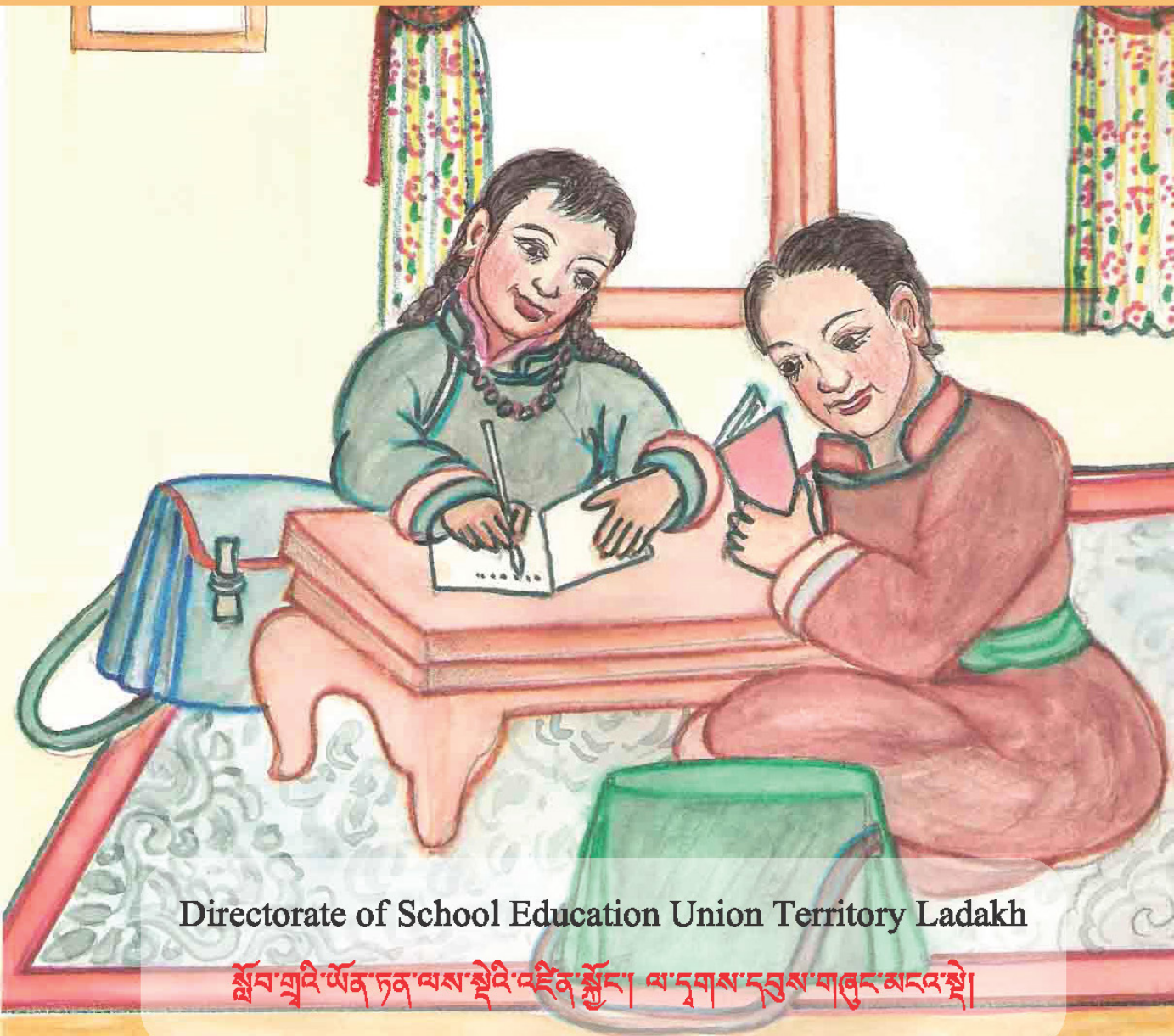


ལྷོ་ཁི་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲ་ལུ་པའི་སློབ་དཔ།

Bhoti Textbook (Class-V)



Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གྲའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྡེའི་འཛིན་སློང་། ལ་དུགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

ལྷོ་ཁེ་སྐད་ཡིག འཛིན་གྲ་ལུ་པའི་སློབ་དཔལ།



Bhoti Textbook (Class-V)

སློབ་གྲའི་ཡོན་ཏན་ལས་སྤྱིའི་འཛིན་སློང་། 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་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབྱུངས་གཞུང་མངའ་སྡེ།

© All Right Reserved to Chief Education Officer Leh

© དབར་དབང་ཆ་ཆང་སློབ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ལ་ཡོད།

འཇུག་ཐེངས་དང་པོ། ༢༠༠༧ རེབ་གྲངས། ༡༠༠༠༠

First Edition 2007 10,000 copies

2010 2,000 copies

འཇུག་ཐེངས་གསུམ་པ། ༢༠༢༣

3rd Edition 2023

ཚུལ་སྤྲིག་གཙོ་བོ། རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱུངས་རྒྱལ་མཆན།

Chief Editor Dr. Jamyang Gyaltsan

ཚུལ་སྤྲིག་པ་གཞོན་པ། རིག་མཆོ་སློ་ལྷོས་རབ་རྒྱལ།

Editor: Dr. Lotos Rabgais

རི་མོ་བ། ལུན་ཆོག་མ་རྒྱལ། དགེ་ལྷན། བ་ཇི། ཕྱི་དབང།

Drawing By Shri Phunchok Namgail (Barzi Phyang)

སློབ་ཁྲིམས་ཏུ་འགོད་པ་བོ། དགེ་བཤེས་དཀོན་མཆོག་དབང་འདུས།

Computer Type-setting

And Design by: Geshey Konchok Wangdus

འཇུག་ཕྱིད་པོ། སློབ་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ།

Published by: Chief Education Officer Leh

(FOR FREE DISTRIBUTION)

ཕོ་ཏི་སྒྲིབ་དབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

Bhoti Textbook Committee

- | | | |
|----|---|-----------|
| ༡༽ | ཀཀཀཀ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན། ལྷན་ཚུ། མེས་མེས། བེ་མེད་ཀྱི།
བོ་ལེ་སར་རྒྱུ་བ། དབྱམ་གཞུང་ནང་བའི་འགྲན་མཐོ་སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གློ། ལ་དུགས། | ཚོགས་གཙོ། |
| 1. | Dr. Jamyang Gyaltsan
Former Professor CIBS Leh | Chairman |
| ༢༽ | དགེ་ཐུབ་བཟུན་དབལ་ལྷན། ཞིབ་འཇུག་ལས་འགན་པ་རྒྱུ་བ།
རྒྱ་ཀྱི་འཛུལ་འགྲན་ལས་ལྷོ། | ཚོགས་མི། |
| 2. | Ven. Thupstan Paldan
Ex. Assistant Editor
J & K Cultural Academy, Leh-Ladakh | Member |
| ༣༽ | དགེ་འཕེལ་དགོན་མཚོག་དབང་འབྲ། དེས་སྒྲན་པ་རྒྱུ་བ། དབྱམ་གཞུང་ནང་བའི་འགྲན་མཐོ་
སྒྲིབ་ཁང་ཆེན་མོ། གློ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 3. | Geshe Konchok Wangdu
Former Director CIBS Leh | Member |
| ༤༽ | འགྲུལ་མཚོ་སྒྲིབ་པ་རྒྱལ། གཞུང་གི་དགོན་པ། གློ་འཛུལ་གྱི་འཛུལ་འཇུག་གི་སྒྲིབ་གཉེན་
ཁང། (DIET Leh) | ཚོགས་མི། |
| 4. | Dr. Lotos Rabgais (Sakti)
Bhoti State Resource Group Member DIET Leh | Member |
| ༥༽ | ལྷན་ཚུ་འཇམ་དབྱངས་དབང་ལྷན། གཞུང་གི་དགོན་པ། མཐོ་འཛུལ་གྱི་འཛུལ་གྱི་སྒྲིབ་གཉེན་
ཁང། གློ། ལ་དུགས། | ཚོགས་མི། |
| 5. | Acharya Jamyang Wangchuk
Teacher High School Matho | Member |
| ༦༽ | སྒྲིབ་པ་འཇུག་པ་རྒྱལ། གཞུང་གི་སྒྲིབ་དགོན་པ། མཐོ་འཛུལ་གྱི་སྒྲིབ་དབྱེད་ལྷན་པ། | ཚོགས་མི། |
| 6. | Tundup Namgail
Bhoti Teacher High School Hunder | Member |

རང་ལུ་ལ་དུགས་ནི་ཆུ་གར་འཕགས་པའི་ལུ་གི་དབུའི་མཛེས་ཆུན་ཡིན། ཆུ་གར་གི་ལུ་ལ་གཞན་ཀུན་དང་ཐུན་མོང་མ་
ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་། ཆུ་ལ་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་ཡི་ལྷགས་རི་ལྷ་བུ་ཡིན་པར་གཞིགས་ནས། ཉེ་ལུབ་ཆུ་གར་གཞུང་གིས་
ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་འདི་ལ་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ་དུ་བྱུང་བ་སྐྱགས་མཛད། མཛེས་ཤིང་ལྷིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་ལ་
དུགས་ཀྱི་ས་ཆའི་ཆུ་ཁྲོན་ཏ་ཅང་ཆེན་མོ་ཡོད་པ་ལ་དཔེ་མཆོན་ན། མི་གངས་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཏ་ལམ་འབྲམ་གསུམ་ལྷག་ཅན་
ལས་མེད། ལ་དུགས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་ནི། འཕྲོག་རིགས། མོན་རིགས། མོག་པོའི་རིགས་བཅས་གསུམ་ལས་ཆད་པར་བཤད།
ལུ་ལྷོངས་འདིའི་གངས་རི་དང་རི་པོ་མཐོན་པོ་ཀུན་ནས་མཁའི་ཀ་དང་འབྲ་བ། མཆོ་དང་མཆོའུ་ཆུ་དྲངས་མ་ཅན། གང་
བམིལ་བམིལ་གི་རྒྱུད་པོ་གཅད་མ། དཔོན་པ་ལྷ་ཁང་གི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཁང་ས། དེ་བཞིན་དྲངས་བཞིན་གཅད་པའི་གཡའ་
ཆུ་བམིལ་མོ་མོགས་མི་རིགས་དང་སྐད་རིགས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཤེས་རིག་ལྷན་པའི་ལ་དུགས་ལ། ཆུ་གར་དང་བྱི་ཆུ་ལ་
གྲི་སྐྱར་གཡེངས་པ་ཀུན་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པའི་དབལ་དུ་སྒྱུར་ཡོད།

རྒྱལ་རའི་མངའ་ཕྱོག་ཏུ་མ་རྒྱུད་པའི་ལྷོན་ལ་དུགས་རང་དབང་རང་བཅོན་ཅན་གི་ཆུ་ལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཆུ་ལ་
རབས་པོ་རྒྱས་ཁུངས་བཅོན་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ས་གནས་འདིའི་མི་ཀུན་མང་ཆེ་བ་རྩྭ་འི་སྐད་ཡིག་དང་བོད་ཀྱི་རིག་
གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་ཡིན་པས་བོད་རིགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད། ལ་དུགས་སུ་བཀོལ་པའི་སྐད་ཡིག་འདི་ལ་བོད་ཡིག་
དང་རྩྭ་འི་མོགས་མིང་ལྷ་ཆོགས་འབོད་སྐུལ་ཡོད་ཀྱང་ནང་དོན་ལ་ཁྱད་པར་མེད། བོད་པའི་སྐད་དང་ཡི་གེ་ཡིན་པ་ན་བོད་
ཡིག་དང་། ཆུ་གར་པ་རྣམས་དང་ལེགས་སྦྱར་གི་སྐད་ཡིག་ནང་བོད་ལ་རྩྭ་འི་འབོད་སྐད་ཡོད་པས། རྩྭ་འི་ནི་བོད་ཡིག་ཁོ་
ན་ལ་གོ་བ་ཡིན། ཆུ་གར་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་སྐད་ཡིག་འདི་བཀོལ་མཁན་མི་གངས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཆུ་གར་གི་ཅ་
ཁྲིམས་ཀྱི་ལེའུ་བརྒྱུད་པའི་ནང་རྒྱུད་པ་ལ་དམིགས་ནས། ལ་དུགས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐད་ཡིག་འདིའི་མིང་མི་འབྲ་བ་
ཀུན་རེ་ཞིག་བོར་ནས། ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་ཡོངས་སུ་མིང་གཅིག་སྒྱུར་ཡོང་བའི་ཆེད་རྩྭ་འི་སྐད་ཡིག་ཟེར་དགོས་པའི་ཐུགས་
ཐག་བཅད།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱན་སུམ་ཆོགས་པ་འདི། ཆོས་རྒྱལ་སྤང་བཅོན་སྐམ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་ཆོན་པོ་ཨ་
བྱའི་བྱ་ཐོན་མི་སྤྱོད་ཆུ་གར་དུ་ཡོ་དུ་མ་བཟླ་སྤྱོད་དང་སྐད་ཡིག་གི་རིག་པའི་གནས་ཀུན་ལ་ལེགས་པར་སྦྱངས་ནས། བོད་
དུ་མེབས་ཉེ་བ་བོད་ཁ་དུ་ཡོ་གསུམ་གི་རིང་སྐུ་མཆོམས་སུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༧༤༤་ལོར་བོད་ཡིག་གསར་དུ་མཛད། སྐད་
ཡིག་འདིའི་ནང་འཇམ་མཁའ་གི་ནང་དུ་ཆུ་ལ་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་སྡེ་སྤྱོད་གསུམ་མམ་ལྟ་སྤྱོད་གསུམ་གི་གསུང་རབ་
རྒྱས་ཤོས་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཀུན་བོད་སྤྱི་དང་ཉི་ལྷ་ལ་ཡའི་ལྷོངས་སུ་བཟླ་སྤྱོད་དང་དག་ཆ་མོགས་གཅིག་སྒྱུར་གི་ནང་
ལ་འེས་ཡོད་པས། ཆང་མ་ལ་ལེགས་པར་ཏ་གོ་བྱུག། ཡོན་ཀྱང་སྐྱ་གདངས་མི་འདྲ་སྤྱོད་ཆོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁ་སྐད་མི་གཅིག་
པ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ལ་དུགས་སུ་བོད་ཀྱི་བཟླ་སྤྱོད་མང་པོ་རྒྱུད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད།

ཆུ་གར་ལ་རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལོ་༡༩༥༩་ཅམ་ནང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་༡༩༩༩་ལོར་ལ་ཀུ་ལ་རིན་པོ་
ཆེས་ཉི་ག་ལོ་མ་གཅིག་པའི་བཀའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དོན་གྲུབ་མཆོག་དང་། སྤེ་འཛེམ་ལྗེའི་སྐུ་ཞབས་བཀའ་ཤིས་ཐུན་ཆོགས་ཀུན་

མཛད་ཐུབ་དགོས་པར་བྱགས་ཐག་བཅད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོས་པག་འབྲུབ་སྒེལ་ཏེ། ཚོགས་
 རྒྱུ་ཞིག་བརྟགས་ནས་ཚོགས་མི་རུ་དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན། རྒྱལ་ཁབ་འཛམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་བཤེས་དཀོན་
 མཆོག་དབང་འདུས། རྒྱལ་ཁབ་སློ་བྱོལ་རབ་རྒྱས། ལྷ་སྒྲིལ་འཛམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ་སྐུ་ཞབས་དོན་གྲུབ་ནས་རྒྱལ་
 ཀྱན་ལ་འཛིན་བྱ་དང་པོ་ནས། བརྒྱུད་པ་བར་ཐོན་གྱི་རྩོེ་དེབ་ཀྱན་ཡང་སྐུར་བར་སྐུན་མཛད་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་ཅིང་
 ལས་འགན་བསྐྱུལ། དེ་ནས་ཚོགས་རྒྱུད་གིས་ལྷག་བསམ་གྱི་སློ་ནས་སྟོན་གྱི་དེབ་ཀྱན་གྱི་འབྲུམ་ཤོག་བཟོ་དཀྱིབས། ལྷན་
 ཚོགས་ཀྱི་ཁ་བྱང་། རོ་སྟོན་ཀྱན་སོ་མ་བྱས་ནས་སྟོབ་དེབ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྟོབ་བྲ་ཡོད་ཆད་ལ་ཐོབ་སྐབ་བར་མཛད། མཐར་ལྷག་
 བར་དུ་ལ་དྲགས་རང་སྟོང་ཚོགས་ཆེན་གྱི་སྟེ་དཔོན་གཞོན་པ་སྐུ་ཞབས་ཆེ་རིང་དབང་རྒྱལ་དང་། ལ་དྲགས་དབྱུག་གཞུང་
 མངའ་སྡེ་སྟོབ་བྲའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རེས་སྟོན་པ་རྒྱལ་ཁབ་སྐུ་ལེ་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་ཆེན་མོ་སྐུ་
 ཞབས་བསོད་ནམས་དོར་མེ་ལགས་ལ་དུས་ཐོག་ཏུ་རྩོེ་སྟོབ་དེབ་བར་སྐུན་ཕྱེད་དུ་བརྟག་པར་བྱགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ཚོགས་རྒྱུད་གི་མཁས་དབང་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་འབད་བཙོན་དང་། སེམས་བྱགས་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་བྱག་ལས་མཛད་
 དེ་ལེགས་བྱུབ་མཛད་པར་བྱགས་མེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

རྩོེ་སྟོབ་དེབ་ཙོམ་སྒྲིག་ཚོགས་རྒྱུད་།
 ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲངས་སྡེ། དབྱུག་གཞུང་མངའ་སྡེ་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 Gyaltzan* 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. *Tundup 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

ཨང་།

སྒྲིབ་ཚན།

ཤོག་གྲངས།

༡	དབྱངས་ཅན་སྒྲིབ་ཚན་ལྟོང་།	(བསྟོང་པ)	༡
༢	བྱ་མོ་རིག་པ་ཅན།	(སྐྱུང་)	༤
༣	ནམ་དབྱེ་དང་པོ་དང་པོ་ཅན་སྒྲིབ་པ།	(བད་སྒྲིབ་)	༦
༤	རྒྱལ་རབས་ཁག་བཞི་པ།	རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྱུང་སྟེ།	༧
༥	ལ་རྒྱལ་སྐྱུ་ལ་པ་ཀྱུ་ལ་རིན་པོ་ཆེ།	(མཛད་ནམ་)	༡༣
༦	ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ།	(བད་སྒྲིབ་)	༡༤
༧	ཆོག་མུ།	(སྐྱུང་)	༢༡
༨	སྒྲིག་མུ།	(བཤད་པ)	༢༣
༩	ཕུག་པོ་དངོས་མ།	(སྐྱུང་)	༢༥
༡༠	ལེགས་བཤད།	(བསྐྱབ་བྱ)	༣༣
༡༡	གནས་ཆེན་བཞི།	(བཤད་པ)	༣༦
༡༢	རྒྱལ་རབས་ཁག་ལྔ་པ།	རྒྱལ་པོ་རིན་ཆེན་ནམ་རྒྱལ།	༤༠
༡༣	ཁོར་ཡུག་སྐྱུང་སྐྱུ་བ།	(བཤད་པ)	༤༩
༡༤	ར་ཇི་རྩན་ཅན།	(སྐྱུང་)	༤༩
༡༥	གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ།	(མཛད་ནམ་)	༥༣
༡༦	སྐྱུང་པོ།	(བཤད་པ)	༥༥
༡༧	ནམ་དབྱེ་བཞི་པ།	(བད་སྒྲིབ་)	༥༩

ཨང་།

སྒྲོབ་ཆན།

ཤོག་གྲངས།

༡༩	རི་མོ་མཁན་དང་གིང་མཁན།	(སྒྱུང)	༤༠
༡༩	རྒྱལ་རབས་ཁག་དྲུག་པ།	རྒྱལ་པོ་བཀྲ་གིས་ནམ་རྒྱལ།	༤༥
༢༠	ཆོན་རིག་གིས་ཕན་གོད།	(བཤད་པ)	༤༩
༢༡	མུ་ཏར་རམ་མུ་ངན་དུས་ཆེན།	(བཤད་པ)	༥༩
༢༢	ཡུག་གུ་ཡ་རབས།	(སྒྱུང)	༥༥
༢༣	ནམ་དབྱེ་ལྔ་པ།	(བད་སྒྲོད)	༦༠
༢༤	སྤྱན་ཆེ་ཡུག་དབུལ།	(སྒྱུང)	༦༦
༢༥	རྒྱལ་རབས་ཁག་བདུན་པ།	རྒྱལ་པོ་ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ།	༦༦
༢༦	གསར་འགྱུར།	(བཤད་པ)	༧༠
༢༧	ནམ་དབྱེ་བདུན་པ།	(བད་སྒྲོད)	༧༥
༢༨	ནམ་མཁའ་ཡར་ལ་གཟིགས་ཨང་།	(ཞབས་བྲོ།)	༧༩
༢༩	རྒྱལ་རབས་ཁག་བརྒྱད་པ།	འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ།	༨༠༨
༣༠	ཆུ་འུ་གནད་དོན།	(ཆོན་རིག)	༨༠༥
༣༡	ཞབས་བྲོ་ལྔ་	(སྒྱུ)	༨༠༩
༣༢	ཨ་ཁུ་སྒྲོན་བའི་མགོ་སྒྲོན།	(ཏ་འབབ།)	༨༨༨

སྒྲོ་བ་ཚན་དང་པོ།

དབྱངས་ཅན་ལྟ་མོའི་སྐྱུ་བསྟོད།

ཁུ་འཛིན་དཀར་པོའི་སྒྲོག་འཕྲེང་དྲ་བ་ཅན།
མཁའ་དབྱིངས་མཛེས་བྱེད་འདྲ་བའི་ཡིད་འཕྲོག་མ།
དྲི་ཟའི་ན་ཁུང་དབྱས་ན་འཛོ་སྒྲེག་མཁན།
རིང་ནས་བརྩེ་བའི་ལྟ་མོ་ད་ཁུར་བྱེན།

པརྟེའི་བཞིན་ལ་གཡོ་ལྷན་བྱང་བའི་མིག །
མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་རྩེ་ན་འོད་དཀར་ཅན།
རོལ་སྒྲེག་གར་གྱིས་བསྐྱེདས་པའི་དབྱངས་ཅན་མ།
ད་དྲུང་བདག་ལ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་སྟོལ།

རོལ་རྩེད་གར་གྱི་ཉམས་ལྷན་རི་དྲགས་མིག །
མིག་གིས་ལྟ་བས་མི་ངོམས་ཡིད་འཕྲོག་མ།
མ་ལྟར་བརྩེ་བ་བྱོད་གྱིས་བདག་གི་ངག །
ངག་དབང་ལྟ་མོ་ཉིད་དང་མཚུངས་པར་མཛོད།

སྟོན་ཆེ་བྱས་པའི་དཔལ་ལས་ལྷག་པར་མཛེས།
ཚངས་དབྱངས་སྟན་པའི་གདངས་ཀྱང་ཟིལ་གྱིས་གཞོན།



ཟབ་ཡངས་ཀྱི་མཆོད་འཛིང་ལྟར་དཔག་དཀའ་བ།

དབྱངས་ཅན་སྒྲ་མིའི་སྒྲ་གསུང་ཐུགས་ལ་འདུད།

༡ རྒྱལ་པ་ཙོང་ཁ་པ་མོ་བཟང་གྲགས་པ།

ཆོག་དོན།

ཀྱི་འཛིན། = སྤྱིན།

མོག་ = སྐམ་མོག་།

མཁའ་དབྱངས། = ཅམ་མཁའ།

ཡིད་འཕྲོག་མ། = མཛེས་མ། ཡིད་འོང་མ།

འཛོ་སྒྲེག་ = ཡིད་འཕྲོག་པའི་ནམ་འགྲུར།

བཞིན། = ཞལ་གདོང་། བཞིན་རས།

གཡོ་ལྗན། = འགྲུལ་མཁན།

མཐོན་མཐིང་། = སྡོ་ནག་།

འོད་དཀར་ཅན། = ཟེ་བ། བསེལ་ཟེར་ཅན།

བསྐྱེདས་པ། = སྒྲེག་ཅིང་དཔའ་བའི་ནམ་འགྲུར་བསྐྱེན་
པ།

ངག་གི་དབང་ཐུག་ = འཆད་པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པ།

རི་དྲགས་མིག་ = རི་དྲགས་ཀྱི་མིག་དང་འདྲ་བའི་མིག་

མཛེས་པོ། བདེ་མོ།

ཡིད་འཕྲོག་མ། = མཛེས་ཤིང་ཡིད་དྲུ་འོང་མ།

ངག་དབང་སྒྲ་མོ། = སྒྲ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ། ཆངས་
པའི་སྒྲ་མོ།

མཚུངས་པ། = འདྲ་བ། ཅང་བཞིན།

སྒྲུག་པར་མཛེས། = མང་སྟེའང་བདེ་མོ། ཤིན་ཏུ་མཛེས་
པོ།

ཆངས་དབྱངས། = ལྟའི་རྒྱལ་པོ་ཆངས་པའི་སྐད་གདངས།

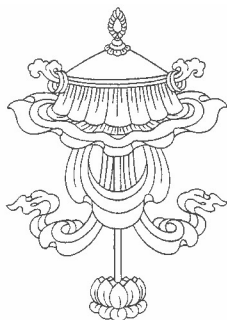
གདངས། = སྐད་གདངས།

ཟབ། = གཏིང་ཟབ་མོ།

འཛིང་། = དཀྱིལ། གཏིང་།

དཔག་དཀའ་བ། = ཆོད་བྱེད་དཀའ་བ།

འདུད། = ཐུག་འཆལ་ལོ།



སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་ཀུན་གྱི་ལན་གཡས་ནས་བཙལ་ནས་མ་ནོར་བར་བྲིས།

༡༥ མཁའ་དབྱིངས་མངོས་བྱེད་གང་ཡིན། (ནི་མ། ཟླ་བ།)

༡༦ མ་ལྟར་བཅེ་བ་ཅན་སུ་ཡིན། (ལུ་མ། དབྱངས་ཅན་མ།)

༡༧ ཚངས་དབྱངས་སྟན་པའི་གདངས་སུས་ཟེལ་གྱིས་གནོན། (དབྱངས་ཅན་སྟོ་མོ་ཡིས།
དཔལ་ལྷན་སྟོ་མོ་ཡིས།)

༡༨ རིང་ནས་བཅེ་བའི་སྟོ་མོ་སུ་ཡིན། (སྒྲོལ་མ། རོར་རྒྱན་མ། དབྱངས་ཅན་མ།)

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཀུན་གྱི་དག་ཆ་ཤེས་པར་བྱོས།

ཁུ་འཛིན། སྒོག་འབྲེང་། ན་རྒྱུང་། བྱང་བ། མཐོན་མཐིང་།

འོད་དཀར་ཅན། ལྟོན་ཟླ། གདངས། དབྱངས་ཅན།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ཁུ་འཛིན། མཁའ་དབྱིངས། ལྟོ་མོ། མིག་ ཡིད་འཕྲོག་མ།

དཔེར་ན། ཁུ་འཛིན་ནི་སྒྲིན་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

སྒོ་བ་ཚན་གཉིས་པ།

བྱ་མོ་རིག་པ་ཅན།

སྒོ་ང་། ལྷུ་ར་པོ། སྒྲིངས་པ། བཀའ་ཆད། ལྷུག་བཟུལ། མོ་མ་ར་ཙ། ལྷོ་མོ་ས།
ལྷོ་མ་ལྷ། གན་བྱ། འཛིང་མོ། རྒྱུ་ཆོག་ ལྷན་བཏབ། ལྷུལ། ལྷམ་ལྷག



སྒོ་ན་དུས་ཡུལ་ཞིག་ནང་ཨ་པ་ཞིག་དང་བྱ་
མོ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གཉིས་ཤིན་ཏུ་དབྱུང་པོ་ཡིན་
ཀྱང་བྱ་མོ་དེ་རིག་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། བྱ་
མོས་བརྗོད་པའི་ཆོག་ནམས་པ་ཡི་སེམས་ལ་
འཇགས། ཉིན་གཅིག་པ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལ་
གང་ཡང་བཟའ་བྱ་མ་འཁྱོད། ཕ་དེ་བྱུང་པའི་དུང་
དུ་བཟའ་བཏུང་སྒོ་ང་དུ་སོང་། བྱུང་པོས། མི་

ཁྱོད་སྐྱེ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཟེར་བའི་ཆོག་ནམས་རང་ཤེས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་གཞན་ཞིག་གིས་བསྐྱབས་
པ་ཡིན་གསུངས། ཕ་དེས་ང་ལ་བྱ་མོ་ཞིག་ཡོད། དེས་བསྐྱབས་སོ་ཞུས་པས། བྱུང་པོས། ཁྱོད་
ཀྱི་བྱ་མོ་དེ་རིག་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་འདྲག་མོལ་བཞིན་སྒོ་ང་བཙོས་པ་གསུམ་སྟུལ་ཏེ། སྒོ་ང་
འདི་གསུམ་ནས་བྱ་ལྷུག་འབྱུང་བྱུང་ན་གསོལ་རས་ཆེན་པོ་གཏང་ཆོག། དེ་མིན་ཉེས་ཆད་ཚུ་བ་
པོ་གསུངས། ཕ་དེ་སེམས་སྒྲོ་ནས་ཁང་པར་ལོག། འོན་ཏེ་བྱ་མོ་ལ་བཤད་པ་དང་། བྱ་མོས་པ་
རང་མཆོར་མི་དགོས། ང་ལ་ཐབས་ཡོད་ཟེར། དེ་ནས་བྱ་མོས་སྤྲོ་མ་བྲེ་གང་བཙོས་ནས་ཨ་
པ་ལ་བཏང་། སྤྲོ་མ་འདི་བྱུང་པོ་ཡར་མར་ཐེབས་པའི་ལམ་ཁོང་ཞིང་ཞིག་ལ་འདེབས་ཀྱིན་སྟོང་།

ལྷོ་ལ་སྐྱུས་པ་དང་ལྷོ་ས་དེ་ལ་ཡང་སྒྲིན་མེད། ལྷོ་ས་སོ་མ་ར་ཙུ་དཀར་ཡོལ་གང་ས་ལ་བསྐྱར་
ནས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཡོན་བསྐྱར། རྒྱལ་པོ་བྲིད་ཀྱིས་ཡུལ་གང་སོང་གི་ཚུ་རྣམས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་འགོ་
མ་བཅུག་པར་སོ་མ་ར་ཙུ་འདིས་འགོག་པ་མངོད། དེ་མ་ཐུབ་ན་དཀར་ཡོལ་ནང་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་རྣམས་
སོང་ག་ལ་ཐུབ་ཟེར་བ་བཞིན་པས་ཞུས་པ་དང་། རྒྱལ་པོས་ལྷོ་ལ་དེ་རིག་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་མཆིན་
ནས། བཅུན་མོར་གླང་པའི་ཞལ་ཆད་མངོད། ལྷོ་ས་དེ་རྩར་ཡོན་ནང་དང་མཉམ་ཞལ་ཆད་
གཉིས་མངོད་དགོས་ཞེས་ཞུས། རྒྱལ་པོས་དེ་འགྲིགས་གསུངས། རྒྱལ་པོ་བྲིད་ཐུགས་ཁྲོ་བའི་དུས་
སྤང་མི་དགོས་མི་གསུང་བ་དང་གཅིག ང་ལ་དགོས་པའི་བྲད་ནོར་དེ་ང་རང་འགོ་དུས་འབྱེར་

ཆོག་པ་དང་གཉིས། དེ་ནས་གན་ཀྱི་བྱིས། མཐ་ཞིག་ན་ཀྱལ་པོ་དེ་ཐུགས་ཁྲོས་ནས། བུ་མོ་དེ་
 ལ་འཛིང་མོ་བཏང་སྟེ་ང་ལ་ཁྱིད་མི་དགོས། ཁྱིད་ད་ལྟ་རང་སོང་ཞིག་གསུངས་པ་དང་། དེ་
 རིང་ཕྱི་རྩོད་འདིར་སྟོན་ཆོག་པ་ཞིག་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། ཁོ་རངས་སྔ་རྩོད་ཆོག་ཞུས་ནས།
 ཀྱལ་པོ་འཛིན་ཐང་ལ་གཉིད་སྒྲན་བཏབ་ནས་ཐུལ། ཀྱལ་པོ་གཉིད་ལ་བསྐྱོད། བུ་མོས་ཀྱལ་
 པོ་ཤིང་རྟ་ལ་བསྐྱོན་ནས་བྲག་ཐུག་ཞིག་ཏུ་བསྐྱལ། སྔ་མོ་ནམ་ལངས་ནས། ང་འདི་རུ་སྐྱས་ཁྱིད་
 གསུང་བཞིན་ཐུགས་ཁྲོ་བ་དང་། བུ་མོས་སྒྲུག་ནས་ཀྱལ་པོས་ཞལ་ཆད་མཛད་ནས་བྱིས་
 པའི་གན་ཀྱི་དེ་བཞུན་ནས། ང་རང་གི་གཅེས་པའི་བྱུང་ཚོར་དེ་ཀྱལ་པོ་ཁྱིད་ཡིན་པས་ངས་འཁྱོངས་
 པ་ཡིན་ཞུས་པས། ཀྱལ་པོ་ཐུགས་ཤིན་ཏུ་མཉེས་ནས་བུ་མོ་དང་མཉམ་པོ་བྲང་དུ་ལོག། དེ་ནས་
 དགའ་དགའ་སྦྱིད་སྦྱིད་མཉམ་ཀྱལ་སྦྱིད་བསྐྱངས་སོ།།

ཆོག་དོན།

དབུལ་པོ། = སྒྲང་པོ། དཔུལ་བ་ཅན།	དཀའ་ངལ། = མནག་བར་དོ། དཀའ་ལས།
འཆོ་བ། = བཟའ་བཏུང་།	སྟོང་། = སྟོ་ལོ།
སྒྲས་པ། = བཤད་པ། བཛྲོད་པ། ཟེར་བ།	ཐེ། = འཕོ་རྒྱང་དུ།
བཀའ་ཆད། = ཉེས་ཆད།	སོ་མ་ར་ལྟ། = ལྟ་ཞིག །
བྱང་དུ། = མདུན་དུ། འགྲམ་དུ།	སྦྱིན་སྒྲུ། = སྦྱིན་གྱི་ཀྱུ་ཙོ།
ལ་མཆན། = ཉ་ལས།	གན་ཀྱ། = ཆད་དོན།

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྱིས།

༡༥ བའི་ཀྱལ་པོ་འཛིན་ཏུ་ཅི་ཕྱིར་སོང་།

༡༥ རྒྱལ་པོས་ཕ་ལ་གང་གསུངས།

༡༦ བྱ་མོ་དེ་རྒྱལ་པོའི་བཙུན་མོར་སྦྱང་བའི་ཁས་ལེན་མཛད་པ་དང་བྱ་མོས་ཞལ་ཆད་གང་དང་
གང་མཛད་དུ་བཙུག

༡༧ རྒྱལ་པོས་ང་འདི་རུ་སྤྲུལ་ཁྱིད་གསུང་བཞིན་ཐུགས་ཁྱོ་བ་དང་བྱ་མོས་ཅི་ཞུས།

སྦྱོང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྦྱོང་བ་ནམས་སུ་གང་དགོས་གཤམས་ནས་བདམས་ཏེ་བྲིས།

གཡོན།	གཤམས།
༡༥ རྒྱུན་ཡུལ་ཞིག་ནང་.....ཞིག་ཡོད།	དབུལ་པོ།
༡༦ ཕ་བུ་གཉིས་གིན་དུ་.....ཡོད།	རིག་པ།
༡༧ དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་དང་མཉམ་.....སྦྱེལ།	བཟའ་བདུང་།
༡༨ འོན་ཀྱང་བྱ་མོ་.....ཅན་ཞིག་ཡོད།	ཨ་ཕ་དང་བྱ་མོ།
༡༩ ཉིན་གཅིག་ཕ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་ལ་.....གང་ཡང་མ་འབྱོར།	འཆོ་བ།
༢༠ ཕ་དེ་རྒྱལ་པོའི་དུང་དུ་.....སྦྱོང་དུ་སོང་།	ཟ་རྒྱ།

སྦྱོང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆོག་ཀྱན་ལ་བཛྲོད་པ་བྱོས།

ཨ་ཕ། བྱ་མོ། རྒྱལ་པོ། མི། ང་ལ། ཁྱོད་ལ།

དཔེར་ན། ཁོང་ངའི་ཨ་ཕ་ལགས་ཡིན། ལྷ་བུ།

སྒྲིབ་ཚན་གསུམ་པ།

ནམ་དབྱེ་དང་པོ་དེ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ།

དོན་གང་ཡིན་ཡང་དེའི་དོ་པོ་ཙམ་མ་གཏོགས་ཁྱད་པར་མི་སྟོན་པ་ཞིག་ལ། ནམ་དབྱེ་
དང་པོ་དེ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། སྒྲིབ་དཔོན། སྒྲིབ་གྲ། སྒྲིབ་ལྷག
ཐུ་མ། མི་སྒྲ། དུ་མོ། གཡག་མཛོ། དཔེ་མཛོད། རྟོར་བུ། པར། དབྱངས་ཅན། ལྟ་བུ།

སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ ནམ་དབྱེ་དང་པོའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༦ ནམ་དབྱེ་དང་པོའི་དཔེར་བཞིན་བཅུ་བྲིས།
- ༡༧ དོན་གྱི་དོ་པོ་ཙམ་སྟོན་པ་ནམ་དབྱེ་ཙམ་པ་ཡིན།

སྒྲིབ་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལས་ནམ་དབྱེ་དང་པོའི་དཔེར་བཞིན་དུག་ངོས་བྱུངས།

བཙེལ་བ། དུམ་པ། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། བརྟུང་བ། རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་། ཁྲོས་ཆོགས་
གོང་མ། དངོས་གྲུབ། གནང་བ། ལྷལ་བ། མོད་པ།

སྒྲོ་བ་ཚན་བཞི་པ།

རྒྱལ་རབས་ཁག་བཞི་པ།

རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ།

ཁོང་ནི་ལྷ་ཆེན་ཁྲི་གཙུག་ཞེས་སྐུ་ཆེ་
བ་ཡིན། སྐུ་ཆུང་པ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཡིན།
གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེས་ཡབ་མེས་ས་ཡུད་དུ་
བཞུགས་ནས་རྒྱལ་སྲིད་བསྐྱངས། གྲགས་པ་
འབྲུམ་ཞེས་ཞེས་ཉིད་ལྟོ་ལྟོ་མོར་མཁར་བཞེངས་
ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༠༠ ནས་ ༡༤༤༠ ལོར་སྲིད་
བསྐྱངས། ཁོང་ནི་ཆོས་ལ་དད་པ་ཅན་ཞིག་
དང་། མི་མང་བུམས་པོས་སྦྱོང་བའི་རྒྱལ་པོ་
ཞིག་ཡུང་། གཙུང་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ནི་དེ་



ལས་ཞེ་ག་ཉེ་གཡོ་སྐྱ་ཆེ་བ་དང་། སྲིད་དབང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། དང་པོ་ལྷུ་མ་རར་བསྐྱོད།
དེ་ནས་གཏིང་མོ་སྤང་དུ་ཕྱེས། གཅེན་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེས་བཞེངས་པའི་མཁར་བབྱང་ནས་
གཤམ་ཕྱོགས་ལ་དབང་བསྐྱུར། གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ་ནི་ཐུགས་གཤིས་བྱང་བས་དེ་ལ་ཡང་མི་དགའ་
བ་མ་མཛད། ཁོང་གིས་ལ་དུགས་སྒོ་ད་ཕྱོགས། ལྷུ་མ་ར་དང་བྱང་ཐང་ཀུན་ལ་མངའ་མཛད།
ཆོས་རྒྱལ་འདི་ས་དགེ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་མིན་པ་དམག་བརྒྱབས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མ་མཛད། ཆོས་རྒྱལ་
གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེས་སྲིད་དབང་བབྱང་སྐབས་པོ་དུ་འཇམ་མགོན་ཐུ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཞལ་བཞུགས་



ཡོད་པ་ཡིན། འཇམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་
ཁ་པའི་སྐྱེའི་སྤྲེད་ཅམ་ལ་སྤྲོད་སྤྲེད་
བསྟན་པ་རྒྱས་པར་བྱུགས་སྟོན་མཛད།
བྱ་བུ་ལ་བ་གཉིས་ལ་ཆེ་དཔག་མེད་གྱི་སྐྱེ་
བྱེན་ཅན་མཐེབ་ཆོགས་ཅམ་དང་། བྱེན་
རྟེན་ཅན་ཆེ་བ་ཀུན་བསྐྱུར། དེ་གཉིས་
གྱིས་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ལྗེའི་ཕྱག་
དུ་ཕྱུལ། རྒྱལ་པོས་དཔེ་བྱ་བ་གྱི་རི་ཅེར་
ལྷ་ཁང་དང་ནང་རྟེན་བྱ་བ་དབང་

བཞེངས། དེ་ཡི་གཟུངས་སྐྱེའི་དཔག་མེད་གྱི་སྐྱེ་བྱེན་ཅན་དེ་ཕྱུལ། བྱ་བ་དབང་ད་ལྟོང་མཛུལ་
རྒྱ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་རྒྱལ་འདིའི་སྐྱེ་དུས་སྐྱེའི་བྱང་མེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་ཕྱེབས།
ཁོང་ནི་སྟག་མོར་འབྲུངས་ཤིང་བོད་དུ་ཕྱེབས། རྗེ་ཙོང་ཁ་པའི་དངོས་སྟོན་བྱ་བྱུར། སྟག་མོའི་
ལྷ་ཁང་མེར་མོ་ཕྱག་བཏབ། དཔོན་དཔལ་ལྷན་ཤེས་རབ་ལ་ཞལ་བཀོད་མཛད་ནས་ཁྲིག་མེ་དགོན་
པ་ཕྱག་བཏབ། དེ་ནི་དགེ་ལུགས་པའི་མ་དགོན་དང་ལ་དུགས་ནང་དགེ་ལུགས་པའི་དགོན་པ་ལྔ་
ཤོས་ཡིན། དུས་དེར་ལྷ་མ་རྩུང་
པ་དོ་རྗེ་དཔལ་བཟང་བོད་ནས་
ལ་དུགས་སྐྱེའི་ཕྱེབས། ཁོང་གིས་
ས་ལུགས་མང་སྟོའི་དགོན་པ་
ཕྱག་བཏབ་པར་མཛད། རྩེང་
བཅོན་ཁ་བ་དཀར་དམར་གཉིས་
ཀ་ལྷ་མ་དང་མཉམ་ཕྱེབས་པར་
བཤད།



ཆོས་ཀྱི་འགྲུག་པ་འབྲུམ་ཞེས་གྲུ་པ་དཀར་དམར་དང་། གས་ཐང་དུ་ཕྱི་མཆོད་
 རྟེན་ལ་ནང་དུ་ལྷ་ཁང་བརྒྱ་ཅུ་ཡོད་པ་རིུ་བཀྲ་ཤིས་འོད་འཕྲོ་བཞེངས། གཞན་ཡང་རི་ཀྱ་ལྷ་
 ཀྱི་བསྐྱམས་ཏེ། རི་དྲགས་དང་ཉ་སྟགས་གསོད་མི་ཆོག་པ་དང་། ཡུལ་ཕྱོགས་སོ་སོར་བཀའ་
 ཀྱི་ལྷ་ཏེ། དམར་མཆོད་བཀག་པར་མཛད། གཏིང་སྒྲང་མཁར་དང་བ་མགོ་འི་རབ་བཏན་
 ལྷ་ཅེ་འི་མཁར་ཡང་ཆོས་ཀྱི་ལ་འདིས་བཞེངས། སྤྱིས་སུ་གཙུང་གྲགས་པ་འབྲུམ་གྱིས་བདག་
 ཏུ་བབྱང་། ཀྱི་ལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ་འི་སྤྱིས་སྤོ་གྲོས་མཆོག་ལྷན་ཡིན། ཀྱི་ལ་པོ་འདིས་སྤྱི་ལོ་
 ༡༩༩༠ ནས། ༡༩༧༠ བར་སྤྱིད་དབང་བསྐྱུར། ཁོང་གིས་མངའ་རིས་སྒྲོར་གསུམ་དབང་དུ་
 བསྐྱུས། གསང་ཕུ་བ་ཐ་མ་ལྷ་དབང་སྤོ་གྲོས་དབུ་ཐར་བཞེན། དཔེ་ཕུབ་དང་ལྷ་འབྱེལ་དགོན་
 ཀྱན་ཀྱི་བསྐྱེད་མཛད་ནས་དགོ་འདུན་གྱི་སྤེ་བཙུགས། བྱིག་སེ་འི་ལྷ་ཁང་དཀར་མོ་དང་རྩོ་མོ་འི་
 ལྷ་ཁང་ཀྱན་གསར་དུ་བཞེངས། ཐེ་ཅེ་མོ་འི་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ནང་ཡབ་ཀྱི་དགོངས་
 རྩོགས་སུ་གདུང་རྟེན་བཞེངས་པ་སོགས་ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་ཕུག་ལས་འགངས་ཅན་
 མང་པོ་མཛད།

རྩོང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༥ ཀྱི་ལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ་སྤྱི་ལོ་སྤྱིས་ཡིན།
- ༡༦ ཁོང་གི་གཙུང་པོ་འི་མཆོན་ལ་ཅི་ཞུ།
- ༡༧ ཀྱི་ལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ་སྤྱི་ལོ་ཅམ་ནས་ཅམ་བར་ལ་དྲགས་ལ་དབང་བསྐྱུར།
- ༡༨ བྱ་བུ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱི་ལ་པོ་ལ་གང་ཕུལ།
- ༡༩ བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོ་སྤྱི་དངོས་སྤོ་བ་ཡིན།
- ༢༠ བྱིག་སེ་དགོན་པ་སུས་ཕུག་བཏབ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ཀུན་དུ་འོག་གི་ཚིག་དེ་དག་གིས་ཁ་སྒྲོང་ས།

གཡོ་སྒྱུ་

ས་ལུགས་མང་སྒྲིའི་

འངམ་མགོན་ལྷ་མ་ཙོང་ཁ་པ་

དད་པ་ཅན་

པོད་ནས་ལ་དྲུགས་སུ་ཐེབས་

ཀ། རྒྱལ་པོ་གཤམ་པ་འབྲུམ་ལྷེ་ཚོས་ལ་.....ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁ། གཤམ་པ་འབྲུམ་ནི་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་.....ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད།

ག། གཤམ་པ་འབྲུམ་ལྷེ་ས་སྒྲིད་དབང་བཟུང་སྐབས་པོད་དུ་.....བཞུགས།

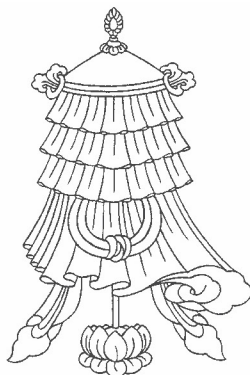
ང། ལྷ་མ་དུང་པ་དོ་ཇི་དཔལ་བཟང་.....། ཁོང་གིས་.....དགོན་པ་ལྷག་

བདབ།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ལ་རྒྱལ་རབས་དང་མཐུན་པའི་བཅོད་པ་བྱོས།

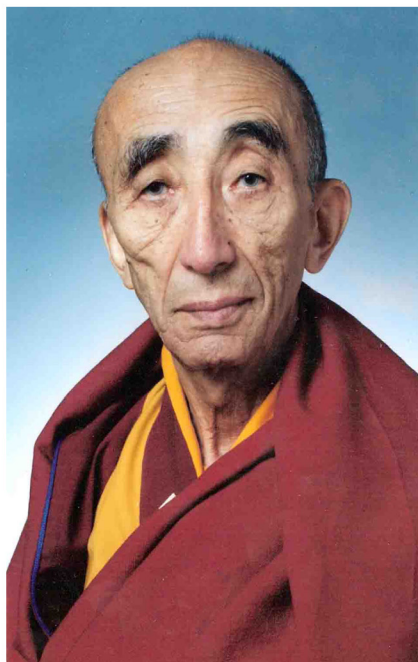
གཅེན་པོ། དངོས་སྒྲོལ། རོང་བཙན། ལྷ་མ། དམག་ ཞལ་བཀོད། བྱིན་ཅན།



སྒོ་བ་ཆེན་ལུ་པ།

ཡ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་ལྟ་ལ་རིན་པོ་ཆེ།

སྐུ་བརྒྱུ་མས། མདོ་ལྷགས་ཀྱི་གཞུང་། གསལ་བསམ། དགེ་བཤེས་ལྷ་
རམས་པ། དབུ་ཁྱིད། ཤེས་ཡོན། བཏང་སྒྲོ་མས། གཟེངས་ཏྲགས།
བསྐྱེད་བསྐྱེད། སྒོ་ས་བཏང།



ཀྲུལ་སྤྱི་ལོ་སྐུ་བས་ཤེ་ཡ་རྒྱལ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་བྱུང་བརྒྱུ་ན་
མཆོག་ནོར་དཔལ་བཟང་པོ་ནི་མང་སྒྲིའི་མཁར་དུ་ཡབ་
ཀྲུལ་པོ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། ཡུམ་ཡེ་ཤེས་དབང་མོ་
གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༢ ཟ࿳་༣་ལོ་ཆོས་༡༩ བོད་
ཟ࿳་བཞི་པའི་ཆོས་བཅོམ་ལྷན་སྐུ་བརྒྱུ་མས། ཡ་རྒྱལ་མཆོག་
སྐུ་ཤེང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོས་ཡ་རྒྱལ་ལ་སྐུ་གོང་མའི་
ཡང་སྤྱིད་དུ་ངོས་འཛིན་མཛད། དགྲུང་ལོ་བཅུ་ར་ཕྱེབས་
པ་ན་བོད་དུ་ཕྱེབས། གདན་ས་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་
སྤངས་སྒོ་གསལ་ལྷོང་གྲུ་ཆང་དུ་ཆོས་ཁྱུགས་མཛད། དགེ་

བའི་བཤེས་གཉིན་སྒོ་བཟང་འབྱུང་གནས་དང་། ཡ་རྒྱུ་བས་ཤེ་ཁང་གསར་དོ་ཤེ་འཆང་སོགས་སྒྲ་
མ་མང་པོ་བརྟེན། ལོ་བཅུ་བཞིའི་རིང་དུ་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྷ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་མདོ་ལྷགས་
ཀྱི་གཞུང་ཀྱན་ལ་སྒོ་བ་སྤྱོད་མཐའ་ཕྱིན་པར་མཛད། དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤེས་གསུམ་དུ་ཕྱེབས་ཤིང་༡༩༤༠
ལོར་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་ཨང་དང་པོའི་མཆོན་ཏྲགས་བསྐྱུ་མས།

དེ་ནས་༡༩༩༠ ལོར་པོད་ནས་ལ་དྲགས་སུ་ལོག་སྟེ་ཕེབས། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཐོན་
 པའི་ཏེཌ་ཐུན་རྒྱུ་ལ་ཞེ་དུས་ཁྱེ་བ་ཕུལ་བ་ལྟར་མི་མང་ཉམས་ཚུངས་ཀྱི་དབུ་བྲིད་མཛད། ཡར་
 རྒྱས་ཀྱི་རྩ་བ་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རྒྱག་གུ་ཀུན་སྒྲོབ་གྲུ་གཏོང་དགོས་པའི་
 སྒྲོབ་སྟོན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྟུལ། ལ་དྲགས་གང་པོའི་ནང་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་པའི་
 སྒྲོབ་གྲུ་ཁང་མང་པོ་བཙུགས། སྒྲོབ་ཕྱག་མང་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་ས་གནས་ཁག་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་
 སྒྲོབ་གྲུ་ཁག་དུ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ལ་སྟུལ། དཔལ་རྒྱ་ལྡན་འཛུའི་བཞེད་གཞུང་གི་མ་མེད་པ་སྒྲོབ་ཆེད་དབུས་
 གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་ཁང་ཆེན་པོ་བཙུགས་པ་སོགས་ཤེས་རིག་གི་ཆེད་དུ་ཕྱག་ལས་ཏ་ལས་
 པ་མང་པོ་མཛད། གཞན་ཡང་དི་ལྟེ་འཛུའི་ལ་དྲགས་ནང་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གསར་དུ་བཞེངས།
 རིགས་རུས་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྤངས་ཏེ་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོས་ཕྱག་ལས་མཛད་



རྒྱ་གར་གྱི་པོད་ནས་ལ་
ལོག་པུ་རྒྱ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་



ལྷ་ཀྱི་ལྷ་མོ་མེ་མེ་མེ་
ཕྱོད་པོ་མེ་མེ་མེ་



མི་ལོ་ལྷ་མོ་མེ་མེ་མེ་མེ་
ཕྱོད་པོ་མེ་མེ་མེ་མེ་

པར་བཞེན་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་
 པའྱུ་ཤེས་ཤེས་པའི་གཞེངས་རྟགས་ཕུལ།

སྤར་ཡོད་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་དེ་མི་ཉམས་གོང་
 འཕེལ་ཐོག་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྡན་པའི་མི་སྣ་མང་པོ་འབྱུང་ཐབས་མཛད། ཕྱག་ལས་ཅི་
 ཞིག་མཛད་ནའང་མི་མང་གི་ཡན་བདེའི་ཆེད་དང་། རང་འདོད་གཏན་ནས་མེད་པར་ཐ་ན་ཁོང་
 གི་སྒྲ་བྲང་དང་དགོན་པའི་ས་ཆ་ཀུན་ཀྱང་མི་མང་གི་སྒྲོབ་གྲུ་དང་། གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་
 མིན་པའི་ཆོགས་པ་ཀུན་གྱི་ལས་ཁུངས་གསར་འཛུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟུལ་བར་མཛད། མདོར་ན་
 མི་མང་གི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱག་རྩིས་ཀྱང་སྒོས་བཏང་མཛད་པ་སོགས་ནི་ཁོང་
 གི་མཛད་པ་ཏ་ལས་ཀུན་ཡིན། གཞན་ཡང་སོག་ཡུལ་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་ཆབ་མཛད། ཆོས་
 སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཕྱག་ལས་འགངས་ཅན་མང་པོ་མཛད་པས་སོག་ཡུལ་གྱི་གཞེངས་རྟགས་

ཆེ་ཤོས་པོ་ལར་སྒྲར་ཕུལ། མཐར་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་གྱ་དྲུག་དུ་ཕེབས་སྐབས་ ༡༠༠༩ ཟླ་
༡༡ ཚེས་༩ ཉིན་རྒྱལ་ས་དིལྷི་གསར་པར་སྒྲུ་གཤེགས། ཁོང་གིས་སྤར་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་འོད་
གྱིས་དེང་སང་ལ་དྲགས་ཡར་རྒྱས་གྱི་ལམ་ཆེན་ཚྭ་གས་ལ་གོམ་པ་སྟོ་བཞིན་ཡིན་ནོ།

སྒྲུ།

ཉམ་ཚུང་དཔྱལ་བ་ཅན་གྱི།

ལ་དྲགས་མི་མང་ཆང་མའི།

དཀའ་ངལ་བར་དོ་སེལ་མཁན།

ཡ་རྒྱལ་སྤྲས་བ་ཀྱ་ལ་ཡིན།

ལ་དྲགས་ཐུན་པའི་སྒྲིང་ལ།

ཡོན་ཏན་སྟོན་མི་སྤར་མཁན།

བྱམས་དང་བརྟེ་བ་ཅན་གྱི།

ཡ་རྒྱལ་སྤྲས་བ་ཀྱ་ལ་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་མི་རིགས་དབྱེ་བ།

མ་ལུས་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ།

ལ་དྲགས་བདེ་ལ་འགོད་མཁན།

ཡ་རྒྱལ་སྤྲས་བ་ཀྱ་ལ་ཡིན།

ཁྱེད་གྱི་སྒྲི་རྒྱ་རིན་མི་བརྟེན།

རེད་གྱི་མེས་པོ་མཁྱེན་ནོ།

ཁྱེད་གྱི་ཐུགས་དགོངས་བསྒྲུབ་མྱིར།

ཡོན་ཏན་རིག་གནས་སྤང་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ལྷུབས་རྗེ་ལ་བ་ཀྱ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་གང་དུ་སྐྱབ་པལྟམས།

༢༽ དགྲུང་ལོ་ཉིར་གསུམ་དུ་ཐེབས་པ་ན་གང་མཛད།

༣༽ ལ་དྲགས་སུ་ཐེབས་ནས་མི་མང་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོན་གང་མཛད།

༤༽ ལྷུབས་རྗེ་ལ་བ་ཀྱ་ལ་རིན་པོ་ཆེས་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཆེད་དུ་ཕྱག་ལས་གང་དང་
གང་མཛད།

༥༽ པརྒྱུ་ཤུག་ཞེས་པའི་གཟེངས་དྲགས་གང་གི་ཆེད་དུ་ཕྱལ།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ཁག་དུ་སྒྲིངས།

སྒྲོབ་སྒྲིང་ ལས་ཁྲུངས་ འགངས་ཅན་ ས་གནས་ ཆེ་ཤོས་ མི་མང་གི་སྒྲོབ་གྲ།

༡༽ ལ་དྲགས་པ་སྒྲོབ་ཕྱག་མང་པོ་རྒྱ་གར་གྱི་.....ཁག་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོབ་
གྲ་ཁག་དུ་.....ལ་སྐྱལ།

༢༽ ཁོང་གི་སྒྲ་བྲང་དང་། དཔོན་པའི་ས་ཆ་ཀྱན་གྱང་.....དང་། གཞུང་དང་གཞུང་
འབྲེལ་མིན་པའི་ཆོགས་པ་ཁག་གི་.....གསར་འཛུགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྐྱལ།

༣༽ ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཕྱག་ལས་.....མཛད་པར་བརྟེན་སོག་ཡུལ་གྱི་
གཟེངས་དྲགས་.....པོ་ལར་སྐྱར་ཕྱལ།

སྦྱོང་ཆོན་གསུམ་པ།

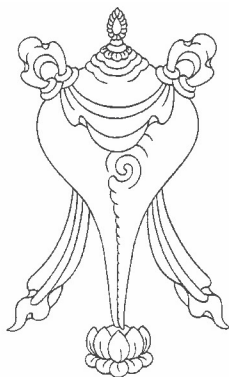
གཤམ་གསལ་དག་ཆོར་བ་རྣམས་མཆོར་བར་བྲིས།

སྐྱུ་ལྷམས། སྦྱོབ་བྱོང་། ཡར་གྲུས། སལ་བར་མཛད། རང་པའི་རིག་
 རས་ཁང་། སྦྱོས་ལུགས། སྦྱོབ་ཀྱ། རྒྱང་ཆོབ། ཟེངས་དྲག ལས་ཁུང་།

སྦྱོང་ཆོན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་མཛུག་གཡས་ནས་བདམས་དྲེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྦྱོབ་བྲུ་ཁག་དུ་ དབུས་གཞུང་རང་པའི་རིག་གནས་ཁང་ ཕྱག་ལས་ཅི་མཛད་ནའང་ རིགས་རུས་དང་། ཆོས་ལུགས་	གསར་དུ་བཙུགས་པར་མཛད། སྦྱོབ་སྦྱོང་ལ་སྦྱལ། ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཕྱག་ལས་མཛད། མི་མང་གི་ཕན་བདེའི་ཆེད་དུ་མཛད།



སྒྲིབ་ཚན་རྒྱུག་པ།

ནམ་དབྱེ་གཉིས་པ།

བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་སྒྲིན་པའི་ནམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། གཉིས་པ་ལས་སྤྱི་
བྱ་བ་ཟེར། དྲན་ནི། སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད། སྤྱི་རྒྱ་ལ་ནི། ས་སྤྱི་ག་བ་དྲག་
མཐའ་དུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། །འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་རྒྱ། །ཞེས་པ་ལྟར་ཡིན།

ས་	སྤྱི	ལ་དྲགས་སྤྱི་བསྐྱོད།
ག་ བ་ ད་དྲག །	དུ	གཡག་དུ་བརྒྱས། ཐབ་དུ་གཟིགས། ཚལ་དུ་བསྐྱོད།
ང་ ད་ ན་ མ་ ར་ ལ་	རྒྱ	ཞིང་དུ་བརྒྱས། སྒོད་དུ་ཐེབས། ཁོར་འཛིན་དུ་གཟིགས། ནམ་དུ་བརྒྱག ། གར་དུ་སྒོང་། གལ་དུ་བརྒྱས།

འ་ མཐའ་མེད།	ར	ནམ་མཁར་འཕུར། ཏར་བཞོན།
འ་ མཐའ་མེད།	རྒྱ	ནམ་མཁའ་རྒྱ་འཕུར། ཏ་རྒྱ་བཞོན།
ན་ ལ་	མདུན་ན་རྒྱགས། རྒྱབ་ལ་སྒོང་།	

ལ་དོན་བདུན་གྱི་ནང་ནས་ན་དང་ལ་གཉིས་པ་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པས། རྗེས་འཇུག་དང་
ཡང་འཇུག་ལ་ལྟོས་མི་དགོས། སུ་སོགས་ལྔ་ལྟོས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་མིང་ཅི་ཡིན།

༡༦ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ངོ་པོ་གང་ཡིན།

༡༧ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལ་ཕྱད་ཅི་ཅམ་ཡོད།

༡༨ དུ། རྗེས་འཇུག་གང་དང་གང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་གས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ལ་ལ་དོན་རྣམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་ཀུན་ཏུ་གང་དང་གང་ཐོབ་པ་མ་ནོར་བར་སྒྲིང་ས།

སུ་	ཅུ་	དུ་	ར་	ཏུ་	ཅུ་
-----	-----	-----	----	-----	-----

སྒྲིང་ཕྱོགས་.....སོང་།

ཡུལ་.....བསྐྱོད།

གཤམ་.....སོང་།

སྒྲིང་གྲ་.....བསྐྱོད།

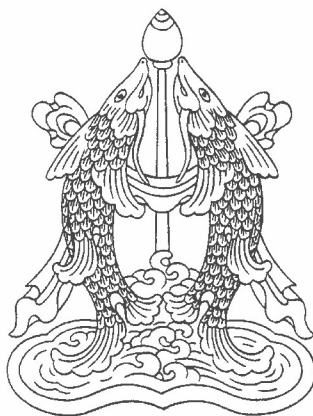
མདའ་.....བརྒྱས།

པང་.....ཁྱུར།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

ཡི་གེའི་དག་ཆ་དང་དོན་ཀླན་ངེས་པར་གྱིས།

ཐབ། = མེ་གཏང་སའི་ཐབ།	ཐབས། = ཐབས་བརྒྱ་རྩལ་སྟོང་།
གཟིགས། = མིག་གིས་ལྟ་བ།	གཟིག = གཙན་གཟན་ལྟ་གཟིག
ཚལ། = རྒྱུད་ཚལ།	མཚལ། = མཚལ་དམར་པོ།
སྟོད། = སྟོད་སྟོད་ཀྱི་སྟོད།	བསྟོད། = བསྟོད་ར།
རྒྱབ། = མདུན་མིན་པ་རྒྱབ།	བརྒྱབ། = རྫོ་སྟོགས་བརྒྱབ་པ།
བཞོན། = རྟ་སྟོགས་ལ་བཞོན་པ།	གཞོན། = མོ་ན་རྒྱང་རྒྱང་།
མདུན། = རྒྱབ་མིན་པ་མདུན།	བདུན། = བྱངས་ཀྱི་བདུན།
པང་། = ཐུ་བ།	དཔང་། = དཔང་པོ།
མདའ། = མདའ་མོ།	གདའ། = འདུག
ཡུལ། = རྫོང་གསེབ།	གཡུལ། = དམག



སྒྲོབ་ཚན་བདུན་པ།

ཆོག་སྒྲུ།

མ་བྲ། གུར་ཀུམ། ཞུམ། ར་མོང་། སྐར་མ། ཐོ་རངས།
འཚངས་ཀ། སྐར་ག། ཟུང་མ། ཉམ་ཚུང་། མཛིང་པ། བཏཱ་ཤིས།

བཏཱ་ནི་བཏཱ་ལ་ཤིས་སོང་། འོན་ནི་འོན་ལ་གྲུབ་སོང་།།

བཏཱ་ཤིས་འོན་གྲུབ་གཉིས་ལ། །འགྱུར་བ་ཡོང་ས་མི་འདུག །



ཁྱོད་ནི་ཚུ་གར་མ་བྲ། །ངན་ཁ་ཆེད་གུར་ཀུམ།།

སྒྲེས་ས་སྒྲེ་ཡུལ་མི་གཅིག །འདྲོམ་ས་ནམ་ཚུལ་བུམ་པ།།

ཞུམ་འབྲས་ཕྱི་ལོག་ཁིམ་པོ། །སྐར་གའི་ནང་ལོག་ཁིམ་པོ།།

ལ་སྟོད་བྲེ་མ་ཀར། །བྲེ་ནང་གཉིས་ཀ་ཁིམ་པོ།།



ར་མོང་མཛིང་པ་རིང་ཡང་། །ཕར་ཁད་རྩ་ལ་མི་སྟོབ།།

རི་བོང་སྐྱག་ལག་ཐུང་ཡང་། །ལ་མགོ་འདྲ་འདྲ་བརྒྱབ་ཡོང་།།

མི་ཚོ་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག །ཆིབས་སྒྲགས་བསྒྲིགས་ནས་ཕེབས་སོང་།།

ཉམ་ཚུང་ཐོ་རངས་སྐར་ཆེན། །རང་མགོ་ཐོན་ནས་སྒྲེབ་ཡོང་།།

དཀར་ཡིལ་དཀར་སང་གཅིག་ལ། །རི་མོ་བྱ་གཞི་སྟག་སྟག་བརྒྱད།
དེ་འདྲ་དཀར་ཡིལ་འབྱོར་གྱང་། །རི་མོ་འབྱོར་ས་མི་འདུག །

དཀར་ཡིལ་དཀར་སང་ནང་ལ། །སེ་རྩེ་ཡི་འོ་མ་ལྷག་སྟེང་།
ནག་པོའི་ཐིགས་པ་མ་བརྒྱབ། །སྒྲུབ་སྟེང་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

དགེ་ཆོན་ལ་ཤོད་ལྷས།

༡༥ ཁྱོད་དང་ང་སྟེ་ཡིན།

༡༦ རྩེ་རྩེ་ལྷ་ལྷ་པ་གང་ཡིན།

༡༧ ཕྱི་ནང་ཞི་མ་པོ་ཡོད་པའི་བྱེ་མ་ཀ་རའི་དོན་ཅི་ཡིན།

༡༨ དཀར་ཡིལ་ནང་གི་སེ་རྩེ་འོ་མ་ལ་ནག་པོའི་ཐིགས་པ་ནས་གོ་བྱ་གང་ཡིན།

༡༩ མི་ཆོ་སྐར་མ་སྒྲིན་དུག་སྟེ་ལ་ཆོག་བཏང་བ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྩམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

བྱ་གར། ཁ་ཆེ། རི་མོ། མ་བྱ། དཀར་ཡིལ།

སྒྲིབ་ཚན་བརྒྱུད་པ།

སྒྲིག་ཁྲད།

སྒྲིག་ཤུགས། བྱ་རེ་མེ་ལོང་། པར་སྐྱུན་འཕུལ་འཁོར། བཀའ་བཀོད། སྒྲིག་འཕྲིན།
སྐར་རྩུ་ས། གནམ་གཤིས་ཚན་རིག་སྒྲིག་བརྒྱུན། མི་གཟུགས་འཕུལ་འཁོར། དངུལ་ཁང་།



སྒྲིག་ཁྲད་ནི་དཔྱད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱི་སྒྲི་ལོ་༡༩༩༩

ལོར་སོ་མ་བྱས། དེ་ནི་སྒྲིག་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུལ་
བའི་འཕུལ་འཁོར་ལ་མཚན་ཅན་ཞིག་ཡིན། ལན་ཤིན་
དུ་ཐེབས་དཀའ་བའི་དེ་བ་མང་པོར་སྒྲིག་ཁྲད་ལ་བརྟེན་
ནས་ལན་མཁྱོགས་པ་ཐོབ་བྱུང། དེ་ལ་གཟུགས་མཐོང་
བརྒྱུན་འཕྲིན་འདྲ་བའི་ཤེལ་སྒོ་ཅན་གྱི་སྐུ་མ་ཞིག་འོང། དེ་

ལ་བྱ་རེ་མེ་ལོང་ཟེས། དེ་དང་མཉམ་དུ་མཇུག་མཚན་པར་ཅུ་ཞིག་འོང། དེ་བརྒྱུད་ནས་སྒྲིག་
ཁྲད་ལ་ལས་གང་སྐོ་འདོམས་བྱས་ནའང་བྱ་རེ་མེ་ལོང་ནང་གར་བ་ཡིན། སྒྲིག་ཁྲད་ལ་པར་
སྐྱུན་འཕུལ་འཁོར་མཐུད་ནས་པར་ཡང་བརྒྱབ་བྱུང་བ་ཡིན། སྒྲིག་ཁྲད་ཚང་མས་མི་ཡིས་བཀའ་
བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་པ་ཡིན། མི་ཡིས་སྐོ་འདོམས་བྱེད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་
འགྲུལ་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྒྲིག་ཁྲད་ཅིག་ད་བར་བཅོས་བྱུང་མེད།

བཅོ་བྲུ་ཁང་ཀུན་གྱི་འཕུལ་འཁོར་ཚང་མ་སྒྲིག་ཁྲད་ཀྱི་དབང་ལོག་དུ་ཡོད། བཅོ་བྲུ་འི་
ནང་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཚང་མ་ལ་སྒྲིག་ཁྲད་ཀྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཡིན། མི་ཤུགས་འཕུར་
མདའ་དང་། གནམ་གྲུ། སྐུ་མ་འཁོར། མི་འཁོར་སོགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཚང་མ་སྒྲིག་ཁྲད་ལ་

བདེན་ནས་བྱེད་པ་ཡིན། དེང་སང་མྱོག་ཁྲད་ལ་མ་བདེན་པར་གནམ་གུ་དང་། མེ་ཕྱགས་འཕྱར་
མདའ། ལྷ་རྩལ་སོགས་ལ་བཀའ་གཏོང་མི་བྱལ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཟུགས་པོའི་ནང་གི་ཆ་གས་ཀྱན་ལ་མྱོག་ཁྲད་བརྒྱད་ནས་བཞག་དཔྱད་བྱེད། ནད་པ་
ནམས་ལ་བཞགས་བཅོས་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱན་ལས་སྤྲོ་མོའི་ཐོག་ནས་བཞག་ཐུབ། མྱོག་ཁྲད་
ལ་བདེན་ནས་ཀེ་ལོ་མི་ཤར་སྤྲོད་ཐུག་མང་པོའི་པ་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་མི་ལ་མྱོག་འབྲིན་དང་པར་
སོགས་བསྐྱར་ཐུབ། མ་ཟད་དེའི་ལན་ཡང་དེ་མ་ཐག་འཁྱོར་ཐུབ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱན་གྱི་སྤྱང་སྤྱོད་
ཀྱི་ལས་དོན་མང་པོའི་ཐོག་ལ་མྱོག་ཁྲད་ཏུ་ཅང་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད། ལྷ་རྩལ་ལ་བདེན་ནས་
གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྒོར་གནས་ཚུལ་འཁྱོར་བ་ནམས་མྱོག་ཁྲད་བརྒྱད་བཞག་དཔྱད་བྱས་ནས་གནམ་
གཤིས་ཚན་རིག་པས་འབྱུང་འགྱུར་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྒོར་སྤྲོན་བཅུ་གཏོང་བ་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱ་གར་
ལྷ་བུའི་སོ་ནམ་ཁིང་ལས་ལ་བདེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཐུག་ཀྱང་ཀྱན་གྱིས་མྱོག་ཁྲད་ནང་གཡེངས་པའི་རིགས་སྤྲོ་ཆོགས་ཅེ་བ་དང་། མྱོག་བརྒྱན་
ཡང་ལྷ་བྱལ་བ་ཡིན། སྤྲོན་གྱི་དུས་སུ་མི་མང་པོས་དཀའ་ལས་བརྒྱབས་ནས་དེ་བ་དང་། མྱོག་
བརྒྱན་སོགས་བཅོས་པ་ཡིན། དེང་སང་མྱོག་ཁྲད་ལ་བདེན་ནས་ལས་སྤྲོ་མོར་དཔེ་དེ་བ་དང་། མྱོག་
བརྒྱན་སོགས་བཅོས་སྤྲོན་བྱེད་ཐུབ།

དེང་སང་མི་གཟུགས་འཕྱུལ་འཁོར་བཅོ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེ་ལ་དཔྱིན་ངའི་སྐད་དུ་རོ་
པོ་ཤ་ཅེས་ཟེར། དེ་ལ་གང་བསྐྱོས་ཀྱང་མྱོག་ཁྲད་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་ཡིས་བཅོ་དཀའ་བའི་
ལས་སྤྲོ་མང་པོ་ཞིག་མི་གཟུགས་འཕྱུལ་འཁོར་གྱིས་ལས་སྤྲོ་མོ་མཉམ་བྱེད་ཐུབ། མྱོག་ཁྲད་ལ་
བདེན་ནས་ཚུ་ཆོད་ཉི་ཤུ་ཅེ་བཞིའི་རིང་དངུལ་ནམ་དགོས་ནའང་དངུལ་ཁང་ནས་འདོན་ཆོག་པ་
ཡིན། དེ་ལྷ་རྩལ་བཀོ་ལ་ཤེས་ན་མྱོག་ཁྲད་ནི་མི་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན།

ཆོག་དོན།

ཆོག་ཆད། = ཀམ་མི་བྱ་ཏེ།	གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། = རེ་ལི་ཕྱེ་རན།
བྱ་རའི་མེ་ལོང་། = མོ་ནི་ཏེ།	མཛུབ་གནོན་པར་ཅ། = ཀེ་པོ་ཏེ།
པར་སྐྱེན་འཕྲུལ་འཁོར། = བིན་ཏེ།	མེ་ཤུགས་འཕྱར་མདའ། = རོ་ཀེ་ཏེ།
མེ་འཁོར། = རེ་ལ།	སྐར་རྩམ། = སི་ཏ་ལེ་ཏེ།
ཆོག་འཕྲིན། = ཨི་མེ་ལ།	ཆོག་བརྟན། = ཐེ་ལི་མ།
དུལ་ཁང་། = བེ་རྒྱ།	

སྦྱོང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༥ ཆོག་ཆད་སུ་ཡིས་ནམ་སོ་མ་བྱས།
- ༡༦ དངོས་པོ་གང་དང་གང་གི་འཆར་གཞི་ཆོག་ཆད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་བཞིན།
- ༡༧ ཆོན་རིག་པ་ཀྱན་གྱིས་འབྱུང་འབྱུར་གནམ་གཤིས་ཀྱི་སྐོར་སྦྲོན་བདེ་ཅི་ལྟར་གཏོང་བཞིན།

སྦྱོང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆུང་བ་རྣམས་དག་པོར་གྲིས།

མཆོན་རིག་པ། མེ་བྱུག་འཕྲུལ་འཁོར། ནད་པ། ཆོག་བརྟན། བག་བཅོས། རོན་བད།
 དུལ་ཁང་། ཉུར་འཕྲིན། ལོག་ཤུགས། ནམ་དུ། རུམ་འཁོར། ཅ་རའི་མེ་ལོང་།
 པར་སྐྱེན་འཕྲུལ་འཁོར། བསོད་ནམས་ཞིང་ལས། བན་ཐོག་

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

ག་གམ་གསལ་བར་སྒྲིང་ཀུན་མ་ནོར་བར་སྒྲིང་ས།

- ༡༥ གཟུགས་པོའི་ནང་གི་.....ཀུན་ལ་.....བརྒྱད་ནས་བཏག་དཔུང་བྱེད་པ་དང་།
ནད་པ་.....བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་.....བཞག་ཐུབ།
- ༡༦ ཐུག་གུ་ཆོས་.....ནང་གཡེངས་པའི་རིགས་.....ཅེ་བ་དང་།
ཡང་ལྟ་ཐུབ་པ་ཡིན།
- ༡༧ དེ་ལྟར་.....ཤེས་ན་ཆོག་ལྷད་ནི་.....ཕན་ཚོགས་.....ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་བཞི་པ།

གཡོན་གྱི་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་མཐུག་གཡས་ནས་བདམས་དེ་བྲིས།

གཡོན།	གཡས།
༡༥ སྒྲོ་བ་ལྟའི་ལས་ཁུངས་ལ་	ལྟ་ལོ་ཡང་ལྟ་ཐུབ།
༡༦ སྒྲོག་ལྷད་ནང་	མི་རྣམས་ལ་ཕན་ཚོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།
༡༧ སྒྱུ་ལོ་༡༩༩༩ ལོར་	ཐུར་འབྲིན་ད་ལྟ་རང་འབྱོར་ཐུབ།
༡༨ ལེ་དབར་སྒྲིང་ཐུག་མང་པོའི་ཕ་རོལ་དུ་	བཟོ་སྐྱུན་བྱས་ཡོད།
༡༩ དེང་སང་མི་གཟུགས་འཕུལ་འཁོར་	སྒྲོག་ལྷད་མོ་མ་བཅོས།
༢༠ སྒྲོག་ལྷད་ནི་	སྒྲོག་ལྷད་ཡོད།

སྒོ་བ་ཚན་དགུ་པ།

ཕུག་པོ་དངོས་མ།

བདེ་སྦྱིད་སྒྱིང་། སྦྱེལ་སྒྲངས། ཡོས་རྩོ། ལྡང་ཙམ། བསམ་མཐོ། ཅི་པ། བཀྲར་
མི། བརྟན་པོ། ཀུན་ངག་ཆག་སྟོང་། བྱད་དུ་འཕགས། འཇིག་རྟེན། བཙོན་
འགྲུམ། སྒོ་བ་གྲ། སྒྲངས་པ།



བདེ་སྦྱིད་སྒྱིང་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ནང་མ་
བྱ་གཉིས་ཡོད། མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆེ་སྦྱེལ་
སྒྲངས་ཏེ་ཅང་སྦྱོར་ཡོད། ཨ་མ་དེ་བྲིམ་
མཆོས་དང་རོ་མེས་ཀུན་ལ་ས་འདེབས།
ཚུ་ལེན་དང་། བལ་འཁེལ་བ་དང་ཡོས་
རོ་བ་སོགས་བྱས་ནས་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་
བ་སྦྱེལ། ཉིན་ཅིག་ཨ་མ་དེ་བྲིམ་མཆོས་

ཞིག་ནས་ལས་ཚར་ཏེ་ནང་དུ་ལོག་ དེ་དུས་བྱ་དེ་བསམ་མཐོ་གཏོང་གིན་ཡོད་པ་མཐོང་།

ཨ་མ། ——— བྱ་བྲིད་རང་གིས་བསམ་མཐོ་མང་པོ་ཞིག་གཏོང་འདུག་ཅི་ཡིན། ང་ལ་ཤིད་དང་
ཟེར།

བྱ། ——— ཨ་མ་ལགས། ང་དང་གཉིས་ཀ་ཏེ་ཅང་ཉམ་ཐག་བྱ་བྱག་ཡིན་པས་མི་ཆེ་སྦྱིད་
པོ་མཉམ་བསྐྱལ་བྱུང་བྱུང་། ཟས་གོས་ལྡང་ཙམ་ཡང་མེད། ངས་རྒྱ་ཚོར་

འོང་པའི་ཐབས་ཤིག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་ཁོར་ཡོད་ན་ཕྱག་པོ་
ཞིག་འགྱུར་བྱ་ཡིན་ནོ།

ཨ་མ། ——— བྱ་ཕྱག་པོ་ཅི་ལ་ཟེར་རམ།

བྱ། ——— ཨ་མ་ལགས། རྒྱ་ཁོར་དང་། ས་
གནི་དང་ལ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལ་
ཕྱག་པོ་ཟེར། གང་དུ་ཆ་ནའང་
མི་ཀྱན་གྱིས་ཅི་བ་དང་བཀྱར་སྟེ་
བྱེད། ཞིམ་ཟས་དང་འཇམ་



གོས་ལེགས་ཤོས་གོན་ཐུབ། རྒྱ་ཁོར་མེད་ན་ནི་དེང་སང་མིའི་གས་སུ་འང་མི་ཆུད།

ཨ་མ། ——— ཁྱོད་རང་གིས་ཟེར་བ་དེ་བདེན། འོན་ཀྱང་རྒྱ་ཁོར་དང་དངུལ་ཡོད་པ་ཀྱན་བཏན་
པོའི་ཕྱག་པོ་མིན། རྒྱ་ཁོར་ནི་ཆར་བྱ་སྒྲ་མོ་དང་། ཀྱན་མ་དང་ངག་པའི་འཇིགས་
བ་དང་། སྟོར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། རྒྱ་ཁོར་དེ་ཀྱན་ལས་ལྷག་པའི་ཁོར་བྱད་དུ་
འཕགས་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཡོད་ན་ཕྱག་པོས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན། བྱ་རང་གིས་
དེ་ལ་འབད་དགོས།

བྱ། ——— ཨ་མ་ལགས། འོ་ན་རྒྱ་ཁོར་བྱད་དུ་འཕགས་པ་དེ་གང་ཡིན། ངས་ངེས་པར་དུ་
རྒྱ་ཁོར་དེ་འོང་ཐབས་ལ་འབད་ཆོག

ཨ་མ། ——— བྱ། དེ་ནི་ཡོན་ཏན་ཡིན། ཨ་མའི་ངོ་། གལ་ཏེ་སུ་ཞིག་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན།
ཀྱན་མ་དང་ངག་པས་འཕྲོག་མི་ཐུབ། ཅི་ཙམ་བཀོལ་ཡང་མི་ཆར། གང་དུ་ཆ་
ནའང་བྱེར་ཆོག དུས་ནམ་དགོས་ནའང་ལེན་ཆོག ལན་གྲངས་ཅི་ཙམ་འཆོང་

ཡང་རིན་ཐོབ། དེ་ཡོད་ན་གང་དུ་ཆ་ནའང་སྐྱིད། ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་ཐུབ་ན་དེ་
བས་ཕྱག་པོ་འཛིག་ནི་ན་མེད།

བྲ། ——— ཨ་མ་ལགས། བདེན་པར་དེ་ནི་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའི་རྒྱ་ཁོར་ཡིན་འདུག ངས་
ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་བཙོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་ཡོན་ཏན་སྤྱང་པའི་ཐབས་
ལ་འབད་ཡིན་ཞུས།

ཨ་མ། ——— བྱ་ཁྱོད་རང་གིས་བཙོན་འགྲུས་བྱས་ཏེ། ཡོན་ཏན་སྤྱང་ན་མཁས་པ་ཆེན་པོར་འགྱུར་
ཡོང་། མ་ཚད་ཆེན་པོའི་གོ་ས་ཐོབ་ཐུབ། ཕྱག་པོ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་བཀྱར་བའི་
ཡུལ་དུ་འགྱུར། མ་ཟད་རང་གི་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་ལས་དང་མིང་གཉིས་འཛིག་ནི་ན་
འདིའི་ནང་མ་འཆི་བར་ལུས་ཐུབ།

བྲ། ——— འོ་ན་ངས་དེ་ལྟར་བྱའོ་ཟེ་ར། དེ་ནས་བཟུང་སློབ་གྲར་ཆག་མེད་སོང་། བཙོན་
འགྲུས་ཆེན་པོས་ཡོན་ཏན་སྤྱངས། ཉིང་ན་མཁས་པ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཏེ་ཆེན་པོའི་
གོ་ས་ཐོབ། ཉམ་ཐག་དཔུལ་བ་ཅན་ཀུན་བསྐྱེད་ལ་འབྱོངས། ཡུལ་ཀུན་ལ་ཡར་
རྒྱས་ཆོད་མེད་བྱས། དེ་ནས་བཟུང་མ་ཐུ་གཉིས་སྐྱིད་ཅིང་རང་དོན་དང་གཞན་
དོན་གཉིས་ཀ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

ཐུ

བུ་ལ་སྙིང་རུས་ཡོད་ན། །ཨ་མའི་བསམ་དོན་བསྐྱབ་ཆོག །

གཞོང་ལ་རྩོད་རེ་ཡོད་ན། །དྲོ་ལ་ཨི་བྱུང་འཕེགས་ཆོག །

ལྷ་མོ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། །དེ་ལ་ཕྱག་པོ་མི་ཟེར།།
 ཡོན་ཏན་ནོར་བུ་ཡོད་ན། །ཕྱག་པོ་དངོས་མ་ཡིན་ནོ།།

བསགས་པའི་ལྷ་མོ་མང་ས་སྤྱོད། །བཀོག་སྟེ་འབྱེར་མཁན་མང་པོ།།
 ཡོན་ཏན་རིག་གནས་ལྷ་མོར། །ནམ་ཡང་རང་དང་མི་འབྲལ།།

ཆོག་དོན།

ཉམ་ཐག = སྒྲིམ། འུ་ཕུག	ཟས་གོས། = བཟའ་བུ་དང་གོས་ལག
བཀྱར་སྟེ། = བཅི་བ།	ལེགས་ཤོས། = ལྷ་ལ་ཤོས།
བྱད་དུ་འཕགས་པ། = དད་ཅན། མ་རྒྱལ་བ།	འབད་ཆོག = བརྩོན་ཆོག

སྒྲིང་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ མ་བུ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆེ་སྐྱེ་ལ་སྤངས་ཅི་སྟར་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༦ བུ་དེ་ཅི་འདྲི་བྱེར་བསམ་སྒོ་གཏོང་གིན་ཡོད།
- ༡༧ ལྷ་མོར་ཀྱི་ཕྱག་པོ་ལ་ཅི་འདྲི་འཛིགས་པ་ཡོད།
- ༡༨ བྱད་དུ་འཕགས་པའི་ནོར་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༩ བུ་དེས་བརྩོན་འགྲུས་བྱས་ཏེ་ཡོན་ཏན་སྤངས་པས་ཅིར་གྱུར།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་འགྲིགས་པ་ནམས་ལ་འགྲིག་ནགས་✓ དང་ཚོར་པ་ནམས་ལ་ཚོར་ནགས་✗
 ཐོངས།

ཀ། ཡུལ་ཞིག་ན་པ་མ་སྤྱན་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁ། ཁོང་ཀུན་གྱི་མི་ཆེ་སྤྱད་པོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ག། ཨ་མས་བུ་ལ་རྒྱ་ཚོར་གྱི་ཕུག་པོ་ཕུག་པོ་མིན་ཟེར།

ང། བུ་དེས་བཙོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་བྱས།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆོག་ནམས་ཀྱི་དག་ཆ་དང་བྱད་པར་ཤེས་པར་བྱོས།

བརྟན། = བརྟན་པོ།	བརྟན། = གཞན་ལ་ལམ་དང་ཆོས་སོགས་བརྟན་པ།
ཕུག = ཕུག་པོ།	ཕུགས། = སེམས་ཅན་གྱི་ཕུགས།
འཕགས། = འག་པོ།	ཕག = ཏུད་འགྲོ་ཕག་པ།
ཐབས། = ཐབས་ཤེས།	ཐབ། = མེ་གཏང་སའི་ཐབ་པ།
འཇིཾ་པ། = གཞན་ལ་འཇིཾ་པ།	འཇིག་པ། = ཁང་པ་སོགས་འཇིག་པ།
ཉམ། = ཉམ་རྒྱུད། ཉམ་ཐག	ཉམས། = ཉམས་ལེན་ལྟ་བུ།
སྒ། = སྒ་མོ།	སྒ། = གོང་མ། རུང་པ།

སྒོ་བ་ཚན་བརྒྱ་པ།

ལེགས་བཤད།

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ། །

ཆེ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་གྱང་།།

སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི།།

ནོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།།



ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་སྐྱེ་བོ་གྱུན།།

མ་བསྐྱུས་པར་ཡང་རང་ཉིད་འདྲ།།

དེ་ལྡན་མེ་ཉོག་གྱུང་རིང་ཡང་།།

བྱང་བ་སྤྲིན་གྱི་ཆོགས་བཞིན་འཁོར།།

སྐྱས་ཤིང་བསྐྱུལ་པར་གྱུར་པ་ན།།

དུད་འགོ་ལ་ཡང་གོ་བ་སྐྱེ།།

མ་བསྐྱུལ་གཞན་གྱིས་མ་སྐྱས་པར།།

བསམ་པ་ཤེས་ན་མཁས་པ་ཡིན།།



མཁས་པ་སློབ་པའི་དུས་ན་སྟུག།

བདེ་བ་འདོད་ལ་མཁས་མི་སྤྲོད།

བདེ་བ་རྒྱུད་ལ་ཆགས་པ་དེས།

ཆེན་པོའི་བདེ་བ་ཐོབ་མི་སྤྲོད།

ཉག་ཏུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་པ།

དེ་ཡི་སྦྱོད་པ་སྟུགས་དང་མཚུངས།

བཟའ་བདུང་འབའ་ཞིག་དུད་འགྲོས་ཀྱང་།

བསྐྱབ་པར་བྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ།

——ས་པའ་ཀུན་དགའ་བྱུང་མཆོད།

ཆིག་དོན།

རིག་པ། = ཡོན་ཏན། རྣམ་དཔྱད།	ནང་པར། = རྩོམ་ས།
འཆི་བ། = དབུགས་ཆད་བཞིན་པ།	སྒྲེ་པོ། = མི།
རྒྱུད་རིང་། = ཐག་རིང་།	སྒྲས་པ། = ཟེར་པ།
བསྐྱལ་བ། = གཞན་ལ་བསྐྱལ་བ།	སྟུག = སྟུག་པོ། མནག་བར་དོ།
བདེ་བ། = སྤྲོད་པོ།	འདོད་པ། = དགོས་པ།
ཉག་ཏུ། = དུས་རྒྱུན།	གཞན་དོན། = གཞན་ལ་ཕན་པའི་ལས།
སྟུགས། = དུད་འགྲོ། རྩོམ་ས་དང་།	མཚུངས། = རང་བཞིན། འདྲ་བ།
བཟའ་བ། = ཁར་རྒྱུ་སྟེགས་ཟ་བ།	བདུང་བ། = རྒྱ་སྟེགས་འཕྱང་བྱེད་པ།
འབའ་ཞིག = རྒྱུད་པ། ཁོ་ན།	བྱས་པ། = ཐུབ་པ།

སྒྲིང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་ཅིའི་ཕྱིར་བསྐྱབ་དགོས།

༡༦ ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་ཡན་ཐོགས་གང་ཡོད།

༡༧ མཁས་པ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཟེར།

༡༨ བདེ་བ་ཆུང་ལ་ཆགས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད།

༡༩ ཏག་ཏུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་ན་མི་དེའི་སྒྲིད་པ་ཅི་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

འོག་གི་སྒྲིང་པ་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་ཆོགས་བཅད་ཀུན་ཆ་ཆང་བར་བྱས་ཏེ་བྲིས།

མཁས་པ་.....སྐྱུག །

.....སྒྲིད་ལ་.....མི་སྲིད།

བདེ་བ་.....ལ་ཆགས་.....།

.....བདེ་བ་ཐོབ་མི་སྲིད།

ཏག་ཏུ་.....མི་སེམས་པ།

.....སྒྲིད་པ་.....མཆུངས།

བཟའ་བཏུང་.....དུད་འགོས་.....།

.....པར་རྒྱས་པ་.....ནམ།

ཕྱོད་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀྱན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

རིག་པ། བཅོལ་བ། ཡོན་ཏན། སྐྱེ་པ། བསམ་པ། བདེ་བ། ཆགས་པ།

ཕྱོད་ཚན་བཞི་པ།

འོག་གི་དག་ཆ་ཀྱན་མཚོར་བར་ཤེས་པར་གྱིས།

ཕྱགས། = རྟེན་འགྲོ།	ཕྱག = ཕྱག་པོ།
ཕྱོད། = ཀྱན་ཕྱོད།	གཅོད། = བེང་སོགས་གཅོད་པ།
བཟུང། = བཟུང་བ།	གཟུང། = གཟུང་ཉི་མ་སོགས།
འཆི་བ། = དབུགས་ཆད་བཞིན་པ།	མཆི་བ། = ཡོད་པ།
མ་བསྐྱུས་པ། = བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱུས་པ།	མ་འདུས་པ། = རང་བཞིན་གྱིས་མ་འདུས་པ།
སྐྱག = སྐྱག་པོ།	འདུག = ཡོད་པ།
ཆགས། = ཆགས་ཞེན།	ཆག = རྩ་མ་སོགས་ཆག་པ།

དགེ་ཆན་གྱིས་ཡི་གའི་དག་ཆ་མཉམ་དོན་གང་ཡིན་མཚོར་བར་མཛད་དེ་སློབ་ཕྱག་ཀྱན་ལ་བསྐྱབ་དགོས།

དཔེར་ན། ཕྱགས། ངའི་ནང་དུ་རྟེན་འགྲོ་བ་ཕྱགས་གཉིས་ཡོད།

ཕྱག ཁོང་ནི་དཔལ་འབྱོར་ཅན་གྱི་ཕྱག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་མེད། ལྟ་བུ།

སྒོ་བ་ཆན་བཅུ་གཅིག་པ།

གནས་ཆེན་བཞི།

དོ་ཤེ་གདན། མངའ་སྡེ། ཆོས་རྒྱལ་མཉམ་མེད། བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་སྐུ།
 སྐུ་བརྒྱན། དོ་རིང་། ཉགས་ཆལ། ཡུལ་འཛི་སྒོང་པོ།



སྒོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་
 གནས་ཆེན་བཞི་ནི། དོ་ཤེ་གདན་དང་། ཡུལ་འཛི་ནི།
 སྐུ་བརྒྱན། ལྷ་མཆོག་གྲོང་བཅས་ཡིན། དོ་ཤེ་གདན་ནི་
 སྒོན་པ་བྱུང་བྱུང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་གནས་ཡིན་པས་
 གནས་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཡིན། དེར་སངས་བུ་རྒྱུ་
 མངའ་སྡེའི་གཡུ་རྫོང་ཁོངས་སུ་བཞུགས་ཡོད། དོ་ཤེ་གདན་
 དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་དང་། བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་སྐུ། སྒོན་

ལྷ་སའི་དོ་བོ་བཞུགས་པའི་བཞུགས་ཁྲི། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ཞབས་རྗེས་ཆ་གཅིག་དང་ཡ་གཅིག་
 རྟེན་གསུམ། འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱེ་བའི་སྐུ་བཞེངས་པའི་དོ་ཡི་དུ་མིག་
 སོགས་བྱིན་རྒྱལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད།

ཡུལ་འཛི་ནི་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་སྐུ་འབྱུངས་པའི་གནས་
 ཡིན། ད་ལྟ་བལ་ཡུལ་གྱི་ཁོངས་སུ་ཡོད། དེར་སྒོན་པ་བཅོམ་
 ལྷན་འདས་ཀྱི་ཡུམ་ལྷ་མོ་སྐུ་འཕྲུལ་མའི་སྐུ་བརྒྱན་དང་། ཆོས་
 རྒྱལ་མཉམ་མེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པར་མཛད་པའི་དོ་རིང་ཞིག་ཡོད།



དོ་རིང་དེ་ར་སངས་རྒྱལ་ཕྱགས་རྗེ་ཅན་འཁྲུངས་པའི་སྐོར་བྲིས་ཡོད།

ཐུ་རྒྱུ་ཆུ་མི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་ཀུན་ལས་རྩིང་ཤོས་ཡིན། དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུ་ཏྲ་ཏར་ཕྱེད་ཤིང་གི་



མངའ་སྡེའི་ནང་ཡོད། གྲོང་ཁྱིམ་ནས་རྒྱ་བ་
ཚྭ་གས་སུ་སྤར་རྒྱུ་ཐུགས་དྲངས་སྤྱོད་ལྟར་བ་རི་
དྲགས་ཀྱི་ནགས་ཆལ་ཡོད། དེ་ནི་སྟོན་པས་འགོ་
མ་རང་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་པའི་གནས་
ཡིན། སངས་རྒྱལ་ཕྱགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་དགྲུང་
ལོ་སུམ་ཅུ་ལོ་ལྟར་ཐེབས་སྐབས་ཆོས་འགོ་མ་
རང་གསུངས་པར་མཛད། དེར་ཆོས་རྒྱལ་ལྟ་

ངན་མེད་ཀྱི་དོ་རིང་ཆག་གུམ་ཞིག་ཡོད། དེའི་སྡེང་གི་ཡི་གེ་ནམས་ལོ་ཉིས་སྟོང་སྟེན་གྱི་རྒྱ་གར་
གྱི་ཡི་གེ་ཡིན།

ལྷ་མཆོག་གྲོང་ངམ་ཀུ་ཤི་རྒྱ་གར་ནི་ཡུ་ཏྲ་ཏར་ཕྱེད་ཤིང་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད། དེ་ནི་
བཙེམ་ལྷན་འདས་སྐྱུ་ལྟ་ངན་ལས་འདས་པའི་གནས་ཡིན། དེར་བཟའི་ནང་པ་ཀུན་གྱིས་བཞེངས་
པའི་གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་ཡོད། དེ་ནས་ཀི་ལོ་མི་ཏར་གཅིག་ལྷག་ཙམ་ན་མཆོད་རྟེན་ཞིག་
པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ལུ་གུ་ཏར་བཙན་པ་བའི་
མཆོད་རྟེན་ཡིན། དེ་ནི་སྐྱུ་གདུང་ཞུགས་
ལ་འབྲལ་བའི་གནས་ཡིན། དེ་ལྟར་གནས་
ཆེན་བཞི་པོ་འདི་དག་མཇུག་ན་བསོད་
ནམས་མང་པོ་ཐོབ་པ་དང་། སྤྲིན་པ་མང་



པོ་འདག་པར་འགྱུར་བས། གནས་འདི་ཀྱན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མཇུག་གོས་ཞེས་སངས་ཀྱས་
ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་མདོ་ལས་གསུངས།

ཆེག་དོན།

སྟོན་པ། = ཆོས་ཡང་ན་ལམ་སྟོན་མཁན།	གཙོ་བོ། = དག་ཤོས། རྒྱ་བྱུང་།
སངས་རྒྱལ། = རྒྱལ་ཁབ།	སྐྱེ་འབྱུངས། = སྐྱེ་བཞུགས།
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ། = ཆོས་གསུངས་པ།	ལེ་དབར། = གི་ལོ་མི་ཏར།
ཐུང་ན་ལས་འདས་པ། = རྒྱུས་ཕུ་དམ་པ་གྲོངས་པ།	

སྦྱང་ཆེན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༥ བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་གནས་ཆེན་བཞི་གང་གང་ཡིན།
- ༡༦ རྗེ་རྗེ་གདན་དུ་བྱིན་ཆེབས་ཤིན་དུ་ཆེ་བ་གང་གང་བཞུགས་ཡོད།
- ༡༧ རྗེ་རྗེ་གདན་དང་ལུས་པོ་ནི་གཉིས་སྟོན་པས་མཛད་པ་གང་དང་གང་མཛད་པའི་གནས་ཡིན།
- ༡༨ གནས་ཆེན་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་སྐོར་ཡིག་ཐེང་བཞི་ལས་མི་ཉུང་བ་བྱིས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཡོན་གྱི་ཆོག་མཐུག་གཡས་ནས་བཅ་ལ་དེ་མ་ཞོར་བར་བྱིས།

གཡོན།	གཡས།
ཀ། རྩོམ་གདན་ནི་.....	སྐྱེ་འབྱུངས་པའི་གནས་ཡིན།
ཁ། ལྷ་མཆོག་གྲོང་ནི་.....	ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཡིན།
ག། ལུས་ཀྱི་ནི་ནི་.....	སྐྱེ་བྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་གནས་ཡིན།
ང། ལྷ་རྒྱལ་སྤྱི་ནི་.....	མཛོན་པར་སངས་རྒྱས་པའི་གནས་ཡིན།
ཅ། ལྷ་མཆོག་གྲོང་ནི་.....	ཡུལ་འདྲེས་པའི་གནས་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བརྩོད་པ་ཀྱུན་ལས་འགྲིགས་པ་ནམས་ལ་འགྲིག་ཏུགས་ ✓ དང་། རྩོར་བ་

ནམས་ལ་ཞོར་ཏུགས་ ✗ རྒྱབས།

ཀ། རྩོམ་གདན་ནི་ཡུལ་འདྲེས་པའི་གནས་ཡིན།

ཁ། གནས་ཆེན་བཞི་པོ་མཇུག་ན་བསོད་ནམས་མང་པོ་ཐོབ།

ག། ལུས་ཀྱི་ནི་བྱུང་མང་པའི་གནས་ཡིན།

ང། ལྷ་མཆོག་གྲོང་སྐྱེ་བྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་གནས་ཡིན།

ཅ། ལྷ་རྒྱལ་གནས་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཡིན།

སྒྲོལ་ཚན་བརྩ་གཉིས་པ།

རྒྱལ་རབས་ཁག་ལྔ་པ།

རྒྱལ་པོ་འབའ་འགན།

ཁོང་ནི་ཚེས་རྒྱལ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ལྗེའི་ལུ་པོ་གྲགས་པ་
འབྲུམ་གྱི་སྐུ་ཡིན། ཡབ་ཀྱི་རྗེས་སྲུ་ཁོང་ལ་དྲགས་གཤམ་ཕྱོགས་
ཀྱི་རྒྱལ་པོར་གྱུར། བ་མགོའི་མཁར་དང་གཏིང་སྒྲང་མཁར་
དུ་རེས་མོས་བྱས་ནས་བཞུགས། ཁོང་ནི་རྒྱལ་པོ་གཡོ་ཅན་དང་
འདོད་རྩམས་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་། ལ་དྲགས་གཤམ་སྟོང་གཉིས་
ཀའི་བར་ལ་དཀྱག་གཏམ་སྒྲ་ཚོགས་སྟེ་ལ་ཏེ། སྟོང་ཕྱོགས་ཀྱི་



རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་ལྗེའི་སྐུ་སྟོང་ཕྱོགས་མཚོག་ལྔ་བཀོངས། དེ་ནས་ཁོང་རང་གིས་ལ་དྲགས་
ཡོངས་ལ་དབང་བསྐྱུར། ཟངས་དཀར་ལ་དམག་བརྒྱབས། དེ་དུས་ཟངས་ལར་རྒྱལ་པོ་ར་
དུག་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ར་དུག་གིས་ཁོང་ལ་མགོ་བསྐྱུས་ནས་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་མངའ་
འོག་ཏུ་གྱུར། ཟངས་དཀར་དཔའ་གཏུམ་ལ་དམག་བརྒྱབས་ནས་མངའ་འོག་ཏུ་བཅུག དེ་ནས་
བཟུང་ཟངས་དཀར་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་ཏུ་ལྷུས། ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོ་ལ་ཟངས་དཀར་
ཀྱི་དཔའ་ལྷུ་མ་དང་ཟངས་ལའི་རྒྱལ་ཕྱན་གཉིས་ནས་ལོ་གསར་གྱི་སྐབས་ལོ་སྦྱིས་འབྲུལ་སྟོལ་ཡོད།
རྒྱལ་པོ་འདི་དམག་གཏིང་བ་དང་། རྒྱལ་སྲིད་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ཅིང་། ལ་དྲགས་
སྟོང་ཕྱོགས་དང་ཟངས་དཀར་ཀུན་བཅོན་འཕྲོག་བྱས། མངའ་འོག་གི་མི་མང་ཀུན་རྒྱལ་པོ་འདི་
ལ་དགའ་པོ་མེད་པ་ཡིན། དངོས་སུ་ཐོན་ཏེ་ངོ་ཚྭ་ལ་ནི་སུ་ཡིས་བྱེད་ཐུབ། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་

རྒྱལ་པོ་འགྱུར་བ་ལ་ནི་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཚང་དགོས། རྒྱལ་པོ་འདི་དོན་ཡང་། རྒྱལ་
 ནི་གཞན་མི་མང་ལ་དཔུང་ཤེད་དང་བཅན་དབང་བཏང་སྟེ་དབང་བསྐྱུར་ཞིང་། གཉལ་གནོན་བཟུ་
 གཞིག་གཏོང་མཁན་ཀུན་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོངས་ཏེ། མི་མང་བདེ་སྦྱིད་ལ་འགོད་པ་དང་། པོ་ནི་མི་
 མང་ཀུན་ལ་ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་མེད་པར་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྡན་པར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཟེར། རྒྱལ་
 པོ་སློ་བྱོས་མཆོག་ལྡན་ལ་སྤྲས་ཤིག་ཡིད་མིན་རྒྱལ་རབས་དག་ལས་མ་གསལ། རྒྱལ་པོ་འབའ་འགན་
 གི་ལྷམ་གྱི་མཚན་ལ་རབ་མཛེས་རྒྱལ་མོ་ལྟེ། །ཁོང་གཉིས་ལ་སྤྲས་གསུམ་ཡིད། སྤྲས་ཆེ་བ་
 ལྟ་དབང་རྣམ་རྒྱལ་དང་། བར་པ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ། རྒྱུང་བ་རྣམ་རྒྱལ་གྲགས་པ་བཅས་ཡིན།
 རྒྱལ་པོ་འདི་ལ་རྣམ་རྒྱལ་གདུང་རྒྱུད་གི་མེས་པོ་ཡང་ཟེར། གང་ལགས་ཟེར་ན། །ཁོང་གིས་རང་
 གི་སྤྲས་ཀུན་གྱི་མིང་གི་མཐར་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས་བཏགས། དེ་ནས་བཟུང་ད་ལྟ་བར་ལ་དྲགས་རྒྱལ་
 པོ་ཀུན་གྱི་མཚན་ལ་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས་འདོགས་སྟོན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་འདིས་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་ཕུག་ལས་
 ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཛད་པར་མངོན། མཐར་བ་མགོ་འི་རབ་བཏན་ལྷ་ཅེ་འི་མཁར་དུ་གྲོངས་སོ།།

ཆོག་དོན།

གཡོ་ཅན། = དྲང་པོ་མིན་པ།	འདོད་རྣམས། = བརྟམ་ཅན།
དཀྱུག་གཏམ། = བྲ་མ།	བཀོངས། = བསད།
ཡོངས། = ཚང་མ། གང་པོ།	གདུག་རྩུབ། = སྤྱིང་རྩེ་དང་སྤྱིལ་མེད་པའི་བྱ་བ་རྩུབ་པོ།
མངའ་འོག་དུ་བརྩུག་ = དབང་དུ་བསྐྱུས།	དགའ་པོ། = འཐད་པོ།
བཅན་འཕྲོག་ = དབང་བཏང་སྟེ་བཀོག་པ།	གཉལ་གནོན། = བཅན་གནོན།
བཟུ་གཞིག་ = ཐབས་གྱིས་བཀོག་བཅོམ་བྱེད་པ།	

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ རྒྱལ་པོ་འབའ་འགན་རྒྱལ་གྱི་སྤྲུལ་སྤྱུ་ཡིན།
- ༡༦ རྒྱལ་པོ་འདི་མཁར་གང་དུ་བཞུགས།
- ༡༧ ཟངས་དཀར་ལ་དམག་བརྒྱབས་ནས་ཅི་བྱས།
- ༡༨ རྒྱལ་པོ་འདི་ལ་ནམ་རྒྱལ་གདུང་རྒྱུད་ཀྱི་མེས་པོ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞུ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་རྒྱལ་རབས་དང་མཐུན་པར་བཞེད་བ་བྱོས།

ཡབ། སྤྲུལ་གཤམ་གསལ་རྒྱུད་དུ་དཀྱུག་གཏམ། འདོད་རྩམས། མངའ་འོག རྒྱ་བརྒྱུད།
རོ་རྒྱལ། བཙན་འཕྲོག

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་བ་ཀྱན་སྒྲོངས།

- ༡༩ ཁོང་རྒྱལ་པོ་.....ཞིག་བྱུང་།
- ༢༠ ལ་དུགས་.....གཉིས་ཀའི་བར་ལ་དཀྱུག་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་སྤྲེལ།
- ༢༡ ར་དུག་གིས་ལ་དུགས་རྒྱལ་པོ་ལ་.....།
- ༢༢ ཟངས་དཀར་པས་ལ་དུགས་རྒྱལ་པོ་ལ་.....འབྲུལ་སྒྲོལ་ཡོད།
- ༢༣ རྒྱལ་པོ་འདི་.....གཏོང་བ་དང་.....བྱེད་པ་ལ་དགལ།

སྒོ་བ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་གསུམ་པ།

ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྒྲོ་བ།

ནགས་ཆེལ། གཏོར་སྒྲོན། རང་བྱུང་ཁམས། དགོས་མཁོ། ལོ་རྟོག་ འཕྲོན་སྒྲེད།
རིག་ཅུལ། སྤྱང་སྤྱང་། འདྲིང་རྩམས། བཟོ་བྲ། གཏོར་ཁ། རྩམ་རིགས། འབྲུག་རོམ།



ཁོར་ཡུག་ཅེས་པ་ནི་རང་ཅག་གི་ཉེ་

འཁོར་ལ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་ཆང་མ་ལ་

ཟེར། དཔེར་ན། ས། རྒྱ། རྒྱུང་། ཅི་

ཤིང་ནགས་ཆེལ་སོགས་ནི་འང་མ་སྒྲིང་གི་

ཁོར་ཡུག་ཡིན། ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་གས་

ནམས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རང་བྱུང་ཁམས་ནམས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་
བ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེས་ན་གལ་ཏེ་གཅིག་ལ་གནོད་སྒྲོན་བྱུང་ན་གཞན་ནམས་ལ་ཡང་འབྱུར་བ་ཆེན་
པོ་འོང་བ་ཡིན།

རང་བྱུང་ཁམས་ཞེས་པ་ནི་མི་ཡིས་འབད་ཚུ་ལ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་
རི་དང་རྒྱ་ཅི་ཤིང་དང་། རྒྱུང་སོགས་ལ་གོ་དགོས། རང་བྱུང་ཁམས་འདིའི་ནང་ལ་མི་དང་སེམས་
ཅན་གཞན་ཆང་མ་གཅིག་ཕན་གཅིག་གྲོགས་ཀྱི་ཐོག་སྒྲེ་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། རང་
བྱུང་ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་ནམས་གནས་བྱུང། མིའི་དགོས་མཁོ་གཙོ་བོ་གསུམ་ཟས་
གོས་དང་གནས་ཁང་ནམས་ཀྱང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན། མི་དང་དྲུང་འགྲོ་
སེམས་ཅན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཟས་ཡིན། དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཉི་མའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་།



དེའི་ཐོག་ཀྱང་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་
 ནས་ས་གཞིའི་ཐོག་ལོ་ཏོག་དང་ཅི་
 བེད་སྐྱེས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།
 རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གནོད་སྐྱོན་མ་
 བཏང་བར་དེ་ཀྱན་སྐྱུང་སྐྱོབ་བྱེད་
 ཅིང་བཀོལ་མཁས་པ་དང་། རྫོད་
 མཁས་པ་བྱུང་ན་ཟས་གོས་དང་

རྫོད་གནས་སོགས་ཆང་མ་ལྡང་ངེས་ཡོད། རང་ཅག་གིས་ཤེས་དགོས་པ་ཁག་ཅན་ཞིག་ནི། རང་
 བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛོན་སྐྱེད་ཆང་མ་ག་ལེ་ག་ལེར་ཆར་བཞིན་ཡོད། དེའི་ཐོག་ལ་རང་རེས་བསམ་
 སློང་པར་དུ་གཏོང་དགོས། འཇམ་བུའི་སྒྲིང་འདིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་དེ་ལྟར་འགྲོ་བ་
 དང་། གནོད་སྐྱོན་གཏོང་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ལན་ཏ་གོ་དགོས་
 པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་མི་ཞེས་པ་དེ་རིག་ཅུལ་དང་ལྡན་ཞིང་སྤྱང་བྱུང་
 འཇོམས་པོ་དང་། བསམ་སྒོ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་གཏོང་བྱུང་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་མིའི་
 དགོས་མཁོ་ཡང་དུད་འགྲོ་ལས་མང་བ་ཡོད། དཔེར་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་ཉིན་རེ་ནས་
 ཉིན་རེར་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་ནའང་མིའི་འདོད་རྣམས་ཆེ་རུ་སོང་ཞིང་། འདོད་རྣམས་ཆེ་བའི་སྤྱིན་
 གྱིས་གཞན་དོན་གྱི་བསམ་སྒོ་དོར་ནས་རང་བྱུང་གི་རྒྱ་ཚོར་ལ་བེད་སྐྱོད་ཆང་ལས་འདས་པ་བྱས་
 སྤྱིན་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་སྐྱེ་བ་བཞིན་ཡོད།

ལྷུ་མ་འཁོར་གྱི་བཟོ་བྱ་ལྟ་བུར་དཔེར་མཆོད་ན། ལྷུ་མ་འཁོར་བཟོ་བར་ལྷགས་རིགས་མང་
 པོ་དགོས། དེར་བརྟེན་ས་དང་རི་སོགས་གཏོར་ནས་ལྷགས་ཀྱི་གཏོར་ཁ་སྒྲིག་པ་དང་། བཟོ་
 བྱ་ནས་རྣམས་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་དུ་བཟོན་པས་བར་སྤང་གི་རྒྱུར་བཅོག་པོར་འགྱུར་བར་མ་ཟད།
 བཟོ་བྱ་ནས་ཐོན་པའི་རྣམས་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་ཚུ་རྟོག་དེ་བཟོ་བྱའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱག་ཚུའི་ནང་

ལ་འདྲེས་ནས། དངོས་སུ་ཉ་དང་ཅི་གིང་ཆང་མར་གནོད་སྐྱོན་བྱུང་ཞིང་། བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་
 ཡོངས་ལ་གནོད་སྐྱོན་བྱུང་བ་ཡིན། བསམ་མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དེ་འདྲི་གཙོ་བོ་དཔལ་འབྱོར་ཡར་
 རྒྱས་ཀྱི་འདོད་རྒྱུས་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

མེ་འཁོར་དང་། ལྷ་མ་འཁོར།

བཟོ་གྲུ་ཁང་ཀྱན་གྱི་དུ་བས་བར་སྒྲང་
 གི་རྒྱུང་བཙོག་པོ་བཟོ་བར་བརྟེན་ས་
 རྒྱལ་ཁ་གས་ལ་སྒར་མེད་པའི་ཆ་
 ལྷ་ར་ཅན་གྱི་ཆར་པའམ་ཆུའི་ནང་
 ཞེས་ཀྱི་ཡོད་པ་བབས་ནས་ཅི་གིང་
 དང་ལོ་ཉིག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་
 གཏོང་བཞིན་ཡོད། ཡང་རྒྱུང་བཙོག་



པོ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འཛམ་གླིང་གི་གནམ་གཤིས་ཆ་བ་ཆེ་རུ་སོང་སྟེ་གངས་རི་དང་འབྲུག་རིམ་
 རྣམས་ཁྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་མཚོའི་མཐོ་ཆད་ཆེ་རུ་སོང་ནས་རྒྱ་མཚོའི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་
 ས་ཁུལ་རྣམས་རྒྱ་མཚོའི་ནང་རྒྱབ་པ་དང་། རང་རེའི་ལ་དྲགས་ལྷ་བུར་འཕུང་ཆུ་ཡང་མེ་ཐོབ་
 པའི་འཛིགས་པ་འབྱུང་གི་དུ།

འཛམ་གླིང་གི་ཕྱི་རི་རྒྱ་ཁྱོན་བརྒྱ་ཆའི་༥%ཙམ་ཆུས་གང་ཡོད་ཀྱང་འཕུང་ཆུ་གཙང་མ་
 རི་བརྒྱ་ཆའི་༡%ཙམ་ལས་མེད་ཅིང་། འཛམ་གླིང་ཕྱི་རི་བརྒྱ་ཆའི་༡༥% ཙམ་སྐྱམས་སྡིན། དེའི་
 རང་ནས་བརྒྱ་ཆ་༡༡% ཙམ་ནི་ས་ཁིང་འདེབས་ལས་ཆེད་བཀོལ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཛམ་
 གླིང་གི་མི་འཁོར་ཉི་མ་རེ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཞིན་པ་ཡིན་པས་མ་འོངས་པར་དཀའ་ངལ་མང་
 པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུའི་འཛིགས་པ་ཡོད།

ཆོག་དོན།

མ་ཟད། = མ་ཆད།	ག་ལེ་ག་ལེ། = གུ་ལེ་གུ་ལེ།	གལ་ཆེན་པོ། = ཁག་ཅན།
སྒྲུང་གྲུང། = གྲུང་པོ།	དགོས་མཁོ། = དགོས་དོན།	མཁོ་བ། = དགོས་པ།
དཔལ་འབྱོར། = རྒྱ་ཞོར།	ཁ་གས། = ཁ་ཅིག	ཟས། = ཁར་ཇི།
ཐེད་སྒྲིང། = བཞོལ་བ།	སྒྲིག་པ། = སྒྲིང་བ།	འགྲུལ་འཁོར། = བས།
སྒྲུལ་འཁོར། = མོ་ཁར།	མི་འཁོར། = མིའི་གུངས་ཀ	

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀླན་ལ་ལན་གྲིས།

༡༽ ཁོར་ཡུག་ཟེར་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ རང་བྱུང་ཁམས་ཞེས་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༣༽ ལྟ་སྒྱུར་ཅན་གྱི་ཆར་པ་ཇི་སྟར་འབབ།

༤༽ རྒྱ་མཆོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་ནམས་རྒྱ་མཆོའི་ནང་དུ་རྒྱུ་རྒྱུའི་འཇིགས་པ་ཇི་སྟར་ཡོད་དམ།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ནམས་འོག་དུ་བར་སྒྲིང་ནམས་སུ་སྒྲོངས།

ཆོག་ཤེས། དཀའ་ངལ། དཔལ་འབྱོར། བསམ་མཐོ། གཏོར་སྒྲོན། འདོད་རུངས།

ཡར་རྒྱས། རྒྱུན་གྱིས། རྒྱ་ཞོར་ལ། འཇམ་སྒྲིང་གི།

༡༽ ཁོར་ཡུག་གི་.....མང་ཆེ་བ་ནི་མི་ནམས་.....ཆེ་དགས་པ་དང་།

.....མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱང་བ་ཡིན།

ཁ། རང་ཉིད་ཀྱི་.....ཡར་རྒྱས་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེར་.....ཐྱིན་ནའང་.....
.....འདོད་པའི་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཞིང་། འདོད་པའི་ཆེ་བའི་.....འཛམ་གླིང་གླིང་འགན་
འཁུར་གྱི་.....དོར་ནས་རང་བྱུང་གི་.....ཐེད་སྤྱོད་ཆོད་ལས་འདས་པ་བྱས་
ནས་ཁོར་ཡུག་ལ་.....གཏོང་བ་ཡིན།

སྤྱོད་ཆོད་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆོར་བ་རྣམས་མཆོར་བར་དག་པོར་བྱིས།

ནོད་སྤྱོད། ཅི་ཡིང་ནག་ཆལ། ཁོར་ཡུག་ དོད་པའ། སྤྱུ་མ་འཁོར། མེ་
འཁོར། རྩོད། རྒྱུག་ཁུ། རྩེར་ཁ། རྣམ་གཤིས། ས་ཞིང་སྤེལ་ལས། ཅང་
བྱང་། རང་རྒྱུང་ཁམས། ཉི་མའི་རྒྱུ།

སྤྱོད་ཆོད་བཞི་པ།

ནན་ལགས་ནས་གཤམ་གསལ་གྲོས་གཞི་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་སྤོབ་སྤྱུག་དུག་རེས་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ཡིག་སྤྱོད་
བཅུ་ལས་མི་ཉུང་བ་བྱིས་ནས་སྤོབ་སྤྱུག་རྣམས་ཁག་སོ་སོར་བཞོས་ནས་བཞོ་སྤྱོད་བྱེད་དུ་འདུག །

༡། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གནོད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གཙོ་བོ་མི་ཡིན།

༢། ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གང་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

༣། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་ན་འཛིགས་པ་གང་ཡོད་དམ།

༤། མེ་འཁོར་དང་། སྤྱུ་མ་འཁོར། བཟོ་བྱ་སོགས་ཀྱི་དུ་བས་གནོད་པ་འི་ལྟར་སྤྱོད་ལས།

སློབ་ཚན་བཅུ་བཞི་པ།

ར་རྩི་རྩུན་ཅན།



ར་ལུང་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན།
དེར་ཡུལ་མི་ཀུན་ལ་ར་ལུག་མང་པོ་ཡོད། ར་རྩི་
ཞིག་མེད་པར་ཡུལ་དེར་སྤྱང་ཀྱས་ར་ལུག་མང་པོ་
བསད། དེ་ནས་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་གྲབས་བྱས།
སྤྱག་གུ་ཞིག་ལ་སྤྲོ་བ་དང་ནས་ར་ལུག་ཀུན་འཕྲོ་
བར་གཏང་བ་ལ་ཁ་མཐུན། དེ་ནས་སྤྱག་གུ་དེ་ར་
ལུག་འཕྲོ་བར་བཏང་། ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་གལ་ཏེ་སྤྱང་ཀྱ་འོངས་ན་ཀྱ་ཙེ་ཐོངས། རེད་ཅག་ཡུལ་
མི་ཀུན་རོགས་པར་འོང་ཆོག་ཟེར་བ་དང་། ཁོས་ཀྱང་ངས་དེ་བཞིན་བྱེད་ཆོག་ཟེར་ནས་ར་ལུག་
གི་བྱ་ཐིང་དེ་འཕྲོ་རུ་སོང་། ཉིན་གཅིག་ཁོས་ངས་ཡུལ་མི་ཀུན་ལ་མགོ་སྒྲོར་ཞིག་གཏོང་དགོས་
བསམས། དེ་ནས་ཁོ་ཡོང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ཁར་འཛུགས་ཏེ་སྤྱང་ཀྱ་བྱུང་། ཡུལ་མི་ཀུན་མཁྱོགས་
པ་འོངས་ཤིག་ཅེས་ཟེར་གྱིན་ཀྱ་ཙེ་བཏང་། ཡུལ་མི་ཀུན་རང་རང་གི་ལས་ཀྱན་ཐོར་ཏེ་མེར་ཀ་



དེ་ཁྱེད་ནས་རྒྱལ་ས་ཏེ་སོང་། ར་ལུག་འཛོ་སར་སྒྲེབས་པ་དང་སྤྱད་ཀྱི་སོགས་གང་ཡང་མེད་
 ཅིང་། ར་ལུག་ཀུན་བདེ་བར་རྩ་བ་བཞིན་ཡོད་པ་མཐོང་། ར་ཇི་དེས་ལག་པ་དེ་བཀྱིན་ཏེ་བ་
 མོད་བཏང་། ངས་ཁྱེད་ཀུན་ལ་གཡེངས་པ་ཅེས་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། ཡུལ་མི་ཀུན་ཁྱོས་ནས་འདི་
 འདྲའི་ལུག་གུ་བཀྲ་མ་གཤིས་པ་ཞིག་ཟེར་ནས་ལོག། ཁོས་ཇིས་སུ་ཡང་ལན་གཉིས་གསུམ་ཙམ་



མི་ཀུན་དོན་མེད་དུ་
 བརྒྱགས་བཅུག། དེ་
 བས་ཁོ་ཉིན་གཅིག་ར་
 ལུག་འཛོ་བཞིན་ཡོད་
 ཙམ་བདེན་པར་སྤྱད་
 ཀྱི་ཡུང་། ཁོ་འཇིགས་

ཏེ་ཡུལ་མི་ཀུན་འོངས་གིག་སྤྱད་ཀྱི་སྒྲེབས་ཡུང་ཟེར་བཞིན་ཀྱི་ཚུ་བཏང་། མི་ཀུན་གྱིས་ཁོ་ལྷག་
 ཀྱི་རྩུན་ཅན་ཞིག་འདུག། ཁོས་ སྤར་ཡང་ཆང་མ་དོན་མེད་དུ་རྒྱལ་ས་བཅུག། ད་ཇེས་ཀྱང་
 ཁོས་ གཡེངས་པ་ཅེ་ཐག་ཆོད་ཟེར་ནས་སུ་ཡང་མ་སོང་། དེ་ནས་སྤྱད་ཀྱིས་ར་ལུག་མང་པོ་
 བསད། ཁོས་ར་ལུག་ལྷག་ལུས་ཀུན་ཁྱིད་ནས་དུ་བཞིན་ཡུལ་དུ་ལོག། ཡུལ་མི་ཀུན་ཁྱོས་ནས་
 ཁྱེད་ཀྱི་རྩུན་དང་གཡེངས་པ་ཅེས་པའི་འབྲས་བུར་འདི་ཡུང་། ཁྱོད་རྩུན་ཅན་ཡིན་ཟེར་ནས་ཁོ་
 ལ་ལེར་དུང་བཏང་། རྒྱ་ཡང་མ་སྤྱད་པར་ཡུལ་ནས་བཏོན། དེ་ནས་ཁོ་ཁྱི་བཞིན་དུ་རྫོགས་སྒྲོམ་
 གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མྱོང་བཞིན་ལུས་སོ། དེས་ན་ལྷག་གུ་ཀུན་སུས་ཀྱང་རྩུན་ནམ་ཡང་གཏང་མ་
 དགོས། ཐེངས་གཅིག་རྩུན་བཏང་ན། དེ་ནས་མི་སུས་ཀྱང་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད།

གཞན་མགོ་བསྐྱོར་བའི་རྩན་ཆེན།

ང་དེས་ཅན་མི་བཏང་།

རྩན་ཅན་མ་རབས་སྤྱག་གྱར།

ང་དང་སྤྱ་ཡང་མི་འགྱུར།

ར་རྩིས་རྩན་ཅིག་བཏང་པས།

ཆང་མས་རྩན་ཅན་དུ་བཅིས།

ཡོད་པའི་ར་ལྷག་ཆང་མ།

སྤྱང་ཀྱ་ནག་པོས་བསད་སོང་།

སྤྱང་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཡུལ་མི་ཀྱན་གྱིས་ཅི་ལ་གྲབས་བྱས།

༡༦ ཉིན་གཅིག་ར་རྩིས་ཅི་བསམས།

༡༧ ཡུལ་མི་ཀྱན་ལས་པོས་ནས་ཅི་ལ་བརྒྱགས།

༡༨ རྩན་བཏང་པས་ཁོ་ལ་སྤྱན་ཅི་བྱང་།

༡༩ སྤྱང་ཆེན་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

གཤམ། ལུག་ཁྱུ། མགོ་སྒྲོར། གླ་ཆ། ཀུ་ཚོ། ཡུལ་མི། རོགས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོང་ཀུན་སྒྲོངས།

དེ་ནས་ཡུལ་མི་ཀུན་.....བྱས།ལ་གླ་བཏང་ནས་.....ཀུན་འཆོ་
བར་.....བྱ་ཁ་མཐུན། དེ་ནས་.....ར་ལུག་.....བཏང་། ཡུལ་མི་
ཀུན་གྱིས་.....སྒྲོང་ཀུ་.....ཀུ་ཚོ་ཐོངས། ཉིན་གཅིག་.....ངས་
.....ཀུན་ལ་.....ཞིག་གཏོང་.....བསམས། དེ་ནས་.....
ཆེན་པོ་.....འཛེགས་ཏེ་སྒྲོང་ཀུ་བྱུང་།མགྲོགས་པ་.....
ཞིག་ཅེས་ཟེར་གྱིན་ཀུ་ཚོ་བཏང་།



སྒྲིབ་ཚན་བཅོ་ལྔ་པ།

གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ།



ཡབ་ཡོ་སེབ་ཀྱིས་ཡུམ་མིར་ཡམ་སྐྱ་བག་ལ་ལུ་བྱ་ཐག་
བཅད། ཡིན་ཀྱང་སྐྱ་བག་ལ་མ་ལུས་གོང་གཙོ་བོ་མཆོག་ཉིད་
ཀྱི་སྲས་ཤིག་མིར་ཡམ་མངལ་དུ་བཞུམ་བུར་བྱུང་། དེས་ན་
གཙོ་བོ་ཡི་ཤུའི་ཡབ་དངོས་མ་ནི་གཙོ་བོ་མཆོག་ཡིན། ཡབ་
ཡོ་སེབ་ནི་ཐུགས་སེམས་དང་པོ་དང་བཟང་པོ་ཞིག་བཞུགས་
ཡོད་པ་ཡིན། དེས་ན་མིར་ཡམ་ལ་སྲས་བཞུམ་བུ་ཡོད་བཞིན་

ཁོ་རང་གི་མནའ་མར་བསུས། དེ་ནི་བྱ་མོ་ལ་གྲགས་པ་ངན་པ་ཤོག་མི་འདུག་པའི་ཆེད་ཡིན། ཡབ་
ཡོ་སེབ་ལ་ཆེ་ལམ་ནང་དུ་གཙོ་བོའི་ཤོ་ཉ་ཞིག་མངལ། དེས་ཀྱི་ཡོ་སེབ། ད་བེད་རིགས་ཀྱི་བྱ་
མོ་དེ་ཁྱོད་ཀྱི་མནའ་མར་བླངས་ཏེ་བྱེད་ཅིག། དེའི་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་བྱ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་མཆོག་
གི་ཐུགས་སྲས་ཡིན། དེའི་མཆོན་ལ་ཡི་ཤུ་ཞེས་ཐོགས། ཁོང་གིས་མི་ནམས་ལྡིག་པ་ལས་ཐར་
བར་མཛད་པར་འགྱུར་རོ། ཞེས་ཆེས། ཡོ་སེབ་གཉིད་སང་ནས་གཙོ་བོའི་ཤོ་ཉ་སེའི་ལྟར་གསུངས་
པ་ལྟར་མཛད་དེ་ཡིན། གཙོ་བོ་ཡི་ཤུ་ནི་སྤྱི་ཟླ་༡༡ ཚེས་༣༥ ཉིན་བེད་ལེ་ཏེ་མ་གྱི་ཏ་རའི་བྲེས་
ཤིག་གི་ནང་དུ་བཞུམས། ཁོང་སྐྱ་ན་གཞོན་ནུའི་དུས་ན་བུམས་པ་དང་སྤྱིང་མེ་ཅན་ཞིག་བཞུགས་
ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ཕྱག་ལས་མ་མཛད། མ་ཟད་གཞན་གྱིས་ཁོང་ལ་
གནོད་པ་སྤྱེལ་བ་ན། ལན་མ་ལོག་པར་བཟོད་པ་བསྒོམས་ཏེ་བཞུགས། འོན་ཀྱང་མི་ཀྱན་ལ་
གཙོ་བོ་མཆོག་བུམས་པ་ཅན་དང་། ཐུགས་མེ་ཅན་ཡིན་པར་མ་ཟད་འདི་གཉིད་དང་སེམས་ཅན་

ཚང་མ་མཛད་མཁན་ཡིན་ནོ་གསུངས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱི་ལོ་
 གསུངས། དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་མི་ཀུན་ཡིད་མ་ཆེས། ཁོང་ལ་ངོ་ཚོལ་བྱས། བེད་ལེ་དེ་མ་
 དུ་བདེ་མོར་བཞུགས་སུ་མ་བཅུག། ཁོང་དེ་ནས་ངེ་རུ་ས་ལམ་གྱི་གོང་ཁྱེར་ན་ཅ་རེ་ཐ་ལ་བསྐྱོད་
 དགོས་བྱུང་། ཁོང་གིས་གཞིན་དུ་ས་སུ་མི་མང་ཀུན་ལ་ཆོས་བསྟན། དེ་དུས་ཁོང་གི་སྒྲོ་བ་མ་
 མི་བཅུ་གཉིས་བྱུང་། དེའི་ནང་ནས་བཞི་ཉི་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་མི་མང་ཀུན་ལ་འཛིག་དེ་ན་གཙོ་
 བོ་མཆོག་གིས་མཛད། ཁོང་གི་བཀའ་ལ་བརྟེན་དགོས། ང་ནི་ཁོང་གི་སྤྱི་ལོ་གསུངས། ཞལ་
 ཏེ་ཀུན་ལ་ཡ་དུ་དུ་པ་ཀུན་གྱི་ཡིད་མ་ཆེས། མཐར་ཁོང་དགྲའ་ལོ་རྒྱུ་ཐེབས་པ་དང་ཡ་དུ་
 དུ་པའི་རྒྱལ་པོ་པེ་ལ་དུས་བཟུང་སྟེ་བྱེད། དེ་ནས་རྒྱུ་ཤིང་ཁར་ཕྱག་མཐེལ་གཉིས་ཀ་དང་ཞབས་
 གཉིས་ཀ་བརྟེན་གས་ཏེ། ལྷགས་ཀྱི་གཟེར་བུ་བརྒྱབས་ནས་བཀོངས་བཅུག་པ་ཡིན་ནོ། ཁོན་གྱིང་
 ཁོང་གི་བསྐྱབ་བུ་བཟང་པོ་ཀུན་ད་ལྟ་བར་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་བྱུ་ནས་ཡོད་དེ་ཡིན་ནོ། ཟྱེ་
 ལོ་ནི་ཁོང་འབྲུངས་པ་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཅི་བཞིན་ཡིན་ནོ།

ཆོག་དོན།

གཙོ་བོ་མཆོག = འཛིག་དེ་ན་དང་མེ་དུད་	རྒྱུ་མ་ = མནའ་མ།
འགྲོ་རྒྱ་ཤིང་ནགས་ཚལ་རྒྱ་མཆོཉི་རྒྱ་རྒྱ་སྐར་	ཐུགས། = ཐེམས།
ཚང་མ་མཛད་མཁན་ལ་ཞུའོ།	ཐུགས་པ་བན་པ། = མིང་ངན།
པོ་ཉ། = བང་ཆེན། ལོན་སྒྲེལ་མཁན།	ཆེས། = ཆེ་ལམ་དུ་མཐོང་བ།
ཏ་ར། = ཏ་པོར་སའི་དང་ར།	བཞུགས། = འབྲུངས། ཟྱེས།
སྤྱི། = སྤྱི་གྲུ	བདེན་མ་ཆེས། = ཡིད་མ་ཆེས།
སྒྲོ་བ་མ། = སྒྲོ་བ་ཕྱག	བཀོངས། = བསད།

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་པ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུའི་ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་མཚན་ལ་ཅི་ཞུ།

༡༦ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་གང་དུ་སྐྱེ་བ་ལྟམས།

༡༧ གཙོ་བོ་ཡེ་ཤུ་ཆུང་དུས་སུ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༨ ཡ་དུ་དྲི་པ་ཀུན་གྱིས་ཁོང་ཅི་འདྲི་བྱེད་བཞོངས།

༡༩ ཁོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ཟུང་པོ་ཀུན་གང་དུ་བྱབ།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

སྐྱེ་བག་ མནའ་མ། མི་ལམ། དུམས་པ། སྒོ་བ་མ། ཀྱང་གིང། ཐོ་ཉ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆོག་མ་དག་པ་ཀུན་དག་པར་བྲིས།

གཙོ་བོ། ཐུགས། ན་མ། གུང་ལོ། ཐུག་ཐིལ། ལབ་བྱ། ཅམས་པ། ཉིང་རེ།

སྒོ་བ་ཚན་བཅུ་དྲུག་པ།

རྒྱུ་པོ།

འཆོ་བ། རྒྱུ་གཡལ། འཆོག་པ། སྤྱི་ན། ན་ཕུན། སེར་བ། རྩོ་སྒྲིལ། རྩལ།

རང་ཅག་ཚང་མ་ས་ཡི་སྤྱི་དུ་གནས་པ་ཡིན། ས་གཞི་འདི་ནི་རྒྱུ་གིས་བདུམས་ཏེ་ཡོད།
འདི་ནི་ནམ་མཁའ་དུ་ལམ་གྱི་ལོ་མེ་ཏར་ཉིས་བརྒྱ་མཐོན་པོར་བྱལ་ཡོད། ཉ་སྒྲིལ་སྤྱི་མཆོའི་
ནང་དུ་གནས་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་རང་ཅག་རྒྱུ་གི་ནང་དུ་གནས་ཡོད། རྒྱུ་གཡལ་གཏོང་བ་
དང་དབུགས་ལེན་པ་ན་རྒྱུ་ཡོད་པ་དགོ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱུ་རྒྱུག་པ་ན་ཤེས་ཐུབ། བར་
སྒྲིལ་སྤྱི་དུ་རྒྱུ་གང་སྤྱི་ཡོད། རྩོ་དུས་རྒྱུ་པོ་འདི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྩལ་ཡིན་པར་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཉིང་ན་འདི་ནི་མེ་རྩལ་སམ་འདུས་རྩལ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུ་ཁ་གསལ་འདྲེས་
པའི་རྩལ་ཡིན་པར་འཕྲོད་བྱུང་། འདི་ནང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གཅིག་ནི་མེ་རྩལ་དབུགས་གཏོང་
ལེན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་(ཨོག་སི་རྩན་)ཡིན། འདི་ས་མེ་འབར་བ་དང་དབུགས་ལེན་པ་ལ་རྩལ་
བྱེད། མེ་རྩལ་མེད་ན་དབུགས་རྩན་སྤྱི་ཡང་འཆོ་མེ་ཐུབ། རྒྱུ་མེ་ཉམས་ཀྱིས་མེ་རྩལ་
ཀྱི་བྱུགས་གཅོག་པ་ཡིན། མེ་ཉམས་མེད་ན་མེ་མཁྱོགས་པ་ཞིན་ཅིང་འཆོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།
མེ་རྩལ་རྒྱུ་གི་ནང་བརྒྱ་ཆ་དང་གཅིག་ (51%)ཡོད། ལྷག་མ་ནི་མེ་ཉམས་དང་ཡང་ཀྱན་
ཡིན། རྒྱུ་ས་རྒྱུ་ཡོད་ལ་དེ་ནི་སྤྱི་ན་དང་ན་ཕུན་ཁ་བ་དང་ཆར་པ་སེར་བ་སྒྲིལ་སྤྱི་འབབ་པ་
ཡིན། ཡང་རྒྱུ་པོ་ཞིག་ནི་མེ་རྩོ་(ཀར་བན་ཏེ་ཨོག་ས་ཡི་སེ་ཏ་)ཡིན། རྒྱུ་མེ་རྩོ་འདི་
ཤིང་དང་སྒྲིལ་བ་རྩོ་སྒྲིལ་སྤྱི་ལ་མེ་འབར་བ་དང་། མེ་དང་སེམས་ཅན་གྱིས་དབུགས་དབྱུང་
བ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་བའི་རྩོ་དང་ཆོད་མ་རྩལ་བ་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱུ་པོའི་

ནང་དུ་ལ་ཡོད་ཅིང་། སྔ་རྒྱུ་མ་སྐར་ཁྲུང་ནས་ཤར་བ་དང་མཐོང་བྱུང་། དེ་ལ་ཉི་དུ་ལ་ཟེར་
 ཞིང་རྒྱུང་པོའི་ནང་ཡོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་མེ་ཉམས་ཀྱི་རྒྱུང་ཁ་ཤས་ཡོད། ཡང་རྒྱུང་པོ་གཅིག་
 ནི་རྒྱུང་མེ་འབར་(ཏཱེ་རྩོ་རྩན་)ཡིན། རྒྱུང་འདི་གཞན་ལས་ཡང་མོ་ཡིན། རྒྱུང་འདི་ལ་རྒྱ་
 རྒྱུད་ཀྱང་ཟེར་བ་ཡིན། ཅི་ལ་ཟེར་ན་འདི་དང་མེ་རོགས་གཉིས་ལས་རྒྱ་འབྱུང་བ་ཡིན། རྒྱུ་
 ནང་རྒྱུང་དགུ་ཆ་གཅིག་ཡོད། འདི་ནི་ས་མར་ཆོད་མ་དང་མར་ནག་ནམས་སུ་ཡོད། དེ་ལྟར་
 སར་རྒྱུར་རྒྱུག་པའི་རྒྱུང་གི་ནང་རྒྱུང་ཆང་མ་འདྲེས་ཏེ་ཡོད་དོ།

རྒྱུང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ རྒྱུང་མེ་རོགས་ཀྱིས་གང་ལ་རོགས་བྱེད་པ་ཡིན།
- ༡༦ རྒྱུང་མེ་རོགས་དང་མེ་ཉམས་གཉིས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༧ རྒྱུང་མེ་ཉམས་མེད་ན་ཅིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དམ།
- ༡༨ རྒྱུང་མེ་འབར་གྱི་བྱ་བ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༡༩ རྒྱུང་གང་དང་གང་ནས་རྒྱ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

ག་གམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀྱན་སྒྲིངས།

ས་འདི་ནི་.....གིས་བརྟམས་ཏེ་ཡོད། མེ་རོགས་ཀྱིས་.....བ་དང་།
"ལེན་པ་ལ་རོགས་བྱེད། མེ་རོགས་མེད་ན་.....ཡང་འཆོ་མི་བྱུང། རྒྱུང་མེ་ཉམས་ཀྱིས་"
.....ཀྱི་.....གཙོག་པ་ཡིན། རྒྱུང་མེ་རོ་ནི་.....དང་སོལ་བ་.....སོལ་སོགས་
ལ་མེ་འབར་བ་དང་། མི་དང་.....ཀྱིས་.....དབྱུང་བ་དང་། སེམས་ཅན་.....
རོ་དང་ཆོད་མ་.....ནས་འབྱུང་བ་ཡིན།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆོག་རེ་ལ་བརྗོད་པ་གསུམ་རེ་བྲིས།

ས། རྒྱ། མེ། རྒྱུང་།



སློབ་ཆེན་བརྒྱ་བདུན་པ།

ནམ་དབྱེ་བཞི་པ།

དགོས་པ་གཙོ་ཆེར་སྟོན་པའི་ནམ་དབྱེ་ཞིག་ལ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཟེར། ཡང་། སྤྱི་ཚུ་ར་
དུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡིད།

སློབ་ཚུལ།	དཔེར་བཞིང་།
ས སྤྱ	ལ་དུ་གས་སྤྱ་ཡར་རྒྱས་བྱས།
ག	གཡག་དུ་རྩ་བཏང་།
བ དུ	ཐབ་དུ་སྒྱུ་མ་བསྐྱས།
ད་ཀྱག	སྒྲིད་ཆལ་དུ་མེ་དོག་བཏབ།
ར་	ཞིང་དུ་རྒྱ་བཏང་།
ད	སྟོད་དུ་ཡུར་བ་བཙོས།
ན དུ	ཚོར་འཛིན་དུ་ཡོན་ཏན་བཏང་།
མ	སྐམ་དུ་ཀྱ་ལིག་བརྒྱག
ར	གར་དུ་སློབ་གྲ་བརྒྱགས།
ལ	གལ་དུ་བཞུགས་གདན་བཏིང་།
འ ར	མདར་གཤོག་པ་བཏགས།
མཐའ་མེད།	རྟར་རྒྱ་བཏང་།
འ རུ	མདའ་རུ་གཤོག་པ་བཏགས།
མཐའ་མེད།	རྟ་རུ་རྒྱ་བཏང་།
ན	མདུན་ན་མར་བསྐྱས།
ལ	རྒྱལ་ལ་གོས་བསྐྱོན།

དགོས་ཆེད་ཟེར་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཞིང་དུ་ཚུ་བཏང་ན། ཞིང་
ལ་ལོ་ཏོག་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་འི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་མིང་གང་ཡིན།

༡༦ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་འོ་པོ་གང་ཡིན།

༡༧ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ལ་ཕྱད་ཅིང་ཡོད།

༡༨ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་དང་བཞི་པ་ལ་ཁྱད་པར་གང་ཡོད།

སྟོང་ཆན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྟོང་ཀུན་ལ་གཡས་ནས་འོས་པའི་ཕྱད་བདམས་ཏེ་སྟོང་ས།

༡༩ ལྷ་གར་ད་.....ཐོག་ཁང་བཙུགས། (དུ། ར། ཏ།)

༢༠ དགོན་པ་.....དཀར་ཅི་བྱས། (ར། ཏ། ལ།)

༢༡ བ་ལང་.....རྩ་བཏང་། (ཏ། དུ། ར།)

༢༢ སྟོང་མཁན་.....ཕྱེ་བཏང་། (དུ། ཏ། ར།)

སྟོང་ཆན་གསུམ་པ།

༢༣ རྣམ་འཇུག་ག་བ་ད་དག་བཅས་ཀྱི་རྣམ་སྟེང་བཏང་སྟེ་དཔེར་བཞིན་གྱིས། དཔེར་ན། མིག་
དུ་སྐྱེན་བཏང་།

༢༤ རྣམ་འཇུག་ད་ན་མ་ར་ལ་བཅས་ཀྱི་རྣམ་སྟེང་བཏང་སྟེ་དཔེར་བཞིན་རེ་གྱིས།

སྒྲིབ་ཚན་བཅོ་བརྒྱད་པ།

རི་མོ་མཁན་དང་གིང་མཁན།



སྒོན་དུས་ཀྱི་སྒོན་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་རྒྱལ་པོ་ཀུན་སྐྱེད་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད། རྒྱལ་པོ་དེ་
སྐྱེ་གཤེགས། ཁོང་གི་སྐས་ཀྱི་སྒྲིང་ཞུ་བ་དེས་
རྒྱལ་སྤྱི་སྒྲིང་བར་བྱེད། རྒྱལ་པོ་དེའི་མངའ་
འོག་ན་རི་མོ་མཁན་ཀྱི་དགའ་ཟེར་བ་དང་།
གིང་མཁན་ཀྱི་དགའ་ཟེར་བ་གཉིས་ཡོད་པ་
ཡིན། ཁོ་གཉིས་རྩ་བ་ནས་མི་མཐུན་པས་ཉིན་
ཅིག་རི་མོ་མཁན་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་མདུན་ལ་སོང་

ཏེ་ཞུས། ཉིད་རང་གི་ཡབ་ལྷ་ཡུལ་ལ་འབྲུངས་ཏེ་འདུག །ང་ལ་དེ་རུ་འོངས་གསུངས་ཏེ་འདུག་
པས་སོང་བ་ཡིན། བྱེད་ལ་ཡབ་ཀྱིས་ཐུག་བྲིས་འདི་ཐུལ་གསུངས་འདུག་ཟེར་ནས་ཡི་གེ་རྩུས་
མ་ཞིག་ཐུལ་བ་དེའི་ནང་། ངའི་བཙུང་བའི་བྱ་ཀྱི་སྒྲིང་། ང་གི་ནས་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཡོད། འདིར་
མཁན་ཞིག་བཙུག་བྱ་ཡིན། དེའི་སྒོ་དང་སྐར་ཁུང་སོགས་གཞིག་པ་ལ་གིང་མཁན་མཁས་པ་ཞིག་
མ་ཐོབ། ང་དང་གི་གིང་མཁན་མཁས་པ་ཀྱི་དགའ་མཆོག་གས་པ་འདིར་ལམ་ཆུག་ འདི་རུ་ཡོང་
ལུགས་ནི་རི་མོ་མཁན་ཀྱི་དགའ་ལ་རྒྱུས་ཡོད་པས་ཁོ་ལ་བྲིས། ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་
བྱ་ཀྱི་སྒྲིང་གིས་ངའི་ཡབ་ལྷ་ཡུལ་དུ་འབྲུངས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ལེགས། ཡབ་ཀྱི་བཀའ་བཞིན་ངས་
གིང་མཁན་ལྷ་ཡུལ་དུ་གཏོང་ཆོག་གསུངས། གིང་མཁན་པོས་ནས་ཡབ་ཀྱི་ཡི་གེ་བརྟན། དེ་
མཐོང་བ་དང་གིང་མཁན་གྱིས་དེ་ནི་རི་མོ་མཁན་ཀྱི་དགའི་བྱས་ངན་ཡིན་པར་ཤེས། ཐབས་
ཤིག་བྱ་དགོས་བསམས་ཏེ་རྒྱལ་བྱ་ལ་ལྷ་ཡུལ་དུ་འགོ་ལུགས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཞུས་པས། རྒྱལ་

བྱས་རིམ་མཐའ་ཀྱན་དགའ་ལ་བྱིས་ཞེས་གསུངས། དེ་ནས་
 རིམ་མཐའ་ཀྱན་དགས་འགོ་ལྷགས་ནི་ལག་ཆ་ཀྱན་ཁྱར། བྱིང་
 ལ་ཉིལ་མར་སྒྲགས། དེ་ནས་མེ་སྤར་དགོས། མི་ཚང་མས་
 མཐའ་བསྐྱོར། དེ་ནས་རོལ་མོ་སྒྲ་ཚོགས་བདུང་ཞིང་དུ་བའི་
 ཏྲ་ལ་བཞོན་ཏེ་ཆ་དགོས། དེ་ནས་ལྷ་ཡུལ་དུ་སྒྲེབ་ཟེར། བྱིང་
 མཐའ་གྱིས་དེ་བཞིན་བྱེད་ཚོག་ ཡིན་ཀྱང་ཞག་བདུན་གྱི་རྒྱུ་
 ན་ང་རང་གི་ཁང་པའི་རྩ་ན་ཞིང་ཞིག་ཡིད། དེ་ག་ནས་འགོ་
 ཞུས། དེ་ནས་བྱིང་མཐའ་ཁང་པར་ལོག་ནས་ཁང་པའི་ཆང་
 ནས་ས་དོང་དུས། ཞིང་གི་དགྲིལ་དུ་བྱ་གཞིག་བཏོན། དེ་
 ལ་རྩ་ཡི་ཁེབས་བཀའ་ནས་མི་མཛོན་པ་བྱས། ཞག་བདུན་སོང་བ་དང་རྒྱལ་བུས་དེ་རིང་བྱིང་མཐའ་
 ཡབ་གྱི་དུང་དུ་འགོ་རྒྱ་ཡིན། མི་མང་ཚང་མས་བྱིང་ཁྱར་མེ་དང་ཉིལ་མར་བྲེ་མེ་ཁྱར་ཏེ་འཛོམ་
 དགོས་གསུངས། བྱིང་མཐའ་གྱི་ཞིང་དགྲིལ་དུ་བྱིང་ཕྱང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཙུགས། དེ་ཡི་དགྲིལ་
 དུ་བྱིང་མཐའ་ལག་ཆ་ཁྱར་བཅུག་སྟེ་བཞག། །དེ་རྗེས་ཉིལ་མར་སྒྲགས་ཏེ་མེ་སྤར། རོལ་མོ་སྒྲ་
 ཚོགས་བདུངས། བྱིང་མཐའ་ནི་སྤར་དུས་ཡིད་པའི་དོང་ནས་ཁང་པའི་ནང་ལ་སོང་། རིམ་
 མཐའ་ནི་ཁོ་མེ་ལ་གསོན་པོར་བསྒྲེགས་སོང་བས་མས་ནས་འཐད། མཛུ་བ་མོ་ལངས་ཏེ་བྱིང་མཐའ་
 དུ་བའི་ཏྲ་ལ་བཞོན་ནས་ནམ་མཐའི་མཐོངས་ལ་འགོ་འདུག་ཟེར་ཞིང་ཀུ་ཙོ་བཏང་། ཁྱོམ་གྱི་མི་
 ཀང་པོས་ཀྱང་དེ་རིང་བྱིང་མཐའ་རྒྱལ་པོ་སྒྲ་གཤེགས་གྱི་ཕུག་ལས་ལ་ལྷ་ཡུལ་སོང་ཟེར་རོ། བྱིང་
 མཐའ་ཆུ་བ་གཅིག་གི་རིང་མི་ལ་མཐོང་མ་བཅུག་པར་ནང་དུ་བསྐྱད། གཟུགས་པོ་འོ་མས་བཀྱས།
 གྲིབ་མ་རང་དུ་བསྐྱད་པས་ག་མདོག་དཀར་པོ་དང་རྩམ་ཅན་སོང་། དེ་ནས་ཁོས་རིམ་མཐའ་ལ་



ལན་ཞིག་གཏང་དགོས་བསམས། རས་དཀར་སང་གི་གོས་གོན། རྒྱུ་ཆ་བདེ་མོ་བཏགས། ཡིག་
 བརྒྱས་ཤིག་བྲིས། དེ་ནས་མཁར་དུ་སོང་སྟེ་རྒྱལ་བུ་མངལ། ཐུག་བྲིས་དེ་རྒྱལ་བུ་ལ་ཐུལ། དེའི་
 རང་རྒྱལ་བུ་ཁྱེད་ལུས་ཁམས་བཟང་ཞིང་རྒྱལ་སྤྱིད་བདེ་བར་སྦྱོང་འདུག་པས་ལེགས། འདིར་ཤིང་
 མཁན་ཀུན་དགས་ཤིང་བཟོའི་ལས་ལ་ཞབས་དྲོག་ལེགས་པར་ཞུས། ཁོང་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྩན་པ་
 ཅི་དགོས་ཐོངས། ད་རིམ་མཁན་ཞིག་དགོས་པར་འདུག དེ་མོ་མཁན་ཀུན་དགའ་མགྲོགས་
 པ་འདིར་ལམ་ཁྱེད་དགོས། འོང་ཚུ་ལ་ཐོན་མ་བཞིན་བྱོས་ཟེར་ནས་བྲིས་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱལ་
 བུས་ཁྱོད་ལྟ་ཡུལ་ལ་སོང་དེ་ཡབ་ལ་ཞབས་དྲོག་རྒྱལ་བ་ཞུས་འདུག་གསུངས། ཐུགས་མཉེས་དེ་
 གསོལ་རས་མང་པོ་སྟུལ། དེ་ནས་རྒྱལ་བུས་དེ་མོ་མཁན་པོས། ཤིང་མཁན་གྱིས་ཞབས་དྲོག་
 ལེགས་པར་ཞུས་འདུག །ད་ཁྱོད་རང་ལྟ་ཡུལ་དུ་ཆ་དགོས་གསུངས། དེ་མོ་མཁན་གྱིས་ཤིང་
 མཁན་མ་ཤི་བར་སྟེབས་འདུག །བདེན་པར་དུ་བའི་རྟ་ལ་བཞོན་ནས་ལྟ་ཡུལ་དུ་སྟེབ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་
 པ་འདྲ། ཤིང་མཁན་ཐོན་ལ་སོང་ཆར་བས་དང་མི་ཆ་ཟེར་ན་གལ་འགྲིག་བསམས། ཞག་བདུན་
 རས་འགྲོ་རྒྱ་བྲས། ཞག་བདུན་སོང་བ་དང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཤིང་དང་དྲིལ་མར་ཁུར་དེ་ཞིང་གཅིག་
 གི་དཀྱིལ་དུ་ཤིང་ཐུང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཙུགས། དེ་ཡི་དཀྱིལ་དུ་དེ་མོ་མཁན་ཀུན་དགའ་ལག་ཆ་
 དང་རྒྱལ་བུས་ཡབ་ལ་ཞུ་ཡིག་དང་བཅས་པ་བཞག །ཕྱོགས་བཞི་ནས་མེ་སྐར། རོལ་མོ་དགྲོལ་
 བས་དེ་མོ་མཁན་གྱིས་མ་བཟོད་པར་ཀུ་ཅོ་འདོན་ཞིང་ཚུར་མཆོངས་གཤམས་བྲས། འོན་ཀྱང་རོལ་
 མོའི་སྐྱས་མི་ཀུན་ལ་ཁོ་ཡི་ཀུ་ཅོ་མ་ཆོར། དེ་ནས་ཁོ་མེའི་ནང་དུ་འཛོགས་སོ།།

ཆོག་དོན

སྐྱ་གཤེགས། = རྒྱུངས། བེ།	ཅུ་བ་ནས། = མ་ནས།
པཅེ་བ། = གཅེས་པ།	གཏོང་ཆོག་ = ལམ་འདུག་ཡིན།
མང་། = མང་གདན། ཅུ་བ།	བྱགས་མཉེས། = བྱགས་འབྲང་པ།
གསོལ་རས། = བྱ་དགའ།	

ཐུ

བསམ་པ་ངན་པ་གཞན་ལ་བྱེད་ན། །སྦྱོར་བ་རྩུབ་པོ་རང་ལ་འཁོར།།

རི་མོ་མཁན་གྱིས་བསམ་ངན་བྱས་པས། །རང་ཉིད་མེ་ལ་འཆིགས་པར་སྟོས།།

རྒྱུང་རྒྱུང་གཞིན་རྒྱ་ང་དང་ཆང་མས། །བསམ་ངན་གཞན་ལ་བྱེད་མི་རིགས།།

ངན་པའི་རྒྱ་ལས་ངན་འབྲས་མ་གཏོགས། །བཟང་པོའི་འབྲས་བྱ་འབྱུང་མི་སྲིད།།

སྦྱོང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ རྒྱལ་པོ་ཀུན་སྦྱོང་གི་མངའ་འོག་ན་སུ་ཡོད་པ་ཡིན།

༡༦ རི་མོ་མཁན་གྱིས་རྒྱལ་བྱ་མངའ་ནས་གང་ཞུས།

༡༧ བེང་མཁན་གྱིས་སྟོག་ཐར་པའི་ཐབས་ཅི་བྱས།

༡༨ རྒྱུང་འདི་ནས་བསྐབ་བྱ་ཅི་ཐོབ།

སྒྲིང་ཆེན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མ་དག་པ་ཀུན་དག་པོར་བྱས་ཏེ་བྲིས།

མངས་དཔྱོད། རྩོམ་མོ་འདུངས། བེང་ཀན། རྩོན་མ་ཞིན། མོལ་རས་སལ།

སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལོག་གི་བར་སྒྲོང་རྣམས་སུ་སྒྲོངས།

ལྷ་ཡུལ། བེང་མཁན། རི་མོ་མཁན། རྒྱལ་བུ། འགོ། བྱེད་དགོས།

ཐབས། བྱས་ངན། བེང་མཁན། ཡི་གེ། བཀའ།

ཡབ་ཀྱི་.....བཞིན་ངས་བེང་མཁན་.....དུ་གཏོང་ཆོག་གསུངས།བོས་

ནས་ཡབ་ཀྱི་.....བཞུན། དེ་མཐོང་བ་དང་.....གྱིས་དེ་འདི་ནི་.....

ཀུན་དགའི་.....ཡིན་པར་གཤམ།གི་ག་བྱེད་དགོས་བསམས་ཏེ་.....

.....ལ་ལྷ་ཡུལ་དུ་.....ལྷགས་ཅི་ལྟར་.....ཞུས་པས། རྒྱལ་བུས་རི་མོ་མཁན་

ཀུན་དགའ་ལ་དྲི་ཞེས་གསུངས།

སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བཅོམ་པ་བྱོས།

ལྷ་ཡུལ། རྒྱལ་པོ། རི་མོ་མཁན། བེང་མཁན། རྩོམ་མོ།

སློབ་ཚན་བཅུ་དགུ་པ།

ཀུལ་རབས་ཁག་དྲུག་པ།

ཀུལ་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀུལ།



ཀུལ་པོ་འབའ་འགན་ལ་སྤྲས་གསུམ་ཡོད། ཆེ་བ་ལྷ་
དབང་རྣམ་ཀུལ་དང་། བར་པ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀུལ་
དང་། རྒྱུང་བ་རྣམ་ཀུལ་གྲགས་པ་བཅས་ཡིན། སྤྲས་
ཆེ་བ་ལྷ་དབང་རྣམ་ཀུལ་ནི་སློ་གྲོས་ཆེ་ཞིང་ཐུགས་
གཤིས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྲས་བར་པ་བཀྲ་
ཤིས་རྣམ་ཀུལ་ནི་ཡབ་འབའ་འགན་བཞིན་སྲིད་དབང་
ལ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། ཀུལ་བྲིམས་བཞིན་སྤྲས་
ཆེ་བས་སྲིད་དབང་མཛད་སློལ་ཡོད། ཡིན་ཀྱང་
གཙུང་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀུལ་འདོད་ཇམ་ཆེ་བས། གཡོ་

ཐབས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀུལ་པོ་བྱེད་འདོད་ནས་གཅེན་པོ་ལྷ་དབང་རྣམ་ཀུལ་གྱི་སྤྱན་གཉིས་བཏོན།
དེ་ནས་ཡིང་རྩེ་དུ་བཙོན་ལ་བཞག དེ་ནས་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀུལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་
༡༥༠༠ - ༡༥༡༠ བར་སྲིད་བསྐྱངས། ཁོང་རང་སླེའི་ཅེ་མོར་རྣམ་ཀུལ་ཅེའི་མཁར་ནང་
བཞུགས། འོག་དུ་ཆུ་སླེ་འཁྱུང་གྲོང་ཆོ་ཡང་བཏབ། གྲགས་པ་འབྲུམ་ཞེ་དང་སྤྲས་སློ་གྲོས་མཆོག་
ལྷན་ཀྱན་གྱི་དུས་ལ་བྲུམས་པ་དཀར་དམར་གྱི་ལྷ་ཁང་ཡོད་སར་གྲོང་ཡོད་པར་མཛད། བཀྲ་
ཤིས་རྣམ་ཀུལ་གྱི་སྐབས་སིང་ཀྱང་ཕྱོགས་ནས་མིར་ཟ་དེ་དར་གྱིས་མགོ་བྲིད་ནས་དམག་སླེ་བས།



བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་
 དམག་བསྐྱེད་ནས་དོར་
 དམག་ལ་འབབས། དོར་
 གྱི་དམག་མི་མང་ཆད་
 བསད། ཉུང་གས་ཟངས་
 དཀར་བརྒྱད་ནས་ཁ་ཆེའི་

ཡུལ་དུ་བྱོས་ཞེས་བཤད། དོར་གྱི་རོ་ཀུན་ཅེ་མོའི་མགོན་ཁང་གི་འོག་དུ་བསུབས། ཡི་དམ་དོ་
 རྗེ་འཛིགས་བྱེད། མགོན་པོ་ཐུག་དུག་པ། ལྷ་མོ། དམ་ཅན་ཆོས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་འབྲས་སྐྱེ་བཞེངས།
 དེ་ནས་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་དོ་ཤོད་དང་སྤུལ་ཏིའི་ཡུལ་ཀུན་ལ་འང་དམག་བཏང་ནས་མངའ་
 འོག་དུ་བརྒྱག་ གསེར་དངུལ་སོགས་དཔྱ་ཁལ་མང་པོ་འདུས། རྒྱལ་པོ་འདི་ལ་སྤྲོས་མ་བྱུང་།
 སྐྱེ་ཆོ་སྤྲོད་ལ་རང་གིས་བྱས་པའི་བྱ་བ་ངན་པ་ཀུན་ལ་ཞོངས་འགྱོད་བྱུང་སྟེ་ཡིན་ནམ། གྲགས་
 འདོད་ཀྱིས་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྤྲ་ཆེན་ཁག་དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་འབུལ་བ་མང་པོ་ཤུལ། ཅེ་མོར་
 བྱམས་ཆེན་བཞེངས། བོད་ནས་བཀའ་འགྱུར་གྱི་མ་
 དཔེ་སྐྱངས་ནས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་
 བཞེངས། ལ་དྲགས་ནང་བཀའ་འགྱུར་གྲིས་པ་དང་
 པོ་ཡིན་པར་མངོན། ཅེ་མོའི་མགོན་ཁང་གི་ཕྱི་ལོགས་
 སུ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱལ་མོན་ཀུན་བྲིས་ཡོད། ཁོང་
 གིས་དེ་ན་གསུམ་བཞེངས་པའི་སྒྲོར་ལ་ཆེད་བརྗོད་
 རྣམས་སུ་བསྟོད་བསྐྱོད་ཤུགས་ཤུལ་ཡོད། ཨ་ཕྱིའི་ལོ་རྒྱུ་



བའི་ལྷ་ཁང་ཀུན་ལ་ཉམས་གསོ་ཡང་མཛད། ཁོང་རང་ལ་སྤྲས་མེད་པས་རྗེས་སུ་རྒྱལ་སྲིད་གཅེན་
 སོ་ལོང་བ་ལྷ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་སྤྲས་ཆེ་བ་ཆེ་དབང་ནམ་རྒྱལ་ལ་གཏད།

ཆེག་དོན།

སྤྲས། = སྤྲག་གུ	གཏུང་། = རྒྱ་པོ།
གཅེན། = ཨ་འོ།	གདུག་རྩུབ། = རྩོད་རན།
སིང་ཀླང་། = ཡར་ཀྲེན།	འཐབས་པ། = འཛིངས་པ།
ཁ་ཆེའི་ཡུལ། = ཀམ་མེར།	ཐོས། = ཐོར།
མངའ་ལོག་དུ་བརྩུག། = དབང་དུ་བརྩུས།	དཔྱ། = ཐལ།
ནོངས་པ། = ཉེས་པ།	ལོང་བ། = ཞར་བ།
གཏད། = བཏང་།	

རྩོང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ ལྷ་ཆེན་འབའ་འགན་གྱི་སྤྲས་སུ་སུ་ཡིན།
- ༡༦ རྒྱ་སྡེ་འཁོར་གྱི་ཆོ་སྤྲས་བཏབ།
- ༡༧ བཀྲ་ཤིས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲི་ལོ་ཅམ་ནང་སྲིད་བསྐྱངས།
- ༡༨ མིར་ཟ་ཉེ་དར་གྱི་དམག་གང་ནས་སྡེ་བས།
- ༡༩ ཅེ་མོའི་མགོན་ཁང་ནང་གང་བཞུགས།
- ༢༠ མཐུག་དུ་རྒྱལ་སྲིད་སུ་ལ་གཏད།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀུན་གཡས་ཀྱི་རེ་བུ་མིག་ནང་ནས་བདམས་ཏེ་སྒྲིང་ས།

གཡོན།	གཡས།
ག། ལྷ་དབང་ནམ་ལྷ་ནི་.....བཟང་པོ་ཡིད།	ལྷ་དབང་ནམ་ལྷ་ཀྱི་སྤྱན་གཉིས་བཏོན་ ཏེ་ཡིང་རྟེན་དུ།
ཁ། བར་པ་.....དགའ་པོ་ཡིད།	ཁྲེལ་ངོ་ཆ་མེད་པའི།
ག། གཅན་པོ་.....བཙོན་ལ་བཞག།	དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ལ་འབྲལ་བ་མང་པོ།
ང། བཀྲ་ཤིས་ནམ་ལྷ་གྱིས་.....ལས་ངན་བྱས།	སྤྲེའི་ཅེ་མོར་ནམ་ལྷ་ཅེ་མོའི་མཁར།
ཅ། ཁོང་རང་.....ནང་བཞུགས། སྤྲིད་	བཀྲ་ཤིས་ནམ་ལྷ་ནི་ཡབ་འབའ་འགན་བཞིན་ དབང་ལ་ཏ་ཅང་།
ཆ། བོད་ཀྱི་བླ་ཆེན་ཁག་.....ལྷུལ།	སྒོ་སྒྲིས་ཆེ་ཞིང་བྱུགས་གཤིས།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་རྒྱལ་རབས་དང་མཐུན་པར་བརྟེན་པ་བྱོས།

རྒྱལ་བྲིམས། གཡོ་ཐབས། བཙོན། མི་མང་། ཅེ་མོ། ཁྲོང་ཆོ། དམག་བསྐྱལ།

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ལུ་པ།

ཚན་རིག་གི་ཕན་གོད།

གནམ་གྲུ གྲུ་གཟིངས། མེ་འཁོར། འགྲུལ་འཁོར། མེ་ལྷགས་འཕྱར་མདའ།
གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། རྒྱུང་འཕྲིན། ཁ་པར། རྒྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ།
རྒྱན་བཅོས། རྫོག་པར། གཤགས་བཅོས། རྫོག་གཞུ།

མི་རྒྱལ་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ཡར་རྒྱས་བྱེད་པ་ལ་ཅིས་རིག་དགོས། ཅིས་རིག་གི་མང་གཞི་
ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་མཁས་པས་ཐུའི་དངོས་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ།
དངོས་པོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ་འཛོན་སྐྱེད་བྱས་ནས་སྤེལ་པ་ཀུན་འཛམ་བུ་སྐྱིད་གི་མི་རྒྱལ་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ལོ་དང་རྒྱ་བ་མང་པོ་སོང་ཀྱང་སྤེལས་དཀའ་བའི་སར་
གནམ་གྲུས་རྒྱ་ཆོད་ཁ་ཤས་ནང་སྤེལ་བ་དང་། འགྲུལ་བ་དང་། ཅ་ལག་དོ་པོ་སྟོང་ཕྱག་མང་
པོ་མེ་འཁོར་དང་། གྲུ་གཟིངས་ཀྱིས་འབྱེད་བ་དང་། འགྲུལ་འཁོར་ནང་མི་ཀུན་རིན་ཁེ་མོའི་
ཐོག་གྲོང་གསེབ་དང་། ཁྲིམ་སོགས་ལ་ཆ་ལོང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ས་གཞི་ནས་དཔག་ཆད་ཁྲི་
ཕྱག་བཞུལ་བའི་རྒྱ་བའི་གྲོང་ཁྲིར་ནང་མེ་ལྷགས་འཕྱར་མདའ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བུལ། འཛམ་
སྐྱིད་གི་གནས་རྒྱལ་ཆང་མ་མེ་ལོང་ནང་བརྟན་པ་ནང་བཞིན་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ནང་
མཐོང་བ་དང་། རྒྱུང་འཕྲིན་ནས་རྒྱ་མཚོ་གཞིས་གོ་བ། ས་ཐག་རིང་ཐུང་གང་དུ་ཡོད་ཀྱང་
དངོས་སུ་ཐུག་པ་ནང་བཞིན་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་ཉན་ཐུབ། ལོ་མང་པོའི་
སྡོན་དུ་བཤད་པའི་གསུང་ཆོས་དང་གཏམ་བཤད་རྒྱལ་སྤྱོད་སྤྱོད་འཛིན་འཁོར་ཐག་ནས་ཉན་
ཐུབ་པ་དང་། ཞིང་ལས་སོགས་ལས་སྤོར་འབད་ཐུབ་པའི་འགྲུལ་འཁོར་མང་པོ་འཛོན་སྐྱེད་
བྱས་ཡོད། གཞན་ཡང་རྫོག་ལྷགས་དང་། ཉི་རྫོག་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཚན་མོའང་ཉིན་

མོན་པ་བཞིན་ལས་ཀ་བྱེད་བྱ་བ་པ་སོགས་ཀྱི་འཕྲོན་སྒྲིལ་ཏེ་ལས་པ་བྱས་ཡིད།

ལྷག་པར་ནད་པ་ན་མས་ལ་སྒྲན་དང་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་དང་
འབྱུང་བཞིན་ཡིན། དཔེར་ན་རྒྱུ་ལྡན་པར་བརྒྱབས་ནས་ན་ཆ་ཇི་ཡིན་དང་། ན་ཆ་གར་ཡོད་དངོས་
སུ་མཐོང་བྱུང། གཤགས་བཅོས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཤགས་བདུབས་འཆོམ་གསུམ་གྱིས་ན་
ཆ་འདོན་པ་དང་། སྒྲན་གྱིས་ལུས་རྒྱུངས་གསོ་སྒྲིལ་བྱེད། འོན་ཀྱང་ཀུན་སྒྲོང་བཟང་པོ་དང་
མ་འབྲེལ་བར་ངན་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་ན། ཆོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འཛུལ་བུའི་སྒྲིང་ལ་གནོད་
སྒྲོན་ཏེ་ཅང་ཆ་བས་ཆེན་པོ་སྒྲེལ་བྱུང། དཔེར་ན་རྩལ་ཕྲན་མཆོན་ཆས་ས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་།
མི་འབྲུམ་སྤྲག་མང་པོ་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ཐལ་བའི་རྩལ་ཕྲན་བཞིན་དུ་རྒྱོག་པར་བྱེད། དེ་བཞིན་
མེ་སྒྲོགས་དང་། རྩས་སྒྲོར་དུག་རྩས་སྒྲོ་ཆོགས། མེ་མདའ་འཕྲོགས་ཀྱིས་ཕ་རོལ་པོ་ལས་སྒྲ་མོར་
གསོད་བྱུང་པ་སོགས་ཡིན།

དེས་ན་མ་འོངས་པར་འདོད་སྒྲོ་ཁེངས་པའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་། འཛུལ་སྒྲིང་ཞི་
བདེ་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་ཐབས་སུ་གཞན་ཕན་དང་། རྒྱུད་བཟང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྩ་བ་མང་གཞིར་
འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སྦྱང་བཅོན་དང་། བྱུང་སྒྲེལ་བྱེད་དགོས་
པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཚིག་དོན།

མང་གཞི། = མང་གདན།

དཀའ་བ། = དཀའ་ལས།

ཁ་གས། = ཁ་ཅིག

མེ་འཁོར། = རེལ།

མེ་ཕྱགས་འཕྱར་མདལ། = རོ་ཀེཏ།

གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། = རི་མི།

འགྲུལ་འཁོར། = བས།

རྒྱུང་འཕྲིན། = རེ་རྩི་མོ།

ཁ་པར། = རེ་མེ་མོན།

སྐད་ཆ། = དཔེ་ར།

རྒྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ། = ར་ལེབ་རི་ཀོ་ཏར།

ཀྱན་སྒོང། = བསམ་སྒོ་བྱིར་སྒྲངས།

རྒྱུང་ཆ་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཆོན་རིག་གིས་མི་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་ཕན་ཐོགས།

༡༦ ཆོན་རིག་གིས་ནད་པ་རྣམས་ལ་གང་ཕན་ཐོགས།

༡༧ ཆོན་རིག་དེ་ངན་པའི་ཕྱོགས་སུ་བཀོལ་ན་སྦྱོན་གང་ཡོད།

༡༨ མ་འོངས་པར་འདོད་སྒོ་ཁེངས་པའི་ཡར་རྒྱས་འོང་བར་གང་བྱེད་དགོས།

རྒྱུང་ཆ་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བ་རྣམས་མ་ནོར་བར་བྲིས།

འོན་ཀྱང་ཀྱན་ལོང་བཟང་པོ་དང་མ་འགྲེལ་བར་ངན་པའི་ཆོགས་སུ་ཀོལ་ན་མཆོན་རིགས་གི་

ཐོག་ནས་འཇམ་བུའི་ཡིང་ལ་གཞོད་སྦྱོན་དྲ་བུང་ཆབ་ཆེན་པོ་སྦྱེལ་ཐུབ།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་འོག་གི་བར་སྒྲིང་རྣམས་སུ་སྒྲིང་ས།

གནམ་གུ མེ་འཁོར། འགྲུལ་འཁོར། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་
སྒྲིག་གཞུ། སྐྱ་འཛིན་འཁོར་ལོ། ཁ་པར།

༡༽ནང་འགྲུལ་པ་སྒྲིང་ཕྱག་གཅིག་ཙམ་འདྲན་བྱུག།

༢༽ རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་དུང་སྒྲིན་རྒྱལ་ས་དེ་སྤྱི་ནས་སྤྱི་བར་.....འི་ནང་ཐེབས་སོང་།

༣༽ ངས་མཚན་ལ་.....སྤར་ནས་རང་སྒྲིང་བྱས་པ་ཡིན།

༤༽ ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་དེ་སྤྱི་ནས་.....སྤྱུལ་བྱུང་།

༥༽བཏང་ནས་སྤྱི་ཉན་པ་ཡིན།

༦༽ ལ་དྲགས་ལ་.....ཆེ་ཆུང་མང་པོ་ཡོད།

༧༽ ལ་དྲགས་ཀྱི་.....ཁང་ནས་ཕྱི་རོ་ལྟ་མོ་བརྟན་འདུག།

སྒྲིང་ཚན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བཞེད་པ་བྱོས།

འཇམ་བུའི་སྒྲིང་། སྤུང་བཙུགས། གཤམ་གསལ་བཙུགས། ཚན་རིག ཡར་
རྒྱས་ལོང་འཕེལ། གཞན་པམ།

ནན་ལགས། ཚན་རིག་གིས་ཕན་ཐོགས་དང་གཞི་དུ་སྒྲིན་གང་ཡོད་སྒྲོར་ཞིབ་གསལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབས་ནས་
ཕྱག་གུ་ཀུན་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ། དོན་ཚན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལ་བགོ་སྒྲིང་བྱེད་འདུག་དགོས།

སྒོ་བ་ཚན་ཉི་ཤེར་གཅིག་པ།

མུ་རྩ་རམ་མུ་ངན་དུ་ས་ཆེན།

ཉི་ཇི་རི། ཡིས་ལམ། ཟླ་བ། རྩོན་པ། མུ་ངན། དམག་མི།

བྱེ་ཐང་། ཀར་བ་ལ། འཐབ་པ། ཏུ་མེན། རྣམ་རྟོག་

མུ་སལ་མུན་གྱི་ལྷགས་ལྟར་ཉི་ཇི་རི་ཟླ་བ་དང་པོ་ཡིན། རྩོན་དུ་ས་ཨ་རབ་ནང་ཟླ་བ་འདི་
ལ་ཙ་ཆེན་པོ་ཅི་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པའི་ནང་དུ་མུ་སལ་མུན་གྱི་རྩོན་པ་ཏ་བ་རད་
མུ་རྩ་མང་མི་ཡུལ་དུ་བསྐྱོད། མུ་ས་ལེམ་གྱི་ཆོས་ལྷགས་འདི་ག་ཉེན་ལ་སྒྲེལ། གསུང་ཆོས་ཀྱི་
རན་མང་ད། དེའི་ནང་དུ་ཟླ་བ་དེ་ལ་ཙ་ཆེན་པོ་བཅིས་ཡོད། ཟླ་བ་དེའི་ནང་ལ་གསོད་གཏུ་བ་
དང་བཀོག་བཅོམ་སོགས་སྤྲེལ་པའི་ལས་བྱེད་མི་ཆོག་ །དེས་ན་མུ་སལ་མུན་ཀུན་རོ་བ་སྟེ། ཉིན་
བས་བཅད་ལ་བཞུགས། ཕྱགས་སེམས་བབང་པོའི་སྒོ་ནས་ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་ཟླ་བ་ཡིན། བརྒྱ་
ཕྱག་བདུན་པའི་མཇུག་ཏུ་ཏ་བ་རད་མུ་རྩ་མང་(སལ་ལྷལ་ལྷ་རུ་ཨ་ལེ་ཉི་ལྷ་ལི་ཉི་)གྲོངས། ཁོང་
གི་རྒྱུ་འདུག་ཀུན་ལ་མུ་སལ་མུན་ཟེར་ནས་མིང་ཐོགས།

ཁོང་གྲོངས་པའི་རྒྱུ་ཁོང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་སྐྱེར་ལ་མུ་སལ་མུན་ཀུན་གྱི་བར་ལ་ཙོད་པ་བྱུང་།
སྟེ་ཁག་གཅིག་གིས་ཁོང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་མི་མང་གིས་འདེམས་ཆོག་ཟེར་ནས་སྐྱེ་ཆ་བ་ཅིག་བདམས།
དེ་ཀུན་ལ་སུན་ནི་ཟེར་ཉེ་མིང་ཐོགས། སྟེ་ཁག་གཅིག་གིས་རྩོན་པའི་སྐྱེ་ཆ་བ་སུའང་མི་རིགས།
ཁོང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་ཁོང་རང་མ་གཏོགས་མི་འོས་པར་འདོད། དེ་ཀུན་ལ་ཁོ་ཡུ་ཟེར་ནས་མིང་ཐོགས།
བར་སྐབས་ཤིག་ལ་སུན་ནི་ཀུན་གྱིས་ཡ་བེད་ཟེར་བ་ཞིག་སྐྱེ་ཆ་བ་དུ་བདམས། ཕྱོགས་གཅིག་
ན་ཁོ་ཡུ་སྟེས་རྩོན་པའི་སྐྱེ་ཆ་བ་གསུམ་པ་བདམས། ཁོང་གི་མཚན་ལ་ཏ་བ་རད་ཨི་མུ་མ་དུ་མེན་

བྱོལ། །ཨ་ལེནིས་སའམ་ཡ་ཟིད་གིས་ཏ་ཟ་རད་ལ་ངོ་ཤོལ་བྱས། དེ་ཏ་ཟ་རད་མུ་མད་ཁོང་
 རང་གི་སྐྱེ་ཆ་བ་དངོས་མ་ཁོང་གི་ཆ་པོ་ཏ་ཟ་རད་ཨི་མུ་མ་དུ་མེན་གྱིས་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་བཟོད་མ་
 ཐུབ། ཡ་ཟིད་གི་ཡུ་ཚུགས་བཏང་སྟེ་ཏ་ཟ་རད་ཨི་མུ་མ་དུ་མེན་ལ་ཁོ་རང་སྐྱེ་ཆ་བ་དུ་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་དགོས། རོས་འཛིན་མ་བྱེད་ན་སྟོག་གི་ཆད་པ་གཏོང་ངེས་ཡིན་ཟེར། ཨི་མུ་མ་དུ་མེན་གྱིས་
 དེ་ནི་མི་རིགས་པ་ཡིན། ངས་ཁྱོད་སྟོན་པའི་སྐྱེ་ཆ་བ་དུ་ནམ་ཡང་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་གསུངས། དེ་
 ནས་ཁོང་རང་ཡུལ་སྤངས་ཏེ་མ་ག་རུ་ཕེབས་དགོས་བྱུང་། ཡ་ཟིད་གི་ཕྱོགས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་ཁོང་
 ལ་དེ་རུའང་མནག་བརྟན། ཨི་ར་ག་ནས་ཨི་མུ་མ་སྐྱེ་མདུན་དེར་སྐྱོད་ཞུས་ཏེ་ཕྱག་བྲིས་མང་པོ་
 འབྱོར། དེས་ན་ཁོང་ཨི་ར་ག་གི་རྒྱལ་ས་ཀུ་པ་ན་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱོད། ཀུ་པ་ན་པ་ཀུན་གྱིས་ཀུང་
 རོ་ཤོལ་བྱས། དམག་མི་སྟོང་ཕྱག་བདུན་ཅུ་ཁོང་གསོད་དུ་སྒྲེབས། དེ་ནས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་
 ཞབས་ཕྱི་ཆང་མ་རྩ་དང་ཆུ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱེ་མའི་ཐང་དུ་བྱེར། དེར་ཉི་མ་བདུན་འཐབ་
 འཛིང་བཏངས། ཨི་མུ་མ་ལ་དམག་མི་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། མུ་ཏ་རམ་ཟླ་
 བའི་ཆོས་བཅུ་འདྲེ་ཉིན་ལྔ་མོ་འཐབ་འཛིང་མགོ་ཚུགས་སོང་། ཨི་མུ་མ་གྱིས་ཡ་ཟིད་གི་དམག་མི་
 ཀུན་ལ་སྟོང་ལ་པན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་སྟུལ། དམག་མི་ཁ་ཅིག་ཁོང་གི་མདུན་དུ་འོངས་ཏེ་བགགས་
 པ་ཞུས། ཨི་མུ་མ་དང་མཉམ་དུ་རང་སྟོག་ཆོས་ཀྱི་དོན་ལ་སྟུལ། དམག་མི་སྟོང་ཕྱག་བདུན་ཅུས་
 དམག་མི་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཁར་རྒྱལ་ཁ་ལེན་པ་ལ་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་མནག་བར་དོ་ཁྱར་དགོས་
 བྱུང་། མཐར་ཡ་ཟིད་གི་དམག་མིས་ཨི་མུ་མ་དུ་མེན་དང་ཁོང་གི་ཕྱོགས་པ་ཀུན་མུ་ཏ་རམ་གྱི་
 ཆོས་བཅུ་འདྲེ་ཉི་མ་བྱེད་ཡོལ་ལ་བསད། མ་ཟད་ཁོང་ཆང་མའི་ཤུར་ཐོག་དུ་ཏ་རྒྱགས་བཏངས། ཨི་
 མུ་མ་དུ་མེན་གྱི་དབུ་བཅད་དེ་མདུང་གི་ཕྱི་ལ་བསྐྱོན། ཁོང་གི་ནང་མི་ཀུན་གྱིས་དང་ཐུགས་ཏེ་
 མེར་བསྟེགས་བཏང་། ཤུ་མོ་དང་ཕྱག་གུ་ཀུན་ཕྱགས་ཐག་གིས་བསྐྱམས་ཏེ་ཡུལ་དུ་བྱེར།

མུ་ཏ་རམ་མུ་ངན་དུས་ཆེན་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་གནས་ལུགས་ཀྱན་ཡིད་དུ་འབྱོར་ཕྱིར་བཅི་བ་
 ཡིན། ཁྱི་ཡ་མུ་སལ་མུན་ཀྱན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱང་ཨི་མུམ་དུ་སེན་ལ་ཞབས་སྟེ་ཞུ་ཕྱིར་དེ་སྐབས་
 མེད་པར་འགྱོད་པ་བྱེད་པ་དང་། མཆོར་ཁ་འོངས་ཏེ་བྲང་དུང་གཏོང་བ་ཡིན། ཡ་བློད་དང་
 ཨི་མུམ་དུ་སེན་པར་ལ་དམག་འདི་སྟེ་ལོ་༦༡༣ ཟླ་བ་༡ ཆོས་༡ ཉིན་ཀར་བ་ལ་ཞེས་པའི་
 བྲང་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནོ།།

ཆོག་དོན།

ཉོན་པ། = ཆོས་ཉོན་མཁན།	རྩ་བ། = ཉིན་མོ་ཟས་མ་བཟུངས་སྟོན་པ།
གྲོངས། = ཁྱི	ཀྱན་སྟོད། = བྱེད་སྒྲུངས་བྱེད་ལུགས།
མི་རིགས་པ། = མི་འོས་པ།	འཐབ་འཛིང་། = དམག་འབྲུག།
དབྱ། = མཁོ།	དཀའ་ངལ། = མནག་བར་དོ།

སྟོང་ཆོན་དང་པོ།

གཤམ་གྱི་རི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་ཐོངས།

- ༡༥ ཡ་བློད་གྱིས་ཨི་མུམ་དུ་སེན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་འཐབས།
- ༡༦ ཨི་མུམ་དུ་སེན་སུ་ཡིན་ནམ།
- ༡༧ ཨི་མུམ་དུ་སེན་དང་ཡ་བློད་ལ་དམག་མི་ཅམ་ཅམ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༡༨ ཁྱི་ཡུ་དང་སུན་ནི་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།
- ༡༩ མུ་ཏ་རམ་མུ་མུ་ངན་ཅིའི་ཕྱིར་ཅི་བ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཀྱན་ལ་བརྟེན་པ་བྱོས།

མུ་སལ་མུན། བརྒྱ་ཕྱག བློངས། སྒྲུ་ཚབ། ཀྱན་སྒྲོང།
སྒྲིང་རྩེ། ཕུ་ཚུགས། སྒྲུ་མདུན། གནས་ལུགས། དམག་འཐབ།

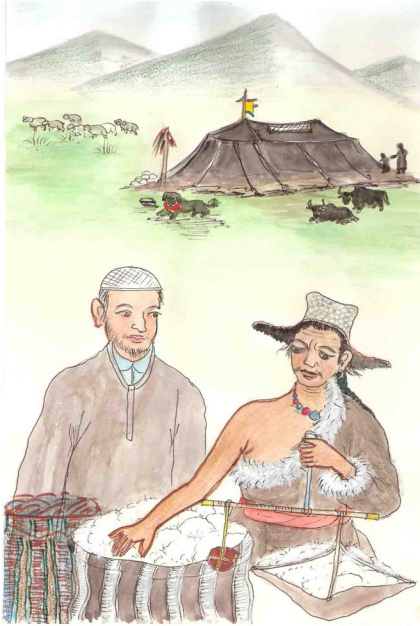
སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

སྒྲུ་གདངས་འདྲ་ལ་དོན་མི་འདྲ་བའི་ཚིག་ཀྱན་ངེས་པར་གྱིས།

ཙ། = ཙ་བ་དང་ལུས་ཀྱི་ཙ།	ཙྱ། = ཏུད་འགྲོས་ཟ་རྒྱའི་ཙྱ།
བཞུགས། = གདན་ལ་བཞུགས་པ།	ཞུགས། = མེ། ཡང་ན། ཉང་ཏུ་ཞུགས་པ།
བློངས། = བེ་བ།	བལྟོངས། = བསད་པ།
བདམས། = མང་པོའི་ནང་ནས་བདམས་པ།	གདམས། = བསྐྱབ་བྱ། གདམས་ངག
འཐབ། = འཛིང་མོ།	ཐབ། = མེ་གཏོང་སའི་ཐབ།
མདུང་། = མཚོན་ཆ་ཞིག	གདུང་། = གདུང་མ།
ཐུགས། = མཉམ་པོ།	བཐུགས། = ལྷབ་བཐུགས།
མདུག = ཉིང་མ།	འདུག = ཉང་ཏུ་འདུག་པ།
ལུགས། = ལུགས་སྒོལ།	ཞུགས། = ང་སོགས་ཞུགས་པ།
ཙལ། = ལུས་ཙལ།	ཙུལ། = བཏང་བ།
བདམས། = ཐག་པས་བདམས།	བདམས། = མང་པོའི་ནང་ནས་བདམས་པ།

སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་གཉིས་པ།

ཕུག་གུ་ཡ་རབས།



ཨ་ལི་མདྲ་མད་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ནས་ལེ་ན་ཉི་ཕྱིར་སྒོ་
རུ་སྒྲེབས། སྒོ་རུ་ཞག་ཁ་ཅིག་བསྐྱད། དེ་ནས་འགྲུལ་
འཁོར་ནང་ཉི་མ་རུ་སྤོང་། ཉི་མའི་འགྲུལ་འཁོར་པོར་
ས་རུ་སྒྲེབས། ལག་པར་ཁུར་ཡོད་པའི་སྐམ་ཆུང་དེ་
གྲུང་འགྲམ་ཞིག་ཏུ་བོར། འགྲུལ་འཁོར་གྱི་ཐོག་ཁ་ནས་
མལ་ཆས་ཀྱན་པ། དེ་དུས་ཁ་ལོ་པ་ཞིག་ལ་བོས་ནས།
སྒྲ་འཁོར་ཨན་ལེ་ལ་བྱེར་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས། ཁ་ལོ་
པས་རྒྱལ་བླེན། ཨ་ལིས་མལ་ཆས་དང་ཡང་ཅ་ལག་
ཀྱན་སྒྲ་འཁོར་ནང་བརྒྱུངས། དེ་ནས་ཁོ་རང་སྒྲ་འཁོར་
ནང་དུ་ཞུགས། གཉིས་ཀ་སྤོང་། ཕྱི་དྲོ་ཨན་ལེ་རུ་སྒྲེབས། ཁ་ལོ་པར་སྒྲ་གཏོང་ཕྱིར་ཁོ་མག་
འདོན་དུས་སྐམ་ཆུང་ཡིད་དུ་འོངས། སྐམ་ཆུང་སྒྲ་འཁོར་ནང་ནས་མ་ཐོབ། ཁོ་དེ་མ་ཐག་སྒྲ་
འཁོར་ནང་ཉི་མ་རུ་ལོག། འགྲུལ་འཁོར་འཁོར་སར་སྤོང་སྟེ་སྐམ་ཆུང་བཅོལ་གྲུང་མ་ཐོབ། ཁོ་
མཆེར་ཉེ་བེ་དེ་དུས་འཛིན་གྲུ་ལེ་ལོ་སྒོ་བ་ཕུག་བསྐྱེན་འཛིན་ཅོར་བུ་བླེན་པ་ཞིག་དེ་རུ་སྒྲེབས།
ཁོས་ཆོང་པ་ལགས། ཅི་འཆོལ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་དྲིས། ཨ་ལིས་དུ་སྐད་ཤོར་གྱིན་ངའི་སྐམ་
ཆུང་ཞིག་མདང་འདི་རུ་ལུས་འདུག། དེ་ཡི་ནང་སྒོར་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་ཟེར། བསྐྱེན་འཛིན་
གྱིས་འོན་འོན། སྐམ་ཞིག་ནི་ང་ལ་ཐོབ་ཟེར། ཨ་ལི་ཁམས་སངས་སྤོང་། རོ་རོ་འཇུ་འཇུ།



གན་ཡོད་ཟེར། བསྟན་འཛིན་ཁང་པར་སོང་སྟེ། སྒམ་
 བྱེད་འབྲོངས་ཏེ་ཨ་ལི་ལ་བཏངས། ཨ་ལི་འཐད་དེ་
 བེ། སྒམ་ནང་དངུལ་གཅིག་ལ་ལག་ཐུག་མེད་པར་མཐོང་
 ཞེ་ཁོ་ཏ་ལས། ཁོས་སྒོར་སྟོང་ལྔ་བསྟན་འཛིན་ལ་ཐུགས་
 རྩེ་ཆེ་ཟེར་བཞིན་བཏང་། ཡང་ཁོ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་ལ་སོང་
 ཞེ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་པ་ཀུན་ལ། ལ་དྲགས་པ་ཐུག་གུ་ཀུན་འདི་
 ཙུག་ཡ་རབས་འདུག་ཟེར་བཞིན་བསྟོད་ར་བཏང་། མ་

ཆད་དེ་ནས་བཟུང་ལོ་ལྟར་བསྟན་འཛིན་ལ་སྒོར་སྟོང་རེ་རེ་བསྟར། བསྟན་འཛིན་ཉིང་ནས་ཡོན་
 ཏན་དྲག་པོ་གསེལ་ཏེ་སྒྲེའི་རྫོང་དཔོན་དུ་གྱུར། ལ་དྲགས་ལ་ཡར་རྒྱས་ཏ་ལས་པ་བྱས། གཞུང་

གི་དཔོན་པོ་དང་པོ་དང་བསམ་བཟང་ཅན་ཟེར་བཞིན་མིང་ཅན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ།

སྟོང་ཆན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ ཨ་ལི་མདུ་མད་གནས་འོངས།

༢༥ ཨ་ལི་བྱང་ཐང་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་སོང་།

༣༥ ཨ་ལིའི་སྒམ་ཁུང་གང་དུ་ལུས།

༤༥ བསྟན་འཛིན་མོར་བྱས་ཅི་བྱས།

༥༥ ཨ་ལིས་འཐད་ནས་བསྟན་འཛིན་ལ་སྒོར་ཅམ་བཏངས།

ལྷོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀྱན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ཁ་ཆེའི་ཡུལ། ཉོ་མ། ཟླ་ཁང་པ། དེ་མ་ཐག་ ཟླ་ཁ་ལོ་པ། ཡ་རབས། ཟླ་འཁོར།
འགྲུལ་འཁོར།

ལྷོང་ཚན་གསུམ་པ།

ཡི་མེའི་དག་ཆ་དང་དོན་ཀྱན་རེ་རེ་ནས་ཤེས་པར་བྱོས།

གྲང་། = གྲང་སྒོར།

ཟ། = རན་པ། གཡོག་ཟ།

མཆོར། = མཆོར་ཀ། །

དག ། = དག་པོ། དད་ཅན།

གསེལ། = དཔེ་དེབ་སོགས་གསེལ་བ།

ཁྱང་། = རི་དྲགས་ཁྱང་།

ཟ། = ཟ་མོ།

འཆོར། = འོད་གདངས།

དགས། = ཐལ།

བསེལ། = གྲང་མོ། བསེལ་མོ།

སྒྲིབ་ཚན་ཉིད་གསུམ་པ།

ནམ་དབྱེ་ལྔ་པ།

གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བའི་ཁྱད་སྒྲིབ་ཉིད་ནམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། ནམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་
ཁྱད་སྒྲིབ་ཟེར།

ཕྱད། = ནས། ལས།

འབྱུང་བའི་གནས།	ཕྱད།	འབྱུང་བའི་དངོས་པོ།	བྱ་བ།
གངས་རི།	ནས་	ཚུ་	བྱུང་།
ཕུང་མ་	ནས་	མོ་མ་	བབས།
བ་ལང་	ལས་	འོ་མ་	བཞོས།
དགེ་ཆན་	ལས་	ཡོན་ཏན་	ཆངས།

ནམ་དང་ལས་གཉིས་རྗེས་འཇུག་ །ཡང་ན། ཡང་འཇུག་ལ་ལྟོས་མི་དགོས། དེས་ན་ཕྱད་རང་
དབང་ཅན་ཡིན་ནོ།

སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ ནམ་དབྱེ་ལྔ་པ་འབྱུང་ཁྱད་སྒྲིབ་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན།

༢༽ འབྱུང་ཁྱད་སྒྲིབ་ལ་ཕྱད་ཅི་ཅམ་ཡོད།

༣༽ ནས་ལས་གཉིས་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ནམ་མིན།

༧༥ འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་དཔེར་བཅོལ་གསུམ་བྲིས།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲོང་པ་ནམས་སུ་ནས་དང་ལས་གང་འོས་སྒྲོངས།

བ་ལང་.....བེུ་སྒྲོས།

རྟ་.....རྟེུ་སྒྲོས།

ཞིང་.....ཇུང་པ་སྒྲོས།

ཨ་མ་.....ཐུ་སྒྲོས།

ལུག་.....བལ་ཐོབ།

ར་མ་.....ལེ་ན་འབྲུང་།



སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་བཞི་པ།

སྒྱུ་ན་ཟླ་ཕྱུག་དབུ་ལ།

འདོད་མེད། དབུ་ལ་པོ། འབྲུམ། ཟུ་ཡུ་ལ། རང་འཐག
སྒྲིད་ཚོགས། བཟའ་བདུང་། འཕྲོར་ཕྱག། རོ་བརྒ། ལྷོ་ཆས།
བཞུག། རྒྱ་ཕྱི་བ། ལྷག་པར། ལྷིད།

སྒྱུ་ན་ཡུ་ལ་ཞིག་ནང་ཨ་ཇོ་རུ་པོ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། ཨ་ཇོ་དེ་དབང་ཆེ་བས་ཁང་བདག་
ཞིང་བདག་ཡིན་ཟེར། རྒྱ་ལོར་སྒོ་ཕྱུགས་དང་ལྷང་མ་ལག་ཚུགས་ཀྱི་ཕྱི་བདག་པོ་བྱས། རུ་
པོ་དེ་ལ་འདོད་མེད་པམ་མི་ཐོགས་ཀྱི་ན་བདེང་ནས་ཁང་བྱར་བཏོན། མཐ་ཞིག་ན་རྒྱ་ལོར་ཀྱི་
ཆར། དེ་ནས་རུ་པོ་དེ་དབུ་ལ་པོར་གྱུར། ཡུ་ལ་འཕངས་ཏེ་འབྲུམས་ཏེ་ཆ་དགོས་བྱུང་། ཡུ་ལ་
ནས་ཐོན་ཏེ་སོང་སོང་བ་ན། མི་ཀན་ཞིག་དང་བྱག་ཀྱང་པོ་དང་མཉམ་དགོངས་དོ་དེར་ལུས།
ཀྱང་པོ་ལ་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ན་བདག་པོ། ཁོས་ཁྱོད་གྱུར་ཀྱི་མ་མང་ཉུང་ཞིག་ཁྱར་ནས་ཟུ་ཡུ་ལ་དུ་འགྲོ་
བྱུང་ན་ལེགས་ཟེར། དབུ་ལ་པོས་ཟུ་ཡུ་ལ་ན་གང་ཡོད་དེས། ཀྱང་པོས་དེར་གསེར་དབུ་ལ་ལ་
སོགས་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲིལ་ཆོགས་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་དགོས་འདོད་ཀྱི་ན་འབྱུང་གི་རང་འཐག་དེ་འཁྱོང་
བྱུང་ན། མི་ཆེ་སྒྱིད་པོ་མཉམ་སྒྲིལ་བྱུང་བ་ཡོད་ཟེར། ཁོ་ཀྱང་པོའི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ཞིན་གྱུར་ཀྱི་མ་
ཁྱར་ནས་ཟུ་ཡུ་ལ་དུ་སོང་། དེར་ཟུ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོང་ཅི་ཡོད་ཟེར་བ་ན། ཁོས་གྱུར་ཀྱི་མ་ཡོད་
ཅེས་ཟེར། ཟུ་རྣམས་དག་འཇམ་གསེར་དབུ་ལ་སྒྲིད་ཆོག་ཟེར། ཁོས་ང་ལ་གསེར་དབུ་ལ་གྱི་
དགོས་པ་མེད། རང་འཐག་འབྱུང་ན་གྱུར་ཀྱི་མ་གཏོང་ཆོག་ཟེར་བ་བཞིན་རང་འཐག་ཐོབ། དབུ་ལ་
པོ་དེ་རང་འཐག་ཁྱར་ནས་རང་ཡུ་ལ་དུ་ལོག་ ཅི་དགོས་པའི་དངོས་པོ་དང་བཟའ་བདུང་སྒྲིལ་

པ་རང་འཐག་ནས་བྱུང་། ཁོ་འབྱོར་ལྷན་ཕྱག་པོ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་པའི་གཏུ་གྱུར། དེ་ནས་
 ཉིན་གཅིག་ཨ་ཇོའི་ནང་མི་དང་། གཉེན་དྲུང་ཆང་མ་ལ་ཉི་མ་གསུམ་གྱི་རིང་མགོན་བཏང་།
 རོ་བརྒྱ་ལྷན་པའི་བཟའ་བཏུང་སྣ་ཆོག་པ་དང་ས། ཨ་ཇོས་ཁྱོད་ལ་རྒྱ་ཁོར་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་
 འདི་ཀྱན་གང་ནས་འབྱོར་ཞེས་དྲིས་པས། ཁོས་རང་འཐག་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད། ཨ་ཇོས་རང་
 འཐག་འདི་ང་ལ་བཙོང་དགོས་ཟེར། ལུ་པོས་ང་ལ་མ་ཞིང་ཆེན་པོ་དེ་སྤྲད་ན། ཆོང་ཆོག་ཟེར་
 བ་བཞིན་མ་ཞིང་སྤྲད་དེ་རང་འཐག་ཉོས། དེ་ནས་ཨ་ཇོས་རང་འཐག་ཁང་པར་བྱེར། ཁོ་རང་
 གི་མནའ་མ་ལ་དེ་རིང་ཁྱོད་ཞིང་གི་རྩ་འབྲུ་རུ་སོང་། ངས་ཁར་ཇི་བཟོ་ཆོག་ཟེར། དེ་ནས་
 ཁོས་འབྲས་དང་འོ་མ་འཕྲོན་ཅིག་ཟེར་བཞིན་རང་འཐག་བཏགས། འབྲས་དང་འོ་མ་སྡོད་ཙམ་
 ཡོད་གང་། ད་དྲུང་ཡང་ཁོ་བརྒྱབ་ཆེ་བས་བཏགས་པས་ནང་ཆང་མ་ལ་འབྲས་དང་འོ་མས་གང་
 རྩེ་ཁང་པ་ཞིག་པ་ལ་ཐུག རྩོ་ཕྱེ་ནས་ཁོ་རུ་པོའི་རྩར་སོང་། ཁྱོད་མགྱོགས་པ་སོང་སྟེ་ཁྱོད་
 གྱི་རང་འཐག་ལོག་སྟེ་བྱེར་ཅིག ང་ལ་རང་འཐག་མི་དགོས་ཟེར། དེ་ནས་ལུ་པོས་རང་འཐག་
 འཁྱོངས་ཏེ་གསེར་འབབ་ཅིག་ཟེར་ནས་བཏགས། གསེར་མང་པོ་བྱུང་། དེ་ལས་ཁོས་གསེར་
 གྱི་རྒྱ་ཕྱི་ལོད་པའི་ལྷ་ཁང་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་བཞེངས། རྒྱ་མཆོའི་ནང་གྲུ་གཟིངས་
 སུལ་མཁན་དེ་དཔོན་ཀྱན་གྱིས་སྤར་མེད་པའི་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་ལྷ་ཁང་དེ་མཐོང་ནས་དེ་ར་
 སོང་། ལྷ་ཁང་མཇུག། ཁོང་ཀྱན་གྱིས་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་གི་རང་འཐག་མཐོང་ནས་ཏ་
 ལས་ལ་མཆོན་སྟེས། དེའི་ནང་ནས་ལྷ་ཆོང་མཁན་ཞིག་གིས་རང་འཐག་འདི་ནས་ལྷ་འཕྲོན་བྱུང་
 བམ་ཞེས་དྲིས། ཁོས་ལྷ་ཡང་འཕྲོན་བྱུང་ཟེར། དེ་ནས་ཆོང་པ་དེས་རིན་པོ་ཆེ་མང་པོ་རིན་
 དུ་སྤྲད་ནས་རང་འཐག་ཉོས། གྲུ་གཟིངས་ནང་སོང་ནས་ལྷ་ཕོན་པར་ཤོག་ཟེར་ནས་རང་འཐག་
 བཏགས། རྫོད་དང་པད་སྟེ་མི་སྟེ་ཕུ་གང་ཡོད་ལྷས་གང་ནས་ལུད། ད་དྲུང་ཡང་བཀག་མ་ཐུབ་

པར་ཚུ་ཐོན་པས་ཇི་དཀྱིས་བྱ་གཞིངས་ཀྱི་མཆོའི་ནང་དུ་རྒྱལ་པ་ལ་ཐུག་ཁོས་འཇིགས་ཏེ་ལ་གོར་
 ལ་གོར་རང་འཐག་ཀྱི་མཆོའི་ནང་དུ་འཕངས། རང་འཐག་ཀྱི་མཆོའི་ནང་འཁོར་བཞིན་ཡོད་པས་
 ཚུ་ཐོན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་ལྟ་བར་ཀྱི་མཆོའི་ཚུ་ཚུ་ཁྱེད་པ་ཡིན་ནོ།།

ཆོག་དོན།

ཁང་བདག = ཁང་པའི་བདག་པོ།	སྒོ་ཐུགས། = དུད་འགྲོ
དབུལ་པོ། = དཔུལ་བ་ཅན།	དགོངས་ཏྲོ། = ཐུངྲོ།
ལོ་རྒྱུ། = སྒོན་གྱི་གནས་ཚུ་ལ།	རང་འཐག = རྒྱལ་ཁོར། ཐེ་འཐག་ཐེད།
དངོས་པོ། = ཅ་ལག	འཕྱོར་ཅན། = ཐུག་པོ།
རོ་བརྒྱ། = ཐོ་བཞིས་པོ།	ལྟོ་ཆས། = ཁར་ཇི།
ལྟ་ཁང་། = ལྟ་བཞུགས་སའི་ཁང་པ།	སྤྲད་པ། = བཏང་བ།

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་ངེ་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༥ ཨ་ཇོ་དེ་དབང་ཆེ་བས་ཅི་དང་ཅི་བྱས།
- ༡༦ རྒྱལ་པོ་དེ་ཡུལ་ནས་ཐོན་ཏེ་སོང་བ་དང་སུ་ཐུག
- ༡༧ གད་པོས་དབུལ་པོ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ཅི་བཏང་།

༤༥ ཁོ་འབྱོར་ལྷན་དུ་ཇི་ལྟར་གྱུར།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

འོག་གི་འགྲིགས་པ་རྣམས་ལ་འགྲིག་རྟགས་ ✓ དང་ནོར་བ་རྣམས་ལ་ནོར་རྟགས་ ✕ གྲུབས།

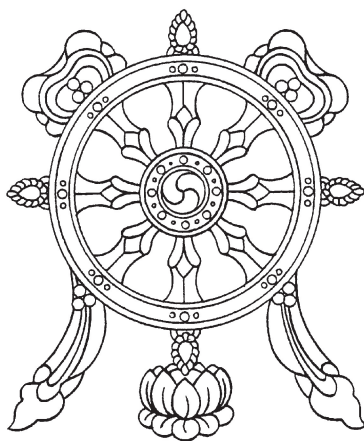
ཀ༥ ཡུལ་ཞིག་ན་པ་མ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཁ༥ ཨ་ཇོ་དབང་ཆེ་བས་ཞིང་བདག་ཁང་བདག་ཏུ་གྱུར།

ག༥ ལུ་པོ་ལ་པན་མི་ཐོགས་པ་ཀུན་བཏང་སྟེ་ཁང་བུར་བཏོན།

ང༥ མཁ་ཞིག་ལུ་པོ་འབྱོར་ལྷན་དུ་གྱུར།

ཅ༥ ལུ་པོས་སྐུ་ཡུལ་ལ་གསེར་དངུལ་གྱི་ཆོང་བྱིར།



སྒོ་བ་ཚན་ཉིད་ལྟ་པ།

ཀྱུ་ལ་རབས་ཁག་བདུན་པ།

ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ།



ཀྱུ་ལ་པོ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་ཀྱུ་ལ་ལ་སྤྲུལ་མ་བྱུང་། ཀྱུ་ལ་སྲིད་གཅེན་
པོ་ལྟ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་གྱི་སྤྲུལ་ཆེ་བ་ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་ལ་གཏད་ནས་
ཁྲོངས། ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་གྱིས་ ༡༥༣༠-༡༥༤༠ ཙམ་
ལ་དབང་བསྐྱུར། ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་བྱི་ལ་བཞེངས་པ་དང་། ཡབ་
སྐུན་མེད་ལྟ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་གཏིང་སྒྲང་མཁར་དུ་ཞུས། དེ་རུ་སྦྱིད་
པོ་མཉམ་ཁྲོངས་ཁྲོངས་བར་དུ་བཞུགས། ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་ཀྱུ་ལ་

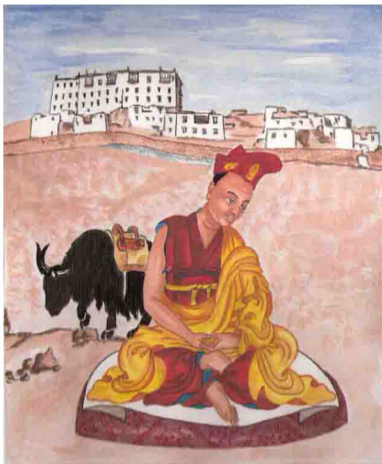
པོ་སྐྱུ་སྒོ་བས་ཅན་ཞིག་བྱུང་། ཤར་ཕྱོགས་སུ་གྱུ་གེའི་ངམ་རིང་བར་དུ་དབང་བསྐྱུར། ལྟ་ཕྱོགས་
སུ་ཐོམ་གདིང་དང་རྩུང་དྲི་ཀྱུ་ལུ་བར་ས་མཚམས་བསྐྱེད། ལུ་བ་ཕྱོགས་གྱི་ཤི་སྒྲར་དང་སྒྲར་མདོ་
ཡང་དབང་དུ་བསྐྱུས། དེ་ཀྱུན་གྱི་མི་མང་ཀྱུན་
ནས་འོས་པའི་བྲལ་ལེན་པ་ལས། བཅན་འཕྲོག་
གཉའ་གཞོན། བཟུ་གཞོག་མེད་པ་བྱམས་
བཅེས་བསྐྱུངས། ཚང་མས་ཁོང་ལ་བརྩི་བཀྱར་
ཞུས། ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་གྱིས་སྤྲུལ་ཏིའི་ཡུལ་
དང་། ཉ་རུ་པ་ཐའི་ལམ་ཀྱུན་དང་ཚུ་ཀྱུན་ལ་
ཟམ་པ་བཏགས། དེར་མི་དང་དུད་འགྲོ་ཀྱུན་





ལས་སྐྱོ་མོར་འགྲུལ་བྱུང་པ་བྱུང་།
 དེར་བརྟེན་ས་གནས་སོ་སོའི་བར་
 ཆོང་འབྲེལ་མང་བ་བྱེད་བྱུང་པ་བྱུང་།
 ཕྱོགས་སོ་སོའི་འཛོན་ཁུངས་ཀྱན་
 ལས་སྐྱོ་མོ་དང་བརྗེ་ལེན་བྱས་ཏེ་མི་

མང་གི་དགོས་མཁོ་ཀྱན་བསྐྱབས་བྱུང་། དེ་ཡིས་མི་མང་ལ་བདེ་སྦྱིད་བྱུང་། རྒྱལ་ཁྲོན་འབངས་
 ཀྱན་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱད་བྱུང་པ་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༥༥༩ ཙམ་ནང་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་
 ནས་དོ་ལད་ཅག་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་འགོ་བྱིད་ནས་དམག་སྡེ་བས། ཆོ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱི་མཆོན་
 ཐོས་པ་དང་ལོག་ནས་སོང་། རྒྱལ་པོ་འདི་མང་ཆེ་བ་བ་མགོ་རབ་བརྟན་ལྷ་ཅའི་མཁར་དུ་བཞུགས།
 ཐེངས་ཅིག་ཁོང་གིས་དོར་ཡུལ་ལ་དམག་བརྒྱབ་པའི་བྱུགས་བསམ་སྡུལ། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་ར་པ་
 ཀྱན་གྱིས་ལམ་ཐག་རིང་པོ་དང་། དོར་ཡུལ་རྒྱུ་ཆེ་བས་རྒྱལ་ཁ་མི་ཐོབ་བྱས་པས། རྒྱལ་པོས་
 དམག་བརྒྱབ་པའི་བསམ་སྡུལ་སྤངས། དེས་ན་རྒྱལ་པོ་འདི་བྱུགས་བསམ་ཅན་ཡོད་པར་མངོན། རྒྱལ་



པོ་འདི་ཆོས་དད་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་
 འགངས་ཆེན་མང་པོ་མང་ད། གཏིང་སྒང་དུ་སྟོན་པ་དང་།
 རྟོ་རྩེ་འཆང་གི་གསེར་སྐྱེད་མང་མདོ་སྤྲན་མང་པོ་གསེར་ཡིག་
 ལ་བཞེངས། ཏོག་དང་། ས་ཕུད། མདོ་མཁར་གསུམ་དུ་
 མདོ་སྤྲན་མང་པོ་དང་། མ་ཁི་སྟོང་ཆར། བདེ་གཤེགས་
 བརྒྱད་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས། གཙུང་འཇམ་དབྱངས་ནམ་
 རྒྱལ་ས་བདག་གི་གཞོན་པས་བསྐྱུངས། གངས་ཏི་སེ་ནས་

ཆོས་རྗེ་འདན་མ་གདན་ཞུས། གྲུ་བཙུགས་མཛད་པས་འཇམ་དབྱངས་ནམ་ཐུལ་སྒྲུན་ལས་གྲོལ།
 ཐུལ་པོ་གིན་དུ་དད་དེ་མཆོད་གཞིར་ཡུལ་སྤངས་ཕྱོགས། གཡུང་བྱང་དང་། བར་ཆུ་ཁུལ་སོགས་
 སུལ། རྒྱ་མས་ཡུལ་དེ་ཀུན་ལ་དགོན་པ་བཞེངས་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས། རིམ་བཞིན་
 དགོན་སྡེ་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་ནས་འབྲི་གྲང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་བརྟན་པ་རྒྱས་པ་བྱུང་། ཐུལ་པོ་འདི་
 ལ་སྡོན་ལབ་མེས་ཀུན་གྱིས་ནང་དྲེན་བྱིན་ཅན་སངས་རྒྱས་སྐུ་ལོ་གདུང་གི་རིང་བསྐལ་ཡོད་ཅིང་
 དེ་མི་མང་ཀུན་ལ་མཇལ་བ་དེ་བའི་ཕྱིར་ལྟ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེངས་འདོད་ཡོད་ཀྱང་མ་གྲུབ་པར་
 དགོངས་པ་རྫོགས་སོ།།

ཆོག་དོན།

གཅེན་པོ། = ཨ་འོ།	སྒྲུ་སྒྲོ་བས་ཅན། = འུགས་ཅན།
ཉུང་ཏི། = མན་ཏི།	བཙན་འཕྲོག། = དབང་བཏང་སྡེ་བཀོག་པ།
གཉའ་གཞོན། = ཐུབ་ཆོད།	བཤུ་གཞོག། = ཐབས་མཁས་པའི་སྒྲོ་ནས་གཞན་
དགོས་མཁོ། = དགོས་དོན།	ནོར་འཕྲོག་པ།
འབངས། = མི་མང་། མང་འཕྲོག་པ།	ཁ་ཆེའི་ཡུལ། = ཀཤ་མིར།
སྒྲུན། = ཟུག་རྩ།	

སྒྱུར་ཆེན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ བཀྲ་གིས་ནམ་ཐུལ་གྱིས་ཐུལ་སྤྱིད་སུ་ལ་གཏད།

༡༦ ཆོ་དབང་ནམ་ཐུལ་སུ་ཡི་སྤྲས་ཡིན།

༩། མེ་དབང་རྒྱལ་གྱིས་མི་སྡེ་ར་པན་པའི་ཐུག་པས་གང་དང་གང་མང་།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་ལ་རྒྱལ་རབས་དང་མཐུན་པར་བརྗོད་པ་ཁྱོས།

གྲྭ་མེད། རྒྱ་མེད། རྒྱ་མོ་བས། ཁྲ་པ། བཅན་པའོག་ག། འཇམ་མ་གཅི། ཅི་པ་ཀུར།
ལམ། ཟམ་པ། རྒྱ་མོ། རྒྱ་བཅོས།

ག་གམ་གསལ་གཡོན་གྱི་ལྷོང་པ་གྲུན་གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་མ་ཚོར་བར་ལྷོང་ས།

གཡོན།

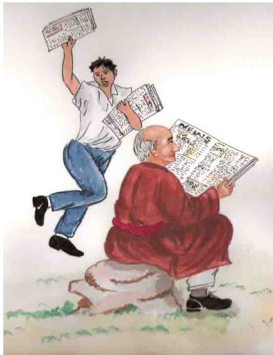
तयस्य

[illegible]

སྒྲིབ་ཚན་ཉིད་ཐུག་པ།

གསར་འགྱུར།

བང་ཆེན། སྔ་ཉ། གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། ཁ་པར། ཟུར་
འཕྲིན། བེས་ཏྲོགས། སྒྲིག་བརྟན། སྤྱི་ཁྱབ་ཚོམ་སྒྲིག་པ། གསར་
འཕྲོད་པ། སྒྲན་ཚོམ། དཔྱོད་ཤོའི་གཏམ།



སྒྲིན་དུས་ཡུལ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་གནས་ཚུལ་འཕྲོར་བར་དུས་
ཡུན་རིང་པོ་འཁོར་བ་ཡིན། དེ་དུས་འགྱུལ་མི་ཀྱན་གྱིས་ཡུལ་གཅིག་
ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་གནས་ཚུལ་སྒྲེལ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་
ཁག་ཅན་བྱུང་ཆེ་གནས་ཚུལ་སྒྲེལ་མཁན་བང་ཆེན་ནམ་སྔ་ཉ་གཏོང་
སྲིལ་ཡོད། གནས་ཚུལ་གང་མཁྱེགས་འཕྲོར་ཆེད་ཏེ་ལ་བཞོན་ཏེ་

འཁྲོ་སྲིལ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡུལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཐུག་རྒྱུ་དེ་འཕྲིན་བསྐྱར་སྲིལ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་དེང་སང་སྒྲིན་གྱི་དུས་དང་མི་འདྲ་བར་འཇམ་བུའི་སྒྲིང་དུ་གནས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་

བྱུང་ནའང་དེ་མ་ཐག་བེས་ཏྲོགས་སྤུབ་པའི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཡོད།

དཔེར་ན། ཚགས་པར་དང་། དུས་དེབ། རྒྱུང་འཕྲིན། གཟུགས་

མཐོང་བརྟན་འཕྲིན། ཁ་པར། ཟུར་འཕྲིན་སོགས་ཡིན། དེ་ཡི་

ནང་ནས་ཀྱང་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་

ཚུལ་དང་མཉམ་དུ་གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་བ་དེ་ཀྱན་མིག་གིས་མཐོང་

སྤུབ་པ་ཡིན།





གཟུགས་མཐོང་བརྒྱན་འབྲིན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་
 ཚུལ་ཤེས་བྱལ་བ་ལ་འགྲོ་སོང་མང་པོ་དང་། མཐུན་ཁྱེན་མང་
 པོ་ཞིག་འཛོམ་དགོས། འོན་ཀྱང་ཆགས་པར་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་
 སོང་ཉུང་དུ་འོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཤེས་
 རྟོགས་བྱལ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཅུལ་གཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ།
 དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ། ཆོང་ལས་ཀྱི་གནས་ཚུལ། རིག་
 གཞུང་གི་སྒོར་དང་། སྒོག་བརྒྱན་གྱི་སྒོར་སོགས་གནས་ཚུལ་
 མང་པོ་དང་། བྱལ་བསྐྱགས་སྐྱ་ཆོགས་དགོ་བྱལ།

ཆགས་པར་ནང་ཚོམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ་དང་། གཞན་ཡང་ཚོམ་མང་པོ་ཡོང་། གཟའ་
 ཉི་མའི་ཆགས་པར་ནང་ཐུག་གུ་ཀུན་གྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲུང་དང་། སྐར་ཚོམ། ཆོས་
 གར། དགོད་པོའི་གཏམ་སོགས་ཡོང་། ཆགས་པར་དེ་ལྟར་བྱལ་བ་དང་། པར་དུ་སྒྲུན་ཚུལ།
 མཐར་ཐུག་ཅག་གི་ལག་དུ་དེ་ལྟར་སྒྲེབས་མིན་སྒོར་ལ་བྱེད་ཀྱིས་བྱགས་བསམ་སྐུལ་མྱོང་ངམ།
 ཆགས་པར་ལས་ཁུངས་སུ་སྡེ་ཆེན་ཁག་གཉིས་ཡོང་། དང་པོ་ཚོམ་སྒྲིག་སྡེ་ཆེན་དང་། གཉིས་
 པ་པར་སྒྲུན་སྡེ་ཆེན་ཡིན། ཚོམ་སྒྲིག་སྡེ་ཆེན་ནི་ཆགས་པར་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྡེ་ཆེན་གལ་ཆེ་ཤོས་
 དེ་ཡིན། དེར་བྱེད་ཀྱིས་ལས་བྱེད་པ་མང་པོ་རང་རང་གི་བྲིའུ་ཤིང་སྡེ་དུ་བཞུད་ནས་ལས་ཀ་
 བྱེད་བཞིན་མཐོང་བྱལ། དེའི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་དེ་ལ་སྤྱི་བྱལ་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ཟེར། སྤྱི་བྱལ་ཚོམ་
 སྒྲིག་པའི་ལག་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཡན་ལག་ལས་ཁུངས་ཀུན་ནས་གནས་ཚུལ་ཀུན་འབྱོར་བ་
 ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ཆེ་བ་ཀུན་ལ་གསར་ཤོག་ཁང་གི་འཐུས་མི་ཚོམ་སྒྲིག་
 པ་དང་། གསར་འགོད་པ། གནས་ཚུལ་མཁོ་གཏོང་བ་སོགས་ཀྱིས་བྱལ་ཡོད། ས་གནས་གང་

དུ་གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནའང་གསར་འཛོད་པ་དེ་མ་ཐག་དེར་སློབས་ནས་གནས་ཚུལ་
དང་མཉམ་པར་ཡང་བརྒྱབས་ནས་གསར་ཤོག་ལས་ཁྲུངས་སུ་གང་མགོ་གས་བསྐྱར་བ་ཡིན།

དེང་སང་གཟུགས་མཐོང་བརྒྱན་འཕྲིན་བརྒྱད་ནས་གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནའང་
ཐད་ཀར་མཐོང་བྱལ་པའི་མཐུན་ཉེན་ཡོད། གནས་ཚུལ་ཀུན་གསར་ཤོག་ལས་ཁྲུངས་སུ་གཏོང་
ཆེད་ཐབས་ལས་འདི་ཀུན་བཏོལ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ཏུར་འཕྲིན་དང་། རྒྱུར་འཕྲིན། ཁ་
པར། རྒྱུར་འཕྲིན་དང་། བརྒྱན་འཕྲིན་བཅས་ཡིན། གསར་ཤོག་ཁང་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་
པ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་དུས་ཚོད་ཚུད་ཆོས་སུ་མི་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། ལས་དོན་གང་ཞིག་དུས་འགྲུངས་
ནས་ལུས་ན་གནས་ཚུལ་ཁག་དུས་ཚོད་ཏག་ཏག་ལ་འགྲེམས་སྟེལ་བྱེད་མི་ཐུབ།

ཆོག་དོན།

ཏུར་འཕྲིན། = རེ་ལ་གོ་མི་ནི་ཀེ་ཤན། ཁ་པར། = རེ་ལི་ཤོན། རྒྱུར་འཕྲིན། = ཨི་མེ་ལ། རྒྱོག་བརྒྱན། = ཐེ་ལི་མ། གནས་ཚུལ་མཐོང་གཏོང་བ། = ནི་ཡུས་གོ་ལེག་ཏར། རྒྱུ་ཁྲུབ་ཚུལ་རྒྱག་པ། = ཅིཔ་ཨི་རི་ཏར།	རྒྱུང་འཕྲིན། = རེ་རི་ཤོ། འཕྲིན། = ལོན། གནས་ཚུལ། བརྒྱན་འཕྲིན། = རེ་ལི་ཐེ་རེན། ཚུད་ཆོས། = དོན་མེད། དགོད་བྱོལ་གཏམ། = ཏ་འབབ། གསར་འཛོད་པ། = ནི་ཡུས་ཨི་རི་ཏར།
---	---

སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ དེང་སང་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གང་གང་ཡོད།

༡༦ ཚགས་པར་ནང་གང་དང་གང་པར་སྒྲུན་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༧ གཟུབ་ཉི་མའི་ཚགས་པར་ནང་ཐུག་གུ་ཀུན་གྱི་ཆེད་དུ་གང་འོང།

༡༨ གནས་ཚུལ་ཀུན་གསར་ཤོག་ལས་ཁྲུངས་སུ་གཏོང་ཆེད་ཐབས་ལམ་གང་བཞོལ་དགོས་པ་
ཡིན།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དག་ཆ་མོར་བ་རྣམས་དག་པོས་བྲོས།

ཚག་པར་ལས་ཁྲུང་སུ་དེ་མཚན་ཁག་གཉིས་འོང། དང་པོ་ཚུམ་འགྲིག་སྡེ་ཚན་དང་། གཉིས་
པ་པར་ཀུན་སྡེ་ཚན་ཡིན། ཚུམ་འགྲིག་སྡེ་ཚན་ནི་ཚགས་པར་ལས་ཁྲུང་གྱི་སྡེ་ཚན་གལ་ཕྱེ་ཤོས་
དེ་ཡིན། གསར་ཤོག་ཁང་དུ་ཚུམ་འགྲིག་དང་། གསར་ཁོད་པ། རས་ཚུལ་མཁོ་གཏོང་བ་སོགས་
ལས་ཅེད་མང་པོ་ཡོད།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྒྲིང་ཀུན་སྒྲོངས།

༡༩ ཚགས་པར་ལ་བརྟེན་ནས་.....ཐོག་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་.....
ཤེས་ཉོགས་ཐུབ་པ་ཡིན།

༢༠དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་.....སུ་མི་གཏོང་བ་དེ་ཡིན།

ག། དེ་བཞིན་.....ཀྱི་གནས་ཚུལ། དཔལ་.....གནས་ཚུལ།
གནས་ཚུལ། རིག་.....སྐྱོར་དང་། སྒྲིག་བརྒྱན་.....ཚུལ་མང་
 སོ་དང་། བྱལ་བསྐྱུགས་.....དགོ་ཐུབ།

སྒྲིང་ཆེན་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་དུས་ཆེན་ཁག་གི་ནང་ནས་གཅིག་གི་སྐྱོར་ཆགས་པར་ནང་གཏོང་ཆེད་ཡིག་ཕྲང་
 རྩ་ལས་མི་ཉུང་བ་བྲིས།

༡། མང་གཙོའི་དུས་ཆེན།

༢། རང་དབང་དུས་ཆེན།

༣། དགོ་ནན་གྱི་ཞག

༤། བ་མའི་ཞག

ནན་ལགས། དུས་ཆེན་དེ་དག་གི་སྐྱོར་བོད་ཡིག་གམ་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་ཆགས་པར་ནང་ཐོན་པ་ནམས་ངོ་སྤྲོད་
 དང་གསལ་བཤད་མཛད་ནས་སྒྲིབ་ཐུག་ཀྱིན་ལ་བོད་ཡིག་ཏུ་གོང་གསལ་དུས་ཆེན་ཁག་གི་སྐྱོར་འབྲི་འཇུག་དགོས།



སྒྲིབ་ཚན་ཉིད་བདུན་པ།

ནམ་དབྱེ་བདུན་པ།

གང་ཞིག་གང་ལ་བརྟེན་པར་སྒྲིན་པའི་ནམ་དབྱེ་ལ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་ཟེར།

ཐད། ལྷ་ རྩ་ ར་ རྩ་ ན་ ལ་ རྩ། བཅས་བདུན་ཡིད།

སྒྲིབ་ཚུལ།		དཔེར་བཞིན།
མ	ལྷ	ལ་དྲ་གས་སྤྱ་གངས་རི།
ག བ དྲག	རྩ	གཡག་རྩ་ར་མ། ཐབ་རྩ་ཟངས་བྱ། སྒྱེད་ཚལ་དྲ་མེ་རྟོག
ར་ ད ན མ ར ལ	རྩ	ཞིང་རྩ་སྟེ་མ། སྒྲོད་རྩ་འོ་མ། མདུན་རྩ་ཅོག་ཅོ། སྒྲམ་རྩ་ཁ་གཅིད། གར་རྩ་རབ་གསལ། གལ་རྩ་མཁྱོན་པོ།
འ མཐའ་མེད།	ར	མདར་གསོག་པ། རྟར་རྩོག་སྤྱ།

ལ། མཐའ་མེད།	ར	མདའ་རུ་གསོག་པ། ན་རུ་རྩོག་སྲ།
ན། ལ།		མདུན་ན་ནག་པང་། རྒྱལ་ལ་དཔེ་སྟོང་།

སྟོང་ཆེན་དང་པོ།

གཡས་ནས་བདམས་ཏེ་གཡོན་གྱི་སྟོང་པ་ཀུན་སྟོངས།

ཁང་ཐོག་.....དར་སྟོག (ཏཱ། ཏཱ། ཏཱ།)

རི་མགོ་.....གངས་རི། (ར། ཏཱ། ཏཱ།)

ཡུལ་དཀྱིལ་.....སྟོང་གྲ། (ཏཱ། ཏཱ། ཏཱ།)

དགོན་པ་.....དགེ་འདུན། (ཏཱ། ར། ཏཱ།)

བ་ལང་.....རྩ་མ། (ཏཱ། ཏཱ། ཏཱ།)

མདུན་.....སྟོང་ཆེན་། (ཏཱ། ར། ར།)

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༥ རྟེན་གནས་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན།

༡༦ རྟེན་གནས་ལ་ཕྱད་གང་གང་ཡོད།

༡༧ རྟེན་གནས་ནམ་དུ་ཅམ་པ་ཡིན།

༡༨ རྟེན་གནས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་བྱིས།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་སྒྲོང་བ་ཀྱན་ལ་ཕྱད་གང་ཐོབ་རང་གི་རྒྱད་པ་བཀོལ་ཏེ་བྲིས།

གཙང་པོའི་ནང་.....ཉ་དང་། རེའི་མཁོ་.....གངས་དང་ལ་དྲ་གས་.....

.....གནས་ཆེན་མང་པོ་ཡོད། ངའི་སྒྲོབ་བྲུ་ཁང་.....དགེ་ཆེན་བརྒྱ་ཡོད་དགེ་ཆེན་

རེ་རེ་.....ཁྲི་ཉུ་ཤིང་རེ་དང་ཕྱག་དེབ་རེ་ཡོད། ངའི་ཡུལ་.....དགོན་པ་དང་མས་

རིད་དང་ཆོས་ཁང་ཡང་ཡོད།

སྒྲོབ་ཆེན་ཉེར་བརྒྱད་པ།

ནམ་མཁའ་ཡར་ལ་གཟིགས་ཡང་། (ཞབས་བློ།)

ནམ་མཁའ་ཡར་ལ་གཟིགས་ཡང་།།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།།

ནམ་མཁའ་ཉི་ཟླ་གཉིས་ཀ །

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།།

ཡར་འདྲན་ཐ་མའི་བྱང་ན།།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།།

ཐ་མའི་ཆོས་ཀྱི་པོ་ཐེ།།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།།

ཡབ་ཆེན་ཨ་པོའི་བྱང་ན།།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།།

ཨ་པོའི་རྒྱ་ནོར་འཛོམས་པོ།།

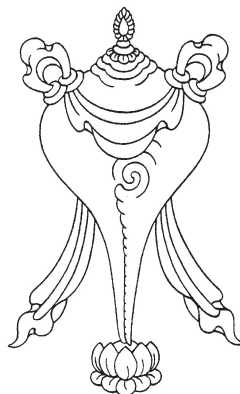
ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།།

ཡུམ་རྒྱུང་ཨ་མའི་བྱང་ན།
 རོར་བྱ་མི་འདུག་མ་སེམས།
 ཨ་མའི་གསེར་གཡུ་མུ་ཉིག །
 རོར་བྱ་མིན་ན་གང་ཡིན།

སྐག་ཤར་གཞིན་པའི་བྱང་ན།
 རོར་བྱ་མི་འདུག་མ་སེམས།
 གཞིན་པའི་གར་དང་ཞབས་བྲོ།
 རོར་བྱ་མིན་ན་གང་ཡིན།

ཆོག་དོན།

གཟིགས་ཨང་། = ལྟོས་ཨང་།	བྱང་ན། = མདུན་ན།
རྒྱ་རོར། = རོར་ཅ་ལག	སྐག་ཤར། = བྲོག་བློང་།
གར། = ཕྱིས།	



སྒྲིང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ རྣམ་མཁའ་འོ་ཚོར་བྱ་གང་དང་གང་ཡིན།
- ༡༦ རྣམ་མཁའ་དྲུང་ན་ཡོད་པའི་ཚོར་བྱ་དེ་གང་ཡིན།
- ༡༧ ཡལ་ཆེན་ཨ་མའི་ཚོར་བྱ་གང་གང་ཡིན།
- ༡༨ ཡུམ་རྒྱུང་ཨ་མའི་དྲུང་གི་ཚོར་བྱ་གང་དང་གང་ཡིན།
- ༡༩ རྣམ་གསལ་གཞིན་པའི་ཚོར་བྱ་གང་དང་གང་ཡིན།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་བར་སྒྲིང་ཀྱན་སྒྲོང་ས།

རྣམ་མཁའ་.....ཨང་།
.....མི་འདུག་.....།
.....ནི་ཟླ་གཉིས་ཀ་ །
ཚོར་བྱ་.....གང་ཡིན།
ཡུམ་རྒྱུང་ཨ་མའི་.....།
.....མི་འདུག་མ་སེམས།
ཨ་མའི་.....།
ཚོར་བྱ་.....གང་ཡིན།

སློབ་ཚན་ཉིད་དགྲ་པ།

ཀྱུ་ལ་རབས་ཁག་བརྒྱད་པ།

འཇམ་དབྱངས་རྣམ་ཀྱུ་ལ།

བཙེན།

ནང་རྟེན།

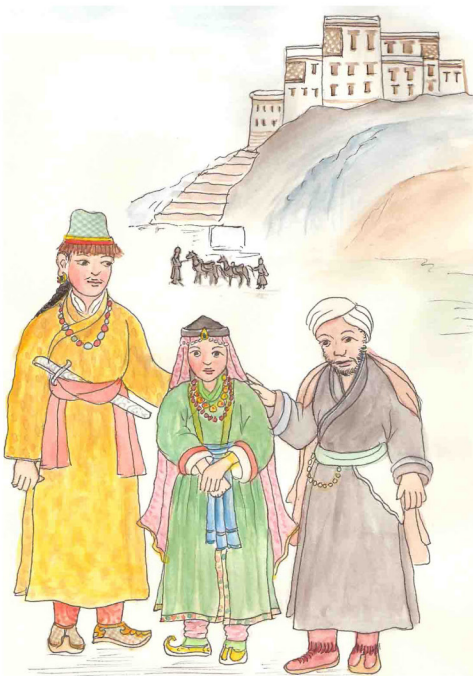
མིང་བསྐྱེལ།

དུ་བག

རྒྱལ་མ།

ཉམས་གསོ།

རབ་བྱུང་།



ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་དབང་རྣམ་ཀྱུ་ལ་ལ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་
མ་མངོན། ཁོང་གི་རྒྱུ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་འཇམ་དབྱངས་
རྣམ་ཀྱུ་གིས་ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་དང་། ཁོང་གིས་སྤྲུལ་གྱི་
༡༥༦༠ - ༡༥༧༠ བར་ཀྱུ་ལ་སྤྲུལ་བྱུངས། ཀྱུ་ལ་
པོ་ཆེ་ལོ་ད་པར་འཇམ་དབྱངས་གཅིག་བཞུགས་ཀྱི་ལོ་
ཆེ་མིང་མ་ལིག་དང་། མོད་ཀྱི་ལོ་ད་པར་ཀྱུ་ལ་མ་ལིག་
གཉིས་མ་མཐུན། མོད་ཀྱི་ལོ་ད་པར་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་
ལི་མིང་གིས་རྒྱུ་སྤྲུལ་བྱུངས། དཀར་རྒྱུ་གྱི་ལོ་ད་པར་རྣམས་
ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་ཀྱུ་ལ་སྤྲུལ་བྱུངས། དེར་

བཞུགས་ཀྱིས་ཀྱང་འཇམ་དབྱངས་ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་ལ་དམག་བརྒྱབས། དམག་རྒྱུ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་
སྤྲུལ་མ་ཐུབ་པས་ལ་དམག་པ་པམ། ཀྱུ་ལ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་རྣམས་བཙེན་ལ་བརྒྱུག་ལ་བྱེ་བ་དང་
སྤྲུལ་དམག་ལ་དམག་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་མཁའ་དང་དགོན་པ་ཀྱུ་ལ་བཙེན། སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་
མཁའ་བསྐྱེལས། ཀྱུ་ལ་པོ་ཆེ་ལ་ལ་མཁའ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་ད་པར་རྣམས་

རྒྱལ་ཁྲུང་པོ་གདུང་གི་རིང་བསྐྱེལ། སངས་རྒྱལ་བསེ་རུར་བཞུགས་པའི་རྩ་ཅོ། དུ་བག་དཀར་
 ཅེ་པ་དང་། ལྷགས་ཀྱི་དམན་ཆེན་པོ་ཀྱན་དང་། རྣོར་རྩལ་རིན་ཐང་མེད་པ་མང་པོ་བྱེད་ནས་
 ལོག་རྒྱལ་པོ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་ལ་བཙོན་ཁང་ནང་མདོན་ཐང་དང་སྐྱེམས་ཆུ་འབྲལ་བར་
 ཁ་ཕུ་ལུའི་རྩོག་ཐོ་བྱེད་ཐུག་གི་ཕྱོ་རྒྱལ་ཁྲུང་ཕྱན་བཞག་ཕྱོ་མཛེས་མ་མཆར་སྤྱད་ཅན་ཞིག་ཡིད་
 པས་ཕན་ཆུན་སེམས་ཤོར་ནས་ལུས་འབྲེལ་སོང་། ཕྱོ་སྐྱེམ་མར་གྱུར། དེ་ནས་རྩོག་པོ་ཕྱོ་
 མོ་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕུལ། རྒྱལ་པོ་བཙོན་ནས་བདོན། རྒྱལ་ཁྲུང་ཕྱན་ལ་ཕྱོ་ཞིག་བཞུགས་ན་རྒྱལ་སྤིད་
 ཕྱེད་ལ་གཟུང་འཇུག་དགོས་ཞེས་ཞུས། རྒྱལ་པོས་དེ་བཞིན་དུ་མཛད་རྒྱུའི་ཞལ་ཆད་མཛད། དེ་
 རྣམ་རྒྱལ་པོ་བཙུན་མོ་དང་བཙོན་དུ་ཡོད་པའི་སྒྲོན་པོ་དམག་མི་ཆང་མ་བདེ་བར་ལ་དྲགས་སུ་ལོག་
 ཕྱོ་ལ་ཞབས་སྤྱི་དུང་འཁོར། སེམས་གཡེངས་ཀྱི་སྤྱིར་རྩོག་མོ་མཁན་སོགས་མང་པོ་ཞིག་
 ཀྱང་བཀལ། བ་མགོའི་མཁར་དུ་བཞུགས། སྤལ་ཉིའི་མས་རིད་ཀྱི་བཟོ་ལ་ལྷ་ཁང་ཞིག་ཀྱང་
 བཞེངས། འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་སྤལ་ཉིའི་དམག་གིས་ཉམས་ཆག་བཏང་བའི་ལྷ་ཁང་
 དང་དགོན་པ་ཀྱན་ལ་ཉམས་གསོ་མཛད། ཁོང་གིས་ཕྱག་རྒྱུགས་ཐེངས་གསུམ་སྟོམས་པར་མཛད།
 དེ་ནི་རྒྱལ་པོ་གཞན་སུས་ཀྱང་མ་མཛད་པའི་ཕྱོ་བ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁྲུང་ཕྱན་ལ་སྤལ་
 ཤིག་བཞུགས། སེཆེ་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས་མཆན་གསོལ། བཙུན་མོ་སྟོན་མ་རྒྱལ་མོ་ཆེ་རིང་གི་སྤལ་
 དག་དབང་རྣམ་རྒྱལ་རབ་བྱུང་མཛད་ནས་གར་ལྷ་རུ་བླ་མར་ཕེབས། རྒྱལ་པོ་འཇམ་དབྱངས་
 རྣམ་རྒྱལ་བཅས་དཀར་དུ་ཕེབས་ཏེ་བཞུགས་སྐབས་བླ་མ་སྤྱད་ཆང་རས་པ་དང་མཛལ། ཁོང་
 ལ་དྲགས་སུ་ཕེབས་ཞུས། བླ་མས་ང་ད་ལྷ་མོ་རྒྱན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཡོད། དེ་ནས་འཁོར་རྩལ་
 མཛལ་ཆོག་ཅེས་ཞལ་བཞེས་མཛད། འོན་ཀྱང་སྤྱད་ཆང་རས་པ་མ་ཕེབས་གོང་རྒྱལ་པོ་དགོངས་
 པ་རྩོགས་སོ།།

ཆོག་དོན།

འིང་བཞེལ། = སངས་རྒྱལ་གྱི་གདུང་རུས།	ད་མན། = རྒྱ་མང་།
རིན་ཐང་མེད་པ། = མང་སྟེང་རིན་ཅན།	མཚར་སྦྱག་ཅན། = མ་བདེ་མོ།
རྒྱལ་མ། = རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་བ་མ།	བརྟམས། = རྒྱེས། འབྲུངས།
ཞལ་ཆད། = ཞལ་ལེན། དམ་བཅའ།	ཉམས་གསོ། = ཞིག་གསོ།
རབ་བྱུང་། = བྱ་པ།	

སྒྲིང་ཆོན་དང་པོ།

ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ ཆོ་དབང་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་གཙུང་འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་ཅི་ཕྱིར་རྒྱལ་པོར་བསྐྱོས།
- ༢༽ སྤལ་ཏི་ལ་དམག་ཅི་ཕྱིར་བརྒྱབས།
- ༣༽ ལ་དྲགས་པ་ཡམ་དགོས་དོན་ཅི་ལ་བྱག
- ༤༽ སྤལ་ཏིའི་དམག་གིས་ལ་དྲགས་ནས་ཅི་བྱེད།
- ༥༽ རྒྱལ་པོ་ལ་རྒྱལ་ཁྲ་རྒྱུན་སྤལ་ནས་ཆད་ཅི་བྱས།
- ༦༽ རྒྱལ་ཁྲ་རྒྱུན་གྱིས་སྤལ་གྱི་མཚན་ལ་གང་བཏགས།

སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀྱན་གྱི་ལྗོན་ཕྱོགས་བྲིས།

དཔེར་ན། མ་མངོན། མངོན།

མ་མཐུན།

གཡོ་སྒྱ།

སྒྲིབས་ཅན།

ལ་འགགས།

སྒྲིབས།

ཉམས་ཆག་བཏང་།

ཕྱག་པོ།

སྒྲིང་ཆོན་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྒྲིང་པ་ཀྱན་ཁ་སྒྲིངས།

༡༥ ཆོ་དབང་རྣམ་ཀྱལ་ལ་.....ཡོད་པར་མ་མངོན།

༡༦ དཀར་སྒྲག་ག་པ་རྣམས་ཀྱིས་.....རྒྱལ་སྒྲིང་བྱས།

༡༧ རྒྱལ་སྒྲོན་ཀྱན་.....བཅོན་ལ་བརྩམ།

༡༨རིན་ཐང་མེད་པ་མང་པོ་བྱིར་ནས་ལོག།

༡༩ རྒྱལ་པོ་.....ནས་བཏོན།

སྒོ་བ་ཚན་སྲུང་ཅུ་པ།

ཚུའི་གནད་དོན།

གོས་ལག་ ཚུང་པོ། བྱངས་མ། མྱོག་ ཅི་ཤིང་། འདག་ཇས།

ཟུ་བ། རྩེང་ཀ།

ཚུ་མེད་ན་ཡུལ་མེད་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར། ཚུ་ནི་མི་དང་སེམས་ཅན་མ་ཟད་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་དང་
སྟོན་ཏོག་རྒྱས་པ་ལའང་ངེས་པར་དུ་དགོས། ཚུ་མེད་ས་གཞི་སྐྱམ་པོ་ཅི་ཙམ་ཆེན་མོ་ཡོད་ཀྱང་ཕན་
མི་ཐོགས། ཅི་ཤིང་མི་སྒྲི། དེས་ན་ཚུ་ནི། སེམས་ཡོད་པ་དང་མེད་པའི་ཅི་ཤིང་སོགས་ལའང་
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན། འདྲམ་སྒྲིང་རིལ་རིལ་འདྲིའི་བཞི་ཆ་གསུམ་ཚུས་གདུམས་ཏེ་ཡོད། ས་
གཞི་སྐྱམ་པོ་བཞི་ཆ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ནང་བཞིན་མི་དང་དུད་འགྲོ་སོགས་སེམས་ཡོད་
ཚང་མའི་གཟུགས་པོའི་ནང་དུ་འང་ཚུ་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་(70%)ཚུ་ཡོད། མི་དང་དུད་འགྲོ་ཀྱན་གྱིས་
ཚུ་ཁས་འཁུང་ཡང་ལུང་སྒྲོང་དང་ཅི་ཤིང་ཚང་མས་ཚུ་ཀྱང་པས་འཁུང་བ་ཡིན། དེ་ནས་ལུང་སྒྲོང་
ལ་ཀྱང་འཁུང་ཟེར་ཏེ་མིང་སོགས་ཏེ་ཡོད། ཚུ་མང་པོ་རྒྱུད་པོའི་ནང་དུ་རྒྱངས་པའི་ཚུ་ལ་དུ་ཡོད། སྟོན་
དུས་ཚུ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་རྣམ་ཤིག་ཡིན་པར་སེམས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་བརྟག་
དཔྱད་བྱས་ནས་རྒྱུད་མེ་རོགས། (ཨོག་སི་ཇན།) དང་རྒྱུད་མེ་འབར། (དུཡི་ཏོ་ཇན།)
གཉིས་ཐུད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚུ་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་ཚུ་ཡང་འདུས་རྣམ་
ཡིན་པར་ར་སྟོན་ཡོད། ཚུ་བྱངས་མ་ལ་མདོག་མི་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཚུ་མང་པོ་ཡོད་ན། དེའི་
མདོག་སྟོན་པོ་མཐོང་བ་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་ཚུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མདོག་མིན། ཚུ་བྱངས་མ་ལ་བྲི་མ་ཡང་

མི་ཡོང་། ཟུང་མུང་ན་སྒོ་བ་ཡང་མི་ཡོང་། རྒྱ་ནི་ཚ་ཚད་ Centigrade 10 ལ་འཁོལ་བ་དང་
 ཚད་རིམ་ལྟར་ཀོར་"0"ཐོག་ཕྱེ་ལྟུག་ལ་འགོ་བ་ཡིན། རྒྱ་གཙང་མ་དྲངས་མ་ཡོད་ན། དེའི་
 རང་ནས་ཚད་དང་སྒོག་གཉིས་འགོ་མི་ཐུབ། དེ་བས་ན་རྒྱ་དྲངས་མ་ལ་ཚད་དང་སྒོག་འདྲིན་དན་པ་
 ཟེར་བ་ཡིན།

རྒྱ་རིགས་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་། གངས་རྒྱ། ཆར་པའི་རྒྱ། རྒྱ་མིག་གི་རྒྱ། གཙང་པོའི་རྒྱ།
 རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་བཅས་ཡོང་། ཡང་རྒྱ་ཡང་མོ་དང་ཕྱི་བ་ཡང་ཡོང། འདག་རྩམ་བརྒྱབས་པ་དང་ཕྱི་
 བ་ཐོན་ན། རྒྱ་ཡང་མོ་ཡིན། ཕྱི་བ་འཐོན་པ་ལ་འགོར་ན་རྒྱ་ཕྱི་བ་ཡིན། རྒྱ་ཡང་མོ་བདུངས་ན་
 ཟས་འདུ་བ་སྐྱ་མོ་ཡོང་། རྒྱ་ཕྱི་བ་བདུངས་ན་ཟས་འདུ་དཀའ་བ་ཡོང་། མེའི་རྒྱ་ཡང་མོ་ཡིན། ཏ་
 རུའི་རྒྱ་ཕྱི་བ་ཡིན། བརྟག་དབྱུང་གིས། རྒྱ་ཡང་ཕྱི་མཉམ་པ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་བདུང་ན་ལྷས་ལ་
 བན་པ་ཡིན་ནོ།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་རི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ རྒྱ་ཅི་དང་ཅིའི་ཆེད་དུ་དགོས།
- ༢༽ འདྲ་མ་སྒྲིང་ནང་ལ་རྒྱ་ཅི་ཅམ་ཡོད།
- ༣༽ མིའི་ལྷས་པོའི་ནང་དུ་རྒྱ་བརྒྱ་ཆ་ཅི་ཅམ་ཡོད།
- ༤༽ ཟུང་སྒྲོང་གིས་ཀླང་པས་རྒྱ་རི་ལྟར་འཐུང་།
- ༥༽ རྒྱའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ཡོད་རེ་རེ་ནས་གྲིས།

སྒྲིང་ཚན་གཉིས་པ།

ཆིག་དོན་ཀུན་ཤེས་པར་གྱིས།

ནགས་ཚལ། : ནགས་ཚོགས།

འཛམ་གླིང་། : འདྲིག་རྟེན།

རྒྱངས་པ། : ཁ་རྒྱངས།

ཕྱད་པ། : ཐུག་པ།

ཚུ་བྱངས་མ། : ཚུ་ལགས་ལོ།

འདག་རྫས། : འདག་ཆལ་ ས་བྱན།

སྒྲིང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

ཁྱ། མེ། རྒྱང་། འཛམ་གླིང་། མེས་ཆན། ཅི་ཤིང་། སྐམ་པོ།

སྒོ་བ་ཚན་སོ་གཅིག་པ།

ཞབས་ཤོའི་མུ།

ནམ་མཁའ་ཡར་ལ་གཟིགས་ཅང་།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།

ནམ་མཁའ་ཉི་མུ་གཉིས་ཀ།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།

ཡར་འདྲན་སྒྲ་མའི་བྱང་ན།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།

སྒྲ་མའི་ཚེས་ཀྱི་པོ་ཟླ།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།

ཡབ་ཆེན་ཨ་མའི་བྱང་ན།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་སེམས།

ཨ་མའི་རྒྱ་ནོར་འཛོམས་པོ།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།

ཡུམ་ཆེན་ཨ་མའི་བྱང་ན།

ནོར་བུ་མིན་འདུག་མ་སེམས།

ཨ་མའི་གསེར་གཡུ་མུ་ཉིག།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་ཡིན།

སྐྱུ་ཤར་གཞོན་པའི་བྱང་ན།
 རོར་བྱ་མི་འདུག་མ་སེམས།
 གཞོན་པའི་གར་ཅིང་ཟུ་དབྱངས།
 རོར་བྱ་མིན་ན་གང་ཡིན།

ཟུ་འདི་མོ་ལ་གཟུང་དུ་ཚུགས། ཡང་ཞབས་མོ་ཟུབ་དུ་ཚུགས།

སྟོང་ཚན་དང་པོ།

འོག་གི་བར་སྟོང་ཀུན་གཡོན་ནས་བདམས་ཏེ་སྟོངས།

- ༡༽ ནམ་མཁའ་.....ལ་གཟིགས་ཨང་། (མར་། ཡར)
- ༢༽ ཟླ་མའི་ཚས་གྱི་.....། (པོ་ཐི། དཔེ་ཆ།)
- ༣༽ རོར་བྱ་.....མ་སེམས། (འདུག་། མི་འདུག)
- ང༽ སྐྱུ་ཤར་.....པའི་བྱང་ན། (ཚང་མ། གཞོན)

སྟོང་ཚན་གཉིས་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་གྱི་དོན་ཤོད།

སྐྱུ་ཤར། བྱང་ན། ཉི་ཟླ། གར། གཞོན་པ།

སྒྲོང་ཚན་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཚིག་ཀུན་གི་དོན་ཤེས་པར་གྱིས།

སྐད་ཤར། : སྒྲོག་ཐོང་།

ཡུམ་ཆེན : ཨ་མ།

བྱང་ན། : མདུན་ན།

གཞོན་པ། : སྒྲོག་ཐོང་།

སྒོ་བ་ཚན་མོ་གཉིས་པ།

ཨ་ཁུ་སྒོན་པ་འི་མགོ་སྒོར།

སྒོན་མ་སྒྱིད་གོང་ཟེར་བའི་ཡུལ་ཞིག་ཡོད། དེ་རུ་ཟླ་བ་དོན་བྱུང་ཟེར་བའི་མི་ཕུག་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
ཡིན། ཁོས་ཨ་ཁུ་སྒོན་པ་ཟེར་བ། མགོ་སྒོར་གཏོང་བ་ལ་མཁས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཚོར།

ཟླ་བ།—— ཨ་ཁུ་སྒོན་པ་ས་གཞན་མ་ལ་མགོ་སྒོར་གཏོང་བྱུང་བ་ཡོད་ནའང་ང་ལ་མགོ་སྒོར་མ་
ནས་གཏོང་མི་བྱུང་བས་མས། ཞག་ཅིག་ཟླ་བ་ལ་མ་ཞིག་ཏུ་ཨ་ཁུ་སྒོན་པ་དང་བྱུག་
ཉིད་རང་ཨ་ཁུ་སྒོན་པ་ཡིན་ནམ། ཟེར་ཏེ་དྲིས།

ཨ་ཁུ།—— ཡིན་དུ་ཡིན་ཟེར།

ཟླ་བ།—— ཉིད་རང་མགོ་སྒོར་གཏོང་བ་ལ་མང་སྟེང་མཁས་པ་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་ཡོད་དམ་ཟེར།

ཨ་ཁུ།—— ཚོན་ལ་ཟེར་ཏེ་ཡིན་ནོ། ང་མགོ་སྒོར་གཏོང་བ་ལ་མཁས་པ་ཡིན་ཟེར།

ཟླ་བ།—— དང་པོར་མོལ་ཨང་། གལ་ཏེ་ཉིད་རང་མགོ་སྒོར་གཏོང་མཁས་པ་ཡིན་ན། འགོ་
—— མང་ལ་མགོ་སྒོར་ཞིག་ཐོངས་ཨང་། དེ་ནས་ང་བདེན་ཆེས་བྱ་རག་པ་ཟེར།

ཨ་ཁུ། འོ་ནོ། དེ་རིང་མགོ་སྒོར་གཏོང་བ་ལ་ངའི་ཚེ་ལོ་ཞིག་ཡོད། དེ་གཙང་པོའི་ཕར་ཀ་
—— རུ་ལུས་འདུག ད་ཅི་བྱ་ཡིན་ཟེར།

ཟླ་བ། ཨ་ཁུ་ལགས། ཉིད་རང་ངའི་རྟ་ལ་བཅིབས་ཏེ་ཚོ་ལོ་དེ་ལེན་དུ་སྒྱུད་དང་ཟེར།

ཨ་ཁུ།—— ཉིད་རང་གི་རང་རྒྱལ་སྐྱལ་ན། དེ་ནས་ང་ཚོ་ལོ་ལེན་དུ་ཆ་ཡིན། ཟླ་བ་རང་གིས་རྟ་
ལ་སྐྱ་སྐྱན་དང་ཞོལ་ལི་གཏོད། སྐབ་དང་། མཐུར་འགོ་སྒོར་ཅིག་ཟེར།

ཟླ་བ།—— རྒྱལ་ཟེར་ནས་དེ་ལྟར་བྱས།

ཨ་ཁུ།—— རྟ་ལ་བཞོན་ཏེ་གཙང་པོའི་དཀྱིལ་དུ་སྐྱེ་བས་པ་དང་ཀུ་ཚོ་གཏོང་གིན། ཟླ་བ་ཁ་

གདངས་ཏེ་འདུག་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་ན་འདི་ཙུག་ལ་གཏོང་བ་ཡིན་ནོ། ཟེར་ཏེ་
ཐུ་མིག་མ་ལོག་པར་སོང་ངོ་།

སྒྲོང་ཚན་དང་པོ།

- ༡༽ འོག་གི་རི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།
༢༽ སྒོན་སྒྲིད་གྲོང་ཟེར་བའི་ཡུལ་ན་སུ་ཡོད་པ་ཡིན།
༣༽ དེ་རིང་ང་ལ་མགོ་སྒྲོར་ཐོངས་སུས་ཟེར།
༤༽ ཇམ་བྲུ་སྒོན་པས་ཟླ་བ་ལ་མགོ་སྒྲོར་རི་ལྟར་བཏངས།
༥༽ ཆོ་ལོ་གང་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན།

སྒྲོང་ཚན་གཉིས་པ།

ཆིག་དོན་ཀུན་ངེས་ཚུགས།

- བཅིབས་ : རྟ་ལ་འཆིབ་བའི་འདས་ཆིག་
ཐུག་པོ་ : རྒྱ་མོར་མང་པོ་ཡོད་མཁན།
གཏོང། : གཏང་བའི་ད་ལྟ་བ་དང་བྱེད་ཆིག་
ཐུག : སྤྲད་
འཕྲོན་ལ། : དོན་མེད་ལ། རྒྱ་མཚན་མེད་པ།
བདེན་ཆེས་པ། : ཡིད་ཆེས་པ།
ཞོལ་ཡི། : རྟའི་སྒྲའི་འོག་དུ་གཏད་རྒྱའི་རྒྱབ་སྟན།
ཚུགས་ : བཅུག་གི་སྒྲུལ་ཆིག་ གཞུགས་ འདུག བཅུག ཚུགས་ཅིག་



Bhoti Textbook Class V

FOR FREE DISTRIBUTION

Directorate of School Education Union Territory Ladakh

སློབ་གླེང་ཡོན་ཏན་ལས་ཁྲེང་འཛིན་སྐྱོང་། ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེ།