

ཐོ་ཁི་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲ་བརྩ་པའི་སློབ་དེབ།

Bhoti Text Book
(Class X)

ལ་དྲགས་དབྱས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

ལ་དྲགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

©ལ་དྲགས་སློབ་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་ལ་དྲགས་དབྱུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།

© All copyright reserved with Department of School Education, UT Ladakh.

བར་ཐངས་དང་སྟོ།

༡༠༡༤

2024 1st

གཙོ་སྒྲིག་པ།

རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།

Chief Editor:

Dr. Jamyang Gyaltsan

ཟླ་ལོ་སྒྲིག་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།

རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།	གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་ཟུར་པ། དབྱུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་ གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་། (ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།)
དགེ་ལྷན་བསྐྱར་དཔལ་ལྷན།	ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་ཟུར་པ། ཤེས་རིག་ལས་སྡེ། མེ། (ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།)
རིག་མཆོ་ལྷན་བསྐྱར་ལོ་རྒྱུ།	ཚུལ་སྒྲིག་པ། ཤེས་རིག་ལས་སྡེ། མེ། (ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།)
དགེ་བཤམ་ཤེས་རྒྱལ་མཆོན།	ཟླ་ལོ་དགེ་ལྷན། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ། (ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།)
དགེ་བཤམ་དབང་རྒྱལ།	ཟླ་ལོ་དགེ་ལྷན། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ། (ཆེན་མཆོག་གི་ཆུང་།)
དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱུ་ལེ་མཛེས་བཞུགས་པ།	དགེ་བསྐྱར་འཛིན་ལོ་རྒྱུ་ ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ།

Bhoti Language Textbook Committee

Dr. Jamyang Gyaltsan	Former Professor, Dept. of Bhoti Language & Literature, C.I.B.S (Deemed to be University) (Chairman)
Ven. Thupstan Paldan	Ex. Assist. Editor. J&K Culture Academy (Member)
Dr. Thupstan Norboo	Editor Cultural Academy, Leh (Member)
Ven. Tashi Gyaltsan	Bhoti Teacher MA/ Acharya (Member)
Ven. Padma Wangail	Bhoti Teacher MA\ Acharya (Member)
Book setting and Cover design	Ven. Stanzin Nurbo, Nubra

སྟོན་སྒྲུབ་།

༡༣། །རང་རེའི་རྫོའི་སྐད་ཡིག་འདི་ནི་རང་ཅག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འཛམ་གླིང་གླིང་པ་ལྟ་བུ་ཆེན་པོ་བསྐྱབས་དང་སྐྱབ་བཞིན་པའི་སྐད་ཡིག་ཅིག་ཡིན། དེས་ན་སྐད་ཡིག་དེ་མི་ཉམས་བརྒྱད་འཛིན་དང་ཉམས་པ་སྦྲར་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་ལས་འགན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། མི་ཉམས་བརྒྱད་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་མཆོག་གཅིག་ནི་སྟོབ་ཁྱིད་བྱ་རྒྱུའི་སྟོབ་དེབ་ཆད་ལྡན་ཞིག་དགོས་པར་མཐོང་ནས། ལ་དྲུག་ས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་ངེས་སྟོན་པ་མཆོག་གིས་གལ་ཆེན་དོན་ཆེར་དུ་གཞིགས་ནས་ལྷག་བསམ་ཐོབ་མེད་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལོར་རྫོའི་སྟོབ་ཆོན་འདི་རྒྱ་གར་དབུས་འབྲིང་རིམ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཆོག་གས་ (CBSE) ཀྱི་ངོས་ལེན་ཐོབ་པ་ནས་བཟུང་འཛིན་བྱ་དགུ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་པའི་བར་དུ་གོང་གསལ་ལྷན་ཆོག་གས་ཀྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་དང་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་སྟོབ་ཁྱིད་ཆར་གཞི་གཞིར་གཞུང་གིས་སྟོབ་དེབ་བཀོད་བསྐྱེགས་དགོས་སྐབས། འདི་གའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་ངེས་སྟོན་པ་མཆོག་ཀྱི་དབུས་བཞུགས་ཀྱི་སྟོབ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་གས་རྒྱུ་ཞིག་བཅུ་གས་པར་མཛད། ཆོག་གས་རྒྱུ་གིས་ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཁག་གིས་མཛད་ཡོད་པའི་སྐར་ཡོད་སྟོབ་དེབ་དག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེར་སང་གི་དུས་དང་བསྐྱར་ཉེ་སྟོབ་དེབ་སོ་མ་ཞིག་བཟོ་བྱིང་། སྟོན་ཀྱི་ཚོམ་པ་སོ་མཁས་པ་མང་སོ་ཞིག་གི་གསུང་ཚོམ་དག་ནས་སྟོབ་ཆོན་ཀྱན་བདམས་བསྐྱེགས་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད་རྟགས་འཇུག་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་གི་འགྲེལ་པ་ཏ་ཅང་གོ་སྒྲུ་མོ་བདམས་ནས་གསར་དུ་བསྐྱར་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོབ་ཆོན་དག་ཀྱང་བཀོད་བསྐྱེགས་བྱས་ཡོད། །སྟོབ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ཆོག་གས་བཅད། ཆོག་ལྷག་དང་བརྟམ་སྟོན་ཀྱི་སྟེ་ཆོན་གསུམ་ཡོད། ཆོག་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དང་། ཆོག་གནད་འཆན་འགྲེལ། སྟོབ་ཆོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བ་ཁག་ བར་སྟོང་འགོངས་རྒྱ་དང་། སྟོབ་ཆོན་ཀྱན་ཀྱི་རྗེས་སུ་མངོན་བཞིན་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སོགས་བཀོད་ནས་སྟོབ་ཆོན་རྣམས་ཀྱང་ཡོད་འཕྲོག་སོ་བཟོས་ཡོད་པས་སྟོབ་སྐྱག་ཀྱན་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་འཕེལ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སེམས། སྟོབ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་སྟོན་བྱོན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ཚོམ་དང་མཉམ་དུ་དེར་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་ཚོམ་ཡང་བཀོད་ཡོད་པས་སྟོབ་སྐྱག་རྣམས་ལ་འདུན་པ་སྦྱེ་བ་དང་། སྟོན་དང་ད་ལྟའི་ཆོག་གས་བཅད་དང་ཆོག་ལྷག་གི་ཚོམ་ཀྱན་སྟོབ་དང་མཉམ་སོ་རྫོའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་དུ་འཆད་ཅོད་ཚོམ་གསུམ་ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་རེ་བ་ཡིན། དེས་ན་འདི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་དང་བཞིན་བྱ་དང་ཞིན་བྱེད་ལུན་སུམ་ཆོག་གས་པའི་སྟོབ་དེབ་འདི་སྐྱབ་པ་ལ་དམིགས་བསམ་ཀྱི་ལ་དྲུག་ས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་ངེས་སྟོན་པ་སྐྱེ་ཞབས་ཆེ་རིང་དཔལ་ལྷན་དང་། ཁོང་གི་ལས་རིགས་སྐྱེ་ཞབས་ཀྱན་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་ཆེན་དང་རིགས་རམ་གང་ལེགས་མཛད་པ་དང་། དགོ་བསྐྱར་འཛིན་ནོར་བུས་དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱལ་ཤ་ཀྱན་ཡོད་འཕྲོག་པར་བཟོ་བ་ལ་དང་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་གས་རྒྱུ་གི་ཆོག་གས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་སྟོང་ནས་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན།

རྫོའི་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་གས་རྒྱུ་ལོ་ ༢༠༡༣ ལྷ་བ་ ༡༡ ཆོས་ ༢༠ ཉིན།

लद्दाख संघ राज्य क्षेत्र प्रशासन
स्कूल शिक्षा निदेशालय लद्दाख
मुख्यालय कारगिल



THE ADMINISTRATION OF
UNION TERRITORY OF LADAKH
Directorate of School Education
Ladakh

Foreword

I am delighted to present this extensive and perceptive Bhoti Language textbook for 10th-graders. With great attention, this textbook aims to teach students a thorough understanding of the Bhoti language, including its rich literary, grammar, and vocabulary.

Our cultural and linguistic legacy places great value on the Bhoti language, which is also essential to enhancing Ladakh's unique cultural diversity.

The committee of enthusiastic specialists, committed to providing high-quality instructional content, pooled their collective skills and dedication to create the textbook. I sincerely thank the professionals listed below for their contributions: -

1. Prof. Jamyang Gyaltsan, Former Professor, CIBS Choglamsar
2. Ven. Thupstan Paldan, Ex-Assistant Editor, J&K Culture Academy.
3. Dr Thupstan Norboo, Editor, Culture Academy Ladakh.
4. Ven. Tashi Gyalsan, Bhoti Teacher
5. Ven. Padma Wangail, Bhoti Teacher

I extend my gratitude to the Director and Head of the Department (Publication Division) of the National Council of Educational Research and Training (NCERT) New Delhi for publishing this textbook.

I hope that it will serve as a valuable resource for students, teachers, and anyone interested in Bhoti Language. Effort has been made to keep this book error free but any suggestion for improvement shall be acknowledged humbly.

Tsering Paldan (JKAS)
Director School Education
Ladakh

དཀར་ཆག

ཕྱོད་ཀྱི་ཆུ་ལྷོ་

ཐུག་ཀྱི་ཆུ་ལྷོ་



༡ ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ།	1
༢ ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན།	8
༣ རིག་གནས་བཅུ་ལྔ་ལྟོགས།	17
༤ གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཀློང་།	28
༥ ལ་དྲགས་སུ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ།	34
༦ ཞིང་ལས།	44
༧ རྒྱལ་བྱ་དགོན་དང་སྤྱི་གཞི་དོན།	51
༨ ལ་དྲགས་སུ་ཨིས་ལྷམ་གྱི་ཆོས་ལུགས་བྱུང་ཚུལ།	59
༩ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱེ་བ།	64
༡༠ རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཆོ།	70
༡༡ ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན།	77
༡༢ ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོན།	83
༡༣ རྩ་བཅུན་མི་ལ་རས་བ།	89
༡༤ ཀ་མྱེད།	93
༡༥ རྒྱལ་ཀྱི་འཇུག་པའི་སྤྱི་པའི་དོན་མདོ་ཅམ་བཟོད་པ་དཀར་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།	98
༡༦ སྤྱན་རྒྱ་འབྱི་སྤངས།	136

ཆིག་ལྗང་།

ཕྱོང་ལ།

༡ ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ།	དང་པོ།
༢ ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།	གཉིས་པ།
༣ རིག་གནས་བཅུའི་རོ་སྒོད།	གསུམ་པ།
༤ གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུ།	བཞི་པ།
༥ ལ་དྲགས་སུ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ།	ལྔ་པ།
༦ ཞིང་ལས།	དྲུག་པ།
༧ རྒྱལ་བུ་དགོན་དང་སྤྱི་དགོན།	བདུན་པ།
༨ ལ་དྲགས་སུ་མིས་ལྷན་གྱི་ཆོས་ལུགས་བྱང་ཚུལ།	བརྒྱད་པ།

ཆིག་ཡའུ་།

ཕྱོང་ལ།

༡ དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་གྲུ་སྐྱབ།	(ཤེས་རབ་སྡོང་བུ)	དགུ་པ།
༢ རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།	(ཁོར་ཡུག)	བཅུ་པ།
༣ ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།	(ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།)	བཅུ་གཅིག་པ།
༤ ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩ།	(ཁ་རོག་འདུག)	བཅུ་གཉིས་པ།
༥ རྩ་བཅུན་མི་ལ་རས་པ།	(གསུང་མགྲངས་)	བཅུ་གསུམ་པ།
༦ ཀ་ལྷིར།	རིག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།	བཅུ་བཞི་པ།

ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གནི་ཆགས་ཚུལ།

འབྲོག་ཡུལ་ནི། ལ་དྲགས་གཤམ་མཐའ་ཐུག་གི་སེལ་གཙང་པོའི་གཡས་གཡོན་གནིས་
ཀྱི་རིང་ས་ཆད་ཆེ་བ་དག་ལ་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཁ་ཤས་ལ་ཟེར། ཡུལ་འདི་ནམས་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་
ཆེན་པོ་ནས་མཐོ་ཆད་མི་ཤར་ ༣༤༩༠ ནས་ ༣༨༠༥ བར་ཡོད་པ་དང་། ས་རྒྱ་ཁྱོན་སྡེ་མ་གཏི་
ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༡༤༣༠ ཡོད། བྱང་དྲོའི་ཆད་ནི། དབྱར་ཆད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཆད་རིམ་སིལ་
སེས་ ༩༩°-༥ དང་། དགུན་བྱང་ཆེ་ཤོས་ནི་ཆད་རིམ་གྲང་གོར་ནས་སིལ་སེས་རིམ་པ་ ༩༥
མར་འབབ་པ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་ཐོག་མ་འཛུགས་མཁན་ནི། འབྲུག་(གིལ་གྱིད)ཚྱོགས་ནས་འོངས་པའི་ལྷ་རུའི་
མི་རིགས་འབྲོག་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནམས་ཀྱི་སྡེ་ཁག་དེ་སྡེ་རྒྱུ་ལ་ཉི་ལྔ་ན་བརྒྱད་ར་ལུག་
དུད་འགོ་འཆོ་སྐྱོད་དང་རི་དྲགས་སོགས་རྣམས་ཅིང་། རིམ་བཞིན་མདའ་ལུང་པའི་ཡུར་སླེབས་
ནས་མདའ་དང་ཏ་རུའི་ཡུ་སོགས་སུ་འབྲུ་ནས་བཏབས་ཏེ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་རིམ་པའི་ཡུལ་
བཅུགས་པ་ནི། གན་གྲུམ་ཟེར་བས་གར་དགོན་དང་། ཀ་ལོ། མེ་ལོ། ཏུ་ལོ། ཟེར་བ་གསུམ་
གྱིས་ཏ་རུ་གོང་འོག་གནིས་དང་། ག་ཤོ་ཟེར་བས་གཞོགས་ཀྱི་ཡུལ་སོགས་ཐོག་མར་བཅུགས།
དེར་སང་འབྲོག་པའི་མི་བྱངས་ཁྱོན་སྡེ་མ་ ༩༠༠༠ ལྷག་ཙམ་ཡོད། འབྲོག་ཡུལ་ཁ་ཤས་དེར་
སང་དཀར་འབྲིལ་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་དོ།།

རྒྱ་ལྷང་ཆེན་པོ་ལྷ་ཡོག་ནི། རི་བོ་ཀར་བྱ་རམ་ནས་ཐོན་ཏེ་ས་སེར་གྱི་ཉེ་འཁོར་བར་རིང་
ལ་གེ་ལོ་མི་ཤར་ ༧༥ ཙམ་དང་། ལྷང་ཆེན་མོར་ལྷངས་གོང་མའི་རྒྱ་ཡང་འདི་དང་འབྲེས་ཤིང་
སྡེ་ན་དར་གྱི་ཐད་དུ་རྒྱབ་རའི་གཙང་པོ་རིང་དུ་གེ་ལོ་མི་ཤར་ ༡༤༡ ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་མར་
སེལ་གཙང་པོའི་རྒྱ་འབྲེས་ཀྱི་བར་རིང་དུ་གེ་ལོ་མི་ཤར་ ༤༠༠ ཙམ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱ་ལྷང་ཆེན་པོ་འདི་ཡི་ལྷངས་ལ་ཆགས་པའི་རྫོངས་ལ་རྒྱབ་ར་ཞེས་འབོད་ཅིང་། ཞང་

ཁྱེད་གི་ངོས་ནས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནགས་ཆོག་གི་རྒྱ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་དང་། ཡང་ན།
རྒྱལ་གྱི་ཁྲིམས་ན་རྒྱ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་མིང་ཐོག་གས་
པ་ཡིན་ཡང་ཟེར། གང་ཡིན་གྱི་ཡུལ་མངོན་ཤིང་སྤྱོད་ཆེན་རྒྱ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡོད་པས་ན། རྒྱ་ཁྲིམས་ཀྱི་



མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།།

ལྷུ་མ་ར་སྒྲིལ་ནས་བྱང་དུ་མཁར་རྫོང་ལ་༥༡༩༧ ཡི་རྒྱལ་དུ་། ཤར་ན་བྱང་ཆེན་མོ་དང་།
སྒྲིང་བཞི་ཐང་ཆེན། མེ་ན་སྒྲིལ། བྱང་ན་ཤིང་ཁྱང་དང་། ལུབ་ན་སྤལ་ཏི་ཡུལ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་
ནས་ཡོད་པ་དང་། ས་རྒྱུ་ཁྱོན་སྔོ་མ་གྱི་ལོ་མི་ཏེར་ཁ་གང་མ་ ༣༩༨༤༧ དང་། མཐོ་ཆད་མང་
ཉུང་ཆ་སྔོ་མས་བྱས་པ་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཏེར་ ༩༨༣༧ དང་། ཐོག་མའི་མི་རྒྱུད་
ཞང་ཞུང་ཕྱོགས་ནས་འོངས་པའི་བོད་སོག་པོའི་མི་རིགས་ཡིན། མི་གྲངས་ཁྱོན་སྔོ་མ་ ༡༩༡༠༠
ཡོད་པ་ལས་པལ་ཆེ་བ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་གཞན་པ་ནི་ཤི་ཡ་ལུས་ལེམ་ཡིན་ནོ།།

ཟངས་དཀར་ཚུ་ལྟུང་འདིའི་ཚུ་མགོ་ནི་པ་ར་པ་ཚུའི་ཉི་འཁོར་ནས་ཐོན་པའི་ཡུ་རྫུམ།

གསེར་ཁུ་དང་། ཅིར་བྱ་བེར་བའི་ཁུ་ཕྱན་གསུམ་ཡིན། ཁུ་གསུམ་འདྲོམས་འདི་ལ་ལིང་ཏེ་ཁུ་
ཞེས་དཔའ་གཏུམ་བར་རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༠༧ ཡོད། དཔའ་གཏུམ་དུ་བྱལ་གྱི་ཁུ་ཡང་གཙང་
པོ་འདི་དང་འབྲེས་ཏེ། དེ་ནས་སེལ་གཙང་པོའི་ཁུ་འབྲེས་སྟེ་མོ་བར་རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༣༧
ཙམ་ཡོད། སྟོམ་ཟངས་དཀར་གྱི་ཁུ་ལྷང་ཆེན་པོ་འདིའི་རིང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༧ ཡོད་དོ།

ཁུ་ལྷང་ཆེན་པོ་འདི་དང་དེའི་ཁུ་ཕྱན་དག་གི་ལྷངས་ལ་ཆགས་པའི་སྟོངས་ལ་ཟངས་དཀར་
ཞེས། བར་ན་རི་ཤོད། སྟོན་གར་ལྷ། རྩལ་ན་བོད་རིགས་དང་། བྱང་ན་སྟེང་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་
པ་དང་། སྟོངས་འདིའི་རིང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༥ དང་། ཞེང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡ ཡོད།
ས་རྒྱུ་ཁྱོན་སྟོམ་གི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༢༢༢༠ ཙམ་ཡོད་པ་དང་། མཐོ་ཆད་མང་རྩུང་ཆ་
སྟོམས་བྱས་པ་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཤར་ ༤༠༡༣ ཙམ་ཡོད་དོ།

སྟོངས་འདིར་ཡུལ་ཆགས་ཚུལ་ནི། ཐོག་མ་ཨོ་རྒྱན་པརྱ་འབྱུང་གནས་དང་། སྤིང་
གེ་སར་རྒྱལ་པོ་ཐེབས་ནས། ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།
ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས་མི་མ་ཡིན་པ་ནམས་དམ་ལ་བཏགས་ནས་ས་བྱ་ངན་པ་ནམས་མནན་ཏེ།
ཡུལ་དབུས་སྤིན་མོ་གན་རྒྱལ་འདྲ་བའི་མགོ་ཁར་ས་ནི་ཀ་ཁི་ཀ། སྤིང་ཁར་པི་པི་ཏིང་གི་གནའ་
ནམ་གྱུ་བཞེངས། ཡུལ་ནི་བྱང་ངོས་སུ་རང་འཐག་ཤ་དང་རི་ནམ། སྟོངས་སུ་པིབ་ཅད་གྱུ་མི་
སོགས་ཐོག་མར་ཆགས་ཤིང་། རིམ་གྱི་ཡུལ་གཞན་ནམས་ཆགས། ཐོག་མའི་མི་རིགས་མོན་ཡིན་
པར་མངོན། དེང་སང་སྟོངས་འདི་ལ་ཡུལ་ཆེ་བ་ ༣༥ ཙམ་ཡོད། མི་བྱངས་ཁྱོན་སྟོམ་ ༡༣༠༠༠
ཙམ་ཡོད་པ་དང་། དགུན་བྱང་ཞིང་ཁ་བ་མང་པོ་འབབ་ན། དཔོན་རྩེ་ལ་མི་ཤར་ ༤༤༠༡ ཡོད་པ་
དེས་ཟངས་དཀར་དང་གཞན་ཡུལ་སྟོངས་དག་གི་བར་རྒྱ་བ་བརྒྱད་ཀྱི་བར་འབྲེལ་གཙོད་པ་ཡིན་ནོ།

ཁུ་ལྷང་ཆེན་པོ་སུ་རུ་ནི། ཟངས་དཀར་དཔོན་རྩེ་ལའི་གངས་རི་ནས་ཐོན་ཏེ། ཁུ་ཕྱན་
གཞན་དག་ཁྱིད་ཅིང་། དཀར་འབྲིལ་ནས་བྱར་དུ་ས་གནས་མོ་རལ་གྱི་ཐད་དུ་སེལ་ཁ་འབབ་དང་
འབྲེས་ཤིང་། རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༧༢ ཡོད་པ་དང་། སྤྲུང་དང་སྤྲུལ་གྱི་ཁུ་པོ་གཉིས་
རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༤༡ ཡོད་པ་ཡང་ཁུ་ལྷང་ཆེན་པོ་སུ་རུ་ནི་ཁུ་ཕྱན་ཡན་ལག་དུ་བརྩེ་ཞིང་།

དཀར་འབྲིལ་དུ་སྒྲིབས་ནས་འདི་དང་འདྲེས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཆུ་སྐྱང་ཆེན་པོ་སྤུ་རུ་དང་དེའི་ཆུ་ཕྱན་དག་གི་སྐྱངས་ལ་ཆགས་པའི་སྒྲོངས་ལ་བོད་རིགས་
ཞེས་འབོད། འདི་ཟངས་དཀར་གྱི་ས་མཚམས་ནས་སྤུ་ལ་དེའི་ས་མཚམས་བར་རིང་དུ་ཀི་ལོ་
མི་ཤར་ ༡༩༥ དང་། སྤུ་རུ་ལུང་མགོ་ནས་སྒྲོ་མཐོ་ལ་བར་ཞེང་དུ་ཀི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༠ ཡོད།
ས་རྒྱ་ཁྲིན་སྒྲོ་མ་ཀི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༡༠༩༥༩ དང་། བོད་རིགས་ཡོངས་ལ་དེང་སང་ཡུལ་
ཆེ་བ་ཁྲིན་སྒྲོ་མ་ ༡༤ ཡོད་པ་དང་། མཐོ་ཚད་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཤར་ ༣༥༥༩
ཅམ་ཡིན། བོད་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་དང་དེང་སང་གི་ཁྲོམ་ས་ཆེན་པོ་ནི་དཀར་འབྲིལ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་ཐོག་མ་ཆགས་རྩལ་ནི། དཀར་འབྲིལ་དང་ཉེ་ཁོར་གྱི་ཡུལ་ཐོག་མ་འཛུགས་མཁན་
ཡང་གིལ་གྱིད་སྒྲོགས་ནས་འོངས་པའི་མི་རིགས་རེ་ཡིན། ཀླར་གི་ཟེར་བས་དཀར་འབྲིལ། བཅ་
རྩོ་ཟེར་བས་བ་རུ་དང་། སུ་ཡོན་ས་རལ་གྱིས་སོད་གྱི་ཡུལ་སོགས་ཐོག་མར་བཅུགས་ཏེ་སོ་ནམ་
འབད་འགོ་རྩལ་ས། སྤུ་རུ་དཀར་ཅེར་ཡང་ཐོག་མ་འབྲོག་པའི་མི་རིགས་གཞི་ཆགས་པར་མངོན།
རྗེས་སུ་བོད་པའི་མི་རིགས་འདྲེས་པ་ནས་སྒྲོངས་འདི་ལ་བོད་རིགས་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།
དེང་སང་སུ་རིག་ཞེས་འབོད་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ནི་བོད་རིགས་ཟུར་ཆགས་ནས་མ་དག་པར་བརྗོད་པ་
ཡིན་ནོ།།

དེང་སང་གི་བོད་རིགས་སྒྲོངས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་ནི། བོད་སོག་པོའི་མི་རིགས་དང་འབྲོག་པའི་
མི་རིགས་གཉིས་འདྲེས་པའི་མི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་བཞི་པ་ནས་བཟུང་མི་མང་
པལ་ཆེ་བས་སུ་སྤུལ་མན་གི་ཡའི་ཆོས་ལུགས་ལ་བརྟེན། དེང་སང་བོད་རིགས་དཀར་འབྲིལ་
རྫོང་ཁག་གི་མི་གངས་ཁྲིན་སྒྲོ་མ་ ༡༥༠༠༠ ཡོད་པ་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༩ ཅམ་ནང་པ་སངས་
རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཆུ་སྐྱང་ཆེན་པོ་ཉིམ་འབབ་ནི། མདོ་བཞི་ལ་རྩའི་ཉེ་འཁོར་མ་ཙཱི་ཡི་གངས་རི་ནས་ཐོན་
ཏེ། གཞན་ཆུ་ཕྱན་སོགས་ཁྲིད་ཅིང་། དཀར་འབྲིལ་ཡུལ་མཛུགས་གི་ཁ་རྩ་རུ་སྤུ་རུའི་གཙང་པོ་
དང་འདྲེས་ཤིང་རིང་དུ་ཀི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༩༥ ཡོད་དོ། །ཆུ་སྐྱང་ཆེན་པོ་འདི་དང་དེའི་ཆུ་ཕྱན་

དག་གི་སྐྱེས་ལ་ཆགས་པའི་སྒྲོངས་ལ་དེམ་འབབ་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།།

ལེགས་སྐྱེས་སྐྱེད་དུ་དེམ་ནི་ཁ་བ་ལ་ཟེར་བ་དང་། འབབ་ནི་བོད་སྐད་ཡིན་ཅིང་། སྒྲོངས་འདི་ལ་ཁ་བ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་འབབ་པས་ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་དེམ་འབབ་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།། ས་གཞི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་དགུན་དུས་ཁ་བ་མང་པོ་འབབ། འདི་ག་དེན་ན་ཡུལ་གྲང་ངར་ཆེ་ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན། གྲང་དྲོའི་ཆད་ལ་ནི། དགུན་གྲང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཆད་རིམ་གྲང་གོར་ནས་སིལ་སེས་ ༤༥° མར་འབབ་པ་དང་། མཐོ་ཆད་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཏར་ ༩༤༧༥ ཡོད། སྒྲོངས་འདི་ལ་ཐོག་མ་གནས་པའི་མི་རིགས་ནི། ཅི་ལས་གི་ལ་གྱིད་སྦྱོགས་ནས་འོངས་པའི་འབྲོག་པའི་མི་རིགས་ཡིན། ཆོས་ལུགས་ནི་བྱ་སྤྱུལ་སྤྱན་ཡིན་ནོ།།

སྒྲོང་ཆོན།

ཁག ༥

རང་གི་སྒྲོབ་དེབ་ནང་གི་སྒྲོབ་ཆོན་ལ་བལྟས་ནས་ལན་བློས།



- ༡) ལ་དྲགས་ཀྱི་ཆུ་རྒྱུང་ཆེན་པོ་ལྷ་གང་གང་ཡིན། དེ་ཀྱན་གང་གང་ནས་ཐོན།
རིང་དུ་ཅི་ཙམ་ཡོད་དམ།
- ༢) འབྲོག་པའི་མི་རིགས་གང་གང་ཡིན་ཐོག་མ་གང་ནས་བྱུང་ངམ།
- ༣) བོད་རིགས་ཞེས་པའི་མིང་རྒྱ་མཚོ་ཐོགས།



གཤམ་གསལ་མིང་ཆིང་གིས་འོག་གི་སྟོང་པ་ནམས་སྟོངས་ཞིག



མིང་གངས། མི་རིགས། མི་རྒྱུ། རི་ཤོད། གླེས། གར་ལྷ། བོད་རིགས།

- ༡) ཐོག་མའི.....ཁང་ཁུང་སྟོགས་ནས་འོངས་པའི་བོད་སོག་པའི་.....ཡིན་
ཅིང་།.....ཁྱོན་སྟོང་ ༡༤༡༠༠ ཡོད་དོ།
ཤར་ན་.....། རྟོན་ན་.....། ལུབ་ན་.....། བྱང་ན་..... བསྐྱོར་ནས་
ཡོད་དོ།



ཆིག་གནད་མཆན་འགྲེལ།

རྫོན་པ།	=	ཡིངས་པ། རི་དྲགས་གསོད་མཁན།
པལ་ཆེ་བ།	=	མང་ཆེ་བ།
ལྷན་གྲོང་།	=	ཐིག་སྟོང་། (༠) འདི།
ཆོད་རིམ།	=	ཆོད་མཐོ་དམའ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ།
སྟོན་དར།	=	ལུབ་རའི་ཡུལ་ཞིག
རི་ཤོད།	=	བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག
དཔོན་ཅེ་ལ།	=	ཐངས་དཀར་དང་དཀར་འབྲིལ་བར་གྱི་ལ་ཞིག

ཁག ༥

གཤམ་གསལ་རེའུ་མིག་གི་ནང་ནས་རང་རང་དོན་མཚུངས་ཀྱི་ཆོག་གསུམ་བཟོ་དགོས།

གན་གྲུམ་ཟེད།	བས།	དཀར་འབྲིལ་བཙུགས།
ཀར་གི་ཟེད།		གར་དཀོན་བཙུགས།
གཤོ་ཟེད།		གཤོགས་བཙུགས།

ཁག ༥

རང་ཆོག་གི་ཐོག་ནས་དཀར་འབྲིལ་རྫོང་ཁག་གི་ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ་ཀྱི་སྐོར་མིང་ཆོག་ ༡༠༠ ལས་མི་
ཅུང་བཞིག་བྲིས།



ཆོས་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།

༡༡། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། རྒྱལ་བསྐལ་མི་འདོད་པ་མཉམ་ཞིང་།
དེ་ཡང་རང་རེ་ཤེས་རིག་བྲལ་བའི་མི་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ལྷན་ཞིང་གཏི་མུག་པ་ཐ་ན་སློག་ཆགས་
འབྲུ་སློན་ཕྲ་མོ་ཡན་ཆད་ཀྱང་བདེ་བ་ཞིག་འདོད་པ་དང་། རྒྱལ་བསྐལ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་མི་འདོད་
པ་གཏུག་ཡིན། དེས་ན་རང་གཞན་སྤྱི་ཡིན་ཡང་བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་རྒྱལ་བསྐལ་མི་འབྱུང་བའི་
ཐབས་ཤིག་བྱ་དགོས། དེ་མིན་རང་ལ་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་ན་སྙམ་པ་དང་། རྒྱལ་བསྐལ་དེ་མེད་
ན་ཅི་མ་རྒྱུ་སྙམ་པའི་རེ་འདོད་ཆེན་པོས་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་།
རྒྱལ་བསྐལ་སེལ་མི་རྒྱས་པས། བདེ་བ་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ་སྐྱབ་པ་དང་། རྒྱལ་བསྐལ་འབྱུང་
བའི་གཞི་སློང་རྒྱས་པ་ཞིག་དགོས། བན་པ་བདེ་བའི་རྒྱ་སྐྱབ་བྱེད་དང་། གཞོད་པ་རྒྱལ་བསྐལ་
སློང་བའི་ཐབས་ནི། ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབས་པ་དང་འདྲ་བ་ཐབས་ཚུལ་གཞན་ཇི་ལྟར་བྱས་
ཀྱང་ཡང་དག་པ་དང་། མཐར་ཕྱིན་པ་སྐྱབ་མི་རྒྱས། ཆོས་ཀྱི་སློང་ནས་ཆོ་འདི་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མདོ་
དེའི་ཡང་སྐྱེ་མ་སོགས་འདི་སྐྱེ་ཆོ་རབས་མང་པོའི་བདེ་བ་སྐྱེད་བྱ་བ་ཅིང་། རྒྱལ་བསྐལ་སེལ་རྒྱས།
ཆོ་འདི་ལ་མཚོན་ན་འང་བདེ་བ་སྐྱེད་པ་དང་། རྒྱལ་བསྐལ་སློང་བ་ལ་ཆོས་ལས་ལྷག་པ་མེད་པ་
ནི་དཔེར་ན། ལུས་ལ་ན་ཆ་ཞིག་བྱུང་ན་ཡང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པ་དང་མ་རྟོགས་པ་
གཉིས་ལ་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་བསྐལ་ཆེ་ཆུང་དང་དེ་སེལ་རྒྱས་མིན་གྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ།
ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རྟོགས་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་ཅི་གང་ཡང་མེད་པའི་མི་དེར་ལུས་
ཀྱི་ནད་ཀྱི་ཆོར་བ་དྲག་པོའི་སྟེང་དུ་སེམས་ལ་ནད་དེ་མི་བཟོད་པའི་རྒྱལ་བསྐལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གིས་
གཞོན་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་བདེ་བའི་གོ་སྐྱབས་མེད་པར་རྒྱལ་བསྐལ་གྱིས་མནར་བ་རེད།
ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ལུས་ལ་ན་ཆ་བྱུང་བ་དེ། སྟོན་བསགས་སྒྲིག་པའི་
འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དང་། འཁོར་བའི་རང་བཞིན་དུ་མཐོང་ནས་ལས་བདག་གིར་བྱ་འདོད་ཀྱི་
བསམ་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་བསྐལ་དང་དུ་སྐྱབས་པས་ཡིད་ཀྱི་རྒྱལ་བསྐལ་མི་འབྱུང་།

དེ་མི་འབྲུང་བས་སྤྱི་ལུས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དེ་ནང་བསམ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཟིལ་གྱིས་
 མཉན་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བྱས་པ་འབྲུང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནད་ནས།
 སེམས་དེ་ལུས་ལ་དབང་སྐྱུར་བའི་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་དང་། ལུས་དེ་སེམས་ཀྱི་དབང་བསྐྱུར་བྱ་ལྟ་
 བུར་གནས་པས་བདེ་སྐྱུག་གི་ཆོར་བ་སེམས་ཀྱི་དེ་མཐུ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ། འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱུག་པོའི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་འདོད་ནས་རྒྱ་ཁོར་གསོག་
 སྒྲུང་བྱེད་ཀྱང་། ཐོག་མར་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་ཆེན་པོས་འབད་རུང་རེ་འདོད་ལྟར་བསག་
 མི་བྱས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། བར་དུ་གཞན་གྱིས་འཕྲོག་པ་དང་། བོར་སྟོར་འབྲུང་བ་དང་།
 རྒྱུ་ཐོས་སུ་འགོ་བ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱུང་མི་བྱས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། ཐ་མར་ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་
 གཞན་གྱི་རྣམས་སུ་བྱུར་ནས་རང་ཉིད་གཏན་འབེལ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་ནོར་
 ལོངས་སྦྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་དག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རྟོགས་པས་ལན།
 དེ་རྟོགས་ན་རྒྱ་ཁོར་མཐའ་དག་ཙུ་ཙུའི་ཟིལ་པ་ལྟར་སྦྱིང་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་ངལ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་
 གིས་གསོག་སྒྲུང་དང་། མི་འདོད་བཞིན་དུ་བྲལ་བ་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གང་ཡང་མི་འབྲུང་།
 དེ་བཞིན་དུ་རང་ལ་གཞན་གྱིས་འཕྲུ་སྟོད་དང་། སྦྱོ་ཞིང་གཤེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆོག་མི་སྙན་པ་སྦྱས་
 ཆེ་སྦྱིང་ལ་ཆེར་མ་བྱུག་པ་ལྟར་མི་བཟོད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འབྲུང་བ་ཡང་། ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་
 རྟོགས་ན་ དེ་ཐམས་ཅད་བྲག་ཅ་བཞིན་དུ་སྦྱིང་པོ་མེད་པའི་རང་བཞིན་གཤེས་ནས་སེམས་མེད་
 བཅ་པོ་ལ་འཕྲུ་བ་སོགས་བྱེད་པ་ལྟར་ཡིད་མི་བདེ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཕྱ་མོའང་མི་འབྲུང་ཞིང་།
 དེ་མཚུངས་ཆེ་འདིར་དག་མི་བྱུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ། གཉིན་མི་འཁྲོང་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ།
 གཞན་སྐུལ་ཞིང་རང་པོས་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སོགས་མདོར་ན། རྟོད་དང་མ་རྟོད། བདེ་དང་མི་
 བདེ་སོགས་ལ་བརྟེན་པའི་རེ་དོགས་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་ཅི་མཆིས་དང་། དེར་མ་ཟད་
 སྐུལ་ཁབ་པོ་ལྟན་འཁོན་ཚོད་ཀྱིས་འཛིགས་དངངས་ཅན་གྱི་དམག་འབྲུག་བྱུང་སྟེ།
 སྦྱོ་འགོ་གངས་མེད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་མིང་གི་སྐྱུག་མར་བཙོམ་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་ལྟར་འབྲུགས་པ་

སོགས་མདོར་ན་ཆོ་འདིར་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་ཆུང་གང་བྱུང་བ་དེ་དག་ཀྱང་ཆོས་མ་ཤེས་པ་དང་།
ཤེས་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་མ་བརྟུར་བའི་སྒྲིན་ཡིན།

ཆོས་ཤེས་ཤིང་བསྐྱེད་ན་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱན་ཆོད་ནུས། རི་ལྟར་ནུས་ན་
དེ་འདྲའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ང་རྒྱལ་དང་། སེར་སྒྲ། དཔག་དོག་དང་། ཆགས་སྤང་། མོང་
གསུམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཆོས་ཀྱི་མཐུས་གཙོ་པོ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིན་
དེ་ནམས་ཞི་ཞིང་བརྒྱུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཆོག་ཤེས་པ་དང་། རོ་ཆ་ཤེས་པ་དང་། བྲེལ་ཡོད་པ།
བག་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་ཏེ། ལུས་སེམས་ཉག་ཏུ་ཞི་འང་མ་བདེ་བ་འབའ་ཞིག་གིས་འདའ་བ་
ལས་གདུང་བ་མི་བཟོད་པ་མི་འབྱུང་བས། ཆོ་འདིར་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པར་འདོད་ཅིང་སྤྱུག་བསྐྱེད་
མི་འདོད་ན་ཡང་ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཉོགས་པར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བརྟུར་བ་ཉིད་གལ་ཆེ།

དེ་ལྟར་བྱས་པས་ཆོ་འདིར་བདེ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆོག ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ནི་རི་ཙམ་ཞིག་
ཆེ་ཡང་མ་གཤིས་ཆུན་ཆད་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པས་ཆོ་རི་ལྟར་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལས་
མི་འོང་བས་དེའི་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཆོ་སྤྱི་མ་བཤུལ་ཐག་རིང་བས་དེའི་དོན་ཞིག་བསྐྱབ་
དགོས་པས་ཆོ་རབས་སྤྱི་མ་ནམས་སུ་བདེ་བ་འཐོབ་ཐབས་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་སྤོང་ཐབས་ཤིག་
ལ་འབད་དགོས། དེ་ཡང་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱབ་པ་མ་གཏོགས་བྱ་སྦྱོད་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་
སྐྱབ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད།

འདིར་སྦྱེ་བ་སྤྱི་མའི་དོན་སྐྱབ་དགོས་པ་བཤད་སྐབས་ཆོས་མི་ཤེས་པའམ། དཔན་བྱ་ཤེས་
ཀྱང་རྒྱ་མཚན་དཔྱིས་སྤྱིན་པར་མ་ཤེས་པ་འགའ་ཞིག་གི་བསམ་པར། ད་ལྟའི་སེམས་འདི་ལུས་
ལ་བརྟེན་པ་ཙམ་ལས། སྦྱེ་བ་སྤྱི་མའི་གིས་མངོན་སུམ་གྱིས་མ་མཐོང་བས་མེད་སྒྲིམ་པ་ཡོང་
སྟེ། དེ་འདྲའི་བསམ་ཆུལ་དེ་ནི། ཡོད་ན་མངོན་སུམ་གྱིས་མཐོང་དགོས་པར་བསམ་པའམ།
ཡང་ན། སེམས་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱེ། ལུས་ནི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱུང་བ་ཡིན་པས་སྦྱེ་བ་སྤྱི་མ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆོ་ལུས་ནི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་།

སེམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལ་འཇའ་ཡལ་བ་ལྟར་འགྱུར་བས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་བཅེར་བ་མེད་སྟམ་པ་ཡིན།
 རྫོ་ལུས་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ལའང་། ཆང་དང་ཆང་གི་རྒྱས་པ་ཕྱིས་བྱེད་གཉིས་
 བཞིན་དུ་ཡིད་ལུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་བསམ་པ་དང་། རྫོན་མེ་དང་དེའི་འོད་བཞིན་ཡིད་དེ་
 ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། ཕྱིག་པ་དང་དེའི་རི་མོ་བཞིན་དུ་ཡིད་དེ་ལུས་ཀྱི་ཡོན་
 ཏན་དུ་གྱུར་བར་བསམ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡང་སྟོང་ཆེ་འདིའི་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་སེམས་དེ་རིགས་
 མཐུན་སེམས་ལས་སྐྱེ་མི་དགོས་པར་རིགས་མི་མཐུན་པ་སེམས་མེད་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལས་སྐྱེས་ཏེ།
 དཔེར་ན། ཆང་ལས་ཕྱིས་མཐུ་དང་མེ་ཤེལ་ལས་མེ་སོགས་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་མི་མཐུན་པ་ལྟར་
 བསམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟོག་གི་བ་འགའ་ཞིག་གིས་སྒན་མ་རྒྱུམ་པོ་དང་། ཆོར་མ་ནོ་བ་དང་།
 རྩ་བུའི་མདོངས་བཀྲ་བ་སོགས་ལ་བྱེད་པོ་མེད་པ་དང་། སེར་སྒྲ་ཅན་སྒྲིན་པ་མ་བཏང་བར་ཐུག་
 པོར་གྱུར་པ་དང་། སྒོག་གཅོད་མཁན་ཆེ་རིང་བ་སོགས་མཐོང་བས་རྒྱ་མཆན་ལྟར་སྒྲང་ལ་བརྟེན་
 བས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཡང་སྟོམས་འཇུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མངོན་ཤེས་ཀྱིས་
 བརྟགས་ནས་ཆེ་སྒྲ་མར་སེར་སྒྲ་ཅན་ཆོ་ཆེ་ཕྱི་མར་འགྱོར་ལྡན་གྱི་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་པར་མཐོང་བས།
 སྐྱེ་བ་སྒྲ་ཕྱི་ཡོད་ཀྱང་ལས་འབྲས་མེད་པར་སྒྲ་བ་དང་། ཡང་འགའ་ཤས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བརྟེན་
 བས་བསམ་གཟུགས་ཐོབ་པ་ན་ཐར་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས། དེ་ལས་ཉམས་པའི་ཆེ་སྒྲར་སྐྱེ་བ་ལེན་
 དགོས་པར་མཐོང་བ་ན་ཐར་པ་མེད་དོ་སྟམ་ཞིང་དེ་ལྟར་སྒྲ་བ་སོགས་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་།

ལྟ་སྐྱེ་བ་སྒྲ་ཕྱི་ངེས་པར་ཡོད་དེ། དེའི་རྒྱ་མཆན་ཡང་། ལོ་སྟོན་མ་དང་དེའི་ཡང་སྟོན་
 མ་སོགས་སྒྲར་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ཚུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ནམས་ད་ལྟ་འང་དན་དུ་ཡོད་པ་འདིས་
 ད་ལྟ་ལོ་ན་སོན་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རིག་པ་འདིའི་རྒྱན་སྒྲ་མར་རིག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མངོན་
 སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ལྟར། ཆེ་འདིའི་རིག་པའི་ནང་གི་ཐོག་མ་དེ་འང་རྒྱ་མེད་ལས་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
 ཏན་པ་ལས་ཀྱང་མི་སྐྱེ། ཉེར་ལེན་རིགས་མི་མཐུན་པའི་སེམས་མེད་པེམ་པོ་ལས་ཀྱང་མི་སྐྱེ་
 བས་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་ལས་ངེས་པར་སྐྱེ་དགོས། སེམས་དེ་ཉིད་ཡིད་རྫོ་

གསལ་རིག་གི་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་གསལ་རིག་གི་ཆ་ཞིག་ཕྱོན་དུ་སྤང་བ་ཡིན།
 དེ་འདྲའི་རིག་པ་སྔ་མ་དེ་སྐྱེ་བ་སྔ་མའི་ཉིན་ལ་སྐྱེ་བ་ལས་འོས་མེད། དེ་མིན་འབྲུང་ལུས་ཁོ་ནས་
 སེམས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་བྱེད་ན། ཤེ་བའི་ལུས་ལ་སེམས་ཡོད་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་འཕེལ་
 འགྲིབ་བྱེད་པ་ན། ཤེས་རིག་ངེས་ཅན་དུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡོད།
 སེམས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་ངོ་པོར་འགྱུར་རུང་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་སྟེ། འབྲུང་བའི་
 ལུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་ཕྱ་མོའི་ལྷན་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཅམ་བྱེད་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེས་
 ཉིར་ལེན་གཏན་ནས་བྱེད་མི་སྲིད། དེས་ན། སེམས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སེམས་སུ་འགྱུར་བ་དང་།
 སེམས་སེམས་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བ་ནི་གཏན་ནས་མེད།

དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་འགྱུར་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ། སྤྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་འགྱུར་
 རྒྱུ་འགའ་ཞིག་དཔེར་བཞོན་སྲིད་ཀྱང་། གཟུགས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་རྒྱུ་བྱེད་ཚུལ་
 དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོའི་འགྱུར་རྒྱུ་མི་འདྲ་ཞིང་། གཟུགས་མེད་ཡིད་སྤོ་འདི་ནི་
 དཔེར་ན་ ནམ་མཁའ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ནམ་མཁའི་ངོ་པོར་སྤང་བ་དང་། ནམ་མཁའ་ཉིད་ནམ་
 མཁའ་མ་ཡིན་པའི་ངོ་པོར་འགྱུར་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ད་ལྟོ་གཟུགས་ཅན་ལུས་
 དང་། གཟུགས་མེད་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ལུས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་གིས་བྱས་ནས་
 བྱུང་བ་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་པ་མའི་སེམས་དེས་ནམ་ཡང་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ནི།
 དཔེར་ན། པ་མ་ཤེས་རབ་ཅན་ཤེས་བྱ་རིག་གནས་ལ་ངེ་ལྟར་མཁས་ཀྱང་བུ་སྟེན་ལྷགས་སྐྱེ་སྲིད་
 པ་འདི་ཆོས་ཤེས་བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན་པས་པ་མའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཆ་གང་ཡང་བྱའི་ཆོ་འདིའི་སེམས་
 ཀྱི་ངོ་པོར་འགྱུར་བ་མེད།

དེས་ན་གནས་ཚུལ་དངོས་ནི། སྐྱེ་བ་སྔ་མ་ནས་འོངས་བའི་སེམས་དེས་སེམས་ཀྱི་ཉིར་
 ལེན་དང་། ད་ལྟོ་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་གིས་ལུས་ཀྱི་ཉིར་ལེན་བྱས། དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཆོ་
 ཐབས་སྔ་པའི་ལས་ཤིག་གིས་བསྐྱབས་ནས་ཆོ་འདིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་རེད།

སྒྲོབ་དཔོན་མ་དྲི་ཅི་བྱས།

དེ་དག་ཆེ་རབས་གཞན་ལ་གོ་མས་པའི་མཁུས།།

དུས་ཀྱི་མི་དང་ཡོ་བྱད་སོགས་ངོ་ཤེས་པ། རྩོན་མའི་གནས་ཚུལ་བརྗོད་པ་སོགས་དུ་མ་བྱུང་བ་
རེད།

དེ་ན་རང་རེ་ལ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཕྱི་ངེས་པར་ཡོད་པས་དེའི་དོན་ཞིག་ངེས་པར་བསྐྱབ་དགོས།
དེ་སྐྱབ་ཚུལ་ནི། རྩོ་བཟང་པོའི་རྒྱན་གོམས་ནས་སྐྱོན་ཀྱན་ཟད་དང་། ཡོན་ཏན་ཀྱན་ཐུན་ཞིག་
འབྱུང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེ་འབྱུང་བའི་ཐབས་དེའང་སྐྱེ་བ་སྤྱི་རྒྱན་བསྐྱད་ནས་ལམ་
བཟང་པོ་ལ་གོམས་པར་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་ཐབས་ཟབ་མོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་འདི་རང་ལའང་
འཁོར་བའི་སྐྱེ་འཆི་བྱེད་མི་དགོས་པའི་འཁོར་བའི་རྒྱན་གཙོད་རྒྱས་པ་ཞིག་དགོས་སོ།།
ལྟུལ་བ་ཡོད་བཞིན་མོར་བྱ།

སྤྱིར་ཆོན།

ཁག 2

ཆོག་གནད་གལ་ཆེ་བ།



ག་སྟག	==	རྒྱང་ག་	ཁོ་ན།	འབའ་ཞིག
སྟུམ་པ།	==	བསམ་པ།		
བསྐྱུགས་ནས་བསྐྱད་པ།	==	བསྐྱུངས་ཏེ་འདུག་པ།		
གནད་དོན་རྟོགས་པ།	==	གནད་དོན་ཤེས་པ།	གནད་དོན་ཁོང་དུ་ཆུད་པ།	
འབྲ་སྟོན།	==	འབྲས་བུ་གསལ་ཏེ་སྟོན་ར་གཏོང་བ།		
འཛིགས་དངངས།	==	འཛིགས་པ།	སྐྱག་པ།	
དངངས་པ།	==	འཛིགས་པ།		
ཚོངས་པ།	==	མི་ཤེས་པ།	གཏི་ཐུག	
གཏན་ནས་མེད།	==	རྩ་བ་ནས་མེད།		
དབྱིས་བྱིན་པ།	==	མཐར་ཐུག་པ།	མཐར་བྱིན་པ།	

མནར་བ།	==	གཏུང་བ།	གཟེར་བ།
ཡིད།	==	སེམས།	ནམ་ཤེས།
མ་བུའི་མདོངས།	==	མ་བུའི་རྩ་མཐའ།	སྒྲི་མདོངས།
ཉེར་ལེན།	==	དངོས་པོ་ཞིག་འབྲུབ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མིན་པའི་རྒྱ།	
སྐྱགས་པ།	==	དག་ལ་སྒྲིན་ཤོར་བ་ལ་སྐྱགས་པ་ཟེར།	



སྒྲིབ་ཆེན་ལ་བསྐྱས་ཏེ་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་སེམས་ཐབས་ལ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༢) ཆོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རྟོགས་པ་དང་རྟོགས་པ་གཉིས་ལ་སྐྱག་བསྐྱེད་འབྱུང་དུས་བྱེད་པར་གང་ཡོད།
- ༣) རོར་ལོངས་སྒྱུད་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱག་བསྐྱེད་མཐའ་དག་རི་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན།
- ༤) ཆོས་ཤེས་ཏེ་སྐྱག་བསྐྱེད་ཐབས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུན་རི་ལྟར་གཙོད་བྱས།
- ༥) སྒྲི་བ་སྒྲིན་མ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན།
- ༦) ལུས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན།

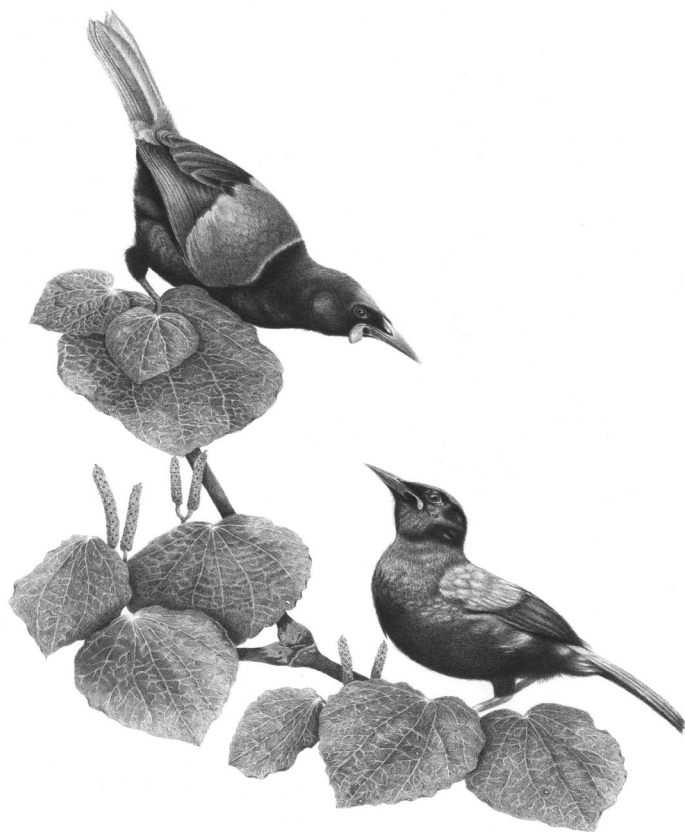


དྲོགས་གཙོད་བྱི་བ།

- ༡) སྒྲི་བ་སྒྲིན་མ་མེད་ཟེར་ན་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་གང་ཡོད།
- ༢) ལུས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད།
- ༣) ཆོས་མ་བྱེད་ན་སྒྲིན་ཅི་ཡོད།
- ༤) ཡིད་ལུས་ལ་ཅིག་པ་དང་དེའི་རི་མོ་བཞིན་དུ་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད།

ཟུར་དུ་བཞུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་

ལེགས་པ་ལྟར་སྒྲོ་གསལ་མིག་འབྱེད།



རིག་གནས་བཅུ་ལྔ་པའི་རིམ་པ།

འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རིམ་པ་བྱ་འདིའི་ནང་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་
ནམ་གངས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མདོར་བསྡུ་ན་རིག་གནས་བཅུ་ཡི་ནང་དུ་མ་བསྡུས་པའི་
རིག་པའི་གནས་ཤིག་ནི་མེད། འོ་ན་རིག་གནས་བཅུ་པོ་དེ་ནམས་གང་གང་ཡིན་སྟུམ་ན།

སྒྲ་དང་ཚད་མ་བཟོ་དང་གསེ་བ་དང་།།

ནང་དོན་བཅས་ནི་རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྟ་།།

སྟན་ངག་སྒྲེ་བ་སྦྱོར་མདོན་བརྗོད་སྒྲུལ་པའི་གར་།།

ཅིས་བཅས་རིག་གནས་ཚུང་བ་ལྟ་ཡིན་ནོ།།

ཞེས་པ་ནང་བཞིན་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་ཚུང་བ་ལྟ་བཅས་བཅུ་ཡོད། སུ་ཞིག་ངེས་
པའི་དོན་དུ་མཁས་པར་འགྱུར་འདོད་ཡོད་ན་རིག་གནས་བཅུ་པོ་འདི་དག་ལ་སྦྱོར་སྦྱོང་ལེགས་
པར་བྱེད་ཅིང་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱེད་དགོས། དེ་ཆང་མའི་ནང་ནས་ཀྱང་འགོ་མ་འགོ་མ་ནི་སྒྲ་
རིག་པ་ལ་སྦྱོར་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༥ སྒྲ་རིག་པ།

སྒྲ་རིག་པ་ནི་མིང་དང་ཚིག་ལ་ནོར་འབྱུང་ཞུགས་ཏེ་ཡོད་ན་དེ་ཀྱན་སེལ་བ་དང་ཆོས་
དང་སྲིད་ཀྱི་བྱ་བ་ཀྱན་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་མ་ནོར་མ་འབྱུང་བར་སྒྲེ་ལ་བ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་
རིག་གནས་ཤིག་ཡིན། སྒྲ་ན་དུས་སྒྲ་རིག་པ་ཟེར་ན་སྤྲི་ཏའི་བད་སྒྲོད་པའི་གཞུང་ཁོ་ན་ལ་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་དེ་ལྟ་མིན། སྐད་ཡིག་ཚད་ལྡན་རིམ་པ་བྱ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྐད་ཡིག་དེ་དང་དེའི་
སྒྲ་རིག་པ་སྒྲེ་བད་སྒྲོད་ཀྱི་གཞུང་རེ་ངེས་པར་ཡོད། དཔེར་ན་བོད་ཡིག་ལ་དཔེ་མཚོན་ན་བོད་
ཡིག་གི་བད་སྒྲོད་པའི་གཞུང་སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་པ་དང་དག་ཡིག་ངག་སྒྲོན་ལྟ་བུ་ཡིན།
དེ་ནང་བཞིན་ཨང་རེ་ཟེའི་(Grammar)བད་སྒྲོད་པ་དང་། ཉིན་ཉི་ཤུ་ཀར་ཉིན་ཉི་ཤེས་བད་སྒྲོད་པའི་

གཞུང་ཀུན་ཀྱང་སྒྲིག་པ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་སྒྲིག་པ་ནི་གཞན་རིག་གནས་ཚང་མ་འབྱུང་བའི་
ཁུངས་སམ་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ཐོག་མར་སྒྲིག་པ་ལ་སློབ་སྦྱོང་མཐར་འཁེལ་བར་བྱེད་དགོས།
སྙན་ངག་སོགས་རིག་གནས་ཚུང་བ་ལྟ་བུ་འདྲ་བ་སྒྲིག་པའི་ནང་དུ་བསྒྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

༣༥ ཚད་མ་རིག་པ།

རིག་པ་འདི་ནི། རོན་ལ་མོར་འབྱུལ་ཞུགས་ཡོད་པ་སེལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་སྒྲ་ན་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་གཏན་ཚིགས་དང་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིག་གྱུར་དང་གིན་
དུ་སྒྲིག་གྱུར་གྱི་རོན་ཀུན་ལུང་དང་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་ལ་འབེབས་བྱུབ་པ་ཡིན།
རིག་གནས་འདི་ལ་ཡང་རེ་བེད་སྤྱད་དུ། (Logic) དང་ཉིན་སྤྱད་དུ་བྲ་སྒྲུའེས་བེར། རིག་
པ་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཐུག། བསྒྲུས་གྲ། མོ་རིག་ ཉགས་རིགས། ཚད་མ་ནམ་འགེལ་དང་།
ཚད་མ་སྒྲེ་བདུན་སོགས་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན། དེང་སང་ཚན་རིག་གི་དུས་འདིར་ཕྱི་ལོ་རྒྱ་ས་
དང་ནང་གི་བསམ་སྒྲེ་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ནས་མ་གཏོགས་སྒྲིངས་དད་བྱེད་ས་མེད།
དེའི་ཕྱིར་རིག་པའི་གནས་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ན། ཚན་རིག་གི་ལམ་དང་མཐུན་པའི་དངོས་
ཡོད་ཀྱི་བདེན་དོན་ལས་སྒྲ་མོ་དང་མཉམ་དུ་ཤེས་བྱུབ་པ་ཡིན། མ་ཟད་སྤྱི་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་
ཀྱང་རིག་པའི་གནས་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཚར་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་དེ་ཡང་
བརྟག་ཅིང་དཔྱད་ནས་བྱེད་པ་དང་། གཏམ་སྒྲ་དགོས་པའི་ཆོ་ནའང་རྒྱ་མཚན་ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲོ་
ནས་བཤད་བྱུབ་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཚད་མ་རིག་པ་ལ་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན།།

༣༦ བཟོ་རིག་པ།

བཟོ་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། རང་ཅག་མིའི་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་དངོས་
པོ་བཟོ་སྐྱུན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་སྟོན་པའི་རིག་པ་ཞིག་ལ་བེར། དེ་ལ་དབྱེ་ན། ལུས་བཟོ། ངག་
བཟོ་དང་། ཡིད་བཟོ་བཅས་གསུམ་ཡོད། ལུས་བཟོ་ལ་དབྱེ་ན་ལུས་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་དང་།
བྱུང་པར་ཅན་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལ་ལུས་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་ནི། ལྷ་མ། ཡིད་དམ།

དཔལ་པོ་། མཁའ་འགྲོ། ཆོས་སྦྱོང་། སྤང་མ་ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་མེད་འབྲི་བ་དང་འབྱར་དུ་
 བཞེང་རྒྱ་དེ་ཡིན་། ལུས་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་མིན་པ་ནི་རང་རེའི་མཁའ་དང་བྱིས་བཅིག་པ་དང་།
 ཁང་པ་དང་དེ་ཀྱན་གྱི་སྒོ་དང་སྐར་བྱང་ལ་གིང་བཞོས་རྒྱབ་པ་སོགས་ཏེ། མདོར་ན་ཅིག་བཟོ།
 ཞིང་བཟོ། གསེར་བཟོ། དངུལ་བཟོ། ཐགས་འཐག་བཟོ། གར་འབྲབ་པ་དང་ཅེས་གཏོང་བ།
 ལྷ་མ་བཟོ་དང་འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱན་ཡིན། འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་བཟོ་འདི་ལ་དང་སང་
 (Engineering) ཟེར།

ངག་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་ནི། གདངས་དབྱངས་སྟན་པོའི་སྒོ་ནས་ཆོས་འདོན་པ་།
 ཆོགས་སྐྱེད་དང་མགྱར་སོགས་ལེན་པ་ཡིན་ལ། ངག་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་མིན་པ་ནི། གཉལ་བོའི་སྐྱེ།
 གཞུང་སྐྱེ། བྲོགས་སྐྱེ། ཞོན་སྐྱེ་དང་ཞབས་བྲོའི་སྐྱེ་སོགས་ཡིན།

ཡིད་བཟོ་བྱུང་པར་ཅན་ནི། བསམ་ཆོལ་དན་པ་མི་དགེ་བ་དང་རང་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཀྱན་
 མེད་པར་བྱས་ནས་རང་བས་གཞན་གཅེས་པར་འདྲིན་པའི་སྒོ་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར། ཡིད་བཟོ་བྱུང་
 པར་ཅན་མིན་པ་ནི། འདིག་བཞེན་གྱི་བྱ་བ་སོགས་ལེགས་པར་སྦྱབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་ཆོལ་ལ་ཟེར།
 སྦྱར་ལུས་བཟོ་དང་ངག་བཟོ་གཉིས་ཀའང་ཡིད་བཟོའི་ནང་དུ་བསྡུ་བ་ཡིན། ཡིད་དམ་སེམས་
 ཀྱི་ཀྱན་སྒོང་སྒོན་དུ་བཏང་ཏེ་མ་གཏོགས་ལུས་བཟོ་དང་ངག་བཟོ་གཉིས་ཀའང་མི་འབྱུང་།
 མདོར་ན་རིག་པའི་གནས་བརྒྱུ་ཀ་བསྡུ་ན་ཡིད་བཟོའི་ནང་དུ་བསྡུ་བ་ཡིན་ནོ། །ཐར་པ་དང་སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་ད་ལྟ་ངེད་ཅག་ཀྱན་གྱིས་ཡིད་ཀྱི་སྒོན་ཀྱན་སྤངས་ཏེ། ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལ་
 ཆོ་སྦྱང་ན་འཁོབ་བྱུང་བ་ཡིན། དེས་ན་བཟོ་ཆང་མའི་འབྱུང་གནས་སམ་གཞི་ནི་ཡིད་བཟོ་ཡིན་
 པས་དུས་ཏྲག་དུ་བསམ་པ་བཟང་པོ་འབྱུང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེའི་སྤྱིར་རྒྱུད་དུས་ནས་
 བཟུང་སྐྱད་ཡིག་དང་རིག་གནས་སོགས་ལ་སྒོ་བ་སྒྱོང་བྱས་ནས་ཡིད་ལྷག་པོར་འགྱུར་ཐབས་དང་
 ཆེར་སོང་ནས་སྒྲེར་དང་གཞུང་སྐྱེ་ཆོགས་དང་། སྤྱིད་ཀྱི་ལས་ཀྱན་བྱེད་པ་ལ་ཡིད་བཟོ་ཡང་དག་
 པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་ཆེད་དུ་ད་ལྟ་གཞིན་དུས་ནས་བཟོ་རིག་པ་འདི་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་

པོས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

༤༩ གསེ་བ་རིག་པ།

གསེ་བ་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། མི་དང་དྲུག་འགྲོའི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་འབྱུགས་ནས་ནད་
བྱུང་བ་ཀྱུན་གསེ་བའི་ཐབས་ཏེ་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ནད་ཅི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐྱེད་དང་།
ནད་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་སེལ་བ་ལ་མཁས་པ་དང་། ནད་བསལ་ཅིང་མེད་པར་བྱས་ཙམ་རྗེས་སྐར་མི་
འབྱུང་བར་བྱ་བ་ལ་མཁས་པ་བཅས་ཀྱི་སློ་ནས་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་གཞུང་
ནི་མགོན་པོ་སྐུ་སྐྱུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྦྱོར་བ་བརྒྱ་པ། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས་མཛད་པའི་སྒྲན་
དབྱེད་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟིང་པོ་བརྒྱ་ས་པ་དང་དེའི་འབྲེལ་པ་སོགས་སྟོན་ཏེ་རྒྱ་ནས་བོད་
རྒྱ་དྲུ་བརྒྱར་ཡོད་པའི་སྒྲན་གཞུང་དང་། གཡུ་ཚོག་སྟིང་པ་དང་སོ་མ་ནས་དར་བའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
གཞུང་ཏ་ཅང་གི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་བརྒྱ་ན། ཅ་རྒྱུད། གཤད་རྒྱུད། མན་ངག་གི་རྒྱུད།
ཕྱི་མ་རྒྱུད་བཅས་བཞི་རུ་བརྒྱ་ས།

དེ་ཡང་སྐུ་ལོག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་།

དང་པོ་རྩ་བའི་རྒྱ་དེ་མ་གཞི་འདྲ།

འདི་ལས་མ་སྐྱེས་གསོ་དཔྱད་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཀླུ་ཡི་བཤད་ཀླུ་ད་བར་སྒྲུང་ཉི་ཟླ་འདྲ།

ཆིག་དོན་མ་ལུས་ཀྱི་བ་མེད་གསལ་པོར་སྟོན།།

མན་ངག་ཡོན་ཏན་གྱི་དེ་ནི་ནོར་བུ་འདྲ།

དགོས་པ་མ་ཚང་བ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་འདི་ཕ་མ་འདྲ།།

ནད་ཀྱི་སླེང་དུ་བློགས་པ་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཞེས་པ་ལྟར་ཙ་ལྟུང་ལ་ལེའུ་དུག བཤད་ལྟུང་ལ་ལེའུ་སྐམ་ཙ་མོ་གཅིག མན་རག་

ཐུད་ལ་ལེའུ་དགུ་བཅུ་གོ་གཉིས། བྱེ་མ་ཐུད་ལ་ལེའུ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ཡོད། ཁྱེད་རང་སྟོན་པ་མཁས་
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱེད་འདོད་ཡོད་ན་གསོ་བ་རིག་པ་འི་གཞུང་ཀུན་ལ་སྟོབ་སྟོང་གྱེད་དགོས་པ་ཡིན།།

༥༥ ནང་དོན་རིག་པ།

ནང་དོན་རིག་པ་ནི། འཇམ་སྒྲིང་འདིའི་ནང་དུ་སྟོན་པ་ཤུ་གུ་བྱུ་བ་པ་ཐེབས་ཏེ།
གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་བསམ་པ་དང་བསྟན་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་བསྐྱར་བར་
མཛད་ནས་འདུལ་བྱའི་ཉོན་མོངས་པ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་སྟོང་ཐབས་ཀྱི་གཉེན་པོར་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་
པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་པར་མཛད་པ་དེ་ཀུན་ཡིན། ཡང་བསྟན་ན། ལྷག་པ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་
བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོང་། ལྷག་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་
པ་མདོ་སྡེའི་སྡེ་སྟོང་དང་། ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་མདོན་པ་བཅས་སྡེ་
སྟོང་གསུམ་དུ་བསྟུས་པའི་ལུང་དང་ཉོགས་པའི་བསྟན་པ་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ།
དེ་ལ་བཀའ་འགྲུར་པོད་ ༡༠༩ དང་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་འགྲུར་པོད་ ༣༣༥
བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །རིག་པ་འདི་ལ་སྟོབ་སྟོང་གྱེད་ན་ཆེ་འདིར་སྦྱིད་པ་དང་སྦྱེ་བ་
བྱེ་མར་ལྷ་དང་མེའི་ལུས་ཉེན་འཁོབ་བྱུ་བ་པ་མ་ཆད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་
ཡང་འཁོབ་བྱུ་བ་པ་ཡིན་ནོ།།

༥༦ སྟན་ངག།

མཁས་པའི་བྱ་བ་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཚོམ་ཀྱུ་ལ་བྱ་ནི་སྟན་ངག་ཤེས་
དང་མི་ཤེས་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་ཀྱང་རྗོད་བྱེད་ངག་གི་
སྦྱོར་བ་སྦྱིར་བཏང་གི་བརྗོད་པ་ལས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དགོས། དེའི་སྟོན་ནས་གཞན་
ཡིད་རངས་ནས་གདམས་ངག་ལ་འདུག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་འདུག་ནས་ན་མཁས་པ་དེའི་
སྟན་པའི་གྲགས་པ་རང་ཉིད་སྦྱེ་མའི་ལྷ་ལམ་གྱུར་ཆར་པའི་རྗེས་སུ་འང་ལོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོ་
རིང་ས་སྟེང་འདི་རུ་གནས་བྱུ་བ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྗེ་མི་ལའི་མགུར་འབུམ། དཔའ་བོའི་

རྒྱུས་རབས་སོ་བཞི་པ། ཀྲ་ལྷི་དྲུས་ཀྱི་སྒྲིན་གྱི་པོ་ཉ་དང་། གཞིན་ནུ་འབྱུང་བ་སོགས་ཡིན་ནོ།
 །དེ་ཡང་སྒྲན་ངག་ཅེས་པ་ནི། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཟབ་ཅིང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྒྲན་ཅིང་འདེབས་
 པའི་རོ་ཉམས་དང་ལྡན་པའི་ངག་གི་སྒྲོར་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེ་ན་སྒྲན་ངག་གི་ལྷུས་
 རྒྱན་སྒྲིན་སེལ་བ་དང་གསུམ་ཡོད། ལྷུས་ལ་ཆོགས་བཅད། ཆོག་ལྷུག་དང་སྤེལ་མ་གསུམ་དང་།
 རྒྱན་ལ་དོན་རྒྱན། སྒྲ་རྒྱན་གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱན་གསུམ་དང་། རྒྱན་སེལ་ལ་ཡུལ་དང་འགལ་བ་སོགས་
 རྒྱན་བཅུ་ཡོད་ལ་དེ་དག་ནི་ཨུ་རུ་དཀྱིས་མཛད་པའི་སྒྲན་ངག་མེ་ལོང་མའི་ནང་དུ་བཤད་ཡོད་
 ཅིང་། བྱེད་རང་ཚོ་མ་པ་པོ་མཁས་པ་ཞིག་ཏུ་འབྱུང་འདོད་ཡོད་ན། སྒྲན་ངག་སྦྱང་དགོས་ཤིང་།
 དེ་སྦྱང་ན་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་མེད་པར་མཁས་པའི་གསུ་སྒྲེབ་བྱུབ། ཆོ་འདི་ལ་དགོས་པའི་
 ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་། བྱི་མར་དགོས་པའི་དགེ་བ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་གསོག་བྱུབ། མཁས་པ་ཞེས་
 པའི་གཏམ་སྒྲན་གྲགས་རང་ཉིད་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་འང་ས་སྤྱིང་འདི་རུ་ལྷུས་བྱུབ་པས། སྒྲན་ངག་གི་
 རིག་པ་འདི་ལ་སྦྱོབ་སྦྱོང་ངེས་པར་མཛད་དགོས་སོ། །

ལ། མདོན་བརྗོད།

མདོན་བརྗོད་ཅེས་པ་ནི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོ་ཡོད་པར་སྒྲོན་པའི་གཞུང་
 ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འདུག་པ་དང་། དོན་གཅིག་མིང་
 མང་པོས་འདུག་པ་དང་གངས་ཀྱི་མདོན་བརྗོད་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན་དོན་གཅིག་
 ལ་མིང་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི། རྩ་བ་ལ། འོད་དཀར་ཅན། བསེལ་ཟེར་ཅན། རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་པོ།
 མཚན་མའི་མགོན་པོ། ཀྲ་ལྷི་དཀྱིས་ཉམ་བུ་དང་། མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འདུག་པ་ནི།
 འཕྲོག་བྱེད་ཅེས་པ་སོ་རྒྱུ། བྱུང་འདུག་ དབང་ལྷུག་དང་རི་དྲགས་སོགས་དོན་ཆེན་བཅུ་བཞི་ལ་
 འདུག་པ་དང་།

རྩ་ གངས་ཀ་བརྒྱད་ལ། ལྷ། ལྷུ། གདེངས་ཅན། ཉེ་བའི་སྤྲས། བཀྲ་ཤིས་ཞེས་
 བརྗོད་པ་ལྷ་བྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་ལྷ་བརྒྱད། ལྷུ་བརྒྱད། ཉེ་བའི་སྤྲས་བརྒྱད། བཀྲ་ཤིས་དྲགས་བརྒྱད་

ཡོད་པས་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་གཅིག་སོགས་གངས་ཀ་གཞན་ལ་འང་མིང་གི་རྣམ་གངས་ཡོད་དོ།
 མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་རྒྱས་པ་ནི། མངོན་བརྗོད་འཆི་མེད་མངོན་ཡིན། དེའི་འགྲེལ་པ་འདོད་
 འདོ། ས་པའ་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་བརྗོད་ཆོག་གི་གཏེར་དང་། རིན་སྤྲུངས་ངག་དབང་
 འཛིགས་གྲགས་གྱིས་མཛད་པའི་མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་ན་རྒྱ། དངུལ་ཚུ་རྣམ་མཉམ་དྲུག་མཛད་
 པའི་མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ཐིགས་སོགས་ཡིན་ནོ། །

མངོན་བརྗོད་ལེགས་པར་སྦྱང་ན་སྡོན་གྱི་མཁས་པ་ཆང་མས་མཛད་པའི་སྟན་ངག་
 ཅན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཀྱན་ལས་སྒྲ་མོ་དང་གོ་བྱབ་པ་དང་། ཚུ་མ་འབྲེ་དུས་ཏ་ཅང་གི་ཕན་ཐོགས་
 ཅན་གྱི་རིག་པའི་གནས་ཤིག་ཡིན་ནོ།

༡༥ རྟེན་བརྗོད་པ།

རྟེན་བརྗོད་ཞེས་པ་ནི། ཡི་གེ་སྟེ་བ་དང་ཡང་བ་བསྐྱར་བ་དང་སྟེ་ལ་བའི་སྟོན་ས་
 བསྟན་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་སྦྱབ་ཤེད་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། རིག་པ་འདི་ལེགས་པར་
 ཤེས་ན་ཆོགས་བཅད་ཏ་ཅང་གིས་སྟན་པོ་དང་སྟོན་པོ་འབྲེ་བྱུང་། དེའི་སྟོར་ལ་གཞུང་ནི་རྒྱ་གར་
 ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས་ཞི་བས་མཛད་པའི་རྟེན་བརྗོད་རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས་ཡིན།
 དེ་ནི་སྟོན་ཏའི་སྐད་ནང་ཡི་གེ་སྟེ་ཡང་སྟེ་ལ་ནས་ཆོགས་བཅད་སྟོར་བདེ་བཟོ་བའི་ཚུ་ལ་བསྟན་
 པའི་གཞུང་ཞིག་ཡིན། རང་རེའི་སྐད་དུ་ཡི་གེ་སྟོན་ཏའི་ནང་བཞིན་སྟེ་ཡང་དཔེ་རྒྱ་མེད།
 ཡིན་ཀྱང་པོད་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ས་སྐྱ་པའ་ཏས་རྟེན་བརྗོད་མེ་ཏོག་ཚུན་པོ་ཞེས་པ་བཙམས་
 པར་མཛད་ཡོད།

༡༦ ཚུ་མ།

ཚུ་མ་ནི་གངས་ཀྱི་རིག་པས་ཆོད་དཔག་སྟེ། འཁོར་འདས་ཀྱི་སྟོན་ཏུ་གྱུར་པའི་ཆོས་
 མང་པོ་ཞིག་ངོ་མཆར་ལྟན་པའི་སྟོན་ས་སྟོན་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་དཀར་ཚུ་མ་དང་ནག་
 ཚུ་མ་གཉིས་ཡོད། དཀར་ཚུ་མ་ཀྱི་སྟོར་ཕྱ་ཞིང་ཕྱ་བཞི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཅ་རྒྱུད་དུ་

སངས་ཀྱིས་བྱུགས་མེ་ཅན་གྱིས་གསལ་པོར་བརྟན་ཡོད། དཀར་ཅིས་ལེགས་པར་ཤེས་ན་གངས་
 གྱི་གནས་ལ་མི་ཚོངས་གསུངས་པ་ལྟར་ཅིས་འདི་ལ་བརྟན་ནས་ཟླ་འཛིན། ཉི་འཛིན་འོང་བ་དང་།
 གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་བ། ཁ་བ་འབབ་པ། ཆར་འབབ་པ། རླུང་དྲག་རླུག་པ་སོགས་དེ་ཀྱན་
 མ་བྱུང་བའི་སྡོན་དུ་འབྱུལ་མེད་ཏེ་གོ་བྱུ། དེ་ཅམ་མ་ཆད་སྒྲིམ་སྐར་འདོན་པ་དང་ཞག་བཟང་
 ངན་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་དང་། ལོ་ཐོ་དང་། ལོ་ཐོ་ཤོག་རྒྱང་མ་འདོན་བྱུ་བ་པ་དང་། རང་ཉིད་ཅིས་པ་
 ཆད་ཅུན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འདོད་ཡོད་ན། དེའི་སྐྱོར་བརྟན་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་བེ་རྒྱུ་དཀར་པོ་དང་།
 བེ་རྒྱུ་གཡའ་སེལ་སོགས་ཏེ་ལས་ཤིང་ངོ་མཆར་བའི་གཞུང་ཀྱན་ལ་བརྟན་དགོས། ནག་ཅིས་ནི་
 རྒྱ་ནག་ནས་གངས་ལྗོངས་སུ་དར་བའི་ཅིས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་གཏོ་བཅོས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་
 མང་པོ་ཡོད། །

༡༠༽ རྫོས་གར

རྫོས་གར་ཞེས་པ་ནི། སྡོན་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས། རླུང་དང་གཏམ་རྒྱུད། དེང་སང་གི་སྒྲི་
 ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྐངས་ལེགས་ཉེས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་དྲི་བ་དྲི་ལན་གྱི་ཚུལ་དང་། སྡོན་དང་ད་ལྟའི་
 མི་དང་སྒྲི་ཚོགས་གང་ཡིན་གྱི་སྐྱོར་ངོ་མ་ཡིན་པ་ལྟར་བྱས་ནས་གཞན་ལ་སྟོན་པའི་རིག་པ་ཞིག་
 ལ་ཟེར། རྫོས་གར་འདིའི་ཐོག་ནས་སྒྲི་ཚོགས་ནང་གི་ཉེས་སྒྲོན་སེལ་བ་དང་ཕན་ཐབས་གང་ཡིན་
 ལས་སྒྲ་མོ་དང་མཉམ་དུ་སྟེལ་བྱུ། སྐྱིལ་ཏའི་སྐད་དུ་ལྷ་རཏ་མུ་ནིས་བཙུམས་པའི་རྫོས་གར་
 གྱི་བརྟན་བཅོས་ལྷ་རཏ་ན་ཏེ་ཡ་ཀམ་ཞེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ད་བར་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་མཁས་པ་སུས་
 ཀྱང་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་མེད། ཡིན་ཀྱང་བོད་སྐད་དུ་བཙུམས་པའི་རྫོས་གར་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མ།
 རླང་ས་འོད་འབུམ། དྲི་མེད་ཀྱན་ཅུན་དང་། འགོ་བ་བཟང་མོའི་རྣམ་ཐར་སོགས་ཡིན། དེ་ཀྱན་
 རྫོས་གར་ཡིན་ཀྱང་རྫོས་གར་གྱི་གཞུང་ནི་མིན་ནོ།།

དོན་བསྡུས།

དེ་ལྟར་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་མཁས་པ་ལྷུ་ལ་བྱིན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་འགྱུར་འདོད་

༦) གློ་མ་གང་ཤེས་ན་པན་ཐོགས་གང་ཡོད།



དྲུགས་གཙོད་རི་བ།

-  གལ་ཏེ་རང་གིས་ནང་དོན་རིག་པ་ལ་གློ་མ་སྤངས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོང་བ་འདུག།
-  དཔེ་དེབ་ཚུམ་པ་ལ་སྒྲན་ངག་གི་དགོས་པ་གང་གང་ཡོད་དམ།
-  མངོན་བརྗོད་ཅེས་པའི་དོན་དང་དེ་ཤེས་ན་པན་ཐོགས་གང་འདུག།
-  ཅིས་ལ་མ་སྤངས་ན་སྒྲིན་གང་ཡོད་དམ།



ཆོག་གནད་ཤེས་དཀའ་བ་ནམས་ཀྱི་དོན།



- | | | |
|--------------------------|----------|---|
| མཐའ་ཡས། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | མཐའ་ཏྲ་གོ་མི་སྤྱབ་པ་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལྟ་བུ་མང་པོ། |
| སྒྲན་དབྱང་ཡན་ལག་བརྒྱད། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | ལུས་སྤྱིའི་ནད་ཀྱི་ཡན་ལག་ གྱིས་ནད། མོ་ནད། ག་བ་གསོ་བ་
དང་རོ་ཅའི་ནད་གསོ་བའི་ཡན་ལག་བཅས་ཡིན་ནོ། |
| ཆ་ན་མེད་པ། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | གོང་ན་མེད་པ། དག་ཤོས། |
| གསོ་དབྱང། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | སྒྲན་གཞུང་། |
| ཕྱི་མའི་ལྷ་ལམ་དུ་གྱུར་པ། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | གྲོངས་ཆར་བ། ཤེ་ཆར་བ། |
| སྒྲིག་གྱུར། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | རིག་པས་དཔག་ན་མ་གཏོགས་དོན་མི་རྟོགས་པའི་
རིགས། |
| ཤིན་ཏུ་སྒྲིག་གྱུར། | ◊◊◊◊◊◊◊◊ | ལུང་ལ་བརྟེན་ནས་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་གཞི། |

ནང་དོན་རིག་པ། གློ་ས་གང། བཟོ་རིག་པ། གསོ་བ་རིག་པ། ལྷན་ངག།

ཅ་རྒྱ།	ལ	ལེའུ་སུམ་ཅུ་སོ་གཅིག་
བཤད་རྒྱ།	ལ	ལེའུ་བྱག་
མན་ངག་རྒྱ།	ལ	ཉེ་ཤུ་ཅ་ལྔ།
ཕྱི་མ་རྒྱ།	ལ	ལེའུ་དགུ་བཅུ་གོ་གཉིས།

- མོ། — རིག་པ། ཤེས་པ། མཐུན་པ།
- གསེར། — རིན་ཆེན་དང་པོ། ས་ལེ་སྤྲུམ། རོང་མཆོག་ ཉེས།
- མི། — ཤེད་བྱ། ཤེད་བདག་ གང་ཟག་ ཤེས་ལྡན།
- དདུལ། — རིན་ཆེན་གཉིས་པ། མདོག་ངན།
- དུང་འགྲོ། — ཀླང་བཞི་པ། ལྷགས།
- ན་བ། — འདུ་བ་འཁྲུག་པ། ཟུག་ཏུ། ལྷང་། འགྲོ་འཆལ་བ། ནད། ལྷང་ཟུག་

གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཆེན།

ས་སྤྱོད་འདིར་མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་ནམས་འཆོ་བ་ལ་སྒྲར་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་
ཆེན་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་
དྲུང་འགྲོ་ཆར་མས་ལྷ་ཟ་
ཞིང་ཆུ་འབྲུང་བ་ཡིན།
ལྷ་ནི་རི་ལྗང་ནམས་
སྲུ་དབྱར་ཁ་སྒྲེ་ཞིང་།
སེམས་ཅན་རི་དྲུགས་
ཀུན་དང་སྒྲོ་ཕུགས་
གཡག་འབྲི། རྟ་བ་ལང་
དང་། ར་ལུག་ཆར་མས་
ཟ་བ་ཡིན། དགུན་ལའང་
ལྷ་སྐམ་པོ་དག་ཟ་ཞིང་།
སྒྲོ་ཕུགས་ཀུན་ལ་དགུན་
ཁ་ཕུབ་མ་དང་འོལ་སྐམ་
པོ་གཏོང་བ་དང་། དབྱར་
ཁ་དེ་ནམས་སྒྲར་ཡང་སྒྲེ་བ་ཡིན། ལུ་ནི་དགུན་ལ་ཁ་བ་འབབ་ཅིང་། དབྱར་གར་བ་དང་ནི་མའི་
ཆད་ཀྱིས་ཁ་དང་གངས་ཁུ་ནས་ཆུ་སྐྱུང་གི་ཆུ་ལ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། ཆུ་མང་པོ་ཞིག་ས་ལ་འབྱེམས་
ནས་ཆུ་མིག་གི་ཆུ་ལ་ལ་དབྱར་དགུན་མེད་པ་རྒྱག་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་དབྱར་ཁ་ཆར་བ་འབབ་
ཅིང་ཆུ་འཕེལ། འདི་ཀུན་སྒྲར་ཡང་གསོ་ཐུབ་པས་ན་ གསོ་ཐུབ་པའི་ཐུན་ཆེན་ཟེར་བ་ཡིན།
མི་ནམས་ཀྱིས་ལ་དྲུགས་སྲུ་འབྲུ་སྒྲ་ལྡེ་ཞེས། ནས། དཀར། གོ་སྐྱོན་མ་དང་ཡུངས་ཀར་འབད་



ནས་ལོངས་སྤྱོད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཀ་ཁིང་ནམས་ལ་ས་བོན་བཏབ་ནས་དབྱར་ལ་ཚུ་གཏོང་ཞིང་ཆེར་
ཕན་པ་སྟོན་ཁ་འབྲས་བུ་སྟོན་པ་ཡིན། ཡུངས་ཀར་ནས་སྒྱུ་མ་བཏོན་ཏེ་མཆོད་མེར་འབུལ་ཞིང་།
ཟས་ཀྱི་ཚུ་ལ་ལའང་སྤྱོད་པ་དང་སྒྲར་ཡང་ས་བོན་བཏབ་ནས་འབད་ཅིང་བསྐྱུན་བྱུང་པ་ན་འདི་དག་
ཀྱང་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་ཆེན་ཡིན་ནོ། །

དེ་ནང་བཞིན་མི་ཀྱན་ལ་གོས་ཀྱི་ཕྱིར་སྒྱུ་མ་བུ་དང་རས་ཆ་དགོས། སྒྱུ་མ་བུ་ནི་ལུག་གི་
བལ་བཀལ་ནས་འཐག་པ་ཡིན། རས་ནི་རས་བལ་ལ་བཟོ་བ་ཡིན། བལ་ནི་ལུག་གི་གཟུགས་པོ་
ལས་སྦྱེ་ཞིང་། རིང་པོ་སོང་བ་དང་དབྱར་ཁ་འབྲེག་དེ་ནས་སྒྲར་ཡང་སྦྱེ་ཞིང་གསོ་བྱུང་པ་ཡིན།
རས་བལ་ནི་ཆུ་གར་གྱི་ས་ཆ་དམའ་བ་ཚུ་མང་པོ་ཡོད་སར་འབད་ཅིང་ཞིང་ཀྱན་ལ་སྦྱེ། དེ་ནས་
རྒྱངས་ཏེ་རས་བལ་བཀལ་ཏེ་རས་འཐག་པ་ཡིན། འདི་དག་ཀྱང་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་ཆེན་ཡིན།
དེ་ལྟར་མི་ལ་དགོས་པའི་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་ཆེན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ།

འོ་ན་གསོ་མི་བྱུང་པའི་མཐུན་ཆེན་གང་ཡིན་སྟེ་ན། གནས་ཚུ་ལ་འདི་དུས་རབས་
སོ་མ་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། དུས་རབས་སོ་མའི་ནང་སྤར་མ་བྱུང་བ་ཞིག་ནི་སློག་ཤུགས་བསྐྱུན་
བྱུང་པ་དེ་ཡིན། གཞན་ཡང་ས་སྒྱུ་མ་བཏོན་ནས་གཙང་མ་བཟོ་བྱུང་པ་བྱུང་སྟེ། དེ་ཁྱོད་ཀྱི་ལ།
ཉེ་ཟེལ་དང་ས་མར་ནམས་ཡིན། འདི་དག་མེ་ལ་སྤར་ནས་སློག་ཤུགས་སྦྱོང་བྱུང་ཅིང་། འདི་
དག་མེ་ལ་སྤར་པའི་ཤུགས་དང་མོ་ཁར། བུས་དང་གཞན་གྱི་ཁྲི་མང་པོ་སྐུལ་བྱུང། དེ་ལྟར་ཡིན་
ཀྱང་ཐངས་མ་གཅིག་མེ་ལ་བསྐྱེད་ན་འདི་དག་སྒྲར་ཡང་བསྐྱུན་མི་བྱུང། དེ་བས་ན་འདི་དག་ལ་
གསོ་མི་བྱུང་པའི་མཐུན་ཆེན་ཟེར་བ་ཡིན།

ས་སྒྱུ་མ་ད་ལྟར་སའི་མཐེལ་ལ་དོ་སྐུལ་གྱི་གཏེར་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཡོད། རང་རེའི་ཆུ་གར་
ནང་པེ་དུར་སྤྱོགས་སུ་དོ་སྐུལ་གྱི་གཏེར་ས་གཞི་ཆུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དོ་སྐུལ་མང་པོ་བཏོན་ནས་
དེ་དག་མེ་ལ་བསྐྱེད་ནས་རྒྱངས་འཁོར་(རེལ་སྡེ་)ཆེན་པོ་ཀྱན་ལོ་འཁོར་གང་པོ་སྐུལ་བ་ཡིན།
འདི་མེ་ལ་བསྐྱེད་ནས་ཚུ་འཁོར་བཅུག་ནས་རྒྱངས་པའི་ཤུགས་དང་སློག་གི་ཤུགས་སྦྱོང་བ་ཡིན།

དེ་ནས་བཟོ་གྲ་ཁང་ནམས་ལ་སྒོ་ག་ཤུགས་གཏོང་ཞིང་། དེ་ནམས་སུ་སྒོ་ག་ཤུགས་དང་འཕུལ་
འཁོར་ནམས་སུ་ལ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་འོད་ཀྱི་སྤྱིར་མཆན་གང་སྒོ་ག་ཤུགས་གཏོང་བ་ཡིན།
དེ་ལྟར་དོ་སྤོལ་ཡང་མཐུན་ཆུན་ཤིན་ཏུ་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་ས་སྐྱུ་མ་བཞིན་དུ་འདི་
ཡང་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཆུན་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ས་སྐྱུ་མ་དང་དོ་སྤོལ་འདི་དག་འབྱུང་ཚུལ་བཤད་ན། འདི་དག་ནི་ལོ་འབུམ་ཕྱག་
མང་པོའི་སྒོན་ལ་ཤིང་ནགས་ཆེན་པོ་དག་ས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཆུན་ལ་སའི་
མཐིལ་དུ་བསུབས་པ་ཡིན། དེར་རྒྱང་ཙུ་ནས་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ནང་ཡུན་རིང་པོ་ལུས་
པ་ས་སྐྱུ་མ་དང་དོ་སྤོལ་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཆན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་བཤད། གང་
ཡིན་ཀྱང་འདི་དག་ནི་མི་ལ་དགོས་པའི་མཐུན་ཆུན་ཁག་ཅན་ཡིན་རུང་གསོ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན།
ལོ་ལྔ་བཅུ་དུག་ཅུའི་སྒོན་ལ་ས་སྐྱུ་མ་དང་དོ་སྤོལ་སོགས་ལ་བཅད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་མི་བྱེད་ཅིང་།
འདི་དག་ཟད་མི་ཤེས་པའི་མཐུན་ཆུན་ལྟར་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚང་མས་
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ས་ཆོད་ཆེར་སོང་བ་དང་རྗེས་འདི་ཀུན་བཀོལ་བའི་འཛོར་ཆད་ཏེ་ཅང་མང་དུ་སོང་།
དེ་ནི་ཆན་རིག་པ་དག་གིས་དེང་དུས་ཀྱི་རིམ་པའི་བཀོལ་ཆད་འདི་ལུས་ན་ རྗེས་མ་ལོ་ལྔ་བཅུ་འམ་
བརྒྱའི་རྟེང་ལ་གཏོར་ཕལ་ཆེར་འཇོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་བཤད། གཞན་ཡང་སྒྱེ་བོ་སྒོ་
ལྷན་མིག་རྒྱང་རིང་པོ་ཅན་མང་པོས་འོ་ན་དེ་ལྟར་ཆད་ལས་འདས་ཏེ། རྗེས་འདི་ཀུན་བཀོལ་ཏེ་
ཟད་བཅུག་ན་མ་འོངས་པའི་བུ་རྒྱུད་ཀུན་ལ་ཅི་བཞག་བྱ་ཡིན་ཞེས་སྐད་ཆོབ་བཞིན་ཡོད།

འོ་ན་སྒོ་ག་ཤུགས་སྤྱོད་པ་ལས་སྐྱུ་མ་དང་དོ་སྤོལ་ནམས་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་རྗེས་ཡིན་
ན་སྒོ་ག་སྤྱོད་པ་ལ་ཅི་བཀོལ་དགོས། ལན་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཆུན་ནམས་
བཀོལ་དགོས། དེ་དག་གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱགས་པའི་ཁུ། རྒྱང་དྲག་རྒྱ་མཚོའི་བླ་བུ་སྤང་དང་།
ཉི་མའི་ཟེར་ནམས་ཡིན། ཁུའི་ཤུགས་ཀྱིས་སྒོ་ག་སྤྱོད་ཐུབ་སྟེ། ལ་དྲགས་ནང་སྒྲག་སྒྲའི་སྒོ་ག་གི་
འཆར་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན། ཁུ་ནི་གོང་དུ་སྒོ་ས་པ་བཞིན་ཁ་བ་དང་ཆར་པ་ནས་འབྱུང་། ཁུ་སྤྱང་དང་

གཙང་པོའི་ཚུ་ལ་ལ་མི་ཀྱན་གྱི་དགོས་པ་སྐྱོང་ཞིང་ཆུ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། དེར་ནི་མའི་
 ཆ་བེར་ཕོག་པ་དང་རྒྱང་ས་པ་ལངས་ནས་སྤྱོད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། སྤྱར་ཡང་དམའ་སར་ཆར་པ་
 དང་མཐོ་སར་ཁ་བའི་ཚུ་ལ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱང་དྲག་ཀྱང་ཆད་མེད་རྒྱག་པ་ཡིན།
 ཆུ་མཚོའི་ན་རྒྱབ་ས་ནི་རྒྱང་དྲག་ལངས་ཏེ་གཡོ་འཕུག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་སློག་སྐྱེད་བྱུ་
 ཉི་མ་ནི་སློབས་ཤུགས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཆེ་བོས་ཡིན། ཉི་མའི་བེར་ལ་ཆར་ཆུ་མེད་ཅིང་། ཉི་བེར་
 གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་སློག་ཤུགས་སྐྱེད་བྱུ་པ་ཡིན། འདི་དག་ནི་སློག་ཤུགས་སྐྱེད་པ་ལ་གསོ་བྱུ་བའི་
 མཐུན་ཆུན་ཡིན། གཞན་ཡང་གསོ་བྱུ་བའི་མཐུན་ཆུན་འདི་ཀྱན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་མི་གཞོད།
 འབྱུང་བའི་ཉེན་འབྲེལ་གཞན་ལ་གཞོད་པ་མི་སྐྱེལ། སློག་ཤུགས་ནི་རྩལ་ཕན་ནས་ཀྱང་སྐྱེད་བྱུ་
 པ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེད་དུ་གཙན་གྱི་རྩལ་པ་མ་ཉམས་པར་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྲག་ལྷག་རེ་ལུས་
 པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་སློབ་འཁེལ་བྱུ་བའི་མཐུན་ཆུན་གྱི་རྒྱུ་སྐྱེལ་འགྱུར་རོ།།

སྦྱོང་ཆོན།

ཁག 2

མིང་ཆོག་དཀའ་བ་ཀྱན་གྱི་དོན།



- མཐུན་ཆུན། — དགོས་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ། འཆོ་བའི་མཐུན་ཆུན་ཟས་དང་གོས་ལྟ་བུ།
- གསོ་བྱུ་བ། — སྤྱར་ཡང་སྐྱེད་བྱུ་བ་འཕམ་འགྱུར་བ།
- ལོངས་སྐྱོད་བ། — བཟའ་འཐུང་དང་གོས་སོགས་ལ་སྐྱོད་བ།
- དུས་རབས། — དེང་སང་ལོ་བརྒྱུ་ལ་དུས་རབས་རེ་ཅི་བ་ཡིན།
- ས་ཆོད། — མཁྱོགས་ཆོད། ཀླར་གྱི་ས་ཆོད། ཚུ་ཆོད་གཅིག་ནང་གི་ལོ་མོ་ཏར་བརྒྱུ་འགྲོ་བྱུ་བ།
- འབོར་ཆོད། — རྒྱུ་མང་ཉུང་གི་ཆོད།
- གཏོར། — སའི་ནང་གི་ཁོར་གྱི་མཛོད། མཛོད།
- ཉེན་ཁ། — གཞོད་སྐྱོན་འབྱུང་བའི་གཞི།
- སློབ་ལྟ། — བསམ་སློབ་ཅན། མཁས་པ།

མིག་རྒྱ་རིང་པོ།	—	ཕུགས་སུ་པན་ཕྱིར་རྒྱ་རིང་པོ་ལ་ལྟ་སྟེ་མཁུན།
སྐད་རྒྱ་པ།	—	ཀྱ་ཅེ་གཏོང་བ།
སྐྱེད་པ།	—	སྐྱེན་པའམ་འདོན་པ།
འཆར་གཞི།	—	ཐབས་གཏོང་།



འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡) གསོ་སྟབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་གང་གང་ཡིན།
- ༢) རྒྱ་གསོ་སྟབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་དེ་ལྟར་ཡིན།
- ༣) གསོ་མི་སྟབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་གང་གང་ཡིན།
- ༤) ས་སྐྱུམ་ཀྱན་དེ་ལྟར་འགྲུབ་པ་ཡིན།
- ༥) སྐྱོག་སྐྱེད་པ་ལ་གསོ་སྟབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཅི་ཅི་ཡིན།
- ༦) ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལ་ཆར་རྒྱ་ཞེ་ཡོད།
- ༧) གསོ་སྟབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཅི་གཞོན།
- ༨) རྩལ་ཐན་ནས་སྐྱོག་སྐྱེད་པ་ལ་ཉན་ཁ་ཅི་ཡོད།

ཁག ༢

སྟོང་བ་ནུམས་སྟོངས་ཤིག།

མཐུན་རྒྱུན།	གསོ་མི་སྟབ།	ཁ་བ།	ཆར་པ།	སྐྱོག་སྐྱེད་པ།	སྐྱེད་པ།
རྒྱུ་རྒྱུ་པ།	བྱ་རྒྱུད་ཀྱན།	སྐྱེན་པ།	མདའ།	མཐོ།	

དགྲུན་ལ་.....དང་དབྱར་ལ་.....འབབ་པ་ཡིན། རྒྱ་ལི་ཤུགས་ཀྱིས་.....སྐྱེད་.....ཡིན། ཉི་མའི་ཆ་ཟེར་པོག་པ་དང་.....ལངས་ཞིང་.....དུ་འགྲུབ་པ་ཡིན། སྐྱར་ཡང་.....སར་ཆར་པ་དང་།
སར་ཁ་བའི་རྩལ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། ས་སྐྱུམ་ཀྱན་.....པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན། གསོ་མི་སྟབ་པའི་.....ཀྱན་ཐད་ནས་འོངས་པའི་.....ལ་ཅི་བཞག་བྱ་ཡིན།



- ✎ ཅུ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན།
- ✎ རྩོ་སོལ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན།
- ✎ བེལ་གྲོལ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན།
- ✎ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན།
- ✎ འབྲུ་སྒྲ་ལུ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡིན།

སྒྲོག་སྒྲོད་པ་ལ་དགོས་པའི་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྒྱུན་ནམས་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིག་འབྲེང་བཅུ་གྲིས།

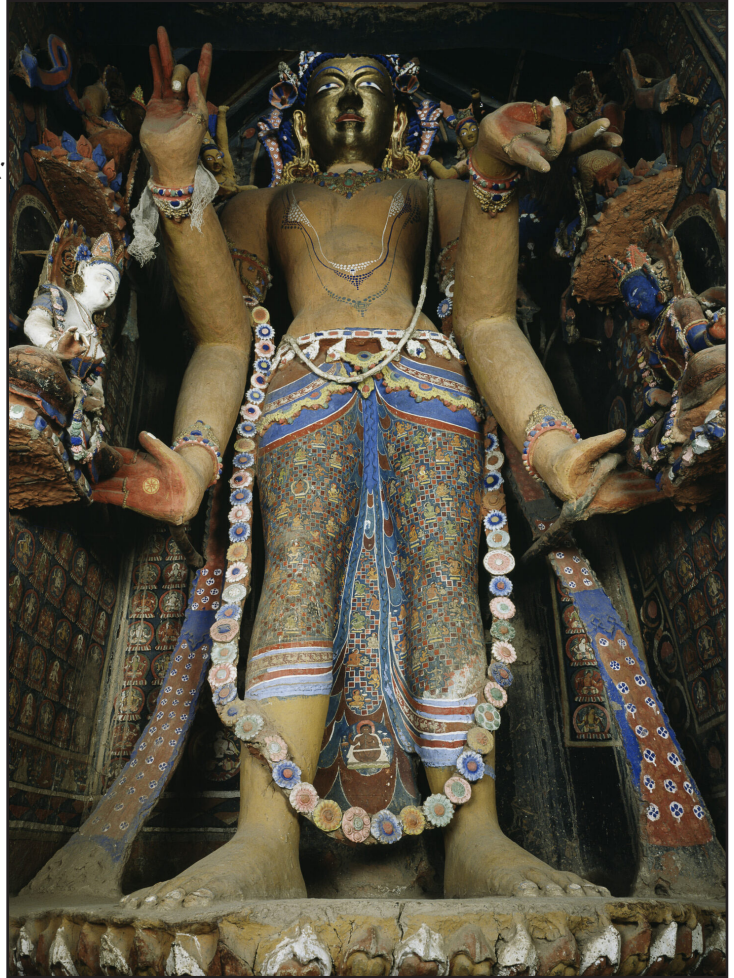


ལ་དྲགས་སུ་ནང་ཆོས་དར་ཚུལ།

ལ་དྲགས་ལ་སྡོན་དུས་མང་ཡུལ་ལམ་མར་ཡུལ་ཡང་ཟེར། འདི་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་བྱང་སྤྱོད་པའི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་པའི་སུ་ཆགས་ཡོད་པའི་གངས་རིའི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་སྡོད་པའི་གིག་ཡིན།

རྒྱ་གར་ལ་མངའ་སྡེ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས།

ལ་དྲགས་གཞུང་ནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྗན་པའི་དལ་འགོ་སེའི་ཁ་འབབ་ཏུ་སྡོན་པའི་སྐུ་དབངས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་ལོ།



དབང་དུས་རི་རྒྱ་ར་གང་དུ་རྩ་ནང་ས་འཛིན་གྱི་འདབས་ནམས་སུ་རི་ན་ཆེན་གཡུ་ཡི་མདངས་དང་ལྗན་པའི་སྡོན་པ་

དང་རྩ་སྡོན་ནམ་མང་གིས་སྤྲས་ལ། དགུན་དུས་གང་རར་ཆེ་བས་དལ་འགོ་མ་ནམས་ཀྱང་དར་གོས་ཀྱི་བསྐྱབས་གིང་། སྡོངས་ཕན་ཚུན་གྱི་རི་ལམ་མཐོན་པོ་ཀྱན་ཡང་འགགས་འགོ་རྒྱུན་ཕྱི་མི་ནང་དུ་འབྱོར་བའི་རྒྱན་ལམ་བཅད་པས་གཏན་སྡོད་སྐྱེ་བོ་ནམས་ཆོས་དགེ་བ་བསྐྱབ་པ་ལ་འཇུག་པའི་དུས་སྐབས་བཟང་པོ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་སྡོངས་འདིར་མིའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་གནས་ཡོད། སོག་པོའི་རིགས། རིགས་འདིའི་མི་ནམས་ནི། ལ་དྲགས་སྡོད་

ཕྱོགས་ལ་ཡོད། འདི་ནམས་མིག་ཚུང་ཞིང་། ལྷ་ལེབ་ལ། བཞིན་དམར་མདངས་ཆེ་བ།
གཟུགས་བྱང་ལ་སྒྲིམ་ཅམ་ཡོད།

འབྲོག་པའི་རིགས། མི་རིགས་འདི་ནམས་ལ་དྲགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཕྱོགས་ལ་གནས། འདི་
ནམས་གཟུགས་སྟོབས་ཆེ་ལ། ལྷ་རིང་བ། མིག་དང་བྲང་ཆེ་བ་ཡོད།

མོན་རིགས། རིགས་འདིའི་མི་ནམས་ལ་དྲགས་གཞུང་འཁོར་ལ་མང་། ག་མདོག་ཚུང་ནག་
ལ། ལྷ་ཀྱོང་། གཟུགས་རིང་པོ་ཡོད། ལ་དྲགས་སྒྲིངས་སུ་མི་རིགས་འདི་གསུམ་སྟོན་ནས་ད་
བར་ཏུ་ཅང་མང་འབྲེལ་ཆེ་ཞིང་། གཅིག་ཕན་གཅིག་རོགས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད།

མི་རིགས་འདི་གསུམ་སྟོན་ནས་འཕེལ་ཡོད་ཀྱང་ཆོས་ནི་སྤྱིས་སུ་དར། དེ་ཡང་ལ་
དྲགས་སྒྲིངས་སུ་ནང་པའི་ཆོས། ཨིས་ལུམ་གྱི་ཆོས་དང་ཡེ་ཤུའི་ཆོས་བཅས་དར་རྒྱས་སུ་ཡོད།
དེ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ནང་པ་ཤུགས་ཆེ། དེའི་རྗེས་ཨིས་ལུམ་གྱི་ཆོས་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཆོས་
ལ་བསྟེན་མཁན་ཡིན།

དེ་ལ་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་པའི་ཆོས་ནི་སྤྱི་
མོའི་སྟོན་འཕགས་པ་ཀུན་དགའ་བོའི་སྟོབས་མ་དག་བཅོམ་པ་ནི་མ་གུང་པ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ཕྱེབས།
དེ་དུས་མཆོའི་ནང་དུ་གནས་པའི་ལྷ་མ་གཏོགས་མའི་འགྲོ་བ་ཡང་དེར་མེད་པར་མངོན། ཁོང་
གིས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་ལྷ་གདུག་པ་ཅན་ནམས་བདུལ། བམ་པུར་དུ་གྱུར་ཀུམ་གྱི་ཞིང་བཏབ།
མའི་འགྲོ་བ་སྤེལ། སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་པ་བཙུགས། དེ་དུས་ཁོང་རྗེ་འཕུལ་གྱི་སྟོན་ནས་ལ་
དྲགས་སུ་འང་ཕྱེབས། གཡུང་དྲུང་གི་མཆོ་རལ། ཟླའི་འབྲིས་སུ་ཡོད་པའི་དཔེ་བྱ་བར་དུ་
ཕྱེབས་ཏེ་ས་གནི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མངོན།

བརྒྱ་ཕྱག་དང་པོའི་ནང་དུ་ཀམྱེ་ར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཀའི་སྟོན་ཕྱོངས་འདིར་ནང་པའི་དགོན་
པ་དང་མཆོད་རྟེན་མང་དུ་བཞེངས་དགོ་འདུན་གྱི་སྤེལ་བཙུགས་པར་མངོན། དེ་དུས་ཁོང་གིས་
དབུས་ཨེ་ཤེ་ཡའི་ནང་དུ་ནང་པའི་ཆོས་སྤེལ་བྱེད་དགོ་སྟོང་མང་པོ་བརྗོདས། ཟངས་དཀར་དུ་
མཆོད་རྟེན་ཞིག་ཀྱང་བཞེངས། དེ་ནི་ད་ལྟོ་རྒྱུ་ཀའི་མཆོད་རྟེན་ལྷ་བཞིན་མངལ་རྒྱ་ཡོད།

དེ་དུས་ལ་དྲགས་སུ་ནང་ཆོས་དར་བའི་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན། བརྒྱ་ཕྱག་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འི་
ནང་དུ་ཀམྱེ་ར་དུ་གྲྭ་རྒྱ་ཅ་ཡི་བཟོ་དར་བྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་ལ་དྲགས་སྤྲད་
ཀྱི་ཉིམ་འབབ། སངས་སྐྱའི་དཀར་ཅེ་དང་། དངུལ་འབྲེགས་སོགས་སུ་དོ་དང་བྲག་ལ་རྒྱལ་བ་
བྱམས་པའི་སྐུ་བརྙན་སོགས་བཞོས་ཡོད་པ་ཀྱན་ནི་ད་ལྟ་འང་མངལ་རྒྱ་ཡོད།

སྤྱིར་དགོན་པ་ཞེས་པ་ནི་དབེན་པའི་གནས་ལ་གོ། དེས་ན་གྲོང་ལས་རྒྱང་ཕྱག་གཅིག་
ཙམ་གྱི་ཐག་རིང་དུ་བཏབ་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་བཞུགས་སའི་གནས་ཤིག་ལ་དགོན་པ་ཟེར།
གཉུག་མར་གནས་པའི་དགེ་འདུན་མེད་ཅིང་སྐུ་གསུང་བྲུགས་རྟེན་སོགས་བཞུགས་ཡོད་པའི་
གནས་ལ་ལྷ་ཁང་ཟེར། དགོན་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ལྷ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལྷ་ཁང་གཅིག་གི་
ནང་དུ་དགོན་པ་མི་ཡོང་། དེས་ན་བོད་དང་ལ་དྲགས་སོགས་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་ལྗོངས་སུ་དགོན་པ་
དང་ལྷ་ཁང་ཏ་ཅང་མང་པོ་དང་ངོ་མཆར་བ་མང་དུ་མཆིས།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་བཙུག་ལྷན་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་ཁྲིམ་བདག་མགོན་མེད་
ཟས་སྤྱན་གྱིས་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཆ་ལ་དུ་བཙུག་ལྷན་འདས་འཁོར་དང་བཅས་པ་བཞུགས་ཆེད་
དགོན་པ་བཏབ། དེ་ནི་འཛིན་རྟེན་དུ་ནང་པའི་དགོན་པ་དང་པོ་ཡིན། དེ་ནས་བརྒྱ་ཕྱག་དགུ་པའི་
ནང་དུ་གངས་ཅན་བོད་དུ་ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤྱོད་ལྷུ་བཙན་གྱིས་སྤྱན་བདག་མང་ད་ནས་ཨོ་རྒྱན་
ཀྱི་སྒྲོབ་དཔོན་པལ་འབྱུང་གནས་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཆོ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས་ཨོ་ཏྭ་པུ་
རིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་དཔེ་མང་ད་ནས་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་
ཁང་ ༡༠༧ ཁོར་བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེ་ཐོག་མར་བཙུགས། དེ་ནི་བོད་དུ་དགེ་འདུན་གྱི་
སྤེ་བཞུགས་པའི་དགོན་པ་ཐོག་མ་རང་ཡིན།

ལ་དྲགས་ལྗོངས་འདིར་བརྒྱ་ཕྱག་བཙུག་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་ཁྲི་
ཅེའི་ཉར་མ་དང་། གྲུ་གེ་མཐོ་ལྗོངས་སོགས་སུ་དགོན་པ་བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེ་བཙུགས་པར་
མང་ད། ༡༡༡༠ ནང་ལྷ་ཆེན་རྒྱལ་པོས་ལྷུ་འབྲེལ་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་དུ་དགོན་པ་ཞིག་བཏབ་

ནས་བཀའ་གདམས་པའི་འདུས་སྡེ་བཙུགས་པར་མངོད།

བརྒྱ་ཕྱག་བཙུག་གསུམ་གྱི་བར་དུ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་བརྟེན་གནས་ཆེན་པོ་ཞིག་
ཡོད་པ་ཡིན། དེར་བཞུགས་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་དང་། ཟངས་དཀར་འཕགས་པ་ཤེས་རབ་
སོགས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ཤེབས་ཏེ་ནང་ཆོས་སོགས་ལ་སློབ་སྦྱོང་མངོད། བརྒྱ་ཕྱག་བཙུག་གསུམ་གྱི་
སྒྲིབ་ལ་ཀུན་ཀྱི་ར་དུ་ནང་ཆོས་དགོན་པ་དང་བཅས་པ་བསྐྱབས་ནས་ཨིས་ལྷུ་མ་གྱི་ཆོས་དར་བས་ལ་
དྲགས་དང་། ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆད། དེ་དུས་གངས་ཅན་པོད་དུ་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་བརྟེན་པ་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་སྒྲིབ་ཡིན་པས། ལ་དྲགས་པས་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་པོད་ལ་བཞག
བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་པ་ནས་བཙུ་བཞི་བར་དུ་པོད་ལ་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། རྩུང་རྩུང་མང་པོ་
ཞིག་དར་རྒྱས་བྱུང་། དེ་ལ་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་ནི། རྩིང་མ། བཀའ་བརྒྱད། ས་སྦྱ་དང་།
དགེ་ལུགས་བཅས་ཡིན། ཆོས་བརྒྱད་དེ་བཞི་རིམ་བཞིན་ལ་དྲགས་སུ་འང་དར་རྒྱས་བྱུང་བ་ཡིན།
རྩིང་མའི་ཆོས་བརྒྱད།

རྩིང་མའི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་སློབ་གཏོད་པ་པོ་ནི། ཨོ་ཀྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྩ་འབྲུང་
གནས་ཡིན། ཁོང་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་ལ་དྲགས་ཟངས་དཀར། ཐོ་དཀར་རྫོང་དང་།
བྲག་ཐོག་སོགས་སུ་ཤེབས་ཏེ་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མངོད། ཐོ་དཀར་རྫོང་དང་བྲག་ཐོག་ཏུ་
གྱུ་རུའི་སྦྱབ་སྤྲུལ་ཡོད། ལ་དྲགས་སུ་རྩིང་མའི་ཆོས་བརྒྱད་ནི་ ༡༤༩༠ ལོར་གྲུབ་ཐོབ་པརྩ་འཕྲིན་ལས་
ཀྱི་གསེར་བྱི་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོད་དུ་ཆགས་ཡོད་པའི་བྲག་ཐོག་ཅན་གྱི་ཕུག་པའི་འབྲམ་དུ་དགོན་པ་
བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས་པར་མངོད། ཕྱིས་སློན་ཆེན་ཀུན་དགའ་ཕུན་ཆོགས་ཀྱིས་ཆེས་ཆེར་
དར་རྒྱས་མངོད། ༡༧༩༠ ལོར་ལྷ་སྐབས་མགོན་ཆུལ་བ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུའི་ཇི་ལྷར་བཀའ་ཤེབས་པ་ལྷར་
དེར་ཡོད་པའི་རྒྱམའི་ཐང་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་ལྷ་ཁང་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བཞེངས་ནས་གྱུ་རུ་སྒྲིབ་
སྤྲུལ་གཞོན་དང་། པརྩ་ཆུལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་འཛིམ་སྦྱ་ཕྱུཌ་ ༡༩ ཅན་པ་གཉིས་བརྟན་དགའི་ཁ་གཞོན་
དུ་བཞེངས་ཡོད། བྲག་ཐོག་དགོན་དུ་སྦྱུ་གསུང་བྲགས་ཏེན་བྱིན་ཅན་དུ་མ་མངལ་རྒྱ་ཡོད། །

བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད།

བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ནི་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་
༡༠༡༣ ལོར་ཡབ་མར་པ་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་དང་ཡུམ་རྒྱ་མོ་བ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་འབྱུངས་
པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སློལ་གཏོད་པར་མཛད་ལ། དེའི་ཕུགས་སྲས་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་སོགས་གྲུབ་
པའི་གོ་འཕང་མཐོན་པོར་གཤེགས་པའི་སྦྱེས་ཆེན་ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལྟར་ཐེབས་པ་ལས་
རིམ་བཞིན་གྲེས་ནས་བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བཞི། འབའ་རོམ་བཀའ་བརྒྱུད། ཆལ་པ་བཀའ་བརྒྱུད།
ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད། སྐག་གྲུ་བཀའ་བརྒྱུད་བཅས་དང་། རྩུང་བརྒྱུད། འབྲི་གྲུང་། མྱིང་རས།
སྐག་ལུང་། ཁྲི་ཕུ། སྐར་ཆང་། ཡེལ་པ། གཡའ་གཟང་དང་། རྒྱག་གསེབ་བཀའ་བརྒྱུད་
བཅས་བྱུང་། དེ་ལྟ་བུའི་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་བཟང་པོ་ནི། ལ་དྲགས་ལྗོངས་སུ་ ༡༡༥༠
ཙམ་ནང་གྲུབ་ཆེན་ན་རོ་པ། ལ་དྲགས་བཟངས་དཀར་ཀྱི་རྫོང་ཁུལ་ཕུག་པར་སྐྱབ་པ་མཛད་ཀྱིན་
བཞུགས་ཡོད་དུས། མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་ཀྱང་དེར་ཐེབས་ཏེ། བཟངས་དཀར་དུ་དགོན་པ་ཞིག་
བཏབ། དེའི་མཆོན་ལ་ད་ལྟའང་སྟོང་སྡེ་མར་པ་མྱིང་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་དེ་ཡིན། དེ་དུས་
བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དབུ་བརྟེས་ཀྱང་དར་བྱས་ཆེར་མ་སོང་། ༡༣༣༥ ཙམ་ནང་ལ་
དྲགས་རྒྱལ་པོ་བཀྲ་ཤིས་མགོན་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་ཁོད་ཆང་པ་མགོན་པོ་དོ་རྗེ་ལ་དྲགས་སུ་ཐེབས།
དེ་མི་རུ་སྐྱབ་སྡེ་ཞིག་བཙུགས། མ་ཆད་ད་ལྟའི་དེ་མི་དགོན་གྱི་ཕུ་རུ་ཡོད་པའི་ཕུག་པའི་ནང་
དུ་སྐྱབ་པ་མཛད་ཀྱིན་ལོ་མང་བཞུགས། དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ཕུག་པ་དེ་ལ་ཁོད་ཆང་བེར་བའི་མིང་
ཐོགས་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བོད་དུ་དར་བྱས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་
ནམས་ལ་དྲགས་སུ་དར་བྱས་བྱུང་།

བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཆོས་རྒྱལ་སེལ་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྦྱིན་བདག་མཛད་ནས་གྲ་
མ་སྐྱག་ཆང་ངག་དབང་རྒྱ་མཆོས་ ༡༦༩༠ ལོར་དེ་མི་རུ་དགོན་པ་ཞིག་བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་
སྡེ་བཙུགས་པར་མཛད། དེ་བཞིན་ཁོང་གིས་ཨོ་ལའི་དགོན་པ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་གི་དགོན་པ་དང་།

ཐེག་མཆོག་དགོན་པ་སོགས་ཕྱག་བཏབ་ནས་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ལེགས་པར་
དར་བར་མངའ་། ཉེ་མི་དགོན་པར་ཡན་ལག་དགོན་ཆུང་དང་ལྷ་ཁང་སོགས་བསྐྱོམས་ ༥༩
ཁྲིང་གསེབ་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཡོད།

དེ་བཞིན་སྐྱག་སྒྲ་དགོན་ནི་རྩེ་གདན་ནི་ཆོས་རྩེ་སྐྱག་སྒྲ་འཛིན་གྱིས་ ༡༦༡༩ ཙམ་ནང་
ཕྱག་བཏབ་བར་མངའ་། འདི་ནི་ལྷོ་འབྲུག་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་འཛིན་མཁན་ཡིན།

སྐུང་སྐྱོན་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་རྫོང་ནི་ཆོས་རྒྱལ་བཀྲ་ཤིས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྦྱིན་བདག་མངའ་
ནས་སྐྱ་མཆོས་རྩེ་ལྷན་མ་ཀུན་དགའ་གྲགས་པས་ ༡༥༡༥ ལོར་ཕྱག་བཏབ། དེ་བཞིན་དུ་
གཡུང་དྭང་དགོན་པ། ཤང་དགོན་པ་དང་། ཤར་ཆུ་ཁུལ་དགོན་པ་སོགས་ཀྱང་དེ་དུས་བཏབ།
དགོན་པ་འདི་རྣམས་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་ཆུང་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཆོན་འབྲི་གྲང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་
བརྒྱུད་འཛིན་མཁན་ཡིན། ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ནི་ ༡༧༦༧ ལོར་ཡུལ་དབང་
ཀམ་པ་སྐྱུ་སྤྱང་བརྒྱ་དྲུག་པ་རང་བྱུང་རིག་པའི་རྩོམ་མཆོག་ལ་དྲགས་སྤྱོད་ས་སུ་ཆིབས་བསྐྱུར་
བསྐྱུངས་སྐབས་ས་གཞི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་། དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ལ་དྲགས་སྤྱོད་ས་འདིར་
ཀམ་ཀམ་ཆང་གི་ཆོས་སྡེ་ཞིག་བརྒྱབ་དགོས་པའི་བཀའ་ཡསྐབས་རྩེ་འཆི་མེད་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་
ལ་རྩེ་ལྷར་ཐེབས་པ་ལྷར་ཁོང་གིས་ཀམ་སྐྱབ་བརྒྱུད་ཆོས་སྤྱིང་ཞེས་པའི་དགོན་པ་ ༡༧༧༩
གསར་དུ་བརྒྱབས། ད་ལྟ་ནི་ཏ་ཅང་དར་བྱས་ཆེན་པོའི་ངང་ཡོད། འདི་ནི་ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་
ཀྱི་ཆོས་སྡེ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ལ་དྲགས་མ་དེ་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་འང་ཀམ་བྱབ་བསྐྱོན་ཆོས་
འཁོར་སྤྱིང་ཞེས་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་འདིའི་དགོན་པ་ཞིག་ཀྱང་ཕྱག་བཏབ་ཡོད།

ས་སྐྱུ་པའི་ཆོས་བརྒྱུད།

དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱུ་པ་ཞེས་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་འདི་ནི། འཁོན་དགོན་མཆོག་རྒྱལ་པོས་ ༡༠༣༩
ལོར་བོད་གཙང་དུ་ས་དཀར་ལོགས་ཀྱི་རོས་སུ་དགོན་པ་ཞིག་ཕྱག་བཏབ་ནས་གསང་སྐྱགས་གསར་
མ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཉམས་བཞེས་མངའ་པ་དང་། དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བརྒྱུགས་པས་གནས་

མིང་ཆོས་དང་གང་ཟག་ལ་ཐོགས་ནས་ས་སྐྱ་པ་ཞེས་མཆན་ཆགས་པ་ཡིན། ས་སྐྱ་རུ་ཆེ་བཅུན་གོང་
 མ་ལུས་གཙོས་པའི་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པ་བཞེས་པའི་སྐྱེས་ཆེན་གནམ་གྱི་སྐར་ཆོགས་ལྟར་བྱོན།
 བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་གསུམ་པའི་དཀྱིལ་ཙམ་དུ་ལ་དྲགས་ལྡོངས་སུ་ས་སྐྱའི་ཆོས་བརྒྱད་དར་བའི་འགོ་
 རྒྱུགས་ཡོད་ཀྱང་བྱབ་སྤེལ་ཆེ་བ་ནི། བརྒྱ་ཕྱག་བཙེ་ལུ་པའི་ནང་དུ་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་
 འབྲུམ་སྡེའི་སྐྱ་དུས་སུ་ཐ་མ་དུང་པ་དོ་ཆེ་དཔལ་བཟང་གིས་མང་སྟོ་ཞེས་པའི་གོང་གསེབ་ཀྱི་
 རིའི་མགོར་ ༡༤༡༧ ཙམ་ནང་བྱབ་བསྟན་གསེང་ཆོས་འཁོར་ཞེས་པའི་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ་
 ཉན་བྱང་། ལ་དྲགས་ལྡོངས་སུ་དཔལ་ལྷན་ས་སྐྱའི་ཆོས་བརྒྱད་འཛིན་པའི་དགོན་པ་འདི་དང་
 སྐྱིད་མང་དགོན་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། །
 དགེ་ལུགས་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱད།

དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་འདི་ནི། ཆེ་ཐ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ ༡༤༡༩
 ལོར་འབྲོག་རི་བོ་དགའ་ལྷན་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་དུ་ཕྱག་བཏབ། བསྐྱབ་གསུམ་ངར་སྤྱིག་
 འཆང་བའི་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཅུ་གསུམ། གནས་མིང་ཆོས་དང་གང་ཟག་ལ་ཐོགས་ནས་ཆེའི་
 བསྟན་པ་དང་། དེ་འཛིན་གྱི་འདུས་སྡེ་ལ་དགའ་ལྷན་པའམ་དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་མཆན་ཆགས།
 དགའ་ལྷན་བྱར་ཆགས་ནས་དགའ་ལུགས། དེ་བྱར་ཆགས་ནས་དགེ་ལུགས་སུ་གྱུར། ད་ལྟ་ཆོས་
 བརྒྱད་འདི་ལ་དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་བཞེད། ཆོས་བརྒྱད་འདི་ཉིད་གངས་ཅན་བོད་དུ་བརྒྱ་ཕྱག་
 བཙེ་ལུ་པའི་ནང་དུ་ཆེས་ཆེར་དར། དེ་དུས་ལ་དྲགས་ལྡོངས་སུ་འང་ཆེའི་དངོས་སྟོབ་སྟོད་བྱང་
 སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོས་ཐོག་མར་ལྷག་མོ་ཞེས་པའི་གོང་གསེབ་ཏུ་ ༡༤༡༧ ཙམ་ནང་ལྟ་ཁང་
 སེར་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཕྱག་བཏབ། དེ་ནས་ཁོང་གི་སྟོབ་མ་དཔོན་དཔལ་ལྷན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ ༡༤༣༠
 ཙམ་ནང་ཁྲི་ཅེ་དགོན་རྒྱལ་ཁྲིམས་ནམ་དག་སྤྱིང་དང་། ཐ་མ་ལྟ་དབང་སྟོ་གོས་ཀྱིས་ ༡༤༣༩
 ཙམ་ནང་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་སྡེ་ཡིས་སྐྱིན་བདག་མང་ནས་དཔེ་བྱབ་དགོན་དགའ་ལྷན་དར་
 རྒྱས་སྤྱིང་དང་། ཐ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ ༡༤༤༩ ཙམ་ནང་ལྷ་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པའི་བཀའ་གདམས་

པའི་དགོན་པར་ཉམས་གསོ་མང་ནས་དགེ་ལུགས་སུ་བསྐྱར་ནས་དགའ་ལྡན་དར་བྱས་སྤྱིང་ཞེས་
 མཆོན་བཏགས་པར་མང་ད། དེ་བཞིན་དུ་སྟོད་བྱང་སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་པོས་ལྷུ་མ་ར་རུ་བདེ་
 སྤྱིད་དགོན་དང་། ཟངས་དཀར་དུ་དཀར་གྱི། རྒྱག་དལ། སྟོང་སྡེ་སོགས་ཀྱི་དགོན་པ་ཀུན་ལ་
 ཉམས་གསོ་མང་ནས་དགེ་ལུགས་སུ་བསྐྱར། གཞི་གསུམ་གྱི་སྟོལ་བཙུགས་པར་མང་ད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༥༩༡ ལོར་རྗེ་བླ་མ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཉི་མས་རི་རྫོང་དགོན་བཤད་སྤྱབ་སྤྱིང་དང་།
 ལྷུ་མ་རར་ ༡༥༩༣ ལོར་བསམ་གཏན་སྤྱིང་ཞེས་པའི་དགོན་པ་དེ་གཉིས་རྒྱག་བཏབ་པར་མང་ད།
 དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས་ནས་འངམ་མགོན་བླ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་མ་མེད་པ་
 དེ་ཉིད་རྫོངས་འདིར་ཆེས་ཆེར་དར་ཞིང་བྱས་པར་མང་ད་དོ། །

མདོར་ན་ལ་དྲགས་རྫོངས་འདིར་ས་དགེ་བཀའ་རྩིང་གི་ཆོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞིའི་ཆོས་
 བརྒྱད་དགོན་སྡེ་དང་བཅས་པ་སྤར་ནས་ད་བར་ཉམས་པ་སོར་ཚུད་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ངང་
 དུ་གནས་བཞིན་ཡོད་དོ། །

སྟོང་ཆོན།

ཁག ༡

ཆོག་གནད་གལ་ཆེ་བ།



ས་འཛིན།	==	རི།
དལ་འགྲོ།	==	ཐུ།
བྱའི་མི།	==	བྱ་ལོག་གི་མི་དང་འགྲུལ་པ་སོགས།
ཀའི་སྐ།	==	ཀ་སྤར་དུ་བརྒྱ་ཐག་དང་པོའི་ནང་དུ་བྱང་བའི་ནང་པའི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་
སྤྱ་བརྒྱན།	==	སྤྱ་འབྲ། འབྲ་སྤྱ།
གཏུག་མར་གནས་པ།	==	དུས་རྒྱུན་བཞུགས་མཁན། ཏག་ཏུ་གནས་པ།

འདུས་སྡེ། = དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ།

བཀའ་གདམས། = རྩོམ་རྩེ་དབུ་ལ་ལྷན་ཨ་ཏི་ཤ་ཡིས་སློབ་གཏོད་པར་མཛད་པའི་མདོ་སྡུག་སྤྱད་འབྲེལ་གྱི་གདམས་པ་དང་། དེ་འཛིན་གྱི་གང་ཟག་ལ་བཀའ་གདམས་པ་ཞེས་བརྗོད།



སློབ་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བླེས།



- ༡) ལ་དྲགས་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད།
- ༢) ལ་དྲགས་སུ་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གང་གང་ཡོད་དམ།
- ༣) ཀལླུང་དུ་ནང་པའི་ཆོས་ཐོག་མ་སུས་རི་ལྟར་སྤྱེལ།
- ༤) ལ་དྲགས་སུ་ས་སྐྱ་བ་དང་དགེ་ལུགས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་གཉིས་དར་རྒྱས་རི་ལྟར་བྱུང་།
- ༥) ལ་དྲགས་ལ་བཀའ་བརྒྱད་གྱི་དགོན་པ་གང་གང་ན་ཡོད།
- ༦) བཀའ་བརྒྱད་པ་དང་རྩྱུང་མའི་ཆོས་བརྒྱད་གཉིས་ལ་དྲགས་སུ་སུས་རི་ལྟར་སྤྱེལ།



འོག་གི་ཆོག་ཀྱན་གདམས་ནས་སྟོང་བ་ཀྱན་སྟོངས།

གང་ཟག དགེ་ལུགས། ལ་དྲགས། དགའ་ལྷན། དར། རྒྱས། རིང་ལུགས།
སྟོངས། བཀའ་བརྒྱད། དར་རྒྱས།

- ༡༽ དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས་པས་གནས་མིང་ཆོས་དང་.....ལ་ཐོགས།
- ༢༽ དེ་འཛིན་གྱི་འདུས་སྡེ་ལ་.....བའམ་.....བ་ཞེས་མཚན་ཆགས།
- ༣༽ ཆོང་ཁ་བ་ཆེན་པོའི་.....དྲི་མ་མེད་པ་དེ་ཉིད་.....འདྲིར་ཆར་ཆར་.....ཞིང་.....པར་མཛད་དོ།
- ༤༽ དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བོད་དུ་.....ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་.....གྱི་ཆོས་བརྒྱད་ནམས་.....སུ་དར་རྒྱས་བྱུང་།

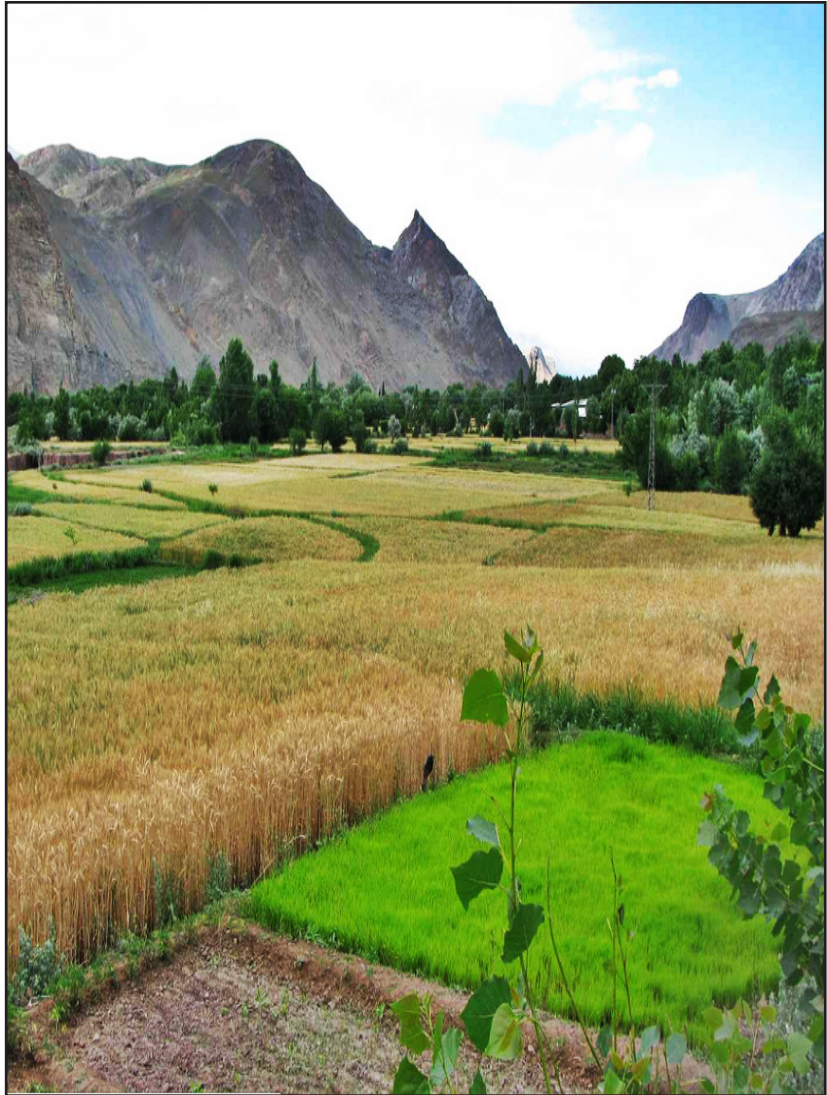
རི།	⋮	ས་འཛིན། མི་གཡོ་བ། འགོ་མེད། གྱེན་དུ་འཕྱར་བ། ལུ་སྟོབ།
གངས་རི།	⋮	ས་འཛིན་དཀར་པོ། ཁ་བའི་རྩལ་བཅེགས།
རྩོ་བ།	⋮	སྤེད་ཁྱེད། གོར་མོ། རུ་བོ། གཏུན།
རི་རབ།	⋮	ལྷན་པོ། རིན་ཆེན་བཅེགས་པ། རིའི་མཆོག།
ལམ།	⋮	བགོད་བྲ། འཇུག་བྲ། སྟོལ། བལྱལ་ལམ།



ཞིང་ལས།

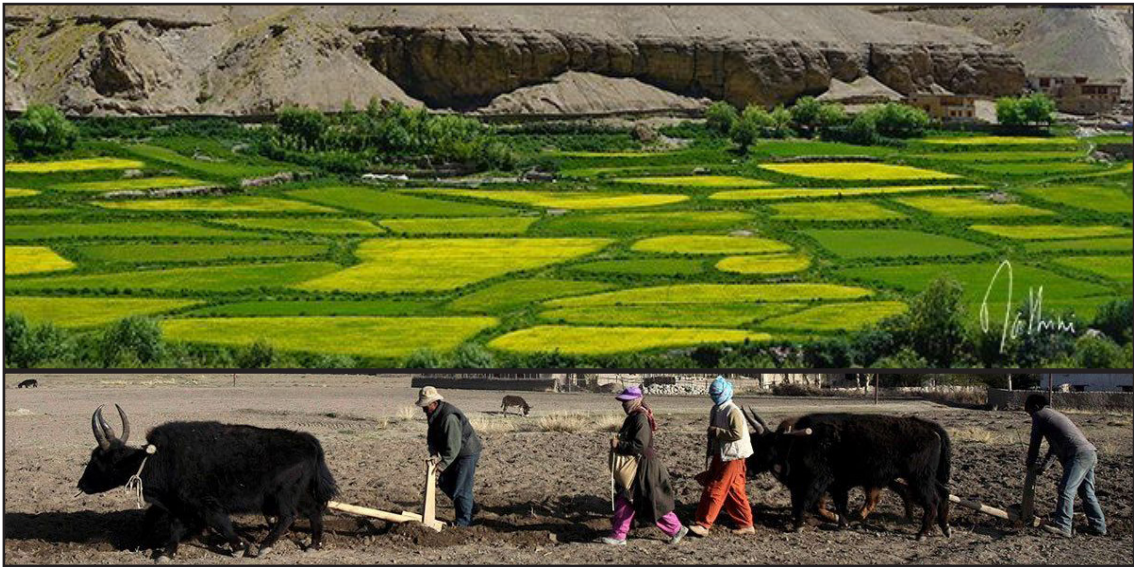
གངས་དང་རི་བོས་བསྐོར་བའི་ལ་དྭགས་འདི་ནི། འཛམ་གླིང་ནང་ས་མཐོ་ཤོས་

ཡིན་པས་གང་མོ་དུས་
མང་ཆེ་བར་ལུས་པའི་
གནས་ཤིག་ཡིན།
ས་གནི་རྒྱ་ཁྲིན་མིལ་
ཁ་གང་མ་ ༡༩༩༩ལ
ཅམ་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་
བ་ནི་ག་རི་དང་ཐང་
སྐམ་ཡིན་པས་འབད་
བགྱིད་མེད་པར་ལུས་
པ་ཡིན། ལ་དྭགས་
ཀྱི་ཡུལ་གཤམ་སྟོད་
གཞུང་གསུམ་དང་
ལྷུ་མ་ར། ཟངས་
དཀར་བོད་རིགས།
འབྲོག་ཡུལ་ཆང་མར་



གནས་པའི་མི་རྒྱུས་ས་ཞིང་འབད་བགྱིད་པ་ཡིན། གཤམ་ཕྱོགས་སུ་འབྲུག་ནས་ཆོད་མ་དང་
ཤིང་རྟོག་སོགས་འབད་དེ་འཛོ་བ་སྦྱེལ། བྱང་ཐང་ཕྱོགས་སུ་ཅུང་ཤས་ཤིག་ར་ལུག་དང་གཡག་
འབྲེ་སོགས་སྤལ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་འཛོ་བ་སྦྱེལ་མཁན་ཡང་ཡོད།

གངས་ལྗོངས་ལ་དྲགས་འདིར་སྤར་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་མི་རྒྱུས་ས་སོ་ནམ་ཁོ་ན་ལ་
བརྟེན་ཏེ་འཛོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་གྲང་ཡུལ་ཡིན་པས་སྟོན་ཐོག་ཐངས་གཅིག་མ་གཏོགས་སྟོན་མི་ཐུབ།
དེ་ཡང་མཐོ་ས་དང་ཕུ་ཀླན་དུ་ནས། ཡང་མ་མ་གཏོགས་གྲོ་མི་སྟོན། ས་ཆ་དེ་དག་ཏུ་ཤིང་ཏོག་དང་
ཆོད་མ་ཡང་མི་སྟོན།



སྤར་ལ་དྲགས་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཀླན་གཞན་ཡུལ་སུ་ལའང་རེ་མ་དགོས་པར་འཛོ་བ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པ་
ཡོད། སོ་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མཛོ། བ་ལང། རྟ་བོང་དང་ར་ལུག་སོགས་ཀྱང་སྤལ་སྦྱོང་བྱེད།
སྟོ་ལྗང་ལག་ཚུགས་སོགས་ཀྱང་བཙུགས། དེ་བཞིན་ཟས་གོས་གནས་མལ་ཆང་མ་ཐོན་ཐུབ་
པ་དང་ལྷང་ཐུབ་པ་ཡོད། ལོ་སུམ་རུ་ཙམ་གྱི་སྟོན་ལ། ལ་དྲགས་ཀྱི་ཞིང་འབད་པའི་ནང་
ཀླན་ལག་ལས་ཀྱི་བཟོ་བྲལ་ལྟ་བུ་ཡོད། བུ་མོ་ཀླན་གྱིས་བལ་ལས་དང་བུ་ཆ་ཀླན་གྱིས་སྦྱུད་
ལས་དང་ལྷམ་གོས་ཀླན་བཟོ་སྦྱར་བྱེད། བ་ལང་མཛོ་མོ་ཀླན་གྱི་འོ་མ་ལས་མར། ཐུར་བ།
ད་ར་སོགས་བཞོན་ཆུའི་ལོངས་སྦྱོད་སྟེ་ལ། ཁང་པ་སོགས་ཅིག་ཕྱིར་དང་བུད་ཤིང་ལ་ལྗང་སྟོང་
ཀླན་ནས་ཤིང་ཆ་གང་དགོས་ཐོབ་ཐུབ། དེ་དག་རང་ལ་ལྷང་ནས་གཞན་ཀླན་ལའང་འཛོང་ཐུབ།
རྒྱ་ཆོར་དཔལ་འབྱོར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དགོས་མཁོ་ཀླན་སྟོང་ཐུབ། དེ་ཡང་རང་ལུགས་

གྱིས་འབད་པའི་བས་གོས་ཀྱན་ནི་ཡུལ་བབས་དང་བསྐྱན་ནས་ལུས་ལ་ཕན་པའི་རོ་བཅུད་དང་
 ལྷན་པ་ཡོད། ལ་དྲགས་པའི་སྒྲོན་ལུགས་ཀྱི་བས་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱེ་ནམ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། རམ་སྤྱེ།
 བག་སྤྱེ་དང་གཡོས་སྤྱེ་སུམ་མོ། རམ་སྤྱེ་འམ་རྩམ་པ་ནི་སྒྲོ་བས་བས་བཅུད་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།
 བ་བདེ་བའི་བས་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་བག་སྤྱེ་ལའང་ཏ་གི་སྒྲ་ཆོགས་དང་སྐྱུ་དང་བྱག་པ་སོགས་
 བས་སྒྲོ་བས་ཅན་དང་། གཡོས་སྤྱེ་ལ་པ་བ་གཡོས་ཏེ་ཞིང་འབད་པ་ཡོངས་ཀྱིས་བ་སྒྲོ་ལ་ཡོད།
 དེ་ཡང་བ་བདེ་བའི་བས་ཞིག་ཡིན། བས་དེ་དག་ལ་ཡོངས་སྤྱད་པས་སོ་ནམ་པ་ཀྱན་གཟུགས་པོ་
 མཁའ་པོ་དང་སྒྲོ་བས་ཅན་ནད་མེད་ཆེ་རིང་ཅན་འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་གོས་སྒྲུམ་
 སོགས་ཆས་ཀྱན་ཡང་དྲོ་འཇམ་ལུས་ལ་ཕན་པོ་ཡིན།

རྒྱུ་རྒྱལ་དུས་སུ་སོ་ནམ་པ་ཀྱན་གྱི་ས་ཞིང་འབད་བཀྱིད་ཀྱི་བྲིམས་ཆོར་ཀྱན་རྒྱས་
 པ་བཟོས་འདུག དུས་དེ་ཙམ་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་མ་མཁར་ལྟ་བུ་ཤེལ་ཡིན་པས་ སོ་
 ནམ་པའི་དྲགས་རྟེན་འབྲེལ་ཤེལ་དུ་བྱེད་སྒྲོ་ལ་འདུག དེ་ཡང་བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཆེས་ ༡༧
 དང་ནམ་གང་གཉིས་འབྲུ་པོའི་དུས་སྒྲོན་རྒྱས་པ་ཅི་ཞིང་། དུས་སྒྲོན་དེར་ས་སོ་ནམ་འབད་
 པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཆ་ཆར་དང་ས་ག་བྱེད་པ་ཡིན། དེའི་རྗེས་སུ་གཤམ་སྒྲོད་ཡུལ་གྱུ་སོ་སོར་
 གཟའ་སྐར་གྱི་འཕྲོད་སྒྲོར་བཟང་པོ་ལ་བཞུགས་ཏེ་སོ་ནམ་པའི་ལས་ལ་འདུག་པའི་ས་ག་བྱེད།
 དེ་མཉམ་དུ་ཡུལ་སོ་སོར་ཁུ་དཔོན་དང་ལོ་ར་པ་ནམས་བསྐྱོ་སྒྲོ་ལ་ཡོད། ཁུ་དཔོན་གྱིས་ཞིང་
 ལ་ཁུ་ཀྱན་སྒྲོམས་པོར་བྱས་ནས་གཏོང་བ་དང་། ལོ་ར་པས་ཞིང་ལ་ས་བོན་བཏབ་ཆར་པ་ནས་
 བཟུང་རང་གཞན་སུ་ལའང་སྤྱད་ས་ལ་དུད་འགོ་སྤྱད་མ་བཅུག་པར་སྤྱད་སྒྲོབ་བྱེད་པ་ཡིན།
 དེ་ནས་བོད་ཟླ་ ༧ པའི་ཆེས་ ༡༠ དང་ ༡༡ ཉིན་ཤེལ་དུ་སྐབ་ལྟ་རྒྱས་པ་ཅི་སྒྲོ་ལ་དང་། དེ་
 རྗེས་ཡུལ་ཁག་སོ་སོར་རང་རང་གི་སྒྲོ་ལ་ལྟར་སྐབ་ལྟ་དང་། རྒྱ་མེ་ཏོག་ལྟར་མོ་སོགས་སོ་ནམ་
 པའི་ལོ་སྒྲོན་རྒྱས་པ་བྱེད། དེ་སྐབས་སུ་ལྟ་ཁང་དང་མཆོད་ཁང་ཀྱན་དུ་སྐབ་ཀྱི་མཆོད་པ་འབུལ།
 ནང་གི་ཀ་བ་ཀྱན་ལ་སྐབ་ཀྱིས་བརྒྱན། སྐབ་ལྟའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྗེས་སུ་བར་བཙས་གཏོང་། དེ་

ཡང་གཟུང་སྐར་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟུན་ནས་འགོ་འདྲུགས་བྱེད་སློལ་ཡོད། དེ་ནས་ལོ་ ༡༩༥༩
 ནས་ལ་དྲུགས་ཀྱི་ས་སོ་ནམ་འབད་སྤངས་ནང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སླེབས། གཞུང་གིས་
 འབྲས་དང་བག་སྤྱེ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཐང་ནས་དྲངས། མི་མང་ལ་ཟས་སོགས་རིན་ཁེ་མོར་
 བཏང་། རང་འབད་ཀྱི་གོ་ནས་ཀྱན་ལ་སྤྲང་ཆུང་ཤོར། དེ་ནས་འབྲུ་ནས་འབད་པ་ལ་སྦྱོན་སླེབས།
 དམག་མི་སྡེ་ཆོད་མའི་རིགས་སོན་ཆེ་བ་ཉོས་པས་ཆང་མས་ཆོད་མ་འབད་པར་ཤུགས་བརྒྱབས།
 དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་ཆོད་མའི་རིགས་སྤར་མ་འབད་པ་མང་པོ་ཞིག་འབད་པའི་སློལ་དར། སོ་ནམ་
 གྱི་ཞིབ་དཔྱད་ཁང་སོགས་སྤྱེས། དེ་དག་བརྒྱད་དེ་སོ་ནམ་པ་ཀྱན་ལ་ཆོད་མ་སྤྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ས་
 བོན་དང་རྩ་སློས་དང་ལུད་བཅོས་མ་སྤྲེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་དང་ཐོབ། དེ་ཐོབ་ནས་སྤར་
 ལུགས་ཀྱི་སོ་ནམ་འབད་སློལ་ལ་སྦྱོན་ཤོར། ལས་སྤྱོད་ལ་བརྟུན་ཏེ་ཐུགས་ལུད་ར་ལུད་བ་
 ལུད་ཀྱན་ལ་མ་འབད་པར་ལུད་བཅོས་མ་བཀོལ། དེ་ནས་དུད་འགོ་འཛོ་སྦྱོང་མ་བྱས། བལ་
 དང་རལ་སོགས་མེད་པས་རང་ལུགས་ཀྱི་ལག་ལས་དང་ཆས་གོས་ཀྱན་སྤར་སྤྱོད་མ་བྱུབ།
 ལོ་ཉོག་གི་འཐོན་བསྐྱེད་མང་ཡང་སྤར་ལུགས་ཀྱི་རོ་བརྒྱད་དང་ཕན་ལུས་མ་ལུས། དེ་ཡང་རིམ་
 པའི་མི་ཆང་མས་ཤེས་བྱུབ་པ་བྱུང་།

བར་སྐབས་ལ་དྲུགས་ཀྱི་སློ་ཡངས་པོར་སྤྱེས། སྤྱི་ཚུལ་ཀྱན་ནས་སློར་གཡེངས་པ་
 མང་པོ་སླེབས། དེ་ཀྱན་ལ་འབྲངས་ཏེ་རྒྱ་གར་པ་མང་པོ་འང་སླེབས། མི་ཆོགས་མང་པོ་གྱུར།
 དེ་དག་གི་སྤྱིར་དུ་མགོན་ཁང་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བཅུགས་དང་ཅིག་བཞིན་ཡིན། མང་པོ་ཞིག་
 གིས་ཞིང་གི་ཁར་མགོན་ཁང་བཅུགས། ན་གཞིན་ཀྱན་གྱིས་གཞན་ལས་སྤྲེལ་ལ་འདྲུག་ཅིང་སོ་ནམ་
 འབད་པ་ལ་དོ་སྤྲང་མ་བྱས། ས་ཞིང་ཡོད་པ་ཀྱན་ཡང་གཞན་ལ་སྤྲེལ་བས་སྤྲེལ་མང་བ་བཏང་སྟེ་
 འབད་བརྒྱུག་ས་ཞིང་འབད་བཞིན་ཀྱི་ལས་ཐ་ཆད་ཀྱི་ལས་ཤིག་ཅི་བར་བྱས། དེ་ནི་མང་སྟེ་འང་
 རོར་འབྲུལ་ཞིག་ཡིན། ས་ཞིང་འབད་བཞིན་ཀྱི་ལས་ནི་བདན་པའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆང་གཞི་ཡིན།
 ཞིང་འབད་སོ་ནམ་གྱི་ལས་ནི་གཡོ་སྤྱོད་ཐུགས་ལུས་དང་བལ་བའི་ཡ་རབས་དང་པོའི་སློ་ནས་མི་

ཆོ་སྤྱོད་ལ་ཐབས་བཟང་གོས་ཤིག་ཡིན།

སྤར་རང་མེད་པ་མེས་ཀྱིས་ལོ་སྤྱོད་ཕྱག་མང་པོ་དེ་རིང་ཉམས་སྤྱོད་བསགས་ཏེ་སོ་ནམ་
འབད་སྤངས་བསྟན་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་དང་སངས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ཐབས་སོ་མ་ཀྱན་བཀོལ་ཏེ། སོ་ནམ་འབད་
བགྱིད་ལ་འབད་ན་རིང་པོར་མ་འགོར་བར་སོ་ནམ་ལ་ཡར་རྒྱས་གྱུར་ཏེ། རང་མགོ་འཕྱོན་ཐུབ་པ་
འགྱུར་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་དཔེ་དེ་བ་ལ་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་ས་ཁིང་འབད་བགྱིད་ལ་འང་
བྱེད་བྱེད་མི་ཆང་མས་བཙོན་དགོས། དེ་ནང་བཞིན་ཆོད་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ། སློ་ཕྱགས་སྤྱོད་ཏེ།
ལག་ལས་སོགས་ལ་འང་དོ་སྤྱང་ཆེན་པོས་འབད་ན། རང་མགོ་འཕྱོན་ཐུབ་པ་དང་། འཆོ་བ་རང་
སྤྱོད་ཡོང་བར་ངེས། དེ་ལྟར་བྱེད་ན་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་དཔལ་ལ་
སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱོད་ཆོན།

ཁག 2

ཆོག་དགའ་བ་ནམས་ཀྱི་དོན་དང་དག་ཆ་ངེས་པར་གྱིས།



སོ་ནམ།	:	ཞིང་ལས།
དཔལ་འབྱོར།	:	རྒྱ་ལོར།
མཁོ་བ།	:	དགོས་པ།
ཆུ་བོ་ཡན་ལག་བརྒྱད།	:	མངར་བ། བསིལ་བ། འཇམ་པ། ཡང་བ། དྲངས་བ། གཙང་བ། མགྱིན་པ་ལ་མི་གཞོད་པ། མྱོད་པ་ལ་པན་པ་བཅས་ཡིན་ནོ།
འཆོ་བ།	:	ཟས་གོས།
རང་རྒྱ་ཐུབ་པ།	:	རང་མགོ་ཕྱོན་པ། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པ།
ལོ་སྤྱོད།	:	ལོ་འཁོར་གྱི་དགའ་སྤྱོད།

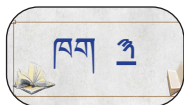
ཕོན་ཆེ་བ།	:	མང་ཆེ་བ།	མང་པོ།
ཕྱགས་ལུང།	:	ཕྱགས་སའི་ལུང།	
གནས་མལ།	:	ཁང་བ།	སྟོད་གནས།



སྟོབ་ཆན་ནང་བཅའ་ཉེ་གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།



- ༡) ལ་དྲགས་གྱི་ས་གཞི་རྒྱ་ཁྱོན་མིལ་ཁ་གང་མ་ཅི་ཙམ་ཡོད།
- ༢) ལ་དྲགས་སུ་བརྟན་པའི་ཡར་རྒྱས་གང་ལ་བརྟན་ནས་འབྱུང་ཐུབ།
- ༣) སྤར་ཞིང་འབད་པའི་ནང་ལ་ལག་ལས་གྱི་བཟོ་བྲུ་ཅི་ཕྱིར་བཟོ།
- ༤) སྤབ་ལྟའི་དུས་སྟོན་ཆེ་བ་ཙམ་པའི་ནང་དུ་ཅི།
- ༥) དེང་སང་གི་ནས། ཆོད་མ་དང་ཤིང་ཉེ་གཤམ་ཀྱན་ལ་སྤར་ནང་བཞེན་གྱི་ཐོ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན།



འོག་གི་ཆོག་གིས་སྟོང་བ་ཀྱན་སྟོངས།

འཆོ། སོ་ནམ་པ། རང་རྒྱ། རྟ་བོང་། ལག་ཚུགས། གནས་མལ།

སྤར་ལ་དྲགས་གྱི་.....ཀྱན་གཞན་ལུལ་སུ་ལའང་རེ་མ་དགོས་པར་.....བ་.....ཐུབ་པ་ཡོད།
 སོ་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མཛོ་བ་ལང་.....དང་ར་ལུག་སོགས་ཀྱང་སྤལ་སྟོང་བྱེད། སྟོ་ཕྱང་.....
 སོགས་ཀྱང་བཟུགས། དེ་བཞིན་ཟས་གོས་.....ཆང་མ་འཕོན་ཐུབ་པ་དང་ལྷང་ཐུབ་པ་ཡོད།

མོ་ཏྲ་ག། སོ་ནམ། ལྷོན་ཤིང་། ཆོད་མ། འབྲུ་ནམ། ཤིང་ཏྲ་ག། དུད་འགྲོ། འབད་ཚོལ།
འཆོ་བ། རང་རྒྱ་ཐུབ་པ།

ཁང་པ།	≡	གནས་མལ། བྱིས། གནས་ཁང་། ལྷ་གས་ཅན།
བ་ལང་།	≡	སློག་ཤལ་ཅན། རོག་ཅན།
ཐུང་མ།	≡	རྒྱང་འཐུང་། འདབ་ལྷན། ཡལ་ག་ཅན། བཟུང་སྤྱེས། རྒྱུར་མི་ལྷུང་། ཅེ་མོ་ཅན། ལྷོན་ཤིང་།
ཞིང་།	≡	འབྲུ་སྤྱེས། མོ་ས།
ཞིང་འབད་པ།	≡	སོ་ནམ་པ།
གཤོལ།	≡	མོ་བྱེད། ས་འཛོམས། ཐོང་གཤོལ།
གཉའ་ཤིང་།	≡	གཉའ་ལྷུང་།
ཐོར་བ།	≡	གཙོད་བྱེད། ར་བྱེད།
ཏྲ་ག་ཅེ།	≡	འཛོར། རྒྱེད།

ཀྱལ་བྱ་དགོན་དང་སྤྲིག་དོན།

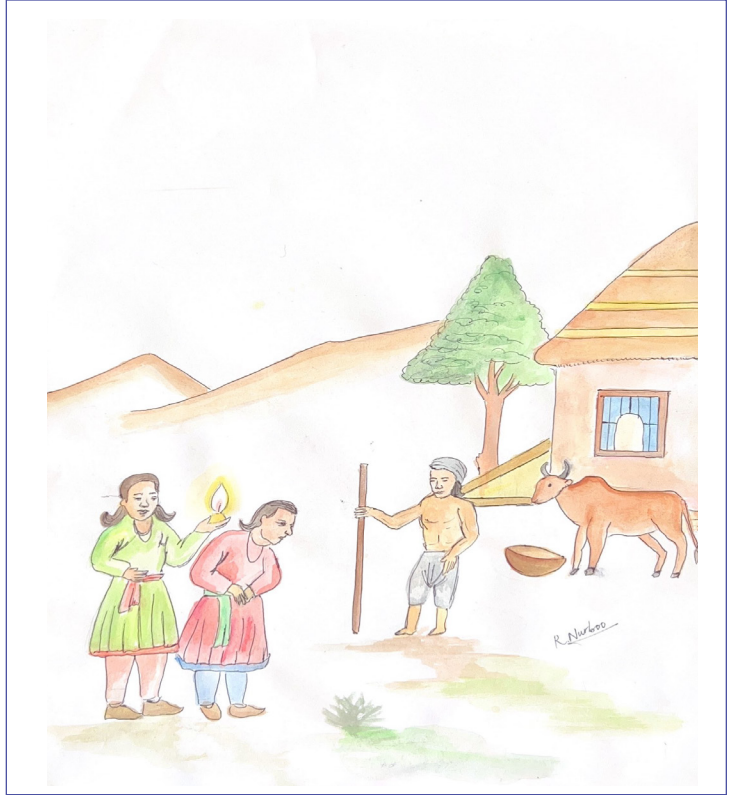
སྤྲིག་སྤྱི་རྒྱ་ཆ་སྤྲི་ལི་ཀྱལ་པོ་མདུ་རྒྱ་ཆ་ཞེས་པ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་གཅིག་ལ་བཅུན་མོ་
སྤྲིང་ཕྱག་ཉི་ཤུ་ཡོད་ཅིང་། སྤྲིས་མེད་ནས་རྒྱུན་དུ་ལྷ་མཆོད་པ་ལ་ཞུགས་སོ། །ནམ་ཞིག་ན་བཅུན་
མོ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལ་སྤྲིས་རེ་བྱུང་ངོ་། བཅུན་མོ་ཆེ་བ་ནི་དུལ་བག་ཡོད། བྱད་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་
དང་ལྡན། ཆུང་བ་དེ་ལས་སྤྲིག་པའོ། །རྒྱ་མཆོན་དེ་ལ་བཞེན་ནས་བྲམ་ཟེས་སྤྲིས་གཉིས་ལ་འང་
དགོན་དང་སྤྲིག་དོན་དུ་བཏགས་སོ། །

དེ་གཉིས་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པ་ན་མ་འོངས་པའི་སྤྲི་ལྷ་སྤྲི་སྤྲི་པ་བྱེད། ཡབ་ཡུམ་
གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་འཛོན་ཅིང་། ལྷག་པར་སྤྲིག་དོན་ནི་ཕུ་པོ་ལ་ཕྱག་དོག་བྱེད་བཞིན་
པར་གནས་སོ། །དུས་ཕྱིས་དགོན་དོན་གྱི་ཞིང་ལས། ས་ཤོ། རོ་སྤྲིག་བྱེད་མའི་དཀའ་ངལ་དང་།
ར་ལུག་མ་ཉེ་སོགས་ལ་འཆོ་བར་མཐོང་སྟེ། སྤྲིང་རྗེ་བཟོད་ཐུགས་མེད་པར་སྤྲིས་ནས་ཡབ་
ལ་བདག་གིས་ཁུ་བ་གཅིག་ཁུ་ན་གནང་ངམ་ཞུས་པ་དང་། ཡབ་ཀྱིས་ཀྱང་གནང་ངོ་གསུངས།
དེ་ལྟར་ན་མཛོད་པོངས་པའི་སྤྲི་པོ་ནམས་ལ་སྟེར་རོ་གསོལ། དེ་ལྟར་རུང་ངོ་གསུངས། དེ་ནས་
སྤྲིགས་བཞིར་བསྤྲིད་དེ་མོར་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པར་བྱིན་ཏོ། །དུས་དེར་སྤྲི་པོ་ནམས་འདུས་
ཏེ། ཀྱལ་སྤྲིད་མོར་ལ་རག་ལས་པས། ད་རི་ལྟར་བྱ་ན་བཟང་ཞེས་གོས་བྱས་ཏེ། བཟོ། ཞིང་།
འབྲོག་གསུམ། ཆོང་དང་རྒྱ་མཆོན་ས་མོར་བྱ་ལེན་པ་སོགས་སྤྲི་ཆོགས་ལ་ཞུགས་སོ། །

དེའི་ཆོ་དགོན་དོན་ན་རེ། དེས་པར་བདེན་ན་བདག་ཀྱང་རྒྱ་མཆོར་འགོ་རུ་གསོལ་ཞུས་
པས། ཡབ་ཡུམ་གྱིས་མ་གནང་། ནན་གྱིས་གསོལ་པས། ཡུམ་གྱིས་ཡབ་ལ་གནང་བ་སྤྲིན་དུ་
གསོལ། ལམ་ནས་ལོག་འོང་ཡང་སྤྲིད། གལ་ཏེ་མ་ལོག་ཀྱང་མ་གཤིབ་རེ་འོང་བར་ཉེ་ཞུས་པས།
ཀྱལ་པོས་གནང་སྟེ། ཆོང་པ་ལྷ་བརྒྱ་དང་བཅས་ཆས་སོ། །དེ་ནས་ཀྱལ་པོས་སྤྲི་རྒྱ་ཆ་སྤྲི་པོ་ཡོད་
པའི་རྒྱ་མཆོད་ས་མཁན་ལ་བསྐྱུལ་པས། ས་མཁན་སྤྲིག་སྟེ། དེ་ན་རེ། རྒྱ་མཆོར་ཞུགས་པ་ཕྱིར་
ལོག་པ་ནི་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ལགས་ན། ཀྱལ་པོ་ཅི་གསུངས་ཞུས། ཀྱལ་པོས། ངས་བྱ་ཡི་ངག་

མ་བཞེག་པས་སོངས་ཤིག་གསུངས། འོ་ན་དེ་ལྟར་བགྱོའོ་ཞེས་ཆས་སོ། །དེ་ཆོ་སྤྱི་གདོན་སེམས་
 ཤིན་ཏུ་འབྱུགས། ཁོས་ནོར་བུ་ལོན། ངས་མ་ལོན་ན་ཅི་མ་རུང་སྟུང་སྟེ། སྤྱི་གདོན་ཡང་ཆས་སོ།
 ཐམས་ཅད་གྱུར་ཞུགས་པ་ན་ས་མཁན་གྱིས་འགའ་ཞིག་མི་སྟོ་བ་ཡོད་ན་ད་ལྟ་ལོག་ཅིག་ ཅེས་ནིན་
 རེ་བཞིན་བདེ་སྤྲད་དོ།

དེ་ནས་རྒྱུང་དང་བསྟུན་
 ཏེ་སོང་བ་ན། དགེ་དོན་རང་
 གི་བསོད་ནམས་དང་སྦྱིང་རྒྱུ་
 མཐུས་མུར་དུ་རྒྱ་མཚོར་བྱོན་ཏེ།
 དེ་མཚམས་ས་མཁན་གྱིས་བསྟོ་
 བ། གྱུ་རྩོགས་པ་ཙམ་ལ་ལོངས་
 ཤིག་ ཏ་ཅང་ཆེ་ན་བྱིང་བའམ་
 ཡང་ན་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་རོ།
 །ཞེས་སྟུས། དེའི་ཆོ་དགེ་དོན་



གྱིས་བྱིད་ནམས་བདེ་བར་ལོག་ཅིག་ཁོ་བོ་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་འཛོལ་དུ་འགོ་ཞེས་སྟེ།
 ལམ་མཁན་དང་གཉིས་པོ་ཚུ་པུས་མོ་རྒྱལ་ཙམ་ལ་རྒྱལ་གྱི་ནི་མ་བདུན་སོང་ངོ། །དེའི་མཐར་
 དངུལ་དང་གསེར་གྱི་བྱེ་མ་ཡོད་པ་དང་། དེར་ལམ་མཁན་ན་རེ། བདག་དུབ་པས་སྒར་ཡུལ་
 དུ་མཆིའོ། །ཁྱིད་རང་འདི་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཞག་བདུན་སོང་ཞིག་དང་གསེར་རི་འཕྲད།
 དེ་ནས་བདུན་ནས་པར་རྒྱ་ག ཡང་བདུན་ནས་ལེབ་ཀླ། དེའི་པ་རོལ་ན། རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བདུན་
 གྱི་མཁར་རོ། །དེའི་ནང་ན་རྒྱ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཡོད་ཅིང་དེའི་ན་བ་གཡོན་པའི་ནང་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་
 ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཡོད་པས། དེ་སྟོངས་ཤིག་ ཅེས་བསྟོས་ནས་ཁོ་རང་སོང་ངོ། །

དེ་ནས་དགེ་དོན་གཅིག་པུ་དེ་བཞིན་བྱས་ཏེ་རྒྱུའི་ཡུལ་དུ་སོང་ངོ། །དེར་པར་རྒྱ་གའི་

འོག་ན་སྐྱལ་གདུག་པ་ཅན་ཡོད་པ་ལ་རྒྱལ་བྱས་བྱམས་པ་བསྒྲེམས་ཏེ་པརྒྱའི་སྤྲེང་ན་སོང་ངོ་།
དེའི་སྒོ་དྲུང་ན་ཤེལ་གྱི་བྱ་མོ་གཉིས་ཤེལ་གྱི་སྤང་བྱ་འཁལ་བ་མཐོང་སྟེ། སུ་ཡིན་དྲིས་པས།
ང་གཉིས་སྐྱའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་སྒོ་སྤྲུང་བའི་བྲན་མོའོ་བཟོད། བར་སྒོ་བཞི་དངུལ་གྱི། ནང་སྒོ་
བརྒྱད་གསེར་གི་དེ་བཞིན་ནོ། །

དེ་ནས་སྐྱ་རྒྱ་ཁ་སྤྱིའི་རྒྱལ་པོའི་བྱ་འཕྲད་ཀྱིས་བྱས་པས། སྐྱས་འདིར་འོང་མཁན་དེ་
ཐ་མལ་པ་མིན་ནོ་སྐྱམ་སྟེ་བསྟུན། །དེ་ནས་སྐྱའི་རྒྱལ་པོས། ཁྱོད་འདིར་ཅི་ལ་བྱོན་དྲིས་པས།
རྒྱལ་བྱས་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་པ་ནམས་འཆོ་བས་ཤོངས་པས། དེ་ནམས་ཤོངས་པའི་སྤྱུག་བསྐལ་ལས་
བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཁྱུ་རུ་འོང་བྱས་པས། སྐྱ་ན་རེ། ནོར་བུ་འདི་
ཤིན་ཏུ་རྩིད་དཀའ་བ་ཡིན་མོད་གྱི། ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་དོན་དུ་དཀའ་ལས་བྱས་པ་ཡིན་པས་ད་བྱིན་
ནོ་གསུངས་ནས་བྱིན།

དགེ་དོན་གྱིས་གོས་གྱི་ནང་ནོར་བུ་དཀྱིས་ཏེ། ནོར་བུའི་མཐུས་འཕྱར་ཏེ་སྤྱིན་ནས་དེ་མ་
ཐག་རྒྱ་མཆོའི་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་པས། ལུ་པོ་དང་འཕྲད་དེ་སྤྱིག་དོན་ལ། ཁྱོད་ཅི། གོགས་པོ་ནམས་
གར་སོང་དྲིས་པས། དེ་ན་རེ། གྱུ་བྱིངས་ནས་ཐམས་ཅད་ཤིའོ། ཁོ་པོས་རོ་ལ་འཇུས་ཏེ་བོན།
མ་ཤི་བ་འདིའོ། །ཞེས་སོ། །དགེ་དོན་ན་རེ། ལེགས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་
མཆོག་ནི་ལུས་འདི་ཡིན་ནོ། །གསུངས། ལུ་པོ་ན་རེ། ལྷུག་ཅིང་ཤི་ན་སྤྱིའི་དབུལ་ཁིང་གསོན་
ཡང་ཅི་རུང་ཞེས་སྐྱས་སོ། །དེས་ང་ལ་ནོར་བུ་ཡོད་ཀྱི་བྱས་པས། སྟོན་དང་ག་རེ་བཟུང་། ལྷུ་ར་
སྤྱིའི་གོས་ནང་འདི་ནའོ། །ཞེས་བསྐྱར་ཏེ་ཁོ་ལ་གཏད། ཁྱོད་དུ་བ་ཙ་ན་ངས་བསྐྱུང་བའི་ཆོག་
ང་དུ་བ་ཙ་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུངས་ཤིག་ཅེས། ད་ང་གཉིད་ཉིལ་གྱི། ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུངས་ཤིག་ཅེས་གཉིད་
དུ་སོང་བའི་དུས་ལྟ་བུ་སྤྱིར་ཡེལ་ལྷུ་མ་གྱི་རྒྱ་མཆོན་གྱི་སེམས་ཤིན་ཏུ་འབྱུགས་ཏེ། དགེ་དོན་མིག་
མེད་པར་བྱས། བ་ལང་རྩི་ཞིག་ལ་བཙོལ། ནོར་བུ་ལྷུ་ར་ཏེ་སོང་ངོ་། །

དེ་ནས་དགེ་དོན་གྱིས་བ་ལང་རྩི་དེ་ལ་ང་མི་མང་པོ་ཡོད་ས་ཞིག་དུ་སྤྱོད་ཅིག་བཟོད་པས།

དེས་གྲོལ་པོའི་གྲོང་དུ་བསྐྱལ་དོ། །

དེར་ཀྱལ་བྱས་གཏམ་བརྒྱད་དང་སྤྱང་ལ་སོགས་པ་སྟན་ངག་སྟན་པོ་མང་པོ་བཤད་པས།
གྲོང་ཁྱིམ་བའི་མི་ཚང་མས་ཡོན་བཟའ་བདུང་མང་པོ་བྱིན་ཏེ་སྤྱང་པོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡང་གསོས་སོ།
དེ་ན་བཟའ་ཤིང་གི་ར་བ་ཡོད་པ་འདི་ནམས་བསྐྱུང་རྒྱས་སམ་སྤྱས་པས། ང་ལ་མིག་མེད་པས་ཇི་
ལྟར་བསྐྱུང་། སྤྱི་ཤིང་ལ་དྲིལ་བུ་བཏགས་ཏེ་སྐབས་སུ་འཐེན་པས་རྒྱས་སོ། །འོ་ན་དེ་བཞིན་བྱའོ་
ཞེས་ཡང་ཡང་འཐེན་དོ། །

བར་སྐབས་སུ་རོལ་མོ་ཆ་ལང་ཆུང་དུ་དྲེལ་བས་དེར་མི་མང་པོ་འདུས་ཤིང་ཀྱལ་པོའི་
བྱ་མོའང་དུས་དེར་འདུས། བྱ་མོ་དེ་ཆགས་ཏེ། ཁྱོད་སུ་ཡིན་དེས་པས། ང་དཔུས་ལོང་ངོ་བཟོད་
པ་སོགས་དེའི་རྩར་ཡུན་རིང་འདུག བྱ་མོ་ཟས་ལ་བོས་ཀྱང་མ་འོངས་པར་ངའི་ཟས་འདིར་སྦྱོལ་
ཅིག་དང་འདི་དང་ལྟན་དུ་བཟོ་ཞེས་སོ། །

མཐར་བྱ་མོས་ཡབ་ཀྱལ་པོ་ལ་བདག་ལོང་བ་འདི་ལ་སྦྱོལ་ཅིག་ཞུས་པས། ཀྱལ་པོ་ན་རེ།
ཅི་བྱ་མོ་འདི་གདོན་གྱིས་མ་བསྐྱད་དམ། ཁྱོད་ནི་སྟོན་ནས་ཀྱལ་བྱ་དགེ་དོན་ལ་བྱིན་བཞིན་པ་ཡིན་
ཅིང་། ཅི་སྟེ་སྤྱང་པོའི་རྗེས་སུ་འབྱངས། གང་ལྟར་བྱ་མོས་སྤྱང་པོའི་བྱིམ་ཐབ་བྱེད་པར་ཁས་
ལེན་བཞིན་པ་ཀྱལ་པོས་ཐོས་ཏེ། ཐབས་མེད་པར་སྤྱང་པོ་དང་གཉིས་ཀྱི་ཁབ་དུ་བཞག་གོ།

དེ་ནས་ཁྱེད་པ་གསུམ་འདས་པ་ན་དུས་ལ་བབས་ཏེ་སྤྱང་པོ་དེས། བྱ་མོ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས།
ཁྱོད་ལ་སྐར་སྤྱིས་པ་དང་ཕྱད་པའི་སྦྱོན་ཡོད་པ་འདུག་ཅེས་གནད་དུ་བསྐྱུན་པའི་ཆོག་བཟོད་པས།
བྱ་མོ་ཡིད་མུག་སྟེ་རང་ཉིད་གཙང་མ་ཡིན་པའི་ཆད་ཀྱལ་བྱའི་མིག་ལ་གཅིག་ལ་དམོད་པ་བོར་
ཏེ། ང་ལ་སྤྱིས་པ་གཞན་གྱི་སྦྱོན་མེད་ན། བདེན་པའི་ཆོག་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ལ་གཅིག་འབྱུང་
བར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བཟོད་པས། དེ་མ་ཐག་དུ་མིག་བྱུང་ངོ་། །

བྱ་མོས་སྐར་དེ་ལ་གཤེར་པ་ན། ཀྱལ་བྱ་ན་རེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་སུ་ཡིན་ཤེས་སམ། བྱ་
མོས། ཁྱོད་སྤྱང་པོའི་བཟུང་། ང་སྤྱང་པོ་མིན། ལྷ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཀྱལ་པོའི་བྱ་དགེ་དོན་བྱའོ་བྱས་པས།

བུ་མོས་དེ་རྒྱ་མཚོར་སོང་སྟེ་མེད་དོ་བཟོད། དགེ་དོན་གྱིས་བདེན་པ་མིག་ལ་དམིན་པོར་ཏེ།
 ང་རྒྱལ་བུ་དགེ་དོན་ཡིན་པར་བདེན་ན། བདེན་པའི་ཚིག་དེས་ང་ཡི་མིག་ལ་གཅིག་པོར་འོང་
 བར་གྱུར་ཅིག་བྱས་པས། སྐད་ཅིག་ལ་མིག་བྱུང་ངོ་། །དེ་ནས་སྤར་གྱི་སྤྱང་པོ་དགེ་དོན་ཡིན་པའི་
 རྒྱ་མཚོ་དང་བཅས་བུ་མོས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྟུན་པས། མི་བདེན་ཟེར། བདེན་ཏེ་ལྟོས་ཤིག་
 བཞུས་པས་ཤེས་སོ། །རྒྱལ་པོ་ན་རེ། ད་བཟོད་པར་མཛོད། དགེ་དོན་གྱིས་ང་ལ་མི་དགོས་ཀྱི་
 བ་ལང་རྩི་འདི་མཚོད་ཅིག་ཅེས་ཟེར་ནས། དེ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བདུན་ལ་སོགས་པ་བྱིན་ཏེ་མགུ་
 བར་བྱས་སོ། །

དེ་ནས་རང་ཡུལ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ན་སྟོན་རང་གི་རྩེ་རོགས་ངང་པ་དཀར་པོ་གཅིག་ཡོད་པ།
 དེའི་སྐྱེར་ཡི་གེ་བཏགས་ཏེ། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་བུ་དགེ་དོན་འཛོལ་དུ་བཏང་ངོ་། དེ་
 ཉིད་སོང་སོང་བ་ལས་མཐར་རྒྱལ་བུའི་ཐད་ཀར་སྐྱབས་སོ། །དགེ་དོན་གྱིས་ངོ་ཤེས་ཏེ་ངང་པའི་
 སྐྱེ་ནས་ཡི་གེ་བྲངས་ཏེ་ རི་ལྷར་གྱུར་པའི་ལོ་རྒྱུས་དྲང་པོར་བྲིས་ནས་ངང་པའི་སྐྱེར་བཏགས་
 ནས་སྦྱར་བཏང་ངོ་། །

ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་བྲངས་ཏེ་མཐོང་བས་ཤིན་ཏུ་དགའ། འོན་ཀྱང་སྤིག་དོན་གྱི་བྱ་
 ངན་ལས་ཡན་ལག་བྲེགས་ཏེ་བྲི་ཐུན་དུ་བཅུག་གོ། །དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་རང་གི་བུ་མོ་བྲིས་ཐབ་ཏུ་
 བྱིན། དགེ་དོན་དང་བཅས་སྟེ་རྩ་ཆ་སྤྱིའི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་བསྐྱུལ། དེར་ཡང་བསུ་བ་སོགས་རྒྱ་
 ཆེར་བྱས་སོ། །རྒྱལ་བུས་ཡབ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཆལ། དགའ་བའི་གཏམ་བཤད་ནས་ནུ་པོ་གང་ན་
 ཡོད་དྲིས་པས། སྤིག་ཅན་དེ་ལྷར་བྱས་ཞེས་གསུངས། ཡབ། དེ་བདག་ལ་སྟོན་ཅིག་གསོལ་པས།
 ནུ་པོ་དོང་ནས་ཐུང་སྟེ་ལྷགས་བཀྲོལ། ནུ་པོས་ཀྱང་ཞོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ས་འོག་ནས་ཐུང་སྟེ་ཐུ་པོ་
 ལ་གཏད། དེ་ནས་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ཁྲུས་བྱས། གོས་གསར་པ་བྱོན། ཞོར་བུ་བྲངས་པའི་རྒྱ་མཚོ་
 དང་བཅས་ཏེ་མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད། དེའི་ཉིན་འབྲས་སྟེ་ལུ་བྱས་མོ་ནུབ་ཅམ་བབས་སོ།
 དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རེ་བཞིན་གོས་དང་གསེར་དངུལ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇམ་བུ་སྦྱིང་།

གི་སྒྲུ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ལ་བཀོད། ཡབ་ཡུམ་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྨྲ་ག་པར་དགའ་བདེས་
 བྱེད་པར་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།

སྒྲིང་ཆོན།

ཁག ༡

ཤེས་དཀའ་བའི་མིང་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་དོན།



བག་ཡོད།	■	སྒྲིང་ཚུལ་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས།
སྒྲ་ལྟས།	■	ཕྱིར་ཅི་འབྱུང་རྒྱ་དེ་ད་ལྟ་མཛོན་པ་ལ་ཟེར།
ཕུ་པོ།	■	གཅེན་པོ། ཨ་ཇོ།
བཟོད་སྒྲགས་མེད།	■	བཟོད་མི་སྤྱབ་པ། སྒྲན་མི་སྤྱབ་པ།
མོངས་པའི་སྒྲུ་པོ།	■	མོར་མེད་དབྱལ་བའི་མི། དཔྱལ་བ་ཅན།
གསོལ།	■	ཁུས།
ནན་གྱིས་གསོལ།	■	ཡང་ཡང་ཁུས་པ།
གནང་བ་སྒྲིན།	■	ཆ་ཆོག་པའི་བཀའ་སྒྲུལ།
རྒྱ་མཆོའི་ས་མཁན།	■	སྒྲར་རྒྱ་མཆོར་འགྲོ་སྒྲོང་བའི་མི། ལམ་རྒྱས་རྒྱ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་གྱི་དེད་དཔོན།
བྱ་རྩྭ་གས།	■	བྱའི་ནང་དུ་རྒྱ་སྒྲེབ་པ།
བྱིང་བ།	■	རྒྱའི་ནང་དུ་བྱུབ་པ།
བན།	■	གཡོག་པོ།
བན་མོ།	■	གཡོག་མོ།
སྒྲང་པོ།	■	སྒྲོང་མཁན།
བྱིས་ཐབ།	■	རྒྱང་མ། མནའ་མ། བག་མ།
གཤེར་བ་ན།	■	བཙོར་བ་ན།



སློབ་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་བློས།



- ༡) མརྩ་རྩ་རྩ་ལ་བཅུན་མོ་ཅི་ཅམ་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༢) བྱ་དག་དོན་དང་སྤྲིག་དོན་གཉིས་ཀའི་ཀུན་སྦྱོད་ལ་ཁུད་པར་གང་ཡོད།
- ༣) རྒྱལ་པོའི་བང་མཛོད་བྱ་དག་དོན་གྱིས་རྫོགས་པར་ཅིའི་ཕྱིར་བྱིན།
- ༤) དག་དོན་ནོར་བྱ་ཁུར་ནས་མི་ཡུལ་དུ་རྩི་ལྟར་སྤྲོས།
- ༥) དག་དོན་གྱི་མིག་གཉིས་གང་དང་གང་བྱས་ནས་སྦྲར་ཡང་བྱུང་།
- ༦) སྤྲིག་དོན་གྱི་ཀླང་ལག་སྤྲོས་ཅིའི་ཕྱིར་བཅད།



རེ་བྱ་མིག་ནང་གི་བཛོད་པ་བསྒྲིགས་ཏེ་བློས།

ཁྱེད་རང་འདི་	ཅི་ལ་	ཅ་ན་ངས་སྤྲོད་བས་ཆོག
ཁྱེད་འདིར་	ནས་	གཤེར་བ་ན།
ཁྱོད་	དེ་ལ་	ལ་དམོད་ཐོར།
བྱ་མོས།	དུབ་	བྱོན།
དག་དོན་གྱིས་བདེན་པ་	བྱས་	ཤར་སྤྲོགས་སུ་ཞག་བདུན་སོང་།
སྤྲིག་ཅན་དེ་ལྟར་	མིག་	ཞེས་གསུངས།

- ཀ དགོདོན་སྤྱོད་པ་ཡ་རབས་ཡོད་པའི་སྐོར་རང་ཆོག་ཐོག་ནས་ཡིག་སྒྲིང་བཅུ་གེས།
- ཁ སྤྱིག་དོན་རང་འདོད་ཅན་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་ཡིག་སྒྲིང་བཅུ་གེས།

- | | | |
|----------|------|--|
| གཅིག་ལ། | ◊◊◊➤ | རི་བོང་། ལྷ་བ། གཟུགས། འོད་དཀར་ཅན། བསེ་རུ། |
| གཉིས་ལ། | ◊◊◊➤ | བགོད་པ། མཆོ་མ། ཐབས་ཤེས། ལག་པ། མིག་ ཟུང་། |
| གསུམ་པ། | ◊◊◊➤ | འཛིག་ཏེན། ཆ་བ། མེ། ཡོན་ཏན། སྤིང་པ། |
| བཞི་པ། | ◊◊◊➤ | རྒྱ་མཆོ། ལུ་བོ། རིག་ཤེད། བདུད། སྤེ་པ། ལུ་གཏེར། |
| ལྔ་པ། | ◊◊◊➤ | འདོད་ཡོན། ཉེར་སྤྱོད། དབང་པོ། མདལ། འབྱུང་བ། |
| དྲུག་པ། | ◊◊◊➤ | རོ། དུས། རྒྱན། བཟང་པོ། |
| བདུན་པ། | ◊◊◊➤ | རིན་ཆེན། ས་འཛིན། ཐུབ་པ། གཟུང་། |
| བརྒྱད་ལ། | ◊◊◊➤ | བཟའ་ཤེས། ལྷ། ལྷ། ཉེ་བའི་སྤྲུལ། |

ལ་དྲགས་སུ་ཨིས་ལཱ་གི་ཆོས་ལུགས་བྱང་ཚུལ།

ལ་དྲགས་སུ་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཨིས་ལུ་མ་ཆོས་ལུགས་ལ་ཉེན་མཁན་གཉིས་ཀ་དང་།
མ་ཤི་ཀ་པའང་ཉུང་གསལོད། ཨིས་ལུ་མ་ནི། འཛིག་ཉེན་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཆེ་བ་དག་ལས་གཅིག་
ཡིན། ཨིས་ལུ་མ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སློབ་གཏོང་མཁན་ནི་ད་བ་རད་མོ་རྒྱལ་དཔལ་ལོན་ཅིང་། ཁོང་གི་
ལོ་ ༥༧༥ ཟླ་བ་བཞི་པའི་ཆོས་ ༣༠ ཉིན་ཨ་རབ་ཀྱི་ཁོང་ཁྱེད་མགྲོ་རུ་བཞུགས། ༤༩༠་ཟླ་བ་
བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ཁོང་ལ་ཁོ་དྲུ་ཡིས་སུ་སུ་ལ་སྐྱོན་གྱི་ཆོས་ཀོ་རྒྱན་གྱི་བཀའ་འབབ་འགོ་ཚུགས།
ལོ་དེའི་ཟླ་བ་ད་པའི་ཆོས་ ༤ ཉིན་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཁོ་དྲུ་འི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མང་གདན་འཇུགས་
མཁན་ཡིན་པའི་བྱུང་བ་སྐྱགས་མཛད། ཁོ་དྲུ་འི་བཀའ་འཕྲིན་རྣམས་ཁོང་ལ་ལོ་ཉེར་གསུམ་ཙམ་
བར་མ་ཆད་པར་བབས། དེ་རྣམས་ཀོ་རྒྱན་གྱི་ནང་ལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སུ་སུ་ལ་སྐྱོན་རྣམས་ཀྱི་
དཔེ་ཆ་ཡིན། ད་བ་རད་མོ་རྒྱལ་དཔལ་ལོན་ཁོང་རང་གི་གསུང་རྣམས་ལ་ནི་ད་དྲི་ས་བྱུ་བ་ཡིན་ནོ།།

ཨིས་ལུམ་གྱི་ཆོས་ལུགས་ནང་ལ་རྩ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལྟ་ཡོད།

༡༥ ཁོ་ལྟ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དང་། ཏ་ཟ་ར་ཏ་མོ་རྒྱལ་དུ་ཁོ་ལྟ་འཕྲིན་སྐྱེལ་བ་ཡིན་པར
ཡིད་ཆེས་བྱེད་དགོས་པ།

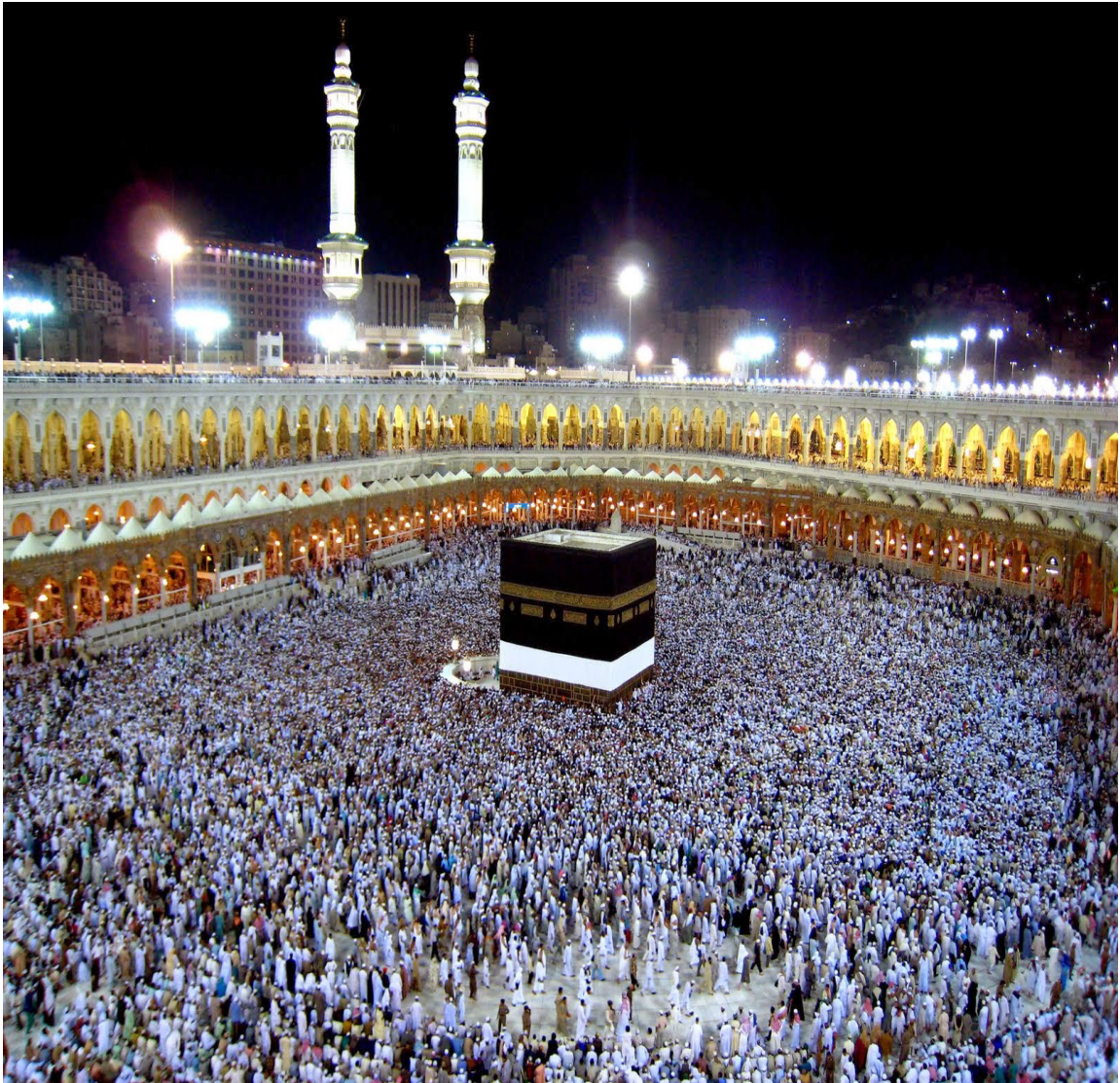
༡༥ ཁོ་དྲཱི་དྲཱི་དྲཱི་ལྟར་ཉམ་རེར་དུས་ལྟ། ཅི་མཐ་ཞེས་སྐྱུག་འབྲུལ་གྱི་ད་དགོས་པ།

ཕྱི་ལོ་བཞི་པ་ནང་རམ་ཐན་གྱི་སྒྲུབ་ནང་སྤྱད་པ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་མོའི་བཟའ་བདུང་སྦང་
དགོས་པ།

༤༥ རོ་ལྷ་ར་ར་ང་གི་ཡོང་སྐོར་དང་ཁེ་བཟང་གི་བརྒྱ་ཚོག་ནས་སྐྱེད་དང་གསུམ་དབུལ་ཐོང་ས་།
འོས་པ་ཅན་ཀུན་ལ་སྤྲིན་པ་གཏོང་དགོས་པ།

༥༥ བྱ་ལོན་དང་བྲལ་ནས་འགྱོར་པ་དང་ལྷན་པ་ཀུན་རང་གི་མི་ཆེ་འི་ནང་ལན་གཅིག་ཅིས་
ཀྱང་རྟེན་གྱི་གནས་མངལ་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་བཅས་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་པ་

ཚང་མས་ཀྱང་ཆོས་ལུགས་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཕན་ཚུན་མཐུན་འབྲེལ། སྦྱོང་པ་ལ་རབས་དང་།
ལས་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བསླབ་བྱ་དག་གཏོང་བ་ཡིན་ཅིང་། ཏ་ཟ་རྟ་མུ་ཏ་མུ་
ཀྱིས་རང་གིས་ཞལ་བཞེས་བཞིན་བསླབ་བྱ་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་



བཞག་པ་ཡིན། ཨིས་ལཱ་ཀྱི་ཆོས་ནང་ཕོ་མོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཡོན་ཏན་བསླབ་འོས་པ་དང་།
རང་གི་རྩོལ་བས་འབད་པའི་བཟའ་བཏུང་ལ་ལོངས་སྦྱོང་ཆོག་པ་སོགས་ཀྱི་བསླབ་བྱ་ཡོད་དོ། །
ཏ་ཟ་རྟ་མུ་ཏ་མུ་ཀྱིས་གོས་ལ་ལྷན་པ་འདེབས་པ། འོ་མ་འཛོ་བ་དང་། བྱིས་ས་སྦྱུད་པ།
རང་གི་ཞབས་ལྷམ་ཆད་པ་འཆོམ་པ་དང་། ཁྱོམ་དུ་དངོས་ཟོག་ཉི་རུ་བསྦྱོང་པ་སོགས་ཁང་

པའི་ལས་ཀྱན་རང་གིས་མཛད། རང་ལྟོགས་རིར་བཞུགས་དགོས་བྱུང་ནའང་མགོན་པོར་
 ཅི་བ་ཆེན་པོ་མཛད་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་མུ་སུལ་མུན་སུ་ཞིག་གིས་མི་སུ་ཞིག་གི་སྡུག་བསྔལ་
 ཉུང་དུ་གཏོང་བྱ་བ་ན། ཁོ་དེ་ཡིས་མི་དེའི་སྡུག་བསྔལ་ཉུང་བར་མཛད་པ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་།
 ཡང་བྱེད་ནམས་ལས་སྦྱོད་པ་ཡ་རབས་དང་ལྡན་པ་དེ་ནི་མི་བཟང་པོས་ཡིན་ནོ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།
 ཆོས་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་གི་བྱིས་མཆོས་པ་ནམས་དང་མཐུན་འབྲེལ་བཟང་པོར་
 བོར་དགོས་པ་དང་། ཁར་གཞི་མ་ཟ རྩོན་དུ་བྱིས་མཆོས་སུ་ལྟོགས་རིར་སྡོད་མཁན་མི་འདུག་
 གམ། ལྟ་དགོས་པ་ཡིན། ལོང་བ་དང་ལམ་ནོར་བ་དག་ལ་ལམ་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱང་སྦྱིན་པ་ཞིག་
 ཡིན་ནོ། ། ཞེས་གསུངས།

ཁོང་གྲོངས་ནས་ལོ་གཅིག་བརྒྱ་ཙམ་ན་ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཆོས་ལུགས་ཡོ་རུབ། ཨེ་ཤི་ཡ་དང་
 ཨམ་རི་ཀ་སོགས་སུ་འདྲེང་དར། ལ་དྲགས་སུ་ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དུས་སྐབས་ཅི་ཙམ་ལ་
 སླེབས་ཏན་ཏན་མི་མངོན་ཡང་ཀམྱེ་ར་གྱི་རྒྱལ་རབས་མཁན་པལ་ཆེར་དང་། མི་ནམས་ཀྱི་
 ངག་རྒྱན་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ན། ལ་དྲགས་སུ་ཐོག་མར་ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཆོས་མྱེར་ས་ཡིད་ཨ་ལི་
 ཏམ་ད་ནིས་འབྱོངས་པར་འདོད། ཁོང་ནི་ ༡༩༧༤ ལོར་ཀམྱེ་ར་ནས་ལ་དྲགས་ལ་བསྐྱོད།
 དེ་ནས་ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཆོས་སླེལ་བར་ཏོར་ཡུལ་སིང་ཀྱང་བར་དུ་བསྐྱོད། དེ་ལ་དབྱེད་ན་ལ་དྲགས་
 སུ་ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཆོས་སླེབས་ནས་ལོ་དུག་བརྒྱ་ཙམ་སོང་། མྱེར་ས་ཡིད་ཨ་ལི་ཏམ་ད་ནི་ལ་ཤད་
 དུན་ཡང་ལྟ་བ་ཡིན། ཁོང་སྐལ་ཉིའི་ཡུལ་དུ་འདྲེན་པར་གྲགས་ཤིང་དེར་མས་རྫོང་རྩིང་པ་མང་
 པོ་ཞིག་ཁོང་གིས་བཅིགས་ཡོད་པར་བཤད།

སྐྱེའི་མུས་ལེམ་ནམས་ཀྱི་འཆད་སྟོལ་ལྟར་ན་ཤེལ་དུ་ཡོད་པའི་མས་རྫོང་གྲུག་ཏམ་དུན་
 ཀྱིས་བཞེངས་པས་མས་རྫོང་གྱི་ཆེ་བ་སྤར་ནས་ཨམ་ཏ་རྒྱ་ཞེས་བཛོད་པ་ཡིན། དེ་དུས་ཤེལ་
 ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་སའང་ཡིན་ནོ། ཁོང་གི་རྗེས་སུ་དེ་ཡི་ཆ་པོ་ས་ཡིད་རྒྱར་བཀལ་བོད་རིགས་
 དང་སྐལ་ཉིའི་ཡུལ་དུ་སླེབས་ནས་སྐལ་ཉིའི་གངས་མང་ཞིག་ཨིས་ལམ་ཆོས་ལུགས་ལ་བསྐྱུར།

དེ་ཡི་རྗེས་འབྲང་ནམས་ལ་རྒྱར་བཀག་པ་ཟེར་བ་ཡིན། དེང་སང་སྤུལ་ཏི་ཡུལ་དུ་རྒྱར་བཀག་པ་
འབྲུམ་གཉིས་ཙམ་ཡོད་ལ། ལ་དྲགས་སུ་འང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ས་ཡིད་རྒྱར་བཀག་གི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལྔ་ ༡༥༠༥ ཡི་ནང་ཨི་རག་པ་གི་ཡ་ཆོས་ལུགས་གི་
མཁས་པ་མྱེར་གམས་ལྷུ་རྒྱ་དྲིན་པོད་རིགས་དང་སྤུལ་ཏི་ཡུལ་དུ་སླེབས། སྤུལ་ཏི་མི་གྲངས་
མང་པོ་ཞིག་གི་ཡ་ཆོས་ལུགས་ལ་འདྲུག་བཅུག སྤུལ་ཏི་ཡུལ་དུ་གི་ཡ་ཆོས་ལུགས་མང་པོ་དང་།
དཀར་འབྲེལ་དུ་གི་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པའང་དེ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

སྤུལ་ཏི་ནམས་དང་ལ་དྲགས་གི་མི་ནམས་མི་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་ཞིང་། ཡུལ་སྐད།
ཆས་གོས། བཟའ་བཏུང་དང་གེས་རིག་སོགས་འདྲ་ཞིང་སྡོན་དུས་ཡུལ་ཁམས་གཉིས་ཀའི་བར་
མཐུན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ལུས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོ་འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་སྐར་
མདོའི་རྫོ་བོའི་སྤྲུལ་པོ་རྒྱལ་ཁ་རྒྱུན་མར་སྤྲངས། རྫོ་བོས་དེ་དང་མཉམ་དུ་རོལ་མོ་མཁན་
ཁ་གས་ལ་དྲགས་ལ་བརྒྱུངས། དེ་ནམས་ལ་ཕྱི་དབང་དང་སླེ་རུ་ས་གཞི་སྤུལ་ཏི་མཁས་མོན་དུ་
བསྐྱོས་པ་ཡིན་ནོ། །རྒྱལ་རབས་མཁན་དག་གིས་བཤད་ཚུལ་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་དང་
ཁོང་གི་སྤྲུལ་པོ་ནི་ནམ་རྒྱལ་གྱི་དུས་ལ་སྤུལ་ཏི་ཏ་ལམ་ཞིག་ལ་ཆུ་ཤོད་ཕྱོགས་སུ་ས་གཞི་སྤུལ་ཏི་
གཞི་ཆགས་བཅུག་པར་མཛད། དེ་ནས་བཟུང་དེ་ཕྱོགས་སུ་མི་མང་པོ་འཕེལ་བ་ཡིན།

ཆུ་ཤོད་གི་ཨི་མམ་བ་རྒྱ་དང་སླེའི་ར་ལྷ་མས་རྒྱུད་གཉིས་ནི་སེལ་ནམ་རྒྱལ་གི་སྤྱི་རིང་ལ་
བརྩིགས། དེ་ནས་མས་རྒྱུད་དེ་གཉིས་སུ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཆང་གི་ཕྱག་བེར་དང་ཞབས་ལྷམ་སོགས་ད་
བར་བཞག་ཡོད་པར་བཤད།

དེ་ལྟར་ལ་དྲགས་སུ་ཨིས་ལམ་ཆོས་ལུགས་པའི་མི་གྲངས་རིམ་པའི་མང་དུ་སོང་བ་ཡིན།
གང་ཡིན་ཀྱང་སྡོན་ནས་ད་བར་ཆོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ནང་འཛིང་འཐབ་སོང་བའི་སྐོར་
འཆད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། མཐུན་འབྲེལ་བཟང་པོ་ཞིག་ལུས་པ་ནི་དཔེ་རུ་འོས་པ་བྱུང་ཡོད་དོ།

སྒྲིང་ཆོན།

ཁག ༡

ཆོག་དོན།



ཨིས་ལྷམ།	མུ་མུལ་སྒྲན་གྱི་ཆོས་ལུགས།
སྒོལ་གཏོད་མཁན།	འགོ་འཛུགས་མཛད་མཁན།
སྒྲིན་བ།	གཞན་ལ་ཁོར་སོགས་གཏོང་བ།
ཞལ་བཞེས།	ཁས་སྒྲངས། དམ་བཅའ། ཁ་ཆད།
རྒྱལ་རབས་མཁན།	རྒྱལ་རབས་ལ་མཁས་བ།



སྒོལ་ཆོན་ལ་བལྟས་ཏེ་གཤམ་གསལ་བྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡) ལ་དྲགས་མུ་ཨིས་ལྷམ་དུས་རིམ་ལ་སྒྲིབས།
- ༢) ས་ཡིད་ཨ་ལིཤ་ཏམ་དེ་ནི་ལ་དྲགས་ནས་གང་དུ་བསྐྱོད།
- ༣) སྒོལ་ཏེ་ཡུལ་དུ་རུར་བཀལ་ནས་བསྐྱོད།
- ༤) ཞི་ལ་ཆོས་ལུགས་སྒོལ་ཏེ་ཡུལ་དུ་སྒྲིབ་མཁན་མུ་ཡིན།



སྒོལ་ཆོན་ནང་ནས་ཆོག་བདམས་ཏེ་འོག་གི་སྒྲིང་པ་ཀྱན་སྒྲོངས།



ཆོས་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་.....ཁྱིམ་མཆོས་.....ཐོར་དགོས་པ་དང་། འཇམ་དབྱངས་རྣམ་
རྒྱལ་གྱིས་.....བག་མར་སྒྲངས། སེལ་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་དུས་ལ་.....ཏ་ལམ་ཞིག་.....བཅུག་
བར་མཛད། སྒྲིང་ས་ཡིད་ཨི་ཏམ་དེ་ནི་ལ་.....ཡང་ཁྱ་བ་ཡིན།

དབལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྤྱུང་།

དབལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྤྱུང་ནི་འཛམ་
སྐོང་མཛེས་པའི་རྒྱན་དྲུག་གི་ནང་ནས་དང་པོ་
དེ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་སྐུ་སྤྱུང་ནས་
ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱའི་རྟེན་ན་རྒྱ་གར་
སྟོ་ཕྱོགས་བེད་རམ་ཡི་ཡུལ་དུ་བྲམ་ཟེ་ཞེག་གི་
སྐུ་སྐུ་འབྱུངས། དགྲུང་ལོ་ཆུང་དུ་འུམ་
སྐུ་གསང་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྟེ་བཞི་དང་། སྟེ་སྟོན་
གསུམ་སོགས་བྱམ་མོང་དང་བྱམ་མོང་མེན་པའི་
རིག་པའི་གནས་མཐའ་དག་ལ་མཁས་པར་
སྤྱངས། དབལ་ནལ་རྒྱུད་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་
བྱུང་ཆེན་ས་ར་ཏ་པའི་སྐུ་མཐུན་དུ་རབ་ཏུ་བྱུང་།
མཆོད་དག་སྟོང་དབལ་ལྷན་དུ་གྲགས། དབྱུ་མ་
རིགས་ཆོགས་དྲུག་དང་རྒྱུད་ཀྱན་ལས་བཏུས་



པ་སོགས་རྒྱལ་བའི་དགོངས་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་མང་པོ་བརྩམས་པར་
མཛད། ལྷག་པར་དུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོར་ལ་འཆོ་བའི་མདོ་ཆོགས་སུ་བཅད་པ། རྩ་ཨ་བའི་ཆོག་སྟན་རིན་པོ་
ཆའི་རིམ་པ། དདུལ་ཆུང་སྟོར་བ་རིན་ཆེན་ཐེང་བ་སོགས་མཛད། འཕགས་པ་སྐུ་སྤྱུང་སོགས་སྟོབ་མ་ནམ་མཁའི་
སྐར་ཆོགས་ལྟར་མང་པོ་བྱུང་། མཆོད་རྟེན་དང་སྤྱ་ཁང་མང་པོ་བཞེངས། འོག་སྐྱའི་ཡུལ་ནས་འབྱམ་(སྟོང་ཕྱག་
བརྒྱ་པ)མི་ཡུལ་དུ་གདན་ཁྱུས། རྟོ་རྟེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་ལ་སྤྱང་པོ་ཆའི་གནོད་པ་ལས་སྟོབ་ཆེད་
རྟོའི་བྲ་མིག་གི་ར་བས་བསྟོར། སྟོ་ཕྱོགས་དབལ་ལྷན་འབྲས་སྤྱངས་ཀྱི་བཀོད་པ་བཞེངས། དགྲུང་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་
བར་དུ་བཞུགས་ཏེ་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛད་ནས་དགོངས་པ་ཞིང་གཞན་དུ་
གཤེགས་པ་ཡིན་ནོ།

ཞེས་རབ་སྟོང་བྱ།

༼སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་དབལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྤྱུང་གིས་རང་ཅག་མི་ཀུན་ལ་སྟོན་ཡོན་སྤང་སྤང་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་

སྐྱོར་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོར་ཤེས་རབ་སྒོར་བུའི་ནང་དུ་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། འདིའི་ནང་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་རང་ཅག་གི་སྤང་དགོས་པ་ནི། མནའ་མ་ངན་པ། རྒྱལ་པོ་ངན་པ། བྱིམ་མཆེས་ངན་པ། མཛའ་བོ་དང་མཛའ་མོ་ངན་པ་སོགས་དང་། རྒྱང་དགོས་པ་ནི། བྱ་བ་ཀུན་གྲོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱ། སྤང་ནས་གཞན་ལ་པན་པ་བསྐྱབ་རྒྱ། ཡོན་ཏན་ལེན་དུས་བརྒྱུ་བར་དོ་ཁུར་དགོས་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་དང་ལྡན་པར་བྱེད་དགོས་པའི་སྐྱོར་སོགས་གསལ་པོར་མཛོན་བརྒྱུག་པར་མཛད་དེ་ཡིན་ནོ། །

༄ རྒྱང་མ་ངན་དང་མཛའ་བོ་ངན།
 རྒྱལ་པོ་ངན་དང་ཉེ་དུ་ངན།
 བྱིམ་མཆེས་ངན་དང་ཡུལ་ངན་རྣམས།
 ཐག་རིང་དུ་ནི་སྤང་བར་བྱ།

གྲོགས་པོ་ནོར་དད་ཆེ་བ་སྤོངས།
 རྒྱང་མ་ལོག་གཡེམ་དད་ཆེ་སྤོངས།
 བཀུར་དཀའ་གསོ་མི་མཁས་པ་ཡི།
 དེ་ལྟ་བུ་ཡི་སྟོན་པ་སྤོངས།

བྱེ་བྲག་བྱེད་པའི་སྒོ་ལྡན་ཡང་།
 བྱ་བ་གྲོས་ཀྱི་བསྐྱབ་པར་བྱ།
 འབྲུབ་འགྱུར་ཁོ་ན་མ་ཟད་ཀྱི།
 མ་གྲུབ་ན་ཡང་མཛེས་པ་ཡིན།

བྱ་བ་མི་སྦྱོགས་རྩོམ་པར་བྱེད་པ་དང་།
 ཆོགས་དང་འཁོན་ཞིང་སྟོབས་ལྡན་དག་ལ་གློལ།
 བུད་མེད་ལ་ནི་ཡིད་བརྟན་བྱེད་པ་སྟེ།
 འཆི་བདག་བཞི་པོ་སྐྱོ་ཡི་བྱུང་ན་སྤོང།

གང་ཞིག་དགྲ་བོ་དག་ལ་ཡང་།
 གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱིས་པན་བྱེད་པ།
 དེ་ལ་དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།
 ཐལ་མོ་སྐྱར་པ་ཉིད་དུ་བྱེད།

ནོར་རམ་རིག་པ་ལྷན་གྱུར་ན།
དམན་པ་རྣམས་ནི་བྲལ་པར་འགྱུར།
གོ་འཕང་གཉིས་པོ་དེ་དག་གིས།
མཁས་པ་ཤིན་ཏུ་དྲུམ་བར་འགྱུར།

བདེ་བའི་རྗེས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཏེ།
སྤྱག་བསྐྱེལ་རྗེས་ལ་བདེ་བ་ཡིན།
མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདེ་སྤྱག་དག །
འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད།

གང་ལ་སློ་ཡོད་དེ་སྟོབས་ལྷན།
སློ་མེད་སྟོབས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ།
ཅི་ཞིག་སེམས་སྟོབས་དང་ལྷན།
རི་བོང་གིས་ནི་སློག་དང་བྲལ།

ཤེས་རབ་དང་མཉམ་མིག་མེད་དེ།
སྒྲིངས་པ་དང་མཉམ་ཐུན་པ་མེད།
ནད་འབྲས་པ་ཡི་དག་པོ་མེད།
འཆི་བ་དང་མཉམ་འཛིགས་པ་མེད།

དུས་ནི་ཡུན་སྤང་རིག་པའི་རྣམ་པ་མང་།
ཆེ་ཡི་ཆད་ཀྱང་ཅི་ཙམ་མི་ཤེས་པས།
ངང་པས་རྒྱ་ལས་འོ་མ་ལེན་པ་བཞིན།
གང་ཞིག་གཅེས་པ་དེ་ནི་བསྟེན་པར་བྱ།

གཞུང་ལུགས་དག་ལ་སྤྱང་བྱས་ཀྱང་།
ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་ན།
ལག་ན་སློན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི།
ལོང་བས་ལམ་ནི་མཐོང་མི་འགྱུར།

རི་སྤྱོད་འཆོ་བར་གསོད་ཀྱང་ནི།
 དགྲ་ལོ་ཟད་པར་མི་འགྱུར་གྱི།
 རང་གི་ཁྲོ་བ་ཉིད་བསད་ན།
 དེ་ནི་དགྲ་ལོ་ཉིད་གསོད་ཡིན།

བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོར།
 རིག་པ་འདོད་ན་བདེ་བ་འདོར།
 བདེ་ལྡན་རིག་པ་གཤམ་འགྱུར།
 རིག་པ་དོན་གཉེར་གཤམ་བདེ།

ལྷ་མ་གང་ཞིག་ཡི་གེ་གཅིག
 སྟེར་བ་ལ་ནི་བརྟམས་བྱེད་པ།
 ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱར་བརྒྱད་ནས།
 རིགས་ངན་དུ་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

སྟོང་ཆན།



བར་སྟོང་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་བྲིས།



ཆུང་མ་.....།	ཀྱལ་པོ་.....།
.....ཡུལ་ངན་ནམས།	།ཐག་.....ནི་.....བྲ།
དུས་.....ནམ་པ་མང་།	།.....ཆད་ཀྱང་.....མི་ཤེས་པས།
ངང་པས་ཆུ་ལས་.....བཞིན།	།.....གཅིས་པ་.....བསྟེན་པར་བྲ།



གཤམ་གསལ་རྩི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) རང་ལ་ཡི་གེ་ཀ་ལྟ་བུ་གཅིག་སྟོབ་མཁན་གི་སྒྲ་མ་སྟེ། དགེ་ཆུན་ལ་བརྟུན་ན་སྟོན་གང་ཡོད།
- ༢) རིག་པ་འདོད་ན་གང་འདོར་དགོས།
- ༣) མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་ཀུན་རི་ལྟ་བུར་འཁོར་བ་ཡིན།
- ༤) དགྲ་བོས་ཐལ་མོ་སྤུ་ལ་སྟོར་རམ།
- ༥) བྱ་བ་ཀུན་གྲོས་ཀྱིས་བསྐྱབ་ན་པན་ཐོགས་གང་ཡོད།
- ༦) ཐག་རིང་དུ་སྤང་དགོས་པ་གང་གང་ཡིན་ནམ།



ཆིག་གནད་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

ཆུང་མ།	མཉམ་མཉམ་མ།
འོར་དད་ཆེ་བ།	འོར་མང་པོ་དགོས་མཁན། རྒྱུ་ཅན།
ཆོལ་བ།	འཛིང་བ།
ཡིད་བརྟན།	ཡིད་ཆེས་པ། བདེན་ཆེས་པ།
གཞུང་ལུགས།	པར་བྱེན། དབྱ་མ་དང་མཛོད་སོགས།
སྒྲ་མ།	དགེ་ཆུན། སྟོབ་དཔོན།



གཤམ་གསལ་ཆིགས་བཅད་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་གྱིས།

- ༡) གང་ལ་སྟོ་ཡོད་དེ་སྟོབས་ལྡན། སྟོ་མེད་སྟོབས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ།
ཅི་ཞིག་སེལ་སྟོབས་དང་ལྡན། རི་བོང་གིས་ནི་སྟོག་དང་བྲལ།
- ༢) བྱེ་བྲག་བྱེད་པའི་སྟོ་ལྡན་ཡང་། བྱ་བ་གྲོས་ཀྱི་བསྐྱབ་པར་བྱ།
འབྲུབ་འབྲུང་ཁོ་ན་མ་ཟད་ཀྱི། མ་བྲུབ་ན་ཡང་མཛོས་པ་ཡིན།



བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོད།། རིག་པ་འདོད་ན་བདེ་བ་འདོད།།
བདེ་ལྡན་རིག་པ་གཤམ་འགྲུབ།། རིག་པ་དོན་གཉེར་གཤམ་བདེ།།



མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ངེས་པར་མཛོད།



སེལྷེ།
མཁས་པ།

གདོང་ལྷ་པ། རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ། འཕྲོག་བྱེད། ལྷེར་ཆགས་རྒྱལ་པོ།
ལྷོ་ལྷན། དཔྱོད་ལྷན། རྩན་དབང་། མཛེངས་པ། རིག་པའི་དཔལ་པོ།



མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འཇུག་ཚུལ།

ལྷོ་བཟང་།	≡	མཁས་པ། འདོད་ལྷའི་བྱ། རྒྱལ་བ་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ།
འབིགས་བྱེད།	≡	མདའ། ཐོག་རི་བོ་ཞིག
མིའི་སེལྷེ།	≡	སངས་རྒྱལ། བྱེད་འཇུག
མིག་མི་འཇུག།	≡	སྤྱན་རས་གཟིགས། ཉ། ལྷ། བྱེད་འཇུག
གཙང་བྱེད།	≡	མེ། ཀྲ་པ།
འཆོ་བྱེད།	≡	ལྷ་བ། མེ། རྒྱ། རྒྱ་ལྷ།
འཛིན་མ།	≡	ས་གཞི། མནའ་མ།
ཟ་བྱེད།	≡	མིན་པོ། མེ། བརྒྱ་བྱེད་བྱི་དོ་རྩེ།
ལྷ་མཛེས།	≡	ལྷ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ། མེ་ཉོག་ཀྲ།

ཀྲུལ་བ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ།

གངས་ཅན་སྐུ་འཁོ་ཡོངས་ཀྱི་མིག་གཅིག་འཛུལ་གྱི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་ལ་གོང་ས་ལ་ལྷ་མིའི་རྣམ་འབྲེན་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་ནི། ཡབ་ཆོས་སྐྱོང་ཆེ་རིང་མཆོག་དང་ཡུམ་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་རིང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་ ༡༩༣༥ གྱི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༤ ཉིན་སྐུ་འབྱུངས། དགུང་ལོ་བཞི་དང་བྱེད་ཐོག་རྒྱལ་མཆོག་སྐུ་མེད་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་ཡང་སྲིད་དུ་ངོས་འཛིན་མཛད། ༡༩༥༠ ལོར་ལྷ་སར་གདན་ཞུས་ཏེ་བོད་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་ཆོས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བདག་པོར་གསེར་ཁྲིར་མངའ་གསོལ། དེ་ནས་ཡོངས་འཛིན་གྱི་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། སྐུ་བས་རྗེ་ཁྱིམ་བྱང་རྫོང་རྗེ་འཆང་ལྷ་བྱའི་མཁས་ཤིང་བྱུང་བ་བརྟེན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དུ་མ་བསྟེན་ནས་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྷ་སོགས་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད་



ནས་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་ཨང་དང་པོའི་མཆོན་རྟགས་བསྐྱམས། ༡༩༥༥ ལོར་རྒྱ་ནག་ལ་ཕེབས། ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་དང་པོ་ཕེབས། ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་མིས་བོད་ལ་བཙན་འཛུལ་བྱས་ཀྱིན་རྒྱལ་བ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་དགོས་བྱུང་། ད་ལྟ་རྒྱ་རམ་ས་ལ་རུ་བཞུགས་ཏེ། འཛིག་རྟེན་སྐྱིད་དང་ལྷག་པར་དུ་འཕགས་མཆོག་སྐུ་རས་གཟིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་གངས་ཅན་བོད་ལ་རང་དབང་སྤར་ཡང་ཐོབ་ཐབས་ཀྱི་བྱ་གཞུང་ལས་འགངས་ཅན་མཛད་དང་མཛད་བཞིན་པ་ཡིན།

ཁོང་ལ་ ༡༩༥༩ ལོར་འཛུལ་གྱི་བདེའི་གཟུངས་རྟགས་ (Nobel Peace Prize) ཕྱལ། ལེགས་བཤད་སློབ་གསུལ་མིག་འབྱེད་སོགས་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་བོད་སྐད་དུ་བཅུམས། ལྷག་པར་དུ་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ཀྱི་མི་ཆང་མ་ལ་པན་པའི་བྱ་གསུང་གིས་ཨང་རེ་ཟིའི་སྐད་དུ་ད་བར་དེབ་ ༣༥ ཅུ་བཅུམས་པར་མཛད། ཁོང་གིས་

གིས་ ༡༩༩༦ བར་དུ་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་ཐངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་སྐུལ། ད་ལྟ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ལ་ཞི་བདེའི་ལམ་
བཟང་བསྟན་དང་སྟོན་བཞིན་བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་སུ་འཆོ་ཞིང་བཞུགས་ཡོད་པའོ། །

ཁྲིའི་ཡུག་།

ཁྲི་ཡུག་ལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས། ལྷགས་ཚོས་འདིའི་ནང་དུ་ཁྲིའི་ཡུག་ལ་ད་བར་མི་ཆང་མས་སྤང་དག་མ་བྱས་པར་ལྷང་སྤོང་
ཀུན་ཆོད་མེད་བཅད། ཚུ་མིག་སྟོག་པོ་དང་གཙང་པོ་ཀུན་ཀྱི་ནང་ལ་མི་གཙང་བ་བཀང་། རི་དྲགས་དང་། བྱ་བྱིའུ་ཀུན་བསད་དེ་
ཐོས་པ་དང་། བཟོ་བྲུ་ཁང་མང་པོ་བཅུགས་ཏེ་དེ་ཀུན་ཀྱི་དུ་བ་ངན་པས་བར་སྤང་གང་། དེའི་དབང་གིས་མཆོ་དང་ཚུ་མིག་ཀུན་
ཀྱི་དྲངས་ཤིང་བསེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཉམས། མཐོ་ལ་མཐོ་པོ་འདི་གངས་རི་ཀུན་ཀྱང་ཁྱུས་ཏེ་སྟོངས། ཉམས་མཁའི་རང་གྲུབ་སྒྲ་བྲེ་
ལའང་མི་ཁྱུང་བྱད། སྤར་གྱི་ས་གཞི་གཙང་མ་ཀུན་ལ་དེང་སང་འགྲིག་ཤོག་ཤོག་ཆད། ལྷན་ཆད། བཟ་ཆད། རས་ཆད་དང་ཁྲིམ་
ས་གང་། དེའི་དབང་གིས་མི་ཀུན་ལ་སྟོན་མ་བྱུང་བའི་ནད་ཡམས་འབྲེ་མི་འབྲེ་མང་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། ད་ཕྱིན་ཆད་
དེ་ལྟར་མི་བྱུང་བའི་ཐབས་སུ་ལྷང་མ། ཀྱུ་ཤུ། ཚུ་ཡི། སྤར་ག་དང་མེ་ཏོག་སོགས་ཡུལ་གང་སོང་དུ་མང་པོ་བས་མང་པོ་འཇུགས་
ན་ཁྲིའི་ཡུག་གཙང་མར་གྱུར་ཏེ། དབྱགས་ལེན་པ་ལ་རྒྱང་པོ་གཙང་མ་དང་ལུས་ལ་པན་པའི་ཤིང་ཏོག་འབྲེ་མི་འབྲེ་དང་། དབྱར་
ཆད་པ་ཆེ་དུས་སུ་གྲིབ་བསེལ། དབྱན་གང་རང་ཆེ་དུས་མེ་ཤིང་འཐོབ་ཐུབ་པས། དགོན་པ། སྒོ་བ་གྲ། ཁང་པ། གཞུང་གི་ལས་
ཁུངས་སོགས་གང་སོང་ས་རུ་ལྷང་མ་སོགས་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཆོགས་འདེབས་དགོས་པ་དང་། གཙང་མར་
བཞག་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་རིན་ཐང་བལ་བ་སྐུལ་པའོ། །

༥ ཐོག་མ་མེད་ནས་ཏྲག་ཏུ་གོམས་པ་ཡི། །
རང་ཉིད་གཅེས་འཛིན་སྒྲོ་ཡི་མཐུ་བཏྲས་པས། །
སྤྱི་མཐུན་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཁྲིའི་ཡུག་ཁྲོན། །
འབྱུང་བ་སྐྱགས་བཙོག་མཐོ་ལ་བས་བསྐྱེད་པར་གྱུར། །

མཆོ་དང་མཆོ་དུངས་བསེལ་ཡོན་ཏན་ཉམས། །
མཁའ་རྒྱུད་དུག་ཅན་རྣམས་རིགས་དུ་མས་ཁྱབ། །
མཁའ་དབྱིངས་རང་གྲུབ་སྒྲ་རིང་བུ་ག་བདོལ། །
སྟོན་མེད་ནད་རིགས་དུ་མས་འགྲོ་མང་མནར། །

སྲིད་པ་ཆགས་པའི་གངས་རི་མཐོ་བརྗེད་ནམས།།

དབྱ་འཕང་སྤྲད་ཅིང་རིམ་གྱིས་ཚུ་རུ་བཞུར།།

འཕེལ་འགྲིབ་བྲལ་བར་གྲགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡང་།།

རང་བཞིན་ལས་འདས་སྤིང་ཐོན་དལ་གྱིས་བྱིངས།།

མི་ཚུ་རྒྱང་གི་འཇིགས་པ་མཐའ་ཡས་ཏེ།།

ཆ་དོད་འབར་བས་ཅི་ཤིང་ནགས་ཆལ་བསྐྱམས།།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བ་ཚུ་འི་རྒྱས་པ་ཉམས།།

ནགས་ཆལ་སྟོང་བས་སྟོན་མེད་རྒྱང་འཛུབ་ལྗང་།།

གང་དག་ཞོར་གྱི་འཕྱོར་བས་མ་ཐོངས་ཀྱང་།།

གཙང་མའི་རྒྱང་ཙམ་རྒྱལ་བའི་སྐལ་བས་དབེན།།

ཆར་དང་ཚུ་རྒྱན་ནམས་ཀྱང་དག་བྱེད་གྱི།།

རྒྱས་པ་ཉམས་ཏེ་བརྒན་གཤེར་རྩས་སུ་བད།།

མི་ཕྱགས་སྐྱམ་གཤེར་གནས་པའི་སློག་ཆགས་ཀྱན།།

ལུས་ལ་གདུག་ཅན་ནད་རིགས་དུ་མས་གཟེར།།

སེམས་ལ་བྱིང་འཕྱིབ་སྟོངས་བས་རབ་ལོན་ཏེ།།

ལུས་སེམས་བདེ་ལ་སྟོད་པའི་གོ་སྐབས་ས།།

གཞན་ཡང་བཅོས་མའི་རྩས་སྟོར་ཆས་སྟོད་ཅིང་།།

འདོད་རྩམ་དབང་གིས་འཕྲལ་གྱི་ཁེ་པན་སྤྲ།།

ཅི་ཤིང་ནགས་ཆལ་གཙོད་བྲེགས་ལ་སོགས་པས།།

འབྱུང་བ་ས་ཡི་བྱངས་བཅུད་བརྒྱགས་པར་བྱས།།

༥ ཐུབ་པ་མཆོག་ཉིད་ལྟོན་པའི་བྱང་དུ་བལྟམས།།

ལྟོན་པའི་བྱང་དུ་བདུད་བཅོམ་བྱང་ཚུབ་བརྟེས།།

ལྟོན་པ་བྱང་གི་བྱང་དུ་ལྷ་ངན་འདས།།

འདི་ལྟར་ཐུབ་པས་ལྟོན་པར་གཅིགས་སུ་མཛད།།

ལྷོན་ཤིང་བཟང་པོས་རྒྱང་ཁམས་གཙང་བར་བྱེད།
 ལྷོན་པས་སློག་རྒྱང་གཏོང་ལེན་རམ་འདེགས་བྱེད།
 ལྷོན་པས་མིག་དང་ཡིད་ལ་སེམས་བ་སྟེར།
 གྲིབ་བསེལ་སྦྱུང་པོ་ཀུན་གྱི་ངལ་གསེའི་གནས།

གཞན་ཡང་ལྷོན་པས་ཆར་རྒྱ་འཕེན་པར་བྱེད།
 ལྷོན་པས་ས་ཡི་བྱངས་ནི་འཛིན་པར་བྱེད།
 དཔག་བསམ་ཤིང་ཞེས་འདོད་པ་ཀུན་སྟེར་བའི།
 དགོས་པ་རྣམས་ཀྱང་དོན་གྱིས་འབྲུབ་པ་ཡིན།

དེ་དྲགས་ཚོན་དང་ཉ་འེགས་འཛིན་པ་སོགས།
 ཅེད་འཛོལ་གྱི་ཕྱིར་དུ་གཞན་སློག་ལ།
 བག་ཆ་མེད་པར་འཆེ་བ་ཚོམ་བྱེད་པ།
 སློག་ལྡན་སྤྱི་ཡི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་པའི་ལས།

དེས་ན་སྣོད་བཅུད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ཚུལ།
 ཉག་ཏུ་ཡིད་བཅང་ཀུན་པན་དག་སློའི་ངང་།
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་འབྲུང་གནས་རྣམས།
 གཅེས་བཟུང་བསྐྱོང་ཆགས་བཙོན་པ་སྟོན་མི་བྱ།

སྦྱང་ཆན།

ཀ

ཆོག་གོ་དགའ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།



- རང་གཅེས་འཛིན། <<<<>>>> རང་དང་རང་ལ་གཅེས་པ་ཆོར་བ། རང་འདོད་ཆེ་བ།
 ཉག་ཏུ། <<<<>>>> དུས་རྒྱུ། ཉག་དང་།
 སློ་ཡི་མཐུ་བརྟམ། <<<<>>>> བསམ་སློའི་རྒྱས་པ་གོང་དུ་འཕེལ་བ། བསམ་སློ་ཤུགས་ཆེར་རྒྱས་པ།
 བརྟམ་པ། <<<<>>>> རྒྱས་པ།
 མཐོལ་བ། <<<<>>>> རྩམ་ཚིག་པོ་ལྷུས་ལ་འགོས་ཏེ་ནད་ངན་པ་འབྱར་བ།

མཁའ་རྒྱུད།	༠༠༠༠➤	ནམ་མཁའ་རྒྱུད་པོ།
མཁའ་དབྱིངས།	༠༠༠༠➤	ནམ་མཁའ། ལྷ་ལམ། ཀུན་གསལ།
རང་བྱུང་ཆ་བྱེ།	༠༠༠༠➤	ཨོ་ཟོན། (ozone)
བྱ་ག	༠༠༠༠➤	ཨི་ཁུང་།
མིང་པ་ཆགས་པ།	༠༠༠༠➤	འཛིག་རྟེན་ཆགས་པ།
མྱིང་ཕན།	༠༠༠༠➤	མྱིང་རྩུང་རྩུང་།
བྱིངས།	༠༠༠༠➤	རྩུའི་ནང་དུ་བྱུང་པ། འདམ་ནང་དུ་བྱིང་བ། བྱུང་པ།
འབྱོར་བས་མ་ཐོངས་པ།	༠༠༠༠➤	རྩུ་ཞོར་མང་པོ་ཡོད་པ། ལྷག་པོ།
སྐལ་བས་དབེན།	༠༠༠༠➤	བསོད་བདེ་མེད་པ། བསོད་ནམས་མེད་པ།
གཏུག་ཅན་ནད་རིགས།	༠༠༠༠➤	ནད་ངན་པ་ཨེ་ཏ་ལྟ་བུ།
དུ་མས་གཟེར།	༠༠༠༠➤	མང་པོས་མནར་བ།
བྱིང་འཐེབ།	༠༠༠༠➤	སེམས་དྲངས་མ་མེད་པ། འཐེབ་འཐེབ།
གོ་སྐབས་ལྔ།	༠༠༠༠➤	སྐབས་དགོན་མོ།
གཙོད་བྲེགས།	༠༠༠༠➤	གཙོད་གཏུབ།
རྩངས་བཅུད།	༠༠༠༠➤	བྱུས་མཐུ། བྱུས་ལྷགས།
རྩང་།	༠༠༠༠➤	གཉིས།
གཙོགས་སུ་མཛད།	༠༠༠༠➤	རྩ་ཆེན་པོ་མཛད་པ།
རམ་བདེགས།	༠༠༠༠➤	རོགས་རམ།
སེམ་པ།	༠༠༠༠➤	བདེ་བ།
གྲིབ་གསེལ་སྐྱུ་མ་པོ།	༠༠༠༠➤	གྲིབ་བསེལ་ཆེན་མོ། གྲིབ་མ་ཡངས་པོ།
བག་ཆ་བ་མེད་པར།	༠༠༠༠➤	སྤང་དག་མེད་པ།
འཆེ་བ།	༠༠༠༠➤	གཞོད་སྐྱེལ།
ཡིད་བཅང་།	༠༠༠༠➤	སེམས་ལ་ཐོར་བ།
དགེ་ལྷོ།	༠༠༠༠➤	དགེ་བའི་བསམ་ལྷོ། བསམ་པ་བཟང་པོ།



བར་སྟོང་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་ཆོག་གས་བཅད་ཆ་ཆང་མཛོད།



མཆོ་དང་.....དྲངས་བསི་ལ་.....ཉམས།
དུག་ཅན་.....བྱ་ག་བྱ།
 མཁའ་དབྱིངས་རང་བྱུང་.....བྱ་ག་.....།
 སྟོན་.....ནད་.....དུ་མས་.....མནར།



བྱུང་བ་.....སྟོན་བའི་.....བལྟམས།
 སྟོན་བའི་བྱང་དུ་.....བྱང་ཚུབ་.....།
བྱང་གི་.....སྟེང་ན་འདས།
 འདི་ལྟར་.....ལོན་སྟོན་.....མཛོད།



གཤམ་གསལ་ངེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་རྣམས་ལ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༢༽ སྟོན་བས་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད།
- ༣༽ མཆོ་དང་མཆོའུ་དྲངས་བསིལ་ཡོན་ཏན་རྣམས་གང་གིས་སྟོན་བྱས་ནས་ཉམས།
- ༤༽ སྟོན་མེད་ནད་རིགས་དུ་མས་འགྲོ་བ་མང་པོ་ཅིའི་ཕྱིར་མནར།
- ༥༽ རོར་བྱུག་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུ་པོ་གཅོད་མ་རྩལ་རྒྱ་ཅིའི་ཕྱིར་མེད།
- ༦༽ ཅི་ཤིང་ནགས་ཆལ་ཀུན་གཅོད་གྲེགས་ཅིའི་ཕྱིར་བྱེད།
- ༧༽ བྱུང་བ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྟོན་བའི་བྱང་དུ་གང་དང་གང་མཛོད།



གཤམ་གསལ་ཆོག་བཅད་རྣམས་ལས་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གང་ཡིན་པར་

མཛོན་འདུག། རང་ཆོག་ཐོག་ནས་ཡིག་སྟངས་བཅུ་གྱིས།

དེས་ན་སྟོན་བཅུད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་ཚུལ།

རྟག་ཏུ་ཡིད་བཅང་ཀུན་པན་དག་སྟོའི་ངང་།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་འབྱུང་གནས་ནམས།
གཅེས་བཟུང་བསྐྱེ་ཆགས་བཙོན་པ་སྟོང་མེད་བྲ།



ཁོར་ལུག་སྤང་སྟོབ་སྟོར་གྱི་བཀའ་སྟོབ་འདི་ནི། ལྔལ་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་བཅམས་པར་མཛད་པའི་
སྟོང་བཅུད་རྟེན་འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་གདམས་ངག་ཉུང་དུའི་ཆོགས་བཅད་དུ་བསྐྱེབས་པ་ཞེས་པའི་གསུང་
ཚམ་ནས་བདམས་བསྒྲིགས་བྱས་པ་ཡིན།



མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འཇུག་ཚུལ།



ཆར་ལྗན།	ཁྲིམ། དབྱར།
ཅུ་སྟེས།	མེ་ཉོག་པར། རྩ་བ། གཟའ་ལྗག་པ། གཟའ་པ་སངས།
འཛིགས་བྱེད།	ཡི་དམ་རྩེ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད། ལྷ་དབང་ལུག་ཆེན་པོ།
འཇུག་བྱེད།	ལག་པ། ལྷོ།
རྩེས་སྟེས།	བྱ་པོ། གཟའ་སྟེན་བ།
ཉི་མའི་བྲ།	གཟའ་སྟེན་བ། གཤེན་རྩེ་ཆོས་རྒྱལ།
གཉིས་སྟེས།	སོ། རྩ། བམ་བེ།
རྟ་ལྔ་ཅན།	ཉི་མ། བརྒྱ་བྱེད།
ཐིག་ལའི་ལུས།	གཐིག་སྤྲུལ། གཅན།

ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན།

ས་སྐྱེ་ལེགས་བཤད་འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་ནི་གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱུ་ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་
ཡིན། ཁོང་ནི་ས་སྐྱེ་རང་དུ་ཡབ་དཔལ་ཆེན་འོད་པོ་དང་ཡུམ་ཉི་ཁྱེ་ལྷ་མ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྐྱེ་ལོ་ ༡༩༤༩ བོད་ཟླ་



བཟ བའི་ཆོས་ ༣༤ ཉིན་བལྟམས། གྲིས་པའི་
དུས་ན་ལེགས་སྦྱར་གྱི་དབང་སྲུང་གསལ་རྣམས་
རང་གི་ཕྱག་མཇུག་གིས་འབྲི་བ་དང་། གྲིས་
པའི་རྗེས་སུ་ཕྱག་གིས་བསུབས་ནས་གོམ་འོག་
ཏུ་མི་འགོ་བ་བྱས། དགྲུང་ལོ་དྲུག་ལོན་དུས་རྗེ་
བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་དྲུང་ནས་དགེ་
བསྟན་གྱི་སྒྲོམ་པ་བསྟན་སྐྱེད་སྦྱོར་བྱེད་
དུས་ན་བོད་ཡིག་འབྲི་སྒྲོག་དང་། བཟོ་གསེ་
བ། སྐྱ་དང་ཆོད་མ་སོགས་ཐུགས་སུ་ཆུད།

དེ་ཅུམ་མ་ཟད་ནང་དོན་རིག་པའི་ཕྱག་དཔེ་
ཀུན་ཡང་ཆར་རེ་གཉིས་ཅུམ་ཐོས་པས་མཁྱེན། ཁ་ཆའི་པཎ་ཆེན་ལྷ་ཀྱེ་ལྷའི་དྲུང་ནས་དགེ་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་པ་བཞེས།
རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྷ་དང་གནས་ཆུང་ལྷ་བཅས་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པར་གྱུར།

འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་སོགས་སུ་སྟེགས་པའི་སྟོན་པ་ཀུན་རྩོད་པའི་སྟོན་པ་པམ་བཙུག་པར་མཛད། དེ་ནས་
དགྲུང་ལོ་ ༤༩ བེབས་སྐབས་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོ་གོ་དན་ལྷན་གྱིས་རྒྱ་ནག་ཏུ་གདན་ཁྲིམ། དེར་རྒྱལ་པོ་དང་མི་མང་
མང་པོ་དུམ་པའི་ཆོས་ལ་བཀོད་པར་མཛད།

ཁོང་ནི་འཆད། རྩོད། རྩོམ་གསུམ་ལ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པས་རྩོམ། རྩོམ་གསུམ་རབ་
དབྱེ། ཆོད་མ་རིགས་གཏེར་དང་། ས་སྐྱེ་ལེགས་བཤད་ སོགས་བོད་ཆེན་པོ་གསུམ་བཙུམས།

ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད།

།ས་བཤུ་གྲིས་དམ་པ་སྒྲིག་པ་དང་འབྲེས་པའི་འདོན་ཐང་མི་འདོན་ཞིང་རང་གི་སློག་ལ་སྤྱག་ཀྱང་རང་བཞིན་བཟང་པོ་མི་འདོར་ལ། དེ་ལྟ་
བུའི་མཁས་པ་ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་ཀྱན་གྲིས་རང་གིས་བྱས་པའི་ཉེས་སྐྱོན་སེལ་རྒྱས་ལ། ཐབས་ཅི་ཙམ་སྤྱག་ཀྱང་སྤྱན་པོ་འབྲུག་པའི་
ལས་མི་དགེ་བ་ལ་མི་འབྲུག་ཅིང་། རྒྱས་ཏྲག་ཏུ་གཞན་དོན་རྒྱང་ག་སྐྱབ་སོགས་མཁས་པའི་བྱེད་འོས་པ་དང་མི་འོས་པའི་བྱ་བ་སོགས་
བསྟན་ཅིང་། རྒྱན་འདི་ཀྱན་ནི་ཆོ་བོ་དངོས་པོའི་དཔེ་རྒྱན་ཡིན་ནོ། །

དམ་པ་ཅི་ཙམ་རྒྱད་གྱུར་ཀྱང་།།

སྒྲིག་དང་འབྲེས་པའི་ཐས་མི་བ།།

སེདྤེ་བཤེས་ཀྱང་མི་གཙང་བའི།།

ངན་སྐྱགས་བ་བར་མི་བྱེད་དོ།།

དམ་པ་སློག་ལ་བབ་ན་ཡང་།།

རང་བཞིན་བཟང་པོ་ག་ལ་འདོར།།

ས་ལེ་སྐྱམ་ནི་བསྒྲིགས་བཅད་ཀྱང་།།

དེ་ཡི་ཁ་དོག་ཉམས་མི་འགྱུར།།

ཤེས་རབ་ལྡན་པས་ཉེས་པ་དག

སེལ་བར་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱན་པོས་མིན།།

ནམ་མཁའ་ལྗིང་གིས་དྲག་ཅན་སྤྱལ།།

གསོད་པར་རྒྱས་ཀྱི་ཁྲ་ཏས་མིན།།

མཁས་པ་རི་ལྟར་ཐབས་སྤྲུག་ཀྱང་།།

སྤྱན་པོ་འབྲུག་པའི་ལམ་མི་འགོ།།

ཆར་འདོད་བྱིའུ་སྐྱོམ་ན་ཡང་།།

ས་ལ་བབས་པའི་ཚུ་མི་འབྱུང་།།

ཉག་ཏུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་པ།།

དེ་ཡི་སྤྱོད་པ་སྤྲུགས་དང་མཚུངས།།

བཟའ་བརྟུང་འབའ་ཞིག་དུད་འགོས་ཀྱང་།།

བསྐྱབ་པར་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ།།

སྤིག་སྤྱོད་ནགས་ན་གནས་ཀྱང་ཉམས།།

དམ་པ་གྲོང་ན་གནས་ཀྱང་དུལ།།

ནགས་ཀྱི་གཅན་གཟན་ཁོ་བ་དང་།

ཉ་མཚོག་གྲོང་ན་དུལ་བ་མཐོང་།།

འགྱོར་པའི་དུས་ན་ཐམས་ཅད་གཉེན།།

གལ་ཏེ་རྒྱད་ན་ཀྱན་ཀྱང་དག།།

རིན་ཆེན་གླིང་དུ་རིང་ནས་འདུ།།

མཚོ་སྐྱམ་པ་ན་སུ་ཡང་སྤོང་།།

མོར་གྱི་མཚོག་ནི་སྦྱོན་པ་སྟེ།

བདེ་བའི་མཚོག་ནི་སེམས་སྦྱིད་པ།

རྒྱན་གྱི་མཚོག་ནི་ཐོས་པ་དེ།

གྲོགས་པོའི་མཚོག་ནི་མི་བསྐྱ་བའོ།

གང་ཞིག་མཁས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ།

དེ་ལས་ཡོན་ཏན་མི་ལེན་ན།

མི་དེ་གཞོན་གྱིས་བཏབས་པའམ།

ཡང་ན་ལས་གྱིས་མནར་བ་ཡིན།

སྦྱོང་ཚན།

ཀ

ཆོག་དཀའ་བ་ནམས་གྱི་དོན།



བགྲེས་པ། = སྟོགས་པ།

ས་ལེ་སྒྲུམ། = གསེར།

ནམ་མཁའ་སྦྱིང་། = བྱ་ལྷུང་།

ཕྱགས། = དུད་འགོ།

འབྱོར་པ། = རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྦྱིད།

གཞོན། = མི་མ་ཡིན་གྱི་རིགས་ཤིག



བར་སྟོང་ཀུན་ལོག་གི་ཚིག་དག་གིས་སྟོངས།



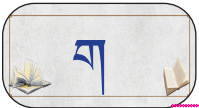
ཀུས། སྐད། རྟིག། ཟས། ལྷན། ལྷན་པོས།

དམ་པ་ཅི་ཅམ་-----གྱར་གྱང་།།

-----འདྲེས་པའི་-----མི་ཟ།།

ཤེས་རབ་-----པའི་ཉེས་པ་དག །

སེལ་བར་----- གྱི་-----མིན།།



སྟོབ་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡) སེལ་བའི་སྐད་མི་གཙང་བ་མི་ཟ་བ་བཞིན་དུ་དམ་པས་གང་བྱེད།

༢) ཉེས་པ་ཀུན་སྐྱུས་སེལ་རྒྱས།

༣) ཏྲག་ཏུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་ན་ཅི་དང་མཚུངས།

༤) དམ་པ་དང་རྟིག་སྟོད་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད།

༥) སྐད་པའི་དུས་སུ་ཀུན་གྱང་དག་ཞེས་པའི་དཔེ་གང་བཞོད་ཡོད།

༦) མཚོག་བཞི་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

༧) མཁས་པ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཡོན་ཏན་མ་ལེན་ན་གང་འགྱུར་བ་ཡིན།



འོག་གི་ཆོག་ཀྱན་ལ་བརྗོད་པ་གིས།

མནར་བ། གདོན། མཆོག་ རིན་ཆེན་གླིང་། འབྲོར་བ། ཉག་ས། རྩོད་པ། ས་ལེ་སྐྱམ། གཅན་གཟན།

ཟུར་བལྟའི་དཔེ་དེབ། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར།



མངོན་བརྗོད་ངེས་པར་གྱིས།

- ས་ལེ་སྐྱམ། ■ གསེར། རིན་ཆེན་དང་པོ། རོང་མཆོག་ མདོག་བཟང་། ཉེ་མ། ས་ཆེ།
- མཁས་པ། ■ ཤེས་རབ་ལྡན་པ། རྣམ་དཔྱོད་ཅན། ཤེས་ལྡན། རྣམ་དབང་། རྩོམ་ལྡན། མཁྱེན་ལྡན།
- ནམ་མཁའ་ལྗིང་། ■ བྱ་ཁྲུང་། མཁའ་འགྲོའི་དབང་ལྷག་ འདབ་ཆགས་རྒྱལ་པོ། ལྷའི་དགའ།
- བྱབ་འཇུག་གི་བཞོན་པ། ■ སྐར་མིག་བྱ། སྐར་ངེས་ཀྱི་རུ་པོ།
- སྐྱུ་ལ། ■ ལྟོ་འབྲེ། མིག་གིས་ཐོས། ཀང་སྐས། ལྟེ་གཉིས་པ། བྲང་འགོ། རུག་འཛིན།
འཁྱོག་འགོ།



ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེ།

ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་རྩེ་མཆོག་ནི་ ༡༣༤༥ བོད་རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་ཤིང་སྤེལ་ལོར་སྐྱེ་འབྱས་སྤངས། ཁོང་ནི་ཨོ་ཁྱེན་པ་
རིན་ཆེན་དཔལ་གྱི་སྒྲོབ་མར་གྱུར། ཁམས་དང་དབྱུས་ཕྱོགས་སུ་གཙུག་ལག་ཁང་མང་པོ་གསར་དུ་བཞེངས་པ་
དང་ཉམས་གསོ་ཡང་མཛད། དེར་མ་ཟད་གཙང་པོ་མང་པོ་ལ་ཟམ་པ་བཙུགས་ནས་འགྲོ་བའི་དོན་དཔག་ཏུ་མེད་
པ་མཛད། ༡༣༥༡ ལོར་བོ་ཅིང་ལ་ཕེབས་ཏེ། ཁྱེན་གཤེན་གྱི་ཁྱེན་པོ་དང་བཙུན་མོ་ལ་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྤྲུལ།
༡༣༥༥ ལོར་ཁྱེན་གཤེན་པོ་ཅེ་ལྔ་རུ་ཕེབས། དེར་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ཞལ་གཟིགས། བོད་དུ་ལོག་སྟེ་ཕྱོན་
དགོས་པར་བསྐྱལ། དེར་བཞེན་ཁྱེན་གཤེན་པོ་དང་ཕེབས་ཏེ་བསམ་ཡས་སུ་བཞུགས། བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་ཡོད་
པའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ཕྱག་དཔེ་ཡོངས་རྫོགས་གཟིགས། མདོ་སྐད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཕྱག་དཔེ་མང་
པོ་བཅུ་མས། དེར་མ་ཟད་ཅིས་ཀྱི་སྒྲོར། ཅིས་གཞུང་ཀུན་བཏུས་ཞེས་པའི་ཕྱག་དཔེ་དང་གཞན་ཡང་བསྐྱབ་བྱ་
སོགས་ཀྱི་ཕྱག་དཔེ་མང་པོ་བཅུ་མས། ༡༣༥༦ ལོར་ཁྱེན་གཤེན་པོ་དང་བཀའ་ཅི་ལྟར་ཕེབས་པ་ནང་བཞེན་སྤར་
ཁྱེན་གཤེན་པོ་ཕེབས། དེར་འགྲོ་དོན་དཔག་མེད་མཛད་ནས་མཐར་ཁྱེན་གཤེན་རང་དུ་ཞིང་གཞན་དུ་གཤེགས་སོ། ཁོང་
གི་སྒྲོབ་མ་གྲགས་པ་སེམས་ཀྱི་ཞུ་དམར་པ་སྐྱ་སྐྱེས་དང་པོ་ཡིན་ནོ།

ཁ་རོག་འདུག

ཁ་རོག་པ་འདིའི་ནང་དུ་རྩོམ་པ་པོས་འདི་ལྟར་གདམས་ཏེ། སྐྱེ་བོ་གཞན་རྒྱུད་པ། དབྱུང་ཕྱོགས་སྒྲོབས་ཆེ་བ། རོ་ཆ་དང་ཁེལ་མེད་པ། ཚུལ་
མེན་གྱི་བྱ་བ་ལ་འདུག་པ། གཡོ་སྐྱེ་བྱེད་པ། གཞུ་ལུ་མ་བྱེད་པ། ཞེ་སྤང་བཤེས་པ། དོན་མེད་དག་བཀའ་སྤྲུལ་བ་དང་ཡ་རབས་ཀྱི་ཚུལ་
ཉམས་ཏེ་ཐུག་དོག་སྐྱེ་བ་མཐོང་དུས་ཅང་མ་ཟེར་བར་ཁ་རོག་འདུག་ན་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དང་སྐྱབས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་གཏམ་སྐྱེ་དགོས་པར་
གདམས་པའོ། །

དལ་བ་རྟེན་པར་དཀའ་བ་རྟེན།

རྒྱུད་པ་མོད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

སེམས་ཅན་དམས་པར་གྱུར་པའི་ཆོ།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

གལ་ཏེ་རྟོག་མེད་སྤྱིགས་ཀྱན་དང་།
མཇུག་བཞུགས་སྤྱིགས་ནི་སྟོབས་ཆུང་ལ།
དག་པོའི་སྤྱིགས་ནི་སྟོབས་ལྡན་ཆེ།
ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

མི་རྣམས་ཆོས་མིན་བྱེད་པ་དང་།
འདོད་པའི་མོངས་སྤྱོད་མཛོན་དགའ་ཞིང་།
དད་ཆུང་ངོ་ཆ་མེད་པའི་ཆེ།
ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

མི་རྣམས་ཁོ་བར་བྱེད་པ་དང་།
གཞོད་སེམས་མང་པོ་རྒྱ་བ་དང་།
གཞན་ལ་ཚུལ་མིན་འདུག་པའི་ཆེ།
ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

མི་རྣམས་དད་པ་མེད་པ་དང་།
ཕ་བཞིན་ལུ་ཙོར་སྤྱོད་པ་དང་།
སྤྱོད་གཡོ་དག་བྱེད་པའི་ཆེ།
ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

མི་རྣམས་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་དང་།།

གཏུམ་ཞིང་གཟུ་ལུམ་བྱེད་བ་དང་།།

བདེན་པའི་ཆོས་དང་མི་ལྡན་ཆོ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་ངང་ཚུལ་ངན་བ་དང་།།

ལེགས་པའི་ལྟ་བ་བཅོམ་བ་དང་།།

གཏུམ་ཞིང་སྤང་བར་གྱུར་པའི་ཆོ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

ངོ་ཆ་མེད་ཅིང་རྩན་བྱ་སྟེ།།

དོན་མེད་སྤང་མ་ཆོག་རྩལ་དང་།།

དབྱེན་དང་འབྲལ་བ་སྤྲོ་བ་ཆོ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

ཡ་རབས་ཚུལ་མེད་ཤིན་ཏུ་ཁེངས།།

ང་རྒལ་གྱིས་ནི་འགྱིང་བ་དང་།།

སྤག་དོག་བཞུམ་ཆགས་ཚུལ་ཉམས་ཆོ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།



སྒྲིང་ཆེན།

ཆོག་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།



དལ་བ།	༠༠༠༠༠༠༠	ཁོམ་པ།
དམས་པ།	༠༠༠༠༠༠༠	བྱུང་བ། ཉམས་པ། ཉག་སྤ་བ།
མངོན་དགའ་བ།	༠༠༠༠༠༠༠	མང་པོ་འཐད་པ། ཤིན་ཏུ་དགའ་བ།
ལུ་ཅོར།	༠༠༠༠༠༠༠	དོན་མེད་ཀྱི་ཀྱ་ཅོ།
སྒྱ།	༠༠༠༠༠༠༠	རང་ལ་རྒྱ་མོར་དང་ཡོན་ཏན་སོཾ་མེད་ཀྱང་ཡོད་མདོག་བྱེད་པ།
གཡོ།	༠༠༠༠༠༠༠	རང་གི་སྒྱུན་མངོན་མ་བཅུག་པར་འགོབས་པ།
གཏུམ་པ།	༠༠༠༠༠༠༠	ཁྲོ་བ།
གཟུ་ལུམ།	༠༠༠༠༠༠༠	མིན་པ་ལ་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་པ། རང་བཟོ། ཏམ་པ་ཆེན་པོ་བྱེད་པ།
དབྱེན།	༠༠༠༠༠༠༠	སོ་སོར་འབྱེད་པ། སྤ་མ་གཏོང་བ།
མོད་པ།	༠༠༠༠༠༠༠	མང་པོ། མོད་པོ། འབེལ་པོ།



སྒྲིབ་ཆེན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་གྱིས།

- ༡) སེམས་ཅན་དམས་པར་གྱུར་པའི་ཆེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༢) དག་ཕྱོགས་སྒྲོབས་ལྡན་གྱུར་ཆེ་ཁ་རོག་འདུག་ན་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་སྒོབ་ཐུབ།
- ༣) མི་རྣམས་བདེན་པའི་ཆོས་དང་མི་ལྡན་ཆེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༤) མི་རྣམས་གཏུམ་ཞིང་སྤང་བར་གྱུར་ཆེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༥) ཡ་རབས་ཀྱི་ཚུལ་ཉམས་ནས་ང་རྒྱལ་གྱིས་འགྱུང་ཆེ་ཅི་བྱེད་དགོས།



གཤམ་གསལ་སྒྲོང་བ་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་བྲིས།



༡༽ གལ་ཏེ་.....དང་།

.....ཕྱགས་.....སྟོབ་ཆུང་ལ།

དག་བའི་.....སྟོབས་.....ཆོ།

ཁ་རོག་.....ཀྱང་.....ཐོབ།



གཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་གཉིས་ཀྱི་དོན་བྲིས།

༡༽ མི་རྣམས་ཆོས་མིན་བྱེད་པ་དང་།

འདོད་པའི་ལོངས་སྟོད་མཛོན་དགའ་ཞིང་།

དད་ཆུང་ངོ་ཆ་མེད་པའི་ཆོ།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

༢༽ ངོ་ཆ་མེད་ཅིང་རྩལ་དུ་སྤྲ།

དོན་མེད་ཕ་མ་ཆོག་རྩལ་དང་།

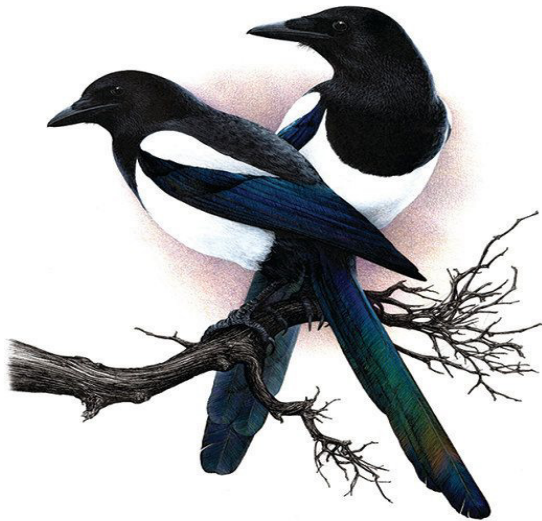
དབྱེན་དང་འབྲལ་བ་སྤྲ་བའི་ཆོ།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།



མིང་གི་མངོན་བརྗོད།

- ཕ། — ཕ་ཅོ། ས་ཕྱོས། ཅེ་སྤྱང་།
- དགའ་བ། — སྤོ་བ། མཉེས་བ། དགེས་བ། འཕྲད་བ།
- ང་རྒྱལ། — ཁེངས་བ། དེགས་བ། རྒྱགས་བ། རྫོམ་བ།
- སྟོབས། — འུགས། རུས་བ།
- མཇཾ་བཤེས། — གཉེན། ཅ་ལག གཉེན་གཤེན། ཉེ་དུ། ཉེ་འབྲེལ། གཉེན་བྱང་།



རྩེ་བཙུན་མི་ལ་རས་བ།

རྩེ་བཙུན་མི་ལ་རས་བ་ནི། ༡༠༥༡ བོད་ཆེ་བ་ཡ་ཆེས་ ༣༥ ཉིན་ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆོན་དང་ཡུམ་སྤང་
ཆ་དཀར་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲུངས། སྤྲུལ་སྤྲུངས་པའི་གཏམ་ཡབ་ཀྱི་ཐོས་པ་ཅམ་ཀྱི་སྤྲུགས་ལ་དགའ་
བ་རྒྱས་པས་ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་གི་མཆོན་ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བཏགས་པར་མཛད། དགྲུང་ལོ་གསུམ་ལོན་དུས་



ཡབ་ལ་སྤྲུང་རྒྱག་བྲག་པོ་བྱུང་ནས་གྲོངས་པ་
ལ་ཁད་དུས། ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་རང་གི་རྩ་བོ་དང་
སྤིང་མོ་གཉིས་ལ་ཨ་མ་སྤུ་གྲུ་མོ་དང་རྒྱ་
ཁོར་ཅ་ལག་དང་བཅས་གཏད་དེ། ར་ཤི་བའི་
རྩེས་སྤུ་ཁོང་མ་བྱ་གྲུན་ལ་སྤུག་མཐོང་མ་རྒྱག་
གསུངས་ཏེ། ཞལ་ཆེམས་བཞག་ནས་གྲོངས།
དེ་ནས་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཞེ་གཉིས་ཀས་ཁོང་མ་བྱ་
གྲུན་ལ་སྤུག་པོ་ཆད་མེད་བཏངས། རྒྱ་ཁོར་
ཡོད་ཆད་ཁྲིར། དེར་བཞེན་ན་ཡུམ་ལ་སྤྲུགས་
མཆོར་ཆོད་མེད་བྱུང་ནས་བྱ་ཐོས་པ་དགའ་སྤྲོ་

མ་ཁུ་ཡུང་བ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་གཡུང་སྟོན་ཁོ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་དུ་མཐུ་བསྐྱབ་པར་བཏངས། ཐོས་པ་
དགའ་ཡིས་མཐུ་ལེགས་པར་ཤེས། དེ་ནས་ཁོང་རང་གི་ཨ་མའི་ཞིང་མ་གཏོགས་གཞན་ཆད་མའི་ཞིང་གྲུན་ལ་
སེར་བ་མཐུ་སྟེ་འདོད་མེད་བྲས། དེ་དུས་སེར་བ་ཐོག་སྟེ་བྲ་བྱིའུ་ཡང་གངས་མེད་ཤི། དེ་ལྟར་སྤྱི་ཆའི་སྟོད་ལ་
སྤྲུག་པ་མང་པོ་བསགས། དེ་ནས་སྤྲུགས་ལ་འགྲོད་པ་བྲག་པོ་སྤྲུག་ཏེ། ཆེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་འཆང་རྒྱ་
བའི་གདམས་ངག་ཞུ་བྱིར་སྤྲོ་མ་མར་པའི་བྱུང་དུ་ཕེབས། སྤྲོ་མས་ཁོང་རང་གཅིག་བྲུ་ལ་མཁར་དགུ་ཐོག་ཡོད་
པ་གཅིག་བཅིག་ཏུ་བཅུག དེ་མ་ཆད་གཞན་ཡང་མཁར་ཁ་ཤས་བཅིག་ཏུ་བཅུག དེ་དུས་སྤྱི་རྒྱལ་ལ་ཞལ་པ་
ཐོན། རྒྱག་ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་འཛགས། ཡིན་ཀྱང་སྤྲོ་མ་ལ་དད་པ་སྐྱད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མ་ལོག་ཡིད་ཆད་ཆེན་པོ་
ལན་དགུ་མྱོང་དགོས་བྱུང་། མཐར་སྤྲོ་མ་མར་པས་ཆོས་བསྟན་པར་མཛད་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་མཛད་པས།
ལུས་རྟེན་འདི་ཉིད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ། དེ་ནས་གདུལ་བྱའི་སྤྱོད་དང་འཆོམས་པའི་ཆོས་མང་དུ་
གསུངས། དེ་ཡང་སྟོན་ཅིང་འཛེབས་པའི་མགྲུར་གསུངས་པས་གྲུན་གྱིས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཅིང་ཆོས་ལ་འཇུག

དེ་ལྟར་སྐབས་དང་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་མགུར་ཀྱན་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བྱས་ནས་མི་ལའི་མགུར་འབྲམ་ཞུ་ཞིང་
 དེབ་དང་དཔེ་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཀྱན་ནི་མང་སྟེང་སྟན་པོ་དང་སེམས་ལ་པན་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་མགུར་ཀྱན་
 མགིན་པའི་ཚོལ་མདུད་གྲོལ་བའི་སྟན་ངག་ཡིན་ནོ། མཐར་ ༡༡༣༥ བོད་ལྷ་ ༡༣ པའི་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་སྐྱ་ལྟ་
 ངན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ།

གསུང་མགུར།

༼ཇི་བཙུན་མི་ལས་མགུར་འདིའི་ནང་དུ་པོ་རབ། འབྲིང་། ཐ་མ་གསུམ་དང་མོ་རབ། འབྲིང་། ཐ་མ་བཅས་ལ་ཆོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཤིས་
 ཤིང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་མེད་ན་གོ་ས་མཐོན་པོ། ལྷ་ཁོར་སྤྱག་པོ་དང་དབང་ཆེན་པོ་དང་མཛེས་སྤྱག་བཟ་བ་ཡོད་ཀྱང་དགོས་དོན་ཅུང་བ་ཡིན་
 བར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།༽

པོ་རབ་ནམས་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།

པོ་རབ་ནམས་ལ་ཆོས་མེད་ན།

པོ་དང་བྱ་རྒྱལ་གྲོད་པོ་འདྲ།

སྟོད་ས་མཐོ་ཡང་དོན་གོ་ཅུང་།

པོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།

པོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཆོས་མེད་ན།

པོ་དང་རྒྱ་སྤྱག་ཁྲ་བོ་འདྲ།

དཔལ་ཅུལ་ཆེ་ཡང་དོན་གོ་ཅུང་།

པོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།

པོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཆོས་མེད་ན།

པོ་དང་ཆོང་བའི་བོང་གན་འདྲ།

ཁུར་ཐེག་ཆེ་ཡང་དོན་གོ་ཅུང་།

པོ་རབ་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།

པོ་རབ་དེ་ལ་ཆོས་མེད་ན།

པོ་དང་ལྷ་ཁང་ལོགས་གིས་འདྲ།

གཟུགས་བྱད་མཛེས་ཀྱང་དོན་གོ་ཅུང་།

མོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།
 མོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཆོས་མེད་ན།
 མོ་དང་གྱི་བ་སྐྱུག་ཆུང་འདྲ།
 གསོག་སྐྱུང་མཁས་ཀྱང་དོན་གོ་ཆུང་།

མོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཆོས་ཤིག་དགོས།
 མོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཆོས་མེད་ན།
 མོ་དང་ཨ་ཅེ་ཐ་མོ་འདྲ།
 ཅམ་ཅམ་མང་ཡང་དོན་གོ་ཆུང་།

སྐྱུང་ཆོན།

ཀ

གཤམ་གསལ་གྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) གང་ཟག་རབ་འབྲིང་མཐའ་གསུམ་ལ་ཆོས་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་ཁག་ཅན་ཡིན།
- ༢) གལ་ཏེ་ཆོས་མེད་ན་བཀའ་ངལ་ཅི་འོང་།
- ༣) ཆོགས་བཅད་གྱི་སྒྲན་ཚུལ་འདི་སྤྱི་གསུང་ནས་དངས་པ་ཡིན་ནམ།
- ༤) དེང་སང་གི་དུས་དང་བསྐྱེད་ན་ཆོས་ཀྱི་དགོས་པ་ཅི་འདུག།



ཆོག་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

- | | | |
|-------------------|---|--|
| རབ། | — | དག་པོ། བཟང་པོ། ལེགས་ཤོས། |
| འབྲིང་། | — | བཟང་ཤོས་ངན་ཤོས་གཉིས་མིན་གྱི་བར། |
| ཐ། | — | བཟང་ཤོས་དང་འབྲིང་བའང་མིན་བའི་ཐ་མའོ། |
| གྱི་བ་སྐྱུག་ཆུང་། | — | གྱི་བ་མདོག་སྐྱུག་པོ། བལ་སྐྱད་དུ་གྱི་ཅེ་ཡང་ཟེར། |
| གསོག་སྐྱུང་། | — | ཟས་ཞོར་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ། ཟས་ཞོར་སྐྱ་བ། |



༡༽ མོ་རབ་རྣམས་ལ་.....དགོས།།

མོ་རབ་རྣམས་ལ་.....ན།།

.....ཁོད་པོ་འདྲ།།

སྟོད་ས་.....ང་དོན་གོ་ཅུང་།།

༢༽ མོ་རབ་རྣམས་ལ་.....ཤིག་དགོས།།

མོ་རབ་རྣམས་ལ་.....མེད་ན།།

མོ་དང་ལྷ་ཁང་.....།།

གཟུགས་བྱད་.....དོན་གོ་ཅུང་།།

རབ། འབྲིང་། ཐ་མ། གྱི་བ་སྒྲུག་ཅུང་། རྒྱ་སྒྲུག་ཁ་པོ། ཆོང་པའི་བོང་གན། ཡ་ཅེ་ཕ་མོ།

गङ्गेरा

འེཏུ་གསེང་ཨིན་ཞེ་ལའི་རུལ་བཅེགས་ལ།

རབ་དཀར་ཁ་བ་ཐུག་ཏེ་ག་གིས་སྒྲུབ།

ནམ་མང་འདབ་སྟོང་བྱུར་བྱུར་སྤངས་པ་འདི།

ཀྲུལ་ཀུན་དགེས་ཕྱིར་བཤམས་པའི་མཆོལ་འདྲ།

འདིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མཛེས་ཆོས་མ་ལུས་པ།།

བྱེད་པོས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ།།

ཞེས་པར་བསྟུང་ནས་ཞོར་འཛིན་འདིའི་སྟེང་དུ།

ལྷ་བྲལ་དགའ་བའི་ཆལ་ལྟར་རབ་ཏུ་བསྐྱུན།།

གནང་དུས་དག་བཅོམ་ཉི་མ་གུང་བ་ཡིས།།

བྱིན་བྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་གེ་སར་མང་དུ་སྤེལ།།

ཡིད་འོང་མཆོ་དང་མཆོ་ཁྱས་རབ་ཐུག་པ།

གནམ་ཐྱོན་བཟུས་ནས་གཏམས་དང་ཀྱན་ཏུ་མཆོངས།།

དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡིད་ཀྱི་ནི།

བརྟན་པ་འཕྲོག་བྱེད་མེ་ཉིག་གུ་མུད་དང་།།

བརྒྱ་ལ་སོགས་འདབ་སྟོང་སྣ་ཆོགས་པ།

ལྷ་ལམ་རྒྱ་སྐར་པབ་ནས་བཀྲམ་དང་མཚུངས།།

ཅུལ་ཤིན་ཏེ་ཞི་ཤུག་ཤི་མར།

ལ་སོགས་སྐྱེད་ཆུང་ཀུམ་ལྷོ་ནང་དུ་མང་།

སོན་མཁྱེན་འགྲུལ་ཞི་མཁྱེན་སོགས།

གངས་རིས་བརྒྱན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་རི་བོ་མང་།

ར་མ་མས་རིད་ཤང་ཀར་ལྷ་རྒྱུ།

ལྷས་ལིམ་ཉི་ལྷའི་ཆོས་ཁང་ཁྱད་དུ་འཕགས།

བམ་ནི་ཕུར་གྱི་ཕུལ་ཉ་རི་ནི།

གྲུབ་ཆེན་རྒྱ་རོའི་གྲུབ་ཕུག་ཁྱད་དུ་འཕགས།

ལྷ་རི་ཅི་རྒྱར་གྱིས་བརྒྱན་ཁལ་འཛིལ་ནི།

སྤང་གོང་མཆོད་དང་ཀུན་ཏུ་མཆུངས་ན་ཡང་།

ཤི་ཀར་ཞེས་གྲུ་ཆུང་ཡིད་འོང་བ།

རྒྱ་བ་དེ་ནི་སྤང་གོང་མཆོད་ལ་མེད།

ཀུ་ཕུ་སྟར་ག་འབྲས་ལྷན་ཤིང་སྤོང་གིས།

ཡོངས་སུ་གཏམས་པ་ཀུམ་ལྷོ་གྱི་ལྷོངས།

འཛིག་ཉེན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ནི།

བརྒྱན་པ་འཕྲོག་བྱེད་བརྒྱའི་ལྷུ་མ་ར་འབྲ།

འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས།



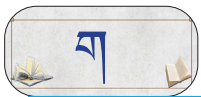
ནེའུ་གསིང་།	==	སྤང་དང་ཚུ་མིག་ཡོད་པའི་གནས།
ཨིན་རྒྱུ་ལ།	==	ནོར་བུ་དབང་སྤྲོད།
ཐུ་ཀླ།	==	ཐུ་ཉིག།
འདབ་སྟོང་།	==	མེ་ཉོག་པར་སོགས།
རྒྱལ་ཀླ།	==	སངས་རྒྱལ་རྣམས།
བྱེད་པོ།	==	བྱེད་མཁན། བཟོ་མཁན།
བསྟན་ནས།	==	བསྟན་བཅུགས་ཏེ།
ནོར་འཛིན།	==	ས་གཞི།
ཆེ་བལ།	==	འགན་ཆེ་མེད་པ།
གནའ་དུས།	==	སྤྲོད་དུས།
ཀེ་སར།	==	གྲར་ཀླ།
མཆོད་ཀྱི།	==	མཆོ་ཚུང་ཚུང་།
གཏམས་པ།	==	བཀའ་བ།
ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་བྱེད།	==	མང་སྟེའང་ཡིད་དུ་འོང་བ། མ་བདེ་མོ།
སྟ་ལམ།	==	ནམ་མཁའ།



གཤམ་གསལ་གྱི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡) རྒྱལ་ཀྱན་དགེས་ཕྱིར་བཤམས་པའི་མཐུལ་ལྟ་བུ་གང་ཡོད་དམ།
- ༢) གནའ་དུས་ཀེ་སར་མང་པོ་སྤྱས་སྟེ།
- ༣) ཀལྱིར་དུ་ཡིད་འཕྲོག་པའི་རི་བོ་གང་གང་ཡིན།
- ༤) སྤྱས་ལིམ་གྱི་ཆོས་ཁང་བྱད་དུ་འབགས་པ་གང་ཡིན།
- ༥) འཛིག་རྟེན་སྐྱེ་བོ་ཀྱན་གྱི་སེམས་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་མཁན་གང་ཡིན།
- ༦) སྤང་གོང་མཆོ་དང་ཏལ་རིལ་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད།



བར་སྟོང་ཀྱན་བསྐྱངས་ཏེ་འོག་གི་ཆོགས་བཅད་གཉིས་པོ་ཆ་ཆང་མཛོད།

༡༽ འཛིག་རྟེན་.....མ་ལུས་པ།
གཅིག་ཏུ་.....ཁ་ཆེའི་ཡུལ།
 ཞེས་པར་.....ནས་ནོར་འཛིན་.....།
 རྒྱ་བལ་དགའ་བའི་.....རབ་ཏུ་.....།

༢༽ ཀྱུ་ལུ་.....འབྲས་ལྗན་.....སྟོང་གིས།
 ཡོངས་སུ་.....ཀལྱིར་.....སྟོངས།
སྐྱེ་བོ་.....སེམས་ཀྱི་ནི།
 བརྟན་པ་.....བརྟའི་.....འབྲ།

ནེུ་གསེང་། འདབ་སྟོང་ཅན། བྱར་བྱར། མཛེས་ཆས། རོར་འཛིན། རྩ་བལ།
ལྷ་ལམ། རྩྭ་སྐར། འབྲས་ལྗན། བརྟན་པ་འཕྲོག་བྱེད། རྩྭ་སྐར། སྒྲིག་ར།



རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་པའི་སྤྱི་ཤིང་དོན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ།།

སྤྱི་ཤིང་མ་ཞིང་གི་ཡི་གེའི་རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་པའི་ཚུལ་བཤད་པའི་ཐོན་མིའི་གཞུང་གི་སྤྱི་
ཤིང་དོན་རྣམས་འདིར་མདོ་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་མཐའ་དག་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་
སོ་ཞེས་བཤོ།།

གཞུང་དོན་ལ། བསྟན་བཅོས་རྩམ་པ་ལ་འབྲུག་པའི་ཡན་ལག་དང་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུས་དངོས་
བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ། མཆོད་བརྗོད་དང་། རྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ། དང་པོ་བསྟན་བཤད་གཉིས་
ལས།

དང་པོ།

ན་མོ་མཆུ་ཕྱི་ཡེ།

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནི། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། ཞེས་དང་།

གཉིས་པ།

རྒྱལ་ཀུན་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་དབྱིད། །གཞོན་ནུའི་གཟུགས་ཀྱིས་རྣམ་རྟོག་པ།

རྗེ་བཙུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་དང་། །དབྱེར་མེད་སྒྲ་མའི་ཞབས་བརྟུང་ནས།

ཞེས་བ་ལྟར། དུས་གསུམ་དུ་གཤེགས་ཤིང་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཐུགས་མཐུན་པའི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་
མི་རྟོག་པའི་དབྱིད་དམ། དཔལ་དེ་ཉིད་མཆོན་དཔེའི་མཛེས་སྒྱུ་བརྒྱད་གཉིས་ལོན་པ་གཞོན་ནུའི་གཟུགས་ཀྱིས་
རྣམ་པར་རྟོག་པ། རྗེ་བཙུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ་ལས། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དང་དོ་བོ་དབྱེར་མེད་པའི་མཆོངས་
མེད་དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ། སྒྲི་གསུམ་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་བརྟུང་ནས་ཞེས་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་སྤྱར་བཤོ།།

གཉིས་པ་རྩམ་པར་དམ་བཅའ་བ།

མཁས་མཆོག་ཐོན་མིའི་ཐུགས་མཆོ་ལས། །བྱང་བའི་བདེ་སྤྱོད་ཕྱི་མོ་མཆོག།

རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་པའི་སྤྱི་ཤིང་དོན། །མདོར་བསྡུས་ཆིག་གིས་གསལ་བར་བྱ།

ཞེས་གསུངས་ཏེ། ཐོད་འདིར་ལོ་རྒྱུ་བ་དང་པཱེ་ཏ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་། མཁས་པ་ལས་ཀྱང་མཁས་པ་

མཚོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཐོན་མི་སརྩོལ་ཁྱེད་ཐུགས་ཀྱི་འོ་མཚོ་ལས་ལེགས་པར་བྱུང་བའི། བད་སྟོད་པའི་བསྟན་བཅོས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་མོའམ་རྩ་བའི་གཞུང་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་བརྗོད་བྱའི་སྤྱིར་བཏོད་དོན་
ཞུམས། མདོར་བསྟན་པའི་ཚིག་གིས་གསལ་བར་བྱ་ཞེས་པ་ནི་རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་བའོ།

གཉིས་པ། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ་གསུམ་ལས། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྤྱིའི་རྟགས་ཀྱི་
དབྱེ་བ་བཤད་པ། སྟོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ། རྟེན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པའོ།
དང་པོ། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་སྤྱིའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་ལ། སྤྱིར་དབྱེ་བ་དང་། རང་གསེས་དབྱེ་བ་གཉིས་
ལས། དང་པོ།

སྤྱིར་ན་དབྱངས་མོ་གསལ་བྱེད་པོ།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྤྱིར་ན་བོད་སྐད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཡི་གེ་ལ་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཏེ། ཨི་ཨུ་ཨེ་
ཨོ་སྟེ་དབྱངས་བཞི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་མོ་ཡིག་དང་། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་ལ་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་མོ་ཡིག་
ཅས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། རང་གསེས་སྟེ་ཆན་ལྔར་དབྱེ་བ།

དེ་སྤྱིར་ཀ་ལི་སུམ་ཅུ་པོ། །ཐོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལ།

རང་གསེས་སྟེ་ཆན་ལྔར་དབྱེ་སྟེ། །ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་རྩམས་པོ།

ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ནིང་། །ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ཐ་ཞ།

ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་རྩམས་མོ། །ང་ཉ་ན་མ་ཤིན་ཏུ་མོ།

ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་གཤམ་སྟེ། །ཨ་ནི་མཆན་མེད་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། དབྱངས་མོ་དང་གསལ་བྱེད་པོ་ཡིན་ལ། དེ་སྤྱིར་ཀ་ལི་སྟེ་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་པོ་ཐོ་ཐོ་ཡིན་
པས་ན་ཐོ་ཡི་ཡི་གེ་འབའ་ཞིག་ལའང་རང་གསེས་སྟེ་ཆན་ལྔར་དབྱེ་བར་བྱ་སྟེ། ཀ་ཅ་ཏ་པ་ཅ་རྩམས་པོ་
དང་། ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆ་མ་ནིང་དང་། ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ཐ་ཞ་ཟ་འ་ཡ་ཤ་ས་བཅས་བཅུ་གཉིས་རྩམས་མོ་དང་། ང་ཉ་
ན་མ་ཤིན་ཏུ་མོ་དང་། ར་ལ་ཏ་ཨ་མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་སྟེ། ཨ་ཡིག་ནི་མོ་གཤམ་ཡིན་པར་མ་ཟད་བྱེད་
རྩོམ་ཤིན་ཏུ་ཞན་པས་མཆན་མེད་ཅེས་ཀྱང་མིང་དུ་གདགས་པར་བྱའོ། །འདིར་མཆན་མེད་ཅེས་པས་ཨ་ཡིག་མོ་
གཤམ་ཡིན་ཡང་། མོ་གཤམ་གྱི་ཡི་གེ་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱེད་རྩོམ་ཞན་པའམ་གསལ་བར་མཚོན་མི་རུས་པའི་རྒྱ་

མཚན་གྱིས་མཚན་མེད་ཅེས་དམན་པ་ལ་དགག་སྒྲ་སྒྲར་ནས་མིང་དུ་བཏགས་པར་བྱས་པ་ལས། མ་ནིང་མཚན་མེད་སོགས་སུ་གོ་བར་མི་བྱའོ།།

ཏགས་དེ་ལྟར་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཡི་གེ་རྣམས་ངག་ནས་བརྗོད་པའི་ཆེ་སོ་སོའི་སྤྱི་གནས་དང་ལྔ་དེ་བའི་བྱེད་ཚུལ་ཆེ་ཆུང་གིས་དབྱེ་བ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེས་ན་འབྲུག་ཆེ་བའམ་གྲིམས་པ་རྣམས་སོ་ཡིག་དང་། རན་པ་རྣམས་མ་ནིང་། ཅུང་ཟད་ཆུང་བའམ་ལྟོད་པ་རྣམས་མོ་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆུང་བའམ་ལྟོད་པ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་མོ་ཤིན་ཏུ་ཚུལ་བ་ལྟོད་ཅིང་ཞན་པ་རྣམས་མོ་གཤམ་དང་། ཨ་ནི་མོ་གཤམ་ལས་ཀྱང་སྒྲ་ཞན་པས་མཚན་མེད་དུ་བཞག་གོ། དེ་དག་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་གནས་དང་། བྱེད་པ། ཚུལ་བ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དང་སོ་གནས་ནི་བརྒྱད་དེ། མགྲིན་པ། ལྷ། སྤྱི་བོའམ་ལྷེ་ཅེ་དང་ཉེ་བ། ཀླ། ལྷེ། སོ། མཆུ། ཁོག་པ་བཅས་སོ།། གཉིས་པ་བྱེད་པ་ནི་མགྲིན་པ་དང་མཆུ་ལས་སྤྱིས་པ་རྣམས་རང་རང་གི་སྤྱི་གནས་ཀྱི་བྱེད་པ་ཅན་དང་། ཀླ་ལས་སྤྱིས་པ་རྣམས་ལྷེའི་དབྱུས་ཀྱིས་བྱེད་པ་ཅན། སོ་ལྷེ་ཅེའི་བྱེད་པ་ཅན། ར་ཡིག་ལྷ་བྱ་ལྷེ་ཅེ་དང་ཉེ་བའི་བྱེད་པ་ཅན་བཅས་སོ།།

གསུམ་པ་ཚུལ་བ་ལ་བྱི་ནང་གཉིས་ཉེ། བྱི་རོལ་དུ་སྒྲ་ཐོན་པའི་བྱེད་ཚུལ་ཆེ་ཆུང་གིས་ཡི་གེ་རྣམས་སྒོག་ཆེན་ཉེར་དགྲར་བཞག་པ་རྣམས་བྱིའི་ཚུལ་བ་ཅན་དང་། ཨ་ཡིག་མགྲིན་པ་མ་བྱེ་བར་བརྗོད་པའི་བྱིར་བཙུམ་པའི་ཚུལ་བ་ཅན་ཡིན་པས་ནང་གི་ཚུལ་བ་ཅན་དུ་བཞག་པའོ།།



སྒྲིབ་ཚན་དང་པོ།

ཁག ༢

སྒྲིབ་ཚན་བསྐྱབས་ཏེ་གཤམ་གྱི་རི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྱང་དུ་རེ་བྲིས།



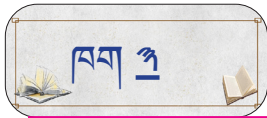
- ༡) དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། ཞེས་བྱ་བའི་གཞུང་དེ་ལྷན་བཅུམས།
- ༢) གཞུང་དེས་གང་གི་སྤྱོད་པོའི་དོན་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་བ་ཡིན།
- ༣) རྒྱ་གར་སྐད་དུ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ཡིན་ནམ།
- ༤) རྒྱ་གར་སྐད་དུ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཚུལ་དེ་ཉིད་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་རིམ་ལྔ་སྤྱད།
- ༥) རྩེ་བཙུན་བརྟན་པའི་འཁོར་ལོ། ཞེས་བ་འདི་ལྷན་ཡིན་ནམ།
- ༦) དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་གི་བོད་སྐད་དུ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ཡིན།



ཁག ༣

གཤམ་གསལ་རི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡) དཀའ་གསལ་མེ་ལོང་གི་བཅུམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་གཞུང་ཆེག་བྲིས།
- ༢) བསྟན་བཅོས་ཀྱི་ལུས་དངོས་བཤད་པ་ལ་ཅམ་ཡོད་དམ།
- ༣) སྤྱིར་ཡི་གའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རིམ་ལྔ་ཡིན་ནམ།
- ༤) སྤེ་ཚན་ལྷ་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན།
- ༥) གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་སྤེ་ཚན་ལྷ་པོ་དབྱེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་བྲིས།
- ༦) མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ནང་གསེས་སྤེ་ཚན་ལྷ་པོ་དབྱེ་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ཡིན་ནམ།
- ༧) ཨ་ཡིག་མོ་གཤམ་ཀྱི་ཡི་གེར་བཞག་དགོས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༨) ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིབ་གནས་བརྒྱད་དེ་གང་གང་ཡིན་ནམ།



གཤམ་གསལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྟགས་ངོས་བཟུང་ནས་རེད་མིག་ནང་བྲིས།

ཀ་ ཟ་ རྩ་ མ་ འ་ ཁ་ བ་ ཉ་ མ་ བ་
 ར་ ཞ་ ག་ ཐ་ བ་ རྩ་ ཉ་ ར་ མ་ ས་
 ཡ་ ར་ ཐ་ ཉ་ ར་ མ་ རྩ་ ཡ་ ར་ ཉ་

རྟགས།	གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ
ཐ	
མ་རིང་།	
མོ།	
འིན་རྩ་མོ།	
མོ་གཤམ།	



དབྱེད་ས་གསལ་ཀྱི་ཡི་གེ་རྣམས་སྒྲི་གནས་གང་གང་ནས་ཐོན་འདུག་བརྟག་དབྱེད་མཛོད།

གཉིས་པ་སྟོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ། སྟོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།
དེའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ། སྟོན་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

སྟོན་འཇུག་ལྟ་ཡི་བ་ཡིག་པོ། །ག་ད་མ་ནིང་འཕོ་ཡིག་ མ་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་པ་ལྟར་སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་བ་མ་འ་ལྟ་ཡི་ནང་ནས་བ་ཡིག་པོ་དང་། ག་ད་
གཉིས་མ་ནིང་། འཕོ་ཡིག་དང་། མ་ནི་ཤིན་ཏུ་མོ་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་བྱས་པ་ཡིན་ནོ།
སྟོན་འཇུག་ནམས་ལ་རྟགས་དེ་ལྟར་དབྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དེ་ནམས་རང་རང་འཇུག་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་
གཞིའི་ཡི་གེ་དང་སྐར་ནས་སྟོག་པའི་ཆེ་སྐྱ་གདངས་ལུགས་ཆེ་རྒྱ་དུ་འགྱུར་བའི་ཆ་ནས་པོ་སོགས་སུ་བཞག་པ་
ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ་དེའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། གང་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པ། གང་གིས་འཇུག་པར་བྱེད་པ། ཇི་ལྟར་
འཇུག་པར་བྱེད་པ། ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བཞི་ལས། དང་པོ། གང་ལ་འཇུག་པ་དང་གང་གིས་འཇུག་པ་ཐུན་
མོང་དུ་བསྟན་པ།

དེ་ནམས་གང་ལ་གང་འཇུག་ན། །ཕོ་ཡིག་བ་ནི་ཀ་ཅ་ཏ།
ཅ་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན། །ཇ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་སར་འཇུག་
མ་ནིང་ག་ནི་ཅ་ཏ་ཅ། །ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ་
སར་འཇུག་མ་ནིང་ད་ཡིག་ནི། །ཀ་པ་ག་བ་ང་མར་འཇུག་
ཕོ་ཡིག་འནི་ག་ཇ་ད། །བ་ཇ་ཁ་ཆ་ཐ་པ་ཆར།
ཤིན་ཏུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། །ཁ་ཆ་ཐ་ཆ་ག་ཇ་ད།
ཇ་ང་ཉ་ན་ནམས་ལ་འཇུག་

ཅས་པས་བསྟན་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དེ་ནམས་མིང་གཞི་གང་ལ་སྟོན་འཇུག་གང་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན།
སྟོན་འཇུག་གི་ཕོ་ཡིག་བ་ནི་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་ཀ་ཅ་ཏ་ཅ་བཞི་དང་། མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་ག་ང་ཇ་ཉ་ད་ན་ཇ་ཞ་
ཟ་ར་ཤ་ས་བཅས་བཅུ་གཉིས་ཏེ་ཡི་གེ་བཅུ་དྲུག་ལ་འཇུག་ འདིར་མིང་གཞིའི་ཕོ་ཡིག་ནི་ཕོ་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་ཕོ་
གཤམ་བཅས་གསུམ་ག་འདུས་པ་ལ་ཟེར། སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ལས་ག་ཡིག་ནི། མིང་གཞིའི་ཕོ་

ཅ་ཏ་ཅ་གསུམ་དང་། མོ་ཉ་ད་ན་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ་ས་སྟེ་བརྒྱད་བཅས་ཡི་གོ་བཅུ་གཅིག་ལ་འཇུག། སྟོན་འཇུག་གི་མ་
 རིང་ད་ཡིག་ནི། མོ་ཡིག་ཀ་བ་གཉིས་དང་མོ་ཡིག་ག་བ་ང་མ་བཞི་བཅས་ཡི་གོ་བཅུ་ལ་འཇུག། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་
 ཡིག་འཇི། མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་བ་ཇ་ལྔ་དང་། མ་རིང་ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་ལྔ་བཅས་ཡི་གོ་བཅུ་ལ་འཇུག། སྟོན་འཇུག་གི་
 ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི། མ་རིང་ཁ་ཆ་ཐ་མ་ཆ་བཞི་དང་། མོ་ཡིག་ག་ཇ་ད་ཇ་ད་ཉ་ན་ཅམས་ཏེ་ཡི་གོ་བཅུ་གཅིག་
 ལ་འཇུག། སྟོན་འཇུག་དེ་དག་ཀྱང་མིང་གཞིའི་ཡི་གོ་ཅམས་ལ་འཇུག་པའི་ཆེ་རྒྱུ་འདོགས་བཅེགས་གསུམ་
 སོགས་གང་རུང་གི་སྟོན་འཇུག་པའང་ཤེས་པར་བྱའོ།།

ཞར་ལས་མི་འཇུག་པ་དག་ཀྱང་ཤེས་དགོས་ལ། མོ་ནི་མ་རིང་ལ་མི་འཇུག། མོ་ནི་མོ་ལ་འཇུག་པ་མིན། མ་རིང་
 རང་ལ་རང་མི་འཇུག། རང་གི་སྟེ་དང་སྟངས་ན། མོ་ཡང་མོ་ལ་འཇུག་མི་འགྱུར། མ་རིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་
 རོ།། ཞེས་བ་ལྟར་ལ། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་བ་ཡིག་ནི་མིང་གཞིའི་མ་རིང་ཅམས་ལ་མི་འཇུག། དེ་བཞིན་ཏུ་མོ་ལ་
 ཡིག་དང་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་གཉིས་ནི། མིང་གཞིའི་མོ་ལ་མི་འཇུག་པ་མིན། མ་རིང་ག་ད་གཉིས་མིང་གཞིའི་མ་
 རིང་རང་ལ་རང་མི་འཇུག་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཏུ་སྟོན་འཇུག་ཅམས་རང་རང་གི་སྟེ་དང་སྟངས་ན་མོ་ཡང་མོ་ལ་
 འཇུག་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། མོ་བ་ཡིག་རང་གི་སྟེ་བའི་མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་བ་མ་དག་ལ་མི་འཇུག་
 ཅིང་། མོ་ཡིག་པ་ལའང་མི་འཇུག། སྟོན་འཇུག་གི་མ་རིང་མོ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏུ་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་པའོ།
 གཞན་དག་ལའང་རིགས་འགྲེ་སྒྲར་ནས་རྟོགས་དགོས་པ་ལས་འདིར་མདོ་ཅམ་བསྟན་པ་ཡིན་ལ་རྒྱས་པར་
 གཞན་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

གསུམ་པ། སྟོན་འཇུག་ཅམས་སྒྲའི་ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་པ།

རི་ལྟར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། མོ་ནི་སྒྲ་ཚུལ་དག་པར་འཇུག
 མ་རིང་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན། མོ་ནི་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ།
 ཤིན་ཏུ་མོ་ནི་མཉམ་པས་སོ།།

ཞེས་བ་ལྟར། སྟོན་འཇུག་གི་ཡི་གོ་ཅམས་རང་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གོ་ཅམས་ལ་ཚུལ་རི་ལྟར་
 འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་བ་ནི། རང་གི་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གོ་ཅམས་ལ་སྒྲ་ཚུལ་
 དག་པར་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། བཀའ་དང་བཅད་ལྟ་བུའོ། མ་རིང་ག་ད་གཉིས་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞི་
 ཅམས་ལ་སྒྲ་ཚུལ་རན་པར་འཇུག་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། གཅད་དང་དཀར་ལྟ་བུའོ། མོ་ཡིག་འཇི་རང་གི་འཇུག་
 ཡུལ་མིང་གཞི་ཅམས་ལ་སྒྲ་ཚུལ་རྒྱུ་བ་སྟེ་ཞན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཏེ། དཔེར་ན། འགལ་དང་འཆད་ལྟ་བུའོ། ཤིན་

རྟམ་མ་ཡིག་ནི་རང་གི་འདུག་ཡུལ་མིང་གཞི་རྣམས་ལ་སྒྲ་ཚྱལ་ཏུ་ཅང་ཚུང་བའམ་མཉམ་པའི་སྒྲ་ནས་སྟོ།།
དཔེར་ན། མཁའ་དང་མཐའ་ལྟ་བུའོ།།

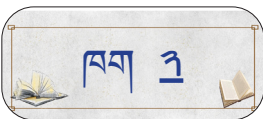
སྒྲིང་ཆོན་གཉིས་པ།

འག 2

སྒྲིང་ཆོན་བསྐྱབས་ཏེ་གཤམ་གྱི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།



- 1) སྒྲིན་འདུག་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པ་བཤད་པར་ཅ་བའི་ས་བཅད་བཞི་དེ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- 2) རྒྱ་མཆོན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲིན་འདུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྲིས་སམ།
- 3) སྒྲིན་འདུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- 4) སྔ་ཡིག་བ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་བཅུ་དྲུག་གི་སྒྲིན་དུ་འདུག་པའི་ཅ་ཆོག་བྲིས།
- 5) རང་གི་སྒྲེ་དང་སྤད་པ་ན། །སྔ་ཡང་མོ་ལ་འདུག་མི་འགྱུར། །ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- 6) སྒྲིན་འདུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་སྒྲིང་འདུག་ཚུལ་ཇི་ལྟར་འདུག་པར་བྱེད་པའི་ཅ་ཆོག་བྲིས།
- 7) སྒྲིན་འདུག་གི་ཡི་གེ་མ་ཡིག་དེ་ཤིན་རྟམ་ར་བཞག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- 8) སྒྲིན་འདུག་གི་ཡི་གེ་བ་ཡིག་དེ་སྔར་བཞག་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།



འག 3

གཤམ་གསལ་སྒྲིན་འདུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྔ་སྔའི་འདུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་རེའུ་མིག་ནང་བྲིས།

སྒྲིན་འདུག	འདུག་ཡུལ་གྱི་མིང་གཞི།
བ།	
ག།	
ད།	
ལ།	
མ།	



༡༽ སྒྲོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་རྒྱང་འདོགས་བཅེགས་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་མ་ངེ་ལྟར་འཇུག་པ་རྣམས་
བཅའ་ཉེ་དཔེར་བཞེད་བཅས་འབྲི་དེབ་ཁར་བྲིས།

བཞི་པ། སྒྲོན་འཇུག་རྣམས་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་བསྟན་པ་ལ། བདག་གཞན་བཤད་པ།
དུས་གསུམ་བཤད་པ། བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་ཚུལ་བཤད་པ། སྒྲོན་འཇུག་རྣམས་དགོས་པ་ཅི་
ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་བཞི་ལས། དང་པོ། བདག་གཞན་གྱི་གོ་དོན་བཤད་པ།

ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། །ཐོག་མར་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་ཏེ།

ལས་གང་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་སྟེ། །གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི།

དབང་དུ་བྱས་ནས་བྱེད་སྟེ་དང་། །དེ་ཡི་བྱེད་པ་གཉིས་སོ་ནི།

དངོས་སོ་བདག་ཡིན་བྱ་ལུལ་དང་། །བྱ་བ་གཉིས་སོ་དངོས་སོ་གཞན།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྒྲོན་འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་དགོས་པ་ཅི་ཡི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཅེ་ན། དེ་ངས་
པར་བྱེད་པ་ལ། ཐོག་མར་འདི་ལྟར་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བྱ་ཆོག་གམ་ལས་ཆོག་ལ་བྱ་བྱེད་
ཐ་དད་པའི་བྱ་ཆོག་དང་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་ཆོག་གཉིས་ལས། ཐ་དད་པ་ནི་བྱ་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་བྱེད་སྟེ་དང་། ལས་
གཉིས་དངོས་སུ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། བསྐྱེད་ལྟུང་བྱེད་ཆོག་གིས། བསྐྱེད་
བར་བྱ་རྒྱུའི་འཁོར་ལོ་དང་། སྐྱོར་བར་བྱེད་པ་སོ་གཉིས་དངོས་སུ་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟོན་པས། འདི་རིགས་
བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་བྱ་ཆོག་གམ་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན། ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་ཆོག་ནི། དཔེར་ན།
འཁོར་ལྟ་བུ་དོན་དུ་འཁོར་བའི་རྒྱ་ཞིག་མེད་པ་མི་སྲིད་ཀྱང་འཁོར་ལྟ་བུའི་བྱ་ཆོག་གིས་སྟོན་ཚུལ་ལ། བསྐྱེད་བར་
བྱ་རྒྱུའི་འཁོར་ལོ་དང་སྐྱོར་བར་བྱེད་པ་སོ་གཉིས་ཐ་དད་དུ་མི་གསལ་བས། རང་ཉིད་འཁོར་བ་ལས་སྐྱབས་དེར་
བྱེད་སྟེ་གཞན་ཞིག་ཡོད་པར་མི་སྟོན་པ་འདི་རིགས་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་ཆོག་གམ་བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་
ཅེས་བཞེད་པ་ཡིན། དེ་ཕྱིར་ཉག་ས་འཇུག་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་སྒྲོན་མ་རུ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་ལ་དབྱེ་བ་དགུ་
ལྟར་བདུན་ལྟར་སོགས་དང་། ཐ་མི་དད་པ་ལ་ལྟ་ལྟར་གསུམ་ལྟར་སོགས་གྱི་ལས་ཆོག་གིས་ངོས་འཛིན་གསལ་
བོར་མཛད་ཡོད་པས་རྒྱས་པར་དེར་བལྟ་བར་བྱའོ།

འདིར་བདག་དང་གཞན་གྱི་གོ་དོན་ཡང་སྤྱིར་རང་དང་གཞན་ལྟ་བུ་ལ་གོ་རྒྱུ་མ་ཡིན་ལ། དེས་ན་སྐྱབས་འདིར་ནི་

བྱ་བྱེད་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པའི་ལས་སམ་བྱ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དེ་ལ་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་ཞིག་ཐ་དད་དུ་ཡོད་པ་དང་།
 བྱ་བྱེད་གཉིས་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡི་རིགས་སམ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་ཞིག་ལ་བདག་གཞན་གྱི་ནམ་བཞག་དབྱེར་
 ཡོད་ལ། དེ་ཕྱིར་ཐ་དད་པའི་ལས་ཆོག་དག་གི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་ན། དཔེར་ན། ཤིང་མཁན་གྱིས་ནགས་
 ཆའ་དུ་སྟ་རེས་ཤིང་བཅད་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། བྱེད་པ་ཐོ་ཤིང་མཁན་དང་། དེ་ཡི་བྱེད་པའམ་ལག་ཆ་སྟ་རེ་གཉིས་
 ཐོ་དང་ནི། གཙོད་པའི་བྱེད་ལས་སམ་བྱེད་པ་ཐོའི་བྱ་བ་བྱེད་ཆེ་གཡོ་ཚོལ་གྱི་ཆ་བྱེད་པའི་ལས་ཏེ་གཙོད་པར་
 བྱེད་ལྟ་བུ་དང་གསུམ་ནི་དངོས་ཐོ་བདག་ཅེས་བཞིན་པ་ཡིན། དེས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཐོ་གཙོད་
 བྱེད་ལས་ཤིང་ལྟ་བུ་དང་། དེ་ལ་འགྱུར་བའི་ཆ་བྱུང་བའི་བྱ་ལས་སམ་གཙོད་པར་བྱ་ལྟ་བུའི་བྱ་བ་གཉིས་ཐོ་དང་
 ཡུལ་ནགས་ཆའ་བཅས་གསུམ་ལ་དངོས་ཐོ་གཞན་ཞེས་བཞིན། བྱེད་ལས་དང་བྱ་ལས་གཉིས་ལྡོག་ཆ་ནས་ཐ་
 དད་ཅམ་ལས་དོན་དུ་བྱ་བ་ལས་གཞན་མེད་པ་ཤེས་དགོས། འདི་སྐབས་ནགས་ཆའ་ལྟ་བུ་ཡུལ་དང་ཤིང་ལས་
 ཞེས་བཞིན་ན་ཤིན་ཏུ་བདེ་བ་ལས། ཤིང་དང་ནགས་ཆའ་གཉིས་ཀ་ཡུལ་དུ་བྱས་ཆེ་དབྱེ་བ་འབྱེད་དཀའ་བར་
 སྒྲུང་ངོ་།།

གཉིས་པ་དུས་གསུམ་བཤད་པ།

དེ་བཞིན་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་། །དངོས་སུ་འབྲེལ་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་།།

བྱ་བ་བྱས་ཐིན་འདས་པ་དང་། །བྱ་བ་བྱེད་འགྱུར་མ་འོངས་དང་།།

བྱེད་བཞིན་པ་ནི་ད་ལྟ་བུ།།

ཞེས་པས་བསྟན། བོད་དུ་བཤད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་ཞིག་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་
 པའི་བྱ་ཆོག་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་མིན་པའི་ཐ་མི་དད་པའི་བྱ་ཆོག་ངེ་ལྟར་ཡིན་ཡང་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་
 བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་ན། དཔེར་ན། ཤིང་བཅད། བཅད་ཆར། བཅད་པར་བྱས། བཅད་དོ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་བྱས་ཐིན་སྟོན་
 པའི་སྐྱ་ནམས་ནི་དུས་འདས་པ་དང་། ཤིང་གཙོད་རྒྱ་ཡིན། གཙོད་དགོས། གཙོད་པར་བྱ་ལྟ་བུ་བྱ་བ་བྱེད་པར་
 འགྱུར་བ་སྟོན་པའི་སྐྱ་ནམས་ནི་མ་འོངས་པ་དང་། གཙོད་བཞིན་པ། གཙོད་ཀྱིན་འདུག་གཙོད་པར་བྱེད། གཙོད་
 སྐང་རེད་ལྟ་བུ་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་པ་སྟོན་པའི་སྐྱ་ནམས་ནི་ད་ལྟ་བུ་སྟེ་དུས་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་ཐ་མི་དད་པའི་
 རིགས་ལ། དཔེར་ན། ཤིང་ཆད་འདུག་ཆད་སོང་། ཆད་དོ་ལྟ་བུ་དུས་འདས་པ་དང་། ཤིང་འཆད་རྒྱ་རེད། འཆད་
 ལ་ཉི། འཆད་པར་འགྱུར་ལྟ་བུ་དུས་མ་འོངས་པ་དང་། ཤིང་འཆད་ཀྱིན་འདུག་འཆད་བཞིན་པ། འཆད་པར་བྱེད་
 ལྟ་བུ་དུས་ད་ལྟ་བ་བཅས་དུས་གསུམ་སོ།། ཤིང་ཆད་ཅིག་ལྟ་བུའི་སྐྱལ་ཆོག་ནམས་ནི་བདག་གཞན་གཉིས་
 ལས་བདག་གི་འོངས་སུ་གཏོགས། དུས་གསུམ་ལས་བྱེད་ལས་མ་འོངས་པར་བསྐྱབ་པར་གསུངས་སོ།། འདིར་

དུས་གསུམ་ནི་དུས་ཀྱི་དུས་གསུམ་རྒྱུ་ལ་ལོ་རྒྱུ་མ་ཡིན་པར་བྱ་ཆེག་གི་དོན་སྟོན་ཚུ་ལ་ལ། བྱེད་བཞིན་ད་ལྟ་
 བ། བྱ་འགྲུར་མ་འོངས་པ། བྱས་ཟིན་འདས་པ། སོགས་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་རྣམས་ལ་དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་
 བཞག་པ་ཡིན་པར་རྟོགས་པ་གལ་ཆེད།

སྒྲིང་ཆན་གསུམ་པ།

ཁག 2

འོག་གི་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོངས།



- 1) བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་དོན་དང་དེའི་དཔེར་བཞིན་ལྟ་བུ་བྱིས།
- 2) བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་དོན་དང་དེའི་དཔེར་བཞིན་ལྟ་བུ་བྱིས།
- 3) བསྐྱེལ། ཞེས་པའི་བྱ་ཆེག་དེ་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་རི་ལྟར་ཡིན་ཤོད།
- 4) དངོས་སོ་བདག་ཟེར་བའི་དོན་གང་ཡིན།
- 5) ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་དངོས་སོ་གཞན་ཟེར།
- 6) དུས་གསུམ་ལས་མ་འོངས་པའི་དོན་དང་དཔེར་བཞིན་གཉིས་བྱིས།
- 7) དུས་འདས་པའི་དོན་དང་དཔེར་བཞིན་གཉིས་བྱིས།
- 8) ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་དུས་ད་ལྟ་བ་ཟེར།



འོག་གི་དཔེར་བཞིན་རྣམས་ལ་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་བྱིས།

-  རི་མོ་མཁའ་ཁྱིས་མིར་གྱིས་ཅིག་ལྟེན་ལས་ལ་རི་མོ་འབྲི་བར་བྱེད།
-  དོན་གྲུབ་གྱིས་འོ་བས་ཤེལ་བཅག
-  ཨ་ཞང་གིས་རྟ་ལྷག་གིས་རྟ་ལ་བྲབས།



སྒྲིང་ཆན་གསུམ་པ། འོག་གི་བྱ་ཆེག་རྣམས་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ་དང་། བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་

པའི་བྱ་ཆེག་གང་ཡིན་པའི་དངོས་བཟུང་རྣམས་རེུ་མིག་ནང་དུ་སྟོངས།

བཅུན། བཀག འཁྱིལ། བཅག གྲུབ། བསྐྱེདས། འབར། འཕོས། འཕྱར། འཐིབས།

བསྐྱེད། བྱོངས། འགྲུལ། རྟགས། ཤི། བསྐྱེདས། བཅོར། ཏུ། བཀྱིགས། བསྐྱེད།

བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པ།	བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ།

ཁག ༥



གཤམ་གསལ་ཤོ་ལོ་ཀའི་ནང་དུ་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གང་ཡིན་པ་ལེགས་པར་བྲིས།

དམངས་གཞས་ལས།

བརྟུང་ས་ཀྱན་དགའ་ར་བ་ཡིན། །བརྟུང་བྱ་འབྲུ་སྐན་སྒྲ་ལྡ་ཡིན། །

རྟུང་མི་ན་གཞོན་བྱ་ཆ་ཡིན། །རྟུང་བྱེད་དབྱུག་སྒྲོར་ཅན་དན་ཡིན། །

གསུམ་པ། དུས་གསུམ་དང་བདག་གཞན་གྱི་བསྐྱུ་ཚུལ།

དེ་ཕྱིར་དུས་གསུམ་དབྱེ་བས་ནི། །བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་ངག་གི་ནི།

སྦྱར་བ་ཀུན་ལ་བྱབ་པ་ཡིན། །བདག་གཞན་དབྱེ་བས་དེ་ཙམ་དུ།

བྱབ་པ་མིན་ཡང་བྱེད་པོ་དང་། །བྱ་ཡུལ་བསྐྱུ་ཕྱིར་དབྱེ་བ་དེ།

མཛད་ནས་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི། །བྱ་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཁོངས་བསྐྱུས།

དེས་ན་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བས། །བདག་གཞན་དབྱེ་བས་མ་བྱབ་པ།

བསྐྱུ་བའི་དོན་དུ་ཤེས་དགོས་པར། །གསུངས་ཀྱང་སྟོན་འཇུག་འཕྱིག་སྐབས།

བྱེད་ལས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི། །དངོས་པོ་བདག་ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་།

ཞེས་བསྟན་པ་ལྟར། ལས་ཆོག་ཀུན་ལ་བྱབ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བས་ནི་བྱེད་ལས་
སམ་བྱ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ངག་གི་སྦྱར་བ་ཐམས་ཅད་ལ་ནི་བྱབ་པ་སྟེ། ཐ་དད་དང་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་གི་
སྦྱར་བ་ཀུན་ལ་བྱབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན། དངོས་པོ་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་ཐ་དད་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་
ཆོག་མ་གཏོགས། དེ་ཙམ་དུ་བྱབ་པ་མིན་ཡང་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་བྱེད་པ་པོ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱ་རྣམས་
བསྐྱུ་བའི་ཕྱིར་དུ་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་མཛད་པར་བྱས་ནས། དེའི་ཞར་ལས་བདག་གཞན་དང་འབྲེལ་བའི་
བྱ་བྱེད་གྱི་ཆོག་པན་ཚུན་ཤེད་མཚུངས་པ་སྟེ། བྱེད་ལས་བྱ་ལས་སམ་གཅོད་པར་བྱེད་དང་གཅད་པར་བྱ་ལྟ་བུ་
རྣམས་ཀྱང་བདག་གཞན་དེ་ཡི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུས་པ་ཡིན་ནོ། ། དེས་ན་དུས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བས་ནི་བདག་
གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་མ་བྱབ་པ་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་རྣམས་བསྐྱུ་བའི་དོན་དུ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་པར་
གསུངས་སོ། །སྦྱིར་དེ་ལྟར་གསུངས་ཀྱང་ཞིབ་དུ་དབྱེད་ཆེ་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་གང་ཞིག་དུས་
གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱུས་པའི་དངོས་པོ་བདག་ཡོད་པར་བྱུབ་སྟེ། སྟོན་འཇུག་འཕྱིག་སོགས་གྱི་འཇུག་པའི་སྐབས་
བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་བྱེད་ལས་ཙམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི་དངོས་པོ་བདག་ལའང་འཇུག་པ་མཐོང་སྟེ། དཔེར་ན།
འགྲོ་བ་པོ་ལྟ་བུ་སོགས་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་གང་ཞིག་ལྟོས་བྱུབ་ཀྱིས་བདག་དང་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་
ཀྱང་། དུས་གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱུས་པའི་དངོས་པོ་བདག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་པའི་དོན་ལ་མཁས་པ་ལ་ལས་མི་
འཐད་པའི་སྟོན་མང་དུ་བསྟན་པའང་ཞིབ་ཆ་མ་བྱས་པའི་སྟོན་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་དེ། འདིར་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་
ལས་ཆོག་དུས་གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱུས་པའི་དངོས་པོ་བདག་ཡོད་པའི་དཔེར་བཞིན་ཙམ་བསྟན་པ་ལས། སྟོན་
འཇུག་འཕྱིག་གི་སྐབས་མ་གཏོགས་བདག་ལ་འཇུག་པ་མེད་པའི་བྱབ་པ་སུ་ཞིག་གིས་ཁས་བླངས། ཡང་ཐ་མི་
དད་པའི་ལས་ཆོག་ལ་དངོས་པོ་བདག་ཡོད་པར་བཤད་པ་དང་དེ་ལ་བདག་དོན་པལ་བ་ཞེས་བཞིན་པ་ལས།

འདིར་བསྟན་བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བ་མཆོད་ཉིད་པ་འབྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པར་བསྟན་པའང་མ་ཡིན་ལ། སྐབས་འདིར་
ཐ་མི་དད་པའི་བདག་དོན་པལ་བ་དང་ཡུལ་བཏགས་པ་བ་དག་ཀྱང་། བདག་གཞན་གྱི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུ་དགོས་
ཞེས་པའི་དོན་ནོ། དེ་ཕྱིར་འདི་འབྲེལ་གནད་ལ་བྱང་བར་གྱུར་ཆེ་གཞན་གྱིས་ཆོག་དང་དོན་ལ་སྒྲིན་བསྟན་པ་
དག་ཀྱང་རང་ཚུགས་མི་ཐུབ་པར་མི་འགྱུར་རམ།།

བཞི་པ་སྟོན་འཇུག་ནམས་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ་དང་། དེ་དག་དམིགས་བསལ་དུ་འཇུག་
པ་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ། ཐོ་ཡིག་བ་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

དེ་ལྟར་ངེས་ནས་ཐོ་ཡིག་བ། །བསྐྱབས་སོ་ལྟ་བུ་འདས་པ་དང་།།

བསྐྱབ་བྱའི་ལྟ་དང་བསྐྱབ་པར་བྱ། །ཞེས་སོགས་དངོས་ཐོ་གཞན་ལ་འཇུག

ཅེས་པ་ལྟར། ཁོང་གི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་ངེས་པར་བྱས་ནས།
སྟོན་འཇུག་གི་ཐོ་ཡིག་བ་དགོས་པ་དུས་གསུམ་ལས། བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་བྱས་
ཟེན་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། བྱ་བ་བསྐྱབས་པར་བྱས་སོ། །ཁོང་དུ་བཀྱར། ཐུགས་དམ་བསྐྱངས། ལྟ་
བུ་འདས་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་། དངོས་ཐོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་ཏེ་བྱེད་པ་ཐོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་
འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ལས་དང་། བྱ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་པ། དཔེར་ན། བསྐྱབ་བྱའི་ལྟ། བསྐྱབ་
བྱའི་ཡི་གེ་བསྐྱར་བྱའི་འཁོར་ལོ། ལྟ་བུ་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ལ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་དཔེར་ན། བསྐྱབ་
པར་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱར་བར་བྱ། ཞེས་སོགས་དངོས་ཐོ་གཞན་ཏེ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་ལས་
གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པ་སོགས་མང་དུ་ཡོད་དོ།།

གཉིས་པ། སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་དགོས་པ་གང་གི་ཕྱིར་འཇུག་པ།

མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ཐོ་ནི། །གཙང་པ་ཐོ་དང་གཙང་པར་བྱེད།།

གཙང་པར་འགྱུར་དང་དགྱི་བ་པོ། །དགྱི་བར་བྱེད་དང་དགྱི་བར་འགྱུར།།

ཞེས་སོགས་དངོས་ཐོ་བདག་དོན་དང་། །གཙང་བྱའི་ཤིང་དང་གཙང་པར་བྱ།།

དགྱི་བྱའི་སྒྲུལ་མ་དགྱི་བར་བྱ། །ཞེས་སོགས་དངོས་ཐོ་གཞན་དོན་དང་།།

གཙང་བཞིན་པ་དང་དགྱི་བཞིན་པ། །ཞེས་སོགས་ད་ལྟ་བསྐྱབ་ཆེད་འཇུག

ཅེས་པ་ལྟར་སྟོན་འཇུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ཐོ་དེ་ནི་དངོས་ཐོ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་། དུས་གསུམ་

ལས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པའི་ཕྱིར་འཇུག་གོ། དེ་དག་དཔེར་བརྗོད་ན། གཙོད་པ་སོ། རོན་གཉེར་བ་སོ། རོར་གསོག་པ་
 སོ་སོགས་ག་ཡིག་བདག་བྱེད་པ་སོ་ལ་འཇུག་པ་དང་། གཙོད་པར་བྱེད་དང་། རོན་གཉེར་བར་བྱེད། གཙོག་པར་
 འགྱུར་སོགས་ག་ཡིག་བྱེད་པ་སོ་བདག་ལ་ཡོད་པའི་ལས་སམ་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་འཇུག་པ་དང་། དེ་
 བཞིན། དགྱི་བ་སོ། དགར་བ་སོ། དགོད་པ་སོ། དགྱི་བར་བྱེད་དང་། དགྱི་བར་འགྱུར། ཞེས་སོགས་ད་ཡིག་
 དངོས་སོ་བདག་བྱེད་པ་སོའི་རོན་དང་བྱེད་པ་སོགས་ལ་འཇུག་པ་མང་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །གཙད་བྱའི་ཤིང་དང་།
 གཙོག་བྱའི་རོ། གཉེར་བྱའི་རོན་སོགས་ག་ཡིག་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་ལས་ལས་སྟོན་པ་ལ་འཇུག་པ་དང་། གཙད་
 པར་བྱ། གཙོག་པར་བྱ། གཉེར་བར་བྱ་སོགས་ག་ཡིག་གཞན་བྱ་བའི་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་སམ་བྱ་ལས་
 ལ་འཇུག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དགྱི་བྱའི་སྒྲུལ་མ། དགག་བྱའི་སྟོན། དབྱེད་བྱའི་གནད་སོགས་དང་། དགྱི་བར་བྱ།
 དགག་པར་བྱ། དབྱེད་པར་བྱ། ཞེས་སོགས་ད་ཡིག་དངོས་སོ་གཞན་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་ལས་ཀྱི་རོན་ལ་འཇུག་
 པ་དང་། གཙོད་བཞིན་པ་དང་། གཞོན་བཞིན་པ། གཙེར་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་དང་། དགྱི་བཞིན་པ། དབྱེས་བཞིན་པ།
 དགོལ་བཞིན་པ། ཞེས་སོགས་ག་ད་གཉིས་དུས་ཀྱི་ད་ལྟ་བ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་འཡིག་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ།

མོ་ཡིག་འཛི་འཆད་པ་སོ། །འཆད་པར་བྱེད་དང་འཆད་པར་འགྱུར།།

ཞེས་སོགས་དངོས་སོ་བདག་དངོས་དང་། །འགྲོ་བ་སོ་དང་འགྲོ་བར་བྱེད།།

ཅེས་སོགས་བདག་རོན་པལ་བ་དང་། །འབྲིལ་ལོ་ཞེས་སོགས་ད་ལྟ་དང་།།

འབྲིལ་བར་འགྱུར་སོགས་མ་འོངས་འཇུག

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། སྟོན་འཇུག་གི་མོ་ཡིག་འཛི་དངོས་སོ་བདག་དང་། དུས་ད་ལྟ་བ་དང་མ་འོངས་པ་དག་
 བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འཇུག་གོ། དཔེར་ན། འཆད་པ་སོ། འབྲེར་བ་སོ། འབྲབ་པ་སོ་སོགས་བདག་བྱེད་པ་སོ་ལ་
 འཇུག་པ་དང་། འཆད་པར་བྱེད་དང་། འབྲར་བར་བྱེད། འབྲེར་བར་བྱེད། འཆད་པར་འགྱུར། ཞེས་སོགས་
 དངོས་སོ་བདག་དངོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་འཇུག་པ་དང་། འགྲོ་བ་སོ་དང་། བཞུགས་པ་སོ། མགོ་སོ་
 འཁོར་བ་སོ་སོགས་དང་། འགྲོ་བར་བྱེད། བཞུགས་པར་བྱེད། འབྲམས་པར་བྱེད་ཅེས་སོགས་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་
 པའི་དངོས་སོ་བདག་ཅམ་སྟོན་པའི་རོན་ནམ་བདག་རོན་པལ་བ་ལའང་འཇུག་པ་དང་། འབྲིལ་ལོ། །འབྲམ་ལོ།
 །འགྱུར་རོ་ཞེས་སོགས་དུས་ཀྱི་ད་ལྟ་བ་ལ་འཇུག་པ་དང་། འབྲིལ་བར་འགྱུར། འབྲམ་པར་འགྱུར། འབྲར་བར་
 འགྱུར་སོགས་དུས་མ་འོངས་པ་ལའང་འཇུག་གོ།

བཞི་པ། སྡོན་འཇུག་གི་ཤིན་རུ་མོ་མ་ཡིག་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

ཤིན་རུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། །བདག་གཞན་དུས་གསུམ་མཉམ་པར་འཇུག

ཅེས་པ་ལྟར། སྡོན་འཇུག་གི་ཤིན་རུ་མོ་ཡི་མ་ཡིག་ནི། དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་དུས་གསུམ་ཀུན་ལ་
མཉམ་པ་སྟེ་མཚུངས་པར་འཇུག་གོ། དཔེར་ན། མཁས་པ་པོ། མཆོད་པ་པོ། མཁས་བྱེད། མཆོད་བྱེད། སོགས་
དངོས་པོ་བདག་དང་། མཆོད་བྱེད་དངོས་ཟུམ། མཁས་བྱ། མཁྱེན་བྱ། མཆོད་པར་བྱ། མཁས་པར་བྱ། མཁྱེན་
པར་བྱ། སོགས་དངོས་པོ་གཞན་ལ་འཇུག་པ་དང་། མཆོད་ཟིན། མཆོད་པར་འགྱུར། མཆོད་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་དུས་
གསུམ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེར་ཤེས་པར་བྱའོ།

འདིར་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་སྡོན་འཇུག་རྣམས་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་
སོགས་ལ་འཇུག་མིན་གྱི་བྱུང་པར་ཕྱིར་འཇུག་ཡུལ་རགས་ཙམ་བཤད་པ་ཡིན་ལ། ཞིབ་པར་དུས་གསུམ་སྤྱི་བྱེ་
བྲག་ཐོར་བྱའི་རྣམ་བཞག་ཤེས་རིག་འོད་གྱི་ཐེམ་སྐྱས་ཞེས་པའི་དེབ་གཉིས་པར་གསལ་བས་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པའི་
དཀའ་གནད་དེ་ལས་ཉོགས་པར་བྱ་བ་ལས་འདིར་མང་དོགས་པས་མ་བྲིས་སོ།

གཉིས་པ། དེ་དག་དམིགས་བསལ་དུ་འཇུག་པ་ཉུང་བར་བཤད་པ་དང་། དུས་གསུམ་ལ་བསལ་འཕྱུལ་
ཉེན་འཇུག་མིན་གྱི་བྱུང་པར་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ། དེ་དག་དམིགས་བསལ་དུ་འཇུག་པ་ཉུང་བར་
བཤད་པ།

འོན་ཀྱང་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་དང་། །འབྲེལ་བའི་འདས་ལ་འདི་སྡོན་འཇུག

མེད་པར་ངེས་ཤིང་ག་ད་ཉུང་། །ད་ལྟ་བ་ལ་བའི་སྡོན་འཇུག

ཉུང་ཞིང་མགོ་ཅན་ད་ལྟ་བར། །བསལ་འཕྱུལ་མེད་པར་ངེས་པར་ཙམ།

ཞེས་པ་ལྟར། སྤྱིར་སྡོན་འཇུག་རྣམས་གོང་བཤད་ལྟར་འཇུག་ལ་འོན་ཀྱང་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་དང་འབྲེལ་
བའི་བྱེད་ཐ་དད་པའི་དུས་འདས་པ་ལ་འདི་སྡོན་འཇུག་མེད་པར་ངེས་ཤིང་། སྡོན་འཇུག་ག་ད་གཉིས་ཀྱིས་
འདས་ཆེག་སྟོན་བའང་ཉུང་ཤས་ལས་མེད་པར་གསུངས་པ་དང་། དུས་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པ་ལ་བའི་སྡོན་འཇུག་ཤིན་
རུ་མོ་ཉུང་ཞིང་དེ་ལས་ཀྱང་མགོ་ཅན་ད་ལྟ་བར་སྡོན་འཇུག་བའི་འཕྱུལ་ཅན་མེད་པར་ངེས་པ་ཙམ་སོ།

ཞེས་གསུངས་པ་ནི་སྤྱིར་རགས་ཙམ་ལ་དགོངས་ཏེ་ངེས་པ་ཙམ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལས། མཐའ་གཅིག་
རུ་མ་ངེས་ཏེ། བྱེད་པོ་གཞན་འབྲེལ་གྱི་ལས་ཆེག་འདས་པ་ལའང་འདི་འཕྱུལ་འཇུག་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། དག་
ལ་འཐབ་པར་བྱས་དང་། ཐག་པ་འཐེན་ཟེན། རུས་པ་འཆོས་ཟེན། སོགས་བྱེད་ཐ་དད་པའི་འདས་པ་ལ་འདི་

སྔོན་འཇུག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དཔེར་ན། གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱད། སྐྱ་བུ་མ་བཞིན་པ། བཙོན་བཞིན་པ།
ཉམས་བརྟམ་བཞིན་པ་སོགས་མགོ་ཚན་ད་ལྟ་བར་བའི་འཕྲུལ་ཐོབ་པའང་ཡོད་པས་སྐབས་འདིར་སྤྱིར་རགས་
ཅམ་ལ་དགོངས་པ་གོར་མ་ཆག་པ་ཞིག་གོ།

གཉིས་པ། དུས་གསུམ་ལ་བས་འཕྲུལ་ཅན་འཇུག་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཞད་པ།

གཞན་ཡང་བས་འཕྲུལ་ཅན་པལ་ཆེད། །བྱེད་པ་ཐོ་ནི་ད་ལྟ་དང་།།

བྱ་ཡུལ་མ་འོངས་པར་བསྐྱུས་ནས། །འདས་ལ་བས་འཕྲུལ་ཡང་འཇུག་ཡོད།།

ད་ལྟ་བ་ལ་གཉིས་ཀ་མེད། །མ་འོངས་འཕྲུལ་ཡོད་ཡང་འཇུག་མེད།།

བསྐྱུལ་ཆིག་འཕྲུལ་མེད་ཡང་འཇུག་ཡོད། །སྐབས་འགར་འདས་དང་བསྐྱུལ་ཆིག་ལ།།

ས་རྒྱུར་སྤྱར་བས་འཕྲུལ་བའང་ཡོད།།

ཅེས་པ་ལྟར། གཞན་ཡང་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་ལས་ཆིག་བས་འཕྲུལ་ཅན་པལ་ཆེར་དུས་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱུས་
ནས་རྫོང་སྐབས། བྱེད་པ་ཐོ་འཕྲུལ་བྱེད་པ་ནི་དུས་ད་ལྟ་བར་བསྐྱུས་བ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ་ལས་དེ་དུས་མ་འོངས་
པར་བསྐྱུས་ནས། འདས་པ་ལ་དཔེར་ན། སྔོག་བསྐྱུབས་པར་བྱས། བྱ་བ་བསྐྱུབས་པར་བྱས། གྱི་བརྟན་དཔེར་བར་
བྱས། དག་བརྟན་པར་བྱས། ལྟ་བུ་ནམས་ལ་བས་འཕྲུལ་དང་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། ད་ལྟ་བ་
ལ་དཔེར་ན། སྔོག་སྐྱོབ་བཞིན་པ། བྱ་བ་སྐྱུབ་བཞིན་པ། གྱི་རྟན་བཞིན་པ། དག་རྟོག་བཞིན་པ། ལྟ་བུ་ནམས་ལ་
སྔོན་འཇུག་དང་ཡང་འཇུག་གཉིས་ཀ་མེད་པ་ཡིན། མ་འོངས་པ་དཔེར་ན། སྔོག་བསྐྱུབ་པར་བྱ། བྱ་བ་བསྐྱུབ་
པར་བྱ། གྱི་བརྟན་བར་བྱ། ལྟ་བུ་ནམས་ལ་བས་འཕྲུལ་ཡོད་ཅིང་ཡང་འཇུག་མེད། ཡང་སྐྱུལ་ཆིག་ལ་དཔེར་ན།
སྔོག་སྐྱོབས་ཤིག བྱ་བ་སྐྱུབས་ཤིག དག་རྟོགས་ཤིག ལྟ་བུ་ནམས་ལ་འཕྲུལ་མེད་ཅིང་ཡང་འཇུག་ཡོད་པ་
དང་། སྐབས་འགར་འདས་པ་དང་སྐྱུལ་ཆིག་ལའང་དཔེར་ན། ཤིང་གས། འྱོགས་གཉིས་སུ་བྱེས། ལོ་ན་ཆས།
ཅ་ལག་ཉོས། བྱ་བ་བྱས། ལྟ་བུ་སྐྱུལ་ཆིག་ལ། མེ་ཉོག་ཐུས་ཤིག སྐད་ཆ་བྲིས་ཤིག དབང་དུ་སྤྱུས་ཤིག་ཟན་
སྒྲིམ་ཤིག་ལྟ་བུ་ནམས་ལ་ས་རྒྱུར་སྤྱར་བས་འཕྲུལ་བའང་ཆིག་པའང་ཡོད་དོ།

ཞེས་པ་ལྟར་ཐ་དད་པའི་ལས་ཆིག་ལ། བྱེ་བྲག་བས་འཕྲུལ་གྱི་མགོ་ཚན་སྐབས་སམ་དུས་གསུམ་བྱེ་བྲག་པ་
ཅམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཞད་པ་ཡིན་པའི་བྱེད་པར་ཤེས་དགོས་པ་ལས། སྤྱིར་ཐ་དད་པའི་ལས་ཆིག་ནམས་
གྱི་འཕྲུལ་རྟེན་འདི་བཞིན་སྤྱར་དགོས་པ་དང་འཕྲོལ་བའི་ངེས་པ་མེད་པ་དེ་རྟོགས་པར་སྒྲུའོ།



- 1) ཏུས་གསུམ་གྱི་བྲབ་ཚད་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- 2) བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་གང་ཞིག་ཏུས་གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱུས་པའི་དངོས་པོ་བདག་ཡོད་དམ་ཅིང།
གསལ་བཤད་མཛོད།
- 3) སྒྲིན་འབྲུག་གི་པོ་བ་ཡིག་ཏུས་གསུམ་ལས་གཙོ་བོ་གང་ལ་འབྲུག་པ་དང་། བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གང་
ལ་འབྲུག་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གྲིས།
- 4) སྒྲིན་འབྲུག་གི་མ་ནིང་ག་དང་ད་གཉིས་བདག་གཞན་ཏུས་གསུམ་གང་ལ་འབྲུག་དཔེར་བཞིན་བཅས་པ་གྲིས།
- 5) སྒྲིན་འབྲུག་གི་མོ་འ་ཡིག་ནི་བདག་གཞན་ཏུས་གསུམ་གང་ལ་འབྲུག་མིན་དང་། དེ་དག་སོ་སོའི་དཔེར་
བཞིན་དང་བཅས་པ་གྲིས།
- 6) སྒྲིན་འབྲུག་གི་ཤིན་ཏུ་མོ་མ་ཡིག་ནི་བདག་གཞན་ཏུས་གསུམ་གང་ལ་འབྲུག་དེ་དག་གི་དཔེར་བཞིན་
བཅས་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- 7) བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་མིན་དང་། མགོ་འདོགས་གྱི་དབང་ཏུ་སྒྲིན་འབྲུག་གི་འབྲུག་པ་མང་
ཅུང་རི་ལྟར་ཡིན།
- 8) བས་འབྲུལ་ཅན་མང་ཆེ་བ་བྱེད་པ་པོ་ཏུས་ད་ལྟ་བ་དང་། བྱ་བའི་ཡུལ་ཏུས་མ་འོངས་པར་བསྐྱུ་བའི་བསྐྱུ་
ཚུལ་དཔེར་དང་བཅས་པ་གྲིས།
- 9) སྐབས་འགར་འདས་དང་སྐུལ་ཆོག་ལ། །ས་རྒྱར་སྐྱར་བས་འབྲུས་པ་ཡོད། །ཅས་པའི་དོན་གྲིས།



གཤམ་གསལ་དཔེ་བསྟན་པ་བཞིན་རེུ་མིག་སྒྲིངས།



དཔེ་བཞེད།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	འདས་པ།	སྐུལ་ཆེག
སྤྲིག་པ་སོགས།		སྒྲིང་།		
བྱག་ཏུ།	བསྐྱམ།			
ཁང་པ་སོགས།				ཅིགས་ཤིག
རྒྱན་གོས་སོགས།		གཡོང་།		
རྟ་ལ།			བཞོནད།	
གཏུང་བས།			དུས།	
དགོན་པ།		མཇལ།		
ཡི་གེ་སོགས།				ཕྱིས་ཤིག
ས་བོན་སོགས།			བཏབ།	
མིང་སོགས།				ཐོགས་ཤིག



གཤམ་གསལ་བྱ་ཆེག་རྣམས་དངོས་པོ་བདག་གཞན་གང་ཡིན་ངོས་བྱངས།

གཞུན་པ་པོ། བཙོ་བྱ། གཡུག་བྱའི་བེར་ཀ། བཙུ་བྱའི་ཆུ། སྤེ་བ་པོ། དཀྲོག་པར་བྱ། གསུང་བྱའི་ཆོས།
 གཅད་པར་བྱ། བརྒྱ་བྱ། གཏོང་བ་པོ། འགོག་པར་བྱེད། གདབ་པར་བྱ། བསྐྱབ་བྱའི་ལྷ། གཞོད་བྱའི་ལས།
 གདགས་བྱའི་མིང་། སྒྲོར་བ་པོ། གསོད་པར་བྱེད། བལྟ་བར་བྱ། གསག་བྱའི་ཞོར། རུང་བ་པོ།

གཉིས་པ། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་བཤད་པ་ལ།

རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ། དེའི་འཇུག་ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས་ལས།

དང་པོ། རྗེས་འཇུག་གི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ།

རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ཡི། །ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་སོ།།

ང་མ་འགས་མ་མོ་ཡིན་ཅིང་། །ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ནིང་སྟེ།།

ཞེས་བ་ལྟར། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་བཅུ་པོ་ཡི་ནང་ནས་ནང་གསེས་དབྱེ་
ན། ག་ད་བ་ས་བཞི་རྣམས་སོ་ཡི་ཡི་གེ་དང་། ང་མ་འགས་མ་མོ་ཡིན་ཞིང་། ན་ར་ལ་གསུམ་མ་ནིང་གི་ཡི་གེ་
སྟེ། དེ་ལྟར་དབྱེ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རྗེས་འཇུག་རྣམས་རང་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་
ལ། སྒྲུང་ནས་སྟོག་སྐབས་སྒྲུབ་པས་ཆེ་ཆུང་གི་དབང་གིས་དེ་ལྟར་བཞག་པར་བྱས་སོ།།

གཉིས་པ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་རྣམས་གང་ལ་འཇུག་པ། གང་གིས་འཇུག་པ། རི་ལྟར་འཇུག་པ། ཅི་
ཕྱིར་འཇུག་པ་བཞི་ལས། དང་པོ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གང་གིས་འཇུག་པ་དང་མིང་གཞི་གང་ལ་འཇུག་པ་
བཤད་པ།

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འཇུག

ཅེས་བ་ལྟར། གང་གིས་འཇུག་ན་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེས་འཇུག་པ་དང་། གང་ལ་འཇུག་ན་མིང་གཞིའི་
ཡི་གེ་ཀུན་ལ་འཇུག་པའམ་གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་པའོ།།

གསུམ་པ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་སྒྲུབ་པ་ཞན་སོགས་རི་ལྟར་འཇུག་པར་བཤད་པ་ལ།

སྒྲུབ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་དང་། དོན་གྱི་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ལས།

དང་པོ། སྒྲུབ་ཡི་འཇུག་ཚུལ།

རི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། །དང་པོ་སྒྲུབ་ཡི་འཇུག་ཚུལ་ནི།།

ཐོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འཇུག་ཅན། །སྟེས་བྱ་རབ་དང་ཐོ་ཡིག་བ།།

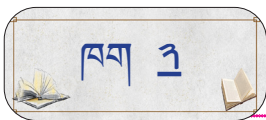
ཡང་འཇུག་ཅན་ནི་སྟེས་བྱ་འབྲིང་། །ག་བ་ཡང་འཇུག་མེད་པ་དང་།།

ད་སའི་མཐའ་ཅན་ཐ་མ་སྟེ། །བྲག་བ་ཐོ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱིས།།

བྲག་ཞན་བར་མ་གསུམ་དུ་དབྱེ། །དེ་བཞིན་ཞན་པ་མོ་ལ་ཡང་།།

ཅེས་པ་ལྟར། རི་ལྷར་འབྲུག་པའི་ཚུལ་བཤད་པ་ལ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་དང་པོ་རྫོང་འབྲུག་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་
ཡི་འབྲུག་ཚུལ་བཤད་པ་ནི། རྫོང་འབྲུག་རྣམས་ལ་མོ་མོ་མ་ནིང་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་གོང་དུ་བསྟན་ཟིན་པ་ལྟར་
ལ། འདིར་ནང་གསེས་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བར་བྱེད་པ་ལ། རྫོང་འབྲུག་མོ་ཡི་ག་ཡིག་ཡང་འབྲུག་ཅན་ནམ་རྫོང་འབྲུག་ག་ལ་
ཡང་འབྲུག་ས་ཡིག་ཞུགས་པ་ནི། རྫོང་འབྲུག་ནང་སྤང་གི་སྟོབས་ལས་སྐྱ་དག་པའི་དག་པར་འགྱུར་
བ་སྐྱེས་བྱ་རབ་སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱགས། རྒྱགས། བསྐྱགས། འགྲིགས། ལྟ་བུའོ། །རྫོང་འབྲུག་ག་ལ་ནང་སྤང་ཡོད་
པ་སྐྱེས་བྱ་རབ་དང་། དེ་བཞིན་རྫོང་འབྲུག་མོ་ཡིག་བ་ལ་ཡང་འབྲུག་ས་ཡིག་ཞུགས་པ་ཅན་ནི། སྐྱ་དག་པའི་
འབྲིང་དུ་འགྱུར་བས་སྐྱེས་བྱ་འབྲིང་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། བསྐྱབས། རུབས། ཆིབས། སྟོབས། ལྟ་བུའོ། །རྫོང་
འབྲུག་ག་བ་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཡང་འབྲུག་མེད་པ་དང་། རྫོང་འབྲུག་ད་ས་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ཅན་ནམ་རྫོང་འབྲུག་
ཅན་རྣམས་ནི། སྐྱ་དག་པའི་ཞན་པར་འགྱུར་བས་སྐྱེས་བྱ་ཐ་མ་སྟེ། དཔེར་ན། བཀག་གུག་བྲག་གཙོག་ལྷེབ།
འཇབ། གཙོག་ལྷེབ། ལྟ་བུ་དང་། འཛིད། བསྐྱེད། སྐྱེད། བཟོད། མཁས། གུས། འགས། བྱས། ལྟ་བུ་སོགས་
དག་པ་མོ་ལའང་ནང་གསེས་རྫོང་འབྲུག་ནང་སྤང་ཡོད་མེད་ཀྱིས། སྐྱ་དག་པའི་དག་པ་དག་པའི་ཞན་པ་དག་པའི་
བར་མ་སྟེ་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བར་བྱས་པའོ། །དེ་བཞིན་སྐྱ་ཞན་པ་མོ་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱི་སྐྱ་དག་པ་དང་
ཞན་པ་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། རྫོང་འབྲུག་མོ་ཡིག་ང་མ་གཉིས་ལ་ཡང་འབྲུག་ས་ཡིག་ཞུགས་པ་ཅན་ནི་སྐྱ་ཞན་པའི་
དག་པར་འགྱུར་བས་མོ་ཅན་དང་། རྫོང་འབྲུག་ང་མ་གཉིས་ལ་ཡང་འབྲུག་མེད་པ་དང་། རྫོང་འབྲུག་འཡིག་གི་

- པ) རྗེས་འཇུག་བཅུ་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟགས་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་ཡིན།
- ཅ) རྗེས་འཇུག་གི་མོ་ལ་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་གསུམ་དུ་འཇུག་པའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་རེ་གིས།
- ཎ) དྲག་པ་མོ་དང་། ཞན་པ་མོའི་བྱད་པར་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གིས།
- ད) རྗེས་འཇུག་གི་མ་ཞིང་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་རྗེ་ལྟར་ཡིན་ནམ།



ག) གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་སྐྱེས་བུ་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་གསུམ་གང་ཡིན་ངོས་བཟུང་།

ཞུགས། ཐབས། གཡས། རྟགས། རྟོབས། བསགས། འཛོགས། ལུག། བཞུགས། བསྟོད།
 ཐབས། གཉིས། བསྐྱབས། བཀྲག། རྒྱས། ཆགས། རབས། གཟིག། རྟོད། བསྐྱབས། ཡབ།
 གཤམ། གཉིས། རྒྱད། གཟིགས།



ཁ) དྲག་པ་མོ་དང་ཞན་པ་མོ་གཉིས་ངོས་བཟུང་།

བཟང་། ཁམས། དགའ། གནམ། མིང་། བསྐྱངས། དཀའ། སྤང་། བལྟམས། གནང་།
 དཔའ། འཐུང་། གསུམ། ཉམ་རྒྱུང་། དབྱིངས། ལམ། ནང་། དབྱངས། རྟོམ། མཁའ།

གཉིས་པ་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་བཤད་པ་ལ། སྤྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་དང་། བྱི་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་གཉིས་ལས།
དང་པོ། སྤྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ།

གཉིས་པ་དོན་ལ་གཉིས་ཡོད་པའི། །སྤྲ་མ་གང་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི།

རྗེས་འཇུག་གང་ལ་ཞུགས་པ་ཡི། །མིང་དེས་བདག་གཞན་སོགས་གང་སྟོན།

པལ་ཆེར་མིང་དེའི་སྟོན་འཇུག་གི། །རྒྱས་པར་སྦྱར་ནས་རྟོགས་པར་བྱ།

ཞེས་པ་ལྟར། གཉིས་པ་རྗེས་འཇུག་རྣམས་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་པའི། སྤྲ་མ་རྗེས་འཇུག་ཉིད་
གང་ལ་ཞུགས་ཤིང་གནས་པའི་མིང་དེ་མིང་མཐའ་ཆེག་བར་བྱི་མ་ལ་སྟོས་ནས་སྤྲ་མར་གྲུབ་པས། དེས་བདག་
གཞན་སོགས་དོན་གང་ལྟར་ཏེ་རྗེས་འཇུག་སྟོན་པར་འགྱུར་བ་ནི། རྗེས་འཇུག་གང་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་དེ་ཡི་
མིང་དེས་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་སོགས་དོན་གང་སྟོན་པ། གཙོ་བོའམ་པལ་ཆེར་མིང་དེའི་སྟོན་དུ་གནས་པ་
སྟོན་འཇུག་གང་རུང་གི་རྒྱས་པས་དོན་རྗེས་པ་དེ་བཞིན་དུ་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་དང་མཚུངས་པར་
སྦྱར་ནས་དོན་སྟོན་པ་རྟོགས་པར་བྱའོ།

དཔེར་ན། རྟོར་བ་པོ། རྟོར་བྱེད། བརྟོར་བར་བྱ། བརྟོར་བྱའི་འཁོར་ལོ། ལྟ་བུ་བདག་གཞན་སོགས་མང་ཆེ་བར་
སྟོན་འཇུག་དང་སྦྱར་ནས་རྗེས་འཇུག་གིས་ཀྱང་དེ་ བཞིན་དོན་སྟོན་པ་ཡིན་ལ། སྟོན་འཇུག་མེད་ཀྱང་རྗེས་
འཇུག་གི་དོན་སྟོན་པ་ཡོད་པའང་ཤེས་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་བྱི་མ་རྗེས་ལྟར་འགྱུར་བ་ལ། མིང་མཐའ་དག་ཞན་འདྲེན་ཚུལ། རྣམ་དབྱེས་ལྟགས་འདྲེན་ཚུལ། རང་
གསེས་གང་ཞིག་འདྲེན་ཚུལ་གསུམ་ལས།

དང་པོ། མིང་མཐའ་དག་ཞན་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།

བྱི་མ་རྗེས་ལྟར་འགྱུར་བ་ནི། །རྗེས་འཇུག་པོ་ཡིས་པོ་ཡིག་གི།

མིང་མཐའ་གཞན་དང་དེ་བཞིན་དུ། །མོ་ཡིས་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་དང་།

མ་ནིང་གིས་ནི་མ་ནིང་དང་། །དེ་རྣམས་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་ཚུལ་ཏེ།

བརྗོད་བདེ་འདྲེན་པའང་ཤིན་ཏུ་མང་།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་དག་སྦྱར་བའི་མིང་ཆེག་དེས་མིང་མཐའ་ཆེག་བར་བྱི་མ་
རྣམ་དབྱེས་ཐོབ་ཐང་དང་། མིང་མཐའ་སོགས་རྗེས་ལྟར་འགྱུར་བར་འགྱུར་བ་ནི། སྤྲ་མའི་རྗེས་འཇུག་དང་བྱི་མའི་
བརྗོད་བྱ་དག་ལ་ཅི་རིགས་པར་སྟོས་པའི་སྟོན་ནས་འདྲེན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་མིང་སྤྲ་མའི་མཐའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་

གེ་མོ་ཡིས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོག་བར་བྱེ་མའི་མིང་མཐའ་སོགས་ཀྱི། མིང་གཞིའི་མོ་ཡིག་གི་མིང་མཐའ་གཞན་དང་བ་
 ཡིན་པ། དཔེར་ན། རྟོན་པོ། དཔྱིད་ཀ། རྟོན་ཀ། ལྟ་བུར་སྦྱར་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་དུ་རྩིས་འཇུག་མོ་
 ཡིས་མིང་གཞིའི་མོ་ཡི་མིང་མཐའ་དང་དང་བ། དཔེར་ན། མཐོང་བ། བསྐྱང་བ། མཐིང་ག། ཐམ་ག། དགའ་བ། ལྟ་
 བྱའོ། །རྩིས་འཇུག་མ་ནིང་གིས་ནི་མིང་གཞིའི་མ་ནིང་ཡང་དང་སྟེ། དཔེར་ན། དགུན་ཁ། དབྱར་ཁ། རྒྱལ་ཁ་
 རྒྱངས་ལྟ་བུ་སོགས་སོ། །དེ་རྣམས་ནི་སྤྱིར་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་ཚུལ་ཡང་ཡིན་ལ་བརྗོད་བདེ་འདྲེན་བའང་ཡིན་
 ཏེ། དེ་ལས་གཞན་མིང་མཐའ་སོགས་རྟགས་མཚུངས་ཀྱང་བརྗོད་བ་མི་བདེན་བརྗོད་བདེ་འདྲེན་བ་གཙོ་ཆེ་བར་
 གསུངས་པས། དེ་སྤྱིར་བརྗོད་བདེ་འདྲེན་བའང་ཤིན་ཏུ་མང་བ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ། རྣམ་དབྱེ་སྤྱུགས་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།

གཞན་ཡང་མིང་མཐའ་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །རྟགས་མཚུངས་བའམ་སྤྱོད་མཐུན་བར། །

རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དང་སྦྱར་བསྐྱུ་སོགས། །སྤྱོད་མཐུན་དང་མཐུན་བའི་འདྲེན། །

དེ་དག་ནང་གསེས་གང་འཇུག་ནི། །རྣམ་དབྱེ་འཕྲུལ་བཅས་མིང་ཆོག་དེའི། །

མཐར་སྦྱར་མིང་དོན་ལས་ཤེས་བྱ། །

ཞེས་བ་ལྟར། མིང་མཐའ་འདྲེན་ཚུལ་སོགས་གོང་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ་ལ། གཞན་ཡང་མིང་མཐའ་འཕྲུལ་རྩིས་འཇུག་
 དེ་དག་ཉིད་ཀྱིས་མིང་མཐའ་གཞན་རྟགས་མཚུངས་བའམ་སྤྱོད་མཐུན་བར། རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དང་ཆོག་པ་སྦྱར་
 བསྐྱུ་སོགས། མིང་ཆོག་སྤྱོད་མཐུན་རྩིས་འཇུག་སོགས་ཀྱི་རྣམས་བའམ་སྤྱུགས་དང་མཐུན་བར་འདྲེན་དགོས་པ་ཡིན་
 ལ། རྣམ་དབྱེ་དང་པ་སྦྱར་སོགས་དེ་དག་གི་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འཇུག་པ་དང་མི་འཇུག་པ་ནི་གཙོ་པོ། རྣམ་དབྱེ་
 འཕྲུལ་དང་བཅས་བའི་མིང་ཆོག་སྤྱོད་མཐུན་སྦྱར་བའི་མིང་དོན་འོག་མ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དཔེར་ན། གོང་དུ་མིང་ཤར་སྤྱུགས་ལྟ་བུ་དང་འོག་ཏུ་མིང་དོན་འགྲོ་ལྟ་བུའི་བྱ་ཆོག་ཡོད་ན་བར་དུ་རྣམ་དབྱེ་
 གཉིས་བའི་རྒྱུན་བརྗོད་བདེ་འདྲེན་བ་སྤྱོད་མཐུན་སོགས་སྦྱར་ཏེ་ཤར་སྤྱུགས་སྤྱོད་ཞེས་བ་ལྟ་བྱའོ། །

གསུམ་པ། དེས་ནང་གསེས་གང་ཞིག་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ་ལས། རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་འདྲེན་ཚུལ།

དེ་ཡང་ཆོས་རྣམས་ངོ་བོ་ཅམ། །བརྗོད་བ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་སྟེ། །

དཔེར་ན་བྱམ་བ་ཀ་བ་བཞིན། །གསལ་བྱེད་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་། །

ཞེས་བས་བསྟན་ཏེ། དེ་ཡང་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཞེས་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ན། བོད་འདིར་མིང་རྒྱུད་དང་རྣམ་

དབྱེ་དང་པོ་སོ་སོར་མཆོན་མི་རྒྱས་པས་མིང་རྒྱང་དེ་གར་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཡིན་ལ། ཆོས་རང་རང་རྣམས་ཀྱི་ངོ་
 བོ་ཅམ་བརྗོད་པ་དེ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་སྟེ། དཔེར་ན། བྱས་པ། ཀ་པ། ཉི་མ། རླ་བ་ལྟ་བུ་ཆོས་རང་གི་ངོ་བོ་ཅམ་
 ལས་གཞན་མི་སྟོན་པ་བཞིན་ནོ། །རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་མིང་གི་མཐར་རྒྱུན་ཞིག་གིས་གསལ་བར་
 བྱེད་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་བའམ་མེད་པར་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཅམ་སྟོན་པ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཞེས་
 བརྗོད་པ་ལས་རྒྱུན་གཞན་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་སོགས་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།

ལས་དང་བྱ་ཡུལ་དོན་གཅིག་སྟེ། །དེ་ལྟའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ།
 བྱ་བ་བྱས་པར་སྟོན་པ་ལ། །གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་དང་།
 གཉིས་པའི་ནང་ཆོན་དེ་ཉིད་དང་། །བཞི་བ་དགོས་ཆེད་གསུམ་འདྲ་ཡང་།
 བྱ་བ་བྱས་པས་བྱ་བའི་ཡུལ། །དེ་ལྟར་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ལ།
 བན་ཐོགས་མེད་ན་གཉིས་པ་སྟེ། །དཔེར་ན་ཤར་དུ་འགོ་ལྟ་བུ།
 བན་ཐོགས་ཡོད་ན་བཞི་བ་སྟེ། །དཔེར་ན་སྒོར་ལ་སྦྱིན་ལྟ་བུ།
 བན་ཐོགས་མེད་ཀྱང་བྱ་ཡུལ་དང་། །བྱ་བ་ངོ་བོ་གཅིག་ཡིན་ན།
 གཉིས་པའི་ནང་ཆོན་དེ་ཉིད་དེ། །དཔེར་ན་ལྟ་བུ་གསལ་ལྟ་བུ།
 གང་ཞིག་གང་ལ་བརྟེན་པ་འཕམ། །གནས་དང་ཡོད་པའི་དོན་ཅམ་ལས།
 བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ན། །རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་སྟེ།
 དཔེར་ན་སྟེང་དུ་མི་ཡོད་ལྟར། །ཆེ་སྐབས་གཉིས་དང་དོན་འདྲ་ན།
 བདུན་པའི་ནང་ཆོན་ཆེ་སྐབས་ཏེ། །དཔེར་ན་མཚུ་རྩ་ཤར་བ་ན།
 ཆོ་འབྱུལ་དུས་ཆོན་ཚུགས་ལྟ་བུ། །རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་།
 དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་གསལ་བྱེད་སྟེ། །སྤར་རུ་དུན་ལ་བྱ།
 ཡིན་ཞིང་ཕལ་ཆེར་ལ་སྤྲ་དང་། །མཐུན་པས་ལ་དོན་རྣམ་དབྱེ་འདྲ་བེད།
 འོན་ཀྱང་ན་ལ་དེ་ཉིད་ལ། །མི་འདུག་སྤྲ་བའི་སྒོ་ལས་གསུངས།

ཞེས་པ་ལྟར། སྐབས་འདིར་ལས་ཞེས་པ་དང་བྱ་བའི་ཡུལ་ཞེས་པ་གཉིས་དོན་གཅིག་པ་སྟེ། དེའང་དཔེར་ན། སྤྲ་
 ལ་ཉན་ལྟ་བུའི་སྤྲ་ནི་མཉན་པར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལས་ལས་ཀྱང་ཡིན་ལ་མཉན་བྱའམ་བྱ་ཡུལ་ཡང་སྤྲ་ལས་གཞན་པ་

མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། དེ་བཞིན། ཇི་ལ་སྒྲོམ། རྫོས་གར་ལ་བལྟ་ལྟ་བུ་སོགས་ལས་དང་བྱ་ལུ་ལ་དོན་གཅིག་པའི་
 རིགས་འདི་ཉུང་ཤས་ལས་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་དཔེར་ན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་ལྟ་བུའི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ལ་
 དོན་འབྲུག་ལུ་ཤར་ཕྱོགས་ལྟ་བུའི་ལུ་ལ་དང་འགྲོ་བ་གཉིས་དོན་གཅིག་པར་ནམ་ཡང་གོ་བར་མི་བྱའོ། །**དེ་ལྟའི་**
བྱ་བའི་ལུ་ལ་གང་ཞིག་ལ་བྱ་བ་བྱས་པར་སྟོན་པའམ་བྱ་བ་བྱས་ཅམ་སྟོན་པ་ལ་ནི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་
བ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་ཉིད་དེ། ལུ་ལ་གང་ལ་བྱ་བ་བྱས་ཅམ་ལ་འབྲུན་འདང་བྱ་
 ལས་ངོ་མོ་གཅིག་པ་ལ་དེ་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་པ་དེ་དང་། རྣམ་དབྱེ་བཞི་བ་དགོས་ཆེད་གསུམ་གར། ལ་དོན་གྱི་མད་
 བདུན་སོས་འབྲུག་ཚུ་ལ་པལ་ཆེར་འབྲུ་བ་དང་། གང་ལ་བྱ་བ་བྱས་ཅམ་གྱི་ཆ་ནས་འབྲུ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། ཞིབ་
 པར་དབྱེད་ཆེ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་པར་རེ་ཡོད་ལ། དེ་དག་དཔེར་ན། བྱ་བའི་ལུ་ལ་གང་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་
 པའི་ཆོག་དེས་བྱ་བ་བྱས་པ་ཅམ་སྟོན་པ་དང་། བྱ་བའི་ལུ་ལ་དེའམ་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡི་ལས་ལ་པན་ཐོགས་པ་
 མེད་པའམ་དེའི་ཆེད་དུ་སོང་བ་མེད་ན་གཉིས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཤར་དུ་འགྲོ་དང་། ཇི་ཅེ་རུ་བསྐྱོད། རྫོང་ཁང་དུ་
 འགྲོ་ལྟ་བུ། འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱིས་རྣམ་དབྱེ་སྒྲུབ་ལུ་ཤར་ཕྱོགས་སོགས་ལ་པན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུའོ།
 བྱ་བའི་ལུ་ལ་གང་ཞིག་ལ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་དེས། བྱ་བའི་ལུ་ལ་དེ་ལ་པན་ཐོགས་པ་དང་ལུ་ལ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
 ལས་ལ་པན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་རྣམ་དབྱེ་བཞི་བ་སྟེ། དཔེར་ན་སྒྲོང་ལ་སྐྱེན་ལྟ་བུ། ལུ་ལ་དེ་ལ་པན་ཐོགས་པ་
 དང་། ཟས་བཟའ་བར་དཀར་ཡོལ་འབྱེར་ལྟ་བུ། དཀར་ཡོལ་འབྱེར་བ་དེས་ཟས་བཟའ་བའི་བྱ་བ་ལ་པན་ཐོགས་
 པ་ལྟ་བུ། ཟས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བཟའ་བའི་བྱ་བ་ལ་པན་ཐོགས་པ་སྟེ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ལ་པན་ཐོགས་
 པའོ། །ལུ་ལ་དང་དེ་འབྲེལ་ལས་ལ་པན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། རྣམ་དབྱེ་སྒྲོར་ལུ་ལ་བྱ་བའི་ལུ་ལ་དེ་དང་བྱ་
 བ་གཉིས་ཐ་དད་དབྱེ་རྒྱ་མེད་པར་ངོ་མོ་གཅིག་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཚན་དེ་
 ཉིད་དེ། དཔེར་ན། ལྷ་རུ་གསལ་དང་འོད་དུ་འཆར་ལྟ་བུ། དེའང་ལྷ་རུ་གསལ་བར་བྱེད་པ་སོ་རང་ཉིད་དང་
 གསལ་བར་བྱ་རྒྱུ་རང་རང་ཉིད་ལྟ་ཡིན་པར་གསལ་བ་ལས་གཞན་མེད་ལ། དེ་ཕྱིར་གསལ་བྱ་གསལ་བྱེད་རང་
 ཉིད་ལས་ཐ་དད་དུ་མེད་པའི་ཕྱིར་དེ་ཉིད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །བྱ་བ་དང་དངོས་སོ་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། བརྟེན་
 ཆོས་གང་ཞིག་རྟེན་གང་ལ་བརྟེན་པའམ། དེར་གནས་པ་དང་ཡོད་པ་སྟོན་པའི་དོན་ཅམ་ལས་བྱ་བ་གཏན་ནས་
 མི་བྱེད་པའམ། བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་མི་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ནི་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞི་སྟེ། དཔེར་
 ན། སྟེང་དུ་མི་ཡོད་ལྟར་དང་། ལྷ་ས་རུ་སོ་རུ་ལ་ཡོད་ལྟ་བུའོ། །བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ཅེས་པས་ལ་དོན་གྱི་
 འོག་དུ་བྱ་ཆོག་ཅམ་ཡང་ཡོད་མི་འོས་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། སི་རུས། གཡུལ་དུ་བསད་དང་། ས་ཉིས།
 རབ་གསལ་དུ་དཔོན་སོ་བཞུགས། ལྟ་བུ་བྱ་ཆོག་ཅན་གྱི་བདུན་པ་མང་དུ་ཡོད་དོ། །དེས་ན་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་

བོར་མི་སྟོན་པར་གནས་དང་ཡོད་པའི་དོན་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས། །ལ་དོན་གང་རུང་ཞུགས་པའི་
 ཆོག་དེས་ཆེ་ཞེས་པ་དང་སྐབས་ཞེས་པ་གཉིས་དང་དོན་འདྲ་བ་ཞིག་སྟོན་ན། རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་ནང་ཆོན་ནམ་
 བདུན་པ་ཉིད་དུས་སྟོན་པ་ལ་གཙོ་བོར་འདུག་པ་ཆེ་སྐབས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། མཆུ་ཆེ་ཤར་བ་ན་
 ཆོ་འབྲུལ་དུས་ཆོན་ཚུགས་ལྟ་བུ་དང་། ཞག་བདུན་ན་ཆར་འབབ། ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་ལ་དོན་གྱི་རྒྱུན་ན་སྤྱོད་དེས་མཆུ་
 ཆེ་ཤར་བའི་ཆེ་ཞེས་པ་དང་མཆུ་ཆེ་ཤར་སྐབས་ཞེས་པ་དང་། དོན་མཆུངས་པར་སྟོན་པས་དེ་ལ་ཆེ་སྐབས་ཞེས་
 བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་དང་། བཞི་པ། བདུན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་དག་གསལ་བར་བྱེད་
 པའི་རྒྱུན་ནམ་སྤྱོད་ སྤྱི་རྩ་བུ་ན་ལ་ཏུ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་པལ་ཆེར་ལ་སྤྱོད་དང་འདུག་པ་མཐུན་པས་ན་དེ་
 དག་ལ། ལ་དོན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འདྲ་ཟེར་བ་སྟེ་མིང་དེ་ལྟར་བརྗོད། འོན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་དུ་ན་དང་ལ་གཉིས་དེ་
 ཉིད་ལ་མི་འདུག་པར་སྤྱོད་པའི་སྟོ་ལས་ཞེས་པ་སྟེ། བརྗོད་ཏེ་སྤྱི་ཏིས་མཛད་པའི། སྤྱོད་མཆོན་ཆ་ཞེས་པའི་གཞུང་
 ལས། དུ་ལ་སོགས་པ་ལ་དང་མཐུན། །དེ་ཉིད་དག་ནི་ལྟག་པ་ཡིན། ། ཞེས་དུ་ལ་སོགས་པ་དེ་ཉིད་ལ་ལྟག་པར་
 འདུག་པ་ལས་ན་དང་ལ་མི་འདུག་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དོ། །

དེའང་དཔེར་ན་ལྟ་བུ་གསལ་དང་འོད་དུ་འཆར་ལྟ་བུ་ལ། ལྟ་ལ་གསལ་འོད་ན་འཆར་ལྟ་བུ་སྤྱིར་ཆོ། ལྟ་དེ་ལ་
 གསལ་བའི་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་པོ་གཞན་ཞིག་གིས་བྱས་པ་ལྟ་བུའི། བརྗོད་ཚུལ་ཅུམ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐ་དང་དུ་གསལ་
 བའམ་སྟོན་པའི་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར། ལྟ་ལ་གཉིས་དེ་ཉིད་དུ་བརྗོད་མི་བདེ་བ་དང་འདུག་པར་དགའ་བའི་རྒྱ་མཆོན་
 གྱིས། སྤྱོད་དང་སི་ཏུའི་འབྲེལ་ཆོན་སོགས་གཞུང་ཆོད་ལྟན་དག་ལས་ཀྱང་མི་འདུག་པར་ གསུངས་པའང་དོན་
 དེ་ལ་དགོངས་པར་སྤྱང་དོ། །

ཨི་ལྟན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འདྲེན་ཚུལ་བཤད་པ།

རྣམ་དབྱེ་གང་ལ་སྦྱོར་ཡུལ་དེས། །ཉེ་འགུངས་གང་དུ་བྱ་བ་ཞིག
 བྱས་ན་གསུམ་པ་བྱེད་སྤྱོད་སྟེ། །དཔེར་ན་བདག་གིས་བཤད་ལྟ་བུ།
 བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་པར། །སྤྱི་ཕྱི་འབྲེལ་བྱེད་ཅུམ་སྟོན་ན།
 རྣམ་དབྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྤྱོད་སྟེ། །དཔེར་ན་བདག་གི་མིག་ལྟ་བུ།
 རྣམ་དབྱེ་གསུམ་དུག་གསལ་བྱེད་སྤྱོད། །ས་མཐའ་ཡོད་དང་མེད་པ་ཡི།
 གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་ཡིན།

ཞེས་པས་བསྟན་ལ། རྣམ་དབྱེའི་རྒྱུན་ནམ་སྤྱོད་གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས་རྣམས་གང་ལ་སྦྱོར་ཡུལ་མིང་ཆོག་

གང་དེས། ཉེ་འགུངས་གང་རུང་དུ་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་སྟོན་ན་དེ་ནི་རྣམ་དཔྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་པའི་
 སྒྲ་སྟེ། དཔེར་ན། བདག་གིས་བཤད། བྱེད་ཀྱིས་གསོན། མིག་གིས་བཟླས། ལྷ་བྱ་ཉེ་བའི་བྱ་བ་སྟེ་ཆོག་གཞན་
 ཀྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་དང་། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་མདོ་སྨད་གསེར་ལྗོངས་སྒྲ་རུང་རིག་པ་འབྱུང་བའི་བྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཉེ་
 འདབས་ཤིག་ནས་སྟོབ་མའི་ཆོག་ས་ལ་རྒྱན་དུ་དཔེ་བྱེད་གནང་། ལྷ་བྱ་ཅུང་འགུངས་སར་བྱ་བ་བྱས་པ་དང་།
 ཡང་རྣམ་དཔྱེའི་རྒྱུ་དེ་དག་སྤྱར་ཡུལ་དེས་བྱ་བ་གཏན་ནས་མི་བྱེད་བར། འབྲེལ་གཞི་དང་འབྲེལ་ཆོས་སོགས་
 ཀྱི་མིང་ཆོག་སྤྱི་ཕྱི་འབྲེལ་བར་བྱེད་པ་ཅམ་སྟོན་པ་ན། རྣམ་དཔྱེ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་སྟེ། དཔེར་ན་བདག་གི་
 མིག་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ བྲག་སྟེང་གི་བྲ། བདག་གི་དཔེ་ཆ། བྱེད་ཀྱི་བྱམ་པ། ལྷ་བྱ་ལོ། རྣམ་དཔྱེ་གསུམ་པ་དང་
 རྣམ་དཔྱེ་དུག་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱའམ། རྣམ་དཔྱེའི་རྒྱུ་ནི་ཀྱིས་སོགས་ས་མཐའ་ཡོད་པ་རྣམས་རྣམ་དཔྱེ་
 གསུམ་པའི་རྒྱུ་དང་། མེད་པ་ཡི་རྣམ་དཔྱེ་དུག་པའི་རྒྱུ་རྣམས་ནི། གི་ཀྱི་ཀྱི་འི་ཡི་ལྷ་པོ་དེ་ཡིན་ནོ།

རྣམ་དཔྱེ་ལྷ་བ་འབྱུང་ཚུལ།

གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བ་ལས། །བྱེད་དང་ལྷུང་བའི་དོན་ལྡན་ན།

རྣམ་དཔྱེ་ལྷ་བ་འབྱུང་ཁུངས་ཏེ། །དཔེར་ན་ཞལ་ནས་ཐོས་ལྷ་བ།

གསལ་བྱེད་སྒྲ་ནི་ནས་ལས་ཏེ། །དགར་དང་སྤྱད་པའང་ལྷ་བར་གཏོགས།

ཞེས་པས་བསྟན་ལ། རྣམ་ལས་ཀྱི་སྤྱད་གཉིས་ནི། བྱ་བ་དང་དངོས་པོ་སོགས་ཀྱི་བྲལ་ཆོས་གང་ཞིག་འབྱུང་
 ཁུངས་སམ་བྲལ་གཞི་གང་ལས་བྱུང་བ་ལས། སོ་སོར་བྱེད་དང་ལྷུང་བའི་དོན་ལྡན་པ་ཞིག་སྟོན་ན། དེ་ནི་རྣམ་
 དཔྱེ་ལྷ་བ་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཞལ་ནས་ཐོས། བ་ལས་འོ་མ། ས་འོག་ནས་གཏེར་དོ། ལྷ་བྱ་འབྱུང་
 ཁུངས་དངོས་ཏེ་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་སྒྲ་ནི་ནས་དང་ལས་གཉིས་ཅི་བདེར་སྤྱར་བས་འབྱས་ཏེ། ཡང་གང་
 ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བ་དང་བྱེད་པའི་དོན་གཉིས་ཀ་དང་མི་ལྡན་པ་འབྱུང་ཁུངས་ཆ་འབྲས་སྟེ། དཔེར་ན། གཡང་ལས་
 ལྷུང་། ལྷ་བྱ་ལ་བྱེད་པའི་དོན་ལྡན་ཡང་བྱུང་བའི་དོན་ལྡན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ས་ཐོན་ལས་སྤྱ་བྱ་ལྷ་བྱ་ལ་བྱུང་བའི་
 དོན་ཅམ་ལྡན་ཡང་བྱེད་པའི་དོན་མི་ལྡན་པས་ཆ་འབྲས་བཤོ། དེ་བཞིན་སྤྱད་དེ་གཉིས་འབྱུག་ཡུལ་དགར་བ་སྟེ།
 དཔེར་ན། བྱ་ཡི་ནང་ནས་ཁུང་ཆེན། དུལ་ལས་གསེར་ཕྱི་ལྷ་བྱ་དང་། སྤྱད་པ་སྟེ། མདོ་སྨད་ནས་ལྷ་སའི་བར།
 གསུམ་ནས་ལྷའི་བར། ལྷ་བྱ་སྤྱད་པའང་རྣམ་དཔྱེ་ལྷ་བར་གཏོགས་སོ།



- 1) ཉགས་མཚུངས་འབྲེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 2) བཟོད་བདེ་བ་འབྲེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 3) སྒྲིན་འཇུག་མེད་ཀྱང་བདག་གཞན་སོགས་སྒྲིན་རུས་སམ། གསལ་བཤད་མཛོད།
- 4) རྣམ་དབྱེ་འབྲེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་གྱིས།
- 5) རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་དེ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- 6) ཅ་བ་ལས། གསལ་བྱེད་མོད་ཀྱི་སྐད་ལ་ཉུང་། །ཞེས་པའི་གང་སྒྲིན་ནམ།
- 7) རྣམ་དབྱེ་བདུན་པ་གནས་གཞིའི་མཚན་ཉིད་དང་། དེའི་དཔེར་བཟོད། བྱ་བ་བྱས་པའི་དོན་སྒྲིན་ན་
འགྲིགས་མིན་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 8) ཉེ་འགྲངས་གང་དུ་བྱ་བ་ཞིག །བྱས་ན་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱེ། །ཞེས་པའི་བྱེད་སྐྱེ་ཉེ་འགྲངས་སུ་འཇུག་ཚུལ་
ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 9) བྱེད་འབྲེལ་གཉིས་ཀྱིས་ཉགས་མཚུངས་དང་བཟོད་བདེ་འབྲེན་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 10) ཅ་བ་ལས།དགག་པ་དང་། བདག་དོན་ཡོད་ན་ཐོག་མཐའ་རུ། །པ་སྒྲིའི་ཉགས་རྣམས་ཅི་
རིགས་འཇུག །ཅེས་པའི་དོན་གྱིས།
- 11) རྒྱན་དུ་གྱུར་པའི་ཆོག་སྤང་རྣམས་དོན་ལ་བསྟེགས་པ་ཡོད་ན་དེ་དག་གི་སྒྲིབ་ཚུལ་དཔེར་བཟོད་དང་
བཅས་པ་གྱིས།



རྒྱུ་འཕྲུག་རེ་རེའི་རྒྱུ་ལྷན་མཆུངས་འདེན་པ་དང་། བརྗོད་བདེ་འདེན་པའི་ཆོག་གོགས་རེ་སྒྱུར།

རྒྱུ་འཕྲུག་	ལྷན་མཆུངས།	བརྗོད་བདེ།
ག་		
ང་		
ད་		
ན་		
བ་		
མ་		
པ་		
ར་		
ལ་		
ས་		



མོག་གི་རེའུ་མིག་ནང་དུ་ཕོས་ཕོ་དང་མོས་མོ་སོགས་ནང་གསེས་སོ་སོའི་རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ་དང་། བརྗོད་བདེ་བ་འདྲེན་ཚུལ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་ལྟ་རེ་བྱོས།

	ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ།	དཔེར་བརྗོད།
བརྗོད་བདེ་བ་འདྲེན་པ།	ཕོས་ཕོ།	
	མོས་མོ།	
	མ་ནིང་གིས་མ་ནིང་།	
རྟགས་མཚུངས་འདྲེན་པ།	ཕོས་ཕོ།	
	ཕོས་མ་ནིང་།	
	མོས་ཕོ།	
	མོས་མ་ནིང་།	
	མ་ནིང་གིས་ཕོ།	
	མ་ནིང་གིས་མོ།	

བྱེད་སྒོ།

སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་དང་། བྱེད་འབྲེལ། འབྲུང་ཁུངས་དངོས་དང་ཆ་འདྲ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དག་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་ནས་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྱེད་དུ་བརྒྱལ།

ཆིག་སྤང་སོགས་འདྲན་རྒྱུ།

གཞན་ཡང་ཆིག་དོན་གོང་ལོག་ཏུ། །བསྐྱུ་རྒྱུ་ཡོད་ན་སྤྱད་པའི་སྒྲ།
 དང་དང་གྲང་ཡང་འང་སོགས་སྒྲིར། །རྣམ་གྲངས་དུ་མས་དོན་བསྐྱར་ན།
 འབྲེད་སྤྱད་སྒྲ་འཇུག་དགག་པ་དང་། །བདག་དོན་ཡོད་ན་ཐོག་མཐའ་བུ།
 བ་སྒྲའི་རྟགས་རྣམས་ཅི་རིགས་འཇུག །རྒྱན་དུ་གྱར་པའི་ཆིག་ཐང་གྲང་།
 དོན་ལ་བསྟེན་པ་ཡོད་ན་སྒྲིར། །དེ་བཞིན་བསྟན་བྱ་ལྟག་ཡོད་ན།
 ལྟག་བཅས་སྒྲ་སྒྲིར་ཆིག་དོན་ནི། །རྫོགས་ན་སྒྲར་བསྐྱེད་སྒྲ་རྣམས་སྒྲིར།

ཞེས་པ་ལྟར། གཞན་ཡང་ཆོག་དོན་གོང་མོག་ཀྱང་ཏུ་བསྟར་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྟུང་བའི་སྒྲ་དང་དང་། གྲང་
 ཡང་འང་དང་གམ་སོགས་སྟངས་ལྟ་བུ་གཅིག་རྣམས་སྟུར་དགོས་ ཉེ། དཔེར་ན། སྒྲ་དང་། ཆོད་མ་དང་། བཟོ་དང་།
 གསོ་བ་དང་། རང་དོན་རིག་པ་བཅས་ནི་རིག་གནས་ལྟའོ། །ལྟ་བུ་དང་། གཟུགས་སམ། སྒྲ་འམ། ཁྱི་འམ། རོ་
 འམ། རིག་བྱ་རྣམས་ནི་ལྟ་བུ་གམ་སོགས་ཀྱིས་སྟུང་བ་དང་། ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་པན་སེམས་ཆེ། དཔོན་པོ་མེན་
 ཡང་སེམས་སྟོབས་ཆེ། ལྟ་བུ་སོགས་སོ། །ཆོག་དོན་སོགས་རྣམ་གྲངས་ཏུ་མས་དོན་གཅིག་ཡང་བསྟར་ཏུ་
 བརྗོད་ན་འབྱེད་སྟུང་གི་སྒྲ་སོགས་འཇུག་ལ། དཔེར་ན། ཏྲ་བརྟན་དབང་པོ་འམ། ཏྲ་ལྗང་ཅན་ནམ། སྟངས་ཀྱི་དྲ་
 དམ། འོད་ཟེར་བརྒྱ་བ་རྣམས་ནི་ཉི་མའི་མིང་རོ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་གསུངས་པ། ཡང་ནས་ཡང་། སྒྲར་ཡང་། ལྟ་
 བུའོ། །དེ་བཞིན་དགག་པའི་དོན་ཅན་དང་བདག་པའི་དོན་སྟོན་པ་ཅན་ཡོད་ན། མིང་ཆོག་དེ་དག་གི་ཐོག་མ་དང་
 མཐའ་མ་ཏུ་བ་སྟེའི་རྟགས་ཅན་ནམ་སྟེ་བ་བཞི་བ་བ་སྟེའི་ཡི་གེ་ཅི་རིགས་པ་འཇུག་སྟེ། དཔེར་ན། མ་ཡིན་ནོ། །
 མི་མཛེལ། གཟུགས་མེད། ཡོད་པ་མེན་ལྟ་བུ་དགག་སྒྲ་དང་། གསེར་པ། ཏྲ་པ། སྒྱབ་པ་སོ། །ཁ་ལོ་པ། གཏོང་བ་
 སོ། ར་མ། བཅུན་སོ། རིག་པ་ཅན། ཤེས་ལྡན་ལྟ་བུ་བདག་སྟེའི་དོན་ཅན་སོགས་ལ་སྟར་བར་བུའོ། །མཐུན་མི་
 མཐུན་སོགས་ཀྱི་ཆོག་གི་རྒྱན་ཏུ་གྱུར་བའི་ཆོག་སྟངས་ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་སོགས་ཀྱང་ངེས་པར་དོན་ལ་
 བསྟེགས་པ་ཡོད་ན་སྟེ། པན་པ་དང་དགོས་པ་ཡོད་ན་སྟུར་དགོས་པ་ཡིན་ཉེ། དཔེར་ན། མཐུན་ཡང་མཐུན། སོན་
 བཏབ་ཀྱང་མ་སྟེ་ལྟ་བུ་སྟེ་ཆོག་གི་རྒྱན་ཏུ་འཇུག་པའོ། །དེ་བཞིན་ཏུ་ད་ཏུང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་བསྟན་པར་བྱ་རྒྱུའི་
 ཆོག་དོན་ལྟག་མ་ཡོད་ན། ལྟ་མ་ལ་ལྟག་བཅས་ཀྱི་སྒྲ་ཉེ་དེ་སྟེ་གསུམ་སོགས་སྟུར་དགོས་ཉེ། དཔེར་ན། མནན་
 ཉེ་བཞག་ རྫོ་གཏང་དེ་བྱིན། བཅག་སྟེ་དོར་ལྟ་བུ་ལྟག་བཅས་ལ་འཇུག་པའོ། །མིང་དང་ཆོག་གི་དོན་ནི་དེ་ཉིད་
 ཀྱི་འཕྲོ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་གི་བསྟན་བྱ་མེད་པར་རྫོགས་པ་ཡིན་ན། སྒྲར་བསྟེའི་སྒྲ་གོ་སོགས་མིང་ཆོག་གི་མཐའ་
 རྣམས་སུ་སྟུར་དགོས་ཉེ། དཔེར་ན། མཆོག་གོ། །བདག་སོང་ངོ། །དེ་ཡོད་དོ། །ལྟ་བུ་རྫོགས་ཆོག་ལ་འཇུག་པའོ། །

བཞི་པ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པ་བཤད་པ།

དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་ཅེ་ན། །མོ་ཡིག་དབྱངས་དང་མི་ལྡན་ན།
མོ་ཡིག་གསལ་བྱེད་བཟློག་མི་རུས། །དེ་ཕྱིར་དབྱངས་ལྡན་བཞེད་པ་བདེ།
མོ་ཡིག་དབྱངས་ལྡན་དེ་དག་ལའང་། །རྗེས་འཇུག་བཙུ་པོ་མ་ཞུགས་ན།
དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི། །མིང་དང་དོན་གྱི་ཁྱད་པར་རྣམས།
སྟོན་པའི་ཆོག་དང་དོན་ལྡན་པའི། །ངག་གི་བཟློག་པ་ཡོད་མིན་ཏེ།
ཡི་གེའི་ཁོངས་ནས་མིང་དབྱུང་ཞིང་། །མིང་གི་ཁོངས་ནས་ཆོག་སྟུང་ནས།
ཆོག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པས་སོ།།

ཞེས་པས་བསྟན་ཏེ། རྗེས་འཇུག་རྣམས་དགོས་པ་ཅི་ཕྱིར་འཇུག་པར་བྱེད་ཅེ་ན། ཕྱིར་དབྱངས་མོ་དང་གསལ་བྱེད་མོ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། མོ་ཡིག་གི་དབྱངས་དང་མི་ལྡན་པའམ་མེད་པར་གྱུར་ན། མོ་ཡིག་ཁོ་ནའི་བཟློག་དོན་མཐའ་དག་སྟོན་མི་རུས་པ་དང་། མོ་ཡིག་གི་གསལ་བྱེད་སྐུམ་ཅུ་པོ་རྣམས་ཀྱང་ཨའི་སྒྲ་དང་མི་ལྡན་པར་བཟློག་ཙམ་ཡང་མི་རུས་ལ། དེའི་ཕྱིར་བོད་རང་ལའང་ཨ་དང་བཅས་དབྱངས་ལྡན་བཞེད་པའང་བདེ་བ་ལས་འགལ་བ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་མེད་པར་སྒྲ་ངོ་ཞེས་གསུངས་པའོ། །མོ་ཡིག་རྣམས་དབྱངས་གང་རུང་རེ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་ལའང་། རྗེས་འཇུག་བཙུ་པོ་གང་རུང་ཞེག་མ་ཞུགས་ན་མོ་ཡིག་དབྱངས་ལྡན་རྒྱུང་པས་དོན་གྱི་ངོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པའི་མིང་དང་། དོན་གྱི་ཁྱད་པར་རྣམས་སྟོན་པའི་ཆོག་དང་། དོན་དང་ལྡན་པའི་བཟློག་པ་བཅས་ངག་གི་བཟློག་པ་མཐའ་དག་ལས་གཅིག་ཀྱང་ཡོང་བའམ་ཡོད་པ་མིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཀ། མྱོ། ཅི། འབྲ། ལྟ་བུ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་འཇུག་འཡིག་རེ་མ་ཞུགས་པར་དོན་གང་ཡང་མི་སྟོན་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ཕྱིར་ཡི་གེ་གཉིས་ཡན་ཆད་ཅིག་འདུས་པ་དེའི་ཁོངས་ནས་དོན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་པའི་མིང་གྲུབ་པའམ་མིང་དབྱུང་བར་བྱ་ཞིང་། དཔེར་ན། བཟ། སྐད། རང་། གཞན། ལྟ་བུ་དང་། མིང་གི་ཡི་གེ་གཉིས་ཡན་ཆད་ཅིག་འདུས་པ་དེའི་ཁོངས་ནས། དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པའི་ཆོག་སྟུང་ནས་ཞེས་མིང་ལས་ཆོག་གྲུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཀ་བ་རྩར་བརྒྱད་པ་ཅན། གསེར་གྱི་བུམ་པ་སྐེ་རིང་། ལྟ་བུའོ། །ཆོག་དེ་དག་གིས་དོན་རྣམས་སྟོན་པ་ཡིན་ཏེ། ཆོག་གཉིས་ཡན་ཆད་ཅིག་འདུས་པའི་བཟློག་པ་དེས་སྐབས་བབ་བསྟན་བྱའི་དོན་དེ། རྒྱས་བསྐུས་ཅི་རིགས་པར་བསྟན་ནས་དོན་རྣམས་གསལ་བར་བྱེད་པའམ་སྟོན་པར་བྱེད་པས་སོ།།

གསུམ་པ། མཇུག་གི་དོན། ཡི་གེའི་འཇུག་པ་སྤྱིའི་དགོས་པ་བཟློག་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དགོས་པ་གཉིས་

ལས། དང་པོ། ཡི་གེའི་འདུག་པ་སྤྱིའི་དགོས་པ་སོགས་བཤད་པ།

མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་མེད་ན་ནི། །མཐུན་མོང་མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི།

ཤེས་བྱ་སྟོན་པའང་མེད་པར་འགྱུར། །དེ་ཕྱིར་འཕགས་ཡུལ་མཁས་ཀླམས་ཀྱི།

རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་གསུངས་པ་འདི། །སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་རྟོགས་གྱུར་ཅིག།

དེ་ལྟར་མིང་དང་ཚིག་བརྗོད་པ་མཐའ་དག་མེད་ན་ནི་འདིག་རྟོན་འདིར་དོན་མཆོན་པའི་བརྗོད་པ་སྟེ། ལུང་དུ་སྟོན་པའི་སྤྱ་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་མི་འབྱུང་བས། དེ་ལ་སྟོན་པའི་འདིག་རྟོན་པ་དང་མཐུན་མོང་པའི་བཟོ་ཅིས་དང་སྟོན་དག་སོགས་རིག་བྱེད་སྤྱ་བ་ཀླམས་ཀྱང་ཡོད་པར་མི་འབྱུར་ཞིང་། མཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདིག་རྟོན་ལས་འདས་པར་འདུག་པའི་ཤེས་བྱ་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་དང་། རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཀླམས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་ཞིང་སྟོན་པའང་མེད་པར་འགྱུར་བ་དེའི་ཕྱིར། ལུང་མི་སམ་རྟོ་ཤས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་མཁས་དབང་པཎྜེ་ཏ་ལྷ་རིག་པའི་སོ་རྟེ་དང་བྲམ་ཟེ་ཡི་བེ་ཀ་ར། ཡིག་མཁན་བདེ་བྱེད་དགའ་བ་སོགས་མཁས་པ་ཀླམས་དང་། སྤྱ་ཀ་ཅན་དབྱངས་སོགས་སྤྱ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀླམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་བོད་འདིར་བརྗོད་པའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱད་སོགས་མཛད་པ་དེ་དག་ལས་སུམ་ཅུ་པ་དང་རྟོགས་འདུག་གི་གཞུང་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་གསུངས་པའི་རྟོགས་འདུག་གི་སྟོང་དོན་གསལ་བོར་བྱེད་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་སྐྱེ་བོ་མཆོག་དམན་ཀུན་གྱིས་འདིས་དོན་ཚུལ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་གྱུར་ཅིག །

གཉིས་པ། བརྗོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་དགོས་པ་སོགས་བཤད་པ།

ཚིག་གི་སྤྱ་ཅམ་འབྲུག་ཡང་། །དོན་ལ་བྱེད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

དེ་ཕྱིར་བརྗོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས། །མ་ནོར་དོན་ཀླམས་འཆོལ་བ་གཅེས།

དོན་ལ་མི་སྤྱངས་སྤྱངས་པ་ཡང་། །ལུགས་འདིར་མཁས་མིན་གྱིས་བྱེད་དེ།

སྤྱ་ཤེས་དོན་ལ་མི་སྤྱངས་ཞེས། །མཁས་པའི་གསུང་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས།

འདི་ལ་མ་སྤྱངས་སྤྱངས་ཆོད་ཀྱིས། །འཆད་ཅོད་ཅོམ་པའི་གྲལ་འདུག་ན།

ཐ་སྤྱིས་སེང་ལྷགས་གྲོན་པ་བཞིན། །ནམ་ཞིག་རྗེས་ངན་གསལ་བར་འགྱུར།

དེ་ཕྱིར་སྤྱོད་གསལ་དོན་གཉེར་ཀླམས། །རྟོགས་འདུག་དཀའ་གནད་གཞུགས་བརྟན་ཀུན།

གསལ་བར་འཆར་བའི་མེ་མོང་འདི། །ལ་ལུར་གཞིགས་མོར་སྟོན་དང་ཤེ།

འདི་ལ་ནོངས་པའི་ཆོགས་མཆིས་ན། །གཞུར་གནས་མཁས་པའི་སྟོན་སྤྱར་འཆགས།

ཅུང་ཟད་འབད་ལས་ཐོབ་པའི་དགེས། །ཀུན་གྱིས་འདི་དོན་རྟོགས་པར་ཤོག།

ཅེས་པས་བསྟན་ཏེ། དེའང་དཔེར་ན། ཉགས་མཚན་དང་། ཉག་པ་ གཉིས་ཀྱི་ཉག་ཞེས་པའི་སྤྱོད་པ་ཙམ་དང་།
སྤྱོད་ཀྱིས་གཟིགས་དང་སྤྱག་གཟིག་དང་། ཁོངས་གཏོགས་དང་དོན་རྟོགས་སོགས་ཆོག་གི་སྤྱོད་པ་ཞིག་འདྲ་བ་
ཡོད་ནའང་། དོན་ལ་བྱད་པར་ཡིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན། སྤང་བའི་སྤྱོད་པ་གིས་ན་མཉན་བྱའི་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ་
ལས། སྤང་དག་ལ་གོ་བར་མི་འགྱུར་བས། མཉན་བྱའི་སྤྱོད་པ་དང་སྤང་བའི་དག་ཞེས་སོ་སོར་མ་ཞོར་བར་འབྲི་
དགོས་པ་ཡིན་ཏེ་དོན་གྱི་བྱད་པར་ཆོག་གི་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། བྱད་པར་མང་དུ་ཡོད་པས་དེ་ཕྱིར་སྤྱོད་པ་
ཉགས་དག་གསུམ་སོགས་བརྟེན་དག་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་བརྟེན་པའམ་སྤངས་པར་བྱས་ནས། བརྟེན་དང་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་མ་ཞོར་བའི་དོན་ཡང་དག་པ་རྣམས་ལེགས་པར་འཆོལ་བ་ནི་ཡིན་ཏུ་གཅེས་སོ་ཞེས་
གསུངས། སྤྱོད་པའམ་བརྟེན་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅས་ཤེས་ན་དོན་ལ་མི་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་དང་། དོན་ལ་
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པོ་ཡང་བརྟེན་དག་པར་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅས་ཀྱི་ལུགས་འདིར་མཁས་པ་མིན་པའི་རྟོག་གིས་བྱེད་
པ་དེའམ། བརྟེན་དག་པར་སྤྱོད་པའི་ལུགས་འདིར་མཁས་དང་མི་མཁས་པས་སྤྱོད་པོ་ཀུན་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་མི་
སྤྱོད་པའི་བྱད་པར་འབྲེད་པའང་སྤྱོད་པ་ཉགས་མ་ཤེས་པས་ལན་བ་ཡིན་ནོ། །སྤྱིར་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅས་
འདི་ཤེས་ན་དོན་གང་དང་གང་ལ་མི་སྤྱོད་པའམ་སྤྱོད་པར་མི་འགྱུར་ཞེས། སྤྱོད་བྱོན་མཁས་པའི་གསུང་ལ་
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅས་འདི་དག་ལ་ཐོག་མར་མ་སྤྱངས་པར་སྤྱོད་པ་
པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དཔག་ཆོད་ཀྱིས། གཞུང་འཆད་པ་དང་ཆོད་པ་རྩོམ་པའི་ཆོགས་གལ་དུ་འཇུག་པ་ན། དེ་ནི།
དཔེར་ན། བྱ་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་པ་ཆུན་པོ་ཞིག་གིས་སེང་གའི་བགས་པ་བྱོན་པའམ་ཆོན་གྱིས་བསྐྱར་བའི་བྱ་མོ་དེས་
རྟོག་གིས། སྤྱོད་པའི་ཞིག་རི་དྲགས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱལ་པོར་བཀྱར་གྱིང་། བཅ་ཞིག་པ་ཡིན་པར་ཤེས་ནས་རང་གི་
སྤྱོད་པ་ཀྱང་འདོར་དགོས་བྱུང་བ་བཞིན་དུ། རི་ཞིག་འཆད་ཆོད་རྩོམ་པའི་གལ་དུ་ཞུགས་ཀྱིང་ནམ་ཞིག་བརྟེན་དག་
པའི་བསྟན་བཅས་མི་ཤེས་པའི་རྟོག་པར་ཉན་སྤྱོད་དེ་གསལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ཕྱིར་སྤྱོད་པའི་ལ་བརྟེན་
སྤྱོད་དོན་དུ་གཉེར་བར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉགས་འཇུག་གི་དཀའ་གནད་ཀྱི་གཞུགས་བརྟན་ཀུན་གསལ་བར་
འཆར་བའི་གཞུང་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་འདིར། སྤྱོད་པོར་ཏེ་ལ་ལུང་གཟིགས་མོར་བྱོན་པར་གྱིས་དང་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་དོན་
གཉེར་དང་ལྡན་པ་རྣམས། ཞེས་སྤོབ་གཉེར་ནན་ཏན་བྱེད་པར་བསྐྱེད་མ་གནང་བའོ། །ཉགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་
གཞུང་འདི་ལ་ཞོར་པའམ་ཞོར་འཇུག་ཉེས་པའི་ཆོགས་ཅི་ཞིག་མཆིས་ནའམ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱང་། སྤྱོད་པའི་
གནས་མཁས་པའི་སྤྱོད་པའི་འཆགས་པའམ་བཞག་པར་བྱེད་དོ། །གཞུང་འདི་ལ་ཅུང་ཟད་འབད་པ་ལས་ཐོབ་
པའི་དགེས་སམ་དགོ་བ་དེས། གངས་ཅན་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་ཀུན་གྱིས་ཡི་གའི་འཇུག་པ་ལེགས་པར་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་འདིའི་

དོན་རྟོགས་ནས་མིང་ཚིག་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤོངས་པ་མེད་པར་སྒྲུབ་པའི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོར་ཐོབ་པར་
ཤོག་ཅིག།

ཅེས་རྟགས་ཀྱི་འདུག་པའི་སྒྲིང་པོའི་དོན་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་མོང་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི།
རང་གི་སྒྲོབ་བྱ་རྗེས་དྲང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་དང་དོན་གྲུབ་ཕྱན་ཆོགས་གཉིས་ཀྱིས་དགོས་ཚུལ་ལྟར། མཁས་
མཆོག་སི་རུ་པཎ་ཆེན་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྣམས་ལྟ་བུ་དངུལ་རྩ་ཆོས་བཟང་དཔལ་བཟང་པོའི་བཞེད་པ་དང་
མཐུན་པར་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྟོ་རྗེས་སྐྱར་བའོ།།

སྒྲིབ་ཆེན་བདུན་པ།

ཁག 2

སྒྲིབ་ཆེན་བསྐྱུགས་ཏེ་གཤམ་གྱི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།



- 1) རྗེས་འཇུག་གི་དགོས་པ་བསྟན་སྐབས་མོ་ཡིག་དབྱངས་དང་མི་ལྡན་ན་མོ་ཡིག་གསལ་བྱེད་བརྗོད་མི་རུས་པའི་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 2) མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་གསུམ་གྲུབ་པ་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་དགོས་པ་ཅི་ཡོད།
- 3) གསལ་བྱེད་གྱི་ཡི་གེ་ཀ་དང་ཁང་པའི་ཀ་ཞེས་པའི་ཀ་ཡིག་གཉིས་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད།
- 4) མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་གསུམ་རིམ་པར་གྲུབ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 5) མིང་དང་ཆོག་གཉིས་ལ་བྱད་པར་ཅི་ཡོད། དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་བྲིས།
- 6) མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་གསུམ་མེད་ན་སྒྲིབ་གང་ཡོད་དམ།
- 7) མིང་པན་ཚུན་ཆོག་གི་སྒྲ་ཙམ་འབྲ་བར་སྒྲ་ཡང་དོན་ལ་བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་བྲིས།
- 8) ཅ་བ་ལས། སྒྲ་ཤེས་དོན་ལ་མི་སྒྲིབ་ཞེས། ། གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲ་ཤེས་ན་དོན་ལ་མི་སྒྲིབ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན།
- 9) སྒྲ་རིག་པའི་བསྟན་བཅས་ལ་མ་སྒྲིབ་ན་སྒྲིབ་གང་ཡོད།

བྱེད་སྒྲིབ།

ཅ་བ་ལས། ཆོག་གི་སྒྲ་ཙམ་འབྲ་ན་ཡང་། །དོན་ལ་བྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཆོག་གི་སྒྲ་ཙམ་ཞིག་འབྲ་ཡང་དོན་ལ་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་བཅུ་ཙམ་བཅའ་ཏེ་བརྗོད་པ་རེ་བྱོས། དཔེར་ན།

མིང་ཆོག	དོན།	དཔེར་བརྗོད།
1) གཞིགས། གཞིག	ལྟ་བ་དང་མཐོང་བའི་ཞེས། གཙན་གཞན་གྱི་རིགས་ཤིག	དགེ་ཆུན་གྱིས་འབྲི་དེབ་ལ་ལེགས་པར་གཞིགས། ནགས་ཆའ་དུ་གཞིག་གིས་རི་དྲགས་བསད།

སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་

སྒྲུབ་ཀྱི་ཞེས་པ་ནི་མི་སྒྲུབ་རམ་ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞེས་པ་ཡོད་དུ་འཛིན་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ལ་
རང་གི་འདོད་པའམ་རེ་འདུན་སྒྲུབ་སེང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིག་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་དུ་མི་སྒྲུབ་རམ་
ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཞེས་པ་བྱ་བ་ཞིག་གི་འདོད་ཡོད་པའམ། གནད་དོན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ལ་གཞུང་དང་སྒྲུབ་
ཀྱི་འབྲི་ཡོད་དེ་ཐོན་པོ་ཀྱན་ལས་རོགས་རམ། བཀའ་འཁྲོལ། ལས་སྒྲུབ་སོགས་རང་ཉིད་ལ་དགོས་དོན་ཅི་
ཡོད་གསལ་པོར་བཟོད་པའི་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་བཀོད་པའི་ཡིག་རིགས་ཤིག་ཡིན། སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲི་སྒྲུབ་རང་ཉིད་
ཀྱི་དགོས་འདུན་གཅོ་པོ་གང་ཡིན་ཁ་གསལ་འབོད་དགོས་པ་ཁག་ཆེད། །

སྒྲུབ་ཀྱི་ནང་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཁག་གསལ་གསལ།

༡) ཡིག་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱི་འགོ་བཟོད།

༢) སྒྲུབ་ཀྱི་འབྲི་ཡུལ་གྱི་ལས་ཁུངས་སམ་ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་མཆན་དང་ཆེ་བཟོད།

༣) སྒྲུབ་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལམ་ནང་དོན་གསལ་པོར་འབྲི་རྩིས་གཏང་ཡུལ་གྱིས་ཐག་གཅོད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱ་
བའི་པོ་ཡོང་ཐབས་བྱ་དགོས།

༤) སྒྲུབ་ཀྱི་མཇུག་དུ་རང་གི་མིང་དང་མཉམ་དུ་ལོ་དུས་ལྷན་ཆས་ཁ་གསལ་འབྲི་དགོས་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་
ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་གསལ་པར་རྒྱག་དགོས།

སྒྲུབ་ཀྱི་ དཔེ་མཆོད་དང་པོ།

༡༡། །མཚུངས་མེད་རང་སྐྱོང་ཆོག་མཆོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་མཆོག་ལ་

གུས་ཞུ།

དེད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་འཛིན་གྲུ་བརྒྱད་བ་བར་གྱི་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲུ་བཅུགས་ཏེ། ལོ་བཙུ་ལྔ་ཅམ་སོང་ཡང་
ད་བར་དགོ་ཀྱན་ཆང་སྒྲིག་ཅིག་མ་སྦྱལ་བས། ཡུལ་གྱི་སྒྲུག་གུ་ཀྱན་ལ་དུས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་ཡོན་ཏན་འཛོལ་སྒྲུབ་
བ་མི་འདུག། དེའི་སྤྱིར་རིང་མིན་ཆོད་རིག་གི་དགོ་ཀྱན་གཅིག་དང་། སྤྱི་ཆོག་མཆོད་རིག་གནས་ཀྱི་དགོ་ཀྱན་གཅིག་
སྦྱལ་རོགས་སྒྲུགས་ཟླ་ཆེ་ཆེ།

ཕྱག་ཏུགས།

དབུ་སྐྱོང་།

གོང་གསེབ་ཡོན་ཏན་ཆོག་མཆོད་ལ།

ཡུལ་མིང་། ལྷ་སྤྱི་ལོ་ ཟླ་ ཆེས་ ཉིན་

ཕུལ།

སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་དཔེ་མཛོན་གཉིས་པ།

༢༡། །མཚུངས་མེད་སྒྲེའི་རང་སྤྱོད་ཆོག་མཚན་གྱི་སྡེ་དཔོན་མཚོག་ལ་

གུས་ཞུ།

དེད་གྱི་ཡུལ་སྡེ་ནས་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་ཀྱིན་དེ་བར་ཡུལ་ལ་སློབ་བྱ་ཁང་དང་། སྒྲིག་ཁང་མེད་པར་མ་ཟད་
སྒྲིག་འཁོར་གྱི་གྱི་ལམ་ཡང་མེད་པས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་རྩིས་མ་ལོའི་སྡོན་ཅིས་(Budget)ནང་
དུ་འདི་གར་སློབ་བྱ་དང་། སྒྲིག་ཁང་དང་། དམིགས་བསལ་དུ་སྒྲིག་འཁོར་གྱི་ལམ་བཅོ་ལྟའི་འཆར་གཞི་ཀྱན་ཏན་
ཏན་བོར་བར་མཛོད། ལུགས་རྩི་ཆེ་ཆེ།

བྱུག་ཏུགས།

འགོ་པ།

གྲོང་གསེབ་ཡོན་ཏན་ཆོག་མཚན་པ།

ཡུལ་མིང་། རྒྱ་སྤྱི་ལོ་ ཟླ་ ཆེས་ ཉིན

ཕུལ།