

ལྷོ་ཁེ་ལྷོ་སྐད་ཡིག
འཛིན་གྲ་དགུ་པའི་སློབ་དེབ།

Bhoti Textbook (Class IX)

ལ་དྲུག་ས་དབུས་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་གཉེན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་།

Directorate of School Education Union Territory of Ladakh

©པར་སྐྱོན་གྱི་བདག་དབང་ཆ་ཚང་ལ་དྲགས་དབུས་གཞུང་མངའ་སྡེའི་སློབ་གཉེན་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཁང་ལ་ཡོད།

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

བར་ཐེངས་དང་པོ།

༡༠༡༩

2024 1st

གཙོ་སྒྲིག་པ།

རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།

Chief Editor:

Dr. Jamyang Gyaltsan

ལྷོ་ཁྱིམ་སྐད་ཡིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཚུལ་སྒྲིག་ཚོགས་ཚུང་།

རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན།	གཙུག་ལག་སློབ་དཔོན་ཟུར་པ། དབུས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་ གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་།	(ཚོགས་གཙོ)
དགེ་ཐུབ་བསྟན་དཔལ་ལྷན།	ཞིབ་འཇུག་ལས་རིགས་ཟུར་པ། ཤེས་རིག་ལས་སྡེ། གླེ།	(ཚོགས་མི)
རིག་མཆོ་ཐུབ་བསྟན་ལོ་རྒྱུ།	ཚུལ་སྒྲིག་པ། ཤེས་རིག་ལས་སྡེ། གླེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བཤམ་ཤེས་རྒྱལ་མཆོན།	ལྷོ་ཁྱིམ་དགེ་ལྡན། ལྷ་རྒྱུ་ཅུ། ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དགེ་བསྐྱར་དབང་རྒྱལ།	ལྷོ་ཁྱིམ་དགེ་ལྡན། ལྷ་རྒྱུ་ཅུ། ཨེམ་ཨེ།	(ཚོགས་མི)
དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱུ་ལ་མཛེས་བཞོད་པ།	དགེ་བསྟན་འཛིན་ལོ་རྒྱུ། ལུ་བ་ར།	

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	

སྟོན་དུ་སྒྲེང་བ།

ལ་དྲུག་ས་གྲི་མཐོ་སྟོབ་ནམས་སུ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་འཛིན་གྲ་དགྲ་བའི་སྟོབ་དེབ་འདི་ནི། ལ་དྲུག་ས་གྲི་
སྟོ་འཕུས་དཔལ་འཇམ་དབྱངས་ཆེ་རིང་ནམ་རྒྱལ་མཆོག་གི་གཙུག་ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེ་དང་ལ་
དྲུག་ས་རི་སྟོངས་རང་སྟོང་ཡར་རྒྱས་ཆོག་ས་ཆེན་དང་། ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་སྡེ་ཀུན་གྲིས་ལ་དྲུག་ས་གྲི་རིག་
གཞུང་དང་། སྐད་ཡིག་ཉམས་པ་གསོ་བ་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་འབྱུང་ཆེད་སྟོངས་འདིའི་མཁས་པ་ལྟན་
རྒྱས་བསྐྱུས་ནས་སྤར་གྱི་སྟོབ་དེབ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དུས་བསྐྱུན་སྟོབ་དེབ་སོ་མ་བཅོ་ཕྱིར་སྟོབ་དེབ་ཅོམ་སྟོབ་
ཆོག་ས་ཆུང་ཞིག་བཙུགས་པར་མཛད། ཆོག་ས་ཆུང་དེའི་ནང་རིག་མཆོ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆོན། དགེ་ལྷན་
བསྐྱུན་དཔལ་ལྷན། རིག་མཆོ་ལྷན་བསྐྱུན་ལོར་བྱ། སྟོབ་དགེ་བཤེས་རྒྱལ་མཆོན། སྟོབ་དགེ་བསྐྱེད་དབང་རྒྱལ་
བཅས་ཆོག་ས་མིར་བསྐྱོས། དེ་བཞིན་སྟོབ་དགེ་ཤག་ཅར་སྟོ་གྲོས་རབ་རྒྱས་དང་སྟོབ་དགེ་དགོན་མཆོག་
ཆེ་བཟོན་ནམ་གཉིས་ཀྱང་རོགས་བྱེད་ཆོག་ས་མིར་བསྐྱོས་པར་མཛད། ཆོག་ས་ཆུང་འདི་ལ་མཐོ་སྟོབ་ཁག་གི་
རྩོམ་སྟོབ་དགེ་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རང་རང་གི་སྤྱུགས་བསམ་དང་ཉམས་སྟོང་མཛོན་བཙུག་པར་
མཛད། དེ་ཀུན་སེམས་ལ་བཞག་ནས་ཆོག་ས་ཆུང་འདིས་སྟོབ་ཆོན་ཀུན་ཏུ་ཅང་གོ་སྟོ་མོ་དང་དགོས་དོན་ཆེ་
བ་བདམས་བསྐྱིགས་བྱས། སྟོན་གྱི་ཅོམ་པ་པོ་མཁས་པའི་གསུང་ཅོམ་དག་ནས་སྟོབ་ཆོན་བདམས་བསྐྱིགས་
བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལ་དྲུག་ས་རང་གི་དུ་ལྟའི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷགས་ཅོམ་ཡང་བདམས་ནས་བཞག་
ཡོད། སྟོབ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ཆོག་སྟོབ་ཆོག་ས་བཅད་དང་བཅས་སྟོན་གྱི་སྟོ་ཆོན་བཅས་གསུམ་ཡོད། ཆོག་
དཀའ་བ་ནམས་གྱི་དོན་དང་ཐེ་བ་དང་བར་སྟོང་འགོངས་རྒྱ་དེད་དུས་ཐབས་གསར་པ་གཞིར་བཞག་ནས་བྱས་
ཡོད། སྟོབ་སྟོབ་ནམས་ལ་འདུན་པ་སྟོ་བ་དང་། སྟོན་དང་དུ་ལྟའི་ཆོག་སྟོབ་དང་ཆོག་ས་བཅད་གྱི་ཅོམ་ཀུན་གྱི་
སྟོ་བ་རྟེན་སྟོབ་པའི་རེ་བ་དང་། རང་རང་སོ་སོ་ཡང་རང་གི་སྐད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་ཅོམ་གྱི་བྱ་བ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་ལ་
འཇུག་སྟོབ་པ་དང་། གཞན་ཡང་མི་མང་མཐུན་འདོད་ཅན་ཡོངས་ལ་ཕན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་རེ་བ་ཡིན། ད་
ལན་བཅས་སྟོན་པའི་གཞུང་ལེགས་བཤད་སྟོན་དབང་གི་ཅ་འགྲེལ་ཡང་གསར་དུ་བསྐྱུན་ནས་བཅས་སྟོན་གྱི་སྟོ་ཆོན་
ཞིག་ཀྱང་བཏོད་ཡོད། དེས་ན་འདི་ལྟ་བུའི་བཅོ་དཀོན་དང་བཅོད་བྱ་རྩོད་བྱེད་སྟོན་སུམ་ཆོག་ས་པའི་སྟོབ་དེབ་
འདི་སྟོབ་པ་ལ་ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་འཛིན་སྟོང་དང་། ལ་དྲུག་ས་དབྱུང་གཞུང་མངའ་སྡེའི་རེས་
སྟོན་པ་མཆོག་དང་ཡོན་ཏན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་བཅས་ལས་བྱེད་པ་ལྟན་རྒྱས་གྱི་མཐུན་ཆེན་དང་རོགས་
རམ་གང་ལེགས་མཛད་པ་ལ་ངེད་ནམས་གྱི་སྟོང་ནས་སྤྱུགས་རྩེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

རྩོམ་སྟོན་སྐད་ཡིག་ཆོག་ས་ཆུང་།

लद्दाख संघ राज्य क्षेत्र प्रशासन
स्कूल शिक्षा निदेशालय लद्दाख
मुख्यालय कारगिल



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

Foreword

I have great pleasure in introducing to you this thorough and intelligent Bhoti Language textbook for 9th graders. The goal of this textbook's meticulous construction is to teach students a thorough understanding of the syntax, vocabulary, and rich literary legacy of the Bhoti language.

The Bhoti language is extremely important to our cultural and linguistic legacy, and it contributes significantly to the richness of Ladakh's cultural fabric.

The textbook was written through a collaborative process that combined the knowledge and enthusiasm of a group of specialists who were all passionate about providing high-quality instructional materials. I sincerely thank the following professionals for their contributions: -

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

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

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

Tsering Paldan (JKAS)
Director School Education
Ladakh

༼དཀར་ཆག༽

༡༽ ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ།	1
༡༽ བཟོ་ཐབས།	8
༡༽ ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ།	13
༡༽ འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ།	20
༤༽ རིའི་སེམས་ཅན།	26
༥༽ ས་པཎ་ཀུན་དག་འ་རྒྱལ་མཆོན།	34
༦༽ སྤྱོད་པ་ཡ་རབས།	40
༧༽ ཡོན་ཏན་ལ་འབད་པར་བསྐྱལ་བ།	45
༨༽ རྩའི་བསྟན་བཅོས།	50
༩༽ ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།	53
༡༠༽ ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།	57
༡༡༽ རླུང་གི་བསྟན་བཅོས།	61
༡༢༽ ཁ་ཆེ་པ་ལྟ།	66
༡༣༽ ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང།	71
༡༤༽ འཕྲིན་ཡིག།	97

ཁག་དང་ཕྱི།



༡༡། །ལ་དྲགས་ལྗོངས་ཆེན་འདི་ནི། འཛམ་གླིང་ས་ཡི་གོ་ལའི་ཤར་ཐིག་ ༥༥°-༡༥ ནས་ ༡༠°-༡༥ ༥༥'། བྱང་ཐིག་ ༩༣°-༡༥ ནས་ ༩༦° གི་དབྱིལ་དུ་ཆགས་ཤིང་། ཤར་བདེ་མཚོ་ག་ལྷ་རི་དཀར་པོ་ནས་རྒྱབ་ཁ་ཆེ་ལ་ (མདོ་བཞི་ལ་) ཅུ་འི་རྫོང་བ་ཐུག་པ་ཅན་ཞེས་པ་ཏང་གི་རྩ་བར་དང་། བྱང་ཀར་བུ་རམ་ལ་ནས་ལྗོངས་གར་ལྷའི་གསེར་རྒྱུ་ལ་པ་བར། རྒྱབ་ན་སྤུལ་ཏི་དང་ཀམ་མེད་། བྱང་ན་སིང་གྲང་སོགས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་ཡོད་ཅིང་། ཐོག་མའི་ས་གཞི་རྒྱ་ཁྱིན་སྟོང་གི་ལོ་མི་ཏར་ཁ་གང་མ་ ༧༥༠༠༠ ཡིན་ཀྱང་། རྒྱ་ནག་དང་པ་གི་སྤྱོན་གཉིས་ཀྱིས་ས་གཞི་འོས་མིན་བདག་བརྩུང་བརྒྱབས་རྗེས། མེ་དང་དཀར་འབྲིལ་རྫོང་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ས་རྒྱ་ཁྱིན་སྟོང་གི་ལོ་མི་ཏར་ཁ་གང་མ་ ༥༧༠༠༠ ལས་ལྷག་མེད་དོ།།

མཐོ་ཆད་མཐའི་སྐུ་མཆོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་རུ་ ༡༩༩༠ ནས་ ༩༡༧༠ བར་ཡོད་ཅིང་། གླེ་རྒྱལ་

སའི་ཉི་འཁོར་ལ་མི་ཤར་ ༣༥༠༥ དང་། བོད་རིགས་རྒྱལ་ས་དཀར་འབྲིལ་གྱི་ཉི་འཁོར་ལ་མི་ཤར་ ༣༧༠༠ ཙམ་ཡོད། དགུན་ཏུ་ཅང་གང་རར་ཆེ་ཞིང་། གང་དྲོའི་ཆད་རིམ་སིལ་སེས་གྲུད་ཀོར་ནས་ ༣༠° ནས་ ༤༠° བར་མར་འབབ་པ་ཡིན། དབྱར་དུས་ནི་སྐྱམ་ཆད་ཏུ་ཅང་ཆེ་ལ་ཁ་དང་ཆར་པ་ལོ་འཁོར་ལ་ སིན་ཁྲི་མི་ཤར་ ༧་༣༤ ལས་འབྲེལ་མི་འབབ་པོ།

ལྗོངས་འདི་ལ་ཐོག་མ་དམར་ཡུལ། མར་ཡུལ། མང་ཡུལ། ལ་དྲགས། ཞེས་དུས་སྐབས་སྒྲ་ ཆོགས་སུ་མིང་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་གིས་འབོད་ཅིང་། དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ཡང་རང་རང་གི་རྒྱ་མཚན་དང་ཁུངས་ ལུང་སྒྲིལ་བྱུང་པ་ཡོད། ལ་དྲགས་ནི་རྗེས་སུ་ཐོགས་པའི་མིང་ཞིག་ཡིན། རྒྱལ་ས་སྒྲེའི་ཕྱོགས་བཞི་ནས་ བཟའིས་རྟགས་བརྒྱད་ལྟ་བུར། མཁར་རྫོང་ལ། འབྲི་གར་ལ། བྱང་ལ། སྐག་ལངས་ལ། ས་སུད་ལ། བྱི་ དབང་ལ། ལ་དྲགས་གོང་ཁ་དང་། སྒོ་མཐོ་ལ། ཞེས་པ་སོགས་ལ་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྒྲོམ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ མང་པོའི་མདུན་ནས་འདབས་སུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལ་དྲགས་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།

ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ་ནི། ལ་དྲགས་ཀྱི་རི་བླ་ནམས་མང་ཆེ་བ་ས་མ་བླ་ག (སི་ཁྲི་མིན་ཁྲི་རི་ Sedimentary) གི་རིགས་ཡིན་ཅིང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་ཆ་འདི་ཐོག་མ་མཚོ་དང་། དེ་ནས་གངས་ཀྱི་འོག་ ཏུ་ཡུན་རིང་གནས་པ་ཡིན། སྐབས་དེའི་གངས་ནི་འཛམ་སྐྱིད་བྱང་མཐོའི་རྩེ་མོ་ནས་ཀློའ་བར་ཁབས་ཡོད་ ལ། དེ་ནས་དུས་ཡུན་ཏུ་ཅང་མང་པོའི་རྟིང་ལ། རིམ་པའི་གངས་ནམས་ཞུས་ཏེ་ས་སྐྱམ་ཐོན་པ་ཡིན། ད་ ལྟའི་རི་བོ་ཀ་ར་ཀླ་རམ་དང་སེ་བ་ཅན་གྱི་གངས་རི་ནི། དུས་སྐབས་དེའི་གངས་ཀྱི་ལྷག་ལུས་ཡིན་པ་དང་། ཡང་ད་ལྟའི་བྱང་ཐང་གི་ས་གནས་དག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྤང་ གོང་མཚོ། མཚོ་མོ་རི་རི་དང་མཚོ་དཀར་སོགས་ སྤར་དུས་ཀྱི་མཚོ་ཆེན་པོ་དེ་དག་གི་ལྷག་ལུས་ཡིན་ནོ།

ལ་དྲགས་ཐོག་མ་གངས་དང་མཚོ་ཡི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་དབང་རྟགས་ནི། ས་གཞི་བརྟག་དབྱུད་བྱེད་ མཁན་མཁས་པ་དག་གིས་བརྟག་དབྱུད་ལས་རྙེད་པའི་དངོས་པོ་འཕ་གནས་ལུགས་རིའི་འདབས་དག་ལ་རྩའི་ བང་རིམ་གྱི་བྱུལ་ཡོད་པ་དང་། རི་ཡི་རྩེ་མོ་དག་ན་རྩ་དོ་སོགས་རྙེད་པ་དང་། མར་ཀ་ལག་(ས་ཞག) གི་ རི་དང་། བྱེ་མའི་ཕུང་པོ། ཀོག་བྱུལ་ཞེས་པ་རྩའི་སྒོག་ཆགས་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་བྱུལ་(Fossil) སོགས་

བྲག་དང་རི་འདབས་སོགས་ནས་རྟེན་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།།

གཞན་ཡང་འཆད་ཚོལ་དུ་དུས་སྐབས་ཤིག་ལ། སྤལ་ཏི་སྒྲན་གྱི་ས་གནས་ཀ་ཅུ་རྩ་ནས་མཁར་ལ་
ཅེ་བར་སེམས་གཙང་པོ་མཆོ་ཞིག་དུ་འབྱིལ་ཡོད་པ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། དབྱ་བཅོམ་པ་ཏི་མ་དགྲུང་པ་རྩུ་འཕུལ་
གྱིས་ལ་དྲགས་ལྗོངས་འདིར་ཕེབས་དུས་གཡུང་དྲུང་ཡང་མཆོ་རུ་ཡོད་པ་དང་། དཔེ་བྱ་བ་ཀྱང་མཆོ་ཡི་འོག་
དུ་ཡོད་ཅིང་། ད་ལྟའི་དཔེ་བྱ་བ་དགོན་པ་ཆགས་སའི་མལ་དུ་མ་འོངས་པ་ན་དེར་དགོ་འདུན་གྱི་སྡེ་ཚུགས་
པའི་དགོན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡིན་ཞེས་པ་སོགས་ཀྱང་བཤད་ཚོལ་ཡོད་དོ།།

དེ་ནས་རིམ་པའི་མཆོའི་ཚུ་བྱིས་ཏི་སོང་ནས་སྐར་གཤོངས་ལ་སོགས་པའི་ས་སྐྱམ་ཐོན་ཏི། ལ་དྲགས་
ལྗོངས་ཆེན་འདིའི་ཕྱིའི་དབྱིབས། རི་བོའི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་ཡོད་པ་ནི། ཏི་ལྷ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཆེན་པོ། ཟངས་
དཀར་རི་རྒྱུད། ལ་དྲགས་རི་རྒྱུད་དང་། ཀ་ར་བུ་རམ་རི་རྒྱུད་བཅས་ཡིན་ནོ། །རི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་དེ་ནམས་
ལ་ཅེ་མོ་དགྲུང་ལ་རིག་པ་ལྷ་བུའི་རི་བོ་འཕ་ཅེ་མོ་མཐོན་པོ་མང་པོ་ཡོད་ལ། དེ་ནམས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་ནི། མཐའི་
རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ ནས་མི་ཏར་ ༦༩༠༠ ནས་ ༧༦༠༠ བར་ཡོད། ཤིན་དུ་མཐོ་ཤོས་ནི། འཛམ་གླིང་གི་རི་བོ་
མཐོ་ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་ཀ་ར་བུ་རམ་(K2)ཞེས་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ལ་མི་ཏར་ ༨༥༩༩ ཡོད་དོ།།

ལ་དྲགས་ལྗོངས་ཆེན་གྱི་ཡུལ་ནམས་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་རི་བོ་འཕ་རི་རྒྱུད་ཀྱི་བར་གཤོངས་དག་
ན་རྒྱུག་པའི་རྒྱ་ཁྲུང་ཆེན་པོ་ནམས་ཀྱི་ཁྲུང་ས་ལ་ཆགས་ཤིང་། གཙོ་ཆེ་བའི་རྒྱ་ཁྲུང་ཆེན་པོ་ནམས་ནི། གཙང་
པོ་སེམས་ཁ་འབབ། ལྷ་ཡོག་གཙང་པོ། ཟངས་དཀར་གཙང་པོ། སུ་རུའི་གཙང་པོ་དང་ཏི་མ་འབབ་གྱི་གཙང་
པོ་བཅས་ལྷ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ལ་ཐོག་མ་སེམས་ཁ་འབབ་ཀྱི་ཁྲུང་ཆགས་ཚུལ་ནི། སེམས་ཁ་ཆེན་པོ་སེམས་ཁ་འབབ་ནི།
ཀེ་ལ་ཤ་སྟེ་གངས་རིན་པོ་ཆའི་ལྷོ་རྒྱབ་ཀྱི་འདབས་ན། མཐའི་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཏར་ ༥༩༥༥ ཡི་
མཐོ་ཆད་ནས། བྲག་སེམས་ཁ་འབབ་བ་ན་ཐོན་པས། སེམས་ཁ་འབབ་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན། ལྷ་ཡོག་
ཟངས་དཀར། སུ་རུ་དང་། ཏི་མ་འབབ་གྱི་གཙང་པོ་སོགས། སེམས་ཁ་འབབ་འདི་ཡི་རྒྱ་ཕྱན་ཡན་ལག་དུ་
བརྩི་བ་ཡིན་ནོ། །གངས་རིན་པོ་ཆེ་ནས་པ་ཀི་སྒྲན་བརྒྱུད་མཐའི་རྒྱ་གར་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོར་འབབ་པའི་བར་

སེལ་ཁ་འབབ་ཀྱི་རིང་ལ་སྟོམ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༥༡ ཡོད་དོ།

ཅུ་ལྷུང་ཆེན་པོ་སེལ་ཁ་འབབ་ཀྱི་ལྷུང་གི་འབྲམ་དག་ཏུ་ལ་དྲགས་གཤམ། སྟོད། བྱང་ཐང་གསུམ་གྱི་ཡུལ་སྡེ་ནམས་ཆགས་ཤིང་། ལ་དྲགས་གོང་ཁ་ཡན་ཆད་ལ་ལ་དྲགས་སྟོད་དང་། དེ་མན་ཆད་ལ་ལ་དྲགས་གཤམ། རོང་ཅུ་བརྒྱད་ནས་སྟོད་ཤར་མཐར་བུག་དང་། དེའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ས་ཆ་མཐོ་བ་ཐང་ག་ཡངས་པོ་དག་ལ་བྱང་ཐང་ཞེས་པ་ས་གཞི་ཤིན་ཏུ་མཐོ་ཤོས་དང་གྲང་དང་ཆེ་ཤོས་ཡིན། མཐོ་ཆད་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཤར་ ༡༧༥༠ ནས་ ༤༥༥༠ བར་ཡོད་པ་དང་། མཚོ་དཀར་དང་ཉེ་བའི་འཁོར་གྱི་ཐང་སྟོང་སོགས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་མི་ཤར་ ༤༥༥༥ དང་། མཚོ་མོ་རི་རི་མཐའ་འཁོར་གྱི་གངས་དང་རི་རྩེའི་བར་མཚམས་ཀྱི་མཐོ་ཆད་མི་ཤར་ ༦༠༧༠ དང་། རྩམ་ལའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་རི་རྩེ་མཐོན་པོ་དག་ལ་མི་ཤར་ ༦༠༧༠ ནས་ ༦༤༠༠ བར་ཡོད་པ་ཡིན་ཏོ།

སྤར་དུས་མངའ་རིས་བསྐྱོར་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་། ལ་དྲགས་རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན། རྩེ་སྤྱི་ལོ་ ༡༦༤༡ ནང་རྒྱལ་པོ་བདེ་ལེགས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་མངའ་རིས་སྐྱོར་གསུམ་འབྲུག་མི་པམ་དབང་པོར་ཕུལ་པ་ནས་བཟུང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་མཚམས་བདེ་མཆོག་གླུ་རི་དཀར་པོར་བཞག་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན། དེང་སང་བྱང་ཐང་ཞེས་པ་ནི། ཟླའི་སྟོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱག་ལངས་ལ་ ༥༤༣༧ ཡི་རྒྱུ་གྱི་སྟོངས། དུང་ལུང་ལ་ནས་ལམ་ལའི་རྒྱ་འགོ་བར་རིང་དུ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༤༥ དང་ཞེང་ལ་མང་ཉུང་ཆ་སྟོམས་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༠༠ ཡོད་པ་དང་། ཁྱོན་སྟོམ་ས་རྒྱ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༡༤༣༥ ཡོད་པའི་རི་ཤོད། བཀར་ནག་དཀོར་མཛོད། རྩམ་ལེ་སོགས་ཀྱི་སྟོངས་ཆེན་དང་། ཟླའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་རོང་ཡུལ་ལེགས་རྩེ་ནས་རྒྱ་མ་ཐུད་བར་རིང་དུ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༣༠ ཡོད་པའི་རོང་ཅུ་བརྒྱ་གྱི་ཡུལ་ནམས་དང་། རོང་འགོ་ཚུ་ཁ། ཁོད་ཡུལ་དང་བདེ་མཆོག་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྟོངས་དང་། ཟླའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱང་ལ་(༥༡༥༤)ཡི་རྒྱུ་གྱི་ཡུལ་སྟོངས། བྲག་རྩེ། རོ་རྒྱུག་ཤར་རྒྱུལ། ལྷུངས་གོང་འོག་ཕོ་བྲང་། ལྷན། ལྷུང་གོང་། ཅུ་ཡུལ་སོགས་ལ་ལོག་གི་སྟོངས་སོགས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད། ཁྱོན་སྟོམ་བྱང་ཐང་ལ་ཡུལ་ཆེ་བ་ ༡༡ ཅོམ་ཡོད་དོ།

སྒྲོངས་འདི་ལ་ཐོག་མ་གཞི་ཆགས་པའི་མི་རིགས་ནི། སྤར་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་བཞིའི་སྟོང་ཕྱུགས་སུ་གཡག་
 ར་ལུག་གསུམ་སྒྲོང་ཞིང་གནས་པའི་མི་རིགས་ཤིག ཞང་ཁུང་བརྒྱད་རིམ་པའི་ར་ལུག་སྒྲོང་སྤེལ་དང་རྩ་
 ཁ་འཛོལ་ཕྱིར་མར་སྒྲོངས་འདི་བར་སྤེལ་པའི་བོད་སོག་པོའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེར་སང་བྱང་ཐང་ཡུལ་
 སྒྲོངས་ཀྱི་མི་གངས་ཁྱོན་སྟེ་ ༡༩༠༠༠ ཅུ་ཡོད་དོ།

ལ་དྲགས་གཞུང་འཁོར་གཤམ་སྟོང་གཉིས་སུ་བརྩི་བའི་ཆ་ནས། རྒྱ་ཡུལ་སྤྱི་ཁྱབ་དང་། དེའི་
 རྒྱ་སྤྱོད་གཞི་གཡས་གཡོན་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་ཆགས་པའི་སྟོང་ཡུལ་གར་མན་ཆད་ནས་སྤྱད་འབྲོག་ཡུལ་
 མདའ་ཡན་ཆད་ཀྱི་རྒྱངས་ཆེན་གྱི་ཡུལ་ ༤༩ ཅུ་ཡོད་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། གཤམ་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་མཚམས་
 ལ་དྲགས་གོང་ཁ་ནས་འབྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཡུལ་ཐོག་མ་ཆགས་ཚུལ་ནི། བཀར་ལ་ཅེ་མན་ཆད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་ཐོག་མ་འབྲོག་པའི་མི་རིགས་ཀྱིས་
 བཅུགས་པ་དང་། སྟོང་དུ་ ཀྱུ་ལུ་ཕྱོགས་ནས་འོངས་པའི་མོན་གྱི་མི་རིགས་ཐོག་མ་རྒྱ་ཡི་ཡུལ་དུ་གཞི་ཆགས།
 རིམ་པའི་རོང་དང་གསེར་གླི། བྲག་ཅེ། རོ་སྐྱག ཤ་ཡོག་སོགས་སུ་ཁབས་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་
 བཅུ་པའི་མཇུག་ཅུ་ལ་མར་ཅེ་ལང་མན་ཆད་ནས་མཁར་ལ་ཅེ་ཡན་ཆད་ཀྱི་ས་གཞི་ནམས་རྒྱ་པོ་ཡིས་སྤྱིད་
 རྒྱུ་ཉི་མ་མགོན་ལ་ཡུལ་པས། དེ་ནམས་ལ་བོད་པའི་མི་རིགས་གཞི་ཆགས། དེར་སང་གི་རང་རེ་ལ་དྲགས་
 ཀྱི་མི་རིགས་འདི་ནི། མོན། འབྲོག་པ་དང་། བོད་པ་གསུམ་འབྲེས་པའི་མི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན། མོན་འབྲོག་
 པ་དང་བོད་པའི་མི་རིགས་ནམས་ཀྱིས་ཡུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བཏང་སྟེ། གཞུང་འདིར་མི་མང་འཕེལ་བས་ན། མང་
 ཡུལ་ལ་དྲགས་ཞེས་ཀྱང་མིང་ཐོགས། སྤྱིད་རྒྱུ་ཉི་མ་མགོན་གྱིས་ཤེལ་རྒྱལ་ས་མཛད་ནས་ལ་དྲགས་སྟོང་
 ཡོངས་རྫོགས་ལ་མངའ་མཛད་པ་ཡིན་ནོ། རྗེས་སུ་རྒྱལ་པོ་བཀྲ་ཤིས་ནམ་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་རྒྱལ་ས་སྤྱིར་
 སྟོས་པ་ཡིན། སྤྱི་ནི་ཐོག་མ་རྒྱ་སྤྱོད་འབྲོང་སྟེ་ཆགས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེ་དང་ཉི་བའི་ཡུལ་ནམས་ཆགས།
 རྒྱ་སྤྱོད་དང་ཉི་བ་ན་སྤྱི་ཞེས་པའི་སྤང་དང་རྒྱ་ཡོད་པའི་དོན་གྱི་རྒྱལ་སའི་མིང་ལ་སྤྱི་ཞེས་ཐ་སྙད་ཐོགས་
 པ་ཡིན་ནོ། སྤྱི་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་དང་དེར་སང་གི་ཁྲོམ་ས་ཆེན་པོ་ཡང་ཡིན། སྤྱི་ལོ་མཐོ་ཆད་མཐའི་
 རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཏར་ ༡༩༠༥ དང་སྒྲོངས་འདིའི་མཐོ་ཆད་ནི་མི་ཏར་ ༣༦༥༠ ནས་ ༡༦༥༧

བར་ཡོད། གླེ་སྒྲོངས་ཀྱི་མི་གྲངས་ ༥༧,༤༠༠ ཡོད་པ་དང་། བྱོན་སྡོམ་གླེ་སྒྲོང་ཁག་གི་མི་གྲངས་ ༡༡༧,༠༠༠
ཡིན་ནོ།

སྒྲོང་ཆུང་།

ཁག་དང་པོ།

རང་གི་སྒྲོང་ཆུང་ལ་བལྟས་ནས་ལན་གྱིས།

༡༽ ལ་དྲགས་སྒྲོངས་འདི་འཛམ་གླིང་ས་བབ་འདི་ཐིག་མཆམས་ཅི་ཙམ་ན་ཡོད། སྒྲོངས་འདིའི་མཐའ་ན་
ཡུལ་གང་གང་གིས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་དམ།

༢༽ ལ་དྲགས་ཐོག་མ་མཆོ་དང་གངས་ཀྱི་འོག་དུ་ཡོད་པའི་ཁྲུངས་སྒྲེལ་ནི་ལྷར་བྱེད་བྱུང་བམ།

༣༽ ལ་དྲགས་སྒྲོངས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། ཅེ་མོ་མཐོ་ཤོས་དག་གང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་གིས་འོག་གི་སྒྲོང་ཆ་ནམས་སྒྲོངས་ཤིག

ཀྱི། ཀྲང་། དང་། ལས།

༡༽ ཐོག་མའི་ས་གཞི་རྒྱ་བྱོན་སྡོམ་གི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༧༧༠༠ ཡིན་.....། རྒྱ་ནག་.....
.....པ་གི་སྤྱན་གཉིས་ཀྱིས་ས་གཞི་འོས་མིན་བདག་བཟུང་བརྒྱབས་རྗེས་སྒྲེ་དང་དཀར་འབྲིལ་
རྒྱུང་ཁག་གཉིས་.....ས་རྒྱ་བྱོན་སྡོམ་གི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༥༤༠༠༠.....འབྲེལ་མེད་
དོ།

བང་རིམ། དཔང་ཉགས། བཏག་དཔྱད།

༢༽ ལ་དྲགས་ཐོག་མ་གངས་དང་མཆོ་ཡི་འོག་དུ་ཡོད་པའི་.....ནི། ས་གཞི་.....ཀྱི་མཁས་པ་
དག་གི་བཏག་དཔྱད་ལས་རྙེད་པའི། དངོས་པོ་འམ་གནས་ལུགས་རིའི་འདབས་དག་ལ་རྒྱུའི་.....
ཀྱི་བྱུལ་ཡོད་པ་དང་། རིའི་ཅེ་མོ་དག་ན་རྒྱ་རྙེད་པ་སོགས་ཡིན་ནོ།

ཁག་གསུམ་པ།

ཆིག་གནད་མཆན་འགྲེལ།

སའི་གོ་ལ། = ས་གཞི་རྒྱུ་པོ། འཇིག་རྟེན།

གཞོངས། = དམའ་ས། རི་འདབས།

ཚུ་སྐྱང་། = གཙང་པོ། གྲོག་པོ།

བདེ་མཆོག་ = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

གོད་ཡུལ། = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

མམ་ལེ། = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

རྩ་མ། = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

རོ་རྒྱུག་ = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

རི་ཁོད། = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

སོ་བྱང་། = བྱང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་རེ་བྱ་མིག་གི་ནང་ནས་རང་རང་དོན་མཚུངས་ཀྱི་ཆིག་གསུམ་བཟོ་དགོས།

༡ ལ་དྲགས་གོང་ཁ་	ཡན་ཆད་ལ་	གཤམ་སྟོགས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།
༢ བོད་རིགས་	ལས་	སྟོད་སྟོགས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།
༣ ལ་དྲགས་གོང་ཁ་	མན་ཆད་ལ་	མོན་མི་རིགས་སོ་སོ་ཡིན་ནོ།

ཁག་ལྔ་པ།

རང་ཆིག་གི་ཐོག་ནས། ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གཞི་ཆགས་ཚུལ་སྒྲོར་མིང་ཆིག་ ༣༠༠ ལས་མི་རྣམས་
ཞིག་བྱིས།

བཟོ་ཐབས།

ཚན་རིག་དང་བཟོ་ཐབས་གཉིས་མ་དང་ཕྱ་དྲུང་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་གཉིས་ནས་ཡང་འབྲལ་མི་རུང་ཞིང་། ཕན་ཚུན་ཉེ་བར་འབྲལ་ཡོད། དེས་ན་ཚན་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ན་བཟོ་ཐབས་ལ་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ཞིང་། བཟོ་ཐབས་ལ་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་ན་ཚན་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་དེ་གཉིས་ལས་གང་ཁག་ཆེ་ཡིན་ཅེས་དྲི་ན་ལན་འདེབས་བྱུང་བ་ཁག་པོ་ཡིན།

དེས་སང་ནི་ཚན་རིག་དང་དེའི་གྲོགས་པོ་བཟོ་ཐབས་གཉིས་ཀྱི་དྲུས་རབས་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་སང་ས་སྤྱིང་དུ་འདི་གཉིས་ཏེ་ཅང་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡར་རྒྱས་བྱས་ཚར་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མས་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་བྱས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཡར་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མས་ཀྱང་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་བཞིན་ཡིན། འདི་གཉིས་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཚན་རིག་དེ་ཤེས་བྱ་ཙམ་ཞིག་གི་ཚུལ་ལ་ལུས་ཡོད་ཆེ་འཇིག་རྟེན་ནང་འཕྲོ་རྒྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད་ཆོད། ཡིན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་བཟོ་ཐབས་ཀྱང་མཉམ་དུ་དར། འདི་གཉིས་ཀས་བསམ་སྒྲོར་མི་ཤོང་བའི་འཕྲོ་རྒྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་ས་ཏེ་ཡིན།

འོ་ན་ཚན་རིག་དང་པོ་རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བཟོ་ཐབས་བྱུང་མེད་དམ་ཞེས་དྲི་ན། བཟོ་ཐབས་ཀྱང་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་གསེར་འབྱུར་གྱི་ཕྱི་དང་གསེར་སྐྱབ་པའི་བཟོ་ཐབས་ལྟ་བུ་ཡིན། ཡིན་ནས་ཀྱང་བཟོ་ཐབས་དེ་གསང་ནས་ཚང་མ་ལ་མ་བརྟན་པ་ཡིན།

རྒྱ་མཚན་ནི། གལ་ཏེ་བཟོ་ཐབས་དེ་མི་ངན་པ་ཞིག་གི་ལག་ལ་སྤྲེལ་ན་མི་དང་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གནོད་པ་སྤྲེལ་སྤྱིད་པ་ཡིན། དེས་ན་བརྟན་པར་མ་མཛད་དོ། །

ད་ལྟ་ཡང་སྤྲེན་གྱི་ནང་སྒྱུར་སྤྱིའི་བཟོ་ཐབས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་གསེར་དངུལ་ཟངས་སོགས་བསྐྲུགས་ཏེ་གསེར་ཐལ་དངུལ་ཐལ་དང་ཟངས་ཐལ་བཟོ་བའི་ལག་ལེན་ཡོད། དཔེར་ན་ཤིང་མེ་ལ་བསྐྲུགས་ན་སོལ་

བར་འགྱུར་ཞིང་། དང་པོ་ཤིང་དང་རྗེས་སུ་སོལ་བའི་ཁྱད་ཆོས་སོ་སོར་ཡོང་བ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གསེར་དང་གསེར་ཐལ་དང་། དངུལ་དང་དངུལ་གྱི་ཐལ་བའི་རྒྱས་པ་སོ་སོ་ཡོང་། ཐལ་བ་འདི་དག་སྒྲན་ལ་འགྲོ་བ་ཡིན། འདི་དག་ཅི་དང་ཅི་ལ་ཕན་པ་འདྲ་གསོ་བའི་གཞུང་ནང་བཤད་ཡོད། དེ་འདྲའི་བཟོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། སྒོན་དུས་ཤོག་བྱ་དཀོན་པོ་སོང་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡི་གེར་མ་བཞག་པ་ཡིན། དེའི་ཆ་ནམས་སུ་ལག་ལེན་སྒྲོ་བ་དཔོན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་ཡང་སྒྲོ་བ་དཔོན་གྱི་རིན་འབྲེང་བ་ལ་ཡིན།

འདས་པའི་ལོ་ཉིས་བརྒྱའི་རིང་ལ་ཆོན་རིག་དང་བཟོ་ཐབས་གཉིས་ནང་ཡར་རྒྱས་བསམ་ལས་འདས་པ་བྱུང་། དེ་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོགས་སུ་བྱུང་ཞིང་། ད་ལྟ་ཤར་སྐྱོགས་སུ་འདྲེན་མེད་རྒྱས་བཞིན་ཡིན། རང་ཅག་ཆང་མས་ཀྱང་བཟོ་ཐབས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན། ཆོན་རིག་དང་བཟོ་ཐབས་གཉིས་ལ་བྲལ་མ་དགོས། འདི་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་དར་དགོས་པ་ཡིན།

ལ་དྲགས་ནི་ཆོན་རིག་ལ་འཇུག་པའི་ཡུལ་ཕྱི་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཆོན་རིག་མང་པོ་ཞིག་ནས་རང་གི་མི་ཀྱན་ལ་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་འདུག་དེ་ཀྱན་ཤེས་དགོས། དེ་བཞིན་ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གནི་རྒྱ་མཚོ་ལས་མཐོན་པོར་ཡོད་པ་དང་མི་རྒྱུས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་ཡུང་པ་རྒྱུས་སུ་གནས་པ་ཡིན། དེ་ནས་ས་ཆ་དེ་དག་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་མི་གཞོད་པའི་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་བཟོ་ཐབས་ཀྱན་བཞག་ལ་བྱུང་བ་བྱེད་དགོས།

སྒྲུ་བྱུ་འཐག་པའི་ཁྲི་ག་དང་། རྒྱས་བསྐྱོར་བའི་རང་འཐག་གཉིས་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་བཟོ་ཐབས་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་སོ་ནམ་འབད་པ་དང་ད་ལྟ་ཆོད་མ་སྒྲ་ཆོགས་འབད་པའང་བཟོ་ཐབས་ཡིན། ཁྲོང་གསེབ་རེ་རེའི་ནང་ནམ་རྒྱའི་ཆད་དང་། རྒྱ་འབབ་རྒྱུ་ལ་སོགས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་སོ་ནམ་འབད་པའང་རིག་པ་དང་བཟོ་ཐབས་ཟུང་འབྲེལ་ལས་བྱུང་སྟེ་ཡིན།

རི་རྒྱུས་ལ་སྒྲན་ལྷ་མང་པོ་སྒྱེ་ཞིང་། དེ་དག་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་སྒྲན་ཅི་དང་ཅི་ལ་འགྲོ་བ་ཤེས་པ་ནི་ཆོན་རིག་ཡིན།

དེ་དག་བསྐྱམས་ཏེ་བཏགས་ནས་རྗེས་གཞན་དང་བསྐྱེ་བཞི་བཟོ་བྱས་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གསེར་
དངུལ་ཟངས་ལྷགས་ཀྱི་བཟོ་བྱེད་པ་ཀུན་ལ་འང་ཤེས་བྱ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་ཀ་ཡོད་དེ། འབྲི་བའི་སྒོ་ལ་ནི་
སྤར་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་བྱུང་། ད་ནི་འཕུལ་འཁོར་གི་རོགས་དང་འབྲི་བྱུང་པ་སྤྲོ་མོ་ཡིན། འདི་ནས་བཟུང་འབྲི་
བྱུང་ན་མི་མང་ལ་ཕན་ཐོགས་སྤེབ་བྱུང། གང་ཡིན་ཡང་བཟོ་བྱས་ཀྱི་ལག་ལེན་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

སྤོན་དང་ད་ལྟའི་བཟོ་བྱས་ལ་བྱུང་བར་ཅི་ཡོད་ཅི་ན། སྤོན་དུས་དངོས་པོ་གཉིས་མེད། དེ་ནི་སྤོན་ག་
ཤུགས་དང་འཕུལ་འཁོར་ཡིན། དུས་རབས་སོ་མར་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཆེར་དར་བྱུང་བྱུང་ཡོད། འཕུལ་འཁོར་
ནམས་སྤོན་ག་ཤུགས་ཀྱིས་སྤུལ་ཞིང་། མི་ནམས་ལ་དཀའ་ངལ་མེད་པ་ཡིན། དེ་ནས་དེང་སང་སྤྱི་དངོས་པོའི་
ཡར་ཀྱས་བྱེད་པ་ལ་འདི་གཉིས་དགོས་པ་ཡིན། རང་དབང་ཐོབ་ནས་བཟུང་ཀྱི་གར་དུ་འང་སྤྱོད་སྤོན་དང་པོ་
དཔལ་ཇ་ཨ་དྲུར་ལྷལ་ནེད་རུའི་སྤྱན་རྒྱུང་རིང་པོ་ལ་བརྟེན་སྤོན་ག་ཤུགས་སྤྱོད་པ་དང་འཕུལ་འཁོར་བཟོ་བྱ་ཁང་
མང་པོ་ཕྱེས་ནས་ཡར་ཀྱས་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡི་ལག་རྗེས་སུ་ལ་དྲུགས་ཀྱང་ཀྱི་གར་གྱི་ཡན་ལག་ཡིན་
པས་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་བྱུང་བཞིན་ཡིན། ཡིན་ནས་ཀྱང་མ་རྩ་མི་མང་པོ་མོ་ཀུན་ཡར་ཀྱས་ཀྱི་བྱ་བར་ཤུགས་དང་
འདྲེས་དགོས་ཤིང་། བཟོ་བྱས་ཅི་དང་ཅི་ཡང་བསྐྱབ་དགོས། དེ་ནས་མཐུན་ཆེན་ནམས་ཆང་བ་ན་ཡར་
ཀྱས་ཅི་ཡང་འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། །

ཡིན་ཀྱང་གོང་དུ་སྒྲོས་པ་བཞིན་བཟོ་བྱས་ནམས་ལ་དྲུགས་རང་གི་ཁོར་ཡུག་གི་བབས་དང་མཐུན་
དགོས། དེ་དག་ལ་ནི་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་བཟོ་བྱས་ཟེར། དེ་ལྟར་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་ལས་བྱེད་པ་
ནི་མཁས་པའི་ལུགས་ཡིན་ལ། མིག་གཉིས་བཙུམས་ཏེ་ལད་མོ་བྱེད་པ་ལ་ནི་སྤོན་གྲོས་ཀྱི་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་
མེད་དོ། །

སྒྲིང་ཆན།

ཁག་དང་པོ། ཆོག་དོན་གོ་དཀའ་བ་ནམས་ཀྱི་དོན།

ཆན་རིག	མཆོག་པ་གསར་པ།
ཕུ་དྲུང་།	གོས་ཀྱི་གཞི་དང་ཕུ་དྲུང་།
བཟོ་ཐབས།	ཅ་ལག་སོགས་བཟོ་བའི་ཐབས།
མེད་དུ་མི་རུང་བ།	ཞིན་དུ་ཁག་ཅན།
བསམ་སྒྲོར་མི་ཤོང་།	བསམ་པ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ།
གསང་བ།	སྒྲུབ་པ།
རྒྱ་མཚན།	རྒྱ་བ་ཤེད།
སྒྲོར་སྒྲེ།	རྒྱས་བསྒྲེ་བའི་ཚུལ།
ཁྱད་ཆོས།	ཡོན་ཏན།
གཞུང་།	དཔེ་ཆ།
བསམ་ལས་འདས་པ།	བསམ་མི་ཐུབ་པ།
ཡ།	གཅིག་ཟུ། རེ་རེ།
ཟུང་།	གཉིས། ཆ།
འོས་ཤིང་འཆམས་པ།	འོས་པ་ཅན་དང་མཐུན་པ།
སྒྲན་རྒྱང་རིང་པོ།	མིག་རྒྱང་རིང་པོ། བྱི་ཐག་རིང་པོར་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཐུབ་པ།
བབས།	གནས་སྤངས།

ཁག་གཉིས་པ་དྲི་བ། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༥ ཚན་རིག་དང་བཟོ་ཐབས་གཉིས་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན།

༡༦ ཡར་རྒྱས་བྱས་ཚར་པའི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་སུ་ཅི་ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་བྱས།

༡༧ འཇིག་རྟེན་ནང་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཅི་ལ་བྱུང་།

༡༨ གསེར་དང་གསེར་ཐལ་གྱི་རྒྱས་པ་གཅིག་པ་ཡིན་ནམ་སོ་སོ་ཡིན།

༡༩ བཟོ་ཐབས་ནང་སྡོན་དུས་མ་བྱུང་བ་གཉིས་ཅི་ཅི་ཡིན།

༢༠ འོས་གིང་འཆམས་པའི་བཟོ་ཐབས་ཅི་ལ་བྱེད།

༢༡ རྒྱལ་ས་བསྐྱོར་བའི་རང་འབྲག་འཆམས་པའི་བཟོ་ཐབས་ཡི་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ། འོག་གི་བར་སྟོང་རྣམས་སྟོངས།

སྒྲན་ཙུ། བཟོ་ཐབས། མ་དགོས། གསེར་ཐལ། འཕྲུལ་འཁོར། ཚན་རིག་ས་གནི། མཐོན།

བཟོ་ཐབས།

ཚན་རིག་དང་.....གཉིས་ལ་འབྲལ་.....། གསེར་བསྐྱེད་ཀྱི་.....བཟོ་བ་ཡིན། བཟོ་ཐབས་དང་.....

.....ལ་བརྟེན་ནས་.....ལ་ཡར་རྒྱས་བྱུང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་.....རྒྱ་མཆོ་ནས་.....པོར་ཡོད།

རི་རྣམས་སུ་.....སྐྱེ་བ་ཡིན། སྡོན་དང་ད་ལྟོ་.....ལ་བྱུང་བར་ཅི་ཡོད།

ཁག་བཞི་པ།

བཟོ་ཐབས་ཁག་ཅན་ཡིན་པའི་སྟོར་ལ་ཡིག་འབྲེང་བཅུ་གྲིས།

ལོ་ལྔ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ།



ཉི་ལྔ་ལ་ཡའི་སྒྲོང་ས་འདིར་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པ་
 བརྟེན་པའི་སྒྲིས་བྱ་དམ་པ་མང་པོ་ཞིག་དུས་དུས་
 སུ་བྱོན་ཏེ། དེ་དག་གིས་སྒྲོང་ས་འདིར་མི་སྤེའི་
 ཁེ་ཕན་གྱི་སྤྱིར་ཆོས་དང་ཤེས་རིག་གི་ཐོག་ཕྱག་ལས་
 འགངས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་མངོད། དེ་དག་གི་ནང་
 ནས་གཅིག་ནི་ལོ་ལྔ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ཡིན།
 ཁོང་ནི་གྲུ་གེའི་རྒྱ་མང་རྒྱ་རྒྱ་ཡལ་གཞོན་ཅུ་དབང་
 ཕྱག་དང་། ཡུལ་ཅོག་རོ་བུ་རྒྱ་བཟང་ཤེས་རབ་
 ནམ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་ ༡༥༩ བོད་ས་
 ཏེ་ཟླ་བ་ ༡ ཆོས་ ༡༤ ཉིན་སྤྱི་བཟང་མས།
 རྒྱུ་དུས་ནས་བྱིས་པ་གཞན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་མི་

འདྲ་བར་སྤྱོད་པ་དང་གཤིས་ཀ་བཟང་པོ་ཡོད་པས། ཡབ་ཀྱིས་ཆོས་སྒྲོར་བཅུག་སྟེ་དགོ་བསྟེན་མངོད། དགྲུང་
 ལོ་བཅུ་གསུམ་ལོན་པ་དང་མཁན་པོ་ལེགས་པ་བཟང་པོའི་བྱང་ནས་རབ་དུ་བྱང་ནས་མཆོན་རིན་ཆེན་བཟང་
 པོ་གསོལ། མཁན་པོའི་བྱང་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་དམ་ཆོས་མང་པོ་གསན་ནས་ཐུགས་སུ་ཆུད། དགྲུང་
 ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལོན་པ་དང་ཕེབས་ལམ་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་དགྲ་རྒྱུ་དང་གཅན་གཟན་གྱི་འཛིགས་པ་རྒྱན་ལས་
 ནམ་པར་རྒྱལ་ཏེ། ཀམྱེར་དུ་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཆེད་དུ་ཕེབས། པཱེ་ཏ་གྲུ་ཁ་མི་འདི་བྱང་ནས་སྤྱོད་དང་བསྟན་བཅོས་
 རྒྱན་ལ་སྤྱངས་པས་མཁས་པར་གྱུར། ཁ་ཆེའི་མཁན་པོ་རྣམ་པ་ལྔ་འདི་བྱང་དུ་བསྟེན་པར་རྫོགས་ནས་དོན་དམིངས་
 གྱི་ཆོ་ག་དཀྱིལ་འཁོར་དང་བཅས་པ་གསན། པཱེ་ཏ་ཆེན་པོ་ཐུ་ཀར་མཁས་དང་མངལ་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་
 སྟེ་ལོ་གཉིས་རིང་ནས་འབྱོར་ཡོ་གེའི་རྒྱུ་སྤྱི་བཟང་དང་མན་ངག་མང་དུ་གསན། གསང་སྤྱི་གས་ཀྱི་རྒྱུ་

དང་སྐྱུ་བ་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་གསན་ནས་བོད་རྒྱ་དུ་བསྐྱར་བར་མཛད། ལྷ་མ་ཡང་ཐུགས་མཉེས། དེ་ནས་
 བྱང་ཕྱོགས་ཕུལ་ནི་འདི་དགོན་པར་བྱོན་ནས་དཔལ་ན་རོ་པ་མཛུལ། གདམས་པ་མང་པོ་ཞུས་ཏེ། རྒྱ་གར་
 བར་ཕྱོགས་སུ་ཕེབས། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ཇི་ན་མི་ཏུ་དང་རྫོན་དང་། མཁན་པོ་ཤེ་ལེན་པོ་རྟེ་ལ་སོགས་
 པ་མཁས་པ་མང་པོའི་ཞབས་ལ་གདུགས་ནས་ཆོས་ཞུས་ཏེ་མདོ་སྡེ། འདུལ་བ། མདོན་པ། སོ་སོར་ཐར་
 པ། སུམ་བརྒྱ་པ། ཡུམ་བར་མ། ཉི་ཁྲི། བརྒྱད་སྟོང་པ་དང་གཟུངས་པོད་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་བོད་
 རྒྱ་དུ་བསྐྱར་བར་མཛད། རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ཁ་ཆེ་དང་རྒྱ་གར་བར་ཕྱོགས་སུ་ལོ་བཅུ་བཞུགས་ནས་ལྷ་མ་
 བདུན་ཅུ་ལྷག་ཙམ་གྱི་དྲུང་ནས་ཆོས་ཞུས། རིག་པའི་གནས་མཐའ་དག་ལ་སྦྱངས། དམ་ཆོས་མང་པོ་བོད་
 རྒྱ་དུ་བསྐྱར་ནས་ལོ་ལྔ་བ་ཆེན་པོའི་མཆོན་བཟང་གིས་བརྒྱན་ཏེ། བྱག་དཔེ་མང་པོ་བསྐྱམས་ནས་གྲུ་གཤར་
 ཕེབས། ལྷ་ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་འོད་གྱིས་ཕེབས་བསུ་ཞུས། མཆོད་དབུའི་མཆོད་གནས་མཛད་ནས་ཆོས་འཁོར་
 བསྐྱོར་བར་མཛད། ཕུ་བྱངས་དང་མང་ཡུལ་དུ་ཡང་མཆོན་སྟན་གསལ་བྱས། ཕུ་བྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལྷ་ལྷེ་
 དང་མང་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་འགོ་མགོན་གྱི་དབུའི་མཆོད་གནས་མཛད་ནས་འགོ་བ་ཡོངས་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་
 ཆོགས་བསག་པའི་ཕྱིར་གཙུག་ལག་ཁང་རེ་བཞེངས་སུ་གསོལ་པ་ན། གྲུ་གཤར་མཐོ་སྤྱིང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་།
 ཕུ་བྱངས་སུ་ཁ་ཆར་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་དང་། ལ་བྲགས་སུ་ཉར་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་གསུམ་གཙོས་ལྷ་ཁང་
 དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་དང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་གངས་མང་བཞེངས། ཉིད་ཀྱི་སྟོབ་མ་
 གྲུ་གཤི་ཐང་བ་ཡེ་ཤེས་དཔལ་གྱིས་བྱིས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས། ལྷ་བཙོ་བ་ཀུན་ཁ་ཆེ་ནས་ཁྲིད་ཕེབས་པ་ཡིན་
 ཅས་བྱིས་འདུག ལོ་ལྔ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ཁ་ཆེར་ཕེབས་ནས་ལྷ་བཙོ་བ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཁྲིད་ཕེབས་ནས་
 ཕྱོགས་ཕྱོགས་ལ་བགོས་ཏེ་ལྷ་ཁང་ཀུན་ནང་འབྱར་སྐྱུ་དང་ལོགས་རིས་བཞེངས་བཅུག་པར་མཛད། ལོ་ལྔ་
 བའི་སྐྱུ་དུས་སུ་ལ་བྲགས་སྟོངས་འདིར་སྐྱར་རྒྱལ་རབས་ནང་མ་བྱུང་བའི་བཙོ་དང་ཤེས་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་
 པོ་བྱུང་། དེ་དག་གི་དཔང་པོ་ད་ལྟའི་གྲུ་གཤི་སྤྱི་ཉི་དང་ལ་བྲགས་སུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཁང་ཀུན་གྱིས་བྱེད་དོ།

ལ་བྲགས་སྟོངས་སུ་ཡོད་པའི་ལོ་ལྔ་བའི་སྐྱུ་དུས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་དང་། དེ་དག་གི་ནང་གི་བཙོ་འོ་སྐྱོར་ནི།
 བོད་རིགས་ཐངས་དཀར་ལྷུ་མ་ར་དང་། གཞུང་ནམས་སུ་ལོ་ལྔ་བས་བཞེངས་པའི་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ཐུག་

བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་མངོན། དེ་དག་ལས་ཕལ་ཆེ་བ་ཞིག་རལ་དུ་སོང་ནས་བྱལ་ཙམ་མ་གཏོགས་མེད།
 ལ་དྲགས་སུ་ལོ་སྟོ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་ཕྱག་བཏབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གཙོ་བོ་ཉར་མ་ཡང་ཉམས་ཆག་
 ཆེན་པོ་སོང་ནས་ད་ལྟ་བུར་རོ་ཙམ་ལས་སྟག་མེད། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མངས་ཤིང་འགྲོད་པའི་གཞི་ཡིན། ཆོས་
 འཁོར་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ད་ལྟ་ཨ་ཕྱི་ཆོས་འཁོར་ཙམ་མ་གཏོགས་ལུས་མེད། ལྷ་ཁང་རྒྱུ་གས་
 མངལ་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི། གསུམ་མདའ། མང་རྒྱ། ལམ་ལ་དང་བཅས་དཀར་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྟེ་ཁང་
 དང་། ལྷ་ཁང་ཁྲ་བོ་ཙམ་ལས་སྟག་མེད། ལོ་སྟོ་བའི་སྐུ་དུས་སུ་བཞེངས་པའི་སྟེ་ཁང་ཀུན་ནི་ལ་དྲགས་སྒོངས་
 སུ་སྟེ་ཁང་བཞེངས་པའི་ཐོག་མ་ཡིན་པར་མངོན། དེ་ཡི་གོང་ལ་དྲགས་སུ་སྟེ་ཁང་དང་དགོན་པ་བཞེངས་
 ཡོད་པའི་བཤད་ལོ་དང་ལོ་རྒྱུས་སོགས་གང་ཡང་མ་མཆིས། ཁོང་གི་སྟེ་ཁང་ཀུན་ལ་ཉམས་ཆག་བྱུང་བའི་
 སྒོར་ལ་མི་ཀུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སྐྱོ་ཆོགས་འདུག དེ་ཡང་སུ་སུས་སྒྲར་ཏོར་དམག་གིས་གཏོར་
 བཞིགས་བྱས་པར་བཤད། སུ་སུ་ཆོས་རྒྱལ་འཛམ་དབྱངས་ནས་རྒྱལ་(༡༥༦༠-༡༥༧༠) གྱི་དུས་སུ་སྒྲར་མདོ་
 ནས་སྒྲལ་ནི་དམག་སྡེ་བས་ནས་ལ་དྲགས་གྱི་དགོན་པ་དང་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྗེ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཆག་
 བཏང་བ་ཡིན་ཅེས་བཤད། ཁོང་གི་སྟེ་ཁང་ཀུན་ལ་ཉམས་ཆག་སོང་བ་དེ་ནི་གནའ་རབས་གྱི་བཟོ་དང་ཤེས་
 རིག་ལ་གསོ་མི་བྱུང་བའི་གོད་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ད་ལྟ་ཡོད་པ་ཀུན་ལ་ནི་དགོན་པ་སོ་སོས་བདག་
 པོ་བརྒྱབས་ནས་སྐྱོད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡིན་ལོ།

ལ་དྲགས་ཡོངས་སུ་གསུམ་ཆེ་བའི་སྟེ་ཁང་ནི་ཨ་ཕྱི། གསུམ་མདའ་དང་། མང་རྒྱ་གསུམ་ཡིན།
 དེ་དག་གི་ནང་ནིན་དུ་སངས་རྒྱས་རིགས་ལྔ། བྱམས་པ་དང་། སྐུན་རས་གཟིགས་སོགས་གྱི་འདྲིམ་སྐུ་
 དང་། ལོགས་རིས་ནམས་སུ་ནམ་སྒྲུང་། རོར་དབྱིངས། ངན་སོང་སྒྲོང་བ་དང་ཀུན་རིག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་།
 སངས་རྒྱས་སྒོང་སྐུ་དང་བྱང་ལེམས་སྒོང་ཙ། ཐུབ་པའི་མཛད་པ་ཀུན་ཅིག་པ་སྒོང་པ་མ་ལུས་པར་བཞེངས་
 ཏི་འདུག སྐུ་བརྒྱན་ཀུན་གྱི་བཟོ་དབྱིབས་ཀྱང་ད་ལྟའི་བོད་བཟོ་དང་མི་འདྲ། ཁ་ཆེ་དང་གུར་ཕྱི་བཟོ་
 བྱས་ནས་བཞེངས་ཡོད། ལྷ་ཁང་དེ་དག་གི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་དུ་བཟོ་རིག་པའི་སྐུ་རྩལ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་
 པ་ཡོད། ལྷག་པར་ཨ་ཕྱི་འི་གསུམ་བཙུགས་སྟེ་ཁང་གི་རི་མོ་ཀུན་ཏེ་ལས་པ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ལ་དྲགས་གྱི་

བཅོའི་གཏེར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པས། འཇམ་གླིང་ཡོངས་ལ་མཆོར་ངོམ་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་ཡིན། གསུམ་
བཅེགས་གྱི་ལོགས་རིས་ཀྱན་མཐོང་ནས་ཉ་མ་ལས་པར་ལོག་མཁན་ཅིང་། དེ་ལྟ་ལས་ལོ་སྟོང་ཙམ་གྱི་སྟོན་
དུ་བྱིས་ཀྱང་དེ་དྲུང་ཆོན་ཅི་ཀྱན་སྟུང་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་དོ་ཆོན་ཡིན་པའི་རྟགས་ཡིན། དེ་བཞིན་སྟུང་ཁང་
ཀྱན་གྱི་སྟོང་དང་ཀ་བ་ཀྱན་ལ་ཤིང་ལ་བཞོས་པའི་སྟུང་བརྟན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་མཇུག་ཏུ་ཡོད། དེ་ལྟར་སྟུང་ཁང་
དེ་ཀྱན་ནང་འགྱུར་བཅོ། བྱིས་བཅོ་དང་ཤིང་བཅོའི་སྟུང་ཙམ་ཀྱན་ཅིག་ཆར་དུ་མཇུག་ཐུབ། ནང་དུ་དཀྱིལ་
ལའོར། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ལེམས་གྱི་སྟུང་བརྟན་གང་མང་ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་ཡང་མང་པོ་མཇུག་ཏུ་ཡོད།
དེ་དག་ནི་ལོ་རྒྱུ་བས་བརྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་མཛད་པའི་ཕྱག་རྒྱེས་སྟེན་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

གཞན་ཡང་ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་སྟུང་ཆེའི་ནང་ཀའློ་ར་དུ་ལན་གསུམ་བྱོན་ནས་སྟེང་ལོ་བཙོ་
སྟུང་བཞུགས། སྟེན་མ་བདུན་ཅུ་དོན་སྟེང་ཞབས་ལ་བདུགས་ནས་དམ་ཆོས་མང་པོ་གསན། རྒྱ་གར་དང་ཁ་
ཆེའི་པ་རྟེ་ཏ་མང་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དམ་པའི་ཆོས་མང་པོ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བར་
མཛད། དེ་ཡང་མདོ་སྟེང་སྟོར་གཞུང་གངས་བཅུ་བདུན་དང་། མདོན་པའི་གཞུང་སོ་གསུམ། རྒྱུད་གྱི་ལེ་
ཆོན་བརྒྱ་ཙམ་བརྒྱད་སོགས་རྒྱ་གཞུང་བོད་དུ་བསྒྱུར་པ་དང་། འགྱུར་བཙོས་མཛད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། ལོ་རྒྱུ་བ་
འདིས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོར་ལ་སྟོབ་དཔོན་དཔལ་བོས་མཛད་པའི་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟིང་པོ་བསྟུས་པ་དང་
། དེའི་འགྲེལ་པ་ཁ་ཆེ་པ་རྩ་ཆེན་ཟླ་བ་མདོན་དགས་མཛད་པའི་ཟླ་བེར་སོགས་ལེགས་པར་བསྒྱུར་ཅིང་གཏན་
ལ་པའ། ལོ་ཆེན་འདི་ནི་དཀྱིལ་གསོ་རིག་གི་བརྒྱུད་པ་འདྲིན་པའི་སྟོབ་མ་མི་བཞིའི་གཙོས་གངས་སྟོངས་ཀྱན་
དུ་བྱུང་པར་གྱུར་དེ་མཛད་རྒྱུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཁོང་གིས་བསྒྱུར་བར་མཛད་པའི་བཀའ་དང་བརྟན་བཙོས་དག་
རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་དང་བརྟན་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེའི་ནང་དུ་བཞུགས། ཁོང་གིས་བསྒྱུར་པའི་
བཀའ་བརྟན་ཀྱན་བསྒྱུར་ལེགས་ཤོས་དང་། བྱངས་དག་པོར་མཁས་པ་ཀྱན་གྱིས་ཞལ་བཞེས་མཛད། སྟེ་
ལོ་ ༡༠༩༥ ནང་དཔལ་ལྷན་ཨ་ཉི་ཤ་དང་ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་གྲག་གི་མཐོ་སྟོང་དུ་མཇུག། ལོ་གཉིས་
བཞུགས་ཡུན་རིང་ལོ་རྒྱུ་བ་ཁོང་གི་སྟོབ་མའི་གཙོ་བོར་གྱུར། གདམས་པ་མང་པོ་བྱས། ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་
ཁྱོད་ངའི་ལོ་རྒྱུ་བ་བྱ་དགོས་གསུངས། དེ་དུས་ལོ་རྒྱུ་བ་དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་ལོན་ཡོད་པས་མི་ཡོང་བྱས་

ནས་མ་མཛད། ཨ་ཏི་ཤས་ང་ལ་བསམ་པའི་སྙིང་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་བའི་ཕྱི་མེད་གསུངས་ནས་བྱུགས་ཐུག
 དེ་ནས་ལོ་རྒྱུ་བ་བྲིད་ཀྱིས་ཆོས་ནི་མང་པོ་ཤེས་འདུག ད་སྐབས་པ་ལ་རེ་མས་དགོས་གསུངས་ནས་བོད་དབུས་
 སུ་ཕེབས། ཟླ་མའི་བཀའ་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་སྐབས་པ་མཛད་བཞིན་དགུང་ལོ་དགུ་བཅུ་གོ་
 བརྒྱད་བར་དུ་བཞུགས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༥༡ བོད་ཆུ་ལུག་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་ཕུ་བྱངས་སུ་དགོངས་
 པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་འཐིམས་སོ།།

ཁོང་ལ་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཡོངས་སུ་བྲགས་པའི་སློབ་མ་ནི། ཀ་བཞི་གདུང་བརྒྱད་
 ཞུ་བ་ཀུན་ཡིན། དེ་ཀུན་ནི་ཁོང་གི་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཁང་པ་བཟོན་པའི་ཕྱིར་ཀ་བ་དང་། གདུང་མ་ལྷ་བུ་ཡིན་
 པས་དེ་ལྷར་མཆོན་ཐོགས་པ་ཡིན། རེས་སུ་སློབ་མ་དེ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་བསྟན་པ་དང་འགོ་དོན་བྱ་ཆེན་པོ་མཛད།
 ཁོང་གི་སློབ་མ་ཀ་བཞི་འི་བྲགས་ནས་གུ་གེ་བྲི་བང་བ་ཡེ་ཤེས་དཔལ་གྱིས་ལོ་རྒྱུ་བའི་ནམ་ཐར་འབྲིང་པ་དཀའ་
 སྤྱད་སློན་མ་ཤེལ་འབྲིང་ལུ་གུ་རྒྱུད་བཙུངས། ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་དང་ཁོང་གི་བུ་སློབ་དང་ཡང་སློབ་
 ཀུན་གྱིས་བཞེངས་པའི་སྤྱ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་ནི་མངའ་རིས་བསྐོར་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་
 ལ་བཞུགས། དེ་དག་ནི་སྤྱ་ཁང་རྩིང་པ་ཡིན་པའི་སྟན་བྲགས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

སྤྱིང་མཆོན།

ཁག་དང་པོ།

སློབ་ཆོན་ལ་བཞུས་ཏེ་ལན་གྱིས།

༡༽ ལོ་རྒྱུ་བ་རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཆོན་ལ་ཅི་ཞུ། ཡང་ཁོང་ནམ་འཁྲུངས།

༢༽ ལོ་ཆེན་སུའི་དྲུང་ནས་བསྟེན་པར་རྫོགས། ཡང་ཁོང་གིས་གང་དང་གང་གསན།

༣༽ རིན་ཆེན་བཟང་པོས་དགོན་སྡེ་ཅི་ཙམ་བཞེངས།

༤༽ རྒྱུད་ཀྱི་ལེ་ཆོན་ཅི་ཙམ་བསྐྱར།

ཁག་གཉིས་པ།

མིང་ཆིག་གལ་ཆེ་བ་ཀུན་གྱི་གནད་དོན།

ཉི་ལྔ་ལ་ཡ། = གངས་ཅན།

ཁྱོན། = ཐེབས།

དགེ་བསྟེན། = ཅུ་བ་བཞི་དང་ཆང་བཅས་ལྔ་སྤངས་ཏེ་སྒོམ་པ་སྤྱད་མཁན་ཞིག་ལ་ཟེར།

རབ་ཏུ་བྱུང་། = ཁྱིམ་སྤངས་ཏེ་བྲུ་པ་བཅོ་བ།

ཐུགས་སྤྲུལ་ཅུང་། = མཁུན་པ། ཤེས་པ། ཉོགས་པ།

སྒྲིའི་བསྟན་བཅོས། = བད་སྟོད་པའི་གཞུང་།

ཁ་ཆེ། = ཀམྱེར་ལ་བོད་པས་བཏགས་པའི་མིང་། དེ་ཡང་ཁ་ཆེ་ཞེས་པ་ནི་སྤྱིར་ཡུལ་གཞན་གྱི་མི་ལ་བསྟོས་ཏེ་ཁ་ཆེ་བ་དང་ལྷག་པར་ཁ་ནས་ཀྱ་ཙེ་ཆོད་མེད་གཏོང་བས་ན་དེ་སྟར་ཐོགས།

བསྟེན་པར་རྫོགས། = ཐར་པ་ལ་ཉི་ཤུ་བཅུག་ཏེ་རྫོགས་པ་ལ་ཟེར། དགེ་སྟོང་གི་སྒོམ་པ་ལེན་པ་ལ་བསྟེན་རྫོགས་བསྐྱབས་ཟེར།

དབུའི་མཆོད་གནས། = རྒྱལ་པོའི་དབུ་ལྔ། རྒྱལ་པོ་ལ་ཆོས་སྒྲོལ་མཁན་གྱི་སྒྲ་མ།

ཁག་གསུམ་པ། རྟོགས་གཅོད་ཀྱི་བ།

༡༽ རིན་ཆེན་བཟང་པོ་ཡུལ་གང་ཏུ་སྤྱི་ལོ་དང་ལྷ་ཆོས་གང་ལ་འབྱུངས།

༢༽ རིན་ཆེན་བཟང་པོ་སྤྱད་དང་སྤྱི་དབུའི་མཆོད་གནས་མཛད།

༣༽ ལ་དྲགས་ལ་སྤར་མ་བྱུང་བའི་བཅོ་དང་ཤེས་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་ཇི་ལྟར་མཛད།

༤༽ ལོ་ཆེན་གྱི་སྤྱད་སྤྱུ་བཞེངས་པའི་ལྷ་ཁང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཀུན་གང་དང་གང་ཡིན།

ཁག་བཞི་པ། རང་ཆོག་ཐོག་ནས་བྱིས།

༡༽ ཡོ་ལྷ་བས་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་གང་གང་བཞེངས། དེ་ཀྱན་གྱི་སྐོར་ཡིག་ཤེང་ ༡༥ བྱིས།

༢༽ ཡོ་ལྷ་བས་ལ་དྲགས་ཀྱི་བཟོ་ལ་ཡར་རྒྱས་ནི་ལྷར་མཛད། དེའི་སྐོར་ཡིག་ཤེང་ ༣༠ བྱིས།

༣༽ ཡོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་སྐྱིད་འི་སྐད་ནས་ཐོད་སྐད་དུ་ཕྱག་དཔེ་གང་དང་གང་བསྐྱར་པར་མཛད།
དེ་དག་གི་སྐོར་ཡིག་ཤེང་ ༡༥ བྱིས།

འབྲུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ།

འབྲུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི་ཨི་ཀོ་ལོ་རྩི་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་
གྱི་གསུང་དང་མཐུན། ཡིན་ཀྱང་གང་དང་གང་གཅིག་དང་གཅིག་ལ་ཕན་ཚུན་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བ་དང་། རྟེན་
ཅིང་འབྲེལ་ནས་གནས་པ་དང་། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་ནས་འདིག་པ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། དེ་བས་ན།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། །ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་མོ། ། ཞེས་གསུངས།

རྟེན་འབྲེལ་མ་ཡིན་ན་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བ་ལྟར་ཞིག་ཡོང་དགོས། དཔེར་ན། རྒྱ་ས་བོན་ཡིན་ན་
ས་བོན་གཅིག་བྱུ་ལ་སྟེ་མ་སྟེ་དགོས། སྟེ་མ་ལ་འབྲས་བྱུ་ཆགས་དགོས། དེ་འབྲ་ཆགས་པ་གང་དུ་ཡང་
མེད། ས་བོན་བཏབ་པར་ས་ཞིང་ཡོང་དགོས། སའི་ནང་སེར་ཡོང་དགོས། ས་སྐྱམ་པོའི་ནང་ས་བོན་
བཏབ་སྟེ་ལྗང་པ་མི་སྟེ། སེར་ཡོད་ནའང་དགུན་ལ་ཆད་མེད་པས་མི་སྟེ། དེ་ནས་ས་བོན་དང་ལྷུང་དང་ཆད་
དང་རྒྱང་པོ་ཆད་མ་འདྲོམས་ན། དེ་ཙན་རྒྱ་རྒྱུན་ཆད་མ་ཆད་སྟེ་ཡིན། ནས་གྱི་ས་བོན་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་
ཡིན་པ་ཆ་བཞག་ན། རྒྱ་ལྷུང་ཆད་རྒྱང་ཆད་མ་རྒྱུན་ཡིན། རྒྱུན་ཀྱན་མ་ཆོགས་ན་རྒྱ་གཅིག་བྱུ་མི་ཕན།
གཞན་ཡང་ད་རུང་མཐུན་རྒྱུན་མཛོད་དང་། གཉའ་ཤིང་དང་། གཤོལ་དང་། ཐོང་པ་དང་། ས་བོན་འདེབས་
མཁན་དང་། སྐད་འཕུལ་མཁན་ཆད་མ་འདྲོམ་དགོས། དེ་ལྟར་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་ཆོགས་པ་ལས་འབྲས་བྱུ་
རིམ་གྱིས་འབྲུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱ་རྒྱུན་ཆད་མ་ཆོགས་ན་ལྗང་པ་སྟེ་བ་ཡང་འགོག་མི་བྱུང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡིན། དཔེར་ན། རྩོམ་ཆེན་པོ་ཞིག་མནན་ཏེ་བོར་ནའང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཐོན་ཏེ་སྟེ་བ་ཡིན། དེ་ལ་ནི་
རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱུ་བ་མེད་པ་ཟེར། དེང་སང་ཨི་ཀོ་ལོ་རྩི་ཆད་མས་གང་ཤེས་པ་ནི་འདི་ཡིན། མི་དང་དུད་
འགོ་དང་བྱ་དང་བྱིའུ་ཆད་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་འཆོ་ཞིང་གནས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་སེམས་ཅན་
དང་སྟོག་ཆགས་ཆད་མ་འབྲས་བྱུ། ལོ་མ། མེ་ཏོག་སྟོང་བྱ། ཤིང་དང་རྩ་ལ་སོགས་པ་རྩ་རྩོན་གྱི་རིགས་
ལ་བརྟེན་ཅིང་འཆོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། སེམས་ཅན་ར་ལུག་བ་ལང་། མ་ཏེ། མཛོ། འབྲི་མོ་ཆད་མ་རྩ་
བ་ཞིང་འཆོ་བ་དང་། བ་ལང་མ་ཏེ་སོགས་གྱི་འོ་མ་མིས་འབྲུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་མར། བྱུར་བ། ལ་

བོ་དང་དར་ སོགས་མི་ལ་ཐོབ་པ་ཡིན། ར་ལུག་ནས་ལེན་དང་བལ་ཐོན་ནས་གོན་ཆས་བཟོ་བ་དང་། མ་
ཚད་ཤལ་ཐོབ་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཤིང་སྤྱོད་ཀྱན་ནས་ཤིང་ཏོག་གི་རིགས་ཐོབ་ཅིང་། ཡལ་ག་སོགས་
བཅད་ནས་བལ་མ་ཐོབ་པ་ཡིན། ལྷང་མས་ཀར་བན་ཏེ་ཤོགས་སེཌ་སྤངས་ནས་འཚོ་རྒྱུ་ (ཨོཀས་ཀྱི་རྒྱན།) ལྷང་
པ་ཡིན། རྒྱུང་འདི་མི་དང་དྲུག་འགྲོ་ཚང་མས་དབུགས་ལེན་པ་ལ་དགོས། དེས་ན་ཤིང་ནགས་ལ་སྐྱོན་ཤོར་
ན་འཚོ་རྒྱུ་རྒྱུང་དྲུག་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

རྒྱ་མཚོའི་ས་ཡི་དཀྱིལ་ཐིག་ན་ཡོད་པའི་ཤིང་ནགས་ཀྱན་ལ་འོ་རོ་པི་ཀལ་ཤིང་ནགས་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་
ནམས་སུ་གནམ་མི་མཐོང་བའི་ཤིང་ནགས་ཡོད་པས་འཚོ་རྒྱུ་གི་བཟོ་བྱ་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱུང་རྒྱག་སྐབས་
འཚོ་རྒྱུ་དེ་འཛིག་ཉེན་གང་པོར་བྱུང་བ་ལ། གལ་ཏེ་ཤིང་ནགས་འདི་ཀྱན་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ན་འཛིག་ཉེན་གང་
པོ་ལ་སྐྱོན་སླེབ་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

དེ་ནས་ཀྱང་བར་སྤང་མཐོན་པོ་ཞིག་ཏུ་རྒྱུང་ཨོ་ཟུན་ (རྒྱུང་གི་ཟུང་) གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོད་ཅིང་། དེ་
ནི་འཚོ་རྒྱུ་གཙང་མའི་གཏོར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་མི་མང་དུ་ཆ་ན་དེ་ལའང་སྐྱོན་
ཤོར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། གལ་ཏེ་གཏོར་ཆེན་པོ་དེ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ན་ས་སྤྱང་དུ་སེམས་ཅན་གང་ཡང་འཚོ་མི་
བྱུང་། ཨོ་ཀོ་ལོ་རྒྱུ་ལ་མཁས་པ་ཚང་མས་འདི་ཀྱན་ཏེ་གོ་ནས་ཡང་བསྐྱར་འདི་ཀྱན་སྐྱོན་མེད་པོར་བ་ལ་བཙོན་
འབྱས་བྱེད་བཞིན་ཡིན།

རྒྱ་ནག་ཏུ་དུས་ཤིག་ལ་བྱིའུ་མཆིལ་པ་ཡོད་ཚད་གསོད་པའི་ངན་རྒྱས་ཤིག་བཤམས། དོན་ནི་བྱིའུ་
མཆིལ་པས་སྟོན་ཐོག་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་འདུག་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ནས་བྱིའུ་མང་ཐག་ཆོད་ཅིག་བསད་པའི་རྟིང་
མ་ལོ་ལ་སྟོན་ཐོག་ལ་འབྱུ་ཡིས་གནོད་པ་བསྐྱུལ། རྟོན་མ་མཆིལ་པ་ཚང་མས་འབྱུ་འདི་ཚང་མ་ཟ་གི་ཡོད་
ལ། དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་འབྱུ་ཡིས་སྟོན་ཐོག་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བྱུང་བ་མེད། ད་རྒྱ་མི་ཀྱན་ལ་བྱིའུ་མཆིལ་པ་
བྲན་ཡང་ལོ་གཅིག་ལ་མང་པོ་ག་ལ་འབྱོར་བྱུང་། དེ་ནས་མཆིལ་པ་གསོད་རྒྱུ་འཕྲུལ་པ་དེ་མོར་བ་ཏེ་གོ།

དེ་ནང་བཞིན་རྒྱུ་ཕྱོགས་སུ་མི་ཚང་མས་འཕུལ་བཟོ་ (ཤེཀ་མོ་ལོ་ཇི་) ལ་བཞེན་ནས་མཚོན་ཆ་མི་
འདྲ་མི་འདྲ་བྱས། དེ་ནས་ཅི་དམོ་དང་སྐྱོ་བསངས་ཡིན་པའི་བྱངས་དང་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ལིངས་ཀྱི་མིང་

བདགས་ནས་བསད། དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་ནགས་ཚོགས་དང་རི་ལུང་སྤང་བར་ནམས་སུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་
འདབ་ཆགས་ཀྱི་རིགས་དང་རྐང་བཞིའི་རིགས་མང་པོའི་རྒྱད་པ་སྟོངས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱ་མཚོའི་ནང་
ལ་ཞུགས་ཏེ་རྒྱ་མཚོའི་སེམས་ཅན་ཚང་མ་ཤ་དང་རུས་པ། བགས་པའི་ཕྱིར་བསད་ནས་མང་པོ་རྩ་མེད་བྱས།
དེ་ལྟར་མི་ཟེར་བའི་རྐང་གཉིས་པ་དེས་དོན་མེད་དང་དོན་རྒྱུད་རྒྱུད་གི་ཕྱིར་དུ་སེམས་ཅན་མང་པོ་རྩ་མེད་བདང་
ཆར་ལ་ད་རུང་གཏོང་བཞིན་ཡོད་དོ།

གཞན་ཡང་རི་པོ་ཐོས་ཏེ་མ་འགྲངས། །རྒྱ་མཚོ་བདུངས་ཏེ་མ་ངོམས། །ལྷ་བུར་གྱུར་
ན་འཕུལ་བཅོའི་འཕུལ་འཁོར་འཛིགས་སུ་རུང་བ་མང་པོ་ལ་བཅོ་ཡི་རིག་པའི་ཡར་རྒྱས་ཟེར་ཞིང་མིང་བདགས་
ནས་རི་བདེལ་ལུང་པ་བསེད་ནས་ལམ་བཅོས། དེ་ནས་ཀྱང་མ་འགྲིག་པར་གནམ་ན་འཕུར། སའི་མཐིལ་
ལ་ཡོད་པའི་གཏོར་ཡོད་ཚད་བཏོན། མེ་འབར་ཚད་ཚང་མ་བསྐྱེགས། ཞུ་བ་ཚད་ཚང་མ་བཞུས། ཤིང་
ནགས་ཚང་མ་བཅད། མི་གཙང་བ་རུལ་པ་དང་དུག་རྒྱ་ཚང་མ་གཙང་པོའི་ནང་དུ་འཕངས། དེ་ཡིས་བྱས་
ཏེ་གཙང་པོ་ཚང་མའི་རྒྱ་མི་གཙང་བའི་དུག་རྒྱ་ལ་གྱུར། རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ས་སྤྱིལ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་དཔྱད་གྱིས་
བརྒྱགས། དོན་དུ་ས་ཡིས་བཅོད་མི་བྱུང་པའི་དུག་རྣམ་དང་རྣམ་དཔྱད་བཀའ་། གཙང་པོར་གསོ་མི་བྱུང་པའི་
རྣམ་དཔྱད་གསུགས། མདོར་ན་ས་དང་རྒྱ་དང་རྒྱུད་གསུམ་ལ་མི་བྱུང་པའི་བྱུར་བཀའ། མའི་ཚད་བཞིག་ནས་
མང་དུ་བདང་། དེ་ལ་བཏེན་(ཨེ་སིཌ་)ཏེ་ཟབ་ཀྱི་དུག་ཆར་བབས། ས་འགྲུལ་དང་། རྒྱ་ལོག་ལོ་རི་
བཞིན་འོངས་ཏེ་སྟོན་མང་པོ་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅོ།

གཞན་ཡང་སྐབས་རེར་ས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་རུ་ཆར་མ་བབས་པར་ཐན་པར་ལུས་པ་དང་། སྐབས་རེར་
ཆར་མང་དུ་བབས་ནས་རྒྱ་ལོག་འོངས་ཏེ་སྟོན་ཐོག་གི་ས་ཞིང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བཞིན་ཡིན། འདི་
ཚང་མ་ཨི་ཀོ་ལོ་རྩི་པ་ཚང་མས་ཏ་གོ་བ་ཡིན། ཡང་བསྐྱར་འདི་དག་འགོག་ཐབས་ལ་འབད་ཚེ་ལ་བྱེད་བཞིན་
ཡིན། དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པས་གཅིག་ལ་སྟོན་ཤོར་ན་ཡང་གཅིག་ལ་འབད་སྟོན་སྐྱེལ་བ་ཡིན།

རྒྱ་ལ་སྟོན་ཤོར་ན་ཏ་ལ་སྟོན་སྐྱེལ། ཏ་ལ་སྟོན་ཤོར་ན་ཏ་ཤ་ཟ་བའི་མི་ལ་སྟོན་སྐྱེལ། ཏ་ལ་དུག་
སྐགས་ན་དེ་ཡི་ཤ་ཐོས་པས་མི་ལ་དུག་སྐག་པ་ཡིན། སྟོན་ཐོག་ལ་ལུད་བཅོས་མ་མང་པོ་བདང་ནས་དེའི་

བཅུད་ལ་སྐྱོན་ཤོར། དེ་ཤོར་ན་དེ་ཟ་བའི་མི་ལ་གནོད། དེ་ལྟར་སྤྱི་ཀླུ་ལ་ནམས་སུ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་
 ཡིན། ལ་དྲུགས་སུ་མ་བྱུང་བ་ཡིན། མི་འབྱུང་ཟེར་མི་བྱུང། ད་བར་མ་བྱུང་བ་ལེགས། མ་ནས་མ་བྱུང་
 ཟེར་མི་བྱུང། ལྷ་དང་འཕྲིན་ལྷ་མང་དྲུགས་པའི་སྐྱོན་ཞིང་འབད་པ་ཆང་མས་ཤེས་བཞིན་ཡིན། ལ་དྲུགས་ལ་
 འབྲས་དང་བག་སྤྱི་པན་རྒྱ་བ་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་ཀྱན་ལ་སྐྱོན་ཡོན་ཅི་ཡོད་ལ་དྲུགས་པ་ལ་སྤྱི་བ་པ་ཡིན།
 དྲུགས་ལེན་པའི་རྒྱུ་ལ་དྲུགས་རང་གི་མ་ཡིན། སྤྱིགས་གང་ས་ནས་འོང་བ་ཡིན། སྤྱིགས་གཅིག་དུ་
 རྒྱུ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ན་དེ་ལ་དྲུགས་སུ་འང་སྤྱི་བ་བྱུང། དེས་ན་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ལ་སྤྱང་རྒྱུ་བྱེད་མ་དགོས།
 ལ་དྲུགས་སུ་ང་དང་ཆང་མས་ས་ཞིང་། ཆོད་མ་སྤྱོད་ཆོགས་འབད་ལ། ཤིང་ཏོག་པ་ཏིང་ཀྱུ་ཤུ་སྤྱི་ལ་
 བ། བང་སྟོང་ཡོད་ཆད་དུ་རྒྱ་འདྲིན་པ། རྒྱ་ཡོད་ཆད་དུ་རྒྱ་སྟོང་འཇུག་པ། འོ་ལ་དང་རྩ་གདབ་པ། རྒྱ་
 རྒྱུང་ཆང་མ་གཅིང་མ་བོར་བ། བང་སྟོང་ནམས་སུ་རྩ་ཁ་སྤྱི་ལ་བ་སོགས་ལ་ཤེད་བརྒྱབ་ན། ཨི་ཀོ་ལོ་རྩི་
 དང་མཐུན་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་གནམ་གྱི་བྱ་བྱིའུ། རིའི་རི་དྲུགས་ཤོ་མོ། རང་གི་དུད་འགོ་སྟོ་ཕྱགས།
 སའི་འབྱུང་དང་གོག་མ་རྩོན་ཆད་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་བཞིན་གནོད་པ་མ་བསྐྱལ་ན་ཨི་ཀོ་ལོ་རྩི་དང་མཐུན།
 རྟེན་འབྲེལ་དང་མཐུན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ནོར་ཟས་གསུམ་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་བདེ་སྦྱིད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་
 པ་འབྱུང་བུ་པ་ཡིན་ནོ།།

སྟོང་ཆན།

ཁག་དང་པོ།

སྟོང་ཆན་ལ་བཞུས་ཏེ་ལན་གྱིས།

༡༽ རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།

༢༽ ཨོ་ཟུན་ཞེས་པ་གང་ན་ཡོད། དེ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།

༣༽ རྒྱ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།

༤༽ ལ་དྲུགས་པ་ཆང་མས་ཤེད་གང་ལ་བརྒྱབ་དགོས།

ཁག་གཉིས་པ།

མིང་ཚིག་གལ་ཆེ་བ་ནམས་ཀྱི་གནད་དོན།

ཁུ་ལྷུང་། = བྲོག་པོ་དང་གཙང་པོ་ལ་ཟེར།

ཤིང་ནགས། = ནག་ཚོགས།

འཕྲུལ་བཞོ། = Technology

ཀར་བཞི་པ། = སྒོ་ཕྱགས་དང་རི་དྲགས་སོགས།

འཚོ་རླུང་། (Oxygen) དབུགས་གདོང་ལེན་ལ་ཕན་པའི་རླུང་།

བསྐྱ་བ་མེད་པ། = རོར་འབྱུལ་མེད་པ།

རང་གི་ངོས་ནས་བྱུང་བ། = རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་བྱུང་བ།

ཁག་གསུམ་པ། རོགས་གཙོད་དྲི་བ།

༡༽ ལྷུང་པ་གལ་ཏེ་རྟེན་འབྲེལ་མ་ཡིན་ན་སྒྲོན་ཅི་ཡོད།

༢༽ མི་དང་དྲུད་འབྲེལ་སོགས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་རི་ལྷུང་འཚོ་བ་ཡིན།

༣༽ རྒྱ་ནག་དུ་བྱིའུ་མཆིལ་ས་བསད་པས་སྒྲོན་ཐོག་ལ་སྒྲོན་གང་བྱུང་།

༤༽ རྒྱབ་སྒྲོགས་སུ་མི་ཚང་མས་འཕྲུལ་བཞོ་ཟེར་ནས་གང་དང་གང་བྱས།

ཁག་བཞི་པ། གཤམ་གསལ་སྒྲོར་ལ་རང་ཚིག་ཐོག་ཡིག་ཕྱེལ་ ༡༠ བྱིས།

༡༽ ལ་དྲགས་སུ་རྟེན་འབྲེལ་མ་འཕྲུག་པར་བོར་ཆེད་གང་དང་གང་བྱེད་དགོས་འདུག

ཁག་ལྔ་པ།

མིང་གི་ནམ་གངས་མཁྱེན་པར་མཛོད།

རྒྱ་མཚོ། - ཁུ་གཏེར། རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས། ཟླ་བའི་མ་མ།

མུ། - དལ་འགོ། ཉལ་འགོ། བདུང་བྱ། དག་བྱེད།

མྱུང་། - རི་བཞོན།

ཐོན་ཤིང་།- ཀང་འབྱུང་། འདབ་ལྗན། ཡལ་ག་ཅན། ས་སྐྱེས། བརྒན་སྐྱེས།

རིའི་སེམས་ཅན།

རི་ཡི་ར་བས་བསྐྱོར་པའི་གངས་ལྗོངས་ལ་དྲགས་འདི་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་རྩིས་པའི་ཕུག། ༧༠༠༠
ནས་ ༡༠༠༠༠ ཅུ་ཞེག་གི་མཐོན་པོར་ཆགས་ཡོད། ལྗོངས་འདིའི་བྲག་རི། རྩ་རི། སྤང་རི། སྤང་དང་
ཐང་ག་ཀུན་ལ་སྟོག་ ཆགས་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད། དེ་དག་ལས་རྩུང་ཤས་ཤིག་གཞན་འཛམ་བྱ་སྤྱིང་གི་ས་གནས་
གང་དུ་འང་མེད་པའི་སྟོག་ཆགས་དཀོན་རིགས་ཀྱི་གས་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན། གཅན་(གངས་གཟིག་)
འབྲོང་། རྒྱུང་དང་བྱ་བྱང་བྱང་མཛིང་ནག་ཀུན་ཡིན། འདི་ཀུན་ལ་འང་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།
ལ་དྲགས་ལྟ་བུའི་ས་མཐོ་ལ་བྱང་བའི་ཡུལ་དུ་ཡོད་པ་ཀུན་ནི་གཞན་ཡུལ་ཀུན་ལ་མེད་པ་ཡིན།

གཅན་ཅེ་

དེ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རི་ལྷང་གང་སོང་
དུ་ཡོང་། ཁོ་ཡི་གཟུགས་དབྱིབས་ནི་བྱི་
ལ་ལྟར་ལ་གཟུགས་བོངས་ཆེན་པོ་རིང་ཆད་
དུ་བསྐྱམས་ཁུ་ལྟ་ཅུ་ཡོད། ཁོའི་མདོག་
སེར་སྐྱའམ་ཐལ་མདོག་ཡོང་། གཟུགས་
པོ་གང་པོར་ནག་པོའི་ཁ་ཐིག་ཡོང་། ཁོ་
ཡི་མིག་གཉིས་ཆེན་པོ་དང་ཁ་ཐིག་ཐིག་
ཡོང་། ཁོ་ཡི་རྩ་མ་དང་སོ་དང་སྤྱིར་མོ་



ཀུན་རྣམས་པོ་དང་རིང་པོ་ཡོང་། ཁོས་ཚང་ནི་མིས་མི་མཐོང་ས་བྲག་གསེབ་དང་གཡའ་གསེབ་དང་རྩ་གསེབ་
ཀུན་ནང་བྱེད། ཁོས་པལ་ཆེར་རི་དྲགས་ཀྱི་རིགས་བསད་དེ་བ་བ་དང་ཁྲག་འཁྱུང་བ་ཡིན། རེས་འགའ་རི་
རི་རུ་སྟོད་ཡོད་པའི་མཛོ་གཡག་དང་རྟ་བུལ་ཀུན་ཡང་ཐབས་ཀྱིས་གསོད། གཞན་ཡང་ཕུ་ལག་གི་བྲོང་པ་

ཀུན་གྱི་ར་སྐྱུ་སྤྱི་ལ་ནས་ར་ལྷག་མང་པོའི་མཛིང་པར་སོ་བཟུང་ནས་བྲག་འཛིབས་ཏེ་གསོད། བྲག་མང་པོ་བཟུངས་པའི་རྗེས་སྤྱི་ར་རོས་ལྷར་གྱུར་ནས་འགོ་མ་ཐུབ་པར་རང་སྟོག་དང་འབྲལ་དགོས་ཀྱང་འབྱུང་ཡོང་། གཙན་གྱི་ར་མ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་། ཡིན་ཀྱང་ར་མའི་རྩ་ནས་གཟུང་ཐུབ་ན་ཁོས་གནོད་པ་སྦྱིལ་མི་ཐུབ། གཙན་མོ་ལ་ལོ་རེའི་ནང་སྦྱིས་ཐངས་རེ་ལ་སྤྲག་གྱ་གཉིས་ནས་བཞི་བར་སྦྱ། ལོ་གཉིས་བར་དུ་ཨ་མས་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་དེ་འཛོལ་སྦྱིལ། ཁོ་ལ་དབྱ་བྱེད་མཁན་ནི་མི་ཡིན། གཞན་གཙན་གཟན་སྤྱི་ཀྱང་ཁོ་ལ་འཛིང་མི་ཐུབ། གཙན་གྱི་པགས་པ་ནི་རིན་ཅན་བྱེད། དེ་ལ་གོས་ཆས་དང་གདན་སོགས་བཟོ། གཞུང་གིས་རི་རྒྱ་རྒྱ་བསྐྱུལ་ས་ཏེ་དགོན་རིགས་ཀྱི་གཙན་གཟན་འདི་ལ་གནོད་པ་སྦྱིལ་མི་ཆོག་པར་བྱས་ཡོད། སྤྱི་ཞིག་གིས་དེ་ཀུན་ལ་འཛོལ་བར་བྱེད་ན། གཞུང་བྱིམས་བཞིན་ཉེས་ཆད་དུག་པོ་ཡོད།

འབྲོང་:

དེ་ནི་བྱང་ཐང་གི་སྤང་རི་དང་སྤང་ཐང་ཀུན་ལ་གནས་ཏེ་ཡོད། དེ་ནི་འཛིགས་སྤྱི་རུང་བའི་གཡག་ཚོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་གཡག་ལས་གཟུགས་ཐོངས་ཆེ་བ་དང་། སྤྱི་ ཅིད་པ་དང་ར་མ་ཐོངས་ཆེན་པོ་དང་། ར་ཅོ་ཀུན་ཆེན་པོ་དང་རྩ་རྩོན་པོ་ཡོང་། འབྲོང་ནི་ཏ་ཅང་གི་ས་མཐོན་པའི་གྲང་ཐེག་ཐུབ་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་མི་མེད་ལྷང་སྤོང་གི་སྤང་རི་དང་སྤང་ཐང་ཀུན་ལ་སྦྱིས་པའི་རྩ་དང་རྩ་ཡིས་འཛོ། ཁོ་ཡི་སྤྱི་མདོག་ནི་ཕལ་ཆེ་བ་ནག་པོ་དང་ཁམ་པ་ཡོད། གཡག་ལྷར་འབྲོང་གི་འབྲི་མོ་ལ་ཡང་ལོ་རེ་ལ་འབྲོང་སྤྲག་རེ་སྦྱ། འབྲོང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གཙན་གཟན་ནི་མེད། བྱང་ཐང་གི་ཡིངས་པ་ཀུན་གྱིས་བཙན་ས་བཟུང་ནས་མེ་མདའ་རྒྱབས་ཏེ་བསད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། ཐབས་མཁས་པ་མ་བྱུང་ན་རྩ་རྩོན་པའི་འཛིགས་པ་ཡང་ཡོད།



西五:

གྱུང་ནི་བྱང་ཐང་གི་ས་གནས་
 ཁག་ཏུ་འཛོལ་འཁོར་སེམས་ཅན་ཐོང་བུའི་
 རིགས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་སྤང་ཐང་ཀྱན་
 ལ་བྱུང་བསྐྱད་དེ་རྩ་ཆུ་ལ་ཡོངས་སྟོན་ཅིང་
 འཛོལ་ དེའི་གཞུགས་དབྱིབས་ནི་ཐོང་བུ་
 ལྟར་ལ་གཞུགས་ཐོངས་ནི་དེ་ལ་ལས་ཆུང་
 བ་དང་ཐོང་བུ་ལས་ཆེ་བ་ཡོང་། དེ་ནི་



ད་ཅང་བར་རྩལ་ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཆང་ལྷ་བྱ་མི་ཡོང་། ཡིན་ཀྱང་དག་སོགས་ཀྱི་འདིགས་
བ་རྒྱུང་བའི་ བཅན་ས་རིང་ཁྱུང་བསྟན་ཡོང་། རྒྱུང་མོ་ལ་ལོ་རེ་ལ་རྒྱུང་བྱ་རེ་སྟེ། ཉིན་གསུམ་བར་རྒྱུང་བྱ་
ལ་སྟུང་སྟོབ་གང་གཟབ་བྱེད། རྒྱུང་ཁུས་རྒྱུང་ལ་འཆེ་བར་བྱེད་ན་ཡང་ཁྱུང་བསྟན་པས་དེ་ཙམ་གཞོད་པ་སྟེ་ལ་
མི་ཐུབ། རྒྱུང་ཉི་རྒྱུང་ག་ཟེམས་ཅན་གྱི་མི་ཡང་ཡོད་པར་བཤད། ད་ལྟ་ཉི་རྒྱུང་གསོད་མཁན་ཡང་མེད།
གཞུང་ཁྲིམས་བཞིན་གསོད་ཀྱང་མི་ཆོག་པའི་བཀའ་བཅན་པོ་སྟེ་ལ་ཡོད་དོ།

བུ་སྐད་སྐད་ཀྱི་ལོ་

དེ་ནི་བྱང་ཐང་གི་ས་གནས་ཅུང་
ཤས་ཤིག་ལ་མ་གཏོགས་ཅིང། བྱང་ཐང་
དུ་ཡོད་པའི་བྱ་ཁྲུང་ཁྲུང་ནི། འཛམ་གླིང་
གི་ས་གནས་གཞན་དུ་ཅིང་པའི་བྱ་རིགས་
དགོན་མེད་གསུམ་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡི་མཛིང་
པ་དང་རྩ་མ་ནག་པོ་དང་། གཟུགས་པོ་



དཀར་པོ་ཡོང་། དེ་བས་བྱ་རིགས་འདི་ཁྱབ་ཁྱང་མཛིང་ནག་ཞེས་གསལ། དེའི་ཁ་མཆུ་དང་ཀང་པ་རིང་པོ་
 ཡོང་། བྱ་འདི་ཐག་རིང་པོར་འཕྱར་བྱལ་བ་ཡིན། དབྱར་དྲུས་ལ་དྲགས་གྱི་བྱང་ཐང་དང་། དབྱུན་དྲུས་
 འབྱུག་ཡུལ་གྱི་ཕྱོ་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱད། བྱ་ཁྱང་ཁྱང་ཆུ་སྐང་དང་འདམ་ཡོད་སར་ཕོ་ཕོ་གཉིས་གཉིས་མཉམ་
 དུ་བསྐྱད་ནས་འདམ་ཆུ་དང་འབྲུ་སྤིན་ཆུང་ཆུང་ཀུན་བ་ཡིན། དེའི་སྐད་ཀྱང་སྤྱན་པོ་ཡོང་། དེས་ཆང་
 འདམ་ཆུའི་དབྱིལ་དུ་བྱེད། དེར་སྒོ་ལོ་བཏར་ནས་བྱ་སྐྱུག་བསྐྱལ། བྱ་སྐྱུག་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་དང་ཕ་མ་གཉིས་
 གྱིས་ཁྲིད་དེ། ཕྱོ་འབྱུག་ཕྱོགས་ལ་འཕྱར་འགྲོ་བ་ཡིན། དེར་དབྱུན་གྱི་རིང་བསྐྱད་ནས་དབྱིད་ཀར་ལ་དྲགས་
 བྱང་ཐང་ལ་ཕོག་འོར་སྒོལ་ཡོད་དོ།

གཡེ་དང་འཕམ་བུ་

གཞན་ཡང་ལ་དྲགས་ཀྱི་རི་ཀྱན་
ལ་གཡི་དང་འཕར་བ་ཟེར་བའི་གཅན་
གཟན་རེ་འང་ཡོད། གཡི་ནི་བྱི་ལའི་
དབྱིབས་ལྟར་ལ་ཏ་ཅང་སྤྱང་སྤྱང་ཆེ་བའི་
གཅན་གཟན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡི་གཟུགས་
ཀྱི་རིང་ཆད་ནི་བསྐྱམས་ཐུག་ནིས་དང་ཕྱེད་
ཙམ་ཡོང་། མིག་ཁྲ་ཉིག་ཉིག་ན་མཆོག་
གྲོང་གྲོང་དང་སྤྱ་ཅིར་སྤྱ་རིང་པོ་ཡོད་པ་



དང་། སོ་དང་ཨྱེར་མོ་ཀུན་རིང་པོ་དང་ཚེན་པོ། ལྷང་ལག་ཀུན་རིང་པོ་དང་ར་མ་རྩམ་རྩམ་ཡོང་། དེས་
ཚང་གཡའ་གསེབ་དང་པ་བོང་ཆེན་པོ་ཀུན་གྱི་སྦྱིབས་སུ་བྱེད། དེས་རི་དྲགས། རི་བོང་དང་ར་ལུག་སོགས་
བསད་དེ་ཟ། དེ་ནི་གང་ཐེག་ཐུབ་པའི་གཙན་གཟན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡི་སྦྱ་མདོག་སེར་སྦྱ་ལ་བཀྱ་ཅན་འོད་
ཆིག་ཆིག་ཡོང་། གཡི་མོ་ལ་ལོ་རེ་འི་ནང་དྲུག་ཡི་སྦྱག་གཅིག་ནས་བཞི་བར་ཨྱེབ་ལ་སྦྱ། དེ་ནི་དཀོན་

རིགས་ཀྱི་གཙན་གཟན་ཡིན་པས་གང་སོང་སར་མཐོང་རྒྱ་མཉམ་དུ་

འཕར་བ་ནི་སྤྱི་དབྱིབས་ལྟར་གྱི་གཙན་གཟན་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ནི་ཕལ་ཆེར་རི་ཀྱན་ལ་ཡོང་། འཕར་བ་བཅུ་རི་ཁྱུར་བསྐྱད་དེ་རི་དྲགས་དང་། རི་བོང་སོགས་བསྐྱད་དེ་ཟ་བ་དང་། དེ་སྤྱང་སྤྱང་ལྷན་ཅིང་གཙན་གཟན་ཁོ་གཉིས་ཅན་ཡོང་། འཕར་བ་ཀྱན་གྱིས་རི་དྲགས་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་མཐའ་ནས་བསྒྲོར་ཏེ་འདྲིད། རི་དྲགས་གཡང་གཟར་པོ་ནས་མཆོངས་ཏེ་ཤི་བ་དང་ཁོ་ཀྱན་དེར་བབས་ནས་ཤ་བ། འཕར་བས་ཤ་བྲག་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་སྤོན་དུ་ནང་རོལ་རྒྱ་མ་དང་སྤོད་པའི་ནང་གི་སྤོ་ཀྱན་ཟ་བ་ཡིན། དེ་ནི་སྤོད་པ་འགྲངས་རྗེས་སྤོ་བ་སྤྱིང་མི་འདྲོད་པས་དང་པོ་སྤོ་བ་བ་ཡིན་ནོ།

སྤྱང་ཁུ་

སྤྱང་ཁུ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་ས་གནས་གང་སོང་སར་ཡོང་། ཁོ་ཡི་གཟུགས་དབྱིབས་སྤྱི་ལྟར་ལ་ན་མཆོག་གྲོང་གྲོང་དང་རྩ་མ་འཛོལ་འཛོལ། ཁ་ནག་པོ་ཆེན་པོ་དང་སོ་ཀྱན་ནོན་པོ་ཡོང་། དེའི་ཆང་ནི་རྩ་རོང་དང་ཕ་བོང་ཀྱན་གྱི་འོག་ཏུ་ས་དོང་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་བྱེད། དབྱིད་དུས་ཤར་བ་ན་སྤྱང་སྤྱག་གསུམ་ནས་དུག་བར་སྤྱིབ་ལ་སྤྱོ། རྩུང་དུས་ཨ་མའི་འོ་མ་དང་



སྤྱག་པས་གསོ། དེ་ནས་ར་ལུག་རི་དྲགས་དང་རི་བོང་ཀྱན་བསྐྱད་ནས་ཤ་འབྲོངས་ཏེ་སྤྱང་སྤྱག་ལ་སྤྱིར། སྤྱང་ཁུ་ནི་བཞི་ལྷ་བདུན་རི་མཉམ་དུ་རི་ཀྱན་ལ་རྒྱག་བཞིན་ར་ལུག་རྩ་བོང་། བ་ལང་སོགས་བསྐྱད་དེ་ཟ། གཙན་གཟན་འདི་ནི་བདག་ཏུ་བཟུང་བའི་དུད་འགོ་ལ་གནོད་པ་མང་བསྐྱེལ་མཁན་ཞིག་ཡིན། བྱི་སྤོ་བ་བཞིན་དུ་མཆོམས་རེས་སྤྱང་ཁུ་ཡང་སྤོ། དེས་མི་ལ་ཡང་གནོད་པ་སྤྱིལ་བ་ཡིན་ནོ།

ཕུ་

ཕུ་ནི་ལ་དྲགས་ཀྱི་རི་ལྗང་གང་སོང་སར་ཡོང་། ཕུ་
གཟུགས་དབྱིབས་སྤྱི་ལྟར་ལ་ན་མཚོག་གོང་གོང་ར་
མ་འཛོལ་འཛོལ་དང་ཁ་གཅོང་གཅོང་། སྤྱི་མདོག་
སེར་སྤྱི་ག་དང་བྲང་འོག་ཀྱན་དཀར་པོ་ཡོང་། ཁོས་
རྩ་གསེབ་དང་ཕ་བོང་ཆེན་པོའི་འོག་དུ་ས་ སྤྱི་ནས་
ཆང་བྱེད། དུད་འགོའི་རིགས་ཆེན་པོ་ཀྱན་གསོད་
མི་བྱུང་། ཡིན་ཀྱང་རི་གྲུ་ ལུ་གྲུ་དང་བྱ་པོ། བྱ་མོ་
སོགས་བསད་དེ་ཟ། གཞན་ཡང་བྱ་བྱིའུ་དང་སྟོག་ ཆགས་ཆུང་གས་ཀྱན་གསོད་བྱུང་། དེ་མིན་ཤ་རུལ་
པགས་རུལ་སོགས་ཀྱང་ཟ། ཕུ་ཡི་པགས་པ་འཇམ་པོ་དང་རྫོན་མོ་ཡོང་། མི་ཀྱན་གྱིས་ཕུ་ལྷ་དང་གོན་ཆས་
རིགས་བཅོ་བ་ཡིན། དེ་ནི་བང་རྩ་ལ་མཁས་པའི་གཅན་གཟན་ཞིག་ཡིན། རྩ་བརྟུངས་པའི་རྩེས་སྤྱི་ཕུ་དེ་
ཙམ་བང་རྩུག་མི་བྱུང་། ཕུ་ལ་འང་དབྱིད་དུས་སྤྱི་ཕུ་སྤྱི་གསུམ་བཞི་རེ་སྤྱི་བ ལ་སྤྱི་ཡོང་།



བྱི་

ལ་དྲགས་ཀྱི་བྱང་ཐང་དང་ཟངས་དཀར་གྱི་
ས་གནས་ཁ་ཅིག་དུ་བྱི་ཀྱང་ཡོང་། དེ་ཡི་གཟུགས་
པོར་སྤྱི་རིང་པོ་དང་སོ་དང་སྤྱི་ར་མོ་ཀྱན་རིང་པོ་དང་
རྫོན་པོ་ཡོང་། དེ་ཡང་གཟུགས་པོ་སྤྱི་ཅན་ཡོད་
པས་མང་པོ་རྩུག་མི་བྱུང་། དེ་ཡི་སྤྱི་མདོག་ནག་
པོ་འཇམ་ཁམ་པ་ཡོང་། དེས་རི་བོང་དང་འབྲེ་བ་སོགས་
གསོད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་རྩ་བོང་དང་འབྲེ་བ་



སོགས་ལའང་གནོད་པ་བྱེད། ཁོས་རི་རུ་སྐྱེས་པའི་སྡོད་དང་འབྲས་བུའི་རིགས་ཀྱང་ཟ། ས་བཞོས་ནས་གོ་
 མ་དང་སྡོ་གཞན་གྱི་རྩ་བ་ཡང་ཟ། ཁོ་ཡི་ཆང་ནི་བྲག་ཕུག་གད་ཕུག་དང་པ་བོང་ཆེན་པོའི་འོག་དུ་ས་འབྲས་
 ནས་དགུན་དུས་ཉིལ། དེད་མོ་ལ་ལོ་རེའི་ནང་དེད་ཕུག་གཉིས་རེ་སྐྱེ། དེད་མོ་མི་ལྟར་ཡར་སྐྱོང་སྤྱིའང་
 འགོ་བྱུབ། ཁོས་མི་ལའང་གནོད་པ་བྱེད། ལ་དྲགས་སྡོང་ས་སུ་དེད་ཀྱང་དགོན་རིགས་ཀྱི་གཙན་གཟན་ཞིག་
 ཡིན་ནོ།།

སྡོད་ཆན།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་མིང་ཆེག་ཀུན་གྱི་དོན་ལེགས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བརྗོད་པ་རེ་མཛོད།
 རི་ཡི་ར་བ། གངས་སྡོང་ས། གཟུགས་དབྱིབས། ཏ་དེལ། འཛིགས་སུ་རུང་བ། བཙན་ས། འབྲུ་
 སྤྱིན། གཡི་དང་འཕར་བ། རྣ་མཆོག་གྲོང་གྲོང་། ས་བྱས། གཙན་གཟན།

ཁག་གཉིས་པ།

- གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་སློབ་ཆོན་ནང་ལེགས་པར་བལྟས་ཏེ་བྲིས།
- ༡༽ ལ་དྲགས་སུ་ཡོད་པའི་སྡོག་ཆགས་དགོན་རིགས་ཀྱི་གས་གང་གང་ཡིན་ནམ།
 - ༢༽ གཙན་རང་སྡོག་དང་འབྲལ་དགོས་ཅི་ལྟར་འབྲུང་ཡོང་ངམ།
 - ༣༽ འབྲོང་ཟེར་བ་དེ་ཅི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་དམ།
 - ༤༽ རྒྱང་གི་གཟུགས་དབྱིབས་ཅི་ལྟར་ཡོད་དམ།
 - ༥༽ སྤྱི་དང་གཡི་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད་དམ།

ཁག་གསུམ་པ།

ཆིག་ཁག་པོ་ཀུན་གྱི་དོན་སྒོ་ལ་ངེས་པར་གྱིས།

བསྐྱམས་ལྟ། = ཕེཌ། (Feet)

འཆོ་བ་སྐྱེལ། = གཟའ་བདུང་གིས་གནས་པ།

འཆོ་བ་བྱེད་པ། = གནོད་པ་སྐྱེལ་བའམ་གསོད་པ།

ཚུར་གྲོལ་བ། = ཚུར་ལ་འདྲིང་བ།

སྤྱང་བྱང་། = བྱང་པོ།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་སེམས་ཅན་ནམས་ཀྱི་སྒྲོར་རང་ཆིག་ཐོག་ནས་ཡིག་ཕྱིང་ ༡༥ རེ་གྱིས།

དེད། སྤྱང་ཁྱུ་འབྲོང་། གཅན།

ཁག་ལྔ་པ།

སྒོ་བ་ཆེན་འདི་ཡི་ནང་ནས་འབྲེལ་སྒྲུའི་ཕྱད་ཅི་ཙམ་འདུག་བཟག་དབྱེད་བྱས་ནས་བྱིས།

ཁག་དྲུག་པ།

མིང་གི་ནམ་གངས་ཤེས་པར་གྱིས།

སོ། - ཆོམས། བཆེ་བ། གཉིས་སྐྱེས། ལྷན་བྱེད།

སྒྲ། - སྒྲོམ་བྱེད། ཤངས། སྤི་འདྲིན། སྤི་ལེན།

ན་བ། - ཉན་བྱེད། སྒྲ་འདྲིན། ཐོས་འདྲིན། རྩན།

མྱེ། - ལྷགས། རོ་འདྲིན། ངག་གི་འདབ་མ།

སྒྲ་བའི་འབབ་སྟེགས།

ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན།



འཇམ་མགོན་ས་སྐྱ་པཎྌི་ཏ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་
 དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་ནི། དཔལ་གྱི་ས་སྐྱ་རུ་ཡབ་
 དཔལ་ཆེན་འོད་པོ་དང་ཡུམ་ནི་བྲི་ལྷམ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་
 སྐྱེ་ལོ་ ༡༡༤༡ བོད་ཆུ་སྟག་ཟླ་བ་ ༡ ཆེས་
 ༡༥ ཉིན་བལྟམས། བང་གོག་སྟེ་པར་ཚུར་ལ་ཕེབས་
 ཐུབ་ཅིང་ན། སྦྲིལ་ཉི་མཱ་དག་སྐྱེད་པ་དང་། ས་ལ་
 ལུ་ལྷུ་ལི་གེ་བྲིས་ཏེ། ཕྱག་གིས་བསྐྱེད་པ་པོ་གས་
 གཟིགས་ཏེ་ཡུམ་ཏ་ལས་ངོ་མཆར་དུ་གྱུར་ཏེ། རྗེ་
 བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆན་ལ་དེ་གནས་ཚུལ་ཀུན་
 ཞུས། རྗེ་བཙུན་གྱིས་བཏག་དབྱེད་མཛད་པས་སྐྱེད་
 སྦྲིལ་དང་ལི་གེ་ལུ་ལྷུ་ལི་ན་པར་གཟིགས་ཏེ། བྲིས་

པ་འདི་ནི་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ཐག་ཆོད། ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་སྐྱེད་དེ་ནི་སྦྲིལ་དང་ཕྱག་གིས་
 བྲིས་པའི་ལི་གེ་ཀུན་ནི་ལུ་ལྷུ་ལི་དབྱེད་པ་དང་གསལ་བྱེད་ཀུན་ཡིན་འདུག་གསུངས། དགྲུང་ལོ་བྲག་ཙམ་ལོན་
 པ་དང་རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆན་གྱི་སྐྱེད་པ་ནས་དགེ་བསྟན་གྱི་སྟོན་པ་བསྐྱེད་པས། མཆན་ལ་ཀུན་དགའ་
 རྒྱལ་མཆན་བཏགས་པར་མཛད། སྐྱེན་ཆུང་དུས་ན་ལི་གེ་འབྲི་ལྟོག་ བཟོ། གསོ་བ། སྐྱེད་ངེད་མ་
 བཅས་འོ་བརྒྱལ་མེད་པར་མཁྱེན། དེ་ཙམ་མ་ཆད་ནང་དོན་རིག་པའི་དཔེ་ཆ་ཀུན་གྲང་ཆར་རེ་གཉིས་ཙམ་
 ཐོས་པས་ཐུགས་སྐྱེད་ཆུད།

དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་པར་སྐྱེས་ཐབས་མཆོ་སྐྱེས། བཙུ་པར་དབྱེས་པ་དོན་རི་ཙ་ཆུད་བཏག་པ་གཉིས་པ་
 བཅས་ཀྱི་ཆོག་དོན་མ་ལུས་པ་མཁྱེན། དགྲུང་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ཕེབས་དུས་ཞག་ཅིག་མཆན་ལ་མནལ་གཟིམས་
 ནས་བཞུགས་ཡོད་དུས་ལྷ་སྐྱེད་བ་སྐྱེད་མནལ་ལས་དུ་གཟིགས། ཡང་ཁོང་གིས་མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་ཕྱག་

དཔེ་བསྐྱབས་པར་མིས། མནལ་སད་པའི་རིང་ན་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་དོན་ཆ་ཚང་མ་བརྟེན་པར་ལུས། དེ་ནང་
 བཞིན་ཁ་ཆེ་པའི་ཆེན་པོ་གྲུ་བྱི་སྤྱི་བྱུང་ནས་ཚད་མ་ནམ་འབྲེལ་གསན་པས། དེ་མ་ཐག་ཆོག་དོན་ཆ་ཚང་མ་
 ཐུགས་སུ་ཆུད། པའ་ཆེན་ཏེ་ལས་དོ་མཚར་དུ་གྱུར་ཏེ། བྱིད་ནི་པའི་ཏེ་ཆེན་པོ་ཞིག་གོ་གསུངས། དེ་ནི་
 བོད་ཀྱི་མི་མཁས་པ་ཞིག་ལ་པའི་ཏེ་ཆེན་པོ་མཚན་འགོ་མ་རང་ཐོགས་པ་ཡིན། བལ་ཡུལ་གྱི་པའི་ཏེ་ཆེན་པོ་སྤྱི་བྱི་
 བྱུང་ནས་སྒྲ་ཅན་ཀ། སྙན་ངག་མེ་ལོང་མ། སྤེབ་སྒྱུར། མངོན་བརྟེན་དང་སྒྲིམ་གར་གྱི་གཞུང་ཀུན་གསན།
 གསན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཚད་གཞུང་དེ་རེ་རེ་ལ་འད་ཐུག་དཔེ་རེ་རེ་བརྩམས་པར་མཛད། དེ་ནས་གངས་ཅན་པ་
 ཚང་མའི་རིག་གཞུང་གི་མེས་པོ་དམ་པར་གྱུར། ཁོང་གི་ཐུགས་རྗེ་སྐྱེ་བྱིན་ལ་བོད་དང་ཏི་བྷ་ལ་ཡའི་སྒྲོངས་
 སོགས་སུ་སྙན་ངག་ སྤེབ་སྒྱུར། མངོན་བརྟེན་དང་། སྒྲིམ་གར་སོགས་དར་བྱས་བྱུང་། ལྷ་ལྷ་ལྷ་དཔྱིས་
 མཛད་པའི་སྙན་ངག་མེ་ལོང་མ་དབུ་ནས་སྐྱེ་བྱིན་བར་སྦྲིད་ཏེ་སྐད་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་པར་མཛད། དེ་
 ནི་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་བོད་དུ་ཐོག་མ་རང་བསྒྱུར་པ་ཡིན། ཡང་ཁོང་རང་གིས་བརྩམས་པའི་ཚད་མ་
 རིགས་གཏེར་སྦྲིད་ཏེ་སྐད་དུ་བསྒྱུར། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་བརྩམས་པའི་བསྟན་བཅས་བྱ་གར་གྱི་སྐད་
 དུ་བསྒྱུར་བ་དང་པོ་ཡིན། ས་སྐྱེ་པའི་ཏེ་ཆེན་པོ་མདོ་སྐྱུགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ཐུགས་སུ་ཆུད་པའི་མཁས་
 པའི་དབང་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ཁོང་ནི་ལོ་ལྷ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེས་ན་ཁོང་ལ་སྐབས་
 འགར་ས་ལོ་ཀུན་དགའ་བྱལ་མཚན་ཡང་ཞུ་ལོ།

ཁོང་ནི་མཁས་པའི་ཚུལ་དགྲ་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ། འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ། མཁས་བཙུན་
 བཟང་གསུམ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི་སྤྱིས་བྱ་ཞིག་བྱུང་། ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་མཛད་ཚུལ་སྒྲོར་སྒྲོན་ལ་
 ཞུས་ཟིན། མདོ་སྐྱུགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་རི་ལྷ་བྱ་ཞིག་འཆད་དགོས་བྱུང་ནའང་ཐོགས་པ་མེད་པར་
 གདུལ་བྱའི་སྒོ་དང་འཚམས་པར་འཆད་པ་ལ་ཏེ་ཅང་མཁས་པ་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན། ཚོད་པ་ཚོད་དགོས་
 དུས་དོ་མ་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་བྱོན་ནས་ཚོད་པ་ལྷ་བྱ་ཡོད། དེ་ཡང་ལུང་དང་རིགས་པ་ནམ་དག་
 གི་སྒོ་ནས་ཕས་སྒོ་ལ་ཚར་གཅོད་པ་ལ་མངའ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་གར་ནང་དུ་རྒྱུང་ལྷ་ལྷ་གསུམ་པའི་ཕྱི་རོལ་
 པའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་བལ་ཡུལ་སྤྱིད་གོང་གི་འཕགས་པ་ཐ་དེའི་གཙུག་

ལག་ཁང་དུ་ཉིན་བཅུ་གསུམ་རིང་བསྟན་པ་རྒྱལ་བ་བཅུ་གསུམ་ཏེ་ཙྰ་ཏེ་པས། ཕམ་པར་མཛད་ནས་འཕྲོག་བྱེད་
འཁོར་དང་བཅས་པ་ནང་པའི་བསྟན་པ་ལ་བཅུ་གསུམ་ཏེ་འཕྲོག་བྱེད་གྲོང་ས་རྗེས་དེའི་རལ་པ་ས་སྐྱ་རུ་བསྟན་པས་ཏེ་
བསྐྱོད། ད་ལྟ་འདེད་ཀྱི་རལ་པ་ནི་ས་སྐྱའི་དབུ་ཅེ་རྩིང་མའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཀ་རིང་ལ་བཏགས་ཏེ་མཛལ་
རྒྱུ་ཡོད།

དེ་ནས་ས་པཎ་གྱིས་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཙྰ་ཏེ་པའི་སྒོ་ནས་བརྟུལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་བཅུ་གསུམ་པའི་མཚན་རྟན་གསུམ་རྒྱ་གར། རྒྱ་ནག་དང་སོག་ཡུལ་སོགས་སུ་འདུག་པས། སོག་
པོ་ཅང་གིས་ཁྲུན་གྱི་ཆ་བོ་གོ་དན་ཁྲུན་གྱིས་རྒྱ་ནག་དང་སོག་ཡུལ་ལ་ཆོས་སྤེལ་བྱེད་ཐེབས་དགོས་པའི་ཞུ་བ་
ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱོར་བས་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༤༤ ལོར་ས་སྐྱ་ནས་ཐོན་པར་མཛད་དེ་ ༡༣༤༧ ལོར་རྒྱ་ནག་གི་
ས་ཆ་ཡིང་རྒྱ་རྒྱུ་གོ་དན་ཐེབས་བསྐྱར་བསྐྱོད་ཡོད་པ་དང་སྟེ། དེ་དུས་ས་པཎ་གྱི་ཆ་བོ་སྒོ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན་
དགུང་ལོ་བཅུ་པ་དེ་དང་ཁོང་གི་རྒྱ་བོ་འབྲོ་མགོན་ལག་ན་དགུང་ལོ་རྒྱ་གཉིས་པ་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་ཁྲིད་ཡོད་
པ་ཡིན་ནོ།

གོ་དན་ཁྲུན་གྱིས་རི་ལྷོ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལྷོ་རྒྱལ་བོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་བཀའ་དབང་བཀའ་
ཆོས་མང་པོ་སྤེལ་ཏེ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་བཀོད་པར་མཛད། སོག་ཡུལ་དང་རྒྱ་ནག་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་
པ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྷོ་རྒྱལ་བར་མཛད་དོ།

ཙྰ་ཏེ་པའི་སྒོར་ནི། ལྷོ་མ་གསུམ་རབ་དབྱེ། ཚད་མ་རིག་གཏེར། ལེགས་ལྟན་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར།
སངས་རྒྱས་འཕྲིན་ཞུ། ཐུབ་པ་དགོངས་གསལ། སྤྱི་བསྟན་བཅོས་མཁས་པ་འདུག་སྒོ་དང་ཡི་གེའི་སྒྲུབ་
བ། མཛོན་བཛྲོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་གྱི་གཏེར། རྒྱུ་གར་གྱི་བསྟན་བཅོས་རབ་དགའི་འདུག་སྒོ། རོལ་
མོའི་བསྟན་བཅོས་སོགས་ཏེ་ཅང་གོ་སྤེལ་ལ་དོན་ཆེ་བའི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་བརྩམས་པར་མཛད། དེ་
ཀུན་ནི། ས་སྐྱ་བཀའ་འབུམ་ཐ་དན་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་བཞུགས། ཐུག་དཔེ་དེ་གསུམ་གྱི་ནང་དུ་ས་པཎ་གྱི་
ལྷགས་ཙྰ་ཏེ་པ་བརྒྱ་ལྟ་ཅུ་ཡོད། ས་པཎ་རི་ལྷོ་བུའི་མཁས་པ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་ཁོང་རང་གིས་བརྩམས་
པའི་ང་བརྒྱད་པ་འདི་ལ་གཟིགས།

སྐྱེ་པ་དང་ཡིན་ཏེ་ག་གོ་བ་དང་སྐྱེ་བ་དང་ན་འཛོམས་དང་འབྲུ་མེད།།
 སྡེ་བ་སྐྱོར་དང་མཁས་སྒྲན་དག་དང་ཉིད་མངོན་བརྗོད་འཆད་ལ་འབྲུན་མེད་དང་།།
 ཏུས་སྐྱོར་དང་ས་ཤེས་ཕྱི་ནང་ཀུན་རིག་ནམ་དཔྱོད་སྒྲོ་བློས་མཚུངས་མེད་དང་།།
 དེ་འབྲུག་དང་ཡིན་ས་སྐྱེ་པ་སྡེ་མཁས་པ་གཞན་དག་གཟུགས་བརྒྱན་ཡིན།།
 ཞེས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ།།

མཐར་ཐུག་གི་བསྒྲན་པ་ཆ་བོ་སྒྲོ་བློས་རྒྱལ་མཚན་ལ་གཏད་པར་མཛད་དེ། སྤྱི་ལོ་ ༡༣༥༡ བོད་
 ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༩ ཐོ་རངས་ཀྱི་ཏུས་སྐྱེ་ལ་ཞེས་སྤྱི་བཀོད་པ་བསྐྱུས་པར་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

སྐྱོང་ཚན།

ཁག་དང་ཕོ།

སྐྱོང་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ ས་པཌ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་བང་གོག་ཐུབ་ཅམ་ན་གང་དང་གང་མཛད།
- ༢༽ ས་པཌ་ལ་གངས་ཅན་པའི་རིག་གཞུང་གི་མེས་པོ་ཞུ་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ མཁས་པའི་ཚུལ་དགུ་པོ་གང་གང་ཡིན། ས་པཌ་དེ་ཀུན་ལ་མངའ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་ས་སམ།
- ༤༽ ས་པཌ་གྱིས་ཐུག་དཔེ་གང་གང་བརྩམས་པར་མཛད།
- ༥༽ རྒྱན་ག་ཏུ་ཁོང་རྒྱལ་པོ་སུས་གདན་ཞུས།

ཁག་གཉིས་པ།

ཆིག་དོན་གོ་དཀའ་བ་ནམས་ཀྱི་གནད་དོན།

རོ་མཚར། = ཏ་ལས།

ཐུགས་སུ་ཆུད། = མཁྱེན། ཤེས།

པརྟི་ཏ། = མཁས་པ། རིག་པའི་གནས་ལྷན་པ་མཁས་པ།

འཆད། = བཤད་པའི་ད་ལྟ་བ།

མངའ་བརྟེས་པ། = དབང་ཐོབ་པ།

རྟོག་གི་བ། = མཚན་ཉིད་པ། ལྷན་གས་པ།

ནམ་དཔྱེད། = ཤེས་རབ། སྟོ་གྲོས།

ཁག་གསུམ་པ། རོགས་གཅིད་དེ་བ།

༡༽ ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་འབྲུངས་ལོ་དང་ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ས་པཎ་གྱིས་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་གནས་གང་དུ་ཕམ་བཅུག་པར་མཛད་ཡང་དེའི་རལ་པ་དེང་སང་གང་
ན་ཡོད་དམ།

༣༽ ས་པཎ་རྒྱ་ནག་དང་སོག་ཡུལ་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་ཤེས་པ། ཡང་ཁོང་ལིང་ཆུ་རྩ་སྤྱི་ལོ་ཙམ་ནང་འབྱོར་ཏམ།

ཁག་བཞི་པ།

རང་ཆོག་ཐོག་ནས་བྱིས།

༡༽ ས་པཎ་གྱིས་དགེ་བརྟེན་དང་བརྟེན་རྫོགས་གྱི་སྟོམ་པ་སྤྱད་སྤྱད་ནས་ཁྱུས།

༢༽ ཁོང་གིས་ཆུང་དུས་སྟོབ་སྟོང་རི་ལྷར་མཛད།

༣༽ ས་པཎ་གྱིས་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་རི་ལྷར་བརྟུལ།

ཁག་ལྔ་པ། མིང་གི་ནམ་གངས་ཤེས་པར་མཛོད།

ཕ། - སྤྱིད་བྱེད། ཕ། ཡབ།

མི། - གང་ཟག་ཤེད་བྱ། མ་རྩའི་བྱ། ཀང་གཉིས།

ཤེས་ལྡན།

མ། - དུམ། རྒྱུད་མ། མ། རབ་སྐྱོན་མ།

མཛེས་མ- ལུས་ཕ་མ། རྟེན་མེད་མ། རྟེན་མོ།

རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ།

རྒྱུ་བཟུལ་འི་དཔེ་དེ་བ།

༡༽ ས་སྐྱ་ལེགས་པའདྲ་གྱི་འགྲེལ་པ། མཁན་པོ་སངས་རྒྱལ་བ་སྐྱོན་ལ་ཇིན་གྱིས་མཛད་པ།

༢༽ ས་སྐྱ་འི་གདུང་རབས་ཆེན་མོ།

སྒྲིབ་པ་ཡ་རབས།

མི་ཆེ་ཆུང་སྐྱེ་ལྔ་ཞིག་ཡིན་ནའང་སྒྲིབ་པ་ཡ་རབས་དང་ཀུན་སྒྲིབ་བཟང་པོ་ཡོད་དགོས་པ་ནི། སྒྲིབ་
ཚོགས་ནང་ཤིན་ཏུ་ཁག་ཆེན་པོ་ཡིན། རང་གི་སེམས་ལ་ཡོན་ཏན་གྱི་གཏེར་འཛད་མི་ཤེས་པ་ཡོད་པའི་མཁས་
པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་སྒྲིབ་ཀུན་སྒྲིབ་དང་ན་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་མི་སྲིད་དེ། རྗེ་ས་པཎ་གྱིས་:-

ནང་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་ཡང་།།

ཆ་ལུགས་དང་ན་གྱུན་གྱིས་བརྒྱས།།

པགས་བྱིའུ་མཁས་ཀྱང་སྐྱེ་མེད་པས།།

འདབ་ཆགས་ཀུན་གྱིས་སྤངས་ཞེས་བྲགས།།

ཞེས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཡིན་པས། ཡོན་ཏན་ལྡན་ན་ཡང་སྒྲིབ་ཚོགས་ཀྱི་མི་ཆང་མས་བརྩི་བ་
དང་བཀུར་སྟོ་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད་སྒྲིབ་ར་གཏོང་བ་དང་། སྒྲིབ་ཚོགས་ཀྱི་གསུངས་ཤིང་འབྱུང་པ་ཡང་སྲིད་པས།
སྒྲིབ་པ་ཡ་རབས་འོང་བའི་ཐབས་ལ་ད་ལྟ་གཞོན་དུས་ནས་འབད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲིབ་པ་ཡ་རབས་
ཟེར་བ་དེ་དཔེ་ར་གཏོང་སྤངས་མཁས་པ་ཙམ་མིན་པར་ལུས། དག ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་བཟང་པོ་ཡོང་
དགོས།

༡༽ ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིབ།

མི་ཆུན་གཞོན་སྐྱེ་ལྔ་ཞིག་ཡིན་ནའང་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲིབ་ཡ་རབས་ཡོང་དགོས། དེ་ཡོང་
བ་ལ་དོན་དུ་ལག་པས་གཞན་གྱི་ཚོར་ཅ་ལག་དང་པེ་ནེ་སོགས་རྒྱ་མ་དགོས། ཐ་ན་ཁབ་དང་སྒྲིབ་པ་འབྲེལ་གྱི་
ཡིན་ནའང་གཞན་མས་རང་ལ་མ་བཏང་ན་ལེན་མ་དགོས། གལ་ཏེ་ལེན་ཏེ་བརྒྱ་ན། ཐེངས་གཅིག་བརྒྱ་སྐུ་
གཉིས་བརྒྱ་སྐུ་ དེ་ནས་རྒྱ་ལོ་བས་ལ་སོང་སྟེ། ཚོར་ཅ་ལག་རིན་ཅན་དང་ཆེན་པོ་ཀུན་ཡང་བརྒྱ་སྐུ་འདོད་
པ་ཡིན། ཡང་དེ་ལྟར་བརྒྱ་ན། རང་མིའི་གསུམ་ལ་མི་ཚུད། མི་དེ་ནི་ལག་པ་ཡང་མོ་ཡོད། ཡང་ན། དེའི་

ལག་པ་ལ་སྒྱིན་ཡོད་ཟེར་བཞིན་རྗེས་སུ་མ་བརྒྱུན་པ་ལ་གཞན་ལ་དྲོགས་པ་བྱ་བ་ཡིན། དེས་ན་རྒྱན་མ་མི་
ཡི་ཁྲུང་མི་ཚུད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ།།

བསམ་ཚད་ལག་ ཏུ་ལེན་མ་དགོས། ལས་ཅི་དང་ཅི་ཡིན་ཡང་ལག་ཏུ་ལེན་ཚར་ནས་མཐར་འབྲེལ་
བར་བྱེད་དགོས། རང་ལ་ནོར་འབྲེལ་དུས་གཞན་ལ་ནོར་ངོམ་མ་བྱེད། ནོར་མེད་དུས་སྤྲུག་སྐད་མ་འདོན།
འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབོད། རྒྱ་ནོར་སྤྲུག་པོར་གྱུར་དུས་ཡར་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ། འཕགས་པའི་
དགེ་འདུན་ལ་བསྟེན་བཀུར། མར་ངན་སྦྱོང་ ལ་ རོགས་དང་མགོན་སྐབས་མེད་པ་དང་ནད་པ་ཀུན་ལ་རོགས་
རམ་གྱིས། རང་གི་གཉེན་དུང་པོ་དང་མཛའ་བོ་ངོ་ཤེས་སོགས་ལ་འད་སྒྱིན། དེ་ལྟར་མ་སྒྱིན་ན་ནོར་དེས་
ཕན་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟར་ཡང་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེ་འཛིགས་བྲལ་ཡི་ཤེས་དོ་རྗེས་:-

ཟས་སོགས་ཅུང་ཟད་མ་བྱིན་ན།།

གཉེན་ཡང་མི་འཁོར་བག་རེ་སྟེར།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ།།

མི་ནོར་ནམས་ཅན་ལ་སྒྱིང་ནོར་མ་སྟོན། མི་འབྲུད་པའི་ལས་ལ་མ་འཇུག རང་ལས་ན་སོ་གན་
པ་དང་ཡོན་ཏན་ཅན་ཀུན་ལ་དུས་རྒྱུན་གྱིས་པ་དང་ཅི་བྱེད་སྟེ།

༡༽ དག་གི་རྒྱན་སྒྱེད།

སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་གཏམ་མགོ་འཇུག་གིས་སུས། གཏམ་མཇུག་འཇུག་ལ་བོར། དགོས་དོན་འཆ་མས་
པར་སྒྲོས། ཆོག་རྒྱན་རན་པ་དང་སྟན་པར་ཤོད། གཏམ་སྒྱིང་ལ་ནོ་བ་དེ་སྟེ་ཅར་བོར། ལས་མ་བྱུང་གོང་
དུ་ཁ་སྒྲངས་མ་ཤོད། རྗེས་སུ་ཅིར་འགྱུར་མི་ཤེས། དཔེ་སྟོན་ངན་པ་གཞན་ལ་མ་སྤེལ། རང་ལ་འད་གཞོད་
པ་ཡིན། རང་སྒྱིད་གཞན་ལ་མ་ངོམས། སྒྱིད་པོ་གཞན་ལ་འད་ཡོང་། གཞན་གྱི་ལས་བྱེད་སྒྲངས་འཕྲུགས་
ན་འགོད་མ་ཆུག ནོར་འབྲུལ་རང་ལ་འད་ཡོང་། དུས་དང་རྒྱུན་དུ་ཆེ་སྟེ་གས་དང་སྟན་པར་སྒྲོས། གཞན་
དགའ་བ་ཡིན། རྒྱན་ཟེར་བ་ནམ་ཡང་མ་སྒྲི། ནམ་སྤྲུག་རྒྱན་གྱིས་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ་ཡིན། གཞན་སྒྱིང་

འདིགས་པའི་ཚིག་རྒྱ་བ་མ་ཟེར། བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་རང་ལའང་བྲག་འོང་། རོན་མེད་ངག་འབྲུལ་སྒོངས་
དང་། གང་སྒྲོ་རོན་ལྷན་དུ་འགྱུར་འོང་བ་ཡིན་ནོ།

༩༽ ཡིད་གྱི་བསྐྱབ་བྱ།

བྱ་བ་ཅི་དང་གང་བྱེད་ཀྱང་ལེ་ལོ་སྤངས་ཏེ་སྤིང་བྱས་བྱེད་དགོས། ཐལ་སྟེ་བྱམས་པོ་རང་གི་ཕྱག་
གྲུ་ལའང་མ་བྱེད། སྟོལ་བཟང་དུ་མི་ཆུད་པ་ཡིན། ཐལ་སྟེ་སྤང་པོ་དག་པོ་ལའང་མ་བྱེད། ཐུབ་ཀྱང་ལ་
ཡོག་འོང་བ་ཡིན། མི་གཞན་དང་བྲག་མ་ཐག་དུ་སེམས་མ་གཏོད། དགའ་མ་ཐག་དུ་འཇུག་མ་སྟོན། ཁྱོ་
མ་ཐག་དུ་གཏོང་མ་སྟུས། དཔོན་པོར་གྱུར་དུས་རང་འདོད་སྤང་དགོས། རང་སྤྱིད་དུས་མི་དང་བསྐྱུན། ཀུན་
གྱི་སེམས་བྱུངས། མཁས་པ་དང་བཟང་པོའི་མདུན་དུ་ང་རྒྱལ་སྒོངས་དང་། རང་ལ་སྟོ་བསྐྱེད་འཐོབ་ཡོང་།
རང་ལ་ཡོན་ཏན་ཕྱན་བྱ་ཤེས་དུས་ང་རྒྱལ་སྟེ་མི་རུང་། སེམས་ལ་ཡར་རྒྱས་མི་འབྱུང་། སྟེ་མི་དག་རུ་མ་
བྱུངས། རང་ལ་གྲོང་ཕོག་ཡོང་། ངན་སེམས་ཅན་ལ་སྟོ་མ་གཏོད། རང་ཕུང་འཇུག་ཡོང་། གཞན་ལ་
གཞོད་སེམས་སྒོངས་དང་། ཀུན་ལ་བྱམས་པ་ཡིན། རྒྱ་མོར་ལ་བརྟུངས་མ་བྱེད། མོར་ལ་སྤིང་པོ་མེད།
ཐུབ་ན་གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབས། མ་ཐུབ་ནའང་གཞོད་པ་མ་སྟེལ།

གོང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཀུན་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་དགོས་པ་ནི་
ཁག་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ།

སྒྲོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ།

མིང་ཚིག་གལ་ཆེ་བ་དག་གི་དོན།

པགས་བྱིའུ། = མཚན་ལ་རྒྱ་བའི་བྱིའུ། མཚན་བྱིའུ། བ་ཕང་།

སྟོག་ཆགས། = སྟོག་དང་ལྷན་པའི་སེམས་ཅན།

ལག་པ་གཙང་མ། = རོར་མི་བརྟུ་བ།
 ལོབས། = རྫོགས།
 བྱུང་མི་ཚུད། = བྲས་སུ་མི་ཚུད།
 མ་བྱིན་ན། = མ་གཏང་ན། མ་སྟེར་ན།
 མི་འབྱུང་བ། = མི་བྱུང་བ། མི་བྱས་བ།
 ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་བ། = ལག་ལེན་བྱེད་བ།
 སུས། = བསུ་བྱ། གསུ་བྱེད། བསུས། སུས་ཤིག

ཁག་གཉིས་པ།

རྫོབ་ཚན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་གྱིས།
 ༡༽ ཀུན་སྐྱོད་ངན་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།
 ༢༽ རྒྱུ་ཆ་ཤོད་དུས་ཀུན་སྐྱོད་ཅི་ལྟར་བྱེད་དགོས།
 ༣༽ བྱ་བ་གང་ཞིག་བསྐྱབ་པ་ལ་ལེ་ལོ་མ་སྤངས་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།
 ༤༽ རང་ལ་ཡོན་ཏན་ཐུན་བྱ་ཤིས་དུས་ང་རྒྱལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ཅི་ཡོད།

ཁག་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིག་ཀུན་བར་སྟོང་ནམས་སུ་སྐྱོངས།
 གཞན་ལ། བྱས་པ་དང་ཅི་བ། རོར། རྫོང་བ། བརྟུག་མགོ་
 བརྟུན་དུ། གཞོད་མེམས། བྱམས་པ། སུས། རྫོབ་སྐྱེད།
 ༡༽ ན་སོ་ཟན་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཅན་ཀུན་ལ་.....གྱིས།
 ༢༽ རང་ལ་.....འབྱོར་དུས་.....རོར་ངོམས་མ་བྱེད།

༩༥ གཏམ་.....འདྲམ་གྱིས་.....གཏམ་.....འདྲམ་གྱིས་བོར།
 ༩༦ མཁས་པ་དང་བཟང་པོ་འདི་.....ང་རྒྱལ་སྤོངས་དང་། རང་ལ་.....འཕྲོ་བ་འོང་། གཞན་
 ལ་.....སྤོངས་དང་། གྲུན་ལ་.....ཡིན།
 ཁག་བཞི་པ། རང་ཆེ་ག་ཐོག་ནས་བྲིས།
 ༩༧ གྲུན་སྤྱོད་ཡ་རབས་བྱེད་སྤངས་སྒོར་ཡིག་བྲིང་ ༣༠ བྲིས།

འདམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆན།

འདམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཆན་ནི། ཕ་ཡེ་ཤེས་ནམ་རྒྱལ་དང་མ་ཡེ་ཤེས་ཆོ་དབང་གཉིས་ཀྱི་བྱ་རུ་མང་སྤྱོད་མཐུ་སྟོབས་ལགས་ཞེས་པའི་བྱིས་ཆ་དུ་ ༥-༩-༡༩༥༣ ལོར་སྐྱེས། ལོ་བདུན་ལོན་དུས་དབྱངས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་ཞུགས། དེར་ལོ་བཅུ་འཛི་རིང་མཆན་ཉིད། ལྷན་སྐྱེས། སྐྱིད་དང་། ཉིན་ཉི་མའི་ཡིག་ཀུན་ལ་འདུ་སློབ་སྦྱོང་བྱས། ༡༩༥༡ ལོར་ལྷ་རྒྱུ་ཁ་སྤྱོད་ཆོས་མཐོན་སློབ་གྲུ་མཐོ་རིམ་སློབ་སྦྱོང་ཆེན་བསྟོན། དེར་ ༡༩༥༩ ལོར་བླ་སྤྱི་འཛི་རྒྱལ་སློབ་མཁན་ཨང་དང་པོ་བྱུང་། དེ་ནས་ཀླ་ལྷོ་བོད་ཡུལ་གྱི་མར་སི་ཁྲི་ནས་ ༡༩༥༥ ལོར་ཉིན་ཉི་མའི་ཆོས་རིག་ཐོག་ཨེ་ཡེ་ཨེ་ཨེ་(M.A.)མཛད། དེ་རྗེས་ ༡༩༥༤ ལོར་དབྱངས་གཞུང་ནང་པའི་རིག་གནས་ཁང་ཆེན་པོར་རིག་གཞུང་གི་སློབ་དཔོན་(Lecturer)ཀྱི་ཕྱག་ལས་བསྐྱུངས། ༡༩༥༣ ལོར་མཆན་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ཐོག་དུ་ཨྲ་ཏུ་འཛི་རྒྱལ་སློབ་མཁན་ཨང་དང་པོ་བྱུང་། ཁོང་གིས་མ་འོངས་ལ་དྲགས་གཞོན་ལྷན་མས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ ཆོས་སྐྱོད་སྦྱོང་རང་སོ་མ། རིག་གཞུང་སྤྱི་ཆོག་སྤྱོད་པོ། རྒྱུ་གར་རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་པོ་ནམ་རྒྱལ། ནང་པའི་རྒྱ་སྤྱོད། ན་གཞོན་ཆོས་ལ་འདུག་པའི་སྤྱོད། ཡིག་སྦྱར། བར་སྤྱོད་མོར་བུའི་རྒྱན་དང་། དགོན་རབས་ཀུན་གསལ་ཉི་མའི་སྤྱོད་སོགས་སྤྱོད། མངའ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་རིག་ལས་སྤྱོད་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ཐོག་དེབ་ལེགས་ཤོས་ཀྱིས་གསོལ་རས་དང་གཟེངས་ཉག་སྤྱོད། རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་པོ་ནམ་རྒྱལ་སྤྱོད་པོ་ཆོས་སྐྱོད་མཁན་ཨང་ཨང་དང་པོའི་གསོལ་རས་སྤྱོད། དེ་ནི་མངའ་སྤྱོད་གཞུང་གི་ཡེ་ཤེས་རིག་ལས་སྤྱོད་ལ་དྲགས་པ་ཞིག་གིས་བརྒྱུས་པའི་དཔེ་དེབ་དང་རྒྱུ་གར་ལ་གསོལ་རས་སྤྱོད་པ་དང་པོ་རང་ཡིན། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་རིག་གཞི་ཀློང་འཛིན་གྲང་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།

ཡོན་ཏན་འབད་པར་སྐྱེ་ལ་བ།

༼ཆོས་འདིའི་ནང་གཞོན་ལྷན་པོ་མོ་ཆང་མས་སྤྱོད་རུས་བསྟོན་དེ་ཡོན་ཏན་སྤྱོད་དགོས་སྟོན་ལ་དཔེ་སྤྱོད་ཆོག་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་བསྐྱུང་བུ་དང་འབྲེལ་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཞིག་འདུག། དེ་ཡང་ཆོག་སྤྱོད་མ་ཀུན་དཔེ་དང་སྤྱོད་པོ་ཀུན་དོན་བཞོན་ཅིང་སྤྱོད་རུས་དང་བཞོན་འབྲེལ་བྱེད་ན་མི་བསྐྱུང་པ་དང་། མི་ཐུབ་པ་མེད་པས་སྤྱོད་སྟོབས་བསྟོན་ནས་གཞོན་དུས་ཡོན་ཏན་ལ་འབད་དགོས་པར་སྐྱེ་ལ་བའོ།༽

སྒྲིན་པའི་ཀླ་ཤ་སྒྲུབ་ཀྱི།
གཅིས་པའི་སྒོ་བ་སྒྲུག་སྒྲིན་རྒྱས།
སྒོ་བ་གྲུ་ཞོར་བུའི་སྒྲིང་ནས།
ཡོན་ཏན་ཞོར་བུ་ལེན་ཨང་།

ཆུང་དུས་སྒྲིང་དུས་བསྐྱེད་དེ།
ཡོན་ཏན་ལེན་རང་བྱུང་ན།
རང་གཞན་དོན་གཉིས་འབྲས་བུ།
རང་ལ་ངེས་པར་སྒྲིན་ཡོང་།

སྒོ་བ་གྲུའི་འབྲས་ན་རྒྱག་པའི།
གྲོག་པོའི་ཆུ་ལ་དྲིས་དང་།
ལེ་ལོ་སྤངས་ཏེ་རྒྱག་པས།
རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་སྒྲིབ་འདུག།

དེ་བཞིན་ལང་ཚོ་རྒྱས་པའི།
བྱིད་ཅག་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོས།
ཉིན་མཚན་བརྩོན་འགྲུས་མཛད་ན།
མཁས་པའི་གས་སུ་སྒྲིབ་འོང་།

སྒོ་བ་གྲུའི་ལམ་ན་ཡོད་པའི།
མཁྱེན་པའི་དོ་ལ་གཟིགས་དང་།
ཡང་ཡང་རྟེན་པ་སྒྲིབ་པས།
མི་ཟིན་རང་འབང་འདུག་གས།

དེ་བཞིན་པ་མའི་གཅིས་ཕྱག།
བྱིད་ཅག་སློབ་ཕྱག་པོ་མོས།
ཡང་ཡང་བཙོན་འགྲུས་མཛད་ན།
སློ་ལྡན་ཅི་ལ་མི་འགྱུར།

དགྲ་གནམ་མཐོན་འཕྱར་པའི།
ཉམ་ཆུང་བྱིབ་ཆུང་ཀྱན་གྱང་།
རང་དགོས་གཤོག་ཚལ་སྤྱངས་ཏེ།
འཕྱར་སྤྱིང་བྱིད་ལ་གཟིགས་དང་།

དེ་བཞིན་རིག་ཚལ་ལྡན་པའི།
བྱིད་ཅག་སློབ་ཕྱག་པོ་མོས།
སྤྲོ་ཆོགས་རིག་གནས་སྤྱང་ན།
དཔོན་པོར་ཅི་ལ་མི་འགྱུར།

སློབ་གྲའི་མདུན་ན་ཡོད་པའི།
སྤྱོན་ཤིང་སྤྱོང་པོར་རྟིས་དང་།
ཡལ་ག་ལོ་འདབ་རྒྱས་པ།
རང་གི་དོན་ལ་ཡིན་ནམ།

དེ་བཞིན་སེམས་རྒྱད་བཟང་པོའི།
བྱིད་ཅག་སློབ་ཕྱག་པོ་མོས།
རིག་གནས་ཡོན་ཏན་སྤྲོ་ཆོགས།
གཞན་དོན་སྦྱབ་ཕྱིར་སྤྱོངས་ཤིག།

སྒོ་བ་བྱའི་ལྷ་གན་ཡོད་པའི།
 སོ་ནམ་པ་ལ་དྲིས་དང་།
 སོ་ག་མ་ཕུབ་མ་མང་པོ།
 བྱིད་ལ་རི་ལྷ་ར་ཐོབ་བྱུང་།
 དེ་བཞིན་གཞན་པས་ཅན་གྱི།
 བྱིད་ཅག་སྒོ་བ་ཕུག་པོ་མོས།
 གཞན་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་ན།
 རང་དོན་ཞོར་ལ་འགྱུར་ཡོང་།

སྒྲོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ།

- འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་ཐོངས།
 ༡༽ རང་དོན་ཞོར་ལ་རི་ལྷ་ར་ཐོབ་ཡོང་། དཔེ་དང་བཅས་ཤོད།
 ༢༽ ཀླང་པ་མང་པོ་སླེབས་ནས་དོ་ཟིན་པ་ལྷ་ར་བཙོན་འགྱུས་ཡང་ཡང་བྱིད་ན་ཅིར་འགྱུར་ཡོང་།
 ༣༽ སྒོན་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་དང་འབྲས་བུ་ཀུན་སྐུའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་བྱིད་ཅག་གིས་
 གང་བྱིད་དགོས།

ཁག་གཉིས་པ།

- ཆེག་གོ་དཀའ་བ་ཀུན་གྱི་གནད་དོན།
 སྒོ་ལྷན། = སྒོ་ཁྲོས་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་སྟེ་མཁས་པ།
 སྒོན་ཤིང་། = ཤིང་སྒོང་། ལྷང་མ།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་སྟོང་པ་ཀུན་སྟོངས།

ཆུང་དུས་.....བསྐྱེད་དེ། །ཡོན་ཏན་.....ཐུབ་ན།།

རང་.....གཉིས་.....བྱ། །རང་ལ་.....སླིན་ཡོང་།།

དགྲུང་གནམ་.....། །ནམ་ཆུང་.....ཀྱང་།།

རང་དགོས་.....སྦྱངས་དེ། །འཕུར་.....དང་།།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་ཆིག་ནམས་ལ་བརྗོད་པ་བྱོས།

གཅེས་པ། རོར་བུའི་སྤིང་། སྤིང་རུས། བཙོན་འགྲུས། མཁྱེགས་པོ། གཅེས་སྤྱག དགྲུང་གནམ།

རིག་ཙམ། སྟོབ་བྱའི་ལྷག གཞན་པན་ཅན།

ཁག་ལྔ་པ།

སྟོབ་ཚན་འདིའི་སྟོར་ཆིག་ལྷག་ནང་དུ་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བྲིས།

གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ།

གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་ནི། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༤༣ ལོར་ཡབ་ལྷགས་པོ་བྱམས་དང་ཡུམ་པོ་ཙག་གཉིས་ཀྱི་
སྐུ་སྤྱུ་འབྱུངས། ཁྱི་ཆེན་དགེ་འདུན་པུན་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱུ་སྤྱུ་རུ་ངོས་འདྲིན་མཛད་ནས། ཟླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་
དུ་གདན་དངས། ཀྱན་མཁུན་གཉིས་པ་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པའི་དྲུང་ནས་དགེ་བསྟན་དང་རབ་བྱུང་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྟོན་
པ་ཞུས་ནས། མཚན་དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་གསལ། རོ་རམས་པ་སྟོ་བཟང་རིན་ཆེན་སྟོ་བ་དཔོན་དུ་བསྟན།
ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་དང་སྟོ་འདྲིན་སོགས་ལེགས་པར་སྦྱངས། ༡༧༥༤ ལོར་ལྷ་སར་ཐེབས་ནས་འབྲས་སྦྱངས་སྟོ་མང་
གི་ཆོས་གྲུང་ཞུགས། རོ་རྒྱལ་བཟང་དངོས་གྲུབ་དགེ་ཆུན་དུ་བསྟན་ནས་གཞུང་བཀའ་པོད་ལྷ་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་
ཕྱིན་པར་མཛད། ༡༧༥༩ ལོར་རྒྱལ་བ་སྟོ་བཟང་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་དྲུང་ནས་བསྟན་རྟོགས་ཀྱི་སྟོན་པ་བསྟན་མས།
དགྲུང་ལོ་ཉེར་གཉིས་པར་དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་མཚན་བདགས་བཞེས། མདོ་སྡགས་རིག་གནས་ཀྱི་གཞུང་ཀྱན་
ལ་མཁུན་པ་རབ་དུ་རྒྱས། མཁས་དབང་གི་མཚན་སྟན་ཐོགས་ནས་ ༡༧༥༤ ལོར་རང་ཡུལ་མདོ་སྡད་བཀྲ་ཤིས་
འབྲིལ་དུ་ཐེབས། དགྲུང་ལོ་སོ་གཅིག་ཐེབས་པ་ན་ཟླ་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་གདན་སའི་ཁྱིམ་བཞུགས། དེ་ནས་
བཟུང་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཁོ་ནས་དུས་འདུལ་བར་མཛད་ཅིང་། དཔལ་མང་པ་རྩི་ཏ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་
མཚན་སོགས། སྟོ་བ་མ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་མང་དུ་བྱུང་། དགྲུང་ལོ་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་ ༡༨༣༩ ལོར་སྤྱུ་གཤེགས།
སྤྱིས་མཆོག་འདིས་བརྩམས་པའི་གསུང་འབུམ་པོ་ཉི་བཅུ་གཅིག་བཞུགས།

ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་ཆུ་དང་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་ཅན་གྱི་ཆོགས་བཅད་ཁ་གཅིག་བདམས་ཏེ་
འདྲིན་གྲུ་དགྲུ་པའི་སྟོ་བ་དེའི་ནང་གི་སྟོ་བ་ཆེན་དུ་བཞག་པ་ཡིན།

ཆུ་འི་བསྟན་བཅོས།

རྒྱ་བསྐྱབ་བྱ་འདིའི་ནང་དུ་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱང་བཟླ་བྱུང་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞན་སྟོན་ལ་མི་ལྟ་བུ་དང་། བྱ་བ་ཅི་
ཞིག་ཡོད་ནའང་བཅོན་འགྲུས་ཀྱིས་སྤྱུ་བ་དགོས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་མི་བརྗེད་པའི་ཐབས་སུ་ཡང་ཡང་ཤེས་བཞིན་བསྟན་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་
སྟོར།

མཁས་པས་བདེན་བརྟན་བརྟགས་ནས་བྱེད།

སྤྱན་པོ་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱག།

ཚུ་ནང་ཅལ་གྱི་སྤྱོད་བསྐྱེད་པ།

གཙན་གཟན་རི་དྲགས་པལ་ཆེར་བྲོས།

གཞན་གྱི་སྤྱོད་ཡོན་མཐོང་སྤྱ་ཡང་།

རང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་མཐོང་བར་དཀའ།

མཚོ་ནང་ནམ་མཁའི་ཟླ་སྐར་ཀླན།

གསལ་ཡང་རང་གི་གཏིང་མི་མཐོང་།

རྟག་ཏུ་བརྩོན་པ་མ་བཏང་ན།

མི་འགྲུབ་བྱ་བ་མིང་ཡང་མེད།

ཚུ་ཐིགས་རྟག་ཏུ་འབབ་པ་ཡིས།

བྲག་གི་རི་བོ་འབིགས་ལ་ལྷོས།

མོར་མེད་མཚར་དང་ཁ་ཞིམ་འདོད།

གཞུང་ལུགས་མ་སྦྱངས་མཁས་ཁུར་འཛིན།

ཚུ་རྒྱལ་མི་ཤེས་མཚོར་བརྒལ་བ།

བསམ་བཞིན་རང་སྤྱི་གཉིས་པ་ཡིན།

ཡོན་ཏན་དང་པོ་སློབ་དཀའ་ཡང་།

ཤེས་བཞིན་མེད་ན་ཉམས་པ་སྤྱ།

ཚུ་ཐིགས་བསགས་པས་འགོངས་དཀའ་ཡང་།

བོ་ན་ཅིག་ཅར་ཉིད་དུ་འཇོག།

སྒྲོང་ཆན།

ཁག་དང་པོ། ཆིག་དོན།

སྒྱུན་པོ། = སྒྲིན་པ། ལེགས་ཉེས་མི་ཤེས་པའན།

བློས་པ། = བོར་བ།

མཆོར་བ། = སྒྱུན་གོས་སོ་མ་གཞན་ལ་ངོམ་པ།

ཤེས་བཞིན། = ལུས་ངག་ཡིད་གྱི་སྒྲོད་པ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའན་གྱི་སེམས་འབྱུང་།

ཅིག་ཅར། = མཉམ་དུ། ལྷན་དུ།

འཛད། = འཛད། ཟད། ཆོར་བ།

ཁག་གཉིས་པ

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ རི་དྲགས་པལ་ཆེར་ཅི་སྒྲིར་བྲོས། དེ་ནང་བཞིན་སྒྲུས་གང་བྱེད།

༢༽ རང་གི་སྒྲོན་མཐོང་དཀའ་བ་དང་། གཞན་གྱི་སྒྲོན་མཐོང་སྒྲིབ་པའི་དཔེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ།

༣༽ ཚུ་ཐིགས་གྱིས་བྲག་འཐིགས་པར་བྱེད་པ་ལྟར་གང་བྱེད་ན་གང་འབྱུང་།

༤༽ རང་གིས་རང་སྤྱད་པའི་ལྟར་ཉེས་པ་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ།

འོག་གི་ཆིགས་བཅད་ཆིག་ལྷག་ཏུ་བྲིས།

གཞན་གྱི་སྒྲོན་ཡོན་མཐོང་སྒྲིབ་པར་།།རང་གི་སྒྲོད་ཚུལ་མཐོང་བར་དཀའ།།

མཆོ་ནང་ནམ་མཁའི་ཟླ་སྐར་ཀུན།།གསལ་ཡང་རང་གི་གཉིང་མི་དཔོག།

ཟུར་ལྷའི་སྒྲོབ་དེབ།

༡ བྱང་ཐང་བརྟན་པའི་སྒྲོན་མེས་མཛད་པའི་ཚུ་ཤིང་གི་བརྟན་བཙོས།

ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།

༼ལེགས་བཤད་འདི་ནི་ནང་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུ་ས་མནག་འབར་དོ་ཁྱར་དགོས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་དེ་ཐོ་རས་འཆི་བྱ་ཡིན་ནའང་སྦྱང་
དགོས་པ་དང་། ཕན་པའི་གཏམ་བཟང་བྱིས་པ་འདྲ་ཞིག་གི་ཁ་ནས་ཐོས་ཀྱང་རང་གི་སེམས་ལ་ཐོར་དགོས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་མི་
སྐྱུན་པོ་ལ་གཏམ་མཁུ་ཟེར་ཤེས་ནའང་ཡ་སོ་མེད་པའི་བ་ལང་ཡིན་གསུངས་པ་སོགས་སྟིང་ལ་ཕན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་རིན་ཐང་བལ་བ་མང་ངོ་།༽

མཁས་པ་སློབ་པའི་དུས་ན་སྤྲུག།

བདེ་བར་འདོད་ལ་མཁས་མི་སྟིད།།

བདེ་བ་ཆུང་ལ་ཆགས་པ་དེས།།

ཆེན་པོའི་བདེ་བ་ཐོབ་མི་སྟིད།།

རིག་པ་ནང་པར་འཆི་ཡང་བསྐྱབ།།

ཆོ་འདིར་མཁས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་།།

སྐྱེ་བ་བྱི་མར་བཅོལ་བ་ཡི།།

ནོར་ལ་རང་ཉིད་ལེན་པ་འདྲ།།

དམ་པའི་ཡོན་ཏན་སྤྲུས་གྱུར་ཀྱང་།།

འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་བྱུང་བར་གསལ།།

སྤྱི་མཐུན་མེ་རྟོག་ལེགས་བཀལ་ཀྱང་།།

དེ་ཞིམ་ཀུན་དུ་བྱུང་བར་གྱུར།

ལེགས་བཤད་བྱིས་པ་དག་ལས་ཀྱང་།།

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡོངས་སུ་ལེན།།

དེ་ཞིམ་བྱུང་ན་རིད་དགས་ཀྱི།།

སྐྱེ་བ་ལས་ཀྱང་སྐྱ་ཙེ་ལེན།།

སྒྲོན་ཤིང་དུལ་བ་འབྲས་བུ་བཟང་།།
མ་བྱ་དུལ་བ་མཇུག་སྒྲོ་བཟང་།།
རྟ་མཆོག་དུལ་བ་འགོ་མགྲོགས་ཏེ།།
དམ་པ་དུལ་བ་མཁས་པའི་རྟགས།།

སྒྲུན་པོའི་དབུས་ན་དགའ་ཞིང་ཅི།།
མཁས་པའི་འདུན་སར་ཞུམ་ཞིང་འཇུར།།
རོག་དང་སྒྲོག་གལ་མེད་ན་ཡང་།།
ཡ་མོ་ཅན་གྱི་བ་ལང་ཡིན།།

གང་ན་བཟའ་བདུང་ཡོད་དེར་རྒྱག།
དགོས་པའི་བྱ་བ་བཅོལ་ཡང་བློས།།
གཏམ་དང་བཞད་གད་ཤེས་ན་ཡང་།།
མཇུག་མ་མེད་པའི་བྲི་ཆན་ཡིན།།

ཡོན་ཏན་ཆུང་ནམས་ང་རྒྱལ་ཆེ།།
མཁས་པར་གྱུར་ན་དུལ་བར་གནས།།
ཆུ་ཕྱན་རྟག་དུ་ཀུ་ཙ་ཆེ།།
རྒྱ་མཆོ་ཅ་ཙ་ག་ལ་སྒྲོགས།།

མཁས་པ་མཁས་པའི་ནང་ན་མཛེས།།
སྒྲུན་པོས་མཁས་པ་ཇི་ལྟར་གོ།
ཅ་རྒྱན་གསེར་ལས་རིན་ཆེ་བ།།
སྒྲུན་པོས་སོལ་བར་བྱས་པ་ལྟོས།།

སྐྱེ་བོ་དམ་པ་ཞི་བ་ལ།

ངན་པས་སྒྲག་པར་འཆེ་བར་བྱེད།

སྒྱུ་མ་དང་སྒྲན་པའི་སྒྲོང་བྱ་ལ།

མི་ཕྱེ་ཆགས་ཀྱི་གཞན་ལ་མིན།

ནང་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན་སྒྲན་ཡང་།

ཆ་ལྷགས་ངན་ན་ཀུན་གྱིས་བརྟམ།

པགས་བྱིའུ་མཁས་ཀྱང་སྒྱུ་མེད་པས།

འདབ་ཆགས་ཀུན་གྱིས་སྒྲངས་ཞེས་བྲགས།

ཆོས་དང་ཆོས་མིན་སྒྲུ་བ་ལ།

མཁས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་ན་ཡང་།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཉམས་ལེན་པ།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དཀོན།

སྒྲོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ།

དྲི་བ་ནམས་ལ་ལན་ཐོངས།

༡༽ ས་སྒྱུ་ལེགས་བཤད་སྒྱུ་ཡིས་བརྟམས་པར་མཛད།

༢༽ སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་དུ་ས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཁྱེའི་བྱིར་བསྐྱབ་དགོས།

༣༽ སྒྱུ་མའི་མེ་ཏོག་དང་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ཇི་ལྟར་འདྲ་པོ་ཡིན།

༤༽ ཡ་མོ་མེད་པའི་བ་ལང་དང་། མཐུག་མ་མེད་པའི་བྱི་ཁྱི་གྱི་དཔེ་སྒྱུ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན།

༥༽ རྩ་སྒྲན་དང་བྱ་མཚོ་གཉིས་སྐྱེ་བོ་སྒྱུ་དང་སྒྱུ་ཡི་དཔེ་ལ་བཀོད་པ་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

མིང་གི་ནམ་གངས་ཤེས་པར་གྱིས།

ཞོར། - ཀ་ཅ། ཟང་ཟེང་། དབྱིག

མཁས་པ། - རྩོད་ལྷན། དཔྱོད་ལྷན། དན་དབང་།

འདྲངས་པ། རིག་པའི་དཔའ་བོ།

རི་དྲགས། - འཕྲོག་བྱེད། ཁྲི་བརྩན། ས་ལུས།

རྒྱུང་གི་ཕྱོག

ཁག་གསུམ་པ།

རྩོད་པ་ནམས་རྩོད་ས་ཤིག

རིག་པ་ནང་པར་.....བསྐྱབ།།

ཆོ་འདིར་.....མ་གྱུར་གྱང་།།

རྒྱན་པོའི་.....དགའ་ཞིང་ཅི།།

.....འདྲན་སར་.....འཇུར།།

ཁག་བཞི་པ།

འོག་གི་མིང་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་གྱིས།

མཁས་པ། རྒྱན་པོ། ལེགས་བཤད། རྩོན་ཤིང་།

བཞད་གད། དམ་པ། ངན་པ།

རྩེད་བརྗོད་ཅེ་- གོང་གི་ཆོགས་བཅད་འདི་ཀུན་ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན་(༡༡༥༣-༡༣༥༡) གྱིས་མཛད་པའི་ས་རྒྱ ལེགས་བཤད་
ནས་བདམས་བཞོད་བྱས་པ་ཡིན།

ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས།

༼བསྐྱབ་བྱ་སྟན་ཚུལ་འདིའི་ནང་དུ་མཁས་པར་གྱུར་ན་རང་སེམས་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བ་ཡོད་དགོས་པ། མྱོ་བ་མྱོང་བྱེད་དུ་ས་ནས་གཡེངས་བྱེད་
མི་དགོས་པ། དཔོན་པོར་འགྱུར་བ་ལ་མྱོ་བྱོས་ཀྱི་ཚུལ་ཡོད་དགོས་པ། ལས་ཅི་དང་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་ལས་དེ་ལ་འཇུག་པའི་སྟོན་དུ་ཕན་
གནོད་གང་ཡོང་བ་འདུག་བསམ་སྟོན་ཏན་ཏན་བཏང་ནས་འཇུག་དགོས་པ་བཅས་འདུག འདི་ཡང་གྲང་ཐང་བསྟན་པའི་སྟོན་མེས་ མཛད།

མཁས་པ་ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལྷན་དེ།

སྟོམ་སེམས་མེད་པར་ཞི་ཞིང་དུ་ལ།

སྟེ་མའི་ཁུར་གྱིས་སྒྲིད་པ་ཡི།

སྟོན་ཤིང་ཚེ་མོ་དུད་དེ་གནས།

ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྒྲི་བོ་དེ།

ར་རྒྱལ་མགོ་འཕང་ཅི་ལས་མཐོ།

འབྲས་བུའི་བཅུད་གྱིས་མ་བཟུང་བའི།

སྟོན་པ་རེངས་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན།

བསྐྱབ་སྐྱང་དུ་ས་ན་གཡེལ་བ་དེས།

མཁས་འདོད་རེ་བ་འབྲས་མེད་ཡིན།

མེ་ཉོག་སད་གྱིས་འབྲེར་བ་ཡི།

ཤིང་ལས་འབྲས་བུའི་རེ་བ་མེད།

སྟོ་བྱོས་ཚུལ་དང་མི་ལྷན་ན།

གོ་ས་མཐོ་ཡང་བྲེལ་བའི་གཞི།

ཤིང་ལ་བྱས་པའི་སེམས་དེ།

འདྲིགས་འདྲིགས་འདྲ་ཡང་སྟིང་པོ་མེད།

ཤིང་ལ་ཐོག་མར་ཐིག་འདེབས་གིས།

བྱས་ཤིང་བརྟུབས་ནས་བསྐྱར་དུ་མེད།

བྱ་བའི་ཐོག་མར་བསམ་དགོས་གི།

རྗེས་ནས་འགྲོད་བདེལ་སྤྱན་པོའི་རྟགས།

དད་ལྷན་རང་བཞིན་བཟང་པོ་དེར།

ཆེགས་བཅད་གཅིག་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ཕན།

ཀྱང་འབྱུང་གསར་པའི་ལྷ་གུ་དེ།

ཆུ་ཆར་ཟེགས་མ་ཡིས་ཀྱང་འཕེལ།

སྒྲིང་ཚན།

ཁག་དང་པོ།

ཆེག་ཁག་པོ་ཀུན་གྱི་དོན།

སྒྲོམ་སེམས། = ད་ཀྱིས། ཁེངས་པ།

སྒྲེ་བོ། = མི།

མེ་ཉོག་སད་གིས་འབྱེར་བ། = མེ་ཉོག་འབར་དུས་ལྷགས་པ་ཕོག་སྟེ་མེད་པར་གྱུར་པ།

ཀྱང་འབྱུང་། = ལྷང་མ་སོགས་གིས་ཀྱང་པའམ་རྩ་བས་ཆུ་འབྱུང་བས་ཀྱང་འབྱུང་བེད།

ཟེགས་མ། = འཕོར་མ། ཐིགས་པ།

འགྲོད་བདེལ། = འགྲོད་པ་སྒྲེ་བ།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་དེ་བ་ཀུན་ལ་བསམ་སྒོ་བཏངས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡༽ ཡོན་ཏན་ཀུན་དང་ལྡན་པའི་མཁས་པར་གྱུར་ན་ངི་ལྟར་གནས་དགོས།

༢༽ ལྷོན་གིང་རིངས་པ་ནང་བཞུགས་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྐྱེ་ཐོ་དེས་གང་བྱེད།

༣༽ གོ་ས་མཐོ་ཡང་བྲེལ་བའི་གཞི་ངི་ལྟར་ཡིན།

༤༽ བྱ་བའི་ཐོག་མར་གང་བྱེད་དགོས།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྒོར་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་བྲིས།

༡༽ བསྐྱབ་སྐྱུང་དུས་ན་.....། །.....འབྲས་མེད་ཡིན།།

མེ་ཏོག་.....བྱིར་བ་ཡི། །.....རི་བ་མེད།།

༢༽ དད་ལྡན་.....དེར། །ཆོགས་བཅད་.....པན།།

རྐང་འབྱུང་.....སྐྱུ་གུ་དེ། །རྩ་.....འཕེལ།།

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གསལ་མངོན་བརྗོད་ཀུན་གཤམ་པར་བྱོས།

སྒོ་མ་སེམས། - ང་རྒྱལ། དྲིགས་པ། ཁིངས་པ། རྒྱགས་པ།

ལྷོན་གིང་། - རྐང་འབྱུང་། འདབ་ལྡན། ཡལ་ག་ཅན།
ཅེ་མོ་ཅན།

མིག - སྐྱན། ལྟ་བྱེད། འདྲན་བྱེད། ལྟ་བྱེད།

རྟ། - མགྲོགས་འགྲོ། རྒྱབ་འདྲིན། ལྟ་བྱེད།
བང་ལྡན།

གྲས་རིན་པོ་ཆེ་གློ་བཟང་རྩལ་གྱི་མས་ཆོས་འཕེལ།

ཁོང་ནི་ཡབ་བསོད་ནམས་བརྟན་འདྲིན་དང་ཡུམ་འཕྲོར་འཛོམས་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་སྲུ་མྱེ་ལོ་ ༡༥༦༣ ལོར་
 ཡངས་ཐང་རྒྱ་རྒྱུངས། ཁོང་གིས་གནས་བཟུང་ཚུལ་ཁྲིམས་དོན་རྒྱ་མར་བརྟན། ཡི་གེ་འབྲི་ཕྱོག་དང་། དབང་
 ལུང་། ཁྲི་གསུམ་བཅས་ཁོང་གི་བྱང་ནས་གསུམ། དེ་ནས་ཐོད་རྒྱ་ཕེབས། ལུང་ཕྱོག་བྱམས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་
 བྱང་ནས་བརྟན་རྫོགས་བསྐྱབས། གཞུང་ཆེན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོར་མཛད། དེ་རྗེས་ཁམས་སྲུ་ཕེབས། འདྲུ་
 མི་ཕམ་དང་ཀོང་སྐུལ་སོགས་མཁས་ཤིང་གྲུབ་པ་བརྟན་པའི་མཁས་པ་མང་པོའི་བྱང་ནས་སྐྱ། ལྷན་རག་དང་མདོན་
 བརྗོད་སོགས་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད་ནས་སྐར་ཡང་སྐྱ་སར་ཕེབས། དེར་གྲུ་ས་རུ་བཞུགས་ཏེ་མདོ་སྐགས་
 ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་ལ་སྦྱངས། དེ་ནས་ལ་དྲགས་སྲུ་ལོག་སྟེ་ཕེབས། རི་རྫོང་དགོན་པ་དང་བསམ་གཏན་གླིང་
 གཉིས་ལ་ཉམས་གསོ་མཛད། ལྷག་པར་རྒྱ་མགུར་སྐྱ་དང་། ལྷགས་རྩོམ་མང་པོ་ཞིག་མཛད། ཁོང་གི་གསུང་ཀྱན་
 པོ་ནི་གཅིག་ནང་བསྐྱུས་ཏེ་སྐར་བསྐྱན་བྱས་ཡོད། ད་དུང་དེའི་ནང་རྒྱ་ཚུད་པའི་ལྷགས་རྩོམ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ལུས་
 ཡོད་པར་སེམས།

མཐར་ཁིང་ ༡༩༣༥ དགྲུང་ལོ་ ༥༦ བསྐྱོད་ནས་ཞིང་གཞན་དུ་གཤེགས་སོ། ། ལྷུང་གི་བརྟན་བཅོས་
འདི་ཁིང་གིས་བརྟུམས་ཐེ་ར་ལ་ལ་འདུག། དེའི་ཁག་གཅིག་བདམས་ཏེ་ཡིན།

རྒྱུང་གི་བསྟན་བཅོས་ལས།

དོན་བཟང་ཆེག་སྒྱུར་ཕུན་ཆོག་པའི།

ལེགས་པའད་གཏམ་གྱིས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག།

དྲི་ཞིམ་འཕྲོ་བའི་པད་ཆལ་གྱི།

རྒྱུང་གིས་སྒྲ་དབང་ཆེམ་པར་བྱེད།

སྒྱིད་སྒྲུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་བ།

སྒོན་བསགས་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་སྟེ།

རྒྱུང་གིས་ཚུ་དྲིལ་བསྐྱབས་པ་ལས།

རི་སྒྲིང་ཁོར་ཡུག་རིམ་པར་ཆགས།

ཕ་རོལ་པོ་ཡིས་ཐོས་དོགས་མེད།

བསམས་ནས་སྒྱོན་བརྗོད་མི་བྱ་སྟེ།

གཏམ་ནི་བྱ་སྒྲུ་རྒྱུང་འབྱེད་དང་།

འབྲ་ཞེས་ཤ་ཆ་ཅན་ནམས་སྟེ།

ཐོས་ལྡན་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོལ་བའི།

མཁས་དེ་ཞི་ཞིང་དུ་ལ་བར་གནས།

ཆ་བའི་གདུང་བ་ཞི་བྱེད་པའི།

བཟང་པོའི་རྒྱུང་དེ་ཀུན་དུ་བསིལ།

ཐོས་མེད་མཁས་འདོད་ཅན་ནམས་གྱིས།

ཤེས་རྒྱུད་རྩ་ཅོ་ལས་ཀྱང་གྱུར་།

བར་སྒྲིན་མེད་རྒྱུད་པོ་དེ།།

མདའ་ལས་ཆ་ཞེས་ཀྱན་གྱིས་སྒྲ།།

སྒོ་བ་གཉེར་དུས་སུ་མ་བྱས་པར།།

རྗེས་སུ་མཁས་འདོད་བཞད་གད་གནས།།

ཆར་སྒྲིན་རྒྱུད་གིས་གཏོར་བ་ལ།།

སྒྲུང་ཆར་རེ་བ་དོན་མེད་ཡིན།།

སྒོ་ལ་ཡར་སྐྱེད་འཐོན་མེད་པའི།།

སྒོ་བ་གཉེར་ཅི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་ཅི།།

གཤམ་བྱ་རྒྱུད་གིས་ཏག་གཡོས་ཀྱང་།།

སྒོ་བ་རྒྱ་གར་ཡང་མེད་ལ་ལྟོས།།

ཕ་རོལ་གཞན་སྒྲོན་བརྗོད་པ་ནི།།

རང་ཉིད་བརྒྱག་པའི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ།།

མེ་ལ་ཕར་ནི་ཡུས་བཏབས་པས།།

རང་གི་གདོང་ནི་འཆིག་པ་བཞིན།།

རང་གཞན་སུ་ལའང་མི་ཕན་པའི།།

བྱ་བ་ངན་པ་བཤོལ་ན་ལེགས།།

དགྲ་གྱི་ཁ་རྒྱུད་འཇུག་དུས་སུ།།

ས་བོན་བཏབ་ཀྱང་ཕན་པ་མེད།།

སྒྲོང་ཆན།

ཁག་དང་ཕོ།

སྒོ་བ་ཆན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་གྱིས།

༡༽ སྒྲིད་སྒྲུག་ལེགས་ཉེས་ཀྱན་གང་ལ་བཞེན་ནས་བྱང་བ་ཡིན།

༢༽ སྒྲིན་མེད་སྒྱུར་པོ་མདའ་ལས་ཆ་བ་དེ་གང་དང་འབྲ་བ་ཡིན།

༣༽ སྒོ་བ་སྒྲོང་བྱས་ཀྱང་སྒོ་ལ་ཡར་སྒྱུད་འཕྱོན་སྒྱུ་མེད་ན་སྒྲོན་གང་ཡོད་དམ།

༤༽ གཞན་གྱི་སྒྲོན་བཞེད་ན་སྒྲོན་གང་ཡོད་དམ།

ཁག་གཉིས་པ།

མིང་ཆོག་གལ་ཆེ་བ།

ལེགས་བཤད། = བན་པའི་གཏམ་བཟང་། བན་པའི་མན་ངག།

ཚུད་གྱིལ། = ཚུ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་ཏེ་རྒྱ་མཚོ།

ག་ཆ་ཅན། = རང་ལ་བཅེ་བ་ཅན། སྒྲིང་རྗེ་ཅན།

ཐོས་མེད། = ཐོས་པ་མང་པོ་མེད་པའི་མི།

ཤེས་རྒྱད། = སེམས་རྒྱད།

བཞད་གད། = རྒོད་ཤོར་བ།

སྒྲོང་ཆར། = ཆར་པ། བྱ་ཆར། ཆར་པའི་མིང་གི་ནྣམ་གྲངས།

སྒོ་བ་གཉིས། = སྒོ་བ་སྒྲོང་།

ཁག་གསུམ་པ།

དྲོགས་དབྱེད་དེ་བ།

༡༽ གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པའི་པད་ཚལ་ནང་གི་རྒྱང་དང་འདྲ་བ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཆ་གདུང་ཞི་བྱེད་ཀྱི་རྒྱང་བསིལ་མོ་དང་འདྲ་བ་དེ་སྟེ་ཡིན་ནམ།

༣༽ རྒྱང་པོས་གདོར་བའི་ཆར་སྤྲིན་ལས་སྒྲང་ཆར་མི་འབྱུང་བ་ལྟར་གང་བྱེད་ན་བཞད་གད་ཀྱི་གནས་ཡིན།

༤༽ མེ་ལ་ལྷུས་བཏབ་ན་རང་གདོང་འཕྲོག་པ་ནང་བཞིན་རང་ཉིད་བརྒྱག་པའི་རྒྱ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་བཞི་པ།

རང་ཆེག་ཐོག་ནས་བྲིས།

༡༽ རང་གི་སེམས་པ་ཡར་སྐྱེད་འོང་ཆེད་གང་བྱེད་དགོས་སྟོར་ལ་ཡིག་བྲིང་བཅུ་བྲིས།

༢༽ རྩ་ཙུང་འདྲ་བའི་རང་གི་སེམས་དུ་ལ་ཐབས་གང་དང་གང་བྱེད་དགོས་སྟོར་ཡིག་བྲིང་ལྔ་བྲིས།

ཁག་ལྔ་པ།

མིང་གི་ནམ་གངས་ངེས་པར་མཛོད།

མཁས་པ། - མཚོ་ལྷན། དབྱེད་ལྷན། འཛངས་པ།

སྤྲིན། - རྩ་ཁྲར། རྩ་འཛིན། སྒྲ་ལྷང་། ཆ་ཟེར་འཛོམས་བྱེད། མཁའ་གྲང་།

མཚོ་ག། - འདུག་པ་བརྒྱ་པ། གཞི་སྒྲོན་སྤྲེས། ལུས་སྤྲ། བདེ་བྱུང་།

ཐོག། - གནས་ལྷགས། སྤྲིན་གྱི་འོད། མེ་ཆར།

རི་འཛོམས། ལྷེ་འབབ།

མིར་ཁ། - རྒྱན་ཐར། རྒྱན་གྱི་རུས་པ། རོ་ཐོག་གི་གཤེད་མ།
 རོ་ཆར།
 ཆར་པ། - བྱ་ཆར། རྒྱར་ཆར། རྒྱན་ཆར།
 རྒྱན་གྱི་མེ་ཉོག
 འདའ། - བརྒྱ་བྱིན་གྱི་གཞུ། རྒྱར་གི་བྱལ་མཆན།
 མོས་ཀ་བཞད།

ཁ་ཆེ་པ་ལུ།



ཁ་ཆེ་པ་ལུ་འདྲ་ཡི་འབྲུངས་ཡུལ་ངོ་མ་གང་ཡིན་ཏན་ཏན་མ་ངེས་
 ཀྱང་། ཁ་ཆེ་པ་ལུ་ཞེས་པའི་མིང་དེ་རང་ཅད་བཅད་ན། ཁོང་
 ཀུམྱིར་པ་མིང་ལ་ “པ་ཟུལ་ཨྲཱ་ ལྷོ” ཟེར་བ། བོད་དུ་
 གཞིས་ཆགས་མཁན་ཞིག་ཡིན་པར་ཏ་གོ་ བོད་པས་ “པ་
 ཟུལ་ཨྲཱ་ལྷོ” ལ་སྐད་ཟུར་ཆག་ནས་པ་ལུ་ཞེས་འབོད། འདྲ་
 རི་ཁོང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་མིང་ཡིན། རང་ཉིད་མུ་མུལ་སྒྲན་ཡིན་
 ཀྱང་། བོད་སྐད་ལེགས་པར་སྒྲུངས་ཏེ་མཁས་པར་གྱུར་ནས།
 བསྐྱབ་བྱ་དངོས་གྱུ་བ་ཚུ་མིག་བརྩམས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཁོང་མུ་མུལ་སྒྲན་ཡིན་པ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་བསྐྱབ་
 བྱ་ལེའུ་གཉིས་པར། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་དགོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། རང་རེའི་སྐད་དུ་ཁོ་དྲུ་ལ་ཕྱག་འཆོལ། ཞེས་པ་དང་
 ། ལེའུ་དགུ་པའི་མཇུག་ན། ཁ་ཆེ་པ་ལུ་ས་ལ་སོང་ན་ཡང་། །རྒྱ་ཤོག་ལོག་གི་སྒྲག་ཆའི་རི་མོ་འདི།། ས་སྤྱང་
 ཡུན་རིང་གནས་པའི་བགྱིས་ཤོག། ཞེས་པ་སོགས་ནས་ལེགས་པར་ཤེས་བྱུང་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་མུ་མུལ་སྒྲན་དང་
 ཀི་རིས་ཅན་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་། ལ་དྲགས་ཀྱི་རང་སྐད་ལེགས་པར་སྒྲུངས་ཏེ། ཁ་ཆེ་པ་ལུ་སྒྱ་བུར་
 དེབ་དང་། ལེགས་ལའད་སོགས་ཚུ་མ་བྱུང་པའི་མཁས་པ་འགྱུར་བ་ལ་བརྩོན་དགོས་སོ།།

ཁ་ཆེ་པ་ལུའི་བསྐྱབ་བྱ།

ཁྱེད་བསྐྱབ་བྱ་འདིའི་ནང་དུ་པ་མ་ལ་གྱས་ཞབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རང་གི་ཕྱེ་ལ་བདག་པོ་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་སྒྲུང་དགོས་པ་
 དང་། དེ་སྒྲུངས་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད་སྐོར་སོགས་མང་སྤྱོད་ཆོག་གོ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་བྱ་སྒྲུལ་ཏེ་འདུག།

ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཡི་གེ་དང་།

ཡོན་ཏན་ཡོངས་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡི་གེ་རེད།

ཕུག་གྱུའི་ཡི་གེས་གསེར་ཁྱིའི་སྒྲིང་དུ་སྒྲེལ།

མི་པོའི་ཡི་གེས་སྐྱག་གདན་སྒྲིང་དུ་འཛོག།

ས་མ་མཉེས་ན་འདི་ཕྱི་གཉེས་ཡོད་རེད།

ས་མ་མ་མཉེས་འདི་ཕྱི་གཉེས་མེད་རེད།

ས་མ་ཡོད་དུས་བཀའ་དྲིན་མ་བསམ་པར།

མེད་དུས་འགྲོད་པ་སྒྲིབ་མཐའ་མའི་མཐའ།

གྲོན་པ་རྩིང་ན་གསར་པ་བཟོས་པས་ཆོག།

མནའ་མ་མེད་ན་མནའ་མ་བསྐྱས་པས་ཆོག།

འཆོལ་དགོས་བྱུང་ན་ས་མ་རྩིད་པར་དགའ།

ས་མ་གཉེས་དང་མནའ་མ་བརྗེ་དོགས་མེད།

ལོ་མང་སོང་བའི་ཆད་པོའི་ཁ་ལ་ཉོན།

སྒྲིད་སྐྱག་མང་པོ་ལྷོང་བའི་མི་ཆན་རེད།

ཕྱགས་གྱི་ཕྱགས་རི་མཆོམས་ལ་སྒྲིབ་པའི་དུས།

གཞོན་པའི་ཤེད་ལས་ཆན་པོའི་རྩས་བྱ་དག།

དབྱ་བོ་འཕྲལ་གང་འཕྲལ་ལ་འདུལ་འདོད་ན།

སྐབས་ཐོག་གོགས་ལ་བཀྱག་ནས་བསྐྱད་པ་དག།

ཐབས་གྱི་སྒོ་ནས་དོན་རྩ་ལེན་ཟེར་ན།

མདའ་གྱི་མདུང་གསུམ་འཕྱར་པ་སྒྲོན་པའི་ལས།

དབྱར་ཁ་ལྷགས་དང་དགུན་ཁ་རྩ་ལ་སྟོས།
དབྱར་དགུན་མེད་པ་དམར་པོའི་ལྷ་ལ་སྟོས།
སྟོང་གཏམ་སྟོང་གི་སྟོགས་ལ་ཤོད་ཚོད་གྱིས།
སྟོགས་དཔོང་དག་སོང་བ་མང་པོ་ཡོད།

མི་ཤོད་དགུ་ཤོད་ཤོད་རྒྱ་མང་བྲགས་ན།
མི་ལ་མ་ཤོད་ཟེར་གྱིན་བསྟན་དགོས་ཡོང་།
ནར་ནར་ལྷ་ལ་བདག་པོ་མ་བརྒྱབ་ན།
རིལ་རིལ་དབྱ་ལ་འོ་བརྒྱལ་བཅོ་ཡོང་ངོ་།

རྒྱ་མ་རྒྱ་དུས་ཐུག་ཐུག་དུང་བ་དགའ།
ཏམ་གྱི་ཡོད་ན་སྟོག་སྟོག་ལྟ་བ་དགའ།
སྟོང་རྒྱ་དུས་ཁྲིག་ཁྲིག་མ་བཅོ་ན།
བྱ་མོ་བྱར་བའི་རྩེས་ལ་རྟ་མོ་བྱར།

ཆེ་འདོད་ཅན་ལ་ཆེ་བ་ཡོང་བ་དགའ།
དེ་ཡི་ཐབས་ལ་ཆེ་འདོད་བཞག་པ་དགའ།
བྱམས་པོ་བྱས་ན་དག་ཡང་གཉིན་ལ་འགོ།
རྒྱ་བ་ཚོད་མ་ཟིན་བྱ་ཡང་ཞེན་པ་ལོག།

དམའ་ས་བརྒྱུང་བའི་མི་ལ་དགའ་མཁན་མང་།
དེ་འདྲའི་མི་ལ་ཡིད་ནས་ཕན་མཁན་མང་།
མི་ཆེ་རྩ་ཆང་ལོངས་སྟོད་ངང་ལ་འགོ།
འདིར་བཞུག་འདིར་བྱོན་ཟེར་མཁན་མང་པོ་འོང་།

དཀར་པོའི་ཐོག་དུ་ནག་པོའི་བྱིས་ཆ་གསལ།

ཁ་ཆེ་པ་ལུ་ས་ལ་སོང་ན་ཡང་།

སྒྲོལ་ལོགས་ཀྱི་སྒྲུག་ཆའི་རི་མོ་འདི།

ས་སྒྲིང་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྱིས་ཤོག།

སྒྲོང་ཆན།

ཁག་དང་པོ།

མིང་ཆེག་གནད་ཆེ་བ་ཀུན་ཤེས་པར་གྱིས།

སྒྲུག་གདན། = སྒྲུག་གི་བགས་པའི་སྒྲན།

སྒྲོན་པ། = གོས། ན་བཟའ།

འབྲལ། = ད་ལྟ་རང་།

བག། = སྒྲལ། ལེགས།

བགས་ན། = ཐལ་ན།

སྒྲ་སྒོགས། = སྒྲ་འོའི་སྒོགས་པོའམ་མཛའ་བོ།

དགོང་དབྱ། = སྒྲིའོ་དབྱ་བོ།

སྒོག་སྒོག་བལྟ་བ། = མིག་ལོག་བལྟ་བ།

ལྷགས་ཀྱི་ལྷགས་རི། = དཀར་ངལ་ནང་དུ་ཚུད་པའི་དུས།

ཁག་གཉིས་པ།

སྒོ་བ་ཆན་ལ་བལྟས་ཏེ་ལན་བྱིས།

༡༥ ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་ཙུ་བ་གང་ཡིན་ནམ།

ནམ་གུ་ཅ་མཐུ་རྟོ་ཡ།

ཞེས་པ་རྒྱ་གར་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཡིན། དེ་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན་མ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་བྲག་འཆལ་ལོ། ཞེས་རྒྱ་སྐད་ཀྱིས་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་ཡིན།

སྤྱི་མ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་གྲུས་བཏུང་ནས།

ཞེས་པ་རང་གི་སྤྱི་མ་དང་རྗེ་བཙུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་དེ་བོད་དབྱེར་མེད་དུ་བལྟས་ནས་བྲག་འཆལ་བ་སྟེ་བོད་སྐད་ཀྱིས་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་ཡིན།

ཐོན་མིའི་ལེགས་བཤད་སྤྱི་མ་ཅུ་པའི། སྤྱིང་བོ་མདོར་བསྐྱས་བཤད་པར་བྲ།

ཞེས་སྟོན་པོ་ཐོན་མི་སམ་རྟོ་འའི་ལེགས་བཤད་སྤྱི་མ་ཅུ་པ་དང་རྟགས་འཇུག་གཉིས་ནས་སྤྱི་མ་ཅུ་པའི་སྤྱིང་བོའི་དོན་མདོར་བསྐྱས་བཤད་པར་བྲ།
ཞེས་བརྗོད་པར་དམ་བཅའ་བ་ཡིན།

དབྱངས་ཀྱི་བྲ་བ་གསལ་པོ་རྩ། བྱེད་པ་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི། གསལ་བྱེད་ཀ་སོགས་སྤྱི་མ་ཅུ་ཡིན།

ཞེས་པ་སྤྱིར་ཡི་གེ་ལ་དབྱངས་དང་གསལ་བྱེད་གཉིས་ཡོད། དེ་ལ་མ་འདྲས་པའི་ཡི་གེ་མེད། དེའི་ནང་ནས་རང་རའི་རྩི་འའི་སྐད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་
ཨུ་ལི་དབྱངས་ཀྱི་བྲ་བ་གསལ་པོར་བྱེད་པའི་ཨི་ཨུ་ཨེ་ཨོ་བཞི་ཡོད། ཀླ་ལི་གསལ་བྱེད་ནི་ཀ་ནས་ཨའི་བར་སྤྱི་མ་ཅུ་ཡིན།

གང་དུ་ན་བ་མ་ལ། ར་ལ་ས་རྣམས་རྗེས་འཇུག་བཅུ།

ཞེས་པ་དེ་རྣམས་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པས་ན་རྗེས་འཇུག་བཅུ་ཡིན་ཏེ་དཔེར་ན། ཉག བཟང་། བཤད། མདུན། བཏུབ།
བསམ། མདའ། ཤར། དཔལ། བྱས་ལྟ་བུ།

ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ།

ཞེས་པ་ད་དང་ས་གཉིས་རྗེས་འཇུག་ཡིན་པ་མ་ཟད་རྗེས་འཇུག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་འཇུག་པས་ན་ཡང་འཇུག་ཡིན། སྤྱིར་ཚུལ་ནི།

ད་ནི་ན་ར་ལ་གསུམ་དང་།

ཞེས་པ་ཡང་འདུག་ད་ནི་རྩེས་འདུག་ན་དང་ར་དང་ལ་གསུམ་གྱི་མཐར་འདུག་སྟེ་དཔེར་ན། ཕྱིན་ད། གྱུར་ད། སྒྲུལ་ད། ལྷ་བ།

ས་ནི་ག་ང་བ་མར་ཐོབ།

ཅེས་པ་ཡང་འདུག་ས་ནི་རྩེས་འདུག་ག་དང་ང་དང་བ་དང་མ་ནུམས་གྱི་མཐར་འདུག་སྟེ་དཔེར་ན། རྩོག་ས། གངས། བཏབས། ཁམས། ལྷ་བ།

ག་ད་བ་མ་འ་སྟོན་འདུག

ཅེས་པ་ག་དང་ད་བ་མ་འ་བཅས་ནི་རང་གི་འདུག་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིང་གཞིའི་ཡི་གེ་ནུམས་གྱི་སྟོན་དུ་འདུག་པས་ན། སྟོན་འདུག་ལྷ་ཡིན་ཏེ་
དཔེར་ན། གཏོར། དཔལ། བཏབ། མཁས། འཇམ། ལྷ་བ།

སྐར་བསྐྱ་བཤད་པ།

གོང་དེ་ནི་བ་མ་འ། ར་མ་ས་ཏྲ་སྐར་བསྐྱ་སྟེ། རྩོག་ས་ཆེག་སྐྱ་དེས་ཀྱང་བྱ།

ཞེས་པ་སྐར་གོང་དེ་ནི་བ་མ་འ་ར་མ་ས་ཏྲ་བཅས་བཅུ་གཅིག་པོ་ནུམས་མིང་མཐའི་རྩེས་སུ་འདུག་པའི་སྐར་བསྐྱའི་ཐད་ཡིན། དེ་ཡང་སུམ་ཅུ་པར་
སྐར་བསྐྱ་དང་། དག་ཡིག་གཞན་ནས་རྩོག་ས་ཆེག་དང་། སྐྱ་སྐྱོ་མཆོན་ཆར་སྐྱ་དེར།

༡༽ རྩོག་ས་ཆེག་ནི་སྐབས་བབ་ཀྱི་དོན་དེ་རེ་ཞིག་རྩོག་ས་པར་བསྟན་པས་ན། རྩོག་ས་ཆེག་ཟེར་བ་ལས་དོན་ཡོངས་སུ་རྩོག་ས་པར་སྟོན་དགོས་པ་
འི་ངེས་པ་མེད།

༢༽ སྐར་བསྐྱ་ནི་སྐར་ཡོང་རྒྱའི་དོན་དེ་རེ་ཞིག་སྐྱ་དེ་པའམ་མི་འབྱུང་བར་བསྟན་པས་སྐར་བསྐྱ་ཟེར།

༣༽ ཆེག་རང་གི་སྐྱོ་པའམ་ཁོག་ས་པོ་སྐྱ་དེ་པའམ་མི་འབྱུང་བར་བསྟན་པས་སྐྱ་དེར།

སྐྱོར་ཅུལ་ནི།

དག་ཡོད་ཏྲ་དང་.....།

ད་དག་གམ་དའི་ཡང་འདུག་ཡོད་པར་ཏྲ་འཛོལ་སྟེ་དཔེར་ན། ཕྱིན་ཏྲ། གྱུར་ཏྲ། སྒྲུལ་ཏྲ། ལྷ་བ།

.....མཐའ་མེད་ལོ།

མཐའ་ཉེན་མེད་སར་ལོ་འཛོལ་སྟེ་དཔེར་ན། བྱལོ། ལྷ་བྱ།

གཞན་རྣམས་མིང་མཐའ་རྗེས་མཐུན་སྦྱར།

ཞེས་པ་གཞན་རྣམས་མིང་གི་མཐའ་རྗེས་འཇུག་གང་ཡོད་ཀྱང་དེ་དང་མཐུན་པར་སྦྱོར་དགོས་ཏེ་དཔེར་ན། ལྷག་གོ། བཟང་ངོ།། བཤད་དོ།། གསན་
ནོ།། བཏབ་བོ།། བསམ་མོ།། མདའ་ལོ།། ཤར་རོ།། གསལ་ལོ།། བྱས་སོ།། ལྷ་བྱ།

སྒྲིབ་ཆོས།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྲུ་དུ་རེ་རྒྱུ་བས།

- ✎ ༡ ་ ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་འདི་སྤྲོས་བཅུ་མས།
- ✎ ༢ ་ རྒྱ་གར་སྐད་དུ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ཡིན།
- ✎ ༣ ་ བོད་སྐད་དུ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཚུལ་རིམ་ལྔ་ཡིན།
- ✎ ༤ ་ ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་འདིས་གང་གི་སྤྲོད་པོའི་དོན་རྣམས་བཤད་པར་བྱ་བ་ཡིན།
- ✎ ༥ ་ སྤྲོས་ཚུ་པའི་གཞུང་དེ་སྤྲོས་བཅུ་མས།
- ✎ ༦ ་ སྤྲོས་བསྐྱེད་མིང་གི་རྣམ་གངས་རྣམས་བྲིས།
- ✎ ༧ ་ སྤྲོས་བསྐྱེད་ཐད་རྣམས་གང་གང་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ✎ ༡ ་ ཅི་འདྲ་ཞིག་ལ་དབྱངས་ཟེར་བ་ཡིན།
- ✎ ༢ ་ གསལ་བྱེད་ཀ་སོགས་སྤྲོས་ཚུ་ཡིན། །ཞེས་ཀ་སོགས་སྤྲོས་ཚུ་ལ་གསལ་བྱེད་ཅིའི་ཕྱིར་ཟེར་རམ།
- ✎ ༣ ་ རྒྱུ་འབྱུག་བཅུའི་དོན་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་བྲིས།
- ✎ ༤ ་ སྤྲོས་འབྱུག་གི་དོན་དང་དེ་དག་ལ་དཔེར་བརྗོད་གཉིས་རེ་བྲིས།
- ✎ ༥ ་ ཡང་འབྱུག་གི་དོན་དང་སྤྲོས་ཚུལ་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་བྲིས།
- ✎ ༦ ་ སྤྲོས་བསྐྱེད་སྤྲོས་པའི་ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་གི་ཅ་ཆོག་བྲིས།
- ✎ ༧ ་ སྤྲོས་བསྐྱེད་དང་། རྒྱ་སྤྲོད། རྒྱ་སྤྲོད་ཆོག་བཅས་ཀྱི་སྤྲོས་བཤད་གང་ཡིན་ནམ།
- ✎ ༨ ་ སྤྲོས་བསྐྱེད་ཆོག་ཐད་རྣམས་ལ་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས།



གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་རྣམས་ལས་སྤར་བསྐྱེའི་ཐད་རྣམས་ངོས་བཟུང་།

གཏམ་པད་མའི་ཚལ་གྱི་རྫོས་གར་ལས། ད་ནངས་མཛེས་པའི་རྒྱུག་དང་ལྷ་རོ་བྱ་ལྷུང་ལྷུག་། རྣང་ཚུལ་འདི་ལ་བསམ་པས། །སྤྱོ་སྤྱོ་སེམས་
པ་སྤྱོའོ། །རྫོངས་རྫོངས་སྤྱོ་སེམས་རྫོང་དོ། །འབྲུག་འབྲུག་རང་སེམས་འབྲུག་གོ། །འདར་འདར་ལུས་སེམས་འདར་དོ། །སྤྱོ་བྱར་འཆི་བདག་
བདུད་པོ། །སྤྱོན་མ་ཁོང་ལ་སྤྱེབས་སོང་། །མཁེན་ནོ་སྤྱོ་མ་མཁེན་ནོ། །སྤྱུག་གོ་འདབ་ཡངས་སྤྱུག་གོ། །



འོག་གི་མིང་ཆོག་དང་བྱ་ཆོག་ལས་སྤྱོན་རྗེས་མིང་གཞི་དང་ཡང་འབྲུག་རྣམས་སོ་སོར་བྱས།

གཏུགས། བབས། གཤམ་གསལ། མདོ། མཁེན་ད། གུས། བཀོལ་ད། གུགས། མཆམས། བྱིན་ད།



འོག་གི་མིང་ཆོག་རྣམས་ལས་སྤར་བསྐྱེའི་ཐད་ཡིན་པ་དང་མ་ཡིན་པ་སོ་སོར་འབྱེད་དགོས།

མཐོང་དོ། །བར་དོ། །དོ་པོ། །བཤད་དོ། །ལྷ་པོ། །ཆོ་ལོ། །གྱུར་ད་ཏོ། །ཏ་པོ། །བསམ་མོ། །ནད་དོ། །མངར་མོ།
བྱས་སོ། །གཡག་གོ། །ཁུ་པོ།

ལ་དོན་བཤད་པ།

སྤར་བྱ་བྱ་ལ་ཏུ། ལ་དོན་རྣམས་བཤད་ཡིན་ཏེ།

ཞེས་པ་སྤར་བྱ་བྱ་ལ་ཏུ་བཅས་བཤད་པོ་རྣམས་ལ་དོན་གྱི་ཐད་བཤད་ཡིན་ཏེ། དེ་རྣམས་དོན་གང་ལ་འབྲུག་ཟེར་ན།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བཤད་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་རྣམས་ལ་འབྲུག

ཞེས་པ་སྤར་བྱ་བྱ་ལ་ཏུ་བཅས་ལ་དོན་གྱི་ཐད་བཤད་པོ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤར་བྱ་བྱ་བ་དང་། བཞི་བ་དགོས་ཆེད། བཤད་པ་རྟེན་གནས།
གཉིས་པའི་ནང་ཆོད་དེ་ཉིད། བཤད་པའི་ནང་ཆོད་ཆེ་སྐབས་བཅས་ལྟར་འབྲུག་གོ། །དཔེར་ན། ཤར་ཕྱོགས་སྤར་བྱ་བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་
བྱེད་པ་གཙོ་བོར་སྤྱོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ་ལས་སྤར་བྱ་བྱ་བ་དང་། ཏར་རྩ་བྱིན་ལྟ་བུ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་སྤྱོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་བཞི་བ་
དགོས་ཆེད་དང་། ལྷ་ཁང་དུ་རྟེན་གསུམ་ཡོད་ལྟ་བུ་ དངོས་པོ་གང་ཞིག་ཡུལ་གང་ཞིག་ན་གནས་པའམ་ཡོད་པ་གཙོ་བོར་སྤྱོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་བཤད་པ་
པ་རྟེན་གནས་དང་། འོད་དུ་འཆར་ལྟ་བུ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་བྱ་བ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ལྟ་བུར་སྤྱོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ནང་ཆོད་དེ་ཉིད་དང་། ཉི་
མ་འཆར་ཁ་བྱ་འགོ་ལྟ་བུ་དུས་ཀྱི་བྱེད་པར་གཙོ་བོར་སྤྱོན་པའི་རྣམ་དབྱེ་བཤད་པའི་ནང་ཆོད་ཆེ་སྐབས་ཏེ་དོན་ལྟར་འབྲུག

ལྟོར་ཚུལ་ནི།

স্বাস্থ্য.....।

ཞེས་ས་མཐར་ སུ་ འཕྲོ་བ་པའི་དཔེ་ནི། གཡས་སུ་བལྟས། རྒྱས་སུ་སོང་། ལྟ་བུ།

.....ག་བ་དྲག་མཐར་དྲ།

ཞེས་པ་ག་དང་བ་དང་ད་ཀྱག་བཅས་ཀྱི་མཐར་ ཏུ་ འཁོབ་བའི་དཔེ་ནི། ལག་ཏུ་ཡོད། ཁྱབ་ཏུ་བཞུགས། གུན་ཏུ་བཟར། རྒྱུད་ཏུ་གསོལ། རྩལ་ཏུ་གསོལ་རྟུ་བྱ།

ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ།

ཞེས་པ་ར་དང་ད་ན་མ་ར་ལ་བཅས་ཀྱི་མཐར་དུ་འཛོལ་བའི་དཔེ་ནི། ལྷེད་དུ་ཡོད། ལྷ་ཡོད་དུ་མི། མདུན་དུ་ཅོག་ཅེ། ལམ་དུ་མེ་ཉིག། གསེར་དུ་
འཇུག། དཔལ་དུ་ཤར་ལྟ་བུ།

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་བྱ།

ཞེས་པ་འམ་ཐའ་རྟེན་ལ་ཡོད་པ་དང་མཐའ་རྟེན་མེད་པར་ ར་དང་རྩ་ གང་རིགས་འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི།
ནམ་མཁར་འཕུར། ནམ་མཁར་རྩ་འཕུར། ཁྱི་རྩ་བཟླ། ཁྱིར་བཟླ། ལྷ་བྱའོ།

ཨི་ལྷན་བཤའ་བ།

གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་པོ། རྣམ་དབྱེ་བླག་པ་འབྲེལ་སྐྱ་དང་།

ཞེས་པ་གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་བཅས་ལྟ་པོ་རྣམ་དཔེ་རྒྱལ་པ་འགྲེལ་སྒྲུ་འི་ཐང་ཡིན། ཚེས་གཉིས་དཔར་གྱི་འགྲེལ་པ་གཙོ་པོར་རྟོན་པའི་ཡི་ལྟ་བུ་གྱི་རྣམ་དཔེ་
ཞེས་པ། རྣམ་དཔེ་རྒྱལ་པ་འགྲེལ་སྒྲུ་ཟེར། དཔེར་ན། ད་ཡི་དེ་པ་ལྟ་བུ་འོ།

དེ་ནམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྟ་ནི། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་ནི།

ཞེས་པ་གི་ཀྱི་ཁྱི་འི་ཡི་ལྷ་ལོ་རྩེ་འི་རྩེ་ས་སྤུ་ས་མཐའ་བྱལ་ས་པ་ན་གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་འེས་ཡིས་པཅས་རྣམ་དཔེ་གསུམ་པ་ཤེད་སྒྲེའི་ཐང་ཡིན་ཞེས་
 བཤོ། ཤེད་པ་ལོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་ཤེད་པ་གཙོ་ལོར་སྟོན་པའི་ཨི་ལྷན་གྱི་རྣམ་དཔེ་ཞིག་ལ། རྣམ་དཔེ་གསུམ་པ་ཤེད་སྒྲེའི་ཐང་།

དཔེར་ན། ངས་དེ་བཞིན་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟོས།
ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པ་དང་དྲུག་པ་གཉིས་ཀའི་སྒྲིབ་ཚུལ་ནི།

སྒྲིབ་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི།

ཞེས་པ་རྗེས་འབྲུག་ན་དང་མ་ར་ལ་བཅས་ཀྱི་མཐར་ནམ་དཔྱེ་དྲུག་པའི་ཕྱད་ གྱི་ དང་ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པའི་ཕྱད་ གྱིས་ འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། མདུན་
གྱི་མེ་ཉོག་ སྒྲུབ་གྱིས་གཟིགས། གཏམ་གྱི་འགོ། གཏམ་གྱིས་བཤད། ཆར་གྱི་ཟེགས་མ། ཆར་གྱིས་ཆོས། ཆོས་དཔལ་གྱི་ཕྱག་ ཆོས་དཔལ་གྱིས་
གསུངས་ལྟ་བུ།

ད་བ་ས་གྱི་.....།

ཞེས་པ་རྗེས་འབྲུག་ད་དང་བ་ས་བཅས་ཀྱི་མཐར་ནམ་དཔྱེ་དྲུག་པའི་ཕྱད་ གྱི་ དང་ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པའི་ཕྱད་ གྱིས་ འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། ཁྱོད་གྱི་
གདོང་ལ། ཁྱོད་གྱིས་བཤད། རྒྱུ་གྱི་གོས། རྒྱུ་གྱིས་ཁྲིལ། གོས་གྱི་ཆ་ག གོས་གྱིས་གཡོགས་ལྟ་བུ་དང་། ལྷགས་གྱིས་གོ་དགོས་པ་ད་དྲུག་
ཡོད་པར་ཡང་ གྱི་ འཛོལ་གོ།

.....ག་ང་གི།

ཞེས་པ་རྗེས་འབྲུག་ག་དང་ང་གཉིས་ཀྱི་མཐར་ནམ་དཔྱེ་དྲུག་པའི་ཕྱད་ གི་ དང་ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པའི་ཕྱད་ གིས་ འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། བདག་གི་ཚོར།
བདག་གིས་བཤད། ཆང་གི་སྤང་མ། ཆང་གིས་ར་རོ། ལྟ་བུ།

འདང་མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི།

ཞེས་པ་འ་མཐའ་ཉེན་ལ་ཡོད་པ་དང་མཐའ་ཉེན་མེད་པར་ནམ་དཔྱེ་དྲུག་པའི་ཕྱད་ འི་དང་ཡི་ ནམ་དཔྱེ་གསུམ་པའི་ཕྱད་ འིས་དང་ཡིས་ གང་རིགས་
འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། མདའི་གཡོག་པ། མདའ་ཡི་གཡོག་པ། མདས་བསད། མདའ་ཡིས་བསད། ཁའི་སོ། ཁ་ཡི་སོ། མོས་བལྟ། མོ་ཡིས་བལྟ། ལྟ་
བུ།



ཁག་དང་སོ།

གཤམ་གསལ་ངེ་བ་ནམས་ལ་ལན་བྱང་བྱ་རེ་བྲིས།



༡༽ ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་བདུན་པོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།



༢༽ བྱེད་སྤྱིའི་ཕྱད་ནམས་ངོས་བཟུང་།

-  ༣) རྗེས་འབྲུག་ན་མ་ར་ལའི་རྗེས་སུ་འབྲེལ་སྒྲིལ་བྱས་ནས་གང་འཕྲོག་
-  ༤) རྗེས་དཔྱད་གཉིས་བཞི་བདུན་པ་དང་། །ཞེས་རྗེས་དཔྱད་ཀྱན་གྱི་མིང་གིས།
-  ༥) དེ་ཉིད་དང་ཆེ་སྐབས་གཉིས་རྗེས་དཔྱད་གང་གི་ཁྱད་སྤངས་སུ་གཏོགས།

ཁག་གཉིས་པ། འོག་གི་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

-  ༡) ལ་དོན་གྱི་འབྲུག་ཡུལ་ལྷ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
-  ༢) རྗེས་དཔྱད་བྱུག་པའི་གོ་དོན་གྱིས།
-  ༣) རྗེས་དཔྱད་བདུན་པའི་དཔེར་བཞིན་ལྷ་གྱིས།
-  ༤) རྗེས་དཔྱད་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲིལ་གོ་དོན་གྱིས།
-  ༥) རྗེས་དཔྱད་བཞི་པའི་གོ་དོན་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གྱིས།
-  ༦) རྗེས་དཔྱད་བདུན་པའི་གོ་དོན་གྱིས།
-  ༧) ཞི་ལྷན་གྱི་ཐད་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་རི་ལྷར་ཡིན།
-  ༨) ས་སུ་ག་བ་བྲག་མཐར་དུ། །ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། །འ་དང་མཐའ་མེད་དང་དུ། ། ཞེས་འབྲེལ་བ་བྱུང་དུ་ཞིག་ཀྱིས་བས།

ཁག་གསུམ་པ། གཤམ་གསལ་ལ་དོན་གྱི་དཔེར་བཞིན་ཁག་གི་འབྲུག་ཡུལ་ངོས་བྱུངས། དཔེར་ན། ཟངས་དཀར་དུ་ཐེབས། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ།

- | | | | |
|------------------------------|-------|---------------------|-------|
| ༡) མེ་ཏོག་རྒྱས་སུ་ཆུ་ལྷགས། | ----- | ཉིན་གྲང་དུ་སྒྲན་ཟ། | ----- |
| ༢) གདོང་དཀར་པོར་མཐོང་། | ----- | སྒྲིད་ཆལ་དུ་མེ་ཏོག་ | ----- |
| ༣) བེང་གཞོད་དུ་སྒྲ་རེ་ཉོས། | ----- | མར་དུ་རལ། | ----- |
| ༤) ལོ་གསར་དུ་གཉེན་དུང་འཛོམས། | ----- | བང་མཛོད་དུ་བྱེད། | ----- |

ཁག་བཞི་པ། བར་སྟོང་རྣམས་སུ་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་ཐད་གང་འོས་སྟོངས།

རྗེ་བཙུན་སྒོ་བཟང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཆོས་འཕེལ་གྱིས། ཆེས་ཆེར་མད་དུ་འབྱུང་བ---གསུང་དབྱངས་---། །ལོག་སྒྲ---བདུན་
དབྱང་མ་ལུས་སྒྲག་མཛད་ཅིང་། །འགོ་ལ་པན་བདེ---ལེགས་བཤད་འདོམས་པ་ལ། །ཆེ་བྲལ་བྱུང་བའི་དབང་པོ---དག་
ལེགས་སྟོལ། །མི---ཡ་རབས་སྒྲིད་ཚུལ་བཟང་པོ---། །དམ་པ---ལྷ་ཆོས་འགལ་མེད་སྒྲུབ་པ---། །
ཚུལ་རྣམས་སྟན་པ---གཏམ་---སྒྲིང་བ་ལ། །ཉན་ནས་ཉོགས་དབྱེད་ཞིབ་མོར་བྱེད་པར་རིགས། །ལུས་---ཕྱག་མཛོད་
བསྟོར་བ་བྱེད་པ་དང་། །དག་---རྒྱལ་བའི་མཆོད་བཞིན་བསྟོད་ཆོགས་འདོན། །ཡིད་---སྒྲུབས་འགོ་བྱེད་པས་དུས་འདའ་ན།
འདི་བྱི---ལེགས་ཆོགས་འབྱུང་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད། །

ཁག་ལྔ་པ།

གཤམ་གྱི་བྱེད་འབྲེལ་གྱི་སྤང་ལ་རྩོར་བཅོས་བྱོས།

- ༡) དགོ་ཆེན་གྱི་ས་སྤྱུག་གི་ནག་པང་དུ་ཀུ་བྱ་ཡིས་རི་མོ་བྲིས།
- ༢) དེས་དོན་གྱི་འབྲེལ་དབ་གྱིས་ཤོག་བྱ་ཀུན་དོན་བྱལ་གྱི་བཅད།
- ༣) གཡག་གི་རུ་ཅོ་ཡི་སྒྲོབ་བྲས་བྱང་བཤེག
- ༤) རྣམ་རྒྱལ་གི་ཆོན་རིག་འབྲན་བསྐྱར་ནང་གསེར་གྱི་རྟགས་མ་ལེན།
- ༥) གངས་དཀར་རི་མོས་རུ་བས་བསྐྱོར་བས་ལ་དྲགས་གྱིས་ཡུལ།

རྒྱན་སྤྱད་བཤད་པ།

ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་རྒྱན་སྤྱད་དེ།

ཞེས་ཀྱང་ཡང་འང་གསུམ་ཆོག་རྒྱན་གཉིས་དང་། སྤྱད་པའི་དོན་བཅས་གསུམ་ལ་འཇུག་པ་ལས། དང་པོ་ཆོག་སྤྱི་མི་མཐུན་པར་སྟོན་པའི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། མཛེས་ཀྱང་མཛེས། རི་མ་ཁ་ཡང་ཁ། འག་ཟའང་ཟ་ལྟ་བུ། ཆོག་སྤྱི་མི་མཐུན་པར་སྟོན་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། མཛེས་ཀྱང་གོས་མེད། རྩོར་སྟོར་ཡང་འབྱོར་པ་མེད། རྒྱན་དགའང་བྲིས་བདར་མེད་ལྟ་བུ། ཀྱང་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པས་དོན་གཞན་ཞིག་སྤྱད་པའི་དོན་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། ལྷས་ཀྱང་བུད་དོ། འག་ཡང་ཟ། ལྷའང་ཆོག་ལྟ་བུ། སྟོར་ཚུལ་ནི།

ག་ད་བ་ས་དག་མཐར་ཀྱང་།

ཞེས་པ་རྗེས་འཇུག་ག་ད་བ་ས་དང་དག་མཐར་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ ཀྱང་ འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། བདག་ཀྱང་འགྲོ། བཤད་ཀྱང་མི་ཉན། རྒྱབ་ཀྱང་ན། ཆོས་ཀྱང་ཤེས། བྱིན་ཀྱང་མ་བསྐྱེད། བཀའ་བསྐྱུར་དུ་ཀྱང་མི་ཉན། བཀའ་བསྐྱུར་དུ་ཀྱང་མི་གོ་ལྟ་བུ།

ང་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་།

ཞེས་རྗེས་འཇུག་ང་ན་མ་ར་ལ་ལྷའི་མཐར་ཡང་ཐོབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ལྷ་ཁང་ཡང་ཡོད། ལན་ཡང་མི་འདེབས། ལམ་ཡང་རྩོད། ཁར་ཡང་བཅུག་དཔལ་ཡང་ཆེ་ལྟ་བུ།

འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་།

ཞེས་རྗེས་འཇུག་འ་དང་མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འཇུག་མེད་པའི་མཐར་འང་དང་ཡང་གཉིས་གང་བདེར་སྟོར་དགོས། དཔེར་ན། མདའང་ཤེས། མདའ་ཡང་ཤེས། ལྷའང་རིང་། ལྷ་ཡང་རིང་། ལྟ་བུ།

ལྷག་བཅས་བཤད་པ།

ཉེ་དེ་སྟེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཉེ།

ཞེས་པ་མིང་མཐའི་ཉ་རྒྱུད་ཉེ་དང་། དེ་དང་། ས་སྟེ་གསུམ་ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ཡིན། ཕྱག་འཆའ་ཉེ་བཤད། ཆོས་བཤད་དེ་གོ། མོང་སྟེ་སྟེ་བས་ལྷ་
བྱ། བསྟན་བྱ་ལྷག་མ་འབྲེན་པའི་དོན་ཡིན་ནོ།
སྟོང་ཚུལ་ནི།

ན་ར་ལ་ས་བྲག་མཐར་ཉེ།

ཞེས་པ་རྗེས་འབྲུག་ན་ར་ལ་ས་དང་བྲག་མཐར་བཅས་ཀྱི་མཐར་ཉ་རྒྱུད་ཉེ་འཕྲོ་བའི་དཔེ་ནི། ཉན་ཉེ་གོ། འཕར་ཉེ་འཕྲོ། དག་བརྒྱལ་ཉེ་ཡོང་། རྗེས་
ཉེ་ཆོག་ ཕྱིན་ཉེ་སྟེ་བས། ཆོས་བསྐྱར་ཉེ་བཤད། ལྷ་ལ་ཉེ་ཡི་རང་ལྷ་བྱ།

ད་དེ་.....།

ཞེས་པ་རྗེས་འབྲུག་དཔེ་མཐར་དེ་ཐོབ་སྟེ། དཔེར་ན། བསད་དེ་བ། བཤད་དེ་གོ། ལྷ་བྱ།

.....ག་ང་བ་མ་ལ། མཐའ་མེད་རྣམས་ལ་ས་སྟེ་འཕྲོ་བ།

རྗེས་འབྲུག་ག་ང་བ་མ་ལ་དང་། མཐའ་མེད་དེ་རྗེས་འབྲུག་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་མཐར་ སྟེ་ ཐོབ་པོ། ། དཔེར་ན། ལྷ་བཀག་སྟེ་བསྐྱེལ། མཐོང་སྟེ་ཤོར།
འབྲུ་བརྟབ་སྟེ་སྐྱེས། བས་སྟེ་བྱས། དག་ལ་སྟེ་སྤྱད། ལྷ་སྟེ་ཤི། ལྷ་བྱ།

སྟོང་ཆོན།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱང་བྱ་རེ་བྲིས།

- ༡༽ རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱད་གསུམ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ རྒྱན་ལ་དབྱེ་ན་ག་ཆོད་ཡོད།
- ༣༽ ལྷག་བཅས་ལ་ཕྱད་ག་ཆོད་ཡོད་པ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས།
- ༤༽ མཐའ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་བྲིས།
- ༥༽ རྗེས་འབྲུག་ང་ན་མ་ར་ལའི་རྗེས་སུ་རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་ཕྱད་གང་སྤྱར་དགོས་སམ།

ཁག་གཉིས་པ། འོག་གི་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོངས།

- ✍️ ༡) ལྷག་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་གྱིས།
- ✍️ ༢) ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་རྣམས་རྗེས་འབྲུག་བཅུ་དང་སྦྱར་བའི་དཔེར་བཞིན་རེ་གྱིས།
- ✍️ ༣) མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱ་ཀྱི་ཁྱད་པར་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གྱིས།
- ✍️ ༤) ལེགས་བཤད་སྒྲོན་དབང་ནས་ལྷག་བཅས་བསྟན་པའི་ཅུ་ཆོག་གྱིས།
- ✍️ ༥) འཕའ་ཟ། ལྷའང་ཆོག་ཅེས་པ་འདི་སྦྱད་པའི་དཔེར་བཞིན་རྗེ་ལྷ་ལྷ་ཡིན།
- ✍️ ༦) རྒྱ་སྦྱད་ཀྱི་སྤང་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོར་ཚུལ་གྱིས།

ཁག་གསུམ་པ། གཤམ་གྱི་སྦྱོར་ཆའི་ནང་ལྷག་བཅས་ཀྱི་སྤང་གང་འཛོལ་ཁ་སྒྲོངས།

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| ༡) སེམས་དགའ་-----བསྟོན། | ༢) དགོ་གན་མཐོང་-----ཤོར། |
| ༣) བཅོན་ནས་ཐར་-----འཐད། | ༤) སྒྲ་མ་མཇུག་-----དད་པ་སྒྲིམ། |
| ༥) ཡོན་ཏན་ཤེས་-----བསྐྱབས། | ༦) སྦྱོང་གཏམ་བཤད་-----བྱས། |
| ༧) བྱ་འཕྱར་-----སོང་། | ༨) གཉིད་ཉལ་-----སྤང་མེད་བྱས། |

ཁག་བཞི་པ། གཤམ་གྱི་རྒྱ་སྦྱད་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་དོས་བཟུང་ནས་གྲག་ཏགས་ནང་དུ་བྲིས།

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ✍️ ༡) རྒྱ་ཁྱད་ནག | (མཐུན་པའི་ཆོག་རྒྱ།) ལྷ་བྱ། |
| ✍️ ༢) རྒྱ་ཁྱད་དོ་མ་ཤེས། | () |
| ✍️ ༣) གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོད། | () |
| ✍️ ༤) མནའ་བསྐྱལ་ཡང་ཡིད་མ་ཆེས། | () |
| ✍️ ༥) སེམས་བཤང་ཆེ། | () |
| ✍️ ༦) མཐོང་ཡང་མཐོང་། | () |
| ✍️ ༧) བཤད་ཀྱང་མ་ཉན། | () |

འབྲེད་སྤྱད་བཤའ་བ།

གཤམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ། །རམ་ལམ་སམ་ཏམ་འབྲེད་སྤྱད་དེ། །
སྦྱར་ཚུལ་སྦྱར་བསྐྱེད་སྐབས་དང་མཚུངས། ། གཞན་རྣམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྦྱར།

ཞེས་བ་གཤམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ་རམ་ལམ་སམ་ཏམ་བཅས་སྤྱད་བཅུ་གཅིག་ལ་འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་ཟེར་ཞིང་། དེའི་སྦྱར་ཚུལ་ནི། ཡི་གེ་སྤྱ་
མའི་རྗེས་འབྲུག་རང་འབྲའི་མཐའ་ལ་སྦྱར་དགོས་བ་སྦྱར་བསྐྱེད་སྐབས་དང་མཚུངས་ཏེ། འག་ཡོད་ཏམ་དང་མཐའ་མེད་འམ། གཞན་རྣམས་མིང་
མཐའ་རྗེས་འབྲུག་གང་ཡོད་བ་དེ་དང་མཐུན་བར་སྦྱར་དགོས་སོ། འག་ཡོད་ཏམ་འཕྱོམ་བ་ནི། ཕྱིན་ཏམ། གྱུར་ཏམ། སྦྱལ་ད་ཏམ་ལྟ་བུ། མཐའ་
རྟེན་མེད་བར་འམ་འཕྱོམ་བ་ནི། ལྷ་འམ་ལྟ་བུ། གཞན་རྣམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྦྱར་བའི་དཔེ་ནི། སྟག་གཤ། བཟང་ངམ། ཡོད་དམ། ཡིན་
ནམ། ལབ་བམ། བསམ་མམ། མཐའ་འམ།
ཤར་རམ། གསལ་ལམ། བྱས་སམ། ལྟ་བུ།

- ༡༽ འབྲེད་བ་ནི། དེ་ཡང་དབྱེ་གཞི་ཐོག་མར་བྱས་ནས་དབྱེ་བ་མང་སོ་འབྲེད་བའི་དོན་ལ་འབྲུག་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ཐོགས་བཞི་ནི། ཤར་རམ།
ལྷོ་འམ། ལུབ་བམ། བྱང་ངོ། ལྟ་བུ།
༢༽ སྤྱད་བ་ནི། དབྱེ་བ་སྟོན་དུ་བཀོད་དེ་དབྱེ་གཞི་རྗེས་སུ་བྲངས་ན་སྤྱད་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ཤར་རམ། ལྷོ་འམ། ལུབ་བམ། བྱང་ནི་ཐོགས་བཞི་འོ།
ལྟ་བུ།
༣༽ གཞན་ཡང་། འབྲེད་སྤྱད་ཀྱི་སྤྱད་ཅི་བའི་དོན་ལ་འབྲུག་བ་དཔེར་ན། ཅི་ཡིན་ནམ། ཡོད་དམ། ལྟ་བུ།
༤༽ ཐེ་ཆོམ་ལ་འབྲུག་བ་དཔེར་ན། ཡིན་ནམ་མིན། ཡོད་དམ་མེད་ལྟ་བུ།
༥༽ གཞན་ང་ལ་འབྲུག་བ་དཔེར་ན། གངས་ཅན་ནམ་བོད། མཁས་བཤམ་སྤྱན་པོ་གང་ཡིན་ཡང་། ལྟ་བུ་འོ།

ར་རུ་འི་ཡི་འང་ཡང་རྣམས། ། ཀྱང་བ་མི་སྒྲོང་སྒྲོང་བའི་བྱད། །

ཅེས་བ། ལ་དོན་ཀྱི་སྤྱད་ར་དང་བུ། རྣམ་དབྱེ་བྱག་བའི་སྤྱད་འི་དང་ཡི། རྒྱན་སྤྱད་ཀྱི་འང་དང་ཡང་རྣམས་ཀྱང་བ་ཁ་སྒྲོང་མི་དགོས་ན་ར་དང་འི་དང་
འང་འཕྱོམ་སྟེ། དཔེར་ན། སྒྲེར་མཁར་ཡོད། དབང་མོའི་སྦྱ་བུ། ལྷ་མོ་འང་ཐེབས། རང་ཉིད་ལྷར་གསལ་ཐུགས་ཀ་ནས། །དཔལ་ལྷའི་བྱག་གི་མདའ་
དར་ནི། །ལྷ་མོ་འང་བདག་ལ་ཤིན་ཏུ་དབྱེས། ། ལྟ་བུ། ཀྱང་བ་ཁ་སྒྲོང་དགོས་ན་རུ་དང་ཡི་དང་ཡང་འཕྱོམ་བའི་དཔེ་ནི། རང་ཉིད་ལྷ་རུ་གསལ་ནས་
ནི། །ལྷ་ཡི་བྱག་གི་མདའ་དར་ནི། །ལྷ་ཡང་བདག་ལ་ཤིན་ཏུ་དབྱེས། ། སྒྲེ་རུ་མཁར་ཡོད། དབང་མོ་ཡི་སྦྱ་བུ། ལྷ་མོ་འང་ཐེབས། ལྟ་བུ།

འོ་འམ་གྱི་གོང་དུ་ཆོག་མེད་དང་ཡོད་བའང་དེ་བཞིན་ཡིན།

ཞེས་བ་སྦྱར་སྐྱེད་འོ་དང་། མིང་གི་འོ་དང་། འབྲེད་སྤྱད་ ཀྱི་འམ་རྣམས་ཀྱང་བ་ཁ་སྒྲོང་མི་དགོས་ན་དེ་རྣམས་ཀྱི་གོང་དུ་ཆོག་མི་འཕྱོམ་བའི་དཔེ་ནི།

དབལ་ལྷན་ལྷ་མོའི་སྤང་མའི་གཙོ། །བསྐྱེའི་ཟེའུ་འབྲུ་དག་ལས་སྤྲེས། །བདུད་མོའམ་ཡང་ན་འབག་མོ་སྟེ། །ཉ་བྱ། ཀང་བ་ཁ་སྐོང་དགོས་ན་དེ་
ནམས་ཀྱི་གོང་དུ་ཆོག་འཛོལ་བའི་དཔེ་ནི། །འདི་ནི་དབལ་ལྷན་ལྷ་མོ་འོ། །ཟེའུ་འབྲུ་ལས་བརྒྱས་ཏེ་སྤྲེས། །ལྷ་ལམ་ཡང་ན་བདུད་མོ་སྟེ། །ཉ་བྱ།

ནས་ལས་འབྱུང་ཁུངས་དགར་སྤྱད་དེ། །འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ལ་གང་སྤྱར་འབྱས། །

རིགས་མཐུན་དགར་ནས་མི་མཐུན་ལས། །སྤྱད་ལ་ནས་སྤྲོའོ་ན་འཇུག། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ནས་ལས་གཉིས་ནམ་དབྱེ་ལྷ་བ་འབྱུང་ཁུངས་དང་། དགར་བ། སྤྱད་པ་བཅས་དོན་གསུམ་ལ་འཇུག འབྱུང་ཁུངས་དངོས་
ཡིན་ན་ནས་ལས་གཉིས་གང་བདེར་སྤྱར་ཆོག་པ་དང་། དགར་བ་ལ་རིགས་མཐུན་པ་དགར་བ་ལ་ནས་དང་། རིགས་མི་མཐུན་དགར་བ་ལ་ལས་
སྤྱོར་དགོས། སྤྱད་པ་ལ་ནས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་ལས་སྤྲོ་མི་འཇུག་ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །དཔེར་ན།

༡༽ དངོས་པོ་གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བའམ་བྲལ་བའི་དོན་ཅན་གྱི་ནམ་དབྱེ་ལ། ལྷ་བ་འབྱུང་ཁུངས་ཟེར། འབྱུང་ཁུངས་ལ་དངོས་དང་ཆ་འབྲེལ་བ་
གཉིས་ཡོད་པ་ལས་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་ནི། གངས་རི་ནས་ཚུ་དང་། བ་ལས་འོ་མ་ལྷ་བྱ་ཡིན། འབྱུང་ཁུངས་ཆ་འབྲེལ་བ་ནི་རྟ་ནས་ལྷུང་དང་། ས་
ཐོན་ལས་སྤྱ་བྱ་ལྷ་བྱ་ཡིན།

༢༽ དགར་བ་ནི་དགར་གཞི་གང་ཞིག་ལས་དགར་ཆོས་གང་ཞིག་ལོགས་སུ་བཀར་བ་ལ་དགར་བ་ཟེར། དགར་བ་ལ་རིགས་མཐུན་དང་། རིགས་
མི་མཐུན། ཐ་དད་ཅམ་དུ་དགར་བ་བཅས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། རིགས་མཐུན་དགར་བ་ནི། མི་ཡི་ནང་ནས་གེ་སར་མཆོག་ལྷ་བྱ་དང་། རིགས་
མི་མཐུན་དགར་བ་ནི། མི་ལས་ལྷ་མཛེས་ལྷ་བྱ་ཡིན། ཐ་དད་ཅམ་དུ་དགར་བ་ནི། ཁ་དོག་ལས་གཟུགས་ནི་གཞན་ལྷ་བྱ་འོ། །

༣༽ སྤྱད་པ་ནི་དུས་སོགས་ཆད་འཛིན་ཅིང་སྤྱད་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱད་པ་ལ་ཡུལ་སྤྱད་པ་དང་། དུས་སྤྱད་པ། གངས་སྤྱད་པ། དངོས་པོ་སྤྱད་པ་བཞི་
ཡོད་པ་ལས། ཡུལ་སྤྱད་པ་ནི། རྒྱེ་ནས་དགར་འབྲེལ་བར་ལྷ་བྱ་དང་། དུས་སྤྱད་པ་ནི། དེ་རིང་ནས་ཐོ་རེ་བར་ལྷ་བྱ། གངས་སྤྱད་པ་ནི་བཅུ་ནས་
བརྒྱ་བར་ལྷ་བྱ། དངོས་པོ་སྤྱད་པ་ནི། མགོ་ནས་ཀང་པ་བར་ལྷ་བྱ་འོ། །

འབོད་སྤྱོད་བཤད་པ།

ཀྱེ་དང་ཀྱ་ཡེ་འབོད་སྤྱོད་སྟེ། །པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྤྱོད། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ནི། ཀྱེ་ཀྱ་ཡེ་འདིར་མ་བསྟན་ཀྱང་ཐ་ཡེ་གསུམ་ནི་ནམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འབོད་པའི་སྤྱོད་ཡིན་པ་དང་། མང་ཆེ་བ་འབོད་པའི་
ཡུལ་གྱི་ཐོག་མར་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། སྐབས་འགའ་ཞིག་ཏུ་མིང་གི་མཐའ་དང་བར་དུ་འབྱུང་བ་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནོ། །དེ་ཡང་ཡུལ་མཆོག་ལ་
ཀྱེ་སྤྱོད་དགོས་པ། དཔེར་ན། ཀྱེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་ལྷ་བྱ་དང་། ཡུལ་མཉམ་པ་ལ་ཀྱ་ཡེ་སྤྱོད་དགོས་པ་དཔེར་ན་ཀྱ་ཡེ་ཐོགས་པོ་ལྷ་བྱ། ཡུལ་དམན་
པར་ཐ་ཡེ་སྤྱོད་དགོས་པ་དཔེར་ན་ཐ་ཡེ་སྤྱོད་བྱུག་ལྷ་བྱ་འོ། །སྐབས་འགའ་མིང་གི་མཐའ་སྤྱོད་དགོས་པའི་དཔེ་ནི། དག་གི་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད་ཅིག་
དབྱངས་ཅན་གྱི། རྩ་མ་གྱི། ལྷ་བྱ།

ལྷོ་ཆེན།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་དེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

- १) ལེགས་བཤད་ལྟོན་དབང་ལས་འབྱེད་སྐྱད་སྟོན་པའི་ཅ་ཆེག་གིས།
 २) འབྱེད་སྐྱད་ཀྱི་ཐང་སྦྱར་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཡིན་ནམ།
 ३) རྣམ་དབྱེ་ཐུ་བ་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་གོ་དོན་གིས།
 ༤) དགར་བའི་གོ་དོན་དང་། དཔེར་བརྗོད་གཅིག་གིས།
 ༥) སྐྱད་པའི་གོ་དོན་དང་། དཔེར་བརྗོད་གཅིག་གིས།
 ༦) འཁོད་སྒྲིའི་ཐང་རྣམས་ཀྱི་སྦྱར་ཚུལ་ཇི་སྟར་ཡིན།
 ༧) རྗེས་འཇུག་བཅུ་པོ་སོ་སོའི་མཐར་འབྱེད་སྐྱད་ཀྱི་ཐང་འཇུག་ཚུལ་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་དེ་གིས།
 ༨) འབྱེད་བ་དང་སྐྱད་པའི་བྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་གཉིས་པ།

འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

- | | | |
|---|-------------------------|---------------------|
| १ | གཅིག་ནས་བཅུ་བར། | འབྲུང་ཁྲངས་ཆ་འདྲ་བ། |
| २ | ས་ནས་རྩ་སྒྲི། | རིགས་མཐུན་དགར་བ། |
| ३ | ལོ་མ་ནས་རྩ་བ་བར། | རིགས་མི་མཐུན་དགར་བ། |
| ॣ | གཡག་གི་ནང་ནས་ཁམ་པ་ལེགས། | དུས་སྤྱད་པ། |
| । | མེ་ནས་སྒྲག་སྒྲ་བར། | ཡུལ་སྤྱད་པ། |
| ॥ | རྩ་ལས་སྤྱད། | གངས་སྤྱད་པ། |
| ७ | ན་ནིང་ནང་ནས་ད་ལོ་བར། | དངོས་ལོ་སྤྱད་པ། |
| १ | མི་ལས་ལྷ་མཛེས། | འབྲུང་ཁྲངས་དངོས། |

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་དག་ལས་འབྱེད་སྟུང་གི་སྐྱ་ནམས་དོན་གང་ལ་འཇུག་པ་དོས་ལུངས།

- १) འར་རམ། ལྷོམ། རྩལ་བམ། བྱང་ནི་ཕྱོགས་བཞིའོ། ། ()
 २) ཁྱོད་ཀྱིས་གླང་ཆེན་མཐོང་ངམ། ()
 ३) དབང་པོ་ལྷ་སྟེ། མིག་གམ། ལྷོམ། རྩལ། ལྷེམ། ལུས་སོ། ། ()
 ॣ) ལྷག་པོམ་དབྱལ་པོ་སྤྱ་ཡིན་ཡང་གུས་བ་བྱེད། ()
 ॥) ཁྱོད་རང་ལ་དྲགས་བ་ཡིན་ནམ་མིན། ()
- 84

- ༡༽ ར་རུ་འི་ཡི་འང་ཡང་ནམས། །རྒྱ་བ་མི་སྐྱོང་སྐྱོང་བའི་བྱད། །
 ༢༽ གྲེ་དང་ཀྱ་ཡེ་འབོད་སྒྲ་སྟེ། །པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྦྱར། །
 ༣༽ འོ་ཁྱ་འམ་གྱི་གོང་དུ་ཆོག། །མེད་དང་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་ནོ། །

ནི་སྒྲ་བཤད་པ།

ནི་ནི་དགར་དང་བརྒན་པའི་སྒྲ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནི་སྒྲ་ནི་ཅ་བའི་གཞུང་ལྟར་ན། དགར་བ་དང་བརྒན་པའི་དོན་གཉིས་ལ་འཇུག

༡༽ དགར་བ་ནི། དགར་གཞི་གང་རུང་ཞིག་ནས་དགར་བྱ་གང་ཞིག་དགར་ཆོས་བྱུང་པར་བའི་སྒྲོ་ནས་ལོགས་སུ་གཅིག་གས་དུ་མ་བཀར་པ་ལ་
 ཟེར། དེ་ལ་གསུམ་ཡོད།

༡. མཆོག་ཏུ་དགར་བ། བསྐྱེ་ནི་མེ་ཏོག་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་མཛེས་ཤོས་ཡིན། བཟ་ཤིས་ནི་སྒྲོ་བ་སྤྱད་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་གཟུགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལྟ་
 བྱ། སྒྲོ་བ་སྤྱད་ནི་དགར་གཞི། བཟ་ཤིས་ནི་དགར་བྱ། དགར་ཆོས་ནི་གཟུགས་ཆེ་ཤོས་ལྟ་བུའོ། །

༢. དམན་པར་དགར་བ། སྒྲོ་བ་སྦྱང་མེ་བྱེད་མཁན་ནི་སྒྲོ་བ་སྤྱད་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་སྤོས་ཡིན་ནོ། ། ལྟ་བུ། དགར་གཞི་ནི་སྒྲོ་བ་སྤྱད་དགར་བྱ་ནི་
 སྒྲོ་བ་སྦྱང་མེ་བྱེད་མཁན། དགར་ཆོས་ནི་སྤོས་ལྟ་བུའོ། །

༣. ཐ་དད་ཅམ་དུ་དགར་བ། དགར་གཞི་དང་དགར་བྱ་གཉིས་ཐ་དད་ཅམ་དུ་དགར་བའོ། །རྩ་ནི་ལུག་ལས་གཞན་ནོ། ། ལྟ་བུ། དགར་གཞི་ལུག་
 ལས་དགར་བྱ་རྩ་ཐ་དད་ཅམ་དུ་བཀར་བའོ། །ཞེས་པ་ནི་དགར་གཞི་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བའི་དོན་དང་།

༤༽ བརྒན་པ་ནི། དོན་གང་ཞིག་ནན་ཏན་དུ་ངེས་པར་བྱས་པ་ལ་བརྒན་པ་ཟེར། དཔེར་ན། གཞུང་གི་སྒྲོ་བ་གྲར་དགེ་ཆན་ནི་ཡོད། ཁང་པ་ནི་
 ལོགས། མཐུན་རྒྱུན་ནི་འདྲིམས། དེས་ན་སྒྲོ་བ་སྦྱང་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱ་དགོས། དེ་ཡང་དགེ་ཆན་དང་། ཁང་པ། མཐུན་རྒྱུན་སོགས་དམིགས་
 སུ་བཟུང་ནས་དེ་ལ་ནི་སྒྲ་སྦྱར་ཏེ་ནན་ཏན་དུ་བརྒན་པ་ལྟ་བུ་ལ་བརྒན་པ་ཟེར།

༣༽ ཅ་བའི་གཞུང་དུ། ཉི་ཤུ་དགར་བ་དང་བཞུན་པ་ལས་གཞན་ལ་འཇུག་པར་དངོས་སུ་བཤད་མེད་ཀྱང་། གཞན་ངོས་བཟུང་ལའང་འཇུག་སྟེ།
དཔེར་ན། སྤང་ཆེན་ནི་གཞུགས་པོངས་ཆེ། དཀར་པོ་ནི་ཁ་དོག་ཅིག་ཡིན། ཁོ་ནི་སྟོན་པ་ལ་མཁས་སོགས་ལྟ་བུ་དང་། ཉི་ཤུ་བཞུན་པ་དང་
ངེས་བཟུང་ལ་འཇུག་པའི་བྱང་པར་ནི། ཉི་ཤུ་བཞུན་པ་ལ་ནི་ཤུ་ལན་ཁགས་བསྐྱར་བ་ཞིག་དགོས།

༤༽ དེ་བཞིན་ཆོགས་བཅད་སོགས་ཀྱི་ཆོག་རྒྱུ་མཁས་མ་ལོང་བ་ལ། ཉི་ཤུ་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པའང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། གྱིས་པ་རྣམས་
ཀྱང་དགའ་ནས་ནི། ། ལག་པས་ཐལ་མོ་བྲག་ཏུ་བཅུགས། ། ལྟ་བུ་དང་། ལག་པར་སྟོན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི། ། ལོང་བས་ལམ་ནི་མཐོང་མི་འགྱུར།
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །

དང་སྐྱ་བཤད་པ།

དང་ནི་སྤྱད་འབྱེད་རྒྱ་མཚན་དང་། ། ཆོ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྟ་ལ་འཇུག།

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དང་ཞེས་པའི་སྤྱད་ནི་སྤྱད་པ་དང་། འབྱེད་པ། རྒྱ་མཚན། ཆོ་སྐབས། གདམས་ངག་བཅས་ལྟ་ལ་འཇུག།

༡༽ སྤྱད་པ་ནི། བསྐྱུ་བྱའི་ཆོས་དུ་མ་སྟོན་དུ་བཀོད་ནས་དེ་དག་རེ་རེ་རྗེས་སུ་དང་སྐྱ་སྐྱར་ཏེ་མཐར་བསྐྱུ་བྱའི་ཆོས་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་
པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། སྟོན་པོ་དང་། སེར་པོ་དང་། དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ་བཅས་ནི་ཅ་བའི་ཁ་དོག་བཞི་ལོ། ། ལྟ་བུ། བསྐྱུ་བྱ་སྟོན་པོ་དང་།
སེར་པོ་དང་། དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ་བཞི་སྤྱད་བྱེད་དང་སྐྱ་སྐྱར་ཏེ་ཁ་དོག་བཞི་ཞེས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །

༢༽ འབྱེད་པ་ནི། དབྱེ་གཞི་སྟོན་དུ་བཀོད་ནས་དེའི་དབྱེ་ཆོས་སོ་སོའི་མཐར་དང་སྐྱ་སྐྱར་ནས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། དང་། ཁ་དོག་
བཞི་ནི། སྟོན་པོ་དང་། སེར་པོ་དང་། དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ་བཅས་སོ། ། ལྟ་བུ། དབྱེ་གཞི་ཅ་བའི་ཁ་དོག་ལས་དབྱེ་ཆོས་སྟོན་པོ་དང་། སེར་
པོ་དང་། དཀར་པོ་དང་། དམར་པོ་རྣམས་དང་སྐྱ་སྐྱར་ནས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ལྟ་བུ་ལ་ཟེར།

༣༽ རྒྱ་མཚན་ནི། ཆོག་དོན་སྤྱ་མར་དང་སྐྱ་སྐྱར་བ་དེ་ཆོག་དོན་གྱི་མའི་རྟགས་སམ་རྒྱ་མཚན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། དུ་བ་མཐོང་བ་
དང་མེ་ཡོད་པ་ཤེས་ལྟ་བུ། ཆོག་དོན་སྤྱ་མའི་རྟགས་དུ་བ་མཐོང་བ་ལ་བཞེན་ནས་གྱི་མ་མེ་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །

༤༽ ཆོ་སྐབས་ནི། ཆོག་དོན་སྤྱ་མའི་རྗེས་སུ་དང་སྐྱ་སྐྱར་བས་ཆོག་དོན་གྱི་མའི་དུས་ཆོད་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། རྟམ་ལངས་པ་དང་
གཉིད་སད་ཅེས་ཆོག་དོན་སྤྱ་མ་རྟམ་ལངས་པའི་རྗེས་སུ་དང་སྐྱ་སྐྱར་ཏེ། ཆོག་དོན་གྱི་མ་གཉིད་སད་པའི་དུས་ཆོད་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ལོ། །

༥༽ གདམས་ངག་ནི། གཞན་ལ་པན་པའི་དོན་སྟོན་པའི་དང་སྐྱ་ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ལེགས་པར་སྟོབས་དང་། བསྐྱབ་བྱར་རབ་ཏུ་ཉོན་
དང་། ལྟ་བུ་ལོ། །

དེ་སྐྱེ་བཤད་པ།

མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྐྱེ་ནི། །ཐ་སྐྱད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་།

ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག།

ཅེས་པ་མིང་གི་ཐོག་མར་ཡོད་པའི་དེ་སྐྱེ་དོན་མང་པོར་འཇུག་པར་བཤད་ཀྱང་མདོར་བསྡུ་ན། ཐ་སྐྱད་འདས་པ་དང་། ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་པ་ལས། །

- ༡) ཐ་སྐྱད་འདས་མ་ཐག་པ་ནི། འདས་མ་ཐག་པ་འཕམ་བཤད་མ་ཐག་པའི་ཐ་སྐྱད་དམ་མིང་ཆ་བ་ཏུ་འཇུག་པའི་དེ་སྐྱེ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། དག་ཅན་གྱིས་སློབ་དེབ་གསར་པ་བཟུམ་སོང་། དེ་སྐྱེས་ཀ་བཟང་། དེ་གིས་ཆ་ལེགས། དེ་གོ་བདེ་ལྟ་བུར་མཆོད་ན། ཕྱི་མ་ནམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་སློབ་དེབ་གསར་པ་ཞེས་མིང་རམ་ཐ་སྐྱད་བསྐྱར་དུ་མ་སློབ་ཀྱང་། དེ་སྐྱེས་འདས་མ་ཐག་པ་འཕམ་བཤད་མ་ཐག་པའི་སློབ་དེབ་གསར་པ་གོ་བྱུང་པ་ལྟ་བུ།
- ༢) ནམ་གངས་གཞན་ཅན་ནི། སྐར་གཞི་ཆོག་ཟེན་དུ་ཡོད་མེད་རིམ་ལང་། དེ་སྐྱེའི་ཆ་བ་ཏུ་མིང་གཞན་ཞིག་སྐྱེར་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། འདི་ནི་དཔེ་དེབ་ཡིན། དེ་ལ་ཡི་གེ་གིས། དེ་ཅི་ཡིན་ནམ། ལྟ་བུའོ། །

སྐྱོང་ཆ་ན།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་བྱི་བ་ནམས་ལ་ལན་བྱུང་དུ་རེ་གིས།

- ༡) ཉི་སྐྱེ་ལ་དབྱེ་ན་གཞོད་ཡོད་གིས།
- ༢) དེ་སྐྱེ་ལ་དབྱེ་ན་གཞོད་ཡོད་གིས།
- ༣) མཆོག་ཏུ་དགར་བའི་དཔེར་བཞིན་ཅིག་གིས།
- ༤) ལེགས་བཤད་ལྟོན་དབང་ལས་ཉི་སྐྱེ་བསྐྱར་བའི་ཅ་ཆོག་གིས།
- ༥) དང་སྐྱེའི་འཇུག་ལུལ་ནམས་ངོས་བྱུངས།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ནམས་ལ་ལན་གིས།

- ༡) ཉི་སྐྱེ་དགར་བ་ལ་འཇུག་པའི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ་ནམས་གིས།
- ༢) དང་སྐྱེ་སྐྱད་པ་དང་འབྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་གིས།
- ༣) དང་སྐྱེ་རྒྱ་མཆོད་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་པའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༤) ཉི་སྐྱེ་བསྐྱར་བའི་དོན་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གིས།
- ༥) དང་སྐྱེ་ཆེ་སྐབས་ལ་འཇུག་ཅེས་པའི་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།
- ༦) དེ་སྐྱེ་ཐ་སྐྱད་འདས་མ་ཐག་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གིས།
- ༧) གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐ་དད་ཅམ་དུ་དགར་བ་ཟེར། དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གིས།

1) དེ་སྐྱེ་ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གྱི་དོན་དཔེར་བཞིན་དང་བཅས་པ་གིས།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གྱི་དང་སྐྱེ་འབྱུག་ཡུལ་གང་ཡིན་གྱི་རྟགས་ནང་དུ་འབྲི་དགོས།

- ཀ) རྒྱ་བ་ཉ་གང་བ་དང་ཆོས་བཙོ་ལྷ་ཡིན་པ་ཤེས། ()
- ཁ) དབྱར་དང་། དགུན་དང་། རྩོན་དང་། དབྱིད་ནི་གནས་རྒྱ་བཞིའོ། ()
- ག) སློབ་སྦྱོང་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱས་དང་། ()
- ང) དུས་ལ་འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་དང་། ད་ལྟ་བ་གསུམ་མོ། ()
- ཅ) ཆོས་བརྒྱད་སྟེབས་པ་དང་དགོན་པར་འཛོམས། ()

ཁག་བཞི་པ།

འོག་གི་དཔེར་བཞིན་ཀུན་ལས་དགར་གཞི་དང་། དགར་བྱ། དགར་ཆོས་ངོས་བཟུང་སྟེ་མཐུག་གི་རེུ་མིག་ནང་གིས།

- ཀ) སྟེ་ཆེན་དཔལ་མཁར་ནི་མཁར་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་མཛེས་ཤོས་དེ་ཡིན།
- ཁ) སེལྟེ་ནི་གཅན་གཟན་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་འཛིགས་སུ་བྱུང་བའོ།
- ག) སློབ་སྦྱུག་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལེགས་པ་ནི་དབང་རྒྱལ་ཡིན།
- ང) ཤིང་རྟོག་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་པ་ཐིང་ནི་ཞིས།
- ཅ) ལ་དྲགས་ནི་ཡུལ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་སྤྱིད་ཤོས་དེ་ཡིན།

བྱ་བ།	དགར་གཞི།	དགར་བྱ།	དགར་ཆོས།
ཀ་			
ཁ་			
ག་			
ང་			
ཅ་			

ཅེ་ཇི་ལུ་གང་ལྷོ་ལྷོ་ཏེ།

ཞིག་སྟེ་སྤང་འདྲ་བྱེད་ལ་ཅི།།

མེད་མེད་ལྟར་བཞིན་སྐད་ལ་ངི།

ལུ་ནི་གང་ཟག་.....

.....གང་ཀུན་ལ་འོ།

89

ན་རོ་ཡོད་མེད་པ་བ་མ། ། བདག་པོའི་སྐྱ་སྟེ་ག་ད་ན། །
 བ་མ་ས་དང་བླ་མཐར་བ། ། ང་འར་ལ་མཐའ་མེད་ལ། །
 བདག་སྐྱ་ཡར་གྱུར་བ་དང་ནི། ། ཆ་ལ་བ་ཉིད་སྐྱར་བ་ལེགས། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ན་རོ་ཡོད་པའི་པོ་དང་། པོ་དང་། མོ་གསུམ་དང་། ན་རོ་མེད་པའི་པ་དང་། པ་དང་། མ་ནི་བདག་སྐྱའི་སྤང་ཡིན། རྗེས་
 འཇུག་ག་དང་། ད། ར། བ། ས། ད་བླ་མཐར་བ་སྐྱར་དགོས་པ་དང་། རྗེས་འཇུག་ང་། ལ། ར། ལ། མཐའ་མེད་མཐར་བདག་སྐྱ་ཡ་གྲངས་ཅན་
 ཡིན་ན་བ་དང་། ཆ་གྲངས་ཅན་ཡིན་ན་སྐྱར་དགོས། མིང་གང་ཡང་རུང་བའི་མཐར་བ་དང་སྟོ། བ་དང་སྟོ། མ་དང་སྟོ། རྒྱུག་ལས་གང་ཡང་རུང་བ་
 གསར་དུ་སྐྱར་བས། བདག་པོའམ་གང་ཟག་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ལ་བདག་སྐྱ་ཟེར།

༡༽ པ་པོ་བ་པོ་མ་མོ་རྒྱུག་བདག་སྐྱ་ལ་འཇུག་ཚུལ་ནི།

པ།	འབྲོག་པ།	ཞིང་པ།	སྟོ།	ལྷུག་སྟོ།	བོན་སྟོ།
བ།	ལྟ་ས་བ།	ཤིང་བཟོ་བ།	སྟོ།	དཔའ་སྟོ།	གཉའ་སྟོ།
མ།	གར་མ།	ཆང་མ།	མོ།	གཡོག་མོ།	འབྲོག་མོ།

མིང་མཐའི་བ་བའང་པལ་ཆེར་འབྲ། །མ་ནི་ངེས་མེད་སྐྱབས་དང་སྐྱར། །

ཞེས་པ་བདག་སྐྱ་མ་ཡིན་པ་མིང་མཐའི་བ་བའང་སྐྱར་ཚུལ་པལ་ཆེར་དེ་དང་འབྲ་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། དཔེར་ན། ལག་པ། ཞང་པ། ལྟ་བུ།
 པལ་ཆེར་ཞེས་པས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ཅེས་པའི་དོན་སྟོན་པ་ཡིན། བདག་སྐྱ་མ་ནི་འདི་ལ་འདི་འཕྲོ་བ་ཀྱི་ངེས་པ་
 མེད་པས་སྐྱབས་དང་སྐྱར་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན། ར་མ། ཆང་མ། ལྟ་བུ།

མ་མི་མིན་མེད་དགག་སྐྱ་སྟེ། །མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་འཇུག།

མ་ནི་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་། །

ཞེས་པ་ལྟར། མ་མི་མིན་མེད་བཅས་དགག་སྐྱའི་ཆོག་སྤང་དངོས་ལ་བཞི་ཡོད། དེ་བཞི་དགག་བྱའི་ཐོག་མཐའ་གང་རུང་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་བའི་མ་ཡིན་
 སོགས་དོན་དེ་འགོག་པ་ཞིག་ལ་བརྗོད། སྤང་བཞི་པོ་དེ་དག་དགག་བྱའི་མིང་ཆོག་གི་ཐོག་མར་མ་དང་མི་སྐྱར་དགོས་པ་དང་། མིན་དང་མེད་
 གཉིས་མིང་ཆོག་གི་འཇུག་ལ་སྐྱར་དགོས་ཤིང་། མ་ཡིག་གཅིག་སུ་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་འཇུག་གོ།

མ་ཡིག་མིང་གི་ཐོག་མར་འཇུག་པ་དཔེ་ནི། མ་བྱེད། མ་བྱུང། མ་མཐོང། མ་སྐྱེས། མ་ཡོང། ལྟ་བུ།

མི་ཡིག་མིང་གི་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། མི་ཤེས། མི་བཟླ། མི་འགྲོ། མི་སྟོན། མི་འདུག ལྟ་བུ།

མིན་ཡིག་མིང་གི་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། ང་མིན། ཁོ་མིན། ལྟ་མིན། འདྲེ་མིན། བྱི་མིན། ལྟ་བུ།

མེད་ཡིག་མིང་གི་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། ང་མེད། དེ་མེད། རྒྱ་མེད། ལས་མེད། ལག་ཆ་མེད། ལྟ་བུ།

མ་ཡིག་བར་གྱི་གསལ་བྱེད་ལ་འཇུག་པའི་དཔེ་ནི། ར་མ་ལུག་ཚུ་མ་ཐང་། ། བྱ་མ་རྟ། ཤི་མ་གསོན། གངས་མ་ཆར། ལྟ་བུའོ།

ཁག་དང་པོ།

འོག་གི་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱང་བྱ་རེ་བྲིས།

- ✎ ༡ རྩོན་དབང་ལས་སྤྱི་སྤྱོད་བསྟན་པའི་ཅ་ཆེག་བྲིས།
- ✎ ༢ སྤྱི་སྤྱོད་ལས་ཅི་གང་གང་གི་རྩོན་བྱ་འདུག
- ✎ ༣ བདག་སྤྱིའི་སྤང་རྣམས་མ་ཞོར་བར་བྲིས།
- ✎ ༤ དགག་སྤྱི་ལ་སྤང་ཅམ་ཡོད་བྲིས།
- ✎ ༥ དགག་སྤྱིའི་སྤང་གང་མིང་ཆེག་གི་ཐོག་མར་སྤྱར་བ་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

གཤམ་གསལ་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡ བདག་སྤྱིའི་དོན་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་བ་བྲིས།
- ༢ གང་འབྲེལ་གྱི་ལ་དགག་སྤྱོད་ཟེར།
- ༣ སྤྱི་སྤྱོད་དོན་དང་སྤང་རྣམས་བྲིས།
- ༤ དགག་སྤྱིའི་སྤང་རྣམས་ལ་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་རེ་བྲིས།
- ༥ བདག་སྤྱིའི་སྤང་སྤྱོད་ཚུལ་བྲིས།
- ༦ དགག་སྤྱོད་བསྟན་པའི་ལེགས་བཤམ་ལྟེན་དབང་གི་ཅ་ཆེག་བྲིས།
- ༧ རི་སྟོད། རི་སྟེང་། རི་ལྷོང་། རི་བཞིན། རི་སྤྱང་བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ནང་ཅི། རི། སྤྱ། གང་ཅི་འཕྲོག་སྟོང་ས།

བྱ་མོ་ཁྱོད་ནི་དེ་རིང་——ནས་ཡོད། ། ཁྱོད་ལ་པ་མ་གཉེན་ཆོན་——འབྲེལ། ། བྱ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་མིང་ལ་——སྤྱང་ཟེར།
 ཁྱོད་ཀྱི་མཛའ་བའི་གྲོགས་པོ་——ཞིག་ཡིན། ཉག་ཏུ་བཅོན་པ་མ་བཏང་ན། ། མི་འབྲུབ་བྱ་བ་——ཡང་མེད། །
 མི་དེ་——ཡང་མི་ཤེས་པ་——དུ་ཡང་མི་ཚུད་པ་——དང་ཡང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་འདུག

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གྱི་མིང་ཆེག་རྣམས་ཀྱི་མཐར་བདག་སྤྱིའི་སྤང་རྣམས་གང་འཕྲོག་བྲིས།

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|---------|
| སོ་ནམ་——། | དགེ་ཚུལ་——། | སྤྱ་ས་——། | ཀུན་——། |
| བྱིས་——། | ཁ་ལོ་——། | གཞོན་ནུ་——། | ར་——། |
| ཏྲ་——། | ཐུ་གར་——། | བྱེད་པ་——། | སྟེ་——། |



གཤམ་གསལ་མ་མི་མེན་མེད་ནམས་དགག་སྒྲ་དང་། མིང་གི་ཆ་ཤས། བར་གྱི་གསལ་བྱེད་བཅས་གང་ལ་འདུག་པ་དོས་
བཟུང་ནས་རེའུ་མིག་ནང་སྒྲོངས།

མ་ཞིང་། ལུ་མ་ཐང་། འབྱུང་བ་མིན། མ་མོ། མི་གྲོད། མ་འབྱུང་། མི་གཤམ་མི། ཆང་མ། ཁ་མ་ཆང་།
སྒྲེ་བ་མེད། མ་བྱན། མ་བཞུགས། མི་རིགས། མི་དམན། སྒོ་བ་མ། མ་བཏང་། མི་ཆེན། མ་ཁང་། ཤི་མ་སོན།
སྒྲོན་མེད། ཉ་མ་ཐོང་། ར་མ་ལུག་ མི་མང་། མ་གཤམ་ལ། མ་གཤམ། ས་མ་རྒྱ། བསམ་མེད། མ་དབེ། ལྷ་མ་མིན།

དགག་སྒྲ།	མིང་གི་ཆ་ཤས།	བར་གྱི་གསལ་བྱེད།

ཞིང་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་བཤའ་བ།

ཆོག་སྤྱད་ཞིང་སོགས་.....།

ཞེས་པ་ཞིང་སོགས་དང་། ཅིང་སོགས་དང་། ཤིང་སོགས་ནི་ཆོག་དོན་སྤྱོད་སྤྱད་བྱེད་ལྟ་བུ་ཡིན།
སྤྱོད་ཚུལ་ནི།

.....ང་ན་མ།། འ་དང་ར་ལ་མཐའ་མེད་མཐར།། ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག

ཅེས་པ་ང་སོགས་བདུན་པོ་དེའི་མཐར་ཞིང་སོགས་ལྟ་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན། སྤང་ཞིང་། སྤང་ཞེས་ཟེར་རོ། སྤང་ཞེ་འོ། སྤང་ཞེ་ན། ལྟ་ཁང་
ཞིག་ཡོད། ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་དུ་འབྱོན་ཞིང་། བསམ་ཞིང་། མི་འདའ་ཞིང་། གློ་ལ་ཤར་ཞིང་། གསལ་ཞིང་། ཞལ་ལ་ལྟ་ཞིང་། ལྟ་བུ་རིགས་འགྲོ།

ག་ད་བ་དང་ད་བྲག་མཐར།། ཅིང་ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །

ཅེས་པ་ག་ད་བ་དང་ད་བྲག་ཡོད་པར་ཅིང་སོགས་ལྟ་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན། བཀག་ཅིང་། བཀག་ཅེས་ཟེར་རོ། བཀག་ཅེ་འོ། བཀག་ཅེ་ན། ལྟ་
ཁོག་ཅིག་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་དུ་བཤའ་ཅིང་། བཀག་ཅིང་། ཡིན་དེ་ཅིང་། ཡི་གེ་བསྐྱར་དེ་ཅིང་། ལྟ་བསྐྱེད་དེ་ཅིང་། ལྟ་བུ་རིགས་འགྲོ།

ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས།།

ཞེས་པ་ས་མཐར་ཆོག་སྤྱད་དམིགས་བསལ་ཤེས་མི་སྤྱོད་བར་ཞེས་སྤྱོད་དགོས། དཔེར་ན། ཆོས་བྱས་ཞེས་ཟེར་རོ། ལྟ་བུ།

ཤིང་ཤིག་ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཛོམ།།

ཅེས་པ་གཞན་ས་མཐར་ཤིང་སོགས་བཞེ་འཛོམ་པའི་དཔེ་ནི། བྱས་ཤིང་། བྱས་ཤིག་ བྱས་ཤེ་འོ། བྱས་ཤེ་ན། ལྟ་བུ། གོང་གི་ཞེ་འོ་དང་། ཅེ་འོ་
དང་། ཤེ་འོ་རྣམས་ཟེར་རོ་ཞེས་པའི་དོན་དང་། ཞེ་ན་དང་། ཅེ་ན་དང་། ཤེ་ན་རྣམས་ཟེར་ན་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།

འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ལྟན་ཅིག་སོགས།། མིང་གི་ཆ་དང་མ་ཞོར་གཅེས།།

ཞེས་པ་འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་དང་། ལྟན་ཅིག་དང་། ཆབས་ཅིག་དང་། ཐབས་ཅིག་དང་། ལྟབས་ཅིག་དང་། ལྟབས་ཅིག་སོགས་མིང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་
ཅིང་ཆོག་སྤྱད་མིན་པས་དེ་འདྲ་དང་མ་ཞོར་བར་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་གཅེས་སོ།།

རྒྱུ་པ་འཕུལ་ལ་འཁམས་དགོས། །གྲུག་ཀྱི་བཅེགས་འདོགས་ཅན་ལ་སྤང་།།

ཞེས་པ་གྲུག་ཅེས་པས་གི་གྲུ་ཞབས་ཀྱ། ཀྱི་ཅེས་པས་འབྲེང་བྱ་ན་རྟོ། བཅེགས་ཞེས་པས་ར་མགོ་ལ་མགོ་ས་མགོ། འདོགས་ཞེས་པས་ཡ་ར་ལ་
མའི་སྤང་འདོགས་བཞི་སྟེ་དེ་རྣམས་གང་ཡང་མེད་པ་ནི་རྒྱུ་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་འབྲེང་རྒྱུ་པ་ཡིན་ལ་འཕུལ་བྱེད་སྟོན་འཕྲུག་ལྷ་གང་ཡང་བྱུང་བ་
ཡོད་ན་འཁམས་འཇུག་པར་དགོས་སྟེ། དཔེར་ན། དཔེར་བོ། མདའ་པ། འགའ་ཞིག་ལྟ་བུ། མོང་བྱ་བ་འདྲ་བའི་གྲུག་ཀྱི་བཅེགས་འདོགས་ཅན་ལ་འ་
ཁམས་སྟོང་དགོས་པའི་དཔེ་ནི། སེམས་ཅན་གཡི། གྲ་པ། བདེ། ལྟ་བུའོ།

ལྷག་པའི་དོན་མང་མིང་མཆམས་དང་།།

ཞེས་པ་ཆོག་ལྷག་དོན་མང་པོ་ཡོད་པར་མིང་གི་སྐད་པ་བཅད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ་མིང་གི་མཆམས་སྟུ་འདྲ་དང་ཆོག་འདྲ་རེ་འཛོལ་སྟེ། དཔེར་ན།
རིན་པོ་ཆའི་ཟ་མ་ཉྱལ་དང་། ངག་གི་སྟོན་མ་དང་། མི་ཤིའི་གྲུང་ཁང་སོགས་ལ་ལྟ་བུ།

དོན་འབྲིང་འབྲེད་དང་.....

ཞེས་པ་དོན་མང་ཉུང་འབྲིང་ཅུ་ཡོད་ན་མིང་དོན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྲེད་ཕྱིར་དགོས་ན་མིང་མཆམས་སྟུ་འདྲ་རེ་འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། སུམ་ཅུ་པ་དང་།
ཉྱལ་པ་འཕྲུག་གི་ལྟ་བུ།

.....དོན་ཉུང་ཇོགས།།

ཞེས་པ་དོན་ཉུང་བྱ་ལས་མེད་ན་ཇོགས་མཆམས་སྟུ་འདྲ་རེ་འཛོལ་པ། དེ་རང་ཡིན། ལྟ་བུ།

ཆོགས་བཅད་ག་མཐར་ཆོག་འདྲ་བ།།

ཞེས་པ་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་རྒྱུ་པའི་མཐར་ག་ཡོད་ན་འདྲ་རེ་འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཕྲུག་ལྟ་བུ།

ཇོགས་ཆོག་མཐར་ཅན་ལྷག་པ་དང་།།

ཞེས་པ་མོང་དོན་སོགས་ཇོགས་ཆོག་མཐར་ཅན་གྱི་ཆོག་ལྷག་ལ་འདྲ་གཉིས་འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། འདི་ནི་རྒྱུ་པ་འོ། ལྟ་བུ།

ཆོགས་བཅད་རྒྱུ་པ་མཐར་ཉིས་འདྲ་འཛོལ།།

ཅེས་པ་རྒྱུ་པ་མཐར་ག་མེད་པའི་ཆོགས་བཅད་མཐས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་མཐར་འདྲ་གཉིས་འཛོལ་པའི་དཔེ་ནི། ལྷ་མ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། ལྟ་བུ།

དོན་ཚན་ཆེན་མོ་རྫོགས་པ་དང་།

ཞེས་པ་དོན་ཚན་ཆེན་མོ་རྫོགས་པ་མཆོམས་ཡིན་ན་ཤད་བཞི་འཛོམ་པའི་དཔེ་ནི། དག་བྱེད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་རྫོགས་སོ། ལྷ་བྱ།

ལེའུའི་མཆོམས་སུ་བཞི་ཤད་དགོས།

ཞེས་པ་ལེའུའི་མཆོམས་སུ་ཤད་བཞི་འཛོམ་པའི་དཔེ་ནི། སྐྱེ་བལྟམས་པའི་ལེའུ་སྟེ་དང་པོ་ལོ། ལྷ་བྱ།

ང་ཡིག་མ་གཏོགས་ཡིག་ཤད་བར། །ཆོག་མེད་.....

ཅེས་པ་དབུ་ཆེན་གྱི་སྐབས་སུ་མཐའི་ང་ཡིག་དང་ཤད་གྱི་བར་དུ་བ་དང་ནོར་དོགས་ཡོད་པས་ཆོག་འཛོམ་སྟེ། དཔེར་ན། མ་བསྐྱབས་ཤིང་། ལྷ་བྱ།

དེ་སོགས་ཞིབ་རྒྱུ་འབད།

ཅེས་པ་དེ་ལ་སོགས་པ་ཆོག་དོན་སྤྱོད་ལ་ཡང་ཞིབ་རྒྱུ་བཏགས་ཤིང་དབུད་ནས་འབད་དགོས་སོ་ཞེས་པ་ལོ།

ཆོག་གི་ལོ་མས་མ་བསྐྱབས་ཤིང་། དོན་གྱི་འབྲས་བྱ་གཡུར་བ་བའི།
ལེགས་བཤད་ལྡོན་པའི་དབང་པོ་འདི། དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོ་རྫོང་སྟེ།

ཞེས་སོ།

སྟོང་ཆན།

ཁག་དང་པོ།

གཤམ་གྱི་རྒྱ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱང་དུ་རེ་གྲིས།

- ཀ) དོན་ཚན་ཆེན་མོ་རྫོགས་པའི་རྫོང་སུ་ཤད་ཅི་ཙམ་འཛོམ་པ་ཡིན།
- ཁ) ཆོགས་བཅད་ཀྱན་གྱི་རྒྱུ་པའི་མཐར་ཤད་ཅི་ཙམ་འཛོམ།
- ག) རྫོང་འབྲུག་གང་གི་མཐར་ཤིང་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་རྣམས་འཛོམ།
- ང) ཆོག་ལྷག་དང་དོན་ལྷ་དུ་རྫོགས་པའི་རྫོང་སུ་ཤད་འཛོམ་ཚུལ་ཅི་ལྟར་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ།

འག་གི་ཕྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ ཞིང་སོགས་ཀྱི་ཆོག་སྤང་རྣམས་ངོས་བྱུངས།
- ༢༽ ཆོག་སྤང་ཞིང་སོགས་ལྷ་རྩེས་འཇུག་གང་གང་གི་མཐར་སྦྱར་དགོས། དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་པ་གྱིས།
- ༣༽ རྩེས་འཇུག་ཡི་གེ་གང་གི་རྩེས་སུ་ཤིང་ཤེའོ་ཤེ་ན་ཤིག་ཐོབ་བཅ།
- ༤༽ རྒྱང་བ་འབྲུལ་ལ་འརྩེས་འཇུག་ཏུ་དགོས་པ་དང་བཅེགས་འདོགས་ཅན་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་སྤང་དགོས་པ་ཡིན།
- ༥༽ ང་ཡིག་དང་ཤད་ཀྱི་བར་དུ་ཆོག་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས།
- ༦༽ ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་འབྲི་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༧༽ ཞིག་ ཅིག་ ཤིག་གསུམ་བསྐྱལ་བ་ལ་འཇུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་རེ་གྱིས།

ཁག་གསུམ་པ།

གཤམ་གྱི་ཆོགས་བཅད་ལ་འགྲེལ་བ་རྒྱུ་བས།

ཆོག་གི་ལོ་མས་མ་བསྐྱེབས་ཤིང་། །དོན་གྱི་འབྲས་བྱ་གཡུར་ཟ་བའི། །
ལེགས་བཤད་སྒྲིན་པའི་དབང་པོ་འདི། །དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོན་རྩེས་སྟེ། །

ཁག་བཞི་པ།

གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་སྒྲོངས།

ཞིག ཅིག ཤིག་གསུམ་ལས་གང་འཛོལ་གྱིས།

སྒྲིན་ཐོག་རྩོམ་—— ཁ་ལ་ཉོན་ད་—— ཡུལ་དེ་འབ་—— རང་སྐད་དུ་སྒྱུར་ད་——

ཞེས། ཅས། གཉིས་ལས་གང་འཛོལ་གྱིས།

ངས་མཐོང་——ཟེར། གསོལ་ཇ་མཆོད་——གསུངས།

རྒྱར་ཐག་གྲོས་—— བསྐྱེད་བྱ་སྦྱུལ། འདོན་ཐང་འདོན་——ཟེར།

ཞིང་། ཅིང་། ཤིང་གསུམ་ལས་གང་འཛོལ་སྒྲོངས།

མཇེལ་——བཅེ་བ། ཡངས་——རྒྱ་ཆེ་བ། བརྟག་——དབྱེད་པ། དཀར་——འཇམ་པ།

ཞེ་ན། ཅེ་ན། ཤེ་ན་གསུམ་ལས་གང་འཛོལ་སྒྲོངས།

དགོན་པ་—— མིག་གིས་མཐོང་—— ཆར་པས་སྤངས་—— གང་དུ་ཕྱིན་ད་——

ཞེའོ། ཅེའོ། ཤེའོ་གསུམ་ལས་གང་འཛོལ་སྒྲོངས།

འདོད་དོན་འགྲུབ་—— རང་ངོས་ནས་བྱུང་——

ལས་དོན་ཆར་—— བྱང་པོ་ཤོད་དགོས་——

འཕྲིན་ཡིག

༡༡། །འཕྲིན་ཡིག་གི་གོ་དོན། འཕྲིན་ཡིག་ནི་མི་དང་མིའི་དབར་དང་། མི་དང་སྤྲིག་འཇུག་ས་དབར། སྤྲིག་འཇུག་ས་དང་སྤྲིག་འཇུག་ས་དབར་
པན་ཚུན་ཡིག་ཐོག་ནས་འབྲེལ་གཏུས་བྱས་ཏེ་བསམ་སྒྲོ་བ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། སྒྲོ་བ་སྒྲོང་། ལས་དོན། འཆོ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྐྱར་བའི་ཉེར་
མཁོའི་ཡིག་རིགས་ཤིག་ལ་ཟེར།

རང་གི་ཨ་མ་ལ་ཡི་གེ་གཏོང་ཚུལ།

༡། ལུ་ལ་བྱུང་བཅེ་བའི་མངའ་བདག་པ་བཟུལ་ཤིས་དོ་རྩེ་མཆོག་ལ།

གུས་ཀྱི།

ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་སྒོར་༡༠༠༠་དང་ཤིང་ཏོག་སྐུ་ཅིག་བཅས་བཟུལ་ཤིས་ལྷ་བ་བརྒྱད་འབྱོར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཆེ། ལུ་མོ་ང་ཡང་རང་དགོས་
ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་བཅོན་འབྲུས་གང་སྟོགས་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས། འདི་ལོ་རྒྱུགས་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཐོབ་ནས་ཨང་དང་པོ་ཐོན། དེ་ནི་བྱེད་པ་
མ་དང་ནང་མི་ལྟན་རྒྱས་ལ་བའི་སྟོགས་ནས་སྤྲོས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། སྒོ་བ་བྱེད་དགོ་ཞན་ཆེན་མོས་ཀྱང་བཟུལ་ཤིས་ཁ་བཏགས་ང་ཡི་སྤྲོ་ལ་བསྐྱར་
ཏེ། སྒོ་བ་སྤྲུག་ཆང་མའི་དཀྱིལ་དུ་བསྟོད་ར་སྟེ།

དེ་ནི་ལོ་རྩེས་མ་འདི་ལོ་ལས་ཀྱང་ཨང་གངས་མང་བ་སྤྲོད་ཕྱིར་བཅོན་འབྲུས་ཐུགས་ཅན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ལུ་མོ་དང་ཨ་མ་ལགས་བཅས་ནང་མི་ཆང་མ་
ལ་བཟུལ་ཤིས་བདེ་ལེགས་བཅས་བྱེད་ཀྱི་ལུ་མོ་ཀུན་མཁྱེས་དབང་མོ་ཡིས་སྤྲོད་ལུ་མོའི་འབྲིང་རིམ་མཐོ་སྒོ་བ་ཁང་ནས།

སྤྲོ་ལོ་ ལྷ་ ཆེས་ ཉིན་

ལུ་ལ།

རང་གི་རྩ་བོ་ལ་ཡི་གེ་གཏོང་ཚུལ།

༥ རྩེས་སྐྱེས་སྤྱིང་གི་མེ་ཏོག་རྩ་བོ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་འཕེལ་ལ།

མདང་ཁྱེད་གྱི་བསྐྱར་བའི་ཡི་གེ་ལག་རྩ་བོར་བ་དང་ནང་མི་ཆང་མ་མ་སྟན་ཏེ་འཐད། ཅི་ལ་ཞུ་ན། རྩ་བོ་རང་གིས་ཡུལ་ལ་ཕན་བའི་ལས་འགངས་
ཅན་བྱས་པ་དེ་ལ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཕྱོགས་ནས་གསོལ་རས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཉ་གོ། ད་ནི་སྤྱོད་མ་ལས་ལྷག་བའི་སེམས་ཤུགས་དྲག་པོའི་སྒོ་ནས་ཡུལ་
དང་མི་མངས་ལ་ཞབས་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཞུ་དགོས། ནང་མི་ཆང་མའི་ཕྱོགས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་བཀའ་ཉིས་བདེ་ལེགས་དང་གཅེས་པ་བཅས་ ཨ་ཇོ་
ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་ནས་

ཕྱི་ལོ་ ཟླ་ ཆེས་ ལ
ཟུལ།