

གཞི་རིམ་ལོག་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཆ་འདིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

འདིན་རིམ་བཞི་བའི་སྒྲིག་ཤིང་།

སྐད་ཡིག



ཞེས་རིག་པས་བྱུངས་ཀྱིས་གཏན་འཁེབས་དང་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས།

ཕྱི་ལོ་༡༠༠༥ ལོར་བཀའ་ཤག་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསྐབ་

གཞིའི་ཚུ་འཛིན་གྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཚུ་མ་སྒྲིག་བྱས།

འཛིན་རིམ་བཞི་པའི་སྒྲིག་དེབ།

སྐད་ཡིག

ཞེས་རིག་ལས་བྱུངས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་དང་ཚུ་མ་སྒྲིག་བྱས།

ཚཱ་སྒྲིག་ཐེངས་དང་པོ།	First Edition	མངགས་ཉི་ཁ་བྱང་། Printed and Distributed by: sherig Parkhang/ TCRPC R-27 & 28, Ramesh Park Laxmi Nagar, New Delhi-110092 Ph: +91-11-2245 3672 Fax: +91-11-2245 5634 Email: shepardelhi@gmail.com Web: www.sherigparkhang.com
བྱི་ལོ་༢༠༡༤ ཟླ་༡༡།	Nov 2014	
དཔར་ཐེངས་དང་པོ།	First Printing	
དཔར་གྲངས་༡༠༠༠།	1000 Copeis	

ཚཱ་སྒྲིག་འགན་ཁུར་བ།

ཆོ་རིང་བསམ་གྲུབ། (ཤེས་ལྷན་འགན་འཛིན།)

བཟ་ཤིས་དོན་གྲུབ། (ཤེས་རིག་བྱང་འཕམ་ལུང་བ།)

ཚཱ་སྒྲིག་པ།

དཀར་གཞུང་བཟ་ཤིས་དོན་ཆེ།

དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

ལག་བསྟར་ཚཱ་སྒྲིག་པ།

དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

དེབ་གཞུགས་དང་།

རྒྱབ་ཤ་རྩལ་འགོད་པ།

དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

སློབ་དེབ་རྒྱུར་ཞིབ་ཆོག་སྤྲོད་པ།

བསོད་ནམས་གཡུ་སྒོན། (ཨར་ལི་ཀྲ་མ་རི་སམ་སྒོ་ཏ།)

སློབ་བཟང་ལེགས་སྒྲུབ། (དགའ་ལྷན་བྱང་ཆེ།)

ཆབ་མདོ་སློབ་བཟང་། (བཅུན་དགོན་སློལ་མ་སྒྲིང་།)

སློབ་བཟང་ལུང་རིགས། (ལྷོ་པལ་སྒྱུར་བོད་ཁྱིམ།)

དོ་རྩེ་རིན་ཆེན། (སློག་རེ་སློང་སམ་སྒོ་ཏ།)

བསོད་ནམས་དཔལ་སྒོན། (མ་སྒྱུ་རི་བོད་ཁྱིམ།)

ཆོ་རིང་ལྷ་མོ། (མ་སྒྱུ་རི་གཏན་སྒོན།)

ཁྱུ་དག་པ།

འཇམ་དབྱངས། བསམ་གྲུབ། པ་སངས་ཆོ་རིང་།

རི་མོ་འབྲི་མཁན།

སློབ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

སློབ་དེབ་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་ཆོག་སྤྲོད་པ། www.tcewf.org/www.sherig.org/tb

ནས་ལྷ་སྒྲིག་དང་ཕབ་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

© Department of Education, CTA



འགྲུབ་ལྷན་ཁང་།

DEPARTMENT OF EDUCATION
Central Tibetan Administration

Cable: SHERIG
Phone: +91-1892-222572/222721
Fax: +91-1892-223481
Email: Education@tibet.net
Web: www.tcewf.org
www.sherig.org/tb

GANGCHEN KYISHONG
DHARAMSALA - 176215
DISTT. KANGRA H.P
H.P INDIA

ཆེད་བརྗོད།

༡༣། གཞི་རིམ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དགོངས་དོན་བཞིན་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གཞིར་བཟུང་སྟེ། གཞི་རིམ་སློབ་གྲུའི་བོད་དགེ་ཅམས་ཀྱི་བསམ་འཆར་བསྟུ་ལེན་དང་། འདས་པའི་བོད་ཕྱི་ནང་གི་སློབ་དཔེ་དང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་སྟེ། གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྐད་ཡིག་སློབ་དཔེ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་ཆུང་གི་གཞི་ཅའི་ལམ་སྟོན་བཅས་སྟེ་ཀུན་ནས་ལེགས་ཆ་སྤངས་ཐོག་པར་རིས་ཁག་འབྲི་བ་བཅུག་པ་དང་། ར་ཆོགས་ནས་ཐབ་ལེན་གྱིས་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ། གཙོ་བོ་བོད་མིའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ད་ལྟའི་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་དགོས་མཁོར་དམིགས་ཏེ་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་སློབ་དཔེ་འདི་ཉིད་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་ཐུགས་སྣང་གནང་དགོས་པའི་དོན་གནད་ཆེ་ལག་གཉིས་ནི། སློབ་དཔེ་ཁོ་ན་ལས་མི་སློབ་པ་དང་། དེ་ཡང་བརྗོད་དོན་བསྐྱབ་བྱ་ལས་སྐད་ཡིག་གཙོ་བོར་མི་འཛིན་པའི་རྒྱ་སྟེན་དང་། ཡིག་རྒྱུགས་གཙོ་བོར་འཛིན་པའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དཔེས་ཡོད་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལག་ལེན་ཁྲིད་དགེ་ཆན་ནམ་པས་གཞི་རིམ་འོག་མའི་སྐད་ཡིག་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གཙོ་བོར་བཟུང་སྟེ། གཞི་ཅའི་ལྟ་གྲུབ་དང་། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས། གཙོ་པོ་ལྟ་བུ་དེ་ལ། ལག་ལེན་གྱི་གོ་རིམ། གདེང་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་བཅས་ཀྱི་གལ་གནད་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ་སྐད་ཡིག་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚད་མཐོར་འདེགས་བྱ་དགོས།

སློབ་དེབ་འདི་ནི་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཙུང་ལའི་ན་གྱི་དགོངས་དོན་བཞིན་
 སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་བྱིད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་དམིགས་ཡུལ་སྐྱབ་ཐབས་ཀྱི་སློབ་དེབ་ཡིན་པ་ཙམ་
 ལས། གཞི་རིམ་འོག་མའི་འཛིན་རིམ་ཁག་གི་བོད་ཡིག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཙུང་ལའི་ན་མིན་སྐབས། ས་
 གནས་དང་། སློབ་མ། ཁོར་ཡུག་ཆ་རྒྱུན། ཤེས་ཡོན་ལམ་སློལ་མི་འདྲ་བའི་གནས་སྐབས་འོག་
 གཞི་རིམ་འོག་མའི་འཛིན་རིམ་ཁག་གི་སློབ་དེབ་འདིའི་ནང་དོན་དང་གོ་རིམ། ཟབ་ཆད་
 བཅས་ལ་དགོ་ཆུན་རང་ངོས་ནས་སྐབས་བསྐབས་ཆོད་འཛིན་གྱིས་སྐད་ཡིག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་སྐྱེས་
 ཆད་གཙོ་བོར་འཛིན་སྐབས་པ་བྱ་དགོས། འོན་ཀྱང་གཞི་རིམ་འོག་མའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཙུང་ལའི་ན་
 གྱི་དགོངས་དོན་དང་མ་འགལ་བ་དགོས་པ་ཡིད་འཇགས་འཚལ།

ལོ་འཁོར་དང་རྒྱས་ཆོག་ལིག་རྒྱགས་སྐབས་སུ་དངོས་གཞིའི་སློབ་ཆུན་ཁག་གི་ནང་
 དོན་ཁོ་ན་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དམིགས་ཡུལ་དང་བྱེད་རྒྱས་མཚུངས་པའི་ནང་དོན་རྒྱགས་ཞིབ་
 ཁོངས་སུ་བཅུག་ནའང་འཕྱས། ང་ཆོའི་སློབ་བྱིད་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཆུན་
 བྱེ་བྲག་པ་དང་། སློབ་དེབ་བྱེ་བྲག་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། སློབ་མའི་བོད་ཡིག་གི་གནས་ཆད་
 ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་སྐབས། ཁྱོད་ཡོངས་རྒྱ་མཐུད་བརྟག་ཞིབ་(CCE)ཀྱི་ཐབས་ལམ་
 ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་མའི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཆད་ལ་གདེང་འཛིག་བྱ་དགོས། སློབ་དེབ་ནི་
 ལག་ཆ་དང་ཤེས་ཡོན་ནི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་པར་བརྟེན། སློབ་དེབ་འདི་ཉིད་བཟུང་ནས་
 གཞི་རིམ་འོག་མའི་སློབ་སྐྱེད་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཤེས་ཆད་ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཐབས་སྦྱི་དང་། བྱེད་པར་
 བོད་ཡིག་འབྲི་སྒྲིག་བཤད་གསུམ་གྱི་རྒྱས་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་རེ་འདུན་བྱ་རྒྱ་དང་།
 འབྲེལ་ཡོད་སློབ་དགོ་དང་། ཐུགས་སྦྱང་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་སྦྱེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་
 འཆར་ཡིག་ཐོག་ནས་གནང་སྦྱོང་ཡོང་བ་བྱ་རྒྱ་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩
 ལྷ་ ༦ ཚེས་ ༥ ཉིན།

དཀར་ཆག

ཆེད་བརྗོད།	I
༡. བོད་ཀྱི་སྐབས་མགོན།	༡
༢. རྒྱལ་ས་རྩ་ས།	༥
༣. བསྐྱབ་བྱ།	༡༦
༤. མི་ཆེའི་ནང་གི་སྤྱིང་པོ།	༡༦
༥. སྐར་བསྐྱ།	༦༩
༦. རྒྱུན་པོ་རིག་པ་ཅན།	༦༦
༧. ཞེ་སའི་ལམ་ནས་སྐྱེད་མོལ།	༩༤
༨. ལ་དོན།	༩༠
༩. དེ་བོང་ཅལ་འཛོགས།	༩༦
༡༠. རྒྱན་སྦྱོང་ཡི་ག།	༥༦
༡༡. རྒྱན་པ་ལྟ་བུ་བྱ་བ།	༥༦
༡༢. འབྲེལ་སྒྲ།	༦༦
༡༣. བོད་ཡིག་འགྲན་བསྐྱར།	༦༧
༡༤. བོད་ཡུལ་རྫོསྦྱོང།	༧༩
༡༥. རྒྱ་ལོ་ཆེ་བའི་བྱི་ལ།	༧༩
༡༦. བྱིང་སྒྲ།	༩༤
༡༧. ལྷ་ཉ་དང་མ་བུའི་སྒྲ།	༩༠
༡༨. བོད་ཀྱི་ཐ་སྐྱོད།	༩༦

༡༩. དེ་མོང་གིས་སེང་གོ་བཏུལ་བ།	༡༠༡
༢༠. ཚན་རིག་གི་དངོས་ཆས།	༡༠༢
༢༡. དཔེ་ཁྱི་ཐུག།	༡༠༩
༢༢. དག་པར་བྱེད་པ་ཐྱེབ་སྒྲུང་རིན་ཆེན་གྱ་མཚོ།	༡༡༩
༢༣. ལུག་རྩི་སྒྲིན་པ།	༡༡༤
༢༤. དག་པར་བྱེད་པ་ཐྱེབ་སྒྲུང་རིན་ཆེན་གྱ་མཚོ།	༡༡༧
༢༥. མཐུན་པ་སྒྲུན་བཞི།	༡༡༩
ལེགས་བཤད་སྒྲིན་དབང།	༡༢༡

ཕྱེལ་ཆེན་པོ། ༡

༡. བོད་ཀྱི་སྐྱབས་མགོན།



བོད་ཡུལ་ཆོས་ལུན་ཞིང་གི།

མི་ནམས་བསོད་ནམས་ཆེ་བ།

སྐྱབས་མགོན་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ།

བོད་མིའི་མགོན་དུ་བྱོན་ཡོད།



ཕྱི་ལོ་གཅིག་དགུ་སོ་ལྔའི།
 བདུན་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཉིན་མོར།
 སྐྱབས་མགོན་སྐུ་ཕྱེང་བཅུ་བཞི།
 སྐྱལ་འཆར་ཡུལ་དུ་འབྱུངས་སོང་།



ཐུགས་བརྩེའི་གཟེགས་རྒྱ་ཆེན་པོས།
 ཆོལ་གསུམ་བོད་མི་ཡོངས་ལ།
 འདི་དང་ཕྱི་མར་ཕན་པའི།
 སྤང་དོར་ལམ་སྟོན་གནང་བུང་།

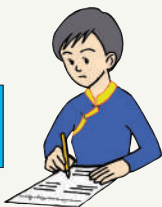


འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན།
 གཞིས་བྱེས་བོད་མིའི་དབུ་འབྱིད།
 སྐུ་ཆེ་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་པའི།
 གསོལ་བ་སྟོང་ནས་འདེབས་སོ།



བོད་མི་ཆོའི་ལྷ་བའི་མིག་དང་། ཁོག་པའི་སྒྲིང་ལྷ་བུ་དེ། ཡགོང་ས་
 ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཁོ་ན་ལས་གཞན་དུ་མེད་པས། འཇིག་རྟེན་
 གྱི་ངག་རྒྱན་དུའང་། རང་བསམ་པའི་འབྲེལ་སོ་མ་ལོག་ན། །འཕྲལ་ཡུན་གྱི་
 དགོས་འདོད་ཅི་ཡང་འབྱུབ། །ཅེས་ཟེར་བ་ལྟར། ཁ་ཞེ་ངོ་སྒྲོག་མེད་པའི་
 དད་འདུན་གྱིས་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ན་འཕྲལ་དང་སྤྲུགས་སུ་དགོ་བའི་
 རོན་ལྷན་གྱི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཡོང་ངེས།

ཐུའམ།



དང་པོ། ཇི་བཀག་ལ་ལན་བྲིས།

༡. བོད་མིའི་ལྷ་བའི་མིག་དང་ཁོག་པའི་སྒྲིང་ལྷ་བུའི་སྐྱབས་མགོན་དེ་སུ་རེད་
 དམ།
༢. ཡགོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་འབྲུངས་ཡུལ་དང་འབྲུངས་ཆེས་བྲིས།
༣. མོ་ལོ་ག་གང་རུང་ཞིག་ཆོག་ལྷུག་ཏུ་བྲིས།



གཉིས་པ། བྱེད་སྒྲིག་

༡. སློབ་ཕྱག་རྣམས་ཚོགས་ཆུང་དུ་བཞོས་

ནས་པན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བྱོས།

༢. གོང་གི་སློབ་ཚན་དེ་ཞོགས་ཚོགས་དང་

འཛིན་གླེན་ནང་གྱུར་འདོན་བྱེད་དགོས།



གསུམ་པ། སློབ་ཕྱག་རྣམས་མཁྱེགས་ཆད་བཟུར་ཏེ་སྒྲིགས།

ཞལ་རས་གསལ་ལ་ངང་མདངས་གང་བ་བཟང་། །

གདམས་ངག་ཟབ་ལ་མ་ཆད་ཐ་དད་དང་། །

ལས་ངན་བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་བསལ་མཛད་པ། །

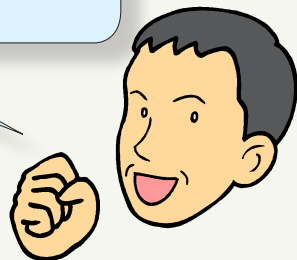
འཕགས་པ་མ་པམ་ཡང་དག་དམ་པ་ལ། །

བདེ་གཤེགས་བདེན་ངེས་ཡེ་ཤེས་ཏེ། །

ཏིང་འཛིན་ཞི་ཉིད་རིག་ཅིང་གཟིགས། །

ཉོན་མོངས་ཚོགས་བཅོམ་མགོན་པོ་མཆོག་།

དུག་གསུམ་བདུད་འདུལ་ཀྱན་ཏུ་སྦྱལ། །



༡. རྒྱལ་ས་ལྷ་ས།

ང་ཚོ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་རྒྱལ་ས་ལྷ་ས་ནི། ལོ་ངོ་ཆིག་སྟོང་སྟུང་བརྒྱ་
ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ཡིན། གྲོང་ཁྱེར་དེའི་དབུས་སུ་ཕོ་
བྱང་ཕོ་ཏ་ལ་དང་། ར་ས་འཕུལ་སྤང་གཙུག་ལག་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་གཙོས་
པའི་ལྷ་ཁང་མང་པོ་ཡོད།



ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་ནི། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོ་ནས་བཟུང་
ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་གྱི་ཕོ་བྲང་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལ་རྒྱལ་མཆོག་རིམ་བྱོན་གྱི་
བཞུགས་གནས་ཀྱང་ཡིན།

རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཙན་དན་ལས་ཐུབ་པའི་འཕགས་པ་ལོ་གེ་ཤ་ར་
 དང་། སྐྱ་གདུང་ལྟ་ཁང་། ཆོས་རྒྱལ་སྐྱབ་ཕུག་སོགས་ལྟ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་པ་
 དང་། བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཆེ་ཁག་ཚུགས་ཡུལ་བཅས་ཡིན།

ལྷ་སའི་མདུན་དུ་དངས་ཤིང་བསིལ་བའི་སྐྱིད་ཆུ་ཤར་ནས་རུབ་ཏུ་
དལ་གྱིས་འབབ་པ་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་དང་བྱང་ཕྱོགས་སུ་མཐོ་ཞིང་བརྐྱང་།



ཆགས་པའི་རི་བོ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡོད། ཉེ་འཁོར་དུ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཐེང་རིམ་
 བྱོན་གྱི་དབྱར་གྱི་བཟུགས་གནས་ནོར་བུ་སྤིང་ཁ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སློབ་གཉེར་
 བྱ་ཡུལ་གདན་ས་འབྲས་སྤངས། སེ་ར། དགའ་ལྡན། སྤུང་རྩེ་གཉིས་ཀྱི་སློབ་
 གཉེར་བྱ་ཡུལ་ལྷགས་པོ་རི་དང་། སྤུང་རྩེ་ཁང་། དེ་མིན་སྤེར་གྱི་སློབ་གྲྭ་
 ཁག་ཀྱང་ཡོད།

ལྷ་སར་གནམ་གཤིས་བསིལ་ངོད་སྟོམ་ཞིང་། སུ་ཡིན་ཡང་སེམས་ལ་
 ཞི་བདེའི་སྤང་བ་སྤེར་བས། དེར་བོད་ཡུལ་སྟོད་སྤང་བར་གསུམ་དང་། རྒྱལ་



ཁབ་བྱི་ནང་གི་མཆོད་མཇལ་བ་དང་ཡུལ་སྐྱོར་བའི་མི་ཆོགས་ཏེ་ཅང་ཆེའོ།

ཐུ་གཞས།

ལྷ་ས་ནོར་བུ་སྤྱིང་ལ།

ནོར་བུ་མི་འདུག་མ་གསུངས།

རྩོ་ཤྲུག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ།

ནོར་བུ་མིན་ན་གང་རེད།

གནམ་ལ་འཁོར་ལོ་ཅི་བས་བརྒྱད།

ས་ལ་པད་མ་འདབ་བརྒྱད།

བར་སྒྲང་བཟླ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།

དགའ་སྦྱིད་འཛོམས་པའི་ཞིང་ས།

རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དོན་ཆེན།

མ་བརྗེད་ཡིད་ལ་བཅངས་ནས།

གནའ་དེང་ཤིས་བྱ་ཡོན་ཏན།

རྟག་ཏུ་སྦྱང་བཅོན་བྱེད་དགོས།





ཐོཀགས།

དང་པོ། ཚིག་ཐུབ་བཟོས།

རྒྱལ་ཁབ། རྒྱལ་ས། སོ་བྲང་། ཁྲོང་ཁྱེར། བཞུགས་གནས། སྤང་བཙོན།

གཉིས་པ། འདེམས་སྐོང་གིས།

༡. ལྷ་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་..... དུ་བཞེངས་ཡོད།
(རིའི་སྤང་ / ཐང་གི་དཀྱིལ་)

༢. ལྷགས་པོ་རིར་..... སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད།
(ཆོས་ཀྱི་ / སླན་ཀྱི་)

༣. སེ་འབྲས་གཉིས་སུ་..... སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད།
(སླན་ཀྱི་ / ཆོས་ཀྱི་)

༤. ཁྲོང་ཁྱེར་ལྷ་སའི་མདུན་དུ་..... བཞུར་བཞིན་ཡོད།
(ཡར་ཁྱུང་གཙང་པོ་ / སྤྱིད་ཆུ་)



གསུམ་པ། སློབ་ཚན་ནས་ཚྱུག་བྱུགས་ཚེལ།

མཐའ། བལ་བ། རྟོག་མ།
 རྒྱུ། རྒྱུ་ཅུ། མཐོགས་པོ།
 བར། དམའ། བྱང་།
 གཞུང་། ཉུང་ཉུང་། རྒྱུ་རིང་།

བཞི་པ། ཇི་བར་ལན་འདེབས་དགོས།

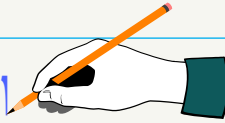
- 1. ཐོ་བྱང་ཐོ་ཏ་ལ་ནི་སུའི་བཞུགས་གནས་ཡིན་ནམ།
- 2. བྱོང་བྱེར་ལྟ་སའི་ཉེ་ལམས་དུ་སློབ་གཉེར་བྱ་ཡུལ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
- 3. ང་ཚོ་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ས་གང་དུ་ཡོད་དམ།
- 4. མཆོད་མཇལ་བ་དང་ཡུལ་སྐོར་བ་ལྟ་སར་ཕེབས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ལྔ་པ། ཚིག་བྱུགས་གསུམ་རེ་ཚེལ།

བྱོང་ ཚོས་
 རྒྱུ་ ལྟ་
 སློབ་ སྐྱོན་



བྱག་པ། དཔོན་བྲིས་གཏོང་དགོས།



བརྗེད་ཆགས་པ།

ཆོས་རྒྱལ་སྐྱབ་ཕུག

དྲུངས་ཤིང་བསེལ་བ།

བྱིན་སྒྲབས་ཅན།

བསེལ་བྱོད་སྟོམ།

ཞི་བདེའི་སྒྲུང་བ།

ཆར་དུ་དངར་བ།

བཟླ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད།

ལའོར་ལོ་ཕྱིབས་བརྒྱད།

བདུན་པ། བྱེད་སྒྲི།

དགོ་ཆན་གྱི་ལམ་སྟོན་འོག་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་དགོས།

ལམ་སྟོན། ཚོམ་བྱང་།	བདག་གི་སྟོབ་ཟླ།
གང་དུ་ཡོད།	
མདུན་ལ་	
རྒྱབ་ལ་	
གཡས་ལ་	
གཡོན་ལ་	
མཐོང་ཚུལ་ལ་	



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ ༡

༡. བསྐྱབ་བྱ།

ཁྱེད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ།

༡. ཞོགས་པ་སྒྲ་པོར་ལངས་ནས། སོ་དང་གཏོང་པ་གཙང་མར་བཀྱས།
རྟག་ཏུ་ལུས་པོ་སྦྱང་བརྒྱར་བྱས་ཏེ། འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་
དགོས།
༢. ཞོགས་ཇ་བརྟུང་རྩེས། གྱོན་ཆས་གཙང་མ་གྱོན། དགའ་བའི་འཇུ་མ་
དང་བཅས་ཏེ། དུས་ཐོག་ཏུ་སློབ་གྲྲ་འགྲོ།
༣. དགོ་ཆུན་དང་སློབ་གྲོགས་ཆུན་པ་ལ་གྲུས་བཀྱར་དང་། རྒྱུ་བར་
བྱམས་སྦྱང་བྱས་ཏེ། འཇུག་འཛིང་དང་ཐུབ་ཆོད་རིགས་གཏན་ནས་མི་
བྱེད་པར། མཐུན་ལམ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།



༤. སྤྱི་པའི་ཅ་དངོས་ལ་བདག་གཅེས་དང་། མི་གཞན་གྱི་ཅ་ལག་རྒྱ་བ་ལྟ་
ཅི། རྟེན་པ་ནམས་ཕྱིར་སློག་སྟེ། ཀུན་སྤྱོད་གཙང་མས་གཞན་ལ་མིག་
དཔེ་བཟང་པོ་སྟོན་དགོས།
༥. འདྲིན་གྲའི་ནང་སྐད་ཅེར་མི་རྒྱག་པར་སློ་ཅེ་གཅིག་སྐྱིམ་གྱིས་སློབ་
ཁིད་ལ་ཉན་ཏེ། དགེ་ཆན་གྱི་ངི་བར་ལན་འདེབས་དང་དོགས་འདྲི་
ཡང་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས།

དག་གི་བསྐྱབ་བྱ།

༡. བ་མ་དང་། དགེ་ཆན། སློབ་གྲོགས། མི་ཆན་གཞོན་སྐྱ་དང་མཇལ་
སྐྱབས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་དང་། རྒྱ་དཀྱིལ་གསལ་དྲུངས། རྒྱ་ཁམས་
བཟང་ངམ་སོགས་འཆ་མས་འདྲི་གང་འོས་ཁྱེད་ཀྱིས།
༢. མི་གཞན་དང་བཀའ་མོལ་གནང་སྐྱབས་ཆོག་རྒྱུ་བ་དང་། འཆལ་
གཏམ་རིགས་སྤངས་ཏེ། ཞེ་ས་དང་བཅས་སྐད་ཆ་འཇམ་པོའི་ངང་ཁྱེད་
དགོས།



༡. མི་པན་ཚུན་དབར་དཀྱིག་ཤིང་དང་། གཞན་ལ་མགོ་སྐོར། རྩུན་ཆོག་
སྒྲུལ་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་ཆ་འཛོག་དང་། ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་
མི་ཡོང་བས། རྩུན་དུ་བྱང་པོ་དང་། བདེན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས།

ཡིད་ཀྱི་བསྐྱར་བྱ།

༡. ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་སྟོང་ལ་བཅངས་ཏེ། བོད་རྒྱལ་ཁབ་
དང་། མི་རིགས་ཀྱི་ངོ་བོ་བཅས་སྤངས་སྦྱོར་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བར་
སྟོང་སྟོབས་བསྐྱེད་དགོས།
༢. གཞན་ལ་རྩུ་དངོས་དང་སྐད་གྲགས་བྱུང་བར་མི་འདོད་པའི་ཕྱག་དོག་
བྱས་ན། རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྦྱིད་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་།
༣. གཞན་ལ་ཡོད་པའི་རྩུ་དངོས་ནམས་ང་ལ་ཐོབ་ན་སྟམ་པའི་བན་བ་
སེམས་སོགས་བསམ་ངན་དེ་དག་སྤངས་ནས། རང་གི་བྱས་ཆོད་དང་
འཛོན་ཐང་ལ་སྟོས་ནས་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་དགོས།



ཕན་པའི་འབྲས་བུ་བདེ་སྐྱིད་ཡིན། །
 གཞོད་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱག་བསྐྱེད་ཡིན། །
 རང་གི་ལྷན་ལ་དཔེ་ལོངས་ལ། །
 གཞན་ལ་གཞོད་པ་མ་བྱེད་ཅིག །



ཐུམ་ཅེ།

དང་པོ། ཆོག་བྱུགས་གཉིས་དེ་ཆོལ།

དཔེར་ན། འོགས་- འོགས་པ། འོགས་ང་ལྟ་བུ།

གོང་ དགའ་

གཟུགས་ མཐུན་

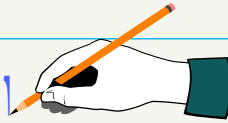
འཛིན་ གནའ་

བཀའ་ ཕན་

ངོ་ བྲེས་



གཉིས་པ། དཔོན་བྲིས་གཏོང་དགོས།



སྐྱོད་ཀྱི་ལ་གསལ་དྲངས།	སྐད་ཆ་འཇམ་པོ།	འཆར་ལོངས་ཡག་པོ།
གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་།	སློ་ཅེ་གཅིག་སྒྲིམ།	འབད་བཅོན་སྟོད་མེད།
སྒྲིང་ལ་བཅངས།	ཆ་འདོག	ཡིད་ཆེས།

གསུམ་པ། ཁྱི་བར་ལན་བྲིས།

- སློ་གསུམ་ནི་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- འདྲིན་གྱའི་ནང་སློ་ཅེ་གཅིག་སྒྲིམ་བྱས་ན་ཕན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།
- ཡིད་མི་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་ནམ།
- མི་གཞན་དང་བཀའ་མོལ་གནང་སྐབས་གང་འདྲ་ཁྱེད་གོས།

བཞི་པ། འོག་གི་མིང་ཆེག་ལས་ལག་ལེན་འོས་པ་རྣམས་ལ་འབྲིག་རྟགས་དང་།

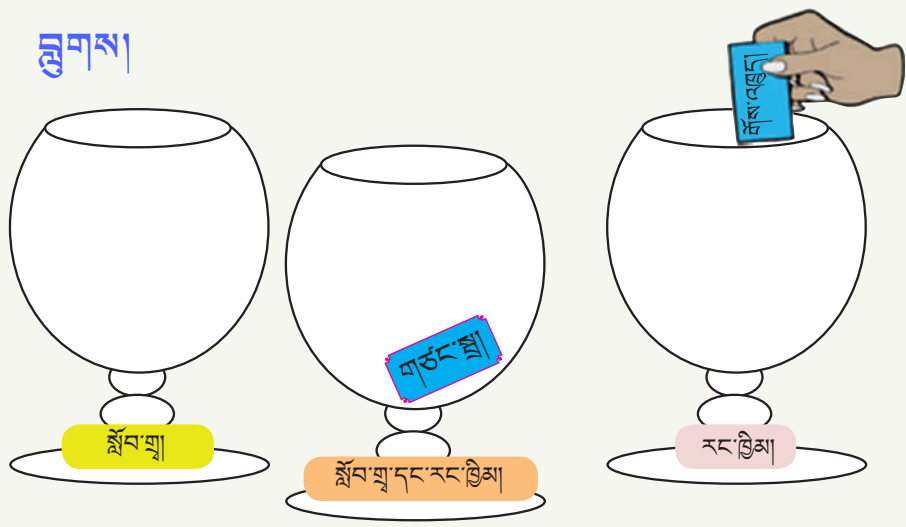
ལག་ལེན་མི་འོས་པ་རྣམས་ལ་ནོར་རྟགས་རྒྱུ་བས།

གུས་བཅི།	☐	ཕྱ་མ།	☐	བསམ་ངན།	☐
ཐུབ་ཆོད།	☐	བཟོད་བསྐྱེད།	☐	འཁྱུག་འདྲིང་།	☐
རོགས་རམ།	☐	ཆེག་རྒྱུ་བ།	☐	ངག་འཇམ།	☐
དྲང་པོ།	☐	བདག་གཅེས།	☐	རྒྱ་བ།	☐



ཐུག་པ། སློབ་ཕྱ་དང་རང་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱབས་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཁག་གེལ་མཚན་དུ་

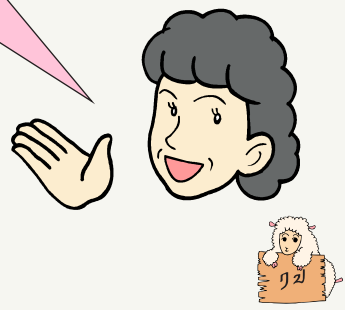
ཐུགས།



བྱག་པ། བྱེད་མེ།

(སློབ་མ་ནུམས་ཆོགས་ཚུང་ཁག་གསུམ་དུ་བགོས་ཏེ་གཤམ་གསལ་བཟོད་
གཞིའི་ཐོག་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་དགོས།)

- ༡ སློབ་ཕྱག་རང་ངོས་ནས་སློབ་ཕྱའི་ནང་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ནུམས་བྱིས།
- ༢ ཞོགས་པ་སྤྲོ་པོར་ལངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣ མི་གཞན་ལ་ཞེ་ས་དང་གྲས་ཞབས་བྱས་ན་དགེ་མཆན་གང་ཡོད་དམ།



༡. མི་ཆེ་འི་ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ལོ།

(ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།)

ང་ཆོ་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ང་ཆོར་དམིགས་བསལ་གྱི་དཀའ་
ངལ་ཞིག་འཕྲད་དེ་གནས་བསྐྱེད་ཡོད་སྟབས། བྱེད་རང་ཆོས་ད་ལྟ་ཕན་ལ་
ཡིན་ནའང་། སློབ་སྦྱོང་ལ་རྩུར་ཐག་བྱས་ཡོད་ལ། ད་དུང་ཡིན་ནའང་སློབ་
སྦྱོང་རྩུར་ཐག་བྱེད་དགོས།

ཉིན་གཅིག་ཡིན་ན་ཡང་། དུས་ཚོད་ཚུད་ཟོས་སུ་མ་བྱིན་པ་དང་། ལེ་
ལོ་དང་སྦྱིད་ལུག་གི་དབང་དུ་མ་བཏང་བར་སློབ་སྦྱོང་ལ་རྩུར་བཅོན་བྱེད་
དགོས། གྲུ་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ལག་ཤེས་གྱི་ཐོག་ནས་སོ་
སོའི་མི་ཆེ་བསྐྱེད་སྦྱོང་ཐབས་ལམ་འཛོལ་སྦྱོང་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གང་ལྟར་སོ་སོ་སློབ་སྦྱོང་ཐོན་པའི་མཆོམས་སུ་དངོས་ཡོད་གནས་
སྟངས་དེའི་འོག་ལ་རང་རང་གི་མི་ཆེ་སྐྱེད་སྦྱོང་ཐབས་པ་ཞིག་དགོས།



གཙོ་བོ་ང་རང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་རེད། ང་རང་ཚོ་ལ་སོ་སོའི་མི་རིགས་
 གྱི་སྐད་དང་། གཤིས་ཀ་བཟང་བོའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནམས་བརྗེད་མི་རུང་།
 ང་ཚོ་དུས་རྟག་དུ་བོད་པ་ཡིན་བསམ་པའི་བསམ་སྒོ་དེ་མ་བརྗེད་པ་དགོས།

དེའི་ཐོག་ལ་ང་རང་ཚོ་མི་ཞིག་ཡིན། མི་ཟེར་བ་དེ་སྲུ་འབྲ་ཞིག་ཡིན་
 ན་ཡང་། མི་རིགས་དང་། མིའི་ཤ་མདོག་དབུལ་ཕྱུག་གལ་རིམ་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་
 པར། མི་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཤ་སྤྱུག་རེད།

ཁྱེད་རང་ཚོ་སྲུ་གུ་ལ་ཆ་བཞག་ན། དགེ་ཤོན་ནམ། ཉང་གི་ས་མ་ལྟ་བུས་
 བྱམས་པོ་བྱེད་མཁན་བྱུང་ན་སོ་སོའི་སེམས་ལ་དགའ་བོ་ཡོང་བ་དང་། སོ་སོར་
 རན་པ་སྒྲོད་མཁན་ཞིག་དང་། བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ་བྱས། གདོང་གི་འཇུག་བསྟན་
 ནས་བྱམས་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་བྱུང་ན་ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་སྦྱིད་པོ་དང་། དགའ་
 པོ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སོ་སོས་ཀྱང་མི་ལ་སར་བཅེ་བ་བྱས། བྱམས་པོ་
 བྱས། དགའ་བོ་བྱས་ན་མི་གཞན་དགའ་བོ་ཡོང་གི་རེད།

ང་རང་ཚོ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལ་དུས་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་རུང་བ་
 དང་། ང་ཚོས་གལ་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་བཟང་
 པོ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། སོ་སོའི་མི་ཆེ་ཐོག་མར་འགོ་ཚུགས་པ་དེ་ས་མའི་བྱམས་



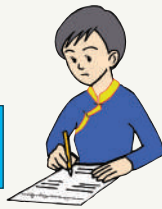
བཅའི་འོག་ནས་འཆར་ཡོངས་བྱང་བ་རེད། སོ་སོ་རང་མགོ་མ་ཐོན་པའི་ཆུང་
 ཆུང་གི་སྐབས་ལ་པ་མའི་བྱམས་བཅའ་བསྐྱུངས་པ་དེ་ལ་སོ་སོ་དགའ་ཆོར་
 རི་ཅམ་ཡོང་བ་དེ་མ་བརྟེན་པ་བྱས་ནས། སོ་སོའི་མི་ཆེ་འདིའི་རིང་ལ་ཡང་
 ག་ཆོད་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་མི་གཞན་དག་ལ་བྱམས་པ་དང་། བཅེ་བ་བྱེད་རྒྱ་དེ་མ་
 བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས། གཞན་ལ་པན་བཏགས། གཞན་ལ་གཞོད་མི་བསྐྱུལ་བ།
 གཞན་དག་ལ་རྒྱང་མང་པོ་མི་བསྟན་པ། གཞན་དག་ལ་ལྷག་བསམ་བཟང་པོ་
 ཞིག་བསྟན་པ་ཡིན་ན། སོ་སོ་མི་ཆེ་སྤྱིད་པ། སོ་སོ་སྤྱོད་སའི་སྤྱི་ཆོགས་དེའི་
 རང་ལ་འཆམ་པ། དངོས་གནས་བྱང་གནས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོང་གི་
 རེད། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྩ་བའི་མའི་གཤིས་ཀ་བཟང་པོ་བྱེད་
 རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། མི་བཟང་པོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དང་། བྱམས་པ་དང་། བཅེ་
 བའི་ཆོར་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ངས་པར་དུ་བྱེད་དགོས།

དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་བྱེད་རང་ཆོས་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་
 འབད་བཅོན་བྱེད་དགོས། བྱེད་རང་ཆོ་ད་ལྟ་ཆུང་ཆུང་གི་སྐབས་ནས་གཅིག་
 གིས་གཅིག་ལ་རོགས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དཀའ་ངལ་ཡོང་དུས་སོ་སོས་དང་
 ལེན་བྱས་ཏེ་མདུན་ལ་འགོ་བ་དང་། མི་གཞན་དག་གིས་བསྐྱབས་མ་ཐུབ་པ་



དེ་ཚོ་སོ་སོས་སྡོན་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས། དེ་མིན་དཀའ་ངལ་
 ཡོད་སར་མི་གཞན་དག་བཏང་། སྦྱིད་པོ་ཡོད་ས་ལ་སོ་སོ་སྡོན་ལ་འགོ་བ་ལྟ་
 བྱ་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱུ་རྒྱུ་གི་སྐབས་ནས་གཤིས་ཀ་བཟང་པོ་གོམས་
 པ་བྱ་དགོས། མི་ལ་རོགས་བྱེད་པ་དང་། མི་ལ་ཕན་ཐོགས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ནི། ང་
 ཚོའི་མི་ཚོའི་ནང་གི་སྦྱིང་པོ་རེད།

- མཆན། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༥ ལྷ་༡༠ ཚེས་༡༩ ཉིན་ལྟ་སྦྱང་བོད་བྱིས་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་བཙོ་
 བརྒྱད་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྐབས་སྦྱལ་བའི་བཀའ་སློབ་ལས་ཟུར་འདོན་བྱས།



དང་པོ། ཚིག་སྒྱུབ་བརྗོད།

སློབ་སྦྱོང་།

སྦྱིད་ལྷག

ཏུར་བཙོན།

བྱམས་པ།

བརྟེན་བ།

མི་ཚོ།

སྦྱིད་པོ།

དཀའ་ངལ།

གཤིས་ཀ་བཟང་པོ།



ཕ་མའི་བྱམས་བརྟེན།

བརྟེན་མི་རུང་།

སྦྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ།

ལྟག་བསྐྱལ་བཟང་པོ།

ཞི་བདེ་བག་མེབས།



གསུམ་ལ། ཇི་བཞི་ལན་གཅིག་ནོར་བ་རོས་འཛིན་གྱིས།

ཀ ང་ཚོས་ག་རེ་མ་བཞེད་པ་བྱེད་དགོས།

༡. བོད་མི་རིགས་ཡིན་པ།

༡. སྐད་དང་ཡི་གེ།

༡. བསྐྱབ་བྱ་བཟང་པོ།

༡. གོ་མས་གཤིས་ངན་པ།

ཁ ང་ཚོས་ག་རེ་ལ་རྒྱར་བཙོན་བྱེད་དགོས།

༡. སློབ་སྦྱོང་ལ།

༡. དཀའ་ངལ་བཟོ་བར།

༡. སན་ཐོགས་བསྐྱབ་པར།

༡. རང་མགོ་ཐོན་པར།

བཞི་ལ། ཁོ་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་ལ་རྒྱར་བཙོན་བྱས་ཏེ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཅིས་འདུག་གས།

འབྲི་དེབ་ལྟེན་གྱིས།



༥. སྤྲུང་བསྟུ།

ཆིག་ཕྱད།

གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་ལོ།

རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྤྲུང་བསྟུ་སྟེ།

རྫོགས་ཆིག་ལྷ་སྟུང་ཅེས་ཀྱང་བྱ།

ཞེས་པ་ནི། གོ་ངོ་དོ་ནོ་བོ་མོ་ལོ་རོ་ལོ་སོ་ཏོ་བཅས་ཕྱད་བཅུ་གཅིག་པོ་
 དེ་མིང་ཆིག་གང་གི་མཐར་སྟུང་བ་ན་སྐབས་བབ་ཀྱི་བརྗོད་བྱའི་དོན་གང་
 ཡིན་པ་དེ་རེ་ཞིག་རྫོགས་པར་སྟོན་པས་ན་སྤྲུང་བསྟུ་འཇམ། རྫོགས་ཆིག་ ལྷ་
 སྟུང་ཅེས་ཀྱང་བྱེད།



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

གཞན་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་
ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་	ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



དཔེར་བརྗོད།

རྗོངས་འདུག	ཕྱད	དཔེར་བརྗོད།	
ག	གོ	སྒྲག་གོ།	ལྷག་འདུག་གོ།
ང	ངོ	འབྲོང་ངོ།	མི་དེ་བཟང་ངོ།
ད	དོ	བཤད་དོ།	དེ་ལ་ཡོད་དོ།
ན	ནོ	དགེ་ཆན་ནོ།	ཉ་ལ་ཞོན་ནོ།
བ	བོ	སྐྱབ་བོ།	དོན་དེ་བསྐྱབ་སྐྱབ་བོ།
མ	མོ	གཞུང་ལམ་མོ།	སྐྱ་གུ་ཨ་མ་ལ་འཐམ་མོ།
འ	འོ	ཀུན་དགའ་འོ།	སེམས་པ་དགའོ།
ར	རོ	དཔལ་འབར་རོ།	མི་འབར་རོ།
ལ	ལོ	སྟོབས་རྒྱལ་ལོ།	མཆོད་པ་འབུལ་ལོ།
ས	སོ	བཀྲ་ཤིས་སོ།	ལྗང་ལོ་འབུས་སོ།
ད་ངག	དྲོ	ཕྱི་རོལ་དྲོ།	བཀའ་སྒྲུལ་དྲོ།
མཐའ་མེད	འོ	ལྷ་སའོ།	ང་ཆོ་སྟོབ་གྲར་འགོའོ།





ཐུའམ་ཁ།

དང་པོ། སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་ཕྱུར་ཚུལ་སྒྲོ་ལ་རེས་པར་གྱིས།

གཉིས་པ། གཤམ་གསལ་མིང་ཆེ་གཤི་མཐའ་ལ་སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་གང་འོས་བྱིས།

ཡོད་ ། རྒྱུར་ད་ ། མཆི་ ། ཡངས་ ། ཁ་ །

བཀལ་ད་ ། བསྐྱབ་ ། ང་ ། ལག་ ། ཡོན་ །

འདུག་ ། སྤང་ ། བསྤང་ ། གཞན་ ། བཀའ་ །

འགམ་ ། དགའ་ ། གཡར་ ། གསལ་ ། བྱས་ །

རྒྱུར་ད་ ། གཡག་ ། ཡོད་ ། རོལ་ད་ ། དགའ་ །

དི་ ། ཡིན་ ། དབྱལ་ ། ལམ་ །

གསུམ་པ། འོག་གི་དེ་བ་རྒྱམས་གྱི་ལན་བྱིས།

༡. སྐར་བསྐྱའི་གོ་དོན་བྱིས།

༢. སྐར་བསྐྱའི་ཕྱད་རྒྱམས་གོ་རིམ་བཞིན་བྱིས།

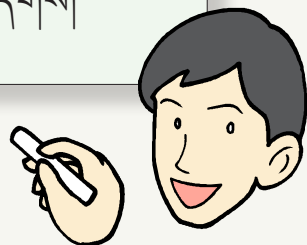
༣. དྲག་ཡོད་ཏོ་དང་མཐའ་མེད་འོ་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།



༡. སྤྲུའི་མིང་གཞན་པ་གཉིས་དེ་གང་དང་གང་རེད་དམ།

བཞི་པ། བྱེད་ལྷོ།

ཆོགས་ཚུང་ཆ་བགོས་ཀྱིས་གཤམ་གྱི་རི་མོ་ལ་བལྟས་ཏེ་སྤྲུའི་
བསྐྱེད་ཕྱད་ནམས་ལ་དཔེར་བཞོན་གང་མང་བཟོ་དགོས།



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ ༦

༦. སྒོན་པོ་རིག་པ་ཅན།

ཆིག་གསར།

རྒྱལ་སྐྱུ་ སྒོན་པོ། ཆིབས་རྒྱ། རྒྱ་པ། བཀའ་གནང་།
གོ་སྒྲིག་ སྐྱ་མདོག་ རྒྱ་རིག་ བཀའ་སྐྱུ་

སྐྱ་མོ་ཞིག་ལ། རྒྱལ་པོ་སྐྱུ་དབང་བཅན་པོ་ཞིག་ལ་སྒོན་པོ་
བཀའ་སྐྱུ་རིག་པ་དང་། ཉམས་སྐྱུ་ཅན་ཞིག་ཡོད་དོ།

ཉིན་ཞིག་ རྒྱལ་སྐྱུ་དེས་སྒོན་པོ་བཀའ་སྐྱུ་དེ་ལ། རྒྱུ་ཁྱིམ་ང་ལ་
ཆིབས་རྒྱ་སྐྱ་མདོག་ ༡ སྐྱ་ལག་ ༢ སྐྱ་པོ་ ༣ རྒྱ་དཀར་ ༤ རྒྱ་དཀར་
༥ རྒྱ་པོ་ ༦ རྒྱ་དཀར་ ༧ རྒྱ་པོ་ ༨ རྒྱ་པོ་ ༩ རྒྱ་པོ་ ༡༠ རྒྱ་པོ་
༡༡ རྒྱ་པོ་ ༡༢ རྒྱ་པོ་ ༡༣ རྒྱ་པོ་ ༡༤ རྒྱ་པོ་ ༡༥ རྒྱ་པོ་དང་། ༡༦
རྒྱ་སྐྱུ་གསར་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འབྱུང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རྒྱ་རིག་





མ་ཟད། རྩོམ་པ་ཡང་གང་དགོས་གནང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་ཉེས་ཆད་
སློག་ཐོག་གཏོང་རྒྱུ་ལས་མེད། ཅེས་བཀའ་གནང་ངོ་། །



སློན་པོ་
བཤེས་སོང་ཡོན་
ཏན་ཅན་དེས།
རྒྱལ་པོའི་བཙན་
དབང་ལས་ཐར་
ཐབས་སུ་རང་

གིས་སྤར་སྤྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རྩལ་འདོན་པའི་དུས་ལ་སླེབས་སོང་
བསམས་ཏེ། ཉེན་ཤས་རྗེས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ། བྱིད་ཀྱིས་རི་ལྟར་
བཤད་པ་དེ་ལྟར་ངས་ཆེབས་ཏེ་གོ་སློག་ཁྱེས་ཡོད་ན། རེས་གཟའ་ཉི་མ་དང་།
ཟླ་བ། མིག་དམར། ལྷག་པ། སྤར་བ། པ་སངས། སློན་པ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་
ཞིག་ལ་ལེན་དུ་གཏོང་རོགས་ཁྱེས་པས། རྒྱལ་སྤྱོད་དེ་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་མེད་
པར་བསྐད་དགོས་བྱུང་ངོ་། །

རྒྱལ་སྐས་སྐྱ་དབང་བཙན་པོ།
 སྒོན་པོའི་བྱས་ལས་པམ་བྱང་།
 སྐྱེས་སྐྱངས་ཡོན་ཏན་མེད་ན།
 གཞན་གྱིས་བརྟན་པར་བྱེད་དོ།

གཏམ་དཔེ།

བདེན་པ་བཤད་ན་རྩུན་པ་པམ། ཉི་མ་ཤར་ན་ཐུན་པ་འཛོམས།
 གཞོན་པའི་ཤེད་ལས་རྒན་པོའི་བྱས་བཟང་།





ཐུམ་མཆོད།

དང་པོ། ཆོག་སྒྲུབ་བཟོས།

ཉེས་ཆད།

སྤྱི་མདོག་

རིག་པ།

པམ་པ།

སློན་པོ།

བགྲེས་སོང་།

གོ་སྒྲིག་

ཉམས་ཐུང་།

གཉིས་པ། རྩི་བར་ལན་བློབས།

༡. རྒྱལ་སྤྱི་སློན་པོ་འཇིག་པ་ལས་པམ་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
༢. ཉེས་སྤྱི་མདོག་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་མིང་བྲིས།
༣. རྒྱལ་སྤྱི་དེའི་རང་བཞིན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།
༤. སློན་པོས་རྒྱལ་པོའི་བཅན་དབང་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་གང་བྱས་སམ།
༥. རྩོད་ཀྱིས་བལྟས་ན་དབང་ཆ་དང་རིག་པ་གཉིས་ལས་གང་གལ་ཆེའམ།



གསུམ་པ། རྒྱུ་ཕྱུགས་ཆོལ།

དབུལ།

ན་གཞོན།

བརྗེད།

བདེན་པ།

སྤྱང་པོ།

ལེ་ལོ།

བཞི་པ། སྒྲོབ་ཆུ་ནས་བྱ་ཆོག་དང་མིང་ཆོག་ལྟ་ཏེ་བཅུ་ཉེ་ལ་མཉེ་སྟེང་བྲིས།

མིང་ཆོག

བྱ་ཆོག



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་

ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་



ཆེན་ལགས། སྐྱེ་ལམས་བཟང་།

བུ་སྐྱེ་བཟང་། བྱང་གསེང་སྒྲོ་པོ་བྱང་ངམ།



བྱང་གསེང་སྐྱེ་པོ་བྱང་། འབྲོར་ཐོ་
བསྐྱེན་རོགས་གནང་།

འབྲོར་ཐོ་བཀོད་ཆོག ལམ་དུ་དཀའ་ངལ་མ་བྱང་ངམ།



ལགས། དཀའ་ངལ་མ་བྱང་། ང་ཚོ་སློབ་ཕྲག་ཚང་
མས། ཆེན་ལགས་ཀྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་བཞིན།
ཕན་ཚུན་གཅིག་ཕན་གཅིག་གྲོགས་བྱས་པ་ཡིན།



འགྲིགས་འདུག བྱེད་སྐྱེད་ས་དེ་ཡ་རབས་རེད་ལ།
གཞན་པོ་ཡང་རེད། ངའི་སྐྱོན་མཆེད་དག་བཤེས་
ལགས་མཇལ་བྱུང་ངམ།



ལགས། མཇལ་བྱུང་། ཁོང་ནི། སྐྱེད་གཟུགས་ཆེན་པོ། དབུ་སྐྱེད་
དཀར་པོ་ཐར་ཐོར་ཡོད་པ། དབུ་པད་ཆེན་པོ། སྐྱོན་དཀྱུས་
རིང་པོ། སྐྱོན་མཆོག་ལྷག་ལྷག ཤངས་མཐོན་པོ། ཆེ་མས་རེ་
གཉིས་བྱུང་པ། ཞལ་ར་ཅན། སྐྱོན་གྱི་གྱི་ག་དོད་པོ། མགུལ་
གྱི་ཨོལ་མདུད་འབྱར་འབྱར་ཆེན་པོ་མདོན་པ། ཐུགས་གཤིས་
བཟང་མདོག་ཁ་པོ། ན་བཟའི་ཆོས་གཞི་སྐྱེད་ལ་སྐྱེད་རགས་
བཅིངས་བཟོ་དོད་པོ། ཞབས་ཐུགས་བསེལ་སྐྱེད་བཞེས་ཤིང་།
ཐུག་ཕྱིང་སེར་པོ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་འདུག

འོ་ཅི། དེ་ན་ཁྱོད་གྱིས་ཁོང་ལ་བཀའ་ཚུལ་ཞུས་པ་ཡིན་ནམ།

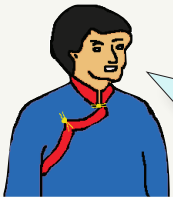


ངས་ཁོང་ལ་གུས་ཞབས་གྱིས་འཆ་མས་འདྲི་ཞུས་པར།



ཁོང་གིས་ང་ལ་གཟབ་གཟབ་ངང་གཟིགས་ཏེ། ཟུང་རང་
སུ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་གནང་བྱུང་། ངས་
ང་རང་ངོ་སྟོན་ཞུས་ཏེ། ཆན་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་བྲིས་དང་།
ཕྱག་དངུལ་རྣམས་ཀྱང་སྤུལ་བ་ཡིན།

འོ་... འགྲིགས་འདུག དེ་ནས་དགེ་བཤེས་ལགས་
ཀྱིས་ག་རེ་གསུངས་བྱུང་ངམ།



དགེ་བཤེས་ལགས་ནས། ཆན་ལགས་སྐྱ་གཞུགས་
བདེ་པོ་ཡིན་ནམ། གསུངས་བྱུང་། ཆན་ལགས་སྐྱ་
གཞུགས་བདེ་བཞུགས་རེད་འདུག་ཅེས་ཞུས་པ་ཡིན།

ཐུའམ་ཁྱེད།



དང་པོ། ཡང་ཡང་སློབ་པ་དང་ཕན་ཚུན་ཕྱར།

སློ་པོ།	སླིད་པོ།	དཀའ་ངལ།	དཀའ་སྤྱད།
བཀའ་སློབ།	བསྐབ་བྱ།	དགེ་བཤེས།	དགེ་ཆན།
སྐྱ་གཞུགས།	གཞུགས་པོ།	དབུ་པད།	དབུ་ལ་བ།
གྲས་ཞབས།	བཙེ་བཀྱར།	གཟབ་གཟབ།	ཐུགས་སྦང་།

གཉིས་པ། ཆིག་སྒྱུབ་བཟོས།

དབུ་སྒྲ།	སྤྱན་མཆེད།	འཆོམས་འདྲི།	སྐྱ་གཞུགས།
དཀའ་ངལ།	བཀའ་སློབ།	གྲང་གསེང་།	བྱེད་སྤྱངས།

གསུམ་པ། གཏམ་དཔེ་བཏུགས་ནས་དག་ལ་བྱང་བར་གྱིས།

མི་འདོད་སྤྱན་གྱིས་ནད་གསོ་ཐུབ། མི་སྤྱན་གཏམ་གྱིས་ཕན་ཐོགས་ཐུབ།

མི་ཡི་རི་མོ་ནང་ལ་ཡོད། སྤྱག་གི་རི་མོ་བྱི་ལ་ཡོད།

བྲིས་ངན་མི་ཡིས་མི་ཤེས། ཞག་གཅིག་འགོར་ན་རང་གིས་མི་ཤེས།



སྒྲོ་ཚེ་གཉིས་ཀྱིས་དོན་མི་འགྲུབ། ཁབ་ཚེ་གཉིས་ཀྱིས་ཆོམ་བྱ་མི་འོང་།

བཞི་པ། གཤམ་གྱི་པལ་རྒྱད་དང་ཞེ་སའི་ཆོག་བཟྱགས་ཏེ་བྲིས།

སེམས་སྒྲོ་ནས་ངུ།

ཐུགས་མཉེས།

སེམས་ཀྱིས་ཤེས།

སྐྱེ་ལ་མན་བས།

མགོ་ན།

མཉེས་པོ་གནང་།

སེམས་དགའ།

ཀན་ལགས་ཀྱི་ཕྱག་བྲིས།

ལག་རྩ་འབྱེད།

ཞལ་གྱིས་མཆོད།

ཁ་ཡིས་བཟུལ།

ཕྱག་རྩ་བསྐྱམས།

དགེ་ཀན་གྱི་ཡི་གེ།

དབུ་སྒྲུང་།

མིག་གིས་བལྟས།

ཞལ་ནས་གསུངས།

ན་བས་ཉན།

ཐུགས་ཀྱིས་མཁྱེན།

ཁ་ནས་བཤད།

ཐུགས་སྒྲོ་ནས་བཤུམས།

ལུས་ལ་སྒྱེན།

ཞབས་ཐང་དུ་ཕེབས།

ལག་པས་ལེན།

སྒྲན་གྱིས་གསན།

རྒྱང་ཐང་དུ་ཕྱིན།

ཕྱག་གིས་བཞེས།

དགའ་པོ་བྱེད།

སྐྱེན་གྱིས་གཟིགས།



ཕྱ་པ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་བྱང་ཅ་རྣམས་ཞེས་ལ་སྒྱུར།

༡. ཁོའི་ལག་ཏུ་དེབ་མཐུག་པོ་ཞིག་འབྱེར་འདུག།
༢. ཨ་ཁུས་ཐོང་བ་ཞིག་སྤྲད་བྱུང་།
༣. རྟོད་བྱང་གསར་པ་ཞིག་ཉོས་འདུག།
༤. རྩོ་བཟང་སེམས་སྒྲོ་ནས་དུས་སོང་།
༥. དགོ་ཆུན་གྱིས་ཉལ་ཁང་ལ་ལྷ་ཙམ་བྱས་སོང་།

བྱག་པ། བྱེད་སྒྲི།

ཆོགས་ཚུང་ཆ་བགོས་གྱིས་ནང་མིའམ། དགོ་ཆུན། རྩོ་བ་
 བྱོགས་སོགས་གང་རུང་དབར་ཞེ་སའི་ལམ་ནས་སྤོང་མོལ་
 བྱས་པའི་གཏམ་བརྗོད་ཅིག་བྲིས་ཏེ་འཁྲབ་སྟོན་བྱོས།



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་

༡. ལ་དོན།

ཆིག་ཕྱད།

སྐྱ་ར་རྩ་དུ་ན་ལ་ཏུ།

ལ་དོན་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ།

ཞེས་པ་ནི། སྐྱ་ར་རྩ་དུ་ན་ལ་ཏུ་བཅས་བདུན་ནི་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ཡིན་
པ་དང་། སྐྱ་སོགས་ཕྱད་ནམས་ལ་སྒྲུའི་འདུག་པ་དང་པལ་ཆེར་མཐུན་པས་ན་
ལ་དོན་ཞེས་ཟེར།

སྐྱོར་ཕྱུ་ལ།

ས་སྐྱ་ག་བ་ད་འག་ཏུ།

ང་ད་ན་མ་ར་ལ་དུ།

འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་བུ།



ཞེས་པ་ནི།

རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།
ས།	ཐུ
ག་བ། ད་བླག་གམ། ཡང་འཇུག་ད།	ཏུ
ང་ད་ན་མ་ར་ལ།	ཏུ
འ་དང་མཐའ་མེད་དམ། རྗེས་འཇུག་མེད་པ།	ར་དང་ཅུ

དཔེར་བརྗོད།

རྗེས་འཇུག་	ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།
ས།	ཐུ	གར་ཕྱོགས་སུ་འགོ། རྗེས་སུ་ལུས།
ག།	ཏུ	ལག་ཏུ་སྒྲངས། རྩམ་པ་འཐག་ཏུ་སོང་།
བ།		ཐབ་ཏུ་མེ་བཏང་། རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ལོག།
ད་བླག་		པ་རོལ་ད་ཏུ་སོང་། འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ད་ཏུ་སོང་།
ང་	ཏུ	ནང་དུ་ཡོད། ལག་པ་འཆང་དུ་བཅུག།
ད།		སྟོ་མད་དུ་ཡོད། སྐད་ཆ་བཤད་དུ་བཅུག།



ན	ཏྲ	ཁང་ཆེན་དུ་ཡོད། མ་བྱན་དུ་བཞག
མ		འཆམ་འཆམ་དུ་སོང་། སྒོ་པམ་དུ་བཅུག
ར		སྒྱུ་མ་འཁོར་དུ་བསྒྲད། བྱ་འཕྱར་དུ་བཅུག
ལ		པ་ཡུལ་དུ་ལོག། མཇལ་དར་འབྱལ་དུ་བྱིན།
འ	ར་དང་རྩ	ནམ་མཁའ་འཕྱར། ནམ་མཁའ་རྩ་འཕྱར། སེམས་པ་དགར་བཅུག། སེམས་པ་དགའ་རྩ་བཅུག།
མཐའ་མེད	ར་དང་རྩ	སྒོ་བ་གྲར་འགོ། སྒོ་བ་གྲ་རྩ་འགོ། རི་མཐོར་བྱིན། རི་མཐོར་རྩ་བྱིན།

ན་ལ་གཉིས་ནི་རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པར་གང་ལ་འོས་པ་དེ་
མཆོམས་སྒྱུར་ན་འགྲིག་པ་ནི། དཔེར་ན།

རྗེས་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བཞིན།
ག	ན་ལ	ཤག་ན་དཔེ་ཆ་ཡོད། ཤག་ལ་དཔེ་ཆ་ཡོད།
ང		སྒྲན་ཁང་ནང་ན་ནད་པ་མང། སྒྲན་ཁང་ནང་ལ་ནད་པ་མང།



ད	ན་ལ	བོད་ན་རྒྱ་མི་མང་། བོད་ལ་རྒྱ་མི་མང་།
ན		གཡོན་ན་ཡོད། གཡོན་ལ་བསྐད།
བ		ཐབ་ན་མི་འབར། ཐབ་ལ་མི་བཏང་།
མ		ལམ་ན་ཐལ་རྩལ་མང་། ལམ་ལ་ཐལ་རྩལ་མང་།
འ		ནམ་མཁའ་ན་ཤོག་བྱ་འཕུར། ནམ་མཁའ་ལ་ཤོག་བྱ་འཕུར།
ར		གྲོང་ཁྱིམ་ན་ཁང་པ་མང་། གྲོང་ཁྱིམ་ལ་ཁང་པ་མང་།
ལ		ས་ཡུལ་ན་གནས། ས་ཡུལ་ལ་གནས།
ས		གཡས་ན་མི་ཉོག་ཡོད། གཡས་ལ་མི་ཉོག་ཡོད།





ཐུགས་ཀྱི་ལྷན་ཁག་།

དང་པོ་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་སྒྱུར་ཚུལ་སྒྲོ་འདྲིན་གྱིས།

གཉིས་པ་ལ་ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་གང་ཙམ་བར་སྒྱུར་ཏུ་སྒྲོངས།

སྒོད་ ལྷགས།

རྒྱབ་ ལངས།

གིན་ བཟང་།

གཡས་ ཉལ།

ཁ་ སོ་མང་།

བདེ་བ་ བསྐྱད།

མཁའ་ འཕྱར།

འདྲིན་གྱ་རྩེས་ ལྷས།

ཚུ་བཀལ་ད་ བཏང་།

ཚུ་མཐའ་ སྒྱུང་།

རྩ་ཐང་ རོར་ལྷག་ཡོད།

སྒྲག་ ལྷག་མ་འཁྱར།

ལྷས་ཚུལ་ཐང་ རྒྱུས་གར་འཁྱབ་ བཅུག

ཚུམ་པ་ཉི་ བྱོང་ཆེའི་པ་རོལ་ད་ སོང་།

སྒོ་བ་སྒྱུང་བྱེད་ སྒོ་བ་གྱ་ བཏང་།

སྒྱུ་མ་འཁོར་ བསྐྱད་ནས་འཆམ་འཆམ་ ཕྱིན།



གསུམ་པ། ཇི་བར་ལན་བྲིས།

༡. ལ་དོན་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
༢. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་གང་དག་ཡིན་ནམ།
༣. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་སྒྲིར་ཚུལ་བྲིས།
༤. ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་ར་དང་རུ་འབྲུག་སའི་རྗེས་འབྲུག་ངོས་བྱངས།

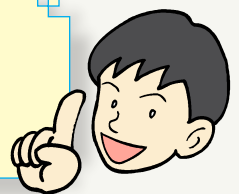


བཞི་པ། ཕྱད་ནོར་བཙོས་བྲིས།

- | | | |
|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| སྒོ་བ་ལྷ་དུ་སྒོ་བ་ལྷ་མང་། | ཟ་ཁང་དུ་ཁ་ལག་ཡོད། | ཤིང་གཙོད་དུ་བྱིན། |
| ཆན་ལགས་དུ་སྤྱད། | རྒྱག་ཤར་འབྲུག་དུ་སོང་། | ས་མཐའ་དུ་འབྲུམས། |
| སྒོ་པམ་དུ་བཅུག | ལས་ཤག་སུ་བསྐྱད། | དཔེ་ཁྱད་རྒྱབ་དུ་བྱུར། |
| ཤིན་དུ་དགལ། | སེམས་པ་དགའ་དུ་བཅུག | སྒྲ་མ་མཇལ་རུ་བྱིན། |
| བོད་དུ་གཡག་མང་པོ་ཡོད། | རི་མཐོ་སུ་བྱིན། | རྒྱ་གར་དུ་འབྲས་མང་། |
| བཞུགས་གཡུ་དུ་འཁོད། | ཁྲོམ་དུ་བྱིན། | མཚོད་པ་སུལ་དུ་བཅུག |

ཕྱ་པ། བྱེད་སྒྲི། (དགེ་ཆན་ནམས་ཀྱིས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་འདོག་རྒྱ།)

ལ་དོན་གྱི་ཕྱད་བདུན་ནམས་བེད་སྤྱད་དེ་
བརྗོད་པ་ཐུང་རུ་ཞིག་བྲིས།

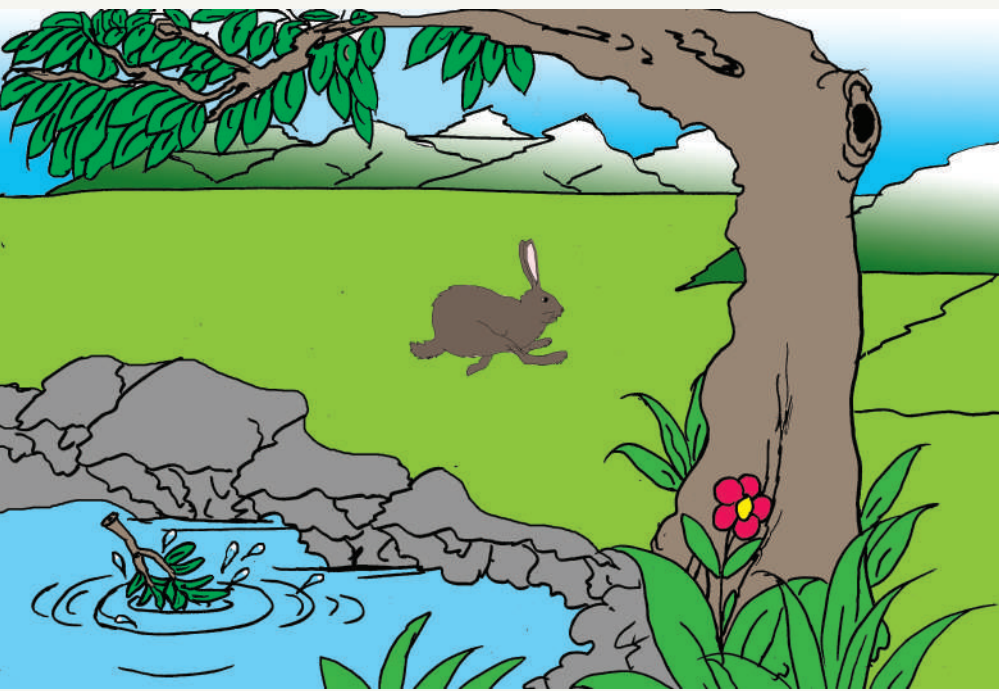


ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ་

༡. རི་བོང་ཅལ་འདྲོགས།

མཚོ་དང་མཚོ་ལྷོ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ནགས་ཤིག་ཏུ། རི་དྲགས་དང་།
གཅན་གཟན། བྱ་བྱི་སྟོགས་སྟོག་ཆགས་མང་པོ་མཉམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་
གྱི་ཡོད།

ཉིན་ཞིག་རི་བོང་ཞིག་གིས་ཤིང་སྡོད་གི་འོག་ཏུ་ཆུ་འཕུང་སྐབས། ཅལ།
ཞེས་པའི་སྐྱ་ཞིག་ཐོས་པས། རི་བོང་དེ་ཏ་ཅང་སྐྱག་སྟེ་དངངས་འཆབ་ཆེན་



པོས་ངང་

བྱོས།

འབྱོ་

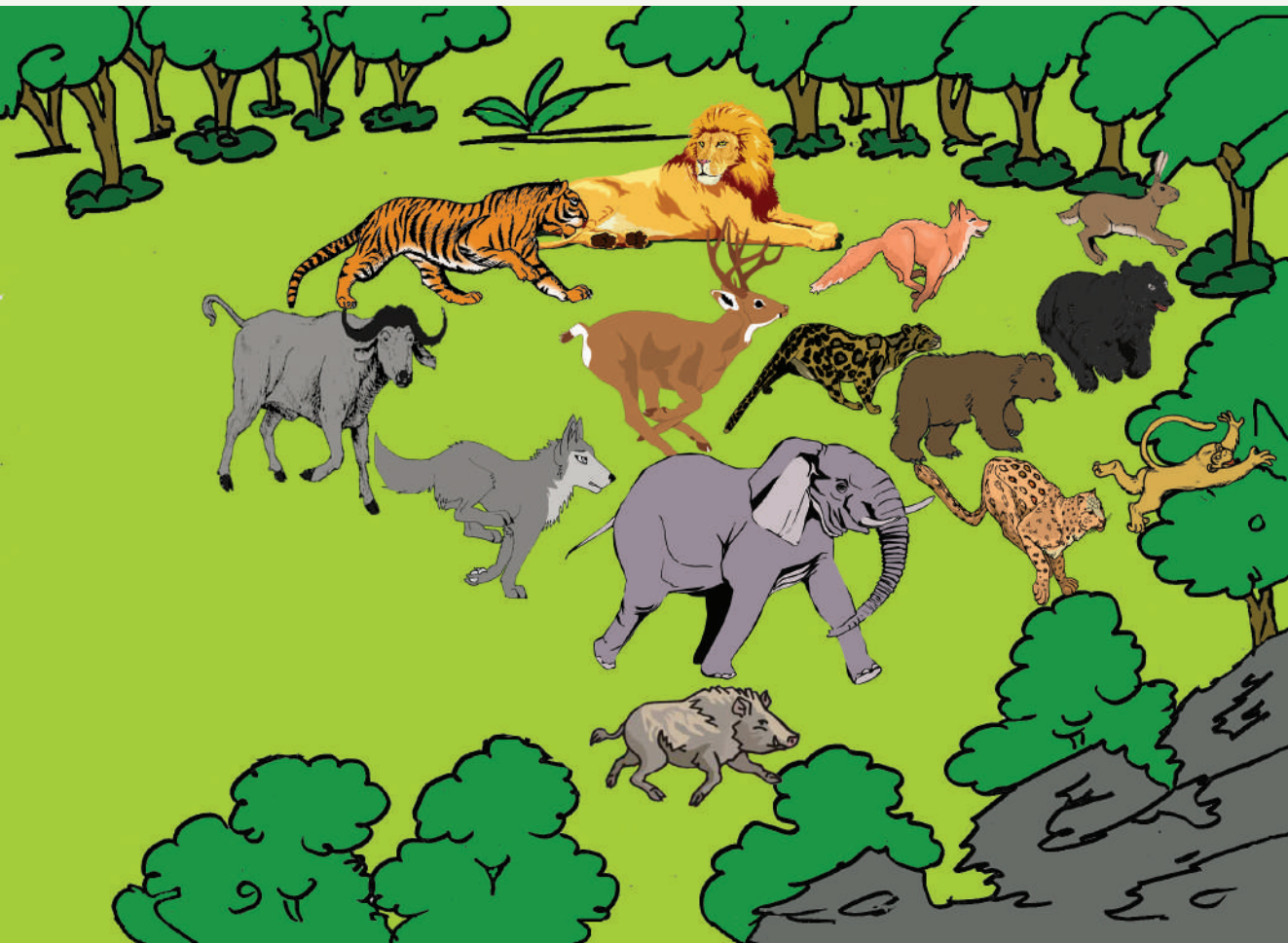
བ་ཞིན་

པའི་ལམ་

དུ་མ་མོ་ཞིག་གིས་རི་བོང་ལ་འབྲོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པར། རི་བོང་
གིས། བློས། བློས། ཅལ་ཡོང་གི་འདུག་ཅེས་བཤད་པར། མ་མོ་དེ་ཡང་དངངས་
སྒྲག་གིས་མཉམ་དུ་བློས།

ཡང་ལམ་བར་དུ། སྤང་གི་ཞིག་གིས་བྱིད་གཉིས་ཅི་ལ་འབྲོ་བཞིན་
ཡོད་ཅེས་དྲིས་པས། ཅལ་འདུག་ ཅལ་འདུག་ བློས། བློས། ཞེས་སྒྲས་པས་སྤང་
གི་ཡང་མཉམ་དུ་བློས།

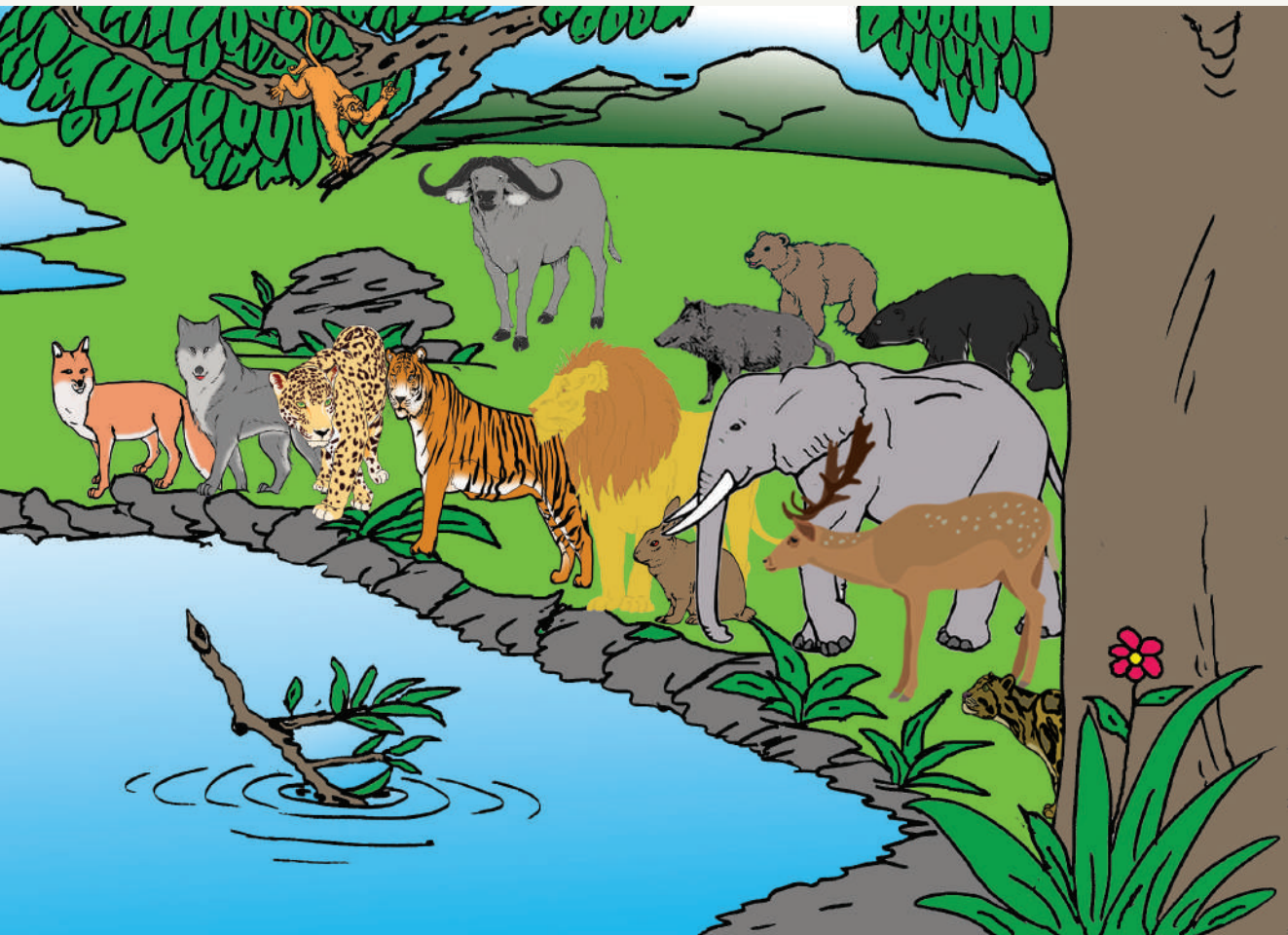
དེ་བཞིན་དུ་སྤྱུ་དང་། སག་ཚོད། འོ་མ། རྫིང་མོང་། མ་ཏེ། སྤྱ་བ། སྤང་



ཆེན། གུང་། གཟིག་སྟག་སོགས་ལ་ཅལ་འདུག་བྱོས། བྱོས། ཟེར་ནས་ཚང་མས་
སྐད་རྒྱག་བཞིན་མཉམ་དུ་བྱོས་སོ།

གཅན་གཟན་དང་། རི་དྲགས་ཚང་མ་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་འབྲོ་
བཞིན་པ་སེང་གིས་མཐོང་ནས། བྱིད་ཅག་འབྲོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ཅི་རེད་
ཅེས་ངོས་པར། ཚང་མས་མགྲིན་གཅིག་དུ། ཅལ་འདུག་ ཅལ་འདུག་ཅེས་སྒྲས་
པ་རེད།

སེང་གིས་སྟག་ལ། ཅལ་ཟེར་བ་སྟེར་ད། གང་དུ་འདུག་ཅེས་ངོས་པར།



སྒྲག་གིས་གཟིག་ལ་རྟིས། གཟིག་གིས་གྲང་ལ་རྟིས། གྲང་གིས་སྒྲང་ཆེན་
 སོགས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རིམ་བཞིན་དུ་རྟིས་པས། མཐར་འཁོར་གིས་
 སྒྲ་ཞིག་གོ་བ་ལས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་བྱུང་ཞེས་སྒྲས།

སེང་གས་སེམས་ཅན་ཆང་མ་བྲིད་ནས་མཆོའུ་ཁར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་
 དུ་ཕྱིན་པ་ན། དེ་གའི་ཚུ་ནང་དུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཞིག་ཚུ་ཁར་གཡེང་བཞིན་
 པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མཐོང་ཚུ་མེད། ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཚུ་ནང་དུ་ཟགས་
 བྱས། ཅལ། ཞེས་པའི་སྒྲ་གྲགས་པ་དེར་རི་བོང་གིས་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་
 པར་བྲོས་པ་ཤེས། དེར་བརྟེན་ཆང་མ་སྒོ་བདེའི་བག་ཐེབས་ངང་སོ་སོར་གྱེས་
 པ་རེད།

མཁས་པས་བདེན་རྒྱུན་བརྟགས་ནས་བྱེད། །

རྒྱུན་པོ་གྲགས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱུག།

ཚུ་ནང་ཅལ་གྱིས་སྒྲ་གྲགས་པས། །

གཅན་གཟན་རི་དྲགས་པལ་ཆེར་བྲོས། །





ཕྱེལ་ཆས།

དང་པ། ཆེག་སྐྱབ་བཟོས།

གཅན་གཟན། ཤིང་སྡོང་། བརྟག་དཔུང། ཅལ་འདྲོགས།
 རྩ་མཆན། གནས་སྡོང། རི་དྲགས། སྤྲུག

གཉིས་པ། རི་བར་ལན་བྲིས།

1. རི་བོང་དེ་ཅི་འུ་ཕྱིར་བྲོས་སམ།
2. རི་བོང་ལམ་ཁར་རི་དྲགས་གང་དག་ལ་སྤྲུག་ཡོད་དམ།
3. ཅལ་ཞེས་པ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གསུམ་པ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་རྣམས་སྐྱུང་གི་བྱུང་རིམ་བཞིན་གྱི་རིམ་མ་ནོར་
 བར་སྒྲིག་དགོས།

1. དེར་བརྟན། ཆང་མ་སློབ་དེའི་བག་སེམས་ངང་སོ་སོར་གྲུས་པ་རེད།
2. དེར་ཕྱིར་ནང་དུ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཞིག་ཕྱུ་ཁར་གཡེང་བཞིན་པ་ལས་གཞན་
 གང་ཡང་མཐོང་རྩ་མེད།
3. སེང་གས་སེམས་ཅན་ཆང་མ་བྲིད་ནས་ཕྱུ་ཁར་བརྟག་དཔུང་བྱེད་དུ་བྱིན།

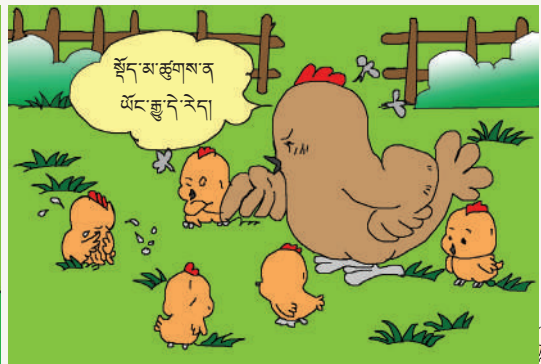
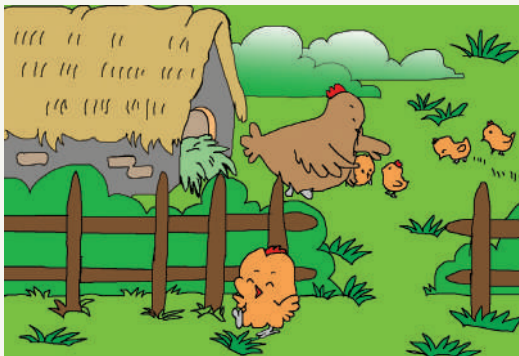


༤. རི་བོང་ཞིག་གིས་སྒོང་གི་འོག་ཕྱོད་འཕྱང་སྐབས་“ཅལ་”ཞེས་པའི་སྒྲ་ཞིག་ཐོས་ནས་བྱོས་པ་རེད།
༥. ལམ་དུ་མ་དང་། སྤྱང་གི། སྤྱུ་ཡག་ཤོད། འོ་མ། རྟེན་མོང་། མ་ཏེ། སྤྱ་བ་སོགས་ལ་བྱོས་བྱོས་བཟུང་ནས་ཆང་མ་མཉམ་དུ་བྱོས།

བཞི་པ། བྱེད་སྒྲ།

༡. སྒོ་བ་ཕྱག་ཚོ་ཆ་བཤོས་ཀྱིས་སྒོ་བ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་ཤོད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
༢. སྤྱང་གཏམ་འདིས་བསྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཡིན་ཐིག་ཐེང་ལྷ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱིས།

ལྷ་པ། རི་མོང་བསྟན་ཏེ་སྤྱང་ཞིག་བྱིས།



༡༠. རྒྱན་སྦྱོང་ཡི་གེ།

དགོངས་ཁྱེད་ཡི་གེ།

ང་ཚོ་ནམ་རྒྱུན་འཛིན་གྱི་དང་ལས་ཁྱེད་སོགས་ལ་བཅར་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ་
དགོངས་པ་ཁྱེད་དགོས་ལ། དགོངས་ཁྱེད་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲུངས་ལ་ཐུགས་སྦྱང་བྱ་ཡུལ་གང་
ཡོད་དང་། དགོངས་ཤོག་འབྲི་སྒྲུང་སྒྲོལ་ཆེན་འདི་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དགོངས་ཁྱེད་ཡི་གེ་ནི། དགོངས་པ་ཁྱེད་མཁན་གྱིས། རང་གི་སྒྲིག་
འཇུགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་དང་། འཛིན་གྱུའི་དགོ་ཆུང་གང་རུང་
ལ་དགོངས་པ་ཁྱེད་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་ཐུགས་སྦྱང་བྱ་ཡུལ་གཙོ་བོ་
བཞི་ཡོད། དེ་དག་ནི།

༡. དགོངས་པ་ཁྱེད་ཡུལ་ཁ་གསལ་འབྲི་བ།
༢. དགོངས་པ་ཁྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན།
༣. དགོངས་པ་ཁྱེད་བའི་དུས་ཡུན།
༤. དགོངས་པ་ཁྱེད་མཁན་གྱི་མིང་དང་སྐོར་ཆས་བཅས་སོ། །



ལས་ཀའི་དགོངས་ཤོག

५।१।५।

[illegible][illegible]

புதுச்சேரி, 15.05.2022

ହେଉ। ମହାପଦ୍ମାବତୀର ମାତା ହେଉ। ମହାପଦ୍ମାବତୀର ମାତା ହେଉ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੨੦ ਜੁਲਾਈ ੧੯੮੧

gru



ནད་དགོངས།

[illegible]

ਪ੍ਰਸਤਾਵ

ক্যাডে

പിറ്റേയ്യം വന്നിട്ടില്ലേ എന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ കിരീടം ഉപേക്ഷിച്ചു.

[illegible]

ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ပဝါယုကျာဝဒ္ဓါဂေါတမိယန္တိယံ သိကြေမ္မာယုဒ္ဓါဝဒ္ဓါ

අපි ගාලු ෨෭ ද 3෦ ද සිට ෨෮ දක්වා

၄၇၆၄



ཐུའམ་གྱི་ལྟུང་ལྟུང་།



དང་པོ། དགོངས་ལྷུ་འུ་ཡི་གེ་འབྲི་སྐབས་བྱུགས་སྒྲུང་དགོས་པ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
གཉིས་པ། རྒྱ་བཟོས་བྱུགས། (ཡི་གེ་རྫོང་བ་༡༥ ཡོད)



ཀ་རིན་མཚུང་མེད་གྱི་ས་མ་ནམ་གཉིས་ལ།

སྐབས་ལྷུ་

ཉེ་འཆར་ང་ཚོའི་ཡིག་རྒྱུག་ཆར་ནས་ཀྱང་

གསེང་ཡིན་སྐབས། སློབ་གྲོག་ནམ་གྱི་མཉམ་

ཏུ་སློབ་འབྲས་ལ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་ན། ཐུག་གཡང་མི་

དགོས། སྒྲུང་སྒྲུབ་གཞུག་ལ་ཐུག་བཅག་སྒྲུང་

རོག་ ཞེས་བྱ་བ་སྐྱོན་འཛིན་གྱིས་བྱི་ལོ་༡༠༡༤

ལྷ་ཇ་ཆོས་ལ་ལ་གྲས་

ཐུལ།

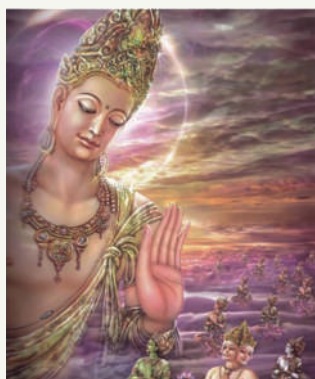
གསུམ་པ། འཛིན་གྲུ་འུ་དགེ་ཆེན་གྱི་མཚན་ཐོག་ཏུ་དགོངས་ལྷུ་འུ་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས།



༡༡. སྟོན་པ་ལྟུང་བྱེད་པ།

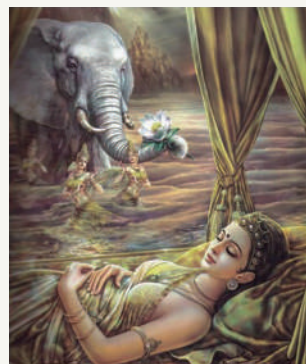
སྟོན་པས་མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་པ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཐའ་
ཡས་པ་མཛད་ཡོད། མཛད་པ་བཅུ་གཉིས་ནི།

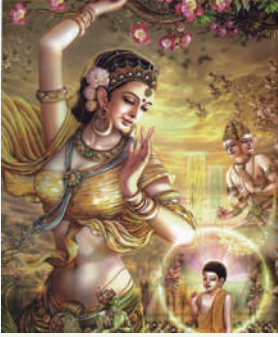
༡. བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དགའ་ལྡན་ལྟུང་ལྟུང་བྱེད་པ་དམ་པ་ཉོག་



དཀར་པོ་ཞེས་བྱ་བར་གྱུར་སྐབས། སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་
གྱི་མཐུ་ལས། འཛམ་གླིང་གི་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་སེམས་
ཅན་ནམས་འདུལ་བྱིར་ཐེབས་པས། དགའ་ལྡན་
གནས་ནས་འཕོ་བའི་མཛད་པའོ།

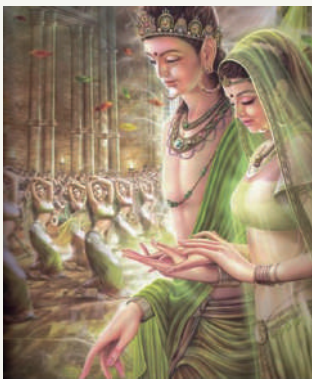
༢. ཡུམ་སྐྱུ་འཕུལ་ལྟ་མོ་གསོ་སྦྱང་གི་སྟོན་པར་
ཡང་དག་པར་གནས་པའི་མཆན་མོར་གླང་ཆེན་ཐལ་
དཀར་མཆེ་བ་དྲུག་ལྡན་ཞིག་ལུས་ལ་ཐིམ་པ་མིས་ཏེ།
ཡུམ་གྱི་ལྷུ་མས་སུ་ཞུགས་པའི་མཛད་པ།





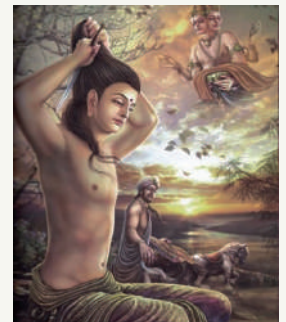
༡. ཡུམ་གྱི་ལྷ་མས་སུ་ལྷ་བ་བཅུར་བཞུགས་ཏེ།
ས་ག་ལྷ་བའི་ཆེས་བཙེ་ལྷ་ཉིན། ཡུམ་བི་ནིའི་ཆལ་ནས་
ཡུམ་གྱི་སྐྱེ་ལ་གནོད་པ་མེད་པར་འཁྱུངས་པས། སྐྱེ་
བལྟམས་པའི་མཛད་པ།

༢. སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དགྲུང་ལོ་བདུན་
ནས་བབྱང་སྟེ། བཅུ་དྲུག་བར་བཟོ་གནས་གྱི་བསྐྱུས་
པའི་ཡིག་རིགས་དང་། སྟོབས་དང་སྐྱེ་ཆལ་སོགས་ལ་
མཁས་པར་མཛད་པས། བཟོ་བོའི་གནས་ལ་མཁས་
པའི་མཛད་པ།

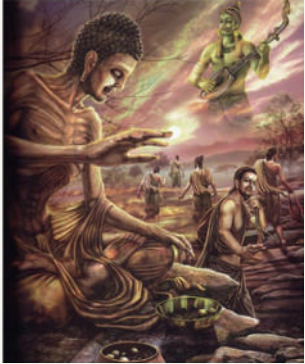


༣. དགྲུང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལ་ཐེབས་སྐྱབས་ཡབ་
ཟས་གཙང་མས་བཀས་བསྐྱེལ་ཏེ། རྒྱུའི་བྱ་མོ་ས་
འཆོ་མ་སོགས་ཁབ་ཏུ་བཞེས་ཏེ། བཅུན་མོའི་འཁོར་
ཏུ་རོལ་པའི་མཛད་པ།

༤. དགྲུང་ལོ་ཉེར་དགུའི་སྟེང་སྐྱེད་ཆལ་དུ་
གཟིགས་སྒོར་དུ་ཐེབས་པ་ན། སྐྱེ་རྒྱ་ན་འཆིའི་སྐྱུག་



བསྐྱལ་དང་། ཚངས་སྒྱིད་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་གཟིགས་ནས། མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་གི་བྱང་དུ། རང་ཉིད་ཀྱི་དབུ་སྐྱོ་རང་གིས་བཅད་པ་དང་། དུར་སླིག་གི་ན་བཟའ་གསོལ་ཏེ། རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མཛད་པ།



པ. སངས་རྒྱལ་བྱིམ་ནས་བྱིམ་མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་སྟེ། རྩ་བོ་ནི་རྒྱན་འཛིན་འགྲུལ་དུ་ལོ་བྱག་ལ་སྦྱིལ་མོ་གྲུང་དུ་བཞུགས་ཏེ། ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་རོལ་བ་དང་། ཟས་དང་སྒྲོམ་སོགས་བཅད་དེ། དཀའ་བ་སྦྱད་པའི་

མཛད་པ།

ཤ. རྟོ་རྩེ་གདན་དུ་གཤེགས་པའི་ཆོ། ལྷ་འཆོང་མཁན་བཟླ་ཤིས་ལས་རྩ་བ་སྐྱེད་ཏེ་སྟོན་དུ་བཏིང་ནས་སྦྱིལ་མོ་གྲུང་དུ་སྦྱོར་བར་བསྐྱེད་པ། དེ་ནས་པ་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྒྲིང་པོར་གཤེགས་པའི་མཛད་པ།



ཁ. བདུད་སླིག་ཏོ་ཅན་གྱི་བདུད་དམག་དང་། བྱ་མོ་སླེད་མ་དང་དགའ་མ་སོགས་བཏང་སྟེ་བར་ཆད་བྱས་ཀྱང་སྐྱགས་གཡོ་བར་མ་རུས་པ་དང་། བྱམས་པའི་



དེ་ལྟར་འཛིན་གྱིས་བརྟལ་བར་མཛད་པས། བདུད་བཅོམ་པའི་མཛད་པ།

༡༠. བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དགྲུང་ལོ་སོ་
ལྷ་བཞེས་པའི་སྟེང་། ས་ག་ལྷ་བའི་ཆོས་བཅོ་ལྷའི་
སྒོ་རངས་ལ་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་བྱང་བྱ་
བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་



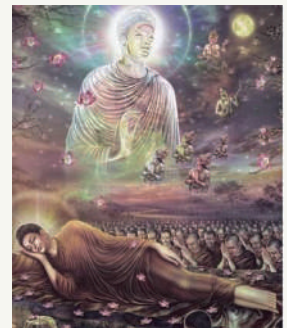
པས། སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ།



༡༡. ཆངས་པ་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་གསོལ་
བ་བཏབ་པ་ལྟར། ལྷ་རྩ་ཏ་སྤྱིར་བྱང་སྒོང་ལྷུང་བ་
རི་དྲགས་གྱི་ནགས་སུ་འཁོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ་ལ།
བཀའ་དང་པོ་བདེན་བཞི་ཡི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་

བས། ཆོས་འཁོར་སྐྱོར་བའི་མཛད་པ།

༡༢. བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་
གྲག་ཅིག་པའི་སྟེང་། ལྷ་མཆོག་གྲོང་དུ་ས་ག་ལྷ་བའི་ཆོས་
བཅོ་ལྷ་ཉིན། གཟིམ་བྱི་ལ་སེམས་ཀྱི་ཉལ་སྟབས་གྱི་བཞུགས་
ཏེ་ཞིང་དུ་གཤེགས་པས། སྐུ་ལྷ་ལས་འདས་པའི་མཛད་པ་བཅས་ཡིན།





ཕྱེལ་ཆུང་།

དང་པོ། ཆོག་ལྷན་བཟོས།

སྟོན་པ། གཏུལ་བྲ། སྐྱེ་འབྱུངས། བདུད་བདུལ། ལྷ་སྟེགས།
 ཆོས་འཁོར། སངས་རྒྱལ། བར་ཆད། མཛད་པ། དཀའ་བ་སྤྱད།

གཉིས་པ། བར་དོན་བསྐྱར་ཏེ་ཡང་ཡང་སྒྲིགས།

མཐའ་ཡས་པ། དཔག་ཏུ་མེད་པ། ཆད་མེད་པ།
 ཞིང་དུ་གཤེགས་པ། ལྷ་ངན་ལས་འདས་པ། དགོངས་པ་རྫོགས་པ།
 རབ་ཏུ་བྱུང་བ། སྟོམ་པ་ཁྱུས་པ། ཅུར་སྒྲིག་གི་ན་བཟའ་གསོལ།
 གསོལ་བ་བཏབ་པ། ཐུགས་སྟོན་གནང་བ། སྐབས་འདུག་ཁྱུས་པ།

གསུམ་པ། མཐུན་སྦྱོར་བྲས་ཏེ་བྲིས།

ལུམ་བུ་ནི་འཛི་ཆལ་དུ་ སངས་རྒྱལ་པའི་མཛད་པ།
 རྒྱ་བོ་ནི་རྒྱུན་རྒྱུ་ ཆོས་འཁོར་གཉིས་པ་བསྒྲོན།



དོ་རྩེ་གདན་དུ་

ལྷ་རྒྱ་ཁ་སྒྲིབ་

རྩ་མཆོག་གོང་དུ་

སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་

མཆོད་རྟེན་རྣམ་དག་བྱང་དུ་

རྒྱལ་སྤྲིད་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་

ཡངས་པ་ཅན་དུ་

ཆོ་འཕྲུལ་བསྟན་ནས་

བྱ་ཆོད་ཐུང་པོའི་རིར་

སྐུ་འཁྱུངས་པའི་མཛད་པ།

རབ་དུ་བྱུང་།

མུ་སྟེགས་པ་པམ།

ཆོས་འཁོར་དང་པོ་བསྐྱོར།

དཀའ་སྤྱད་མཛད།

ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས།

སྟོང་པོ་མེད་པར་གཟིགས།

སྐུ་མུ་ངན་ལས་འདས།

ཆོས་འཁོར་གསུམ་པ་བསྐྱོར།

བཞི་པ། བྱེད་ཆོ།

༡. ཆོགས་ཚུང་ཆ་བགོས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་སྐོར་གྱི་ངི་
བ་ལྷ་རེ་བཅོས་ཏེ་དགོ་ཆན་ལ་བཀའ་འདི་བྱ།
༢. སྟོན་པའི་རྣམ་ཐར་དང་འབྲེལ་བའི་པར་རིས་དང་བརྟན་
འཕྲིན་གཟིགས་འབྲུལ་བྱ་དགོས།



༡༣. འབྲེལ་སྒྲིག་

ཆིག་ཕྱད།

གི་གྱི་གྱི་འེ་ཡི་ལྷ་པོ།

ནམ་དབྱེ་དྲུག་པ་འབྲེལ་སྒྲིག་དང་།

ཞེས་པ་ནི། གི་གྱི་གྱི་འེ་ཡི་ཕྱད་ལྷ་པོ་འདྲུག་ཡུལ་རྗེས་འདྲུག་གི་རྗེས་
སྤྱུ་སྤྱུར་ན་མིང་དོན་པན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཙམ་སྟོན་པས་ན་འབྲེལ་སྒྲིག་ཞེས་བྱེད།

སྒྱུར་སྒྱུལ།

སྒྱུར་སྒྱུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི།

ད་བ་ས་གྱི་ག་ང་གི།

འ་དང་མཐའ་མེད་འེ་དང་ཡི།



ཞེས་པ་ལྟར། འབྲེལ་སྒྲིའི་ཕྱད་ལྔ་པོ་དེ་ནམས་རྗེས་འཇུག་གང་གི་
རྗེས་སུ་སྦྱོར་ཚུལ་ནི།

རྗེས་འཇུག	ཕྱད།	རྗེས་འཇུག	ཕྱད།
ན་མ་ར་ལ	གྱི	ད་བ་ས	གྱི
ག་ང	གི	འ	འི་དང་ཡི
མཐའ་མེད་དམ་རྗེས་འཇུག་མེད་པ			འི་དང་ཡི

དཔེར་བརྗོད།

རྗེས་འཇུག	ཕྱད།	དཔེར་བརྗོད།
ན	གྱི	སྤང་ཆེན་གྱི་སྒྲ་ཞགས། གོས་ཆེན་གྱི་ཕུ་པ།
མ		དོམ་གྱི་སྤྲ། ཡབ་ཡུམ་གྱི་མཚན།
ར		རྒྱ་གར་གྱི་ཁ་ལག ལྷག་དཀར་གྱི་ཉིན་མོ།
ལ		བལ་གྱི་སྟོད་ཐུང་། སྟོབས་རྒྱལ་གྱི་དཔེ་ཆ།



ད	ཀྱི	བོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྗོངས། ཉི་འོད་ཀྱི་མདངས།
བ		དོན་གྲུབ་ཀྱི་དཔེ་ཁྱད། ལབ་ཀྱི་ཚེ།
ས		གོས་ཀྱི་རི་མོ། ཟས་ཀྱི་བྲོ་བ།
ག	གི	ཕག་གི་མཇུག་མ། བཀའ་ཤག་གི་ལས་ཁུངས།
ང		ཤིང་གི་ལོ་མ། འཛིན་ཁང་གི་ནག་པང་།
འ	འི་དང་ཡི	ནམ་མཁའི་ཉི་མ། ནམ་མཁའ་ཡི་ཉི་མ། ས་མཐའི་གྲོགས་པོ། ས་མཐའ་ཡི་གྲོགས་པོ།
མཐའ་མེད		ངའི་ལག་པ། ང་ཡི་ལག་པ། སློབ་གྲུའི་རྒྱལ་སློ། སློབ་གྲུ་ཡི་རྒྱལ་སློ། གྲོགས་པོའི་བཙེ་བ། གྲོགས་པོ་ཡི་བཙེ་བ།



ཐོའམ་གྱི་ལྟུང་།



དང་པོ། འབྲེལ་སྒྲིའི་ཕྱད་སྒྱུར་ཚུལ་སྒྲོ་འདྲིན་གྱིས།

གཉིས་པ། གཤམ་གྱི་ཁྲི་བ་རྒྱམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡. འབྲེལ་སྒྲིའི་གོ་དོན་བྲིས།

༢. འབྲེལ་སྒྲིའི་ཕྱད་གང་དག་ཡིན་ནམ།

གསུམ་པ། གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྒྱམས་སུ་འབྲེལ་སྒྲིའི་ཕྱད་སྒྱུར།

གཡག་		སྒྲུ།	སྒྲུ་གུ་		ཅེ་མོ།
ཀུན་དགའ་		ཐིག་ཤིང་།	སྒྲོལ་མ་		སྒྲུག་ཚ།
གཞན་		སྒྲིང་ཆ།	ཐབ་		མ།
འཇའ་ཚོན་		མདོག	གོས་		གོང་བ།
ཤིང་		ལོ་མ།	དངུལ་		མཚོད་མ།
གསེར་		ན་ལོང་།	གྲོགས་པོ་		བཅེ་བ།
གནམ་		སྒྲིང་མ།	འོད་		མདངས།



བོད་	ཅ་ཆེ་	སྲིག་ཆགས།
ལྟ་ས་	མི་དམངས་	འཆོ་བ།
རྒྱ་གར་	མཁས་པ་	ལོ་རྒྱུ།
སློབ་བྲུ	ཤེས་ཡོན་	གནས་སྐབས།

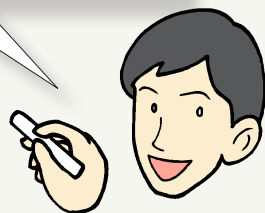
བཞི་པ། བྱད་སྒྲོལ་རྩལ་ཞོར་བཙས་བྱོས།



དོམ་གི་སྤྱ།	རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་སྲོལ།	ནམ་རྒྱལ་ཡི་དབང་ཆ།
གོས་ཆེན་གི་ཕུ་པ།	འོད་གྱི་མདངས།	དོན་གྲུབ་གྱི་དཔེ་ཁྱབ།
པག་གྱི་མཆུག་མ།	མགོ་གི་སྤྱ།	གདོང་ཡི་གཉེར་མ།

ལ་པ། བྱད་སྒྲོལ།

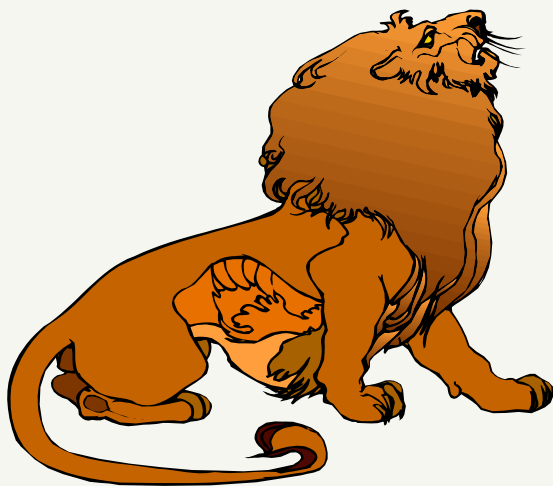
འཛིན་གྱི་ནང་གི་སློབ་ཕྱག་ནམས་གྱི་མིང་དང་སྤྱད་ནས་
འབྲེལ་སྒྲིལ་དཔེར་བཞིན་བྲིས།



༡༩. བོད་ཡིག་འབྲུན་བསྟར།

ཐེངས་ཤིག་རི་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སེང་གེས་འདི་ལྟར་དགོངས་སོ། །

བོད་ཡིག་ནི་སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཆ་ཆང་མ་ཞོར་བར་འབྲེལ་
བཤད་རྒྱལ་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྐད་ཡིག་གཅིག་ཕུ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་བོད་ཡིག་
ཤེས་མཁན་ཏ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པའི་ཁར། སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་གཅིག་
ལ་གཅིག་ཟ་བར་བརྟེན། བོད་ཡིག་ཤེས་མཁན་སེམས་ཅན་ཁ་ཤས་ཡོད་
པ་དེ་དག་ཀྱང་ཅ་སྟོང་དུ་འགོ་ཉན་ཏ་ཅང་ཆེ། དེར་བརྟེན། བོད་ཀྱི་སེམས་



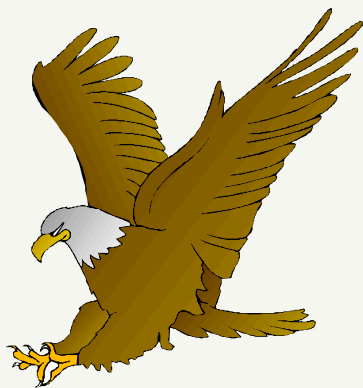
ཅན་རྣམས་ལ་བོད་ཡིག་ཡིག་ཆ་ད་
ཅིག་བཏང་སྟེ། བོད་ཡིག་ལ་མཁས་
ཤོས་ཀྱི་སེམས་ཅན་དེ་སྤྱང་སྟོབ་བྱ་
དགོས་སྟུམ་ནས། ཡར་སྤྱང་གཞུང་དུ་



ཐེབས་ཏེ་རི་ལྷོ་དགོངས་པ་དེ་ལྷོ་བྱང་བསྐྱགས་བྱས་སོ། །

དེའི་ཆེན་མོ་མོ་གྲ་ཡག་སྤྱུ་མགོ་ལེབ། རྒྱུ་མཐུ་དཀར་སྤྱུ་གྲ་མོ་
ལུ་བྱུག་གསུང་སྤྱུ་ན། བེ་ཙོ་གཤོག་ལྷང་སོགས་འདབ་ཆགས་དང་། རི་དྲགས་
མང་པོ་ཞིག་མགྲོགས་སྤྱུ་རང་རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་སེང་གའི་སྤྱུ་མཐུན་དུ་བོད་
ཡིག་ཡིག་ཆད་གཏོང་བྱིས་འཛོམས་སོ། །

དེ་ཡང་ཐོག་མར་རྒྱུ་མཐུ་དཀར་སྤྱུ་གྲ་
བཤད་རྒྱུ་། གྲུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རས་དབྱངས་
བཞི་ལས་ན་རོ་ཤེས་གྲི་ཡོད། རའི་ལུས་ལ་
གཟིགས་དང་། ཞེས་ཟེར་ཞོར་འདབ་གཤོག་
གཉིས་བརྒྱངས་པ་ན། དངོས་གནས་དབྱུ་ཅན་གྲི་ན་རོ་ལྷ་བྱར་གྱུར།



དེ་མ་ཐག་མ་མོས་ཀྱང་། གྲུ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རས་འགྲེང་བུ་ཤེས་གྲི་

ཡོད་ཟེར་བཞིན་མཐུག་མ་འཕྲེད་དུ་
བསྐྱེངས་པ་ན། ལག་པས་ཀྱང་འབྲི་
དཀར་བའི་འགྲེང་བུ་སྤྱིང་རྩེ་མོ་ཞིག་
ཆགས།



རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་སང་གི་ཐུགས་གཏིང་ནས་དགེས་ཏེ་འཇུ་མ་
མདངས་ཤིག་ཤོར་བ་ན། བྱ་ཁྱ་བྱག་དངངས་འཆབ་ལངས་ཏེ། གྲེ་
གྲེ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གཟུགས་པོས་བོད་
ཡིག་བཟོ་ཤེས་པ་ལ་ཏང་སང་དགོས་པ་
གང་ཡོད། ངས་བོད་ཡིག་སློག་ཤེས་ཀྱི་ཆ་



ཡོད། བྲིད་ཀྱིས་གསོན་དང་། ཞེས་བསྐྱལ་ཏེ། མགིན་པ་གཟེངས་སུ་བཏོགས་
ནས། གི་གུ་... གི་གུ་... ཞེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་བསྐྱགས་པ་ན། སྐྱ་
ཀ་ཁ་མོ་ཡང་ངར་ལངས་ཏེ། ཉོན་དང་... ཉོན་དང་། ངས་ཀྱང་
ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཅིས་ཟེར་བཞིན། ཅ་... ཅ་... ཅ་... ཞེས་
བསྐྱགས།



སྐབས་དེར་ནི་ཙོའི་སེམས་པར།
ཁོང་ཆོས་ཡི་གེ་རེ་རེ་མ་གཏོགས་
ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་འདྲ། ངས་ཁོང་ཆོས་
རྒྱགས་སྤྲད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་སློབ་ཤིག་
བྱས་ན། མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་ང་ལ་འཐོབ་རྒྱ་



ཡིན་པ་ཐག་ཆོད་སྒྲུལ་བཞིན། མགིན་པ་ནས་གི་གྲུ་... གི་གྲུ་... ཅ་... ཅ་... ཅ་
 ཞེས་བསྒྲགས་པ་དང་། ཡང་གཤོག་པས་ན་རོ་དང་། མཇུག་སྒྲོས་འགྲེང་བྱ་
 བཅོས་པ་སོགས་སྒྲུ་མ་ཐམས་ཅད་ལ་ལད་སྒྲོས་ཐེངས་རེ་བྱས་པ་རེད།

ཆང་མའི་སེམས་ལ། ད་ནི་མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་སྒྲུ་མཁན་ནི་ཙཱ་ལ་ཐོབ་



སོང་སྒྲུལ་པའི་ཆོ། རྒྱལ་མགོ་
 ལེབ་ཀེ་རེར་ལངས་ཏེ། ཉང་
 སང་དགོས་པ་གཅིག་ཀྱང་མི་
 འདུག ངས་ནི་བོད་ཡིག་ཤེས་པ་
 ཅམ་དུ་མ་ཟད་འབྲུག་ཡིག་ཀྱང་

འབྲི་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། རྒྲོས་དང་ཟེར་བཞིན་གཟུགས་པོས་འབྲུག་འགོས་བྱས་ཏེ།
 འབྲུག་ཡིག་གི་གི་གྲུ་དང་། ཞབས་ཀྱ། འགྲེང་བྱ། ན་རོ་བཅས་དབྱངས་བཞི་
 དང་། ཀ་ཁ་ག་ང་སོགས་གསལ་བྱེད་སྒྲུལ་ཅུ་ཐམས་ཅད་པོ་རེ་རེ་བཞིན་བྲིས་
 པ་ན། འདབ་ཆགས་དང་རི་དྲགས་ཐམས་ཅད་ཡ་མཚན་པར་གྱུར་པ་མ་ཟད།
 རི་དྲགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཐུགས་རབ་ཏུ་དགྲེས་ཏེ། ད་ནས་བཟུང་བདག་གིས་དུས་
 བཅ་ཡང་ཁྱོད་གསོད་ཅིང་བར་མི་བྱའོ། ཞེས་བཤད།

དེར་བཏེན། རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་སང་གེ་ཡིས་སྤྱལ་མི་བའི་རྒྱ་མཚན་
དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ།



ཐུའམ།

དང་པོ། རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབས།

༡. བཟོས་དབྱངས་བཞི་ལས་གང་ཤེས་སམ།
༢. དབྱངས་བཞི་ལས་ན་རོ་ཤེས་མཁན་གྱི་སློག་ཆགས་དེ་གང་རེད་དམ།
༣. མཐའ་མའི་རྒྱལ་ཁ་སྤུ་ལ་ཐོབ་བམ།
༤. སློག་ཆགས་རྣམས་ལ་ཡིག་ཚད་གཏོང་མཁན་དེ་སྤུ་རེད་དམ།

གཉིས་པ། ཡང་ཡང་བསྐྱགས་ཏེ་དཔོན་བྲིས་གཏོང་དགོས།

ཐུགས་རབ་ཏུ་དགྱེས།

མགིན་པ་གཟེངས་སུ་བཏེགས།

འཇུ་མ་མདངས་ཤིག་ཤོར།

སྐད་གསང་མཐོན་པོས་བསྐྱགས།

ཡ་མཚན་པར་གྱུར།

གེ་རེར་ལངས།



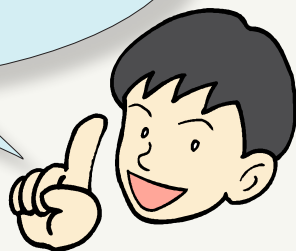
གསུམ་པ། བྱེད་སྒྲི།

(འཕྲབ་སྟོན་བྱེད་ཆེད་དགེ་ཆན་གྱིས་ལམ་སྟོན་དང་མཐུན་འགྱུར་གནང་དགོས།)

སྟོབ་སྤྱད་རྣམས་ལ་

སྟོག་ཆགས་རྣམས་ཀྱི་གདོང་འབག་གྱོན་ནས་

འཕྲབ་སྟོན་བྱེད་དུ་ཆུགས།



བཞེ་པ། སྟོབ་སྤྱད་རྣམས་མཚུགས་ཆད་བཟུར་ཉེ་སྟོགས།

ཨ་ཁུ་ཆང་གི་ཁང་ཐོག་ན། ཁྱོེ་འབྲུ་ནས་འབྲུ་ཐ་ར་ར། ཁྱོེ་འབྲུ་ནས་འབྲུ་མ་ཟེར་དང་། ཁན་འབྲུ་སྤྱད་རྟོན་འཕྲུར་ལ་ཁད། སྤྱད་རྟོན་སྤྱད་རྟོན་མ་ཟེར་དང་། སྤྱད་རྟོན་འབྲུ་པས་འཕྲུར་ལ་ཁད། འབྲུ་པ་འབྲུ་པ་མ་ཟེར་དང་། འབྲུ་པ་བྲག་ལ་འབབ་ལ་ཁད། བྲག་རི་བྲག་རི་མ་ཟེར་དང་། བྲག་ལ་འཇག་མ་སྟེ་ལ་ཁད། འཇག་མ་འཇག་མ་མ་ཟེར་དང་། འཇག་མ་ར་མས་བཏོག་ལ་ཁད། ར་མ་ར་མ་མ་ཟེར་དང་། ར་མ་སྤྱང་གིས་གསོད་ལ་ཁད། སྤྱང་གི་སྤྱང་གི་མ་ཟེར་དང་། སྤྱང་གི་ནགས་ལ་འབྲོ་ལ་ཁད། ནགས་ཆལ་ནགས་ཆལ་མ་ཟེར་དང་། ནགས་ལ་མེ་ཆེན་ཤོར་ལ་ཁད། མེ་ཆེན་མེ་ཆེན་མ་ཟེར་དང་། མེ་ཆེན་ཁ་བས་གཞོན་ལ་ཁད། ཁ་བ་ཁ་བ་མ་ཟེར་དང་། ཁ་བ་ཉི་མས་བལྟ་ལ་ཁད། ཉི་མ་ཉི་མ་མ་ཟེར་དང་། ཉི་མ་སྤྱིན་གྱིས་གཡོག་ལ་ཁད། སྤྱིན་པ་སྤྱིན་པ་མ་ཟེར་དང་། སྤྱིན་པ་རྒྱུང་གིས་གཏོར་ལ་ཁད། །



༡༩. བོད་ཡུལ་དོ་སྒྲིག།

ཆགས་ཡུལ།

རང་རེའི་རྒྱལ་ཁབ་བོད་སྒྲིངས་ནི། སྤྱིར་འཛམ་བུའི་སྤྱི་གི་ཡང་ཐོག་
དང་། ཡང་སྒྲོས་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་བྱང་། ཞབ་སྒྲི་ནི་སི་ཐན་གྱི་ཤར།
ཤར་རྩར་གི་སི་ཐན་དང་ཉོར་སོག་གི་སྒྲི། རྒྱ་ནག་གི་རྩལ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། དེར་
བརྟེན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་སྤྱི་ཆེན་ཨེ་ཤ་ཡའི་དགྱིལ་དུ་གནས་པའི་སྐྱམ་ས་
ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

དེ།

མཐའ་སྐྱོར་དུ་མི་ལོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོར་བཞུས་མ་ཕྱིང་བའི་གངས་
རིན་པོ་ཆེས་གཙོས་པའི་སྟོད་ཀྱི་ངོ་མོ་སྤང་མ། བར་གྱི་རོང་བཙན་ཁ་བ་
དཀར་པོ། སྤང་གྱི་མ་རྒྱལ་སྒྲོམ་ར་སོགས་གངས་རི་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་ལྟ་བུ་





འབབ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། བོད་ནི་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཆུ་བོ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱང་
ཡིན།

མཚོ།

སྡོ་ཞིང་དྲངས་པའི་སྟོད་ཀྱི་མ་པམ་གཡུ་མཚོ་དང་། བར་གྱི་གནམ་
མཚོ་ཕྱག་མོ། སྤང་གྱི་ཁྲི་ཤོར་རྒྱལ་མོས་གཙོས་པའི་མཚོ་དང་མཚོ་ཁྱུ་བགྲང་
ལས་འདས་པ་བོད་མཐོ་སྤང་དུ་གཡུ་ཡིས་སྤྲ་བཏབ་པ་ལྟར་བརྒྱན་ཡོད།

ཤར་རྡོ་རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་ན།

གནས་སྤར་རྒྱལ་བོད་ཅེས་བྱ་བ་ཡོད།

རི་མཐོན་པོ་གནམ་གྱི་ཀ་བ་ཡོད།

མཚོ་དམའ་མོ་གཡུ་ཡི་མརྒྱལ་ཡོད།

གངས་དཀར་པོ་ཤེལ་གྱི་མཚོ་དཀྱུན་ཡོད།

སྤང་སེར་པོ་གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ཡོད།

རི་ཞིམ་པོ་སྤན་གྱི་བདུག་སྟོས་ཡོད།

སྟོན་བྱ་བ་གསེར་གྱི་མེ་ཉླ་ཡོད།

དབྱར་བྱ་བ་གཡུ་ཡི་མེ་ཉླ་ཡོད།



ཀྱི་གངས་རི་འཕགས་པོ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།

གནས་དེ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཡོད།

ཞིང་དེ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ཡོད།



ཐུའཚན།

དང་པ། ཆེག་སྐྱབ་བཟོས།

འཛམ་གླིང་།

བོད་ཡུལ།

རི་རྒྱད།

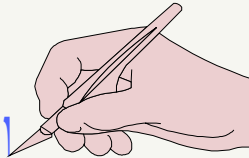
མཚོ།

སྤང་ལྗོངས།

འབྲུང་ཁུངས།

མཐའ་སྐོར།

གཉིས་པ། དཔོན་བྱིས་གཏོང་དགོས།



ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན།

བཞུས་མ་ཁྱོད་།

ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ།

སྲ་ལ་མཁྱེགས་པ།

བགྲང་ལས་འདས་པ།

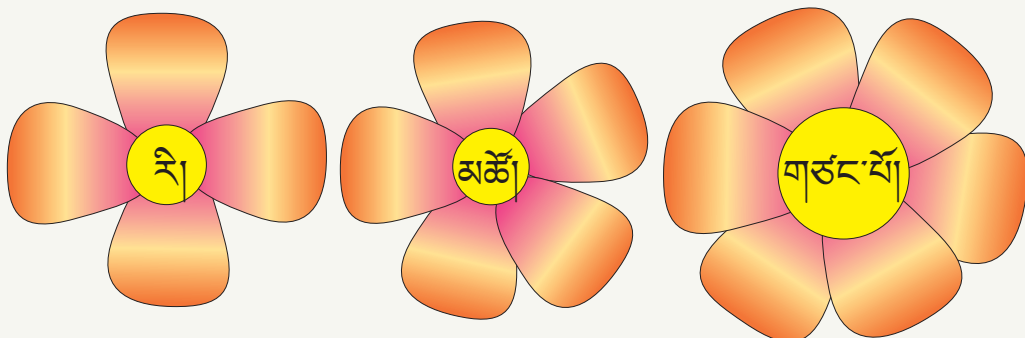
མེ་རྟོག་སྒྲ་ཆོགས།



གསུམ་པ། ི་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས།

༡. བོད་ཀྱི་བྱིས་མཚེས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
༢. བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་ཆེ་ཁག་གིས་བོད་མིའི་འཕྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
༣. བོད་ཀྱི་ས་ཆ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་འདུག་གམ།

བཞི་པ། མེ་དྲོག་གི་འདབ་མའི་ནང་ལ་བྲིས།



ལྔ་པ། ཁ་སྒྲོངས།

- སྐ་ལ་མཁྱེགས་པའི་ _____ ། སྐག་ལ་སྐུམ་པའི་ _____ །
- ལྗང་ཞིང་སྒྲོམ་པའི་ _____ ། མེ་དྲོག་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ _____ །
- དགར་ཞིང་བརྩེད་པའི་ _____ ། སྐྱ་ཞིང་དྲངས་པའི་ _____ །



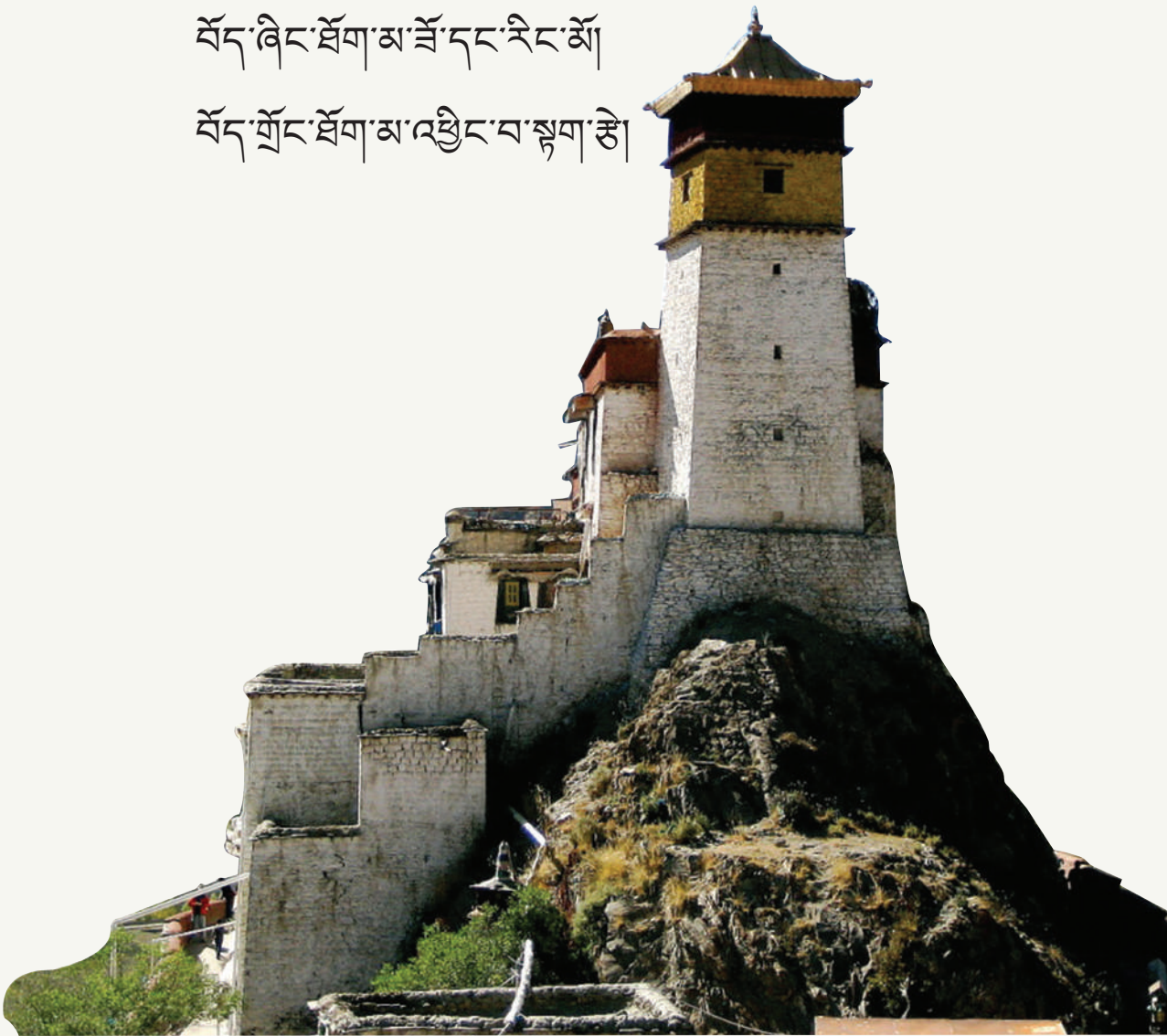
བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་གཉའ་བྲི་བཙན་པོ།

བོད་མཁར་ཐོག་མ་ཡུམ་བུ་སྒྲང་།

བོད་ཡུལ་ཐོག་མ་ཡར་ཁྱུང་སོག་ལ།

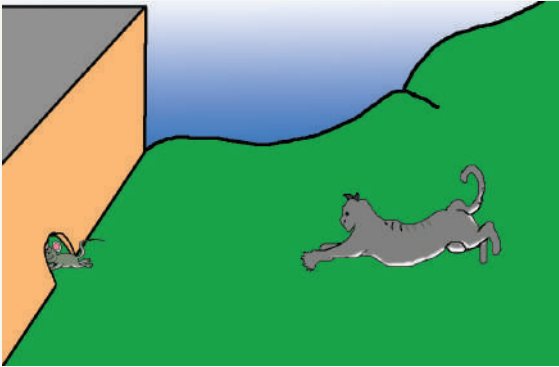
བོད་ཞིང་ཐོག་མ་ཟོ་དང་རིང་མོ།

བོད་གྲོང་ཐོག་མ་འབྲིང་བ་སྟག་ཅེ།



༡༥. བྱ་ལ་ཞིག་ཡོད་ལ།

བྱ་ལ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེས་ཉེན་ཞིག་བྱི་བ་ཞིག་བཟུང་བ་རེད། ཡིན་



ཡང་ཁོས་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་

པས་བྱི་བ་དེ་ལག་ནས་ཤོར། ཁོས་

བཤད་རྒྱུ། བྱི་བ་དེ་ཆུང་དགས་

པས་ཟ་རིན་མི་འདུག ངས་བསམ་

བཞིན་དུ་བཏང་བ་ཡིན། ཁོ་ཆེན་པོ་ཆགས་དུས་འཛིན་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ལབ།

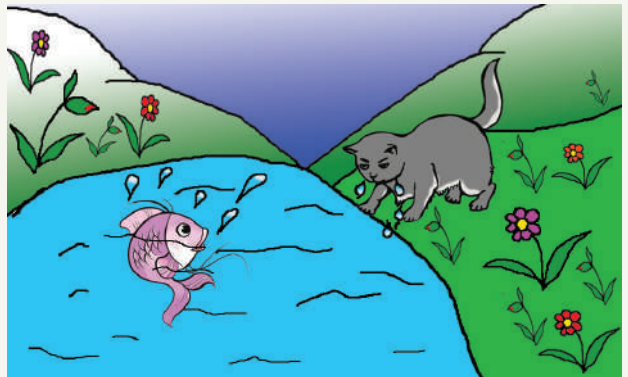
ཡང་ཉེན་ཞིག་ལ། བྱི་ལ་དེ་ཆུ་ཁར་ཉ་འཛིན་དུ་སོང་། སློ་བུར་དུ་ཉ་

ཞིག་གི་རྩ་མས་ཁོའི་ངོ་གདོང་

དུ་ཆུ་ཞིག་གཏོར། ཁོ་ངོ་ཆ་

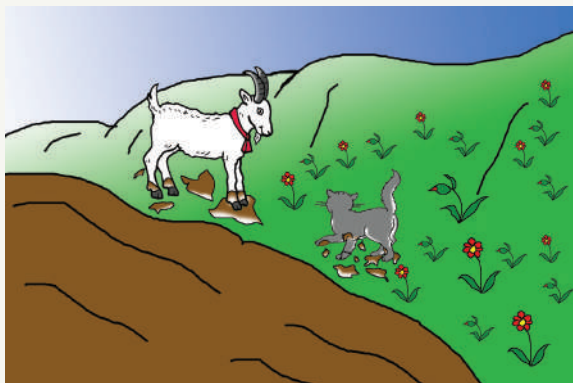
པོ་བྱང་ནའང་། བཅོས་མའི་

འཛུམ་ཞིག་བསྟན་ནས་བཤད་

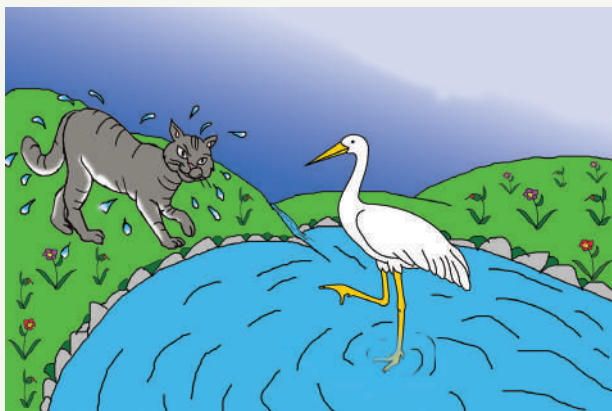


ཕུར། ངས་དང་པོ་ཉིད་ནས་ཉ་དེ་འཛིན་བསམ་པ་མེད། ཁོའི་རྩ་མ་བེད་སྤྱད་
དེ་གཞོང་པ་འཁྱུད་བསམ་པ་རང་ཡིན་ཞེས་ལབ།

ཐེངས་ཤིག་ལ། བྱི་ལ་དེ་འདམ་དུ་བྱག་ནས་དངངས་སྒྲག་ཆེན་པོ་སྤྱེས།
ར་མ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཡར་འཐེན་
ཏེ་བསྐྱབས་པ་རེད། ཁོས་བཀའ་
དྲིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུའི་ཚབ་དུ་ར་མ་ལ་
བཤད་རྒྱུ། ཁྱོད་ཀྱིས་ང་འདམ་
དུ་སྤྱང་འདུག་བསམ་བྱུང་ངམ། ངའི་ལུས་སྤྱིང་དུ་སྡི་བ་ཏུ་ཅང་མང་བས་ན།
འདམ་ཀྱིས་ལུས་འཁྱུད་པའི་ཐབས་ལམ་འདི་བཀོལ་བ་ཡིན་ཞེས་བཤད།



ཡང་ཐེངས་ཤིག་ལ། བྱི་ལ་དེ་ཕུ་ནང་དུ་སྤྱང་། ཕུ་བྱ་ཞིག་གིས་
བསྐྱབས་ཏེ་སྤང་གཞོངས་སྤྱིང་ལ་བཞག་ཡང་ཁོས་རྩིག་རྩིག་གིས་བཤད་རྒྱུ།



ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཉེན་ཁར་སྤྱག་
འདུག་བསམ་བྱུང་ངམ། གཏན་
ནས་མིན། ངས་ཕུ་ནང་དུ་གར་
ཅེད་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན་

ཞེས་ལབ།

གནས་ཚུལ་དེ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྒྱད་ཀྱིས་སློག་ཆགས་ཚང་མས་གོ།
དེ་ནས་བཟུང་བྱི་ལ་ཁོ་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལྷུས་པ་རེད།

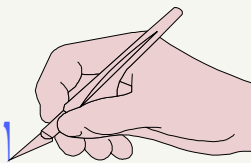
ཐུམ་ཀློང་།



དང་པོ། ཆེག་སྐྱབ་བཞེས།

གཟབ་གཟབ།	དངངས་སྐྱག	སློག་ཆགས།	གནས་ཚུལ།
བཅོས་མའི་འཇུག།	ར་མ།	གདོང་ལུང།	གར་ཅེད།

གཉིས་པ། དཔོན་བྱིས་གཏོང་དགོས།



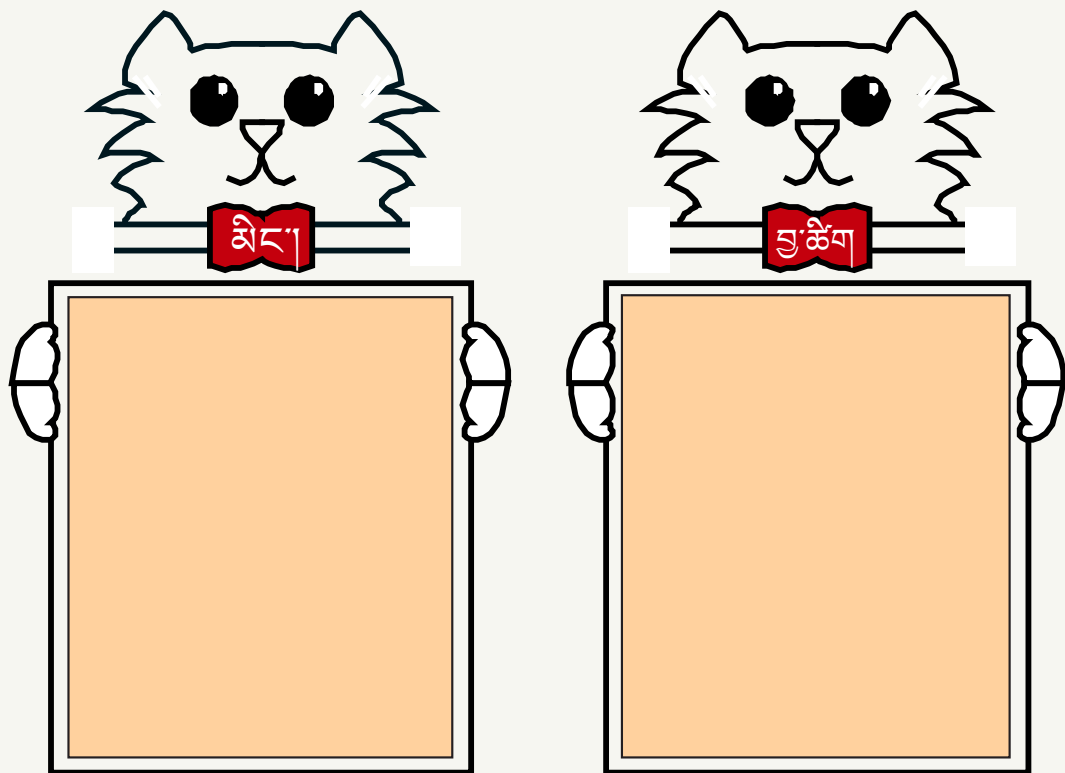
གཏན་ནས་མིན།	བསམ་བཞིན་དུ།	གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ།
དངངས་སྐྱག་ཆེན་པོ་སྐྱེས།	ངོ་ཆ་པོ་བྱུང་།	རྩིག་རྩིག་གིས་བཤད།
རྒྱུ་དྲགས་པ།	ལག་ནས་ཤོར།	ཉེན་ཁར་སྐྱག



གསུམ་པ། ཇི་བར་ལན་འདེབས་བྱེད་དགོས།

1. བྱི་ལ་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུ་ལྷན་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
2. བྱི་ལ་དེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱུག་རྒྱུ་ཤོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
3. སྐྱུང་འདིའི་ནང་སེམས་ཅན་གང་དང་གང་འདུག་གམ།

བཞི་པ། སྐྱོབ་ཆན་ནང་གི་མིང་ཆེག་དང་བྱ་ཆེག་བྱུག་རེ་བྱར་འདོན་བྱིས།



ལྷ་པ། སྐྱུང་འདིའི་ནང་ནས་ལ་དོན་དང་འབྲེལ་ཕྱེ་འདེད་པ་ལྷན་དུ་བྱེད་དགོས་པའི་
བྱར་འདོན་བྱིས།



བྱག་པ། མིང་ཚིག་འདི་དག་གི་དོན་འདྲ་བ་རྒྱམས་སྒྲིབ་ཆོན་ནས་ཆོལ།

དཔེར་ན། ཅི་ཅི།- **བྱི་བ།**

ཁུ་འགམ། དེ་མ་ཐག གདོང་པ། ཁུ་གཏོར།

ཁ་སྐྱེངས་པོ། ཞིང་སྤང་། ཟགས་པ། གཅིག་ཕྱ།

བདུན་པ། རི་མོར་བསྐྱས་ཏེ་སྐྱུང་ཞིག་བྲིས།

ཁ་བྱང་།

གཙང་སྒྲ་ཡིགས་པའི་བྱ་མོ།



༡༤. བྱེད་སྒྲུ།

ཆིག་ཕྱད།

གིས་གྱིས་གྱིས་འིས་ཡིས་ལྟ་བོ། །

ནམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྒྲུ་ཡིན། །

ཞེས་པ་ནི། འབྲེལ་སྒྲུའི་ཕྱད་ལྟ་བོ་ཡི་རྗེས་སུ་རྗེས་འཇུག་ས་རེ་སྒྱུར་ན་

བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པས་ན་བྱེད་སྒྲུ་ཞེས་ཟེར།

སྒྱུར་ཚུལ།

སྒྱུར་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱིས། །

ད་བ་ས་གྱིས་ག་ང་གྱིས། །

འ་དང་མཐའ་མེད་འིས་དང་ཡིས། །



ཞེས་པ་ལྟར། བྱེད་སྒྲུབ་པའི་སྤང་ལུ་པོ་དེ་ནམས་རྗེས་འཇུག་གང་གི་རྗེས་
སུ་ཐོབ་ཚུལ་ནི།

རྗེས་འཇུག	སྤང།	རྗེས་འཇུག	སྤང།
ན་མ་ར་ལ	གྱིས	ད་བ་ས	གྱིས
ག་ང	གིས	འ	འིས་དང་ཡིས
མཐའ་མེད་དམ་རྗེས་འཇུག་མེད་པ			འིས་དང་ཡིས

དཔེར་བརྗོད།

རྗེས་འཇུག	སྤང།	དཔེར་བརྗོད།
ན	གྱིས	སྤང་ཆེན་གྱིས་ཤིང་སྤོང་བཅག དབང་ཆེན་གྱིས་ཡི་གེ་བྲིས།
མ		དོམ་གྱིས་སྒྲུག་མ་བོས། ཐོས་བསམ་གྱིས་དེབ་སྒྲིག
ར		ཀུན་ཐར་གྱིས་རྩམ་པ་འཐག སྒྲོལ་དཀར་གྱིས་མ་ཁི་འདོན།



ལ	གྱིས	སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་དཔེ་དེབ་ཉོས། ཀུན་འཕེལ་གྱིས་ཤིང་སྤྱང་བཙུགས།
ད	གྱིས	རི་དྲགས་གཙོད་གྱིས་རྩ་བ། ལེགས་བཤད་གྱིས་ལྷ་མོ་གོན།
བ		དོན་གྲུབ་གྱིས་དཔེ་ཁྱད་འཁྱུར། བསམ་འགྲུབ་གྱིས་སྐད་ཆ་བཤད།
ས		ཡེ་ཤེས་གྱིས་མེ་ཉོག་བཏབ། ཤེས་རིག་ལས་ཁྱུངས་གྱིས་སྟོབ་ཡོན་གནང་།
ག	གིས	ལགོང་ས་མཆོག་གིས་བཀའ་སྟོབ་གནང་། སྟག་གིས་ངར་སྒྲ་སྟོག
ང		རི་བོང་གིས་རྩ་བཟས། ཆོས་བཟང་གིས་གད་སྟོགས་བསྐྱུགས།
འ	འིས་དང་ཡིས	ཀུན་དགས་ལྟ་མོ་ལྟ། ཀུན་དགའ་ཡིས་ལྟ་ མོ་ལྟ། རྣམ་མཁས་སྐྱ་སྤངས། རྣམ་མཁའ་ཡིས་ སྐྱ་སྤངས།



མཐའ་མེད	འིས་དང་ཡིས	ངས་སྟོབ་སྟོང་བྱས། ང་ཡིས་སྟོབ་སྟོང་བྱས། ཁོ་ཙོས་སྟོང་ཆན་བྱས། ཁོ་ཙོ་ཡིས་སྟོང་ཆན་ བྱས།
---------	------------	--



ཐུའམ།

དང་པོ། བྱི་བར་ལན་བྱས།

༡. རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་གོ་དོན་བྱས།
༢. རྣམ་དབྱེ་གསུམ་པའི་ཕྱད་རྣམས་བྱས།
༣. སྒྲིའི་སྟོར་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
༤. བྱེད་སྒྲིའི་ཕྱད་ལ་སྒྲིའི་ཕྱད་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་གང་ཡོད་དམ།

གཉིས་ལ། བྱེད་སྒྲིའི་ཕྱད་རྣམས་ཀྱི་སྟོར་ཚུལ་རིས་བྱངས།

བྱེད་སྒྲིའི་ཕྱད།	འཇུག་ཡུལ་རྗེས་འཇུག
གིས	



གྱིས	
གྱིས	
འིས	
ཡིས	

གསུམ་པ། བྱད་ལྗེ་ལྗེ་ཆུང་ལྗེ་ཆུང་ལྗེ་ཆུང་དགོས།

སྐྱམ་ བསྐྱེགས།

ཁབ་ བཅོམ།

སྐྱང་ བྱིས།

དཔལ་འབྱོར་ བཤད།

ར་མ་ རྩང་།

སྤམ་ ཆོས་བསྟན།

ཁྱོད་ སྐྱང་།

ལྷག་ རྩ་བཟས།

ཆར་བ་ སྤངས།

རབ་དགའ་ ཉོས།

མདའ་ བསད།

ཆོས་འཕེལ་ ཉན།

བཟླ་ཤིས་ གསུངས།

དབང་ཆེན་ ཡི་གེ་སྟོན།

བཞི་པ། བར་སྟོང་ནང་བྱད་ལྗེ་དང་འབྲེལ་ལྗེ་ལྗེ་ལྗེ་དགའ་འོས་སྐྱུར་དགོས།

༡. དོན་འགྲུབ་ ལག་པ།

ཁོང་ ཡི་གེ་བྲིས།

༢. ཐོས་བསམ་ དེབ་སྟོན།

ལག་པ སེན་མོ་རིང་།



༡. ཡེ་ཤེས་ ལྷ་རེ། ཅི་ཅི་ ས་སྡོག
 ༢. འབྲུག་ སྒྲེར་མོ། ལྷག་ སྒྲེར་ཤད་བརྒྱབ།
 ༣. སྤ་བ་ ར་ཅོ། ཉ་ལྷག་ གཞུས།
 ༤. གཙང་ བྱ་མོ། ལུང་རྟོགས་ གཞས་བཏང་།
 ༥. འབྲོང་ ལྷ་བ། བཀྲ་ཤིས་ མདའ།

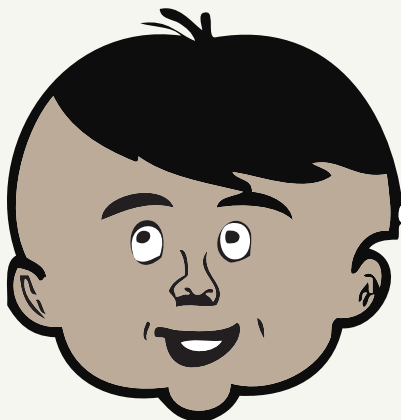
ལྷ་བ། ལྷ་རྟ་ལྷ་རྟ་བཙུང་གིས།



གཞན་གྱིས་གཡར། ལྷ་བཟང་གིས་བཤད། དོན་གྲུབ་ཡིས་ཉན།
 དཔལ་ལྷན་གྱིས་བྲིས། རྟ་བུ་གིས་བལྟས། ཀུན་དགའ་གིས་མཐོང་།

བྱ་བ། བྱ་བ་

མགོ་ཡི་རི་མོར་བལྟས་ཏེ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་བྱེད་སྒྲའི་དཔེར་བཞིན་གང་མང་བྲིས།



༡༢. ཁྲ་ཏ་དང་མ་བྱའི་ཕུ་གྲུ།

ཤིང་ནགས་ཤིག་ཏུ་ཁྲ་ཏ་དང་། མ་བྱའི་ཕུ་གྲུ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྡོད་
 གྱི་ཡོད། རྒྱུ་དུས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་མདོག་ལེགས་ཉེས་དང་སྐད་ཀྱི་སྒྲན་
 ཆ་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་དེ་ཙམ་མེད།

ཁོ་གཉིས་རིམ་བཞིན་ཆེ་རུ་འགོ་སྐབས། མ་བྱའི་ཕུ་གྲུ་ནི་
 སྐད་སྒྲན་དུ་སོང་བ་མ་ཟད། སློ་མདོངས་ཀྱང་སྤར་ལས་རྒྱས་ཤིང་
 མངོས་པ། སློ་གྲར་ཕུབ་སྟེ་གར་འབྲབ་ཤེས་པ་སོགས་ཀྱན་གྱི་
 དགའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར།



ཁྱ་ཏའི་བསམ་པར། ང་གཉིས་ཆུང་དུས་སུ་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་བྱང་
 པར་གང་ཡང་མེད། ད་ཆ་ཁོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་དོན་ཅི་ཡིན་སྟུང་སྟེ་ཕྱག་
 དོག་ལངས། དེ་ནས་ཁྱ་ཏས་མ་བྱ་ལ། ཁྱོད་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཇི་
 ལྟར་ཆགས་སོང་ཞེས་སྐད་ཆ་དེས།

མ་བྱས། ངས་དུག་
 བཟས་ནས་འདི་ལྟར་
 ཆགས་པ་རེད། ཡིན་
 ན་ཡང་། ཁྱོད་ཀྱིས་



དུག་ཟ་མི་ཉན་ཞེས་སྒྲས་ཀྱང་། ཁྱ་ཏས་འགྲན་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་དུག་
 བཟས་ནས་རང་སློག་རང་གིས་སྤང་བ་རེད།



ཐུ་གཞས།

མངོས་པའི་མ་བུའི་སྒོ་ལ།

ལ་ཏས་འགུན་ལྷ་བྱས་ཏེ།

དུག་ལ་སྒྲན་དུ་རེ་ཡང་།

སྒོག་ལ་བར་ཆད་བྱང་སོང་།

གཞན་ལ་འགུན་སེམས་མ་བྱེད།

བསོད་ནམས་ཉམས་རོགས་ཡིན་འགྲོ།

དེ་ལས་བསོད་ནམས་བསག་ན།

བསམ་པའི་རེ་དོན་འགྲུབ་ཡོང་།

གཏམ་དཔེ།

རང་གི་སྒྲོན་ལ་སྒྲོས། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་སྒྲོས།

མིའི་ལད་སྒོས་བྱི་ཡིས་བྱས། བྱིའི་མུག་མ་མེས་འཆིགས། ཞེས་པ་སྟར། དུག་

དོག་དང་འགུན་སེམས། རང་རྒྱལ་དང་གཞན་པམ་གྱི་འདོད་རྩམ་བྱས་དགས་ན།

ཐ་མར་རང་ཉིད་སྤང་བའི་གཞི་རུ་འགྱུར་བས་ཏེ་ཅང་གཟབ་དགོས་སོ།





ཐུལ་ཆགས།

དང་པོ། འདེམས་སྐོང་བྱས།

མ་བུའི་ རྒྱས་ཤིང་མངོས།

ཁྱ་ཏའི་ ཡར་རྒྱས་མ་བྱིན།

མ་བུའི་སྐད་ བྱང་བ་རེད།

མ་བུས་ སྤྱབ་ནས་གར་འབྲབ།

ཁྱ་ཏས་མ་བུ་ལ་ བྱས་པ་རེད།

ཕྲག་དོག་

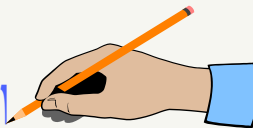
སྒོ་གྲར་

སྒོ་མདོངས་

སྤྱ་མདོག་

སྒྲན་པོ་

གཉིས་པ། དཔོན་བྲིས་གཏོང་དགོས།



མ་བུའི་སྤྱ་གྲ།

སྒོ་གྲར་སྤྱབ།

དགའ་བའི་གནས།

ལེགས་ཉེས།

ཕྲག་དོག་ལངས།

ཡར་རྒྱས་བྱིན།

རང་ཉིད་སྤང་།

འགྲན་སེམས།



གསུམ་པ། འོག་གི་རྩི་བ་ཁག་ལ་ལན་བྲིས།

༡. ཤིང་སྒོང་སྒོང་ལ་བྱ་རིགས་གང་དང་གང་གི་ཚང་ཡོད་དམ།
༢. ལྷ་ཏའི་སྤུ་གུས་གང་ཐོས་པ་རེད་དམ།
༣. བྱས་ཚད་ལ་ལད་མོ་བྱས་ན་མཆུག་འབྲས་གང་ཡོད་དམ།

བཞི་པ། ཆིག་སྒྱུབ་བཞོས།

ཕྱག་དོག

སྤྱ་མདོག

ལེགས་ཉེས།

བྱད་པར།

འགུན་སེམས།

སྒོ་གྲར།

ལྔ་པ། རྒྱག་ཕྱོགས་བྲིས།

ལེགས།

ཆེ།

མདོག་ངན།

དགའ་བ།

དུག་

འོག་



བྱག་པ། ཡང་ཡང་སློག་འདོན་བྱས།

སྒྲ་ཆར་བེལ་མ་བེལ་བེལ་འབབ། །ཆར་ཐིགས་སིབ་སིབ་ས་ལ་ཐིམ། །
སྒྲ་ཆར་ལྷུ་མ་རར་བབས་ཅ་ན། །མི་ཉོག་སྒྲ་ཆོགས་བྲ་ལམ་མེ། །
སྒྲ་ཆར་སྒྲོང་མགོར་བབས་ཅ་ན། །ཡལ་གཏི་ལོ་འདབ་ལྷེ་ལྷེ་གཡོ། །
སྒྲ་ཆར་ཞིང་ཁར་འཛོ་བ་ན། །ལོ་ཡག་སྒྲེ་མའི་མགོ་སློག་སློག། །
ཆར་ཐིགས་རྩིང་བྱའི་ནང་ལྷུང་ཆོ། །ཉ་དང་སྤལ་བ་འབྱུག་འབྱུག་བྱེད། །
ཆར་བས་ལྷ་བ་སྤངས་པ་ན། །ན་རྒྱུང་བྱ་མོ་འདར་སིག་སིག། །
ཡངས་པའི་སྒོ་ལྷང་རྩ་ཐང་དུ། །ཁུ་ཕན་སྒོན་མོ་ལྷུང་ལྷུང་འབབ། །
བོད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་མཛེས། །ང་ཆོ་ནམ་ཡང་བོད་ལ་དགའ། །



༡༩. བོད་ཀྱི་ཐ་སྟོང་།



འགྲོ་བ་མི་ལ་སྐྱེས་པ་དང་། །

སྐྱེས་སྐྱེན་དར་མ་གཞོན་ནུ་དང་། །

ན་གཞོན་བྱིས་པར་བྱེད་འབོད། །

འདོ་རིགས་རྟ་ལ་ཕོ་ཆེན་དང་། །

ཆོད་མ་རྟེན་གསུམ་དུ་འབོད། །

ཡངས་པའི་ཐང་ལ་འཆར་ཞིང་རྒྱག།



ནག་ཆུང་ནོར་ལ་ཁལ་གཡག་དང་། །

འབྲི་མོ་བེད་གསུམ་ཕོ་ནི། །

ཅུར་སྐྱེད་ལྷོ་རེར་སྐང་ལ་གྲམ། །



གཡང་དཀར་ལྷག་ལ་ཤ་གཟན་དང་། །

མ་མོ་ལྷ་གྲ་གསུམ་དུ་འདྲིགས། །

ལྷག་ལྷས་ནང་དུ་འབའ་སྐྱས་ཁིངས། །



ཆེ་ཆེ་ར་ལ་ར་ཕོ་དང་། །

ར་མ་རེའུ་གསུམ་ཕོ་ནི། །

བྲག་རིའི་སྒྲིང་ལ་འཛོགས་པར་དགལ། །

ར་བཅུ་ཤ་ལ་ཤ་ཕོ་དང་། །

ཡུ་མོ་ཤེའུ་ཤེའུ་སྐྱག་ཀྱང་ཟེར། །

སྐང་གི་ཐོག་ན་འདྲར་རྒྱག་བྱེད། །



གོར་མ་རྩོལ་པ་བོང་དང་། །

རྩོལ་རྩེའུ་གང་སར་ཡོད། །

ཡར་ལས་བྱེད་པར་ངེས་པར་མཁོ། །



ཐུའམ་ལྟུང་།



དང་པོ། བཤམ་གསལ་མིང་རྣམས་ལ་ཆེག་ཐོགས་སྟུང་།

ར་

ནག་

མོད་

ཨར་

སྟེ་

ཅར་

ཡུ་

འདུར་

གཡང་

བྲག་

འབྲི་

གཟན་

གཉིས་པ། བཤམ་གསལ་སྟོང་ཆའི་ནང་འོས་འཚམས་ཀྱི་མིང་ཁ་སྐོངས།

གཡང་དཀར་ ། འདོ་རིགས་ ། གོར་མ་ །

སྟོ་ལྗང་ ། བྲག་ཆུང་ ། འགོ་བ་ །

..... ཡུ་མོ། ཡངས་པའི་ ། ཆེ་ཆེ་ །

..... ར་བཅུ།

གསུམ་པ། དཔོན་བྲིས་གཏོང་དགོས།



འདོ་རིགས་ན།

གཡང་དཀར་ལུག

བྲག་ཆུང་ཞོར།

ལྷང་དཀར་མཛོ།



སྒྲུག་རྒྱུང་དེལ། རོལ་ཆེན་གཡག སྤལ་དཀར་འབྲི། ཆེ་ཆེ་ར།
 སོ་རྒྱུང་འབྲུག བྲེ་སེར་འབྲོང་། ཁ་དཀར་རྒྱུང་། དམར་ཡག་སྒྲུག
 སྤལ་གཡག་གིག ཐང་དཀར་རྫོང་། སྒྲུག་ཤར་གཞོན་ལུ། སྒྲུག་ཤར་བྱ་མོ།

བཞི་པ། སྒྲུག་ཆགས་དང་ཕྱད། སྒྲུག་རྒྱུངས་བར་མཐུན་སྒྱུར་བྱས།

རྟ་མཆོག་		ངར་སྒྲ།
ར་ལུག་	གི	སྒྲུང་སྒྲ།
བྲི་	ཡི་	ལུག་སྒྲུང་།
གཡག་	བྲི་	འབར་སྒྲ།
སྒྲུག་	བྲི་	ཅུར་སྒྲ།
མི་	འི	འཆོར་སྒྲ།
བ་ཕྱུགས་		

ལྔ་པ། རིས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

ར། ལུག་ར་མོང་། རི་བོང་། སྒྲ་བ། སྤ་བ།	སྒྲུག་པ།
རྟ། དེལ། བོང་བྲ། རྒྱུང་།	ཕྱི་བ།
འབྲི། གཡག་བ་ཕྱུགས། མ་དེ།	སྒྲངས།
བྲི། སག་མི། བྲ།	རིལ་མ།

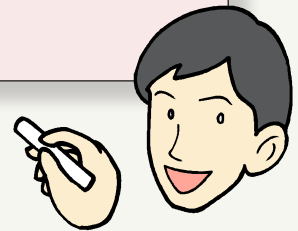


བྱག་པ། རིགས་མཐུན་ཆེ་ཆུང་པན་ཚུན་བར་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

གཡོན།	གཡམས།	གཡོན།	གཡམས།
བྱ།	མིལ།	ར།	མཆོལ།
ཏ།	བྱིལ།	མཆོ།	རིལ།
རྒྱ།	བེལ།	ར།	སྒྲིལ།
བ།	རྟེལ།	སྒྲ།	རིལ།
མི།	རྟེལ།	ལྷ།	ཤེལ།

བཟུན་པ། བྱེད་སྒྲི།

དགེ་ཚུན་གྱིས་སེམས་ཅན་འགའ་ཤས་ཀྱི་མིང་ཤོག་བྱང་
 ཐོག་བྲིས་ཏེ། རྒྱན་འདོན་གྱི་ལམ་ནས་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོར་
 སེམས་ཅན་གང་ཁེལ་བའི་སྐད་གདངས་ལ་ད་སྟོན་བྱེད་
 འཇུག་དགོས།



༡༩. རི་བོང་གི་ས་སེང་གི་བརྒྱལ་བ།

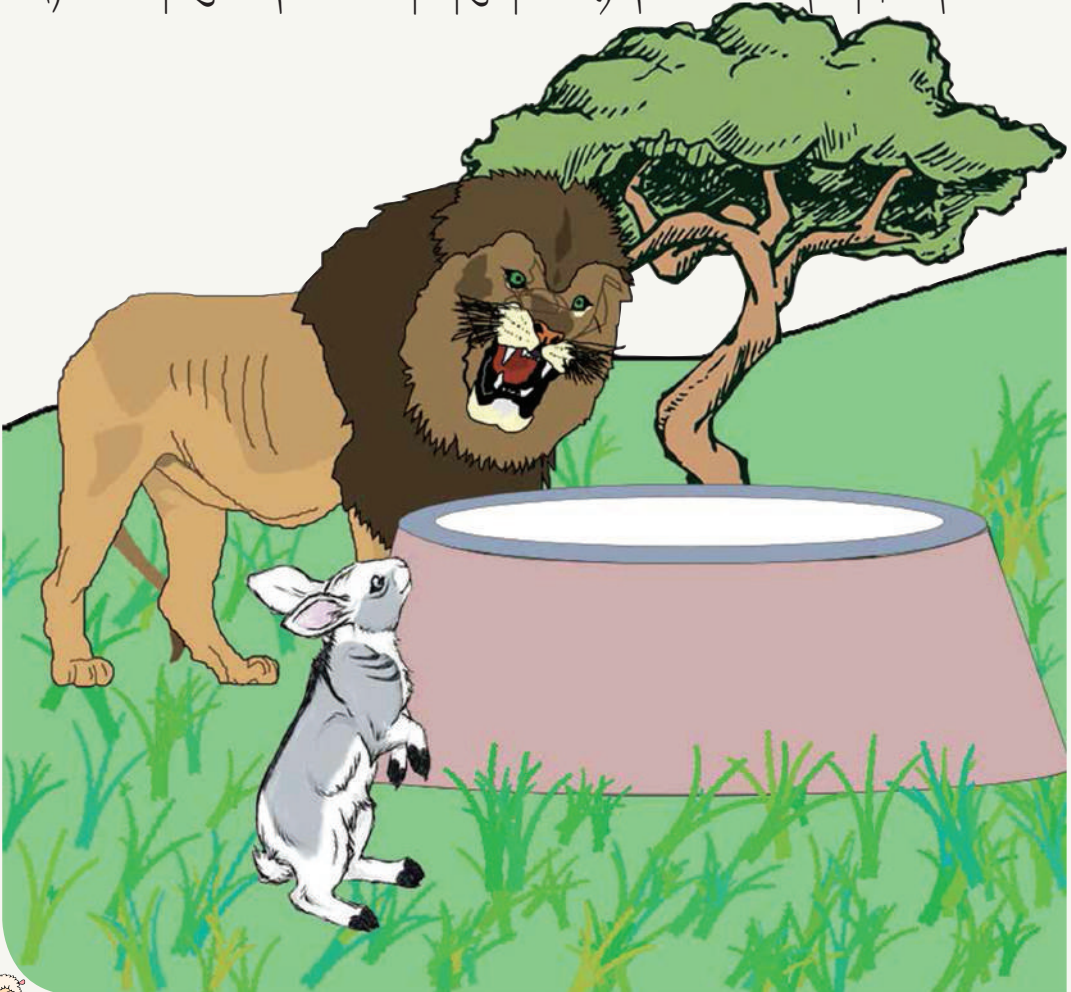
སྒྲོན་སེང་གི་ཞིག་དང་། རི་བོང་གཉིས་མཉམ་དུ་གནས། སེང་གི་ནི་ང་རྒྱལ་
དང་སྒྲོབས་ཆེ་བས། རི་བོང་ཉམ་ཆུང་དེ་ལ་བརྟམ་བཅོས་ཡང་ཡང་བྱས། དེར་རི་
བོང་གིས་མ་བཟོད་པར་ཁོང་སྒྲོ་ལངས་ཀྱང་། གནས་སྐབས་བྱ་ཐབས་མ་ཆེད།

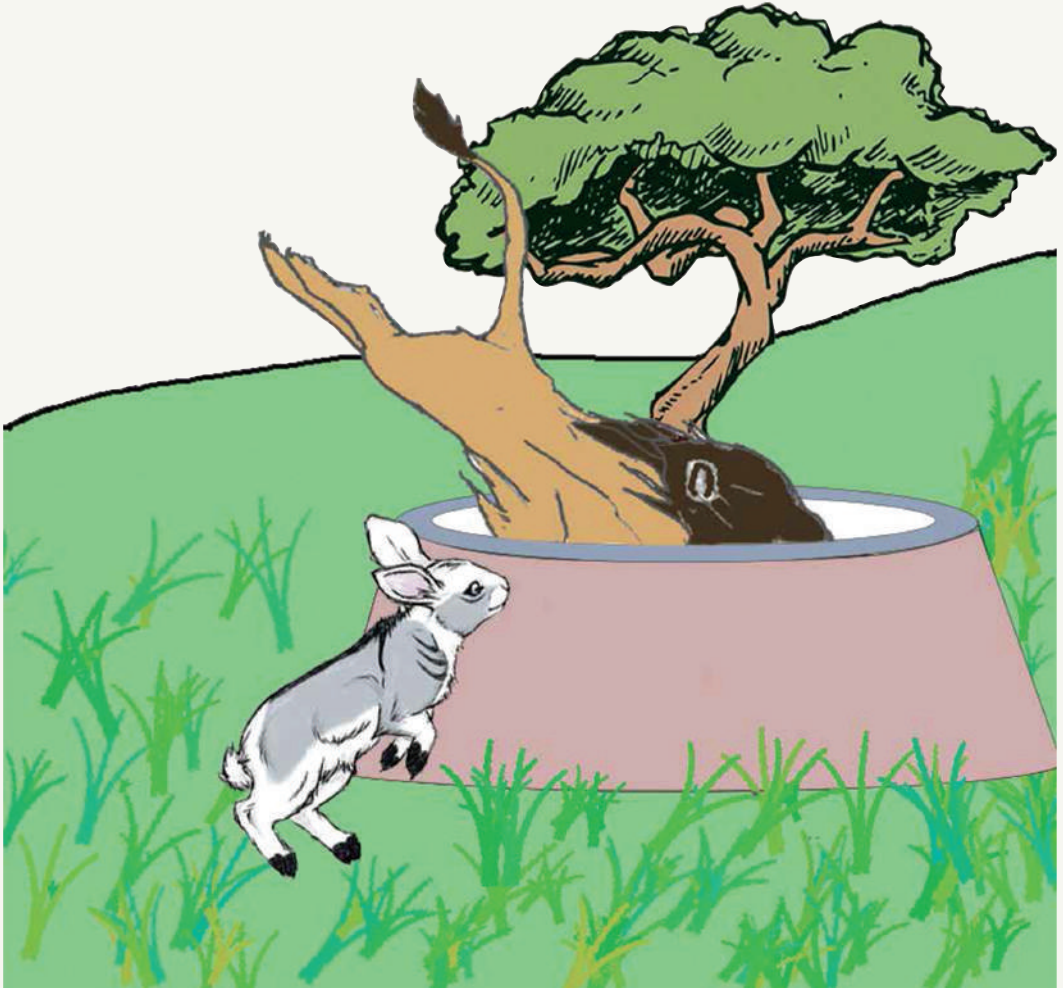
རྗེས་སུ་ཐབས་ཤིག་ཆེད་ནས་སེང་གི་ལ་སྐྱས་པ། ཀླ་ཡེ་འོ་བོ། ས་ཆ་
གཞན་ཞིག་ན་སྒྲོད་དང་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་ཞིག་འདུག དེས་ང་དང་



སྒྲོབས་ཤུགས་འབྲན་རུས་ན་འབྲན་དུ་ཤོག འབྲན་མ་རུས་ན་ངའི་གཡོག་པོ་
 ཡིན་ཟེར་གྱི་འདུག་ཅེས་བཞོད། སེང་གེ་ང་རྒྱལ་ལངས་ཏེ། དེ་གང་ན་འདུག་
 འབྲན་དུ་འགྲོའོ་ཞེས་བཤད།

དེ་ནས་རི་བོང་གིས་སེང་གེ་བྲིད་དེ་སོང་། ཁྲོན་པ་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་
 ལ་མཇུབ་མོ་བཙུགས་ཏེ། འདིའི་ནང་དུ་འདུག་ཅེས་བཤད། སེང་གེས་མར་
 བལྟས་པས། རྒྱའི་ནང་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་མཐོང་བ་དང་། ཁོ་དེ་བས་ང་





རྒྱལ་ཆེར་ལངས་ནས་གཡུ་རལ་བསིགས་ཤིང་། མཆེ་བ་གཅིགས་པ་སོགས་
 རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཆོགས་བསྟན་པས་དེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱས་པར་བརྟེན། སེང་གེ་
 ང་རྒྱལ་དང་ཞེ་སྤང་གིས་མ་བཟོད་པར་གཞུགས་བརྟན་དེའི་ཐོག་ཏུ་མཆོངས་
 པས་ཤིངོ། །



ཐུམ་མཆོག་།

དང་པོ། དཔེ་ལ་བལྟས་ནས་ཆོག་སྒྲུབ་བཟོས།

མིང་།	ཁྱད་ཆོག	ཆོག་སྒྲུབ།
མེང་གེ	སྟོབས་ཆེན།	མེང་གེ་སྟོབས་ཆེན་གྱིས་མཆེ་བ་གཅིགས།
རི་བོང་།	སྟོ་ལྗན།	
ཁྱོན་པ།	གཏིང་ཟབ་པོ།	
ནགས་ཆལ།	སྒྱུག་པོ།	
གངས་རི།	དཀར་པོ།	

གཉིས་པ། ཇི་བ་ཇིས་ལན།

༡. ང་རྒྱལ་ཆེན་སྟོན་གང་ཡོད་དམ།
༢. བརྟག་དཔུང་མ་བྱས་ན་མཇུག་འབྲས་གང་ཡོད་དམ།
༣. མེང་གེ་དང་རི་བོང་གཉིས་ལས་སུ་སྒྲུང་བྱུང་ལྗན་པ་ཡོད་དམ།



གསུམ་པ། བྱེད་སྒོ།

ཆོག་མ་ཆུང་ཆ་བཤོས་ཀྱིས་རི་བོང་དང་སང་གོ་གཉིས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཤད་

དུ་འཇུག་དགོས།

སང་གོ།

རི་བོང་།

--	--

བཞི་པ། རི་མོང་བལྟས་ནས་ལྟུང་བྱིས།



ཕྱོད་ལྟེན་ ༣༠

༣༠. ཚན་ཅིག་གི་དངོས་ཆ་སྟེ།



ལྷ་མ་འཁོར། འགྲུལ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། དོས་སྒྲེལ་སྒྲངས་འཁོར། ལྷ་མ་
 སྒྲེལ་སྒྲངས་འཁོར། མེ་གསོད་སྒྲངས་འཁོར། འགྲུལ་ཏྟ། ལྷ་མ་འཁོར། མེ་འཁོར།
 ཐང་འཕུར་གནམ་གྲུ། ལྷ་མ་འཁོར། བརྟན་འཁོར། ལག་ཐོགས་ཁ་པར། ལྷ་མ་
 འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། ང་ལྷ། ལྷ་མ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། མེ་
 ལྷ་མ་འཕུར་མདའ། འཕུར་གྲུ། ལྷ་མ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར། ལྷ་མ་འཁོར།



གཞུང་ལམ། ལྷགས་ལམ། རྒྱུ་འཕྲིན། འབྲུག་སྐམ། ལྷང་འཁོར། རྒྱུ་
 སྒོག་ འབྲུང་འཁོར། ཚ་སྒོག་ གང་སྒོག་ འོད་སྒྲེང་ རྒྱུ་སྒྲུག་ རྒྱང་བསྐྱགས། རྒྱ་
 རྒྱུ་ དཔར་སྒོག་འཕྲུལ་འཁོར། བཤེར་འབེབས། འཕྲུལ་དཔར། པར་ཆས།
 སྒོག་ཐབ། ལྷངས་ཐབ། རྒྱང་འཛིན། དཀྲུག་འཁོར། འོད་ཐབ། ཕྱིས་རྒྱུག་འཕྲུལ་
 ཆས།



ཐུམ་མཆོ།

དང་པོ། ཇི་བར་ལན་བྱིས།

༡. ཁྱིམ་དུ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་འཕུལ་ཆས་ཁག་གི་མིང་བྱིས།
༢. མི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་ལ་མཁོ་བའི་ཡོ་ཆས་གང་རུང་གསུམ་གྱི་མིང་བྱིས།

གཉིས་པ། སྐམ་མཆོ་གནམ་གསུམ་ལ་འགྲོ་བརྒྱུད་བྱུང་བའི་འཕུལ་འཁོར་གང་
དང་གང་ཡོད་རེད་ཟུག་ནང་བྱིས།

སྐམ་ས།	
གནམ།	
མཆོ།	

གསུམ་པ། ཁྱུང་རང་གིས་བེད་སྟུང་སྟུང་བའི་ཆན་རིག་གི་དངོས་པོ་བཅུ་ཡི་མིང་
བྱིས།



༡༡. བའི་བྱི་ཕྱག

ང་ཚོས་སློག་ཆགས་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས། བྱིགས་ཡོངས་ནས་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་
དགོས། དེ་ཡང་ལྟ་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་གྱི་སློག་ཆགས་དེའི་གཟུགས་དབྱིབས་དང་། ཆེ་
ཆུང་། སྤྱོད་མཛུགས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱང་ཆོས། དེ་བཞིན་དེའི་འགོ་འདུག་སྤྱོད་
གསུམ་ལ་ལྟ་ཞིབ་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ན། གཞི་ནས་སློག་ཆགས་དེའི་བྱང་ཆོས་རྒྱས་
ལོན་ཐུབ་པ་མ་ཟད། གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་འབྱི་ཐུབ།

བྱི་ནི་ང་ཚོ་བོད་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་བའི་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན།

བྱིས་ཕྱགས་ཐོག་སྤྱང་བ་མ་ཟད།

བྱིམ་ཡང་སྤྱང་གི་ཡོད་པས། ང་རང་

བྱི་ལ་ཏཱ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད།

ཉིན་ཞིག་གི་བྱི་རྒོ། ཡ་ནེ་



སྐལ་བཟང་ལགས་ང་ཚོའི་བྱིམ་ལ་ཕེབས་བྱུང་། ཁོང་གིས་བྱི་ཕྱག་དཀར་པོ་

སྤྱིང་རྩེ་མོ་ཞིག་བྱིར་འདུག། བྱི་ཕྱག་དེར་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་དངོས་གནས་

བྱམས་པོ་བྱེད་འདོད་པ་ཞིག་འདུག།

དེའི་གཟུགས་པོ་ཆུང་ཞིང་། སྤྱི་མདོག་དཀར་པོས་མགོ་ལྷས་ཡོངས་སུ་
ཁེབས་པས་སེང་གེ་དཀར་མོ་ཞིག་དང་འདྲ། མིག་གཉིས་སྤང་ཤ་དོད་ལ་རྩ་
མ་ནི་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཡར་ལ་བསྐྱེདས་ཤིང་འབྱིལ་འདུག

ཉིན་ཤས་སོང་རྗེས་ཁྱི་སྤྱག་དང་ངེད་གཉིས་འཛིས་ཏེ། ང་སྟོབ་གྲུ་གྲོལ་
ནས་ནང་དུ་ལོག་སྐབས། ཁྱི་སྤྱག་གིས་རྩ་མ་གཡུག་བཞིན་བསུ་བར་འོང་།
ངས་ཀྱང་ཁྱི་སྤྱག་པང་དུ་སྐྱངས་ཏེ་ཐོད་པ་གཏུག་པ་དང་། མགོ་བོར་ལན་མང་
བྱིལ་བྱིལ་བྱས།



ངས་ནང་སྐྱོང་འབྲི་སྐབས་ཁྱི་སྐྱག་ངའི་འགྲམ་དུ་ཉལ་སྡོད་པ་དང་།
 སྐབས་འགར་སྐྱོང་ཚན་འབྲི་དེབ་སྟེང་འགྲེ་ལོག་རྒྱག་པ་སོགས་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 ཁྱི་སྐྱག་དེ་ང་ལ་དེ་ལྟར་དགའ་ཞིང་གཤིས་ཀ་འཇམ་པོ་ཡོད་ནའང་།
 མི་རྒྱས་མངའ་མེད་པ་ཞིག་དང་འཕྲད་ན་གིན་དུ་ངར་པོ་ཡོད།

དེ་ཡང་གཟའ་ཉི་མ་ཞིག་ལ། སློབ་གྲོགས་བཟླ་གིས་ང་ཚོའི་ཁྱི་ལ་
 སླེབས་བྱུང་། ཁྱི་སྐྱག་གིས་ཁོ་དེ་སྔ་མཐོང་སྐྱོང་མེད་སྟབས། “འབ་... འབ་...”
 ཅས་ཟུག་སྒྲད་བར་མེད་དུ་རྒྱག་གི་འདུག ངས་ཁྱི་སྐྱག་གི་མགོ་ལ་བྲིལ་བྲིལ་
 བྱེད་བཞིན། “ཁོང་ཁྱོ་མ་ལངས་ཨ། ཁོང་ངའི་སློབ་གྲོགས་བཟླ་གིས་རེད་” ཅས་
 བཤད་པ་ན། ཁྱི་སྐྱག་གིས་ཀྱང་ཏ་གོ་བ་རི་བཞིན་བཟླ་གིས་གྱི་མདུན་དུ་བྱིན་
 བྱས་ཡར་ལངས་གིང་། ལག་པ་གཉིས་ཡར་བཀྱག་སྟེ་ཁ་ནས་“ཨང་... ཨང་...”
 ཟེར་བ་ལ་བལྟས་ན། བྱེད་དགོངས་པ་མ་འཆོམས་ཟེར་བ་དང་མཚུངས། བཟླ་
 གིས་གད་ཚོ་ཤོར་བཞིན། “ཨ་ཙོ། གཟིགས་
 དང་། ཁྱི་སྐྱག་འདི་དེ་འདྲའི་སྐྱུང་བ་ལ་ཨང་
 ”ཞེས་མགོ་བོ་གཡུག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་
 བསྐྱགས་བརྗོད་བྱས།



ཐུའམ་ཁུལ།



དང་པོ། ཆོག་ཕྱུང་བ་བཞུགས།

གསོན་ཉམས་ལྡན་པ།

རྒྱས་ལོན།

འབྲེལ་འདིས།

བསྐྲགས་བརྗོད།

འགྲེ་ལོག་རྒྱག་པ།

གྲུང་ཤ་དོད་པོ།

གཉིས་པ། རྩི་བར་ལན་བྱིས།

༡. ཁོང་གི་གསོ་རྒྱས་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

༢. གི་སྤྱག་དེར་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་བྱམས་པོ་བྱེད་འདོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

༣. གི་སྤྱག་དེས་གཞན་ལ་དགོངས་པ་མ་འཆོམས་ཟེར་བ་དང་འདྲ་བའི་ནམ་
འགྱུར་གང་ཞིག་བསྟན་ཡོད་དམ།

༤. གི་དེས་མི་ཁ་ཤས་ལ་བྱག་སྐད་རྒྱག་པ་དང་ཁ་ཤས་ལ་མི་བྱག་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཅི་ཡིན།



གསུམ་པ། ཁྱོད་རང་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེ་བའི་སྐྱབ་ཆགས་ཤིག་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་
ཚུམ་བྱང་ཞིག་བྲིས།

ཚུམ་བྱང་།	
ངོ་སྟོན།	
གཟུགས་པོའི་བྱང་ཆོས།	
ནམ་འགྱུར་སྟོན་སྟངས།	
རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་སྣང་།	



༡༡. དག་པར་བྱེད་པ་ཞེས་སྒྱུར་རིན་ཆེན་གྱི་མཚོ།

ས་པཏྲ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན། (༡༡༥༣-༡༡༥༧)

ཡིད་དགའ་བ་ནི་ད་དགའ་ལ། །རྟུང་འགྲོའི་སྒྲ་ནི་ས་སྒྲ་ཡིན། །ཚོད་མ་
 ཆན་མོ་ར་ཆན་ལ། །དགོན་པ་དག་ནི་ད་དགོན་ཡིན། །ཁུ་ལ་ཆལ་བ་ར་ཆལ་
 ལ། །ལྷུས་ཀྱི་སྒྲལ་བ་ས་སྒྲལ་ཡིན། །མང་རྩ་བསྒྲན་པ་ས་བསྒྲན་ལ། །གནན་
 པར་བྱེད་པ་ག་གནན་ཡིན། །སྒྲུག་པའི་སྒྲོད་དང་སྒྲོད་བཅུད་ནམས། །ས་སྒྲོད་
 ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། །ནམ་མཁའི་གཟའ་ནི་ག་གཟའ་ལ། །ཁ་རྩ་བཟའ་བ་
 བ་བཟའ་ཡིན། །གོང་མས་གནང་བ་ག་གནང་ལ། །མངོན་སྲུང་སྒྲུང་བ་ས་སྒྲུང་
 ཡིན། །ས་བདག་གཉན་ནི་ག་གཉན་ལ། །སྒྲ་སྒྲན་སྒྲད་སྒྲན་སྒྲན་ཁྱེད་དང་། །སྒྲན་
 དག་ལ་སོགས་ས་སྒྲན་ཡིན། །གདོང་གི་གཉེར་མ་ག་གཉེར་ལ། །བཞིན་རས་
 སྒྲར་བ་ས་སྒྲར་ཡིན། །འདིང་བའི་སྒྲན་ནི་ས་སྒྲན་ལ། །གཏན་འདུན་གཏན་



ཆོག་ས་ག་གཏན་ཡིན། མིག་གིས་ལྟ་བ་ལ་ལྟ་ལ། ཁོན་པའི་རྟ་ནི་ར་རྟ་ཡིན། ཁྲ་
 མ་བསྟེན་པ་ས་བསྟེན་ལ། གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ར་བརྟེན་ཡིན། ལྷག་ས་རིག་ས་
 འ་ཉི་འ་རྒྱང་ལ། འཕྱར་བའི་བྱ་ནི་བ་བྱ་ཡིན། འཕྱར་བའི་ཇ་ནི་ཇ་རྒྱང་
 ལ། རྩོན་གིང་ལྷང་ལྷང་ལྷང་ཡིན། གྲེན་ལ་འདྲེན་པ་ད་འདྲེན་ལ། དངོས་
 རྩས་འགྲེམ་པ་ག་འགྲེམ་ཡིན། རྩམ་པ་མང་པོ་ར་རྩམ་ལ། ལྷ་ཆོག་ས་དག་ནི་
 ས་ལྷ་ཡིན། དུས་ཀྱི་དབྱར་ནི་ད་དབྱར་ལ། གཡར་དམ་གཡོར་བ་ག་གཡོར་
 ཡིན། ཁོག་པའི་སྟང་ནི་ས་སྟང་ལ། གསར་རྟིང་རྟིང་ནི་ར་རྟིང་ཡིན། གཙོད་
 པའི་གྱི་ནི་ག་གྱི་ལ། མནམ་པའི་དྲི་ནི་ད་དྲི་ཡིན། གཞན་ལ་སྟེར་བ་ས་སྟེར་
 ལ། མཛོད་ཀྱི་གཏེར་ནི་ག་གཏེར་ཡིན། དངོས་པོ་འཛད་པ་འ་འཛད་ལ། བྱ་
 བ་མཛད་དང་ཁང་པའི་མཛོད། མཛོས་མ་ལ་སོགས་མ་ཡིས་འཕུལ། །



ཐུའམག།

དང་པོ། བྱ་ཆོག་དང་མིང་ཆོག་གང་མང་བྱར་འདོན་གྱིས།

གཉིས་པ། དཔོན་བྲིས་གང་མང་གཏོང་དགོས།



༡༡. ལུག་ཇི་སྒྲེན་པ།

སྒྲེན་ལུག་ཇི་མང་པོས་མཉམ་དུ་རི་འགོ་རུ་ལུག་འཕོ་བཞིན་པའི་



སྐབས། ལུག་ཇི་སྒྲེན་
པ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་
ལུག་ཇི་གཞན་ནམས་
ལ་མགོ་སྒྲོར་བཏང་ནས་
སྒྲེན་ཅིག་བརྒྱ་དགོས་
བསམས་ནས། “སྤྱང་གི་
སྒྲེབས་བྱང་། སྤྱང་གི་
སྒྲེབས་བྱང་། མཁྱེགས་
པོར་ཤོག” ཅེས་སྐད་



ཤུགས་ཆེན་པོས་བོས།

ལུག་རྩི་ཚང་མས་ལམ་སང་རྡོ་དང་། དབྱུག་པ། གྲི། མེ་མདའ་སོགས་
འབྱེར་ནས་མགྲོགས་ལྷུང་ངང་རི་འགོར་སླེབས་པ་ན། སྐབས་དེར་སྤྱང་གི་
མེད་པ་མ་ཟད། སླེན་པ་གད་མོ་བགད་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་མཐོང་སྟབས། ལུག་
རྩི་རོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སླེན་པས་མགོ་སྐྱོར་བྱང་བ་གཞི་ནས་ཤེས་པས། ཁ་
སྤྱངས་ནས་སོ་སོར་གྲུས།

དེ་ལྟར་སྤྱང་མཐུད་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ཞིག་སྤྱང་



གི་དངོས་གནས་སླེབས་ཏེ། སློན་པའི་ལུག་ལྷ་ལ་བརྟུགས་པས། སློན་པས་
 དངངས་འཆབ་ཆེན་པོས་ལུག་རྩི་རོགས་པ་ནམས་ཇི་ཙམ་བོས་ཀྱང་། ཁོ་ཆོས་
 སློན་པས་སྤར་བཞིན་མགོ་སློར་བཏང་བ་རེད་བསམས་ནས་ཡིད་མ་ཆེས་
 པས། ཁོང་ལ་རོགས་བྱེད་མཁན་སུ་ཡང་མ་སླེབས།

དེར་བརྟེན། ཁོའི་ལུག་ལྷ་རུ་སྤྱང་གི་བརྟུགས་ཏེ། དཀའ་ངལ་དང་
 དངངས་སྐྱག་ཆད་མེད་བྱུང་། (མཆོག་གི་གནས་ཚུལ་ནམས་འཛིན་གྱ་ལྷ་པར་སྤྱང་དགོས།)

ཐུ་གཞས།

དོན་མེད་སྐད་གཅིག་བརྟུབ་པས། །

སྤང་མེད་མི་ནམས་འདྲོགས་སོང་། །

ཆོ་མེད་ཅེད་མོ་ཅེས་པས། །

གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱང་ཆགས་སོང་། །

གཞན་ལ་མགོ་སློར་བཏང་ན། །

རང་སྤྱག་རང་གིས་ཉོས་ཡོང་། །

ལུག་མེད་ལུག་རྩི་ཆགས་དུས། །

མི་ཆོ་གད་མོ་ཤོར་ཡོང་། །



གཏམ་དཔེ།

གཏམ་མདའ་མོ་གཉིས་དེ་རྒྱ་ན་དགའ།

ལམ་གཞུ་མོ་གཉིས་དེ་འཕྱོག་ན་དགའ།

ཡིད་མི་ཆེས་པ་གཅིག་བྱས་ན། ཡིད་མི་ཆེས་པ་བརྒྱ།



ཐུམ་ཀློང་།

དང་པོ། ཆོག་ཐུབ་བཟོས།

མགོ་སྒོར།

ལྷག་རྩེ།

ལྷག་བྲ།

མུ་མཐུད།

སྤྱང་གི།

ཡིད་ཆེས།

དངོས་གནས།

ཁ་སྤྱངས།

གཉིས་པ། འདེམས་སྒོར།

ཕུང་བ།

མ་སྤྱོདས།

ཡིད་ཆེས།

མགོ་སྒོར།

སྤྱང་གི།

༡. སྤྱོད་པས་རོགས་པ་རྣམས་ལ་.....བཏང་བ་རེད།

༢. ལྷག་རྩེ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་པར་.....མ་བྱས་པ་རེད།



༡. སྤེན་པའི་ལུག་ ཡིས་ཐོས་པ་རེད།
༢. ལུག་རྩི་གཞན་ནམས་ པ་རེད།
༣. སྤེན་པས་རང་ཉིད་རང་གིས་ རེད།

གསུམ་པ། མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

(༡)

ལུག་རྩི་སྤེན་པས་

ལུག་རྩི་གཞན་ནམས་གྱིས་

སྤྱང་གི་སྤྲོ་བས་བྱུང་། མགྲོགས་པོར་ཤོག་ཟེར།
དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད་བསམས་པ་རེད།
རྩི་དང་དབྱུག་པ་སོགས་འཁྱེར་ནས་སྤྲོ་བས།
མགོ་སྒྲོར་བཏང་བ་ཤེས།
གད་མོ་བགད་ནས་བསྐྱད།
ཁ་སྤྱངས་ནས་སོ་སོར་གྱིས་པ་རེད།
སྤྱང་གི་འཕྱོག་མ་ཐུབ།
རང་ཉིད་རང་གིས་སྤྱང་བ་རེད།

(༢)

ལུག་
གཡག་
བ་
ར་
ཏྲ་

འཕྲོ་མཁན་ལ་

ཏྲ་
བ་
གཡག་
ལུག་
ར་

རྩི།



བཞི་པ། ངག་ལན་ཐོབ་ས།

༡. ལུག་རྩི་སྤོན་པས་རྩུན་ཅི་ཞིག་བཤད་དམ།
༢. ལུག་རྩི་གཞན་ནམས་ཀྱིས་གང་དང་གང་འབྱེར་ནས་སྤོབས་ཡོད་དམ།
༣. ལུག་རྩི་སྤོན་པར་དཀའ་ངལ་གང་བྱུང་ངམ།
༤. ལུག་རྩི་གཞན་ནམས་ཁ་སྐྱེངས་པའི་རྩུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

ལྔ་པ། ཇི་བར་ལན་བྱིས།

༡. ལུག་རྩི་སྤོན་པས་རྩུན་བཤད་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།
༢. སྤོན་པར་རོགས་བྱེད་མཁན་སུ་ཡང་མ་སྤོབས་པའི་རྩུ་མཚན་བྱིས།
༣. གཞན་ལ་མགོ་སྐྱོར་བཏང་ན་མཇུག་འབྲས་ག་རེ་ཡོང་གི་རེད།

བདུན་པ། བྱེད་སྒྲི།

(སྐྱེང་གཏམ་བཤད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་པར་རིས་དང་དེབ་ཡོད་ཆེ་མིག་སྟོན་བྱེད་ཆོག།)

སྟོབ་ཕྱག་སོ་སའི་དཔེ་དེབ་སྟོག་པ་དང་། སྐྱེང་གཏམ་ཉན་པ། གཞན་ལ་འདྲི་བ་སོགས་ཀྱིས་ལམ་ནས་སྐྱེང་གཏམ་གསར་པ་རེ་ཤེས་ཐབས་བྱས་རྗེས། འདྲི་བ་ལྟེན་ནང་སྟོབ་ཕྱག་རེས་མོས་ཀྱིས་བཤད་དགོས།



༡༩ . དག་པར་བྱེད་པ་སྤེལ་སྤྱོད་རིན་ཆེན་གྱི་མཆོ།

ས་པཎ་གུན་དགའ་རྒྱལ་མཆོན། (༡༩༤༡-༡༩༥༡)

སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་ར་རྟོག་ལ། །ཁུངས་སུ་གཏོགས་པ་ག་གཏོགས་
 ཡིན། །བོར་བའི་སྟོར་བ་ས་སྟོར་ལ། །གཏོར་མ་གཏོར་བ་ག་གཏོར་ཡིན། །སྤེལ་
 དག་ནི་ས་སྤེལ་ལ། །སྤྱོད་ཁམས་བདེ་བ་བ་བདེ་ཡིན། །དབང་དུ་སྤྱད་པ་ས་སྤྱད་
 ལ། །བར་ཆད་བདུད་ནི་བ་བདུད་ཡིན། །ནང་དུ་གཤེགས་པ་ག་གཤེགས་
 ལ། །སྤེག་པ་བཤགས་པ་བ་བཤགས་ཡིན། །མཐོ་བའི་སྤང་ནི་ས་སྤང་ལ། །སྤྱོད་
 སྤྱོད་དགང་བ་ད་དགང་ཡིན། །གནས་ནས་སྤྱགས་པ་ས་སྤྱགས་ཡིན། །དཔག་
 ཏུ་མེད་པ་ད་དཔག་ཡིན། །པགས་པ་འབྲི་ཆེ་པགས་རྒྱུ་ལ། །སྤྱག་སྤྱགས་
 སྤྱགས་ལ་ལ་སྤྱགས་འབྲི། །དཔལ་འབྱོར་དཔེ་ཆ་ལ་སྤྱགས་པ། །ད་ཡིས་འཕུལ་
 བས་ཤེས་པར་བྱ། །ཕྱོད་ཤིང་སྤྱག་པ་དུད་འགྲོའི་སྤྱག །ས་སྤྱག་ཡིན་པས་ཤེས་



པར་བྱ། །དམིགས་ཡུལ་དམིགས་བསལ་ད་དམིགས་ལ། །དུད་འགྲོའི་མིག་
 པ་ར་མིག་ཡིན། །འཆོ་བྱེད་སྒྲན་པ་ས་སྒྲན་ལ། །སྤྱུས་ཀ་དམན་པ་ད་དམན་
 ཡིན། །ཁང་པའི་སྒོ་ནི་ས་སྒོ་ལ། །སྐལ་དུ་བགོ་བ་བ་བགོ་ཡིན། །མཚུགས་
 པར་འགྲོ་བ་མ་མཚུགས་ལ། །ཡར་ལ་འཚུགས་པ་འ་འཚུགས་ཡིན། །ཕྱག་དུ་
 བཞེས་པ་བ་བཞེས་ལ། །དུས་ཀྱི་གཞེས་པ་ག་གཞེས་ཡིན། །ན་ཆོད་གཞོན་
 པ་ག་གཞོན་ལ། །བཞོན་རྟ་བཞོན་མ་བ་བཞོན་ཡིན། །ཤིང་གི་སྦྱག་མ་ས་
 སྦྱག་ལ། །གཉུག་མར་གནས་པ་ག་གཉུག་ཡིན། །ཉི་བའི་གཉེན་དང་བཤེས་
 གཉེན་དང་། །གཉེན་པོ་ལ་སོགས་ག་གཉེན་ལ། །རྩྱུ་ལ་བསྟེན་པ་ས་བསྟེན་
 ཡིན། །ཁྲིག་པ་སྒྲོན་པ་སྒྲངས་པ་ཆེ། །ར་ལ་ལ་འདོགས་ཤེས་པར་བྱ། །གཡང་ས་
 གཡང་ནོར་ག་གཡང་ལ། །དབྱངས་ལེན་པ་ནི་ད་དབྱངས་ཡིན། །མིག་འཕྱུལ་
 སྦྱ་མ་ས་སྦྱ་ལ། །ལྷས་ཀྱི་རྒྱ་མ་ར་རྒྱ་ཡིན། །རིན་ཆེན་མཆོལ་ནི་མ་མཆོལ་
 ལ། །ཞེ་སའི་འཆོལ་ནི་འ་འཆོལ་ཡིན། །རྒྱ་མཆོ་དག་ནི་མ་མཆོ་ལ། །ཕྱགས་
 རོག་འཆོ་བ་འ་འཆོ་ཡིན། །རྟ་སོགས་འཆོར་བ་འ་འཆོར་ལ། །འབྲོག་གི་མཆོར་
 ས་མ་མཆོར་ཡིན། །



ཕྱེལ་ཆུང་།



དང་པོ། མིང་ཆེན་དང་བྱ་ཆེན་གང་མང་བྱུང་འདོན་གྱིས།

གཉིས་པ། དཔོན་བྲིས་གང་མང་གཏོང་དགོས།

གསུམ་པ། ཡང་ཡང་བསྐྱགས་ཏེ་རག་ལ་བྱང་བར་གྱིས།

བྲག་དམར་མཆོང་ལུང་ཁྱུང་གི་རྫོང་། སྤེང་ན་སྟོ་སྤྱོད་ཁོར་མ་ཁོར། །

འོག་ན་གཙང་ཆབ་གྲུ་མ་གྲུ། བར་ན་ཆོད་པོ་ལང་མ་ལིང་། །

ཅི་ཤིང་སྤྲ་ཆོགས་བན་མ་བྱན། སྤྱོད་ཤིང་གར་སྤྲ་བས་ཤིགས་སེ་ཤིགས། །

བྱང་བ་སྤྱུ་ལེན་ཁོ་རོ་རོ། མེ་ཏོག་རྒྱིང་ད་ཆེ་ལི་ལི། །

བྱ་ནམས་སྐད་སྤྲ་གྲུ་བྲུ་བྲུ། ཁྱེ་འབྲེ་བྲག་དམར་མཆོང་ལུང་ན། །

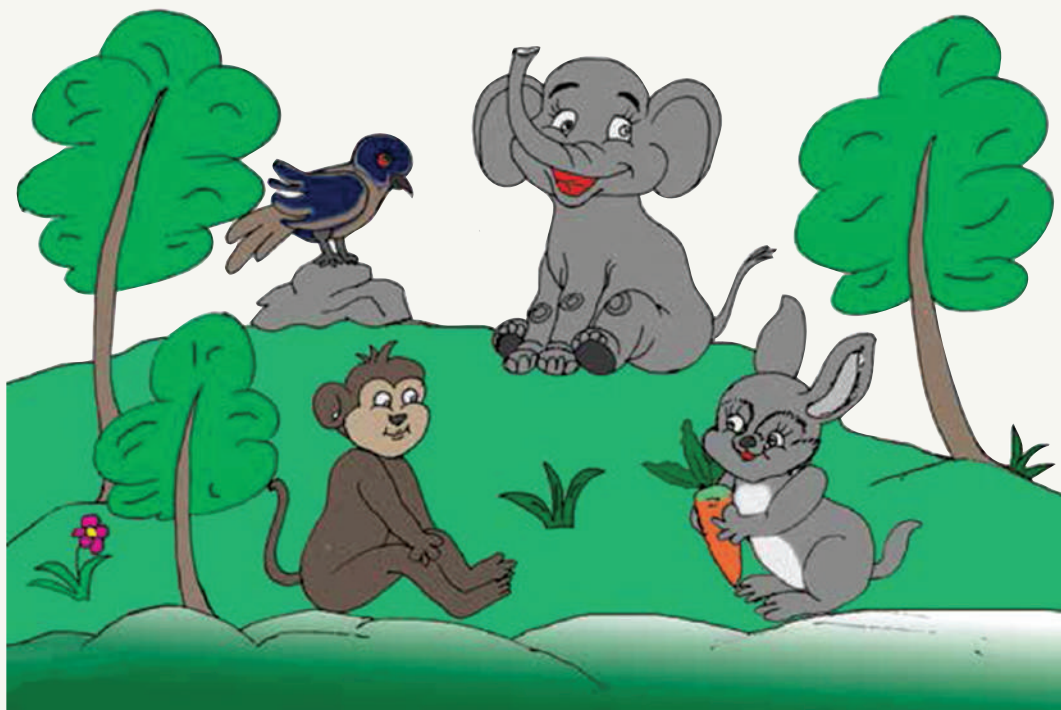
བྱ་དང་བྱེལ་གཤོག་ཅལ་སྤྱོང་། སྤྲ་དང་སྤྱེལ་ཡང་ཅལ་སྤྱོང་། །

རི་དྲགས་སྤྲ་ཆོགས་བང་ཅལ་སྤྱོང་། །

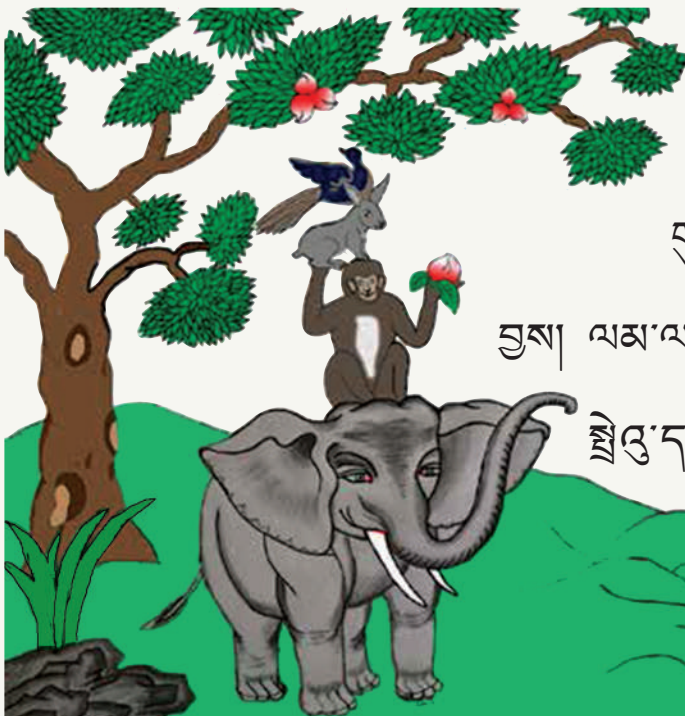


༡༥. མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི།

བྱ་སྒྲིག་པ་དང་། རི་བོང་། སྒྲིལ། སྒྲང་ཆེན་བཅས་ལ་མཐུན་པ་སྐྱུན་
བཞི་བྱེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་བཞི་པོ་དེ་དག་བསམ་སྒྲོ་དང་སྦྱོང་
ལམ་གྱིན་ཏུ་མཐུན་པའི་གྲོགས་པོ་སྐྱུན་མཆེད་ལྟ་བུ་ཡིན།



ཉིན་ཞིག་ གྲོགས་པོ་བཞི་པོས་ཀན་བཀུར་གཞོན་སྦྱང་བྱ་ཆེད། ཀན་
 གཞོན་གྱི་གོ་རིམ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་རེད། དེ་ཡང་སྤང་པོ་ཆེས། ང་ས་
 འདིར་ཐོག་མར་སླེབས་དུས། ཤིང་རྩ་གོ་རྒྱུ་འདི་ངའི་ལུས་པོ་དང་མཉམ་པ་
 ཞིག་འདུག་ཟེར། སྤྱུས། དང་པོར་ཤིང་འདི་ངའི་ལུས་ཆད་ཅམ་འདུག་ཟེར།
 རི་བོང་ན་རེ། ཤིང་འདི་ལོ་མ་གཉིས་ལས་མེད་པའི་ཆོ། ངས་འདིའི་སྤྱང་གི་
 ཟེལ་པ་བལྟགས་ཐོང་ཟེར། བྱ་སྤྱོད་པས། ངས་ཤིང་འདིའི་ས་བོན་སྤྱང་བྱ་
 བྱུང་བཏང་ནས་སྦྱོར་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱོད་པས། ཀན་ཤོས་བྱ་སྤྱོད་པ་དང་། དེའི་
 འོག་རི་བོང་། དེ་ནས་སྤྱུ་ གཞོན་ཤོས་སྤང་པོ་ཆེ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད།



དེ་ནས་ཁོང་ཆོས་
 ཀན་གཞོན་གོ་རིམ་ལྟར་
 བྱས་ཞབས་དང་། ཞེ་ས་
 བྱས། ལམ་ལ་འགོ་བའི་ཆོ་སྤང་པོ་ཆེས་
 སྤྱུ་དང་། སྤྱུས་རི་བོང་། རི་



བོང་གིས་བྱ་སྒྲིག་པ་བཏེགས་ནས་འབྱེར་བ་སོགས་གྲས་བཀུར་ཡང་བྱས་སོ། །

དེ་ནས་བྱ་སྒྲིག་པས་སྐྱུ་པ། ད་ནས་བཟུང་ང་ཚོས་འབྲུ་སྒྲིག་དང་
སྒྲིག་ཆགས་རིགས་མི་གསོད་པ་དང་། ཀླ་མི་བྱེད། ལོག་གཡེམ་མི་བྱ། རྩུན་མི་
བཤད། ཆང་མི་འཐུང་། ཞེས་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྡ་ལ་སྦྱོད་པར་ཁས་སྤངས་སོ། །

དེ་བཞིན་དུ་སྒྲིག་པས་བྱའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། རི་བོང་གིས་
རི་བོང་རིགས་དང་། སྤྱུས་སྤྱུའི་རིགས་ནམས། སྤང་པོ་ཆེས་སྤང་ཆེན་
གྱི་རིགས་དང་། སྟག་སེལ། སྐ་མོ་སོགས་ཐམས་ཅད་བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྡ་ལ་
བཀོད་པས། ཡུལ་དེའི་གཅན་གཟན་དང་། རི་དྲགས། འདབ་ཆགས་སོགས་
དུད་འགོ་ནམས་མཛའ་མཐུན་བག་ཐེབས་ངང་གནས་ཤིང་། དེ་ལ་བཏེན་
ནས་ཡུལ་དེར་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་པ་དང་། ལོ་ལྷུགས་ཏྲག་དུ་ལེགས་པ་
སོགས་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་བདེ་སྦྱོད་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་བྱུང་བ་རེད།

ཚུལ་དེ་དང་སྤང་མངོན་ཤེས་ཅན་ཞིག་གིས་མཐེན་ཏེ། ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་
པོ་དང་། སྒོན་པོའི་ཆོགས། ཁྲོང་གི་མི་མང་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ་དངོས་སུ་
བསྟན་པས། ཐམས་ཅད་ངོ་མཚར་ཞིང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྟེ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་
སྒྲིག་གཅོད་དང་། མ་བྱིན་ལེན། འདོད་ལོག་རྩུན་ཆོག་ཚུས་བྱེད་བཅས་



སྤངས་པས་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་སྤྱན་སྤྲུམ་ཆོགས་པ་བྱུང་ངོ་། །

ཐུ་གཞས།

དུད་འགོ་སེམས་ཅན་ཡིན་ཡང་། །

དམ་ཆོག་མིག་ལྟར་བསྐྱུང་ན། །

པར་དཀར་པོ་ཇི་བཞིན། །

དྲི་ཞིམ་རྒྱང་དུ་བྱུང་ཡང་། །

ཀན་བཀྱར་གཞོན་སྐྱོང་བྱས་ཏེ། །

མིག་དཔེ་བཟང་པོ་བསྟན་བྱུང་། །

བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྟར་བསྟེན་ནས། །

ཡུལ་ལྷང་བདེ་ལ་བཀོད་སོང་། །



གཏམ་དཔེ།

གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས། ཆན་བཀྱར་གཞོན་སྐྱོང་བྱས་ན། མི་སྒོན་
 རང་སྐྱིད། ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར། རང་ལས་ཆན་པར་གྲུས་བཀྱར་
 དང་། གཞོན་པར་བྱམས་སྐྱོང་བྱས་ཏེ། སྒོ་བ་གྲོགས་པན་ཚུན་དབར་མཇུང་
 མཐུན་མིག་ལྟོས་ཡར་འདྲེན་བྱས་ན། རང་ཉིད་ཅམ་མ་ཟད། ཡུལ་ལའང་བདེ་
 སྐྱིད་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།



ཐུམ་ཅུ།

དང་པོ། དཔེ་དེ་བྲིས་གཏོང་དགོས།



མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི།

ཆན་བཀྱར་གཞོན་སྐྱོང་།

དམ་ཆོག་བཅི་སྤང་།

གོ་རིམ་བརྟག་དཔྱད།

མཇུང་མཐུན་བག་ཐེབས།

ཡུལ་ལྟང་བདེར་བཀོད།

བདེ་སྐྱིད་སྤུན་ཆོགས།

བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྗ།

རྗེས་སུ་ཡི་རང་།



གཉིས་པ། མཐུན་སྦྱར་བྱིས།

གཡོན།	གཡས།
འདོད་ལོག་སྤོང་བ།	སྤོག་ཆགས་རིགས་མི་གསོད་པ།
རྩན་ཆིག་སྤོང་བ།	གནང་བ་མ་ཐོབ་པའི་དངོས་པོ་ལ་མི་སྤྱོད་པ།
ཁྱོས་འགྱུར་རིགས་སྤོང་བ།	བཤོད་བྱ་མ་ཡིན་པ་མི་སྤྱོད་པ།
སྤོག་གཙོད་སྤོང་བ།	བདེན་པའི་ཆིག་དྲུས་སུ་སྦྱ་བ།
མ་བྱིན་ལེན་སྤོང་བ།	ཁྱོས་རྩལ་ལ་མི་སྤྱོད་པ།

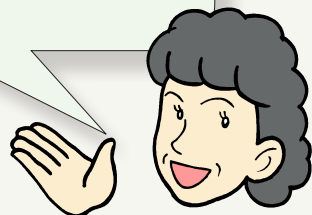
གསུམ་པ། ཇི་བར་ལན་བྱིས།

- མཐུན་པ་སྤྱན་བཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྔ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིས་ཀླན་གཞོན་ཇི་ལྟར་ཤེས་སམ།
- གཞོན་པས་ཀླན་པ་ལ་ཇི་ལྟར་བཀྱར་འདུག་གམ།
- བསྐྱབ་པའི་གཞི་ལྔ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་པན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།



བཞི་པ། བྱེད་སྒྲི།

དགོ་ཆུན་གྱིས་སློབ་མ་ནམས་དགོན་པ་ལ་བྱེད་དེ། སྟོན་པའི་ནམ་
ཐར་དང་། མཐུན་པ་སྟུན་བཞི། སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ། རྒྱལ་ཆེན་
རིགས་བཞི། ཨ་ཙ་ར་སྤང་འབྲིད། སོག་པོ་སྟག་འབྲིད་སོགས་ངོ་
སྟོན་བྱེད་དགོས།



ལྔ་པ། བསྐྱབས་ཏེ་བསམ་གཞིག་གྱིས།

རྒྱ་དང་དབང་ཆ་མེད་ན་ངོ་ཆ་མིན། །
བྱམས་དང་སྦྱང་རྩེ་མེད་ན་ངོ་ཆ་ཡིན། །
ཁང་པ་སྟུང་འཁོར་མེད་ན་ངོ་ཆ་མིན། །
ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་མེད་ན་ངོ་ཆ་ཡིན། །
རྒྱ་ཡིག་ཨིན་ཡིག་མ་ཤེས་ངོ་ཆ་མིན། །
རང་གི་སྐད་ཡིག་མ་ཤེས་ངོ་ཆ་ཡིན། །



ལེགས་བཤད་སྒྲིག་དབང་།

(སློའཇིན་གྱིས།)

ན་མོ་གུ་རུ་མཆུ་སྒྲིག་ལ། སླ་མ་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་པའི། །འཇམ་
 པའི་དབྱངས་ལ་གྱས་བརྟུང་ནས། མཐོན་མིའི་ལེགས་བཤད་སྒྲིག་ལ། །སྒྲིང་
 བོ་མདོར་བསྐྱས་བཤད་པར་བྱ། །དབྱངས་ཀྱི་བྱ་བ་གསལ་བོ་བྱ། །བྱེད་པ་ཨི་ཨྱ་
 ཨེ་ཨོ་བཞི། །གསལ་བྱེད་ཀ་སོགས་སྒྲིག་ལྟ་ཡིན། །ག་ང་ད་ན་བ་མ་ལ། །ར་ལ་
 ས་ནམས་རྗེས་འཇུག་བཅུ། །ད་དང་ས་གཉིས་ཡང་འཇུག་སྟེ། །ད་ནི་ན་ར་ལ་
 གསྐམ་དང་། །ས་ནི་ག་ང་བ་མར་འཕྱོལ། །ག་ད་བ་མ་ལ་སྒྲིག་འཇུག་ །ཁོ་ངོ་ངོ་
 ཁོ་བོ་མོ་ལོ། །རོ་ལོ་སོ་ཏོ་སྐར་བསྐྱས་སྟེ། །རྒྱུ་ས་ཆོག་སྐྱེད་ཅེས་བྱང་བྱ། །དྲག་
 ཡོད་ཏོ་དང་མཐའ་མེད་ལོ། །གཞན་ནམས་མིང་མཐའི་རྗེས་མཐུན་སྐྱེད། །སྐྱ་ར་
 རུ་རུ་ན་ལ་ཏུ། །ལ་དོན་ནམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། །ནམ་དབྱེ་གཉིས་བཞི་བདུན་



བ་དང་། ཏེ་ཉིད་ཆེ་སྐབས་ནམས་ལ་འཇུག །ས་སུ་ག་བ་དྲག་མཐར་དུ། འ་
 ད་ན་མ་ར་ལ་དུ། འ་དང་མཐའ་མེད་ར་དང་དུ། གི་ཁྱི་ཁྱི་འི་ཡི་ལྷ་པོ། རྣམ་
 དབྱེ་དྲག་པ་འབྲེལ་སྒྲ་དང་། ཏེ་ནམས་ས་མཐའ་ཅན་ལྷ་ནི། རྣམ་དབྱེ་གསུམ་
 བ་བྱེད་སྒྲ་སྟེ། སྦྱོར་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི། ཏེ་བ་ས་གྱི་ག་ང་གི། འ་དང་མཐའ་
 མེད་འི་དང་ཡི། གྲང་ཡང་འང་གསུམ་རྒྱན་སྟུང་དེ། ག་ད་བ་ས་དྲག་མཐར་
 གྲང་། འ་ན་མ་ར་ལ་མཐར་ཡང་། འ་དང་མཐའ་མེད་འང་དང་ཡང་། ཏེ་དེ་སྟེ་
 གསུམ་ལྷག་བཅས་ཏེ། ར་ར་ལ་ས་དྲག་མཐར་ཏེ། ཏེ་དེ་ག་ང་བ་མ་ལ། མཐའ་
 མེད་ནམས་ལ་ས་སྟེ་འཕྲོག། གམ་ངམ་དམ་ནམ་བམ་མམ་འམ། རམ་ལམ་
 སམ་ཏམ་འབྱེད་སྟུང་དེ། སྦྱོར་ཚུལ་སྒྲར་བསྟུང་སྐབས་དང་མཚུངས། ར་རུ་
 འི་ཡི་འང་ཡང་ནམས། རྒྱང་པ་མི་སྒྲོང་སྒྲོང་བའི་བྱང། འོ་འུ་འམ་གྱི་གོང་དུ་
 ཆོག མེད་དང་ཡོད་པའང་དེ་བཞིན་ཡིན། རས་ལས་འབྱུང་བྱངས་དགར་
 སྟུང་དེ། འབྱུང་བྱངས་དངོས་ལ་གང་སྒྱུར་འཕྱས། རིགས་མཐུན་དགར་ནས་
 མི་མཐུན་ལས། སྟུང་ལ་ནས་སྒྲ་ཁོ་ན་འཇུག གྱེ་དང་ཀྱ་ཡེ་བོད་སྒྲ་སྟེ། བལ་
 ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྦྱོར། བི་ནི་དགར་དང་བརྒན་པའི་སྒྲ། ཏེ་ནི་སྟུང་
 འབྱེད་རྒྱ་མཚན་དང་། ཆོ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྷ་ལ་འཇུག མིང་གི་ཐོག་



མའི་དེ་སྐྱ་ནི། །ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་། །རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་གཉིས་
 ལ་འཇུག །ཅི་ངེ་སུ་གང་སྤྱི་སྤྱེ། །ཞིག་སྟེ་སྙད་འདྲ་ཕྱིར་ལ་ཅི། །སྟེད་སྟེད་
 ལྟར་བཞིན་སྟེད་ལ་ངེ། །སུ་ནི་གང་ཟག་གང་ཀུན་ལ་འོ། །ན་རོ་ཡོད་མེད་པ་
 བ་མ། །བདག་པོའི་སྐྱ་སྟེ་ག་ད་ན། །བ་མ་ས་དང་དྲག་མཐར་པ། །ང་འ་ར་
 ལ་མཐའ་མེད་ལ། །བདག་སྐྱ་ཡར་གྱུར་བ་དང་ནི། །ཆ་ལ་པ་ཉིད་སྦྱོར་བ་
 ལེགས། །མིང་མཐའི་པ་བའང་པལ་ཆེར་འདྲ། །མ་ནི་ངེས་མེད་སྐབས་དང་
 སྦྱར། །མ་མི་མིན་མེད་དགག་སྐྱ་སྟེ། །མ་མི་ཐོག་མ་མིན་མེད་མཇུག །མ་ནི་བར་
 གྱི་གསལ་བྱེད་ལའང་། །ཆིག་ཕྱད་ཞིང་སོགས་ང་ན་མ། །འ་དང་ར་ལ་མཐའ་
 མེད་མཐར། །ཞིང་ཞེས་ཞེ་འོ་ཞེ་ན་ཞིག །ག་ད་བ་དང་ད་དྲག་མཐར། །ཅིང་
 ཅེས་ཅེ་འོ་ཅེ་ན་ཅིག །ས་མཐར་དམིགས་བསལ་ཞེས་མ་གཏོགས། །ཤིང་ཤིག་
 ཤེ་འོ་ཤེ་ན་འཕྲོབ། །འོན་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ལྟན་ཅིག་སོགས། །མིང་གི་ཆ་དང་མ་
 འོར་གཅེས། །རྒྱང་པ་འཕྱལ་ལ་འ་མཐའ་དགོས། །བྲུག་གྱེད་བརྟེགས་འདོགས་
 ཅན་ལ་སྤང་། །ལྷུག་པའི་དོན་མང་མིང་མཆོམས་དང་། །དོན་འབྲིང་འབྲེད་
 དང་དོན་ཉུང་རྫོགས། །ཆིགས་བཅད་ག་མཐར་ཆིག་ཤད་བྱ། །རྫོགས་ཆིག་
 མཐའ་ཅན་ལྷུག་པ་དང་། །ཆིགས་བཅད་རྒྱང་མཐར་ཉིས་ཤད་འཕྲོབ། །དོན་



ཚན་ཚན་མོ་རྫོགས་པ་དང་། །ལེའུའི་མཚམས་སུ་བཞི་ཤད་དགོས། །ང་ཡིག་
 མ་གཏོགས་ཡིག་ཤད་དབར། །ཚིག་མེད་དེ་སོགས་ཞིབ་ཏུ་འབད། །ཚིག་གི་ལོ་
 མས་མ་བསྐྱབས་ཤིང་། །དོན་གྱི་འབྲས་བུ་གཡུར་བ་བའི། །ལེགས་བཤད་ལྗོན་
 པའི་དབང་པོ་འདི། །དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་རྩོམ་སྒྲུལ། །

