

ལྷོ་ཁེ་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་བདུན་པའི་སློབ་དཔལ།
Bhoti Textbook (Class-VII)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲྭའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྤེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

ལྷོ་ཁི་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་བདུན་པའི་སློབ་དེབ།



Bhoti Textbook (Class-VII)

སློབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུབ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲུལ་འཛིན་སློང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

© All right Reserved to Chief Education Officer Leh

© བར་སྐྱེན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚད་ཁྲུལ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་ཡོད།

བར་ཐེངས་དང་པོ། ༢༠༠༨ དེབ་གྲངས། ༢༠༠༠༠

First Edition 2008 20,000 copies

བར་ཐེངས་གཉིས་པ། ༢༠༢༣

Second Edition 2023

ཚུལ་སྤྱི་གཙོ་པོ། རིག་མཆོ་འཇམ་དབུངས་རྒྱལ་མཆོན།

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཚུལ་སྤྱི་བ་གཞིན་པ། རིག་མཆོ་རྫོ་ལྷོས་རབ་རྒྱས། གསེར་ཁྱི།

Editor Dr. Lotos Rabgais (Sakti)

རི་མོ་བ། དགེ་ལུབ་བསྐྱེད་དབལ་ལྷན།

Drawing By Venerable Thupstan Paldan

སློབ་ཁྲུང་དུ་འགོད་བ་པོ། དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འབྱུངས།

Data Entry: Geshey Konchok Wangdus

དེབ་གཞུགས་དང་

ཁ་ཤོག་རྒྱས་འགོད་པ། རིག་མཆོ་རྫོ་ལྷོས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་བསྐྱེད་འཛིན་ཙོང་ནུ།

Designed by Dr. Lotos Rabgais and Venerable Stanzin Norbu

བར་སྐྱེན་བྱེད་པོ། ཁྲུལ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ།

Published by: Chief Education Officer Leh

FOR FREE DISTRIBUTION)

ལྷོ་རི་སྐད་བཟོ་སྒྲིག་ཆེན་མོ།
Bhoti Textbook Committee

- | | | |
|----|--|-----------|
| ༡༥ | རྒྱལ་ཁབ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། ལྷུང་རྩ། ཨེམའུམེ། བེ་ཨེང་ཀྱི།
བོང་ལེ་སང་རྩལ་བ། དབྱམ་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་མཛོ་སྒྲོབ་ཁང་ཆེན་མོ། ཟླ། ལ་དྲགས། | ཆོགས་གཙོ། |
| 1. | Dr. Jamyang Gyaltzan
Former Professor CIBS Leh | Chairman |
| ༡༦ | དགེ་ལུགས་འཕུལ་འདུག་ལྷན། ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་ལ་རྩལ་བ།
རྒྱ་གར་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཟླ། | ཆོགས་མི། |
| 2. | Ven. Thupstan Paldan
Ex. Assistant Editor
J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh | Member |
| ༡༧ | དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འཕྲ། དེས་སྒྲོན་ལ་རྩལ་བ། དབྱམ་གཞུང་ནང་བའི་རིག་གནས་མཛོ་སྒྲོབ་ཁང་ཆེན་མོ། ཟླ། ལ་དྲགས། | ཆོགས་མི། |
| 3. | Geshe Konchok Wangdu
Former Director CIBS Leh | Member |
| ༡༨ | རིག་མཆོ་སྒྲོ་སྒྲིལ་འབ་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགེ་ཤེས། ཟླ་འོང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་སྤྱོད་བཟང་གི་སྒྲོབ་གཉེད་
ཁང། (DIET Leh) | ཆོགས་མི། |
| 4. | Dr. Lotos Rabgaïs (Sakti)
Bhoti State Resource Group Member DIET Leh | Member |
| ༡༩ | ལྷུང་རྩ། འཛམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགེ་ཤེས། མཛོ་རིས་སྒྲོབ་ཟླ། མང་སྒྲོ། ཟླ། ལ་དྲགས། | ཆོགས་མི། |
| 5. | Acharya Jamyang Wangchuk
Teacher High School Matho | Member |
| ༢༠ | སྤྱ་ཞབས་དོན་གྲུབ་རྒྱལ། གཞུང་གི་ཚོའི་དགེ་ཤེས། མཛོ་རིས་སྒྲོབ་ཟླ། རྩལ་དང་ལྷན་པ། | ཆོགས་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་ཀྱང་དང་ཐུན་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་མ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་འདི་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་དུ་ཁབ་བསྐྱུགས་མཛད། མཛེས་ཤིང་གླིང་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་ལམ་འབྲུམ་གསུམ་རྒྱག་ཅམ་
 ལས་མེད། ལ་དུགས་གྱི་མི་རྒྱུད་ནི། འཕྲོག་རིགས། མོན་རིགས། མོག་པོའི་རིགས་བཅས་གསུམ་ལས་ཆད་པར་བཤད།
 ལུ་ལ་ལྷོངས་འདིའི་གངས་རི་དང་རི་མོ་མཐོན་པོ་ཀྱན་ནམ་མཁའི་ཀ་དང་འདྲ་བ། མཆོ་དང་མཆེའུ་ཆུ་དངས་མ་ཅན། གང་
 བཅིལ་བཅིལ་གྱི་རྒྱུད་པོ་གཙང་མ། དགོན་པ་ལྷ་ཁང་གི་བསོད་ནམས་གྱི་ཁང་ས། དེ་བཞིན་དངས་བཞིན་གཙང་བའི་གཡའ་
 ཆུ་བཅིལ་མོ་མོགས་མི་རིགས་དང་རྣམས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་ལ་དུགས་ལ། རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་རྒྱལ་
 གྱི་རྣམས་གཡེངས་པ་ཀྱང་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དབུས་དུ་སྐྱར་ཡོད།

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

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཐུན་སྦྲུམ་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅོན་སྐམ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་སློན་པོ་ཨ་
 རུའི་ཕུ་ཐོན་མི་སློན་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་དུ་མ་བཅུ་སྤྱོད་དང་རྣམས་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀྱང་ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས་ནས། བོད་
 དུ་ཐེབས་ཉེ་བ་བོད་ཁ་དུ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་སྐྱོ་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༦༧༦་ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། རྣམ་
 ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་གྱིང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་བ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་སྡེ་སྤྱོད་གསུམ་མཐ་རྩ་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་གསུང་རབ་
 རྒྱས་ཤོས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཀྱང་བོད་སྤྱི་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་བཅུ་སྤྱོད་དང་དག་ཆ་མོགས་གཅིག་སྦྱར་གྱི་ནང་
 ལ་གྲིས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏ་ལོ་ལུག་ འོན་ཀྱང་སྐྱ་གངས་མི་འདྲ་སྐྱོ་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་རྣམས་མི་གཅིག་
 བ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ལ་དུགས་སུ་བོད་ཀྱི་བཅུ་སྤྱོད་མང་པོ་རྒྱུ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཅིང་།

རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལོ་༡༩༥༡་ཅམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་༡༩༥༥་ལོར་ལ་ཀྱལ་འཛིན་པོ་
 ཆོས་ཉི་ག་པོ་མ་གཅིག་པའི་བཀའ་ཆེན་ལེ་ཤེས་དོན་གྲུབ་མཆོག་དང་། ཟླ་འཛོམ་ལྷེའི་སྐུ་ཞབས་བཀའ་ཤིས་ཐུན་ཆོགས་ཀྱང་།

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་མཁམ་དབང་དབང་ལྷན་པུས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་ལུགས་བསྟན་པ་ལ་ལྟན། ཀླུ་ལྷ་འཛམ་དབང་སྐུ་ལ་མཆོད་གསུམ་གྱིས་སྐྱོ་ལོན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ལྷག་པ་མམ་ནས་བར་དག་པའི་སྐོན་ནས་སྟོན་གྱི་སྟོན་དེ་བ་ཀྱན་ནས་ལེགས་ཆ་རྒྱངས་ཏེ་སྐྱེད་དང་། ལྷ་བཅོམ་སྟོན་དང་རྒྱལ་རབས་སོགས་བསྟན་ནས་བཅོམ་བྱ་དང་རྟོག་ལྟན་སྐུ་མཆོག་ལ་བ་བྱས་ནས་སྟེ། དེའི་རྗེས་སུ་ལ་དྲགས་ཤེས་རིག་ལྷན་འཛམ་གྱི་ལྷ་བ་བྱས་པ་ལྟར། ལ་དྲགས་རང་སྐྱོད་རི་རྟོངས་ཡར་རྒྱས་ཆོག་མཆོད་སྐུ་ལ་གཉིས་པའི་སྟེ་དཔོན། སྐུ་ལམས་རིག་འཛིན་དཔལ་འབར་གྱིས་སྟེ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྱངས་ལ་སྟོན་འགྲོ་ནས་འཛིན་གྲ་ལྷ་བ་བར་སྟོན་དེ་བ་ལ་བསྐྱར་ཞེས་དང་སོ་མ་རྩོམ་སྒྲིག་གི་ཕྱིར་ཆོག་མཆོད་རྒྱུ་བརྒྱུས་པར་མཛད། དེ་ལྟར་སྐྱི་ལོ་༡༩༠༧ལོར་སྟོན་འགྲོ་ནས་འཛིན་གྲ་ལྷ་བ་བར་གྱི་སྟོན་དེ་བ་རྣམས་ལེགས་བྱུང་བྱུང་། དེའི་རྗེས་འཛིན་གྲ་བྱུག་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་བར་གྱི་སྟོན་དེ་བ་ཀྱན་ཆོག་མཆོད་ཀྱིས་གང་ལེགས་རྩོམ་སྒྲིག་མཛད། དེ་དག་གི་ནང་དགེ་ལུགས་བསྟན་པ་ལ་ལྟན་ལགས་གྱིས་འོ་བརྒྱལ་ལ་མ་འཛམས་བར་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་ཡོང་བའི་བར་རིས་ཀྱན་གྱིས་བ་དང་། སྟོན་བྱུག་ཆང་མས་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རི་མོ་ཀྱན་བརྒྱུད་ནས་སྟོན་ཆོན་གྱི་གནད་དོན་ཀྱན་ཤེས་བྱུག་པར་མཛད་ཡོད།

རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གིས་རྩ་ཁྲིའི་མངའ་སྡེ་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཁག་གཉིས་སུ་བཀོས་པའི་རྗེས་སུ། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཡིས་རྩ་ཁྲིའི་ཕྱི་རྟོག་པོར་ལས་སྤྱི་ལྷན་ཞི་བདམས་པར་མཛད། སི་ཤི་ཞེས་ཞི་ཆེར་ཀ་དུས་ཤིང་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་རེ་སྟོན་གྲུའི་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་དེ་བ་ཀྱན་ཀྱང་ཁོང་གི་ཆེར་ཀ་ནང་བཞུགས་བཅོ་དགོས་ཡོད། རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་ཆང་བསྐུལ་བ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཅན། ཤེས་རིག་རྒྱུད་ཡིག་དང་ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་སྐྱེད་སྟོན་གྱི་སྟོན་དེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། རྒྱུད་ཡིག་སྐྱེད་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལ་དྲགས་ཀྱི་དབུ་སྐྱེད་དང་། མི་དམངས་ཆང་མས་རང་གི་རོ་རྟགས་ཀྱི་རྩེ་ཉི་ལྔ་དང་ཡི་བོ་དུས་རྒྱུད་དུ་བཀོལ་བའི་སྟོན་ནས། མི་རྣམས་བར་གོང་དུ་སྟེ་འཕྲོས་བཞུགས་པ་ནི་ལ་དྲགས་བ་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན།

དེ་ཡང་ཀྱན་གྱི་མཁུན་གསལ་ལྟར་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྟོན་གྲུ་ཀྱན་རྒྱུ་ཀེ་ཀེ་པོར་ནས་སྤྱི་ལྷན་ཞི་བདམས་ཀྱི་ཕ་བསྐྱར་བ་ཡིན། བརྒྱུད་རིས་འདི་ནང་བཞུགས་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྱངས་གྱིས་གནད་བ་བསྐུལ་ཏེ་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་ཀྱན་ཡང་སྐྱེད་སོ་མ་བར་སྐྱེད་བྱེད་དེ་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྟོན་གྲུ་ཀྱན་ལ་འབྲེལ་སྟེ་མཛད། ལ་དྲགས་སུ་གཞུང་དང་སྐྱེད་ཀྱི་སྟོན་གྲུ་ཁང་ཀྱན་ལ་རང་སྐྱེད་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་ཆང་ཕྱིར་ལེ་སྟོན་བ་མ་གཏོགས། དེས་བར་སྟོན་ཁྲིའི་དུང་དགོས་པའི་སྟོན་ཆོན་གྱི་ལྷ་ལྷ་དུ་གྱུར་མེད།

རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཡོན་ཏན་འཆར་གཞི་༡༩༥༠པའི་ནང་རང་སྐྱེད་ལ་སྐྱེད་ཏུག་བསྐྱེད་ཏེ་བཏང་ནས། སྟོན་གྲུ་ཀྱན་གྱི་འཛིན་རིས་ལ་འཕམ་བྱུང་ན་ལ་པའི་བར་གྱི་སྟོན་ཆོན་ཀྱན་རང་སྐྱེད་ནང་སྟོན་ཁྲིའི་དུང་དགོས་པར་བཤད་ཡོད། དེ་མས་རང་སྐྱེད་དང་རང་ལུ་ལ་གཞིན་ཡོད་པ་ཀྱན་གྱིས་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་སྐྱེད་ཡིག་གི་ཡར་རྒྱས་ཆེད་ཉིན་མཆོད་གཅིག་བྱས་ནས་འབད་བཙོན་གྱི་དུང་དགོས་པར་སྐྱེད།

ད་ལན་ལ་དྲགས་རང་སྐྱོད་ཆོག་མཆོད་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐུ་ལམས་ཆེ་རིང་དབང་ལུག་གི་དབུ་བཞུགས་སོག་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྱངས་ཀྱི་དཔོན་སོ་ཆེན་སོ་དང་ཐབས་སྤྱིང་གི་དཔོན་སོ། གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་མཁམ་པ་ཀྱན་དང་མཉམ་སོ་ཆོག་ལ་དུ་ཁག་ཅན་བཞུགས་ཆོག་ཀྱིས། སྐྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཀྱི་སྟོན་བྱུན་སོ་མ་དང་མཉམ་སོ་རྩེ་ཉི་ལྔ་བ་དེ་བ་བར་སྐྱེད་སོ་མ་

མཛད་ཐུབ་དགོས་པར་ཐུགས་ཐག་བཅད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོས་བཀའ་བྲུབ་སྒེལ་ཏེ། ཆོག་མཁན་
 རྒྱུ་ཞིག་བཅུགས་ནས་ཆོག་མཁན་མི་འདྲ་དགེ་ཐུབ་བཟུན་དབལ་ལྟོ། །ཀླུ་འཇམ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དགོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། །ཀླུ་འཇམ་སྒོ་གྲོས་རབ་རྒྱས། ལྷ་མོ་ཅ་འཇམ་དབྱངས་དབང་ལྷུག་སྐྱེ་ཞབས་དོན་བྱུང་ནས་རྒྱལ་
 ཀྱན་ལ་འཛིན་བྲ། དང་པོ་ནས། བརྒྱད་པ་བར་སྟོན་གྱི་སྟོ་ཉི་དེབ་ཀྱན་ཡང་སྐྱར་བར་སྐྱར་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་བཀུར་ཅིང་
 ལས་འགན་བསྐྱེ། དེ་ནས་ཆོག་མཁན་རྒྱུ་ཞིག་བསམ་གྱི་སྟོ་ནས་སྟོན་གྱི་དེབ་ཀྱན་གྱི་འཐུས་ཤོག་བཟོ་དབྱིབས། ལྷན་
 ཆོག་མཁན་གྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོང་ཀྱན་སོ་སོ་བསྐྱེད་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོབ་བྲ། ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་ཐུབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷུག་
 བར་དུ་ལ་དུགས་རང་སྟོང་ཆོག་མཁན་ཆེན་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐྱེ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་ལྷུག་དང་། ལ་དུགས་དབྱས་གཞུང་
 མངའ་སྟེ་སྟོབ་བྲའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དེས་སྟོན་པ་ཀླུ་འཇམ་སའ་དར་ཨ་ལི་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་སྐྱེ་
 ཞབས་བསོད་ནམས་རྟོག་མཁས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་བར་སྐྱར་བྱེད་དུ་བཅུག་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཆོག་མཁན་རྒྱུ་ཞིག་མཁས་དབང་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་འབད་བཙོན་དང་། མེམས་ཤུགས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཐུག་ལས་མཛད་
 དེ་ལེགས་ཐུབ་མཛད་པར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྐྱིག་ཆོག་མཁན་རྒྱུ་ཞིག་
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་སྟེ། དབྱས་གཞུང་མངའ་སྟེ་ལ་དུགས།

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།

༡	བདེ་ཆེན་གྱི་ལམ་བཟང་།	1
༢	ཐོན་མི་ས་སྤོང་།	3
༣	ལས་རྒྱ་འབྲས།	8
༤	རྣམ་དཔྱེ་དང་པོ་འོ་པོ་ཅམ་སྟོན་པ།	13
༥	སྐྱུ་དང་སྐྱུང་གི་སྤྱང་།	16
༦	ཉི་མ་རྣམ་རྒྱལ།	21
༧	བད་དག །	26
༨	ཡམོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྒྲོབ།	29
༩	ང་མ་རྒྱུ་ལུ་ལེན་ཅུ།	33
༡༠	རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤྱུ་བ།	37
༡༡	ཤེས་རབ་ལས་བརྩོན་འགྲུས་ལེགས་པ།	40
༡༢	ལེགས་བཤད།	44
༡༣	རྣམ་དཔྱེ་གསུམ་པ།	48
༡༤	བདེ་སྤྱོད་རྣམ་རྒྱལ།	52
༡༥	བད་དག །	57
༡༦	མང་སྤོང་ཞག་རང་།	60

༡༥	ནམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད།	64
༡༦	ཡུན་ཚོགས་ནམ་ཁྱལ།	67
༡༧	བད་དག །	73
༡༨	ལྷ་སའི་རྫོང་རིན་པོ་ཆེ།	76
༡༩	ནམ་དབྱེ་ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས།	80
༢༠	ཆེ་བརྟན་ནམ་ཁྱལ།	83
༢༡	བད་དག །	88
༢༢	བསྐབ་བྱ།	91
༢༣	ནམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ།	94
༢༤	རྫོང་བརྟན་མི་ལ་རས་པ།	97
༢༥	ད་ཟ་རད་ལྷ་མི།	101
༢༦	ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟེན་གནས།	106
༢༧	བསྐབ་བྱ།	109
༢༨	བད་དག །	113
༢༩	གཞུང་ལྷ།	116
༣༠	བསྐབ་བྱ།	119
༣༡	མོ་ལ་ན་ལྷ་ལྷ།	122
༣༢	ཨ་རྫོང་ལྷ་པོ་ལ་ཡི་གེ་གཏོང་ཚུལ།	126
༣༣	ལེགས་བཤད་ལྷོན་དབང་།	127

སྒྲིབ་ཆེན་དང་པོ།

སྒྲིན་ལམ། བདེ་ཆེན་གྱི་ལམ་བཟང་།

༡། །བདེ་ཆེན་གྱི་ལམ་བཟང་དེ་གསལ་ལོ་རུ་སྒྲིན་མཛད་པོ་དྲིན་ཅན་གྱི་ཆ་མ་དེ་མཁུན་ནོ། །དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་འདི་དེ་ལན་ཅམ་ཐོབ་པ་ཡིན་སྟེང་པོ་ཞིག་ལོན་ཐབས་ལ་འབོད་ཅིག །མཐོ་རིས་ཀྱི་བདེ་བ་ཀུན་བསོད་ནམས་ལས་འབྱུང་བས་ན་སྒྲིག་སྒྲོང་ལ་དགེ་བ་ཀུན་སྐྱབས་ཤིག །ཁམས་གསུམ་གྱི་འཁོར་བ་འདི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་སྒྲུབ་ཤིང་དེས་འབྱུང་པེ་དགོས་སོ། །དྲིན་ཅན་གྱི་མ་ཆེན་ནམས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱིས་གདུང་བས་ན་བྱམས་པ་དང་སྟིང་ཇེ་རེ་སྒྲིམས་ཤིག །གསུང་རབ་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་དེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་འདི་ལ་ཉིན་མཛན་དུ་རང་སྒོ་རེ་སྒྲོངས་ཤིག །ཐོ་ལ་སྒྲེས་ཀྱི་རིག་འོ་ལ་ཅེ་རེ་རུ་སྒྲོས་ཤིག་དང་རང་གསལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་རོ། །ཆོགས་དུག་གི་སྒྲིང་བ་འདི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་འཆར་སྒོ་ལ་ཆེ་ལམ་དང་སྐྱུ་མ་རུ་སྒྲོས་ཤིག །སྒྲིང་གསལ་དང་ཉོག་གསུམ་པོ་ཡི་དམ་གྱི་རོལ་པ་ལ་གཡེངས་མེད་ཀྱི་དྲན་པ་རེ་སྒྲོངས་ཤིག །ཤུགས་འབྱུང་གི་འཆར་སྒོ་ལ་རང་སེམས་ཀྱི་རི་མོ་འདི་དག་གསལ་གྱི་སྐྱུ་དབྱངས་སུ་བསྒྲགས་སོ། །སྟིང་སྐྱུག་ལ་འཇམ་དཔལ་དགུས་པ་ཡི་སྒོ་ལྷན་བྱིད་སྟིང་གཏམ་འདི་སྟིང་དབྱས་སུ་ཞོག་ཅིག། །

* རི་རྒྱང་སྐས་སྐྱུ་ལ་སྒོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

ཆེག་དོན།

མཐོ་རིས།	=	མངོན་མཐོ་ལྟ་དང་མི་འོ་གོ་འཕང་།
ཁམས་གསུམ།	=	འདྲོད་ཁམས། གཟུགས་ཁམས། གཟུགས་མེད་ཁམས།
གདུང་བ།	=	རྒྱལ་བསྐྱེད་གྱིས་མཉམ་བ།
ཐོལ་སྒྲེས།	=	སྒོ་བྱར་དུ་སྒྲེས་བ།
ཆོགས་དུག །	=	མིག །ན་བ། རྒྱ། ཟུ། ལུས། ཡིད་བཅས་སོ།།
ཞོག་ཅིག །	=	ཤོར་ཅིག།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

- ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ བདེ་ཆེན་གྱི་ལམ་བཟང་གསལ་པོ་དུ་སྦྱས་སྟོན་ནམ།
 ༢༥ མཐོ་རིས་ཀྱི་བདེ་བ་ཀྱན་གང་ལས་བྱུང་ངམ།
 ༣༥ ཉིན་མཆོན་དུ་རང་སྒོ་གང་ལ་སྦྱང་དགོས་སམ།

སྒྲོབ་ཆེན་གཉིས་པ།

ཐོན་མི་སྒྲོལ།

གཟིགས།

སྒྲོབས།

ཕེབས།

མཆམས།

ཏགས།

བྱགས།

སེམས།

རྒྱགས།

པོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་སྒོང་བཅན་སྐམ་པོའི་སྐུ་དུས་སུ་ཆོས་སྤྱོད་གང་གི་སྐབས་
ལ་ཡང་ཡི་གེ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བར་གཟིགས་ནས། ཡབ་ཐོན་མི་ཨ་ཁུའི་
སྒྲུབ་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ལོན་པ་རིག་པ་ནི་ཁིང་དཀའ་བ་དང་དུ་ལེན་རྒྱས་པའི་
སྤྱིང་སྒྲོབས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་རྒྱ་གར་དུ་ཡི་གེ་སྒྲོབ་དུ་བཏང་བར་མང་ད།



དེ་ནས་ཁོང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རྒྱ་གར་
དུ་ཕེབས་ནས་མཁས་པ་ཆེན་པོ་བྲམ་བེ་
ལེ་བྱེན་ཀ་ར་དང་། པ་རྗེ་ཏ་ལྷ་རིག་
པའི་སེཆེ་གཉིས་ཀྱི་ཞབས་ལ་གཏུགས་
ནས་ཡི་གེ་དང་། སྒྲི། སྒྲན་ངག་སོགས་
རིག་པའི་གནས་ནམས་མཐར་སྦྱིན་པ་
སྦྱངས་ནས་པོད་དུ་ཕེབས། ཁོང་གི་

མཆན་ལ་ཐོན་མི་ས་རྗེ་ཏ་ལྷ་བཞི་ཁོང་བྱགས་སེམས་བཟང་པོ་དང་གཞུང་
དང་པོ་བཞུགས་ཡོད་པར་བརྟེན་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ས་རྗེ་ཏ་

སྒྲིལ་མཆོན་བཏགས་པར་མཛད། སྒྲིལ་ཞེས་པ་ནི་པོད་ཡང་དག་པ་
 ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། པོད་དུ་ཐེབས་ནས་པ་པོང་ཁ་རུ་ལོ་གསུམ་རིང་སྒྲི་
 མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྒྲི་ལོ་ ༦༤༦ ལོར་པོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད།

པོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཞིབ་འདུག་ལེགས་པར་མཛད་ནས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་
 གསལ་བྱེད་སུམ་རུ་མོ་བཞི་ལས་པོད་སྐད་ལ་ཉི་བར་མཁོ་བཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་
 གྱི་སྟེང་དུ་ཨ་ཡང་གསལ་བྱེད་དུ་བསྒྲན། དེའི་སྟེང་དུ་ལེགས་སྒྱུར་ལ་མེད་
 པའི་ཅ་ཆ་ཇ་ཞ་བ་འབཅས་ཡི་གེ་དུག་པོ་གསར་དུ་བསྒྲན་ནས་པོད་ཡིག་ལ་
 གསལ་བྱེད་སུམ་རུ་ཐམ་པ་གཏན་ལ་ཐབ་པར་མཛད། ཡང་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་
 དབྱངས་བརྒྱ་དུག་ལས་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་བྱངས་ནས་དེ་ལ། གི་ག། ཞབས་
 གྱུ་༥ འཁྱེང་བུ། མ་རོ་ཞེས་མིང་བཏགས་པར་མཛད། པོད་ཀྱི་བད་སྟོད་
 པའི་གཞུང་སུམ་རུ་པ་དང་། ཉགས་ཀྱི་འདུག་པ་སོགས་བསྒྲན་བཅོས་བརྒྱད་
 བཅོམས་པར་གྲགས་ཀྱང་ད་ལྟ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ནི་པོད་གསལ་བསྒྲན་བཅོས་
 གཉིས་ལས་མེད།

ཡི་གེ་གསར་དུ་མཛད་ནས་ཡི་གེའི་ཡུད་དུ་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྟོད་པ་འདི་
 ལྟར་ཡུལ་བར་མཛད།

ཞལ་རས་གསལ་ལ་ངང་མདངས་གང་བ་བཟང་།།

གདམས་ངག་ཟབ་ལམ་མ་ཆད་ཐ་དད་རངས་།།

ལས་ངན་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་བསལ་མཛད་པ།

འཕགས་པ་མ་ཕམ་ཡང་དག་དམ་པ་ལགས།

བདེ་གཤེགས་བདེན་ངེས་ཡེ་ཤེས་ཏེ།

ཏིང་འཛིན་ཞི་ཉིད་རིག་ཅིང་གཟིགས།

ཉོན་མེངས་ཆོགས་བཅོམ་མགོན་པོ་མཆོག །

དུག་གསུམ་བདུད་འདུལ་ཀུན་ཏུ་བྱུང་།

ཞེས་པ་འདི་བྲིས་ནས་རྒྱལ་པོ་སྤྱིང་བཅོན་སྐམ་པོ་ལ་ཕུལ་བས་རྒྱལ་པོ་བྱགས་
 བེན་ཏུ་དགེ་ས་ནས་ཐོན་མི་ལ་བཀྱར་བ་ལྟེ་ཆེན་པོ་མཛད། དེས་ན་ཁོང་ནི་རང་
 ཅག་པོད་ཡིག་བཀོལ་མཁན་རྣམས་ལ་སྐུ་རིན་པེན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་མ་
 ཟད་དེང་སངས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་མདོ་སྒྲགས་ཡོངས་སུ་ཚོགས་
 པའི་བལྟན་པ་ཆ་ཆང་བ་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་མ་གཏོགས་སྐད་ཡིག་གཞན་
 ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས་མེད། དེ་ཡང་ཕྱིའི་རྒྱ་མོར་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཇི་ཙམ་
 ཆེ་བ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས། ཇམ་བུའི་མྱིང་གི་མི་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀའ་
 འལ་སོ་མ་མང་པོ་ཞིག་འོངས་དང་འོང་བཞིན་ཡོད་པའི་དུས་འདིར། པོད་
 ཀྱི་སྐད་དུ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དེ་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།
 དེས་ན་དེང་སང་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ནང་

ཆོས་ལ་སྒྲུང་བརྟག་ཆེ་རུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལ་དྲགས་སུ་ཡང་ཕྱི་ཀྱལ་
 གྱི་སློར་གཡེངས་པ་མང་པོ་འོང་བ་དེ་ཡང་རང་རེའི་རིག་གཞུང་དེ་རིན་ཅན་
 ཞིག་ཏུ་མཐོང་ནས་དེ་བཞུ་རུ་འོངས་དང་འོང་བཞིན་ཡིན་ནོ།།

དེས་ན་ཐུག་གུ་ཀུན། རང་ཅག་གི་སྐད་ཡིག་ནི་རང་ཅག་ཙམ་མ་ཟད་ཇམ་
 བུའི་སྤྱིང་སྤྱིའི་བདེ་སྤྱིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྐད་ཡིག་རིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་
 པ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་རང་གི་སྐད་ཡིག་རྒྱལ་བ་བཙུག་ཏེ་སྤྱང་དགོས་པ་ཡིན།།

སྤྱིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་བྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ ཐོན་མི་ས་སྤྱོད་ཀྱི་གར་དུ་ཐེབས་ནས་རིག་གནས་ཅི་སྤྱངས།
- ༢༥ ཁོང་བོད་དུ་ཐེབས་ནས་གང་དུ་བཞུགས་ནས་བོད་ཡིག་མཛད།
- ༣༥ ཡི་གེའི་ཡུད་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྟོན་པ་ཡུལ་བའི་ཆོགས་བཅད་གཅིག་བྲིས།
- ༤༥ བཙུག་ཁྲན་འདས་ཀྱི་མདོ་སྤྱུགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཆ་ཆང་
 བ་སྐད་ཡིག་ཅིའི་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་དམ།
- ༥༥ རང་གི་སྐད་ཡིག་སྤྱང་དགོས་པའི་སློར་ཡིག་ཕྱིང་ལྔ་བྲིས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆེན་པ་ནམས་མཚོར་བར་བྱིས།

ཐུག་གུ་ཀུན་རང་ཅག་གི་རྒྱ་ལྷོ་ཞི་རང་ཅག་ཅམ་མ་བཟད་ཇམ་བུའི་ལིང་

སྒྲིའི་དེ་སྒྲིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལྷོ་ཞི་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བཅས་

ནས་རང་གི་རྒྱ་ལྷོ་ཞི་ཅིག་ཀྱལ་བ་བཅོས་ཏེ་རང་དགོས་པ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

ཐོན་མི་སྒྲོལ་ཀྱུ་གར་དུ་ཕྱེབས་ནས་ཁོད་ཡིག་གསར་དུ་མཇུག་པའི་སྒྲོར་ཡིག་

ཐེང་བདུན་བྱིས།

སྒྲིབ་ཆེན་གསུམ་པ།

ལས་རྒྱ་འབྲས།

ནམ་སྒྲིན། མཐའ་གཅིག་དུ། སྐྱུག་བསྐྱེལ། རྩིང་རྩེ། མི་སྐྱུག་པ།
ཡིད་འཕྲོག། མཆོད་རྟེན། འཁྱོད་པ། འབྲས་བུ། རྩེ་པ། དྲིལ་བུ།

ཕན་བདེའི་ལེགས་ཆོག་སྐྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་བ་ལས་འབྲས་ལ་ཐུག་པ་ཡིན།
དེ་ཡང་དགེ་བ་བཟང་པོའི་ལས་དང་། མི་དགེ་བ་ངན་པའི་ལས་ཀྱི་ནམ་སྒྲིན་
མཐའ་གཅིག་དུ་སྐྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ཡང་འདྲེལ་བ་ལུང་ལས།

ཅི་འདྲ་བའི་ལས་བྲས་པ།

འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱ་དགེ་བ་བཟང་པོ་བྲས་ན་འབྲས་བུ་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པ་
མ་གཏོགས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མི་འབྱུང་། ཡང་རྒྱ་མི་དགེ་བ་ངན་
པའི་ལས་བྲས་ན་འབྲས་བུ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་བདེ་བ་རྩ་བ་ཉིད་
ནས་མི་འབྱུང་། དེས་ན་བདེ་སྐྱུག་གི་རྒྱ་འབྲས་སྐྱོད་སྤྱོད་པ་ཡིན། དཔེར་
ན་ས་པོན་དུ་གཡེར་མ་བཏབ་ན། དེའི་འབྲས་བུ་འང་ཁ་ཆ་བ་མ་གཏོགས་
མངར་མོ་འོང་མི་སྲིད། ཡང་ས་པོན་དུ་ཕྲ་ཀླ་ཤུ་བཅུ་གས་པ་ཡིན་ན། དེའི་

འབྲས་བུ་འང་མངར་མོ་དང་ཞིམ་པོ་འོང་བ་མ་གཏོགས་ཁ་ཆ་བ་ཙུ་བ་ཉིད་ནས་
 མི་འོང་། དེ་བཞིན་དུ་བསམ་པ་བཟང་པོ་དང་བྱམས་སྤིང་རྗེའི་སྒོ་ནས་གཞན་
 ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ན། དེའི་འབྲས་བུར་རང་ལ་སྐྱིད་པོ་དང་བདེ་བ་འོང་བ་
 ཡིན། ཡང་བསམ་པ་ངན་པས་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ལས་བྱེད་ན་དེའི་འབྲས་
 བུར་རང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་འོང་བ་ཡིན། དེས་ན་དུས་ནམ་ཡང་བསམ་པ་ངན་
 པ་དང་གཞན་ལ་གནོད་པའི་བྱ་བ་མི་དགེ་བའི་ལས་སྤང་དགོས།

དེ་ཡང་ཐོན་དགེ་སྒོང་སྒྲན་པ་བཟང་ལྡན་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་། དེའི་
 ལུས་ལ་ལྷ་ན་ཁམས་ལོག་མི་སྐྱུག་པ་ཞིག་དང་། སྐད་ཤིན་དུ་སྒྲན་པོ་ཆང་
 མའི་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཞིག་བྱུང་། དེ་གཉིས་ཀའང་ཐོན་གྱི་ལས་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།
 དེ་ཡང་ཐོན་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གིས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེངས་སྐབས་ཁོ་དེའི་
 ལས་བྱེད་སྒྲ་པ་ཞིག་དུ་སྐྱེས། དེ་དུས་ཁོས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་
 ནམ་ཞིག་གྲུབ་ཟེར་ནས་ཁ་བཏང་། བྱིས་སུ་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་ཆར་བ་དང་
 ཁོ་འཁྱོད་པ་སྐྱེས། སྐྱ་ཆའི་དདུལ་དེས་གསེར་གྱི་དྲིལ་བུ་ཞིག་ཉོས་ནས་མཆོད་
 རྟེན་ལ་ཕུལ། དེས་ན་ཁ་བཏང་བའི་འབྲས་བུར་ལུས་མི་སྐྱུག་པ་དང་། གསེར་
 གྱི་དྲིལ་བུ་སྐད་ཤིན་དུ་སྒྲན་པོ་ཞིག་ཕུལ་པས་སྐད་སྒྲན་པོ་བྱུང་བ་ཡིན།

ལས་བཟང་ངན་གང་བྱས་ཀྱང་འབྲས་བུ་འང་དེ་དང་འདྲ་བར་འབྱུང་
 གི་ཚུད་ཐོས་སུ་མི་འགྱུར་བ་ནི་མདོ་ལས།

ལུས་ཅན་ནམས་ཀྱི་ལས་ནམས་ནི།

བསྐལ་པ་བརྒྱར་ཡང་ཆུད་མི་བ།

ཆོག་གས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་པ་ན།

འབྲས་བུ་མིན་པ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ལས་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་གང་བྱས་ཀྱང་། དེའི་འབྲས་
བུའང་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་འབྱུང་བ་མ་གཏོགས་ལས་བྱས་པ་དོན་མེད་ཆུད་
ཐོས་སུ་ནམ་ཡང་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ།

ཟུར་བརྗོད། དགེ་ནན་ལགས། ལས་ཀྱི་འབྲས་སྒོར་ད་དུང་དཔེ་མང་པོ་དྲངས་ནས་འགྲེལ་
བཤད་གྲུབ་དགོས།

ཆོག་དོན།

- | | | |
|--------------|---|----------------------------|
| མཐའ་གཅིག་དུ། | = | ཅ་བཉིད་ནས། |
| ངེས་པ། | = | ཏན་ཏན། |
| མི་སྤྱད་པ། | = | ཡིད་དུ་མི་འོང་བ། ཁམས་ལོག ། |
| ལུས་ཅན། | = | སེམས་ཅན། འགྲོ་བ། |
| ཆུད་མི་བ་བ། | = | དོན་མེད་དུ་མི་འགྱུར་བ། |

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱ་དགེ་བ་བསགས་ན་འབྲས་བུ་གང་འབྲུང་བ་ཡིན།

༢༥ ལས་བབང་ངན་བྱས་པས་འབྲས་བུ་བདེ་སྐྱབས་འབྲུང་བའི་དཔེ་ཅི་ཡོད།

༣༥ དགེ་སྒྲོང་སྙན་པ་བབང་ལྡན་གྱིས་མཆོད་རྟེན་ལ་ཅི་ཡུལ།

༤༥ སྙན་པ་བབང་ལྡན་གྱི་སྐད་སྙན་པོ་འོང་བའི་རྒྱ་ཅི་ཡིན།

༥༥ རྣམ་སྒྲིན་སོ་སོར་ངེས་པའི་མདོའི་ཡུང་དེ་དག་པོར་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་ལོར་བ་རྣམས་བྲིས།

ལུས་བྱན་རྣམས་ཀྱི་ཐུས་རྣམས་ནི།

བརྒྱལ་བ་འགྱུར་ཡང་ལྷུང་མི་བ།

ཆོགས་ཤིང་རྟུས་ལ་བབས་པ་ན།

འབྲས་བུ་མིན་པ་ཉིད་དུ་བརྒྱུར།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་འགྲིག་པ་དང་ཚོར་བ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་  ཉགས་དང་
 ཚོར་ཉགས་  རྒྱུའམ།

ཀ༥ ལས་བཟང་པོའི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འབྱུང་།

ཁ༥ ཞིང་ལ་ནས་བཏབ་ནས་གོ་སྐྱེས།

ག༥ ལས་ངན་པའི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་འབྱུང་།

ང༥ ལས་བཟང་ངན་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་སོ་སོར་ངེས་པ་ཡིན།

ལྷོ་བ་ཆོན་བཞི་པ།

ནམ་དཔེ་དང་པོ་འོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ།

ནམ་དཔེ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དང་པོ་རོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ། གཉིས་པ་ལས་
སྲ་བྱ་བ། གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲ། བཞི་པ་དགོས་ཆེད། རྩ་པ་འབྱུང་ཁུངས། རྩ་པ་
པ་འབྲེལ་སྒྲ། བདུན་པ་བཞེན་གནས། བརྒྱད་པ་འཁོད་སྒྲ་ཉི་བརྒྱད་དོ།

ནམ་དཔེ་དང་པོ་ངོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ་མི། དོན་དེའི་ངོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ་
མ་གཏོགས་བྱུང་པར་མི་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་ལ་ཟེར།

མིང་ཞེས་པ་ནི་དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་ཞེས་པ་རྫོང་པའི་ཆེ་སློབ་གྲྭ་དེའི་
 རོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཆེན་པོ། སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་རྒྱུང་། ཞེས་པ་རྫོང་
 པའི་ཆེ་སློབ་གྲྭའི་རོ་ཙམ་སྟོན་པ་མིན་པར་བྱུང་པར་སྟོན་པའི་ཆེ་གཡིན། དེས་
 ཅ་མིང་ཆེ་གཡིན་སྟེ་སྟེ་བྱུང་པར་འབྱུང་ཤེས་པ་དགོས།

ནམ་དུ་དང་པོའི་དཔེར་བརྗོད་ནི། བཀྲ་ཤིས། མེ་རྟོག། ལྷོ་བ་བྲ།
འཛིན་ཁང་། སྤྱད་འཛིན། སྤྱད་ལྷོན། ཟེར་བ་འདི་རྣམས་ཡིན།

དེ་ཡང་བཀྲ་ཤིས་ཟེར་བའི་མིང་དེས་སྐུག་གུ་དེའི་ངོ་བོ་ཙམ་ལྟོན་པ་
མ་གཏོགས་སྐུག་གུ་དེ་མེམས་བཟང་པོ་དང་རན་པ། ལྟོད་པ་ཡང་རབས་དང་

མ་རབས་སོགས་བྱད་པར་མི་སྟོན་པས་ངོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱི་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་གྱི་ལན་བྲིས།

༡༥ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

༡༦ རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༡༧ རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་དཔེར་བརྗོད་བརྒྱད་བྲིས།

༡༨ མིང་དང་ཚིག་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།

སྤྱི་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་འབྲིག་  རྟགས་ཀྱི་བས།

ཁང་པ།	-----	མིག་གསལ་པོ།	-----
-------	-------	-------------	-------

ཁང་པ་དཀར་པོ།	-----	དགེ་ཆེན།	-----
--------------	-------	----------	-------

མི།	-----	མི་རྒྱལ་པ།	-----
-----	-------	------------	-------

མིག །	-----	སྒོ་བ་ལྷན། །	-----
-------	-------	--------------	-------

སྒོ་བ་སྤྱི།	-----	དགེ་ཆེན་བཟང་པོ།	-----
-------------	-------	-----------------	-------

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་མིང་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོང་ས།

ནང་སྒྲོང་། སྒྲུ་གུ། དཔེ་དེབ། ཡི་གེ། བརྒྱན་འབྲིན།

ཀ༥ སྒམ་ཁུང་གི་ནང་དུ་.....བཅུག་ཡོད།

ཁ༥ དགོ་ཀན་གྱིས་.....སྒྲུལ།

ག༥ རོན་གྲུབ་གྱིས་.....འབྲི་བཞིན་འདུག །

ང༥ ཀུན་མཛེས་གྱིས་.....མྲོག་གིན་འདུག །

ཅ༥ ཨ་མ་ལགས་.....ལྷ་ཡིན་འདུག །

སྒྲོ་བ་ཚན་ལུ་པ།

སྒྲུག་དང་སྒྲུང་གི་སྒྲུང་།

ནགས་གསེབ། བེའུ། ཅེད་མོ། སྤུ་མ། རྩུ་ན། གཅིག་སྒྲིལ།
 བྱིས་མཆོས། རོ་ཚ། སྒྲིང་གཏམ། དཀྲུགས་གཏམ། སྤུ་ན།

སྒྲོ་ན་ནགས་གསེབ་ཅིག་དུ་སྒྲུག་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ནམ་ཞིག་ན་
 སྒྲུག་མོ་དེ་ལ་སྒྲུག་སྤུག་ཅིག་སྒྲེས། ཉིན་ཅིག་སྒྲུག་མོ་བཟའ་རྒྱ་འཆོལ་དུ་སྔོང་
 སྔོང་བ་ན་བ་ལང་གི་བྱ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྒྲེབས། དེའི་ནང་ནས་བ་ལང་ཞིག་
 བསད་དེ་རོ་བྱུར་ནས་ཁོ་རང་གི་ཆང་དུ་ལོག། བ་དེའི་བེའུ་ཡང་ཨ་མའི་རོའི་
 རྒྱུ་སྤྱ་འབྲངས་ནས་སྒྲུག་ཆང་དུ་སྒྲེབས། ཐོག་མར་སྒྲུག་དེས་བ་འདི་ཕྱོས་
 པའི་རྒྱུ་སྤྱ་བེའུ་འདི་བསད་ནས་ཟ་དགོས་བསམས།

རྒྱུ་སྤྱ་སྒྲུག་སྤུག་དང་བེའུ་གཉིས་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་མཐོང་ནས་སྒྲུག་མོའི་
 རྒྱོ་བྱུར། བེའུ་འདི་མ་གསོད་པར་གསོ་ན་ངའི་སྒྲུག་སྤུག་འདི་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་
 རོགས་ལ་ཕན་བསམས་ནས་བསྐྱལ་ཏེ་བཞག། སྒྲོ་ན་གྱི་ལས་དབང་གིས་བེའུ་
 དང་སྒྲུག་སྤུག་གཉིས་མཉམ་དུ་ལྷན། ཉིན་གཅིག་སྒྲུག་མོ་དེ་ན་ནས་འཆི་
 བ་ལ་བྱུག་པ་ན། སྒྲུག་སྤུག་དང་བེའུ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཕོས་ནས། གཅིས་

ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཐན་པའི་བསམ་པས་གཏམ་འདི་བཤད་པ་ཡིན། མ་ཉན་
ན་ཁྱེད་རང་འཐད། ཉིན་ཅིག་སྐག་དེ་སྒྲིམ་གྱིན་ཁྱེད་རང་གི་མདུན་དུ་འོང་
བ་དང་ང་ཡི་སྒྲིམ་གཏམ་དེ་དུན་འོང་ཟེར་ནས་སོང་།

དེ་ནས་སྐྱེ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བོད་ནས་སྐྱེ་བའ་ལགས། བྱེད་ཀྱི་
 སྐབས་སུ་སྐྱེ་བའ་ལགས་བྱེད་རང་གི་ཨ་མས་ཁོའི་ཨ་མ་བསད་པའི་དགྲ་ག་ལོན་སྤྱི་
 བྱེད་ལ་རྩ་ཚོན་པོ་འདི་མ་བཅུགས་ཐབས་མེད་ཡིན་ཞེས་ཟེར་བཞིན་འདུག །ང་
 རི་དེ་མ་བཟོད་པར་བྱེད་ལ་ཁྱུ་རུ་མངའ་བ་ཡིན་སྐྱོས། སྐབས་གིས་ང་གཉིས་
 མ་གཅིག་གིས་གསོས་པའི་སྤྱན་ཡིན་པས་དེ་སྐར་མི་སྤྱི་ཅེས་ཟེར་བ་དང་།
 ཡང་སྐབས་གིས་ཉིན་ཅིག་སྐྱེ་བའ་ལགས་ལ་གསོ་བ་གཏོང་གིན། རམས་དང་བཅས་
 བྱེད་ཀྱི་སྤྱན་རྩ་འོང་བ་དང་ང་ཡི་སྤྱི་བོད་ལ་དེ་དཔྱད་པའི་དུས་སུ་ང་རང་གཉིས་
 བྱེད་མཆོས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པས་གཏམ་འདི་སྐྱོས་པ་ཡིན། ང་ལ་བྱེད་གང་
 ཡང་མེད་ཅེས་ཟེར་ནས་སོང་ངོ་།།

སྒྲུབ་པ་དང་སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་ཆུང་མ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་གཤིས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་།
 རྒྱ་ཆེན་གྱིས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེས་ལ་རྒྱ་ཆེན་གྱི་སྐྱེས་ལ་བཞུགས་པ་ལ་བཞུགས་ནས།
 ཉིན་རྒྱུ་མ་རང་རང་གི་གནས་ནས་ཐོན་དུས་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་འཛིགས་སྐྱེད་
 དང་རྒྱ་ཆེན་གྱིས་སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་ཆུང་མ་དེ་རིང་ཁོས་ཨ་མ་བསད་པའི་དབྱ་ཤ་ལེན་པའི་
 ཐབས་བྱེད་ནས་ཡིན་པ་འདྲ་བསམས་པ་དང་། སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་ཆུང་མ་དེ་
 བ་ལྟར་རང་བསད་ནས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་འདྲ་བསམས་ནས། སྐྱེད་ཆུང་གཉིས་ཀ་

ཁྱིམ་ཏེ་ལྷ་བསམ་མེད་པར་འཛིངས་པས་གཉིས་ཀ་གིའོ།།

དེ་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་དག་སྒྲིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གཞན་གྱིས་དཀྱུགས་གཏམ་
ལ་མཉན་ན། འོ་མ་གཅིག་གིས་གསོས་པའི་སྤྱན་ཡིན་ཡང་གཉིས་ཀའི་སྤྱི་ག་
དང་འབྲལ་དགོས་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་རང་གིས་བཏག་དབྱུད་ནན་
ཏན་མ་བྱེད་པར་མི་རང་འདོད་ཅན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་ལྷ་བསམ་མེད་པར་ལག་
ལེན་བྱེད་ན། འབྲས་བྱུང་ན་པ་འདི་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བ་གང་ལའང་
མིས་ཅི་ཟེར་ལ་མ་མཉན་པར་བཏག་དབྱུད་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།།

སྤྱིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ སྤྱིང་འདི་ནས་བསྐབ་བྱུང་གང་ཐོབ།

༡༦ ལྷ་ག་ཨ་མས་འཆི་ཁར་ཁ་ཆེམས་གང་བཤད།

༡༧ སྤྱི་གན་གྱིས་ལྷ་ག་གི་མདུན་དུ་སྤོང་ནས་གང་སྒྲིས།

༡༨ སྤྱི་གན་སྤྱིང་གི་མདུན་དུ་འོངས་པ་དང་སྤྱིང་གིས་སྤྱི་གན་ལ་གང་སྒྲིས།

སྤྱིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྤོང་ནམས་སུ་སྤོངས།

དོན་དག་ གཞན་ གསོས་པའི་ སྤྱི་ག་དང་

དེ་ལྷ་རྒྱུ་.....སྒྲིང་པོ་ཅི་ཡང་མེད་པར་.....གྱིས་དཀྱུགས་གཏམ་ལ་ཉན་

ན། ཨ་མ་གཅིག་གིས་.....སྤྱན་ཡིན་ཡང་གཉིས་ཀའི་.....བྲལ་དགོས་
པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

སྤྱོད་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཆོག་ནམས་ཀྱི་མཛུགས་གཡས་ནས་བཅ་ལ་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
ཀ། གཞན་གྱིས་ཅི་ཟེར་ལ་མ་མཉན་པར་	དུས་འཛིགས་སྒྲུང་དང་ནམ་ཉིག་སྒྲེས།
ཁ། རྟག་དང་སྒྲུང་གིས་བྱེད་ཚུ་ལ་དེ་	རང་བཞིན་གྱི་གཤིས་ཤིག་ཡིན།
ག། རང་རང་གི་གནས་ནས་ཐོན་	རང་གིས་བརྟག་དཔུང་བྱེད་དགོས།
ང། ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀ་ཁྲིམ་དེ་	འཛིངས་པས་གཉིས་ཀ་མིའོ།

སྒྲོབ་ཆེན་དུག་པ།

ཀླུ་ལ་རབས།

ཀླུ་པོ་ཉི་མ་རྣམ་ཀླུ།

བདེ་ལེགས་རྣམ་ཀླུ་གི་རྗེས་སུ་སྤྲས་ཆེ་བ་ཉི་མ་རྣམ་ཀླུ་གིས་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༤༠ རྣམ་ ༡༢༣༠ བར་ཀླུ་སྤྲིད་བསྐྱེད་སྤྲོད། ཀླུ་པོ་འདིའི་སྤྱན་ཚུང་
 བ་གསུམ་ལས་ངག་དབང་རྣམ་ཀླུ་བྲིག་མེ་དགོན་དུ་རབ་དུ་བྱུང་། དབང་
 སྤྱུག་རྣམ་ཀླུ་དང་། དགའ་ལྡན་རྣམ་ཀླུ་གཉིས་ཀ་ཉེ་མི་དགོན་པར་རབ་
 དུ་བྱུང་། ཉི་མ་རྣམ་ཀླུ་ལ་ས་སྐྱོང་དབང་མོ་བཙུན་མོར་བྱས། སྤྲས་བདེ་
 སྐྱོང་རྣམ་ཀླུ་དང་། སྤྲས་མོ་ཞོར་འཛིན་དབང་མོ་བཞུགས། རྟེན་རྣམ་པས་
 སྤྱུམ་ཇོ་ཡི་སྤྲས་མོ་བྱི་བྱི་ཁ་དུན་བཙུན་མོར་བྱས། སྤྲས་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀླུ་
 དང་། སྤྲས་མོ་བཀྲ་ཤིས་དབང་མོ་བཞུགས། ཉི་མ་རྣམ་ཀླུ་གིས་པོད་རིགས་
 མོད་ལ་དམག་རྒྱབ་དགོས་བྱུང་། དམག་མགོར་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་དང་།
 ཚུལ་བྲིམས་དོ་རྗེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་གཉིས་དཔལ་ངར་ཅན་དང་དམག་བྱས་
 ལ་མཁའ་པ་ཡོད་པས་སོད་ལ་ཕམ་བཀའ་ལ། ད་མན་ཆེན་པོས་གཙོས་པའི་
 བཟང་ཞོར་མང་པོ་སྒྲེར་བྱེད་སྤྲོད། རྗེས་སུ་ཁ་ཕུ་ལུའི་ངོ་དང་ཤི་སྒྲར་གྱི་ངོ་གཉིས་

མ་འཆམས། ཁ་ཕུ་ལུའི་ཨོ་བུ་བུ་ཏ་
 ཏམ་ཁུན་གྱིས་ཉི་མ་ནམ་རྒྱལ་ནས་
 དམག་རོགས་ཞུས། རྒྱལ་པོས་དམག་
 དཔོན་ཚུལ་བྲིམས་དོ་ཨེ་དམག་དང་
 བཅས་བཏང་། སྤེ་སྐར་གྱི་མཁར་
 གླངས། ཨོ་དཔོན་དང་དམག་གིས་མགོ་



པོ་བསྐྱས། ལོ་ཤས་ཨེས་སྐལ་ཉིའི་ཨོ་ཀུན་ནང་མ་མཐུན་པར་ཡང་སྐར་ཉི་
 མ་ནམ་རྒྱལ་ལ་དམག་རོགས་སྐལ་དགོས་ཞུས་པ་ལྟར། རྒྱལ་བྲིམས་དོ་ཨེ་
 དང་ལ་དྲགས་པའི་དམག་སྐལ་ཉིར་བཏང་། སྐར་མདོ་པ་ལ་ཕམ་བཀལ་
 ནས་སྐར་སྐར་མདོ་པས་འཕྲོགས་ནས་བྱིར་ཡོད་པའི་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་ནང་
 རྟེན་སངས་རྒྱལ་གླང་པོ་གདུང་གི་རིང་བསྐྱེལ། བསེ་རུ་བྱང་ཚུབ་སེམས་
 དཔའི་རུ་དང་། རྩགས་གྱི་ད་མན་ཆེན་པོ་ཀུན་ཚུར་གླངས་ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་
 ལུལ། རྒྱལ་པོ་ཉི་མ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྟོ་འབྲུག་ནས་ཨེ་བཙུན་ངག་དབང་རྒྱལ་
 མཆན་ལ་དྲགས་སུ་ཞུས། རྒྱལ་གློན་མི་མངས་ཀུན་ལ་བཀའ་དབང་བཀའ་
 ཆོས་སྐལ། སྐས་མོ་ཆོར་འཛིན་དབང་མོ་སྟོ་མོན་ཐང་ལ་བཙུན་མོར་བཏང་།
 ཟེ་ཟེ་རྒྱལ་མོའི་སྐས་མོ་བཀྲ་ཤིས་དབང་མོ་གིས་ཏ་ཕར་ལ་བཙུན་མོར་བཏང་།
 དེ་ནས་བཅད་དེ་ཁ་ཕུ་ལུའི་ཨོ་བུ་ལ་བག་མར་སྐལ། ཉི་མ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་
 མེད་སྟོང་སྐངས་དང་བྲིམས་ཀུན་གཙང་མ་མཛད། ཅན་མོའི་ཆོགས་པ་ཞིག་

བཙུགས། དེ་དག་ལ་ལེགས་པར་བྲིས་ཏེ་མིན་པར་བྲིམས་ཐག་མི་གཙད།
 རྒྱལ་པོ་འདིས་བཟང་པོ་ལ་ཡར་བསྟོད། ངན་པ་ལ་གཉའ་གནོན། ཡོན་
 ཏན་ཅན་དང་ཀན་རབས་ཀྱན་ལ་བཀྱར་སྟེ། སྐྱུ་བྲག་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པ། མི་
 སེར་ལ་བྱམས་སྦྱང་། བྱོགས་མི་ཀྱན་ལ་བདག་ཁྱེན། ཡར་དཀོན་མཆོག་
 ལ་མཆོད་པ། མར་ངན་སྦྱང་ལ་སྦྱིན་པ་སོགས་བཀའ་བྲིམས་གཙང་མ་ཡོད་
 པས་ཡུལ་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་། ཆང་མས་བསྟོད་བསྐྱེད་
 དང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཞུས།

སུ་རུ་དཀར་ཅེ་འི་རྫོང་གི་སུལ་ཏན་གྱི་བུ་དོད་ལ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་
 ཀྱང་ཡོད། རྗེས་སུ་ཁོ་རང་གི་སྐས་བཀྲ་ཤིས་ནམ་རྒྱལ་དངུལ་འཕེགས་མཁར་
 དུ་བཞུགས་ནས་པོད་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱར། ཉི་མ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ཆོས་བྱོགས་
 གྱི་བྱག་ལས་འགངས་ཅན་རེ་འང་མཛད། བཀའ་བློན་བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་
 རྣེ་འབྲུག་ལ་བཏང་ནས་བཀའ་འགྱུར་ཆ་ཆང་གདན་དངས། དེ་ལ་མ་དཔེ་
 བྱས་ནས་བཀའ་འགྱུར་བྲིས་མ་བཞེངས། ད་ལྟོ་ཉིག་མཁར་དུ་བཞུགས། རྒྱལ་
 པོ་འདིས་དམ་ཆོས་མང་པོ་ཤིང་པར་ལ་བཞོས་ནས་སྤར་བསྐྱུན་མཛད་ནས་
 ཆོས་སྦྱིན་དུ་སྟེལ། ལ་དྲགས་དང་པོད་གྱི་དཀོན་ལྗེ་ཁག་ལ་མཆོད་འབུལ་
 དང་། དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་བཀྱར་བྱ་ཆེ་བ་ཞུས། ཡུལ་མང་པོར་རྫོང་བཞོས་
 མ་ཆི་བཞུགས་པའི་མཆ་གདང་བཞེངས། མཆ་གདང་རིང་ཤོས་ནི་ལྗོག་ཆལ་
 དུ་ཡོད་པའི་རྫ་ནག་གི་མཆ་གདང་ཡིན། དེའི་རིང་ཆད་ཕྱུང་ ༡༧༥༠ ཡོད།

བྱུང་ར་ལྷགས་ར་སའི་མཁར་ཡང་ཉི་མ་ནམ་ཀྱལ་གྱིས་བརྒྱ་རབས་བརྒྱ་བདུན་
 པའི་མགོར་བཞེངས། ཀྱལ་པོ་འདི་ཡི་སྐུ་དུས་སུ་གར་ཅིད་སྐུ་དབྱངས་ལའང་
 ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་གཞུང་སྐུ་མང་པོ་ཞིག་ཉི་མ་ནམ་ཀྱལ་
 ཀྱི་སྐོར་ལ་བརྩམས་ཡོད། སྐུ་ཆེ་སྦྱད་ལ་གསེར་བྲིར་བཞུགས། ཟི་ཟི་ཀྱལ་
 མོ་ས་མུད་ཀྱི་མུག་ཏུ་སྦང་རྒྱ་དང་རྩོན་ཤིང་ཀྱན་བདེ་མོར་གཟིགས་ནས་དེར་
 སྦྱོར་ལ་བཞུགས། གནས་དེ་ལ་ཨ་ཡུམ་ཞེས་མིང་ཐོགས། ད་ལྟ་བུར་ཆགས་
 བས་ཨ་ཡུ་ཞེས་ཟེར་རོ།

ཆོག་དོན།

དངས།	=	འཁྱོངས།
ཐངས།	=	ལེན་པའི་འདས་ཆོག །
གཉའ་གནོན།	=	མ་དང་བའི་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཆད་པ་གཙོད་པ།
བཀྱར་རྩི།	=	གུས་ཞབས་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།
བདག་ཁྱེན།	=	ཉར་བ་བྱེད་པ། ལྟོག་བྱེད་པ།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཉི་མ་ནམ་ཀུལ་གྱིས་ཀུལ་སྒྲིད་ལོ་ཅི་ཙམ་བསྐྱངས།

༢༥ ཉི་མ་ནམ་ཀུལ་གྱི་སྐྱེ་མཆེད་སྲུ་བྲིག་སེར་རབ་དུ་བྱང་།

༣༥ ཉི་མ་ནམ་ཀུལ་གྱི་བཀའ་ལློན་སྲུ་ཡིན།

༤༥ ཁ་ཕུ་ལུ་འེ་རྩོད་དམག་རོགས་ཀྱི་མགོར་སྲུ་སྐྱུལ།

༥༥ རྒྱལ་བྲིམས་དེ་རྩིས་སྐར་མདོ་ནས་གང་ལྗངས་དེ་ཀུལ་པོར་ཕུལ།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

གོང་གི་སྒྲིབ་ཆེན་ལ་ཁིབ་དུ་བཞུས་ནས་འོག་གི་སྒྲིང་བ་ཀུན་སྒྲིངས།

༡༥ ཉི་མ་ནམ་ཀུལ་ལ་.....བཅུན་མོར་ཁྱུས།

༢༥ ཀུལ་པོ་འདིས་.....ཡར་བསྐྱོད།

༣༥ ཡོན་ཏན་ཅན་དང་.....ལ་བཀུར་སྟེ།

༤༥ ཁ་ཕུ་ལུ་དང་.....གཉིས་མ་འཆམས།

༥༥ ཡོན་ཏན་ཅན་དང་.....ལ་བཀུར་སྟེ་མཛད།

༦༥ སྐྱེ་བྲག་ལ་.....མེད་པ། མི་སེར་ལ་.....སྒྲིང་།

༧༥ རྒྱེ་འབྲུག་ནས་.....ཆ་ཆང་གདན་བྱངས།

སྒྲོབ་ཚན་བདུན་པ།

བརྟན་དག །

སྒྲོབ་བདུན་དག་ནི་ས་སྒྲོབ་ལ།
 སྒྲོམ་བྱ་སྒྲོལ་མ་ས་སྒྲོལ་ཡིན།
 ཉམ་ལ་དབྱར་ནི་ད་དབྱར་ལ།
 གཡར་པོ་གཡོར་བ་ག་གཡར་ཡིན།

ཁོག་པའི་སྒྲིང་ནི་ས་སྒྲིང་ལ།
 བྱ་ལོན་སྒྲིང་པ་ར་སྒྲིང་ཡིན།
 གཙོད་པའི་གྲི་ནི་ག་གྲི་ལ།
 སྒྲོམ་པའི་དྲི་ནི་ད་དྲི་ཡིན།

གཞན་ལ་སྒྲེར་བ་ས་སྒྲེར་ལ།
 མི་ཟད་གཏེར་ནི་ག་གཏེར་ཡིན།
 དངོས་པོ་འཇོད་པ་འ་འཇོད་ལ།
 བྱ་བ་མཇོད་པ་མ་མཇོད་ཡིན།

ཁང་པའི་མཛོད་དང་མཛོས་མ་ཡང་།
 མ་ཡིས་འཕུལ་བར་ཤེས་པར་བྱ།
 སེམས་ལ་རྟོག་པ་རྟོག་ལ།
 བྱངས་སུ་གཏོགས་པ་ག་གཏོགས་ཡིན།

སྤྱོད་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་རྟོག་པ་རྟོགས་དག་པོར་བྱིས།
 ང་ལ་ལྟ་མ་རྟོག་སུ་མ་ཡོད།

གཡར་དུས་ལ་དུགས་ལ་སྤྱོད་པོ་འོང་།
 ངས་ཁོང་ནས་དདུལ་དབྱར་བ་ཡིན།
 ཆས་གོས་འདི་ཉིང་རྩེ་པོ་འདུག །
 མེ་རྟོག་འདི་རྒྱ་མ་ཞིམ་པ་ལ་ཡང་།

སྤྱོད་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་རྟོགས་ལ་བཛོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།
 ཉིང་། ངས་ཉིང་ཐག་པ་ནས་ཁྱུ་བ་ཕུལ་བ་ཡིན།
 ཉིང་།

གྲི
 གྲི།
 མཛད།
 འཛད།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

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

དབྱར། ལྷམ། གཡར། རྩིང་། རྩིང་།

ཀ། དགུན་དུས་.....བུའི་ཤོས་ཤོན་དགོས།

ཁ།དུས་རས་ཤོས་ཤོན་དགོས།

ག། དཔེ་དེབ་.....ནས་དུས་མང་པོ་སྒྲོང་།

ང།གཏམ་གཞན་སུ་ལའང་མ་ཤིང།

ཅ། མྱོག་ལྷན་འདི་.....པ་སྒྲོང་སྟེ་ཞིག །

སྒྲོབ་ཆེན་བརྒྱུད་པ།

ཤེས་ཡོན་བརྒྱུད་པའི་དགོས་དོན་སྟིང་པ།

ལགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྒྲོབ།

ཤེས་ཡོན་བརྒྱུད་པའི་དགོས་དོན་སྟིང་པ་ནི། མི་ལ་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་འཕྲོ་བ་
པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་ཡོན་དེ་ནི་འདྲ་བྱས་ནས་སྒྲོད་དགོས་ཟེར་ན།
ཤེས་ཡོན་སྐྱུད་པའི་མི་དེ་ཡོན་ཏན་ཅན་བཟོས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོ་རང་ལ་བདེ་
སྐྱིད་ཅིག་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སེམས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ །དེའི་ཞོར་ལ་སོ་
སོའི་རིགས་པ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཆང་མར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཆང་
མར་དངོས་གནས་དང་གནས་སྒྲོ་སེམས་དཀར་པོ་བྱེར་མཁན་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་
ན་ཤེས་ཡོན་སྐྱུད་པའི་དགོས་དོན་ཆང་བ་ཡིན།

ས་གནས་གང་དུ་གནས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་དེ་ཏ་ཅང་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་། བྱེད་ཆོས་
ཆ་ཆང་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་དེད་དུ་ས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ་ཞིག་འོང་ཐབས་བྱ་
ཀྱི་གལ་ཆེར་བརྩེ་དགོས། ན་གཞིན་ནུས་ཀྱི་ས་སོ་སོའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་
དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་ཏུ་མ་བཏང་བར་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱའི་ཐོག་ལ་འབད་
བརྩོན་བྱེད་དགོས།

ཤེས་ཡོན་

ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་
དེ་མི་ཆེ་འི་ནང་
གཤམ་ཆེ་ཤོས་
ཆགས་ཡོད། རི་
ཅམ་སོ་སོའི་ཤེས་



རབ་འཕེལ་པའི་ཆོད་ཀྱིས་འབྲལ་ཕྱགས་ཀྱི་འདོད་དོན་འགྲུབ་ཅིང་། མིའི་
རྒྱས་པ་ཆ་ཆང་བཀོལ་ཐུབ་པ་འོང་གི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་དང་སྒྲག་བསམ་བཟང་
པོ་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ཐུབ་ན། རང་ལ་ཡང་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་
དང་། གཞན་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ཐུབ། རམ་སྤྱིང་གི་མི་གཤམ་ལ་ཚུད་
པ་དང་། སྤྱི་འགྲོས་གདན་ཐོབ་ལ་ཡོངས་སུ་སྦྱོད་ཐུབ་པ་འོང་བ་ལ་གཙོ་ཆེ་
ཤོས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ནས་ཆད་ལོན་དགོས།

ཤེས་ཡོན་ནི། རང་གི་ཆེ་འདི་དང་སྤྱི་མའི་ཁེ་ཕན་བསྐྱབ་པའི་བསམ་སྒྲོ་
ཡར་རྒྱས་འགྲོ་པའི་དོན་དག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་སྒྲོ་ནས་
སྒྲོ་བ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མིའི་
བསམ་སྒྲོའི་འགྲོ་སྤངས་དང་། མིའི་ཀྱན་སྦྱོད་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གད་རྒྱ་
ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ལེགས་ཆ་ལེན་དགོས། ཤེས་ཡོན་སྒྲོ་བ་སྦྱོང་
ཟེར་བ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་ལམ་དང་ལྷགས་སྒོལ་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། མིའི་མི་

ཆེ་སྤྱེལ་ཐབས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ཤིག་བཟོ་གི་ཡོད་པར་བརྟེན། དངོས་ཡོད་གནས་
 རྒྱུ་ལ་དང་བསྟུན་ནི། འགྲོ་སྤངས་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། ལོ་བཅུ་བཙུ་
 རུའི་རིང་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དེས། དངོས་སུ་མི་ཆེ་བསྐྱེལ་བྱུ་འི་ལས་དོན་ནང་དུ་
 རྟག་ཆད་མེད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན། སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དེ་དངོས་གནས་
 རྒྱུ་ལ་གནས་དོན་དང་ལྡན་པ་དང་། རྟེན་པོ་ཡོད་པ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིན་
 པར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་དེས་མི་ལ་བདེ་བ་གསིག་གཏོང་མཁན་ཞིག་དང་། སྤྱོད་
 ཆོད་ཤོད་མཁན། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིན་མ་བཟོ་མཁན་ཞིག་ཆགས་
 སོང་ན་ཅུ་བཅིང་ནས་མ་འགྲེགས་པ་ཡིན།

ཆོག་དོན།

ཤེས་ཡོན།	=	ཡོན་ཏན།
སྦྱོང་པ།	=	གཏོང་བ།
རོགས་པ།	=	ཡོད།
སྦྱང་པ།	=	བཏང་བ།
འཕྲུལ།	=	ད་ལྟ།
རྟག་བསམ།	=	སྤྱི་མེས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན།
རྣམས་ཀྱི།	=	བཀའ་མི་ཤིས་པ། དཀའ་ངལ།

སྦྱོང་ཆེན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ ཤེས་ཡིན་བསྐྱབ་པའི་དགོས་དོན་སྟོང་པ་ཅི་ཡིན་ནམ།

༡༦ ཤེས་ཡིན་དང་ལྷག་བསམ་བཟང་པོ་གཉིས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་ན་པན་ཐོགས་
ཅི་ཡོད་དམ།

༡༧ ཤེས་ཡིན་ཞེས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ནས་སྟོབ་སྟོང་ལ་དོ་སྣང་
བྱེད་དགོས་སམ།

༡༨ ཇི་ལྟར་བྱས་ན་སྟོབ་སྟོང་བྱས་པ་དེ་དོན་དང་ལྷན་པ་དང་། སྟོང་པོ་ཡོད་
པ་འབྱུང་བྱུང་བམ།

༡༩ ན་གཞིན་ནམས་ཀྱིས་གང་གི་ཐོག་ལ་འབད་བཅོམ་བྱེད་དགོས་སམ།

སྟོང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་བྱོས།

དེ་ལྟར་མིན་པར་ལོབ་སྟོང་བྱས་པ་དེས་མི་ལ་འདབ་གསེག་གཏོང་ཁན་ཞིག་
དང་། ཐུབ་ཆོད་མོད་ཀྱན། མིའི་ཅི་ཆོགས་ནང་ཉོག་དྲ་སྟོན་མ་བཟོ་མཁན་
ཞིག་ཕྱགས་སོང་ན་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་དྲིགས་པ་ཡིན།

སྐད་གྲགས། རོ་རྒྱལ། དབང་ཕྱགས། མིང་མྱོན། རང་དབང།
དབྱལ་ཕྱིངས། མིང་རྩས། གནས་སྤངས། རྩལ་ཁབ། ཁྱིམ་མཆོས།

33

ཁོང་ཡང་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་སྲིད་ཆོན་ལོ་མང་རིང་མཛད།

རང་དབང་ལ་གཅེས་པའི་ཞེད་རྩ་སྐྱུ་མདུན་རང་ཡུལ་ལ་ལོག་སྟེ་བསྐྱོད་
 དུས་རྒྱ་གར་ཨིན་ཇིའི་མངའ་འོག་དུ་ཡོད་པ་ཡིན། ཨིན་ཇིའི་དབང་ཤུགས་
 རྒྱ་གར་གང་པོའི་ནང་སྐུལ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་དུས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་
 རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་ལས་སྐུལ་སྐུལ་བཞིན་ཡོད་པ་ཡིན། ཞེད་རྩ་མཆོག་གཞི་
 དང་མངལ་ནས་བཟུང་བྲིམས་ཚུད་པའི་ཕྱག་ལས་འཕངས་ཏེ་རང་དབང་ལས་
 སྐུལ་གྱི་ནང་ལ་ཞུགས། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་འི་བདེན་པའི་ཡུ་ཚུགས་
 དང་། རིགས་འབྲེལ་བཅད་པའི་ལས་སྐུལ་སྐུལ་དུས་ཞེད་རྩ་མཆོག་གིས་རིགས་
 དག་པོ་མཛད། བདེན་པའི་རོ་ཆོལ་ནང་ཕྱག་ལས་མཛད་སྐབས་ཁོང་གི་བཅུན་
 མོ་ཀམ་ལུ་ཞེད་རྩ་གྲོང་ས། ཞེད་རྩ་སྐྱུ་མདུན་རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་སྐྱེངས་མང་
 པོ་བཅོན་ལ་ཐེབས་དགོས་བྱུང་། ༡༩༣༩ ལོར་ཁོང་རྒྱ་གར་ཀང་རེས་ཆོགས་
 པའི་དབུ་སྐྱོང་དུ་བསྐློས། རྒྱ་གར་ལ་ ༡༩༤༧ ལོར་རང་དབང་སློབ་ནས་
 སྲིད་ཆོན་དང་པོ་ཁོང་གིས་མཛད། དེ་དུས་སྲིད་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་བཤུ་ རྒྱུ་ཆོགས་
 གྱི་ནང་དུ་རིགས་མཐོ་དམན་གྱི་དཀའ་ངལ། ཆོས་ལུགས་ལ་ཆོངས་དད་ཅན་
 ཀྱན་གྱིས་འབྲུག་འཛིང་། རྒྱ་ཁོར་གྱི་སློབ་ནས་ལུ་ཕྱག་ཡོད་པ་ཡིན། ཞེད་
 རྩ་མཆོག་གིས་སར་རྒྱུ་པ་ཁྱེལ་དང་འབྲུས་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་ཀྱན་སེལ་བཅས་
 མཛད། རྒྱ་ཁོར་གྱི་སློབ་ནས་ཡར་རྒྱས་དང་ཕྱག་པོར་འགྱུར་ཆེད་ལོ་ལྔའི་བཅས་
 གདིང་ཀྱན་མཛད། ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་དང་འབྲུལ་རིག་གི་སློབ་གསོ་ལ་

དམིགས་པས་ལ་གྱིས་ཕུགས་བརྒྱབས་པར་མངོད།

ཇོ་མ་མྱེང་ཞི་བདེའི་ཆེད་དུ་འང་སྲིད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕུག་ལས་འགངས་ཅན་
 དང་། ཚུལ་བྲིམས་ནམ་ལྔའི་གྲོས་ཆོད་བཞག་ནས་བྲིམ་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་
 ཀྱན་དང་འབྲེལ་བཟང་པོ་པོར་ཐབས་མངོད། རེད་རུ་མཆོག་ནི་སྲིད་རྒྱས་ལ་
 མཁས་པ་ཅོ་མ་མ་ཟད་ཚུམ་པ་པོ་མཁས་པ་ཞིག་ཀྱང་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།
 ཁོང་གིས་ཇོ་མ་མྱེང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་འོད་སྣང་། རྒྱ་གར་འཆོལ་བ་དང་། རང་
 གི་ནམ་ཐར་སོགས་ཕུག་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བཙུམས་པར་མངོད། ཁོང་ནི་ཕུག་
 གུ་ཀྱན་ལ་ལྟག་པར་དུ་གཅེས་པ་མངོད་མཁན་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་
 རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་ནས་ལོ་ ༡༥ བར་རང་ཅག་གི་ཁྲིད་དུ་བཞུགས།
 ༡༩༦༩ ཟླ་༥ ཚེས་༡༥ ཉིན་སློ་བུར་དུ་སྐྱུ་གཤེགས། རེད་རུ་མཆོག་གི་
 ཕུགས་འདོད་ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་སོ་མ་བཞེངས་རྒྱ་དང་། ཉམ་ཐག་དབུལ་
 པོངས་མེད་པར་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོན་ཏན་གྱི་སྦྲོན་མེ་ཕྱོགས་
 མཐའ་མེད་པར་སྤར་དགོས་པའི་ལས་འགན་ནི། ད་ལྟ་བྱིད་ཅག་སློབ་ཕུག་
 རྣམས་ཀྱིས་འཁྲར་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

སྦྱོང་ཆན་དང་པོ།

ཆོག་སོ་མ་རྣམས་ངེས་པར་བྱོས།

གྲོང་བྱིར། བྲིམས་ཚོད་པ། བག་སྟོན། དབང་འོག །ལས་སྒྲུལ། རོ་

ཁོ་ལ། ཐེངས། མོངས་དད། ཐབས་གདིང་། འཕུལ་བཟོ། ལྷུ་ལ་
བྲིམས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རེད་རུ་མཆོག་གི་ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་མཚན་ལ་གང་ལྟ།

༡༦ རེད་རུ་མཆོག་རང་དབང་ལས་སྐྱུ་ལ་ནང་ཁྱུ་གས་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

༡༧ ཁོང་གིས་ཀྱང་རེས་ཆོགས་པའི་དབུ་སྒྲིང་ནམ་མཇུག་དང་།

༡༨ རྒྱ་གར་རྒྱ་ཁོར་གྱི་ཐོག་ནས་ཕྱུག་པོ་འགྱུར་ཆེད་ཁོང་གིས་ཅི་མཇུག་དང་།

༡༩ རེད་རུ་མཆོག་གིས་དཔེ་དེབ་གང་དང་གང་བརྩམས།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཞེད་པ་བྲིས།

ཐེད་ཐོན། ཞི་བདེ། བྲིམས་ཚུད་པ། བྲིམས་དཔོན། བྲིམས་ཁང་།

སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱུ་པ།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་གོ་དོན་ནི། བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་
 བོར་སྟོན་པའི་ལ་དོན་ཅན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་ཟེར་
 བ་ཡིན། དཔེར་ན། སྒྲིབ་གྲ་ར་ཕྱིན། དེབ་རྩ་བཟ། རང་རྩ་ལོག། མེ་རྩ་
 འགོ། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། དེ་དག་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ཡིན་ཚུ་ལ་ནི། ཐོག་མར་
 བྱ་བའི་ཡུལ་དང་། ལ་དོན་གྱི་ཕྱད། བྱ་བ་གསུམ་གྱི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཤེས་
 དགོས། དེ་ཡང་། དེབ། སྒྲིབ་གྲ། རང་། མེ། ཞེས་པ་རྣམས་བྱ་ཡུལ་ཡིན།
 རྩ་ ར་ རྩ་ རྩ་ འདི་རྣམས་ལ་དོན་དང་། བཟ་བ། ཕྱིན་པ། ལོག་པ།
 འགོ་བ། འདི་རྣམས་བྱ་བ་ཡིན། དེས་ན། བྱ་བའི་ཡུལ་སྒྲིབ་གྲ་ལ་བྱ་བ་
 འགོ་བ་ར་ཡིས་གཙོ་བོར་སྟོན་པས། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་
 ཟེར་བ་ཡིན། བྱ་བའི་ཡུལ་སྒྲིབ་གྲ་དང་། བྱ་བ་འགོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ར་
 ཡིག་མེད་ན། སྒྲིབ་གྲ་འགོ་ཞེས་སྒྲིབ་གྲ་ཁོ་རང་འགོ་མཁན་དུ་གོ་བ་ལས།
 སྒྲིབ་གྲ་དེ་འགོ་ཡུལ་ཡིན་པ་གོ་མི་ཐུབ། དེས་ན་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པས་རྣམ་
 པར་དབྱེ་རྒྱ་ཡང་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་སོ་སོར་བྱེ་ནས་གོ་བར་བྱེད་པ་
 དེ་ཡིན།

དཔེར་བཤེད།	བྱ་བའི་ཡུལ།	ལ་དོན།	བྱ་བ།
སྒོ་བ་གྲར་ཕྱིན།	སྒོ་བ་གྲ	ར་	ཕྱིན།
གར་དུ་འགྲོ།	གར་	དུ་	འགྲོ།
ནམ་མཁའ་རུ་བྱ་འཕུར།	ནམ་མཁའ་	རུ་	བྱ་འཕུར།
ཁང་པའི་ཐོག་ལ་འཛེགས།	ཁང་པའི་ཐོག་	ལ་	འཛེགས།
གཡས་སུ་བཞུགས།	གཡས་	སུ་	བཞུགས།
ལག་ན་སྐྱ་གྲུ་བརྒྱུང།	ལག་	ན་	སྐྱ་གྲུ་བརྒྱུང།
ཐབ་རྩུ་མེ་བཏང།	ཐབ་	རྩུ་	མེ་བཏང།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱ་དབུ་གཉིས་པའི་མོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༡༦ ལ་དོན་བདུན་པོ་སོ་སོ་ནས་བྲིས།

༡༧ གར་དུ་འགྲོ་ཞེས་པའི་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་ངོས་བྱུངས།

༡༨ རྒྱ་དབུ་གཉིས་པའི་དཔེར་བཤེད་སོ་མ་ལུ་བྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་བྱ་ཡུལ་དང་། ལ་དོན། བྱ་བ་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་
སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲིངས།

ཚོང་བརྒྱབ། བོད། གྲོ་བཏབ། ཏུ། ཁང་པ། རུ།

༡༥ ཏུ་འགོ།

༡༥ སྒྲིབ་གྲུ་སྒྲིབ་སྒྲིང་བྱེད།

༡༥ ཁང་ཡི་གེ་འབྲི།

༡༥ ཞིང་ཏུ་

༡༥ རུ་ཚོན་བཏང་།

༡༥ ཁྲིམ་ཏུ་

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

བྱ་བའི་ཡུལ་དང་ལ་དོན་གྱི་ཚིག་མཐུག་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།		གཡས།
བྱ་བའི་ཡུལ།	ལ་དོན།	བྱ་བ།
ཐབ་	ཏུ་	ཡི་གེ་བྲིས།
ཅེད་ཐང་	ཏུ་	ཚོང་ཁང་བརྒྱབས།
ནག་པང་	ཏུ་	མེ་བཏང་།
ནམ་མཁའ་	རུ་	གནམ་གྲུ་འཕྱར།
གྲོང་བྲིས་	ཏུ་	ཅེད་མི་ཅི།

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

ཤེས་རབ་ལས་བརྒྱན་འབྲས་གལ་ཆེ་བ།

མྱེ་དཔོན། སྤྱི་ཚོགས། མཐོ་དམན། མངའ་བཅེ། ཚོན་པོ། ཅི་
བཀྲུས། སྤང་བརྟག། སྤྱིང་རུས། སྤར་ག ། ལུགས་སྒྲིལ།

སྤར་ག་ཅན་ཞེས་པའི་ཡུལ་ཞིག་ན། ཤེས་རབ་དཔལ་འབར་དང་།
བརྩོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཟེར་བའི་ཕྱག་གུ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་
ཀ་ཁུང་དུ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་ཕན་ཚུན་མངའ་བཅེ་ཅན་དང་། མཉམ་འགྲོགས་
མཉམ་གཤིབས་བྱས་པའི་མངའ་བོ་ཡིན། ཤེས་རབ་དཔལ་འབར་ནི། ས་
མ་ཕྱག་པོའི་ཕྱག་གུ་མངེས་ཤིང་སྤྱིང་དུ་སྤྱག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ས་མའི་
བྱམས་སྦྱོང་ཆེས་དྲགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལེ་ལོ་ཆེ་ལ་དགོ་ཀན་ཀྱན་ལ་ལན་ལོག་
བྱེད་ཅིང་། ཅི་དུ་མོ་ལ་དགའ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། བརྩོན་འགྲུས་མཐར་
ཕྱིན་ནི། རིག་པ་དེ་ཙམ་རྣོན་པོ་མེད་ན་ཡང་བརྩོན་འགྲུས་ཅན་དང་། དགོ་
ཀན་དང་ས་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཉན་མཁན་དང་། སྤྱིང་རུས་ཅན་ཞིག་ཡོད་
པ་ཡིན།

བརྩོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་གྱིས་སྒོ་བ་གྲོ་ལ་ནས་ཁང་པར་སྒྲེབས་པ་



དང་། འཛིན་གྱི་འཛིན་དག་
 བྱ་གྱི་ས་གང་དང་གང་
 བསྐྱབས་པ་དེ་ཀྱན་ཏན་ཏན་
 ཤེས་ཕྱིར་མྱོག་དེ་བ་ཀྱན་མྱོག་
 པ་དང་། རང་སྤྱོད་ཀྱན་མ་
 རྒྱལ་བ་བྱས་ཏེ་དུས་རྒྱུན་སྤྱོད་
 བཙོན་བྱེད་པ་ཡིན།
 ཤེས་རབ་དཔལ་འབྱོར་ནི་

རང་དུ་སྐྱེ་བས་པ་དང་དཔེ་ཁྲུག་འཕངས་ཏེ། ཕྱིར་མོ་ཕྱིར་བ་དང་བརྟན་འཕྲིན་
 ལྷ་བ་མ་གཏོགས། དག་ཅན་གྱི་ས་སྤྱོད་པའི་རང་སྤྱོད་ཀྱན་ལ་སྤྱོད་བརྟག་
 མ་བྱས་པར་ཉི་མ་ལྷུད། ལོ་འཁོར་རྒྱུགས་སྤྱོད་སྐྱེ་བས་དུས་ཁོ་རང་གི་ཤྱོགས་
 པོ་བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ལ་དཔེ་བལྟས་ནས་རྒྱུགས་འཕྲོད་ཀྱི་ཡོད། ལོ་
 ཅིག་རྒྱུགས་སྤྱོད་སྐྱེ་བས་དག་ཅན་ལྷག་བསམ་ཅན་ཞིག་ཤེས་ནས་ཁོ་གཉིས་
 ཐག་རིང་དུ་སྤྱོད་དུ་བརྟག། ཤེས་རབ་ལ་འབྲི་རྒྱ་ཅིའང་མ་བྱུང་། བཙོན་
 འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ལོ་དེའི་རྒྱུགས་སྤྱོད་ཀྱི་རང་དུ་ཡང་དང་པོ་ཐོབ་ནས་གཞུང་
 གི་ཤྱོགས་ནས་གསོལ་རས་སྤྱོད། ཤེས་རབ་ནི་རྒྱུགས་ཀྱང་མ་འཕྲོད་པར་
 དུ་བཞིན་ཁང་པར་ལོག་དགོས་བྱུང་། དེ་ནས་པ་མས་ཀྱང་རུས་འདུད་ཟེར་
 བཞིན་བཀའ་བཀྱོན་སྤྱོད།

བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་གྱིས་མངའ་པོ་དན་པ་དང་མ་འགྲན་པར།
 ལྷན་མཐུད་ནས་ལེ་ལོ་མེད་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པས་ནིང་ན། ལ་དྲགས་རང་
 སྦྱང་ཆོགས་པའི་སྡེ་དཔོན་དུ་གྱུར། ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ཕྱག་ལས་དང་པོ་
 མངའ་དེ་ཡུལ་ལ་ཡོན་ཏན་དང་། ལྷོ་རྩེ་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཕག་གསུག་
 ཟ་མཁན་མེད་པར་བྱས་ཏེ། གོ་ཆོད་མགོ་སྦྱང་ཞིག་དུ་གྱུར་ཏོ།།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

མིང་ཆོག་སོ་མ་ཀུན་ཤེས་པར་གྱིས།
 བྱིས་པ། མངའ་བཅེ། མཉམ་འགྲོགས། རྣམ་པོ། བཙོན་འགྲུས།
 ཅི་བཀྲར། སྦྱང་རུས། དཔེ་སྣོད། ལྷགས་སྦྱོང།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱིས།
 ༡༥ ལྷན་ག་ཅན་གྱི་ཡུལ་ན་སུ་དང་སུ་ཡོད་པ་ཡིན།
 ༢༥ ཤེས་རབ་དཔལ་འབར་སྦྱོང་པ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།
 ༣༥ བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཁང་པར་སླེབས་ནས་གང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཡིན།
 ༤༥ ཤེས་རབ་དཔལ་འབར་དུ་བཞིན་ཁང་པར་ལོག་དགོས་ཅིའི་ཕྱིར་བྱུང་།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཀྱན་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།

བྱིས་པ། དཔེར་ན། བསྟན་འཛིན་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

མཛེས་པོ།

སྒྲོབ་གྲ།

ཁང་པ།

འདྲ་བཤུས།

རྒྱགས་སྒྲོད།

སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ།

ལེགས་བཤད།

ཤེས་རབ་རྫོང་བྱ་ལས།

བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོར།

རིག་པ་འདོད་ན་བདེ་བ་འདོར།

བདེ་ལྡན་རིག་པ་ག་ལ་བསྐྱབ།

རིག་པ་དོན་གཉེར་ག་ལ་བདེ།

རིག་པ་ལྡན་དང་རྒྱལ་པོ་ནི།

གང་དུ་འང་མཉམ་པ་མ་ཡིན་ཏེ།

རྒྱལ་པོ་རང་གི་ཡུལ་ན་བཀྱར།

རིག་ལྡན་ཀུན་ཏུ་བཀྱར་བར་འགྱུར།

ཡོན་ཏན་དང་འདྲ་ལུས་ཀྱི་རྒྱན་གཞན་མེད།

སེམས་ལས་དང་འདྲ་ལུས་ཀྱི་སྒྲུག་བསྐྱལ་མེད།

བཟོད་པ་དང་འདྲ་ལུས་ཀྱི་སྦྱང་མ་མེད།

གཏོང་བ་དང་འདྲ་གཉེན་ནི་གང་ན་འང་མེད།

གེས་རབ་དང་མཉམ་མིག་མེད་དེ།
 རྒྱུག་པ་དང་མཉམ་མུན་པ་མེད།
 ཉན་འདྲ་བ་ཡི་དག་པོ་མེད།
 འཆི་བ་དང་མཉམ་འཇིགས་པ་མེད།

བདེ་བའི་རྗེས་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཏེ།
 སྤྱུག་བསྐྱེད་རྗེས་ལ་བདེ་བ་ཡིན།
 མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདེ་སྤྱུག་དག །
 འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་འགྱུར།

* རྩོམ་དཔོན་ལྷ་སྤྱུག་

ཆོག་དོན།

བདེ་བ།	=	སྦྱིད་པོ།
རིག་པ།	=	ཡོན་ཏན།
འདོད་ན།	=	དགོས་ན།
དོན་གཉེར།	=	དགོས་མཁན།
མཉམ་པ།	=	འདྲ་བ། རྩྱུགས།

བདེ་ལྷན།	=	སྦྱིད་པོ་ཡོད་མཁན།
རིག་པ་ལྷན་པ།	=	ཡོན་ཏན་ཅན།
བཀུར་བ།	=	ཅི་བ།
ཚོངས་པ།	=	མི་ཤེས་པ།
གཏོང་བ།	=	སྦྱིན་པ།

རྒྱུར་བརྗོད། དགེ་ལྷན་ལགས། སྤྱག་གུ་རྣམས་ཁག་གཉིས་སུ་བགོས་ནས་ཆོགས་བཅད་གཅིག་གི་དོན་ལ་བཤོ་སྦྱང་བྱེད་བརྒྱུག་དགོས།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

- ག་ཤམ་གསལ་ངེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
- ༡༥ བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོར་ཞེས་པའི་དོན་བྲིས།
- ༢༥ རིག་པ་ལྷན་པ་དང་རྒྱལ་པོ་གཉིས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།
- ༣༥ སྤྱག་བསྐྱེད་ཆེས་ལ་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་འོང་།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

- ག་ཤམ་གསལ་ཆོག་རེའི་དོན་ཡིག་བྲེང་གཉིས་ལས་མི་ཉུང་བ་བྲིས།
- ༡༥ ཤེས་རབ་དང་མཉམ་མིག་མེད།
- ༢༥ ཉན་འདྲ་བ་ཡི་དག་པོ་མེད།
- ག༥ རིག་པ་དོན་གཉིས་ག་ལ་བདེ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་མ་དག་པ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

བདེ་བ་དོད་ན་རིག་པ་འདོར།།

རིག་པ་དོད་ན་བདེ་བ་འདོར།།

དེ་ལྟ་ན་རིག་པ་ག་ལ་འདྲུབ།།

རིག་པ་དོན་ཉེར་ག་ལ་བདེ།།

སྒྲོབ་ཆེན་བཅུ་གསུམ་པ།

རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་ལྟ།

རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་འདི་གོ་དོན་ནི། བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོར་སྒྲོན་པའི་ཨི་
 ལུན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ། གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་བློ་རྩེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན། དགེ་ཆེན་
 གྱིས་བཤད། སྒྲོབ་ཕྱག་གིས་ཉན། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་དག་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་
 པ་ཡིན་ཚུ་ལ་ནི། དེ་ལ་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱེད་སྒྲུའི་ཆོག་ཕྱད། བྱ་བ་བཅས་
 གྱི་དོས་འཇོན་འབྱེད་ཤེས་པ་དགོས། དེ་ཡང་དགེ་ཆེན་དང་། སྒྲོབ་ཕྱག་གཉིས་
 བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་ཡིན། གྱིས་དང་གིས་གཉིས་བྱེད་སྒྲུའི་ཆོག་ཕྱད་དང་། བཤད་
 དང་ཉན་གཉིས་བྱ་བ་ཡིན། དེས་ན་དགེ་ཆེན་གྱིས་བཤད། ཅེས་བརྗོད་པའི་
 ཆོ་དགེ་ཆེན་དེ་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པ་གྱིས་ཞེས་པའི་ཆོག་ཕྱད་གྱིས་གཙོ་བོར་སྒྲོན་
 པས། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་བློ་རྩེར་བ་ཡིན། བྱ་བ་བྱེད་པ་པོ་དགེ་
 ཆེན་དང་། བྱ་བ་བཤད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་གྱིས་ཞེས་པའི་ཆོག་ཕྱད་མེད་
 ཅ། དགེ་ཆེན་བཤད་ཅེས་དགེ་ཆེན་དང་བཤད་ཅེས་པའི་ཆོག་གཉིས་ཙམ་
 གོ་བ་ལས། དགེ་ཆེན་དེ་ཤོད་མཁན་རྣམ་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པ་མི་གོ་ཞིང་། དགེ་
 ཡིན་པ་གྱིས་བཤད། འབྱེད་སྒྲུ་ཞེས་ཆོ་དགེ་ཆེན་དེ་བྱེད་པ་པོ་ལམ་ཤོད་མཁན་

དཔེར་བཞིན།	བྱེད་པ་པོ།	ཆོག་པ་པོ།	བྱ་བ།
སློབ་སྦྱོང་ཡིས་བཤད།	སློབ་སྦྱོང་	ཡིས་	བཤད།
སློབ་ཕྲུག་གིས་ཉན།	སློབ་ཕྲུག་	གིས་	ཉན།
ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་བརྟན།	ཕུན་ཚོགས་	ཀྱིས་	བརྟན།
སློབ་དཔུང་གིས་བརྟན།	སློབ་དཔུང་	གིས་	བརྟན།

སློབ་ཚན་དང་པོ།

ག་ཤམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྟོག་དཔྱད་གསུམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གང་ཡིན།

༡༦ རྟོག་དཔྱད་གསུམ་པའི་ཆོག་པ་པོ་ཀྱན་ངོས་བྱུངས།

༡༧ རྟོག་དཔྱད་གསུམ་པའི་དཔེར་བཞིན་སོ་སོ་གསུམ་བྲིས།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

ག་ཤམ་གསལ་བྱ་ཆོག་དང་ཆོག་པ་པོ་རྟོག་པོ་ལོ་གི་བར་སློབ་རྟོག་པོ་སྦྱོང་བ་
ལོ་རྒྱུས་བྲིས།

གྲིས། འཕངས། ལྷུ་ལ། བྲུས། ཀྱིས། མཛད།

༡༥ དགོ་ཆེན་གྲིས་བཀའ་སློབ་.....།

༡༦ ཀྱན་མཛོས་སློབ་མས་སློབ་སློབ་.....།

- ༡༥ རྩོམ་ཆེ་དབང་གིས་འབྲེ་དེ་བ་།
- ༡༦ ལེགས་བཤད་། རྩོམ་ག་དེ་བ་ཉོས།
- ༡༧ དབུ་འཛིན་། བཀའ་བཀྲོན་སྟུང་།
- ༡༨ རྩོམ་ཆེ་དབང་གིས་འབྲེ་དེ་བ་ཉོས་འབྲེ་ལ་།

རྩོམ་ཆེ་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བྱེད་སྒྲིལ་དཔེར་བཞིན་ནམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་ ✓ རྩོམ་པ།

- ༡༩ རྩོམ་ག་ཡིས་ཡི་གེ་བྲིས།
- ༢༠ རྩོམ་ཆེ་དབང་གིས་དབུ་མནའ་བསྐྱམས།
- ༢༡ རང་པ་ཡི་སྐར་ཁུང་།
- ༢༢ དབང་ཕྱུག་གི་སྒྲིལ་ཁུང་།
- ༢༣ དབང་ཕྱུག་གིས་སྒྲིལ་ཁུང་ཉོས།
- ༢༤ རྩོམ་ཆེ་དབང་གིས་རྩོམ་བརྒྱན་བཞུགས།
- ༢༥ རྩོམ་ཆེ་དབང་གི་ཁང་པ།

སྒྲོང་ཆོན་བཞི་པ།

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

གྲིས་ ཡིས་ གྲིས་ གྲིས་ ཡིས་ གིས་

༡༽ རྫོང་ཆོན་ཆོན་ལེན།

༢༽ མིག་ཆོན་ཆོན་ལ་བཞུས།

༣༽ བ་མ་ཆོན་ཆོན་ཆོན་ཆོན།

༤༽ དབང་ཕྱུག་ཆོན་ཆོན་ཆོན་ཆོན།

༥༽ བཀྲ་མིས་ཆོན་ཆོན་ཆོན་ཆོན།

༦༽ ཞིང་པ་ཆོན་ཆོན་ཆོན་ཆོན།

སྒྲིབ་ཆེན་པོ་བཞི་པ།

ཀུལ་རབས།

ཀུལ་པོ་བདེ་སྐྱོང་ནམ་ཀུལ།

མདུན་མ། བཏུམས། དཀྱུས་མ། མཐུན་ཀྱིན།
 ཆིག་ལབ། ཕྱག་མཛོད། བཀའ་ལློན། སྤྱིར་བཏང་།

ཉི་མ་ནམ་ཀུལ་གྱི་རྩེ་ས་སུ་སྤྲས་བདེ་སྐྱོང་ནམ་ཀུལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༧༣༠
 ནས་ ༡༧༩༠ བར་སྤྱིད་དབང་བསྐྱར། བདེ་སྐྱོང་ནམ་ཀུལ་ལ་ལྟོ་མོན་ཐང་
 ནས་ཉི་ཟླ་དབང་མོ་མདུན་མར་ཁྱུ་ས། སྤྲས་ས་སྐྱོང་ནམ་ཀུལ་བཏུམས། དེ་
 ཡི་རྩེ་ས་སུ་ཀུལ་པོ་དང་ཀུལ་མོ་གཉིས་ཕྱགས་མཐུན་མ་བྱུང་། ཀུལ་མོ་བཅད་
 དེ་ལྟོ་མོན་ཐང་ལ་ལོག །དེ་ནས་པོད་པ་དྲག་རིགས་ཤིག་དང་འབྲེལ་ནས་པཎ་
 ཆེན་དཔལ་ལྡན་ཡེ་ཤེས་བཏུམས། ཀུལ་པོས་ཀྱན་འཛོམས་ཁྱ་བཞིག་བཅུན་
 མོར་ཁྱུ་ས། དེ་ལ་སྤྲས་ཆེ་དབང་ནམ་ཀུལ་བཏུམས། དེ་ནས་ལྟོ་མོན་ཐང་
 ནས་ཉི་ཟླ་དབང་མོ་ལྷ་མོ་བྱ་བྱིད་དབང་མོ་ཁྱ་བ་མདུན་མར་ཁྱུ་ས། སྤྲས་
 ཕུན་ཆོགས་ནམ་ཀུལ་བཏུམས།

བཅུན་མོ་ལྷོན་མཉི་ཟླ་དབང་མོ་ལྷ་མོ་སྐྱོང་ནམ་ཀུལ་དེ་མི་དགོན་

དུ་རབ་བྱུང་དཀྱུས་མའི་
 ཚུལ་དུ་ཆོས་ཞུགས་མཛད།
 ཕྱག་སྡེ་བང་ཆེན་ནས་
 བཟུང་གཞིན་ཁྲལ་ཆང་མ་
 མཛད། སློབ་དཔོན་ཕྱག་
 མཛོད་ནས་རིམ་པས་དགོན་
 བདག་དུ་གྱུར། རྒྱལ་སྤྱི་



རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་མཆོན་སྟོན་གྱིས་གྲགས་པ་འཕེལ། དེ་མི་ཆོས་བརྩའི་དུས་
 མཆོད་བརྩུགས། པཌ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་མཐུན་ཆུན་རོགས་རམ་མཛད།
 དུས་དེར་དེ་མི་དགོན་པར་གསེར་དངུལ་ལ་རྒྱ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་གསུང་བྱགས་རྟེན་
 མང་པོ་བཞེངས། སྤྱི་ལོར་དགམ་རྒྱུའི་གོས་ཐང་བྱིན་ཅན་དེ་ཡང་དེ་དུས་
 བཟོ་བ་དཔལ་ལེས་བཞེངས།

སྐབས་དེར་རྒྱལ་པོའི་སློན་པོར་ཆོ་དབང་རབ་བཏན། ཀྱན་དགའ་ཕུན་
 ཆོགས། བསོད་ནམས་ལྷན་གྲུབ་དང་། དག་དབང་ལྷན་གྲུབ་བཅས་ཡོད་
 པ་ཡིན། དམག་དཔོན་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ཇི་ཡིན། བདེ་སྦྱོང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་
 སྐྱེ་རིང་ལ་སྟོ་འབྲུག་ནས་ཆོས་ཇི་འཇམ་དབྱངས་པད་དཀར་ཕེབས། ལྷག་
 ལྷ་དགོན་དུ་བཞུགས། རྒྱལ་སློན་འབངས་འཁོར་ནམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅིའི་
 ཆར་ཕབ། ཟངས་དཀར་སྟོངས་སུའང་ཞབས་གྱིས་བཅག །བཀའ་དབང་

བཀའ་ཆོས་སྣུལ། གློན་པོ་ཀུན་དགའ་ཕུན་ཚོགས་འདི་ཆོས་ལ་དཀར་བཞིག་
 བྱང་། ཆོས་གློན་ཞེས་མཆོན་ཐོགས། ཡི་གེ་ཡང་ལེགས་པར་མཁྱེན་ཅིང་།
 ཆེག་ལབ་རིང་མེ་ཞེས་དེ་དུས་ཀྱི་སྤྱི་དུང་ཚུ་ལ་དང་བཀའ་གྲོན། གློན་པོ་སོགས་
 ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བྲིས་ཡོད། རྒྱལ་པོ་ཡང་ཁ་བདེ་སྟེ་བདེ་ཀུན་གྱིས་
 ཅི་ཞུས་ལ་གསུམ་ཅིང་བྲིས་ས་དག་ཀྱང་ནོར་ངོ་ཟན་ངོ་འེད་དབང་དུ་ཤོར་བཞིན་
 ཡོད་པ་དང་། བཀའ་གྲོན་སོགས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་ལ་གཞིན་མེད་པ་
 དང་། སྤྱི་འོ་ན་ལས་རང་དོན་གཙོ་ཆེ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་དཔག་ན། བདེ་
 སྤྱོད་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་དབང་བསྐྱར་དུས་ཡབ་མེས་ཀུན་ལྟར་ཕུན་སུམ་ཆོགས་
 པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་མངོན།

འདི་འདྲི་དུས་སུ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཡང་ཆེར་མང་དམེད། དེ་བཞིན་
 བྲིས་མཆོས་རྒྱལ་ཁབ་ཀུན་ལ་དམག་བཏང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མེད། རྒྱལ་པོ་བདེ་
 སྤྱོད་ནམ་རྒྱལ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་མོ་བྱ་བྲིད་དབང་མོས་དུས་ཡུན་ཐུང་
 དུ་ཞིག་སྤྱི་དབང་བསྐྱར། སྤྱིར་བཏང་ཡབ་རྒྱལ་པོ་གྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱལ་
 སྐུས་ཀྱིས་སྤྱི་དབང་བསྐྱར་ཀྱང་། དུས་དེར་བཙུན་མོ་ཆེ་ཆུང་གི་སྐུས་ཀུན་
 རྒྱལ་སྤྱི་ལ་མ་འཆམས་པས་རྒྱལ་མོས་དབང་བསྐྱར་བར་མངོན། དེ་དུས་
 སྤེལ་བའི་བཀའ་ཤོག་རེ་ནས་རྒྱལ་མོ་བྱ་བྲིད་དབང་མོས་སྟེ་ཆེན་པོ་བྱང་ནས་
 སྤྱིངས། ཞེས་དམར་དམ་བོད་ནས་ཡོང་འདུག །རྒྱལ་མོས་ལོ་ཁ་གས་
 རིང་དབང་བསྐྱར་བ་ཙམ་ལས་བྱས་རྗེས་འདི་དང་འདི་ཞེས་གང་ཡང་བསྟན་

ཕྱི་མེད་དོ།

ཆོག་དོན།

མདུན་མ།	=	བག་མ། སྐྱ་བག །
དཀྱུས་མ།	=	ཕལ་བ།
ཕྱག་སྒྲེ།	=	གསོལ་ང་ཞུ་མཁན།
བར་ཆེན།	=	ལོན་སྐྱེལ་མཁན། ཐོ་ན། བྱ་མ་དྲ།
གཞོན་ཁྲལ།	=	བཅུན་ཆུང་གིས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས།
ཆོས་ལ་དཀར་བ།	=	ཆོས་བྱེད་པ་ལ་དགའ་མཁན།
ཞབས་ཀྱིས་བཅག །	=	ཐེབས།
ཆོག་ལ་བ།	=	རང་གཅིག་ཕྱས་སྐྱས་པའི་གདམ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
- ༡༥ བདེ་སྒྲོང་རྣམ་ཐུལ་ལ་བཅུན་མོ་དང་པོ་གང་ནས་ཞུས།
- ༡༦ ཐུལ་སྐྱས་རིན་པོ་ཆེ་ཞུ་བ་སུ་ཡིན།
- ༡༧ བདེ་སྒྲོང་རྣམ་ཐུལ་གྱི་སྒོན་པོ་ཀྱན་སུ་སུ་ཡིན།
- ༡༨ བདེ་སྒྲོང་རྣམ་ཐུལ་གྱི་སྐྱ་རིང་ལ་བླ་མ་སུ་ཐེབས།

༥༥ ཆིག་ལ་བ་རིང་མོའི་ནང་གང་བྲིས་ཡོད།

༥༦ བདེ་སྦྱོང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་རྩེ་ས་སུ་རྒྱལ་སྤྲོད་སུས་བརྒྱུང།

སྦྱོང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆིག་ཀྱན་ལ་བརྩོད་པ་བྱས།

ཐུགས་མཐུན། རྒྱལ་རིགས། བཅུ་མོ། རབ་བྱུང་། དཀྱུས་མ།

མཆོན་སྟོན། དམག་དཔོན།

སྦྱོང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་སྦྱོང་པ་ཀྱན་ཁ་སྦྱོངས།

༡༥ སྤྱི་ལོ་.....བར་སྤྲོད་དབང་བསྐྱུར།

༡༦ རྒྱལ་མོ་བཅད་དེ་.....ལོག །

༡༧ རྒྱལ་སྤྲོད་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་.....གྲགས་པ་འཕེལ།

༡༨ དེ་མི་ཆེས་བཅུ་འི་.....བཅུ་གས།

༡༩ ཀྱན་དགའ་ཕུན་ཆོག་ས་འདི་.....དཀར་བ་ཞིག་བྱུང།

སྒྲིབ་ཆེན་བཅོ་ལྔ་པ།

བརྟེན་གྱི་ །

ཀ་ཅ་སྟོར་བ་ས་སྟོར་ལ།
 གཏོར་མ་གཏོང་བ་ག་གཏོང་ཡིན།
 རྩེ་པ་དག་ནི་ས་རྩེ་ལ།
 སྐྱུ་ཁམས་བདེ་བ་བ་བདེ་ཡིན།

དབང་དུ་བསྐྱུས་པ་ས་བསྐྱུས་ལ།
 བར་ཆད་བདུད་ནི་བ་བདུད་ཡིན།
 རང་དུ་གསལ་གསལ་པ་ག་གསལ་ལ།
 རྩེ་ག་པ་བསལ་གསལ་པ་བ་བསལ་ཡིན།

པགས་པ་དག་ཀྱང་པགས་རྒྱུང་ལ།
 ལྷུས་ཀྱི་ལྷགས་པ་ལ་ལྷགས་ཡིན།
 གནས་ནས་སྤྲུལ་པ་ས་སྤྲུལ་ལ།
 དཔག་དུ་མེད་པ་ད་དཔག་ཡིན།

མཐོ་བའི་སྒྲུང་ནི་ས་སྒྲུང་ལ།
 སྒྲུ་སྒྲོད་བསྒྲུང་བ་བ་ས་བསྒྲུང་།
 དཔལ་འབྱོར་དཔེ་ཆ་ལ་སོགས་པ།
 ད་ཡིས་འཕུལ་བ་ཤེས་པར་བྱ།

* ཆོས་རྒྱུ་ས་པའ་ཀུན་དགའ་བྱུང་མཆོན།

སྒྲུང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།
 སྒྲོར། དེང་སང་མེ་རུ་ཅ་ལག་མང་པོ་སྒྲོར་འདུག །
 གཏོར།
 རྩ།
 བདེ།
 གཤེགས།

སྒྲུང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་ཆོག་གང་དགོས་མཁུག་ནས་བདམས་ཏེ་སྒྲོང་ས།
 ༡༥ མི་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་.....མ་སྒྲུལ་བཞིན་འདུག། གཏོར། སྒྲོར།

ཁ་དེ། ད་ལྟ་འདི་.....དཔོན་གྱིས་ཕྱག་ལས་གང་མཛད།	བདེ། ལྷོ།
ག་དེ། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་.....བདུ་ལ་བར་མཛད།	འདྲུང། བདུང།
ང་དེ། ལྷག་གི་.....པའི་ལྷན་བཞིང་སྟེ་འདུག །	པགས། ཐགས།
ཅ་དེ། རིའི་.....ནས་བཞུ་ན་ཡུལ་ཆང་མ་མཐོང་།	མང་། བམང་།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་མོར་བ་རྣམས་བྱོས།

༡༥ བྱི་ཕུ་ཤིང་གང་ལ་བཞུགས།

༡༦ གོ་ནས་རྒྱགས་ནས་སྒྲིང་སྒྲིང་མང་།

༡༧ ལྷ་ལ་སྒྲིང་མ་བཞུགས།

༡༨ ལུས་ཁམས་སྒྲིང་ཐང་ཡིན་ནམ།

༡༩ སྒྲིང་ཆ་ཡང་ཡང་སྒྲིང་གས་ཤིག །

སྒྲིབ་ཆོན་བརྒྱ་དྲུག་པ།

མང་སྒྲིབ་ནག་རང་།

ཀྱལ་ས་སྐྱེ་ནས་ཀྱི་ལོ་མི་ཁྲ་རྟེ་ཤུ་ཅུ་ཅམ་གྱི་སྒྲིབ་ཕྱགས་ན་མངོས་ཤིང་
 སྒྲིབ་ཉམས་ཅན་གྱི་མང་སྒྲིབ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དེ་ཡིད། དེར་ལོ་ལྟར་བོད་རྒྱ་དང་པོ་
 ཆོ་འཕུལ་རྒྱ་བའི་ཆོས་ ༡༤༡༥ གཉིས་ལ་མང་སྒྲིབ་ནག་རང་གི་དུས་མཆོད་
 ཡོང་། དེ་དུས་གུར་རྩ་བརྒྱད་ཀྱི་གར་ཆམས་བཞི་དེ་ཉམས་ཅན་ཡོང་། འདི་
 མང་སྒྲིབ་དགོན་པ་མ་གཏོགས་ལ་དྲུག་སྒྱིལ་དགོན་པ་གཞན་གང་དུ་འདུལ་མེད། མང་
 སྒྲིབ་དགོན་ནི་དཔལ་ས་སྒྱུ་པའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན། སྤྱང་མ་
 རོང་བཅོན་དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱང་ཕེབས་སྒྲོལ་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་མི་མང་
 ཀྱན་ལ་འགལ་སྐྱེན་པར་ཆད་སེལ་བ་དང་། བསམ་དོན་ཆོས་བཞིན་འབྱུང་བ་
 ལ་ཇི་ལྟར་ཞུ་བ་ཕུལ་བ་ལྟར་ལུང་བཞུགས་སྒྲོལ་སྒྲོལ་ཡོད།

སྤྱང་མ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ལུང་བཞུགས་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ལྟར་དོན་ལ་
 གནས་པ་མ་གཏོགས་ཆོད་མི་ཐེགས་པ་སོགས་མི་འོང་། སྒྲིབ་བོད་ཀྱི་གཞུང་
 ཆོང་ཆེན་པོ་ཞིག་མང་སྒྲིབ་ནག་རང་ལ་སྐྱེ་བས། དེ་ནས་ཁོང་སྤྱང་མ་གཉིས་
 ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པར་ཆོད་ལྟ་བུ་འདོད་བུང་། ཁོང་གིས་སྤྱང་མ་གཉིས་ཀྱིས་
 ཅི་གསུང་འོང་བསམས་ནས་འདི་ལྟར་ཞུས། སྤྱང་མ་བྱུང་པར་ཅན་མཁྱེན།



ངའི་རྟ་ལ་རྟེན་འཁུགས་སྤྱི་བྱ་ཡོད། རྟ་སྤྱི་འོང་ཁུས་པས། སྤང་མ་གཉིས་
 གྱིས་མཆོག་པས་པ་རྟེན་སྤྱི་བྱ་འདུག་གསུངས། གཞུང་ཆོང་གིས་ལྟ་འདི་གཉིས་
 གྱིས་ཅང་ཤེས་གྱི་མི་འདུག་བསམས་ནས། ཡང་སྤྱར་སྤང་མ་མཆོག་། རྟ་
 དེ་པོ་ཆེན་ཡིན་ཁུས་པས། ལྟ་གཉིས་གྱིས། པོ་ཆེན་ཡིན་ནའང་རྟེན་སྤྱི་བྱ་
 འདུག་གསུངས་པས། གཞུང་ཆོང་གི་སེམས་ལ་སྤང་མ་གཉིས་ལ་མ་དད་
 པ་སྤྱིས། དེ་ནས་ཁོང་རང་ཉིད་འདུག་སའི་བྲང་ས་རུ་ལོག་ཏེ་སྤྱི་བས་རྟེན་
 ལ་ལྟ་དུས། རྟ་དེ་གི་ཡོད་པར་མཐོང་ནས་འཁྱོད་པ་དག་པོ་སྤྱིས། སང་ཉིན་

ཡིད་ཆེས།

དགོན་པ།

སྤྱོད་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ལོར་བ་རྣམས་ལ་ལོར་དྲགས་ × དང་འབྲིག་པ་རྣམས་ལ་
འབྲིགས་དྲགས་ ✓ རྒྱབས།

༡༥ མང་སྤྱོད་ཅི་སྒྲེ་ནས་ཀི་ལོ་མི་ཏར་བཅུ་ཉི་ཐག་རིང་ན་ཡོད།

༡༦ མང་སྤྱོད་ཅི་ནག་རང་བོད་ཆེ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ཡོད།

༡༧ ལྷ་གཉིས་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་མལོར་བར་སྤྱོད་གི་ཡོད།

༡༨ མང་སྤྱོད་ཅི་སྒྲེ་ཅི་རྒྱབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད།

༡༩ མང་སྤྱོད་ཅི་དགོན་པ་ནི་ས་སྤྱོད་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན།

སྒྲོབ་ཆོན་བརྒྱ་བདུན་པ།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་གོ་དོན་ནི། བྱ་བ་བྱས་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་
 རྟོན་པའི་ལ་དོན་ཅན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཟེར་བ་ཡིན།
 དཔེར་ན། ཡར་རྒྱས་ཆ་རྩ་བཟོ་གྲ་འདྲུགས། ས་གཙང་དུ་གད་ཕྱིས་བྱས།
 ལུས་མངོས་སུ་རྒྱན་ཆ་བཏགས། ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

དེ་དག་རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཡིན་ཚུ་ལ་ནི། དེ་ལ་ཐོག་མར་
 དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཡུལ། ལ་དོན། བྱ་བ་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་
 ལེགས་པར་ཤེས་དགོས། དེ་ཡང་བྱ་བ་བྱས་པ་ཙམ་དང་། བྱེད་པ་ཙམ་ཞིག་
 རྟོན་པ་མིན་པར་རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་དོན་དུ་བྱ་བ་ཞིག་རྟོན་པ་དགོས། ཡར་
 རྒྱས་ཆ་བ་དང་། ས་གཙང་། ལུས་མངོས། བཅས་ནི་རྣམ་དབྱེ་སྒྱུར་སའི་
 གཞི་འམ་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཡུལ་དང་། རྩ་ རྩ་ སུ་བཅས་ནི་ལ་
 དོན་དང་། དདུལ་བསགས། གད་ཕྱིས་བྱས། རྒྱན་ཆ་བཏགས། བཅས་
 ནི་བྱ་བ་ཡིན། དེས་ན་བྱ་བ་དདུལ་བསགས་པ་དང་། གད་ཕྱིས་བྱས་པ། རྒྱན་
 ཆ་བཏགས་པ་དེ་དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ཡུལ་སྒྲོབ་དེ་བཙོ་བ་དང་། ས་
 གཙང་བ་དང་། ལུས་མངོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འམ་དོན་དུ་ཡིན་པ་རྩ་དུ་

སྤྱི་ཞེས་པའི་ལ་དོན་གྱིས་གཙོ་བོར་སྟོན་པས་དགོས་ཆེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན།
 སྤྱད། སྤྱ་རྩ་ར་རྩ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད།

དགོས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ བྱ་ཡུལ།	ལ་དོན།	བྱ་བ།
མེ་དོག་རྒྱས་	སྤྱ་	རྒྱ་རྒྱས་ཀྱིས།
དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་	རྩ་	ཆོང་བརྒྱབ།
སྟོག་བརྒྱན་བརྒྱ་	རྩ་	ཕྱིན།
དབུལ་པོ་	ལ་	ཟས་སྦྱིན།
སྟོམ་	ན་	ང་འཕུང་།
བཅའ་ལག་གཡམ་བ་	ར་	སོང་།

སྦྱོང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་མོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་དཔེར་བརྗོད་སྟོམ་གསུམ་བྲིས།

༣༽ སྟོམ་ན་རྒྱ་འཕུང་། ཞེས་པའི་བྱ་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གང་ཡིན།

༤༽ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ལ་སྤྱད་ཅེས་ཡོད་དམ།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དགོས་ཆེད་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་རྟགས་ ✓ ཐོངས།

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ༡༥ སྒྲིན་ལེན་དུ་ཕྱིན། | ༡༦ བད་དཔ་དུ་སྒྲིན་ལེན། |
| ༡༧ ཟ་ཁང་དུ་འགྲོ། | ༡༨ མཛེས་སུ་རྒྱན་བཏགས། |
| ༡༩ དེ་ལྷོ་རུ་སོང་། | ༢༠ ཆོང་ཉི་རུ་སོང་། |
| ༢༡ གོས་སུ་རས་འཐག། | ༢༢ ལག་དུ་ཤོག་དངུལ་ཡོད། |

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཆོག་མཐུག་གཡམ་ནས་བཅའ་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡམ།
༡༥ ཉེན་རྟིང་རྣམས་མངལ་ཕྱིར་.....།	རང་སྒྲིང་ཆོགས་ཆེན་བཙུགས།
༡༦ རིག་གཞུང་སྤང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་.....།	ང་སྒྲོལ།
༡༧ སེམས་དགའ་རུ་.....།	ཕྱི་རྒྱལ་བ་མང་པོ་བསྒྲོད།
༢༠ རྒྱལ་པ་སེལ་དུ་.....།	བསྟོད་ར་བཏང་།

སྒྲིབ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་པ།

ཀྱུ་ལ་རབས།

ཀྱུ་ལ་པོ་ཕུན་ཆོག་ས་ནས་ཀྱུ་ལ།

འགན། ཆོང་ཟོག། དབང་བསྐྱུར། སྤྱིད་དབང་། བཅོམ་འཇུག།

བདེ་སྐྱོང་ནས་ཀྱུ་ལ་གྱི་རྟིང་ནས་ལོ་ཁ་ཅིག་ཀྱུ་ལ་མོ་བུ་བྲིད་དབང་མོས་
 སྤྱིད་དབང་བསྐྱུར། དེ་ཡང་བཅུ་ན་མོ་ཆེ་ཆུང་གི་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱུ་ལ་སྤྱིད་ལ་མ་
 འཆམས། དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་བདེ་སྐྱོང་ནས་ཀྱུ་ལ་གྲོངས་པ་དང་། ཀྱུ་ལ་མོས་
 སྤྱིད་གྱི་འགན་བསྐྱུར། ལ་དྲགས་ཆོང་ལམ་ཆེན་མོ་འཁེལ་བའི་ས་ཆ་ཞིག་
 ཡིན། ལ་དྲགས་གྱི་ཤར་དུ་བོད། རྫོང་ཀྱ་གར། རུབ་དུ་སྐལ་ཏེ་དང་ཁ་ཆེ།
 བྱང་དུ་རྟིང་ཡུལ་ཡོད། བོད་ནས་བལ་དང་ལེ་ན། ར་ལུག་ཐིག་མ། བོད་
 ལྷམ། པགས་རིགས་ཆ་རུ་སྒྲིབ་དང་། གསེར། དུལ། བུ་རུ། གཡུ།
 ངམ་མར། ལྷ་སྒྲིབ་གྱི་ཆོང་ཟོག་ལ་དྲགས་སུ་སྒྲིབས། པཌ་ཐབ་དང་ཀྱ་
 ལུ་སྒྲིབ་ནས་རས་གྱི་རིགས། བ་སྒྲིབ། ཆིག་པ། ལྷགས་གཟེར་དང་སྒྲོད་
 ཆས་སྒྲིབ་གྱི་ཆོང་ཟོག་སྒྲིབས། ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ནས་གུར་གུམ། འབྲས།
 བལ་གྱི་ཆས་གོས་དང་ལེ་ནའི་ཤུལ་དང་འདྲར་མ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་ཡིན། རྟིང་
 ཡུལ་ཤིན་ཅང་དང་། ཀྱ་ཤ་གར། ཁོ་ཏན་ཀྱན་ནས་བྱིང་པ་དཀར་ནག་དང་།

མེ་རྟོག་མ་རས་ཐོག་ཁམ། རག་མེན། བྱ་ཅིའི་རིགས་སྣ་ཆོགས། གསེར་
དངུལ། རྒྱན་འབྲུམ་དཀར་པོ། པགས་གོས་རིགས། ལྷ་རྩྭ་ལྷ་མོ། རས་སྒྲུ།
རས་ཐག་སོགས་སྒྲུས་དག་མང་པོ་རྟ་བོང་དང་རྩ་མོང་ལ་བཀལ་དེ་འབྲེར་
འོངས་དེ་ལ་དྲགས་ལ་ཆོང་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ཡིན།

དུས་དེ་ཙམ་དུ་བོད་རིགས་ལ་ཨ་ཁུ་བྱ་གིས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྲིད་
དབང་སྒྲུར་བཞིན་ཡོད་པས། ཁོང་གི་ཁ་ཆེའི་ཆོང་པ་ཀྱན་ལ་ཁོ་རང་གི་སྒྲིགས་
ནས་བྲལ་ཆེན་པོ་བཀལ། བྲལ་མི་འཇལ་མཁན་ཀུན་ལ་ཉེས་བརྒྱུད་དང་།
བཙོན་འཇུག་སོགས་དཀའ་ངལ་བཏང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀམྱེ་ར་དང་

ལ་དྲགས་ཀྱི་འབྲེལ་
བདེ་པོ་མ་ལུས། མ་
ཆད་དམག་འཐབ་ཀྱི་
འཛིགས་པ་ཡང་བྱུང་།
དེ་དུས་བོད་ལ་མ་རྒྱལ་
བ་སྐྱལ་བ་བཟང་རྒྱ་
མཆོས་སྲིད་དབང་
བསྒྲུར། བཀའ་སྒྲོལ་ནི་
ཕོ་སྣ་མི་དབང་བསོད་
ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་



ཡིན། སྲིད་ཀྱི་དབང་ཆ་ཚང་མ་ཁོང་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། ལ་དྲགས་ཁྲལ་དུ་
 རྒྱལ་མོན་ཀྱན་ནང་མ་མཐུན་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ། དེ་ནས་ལ་
 དྲགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་བདེ་བར་དགོངས་ཏེ། རྒྱལ་མོན་ཀྱན་བར་འཁོན་པ་སེལ་
 བྱེད་ཀ་ཐོག་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཆེ་དབང་ལོ་ར་བུ་ལ་དྲགས་སུ་ཕེབས། མི་
 ལེན་ཆོག་ལ་འདུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཛོགས། དེའི་ནང་ནི་མིའི་རྒྱལ་སྐྱེས་རིན་
 པོ་ཆེ། རྒྱལ་པོ་ཡུན་ཆོག་སྐྱེས་རྒྱལ། ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་། ཨ་ཁུ་
 བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་སོགས་རྒྱལ་རྒྱུད་འཐུས་མི་དགུ། བོད་རིགས་ཀྱི་ཇོ་དགུ།
 རྒྱ་དག་མོན་པོ་ལྔ་བར་དུ། དགོན་སྡེ་ཁག་གི་འཐུས་མི་བར་དུ། ལྷ་སའི་འཐུས་
 མི་གཅིག །ཁ་ཆེའི་ཆོང་པ་དུག་བཅས་ཞལ་འཛོམས་ཐོག་གྲོས་མོལ་རྒྱས་
 པ་མཛད།

རིག་འཛིན་ཆེན་པོས་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ལ་ཕན་པའི་བསྐྱབ་
 བྱ་བཟང་པོ་སྟུལ། ཆང་མ་མོ་མཐུན་བསྐྱོད་ནས་གཅེན་པོ་ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་
 རྒྱལ་བྱིས་མངའ་གསོལ། རྒྱལ་པོ་འདིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོ་ནས་ ༡༩༥༩
 བར་སྲིད་བསྐྱབས། རྒྱལ་རབས་ཀྱན་ནང་འདི་ལ་ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་
 པ་ཡང་ཞུ་ལོ། ཆེ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་པོ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་གཅེན་
 པོ་ཡིན། ཡུན་ཆོག་སྐྱེས་རྒྱལ་གསེར་བྱི་མཁར་དུ་བྱུར་ལ་བཞུགས། ཡུམ་
 བུ་བྱིད་དབང་མོ་ཡང་ཨ་ཕུ་ཆོས་བསྐྱོར་ལ་བཞུགས་ཏེ་པཌ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེས་
 བཀའ་ཕེབས་པ་བཞིན་གསེར་བྱངས་ཀྱི་བུ་མས་པ་བཞེངས།

རྒྱལ་པོ་ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་ལ་བཟང་ལའི་མཁར་ནས་རྒྱལ་མོ་ཀུན་
 འཛོམས་མདུན་མར་ཞུས། མི་རིང་བར་དཀར་ཅེ་ཆང་རའི་པོ་མོ་རྒྱལ་ཞེས་
 པ་ཁབ་ཏུ་བཞེས། བཟང་ལའི་བཙུན་མོ་རང་ཡུལ་ལ་ལོག་དགོས་བྱུང་། རྒྱོན་
 འབངས་ཀུན་མ་དགའ་ནས་པོ་མོ་མཁར་ནས་བསྐྱད། བོད་རིགས་སོད་ཀྱི་
 རྩོམ་སྤྲུལ་མོ་པོ་གུམ་དབང་མོ་བཙུན་མོར་ཞུས། དེ་ལ་སྤྲུལ་ཆེ་བཙུན་ནམ་རྒྱལ་
 དང་། དོན་གྲུབ་ནམ་རྒྱལ་བཏུ་མས། འདིའི་སྐབས་ཆོས་རྒྱོན་ཀུན་དགའ་
 ཡུན་ཆོག་ས་ཆེན་ཆོས་མཛད་ནས་བྲག་ཐོག་གི་དགོན་སྡེ་བཏབ། རིག་འཛིན་
 ཆེན་པོ་ནས་བཀའ་དབང་བཀའ་ཆོས་གདམས་ངག་མང་པོ་ཞུས། རྒྱལ་པོ་
 ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བོད་རིགས་དང་སྤལ་ཏིར་དམག་བརྒྱབས་ནས་རྒྱལ་
 ཁ་ལེན་བྱུང་པ་བྱུང་། དམག་མགོར་ཉེ་གནས་སྤྱི་ལོ་རྒྱོན་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྒྱལ་
 མཆོན། རྒྱུ་ར་ལྷགས་ར་སའི་ནང་སོ་བཀྲ་ཤིས། རྒྱོད་དབང་རྒྱལ་དང་། ངག་
 དབང་ཆེ་རིང་ཀུན་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱལ་པོ་ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་མངའ་རིས་སྤྱུལ་སྤྱི་རྒྱོ་བཟང་ལེ་ཤེས་
 དགོ་ལེགས་གཤམ་པ་ལ་རང་འདུམ་གྱི་ས་གནི་ཆང་མ་མཆོད་གནི་ལ་ཤུལ།
 ཟངས་དཀར་གྱི་དགོ་ལུགས་ཀྱི་དགོན་སྡེ། དཀར་ཤ། རྩོང་སྡེ། ཡུག་དལ་
 དང་མུ་ནེ་ཀུན་གླ་མ་འདི་ལ་ཤུལ། གླ་མས་ཀྱང་དེ་དུས་རང་འདུམ་དགོན་
 པ་ཡུག་བཏབ། དེ་ནས་བཟུང་དགོན་སྡེ་འདི་ཀུན་གྱི་དགོན་བདག་མངའ་རིས་
 ཆང་གུར་པ་ཡིན་ནོ། །ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་དུས་ལ་བོད་རིགས་ཀྱི་དབང་

སྐྱུར་པ་ཨ་ཁུ་བྱ་གིས་ནམ་རྒྱལ་གྲོངས། བོད་རིགས་ཀྱང་ལ་དྲགས་རྒྱལ་
 སྤེལ་གྲོངས་སུ་སྒྲངས། དེ་ནས་བཟུང་བོད་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱུར་སྤྱིར་མཁའ་
 དཔོན་གཏོང་བ་མགོ་འཇུགས་མཛད་དོ།

སྐྱོང་ཚན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།
 ༡༥ ལ་དྲགས་ལ་ཆོང་གི་ལྷེ་གནས་ཅི་སྤྱིར་ཟེར།
 ༢༥ སུན་ཆོགས་ནམ་རྒྱལ་གྱི་དབང་ཅི་སྤྱིར་མ་ལུས།
 ༣༥ བཟང་འགྲིག་ལ་སུ་ལེབས།
 ༤༥ སྤེལ་ལེའི་ཆོགས་འདུར་གྲོས་ཐག་གང་བཅད།
 ༥༥ བྲག་ཐོག་དགོན་པ་སུས་ཐུག་བཏབ།

སྐྱོང་ཚན་གཉིས་པ།

- གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཞེད་པ་བྱོས།
 མ་འཆམ། དཔོན་པོ་ཀྱན་རང་དོན་ལ་ མ་འཆམ་པས་ཡུལ་ཕུངས།
 འགན།
 གསེར་དུལ།

ཉེས་བདུང་།

གྲོས་མོལ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

སྒྲིང་ཆོན་ཞིབ་དུ་སྒྲིང་ས་ནས་གསུམ་གསུམ་ལ་སྒྲིང་པ་ཀླན་སྒྲིང་ས།

༡༥ ལོ་ཁ་ཅིག་.....དབང་བསྐྱུར།

༢༥ དུས་དེ་ཙམ་དུ་.....བཀྲ་ཤིས་ནམ་ཁྱུ་གྱིས་དབང་བསྐྱུར།

༣༥ བཀའ་སྒྲོན་ནི་.....ཡིན།

༤༥ སྒྲིང་ལེར་.....འཆོག་ས།

༥༥ ཁྱུ་སྒྲོན་ཞལ་འཇོམས་ཐོག་.....མཛད།

༦༥ རྒྱ་མས་.....བསྐྱུར་བུ་བཟང་པོ་སྐྱུལ།

སྒྲིབ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།

བརྗེ་དག ༡

ཞིང་གི་སྒྲིབ་དང་དུད་འགྲོའི་སྒྲིབ།
 ས་སྒྲིབ་ཡིན་པར་གཤམ་པར་བྱ།
 དམིགས་སུ་བཀར་བ་ད་དམིགས་ལ།
 དུད་འགྲོའི་མིག་པ་ར་མིག་ཡིན།

འཆོ་བྱེད་སྒྲིབ་པ་ས་སྒྲིབ་ལ།
 སྒྲིབ་དམན་པ་ད་དམན་ཡིན།
 ཁང་པའི་སྒྲིབ་ནི་ས་སྒྲིབ་ལ།
 བྱེ་མ་བཤོ་བ་བ་བཤོ་ཡིན།

མཁྱོགས་པོར་འགྲོ་བ་མ་མཁྱོགས་ལ།
 ཁྱོགས་ལ་འགྲོགས་པ་འ་འགྲོགས་ཡིན།
 དུག་དུ་བཞེས་པ་བ་བཞེས་ལ།
 དུས་ཀྱི་གཞེས་པ་ག་གཞེས་ཡིན།

གཞོན་ཅུ་མ་ནི་ག་གཞོན་ལ།
 འོག་དུ་བཞོན་པ་བ་བཞོན་ཡིན།
 བེད་གི་སྐྱུག་མ་ས་སྐྱུག་ལ།
 སྦྱང་ཉིད་གཉུག་མ་ག་གཉུག་ཡིན།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།
 ཆིག ། ཉི་ཆིག་པ་ལྷགས་ཀྱིས་བདུམས་ཏེ་འདུག །
 ཉུག །
 དམིགས།
 མིག །
 གཞོན།
 བཞོན།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་ནམས་སྒོ་ལ་ངེས་སུ་ཆུག །
 སྒོ། ཁང་པའི་སྒོ་དང་སྐར་ཁུང་ཆོན་པོ་འདུག །
 འགོ་ ཡུལ་རེ་རེ་ལ་འགོ་པ་རེ་རེ་ཡོང་།

གོ་ ཆེག་འདི་འདི་དོན་ཏན་ཏན་ཏན་གོ་སོང་ངམ།
 བཀོ་ ས་ཆ་འདི་འདྲ་འདྲ་བྱས་ནས་བཀོ་དགོས།
 མགོ། མགོ་ན་ནས་སློབ་གྲར་ཆ་མ་བྱུང་།

སློང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆེག་ནམས་འོག་གི་བར་སློང་ནམས་སུ་སློང་ས།
 གཞོན། བཞོན། མགྲོགས། སྐྱུག། གཉུག།
 ༡༥ ལྟ་མ་གཅིན་དུ་མཛེས་གིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་འདུག །
 ༡༦ སྐྱུམ་འཁོར་ལ་ལྟ་ནས་དེ་མིའི་ཆོས་བཅུ་ལ་སོང་བ་ཡིན།
 ༡༧ ལ་ལོ་པས་སྐྱུམ་འཁོར་དུ་ཅང་ལ་གཏོང་བ་ཞིན་འདུག །
 ༡༨ སློན་མ་སློབ་གྲར་མའི་སྐྱུ་གུ་ཡིད་འདུག །
 ༡༩ ཁོང་ནམས་མར་གནས་པ་དང་ཁོང་ནམས་བྱེས་པ་ཡིན།

སྒྲོ་བ་ཚན་ཉི་ཤུ་པ།

ལྷ་སའི་རྫོང་།

ལྷ་ས་ནི་བོད་གྲི་རྒྱལ་ས་དང་། དེར་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྟེན་གྱི་གཙོ་
བོར་རྫོང་འཛིན་པའི་ཆེ་བཞུགས་ཡོད་པས་ལྷ་སའི་རྫོང་ཞུས་པ་ཡིན། སྐུ་བརྟན་
འདི་བྱང་ཚུལ་ནི། ཐོག་མར་ལྷའི་དབང་པོ་བཀྱ་བྱིན་གྱིས་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་
པ་དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆད་ཅམ་བཞེངས་འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་རིན་
པོ་ཆའི་རིགས་སྐྱ་ཆོགས་པས་རྒྱ་བྱས་ཏེ་བོའི་རྒྱལ་པོ་བེ་ཤུ་ཀམ་ལ་བཞེངས་
སུ་བཅུག། དེ་ལ་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་རང་གིས་རབ་གནས་མཛད་དེ་བྱིན་གྱིས་
ཆབས་པར་མཛད། དེ་ནས་རྟེན་འདི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་སྐུ་དངས་ཏེ་ལྷ་ཡུལ་
དུ་ལོ་མང་དུ་བཞུགས། དེ་ནས་ལེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རུབ་
ཐུགས་ལྷོ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དུ་གདན་ཞུས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་རྫོང་གདན་དུ་གདན་
དངས།

རྫོང་གདན་དུ་བཞུགས་དུས་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་པོ་སྤྲི་ཏིམ་ཇ་ཡས་རྒྱ་གར་
གྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམ་པུ་ལ་ལ་དར་གོས་དང་དཀར་ཡོལ་སྐྱོགས་སྐྱོས་སྐྱ་ཆོགས་པ་
བསྐྱར་ནས། དེད་རྒྱ་ནག་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ཡུལ་དུ་རྒྱལ་བའི་སྐུ་དང་། དམ་
པའི་ཆོས། འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་མེད་པས་ཤིན་དུ་ཉམ་ཐག་པར་ཡོད།



ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་བརྩེ་
བས་དགོངས་ཏེ་སྟོན་
པ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་
གཉིས་ཅན་གྱི་སྐུ་
བརྙན་དེ་དང་། རྒྱལ་
བའི་གསུང་རབ། དག་
འདུན་གྱི་སྡེ་བཅས་
བདག་ལ་སྐུ་ལ་དུ་
གསོལ་ཞེས་ཞུས་པས།

རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དགོངས་ལ། དེད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་ཐེག་པ་ཆེན་
པོའི་ཆོས་དང་། དེ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་འཕགས་པའི་དག་འདུན་དང་། སྟོན་
པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་གདུང་རིང་བསྐལ་མང་དུ་བཞུགས་ཡོད། རྒྱ་ནག་དུ་དེ་
དག་མེད་ཅིང་ཡུལ་དེར་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་དར་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས།
དེའི་ཕྱིར་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྙན་བྱིན་ཅན་དེ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་དགོས་དགོངས་
ཏེ་སྐུ་ཁང་དུ་བྱོན་པ་དང་། སྐུ་བརྙན་དེ་སྤར་ཞལ་སྟོར་གཟེགས་ནས་ཡོད་
པ་ལ་ཤར་དུ་གཟེགས་ནས་བཞུགས་པ་མངལ་བས། རྒྱལ་པོས་སྟོན་པའི་
སྐུ་བརྙན་དེ་ཉིད་རྒྱ་ནག་དུ་བྱོན་པར་ཐུགས་དབྱེས་པར་འདུག་དགོངས་ནས།
རིན་པོ་ཆེ་དཔག་དུ་མེད་པ་དང་མཆོད་རྗེས་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་པས་བརྒྱན་

དེ་སྐྱེ་བརྒྱན་དེ་དང་། དམ་པའི་གསུང་རབ། འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་གྱི་
 རྩེ་དང་། ཆེད་བརྗོད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་བཅས་གྲུ་གཟིངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་
 ཏུ་ཁྱ་ནག་ཏུ་བརྒྱངས་པར་མཛད། ཁྱ་ནག་རྒྱལ་པོས་དེ་ཐོས་མ་ཐག་གིན་
 ཏུ་དགའ་ནས། དད་གུས་ཆེན་པོས་བསུ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་པོ་བྲང་
 ཏུ་སྦྱན་བྲངས། ཁྱ་ནག་ཏུ་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་གས་བཞུགས།

དེ་ནས་བརྒྱ་རབས་བདུན་པའི་ནང་ཏུ་པོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་
 སྒམ་པོས་ཁྱ་ནག་གོང་མའི་སྤྲས་མོ་གོང་ལོ་སྐྱེ་བག་ཏུ་ཞུས། ཁྱ་ནག་རྒྱལ་པོས་
 གོང་ལོ་ལྟེན་སྐལ་ཏུ་སྐྱེ་བརྒྱན་དེ་སྐྱེ་བས་པོད་ཏུ་གདན་བྲངས། རྒྱ་སྐྱེ་
 བརྒྱན་འདི་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་འི་ཆ་བྱད་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་པ་ལ། ཕྱིས་སུ་འཇམ་མགོན་
 ལྷ་མ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ལྷ་སར་ཆོ་འཕུལ་སྒྲོན་ལམ་ཆེན་མོ་
 གསར་ཏུ་བཙུགས་ནས། སྐྱེ་བརྒྱན་འདི་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་རྒྱན་ཕུལ་ནས་
 ཡོངས་སྐྱེ་འི་ཆ་བྱད་ཏུ་བསྐྱར་བར་མཛད། དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་རིན་
 པོ་ཆེ་ཡུན་རིང་ཏུ་གནས་པའི་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་ཆེད་ཏུ་ཡིན། དེ་ནས་བརྒྱུད་ལྷ་
 སའི་ལོ་བའི་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་མཚན་ཆགས། ད་ལྟ་འང་རྒྱལ་ས་ལྷ་སར་བྱིན་རྒྱལ་
 ཀྱི་གཟི་འོད་འཕྲོ་བཞིན་འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་དད་ལྡན་ནམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་
 ཀྱི་དཔལ་ཏུ་བཞུགས་ཡོད་དོ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

- ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ ལྷ་སའི་ཇོ་པོ་བྱང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
 ༢༥ སྐྱེ་དེ་ལ་སྒྲོན་པ་བྱུ་ཐུབ་པས་གང་མཛད།
 ༣༥ རྒྱ་ནག་ནས་པོད་དུ་ཇི་ལྟར་གདན་དྲངས།
 ༤༥ ཁོངས་སྐྱེའི་ཆ་བྱད་དུ་སྐྱས་བསྐྱར་བར་མཛད།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

- ག་གམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།
 རིན་པོ་ཆེ། དཔེར་ན། རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཆོགས་ལས་སྐྱེ་དེ་བཞེངས།
 རྒྱན་དྲངས།
 ཇོ་ཇི་གདན།
 བསོད་ནམས།
 དད་གུས།

སྒྲོབ་ཆེན་ཉེར་གཅིག་པ།

རྣམ་དབྱེ་ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས།

རྣམ་དབྱེ་ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་དོན་ནི། གང་ཞིག་གང་ལས་འབྱུང་
 བྱུང་བའི་ཁུངས་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས་
 ཞེས་བྱེད་བཞིན། དཔེར་ན། བ་ལང་རྣམ་འོ་མ་བཞེས། བ་ལང་ལས་འོ་
 མ་བཞེས། སྤྱིན་རྣམ་ཆར་པ་བབས། སྤྱིན་ལས་ཆར་པ་བབས། འདི་ལ་
 རྒྱུ་མར་འབྱུང་སའི་ཁུངས་དང་། འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད། བྱུང་བའི་ཆོས་
 གསུམ་ངོས་འཛིན་འབྱེད་ཤེས་པ་དགོས། དེ་ཡང་བ་ལང་དང་། སྤྱིན་གཉིས་
 འབྱུང་སའི་ཁུངས་དང་། རྣམ་དང་ལས་གཉིས་ཆོག་ཕྱད། འོ་མ་དང་ཆར་
 པ་གཉིས་བྱུང་བའི་ཆོས་ཡིན། དེས་ན། བ་ལང་དེ་འོ་མ་འི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་
 པ་རྣམ་དང་ལས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་སྟོན་པས། འབྱུང་ཁུངས་ཞེས་བྱེད་བཞིན།
 གཤམ་གསལ་རྣམ་དབྱེ་ལྷ་པའི་དཔེར་བཞིན་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་སའི་ཁུངས་དང་།
 ཆོག་ཕྱད། བྱུང་བའི་དངོས་པོ་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ལེགས་པར་ཤེས་པར་
 ཐུས།

འབྲུང་སའི་ཁྱད་སྤྱོད།	ཆོག་ཕྱད།	བྱུང་བའི་དངོས་པོ།
སྒྲིན་	ལས་	ཆར་བབས།
ཞལ་	ནས་	ལེགས་བཤད།
ས་གཞི་	ལས་	ལོ་རྒྱུག་
ཕྱང་མ་	ནས་	ལོ་མ་བབས།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ འབྲུང་ཁྱད་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༡༦ འབྲུང་ཁྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོག་ཕྱད་གཉིས་གང་ཡིན་ནམ།

༡༧ རྒྱུ་དང་ཕྱེ་ཁྱེ་པའི་དཔེར་བརྗོད་ལོ་མ་གསུམ་བྲིས།

༡༨ བ་ལས་ལོ་མ། ཞེས་པའི་འབྲུང་སའི་ཁྱད་སྤྱོད་དང་བྱུང་བའི་ཆོས་གཉིས་
དངོས་བྱུངས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ཀྱི་བྱུང་བའི་ཆོས་གཡོན་ནས་བཅའ་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
བྱ་མོ་ལས་	ཐོག་ཟུ།
ཨ་མ་ལས་	ཡོན་ཏན།
དགེ་ཆོན་ལས་	ལོ་རྟོག།
གངས་རི་ནས་	སྒྲིང་།
ཞིང་ལས་	ཐུག་གུ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པ་ནམས་ལ་འབྲིག་ཏུགས་ ✓ རྒྱུ་བས།

ཐོ་ནས་གཉིས་འབྲུ་ཡིན།

གངས་རི་ནས་ཟུ་འབྱུང་།

ཐོང་བྱ་ལས་རྟ་ཆེ་བ་ཡོད།

ཞིང་ལས་ལོ་རྟོག་སྒྲིས།

དེ་མེད་ལས་མེད་ཏུ་ཅང་ཟུང་།

སྒོ་བ་ཆེན་ཉེར་གཉིས་པ།

ཀྱལ་རབས།

ཀྱལ་པོ་ཆེ་བཏན་ནམ་ཀྱལ།

བསྐྱེད་སྤྱོད། ཐུག་སྤྱོད། དམག་ཅུ་ལ། དཔུ་ཁྲ་ལ། མི་མང་སྤྱོད། མི་སྤྱོད།

ཆེ་དབང་ནམ་ཀྱལ་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེ་བཏན་ནམ་ཀྱལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་
 དབང་བསྐྱེད་སྤྱོད། ཀྱལ་པོ་འདིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ ༡༥༩༩ ནམ་ ༡༥༩༩ བར་སྤྱོད་
 བསྐྱེད་སྤྱོད། ཆུང་བཏན་གྱི་བཏན་ནམ་ཀྱལ་ཉེ་མི་དཔོན་དུ་རབ་དུ་བྱུང་། དེ་དུས་
 བཀའ་སྤྱོད་པོ་ཆེ་དབང་དོན་གྱི་པོ་ཆེ་པ་ཡིན། ཀྱལ་པོ་ཐུག་སྤྱོད་རིག་བཟང་
 པོ་ཡིད་པས་པོ་ཆེ་ཡིག་དང་། ཅིས། ཁ་ཆེ་ལྷོ་སྤྱོད། ཏོར་སྤྱོད། ཐུར་མི་ལྷོ་
 སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིག་སྤྱོད་སྤྱོད། གཏུང་། མདའ་གྱི། ཏུ་ཀྱལ་སྤྱོད་
 སྤྱོད་སྤྱོད་དམག་ཅུ་ལ་ལའང་མཁས་པ་བཞུགས། ཀྱལ་པོ་འདིས་འབངས་མི་
 མེར་གྱུན་ལའང་བུམས་སྤྱོད་མཛད། དཔུ་ཁྲ་ལ་ལའང་འོས་ཆེད་རེ་ལས་མ་
 བྱེད་སྤྱོད། དུས་དེར་བཟང་སྤྱོད་དཀར། པོ་ཆེ་རིགས། སྤྱོད་ཉི། སྤྱོད་ཉི་སྤྱོད་སྤྱོད་
 ཀྱལ་ཁམས་ནམས་སྤྱོད་པོ་ཆེ་དེ་དུས་འཇམ་བྱུང་ཞིང་། མི་མངས་ནམས་
 བདེ་ཞིང་སྤྱོད་པ་བྱུང་། ཆེ་བཏན་ནམ་ཀྱལ་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་



མགོན་ཀུན་གཟིགས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་ཐེབས། རྒྱལ་པོས་དྲུག་གཡལ་། འབྲི་
 ར་ལུག། གསེར་དངུལ་སོགས་འབྲུལ་བ་ཀྱི་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ། འབྲུག་པ་རིན་
 པོ་ཆེ་ཡིས་རྒྱལ་ཐོན་འབངས་ཀུན་ལ་བཀའ་དབང་བཀའ་ཆོས་མང་པོ་སྤྲུལ།
 ཆོ་བརྟན་ནམ་རྒྱལ་ལ་པ་སྐྱུ་མ་ངོ་འུ་སྤྲུལ་མོ་ཞིག་མདུན་མར་བྱས།

ཀྱལ་པོ་འདིས་སྡོན་གྱི་ཆོས་ཀྱལ་ཀྱན་ལྟར་སྒྲེའི་མཆ་གདང་རིང་མོ་གོང་མ་
བཞེངས། མཆ་གདང་འདི་ཡི་རིང་ཆད་ཕུཌ་ ༡༧༥༧ ཡོད། མགོ་མཐུག་
གཉིས་སྤྱ་རྩམ་ཀྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་ཆེ་བ་ནི་བཞེངས། མཆ་གདང་
དེའི་ཁར་ནོ་བར་ཡི་གེ་འབྲུམ་གསུམ་བཅོ་གས་ཡོད། མ་ཁི་འཆོག་མཁན་
རྟོག་པ་འོ་མ་གཅིག་པ་བསོད་ནམས་བཞུན་འཛིན་ཡིན། ཁོང་ལ་ཀྱལ་པོས་
གསོལ་རས་རྟོག་ནས་སོན་ཁལ་སྤུམ་རྩའི་ས་དང་། རུམ་བག་ནས་ཤིང་ཤིང་
ཁྱར་བརྩ་འཁྱོང་ཆོག་པའི་བཀའ་ཤོག་སྩལ།

གཞན་ཡང་ཆོ་བརྟན་རྩམ་ཀྱལ་གྱིས་སྒྲེ་མཁར་དུ་དངུལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་
ཐོག་ཆད་གཉིས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱས་བརྟན་པའི་གཞུང་བཞེངས། ཀྱལ་པོ་སྤྱ་རྩམ་
ཆེ་ཆུང་དང་ཆོས་དཀར་མིན། མཆ་གདང་དང་སྤྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཞེངས་
པ་ནས་མཛོན་ཐུབ།

ཀྱལ་པོ་འདིའི་སྐབས་དམག་འབྲུག་སོགས་ཆེར་མེད་པ་དུས་འཇམ་
བྱུང་། ཁོང་གིས་བྲིམས་ལ་ཡ་གཡོ་མེད་པར་བྱང་པོ་བྱང་ཤག་མཛད། དག་
ཞན་ཆང་མར་ངོ་བྱེར་ཕྱོགས་རིས་མེད་པར་ཆ་སྟོ་མས་མཛད་པའི་གྱུང་།
འོན་ཀྱང་མི་སྡེའི་བསོད་ནམས་དམན་པས་ཡུན་རིང་བཞུགས་མ་ཐུབ། ཁོང་
ན་པོ་ལོ་ལ་ཐུགས་མཉེས་པོ་ཡོད་ཅིང་། པོ་ལོ་ཅིད་དུས་ཤིག་ལ་ཆེབས་ནས་
ཐུང་། དེ་ཡི་རྩོན་བྱས་ནས་སྤྱོད་གཞི་མ་དྲངས་པར་གྲོང་ས་ཞིས་ཟེར། ཡང་

འཆད་ཚུལ་ཞིག་ལ་འབྱུང་ནད་ཀྱིས་གྲོངས་ཟེར་བའང་ཡོད། གང་ལྟར་རྒྱལ་
 སྡོ་ཆེ་བཏན་ནམ་རྒྱལ་ལོ་བཅུ་ཙམ་རིང་རྒྱལ་སྤིད་བསྐྱེད་ནས་དགྲུང་ལོ་ཆུང་
 ཏུ་ལ་གྲོངས་སོ།།

སྤྱོད་ཆོན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ རྒྱལ་སྡོ་ཆེ་བཏན་ནམ་རྒྱལ་སྤི་སྤྱུ་ཡིན།
 ༡༦ རྒྱལ་སྡོ་འདིས་སྐད་རིགས་གང་དང་གང་མཆིན།
 ༡༧ རྒྱལ་སྡོ་འདིའི་སྐབས་སུ་སྒྲ་མ་སུ་ཐེབས།
 ༡༨ མཐར་རྒྱལ་སྡོ་རི་ལྟར་གྲོངས།

སྤྱོད་ཆོན་གཉིས་པ།

- གཤམ་གསལ་ཆེ་ག་ཀྱན་ལ་བཞེད་པ་བྲིས།
 རབ་བྱུང་།
 བཀའ་སྒྲོན།
 ཐུགས་རིག།

བུམས་སྒྲིང་།

དཔུ་བུལ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གོང་གི་སྒྲིང་ཚན་ལ་ཞིབ་དུ་སྒྲིངས་ནས་གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀུན་སྒྲིངས།

ཀ། རོན་གྲུབ་རྣམ་ཀུལ་དེ་མིར་.....མཛད།

ཁ། དེ་དུས་བཀའ་སྒྲོན་.....མཛད།

ག། འབངས་མི་མེར་ཀུན་ལ་.....མཛད།

ང། དེ་ཡི་ཁར་ཡི་གེ་དུག་མ་.....བཅོགས་ཡོད།

ཅ། ཀུལ་པོ་འདི་.....ཐུགས་མཆིས་པོ་ཡོད།

ཆ། ཆེ་བརྟན་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་.....རིང་སྲིད་བསྒྲིངས།

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ར་གསུམ་པ།

བརྟ་དག།

ཉི་བའི་གཉིན་དང་བཤེས་གཉིན་དང་།
 གཉི་ར་པ་ལ་སོགས་ག་གཉི་ར་ཡིན།
 རྟ་བར་སྟན་དང་སྟན་གྲགས་དང་།
 རྟ་བར་ལ་བསྟེན་སོགས་ས་མགོ་ཡིན།

སྒོ་བ་པ་རྒྱུ་པ་རྒྱུ་བས་ཆེན་གསུམ།
 ར་ལ་ལ་འདོགས་ཤེས་པར་བྱ།
 གཡང་ས་ཆེ་དང་གཡང་ལེན་བྱེད།
 ག་ཡིས་འཕུལ་བར་ཤེས་པར་བྱ།

སྒྱ་དབྱངས་ལེན་པ་ད་དབྱངས་ལ།
 མིག་འཕུལ་སྒྱ་མ་ས་སྒྱ་ཡིན།
 ལུས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ར་རྒྱ་ལ།
 རིན་ཆེན་མཚལ་ནི་མ་མཚལ་ཡིན།

ରକ୍ଷା

১৩

ལྟོན།

ལྷོ་ཆོས་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྟོང་ནམས་སུ་སྟོང་ས།

འཆ་ལ། མཆ་ལ། རྫོག་། རྒྱུ་ལ། རྟོག་།

ཀ་། རྫོང་གནད་དུ་སྤྱད་.....དུ་སྦང་བ་ཡིན།

ཁ་།གྱི་མདོག་ནི་དམར་པོ་འོང་།

ག། ཆར་པ་བབས་ནས་གོས་.....པ་སོང་།

ང་། གཞི་ནི་——ཆེན་གྱི་དབུ་བྲིད་ཅིག་ཡིན།

ཅད་ ཁོང་ནི་ གྲགས་ཅན་གྱི་ དབུ་བྱིད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་བཞི་པ།

བསྐྱབ་བྱ།

ཀླན་མ་བརྒྱ་ན་མིའི་གས་སུ་མི་ཚུད་པ་ཡིན་པས་ཐ་ན་ཁབ་དང་སྒྲིད་
 པ་ཅམ་ཡང་མ་ཀླས་ཤིག །མ་ཟད་གཞན་གྱི་དངུལ་དང་འབྲི་དེ་བ་སྒྲུ་གུ་སོགས་
 འཕངས་ཏེ་ཐོབ་ནའང་། བདག་པོ་སུ་ཡིན་ཅད་བཅད་ནས་ལོག་སྟེ་གཏང་
 དགོས། དེ་ནི་ཏ་ཅང་ཡ་རབས་ཅན་དུ་བཅི་བ་ཡིན། དུས་དང་རྒྱན་དུ་ཆོག་
 རྒྱབ་སྤངས་ཏེ། ཆེ་བཏགས་དང་གུས་པ་དང་བཅས་དཔེ་ར་བཏང་ན་སྤྱག་
 གུ་དེ་ལ་གཞན་ཀླན་དགའ་བ་ཡིན། བསམ་ཆད་ལག་དྲུ་མ་ལེན། རྒྱངས་
 ན་མཐར་འཁྲུལ་བ་གྱིས། མི་བརྒྱབ་ཅན་ལ་ཁོར་རིན་ཅན་མ་སྟོན། མི་བྱབ་
 པའི་ལས་ལ་མ་འཇུག །རང་གཤིས་ངན་ན་མིའི་གས་སུ་མི་ཚུད་པས་སེམས་
 བཟང་སྒྲོད་བཟང་འོང་ཐབས་ལ་རྒྱན་དུ་འཛོད་ཅིག །

ལས་མ་གྲུབ་པའི་གོང་དུ་བྱུང་མ་ཤོད། ཐུས་ཅི་འོང་མི་ཤེས། གཞན་
 གྱི་ལས་འཇུགས་པ་ལ་འགྲོད་པ་སྒྲེ་མ་རྒྱུག །ཁོར་འབྲུལ་རང་ལ་ཡང་འོང་
 བ་ཡིན། གཏམ་མགོ་འཇུག་གིས་བསུས། གཏམ་མཇུག་འཇུག་དང་པོར།
 ཁ་འཇམ་ལ་གཏིང་རྒྱབ་མ་བྱེད། མི་ངན་པར་བཅི་བ་ཡིན། དགུ་པོ་ལའང་
 སྟོང་ལ་ཤོག་པའི་ཆོག་རྒྱབ་མ་ཟེར། བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས་ཡང་
 འབྲུག་པ་ཡིན།

(རྒྱུ་པ་རྫོང་། དགེ་ཅན་ལགས། བསྐྱེད་ཀྱི་འདི་དག་གི་འགྲེལ་བཤད་ནི་བཙོ་དང་བཅས་
 ཡུག་གྱུར་བསྐྱེད་ཅན་ལ། ཡུག་གྱུ་ཁ་ཤས་བསྐྱེད་ཅན་སྟོང་པ་བཟང་པོའི་སྒྲོར་ལ་ཁོ་རང་གྱུན་
 གྱི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བཤད་དུ་ཆུག །)

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དེ་བ་གྱུན་ལ་ལན་གྲིས།
- ༡༥ གཞན་གྱི་དངུལ་སྒོགས་ཐོབ་ན་གང་ཕྱེད་དགོས།
- ༢༥ དུས་དང་རྒྱན་དུ་གང་ཕྱེད་དགོས།
- ༣༥ རྒྱན་དུ་གང་ལ་འབད་དགོས།
- ༤༥ གཏམ་མགོ་དང་གཏམ་མཐུག་ཇི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་དང་པོར་དགོས།

སྟོང་ཆན་གཉིས་པ།

- གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ནམས་སྟོངས།
- ལས་མ་གྲུབ་.....ལུང་མ་ཤོད།
- ཐུས་ཅི་.....མི་ཤེས།
- གཞན་གྱི་ལས་.....འགྲོད་པ་སྦྱེ་མ་ཆུག །
-རང་ལ་ཡང་འོང་བ་ཡིན།
- ཁ་འཇམ་ལ་གཏོང་.....མ་ཕྱེད།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ཁབ་སྒྲིད་ཅམ།

གུས་པ།

སེམས་བཟང་།

མོར་འབྲུལ།

སྒྲིད་བཟང་།

སྒྲུབ་ཆེན་ཉེར་ལྔ་པ།

རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲུ།

རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པའི་གོ་དོན་ནི། ཁྱད་གཞི་དེ་ལ་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡང་
 རུང་བཞིག་ལྟན་པའམ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ཡི་ལྟན་གྱི་རྣམ་
 དབྱེ་ལ། དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲུ་བེར་བ་ཡིན། སྤྱད། བྱི་གྱི་ཁྱི་འི་ཡི་བཅས་
 ཡིན། དཔེར་ན། ཁོང་གི་གཟིམས་ཁང་། ཁྱོད་ཀྱི་འབྲེ་དེ་བ། གཞན་གྱི་
 ལྷག་ཆ། ང་འི་ཐིག་ཤིང་། ང་ཡི་ཞ་སྒྲུག་ ཁྱིམ་པ་ལྟ་བུ། འབྲེལ་བ་སྟོན་
 རྒྱུ་ཡང་། དཔེར་ན་ཁོང་གི་གཟིམས་ཁང་། ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆོ་གཟིམས་
 ཁང་དེ་སྤྱི་ཡི་ཡིན་ཞེས་འདྲི་བའི་ཆོ། ཁོང་གི་ཡིན་ཞེས་འབྲེལ་སྒྲུའི་ཆོག་
 སྤྱད་གི་ཡིས་གཟིམས་ཁང་དང་ཁོང་གི་བར་བྲེལ་བ་སྟོན་པ་ཡིན། དེ་ལ་འབྲེལ་
 གཞི་དང་། འབྲེལ་སྒྲུའི་ཆོག་སྤྱད། འབྲེལ་ཆོས་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་འབྱེད་
 བེས་པ་དགོས། ཁོང་ནི་འབྲེལ་གཞི་འམ་བདག་པོ་དང་། བྱི་ནི་འབྲེལ་སྒྲུའི་
 ཆོག་སྤྱད། གཟིམས་ཁང་ནི་འབྲེལ་ཆོས་ཡིན། དེས་ན་འབྲེལ་གཞི་ཁོང་
 དང་འབྲེལ་ཆོས་གཟིམས་ཁང་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གི་ཞེས་པའི་ཆོག་སྤྱད་
 ཀྱིས་གཙོ་བོར་སྟོན་པས། དེ་ལ་རྣམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲུ་ཞེས་བརྗོད་པ་
 ཡིན།

དཔེར་བཅོམ་།	འབྲེལ་གཞི།	ཆོག་ཕྱད།	འབྲེལ་ཆོས།
བ་མང་གི་འོ་མ།	བ་མང་	གི་	འོ་མ།
དོན་གྲུབ་ཀྱི་འབྲི་དེ་བ།	དོན་གྲུབ་	ཀྱི་	འབྲི་དེ་བ།
འིན་ཆེན་གྱི་སྒྲུ་གྲུ།	འིན་ཆེན་	གྱི་	སྒྲུ་གྲུ།
འཛིན་གྲུའི་དགོ་གན།	འཛིན་གྲུ་	འི་	དགོ་གན།
སྒྲོབ་གྲུ་ཡི་སྒྲོབ་སྒྱུ།	སྒྲོབ་གྲུ་	ཡི་	སྒྲོབ་སྒྱུ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཆམ་དབྱེ་རྒྱལ་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༥ ཆམ་དབྱེ་རྒྱལ་པའི་ཆོག་ཕྱད་གང་དང་གང་ཡིན།

༣༥ དགོ་གན་གྱི་སྒྲུ་ཡོན། ཞེས་པའི་འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆོས་ངོས་

ཟུངས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་བར་སྒྲིང་ནམས་ཀྱི་འབྲེལ་ཆོས་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་སྒྲིང་ས།

གཡོན།	གཡས།
དངུལ་གྱི་.....།	རྒྱུ་ཆ།
ལྷན་གྱི་.....།	རྩི་མ།
ཕུག་གི་.....།	མཇུ་བ་མོ།
གོས་ཆོགས་ཀྱི་.....།	འཐུས་མི།
གཞུང་གི་.....།	དཔོན་པོ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་འབྲེལ་སྒྲིང་དང་། བྱེད་སྒྲིང་ཆོག་ཕྱད་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་
ནམས་སུ་མ་ཞོར་བར་སྒྲིང་ས།

ཡི་ གྱིས་ ཀྱི་ གིས་ གི་ ཀྱིས་ གྱི་ ཀྱིས་ ཀྱི་ ཡི་	
ཕུག་.....གྱིས།	ཕུག་.....རི་མོ།
གོས་.....གོང་བ།	གོས་.....རྩྭ་ས།
ཁབ་.....བཙོམས།	ཁབ་.....ཕྱེ།
གཞན་.....བཤད།	གཞན་.....ལད་མོ།
དོན་.....སྒྲིང་གྱི།	གཞིན་ནུ་.....དུས།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་དུག་པ།

རྩི་བཙུན་མི་ལ་རས་པ།

གྲུབ་ཉལ་ས། ལྷ་ཆོས། འཁོར་བའི་ཆོས། སྤྲིང་པོ་མེད་པ། མཁའ་འགོ།
དཀར་སྒྱུད། མགུར། གྲང་། མགུར་འབྲུམ། རི་ཁྲིད།

རྩི་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༩༠ ནང་དུ་པོད་བྱང་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཡུལ་གྱང་ཐང་གི་སྤྱི་རྩ་རུ་ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆོན་དང་། ཡུམ་
སྤང་ཆ་དཀར་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་ལྷགས་འབྲུག་ལྷ་བ་དང་པོའི་ཆོས་༡༩
ཉིན་སྤྱི་བཟུངས། ཐོས་པ་དཀར་ཞེས་མཆོན་གསོལ། དགྲུང་ལོ་བདུན་
ལ་ཐེབས་དུས་ཡབ་སྤྱི་རུ་བྱུག་དཀར་པོ་ཞིག་བཞེས་ནས་མ་བུ་གསུམ་དང་རྒྱ་
ཚོར་ཞིང་ཁང་བཅས་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་
ལ་བཅོལ་ནས་སྤྱི་གཤེགས།

ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེས་རྒྱ་ཚོར་
དང་ཞིང་ཁང་བདག་བཟུང་བྱས་པ་
མ་ཟད་ཡུམ་སྤང་ཆ་དཀར་རྒྱན་ལ་
སྤྱི་པོ་ཆ་མེད་བཏང་། ཡུམ་ཁུ་



ཐུག་ཐབས་ཟད་ནས་བྱ་ཐོས་པ་དགའ་མཐུ་བསྐྱབ་དྲུ་བཏང་། རྩ་མ་ཁྲ་ལུང་
 པ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལས་མཐུ་དང་མེར་བ་བསྐྱབས་ཏེ་གྲུབ་རྟགས་ཐོན་པ་བྱུང་།
 དེ་ནས་ཨ་ཁྲ་དང་ཨ་ནེའི་བྱ་ལ་མནའ་མ་བྱང་བའི་ཉིན་མཐུ་བཏང་སྟེ་ཁང་
 པ་བརྟེན་པས་ནས་མི་སྐྱུ་མ་རྩ་མོ་ལྡ་བསད། མེར་བས་ཡུལ་དེའི་སྟོན་ཐོག་ཚང་
 མ་འདོད་མེད་བྱས།

དེ་ནས་འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་སྟིང་པོ་མེད་པར་གཟིགས་ནས་དམ་པའི་
 ལྷ་ཚོས་བྱེད་དགོས་དགོངས། རྩ་མ་ལ་དགོངས་པ་ཁྲུས་ནས་རྩ་མ་མར་པ་
 ལ་རྩའི་དུང་དུ་ཤེབས། རྩ་མའི་རི་གསུང་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབས་ནས་དཀའ་
 གུང་དང་འོ་བརྒྱལ་མང་པོ་བསྐྱམས། ཚོས་ཀྱི་སྟིང་པོ་གསང་སྐྱགས་ཀྱི་གདམས་
 པ་ཟབ་མོ་རྒྱུགས་སུ་ཁྱུང། དེ་ནས་རྩ་མའི་བཀའ་བཞིན་བྲག་དཀར་
 རྟ་སོ་སོགས་དབེན་པའི་རི་ཁྲོད་རྒྱུགས་སུ་སྐྱབ་པ་མང་དུ་ནས་ཆེ་གཅིག་ལུས་
 གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས། རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷུག་རྩེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ཞེས་
 བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གྲུབ་ཐོབ་ཅིག་བྱུང་། ཁོང་
 གིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མགྱར་གསུངས་པ་རྒྱུགས་སུ་སྐྱམས་ཀྱིས་
 ཡི་གེར་བཀོད་ནས་མི་ལའི་མགྱར་འབྱུང་ཞེས་ཏེ་ཅང་གི་སྟོན་པོ་དང་སེམས་
 ལ་ཕན་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད།

མགུར་འབྲུམ་ལས།

དཀའ་ཡང་ཐོབ་པའི་དལ་འབྱོར་ལུས་པོ་འདི།།

མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་སྐྱེལ་བ་ཤིན་ཏུ་སྒྲེན།།

ཐོང་ཁྱིར་གྱང་ར་ཞིག་པའི་དུར་ཁོད་དུ།།

དུས་ཅག་ཏུ་སྟོད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲེན།།

ནོར་ཇུས་ཟིལ་པ་ལྷ་བུའི་གཡར་པོ་ལ།།

སེར་སྒྲུའི་མདུད་པས་འཆིང་བ་ཤིན་ཏུ་སྒྲེན།།

ཡུང་པོ་མི་གཙང་ཇུས་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ལ།།

བཟང་འདོད་བྱི་དོར་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲེན།།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངེ་བ་ཀླན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཇེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་གང་དུ་སྐྱུ་བཞུམས།

༢༥ ཁོང་མཐུ་དང་སེར་བ་བསྐྱབ་ཏུ་ཅིའི་ཕྱིར་ལེབས།

༣༥ མཐུ་བཏང་ནས་གཞོད་སྒྲོན་གང་དང་གང་བྱུང་།

༤༥ ལྷ་མ་མར་པ་ལོ་ཙྰ་བའི་དུང་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་ལེབས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ཀྱི་མཛུག་གཡས་ནས་བདམས་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
ཟླ་མའི་ཇི་གསུང་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབས་	རྗེ་བཙུན་མི་ལ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གསལ།
ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་	ཆོ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས།
ནལ་འཕྲོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་	ནས་འོ་བརྒྱལ་མང་པོ་བསྐྱམས།
དཀའ་བ་སྤྱད་ནས་སྐྱབས་པ་མཐར་ཕྱིན་དེ་	གདམས་པ་ཟབ་མོ་ནམས་ཐུགས་སུ་རྒྱད།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ནམས་སྒྲིངས།

གཟིགས་ནས་ཐེབས་བཀའ་སྐྱབ་པ་

དགུང་ལོ་བདུན་ལ་.....དུས་ཡབ་སྐུ་གསེགས།

འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་སྒྲིང་པོ་མེད་པར་.....ཆོས་མཛད།

ཟླ་མའི་ཇི་གསུང་.....བཞིན་བསྐྱབས་ནས་སངས་རྒྱས།

དཔེན་པའི་རི་ཁྲོད་ནམས་སུ་.....མཛད།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་བདུན་པ།

ད་བ་རད་ཨ་ཡི།

སྐབས། དཔུང་པ། གཙང་མ། བཀའ་སྒྲུལ། སྒྲིཛ་བ། གཏོང་
ལེན། གཏོང་མོད། རྟོགས་རི། ཐུགས་མཉེས། གསུང་རབ། ལམ་
སྟོན།

ད་བ་རད་ཨ་ཡི་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༥༧༧ ནང་དུ་མུས་ལིམ་ཀུན་གྱིས་གནས་
ཅ་བ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་བ་རུ་སྒྲིབ་ཆེན་མས། དེ་ལྟ་བུའི་སྐབས་བཟང་ནི་སྟོན་པ་སྤྱི་གཅིག་
ལ་ཡང་ཐོབ་མེད། ཁོང་ལ་ད་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱི་དཔུང་པར་འཛེགས་ནས་
གནས་བཟང་ཀྱི་བ་གཙང་མ་མཛད་པའི་སྐབས་ཡང་ཐོབ་པ་ཡིན། དགྲ་པོ་
ཀུན་གྱིས་ད་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱི་སྒྲིཛ་གཙང་ཆུའི་གྲུབས་བཤམས་པ་
དང་། གཙང་མ་ཁོ་ནས་ཁོང་ལ་འདིའི་སྒྲིབ་བསྐྱད་ནས་ད་བ་རད་ཨ་ཡི་ཁོང་
གི་གཟིམ་མལ་དུ་གཟིམས་སྤྱི་བཅུག་ནས་ཁོང་རང་མཁྱོགས་པར་ཤོར་དགོས་
ཞེས་བཀའ་སྒྲུལ། འདི་ནི་ཁོ་ནའི་ཕྱོགས་ནས་ད་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱི་རྗེས་
སྤྱི་ཁོང་གི་སྒྲིཛ་བ་ད་བ་རད་ཨ་ཡི་ཡིན་པར་ཐག་གཅོད་སྒྲུལ་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་ ༦༠༧ ལོར་སྟོན་པ་མདྲ་མད་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་
བ་མགོ་བཅུགས་དུས། ད་བ་རད་ཨ་ཡི་ཁོང་རང་གི་སྒྲིཛ་བ་དང་དུང་ཡིག་

ལ་བསྐྱོས་པར་མཛད། སྤྱི་ལོ་ ༤༩༣ ནང་དུ་ཏ་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱིས་
 རང་གི་སྤྱི་ཆེད་ཉིང་མཐུག་གི་ཏང་མཛད་ནས་ལོག་དུས་ག་དིར་ཁྱུ་པའི་གནས་
 སུ་ཏ་བ་རད་ཨ་ལི་རང་གི་སྤྱི་ཆ་བ་དུ་བྱལ་བསྐྱགས་མཛད་དགོས་ཞེས་བཀའ་
 བབས། དེ་ནས་ཏ་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱིས་ཏང་པ་མངལ་མི་འབྲུམ་གཅིག་དང་
 རྟོང་བཞི་བཅུ་ལྷག་ཙམ་ལ་ཏ་བ་རད་ཨ་ལི་རང་གི་སྤྱི་ཆ་བ་ཡིན་པའི་སྐོར་བྱལ་
 བསྐྱགས་མཛད། མངལ་མི་ནམས་ཀྱིས་ཏ་བ་རད་ཨ་ལི་རྟོན་པའི་སྤྱི་ཆ་བ་
 དུ་གྱུར་པ་ལ་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུས།

ཏ་བ་རད་མདྲ་མད་ཀྱིས་རང་གི་སྤྱི་ཆ་མི་ཕྱ་ཉེ་མ་ཏ་བ་རད་ཨུ་མར་
 སོགས་གཞན་ཕྱག་པོ་ཀུན་ལ་མ་སྤུལ་བར་ཏ་བ་རད་ཨ་ལི་ལ་བཅུན་མོར་སྤུལ།
 ཏ་བ་རད་ཨ་ལི་ནི་ཁོ་དེའི་བཀའ་ཀུན་ཕ་ཁིང་ཕ་བ་མཁྱེན་མཁན་ཞིག་བཞུགས་
 ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ཇོ་མ་བུའི་སྤྱིང་མ་བད་བར་སྤང་གི་ཟླ་བ་དང་སྐར་
 མ་སོགས་སུ་འགྲོ་བའི་ལམ་དང་། དེ་དག་དུ་ཡོད་པའི་དབུགས་ལྡན་ཀུན་གྱི་
 སྐོར་བྱུགས་རྒྱས་ཡོད་ཚུལ་ཞལ་བཞེས་མཛད་ཡོད། ཁོང་དག་པོའི་གདོང་
 ལེན་མཛད་པ་ལ་ཏ་ཅང་གི་མཁས་པ་དང་སྟོབས་ཅན་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།
 དེར་མ་བཟད་ཁོང་ལ་ཁོ་དེའི་ཕྱོགས་ནས་རལ་གྱི་ཞིག་ཀྱང་བབས་ནས་དེ་ཡི་
 མིང་ལ་བྱུལ་ཕི་གྱར་དུ་བྱགས། ཁོང་གིས་ན་མུ་བ་མཛད་དུས་ཆོས་ལ་བྱུགས་
 སེམས་གཏད་ཆེས་ནས་རང་གི་རྒྱས་ཀྱང་མེད་མཁན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། དཔེར་

ན་དམག་འཐབ་གཅིག་གི་སྐབས་སུ་ཁོང་གི་ཞབས་ལ་མདའ་ཕྱིག་ནས་
མདེའུའི་ཆ་ལ་པ་ཞིག་རྒྱག་གཟེར་གྱི་བཞོན་མ་ཐུབ་པར་ཡོད་པ་དེ་ན་སྐྱུ་
མཛད་དུས་བཞོན་གྲང་ཐུགས་རྒྱས་མ་བརྒྱུད།

ཁོང་གི་ང་ལས་ལའང་ཐུགས་མཉེས་པོ་དང་གཏོང་པོ་ད་ཅན་གྱི་ག་
བཞུགས་ཡོད། ཁོང་གིས་མུས་ཡིམ་མིན་པའི་ཡ་དུད་པ་གི་གི་ཁོང་ལ་མུ་
སྐུ་ལ་ནས་ཐོབ་པའི་སྒྲ་དེ་ཡང་སྒྲོང་མོ་བ་ཀྱན་ལ་སྐུ་ལ་ནས་པ་བྱ་ཚང་མ་ཞག་
གསུམ་དེ་སྟོགས་ཤིང་བཞུགས་པ་ཡིན། ཡང་ཉིན་གཅིག་མས་ངིད་ཀྱི་ནང་
དུ་ན་མུ་བ་མངོད་དུ་ས་སྒྲོང་མཁན་གྱི་ཁོངས་ནས་སུས་ཀྱང་ཅང་མ་བཏང་
བ་ན། ཁོང་གིས་རང་གི་སོར་གདུབ་དེ་སྒྲོང་མོ་བ་ལ་སྐུ་ལ། དེ་ནས་སྒྲོང་མཁན་
དེ་ཁོང་ལ་བསྟོད་པ་འབུལ་བཞིན་ཐོན། དེ་ལ་ཁོ་ད་ཐུགས་མཉེས་ནས་ཏ་བ་
རད་ཨ་ཡི་ལ་བསྟོད་པ་སྐུ་ལ་པ་གོ་རན་ནང་དུ་མངལ་བ་ཀྱི་ཡོད།

སྟོན་པ་མདུ་མདུ་གི་རྗེས་སུ་ཁོང་མུས་ལེམ་ཀུན་གྱི་སྟོན་པ་ཆེ་མོས་ཤིག་
བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་དུས་ཀྱི་མུས་ལེམ་ཀུན་གྱིས་ཁོང་ལ་དད་
ལོག་བྱས་པར་མ་ཟད་ན་མུ་ཟ་མཛད་དུས་མས་ངེད་ནང་དུ་དབྱང་ཚོལ་གྱིས་
སྐྱེ་སློག་བཅད། དེ་དུས་ཁོང་དགྲུང་ལོ་༢༩ ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་གསུང་
ཟབ་མོ་ཀུན་ད་ལྟར་ཡང་འདིག་དེན་གྱི་མི་རིགས་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་དུ་མུས་
ལེམ་ཀུན་ལ་ལམ་སྟོན་པ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་མཛལ་རྒྱུ་ཡོད། དེ་ལ་ནད་དུལ་
ག་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཉ་ཟ་རད་ཨ་ལི་གང་དུ་སྒྲིབ་ལྟམས།

༡༦ ཁོང་གིས་ཉ་ཟ་རད་ལྟམ་མད་ཀྱི་དབུང་པར་འཛེགས་ནས་གང་མཛད།

༡༧ ཁོ་ནའི་སྒྲིགས་ནས་ཁོང་ལ་གང་བབས་དེའི་མིང་ལ་ཅི་ཁྱ།

༡༨ མས་ཇིད་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲིང་མཁན་ཞིག་འོངས་དུས་ཁོང་གིས་གང་མཛད།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཞེད་པ་བྲིས།

སྒྲིང་མཁན། ཉ་ཟ་ཟ་མཛད་དུས་སྒྲིང་མཁན་ལ་སོར་གདུབ་སྒྲུབ།

གཏོང་མེད་ཅན།

རང་འདོད་མེད་མཁན།

ན་ལྟམ།

རང་འདོད་ཅན།

ལམ་སྟོན་པ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཚིག་ནམས་ཀྱི་མཐུག་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།

གཡས།

དེ་ལ་ཁྱུ་རྒྱལ་ས་མཉེས་ནས་	བསྟོད་པ་འབྲུལ་བཞིན་ཐོན།
ཁོང་གིས་རང་གི་སྐོར་གདུབ་	དེ་ཅེ་རད་ཨ་ལི་ལ་བསྟོད་པར་མཛད།
དེ་ནས་སྒྲིང་མཁན་དེ་ཁོང་ལ་	པ་ལ་བཀྲ་གིས་བདེ་ལེགས་ཞུས།
ཁོང་ཞིང་ལས་ལའང་	ཐུགས་མཉེས་པོ་བཞུགས་ཡོད།
སྟོན་པའི་སྐྱེ་ཚབ་དུ་གྱུར་	དེ་སྒྲིང་མོ་བ་ལ་སྐྱུལ།

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

དཔོན་བྲིས།

བར་སྒྲང་། དབུགས་ལྗན། ཐུགས་རྒྱས། སྒྲིང་མོ་བ། ཟ། གདོང་ལེན།
ཐུགས་སེམས་གཏད་པ། ཐུགས་མཉེས། མི་རིགས། ལམ་སྟོན་པ།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་བརྒྱད་པ།

ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་རྟེན་གནས།

ནམ་དབྱེ་བདུན་པའི་དོན་ནི། གཞི་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་གནས་པའམ་
 ཡོད་པར་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ལ་དོན་ཅན་གྱི་ནམ་དབྱེ་ལ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་
 ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན། རི་ན་རི་དྲགས་གནས། ལག་རྩ་སྒྲུ་གྲུ་ཡོད།
 སྒྲིབ་ཆེན་རྩ་མེ་ཉིག་འབར། ནམ་མཁའ་རྩ་ཉི་ཟེལ་ཡོད། ལྷ་བྱའོ། །དེ་དག་
 ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་ཡིན་ཚུ་ལ་ནི། དེ་ལ་ཐོག་མར་རྟེན་སའི་གཞི་དང་། ལ་དོན།
 བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་བཅས་ཀྱི་དོས་འཛིན་ལེགས་པར་བྱེད་ཤེས་པ་དགོས། དེ་
 ཡང་རི་ན་རི་དྲགས་གནས་ཞེས་པ་ལྷ་བྱར་མཆོན་ན། རི་ནི་རྟེན་སའི་གཞི་དང་།
 ན་ནི་ལ་དོན། རི་དྲགས་ནི་བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན། དེས་ན་རྟེན་གཞི་རི་
 ལ་བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་རི་དྲགས་གནས་པའམ་ཡོད་པ་ན་ཞེས་པའི་ལ་དོན་གྱིས་
 གཙོ་བོར་སྟོན་པས། དེ་ལ་ནམ་དབྱེ་བདུན་པ་བརྟེན་གནས་ཟེར་བ་ཡིན།

རྟེན་གཞི།	ལ་དོན།	བརྟེན་པའི་དངོས་པོ།
དབུས་	ཤུ་	སྒོ་བ་གྲུ་ཡོད།
མེ་	རུ་	རྒྱལ་པོའི་མཁར་ཡོད།
མེ	ར་	སྒོ་བ་གྲུ་མང་།
བྱང་ཐང་	དུ་	མཆོ་ཡོད།
རྩ་	ན་	རི་དྲགས་གནས།
ཐང་	ལ་	མེ་རྟོག་འབར།
རྟོག་	དུ་	དགོན་པ་བཞུགས།

སྒྱུང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༥ རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་ཆོག་ཕྱད་བདུན་པོ་དོས་བྱུངས།

༣༥ ཐབ་ན་མེ་ཡོད། ཅེས་པའི་རྟེན་གཞི་དང་བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་དོས་བྱུངས།

སྒྱུང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་སོགས་དྲ་མིག་སོ་སོར་སྒྲོངས།

༡༥ ཐབ་དུ་མེ་འབར།	༢༥ མདུན་དུ་སྒྲག་ཀོང་ཡོད།
༣༥ ལག་དུ་སྒྲུ་གུ་ཡོད།	༤༥ དཔེ་བྲག་དུ་དེབ་ཡོད།

	རྟེན་གཞི།	ལ་དོན།	བརྟེན་པའི་དངོས་པོ།
13			
14			
15			
16			

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་རྟེན་གནས་ཡིན་པ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་རྟགས་ ✓ དང་། མ་
ཡིན་པ་རྣམས་ལ་ནོར་རྟགས་ ✕ རྒྱབས།

13	གར་ཕྱོགས་སུ་བྱིན།		14	གར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད།	
15	གནམ་དུ་བྱ་འདུག།		16	གནམ་དུ་བྱ་འཕུར།	
17	སྒྲིང་ཆོན་ན་མ་བྱ་ཅི།		18	སྒྲིང་ཆོན་ན་མ་བྱ་ཡོད།	
19	སྒྲིང་དུ་ཆུ་འདུག།		20	སྒྲིང་དུ་ཆུ་བྱུགས།	
21	ཐབ་ན་མེ་འབར།		22	ཐབ་ན་མེ་སྤར།	

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་དགུ་པ།

ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཆོས་ས།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉེར་དགུ་པ་ཅི།

སྒྲིབ་ཉེར་དགུ་པ་ཅི་ལྟར་གཞི་བཞུགས་པ་ཅི།

སྒྲིབ་ཆེད་དུ་མ་ལྟར་བཞུགས་དུ།

ཕྱི་རོལ་ལེགས་པར་ཕྱི་རོལ་བྱེད།

རིགས་ཉེར་དགུ་པ་ཅི་ལྟར་མ་ལྟར་ཅི།

རོལ་པས་མ་ལྟར་རུས་ཉེར་དགུ་པ་ཅི།

གང་ཞིག་བདེན་པའི་ཆོས་ལྟར་པ།

གཙང་མ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཅི།

བདག་པས་གཞན་པའི་སྒྲིབ་དག་ནི།

ཕུབ་མ་གཏོར་བའི་བཞུགས་དུ།

གཞན་གྱི་སྒྲིབ་ནི་མཐོང་སྒྲིབ་ནི།

རང་གི་སྒྲིབ་ནི་མཐོང་བར་དགའ།

བཟོད་པ་དཀའ་ཐུབ་མཆོག་སྟེ་བཟོད་པ་ནི།
 ཟུང་ན་འདས་པ་མཆོག་ཅེས་རྒྱལ་བས་གསུངས།
 རབ་དུ་བྱུང་བ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་དང་།
 གཞན་ལ་འཆེ་བ་དགེ་སྦྱོང་མ་ཡིན་ནོ།

མགར་བ་ཡིས་ནི་དངུལ་བཞིན་དུ།
 རྩོ་གྲོས་ལྷན་པས་རིམ་པ་བཞིན།
 སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ཅུང་ཟད་ཅམ།
 རང་གི་དྲི་མ་བསལ་བར་བྱ།

གང་ཞིག་ཡ་རོལ་བྲོས་རིག་ནས།
 བདག་ཉིད་ཉེ་བར་ཞི་བྱེད་པ།
 དེ་ནི་བདག་དང་གཞན་དག་གི།
 གཉི་གའི་དོན་ནི་སྦྱོད་པ་ཡིན།

ཆོག་དོན།

རྩོ་ངན།	=	སེམས་ངན་པ།
གཡང་གཞི།	=	དུད་འགྲོའི་པགས་པ་ཆ་ཆང་།
རྩོན་པ།	=	གོན་པ།

རུས།	=	རིགས་ཀྱི།
ཡུལ་མ།	=	ནས་ཀྱི་ཡུལ་མ།
མྱ་ངན་འདས།	=	ཐར་པ། བདེ་བ་མཆོག །
འཆོ་བ།	=	གཞན་ལ་གོད་པ་སྐྱེལ་བ།
དགེ་སྦྱང་།	=	དགེ་སྦྱོང་དགེ་སྦྱོང་ལ་སྐྱེལ་བ་རབ་དུ་བྱུང་བ།
དྲི་མ།	=	སྦྱོན།
བསལ་བ།	=	མེད་པར་བྱེད་པ།

སྦྱོང་ཆོན་དང་པོ།

མིང་ཆོག་སོ་མ་ཀུན་ངེས་པར་གྱིས།

སྦྱོང་ན། རལ་པ། གཡང་གཞི། བྱེད་ར། བཅ་ཟེ། ཡུལ་མ། འཆོ་
བ། དགེ་སྦྱང་། མགར་བ། བསལ་བ།

སྦྱོང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ བཅ་ཟེ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཟེར།

༡༦ རང་གི་སྦྱོན་མཐོང་དཀའ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༡༧ དཀའ་ཐུབ་ཀུན་ལས་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་གང་ཡིན།

༡༨ མགར་བས་དངུལ་བཞིན་དུ་རང་གི་སྦྱོན་ཇི་ལྟར་བསལ་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་མོར་བ་ནམས་དག་པར་བྱེས།
 དག་པས་ཞན་པའི་སྒྲོན་བདག་ནི།
 ཐུག་མ་སྟོར་བའི་ཞིན་དུ།
 བཞན་གྱི་སྒྲོན་ནི་ཐོང་ལ་སྟེ།
 རང་གི་སྒྲོན་ནི་ཐོང་བར་བཀའ།

སྒྲོང་ཚན་བཞི་པ།

ག་གམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོང་ས།
 རིགས་ཀྱིས་འགྱུར་མ་ཡིན།
 མ་ཡིན་གྱིས་མིན།
 གང་ཞིག་ཆོག་ལྡན་།
 དེ་ཡིན་ཐུམ་ཟེ་ཡིན།

སྒོ་བ་ཆེན་སྲུང་ཅུ་པ།

བརྟ་དག།

མཆོར་དུ་བསྐྱུལ་བ་མ་མཆོར་ལ།
 རིན་ཆེན་གསེར་ནི་ག་གསེར་ཡིན།
 བསེར་མ་ལངས་པ་བ་བསེར་ལ།
 རི་དྲགས་གཉན་ནི་ག་གཉན་ཡིན།

སྟན་པའི་སྒྲ་ནི་ས་སྒྲ་ལ།
 སྒྲ་བའི་དབྱ་ནི་ད་སྒྲ་ཡིན།
 རོལ་མོའི་སྒྲ་ཡང་ས་སྒྲ་ལ།
 བོང་མའི་གསུང་ནི་ག་གསུང་ཡིན།

དྲི་བསུང་དག་ནི་བ་བསུང་ལ།
 བྱ་བ་བསོལ་བ་བ་བསོལ་ཡིན།
 ཞིང་ཚོ་གསོལ་ནི་ག་གསོལ་ལ།
 སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ས་བསྟན་ཡིན།

རིན་ཆེན་གཟི་ནི་ག་གཟི་ལ།
 ཆང་གིས་བཟི་བ་བ་བཟི་ཡིན།
 ཁ་ལ་མངར་བ་མ་མངར་ལ།
 གཡུར་དུ་དངར་བ་ད་དངར་ཡིན།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།
 གསེར། གསེར་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།
 གཉན།
 ཉན།
 གསུང་།
 བསུང་།
 གཟི།
 བཟི།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆོར་བ་ནམས་བཙོས་ནས་དག་པོར་བྱིས།
 རིན་ཅེན་བཟི་ནི་བ་བཟི་ལ།

ཕུང་གི་གཟི་བ་ག་གཟི་ཡིན།།

ཁ་ལ་ངར་བ་ས་སྒར་ལ།།

ཡུར་དུ་མངར་བ་མ་མངར་ཡིན།།

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

གཡོན་གྱི་ཆོག་ནམས་གཡས་གྱི་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་མ་ཞོར་བར་སྒྲིངས།

གཡོན།	གཡས།
བསྐྱང་།	ཁོང་གི་.....སྐད་ཏུ་ཅང་སྟན་པོ་འདུག །
བཞོལ།	ངའི་ཁང་པར་ཐོང་དང་.....ཡོད།
གཞོལ།	སྐད་མོ་.....བ་དང་མི་ཀྱན་ཁང་པར་ལོག །
གསྐྱང་།	འབྲས་འདི་.....ནས་དྲི་ངན་འོང་གི་འདུག །
སྒྲ།	པོ་དངོས་མ་ནི་ནང་གི་ཉོན་མོངས་ཡིན།
དགྲ།	དབྱར་ཁ་ཚུ་འཕེལ་དུས་ཚུ་.....ཆེན་པོ་འོང་།

སྒྲིབ་ཆེན་སོ་གཅིག་པ།

གཞུང་སྤྱི་ཆེན་འབྲེལ་ཁྲ་པ།

ཡ་གི་དགུང་གནས་སྒྲིབ་མོར་སྐར་ཆོག་ས་མང་ཙམ་ཞིག་འདུག །

དེང་སང་ངོམས་སྤྱི་ཆེག་པ་ཡ་གི་ཉི་ཟླ་གཉིས་ཀ། ། ༡

དེང་སང་མདངས་སྤྱི་གསལ་བ་ཡ་གི་ཉི་ཟླ་གཉིས་ཀ། ། ༡

དགའ་བའི་ཆེན་འབྲེལ་དང་པོ་དེ་རང་བྱུང་ས་ཤིག །

ཟག་མེད་ཆེན་འབྲེལ་དང་པོ་དེ་རང་བྱུང་ས་ཤིག །

ཡ་གི་ཆོས་གྲ་གྲ་བཞི་ན་གྲ་རྒྱུན་མང་ཙམ་ཞིག་འདུག །

དེང་སང་ངོམས་སྤྱི་ཆེག་པ་ཡ་གི་ཡར་འདྲེན་སྒྲ་མ།།

དེང་སང་མདངས་སྤྱི་གསལ་བ་ཡ་གི་ཡར་འདྲེན་སྒྲ་མ།།

དགའ་བའི་ཆེན་འབྲེལ་གཉིས་པ་དེ་རང་བྱུང་ས་ཤིག །

ཟག་མེད་ཆེན་འབྲེལ་གཉིས་པ་དེ་རང་བྱུང་ས་ཤིག །

ཡ་གི་སྤྱི་མཁར་མཐོན་པོ་ན་དྲག་ཞན་མང་ཙམ་ཞིག་འདུག །

དེང་སང་ངོམས་སྤྱི་ཆེག་པ་ཡ་གི་མི་ཆེན་གོང་མ།།

དེང་སང་མདངས་སྤྱི་གསལ་བ་ཡ་གི་མི་ཆེན་གོང་མ།།

དགའ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གསུམ་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

ཟག་མེད་རྟེན་འབྲེལ་གསུམ་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

ཡ་གི་དཔལ་ཁང་གྱ་བཞི་ན་གཉིན་གྱང་མང་ཙམ་ཞིག་འདུག།

དེང་སང་ངོ་མས་སུ་ཆོག་པ་ཡ་གི་ཡབ་ཡུམ་པ་མ།།

དེང་སང་མདངས་སུ་གསལ་བ་ཡ་གི་ཡབ་ཡུམ་པ་མ།།

དགའ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཞི་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

ཟག་མེད་རྟེན་འབྲེལ་བཞི་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

ཡ་གི་དོ་ར་གྱ་བཞི་ན་ཡ་དོ་མང་ཙམ་ཞིག་འདུག །

དེང་སང་ངོ་མས་སུ་ཆོག་པ་ཡ་གི་རྫོང་དཔོན་ཆེན་པོ།།

དེང་སང་མདངས་སུ་གསལ་བ་ཡ་གི་རྫོང་དཔོན་ཆེན་པོ།།

དགའ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

ཟག་མེད་རྟེན་འབྲེལ་ལྷ་པ་དེ་རང་བྱུངས་ཤིག །

གཞུང་མུ་འདི་མོ་ལ་བཟུང་ནས་གདངས་དང་བཙས་ཐོངས།

རྫོང་ཆེན་དང་པོ།

ཆོག་དོན་ཀྱན་ངེས་པར་ཁྱོས།

མདངས། = འོད་མདངས། གཟི་མདངས།

ཟག་མེད། = ཉོན་མོངས་པ་མེད་པ།

ཡར་འདྲེན།	=	འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་ནས་ཡར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་ མཁྱེན་པའི་སར་འདྲེན་པ་པོ།
སྐྱ་མཁར།	=	རྒྱལ་པོའི་པོ་བླང་།
དག་ཞན།	=	སྐྱ་དག་དང་སྐྱ་དག་མིན་པ།
དོ་ར།	=	གར་ཅེ་སྐྱ་དབྱངས་གཏོང་སའི་གནས།
ཚོང་དཔོན།	=	ཚོང་གི་དཔོན་པོ།

སྤྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྤྱོད་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྤྱོད་ས།
 དགྲུང་གནམ། ཆོག་པ། ཉི་ཟླ། དང་པོ། སྐར་ཆོག་ས། དེང་སང་།
 གསལ་བ། གཉིས་ཀ། རྟེན་འབྲེལ།
 ཡ་གི་.....སྤྱོད་མོན་.....མང་ཙམ་ཞིག་འདུག །
 དེང་སང་ངོམས་སུ་.....ཡ་གི་.....གཉིས་ཀ།
མདངས་སུ་.....ཡ་གི་ཉི་ཟླ་.....།
 དག་འ་བའི་.....དང་པོ་.....དེ་རང་བྱུངས་ཞིག །

སྒྲོ་བ་ཚན་སོ་གཉིས་པ།

ཀུན་ཏུ་དགོ་བའི་བསྐྱབ་བྱ།

ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་དང་རྩ་བ་ནི།།

རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་མཁས་མང་ལེགས་བཤད་ལ།།

མཁྱེན་པ་གདུགས་མེད་མངའ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞིག །

གཙུག་ཏུ་བསྟེན་པ་མེད་དུ་མི་རུང་ཡིན།།

དེ་ཡང་བསམ་པ་སངས་རྒྱས་དངོས་བསམས་ནས།།

དད་དང་གུས་པས་སྤུལ་བྱུང་ལེགས་བཤད་རྒྱང་།།

གསུང་ལ་གལ་པོ་ཆེ་རུ་འཛིན་བྱས་ན།།

སྤྱར་དུ་མཁས་པའི་གོ་སར་སོན་པར་ངེས།།

གཙུག་ལག་ནམ་གཉིས་གང་ལ་འདུག་ན་ཡང་།།

མེད་དུ་མི་རུང་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་མ།།

བདེ་སྤྱོད་བསྟན་བཅོས་སྤུམ་ཉགས་འགྲེལ་པར་བཅས།།

ཁོང་དུ་རྒྱད་དགོས་གནད་ཀྱི་དོན་པོ་ཡིན།།

གཞན་ཡང་མངོན་བརྗོད་གསར་རྒྱུ་བདེའི་བྱད་པར།

སྒྲོལ་པ་ཅི་ས་དང་རྒྱལ་རབས་ཆོས་འབྱུང་གཏམ།

ཚུམ་སྤྱིད་བྱ་བ་གང་ལའང་མཁོ་བས་ན།།

ལྷོ་ཁྱིམ་གྲོང་དུ་རྒྱུད་པར་བྱེད་པ་གནད།

*** རྟོག་ལྟ་ལྟ་ལྟོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།**

མེད་པོ་ལྟོ་

གཏུགས་མེད།	=	ཐུག་མེད། ཟད་པ་མེད་པ།
མངའ་བ།	=	ལྷན་པ། ཡོད་པ།
བཤེས་གཉེན།	=	སློབ་དཔོན། དག་ཅན།
གཙུག །	=	སྤྱི་པོ། ལམ་ཤོ།
ལྷལ་བྱུང་།	=	བྱུང་པར་བྱ་བ་ལས་གས་པ།
གལ་པོ་ཆེ།	=	ཁག་ཆེན།
སོན་པ།	=	ཐོབ་པ། འཕྲོར་པ།
གཙུག་ལག །	=	སྡེ་སྡོད།
གནད།	=	གལ་ཅན། ཁག་ཅན།
མཁོ་བ།	=	དཔོན་པ།
ཁོང་དུ་ཆུད་པ།	=	ཤེས་པ།
གཙུག་ལག་ནམ་གཉིས།	=	ཆོས་དང་སྤྱིད་སྟོན་པའི་གཞུང་།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

- १༥ ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་བཞི་དང་རྩ་བ་གང་ཡིན།
- १༦ ཟུར་དུ་མཁས་པའི་གོ་སར་ཇི་ལྟར་སོན་ཐུབ་བཅ།
- १༧ གཙུག་ལག་རྣམ་གཉིས་གང་ལ་འདུག་ནའང་མེད་དུ་མི་རུང་བ་གང་ཡིན།
- १༨ དགོ་བའི་བསེས་གཉེན་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བརྟེན་དགོས་སམ།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

- ག་གམ་གསལ་ཆོག་མ་དག་པ་རྣམས་དག་པོར་བྲིས།
- ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་བཞི་དང་རྩ་བ་ནི།
- བརྒྱལ་བའི་དཀའ་དང་ཁས་མང་ལེགས་ཤད་ལ།
- འཁེན་པ་གདུགས་མེད་དང་འབའི་བསེས་གཉེན་ཞིག །
- བརྒྱུག་ཏུ་བརྟེན་པ་མེད་དུ་མི་རུང་ཡིན།

མི་ལ་ན་ཨ་བུ་ལ་ཀ་ལ་མ་ཨ་བུ་བཅད།

A portrait of a man with a white beard and a dark cap, wearing a green shirt. The signature 'M. J. Khan' is visible at the bottom right.

སྤྱིང་མང་ད། ཁོང་ཚུང་དུས་ཉིད་ནས་
 ཚུམ་པ་པོ་ཞིག་དང་ཡི་གེ་འདྲ་མི་འདྲ་
 འབྲི་བ་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་བཞུགས་
 ཡོད་པ་ཡིན། ལྷ་བས་ཤིག་ཁོང་གིས་ཀྱ་
 རྩན་ག་རེ་པ་གྱི་འགྲེལ་པ་དྭ་ཅང་གོ་སྒྲ་བ་

ཞིག་བཅུམས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཨི་ཤི་ཡའི་མུས་ལེས་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མར་
ཁོང་གི་མཚན་སྟན་གྲགས་རྒྱས།

ཐུ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དུ་གཟིགས་སྟོར་ལ་བརྟུན་སྐབས་རང་
དབང་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་ལ་གོམ་པ་སྟོ་བཞིན་ཡོད་
པ་དང་། རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་རང་དབང་མེད་པ་དང་མི་མངས་རྣམས་ཐུ་
རྒྱལ་བཅན་དབང་ལོག་དུ་དཀའ་ངལ་བར་དོ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཐུགས་ལ་མ་
བཟོད་ནས། རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ལེན་འདོད་ཀྱི་ཐུགས་བསམ་ཤུགས་ཆེན་
པོ་འཁོར་ནས་ཨིན་ཅི་གཞུང་ལ་དོ་ཚིལ་མང་ད། དེ་དུས་ཨིན་གཞུང་གིས་
དྲིན་དུ་དང་མུ་སལ་མུན་གཉིས་ནང་འཛིང་ཆ་བཅུག་སྟེ་བཅན་དབང་བཟོན་
པོར་བཞག་ཐབས་བྱས། ཨིན་གཞུང་གིས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀྱགས་
ཤིང་བརྒྱབ་པ་མཆིན་ཏེ། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༡༣ ལོར་ཨལ་ནི་ལུ་ལཱ་ཞེས་པའི་
གསར་ཤོག་ཅིག་སྟེ་ལ། དེའི་ནང་དུ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞེན་སྲུང་དགོས་
པ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་མི་མང་རྣམས་གཅིག་སྦྲིལ་མཉམ་རང་དབང་གི་ཆེད་
དུ་འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས་པའི་སྟོར་བྲིས། དེ་ནས་མུ་སལ་མུན་ཚང་མས་
ཀྱང་རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་དོ་ཚིལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱས།

མི་ལན་སྐྱ་མདུན་གྱིས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་ལ་ངས་ཨིན་ཇི་གཞུང་
ལ་དོ་ཚིལ་བྱ་རྒྱ་ཐག་བཅད་དེ་ཡིན་ཞེས་ཞུས། དེ་ནས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་
གཞི་དང་མཉམ་ཨིན་གཞུང་ལ་དོ་ཚིལ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལོ་བཞིའི་རིང་བཅོན་

ཁང་དུ་བཅུག་ནས་བར་དོ་མང་པོ་བསྐྱམས་དགོས་བྱུང་། ཉིན་དུ་དང་མུ་
 སལ་མུན་དབར་ནང་འཛིང་ཞི་ཕྱིར་ཁོང་གིས་ཏ་ལས་པའི་ཕྱག་ལས་མཛད།
 ཁོང་ནི་པོ་ཚོད་དང་ཁོངས་པ་ཅན་མིན་པར་དུས་རྒྱུན་སློབ་སྦྱོང་མཛད་ཀྱིན་
 བཞུགས་མཁན་ཞིག་ཡིད་པ་ཡིན། ཁོང་གི་བཞུགས་སའི་ནང་ལ་དཔེ་དེབ་
 མ་གཏོགས་གཞན་ཅང་པོར་བར་མ་མཛད། ཁོང་སྤྱོད་སྤྱོད་མོ་ནས་བཞེངས་
 ཏེ་འཛིག་ཏེན་ནང་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་ཀུན་གྱི་སྐོར་ལ་བྲིས་ཡིད་པའི་དཔེ་
 དེབ་ཀུན་གསལ་བར་མཛད་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་ཆེས་ཁོང་
 རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་སློབ་གསེའི་སློན་པོ་དང་པོར་གྱུར། མཐར་ཁྱི་
 ལོ་ ༡༩༥༤ ཟླ་བ་༡ ཆེས་༡༡ ཉིན་ཁོང་གྲོངས་པ་ཡིན་ནོ།

སྦྱོང་ཆེན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་སོ་མ་ཀུན་ཡིད་དུ་བྱོས།
 ཐུགས་གཤིས། རོ་རྒྱལ། ཆོས་སེམས་ཅན། བཅན་དབང་། ཁོངས་པ་ཅན།

སྦྱོང་ཆེན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ མོ་ལ་ན་ཨུ་ཟུ་དྲུ་གྱི་ཡབ་ཡུམ་ཇི་འདྲ་བཞུགས་ཡིད་དམ།
 ༡༦ ཁོང་རྒྱུང་དུས་ཅི་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་བཞུགས་ཡིད་དམ།

१३ ཨེ་ཤི་ཡའི་མུས་ལེམ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཁོང་གི་མཆན་སྟན་ཅིའི་ཕྱིར་རྒྱས།
 ༡༤ རང་དབང་ཐོབ་རྗེས་ཁོང་གང་དང་པོར་གྱུར།

སྦྱང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྟེན་པ་བྱས།

མུས་ལེམ། རང་དབང་ཐོབ་ཕྱིར་མུས་ལེམ་ནམས་ཀྱིས་ངོ་ཚྭ་བྱས།

རྒྱལ་ཁབ།

རང་དབང་།

བཙོན་ཁང་།

མཁས་པ།

སྟན་པ།

ཨ་ཇོས་ཀྱི་པོ་ལ་ཡི་གེ་གཏོང་ཚུ་ལ།

༡༡། །ག་ཁྱག་གཅིག་ལས་སྒྲིས་པའི་ཀྱི་པོ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་དྲུང་དུ་

ཆེད་ལྷ། ང་དི་སྒྲི་རུ་

བདེ་བར་འབྱོར་ཡོད་པས་སེམས་མཆོར་མི་དགོས། འདིར་དགུན་དུས་ཡིན་ཡང་གནམ་
 རྒྱུ་མོ་མོ་སོགས་ལུས་ལ་སྒྲིད་པོ་འདུག་ཀྱང་། སྒྲུམ་འཁོར་དང་མེ་འཁོར་སོགས་གང་
 དུ་ཡིན་ནའང་། རང་རེའི་ཡུལ་དང་མི་འདྲ་བར་དུས་རྒྱུན་དུ་ཅ་ལག་སྟོར་རྒྱུའི་འཛིགས་
 པ་སོགས་སེམས་ནང་ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་གི་འདུག། དེས་ན་རང་ཅག་གི་
 ཡུལ་དུ་ཕྱི་དེད་དུས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐོག་དཀའ་ངལ་ཉུང་ཅོམ་ཡོད་ཀྱང་ནང་བསམ་
 རྒྱུའི་ཐོག་ནས་ཏ་ལས་པའི་ཡར་རྒྱས་ཡིན་པ་ད་ལྟ་གཞོད་དེ་ཏ་གོ་སོང་།

འདི་ནས་ལ་དྲགས་ལ་ཆ་སྤྱོད་མཁན་ཆོང་མས་ལ་དྲགས་སུ་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་
 དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་རྒྱལ་བ་འདུག་ཅེས་བསྟོན་ར་གཏོང་བཞིན་འདུག་པས་
 རང་ཅག་གིས་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་གོམས་གཤིས་རྒྱལ་བ་ཀྱན་ཉམས་མ་བཅུག་པར་
 འཛིན་སྟོང་ཁྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་འདུག། མགོ་མ་ཆ་བ་ཆེ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དཀའ་
 ངལ་ཉུང་ཅོམ་འཕྲད་སོང་ཡང་། ད་ལྟ་ར་གོམས་ནས་དཀའ་ངལ་མེད་པར་མའི་བསྐྱབ་
 གྲུ་ཀྱན་ཡིད་དུ་བོར་ཏེ་བསམ་རྒྱུ་དང་བྲན་རྒྱ་སྟོབ་སྟོབ་ཁྱེད་རྒྱུ་མ་གཏོགས་མེད། རྒྱུན་དུ་
 ཡོན་ཏན་མཐར་འཁོར་ལ་ཞིག་ཤོས་ཏེ་རང་གི་མི་རིགས་དང་རང་ཡུལ་གྱི་ཞབས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་
 ལྷ་རྒྱུའི་བསམ་པ་མ་བརྟེན་པ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཀྱི་པོ་རང་ནས་ཀྱང་ད་ལྟ་ནས་དུས་གོང་ལ་
 མ་བཏང་བར་བརྟོན་འགྲུས་དང་། ཡམ་གཉིས་ལ་ཞབས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ལྷ་དགོས་པའི་འོད་
 བསྐྱེད་དང་བཅས་དི་སྒྲི་ནས་ཨ་ཇོ་འཛིགས་མེད་ཀྱིས་སྒྲི་ལོ་ ༡༠༠༩ ཟླ་ ༡ ཆོས་ ༩
 ཉིན་གྱིས། །

ལེགས་བཤད་ལྷན་དབང་

བཞུགས་སོ།།

༡། འཛོམས་ཀྱི་རྩ་མཐུན་ལྷ་ཡ། ལྷ་མ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། འཇམ་
པའི་དབྱངས་ལ་གྱུས་བདུད་ནས། བོན་མའི་ལེགས་བཤད་སུམ་ཅུ་པའི། སྦྱིང་
པ་མདོར་བསྐྱུས་བཤད་པར་བྱ། དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་པོ་རུ། བྱེད་པ་
ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི། གསལ་བྱེད་ཀ་སོགས་སུམ་ཅུ་ཡིན། ག་ང་ད་ན་བ་
མ་འ། ར་ལ་ས་ཚམས་རྗེས་འཇུག་བཅུ། ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ།
ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་། ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཕྱོལ། ག་ད་བ་མ་འ་སྟོན་
འཇུག། བོ་ང་དོ་ནོ་བོ་མོ་འོ། རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྒར་བསྐྱེ་ཏེ། རྩོགས་ཆོག་ལྷ་
སྐྱེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ། དག་ཡོད་ཏོ་དང་མཐའ་མེད་འོ། གཞན་ཚམས་མིང་
མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྐྱར། སུ་རུ་ར་དུ་ན་ལ་དུ། ལ་དོན་ཚམ་པ་བདུན་
ཡིན་ཏེ། ཚམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། དེ་ནི་ད་ཆོ་སྐབས་ཚམས་
ལ་འཇུག། ས་སུ་ག་བ་དག་མཐར་དུ། ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། འ་དང་མཐའ་
མེད་ར་དང་རུ། བི་ཀྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྷ་པོ། ཚམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྐྱ་དང་།
དེ་ཚམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྷ་ནི། ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྟེ། སྦྱོར་ཚུལ་
ན་མ་ར་ལ་གྱི། ད་བ་ས་ཀྱི་ག་ང་གི། འ་དང་མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི། ཀྱང་

ཡང་འང་གསུམ་ཅུན་སྤྱད་དེ། །ག་ད་བ་ས་དག་མཐར་ཀྱང་། །ང་ན་མ་
 ར་ལ་མཐར་ཡང་། །འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་། །དེ་དེ་ལྟེ་གསུམ་
 ལྟག་བཅས་དེ། །ན་ར་ལ་ས་དག་མཐར་དེ། །ད་དེ་ག་ང་བ་མ་ལ། །མཐའ་
 མེད་ན་མས་ལ་ས་སྟེ་ཐོབ། །གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ། །རམ་ལམ་
 སམ་ཏམ་འབྱེད་སྤྱད་དེ། །སྒྲོར་ཚུ་ལ་སྒྲར་བསྐྱེའི་སྐབས་དང་མཚུངས། །ར་
 རུའི་ཡི་འང་ཡང་ན་མས། །ཀང་པ་མི་སྒྲོང་སྒྲོང་བའི་བྱད། །འོ་ཁྱ་འམ་
 གྱི་གོང་དུ་ཆོག །མེད་དང་ཡོད་པ་འང་དེ་བཞིན་ཡིན། །ནས་ལས་འབྱུང་
 བྱུངས་དགར་སྤྱད་དེ། །འབྱུང་བྱུངས་དངོས་ལ་གང་སྐྱར་འབྱས། །རིགས་
 མཐུན་དགར་ནས་མི་མཐུན་ལས། །སྤྱད་ལ་ནས་སྒྲ་ཁོ་ན་འདུག །ཀྱེ་དང་
 ཀྱ་ཡེ་པོད་ སྒྲ་སྟེ། །ཕ་ལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྒྲོར། །ནི་ནི་
 དགར་དང་བཅན་ པའི་སྒྲ། །དང་ནི་སྤྱད་འབྱེད་ཀྱུ་མཆན་དང་།
 །ཆོ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟ་ལ་འདུག །མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྒྲ་ནི། །ཐ་
 ལྷན་འདས་མ་ཐག་པ་དང་། །ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འདུག །ཅི་
 རི་སྐྱ་གང་སྤྱི་སྒྲ་སྟེ། །ཞིག་སྟེ་སྤྱད་འདྲ་བྱིར་ལ་ཅི། །སྟེད་སྟེད་ལྟར་བཞིན་
 ལྷན་ལ་རི། །སྐྱ་ནི་གང་ཟག་གང་ཀྱན་ལ་འོ། །ན་རོ་ཡོད་མེད་པ་བ་མ། །བདག་
 པོའི་སྒྲ་སྟེ་ག་ད་ན། །བ་མ་ས་དང་དག་མཐར་པ། །ང་འ་ར་ལ་མཐའ་མེད་
 ལ། །བདག་སྒྲ་ཡར་གྱུར་བ་དང་ནི། །ཆ་ལ་པ་ཉིད་སྒྲོར་བ་ལེགས། །མིང་

མཐའི་པ་བའང་པལ་ ཆེར་འདྲ། །མ་ནི་ངེས་མེད་སྐབས་དང་སྒྱུར།
 །མ་མི་མིན་མེད་དགག་ སྒྲ་སྟེ། །མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་མཇུག
 །མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་།། ཆོག་ཕྱད་ཞིང་སོགས་ང་ན་མ། །འ་
 དང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར། །ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །ག་ད་བ་དང་
 ད་དག་མཐར། །ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ ཅིག །ས་མཐར་དམིགས་
 བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཕྲོབ། །འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་
 ལྟན་ཅིག་སོགས། །མིང་གི་ཆ་དང་མ་ནོར་གཅེས།། རྒྱང་པ་འཕུལ་ལ་འ་
 མཐའ་དགོས། །གྲག་གྱེད་བཅེགས་འདོགས་ཅན་ ལ་སྤངས།
 །ལྷག་པའི་དོན་མང་མིང་མཆོམས་དང་། །དོན་འབྲིང་འབྲེད་དང་དོན་ཉུང་
 རྫོགས། །ཆོགས་བཅད་ག་མཐར་ཆོག་ཤད་བྱ། །རྫོགས་ཆོག་མཐའ་ཅན་
 ལྷག་པ་དང་། །ཆོགས་བཅད་རྐང་མཐར་ཉིས་ཤད་འཕྲོབ། །དོན་ཆོན་ཆེན་
 མོ་རྫོགས་པ་དང་། །ལེའུའི་མཆོམས་སུ་བཞི་ཤད་དགོས། །ང་ཡིག་མ་
 གཏོགས་ཡིག་ཤད་དབར། །ཆོག་མེད་དེ་སོགས་ཞིབ་དུ་འབད། །ཆོག་གི་
 ལོ་མས་མ་བསྐྱབས་ཤིང་། །དོན་གྱི་འབྲས་བུ་གཡུར་བ་བའི། །ལེགས་བཤད་
 ལྟོན་པའི་དབང་པོ་འདི། །དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྩེས་སྟེ་ལ། །

རྩ་བ་འདི་སྟོབ་བྱ་ནམས་ཀྱི་སྟོ་ལ་གཟུང་དུ་ཆུག་རོགས་མཛོད།



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སྒྲིབ་གྲུའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་མངའ་སྡེ།