ་པོ།	གཉུལ་པར་འགྱུར།
ད	ཁ་སྟོགས་	གདང་བྱ།	གདང་པ་པོ།	གདང་བར་བྱ།
ན	གཞན་ལ་	གནོད་བྱེ་ལས།	གནོད་པ་པོ།	གནོད་པར་འགྱུར།
ཞ	ལས་ལ་	གཞུན་བྱེ་བྱ་བ།	གཞུན་པ་པོ།	གཞུན་པར་བྱ།
ཟ	ཟུན་སྟོགས་ཀྱིས་	གཟབ་བྱེ་ཟུན་གོས།	གཟབ་པ་པོ།	གཟབ་པར་བྱ།
ཡ	ཤར་ཀ་སྟོགས་	གཡུག་བྱེ་ཤར་ཀ།	གཡུག་པ་པོ།	གཡུག་པར་བྱ།
ག	གཞན་ལ་	གཤེ་བྱེ་སྟོབ་མ།	གཤེ་བ་པོ།	གཤེ་བར་བྱ།

ས་ ཆོས་	གསུང་པ་པོ།	གསུང་བྱེ་ཆོས།	གསུང་གི་ཆ་སྒྲུང་།	གསུང་པར་འགྱུར།
ད་				
འ་ ཞོ་སྒྲིགས་	དཀྱིག་པ་པོ།	དཀྱིག་བྱེ་ཞོ།	དཀྱིག་གི་ཆ་སྒྲུང་།	དཀྱིག་པར་འགྱུར།
པ་ དོན་སྒྲིགས་	དཔྱད་པ་པོ།	དཔྱད་བྱེ་གནད་དོན།	དཔྱད་ཀྱི་ཆ་སྒྲུང་།	དཔྱད་པར་བྱ།
ག་ བསམ་སྒྲིགས་	དགོངས་པ་པོ།	དགོངས་བྱེ་དོན།	དགོངས་པའི་ཆ་ཡོད།	དགོངས་པར་འགྱུར།
བ་ ར་མ་སྒྲིགས་	དབྱུག་པ་པོ།	དབྱུག་བྱེ་ར་མ།	དབྱུག་པའི་ཆ་སྒྲུང་།	དབྱུག་པར་འགྱུར།
ང་ སྤྱི་པོ་སྒྲིགས་ལ་	དངངས་པ་པོ།	དངངས་བྱེ་བྱ་བ།	དངངས་པའི་ཆ་འདུག	དངངས་པར་བྱ།
མ་ གཞན་ལ་	དམོད་པ་པོ།	དམོད་བྱེ་གཞི།	དམོད་ཀྱི་ཆ་སྒྲུང་།	དམོད་པར་འགྱུར།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་བཞི་པ།

རང་དབང་རྗེས་ཀྱི་ལ་དྲུག་ས།

ཀྱ་གར་ལ་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་ཡིན་ཅི་གཞུང་གིས་དབང་བསྐྱུར། སྤྱི་ས་
 ཆེན་གཞི། རེད་རུ། པ་ཏེ་ལ་དང་ཨ་བུལ་ཀྱ་ལམ་སོགས་དབུ་འཛིན་ཀྱན་
 གྱིས་ཞི་དྲག་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ནས་ཡིན་གཞུང་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་བྱས། ཀྱ་གར་བ་མང་
 པོ་ཞིག་གིས་རང་དབང་གི་ཕྱིར་རང་སྤྱོད་ཡུལ་དོན་དུ་བཏང་། ཐབས་མཐུག་
 སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༥ ལོར་ཡིན་གཞུང་གིས་ཀྱ་གར་ལ་རང་དབང་བཏང་དགོས་
 བྱུང་། དེ་དུས་ལ་དྲུག་ས་པ་ཀྱན་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ཉམས་སྐྱོད་ཆེན་པོ་སོང་
 ཡོད་པ་ཡིན། ལ་དྲུག་ས་པའི་རང་དབང་ཤོར་བ་དང་ཤོག་རས་མི་དྲག་རིགས་
 དང་དཔལ་ཚུལ་ཅན་ཀྱན་དམག་འཐབ་ནང་བསད། རྒྱ་ནུ་དཔལ་འབྱོར་
 ཡོད་ཆད་འཕྲོག། །འབྲུ་ནས་ཡོད་ཆད་དམག་རྒྱགས་ལ་ཟད། མི་མང་ཀྱན་
 བྲལ་དང་བུན་འོག་ནས་མགོ་བོ་བཏོགས་མ་ཐུབ་པར་ལུས། དུས་དེར་རྒྱ་
 ཀའ་མིར་ཡང་པ་ཀིས་ཀྱན་ནང་འདྲེས་པའི་རེ་བ་བྱས། འོན་ཀྱང་གཤམ་ལ་དུ་ལ་
 བཅོམ་ནས་ཐར་བ་དང་རྒྱ་ཀའ་མིར་ཀྱ་གར་དང་མཉམ་དུ་ཡིན་ཟེར།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༥ ཟླ་བ་༡༠ པའི་ནང་པ་ཀིས་ཀྱི་ཀ་བུ་ལི་ཡི་
 དམག་ཀའ་མིར་དུ་སྒྲེབ་ས། སྤྱི་ཟླ་༡༡ པའི་ཆོས་ལ་ཉེན་གོ་ལ་གོ་སོགས་

དམག་མི་༥༠༠ ཡོད་པ་དེ་ལོག་ །ངམ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་པོ་ས་བསྐྱོ་ས་པའི་ལས་བྱེད་པ་
 དང་དམག་མི་ཀུན་བསད། མང་པོ་ཞིག་ཤོར་ནས་སྒེར་སྒེབས། སྤྱི་ལོ་༡༧༩༩
 ཟླ་བ་༩ ཚེས་༥ ཉིན་མདུ་རྒྱ་རྒྱ་ཏེ་སིང་གིས་ངམ་རྒྱུ་ཀ་སྤྱིར་རྒྱ་གར་ཁོངས་
 སུ་བསྐྱོ་བའི་བྱུ་བ་བསྐྱགས་མང་ད། དེ་བར་ཀ་བུ་ལི་ཡི་དམག་གིས་དེ་བབས་
 དང་དཀར་གི་ལ་ཡང་ལེན་ཆར། དེ་དུས་ལ་དྲགས་སུ་ཤོག་རའི་དམག་མི་
 ༡༣༠ ལས་མེད། དམག་མི་བརྒྱ་ཀར་ནེ་ལ་ཐ་པས་སྐར་མདོར་བྲིད། སྐར་
 མདོ་ནས་དཀར་ནེ་ལ་གྱིས་ནང་ཆོགས་ལ་དམག་སྡོན་བཀོ་ལ་ཞེས་འཕྲིན་བཏང་།
 སྒེ་ནས་མི་སུམ་རུ་ཅམ་བཀལ་བྱུ་བས་བྱས། དེ་བར་སྐར་མདོ་ཤོར་ཆར་ནས་
 བཀལ་མ་བྱུ་བ། དེ་ནས་པ་རྒྱེད་སྤྱི་རྒྱར་ཏེ་ལུ་སྐར་མདོ་ནས་སྒེར་འབྱོར། ལ་
 དྲགས་པ་ཐོ་གཞོན་༥༠༠ མ་ལི་ཤི་ཡར་ནང་དུ་བརྒྱག་ །ཀར་ནེ་ལ་སྤྱི་ཐེ་ཅན་
 གྱིས་དམག་སྤྱོད་བཏང་། དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་ཞབས་བསོད་ནམས་ཞོར་
 བྱེད་དམག་སྤྱི་ཞིག་མཉམ་སྒེར་བསྤྱོད། ཁོང་དང་མཉམ་གོ་མཆོན་ཨིན་ཇི་འི་
 མེ་མདའ་སུམ་བརྒྱ་དང་། མདེའུ་སྐམ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན། སྒེར་གནམ་
 བྱུ་འབབ་ཐང་བཅོས། སྤྱི་ཟླ་༥ པའི་༣༩ ཉིན་ཨེ་ཨར་ཀ་མན་ཏར་མེ་ཏར་
 སིང་གིས་གནམ་བྱུ་ཐབ། མེ་ཏར་ཏན་རལ་ཐ་མ་ཡ་དང་ཏེ་ཐི་རྒྱར་ཡང་ཡོད་
 པ་ཡིན། ཁོང་ཀུན་ལ་དྲགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལེགས་པར་ཏོགས་ནས་
 ལོག། ཁོང་གིས་གནམ་བྱུ་བརྒྱད་ནས་གོར་ཁ་དམག་མི་ཆོགས་སྤྱི་གཅིག་
 དང་། མ་ན་ལི་འམ་ནས་ཆོགས་སྤྱི་གཅིག་འབྱོར། པ་རྒྱེད་ཏེ་ལུ་སྤྱི་ལ་འབྱོར་

གྱི་འགོ་བྱེད་ལ་བཞུགས་ཤིང་། རྟ་གཡག་༡༥༠ དང་བཟའ་བཏུང་གི་གྲལ་
མཛད། དེ་ནས་པ་གི་སྒྲུན་གྱི་དམག་མི་རིམ་པས་སྟེ་མོ་བར་སྟེ་བས། འོན་
ཀྱང་ས་གནས་ཁག་གཉིས་ནས་དམག་རོགས་སྟེ་བས། དཔའ་རྩལ་ཅན་དམག་
དཔོན་ཏ་རི་ཅན། ཀར་ནལ་ཕྱི་ཐི་ཅན། མེ་ཇར་ཁོ་ཤལ་ཅན། སུ་བེ་དར་
ཉིམ་ཅན་ཀུན་གྱིས་དམག་སྟོབྱིད་དེ་པ་གི་སྒྲུན་གྱི་དམག་འཐབ་གོ་ཆོད་ལུས་
མ་ཐུབ། གཡུང་བྱང་བྱུ་པ་གི་སྒྲུན་གྱི་དམག་མི་ཀུན་བསད། གོ་མཆོན་དང་
དམག་རྒྱགས་ཡོད་ཆོད་མེར་བསྟེགས། བ་མགོ་རུ་འབྱོར་ཡོད་པའི་མེ་སྒྲིགས་
གཏོར་བཞིག་བཏང་།

སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༥ ཟླ་བ་༥ པའི་ནང་གཞན་ཐབས་གང་ཡང་མེད་
པར་རྟ་མཛོད་དང་བཟང་ཞོར་ཀུན་འཕྲོག་བཅོམ་གཏོང་བཞིན་ཞོར། རྒྱ་གར་
གྱི་དམག་སྡེ་ས་རྗེ་ས་དེད་བཏང་སྟེ་གུར་གུར་མདོ་ནས་བསྐྱོད། དེ་བཞིན་
ལྷུ་མ་ར་ནས་ཀྱང་བསྐྱོད་དེ་བདེ་འཇགས་སུ་བཀོད་དོ། །དེ་ནི་ལ་དྲགས་རྒྱ་
གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་མངའ་ཁོངས་རྒྱ་ཀླུ་ར་དང་བསྟེན། སྤྱི་ལོ་
༡༧༩༧ ནང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་སྤྱི་ལོ་སྟོན་པ་རྒྱུ་ཞེས་རུ་གནས་
གུ་བརྒྱད་ནས་ལ་དྲགས་སུ་ཐེབས། ཁོང་གིས་ལ་དྲགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་
ལ་བྱིད་པ་ལ་མགོ་བྱེད་ལེགས་པ་ཞིག་དགོས་གསུངས། དེ་དུས་ཁོང་གིས་
ལྷུ་བས་རྗེ་བ་ཀུ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་སྒྲོང་ལ་བདམས། ལྷུ་བས་རྗེ་བ་ཀུ་ལ་

རིན་པོ་ཆེ་ལ་ཞབས་ཕྱི་ཞུ་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་བསོད་ནམས་དབང་རྒྱལ་ཡིན།
པརྟེན་ཏུ་ལུས་གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་མཛད།

དེ་ནས་རིམ་པས་ལ་དྲགས་ལ་སྟོབ་བྲུ་ཁང་། སྒྲན་ཁང་། རྒྱལ་མ།
ཟམ་པ་ཀུན་བསྐྱབས། ལྷ་སྐྱབས་རྗེ་བ་ཀྱེ་ལ་རིན་པོ་ཆེས་ཆེབས་དང་ཞབས་
འབྲུལ་མཛད་བཞིན་ལ་དྲགས་ཀྱི་གཤམ་སྟོད་གཞུང་གསུམ། ལྷུ་མ་ར། ཟངས་
དཀར། བོད་རིགས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྲུ་ཆང་མར་ཐེབས་ཏེ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྩ་
བ་ཡོན་ཏན་ཡིན། ལྷག་གྱུ་ཀུན་སྟོབ་བྲུར་ངེས་པར་དུ་གཏོང་དགོས་ཞེས་
བསྐྱེལ་མ་མཛད། དེ་ནས་རིམ་པས་སྤྱད་དོན་ཆོགས་པ་འདྲ་མིན་བཅུགས།
འདེམས་བསྐྱོ་བཏང་། དེ་ཡང་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་ནང་མི་འོས་པ་ཞིག་
མིན། གཞུང་འཛིན་པ་ཞིག་ལ་མི་མཐུན་པའི་སྡེ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡར་རྒྱས་ཆེ་
རུ་འགོ་བའི་སྐྱེལ་ལུགས་ཡིན། དབུ་སྐྱོང་ཡང་མང་པོ་བྱུང་།

སྐྱོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བཛྲོད་པ་བྱོས།

ངོ་ཚྏ་ལ།

དཔའ་རྩ་ལ།

ཉམས་རྒྱུ།

མི་སྐྱོགས།

མགོ་བྲིད།

གོ་གནས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་སྤྱི་ལོ་ཅམ་ནང་ཐོབ།

༡༦ རྒྱ་གར་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

༡༧ རྒྱ་གར་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

༡༨ ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀུན་ལ་སྒྲིང་ས།

༡༩ རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་སྤྱི་ལོ་ཅམ་ནང་ཐོབ།

༢༠ རྒྱ་གར་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

༢༡ རྒྱ་གར་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

༢༢ རྒྱ་གར་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

ཅ་ བསོད་ནམས་ནོར་བུས་.....བཟོས།

ཆ་ དབུ་སྐྱོང་ཀུན་.....བཞུགས་ཏེ་ཞབས་ཏོག་ཞུས།

ཇ་ མངའ་སྡེ་གཞུང་ལ་.....ལན་མང་བྱས།

སྐྱོང་ཆེན་བཞི་པ།

དཔོན་གྲིས།

དམག་འོགས། དུས་མཚུངས། གནས་ལུགས། ལྷ་ཁྱིད།

ཞབས་ཕྱི། དུལ་གྱ། སྤྱིད་དོན། གནམ་གྱ། དཔལ་ཅུལ།

སྒྲོབ་ཆེན་ཉི་ཤེར་ལ།

བདག་གཞན་གྱི་སྒྲོར།

ཙ་བ། ཅིའི་ཕྱིར་འདུག་པར་བྱེད་ཅི་ན།
 ཐོག་མར་འདི་ལྟར་གཤམ་དགོས་ཏེ།
 ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་ལོ།
 གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི།
 དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་དང་།
 དེའི་བྱེད་པ་གཉིས་པོ་ནི།
 དངོས་པོ་བདག་ཡིན་བྱ་ཡུལ་དང་།
 བྱ་བ་གཉིས་པོ་དངོས་པོ་གཞན།

ཞེས་པ་ལྟར། སྤྱིར་ན་བྱ་བའི་ཆོག་ལ། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་དང་། བྱ་བྱེད་
 ཐ་མི་དད་པ་གཉིས་ཡོད།

༡༥ བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་ནི། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་
 འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་ཟེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན།
 བསྐྱོར། བསྐྱུར། བསྐྱུབ། སལ། སྤར། བསལ། ལྷ་བུའོ།

༡༥ བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ནི། ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་
སྲུ་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།
དཔེར་ན། འཁོར་། འགྱུར་། འགྱུབ་། བབས། འབར། ཞི་ལྟ་བུའོ།།

བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་ནི། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་བྱ་བ་ཀྱན་ལ་འབྱེད་རྒྱུ་
བ་ཡིན་གྱི་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་བ་ཀྱན་ལ་དེ་ལྟར་འབྱེད་མི་རྒྱུ་
དཔེར་ན། གསེར་མགར་གྱིས་ཐོ་རྒྱུད་གིས་གསེར་རྒྱུད་བ་ལ་མཆོན་ན།
གསེར་མགར་དང་གསེར་རྒྱུད་བྱེད་གྱི་ཐོ་རྒྱུད་། རྒྱུད་བར་བྱེད་པའི་ལས་
གསུམ་ནི། བདག་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་གསེར་མགར། ཐོ་
རྒྱུད་། ཐོ་རྒྱུད་འདེགས་འཛོག་གི་བྱེད་ལས་བཅས་ལ་བདག་ཅེས་ཟེར་
བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གསེར་མགར་གྱིས་བརྒྱུད་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་གསེར་
དང་། བརྒྱུད་ས་ཏེ་གསེར་སྤང་མོར་གྱུར་པ་ནི་བྱ་ལས་ཡིན། དེ་གཉིས་
ལ་གཞན་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན། བརྒྱུད་བྱ། བརྒྱུད་བར་བྱ་བ། བརྒྱུད་
བྱའི་གསེར་བཅས་གཞན་ཡིན་ནོ།།

དངོས་པོ་བདག

རྒྱུད་བཔོ། རྒྱུད་བྱེད།

བྱེད་པཔོ། བྱེད་པ།

དངོས་པོ་གཞན།

བརྒྱུད་བྱའི་གསེར།

བྱ་བྱའི་བྱ་བ།

ཐུབ་པ་པོ། ཐུབ་བྱེད།	བསྐྱབ་པར་བྱ་བ།
སྒྲོར་པ་པོ། སྒྲོར་བྱེད།	བསྒྲོར་བྱའི་མ་ཁི།
གསོད་པ་པོ། གསོད་བྱེད།	གསུང་བྱའི་སེམས་ཅན།
གསོག་པ་པོ། གསོག་བྱེད།	གསག་བྱའི་ཚོར། གསག་པར་བྱ་བ།

སྤྱོད་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ནི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་གང་ཡིན།
 ༢༥ བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་དོན་གང་ཡིན།
 ༣༥ བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་དོན་གང་ཡིན།
 ༤༥ བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་
 རུང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཤོད།

སྤྱོད་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བྱ་བ་ཀུན་བདག་གཞན་གང་ཡིན་དོས་བརྒྱུང་སྟེ་གཤམ་གྱི་རེ་ལུ་མིག་
 ནང་དུ་མ་ཚོར་བར་སྒྲོངས།
 བསྐྱབ་བྱ། གསུང་བྱ། གསུང་པར་བྱ་བ། བརྒྱུང་པར་བྱ་བ། རུང་
 བར་བྱེད། སྒྲོར་པ་པོ། བསྒྲོར་བྱའི་མ་ཁི། ཐུར་བྱའི་སྒྲོག་འོད།

སྒོར་བ་པོ། བཟུ་བར་བྱ། ལྷ་བ་པོ།

བདག

གཞན།

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་བ་ཀྱན་སྒོ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

སྒོར་ - འཁོར།

བཟུར་ - འགྱུར།

བཟུབ་ - འགྱུབ།

ཐབ་ - བབས།

བསྐྱེལ་ - འབྱིལ།

བསྐྱེལ་ - འབྱེལ།

བསྐྱེལ་ - འགྱེལ།

སྒྲེལ་ - འབྲེལ།

སྒྲོབ་ཆེན་ཉེར་དུག་པ།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ།

བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། བྱ་ཞེས་པ་བྱ་བ་དང་། བྱེད་
ནི་བྱེད་པ་པོ་དང་། ལས་ནི་བྱ་བ་བྱེད་པའི་གཞིའམ་ཡུལ་ཡིན། དཔེར་ན།
ཅིག་དཔོན་གྱིས་ཁང་པ་བཙུགས་ཞེས་པར་མཆོན་ན། ཅིག་དཔོན་ནི་བྱེད་
པ་པོ་དང་། ཁང་པ་ནི་ལས་དང་། བཙུགས་ནི་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ན།
བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཡི་གེ་བྲིས་པ་ལ་མཆོན་ན། བསྟན་འཛིན་ནི་བྱེད་པ་པོ་
ཡི་གེ་ནི་ལས། བྲིས་པ་ནི་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།།

༡༥ བྱ་བ་ལ་དབྱེ་ན་གཉིས་ཡོད།

༡༦ བྱེད་པ་པོ་ལ་ཡོད་པའི་བྱ་བ། དེ་ལ་བྱེད་པའི་ལས་ཟེར། དཔེར་ན།
འབྲི་བར་བྱེད། ཅིག་པར་བྱེད་ལྟ་བུའོ།།

༡༧ བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་ཡོད་པའི་བྱ་བ། དེ་ལ་བྱ་བའི་ལས་ཟེར། དཔེར་ན།
བྲི་བར་བྱ། བཙུག་པར་བྱ་ལྟ་བུའོ།།

༡༨ བྱེད་ལས་གསུམ་ལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོབ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལས་བྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་

པའི་སྐབས་ཀྱི་བྱེད་པ་པོ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་
ན། ཡི་གེ་འབྲེ་སྐབས་ཡི་གེ་འབྲེ་མཁན་གྱིས་སྒྲུ་གུ་གཡོ་སྒྲུ་ལ་བྱེད་པའི་
ཚུལ་བ་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར། དེ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ནི། འབྲེ་བར་བྱེད། འབྲེ་འོ།
ལྟ་བུ་འོ།

༡༥ བྱ་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་སྟངས་དུ་
མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། མོག་བུར་ཡིག་གཟུགས་ཐོན་པ་
ལྟ་བུ་ཡིན། བྱ་ལས་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ནི། བྱེ་བར་བྱ། བྱེ་འོ་ལྟ་བུ་འོ།

༡༦ བྱེད་པ་པོ་ལ་དབྲེ་ན། ༡༧ གཙོ་བོ་དང་། ༡༨ སལ་པ་གཉིས་ཡོད།
གཙོ་བོ་ནི་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དང་། སལ་པ་ནི་དེ་ཡིས་ལས་བྱེད་པ་ལ་
བཀོལ་རྒྱུའི་ལག་ཆ་ལ་གོ་དགོས། ར་དེ་མ་གྱིས་ཐོ་བས་དོ་བཅག །ཅེས་
པའི་ཆེ་ར་དེ་མ་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་དང་། ཐོ་བ་ནི་བྱེད་པ་པོ་སལ་པ་ཡིན་ནོ།

༡༩ བྱ་བའི་ཡུལ་ནི། ལས་ཀ་བྱེད་སའི་གཞི་ཡང་ན་ཡུལ་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།
དཔེར་ན། ཁང་པ་བཅིག་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། བཅིག་སའི་ས་གཞི་ལྟ་
བུ་ཡིན།

བྱ་བ།	བྱེད་པ།	ལས།
ཅིག་པར་བྱེད།	ཅིག་མཁན།	བཅིག་བྱེད་ཁང་པ།
བཅིག་པར་བྱ།	ཅིག་པ་པོ།	བཅིག་པར་བྱ་བ།
འབྲི་བར་བྱེད།	འབྲི་མཁན།	བྲི་བྱེད་ཡི་གེ།
བྲི་བར་བྱ།	འབྲི་བ་པོ།	བྲི་བར་བྱ་བ།

སྦྱང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་བྱི་བ་ཀླན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༥ ཨ་པས་ཞིང་རྩོད་པ་ལ་མཆོན་ནས་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་ངོས་གཟུང་ཚུ་ལ་བྲིས།

༣༥ བྱ་བའི་དབྱེ་བ་གཉིས་པོ་གང་དང་གང་ཡིན།

༤༥ བྱེད་ལས་དང་བྱ་ལས་ཀྱི་དོན་བྲིས།

༥༥ བྱེད་པ་པོའི་དབྱེ་བ་གཉིས་པོ་ངོས་ཟུངས།

སྦྱང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བྱ་ཆོག་ཆང་མའི་ནང་ནས་བྱེད་ལས་དང་བྱ་ལས་སོ་སོར་བྱེ་རྩེ་བྲིས།

ཅིག་པར་བྱེད། གསལ་པར་བྱ། ལྷ་བར་བྱེད།

བསྐྱོམ་པར་བྱ། རོད་པར་བྱེད། དགའ་བར་བྱ།

བུམ་པར་བྱེད།

འབྲི་བར་བྱེད།

ཚྭ་བར་བྱ།

བལྟ་བར་བྱ།

སྐྱོར་བར་བྱེད།

བསྐྱབ་པར་བྱ།

སྦྱོང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ་དང་། སལ་པ་གཉིས་
ས་སྐྱོར་བྱེ་རྟེ་བྱིས།

ཞིང་འབད་པས་གཤོལ་གྱིས་ཞིང་སྦོག །

སྦོལ་མས་སྦྱ་གུས་ཡི་གེ་བྱིས།

ཤིང་མཁན་གྱིས་སྟེ་བུས་ཤིང་གཞིག །

ང་ཡི་ན་མཆོག་གིས་ཆོས་མཉན། ལྟ་བུའོ།།

བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོ།

བྱེད་པ་པོ་སལ་པ།

.....

.....

.....

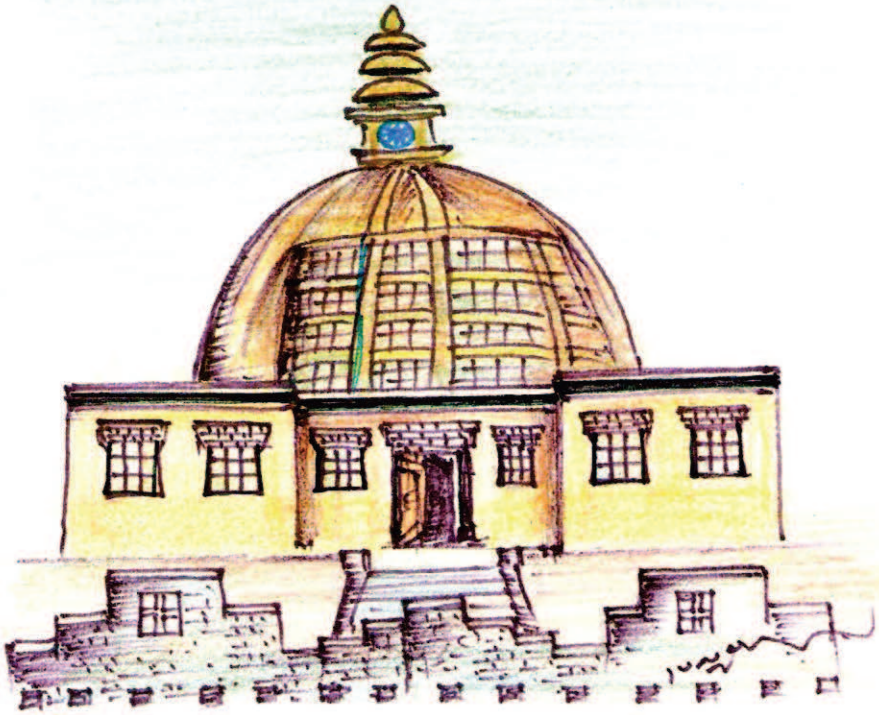
.....

.....

.....

ལ་དྭགས་རང་སྐྱོང་ཆོག་ལས་ཆེན།

གྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་བ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༩ ཉིན་དུས་རིང་པོ་ཞིག་སོང་།
 ཉན་པ་ལ་འབད་ཚུ་ལ་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་སོབ། རང་སྤྱོད་ཆོག་མ་ཆེན་གྱི་འབྲས་



ଶିଂଗୁକ୍ତପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପ୍ରାଚୀନଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ
 ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ ଶାସ୍ତ୍ରାଦିଂ ପଦଂ

མི་ཨ་ཤ་རལ་ཨ་ལི་དང་། མོད་མུད་ཤ་ཕི་ལ་སུ་བསྐྱོས། འབྲས་མི་ཀུན་
 ལ་སྒྲེའི་པོ་ལོ་ཅིད་ཐང་དུ་དབུ་མནའ་བཀལ། རྗེས་སུ་སྤྱི་འབྲས་ལ་སྐྱབས་
 རྗེ་མཁན་པོ་རིན་པོ་ཆེས་ཕྱག་ལས་འཕངས། ཨག་བར་ལ་དྲགས་ཁི་གྲོངས།
 ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆ་བ་ལ་དོན་གྲུབ་བསོད་ནམས་དང་། ཨ་ཤ་རལ་ཨ་ལི་
 གཉིས་འཛིན་སྐྱོང་གི་གོ་སར་བསྐྱོས། སྤྱི་ལོ་༡༧༧༥ ཟླ་བ་༡༠ པའི་ཆེས་
 ༡༡ ཉིན་རང་སྐྱོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་སྡེ་དཔོན་གྲུབ་བརྟན་ཆེ་དབང་གིས་འཛིན་
 སྐྱོང་ཀུན་ལས་སྣ་སོ་སོར་བསྐྱོས། འཛིན་སྐྱོང་བསོད་ནམས་ཟླ་བ་ལ་གསར་
 བཞེངས། དོན་གྲུབ་བསོད་ནམས་ལ་སོ་ནམ། ངག་དབང་རིག་འཛིན་ལ་
 ཡོན་ཏན་དང་། ཨ་ཤ་རལ་ཨ་ལི་ལ་ཁམས་བདེ་ལས་ཁུངས་ཀུན་གཏད།
 རང་སྐྱོང་ཆོགས་ཆེན་གྱི་སྤྱི་འབྲས་ཀུན་གྱི་ས་གནས་ནི། སྡོན་དར།
 བདེ་སྤྱིད། པ་ན་མིག །སྐྱུ་གར། ཏུར་ཏུག །ཁང་ཅི། རྩ་ཤུལ། ཉོ་མ།
 དཀོར་མཛོད། གྲུང་བྱམ། དབྱི་བུ །གསེར་ཁྲི། མར་ཅི་ལང་།
 མར་ཁ། རྩ་ཤོད། ཁྲིག་སེ། ཕྱི་དབང་། ཆེ་གོང་མ། ཆེ་འོག་མ།
 ཉེ་མོ། ས་སྤྱོ་ལ། གཏིང་མོ་སྒང་། མཁར་ལ་ཅི། ཆ་མ་གཡུང་བྱང་།
 སྐྱར་བུ་ཅན། ཆིང་ཤེད་ཀུན་ཡིན། སྤྱི་འབྲས་རང་རང་གི་ཡུལ་སོ་སོའི་
 དཀའ་ངལ་ཀུན་འཛིན་སྐྱོང་ཀུན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སྣ་ཀུན་བརྒྱད་དེ་སེལ་
 ཐབས་ལ་འབད་པས་སྤར་ལས་སྣག་པའི་ཡར་རྒྱས་བྱུང་། སྡེ་དཔོན། འཛིན་
 སྐྱོང་དང་སྤྱི་འབྲས་ཀུན་ཡུལ་སྤྱོད་ས་སོ་སོར་ཆེད་དུ་བསྐྱོད་ནས་ཡར་རྒྱས་

ཀྱི་ལས་ཀྱི་ན་ལ་ཞི་བརྟོག་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གིས་རང་ཅག་ལ་རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་སྤྲུལ་པའི་

རྒྱ་མཆན་གཅིག་ནི། རང་ཅག་གི་རིག་གཞུང་དེ་རྒྱ་གར་རྒྱ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་རིག་
གཞུང་རྩིང་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་ཡིག་དང་ཆས་གོས་སོགས་གང་གིས་ཆ་
ནས་སོ་སོ་ཞིག་ཡོད་པས་ཡིན། དེ་བཞིན་རང་ཅག་གིས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱིར་
དུ་ཚོད་ལེན་བྱས་སྐབས་ཀྱང་། རིག་གཞུང་སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་ཞུས་
ཡོད་ཀྱང་། རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་ཚུགས་ནས་ད་བར་ལོ་མང་པོ་སོང་ཡོད་ཀྱང་།
རིག་གཞུང་དང་རྒྱ་ཡིག་གི་ཐོག་ལ་དེ་ཅུ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་སོང་མེད། དེ་བཞིན་
འདེམས་བསྐྱོའི་སྐབས་སུ་ཡང་སྤྱི་དོན་ཆོག་མཆན་པ་ཆང་མས་རིག་གཞུང་དང་རྒྱ་
ཡིག་ཁ་ལ་འབྱེད་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་འདྲི་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཅུ་ལས།
དམིགས་བསལ་གྱི་ཡར་རྒྱས་བཏང་བ་ད་བར་བྱུང་མེད།།

སྤྱོད་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱི་ན་ལ་ལན་གྱིས།

१༥ ལ་དུ་གསལ་རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་ཕྱིར་ལས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་བཅུ་མས།

१༦ རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་ག་དུས་ཚུགས།

१༧ རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་སྐབས་དང་པོའི་སྤྱི་དོན་སུ་ཡིན།

१༨ རང་སྤྱོད་ཆོག་མཆན་ནང་གྱི་འབྲས་ཅུ་ཡོང་དགོས།

སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་སྒྲིབ་ཚན་དང་མཐུན་པའི་བཅོད་པ་བྱེས།

ངོ་མོ་ལ།

བྱུང་སྒྲིབ།

གྲས་སྒྲིབ།

འདེམ་བསྐྱོ།

དབང་ཆ།

སྒྲིབ་འབྲས།

སྒྲོ་བ་ཚན་ཉི་རེ་བརྒྱད་པ།

དུས་གསུམ་གྱི་སྒྲོར།

ཙ་བ། དེ་བཞིན་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་།
 དངོས་སུ་འབྲེལ་མིན་ཇི་ལྟར་ཡང་།
 བྱ་བ་བྱས་ཟིན་འདས་པ་དང་།
 བྱ་བ་བྱེད་འགྱུར་མ་འོངས་པ།
 བྱེད་བཞིན་པ་ནི་ད་ལྟ་བའོ།

ཞེས་པ་ལྟར། བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་རུང་། ཡང་
 མ་འབྲེལ་ཡང་རུང་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཡང་བྱ་བ་བྱས་ཟིན་པ་འཇགས་བྱུང་བ་ནི་དུས་
 འདས་པ་དང་། བྱ་བ་བྱས་མ་ཟིན་པར་མ་འོངས་པར་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་
 ནི་དུས་མ་འོངས་པ་དང་། བྱ་བ་གང་ཞིག་ད་ལྟ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ན། དེ་ནི་
 དུས་ད་ལྟ་བ་ཡིན་ནོ། །བརྗོད་པ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་སྒྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་
 གསུམ་གྱི་སྒྲོར་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས། བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་དེ་ལ་དུས་
 གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་དུས་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་།
 དེ་དང་དེའི་གཟུགས་སྤལ་ཆེར་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། རྒྱ་དགའ་མ་
 འོངས་པ་དང་། རྒྱ་འགོངས་ད་ལྟ་བ་དང་། རྒྱ་བཀའ་འདས་པ་ཡིན། དེ་
 ནང་བཞིན།

མ་འོངས་པ།

ད་ལྟ་བ།

འདས་པ།

བསྐྱེད་།

སྐྱེད་།

བསྐྱེདས།

བསྐྱེད་བ།

སྐྱེད་བ།

བསྐྱེདས།

བསྐྱེད་བ།

སྐྱེད་བ།

བསྐྱེདས།

བསྐྱེད་ར།

སྐྱེད་ར།

བསྐྱེད་ར།

དག་ད།

འག་དས།

དག་ད།

དགོད།

འགོད།

དགོད།

བདུ།

འཕུ།

བདུས།

བདུད་།

དུད་།

བདུདས།

དུས་གསུམ་གྱི་བརྗོད་པ།

མདང་དག་གན་གྱིས་སློབ་དེབ་བསྐྱབས། སློབ་ཕུག་ཀུན་བཅེ་བས་བསྐྱེདས།
 སློབ་གྲུའི་ཕུག་ལས་ཀུན་བསྐྱབས། ཕྱི་རོ་མཆོད་རྟེན་ལ་སྐྱོར་བ་བསྐྱོར་ད།
 སློད་ནང་ཚུ་བཀང་། མི་མང་ཀུན་བདེ་བ་ལ་བཀོད། ཚལ་ནས་མེ་ཉོག་
 ཀུན་བདུས་པ་དང་མཛོས་གཡག་ལ་བདུདས་སོགས་དུས་འདས་པ་ཡིན།

སྐྱོར་སྐྱོར་དག་གན་གྱིས་སློབ་དེབ་བསྐྱབ་བྱ་ཡིན། ཁོང་གིས་སློབ་ཕུག་ཀུན་
 བཅེ་བས་བསྐྱེད་འོང་། མ་ཟད་སློབ་གྲུའི་ལས་ཀུན་ཡང་བསྐྱབ་པར་བཅོན།

ཕྱི་རོ་མ་ཁི་བསྐྱོར་བ་དང་སྟོད་ཀྱན་ལ་ཚུ་དགང་འོང་། མ་ཟད་སྟོབ་ཕྱག་
ཀྱན་བདེ་བ་ལ་དགོད་པར་མཛད་འོང་། དེ་རྗེས་མེ་ཏོག་བདུ་རུ་ཐེབས་ཐུབ།
ཁོང་གིས་སུ་ལའང་མི་བརྟུང་ངོ་། །སོགས་མ་འོངས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་དགེ་ཅན་ལགས་ཀྱིས་སྟོབ་དེབ་སྟོབ་ཀྱིན་སྟོབ་ཕྱག་ཀྱན་བཅེ་བས་སྟོང་
གིན་ལས་ཀྱན་སྐྱབ་པར་མཛད་བཞིན་སྟོར་བ་སྟོར་བ་དང་སྟོད་ཀྱན་ལ་ཚུ་
འགོངས་པ་དང་མི་ཀྱན་བདེ་བ་ལ་འགོད། དེ་ནས་མེ་ཏོག་འབྲུ་བཞིན་སུ་
ལའང་མི་རྟུང་ངོ་། །སོགས་དུས་ད་ལྟ་བ་ཡིན་ཅོ།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

༡༥ དུས་མ་འོངས་པའི་དོན་གང་ཡིན།

༡༦ དུས་ད་ལྟ་བའི་ངོ་བོ་བྲིས།

༡༧ དུས་འདས་པའི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་བྲིས།

༡༨ དུས་གསུམ་གྱི་སྟོར་ཤེས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བྱ་ཆོག་ཀྱན་མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟ་བ་དང་། འདས་པ་
གང་ཡིན་འོས་བཟུང་སྟེ་འོག་གི་མེད་མིག་ནང་དུ་བྲིས།

སྒྲུབ། བསྒྲུབས། བསྒྲུབ། བསྒྲུངས། བསྒྲུང་། སྒྲིང་། དགང་།
སྒྲོབ། དགོད། བདུས། རྟུང་། བཀོད། བདུངས། བསྒྲོར།
བདུང་། འཕྱ། འགོད། བདུ། འགོངས། བཀང་།

མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

སྒྲོབ་ཆེན་ཉི་ར་དགུ་པ།

ཁ་ཆེ་པ་ལུང་བསྐྱབ་བྱ།

ལྷག་གུ་མ་ཡི་ཁོག་ནས་ཐོན་པའི་དུས། །སྒྲེ་བ་མ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོང་བའི་
 དུས། །ཅེར་ཅེར་བེར་བ་ཅམ་ལས་གཏོག་གཅིག་ །རུ་ཞོ་ཁ་ལ་སྐྱར་ཡང་
 འཐུང་མི་ཤེས། །རྐང་པ་ཡོད་ཀྱང་གོ་མ་པ་སྒྲོ་མི་ཤེས། །རྒྱ་པ་ཡོད་ཀྱང་
 ཆོག་བད་སྒྲོད་མི་ཤེས། །མིག་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་མཐོང་རྒྱུ་མ་ལས་མེད།
 །སེམས་པ་ཡོད་ཀྱང་བསམ་རྒྱུ་མ་ལས་མེད། །ངོ་ལ་འཁོར་བའི་སྒྲུང་མ་སྒྲོག་
 མི་ཤེས། །མིག་ལ་འཆང་བའི་ཐལ་བ་འདོན་མི་ཤེས། །གང་དུ་འབྱུག་དུ་
 ལྷོགས་དུ་རྒྱག་པའི་དུས། །པ་མ་གཉིས་པོའི་དགོང་མོའི་གཉིད་ཐེབས་
 བཅག་ །སྐམ་པ་བྱ་དང་རྫོན་པ་པ་མས་བྱེད། །འཇམ་པ་བྱ་དང་རྩྱ་བ་པ་པ་
 མས་བྱེད། །ད་ལྟའི་དེ་འདྲ་དེ་དུས་ཡིན་དོགས་མེད། །ལྷག་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་
 ལྷ་བ་པ་མའི་སྒོལ། །བྱ་ལུགས་བྱེད་ལུགས་འགོ་ལུགས་སྡོད་ལུགས་སྒྲོང་།
 །གང་བྱས་ཡོང་བའི་ཡོན་ཏན་པ་མའི་རིན། །ཁ་ནས་ཕྱི་སྒྲེ་བ་སགས་ཆད་
 བུ་ཡི་དོན། །ལས་འབྲས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་རྒྱུ་བུ་ཡི་དོན། །བསམ་རྒྱུ་བྱ་དང་
 དན་རྒྱུ་བྱ་ལས་མེད། །དགོས་རྒྱུ་བྱ་དང་འདེམས་རྒྱུ་བྱ་ལས་མེད། །བཀའ་
 རིན་ཅན་གྱི་པ་མ་རྣམ་པ་གཉིས། །ན་སོ་ནས་པ་ད་ལྟ་ཨེ་ཤེས་ལགས། །རིན་



ཅན་རྒྱན་དུ་བསམ་པ་ཡི་ཡོད་ལགས། །ཁྱེད་དང་འཆ་དགོས་པ་འདི་རུ་
 རེད། །ཆོག་གས་དང་བསོད་ནམས་བསགས་པའི་རྩ་བ་རེད། །ཁོང་ན་ཁོ་ན་
 ག་གམ་ན་པ་མ་གཉིས། །དེ་གསུམ་ལས་ལྷག་སུ་ཡང་ཡོད་པ་མིན། །ཉིན་
 མཚན་མེད་པར་པ་མའི་བཀའ་དང་བསྐྱུ་ན། །སྤྲ་དགོང་མེད་པར་པ་མའི་
 འབས་ལ་བདུད། །ཁིམ་པོ་ཡུལ་ནས་ཡོ་མཉེས་སེམས་ཀྱིས་སྒྲོས། །སྤྲ་
 པོ་ཁྱས་ནས་བྱུགས་སེམས་ཡོ་མཉེས་སྒྲོས། །ཡག་པོ་ཁྱས་ནས་དགོངས་པ་ཡོ་
 སྒྲོས་སྒྲོས། །པ་མ་མཉེས་ན་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཡོད་རེད། །པ་མ་མ་མཉེས་འདི་

ཕྱི་གཉིས་མེད་རེད། །ཕ་མ་ཡོད་དུས་བཀའ་ངེན་མ་བསམ་པར། །མེད་
 དུས་འགྲོད་པ་སྐྱེས་པ་ཐ་མའི་ཐ། །འགྲོད་པ་དེ་ནི་ཕྱགས་ནས་ཕྱགས་སུ་འགྲོད།
 །དེ་ལྟ་ས་སྟེང་འགྲོད་པའི་ལས་མེད། །དེ་ལྟར་ཕ་མ་འཛོམས་པའི་ཕྱག་གུ་
 ཆོ། །གཏམ་གྱི་ནོར་བུ་སྟེང་གི་སྒྲུལ་དུ་ཚུད།།

སྒྲོབ་དཔོན་ལགས། ཕྱག་གུ་ནམས་ལ་ཕ་མ་བཀའ་ངེན་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐོར་བསྐབ་བྱ་འདིའི་
 འགྲེལ་བཤད་དང་མཉམ་སེམས་ལ་ཕན་པའི་བསྐབ་བྱ་གཞན་ཡང་བཤད་རོགས་མཛོད།

སྒྲོང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

१༥ ཕ་མ་བཀའ་ངེན་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐོར་ཡིག་ཕྱེང་བཞི་ལྔ་བྲིས།

१༦ ཉིན་མཆན་མེད་པ་དང་སྒྲ་དགོང་མེད་པར་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

१༧ ཀྱང་པ་ཡོད་ཀྱང་གོམ་པ་སྟོ་མི་ཤེས་སོགས་བཞི་བྲིས།

སྒྲོང་ཆེན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ནམས་ཀྱི་བར་སྟོང་སྟོང་ས།

ཕ་མ་མཉེས་ན་.....གཉིས་ཡོད་རེད།།

ཕ་མ་.....འདི་ཕྱི་གཉིས་མེད་རེད།།

ཕ་མ་ཡོད་དུས་བཀའ་ངེན་.....པར།།

མེད་དུས་.....སྐྱེས་པ་ཐ་མའི་ཐ།།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

ཐུག་གུ་རྒྱང་རྒྱང་རྩ་བ་པ་མས་སྒྲིལ།

ཅ་ལུགས་བྲེད་ལུགས་གྲོ་ལུགས་སྒྲོད་ལུགས་རྫོང་།

གང་ཅས་ཡོང་བའི་ཡོན་དན་པ་མའི་བྲིན།

ཁ་ནས་བྲི་སྟེ་སག་ཆད་བྱ་ཡི་དོན།

སྒོ་བ་ཚན་སྲུང་བྱ་བ།

ལེགས་བཤད་འཕུལ་གྱི་བྱ་བ།

དཔོན་པོ་ལ་གལ་ཆེ་བ་དུག །

१༥ ཁ་ཉུང་བ་དང་གཅིག །

१༦ ཁོག་ཡངས་པ་དང་གཉིས།

१༧ གཏམ་དང་བ་དང་གསུམ།

१༨ བསམ་མཚན་གཏོང་བ་དང་བཞི།

१༩ ཉེ་རིང་མི་བྱེད་པ་དང་ལྔ།

२༠ རང་འདོད་ཆུང་བ་དང་དུག །

२༡ ཁ་ཉུང་བཞི། རང་ཉིད་དཔོན་པོར་གྱུར་རྗེས་དོན་མེད་གྱི་གཏམ་མང་
པོ་མ་སྒྲིབ་པར་ཅམ་ཐུབ་ཉུང་དུ་སྒྲིབ། རོར་འབྲུལ་དང་གཞན་གྱིས་སྒྲིབ་
འཇུགས་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ།།

२༢ ཁོག་ཡངས་པ་ཞི། རང་ཉིད་དཔོན་པོར་གྱུར་རྗེས་རང་ལ་དགའ་བ་
དང་མི་དགའ་མཁམས་གྱི་མི་ཀུན་གྱིས་དཀྱུགས་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་གཏོང་བྱིད།
དེ་དུས་པན་ཚུན་ཀུན་ལ་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དེ། གཏམ་སྒྲ་དགོས་པ་ལ་ཁོག་

ཁོག་པ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་ཆེན་པོ་དགོས། དེ་མིན་རྗེས་ཀྱི་འབྲུང་གིས་པ་ཡིན།

༡༢། གཏམ་དང་བ། ཏུས་རྒྱན་དུ་གཏམ་བཤད་དགོས་ཏུས་གཏམ་དེ་དང་
པོ་དང་ཤག་དགོས། དེ་མིན་ཐེངས་གཅིག་གཉིས་རྩུན་བཏང་ན། གཏམ་
གཞན་དང་པོ་ཅི་ཙམ་སྒྲས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་ཡིད་མི་ཆེས་པར་མ་ཟད། རྩུན་
ཅན་དུ་བརྩིས་ཏེ་སྤྲུས་ཀྱང་ཆ་འཇོག་མི་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༣། བསམ་མཚོ་གཏོང་བ་ནི། རང་ཉིད་དཔོན་པོ་ཡིན་པས་ཏུས་རྒྱན་བསམ་
མཚོ་ཏན་ཏན་བཏང་ནས་ལས་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་ལས་གང་
བྱེད་ཀྱང་མཐར་མི་འཁེལ།

༡༤། ཉེ་རིང་མི་བྱེད་པ། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་དཔོན་པོར་གྱུར་རྗེས་རང་གི་གཉེན་
དུང་པོ་དང་། མཛའ་པོ་ངོ་ཤེས་ཀྱན་ལ་སྒྲུང་བཏག་ཀྱིས་བཟོར་བ་དང་། གཞན་
ཀྱན་ལ་སྒྲུང་མེད་བྱེད་ན། རང་ཉིད་ཐུང་བའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེས་
ན་ནམ་ཡང་གཉེན་དུང་པོ་ཡིན་མིན་ཀྱན་ལ་སྒྲོམས་པའི་སེམས་པོར་དགོས།
ཉེ་རིང་མ་བྱེད་པར་ཐོབ་འོས་དང་ཉེས་ཆད་གང་ཡིན་འདྲ་འདྲ་གཏང་དགོས།
དེ་མིན་རང་གི་གཉེན་དུང་པོ་དང་མཛའ་པོ་ངོ་ཤེས་ཀྱན་ལ་ཐོབ་ཐང་མང་བ་
དང་། མཛའ་པོ་སོགས་ཀྱིས་མ་རབས་ཀྱི་ལས་བྱས་ཡིད་ཀྱང་དེ་ཀྱན་ཤེས་
བཞིན་དུ་བཀའ་བཀས་གཞན་ཉེས་མེད་ཀྱི་མི་ལ་སྒྲིན་དུ་འགོལ་བ་ནི། ཆོས་འཇིག་

ནིན་གང་ཡིན་ཡང་མི་འོས་ཤིང་མི་རུང་བ་ཡིན་པས་དེ་ཀྱན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་
ལག་ལེན་དུ་བསྟར་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༦༥ རང་འདོད་ཚུང་བ། རང་ཉིད་དཔོན་པོར་གྱུར་དུས་རང་འདོད་གྱི་བསམ་
སྒྲིལ་རིང་དུ་སྤང་དགོས། རང་འདོད་ཆེ་དྲགས་ན་དཔོན་པོར་གྱུར་ཀྱང་མི་ཁ་དང་
གཏམ་ངན་ཤོག་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཤོག་ན་གཞན་མི་ཀྱན་གྱིས་རང་ལ་དཔོན་
པོར་མི་བརྟེ། དེ་མ་བརྟེས་ན་རང་གིས་བཤད་པའི་གཏམ་དང་འཆར་གཞི་སོགས་
ལ་མི་ཉན། དེ་མ་མཉན་ན་རང་གི་བསམ་དོན་འབྱུབ་མི་ཐུབ། ལ་དྲགས་གྱི་
གཏམ་དཔེར། རྟོ་ཆེན་འདེགས་པར་རྟོ་ཚུང་དགོས། མི་ཆེན་འདེགས་པར་
མི་ཚུང་དགོས། ཟེར་བ་དེ་ཤིན་ཏུ་བདེན་པས་དེ་བཞིན་སེམས་ལ་བོར།།

སྤྱིང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ དཔོན་པོར་དགོས་པ་དུག་གང་དང་གང་ཡིན།

༢༥ རང་འདོད་ཚུང་བ་ཇི་ལྟར་དགོས།

༣༥ བསམ་མཚན་གཏོང་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན།

༤༥ ཉེ་རིང་བྱེད་ན་སྦྱོན་གང་ཡོད་དམ།

སྒྲོང་ཆེན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀྱན་སྒྲོང་ས།

ཐེངས་གཅིག་.....རྩལ་བཏང་ན། གཏམ་གཞན་དང་པོ་ཅི་.....སྐྱུས་ཀྱང་

གཞན་གྱིས་.....ཆེས་པར་མ་ཟད། རྩལ་ཅན་དུ་.....དེ་སྐྱུས་ཀྱང་ཆ་འཛོག་

མེ་.....པ་ཡིན།

ནགས་ཀྱི་འདུག་པའི་སྒྲིང་པོའི་དོན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་

དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་

ཞེས་བྲུ་བ་བཞུགས་སོ།།

ཕ ན་མོ་མཉུ་བྱེ་ཡེ། རྒྱལ་ཀྱན་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་དབྱིད། གཞོན་ནུའི་གཟུགས་
 ཀྱིས་རྣམ་རྩལ་བ། རི་བཙུན་བདུན་པའི་འཁོར་ལོ་དང་། དབྱེར་མེད་ཐ་མའི་ཞབས་
 བདུད་ནས། མཁས་མཆོག་ཐུན་མའི་ཐུགས་མཆོ་ལས། བྱུང་བའི་བད་སྟོན་ཕྱི་
 མོ་མཆོག་ ནགས་ཀྱི་འདུག་པའི་སྒྲིང་པོའི་དོན། མདོར་བསྟུས་ཆོག་གིས་གསལ་
 བར་བྲ། སྦྱིར་ན་དབྱངས་སོ་གསལ་བྱེད་པོ། དེ་ཕྱིར་ཀླ་མི་སུམ་ཅུ་པོ། ཤི་ཡི་
 ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ། རང་གསེས་སྡེ་ཆན་ལྟར་དབྱེ་སྟེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་རྣམས་པོ།
 ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ཞིང་། ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ཐ་ཞ། ཟ་འ་ཡ་ག་ས་རྣམས་མོ། ང་ཉ་ན་མ་
 ཤིན་དུ་མོ། ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་གཤམ་སྟེ། ཨ་ནི་མཆན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྲ། སྟོན་
 འདུག་ལྟ་ཡི་བ་ཡིག་པོ། ག་ད་མ་ཞིང་འ་མོ་ཡིག མ་ནི་ཤིན་དུ་མོ་ཡིན་ནོ། ཕ
 དེ་རྣམས་གང་ལ་གང་འདུག་ན། ཤི་ཡིག་བཞི་ཀ་ཅ་ཏ། ཅ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན། ཇ་
 ཞ་ཟ་ར་ག་སར་འདུག མ་ཞིང་ག་ནི་ཅ་ཏ་ཅ། ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་ག། སར་འདུག་
 མ་ཞིང་ད་ཡིག་ནི། ཀ་པ་ག་བ་ང་མར་འདུག མོ་ཡིག་འནི་ག་ཇ་ད། བ་ཇ་ཁ་
 ཆ་ཐ་པ་ཆ་ར། ཤིན་དུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་ག་ཇ་ད། ཇ་ང་ཉ་ན་རྣམས་
 ལ་འདུག ཕ རི་ལྟར་འདུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཤི་ནི་སྒྲ་ཙོ་ལ་དག་པར་འདུག མ་
 རིང་རན་པར་འདུག་པ་ཡིན། མོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་དེ། ཤིན་དུ་མོ་ནི་མཉམ་

བས་སོ། ཨ ཅི་ཕྱིར་འདུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། མོག་མར་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་
 ཏེ། ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་ལོ། གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི། དབང་
 ཏུ་བྱས་ནས་བྱེད་པོ་དང་། དེ་ཡི་བྱེད་པ་གཉིས་པོ་ནི། དངོས་པོ་བདག་ཡིན་བྱ་
 ཡུལ་དང་། བྱ་བ་གཉིས་པོ་དངོས་པོ་གཞན། དེ་བཞིན་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་།
 དངོས་སུ་འབྲེལ་མིན་ཇི་ལྟར་ཡང་། བྱ་བ་བྱས་ཟིན་འདས་པ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་
 འགྱུར་མ་ཁོངས་དང་། བྱེད་བཞིན་པ་ནི་ད་ལྟ་བ། དེ་ཕྱིར་དུས་གསུམ་དབྱེ་བས་
 ནི། བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་ངག་གི་ནི། སྦྱོར་བ་ཀུན་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། བདག་
 གཞན་དབྱེ་བས་དེ་ཙམ་དུ། བྱུང་བ་མིན་ཡང་བྱེད་པོ་དང་། བྱ་ཡུལ་བསྐྱེད་ཕྱིར་
 དབྱེ་བ་དེ། མཇུག་ནས་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི། བྱ་བྱེད་ནམས་ཀྱང་དེ་
 ཁོངས་བསྐྱེད། དེས་ན་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ། བདག་གཞན་དབྱེ་བས་མ་བྱུང་
 བ། བསྐྱེད་བའི་དོན་དུ་ཤེས་དགོས་པར། གསུངས་ཀྱང་སྡོན་འདུག་འཁྱིལ་སྐབས།
 བྱེད་ལས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི། དངོས་པོ་བདག་ལའང་འདུག་པ་མཐོང་། དེ་
 ལྟར་ངེས་ནས་པོ་ ཡིག་བ། བསྐྱེད་པས་སོ་ལྟ་བུ་འདས་པ་དང་། བསྐྱེད་
 བའི་ལྟ་དང་བསྐྱེད་པར་བྱ། ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འདུག མ་ནིང་ག་
 ད་གཉིས་པོ་ནི། གཙོད་པ་པོ་དང་གཙོད་པར་བྱེད། གཙོད་པར་འགྱུར་དང་བགྱི་
 བ་པོ། དགྱི་བར་བྱེད་དང་དགྱི་བར་འགྱུར། ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་བདག་དོན་
 དང་། གཙོད་བའི་ཁིང་དང་གཙོད་པར་བྱ། དགྱི་བའི་སྐལ་མ་དགྱི་བར་བྱ། ཞེས་
 སོགས་དངོས་པོ་གཞན་དོན་དང་། གཙོད་བཞིན་པ་དང་དགྱི་བཞིན་པ། ཞེས་
 སོགས་ད་ལྟ་བསྐྱེད་ཆེད་འདུག མོ་ཡིག་འཛི་འཆད་པ་པོ། འཆད་པར་བྱེད་དང་

འཆད་པར་འགྱུར། །ཞེས་སོགས་དངོས་པོ་བདག་དངོས་དང་། འགྲོ་བ་པོ་དང་འགྲོ་
 བར་བྱེད། །ཅེས་སོགས་བདག་དོན་ཕལ་པ་དང་། །འབྲིལ་ལོ་ཞེས་སོགས་ད་ལྟ་
 དང་། །འབྲིལ་བར་འགྱུར་སོགས་མ་འོངས་འདུག །ཤིན་དུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། །བདག་
 གཞན་དུས་གསུམ་མཉམ་པར་འདུག །འོན་ཀྱང་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་དང་། །འབྲེལ་
 བའི་འདས་ལ་འའི་སྡོན་འདུག །མེད་པར་ངེས་ཤིང་ག་ད་ཉིད་། །ད་ལྟ་བ་ལ་བའི་
 སྡོན་འདུག །ཉུང་ཞིང་མགོ་ཅན་ད་ལྟ་བར། །བས་འཕུལ་མེད་པར་ངེས་པ་ཅམ།
 །གཞན་ཡང་བས་འཕུལ་ཅན་ཕལ་ཆེར། །བྱེད་པ་པོ་ནི་ད་ལྟ་དང་། །བྱ་ཡུལ་མ་
 འོངས་པར་བསྐྱུས་ནས། །འདས་ལ་བས་འཕུལ་ཡང་འདུག་ཡོད། །ད་ལྟ་བ་ལ་གཉིས་
 ཀལ་མེད། །མ་འོངས་འཕུལ་ཡོད་ཡང་འདུག་མེད། །སྐྱུ་ལ་ཆོག་འཕུལ་མེད་ཡང་
 འདུག་ཡོད། །སྐབས་འགར་འདས་དང་སྐྱུ་ལ་ཆོག་ལ། །ས་ཀྱང་སྐྱར་བས་འབྲུས་
 པའང་ཡོད། །མ །རྗེས་འདུག་ཡི་གེ་བརྒྱ་པོ་ཡི། །ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་པོ། །ང་
 མ་འགསུམ་མོ་ཡིན་ཅིང་། །ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ཞིང་སྟེ། །མིང་གཞི་འི་ཡི་གེ་ཀུན་
 ལ་འདུག །མ །འི་ལྟར་འདུག་ཚུ་ལ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །དང་པོ་སྐྱུ་ཡི་འདུག་ཚུ་ལ་ནི།
 པོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འདུག་ཅན། །སྐྱེས་བུ་རབ་དང་པོ་ཡིག་བ། །ཡང་འདུག་ཅན་
 ནི་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་། །ག་བ་ཡང་འདུག་མེད་པ་དང་། །ད་སའི་མཐའ་ཅན་ཐ་མ་སྟེ།
 །དྲག་པ་པོ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱིས། །དྲག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་དབྱེ། །དེ་བཞིན་
 ཞན་པ་མོ་ལ་ཡང་། །ནང་གསེས་དྲག་ཞན་གཉིས་དབྱེ་སྟེ། །ང་མ་ཡང་འདུག་ཅན་
 མོ་དང་། །ང་མ་ཡང་འདུག་མེད་པ་དང་། །འ་མཐའ་ཅན་རྣམས་ཤིན་དུ་མོ། །བར་
 མ་མ་ཞིང་ན་ར་ལ། །ཡང་འདུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། །མིང་གཞི་པོ་ཡིག་མཐར་

ཡོད་དང་། མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི། ཡང་འདྲུག་དང་བཅས་ཞུགས་པ་ན།
 འདྲུག་དང་འཕྲད་པས་དྲག་པར་འགྱུར། མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། ཡང་འདྲུག་
 མེད་པར་ཞུགས་པ་ན། ཞན་དང་འཕྲད་པས་ཞན་པར་འགྱུར། རེ་གཉིས་འགྱུར་
 བ་མ་ནིང་ཡིན། མིང་གཞི་མོ་ཡིག་རྗེས་སུ་ནི། ཡང་འདྲུག་དང་བཅས་ཞུགས་
 པ་ན། འདྲུག་ཞན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ལྡན་སྤྱིར། མཚན་གཉིས་མ་ནིང་ཞེས་སུ་གྲགས།
 མིང་གཞི་མ་ནིང་རྗེས་སུ་ནི། ཡང་འདྲུག་མེད་པར་ཞུགས་པ་ན། འདྲུག་ཞན་གང་
 དུ་འང་མི་འགྱུར་བས། མཚན་མེད་མ་ནིང་ཞེས་སུ་འདོད། ལྷག་གཉིས་པ་དོན་ལ་
 གཉིས་ཡོད་པའི། རྩ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི། རྗེས་འདྲུག་གང་ལ་ཞུགས་པ་
 ཡི། མིང་དེས་བདག་གཞན་སོགས་གང་སྟོན། སྐུ་ཆེར་མིང་དེའི་སྟོན་འདྲུག་
 གི་ རྒྱས་པ་སྦྱར་ནས་རྟོགས་པར་བྱ། ལྷག་མ་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི། རྗེས་
 འདྲུག་ཤོ་ཡིས་ཤོ་ཡིག་གི་ མིང་མཐའ་གཞན་དང་དེ་བཞིན་དུ། མོ་ཡིས་མོ་ཡི་
 མིང་མཐའ་དང་། མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་དང་ས། རེ་རྣམས་རྟག་མཚུངས་འདྲེན་
 རྒྱུ་ལ་རྟེ། བརྗོད་བདེ་འདྲེན་པའང་ཤིན་དུ་མང་། གཞན་ཡང་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་
 གྱིས། རྟགས་མཚུངས་པའམ་སྒྲ་མཐུན་པའི། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དང་སྦྱར་བ་སྦྱ་
 སོགས། རྩ་མའི་ཤུགས་དང་མཐུན་པར་འདྲེན། རེ་དག་ནང་གསེས་གང་འདྲུག་
 ནི། རྣམ་དབྱེ་འམ་འཕྲད་ཅེས་མིང་ཆོག་དེའི། མཐའ་སྦྱར་མིང་དོན་ལས་ཤེས་
 བྱ། རེ་ཡང་ཆོས་རྣམས་ངོ་ཤོ་ཅམ། བརྗོད་པ་རྣམ་དབྱེ་དང་ཤོ་སྟེ། དཔེར་ན་
 བུས་པ་ཀ་བ་བཞིན། གསལ་བྱེད་ཤོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་། ལས་དང་བྱ་ཡུལ་དོན་
 གཅིག་སྟེ། རེ་ལྟའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ། བྱ་བ་བུས་པར་སྟོན་པ་ལ། གཉིས་

པ་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་། གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་དང་། བཞི་པ་དགོས་ཆེད་
 གསུམ་འདྲ་ཡང་། །བྱ་བ་བྱས་པས་བྱ་བའི་ཡུལ། ཉེ་འཕེད་དང་འབྲེལ་བ་ལ། །ཕན་
 ཐོགས་མེད་ན་གཉིས་པ་སྟེ། ཉེ་འཕེད་ན་ལྟར་དུ་འགྲོ་ལྟ་བུ། །ཕན་ཐོགས་ཡོད་ན་
 བཞི་པ་སྟེ། ཉེ་འཕེད་ན་སྟོང་ལ་སྦྱིན་ལྟ་བུ། །ཕན་ཐོགས་མེད་ཀྱང་བྱ་ཡུལ་དང་།
 །བྱ་བ་དོ་ཤོ་གཅིག་ཡིན་ན། གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ ཉིད་དེ། ཉེ་འཕེད་
 ལྟ་བུ་གསལ་ལྟ་བུ། གང་ཞིག་གང་ལ་བརྟེན་པ་འཕམ། གནས་དང་ཡོད་པའི་དོན་
 ཅུང་ལས། །བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ན། རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་སྟེ། ཉེ་འཕེད་
 ལྟ་བུ་དུ་མི་ཡོད་ལྟར། ཆོ་སྐབས་གཉིས་དང་དོན་ འདྲ་ན། བདུན་
 པའི་ནང་ཚན་ཆོ་སྐབས་ཏེ། ཉེ་འཕེད་ན་མཆུ་ཟླ་ཤར་བ་ན། ཆོ་འཕུལ་དུས་ཆེན་
 ཚུགས་ལྟ་བུ། རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། ཉེ་ཉིད་ཆོ་སྐབས་གསལ་བྱེད་
 གྲ། སྟུ་ར་རུ་དུ་ན་ལ་དུ། ཡིན་ཞིང་ཕལ་ཆེར་ལ་སྒྲ་དང་། མཐུན་པས་ལ་དོན་
 རྣམ་དཔྱེ་འདྲ་བེད། འོན་ཀྱང་ན་ལ་དེ་ཉིད་ལ། མི་འཇུག་སྒྲ་བའི་སྒོ་ལས་གསུངས།
 རྣམ་དཔྱེ་གང་ལ་སྦྱར་ཡུལ་དེས། ཉེ་འབྱུངས་གང་དུ་བྱ་བ་ ཞིག་བྱས་
 ལ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ་སྟེ། ཉེ་འཕེད་ན་བདག་གིས་བཤད་ལྟ་བུ། །བྱ་བ་གཏན་ནས་
 མི་བྱེད་པར། རྩ་བྱི་འབྲེལ་བྱེད་ཅུང་སྟོན་ན། རྣམ་དཔྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་སྟེ། ཉེ་འཕེད་
 ལ་བདག་གི་མིག་ལྟ་བུ། རྣམ་དཔྱེ་གསུམ་དུག་གསལ་བྱེད་སྒྲ། ས་མཐའ་ཡོད་
 དང་མེད་པ་ཡི། ཁི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་ཡིན། གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་ བ་
 འཕམ། །བྱེད་དང་སྦྱང་བའི་དོན་ལྟར་ན། རྣམ་དཔྱེ་ལྟ་པ་འབྱུང་བྱུངས་ཏེ། ཉེ་འཕེད་
 ལ་ཞལ་ནས་ཐོས་ལྟ་བུ། གསལ་བྱེད་སྒྲ་ནི་ནས་ལས་ཏེ། ཉེ་ཤར་དང་སྦྱད་པ་འདྲ་

ལ་པར་གཏོགས། །གཞན་ཡང་ཆོག་དོན་གོང་ལོག་དུ། །བསྐྱུ་རྒྱ་ཡོད་ན་སྐྱད་
 པའི་སྒྲ། །དང་དང་ཀྱང་ཡང་འང་སོགས་སྒྱུར། །རྣམ་གྲངས་དུ་མས་དོན་བསྐྱར་ན།
 འབྲེད་སྐྱད་སྒྲ་འདུག་དགག་པ་དང་། །བདག་དོན་ཡོད་ན་ཐོག་མཐའ་རུ། །པ་སྒྲེའི་
 ཏགས་རྣམས་ཅི་རིགས་འདུག །བྱུན་དུ་གྱུར་པའི་ཆོག་ཕྱད་ཀྱང་། །དོན་ལ་བསྐྱེགས་
 ས་ཡོད་ན་སྒྱུར། །དེ་བཞིན་བསྐྱར་བྱ་ལྟག་ཡོད་ན། །ལྟག་བཅས་སྒྲ་སྒྱུར་ཆོག་
 དོན་ནི། །རྫོགས་ན་སྐྱར་བསྐྱེའི་སྒྲ་རྣམས་སྒྱུར། །མ་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འདུག་
 ཅེ་ན། །མོ་ཡིག་དབྱངས་དང་མི་ལྟན་ན། །ཤོ་ཡིག་གསལ་བྲེད་བརྩོན་མི་རུས། །དེ་
 ཕྱིར་དབྱངས་ལྟར་བཞེད་པ་བདེ། །ཤོ་ཡིག་དབྱངས་ལྟར་དེ་དག་ལའང་། །རྫོགས་
 འདུག་བཅུ་པོ་མ་ཞུགས་ན། །དོན་གྱི་རོ་པོ་ཅམ་སྟོན་པའི། །མིང་དང་དོན་གྱི་བྱད་
 པར་རྣམས། །སྟོན་པའི་ཆོག་དང་དོན་ལྟན་པའི། །ངག་གི་བརྩོན་པ་ཡོད་མི་ན་ཏེ།
 ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་ཞིང་། །མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆོག་ཕྱུང་ནས། །ཆོག་
 གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པས་སོ། །མིང་ཆོག་བརྩོན་པ་མེད་ན་ནི། །ཐུན་མོང་ཐུན་
 མོང་མ་ཡིན་པའི། །ཤེས་བྱ་སྟོན་པའང་མེད་པར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་འཕགས་ཡུལ་
 མཁས་རྣམས་ཀྱི། །རྫོགས་སྐྱུ་འབྲངས་ནས་གསུངས་པ་འདི། །སྒྲེ་པོ་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་
 གུར་ཅིག །ཆོག་གི་སྒྲ་ཅམ་འདྲ་ན་ཡང་། །དོན་ལ་བྱད་པར་ཤིན་དུ་ཆེ། །དེ་ཕྱིར་
 བད་དག་ལ་བརྟེན་ནས། །མ་ནོར་དོན་རྣམས་འཆོལ་བ་གཅེས། །དོན་ལ་མི་མོངས་
 མོངས་པ་ཡང་། །ལུགས་འདིར་མཁས་མིན་གྱིས་བྲེད་དེ། །སྒྲ་ཤེས་དོན་ལ་མི་མོངས་
 ཞེས། །མཁས་པའི་གསུང་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས། །འདི་ལ་མ་སྐྱུངས་མོངས་ཆོད་ཀྱིས།
 །འཆད་ཅོད་ཅོམ་པའི་གྲར་འདུག་པ། །ཤ་སྐྱེས་མེད་ལྷགས་གྱོན་པ་བཞིན། །རྣམ་

ཞིག་རྗེས་ངན་གསལ་བར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་སློབ་གསལ་དོན་གཉིས་ནམས། །རྟགས་
 འདུག་དཀའ་གནད་གཟུགས་བརྟན་ཀྱན། །གསལ་བར་འཆར་པའི་མེ་ལོང་འདིར།
 །ལ་ཕྱར་གཟིགས་མོར་སྦྱོན་དང་ཀྱ། །འདི་ལ་ཉོངས་པའི་ཆོགས་མཆིས་ན། །གཟུར་
 གནས་མཁས་པའི་སྦྱན་སྒར་འཆགས། །རྩང་ཟད་འབད་ལས་ཐོབ་པའི་དགེས། །ཀྱན་
 གྱིས་འདི་དོན་རྟོགས་པར་ཤོག། །ཅེས་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་སྟིང་པོའི་དོན་མདོ་ཅམ་བཞིན་
 པ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི། རང་གི་སློབ་བྱ་རྗེ་བྱང་མངས་རྒྱས་
 རྒྱ་མཆོད་དང་དོན་གྲུབ་ཕུན་ཆོགས་གཉིས་ནས་དགོས་ཚུལ་ལྟར། མཁས་མཆོག་སི་ཏུ་པཎ་
 ཆེན་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྣམས་ཀྱི་བའི་དཔལ་བཟང་པོའི་བཞེད་པ་དང་མཐུན་པར་དབྱངས་
 ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྗེས་སྦྱར་བའོ།། །།



Bhoti Textbook Class VII

FOR FREE DISTRIBUTION

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

ལྷོ་བོད་ཡུལ་གྱི་སློབ་འཁྱོད་ལུགས་ལྟུང་། ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།