

ཕྱི་ཁྱིམ་སྒྲིག་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པའི་སློབ་དེབ།

Bhoti Text Book
Class XI

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

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུང་གིས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

©སར་སློབ་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གྲུང་གིས་ཡོན་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།

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

བར་ཐེངས་དང་པོ།

༡༠༡༤

2024 1st

གཙོ་སྒྲིག་པ།

འག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆན།

Chief Editor:

Dr. Jamyang Gyaltsan

ཟླ་ལྷན་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུལ་སྤྲིག་ཚོགས་ཚུང་།



དེག་མཚོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།	གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་ཟུར་པ། དབྱུས་གཞུང་ནང་པའི་དེག་གནས་	
	གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།	(ཚོགས་གཙོ)
དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན།	ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་ཟུར་པ། ཤེས་དེག་ལས་སྡེ།	(ཚོགས་མི)
དེག་མཚོ་ཐུབ་བསྟན་འོར་བུ།	ཚུལ་སྤྲིག་པ། ཤེས་དེག་ལས་སྡེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བཤམ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན།	ཟླ་ལྷན་དགེ་ཐུབ། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བརྒྱ་དབང་རྒྱལ།	ཟླ་ལྷན་དགེ་ཐུབ། ལྷ་རྒྱུ་ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱལ་ཤེས་བཞུགས་པ།	དགེ་བསྟན་འཛིན་འོར་བུ། ཐུབ་པ།	

Bhoti Language Textbook Committee

Dr. Jamyang Gyaltsan	Former Professor, Dept. of Bhoti Language & Literature, C.I.B.S (Deemed to be University)	(Chairmain)
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	

ཆེད་དུ་སྒྲིལ་བ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ བར་དུ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པའི་རྩོམ་དེབ་གསར་བ་སྐྱབ་མེད་པ་ཡིན། དེ་བས་སྡོན་དུ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པ་གཉིས་ཀའི་སྡོབ་དེབ་སྤར་གྱིས་མཛད་ཡོད་པའི་ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་དང་སྡོབ་དཔོན་སྐྱ་གྲུབ་གྱིས་མཛད་པའི་ཤེས་པའི་ཕྱིར་ཡིག་བྱེད་ཀ་བྱེད་ཀ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་དང་སྡོན་པ་མེ་ལོང་མའི་སྡོད་ཆ་གཉིས་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས་པའི་སྡོབ་ཆོད་དུ་བཞག་ཡོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྡོབ་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལོར་འཇུག་ཀ་ཤུམ་གྱི་(Bord of school Education) གྱིས་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་ཀ་གསར་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱིས་བྱས་ནས་སྤར་དུ་རྒྱབ་ཕྱིར་འབད་བཅོན་མཛད་པ་ལྟར་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྡོབ་དེབ་ཁམས་དྲང་མ་སྤྱོད་དག་ཅིག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ནས་པར་དུ་བཏབས་ཏེ་བྱས་སྤེལ་མཛད། འོན་ཀྱང་སྡོབ་དེབ་དེ་རྣམས་བྱེད་ཅག་སྡོབ་བྱ་རྣམས་པས་སྡོབ་སྤྱོད་མཛད་ཕྱིར་སྤྱོད་སྤྱོད་བཟང་པོ་ཞིག་མ་ཐོབ་པར་རང་ཡལ་དུ་གྱུར། ད་ལྟོ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་(NCERT) རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། རང་དེ་སྤྱོད་ཆོད་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི་དེས་སྡོན་པ་སྐྱ་ཞབས་ཆེ་རིང་དཔལ་ལྷན་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་དང་ལྷག་བསམ་ལ་བརྟེན་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་པའི་སྤར་གྱི་སྡོབ་དེབ་ལ་འཕྲི་སྡོན་གང་དགོས་མཁས་པ་ཀུན་ལ་མཛད་དུ་བཅུག་ནས་སྤེལ་བ་འདི་དུ་ལྷ་བྱེད་ཅག་གི་ཐུག་དུ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ནོ།

སྤར་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས་པའི་རྩོམ་དེབ་མེད་ཀྱང་ད་ནི་དེ་ཡང་གསར་དུ་གྲུབ་ནས་རིང་མིན་བྱེད་ཅག་གི་ཐུག་དུ་འབྱོར་དེས། ད་ལྟོ་རྒྱ་གར་ཆོས་སྤྱོད་ཆོས་སྤྱོད་གྱི་འཕུས་མི་ལྷན་རྒྱས་གྱིས་ཀྱང་འོབ་རྒྱལ་ལ་མ་འཛེམས་པར་སྡོབ་ཆོད་གང་ལེགས་འདམས་པར་མཛད། དེར་མ་ཟད་སྡོབ་ཆོད་དེ་ལ་ཟུར་དུ་དོ་སྤྱོད། དགོས་དོན། སྡོབ་ཆོད་ནང་གསལ་འདི་བ། བྱེད་གྱི་མཐུན་ནས། བྱེད་གསལ་འདི་བ་དག་ལ་ལན། རྩོམ་པ་པོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ནས་བཏང་ཡོད་པ་དང་སྤྱོད་གཏང་གི་འདི་བ་མང་དུ་བཀོད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཁྱེས་ལན་སྡོབ་གཉེར་བ་རང་རང་གིས་གཏང་དགོས་པ་དང་། འཇུག་དུ་ཆོག་གནད་མཆོད་འབྲེལ་སོགས་ཁྱེས་ནས་གོ་སྤྱོད་དང་སྡོབ་ཆོད་གང་ཡིན་པ་དེ་སྡོབ་འཇུགས་སྤྱོད་ཐུག་ཡོད་དེ་བཞིན་དུ་སྡོབ་ཆོད་རྣམས་བཅོད་བྱེད་བྱེད་དགོས་དོན་ཆང་བ་དང་ཡོད་སྤྱོད་པ་བཀོད་ཡོད། འགོ་གཙོ་བསྐྱོད་པ་སྐྱ་ཞབས་ཆེ་རིང་དཔལ་ལྷན་ནས་འཇུག་མོ་མོ་ཀུན་བཟང་རྣམས་རྒྱལ་བཞིན་རྩོམ་སྤྱོད་པ་ལྷན་རྒྱས་དང་རྒྱས་བཀོད་པ་དང་ལས་རོགས་པ་ཆང་མས་དག་འདལ་ལ་མ་གཟིགས་པར་རྩོམ་སྤྱོད་ལས་མཛད་དགོས་ཡོད། དེ་ལྟར་མཛད་ནས་སྤར་སྤྱོད་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་ལ་ངས་ལྷན་རྒྱལ་ལ་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའོ། ལྷག་པར་དགོ་བཀའ་ཤིས་དང་རྒྱལ་མཆོད་དང་དགོ་པ་སྤྱོད་དབང་རྒྱལ་གཉིས་གྱིས་དཔེ་གསལ་བསལ་ཐུགས་ཁག་རྣམས་སྤྱོད་སྡོབ་དེབ་འདི་ལེགས་པར་གྲུབ་སྤེལ་པས་དགོན་ཁོང་རྣམས་པ་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་དང་བསྐྱོད་སྤྱོད་ཀྱང་ཞུའོ།

གཙོ་སྤྱོད་པ། གཞུག་ལག་སྡོབ་དཔོན་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོད། ༡༩༡༡༢༠༡༩

लद्दाख संघ राज्य क्षेत्र प्रशासन
स्कूल शिक्षा निदेशालय लद्दाख
मुख्यालय कारगिल



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

Foreword

It is with great pleasure that I introduce this comprehensive and insightful Bhoti Language textbook for students of the 11th Class. This textbook has been carefully crafted to provide students with a comprehensive understanding of the Bhoti Language, its grammar, vocabulary, and rich literary tradition. The Bhoti language holds a special place in our cultural and linguistic heritage and it plays a vital role in enriching the cultural fabric of Ladakh.

The creation of the textbook has been a collaborative effort, bringing together the expertise and dedication of a committee of passionate experts committed to delivering high-quality educational content. I acknowledge with gratitude the contribution of the following experts: -

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་ལོ་རྒྱུས་

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

༡	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	1
༢	ཀྱུ་ལ་པོ་བྱེས་པའི་སྒོ་ཅན།	22
༣	ཀྱུ་ནག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ཅན།	29
༤	མིང་གི་མངོན་བརྒྱུད་ཁག་དང་པོ།	38
༥	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	43
༦	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	48
༧	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	51
༨	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	67
༩	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	79
༡༠	མིང་གི་མངོན་བརྒྱུད་ཁག་དང་པོ།	88
༡༡	དོན་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་པོ། (ཆོས་རིག་པོ།)	93
༡༢	ཡི་གེ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	106
༡༣	སྐུ་མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	113
༡༤	མ་ཕྱེ་བའི་ཆོས་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།	122



སུམ་ཅུ་པའི་ཚིག་འབྲེལ་ཁག་དང་པོ།

བྱར་མཆན།

ངོ་སྤྱོད། རྩོམ་པའི་ཡིག་གཟུགས་ཐོག་མར་མཛད་པ་པོ། དེ་དུས་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ཐོན་མི་སྤྱོད་
 ལ་ཡིན་ལ། ཁོང་རྒྱ་གར་རྒྱ་ལ་རྒྱར་བསྐྱོད་དེ། ཡི་གའི་སློབ་དཔོན་བཅ་ཟེ་ཡི་པེ་ཀ་ར་སློབ་དཔོན་དུ་
 བསྟེན་ཏེ། བསྐྱོད་དང་ཁ་རྩི་སོགས་ཡིག་གཟུགས་མང་པོ་སྦྱངས་པར་མཛད། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཁྱིའི་
 བཅ་སྤྱོད་སོགས་བཅ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ཀུན་ལ་འད་སྦྱངས་ཏེ། ལོ་བདུན་གྱི་རྗེས་བོད་ལ་ལོག་སྟེ་ཐེབས།
 ཚོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོས་སྤྱིན་བདག་མཛད་ནས་བོད་སྤྱིའི་ཡི་གེ་དང་བཅ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ཀུན་
 བརྩམས་བཅུག་པར་མཛད། དེ་དུས་ཁོང་གིས་བོད་སྐད་དང་མཐུན་པའི་ཡིག་གཟུགས་དབྱངས་བཞི་
 དང་གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་མཛད། དེར་མ་ཟད་ཡི་གེ་རྣམས་རི་ལྟར་བཀོལ་བྱིར་བཅ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་
 བཅོས་བརྒྱད་མཛད། དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་སུམ་ཅུ་པ་དང་། ཉགས་འབྲུག་གཉིས་
 བརྩམས་པར་མཛད། སུམ་ཅུ་པ་གང་ཡིན། སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་དུ་བཀོད་ཡོད་དོ། །

དགོས་པ། སུམ་ཅུ་པ་ལ་སློབ་སྦྱང་ལེགས་པར་མཛད་ན་ཡི་གེ་རྣམས་རི་ལྟར་བཀོལ་དགོས་ཡོད་པ་
 དང་། དེ་ལ་སྐར་བསྟུ། ལ་དོན། ཡི་ལྟོ། རྒྱན་སྦྱང། ལྷག་བཅས། འབྱེད་སྦྱང་སོགས་འབྲུག་ཚུལ་
 ལེགས་པར་ཤེས་སྟུབ། །



ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཐུན་སྤོང་སྤྱོད་པའི་ཅུ། །
 རིག་གནས་ཀུན་འབྱུང་ཡིག་གཟུགས་བཅ་སྤྱོད་ཀྱི། །
 ཉིན་བྱེད་ལས་ལྷག་འོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁས་པའི། །
 གངས་ཅན་མེས་པོ་སྤྱོད་ལ་འདུད། །

གང་དེས་བརྩམས་པའི་བརྗོད་ཡིད་བཞིན་ནོར། །

གཙུག་ཏུ་བཀྱར་ནས་མཆོད་ཅིང་གསོལ་འདེབས་ན། །

འདི་ཕྱི་ཀུན་ལ་པན་པའི་གཏེར་རྟེན་པས། །

བརྗོད་འགྲེལ་གསར་སྤེལ་ལ་ཡིད་རབ་སྟོ། །

སྟོན་སྟོན་པ་དང་ད་ལྟ་འཆོ་བཞིན་པའི། །

མཁས་དབང་དུ་མས་སུམ་རྟགས་འགྲེལ་བ་ནི། །

རྒྱས་བསྐྱུས་སྣ་ཆོགས་མང་དུ་སྤེལ་ན་ཡང་། །

མི་སྒྲོས་འདི་ནི་སྟོབ་བྱའི་སྤྲོད་ནོར་ཡིན། །

ཞེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་གསུམ་གྱི་སྟན་བསུས་ཏེ་གང་གླེང་བར་བྱ་བ་ནི། བོད་ཀྱི་བརྗོད་པའི་བསྟན་
བཅོས་ཐོན་མི་སྒྲོལ་པ་མཛད་པའི་སུམ་རྟུ་པ་དང་རྟགས་ཀྱི་འབྲུག་པ་གཉིས་ལས་སུམ་རྟུ་པའི་འགྲེལ་
བ་ཤིན་ཏུ་ཉོགས་སྒྲ་བ་སྟོབ་བྱའི་སྤྲོད་ནོར་སྤེལ་བར་སྟོའོ།

སྟོབ་ཆན།

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བླ་ཀ་ར་ཏ་ལྷལ་འི་ཤད་རྒྱ་མ། བོད་སྐད་དུ། ལུང་སྟོན་པ་ཅ་བ་སུམ་རྟུ་པ་
ཞེས་བྱ་བ་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་ཞེས་པ་ནི་བོད་པས་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན་ལ། དེ་ལ་དེས་
ཆོག་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ། འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་དུ་འདོད་པའང་ཡོད། དེས་ཆོག་ཡོད་པའི་དབང་
དུ་བཏང་ན། རྒྱ་གར་པ་ཀུན་གྱི་རྒྱ། ལམ་ལུགས་སྟོལ་དང་གོས་སོགས་དཀར་པོ་ལ་མང་བར་དགའ་
བ་དང་། ཉག་པོ་ནི་ཕྱ་ངན་གྱི་ཆས་སུ་བྱེད། རྒྱ་ཉག་པས་དེ་ལ་ལྗོག་སྟེ། རྒྱ་ཆས་གོས་སོགས་ཉག་པོ་
ལ་མང་བར་དགའ་བ་དང་། དཀར་པོ་ནི་ཕྱ་ངན་གྱི་ཆས་སུ་འཛིན་པར་བྱེད་པས་ན། རྒྱ་གར་དང་རྒྱ་
ཉག་ཅེས་བཤད། འདོད་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཡིན་ན་ནི། དེ་ལ་དེས་ཆོག་སྐྱར་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད་དོ། དེ་
ལྟ་བུའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དུ་སྐྱར་སྐད་རིགས་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་མདོར་སྐྱས་ན།
ལེགས་སྐྱར། ཡུལ་མི་རང་བཞིན་པའི་སྐད། ཟུར་ཆག་གི་སྐད། དང་ཤ་ཟ་འཕ་འབྲེའི་སྐད། བཅས་བཞི་
ཡོད་པ་ལས་ལེགས་སྐྱར་སྐྱོད་འདི་སྐད་དུ་བསྟན་བཅོས་འདིའི་མཆན་ལ་བླ་ཀ་ར་ཏ་ནི། ལུང་སྟོན་པ།

སྤྱུལ་ནི་ཅ་བ། ཅི་ཤད་ནི་སྤྱུལ་ཅུ་པ་འདི་ཞེས་པའི་དོན་ནོ། །འདི་ན་སྤྱུལ་ཅུ་པ་འདི་སྤྱི་ཏའི་སྐད་ནས་བོད་
སྐད་དུ་བསྐྱར་པའི་བསྐྱར་བཅོས་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་མིན་ཏེ། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པས་བཅུམས་པའི་
བསྐྱར་བཅོས་དང་། བོད་ཀྱི་ཡི་གེ་བྱེད་པོ་ཐོན་མི་སལྟེན་པ་བཅུམས་པའི་བསྐྱར་བཅོས་གཉིས་ཀ་ཁུངས་
ཐུབ་པ་དང་ཆད་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པར་འདྲ་བར་སྟོན་པའི་ཆེད་དུ་དེ་ལྟར་སྟོས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ནང་བཞིན་
གྱི་མཆན་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ནི། བཅོས་ལྡན་འདས་ཀྱིས་མདོ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།

མིང་དུ་གདགས་པར་མ་མཛད་ན། །

འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་རྫོངས་པར་འགྱུར། །

དེ་བས་རྫོངས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར། །

མགོན་པོས་མིང་དུ་བཏགས་པར་མཛད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། མིང་ཐོག་མར་བཛྲོད་པས་དཔེ་དཔ་བཅུལ་སྟེ། དཔེ་དཔ་གྱི་མགོ་མཇུག་མི་
འབྲུག་མིང་གིས་དོན་མཆོན་ནུས་ཤིང་གོ་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡོད། སྤྱུལ་ཅུ་པ་
ཞེས་པ་ནི། མཆོད་བཛྲོད་དང་བཅུམས་པར་དམ་བཅའ་བཅས་སྟོག་གསུམ་ཕྱད་ནས་གཞུང་ཆད་“ཡི་གེ་
ལྷ་ལི་ཀླ་ལི་གཉིས་”ཞེས་པ་ནས། “དེ་ལྟར་ཀུན་གྱི་རྟོགས་གྱུར་ཅིག” ཅེས་པའི་བར་སྟོག་སྤྱུལ་ཅུ་ཡོད་
པས། དེ་ལྟར་བཤད། ལེགས་སྒྱུར་དང་བོད་སྐད་གཉིས་ཟུང་དུ་སྒྱུར་བ་ལའང་དགོས་པ་ཡོད་དེ། བོད་པ་
དང་ལ་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཏའི་སྐད་མི་གོ་བ་དང་། རང་སྐད་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པས་གོ་
སྟོབ་དང་། ལོ་ཤ་གྱི་སྐྱེ་བྱེད་བཅོས་པ་དང་། རྒྱ་སྐད་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
རང་ཉིད་ཀྱང་ལོ་རྒྱུ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང་བག་ཆགས་འཇོག་པའི་དགོས་པ་སོགས་ཡོད་
“ངག་གི་དབང་ཕྱུག་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ”ཞེས་པའི་དོན་ནི། ངག་གི་རང་བཞིན་ཤེས་
པར་བྱ་བའི་གནས་ཀུན་ཐོགས་པ་མེད་པར་གསུང་ཐུབ་པའི་གསུང་གི་དབང་ཕྱུག་ཏེ། རྒྱལ་པོ་ནི། རྩེ་
བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ལ་སྟོ་གསུམ་གྱས་པས་འདུད་ཅིང་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །ཞེས་
པའི་དོན་ཡིན། འདི་ནི་བསྐྱར་གྱི་ཕྱག་ཡིན་ནོ། །

ཐོན་མིས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ནས་བོད་སྐད་དུ་དཔེ་ཆ་གང་དང་གང་བསྐྱར་ནའང་འགྱུར་ཕྱག་བྱེད་དགོས་
པའི་སྟོལ་གཏོད་པར་མཛད། དེས་དཔེ་ཆ་དེ་ཉིད་སྟོན་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གང་གི་ཁུངས་སུ་གཏོགས་

མ་གཏོགས་ཤེས་པར་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནོ། །

ཙ་བ། གང་ལ་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་བའི། །

དགོན་མཆོག་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་ཞིག་གང་ལ་སྟེ་སངས་རྒྱས་ཆོས་དག་འདུན་བཅས་དགོན་མཆོག་རྣམ་པ་
གསུམ། (གང་ལ་ཞེས་པའི་ལ་ནི་རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་སྤང་དང་དེ་ལ་ཞེས་པའི་ལ་ནི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་
པའི་སྤང་ཡིན་ནོ། ། ཅོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་འཛིག་རྟེན་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་དགོན་པའི་ཡོན་ཏན་མཆོག་མངའ་
བ་སྟེ་ལྷན་པས་དགོན་མཆོག་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་དེ་ལ་སྟོ་གསུམ་གྲུས་པའི་འདུད་ཅིང་ཕྱག་འཆའ་ལོ།
ཞེས་པའོ། །ཞེས་པའི་དོན་ནི།

ཙ་བ། གང་གིས་སྐྱ་དབྱངས་ཀྱན་གསུངས་པའི། །

འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

འཕགས་པའི་ས་ལ་གནས་པའི་གང་ཟག་གང་གིས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཁའ་རབ་གཉིས་སུ་
མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་བདག་སྟེན་ལས་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་
གསུང་མི་ཟད་པ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོ་དེ་བྱུང་ལ། དེས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་དབྱངས་བརྗོད་
པ་མ་ལུས་པ་གསལ་བར་བྱེད་པས། བྱེད་པ་པོ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་སྟོ་གསུམ་གྲུས་པའི་
འདུད་ཅིང་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཞེས་པའོ། །

ཙ་བ། གང་གིས་མིང་གཞི་སྟོན་གསུངས་པ། །

རྟག་ཞི་བ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལྷ་སྟགས་པའི་གཞུང་ལས་འཛིག་རྟེན་སྐྱུན་པ་པོ་ཆངས་པ། འཛིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་པོ་
ཁྱབ་འཇུག་དང་། འཛིག་རྟེན་འཛིག་པ་པོ་དབང་ཕྱག་བཅས་གསུམ་ལ་ནི། ལྷའི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་
ཞེས་གྲགས་ལ། དབང་ཕྱག་ནི། ཡི་གེའི་བྱེད་པ་པོ་རུའང་བཤད་ཡོད་པས། དེས་འཛིག་རྟེན་དུ་ཐོག་
མར་མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀྱན་གྱི་གཞི་ཡི་གེ་ཡིན་ལ། དེ་དག་གསུང་བ་པོ་རྟག་ཞི་བ་སྟེ་དབང་ཕྱག་ཆེན་
པོ་ཡིན་པར་བཤད་པས་དེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། ཞེས་པ་ནི་དགོས་པའི་དབང་གིས་ཐོན་མིས་ཕྱག་མཛད་
པ་ཡིན་གྱི་ངེས་པའི་དོན་དུ་ནི་དེ་ལྟར་མིན་ཏེ། སྐྱབས་འགྲོའི་དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ལས་སངས་རྒྱས་ལ་

སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བས། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་གཞན་ལ་ཕྱག་མི་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟར་སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་
དང་འགལ་བའི་བྱ་བ་ཐོན་མིས་རི་ལྟར་མཛད་དེ་མི་མཛད་དོ།

ཟུར་མཆན།

ཙ་བ། སྤེབ་སྦྱར་ལེགས་མཛད་མཁས་རྣམས་དང་། །

སླ་མ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཆལ་ནས། །

རྫོད་བྱེད་ཡི་གེ་སྤེབ་སྟན་ཅིང་འཇེབས་པར་སྦྱར་ཚུལ་ལེགས་པར་མཛད་པའི་མཁས་པ་རྣམས་དང་།
དེར་མ་ཟད་རང་ཉིད་ལ་ཆངས་པའི་ཡི་གེ་སོགས་ཡི་གེ་དང་ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་ལེགས་པར་བསྟན་པའི་སྤྱི་
རིག་པ་སློབ་མཁན་སླ་མའས་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བླ་མ་ཟེ་ཡི་བི་ཀར་དང་། མདོ་སྤགས་ཀྱི་གཞུང་དོན་
དབྱིས་བྱིན་པར་སློབ་པར་མཛད་མཁན་ལྷ་རིག་པའི་སེལྤེ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཆལ་ལོ་ཞེས་པའོ། རས་ཞེས་
པ་སྦྱར་རྣམ་དབྱེ་ལྷ་པ་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྤང་ཡིན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་བརྫོད་བྱའི་དོན་ལྷག་མ་ཡོད་པར་
སྟོན་པ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །

ཙ་བ། བསྐྱབ་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །

རིག་བྱེད་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱ། །

མིང་ཆོག་བརྫོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །

ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་བཤད་པར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སངས་རྒྱལ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་བསམ་པ་དང་མོས་པ་དང་
མཐུན་པར་ཆོས་ཀྱི་སྤང་པོ་ཁྱི་བརྒྱད་དང་སྟོང་བཞི་གསུངས་ (༡༩༠༠༠) ། དེ་ཀུན་བསྐྱབ་ན་སྤེ་སྟོང་
གསུམ་དུ་བསྐྱེ་ཞིང་། དེ་ཡང་བསྐྱབ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་བརྫོད་བྱར་བྱེད་པ་འདུལ་བའི་སྤེ་སྟོང་། བསྐྱབ་པ་
ཉིང་དེ་འཛིན་བརྫོད་བྱར་བྱེད་པ་མངོན་པའི་སྤེ་སྟོང་དང་། བསྐྱབ་པ་ཤེས་རབ་བརྫོད་བྱར་བྱེད་པ་མདོ་སྤེ་
སྤེ་སྟོང་དེ། སྤེ་སྟོང་གསུམ་ཡོད་ལ། དེ་ཆང་མའི་གཞི་འཛིན་ཡང་ན་ཙ་བ་ནི། ཡི་གེ་ཡིན་ཏེ་དེ་ལ་རག་
ལས་པས། །ཡི་གས་དེ་དག་འཛིན་པར་བྱེད་ཅིང་། བྱེ་རོལ་པའི་རིག་བྱེད་བཞི་ཡོད་པ་དེ་ཡང་མཆོད་
སྦྱོན་ནང་ལྷ་ཆངས་པ། དབང་ཕྱག་དང་ཁྱབ་འབྱུག་སོགས་ལ་དམར་མཆོད་རི་ལྟར་འབུལ་ཚུལ་གྱི་ཆོ་
ག་བསྟན་ཡོད། དེ་ཡང་ལྷ་དེ་དག་མཉེས་བྱིར། ཏྲ། མ་ཏྲ། བ་ལང་། ར་ལུག་སྟོང་སྤག་མང་པོ་བསང་
ནས་དམར་མཆོད་བྱེད་པ་མ་ཆད་མི་ཡང་བསང་ནས་དམར་མཆོད་བྱེད་ཚུལ་བསྟན་ཡོད། དེས་བརྫོད་

ནང་དུ་རིག་བྱེད་གི་སྒྲགས་ལ་བརྟེན་ནས། ནང་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནང་བཞིན་ཆེ་རིང་བར་བྱེད་པ།
རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བ། ཅ་རྒྱུད་དང་མན་ངག་སོགས་ཇི་ལྟར་སྤྲོད་སྤང་གི་རིག་བྱེད་འདི་ནང་དུ་འཛིག་ཏེན་
གི་ལུགས་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་ཇི་ལྟར་འབྱེད་ཡོད་བསྐྱོམ་ཚུལ་སོགས་བཤའ་ཡོད། སྟན་ཆེག་གི་རིག་
བྱེད་འདི་ནང་དུ་ཆངས་པ་སོགས་ལྟ་ཆེན་པོ་ཀུན་ལ་སྟན་ཅིང་འཛེབས་པའི་ངག་གི་སྦྱར་བས་བསྟོད་པ་
སྒྲ་ཆེགས་བྲས་ཡོད་དོ། །དེ་ལྟ་བུའི་རིག་བྱེད་བཞི་པོར་རང་གིས་སྦྱོར་སྦྱོང་བྱེད་པའམ། གཞན་ལ་དེ་
དག་གི་བརྟེན་དོན་སྦྱ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡང་ཡི་གེ་ཡིན་པ་དང་། དེར་མ་བད་སྦྱར་ཡི་གེ་གཉིས་སོགས་
འདུས་པ་ལས་མིང་། མིང་ལ་བྱེད་ཆོས་སྦྱར་བའི་ཆེག་ཆེག་གི་སྤང་བས་བརྟེན་དོན་ཆ་ཆང་བར་སྟོན་
པའི་བརྟེན་པ་ཀུན་གི་གཞི། ཡང་ན་ཅ་བ་ཡང་ཡི་གེ་ཡིན་པས། ཡི་གེའི་སྦྱར་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཚུལ་
བཤའ་པར་བྱའོ། །ཞེས་བརྟེན་པར་དམ་བཅས་པ་ཡིན་འོ། །

ཅ་བ། ཡི་གེ་ལྷ་ལི་ཀླ་ལི་གཉིས། །

ལྷ་ལི་གསལ་བྱེད་ཨི་སོགས་བཞི། །

ཀླ་ལི་སྒྲུལ་ཅུ་ཐམ་པ་འོ། །

སྦྱར་བོད་གི་སྐད་ལ་ལྷ་ལི་སྟེ་ཨའི་སྤང་བ་ཨི་ལྷ་ཨི་ཨོ་བཞི་དང་། ཀླ་ལི་སྟེ་ཀའི་སྤང་བ་ཀ་ནས་ཨ་བར་
གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་ཅུ་ཐམ་པ་ཡོད་དོ་ཞེས་པའོ། །གསལ་བྱེད་གི་གངས་སུ་བཞག་ཡོད་པའི་ཨ་ནི་
དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཀ་ཡིན་པས། “མཁས་པ་ཞིག་གིས་”ཉེར་དབྱུ་པོ་ནི་སྤྲོགས་སུ་
ལྷང་། །སྒྲུལ་ཅུ་པ་ལ་སྤྲོགས་ལྷང་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོན་ལ་གནས་ཏེ། ཐོན་མིས་སྒྲ་རྒྱན་བྱ་
བཀའ་བ་དབྱངས་ངེས་པའི་བསྟོད་པ་འདི་ལྟར་བྲུལ། ཨ། ཞལ་རས་གསལ་ལ་རང་མདངས་གང་བ་
བཟང་། །གདམས་ངག་ཐབ་ལམ་མ་ཆད་མཐའ་དག་དང་། །(གསུང་) ལས་ངན་བག་ཆགས་ཐམས་
ཅད་བསལ་མཛད་པ། །(ཐུགས་) འཕགས་པ་མ་པམ་ཡང་དག་དམ་པ་ལགས། །

ཨ། བདེ་གཤེགས་བདེན་ངེས་ཡེ་ཤེས་ཏེ། །

ཨ། ཉིང་འཛིན་ཞི་ཉིད་རིག་ཅིང་གཟིགས། །

ཨ། ཉོན་མོངས་ཆོགས་བཅོམ་མགོན་པོ་མཆོག། །

ཨ། དུས་གསུམ་བདུན་འདུལ་ཀུན་ཅུ་བྲུལ། །

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲུལ། །

སྲོང་བཙན་སྐམ་པོ་མཆན་གསོལ་བ། །

གངས་ཅན་འབྲོ་བའི་གཉིན་གཅིག་ལ། །

ཆོས་རྒྱལ་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་པས་ལེགས་པར་གསལ། དེ་བཞིན་དུ་དབྱངས་ལྡེ་ཡོད་པ་ཡང་དཔལ་ཁང་ལོ་རྩ་བས། དག་ཡིག་
དག་སྟོན་གྱི་དབྱར། དབྱངས་ལྡེ་ཡ་ར་ལ་མའི་འདོགས། རྗེས་འཇུག་དཔེ་སོགས་རིམ་པས་བསྟན།
(༩)ཞེས་གསུངས། དེས་ནས་བོད་སྐད་ཀྱི་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ལ་སྤྱི་བཞི་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

ཙ་བ། དེ་ལས་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡིན་ཏེ། །

དེ་ལས་ལྡེ་ནི་སྟོན་དུའང་འཇུག།

མི་འཇུག་པ་ནི་ཉི་ཤུ་ལོ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གསལ་བྱེད་ཀ་ནས་ཨ་བར་སྐམ་ཅུ་ཡོད་པས། དེ་དག་ལས་ག་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་
ས་བཅས་བཅུ་ནི། མིང་གཞི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སྤྱི་འཇུག་པའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་ཡིན་ཏེ། དེ་
དག་གང་རུང་ཞིག་མ་འཇུག་ན། མིང་དང་དོན་སོགས་སྟོན་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་
བཅུ་པོ་དེ་དག་ལས་ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་ལྡེ་ནི་རྗེས་འཇུག་ཡིན་པར་མ་ཟད་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་
པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དུའང་འཇུག་པས་ན་སྟོན་འཇུག་ཅེས་བྱའོ། །

སྟོན་འཇུག་ གསལ་བྱེད་སྐམ་ཅུའི་ནང་ནས་རྗེས་འཇུག་བཅུ་བཞུག་རྗེས། ལྷག་མ་ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ་ཐ་
པ་པ་ཅ་ཆ་ཇ་ལྷ་ཞ་ཐ་ཡ་ཤ་ཏ་ཨ་བཅས་ཉི་ཤུ་པོ་ནི་སྟོན་འཇུག་རྗེས་འཇུག་གང་དུའང་མི་འཇུག་པས།
མི་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་ནི་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ཡིན་ནོ། །

ཙ་བ། ཀྲ་མི་བྱེད་དང་བརྒྱུད་སྟེ་ནི། །

བཞི་བཞི་དག་ཏུ་བྱེ་བ་ལས། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ཀྲ་མི་སྟེ་ཀའི་བྱེད་བ་གསལ་བྱེད་སྐམ་ཅུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡི་གེ་བཞི་བདག་ཏུ་བྱེ་བ་
ལས། སྟེ་པ་རེ་བྱས་ནས་ཀ་སྟེ་སོགས་སྟེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱུད་དུ་འགྱུར་ཏེ། སྟེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱུད་ནི།

༡) ཀ་སྟེ། ཀ་ཁ་ག་ང། ༢) ཅ་སྟེ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ༣) ཏ་སྟེ། ཏ་ཐ་ད་ན།

༡) བ་སྒྲེ། བ་ས་བ་མ། ༢) ཅ་སྒྲེ། ཅ་ཆ་ང་མ། ༣) ཞ་སྒྲེ། ཞ་ཟ་འ་ཡ།

༤) ར་སྒྲེ། ར་ལ་ཤ་ས། ༥) ཏ་སྒྲེ། ཏ་ཨ། བཅས་ཡིན་ནོ། །

ཙ་བ། དང་པོ་གསུམ་པ་བཞི་པ་ཡི། །

མས་གཉིས་རྒྱག་པའི་གསུམ་པ་དང་། །

བདུན་པ་ལ་ནི་ཤ་མ་གཏོགས། །

རྗེ་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་རུ་འདོད། །

ཅས་པའི་དོན་ནི། གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུ་པོ་དེ་རྣམས་སྒྲེ་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་རུ་བགོས་པ་ལས་སྒྲེ་པ་དང་པོ་
ཀ་སྒྲེ། གསུམ་པ་ཏ་སྒྲེ། བཞི་པ་པ་སྒྲེ་བཅས་ཀྱི་མས་ཀྱི་ཡི་གེ་གཉིས་གཉིས་ཏེ། ག་ང་། ད་ན། བ་མ་
བཅས་རྒྱག་དང་། སྒྲེ་པ་རྒྱག་པའི་གསུམ་པ་ལ། སྒྲེ་པ་བདུན་པ་ལ་ནི། ཤ་མ་གཏོགས་ཏེ། ཤ་མ་ཐེ་བར།
ར་ལ་ས་བཅས་བསྐྱམས་པས། རྗེ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་དང་བཅས་བཅུ་རུ་
འདོད་པ་ཡིན་ནོ། །

རྗེ་འཇུག་གི་ངོ་བོ་ནི། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པས་ན། རྗེས་འཇུག་ཅས་ཟེར།
དཔེར་ན། བཀའ་བཀའ་། བཀོད་། དཀོན། བཀའ། བསྐྱམ། བཀའ། དཀའ། སྐལ། བཀོས། ལྟ་བུའོ།

ཙ་བ། རྗེ་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་ཉིད་ལས། །

དང་པོ་གསུམ་པ་ལྔ་པ་རྒྱག།

བདུན་པ་རྣམས་ནི་སྟོན་དུ་འང་འཇུག།

ཅས་པའི་དོན་ནི། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཡི་གེ་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་
བཅས་བཅུ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཉིད་ཀྱི་ནང་ནས་དང་པོ་གསུམ་པ་ད། ལྔ་པ་བ། རྒྱག་པ་མ་དང་བདུན་པ་
འ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ནི་རྗེས་སུ་འཇུག་པར་མ་ཟད་རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་
རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དུ་འང་འཇུག་པས། སྟོན་འཇུག་ཅས་བྱའོ། །ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། སྟོན་འཇུག་གི་ངོ་བོ་ནི།
རང་གི་འཇུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དུ་འཇུག་པས་ན། སྟོན་འཇུག་ཅས་བྱ།
དེ་ལ་དབྱེ་ན། ག་ད་བ་མ་འ་བཅས་ལྔ་ཡོད་དོ། །དཔེར་ན། གཅིག་དཔལ། བསྟན། མཁར། འགྲོ།
ལྟ་བུའོ།

ཙ་བ། མིང་གཞི་གཉིས་སམ་གསུམ་སྒྲེལ་ལམ། །

དེ་ལ་དབྱངས་ཀྱི་གཞིར་ལྡན་ཡང་། །

གང་དུའང་འབྲུག་མིན་སྒྱུར་བའང་མིན། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གསལ་བྱེད་ཀྱི་ཡི་གེ་སུམ་ཅུའི་ནང་ནས་རྗེས་འབྲུག་བཅུ་ཕྱེད་བརྟོན་པའི་ལྷག་མ་
མིང་གཞི་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་ཡི་གེ་ཀ་ཁ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ། བ་པ། ཅ་ཆ་ཇ་མ། ཞ་ཟ་ཡ་ཤ། ཏ་ཨ་བཅས་ཉི་
ཤུ་གནས་པ་དེ་དག་གཉིས་སྒྲེལ་བ། ཀམ། གསུམ་སྒྲེལ་བ། ལྷན། དེ་དག་ལ་དབྱངས་ཨི་ཤིགས་བཞི་
པོ་གང་རུང་སྒྱུར་རོ། ཀམ། ལྷན། ཤེ། ཏྲ། ལྷ་བྱ། དབྱངས་འབྲུག་པའི་གཞི་དང་ལྡན་པར་བྱེད་ཀྱང་
བོད་ཀྱི་ཐ་སྙད་གང་ལ་འང་འབྲུག་པ་མིན་པར་མ་ཟད་དེ་ལྷར་སྒྱུར་བར་རིགས་དང་འོས་བའང་མིན་ནོ། །

ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

སུམ་ཅུ་པའི་བརྗོད་བྱ་ནི། རྗེས་འབྲུག་ལ་ལྷོས་པའི་སྤང་ནམས་དབྱེ་དང་བཅས་པ་བརྒྱད་དང་། སྤང་རང་
དབང་ཅན་བྲུག་བཅས་ཡིན། དེ་ལ་དང་པོ་བརྒྱད་ནི། སྤར་བསྐྱུ་ལ་དོན་ཨི་ལྡན་བྱུང་སྤྱད་དང་། །ལྷག་
བཅས་འབྱེད་སྤྱད་འབྱུང་ཁུངས་འཛོད་པའི་སྤྱ། །ཞེས་པ་ལྷར་ཡིན་ནོ། །དེ་དག་རིམ་བཤས་བསྐྱར་བ་ལས་
དང་པོ་སྤར་བསྐྱུ་ནི།

ཙ་བ། རྗེས་འབྲུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ནི། །

མིང་གང་གི་ནི་མཐར་སྒྱུར་བ། །

དེ་ལ་ལྷ་ཡི་བཞི་པ་སྒྱུར། །

སྤར་བསྐྱུ་བར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འབྲུག་གི་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་དེ་ཀུན་ནི། མིང་དང་ཆོག་གང་གི་ནི་མཐར་སྒྱུར་ཡང་རུང་
དེ་ཀུན་ལ་ལྷ་ཡི་བཞི་པ་ཨི་སྒྱུར་བ་ན། སྤབས་སུ་བབས་པའི་བརྗོད་བྱ་གང་ཡིན་པ་དེ། དེ་ཅམ་གྱིས་
བསྐྱུ་བས། སྤར་བསྐྱུ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །དེ་ལ་སྤང། གོ་ངོ་དོན་པོ་མོ་འོ་འོ་སོ་བཅས་
བཅུ་དངོས་བསྐྱར་དང་། ཏྲ་ནི་ཤུགས་ལ་བསྐྱར་བ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། མཆོག་གོ་སོང་ངོ། ཡོད་དོ།
ཡིན་ནོ། ཐོབ་པོ། བསམ་མོ། དགའ་འོ། ཟེར་རོ། མོལ་ལོ། ཤེས་སོ། མཁུན་ད་ཏོ། ལྷ་བྱའོ། །

གཉིས་པ་ལ་དོན།

ཅ་བ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྒྱ་ཆུ་མཐའ་ལས། །

གང་མིང་མཐའ་ན་བརྒྱ་པ་གནས། །

དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

གང་མིང་མཐའ་ན་བརྒྱད་པ་གནས། །

དེ་ལ་གཉིས་པ་ལྷ་ཡང་སྦྱར། །

གང་མིང་མཐའ་ན་གསུམ་པ་གནས། །

དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

བཞི་པ་དགུ་པ་དངོས་ཀྱང་སྟེ། །

ལས་དང་ཆེད་དང་ཉེན་གནས་དང་། །

དེ་ཉིད་ཆོས་སྐབས་ལ་སྦྱ་ཡིན། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཆུ་མཐའ་ལས་བརྒྱ་པ་ས་རྗེས་འཇུག་དེ་ཉིད་མིང་ཆོག་གང་གི་མཐའ་ན་གནས་པ་དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་ལྷ་སྦྱར་བས། སྦྱ་བྱུ་བ། མིང་ངམ་ཆོག་གང་ཡིན་པའི་མཐའ་ན་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྒྱད་པ་ར་གནས་པ་དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་ལྷ་སྦྱར་བས། རྒྱ་བྱུ་བ། མིང་ཆོག་གང་ཡིན་པའི་མཐའ་ན། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གསུམ་པ་ད་གནས་པ་དེ་ལ་ལྷ་ལི་གཉིས་པ་ལྷ་སྦྱར་བས། རྒྱ་བྱུ་བ། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཞི་པ་ན་དང་དགུ་པ་ལ་གཉིས་ལ་ལྷ་མ་སྦྱར་བར་དངོས་པོ་ཉིད་རྒྱ་གནས་པ་བཅས་ལ། ལ་དོན་ཟེར། དེ་ལ་མཐུན་སྦྱ་རྒྱ་རྒྱ་ན་ལ་བཅས་དངོས་སྦྱ་བསྟན་ནས་རྒྱ་དང་ར་བྱུགས་ལ་བསྟན་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། །

ཀ༽ ལ་དོན་བདུན་པོ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ངོ་བོ་ནི། རྒྱ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། གཉིས་པ་ལས་སྦྱ་བྱུ་བ་ཞེས་ཟེར། མཐུན། སྦྱ་རྒྱ་ར་རྒྱ་ན་ལ་རྒྱ་བཅས་བདུན་ཡོད། དཔེར་ན། ལ་དྲུགས་སྦྱ་བསྟོད། མང་སྟོ་རྒྱ་སོང་། སྟོར་ཕྱིན། ཉོག་རྒྱ་གཞིགས། རྒྱ་བ་ན་བཞུགས། རྒྱ་ཤོད་རྒྱ་སོང་། མདུན་ལ་བསྐྱེད་ལྷ་བྱའོ།

ཁ༽ ལ་དོན་བདུན་པོ་རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་ངོ་བོ་ནི། དགོས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། དགོས་ཆེད་ཅེས་

ཟེར། སྤང། སྤ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད། དཔེར་ན། ལ་དྲགས་སྤ་སྤྱོད་ཁང་བཅུགས།
མང་སྤྱོ་རུ་སྤྱོབ་བྲ་ཕྱ། སྤེར་ཡར་རྒྱས་བྲས། རྟོག་རུ་རྒྱ་ལམ་བཅོས། རྒྱབ་ན་གོས་བསྐྱོན། མདུན་
ལ་མེ་རྟོག་བཏབས། རྒྱ་ཤོད་དུ་སྤྲོན་ཁང་བཅུགས་ལྟ་བུའོ།

ག༽ ལ་དོན་བདུན་པོ་རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ།

རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པའི་ངོ་བོ་ནི། གང་ཞིག་གང་ལ་བརྟེན་པའམ་ཡོད་པའི་དོན་སྟོན་པའི་རྣམ་དཔྱེ་ཞིག་
ལ། བདུན་པ་རྟེན་གནས་ཞེས་ཟེར། སྤང། སྤ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད། དཔེར་ན།
ལ་དྲགས་སྤ་དགོན་པ། མང་སྤྱོ་རུ་ལྷ། སྤེར་ཁྲིམ། རྟོག་རུ་མཁར། རྒྱབ་ན་ལྷང་ར། མདུན་ལ་སྤྱེད་
ཆལ། རྒྱ་ཤོད་དུ་མ་རྒྱུ་སྤ་སྤྱོ་བུའོ།

ང༽ ལ་དོན་བདུན་པོ་དེ་ཉིད་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པའི་ཡན་ལག་དེ་ཉིད་ནི། བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་ཐ་མི་དད་པར་སྟོན་པའི་ལ་
དོན་གྱི་སྤང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ལ། དེ་ཉིད་ཅེས་ཟེར། སྤང། སྤ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད།
དཔེར་ན། གཉིས་སྤ་མེད། ལྷ་རུ་གསལ། མེར་འབར། གཅིག་རུ་གྱུར། མེད་དུ་བྱུང་ལྟ་བུ། སི་རུས་
ན་དང་ལ་གཉིས་དེ་ཉིད་ལ་མི་འཇུག་པར་གསུངས།

ཅ༽ ལ་དོན་བདུན་པོ་ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་ཚུལ།

རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པའི་ཡན་ལག་ཆེ་སྐབས། དུས་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པའི་ལ་དོན་གྱི་སྤང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་
ལ། ཆེ་སྐབས་ཟེར། སྤང། སྤ་རུ་ར་རུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད། ཆེས་གཉིས་སྤ་ཉི་མ་ལྟོག་ཆོ་རྒྱ་རུ་
དགོ་ལ་བཅོན། བཅོ་ལྷར་བསྟེན་གནས་སྤང་། ཆེས་གཅིག་རུ་ལོ་གསར་བཅེས། སྟོན་ཀ་ན་ཤིང་རྟོག་
སྤོན། དབྱར་ལ་མེ་རྟོག་བཞད། དཔྱིད་དུ་ས་ཞིང་འབད་ལྟ་བུའོ། །ལ་དོན་བདུན་པོ་དེ་དག་རྣམ་དཔྱེ་
གཉིས་པ་ལས་སྤ་བྲ་བ། བཞི་བ་དགོས་ཆེད། བདུན་པ་རྟེན་གནས། རྣམ་དཔྱེ་གཉིས་པའི་བྲ་བྲག་དེ་
ཉིད་དང་། རྣམ་དཔྱེ་བདུན་པའི་བྲ་བྲག་ཆེ་སྐབས་བཅས་ལ་འཇུག་ ལ་དོན་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། དེ་
ཡང་སྤ་སྤྱོ་གས་རྣམ་དཔྱེ་ལ་སྤྱོར་བ་ན། སལ་ཆེར་ལ་ཡིག་གི་འཇུག་ཚུལ་དང་འབྲ་བར་འཇུག་པས་ན།
ལ་དོན་ཞེས་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ། །ལ་དོན་གྱི་སྤང་བདུན་གྱི་ནང་ནས་ལྷ་སྤང་གཞན་དབང་ཅན་དང་། ན་
དང་ལ་གཉིས་ནི་སྤང་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་ཨི་ལྷན།

ཙ་བ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ནི། །

ཨི་དང་མཐུན་ལྷགས་འདི་ཞེས་བྲ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་
ར་ལ་ས་དང་བཅས་པ་བཅུ་པོ་དེ་རྣམས་ལ། ཨི་སྟེ་གི་གྲུ་སྐྱར་བའི་སྤང་དང་མཐུན་ལྷགས་འདི་འབྲེ་ཡིན་
ནི་ཞེས་བཤད་པར་བྲ་དགོས་སོ། །དེ་ཡང་།

ཙ་བ། དང་པོ་གཉིས་པ་དང་པོ་མཐུན། །

གསུམ་ལྷ་བཅུ་ལ་གྲ་དང་སྐྱར། །

བདུན་པ་ཉིད་ལ་བདུན་པ་སྟེ། །

ལྷག་མ་རྣམས་ལ་གྲ་སྐྱར་བ། །

དེ་དག་ཨི་སྐྱར་འབྲེལ་བའི་ས། །

མིང་ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འཇུག་བཅུ་འེ་ནང་ནས་དང་པོ་ག་དང་གཉིས་པ་ང་ནི་ག་དང་མཐུན་པ་དང་།
གསུམ་པ་ད་དང་། ལྷ་པ་བ། བཅུ་པ་ས་བཅས་རྗེས་འཇུག་ཏུ་ཁྱགས་པ་རྣམས་ལ་གྲ་སྐྱར་དགོས་ཤིང་།
བདུན་པ་འ་ལ་འ་ཉིད་སྐྱར་དགོས་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་ལྷག་མ་ན་མ་ར་ལ་རྣམས་ལ་གྲ་སྐྱར་དགོས་ཤིང་།
ཡི་གེ་དེ་དག་ལ་ཨི་སྟེ་གི་གྲུ་སྐྱར་བས། སྐྱར་གཞི་དང་སྐྱར་ཆོས་སམ། ཆོག་སྤྱིར་འབྲེལ་བར་སྟོན་
པའི་འབྲེལ་བའི་ས་སྟེ་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་སྤང་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་ནོ། ། དེ་ཡང་འབྲེལ་སྤྱིར་རོ་
པོ་ནི་མིང་ཆོག་སྤྱི་འབྲེལ་བར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་སྤྱི་ཞེས་ཟེར། དེ་ཡང་། ག་དང་ང་ལ་
གི་ད་བ་ས་ལ་གྱི། འ་ལ་འི་དང་ལྷག་མ་ན་ར་ལ་གྱི་སྐྱར་དགོས་པ་ནི་སྤྱིར་སྤྱིར་ཆུང་ཡིན་ལ། དེས་ན་
འབྲེལ་སྤྱིར་སྤང་གི་གྱི་གྱི་འི་བཅས་བཞི་ནི་དངོས་བསྟན་དང་ཡི་ནི་ཁྱགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། དཔེར་
ན། གཡག་གི་ར་མ། རང་གི་ཁང་བ། ས་སྤང་གྱི་ཡུལ། ཡབ་གྱི་བཀའ་སློབ། ཆོས་གྱི་སྟོང་པོ། རམ་
མཁའི་སྐར་མ། གཞན་གྱི་རྒྱ་ཁོར། ཡུམ་གྱི་གསོལ་དཀར། མར་གྱི་སྐྱུ་མ། ཞལ་གྱི་ཨ་ར་ལྷ་བུའོ། །
འདི་ལ་དབྱེ་ན།

༡༽ རྟོན་དང་བརྟན་པའི་འབྲེལ་སྒྲ།	དཔེར་ན།	ཁང་ཐོག་གི་རྒྱལ་མཆན།
༢༽ ཡན་ལག་དང་ཡན་ལག་ཅན་གྱི་འབྲེལ་སྒྲ།	དཔེར་ན།	གཡག་གི་རྒྱུ་ལ།
༣༽ གཞིན་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་སྒྲ།	དཔེར་ན།	གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན།
༤༽ བྱད་གཞི་དང་བྱད་ཆོས་གྱི་འབྲེལ་སྒྲ།	དཔེར་ན།	རྒྱ་བའི་འོད་ཟེར།
༥༽ བདག་པོ་དང་ཡུལ་གྱི་འབྲེལ་སྒྲ།	དཔེར་ན།	ཕུག་པའི་རྒྱ་ལོ་ལྟ་བུའོ།

ཙ་བ། དེ་ཉིད་ལ་ནི་བརྩེ་བ་སྤྱད། །
བྱེད་པ་པོ་རུ་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། འབྲེལ་སྒྲའི་སྤྱད་གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་བཅས་ལྟ་བུ་པོ་དེ་དག་ཉིད་ལ་ནི། རྗེ་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བརྩེ་བ་སྤྱད་པ་སྤྱད་པས་གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས་བཅས་བྱུང་ལ། དེ་དག་ནི་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་པའི་བྱེད་པ་པོ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་སྤྱད་རུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །ཞེས་པའོ། དཔེར་ན། ཕུག་གིས་ལེན། རང་གིས་བྲིས། རྟེན་གྱིས་ཤོ་བོས། ཡབ་གྱིས་སྦྱུང་། བཟ་གིས་གྱིས་བཤམ། རུ་སེན་གྱིས་བྲིས། ར་ཉིས་གྱིས་བསྐྱབས། སྟོལ་དགར་གྱིས་གསུངས། ཞལ་གྱིས་བཞེས་ལྟ་བུའོ། །

བཞི་པ་རྒྱན་སྤྱད། ཙ་བ། ལྷ་ལི་བྲིས་ནས་གཉིས་པ་སྤྱད། །

ཆོག་རྒྱན་གཉིས་དང་སྤྱད་པར་འགྱུར། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལྷ་ལི་རྒྱན་གྱི་སྤྱད་གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་བཅས་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱི་དང་འི་གཉིས་གྱི་ལྷ་ལི་སྟེ་གི་གྱུ་བྲིས་པས། གྱུ་དང་འགནས་པ་དེ་དག་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གཉིས་པ་དང་སྤྱད་ན། གྱུ་དང་འང་བྱུང་ལ། དེ་དག་ནི་ཆོག་སྤྱད་གཉིས་མཐུན་པའམ་མི་མཐུན་པའམ་དོན་གཞན་སྤྱད་པར་སྟོན་པའི་རྒྱན་སྤྱད་གྱི་སྤྱད་ཡིན་ལ། ཡང་ནི་ཤུགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ལོ། །དེ་ནི། ཀ༽ མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན། དཔེར་ན། མཐུན་ཡང་མཐུན། ཁ༽ མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན། དཔེར་ན། མཐུན་ཡང་མ་བསྐྱབས། ཀ༽ སྤྱད་པའི་ཆོག་རྒྱན། དཔེར་ན། ཁོང་གིས་གྱུ་མཐུན་ལྟ་བུའོ། །སྟོར་ཚུལ། ལྷོན་དབང་ལས། ག་ད་བ་ས་ད་བྱ་གྱུར། ང་ན་མ་ར་ལ་ཡང་། འ་དང་མཐུན་མེད་འང་དང་ཡང་ཞེས་སོ།

ཙ་བ། ལ་དོན་སྤྱི་ལ་ལྷ་ཕྱིས་ནས། །

དེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྤྱིར། །

དེ་ལ་ལྷ་ལི་གསུམ་པ་སྤྱིར། །

དེ་ནི་ལྷག་དང་བཅས་པའོ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལ་དོན་གྱི་ཡི་གེ་སྤྱི་ར་ཏུ་ན་ལ་དུ་བཅས་བདུན་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤྱི་ལ་
ལྷ་ཕྱིས་ནས་ས་གནས་པ་དེ་ལ་སྤེ་བ་གསུམ་པའི་ཡི་གེ་དང་པོ་ཏུ་སྤྱིར་ན་སྤྱིར་བ། དེ་ལ་ལྷ་ལི་གསུམ་
པ་ཞེ་སྤྱིར་ན་སྤྱིར་བ། དེ་ནི་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྤྱིར་པའི་ལྷག་མ་དང་བཅས་པའི་སྤྱད་
ཡིན་པར་ཞེས་པར་བྱའོ། ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ཡང་ལྷག་བཅས་ཞེས་པ་ནི་བརྗོད་བྱའི་དོན་ལྷག་མ་
ཡོད་པར་སྤྱིར་བས་ན། ལྷག་བཅས་ཞེས་བྱ། དེ་ལ་སྤྱད་གསུམ་ཡོད་པ་ལ། སྤྱི་དངོས་སྤྱི་བསྟན་ནས་ཏེ་
དང་དེ་གཉིས་ལྷག་པ་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྱིར་ཚུལ། ར་ར་ལ་ས་དག་མཐར་ཏེ། །ད་དེ་ག་ང་བ་མ་ལ། མཐའ་མེད་རྣམས་ལ་ས་སྤྱི་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།

དེ་ལ་དབྱེ་ན། ༡) མཆམས་སྤྱིར་ལྷག་བཅས། དཔེར་ན། མེ་མདའ་བརྒྱབས་ཏེ་ཐོག

༢) གཞན་འདྲེན་ལྷག་བཅས། དཔེར་ན། ང་ནི་སྤྱི་དེ་ང་ནི་བདེ།

༣) དམ་བཅའ་ལྷག་བཅས་བཅས། དཔེར་ན། ཚུ་ཡོད་དེ་ཚུ་སྤྱིར་སྤྱིར་པའི་བྱིར།

དམ་བཅའ་ལྷག་བཅས་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།

༡) དབྱེ་བ་འདྲེན་པ། དབང་པོ་ནི་ལྷ་སྤྱི། མིག་དང་རྣ་བ་དང་སྤྱི་དང་ལྷ་དང་ལྷ་སོ།

༢) གཏན་ཆོག་མེད་པ། མེ་ཡོད་དེ། དུ་བ་མཐོང་བའི་བྱིར།

༣) དེས་ཆོག་འདྲེན་པ། སངས་རྒྱས་ཏེ། མ་རིག་པའི་གཉིད་ལས་སངས་ཤིང་ཞེས་བྱ་ལ་སྤྱི་ཐོས་རྒྱས་པའོ།

༤) རྒྱས་བཤད་འདྲེན་པ། ཡར་རྒྱས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་གསར་བསྐྱུན། ཡོན་ཏན་རིག་གནས་འཕེལ་
རྒྱས་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཁབ་དང་། འཕྲུང་ཚུ་དང་ཟས་གོས། གནས་མལ་སོགས་སྤྱི་སྤྱི་ཆོགས་
པ་བྱེད་པའོ།

བྱུག་པ་འབྱེད་སྤྱད།

ཅ་བ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ལ།

བྱུག་པ་སྐྱར་ན་འབྱེད་སྤྱད་ཡིན།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་བཅུ་པོ་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་
བྱུག་པ་མ་སྐྱར་ན། གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་སམ་བཅས་གྲུབ་དེ་དག་ནི། ཆོག་དོན་
སོ་སོར་འབྱེད་པའམ་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་སོགས་སྟོན་པའི་འབྱེད་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་ཡིན་ནོ། ཞེས་པའོ། དེ་ལ་
དངོས་བསྟན་སྤྱད་བཅུ་དང་ཉམ་ནི་ཤུགས་ལ་བསྟན་པའི་སྤྱད་ཡིན་ནོ།

དཔྱེན། ༡) འབྱེད་པ། དཔེར་ན། དབང་པོ་ནི་ལྷ་སྟེ། མིག་གམ། རྩ་བའམ། སྒྲུའམ། ལྷུའམ། ལྷུས་ཀྱི་
དབང་པོ་བཅས་སོ།

ཁ) སྤྱད་པ། དཔེར་ན། མིག་གམ། རྩ་བའམ། སྒྲུའམ། ལྷུའམ། ལྷུས་བཅས་ནི་དབང་པོའོ།

ག) ཇི་བ། ཁྱེད་ལ་སྟོར་བརྒྱ་ཡོད་དམ།

ང) མེ་ཆོམ། ལུག་ལ་མདུན་སོ་ཡོད་དམ། ལྟ་བུའོ།

བདུན་པ་འབྱུང་ཁུངས།

ཅ་བ། རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་པོ་ཡི།

བཞི་པ་དགུ་པ་ལ་བཅུ་པ།

སྐྱར་བ་འབྱུང་ཁུངས་ས་ཡིན་ཏེ།

དགར་དང་སྤྱད་པའང་དེ་བཞིན་ནོ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འཇུག་ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་བཅས་བཅུ་པོ་ལ་དེ་རྣམས་ཀྱི་ རང་ནས་
རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཞི་པ་ན་དང་དགུ་པ་ལ་ལ། བཅུ་པ་ས་སྐྱར་བས། རས། ལས། ཞེས་གྲུབ། དེ་
གཉིས་ནི། ཆོས་གང་ཞིག་གཞི་གང་ལས་བྱུང་བའམ་བྲལ་བར་སྟོན་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ས་སྟེ་སྤྱད་
ཡིན་ནོ། ཞེས་པའོ། རས་ལས་གཉིས་སྤྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་མི་དགོས་
སོ།

དཔྱེན། ༡) འབྱུང་ཁུངས་དངོས། དཔེར་ན། བ་ལང་ནས་འོ་མ་བྱུང་། ལྷང་མ་ནས་འོ་མ་བྱུང།

ཁ། ཆ་འབྲ་བ། དཔེར་ན། རི་ནས་བབས། ཁང་ཐོག་ནས་སྤྱང་། ཉ་ནས་བབས།

ག། དགར་བ་ལའང་ནས་དང་ལས་གཉིས་འབྱུག

དེ་ཡང་རིགས་མཐུན་པར་དགར་དགོས་ན་ནས་དང་།

རིགས་མི་མཐུན་པ་དགར་དགོས་ན་ལས་སྤྱང་དགོས།

དཔེར་ན། སྤྱལ་སྤྱོད་ནས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡེད་བཞིན་ཞོར་བྱ་མཆོག་ལྟ་བུ།

ཐོང་བྱ་ལས་ཉ་མཐོགས་ལྟ་བུ།

ང། ནས་ནི་སྐབས་འགར་མཆོས་འཛིན་ཅིང་སྤྱད་པ་ལའང་འབྱུག དཔེར་ན། སྤྱོད་ནས་དེ་སྤྱོད་བར། ཡུལ་

མགོ་ནས་ཡུལ་མཐུག་བར། གཅིག་ནས་བརྒྱ་བར། ལྟ་བུའོ། །

བརྒྱད་པ་འབོད་སྒྲ།

ཙ་བ། གང་མིང་བཟོད་པའི་དང་པོ་བྱ། །

ཀྱི་སྤྱར་བ་ནི་འབོད་པ་ཡིན། །

གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་ཞིག་བཟོད་དགོས་པའི་དུས་སུ་དེའི་དང་པོ་བྱ་ཀྱི་སྤྱར་བ་ནི་གང་ཞིག་གང་ལ་
སྐད་གཏོང་བར་སྟོན་པའི་སྒྲ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་པའོ། སྤྱིར་འབོད་སྒྲ་ལ་ཀྱི་དངོས་བསྟན་དང་ཤུགས་བསྟན་
དུ་ཀྱ་ཡེ་དང་ཨ་ཡེ་བཅས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །འབོད་ཚུལ་ནི་ཡུལ་མཆོག་ལ་ཀྱི་སྤྱར་དགོས། དཔེར་
ན། ཀྱི་སྤྱོད་མ་རྣམས། མཉམ་པ་ལ་ཀྱ་ཡེ་སྤྱར་དགོས། དཔེར་ན། ཀྱ་ཡེ་གྲོགས་པོ་བསྟན་འཛིན་ལགས།
དམན་པ་ལ་ཨ་ཡེ་སྤྱར་དགོས། དཔེར་ན། ཨ་ཡེ་གད་སྟོགས་འབྱུག་མཁན། འབོད་སྒྲ་མིང་གི་དང་པོར་
སྤྱར་དགོས་གསུངས་པ་ནི། གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་པ་ཡིན་ཀྱི་བར་དང་ཐ་མར་ཡང་འབོད་སྒྲ་སྤྱར་
རིགས་པ་ཡིན་ནོ། །



ནང་གསལ་དེ་ནི་བ། ༡༡-༡



༡) རྒྱ་གར་ཞེས་པའི་མིང་སྤྱས་བཏགས་པར་མཛད།

༢) ཀྱ་ཡེ་སྤྱོད་པ་བྱེད་དང་བརྒྱད་དུ་འབྱེད་དུས་སྤྱོད་པ་རེ་ལ་ཡི་གེ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ།



དབྱངས་བཞི་རེས་པའི་བསྟོན་པ་གིས། དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་རང་གིས་ཀྱང་དབྱངས་བཞི་རེས་པའི་ཆོག་གས་
བཅད་གསུམ་གིས།

ནང་གསལ་བྱེད་པ། ༡༡-༡



- ✍ ༡) ལ་དོན་བདུན་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- ✍ ༢) མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་གང་ཡིན་ནམ།

བྱེད་ཀྱི་མཁུན་ནམ།

བསྐྱབ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས། བསྐྱབ་པ་ཉིང་རེ་འཛིན། བསྐྱབ་པ་ཤེས་རབ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཟེར།
གསལ་བྱེད་སུམ་ཅུའི་ནང་ནང་རྗེས་འབྲུག་ནམས་བཏོན་པའི་ལྷག་མ་ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཡོད། ཀ་ཁ་ཅ་ཆ་ཇ་ཉ་
ཏ་ཐ་བ་པ་ཅ་ཆ་ཇ་ཕ་ཁ་ཟ་ཡ་ཤ་ཉ་ཨ།

ནང་གསལ་བྱེད་པ་ལན། ༡༡-༡

- ✍ ༡) རྒྱ་གར་ཞེས་པའི་མིང་བོད་པས་བཏགས་པ་ཡིན།
- ✍ ༢) སྡེ་པ་རེ་ལ་ཡི་གེ་བཞི་དང་ཉ་སྡེ་ལ་ཡི་གེ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད་དོ།

ནང་གསལ་བྱེད་པ་ལན། ༡༡-༢

- ✍ ༡) སུ་རུ་ར་དུ་ན་ལ་རུ་བཅས་ཡིན་ནོ།
- ✍ ༢) མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་ནི་ཡི་གེ་ཡིན་ནོ།

མིང་ཆིག་གོ་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་མཆན་འགྲེལ།

ལུང་སྟོན་པ།	=	སྒྲ་རི་ལྟར་འབྲུག་ཚུལ་རྣམས་ལུང་དུ་སྟོན་བས་ན། ལུང་སྟོན་བ་ཞེས་བྲ།
མིང་དུ་གདགས་།	=	བཏགས་པའི་མ་འོངས་བ་ཡིན། གདགས། འདོགས། བཏགས། ཐོགས་ཤིག
བསལ་བ།	=	མེད་པར་བྱེད་པ། འབྲས་ཀྱི་ནང་ནས་སོ་བ་བསལ། ལམ་གྱི་རྩོད་བ་བསལ་ལྟ་བུ་ཡིན།
དགོན་མཆོག་	=	དགོན་མོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ཆེས་དགོན་པ་དང་མཆོག་དུ་གྱུར་བ་ཡིན་བས་ན། དགོན་མཆོག་ཅེས་བྲ།
མིང་གཞི།	=	སྤྱིར་མིང་ཆིག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་དང་ཅ་བར་གྱུར་པའི་དབྱངས་བཞི་དང་གསལ་བྱེད་སྤྱི་ཚུ་ལ་ཟེར། བྱེད་བྲག་དུ་གསལ་བྱེད་ཀ་སོགས་སྤྱི་ཚུ་དང་ཡང་སྒྲོས་སྟོན་རྗེས་གང་དུ་འང་མི་འབྲུག་པའི་ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ལ་མིང་གཞི་རྒྱུད་པ་ཟེར།
རིག་བྱེད།	=	སྤྱིར་རིག་བྱེད་ཅེས་པ་རིག་པའི་གནས་ཀུན་ལ་གོ་ཡང་སྐབས་འདིར་རིག་བྱེད་ཅེས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོན་གྱི་རིག་གཞུང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་མཆོད་སྤྱིན། སྤྱིད་སྤྱང་། ལྷན་ཆིག་དང་ངེས་བརྗོད་བཅས་ཡིན་ནོ།
ཨྱ་ལི།	=	ཨ་ལི་སྤང་བ། ཨི་ཨྱ་ཨི་ཨྱ།
ཀྲ་ལི།	=	ཀ་ལི་སྤང་བ། ཀ་ཁ་ག་ང་། ནས། ཏ་ཨ་བར། མིང་གཞི་གཉིས་སམ་གསུམ་
སྤྱིལ་ལམ།	=	ཞེས་པའི་མིང་གཞི་ནི། མི་འབྲུག་པ་ཉི་ཤུ་པོ་དེ་རྣམས་ཡིན། ཀ་ཁ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ། པ་ཕ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་ཐ་ཡ། ཤ་ཏ་ཨ་བཅས་ཡིན་ནོ། །
གཏན་ཆོགས།	=	རྒྱ་མཆན།
ངེས་ཆིག་	=	མིང་དང་ཆིག་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེའི་གོ་དོན།
དགར་བ།	=	ཟུར་དུ་བཏོན་པ། དམིགས་སུ་དགར་བ།
བརྒན་བ།	=	ཏན་ཏན་བྱེད་པ། བན་ཏན་བྱེད་པ།



ཀ) བསྐྱབ་བ་ཀུན་གྱི་གཞི་འཛིན་ཅིང་། །
 རིག་བྱེད་སྤྱོད་བ་ནམས་གྱི་རྒྱ། །
 མིང་ཆོག་བརྗོད་བ་ཀུན་གྱི་གཞི། །
 ཡི་གེ་སྟོང་བ་བཤད་པར་བྱ། །

ཁ) དང་པོ་གསུམ་བ་བཞི་བ་ཡི། །
 མས་གཉིས་བྱུག་པའི་གསུམ་བ་དང་། །
 བདུན་བ་ལ་ནི་ལ་མ་གཏོགས། །
 རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་བཅུ་བྱུང་འདོད། །

ཁག་གཉིས་པ།

སྟོབ་ཆན་བསྐྱབས་ཏེ་བྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།



- 1) སུམ་ཅུ་བ་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- 2) ཏྲག་ཞི་བ་ལ་བྱུག་འཆལ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།
- 3) རིག་བྱེད་བཞི་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- 4) མས་གཉིས་ཞེས་པའི་མས་གྱི་ཡི་གེ་གཉིས་གཉིས་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- 5) རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་སྤྲད་ནམ་དབྱེ་དང་བཅས་བ་བརྒྱད་པོ་ངོས་བྱུངས།
- 6) རྗེས་དབྱེ་གཉིས་བ་དང་བཞི་བའི་བྲད་པར་བྲིས།
- 7) ཡི་གེ་ལྔ་བྱེད་ནམ་དབྱེ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- 8) དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་མོ་དང་དཔེར་བརྗོད་བྲིས།

- (༧) རྣམ་དབྱེ་བདུན་དང་ལ་དོན་བདུན་ལ་བྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།
 (༡༠) ཆོག་རྒྱན་གཉིས་པོ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
 (༡༡) འབྲེད་སྤྱད་ལ་སྤྲད་ཅི་ཙམ་ཡོད་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་གིས།

ཁག་གསུམ་པ།

བར་སྟོང་རྣམས་ཁ་བསྐྱངས་ཏེ་གིས།

- ✍️ ༡) བཞིན་བྱའི་དོན་.....སྤྲུག་བཅས་ཞེས་བྲ།
 ✍️ ༢) གང་མིང་.....གསུམ་པ་.....།
ལྷ་ལི་གཉིས་པ་.....།
 བཞི་པ་.....དངོས་ཀྱང་.....།
 ལས་.....རྟེན་གནས་.....།
 ✍️ ༣) དང་པོ་.....གསུམ་པ་.....ཡི།
 བདུན་པ་ལ་.....ལ་.....གཏོགས།
 རྗེས་.....ཡི་གེ་.....འདོད།

ཁག་བཞི་པ།

འགྲིག་ཏུགས་✓ དང་ནོར་ཏུགས་✗ ཐོངས།

- ✏️ ༡ མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དུ་འཇུག་པས་ན། སྟོན་འཇུག་ཅེས་ཟེར།
 ✏️ ༢ དགོས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཟེར།
 ✏️ ༣ བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་ཞིག་ལ། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་ཟེར།
 ✏️ ༤ སུམ་ཅུ་བའི་བཞིན་བྱ་རྗེས་འཇུག་ལ་བསྟོན་པའི་སྤྲད་རྣམ་དབྱེ་དང་བཅས་པ་བརྒྱད་དང་སྤྲད་
 རང་དབང་ཅན་རྒྱག་བཅས་ཡིན།
 ✏️ ༥ སུམ་ཅུ་པ་ལ་བཞིན་བྱ་མེད།

༦ ལ་དོན་ལྡོག་ཡོད།

༧ ཨི་ལྡན་གྱི་ནམ་དགེ། ནམ་དགེ་དང་པོ་དང་ལྡན་པ་ཡིན།

༨ ལྷག་བཅས་ལ་དགེ་ན། མཆོམས་སྒྲིབ་ལྷག་བཅས་དམ་བཅའ་ལྷག་བཅས་དང་གཞན་འདྲིན་
ལྷག་བཅས་བཅས་གསུམ་ཡོད།

༩ ལ་དོན་བདུན་པོ་ནམ་དགེ། དང་པོ། གསུམ་པ་དང་། ལྡན་པ་བཅས་ལ་འབྲུག་

༡༠ སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་ལའི་འབྲུག་པ་དང་མཆོངས་པར་དོན་སྒྲིབ་པས་ན། ལ་དོན་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།



ཟུལ་པོ་བྱིས་པའི་སློ་ཅན།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་གྱུབ་ཀྱིས་ཟུལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་དུར་ཁྱོད་དུ་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ལེན་དུ་བཏང་། རོའི་རྩར་མ་སླེབས་པར་ངག་བཅད་དེ། ཟས་དང་གཉིད་སོགས་མེད་པར་སླེབས་པ་གྱིས། ཁྱི་ཁ་ནས་གཏམ་ཤོར་ན་རོ་ཤོར་རོ་ཞེས་ནན་ཏན་དུ་མངགས་ནས་བཏང་ངོ་། །

རོ་སྟོན། དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་གྱུབ་ཀྱིས་ཟུལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་ལ་དུར་ཁྱོད་དུ་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ལེན་དུ་བཏང་། རོའི་རྩར་མ་སླེབས་པར་ངག་བཅད་དེ། ཟས་དང་གཉིད་སོགས་མེད་པར་སླེབས་པ་གྱིས། ཁྱི་ཁ་ནས་གཏམ་ཤོར་ན་རོ་ཤོར་རོ་ཞེས་སློབ་དཔོན་གྱིས་ནན་ཏན་དུ་མངགས་ནས་བཏང་ངོ་། །འོན་ཀྱང་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་གྱིས་ཟུལ་པོ་བྱིས་པའི་སློ་ཅན་ཞེས་པའི་སྐྱུང་འདི་བཤད་ནས་མཐུག་ཏུ་ཟུལ་པོ་ལ་འདྲི་བ་ཞིག་དྲིས་པས། ཟུལ་པོ་སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུངས་པ་ཀུན་བརྗེད་ནས་ལན་སྐྱས་པས་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ཞེས་པ་དེ་ཟུལ་པོ་སྐྱད་བཅད་ཀྱི་ཁ་ནས་གཏམ་བྱུང་ཟེར་ཏེ་ཤོར་ཏོ། །

དགོས་དོན། སྐྱུང་འདི་བརྒྱད་ནས་སློབ་བྱ་སོ་སོའི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་རེ་བྱུང་དུས་མ་འཛིགས་པར་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་དེ་དག་ལ་ཐར་བྱུང་པའི་སློ་བསྐྱེད་དུ་བཅུག་པ་དང་གཞོན་སྤྱིས་ཀུན་ལ་སྐྱུང་འདི་སྟོན་ཏུ་བཅུག་ནས་རང་རེའི་སྐྱད་ཡིག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གཞན་སྐྱུང་ཀུན་ལ་དོ་སྐྱེད་གྲུ་དང་། སྐྱུང་འདི་ཚུལ་སྐྱངས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རང་སོ་སོས་ཚུལ་སྐྱུང་སོགས་འབྲི་བ་ལ་སློབ་བསྐྱེད་དུ་བཅུག་པ་སོགས་ཡིན། ཟུལ་པོས་རོ་ཟུབ་ལ་ཁུར་ནས་འོང་བའི་ལམ་དུ་རོས་ཉི་མ་ཡང་རིང་། ཐང་ཡང་ཆད། སློབ་ཡང་གདམ། དེའི་ཕྱིར་ཡང་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱུང་ཤོད། ཡང་ན་ངས་སྐྱུང་བཤད་ཟེར། ཟུལ་པོས་གང་ཡང་ལན་མ་འདེབས་པས། རོས་སྐྱུང་བཤད་དོ། །

སྒྲིབ་ལུ་མེ་ཏོག་གིས་བརྒྱན་པ་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད་པ། མཐའ་སྐྱོར་ཐམས་ཅད་ཅན་དང་ལྷ་མའི་ནགས་
ཆལ་གྱིས་བསྐྱར་ཡོད་པ། རྒྱན་འབྲུམ་སོགས་ཤིང་ཏོག་སྒྲིབ་ཆོག་གིས་གང་བ། དེའི་ནང་ནའང་ལོ་ཏོག་
སྒྲིབ་ཆོག་འབྲུང་བའི་ཞིང་དང་། རྒྱ་རྒྱན་དལ་བྱས་འབབ་པའི་དབྱུག་སྤྱོད་བྱང་གསེར་ལྡན་ཞེས་པ་
མཐར་གྱོང་བྱིས་བསྐྱར་པ་ཞིག་ཡོད་དོ།

དེ་ན་རྒྱལ་པོ་གྱིས་པའི་སྒྲིབ་ཆོག་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། རྒྱལ་པོ་དེའི་མངའ་འོག་ན་རྒྱན་པོ་གསལ་བའི་
སྒྲིབ་ཆོག་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ལ། རྒྱལ་པོས་དེ་ལ་བྱོད་རྒྱ་བར་མཁས་པ་ཡིན་བཞེན་ན། ངའི་སྒྲིབ་གཡུ་འདི་རྒྱ་
བར་གྱིས་ཤིག་རྒྱ་ཐུབ་ན་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་དང་། སྒྲིབ་གཡུ་འདི་ཡང་སྟེ། མ་ཐུབ་ན་བྱོད་རང་གི་ས་གཞི་
འཕྲོག་ཅིང་མིག་ཀྱང་འདོན་ཟེར། དེ་ལྟར་བྱེད་མི་བྱས་པའི་རྒྱ་མཆོན་ཞུས་ཀྱང་མ་གནང་སྟེ། ཆོས་བཙུ་
ལའི་དགོངས་མོ་བརྒྱ་བར་དམ་བཅས་སོ།

དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་སྒྲིབ་གཡུ་དེ་པོ་བྱང་གི་ཀ་བ་ལ་བཏགས་ཏེ། སྒྲིབ་པ་བཅུག་པར་བཞག་ལ། གཞན་
མི་རྣམས་གྱིས་གང་དང་གང་རི་ལྟར་བསྐྱུང་བྱུང་གི་རིམ་པས། དེ་དང་དེར་དེ་བཞིན་དུ་མེལ་ཆེའི་སྤང་
བར་གནས་སུ་བཅུག་གོ།

དེ་ནས་ཆོས་བཙུ་ལའི་བྱུང་མོར་གསལ་བའི་སྒྲིབ་ཆོག་ཟེར་བ་དེས་འབྲས་ཆང་ཤིན་ཏུ་གར་པ་ཞིག་སོགས་
ཏེ་བྱིན་ནས། རྒྱལ་པོའི་སྒྲིབ་རྒྱ་རྒྱར་བཞེན་ཏེ་བྱ་ར་བྱེད་པ་རྣམས་འདུག་པ་ལ་ཆང་གར་པ་བྱིན་ཏེ།
ངས་སྤང་གཡུ་དེ་རྒྱ་མི་བྱས་པར་ཞུས་ཀྱང་རྒྱལ་པོས་མ་གསལ། ད་ཡང་རྒྱ་མི་ཐུབ་ཟེར་ནས་ཆང་ཆེར་
སྟེར་བས། དེ་རྣམས་བྲན་མེད་དུ་བཟེབས་བྱས་སོ།

དེ་ནས་གྲོད་པ་སྐྱམ་པོ་གཅིག་སོགས་མའི་ཞུ་མོ་གཅིག་དང་རྩོག་གསུམ་སྟེ། དེ་རྣམས་ཁྱུང་ཏེ་མཆོན་
ནས་གྱང་ཅམ་ལ་པོ་བྱང་དུ་བྱིན་པས། སྒྲིབ་རྒྱ་རྒྱར་བཞེན་ནས་ཏེ་རྒྱ་མི་བྱས་པའི་ཆེ་ལ་བཞག་པ་
རྣམས་ར་རོས་གཉིད་མཐུག་པོར་སོང་འདུག་པས། སྤྱགས་ཉིད་དེ་དེ་དག་རེ་རེ་ནས་རྒྱ་ནག་པོ་སྟེ་བ་
སྤང་རེ་རེ་ལ་བསྐྱོན་ཏེ་བཞག་གོ།

དེ་ནས་ནང་ལ་བྱིན་པ་དང་ཐབ་ཆང་གཞིགས་ན། གཡོག་མོས་གོས་མ་བཞོལ་བར་མེ་སྤྱོད་ཆོག་པ་བྱས་
འདུག་པ་གཉིད་མཐུག་པོར་སོང་བ་དེའི་མགོ་ལ་སོགས་མའི་ཞུ་དེ་བསྐྱོན་ནས་བཞག་ དེའི་གཞིགས་ན་

འདུག་པའི་གཡོག་མོ་དེའི་ཕུ་ཐུང་དུ་རྩོམ་གསུམ་པོ་དེ་བཅུག་ནས་བཞག་གོ། དེ་ནས་པོ་བྲང་ནང་དུ་
ཕྱིན་པ་དང་། རྒྱལ་པོ་མནལ་མཐུག་པོར་སོང་འདུག་པའི་དབུ་ལ་གྲོད་པ་སྐྱམ་པོ་དེ་བསྐྱབས་ཏེ་བསྐྱོན་
རྟོ། ཀ་བ་གཅིག་ལ་ལྷ་གཡུ་དེ་འོད་ལྷག་གི་འདུག་པའི་མཐའ་ན་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་གཉིད་
མཐུག་པོར་སོང་འདུག་པ་ལ། དེ་རྣམས་ཀྱི་གཙུག་ཕྱད་སྤྱེལ་ཏེ་བཞག་གོ།

དེ་ནས་ཁོས་ལྷ་གཡུ་དེ་ཀ་བ་ལས་ག་ལེར་བཀོལ་ཏེ། ཐོག་གི་སྐྱས་ལས་རྩོག་སྤྱ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་
ཐོས་པས། ཐམས་ཅད་གཉིད་ལས་སད་ནས་རྒྱུ་མ་བྱུང་བེད། གཙུག་ཕྱད་སྤྱེལ་བ་རྣམས་ང་མ་འཐེན་
བེད་ཞིང་འཛིངས། རྒྱལ་པོས་ཁྱོད་རྣམས་མཆོག་པོས་རྒྱགས་ཤིག་དང་། ལྷ་གཡུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་རང་གི་
མགོ་ཡང་སྐྱམ་འདུག་ཟེད། ཐབ་ཀྱི་མདུན་ན་མེ་ཕུ་ཆོག་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་གཡོག་མོས་མེ་ཕྱད་པས་
སོག་མའི་ཞུ་ལ་མེ་འབར་ཏེ། དེའི་མགོ་ཆོག་པས་གཞོགས་ཀྱི་གཡོག་མོ་གཞན་དེས་ཕུ་ཐུང་གཡལ་
བས་རྩོམ་གསུམ་ཀྱིས་མའི་མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བའི་སྒྲོན་པར་ཆ་བཅོས་ནས་ཁྲག་ཐོན་པས་གཡོག་མོ་
རྣམས་འཐབ་ཆོད་ཤེད་ཅིང་འདུག དེ་ནས་རྟ་རྩི་རྣམས་ལ་རྒྱུ་མ་བྱུང་། མཆོག་པོས་རྒྱགས་ཤིག་
བྱས་པས། ཆང་གིས་ཆེར་བཟེ་བའི་དབང་གིས་བ་སྒྲང་ལ་རྩོག་གྲབ་རྒྱབ་ཅམ་མ་གཏོགས་བྱ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་
ལུས་སོ། །གསལ་བའི་སྒོ་ཅན་ནི་ལྷ་གཡུ་ཁྱེད་ནས་འཛིགས་སྤང་གང་ཡང་མེད་པར་སྒོ་བདེའི་ངང་རང་
བྱིས་དུ་སྤྱོད་པས། སང་ཉིན་ཁོས་ལྷ་གཡུ་ཁྱེད་ནས་རྒྱལ་པོའི་སྒོ་བྱུང་དུ་སོང་། ཁོ་སྤྱོད་པས་འདུག་ཅས་རྒྱལ་
པོ་ལ་སྒྲོན་གསན་ཞུས་པས་ནང་དུ་ཐོངས་གསུངས། ཁོ་ལྷ་གཡུ་ཁྱེད་ནས་རྒྱལ་པོའི་བྱུང་དུ་ཕྱིན་པས།
རྒྱལ་པོ་ཐུགས་ཁྱོས་ནས་འདུག་པ་ལ་གསལ་བའི་སྒོ་ཅན་ཀྱིས་ཐུགས་མ་ལོག་ ལྷ་གཡུ་འབྲུལ་ཆོག་
ཞུས་པས། ལྷ་གཡུ་ཕྱིན་མ་ཕྱིན་གང་དགའ་ཀྱིས། མདང་གཞན་དེ་ཀ་ཤེད་རུང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཡི་མགོ་
ལ་གྲོད་པ་སྐྱམ་པོ་བསྐྱོན་པས། ངས་མགོ་སྐྱམ་འདུག་བསམས་ནས་དངངས་སྐྱག་བྱུང་བ་དེ་མི་འོས་
པས། མི་འདི་ད་ལྟ་བུ་བྱིས་རང་བྱིད་ནས་སྤེལ་བཅད་དེ་གསོད་ཅིག་ཟེད། དེར་གསལ་བའི་སྒོ་ཅན་རྒྱལ་པོ་
འདིས་གང་བྱས་ཀྱང་ལེགས་པོ་མི་ཤེད་པ་འདུག་སྟེ། ཆོག་པ་ཐོས་ནས་ལྷ་གཡུ་བྲང་ལ་ཤུགས་
ཆེན་པོས་བརྒྱབས་པས་རྒྱལ་པོའི་སྤྱ་ལས་ཁྲག་བྱུང་སྟེ་ཤིའོ་བྱས་པས། རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་བཟང་པོས་དེ་
འབྲེལ་རྒྱལ་པོ་དེ་ཙམ་རྒྱུང་བ་ལ་ཞེས་གཏམ་ཤོར་བས། རྒྱལ་པོ་སྐྱལ་ཆད་ཀྱི་ཁ་ནས་གཏམ་བྱུང་བེད་ཏེ།
རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ཤོར་རྟོ།

སྒྲིང་ཆན།

ཕྱེད་སྒྲིང་།

སྒྲིང་སྒྲིང་ཀྱན་ལ་སྒྲིང་འདྲིའི་མི་སྒྲིང་ཀྱན་གྱི་སྒྲིང་ལ་རང་རང་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དུ་བཅུག་པ་དང་
འཛིན་གྱི་ནང་དུ་སྒྲིང་འདྲིའི་སྒྲིང་གར་འཁྲབ་སྟོན་གྱིས།

ནང་གསལའི་དྲིས་ལན། ༡

ཐུལ་སོ་གྲིས་པའི་སྒྲིང་ཅན་གྱིས་སྒྲིང་གཡུ་སྒྲིང་པའི་ཆེད་དུ་ཐབས་ཤེས་གང་བྱས།

ནང་གསལའི་དྲིས་ལན། ༡

ཐུལ་སོས་སྒྲིང་གཡུ་དེ་སོ་བྲང་གི་ཀ་བ་ལ་བཏགས་ཏེ་སྒྲིང་གཡུ་པར་བཞག་ལ། གཞན་མི་རྣམས་ཀྱིས་
གང་དང་གང་རི་ལྟར་བསྒྲིང་སྒྲིང་གི་རིམ་བས། དེ་དང་དེར་དེ་བཞིན་དུ་མེལ་ཆེའི་སྒྲིང་བར་གནས་སུ་
བཅུག་གོ།

ཁྱོད་གྱིས་ཤེས་སམ།

ཐུལ་སོས་བདག་བཟུང་བྱས་པའི་སྒྲིང་གཡུ་དེའང་གསལ་བའི་སྒྲིང་ཅན་གྱིས་ཐབས་ལམ་གྱིས་བརྒྱས་པ་ལ་
བཀག་མ་ཐུབ། དེ་ལྟར་ན། དཀའ་ངལ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ནའང་ཐབས་ལམ་གྱིས་སེལ་ཐུབ་གོ།

ལོ་ཉྱལ།	==	ལིང་ཉྱལ་དང་འབྲུ་རིགས། ལྷོན་ཐོག།
དལ་བྱས།	==	ག་ལེ་ག་ལེ།
བྱ་དགལ།	==	གསོལ་རས། རན་བ།
མེལ་ཆོ།	==	མཆན་མོར་སྤང་བ། མཆན་མོར་སྤང་དག་བྱེད་བ།
ནམ་གུང་།	==	མཆན་བྱེད།
སྒྲགས་ཉིད་བ།	==	སྒྲགས་ཐོབ་བ།
གཞོགས།	==	བྱར། ཉེ་འཁོར།
བསྐྱབས་བ།	==	བྱུན་གོས་སོགས་བསྐྱོན་བ།
གཙུག་ཕྱད།	==	མགོའི་སྒྲ། སྒྲའི་ཐོར་ཅོག།
ལྷ་ཞོག།	==	པར་ཞོག། ཐོར་ཐོངས།
དོག་ཁབ།	==	ཀར་བརྟུང་།
ཐུགས་མ་ལོག།	==	ཐུགས་ཁོ་མ་སྐྱོད།
དངངས་བ།	==	ཞེད་བ། འཇིགས་བ། སྐྱག་བ།
སྒྲེགས་བ།	==	སྒྲེག་ཅོད་བ།
ཅོལ་ཆུང་།	==	མོ་ཆུ་ཆུང་བ། བསམ་མེད།

- ༡) སློབ་དཔོན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་ལ་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ཁྱིམ་ཡོང་དུས་གང་བྱེད་དགོས་གསུངས་སམ།
- ༢) རོས་རྒྱལ་པོ་ལ་གང་ཟེར་ཏམ།
- ༣) རྒྱལ་པོ་གྱིས་པའི་སློ་ཅན་གྱིས་གསལ་བའི་སློ་ཅན་ལ་གང་བྱེད་དགོས་གསུངས་སམ།
- ༤) རྒྱལ་པོས་སླ་གཡུ་རྒྱ་ཐུབ་ན་གང་དང་རྒྱ་མ་ཐུབ་ན་གང་བྱེད་གསུངས་སམ།
- ༥) གསལ་བའི་སློ་ཅན་མཁར་དུ་སླ་གཡུ་རྒྱ་བར་ནས་སོང་ངམ།
- ༦) རྒྱལ་པོས་སླ་གཡུ་གང་དུ་བཞག་ནས་སྤང་བའི་ཐབས་ཇི་ལྟར་མཛད།
- ༧) སླ་བྱང་གི་སློ་བྱང་ན་ཏར་བཞོན་ཏེ་བྱ་ར་བྱེད་མཁན་ཀུན་ལ་ཅི་བྱས།
- ༨) རྒྱལ་པོའི་དབུ་ལ་ཅི་བསྟོན་ཏེ་བཞག་གས།
- ༩) ཀ་བའི་མཐའ་བསྟོར་གྱི་སླ་གཡུ་སྤང་མཁན་ཀུན་ལ་ཅི་བྱས་སམ།
- ༡༠) གཡོག་མོ་ཀུན་འཐབ་འཛིང་ཅི་བྱེད་བཏང་ངམ།
- ༡༡) གསལ་བའི་སློ་ཅན་སླ་གཡུ་འབྲུལ་དུ་སོང་བ་དང་རྒྱལ་པོས་གང་གསུངས་སམ།
- ༡༢) མཐར་རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ཅི་བྱེད་ཤོར་ཏམ།

- ༡) དཔལ་མགོན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྟོན་བཟང་པོ་.....ལེན་དུ་བཏང་།
- ༢) རོ་ངའི་ཅར་མ་སླེབས་པར་.....མེད་བར་སླེབས་པ་གྱིས།
- ༣) རྒྱལ་པོས་གང་ཡང་ལན་མ་འདེབས་པས་.....བཤད་དོ།
- ༤) རྒྱལ་པོ་གྱིས་པའི་སློ་ཅན་གྱིས་.....སླ་གཡུ་རྒྱ་བར་གྱིས།
- ༥) སླ་གཡུ་རྒྱ་ཐུབ་ན་.....སླ་གཡུ་འདི་ཡང་སྟེར།
- ༦) རྒྱ་མ་ཐུབ་ན་.....མིག་ཀྱང་འདོན་ཟེར།

- པ) ཆེས་བཙུང་ལྟོང་ལོ་.....།
- ད) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....སྤྲུལ་པའི་ལོ་
- ཇ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....བཞག་གོ།
- ཉ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་
- ཏ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་
- ཉ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་
- ཏ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་
- ཉ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་
- ཏ) རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་.....ལྟོང་ལོ་

ལྟོང་ལོ་

རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་པའི་ལོ་

ལྟོང་ལོ་

ལྟོང་ལོ་

ལྟོང་ལོ་

ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་

ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་ ལྟོང་ལོ་

ཁྱུ་ཞུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྩ་ཞིན་ཅང་།

ཐུང་མཆན།



དེ་སྤྱིད། ལོ་རྒྱུ་བ་ནི་རྩམ་པ་པོ་དང་སྒྲོག་པ་པོའི་དབར་ཟམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ལོ་རྒྱུ་བའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྲུགས་གཉིས་པོའི་དབར་བསམ་དོན་བརྟུང་སྤྱོད་བྱུང་བ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱོད་གཉིས་པ་བ་སྦྱར་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་གི་འགག་ཅ་ནི་ལོ་རྒྱུ་བར་བྱུག་པ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། འདིར་ཁྱུ་ཞུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྩ་ཞིན་སང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡ ཁྱུ་གར་ལ་བྱོན་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན། བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཀྱན་ལ་ཞིབ་པར་གཟིགས་ཕྱིར་ཁྱུ་གར་དུ་ཕེབས། ཕེབས་ལམ་དུ་གནས་མཇུག་དང་ཟིན་གྱིས། ཆོས་ཁྱུས་པ་དང་ཆོས་སྟོན་པ་སོགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ལོ་བརྟུ་བདུན་རིང་མཇུག་པའི་འབྲས་བུར་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་བརྩམས་པར་མཛད། ཁོང་ལ་འཕགས་ཡུལ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྷ་ཞེས་མཆན་གསོལ།

དགོས་དོན། སྤྱོད་ཆན་འདི་བསྐྲུགས་ནས་སྤྱོད་གཉིས་བ་རྣམས་ལ་སྤྱད་རིགས་མང་པོ་སྦྱར་བཅོན་བྱེད་པར་དགའ་སྤྱོད་འཕེལ་བ་དང་སྤྱད་རིགས་ལ་མི་སྤོངས་པར་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན། ལོ་རྒྱུ་བ་ནི་མཆོག་ཏུ་བྱུར་བའི་ལས་རིགས་ཞིག་ཡིན། ལོ་རྒྱུ་བའི་པར་ཐོག་མར་བསྦྱར་བྱ་དང་སྦྱར་བྱེད་ཀྱི་སྤྱད་རིགས་གཉིས་ལ་བྱང་གོམས་ཆེན་པོ་དགོས་པ་དང་། བསྦྱར་བྱའི་མ་ཡིག་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་དོན་རྒྱས་མངའ་ཞིང་ཆགས་རྒྱུད་པོ་དགོས་པ་ཡིན།

སྤྱོད་ཆན།

ཁྱུ་ཞུགས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་ནང་ཆོས་སྤྱི་ལོ་༥༤ ནས་༥༥ བར་སྤྱོད་དབང་བསྦྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་མིང་རྒྱུ་སྤྱོད་དཔེ་པ་ཆོས་འབྱུང་ཁག་ལས་གསལ། དེ་ཡང་རྒྱལ་པོ་མིང་རྒྱུ་སྤྱོད་མནལ་ལམ་དུ་གསེར་གྱི་མི་འོད་

ཟེར་འཕྲོ་བ་ཞིག་ཕྱར་ནས་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྲང་དུ་ཞུགས་པར་མྱིས། རྒྱལ་པོས་མཁས་པ་དང་ལྷས་མཁན་
ཀུན་འཕོད་ནས་དེ་ཡི་དོན་བྲིས་པ་ན། ལྷས་མཁས་ཀུན་གྱིས་དེ་ནི་རུབ་ཕྱོགས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་
ཡུལ་ནས་སངས་རྒྱུ་གི་ཆོས་རྒྱ་ནག་ཏུ་དར་བའི་སྤྲ་ལྷས་

ཡིན་འདུག་ཞུས། སངས་རྒྱུ་གི་མཆོན་བཟང་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་རྒྱལ་པོ་ཡང་དད་པ་སྐྱེས་ནས། དེ་
ལྷར་ཡིན་ན་སངས་རྒྱུ་གི་ཆོས་སྤེལ་བར་སློབ་དཔོན་དེ་གདན་འདྲེན་དུ་གཏང་དགོས་གསུངས་ནས།
ཏ་ས་ཡི་ཡི་དང་མེད་མིང་དང་ལྷ་མོ་ཟེར་བའི་པོ་ཉ་གསུམ་གསེར་དངུལ་དང་ཁྲད་ཀྱི་ར་མང་པོ་
བསྐྱར་ཏེ་རྒྱ་གར་དུ་བཟངས་སོ།།

ཁོང་གསུམ་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར། སྐྱ་སྐྱེས་ནམས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོའི་ཕྱག་ཏུ་ཕྱུལ། སློབ་དཔོན་ཀླ་ཕྱེ་མ་
ཏུ་དང་ཉམ་རྟམ་གཉིས་གདན་བྲངས་ནས་སྤྱི་ལོ་༦༩ནང་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེབས། རྒྱལ་པོས་བསྐྱར་བ་དང་
བཀུར་སྤྲི་མཛད། སློབ་དཔོན་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་བྲིས་ཐང་། བཀའ་བསྟན་དང་རིང་བསྐལ་བསྐྱམས་
ཐེབས་པ་ཀུན་རྒྱལ་པོ་ལ་གཟེགས་འབུལ་ཞུས། སྟོན་པའི་སྐྱ་བརྟན་མཛལ་པ་དང་། རྒྱལ་པོས་ངས་མི་
ལམ་དུ་མཐོང་བ་ རི་ལྷ་བ་བཞིན་འདུག་གསུངས་ནས་དགའ་དད་ཆེན་པོ་མཛད། རྒྱལ་པོས་པའི་མ་ཟེ་
ཞུ་བའི་ལྷ་ཁང་བཞེངས་ནས་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་རྒྱ་གར་ནས་བྲངས་པ་ཀུན་བཞུགས་སུ་གསོལ།
སློབ་དཔོན་གཉིས་ཀྱིས་ནང་ཆོས་འཆད་སྤེལ་མཛད། རྒྱལ་སློན་འབངས་དང་བཅས་པ་ནང་ཆོས་ལ་དད་
དེ་སྐྱབས་ཡུལ་དུ་བཟུང་སྟེ་སྐྱབས་འགོ་བྱས། རྒྱལ་པོ་ལ་ཞུས་ནས་རྒྱ་ནག་རི་པོ་ཅེ་ལྷར་མཆོད་རྟེན་
ཆེན་པོ་ཏུ་པོ་སྤྲ་དང་ཤེན་ཐུང་ཟེའི་དགོན་པ་ཕྱག་བཏབ། གཞན་གནས་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་རིང་བསྐལ་གྱི་
སྒྲིང་པོ་ཅན་མཆོད་རྟེན་མང་དུ་བཞེངས་པ་ལས། གཅིག་ནི་རྒྱལ་ས་པའི་ཅིང་གི་མཆོད་རྟེན་དཀར་པོར་
གསུམ་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

མཐར་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་དཔོན་གཉིས་པོ་རྒྱ་ནག་རང་དུ་དགོངས་པ་རྫོགས་པའི་མ་ཟེ་ཡི་དོན་རྟ་
དཀར་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་ཐོག་མ་སློབ་དཔོན་གཉིས་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེབས་དུས་སྐྱ་ཐང་རིང་བསྐལ་དང་བཀའ་
བསྟན་ཀུན་རྟ་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་བཀའ་ནས་ཐེབས། དེ་དག་བཞུགས་སུ་གསོལ་བར་ལྷ་ཁང་ཞིག་
བཞེངས་ནས་པའི་མ་(རྟ་དཀར)ཞེས་མཆོད་གསོལ། ཕྱིས་སུ་ལྷ་ཁང་དེ་ཡང་རྒྱལ་བཏང་ནས་རྟ་དཀར་
ཆོས་སྤེལ་ཞེས་མཆོད་སྟོན་གྱི་གསུམ་པ་རྒྱ་ནག་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་ཡོད།

དེ་ནས་བཟུང་རྒྱ་ནག་ནང་བཀའ་སྤྱོད་གསུམ་ལ་འཆད་ཉན་དང་རྒྱ་ནག་གི་སྐད་དུ་བསྐྱར་བར་
མཛད། རྒྱ་ནག་ནས་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གནས་བསྐྱོར་དང་འབྲེལ་དམ་ཆོས་འཆོལ་དུ་རྒྱ་གར་ལ་

[illegible]

དེ་ལྟར་སློབ་དཔོན་ཁོང་གིས་ལམ་བར་ལ་གནས་མཛལ་བྱས་པ་དང་། སློབ་གཉེར་མཛད་པ་
དང་། ཟིན་གྱིས་འདེབས་པ་དང་། མཁས་པའི་མདུན་ནས་ཆོས་བྱས་པ་དང་། དད་ལྡན་གཞན་ལ་ཆོས་
སྟོན་པ་སོགས་རྒྱུ་ཆད་མེད་པར་མི་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་རིང་། ངལ་དུབ་ཅི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་སྤྱོད་དང་རིན་

ཆེན་གསེར་ཀྲམ་ལྷ་ཅི་ཆེ་སྟོག་ཀྱང་ཆོས་ཕྱིར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཐུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་འབྲས་
སྟུ། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཆོས་རིག་གནས། དུལ་སྟོལ། གོམས་གཤེས་སོགས་ས་ཁུལ་སོ་སོར་དར་བའི་
ཤེས་བྱ་རི་སྟེང་ཅིག་རྒྱ་ནག་ཏུ་འབྲེན་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་།།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་ཡུན་རིང་སྟོབ་དཔོན་རྗེ་ཏེ་རི་དག་ལ་རྣམས་རྒྱལ་སོགས་
བརྟེན་དུ་མ་ལས་ཐེག་པ་པོང་འོག་གི་ཆོས་མང་དུ་གསན། པོང་མ་རང་གིས་ཆོས་ལེན་དུ་མངགས་ཚུལ་
གྱིས་བཀའ་ཡིག་གནང་ཐུབས་སྟོབ་དཔོན་རྣམས་སྟོབས་སྐབས་དགེ་འདུན་ཀུན་གྱིས་སེར་སྟེང་དང་།
མི་སྐྱེ་པོ་མོ་སྟོང་ཐུག་གིས་བསུ་བ་བྱས་པ་སོགས་མཐོང་དང་བཀྱར་སྟེ་ཆེ་མེད་ལུས། རྟོགས་ནས་
ཐེབས་པའི་སྐྱེ་མཁའ་སྟེ་སྟོང་གསུམ་ཀ་མཁའ་མཁན་ལ་ཞག་ཉི་ཤུའི་རིང་སྟེར་མཆོད་ཉིན་རེ་བཞིན་
བཟང་བཅའ་བཟང་པོ་སྟེར་མཉེ་བུ་རེ་དང་། འབྲས་སྤྲུལ་གཏེ་གང་། གོ་ཡུ་དང་སྟག་སྟེལ་རྟོག་པོ་ཉི་ཤུ་རེ།
ག་བྱར་སྤང་གང་། འོ་མ་ལྷན་མར། སྤང་ཅི་རྣམས་དང་། དེ་མིན་གཙང་མ་བྱེད་མི་གཅིག་བྲམ་ཐེ་
གཅིག་བཞོན་པར་སྤང་ཆེན་གཅིག་དང་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་མི་བཅུ་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྤྱར་ནས་སྟེ་ལེན་དང་
གྲུས་བཀྱར་ལུས། ཕྱི་རྣམས་མཁན་པོ་འདུལ་བ་བཟང་པོ་ལས་བྲམས་ཆོས་སྟེ་ལྷའི་སྟོར་རྒྱ་བ་
གསུམ་རིང་གསན། ཆོད་མ་དང་མཛོད་རྒྱ་བ་དགུའི་རིང་གསན། གཞན་ཡང་བཀའ་བསྟན་མང་པོ་ཞིག་
རྒྱ་གར་གྱི་སྟོབ་དཔོན་དགེ་འདུན་གྲགས་པ་དང་། བེ་བྱུང་སིང་། ར་ཡ་བརྒྱ། སྤུང་དེ་བ། རི་ན་རྟེན་ཏེ་
སོགས་ཀྱི་ཞབས་ལ་བཏུགས་ཏེ་ལོ་གསུང་རིང་གསན་པས་བཀའ་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྱང་ཚུབ་སྟེ་
མཁས་པ་ཆེན་པོར་བྱུང་ཏོ།།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྟོན་སྟེ་ལྷ་བ་རན་པ་ཆར་གཙོད་པའི་བསྟན་བཅོས་སྟོ་ཀ་
དུག་སྟོང་དུག་བརྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཅིག་ཏུ་བྱུབ་པ་ཞེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་སྟོ་ཀ་སུམ་སྟོང་ཡོད་
པ་བཅུམས་ནས་སྟོབ་དཔོན་འདུལ་བ་བཟང་པོས་གཙོས་པའི་མཁས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་འཕྲོག་
དེ་དག་ལ་བསྟེན་ནས་མཁས་པའི་གྲགས་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་འབགས་ཡུལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མཐུ་ཡུ་ན་དེ་
བ་སྟེ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སྟོན་མཆོད་གསོལ།

སྟེ་ལོ་༦༩༡ལོར་ཉརྟ་རྒྱལ་པོས་རང་གི་སྟོ་བྱང་དུ་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐེག་པ་པོང་
འོག་བར་ཅོད་རྟོག་སེལ་བྱིར་ཆོགས་ཆེན་ཞིག་སྟོང་པར། ཆོགས་ཆེན་དེར་བྱུབ་མཐའ་སོ་སོའི་མཁས་

པ་གསུམ་སྟོང་། རྒྱལ་པོ་བཙུང་དང་དེ་དག་གི་སྟོན་འབངས་སོགས་མང་པོ་འཛོམས་པའི་ཐོག་རྒྱ་
ནག་གི་སྟོབ་དཔོན་ཏུ་ཡིན་ཅང་གིས་དེ་སྔ་ཆེད་དུ་མཛད་པའི་ལོག་ལྟ་འཛོམས་པ་ཞེས་པའི་གསུང་ཚུལ་
དེ་ཉིད་ཆོགས་དབུས་སུ་བཞག་ནས། སུ་ཞིག་གིས་ཚུལ་འདིའི་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་སྟོན་པའི་བཀའ་དང་
མི་མཐུན་པ་རྙེད་ན་ཁོ་བོའི་མགོ་གཅད་ཆོག་ཅེས་བྱུང་བ་སྐྱབས་བྱས་པར། དང་ཐོག་ཐེག་པ་རྒྱུད་དུ་འི་
བྱུང་མཐའ་འཛིན་པ་གྲུ་བཙུན་རེས་ཅི་བ་བཏོན་ཡང་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་དགག་པ་ནན་ཏན་བརྒྱབས་ནས་
སྟོབ་ཆར་བཅད། ཚེད་པའི་དུས་ཉིན་བཙུང་ཡིན་ཡང་ཅི་བ་དང་ཚེད་པ་མ་བྱུང་བས། ཏུ་ཡིན་ཅང་
གིས་སངས་རྒྱུ་གི་དགོངས་པ་སྟེ་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་མང་དུ་གསུངས་ནས་ཆོགས་
འདུ་མཐུག་རྫོགས་སོ།།

རྒྱ་ནག་གི་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་འཕགས་ལུལ་རང་དུ་ལོ་བཅུ་བཞི་དང་ལམ་དུ་ལོ་གསུམ་བཅས་
ཁྲིན་ལོ་བཅུ་བདུན་རིང་གཞན་ལུལ་འགྲིམས་ནས་སྟེ་ལོ་༦༤༥ལོར་རྒྱལ་ས་ཁྲང་ཨན་དུ་བདེ་བར་ཕེབས།
གོང་མ་ཐེ་རྩེད་གིས་སྟོན་པོ་འགའ་ཞིག་གིས་ཕེབས་བསུ་ཟབ་རྒྱས་ཞུས། ཏུ་ཡིན་ཅང་གིས་གོང་མ་ཐེ་
རྩེད་དང་དངོས་སུ་མཛུལ་ནས་ཤིང་རྒྱ་ལའི་ལོ་མར་གྱིས་པའི་སྒྲིགས་བཅ་པོ་ཉི་ལྔ་བརྒྱས་སྟོབ་དང་ས་
ནས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིང་བསྐྱེལ། སྟེ་རྒྱ་ཅན་དང་གསེར་ཟངས་ལ་གྲུབ་པའི་སྒྲུང་བརྟན་ཅི་
རིགས། དར་གོས་དང་གསེར་དབུལ་གྱི་ཉི་ཀ་སོགས་ལེགས་སྒྲིས་མང་དུ་བྱུལ། གོང་མས་ཀྱང་དེ་
བཞིན་དུ་གཞིགས་སྒྲུང་ཆེན་པོ་མཛད་ནས་རྒྱུ་ཕྱེ་ཞེས་པའི་དགོན་པ་བཞུགས་གནས་སུ་གནང་ཐོག་
རྒྱ་ཤང་ལིང་ཞུང་དང་ཁྲིན་པོ་སོགས་མཁས་པ་བཅུ་གཉིས་ཕྱག་རོགས་དང་། སྟོན་པོ་ལི་འང་ཀྱ་ཀྱང་དོ་
དམ་པའི་གཙོ་བོར་བསྐྱོས་ནས་སྒྲིགས་བཅ་དབུག་བརྒྱ་ལྷག་གསར་བསྐྱར་དང་དབུག་བརྒྱ་ལྷག་ལ་བསྐྱར་
བཙུང་ལེགས་པར་མཛད། རྒྱ་ནག་པས་སྟོབ་དཔོན་འདི་ལ་ཐང་ཟང་ཅང་ཞུའོ།།

དེ་ནས་ཆོས་འཁོར་ཆེ་ཡིན་ཟེ་ཞེས་པ་དེ་ལ་ཞིག་གསོས་ལེགས་པར་མཛད་ནས་སྟོབ་དཔོན་དེར་
གདན་དངས། དེ་སྐབས་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་རྒྱ་ནག་གི་དགོན་ཁག་སོ་སོ་ནས་དགེ་འདུན་ལྷ་རེ་བསྐྱས་
པས་དགོན་གསར་དེར་གྲུ་བཙུན་ཞལ་གངས་ཆེག་ཁྲི་བརྒྱད་སྟོང་དབུག་བརྒྱ་ལྷག་འཕེལ་བ་བྱུང་། ཁོང་
གིས་དགོན་ཁག་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་མཁན་པོ་མཛད། དགོན་ཁག་གསུམ་པོར་བྱང་རྒྱལ་གྱི་ལམ་རིམ་པ་
གསུམ་དང་། སྟོན་རྒྱལ་ལྷའི་སྟོན་གསར་དུ་བཙུགས། གཞུང་ཚུལ་ཡང་མང་དུ་མཛད། དཔེར་ན།

འབྲུམ་འགྲེལ་སེམས་ལུགས་མ་དང་། རྒྱ་ཆེན་སྤྱོད་པའི་དོན་བསྐྱུས་སྐྱབས་བརྒྱད་མ། མདོན་པ་མཛོད་
 གྱི་འགྲེལ་བ། ལྟར་གཤེགས་པའི་མདོ་འགྲེལ། མདོ་སྡེ་དགོངས་པ་ངེས་འགྲེལ་གྱི་འགྲེལ་བ། ཚད་མ་
 བསྐྱུས་པ་དང་། དབྱིན་གཉེན་གྱིས་མཛད་པའི་ཐེག་ཆེན་གསལ་བའི་སྒྲིའི་བསྟན་བཅས་དང་། སྟོབ་
 དཔོན་སྟོགས་སྒྲུང་གིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅས་རིག་པ་ལ་འབྲུག་པ་གཉིས་རྒྱ་ཡིག་ནང་བསྐྱུར་བ་
 སོགས་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེ་བ་མཛད་ནས། དགྲུང་ལོ་རེ་ལྷ་པ་སྤྱི་ལོ་༤༤༤ལོར་ལྷ་ས་དོ་མཆར་
 བ་དང་བཅས་སྐུ་གཤེགས་ཤིང་། བདུན་གཅིག་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་པར་གྲགས། ཤིན་ཅི་ཨའོ་
 ཞེས་པའི་དགོན་པའི་ནང་། ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོས་སྡེ་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་མཁན་པོ་(ཐང་ཟབ་ཅང)ཏུ་ཨིན་ཅང་
 དང་ཁོང་གི་སྟོབ་མའི་གཙོ་བོ་ཡུ་ཨིན་ཅི་དང་ཀ་ཨི་ཡེ་ཅི་གཉིས་ཏེ་སྟོབ་གསུམ་གྱི་སྐུ་གདུང་བྱིན་ཅན་
 མཛལ་རྒྱ་བཞུགས་ཡོད་དོ།

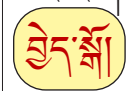


ནང་གསལ་བྱི་བ། ༡༡ - ༡ - ༡
 ལུང་སྐབས་ལ་ཐེབས་སམ།

ལོ་རྒྱུ་བ་ཏུ་ཨིན་སང་རྒྱ་གར་ལ་དུས་རབས་ཅམ་པ་དང་རྒྱལ་པོ་

ནང་གསལ་བྱི་བ། ༡༡ - ༡ - ༡
 ཐེར་རམ།

རྒྱ་ནག་ནས་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བ་ལ་ཡོངས་གྲགས་གྱི་མཆན་ལ་ཅི་



སྟོབ་གཉེར་བ་ནམས་ལ་རྒྱ་བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ནམས་གྱི་མཆན་ཐོ་སྟོགས་བསྐྱུས་བྱེད་ནས་དེ་
 དག་གི་སྟོར་ལ་མང་ཅམ་སྟོགས། དམིགས་གསལ་ལ་དུགས་དང་འགྲེལ་ཡོད་ལོ་རྒྱུ་བ་ནམས་གྱི་སྟོར་
 ཤེས་པར་བྱེད་དགོས།

ནང་གསལ་བྱིས་ལན། ༡༡ - ༡ - ༡
 ཏཱ་མཛུན་གྱི་སྐབས་ལ་ཐེབས།

ཏུ་ཨིན་སང་རྒྱ་གར་ལ་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་རྒྱལ་པོ་

ནང་གསལ་བྱིས་ལན། ༡༡ - ༡ - ༡

རྒྱ་ནག་ནས་ཐེབས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བའི་ཡོངས་གྲགས་གྱི་མཆན་

ལ་གནས་སྟོར་བ་ཏུ་ཨིན་སང་ཞེས་ཟེར།

གཤམ་གསལ་ཆོག་གོ་དཀའ་བ་ཀུན་གྱི་དོན།

པོ་ཉ།	==	བང་ཆེན། རྒྱལ་ཁབ་བཅས་རྒྱལ་པོས་མངགས་པའི་མི་སྒྲ།
བཀུར་སྟེ།	==	ཞབས་ཏོག་གོང་དུ་བཀུར་བ། བཅི་བཀུར།
བཀའ་བསྟན།	==	སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ། མཁས་པས་བརྟམས་པའི་བསྟན་བཅོས།
དེང་བསྐུལ།	==	སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་རྩས་ལྟ་བུ།
བྲངས་པ།	==	འཕྲུག་པ། ཁྲིད་པ། བྲང་། འཕྲུག། བྲངས།
སྐྱེས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་རབ།	==	སྐྱེས་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་རབ།
ཆེ་དང་བྲལ་བ།	==	འབྲུག་སྤྱར་བྱེད་མི་སྤྱབ་པ།
སྐྱོ་འདོགས།	==	མེད་པ་ལ་ཡོད་པར་འཛིན་པ།
འདུན་པ།	==	དོན་གཉེར། འདོད་པ།
ལེགས་སྐྱེས།	==	གསོལ་རས། རྩལ་པ། འབྲུལ་པ། ཡང་ན་ལེགས་བཤད་ཀྱི་སྐྱེས།
དགོས་མཁོ།	==	དགོས་གཤམ་ཆེ་བ། དགོས་དོན་ཆེ་བ།
ཆེན་མེད་པ།	==	གོང་ན་མེད་པ། མ་བྲག་པོ།
སྒྲེ་ལེན།	==	བསྐྱེད་པ། བཅས་བསྐྱེད།
བྱང་ཆུབ་པ།	==	ཁོང་དུ་ཆུད་པ། ལེགས་པར་ཤེས་པ།
དགག་པ།	==	སྐྱོན་བརྗོད་པ། བཀའ་པའི་མ་འོངས་པ།
སྐྱ་བ་ཆར་བཅད།	==	ཟེར་ཉན་མེད་པར་བྱས་པ།



གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།



- ✎ ༡) རྒྱ་ནག་གི་ཡུལ་ལ་ནང་ཆོས་ནམ་དར་རམ།
- ✎ ༢) རྒྱ་ནག་ལ་ཐོག་མ་ཐེབས་མཁན་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་དཔོན་སུ་སུ་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༣) སྐྱོན་བ་སྤྱབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུ་བརྟན་མཇལ་བ་དང་རྒྱལ་པོས་གང་གསུངས་སམ།

- ✎ ༤) བེའི་མ་ཟེ་ཡི་དོན་གང་ཡིན་མིང་ནི་ལྟར་ཐོགས་སམ།
- ✎ ༥) ཏུ་ཨིན་ཅང་གི་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཆན་ལ་གང་ཞུ། གང་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས་སམ།
- ✎ ༦) ཏུ་ཨིན་ཅང་ལ་རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་པའི་འདུན་པ་ཅི་ཕྱིར་བྱུང་ངམ།
- ✎ ༧) ཏུ་ཨིན་ཅང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དང་ཡུལ་ཆོས་སུའི་བྱང་ནས་སྐྱུངས་སམ།
- ✎ ༨) རྒྱ་གར་དུ་ནམ། ལམ་གང་བརྒྱད་ནས་ཕེབས་སམ།
- ✎ ༩) རྒྱ་གར་དུ་བཞུགས་ཡུན་རིང་སྐྱ་མ་སུ་སུ་བསྟེན་ནས་ལོ་ཅམ་རིང་ཆོས་ཞུས་སམ།
- ✎ ༡༠) ཏུ་ཨིན་ཅང་ལ་རྒྱ་ནག་པས་མཆན་གང་གསོལ། དེའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༡༡) སྤེ་སྤོད་གསུམ་མཁུན་པའི་སྐྱ་མཁུན་པ་ལ་ཉིན་ཅམ་རིང་ཐོགས་དང་ཞབས་ཤི་ཅམ་ཐོབ་བམ།
- ✎ ༡༢) སྤོབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་བསྟན་གང་གང་བསྐྱར་ཏམ།



གཤམ་གསལ་སྟོང་བ་ཀུན་ནམ་ཐར་དང་མཐུན་པར་ཁ་སྟོངས།



- ༡༽ རྒྱ་ནག་ལ་ནང་ཆོས་གོང་.....སྐབས་དར།
- ༢༽ རྒྱལ་པོས་མནལ་ལམ་དུ་.....འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་ཆེས།
- ༣༽ ཁོང་གསུམ་གྱིས་.....རྒྱ་གར་རྒྱལ་པོར་ཕུལ།
- ༤༽ སྤོན་དཔོན་.....རྒྱ་ནག་ལ་གདན་དྲངས།
- ༥༽ སྟོན་པའི་སྐྱ་བརྟན་མངལ་བ་དང་.....འདུག་གསུངས།
- ༦༽ རྒྱ་ནག་རི་བོ་ཅི་ལྟར་.....དང་.....ཕུག་བཏབ།
- ༧༽ རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་མཁན་གྲགས་ཆེ་བ་གཅིག་.....ཡིན།
- ༨༽ སྤེས་ཐོབ་གྱི་ཤེས་རབ་དང་སྤོབས་པ་.....ཞིག་བཞུགས།
- ༩༽ སྤོ་འདོགས་གཅོད་ཡུལ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་.....མཁས་པ་དགོན།
- ༡༠༽ སྤེ་ལོ་.....གོང་མས་གནང་བ་སྦྱུལ།
- ༡༡༽ ལམ་ཡིག་ཐོགས་དཔོན་མཁོ་ནམས་བསྐྱམས་ནས་.....ས་སྐྱམ་ཐོག་ནས་ཕེབས།

- ༡༣ ་ རྒྱ་གར་ལ་སློབ་སྦྱང་མཛད་བཞིན་ལོ་.....བཞུགས།
 ༡༤ ་ རྒྱ་ནག་པས་སློབ་དཔོན་འདི་ལ་.....ལྷ།
 ༡༥ ་ བདུན་གཅིག་.....གྲགས།
 ༡༦ ་ རྒྱ་ནག་རྒྱ་འཁོར་ནས་.....བསྐྱར་བར་མཛད།

རྒྱ་མཆན།



གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་བཞིན་པ་མཛོད།

མཆན་བཟང་། བྱད་ཞོར། སྐྱ་སྐྱེས། ཇི་ལྟ་བ་བཞིན། འཆད་སྟེལ། སྐྱབས་ལུལ། རིང་བསྟེལ།
 མཆོད་རྟེན། སྟོབས་པ། མཐུན་རྒྱུན། དགོས་མཁོ། ཟེན་གྱིས། བསྐྱ་བ། བསྐྱན་བཅོས། ལོག་ལྟ།
 སྟེགས་བཅ། ཐུགས་དམ།



རང་ཆོག་ཐོག་ནས་སློབ་དཔོན་རྒྱ་ཡིན་ཅང་གིས་རྒྱ་གར་ལ་བཞུགས་ལུན་རིང་གང་གང་མཛད་སྟེང་
 བསྐྱས་ཤིག་གིས།



རྒྱ་ནག་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྒྱ་ཡིན་སང་གི་སྐྱ་ཆེའི་མཛད་པ་དུས་རབས་སོགས་དང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱབས་
 པའི་སྟོར།

མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཁག་དང་པོ།

ཤེས་བྱའི་ཆོས་རེ་རེ་ལ་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མང་པོའི་སྒོ་ནས་བརྗོད་པ་ཞིག་ལ་མངོན་བརྗོད་ཅེས་
ཟེར། དཔེར་ན་རྩ་མེད་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་མིང་ཡིན་ཅིང་། དེ་མིན་ཡང་། ཐུང་འབབ། ཐུང་ལྷུང་། སྤྱིན་
གྱི་མེ་ཏོག་སྒོམ་སེལ་དང་དལ་འགོ་ཞེས་པ་སོགས་བྱུང་ཆོས་དང་འབྲེལ་ཆོས་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏགས་
པའི་མིང་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི། མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ཡིན་ནོ། །

སྒྲིབ་ཆན།

- མེ་ཏོག — རབ་རྒྱས། རབ་བྱེ། རབ་ཤར། འཇུག་ལྷན། བཞད་ལྷན། མིག་གི་ལང་ཆོ།
- ཐུང་བ། — ཐུང་ཅིའི་ཟས་ཅན། ཐུང་ཅིར་སྦྱོད་པ། ཐུང་ཅིའི་བརྒྱུས་ཅན། ཞང་བྱུག་པ། མེ་
ཏོག་འཇུག་མེ་ཏོག་ཟས་ཅན། མེ་ཏོག་ཅི། ཐུང་ཅི་སྦྱེས། ར་ཡིག་གཉིས་པ། ལྷ་མར།
- སྦྱེད་ཆལ། — བྱིས་ཀྱི་ཆལ། སྦྱེས་མོས་ཆལ། ཉེ་བའི་ཆལ། བཅོས་མའི་ནགས། བཟའ་ཤིང་ར་བ།
མེ་ཏོག་ར་བ། ཅིང་གནས་རོལ། སྦྱོ་བསངས་གནས། ཡིད་བདེའི་གནས། རོལ་པའི་གནས།
- སྦྱོན་ཤིང་། — སྦྱོན་པ། ས་སྦྱེས། ཡལ་ག་ཅན། འདབ་ལྷན། ཞང་འཕྱང་། སྦྱོང་སྦྱེས།
ཅེ་མོ་ཅན། མགོ་ཡིང་ཅན། འགོ་མེད།
- ལོ་འདབ། — འདབ་མ། ཡལ་འདབ། ལོ་མ། གཏུང་སྦྱོབ། ཆད་སྦྱོབ། ཤིང་གི་གོས། ཐུང་བྱེད།
- འབྲས་བྱ། — དོག་པ། གང་བྱ། སྒྲེ་མ། ཟུང་འབྲ། མིང་ལྷན། ལོ་ཏོག

- བྲ། — མཁའ་འགྲོ། མཁའ་སྤྱོད། འདབ་སྤྱོད། འདབ་གཤོག་ཅན། ཉམ་མཁའ་རྟ། སྤོང་སྤྱེས།
སྤྱིང་འགྲོ། སྤྱིན་བྲ་ཟ། ཡན་ལག་བྲུག་པ། འདབ་ཆགས།
- ཁ་བྲུག། — དབྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ། དག་སྦྱན་མ། ཀྱ་ཁ་འདོན། འདོད་པའི་ཕོ་ཉ། སྤྱང་ཅིའི་མགྱིན་ཅན།
ཟངས་མིག་ཅན། དབྱིད་ཀྱི་དབྱངས་སྦྱན། གཞན་གསོས།
- རང་པ། — འཁོར་ལོའི་ཡན་ལག་ཀྱང་དམར། སྤྱ་སྤྱོགས་པ། མ་དྲོས་གནས། མགྱིན་པའི་རྩ་རྩ།
འགྲོས་མཛེས། དལ་འགྲོ་ཞི་འགྲོས་ཅན།
- པར། — འདམ་སྤྱེས། ལྷ་སྤྱེས། མཆོ་སྤྱེས། འདབ་སྤྱོང་། འདབ་བརྒྱ། ལྷའི་རྒྱ། ལྷ་ཡི་ལང་ཆོ།
ལྷར་ཉལ། སྤྱང་ཅིའི་རྒྱལ་མཆན། གེ་སར་ཅན། གེ་སར་བཞད། དཔལ་གོས། སྤྱང་ཅི་
བྱིན།
- ཅན། — མ་ལ་ཡར་སྤྱེས། དྲིའི་སྤྱིང་པོ། ཆད་སྤྱོད། ཆད་སེལ། བསེལ་བའི་བྲི། དྲི་ཞིམ་ཅན།
དྲིའི་སྤྱིང་པོ། སྤྱལ་གྱི་སྤྱིང་པོ། སྤྱིང་པའི་གསེར། བསེལ་བྱེད། གདུང་སྤྱོད། དཔལ་གྱི་
སྤྱིང་པོ།
- སྤྱ་ཅི། — རི་དྲགས་ལྷེ་བ། རི་དྲགས་ཆང་། རི་དྲགས་ལྷོས་ལྷན། དྲི་ཡི་ཟས། རི་དྲགས་ཅི།
སྤྱལ་སྤྱག་བྱེད།
- ཉི་མ། — ཉམ་མཁའ་འོར་བྲ། སྤྱང་བྱེད། ལུན་སེལ། འད་སྤྱོང་ཅན། ཆ་ཟེར་ཅན། འགྲོ་བའི་སྤྱོན་
- མ། — ཏ་ལྷང་ཅན། ཏ་བདུན་བདག་པོ། ཉིན་བྱེད། པར་ལེ་གཉིན། ཀྱ་ལྷང་དག
- མཆན་པོ། — སྤོན་བསངས་མ། སྤྱང་མེད་མ། མེལ་ཆེ་མ། ལྷ་འོད་ཅན་མ། གནས་དུས།
- རྒྱ་མཆོ། — ལྷ་སྤྱང་བདག་པོ། ལྷ་གཏེར། རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས། ལྷ་ཡི་མཛོད། ལྷ་བས་འཕྲེང་
ཅན། རོ་ལྷན་མ། ལྷ་བས་འཕེལ། ལྷ་བའི་མ་མ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་གོ་དཀའ་བ་ཀྱན་གྱི་དོན།

ལང་ཆོ།	==	ན་ཆོད་གྱི་མིང་། ལང་ཆོ་དར་བབ།
བརྟལ་ཁྱུགས།	==	སྒྱུང་བ།
སྒྱུང་ཆལ།	==	ལྷམ་ར།
བཟའ་ཤིང་།	==	ཤིང་ཉྱལ་གི་སྒྲིང་པོ།
སྒྲོན་བ།	==	ཤིང་སྒྲིང་། ལྷང་མ།
དོག་བ།	==	འབྲས་བྱ།
སྒྲིན་འབྲ།	==	འབྲ་སྒྲིན་པ་མོ།
མོ་ཉ།	==	བང་ཆོན། མངགས་པའི་མི་སྒྲ། བྱ་མ་རྟ།
རྩ་རྩ།	==	སྒྲིགས་གཉིས་ཀ་ན་བརྟུང་རྒྱ་ཡོད་པའི་རོལ་མོ་ཞིག།
སྒྲིང་པོ།	==	དཀྱིལ། ལྷེ་བ། བརྟུད། དྲངས་མ།
མེལ་ཆོ།	==	མཆན་མོར་དྲྀགས་ཐོན་བྱེད་བ།
རོ་ལྷན།	==	ཐོ་བ་ཅན། དྲར་ཁྱོད།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གྱི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡༽ མིང་གི་མངོན་བརྗོད་གྱིས་གང་སྟོན།
- ༢༽ ལུ་ལ་ཐུང་འབབ་ཟེར་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ བྱང་བ་ལ་སྒྲིང་ཅིའི་ཟས་ཅན་ཅིའི་བྱིར་ཟེར་རམ།
- ༤༽ སྒྱུང་ཆལ་ལ་བཅོས་མའི་ནགས་ཅི་བྱིར་ཟེར་རམ།

- ༥༽ ཀླང་འབྱུང་གང་གི་མིང་ཡིན་ནམ།
༦༽ མོ་འདབ་ཀྱིས་གང་གི་གདུང་བ་ལས་སྐྱོབ་བམ།
༧༽ བྱ་ལ་མཁའ་འགོ་ཅི་ཕྱིར་ཟེར་རམ།
༨༽ དཔྱིད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་གང་གི་མིང་ཡིན་ནམ།
༩༽ ཞི་འགོས་ཅན་གང་ལ་ཟེར་རམ།
༡༠༽ བརྒྱ་གང་དུ་སྐྱེས་སམ།
༡༡༽ ཅན་ལ་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱིང་ཕོ་ཅི་ཕྱིར་ཟེར་རམ།
༡༢༽ ལྷ་ཅི་ལ་སྐྱེས་སྐྱལ་ཁྱེད་ཟེར་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
༡༣༽ སྤང་མེད་མ་གང་གི་མིང་ཡིན་ནམ།
༡༤༽ རྒྱ་མཚོ་ལ་རོ་ལྷན་མ་ཅི་ཕྱིར་ཟེར་རམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཡོངས་བྱགས་མིང་ཀུན་ལ་མིང་གི་མངོན་བརྗོད་ལྟར་བྱང་ཆོས་དང་འབྲེལ་ཆོས་ཀྱི་
མིང་རེ་གྲིས།

མེ་ཉྱག་ བྱང་བ། རྐྱེད་ཆལ། ལྷན་ཤིང་། འབྲས་བྲ། བྲ། ལྷ་བྲུག་
ངང་བ། བརྒྱ། ཅན་ལ། ཉི་མ། རྒྱ་མཚོ།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་མངོན།

ར་བ། ས་སྐྱེས། ཆད་སྐྱོབ། དྲིག་པ། ལྷ་མཁའ་ཉྱ། འི་ཞིམ།
ཅན། རི་དྲགས་ལྷེ་བ། སྤྱི་བསངས་མ། རྒྱ་གཉེར།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཀུན་མཁོར་བར་རེའུ་མིག་ནང་བྱིས།

འཇུ་མ་ལྡན། བྱི་མ་གྱི་ཆལ། ཀང་འཕྱང་། འདབ་མ། ཟེའུ་འབྱ། མཁའ་སྒྲོད། དག་སྒྲན་མ།
མ་རྩོས་གནས། འདམ་སྒྲེས། བསེལ་བྱེད། རི་དྲགས་ཆང་། སྒོན་བསངས་མ། རྩ་གཏེར།

 དང་པ།	མཆན་མོ།
 མེ་ཏོག་	སྒྲོད་ཆལ།
 ཁུ་བྱག་	མ་ཅི།
 བཟ།	མ་འདབ།
 སྒོན་ཤིང་།	འབྱས་བྱ།
 ཅན་ན།	བྱ།
 རྩ་མཆོ།	



༡༡། །བྱམས་ལྡན་ཨ་མ་བླ་པའི་གདུང་དབྱངས།

རྩེ་བཙུན་ལྷོ་བཟང་ཚུལ་ཁྱིམ་ས་ཆོས་འཕེལ་མཆོག་གི་ལྷགས་ཚུམ་ལས།

༡༡། །རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྲལས་རྩེ་གཅིག་བསྐྱུས་པ། །

ཉམ་ཐག་འགྲོ་བའི་མགོན་སྐྱབས་བསྐྱུ་བ་མེད། །

ལྷ་མ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་ཅག་ཆེ་རབས་ཀུན་ཏུ་སྤྲལས་རྩེས་བྱངས། །

ལུས་བསྐྱེད་སློག་བྱིན་ལེགས་ཉེས་ཚུལ་བསྐྱུན་ནས། །

ཆེ་འདྲིང་མི་ཡི་གྲལ་དུ་བཙུང་བའི་མ། །

བྱམས་པའི་འཛུམ་སྟོན་བཅེ་བའི་མིག་གཡོ་དེ། །

དེ་རིང་མངོན་སུམ་ལྟ་བུར་མཐོང་ཞིང་བླ། །

སྤྲ་པན་མ་བུ་ཡུན་རིང་འགྲོགས་ན་ཡང་། །

དེང་སང་དུས་ན་ཡུལ་གྱིས་ཅུང་ཟད་བསྐྱལ། །

བྱམས་ལྡན་མ་དེ་བདག་བླ་གདུང་བ་ཡིས། །

མཆི་མའི་ཐིགས་སྤོང་འཕྲོང་བཞིན་ཡོད་དམ་སྟུམ། །

ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་མིན་རང་སྐྱལ་ཁང་བུ་ན། །

ངན་ངོན་ཅམ་གྱི་འཆོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས། །

ཁོ་བོ་བླ་པའི་ལྷགས་རིང་རྒྱང་འབྱིན་ཞིང་། །

མིང་གི་བསྐྱུས་བཞིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ་སྟུམ། །

བཟང་བྱའི་ཁུར་གྱིས་ནོན་པས་འཁེགས་ཤིང་རིད། །

ཉམ་ཚུང་ལུས་ལ་ཤ་བའི་གདུང་བ་དང་། །

སེམས་གྱིས་ཁོ་བོ་བློ་བའི་གདུང་བ་གཉིས། །

འགྲན་བཞིན་སྐྱོ་བའི་ངང་ནས་ཡོད་དམ་སྟུང་། །

ངང་ཚུལ་འདི་ཡིས་བྱམས་ལྡན་མ་གན་དེ། །

མདུན་དུ་མེད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་མཐོང་། །

བཅེ་དང་སྤྱག་དང་གདུང་བ་མི་བཟད་པས། །

ནོན་ཆེ་ཐོལ་བྱུང་ཉིད་དུ་འདི་སྐད་སྟེད། །

འོན་ཏེ་སྐྱབས་གནས་མཆོག་གི་ཐུགས་རྗེ་དང་། །

མ་རང་དགེ་བའི་བག་ཆགས་སད་པའི་མཐུས། །

ཆེ་མཚུག་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་སྒྲངས། །

བསྐྱབ་པ་ངོས་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གཅིས་པར་སྤང་། །

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་སྒྲ་མར་དད་པ་ཐོབ། །

ལས་འབྲས་འགོ་ཀྱན་པ་མར་ཡིད་ཆེས་རྟེན། །

ཐེག་ཆེན་སེམས་བསྐྱེད་གཅིག་ཏུ་དགེ་ལ་འབད། །

དེ་ཕྱིར་ཚུལ་འདིས་བདག་ཀྱང་སྒྲོ་ཐུགས་དགའ། །

མངོན་སུམ་ཡིད་གསོས་བྱེད་སྐྱབས་དེང་མེད་མོད། །

ཆེ་རིང་ནད་ཉུང་ཤ་བའི་གདུང་བ་ཚུང་། །

ལུས་དང་སེམས་བདེ་དགེ་སྐྱོར་འཕེལ་བ་དང་། །

སྐྱར་འཕྲད་སྟོན་པ་ཉིན་མཆོན་ཀྱན་ཏུ་འདེབས། །

བདག་ཅག་པན་ཚུན་བྱམས་བཅེ་པན་སེམས་ཀྱི། །
 ལྷག་བསམ་ཕྱལ་དུ་བྱུང་བའི་བདེན་སྟོབས་དང་། །
 སྐྱབས་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བྱིན་མཐུ་ཡིས། །
 མ་བུ་ཆེ་འདིར་ངེས་པར་འཕྲད་གུར་ཅིག །

སྟེ་བ་བྱི་མར་འོད་དཔག་མེད་བྱུང་དུ། །
 ལྷན་ཅིག་དེ་ཡི་བཀའ་ལྷང་འོད་ས་དང་། །
 མཉེས་བྱས་རྒྱལ་སྐྱོད་པ་ཀུན་སྐྱད་ཅིང་། །
 སྤྱལ་བས་འགྲོ་ཀུན་རེ་འདོད་སྐྱོང་བར་ཤོག །

ཆེ་འདིའི་ས་མས་གཙོ་བྱས་མར་གུར་འགྲོ། །
 ཡང་ཡང་བཅེ་བས་བསྐྱངས་པའི་བྱིན་ཅན་ནམས། །
 སྤྱ་ཡང་སྤྱག་ས་དག་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །
 འགར་ཡང་སྤང་དང་འཕྲད་པར་མ་གུར་ཅིག །

མངོན་མཐོ་ལྷ་མའི་ཕུན་ཆོགས་ལུས་ཐོབ་ཅིང་། །
 སངས་རྒྱས་མཐོང་དང་ནམ་ཡང་བྲལ་མ་གུར། །
 དད་དང་ངེས་འབྱུང་བྱང་སེམས་ཡང་དག་ལྷས། །
 དེ་དག་གི་རྒྱུད་ཉག་ཏུ་མཛེས་པར་ཤོག །

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བཟུང་འདུག་ལམ་བཟང་གིས། །
 ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །
 དེས་བ་ལྷ་ལྷན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིད་ལ། །
 རོལ་བའི་དགའ་སྟོན་སྐྱུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་བན་གཟུགས་མ་ཉི་ལྔ་བྱས་ལྷགས་སྒང་ལྷ་བ་ ༩ ཆོས་ ༩ ལ་གོང་མདོ་ཞེས་པའི་ས་ཆར་བཅེ་
 ལྷན་མ་ཆུན་བྱུང་བའི་ཐོལ་བྱུང་དུ་བྱིས་ནས་དགེ་བའི་སྟོན་ལམ་བཏབ་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་གུར་ཅིག །

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྲིས།

- ✎ ༡) རྩོམ་པ་པོ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་མཆི་མའི་ཐེགས་ཐེང་འཛོར་བ་ཡིན།
- ✎ ༢) ཨ་མས་སྤྱི་དོན་དུ་གང་དང་གང་བྱས་ཡོང་།
- ✎ ༣) ཨ་མས་ཁང་བུ་རུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ།
- ✎ ༤) སྐྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོ་དང་བག་ཆགས་བཟང་པོས་གང་སྦངས།
- ✎ ༥) ཆེ་འདྲིར་པ་མ་གཅོས་མར་གྱུར་འགོ་བ་རྣམས་ལ་སློན་ལམ་གང་འདེབས།
- ✎ ༦) བྱམས་ལྷན་ཨ་མ་བྲན་པའི་གདུང་དབྱངས། ཞེས་པའི་ལྷགས་རྩོམ་འདི་སྤྱི་གསུངས་ནས་
བྲངས་བ་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གྱི་ཆོགས་བཅད་རྣམས་ཀྱི་འགྲེལ་པ་གྲིས།

མངོན་སུམ་ཡིད་གསོས་བྱེད་སྐབས་དེར་མེད་མོད། །
ཆེ་འདྲིར་ནད་ཉུང་ག་བའི་གདུང་བ་ཚུང་། །
ལུས་དང་སེམས་བདེ་དག་སྦྱོར་འཕེལ་བ་དང་། །
སྤྱི་འཕྲད་སློན་པ་ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་འདེབས། །

ལུས་བསྐྱེད་སློག་བྱིན་ལེགས་ཉེས་ཚུལ་བསྟན་ནས། །
ཆེ་འདྲིར་མི་ཡི་གཤམ་དུ་བཅུད་པའི་མ། །
བྱམས་པའི་འཛུམ་སྟོན་བཅེ་བའི་མིག་གཡོ་དེ། །
དེ་རིང་མངོན་སུམ་ལྷ་བྱར་མཐོང་ཞིང་བྲན། །

ཕན་སེམས། སྐ་བ། བག་ཆགས། རེ་འདོད། གདུང་བ། འཆོ་བ། དྲན་བ། བྱམས་ལྡན།



རང་གི་པ་མའི་བཀའ་འདྲིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་ཡིག་སྒྲིང་བཅུ་བྲིས།

རྒྱལ་བ།	=	སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཆན།
ལེགས་ཉེས།	=	བཟང་ངན།
བཅུད་པ།	=	ནང་ལ་བཅུག་པ་འཕམ་ལམ་ལ་འགྲོར་བཅུག་པ།
ངན་དོན།	=	སྤྱི་ལ་ག་དམན་པའི་དོན་ཏེ། གོས་ངན་དོན་ཞེས་པ་ལྟ་བུ།
འཁེགས།	=	བྱ་ག་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དངོས་རྒྱས་བཅངས་ནས་དངོས་རྒྱས་གཞན་འགྲོ་མི་བྱུང་བ།
སོལ་བྱུང་།	=	སྒྲོ་བྱུང་དུ་བྱུང་བ།
སྒྲིང་།	=	རྒྱ་མཆན་བཤད་པ་འཕམ་བའི་བའི་བན་རྟིང་།
ཁོད།	=	གདམས་ངག་སོགས་དང་དུ་སྒྲུངས་པའི་དོན།
མདོན་མཐོ།	=	ལྷ་དང་མི་བཅས་པའི་བདེ་འགྲོའི་ཕུན་ཆོག་གས།
ངེས་པ་ལྟ།	=	གནས་ངེས་པ། སྐྱེ་ངེས་པ། འཁོར་ངེས་པ། ཆོས་ངེས་པ། དུས་ངེས་པ།

བྱུང་བལྟའི་དཔེ་དེབ། རྩི་བཅུན་སྒྲོ་བཟང་ཚུལ་གྲིམས་ཆོས་འཕེལ་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གི་ལྷགས་
ཚུལ་ཁོར་བུའི་འཕྲིང་མཛེས།

སྒྲིག་སྒྲིག་འབྲི་ཚུལ།

ངོ་སྤྲོད། སྤྱིད་དང་གཞུང་གི་དཔོན་པོ་སོགས་སྐོང་གསེབ་སོགས་སུ་ཐེབས་པའམ་ཡང་ན་མི་མང་
ནམས་ཆོགས་ནས་ཡུལ་གྱི་ལ་རྒྱའི་དོན་དུ་ཐུགས་གྲགས་མཛད་ཡོད་པའི་དོན་ཚན་ཀུན་ཆད་ལྟག་
མེད་པར་ཆང་བར་བྲིས་ནས་སྤྱིད་དམ་གཞུང་གི་དཔོན་པོ་སོགས་ལ་བསྐྱར་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་བཀོད་
པའི་ཡི་གེ་ལ་སྒྲིག་སྒྲིག་ཟེར། དེ་ལ་དབྱིན་སྐད་དུ་Report ཟེར་རོ།

དགོས་པ། སྒྲིག་སྒྲིག་རི་ལྟར་ཡུལ་བ་ལྟར་དཔོན་པོ་སོགས་ཀྱིས་ཅི་བྱ་དགོས་ཡོད་ཤེས་ཐུབ། ཡང་
དཔོན་པོའམ་མི་མང་གིས་ཐག་གཅོད་གང་དང་གང་བྱས་ཤེས་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་ཐུབ། དེ་ལ་བརྟེན་
ནས་ཡུལ་ལ་ཡར་རྒྱས་ལས་སྤོ་མོར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།

སྒྲིག་ཚུལ།

གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་སྒྲིག་སྒྲིག་ནས་བོད་པས་དེ་ལ་ཆོག་ཐོ་འགོད་པ་ཟེར། དེ་ཉིད་ལེགས་པར་འབྲི་བ་ལ་
ཆ་རྒྱུན་ཁ་ཅིག་ཆང་དགོས།

- ༡) ཡིག་རིགས་གང་ཡིན་གྱི་འགོ་བརྗོད།
- ༢) སྒྲིག་སྒྲིག་གང་ལ་འབྲུལ་དགོས་པའི་ཡུལ།
- ༣) སྒྲིག་སྒྲིག་གི་བརྗོད་བྱ་སྤྱིར་བཏགས།
- ༤) སྒྲིག་སྒྲིག་གི་དམིགས་ཡུལ།
- ༥) སྒྲིག་སྒྲིག་འབྲུལ་མཁན་གྱི་མིའི་མིང་། ལོ་དུས། རྒྱ་ཆོས་ངེས་པར་འབྲི་དགོས།

- ༡༽ འགོ་བརྗོད། ལྷན་སྐྱོན་ནམ། ལྷན་གསལ། དེའི་གོ་དོན་ནི། ཆོགས་འདྲའི་གང་དུ་ཐག་བཅད་པའི་
དོན་ཆོན་ཀྱང་དང་གཞུང་གི་དཔོན་པོ་སོགས་སྐྱོང་གསལ་ཁག་དུ་ཐེབས་ཏེ་ཡུལ་ལ་ཡར་རྒྱས་བྱེད་
ཚུགས་སྐྱོར་དང་། དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྐྱོར་སོགས་གང་ཐག་བཅད་པ་ཀྱང་དོན་ཆོན་སོ་སོར་
ཕབ་ནས་ཡི་གེར་དགོད་ཀྱི། དེ་ལ་ལྷན་སྐྱོན་ཟེར།
- ༢༽ ལྷན་སྐྱོན་འབྲུལ་ཡུལ་སྤྱི་སྐྱོང་གཞོན་པ། ཡང་ན་རྫོང་དཔོན་སོགས་གང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་དེ་
ལ་འབྲུལ་ཀྱི།
- ༣༽ ལྷན་སྐྱོན་རྒྱས་པ་བྲིས་ཡོད་ཀྱང་དེའི་སྤྱི་པོ་ལྟ་བུ་དོན་ཆོན་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ལོགས་སུ་བཀར་
ནས་བྲི་ཀྱི།
- ༤༽ ལྷན་སྐྱོན་གྱི་དམིགས་ཡུལ། གཞུང་གི་དཔོན་པོའི་གསུང་བཤད་དང་མི་མང་གི་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་
ནས་ཐག་བཅད་པའི་གསུང་བཤད་དང་། མི་མང་གི་གྲོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་ཐག་བཅད་པའི་དོན་
ཆོན་ཀྱང་ཤིས་པར་བྱས་ནས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་ཀྱི།
- ༥༽ ལྷན་སྐྱོན་བྲིས་ནས་འབྲུལ་མཁན་ཡུལ་གྱི་འགོ་བ་ལྟ་བུ། སུ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེའི་མིང་དང་། ལོ།
ཟླ་ཆེས་བཅས་ངས་བར་བྲི་ཀྱི།

དཔེ་མཆོན་ལྷན་སྐྱོན་དང་པོ།

བརྗོད་གཞི། སྤྱི་རྫོང་དཔོན་ལིངས་གཤེད་ལ་ཐེབས་པའི་ལྷན་སྐྱོན།

འབྲུལ་ཡུལ། ལ་དུགས་མངའ་སྡེ་གཞུང་གི་སྤྱི་སྐྱོང་གཞོན་པ་མཆོག་ལ།

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༥ ཟླ་༥ ཆེས་ཉལ་ཉིན། སྤྱི་རྫོང་དཔོན་ཀྲུང་ལ་༽ དང་གཞུང་གི་དཔོན་པོའི་སྡེ་ཞིག་ཐད་
འཕྱར་གནས་བྱ་བརྒྱུད་ལིངས་གཤེད་དུ་ཐེབས། མི་མང་ཆང་མ་འདྲིམས། དེ་དུས་ཡུལ་གྱི་འགོ་བ་
ཀྲུང་ལ་༽ ཡིས་ཁོང་གི་ཡུལ་ལ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་བར་དོ་ཀྱང་བྲིས་ཏེ་རྫོང་དཔོན་ལ་ཐུལ། རྫོང་
དཔོན་གྱིས་ལྷན་ཁུ་དེ་གསལ་ཏེ་གསུང་བཤད་ཚོལ་གྱིན་ལིངས་གཤེད་བར་གྱི་རྒྱལ་མ། མི་མང་ལ་སུ་

དེ་བརྒྱུད་འཕུང་ཚུའི་གྲ་སྒྲིག་དང་། སློབ་གྲྭ་ལ་དགེ་ཆུན་གྱི་གོ་ས་སྤོང་བ་ཡོད་པ་ཀུན་མཁྱེགས་པ་
བསྐྱར་རྒྱུའི་ཞལ་ཆད་མཛད། དེ་ནས་མི་མང་ཀུན་སྣམ་ཏེ་འཐད། ཁོང་སྣམ་རྒྱས་ལ་གསོལ་ཇ་དང་
འདོན་མཛད་རྒྱས་པ་ལུ། མཐུག་ཏུ། སྤྱི་ཞབས་བསོད་ནམས་དོ་རྗེས་ཐུགས་རྗེ་ཆེའི་གསུང་བཤད་
ཅུལ་ཡོད་པའི་སྣམ་སློན་དུ།

གྲུས་བབ་ཤིས་དོན་གྲུབ་གིས་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ ཟླ་༥་ཆེས་༡༥་ཉིན།

ཐུལ།

དཔེ་མཆོན་སྣམ་སློན་གཉིས་པ།

བརྗོད་གཞི། རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གསལའི་སློན་པོ་ཀ་ཁ་ལ་དུགས།

འབུལ་ལུལ། ལ་དུགས་མངའ་སྡེ་གཞུང་གི་སྤྱི་དབྱེད་གཞོན་པ་མཆོག་ལ་སྣམ་སློན་ཞུ་རྒྱུ་ནི།

ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ ཟླ་༥ ཆེས་༡༠ ཉིན་ལྷོ་ཆུ་ཆོད་༡༡ཐོག་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གསལའི་སློན་པོ་ཀ་ཁ་ག་མཆོག་
དེ་སྤྱི་ནས་སྡེ་ཁུངས་བསྐྱོད།

སྡེའི་བྱ་ཆའི་འཁྲིལ་དེས་མཐོ་སློབ་གྱི་ཅེད་ཐང་དུ་སྡེའི་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་གྱི་དཔོན་པོ་དང་། མཐོ་རིམ་
སློབ་གྲྭ་ཆང་མའི་སློབ་སྦྱི་ནམས་དང་ཕྱི་པ། བུ་པ། མ་ཤི་ཀ་པ། ཉི་ལྟེ་ཆོས་ཆོགས་ཁག་གི་དབུ་སྐྱོང་
སྣམ་རྒྱས་ཞལ་འདོམས་ཏེ་ཡོད་སྐབས་སློབ་གསལའི་སློན་པོ་སྤྱི་མདུན་གྱིས་གསུང་བཤད་ཅོལ་བཞིན་རྒྱ་
གར་གྱི་སློབ་གསལའི་འཆར་གཞི་སོ་མ་ནང་བཞིན་འདོན་གྲུབ་དང་པོ་ནས་སྤྱི་པ་བར་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གྲུབ་ལ་
རང་སྐད་ཐོག་སློབ་སྐྱོང་གཏོང་བའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། ཡང་ཅིས་དང་སྤྱི་ཆོགས་རིག་གནས་སོགས་
རང་གི་སྐད་དུ་བསྐྱར་ནས་སློབ་སྐྱོང་གཏོང་དགོས། དེའི་ཕྱིར་འགོར་དུ་མ་བཅུག་པར་སློབ་དེབ་དང་པོ་
ནས་སྤྱི་པ་བར་ཅོལ་སྤྱིག་བྱེད་དགོས། དེ་ལ་འགྲོ་སོང་མངའ་སྡེ་གཞུང་ནས་འབུལ་གྱི་ཡིན་གསུངས།
མཐུག་ཏུ་ལ་དུགས་སློབ་གསལའི་དཔོན་པོ་གཞོན་པས་ཐུགས་རྗེ་ཆེའི་གསུང་བཤད་སྣལ་པའི་སྣམ་སློན་
དུ། ལ་དུགས་སློབ་གསལའི་དབུ་སྐྱོང་གིས་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༡༠་ཉིན།

ཐུལ།

སུམ་ཅུ་པའི་ཆོག་འགྲེལ་ཁག་གཉིས་པ།

ངོ་སྤྲོད། ཆོག་ས་སུ་བཅད་པ་སུམ་ཅུ་ཡོད་པའི་བདེ་སྤྲོད་ཀྱི་གཞུང་ཞིག་ལ་སུམ་ཅུ་པ་ཟེར། སུམ་ཅུ་པའི་ཅ་བ་ཐོན་མི་སྤྱོད་པ་མཛད། དེ་ལ་འགྲེལ་པ་འཇམ་ཀླུ་ཀྱིས་བྲིས། འགྲེལ་པ་རྣམས་ཏ་ཅང་གོ་སྤྲོད་དང་བལྟ་བུ་མཛད་པ་ཡོད། ཁག་དང་པོ་སྤྲོད་དུ་ཞུས་ཆར། ཁག་གཉིས་པར་སུམ་ཅུ་པར་སྤྲད་གཞན་དབང་ཅན་དང་། རང་དབང་ཅན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་བཤད་ཟེར། ཁག་གཉིས་པར་སྤྲད་རང་དབང་ཅན་དུག་གི་སྐོར་བཤད་ཡོད་ལ། དེར་མ་ཟད་རྗེས་འཇུག་གི་དོན་དང་དགོས་པ་སོགས་ཀྱང་བཤད་བྱ་ཡིན་ནོ། །

དགོས་པ། སྤྲད་རྣམས་ཀྱི་སྐོར་ལགས་པར་ཤེས་ན་ཅོམ་དང་སྤྲོབ་དེབ་སོགས་འབྲི་བ་དང་། སྤྲད་སོ་སོར་དོན་གང་དང་གང་བསྟན་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ། གཉིས་པ་སྤྲད་རང་དབང་ཅན་དུག་ནི། བོ་སྤྲད་སྤྲད་པ་སྤྲད་པ་དང་། །དགག་སྤྲད་བདག་སྤྲད་རྗེས་འཇུག་མ་ལྟོས་དུག །ཅེས་པ་ལྟར་དུག་ལས།

སྤྲོབ་ཆན།

༡) བོ་སྤྲད།

ཅ་བ། གང་མིང་མཐའ་དང་མཐུན་པ་ཡི། །

བཞི་པ་ལ་ནི་ཨི་སྤྲར་བ། །

དགར་དང་བརྟན་པའི་ཆོག་ཏུ་འགྱུར། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་ཡང་རུང་བ་མིང་དང་ཆོག་གི་མཐའ་ཉེན་རྗེས་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པ་ཡི་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་བཞི་པ་ནི་ཨི་སྤྲར་བ་ན། བོ། ཞེས་གྲུབ། དེ་ནི་དགར་གཞི་གང་ཡིན་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་དང་། བརྟན་དོན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ནན་པོ་ཆེར་བྱེད་པས་བརྟན་པའི་ཆོག་ཏུ་འགྱུར་

འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

ཀ) དགར་བ། དཔེར་ན། སློབ་ཕྱག་ཚང་མའི་ནང་ནས་བསྟན་འཛིན་ནི་བཙུག་འགྱུར་ཆེ། ལྟ་སློབ་སྦྱོང་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ལྟ་བུ་ནི། ལྟ་བུ་ལོ། །

ཁ) བཞན་བ། དཔེར་ན། དགེ་ཞན་ནི་མཁས། ཕྱགས་རྒྱུད་ནི་བཟང་། མཐུན་རྒྱུན་ནི་འཛོམས། ད་སློབ་སྦྱོང་མི་བྱེད་པ་འདི་ཅི་ལྟ་བུ་ལོ། །

༡༽ དང་སྒྲ།

ཅ་བ། མིང་གང་རུང་བའི་བར་མཆོམས་སུ། །

གསུམ་པ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

དེ་ནི་སྦྱད་དང་འབྲེད་པ་དང་། །

རྒྱ་མཚན་ཆེ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟོ། །

ཞེས་བའི་དོན་ནི། མིང་དང་ཆོག་གང་ཡང་རུང་བའི་བར་མཆོམས་ནམས་སུ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གསུམ་པ་ད་ལ་རྗེས་འཇུག་ཡི་གེ་གཉིས་པ་ད་སྦྱར་བ་ན། དང་། ཞེས་བྲུབ། དེ་ནི་སྦྱད་པ་དང་། འབྲེད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་དང་། ཆེ་སྐབས་དང་གདམས་ངག་བཅས། དོན་ཚན་ལྟ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །

ཀ) སྦྱད་པ་ལ། དཔེར་ན། དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་དང་སྟོན་པོ་བཅས་ནི་ཅ་བའི་ཁ་དོག་ཡིན་ནོ། །

ཁ) འབྲེད་པ་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། ཅ་བའི་ཁ་དོག་ནི་བཞི་སྟེ། སྟོན་པོ་དང་། སེར་པོ་དང་། དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་ལོ། །

ག) རྒྱ་མཚན་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། དུ་བ་མཐོང་བ་དང་མེ་ཡོད་པར་ཤེས། རྒྱ་སྦྱར་གླིང་བ་དང་རྒྱ་ཡོད་པར་ཤེས།

ང) ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། དབྱིད་ཤར་བ་དང་མེ་ཉོག་བཞད། དཔྱན་སྐབས་པ་དང་ཁ་བ་འབབ།

ཅ) གདམས་ངག་ལ་འཇུག་པ། དཔེར་ན། ཡིག་གཟུགས་སྦྱོངས་དང་། སློབ་བྲུང་སོང་དང་ལྟ་བུ་ལོ།

༡༽ དེ་སྒྲ།

ཅ་བ། གང་མིང་གི་ནི་ཡ་མཐའ་རྩ། །

གསུམ་པ་ལ་ནི་ཨེ་སྒྲར་བ། །

ཐ་སྙད་དབང་དུ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། །

དངོས་པོའི་དབང་དུ་བཞི་རྩ་འགྱུར། །

ཞེས་བའི་དོན་ནི། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་ཞིག་གི་ནི་ཡ་མཐའ་རྩ་སྟེ་ཐོག་མར་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་གསུམ་པ་ (ད) གནས་པ་དེ་ལ་ནི་དབྱངས་ཡིག་ཨེ་སྒྲར་བས། (དེ) གྲུབ་ཅིང་། དེ་ནི་ཐ་སྙད་ཅན་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། རྣམ་གྲངས་སམ་དོན་གཞན་ཞིག་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པར་སྟོན་པའི་དོན་ཅན་ཞིག་དང་། བཟོད་བྱའི་དོན་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་དང་། དུས་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་སྟོན་པ་བཅས་གསུམ་ཡིན་ཏེ།

དང་པོ་ནི། དཔེར་ན། ཏྲ་ཞིག་འདུག དེ་མཛེས། དེ་མཆོགས། དེ་ནི་ཟངས་དཀར་གྱི་ཏྲ་ཡིན་ནོ། ། ལྟ་བུའོ། ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་ལ་སྒྲུར་ཚུལ་དང་།

གཉིས་པ། བཤད་དེ་གོ་ལྟ་བུ་ལྷག་བཅས་ལ་འཇུག་ཚུལ་དང་། ར་ནིང་གི་ལོ་དེ་ལ་ཡི་གེ་གྲིས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་དུས་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་དངོས་པོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། དོན་ཚན་བཞི་རྩ་འཇུག་སྟེ།

༡༽ བདེན་པའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། དེ་དེ་བཞིན་ནོ། ། དེ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད།

ཁ༽ གསང་བའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། དེ་མ་སྟོན་ཅིག དེ་མ་ཡོད་ཅིག དེ་མ་ཟེར་ཅིག

ག༽ བདག་གི་བའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། དེ་ང་ཡི་ཡིན། དེ་ད་ཅིག་གི་སྟོབ་གྲ། དའི་པ་མ་དེ།

ང༽ བ་ཐོལ་པོའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། སྟོབ་གྲའི་དགེ་ཆུན་དེ། ལྷམ་རའི་མེ་ཉོག་དེ་ལྟ་བུའོ། །

དུས་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན། དུས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་གཉིས་ལ་འཇུག་གི་ད་ལྟ་བ་ལ་མི་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ། །འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི། ར་ནིང་གི་ལོ་དེ་ལ་ཁ་བ་མང་པོ་བབས། ལྟ་བུའོ། མ་འོངས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི། ལོ་རྗེས་མ་དེ་ལ་ང་དི་སྟེ་རྩ་འགོ་དགོས་ཡོད། ལྟ་བུའོ། དུས་ད་ལྟ་བ་ལ་ནི།

(འདི)མ་གཏོགས་དེ་ནམ་ཡང་འཇུག་པར་མི་འགྱུར་རོ། ། དཔེར་ན། ད་ལོའི་ལོ་འདི་ལ་རྒྱགས་ལེགས་
པར་སྟོང།

༡༽ གང་སྤྲུམ་སྤྱི་སྤྱ།

ཅ་བ། གང་མིང་བརྗོད་པའི་དང་པོ་རུ། །

དང་པོ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

སྤྱི་ལ་བྱུང་པ་ཉིད་རུ་འགྱུར། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་ཞིག་བརྗོད་པའི་དང་པོ་རུ། ཇེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་དང་པོ་ག་
ལ་གཉིས་པ་ར་སྦྱར་ན། གང་། ཞེས་བྱུང་ལ། དེ་ནི་ཆོས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དམིགས་སུ་མི་འདོན་པར་སྤྱི་
ལ་བྱུང་པའི་དོན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཉིད་རུ་འགྱུར་པ་ཡིན་ནོ། ། དེ་ན་གང་ཞེས་པ་སྤྱི་སྤྱའི་སྤྱད་དངོས་སུ་བསྟན་ན་
ཅི་ཇི་སུ་བཅས་ཤུགས་ལ་བསྟན་པར་འདོད་དགོས་སོ། ། དེ་ཡང་གང་ཞེས་པ་ནི་སེམས་དང་ལྡན་མི་
ལྡན་ཀུན་ལ་འཇུག་སྟེ། གང་ཤེས་སམ། གང་ལ་བྱུང་། གང་འདུག་གང་གསུངས་བྱུང་། ལྟ་བུའོ། ལྟ་ནི་
སྤྱིར་གང་ཟག་ལ་འཇུག་པའི་སྤྱི་སྤྱའི་སྤྱད་ཡིན་ནོ། །

༢༽ བདག་སྤྱ།

ཅ་བ། གང་མིང་གི་ནི་མ་མཐའ་རུ། །

བྱ་ལི་ཆ་ཡི་སྤྱ་མེད་པ། །

དེ་ལ་བྱ་ལི་ཆ་སྤྱར་ན། །

བདག་པོའི་སར་ནི་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། གང་ཡང་རུང་བའི་མིང་ཞིག་གི་མ་མཐའ་སྟེ་སྤྱད་ན་བྱ་ལི་ཆ་ཡི་སྤྱ་སྟེ་པོ་ཡིག་པ་སྤྱར་
སྤྱར་མེད་པ་ཞིག་ལ་པ་ཡིག་དེ་ཉིད་ཡང་བསྐྱར་སྤྱར་ན། དེ་ནི་རྒྱ་ལོར་དང་ཏ་སོགས་གང་ལ་ཡོད་པའི་
བདག་པོའི་དོན་གསལ་བར་བྱེད་པའི་སར་རམ་གཞི་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་

པའི་དོན་ནོ། ། དཔེར་ན། གཡག་པ། མཛོད་པ། ཉ་པ། ཐབ་མ་ལྟ་བུའོ། མིང་གང་ཞིག་གི་མཐའ་ན་པོ་
ཡིག་(པ)་མ་སྒྱར་གོང་ན་པ་ཡོད་ན། དེ་དག་མིང་ཡིན་གྱི་བདག་སྒྲུའི་ཕྱད་མིན་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་
སོ། ། དཔེར་ན། མག་པ། ཐག་པ། ལག་པ། རག་པ། རྩ་མ། སྤང་མ། ལྟ་བུའོ། །

སྐབས་འདིའི་ཙ་བས་བདག་སྒྲུའི་ཕྱད་(པ)་དངོས་སུ་བསྟན་ནས་པོ་བྲགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། །

༦༥ དགག་སྒྲ།

ཙ་བ། གང་མིང་བཛོད་པའི་ཡ་མཐའ་ན། །

སྒྲི་ལི་རྒྱ་ཡི་སྒྲ་མེད་པ། །

དེ་ལ་སྒྲི་ལི་རྒྱ་སྒྱར་ན། །

དགག་པའི་གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། ཆོས་གང་ཡང་རུང་པའི་མིང་ངམ་བྱ་བ་ཞིག་བཛོད་པའི་ཡ་མཐའ་སྟེ་ཐོག་མར་སྒྲི་
ལི་རྒྱ་སྟེ། མོ་ཡིག་(མ)ཡི་སྒྲ་མེད་པ་དེ་ལ་སྒྲི་ལི་རྒྱ་སྟེ་མ་སྒྱར་ན། སྒྱར་ཡུལ་གྱི་དོན་དེ་ཉིད་མེད་པའམ་མ་
ཡིན་པར་སྟོན་པའི་དགག་པའི་སྒྲུའི་གནས་སུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ། ། ཞེས་པའོ། འདིར་དགག་སྒྲུའི་
ཕྱད་མ་དངོས་སུ་བསྟན་ནས་མི་མེད་མིན་བཅས་གསུམ་བྲགས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། ། དེ་ཡང་མ་དང་
མི་གཉིས་མིང་ཆོག་གང་ཡིན་གྱི་ཐོག་མར་སྒྱར་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། མ་འགོ། མ་བྱེད། མི་འགོ། མི་བྱེད།
ལྟ་བུ་དང་། མིན་དང་མེད་གཉིས་མཐུག་ཏུ་སྒྱར་དགོས་ཏོ། ། ལྟ་མིན། འཕྲེ་མིན། ཁོར་མེད། སྒྲོབ་སྒྲོང་
མེད་ལྟ་བུའོ།

ཆོགས་བཅད་འགྲེལ་ཚུལ་ལ་འདོམས་པ།

ཙ་བ། ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་མཆོམས་སྒྱུར་ནམས། །

ཅུང་ཟད་བསྐྱས་པ་ཡོད་ན་ཡང་། །

དེ་ནི་དེ་བཞིན་སྒྱར་བར་བྱ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་པའི་བཀའ་དེ་བཞིན་དུ་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་དུ་བྱ་གར་གྱི་

མཁའ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་། བོད་ཀྱི་མཁའ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་
གསུང་འབྲུམ་སོགས་སུ་ཆོག་སུ་བཅད་ནས་བརྩམས་ཡོད་པའི་བཅད་ཚུལ་རྣམ་དབྱེ་དང་ཆོག་པ་
སོགས་མཆོམས་སྦྱར་མང་པོས་བསྟུས་ཡོད་པ་རྣམས་སྟོས་ཅི་དགོས། ཅུང་ཟད་བསྟུས་ཏེ་ཡོད་པ་དེ་
ཀུན་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་རྣམ་དབྱེ་སོ་སོའི་པྱད་སོགས་གང་སྦྱར་དགོས་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བསྟན་ཏེ་སྦྱར་
བར་བྱ་དགོས་སོ། །ཞེས་པ་འོ།

ཙ་བ། མིང་ཆོག་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི། །

ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་བཤད་པར་བྱ། །

ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལ། མིང་དང་ཆོག་དང་བརྗོད་པ་ཀུན་གྱི་གཞི་རུ་གྱུར་པའི་ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་ཐོན་མི་སྟོ་
ཏེ་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱའོ། ཞེས་པ་ལྟར་དང་སྒྲ་དང་ལ་དོན་དང་། སྒྲ་བསྟུའི་པྱད་སོགས་བསྟན་
ནས་འགྲེལ་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ། །

རྗེས་འཇུག་མེད་དུ་མི་རུང་བར་བསྟན་པ།

ཙ་བ། སྟོན་འཇུག་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་རུང་། །

མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་ཡིན་ལ། །

གཉིས་སྟེལ་ཡོད་དམ་གསུམ་སྟེལ་ཡོད། །

ལྷ་ལི་བཞི་ལས་གང་ལྟན་ཡང་། །

མིང་གཞན་སྦྱར་བ་ཡོད་མི་སྟི། །

ཅེས་པའི་དོན་ནི། མིང་དང་ཆོག་གི་སྦྱར་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེ་ལ་ག་ད་བ་སོགས་སྟོན་འཇུག་ལྟ་
ལས་གང་རུང་ཞིག་ཞུགས་ཡོད་དམ། ཡང་ན། མེད་ཀྱང་རུང་སྟེ། དཔེར་ན། དགོན། བསྐྱབས། རྟོ།
སྟོབ། ལྟ་བུ། མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་དེ་ལ། སྒྲ་དང་ལྟ་བུ་ཡི་གེ་གཉིས་སྟེལ་
ཡོད་དམ། རྟན་དང་སྒྲ་ལྟ་བུ་གསུམ་སྟེལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་ལྷ་ལི་སྟེ་དབྱངས་ཡིག་བཞི་ལས་
གང་རུང་ཞིག་སྦྱར་ཏེ་ལྟན་པར་བྱས་ནའང་། རྟོ། ལྟོ། རྟ། རྟ། ལྟ་བུ། ཀུན་ལའང་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་

[illegible]

རྗེས་འཇུག་ཤེས་པ་འདི་དགོས་པ་བསྟན་པ།

ཙ་བ། རྗེས་འདྲུག་བརྩ་ཡི་དོན་ཤེས་ན། །

འབྲི་དང་སྒྲོག་དང་བཤའ་རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱོད།

མཆོམས་སྒྱུར་སྒྲ་ལ་ཐོགས་མེད་ཅིང་། །

འབྲེལ་བ་སྒྲ་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར། །

གཞན་ཡང་རྗེས་འདྲུག་ཤེས་བ་ཡིས། །

དོན་གྱི་སྒྲིབ་བ་མ་མཐོང་ཡང་། །

དོན་དང་མཐུན་པའི་སྒྲུབ་བཤེས། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འཇུག་པ་ཅུ་པོ་ལྔ་དང་ནམ་དབྱེ་སོགས་དང་སྟོར་པའི་དོན་སྟོན་པ་ཚུལ་བཞིན་
དུ་ཤེས་ནས་ཁོང་དུ་ཚུད་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

བརྗོད་དོན་གང་ཡིན་ལེགས་པར་འབྲི་བ་དང་། གྲིས་ཡོད་པ་རྣམས་སློག་པ་དང་། སློག་པ་མ་ཟད་གཞུང་
དོན་རྣམས་ལེགས་པར་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་གཞན་ལ་བཤད་པ་ལ་མཆོམས་སྦྱོར་ཡོད་པ་སོགས་སྐྱ་སྟེ
གཞུང་དོན་ཆོག་གི་ཆ་འབྲེལ་རྩིས་ལྟར་ཡིན་སྦྱོར་པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེའི་མཐུས་
རང་གིས་བསྟན་བཅོས་བརྩམ་པ་དང་། གཞན་ལ་ལེགས་པར་འཆད་པ་དང་། རྩོད་པ་ལ་སོགས་པའི་
ཡང་དག་པའི་གཏམ་སྤྱི་བའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་། གཞན་ཡང་རྗེས་འཇུག་གི་སྦྱོར་རྒྱུ་རྣམས་
ལེགས་པར་ཤེས་ཤིང་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་མཁས་པར་གྱུར་པ་ན། གཞུང་དོན་རྟོགས་དཀའ་བ་དང་གཏིང་
ཟབ་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་དེ་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སྦྱོང་དབྱིས་བྱིན་པ་ཞིག་མེད་ཅིང་མ་མཐོང་ཡང་དོན་དང་
མཐུན་པའི་སྦྱོར་བའམ་གོ་བ་ངེས་པར་རྟེན་ཐུབ་པ་འབྱུང་ངོ་། །

རྗེས་འབྲུག་གི་དོན་གཏན་ལ་དབབ་ཚུལ།

ཅ་བ། རྗེས་འབྲུག་སྐྱོར་བ་མཁས་པ་ན།

ལུང་གི་དོན་དང་སྐྱོར་བ་དང་།

ཟླ་མའི་མན་ངག་གསུམ་སྐྱར་ནས།

དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་དབབ་པར་བྱ།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རྗེས་འབྲུག་ནི་ལྟར་སྐྱོར་བ་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྟོང་པའི་རིག་པའི་གནས་ལ་མཁས་པར་གྱུར་པ་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་མ་ཆོམས་པར་ནང་དོན་རིག་པ་སོགས་རིག་པའི་གནས་གཞན་དག་ཀྱང་ལའང་བསྐྱབ་དགོས། དེ་ལྟར་དབག་པར་དཀའ་བའི་དོན་རྣམས་གཏན་ལ་དབབ་དགོས་དུས་དེ་ལྟར་སྟོན་པའི་ལུང་གི་དགོངས་དོན་དང་། སྐབས་སུ་རྗེས་འཆོམས་པར་སྐྱོར་བའི་རིག་པ་པར་དང་། གཞུང་དོན་གྱི་གནད་རྣམས་ངོ་སྟོན་པའི་ཟླ་མའི་མན་ངག་གསུམ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་སྐྱར་ནས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་རིག་པའི་གནས་གང་ཡིན་གྱི་དོན་གྱི་ཐོག་ཏུ་དབབ་པ་སྟེ། གཏན་ལ་འབབས་པར་བྱེད་དགོས་སོ་ཞེས་གདམས་པ་དེ་ལྟར་བྱའོ།

བསྐྱབ་ཚུལ་གྱི་རིམ་པ་ལ་འདོམས་པ།

ཅ་བ། བསྐྱབ་ལ་བརྟེན་པའི་གང་ཟག་གིས།

དང་པོ་ང་རོ་རྣམས་ལ་སྦྱང་།

སྟོན་འབྲུག་མིང་གཞི་རྗེས་འབྲུག་གསུམ།

མྱོག་གི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན།

ཞེས་པའི་དོན་ནི། རིག་པའི་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་ཆུང་བ་ལྟ་བུ་པོ་གང་རུང་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ལ་བརྟེན་པས་འབྲུག་པར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལས་དང་པོ་བ་དེ་ཡིས་ནི། དང་པོ་ཡི་གེ་རྣམས་རང་རང་གི་སྐྱེ་གནས་ལས་རྗེས་དབྱེད་ཚུལ་གྱི་ང་རོ་སྟེ་སྐད་གདངས་དང་མཐུན་པར་སྦྱ་འདོན་སྟངས་རྣམས་ལ་སྦྱང་བར་བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་སྟོན་འབྲུག་དང་མིང་གཞི་དང་རྗེས་འབྲུག་གསུམ་ཆོག་པར་གཅིག་ཏུ་སྐྱར་ཏེ་མྱོག་ཚུལ་རྗེས་ཡིན་པ་དེ་དག་གི་ཡང་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་པར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

དཔེར་ན། གསལ། དཀར། མཁར། དམར། ལྷ་བུའོ། །

རྩེ་མཆན།

རྩེ་འཇུག་གི་སྒྲོང་ཚུལ་བཞི་ལ་འདོམས་པ།

ཙ་བ། རྩེ་འཇུག་བཞི་ཡི་སྒྲོང་བ་ནི། །

མཉན་བསམ་བསྟན་པའི་དོན་དུ་སྒྲུབ། །

ཡན་ལག་དེ་དག་མཐུ་ཡིས་ནི། །

འབྲས་བུའི་ཆེད་དུ་དོན་ལ་དབབ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྤྱེ་གནས་སོ་སོ་ནས་ཡི་གེ་རི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་ལྟར་སྒྲོག་སྒྲངས་ལེགས་པར་སྒྲུངས་
པའི་རྩེ་འཇུག་སྟེ། དེས་སྟོན་འཇུག་ཀྱང་འདུས་ཡོད་པ་དེ་ཀུན་བོད་ཀྱི་བདེ་སྟོད་པའི་གནས་གཉིས་པ་
ཉགས་འཇུག་གི་སྐབས་སུ་རི་ལྟར་བཤད་ཡོད་པ་ལྟར་སྒྲོད་གང་ལ་འཇུག་པ། རྩེ་འཇུག་གང་གིས་
འཇུག་པ། ཚུལ་རི་ལྟར་འཇུག་པ་དང་། དགོས་པ་ཅིའི་ཕྱིར་འཇུག་པ་སྟེ་འཇུག་ཚུལ་ནམ་པ་བཞིའི་སྒྲོང་
བ་ནམས་ནི། རང་གི་སྒྲ་མཐམ་དགེ་ཆན་མཁས་པའི་བྱང་ནས་ལེགས་པར་མཉན་དགོས་པ་དང་།
མཉན་པ་དེའི་དོན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ནས་བསམ་དགོས་པ་དང་། བསམ་པའི་དོན་དེ་
ཉིད་རང་གིས་དོན་གཉེར་ཅན་གཞན་ལ་བསྟན་པའི་དོན་དུ་སྒྲུབ་སྟེ་མཁས་པར་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། དེ་
ལྟར་མཉན་པ་དང་བསམ་པའི་ཡན་ལག་དེ་དག་གི་མཐུ་ཡིས་ནི་བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་དེ་ཤེས་པའི་འབྲས་
བུའི་ཆེད་དུ་དོན་ལ་དབབ་པ་སྟེ་གཏན་ལ་བབ་སྟེ་ཉམས་སུ་བསྟར་བར་བྱེད་དགོས། ཞེས་སོ།

ཕྱིར་བསྐྱབ་ཚུལ་ལ་འདོམས་པ།

ཙ་བ། བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་འདི་ཡིས་ནི། །

གང་ཞིག་འབད་པ་ཆུང་དུས་ཀྱང་། །

ཤེས་རབ་སྒྱུར་དུ་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

དེ་ཕྱིར་དང་པོ་འདི་ཉིད་བསྐྱབ། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། བདེ་སྟོད་པའི་གཞུང་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ངམ་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་ཚུལ་རི་ལྟར་བཤད་པ་དེ་
ལྟར་གོ་རིམ་མ་འཆོལ་བར་འབད་པ་བྱས་པ་འདི་ཡིས་ནི། །གང་ཞིག་གིས་འབད་ཚུལ་སྒྲ་མང་ལོ་མང་
བྱེད་དགོས་མེད་པ་དུས་ཡུན་བྱང་ལ་འབད་པ་ཆུང་དུས་ཀྱང་གཞུང་ཆེན་པོ་དག་གི་ཆོག་དོན་ཁོང་དུ་

ཕུད་པ་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པའི་ཤེས་རབ་སྤྱར་དུ་གྲོལ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །དེའི་ཕྱིར་རིག་པའི་གནས་
གཞན་ཀྱན་ལ་སློབ་སློང་བྱ་ཕྱིར་འཇུག་འདོད་ཡོད་པའི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་མེད་དུ་མི་
རུང་བ་སྤམ་ཅུ་པའི་གཞུང་འདི་ཉིད་ལེགས་པར་བསྐྱབ་ལ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། ཞེས་པའོ། །

ཉན་པར་སྐྱལ་བ།

ཅ་བ། དེ་ནས་རྒྱས་པའང་མཉན་བྱས་ཏེ། །

བསྐྱབ་པ་གང་ལ་དད་པ་ཡི། །

གཞུང་ཉིད་སྤྲ་མ་དག་ལས་མཉན། །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། སྤམ་ཅུ་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ་སྤང་དང་རྣམ་དབྱེ་སོགས་ལེགས་
པར་ཤེས་པར་བྱས་རྗེས། དེ་ནས་ཉན་པར་འཇུག་སོགས་བརྟེན་ཏེ་གཞུང་གཞན་དང་རིག་པའི་གནས་
རྒྱས་པའང་མཉན་ཞིང་ཐོས་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། དེ་ནས་བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་གནས་བཟོ། གསོ་བ། ཆད་
མ། རང་དོན་རིག་པ་སོགས་གཞུང་གང་དང་གང་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་འདོད་ཀྱི་དད་པའམ་མོས་པ་ཡོད་པ་
ཡི་གང་ཟག་དེས། རིག་པའི་གནས་ཀྱི་གཞུང་དེ་ཉིད་དང་དེ་ལ་མཁས་པའི་སྤྲ་མ་དམ་པ་དག་ལས་
མཉན་ཏེ་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་སོ་ཞེས་གདམས་པའོ། །

སྟོད་རུང་ལ་གདམས་དགོས་པར་བསྐྱེད་པ།

ཅ་བ། སྟོབ་དཔོན་དེ་ཉིད་དུ་འཛིན་ཅིང་། །

ལེ་ལོ་གཡང་བ་རྣམ་པར་སྤངས། །

ཐོ་ཟང་དད་པ་ལ་བརྟེན་པ། །

སྐྱེས་བུ་དེས་ནི་སྤྱར་ཉོགས་ཏེ། །

དེ་ལ་དུས་སྤུ་འདོམས་པར་བྱ། །

ཅིག་ཤོས་དེ་ལས་ལྷོག་པ་འོ། །

དེ་ལྟར་ཀྱན་གྱིས་ཉོགས་སྤྱར་ཅིག །

ཞེས་པའི་དོན་ནི། དེ་ཡང་སྤམ་ཅུ་པའི་གཞུང་འདི་ཉིད་འཛིན་ཅུས་པའི་སྟོད་ལྷན་གྱི་སྐྱེས་བུ་ནི།

གཞུང་འདི་ཉིད་སློབ་པའི་སློབ་དཔོན་དེ་ཉིད་ལ་དད་གུས་སློབ་གསུམ་གྱི་སློབ་ནས་སློབ་དཔོན་དུ་འཛིན་ཅིང་།
 གུས་བཀྱར་དང་བཅས་ཟིན་དུ་བཟོ་བ་དང་། སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་དོན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་འགལ་རྒྱུ་དེ་
 ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པར་མི་སློབ་པའི་ལོ་ལོ་དང་། བྱ་བ་གཞན་པལ་པ་ལ་འཇུག་པའི་རྣམ་གཞུང་གཉིས་པའི་
 བར་དུ་སྤང་དགོས་པ་དང་གཅིག་དེ་གཉིས་སྤངས་ཏེ་དགའ་དད་སློབ་གསུམ་གྱི་སློབ་ནས་ཉིན་མཆན་འབད་
 པའི་བཙུན་འབྲུས་བྱེད་དགོས་པ་དང་གཉིས། མཐུན་རྒྱུ་ཐོ་སྟེ་རང་གི་རང་གཤེས་བཟང་ཞིང་བསྐྱབ་
 པར་བྱ་བའི་རིག་པའི་གནས་འདི་ལ་མཆོག་ཏུ་དད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་བཙུན་འབྲུས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་
 སྤྱེས་བྱ་དེས་ནི། བསྐྱབ་པར་བྱ་བའི་གནས་སུམ་ཅུ་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་དོན་སྤྱར་དུ་རྟོགས་ཏེ་ཁོང་དུ་ཚུད་
 པར་འགྱུར་བས། དེ་ལྟ་བུའི་རིག་པ་དོན་གཉེར་བ་དེ་ལ་དུས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དུས་སྤྱི་འདོམས་པར་
 བྱ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟའི་བྱད་ཆོས་དང་མི་ལྡན་པའི་ཅིག་ཤོས་ཀྱི་གང་ཟག་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་དེ་ལས་གོ་
 གྲོག་པ་ཡིན་པས། །དེ་ལ་རེ་ཞིག་སུམ་ཅུ་པའི་གཞུང་འདི་ཉིད་བསྟན་པར་མི་བྱ་ཞིང་། ཕྱིས་སློབ་དུ་བྱང་
 བ་ན། དེ་ལ་ཡང་འདོམས་པར་བྱ་དགོས་སོ། །
 དེ་ལྟར་སློབ་གོས་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱར་དུ་རྟོགས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་བསྟོ་སློབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཕྱིས་ཀྱི་
 མཁས་པ་ཞིག་གིས་སྤྱར་པ་ཡིན། ཀླང་པ་དེ་མ་སྤྱར་ནས་སྟོག་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུ་དང་ཀླང་པ་གསུམ་མ་
 གཏོགས་སུམ་ཅུ་པ་ལ་མེད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྦྱང་ཆན།

ནང་གསལ་བྱི་བ། ༡༡-༤- ༡

༡༥ གང་མིང་གི་ནི་ཡ་མཐའ་རུ། ། གསུམ་པ་ལ་ནི་ཨེ་སྤྱར་བ། ། ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ནང་གསལ་འཛིན་བ། ༡༡- ༤- ༡

༡༽ བསྐྱབ་ལ་བཙོན་པའི་གང་ཟག་སྲུ་ཡིན་ནས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་སམ།

ནི་སྒྲ། དང་སྒྲ། དེ་སྒྲ། གང་སྒྲ། བདག་སྒྲ་བཅས་སྒྲ་རང་དབང་ཅན་ཡིན། ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། དེ་དག་རྗེས་
འཇུག་གས་ཡང་འཇུག་གང་རུང་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པར་དོན་སྟོན་པ་ལ་རང་དབང་གིས་འཇུག་པ་ཡིན།
དཔེར་ན། སྟོབ་གྲུ་ཁང་ནི། དགོ་ཆན་ནི། སྟོབ་དེབ་ནི། ཉ་ནི་བོང་བྱ་ལས་མགྱོགས། ལྷ་བུའོ། །
བདག་པོའི་དོན་སྟོན་པ་ལ་བདག་སྒྲ་ཟེར། དཔེར་ན། ཉ་པ། གཡག་པ། ཆོང་ཁང་བ། ཆོང་པ། ལྷ་བུའོ།

ནང་གསལ་འཛིན་ལན། ༡༡- ༤- ༡

༡༽ མིང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་ཡ་མཐའ་དེ་སྟོད་ལ་རྗེས་འཇུག་གི་ཡི་གེ་ད་ལ་དབྱངས་ཨེ་སྒྱུར་ནས།
དེ་གྲུབ་ཅེས་པའི་དོན་ནོ།།

ནང་གསལ་འཛིན་ལན། ༡༡- ༤- ༡

བསྐྱབ་ལ་བཙོན་པའི་གང་ཟག་ནི་རིག་གནས་སྤྱིང་ནས་སྤྱང་འདོད་ཡོད་པའི་སྟོབ་གཉེར་བའོ། །



སྒྲ་རང་དབང་ཅན་ཞེས་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་རང་གི་འབྲི་དེབ་ནང་ལ་བྱས།

ཆོག་གནད་མཆན་འགྲེལ།

- ལྷག་བཅས། — བརྗོད་བྱའི་དོན་མ་ཆར་བ་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ལ་ལྷག་བཅས་ལ་ཟེར།
- ལ་དོན། — ལ་ཡི་དོན་ངེ་ལྷར་པ་ལྷར་བསྟན་སྲུ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྷར་སྟོན་པས་ན་ལ་དོན་ཟེར།

- དམ་བཅའ། — ཁས་ལེན། ཁ་ཆད།
- གཏན་ཆེགས། — རྒྱ་མཚན།
- ངེས་ཆེག། — མིང་ཆེག་གང་ཡིན་པ་དེའི་དོན་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་ཆེག་ཡིན་པས། ངེས་ཆེག་
ཅེས་བྲ། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་སྟེ། མ་དེག་པའི་གཉིད་ལས་སངས་རྒྱས་
ཤིང་། ཤེས་བྲ་ལ་སྟོ་སྟོས་རྒྱས་པའོ།
- འབྱེད་པ། — སོ་སོར་དབྱེ་བ།
- འབྱུང་ཁུངས། — རྒྱ་སོགས་གང་ནས་འབྱུང་བའི་ཁུངས།
- གད་སྟོགས། — ཁྱིམ་ས།
- དགར་བ། — ཟུར་དུ་གདོན་བ།
- བཟན་བ། — ཏན་ཏན་བྱེད་བ།
- བར་མཆོམས། — དཀྱིལ་ལམ་དབུས།
- སྤྱི་སྤྱ། — དངོས་སོ་གཅིག་ལ་འཇུག་པ་མིན་པ་ཀུན་ལ་འཇུག་པས་ན། སྤྱི་སྤྱ་ཞེས་ཟེར།
- སྤྱི་ལི་རྒྱ། — མོའི་རྟགས་སམ་མཚན་མ།
- ཐོར་ཡང་། — ཟེར་བ་དང་འདྲི་བ་ལས་སྤྱ་མོ།
- རྗེས་འཇུག་བཞི། — གང་ལ་འཇུག་བྱེད། གང་གིས་འཇུག་པ། རི་ལྟར་འཇུག་པ། རྒྱ་མཚན་ཅིའི་
ཕྱིར་འཇུག་པ་བཅས་ཡིན་ནོ།
- ཤེས་རབ་སྤྱད་དུ་འགྲོལ་བ། — མགྲོགས་པ་ཤེས་པ། རྣམ་དཔྱོད་མགྲོགས་པ་རྒྱས་པ།
- ཐོ་ཟང་། — རང་གི་གཤེས་ཀ་བཟང་པོ། སེམས་རྒྱད་བཟང་པོ།
- རྟོགས་པ། — ལེགས་པར་ཤེས་པ། ཁོང་དུ་རྒྱད་པ།

ཁག་དང་པོ།

འགྲིགས་རྟགས་✓ དང་ལོར་རྟགས་✗ ཐོངས།

✎ ༡) ཆེག་རྒྱན་གཉིས་ནི། མཐུན་པའི་ཆེག་རྒྱན་དང་སྤྱད་པ་གཉིས་ཡིན། _____

- ✎ ༡) རྒྱུ་སྤྱད་ལ་དབྱེ་ན། གྲང་། ཡང་། འང་གསུམ་ཡོད། _____
- ✎ ༢) མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱ། མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱ་སྤྱད་སྤྱོད་བཅས་རྒྱུ་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་གསུམ་ཡིན། _____
- ✎ ༣) བརྗོད་བྱའི་དོན་ལྷག་མ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ལ་ལྷག་བཅས་ཟེར། _____
- ✎ ༤) ལྷག་བཅས་ལས་སྤྱད་གཉིས་ཡོད། _____
- ✎ ༥) དམ་བཅའ་ལྷག་བཅས་ལ་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད། _____
- ✎ ༦) འབྱེད་སྤྱད་ལ་འབྱུགས་བསྟན་ཀྱི་སྤྱད་མེད། _____
- ✎ ༧) གང་ཞིག་གང་ལ་འབྱུང་བར་སྟོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་ཞིག་ལ། འབྱུང་ཁུངས་ཞེས་ཟེར། _____
- ✎ ༨) འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱད་ནས་དང་ལས་གཉིས་སྤྱད་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན། _____
- ✎ ༩) ཀྱི་སྤྱོད་མ་རིན་པོ་ཆེ། _____
- ✎ ༡༠) ཀྱི་ཡེ་ར་རྩི། _____
- ✎ ༡༡) བེ་བེ་གར་བ་དང་བརྟན་པ་གཉིས་ལ་འཇུག། _____
- ✎ ༡༢) དང་སྤྱོད་དོན་ཆོན་བཞི་ལ་འཇུག། _____
- ✎ ༡༣) དངོས་པོའི་དབང་དུ་གསུམ་དུ་འགྱུར། _____
- ✎ ༡༤) གསང་བའི་དངོས་པོ། དཔེར་ན། ང་ཡི་ཁང་པ་དེ། _____

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་རྣམས་ལ་ཆོག་འགྲེལ་བྲིས།

ལྷ་ལི་བྲིས་ནས་གཉིས་པ་སྦྱར། །
 ཆོག་རྒྱ་གཉིས་དང་སྤྱད་པར་འགྱུར། །
 ལ་དོན་སྤྱོད་ལ་ལྷ་བྲིས་ནས། །
 དེ་ལ་གསུམ་པའི་དང་པོ་སྦྱར། །
 དེ་ལ་ལྷ་ལི་གསུམ་པ་སྦྱར། །
 དེ་ནི་ལྷག་དང་བཅས་པ་ལོ། །

(ཡང་ན།)

རྒྱུ་མཆན།

མིང་གང་རྒྱུ་མཆན་པའི་བར་མཆན་སུ། །

གསུམ་པ་ལ་ནི་གཉིས་པ་སྦྱར། །

དེ་ནི་སྦྱད་དང་འབྲེན་པ་དང་། །

རྒྱུ་མཆན་ཆེ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟོ། །

ཁག་གསུམ་པ།

གོང་གི་སྒྲིབ་ཆན་བསྐྱབས་ཏེ་འོག་གི་བྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ དེ་སྦྱ་དངོས་པོའི་དབང་དུ་དོན་ཆན་བཞི་ལ་འབྲེན་ཚུལ་གྱིས།

༢༽ དང་སྦྱ་རྒྱུ་མཆན་དང་ཆེ་སྐབས་ལ་འབྲེན་ཚུལ་གྱིས།

༣༽ དགག་སྦྱ་ལ་སྦྱད་དངོས་བསྟན་ཅི་ཅི་ཡོད་དམ།

༤༽ བསྐྱབས་པའི་རིམ་པ་འདི་ཡིས་ཀྱང་ཞེས་པའི་བསྐྱབས་པའི་རིམ་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

༥༽ སྦྱད་རང་དབང་ཅན་ཞེས་པའི་དོན་གྱིས།

༦༽ བོད་སྦྱ་ལ་སྦྱད་དངོས་བསྟན་ཅི་ཅི་ཡོད།

༧༽ མཐུན་པའི་ཆེ་ག་རྒྱུ་གྱི་དཔེར་བཞིན་ལྟ་གྱིས།

༨༽ སྦྱད་སྦྱའི་དཔེར་བཞིན་གསུམ་གྱིས།

༩༽ བདག་སྦྱ། སྦྱད་རང་དབང་ཅན་ཡིན་ནམ། གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་རྒྱུ་མཆན་དང་བཅས་གྱིས།

ཁག་བཞི་པ།

གཞུགས་གསལ་བར་སྟོང་ཀྱན་བསྐྱངས་ཏེ་གྱིས།

ལ་དོན་.....ཕྱིས་ནས། །

.....གསུམ་པའི་.....སྦྱར། །

དེ་ལ་ལྟ་ལི་.....། །

ཕྱི་མཆོད།

.....ལྷ་ག་དང་.....། །
གང་མིང་.....ཡ་.....རུ། །
.....ལ་ནི་.....སྒྱུར་བ། །
ཐ་སྙད་.....གསུམ་.....། །
.....དབང་དུ་.....གྱུར། །
བསྐྱབ་པའི་.....འདི་.....། །
.....འབད་པ་.....ཀྱང་། །
ཤེས་རབ་.....ཐོལ་.....འགྱུར། །

ཁག་ལྔ་པ།

མིང་ཆོག་གལ་ཆེ་བ།

གདམས་ངག་ ལྱུར་དུ་ཉོགས་པ། ང་འོ། ལྷ་མའི་མན་ངག་ སྤྱི་བྱུང་།
ལྷ་སྒོམ་སྤྱོད་གསུམ། མཐུན་རྒྱུན། འཕགས་བསྟན། མཆོམས་སྤྱོད།
དམ་བཅའ། འབྱུང་ཁུངས། མཐུ།

སྙན་ངག་གི་དོ་སྙོལ་ཁག་དང་པོ།

དོ་སྙོལ། སྤྱིར་སློབ་ཚན་འདི་སྙན་ངག་གི་དོ་སྙོལ་ཡིན་པས། འདི་ལས་ལོགས་སུ་དོ་སྙོལ་འབྲི་དགོས་མེད་ཀྱང་སྐབས་འདིར་དོ་སྙོལ་གྱི་དོ་སྙོལ་མདོར་བསྟུས་འབྲི་འདོད་བྱུང་། སྙན་མའི་དུས་ལས་གྲུ་ས་ཁག་དང་བོད་གཞུང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་སློབ་གྲ་དེ་ཆོས་སུ་ཉག་སྙན་ངག་མང་ཉུང་དེ་སློབ་སློལ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། སྙན་རྒྱ་སྐད་བཅུ་གཉིས་པའི་གཞུང་ཅན་ལ་མཁས་པའི་དབང་པོ་དཔལ་ས་སྐྱ་བཤའི་ཉས་སུ་ཉག་སྙན་སྙན་ངག་དང་མཛོན་བརྗོད་ཆོག་པོ་གསུམ་བོད་དུ་ཐོག་མར་སློབ་བར་མཛད། དེ་ནས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྙན་ངག་གི་གཞུང་མེ་ལོང་ལ་འགྲེལ་བ་འབྲི་བ་དང་། གཞན་ཡང་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་མང་པོ་ཞིག་བརྩམས་སོ། ད་ནི་སྙན་རྩོམ་དང་བརྩམས་སྐྱེད་རིག་བཅས་བཞི་པོ་མང་པོ་འཕེལ་བཞིན་ཡིན་ནོ། དེ་དག་གི་སྙན་གཞུང་འདི་ལ་དོན་གཉེར་ལེགས་པར་མཛད། །

དགོས་དོན། གལ་ཏེ་སྙན་ངག་ལེགས་པར་སྐྱེད་ན། རང་གི་རྣམ་དཔྱད་རྒྱས་པ་དང་། སྙན་ཅིང་ཡིད་འཕྲོག་བར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དང་། ཆོག་ལྷག་གང་དགོས་ཡིད་འཕྲོག་བར་འབྲི་བྱུང་། རིང་པོར་མ་ཐོགས་པར་མཁས་པའི་གོ་སར་སློབ་བྱུང་བ་ཡིན། དེར་མ་ཟད་སྙན་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས་པར་མཛད་ཡོད་པའི་བྱུག་དཔེ་རྣམས་ལས་སྤྱོད་ཤིང་སྐྱེད་བྱུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་པན་ཐོགས་མང་པོ་ཡོད་དོ། །

སློབ་ཚན།

དེ་ཡང་རིག་པའི་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་རྒྱུ་བཅས་བཅུ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྙན་ངག་ནི་རིག་གནས་རྒྱུ་བཅས་པའི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་རིག་པའི་གནས་ཆེ་རྒྱུ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རིག་པའི་གནས་དོ་མཆར་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བཟོ། གསོ། བ། ནང་དོན་དང་ཆོད་མ་སོགས་ཀྱི་གཞུང་དཔེ་ཀུན་ལའང་དབྱེ་མཆོད་བརྗོད་དང་འཇུག་གི་མཇུག་བསྟུ་དང་བར་སྐབས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་

བཅད་པ་པལ་ཆེ་བ་སྟན་ཅོས་འབའ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྟན་ངག་མ་ཤེས་ན་དེ་དག་གི་གོ་དོན་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་
པ་ཤེས་མི་བྱུང་། དེ་ནས་རིག་གནས་བཅུ་ཀ་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་སྟན་ངག་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱེད་
དགོས། དེ་ཡང་སྟན་ངག་ཅེས་པ་ནི། རྒྱ་བར་སྟན་ཞིང་ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་གང་ཡང་རུང་
བ་ཞིག་དང་ལྷན་པའི་ངག་གི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་ལ། ཟེར་བ་ཡིན།

དབྱེ་ན་གཉིས། ༡) བཏྲ་བྱའི་སྟན་ངག་དང་། ༢) མཉན་བྱའི་སྟན་ངག་གཉིས་ཡོད།
དང་པོ་ནི། ལྷ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་ཆོག་གར་སོགས་ཡིན། གཉིས་པ་ནི། མཛད་བརྒྱ་དཔག་བསམ་འཁྲི་
ཤིང་དང་། སྐྱེ་རབས་སོ་བཞི་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ། ། མཉན་བྱའི་སྟན་ངག་བཤད་པ་ལ། ལུས། རྒྱུ་དང་
སྒྲིབ་སེལ་བ་བཅས་གསུམ་ཡོད།

དེ་ལ་ལུས་ནི། སྐྱ་བ་པོའི་བཞེད་འདོད་ཀྱི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བཞེད་བྱའི་གཞིའམ་དོན་གང་དང་གང་
ཡིན་པ་དེ་ཉིད། རྫོང་བྱེད་ཆོག་གི་བྲེང་བར་སྐྱེལ་བའི་ངག་གི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་ལ། ལུས་ཞེས་ཟེར།
དབྱེ་ན་གསུམ། ༡) ཆོག་ལྷུག་ ༢) ཆོག་ས་བཅད། ༣) སྐྱེལ་མ་བཅས་ཡིན་ནོ། །
ཆོག་རྒྱུ་པར་མ་བཅད་པར་སྐྱེལ་བའི་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་ལ། ཆོག་ལྷུག་ཅེས་བྱ། དཔེར་ན། མདོ་
མཛངས་སྐྱུན་ལྟ་བུ། ཆོག་རྒྱུ་པར་བཅད་ནས་སྐྱེལ་བའི་ཆོག་སྒྲིབ་ཞིག་ལ། ཆོག་ས་བཅད་ཅེས་བྱ།
དཔེར་ན། མཛད་བརྒྱ་དཔག་བསམ་འཁྲི་ཤིང་ལྟ་བུ། ཆོག་སྒྲིབ་གང་དུ་ཆོག་ས་སུ་བཅད་པ་དང་ལྷུག་པ་
གཉིས་སྐྱེལ་མར་ཡོད་པ་ལ། སྐྱེལ་མ་ཞེས་བྱ། དཔེར་ན། གཞོན་ཅུ་ཆེ་མེད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དང་རྒྱལ་བུ་
འོར་བཟང་གི་རྣམ་ཐར་ལྟ་བུའོ། །

རྒྱུ་ནི། སྟན་ངག་གི་ལུས་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་ཆོས་ཤིག་ལ། རྒྱུ་ཞེས་བྱ་སྟེ། **ཅ་བ་ལས།** སྟན་
ངག་མཛེས་པར་བྱེད་པ་ཡི། **ཁོས་རྣམས་རྒྱུ་ཞེས་རབ་ཏུ་བཞེད།** ། ཅེས་པ་ལྟར་ཡིན།
དབྱེ་ན་གསུམ་སྟེ། ༡) དོན་རྒྱུ། ༢) སྐྱ་རྒྱུ། ༣) གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱུ་བཅས་ཡིན་ནོ།
༡) དོན་རྒྱུ་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི། བཞེད་བྱའི་དོན་དང་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གམ་སྐྱ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བཞེད་
བྱའི་དོན་གཙོ་བོར་སྟན་པའི་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། དབྱེ་ན། ལུས་ཅུ་སོ་ལྔ་ཡོད།
༢) སྐྱ་རྒྱུ། བཞེད་བྱའི་དོན་དང་རྫོང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་རྫོང་བྱེད་ཆོག་སྟན་པ་གཙོ་
བོར་སྟན་པའི་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། དབྱེ་ན། དུག་ཅུ་རེ་ལྔ་ཡོད།

༡༽ གཤམ་ཆེག་གི་རྒྱན། བཟློན་བྱེད་དོན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ཟློན་བྱེད་ཆེག་གིས་བཀའ་ཅིང་སྤྲུམ་ནས་
སྟོན་པའི་ཆེག་གི་སྤངས་བཞུགས་ལ། གཤམ་ཆེག་རྒྱན་ཞེས་བྱ། དཔྱེན་བཅུ་དྲུག་ཡོད་དོ། །
དོན་རྒྱན་སོ་ལྔ་སྟོན་དག་ལེའུ་གཉིས་པ་དང་། སྤྲུམ་རྒྱན་དང་གཤམ་ཆེག་གི་རྒྱན་སྟོན་དག་ལེའུ་གསུམ་པས་
བསྟན་ནོ། །

དེ་ཡང་དོན་རྒྱན་སོ་ལྔ་ནི་རྩ་བ་ལས།

རང་བཞིན་བཟློན་དང་དཔེ་དང་ནི། །

གཟུགས་ཅན་གསལ་བྱེད་སྟོར་བ་དང་། །

འགོག་དང་དོན་གཞན་བཀོད་པ་དང་། །

ལྷོག་པ་ཅན་དང་སྤྲིད་པ་ཅན། །

བསྟུས་དང་ཕུལ་བྱུང་རབ་བརྟགས་དང་། །

རྒྱ་དང་སྤྲོ་མོ་ཆ་དང་རིམ། །

དགའ་དང་ཉམས་ལྡན་གཟི་བཟིན་ཅན། །

ནམ་གངས་བཟློན་དང་ཀུན་ཏུ་པན། །

རྒྱ་ཆེན་བསྟོན་དོར་སྤྲོར་བ་དང་། །

ཁྱད་པར་མཚུངས་པར་སྤྲོར་བ་དང་། །

འགལ་དང་སྐབས་མིན་བསྟོན་པ་དང་། །

ཐོལ་བསྟོན་ངེས་པར་བསྟན་པ་དང་། །

ལྷན་ཅིག་བཟློན་དང་ཡོངས་བརྟེན་གྱིས། །

རབ་སྤེལ་དེ་ནས་དགོངས་པ་ཅན། །

དེ་དག་ཆེག་ནམས་དག་གི་ནི། །

རྒྱན་དུ་སྟོན་གྱི་མཁས་པས་བསྟན། །ཞེས་པ་ལྟར།

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------|
| ༡) རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༢) དཔེ་ཀློང་། | ༣) གཟུགས་ཅན་གྱི་ཀློང་། |
| ༤) གསལ་བྱེད་གྱི་ཀློང་། | ༥) བསྐྱེད་བའི་ཀློང་། | ༦) འགོག་པའི་ཀློང་། |
| ༧) རོན་གཞན་བཞུགས་པའི་ཀློང་། | ༨) རྟོག་པ་ཅན་གྱི་ཀློང་། | ༩) སྤྲོད་པ་ཅན་གྱི་ཀློང་། |
| ༡༠) བསྐྱེད་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༡༡) ཕྱལ་བྱེད་གྱི་ཀློང་། | ༡༢) རབ་ཏྟག་གི་ཀློང་། |
| ༡༣) ཀློང་ཀློང་། | ༡༤) སྤྲོད་པའི་ཀློང་། | ༡༥) ཆའི་ཀློང་། |
| ༡༦) རིམ་པ་ཅན་གྱི་ཀློང་། | ༡༧) དགའ་བའི་ཀློང་། | ༡༨) ཉམས་ལྡན་གྱི་ཀློང་། |
| ༡༩) གཞི་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༢༠) རྣམ་ཐངས་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༢༡) ཀྱན་པན་གྱི་ཀློང་། |
| ༢༢) ཀློང་ཆེ་བའི་ཀློང་། | ༢༣) བསྐྱེད་དོར་གྱི་ཀློང་། | ༢༤) སྐྱར་བའི་ཀློང་། |
| ༢༥) རྒྱུ་པར་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༢༦) མཚུངས་སྐྱར་གྱི་ཀློང་། | ༢༧) འགལ་བའི་ཀློང་། |
| ༢༨) སྐབས་མིན་བསྐྱེད་པའི་ཀློང་། | ༢༩) རོལ་བསྐྱེད་གྱི་ཀློང་། | ༣༠) རེས་བསྐྱེད་གྱི་ཀློང་། |
| ༣༡) ལྷན་ཅིག་བཟླ་བའི་ཀློང་། | ༣༢) ཡོངས་བརྒྱུས་གྱི་ཀློང་། | ༣༣) ལྷོ་བཟླ་བའི་ཀློང་། |
| ༣༤) རབ་སྐྱེད་གྱི་ཀློང་། | ༣༥) དགོངས་པ་ཅན་གྱི་ཀློང་བཅས་སུ་ཅུ་སྟེ་ལྔ་ཡོད་དོ། | |

༡༥) རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་།

ཅུ་བ། དངོས་སོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། །

གནས་སྐབས་སྤྱོད་ཆོག་དངོས་གསལ་བྱེད། །

དེ་ནི་རང་བཞིན་བཟླ་བའི་སྟེ། །

དང་པོའི་ཀློང་ཡིན་རིགས་སོགས་དཔེར། །

ཞེས་པ་ལྟར་ “ཆོག་སྐྱར་གང་དུ་སྐྱོམ་བཅས་པ་བཅས་པར་བསྐྱེད་སྐྱེད་གྱི་སྐབས་ཏེ་
 རང་པོར་བཟླ་བའི་ཀློང་ཞིག་ལ” རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་ཞེས་ཟེར། དེ་བྱེད་ཀྱི་ བཞི།

༡) རིགས་རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་། ༢) རྒྱ་བ་རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་། ༣) ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་།

༤) རྣམ་རང་བཞིན་བཟླ་བའི་ཀློང་།

༡༽ རིགས་རང་བཞིན་བརྗོད་པ། རིགས་གཅིག་པའི་དངོས་པོ་སྤྱི་ལ་བྱུང་པའི་བྱུང་ཆོས་སྣ་ཆོག་པ་
 ཞིག་སྟོན་དུ་བཀོད་ནས་བྱུང་ཆོས་དེ་དག་དང་ལྡན་པའི་བྱུང་གཞི་སྤྱི་ཙམ་པ་ཞིག་དངོས་སུ་བརྗོད་
 དགོས་ཤིང་། དེའི་ལྷགས་ལ་བྱུང་གཞི་དེ་དང་འདྲ་བའི་རིགས་ཅན་གཞན་ཀྱན་ལའང་བྱུང་ཆོས་དེ་དག་
 ཡོད་པར་གོ་བྱས་པར་སྟོན་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ་ཟེར།

ཙ་བ། མཆུ་ནི་དམར་ཞིང་གྲག་པ་དང་། །
 གཤོག་པ་ལྗང་ཞིང་མཉེན་པ་དང་། །
 མགིན་པ་ཁ་དོག་གསུམ་སྟེང་ཅན། །
 རེ་ཙོ་འདི་དག་ཆིག་འཇམ་ལྡན།

ཞེས་པ། རེ་ཙོ་རྣམས་ཀྱི་མཆུའི་མདོག་དམར་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེར་མ་ཟད་ཅུང་ཟད་གྲག་གྲག་
 ཡོད་པ་དང་། གཤོག་པའི་མདོག་ལྗང་བྱུང་མཉེན་པོ་སྟེ་འཇམ་པོ་ཡོད་པ་དང་། མགིན་པ་ལ་ཁ་དོག་
 དཀར་པོ་དམར་པོ་སྟོན་པོ་གསུམ་གྱི་སྟེང་བ་ཅན་གྱི་རེ་ཙོ་འདི་རྣམས་ཆིག་འཇམ་ལ་སྟན་པའི་དབལ་
 དང་ལྡན་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བྱུང་གཞི་རེ་ཙོའི་བྱུང་ཆོས་མཆུ་དམར་པ་དང་གྲག་པ། ཤོག་པ་ལྗང་ལ་
 མཉེན་པ་དང་། མགིན་པར་ཁ་དོག་གསུམ་གྱི་སྟེང་བ་ཡོད་པ་བཅས་བཀོད་པས། རིགས་རང་བཞིན་
 བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན། རྣ་བ་གྲོང་ཞིང་རྩ་མ་རིང་། །
 སྤྱག་ལག་བཞི་ལྡན་བང་རྩལ་ཆེ། །
 རོག་སྤྱི་ཡིད་འོང་སྤྱི་མདོག་ནི། །
 སྣ་ཆོག་པ་ཡོད་པའི་རྟ་རྣམས་མཛེས། །ལྟ་བུའོ།

༢༽ བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྗོད་པ། ཆིག་སྒྲིར་གང་དུ་བྱ་བ་སྣ་ཆོག་པ་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་
 དང་པོ་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ། བྱ་བ་རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཞེས་ཟེར།

ཙ་བ། མགིན་པའི་ནང་ནས་སྟན་སྒྲིག་པ་ཤིང་། །
 མིག་དག་ཀྱན་དུ་འབྱུང་པ་ཡི། །

ཕུག་རོན་ཅེ་འདོད་དགའ་མ་ལ། །

ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་ནས་མཆུ་དག་སྒྲུབ། །

ཞེས་པ་ཕུག་རོན་པོ་ཡིས་མགྲིན་པའི་ནང་ནས་སུ་ཀུ་རུམ། སུ་ཀུ་རུམ། ཟེར་བཞིན་སྐྱ་སྒྲན་པར་
སྒྲོགས་པ་དང་། མིག་དག་ཆགས་པ་རྒྱས་ནས་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བ་སྟེ། རིག་རིག་བྱེད་ཀྱིན་ཕུག་རོན་མོ་
ལ་ཅེ་བར་འདོད་ནས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་ནས་མཆུ་དང་མཆུ་དག་སྒྲུབ་བར་བྱེད་པའོ། སྒྲོགས་པ། འབྱུང་
པ། བསྐྱོར་བ་དང་སྒྲུབ་བ་བཅས་བྱ་བ་ཡིན་པས། དེ་དག་རི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་བས་ན། བྱ་བ་རང་
བཞིན་བརྟེན་པའི་རྒྱན་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན། ཏག་ཏུ་ཁྱི་ཕྱ་ཤིང་གི་སྟེང་དུ་བཞུགས། །

གང་རྒྱད་ཡོན་ཏན་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གཏམས།

སྒྲོབ་ཕུག་ཡོངས་ལ་བཅེ་བ་ཆེན་པོ་ཡིས། །

ཡོན་ཏན་སྒྲོལ་མཁས་དག་གྲན་རྣམས་ལ་འདུད། །

བཞུགས་པ། གཏམས་པ། སྒྲོལ་པ། འདུད་པ་བཅས་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །

༡༽ ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྟེན་པ། ཆོག་སྒྲུབ་གང་དུ་བྱུང་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཡོན་ཏན་ནས། བྱང་
ཆོས་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྟེན་པ་ཞིག་ལ། ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བརྟེན་པ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན།

ཅ་བ། དགའ་མ་ཡིས་ནི་རིག་པ་འདིས། །

ལུས་ལ་སྤྱ་ལོང་རྒྱས་པ་དང་། །

ཡིད་ནི་བདེ་བར་བྱེད་པ་དང་། །

མིག་དག་ཟུམ་པར་བྱེད་ཅིང་འཇུག།

ཅེས་པ་དགའ་མ་སྟེ་ཡིད་དུ་ལོང་བའི་བྱང་མེད་ཀྱི་ལུས་ལ་རིག་པ་འདིས་འཇུག་པ་པོ་དེའི་ལུས་ལ་
ཆགས་པའི་སྤྱ་ལོང་རྒྱས་པ་དང་། ཡིད་ནི་ཆོར་བ་བདེ་བས་སེམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ཆགས་པས་སྒྲོས་

བའི་མིག་དག་སྟེ། གཉིས་ཀའང་ཟུམ་པར་བྱེད་ཅིང་འབྲུག་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་མཛེས་མའི་ལུས་ཀྱི་རེག་
བྱའི་ཡོན་ཏན་བྱེད་གཞི། བྱེད་ཆོས་ཆགས་པས་སྦྱ་ལོང་རྒྱས་པ། ཡིད་བདེ་བར་བྱེད་པ། མིག་དག་ཟུམ་
པར་བྱེད་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ནམ་བྱེད་ཆོས་སྦྱ་ཆོགས་ངང་པོར་བརྟེན་པ་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཇུག་བ་དང་། །
དད་པས་སྦྱ་ལོང་རབ་ཏུ་གཡོ། །
སེམས་ནང་དགའ་སྟོ་རབ་འཕེལ་ནས། །
སོར་བརྩའི་ཐལ་མོ་སྦྱི་བོར་བཀོད། །ལྟ་བུ།

༡༽ རྣམ་རང་བཞིན་བརྟེན་པ། ཆོག་སྦྱོར་གང་དུ་བརྟེན་པར་བྱ་བའི་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་གསལ་
པོར་མཆོན་པའི་རྣམ་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྟེན་པ་ཞིག་ལ། རྣམ་རང་བཞིན་བརྟེན་པ་ཞེས་བྱ།

ཅ་བ། མགིན་སྟོན་ལག་ན་ཐོད་པ་ནི། །
གནས་པ་རྒྱ་བའི་ཅོད་པན་ཅན། །
སྦྱ་མ་ཞིང་དམར་བའི་རལ་པ་ཅན། །
བྱ་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་འབྱུངས་པར་གྱུར། །

མགིན་པ་སྟོན་པོ་ནི་ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་ན་ཆངས་པའི་སྟེང་ཞལ་
བཅད་པའི་སྒྲིག་པ་འདག་བྱིར་མའི་ཐོད་པ་འཆང་ཡོད་པ་དང་། དབུ་ལ་སྟོན་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱབས་པ་ལས་
བྱུང་བའི་ཆེས་གསུམ་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཅོད་པན་དུ་བཏགས་ཡོད་པ་དང་། སྒྲུམ་རལ་པ་སྦྱ་མ་ཞིང་མདོག་
དམར་པོ་ཡོད་པ་དང་བྱ་མཆོག་སྟེ་ནུའི་ཞེས་པའི་སྤང་རྟོ་ལ་བཞོན་ཡོད་པས་བྱ་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་ཅན་
ཏེ། ལྟ་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་འདིག་རྟེན་འདིར་འབྱུངས་པར་གྱུར་རྟོ་ཞེས་པའོ། །

དཔེར་ན། མཆོ་བྱུང་གཙུག་ན་འོད་དཀར་ཅན། །
བྱག་ན་རྒྱུད་མང་ལེགས་པར་བསྐྱམས། །
བརྒྱ་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་བཞུགས། །
ཤེས་རབ་ལྟ་མོར་རྟག་ཏུ་འདུད།



ནང་གསལ་བྲི་བ། ༡༡-༤-༡



༡༽ སྙན་ངག་གི་རྒྱན་གྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ལ་དབྱེ་བ་ཅི་ཙམ་ཡོད་དམ།

བྲིད་ཀྱིས་མཁྱེན་ནམ།

མྱོས་གར་སྙན་ངག་ཡིན་པ། མྱོ་མ་བརྟགས་སྐྱར་བ་མ་འདེབས་པར་བསྟོད་པ་དང་སྦྲད་པའི་ཆ་སྤངས་
ནས་བྲང་པོར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ལ། རང་བཞིན་བརྗོད་པ་ཞེས་ཟེད།
དཔེ་ཅན་དཔའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ་ལ། གཟུགས་ཅན་གྱི་རྒྱན་ཞེས་བྲ།
ལྷ་དབང་ཕྱག་གི་མགིན་པ་དུག་བཏུངས་ནས་སྟོན་པོར་གྱུར་ཏོ། །

ནང་གསལ་བྲི་བའི་བྲིས་ལན། ༡༡-༤-༡

༡༽ སྙན་ངག་གི་ལུས་མཛེས་པར་བྲེད་པའི་ཆོས་ཤིག་ལ་རྒྱན་ཟེད།

༢༽ རང་བཞིན་བརྗོད་པའི་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད།

བྱེད་སྒོ།

དོན་རྒྱུ་སོ་ལྔ་སོ་རྣམས་རང་གི་འབྲི་དེབ་ནང་དུ་བྲིས། འུ་བ་རང་བཞིན་གྱི་བཞེད་པ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་དཔེ་
དང་བཅས་པ་བྲིས།

ཁག་དང་སོ།

གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- 1) སྟན་ངག་གི་ངོ་སོ་གང་ཡིན་ནམ།
- 2) སྟན་ངག་གི་དབྱེ་བ་གཉིས་དཔེ་དང་བཅས་བྲིས།
- 3) དོན་རྒྱུ་སོ་ལྔ་སོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།
- 4) དོན་རྒྱུ་དང་སྟན་རྒྱུ་ཁྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།
- 5) རང་བཞིན་བཞེད་པའི་རྒྱུ་གྱི་ངོ་སོ་དང་དབྱེ་བ་བཅས་བྲིས།
- 6) དཔེ་རྒྱུ་གྱི་ངོ་སོ་དང་དབྱེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ལྔ་བྲིས།

ཁག་གཉིས་པ།

གལ་ཆེའི་མིང་ཆོག

ཉེ་བར་མཁོ་བ། ངོ་མཆར་བ། མཆོད་བཞེད། པལ་ཆེ་བ། སྤྲེས་རབས། བཞེད་འདོད། ཆོགས་བཅད།
ཆོག་ལྷུག་ཆོག་སྦྱར། བསྟོན་དོར། ཡོངས་བརྗེས། སྦྱོར་བྱུགས། བཀྱར་བ་འདེབས་པ། མཆུ།
སྦྱོགས། སྤྱ་ལོང་རྒྱས་པ། མིག་ལུས་པ། མཁྱིན་སྦྱོར། ལྷ་མཆོག་འོད་དཀར་ཅན། སྟན་པར་སྦྱོགས་པ།
ལྷ་ཆོགས།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀུན་ལ་ཁ་སྐྱོངས།

- ༡) རྩ་བར་སྟུན་ཞིང་ཡོད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ཉམས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དང་ལྡན་པའི་ངག་གི་སྟུར་བ་ཞིག་ལ་.....ཟེར།
- ༢) ཆོག་རྒྱུ་བར་མ་བཅད་པར་སྤེལ་བའི་ངག་གི་སྟུར་བ་ཞིག་ལ་.....ཟེར།
- ༣) བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བརྗོད་བྱའི་དོན་གཙོ་བོར་སྟུན་པའི་ཆོག་གི་ཐེང་བ་ཞིག་ལ་.....ཟེར།
- ༤) བརྗོད་གཞི་གང་ལ་སྟོ་མ་བཏགས་སྟུར་བ་མ་བཏགས་པར་བསྟོད་སྟངས་ཀྱི་ཆ་སྤངས་ནས་བྱང་བོར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ་.....ཟེར།
- ༥) ཆོག་སྟུར་གང་དུ་བྱ་བ་སྤྲ་ཆོགས་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་བྱང་བོར་བརྗོད་པའི་རྒྱན་ཞིག་ལ་.....ཟེར།
- ༦) སྟུན་ངག་གི་ལུས་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་སམ་ཡོན་ཏན་ཞིག་ལ་.....ཟེར།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་དག་གི་འབྲེལ་བ་བྲིས།

- ༡༽ མཆུ་ནི་དམར་ཞིང་གྲུག་པ་དང་། །
གཤོག་པ་ལྗང་ཞིང་མཉེན་པ་དང་། །
མཐུན་པ་ཁ་དོག་གསུམ་ཐེང་ཅན། །
ནེ་ཙོ་འདི་དག་ཆོག་འཇམ་ལྡན། །
- ༢༽ མཐུན་སྟུན་ལག་ན་ཐོད་པ་ནི། །
གནས་པ་ལྷ་བའི་ཙོད་པན་ཅན། །

སྐྱུ་མ་ཞིང་དམར་བའི་རལ་བ་ཅན། །
 ཁྱུ་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་འབྱུངས་པར་གྱུར། །

རྒྱུ་མཆོན།

ཁག་ལྔ་པ།

རང་གི་སྐྱེད་པ་བཞོལ་ཏེ་ཡན་གྱིས།

- ✎ ༡ སྐྱེད་པ་མེ་ལོང་མཛད་པ་པོ་སྤྱི་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༢ ལྷ་དབང་ལྷག་ཆེན་པོས་ལག་ན་ཐོད་པ་བཟུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཆོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༣ ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་བཟོད་པ་ཞེས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ་གང་ལ་བྱེད།
- ✎ ༤ སྤྱོན་གྱི་མཁས་པ་སྤྱད་པ་སྤྱི་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༥ སྐྱེད་པ་གི་ལྷས་ཀྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༦ སྐྱེད་པ་མ་ཤེས་ན་སྤྱོན་གང་ཡོད་དམ།
- ✎ ༧ རིག་པའི་གནས་ཆེ་བ་ལྷ་པོ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་དྲུག་པ།

གཤམ་གསལ་རྒྱན་གཉིས་ལ་རང་རྩོམ་གྱིས།

- ༡༽ རིགས་རང་བཞིན་བཟོད་པ།
- ༢༽ རྩས་རང་བཞིན་བཟོད་པ།

ཁག་བདུན་པ།

འགྲིགས་ཏྲགས་ ✓ དང་ལོར་ཏྲགས་ ✗ རྒྱུ་ལ།

- ༡) མཛད་བརྒྱ་དཔག་བསམ་འབྲི་ཤིང་བལྟ་བུའི་སྐྱེད་པ་ཡིན།
- ༢) ཆོག་རྒྱུ་པ་བཅད་པའི་ཆོག་སྤྱོད་ལ་ཆོག་ལྷག་ཟེར།
- ༣) བཟོད་བུའི་དོན་དང་ཟོད་བུའི་ཆོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་བཟོད་བུའི་དོན་གཙོ་བོར་སྤྱོན་པ་ལ་

དོན་ཀྱན་ཟེར།

- ༤) སྒོ་མ་བཏགས་སྐྱར་བ་མ་བཏབས་པར་བྱང་པོར་བཞེད་པའི་ཀྱན་ལ་དཔེ་ཀྱན་ཟེར།
- ༥) ཆོག་སྒྱུར་གང་དུ་བྱ་བ་སྣ་ཆོགས་པའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་བྱང་པོ་བཞེད་པའི་ཀྱན་ཞིག་ལ་རིགས་རང་བཞིན་བཞེད་པ་ཟེར།
- ༦) ཆོག་སྒྱུར་གང་དུ་བཞེད་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་གསལ་པོར་མཆོན་པའི་ཇུས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཞེད་པ་ལ། ཇུས་རང་ཞིན་བཞེད་པ་ཞེས་ཟེར་རོ།



ལྷ་སྤྲེའི་དབང་སྦྱར།

སྤྲེའི་སྤྲེའི། རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱིང་རང་རེའི་མེས་པོ་ཀུན་འཛིན་ཅན་མདུན་གྱི་ཡིས་རྒྱ་གར་གང་པོའི་ནང་དུ་འགོ་མ་རང་བཅུགས་པར་མཛད། ལྷ་སྤྲེའི་དབང་སྦྱར་འདི་མི་མང་ལ་བདེན་པ་རང་། རང་དབང་དངོས་མ་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་མ་དུག་པོ་ཞིག་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱ་གར་གང་པོའི་ནང་དུ་ཁྱིམ་ས་འདི་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྦྱལ་ན། བདེན་པ་རང་མི་མང་ཆང་མ་ལ་རང་དབང་གཞན་དང་མི་འབྲུག་བཞིག་འཛོལ་བྱུང་། རང་གི་སྤང་བྱིས་མཆེས་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལ་ཡར་རྒྱས་ཇི་ལྟར་གཏང་དགོས་ཡོད་ཡུལ་མི་ཀུན་འཛོམས་ཏེ་བྱུགས་གྲུབ་མཛད། ཅི་ལྟར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཡོད། གཏང་ཆོག་འགྲོ་སྤང་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་སྤང་ཆོག་པ་ཡིན་ནོ། །

དགོས་དོན། རང་དབང་ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་དེའི་མི་མང་རེ་རེ་ལ་དབང་ཆ་འཛོལ་དགོས། དེ་འཛོལ་པ་ལ་སློབ་ཆུང་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་དེ་ཇི་ལྟར་ཡིན་མཁྱེན་ཆེད་ལྷ་སྤྲེའི་དབང་སྦྱར་ཞེས་པ་འདི་སློབ་ཆུང་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ནོ། །

སློབ་ཆན།

དཔྱུ་ཀ་སྤྲེའི་རྒྱལ་ཁབ་གི་ནང་དུ་ལྷ་སྤྲེའི་ཅ་ཁྱིམ་ས་༡༩༥༩ལྟར་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གྲོང་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ལ་གྲོང་གསེབ་གཅིག་གྲོང་གསེབ་ཁ་ཅིག་ལ་རྫོང་ཁག་(Block)གཅིག་བཅོས་ཡོད། རང་རེའི་ལ་དྲུགས་ལ་སྤེད་དང་དཀར་འབྲིལ་རྫོང་གཉིས་ཡོད། སྤེད་རྫོང་གི་ནང་དུ་སྤྲེའི་ལ་གཉིས་སྤང་གི་ཅིས་ནང་བཞིན་རྫོང་ཁག་དབྱ་ཡོད། དེ་དག་ནི་མཁར་ཅེ། ས་སྤོ་ལ། སྤེ། བདེ་སྤྲེ། པ་ན་མིག་ཚུ་ཡོད། མཁར་རུ། རྫོང་ལྷག་དང་ཉེ་མ་རྫོང་ཁག་བཅས་ཡིན། འདི་ནམས་ལ་ཉལ་ཀ་བཅུ་ལྷ་ཡང་ན་ལྷ་སྤྲེའི་ཡུལ་ཆོ་བསྐྱེམས་༩༩ཅུ་ཡོད།

ལུ་སྡེའི་དབང་ལྷན་ཁྲུང་ཚུ་ལ།

མེས་པོ་གྲག་རྩིའི་བྱུགས་འདོད་ལྟར་རང་དབང་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲོད་རྒྱས་ཀྱི་སྡེ་གནས་གོང་གསེབ་
བཙོང་གོས། ཁོང་གི་བྱུགས་འདོད་ལྟར་ལྷ་སྡེ་བྱུགས་ཅན་དང་། ལུང་ཅན་བཙོང་གོས། དེ་ལྟར་རྒྱ་གར་
གྱི་ཅ་ཁྲིམས་མཛད་མཁན་ཏཱ་ལ་ཨ་ལཱེའ་ཀར་གྱིས་ཅ་ཁྲིམས་ལེན་བརྒྱད་པའི་དོན་ཚན་༢༠པའི་ནང་དུ་
ལྷ་སྡེའི་དབང་བསྐྱར་སྒྲོར་འབྲི་བར་མཛད། དོན་ཚན་དེའི་ནང་དུ་རྒྱལ་ཁག་ཆང་མས་གོང་གསེབ་ནང་
ལྷ་སྡེ་འཇུགས་ཆེད་གོམ་པ་སློ་རྒྱ། ཡང་དེ་ཀུན་ལ་དབང་ཆ་ཆང་གཏང་རྒྱ། དེ་ལྟར་བྲས་ནས་དེ་ཀུན་
གྱིས་རང་དབང་ཕྱོག་གོང་གསེབ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལས་ཀུན་ངེས་པར་བྱ་རྒྱ།

དོན་ཚན་དེ་ལྟར་ཅ་ཁྱིམ་ས་ནང་བཞོད་ཡོད་ཀྱང་ལོ་མང་རིང་མིང་སྤྱོད་སྤུས་ཀྱང་དེ་ལ་དམིགས་
 བསལ་གྱི་སྤང་དག་མ་བཏངས། སྤེས་རྒྱ་གར་གྱི་མིང་སྤོན་རྩ་རིབ་གསལ་མཆོག་གིས་ལྷ་སྤེའི་དབང་སྤྱོད་
 བྱེད་ཚུལ་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕྱག་ལས་གངས་ཅན་མཛད་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་ཁྱིམ་ས་ལ་
 བསྤྱོད་བཅོས་མཛད་དེ་ཁྱིམ་ས་གངས་ (64 དང་ 65) བཅུག་པར་མཛད་དེ། ལྷ་སྤེའི་དབང་རི་ལྟར་
 སྤྱོད་ཕྱོགས་སྤོར་ལ་ཆེར་ཀྱན་བཅོ་བཞོད་མཛད། དེ་དུས་དེ་ལྟར་བྱེད་ན་མངའ་སྤེ་ཀྱན་གྱི་དབང་ཆ་ལ་
 སྤོན་སྤེབ་པའི་ཉེན་ཁ་འདུག་ཟེར་ནས་ངོ་ཚྏ་ལ་ཡང་བྱས། རེས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་མིང་སྤོན་ནར་སིང་རྩ་བ་གྱི་
 སྤྱ་དུས་སུ་ཅ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་དོན་ཚན་(73 དང་74) ལ་བསྤྱོད་བཅོས་བཏང་སྟེ་འགོ་མ་རང་ཅ་ཁྱིམ་ས་ཀྱི་
 དབང་ཆ་ཐོབ། དེ་ནས་ལྷ་སྤེ་ནམས་ལོ་ལྷའི་རིང་གནས་རྒྱ་དང་། དེའི་རང་གི་སྤོན་ཅིས་(Budget)
 ལྟར་ཡོང་སྟོ་ཁལ་འགལ་བའི་ཤུགས་ཡོད་པ། ལྷ་སྤེ་ཀྱན་གྱི་རང་རང་གི་བྱོང་གསེབ་ཀྱན་ལ་ཡར་རྒྱས་
 རི་ལྟར་བྱ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་གཏོང་རྒྱ་དང་དེ་དག་ལ་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་སྤྱོད་པ་བྱ་རྒྱ། ལྷ་སྤེའི་
 འདེམས་སྤེའི་ཆེད་རྒྱལ་ཁག་སོ་སོས་འདེམས་སྤོ་ཆོགས་པ་བསྟོ་རྒྱ། ལོ་ལྷ་ཆང་བ་དང་ལྷ་སྤེ་དེས་ལས་
 དོན་ཅི་ཅམ་བྱས་བྱུབ་བཏག་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་དང་ཅིས་ལེགས་པར་གཏང་རྒྱ། ལྷ་སྤེའི་འཕུས་མིར་བྱེད་མེད་
 གྱང་ཡོང་དགོས། རྒྱལ་ཁག་གི་རྒྱར་ལྟ་བུ་ཁ་ཅིག་གིས་འཕུས་མི་བརྒྱ་ཆ་༥༠བྱེད་མེད་ཡོང་དགོས་པར་
 བྱས། འདིའི་དངོས་གནས་མི་མང་རེ་རེ་ལ་རང་དབང་ཆད་ལྡན་ཡོང་དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཏ་ལས་པ་
 ཞིག་ཡིན།

ལྷ་སྤེལ་ཞེས་ཡུལ་འཁོར་དེའི་མི་མང་གི་པན་བདེ་དང་། ཡུལ་དེ་དང་དེའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཆེད་
 གྲུ་བཅུགས་པ་ཡིན། གྲོང་གསེབ་དེའི་ནང་དུ་མི་གངས་སྟོང་གསུམ་ལྷག་ཙམ་ཡོང་དགོས། གལ་ཏེ་གྲོང་
 ཁྱིམ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན། མི་གངས་སྟོང་བཞི་ཡང་ན་ལྷ་སྤེལ་ཙམ་ཡོང་དགོས་ཁག་ཙན་ཡིན། ལྷ་སྤེལ་
 འཕུས་མི་བརྒྱ་ཟེར། དེ་ནི་གྲོང་གསེབ་སོ་སོའི་མི་མང་གིས་འོས་ཤོག་འཕངས་ཏེ་བདམ་དགོས། ཡང་ལྷ་
 སྤེལ་གྱི་ཐ་ལ་སར་བརྩུ་ (Sarpanch)ཟེར།དེ་ཡང་གྲོང་གསེབ་དེ་དང་དེའི་མི་མང་གིས་འོས་ཤོག་
 འཕངས་ཏེ་བདམ་དགོས། ལྷ་སྤེལ་གྱི་ཐ་གཞོན་ཐ་ལ་ན་ཡིབ་སར་བརྩུ་(Naib Sarpanch)ཟེར། དེ་
 ནི་ལྷ་སྤེལ་འཕུས་མི་རྣམས་ཀྱི་བདམ་རྒྱ་ཡིན། གཞུང་གི་སྤྱོད་པ་ནས་བསྐྱོས་ཡོད་པའི་དཔོན་པོ་ནི་
 (Block Development Officer)ཡིན། ཁོང་ལ་ལྷ་སྤེལ་འཕུས་མི་གཉིས་གདམ་རྒྱུའི་དབང་ཆ་
 ཡོད། དེ་ནི་བྱ་མོ་དང་རིགས་དམའ་མོ་དང་ཉམ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱིས་འཕུས་མི་མེད་ན་ཡིན། གཞུང་གི་
 སྤྱོད་པ་ནས་བསྐྱོས་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་(V.L.W) ཡིན། ལྷ་སྤེལ་ཡུལ་འཁོར་ལ་ཁག་ཁག་གི་རེ་བྱུང་
 དེ། ཁག་དེ་ནས་འཕུས་མི་རེ་བདམ་བཅུག་ཆོག་པ་ཡིན། ལྷ་སྤེལ་གྱི་ཐ་དང་འཕུས་མི་རྣམས་ཀྱི་མིང་ཐོ་
 དང་། ལྷ་སྤེལ་ཡུལ་འཁོར་གྱི་མིང་སྤྱོད་པ་ནས་བསྐྱོས་བྱེད་ཆར་པ་ནས་བཟུང་ལྷ་སྤེལ་གྱི་མིང་སྤྱོད་
 བཞིན་ལྷ་སྤེལ་གྱི་བྱ་བ་པ་ཐེ་བྱ་ཡིན། གཞུང་གིས་བསྐྱོས་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་(V.L.W)དེ་ལྷ་སྤེལ་དེའི་དྲུང་
 ཡིག་བྱེད་དགོས། གྲོང་གསེབ་གཅིག་ལྷ་སྤེལ་གྱི་ཡར་རྒྱས་ནས་འོས་འཛིན་ཡོད་དགོས། དེ་
 བཞིན་ལྷ་སྤེལ་མིང་ཡོད་པའི་ཐེ་ཆོ་(stamp)གཅིག་ཀྱང་ཡོད་དགོས།

གཞུང་གིས་བྱས་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ནང་ལྷ་སྤེལ་དང་ལྷ་སྤེལ་ལས་བྱེད་པ་ཀྱན་ལ་པན་རྒྱུན་
 གཅིག་དང་གཅིག་ལ་བྱི་བ་དང་སྐྱོན་རྒྱུ་བྱེད་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་ཡོད། ལྷ་སྤེལ་གཞུང་ཚུགས་ཆར་པ་
 ནས་ལོ་ལྷ་བར་དུ་རང་རང་གི་གོ་སའི་ཁར་བཞུགས་ནས་ཡུལ་གྱི་ཡར་རྒྱས་ཆེད་བྱ་གལས་མཛད་
 དགོས།

ལྷ་སྒྲེའི་ལས་བྱེད་པ་སྲུ་དང་སྲུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཤམ་གསལ་དོན་ཅ་ཀྱན་འབྲ་འབྲ་མེད་ན་ཁོང་གོ་ས་
ནས་འཐེན་ཆོག།

༡༽ རྒྱ་ཀླུ་ཀླུ་ཁོའི་སྒྲེ་ཡུལ་མིན་ན་མི་དེ་རྒྱལ་ཁག་འདྲིའི་མལ་འདུག་པར་མི་ཐེ།

༢༽ དེ་གཞུང་གི་ལས་མིའམ་ཡང་ན་གཞུང་གི་རོགས་ཡོད་པའི་སྒྲེར་གྱི་ལས་ཁུངས་གྱི་མི་ཡིན་
ན། ལྷ་སྒྲེའི་འཐུས་མིར་འགྱུར་མི་ཆོག།

༣༽ ཁོ་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་ལོན་མེད་ན་འཐུས་མི་ནས་འཐེན་ཆོག།

༤༽ ཁོ་སེམས་བརྟན་པོ་མེད་ནའང་འཐེན་ཆོག།

༥༽ ཁོ་ཁྱིམ་ཁང་གཅིག་གིས་ཁྱིམ་འགལ་གྱི་ལས་བྱས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་ཡོད་ན་འཐེན་
ཆོག།

༦༽ ཁོ་གཞན་ལྷ་སྒྲེ་གཅིག་གི་རོགས་ལེན་མཁན་ཡིན་ན་འཐེན་ཆོག།

༧༽ ཁོ་ཡུལ་གྱི་འགོ་པ་དང་གཞན་གཞུང་གིས་བསྐོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་འཐེན་ཆོག།

༨༽ ཁོ་གཞུང་གི་ལས་སྒྲེ་ཡང་ན་གཞན་ལྷ་སྒྲེ་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་དང་འགལ་བའི་ལས་བྱས་ནས་སྤྱང་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་འཐེན་ཆོག།

༩༽ ཁོས་ཁྱིམ་དང་འགལ་བའི་ལས་བྱས་ནས་བཅོམ་ཁང་ལ་ལོ་གཉིས་བཅུག་ཡོད་ན་འཐེན་ཆོག།

༡༠༽ ཁོའི་མིང་ལྷ་སྒྲེའི་གྲོང་གསེབ་གྱི་འདེམས་ཤོག་འཕེན་པའི་ཐོ་ཡི་ནང་དུ་མེད་ནའང་འཐེན་ཆོག།

ལྷ་སྒྲེའི་ལས་བྱེད་པ་སྲུ་ཞིག་རང་གི་འདོད་པ་བཞིན་དགོངས་པ་ཁུས་ཏེ་ས་སྟོང་པ་ཆ་ནའང་འབྲ། ཡང་
ན། སྟད་འགལ་པོག་སྟེ་ལྷ་སྒྲེའི་འཐུས་མི་ $2/3$ གསུམ་ཆའི་ནང་ནས་གཉིས་ཆ་སྟོ་མཐུན་སོང་སྟེ་གོ་
གནས་ནང་བཏོན་པའམ། ཡང་ན། གྲོངས་ཏེ་གོ་གནས་སྟོང་པ་ཆ་ནའང་འབྲ། སྟོང་པ་སོང་ཡོད་པའི་གོ་
གནས་དེ་ཡུལ་ཁོར་དེའི་ནང་ནས་མི་གསལ་པ་ཞིག་འབྲན་མཁན་མེད་ན་དེ་ཉིད་བཞག་ཆོག། གལ་ཏེ་
འབྲན་སྒྲེ་བྱེད་མཁན་ཡོད་ན། ལྷ་སྒྲེའི་དེའི་འཐུས་མི་ཀྱན་གྱིས་འདེམས་ཤོག་འཕངས་ཏེ་བདམ་དགོས།

ལྷ་སྒྲེའི་འཕུས་མི་དེའི་གོ་གནས་སྟོང་བ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ལྷ་སྒྲེའི་ལས་ཆེར་ཐག་བཅད་ཡོད་པ་ཆང་
མ་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པར་ཐེ་ཡིན། ལྷ་སྒྲེའི་འཕུས་མི་དེའི་གོ་གནས་སྟོང་བ་དེ། ལྷ་སྒྲེའི་དུས་ཆོད་ལོ་ལྷ་
ཆང་བ་ལ་ལྷ་བ་དུག་ལས་ཉུང་བ་མ་གཏོགས་མེད་ན་དག་མི་ཆོག་ ལྷ་སྒྲེའི་དབང་ཆ་དང་ལས་
འགན། ཅ་ཁྲིམས་ནང་ཡོད་པའི་ལྷ་སྒྲེའི་ཁྲིམས་གངས་ 64 དང་ 65 ནང་བཞིན་ཡུལ་སོ་སོའི་ལྷ་སྒྲེ་རང་
རང་ལ་གཞུང་གིས་གནང་བའི་དདུལ་རྣམས་གཤམ་གསལ་འཆར་གཞི་ཀུན་བསྐྱབ་ཆེད་འགྲོ་སོང་བྱེད་
ཆོག་པའི་དབང་ཆ་ཡོད།

༡༽ ཡུལ་གྱི་ཡར་རྒྱས་གྱི་ཐབས་འདིར་བསྐྱབ་རྒྱ།

༢༽ ཡར་རྒྱས་གྱི་ཐབས་འདིར་ཀུན་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་ཆེད་འབད་ཚོལ་བྱ་རྒྱ།

ག༽ ལྷ་སྒྲེས་རང་གི་ཡུལ་འཁོར་དུ་ས་གཞིའི་སྤང་སྟོབ་བྱ་རྒྱ་དང་། འཕུང་ཆུ་དང་ཞིང་ཆུ་འཁྱོང་འབྲེག་
ཐབས་བྱ་རྒྱ། བཟོ་ལས་ཆུང་ཆུང་འཛུགས་རྒྱ། ས་གཞི་འབད་འབྱེད་བྱ་རྒྱ། མོ་ཕུགས་སྤལ་སྟོང་
བྱ་རྒྱ།

ང༽ ཁམས་བདེ་བཟང་པོ་འཛོག་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

ཅ༽ ཁང་པ། ཆོང་ཁང་དང་སེམས་གཡེངས་གྱི་གནས་ཀུན་ཚུལ་མཐུན་བདེ་མོ་བཟོ་རྒྱ།

ཆ༽ མི་འོས་པ་དང་སྤྱི་ཆོགས་ནང་གི་ཁྲིམས་ངན་ཀུན་མེད་པ་བཟོ་རྒྱ། འདི་ཆོང་ཁང་ཡང་ཚུལ་མཐུན་
བཅིག་རྒྱ། ཉ་ཤ་དང་ཆོད་མ་ཀུན་འཕྲོ་བརྒྱག་དུ་ཆ་མ་བཅུག་པར་བཞག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ།

ཇ༽ ལྷད་མོ་དང་དུས་མཆོད། ལོ་སྟོན། དགའ་སྟོན་ཀུན་གྱི་འབྲུལ་ལམ་གཙང་མ་དང་ལེགས་མོ་བཟོ་རྒྱ།

ཉ༽ གོང་པ་དཔྱལ་བ་ཅན་ཏུ་བྱུག་ཀུན་བསྐྱེད་ལ་འཁྱོང་བྱིར། དབུལ་བ་སེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ་
དང་།

༩༽ དེ་ཀུན་ལ་མཉམ་རྟགས་ཆོགས་ཆུང་བཅུགས་ནས་ལས་བྱེད་དུ་བཅུག་རྒྱ་དང་། ཡོང་སྒོ་སྒེལ་
ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཡོད། བྱེད་བཅུག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ།

ཐ༽ ས་ཞིང་མེད་མཁན་ཀུན་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་།

ད༽ རིགས་དམའ་མོ་དང་ཏུ་བྱུག་ཀུན་ལ་རྟགས་རམས་དང་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་བསྐྱར་ཏེ་བསྐྱེད་ལ་

འཁྲོང་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

ན། ཡོན་ཏན་ཁྲབ་པར་བྱ་རྒྱ། ལྷག་པར་དུ་འབྲི་སྒྲོག་མི་ཤེས་མཁན་སུ་ཡང་མེད་པར་བྱ་རྒྱ། དམིགས་
ཡུལ་འདི་རྣམས་ཐབས་སྣ་ཚོགས་བཀོལ་ཏེ་བསྐྱབ་པར་བྱ་རྒྱ།

ལྷ་སྡེ་ཚོགས་ཚུལ།

ལྷ་སྡེ་ཆེ་བ་དེའི་ནང་དུ་ཐེངས་རེ་དང་ས་པར་དུ་ཚོགས་དགོས་ཀྱི་དང་། དེའི་ཆེས་གངས་ལྷ་སྡེའི་
ཁྲི་པས་ཐག་གཅད་རྒྱ། དེ་བཞིན་ལྷ་སྡེའི་ཚོགས་འདུ་ལྷ་སྡེའི་ཚོགས་ཁང་ནང་དུ་ཚོགས་ཀྱི། ཚོགས་
ཆེས་ཞག་བདུན་གྱི་སྡོན་དུ་ཐག་གཅད་དགོས། གལ་ཏེ་ཇ་འག་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོགས་འདུ་
ཚོགས་དགོས་ཆེ་ཉིན་གསུམ་གྱི་ཤོང་དུ་ཁྲི་པས་དེ་ལྟར་བཀའ་སྡེལ་དགོས། དེ་ལྟར་ཚོགས་དགོས་ཀྱི་
ལྷ་སྡེའི་འཕུས་མི་ཞིག་གིས་ཁྱེ་བ་སྤུལ་བསམ་འཆར་མངོན་བཅུག་ཡོད་ན་དེ་བཞིན་བྱེད་ཆོག

དུན་མེད་དང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་དགོས་པའི་ཁྲབ་བསྐྱགས་ལྷ་སྡེའི་ཁྲབ་
བསྐྱགས་སྒྱུར་བྱང་ (Notice Board) སྒྲང་ལ་སྒྱུར་དགོས། གལ་ཏེ་ལྷ་སྡེའི་འཕུས་མི་རྣམས་ཀྱི་ནང་
ནས་གཅིག་གཉིས་ཅན་འཕུས་མ་ཐུབ་ནའང་ལྷ་སྡེའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ལ་དགོག་སྒྲིལ་ཅིང་མི་ཡོང་།
ལྷ་སྡེ་ཚོགས་མིའི་གངས་(Coram) གསུམ་ཆའི་ནང་ནས་ཆ་གཅིག་ཡོད་ན་ཚོག་པ་ཡིན།

བཤགས་སྡེ་འཇུགས་ཚུལ།

ལྷ་སྡེ་ཚུལ་བཞིན་ཚོགས་ཏེ་ཚོགས་འདུ་དང་པོ་ཚོགས་པའི་རེས་སུ་ཉིན་བཅོ་ལྔའི་སྡོན་དུ་གོང་
གསེབ་ལྷ་སྡེའི་ཐོའི་ནང་དུ་བཞག་ཡོད་པའི་མི་བདུན་གྱི་སྡེས་བཤགས་སྡེ་འཇུགས་ཆེད་གཞུང་གིས་
བསྐོས་ཡོད་པའི་ཁག་འཁུར་བ་ལ་བཤགས་སྡེ་རི་ལྟར་འཇུགས་རྒྱ་ཡིན། དེའི་སྐོར་གསལ་བཤད་བྱས་
ནས་སྡོད་དུ་བཅུག་དགོས། གཞུང་གི་ཁག་ཁུར་བ་དེ་ཡིས་མིང་གིས་ཡོད་པའི་ཁྲོད་ནས་མི་ལྷ་ཅན་གྱི་
བཤགས་སྡེ་ཞིག་འཇུགས་དགོས། དེ་བཞིན་བཤགས་སྡེ་དེའི་ནང་དུ་མི་སུ་དང་སུ་བཞག་ཡོད་དེ་དག་
གི་མིང་དང་བཤགས་སྡེ་བཅུགས་ཡོད་པའི་ཁྲབ་བསྐྱགས་བྱེད་དགོས་སོ། བཤགས་སྡེའི་ཁྲི་པ་གོང་
གསེབ་ཡར་རྒྱས་བྱེད་མཁན་གྱི་དཔོན་པོས་བདམས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །



ནང་གསལ་འདི་དྲི་བ། ༡༡-༡

༡ ལྷ་ལྷའི་དབང་ལྷུང་གེད་ཚུལ་ལ་བྱ་གར་གྱི་ཕྱིད་མོན་ཐུས་སྤང་དག་བཟངས་སམ།

༡ ལྷ་སྡེ་བྲི་བ་གཞིན་བ་ལ་གང་ཟེར་རམ།

ཁྱེད་ཀྱི་མཁུན་ནམ།

གྲུ་གང་གི་སྲིད་རྒྱས་ཀྱི་ལྷོ་གནས་གྲོང་གསེབ་སོ་སོ་ཡིན་དགོས་པས། མི་མང་གི་བདམས་པའི་ལྷ་སྡེ་
 དེས་ལོ་ལྷའི་རིང་རང་རང་གི་གྲོང་གསེབ་ཀྱན་ལ་ཡར་རྒྱས་ཅམ་སྤུབ་བྱེད་དགོས། དེ་ཅམ་མ་ཟད་སྤྱི་
 ཚོགས་ནང་དུ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློན་དཔེར་ན། གཞོན་ནུ་སོ་སོ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་དང་
 ཉམས་ཚུངས་སོགས་བཀོལ་བ་དང་གཞན་སྤྱི་དུག་ན་གང་ཡོད་རེ་སེལ་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

ནང་གསལ་གྱི་ས་ལན་ ༡༡_༡

ཆུ་གར་གི་མེད་ཆོན་རྩ་རྩིབ་གྲུན་རྩིས་ལྷན་དག་མཛད་ནས་ཕྱི་ཆོག་ས་ནང་དུ་ཕྱ་ཕྱེའི་དབང་ལྷན་གི་ཤ་
བ་རྒྱབ་ས་ཆེན་འདི་ལ་ཡར་རྒྱས་མཛད།

ནང་གསལ་བྲིས་ལན། ༡༡- ༣

ལྷ་སྡེ་ཁྲི་བ་གཞིན་པ་ལ་ན་ཡེབ་སྤྲུང་བ་ཁྱེད།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གྱི་དེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།



- ༡༽ ལ་དྲགས་ནང་རྫོང་ཅམ་ཡོད། ཡང་གང་གང་ཡིན་ནམ།
༢༽ བླ་རྫོང་ནང་རྫོང་ཁག་ཅི་ཅམ་ཡོད་དམ།

- ༡༽ མེས་པོ་གཞི་ལྷན་གསལ་འདོད་ཅི་ལྟར་ཡོད་དམ།
- ༢༽ ལྷ་སྤེའི་དབང་སྦྱར་བྱ་བ་ཀྱི་ཅ་ཁྱིམ་སྤེའི་ལེའུ་ཅམ་པའི་དོན་ཆོན་ཅམ་པ་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ ལྷ་སྤེའི་འཇུགས་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༤༽ ལྷ་སྤེའི་ཅམ་ཀྱི་རིང་ཡོང་དམ།
- ༥༽ ལྷ་སྤེའི་ཆོགས་འདུ་གང་དུ་ཆོགས་དགོས་སམ།
- ༦༽ ལྷ་སྤེའི་ཆོགས་འདུའི་ནང་དུ་བསྐྱེམས་འཇུག་མི་ཅི་ཅམ་ཡོད་དམ།
- ༧༽ ཆོགས་འདུའི་བྱ་བ་བསྐྱེམས་ཀྱི་གང་དུ་སྦྱར་དགོས་སམ།
- ༨༽ ལྷ་སྤེའི་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་པ་ལ་འཇུག་མིའི་གངས་བརྒྱ་ཆ་ཅི་ཅམ་དགོས་སམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བཟོད་པ་རྣམས་ལ་འགྲིགས་ཡོད་ན་འགྲིགས་ཏུགས་

དང་འགྲིགས་མེད་ན་ཁོར་ཏུགས་ཐོངས།

- ༡) ཏུན་མེད་དང་མིགས་བསལ་ཆོགས་འདུ་ཆོགས་དགོས་པའི་བྱ་བ་བསྐྱེམས་སྤེའི་སྤེའི་ལ་སྦྱར་དགོས།
- ༢) ལྷ་སྤེའི་ཆོགས་འདུ་ལྷ་བ་རེའི་ནང་ལ་ཐངས་རེ་རེས་བར་ཆོགས་དགོས།
- ༣) སྤེའི་ཆོགས་ནང་གི་ཁྱིམ་དན་ཀྱན་སྦྱང་སྦྱོབ་བྱ་བ།
- ༤) བཟོ་ལས་ཚུང་ཚུང་མི་གཟུགས་བྱ།
- ༥) ལྷ་སྤེའི་ལས་བྱེད་པ་ཀྱན་ལ་མན་ཚུན་གཅིག་དང་གཅིག་ལ་ངེ་བ་དང་སྦྱོན་རྒྱུ་བྱེད་ཆོག་པའི་དབང་ཆ་མེད།
- ༦) ཁོ་རང་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་ལོན་མེད་ན་འཇུག་མི་ནས་འཐེན་ཆོག
- ༧) ལྷ་སྤེའི་རང་གི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ས་གཞི་སྦྱང་སྦྱོབ་དང་འཇུག་ཏུ་དང་ཞིང་ཆུ་འཐེན་ཐབས་དང་བཟོ་ལས་ཚུང་ཚུང་མི་འཇུགས་བྱ།
- ༨) གྲོང་གསེབ་ཁ་ཅིག་ལ་རྩོང་ཁག་(Block)གཅིག་བཟོ་ཡོད།
- ༩) སྤེའི་སྦྱོན་རྒྱུ་སྦྱོར་སྦྱོར་མཆོག་གིས་ལྷ་སྤེའི་འཇུགས་ཆེད་དམིགས་བསལ་ཤུགས་བརྒྱབས་པར་

མཛད།

བྱུང་མཆན།

༡༠) བཀའ་ཁྲིམ་བསྐྱོས་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་པ་(V.L.W)དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཡིག་བྱེད་དགོས།

༡༡) འཕྱུས་མི་དེ་སེམས་བརྟན་པོ་མེད་ན་ལྟ་བུའི་འཕྱུས་མིའི་གང་ནས་འཐེན་མི་ཆོག

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་བཅུ་ལ་བརྗོད་པ་མཛོད།

ལྟ་བུའི་ཁྲི་བ།	ལྟ་བུའི་འཕྱུས་མི།	ལྟ་བུའི་བྱུང་ཡིག་	རིགས་དམའ་བ།
དཔྱལ་བ་ཅན།	ཕན་ཚུན།	ཅ་ཁྲིམས།	སྐྱུར་བྱང་།
ཆོགས་ཁང་།	འཐེན་རྒྱ།	ཆོག	ཇོ་བོ།

ཁག་བཞི་པ།

ལྟ་བུའི་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་གང་དང་གང་ཡིན། དེའི་སྐོར་ཡིག་གེང་༡༠་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས།

ཁག་ལྔ་པ།

ཁྲིམ་རང་ལྟ་བུའི་ཁྲི་བར་བསྐྱོས་ན་རང་གི་ཡུལ་ལ་ཡར་རྒྱས་གང་དང་གང་བྱེད་ཐུབ། དེའི་སྐོར་གིས།

མིང་གི་མངོན་བརྟེན་ཁག་གཉིས་པ།

དེ་སྟོན། མིང་གི་མངོན་བརྟེན་ནི་རྒྱ་གར་ནས་དར་ཏེ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་གངས་ལྗོངས་སུ་དར་
སྤེལ་བྱུང་བའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན། མིང་གི་མངོན་བརྟེན་ཤེས་ན་འཆད་ཚིན་ཚུལ་པ་ལ་མཁས་པ་
འགྲུར་སྤེལ་བ་ཡིན་ནོ།

དགོས་དོན། མིང་གི་མངོན་བརྟེན་ཤེས་ན་ཚུལ་པ་ལ་མིང་ཆོག་མང་བ་ཤེས་པས་མ་ཐད་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་
འཛེབས་པ་འབྲི་སྤེལ་བའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་སྤེལ་བ་བྱུང་།

སྟོབ་ཆན།

རྒྱ།	≡	མགྲོགས་འགྲོ། རྒྱ་འཛིན། རྒྱ་ཏུ་བ་མཁན། དཔལ་གྱི་བྱ། ར་ཡབ་མཚུག་མ་ ཅན། རྒྱ་སྤྱེས། བང་ལྡན།
མདའ།	≡	ཉག་ལྡན། འཕྱགས་བྱེད། ཅེ་མོ་ཅན། སྟོ་ལྡན།
གཤོལ།	≡	མོ་བྱེད། ས་འཛོམས། ཐོང་གཤོལ།
ཞིང་།	≡	འབྲུ་སྤྱེས། མོ་ས།
གཉའ་ཤིང་།	≡	གཤོལ་མདའ། གཉའ་འཕྱར།
རྟོག་ཅེ།	≡	འཛོར། རྟོ་བྱེད།
ཐོར་བ།	≡	གཅོད་བྱེད། ར་བྱེད།
མོར།	≡	ཡོ་བྱེད། ཐང་ཐིང་། ཀ་ཅ། མོར་རྒྱས། དབྱིག་
ཡབ།	≡	སྟེད་བྱེད། བ།

ཡུམ།	==	རབ་སྐྱེན། སྐྱེད་མ། མ།
མནའ་མ།	==	མཆིས་འབྲང་། རྒྱུང་མ། བྱིས་འཛིན་མ། དེགས་སྐྱོང་མ།
མཛེས་མ།	==	ཡན་ལག་མཆོག་མ། སྒྲང་ཆེན་འགྲོས་མ། ལུས་ལྷ། སྐྱེད་མེད་མ། སྐྱེག་མ།
བྱ་ཚ།	==	སྐྱེ་རྒྱལ། ལྷ་སྐྱེས། བཟོད་བྱེད། ལུ་བའི་བདག་ཉིད། སྐྱེས་པ།
བྱད་མེད།	==	སྐྱེ་དམན། སྟོབས་མེད་མ། འཆིང་བྱེད་མ། གཡོན་མ། བཟོད་བྱ།
མི།	==	གང་ཟག་འེད་བྱ། མ་རུའི་བྱ། ཀླང་གཉིས་པ། འེས་ལྷན།
དགོན་པ།	==	དཔེན་གནས། ཞི་བའི་གྲོང་། བསམ་གཏན་ཁང་། ཆོས་ཀྱི་འདུན་ས།
ཁང་པ།	==	གནས་གཞི། རྟེན་གཞི། རྩ་གཤམ་ཅན། བྱིས། ཁབ།
ཉ།	==	གསེར་མིག་ཅན། མིག་མི་འཛུམ། རྒྱར་ཉལ། རྒྱབ་རིང་།
ཉ།	==	དག་བྱེད། དན་སེལ། འབྲུ་པན། བརྒྱང་བ། ཉལ་འགྲོ།
ཆར་པ།	==	བྱ་ཆར། སྒྲང་ཆར། སྐྱིན་བརྒྱད། སྐྱིན་གྱི་མེ་ཉོག།
འཇལ།	==	རྒྱུང་གི་རྒྱལ་མཆན། ཆན་པོའི་ཐིག་དང་འཁྱུག་གཞའ་རིས། བརྒྱ་བྱིན་གཞུ།
སྒྲ།	==	རལ་པ། ཐོར་ཚུགས། སྒྲར་སྐྱེ། གཞུག་ལུད། མགོར་ཉལ། ལན་བྱ།
ལག་པ།	==	ཡལ་ག་ལྷ་པ། དབྱང་པའི་འདབ། ལུག་པ། འཛིན་བྱེད།
བྱ་མ།	==	བྱང་སྐྱེས། འོ་འཛིན། ལང་ཆོའི་མཆན་མ། འདོད་པའི་སྐྱོས་བྱམ།
གསེར།	==	ས་རྒྱ། མདོག་བཟང་། ས་ལེ་སྐྱལ། དེན་ཆེན་དང་པོ། གརྒྱ་སྐྱེས། ཉམ། ཐོར་མཆོག།

སྐྱོང་ཆན།

ནང་གསལའི་དྲི་བ། ༡༡-༡

མིང་གི་མདོན་བརྗོད་ལས་ཉག་ཐུན་གང་ཡིན་ནམ།

ནང་གསལ་དེ་བཞུགས་ ༡༡-༡

མིང་གི་མངོན་བརྟན་ལས་ཉ་ཡི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།

བྱེད་སྒོ།

རྒྱ་བོད་མཁས་པས་བརྩམས་པའི་རིག་གནས་མིང་གི་སྐོར་ལ་རང་ངོས་ནས་ལོ་རྒྱུས་བྲིས། མིང་གི་མངོན་བརྟན་ལས་གང་ཤེས་པའི་མིང་གི་མངོན་བརྟན་གྱི་ཆོག་དོན་གསལ་བར་བྲིས།

ནང་གསལ་དེ་བྲིས་ལན། ༡༡-༡

མིང་གི་མངོན་བརྟན་ལས་ཉག་སྟེ་མདའ་ལ་ཟེར།

ནང་གསལ་དེ་བྲིས་ལན། ༡༡-༢

མིང་གི་མངོན་བརྟན་ལས་ཉ་ཡི་མིང་གསལ་མིག་ཅན། མིག་མི་འཇུག། ཟུར་ཉལ་དང་རྒྱབ་རིང་ཟེར།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ✍️ ༡) མཐོགས་འགྲེལ་དོན་གང་ཡིན། ཅི་ལ་གོ།
- ✍️ ༢) གཙོད་བྱེད་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ✍️ ༣) ཀླང་གཉིས་ཞེས་པ་གང་གི་མིང་ཡིན་ནམ།
- ✍️ ༤) མིག་མི་འཇུག་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ✍️ ༥) ཟུ་ལ་དག་བྱེད་ཅི་བྱེད་ཟེར་རམ།
- ✍️ ༦) སྤྱིན་བརྟན་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ✍️ ༧) བརྒྱ་བྱིན་གཞུ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་དོན་འབྲི་རྒྱ།

བྱུང་མཆན།

རྒྱལ་འཛིན། བང་ལྗན། ཅེ་མོ་ཅན། གཉའ་འཕུར། སྦྱིད་བྱེད། བྱིམ་འཛིན་མ།
རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ། ཞི་བའི་གྲོང་། སྒྲ་གཤམ་ཅན། མིག་མི་འཛུམ། ཉལ་འགོ
གན་པོའི་ཐིག ཡལ་ག་ལྷ་པ། འོ་འཛིན། རོང་མཆོག་ སྦྱིན་བཅུད།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་རྣམས་གང་གང་གི་མིང་ཡིན་དོས་བྱུངས་རྒྱ།

རྒྱལ་རིང་། རྒྱལ་འཛིན། ར་གཡབ་མཐུག་མ་ཅན། ལྷ་སྦྱེས། འཆིང་བྱེད་མ།
མཆིས་འབྲང་མ། གནས་གཞི། ཞི་བའི་གྲོང་། རྒྱུད་གི་རྒྱལ་མཆན། རྒྱུད་སྦྱེས།
ཉལ་འགོ། རྒྱུར་ཉལ། བརྒྱ་བྱིན་གཞུ། མགོར་ཉལ། བསམ་གཏན་ཁང་།
དག་བྱེད། རོར་རྒྱུགས། ལང་ཆོའི་མཆན་མ། མདོག་བཟང་། མ་རྒྱའི་བྱ།
འཛིན། དཔལ་གྱི་བྱ། ཅེ་མོ་ཅན།

ཁག་བཞི་པ།

འབྲིགས་རྟགས་ ✓ ཡང་ན་འོར་རྟགས་ ✗ རོངས།

- ༡༽ འབྲིགས་བྱེད་ནི་མདའ་ལ་ཟེར།
- ༢༽ རྟོ་བྱེད་ཞིང་ལ་ཟེར།
- ༣༽ དཔལ་གྱི་བྱ་ནི་རྟའི་མིང་ཡིན།
- ༤༽ དབྱིག་ནི་ཡབ་ཀྱི་མིང་ཡིན།
- ༥༽ བྱིམ་འཛིན་མ་ཨ་མ་ལ་ཟེར།
- ༦༽ རབ་སྦྱན་མ་མནའ་མ་ལ་ཟེར།
- ༧༽ རྟེན་མེད་མ་བྱ་ཆའི་མིང་ཡིན།

- ༤༽ ལུ་བའི་བདག་ཉིད་བྱད་མེད་ལ་ཟེར།
 ༥༽ ཀང་གཉིས་པ་རྟ་ལ་ཟེར།
 ༡༠༽ རྒྱ་གཟ་ཅན་དགོན་པ་ལ་ཟེར།
 ༡༡༽ འབྲུ་པན་ཉའི་མིང་ཡིན།
 ༡༢༽ རོར་ཚུགས་མགོ་ལ་ཟེར།
 ༡༣༽ ས་ལེ་སྤྲུམ་གསེར་ལ་ཟེར།
 ༡༤༽ རྒྱང་གི་རྒྱལ་མཆན་དར་ལྗོངས་ལ་ཟེར།
 ༡༥༽ མིག་མི་འཇུག་རྟ་ལ་ཟེར།

ཁག་ལྗེ་པ།

བརྗོད་པ་འབྲི་རྒྱ།

རྒྱང་སྤྲེས། སྤྲོ་ལྗེ། རྗོས། གཤོལ། མདལ། ར་བྲེད། ཀ་ཅ། རྒྱང་མ།
 སྤྲེག་མ། འཆིང་བྲེད་མ། ཤེད་བྲ། དབེན་གནས། རྟེན་གཞི། འབྲུ་པན།
 རྒྱང་ཆར། གཞའ་རིས། སྤྲུག་པ། བྲང་སྤྲེས། རིན་ཆེན་དང་པོ། སྤྲེད་མ།
 བྲང་ཟེང་། བྲང་ལྗེ།

ཆན་རིག་དོན་སྤྲོད་ཀྱི་སྐོར།

དོ་སྤྲོད། ཆན་རིག་ནི་དང་གི་དུས་སྤྱི་རིག་པའི་གནས་འགངས་ཆན་པོ་ཞིག་ཡིན། དང་སང་ཆན་རིག་ལ་མ་བཞེན་པ་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཀྱང་བསྐྱབས་པར་དགའ། ཆན་རིག་གི་མཐུ་ལས་ཟླ་སྤྲོད་ནས་བྱ་བྱ་བ་ནས་ཟླ་བའི་སྤྲོད་དུ་ཁྱེད། གཞན་ཡང་སྤྲོད་ཁང་། ཅིས་ཁང་། སྤྲོད་བྱ་སོགས་དང་དུས་དང་མཐུན་པ་ཏ་ལས་པ་སྤྱོད་ཡོད། བཤག་བཅོས་ཀྱི་ཡོ་བྱད། སྤྲོད་བྱ་ཁང་ཀུན་ལ་མཁོ་བའི་འཛིན་ཆས་སྤྲོད་ཆོག་ས། དེ་དག་ལས་ཏ་ལས་པ། རྩལ་སྤྲོད་མཆོན་ཆ་མི་བྱགས་འཕྱར་ལྟུ་སོགས་སྤྲོད་ལུ་ལ་འདས་པ་བསྐྱབས་ཆར་ཡོད། སྐབས་འདིར་མིའི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་སྤྲོད་ལ་ཆན་རིག་པས་དབྱེད་པ་བྱས་ཡོད།

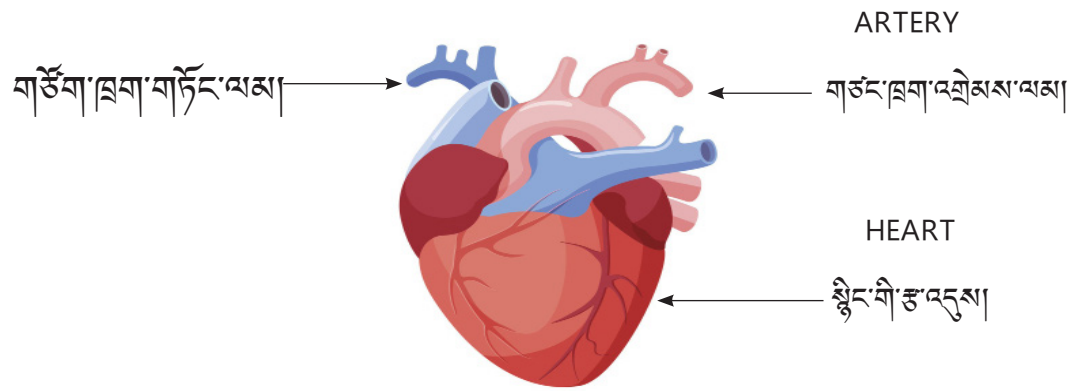
དགོས་པ། ཆན་རིག་ལེགས་པར་ཤེས་ནས་སྤྲོད་ཆོག་ལ་པན་པའི་བྱག་ལས་འགངས་ཆན་པོ་བསྐྱབ་ཐུབ། དེར་མ་ཟད་སྤྲོད་ཆོག་དང་མི་རིགས་ལ་གཞོན་པའི་རྩལ་སྤྲོད་མཆོན་ཆ་ལྟ་བུ་འདྲ་མི་འདྲ་བཟོ་ཐུབ། དང་སང་ཆན་རིག་མཁེས་པར་རང་ཉིད་མི་རུ་མི་བཅི། དེས་ན་ཀུན་སྤྲོད་བཟང་པོའི་སྤྲོད་དུ་བཏང་སྟེ་ཆན་རིག་ངས་པར་སྤྲོད་དགོས། དེ་སྤྲོད་དུས་དམིགས་བསལ་དགའ་ངལ་གང་ཡང་མི་བྱུང་ངོ་།

སྤྲོད་ཆན།

སྤྲོད་ནི་རང་རེའི་ལུས་སྤྲོད་འཆོ་བའི་དོན་སྤྲོད་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། སྤྲོད་གི་འབྱུང་འཐེན་ཀྱི་བྱ་བ་ཏྲག་དུ་བྱེད་པའི་སྤྲོད་ནས་ཟུངས་ཁྲག་སོ་མ་སྤྲོད་ཀྱི་ཅ་སྤྲོད་དུ་ཚུར་འཐེན་སྟེ་ལུས་ཡོངས་ལ་པར་འགྲེམས་པའི་སྤྲོད་ནས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ལག་ཡོངས་ལ་མཁོ་བའི་oxygenཞེས་པའི་སྤྲོད་འཛིན་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། ཟས་

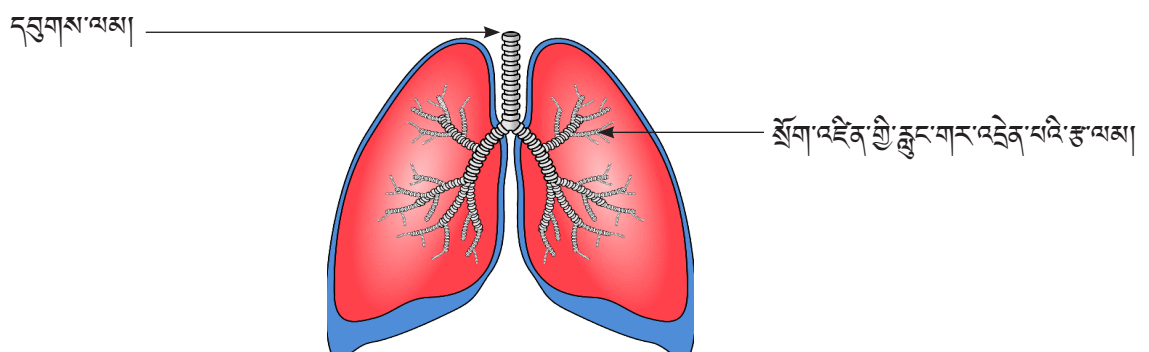
བཅུད་སོགས་སྤྲད་དེ་ལུས་འཛོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཟས་སྤྲོད་ཟེན་པའི་སྤྲིགས་རོ་ནམས་པར་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་
རོལ་དུ་འབྱེན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྲིང་ནི་ཅ་སྟན་མང་དུ་འདུས་པའི་ཅའི་ཚུན་སོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་
གཡས་ངོས་སུ་བྱངས་ཁྲག་ལུས་ལ་འགྲེམས་བྱེད་Arteryཞེས་པའི་ཅའི་སྤྲོད་སོ་དམར་སོ་ཡལ་ག་དང་
བཅས་པ་དང་། གཡོན་ངོས་སུ་དན་ཁྲག་སྤྲིགས་རོ་ནམས་ཕྱིར་འབྱེན་པར་བྱེད་པའི་ Vein ཞེས་པའི་
ཅ་སྤྲོད་བུ་སྤྲོན་སོ་ཡལ་ག་དང་བཅས་པ་གཉིས་བྲག་ནས་ཡོད།

སྤྲིང་གི་བཀོད་དབྱིབས་དཔེ་རིས་གཞུང་གསལ།

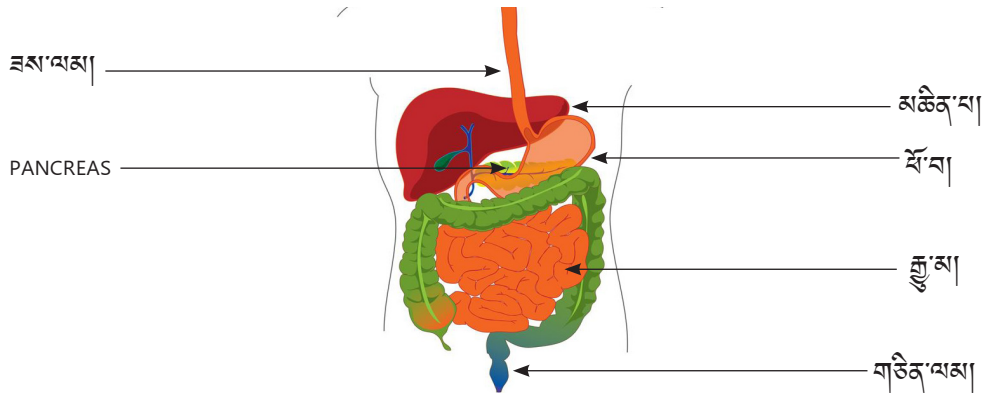


སྤྲོ་བ་ཡང་འཛོལ་བྱེད་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་སྤོས་མི་དགོས་ལ། སྤྲོ་བས་ཕྱི་རོལ་ནས་ལུས་ཡོངས་ལ་
མཁོ་བའི་Oxygen ཞེས་སྤྲོག་འཛིན་གྱི་ཚུང་ལུས་ནང་དུ་འཐེན་སྟེ། སྤྲིང་གི་ཅ་ལམ་སྤྲད་ལུས་ཡོངས་
ལ་སྤྲོག་འཛིན་གྱི་ཚུང་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་འཛོལ་གནས་སྤྲོབ་ཀྱི་ཡོད།

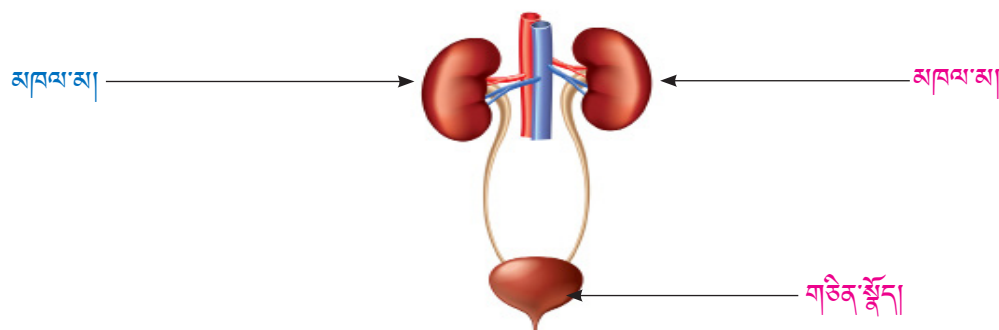
སྤྲོ་བའི་བཀོད་པ་དཔེ་རིས་གཞུང་གསལ།



རང་རེའི་ལུས་འཆོ་བ་ལ་བཟའ་བཏུང་གི་བཅུད་རེས་པར་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁར་ཇི་ཐོས་པ་དང་དེ་
ནམས་མིད་པ་བརྒྱད་སོང་སྟེ་ཕོ་བའི་ནང་དུ་ཆ་སའི་ལམ་ཡོད་ལ། ཕོ་བས་ཟས་ནམས་འཇུ་བར་བྱས་ཏེ་
ཟས་བཅུད་ནམས་མཆིན་པའི་ནང་དུ་འབྲེན་པ་དང་། གྲག་ལམ་བརྒྱད་ལུས་ཡོངས་ལ་བྱབ་པའི་སེལ་
ནམས་ལ་རྒྱས་པ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཟས་སྟེགས་ནམས་རྒྱ་མ་བརྒྱད་མར་བཤང་ལམ་ནས་འདོར་བར་
བྱེད་དོ། །བརྒན་གཤེད་ནམས་མཁལ་མ་བརྒྱད་གཅིན་ལམ་ནས་འདོར་བར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། ཟས་ལམ་
དང་མཆིན་པ་དང་ཕོ་བ་རྒྱ་མ་སོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱི་བཀོད་པའི་དཔེ་རིས་གཤམ་གསལ།



སྤྱིར་བཏང་རང་རེས་ཁར་ཇི་ཐོས་པ་ནམས་ཕོ་བའི་ནང་དུ་ཆུ་ཆོད་བྱལ་ཅམ་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཁ་
ཟས་ཕོ་བའི་ནང་དུ་འབྱོར་ཇེས་ཕོ་བའི་ནང་དོས་སུ་ཡོད་པའི་ཤ་སྟེམ་ནམས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་ནམས་རིམ་
བས་གཡོ་དཀྱལ་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕོ་བའི་ནང་དོས་ནས་ཐོན་པའི་བརྒན་ཇེས་Gastric
Juiceདེ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱར་ཏེ་ཕོ་བའི་ནང་ཡོད་Gland ཞེས་པས་གང་སར་འགྲེམས་གཏོང་བྱེད་
པ་དང་། ཟས་བཅུད་ནམས་འཇུ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཆིན་པས་ཟས་བཅུད་ནམས་གྲག་གི་ནང་དུ་འབྲེན་
པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཁལ་མ་བྱུང་གི་བཀོད་དབྱིབས།



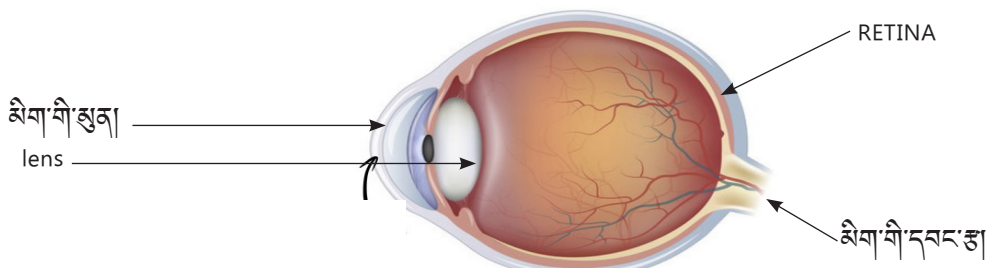
གཅིན་སྒྲིང་།

མཁལ་མའི་བྱ་བ་ནི་ཁྱ་ཀྱང་སྒྲིག་ས་ཕྱི་སྒྲིང་། ཟུངས་ཁྱ་ཀྱང་ས་ཡར་མཆིན་པར་གཏོང་བ་དང་
བརྒྱན་གཤེར་སྒྲིག་ས་རོ་ཀྱང་ས་མར་གཅིན་སྒྲིང་དུ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན་ནོ།

རང་རེའི་ལུས་ཀྱི་ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཏུ་གནས་ཚུལ་ཅི་བྱུང་ཟུང་པར་བརྒྱན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་
མིག་སྒྲིག་ས་དབང་པོ་ལྟ་ཡོད་པ་ལས་མིག་གི་དབང་པོ་ནི། པར་ཆས་ (Camera) དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་
ཡོད་ཚུལ་བཤད་ལ། དེ་ཡང་མིག་གི་དབང་པོའི་ཕྱི་ལོ་བཞུགས་པ་དཔེ་རིས་བཤམ་གསལ།



རང་རེའི་མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་ནང་དུ་Vitreous Humourཞེས་པའི་བརྒྱན་ཇུས་ཀྱིས་ཁེངས་ནས་
ཡོད་ཅིང་། མིག་དབྱུང་ཀྱི་ཁ་དོག་ནག་པོ་ཀྱིར་ཀྱིར་ཡོད། དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་ནས་འོད་ཆབས་ཐོག་པ་ནང་དུ་
འབྱུག་པའི་སྒོ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེའི་རྒྱལ་ཏུ་Lensཞེས་པར་ལེན་དུང་ཤེལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་མཐོང་
བྱའི་གཟུགས་ཀྱི་འབྲེལ་པར་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཏུ་ཡོད་པ་Retinaཞེས་པར་བཏང་པ་དང་། དེར་ཡོད་
པའི་མིག་གི་དབང་པོའི་སེལ་རྒྱལ་ས་ཡ་བརྒྱལ་བ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་འབྲེལ་པར་དེ་ཡང་ཟུང་པའི་གནས་
སུ་བརྒྱན་གཏོང་བྱེད་ཚུལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད། མིག་གི་དབང་པོའི་ནང་དོས་ཀྱི་བཞུགས་པའི་དཔེ་རིས་
གསལ་གསལ།

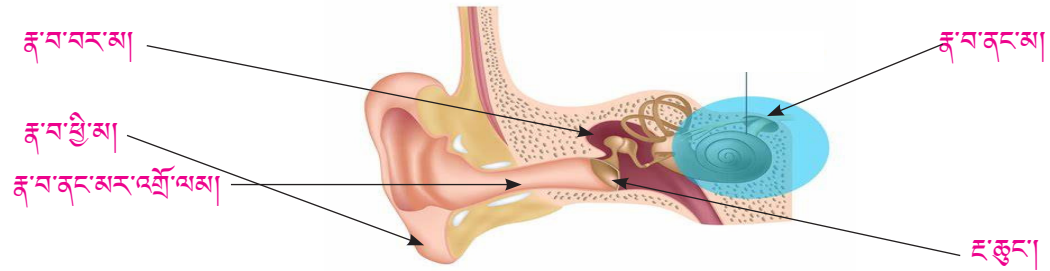


རང་རེའི་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ཚུལ་ནི། འོད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནས་མཐོང་བུའི་དངོས་པོའི་
 རྟེན་ཏུ་འོད་པོག་པ་དང་། དེ་ལས་འོད་ཚུར་འཕར་ཏེ་མིག་གི་རྒྱལ་མིའི་སྒོ་ནས་ཞུགས་པ་དང་། དེའི་
 རྒྱལ་ཏུ་ཡོད་པའི་Lensལ་འོད་མདངས་པོག་པ་དང་། མཐོང་བུའི་དངོས་པོ་དེའི་འབྲེལ་པར་ཤར་གྱི་ཡོད་
 ཅིང་། དེ་ཡང་Lensཞེས་པའི་དྲུང་ཤེལ་དེའི་ཡང་རྒྱལ་ངོས་སུ་Retinaཞེས་པའི་ཆ་དེའི་ངོས་སུ་ཡོད་
 པའི་Rodཞེས་པའི་རྩལ་རྣམས་དེས་འོད་གསལ་པོ་མེད་པའི་ནང་དུ་དཀར་ཆ་དང་ནག་ཆ་ཅན་གྱི་
 གཟུགས་བརྟན་གསལ་འདོན་བྱེད་ཅིང་། Cone ཞེས་པའི་རྣམས་དེས་གཟུགས་བརྟན་དེ་ཉིད་ལ་ཡོད་
 པའི་ཁ་དོག་འབྲེལ་མིན་ནམས་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། གཟུགས་བརྟན་གང་པར་ལེན་བྱས་པ་དེ་ཉིད་
 གླུང་པ་ནས་མར་མིག་ལ་འབྱུང་ནས་ཡོད་པའི་དབང་ཅུ་ས་ཡ་བརྒྱལ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཆོས་ཡར་གླུང་པའི་
 ཅུ་གནས་སུ་བརྟེན་འདེན་བྱེད་ཚུལ་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད།

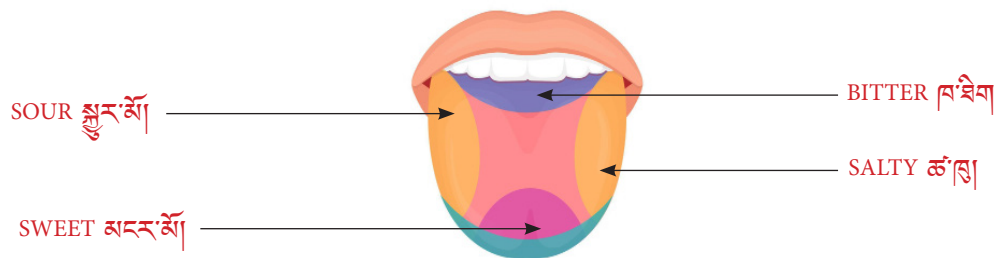
ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལས། མིག་སོགས་དབང་པོ་ལྟ་དང་དེ་དག་གང་ལ་བརྟེན་པའི་
 དབང་རྟེན་ཁོག་པ་ཞེས་གཉིས་སུ་བྱེ་སྟེ་དབང་རྟེན་ཁོག་པ་ནི་པ་མའི་ཁུ་ཁྲག་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས་འདིའི་
 ཆ་ཤས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་མིག་སོགས་དབང་པོ་ནི། རང་འབྲས་མིག་ཤེས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་བདག་རྟེན་བྱེད་པའི་རྩལ་པ་དང་ལྡན་པའི་ནང་གི་གཟུགས་ཅན་དྲུང་བ་ཞིག་ལ། ངོས་འཛིན་མཛད་
 པས་སྒྲིམ་དངོས་ཆན་རིག་ལས་བཤད་པའི་Lensདེ་ཉིད་དབང་རྟེན་ཡིན་ཀྱང་དབང་པོ་དངོས་མིན་པ་
 དང་། དབང་པོ་ནི། དབང་རྟེན་ཁོག་པ་ནི་རི་སྐད་ཆན་རིག་གཞུང་ལས་འགྲེལ་བཞིན་མཛད་པ་དེ་ལ་
 བརྟེན་པའི་གཟུགས་ཅན་དྲུང་བ་རང་རེའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་ལུས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་འཛོག་དགོས་པར་
 མཛོན།

ན་པའི་དབང་པོས་སྒྲི་སྐད་རི་ལྟར་ཐོས་ཚུལ་ནི། རང་རེའི་ན་བ་ལ་རིམ་པ་གསུམ་ལས་ན་བ་བྱེ་མ་
 བྱི། བྱེ་རོལ་ནས་སྒྲི་རྒྱལ་སྤྱང་བ་ན་གང་དུ་འཁོར་བའི་གནས་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་ན་བའི་བྱ་གཞི་སྒྲི་
 རྒྱལ་ས་དེ་ཉིད་ན་བ་བར་མའི་ནང་དུ་འབྱུག་པའི་ལམ་ཡིན་ལ། དེའི་ཕྱག་ན་བགས་པ་སྤྱབ་མའི་རྩ་རྒྱུང་
 ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྒྲི་རྒྱལ་ས་པོག་པ་དང་། རྩ་རྒྱུང་དེའི་རྒྱལ་ཏུ་རུས་པ་སྤྱབ་སྟོང་ཅན་རིམ་པ་གསུམ་བང་
 བསྐྱེགས་སྟེ་ཡོད་པ་ནི་ན་བ་བར་མ་སྟེ་ན་བ་ནང་མར་བཞོན་པའི་ལམ་ཡིན་པ་དང་། བགས་པའི་རྩ་
 རྒྱུང་ལ་སྒྲི་རྒྱལ་ས་པོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་གོང་སྒོས་རུས་པ་སྤྱབ་ཅན་གསུམ་པོ་ལ་གཡོ་འགྲུལ་སྤྱད་པ་

དང་དེའི་ཡང་སྤྱག་ཏུ་དྲུང་དཀར་འབྲིལ་བ་ལྟར་འབྲིལ་སྟེ་གནས་པའི་ན་བ་ནང་མའི་ནང་དུ་བཞུན་གཤེར་གྱིས་ཁེངས་པ་ལ་སྤྱིར་བྱུགས་ཐེབ་པ་དང་། དེའི་ནང་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་ན་བའི་དབང་ཅ་བ་སྟེ་ལྟར་ཟེང་འེར་གནས་པ་ནམས་གྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་སྒྲངས་སྟེ་ཡང་སྒྲད་པའི་གནས་སུ་Signalབད་འཕྲིན་གཏོང་བ་དང་སྒྲད་པས་བད་དོན་ཏེ་གོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སྤྱོ་ཐོས་ཚུལ་འབྲེལ་བཅོལ་བྱེད་བྱེད། ན་བའི་དབང་པོའི་བཀོད་དབྱིབས་དཔེ་རིས་གཤམ་གསལ།



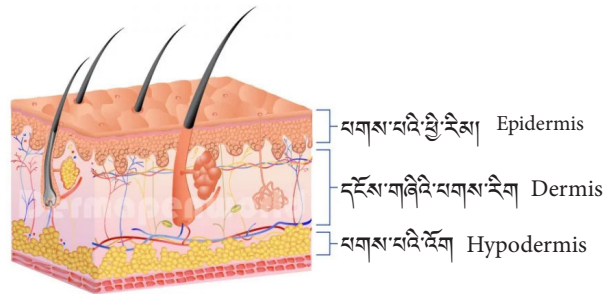
ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་ན་བའི་དབང་པོ་ཡང་ན་བ་ནང་མ་ལ་བརྟེན་པའི་ན་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བདག་རྒྱུན་བྱེད་པའི་ནང་གི་གཟུགས་ཅན་དྲུང་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་པར་གསུངས། ལྟེ་དབང་གི་བཀོད་དབྱིབས་གཤམ་གསལ།



ལྟེ་ལ་བརྟེན་ནས་རོ་སྤྱོད་ཚུལ་ཡང་དཔེ་རིས་སུ་གསལ་བ་ལྟར་ལྟེ་མདུན་ངོས་སུ་Budཞེས་པའི་གནས་སོ་སོར་རོ་འབྲ་མིན་སོ་སོར་ཆོར་བྱེད་ཀྱི་གནས་རེ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་བློ་བ་སྒྲངས་སྟེ་དེ་ཀྱན་ལ་འཕྲད་ནས་ཡོད་པའི་དབང་ཅ་ནམས་བརྒྱུད་སྒྲད་གནས་སུ་བད་འཕྲིན་གཏོང་བ་དང་སྒྲད་པས་རེག་ཆོར་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་བཤད་ལ། ལྟེས་དངོས་ཆན་རིག་ལས་སྐབས་འདིར་རོ་ལ་མངར་བ་དང་།

སྐྱར་བ་དང་། ཁ་བ་དང་། ཚ་བ་སྟེ་བཞི་ལས་མ་བཤད་ཀྱང་། རང་རིག་མངོན་གཞུང་ལས། རོ་རྒྱུ་བ་
བྱུག་ཏུ་བཤད་ཅིང་།

ལྗེ་དབང་ཡང་ལྗེ་དབང་ལྡན་ཁོག་པ་ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་གི་
གཞུགས་ཅན་དྲང་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་ ལུས་ཀྱིས་རིག་བྱ་ངེ་ལྟར་སྤྱོད་བའི་དཔེ་རིས་གསལ་གསལ།



རིག་བྱ་ཚོར་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཅ་ནི་ལུས་ཀྱི་པགས་པའི་ནང་ཀྱན་ཏུ་བྱ་བ་ནས་ཡོད་ལ། རིག་བྱ་ལ་
ཡང་བ་དང་། ལྗེ་བ་དང་། ཚ་བ་དང་། རང་གཞུགས་བཅས་བཞི་སོ་སོར་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཅ་གནས་
རིགས་བཞི་ཡོད་ཚུལ་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད། རང་པའི་མངོན་པའི་གཞུང་ལས་རིག་བྱ་བཅུ་གཅིག་བཤད།

ལྡན་པའི་སྒོར། (Brain)

ལྡན་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། ལྡན་པའི་གོང་བྱ་ཡོངས་ཇོགས་Nerve
cell ཞེས་པའི་ཅ་རྒྱལ་དྲང་ཕྱར་བཀྲལ་བ་འདུས་པ་ལས་བྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

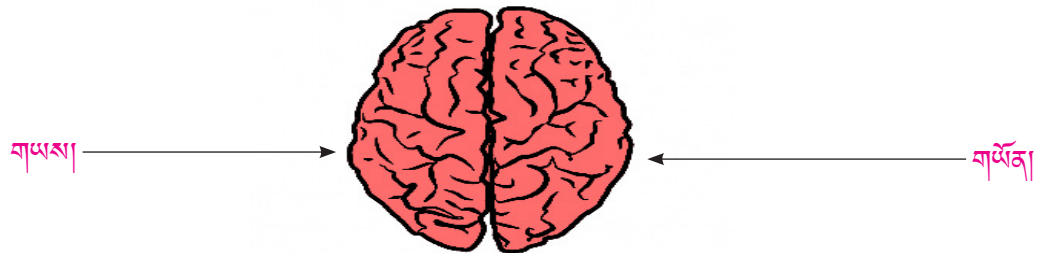
དེ་ཡང་རང་རིས་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་མཐོང་ཐོས་སོགས་དང་དེ་བཞིན་བདེ་སྐྱུག་སོགས་
སྤྱོད་ཚོར་དང་། ལུས་ལ་བཀོལ་བྱུ་བ་གཏོང་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་རང་འགྲུལ་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་པ་སོགས་ཆང་
མ་ལྡན་པས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བཞིན་བྱེད་དོ། །

ལྡན་པའི་བཀོད་དབྱིབས་དང་ལྡན་པའི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་ལས་དོན་འབྲེལ་བྱེད་ཚུལ་སྒོར་ཚན་
རིག་པས་ཉམས་ཞིབ་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་ཉ་ཅང་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱས་པ་མགོ་རྒྱུག་པོ་
གནང་བཞིན་ཡོད་ལ། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུང་གསལ་ལ། ད་དྲང་རང་རིས་ལྡན་པའི་སྒོར་ཉུང་
དུ་མ་གཏོགས་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཅིང་མ་འོངས་པར་འཆོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་ཆེས་མང་པོ་ལུས་ཡོད་ཚུལ་གསུང་
གིན་ཡོད་འདུག།

ལྷན་པའི་བཀོད་པ་ལ། ལྷན་པ་ལ་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ནི། ལྷན་པ་གཡས་དང་གཡོན་
ཕྱོགས་གཉིས་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་ལྷན་པ་གཡས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་གཡོན་ཕྱོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་།
ལྷན་པ་གཡོན་ཕྱོགས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་གཡས་ཕྱོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷན་པའི་དུམ་བུ་གཉིས་ཀྱི་བཀོད་པའི་དཔེ་རིས།

ལྷན་པ་གཡས་གཡོན་ཀྱི་དུམ་བུ་གཉིས།

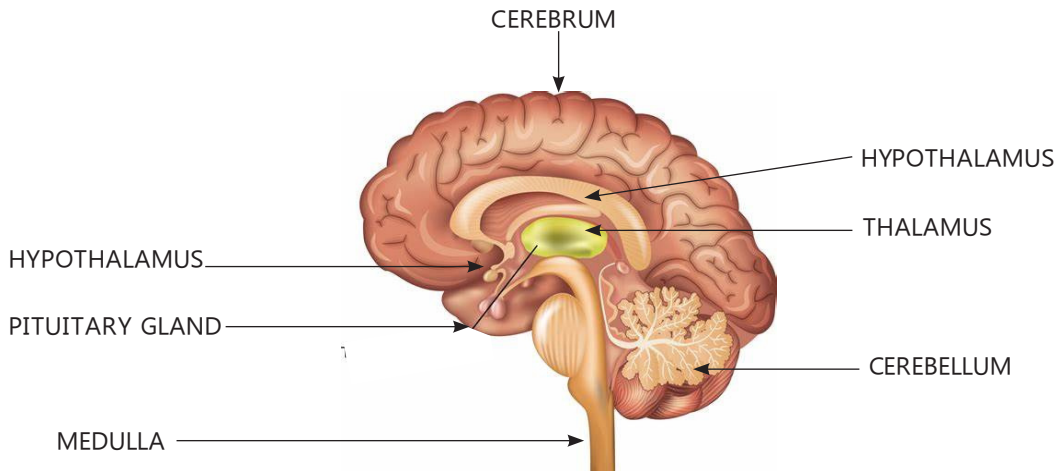


ཡང་། རང་རེའི་ལྷན་པ་ལ་ཆ་བྱེན་རིམ་བ་གསུམ་སྟེ། རིམ་བ་དང་པོ་Cerebrumདང་། རིམ་བ་གཉིས་
པ་Limbic Systemདང་། རིམ་བ་གསུམ་པ་Brain Stemཞེས་པ་བཅས་ཡིན་ལ། དེ་ལ་རིམ་བ་
དང་པོ་ Cerebrum ཞེས་པ་དེ་ལ་ལྷན་པ་མདུན་མའམ་སྟངས་མ་ཞེས་བཟོད་ཅིང་། དེ་ནི་རིམ་བ་གཉིས་
པ་Limbic Systemཞེས་པ་དེའི་སྟངས་དུ་ཞུ་མོ་ལྟར་གཡོག་པའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་ལ། རང་རེ་མི་ལ་ལྷན་པ་
མདུན་མ་Cerebrumཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་རྒྱས་པའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་ཅིང་། དུད་འགྲོ་ནམས་ལ་ཚུང་དུ་ལས་
མེད། དུད་འགྲོའི་རིགས་འགའ་ཞིག་ལ་ལྷན་པ་མདུན་མ་དེ་རྩ་ནས་མེད་པའང་ཡོད་ཚུལ་བཤད།

ལྷན་པའི་རིམ་བ་གཉིས་པ་Limbic Systemཞེས་པ་འདི་ནི། ལྷན་པ་མདུན་མ་Cerebrumཞེས་
པ་དེས་སྟངས་ནས་བཀའ་བའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པའི་འོག་ངོས་ནང་དུ་ཚུད་ནས་ཡོད་ལ། Limbic
Systemཞེས་པ་དེ་ནི་གཡུ་ཆེ་བའི་མེན་བུ་Glandདང་རྩ་གནས་མང་པོ་འདུས་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་ལྟ་
བྱུ་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ལྷན་པའི་རིམ་བ་གསུམ་པ་ Brain Stem ཞེས་པ་ནི་ལྷན་པའི་རིམ་བ་དང་པོ་གཉིས་
གང་གི་སྟངས་དུ་གནས་པའི་སྟེགས་བུ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། ལྷན་པའི་ཆ་བཀོད་རགས་བསྐྱས་ཀྱི་དཔེ་རིས།

CEREBRUM



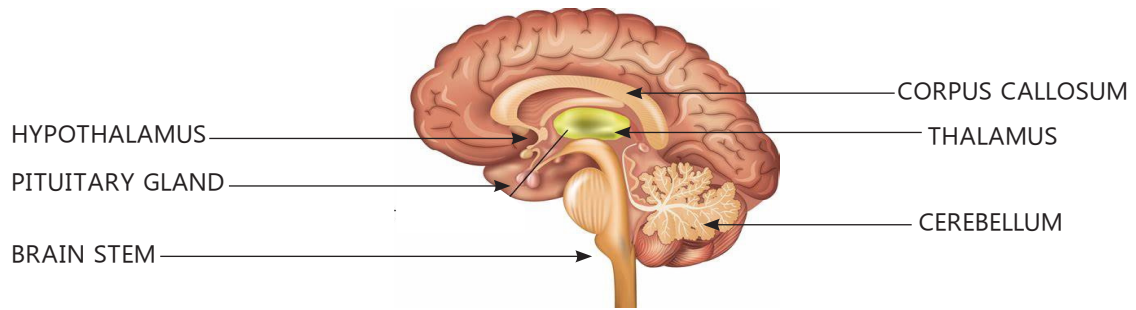
གོང་དུ་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་ལྟར་ཆོན་སེར་སོ་ཁྲིངས་པའི་ཆ་དེ་ནི་Cerebrumཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཁྲད་པ་མདུན་མ་ཞེས་ཀྱང་བཟོད། ཁྲད་པའི་ས་ཁུལ་དེར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་། གོ་རྟོགས་དང་། རྒྱུ་ཆོར་དང་། མཐོང་ཐོས་དང་། གཏམ་སྒྲུབ་སོགས་བྱེད་པའི་ཆ་གནས་གལ་ཆེ་ཆམས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་འོག་ངོས་ཀྱི་དཀྱིལ་ཐད་དེར་ཆོན་ལྗང་ཁུས་ཁྲིངས་པའི་ཆ་དེ་ནི་Thalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་གལ་ཆེ་བའི་ཁྲད་པའི་ཆ་གཅིག་སྟེ། འདིས་ཆ་རྒྱལ་གཞན་ནས་བརྒྱུ་འཕྲོར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་དེ་ཁྲད་པའི་གནས་སོ་སོ་བརྒྱུད་གཏོང་བའི་ལས་ཀ་བྱེད། Thalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེའི་མདུན་འོག་ཏུ་ཆོན་ལྗང་ནག་གིས་ཁྲིངས་པའི་ཆ་དེ་ནི་Hypothalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི། སྤྱིང་འབྲུད་འཐེན་སོགས་དང་དེ་བཞིན་ལུས་ནང་ཆ་གྲང་ཆ་སྟོམས་སོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། Hypothalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེའི་འོག་ཏུ་ཆོན་སྒྲོན་སོས་ཁྲིངས་པའི་ཆ་དེ་ནི་Pituitary Glandཞེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཆེན་བྱ་ཀྱན་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཞེས་ཟོད་པ་ལྟར་རང་རེའི་ལུས་ནང་ཡོད་པའི་ཆེན་བྱ་ཆང་མར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་བཤད། ལྷག་ཆུབ་འོག་ངོས་སྟོགས་དེར་ཆོན་དམར་སྒྲུས་ཁྲིངས་པའི་ལེབ་མའི་དབྱིབས་ཅན་གཉིས་ཆ་བསྒྲིགས་ནས་ཡོད་པ་འདི་ལ་Cerebellumཞེས་བཟོད་ལ། དེས་རང་རེའི་ལུས་ཀྱི་བྱི་ནང་གི་ཆ་ཆམས་ཐད་འབྲོངས་བྱེད་པ་ཤས་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཁྲད་པའི་སྟེགས་བུའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་ཆོན་ལྗང་ཁུས་ཁྲིངས་པ་དེ་ནི་Brain Stemཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་དེས་དབུགས་འབྱུང་རྒྱབ་སོགས་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཚུལ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དོ།

ཁྲད་པ་མདུན་མ་Cerebrumཞེས་པ་དེའི་འོག་ངོས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚུད་ནས་ཡོད་པའི་Limbic

Systemཞེས་པའི་ཁྲད་པའི་ཆ་དེའི་སྒོར་ཅུང་ཟད་ཞིབ་པར་བཤད་ན་དེ་ནི་རང་རེ་ཁྲད་པའི་ཆ་ནམས་ལ་སྦངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྲད་པའི་ཆ་གནས་ཞིག་ཡིན།

Limbic Systemཞེས་པའི་ཁྲད་པའི་ཆ་དེའི་བཀོད་པ་རྩི་ལྟར་ཡོད་པའི་དཔེ་རིས།

CEREBRUM



གོང་འཁོད་དཔེ་རིས་ནང་ཚོན་སྒྲིམ་ཁེངས་པའི་ཆ་གང་ཡོད་པ་དེ་ལ་Gyusཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེ་ནི་གལ་ཆེའི་ཁྲད་ཆའི་ཆ་ལག་ནམས་བཟུང་བའི་ཕྱིར་སྒྲིམ་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་མ་ཟད་རང་རེའི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་། རང་གི་སྤྱིང་ཆོར་ལའང་སྦངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཚོན་ལྡང་ཁུ་ཅན་གྱི་འབྲེལ་དེ་དག་ནི་ཆ་གནས་གལ་ཆེ་འབྲེལ་བའི་ཆ་ཡི་བྲ་བ་ཡིན་ལ། ཚོན་མདངས་ལྡང་ཁུ་ཅན་གྱི་ཆ་ཡི་བྲ་བ་དེ་དག་ནི། Gyusཞེས་པའི་སྒྲིམ་གཞི་དེའི་ནང་དུ་ཚུད་ནས་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། ། ཆ་ཡི་བྲ་བ་དེ་ནི་Limbic Systemཀྱི་དབུགས་ཐད་དེར་ཡོད་པའི་ཚོན་མདངས་དམར་སེར་ཅན་Thalamus ཟེར་བའི་ཆེན་བྱ་དང་། དེ་བཞིན་Pituitary Glandཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་གཉིས་བཅས་ལ་འབྲེལ་འཁྱུད་བྱས་ནས་གནས་ཡོད།

Pituitary Glandཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེ་ནི་ལུས་ནང་གི་ཆེན་བྱ་ཆང་མར་དབང་སྒྱུར་བྱེད་པའི་ཆེན་བྱ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ལ། Thalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེ་ནི་ཆ་གནས་གཞན་ནས་བརྗོད་འཕྲིན་གང་འབྱོར་ཁྲད་པའི་ཆ་གནས་སོ་སོར་རྒྱུད་གཏོང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།

དེ་ཡང་Fornixཞེས་པ་དེས་ཆ་གནས་གཞན་ནས་བརྗོད་འཕྲིན་སྟེ་Mamularyཞེས་པའི་ཆ་གནས་དེ་ལ་རྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཅིང་། དེས་Thalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེ་ལ་བརྗོད་འཕྲིན་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། Thalamusཞེས་པའི་ཆེན་བྱ་དེས་བརྗོད་འཕྲིན་དེ་དག་ཁྲད་པའི་ཆ་གནས་གང་ལ་གཏང་།

དགོས་ཀྱང་དེ་དང་དེ་ལ་བརྒྱད་ནས་གཏོང་བྱིང་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན།

དཔེ་རིས་ནང་གསལ་ཆོན་ལྡང་ཁུ་ཅན་དེ་ལ་Hippocampusཞེས་བརྗོད་ཅིང་། དེས་གནད་
དོན་མང་པོ་གསལ་དུ་ཤེས་པ་དང་། ཉེ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་མ་བརྗོད་པར་བྲན་ལམ་དུ་འཛིན་པར་
བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་Amygdalaཞེས་དེས་ཆགས་སྣང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་ཏོག་འབྲེན་པ་དང་། འཁྲིག་
པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱང་འབྲེན་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། Olfactory Bulbs ཞེས་པ་དེས་ངི་ཆོར་བའི་བྱ་
བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བཤད་དོ། །





ཁག་དང་པོ།

མིང་ཆོག་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་གོ་དོན།

དོན་སྣོད།	བྱང་ཁོག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྒྲོ་དང་མཆོན་པ་སོགས།
འབྲུད་འཐེན།	སྒྲོ་ཕྱིར་འབྲུད་པ་དང་ནང་དུ་འཐེན་པ།
མཁོ་བ།	དགོས་པ།
སྤྲད་པ།	བཏང་བ།
ཕྱི་རོལ་དུ་འབྱིན་པ།	ཕྱི་རོལ་དུ་འདོན་པ།
སྒྲོས་མི་དགོས།	ཟེར་དགོས་མེད་པ།
མིད་པ།	མགྲིན་པ། དུ་དུ། ཡང་ཟས་མགྲིན་པ་ནས་མར་མིད་པ།
ཟས་རྣམས་སྤྲིན་པ།	ཟས་ཀྱན་འབྲུ་བ།
ཁག་ལམ།	ཁག་རྒྱགས་སའི་ཅ།
ཟས་སྤྲིགས།	ཟས་ཀྱི་རོ་ཏོ།
ཆབས་ཅིག།	མཉམ་པོ།
བརྒྱན་རྒྱས།	རྒྱས་རྒྱོན་པ།

ཁག་གཉིས་པ།

འོག་གི་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་ཚུལ་དྲི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ རྣ་བས་སྒྲུ་དྲི་ལྟར་ཐོས་སམ།
- ༣༽ ལུས་འཆོ་བ་ལ་གང་དགོས་སམ།

- ༤༽ མཁལ་མས་བྱ་བ་གང་བྱེད་དམ།
- ༥༽ མིག་གི་རྒྱལ་མོ་ཇི་ལྟར་ཡོད་དམ།
- ༦༽ དབང་ཉེན་ཁོག་སྤྱོད་པ་གང་ལ་ཟེར་རམ།
- ༧༽ རིག་བྱ་ཆོར་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཚུ་གང་ལ་བྱ་བ་ཡོད་དམ།
- ༨༽ གླུ་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༩༽ གླུ་སྤྱོད་པས་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད་དམ།
- ༡༠༽ གླུ་སྤྱོད་པའི་རིམ་སྤྱོད་པ་གསུམ་སྤྱོད་པ་གང་ལྟ་བུ་ཡིན་ནམ།
- ༡༡༽ Pituitary Glandཞེས་པའི་མེན་བྱ་གལ་ཆེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༡༢༽ ཆོན་ལྷང་ཁུ་ཅན་དེས་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད་དམ།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་རྣམས་ལ་ཁོར་རྟགས་ ✓ དང་འགྲིགས་རྟགས་ ✗ བོད་སྐད།

- ༡) སྤྱི་ལོ་རང་རེའི་ལུས་སྤྱོད་འཆོ་བའི་དོན་སྤྱོད་ཐ་ཆད་ཅིག་ཡིན།
- ༢) སྤྱོད་པས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ནང་དུ་འཐེན་པར་བྱེད།
- ༣) རོས་པའི་ཐས་རྣམས་སོ་བའི་ནང་དུ་ཆུ་ཆོད་བྱུག་ལུས།
- ༤) མཁལ་མའི་བྱ་བ་ཁྲག་དྲུག་སྤྱོད་པས་འབྱེད་རྒྱ་ཡིན།
- ༥) མིག་ནང་དུ་མཐོང་བྱའི་དངོས་སོ་དེའི་འདྲ་པར་ཤར་གྱི་མེད།
- ༦) རང་རེའི་རྣ་བ་ལ་རིམ་སྤྱོད་པ་གཉིས་ཡོད།
- ༧) མཐོན་པའི་གཞུང་ནང་རོ་རྣམས་སྤྱོད་པར་བཞག་པ་ཡིན།
- ༨) རང་རེས་གླུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༩) གླུ་སྤྱོད་པའི་རིམ་སྤྱོད་པ་ལ་Limbic Systemཟེར།
- ༡༠) འཁྲིག་པའི་འདོད་ཆགས་འདྲེན་པར་བྱེད་ཀྱི་མེད།
- ༡༡) Olfactory Bulbsཞེས་པ་དེས་དྲི་ཆོར་བའི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བཞག།

ཡི་གེ་མ་ཤེས་པའི་མཆི་མ།

ངོ་སྤྲོད། བདེ་ཆེན་སྒྲིང་གི་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་ལག་བཟོ། ཤིང་མཁན། འཆེ་མ་བྱ་སོགས་ཤེས་ཀྱང་ཡི་གེ་འབྲི་ལྟོག་ཤེས་མཁན་མེད་པས། ངོ་ཆ་བ་དང་འབྲོད་དགོས་པའི་གཞིར་གྱུར། དེ་ནས་ཆང་མས་རང་རང་གི་བྱ་སྤྱུག་ཀུན་ལ་རང་གི་སྤྲད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་ཤེས་པ་ཇི་ཅམ་ཁག་ཅན་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ངོ་། །

དགོས་དོན། སྤྱང་འདི་ནས་ཡི་གེ་མ་ཤེས་པའི་དཀའ་ངལ་ཀུན་ལ་བསམས་ཏེ་ངེས་པར་དུ་ཆང་མས་ཡི་གེ་འབྲི་ལྟོག་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་ལྟོག་སྤྱང་བར་འབད་དགོས་པ་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་ངོ་། །

སློབ་ཆན།

གངས་ལྗོངས་ནང་ཡུལ་བདེ་ཆེན་སྒྲིང་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད། དེར་གྲོང་པ་བཙུ་ཡོད། མི་ཆང་མ་སོ་ནམ་གྱི་ལས་བྱས་ཏེ་འཆོ་བ་སྐྱེལ། ཡུལ་དེར་ཤིང་མཁན། འཆེ་མ་བྱ་བ། ཐགས་མཁན། ལྷམ་བཟོ་བ། རྩ་མཁན། ཅིག་བཟོ་བ་སོགས་ལག་བཟོ་ཆང་མས་ཤེས། འོན་ཀྱང་ཡི་གེ་འབྲི་ལྟོག་ཤེས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད། ཡུལ་དེར་པ་འབྲོར་འཕེལ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་རང་ཡུལ་དེའི་ཐགས་མཁན་ཡིན། ཁོ་ཐགས་མཁན་པས་བྲིས་མཆོས་པ་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཐགས་འཐག་བྲིར་བཙུ་ཡོད། ཉིན་གཅིག་བྲིས་མཆོས་ཀྱི་ཡུལ་བདེ་སྒྲིང་སྒྲིང་ཟེར་བ་ཞིག་ནས་ཁང་ཆེན་པ་ཟེར་བའི་གྲོང་པ་ཞིང་གིས་ཐགས་ལ་བཙུ་པ་འབྲོར་འཕེལ་ཐགས་ཆས་ཁུར་ནས་ཡུལ་དེར་སོང་། དེར་ཐགས་འཐག་བཞིན་ཉིན་བཅུ་ཅམ་འགོར། སུ་མོ་བག་མར་གཏོང་བར་བག་གོས་སྒྲམ་བྱ་སྤྱུག་ལེགས་ལྷ་བཏགས། གྲོང་པ་སྤྱུག་པོ་ཡིན་ཞིང་རྩ་ཆང་

དང་བཟའ་རྒྱ་གྲོལ་པ་བྱངས། བྱ་གཅིག་དང་བྱ་མོ་ཞིག་གོང་ཁྱེར་དུ་སློབ་གྲུང་བཏང་ཡོད་ཅིང་། དགོང་
 རྩོ་ཐགས་མཆོམས་བཞག་པའི་རྗེས་བྱན་སའི་ནང་དུ་སོང་ནས། བྱིས་ཀྱི་པ་བསམ་བྱུང་དང་མཉམ་ང་
 ཆང་ལ་སློང་བཞིན་གཏམ་སྒྲིང་རེ་བྱས། བསམ་བྱུང་གིས་བྱིད་ལ་སྤྱག་གྲུ་ཙམ་ཡོད་ཅེས་བྲིས་པས།
 ཐགས་མཁན་གྱིས་ང་ལ་བྱ་གཉིས་དང་བྱ་མོ་གསུམ་ཡོད་ཟེར། བྱ་དང་བྱ་མོ་ཀུན་སློབ་གྲུ་ལ་གཏོང་གི་
 ཡོད་དམ་ཞེས་བྲིས་པས། དེས་ངེད་ཅག་གི་ཡུལ་ནས་སྤྱག་གྲུ་སློབ་གྲུ་ལ་གཏོང་སློལ་ཞིག་མི་འདུག ང་
 ཡི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཀུན་ཡང་ར་ལུག་འཆོ་སློང་དང་པ་མ་གཉིས་ལ་ལས་རོགས་འཁུར་རོགས་བྱེད་པ་ལས།
 སློབ་གྲུང་བཏང་མེད་ཅེས་ཟེར་བས། བསམ་བྱུང་གིས་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཀུན་སློབ་གྲུང་གཏོང་མ་ཐུབ་ནའང་
 ། བྱ་གཅིག་གོང་ཁྱེར་དུ་སློབ་གྲུང་ཐོངས། ང་ཡི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཡང་དེར་སློབ་སློང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཟེར།
 བྱིད་རང་གི་བྱ་སློབ་གྲུང་བཏང་ན། ངས་ཁོང་ཀུན་ལ་རོགས་པ་བྱས་ཅེས་ལབ་ཆོག་ཟེར། འབྱོར་འཕེལ་
 གིས་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ངས་བྱ་ཆུང་བ་དེ་སློབ་གྲུང་གཏང་ཡིན། བྱིད་ཀྱིས་བྱ་དང་བྱ་མོ་ལ་རོགས་བྱེད་
 དགོས་ཞེས་གསུང་རོགས་མཛོད། ང་འདི་ནས་སོང་སྟེ་བྱ་གོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་གྲུང་བསྐྱེལ་དུ་འགོ་ཟེར། དེ་
 ནས་ཐགས་བཏགས་ཆར་བ་དང་། ས་འབྱོར་འཕེལ་རང་ཡུལ་དུ་ལོག་གོ།

ཡུལ་ལ་སླེབས་པ་དང་བྱ་ཆུང་བ་དེ་བོས་ནས་གོང་ཁྱེར་ལ་སློབ་གྲུང་འགོ་དགོས་ཟེར། བྱ་ཡང་གོང་
 ཁྱེར་དུ་སློབ་གྲུང་འགོ་བར་འཐད། བས་ག་སྒྲིག་བྱས་ནས་བྱ་གོང་ཁྱེར་གྱི་སློབ་གྲུང་སྐྱེལ་དུ་སོང་། ཁང་
 ཆེན་པའི་པ་བསམ་བྱུང་གི་བྱ་དང་བྱ་མོ་དང་རོ་སློང་བྱུང་། བྱ་ཁོང་གཉིས་ལ་བཙུག་ནས་པ་སློབ་དེ་ངང་
 རང་ཡུལ་ལ་ལོག་ ལོ་གསུམ་ནས་པ་འབྱོར་འཕེལ་ལ་བྱ་ཡིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེ་ཞིག་འབྱོར། ས་འབྱོར་
 འཕེལ་གྱིས་ཡི་གེ་སློབ་མི་ཤེས་ལ། གོང་ཆོའི་དེའི་ནང་ལའང་ཡི་གེ་སློབ་ཤེས་མཁན་སུ་ཡང་མེད་པས།
 ས་ལ་བྱས་ཡི་གེ་ནང་གང་བྲིས་ཡོད། དེ་མགྱོགས་སོར་ཤེས་འདོད་ཀྱི་ཆ་ག་ཆེ་གོར་གྱུར། དེ་ནས་པ་
 འབྱོར་འཕེལ་གོང་ཁྱེར་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་ལམ་དུ་སོང་། ཡི་གེ་སློབ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་སློབ་འོང་
 བསམས་སྟེ་སྤྱག་གྲུས་ཡུན་ཙམ་སོང་རྗེས་མི་གཞུགས་སྟོབས་ཆེ་བ་རྩམ་བཞིན་ཅན་ཞིག་འོང་བ་
 མཐོང་། ས་འབྱོར་འཕེལ་ལམ་སངས་མི་དེའི་མདུན་དུ་སོང་ནས། སྤྱ་མདུན་མཁྱེན། ང་ལ་བྱའི་ཡི་གེ་
 ཞིག་འབྱོར། འདིའི་ནང་གནས་ཚུལ་གང་བྲིས་འདུག ཐེངས་གཅིག་སློབ་རོགས་མཛོད་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་
 ལུས། མི་རྩམ་བཞིན་ཅན་དེས་ཡི་གེ་ལག་དུ་སྒྲངས་ནས་མགོ་ནས་མདུག་བར་བཏུས་རྗེས་མཆི་མ་ཁམས་

དེ་མཐོང་ནས་པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་བསམ་པར་ཡི་གེ་འདིའི་ནང་ལ་བྱས་སྟབས་མི་ལེགས་པའི་གནས་ཚུལ་ངན་པ་ཞིག་གིས་ཡོད་ངེས་སྟེ་ནས། དངངས་སྒྲག་ཆེན་པོས་སྒྲུ་ཞབས་ལགས། ཡི་གེ་འདིའི་ནང་གནས་ཚུལ་ཅི་ཞིག་གིས་འདུག་གས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྲ་གསང་མེད་པར་ང་ལ་གསུང་རོགས་ཞུས་པས། མི་རྒྱུ་བརྒྱུད་ཆེ་བ་དེས་གཏམ་ལན་གང་ཡང་མ་སྒྲོག་པར། ད་དུང་སྐད་ལྟགས་ཆེ་བ་བཏང་སྟེ་དུས། པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱི་སེམས་ནང་དེ་བས་དངངས་སྒྲག་ཆེ་བ་སྒྲིམ་ཏེ་ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་མཆི་མ་གྱལ་གྱལ་བཏང་། དེ་ནས་གཉིས་ཀ་དུ་བཞིན་ཡུལ་ལ་སླེབས། པ་འབྱོར་འཕེལ་མཉམ་མི་གཟུགས་སྟོབས་ཆེན་པོ་རྒྱུ་བརྒྱུད་ཆེ་བ་ཞིག་དུ་བ་མཐོང་སྟེ། ཁྱོད་ཆོའི་པོ་མོ་ཀླན་གཞོན་ཆང་མ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱི་ཁང་པའི་མདུན་དུ་འཛོམས། སྒྲུག་དེར་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱི་སེམས་ལ་འང་རྣམ་རྟོག་འདྲ་མིན་འཆར། པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱི་བྱ་གྲོང་ཁྱེད་དུ་སོང་ཡོད་པ་དེ་ཤི་མ་སོང་ངམ་བསམས། གང་ལྟར་ཡུལ་མི་ཆོས་ཁྱེད་གཉིས་དུ་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཞེས་བྲིས་པར་པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་དེ་རིང་ང་ལ་བྱས་བཏོང་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་འབྱོར་བྱུང་། ངས་སྒྲོག་མི་ཤེས་པས་སྒྲུ་ཞབས་ཁོང་ལ་ཡི་གེ་སྒྲོག་ཞུས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་ཡི་གེའི་ནང་གནས་ཚུལ་གང་གིས་ཡོད་མེད་མ་བཤད་པར་ཁོང་རང་མཆི་མ་གྱལ་གྱལ་གཏོང་གིན་འདུག ངས་མ་གསང་བར་དང་པོ་མོད་ཞུས་པས། དེ་བས་ལྟགས་ཆེ་བ་བཟུངས་པ་ན། ངའི་བསམ་པར་རང་གི་བྱ་ལ་སྟབས་མི་ལེགས་པའི་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ཞིག་བྱུང་བར་ཐག་ཆད་སྟེ་ནས་མིག་ཆུ་ཤོར་ཞེས་བཤད། དེ་ནས་ཡུལ་མི་ཀུན་མི་རྒྱུ་བརྒྱུད་ཆེན་པོའི་མདུན་དུ་སོང་སྟེ། གནས་ཚུལ་རྣམས་ཞིབ་པར་བྲིས་པས། དེས་པ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ནི་ཆུང་དུས་སློབ་སྦྱང་ལ་འབད་བཅོམ་བྱས་སྦྱང་མེད་པས། ད་ནི་ཡི་གེ་གཅིག་ཀྱང་སྒྲོག་མི་ཤེས་པས་ངོ་ཆ་ནས་འགྲོད་དེ་ཤི། སེམས་ཤིན་ཏུ་སྒྲི་སྟེ་མཆི་མ་རང་དབང་མེད་པ་ཤོར་ཞེས་བཤད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་ཏེ་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་ཐོས་རྗེས་ཀླད་མོ་ཡང་ཤོར། ཆང་མར་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲོག་སྦྱང་དགོས་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་བཟང་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་པོ། །

སྒྲིང་ཆན།

ནང་གསལ་འདྲི་བ། ༡༡-༡

- ༡༽ གྲོང་ཁྱེར་ནས་བྱུ་ཡི་གེ་འབྲུར་བ་དང་པས་གང་བྱས་སམ།
- ༢༽ མཆི་མ་གྲུལ་གྲུལ་གཏོང་བ་མཐོང་ནས་འབྲུར་འཕེལ་གྱིས་གང་ཟེར་རམ།

བྱེད་སྒྲུབ།

ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲོག་ཤེས་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཁག་ཅན་ཡིན། ཡི་གེ་ཤེས་པའི་ཕན་ཐོགས་དང་མ་ཤེས་ན་
ཅོར་འབྲུལ་འབྲུང་སྲིད་པའི་སྐྱོར་ལ་རང་ངོས་ནས་བྱིས།

ནང་གསལ་འདྲི་བ། ༡༡-༢

- ༡༽ ཁོ་གཉིས་ཏུ་བ་མཐོང་སྟེ་ཡུལ་མི་ནམས་གྱིས་གང་བསམས།
- ༢༽ མི་རྒྱུ་བརྒྱུ་ཅན་ལ་བྱིས་པས་ན་གང་ཟེར་རམ།

ནང་གསལ་འདྲི་བ་ལན། ༡༡-༣

- ༡༽ གྲོང་ཁྱེར་ནས་བྱུ་ཡི་གེ་འབྲུར་བ་དང་པས་ཡི་གེ་སྒྲོག་མཁན་ཞིག་འཆོལ་བར་སོང་།
- ༢༽ མཆི་མ་གྲུལ་གྲུལ་གཏོང་བ་མཐོང་ནས་འབྲུར་འཕེལ་ལ་དངས་སྐྱབས་སྐྱེས།

ནང་གསལ་དྲིས་ལན། ༡༡-༡

- ༧༡༽ ཁོ་གཉིས་དུ་བ་མཐོང་སྟེ་ཡུལ་གྱི་མི་ཀུན་གྱིས་ཐགས་མཁན་གྱི་བྱ་ལ་རྒྱུ་ལྷན་ཞེས་བྱུང་བ་
ཡིན་བསམས།
- ༧༢༽ མི་རྩམ་བརྗེད་ཅན་ལ་དྲིས་བས་ཁོས་ང་ལ་ཡི་གེ་མི་ཤེས། དེས་ན་དུས་བ་ཡིན་ཟེར།

ཁག་དང་པོ།

གཞུགས་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལན་ལས་གྲིས།

- ༡) བདེ་ཆེན་སྤིང་བ་ཀུན་གྱིས་ལག་བཟོ་གང་གང་ཤེས་སམ།
- ༢) ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་མ་ཤེས་བ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣) འབྱོར་འཕེལ་ཅི་ལ་མཁས་སམ།
- ༤) བ་བསམ་བྱུང་གྱིས་འབྱོར་འཕེལ་ལ་གང་དྲིས་སམ།
- ༥) འབྱོར་འཕེལ་བདེ་སྤྱིད་སྤིང་དུ་ཅི་ཕྱིར་སོང་ངམ།
- ༦) འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་ང་ཡི་ཡུལ་ནས་སློབ་གྲུར་གཏོང་སློབ་མི་འདུག་ཟེར་བ་དང་བསམ་བྱུང་གྱིས་
གང་ཟེར་ངམ།
- ༧) ཡུལ་དུ་ལོག་རྗེས་བ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་བྱ་ལ་གང་ཟེར་ངམ།
- ༨) ཁོང་ཁྱེད་དུ་བ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་བྱ་སྟེ་ལ་བཅོལ་ལམ།
- ༩) ཁོང་ཁྱེད་ནས་བྱའི་གོ་འབྱོར་བ་དང་པས་གང་བྱས་སམ།
- ༡༠) མི་རྩམ་བརྗེད་ཅན་དེ་ལ་བ་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་གང་ཟེར་ངམ།
- ༡༡) མི་རྩམ་བརྗེད་ཅན་དེས་ཡི་གེ་ལ་བལྟས་ནས་གང་བྱས་སམ།
- ༡༢) མཆི་མ་ཀུལ་ཀུལ་གཏོང་བ་མཐོང་ནས་འབྱོར་འཕེལ་གྱིས་གང་ཟེར་ངམ།
- ༡༣) ཁོ་གཉིས་དུ་བ་མཐོང་སྟེ་ཡུལ་མི་ཀུན་གྱིས་གང་བསམས་སམ།

༡༩) དུལ་མི་རྩམ་བཟིན་ཅན་ལ་བྲིས་པ་ན་གང་ཟེར་རམ།

༡༥) དུལ་མི་ཀུན་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ་བམ།

རྒྱུ་མཆན།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་ལ་སློབ་ཆན་དང་མཐུན་པའི་བཟོད་པ་བྲིས།

གངས་ལྗོངས། སོ་ནམ། ཐགས་མཁན། གུ་ཤོམ་པ། རན་པ། བྱོང་བྲིར། ག་སྤྲིག་བཅོལ།
སློབ་དེ། ཐགས་ཆས། བག་གོས། སློབ་བྱ་ཡི་གེ་རྒྱ་ལམ། རྩམ་བཟིན། གནས་ཚུལ། མཆི་
མ། སྤྲ་གསང། གཅིག་རྩེས་གཉིས་མཐུད། དངངས་སྤྲག་སྤྲུལ་མི་ལེགས་པ། འབྱོད་པ།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་ཀུན་བཞོལ་ཏེ་སློབ་ཆན་གྱི་སྤྱང་དོན་ཞིག་བྲིས།

བྱ་ཚུང་པ། རྒྱ་ལམ། བྱོང་བྲིར། སློབ་བྱ་བཅོལ། ཡི་གེ་མི་རྩམ་བཟིན། སློག་གནས་ཚུལ།
མཆི་མ། དངངས་སྤྲག་གཏམ་ལན། ཆན་བཞོན་ཆང་མ། བྱང་པོ། རོངས་དང་འབྱོད་པ། སློབ་
གསོ།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་ལྷོག་ཕྱོགས་བྲིས།

མཁས་པ། འགོར་བྱ་མོ། འཐད། སློབ་དེ་ངང་། མི་ཤེས། མཐོགས་པ། མཐུག་རན་པ།
ཆེ་བྱ། པོ། ཆན། མཐུག། སྤེ། བྱ། འབད་ཚོལ། བཟང་པོ།

ཁག་ལྔ་པ།

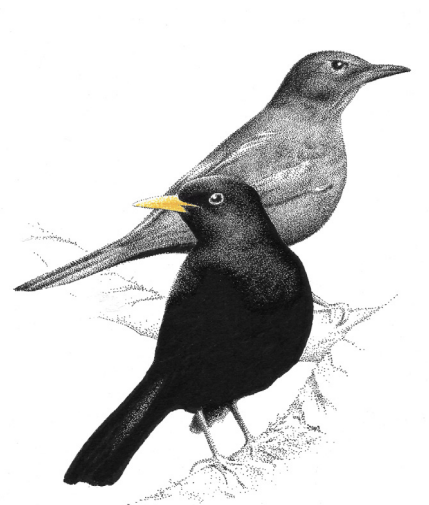
ཡི་གེ་འབྲི་སློག་མ་ཤེས་པ་དང་ཚུང་དུས་སློབ་སྦྱོང་ལ་འབད་བཅོན་མ་བྱས་པའི་གཞོན་སྤྱོད་སྟོར་སྟོར་སྟེངས་
ཏེ་བཤད་པ་ཞིག་བྲིས།



ཡི་གེ་མ་ཤེས་པའི་འཆི་མ་ཞེས་པའི་མཚར་གཏམ་འདི་ནས་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ། ཆོག་བརྒྱ་བཀོལ་ཏེ་
ཆོག་སྤྱད་གི་ཚུལ་ཞིག་གིས།



ཡི་གེ་མ་ཤེས་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་བྱིད་ཀྱིས་ལེགས་པར་ཤེས།



སྤྲུལ་ཁང་དང་འཆོ་བྱེད།

དགོས་དོན། མི་དང་དྲུག་འགྲོ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཟུག་རྩ་མི་འོང་མཁན་ཞིག་མེད། ཟུར་རྩ་ཡང་ན། ན་
ཆ་ལྟོག་ཕྱིར་སྤྲུལ་ངེས་པར་བརྟེན་དགོས་དེའི་ཕྱིར་སྤྲུལ་ཁང་ཡོང་དགོས། སྤྲུལ་དྲུས་ཟུར་དྲུས་སྤྲུལ་ཁང་
མེད་ནའང་གྲོང་གསེབ་མང་ཆེ་བའི་ནང་དྲུ་ཨེམ་ཆེ་རེ་ཡོང། དེ་ཀྱན་གྱིས་ནད་པ་སྤྱི་ཞིག་འོང་ནའང་
ཁོང་རང་གི་ཁང་པར་སྤྲུལ་ཁང་ལྟ་བུ་མཛད་དོ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་བར་བྱེད། དེ་ལ་སྤྲུལ་ཡོན་རང་རང་གིས་ཅི་
ལྟོགས་འབྲུལ་བར་བྱེད་པ་མ་གཏོགས། དེ་དྲུས་ནང་བཞིན་སྤྲུལ་ཆོང་མཁན་དང་། སྤྲུལ་ཉོ་སྤྲུལ་མེད་པ་
ཡིན། དེ་དག་གི་སྐྱོར་ལེགས་པར་ཤེས་ཕྱིར་རྩོམ་འདི་སྤྲུལ་ཏེ་ཡིན་ནོ།

ང་སྤྲུལ། མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནད་དྲུ་ནད་གསོ་བའི་སྤྲུལ་ཁང་དང་། སྤྲུལ་བཅོས་མཛད་མཁན་འཆོ་བྱེད།
ངེས་པར་དྲུ་ཡོང་དགོས། གྲོང་གསེབ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྤྲུལ་ཁང་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ངེས་པར་
དགོས། དེང་སང་ལ་དྲུགས་སྤྱི་གཞུང་གི་སྤྲུལ་ཁང་ཆེ་ཤོས་ནི་བསོད་ནམས་ནོར་བུ་པོ་རྟེན་སྤྲུལ་ཁང་
ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲུལ་ཁང་ཆེ་ཤོས་ནི་རྒྱལ་ས་དེ་སྤྱི་རྩ་ཡོད་པའི་གཞུང་གི་སྤྲུལ་ཁང་ཨེམ་ཞེས་པ་དེ་
ཡིན། སྤྲུལ་ཁང་དེ་ཀྱན་གྱི་ནད་ལ་སྤྲུལ་ཁང་གི་ཡན་ལག་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། མིག་ནད་བརྟག་
དབྱེད་ཁང་དང་སྤྲུལ་ནད་ཁང་བརྟག་དབྱེད་ཁང་སོགས་ནང་། དེ་བཞིན་དེ་བདག་གི་ནད་དྲུ་འཆོ་བྱེད་་་་
གང་དང་གང་བཞུགས་ཡོད། དེ་ཆོང་མས་ནད་པར་རི་ལྟར་བརྟག་དབྱེད་མཛད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཀྱན་གྱི་
སྐྱོར་ལ་ངོ་སྤྲུལ་བྱས་ཡོད་དོ།

སྤྲུལ་ཆོག་

སྤྲུལ་ཁང་ནི་དགོས་མཁོ་ཆེ་བའི་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནད་གི་ཁམས་བདེ་དང་འབྲེལ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཞིག་
ཡིན། སྤྱི་གནས་འཆིའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མིའི་མི་ཆེའི་ནད་ན་ཆ་ཡོད་ན་དེ་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་ཡོད།

དེ་ལ་སྤྲོད་ཁང་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྒྲིང་དང་། རད་གཞི་བཅོ་ཐབས་བྱེད་སའི་ཉེ་གནས་ཞིག་ཡིན། འཛོ་
 བྱེད་ (Doctor)ནི་ནད་པ་ཞིག་གི་སྐབས་ཡིན། རད་ལས་གྲོལ་བྱིར་འཛོ་བྱེད་ལ་མ་བསྟེན་པར་ཐབས་
 གཞན་མེད། ཟུག་རྩམས་ན་ཆ་ཞིག་ཡོང་ན། སྤྲོད་ཁང་དུ་འཛོ་བྱེད་ལ་བསྟེན་བྱིར་བསྒྲིང་དགོས། འཛོ་
 བྱེད་མ་བསྟེན་པར། རང་ཐད་ཀྱིས་སྤྲོད་ཐོས་པ་ཡིན་ན་པན་པའི་ཆབ་ལ་གཞོད་སྟོན། ང་དང་སྤྱ་འབྲེ་
 ཞིག་ལ་ན་ཆ་བྱུང་སྟེ་སྤྲོད་ཁང་དུ་སོང་བ་ཡིན་ན། ཐོག་མའི་བསྟེན་ཡུལ་ (O.P.D)ཕྱི་འབྱོར་ནད་པའི་རྒྱ་
 རྒྱ། དེ་མིན་ (Emergency Casualty) ཞེས་སྟོ་བུར་ངོ་འགྲུལ་ནད་པའི་འབྱོར་གནས་གང་དུང་གི་
 (Counter) འབྲེལ་མཐུད་མདུན་ཅག་ནས་ (Token clip) རོ་སྒྲིང་ཤོག་བྱ་ལེན་དགོས། དེ་རྗེས་
 རང་ལ་ཅི་ཟུག་རྩུ་ཞིག་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འཛོ་བྱེད་ལ་བསྟེན་དགོས། (O.P.D)ཕྱི་འབྱོར་ནད་པའི་
 རྒྱས་སྟོ་སྤྱོད་ཆུ་ཚད་ 10 པ་ནས་ཕྱི་ཆུ་ཚད་ ༤ པར་དང་། (Emergency Casualty)ཞེས་སྟོ་
 བུར་ངོ་འགྲུལ་ནད་པའི་བསྟེན་ཡུལ་ནི་ཆུ་ཚད་ 3༤ རིང་བར་མེད་དུ་འཛོ་བྱེད་དང་སྤྲོད་ཞབས་པར་ཐུག་
 མཉམ་བྱེད་ཐུག། དེ་ནས་འཛོ་བྱེད་མཁས་པས་ངེ་ལྟར་བསྟེན་པ་ལྟར་གྱི་སྤྲོད་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་
 འཛོ་བྱེད་ཀྱིས་ནད་བརྟག་པའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་འོང་། དང་པོ་ནི་(Clinical diagnose) ཞེས་འཛོ་
 བྱེད་ཀྱིས་ནད་པར་དེས་རྩད་སོགས་ཀྱིས་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི་ (Test) ཞེས་
 འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་བརྟག་དབྱེད་གྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་གཉིས་དེ་ཡིན། དང་པོ་
 ལའང་འཛོ་བྱེད་ཀྱིས་(History)ཞེས་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེས་རྩད་བྱེད་པ་ཡིན།
 (Stethoscope)བརྒྱུད་ནད་པའི་གཟུགས་གཞིར་རྟེན་ཐུག་གིས་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ། རྩ་བརྟག་
 པ། ཆོད་བརྟག་པ། གྲག་ཆོད་བརྟག་པ་སོགས་ཡིན། གཉིས་པ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་བརྒྱུད་ནད་
 ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ལ་འཛོ་བྱེད་ཀྱིས་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རོགས་ལེན་དགོས་ཆོ། དཔེར་ན། གྲག་བརྟག་
 པའི་ཆེད་དུ་འཛོ་བྱེད་ཀྱིས་ (Prescription) སྤྲོད་ཡིག་བྲིས་པ་ཡིན་ན། (Laboratory)ཞེས་པའི་
 བརྟག་དབྱེད་ཕྱི་ཁག་དུ་སོང་སྟེ་སྤྲོད་ཞབས་པ་དང་ཐུག་ནས་ཁྲག་སོགས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཟུག་
 དགོས། དེ་བཞིན་ལུད་པ་བརྟག་པ། བལང་བ་བརྟག་པ། གཅིན་པ་བརྟག་པ། ཡང་ (Ultrasound
 དང་ Endoscopy)སོགས་འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་ནས་ནད་གྱི་རོ་རྟགས་འཛོལ་ཐབས་བྱེད། གལ་ཏེ་འཛོ་
 བྱེད་ཀྱིས་སྟོག་པར་རྒྱབ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ཆེད་བཀའ་ཡིག་བྲིས་པ་ཡིན་ན།(Radiologist) ཕྱི་

ཁག་ཏུ་སོང་སྟེ་(Nurse)སྤྱན་ཞབས་པ་དང་ཐུག་ཏེ་སྟོན་པར་རྒྱབ་འཇུག་དགོས་པ་སོགས་ཅི་ཞིག་
བརྟག་དཔྱད་ཆེད་གྲིས་ཏེ་ཡོད་ནའང་དེ་ནས་(EC.G/CT.Scan/MR.I)དེ་བཞིན་ (X-Ray)སྟོན་
པར་ (CSF) གྲུབ་ཆུ་སོགས་འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད། འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་འཕྲུལ་ཆས་དེ་
དག་གི་རོགས་བརྒྱད་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་མཇུག་པ་ཡིན། དེ་དག་ནི་ནད་ངོ་རྟགས་ཐོབ་པའི་བརྟག་
དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན། བརྟག་དཔྱད་དེ་དག་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ (Report)གང་
སྟོན་པའི་ཞོག་སྟེ་ཁྱར་ཏེ་སྤྱར་དམིགས་བསལ་གྱི་འཆོ་བྱེད་གང་ཡིན་པ་དེ་ལ་བསྟན་དགོས། དེས་ནད་
གང་ཡིན་ངོ་རྟགས་ཐོབ་ཅིན་པའི་རྩིས་སུ་འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་ནད་ལ་དཔགས་ཏེ་སྤྱན་བསྟན་པའི་ཐབས་ལམ་
སྟོན་པའི་ (Prescription)སྤྱན་ཡིག་གིས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནད་ཆབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། སྤྱན་
ཁང་དུ་ (Admit)ཉལ་དགོས་པའི་བཀའ་ཡིག་འོང་སྟེ། འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱན་ཁང་དུ་ཉལ་དགོས་པའི་
བཀའ་ཡིག་གིས་པ་ཡིན་ན། ནད་པའི་ཉལ་ཁང་གི་ཆོས་གང་དུ་ཆ་དགོས་མིན་སྤྱན་ཞབས་པའི་ལམ་སྟོན་
ལ་བརྟེན་ཏེ་བསྟོན་དགོས། དེ་ནས་བཟུང་ (I.P.D) ནད་སྟོད་ནད་པའི་རྒྱ་སྟོར་ཚུད་པ་ཡིན། དེར་རང་གི་
ན་ཆ་ལེགས་པར་མ་རྒྱལ་བར་དུ་སྟོད་དགོས། ནད་ལས་གྲོལ་ཆེ་འཆོ་བྱེད་ཀྱིས་ (Discharge) ཞེས་
སྤྱན་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཆོག་པའི་བཀའ་ཡིག་བསྐྲུན་ཏེ་ཕྱིར་བསྟོན་དགོས།

སྤྱན་ཁང་པལ་ཆེ་བར་ (Nursing station) ཞེས་སྤྱན་ཞབས་ས་ཚུགས་ཀྱི་སྟོད་གནས་ཤིག་
ཡོང་། དེ་ནི་ནད་པར་ལྟ་སྟོང་དང་ལམ་སྟོན་བྱེད་པའི་ (Nurse) སྤྱན་ཞབས་པའི་སྟོད་ནས་ཡིན། དེ་
ནས་སྤྱན་ཞབས་པ་བརྒྱད་ནས་རོགས་རམ་ལེན་ཐུབ།

ཡང་ནད་པ་ཁ་ཅིག་ལ་ཁྲག་ཉུང་བས་ཁྲག་བསྐྱན་དགོས་པའང་བྱུང་སྟེ། གལ་ཏེ་ཁྲག་གི་
དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆེ་ (Blood bank) ཞེས་པའི་ཁྲག་མཛོད་ཁང་དུ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་པ་ཡིན་ན་དེ་
ནས་ཆེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་ནད་བཅོ་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་གཞན་ལ་བསྟན་དགོས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱན་ཁང་
གཞན་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་སར་སྟོད་དགོས་པ་བྱུང་ཆེ། འཆོ་བྱེད་ནས་ (Refer) ཞེས་པའི་སྤྱན་ཁང་
གཞན་དུ་སྟོ་ལེན་ཆོག་ཆད་ཀྱི་ལག་འབྲེར་ཡིག་ཆ་བསྐྲུན་ཏེ་གཞན་དུ་སྟོད་དགོས།

སྤྱན་ཁང་ནང་དུ་(Dispensary) ཞེས་སྤྱན་སྟོད་ཁང་ཞིག་ཡོང་། དེ་ནས་སྤྱན་གང་དགོས་ཐོབ་
ཐུབ། ཡང་སྤྱན་ཁང་གི་ཉེ་འགམ་མམ་ནང་དུ་(Chemist) ཞེས་པའི་སྤྱན་གྱི་ཆོང་ཁང་ཡོང་། དེ་ནས་

ནད་པར་དགོས་པའི་སྤྲོད་རིགས་གང་དགོས་ཉོ་ཆོག་པ་ཡིན།

སྤྲོད་ཁང་གི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་ལ་ (C.M.O) ཟེར། ཡང་སྤྲོད་ཁང་ཆེན་མོའི་ལྷ་རྟོག་པ་ལ་
(Medical Superintendent) ཟེར། དེས་སྤྲོད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ཀུན་ལ་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད།

སྤྲོད་ཁང་ཞིག་གི་ནད་དུ་སྡེ་ཆོན་མང་པོ་ཡོང་། དཔེར་ན། (Physical) ཁམས་བདེ་བརྟག་དབྱུང་
སྡེ་ཆོན། ཁམས་བདེ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་མཁན་འཛོེས་པ་ (Physician) ཟེར། དེ་
བཞིན་(Casualty) ཞེས་ཇོ་བླ་ནད་པ་བརྟག་དབྱུང་ཁང་། དེར་ (Emergency services)
ཞེས་ཇོ་བླ་ནད་རིགས་ལ་བརྟག་པའི་འཛོེས་ཐོབ་སྤྱབ། (Cardio) ཞེས་སྤྲོད་བརྟག་དབྱུང་།
(Dramaturgies) ཞེས་པགས་ནད་བརྟག་དབྱུང་། (Ortho) ཞེས་ཆོགས་རུས་ཀྱི་ནད་བརྟག་པ།
རུས་པའི་འཛོེས་པ་ (Orthopedic) ཟེར། (Eye) ཞེས་པ་བྲིས་པར་སྤྲོད་ཆེ་དེར་མིག་གི་བརྟག་
དབྱུང་སོགས་ཀྱི་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་མཆོན་སྤྱབ། (Ophthalmology) ཞེས་མིག་གི་
བརྟག་ཞིབ་ཁང་ཞིག་ཡོང་། དེར་མིག་གི་འཛོེས་བྱེད་ཀྱིས་མིག་ནད་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པ་ཡིན།
(E.N.T) དེར་ན་སྤྲོད་པར་མཆོན་པར་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་པའི་འཛོེས་པ་ཡོང་། (T.B) (Tuberculosis)
སྤྲོད་ན། སྤྲོད་ན་ནི་འགོས་ནད་ཅིག་ཡིན། གལ་ཏེ་སྤྲོད་བྱུང་ན་མགྱོགས་པོར་བཅོས་ཐབས་བྱེད་
དགོས། (Pediatric) ཁྱིས་པའི་བརྟག་དབྱུང་སྡེ་ཁག་ (Operation theater)
བལྟག་བཅོས་ཁང་། དེར་འཛོེས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་བལྟག་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་པ་བརྟེན་ཏེ། ནད་
བཅོས་སྤྲོད་ཆོགས་བྱེད་པ་ཡིན། (Dental) མོའི་བརྟག་དབྱུང་། མོའི་འཛོེས་པ་ (Dentist) ཟེར།
(Radio logiest)ནད་དུ། (Ultrasound EC.G.T.Scan/X-Ray) བཅས་ཀྱི་འཁྲུལ་ཆས་
བརྟུན་ནས་ལུས་ཀྱི་ནད་གི་ནད་ཀྱི་ངོ་བརྟག་བྱེད། (Laboratory) དེར་ཁྲག་ལུད་པ་དང་། བལྟ་
གཅི་སོགས་འཁྲུལ་ཆས་བརྟུན་ནས་བརྟག་དབྱུང་བྱེད། དེ་རིགས་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་མཁན་འཛོེས་
པ་ (Pathology) ཟེར། (Gyne) དེར་སྤྲོད་མའི་སྡེ་ཁག་ནད་སྤྲོད་མའི་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་མཁན་
འཛོེས་པ་ (Gynecologist) ཡོང་། དེས་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་པའི་ཨ་མ་ལ་བརྟག་དབྱུང་བྱས་ནས་ཇི་
ལྟར་འཆོམས་པའི་སྤྲོད་དང་། སྤྲོད་མའི་ནད་གི་སྤྲོད་ཀྱི་ཐང་པོར་ལུས་ཆེད་སྤྲོད་དང་ཐབས་ལམ་སྟོན་པ་
ཡིན། (Trauma centre) མ་སྤྲོད་བརྟག་དབྱུང་བྱེད་གནས། དེར་མ་རིགས་སྤྲོད་བཅོས་བྱེད།

ནད་སྨྱོན་འགོག། ནད་མང་པོ་ཞིག་ནི་རང་གིས་ཐབས་ལམ་བསྟེན་པ་ཡིན་ན། ནད་མ་འོང་སྨྱོན་དུ་
འགོག་ཐུབ། ནད་སྨྱོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་ལས། ཟས་སྦྱོད་ལེགས་པོ་བསྟེན་པ་ནི་
ནད་སྨྱོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྒྱལ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ཟས་ལ་ཟས་གཙང་མ། ཟས་བཅུད་ལྡན་པ།
ཟས་སྦྱོད་པའི་ཆེ་གཟུགས་པོ་དང་འཆམས་པ་སྦྱོད་པ་ནམས་ཡིན། སྦྱོད་ལམ་ཡང་ཟས་ཆོད་རན་པ་ཟ་
བ། ཏུས་མ་ཡིན་པར་ཟས་མི་ཟ་བ། ག་ཤང་བ་དང་གཅི་བ་འུ་ཚུགས་ཀྱིས་བཀག་ནས་མི་འཛོག་པ།
ཟས་ཞིམ་པོ་འབྱུང་བའི་ཆེ་ཉ་ཅང་མང་པོ་མི་ཟ་བ་དང་། ཟས་ཞིམ་པོ་འབྱུང་ནའང་རང་གི་གཟུགས་པོ་
འཕྲོད་པོར་མེད་ན་མི་སྦྱོད་པ། ལས་གལ་ཆེ་བ་སོགས་འབྱུང་བའི་ཆེ་ཟས་མི་སྦྱོད་པར་གྲོད་པ་སྦྱོང་བར་
མི་འཛོག་ དེ་ཀྱང་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྦྱོད་ལམ་སྤྱད་སྟངས་ཡིན། ཡང་ནད་སྨྱོན་འགོག་གི་
ཆེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སོགས་ནས་ཀྱིས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྨྱོན་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱབ་པ།
བཙོག་པ། སྨྱོན་འགོག་གི་སྨྲན་ཚུའི་ཐིགས་པ་སྟེར་བ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། ནད་དོ་ཤེས་པ། ནད་གང་ལས་
འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་རོས་འཛིན་ཐོབ་པ་ནད་མ་བྱུང་གོང་ནས་རང་སྟོར་ཚུད་ཐུབ་ན། ནད་དེ་སྨྱོན་འགོག་གི་
ཐབས་ལམ་ལ་འཇུག་འདོད་སྟེ། རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱལ་བ་འབྱུང་བ་ཡིན་ན། དེས་ནི་གཞན་ལའང་
ཕན། དཔེར་ན་ནང་ཆང་ཞིག་གི་ནང་པ་མ་ཁམས་བདེ་མཁུང་པོ་ཅན་ཞིག་ཡོད་ན། དེའི་བྱ་སྤྱུག་ཀྱང་
ཀྱང་ཁམས་བདེ་མཁུང་པོ་ལུས་སྤྱུབ་པ་ཡིན་ནོ། །

གཙང་སྒྲ། གཙང་སྒྲ་བྱེད་པ་ནི་ནད་སྨྱོན་འགོག་དང་། ནད་བྱུང་ཟེན་པ་ནད་ལས་གྲོལ་བའི་མཐུན་
རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། གཙང་སྒྲ་འང་རང་གི་ལུས་དང་ཁོར་ཡུག་གཙང་མར་འཛོག་དགོས། རང་ལུས་གཙང་
མར་འཛོག་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་མེད་པ་ཡིན་ན། ཁོར་ཡུག་དེ་
དང་འབྲེལ་ཡོད་པའི་མི་མ་ཟད། སེམས་ཅན་ཆང་མར་མི་བདེ་བ་དང་ནད་འདྲ་མིན་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་
འདྲ་འབྱུང་ན་རང་གཞན་ཆང་མར་གཞོན་པ་ཡིན། དཔེར་ན་རང་གི་ཁོར་ཡུག་གི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་རྒྱ་
ལྟ་བུ་བཙོག་པོ་སོང་བ་ཡིན་ན། དེས་སྦྱི་ཆོགས་ལ་གཞོན་པ་ཡིན། བ་ལང་ལྟ་བུས་རྒྱ་དེ་བཏུང་བ་ཡིན་
ན། དེ་ནས་འབྱུང་བའི་འོ་མ་བརྒྱུད་ནས་མི་ལ་གཞོན། རིམ་བས་མི་གཞན་ལའང་འགོས་ནད་ལྟ་བུས་སྦྱི་
ཆོགས་དང་། ཁོར་ཡུག་ཆང་མར་གཞོན་པ་དཔེར་ན་གཞོན་ཆབས་ཆེ་བའི་ནད་ (AIDS) ལྟ་བུ་ཡིན།
དེ་ཕྱིར་གཙང་སྒྲ་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་དུ་བསྟེན་དགོས་ཡིན་པས་གཙང་སྒྲ་བྱེད་གལ་ཆེའོ། །



སླན་ཁང་གི་མཆོན་རྟགས།

ཀྲར་རྟགས་འདི་ནི་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་བྱུང་གི་སླན་ཁང་གི་རྟགས་ཤིག་ཡིན། སླན་ཁང་དང་སླན་ཁང་
འབྲེལ་ཡོད་པའི་ནད་པའི་འཁོར་སྐྱོད་མོ་ཁར་ (Ambulance) སླན་གྱི་ཆོང་ཁང་ (chemist) སླན་
བཅོས་ཁང་ (clinic) སོགས་ལ་རྟགས་འདི་ཡོང་། ཡང་སླན་ཁང་ཆེ་རིགས་ཀྱི་རྟགས་ལ་འདི་འབྲེལ་
མཆོན་རྟགས་ཀྱང་འོང་སྟེ།



(clinic) བེ་སླན་ཁང་ཆུང་བའི་སླན་བཅོས་ཁང་ཞིག་ཡིན། (clinic) སླན་བཅོས་ཁང་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཏྲུག་ཐོབ་ཐུབ། དེ་ནི་སླེར་གྱི་འཆོ་བྱེད་དམ་སླན་པ་ཞིག་གིས་ཀྱང་བྱས་ན་ཡོང་སྲིད། ཡང་གཞུང་གི་ (clinic) སླན་བཅོས་ཁང་ཡང་འོང་སྲིད། སླན་བཅོས་ཁང་དུ་བྱི་འབྱོར་ནད་པ་ལ་ (outpatient) བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་ལས་ནད་དུ་ནད་པར་ཉལ་ཁང་སོགས་མི་ཡོང་།

སྒྲིང་ཆན།

བྱེད་བྱིས་མཁུན་ནམ།

སླན་ཁང་ལ་སྡེ་ཆན་མང་པོ་ཡོད། དེ་ཀྱན་གྱི་མིང་གང་ཡིན་པས་མཁུན། ཁྲག་གི་དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆོ་སླན་ཁང་ནས་ལེན་ཐུབ།

ནད་གསེའི་ངྷི་བ། ༡༡-༡

✍️ ༡ (OPD) གང་ལ་ཟེར་རམ།

✍️ ༢ ཁྲག་དགོས་མཁོ་བྱུང་ཆོ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

ནད་གསེའི་ངྷི་ལན།

✍️ ༡ བྱི་འབྱོར་ནད་པའི་རྒྱ་སྒྲོ།

✍️ ༢ ཁྲག་མཛོད་ཁང་དུ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

ཁྲག་དང་པོ།

འོག་གི་ངྷི་བ་ཀྱན་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡) ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་བྱེད་སའི་ལྷོ་གནས་གང་ཡིན། དེའི་སྒྲིང་ཞིག་བྲིས།
- ༢) འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱལ་བ་འབྱུང་བྱིར་བྱུང་ཕྱི་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༣) འཆོ་བྱེད་བྱིས་ནད་འོ་བརྟག་ཆེད་དུ་གང་དང་གང་གི་རོགས་ལེན་དགོས།

- ༤) སྤྲུལ་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆོ་བྱེད་མིན་པའི་ལས་བྱེད་པ་སྟེ་དང་སྟེ་ཡོང་།
༥) ཟུག་རྩ་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོང་བ་ཡིན། ཡང་ངེས་པར་འཆོ་བྱེད་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་བསྟན་དགོས།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བཟོད་གཞིའི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བདམས་ཏེ་བཤད་པ་གིས།

འཆོ་བྱེད། འཕྲོད་བསྟེན། སྤྲུལ་ཁང་། ཁམས་བདེ། བད། བད་སྤྲོད་འགོག

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་ཆོག་འབྱུ་ཀྱན་ལ་ལ་བཟོད་པ་རེ་གིས།

དཔེར་ན། **བསྟེན་ཅེས་** གཟུགས་ཁམས་བདེ་བའི་ཆེད་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱལ་བ་བྱེད་དགོས།

- ༡) བརྟུག་ ༢) རྟུགས། ༣) སྟུག ༤) རྟུག ༥) བད། ༦) བཅད ༧) བཅས།
༨) བས། ༩) བཞི། ༡༠) བཞི། ༡༡) རྟེན། ༡༢) སྟེན། ༡༣) ཟུག ༡༤) གཟུགས།
༡༥) སྟོ། ༡༦) སྟོ། ༡༧) སྟོ། ༡༨) འཆོ་བྱེད།

གྲག་རྟགས་ནང་ནས་བདམས་ཏེ་འོག་གི་བར་སྟོང་རྣམས་སུ་མ་ཞོར་བར་སྒྲོངས།

༼འཆོ། ཆོ། སྟེན། རྟེན། བསྟེན། སྟོང། དཔྱོད། གཙོད། གྲོ། བཙོས། གྲ། བཟང་། ༽

ལུས་.....བའི་ཆེད་ཟས་.....ལེགས་མོ་སྟེན། སྟེན་ཞབས་
 བ.....སྟེན་བའི་ས་ཚུགས་ལ་འདུག། སྟེན་བ་.....ཏེ་འཕྲོད་.....
 ལེགས་པོ་དང་། མ་འོངས་བར་ཁམས་.....མཁྲང་པོ་དང་། བད་བྱང་བ་
ཐབས་བྱེད་དགོས།

མགོན་ཡིག

མགོན་ཡིག་ནི། རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཤིན་ཏུ་ཁག་ཅན་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་བག་སྟོན།
བདུན། རྒྱ་གར། དགོན་པ་སོ་སོའི་དུས་མཆོད་ཆེན་མོ་དང་། གཞན་ཡང་དགའ་སྟོན་གང་ཡིན་པ་
མགོན་ཡིག་འབྲི་སློལ་དར་བྱས་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་འབྲི་བ་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ངེས་པར་ཆང་
དགོས།

༡༽ བག་སྟོན་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། སྟོན་ལྟའི་འགོར། ཡོ་བཤུ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག་སོགས་བཤུ་ཤིས་
པའི་ཆོག་ངེས་པར་འབྲི་རྒྱ།

༢༽ བྱ་ཚ། ཡང་ན། བྱ་མའི་པ་དང་མའི་མིང་། རྒྱུང་མིང་དང་ཡུལ་མིང་བཅས་ངེས་པར་འབྲི་དགོས།

༣༽ དེ་རྗེས་མག་པ། ཡང་ན། བག་མའི་མིང་འབྲི་དགོས།

༤༽ དེ་ནས་བྱ་མའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཡང་ན་བྱ་མའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་མིང་འབྲི་དགོས། འདི་ནི་བྱ་ཚ་མག་
པར་གཏོང་དུས་ཡིན།

༥༽ བག་སྟོན་གྱི་རྒྱ་བ་དང་ཆོས་གངས་ཀྱི་ལོ་བཅས་གསལ་པོར་འབྲི་རྒྱ།

༦༽ འདོན་ཐང་གི་དུས་ཆོད། ཉིན་གྲང་། ཡང་ན། བྱ་རྒྱུང་གང་ཡིན་གྱི་ཆུ་ཆོད་འབྲི་དགོས།

༧༽ ཁ་པར་ཨང་གངས་འབྲི་དགོས།

བཀ་སྟོན་སྐབས་ཀྱི་མགྲོན་ཡིག་གི་དཔེ་ལ་གཟིགས།

ཨྱོ་བག་ཤེས་པར་གྱུར་ཅིག བག་ཤེས་བདེ་ལེགས་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག

ཡུལ་རྒྱུད་ཁོང་སྟོད་བའི་པ་བརྟན་འཛིན་ནོར་གྲུས་དང་མ་སྐྱེས་བཟང་དབང་མོ་གཉིས་ཀྱི་གཅེས་བའི་བྱ་
ཆ། བརྟན་འཛིན་དབང་པོ། དང་།

ལུང་ནག་གྲོང་དཔོན་གྱི་ས་དགོན་མཆོག་དབང་པོ་དང་མ་ཆེ་རིང་བུ་ཁྲིད་གཉིས་ཀྱི་གཅེས་པའི་བུ་མ་
ལྷ་གཅིག་དབང་པོ།

གཉིས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་བག་སྟོན་ལ་འཇུག་ཕྱིར་དང་། ཞལ་ཟས་ལ་རོལ་ཕྱིར་ཕྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོས་ ༡༥ ཉིན་དགུང་ཆུ་ཆོད་ ༡༢ ཡང་ན་ཕྱི་དྲོ་ཆུ་ཆོད་ ༤-༩༠ ཐོག་ང་ཡི་ཁང་བར་སྐྱུ་མགོན་ལ་སྟོད་ཞུ་བའི་མགོན་བཟང་ཏུ། དུལ་ཆུང་གོང་སྟོད་པའི་ལ་བསྟན་འཛིན་ནང་མི་བཅས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༣༩ ཟླ་ ༤ ཆོས་ ༡༤ ཉིན།

ସୁଆ

འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར། ༦༠༠༥༠༠༠༠༠༠/ ༢༧༧༧༥༥༣༥༣༣

ཁ་བར་ཡང་ན་སྒོ་བྱིར་ཁ་བར་ཨང་གྲངས། ༤༩༩༩༩༩༩༩༩

བྱུང་བརྗོད། བཀྲ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག་ལ་འཁྲུལ་ནང་ཡང་འབྲི་མ་དགོས།

བདུན་ཡང་ན་ཆེ་གང་ལ།

ཨོ་བཀྲ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག

ཡུལ་ཚུང་རི་དྲགས་པའི་ས་བསྐྱན་འཛིན་དབང་ཕྱག་དང་ས་ཀྱན་མཛེས་དབང་མོ་གཉིས་ཀྱི་
རིགས་ཀྱི་བྱ་ཚུང་།

“བསྐྱན་འཛིན་བདེ་སྦྱོང་།”

གི་བདུན་ཀྱི་དགའ་སྟོན་སྤྱི་ལོ་ ཆེ་ ཆེས་ སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་ཉིན་ཡིན་པས། སྤྱི་ཉིད་
བདུན་/ཆེ་གང་གི་དགའ་སྟོན་ནང་ལ་འཁྱུས་ཕྱིར་དང་། ཞལ་ཟས་ལ་རོལ་ཕྱིར་ཉིན་དགའ་ཕྱག་ཆོད་
༡༡ ཡང་ན་ཕྱི་ལོ་ཕྱག་ཆོད་༤-༡༠ རོག་དེད་ཀྱི་ཁང་པར་ཐེབས་ཞུ་བའི་མགོན་བཅ་རུ།

མེ་མེ་སྐལ་བཟང་དང་ཨ་ཕྱི་ཀྱན་འཛོམས་གཉིས་ཀྱིས་

སྤུལ།

འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར། ༤༠༠༥༠༠༠༠

འདི་བཞིན་དུ་གཞན་མགོན་ཤོག་ནམས་ཀྱང་འབྲི་དགོས།