

ལྷོ་ཁི་རྒྱུད་ཡིག
འཛིན་གྲ་རྒྱལ་པའི་སློབ་དེབ།
Bhoti Textbook (Class-VI)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

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

ལྷོ་ཁི་སྐད་ཡིག འཛིན་གྲ་དྲུག་པའི་སློབ་དེབ།



Bhoti Textbook (Class-VI)

སློབ་གྲའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྒྲེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲུག་ས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲུབ་ཡོན་ཏན་ལས་ལྟེའི་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

© All right Reserved to Chief Education Officer Leh

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

བར་ཐངས་དང་པོ། ༢༠༠༨ དེ་བ་གྲངས། ༢༠༠༠༠

First Edition 2008 20,000 copies

Reprint 2009 20,000

བར་ཐངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༣

Third Edition 2023

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

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཚུམ་སྒྲིག་པ་གཞན་པ། རིག་མཆོ་སྒོ་ལྷོས་རབ་རྒྱས། གཤེར་ཁྱི།

Editor Dr. Lotos Rabgais (Sakti)

རི་ཆ་བ། དགེ་ལུ་བ་བཟུན་དབལ་ལྷན།

Drawing By Venerable Thupstan Paldan

སྒྲིག་ཁྲད་དུ་འགོད་པ་བོ། དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།

Data Entry: Geshey Konchok Wangdus

དེ་བ་གཞུགས་དང་

ཁལོག་རྩས་འགོད་པ། རིག་མཆོ་སྒོ་ལྷོས་རབ་རྒྱས་དང་། དགེ་བཟུན་འཛིན་ཅོར་བླ།

Designed by Dr. Lotos Rabgais and Venerable Stanzin Norbu

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

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

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཆོས་སྒྲིག་ཆེན་པོ་ Bhoti Textbook Committee

- | | | |
|----|---|-----------------|
| ༡༽ | འཁྲུག་པའམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན། ལྷན་ཁྲིམས་ཨེའུ་ཤི་ཡེ་ཤི།
མོང་ལེ་སར་རྒྱུ་ལ། དབྱུང་གཞུང་ནང་བའི་འགན་ཁུངས་མཐོ་སྒྲིག་ཁང་ཆེན་མོ། ཟླ། ལ་དུགས། | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 1. | Dr. Jamyang Gyaltsan
Former Professor CIBS Leh | Chairman |
| ༢༽ | དགེ་ལུགས་བཞུན་དཔལ་རྒྱལ། ཤེས་པའམ་ལས་འགན་ཁུངས་ལ་རྒྱུ་ལ།
རྒྱ་གཞི་འགྲུལ་འཁུར་ལས་ཁྲུག་ལ། | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 2. | Ven. Thupstan Paldan
Ex. Assistant Editor
J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh | Member |
| ༣༽ | དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་པོ། དེས་ལྷན་ཁུངས་ལ། དབྱུང་གཞུང་ནང་བའི་འགན་ཁུངས་མཐོ་
སྒྲིག་ཁང་ཆེན་མོ། ཟླ། ལ་དུགས། | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 3. | Geshe Konchok Wangdu
Former Director CIBS Leh | Member |
| ༤༽ | འགྲུལ་འཁུར་ལས་ཁྲུག་ལ། ལྷན་ཁྲིམས་ཨེའུ་ཤི་ཡེ་ཤི། ཟླ། ལ་དུགས།
ལས་ཁྲུག་ (DIET Leh) | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 4. | Dr. Lotos Rabgais (Sakti)
Bhoti State Resource Group Member DIET Leh | Member |
| ༥༽ | ལྷན་ཁྲིམས་ཨེའུ་ཤི་ཡེ་ཤི། ལྷན་ཁྲིམས་ཨེའུ་ཤི་ཡེ་ཤི། ཟླ། ལ་དུགས། | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 5. | Acharya Jamyang Wangchuk
Teacher High School Matho | Member |
| ༦༽ | སྒྲིག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། ལྷན་ཁྲིམས་ཨེའུ་ཤི་ཡེ་ཤི། ཟླ། ལ་དུགས། | ཆོག་པོ་ལོ་ཙཱ་པ། |
| 6. | Tundup Namgail
Bhoti Teacher High School Hunder | Member |

རང་ལུ་ལ་དུགས་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ལུ་ལ་གྱི་དབུའི་མཛེས་རྒྱན་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་ལུ་ལ་གཞན་ཀྱན་དང་བློན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་། རྒྱ་ལ་ཁབ་གྱི་མཐའ་ཡི་ལྷན་པའི་ལྷན་པར་གཞིགས་ནས། ཉེ་ལུ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་
 ཉི་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་མཆོའུ་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་ཀྱན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དབུ་དུ་སྒྱར་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་པོ་རྒྱལ་ཁབ་བཅོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ས་གནས་འདིའི་མི་ཀྱན་མང་ཆེ་བ་རྣེ་ཤི་རྣམས་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་ཤི་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་སྒྱར་གྱི་རྣམས་ཡིག་ནང་བོད་ལ་རྣེ་ཤི་ཤི་འབོད་སྐོལ་ཡོད་པས། རྣེ་ཤི་ནི་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་
 བྱིས་ཀྱི་ལེའུ་བརྒྱུད་པའི་ནང་རྒྱུད་པ་ལ་དམིགས་ནས། ལ་དུགས་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམས་ཡིག་འདིའི་མིང་མི་འདྲ་བ་
 ཀྱན་པའི་ཞིག་བོར་ནས། ཉི་མ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་ཡོངས་སུ་མིང་གཅིག་སྒྱར་ཡོང་བའི་ཆེད་རྣེ་ཤི་རྣམས་ཡིག་ཟེར་དགོས་པའི་ཐུགས་
 ཐག་བཅད།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་ཐུན་སྐྱེས་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅོན་སྐམ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐོན་པོ་ཨ་
 རུའི་ཕུ་ཐོན་མི་སྐོན་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ལོ་དུ་མ་བཅུ་སྤྱིད་དང་རྣམས་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ལ་ལེགས་པར་སྒྱུངས་ནས། བོད་
 དུ་ཐེབས་ཉེ་བ་བོད་ཁ་དུ་ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་སྐྱེས་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༩༥༩-ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། རྣམ་
 ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་གྱིང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་བ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་སྡེ་སྤྱིད་གསུམ་མཐ་རྩ་སྐོན་སྤྱིད་གསུམ་གྱི་གསུང་རབ་
 རྒྱས་ཤོས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཀྱན་བོད་སྤྱི་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་བཅུ་སྤྱིད་དང་དག་ཆ་མོགས་གཅིག་སྒྱར་གྱི་ནང་
 ལ་གྲིས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏ་པོ་ཐུག་ འོན་ཀྱང་སྐྱེས་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་སྤྱིད་མང་པོ་རྒྱུ་དུ་བཀོལ་སྤྱིད་ཅིང་།

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

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། རྒྱལ་ཁབ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དགོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། རྒྱལ་ཁབ་སློ་བློས་རབ་རྒྱས། ལྷ་མོ་ཅ་འཇམ་དབྱངས་དབང་ལྷལ། སྐུ་ཞབས་དོན་གྲུབ་ནམ་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་བཀའ་ཅིང་
 ལས་འགན་བཟུལ། དེ་ནས་ཆོག་མཁན་རྒྱལ་གྱི་སྟོ་ནས་སྟོན་གྱི་དེབ་ཀྱན་གྱི་འཐུས་ཤོག་བཟོ་དབྱིབས། ལྷན་
 ཆོག་མཁན་གྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོད་ཀྱན་སོ་སོ་བྱས་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོབ་བྲ། ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་ཐུབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷལ་
 བར་དུ་ལ་དྲགས་རང་སྟོང་ཆོག་མཁན་ཆེན་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་བ་སྐུ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་ལྷལ་དང་། ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་
 མངའ་སྟེ་སྟོབ་བྲའི་ཡོན་ཏན་གྱི་དེས་སྟོན་བ་རྒྱལ་ཁབ་སྐབ་དར་ཨ་ལི་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་སྐུ་
 ཞབས་བསོད་ནམས་རྟོན་རྩེ་ལགས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་བར་སྐྱར་བྱེད་དུ་བཅུག་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

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

སྟོ་ཉི་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་ཆོག་མཁན་རྒྱུ་ཞི།
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་སྟེ། དབྱས་གཞུང་མངའ་སྟེ་ལ་དྲགས།

INTRODUCTION

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

Pre-Dogra annexation, Ladakh was an independent kingdom and had a history of numerous dynasties. The people of this region mainly speak Bhoti or Tibetan dialect because the region is also called *Bhod-rigs* (Tibetan Race) and it has been highly influenced by Tibetan culture and language. This language has been called different names in Indian Himālayan regions, especially in Ladakh i.e. *Bhod-Yig*, *Bhoti* and *Ladakhi*. But both of these have the same meaning e.g. *Bhod-Yig* means (Tibetan call themselves *Bhod pa* and Yig means language, thus it becomes the language of Tibetan) and the same for the *Bhoti* (Indians or in Sanskrit address Tibet as Bhot Desh so Bhoti means the language of Tibetan). However, in Indian Trans-Himālayan regions this prominent language is used more prevalently as Bhoti and regional experts empathetically suggest unanimously calling it Bhoti and thus it helps to include this language in the 8th schedule of the Indian Constitution. Thus, Ladakhi Scholars also decided to use the name of our language as *Bhoti* instead of any other names. This pre-eminent 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་ཆག།	ཤོག་གྲངས།
༡	གང་སྒྲོ་མ།	1
༢	ལོ་ཙྰ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ།	4
༣	ལེགས་བཤད།	9
༤	ངང་པ་དང་རྩས་སྒྲུལ།	13
༥	བདག་སྒྲ།	16
༦	སྟོན་པའི་མཛད་པ་ཁག་དང་པོ།	19
༧	བད་དག །	26
༨	དགག་སྒྲ།	29
༩	རྒྱལ་པོ་སེཛེ་ནམ་རྒྱལ།	33
༡༠	སྟོན་པའི་མཛད་པ་ཁག་གཉིས་པ།	38
༡༡	ལེགས་བཤད།	43
༡༢	བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི།	46
༡༣	རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་པའི་ཕྱད་དང་ནམ་དཔྱེ།	50
༡༤	བདེ་ལྡན་ནམ་རྒྱལ།	53
༡༥	བད་དག །	58
༡༦	གཅིག་སྒྲིལ།	61

༡༥	གཏམ་དཔེ།	66
༡༦	ཕྱད་རང་དབང་ཅན་རྒྱལ། 	69
༡༧	བདེ་ལེགས་ནམ་རྒྱལ།	73
༢༠	ཡམོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།	79
༢༡	བད་དག། 	82
༢༢	ཏ་ཟ་རད་མཆོད།	85
༢༣	མིང་གི་ནམ་གངས།	89
༢༤	དཔེ་ཐུབ་དགུ་གཏོར།	94
༢༥	བད་དག། 	99
༢༦	མིང་གི་སློབ།	102
༢༧	ཤེལ་དཀར་མཆོད་རྟེན།	107
༢༨	བསོད་ནམས་མོར་བྲ།	110
༢༩	བད་དག། 	114
༣༠	གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་བཀའ་སློབ།	117
༣༡	ར་ཕོ་དང་སྤྱང་ཀྲ།	120
༣༢	ཁ་ཆེ་པ་ལུའི་བསྐྱབ་བྲ།	124
༣༣	དགོངས་ལྷ་འབུལ་ཚུལ་གྱི་དཔེ།	127
༣༤	པ་མར་ཡི་གེ་གཏོང་ཚུལ།	129
༣༥	མོ་འཁོར་བརྩམས་གཉིས།	130

སྒྲོ་བ་ཚན་དང་པོ།

གང་སྒྲོ་མ།

༡། །གང་གི་སྒྲོ་གྲོས་སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲིན་བུལ་ཉི་ལྟར་ན་མ་དག་རབ་གསལ་
 པའི། །ཇི་སྟེད་དོན་ཀུན་ཇི་བཞིན་གཟིགས་སྒྲིར་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་སྒྲེགས་
 པམ་འཛིན། །གང་དག་སྟོན་པའི་བཅོན་རར་མ་རིག་མུན་འཁོམས་སྤྱད་པསྒྲལ་
 གྱིས་གཟིར་པའི། །འཁྲོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བྱ་གཅིག་ལྟར་བཅེ་ཡན་ལག་དྲུག་
 ཅུའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང་། །འབྲུག་ལྟར་ཆེར་སྒྲོགས་ཉོན་མོངས་གཉིད་སྒྲོང་
 ལས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲོག་སྒྲོལ་མཛད་ཅིང་། །མ་རིག་མུན་སེལ་སྤྱད་པསྒྲལ་སྤྱི་
 གྱི་ཇི་སྟེད་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱམས། །གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བཅུའི་
 མཐར་མོན་ཡོན་ཏན་རྒྱན་རྫོགས་རྒྱལ་སྤྱས་མཐུ་པོའི་སྤྱ། །བཅུ་དྲུག་བཅུ་
 དང་བཅུ་གཉིས་རྒྱན་སྤྱས་བདག་སྒྲོའི་མུན་སེལ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་འདུད།

བཅེ་ལྟན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁྱེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས།

བདག་སྒྲོའི་གཏི་མུག་མུན་པ་རབ་བསལ་ནས།

བཀའ་དང་བརྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི།

སྒྲོ་གྲོས་སྒྲོ་བས་པའི་སྒྲུང་བ་སྒྲུལ་དུ་གསོལ།

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་ཤེས་རབ་འཕེལ་དུ་གསོལ།

འཆད་ཚུད་ཚུམ་པའི་སྒོ་བྲོས་རྒྱས་སུ་གསོལ།

མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྦྱུང་དུ་གསོལ།

ཐུར་དུ་བྱིད་རང་ལྟ་བུར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཅན་རྒྱུ་ཨྱུ་

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

ཆོག་དོན་ཀྱན་ཏན་ཏན་ཤེས་པར་གྱིས།

སྒྲིབ་གཉིས། = ཉོན་མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ།

ནམ་དག། = གཙང་མ། ལེགས་མོ།

ཇི་སྟེད། = ཅམ་ཞིག།

ཇི་བཞིན། = ཇི་མཇི་བཞིན། ཇི་ལྟར་གནས་པ་དེ་ནང་བཞིན།

ཉིད་གྱི། = ཉིད་རང་གི།

ཐུགས་ཀ། = སྒྲིང་ག།

སྒྲིང་པ། = འཁོར་པ།

བཙོན་རྩ། = བཙོན་ཁང་།

གཟེར་བ། = གདུང་བ། བནག་མཐོང་བ།

འགྲོ་ཆོགས། = འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་ཆོགས།

གདོད་ནས། = གདོད་མ་ནས། ཐོག་མ་ནས། དང་པོ་ནས།

མཐུ་པོའི་སྒྱ། = མཆོག་གི་སྒྱ།

ནོགས་པ། = ཏ་ཤོ་པ། ཏན་ཏན་ཤེས་པ།

ཐོ་ཐོས། = རིག་པ། ནམ་དཔྱད།

བརྩ་སྤྱག་བརྩ་དང་བརྩ་གཉིས་ནི། = མཚན་བཟང་པོ་སྤུམ་ཅུ་མོ་གཉིས་དང་། དཔེ་བྱད་
བཟང་པོ་བཟང་པོ་བརྩད་ཅུ་བཟོ་མས་ནས་བརྩ་དང་བརྩ་གཉིས་སོ།།

སྤྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱ་བརྩན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་ན་གང་འོང་།

༡༦ འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་ཕྱག་གཡས་སུ་གང་བསྐྱམས་ཡོད།

༡༧ ཕྱག་གཡོན་པར་སྐྱེ་གས་བམ་བསྐྱམས་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

༡༨ བརྩ་སྤྱག་བརྩ་ལ་ཅམ་སོང་།

སྤྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

ལྷ་གདངས་འདྲ་ལ་དོན་མི་འདྲ་བའི་མིང་ཆོག་ཀྱན་ཤེས་པར་བྱོས།

ཐྲིབ།	=	བྲིབ།	གསུང་།	=	བསུང་།
དབྱངས།	=	ཡངས།	རྒྱན།	=	བརྒྱན།
གསལ།	=	བསལ།	ཐོ།	=	ལོ།

སྒྲོ་བ་ཆེན་གཉིས་པ།

ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ།

ཆོས་བསྐྱོར། སྦྱོང་པ། གསོ་བ་རིག་པ། ཨ་མེ།
 གཅིག་བརྟན། བྱང་ཕུལ། འགྲོ་དོན། བསྟན་འགྲུལ།

ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ནི་སྦྱི་ལོ་ ༧༥༩ ལོར་སྐུ་བཞུགས། ཁོང་
 གི་ཡབ་ཀྱི་མཆོན་ལ་གཞིན་རྒྱ་དབང་ཕུག་དང་། ཡུམ་ཀྱི་མཆོན་ལ་ཀུན་
 བཟང་ཤེས་རབ་བརྟན་ཞུ། གཞིན་རྒྱ་འདི་མི་ལྟས་བཟང་པོ་སྣ་ཆོགས་དང་



བཅས་བཞུགས། སྐུ་ན་ཆུང་དུས་ནས་
 བག་ཆགས་བཟང་པོ་དང་། སྦྱོང་པ་
 བཟང་པོ་ཡོད་པས་དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་
 གསུམ་པར་མཁན་པོ་ལེགས་པ་བཟང་
 པོ་ལས་རབ་དུ་བྱུང་། མཆོན་རིན་
 ཆེན་བཟང་པོ་གསོལ།

དགྲ་ལོ་བཙོ་བརྒྱད་ལོན་པ་དང་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ལོ་ཙཱ་སྟོ་བ་དྲུ་ཕེབས།
 ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དང་རྒྱ་གར་སོགས་སུ་བཞུགས་ཡུན་རིང་པ་རྒྱུ་བདུན་ཅུ་དོན་ལྔ་
 བཞེན། རིག་གནས་དང་མདོ་སྒྲགས་ཀྱན་ལ་མཁས་པར་སྦྱངས། བཀའ་
 དང་བཞུན་བཙོས་ཀྱི་ཕྱག་དཔེ་མང་པོ་བསྐྱམས་ནས་ལོག་ཏེ་ཕེབས། མངའ་
 རིས་ཀྱི་རྒྱལ་སྟོན་ཀྱན་གྱིས་དགའ་བསུ་བྱས། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ལྷ་ལྷེ་དང་།
 ལྷ་མོ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་གཉིས་ཀྱི་དབུའི་མཆོད་གནས་མང་། མཆོད་གཞི་མང་
 པོ་ཕུལ། ཆོས་རྒྱལ་ཀྱན་གྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་གྲག་གེའི་མཐོ་ལྗང་དང་།
 ཕུ་རྒྱུངས་ཀྱི་ཁ་ཆར། ལ་དྲགས་ཀྱི་ཉར་མ་གཙོས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་། ཆོས་
 བསྐྱོར་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་བཞེངས།

ལན་གཉིས་པ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ཕེབས་ནས་ལྷ་བཟོ་བ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་
 བྲིད་དེ་ཕེབས། དེ་དག་གིས་སངས་རྒྱུ་རིགས་ལྔའི་སྦྱུ་བཞུན་དང་། ཅིག་
 ལོགས་སུ་དཀྱིལ་འཁོར་སྦྱ་ཆོགས་བཞེངས། ལོ་ཙཱ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་

རྒྱ་གར་དང་ཁ་ཆེའི་པ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཏེ་བཀའ་དང་བཞུན་བཙོས་མང་
 པོ་ཞིག་འོད་སྒྲོན་དུ་བསྒྱུར། ལོ་ཙཱ་བ་འདིས་བསྒྱུར་པ་ཀྱན་ལ་གསང་སྒྲགས་
 གསར་མ་ཟེར། ཁོང་གིས་བསྒྱུར་པའི་བཀའ་འགྲུར་ནང་པོ་ཏི་བཙུ་བདུན་
 དང་། བཞུན་འགྲུར་ནང་པོ་ཏི་སོ་གསུམ་དང་གསང་སྒྲགས་ཀྱི་སྐོར་དང་།
 གསོ་བ་རིག་པ། བཟོ་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད།

ལོ་ཙཱ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་སྐྱ་ཆེའི་ནང་འཇམ་དཔལ་མཚན་བརྗོད་
 འབྲུམ་ཕྱག་གསུམ་ཞལ་འདོན་མང་ད། སྡོན་པོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་
 ཀྱི་སྐབས་སུ་བརྒྱུར་པའི་བཀའ་བསྟན་ཀུན་ལ་བྱུང་ག་མང་ད། ཁོང་ནི་གངས་
 ཅན་པ་ཀུན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་། བེས་རིག་གི་མེས་པོ་དམ་པ་ཡིན། སྐྱ་ཆེའི་
 སྐད་དུ་རྩོམ་པོ་རྩེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤུ་དང་མང་ལ། གདམས་པ་མང་པོ་བྱས་
 བས་ཉམས་ལེན་མང་ད། ལ་དྲགས་ཀྱི་སྡོངས་སུ་ཁོང་གི་སྐྱ་དུས་སུ་བཞེངས་
 པའི་ལྟ་ཁང་དང་། མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞུགས། གཙུག་ལག་ཁང་གཙོ་བོ་
 ནི་བྲིག་སེའི་ཉར་མ་ཡིན། ད་ལྟ་གྲང་རོ་མ་གཏོགས་ལྷག་མེད། མངལ་རྒྱ་
 ཡོད་པ་ནི་ཨ་ཁྱའི་ཆོས་བསྐྱོར། གསུམ་མདའ་དང་མང་རྒྱའི་ལྟ་ཁང་ཀུན་ཡིན།
 གཞན་སྐྱེ་དང་། ཏོག་ ཁོད་རིགས་སུ་རུའི་ཆོས་བསྐྱོར་དང་། གཅིག་བརྟན་
 སོགས་ཡུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་བཞེངས་པའི་ལྟ་ཁང་ཀུན་ཉམས་ཆག་སོང་
 བས་གྲང་ཤུལ་ཙམ་ལས་མེད། དེ་ལྟར་ལོ་ཙཱ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བསྟན་
 པ་དང་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་མང་ད་ནས་དགྲུང་ལོ་དགྲུ་བཅུ་གོ་བདུན་ཐོག་སྤྱི་
 ལོ་ ༡༠༥༥ ནང་མཁའ་སྤྱོད་དུ་གཤེགས་སོ།།

ཆོག་དོན།

ལོ་ཙཱ་བ། = འཇིག་རྟེན་མིག་ །སྐད་རྒྱུར་མཁན།

ཁ་ཆེའི་ཡུལ། = གཞིར།

- པ་རྒྱུ། = རིག་པའི་གནས་ལ་མཁས་པ།
- བཀའ་འགྲུར། = ལེགས་སྒྱུར་སོགས་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་པའི་སངས་རྒྱུས་
 གྱི་གསུང་རབ།
- བསྟན་འགྲུར། = ལེགས་སྒྱུར་སོགས་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་པའི་རྒྱ་གར་མཁས་
 པས་མངོད་པའི་བསྟན་བཅོས།

སྦྱང་ཆེན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།
- ༡༥ ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་སྦྱེ་ལོ་ཙམ་ནང་བཞུགས།
- ༢༥ ཁོང་གི་ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་མཆོན་ལ་ཅི་ཞུ།
- ༣༥ ཁོང་དགྲུང་ལོ་ཙམ་ནང་ཁ་ཆེར་ཕེབས།
- ༤༥ ཁོང་གིས་པ་རྒྱུ་ཙམ་གྱི་མར་བསྟན་ནས་ཆོས་ཞུས།
- ༥༥ ཁོང་གིས་བཞེངས་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གསུམ་གང་གང་ཡིན།
- ༦༥ ད་ལྟ་མངལ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་བའི་ལྟ་ཁང་ཀུན་གང་གང་ཡིན།

སྦྱང་ཆེན་གཉིས་པ།

- གོང་གི་སྦྱོབ་ཆེན་ཞིབ་དུ་སྦྱངས་ནས་གཤམ་གསལ་སྦྱང་པ་ཀུན་སྦྱོངས།
- ༧༥ ཡབ་ཀྱི་མཆོན་ལ་.....ཞུ།

ཁ་དེ མཁན་པོ་ལེགས་པ་བཟང་པོ་ལས་.....།

ག་དེ མཆོན་.....གསོལ།

ང་དེ དགུང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་.....ཐེབས།

ཅ་དེ ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་.....བཞེངས།

ཆ་དེ ཁོང་ནི་གངས་ཅན་པ་ཀུན་གྱི་.....ཡིན།

སྤྱིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།

ལྷ་ཁང་། ཁོང་གིས་མངའ་རིས་སུ་ལྷ་ཁང་མང་པོ་བཞེངས།

ལོ་རྒྱུ་བ།

བཀའ་འགྲུར།

ཁ་ཆེའི་ཡུལ།

ཨ་ཕྱི།

མཆོད་རྟེན།

སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

ལེགས་བཤད།

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།

ཆོ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་།

སྒྲིབ་ཕྱི་མར་བཅོལ་བཡི།

མོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།

ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་སྒྲིབ་པ་ཀྱན།

མ་བསྐྱུས་པར་ཡང་རང་ཉིད་འདྲ།

དེ་ལྡན་མེ་ཏོག་གྱུང་རིང་ཡང་།

བྱང་བ་སྒྲིན་གྱི་ཆོགས་བཞིན་འཁོར།

སྒོ་གྲོས་ལྡན་པ་གཉིས་ཆོགས་ན།

སྒོ་གྲོས་ལེགས་པ་གཞན་འབྱུང་སྤྱིད།

ཡུང་བ་དང་ནི་ཆ་ལ་ལས།

ཁ་དོག་གཞན་ཞིག་སྒྲིབ་པར་འགྱུར།

ཡོན་ཏན་སྒྲིན་གཉིས་སུས་ཀྱང་གསལ།
 འདྲེས་པ་འབྲེད་ཤེས་མཁས་པ་ཡིན།
 བ་ལས་འོ་མ་ཀྱན་གྱིས་ལེན།
 རྒྱ་ལས་འོ་མ་ངང་པས་འབྲེད།

སྤྲུལ་ཤིང་བསྐྱལ་བར་གྱུར་པ་ན།
 དུད་འགོ་ལ་ཡང་གོ་བ་སྟེ།
 མ་བསྐྱལ་གཞན་གྱིས་མ་སྤྲུལ་པར།
 བསམ་པ་ཤེས་ན་མཁས་པ་ཡིན།

ས་པཎ་ཀྱན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན།

ཆོག་དོན།

རིག་པ།	=	སྒོ། ཤེས་རབ།
དེ་ལྟར།	=	དེ་མ་ཅན།
སྒོ་གྲོས་ལྟར་པ།	=	ནམ་དཔྱད་ཅན། རིག་པ་ཅན།
བསྒོས།	=	གོ་བསྐྱར་བྲེད་པ། གྲུབས་བྲེད་པ།

ཡུང་བ། = ཡུང་ཕྱེ། སྒ་མེར།
 འབྱེད། = མོ་མོར་འབྱེད་པ།
 སྒྲུལ་པ། = ཟེར་བ།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ་ན་ཕན་ཐོགས་གང་འོང་།
 ༢༥ དི་ལྡན་མེ་ཏོག་ལ་སྤུ་འཁོར།
 ༣༥ སྒོ་གྲོས་ལྡན་པ་གཉིས་བགྲོས་ན་གང་འབྱུང་སྤྲིད།
 ༤༥ ཡོན་ཏན་དང་སྦྱོན་གཉིས་འདྲེས་པ་འབྱེད་ཤེས་པ་གང་ཡིན།

སྦྱང་ཆན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ལོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།
 རིགས་པ་ནངས་པར་ཕྱེ་ཡང་ལབ།
 ཆོ་འདིར་ཁས་པར་མ་འབྱུར་ཀྱང་།
 སྦྱེ་བ་འཆི་མར་ཅོལ་བ་ཡི།

ནོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་དག །

སྤྱོད་ཆོན་གསུམ་པ།

གོང་གསལ་གྱི་ལུང་དང་ས་ནས་ཡོན་ཏན་ལྷན་ན་པས་ཐོགས་ཡོད་པའི་སྐྱོར་ཡིག་

ཐེང་བརྩུ་བྲིས།

ངང་པ་ཕོ་མོ་དང་རུས་སྒྲུལ།

རྩོན་མཆོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ངང་པ་པོ་མོ་གཉིས་དང་། ཁོང་
 གཉིས་ལ་གྲོགས་པོ་རུས་སྤལ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན། མཁ་ཞིག་ཆར་ཆུ་དཀོན་
 པ་དང་ཆོད་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ་མཆོ་དེ་བསྐྱམ་ལ་ཉེ་བ་ན། ངང་པ་དེ་གཉིས་ཆུ་
 ཆུང་ཆེན་པོ་གཞན་ཞིག་དུ་འགྲོ་བར་ཐག་བཅད། རུས་སྤལ་དེ་སེམས་སྦྱོན་ས་
 དེད་ཅག་རྩོན་ནས་ད་བར་མཆོ་རྫིང་གཅིག་དུ་གནས་པ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱད་བསྐྱེད་
 བའི་རུས་སྤུང་གཅིག་དུ་འཕངས་ཏེ་འགྲོ་བར་པོད་དམ་ཟེར་ནས་དུས། དེ་
 ནས་ངང་པ་པོ་དེ་ས་ང་གཉིས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་བསམ་ངན་བྱས་པ་མིན། བྱེད་ལ་
 འཕུར་བའི་གཤོག་པ་མེད་པས་ང་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་མི་བྱུང། ཀྱང་
 བའི་འགྲོས་ཀྱིས་ནི་གང་དུ་འང་མི་སྟེན། དེ་བས་བྲག་ཁྲུང་བརྒྱན་ཅན་ཞིག་
 བཅོལ་ནས་བསྐྱེད་ན་ལེགས་ཟེར།

13

ད་བར་མཆོག་ཅིག་ཏུ་གནས་པ་ཁྱོད་རང་གིས་ཟེར་བ་ལྟར་བདེན། ད་རེས་རུས་
སྤུལ་ཁྱོད་རང་གཅིག་ཕྱར་བསྐྱར་ན་སྙིང་ཡང་རྩེ། དེས་ན་འགྲོ་བའི་ཐབས་འདི་
བཞིན་བྱེད་ཟེར་ནས། བེར་ཀ་རིང་ཐུང་འཆམས་པ་ཞིག་བཅའ་ནས་ཤིང་དེའི་
དཀྱིལ་དུ་རུས་སྤུལ་ཁྱོད་རང་གིས་ཁས་དམ་དུ་བྱུངས། དེད་གཉིས་གྱིས་ཤིང་
སྒྲེ་ཕན་ཚུན་ནས་ཁ་མཚུས་འཐམས་ཏེ་འཕྱར་བས་ཆོག །གལ་ཏེ་རུས་སྤུལ་ཁྱོད་
གྱི་ཁན་མ་ཤིང་དེ་ཤོར་ན་དེད་གཉིས་ལ་ཐབས་མེད་ཟེར། རུས་སྤུལ་གྱིས་དེ་བཞིན་
དུ་བྱ་བར་ཁས་སྤངས་ཤིང་། རྩེས་སུ་རིན་མི་བརྟེན་པར་བྱའོ་ཟེར།

དེ་ནས་ངང་པ་ཕྱོ་མོ་གཉིས་གྱིས་རུས་སྤུལ་འཁྱར་ནས་ནམ་མཁའ་
འཕྱར་བ་ན། འོག་ནས་ཞིང་འབད་པ་ཕྱོ་མོ་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་ནས་ཀྱུ་ཙེ་ཆེན་
པོས་ཡ་མཆན་ཆེ་བ་ལ། རྩོན་ཆད་མཐོང་བ་ལྟ་ཅི་ཆོར་ཀྱང་མ་ཆོང་། འདི་
སུ་ཞིག་གིས་སྒྲོ་ཐབས་ཡིན་ནམ་ཟེར་ནས་ཆང་མ་ནམ་མཁའ་ལ་བཞུས་ཏེ་
འདུག་པ་ན། རུས་སྤུལ་ང་རྒྱལ་སྤྱེས་ནས་འདི་ང་ཡིས་སྒྲོ་ཐབས་ཡིན་ཟེར་ན་
ཀྱན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་སྐུ་འཁྱར་ངེས་བསམས་ནས། འདི་ང་ཡི་སྒྲོ་ཐབས་
ཡིན་ཟེར་བ་དང་། རུས་སྤུལ་གྱི་ཁན་མ་ཤིང་ཤོར་ཏེ་ས་སྟེང་དུ་ཐུང་ནས་བྱས་
དུམ་བུར་གས་ནས་ཤིའོ།

སྤྱོད་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ངང་པ་ཕྱོ་མོ་གཉིས་ལ་གྲོགས་པོ་སུ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༥ ངང་པ་པོས་རུས་སྒལ་ལ་གང་སྒྲུལ།

༡༦ ངང་པ་མོས་ཐབས་ཅི་བྱས།

༡༧ རུས་སྒལ་གྱི་ཁ་ནས་ཤིང་ཅི་བྱེར་ཤོར།

སྒྲོང་ཆེན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

རུས་སྒལ་ གཤོག་ གྲོགས་ མཉམ་ སྒྲོན་ ཐོ་མོ་

༡༨ མཆོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ངང་པ་གཉིས་དང་།

༡༩ ཁོང་གཉིས་ལ་ཐོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན།

༢༠ བྱེད་ལ་འཕུར་བའི་པ་མེད་པས་ང་གཉིས་དུ་འགོ་མི་བྱལ།

སྒྲོང་ཆེན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

གཤོག་པ། རུས་སྒལ། འཕུར་བ། བསམ་ངན།

སློབ་ཚན་ལྔ་པ།

བདག་སྒྲ།

རྒྱ་ཁོར་སོགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིན་པར་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་བདག་སྒྲ་ཟེར།

ཕྱད། པ་བ་མ་པོ་པོ་མོ་བཅས་བྱུག་ཡོད།

དཔེར་ན། ཏྲ་པ་ཟེར་ན་སྤྱུ་ལ་ཏྲ་ཡོད། དེ་ཡོད་པའི་བདག་པོ་མི་ལ་གོ་བ་ཡིན།
 དེ་ནང་བཞིན། ལ་བྲགས་པ། སློབ་གྲྭ་མ། ཆོས་པ། ལྟ་བུ་ཡིན། སེམས་
 མེད་པའི་དངོས་པོ་ས་དང་རྩོ་བ་སོགས་ལ་བདག་སྒྲ་མི་འདུག །

རྒྱར་རྒྱུ་ལ།	ཆ་པ།	ཆ་པོ།	ཡ་པ།	ཡ་པོ།
ག	འབྲོག་པ།	འདུག་པོ།	རྒྱ་ནག་པ།	ཁོར་ཕུག་པོ།
ད་	མཛོད་པ།	གཞིད་པོ།	རྒྱ་མོད་པ།	སྒྲེར་སྒྲོད་པོ།
ན་	སྟོན་པ།	གཏུམ་པོ།	ལམ་སྟོན་པ།	ཀྱུན་མཁྱེན་པོ།
བ་	རྒྱབ་པ།	སྒྱབ་པོ།	ཚུགས་ཐབ་པ།	ཆོས་སྒྱབ་པོ།
མ་	དམ་པ།	ཞུམ་པོ།	གར་འཆམ་པ།	ཆམས་འཆམ་པོ།
ས་	ཆོས་པ།	གནས་པོ།	ལ་བྲགས་པ།	ཆོས་ཤེས་པོ།
ད་བྲག	གྲུལ་ད་པ།	སྒྲོལ་ད་པོ།	དབུས་གྲུལ་ད་པ།	ཕ་རོལ་ད་པོ།

ཆ་དང་ཡ་ཞེས་པ་ནི། མིང་ཆིག་གཉིས་ལ་ཆ་ཟེར། དཔེར་ན། ཤར་པ།
 གླེ་པ། ཆོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མིང་ཆིག་གསུམ། ལྷ། སོགས་ལ་ཡ་ཟེར།
 དཔེར་ན། བྱང་ཤར་པ། རྒྱ་མོད་པ། མང་སྒྲོ་པ། ལྟ་ས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

སྒྱུར་ཚུལ།	ཡ་བ།	སྒྱུར་ཚུལ།	ཆ་བ།
ང་	བྱང་ཐང་བ།	ང་	བྱང་པ།
ལ་	མེ་མདའ་བ།	ལ་	མདའ་པ།
ར་	བྱ་གར་བ།	ར་	གར་པ།
ལ་	ཚུ་ཤུལ་བ།	ལ་	ཤུལ་པ།
མཐའ་མེད་	རྩམ་ར་བ།	མཐའ་མེད་	མེ་པ།

བ་

བ་

སྒྱུར་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བདག་སྐྱེའོ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།

༢༥ ཆ་དང་ཡ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།

༣༥ པ་རྗེས་འབྲུག་གང་དང་གང་གི་རྗེས་སུ་འབྲུག།

༤༥ རྗེས་འབྲུག་བ་ཆ་ལ་འབྲུག་གམ་མི་འབྲུག།

སྒྱུར་ཆན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་མིང་གི་རྗེས་སུ་པ་དང་བ་གང་འབྲུག་མ་ནོར་བར་བྲིས།

༡༥ མེ་

བ་ བ་

१३ བྱང་ཐང་།	བ་ བ་
१४ ཟངས་དཀར་།	བ་ བ་
१५ དཀར་འབྲིལ་།	བ་ བ་
१६ གཡག་།	བ་ བ་
१७ རྩུ་མོར་།	བ་ བ་
१८ ཆོས་།	བ་ བ་

སྒྲིང་ཆན་གསུམ་པ།

འོག་གི་མིང་ཀུན་གྱི་རྩིས་སུ་བདག་སྒྲིའི་ཕྱད་པ་དང་བ་གང་ཐོབ་བྲིས།		
འབྲུལ་འཁོར་།	ཁ་ལོ་།	ཆོང་།
ཞིང་།	མདའ་།	མཐ་།
སྒོ་བ་བྱ་།	ཆོས་།	ཤིང་།
སྒྲིང་ཆལ་།		

སྒྲིབ་ཆེན་དུག་པ།

སྒྲིབ་པའི་མཛད་པ་ཁག་དང་པོ།

ཐུགས་བསྐྱེད། ཆོགས་བསགས། གདུལ་བྱ། འཁོར་བ་འཛིག།
 གསེར་ཐུབ། འོད་སྤང་། བསྐྱལ་པ། ལྷ་མས་སུ་ཞུགས།
 དམ་པ་ཉིག་དཀར། དགའ་ལྡན། འཆང་བྱ། མཆོན་གསེལ།

དེ་ཡང་འཛིག་རྟེན་དུ་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བའི་ཤིན་ཏུ་དཀོན་ཆེད། དེའི་
 རྒྱ་མཆོན་ཡང་སངས་རྒྱས་འཛིག་རྟེན་དུ་འབྱུང་བ་ལ། དང་པོར་བྱང་ཆུབ་
 མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད། བར་དུ་བསྐྱལ་པ་གངས་མེད་གསུམ་དུ་ཆོགས་
 བསགས་ཏེ། སྒྲིབ་ལམ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། གདུལ་བྱ་རྒྱུད་ཡོངས་
 སུ་སྒྲིབ་པ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་མང་པོ་ཞིག་འགྲིག་པ་ན། སངས་རྒྱས་འཛིག་
 རྟེན་དུ་འབྱོན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་
 བས་སོ། །བསྐྱལ་པ་འདིར་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་འབྱོན་པ་ཡིན་པས།
 བསྐྱལ་པ་བཟང་པོ་ཞེས་གྲགས། དེའི་ནང་ནས་སངས་རྒྱས་འཁོར་བ་འཛིག་
 དང་། གསེར་ཐུབ། འོད་སྤང་གསུམ་ཕྱོན་ཟིན་ཅིང་། རྣམ་འདྲེན་བཞི་པ་

བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཤུག་བྱུ་བྱུ་བ་པའི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་དུས་སུ་བྱོན་ཞིང་།
འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་ནས་མཛད་པ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་
མཐའ་ཡས་པ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ཡང་མཛད་པ་བརྒྱ་གཉིས་ནི།

- ༡༥ རྒྱུ་བ་མངོན་པར་རྒྱུ་བའི་མཛད་པ།
- ༡༦ དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པ།
- ༡༧ ཡུམ་གྱི་ལྷ་མས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ།
- ༡༨ རྒྱུ་བ་ལྷ་མས་པའི་མཛད་པ།
- ༡༩ བཟོའི་གནས་ལ་མཁས་པར་སྟོན་པའི་མཛད་པ།
- ༢༠ བརྒྱན་མོའི་འཁོར་དུ་རྩོལ་པའི་མཛད་པ།
- ༢༡ རབ་དུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།
- ༢༢ དགའ་བ་སྤྱད་པའི་མཛད་པ།
- ༢༣ བདུད་བཙུགས་པའི་མཛད་པ།
- ༢༤ སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།
- ༢༥ ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་མཛད་པ།
- ༢༦ རྒྱུ་མུ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ།

༡༢ སྒྲིབ་མངོན་པར་སྒྲིབ་པའི་མངོན་པ།

དགའ་ལྡན་གྱི་ལྷ་ཡི་གནས་སུ་ལྷ་འི་བྱ་དམ་པ་ཏྲིག་དཀར་དུ་འབྱུངས་ནས། རྗེ་བརྩམས་བྱམས་པ་ལ་སོགས་པའི་ལྷ་འི་འཁོར་མང་པོ་ལ་ཆོས་གསུངས་ཤིང་། དེའི་ཆེ་ལྷ་འི་བྱ་དམ་པ་ཏྲིག་དཀར་གྱིས། རིན་པོ་ཆེའི་ཅོད་པའི་རྗེ་བརྩམས་བྱམས་མགོན་གྱི་དབུ་ལ་བཅེངས་ནས། སྒྲིགས་པོ་དག་ཁོ་པོ་ཇོ་མ་བུའི་སྒྲིང་དུ་འཛང་རྒྱུ་འགོ་སྟེ། བྱེད་ལ་མ་ཕམ་པས་ཆོས་སྟོན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ནས་རྗེ་བརྩམས་བྱམས་མགོན་རྒྱལ་ཚབ་དུ་དབང་བསྐྱུར།

༡༣ དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕྲོ་བའི་མངོན་པ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྒྲུང་པོ་ཆེ་ཐལ་དཀར་མཆེ་བ་དུག་ལྡན་གྱི་གཟུགས་སུ། ལྷ་འི་འཁོར་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་དང་བཅས། དགའ་ལྡན་ལྷ་ཡུལ་ནས་རིམ་གྱིས་ཇོ་མ་བུའི་སྒྲིང་དུ་འཕྲོ་བའམ་ཐེབས།

༡༤ ཡུམ་གྱི་རྩུ་མས་སུ་བྱུགས་པའི་མངོན་པ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡུམ་སྐྱུ་མ་ལྷ་མངོས་ཀྱི་སྒྲོ་གཡས་པ་ནས། རྩུ་མས་སུ་བྱུགས་ཤིང་། ཡུམ་གྱི་མི་ལམ་དུ་སྒྲུང་པོ་ཆེ་ཞིག་རང་གི་མངལ་དུ་

ཁྱུགས་པར་མིས། དེ་ནས་ཡུམ་བཞེ་བའི་ལུས་དང་ལྗན་པར་གྱུར།



༤༥ སྐྱ་བཞུམས་པའི་མཛད་པ།

སྐྱ་འབྲུངས་པའི་དུས་ལ་བབས་པ་ན། ཡུམ་སྐྱ་མ་ལྟ་མཛེས་ལུམ་
 བེ་ནིའི་ཆལ་དུ་བྱོན། ཡུམ་གྱིས་པ་ལྟའི་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ལ་ཕྱག་གཡས་པས་
 འདྲུས་ནས། གནམ་དུ་གཟིགས་པ་ན་རྩིབས་ལོགས་གཡས་ནས་བཞེ་བར་སྐྱ་
 བཞུམས། དེ་མ་ཐག་ཞབས་ས་ལ་བོར་ནས་ཕྱོགས་བཞིར་གྱོམ་པ་བདུན་བདུན་
 སྒྲོས་ཏེ། འཛིག་རྟེན་འདི་ན་ང་ནི་མཆོག་གོ། ཞེས་གསུངས། དེ་ནས་ཡབ་
 རྒྱལ་པོས་དེ་ནི་དོན་ཐམས་ཅད་གྲུབ་སོང་། ཞེས་གསུངས་ཏེ་མཆོག་ཡང་གཞོན་

ནུ་དོན་གྱུ་བ་ཅེས་གསོལ།

༥༥ བཟོའི་གནས་ལ་མཁས་པར་སྟོན་པའི་མཛད་པ།

གཞིན་ནུ་དོན་གྱུ་བ་ཡི་གེ་སྟོབ་དུ་བྱོན་པ་ན། སྟོན་སྐྱེས་ཀྱང་མ་ཐོས་པའི་ཆོངས་པའི་ཡི་གེ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་པ་དང་། རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དང་མདའ་རྩ་ལ་འགྲན་པ་དང་། ཉ་རྒྱུགས་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བཀྱག་མ་ཐུབ་པའི་གཞུ་མི་ཆེ་བཀྱག་པ་དང་། མདས་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲ་ང་བདུན་དང་གིང་སྟོང་བདུན་དུས་གཅིག་ལ་ཡུག་པ་སོགས་མཛད་པས་གཞན་གྱིས་འགྲན་དུ་མེད་པའི་སྐྱེ་རྩ་ལ་བརྟན་པར་མཛད།

༥༦ བཅུན་མོའི་འཁོར་དུ་རོལ་པའི་མཛད་པ།

བཅུན་མོ་གྲགས་འཛིན་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་སྐྱེས་གཞན་དང་སྐྱེ་རྩ་ལ་འགྲན་ནས། སྐྱེས་ཀྱང་གཞིན་ནུ་དོན་གྱུ་བ་ལ་འགྲན་མ་ཐུབ་པ་ན། གྲགས་འཛིན་མས་གཞིན་ནུ་དོན་གྱུ་བ་གྱི་མགུལ་ལ་རྒྱལ་ཁོང་མེ་ཏོག་ཡུལ། གྲགས་འཛིན་མ་བཅུན་མོར་བཞེས་ནས་བཅུན་མོའི་འཁོར་ལ་དགུས་པར་རོལ་པར་མཛད་དོ།

སྟོང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ སངས་རྒྱས་འཛིན་གཉིན་དུ་འབྱུང་བ་ལ་གང་མཛད་དགོས།

- ༡༥ མཛད་པ་བཙུ་གཉིས་ནས་དང་པོ་དུ་ག་ངོས་བྱུངས།
 ༡༦ སྐྱ་བལྟམས་པ་ན་ཞབས་ས་ལ་བོར་ནས་གང་གསུངས།
 ༡༧ སྐྱ་ཙལ་འགན་ནས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ན་གྲགས་འཛིན་མས་གང་ལུལ།

སྐྱོང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་མཛད་པ་ན་མས་གོ་རིམ་མ་འབྲུགས་པར་སྐྱིགས།
 དགའ་ལྷན་གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།
 སྐྱ་བལྟམས་པའི་མཛད་པ། བཟོའི་གནས་ལ་མཁས་པར་སྟོན་པའི་མཛད་པ།
 བཙུན་མོའི་འཁོར་དུ་རོལ་པའི་མཛད་པ། སྐྱ་བ་མངོན་པར་སྐྱ་བའི་
 མཛད་པ། དགའ་བ་སྐྱད་པའི་མཛད་པ། བདུད་བཅོམ་པའི་མཛད་པ། ཡུམ་
 གྱི་ལྷམས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ།

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| ༡༥ | | ༡༦ | |
| ༡༦ | | ༡༧ | |
| ༡༧ | | ༡༨ | |
| ༡༨ | | ༡༩ | |
| ༡༩ | | | |

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།

དགའ་ལྷན། དགའ་ལྷན་ནི་ལྷ་འོ་ཡུལ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན། ལྷ་བྱ།

སྐྱུ་བལྟམས།

སངས་རྒྱུས།

གྲགས་འཛིན་མ།

ཕུམ་བུ་ནི།

ལྷ་ཙུལ།

སྒོ་བ་ཚན་བདུན་པ།

བད་དག །

ཀ་ར་ཀྱ་ཤུ་ཞལ་ཟས་དང་།།

ཀ་བ་ཀོ་བ་ཀ་རྒྱང་ཡིན།།

སྒོ་ར་བ་བསྒོ་ར་དང་སྒོ་ར་མཛོད་དང་།།

ས་མཐའ་བསྒོ་ར་བ་ས་སྒོ་ར་ཡིན།།

ཀྱལ་བའི་སྒྲི་ནི་ས་སྒྲི་ལ།།

རྒྱན་མ་དག་ནི་ར་རྒྱ་ཡིན།།

རྒྱ་ཚེ་བྱེད་པ་རྒྱ་རྒྱང་ལ།།

རྒྱ་གས་པ་དག་ནི་ལ་རྒྱ་གས་ཡིན།།

བཀྲ་ཤིས་དག་ནི་བ་བཀྲ་ལ།།

མགོ་བོའི་སྒྲི་ནི་ས་སྒྲི་ཡིན།།

དུས་ལ་སྒྲ་བ་ས་སྒྲ་ལ།།

ཐུགས་ལ་མངའ་བ་མ་མངའ་ཡིན།།

བདུང་བའི་རྩ་རྩ་ལ།

གངས་ཀྱི་ལྷ་ནི་ལ་ལྷ་ཡིན།

གོང་མས་མངགས་པ་མ་མངགས་ལ།

སྒྲགས་འདྲན་སྒྲགས་པ་ས་སྒྲགས་ཡིན།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་རྟགས་ཅན་ཀྱན་གྱི་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་བཅོས།

༡༥ ཁོང་མཆོ་མི་རི་རི་བཞོར་ནས་སྒྲེབས།

༢༥ ཉིད་རང་རྒྱ་ཁམས་བཟང་པོ་ཡིན་ནམ།

༣༥ གྲ་གིས་དེ་རིང་སྒྲོབ་གྲར་མ་འོངས།

༤༥ ཁོང་གི་ལྷ་སྒྲུ་སྒྲུ་རིང་པོ་འདུག །

༥༥ རོན་གྲུབ་ཀྱི་དེབ་ཉི་རྒྱ་དག་སོང་།

སྦྱང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།

ཀ་ར། ཀ་ར་ནི་མངར་མོ་དང་ཞིམ་པོ་འོང་།

ཀ༥ གྲ་བྱ།

ཁ་ སྒྱ།
 ག་ ཀུ་ཙ།
 ང་ ཐུགས།
 ཅ་ ར།
 ཆ་ ལ།

སྒྱིང་ཆེན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་བར་སྒྱིང་ནམས་སྒྱིང་ཆེན་ཅི་དགོས་མཐུག་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།
 ངའི་ཁང་པ་ལ་.....མང་པོ་ཡོད། ཀ་བ། དཀའ་བ།
 མཆོད་ཁང་དུ་.....འདྲ་བཞུགས་འདུག ། ཀྱ། སྒྱ།
དྲོ་སྒྱ་མོ་ནས་ལངས་ཏེ་རང་སྒྱིང་བྲིས། ལ། ལ།
 བྲིས་མཆོས་པའི་ཅ་ལག་.....མས་བྲིས། སྒྱན། ཀྱན།
 ང་ལ་དདུལ་སྒྱོར་.....ཡོད། ར། ལ།

སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱད་པ།

དགག་སྒྲིབ།

མ་སོགས་གང་ལ་སྒྱུར་བའི་གཞི་དེ་ཉིད་མ་ཡིན་པ་འཇམ། མེད་པར་
 ཉོན་པ་ཞིག་ལ་དགག་སྒྲིབ་བྱེད།
 དཔེར་ན། མ་བློར། མ་འདུག །ལྟ་བུ་ཡིན།

ཕྱད། མ་ མི་ མིན་ མེད་བཅས་བཞི་ཡོད།
 མ་དང་མི་གཉིས་ཀ་སྒྱུར་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེའི་སྒྲིབ་དུ་དང་། མི་དང་མིན་
 གཉིས་ཀ་རྗེས་སུ་འདུག །
 མ་དང་མི་གཉིས་སྒྱུར་གཞིའི་སྒྲིབ་དུ་འདུག་ཚུ་ལ།

སྒྱུར་གཞི།	མ་	མི་
བློར་	མ་བློར།	མི་བློར།
ཤེས་	མ་ཤེས།	མི་ཤེས།
མཐོང་	མ་མཐོང་།	མི་མཐོང་།
མཛད་	མ་མཛད།	མི་མཛད།
བང་རྒྱལ་ས།	མ་རྒྱལ་ས།	མི་རྒྱལ་ས།
ཚོད་	མ་ཚོད།	མི་ཚོད།

མིན་དང་མེད་གཉིས་སྒྱུར་གཞིའི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཚུ་ལ།

སྒྱུར་གཞི།	མིན།	མེད།
ལྟ་	ལྟ་མིན།	ལྟ་མེད།
འདྲེ་	འདྲེ་མིན།	འདྲེ་མེད།
ཀུན་མ་	ཀུན་མ་མིན།	ཀུན་མ་མེད།
ངག་པ་	ངག་པ་མིན།	ངག་པ་མེད།
བསྟན་བཤེག	བསྟན་བཤེག་མིན།	བསྟན་བཤེག་མེད།
སྒྱུན་པོ།	སྒྱུན་པོ་མིན།	སྒྱུན་པོ་མེད།

སྒྱུར་ཆོན་དང་པོ།

༡༥ དགག་སྒྱུའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༡༦ དགག་སྒྱུ་ལ་ཕྱད་ཅི་ཙམ་ཡོད།

༡༧ མ་དང་མི་གཉིས་སྒྱུར་གཞིའི་སྒྲོན་དུ་འཇུག་གམ་རྗེས་སུ་འཇུག །

སྒྱུར་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་སྒྱུར་གཞི་ཀུན་ལ་དགག་ཆོག་གང་ཐོབ་མཇུག་ནས་བདམས་

དེ་བྲིས།

སྐྱུགས་པ་

མ་

མིན་

གནམ་གུ་

མི་

མེད་

ལེ་ལོ་ཅན་

མེད་

མ་

སྤྱོད་ངན་ཅན་

མིན་

མེད་

སྤྱོད་ཆེན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་སྐྱར་གཞི་ཀུན་ལ་དགག་སྒྲིའི་ཕུད་མ་དང་མི་གང་ཐོབ་གཡོན་
ནས་བདམས་དེ་བྲིས།

གཡོན།

གཡས།

མི་ མ་ འཁོར།

མ་ མི་ ཟེར།

མི་ མ་ ཐོབ།

མ་ མི་ ཆོར།

མི་	མ་	བྱས།
མི་	མ་	བསྐྱབས།
མི་	མ་	འགྲུལ།
མི་	མ་	འདྲུག །

སྒྲོབ་ཆན་དགུ་པ།

ཀྱལ་རབས།

མེ་ཆེ་རྣམ་ཀྱལ།

དཔལ་མཁའ་། ལྷག་ཚང་རས་པ། ཞལ་སྒྲོ། དཔལ་རྩལ།
མོག་བྱ། མཆོད་གཞི། དགེ་འདུན། དགོངས་ཇོགས།

མེ་ཆེ་རྣམ་ཀྱལ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཀྱལ་རབས་ནང་དུ་མིང་ཅན་ཀྱལ་པོ་
ཞིག་བྱང་། ཁོང་ནི་ཡབ་ཀྱལ་པོ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་ཀྱལ་དང་། ཡུམ་ཀྱལ་
ཁུ་རྟུན་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་བཞུགས། ཁོང་ཚུང་དུས་ནས་དཔལ་རྩལ་ཅན་དང་
སྒྲོ་རྩལ་མཁའ་པ། སྒྲོབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཀྱལ་པོ་འདིས་སྒྲོ་པོ་
༡༥༧༠ ལྷན་ ༡༦༣༠ བར་ཀྱལ་སྲིད་བསྐྱུངས། རི་མོད་ནས་སྐལ་བཟང་
སྒྲོལ་མ་མདུན་མར་ཞུས། ཁོང་གིས་མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུམ་ལ་དམག་
བརྒྱབས། མེས་པོ་མགོན་གསུམ་གྱི་ཀྱལ་སྲིད་གང་པོ་ལ་དབང་བསྐྱུར། གསེར་
དངུལ། གཡག་འབྲི། རྟ་ལུག་དང་སྒྲུབ་ལ་སོགས་འབུལ་བ་བྱ་ཆེན་པོ་བྱང་།
ཀྱལ་པོ་འདི་བང་མཛོད་རྣམས་ནོར་གྱིས་གང་། ཡབ་ཀྱི་དགོངས་ཇོགས་ལ་



བ་མགོ་རུ་བྱུང་བ་བྱམས་
 ཕའི་སྐྱུ་གསེར་ཟངས་ལ་
 བཞེངས། དེ་དུས་སྒྲ་མ་སྟག་
 ཚང་རས་པ་ཡང་ཕེབས། སྒྲ་
 མ་སྟག་ཚང་རས་ཆེན་
 དབྱར་བཞུགས་ཐོག་རབ་
 གནས་བྱས་པར་མངོད།
 བྱུང་པོ་འདི་ས་སྒྲེ་ཆེན་

དཔལ་མཁར་ཐོག་ཚད་དགུ་པ་ཡང་བཞེངས། སྐྱུ་མཁར་དེ་ནི་ལ་དྲགས་
 གྱི་མཁར་ཚང་མ་ལས་ཆེ་ཤོས་དང་། ཅིག་བཟོ་ལེགས་པ་བཀོད་པ་ཕུན་སྐྱུ་
 ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། མཁར་འདི་བཞེངས་པ་ལ་ལོ་ངོ་གསུམ་འགོར། བཞེངས་
 བྱུང་པ་དང་རབ་གནས་བཀྲ་ཤིས་ཞལ་སྒྲོ་བྱས་པར་མངོད། བྱུང་པོ་འདི་ས་
 ཚང་མ་བས་ཕྱག་ལས་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ནི། བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་
 དངུལ་ཟངས་གསུམ་ལ་བཞེངས། དེ་སྐབས་སྐྱུ་ཐོག་བྱུ་བཟོ་བ་དང་། གསེར་
 དངུལ་ཟངས་གསུམ་བདུལ་བ་དང་། ཐོག་བྱུ་མཐིང་ཐོག་ཁར་འབྲི་བ་ལ་
 ས་ཕྱད་པ་དཔོན་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གཙོས་ཡིག་མཁན་མང་པོ་ཞིག་
 བསྐྱུས། ཡིག་དཔོན་དང་ཡིག་མཁན་ཀུན་ལ་བཟའ་བདུང་གང་ལེགས་དང་།
 བཀའ་འགྱུར་བཞེངས་བྱུང་པ་དང་གསོལ་རས་ལེགས་པར་སྐྱུལ། སྒྲ་མ་སྟག་

ཚང་རས་ཆེན་ལ་མཆོད་གཞི་མང་པོ་ཡུལ། ཉེ་མི། སྤམ་ལེ་དང་། བཀྲ་
 རྟེན་སྒྲིབ་གི་དགོན་ཆེན་ཀུན་ཕུག་བཏབ། དགོ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས། འབྲུག་
 པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་མོ་ལྟར་གསལ་བར་མང་ད། ཆོས་
 རྒྱལ་སེའི་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་མི་སྡེ་ས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་
 ཀྱང་བཞེངས། བ་མགོ་འེ་བྱ་རྒྱལ་ཐང་དུ་མཆ་གདང་རིང་མོ་ཆོད་དུ་མི་ཤར་
 བདུན་བརྒྱ་ཡོད་པ། མགོ་མཇུག་གཉིས་སུ་རྣམ་རྒྱལ་དང་། དཔེན་རྒྱུ་
 མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་རེ་བཞེངས། རྒྱལ་པོས་སྐར་མདོ་ལ་དམག་བཏང་ནས་
 རྩོམ་མད་ཁུན་དང་། གཙུང་པོ་ཨ་ལི་མདྲ་མད་ཁུན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོགས།
 སྤྱི་ཆེའི་སྤྱད་དུ་སོག་པོ་ཨོ་རྩོད་ཀྱི་དམག་གངས་ཉི་མེར་སྡེ་བས་པའི་གནས་
 རྒྱལ་གསན་ནས་ལ་དྲགས་པས་དམག་བྱེད། རྒྱལ་པོ་སེའི་རྣམ་རྒྱལ་ཁོང་
 རང་དམག་མགོར་ཕེབས། གུ་གེར་འབྱོར་པ་དང་ཨོ་རྩོད་དམག་དང་བཅས་
 པ་ལོག་པས། རྒྱལ་པོ་སེའི་རྣམ་རྒྱལ་དང་ལ་དྲགས་ཀྱི་དམག་ཀྱང་ལོག། ཤམ་
 ལེར་རྒྱ་བ་གཅིག་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༦༣༠ བོད་རྒྱ་དགུ་པའི་ཆོས་༡༧
 ལ་རྒྱལ་པོ་སེའི་རྣམ་རྒྱལ་སྤམ་ལེ་དུ་གྲོངས་སོ།།

དགོངས་རྩོགས་ཞག་ཞེ་དགུ་བར་རྒྱས་པར་བསྐྱབས། རྒྱ་མ་སྟག་ཚང་
 རས་ཆེན་ལ་གསེར་དུལ། ན་བཟའ་སོགས་འབུལ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡུལ། རྒྱལ་
 པོ་འདིས་སྤྱི་དབང་རྒྱུར་དུས་རྒྱ་མ་སྟག་དང་འདྲ་བའི་སྟག་ཚང་རས་པ་
 དང་། རྒྱལ་པོ་སེང་དང་འདྲ་བའི་སེའི་རྣམ་རྒྱལ། དཔེན་ནམ་མཁའ་དང་

འདྲ་བའི་ནམ་མཁའ་དཔལ་མགོན་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་སོ།།

སྦྱང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༥ སེཌ་ནམ་གྱལ་གྱི་ཡབ་དང་ཡུམ་སུ་ཡིན།

༡༦ གྱལ་པོ་འདིས་སྤྱི་ལོ་ཙམ་ནས་ཙམ་བར་གྱལ་སྤྱིད་བསྐྱངས།

༡༧ བ་མགོའི་གསེར་ཟངས་བྱམས་པ་སུས་ཅིའི་ཕྱིར་བཞེངས།

༡༨ ཏེ་མི་དང་ཕྱམ་ལེའི་དགོན་པ་སུས་ཕྱག་བཏབ།

༡༩ བཀའ་འགྱུར་འབྲི་དུས་ཡིག་དཔོན་སུས་མཛད།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བཞོད་པ་བྱོས།

གྱལ་རབས། རང་ཡུལ་གྱི་གྱལ་རབས་ཤེས་དགོས་པ་ཁག་ཆེ།

དཔལ་ཙུལ།

སྟོབས་ཆེན།

མེས་པོ།

བང་མཛོད།

སྟོབ་ཚན་གསུམ་པ།

སྟོབ་ཚན་ཞིབ་ཏུ་སྟོབས་ནས་གཤམ་གསལ་སྟོབ་པ་ཀུན་ཁ་སྟོངས།

ཀ། མེད་ཅམ་རྒྱལ་.....རྒྱལ་པོ་ཞིག་བྱང་།

ཁ། རྒྱུ་རྒྱལ་ནས་.....ཡོད།

ག། མེད་ཅམ་རྒྱལ་གྱིས་.....བར་སྤྱོད་བསྐྱངས།

ང། རྒྱལ་པོ་འདིས་.....དམག་བརྒྱབས།

ཅ། ཡབ་ཀྱི་དགོངས་ཇོགས་ལ་.....བཞེངས།

ཆ། མཁར་བཞེངས་བ་ལ་.....འགོར།

ཇ། བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་.....བཞེངས།

སྒྲིབ་ཆེན་བཅུ་པ།

སྒྲིན་པའི་མཛད་པ་ཁག་གཉིས་པ།

༥༥ རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།

དེ་ནས་གཞིན་ཏུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་སྒྲིབ་ཆེན་འཛིན་པ་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་གཉིས་པའི་
 གྱེན་བྱས་ནས། སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་དེ་ནས་ལས་གྲོལ་བའི་ཐབས་དགོངས་བཞིན་
 བཞུགས། དེའི་ཆེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཆ་བྱད་ཅན་གྱི་དགེ་སློང་ཞིག་གཉིས་པ་
 པ་ན། སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་ལས་གཏན་དུ་ཐར་བའི་ཐབས་ནི་ཆོས་ཡང་དག་པར་སྒྲིབ་
 པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཉེན་མཆོག་ཏུ་གཉིས་པ་ནས། རབ་
 གི་དབུ་སྒྲིབ་པ་རབ་གིས་བཅད་དེ་དགྲུང་ལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་དགྲུང་ཆེ་མཆོད་ཉེན་ཆེན་དག་
 བྱུང་དུ་བྱིས་ནས་བྱིས་མེད་པར་རབ་
 ཏུ་བྱུང་བར་མཛད་དོ།

༥༦ དཀའ་བ་སྒྲིབ་པའི་མཛད་པ།

བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆུ་
 གྲུང་ནི་ར་རྩ་ནི་འགྲམ་གྱི་ཤིང་
 བྱུང་ཞིག་ཏུ་དཀའ་ཐུབ་ལ་
 བཞུགས། ཐོག་མར་འབྲས་འབྲུ་
 རེ་རེ་གསོལ་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་



གྲིས་འབྲུ་རེ་རེ་གསོལ་བ་ཡང་སྤངས་ནས། ལོ་དྲུག་དྲུ་སྤྱིལ་མོ་ཀྱང་
བཅས་ནས་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་ནས་དཀའ་བ་སྦྱད་པར་མཛད་དོ།

༧༥ བདུད་བཙོམ་པའི་མཛད་པ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཙུ་གྱ་ཤིའི་ཆག་པ་གདན་ལ་བཏིང་ནས། སངས་
ཁྲིས་ཀྱི་གོ་འཕང་མ་ཐོབ་པར་གདན་དེ་ལས་མི་བཞེངས་པའི་དམ་བཅའ་བཏན་
པོ་མཛད། དེ་ནས་བདུད་སྡིག་ཏོ་ཅན་གྲིས་བར་ཆད་གཏོང་ཆེད། ལ་ལས་
དོ་ཆར་སོགས་ཕབ་པ་དང་། ལ་ལས་གར་མཁན་དུ་སྦྱལ་ནས་འདོད་པའི་ནམ་
འགྱུར་སྣ་ཆོགས་བསྟན་ཀྱང་། ཐུགས་ལ་འཛིགས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་ལས་
གཡོ་བ་སྦྱ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་མ་ཟད་སྡིང་ཆེ་ཆེན་པོ་འབྱུངས་པས། བདུད་
ཀྱི་དོ་ཆར་དང་མཆོན་ཆ་ནམས་མེ་ཏོག་གི་ཆར་པར་གྱུར། སྦྱ་ལུས་ལ་གཞོད་
པ་ཕྱ་མོ་ཙམ་ཡང་མ་བྱུང་། དེ་ལྟར་བདུད་ཀྱི་སྡི་ནམས་བྱམས་པའི་སེམས་
གྲིས་བདུལ་བར་མཛད་དོ།

༡༠༥ སངས་ཁྲིས་པའི་མཛད་པ།

དགྲུང་ལོ་སོ་ལྔ་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་དོ་ཆེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་
ཤིང་ལ་སྦྱ་རྒྱབ་བཏེན་པར་མཛད་ནས་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན། ཐུག་བསྐལ་
བདེན་པ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་བདེན་པ་དང་། འགོག་བདེན་དང་། ལམ་བདེན་

སྟེ་བདེན་པ་བཞི་ཡང་དག་པར་བྱགས་སུ་ཁྱུད་ནས་མངོན་པར་ཚྲོགས་པ་སངས་
 ཀྱས་སོ། །དེ་ནས་བཙམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྦྱིལ་ཀྱང་དང་བཅས་བཞིན་པར་གྱིང་
 ཏ་ལ་བདུན་ཙམ་དུ་ནམ་མཁའ་ལ་འཕགས་ཏེ། ལམ་གྱི་རྒྱན་བཅད་དོ། །སྦྱག་
 བསྐལ་ཉི་བར་ཞིའོ། །ཟག་པ་བསྐྱམས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པས་སྒྲིའི་བྱ་ནམས་
 ཀྱིས་སངས་རྒྱས་པར་ཤེས་ནས། མེ་ཏོག་གཏོར་ཏོ། །

༡༡༩ ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་མཛད་པ།

དེ་ཡི་རྗེས་སུ་ཆངས་པ་ཆེན་པོས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་གསོལ་
 བ་བཏབ་པ་ན། ཡུལ་ཕྱ་རྒྱ་ཆ་སྤྱིར་ཐེབས་ནས་དྲང་སྤྱོད་ལྷུང་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་
 རགས་སུ། འཁོར་ལྗེ་སྡེ་བཟང་པོ་ལ་བདེན་པ་བཞི་ལས་བརྒྱམས་ཏེ་ཆོས་འཁོར་
 དང་པོ་བསྐྱོར་བར་མཛད། །དེ་ནས་བྱ་མོད་ཕུང་པོའི་རིར་ཤར་བྱིན་གྱི་མདོ་
 ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཏེ་ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་བསྐྱོར་རོ། །དེ་ནས་ཡངས་པ་
 ཅན་(སྐྱེ་བྱ་ལི་)དུ་མདོ་སྡེ་དགོངས་འགྲེལ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཏེ་ཆོས་འཁོར་
 བ་མ་བསྐྱོར་བར་མཛད།

༡༢༩ སྤྱ་རྒྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ།

སྤྱ་རྒྱ་ངན་ལས་འདས་གོང་དུ་སྟོན་པས་འཁོར་ནམས་ལ། དགེ་སྦྱོང་
 དག། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་བདེན་པ་བཞི་ལ་ཐེ་ཆོམ་ཡོད་ན་ཞུས་ཤིག།
 ཅས་གསུངས་ནས་སྦྱིའི་སྟོད་གཡོགས་བསལ་ཏེ། དགེ་སྦྱོང་དག། །དེ་བཞིན་

གཤེགས་པར་བཟུང་བའི་རྩིས་པར་དཀར་ཡི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱུ་ལ་ལྟོས་
 ཤིག། དགེ་སློང་དག། འདི་ལྟར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི་འཛིག་པའི་ཆོས་
 ཅན་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་གི་ཐ་མ་ཡིན་ནོ།།
 ཞེས་གསུངས་ནས་གདུལ་བྱ་རྟག་འཛིན་ཅན་རྣམས་ཆོས་ལ་བསྐྱུལ་བའི་སྤྱིར་
 དུ་སྤྱང་ན་ལས་འདེམ་བའི་ཚུལ་བཟུང་ན་ཏོ།།

སློང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།
 ༡༥ དགུང་ལོ་ནི་བྱ་ཅད་དགུའི་ཆེ་མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་དུང་དུ་གང་མཛད།
 ༢༥ ལྷ་ཀུ་ཤའི་ཆག་པ་གདན་ལ་བཏིང་ནས་དམ་བཅའ་གང་མཛད།
 ༣༥ བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུང་གི་ཐ་མ་གང་བཀའ་སྒྱུལ།
 ༤༥ མཛད་པ་བརྩུག་གིས་ལས་ཐ་མ་དུག་འོས་བྱུངས།

སློང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བཛྲོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།
 བདེན་པ་བཞི། བདེན་པ་བཞི་ཤེས་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
 སྤྱང་ན་ལས་འདས།

དཀར་བ་སྤྱད།

ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར།

སྤྱོད་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་མཐུ་ག་གཡས་ནས་བཅོལ་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
སྤྱག་བསྐལ་དེ་རྣམས་ལས་གྲོལ་བའི་	པར་ཤེས་ནས་མེ་ཏོག་གཏོར་ཏོ།
བདུད་ཀྱི་སྤེ་རྣམས་བྱམས་པའི་	པའི་གསུང་གི་ཐ་མ་ཡིན་ནོ།
སྒྱིའི་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་	ཐབས་དགོངས་བཞིན་བཞུགས།
བདེན་པ་བཞི་ལས་བརྩམས་དེ་	ཆོས་འཁོར་དང་པོ་བསྐྱོར་བར་མཛད།
དེ་ལ་འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་	སེམས་ཀྱིས་བརྟུལ་བར་མཛད་དོ།

སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

བསྐྱབ་བྱ་དངོས་གྲུབ་ཚུ་མིག །

ཟ་རྒྱ་ཉལ་རྒྱ་བ་དང་བོང་བྱའི་ལས།
 དེ་འདྲ་བྱེད་པ་ཨེ་དགའ་པ་ཡི་བྱ།
 བྱེད་རང་གྲོད་པ་ལག་ནས་ཤོར་སྤོང་ན།
 ཏ་རོ་བོང་རོའི་ཐོག་ལ་ཤོར་ཉེན་ཆེ།

སྤྲིང་གཏམ་སྤྲིང་གི་གྲོགས་ལ་ཤོད་ཚོད་གྱིས།
 རྒྱ་གྲོགས་དགོང་དགར་སྤོང་བ་མང་པོ་ཡོང་།
 སྤྲིང་གཏམ་མི་ལ་བཅོལ་བཅོལ་མང་དྲགས་ན།
 ལག་མགོ་ཁ་ལ་བརྒྱག་ནས་སྤོད་དགོས་ཡོང་།

མི་ཤོད་དགྲ་ཤོད་ཤོད་རྒྱ་མང་དྲགས་ན།
 མི་ལ་མ་ཤོད་ཟེར་གྱིན་སྤོད་དགོས་ཡོང་།
 ནར་ནར་ཕྱེ་ལ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་ན།
 རིལ་རིལ་དབྱ་ལ་འོ་བརྒྱལ་བཟོ་ཡོང་ངོ་།

མ་བཤད་གཏམ་དེ་ག་དུས་བཤད་བཤད་རེ་དེ།
 བཤད་ནས་འགྱོད་དགོས་བྱུང་ན་ཐ་མའི་ལས།
 མ་བཤད་བར་དུ་གཏམ་ལ་རང་དབང་ཐོབ།

ཆོག་དོན།

མོད་ཆོད་གྱིས། = བཤད་ཅེས་ཆོད་བྱོས།
 རྒྱ་གྲོགས། = རྒྱ་རྩོམ་གྲོགས་པོ།
 དགོང་དག། = དགོང་མོའི་དག།
 དབྱ། = མགོ།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ ཟ་རྒྱ་དང་ཉལ་རྒྱ་སྤུང་ལས་ཡིན།
 ༢༥ རར་ནར་ལྷེ་ལ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་ན་གང་འོང་།
 ༣༥ མི་ལ་ཡོན་ཏན་ཅིའི་ཕྱིར་དགོས།

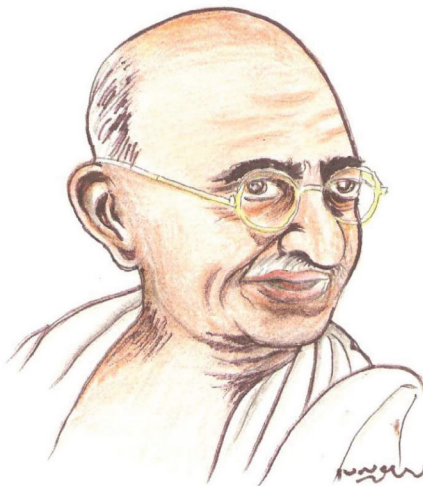
སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་ཤམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཆོག་ནམས་ཀྱི་མཛུག་གཡས་ནས་བཙལ་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
མ་བཤད་གཏམ་དེ་	ཤོད་རྒྱ་མང་དྲགས་ན།།
སྒྲིང་གཏམ་སྒྲིང་གི་	བྱུང་ན་ཐ་མའི་ལས།
བཤད་ནས་འགྱོད་དགོས་	སྒྲིང་དགོས་ཡིང་།།
མི་ཤོད་དགུ་ཤོད་	ག་དུས་བཤད་བཤད་རེད།
མི་ལ་མ་ཤོད་ཟེར་གྱིན་	གྲོགས་ལ་ཤོད་ཆོད་གྱིས།།

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱ་གཉིས་པ། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་ནི་གྲུ་རྩ་རྒྱ་མངའ་སྡེ་དེ་པོར་བན་དར་
བྱ་བའི་གྲོང་གསེབ་ཏུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ ཟླ་བ་ ༡༠ པའི་ཆེས་ ༣ ཉིན་སྤྱི་
འབྲུངས། ཁོང་ཚུང་དུས་ནས་སྤྱིད་པ་བཟང་པོ་དང་དྲང་པོ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་
ཡོད། ཉིན་ཅིག་ཕུ་ཕན་ཀུ་མུར་གྱི་སྒོར་ལ་བྲིས་པའི་སྒྲིམ་གར་གྱི་དེབ་ཅིག་
ཁོང་གི་ཕྱག་ཏུ་འབྱོར། དེ་བཞགས་ནས་པ་མ་ལ་བཙུ་བ་ཀུར་དང་ཞབས་
ཏོག་ཇི་ལྟར་ལྷུ་དགོས་པའི་སྒོར་གསལ་པོར་མཐུན། དེ་བཞིན་ཉིན་ཅིག་
ཡབ་ནས་དགོངས་པ་ལྷུས་ཏེ་དེ་ལ་ཅན་དྲེ་སྒྲིམ་གར་གཞིགས་ཕྱིར་ཕེབས།



དེ་གཞིགས་ནས་ཁོང་དེ་ལ་ཅན་
དྲ་ནང་བཞིན་པ་མ་ལ་སྤྱིང་ནས་
ཞབས་ཕྱི་ལྷུ་མཁན་ཞིག་གྱེད་
འདོད་བྱུང་། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་
གསུམ་སྐབས་ཀ་ལྷུར་བྲུ་ལྷུ་མནའ་
མར་ལྷུས། འཛིན་གྲུ་བརྒྱ་པ་ཐོན་
རྗེས་མཐོ་རིམ་སྒོ་བ་སྤྱིང་མཛད་

ཕྱིར་ཕྱི་རྒྱལ་ཕྱི་ལ་ཡང་དུ་ཕྱེབས། སློབ་སྦྱོང་མཛད་བཞིན་གྱི་དུ་དང་། བླ་
ཡི་བལ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་བརྟན་བཙུགས་ཀྱན་གསེལ་
ནས་ཐུགས་སེམས་ལ་ཁྱད་མང་པོ་སླེབས། དེར་བྲིམས་ཚུད་པའི་སློབ་སྦྱོང་
ཐོན་ཇེས་རྒྱ་གར་ལ་ལོག་ཏེ་བསྐྱོད།

དེ་ནས་རྒྱ་གར་ཕྱི་རྒྱལ་ཡིན་ཇིའི་མངའ་འོག་ནས་རང་དབང་སྐྱབས་
ཕྱིར་ལོ་དུག་བར་དུ་བཙོན་ཁང་དུ་བཞུགས་ནས་འོ་བརྒྱལ་ཆད་མེད་བསྐྱམས་
དགོས་བྱུང་། འཆེ་མེད་ནི་བ་དང་བདེན་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། ཁོང་གི་
ཐུགས་རྗེ་དང་མཛད་སྦྱོད་བཟང་པོ་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་
རང་བཙན་ཐོབ། དེར་མ་ཟད་རྒྱ་གར་གྱི་མི་མངས་རྣམས་གཅིག་སྒྲིལ་བོར་
བའི་ཐབས་མཛད་པ་ཡིན། དེ་ཕྱིར་ཁོང་ལ་རང་བཙན་ལེན་པའི་མེས་པོ་ཡང་
ཞུ་བ་ཡིན། ཁོང་ཆོས་ལུགས་ཆང་མ་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་གྲུས་པ་དང་ཅི་བ་
མཛད་མཁན་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་བ་༡
པོའི་ཆོས་༡༠ ཉིན་ཁོང་བོར་ལ་ལྷ་ཁང་དུ་ཕྱེབས་སྐབས་ན་བྱ་རྒྱུ་མ་ཞེས་པའི་
མི་ཞིག་གིས་མེ་མདའ་བརྒྱབས་ཏེ་བཀོངས། ད་ལྟ་རང་ཅག་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་
ལ་སྦྱོད་བཞིན་ཡང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་ལམ་ལ་འགྲུལ་བྱུང་བའི་མེས་པོ་གཞུང་གི་
སྤྱི་བླ་ཡིན། དེས་ན་ཁོང་གི་ཐུགས་རྗེ་དང་སྤྱི་བླ་ཡིན་ནི་རང་ཅག་གིས་ནམ་
ཡང་མ་བརྗེད་པར་བྱེད་དགོས།

སྦྱང་ཚན་དང་པོ།

དཔོན་གྱིས།

རིག་པ་རྒྱལ་པོ།	མཐོ་རིམ་སྦྱབ་སྦྱང་།
རྒྱལ་གར།	བྱིས་སྦྱོང་པ།
རང་དབང་།	འཆེ་མེད་ནི་བ།

སྦྱང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།
 ༡༥ བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་གང་དུ་འབྱུངས།
 ༢༥ རྒྱལ་གར་གྱི་དེབ་ཅིག་ཕུག་དུ་འབྱོར་ནས་གང་མཆིན།
 ༣༥ ཁོང་ལ་རང་བཙན་ལེན་པའི་མེས་པོ་ཅི་ཕྱིར་ཞུ།
 ༤༥ ཁོང་གི་མཛད་སྦྱོང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ལ་རང་བཙན་ཐོབ།

སྦྱང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།
 སྦྱོང་པ་བཟང་པོ།
 དང་པོ་སྒྲུ་མཁན།
 འཆེ་མེད་ནི་བ།

ཕ་མ་ལ་བཅི་བཀྱར།

རྒྱ་གར་རང་བཅོན།

སྤྱོད་ཆོན་བཞི་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྤྱོད་ནམས་སུ་སྤྱོད་ས།

མཛད་སྤྱོད་ བདེན་ ཐབས་ མི་མངས་ རྒྱ་གར་

འཆོ་མེད་ནི་བ་དང་.....པའི་ཐབས་ལམ་དང་། ཁོང་གི་ཐུགས་རྗེ་དང་

.....བཟང་པོ་ནམས་ལ་བཞེན་ནས་.....ལ་རང་དབང་རང་བཅོན་

ཐོབ། དེར་མ་ཟད་རྒྱ་གར་གྱི་.....ནམས་གཅིག་སྤྱི་ལ་ཐོར་བའི་.....

མཛད་པ་ཡིན།

སྒོ་བ་ཆོན་བརྩུ་གསུམ་པ།

རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཕྱད་ནམ་དབྱེ་དང་

བཅས་པ་བརྒྱད།

ཕྱད་འདི་ཀྱན་འཇུག་པ་ལ་རྗེས་འཇུག་གམ་ཡང་འཇུག་གང་ཞུགས་
 ཏེ་ཡོད། དེ་དང་དེ་ལ་བཟོས་དགོས་པས་ན། ཕྱད་གཞན་དབང་ཅན་ཟེར་
 བ་ཡིན། དཔེར་ན། ལ་དྲགས་སུ་བསྐྱོད། ཟེར་དུས་དྲགས་ཞེས་པའི་ཆོག་
 ལ་ཡང་འཇུག་ས་ཡོད་པས་སྒོ་བ་པ་ཡིན།

དབྱེ་ན་བརྒྱད་ཡོད། སྒྲར་བསྐྱུ་ལ་དོན་ཡི་ལྡན་ཁྱེན་སྤྱད་དང་།

ལྷག་བཅས་འབྱེད་སྤྱད་འབྱུང་ཁྱུངས་འཛོད་པའི་སྒྲ།

༡༥ སྒྲར་བསྐྱུ། ཕྱད། ག་ ར་ ཏ་ ཙ་ ཐ་ མ་ འ་ ར་
 ལ་ ས་ ཏ།

༢༥ ལ་དོན། ཕྱད། སུ་ ར་ ར་ ཏུ་ ག་ ལ་ ཏ།

༣༥ ཡི་ལྡན། ཕྱད། གི་ གི་ གི་ རི་ ཡི། གིས་ གིས་
 གིས་ རིས་ ཡིས།

༤༥ ཁྱེན་སྤྱད། ཕྱད། ཀྱང་ ཡང་ འང་།

༥༥ ལྷག་བཅས། ཕྱད། ཏེ་ སྟེ་ དེ།

༥༥ འབྱུང་ཁྱུང། སྤྱད། གམ་ ངམ་ དམ་ ཅམ་ བམ་
མམ་ འམ་ རམ་ ལམ་ སམ་
ཏམ།
༥༦ འབྱུང་ཁྱུངས། སྤྱད། ཅས་ ལས།
༥༧ འབྲོད་སྒྲ། སྤྱད། གྲ། ཀྲ་ཡེ། སྒ་ཡེ།

སྒྱུང་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ སྤྱད་གཞན་དབང་ཅན་ཞེས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན།
 ༡༦ རྗེས་འབྲུག་ལ་བརྩོས་པའི་སྤྱད་ནམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་བརྒྱད་པོ་གང་ཡིན།
 ༡༧ སྒྲར་བསྐྱུ་ལ་སྤྱད་གང་གང་ཡོད།
 ༡༨ འབྱུང་ཁྱུངས་ཀྱི་སྤྱད་གཉིས་པོ་གང་གང་ཡིན།

སྒྱུང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྤྱད་ཀྱན་གང་དང་གང་གི་སྤྱད་ཡིན་ཞོར་རྟགས་ ✕ ཡང་ན་འབྲིག་
 རྟགས་ ✓ ཐོངས།

- ༡༩ གྲང་ཡང་འང་། སྒྲར་བསྐྱུའི་སྤྱད། རྒྱན་སྒྱུད།
 ༢༠ ཉེ་དེ་ཉེ། རྒྱན་སྒྱུད། ལྷག་བཅས།

༡༥ སུ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ།	འབྱེད་སྤྱད།	ལ་དོན།
༡༦ བི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི།	ལ་དོན།	ཨི་ལྷན།
༡༧ ཅས་ ལས།	ཨི་ལྷན།	འབྱུང་ཁྱུངས།

སྤྱོད་ཆོན་གསུམ་པ།

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

ཀྱང་། ཀྱི། ལས།

.....འང་ཡང་གསུམ་རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཆོག་ཕྱད་ཡིན།

ཐོད་སྒྲིའི་ཆོག་ཕྱད་ནི་.....ཀྱ་ཡེ་ཕ་ཡེ་གསུམ་ཡིན།

ནས་.....གཉིས་འབྱུང་ཁྱུངས་ཀྱི་ཕྱད་ཡིན།

སྒྲིབ་ཆེན་བརྒྱ་བཞི་པ།

ཀྱུལ་རབས།

བདེ་ལྷན་རྒྱལ་ཀྱུལ།

ཀྱུལ་སྤྱིད། སྤེ་བྱང་། སྒྲིབ་རྒྱལ། མཆ་གདང་། ལས་འགན།
དགོངས་རྫོགས། གཞིས་ཆགས། རྩོས། གདོང་ལེན།

སེལ་རྒྱལ་ཀྱུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱལ་ཀྱུལ་གྱིས་སྤྱིད་དབང་བསྐྱུར།
ཁོང་སེལ་རྒྱལ་ཀྱུལ་གྱི་སྤྱི་ཆེ་བ་ཡིན། ཀྱུལ་པོ་འདིས་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་
ཡོད་བཞིན་དུ་ཤེལ་དུ་སྤེ་བྱང་བཞེངས། དེའི་རྒྱུ་ལྷན་རྒྱལ་ཀྱུལ་གྱི་སྤྱི་ཆེན་མཁར་ཡང་
བཞེངས། ཀྱུལ་པོ་འདི་དགུན་དུ་སྤྱི་ཆེན་རེས་སྤྱི་ཆེན་དཔལ་མཁར་ཡང་
ན་ཤེལ་མཁར་སྤེ་བྱང་དང་། དབྱར་དུ་སྤྱི་ཆེན་མཁར་ལ་བཞུགས། ཁོང་
ལ་བཀའ་རྒྱུ་དང་དམག་དཔོན་གོ་ཆོད་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་འབྲུ་
བ་ཀྱུ་མཆོ། ཨ་ཁུ་མགར་མོ། རྒྱུ་ཀྱུ་མཆོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཀྱུལ་དང་། ཁྱི་
གུ་རིན་ཆེན་སྤྱི་ཆེན་ཡིན། ཀྱུལ་པོ་འདིས་ཡབ་ཀྱི་དགོངས་རྫོགས་ལ་ཤེལ་མཁར་
དུ་གསེར་ཟངས་ལ་བྱུ་བཞེན་སྤྱི་ཆོད་ཕུཌ་སྤྱི་ཆེན་པ་ཟངས་ཀྱི་ལོ་༦༩༠ དང་
གསེར་ཀྱི་ལོ་བརྒྱད་ཀྱུ་བྱས་ཏེ་བཞེངས། བཟོ་བ་བརྒྱད་བལ་ཡུལ་ནས་འཛོད་



པར་མང་ད། དེའི་གྲས་ནས་བཞི་ལ་དྲ་གས་སུ་གཞིས་ཆགས། བཞི་ཐུབ་
པའི་སྐྱུ་བརྒྱན་བཞེངས་ཚར་བ་དང་བལ་ཡུལ་དུ་ལོག། །གསེར་ཟངས་ཀྱི་
ཐུབ་ཆེན་བཞེངས་དུས་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཨ་ཁུ་མགར་མོ་དང་ཕྱག་རོགས་
གསེར་བྲི་ཁྲོང་དཔོན་ཡིན།

ཐུབ་དབང་འདི་དེ་སྐྱུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་སུ་གསེར་ཟངས་ཀྱི་སྐྱུ་བརྒྱན་ཆེ་
ཤོས་ཡིན། བདེ་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ཟངས་དཀར་དང་སྐྱུར་བུ་ཅན་གྱི་མཆ་
གདང་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡུམ་གྱི་དགོངས་ཇོགས་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཆལ་གྱི་མཆ་

གདང་རིང་མོ་བཞེངས། མཆ་གདང་འདིའི་རིང་ཆད་ཕུཌ་ཉིས་སྟོང་བདུན་
 ཅུ་ཡོད། མགོ་མཐུག་གཉིས་སུ་ནམ་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་མཆོད་ཉེན་ཆེན་པོ་
 རེ་བཞེངས། རྒྱལ་པོ་འདིས་ཁ་ཕུ་ལུར་དམག་བཏང་། རྩོ་རྩུ་སེན་ཁན་བྲི་
 ལས་ཕབ། ལོ་རྒྱུང་མར་སྤེལ་ཏིའི་རྩོ་ཀུན་ཁ་མཐུན་ནས་ཁ་ཆེའི་མོ་གོལ་སྤྱི་
 ཆོབ་ནས་དམག་རོགས་ཞུས། ཁ་ཆེ་ནས་མོ་གོལ་གྱི་དམག་ཐོན། ལ་དྲགས་
 ནས་དམག་དཔོན་ཤུག་རྒྱ་མཆོ་དང་འབྲུག་ནམ་རྒྱལ་གཉིས་དམག་དཔུང་བྲིད་
 ནས་བོད་རིགས་ཕྱོགས་ལ་ཐོན། བོད་མཁར་བུར་དམག་འཐབ་བཏང་། ལ་
 དྲགས་པ་ཀུན་གྱིས་དཔལ་ཅུལ་ཆེན་པོ་དང་མཉམ་དགའ་བོའི་གཞོང་ལེན་བྱས།
 དགའ་བོ་མང་པོ་བསད་ཆས་བཏང་། མཆོན་ཆ་འཕྲོགས། དགའ་དམག་ལྷག་
 ལུས་བྲོས་ནས་སོང་ངོ་།།

རྒྱལ་པོ་འདིས་སུ་སལ་མུན་ཀུན་ལ་རྒྱལ་པོའི་མ་ཞིང་ཏེ་ཅེས་ཞེས་པའི་
 མགོར་ཇ་མ་མས་ངིད་(ཆོགས་ཁང་)བཞེངས་སུ་བཅུག། ཁྲིང་ལ་སྤྱི་མཆོད་
 གཙུང་པོ་གཉིས་ཡོད། དབང་ཕུག་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ཟངས་དཀར་དང་། ཡིན་
 བོ་རྩི་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ཕུ་རྒྱངས་དང་གྲུ་གེ་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་མཛད་དོ།།

བདེ་ལུན་ནམ་རྒྱལ་གྱི་དུས་སུ་ཐ་མ་སྤྲུག་ཆོང་རས་པའང་ཞལ་བཞུགས་
 ཡོད་ཅིང་། ཞེལ་ཐུབ་ཆེན་དང་མཆ་གདང་རིང་མོ་ལ་རབ་གནས་དང་། དགོན་
 རྩེ་ཁག་ལ་ཉམས་གསོ་མཛད་དོ།།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 ༡༥ བདེ་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད་ཡིན།
 ༢༥ བདེ་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་གྱི་སྐབས་དམག་དཔོན་སྤྱོད་ཡིན།
 ༣༥ ཤེལ་ཐུབ་ཆེན་སྤྱོད་ཅི་ཕྱིར་བཞེངས།
 ༤༥ ཐུབ་ཆེན་བཞེངས་མཁན་དཔོན་ཆེ་བ་སྤྱོད་ཡིན།
 ༥༥ བདེ་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་བཞེངས་པའི་མཆ་གདང་གང་གང་ཡིན།
 ༦༥ ཟླའི་ཇ་མ་མས་ཇི་དག་དུ་སྤྱོད་བཞེངས་སུ་བཅུག །

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

- གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཞེད་པ་བྲིས། དཔེར་ན།
 ཤེལ་དཀར་ཕྱོ་བྲང་། བདེ་ལྷན་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་ཤེས་མཁན་ཕྱོ་བྲང་བཞེངས།
 བཀའ་བློན།
 གསེར་བྲངས།
 བཟོ་པ།
 དུག་རྩིས།
 མཚན་ཆ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

སྒྲིང་ཚན་ལ་ཞིབ་དུ་སྒྲིངས་ནས་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲིང་ཀུན་སྒྲིངས།

ག། མེད་ཅམ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་སྒྲིང་དབང་བསྒྲིང་།

ཁ། བདེ་ཅམ་རྒྱལ་གྱིས་བཞེངས།

ག། ཡབ་ཀྱི་དཔོངས་རྒྱུ་སྒྲིང་བཞེངས།

ང། བཟོ་བ་བརྒྱད་འཛོད་པར་མཛད།

ཅ། ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཡིན།

ཆ། དཔོན་ཆེ་བ་ཡིན།

ཇ། དགྲ་པོ་མང་པོ་བཏང་ནས་རྒྱལ་ཁོ་བ།

སྒྲིབ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།

བད་དག །

གོང་མའི་དྲུང་ནི་ད་དྲུང་ལ།
 སྒྲུང་གྲུང་འཛོམས་པ་ག་གྲུང་ཡིན།
 དྲུང་དྲུ་མཇལ་བ་མ་མཇལ་ལ།
 སུ་ལོན་འཇལ་བ་འ་འཇལ་ཡིན།

འབྲུ་ཡི་གོ་ནི་ག་གོ་ལ།
 མེ་དང་ཉི་མ་དངོ་ཡིན།
 ཤིང་གི་འཁན་པ་འ་འཁན་ལ།
 མཁན་པོ་མཁན་རྫོང་མས་འཕུལ་ཡིན།

དུས་ལ་འདའ་བ་འ་འདའ་ལ།
 ལྷུང་པའི་མདའ་དང་འཕེན་པའི་མདའ།
 མ་མདའ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།
 གནམ་གྱི་ཟླ་བ་ཟླ་བོ་དང་།

རྩོག་པ་རྒྱུ་པོ་རྩོག་པ་བཅས།
 རྩོས་པ་ལ་སོགས་ཟ་ལ་འདོགས།
 གཞུ་འི་ལྷང་དང་ཆུ་ལྷང་སོགས།
 ཀ་ལྷང་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་ཆིག་ཀྱན་ལ་བརྩོད་པ་བྱོས།

- ༡༥ ཅུང་།
- ༢༥ གྲོ།
- ༣༥ རྩོ།
- ༤༥ མཁན།
- ༥༥ མདའ།
- ༦༥ ལྷང་།

སྦྱང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆིག་ནམས་འོག་གི་བར་སྟོང་ནམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྟོང་ས།

འཇལ། ཅུང་། མདའ། མཇལ། ལྷང་།

ལྷ་མའི་.....དུ་ཕྱག་འཆལ་བ་ཡིན།

རོན་གྲུབ་རིག་པ་.....པོ་ཞིག་འདུག
 དགོ་གན་.....དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
 གཞུང་གི་བུ་ལོན་.....དགོས་ཡོད།
 ཁང་པ་ལ་.....གཞུ་གཉིས་ཡོད།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ཞོར་བ་ན་མས་དག་པོར་བྱོས།
 འབྲུ་ཡི་རྩོ་ནི་ག་རྩོ་ལ།།
 མེ་དང་ཉི་མ་ད་སྒྲི་ཡིན།།
 བེང་གི་མཁན་པ་འ་འཁན་ལ།།
 འཁན་པོ་འཁར་རྫོང་མས་འཕུལ་ཡིན།།
 སྒྲོ་བ་སྒྲིང་གིས་དུས་མདའ་བ་ཞིག་དགོས།
 དབང་མོ་ཡི་འདའ་པོ་མི་བཟང་པོ་ཞིག་འདུག།

སྒྲོབ་ཆོན་བརྒྱ་དྲུག་པ།

གཅིག་སྒྲིལ།

བྱིས་ཆང་། ལོངས་སྤྱོད། གཅིས་པ། དཀྱུགས་གཏམ། འཁོན།
འཛིང་བྲབ། སྤྱུག་བསྐྱལ། ཐབས་བྱས། ཡ་མཚན། ཅིད་མོ།
ཤེད། དམ་བཅའ། བཙུང་།

སྒྲོན་འོད་གསལ་གྱི་དབྱེ་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་དགའ་འཕེལ་བྱེད་པའི་བྱིས་
ཆང་ཞིག་ཡིད། བྱིས་ཆང་དེའི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་སྤྱུག་གུ་བྱ་ཆ་བདུན་ཡོད་ཅིང་།
ཕ་མ་ནམས་སྤྱུག་ལ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་དང་ལྡན་ཏེ་ཡོད་པ་
ཡིན། སྤྱུག་གུ་ནམས་ཕ་མས་གཅིས་པར་བསྐྱེད་ཏེ་ཆང་མ་མཐུན་ལམ་བཟང་
པོ་དང་ཁ་གཅིག་གཏིང་སྒྲིལ་རང་ཡོད་པ་ཡིན། རྗེས་སུ་བྱིས་ཆང་དེ་ལ་མི་
དགའ་མཁན་ཀུན་གྱིས་སྤྱུག་དོག་བྱས་ནས་སྤྱུན་བདུན་གྱི་བར་ལ་དཀྱུགས་
ཤིང་བརྒྱབས་ནས་གཅིག་དང་གཅིག་འཁོན་དུ་བརྒྱག། རིམ་པས་སྤྱུན་བདུན་
པོ་མི་མཐུན་པ་ཆེ་རུ་སོང་ནས་ཉིན་ལྟར་འཛིང་མོ་གཏོང་བཞིན་བསྐྱེད།

སྤྱུག་གུ་ཀུན་གྱི་བྱེད་ཚུལ་ངན་པ་དེ་མཐོང་ནས་ཕ་མ་གཉིས་ལ་སེམས་

མཆོར་ལངས། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བསམ་པ་ལ། ད་ལྟ་དེ་གཉིས་ལོངས་སྤྱོད་
 ཡུན་སྐུལ་ཆོག་གས་ཤིང་མི་ཆེ་སྤྱིད་པོའི་ངང་འབྲུད་ལ་ཉེ། ཕྱིན་ཆད་ཕྱག་གུ་འདི་
 རྣམས་མི་མཐུན་པར་བརྟེན་ཁོ་རང་ཀྱན་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་། རྣམས་ལོངས་
 སྤྱོད་འདི་རྣམས་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་འཐོར་ན་མིས་ཀྱང་བྲེལ། ད་ཐབས་ཤིག་
 རྱེད་ན་དགའ་བསམས།

ཉིན་ཅིག་ཕ་ཆེན་གྱིས་ཨ་མ་ལ། ད་ངས་ཐབས་བྱས་ཟབ་མོ་ཞིག་སློ་
 ལ་འཆར་ཞིས་ཟེར། ཨ་མས་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཐབས་དེ་མཁྱོག་ས་པ་བྱོས་ཤིག་
 ཟེར། ཕ་ཆེན་གྱིས་ཕྱག་གུ་བདུན་པོ་བོས་ནས། བྱེད་རྣམས་ལེར་ཀ་རེ་རེ་
 ཁྱར་ནས་ད་ལྟ་རང་ངའི་མདུན་དུ་འཛོམ་དགོས་ཟེར། དེ་ནས་ཕྱག་གུ་བདུན་
 པོ་ལེར་ཀ་རེ་རེ་ཁྱར་ནས་སླེབས། ཨ་མས་བྱ་ཆེ་བ་ལ་ལེར་ཀ་བདུན་པོ་གཅིག་
 དུ་བསྒྲིལ་ནས་ཐ་གུ་ཞིག་གིས་བསྐྱེལ་དུ་བཅུག། དེ་ནས་ལེར་ཀ་འདི་བྱུང་པོ་དེ་
 ཕྱག་གུ་རེ་རེའི་ལག་དུ་གཏད་ནས་ཆོར་ལ་ཆོག་ཟེར་བ་བཞིན། ཕྱག་གུ་ཆོང་
 མས་གཅོག་རྒྱུའི་ཐབས་བྱས་པས་སྐྱས་ཀྱང་བཅག་མ་ཐུབ། དེ་ནས་ཕས་ཐག་
 པ་བཀོལ་ནས་ཕྱག་གུ་རེ་རེ་ལ་ལེར་ཀ་རེ་རེ་སྤྱད་ནས་ཆོག་ཅིག་བྱས་པས།
 ཆོང་མས་ལས་སྒྲ་མོ་དང་མཉམ་བཅག་ཐུབ།

དེ་ནས་ཕས་ཕྱག་གུ་བདུན་པོ་ལ། བྱེད་རྣམས་ཕན་ཚུན་འཛིང་འཐབ་
 མེད་པར་མཐུན་ལམ་དང་གཅིག་སྒྲིལ་བྱེད་དགོས། ཁ་གཅིག་སེམས་གཅིག་

བྱས་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་གི་ས་རོགས་བྱེད་ཅིང་གཅིག་སྒྲིལ་དུ་བསྐྱེད་ན།
 བེར་ཀ་འདི་ནྐམས་ཐག་པས་བསྐྱེད་པ་སྐྱེས་ཀྱང་གཅོག་མི་བྱུང་པར་ལྟར་
 བྱེད་ནྐམས་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་གཞོན་སྒྲིལ་མི་བྱུང། གལ་ཏེ་མི་ངན་གྱི་ཁ་ལ་མཉན་
 ནས་འཛིང་མོ་གཏོང་བཞིན་བསྐྱེད་ན། བེར་ཀ་བདུན་པོ་འདི་སོ་སོར་བྱེ་ན་
 ལས་སྒྲ་མོར་བཅག་བྱུང་པ་བཞིན་བྱེད་བདུན་ལའང་གཞོན་པ་ལས་སྒྲ་མོར་
 སྒྲིལ་བྱུང། གཅིག་སྒྲིལ་ལ་སྟོབས་ཤུགས་ཇི་ཙམ་འདུག་བྱེད་བདུན་གྱི་མིག་
 གིས་མཐོང་།

བྱེད་ཀྱན་མ་མཐུན་པར་འཛིང་མོ་གཏོང་ན་སྐྱེས་བསྐྱེད་ལ་ཞིང་། རྒྱ་
 རོར་ནྐམས་ཀྱང་གཞན་མའི་ལག་དུ་ཤོར། ང་འཆི་བ་ལ་ཉེ། ང་གི་བའི་རྗེས་
 སྐྱེ་འཛིང་འཐབ་མེད་པར་མཐུན་ལམ་བཟང་པོའི་ཐོག་ནས་གཅིག་སྒྲིལ་དུ་བསྐྱེད་
 དགོས། དེ་ནས་བྱེད་བདུན་པོས་མིག་ཚུ་ཤོར་བཞིན་དམ་བཅའ་འདི་ལྟར་བྱས།
 ལྟར་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་མི་ངན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་ངེད་བདུན་པོ་མ་མཐུན།
 ད་ཕྱིན་ཆད་ཅི་ལ་བྱུག་ནའང་ངེད་བདུན་ཀ་མི་འབྲལ་བར་མཐུན་ལམ་དང་
 གཅིག་སྒྲིལ་དུ་སྟོན་ངེས་ཡིན་ཞུས། དེ་ནས་བཟུང་བྱེད་བདུན་པོས་གཅིག་
 ལ་གཅིག་བཅེ་གདུང་སྟོན་མེད་དུ་གྱུར་ཞིང་། གཅིག་སྒྲིལ་བྱས་ནས་མི་ཆོ་
 སྒྲིད་པོ་དང་མཉམ་ཕུད་ཅིང་གནས་སོ།།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཡུག་གུ་ཀུན་སྒྲིང་འདི་ནས་བསྐབ་བྱ་གང་ཐོབ།

༡༦ བ་ཆེན་གྱིས་ཡུག་གུ་བདུན་པོ་བོས་ནས་གང་སྐྱས།

༡༧ ཡུག་གུ་བདུན་པོས་དམ་བཅའ་གང་བྲས།

༡༨ གཅིག་སྒྲིལ་དུ་བསྐྱད་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད་ཡིག་ཐོང་ལྟ་བུ་བྲིས།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྲིས། དཔེར་ན།

གཅིག་སྒྲིལ། གཅིག་སྒྲིལ་ལ་རྒྱས་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད།

མཐུན་ལམ།

འཛིང་མོ།

དམ་བཅའ།

བརྩེ་གདུང་།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ཀྱི་མདུག་གཡས་ནས་བཙལ་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
ཀ། གཅིག་གླིལ་ལ་སྟོབས་	གཅིག་གླིལ་དུ་སྟོད་ངེས་ཡིན་ཞུས།
ཁ། བུ་བདུན་པོས་གཅིག་གླིལ་	དུ་སྟོད་རྒྱུའི་དམ་བཙའ་བྲས།
ག། གཅིག་གླིལ་ཡོད་ན་	ཤུགས་ཤིན་དུ་ཆེ།
ང། ད་ཕྱིན་ཆད་མཐུན་ལམ་དང་	གཞན་གྱིས་གནོད་སྦྱེལ་མི་ཐུབ།

སྒོ་བ་ཆོན་བཅུ་བདུན་པ།

ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཀུན་དཔེ་དོན་མཚུངས་པོ་ཡིད། གཏམ་དཔེ་
དང་འབྲེལ་ནས་གཏམ་བཤད་ན་སྟན་པོ། བསྐྱབ་བྱ་ཅན་དང་། གོ་བདེ་བ་
ཡིད། ད་ལན་འདིར་སྒོ་བ་བྱ་ཀུན་ལ་གཏམ་དཔེ་ཁ་ཅིག་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་
ཇི་ལྟར་བཀོལ་བའི་ཚུལ་དང་བཅས་འབྲི་བ་ལ། དང་པོ་གཏམ་དཔེ་ཤེས་དགོས།
གཉིས་པ་དེ་ཡི་བཀོལ་ཚུལ་ཤེས་དགོས། བཀོལ་ཚུལ་དང་ཆེར་ཀུན་མ་ཤེས་
པར་གཏམ་དཔེ་བཀོལ་ན། མི་མཚུངས་པ་དང་དོན་མེད་འགྱུར།
དཔེར་ན།

སྤྱིད་སྤྱུག་མི་ལ། འཛོམ་པ་ཤིང་ལ། (སྤྱིད་སྤྱུག་རེས་མོས་སྤྱུ་འབྱུང་བ།)
བཀོལ་སྟངས། དུལ་གྱི་མི་ཀུན་བྱུགས་བསམ་སྡོལ་ཅིག་ད་ལན་ཁོ་ལ་སྤྱུག་
པོ་ཤར་ཏེ་ཡིན། མེར་ལམ་བཅད་ཡིད་པ་དེ་འཐེན་ཏེ་ཁོ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་
དགོས། **སྤྱིད་སྤྱུག་མི་ལ། འཛོམ་པ་ཤིང་ལ།** ཟེར་བ་མི་འདུག་གམ། སྤྱིད་
པོ་སྤྱུག་པོའི་ཆེར་སྤྱི་ཏིང་མིན་པ་ཆང་མ་ལ་འོང་བ་ཡིན་ནོ།

ཕྱི་བྱི་ཙེ་འོངས་ཏེ། ནང་བྱི་ཙེ་ཕྱུང་། (ཕྱི་མིས་ནང་མི་ལ་གནོད་པ།)
ལ་ལྟར་ཕྱི་ལོག་ནས་མི་མང་པོ་འོངས་ཏེ་གཞིས་ཆགས་ན། ཁོང་དབང་ཆེ་

བར་སྐྱོང་སྟེ། མལ་འདུག་པ་ཀུན་ལོ་ཁ་ཅིག་ལ་འབྲུམ་དགོས་སྟེ་བྱ་ཡིན་
 རོ། །ཟེར་བ་མི་འདུག་གམ། **བྱི་བྱི་ཅེ་འོངས་ཏེ། ནང་བྱི་ཅེ་ཕུང་། ཞ**
ཁྱེན་མ་འོངས་གོང་ནས་རྒྱུག་པ་དང་། རྒྱུ་མ་འོངས་གོང་ནས་རགས། (ཁྱེན་
 ལ་ཏན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ།) ཟེར་བ་བཞིན་ད་ལྟ་ནས་ཚང་མས་བསམ་སྒོ་གཏོང་
 དགོས། རྟེན་ནས། **བྱ་མོར་ཏེ་སྐར་ཁུང་བཀག་སྟེ་མི་པན། ཞ** **མི་འབྲུམ་**
འོངས་ཏེ་ཡུལ་ལ་གནོད། བྱི་འབྲུམ་འོངས་ཏེ་སྤང་ལ་གནོད། (མི་རྒྱུས་མེད་
 ཀྱིས་གནོད་སྐྱེལ་བ།)

ང་དང་གི་ཡུལ་འདི་ཅི་གྱུར་ཏེ་ཡིན། ཁྱེན་མ་ས་གཞི་ཀུན་གཙང་མ།
 རྒྱུ་ཀུན་ལགས་མོ། མི་ཀུན་ལ་རབས་ལས་རོགས་ཁུར་རོགས་བྱེད་མཁན།
 དེ་ཅི་སྐྱོང་སྟེ་ཡིན་ནམ། ངས་ནི་ཅང་ཏེ་གོ་བར་མི་འདུག །འདྲ་མི་འདྲའི་
 མི་སྒྲེབས་པ་ཡུལ་བཞིག་ཏེ་ཡིན་ནོ། །ཟེར་བ་མི་འདུག་གམ། **མི་འབྲུམ་**
འོངས་ཏེ་ཡུལ་ལ་གནོད། བྱི་འབྲུམ་འོངས་ཏེ་སྤང་ལ་གནོད།།

ཆོག་དོན།

སེར་ལམ།	=	དགོན་པ་དང་བྱིམ་གྱི་བར་གྱི་འབྲེལ།
བྱི་ཅེ།	=	བྱི་བ། ས་བྱི་ལྷག།
ཕུང་།	=	བྱིར་བཏོན་པ།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གཏམ་དཔེ་ཤེས་ན་གང་ལ་ཕན།

༢༥ གཏམ་དཔེ་བཀོལ་ཚུ་ལ་མ་ཤེས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད།

༣༥ སྒྲིད་སྒྲུག་མི་ལ། འཛེར་བ་ཤིང་ལ་ཟེར་བའི་དོན་བྲིས།

༤༥ ཐུ་ཐུ་ཅེ་འོངས་ཏེ་ནང་ཐུ་ཅེ་ཕྱང་ཟེར་བ་ག་དུས་བཀོལ།

༥༥ མི་འབྲུམ་འོངས་ཏེ་ཡུལ་ལ་གནོད། ཁྱི་འབྲུམ་འོངས་ཏེ་སྤང་ལ་གནོད།

ཟེར་བའི་གཏམ་དཔེ་འདི་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་ཇི་ལྟར་བཀོལ།

གན་ལགས། སྒྲོབ་ཕུག་ནམས་ཁག་གཉིས་སུ་བཀོས་ནས་གཏམ་དཔེ་ཤོད་ཐུག།

སྒྲིབ་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

ཕྱད་རང་དབང་ཅན།

རྗེས་འཇུག་ ཡང་ན་ ཡང་འཇུག་ལ་སྒྲིབ་མི་དགོས་པར་རང་དབང་
 གིས་འཇུག་པའི་ཕྱད་ཡིན་པས་ན། ཕྱད་རང་དབང་ཅན། ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།
 དཔེར་ན། དང་། རྗེས་འཇུག་གམ་ཡང་འཇུག་ཅི་ཞིག་ཞུགས་ཡོད་ཀྱང་
 དེ་ལ་མ་སྒྲིབ་པར་བཀོལ་ཆོག་པ་ཡིན། དཔེར་ན། བ་མ་དང་། ཐུག་གུ་
 ཀྱན་དང་། ཀཉེན་བྱང་དང་། ཡུལ་མི་ཀྱན་སྦྱིད་པོ་ཡོད་ལྟ་བུ།
 དེ་ཉེ་ན། རི་སྒྲ། དང་སྒྲ། དེ་སྒྲ། ཀང་སྒྲ། བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ་བཅས་
 ཕྱད་རང་དབང་ཅན་བྱུག་ཡོད།

- | | | |
|-------------|---------|----------------------------|
| ༡༥ རི་སྒྲ། | དཔེར་ན། | ང་ཞི་སྒྲིབ་ཐུག་ཅིག་ཡིན། |
| ༢༥ དང་སྒྲ། | དཔེར་ན། | ང་དང་མཉམ་དུ་སྒྲ་མོ་འང་ཡོད། |
| ༣༥ དེ་སྒྲ། | དཔེར་ན། | དཔེ་དེ་བ་དེ་སྒྲིབ་མའི་ཡིན། |
| ༤༥ ཀང་སྒྲ། | དཔེར་ན། | ཕྱེ་ཅོག་སྒྲང་ལ་གང་འདུག ། |
| ༥༥ བདག་སྒྲ། | དཔེར་ན། | ཏྲ་བ་དང་གཡག་བ་མང་པོ་འདུག ། |
| ༦༥ དགག་སྒྲ། | དཔེར་ན། | སྒྲིབ་པ་ངན་པ་མ་བྱེད་ཅིག ། |

ཡིད་དུ་བོར།

ནི་སྒྲ་དང་སྒྲ་དེ་སྒྲ་གང་སྒྲ་དང་།།

བདག་སྒྲ་དགག་སྒྲ་རྗེས་འདུག་མ་ལྟོས་དུག །

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གྱི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ སྒྲ་དང་དབང་ཅན་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།

༡༦ དང་སྒྲ་སྒྲ་དང་དབང་ཅན་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༡༧ སྒྲ་དང་དབང་ཅན་དུག་པོ་གང་གང་ཡིན།

༡༨ ནི་སྒྲའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་བྲིས།

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བཞིན་པ་ནམས་གྱི་ནང་ནས་སྒྲ་དང་དབང་ཅན་ཀུན་སྡེ་སྡེ་བྲིས།

ངའི་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་ནས་ནི།

དགེ་ཅན་དང་སྒྲོབ་ཕུག་དེ་ཀུན་གང་མཛད་འདུག །

མདའ་པ་དང་གིང་པ་མང་པོ་འདུག །

མ་ཟེར་མ་ཟེར་སྒྲོབ་ཕུག་མང་པོ་ཡོད།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཡས་ནས་བདམས་དེ་སྒྲིང་རང་དབང་ཅན་ཀྱན་གང་འོས་གཡོན་དུ་སྒྲིངས།

གཡོན།	གཡས།
ནག་པང་.....འདུག །	གང་ དང་ ཅི་
དགེ་ཅན་.....སྒྲོ་བ་ཕྱག་མང་།	ཅི་ གང་ དང་
མི་.....མཁས་པ་འདུག །	གང་ དང་ དེ་
ཁང་ཐོག་ན་.....འདུག །	ཅི་ མ་ གང་
ང་རྒྱན་མ་.....།	ཅི་ དང་ མིན་
ཤིང་གཞིག་.....དང་གཡག་.....མི་འདུག །	མ་ པ་ ཅི་

ལྷ།

རང་དབང་ཅན་གྱི་ཕྱད་ལ།

བདེན་པར་རང་དབང་འདུག་ལགས།

ཡང་འདུག་རྗེས་འདུག་ཅི་ཡོད།

ཁོ་རང་འཐད་སར་འདུག་འདུག །

ནི་དང་དེ་གང་མ་ཟད།

བདག་དགག་རང་དབང་ཅན་འདུག །

ཨ་ཏ་ག་ཅུག་བདེ་མོ།

རང་དབང་ཅན་གྱི་ཕྱད་ཀྱང་།

སྒྲིབ་ཆེན་བརྒྱ་དགུ་པ།

ཀྱུལ་རབས།

བདེ་ལེགས་ནམ་ཀྱུལ།

སྤྱི་ལོ་
གཏིང་མོ་སྤྱི་ལོ་
བཀའ་བློན།
བཀའ་མོལ།
མ་གཏོགས།
མཆོ།
སྟོང།
སྒྲིམ།
ཆད་དོན།

ཡབ་ཀྱུལ་པོ་བདེ་ལེགས་ནམ་ཀྱུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་སྤྱི་ལོ་བདེ་ལེགས་ནམ་ཀྱུལ་ཁྲིར་
 བཞུགས། ཀྱུལ་པོ་འདིས་སྤྱི་ལོ་ 1644 ནས་ 1650 བར་ཀྱུལ་སྤྱི་
 བཞུངས། དེ་དུས་བོད་ལ་ལྷ་ཀྱུལ་བ་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་བཞུགས་ཡོད། ལྷ་ཀྱུལ་
 བ་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་འདི་སྤྱི་ལོ་བློན་ལ་སྤྱི་ལོ་སངས་ཀྱས་ཀྱི་མཆོ་བཞུགས། ཁོང་
 ཅི་སྤྱི་ལོ་ལ་དགའ་པོ་དང་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་དུས་སྟོང་མངའ་རིས་
 བསྐྱོར་གསུམ་ལ་དྲུགས་པས་བཟུང་ཡོད། སྤྱི་ལོ་གྱིས་མངའ་རིས་བསྐྱོར་
 གསུམ་བོད་ཁོངས་སུ་བསྐྱུ་ཐབས་བྱས། དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་ཟེར་བའི་སོག་
 པོ་ཞིག་དམག་དཔོན་ལ་བསྐྱོས་ནས་ལ་དྲུགས་ལ་དམག་བཞུགས། དམག་
 ཏུས་ལ་མཁས་པ་དང་དམག་ཤུགས་དྲག་པོ་ཡོད་པས་བོད་དམག་བ་མགོ་བར་
 དུ་སྒྲེབས། དེར་ལ་དྲུགས་པ་ཀྱན་གྱིས་མགོ་བོ་མ་བསྐྱུས་པར་ལོ་ངོ་གསུམ་



བར་མཁར་བཙན་པོར་བཟུང་ཐུབ། དགའ་ལྡན་ཆོ་དབང་དང་པོད་དམག་
 ཏ་ལས།

དེ་དུས་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁྲོན་ཀུན་གཏིང་སྤང་མཁར་ལ་བཞུགས་ནས་
 བཀའ་བློས་མཛད། བཀའ་ཁྲོན་ཤུག་རྒྱ་མཚོས་ཀུལྱིར་གྱི་མོ་གྲོལ་སྐྱུ་
 ཚབ་ནས་དམག་རྒྱུ་ལེན་པའི་བསམ་འཆར་བྱས། དེ་ལྟར་བློས་ཐག་བཅད་
 ནས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་མི་བཏང་། མོ་གྲོལ་སྐྱུ་ཚབ་ཀྱིས་དེ་སྤྱིའི་རྒྱལ་པོ་ཨོ་

རང་ཟེལ་ལ་སྟན་ཞུ་ཡུལ། ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོ་མིས་ལམ་ཆོས་ལྷགས་སུ་བསྐྱར་
ན་དམག་རྒྱལ་གཏང་དགོས་ཟེར་བའི་འཕྲིན་འབྱོར། སྐབས་ཐོག་མུ་སལ་
སྟན་བསྐྱར་རྒྱ་ཐག་བཅད། ཀལྱིར་ནས་དམག་རྒྱལ་ཕྱི་ཆེན་པོ་འབྱོར།
བ་མགོ་འི་ཐང་དུ་དམག་འཐབ་དྲག་པོ་སོང་། བོད་དམག་གིས་ཁ་ཆེ་དང་
ལ་དྲགས་ཀྱི་དམག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ། བོད་དམག་ཀྱན་བཀྲ་གིས་
སྒང་བར་བསྐྱལ། དེ་ནས་ཕར་བོད་ལ་དམག་གཏང་མ་ཐུབ། ཀལྱིར་
གྱི་མོ་གྲོ་ལ་དམག་མི་ཀྱན་ཁ་ཆེ་འི་ཡུལ་དུ་ལོག །

ཨྲེ་སྤྱི་དམངས་རྒྱལ་རྒྱལ་མཆོའི་དྲག་པོའི་དམག་གིས་མངའ་རིས་
སྒོར་གསུམ་སྒང་མ་ཐུབ་པར་མཆིས། ད་ནི་ནི་བ་ཆོས་ཀྱིས་མངའ་རིས་
བསྒོར་གསུམ་སྒང་རྒྱའི་རྩས་བཏིངས། འབྲུག་པ་ལ་སྐྱབས་མགོན་མི་
པམ་དབང་པོ་ལྷ་སར་ཞུས་ནས་ལ་དྲགས་ལ་བཟང་འགྲིག་ལ་ཕེབས་
དགོས་པའི་བཀའ་སླེལ། འབྲུག་པ་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་
པོ་ཡབ་མེས་ཀྱན་གྱི་དབུ་མ་ཡིན་པས་ལ་དྲགས་སུ་ཕེབས་པར་ཞལ་
བཞེས་མཛད། བོད་ནས་གངས་ཉི་མེ་དང་མཆོ་མ་པམ་བརྒྱུད་རིམ་པའི་
བཀྲ་གིས་སྒང་དུ་ཕེབས། དམག་དཔོན་དགའ་ལྡན་ཆེ་དབང་དང་ཐུག་ནས་
བཀའ་མོལ་མཛད། དེ་ནས་གདོང་སྒང་མཁར་དུ་ཕེབས། རྒྱལ་མོན་ཀྱན་
གིས་དད་གུས་ཆེན་པོས་ཕེབས་བསུ་ཞུས།

དེ་ནས་བཀའ་མོལ་མཛད་དེ་པོད་དང་ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་མཆོམས་བཞག་
ནས་ཆིངས་ཡིག་བྲིས། དེ་ནང་བཞིན་མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུམ་སྡེ་པ་གཞུང་
ལ་འབུལ་རྒྱ། མེན་མཆོར་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ལ་དྲགས་པས་གངས་རིན་
པོ་ཆེ་ལ་མཆོད་མེའི་རྒྱར་བཞག་རྒྱ། ལ་དྲགས་ནས་ལོ་ཕུག་པོད་དང་།
པོད་ནས་གཞུང་ཆོང་ལ་དྲགས་སུ་འོང་རྒྱ་ཐག་བཅད། རུ་ཐོག་ལ་མཁར་གྱི་
ཆོང་པ་མ་གཏོགས་གཞན་འགྲོ་མི་ཆོག་པ། བྱང་ཐང་གི་ལེ་ན་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་
(ཀའླིར་) ལ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་བཙོང་མི་ཆོག་པ་བྱས། དེ་ནས་བཟུང་
པོད་དང་ལ་དྲགས་བདེ་འཇགས་སུ་གྱུར།

འོན་ཀྱང་མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུམ་པོད་གཞུང་ལ་ཤོར་བ་ལ་རྒྱལ་སྒོན་
ཀུན་སེམས་སུ་བྱུང་། རྒྱ་མའི་བཀའ་བཅག་མ་ཡོད། དེ་དུས་ཁ་ཆེ་དང་
མཉམ་དུ་འང་འབྲེལ་བཟང་པོ་ལུས། ལ་དྲགས་ནས་ལོ་གསུམ་བར་ལ་ཏྲ་
བཙོ་བརྒྱད། རྒྱ་ཅིའི་སྡེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་དང་། གཡག་གི་རྩ་མ་དཀར་
པོ་བཙོ་བརྒྱད་འབུལ་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་ཀའླིར་ནས་ལ་དྲགས་ལ་འབྲས་
སྒྲེ་མོ་ལྔ་བརྒྱ་གཏོང་རྒྱའི་ཆད་བྱས། ཆད་དོན་དེ་ལ་དྲགས་སིང་པའི་འོག་
ཏུ་སྤང་བའི་བར་མ་ཟད། པོད་རྒྱ་མའི་འོག་ཏུ་མ་ཤོར་བར་དུ་གནས་སོ།།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ བདེ་ལེགས་རྣམ་ཀྱལ་གྱིས་ཀྱལ་སྤྱོད་ལོ་ཙམ་བསྐྱེདས།

༡༦ དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་གི་དམག་ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གནས་གང་དུ་སྡེ་བས།

༡༧ མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུམ་པོད་པར་ཇི་ལྟར་ཤོར།

༡༨ པོད་དམག་ལ་དྲགས་ནས་ལོག་པར་ཅི་བྱས།

༡༩ མོ་གྲོ་ལ་ཀྱལ་པོ་ཨོ་རང་ཟེབ་དང་ཆད་དོན་ཅི་བྱས།

༢༠ པོད་དང་ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་མཆོམས་གང་དུ་བཞག །

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཞེད་པ་བྱོས།

སྤྱོད་རྩས། བཀའ་ལྷོན་ཤུག་ཀྱི་མཆོ་སྤྱོད་རྩས་ལ་མཁས་པ་ཞིག་བྱང་།

དམག་དཔོན།

དམག་རྒྱུ།

ཆེད་སྡིག།

སྤྱོད་ལྷ།

ཞལ་བཞག།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

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

༡༽ རྩེ་སྤྲིད་ཀྱིས་.....པོད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུ་ཐབས་བྱས།

༢༽ དགའ་ལྷན་ཆེ་དབང་གིས་.....དམག་བཏང་།

༣༽ ལ་དྲགས་པས་.....ཞུས།

༤༽ མོ་གོ་ལ་སྐྱེ་ཚབ་ཀྱིས་.....སྙན་ཞུ་ཐུལ།

༥༽ འབྲུག་མི་ལམ་དབང་པོ་.....ཐེབས།

༦༽ མངའ་རིས་སྒྲོར་གསུམ་ནི།

བཅས་ཡིན།

སྒྲིབ་ཆེན་ཉི་ཤུ་པ།

ལོ་གོ་ང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སྒྲོབ།

རང་ཅག་མི་ནང་ཆོག་ས་ལ་མཆོག་ན་ཡང་རང་ཕྱོགས་དང་གཞན་
 ཕྱོགས་ཞེས་ཀྱུ་ལ་ཁབ་དང་། ལྟ་བ་དང་། ལམ་ལུགས་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་
 ཐོག་ནས་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་ཆགས་སྒྲུང་ཕྱོགས་རིས་དང་། རྣམ་ཏྲོག་རེ་དོགས་
 རུ་འཛིངས་ནས་མི་རང་ཉིད་ལུང་རྒྱུ་ལས་ཀ་དང་། མ་སྦྱིད་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད། འོ་ན་དེ་དག་གང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེ་ན། མིའི་ལུས་
 པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་དེ་དག་འབྱུང་བ་མིན་པར་མིའི་རྣམ་དཔྱིད་ལ་
 བརྟེན་ནས་བྱུང་བེད་། རྣམ་དཔྱིད་ཀྱི་རྩ་ལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་དེ་དག་



ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་བཟོས་པ་ལྟ་བུ་
 ཡིན། དཔེར་ན་དེང་སང་ངོམ་བྱུ་
 མེད་འདིའི་ནང་ལ་གནམ་གཤིས་
 འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་བཞིན་
 ཡོད། སྤར་ཆར་པ་ཉུང་ཉུང་འབབ་
 སར་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་པ་དང་།
 སྤར་ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་སར་
 དེང་སང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ། ཆར་

པ་འབབ་དུས་གྱུར་ནས་དུས་མ་ཡིན་པ་འབབ་པ་དེ་དག་མང་པོ་ཞིག་ཁོར་ཡུག་
གི་འགྲོ་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་ཆོན་རིག་པས་བརྗོད་ཀྱིན་ཡོད།
སྤྱིར་བཏང་གནམ་འདི་གཅིག་སོང་འདུག་ཅེས་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱང་ཙ་བ་རང་
ཅག་མིས་བྱེད་སྐྱབས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་འབྲུགས་པ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ནམ་དཔྱིད་དེ་ཉིད་ངོ་པོའི་ཆ་ནས་ངོ་མཚར་ཆེན་པོ་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ནམ་དཔྱིད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་སྤྱིང་དགོས་པ་
གསལ་པོ་ཡིན་པས། མིའི་ནམ་དཔྱིད་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་རང་ཅག་ལ་བདེ་སྤྱིད་
འོང་བྱུང་ཅེས་བརྗོད་མི་བྱུང། མིའི་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་ཙམ་དེ་བདེ་བ་དང་སྤྱག་
བསྐྱེད་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཉིས་ལས། གང་གི་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་མི་འགྲོ་ནི་རྒྱུ་
གཞན་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། འོ་ན་རྒྱུ་གཞན་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་
དུལ་མ་དུལ་དེ་ཡིན། ནམ་དཔྱིད་ཡོད་པ་དེ་སེམས་དུལ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ་
བྱུང་ན་དངོས་འབྲེལ་མིའི་ནམ་དཔྱིད་འདི་ཡིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་
པའི་ལས་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྐྱབས་བྱུང་བོ།

ཆོག་དོན།

- ནམ་དཔྱིད། = ཤེས་རབ། རྒྱ་ཁྱོམ། རིག་པ།
འབྱུང་བ། = ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་།
ངོ་མཚར་བ། = དུ་ལས་པ།

སེམས་དུལ་བ། = སེམས་ནི་བ།
 རྣམ་རྟོག་ ། = སེམས་ཀྱི་འཆར་སྒོ།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

- ༡༥ བཀའ་སློབ་འདི་ནས་བསྐབ་བྱ་གང་ཐོབ།
- ༡༦ རྣམ་དཔྱད་ཡོད་པ་དེ་སེམས་དུལ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ་ན་གང་སྐྱབ་བྱུབ།
- ༡༧ རྣམ་དཔྱད་དེ་སེམས་མ་དུལ་བའི་དབང་དུ་འགྲོ་ན་གང་འོང་།
- ༡༨ མེས་བྱེད་སྤངས་གང་མ་འབྲིགས་ནས་གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་ཡིན།

སྦྱང་ཆན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོགས་རྣམས་འོག་གི་བར་སྦྱང་རྣམས་སུ་སྒྲིངས།
 རྒྱལ་བཟུལ་ རྒྱལ་ས་སུ་ རྣམ་དཔྱད་ མ་དུལ་ རག་ལས་
 མེའི་.....ཀྱི་རྩལ་དེ་བདེ་བ་དང་.....སྦྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གཉིས་ལས་གང་
 གི་.....འགྲོ་མི་འགྲོ་ནི་རྒྱུ་ན་གཞན་ལ་.....བ་ཡིན། འོ་ན་རྒྱུ་ན་གཞན་
 དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་དུལ་.....དེ་ཡིན།

སྒྲིབ་ཆོན་ཉེར་གཅིག་པ།

བད་དག །

ས་བདག་སྒྲི་ནི་ཀ་སྒྲི་ལ།

ལེན་པའི་སྒྲི་ནི་ག་སྒྲི་ཡིན།

ངན་པས་བསྐྱུ་བ་ས་བསྐྱུ་ལ།

བ་ཡིས་འཕུལ་བ་ཤེས་པར་བྱ།

འབྱུང་བའི་རྒྱུང་ནི་ར་རྒྱུང་ལ།

ཡི་གེ་སྒྲོག་པ་ཀ་སྒྲོག་ཡིན།

གོན་པའི་སྒྲོག་པ་ས་སྒྲོག་ལ།

ལུས་ཀྱི་སྒྲོ་བ་ག་སྒྲོ་ཡིན།

སྒྲོན་པོ་སྒྲོ་གྲོས་སྒྲོ་ལྡན་ནམས།

བ་ལ་ལ་འདོགས་ཤེས་པར་བྱ།

སྒྲེགས་བམ་སྒྲེགས་ཤིང་སྒྲེགས་ཐག་དང་།

སྒྲིང་བུ་སྒྲེན་པ་སྒྲོག་དམར་དང་།

མ་བ་མྱང་མ་མྱང་གཞི་སྒྲིགས།
 ག་ལ་ལ་འདོགས་ཤེས་པར་བྱ།
 ཡིད་དགའ་བ་ནི་ད་དགའ་ལ།
 དགོན་པ་དག་ཀྱང་ད་དགོན་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།

ཟུ། ཟུ་ནི་དུད་འགྲོའི་རིགས་ཤིག་ཡིན།

ཟུ།

བཟུ།

མྱོག།

མྱོག།

མྱོག།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

མཐུག་ནས་བདམས་ཏེ་ག་གམ་གསལ་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

༡༥ ཁོང་རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་དུ་.....གཏོང་བར་སོང་། ཟུ། ཟུ།

༡༦ དགུན་དུས་.....འོད་སྒྱེ་པོ་ཡིད། མྱོག། མྱོག།

- ༡༥ དེ་བུ་.....ཁྱའི་གོ་མས་གཤིས་སྒྱར་ཐབས་བྱེས། སྒོ་ག། སྒོ་ག།
- ༡༦ མངའ་སྡེ་.....ཆེན་གཞིགས་སྒྲོར་ལ་བསྒྲུབ། ལོན། སྒོན།
- ༡༧ མི་ཀྱན་.....བའི་ལས་ཤིག་བྱེད་དགོས། འགའ། དགའ།
- ༡༨ དགྲང་གསེང་སྐབས་སུ་.....པ་མངའ་དུ་སོང་། མགོན། དགོན།
- ༡༩ རྩི་མི་.....གྲོས་ཅན་ཞིག་ཡིད། སྒོ། སྒོ།

སྒྲོང་ཆེན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཆོག་མཆོག་གསལ་ནས་བཅའ་ཏེ་བྱེས།

གཡོན།	གསལ།
དགོན་མཆོག་གིས་.....།	མང་པོ་བཞུགས་འདུག།
དགོན་པར་སྐྱེ་གསལ་བས་.....།	ནད་ལ་ཤིན་དུ་ཕན།
དེང་སང་སྒོ་ག་པ་གོན་.....།	པ་ཞིག་གྲུབ་རན་ཡིད།
ཨ་མྱེ་རུ་སྒོ་ག་ཁང་གསལ་.....།	ཁྱའི་ལུགས་སྒོ་ལ་མི་འདུག།
བསྐྱང་གི་འོ་མ་སྒོ་.....།	བསྐྱུ་བ་ནམ་ཡང་མེད།

སྒྲོབ་ཆེན་ཉེར་གཉིས་པ།

སྒྲོན་པ་ཏ་བ་རད་མཆད།

མེས་པོ།

རྒྱ་ཞོ།

གདམས་པ།

བྱམས་པ།

སྒྲིང་རྩེ།

བསྐྱལ་མ།

ཐབས་བྱས།

དམ་ཆོས།

སྒྲོན་པ་ཏ་བ་རད་མཆད་ནི་ད་ལྟ་ལས་ལོ་ ༡༥༠༠ ཅམ་གྱི་སྒྲོན་དུ་
ཡབ་ཡབ་དུ་ལ་ལ་དང་། ཡུམ་ཡུམ་མིན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱས་སུ་མ་ཀླ་བུ་བར་སྐྱ་
བརྒྱམས། སྐྱ་མ་བརྒྱམས་གོང་དུ་ཡབ་སྐྱ་གཤེགས། སྐྱ་བརྒྱམས་མ་ཐག་
དུ་ཡ་རབ་ཀྱི་ཡུལ་བྲིམས་བཞིན་བེ་བེ་ཏ་ལེམ་བུ་བའི་རྒྱ་ཞོ་སྒྲོར་བའི་མ་མཁའི་ག་
གི་ལག་དུ་གཏད། མ་མ་དེས་ཁོང་ལོ་བཞི་འེ་བར་དུ་བསྐྱངས། དེའི་རྩེས་སུ་
ཡུམ་གྱི་རྒྱ་ཞོ་སྒྲོར་མགོ་བཙུགས། དགུང་ལོ་དུ་ག་ལོན་པ་དང་ཡུམ་ཡང་སྐྱ་
གཤེགས། དེ་ནས་དགུང་ལོ་བརྒྱད་བར་མེས་པོ་ཡབ་དུ་ལ་མ་ལིག་གི་དུང་དུ་
བཞུགས། དེ་ནས་མེས་པོ་འང་སྐྱ་གཤེགས། མེས་པོའི་རྩེས་སུ་ཁོང་གི་ཡ་
ཁུ་ཡ་བུ་ཏ་ལེབ་ཀྱིས་གཅེས་པར་བསྐྱངས། ཁོང་ཆུང་དུས་སུ་བྱམས་སྒྲིང་རྩེ་
ཅན་དང་ཆོས་སེམས་ཅན་ཡོད་པ་ཡིན།

དགུང་ལོ་བཞི་བཙུན་ས་ཁོང་གིས་མི་རྒྱམས་ལ་ཞིས་ལམ་གྱི་གདམས་

པ་ནམས་སྐྱལ་མགོ་བཅུགས། ལོ་ངོ་བཅུ་གསུམ་བར་མ་ཀའི་ནང་དུ་ཡུལ་
 མི་ནམས་ཆོས་ལ་བསྐྱལ་མ་མཛད་བཞིན་བཞུགས། དེར་ཁོང་ལ་སློབ་མ་དང་
 རོགས་རམ་ཞུ་མཁན་མང་པོ་འཛོམས། མ་ཀའི་ནང་དུ་ཁོང་ལ་ཅི་མཁན་མང་
 པོ་བྱུང་བ་དང་དག་ནམས་མ་དགའ། ཨིས་ལམ་སྟོན་མཁན་དང་དེའི་ཆོས་
 ལུགས་མེད་པར་བྱ་རྒྱའི་ཐབས་བྱས། ལུ་སལ་ལྷན་ནམས་ལ་དཀའ་ངལ་དང་
 བར་དོ་མཐོང་དུ་འཇུག ཁོང་དང་ཁོང་གི་སློབ་མ་ནམས་མ་ཀ་རུ་བཞུགས་
 མ་བདེ་བར་མ་དྲི་ན་རུ་སྟོ་དགོས་བྱུང་། མ་ཀའི་ཡུལ་ནས་མ་དྲི་ན་རུ་ཐེབས་
 པའི་ལོ་ནས་ཚུར་ལ་ལུ་སལ་ལྷན་གྱི་ནིང་རི་བྱ་བའི་ལོ་མགོ་ཚུགས། དེར་ཐེབས་
 པ་དང་མི་ནམས་ཀྱིས་དད་གུས་དང་བཙུ་བ་ཆེན་པོ་བྱས། མ་དྲི་ན་པ་ཀུན་
 ཀྱིས་ངེ་གསུང་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབས་པས་ཨིས་ལམ་དར་བྱབ་ཆེན་པོ་བྱུང་།
 དེ་ནས་རིམ་པས་ཨ་རབ་ཀྱི་ཡུལ་ཚང་མར་དར་ཞིང་བྱབ་པ་བྱུང་། ཁོང་དགུང་
 ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་གསུམ་བར་འགོ་དོན་བྱ་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་མ་དི་ན་རུ་སྐྱུ་
 གཤེགས། ཁོང་གི་ཕུར་ཁང་བྱིན་ཅན་དེ་ད་ལྟ་དེ་རུ་བཞུགས་ཡོད།

ཁོ་ང་ཆེན་པོས་ཁོང་ལ་བཀའ་སྐྱལ་པ་ནམས་ཁོང་གིས་མི་ནམས་ལ་
 བཤད་པར་མཛད། དེ་ལ་དམ་ཆོས་ཀོ་རུན་ཞེས་ཞུ། ཁོང་གིས་ལུ་སལ་ལྷན་
 ཀུན་ལ་ཆོས་འདི་ལ་དད་པ་བྱེད་དགོས། ཁོ་ང་གཅིག་རང་ལ་གུས་པ་བྱེད་
 དགོས། དེ་ནི་ཕྱག་འཆལ་འོས་པ་ཡིན། ཉིན་རེ་རྩ་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཇུག་

དང་། ལོ་རེར་རམ་ཟུན་གྱི་ཟླ་བ་གང་པོ་རོ་བཟུང་བ་སྟེན་གནས་བསྐྱེད་དགོས།
འདིས་བྱེད་གྱི་སེམས་བཟང་པོའི་ལམ་དུ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ཅིས་གསུངས།

རང་གི་བྱིས་མཆོས་ནམས་དང་མཐུན་པོ་བྱེད་དགོས། བྱིས་མཆོས་
པ་ལྟོགས་རི་རུ་བཞག་ནས་རང་གིས་འགྲངས་པར་བཟུང་ནི་མུ་སལ་མྱན་མིན།
གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ་ནི་ཆོང་མ་བས་ཁག་ཆེ་བ་ཡིན། ཁོང་གིས་མི་ནམས་
ལ་ང་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྤྱུ་མ་ཅི། ངའི་ཕུར་ཁང་ལ་ཕུག་མ་འཛོལ། ངའང་
བྱེད་ནམས་དང་འདྲ་བའི་མི་ཞིག་དང་། དགོན་མཆོག་གི་བྱ་སྒྲོལ་ཅིག་ཀྱང་
ཡིན། ཡང་ཁོ་འདྲི་ཕྱོགས་ནས་ལུང་སྟོན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

སྒྲོལ་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༥ ཏ་བ་རད་མཚུད་གྱི་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཆོན་ལ་གང་ཞུ།
- ༢༥ ཁོང་མ་ཀ་ནས་མ་དྲི་ནར་ཅིའི་ཕྱིར་སྒྲོ་དགོས་བྱུང་།
- ༣༥ ཁོང་གིས་མི་ནམས་ལ་བཀའ་སྒྲོལ་གང་སྟུལ།
- ༤༥ མུ་སལ་མྱན་གྱི་དྲིང་རི་དུས་གང་ནས་བཅི་མགོ་ཚུགས།
- ༥༥ ཁོང་གིས་གང་བྱེད་ན་མུ་སལ་མྱན་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

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

ནམས་ལ་ བཞག་ནས་ ཕྱག་ གཞན་ལ་ བྱིམ་མཆོས་

ཀ༽ རང་གི་.....ནམས་དང་མཐུན་པོ་བྱེད་དགོས།

ཁ༽ བྱིམ་མཆོས་པ་སྟོགས་རི་རུ་.....རང་གིས་འགྲངས་པར་བྱ་བ་དེ་ནི་
སུ་སལ་མུན་མིན།

ག༽རོགས་པ་བྱེད་པ་ནི་ཆང་མ་བས་ཁག་ཆེ་བ་ཡིན།

ང༽ ཁོང་གིས་མི་.....ང་དགོན་མཆོག་གི་སྤྲས་སུ་མ་ཅི།

ཅ༽ ངའི་ཕུར་ཁང་ལ་.....མ་འཆོལ།

སྒྲོབ་ཚན་ཉི་ར་གསུམ་པ།

མིང་གི་ནམ་གངས།

རི་མོ་ཀུན་གྱི་ཐད་ཀར་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་ཏན་ཏན་བྱས་ནས་མོ་གས།
 ཉི་མ། ནམ་མཁའི་ནོར་བུ། ཉིན་བྱེད། ཏ་ལྡང་ཅན། པརྒྱའི་གཉེན། ཏ་
 བདུན་བདག་པོ།

ཟླ་བ། ཀུ་མུད་གཉེན། འོད་དཀར་ཅན།
 མཚན་མའི་མགོན་པོ། རི་བོང་འཛིན། རྩུ་
 སྐར་བྱལ་པོ།



མིག་ །འདྲེན་བྱེད། སྒྲང་བྱེད། ལྷ་བྱེད། སྤུན།



ན། གསེར་མིག་ཅན། མིག་མི་འཇུ་མ། རྩུར་ཉལ།
 རྩུབ་རིང་།



མིང་མང་པོ་ཡོད་ནའང་དོན་གཅིག་པར་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་



ལ། མིང་གི་ནྐམ་གྲངས་ཟེར་བ་ཡིན། དེས་ན་དངོས་པོ་
 ཀུན་གྱི་མིང་གི་ནྐམ་གྲངས་མང་བ་ལས་མང་བ་ཡིད་དུ་བོར་
 དགོས། དེ་ལྟར་བོར་ན་མིང་ཆོག་གི་མཛོད་རང་རྒྱད་ལ་རྒྱས་ཐུབ། གལ་
 ཏེ་ང་དང་ཀུན་ལ་མིང་གི་ནྐམ་གྲངས་མང་པོ་རྒྱས་ཡོད་ན། མིང་གཅིག་རང་
 མ་བཀོལ་བར་གཞན་མིང་ཀུན་བཀོལ་ཏེ། རང་གི་བཛོད་པ་ཀུན་སྦྱང་རྩེ་
 པོ་དང་སྟན་པོ་སྟེ་ལ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་རང་རེའི་སྐད་སྟན་པོ་དང་ཡིད་
 འཕྲོག་པར་འགྱུར་ཐུབ།

དཔེར་ན། ནྐམ་མཁའི་ཚོར་བུ་ཤར་ཏེ་འདུག། ཏྲ་ལྷང་ཅན་གྱི་འོད་
 ཟེར་ཕྱག་པ་དང་པར་ཀུན་བཞད་འདུག།

མཆན་མོར་འོད་དཀར་ཅན་གྱི་འོད་མདངས་རྒྱས་པ་ན། ཀུ་ཐུད་ཀུན་
 མཆན་མོའི་མགོན་པོ་མངལ་ཏེ་འཐད། རྒྱ་སྐར་ཆང་མའི་ཁྲིད་ན་རི་བོང་འཛིན་
 རི་གིན་ཏུ་མཛེས།

ཀུན་མཛེས་ཀྱི་འདྲེན་བྱེད་དང་རི་དྲགས་ཀྱི་སྒྲུང་བྱེད་གཉིས་འདྲ་
 བར་འདུག །གསེར་མིག་ཅན་གྱི་ལྷ་བྱེད་ཀྱང་སྦྱང་རྩེ་མོ་འདུག།

ཉིད་རང་ལ་ཐུགས་རྒྱས་བསྐྱོད། ནྐམ་མཁའི་ཚོར་བུ་དང་ཏྲ་ལྷང་ཅན་
 གཉིས་ཀ་ཉི་མའི་མིང་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་འོད་དཀར་ཅན། མཆན་
 མོའི་མགོན་པོ་དང་རི་བོང་འཛིན་ཆང་ཀ་ཁྲ་བའི་མིང་ཡིན་པ་དང་། འདྲེན་

བྱེད། རྒྱང་བྱེད་དང་ལྟ་བྱེད་གསུམ་ག་མིག་གི་མིང་ཡིན་པར་ཤེས།
ད་སྐྱོད་དང་། ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་མིང་གི་ནམ་གངས་ཁ་ཅིག་ཡིད་དུ་བོར།

མིང་། རྒྱང་གངས་།

༡༥ རྒྱང་མཁའ་། གནམ། ཀུན་གསལ། སྤྲིན་ལམ། ལྟ་ལམ།
 རྒྱ་སྐར་ལམ།

༡༦ སྤྲིན། རྒྱ་འཛིན། རྒྱ་ཁུར། རྒྱང་མཁའ་ལྷང་པོ་ཆེ།
 རྒྱ་ལྟོ། མཁའ་ལྷང་།

༡༧ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱང་ལྟོ། སྤྲིན་བཅུད། སྤྲིན་གྱི་མེ་
 རྒྱ་ལྟོ།

༡༨ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༡༩ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༢༠ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༢༡ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༢༢ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༢༣ རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ། རྒྱ་ལྟོ།
 རྒྱ་ལྟོ།

༡༠༥ ལྷ་མོ་ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།
ལྷ་མོ་ལྷ་མོ།

ཀླད་ བུ་བྱི་བྱ། རྫོང་སྐྱེ་ལ། བཀྱིས་སྐྱེ་ལ། རྣམ་མཁའི་རྟ། མཁའ་
འཁོ། །

[illegible]

ཉན་མཛེས་མ། ཡན་ལག་མཛོག་མ། ལྷས་ཐུ་མ། རྟེན་མེད་མ།
 རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ།

༡༩༥ ༄། ལྷ་ར་སྐྱེས། མགོ་ཉལ། གཙུག་མུད། ལན་བུ།

༡༥ ་ གསེར། ས་ལེ་སྤྲུམ། རིན་ཆེན་དང་པོ། ཉེ་མ། རྩང་
 མཆོག། མདོག་བཟང་།

༡༤༥ ཆང་། མྱོས་བྱེད། མྱོས་འགྱུར། ལུ་མ། ཅ་ཅ་བྱེད།

ཀྲུལ་ཏཱ་མཐོགས་འགོ། རྒྱལ་འཛིན། རྒྱང་སྤྱེས། བང་
ལྗན།

ཏེ་ བོད་བྱ། མགིན་བཟང་། ལྷ་ཆེན། བྱགས་འགྲོ། བཟོད་
པའི་སྤྱ་བྱུད།

༡༩༥ ཟུང་པ། ངི་བཞིན། ཉག་འགོ། མ་མོས་འཕེལ། རུལ་གྱི་
ཁ་ལོ་བ།

- ༡༠༥ རི། འཁོ་མེད། གྲུན་འཕྱར། མི་གཡོ་བ། ས་
འཛིན།
- ༡༡༥ པརྒ། དཔལ་ལོ་ས། འདབ་བརྒྱ་པ། རྒྱུ་ལང་ཚོ།
རྒྱ་སྒྲེས། འདམ་སྒྲེས།
- ༡༢༥ འཇའ། བརྒྱ་བྱིན་གཞུ། རྒྱུང་གི་རྒྱལ་མཚན། གན་པོ་འི་
ཐིག། བྱང་འཁྱོག།
- ༡༣༥ རྒྱལ་པོ། ས་སྒྲོང་། ས་བདག། མི་དབང་།
- ༡༤༥ དཀོན་པ། དཔེན་གནས། ཞི་བའི་གྲོང་། བསམ་གཏན་
ཁང་།
- ༡༥༥ རྒྱལ། རྒྱ་གཉིས་པ། བྱང་འཁོ། རྒྱུང་ཟས་ཅན། འཁྱོག་
འཁོ། །

ཡིད་ལ་བྱུངས།

གོང་དུ་བཀོད་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་ཏན་ཏན་ཤེས་བརྒྱུག་ཏེ་ཡིད་དུ་བོར། ཚུམ་
དང་ཡི་གེ་སོགས་འབྲེ་དུས་དེ་ཀུན་བཀོལ།

སྒྲོབ་ཆོན་ཉེར་བཞི་པ།

དཔེ་ཐུབ་དགུ་གཏོར།

ཆོས་བརྒྱད། དུས་མཆོད། ཆམས། ཆོ་དཔག་མེད། འབག །
གསེར་སྒྱེམས། དུར་བདག ། མགོན་པོ། གཏོར་མ། ག་བ།

དཔེ་ཐུབ་དགོན་ནི་སྒྲེ་ནས་ཀྱི་ཡི་མི་ཏར་བདུན་གྱི་རིང་ན་བཞུགས། དཔེ་
ཐུབ་དགོན་པའི་ཉེ་འདབས་སུ་སྐྱུ་མཆོག་ལ་བ་ཀྱི་ལ་གནམ་གྱི་ཐང་ཡོད། དཔེ་
ཐུབ་དགོན་ནི་དགེ་ལྡན་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ཞིག་ཡིན། དགོན་འདི་
བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་ལྷ་མ་ལྟ་དབང་སྒོ་གོས་ཀྱིས་ཕྱག་བཏབ། དེ་
དུས་ཆོས་རྒྱལ་གྲགས་པ་འབྲུམ་གྱིས་ལ་དྲགས་ལ་སྤྱིད་དབང་བསྐྱུར། འཇམ་
མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ཆོ་དཔག་མེད་ཀྱི་སྐྱུ་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་
བསྐྱུར་བ་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ལྷའི་ཕྱག་ཏུ་འབྱོར། རྒྱལ་པོས་དཔེ་ཐུབ་
ཀྱི་ཉེན་གཙོ་ཐུབ་དབང་གི་གཟུངས་སུ་ཕུལ། ད་ལྟ་ཐུབ་དབང་དེ་དཔེ་ཐུབ་
ཀྱི་གཙང་ཁང་དུ་བཞུགས་ཡོད། དགོན་པ་འདིར་གྲ་ཆང་བཞི་ཡོད། དཔེ་
ཐུབ་སྤྱི་ཁང་། བསམ་དཀར་སྤྱི་སྒྲོབ་སྤྱིང་། ཏོག་གུར་ཐུབ་དགོན་དང་། ས་

ཕུད་བཀྲ་ཤིས་དགེ་འཕེལ་
དགོན་བཅས་ཡིན།

དཔེ་ཐུབ་དགོན་གྱི་
དགོན་བདག་ལ་བཀྲ་ལ་རིན་པོ་
ཆེ་སྐུ་ཕྱེད་རིམ་གྱོན་གྱིས་
མཛད། དགོན་པ་འདིར་དུས་



མཆོད་མང་པོ་ཞིག་ཆོག་ས་སྤྲོལ་ཡོད། དེ་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་དཔེ་ཐུབ་དགུ་
གཏོར་ནི་དུས་མཆོད་ཆེ་ཤོས་ཡིན། དཔེ་ཐུབ་དགུ་གཏོར་པོད་ལྔ་ཀླ་ཀླ་པའི་
ནང་དུ་ཆོག་ས། པོད་ལྔ་ཀླ་ཀླ་པའི་ཆེས་ཀླ་ལ་འབྲིག་ཟེར་ནས་ཉིན་གཉིས་
ཀྱི་ཆམས་སྐྱ་ཆང་མ་ཞལ་འབག་མ་གྱོན་པར་ན་བཟའ་གཟའ་སྤྲོད་བསྐྱམས་
ཏེ་གར་ཆམས་མཛད། དེ་ནས་ཆེས་ཀླ་ལ་གསེར་སྐྱེམས་ཞུས་ནས་ཆམས་
དང་པོ་ཏ་ཕུག་བཞི། དེ་ནས་ཏ་ཤང་དང་ཏ་ཕུག །དེ་ནས་འཛམ་ཞེས་ཆོས་
སྤྲོད་ཡོངས་རྫོགས་གཉིས་རེ་དང་གར་ཆམས་མཛད། དེ་ནས་ཕུམ་སྤྲིང་གཙོ་
འཁོར་གསུམ། བྱི་ཐོགས་བརྒྱད། དུར་བདག་གཉིས། ཤ་བ་གཉིས་ཆམས།
དེ་ནས་དུར་བདག་བཞིའི་ཆམས། ཞུ་ནག་གི་ཆམས། འབག་པའི་མངའ་
གསོལ་ཞེས་ཆོས་སྤྲོད་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཆམས། དེ་ནས་ཤ་བ་གཅིག་ཆམས་
ཞེས་ཆམས་སྐྱ་ཆང་བརྒྱབས་ནས་དག་པོ་བསྐྱལ་ལོ།།

ཆོས་ཀླ་ཉིན་གཏོར་མ་ཞུས་ནས་དང་པོ་ལ་རྟེན་འཇུགས་ཞེས་གྲ་

མ་དབུ་ཚོས་དང་དགེ་
 འདུན་ཀུན་ན་བཟའ་གཟབ་
 སྤྱོད་བསྐྱམས་ཏེ། རོལ་མོ་
 ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་དབྱངས་དང་
 མགོན་པོ་ཕྱག་དྲུག་པ་ལ་
 མཆོད་གཏོར་འབུལ། དེ་
 བས་དགེ་བསྐྱོས་ཀྱིས་སྦྱོས་
 བསྐྱོར། དབུ་མཛད་ཀྱི་
 རོལ་ཆམས་བརྒྱབ། ལྷ་མ་
 ཁྱིའཛིན་པས་དགུ་ཉ་དགུ་
 ལྷག་གི་ཁྱི་གཡག་ཀུན་སྦྲུམ་སྦྱོལ་ཡོད་དོ།



དེ་ནས་ཉིན་དང་པོ་ལྷ་ར་ཏ་ཤང་ཏ་ཕྱག་ །གསེར་ལྷན་མ་ལ་ཚོས་སྦྱོང་
 ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཆམས། ལྷ་མོ་དང་འཁོར་ཀུན་གྱི་ཆམས། ཤ་བ་གཉིས་
 ཆམས། ལྷ་ནག་གི་ཆམས། དེ་ནས་དམ་ཅན་ཚོས་རྒྱལ་ཡབ་ཡུམ། ཆམས་
 དཔོན་གྱིས་བསྐྱལ་ཚོག་མཛད། དེ་ནས་ཉིན་བདུན་དགེ་འདུན་གྱིས་དམ་ཅན་
 ཚོས་རྒྱལ་གྱི་སྦོ་ནས་གཏོར་སྦྱབ་མཛད་ནས་གཏོར་མ་དགོན་པའི་རྩལ་ཕྱོགས་
 སུ་སྤྱོད་ནས་མེར་སྲེག་ །དགོན་པ་ཁག་གི་ཆམས་ནི་འཛིག་ཏེ་ན་པའི་ལྷ་མོ་
 དང་མི་འདྲ་བར་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་ལེན་ཞིག་ཡིན།

ཆམས་མངལ་ཞུ་དུས་དད་གུས་དགོས། འདི་ལྟ་བུའི་སྐྱབ་མཆོད་ཀྱན་འཛམ་
 མིང་ལ་ཞི་བདེ་འོང་བ། མི་ནད་ཕྱགས་ནད་མེད་པ། ལོ་ལེགས་པ་ཆར་ཚུ་
 དུས་སུ་འབབ་པ། ནད་ཡམས་དམག་འབྲུག་མུ་གེ་མེད་པ་སེམས་ཅན་ཀྱན་
 ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།

སྐྱབ་ཆོད་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༥ དཔེ་ཐུབ་དགོན་པ་སུས་ཕྱག་བཏབ།

༢༥ དཔེ་ཐུབ་དགོན་གྱི་གྲ་ཆོང་བཞི་གང་གང་ཡིན།

༣༥ དཔེ་ཐུབ་དགུ་གཏོར་ལྷ་བ་གང་གི་ཆོས་གང་དུ་མཛད།

༤༥ འགྲིག་སྐབས་དགེ་འདུན་ཀྱན་གྱིས་ཅི་མཛད།

༥༥ དགོན་པ་ཁག་ཏུ་སྐྱབ་མཆོད་ཅིའི་ཕྱིར་མཛད།

༦༥ ཡུལ་བ་ཅོང་ཁ་པའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་མཁན་ལ་གང་ཞུ།

སྐྱབ་ཆོད་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཙོད་པ་བྱོས།

དགོན་པ།

གནམ་ཐང་།

རྟོན་གཙོ།
 དམག་འབྲུག།
 ཆམས་གོས།
 རད་ཡམས།

སྒྲིང་ཆན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀུན་ཁ་སྒྲིངས།
 ༡༥ དཔེ་བྱ་བ་དགོན་པའི་ཉེ་འདབས་སུ་.....ཡོད།
 ༡༦ དཔེ་བྱ་བ་དགོན་པ་.....ཕྱག་བཏབ།
 ༡༧ དེ་དུས་.....སྤྱི་དབང་བསྐྱུར།
 ༢༠ དཔེ་བྱ་བ་དགོན་ལ་.....བཞི་ཡོད།
 ༢༡ དཔེ་བྱ་བ་དགོན་གྱི་དགོན་བདག་.....རིམ་བྱོན་གྱིས་མཛད།
 ༢༢ དཔེ་བྱ་བ་དགུ་གཏོར་.....ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།
 ༢༣ རྩམ་ཞེས་.....ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་གར་ཆམས་མཛད།

སྒྲོབ་ཆན་ཉེར་ལྔ་པ།

བད་དག །

དུད་འགྲོའི་སྒྲོ་དང་ལུས་ཀྱི་སྒྲུལ།

ས་སྒྲུལ་ཡིན་པར་སྤེས་པར་བྱ།

མོད་མ་གད་མོ་ར་གན་ལ།

ཁུ་ལ་བརྒྱལ་བ་ར་བརྒྱལ་ཡིན།

གནན་པ་བྱེད་པ་ག་གནན་ལ།

མང་དུ་བསྐྱོན་པ་ས་བསྐྱོན་ཡིན།

ལུག་པའི་སྒྲོ་དང་སྒྲོ་བཅུད་ནམས།

ས་སྒྲོ་ཡིན་པ་སྤེས་པར་བྱ།

ནམ་མཁའི་གཟའ་ནི་ག་གཟའ་ལ།

ཁ་རུ་བཟའ་བ་བ་བཟའ་ཡིན།

གོང་མས་གནང་བ་ག་གནང་ལ།

མངོན་སུམ་སྒྲུང་བ་ས་སྒྲུང་ཡིན།

ཡིན་ནམ་སྒྲམ་པ་ས་སྒྲམ་ལ།
 ས་བདག་གཉན་ནི་ག་གཉན་ཡིན།
 གཉེར་པ་དག་ནི་ག་གཉེར་ལ།
 བྱད་ཀྱི་སྒྲེར་མ་ས་སྒྲེར་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲོང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།
 གཟའ། བཟའ། ལྷང་། གནང་།
 རམ་མཁའི་.....ནི་ག་གཟའ་ལ།
 ཁ་རུ་.....བ་བ་བཟའ་ཡིན།
 གོང་མས་.....བ་ག་གནང་ལ།
 མངོན་སུམ་སྒྲང་བ་ས་.....ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།
 གན། མི་གན་པ་ལ་གྲུས་ཞབས་བྱེད་དགོས།
 སྒྲལ།

བཀའ།

གཟུང།

གནང།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་ཤམ་གསལ་དག་ཆོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

ཀ། ཏ་ལ་ག་བརྒྱབས་ནས་བཞོན།

ཁ། ལུ་བསྐྱལ་ནས་པར་ཀར་སྒྲེབས།

ག། འདི་བག་ཕྱེ་ལྷག་ཅོད་ཡིན།

ང། ཁོང་གིས་བཀའ་སྒྲོབ་ནང་སྤང་།

ཅ། ད་ལོ་ཡུལ་པའི་ཉེར་པ་འཁེལ་ཏེ་ཡོད།

ཆ། གཞིན་དུས་གདོང་ལ་གཉེར་མ་མི་ཡོང་།

སྒྲིབ་ཆན་ཉེར་དུག་པ།

མིང་གི་སྒྲིབ།

མི། སྒྲིབ་ཆགས། གནས་དང་། ཅ་ལག །ཡང་ན་རང་བཞིན་གོ་
 གེད་ཅིག་ལ་མིང་ཟེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན།
 ༡༥ བསྟན་འཛིན་སྒྲིབ་གྲུ་ལ་ཆ་འདུག །
 ༢༥ ལྷང་མའི་སྒྲིབ་ན་ཁྲ་ཏ་ཞིག་འདུག །
 ༣༥ མེ་རུ་མཁར་ཞིག་འདུག །
 ༤༥ མེ་ཏོག་གི་མཛེས་ཆ་ཏ་ལས་འདུག །
 ༥༥ འཛིན་གྲུ་འི་ནང་ལ་རྒྱ་ཅོག །བྲིའུ་ཤིང་། རག་པང་དང་ས་སྒྲིབ་འདུག།
 གོང་གི་བཅོད་པ་ཀུན་ཏན་ཏན་བྱས་ཏེ་སྒྲིབ་ཆས་ཡང་དེ་ར་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་
 སེམས་ལ་བོར།

བསྟན་འཛིན།—————མའི་མིང་།
 ཁྲ་ཏ།—————སྒྲིབ་ཆགས་ཀྱི་མིང་།
 འཛིན་གྲུ། སྒྲིབ་གྲུ། མཁར།—————གནས་ཀྱི་མིང་།
 རྒྱ་ཅོག །བྲིའུ་ཤིང་། རག་པང་། ས་སྒྲིབ།—————ཅ་ལག་གི་མིང་།

མངོས་ཆ། _____ རང་བཞིན་གྱི་མིང་ཡིན་ནོ།

མིང་གི་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད། རིགས་མིང་ཅན། གང་ཟག་མིང་ཅན། ཆོས་
མིང་ཅན།

༡༥ རིགས་མིང་ཅན། མིང་གང་ལ་བརྟེན་ནས་མི། སློག་ཆགས། གནས་
དང་ཅ་ལག་སོགས་རིགས་གཅིག་པ་ཀྱན་ཏེ་གོ་ཐུབ་པ་ཡོད་ན། དེ་ལ་རིགས་
མིང་ཅན་ཞེས་ཟེར། དཔེར་ན། སྤྲོད་ཆོན་ཟེར་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མའི་སྤྲོད་
ཆོན་ལ་གོ་བ་ནང་བཞིན་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ། སྤེ་དཔོན། འཛིན་སྐྱོང་།
སྤྱི་འབུས། ཏ། གཡག་ ། ཁྱི་གུ་ ཁྱི་ལ། སྤྲོད་ཆ་ལ། སློབ་གྲ། སྤང་ཐང་།
ཁྲིའུ་ཤིང་། ཁུ་ཆོད། སྐྱུག་གུ། འབྲི་དེབ་ལྟ་བུའོ།

༡༦ གང་ཟག་མིང་ཅན་ནི། མི། སློག་ཆགས། གནས་དང་ཅ་ལག་བྱུང་
པར་བ་གོ་བྱེད་ཅིག་ལ། གང་ཟག་མིང་ཅན་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན། དཔེར་ན།
ཀྱན་མངོས་ལྟ་མོ་ཞེས་ཟེར་ན། ཁོ་རང་ལ་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ལའང་མི་
གོ་བ་བཞིན་ནོ།

མི་བྱུང་པར་བ།

རྒྱལ་སྐུམ་ལ་བ་ཀྱ་ལ།

སློག་ཆགས་བྱུང་པར་བ།

གཡག་ཁམ་པ།

ཅ་ལག་བྱུང་པར་བ།

གསེར་བུམ།

གནས་བྱུང་པར་བ།

མང་སྤྱི། ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ།

༡༥ ཆོས་མིང་ཅན། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་ཡོན་ཏན། སྒྲིན། བྱད་ཆོས།
 རང་བཞིན་དང་གནས་སྐྱེད་སྐྱོང་གི་ཉིད་བྱད་པར་བ་སྟོན་པའི་མིང་ཞིག་
 ལ་ཆོས་མིང་ཅན་ཞེས་བྱེད། དཔེར་ན། མེ་ཏོག་གི་མངའ་སྡེ་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་
 ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་དཀར་ཆ། གསལ་ཆ། རིང་ཆ། ག་བ་ཉིད། སྒྲ་བ་
 ཉིད། ཆེན་པོ། རྒྱུད་ཏུ། སྒྲོམ་པོ། མངའ་པ། སྤུངས་ལྟ་བུ་ལོ།
 དཔེར་ན།

༡༦ རིགས་མིང་ཅན། སྒྲོ་བ་གྲ། ཁང་པ། རྒྱལ་མ། རི།
 ༡༧ གང་ཟག་མིང་ཅན། རོན་གྲུབ། སྒྲེ། དི་སྒྲེ། ལྟ་མ།
 ༡༨ ཆོས་མིང་ཅན། མངའ་སྡེ། དཀར་ཆ། ག་བ་ཉིད། གསལ་ཁ།
 བྱེད་ཀྱན་གྱིས་ཤེས།

༡༩ མི། སྒྲོག་ཆགས། གནས། རྒྱུ་ལ་འཇུག་པའི་མིང་
 ཞིག་ལ་རིགས་མིང་ཅན་བྱེད།

དཔེར་ན། ཏ། བ་ལང་། སྒྲོ་བ་གྲ། རི། གཙང་པོ། སྒྲོག་པོ།
 དཔོན་པ། མས་ཇིད། ཆོས་ཁང་། སྒྲུང་། ལྟ་བུ་ལོ།

༢༠ མི། སྒྲོག་ཆགས། གནས་དང་། ཅ་ལག་བྱད་པར་བ་ཞིག་གི་བྱེད་
 ཅིག་ལ་གང་ཟག་མིང་ཅན་བྱེད། དཔེར་ན། བསྟན་འཛིན་སྒྲོལ་མ། སྒྲེ།
 དི་སྒྲེ། གངས་རིན་པོ་ཆེ། ཉེ་མི་དཔོན་པ། སྒྲེའི་མཁར། ར་ཉིམ།
 ར་མ་མས་ཇིད། དཔལ་འཛིན།

༡༢ དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་སྒྲིན། ཡོན་ཏན། བྱད་ཆོས། རང་བཞིན་
དང་གནས་སྤངས་སོགས་ཐུན་མོང་མིན་པའི་བྱད་ཆོས་ཤོ་བྱེད་ཀྱི་མིང་ཞིག་
ལ་ཆོས་མིང་ཅན་ཟེར། དཔེར་ན། མངོས་ཆ། རིང་ཆ། ག་བཞིད།
སྒྲིམ་པ་ཉིད། སྤུ་མེ་ཉིད། སྒྲོང་པ་ཉིད། དཀར་ཆ། དམར་ཆ། སྒྲ་
བཞིད། ལྟ་བུའོ།

སྒྲོང་ཆན་དང་པོ།

- ༡༢ མིང་གི་དོན་ཅི་ཡིན།
- ༡༣ མིང་ལ་དབྱེ་ན་ཅམ་ཡིད།
- ༡༤ རིགས་མིང་ཅན་གྱི་དཔེ་གསུམ་གྱིས།
- ༡༥ གང་ཟག་མིང་ཅན་གྱི་དཔེ་ལྔ་གྱིས།
- ༡༦ ཆོས་མིང་ཅན་གྱི་དོན་དང་དཔེར་བཞིན་གྱིས།

སྒྲོང་ཆན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་བཞིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་གྱི་འོག་ཏུ་ནག་
ཐིག་རེ་ཐེན།
ཅེ་མོ་དགོན་པ་སྒྲེ་རུ་ཡོད། འདིའི་མངོས་ཆ་དེ་ལས་པ་ཡོད། འདི་ནི་

གོང་གི་བརྗོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མིང་ཀུན་མ་གོར་བར་བྱས་ནས་
འོག་དུ་སྒྲིངས།

ཆོས་མིང་ཅན།

~~~~~

~~~~~

སྒྲོབ་ཆོན་ཉིར་བདུན་པ།

སྒྲུ་གདུང་ཤེལ་དཀར་མཆོད་རྟེན།

(གཞུང་སྒྲུ།)

སྒྲུ་གདུང་ཤེལ་དཀར་མཆོད་རྟེན།

སྒྲུ་མཁར་སྒྲུ་ཡི་ཤོ་བྲང་།

ནང་ན་རྒྱལ་པོ་བཞུགས་ཡོད།

དག་པོ་འདུལ་བའི་ཁ་གཞོན།

སེལ་རྒྱལ་རྒྱལ་བཞུགས་ཡོད།

ཉིར་ངན་འདུལ་བའི་ཁ་གཞོན།

དག་པོ་རང་འདུལ་ལ་སོངས་ཤིག་རྟེ།

ང་དང་ཡ་དོ་ཡིས་སྒྲོན་ལམ།

ཉིར་ངན་རང་འདུལ་ལ་སོངས་ཤིག་རྟེ།

བྱ་སྒྲོབ་འཛོམས་པོ་ཡིས་སྒྲོན་ལམ།

ཁ་བད་ཤར་དེ་ལ་གཟེགས་པ།

རབ་གསལ་སོ་མ་ཡི་ནང་ན།

ཉི་མ་ཤར་དེ་ལ་གཟིགས་པ།
 སེ་མ་སྒྲོ་བསྒྱིགས་པའི་ནང་ན།
 ནང་ན་རྒྱལ་པོ་ཀུན་བཞུགས་ཡོད།
 དཔའ་པོའི་གཡས་གཤམ་དང་གཡོན་གཤམ།
 སེ་རྒྱེ་ནམ་རྒྱལ་ཀུན་བཞུགས་ཡོད།
 སེ་རྒྱེ་གཡས་གཤམ་དང་གཡོན་གཤམ།
 དཔའ་པོའི་དཔའ་རྟགས་ཀུན་མཐོ་ཤིག་ནེ།
 ང་དང་ཡ་དོ་ཡིས་སྒྲོན་ལམ།
 སེ་རྒྱེའི་དབུ་ཚྭ་ཀུན་མཐོ་ཤིག་ནེ།
 བུ་སྒྲོ་བ་འཛོམས་པོ་ཡིས་སྒྲོན་ལམ།

སྒྲོང་ཆོན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ སྐུ་མཁར་ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་ན་རྒྱལ་པོ་སྐུ་བཞུགས་ཡོད་དམ།
- ༡༦ སེ་རྒྱེའི་གཡས་གཤམ་དང་གཡོན་གཤམ་གང་དུ་ཡོད།
- ༡༧ བུ་སྒྲོ་བ་འཛོམས་པོ་ཡིས་སྒྲོན་ལམ་གང་ཡིན།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཚིག་ཀྱན་གྱི་དོན་ཤེས་པར་གྱིས།

ལྷ་ཡི་ཕོ་བྲང་། = རྒྱལ་པོའི་མཁར།

ཡ་དོ། = རོགས་པ།

དབུ་ཚྭ་ག ། = དབུ་འཕང་།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་ཚིག་ནམས་འོག་གི་བར་སྟོང་ནམས་སུ་སྒྲིངས།

ཡ་དོ་ རྣམ་རྒྱལ་ སོ་མ་ གཡོན་ བུ་སྒྲོབ་

སེའྲེ་བཞུགས་ཡོད། ང་དང་ཡི་སྒྲོན་ལམ།

རབ་གསལ་ཡི་ནང་ན། དཔའ་པོ་ཡི་གཡས་གཡུང་དང་གཡུང་།

.....འཛོམས་པོ་ཡི་སྒྲོན་ལམ།

སློབ་ཆན་ཉེར་བརྒྱད་པ།

པརྩ་གྲུ་བསོད་ནམས་ནོར་བུ།

སྐྱེའབས་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་ནི་སྐྱེའི་གྲོང་ཁྱིམ་རྒྱ་ར་རུ་ཉ་ཆུ་ཞེས་
 པའི་གཞིམས་ཁང་དུ་བཞུགས། ཁོང་གི་ཡབ་ཀྱི་མཆན་ལ་བསོད་ནམས་དབང་
 འདུས་དང་། ཡུམ་གྱི་མཆན་ལ་བསོད་ནམས་དཔལ་སྟོན་ཞུའོ། །ཁོང་གིས་
 རྒྱུད་དུས་སྐྱེ་རུ་སློབ་སྦྱང་མང་། འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་ཁོང་རིག་པ་ད་ཅང་ནོན་
 པོ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་བརྩོན་འགྲུས་སྤྲུལ་ཀྱང་འགྲན་མི་བྱུང་པ་ཞིག་
 ཡོད་པ་ཡིན། གང་དུ་བསྟོད་ཀྱང་ཕྱག་དུ་སློབ་དེ་བཅིག་འབྲལ་མེད་བསྐྱམས་
 ཏེ་བསྟོད།

འཛིན་གྲུ་བརྒྱད་པ་ཐོན་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༧ ལོར་འཛིན་གྲུ་བརྒྱ་
 པ་བར་དུ་སློབ་སྦྱང་མང་ཕྱིར་ཀུལ་རྒྱུར་དུ་བསྟོད། དེ་ནས་རྒྱ་རུ་བསྟོད་
 དེ་བུ་ཨེ་མིའི་རྒྱལ་སློབ་སྤྱེད། དེ་ནས་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གིས་རོགས་རམ་
 འོག་ཕྱི་རྒྱལ་སྤེལ་ཡང་དུ་བཞེས་ཏེ་རིག་པ་སློབ་སྦྱང་མང་ཕྱིར་བསྟོད། དེ་
 ནས་བཞེས་ཏེ་འཆར་འགོད་པའི་ལག་ཁྱེར་བསྐྱམས་ཏེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༣ ལོར་
 རྒྱ་གར་དུ་ལོག་ཆེ་ཕེབས།

དེ་ནས་ཐོག་མར་བུ་རྩ་ལའི་ནང་དུ་བཞེས་ཏེ་འཆར་འགོད་ལས་

ཏན་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་དང་པོ་དང་ཤག་མ་གཏོགས་ཁྲིམས་འགལ་གྱི་ཕྱག་ལས་
གཏན་ནས་མི་མཛད་རྒྱ་དེ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁོང་མངའ་སྡེ་གཞུང་གི་བཀའ་ཤག་ནང་དུ་སློན་ཆེན་གྱི་གས་
སུ་བསྐྱོས། དེ་དུས་ཁོང་གིས་ལྷགས་ཀྱི་ཟམ་པ་མང་པོ་ཞིག་འོ་བརྒྱལ་མང་
པོ་བསྐྱམས་ཏེ་བརྩྱགས་པར་མཛད། १९५९ ལོར་ཁོང་དབུས་གཞུང་གིས་
སོག་ཡུལ་དུ་གཞུང་ཆབ་ཆེན་མོར་བསྐྱོས་བཞག་བྱས། དེ་དུས་ཡུལ་གཉིས་
ཀྱི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་བཅད་པོ་མཛད་ཐུབ་པ་བྱུང་། १९५५ ལོར་ཤེའུ་མདྲ་མད་
ཨབ་དུལ་ལས་གཞུང་འཛིན་སྐབས་གསར་བཞེངས་ཀྱི་སློན་པོའི་གོ་ས་
བསྐྱམས། དེ་དུས་ཁོང་གིས་མངའ་སྡེ་གང་པོའི་ནང་དུ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་
མཛད། མཐར་སྦྱི་ལོ་ १९५० ཟླ་བ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྐུ་མུ་ངན་ལས་
འདས། ལ་དྲགས་པ་མི་མངས་ཀྱན་གྱིས་མུ་ངན་ཆེན་པོ་བྱས།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

१༥ འཛིན་གྲ་བརྒྱད་པ་ཐོན་རྗེས་གང་དུ་བསྐྱོད།

१༦ ཁོང་སྒྲེའི་རྫོང་དཔོན་དུ་ནམ་བསྐྱོས། དེ་དུས་ཕྱག་ལས་གང་མཛད།

१༧ ཁོང་གི་ཡོན་ཏན་ཆེ་ཤོས་གང་ཡིན།

༤༥ ༡༩༥༥ ལོར་གཤམ་ཨབ་དུལ་ལས་གཞུང་འཛིན་སྐབས་གང་མཛད།

སྦྱང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་ལ་བཟོད་པ་བྱོས། དཔེར་ན།

སྦྱོབ་སྦྱང་། ཁོང་མཐོ་རིམ་སྦྱོབ་སྦྱང་མཛད་ཕྱིར་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱོད།

བཙོན་འགུལ།

འཆར་འགོད་པ།

གཞུང་ཆོབ།

བཀའ་ཤག །

སྒྲོབ་ཆེན་ཉི་ར་དགུ་པ།

བད་དག །

འདིང་བའི་སྒྲོན་ཉི་ས་སྒྲོན་ལ།
 མི་འགྱུར་བརྟན་ཉི་ར་བརྟན་ཡིན།
 ཉན་འགོ་བཞི་འ་འགོ་ལ།
 ལུས་ཀྱི་མགོ་ཉི་མ་མགོ་ཡིན།

མིག་གིས་བརྟན་བ་ལ་བརྟན་ལ།
 བཞིན་པའི་དྲ་ཉི་ར་དྲ་ཡིན།
 རྒྱ་མས་བརྟན་པ་ས་བརྟན་ལ།
 བ་ཡིས་འཕུལ་བ་ཤེས་པར་བྱ།

མཆོད་རྟེན་ལ་སོགས་ར་རྟེན་ལ།
 ཉམ་ཞག་གཏན་ཉི་ག་གཏན་ཡིན།
 འཕུར་བའི་བྱ་ཉི་བ་བྱ་ལ།
 འཕུང་བའི་ཇ་ཉི་ཇ་རྒྱུང་ཡིན།

གྲེན་ལ་འདྲེན་པ་ད་འདྲེན་ལ།།
 འགྲན་ཟླ་བྱེད་པ་ག་འགྲན་ཡིན།།
 འཇིས་འཕུལ་བ་ཤེས་པར་བྱ།།
 རྣམ་པ་མང་པོ་ར་རྣམ་ཡིན།།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

གཡོན་གྱི་མིང་ཆོག་རྣམས་གཡམས་གྱི་བར་སྒྲིང་རྣམས་སུ་མ་ནོར་བར་སྒྲོངས།

གཡོན།	གཡམས།
བརྟན།	མང་འཕོ་.....པོ་མི་འགྱུར་མཁན་ཞིག་དགོས།
མཆོད།	གལ་.....རུ་སྤྱིད་ཐོན་བཞུགས་ཏེ་འདུག
བརྟན།	སངས་རྒྱས་ཀྱི་.....པ་ནི་བྲིམས་ལ་གོ་དགོས།
མགོ།	ལ་དྲགས་སུ་.....རྟེན་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད།
ང།	བརྩོན་འགྱུས་ཟ་ཁང་དུ་.....འཕུང་བཞིན་འདུག །

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

རྟན།

བརྟན།

བདེན།

བཟུ།

ན།

མགོ།

འགོ།

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆེག་ནོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

ཨ་རྩོ་བྱ་བདུང་ནས་རང་སྒྲིང་བྱེད་དགོས།

ང་མོས་ཉིན་རེར་སྒོ་ང་རེ་གཏོང་འདུག །

རྒྱགས་སྒྲིང་གི་ཆེས་གངས་བདེན་འཁེལ་ཏེ་འདུག །

དྲན་དུ་བདེ་བ་འཕྱོང་པར་ཤོག་ཅེས་སྒྲིན།

སྒྲོབ་ཆེན་སྐུ་མ་རྩ་པ།

གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་འཛིན་པ་གཤམ་སྒྲོབ།

གཙུག་པོ། སྒྲོབ་ཁྱེད། སྒྲོབ་དཔལ། སྒྲོབ་གསེབ། མི་མངས།
འགྲོད་སེམས། རྣམ་མཁའ། བཀའ། གཏམ། བུམས་པ། སྒྲིང་རྒྱ།

གཙུག་པོ་ཡེ་ཤུ་དགྲུང་ལ་སྐུ་མ་རྩ་བསྐྱོད་པ་དང་། སྒྲོབ་ཁྱེད། སྒྲོབ་དཔལ་
དང་། སྒྲོབ་གསེབ་ཀྱན་གྱི་མི་མང་ཀྱན་ལ་གསུང་ཆོས་སྒྲོལ་ཕྱིར་བསྐྱོད་དེ།
ཁོང་གིས་མི་མང་ཀྱན་ལ་འདི་ལྟར་སྟེ།

སྒྲིག་པའི་ལས་ལ་འགྲོད་སེམས་བྱས། དེ་ནས་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་
གི་མདུན་དུ་ལོག་སྟེ་སོང་གིག། །རང་ཉམ་ཁྱུང་གྱུར་ཏེ་དཀོན་མཆོག་ལ་
ཐུག་གྱུ་ཁྱུང་དུ་ནང་བཞིན་དད་པ་བྱེད་ན། བཀྲ་གིས་པོ་འོང་ཡིན།

ཡང་ཁོང་གིས། རྣམ་མཁའ་ལ་ཆ་སའི་ལམ་ནི་མང་སྟེ་འང་ཕྱ་མོ་
དང་། ཁག་པོ་དང་། དཔྱལ་བ་ལ་ཆ་སའི་ལམ་ནི་ཞེང་ཅན་དང་སྒྲོལ་ཡོད།
དེས་ན་མི་མང་ཆེ་བ་དཔྱལ་བ་ལ་ཆ་བ་ཡིན་ནོ།།

ང་ནི་ལམ་དང་། བདེན་པ་དང་། སྒྲིག་ཡིན། ང་བརྒྱད་ནས་ཡབ་
དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་དུ་སྒྲིབ་ས་བྱུང། ངས་བདེན་པ་བློ་ར་བཞིན་ཡོད།

བདེན་པ་ཉིད་
 འཆོལ་མཁན་
 ཚང་མས་ངའི་
 བཀའ་ལ་སྒྲུང་བ་
 ལྟོས། ངས་ཟེར་
 བའི་གཏམ་ཀུན་ང་
 རང་རང་གི་ས་



མིན། དེ་ནི་ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་ཡིན། དེ་ལ་བྱེད་ཀུན་གྱིས་དད་
 པ་ལྟོས། ང་ནི་ཁོང་གི་བཀའ་སྟེ་ལ་མཁན་གྱི་སྲས་ཤིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས།
 ཁོང་གིས་དེ་གསུངས་པ་དང་མི་མང་པོས་ཡེ་ཤུའི་བཀའ་ལ་མཉན་ཏེ་ཁོང་
 ལ་དད་པ་བྱས། དེས་ན་སྤྲིག་པ་ཀུན་སྣངས། རྩལ་མི་གཏོང་མཁན་དང་
 གཞན་ལ་བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་རྩེ་ཅན་དུ་གྱུར།

སྦྱང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གཙོ་པོ་ཡེ་ཤུ་དགྲུང་ལོ་ཙམ་ལ་ཆོས་གསུངས།

༡༦ ཡབ་དཀོན་མཆོག་གི་མདུན་ལ་ཇི་ལྟར་སྟེ་བས་སྟབས།

༡༥ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་བཀའ་ལ་མཉན་དེ་མི་ཀུན་གྱིས་ཅི་བྱས།

སྤྱོད་ཆན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

ངས་དེན་པ་ཟེར་བཞིན་ཡོད། དེན་པ་ཉིད་འཆོལ་འཁན་ཆང་མའི་ངའི་དཀའ་

ལ་སྒྲུང་བ་ཅོས།

སྤྱོད་ཆན་གསུམ་པ།

དཔོན་བྲིས།

གཙོ་བོ།	གྲོང་ཁྱིམ།	གྲོང་བདེལ།	གྲོང་བསེབ།
མི་མངས།	འགྱོད་སེམས།	ནམ་མཁའ།	བཀའ།
གཏམ།	བྱམས་པ།	སྒྲིང་རྩེ།	

སྒྲིབ་ཆེན་མོ་གཅིག་པ།

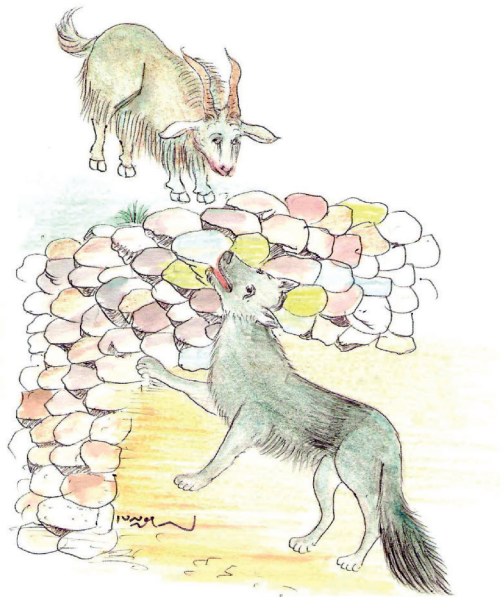
ར་ཕོ་དང་སྒྱུང་ཀྱ།

ཡུལ་ཞིག་ན་ར་ཕོ་གྲུང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཞག་ཅིག་ཁོས་སྒྱུང་ཀྱ་
 ཞིག་སྒྱུང་དོང་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུད་ཡོད་པ་མཐོང་། སྒྱུང་ཀྱས་ཐབས་ཇི་ལྟར་
 བྱས་ཀྱང་སྒྱུང་དོང་ནས་ཡར་འཕྱོན་མ་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོས་ར་ཕོ་ཞིག་མཐོང་
 ནས་དེ་ལ་འདི་ཙམ་ཟེར། ངའི་སྒྲིང་གི་མཛའ་པོ་ར་ཕོ་ལགས། ད་ལན་བྱགས་
 རྩེས་མཛའ་ད་ནས་ང་ས་དོང་འདི་ནས་ཡར་འཕྱོན་པ་ལ་གྲོགས་མཛོད་དང་ཞེས་
 སྒྲིས། ར་ཕོས། བྱིད་སྒྱུ་ཡིན། སྒྱུང་དོང་ནང་ལ་ཚུད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན།
 ཞེས་དྲིས།

སྒྱུང་ཀྱས་དེ་མ་ཐག་ངང་པོའི་བཟོ་བཞུ་བ་སྒྲན་ནས། འོ་དོ། བྱིད་
 རང་གིས་ང་འོ་མ་ཤེས་སམ། ང་ནི་བསམ་བཟང་སྒྲིད་བཟང་ཅན་གྱི་བྱི་ཞིག་
 ཡིན། ངའི་བདག་པོ་ག་ག་ཕུན་ཚོགས་ཡིན། ང་སྒྱུང་དོང་ནང་ལ་བྱུད་ཡོད་
 པའི་ལུ་གུ་ཚུང་དུའི་སྒྲོག་སྒྲིབ་ཆེད། ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་རང་སྒྲོག་སྒྲོས་བཏང་
 རྩེ་སྒྱུང་དོང་ནང་ལ་མཆོངས་པ་ཡིན། ད་ཡར་གཏན་ནས་འཕྱོན་མ་ཉན། འཇུ་
 འཇུ། ར་ཕོ་སེམས་བཟང་ཅན། ང་ལ་སྒྲིང་རྩེ་ཞིག་མཛོད་དང་ཞེས་ཟེར།

ར་ཤོས། ག་རེ་ལུ་གུ་ག་ན་ཡོད། ཅེས་ངེས་པས། ཁོས་ལུ་གུ་ནི་ཤི། དེ་ནས་
 ང་ཁྱོད་པ་ལྟོགས་ནས་ཟོས་པ་ཡིན། ཅེས་བཤད། ར་ཤོས་ཁོས་རྩུན་བཏང་
 བ་ཤེས་ཏེ་འཇུ་མ་འཇུ་མ་གོད་ཀྱིན། འོ་ན་འོ་ན། ཁྱོད་རང་བྱི་ནང་བཞིན་
 ཞིག་མི་འདུག་པ་ལྷོ་། ཞེས་ཟེར། སྤང་ཀུས་ར་ཤོའི་གདོང་ལ་བལྟས་ཏེ།
 ང་བྱི་སྤང་ཡིན། དེས་ན་སྤང་ཀུ་དང་སྟོགས་ཤིག་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་བྱི་
 ཡིན་ཐག་ཆོད་ཡིན། ཉིད་རང་ཐུགས་དོགས་མ་མཛད། ང་ནི་གཤིས་ཀ་
 བཟང་པོ་དང་། བྱི་ནང་བཞིན་ར་མ་ཡང་གཡུག་ཤེས་པ་ཡོད་ཅེས་ཟེར།

ར་ཤོས་སྤང་ཀུས་ར་ མ་གཡུག་སྤངས་ལ་ཏན་ཏན་ བལྟས་ཏེ།
 འདི་ནི་བྱི་མིན་ཐག་ཆོད་མིན་ནོ། འདི་ནི་སྤང་ཀུ་མ་རབས་ངེད་མ་ར་ལུག་
 ཀུན་ལ་སྟོང་རྩེ་མེད་པར་བསད་དེ་བཟ་མཁན་སྤང་ངེད་ཅིག་ཡིན་ཐག་ཆོད་
 ཡིན་ནོ། བསམས་ཏེ་བལྟས་ཏེ་
 བཟད་པ་ན། སྤང་ཀུས། ར་ཤོ་
 འཇུ་འཇུ། ང་ལ་ཡོད་ཆེས་མཛོད་
 དང་། ངས་དམ་བཅའ་འབུལ་
 ཆོག །ང་སྤང་དོང་ནང་ནས་
 འཕྱོན་པའི་རྩེས་སུ་ངས་ཉིད་རང་
 ལ་སྟོང་ནས་ཞབས་ཏོག་ཅི་ཞུ་
 དགོས་ནའང་ཞུ་ཡིན། ང་ནི་



བདེན་པ་རང་ར་ལུག་ཀུན་ལ་དགའ་མཁན་ཞིག་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་
 ར་ཕོ་ཀད་པོ་ལ་མང་སྟེ་འང་འཐད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཟེར། ར་ཕོས། ཁོས་
 ང་པོང་བུའི་སྒང་ལ་ཅམ་ཞིག་བསྐྱོན་ནའང་མ་བསྐྱོན་ནའང་ང་ལ་མགོ་སྐྱོར་
 གཏོང་མི་ཐུབ་ཐག་ཆོད་བསམས་ཏེ། བྱོད་ཀྱིས་ལས་ངན་རྒྱུ་བྱས་པས།
 ད་ནི་སུས་ཀྱང་བྱོད་རང་གི་སྒྲིག་མི་སྐྱོབ་ཐག་ཆོད་མི་སྐྱོབ། ཅས་ཟེར་པས།
 སྤྱང་ཀྱ་སེམས་གཏོང་ནས་བྱོས་ཏེ། ཁ་གདངས་མཆེ་བ་གཅིགས་ཏེ་ངར་
 རྒྱད་རྒྱུ་ཀྱིན། བྱོད་འདི་གར་མཁྱོགས་པོ་མ་འོང་ན། ངས་ཆོབ་ལྟ་ཡིན།
 ཞེས་ཟེར་པས། ར་ཕོས་སྤྱང་དོང་གི་ཁ་ནས་ནང་ལ་སྤྱང་ཀྱར་བཞུས་ཏེ། བྱོད་
 མ་རིངས། རྩོན་པ་མཁྱོགས་པ་སྟེ་བ་བྱ་ཡོད། དེ་ནས་བྱོད་རང་ལྟ་ལུ་
 ལ་ལམ་དུ་བཅུག་བྱ་ ཡིན་ནོ། ཟེར་ཏེ་རང་ཁང་དུ་ལོག་སྟེ་སྤོང་ངོ་།

སྤྱང་ཆན་དང་པོ།

- གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱིས།
- १༥ སྤྱང་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ།
- १༦ སྤྱང་ཀུས་ར་ཕོ་ལ་ཐོག་མར་གང་སྐྱས།
- १༧ མཐར་སྤྱང་ཀྱ་ཅིའི་ཕྱིར་བྱོས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཟོད་པ་བྱོས།

ར་ཤོ། ངའི་ཁང་པར་ར་ཤོ་སུམ་ཅུ་ཡོད།

བྱུང་ཀྱ།

བྱུང་དོང་།

སྒྲིང་རྩ།

ཁོང་ཁོ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་འགྲིག་པ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་རྟགས་ ✓ འགྲིག་རྟགས་དང་།

མོར་བ་རྣམས་ལ་ ✕ མོར་རྟགས་རྒྱབས།

ཀ༥ ངའི་སྒྲིང་གི་དབྱ་པོ་ར་ཤོ་ལགས།

ཁ༥ ང་ཡར་ཐོན་པ་ལ་གྲོགས་མ་མཛད།

ག༥ ཡུལ་ཞིག་ན་ར་ཤོ་སྒྲིང་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།

ང༥ ང་ཁྱི་མིན་ཐག་ཆོད་མིན།

ཁ་ཆེ་པ་ལུ་འེ་བསྐྱབ་བུ།

ལོ་མང་སོང་པའི་ཀད་པོའི་ཁ་ལ་ཉོན།།
 སྒྱིད་སྒྱུག་མང་པོ་མྱོང་པའི་མི་ཀན་རེད།།
 ལྷགས་ཀྱི་ལྷགས་རིའི་མཆོམས་ལ་སླེབས་པའི་དུས།།
 གཞོན་པའི་མེད་ལས་ཀན་པོའི་བྱས་བྱ་བཟང་།།

དུས་ཚོད་ཚུ་ཚོད་མ་འགྲངས་བྲིས་ནས་འགྲོ།
འཇུས་ཤོར་མེད་པ་བྱ་ལ་ཡོན་ཏན་སྒྲིབས།
ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་རྩ་བ་ཡི་གེ་དང་།
ཡོན་ཏན་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡི་གེ་རེད།



ཡུལ་གཤེན་ཡི་གེས་གསེར་ཁྲིའི་སྟེང་དུ་སྒྲེལ།
 མི་ཤིའི་ཡི་གེས་སྟག་གདན་སྟེང་དུ་འཛོག་།
 ལྷ་མའི་ཆོས་རྩལ་ཡི་གེ་མེ་ལོང་རེད།
 རྒྱལ་པོའི་ཁྲིམས་རྩལ་ཡི་གེ་འབྲས་བུ་རེད།

ཡིག་ཡོད་ཡིག་ཡོད་མཁས་པ་སྐུ་ལ་པའི་རྒྱུད།
 ཡིག་མེད་ཡིག་མེད་ཡོང་བ་སྐྱུ་གས་པའི་རྒྱུད།
 གྲོག་གྲོག་ཡི་གེ་གཞུ་ལྟར་འབྲིག་གྱུར་གྱང་།
 རོན་ཅ་མདའ་ལས་འདྲོངས་པ་དེ་རུ་ཆང་།

ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་རེད།
 རོན་དུ་མི་ལ་ཡོན་ཏན་ཆང་བ་དགོས།
 རོར་ཇས་མཆམས་རེ་སོང་འགོ་མཆམས་རེ་ཡོང་།
 རོར་ལ་བསྐྱུར་བཞག་ཀྱན་མས་འབྱེར་བའི་ཉེན།

ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་འཇོད་མེད་ལུགས་ཀྱི་གཏེར།
 ན་སོ་གཞོན་དུས་བུ་ལ་སྦྱོང་བདར་སྟོབ།
 ན་སོ་ལོན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་མེད་པ་གྱིས།

སྦྱོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།
 १༥ ལོ་མང་སོང་བའི་ཀད་པའི་ཁ་ལ་ཅིའི་བྱིར་ཉན་དགོས།
 १༦ ཡི་གེ་དེ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་ཅ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༡༥ ཡོན་ཏན་དེ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༡༦ ན་སོ་ལོན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་མེད་པ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས།

སྒྲིང་ཆན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་ནམས་དག་པོར་བྲིས།

ན་གསོ་བཞོན་དུས་བྱ་ལ་ཡོན་ཏན་ལོབ།

ན་སོ་ལོན་ནས་ལབ་གོས་མེད་པ་གིས།

ལོ་མང་སོང་བའི་གད་པོའི་ཁ་ལ་ཉོན།

སྒྲིད་དུག་མང་པོ་ཉོང་བའི་མི་གན་རེད།

དགོངས་ཁུ་འབུལ་ཚུལ་གྱི་དཔེ།

༡། །དཔལ་ལྡན་དགེ་ཆུང་ཆེན་མོ་མཆོག་གི་

ཞབས་བྱེད་དུ། གུས་ཁུ། འཛིན་
 རིམ་བྱུག་པ། གྲལ་རིམ་ཨང་༡༡ གུས་པ་བསྟན་འཛིན་དབང་མོ་ཁང་པར་
 ལས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་བརྟེན། དེ་རིང་སློབ་གྲར་མངལ་ཐུབ་པ་མི་
 འདུག་པས། ཉིན་གཅིག་གི་རིང་དགོངས་པ་སྦྱེལ་གནང་ཡོད་པ་ཁུ་རྒྱ་བཅས།
 གོང་མིང་པས་ ༢༠༠༥ ཟླ་༥ ཚེས་༩ ཉིན་གུས་པས་

ཕུལ།

ནད་དགོངས་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དཔེ།

༡༡། །དཔལ་ལྷན་དགེ་ཆུང་ཆུང་མོ་མཆོག་གི་

ཞབས་དྲུང་དུ། གུས་ལྷ།

འཛིན་རིམ་དུག་པ། གུས་རིམ་ཨང་༡༢ གུས་པ་བསྟན་འཛིན་དོན་རྗེ་གཟུགས་
ཁམས་མི་བདེ་བར་བརྟེན། སློབ་གྲར་མངལ་ཐུབ་པ་མི་འདུག་པས། སིང་
དག་མ་འབྱུང་བར་དགོངས་པ་སྦྱེལ་གནང་ཡོད་པ་ལྷ་ཚུ་བཅས། གོང་མིང་
པས་ ༡༠༠ཡ ཟླ་༥ ཆོས་༩ ཉིན་གུས་པས་

ཐུལ།།

ཞབས་དུང་དུ། གུས་ཞ། ད་

129

ལོ་འཁོར་བརྩ་གཉིས།

མིའི་མི་ཆེའི་ནང་ལ་ལོ་འཁོར་བརྩ་གཉིས་ཤེས་དགོས་པ་ནི་མང་སྟེང་ཁག་ཆེན་ཞིག་
 ཡིན། ལོ་འཁོར་བརྩ་གཉིས་མ་ཤེས་ན་རང་ལོ་ཅི་ཅམ་སོང་ཡོད་ལས་སྤྲོ་མོར་མི་
 ཤེས། དེ་ནས་རྒྱང་དུས་ནས་ལོ་འཁོར་བརྩ་གཉིས་ཉན་ཉན་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།
 ལོ་འཁོར་བརྩ་གཉིས་ནི།

༡	བྱི་བ།	ས་བྱི་ཅེ།
༢	མྱང་།	མྱང་རྟོ།
༣	སྟག་	གཙན་གཟན་སྟག་
༤	ཡོས།	འི་ཡོང་།
༥	འབྲུག་	ནམ་མཁའི་འབྲུག་
༦	སྦྱལ་།	དུག་སྦྱལ་ལྟ་བུ།
༧	ཏ།	མཐོག་ལས་འཐོ།
༨	ལུག་	གཡང་དཀར་ལུག་
༩	སྟེལ།	སྟེལ།
༡༠	བྲ།	བྲིབ། འདབ་ཆགས།
༡༡	ཐྱི།	
༡༢	པག་བཅས་ཡིན་ནོ།	

ཉེན་ཁ་ཡོང་མིད་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཅིས་བསྐྱོར་དུ་བརྟུག་ནས་བཀའ་སྐྱུ་རིམ་ངེས་
པར་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་རྒྱང་ཏེ་སྤྲོད་དགོས།

བདུན་ལྷག་གཅིག་གི་ནང་ལ་གཟུང་བདུན་ཡོང་། མི་རང་རང་ལ་སྒྲ་གཟུང་། འྲོག་
གཟུང་། གཤེད་གཟུང་བཅས་གསུམ་གསུམ་ཡོང་། སྒྲ་གཟུང་དང་འྲོག་གཟུང་ལ་ལས་
གང་ཡིན། ལས་སྒྲ་མོ་དང་འབྲུབ་བྱུག་། བྱ་བ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས་ན།
རང་རང་གི་སྒྲ་གཟུང་དང་བསྐྱུན་ནས་བྱེད་དགོས། གཤེད་གཟུང་ཉིན་དེ་ལྷན་མི་བྱེད།
དེའི་ཕྱིར་རང་གི་ལོ་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སྒྲ་གཟུང་སོགས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།

ལོ་རྟགས།	སྒྲ་གཟུང་།	འྲོག་གཟུང་།	གཤེད་གཟུང་།
བྱི་བ།	ལྷག་པ།	མིག་དམར།	སྟོན་པ།
སྤང་།	སྟོན་པ།	ལྷག་པ།	ཕུར་བྱ།
ལྷག་དང་ཡོས།	ཕུར་བྱ།	སྟོན་པ།	བ་སངས།
འབྲུག་	ཉི་མ།	ལྷག་པ།	ཕུར་བྱ།
སྐྱུ་ལ་དང་ཏ།	མིག་དམར།	བ་སངས།	ལྷག་པ།
ཕུག་	བ་སངས།	སྒྲ་བ།	ཕུར་བྱ།
སྟོན་དང་བྱ།	བ་སངས།	ཕུར་བྱ།	མིག་དམར།
ཁྱི།	སྒྲ་བ།	ལྷག་པ།	ཕུར་བྱ།
པག་	ལྷག་པ།	མིག་དམར།	སྟོན་པ།

སྤྱོད་ཚན་དང་པོ།

༡༽ ལོ་རྟགས་བཅུ་གཉིས་པོ་རྣམས་གང་གང་ཡིན།

༢༽ ལོ་སྐག་ལོ་ཅམ་གྱི་རྩིས་སུ་འོངས།

༣༽ ལོ་སྐག་འོང་དུས་གང་བྱེད་དགོས།

༤༽ གཟུང་བདུན་གྱི་ནང་ནས་གང་བཟང་བ་ཡིན།

༥༽ གྱི་བ། ཡོས། སྤེལ་བཅས་སེམས་ཅན་གང་དང་གང་གི་མིང་ཡིན།

༦༽ སྐག་གི་དོན་གང་ཡིན།

སྤྱོད་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་ནང་ལོ་རྟགས་དང་། གཟུང་གང་ཡིན་སྐྱོངས་ཤིག

མིང་། ལོ་རྟགས། ཟླ་གཟུང་། སྤྱོད་གཟུང་། གཤམ་གཟུང་།
ང་ཡི།

སྤེལ་མའི་

བསྐྱེད་འཛིན་གྱི་

དོན་གྲུབ་གྱི་

ངའི་མཇུང་བོའི་

ལོ་རྟགས་བཅུ་གཉིས་ཡིད་དུ་བྱུངས།

བྱི་བ་མྱང་སྟག་ལོས་འབྲུག་སྤྱལ།
 ཏ་ལུག་སྤྱེལ་དང་བྱ་བྱི་པག །
 དེ་རྣམས་ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་ཡིན།
 མ་རྗེད་ཡིད་དུ་ཏན་ཏན་བོར།

སྤྱིང་ཚན་གསུམ་པ།

༡༽ ལོ་གང་དང་གང་ལ་ལོ་སྟག་འཁེལ་བ་ཡིན།

༡..... ༢ ༣ ༤ ༥

ཁ༽ སྤྱིལ་མའི་ལོ་རྟགས་བྱི་བ་ཡིན་ནོ། །གལ་ཏེ་ད་ལོ་ལོ་རྟགས་སྤྱེལ་ཡིན་ན། སྤྱིལ་
 མ་ལོ་ ཡིན་ནོ།

ག༽ གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་ཡིན་ན་ལོ་རྟགས་ཅི་ཡིན་ནམ།

ང༽ རང་རང་གི་ལོ་རྟགས་གང་ཡིན་གྱི་སེམས་ཅན་རི་མོར་བྲིས་ཏེ་ཚོན་གཏོང་
 དགོས།

ཅ༽ རང་ལ་སོང་སྟེ་ཨ་བ་དང་ཨ་མའི་ལོ་རྟགས་ཅི་ཡིན་རྒྱས་བྲིས།



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

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