

ལ་དྲུག་སྐྱི་སྐྱོ་ཆགས་ཚུ་ལ།

འབྲོག་ཡུལ་ནི། ལ་དྲུག་སྐྱི་སྐྱོ་ཆགས་མཐའ་ཐུག་གི་སེལ་གཙང་པོའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་  
ཀྱི་རོང་ས་ཚད་ཆེ་བ་དག་ལ་ཆགས་པའི་ཡུལ་ཁ་ཤས་ལ་ཟེར། ཡུལ་འདི་ནམས་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་  
ཆེན་པོ་ནས་མཐོ་ཚད་མི་ཤར་ ༡༦༩༠ ནས་ ༡༤༠༥ བར་ཡོད་པ་དང་། ས་རྒྱ་ཁྲི་དྲུག་སྟོ་མ་གྱི་  
ཕོ་མི་ཤར་ཁ་གང་མ་ ༡༦༩༠ ཡོད། བྱང་རྩོམ་ཆེན་ནི། དབྱར་ཚད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཚད་རིམ་སིལ་  
སེས་ ༩༩°-༥ དང་། དགུན་བྱང་ཆེ་ཤོས་ནི་ཚད་རིམ་ལྷན་གོར་ནས་སིལ་སེས་རིམ་པ་ ༩༥  
མར་འབབ་པ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་ཐོག་མ་འཇུགས་མཁན་ནི། འབྲུག་(གི་ལ་གྱིད)ཕྱོགས་ནས་འོངས་པའི་ལྷ་སུའི་  
མི་རིགས་འབྲོག་པ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནམས་ཀྱི་སྤྱི་ཁག་རི་རྒྱ་རྒྱུ་འབྲུག་སྐྱི་སྐྱོ་བ་རྒྱུ་དང་ལྷ་ས་  
དུད་འགོ་འཚོ་སྐྱོད་དང་རི་དྲུགས་སོགས་རྩོན་ཅིང་། རིམ་བཞིན་མདའ་ལུང་པའི་ཕྱར་སྐྱོ་བས་  
ནས་མདའ་དང་ཉ་རྒྱུ་འཇུགས་སུ་འབྲུ་ནས་བཏབས་ཏེ་བཟག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་རིམ་པའི་ཡུལ་  
བཅུ་གས་པ་ནི། གན་གྲུ་མ་ཟེར་བས་གང་དགོན་དང་། ཀ་ལོ། མི་ལོ། ཏུ་ལོ། ཟེར་བ་གསུམ་  
གྱིས་ཉ་རྒྱ་གོང་འོག་གཉིས་དང་། ག་ཤོ་ཟེར་བས་གནོགས་ཀྱི་ཡུལ་སོགས་ཐོག་མར་བཅུ་གས།  
དང་སང་འབྲོག་པའི་མི་བྱངས་ཁྲི་དྲུག་སྟོ་མ་ ༩༠༠༠ ལྷག་ཙམ་ཡོད། འབྲོག་ཡུལ་ཁ་ཤས་དེར་  
སང་དཀར་འབྲིལ་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་དོ།།

རྒྱ་སྐྱོང་ཆེན་པོ་ལྷ་ཡོག་ནི། རི་པོ་ཀར་བུ་རམ་ནས་ཐོན་ཏེ་ས་སེར་གྱི་ཉེ་འཁོར་བར་རིང་  
ལ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༧༥ ཙམ་དང་། བྱང་ཆེན་མོར་སྐྱུངས་གོང་མའི་རྒྱ་ཡང་འདི་དང་འབྲེས་ཤིང་།  
སྟོན་དར་གྱི་ཐད་དུ་རྒྱ་བར་འཇུག་པོ་རིང་དུ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༦༡ ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་མར་  
སེལ་གཙང་པོའི་རྒྱ་འབྲེས་ཀྱི་བར་རིང་དུ་གྱི་ལོ་མི་ཤར་ ༤༠༠ ཙམ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱ་སྐྱོང་ཆེན་པོ་འདི་ཡི་སྐྱུངས་ལ་ཆགས་པའི་རྫོངས་ལ་རྒྱ་བར་ཞེས་འཁོད་ཅིང་། ཞང་



གསེར་ཚུ་དང་། ཅིར་བྱ་བེར་བའི་ཚུ་སྤྲོད་གསུམ་ཡིན། ཚུ་གསུམ་འདོམས་འདི་ལ་ཡིང་ཉེ་ཚུ་  
ཞེས་དཔལ་གཏུམ་བར་རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༠༧ ཡོད། དཔལ་གཏུམ་དུ་རྒྱབ་གྱི་ཚུ་ཡང་གཙང་  
པོ་འདི་དང་འདྲེས་ཉེ། དེ་ནས་སེལ་གཙང་པོ་འདི་ཚུ་འདྲེས་སྟེ་མོ་བར་རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༧  
ཙམ་ཡོད། རྩོམ་ཟངས་དཀར་གྱི་ཚུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་འདི་འི་རིང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༧ ཡོད་དོ།།

ཚུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་འདི་དང་དེ་འི་ཚུ་སྤྲོད་དག་གི་སྐྱུངས་ལ་ཆགས་པའི་སྐྱོངས་ལ་ཟངས་དཀར་  
ཞེས། ཤར་ན་རི་ཡོད། རྩོམ་གར་ལྷ། རྒྱབ་ན་པོད་རིགས་དང་། བྱང་ན་གྲིས་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་  
པ་དང་། སྐྱོངས་འདི་འི་རིང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡༦ དང་། ཞེང་ལ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༡ ཡོད།  
ས་རྒྱ་སྐོན་སྐོན་གི་ལོ་མི་ཤར་ཁ་གང་ལ་ ༢༢༢༠ ཙམ་ཡོད་པ་དང་། མཐོ་ཚད་མང་རྒྱང་ཆ་  
སྐོམས་བྱས་པ་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཤར་ ༤༠༡༡ ཙམ་ཡོད་དོ།།

སྐྱོངས་འདིར་ཡུལ་ཆགས་ཚུ་ལ་ནི། ཐོག་མ་ཚོ་རྒྱན་པ་སྐྱུང་བུ་གནས་དང་། མྱིང་  
གི་སར་རྒྱལ་པོ་ཤེབས་ནས། ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཞབས་གྱིས་བཅག་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།  
ཚོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས་མི་མ་ཡིན་པ་རྣམས་དམ་ལ་བཏགས་ནས་ས་བཀྲ་དན་པ་རྣམས་མཚན་ཉེ།  
ཡུལ་དབྱུས་སྤོང་མོ་གན་རྒྱལ་འདྲ་བའི་མགོ་ཁར་ས་ནི་ག་ཆི་ག། མྱིང་ཁར་པི་པི་ཉིང་གི་གནའ་  
རྣམ་གྱི་རྒྱ་བཞེངས། ཡུལ་ནི་བྱང་དོས་སུ་རང་འཐག་ག་དང་རི་རྣམ། རྩོད་སུ་ཡིབ་ཅད་གྱི་མི་  
སོགས་ཐོག་མར་ཆགས་ཤིང་། རི་མ་གྱི་ཡུལ་གཞན་རྣམས་ཆགས། ཐོག་མའི་མི་རིགས་མོན་ཡིན་  
པར་མངོན། དེང་སང་སྐྱོངས་འདི་ལ་ཡུལ་ཆེ་བ་ ༡༥ ཙམ་ཡོད། མི་བྱངས་སྐོན་སྐོན་ ༡༡༠༠  
ཙམ་ཡོད་པ་དང་། དགུན་གང་ཞིང་ཁ་བ་མང་པོ་འབབ་ན། དཔོན་རྩེ་ལ་མི་ཤར་ ༤༤༠༡ ཡོད་པ་  
དེས་ཟངས་དཀར་དང་གཞན་ཡུལ་སྐྱོངས་དག་གི་བར་རྒྱ་བ་བརྒྱད་གྱི་བར་འབྲེལ་གཙོད་པ་ཡིན་ནོ།།

ཚུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་སུ་རྒྱ་ནི། ཟངས་དཀར་དཔོན་རྩེ་ལའི་གངས་རི་ནས་ཐོན་ཉེ། ཚུ་སྤྲོད་  
གཞན་དག་མྱིང་ཅིང་། དཀར་འབྲིལ་ནས་སྤར་དུ་ས་གནས་མོ་རལ་གྱི་ཐད་དུ་སེལ་ཁ་འབབ་དང་  
འདྲེས་ཤིང་། རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༧༢ ཡོད་པ་དང་། མཁའ་དང་སུ་རྒྱལ་གྱི་ཚུ་པོ་གཉིས་  
རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཤར་ ༡༦༡ ཡོད་པ་ཡང་ཚུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་སུ་རྒྱ་འི་ཚུ་སྤྲོད་ཡན་ལག་དུ་བཙུ་ཞིང་།

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

ཆུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་སྐུ་རུ་དང་དེའི་ཆུ་སྐྱུང་དག་གི་སྐྱུངས་ལ་ཆགས་པའི་སྐྱོངས་ལ་བོད་རིགས་  
ཞེས་འབོད། འདི་ཟངས་དཀར་གྱི་ས་མཚོ་མས་ནས་སྐུ་ལ་ཉི་འུ་ས་མཚོ་མས་བར་རིང་དུ་གི་ལོ་  
མི་ཧུམ་ ༡༩༥ དང་། སྐུ་རུ་སྐྱུང་མགོ་ནས་སྐོ་མཐོ་ལ་བར་ཞེང་དུ་གི་ལོ་མི་ཧུམ་ ༤༠ ཡོད།  
ས་རྒྱ་ཁྲོན་སྐོ་མ་གི་ལོ་མི་ཧུམ་ཁ་གང་མ་ ༡༠༤༥༤ དང་། བོད་རིགས་ཡོངས་ལ་དེང་སང་ཡུལ་  
ཆེ་བ་ཁྲོན་སྐོ་མ་ ༤༦ ཡོད་པ་དང་། མཐོ་ཚད་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཧུམ་ ༣༥༥༩  
ཅོམ་ཡིན། བོད་རིགས་གྱི་རྒྱལ་ས་དང་དེང་སང་གི་ཁྲོ་མ་ས་ཆེན་པོ་ནི་དཀར་འབྲིལ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་ཐོག་མ་ཆགས་ཚུ་ལ་ནི། དཀར་འབྲིལ་དང་ཉེ་ཁོར་གྱི་ཡུལ་ཐོག་མ་འཇུགས་མཁའ་  
ཡང་གི་ལ་གྱི་དཔྱོད་གས་ནས་འོངས་པའི་མི་རིགས་རེ་ཡིན། གྲུར་གི་ཟེར་བས་དཀར་འབྲིལ། བེག་  
རོ་ཟེར་བས་བ་རུ་དང་། སུ་ཡོན་ས་རལ་གྱིས་སོད་གྱི་ཡུལ་སོགས་ཐོག་མར་བཅུ་གས་ཉེ་སོ་ནམ་  
འབད་འགོ་རྒྱ་གས། སྐུ་རུ་དཀར་རྩེར་ཡང་ཐོག་མ་འཇུག་པའི་མི་རིགས་གཞི་ཆགས་པར་མངོན།  
རྗེས་སུ་བོད་པའི་མི་རིགས་འདྲེས་པ་ནས་སྐྱོངས་འདི་ལ་བོད་རིགས་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།  
དེང་སང་སུ་རིག་ཞེས་འབོད་སྐོ་ལ་ཡོད་པ་ནི་བོད་རིགས་རྒྱུར་ཆགས་ནས་མ་དག་པར་བརྗོད་པ་  
ཡིན་ནོ།།

དེང་སང་གི་བོད་རིགས་སྐྱོངས་ཀྱི་མི་རྒྱུད་ནི། བོད་སོག་པོའི་མི་རིགས་དང་འབྲོག་པའི་  
མི་རིགས་གཉིས་འདྲེས་པའི་མི་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་སྟུག་བཅུ་བཞི་པ་ནས་བརྒྱུད་མི་མང་  
སལ་ཆེ་བས་སྐུ་སྐུལ་མན་ཉི་ལའི་ཚོས་ཡུགས་ལ་བརྟེན། དེང་སང་བོད་རིགས་དཀར་འབྲིལ་  
རྫོང་ཁག་གི་མི་གྲངས་ཁྲོན་སྐོ་མ་ ༤༥༠༠༠ ཡོད་པ་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༡༤ ཅོམ་ནང་པ་སངས་  
རྒྱས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཆུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་ཉི་མ་འབབ་ནི། མདོ་བཞི་ལ་རྩའི་ཉེ་འཁོར་མ་ཅའི་ཡི་གངས་རི་ནས་ཐོག་  
ཉི། གཞན་ཆུ་སྐྱུང་སོགས་ཁྲིད་ཅིང་། དཀར་འབྲིལ་ཡུལ་མཇུག་གི་ཁ་རྒྱ་རུ་སྐུ་རུའི་གཙང་པོ་  
དང་འདྲེས་ཤིང་རིང་དུ་གི་ལོ་མི་ཧུམ་ ༡༩༥ ཡོད་དོ། །ཆུ་སྐྱུང་ཆེན་པོ་འདི་དང་དེའི་ཆུ་སྐྱུང་

དག་གི་སྐྱེས་ལ་ཆགས་པའི་སྐྱོངས་ལ་ཉིམ་འབབ་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།།

ལེགས་སྐྱེས་སྐྱེད་དུ་ཉིམ་ནི་ཁ་བ་ལ་ཟེར་བ་དང་། འབབ་ནི་བོད་སྐད་ཡིན་ཅིང་། སྐྱོངས་  
འདི་ལ་ཁ་བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་འབབ་པས་ཡུལ་གྱི་མིང་ལ་ཉིམ་འབབ་ཞེས་མིང་ཐོགས་པ་ཡིན་ནོ།།  
ས་གཞི་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་དགུན་དུས་ཁ་བ་མང་པོ་འབབ། འཛིག་ཉེན་ན་ཡུལ་གྲང་ངར་ཆེ་  
ཤོས་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན། གྲང་དྲོའི་ཚད་ལ་ནི། དགུན་གྲང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཚད་རིམ་སྐྱེད་ཀོར་ནས་  
མིལ་མེས་ ༤༥° མར་འབབ་པ་དང་། མཐོ་ཚད་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནས་མི་ཏར་ ༡༤༡༥  
ཡོད་། སྐྱོངས་འདི་ལ་ཐོག་མ་གནས་པའི་མི་རིགས་ནི། ཅི་ལས་གིལ་གྱིད་ཕྱོགས་ནས་འོངས་  
པའི་འབྲོག་པའི་མི་རིགས་ཡིན། ཚོས་ལུགས་ནི་སྐུ་སྐུལ་སྐྱེན་ཡིན་ནོ།།

སྐྱོང་མཚན།

ཁག་དང་པོ། རང་གི་སྐྱོབ་དེབ་ནང་གི་སྐྱོབ་ཚན་ལ་བརྟུས་ནས་ལན་གྲིས།

༡༽ ལ་དུགས་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱེད་ཆེན་པོ་སྐྱ་གང་གང་ཡིན། དེ་ཀུན་གང་གང་ནས་ཐོན།  
རིང་དུ་ཅི་ཅེས་ཡོད་དམ།

༢༽ འབྲོག་པའི་མི་རིགས་གང་གང་ཡིན་ཐོག་མ་གང་ནས་བྱུང་།

༣༽ བོད་རིགས་ཞེས་པའི་མིང་ཇི་སྐད་ཐོགས།

ཁག་གཉིས་པ། གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་གིས་འོག་གི་སྐྱོང་ཆ་ནམས་སྐྱོངས་ཤིག

མི་གྲངས། མི་རིགས། མི་རྒྱུ། རི་ཤོད། ཟློས། གར་ལྷ།  
བོད་རིགས།

༡༽ ཐོག་མའི་.....ཞང་ཞུང་ཕྱོགས་ནས་འོངས་པའི་བོད་མོག་པའི་.....ཡིན་  
ཅིང་། .....ཁྱོན་སྐྱོམ་ ༡༤༡༠༠ ཡོད་དོ།།

ཁོ། ཤར་ན་། ལྗོ་ན་། ལུབ་ན་། ལྷང་ན་། བསྐྱོར་ནས་  
ཡོད་དོ།

ཁག་གསུམ་པ། ཚིག་གནད་མཚན་འགྲེལ།

- རྗོན་པ། = ཡིངས་པ། སི་དུགས་གསོད་མཁུན།
- ཕལ་ཚེ་བ། = ཕར་ཚེ་བ།
- ལྷན་གོང་། = ཐིག་སྟོང་། (༠) འདི་ལྟར།
- ཚད་སྲིལ། = ཚད་མཐོ་དམའ་སོགས་ཀྱི་གོ་སྲིལ།
- རྗོན་དར། = ལུབ་རའི་ཡུལ་ཞིག
- སི་ཤོད། = ལྷང་ཐང་གི་ཡུལ་ཞིག
- དཔོན་ཚེ་ལ། = ཟངས་དཀར་དང་དཀར་འབྲིལ་བར་གྱི་ལ་ཞིག

ཁག་བཞི་པ། གཤམ་གསལ་རིུ་མིག་གི་ནང་ནས་རང་རང་དོན་མཚུངས་ཀྱི་ཚིག་གསུམ་

བཟོ་དགོས།

གན་བྱུལ་ཟེར།		དཀར་འབྲིལ་བཅུ་གས།
ཀར་གི་ཟེར།	བས།	གར་དགོན་བཅུ་གས།
གཤོ་ཟེར།		གཞོགས་བཅུ་གས།

ཁག་ལྷ་པ།      རང་ཚིག་གི་ཐོག་ནས་དཀར་འབྲིལ་ཚོང་ཁག་གི་ས་གནི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་  
སྐོར་མིང་ཚིག་ ༡༠༠ ལས་མི་རྣམས་ལ་བཞེག་བྲིས།





དེ་མི་འབྲུང་བས་སྤྱི་ལུས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་དེ་ནང་བསམ་པ་པའི་རྣམས་ཀྱི་ས་ཟིལ་གྱིས་  
མཉན་ནས་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་ལ་རྣམས་པ་འབྲུང་། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནད་ནས།  
སེམས་དེ་ལུས་ལ་དབང་རྒྱུར་བའི་གཙོ་བོ་རྣམས་ཀྱི་དབང་བསྐྱུར་བུ་རྣམས་  
ལུས་གནས་པས་བདེ་སྐྱེ་ག་གི་ཚོར་བ་སེམས་ཀྱི་དེ་མཐུ་ཆེ་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་དུ། འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་ག་པའི་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་འདོད་ནས་རྒྱ་ཚོར་གསོག་  
སྤྱང་བྱེད་ཀྱང་། ཐོག་མར་ལུས་སེམས་ཀྱི་རལ་བ་ཆེན་པོས་འབད་རྒྱར་མེ་འདོད་རྣམས་བསམ་  
མི་རྣམས་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ། བར་དུ་གཉན་གྱིས་འཛོག་པ་དང་། བོར་རྣོར་འབྲུང་བ་དང་།  
ཚུད་ཚོས་སྐྱེ་ག་པའི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུར་མི་རྣམས་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ། ཐ་མར་རྗེ་རྣམས་ཀྱིས་  
གཉན་གྱི་རྣམས་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་རང་ཉིད་གཉན་འབྲུང་བྱེད་དགོས་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་སེམས་ཚོར་  
མོངས་སྐྱོད་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་མཐའ་དག་ཀྱང་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རྟོགས་པས་ལན།  
དེ་རྟོགས་ན་རྒྱ་ཚོར་མཐའ་དག་རྣམས་ཅིའི་ཟིལ་པ་རྣམས་སྤྱིར་པོ་མེད་པར་མཐོང་ནས་རལ་བ་བསྐྱུར་  
གིས་གསོག་སྤྱང་དང་། མི་འདོད་བཞིན་དུ་བལ་བ་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་གང་ཡང་མི་འབྲུང་།  
དེ་བཞིན་དུ་རང་ལ་གཉན་གྱིས་འབྲུ་སྐྱོད་དང་། རྒྱུ་ཞིང་གསེབ་སེམས་ཀྱི་ཚོག་མི་སྟན་པ་རྣམས་  
ཆེ་སྤྱིར་ལ་ཆེར་མ་རྒྱལ་པ་རྣམས་མི་བཟོད་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་འབྲུང་བ་ཡང་། ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་  
རྟོགས་ན་ དེ་ཐམས་ཅད་བྲག་ཅ་བཞིན་དུ་སྤྱིར་པོ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཤེས་ནས་སེམས་མེད་  
བེམ་པོ་ལ་འབྲུ་བ་སེམས་བྱེད་པ་རྣམས་ཡིད་མི་བདེ་བའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་སྤོངས་མི་འབྲུང་ཞིང་།  
དེ་མཚུངས་ཆེ་འདིར་དག་མི་ལུས་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ། གཉེན་མི་འཕྲོང་བའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ།  
གཉན་རྒྱལ་ཞིང་རང་ཐམས་པའི་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་སེམས་མདོར་ན། ཚེད་དང་མ་ཚེད། བདེ་དང་མི་  
བདེ་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་མེ་རྟོགས་དང་ལུས་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་ཅི་མཚིས་དང་། དེར་མ་རྟུང་  
རྒྱལ་ཁབ་ཐན་རྒྱུན་འཁོར་རྩོད་ཀྱིས་འདྲིམས་དང་རས་ཅན་གྱི་དམག་འབྲུག་ལྟར་རྟེ།  
རྒྱུ་འཕྲོ་གངས་མེད་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་མིང་གི་རྣམས་མར་བཙོམ་ནས་སྐྱེ་ག་བསམ་པ་རྒྱུར་འབྲུགས་པ་

སོགས་མདོར་ན་ཆེ་འདིར་རླུག་བསལ་ལ་ཆེ་ཚུང་གང་ལྟར་བ་དེ་དག་ཀྱང་ཚོས་མ་ཤེས་པ་དང་།  
ཤེས་ཀྱང་ལག་ལེན་དུ་མ་བརྟུང་བའི་རློན་ཡིན།

ཚོས་ཤེས་ཤིང་བསྐྱབ་ན་རླུག་བསལ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱན་ཚོད་ལུས། རི་རྩར་ལུས་ན་  
དེ་འདྲའི་རླུག་བསལ་ཐམས་ཅད་ར་རྒྱལ་དང་། སེར་རྩ། སྤག་དོག་དང་། ཆགས་སྤང་། ཚོང་  
གསུམ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷུང་བ་འབའ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཀྱི་མཐུས་གཙོ་བོ་ཐམས་ཀྱི་རློན་  
དེ་ནམས་ཞི་ཞིང་བརློག་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཚོག་ཤེས་པ་དང་། རོ་ཆོ་ཤེས་པ་དང་། རྣམ་ཡོད་པ།  
བག་ཡོད་པའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་ཏེ། ལུས་ཐེམས་ཏུ་ཞི་འཇམ་བདེ་བ་འབའ་ཞིག་གིས་འདྲའ་བ་  
ལས་གདུང་བ་མི་བཟོད་པ་མི་འཕྱུང་བས། ཆེ་འདིར་བདེ་ཞིང་རླུང་པར་འདོད་ཅིང་རླུག་བསལ་  
མི་འདོད་ན་ཡང་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་རྟོགས་པར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བརྟུང་བ་ཉིད་གསལ་ཆེ།

དེ་རྩར་བྱས་པས་ཆེ་འདིར་བདེ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་ ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་ནི་རི་ཙམ་ཞིག་  
ཆེ་ཡང་མ་ཤི་རྒྱན་ཚོད་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པས་ཆེ་རི་རྩར་མིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་རྩལ་ཙམ་ལས་  
མི་འོང་བས་དེའི་ཡུན་གྱི་བདེ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཆོ་སྤྱི་མ་བུ་ལ་ཐག་མིང་བས་དེའི་དོན་ཞིག་བསྐྱབ་  
དགོས་པས་ཆེ་རབས་སྤྱི་མ་ནམས་སུ་བདེ་བ་འཐོབ་ཐབས་དང་། རླུག་བསལ་སྤོང་ཐབས་ཤིག་  
ལ་འབད་དགོས། དེ་ཡང་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རླུབ་པ་མ་གཏོགས་བྱ་སྤོང་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་  
རླུབ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད།

འདིར་སྤྱི་བ་སྤྱི་མའི་དོན་རླུབ་དགོས་པ་བཤད་སྐབས་ཚོས་མི་ཤེས་པ་འཇམ། སྤར་བྱ་ཤེས་  
ཀྱང་རྒྱ་མཚོན་དཔྱིས་སྤྱིན་པར་མ་ཤེས་པ་འགའ་ཞིག་གི་བསམ་པར། ད་རྩའི་སེམས་འདི་ལུས་  
ལ་བརྟེན་པ་ཙམ་ལས། སྤྱི་བ་སྤྱི་རང་གིས་མདོན་སུམ་གྱིས་མ་མཐོང་བས་མེད་སྐྱམ་པ་ཡོང་  
མིད། དེ་འདྲའི་བསམ་རྒྱུ་ལ་དེ་ནི། ཡོད་ན་མདོན་སུམ་གྱིས་མཐོང་དགོས་པར་བསམ་པ་འཇམ།  
ཡང་ན། སེམས་ནི་ལུས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི། ལུས་ནི་འཕྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་  
ལྷུང་བ་ཡིན་པས་སྤྱི་བ་སྤྱི་མ་མེད་པ་དང་། འཆི་བའི་ཆེ་ལུས་ནི་འཕྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་།

སེམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལ་འང་ལལ་བ་རྣམ་འགྲུར་བས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་ཟེར་བ་མེད་སྟུང་པ་ཡིན།  
 རྗེ་ལུས་ལ་བརྟེན་པར་འདོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ལའང་། ཆང་དང་ཆང་གི་རྒྱས་པ་སྐྱོས་ཀྱི་དགེས་  
 བཞིན་དུ་ཡིད་ལུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་བསམ་པ་དང་། རྗེ་ན་མེ་དང་དེའི་འོད་བཞིན་ཡིད་དེ་  
 ལུས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་བསམ་པ་དང་། ཅིག་པ་དང་དེའི་རི་མོ་བཞིན་དུ་ཡིད་དེ་ལུས་ཀྱི་ཡོན་  
 ཏན་དུ་གྲུར་བར་བསམ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཡང་སྟོང་ཆེ་འདིའི་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་སེམས་དེ་རིགས་  
 མཐུན་སེམས་ལས་སྐྱེ་མི་དགོས་པར་རིགས་མི་མཐུན་པ་སེམས་མེད་ཀྱི་འབྲུང་བ་ལས་སྐྱེས་ཏེ།  
 དཔེར་ན། ཆང་ལས་སྐྱོས་མཐུ་དང་མེ་ཤེལ་ལས་མེ་སོགས་སྐྱེ་ལས་འབྲས་བུ་མི་མཐུན་པ་རྣམ་  
 བསམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟོག་གི་བ་འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱུ་མ་རྒྱུ་མ་པོ་དང་། ཆེར་མཚོ་བ་དང་།  
 རྩ་བུའི་མདོ་རས་བཀྲ་བ་སོགས་ལ་བྱེད་པོ་མེད་པ་དང་། སེར་རྩ་ཅན་སྐྱེན་པ་མ་བཏང་བར་སྐྱུ་ག་  
 པོར་གྲུར་པ་དང་། སྟོག་གཅོད་མཁན་ཆེ་རིང་བ་སོགས་མཐོང་བས་སྐྱེ་མཚན་རྣམ་རྒྱུང་ལ་བརྟེན་  
 ཅས་སྐྱེ་འབྲས་མེད་པར་སྐྱེ་བ་དང་། ཡང་སྟོམས་འདུག་པ་འགའ་ཞིག་གིས་མདོན་ཤེས་ཀྱིས་  
 བརྟགས་ནས་ཆེ་སྐྱེ་མར་སེར་རྩ་ཅན་ཆོ་ཆེ་སྤྱི་མར་འགྲུར་རྣམ་གྱི་བྱིམ་དུ་སྐྱེས་པར་མཐོང་བས།  
 སྐྱེ་བ་སྐྱེ་སྤོད་ཀྱང་ལས་འབྲས་མེད་པར་སྐྱེ་བ་དང་། ཡང་འགའ་གས་ཏིང་དེ་འདོན་ལ་བརྟེན་  
 ཅས་བསམ་གཟུགས་ཐོབ་པ་ན་ཐར་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས། དེ་ལས་ཉམས་པའི་ཆེ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་མེན་  
 དགོས་པར་མཐོང་བ་ན་ཐར་པ་མེད་དོ་སྟུང་ཞིང་དེ་རྣམ་སྐྱེ་བ་སོགས་སྐྱེ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་།

རྣམ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་སྤོད་ཤེས་པར་ཡོད་དེ། དེའི་སྐྱེ་མཚན་ཡང་། སེ་སྟོན་མ་དང་དེའི་ཡང་སྟོན་  
 མ་སོགས་སྐྱེ་བ་སྐྱེས་པའི་གནས་སྐབས་ཚུན་གྱི་བསམ་ཚུལ་རྣམས་ད་རྣམ་དུ་ཡོད་པ་འདིས་  
 ད་རྣམ་སེམས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རིག་པ་འདིའི་སྐྱེན་སྐྱེ་མར་རིག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མདོན་  
 ལུས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་རྣམ་། ཆེ་འདིའི་རིག་པའི་ནང་གི་ཐོག་མ་དེ་འང་སྐྱེ་མེད་ལས་མི་སྐྱེ་ཞིང་།  
 ཏན་པ་ལས་ཀྱང་མི་སྐྱེ། ཉེར་མེན་རིགས་མི་མཐུན་པའི་སེམས་མེད་པེམ་པོ་ལས་ཀྱང་མི་སྐྱེ་  
 བས་ཉེར་མེན་གྱི་སྐྱེ་རིགས་མཐུན་པ་ཞིག་ལས་དེས་པར་སྐྱེ་དགོས། སེམས་དེ་ཉིད་ཡིད་རྗེ་

གསལ་ཤིག་གི་ཚེ་ཞིག་ཡིན་པས་ དེ་དང་འདྲ་བའི་གསལ་ཤིག་གི་ཚེ་ཞིག་ཚོན་དུ་སོང་བ་ཡིན།  
 དེ་འདྲའི་རིག་པ་སྐྱེ་མ་དེ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའི་རྟེན་ལ་སྐྱེ་བ་ལས་འོས་མེད། དེ་མིན་འབྲུང་ལུས་ཁོ་ནས་  
 སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་བྱེད་ན། ཞི་བའི་ལུས་ལ་སེམས་ཡོད་པར་འགྱུར་བ་དང་། ལུས་འཕེལ་  
 འགྲིབ་བྱེད་པ་ན། ཞེས་རིག་ངེས་ཅན་དུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཡོད།  
 སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་རུང་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་རྟེ། འབྲུང་བའི་  
 ལུས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་སྤྱོད་མའི་རྣམ་ཅིག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཅུ་མ་བྱེད་པ་ཡོད་ཀྱང་། དེས་  
 ཉེར་ལེན་གཏན་ནས་བྱེད་མི་སྲིད། དེས་ན། སེམས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་སེམས་སུ་འགྱུར་བ་དང་།  
 སེམས་སེམས་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བ་ནི་གཏན་ནས་མེད།

དེ་ལ་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་འགྱུར་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ། སྤྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་འགྱུར་  
 ཚོག་འགའ་ཞིག་དཔེར་བཞོན་སྲིད་ཀྱང་། གཟུགས་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་ཚོག་བྱེད་ཚུལ་  
 དང་། གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོའི་འགྱུར་ཚོག་མི་འདྲ་ཞིང་། གཟུགས་མེད་ཡིད་ཚོའི་འདི་ནི་  
 དཔེར་ན་ རྣམ་མཁའ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་རྣམ་མཁའི་ངོ་བོར་སོང་བ་དང་། རྣམ་མཁའ་ཉིད་རྣམ་  
 མཁའ་མ་ཡིན་པའི་ངོ་བོར་འགྱུར་རྒྱ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ད་ལྟའི་གཟུགས་ཅན་ལུས་  
 དང་། གཟུགས་མེད་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་ལུས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་གིས་བྱས་ནས་  
 གྲུབ་པ་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་པ་མའི་སེམས་དེས་རྣམ་ཡང་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་ནི།  
 དཔེར་ན། བུ་མ་ཤེས་རབ་ཅན་ཤེས་བྱ་རིག་གནས་ལ་ངེ་རྣམ་མཁའ་ཀྱང་བུ་སྐྱེན་སྐྱུགས་སྐྱེ་སྲིད་  
 པ་འདི་ཚོས་ཤེས་བྱུབ་པ་རྣམ་ཡིན་པས་པ་མའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚ་གང་ཡང་བྱའི་ཚོ་འདིའི་སེམས་  
 ཀྱི་ངོ་བོར་འགྱུར་བ་མེད།

དེས་ན་གནས་ཚུལ་དངོས་ནི། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་ནས་འོངས་པའི་སེམས་དེས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་  
 ལེན་དང་། ད་ལྟའི་པ་མའི་ཁྲ་ཁྲག་གིས་ལུས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་བྱས། དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོ་  
 རབས་སྐྱེ་བའི་ལས་ཤིག་གིས་བསྐྱབས་ནས་ཚོ་འདིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པ་རེད།

དེའི་དབང་གིས་སྤྱི་ས་པ་སྐྱེས་མ་ཐག་པ་དང་། བེའུ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་གཞན་  
 ཏུ་ཟས་ཟ་བ་དང་། ཆགས་སྐྱང་སོགས་ལ་གོ་མས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱེས་མ་ཐག་པ་ནས་ཟས་ཟ་  
 བ་དང་། མའི་རྒྱ་ཞི་འཕྲང་བ་སོགས་བསྐྱབ་མི་དགོས་པར་དེ་དག་ལ་འདྲུག་པའང་ཡིད་ཀྱི་སྟེང་  
 ཏུ་སྐྱེ་མའི་བག་ཆགས་ཤིག་ཡོད་པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་ཡིན།  
 སྟོབ་དཔོན་མ་ཉི་ཅི་བྱས།

སྟོ་ཡི་མཐུ་སྟོབས་བསལ་བ་མེད་པ་དང་།།

དབང་པོ་རྣམས་ཀྱང་སྐྱུན་པའི་རང་བཞིན་ཅན།།

བཙས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེས་ཀྱང་མ་བརྟན་པར།།

ཁ་ཟས་ཟ་བར་ཚོལ་བར་བྱེད་པ་དང་།།

རྒྱ་ཞི་འཕྲང་བར་ཚོལ་བར་བྱེད་པ་ཡང་།།

དེ་དག་ཚེ་རབས་གཞན་ལ་གོ་མས་པའི་མཐུས།།

ཞེས་གསུངས།།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའོན་སྐྱེས་མ་མཐོང་བས་མེད་བསམ་པའང་མི་རུང་སྟེ། རང་གིས་མ་  
 མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་མེད་པ་ཡིན་པར་འཛོག་མི་རྣམས་ཉེ། ཏུས་རབས་སྟོན་མའི་མེས་པོ་དག་གིས་  
 མཐོང་ཐོས་མ་ཏུང་བའི་རིགས་གསར་གྱི་རྣམས་འཕྲུལ་གྱིས་སྤྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་  
 གསར་ཏུ་མཐོང་ཐོས་འཕྲུང་བཞིན་པ་འདིས་ཤེས་ཐུབ། དེ་བཞིན་ཏུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཡང་ཚོས་ཀྱི་  
 སྟེང་ནས་སྟོམ་སྟོབས་ཀྱིས་ཉེང་དེ་འཛོན་གྱི་ཚད་མཐོན་པོར་སྐྱེ་བས་པ་དང་། དེ་མིན་ཡང་སྐྱེ་  
 མའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའི་གནས་ཚུལ་དྲན་པའི་མི་མང་པོ་ཡོད།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའོན་སྐྱེས་མ་མཐོང་བས་མེད་བསམ་པའང་མི་རུང་སྟེ། རང་གིས་མ་  
 མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་མེད་པ་ཡིན་པར་འཛོག་མི་རྣམས་ཉེ། ཏུས་རབས་སྟོན་མའི་མེས་པོ་དག་གིས་  
 མཐོང་ཐོས་མ་ཏུང་བའི་རིགས་གསར་གྱི་རྣམས་འཕྲུལ་གྱིས་སྤྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་  
 ཞིག་གསར་ཏུ་མཐོང་ཐོས་འཕྲུང་བཞིན་པ་འདིས་ཤེས་ཐུབ། དེ་བཞིན་ཏུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཡང་ཚོས་ཀྱི་  
 སྟེང་ནས་སྟོམ་སྟོབས་ཀྱིས་ཉེང་དེ་འཛོན་གྱི་ཚད་མཐོན་པོར་སྐྱེ་བས་པ་དང་། དེ་མིན་ཡང་སྐྱེ་  
 མའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མའི་གནས་ཚུལ་དྲན་པའི་མི་མང་པོ་ཡོད།



མནར་བ།	མཇུག་པ།	གཞིར་བ།
ཡིད།	སེམས།	ནམ་ཤེས།
མ་བྱེད་མདོངས།	མ་བྱེད་ར་མའམ།	སྒྲོ་མདོངས།
ཉེར་ལེན།	དངོས་པོ་ཞིག་འབྲུབ་ཀྱི་སྐབས་ལོང་མིན་པའི་རྒྱ།	
སྐྱེན་པ།	ཡིད་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བ་ལ་སྐྱེན་པ་ཟེར།	
སྐྱུགས་པ།	ངག་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བ་ལ་སྐྱུགས་པ་ཟེར།	

ཁག་གཉིས་པ། སྒྲོ་བ་ཚན་ལ་བསྟུན་ཏེ་ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀྱན་ལ་ཡན་གྱིས།

༡༽ བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང་སྐྱུག་བསྟུན་ལ་ཐབས་ལ་གང་བྱེད་དགོས།

༢༽ ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་ཉོགས་པ་དང་ཉོགས་པ་གཉིས་ལ་སྐྱུག་བསྟུན་འབྱུང་དུས་ཁྱད་པར་གང་ཡིད།

༣༽ ཉོར་ལོངས་སྒྲོད་ལ་བརྟེན་པའི་སྐྱུག་བསྟུན་མཐའ་དག་རི་རྩུབ་འབྱུང་བ་ཡིན།

༤༽ ཚོས་ཤེས་ཏེ་སྐྱུག་བསྟུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་རི་རྩུབ་གཅོད་ལུས།

༥༽ རྒྱུ་བ་སྐྱོན་མ་ཡིད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིད།

༦༽ ལུས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་མི་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ། རྣམས་གཅོད་དྲི་བ།

༡༽ རྒྱུ་བ་སྐྱོན་མ་མེད་ཟེར་ན་ཡིད་པའི་རྒྱུ་བ་བྱེད་གང་ཡིད།

༢༽ ལུས་སེམས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་ན་སྐྱོན་གང་ཡིད།

༣༽ ཚོས་མ་བྱེད་ན་སྐྱོན་ཅི་ཡིད།

ང༽ ཡིད་ལུས་ལ་རྩེག་པ་དང་དེའི་རི་མོ་བཞིན་དུ་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་སྐྱོན་གང་ཡིད།

ཟུར་དུ་བརྟུ་རྒྱུ་འི་དཔེ་དེ་བ།

ལེགས་བཤད་ལྗོ་གསལ་མིག་འབྱེད།



# རིག་གནས་བརྩེ་འོ་སློབ།

འདི་གཞིན་གྱི་ཁམས་རིལ་བུ་འདི་ནང་དུ་བསྐྱབ་པར་བུ་བའི་རིག་པའི་གནས་གྱི་  
ཚམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མདོར་བསྟུན་རིག་གནས་བརྩེ་ཡི་ནང་དུ་མ་བསྟུས་པའི་  
རིག་པའི་གནས་ཤིག་ནི་མེད། འོ་ན་རིག་གནས་བརྩེ་པོ་དེ་ཚམས་གང་གང་ཡིན་སྟེ་མ་ན།

སློབ་ཚད་མ་བཟོ་དང་གསོ་བ་དང་།།

ནང་དོན་བཅས་ནི་རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྟ་།།

སྟན་ངག་སྟེ་བསྟོར་མདོན་བརྗོད་སློབ་པའི་གར།།

ཅིས་བཅས་རིག་གནས་རྒྱུ་བ་ལྟ་ཡིན་ནོ།།

ཞེས་པ་ནང་བཞིན་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་རྒྱུ་བ་ལྟ་བཅས་བརྩེ་ཡོད། སུ་ཞིག་དེས་  
པའི་དོན་དུ་མཁས་པར་འགྱུར་འདོད་ཡོད་ན་རིག་གནས་བརྩེ་པོ་འདི་དག་ལ་སློབ་སློབ་ལེགས་  
པར་བྱེད་ཅིང་ཁོང་དུ་རྒྱུ་བ་པར་བྱེད་དགོས། དེ་ཚང་མའི་ནང་ནས་ཀྱང་འགོ་མ་འགོ་མ་ནི་སླ་  
རིག་པ་ལ་སློབ་སློབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༥ ལྟ་རིག་པ།

སླ་རིག་པ་ནི་མིང་དང་ཚིག་ལ་ཞོར་འབྲུལ་ཞུགས་ཏེ་ཡོད་ན་དེ་ཀུན་སེལ་བ་དང་ཚོས་  
དང་སྲིད་གྱི་བུ་བ་ཀུན་ཡི་གེའི་ལམ་ནས་མ་ཞོར་མ་འབྲུལ་བར་སྟེ་ལ་བ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་  
རིག་གནས་ཤིག་ཡིན། ལོ་ན་དུས་སླ་རིག་པ་ཟེར་ན་སློབ་ཏུ་འདི་བརྩེད་པའི་གཞུང་ཁོ་ན་ལ་བྱེད་  
གྱི་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་དེ་ལྟ་མིན། ལྟ་ཡིག་ཚད་ལྡན་རི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྟན་ཡིག་དེ་དང་དེའི་  
སླ་རིག་པ་སྟེ་བརྩོད་གྱི་གཞུང་རེ་དེས་པར་ཡོད། དཔེར་ན་བོད་ཡིག་ལ་དཔེ་མཚོན་ན་བོད་  
ཡིག་གི་བརྩོད་པའི་གཞུང་སྟུང་ལ་དང་ཉམས་གྱི་འདུག་པ་དང་དག་ཡིག་ངག་སྟོན་ལྟ་བུ་ཡིན།  
དེ་ནང་བཞིན་ཨང་རེ་ཟེའི་(Grammar)བརྩོད་པ་དང་། ཉི་ཚེའི་བྱ་ཀར་ཆ་ཉི་ཚེའི་བརྩོད་པའི་



དཔལ་པོ་། མཁའ་འགོ། ཚོས་སྒྲོང་། ལྷུང་མ་ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་མོར་འབྲི་བ་དང་འབྲུང་དུ་  
 བཞེང་སྐྱེ་དེ་ཡིན། ལྷུང་བཟོ་བྱེད་པར་ཅན་མིན་པ་ནི་རང་པོའི་མཁའ་དང་བྱིས་བཙུག་པ་དང་།  
 ཁང་པ་དང་དེ་ཀྱན་གྱི་སྒོ་དང་སྐར་ཁུང་ལ་ཤིང་བཞོས་སྐབ་པ་སོགས་ཏེ། མདོར་ན་ཙུག་བཟོ།  
 ཤིང་བཟོ། གསེར་བཟོ། དངུལ་བཟོ། ཐགས་འཐག་བཟོ། གར་འཐུབ་པ་དང་ཚེས་གཏོང་བ།  
 ལྷུང་བཟོ་དང་འབྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ་སོགས་ཀྱན་ཡིན། འབྲུལ་འཁོར་གྱི་བཟོ་འདི་ལ་དེང་སང་  
 (Engineering) ཟེ་ར།

རག་བཟོ་བྱེད་པར་ཅན་ནི། གདངས་དབྱེད་སྒྲུབ་པོའི་སྒོ་ནས་ཚོས་འདོན་པ།  
 ཚོགས་སྐྱེ་དང་མཁུར་སོགས་ལེན་པ་ཡིན་ལ། རག་བཟོ་བྱེད་པར་ཅན་མིན་པ་ནི། གཉལ་པོའི་སྐྱེ།  
 གཞུང་སྐྱེ། ཤོགས་སྐྱེ། ཤོན་སྐྱེ་དང་ཞབས་པོའི་སྐྱེ་སོགས་ཡིན།

ཡིད་བཟོ་བྱེད་པར་ཅན་ནི། བསམ་སྒོར་ཅན་པ་མི་དགེ་བ་དང་རང་འདོད་ཀྱི་སྒོ་ཀྱན་  
 མེད་པར་བྱས་ནས་རང་བསམ་གཞན་གཅེས་པར་འཇིན་པའི་སྒོ་རྩ་བུ་ལ་ཟེ་ར། ཡིད་བཟོ་བྱེད་  
 པར་ཅན་མིན་པ་ནི། འཇིག་བརྟེན་གྱི་བྱ་བ་སོགས་ལེགས་པར་སྐྱབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་སྒོར་ལ་ཟེ་ར།  
 རྒྱུར་ལྷུང་བཟོ་དང་རག་བཟོ་གཉིས་ཀའང་ཡིད་བཟོའི་ནང་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན། ཡིད་དམ་སེམས་  
 ཀྱི་ཀྱན་སྒོར་སྒོར་དུ་བཏང་ཏེ་མ་གཏོགས་ལྷུང་བཟོ་དང་རག་བཟོ་གཉིས་ཀའང་མི་འབྱུང་།  
 མདོར་ན་རིག་པའི་གནས་བཏུ་ཀ་བསྐྱབ་པ་ཡིད་བཟོའི་ནང་དུ་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །ཐར་པ་དང་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་ཤོ་འཕང་ཡང་ད་རྣེ་དེ་ཅག་ཀྱན་གྱིས་ཡིད་ཀྱི་སྒོན་ཀྱན་སྐངས་ཏེ། ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལ་  
 སྒོར་སྐྱང་ན་འཛོལ་བྱུབ་པ་ཡིན། དེས་ན་བཟོ་ཚང་མའི་འབྱུང་གནས་སམ་གཞི་ནི་ཡིད་བཟོ་ཡིན་  
 པས་དུས་ཏུག་དུ་བསམ་པ་བཟང་པོ་འབྱུང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། དེའི་སྒྲིར་རྒྱུང་དུས་ནས་  
 བཟང་སྐྱད་ཡིག་དང་རིག་གནས་སོགས་ལ་སྒོར་སྒོར་བྱས་ནས་ཡིད་སྐྱེག་པོར་འབྱུང་ཐབས་དང་  
 ཚེར་སོང་ནས་སྒྲེར་དང་གཞུང་གྱི་ཚོགས་དང་། སྤིད་ཀྱི་ལས་ཀྱན་གྱི་དཔལ་ལ་ཡིད་བཟོ་ཡང་དག་  
 པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་ཚེད་དུ་ད་རྣེ་གཞིན་དུས་ནས་བཟོ་རིག་པ་འདི་ལ་དོ་སྐྱོང་ཚེན་

པོས་སྒོ་བ་སྒྲིང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

༤།གསོ་བ་རིག་པ།

གསོ་བ་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། མི་དང་དྲུང་འགྲོའི་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་འབྲུགས་ནས་ནད་  
བྱུང་བ་ཀུན་གསོ་བའི་ཐབས་ཏེ་ནད་དོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། ནད་ཅི་ལྟར་བྱུང་བའི་རྒྱ་དང་།  
ནད་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་སེལ་བ་ལ་མཁས་པ་དང་། ནད་བསལ་ཅིང་མེད་པར་བྱས་ཚར་རྗེས་སྐར་མི་  
འབྲུང་བར་བྱ་བ་ལ་མཁས་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་གཞུང་  
ནི་མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱུབ་ཀྱིས་མངོད་པའི་སྒྲོར་བ་བརྒྱ་པ། སྒོ་བ་དཔོན་དཔའ་བོས་མངོད་པའི་སྒྲོན་  
དབྱེད་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྒྲིང་བོ་བསྐྱུས་པ་དང་དེའི་འབྲེལ་བ་སོགས་སྔོན་ཏེ་རྒྱད་ནས་པོད་  
རྒྱད་དུ་བརྒྱུར་ཡོད་པའི་སྒྲོན་གཞུང་དང་། གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་པ་དང་སོ་མ་ནས་དར་བའི་པོད་ཀྱི་སྒྲོན་  
གཞུང་ཉ་ཅང་གི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་བསྐྱུ་ན། ཚ་རྒྱུད། གཤད་རྒྱུད། མན་ངག་གི་རྒྱུད།  
སྲི་མ་རྒྱུད་བཅས་བཞི་རུ་བསྐྱུས།

དེ་ཡང་མཁས་པ་ཞིག་གིས་མེད་པའི་སྒྲིང་བོ་བསྐྱུས་པ་དང་དེའི་འབྲེལ་བ་སོགས་སྔོན་ཏེ་རྒྱད་ནས་པོད་རྒྱད་དུ་བརྒྱུར་ཡོད་པའི་སྒྲོན་གཞུང་དང་། གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་པ་དང་སོ་མ་ནས་དར་བའི་པོད་ཀྱི་སྒྲོན་གཞུང་ཉ་ཅང་གི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས་བསྐྱུ་ན། ཚ་རྒྱུད། གཤད་རྒྱུད། མན་ངག་གི་རྒྱུད། སྲི་མ་རྒྱུད་བཅས་བཞི་རུ་བསྐྱུས།

དང་པོ་རྩ་བའི་རྒྱུད་འདི་ས་གཞི་འདྲ།

འདི་ལས་མ་སྐྱེས་གསོ་དབྱེད་ཡོད་མ་ཡིན།

རྒྱ་ཡི་བཤད་རྒྱུད་བར་སྐྱང་ཉི་ཟླ་འདྲ།

ཆོག་དོན་མ་ལུས་སྐྱེ་བ་མེད་གསལ་པོར་སྟོན།

མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་འདི་ལོར་བུ་འདྲ།

དགོས་པ་མ་ཚང་བཞི་གཅིག་ཀྱང་མེད།

སྲི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་འདི་པ་མ་འདྲ།

ནད་ཀྱི་རྩེད་དུ་ཐོགས་པ་ཡོད་མ་ཡིན།

ཞེས་པ་རྣམ་ཚུ་རྒྱུད་ལ་ལེའུ་དུག་ བཤད་རྒྱུད་ལ་ལེའུ་སུམ་ཚུ་སོ་གཅིག་ མན་ངག་

རྒྱུད་ལ་ལེའུ་དགུ་བརྒྱ་གོ་གཉིས། སྤེལ་རྒྱུད་ལ་ལེའུ་ཉི་ལུ་ཚ་རྩ་ཡོད། སྤྲེད་རང་སྐྱོན་པ་མཁམ་པ་  
པ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤྲེད་འདོད་ཡོད་ན་གསོ་བ་རིག་པ་ལེ་གཞུང་ཀུན་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།།  
༥༥ རྣམ་དོན་རིག་པ།

རྣམ་དོན་རིག་པ་ཞི། འཇམ་སྐྱིང་འདིའི་རྣམ་དུ་སྟོན་པ་བྱ་བྱ་ཐུབ་པ་སེམས་ཏེ།  
གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་བསམ་པ་དང་བརྟུན་ཏེ། ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རིམ་པ་གསུམ་བརྒྱུ་ར་བར་  
མངོན་ནས་འདུལ་བྱའི་ཉོན་མོངས་པ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་སྟོང་ཐབས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཚོས་ཀྱི་ཐུང་  
པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གསུངས་པར་མངོན་པ་དེ་ཀུན་ཡིན། ཡང་བརྟུན་ན། ལྷག་པ་ཚུ་ལ་སྤྲིམས་ཀྱི་  
བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་འདུལ་བའི་སྡེ་སྟོང་། ལྷག་པ་ཉིང་དེ་འཇིན་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་  
པ་མདོ་སྡེ་ལྔ་སྟོང་དང་། ལྷག་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པ་མདོ་ན་པ་བཅས་སྡེ་  
སྟོང་གསུམ་དུ་བརྟུས་པའི་ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བརྟུན་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ།  
དེ་ལ་བཀའ་འགྲུར་པོད་ ༡༠༤ དང་དེའི་དགོངས་འབྲེལ་མང་པོ་ཞིག་བརྟུན་འགྲུར་པོད་ ༣༣༥  
བཅས་ཀྱི་རྣམ་དུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །རིག་པ་འདི་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ན་ཆེ་འདིར་སྦྱིད་པ་དང་སྦྱིབ་  
སྤེལ་རྒྱུ་དང་མིའི་ལུས་རྟེན་འཕྲོ་བ་ཐུབ་པ་མ་ཚད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་  
ཡང་འཕྲོ་བ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

༥༦ ལྷན་རག།

མཁམ་པའི་བྱ་བ་འཆད་ཚོད་ཚོམ་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་ནས་ཚོམ་བྱུ་ལ་ཐུ་ཞི་ལྷན་རག་ཤེས་  
དང་མི་ཤེས་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཆེ་རྒྱུང་གང་ཡིན་ཀྱང་རྗོད་བྱེད་རག་གི་  
སྦྱོར་བ་སྦྱིར་བཏང་གི་བརྗོད་པ་ལས་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་དགོས། དེའི་སློབ་ནས་གཞན་  
ཡིད་རངས་ནས་གདམས་རག་ལ་འདུག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་འདུག་ལུས་ན་མཁམ་པ་དེའི་  
ལྷན་པའི་བྲགས་པ་རང་ཉིད་སྤྱི་མའི་ལྷ་ལམ་གྱུར་ཚར་པའི་རྗེས་སུ་རང་ལོ་སྟོང་ཐུག་མང་པོ་  
རིང་ས་སྟེང་འདི་རུ་གནས་ཐུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན། རྗེ་མི་ལའི་མགུར་འབྲུམ། དཔའ་བོའི་

རྒྱལ་རབས་སོ་བཞི་པ། ཀུ་ལྷོ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུན་གྱི་སོ་ཉ་དང་། གཞོན་ལྷ་འབྲུང་པ་སོགས་ཡིན་ནོ།  
 །དེ་ཡང་རྣམ་དག་ཅེས་པ་ནི། བརྗོད་བྱའི་དོན་ཟབ་ཅིང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་རྣམ་ཅིང་འདྲེ་བས་  
 པའི་རོ་ཉམས་དང་རྣམ་པའི་དག་གི་རྒྱུ་ར་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་དབྱེ་ན་རྣམ་དག་གི་ལྷན་  
 རྒྱུན་རྒྱུན་སེལ་བ་དང་གསུམ་ཡོད། ལྷན་ལ་ཚིགས་བཅད། ཚིག་རྒྱུག་དང་སྐེལ་མ་གསུམ་དང་།  
 རྒྱུན་ལ་དོན་རྒྱུ། རྒྱ་རྒྱུན་གཤམ་ཚིག་གི་རྒྱུན་གསུམ་དང་། རྒྱུན་སེལ་ལ་ཡུལ་དང་འགལ་བ་སོགས་  
 རྒྱུན་བཅུ་ཡོད་ལ་དེ་དག་ནི་ལྷ་རྒྱུ་དམིགས་མང་དེ་པའི་རྣམ་དག་མེ་ལོང་མའི་ནང་དུ་བཤད་ཡོད་  
 ཅིང་། རྒྱུད་རང་ཚོ་མ་པ་པོ་མཁས་པ་ཞིག་དུ་འབྲུང་འདོད་ཡོད་ན། རྣམ་དག་རྒྱུད་དགོས་ཤིང་།  
 དེ་རྒྱུད་ན་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་མེད་པར་མཁས་པའི་གས་སུ་སྐྱེ་བ་ཐུབ། ཚེ་འདི་ལ་དགོས་པའི་  
 ཟས་གོས་གནས་མལ་དང་། རྩེ་མར་དགོས་པའི་དགེ་བ་རྣམས་པོ་ཆེ་གསོག་ཐུབ། མཁས་པ་ཞེས་  
 པའི་གཏམ་རྣམ་གསལ་རང་ཉིད་ཤི་བའི་རྗེས་སུ་འང་ས་རྩེད་འདི་ལྷ་ལྷན་ཐུབ་པས། རྣམ་དག་གི་  
 རིག་པ་འདི་ལ་སློབ་སློང་དེས་པར་མང་དེ་དགོས་སོ། །

ལ། མངོན་བརྗོད།

མངོན་བརྗོད་ཅེས་པ་ནི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་མིང་མང་པོ་ཡོད་པར་རྣོན་པའི་གཞུང་  
 ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འདུག་པ་དང་། དོན་གཅིག་མིང་  
 མང་པོས་འདུག་པ་དང་གངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན་དོན་གཅིག་  
 ལ་མིང་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི། རྩེ་བ་ལ། འོད་དཀར་ཅན། བསེལ་ཟེར་ཅན། རྒྱ་རྣམ་རྒྱལ་པོ།  
 མཚན་མའི་མགོན་པོ། ཀུ་ལྷོད་གཉེན་ལྷ་ལུ་དང་། མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འདུག་པ་ནི།  
 འཕྲོག་བྱེད་ཅེས་པ་སོ། ། རྒྱལ་འདུག དབང་རྒྱུག་དང་རི་དུ་གས་སོགས་དོན་ཚུ་བཅུ་བཞི་ལ་  
 འདུག་པ་དང་།

། ལྷ་གངས་ཀ་བརྒྱད་ལ། ལྷ། ལྷ། གདེངས་ཅན། ཉེ་བའི་སྐྱས། བཀྲ་ཤིས་ཞེས་  
 བརྗོད་པ་ལྷ་ལུ་ཡིན། དེ་ཡང་རྣམ་བརྒྱད། ལྷ་བརྒྱད། ཉེ་བའི་སྐྱས་བརྒྱད། བཀྲ་ཤིས་ཉམས་བརྒྱད་

ཡོད་པས་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་གཅིག་མོགས་གྲངས་ཀ་གཞན་ལ་འང་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡོད་དོ།  
མངོན་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་རྒྱས་པ་ཞི། མངོན་བརྗོད་འཆི་མེད་མངོན་ཡིན། དེའི་འབྲེལ་པ་འདོད་  
འདོ། ས་པ་ཆ་གྱིས་མངོན་པའི་མངོན་བརྗོད་ཆོག་གི་གཏེར་དང་། རིན་སྤྲུངས་རྒྱུ་དབང་  
འདིགས་གྲགས་ཀྱིས་མངོན་པའི་མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་རྣ་རྒྱལ། དངུལ་རྒྱ་རྩམ་རྩ་དུས་མངོན་  
པའི་མངོན་བརྗོད་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ཐིགས་མོགས་ཡིན་ནོ། །

མངོན་བརྗོད་ལེགས་པར་རྒྱུར་ན་སྡོན་གྱི་མཁས་པ་ཚང་མས་མངོན་པའི་སྣན་རྒྱ་  
ཅན་གྱི་བརྒྱན་བཅོས་ཀྱན་ལས་སྐྱེ་མོད་པའི་ཕྱབ་པ་དང་། ཚོམ་འབྲི་དུས་ཏུ་ཅང་གི་ཐན་ཐོགས་  
ཅན་གྱི་རིག་པའི་གནས་ཐིག་ཡིན་ནོ།

༥༥ རྗོད་བརྗོད་ཀྱི་སྐབས་ལྟར།

རྗོད་བརྗོད་ཞེས་པ་ཞི། ཡི་གེ་རྩི་བ་དང་ཡང་བ་བསྐྱུར་བ་དང་སྡེ་ལ་བའི་སྡོན་རྣམ་  
བརྒྱགས་པའི་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་སྐྱབ་ཤེད་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། རིག་པ་འདི་ལེགས་པར་  
ཤེས་ན་ཆོགས་བཅད་ཏུ་ཅང་གིས་སྣན་པོ་དང་སྒྲིག་པོ་འབྲི་ཕྱབ། དེའི་སྡོར་ལ་གཞུང་ཉི་རྒྱ་གར་  
གྱི་སྡོབ་དཔོན་རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས་ཞི་བས་མངོན་པའི་རྗོད་བརྗོད་རིན་ཆེན་འབྲུང་གནས་ཡིན།  
དེ་ཉི་མོ་སྒྲིག་ཏེ་སྐད་ནང་ཡི་གེ་རྩི་ཡང་སྡེ་ལ་ནས་ཆོགས་བཅད་སྡོར་བདེ་བའོ་བའི་རྒྱལ་བརྒྱན་  
པའི་གཞུང་ཞིག་ཡིན། རང་རེའི་སྐད་དུ་ཡི་གེ་སྒྲིག་ཏེ་ནང་བཞིན་རྩི་ཡང་དབྱེ་རྒྱ་མེད།  
ཡིན་ཀྱང་པོད་ཀྱི་མཁས་པའི་དབང་པོ་ས་རྒྱ་བརྒྱུད་སྡེ་བརྗོད་མེ་ཏོག་རྒྱལ་པོ་ཞེས་པ་བརྩམས་  
པར་མངོན་ཡོད།

༥༦ ཚིས།

ཚིས་ནི་གྲངས་ཀྱི་རིག་པས་ཚོད་དཔག་སྟེ། འཁོར་འདས་ཀྱི་སྡོག་དུ་གྱུར་པའི་ཚོས་  
མང་པོ་ཞིག་འོ་མཚར་ལྡན་པའི་སྡོན་རྣམ་སྟོན་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལ་དཀར་ཚིས་དང་ནག་  
ཚིས་གཉིས་ཡོད། དཀར་ཚིས་ཀྱི་སྡོར་སྤྲིང་སྤྲོལ་ཞི་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྩ་རྒྱུད་དུ་

སངས་རྒྱལ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་གསལ་པོར་བརྟན་ཡོད། དཀར་ཚུལ་ལེགས་པར་ཤེས་ན་གངས་  
 གྱི་གནས་པ་མི་ཚོངས་གསུངས་པ་རྣམ་ཚུལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷ་འཛིན། ཉེ་འཛིན་འོང་བ་དང་།  
 གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྲུང་བ། ཁ་བ་འབབ་པ། ཆར་འབབ་པ། རྒྱུང་དྲག་རྒྱག་པ་སོགས་དེ་ཀུན་  
 མ་ལྟར་བའི་སློན་དུ་འབྱུང་མེད་ཉ་མོ་ཐུབ། དེ་ཙམ་མ་ཆད་སྐྱེས་སྐྱུང་འདོན་པ་དང་ཞག་བཟང་  
 འདྲ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་དང་། ལོ་ཐོ་དང་། ལོ་ཐོ་ཤོག་རྒྱུང་མ་འདོན་ཐུབ་པ་དང་། རང་ཉིད་ཚུལ་པ་  
 ཆད་ལྡན་ཞིག་དུ་འགྲུང་འདོད་ཡོད་ན། དེའི་སྐྱོར་བརྟན་ཡོད་པའི་དཔེ་ཆ་ལྷི་རྒྱུ་དཀར་པོ་དང་།  
 ལྷི་རྒྱུ་གཡའ་མེལ་སོགས་ཉ་ལས་ཤིང་རོ་མ་ཆར་བའི་གཞུང་ཀུན་ལ་བརྟུན་དགོས། གཤམ་ཚུལ་གྱི་  
 རྒྱ་ནག་ནས་གངས་རྒྱུངས་སུ་དར་བའི་ཚུལ་ཤིག་ཡིན། དེའི་ནང་དུ་གཏོ་བཅོས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་  
 མང་པོ་ཡོད། །

༡༠༥ རྒྱ་གར།

རྒྱ་གར་ཞེས་པ་ནི། སློན་ལྷུང་གི་མོ་རྒྱལ། རྒྱུང་དང་གཏམ་རྒྱུད། དེར་སང་གི་སྐྱེ་  
 ཆོགས་ཀྱི་གནས་རྒྱངས་ལེགས་ཉེས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་དེ་བའི་ལན་གྱི་ཚུལ་དང་། སློན་དང་ད་རྣམས་  
 མི་དང་སྐྱེ་ཆོགས་གང་ཡིན་གྱི་སྐྱོར་རོ་མ་ཡིན་པ་རྣམས་ལྷུང་ལྷུང་གསལ་གཞན་ལ་སློན་པའི་རིག་པ་ཞིག་  
 པ་ཟེར། རྒྱ་གར་འདིའི་ཐོག་ནས་སྐྱེ་ཆོགས་ནང་གི་ཉེས་སྐྱོན་མེལ་བ་དང་ཕན་ཐབས་གང་ཡིན་  
 པས་སྐྱོར་དང་མཉམ་དུ་སྡེ་ལ་ཐུབ། སྤྱི་ཉེ་སྐད་དུ་རྒྱ་རྒྱུ་ལོ་ས་བཅུ་མས་པའི་རྒྱ་གར་  
 ཀྱི་བརྟན་བཅོས་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ཡ་ཀམ་ཞེས་པ་ཡོད་ཀྱང་ད་བར་གངས་རྒྱུངས་ཀྱི་མཁས་པ་སུས་  
 ཀྱང་པོད་སྐད་དུ་བརྒྱུར་མེད། ཡིན་ཀྱང་པོད་སྐད་དུ་བཅུ་མས་པའི་རྒྱ་གར་གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མ།  
 རྒྱུང་ས་འོད་འཕུམ། དེ་མེད་ཀུན་ལྡན་དང་། འགྲོ་བ་བཟང་མེད་ལྷན་ཐར་སོགས་ཡིན། དེ་ཀུན་  
 རྒྱ་གར་ཡིན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་ནི་མིན་མོ།།

དོན་བརྒྱུས།

དེ་རྣམས་པོད་དུ་བཤད་པ་རྣམས་མཁས་པ་སུས་དུ་སྐྱེན་པ་ཞིག་རང་ཉིད་འགྲུང་འདོད་







དཔེར་ན། དམུལ་པ་ལྟ་བུ།

ཁག་པའི་པ། གཤམ་གསལ་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་རང་ཚིག་ཐོག་ནས་ཡིག་སྐྱེད་

བཅོམ་རྩེ་ལྟེ་ས།

ནང་དོན་རིག་པ། རྫོས་གར། བཟོ་རིག་པ། གསེ་བ་རིག་པ། ལྷན་རག །

ཁག་ལྟ་པ། གཤམ་གསལ་རྟེན་མིག་ནང་ནས་བཅོལ་ནས་བརྗོད་པ་མ་ཚང་བའི་ཀྱུན་

ཚང་བར་ལྟེ་ས།

ཙ་ལྷུད།	པ་	ལེའུ་སུམ་ཙུ་མོ་གཅིག
བཤད་ལྷུད་	པ་	ལེའུ་དུག
མན་རག་ལྷུད་	པ་	ཉི་ཤུ་ཙ་ལྷུ།
སྤེམ་ལྷུད་	པ་	ལེའུ་དགུ་བཙུ་མོ་གཉིས།

ཁག་དུག་པ། མདོན་བརྗོད་ཤེས་པར་མཛོད།

ཚོ།                    ⊖    རིག་པ།   ཤེས་པ།   མཁྱེན་པ།

གསེར།               ⊖    རིན་ཆེན་དང་པོ།   ས་ལེ་རྒྱམ།   ཚོང་མཚོག   ཉེམ།

མི།                     ⊖    ཤེད་བུ།   ཤེད་བདག   གང་ཟག   ཤེས་ལྷན།

དངུལ།               ⊖    རིན་ཆེན་གཉིས་པ།   མདོག་རན།

དུད་འགྲོ།           ⊖    གང་པའི་པ།   ལྷུགས།

ན་པ།                   ⊖    འདུ་བ་འཇུག་པ།   ལྷུག་ཏུ།   ལྷུན།   འགྲོ་འཚལ་པ།

ནད།   ལྷུང་བུག

གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཕྱིན།

ས་རྒྱེད་འདྲིར་མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་རྣམས་འཚོ་བ་ལ་སྒྲར་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་

ཕྱིན་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་

དུད་འགོ་ཚང་མས་རྩ་བ་

ཞིང་ཚུ་འཐུང་བ་ཡིན།

རྩ་ཉི་མི་ཡུང་རྣམས་

སྲུ་དབྱར་ཁ་སྐྱེ་ཞིང་།

སེམས་ཅན་མི་དྲུགས་

ཀུན་དང་སྣོ་སྐྱུགས་

གཡག་འབྲི། ཉ་བ་ལང་

དང་། ར་སྐྱུག་ཚང་མས་

བ་བ་ཡིན། དགུན་ལའང་

རྩ་སྐྱམ་པོ་དག་བཟུང་།

སྣོ་སྐྱུགས་ཀུན་ལ་དགུན་

ཁ་སྐྱུབ་མ་དང་འོ་སྐྱམ་

པོ་གཏོང་བ་དང་། དབྱར་

ཁ་དེ་རྣམས་སྒྲར་ཡང་སྐྱེ་བ་ཡིན། ཚུ་ཉི་དགུན་ལ་ཁ་བ་འབབ་ཅིང་། དབྱར་གར་བ་དང་ཉི་མའི་

ཚད་ཀྱིས་ཁ་དང་གངས་ལྗོན་ས་ཚུ་སྐྱུང་གི་རྩ་ལ་ལ་འབབ་བ་ཡིན། ཚུ་མང་པོ་ཞིག་ས་ལ་འབྲེམས་

ནས་ཚུ་མིག་གི་རྩ་ལ་དབྱར་དགུན་མེད་བ་རྒྱག་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་དབྱར་ཁ་ཆར་བ་འབབ་

ཅིང་ཚུ་འཕེལ། འདི་ཀུན་སྒྲར་ཡང་གསོ་ཐུབ་པས་ན་ གསོ་ཐུབ་པའི་ཐུན་ཕྱིན་ཟེར་བ་ཡིན།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ལ་དྲུགས་སྲུ་འབྲུ་སྐྱ་རྒྱ་ཞེས། ཅས། དཀར། ལྗོ་ སྐྱམ་དང་ཡུངས་ཀར་འབད་



ནས་མོངས་སྐྱོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཀའི་རྒྱལ་ལ་ས་པོན་བཏབ་ནས་དབྱར་ལ་ཚུ་གཏོང་ཞིང་ཆེར་  
རྒྱན་པ་སྟོན་ཁ་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་ཡིན། ཡུངས་ཀར་ནས་སྐྱུ་མ་བཏོན་ཏེ་མཆོད་མེར་འབུལ་ཞིང་།  
བས་ཀྱི་ཚུ་ལ་ལའང་སྐྱོད་པ་དང་སྐར་ཡང་ས་པོན་བཏབ་ནས་འབད་ཅིང་བསྐྱུན་བྱུང་པ་ན་འདི་དག་  
ཀྱང་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡིན་ནོ། །

དེ་ནང་བཞིན་མི་ཀུན་ལ་གོས་ཀྱི་སྤྱིར་སྐྱུ་མ་བྱུང་དང་རས་ཆ་དགོས། སྐྱུ་མ་བྱུ་མི་ལྷག་གི་  
བལ་བཀལ་ནས་འབྲལ་པ་ཡིན། རས་མི་རས་བལ་ལ་བཟོ་བ་ཡིན། བལ་མི་ལྷག་གི་གཟུགས་པོ་  
ལས་སྐྱེ་ཞིང་། རིང་པོ་སོང་བ་དང་དབྱར་ཁ་འབྲེག་དེ་ནས་སྐར་ཡང་སྐྱེ་ཞིང་གསོ་བྱུང་པ་ཡིན།  
རས་བལ་མི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་དམའ་བ་ཚུ་མང་པོ་ཡོད་སར་འབད་ཅིང་ཞིང་ཀུན་ལ་སྐྱེ། དེ་ནས་  
རྒྱངས་ཏེ་རས་བལ་བཀལ་ཏེ་རས་འབྲལ་པ་ཡིན། འདི་དག་ཀྱང་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡིན།  
དེ་རྣམ་མི་ལ་དགོས་པའི་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དོ།།

འོ་ན་གསོ་མི་བྱུང་པའི་མཐུན་རྐྱེན་གང་ཡིན་སྐྱུ་མ་ན། གནས་ཚུ་ལ་འདི་དུས་རབས་  
སོ་མ་ལ་བྱུང་བ་ཡིན། དུས་རབས་སོ་མའི་ནང་རྒྱར་མ་བྱུང་བ་ཞིག་མི་སློག་བྱུགས་བསྐྱུན་  
བྱུང་པ་དེ་ཡིན། གཞན་ཡང་ས་སྐྱུ་མ་བཏོན་ནས་གཙང་མ་བཟོ་བྱུང་བ་བྱུང་སྟེ། ཤེལ་གྲོ་ལ།  
དེ་བལ་དང་ས་མར་རྒྱལ་ཡིན། འདི་དག་མེ་ལ་སྐར་ནས་སློག་བྱུགས་སྐྱེད་བྱུང་ཅིང་། འདི་  
དག་མེ་ལ་སྐར་བའི་བྱུགས་དང་མོ་ལར། བྱུ་མ་དང་གཞན་གྱི་རྒྱེ་མང་པོ་སྐུལ་བྱུང། དེ་རྣམ་ཡིན་  
ཀྱང་ཐངས་མ་གཅིག་མེ་ལ་བསྐྱེད་ན་འདི་དག་སྐར་ཡང་བསྐྱུན་མི་བྱུང། དེ་བས་ན་འདི་དག་ལ་  
གསོ་མི་བྱུང་པའི་མཐུན་རྐྱེན་བཟེར་བ་ཡིན།

ས་སྐྱུ་མ་ད་རྣམ་སའི་མཐེལ་ལ་དོ་སོལ་གྱི་གཏོར་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཡོད། རང་རེའི་རྒྱ་གར་  
ནང་པོ་དུར་སློགས་སྐྱོད་སོལ་གྱི་གཏོར་ས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དོ་སོལ་མང་པོ་བཏོན་ནས་  
དེ་དག་མེ་ལ་བསྐྱེད་ནས་རྒྱངས་འཁོར་(རེ་ལ་སྐྱེ་)ཆེན་པོ་ཀུན་ལོ་འཁོར་གང་པོ་སྐུལ་བ་ཡིན།  
འདི་མེ་ལ་བསྐྱེད་ནས་རྒྱ་འཁོར་བཏུག་ནས་རྒྱངས་པའི་བྱུགས་དང་སློག་གི་བྱུགས་སྐྱེད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་པོ་གྲུ་ཁང་རྣམས་ལ་སློབ་གྲྭ་གསུམ་གཏོང་ཞིང་། དེ་རྣམས་སུ་སློབ་གྲྭ་གསུམ་དང་འཕུལ་  
འཁོར་རྣམས་སྐྱུ་ལ་བཞུགས། གཞན་ཡང་འོད་གྱི་སྤྱིར་མཚན་གང་སློབ་གྲྭ་གསུམ་གཏོང་བཞུགས།  
དེ་རྣམས་དོ་སློབ་ཡང་མཐུན་སྦྱེན་ཞིག་ཏུ་ཁག་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ཀྱང་ས་སྐྱུ་ལ་བཞུགས་ཏུ་འདི་  
ཡང་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་མཐུན་སྦྱེན་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

ས་སྐྱུ་ལ་དང་དོ་སློབ་འདི་དག་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་བཞད་ན། འདི་དག་ནི་ལོ་འབྲུལ་སྐྱུ་  
མང་པོའི་སློབ་ལ་ཞིང་ནགས་ཆེན་པོ་དག་ས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྦྱོར་ལ་སའི་  
མཐུན་སྦྱེན་ལ་བྱུ་བས་བཞུགས། དེར་རྒྱུང་ཚུ་ནས་མེད་པའི་གནས་རྒྱུ་ལ་ནང་ཡུན་རིང་པོ་ལུས་  
བས་སྐྱུ་ལ་དང་དོ་སློབ་ཏུ་གྱུར་བཞུགས། དེ་རྣམས་ཚོ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཞད། གང་  
ཡིན་ཀྱང་འདི་དག་ནི་མི་ལ་དགོས་པའི་མཐུན་སྦྱེན་ཁག་ཅན་ཡིན་ཏུ་གསོ་མི་ཐུབ་བཞུགས།  
ལོ་རྒྱུ་བཅུ་དྲུག་ཅུའི་སློབ་ལ་ས་སྐྱུ་ལ་དང་དོ་སློབ་སོགས་ལ་ཤེད་སློབ་ཆེན་པོ་མི་ཤེད་ཅིང་།  
འདི་དག་ཟད་མི་ཤེས་པའི་མཐུན་སྦྱེན་རྣམས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་འཇིག་རྟེན་གསུམ་ཚུ་བཞུང་མས་  
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ས་ཚོད་ཆེར་སོང་བ་དང་རྣམས་འདི་ཀུན་བཞུགས་པའི་འཁོར་ཆོད་ཏུ་ཅང་མང་ཏུ་སོང་།  
དེ་ནི་ཚོན་རིག་པ་དག་གིས་དེར་དུས་ཀྱི་རིམ་པའི་བཞུགས་ཆོད་འདི་ལུས་ན་ རྣམས་ལ་ལོ་རྒྱུ་བཅུ་  
བཅུའི་རྟེན་ལ་གཏེར་པལ་ཆེར་འཇོག་འཇོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་བཞད། གཞན་ཡང་སྤྱི་པོ་སློབ་  
རྣམས་མིག་སྤྱིར་རིང་པོ་ཅན་མང་པོས་འོན་ཏེ་རྣམས་ཚོ་ལས་འདས་ཏེ། རྣམས་འདི་ཀུན་བཞུགས་ཏེ་  
ཟད་བཅུག་ན་མ་འོངས་པའི་བྱ་རྒྱུད་ཀུན་ལ་ཅི་འཇགས་བྱ་ཡིན་ཞེས་སྐད་སྤྱོད་བཞུགས་ཡོད།

འོན་སློབ་གྲྭ་གསུམ་སྤྱིར་བཏུ་ལས་སྐྱུ་ལ་དང་དོ་སློབ་རྣམས་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་རྣམས་ཡིན་  
ན་སློབ་སྤྱིར་བཏུ་ལ་ལ་ཅི་བཞུགས་པའི་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་སྤྱིར་བཏུ་  
བཞུགས་པའི་རྣམས་ལ་དང་དོ་སློབ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་  
ཉེ་མའི་ཟེར་རྣམས་ཡིན། ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་  
འཆར་གཞི་རྣམས་ཏུ་ཡིན། ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་ ལྷགས་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་དྲུག་

གཙང་པོའི་ཚུལ་ལ་མི་ཀུན་གྱི་དགོས་པ་སྐོང་ཞིང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། དེར་ཉི་མའི་  
 ཚ་ཟེར་པོ་ག་པ་དང་རྒྱངས་པ་ལངས་ནས་སྒྲིན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། སྒྲར་ཡང་དམའ་སར་ཆར་པ་  
 དང་མཐོ་སར་ཁ་བའི་ཚུལ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་རྒྱང་དྲག་ཀྱང་ཆད་མེད་རྒྱག་པ་ཡིན།  
 རྒྱ་མཚོའི་བ་རྒྱབས་ཞི་རྒྱང་དྲག་ལངས་ཏེ་གཡོ་འདུག་པ་ཡིན་ཏེ། དེའི་ཤུགས་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་བྱུང་  
 ཉི་མ་ཞི་སྟོངས་ཤུགས་ཀྱི་འདུང་གནས་ཆེ་པོས་ཡིན། ཉི་མའི་ཟེར་ལ་ཆར་རྒྱ་མེད་ཅིང་། ཉི་ཟེར་  
 གྱི་ཤུགས་ཀྱིས་སློབ་ཤུགས་སྦྱོང་བྱུང་བ་ལ་གསོ་བྱུང་བའི་  
 མཐུན་རྐྱེན་ཡིན། གཞན་ཡང་གསོ་བྱུང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་འདི་ཀུན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་མི་གནོད།  
 འདུང་བའི་ཉེན་འབྲེལ་གཞན་ལ་གནོད་པ་མི་སྦྱེལ། སློབ་ཤུགས་ཞི་དུལ་སྐྱབ་ནས་ཀྱང་སྦྱོང་བྱུང་  
 པ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་དེའི་རྗེས་རོ་དུག་ཅན་གྱི་རྣམས་པ་མ་ཉམས་པར་ལོ་ངོ་སྟོང་སྤྲག་སྤྲག་རེ་ལུས་  
 པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་སློབ་འཁེལ་བྱུང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་རྗེས་སུ་མི་འགྱུར་རོ།།

སྟོང་ཚན།

- ཁག་དང་པོ། མིང་ཚིག་དཀའ་བ་ཀུན་གྱི་དོན།
- མཐུན་རྐྱེན།     :   དགོས་རིགས་ཀྱི་རྗེས། འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་བས་དང་གོས་ལྟ་བུ།
- གསོ་བྱུང་པ།     :   སྒྲར་ཡང་རྒྱབ་བྱུང་བའམ་འགྱུར་པ།
- ཕོངས་སྦྱོང་པ།   :   བཟའ་འཕྲུང་དང་གོས་སོགས་ལ་སྦྱོང་པ།
- དུས་རབས།       :   དེང་སང་ལོ་བརྒྱལ་དུས་རབས་རེ་ཅི་བ་ཡིན།
- འདུལ་འཁོར།    :   མ་ཞིན་ལ་ཟེར།
- ས་ཚོད།           :   མཁྱོགས་ཚོད། ཀྱར་གྱི་ས་ཚོད། རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ནང་གི་ལོ་མི་ཉམ་  
                           :   བརྒྱ་འགྲོ་བྱུང་པ།
- འཕོར་ཚད།       :   རྗེས་མང་ཉུང་གི་ཚད།
- གཏེར།            :   སའི་ནང་གི་ཚོར་གྱི་མཛོད། མཛོད།

ཉེན་ཁ།            :   གཞོན་སྐྱོན་འབྱུང་པའི་གཞི།  
 མྱོ་རླུང།         :   བསམ་མྱོ་ཅན། མཁས་པ།  
 མིག་རྒྱུང་རིང་པོ།:   ཐུགས་སུ་ཐུན་སྐྱེར་རྒྱུང་རིང་པོ་ལ་སྒྲ་བྱུང་མཁས།  
 རྒྱུང་བྱུང་པ།   :   ཀུ་ཅི་གཏོང་བ།  
 རྒྱུང་པ།         :   རྒྱུན་པའམ་འདོན་པ།  
 འཆར་གཞི།     :   ཐབས་གདིང་།

ཁག་གཉེས་པ། འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།  
 ༡༥ གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་སྐྱེན་གང་གང་ཡིན།  
 ༢༥ རྒྱ་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་སྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཡིན།  
 ༣༥ གསོ་མི་བྱུང་པའི་མཐུན་སྐྱེན་གང་གང་ཡིན།  
 ༤༥ ས་སྐྱུ་མ་ཀུན་ཇི་ལྟར་འབྱུང་བ་ཡིན།  
 ༥༥ མྱོ་ག་སྐྱེད་པ་ལ་གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་སྐྱེན་ཅི་ཅི་ཡོད།  
 ༦༥ ཉེ་མའི་འོད་ཟེར་ལ་ཆར་རྒྱ་ཨེ་ཡོད།  
 ༧༥ གསོ་བྱུང་པའི་མཐུན་སྐྱེན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཅི་གོད།  
 ༨༥ རུལ་ཐུན་ནས་མྱོ་ག་སྐྱེད་པ་ལ་ཉེན་ཁ་ཅི་ཡོད།

ཁག་གསུམ་པ། རྣོང་པ་རྣམས་སྐྱོང་ས་ཤིག།  
 མཐུན་སྐྱེན། གསོ་མི་བྱུང། ཁ་བ། ཆར་པ། མྱོ་ག་བྱུང་པ། རྣངས་པ། རྒྱ་རྒྱུད་ཀུན། རླུང་  
 དམའ། མཐོ།  
 དགུན་ལ་.....དང་དབྱུང་ལ་.....འབབ་པ་ཡི། རྒྱ་ལི་ཐུགས་གྱིས་.....སྐྱེད་.....ཡིན། ཉེ་  
 མའི་ཆ་ཟེར་ཕྱིག་པ་དང་.....ཡངས་ཞིང་.....དུ་འབྱུང་བ་ཡིན། སྐར་ཡང་.....སར་



ཚར་པ་དང་།

.....སར་ཁ་བའི་ཚུ་ལ་ལ་འབབ་པ་ཡིན། ས་སྐྱུ་མ་ཀུན་.....པའི་མཐུན་ཉེན་ཡིན། གསོ་མི་ཐུབ་  
པའི་.....ཀུན་ཟད་ན་མ་འོངས་པའི་.....ལ་ཅི་བཞག་བྱ་ཡིན།།

ཁག་བཞི་པ། ཡིན་པ་ཀུན་ལ་ཉགས་འདི་(✓) རྒྱབས།

- ༡༥ རྒྱ་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཉེན་ཡིན།
- ༢༥ རྫོ་སོལ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཉེན་ཡིན།
- ༣༥ དེའ་ཀྲོལ་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཉེན་ཡིན།
- ༤༥ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་གསོ་མི་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཉེན་ཡིན།

ཁག་ལྔ་པ། མོག་སློད་པ་ལ་དགོས་པའི་གསོ་ཐུབ་པའི་མཐུན་ཉེན་ནམས་ཀྱི་སྐོར་ཡིག་

འཕྲེང་བཅུ་བྲིས།

ལེགས་བཤད་འཕུལ་གི་དྲ་བ།

༄༅། །བཙུག་ལྷན་འདས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ།།

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡིས།།

ལྷོ་གྲོས་ལྷོ་ཆེ་ལྷོ་ལྷན་ལྷོ་ཡི་མཚོག་གུར་པ།།

ཚད་མེད་ལྷོ་ཡངས་འཕགས་པའི་ཚོགས་ལ་གུས་བརྟུང་དེ།།

ཀུན་ལ་ཕན་པའི་གཏམ་འདི་ནི།།

འཇམ་དབྱེངས་བརྩམས་འགྲོལ་བཤད།།

ཀྱི་མ། གནའ་དུས་བཟང་པོ་རྒྱལ། ད་དུས་ངན་པ་ཤར། གནའ་མི་མཁས་པ་འདས། ད་ནི་  
ལྷན་པོ་སྐྱེས། ལྷ་ཚོས་དར་གྱི་མདུད་པ་གྲོལ། མི་ཚོས་སོག་མའི་ཕོན་ཐག་ཆད། རྒྱལ་བྱིམས་  
གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་ཆག །གཙོ་བོ་གྲོས་གྱི་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱམས། དཔའ་བོ་རྣམས་ཀྱི་རི་མོ་ཡལ།  
མོ་བརྩམ་དོ་ཆའི་གཡང་ལུག་བུད། ཡ་རབས་གྱི་སྲོལ་མི་བསྐྱེད་མ་རབས་གྱི་སྲོལ་པ་བསྐྱེད།  
ཕྱགས་གྱི་ཁེ་མི་བརྩེ། འཕུལ་གྱི་ཚིས་གཏང། ལེགས་པའི་སྲོལ་མི་འཇོག། ཉེས་པའི་དཔེ་འདྲེན།  
མཁས་པའི་གཞུང་མི་བསྐྱེད། ཚྲོངས་པའི་རྗེས་སུ་འཇུག བཟང་པོའི་དོན་མི་བྱེད། ངན་པའི་ཡ་  
བ་བྱེད་པ་མང་དུ་མཐོང་བས། མཁས་པའི་རྗེས་སུ་ལྷགས་ནས་ལེགས་པའི་འབྲས་བུ་འཐོབ་པར་  
བྱ་བའི་ཕྱིར། ཁོ་བོ་ལ་དམ་པར་འཇོག་པའི་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ། ལྷ་ཚོས་མི་ཚོས་ཀུན་ལ་  
ཕན་པའི་གཏམ་འགའ་ཞིག་བརྗོད་པར་བྱའོ།།

༄༅། ལྷོ་གྲོས་ལྷོ་ཆེ་ལྷོ་ལྷན་ལྷོ་ཡི་མཚོག་ལ་གཏོད། རྒྱལ་ཉེན་ལས་དང་བསོད་  
ནམས་ལ་རག་ལས་པས། འཕུལ་གྱི་ཚོད་དང་འདུན་མ་ལ་གཟབ་ནས། ལག་ལེན་སོ་སོར་དང་  
བཙོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་ཡིན་ནོ། །གྲོས་དང་འདུན་མ་བཤམས་ཚད་སོག་དུ་  
ཐེབས་པ་འདི་དགའ་བ་ཡིན་པས། འཕུལ་ཚོད་ལེན་ཅིང་བྱེད་པ་སོ་སོར་གྱི་མཐར་ཕྱག་ཡིན།

འདུལ་བཅོས་མ་ཐག་འདུམ་དམུལ་ལེ་བ་བྱེད་པ་འདི་གྲུང་པོའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། འགྲམ་པའི་  
 མི་ལ་སྒྲིང་མི་ན་བའི་མི་སྲུ་ཡང་མེད། ཡིན་མིན་ཐམས་ཅད་ལ་འཐད་མི་འཐད་སྲུ་ལ་ཡང་  
 འོང་སྟེ་གཟུ་ཁོག་ལ་ལེན་པ་འདི་ཟབ་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། སེམས་ལ་མཚོ་མི་མཚོ་འཆར་ཏེ།  
 མཚོ་ཚད་ཁར་མི་འདོན་པ་འདི་མཁས་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། རང་རྒྱལ་བ་ལ་མི་དགའ་བའི་མི་  
 སྲུ་ཡང་མེད་དེ་རག་འང་མ་དང་རྫོ་ཁོག་ནས་བྱེད་པ་འདི་གྲུང་པོའི་མཐར་ཐུག་ཡིན། རན་པ་  
 ལ་ཁ་མ་སྟེ། སྤྱིས་ཅི་འོང་མི་ཤེས། བཟང་པོ་ལ་འོ་བརྟོད་མ་ཆེ། ད་གཟོད་ཅི་གྲུང་མི་ཤེས།  
 མ་བསམས་པའི་ཞལ་སྟེ་མ་བཏང་། གང་གི་ཐོག་དུ་ཅི་འབབ་མི་ཤེས། མ་གྲུབ་པར་ཁ་སོ་མ་  
 འདོན། སྤྱིས་ཅི་འགྲུང་མི་ཤེས། བུམས་དྲགས་པ་བྱུ་ལ་ཡང་མ་བྱེད། སྟོལ་དུ་མི་རྒྱུད་པ་ཡིན།  
 རྣང་དྲགས་པ་དག་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཐུབ་ཀྱང་ལ་ཡོག་འོང་བ་ཡིན། རས་ཚོད་ཆེན་པོ་གཉེན་  
 ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཉམ་སྤྲུགས་ཁོན་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། འབར་འཐབ་དྲག་པོ་བཅ་ལ་ཡང་མ་བྱེད།  
 འཁོར་མཁན་མི་འོང་བ་ཡིན། ཐོག་རྗེས་དྲག་པོ་འབངས་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཞེ་ལ་བཞག་པ་ཡིན།  
 རན་བཅད་དྲག་པོ་ཐོགས་ལ་ཡང་མ་བསྐྱབ། རང་ལ་ཡང་གཞོད་པ་ཡིན།།

ལྟེ ཁ་འཐབ་རྒྱལ་ཡང་དག་མི་ཐུབ་པས། བརྟག་པ་དེ་ཞེ་ལ་འཆང་། འོ་བརྟོད་གྱིས་  
 གཉེན་མི་བསྐྱངས་པས། བུམས་པ་དེ་སེམས་ལ་ཞོགས། རྣང་གདུག་དྲག་ཀྱང་དག་མི་རྫོག་  
 འདུན་མ་སྤྲུག་གི་ཚོད། སེར་སྒྲ་ཆེ་ཡང་མོར་མི་སོགས། སྤྱི་སྤྲུག་དང་རྫོ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལ་ཚོལ།  
 ལྟེ གཏམ་མཚོ་འདུམ་གྱིས་སྲུས། གཏམ་འདུག་འདུམ་ལ་ཞོགས། དཔོས་དོན་སོག་པར་སྒྲོས།  
 རན་ལ་མངོས་པ་ཤོད་ཨང་། ལྟེ རན་ཁོང་ན་ཡོད་ཀྱང་ཁ་རུ་འང་མ་སྐད་ཐོན། མི་ལ་མངོས་པ་  
 ཡིན། ཞེ་རྣང་སེམས་ན་ཡོད་ཀྱང་དག་ལ་དགའ་རྒྱུ་ལ་སྟོན། ཉམ་སྤྲུགས་ཤགས་སྲུ་ཆེ་བ་ཡིན།  
 སྒྲིང་དུ་བྱུ་ཚོ་སྤྲུག་ཀྱང་ཉེས་འདུག་ན་ཚོལ་དང་། སྤྲུགས་སྲུ་བུམས་པ་ཡིན། བདག་ལ་ཡོན་ཏན་  
 ཡོད་ཀྱང་། རང་འདོད་སྟོངས་དང་། ཉམ་སྤྲུགས་རིང་བ་ཡིན། ཡིད་ལ་རང་འདོད་ཡོད་ཀྱང་  
 གཚོ་བོར་སྤྱིའི་ཆིས་གྱིས་དང་། སྤྱི་སྤྲུགས་བཅུན་པ་ཡི། འདུན་མ་རྒྱུང་མ་མཁས་ཀྱང་གོས་དབང་



གང་ལ་ཡང་སྐྱེ་ལ། ལྷོས་ལེགས་དུས་སུ་ཚོད་ཟིན་དགོས་པ་ཡིན། ལྷུང་ཚོད་མ་བྱེད། དཔོན་  
བཙོན་དུས་སུ་རང་འདོད་བརྒྱུད་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཆེས་གྱིས། དབང་བརྒྱུད་དུས་སུ་ཐམ་  
ལེན་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་ཚོད་ཟུངས། རྒྱུད་པའི་དུས་སུ་མི་དང་བརྒྱུན་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན།  
ཀུན་གྱིས་སེམས་ཟུངས།

༥ མང་པོ་མ་སྐྱུ། རྒྱ་ཚོད་སེམས་ལ་སྐྱོས། དུན་ཚོད་ལག་དྲུ་མ་ལེན། ལེན་ཚོད་  
མགོ་ཐོན་པར་གྱིས། དྲིས་ཚོད་ཁས་མི་ལེན། ཟངས་ཚོད་ཐོག་དྲུ་ཁོ་ལ། ལག་མི་གཙང་ན་མི་  
ལྷུང་མི་ཚུད་པ་ཡིན། མི་བཟང་དུ་གྱིས། ཁ་མང་ན་ལྷོས་ལྷུང་མི་ཚུད་པ་ཡིན། ཁ་མ་མང་།  
མི་གཞི་མི་ལེགས་ན་ལྷོས་ལྷུང་མི་ཚུད་པ་ཡིན། རྗེ་སྣོད་མི་ཤེས་ན་བརྟོད་པའི་ལྷུང་མི་ཚུད་  
པ་ཡིན། རྗེ་ག་ལ་མི་འདོམ་ན་ཚོས་པའི་ལྷུང་མི་ཚུད་པ་ཡིན། ཟབ་པ་འཕྲོམ་པོར་མ་ཤོར་བ།  
རྒྱ་བ་ཉུང་བ་རྒྱ་གསུམ་པར་མ་ཤོར་བ། སོ་སྟོད་དྲག་རྒྱུ་བ་དྲུ་མ་ཤོར་བ། ལྷན་འཆལ་པོར་མ་ཤོར་བ།  
གསལ་དྲག་རྩོ་མཐོང་དུ་མ་ཤོར་བ། སོ་བཟང་དཀྱིག་པོར་མ་ཤོར་བ། དྲང་པོ་གྲའི་རྒྱུར་མི་འདོན་  
པ། བཟང་པོ་གཞན་ལ་མི་གཤེ་བ་གཅིག་དགོས་སོ། །

༦ མི་རྒྱུད་པོ་དང་མགོ་སྟོང་ལ་ཚོར་ས་ཡོད། དྲང་པོ་དང་སྐྱེན་པ་ལ་ཚོར་ས་ཡོད།  
ཚོད་ཅན་དང་ཚོག་པོ་ཚོར་ས་ཡོད། བརྒྱ་བག་ཅན་དང་མི་ཤེས་པ་ཚོར་ས་ཡོད། སོ་རབ་ཁོང་  
ཡངས་དང་བརྒྱ་ཁོང་ནས་ཟབ་འཚོལ་བ་ཚོར་ས་ཡོད། སོ་འགྲིང་སྐྱེན་པ་དང་འཇམ་ཁོང་ནས་ཟབ་  
འཚོལ་བ་ཚོར་ས་ཡོད། སོ་མཐའ་མགོ་སྟོང་དང་ཁོང་ནས་ཟབ་འཚོལ་བ་ཚོར་ས་ཡང་མཐོང་དོ།

༧ ཟས་ཁ་རུ་ཞིམ་པ་དེ་མི་ལ་བྱིན། ཚོར་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་རང་གི་ཚོངས། གཏམ་  
སྟོང་ལ་ཚོར་བ་དེ་ལྷེ་ཙམ་ཟུངས། དག་རང་དང་འགས་པ་དེ་ནང་དུ་མ་གཞུག

༨ འཕྲད་མ་ཐག་དྲུ་འོ་ཤེས་མ་བྱེད། འདྲིས་མ་ཐག་དྲུ་སྟོ་མ་གཏད། དགའ་མ་ཐག་དྲུ་  
འདྲུ་མ་མ་བརྟན། ཁོ་མ་ཐག་དྲུ་བཞིན་མ་བརྟུ། མ་མཐུ་བ་ལ་མིག་ལོག་དང་མཚུ་འབྲུག་མ་བྱེད།  
དགའ་བ་ལ་ཨ་ལྷུས་གཅིས་གཅིས་མ་བྱེད། མི་ཞིམ་པའི་ཟས་ལ་སྐྱ་མ་བརྟེད། ཞིམ་པ་ལ་དུ་བ་མ་

ཆེ། ལྷག་པོ་རྒྱུད་ཤེས་པ་གྱིས། མི་རྒྱོགས་པ་ཙམ་དུ་བསྐྱེ་ཤེས་པ་གྱིས། འདོམ་ན་རྒྱུད་བྱུགས་པ་གྱིས། རོངས་ན་རྒྱུག་བྱུགས་པ་གྱིས་ཨང་།

༥ བཟང་པོ་ཁ་ཆེ་མ་འདོན། ཀུན་ལ་རྒྱུས་ཡོད། ངན་པ་ཆེ་སྐད་མ་ཆེ། གཞན་གྱིས་བྱེད་འོང་བ་ཡིན། ཡོད་པ་མི་ལ་མ་འོམས། གཞན་སེམས་ངན་པ་རྒྱེ་བ་ཡིན། མེད་པ་གཞན་ལ་མ་འཁང། ལྷིང་ཆེ་མ་བརྒྱབ་དུ་འོང།

༥ དག་པོ་དག་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་ཞན་པར་འགོ་བ་ཡིན། ལྷང་པོ་ལྷང་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་རྒྱན་པར་འགོ་བ་ཡིན། ཡོད་པ་ཡོད་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་རོངས་པར་འགོ་བ་ཡིན། མང་འ་བ་མང་འ་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་འཁོན་དུ་འགོ་བ་ཡིན། ཆེན་པོ་ཆེ་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་དམའ་བར་འགོ་བ་ཡིན། མཁས་པ་མཁས་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་རྒྱན་པོར་འགོ་བ་ཡིན། བརྩན་པོ་བརྩན་ཁྲིར་མ་མཁས་ན་འཆལ་པོར་འགོ་བ་ཡིན།

༥ ཟས་ལ་འོ་ཡོད་པས་བྱིན། རོར་ལ་དག་ཡོད་པས་རྒྱོམ། ཤོས་ལ་གཡང་ཡོད་པ་ཡིན་པས་བརྒྱན། གཏམ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་ཡིན་པས་ཆེད་དུ་བྱུངས། མི་ལ་གྲོགས་མཁོ་བས་བཟང་པོར་འབྲིང་གསུམ་བརྟེན། ངག་ལ་རྣམ་འོག་པ་ཡིན་པས་ཁ་ཉོན་བཟང་པོ་གྱིས།

༥ ལར་གསར་འགོགས་ཆེ་བའི་གཉེན་པས་སྤྱི་ཐག་རིང་བའི་དག་དགའ་བ་ཡིན། ངན་པའི་དཔོན་བས་བཟང་པོའི་གཡོག་དགའ་བ་ཡིན། ཡོན་ཏན་མེད་པའི་གལ་མཁོ་བས་བཟང་པོའི་གལ་མཁུག་དགའ་བ་ཡིན། ལྷིང་གཏམ་མང་ན་རྒྱོ་བར་མི་འགོ་བ་ཡིན། ཐམས་ཅད་ལ་ལྷིང་གཏམ་མ་བཤད། ཁ་མང་ན་དག་རྒྱང་བས་རྒྱ་བ་རྒྱུངས། རོར་ཡོད་ཆོད་འདོད་པ་ཙན་ལ་རྒྱུངས། ཁས་ལེན་མང་ན་མི་ངན་དུ་འགོ་བ་ཡིན་པས་ཁས་ལེན་མ་མང།

༥ མ་བཤད་ན་ཕས་ཀྱང་མི་གོ་བས་རྒྱག་པར་ཤོད། མ་བརྒྱལ་ན་བུས་ཀྱང་མི་ཉན་པས་རྒྱལ། མ་བསྐྱབས་ན་སུས་ཀྱང་མི་ཤེས་པས་མཁས་པར་རྒྱོ་བས། མ་བྱིན་ན་བུ་ཡང་འཁོར་དུ་མི་འདོད་པས་བག་ཙམ་རེ་བྱིན། ལྷིང་བའི་སར་གཏན་དུ་མ་འགོ། བུམས་པའི་མི་སུན་དུ་མ་

བཅུག འབྲེལ་ཆད་པ་ཡིན། ལྷང་བའི་དགའ་ཉེ་སར་མ་བཞག རང་གི་མོང་དུ་མོར་བ་ཡིན།  
མི་གང་ལ་ཡང་རན་བཅད་མ་སྲིད་པའི་སྲུང་སྲུང་སྲུང་སྲུང་མི་ཤེས། བཅོམ་བའི་ལས་གོ་ཆོད་པར་གྱིས།  
རང་མགོ་འཕྲོན་འོང་བ་ཡིན། བརྟུན་དང་གཡོ་སྤྱོད་སྲིང་སྲིང་གར་ཡང་འགྲིམ་པ་ཡིན། ཁ་ཉུང་  
ལ་ལག་གཅོང་བར་གྱིས་དང་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བྱམས་པ་ཡིན། མི་གཞི་ཡག་ལ་རང་འདོད་ཉུང་  
དུ་གྱིས་དང་ཀུན་དང་མཐུན་པ་ཡིན།

༥ རྩོམ་གྱི་ཆུང་ལ་སྤྱི་ཐུང་བའི་མི་ལ་ཀུ་རེ་མ་སྲིད། ཁ་འང་ལ་གཏོང་དྲེགས་པའི་  
མི་ལ་འབྲེལ་བ་མ་སྲིད། ལྷགས་པར་བྱུལ་ཅན་ལ་གཅོ་སྤོངས། མཚོང་ནས་འདུ་མ་བསྐྱབས།  
སྤྱི་ཐག་ཐུང་བའི་མི་དང་འབྲེལ་ཉམས་དགའ་ཡང་མ་གྲོགས། ཞེ་ནག་པའི་མི་འབྲེལ་ཁ་འང་མ་  
ཡང་རྩོམ་གཏད། འདྲིས་ཆུང་བའི་མི་ལ་རྩོམ་འགེལ། གལ་ཆུང་བའི་མི་དང་གཏམ་ཁ་སྤྱར་  
མ་བཤད། དོན་མེད་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་མ་ཆེ། མོད་ཉིང་དགའ་ལ་སྤྱིང་ཁམས་མ་ཆུང་།  
འབབ་རེས་པའི་ཁྲལ་བཞིན་དུ་གྱིས། དགོས་རེས་པའི་གྲོགས་པོ་མདངས་དང་འཇུ་མ་གྱིས་སྲུས།

༦ གྲོས་ཐམས་ཅད་ལ་ནམ་སྲུགས་འབྲས་བུ་ཆེ་ཆུང་སོམས། འབྲེལ་གྱིས་ཁེ་ཆེ་ཆུང་  
བརྩོ། བསྐྱབས་ན་འབྲུབ་མི་འབྲུབ་བརྩོ་བ་སྤྱི་བརྟུག་པ་གལ་ཆེ་འོ། །སྤྱར་གྱི་གྲོགས་ལེགས་ཉེས་ད་  
ལྟ་སོམས། མ་འོངས་པའི་གྲོས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ད་ལྟ་སོམས། གཞན་གྱི་གྲོས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དཔེ་  
རང་ལ་ཞོག གྲོས་ལ་མི་དབང་བའི་མི་གྲོས་སར་མ་འབོད། གྲོས་སྤྱབས་ལ་མི་སེབས་པ་ཡིན།  
གྲོས་ལ་མི་དགའ་བའི་མི་མ་བཀུག གྲོས་ཀྱི་ད་ཀུགས་གིང་སྲིད་པ་ཡིན། མང་པོའི་ནང་དུ་  
གྲོས་མ་སྤྱིང་། ཀུན་གྱིས་ཆོར་བ་ཡིན། གྲོས་མ་གྲུབ་པར་མ་བཤད། ཡལ་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན།  
གྲོས་མང་སར་བགྲོས་ན་རྩོ་སྤྱི་བ་ཡིན། ཅན་རིགས་ལ་གྲོས་དྲིས་ན་མི་འགྲོད་པ་ཡིན། གཅོ་བ་  
ལ་གྲོས་བརྒྱར་དུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། ཉམས་ཅན་ལ་གྲོས་དྲི་ན་མཐའ་ཆོད་པ་ཡིན། གྲོས་མ་བཤད་ན་  
གང་དུ་ཡང་བརྒྱར་དུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། གྲོས་ལ་བསམ་གཞིག་བཏང་ན་འཕར་འབྲུབ་ཆུང་བ་ཡིན།  
གྲོས་ཐག་མ་བཅད་ན་བསྤིང་དུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། གྲོས་མ་ཐལ་ན་བཅོས་སྲུ་བརྟུབ་པ་ཡིན། གྲོས་

ཡུན་རིང་དུ་བྱས་ན་བཟབ་དུ་བདུབ་པ་ཡིན། གྲོས་སྒྲུབ་མང་དུ་བྱས་ན་འདོམ་དུ་བདུབ་པ་ཡིན།  
གྲོས་མགོ་ལ་ལོང་། གྲོས་རྒྱ་བགའ་ལ་ཚོལ། དགོས་དོན་བརྟུན་ལ་སོག་པར་སྒྲོམ། གྲོས་གཞུག་  
ནན་ལ་སྦྱས་ཨང་། གྲོས་ལ་བརྒྱུའམ་རྫོང་བཤད་ཀྱང་། ལྷན་ཟུབ་བསོད་ནམས་ལས་བྱུང་བ་དང་།  
བརྟག་དབྱེད་མོ་ཚོད་ལས་བྱུང་གཉིས་ལས་མེད་དོ།།

༥ མདོར་ན་ལས་གཙོ། གཏམ་གན་སྐྱེ་པོ་མགོ་ནག་མི་ལ་བསོད་ནམས་གཙོ་ཆེ་བ་མ་  
གཏོགས་པ། མངོངས་པ་ཚོར་བསགས་པས་རིགས་རྒྱུད་འཕེལ་བར་མ་མཐོང་དོ། །དེ་བས་ན་  
ལས་དཀར་ནག་གི་སྤང་བྱང་ལ་འབད་པ་གལ་ཆེ་ལོ། །

༥ ཁ་རྩུང་བ་དང་གཅིག་ ཁོག་ཡངས་པ་དང་གཉིས། གཏམ་དང་བ་དང་གསུམ།  
བསམ་མཚོ་གཏོར་བ་དང་བཞི། ཉེ་རིང་མི་བྱེད་པ་དང་ལྔ། རང་འདོད་རྒྱུང་བ་དང་དུག་པོ་དེ།  
གཙོ་པོ་ལ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

༥ གཏོར་སོད་ཆེ་བ་དང་གཅིག་ གདོང་དུག་པ་དང་གཉིས། རྫོ་བརྟན་པ་དང་གསུམ།  
འགྲན་ཟུབ་པ་དང་བཞི། རྫོ་བས་ཆེ་བ་དང་ལྔ། ཚོད་ཟིན་པ་དང་དུག་པོ་དེ། ལྷག་ཤར་ལ་གལ་  
ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

༥ ཚོ་རིགས་བརྩུན་པ་དང་གཅིག་ ཁེལ་འདོམ་ཆེ་བ་དང་གཉིས། རོར་གསོག་ཤེས་པ་  
དང་གསུམ། འཁོར་བསྐྱང་ཤེས་པ་དང་བཞི། ལྷས་སྐྱང་ཟུབ་པ་དང་ལྔ། གྲོགས་སྒྲུབ་མཐོང་  
བ་དང་དུག་པོ་དེ། མོ་བརྩུན་ལ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

༥ གྱེ་གྱེ། གྱེ་མ་གྱེ་མ།

- ལྷལ་ཁམས་བརྗོད་བས་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་མཐོང་། །
- རྫོ་གྲོས་ཚོ་བས་སྐྱེ་ནང་སྐྱོན་ཡོན་རིག །
- ནམ་འབྱེད་གཟེ་བས་བརྟན་བཙོས་འདི་བརྩམས་སོ། །
- འདི་བཤོད་དགེ་བས་བདག་རྫོ་སྤང་ཆེན་རབ་བརྟན་བར། །





ཞེ་ལ་བཞག་པ།	མེམས་ཀྱི་གཏིང་དུ་བཞག་པ།
ཉེས་དུས་ན་ཚོ་ལ།	ལས་ངན་པ་དང་ཚོར་འབྱུང་བྱེད་ན་སྣང་འདུ་དགོས།
རས་སུ་མ་པོར།	བརྩི་བ་དང་བཀུར་ཉེ་མ་བྱེད་པར་མ་བཞག།
ཚོ་བྱང་པ།	ཁྲོ་མ་ཁྲོ་གས་པ་འོང་མཁན། ཁྲོ་ཅན།
ཀུ་རེ།	གཤེངས་པ། གྲར།
ཀོ་མོང།	སྐྱད་དོག
ཚོར་ཚང་ཅན།	ཚོར་རིན་ཐང་ཆེ་བ་དང་དགོན་མོའི་གྲས།
དེགས་པ།	ཁེངས་པ། ར་རྒྱལ།
བསྐྱུང་བ།	སྐྱང་བ། འཕྲང་བ།
སྒེལ་བ།	གཅེས་སྐྱས་བྱེད་པ།
བཞིན་མ་བཟུ།	གདོང་ངན་པ་མ་སྟོན།
སོངས་པ།	དབུལ་པོ། དམུལ་པ་ཅན།
མཚང་ནས་འདུ།	སྟོན་སྟོང་པ། སྟོན་འདོན་པ།
འཕར་འབུབ།	ཉམས་ཆགས།
བདུབ་པ།	ཐུབ་པ། རུས་པ།
གཙོ་པོ།	དཔོན་པོ། འགོ་པ། སློབ་དཔོན་རྩ་བུ།
རྩ་ག་པར།	ན་གཞོན། ཁྲོག་སོང།
མོ་བཙུན།	མནའ་མ་འཕ་བཙུན་མོ། ལུང་མེད་ཀྱི་རིགས།
ཚོ་རིགས།	མི་རབས་བདུན་ཚུན་ཆད་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་སོ་མོ་
	གཉེན་རྒྱིག་བྱས་པ་ལས་སྦྱེས་པའི་སྤྲ་བུ་ནི་ཚོ་རི་ཁྲ་བཟང་
	པོ་ཡིན།

བརྗེ་བག

ཅ

མ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་ཁུལ་བྱེད་པ།

ཁག་གཉིས་པ། ག་གམ་གྱི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་སློབ་ཚན་ལ་བརྟུན་ཏེ་བྱིས།

༡༥ མོ་བཙུན་ལ་གལ་ཆེ་བ་དུག་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན།

༢༥ གཙོ་པོ་ལ་གལ་ཆེ་བ་དུག་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན།

༣༥ གང་བྱེད་ན་འཕར་འབྲུབ་ཚུང་བ་ཡིན།

༤༥ དག་པོ་དྲག་ཁྱིར་མ་མཁས་ན་སློན་གང་ཡོད།

༥༥ གྲུང་པོའི་མཐར་ཐུག་གང་ལ་བྱེད་པ་ཡིན།

༦༥ གཞན་སྐྱུག་དུས་སྟིང་ཚིམས་བྱེད་ན་སློན་གང་ཡོད།

ཁག་གསུམ་པ། ག་གམ་གསལ་བསྐྱབ་བྱ་ཀུན་གྱི་སྟིང་དོན་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་བྱིས།

དན་པ་ལ་ཁ་མ་སྒྲ། སྤྱིས་ཅི་འོང་མི་ཤེས། བཟང་པོ་ལ་ངོ་བོ་སྟོན་མ་ཆེ། ད་གཞོད་

ཅི་འགྱུར་མི་ཤེས། མ་བསམས་པའི་ཞལ་སྐྱེ་མ་བཏང། གང་གི་སློབ་ཏུ་འབབ་མི་ཤེས། མ་གྲུབ་པར་

ཁ་པོ་མ་འདོན། སྤྱིས་ཅི་འགྱུར་མི་ཤེས། བྱམས་དྲགས་པ་བྱ་ལ་ཡང་མ་བྱེད། སློལ་དུ་མི་ཚུད་པ་ཡིན།

སྒྲང་དྲགས་པ་དག་ལ་ཡང་མ་བྱེད། ཐུབ་ཀྱང་ལ་ཡོག་འོང་བ་ཡིན། །

ཁག་བཞི་པ། ག་གམ་གསལ་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་མཛོད།

འཕགས་པའི་ཚོགས། ཤེགས་པའི་འབྲས་བུ། འཕྲལ་ཚོད་ལེན། ད་གཞོད།

རང་འདོད། མོ་ཚོད་པོ། སྟིང་གཏམ། གཤེ་བ། རང་དང་འགས་པ། གསར་འགྲོགས་ཆེ་བ། ཚོ་

རིགས། སོ་ཚོད།

ཁག་ལྟ་པ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

ང་རྒྱལ། བྱིངས་པ། དྲིགས་པ། རྫོམ་པ། རྒྱགས་པ།

བཙོམ་ལྡན་འདས། སངས་རྒྱལ། རྒྱལ་བ། ལྡོན་པ། རྐང་གཉིས་གཙོ་བོ།  
དཔལ་སྐྱུག་ བདེ་བར་གཤེགས་པ། དེ་བཞིན་  
གཤེགས་པ། ཀུན་མཁྲིན།

སྟ། རྣམ་སད། འཆི་མེད། ཅས་མེད། ལེགས་བྲིས།  
རྣམས་གསུམ་པ།

འཇམ་པའི་དབྱངས། ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ། ཟུར་སྤྱད་ལྟ་པ། ལྡོའི་གཏེར།  
ཡེ་ཤེས་མེ་ལོང་།

བསོད་ནམས། དགེ་བ། ལེགས་བྲུས། རྣམ་དཀར།

བསམ་པ། བརྟག་པ། དགོངས་པ། བཞེད་པ།

ལ་དྲུག་ས་སྤྱི་ནང་ཚོས་དར་ཚུལ།

ལ་དྲུག་ས་ལ་སློན་དུས་མང་ཡུལ་ལམ་མར་ཡུལ་ཡང་ཟེར། འདི་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་  
པའི་ཡུལ་གྱི་བྱང་སྤྱོད་གས་པོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱ་བ་སྤྱོད་གས་སྤྱི་ཆགས་ཡོད་པའི་གངས་རིའི་ར་བས་  
བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་སྤོངས་ཞིག་ཡིན།  
རྒྱ་གར་ལ་མངའ་སྡེ་མང་པོ་ཡོད་  
པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དམྱུ་ཀམྱའི་ར་  
མངའ་སྡེའི་ཁོངས་སྤྱི་གཏོགས།  
ལ་དྲུག་ས་གཞུང་ནས་ཡན་ལག་  
བརྒྱད་དང་ལྷན་པའི་དལ་འགོ་  
སེའི་ཁ་འབབ་ཏུ་ལྷན་པའི་སྤྱི་  
དབྱངས་ལེན་བཞིན་རྒྱུ་འོ།



དབྱར་དུས་རི་སྤྱང་གང་  
དུ་ལྷ་ནའང་ས་འཛིན་གྱི་འདབས་  
རྣམས་སྤྱི་རིན་ཆེན་གཡུ་ཡི་  
མདངས་དང་ལྷན་པའི་སློན་པ་  
དང་རྩ་སློན་རྣམས་མང་གིས་སྤྱོད་ལ། དགུན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་བས་དལ་འགོ་མ་རྣམས་ཀྱང་དར་  
གོས་ཀྱི་བསྐྱབས་ཤིང་། སྤོངས་ཕན་ཚུན་གྱི་རི་ལམ་མགོན་པོ་ཀུན་ཡང་འགགས་འགོ་རྒྱུན་  
སྤྱིའི་མི་ནང་དུ་འགྲོར་བའི་རྒྱན་ལམ་བཅད་པས་གཏན་སྡོད་སྤྱི་པོ་རྣམས་ཚོས་དགེ་བ་བསྐྱབ་  
པ་ལ་འདུག་པའི་དུས་སྐབས་བཟང་པོ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟའི་སྤོངས་འདིར་མིའི་རིགས་མི་  
འདྲ་བ་གསུམ་གནས་ཡོད། སོག་པོའི་རིགས། རིགས་འདིའི་མི་རྣམས་ནི། ལ་དྲུག་ས་སྤྱིའི་



དེ་དུས་ལ་དྲུག་མ་སྐྱོད་ཅིང་ཆོས་དར་བའི་འགོ་རྒྱུ་གསལ་བ་ཡིན། བསྐྱེད་པ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་འདི་  
ནང་དུ་ཀུན་གྱི་རྒྱ་ལྡན་པའི་བཟོ་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་ལ་དྲུག་མ་སྐྱོད་  
ཀྱི་ཉིམ་འབབ། སངས་སྐྱའི་དཀར་ཚེ་དང་། དངུལ་འབྲེག་སོགས་སུ་དོ་དང་བྲག་ལ་བྱུལ་བ་  
བྱམས་པའི་སྐྱེ་བརྒྱན་སོགས་བཞོས་ཡོད་པ་ཀུན་ནི་ད་རྒྱུ་འང་མང་ལ་བྱུ་ཡོད།

སྤྱིར་དགོན་པ་ཞེས་པ་ནི་དབེན་པའི་གནས་ལ་གོ། དེས་ན་གྲོང་ལས་བྱུང་བྲག་གཅིག་  
ཙམ་གྱི་ཐག་རིང་དུ་བཏབ་ཡོད་པའི་དགེ་འདུན་བཞུགས་སའི་གནས་ཤིག་ལ་དགོན་པ་ཟེར།  
གཉུག་མར་གནས་པའི་དགེ་འདུན་མེད་ཅིང་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཉེན་སོགས་བཞུགས་ཡོད་པའི་  
གནས་ལ་རྩ་ཁང་ཟེར། དགོན་པ་གཅིག་གི་ནང་དུ་རྩ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྩ་ཁང་གཅིག་གི་  
ནང་དུ་དགོན་པ་མི་ཡོང་། དེས་ན་བོད་དང་ལ་དྲུག་མ་སྐྱོད་ཉི་མུ་ལ་ཡའི་རྫོང་ས་སུ་དགོན་པ་  
དང་རྩ་ཁང་ཉ་ཅང་མང་པོ་དང་ངོ་མཚར་བ་མང་དུ་མཆིས།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་བཅོམ་རྒྱན་འདས་ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་བྱིས་བདག་མགོན་མེད་  
ཟས་སྦྱིན་གྱིས་བྱུལ་བུ་བྱུལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་དུ་བཅོམ་རྒྱན་འདས་འཁོར་དང་བཅས་པ་བཞུགས་ཆེད་  
དགོན་པ་བཏབ། དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་དུ་ནང་པའི་དགོན་པ་དང་པོ་ཡིན། དེ་ནས་བསྐྱེད་པ་དགུ་པའི་  
ནང་དུ་གངས་ཅན་བོད་དུ་ཆོས་བྱུལ་བྱི་སྤོང་སྤེའུ་བཅོན་གྱིས་སྦྱིན་བདག་མངོན་ནས་ཨོ་བྱུན་  
གྱི་སྤོང་དཔོན་པར་འབྱུང་གནས་དང་། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོ་རྣམ་གཉིས་ཀྱིས་ཨོ་ཉུང་པུ་  
རིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་དཔེ་མངོན་ནས་བསམ་ཡས་མི་འབྱུང་རྒྱུ་ན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་  
ཁང་ ༡༠༧ མོར་བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེ་ཐོག་མར་བཏུགས། དེ་ནི་བོད་དུ་དགེ་འདུན་གྱི་  
སྤེ་བཞུགས་པའི་དགོན་པ་ཐོག་མ་རང་ཡིན།

ལ་དྲུག་མ་སྐྱོང་ས་འདིར་བསྐྱེད་པ་བཏུ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བྱི་  
ཚེའི་ཉར་མ་དང་། གུ་གེ་མཐོ་སྤོང་སོགས་སུ་དགོན་པ་བཏབ་ནས་དགེ་འདུན་གྱི་སྤེ་བཏུགས་པར་  
མངོན། ༡༡༡༠ ནང་རྩ་ཁང་བྱུལ་བོས་སྐྱེ་འབྱིས་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་དུ་དགོན་པ་ཞིག་བཏབ་

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

བརྒྱ་ཕྲག་བཙུགས་ཤིང་བར་དུ་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་བརྟེན་གནས་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཕོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་དང་། ཟངས་དཀར་འཕགས་པ་ཤེས་རབ་  
སོགས་ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དུ་སེབས་ཏེ་ནང་ཚོས་སོགས་པ་སྡོམ་སྦྱོར་མངོད། བརྒྱ་ཕྲག་བཙུགས་ཤིང་  
མྱེད་ལ་ཀུན་དུ་ནང་ཚོས་དཀོན་པ་དང་བཅས་པ་བསྐྱབས་ནས་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་དར་བས་ལ་  
དུགས་དང་། ཁ་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་ནང་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆད། དེ་དུས་གངས་ཅན་བོད་དུ་སངས་རྒྱས་  
ཀྱི་བརྟེན་པ་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་སྐབས་ཡིན་པས། ལ་དུགས་པས་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བོད་ལ་བཞག  
བརྒྱ་ཕྲག་བཙུག་པ་ནས་བཙུག་བཞི་བར་དུ་བོད་ལ་ཚོས་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་མང་པོ་  
ཞིག་དར་བྱས་ལྷུང་། དེ་ལ་ཚོ་བརྒྱད་ཆེན་པོ་བཞི་ནི། ཚིང་མ། བཀའ་བརྒྱད། ས་རྒྱ་དང་།  
དཔེ་ཡུགས་བཅས་ཡིན། ཚོས་བརྒྱད་དེ་བཞི་རིམ་བཞིན་ལ་དུགས་སྤྱང་དར་བྱས་ལྷུང་བ་ཡིན།  
ཚིང་མའི་ཚོས་བརྒྱད།

ཚིང་མའི་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་སྲོལ་གཏོད་པ་པོ་ནི། ཨོ་རྒྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྟ་འབྲུང་  
གནས་ཡིན། ཁོང་བརྒྱ་ཕྲག་བརྒྱད་པའི་ནང་དུ་ལ་དུགས་ཟངས་དཀར། སོ་དཀར་རྫོང་དང་།  
བྲག་ཐོག་སོགས་སུ་སེབས་ཏེ་ས་གནི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པར་མངོད། སོ་དཀར་རྫོང་དང་བྲག་ཐོག་དུ་  
གུ་ཤུའི་སྐབས་ཡིད། ལ་དུགས་སུ་ཚིང་མའི་ཚོས་བརྒྱད་ནི་ ༡༩༣༠ ལོར་ལྷུ་བཟོ་བ་པརྟ་འབྲེན་ལས་  
ཀྱི་གསེར་ཁྲི་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཐོད་དུ་ཆགས་ཡོད་པའི་བྲག་ཐོག་ཅན་གྱི་སྐབས་པའི་འགྲམ་དུ་དཀོན་པ་  
བཏབ་ནས་དཔེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བཙུགས་པར་མངོད། སྤེས་སློན་ཆེན་ཀུན་དགའ་པོ་ཚོས་ཀྱིས་ཆེས་ཆེར་  
དར་བྱས་མངོད། ༡༩༤༠ ལོར་ལ་སྐྱབས་མགོན་ལྷུ་བཟོ་བ་པའི་དབུ་བཞེས་པོ་ལོ་རྒྱུ་བཀའ་སེབས་པ་རྣམ་  
དེར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མིའི་ཐང་ཞེས་པའི་ས་གནས་སུ་རྩ་ཁང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བཞེངས་ནས་གུ་རུ་སྐྱང་  
སྤོང་ཟེལ་གཞོན་དང་། པརྟ་རྒྱལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་། ༡༣ ཅན་པ་གཉིས་བརྟེན་དགའི་ཁ་གཞོན་  
དུ་བཞེངས་ཡོད། བྲག་ཐོག་དཀོན་དུ་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཏེན་བྱིན་ཅན་དུ་མ་མངལ་རྒྱ་ཡོད། །





ཐེག་མཚོག་དགོན་པ་སོགས་སྤྱད་བཏབ་ནས་འབྲུག་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ལེགས་པར་  
དར་བར་མངོད། རྟེ་མི་དགོན་པར་ཡན་ལག་དགོན་རྒྱུད་དང་རྩ་ཁབ་སོགས་བསྐྱོམས་ ༥༩  
མོང་གསེབ་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཡོད།

དེ་བཞིན་རྣམ་ལྷན་དགོན་རྟོ་རྗེ་གདན་ཉི་ཚོས་རྗེ་རྣམས་འཛིན་གྱིས་ ༡༦༡༥ ཙམ་ནང་  
སྤྱད་བཏབ་བར་མངོད། འདི་ཉི་མེ་རྩོ་འབྲུག་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་མཁམ་ཡིན།

རྒྱང་རྐྱོན་བཀྲ་ཤིས་ཚོས་རྫོང་ཉི་ཚོས་བྱུལ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་སྦྱིན་བདག་མངོད་  
ནས་ཐུ་མ་ཚོས་རྗེ་རྣམས་ལྷན་དགའ་གྲགས་པས་ ༡༥༡༥ ལོར་སྤྱད་བཏབ། དེ་བཞིན་དུ་  
གཡུང་དྲུང་དགོན་པ། བའ་དགོན་པ་དང་། བར་རྩ་ཁུལ་དགོན་པ་སོགས་ཀྱང་དེ་དུས་བཏབ།  
དགོན་པ་འདི་རྣམས་ཉི་བཀའ་བརྒྱུད་རྒྱུད་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་ཚོན་འབྲི་གྲུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་  
བརྒྱུད་འཛིན་མཁམ་ཡིན། ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཉི་ ༡༧༦༧ ལོར་ཡུལ་དབང་  
ཀམ་པ་སྤྱི་སྲོང་བཙུ་དུག་པ་རང་བྱུང་མིག་པའི་རྟོ་རྗེ་མཚོག་ལ་དུགས་རྫོང་ས་སྤྱི་ཚེ་བས་བརྒྱུར་  
བརྒྱུངས་སྐབས་ས་གཞི་གྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་། དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ལ་དུགས་རྫོང་ས་འདིར་  
ཀམ་ཀམ་ཚང་གི་ཚོས་རྗེ་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས་པའི་བཀའ་ཡུལ་སྤྱད་རྗེ་འཚི་མེད་མི་ན་པོ་ཆེ་མཚོག་  
ལ་རྗེ་རྣམ་མེ་བས་པ་རྣམ་པོང་གིས་ཀམ་སྤྱུ་བ་བརྒྱུད་ཚོས་སྤྱི་ར་ཞེས་པའི་དགོན་པ་ ༡༧༧༩  
གསར་དུ་བརྒྱབས། ད་རྣམ་ཉི་ཅང་དར་རྒྱས་ཆེན་པོའི་ངང་ཡོད། འདི་ཉི་ཀམ་བཀའ་བརྒྱུད་  
ཀྱི་ཚོས་རྗེ་ཞིག་ཡིན། དེ་བཞིན་ལ་དུགས་མ་ཏེ་ཞེས་པའི་ས་གནས་སྤྱི་ར་ཀམ་ཐུབ་བརྒྱན་ཚོས་  
འཁོར་སྤྱི་ར་ཞེས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་འདིའི་དགོན་པ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱད་བཏབ་ཡོད།

ས་སྤྱི་པའི་ཚོས་བརྒྱུད།

དཔལ་རྣམས་སྤྱི་བཞེས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་འདི་ཉི། འཁོན་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་པོས་ ༡༠༣༩  
ལོར་པོད་གཙང་དུ་ས་དཀར་ལོགས་ཀྱི་རོས་སྤྱི་དགོན་པ་ཞིག་སྤྱད་བཏབ་ནས་གསར་སྤྱད་གསར་  
མ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་ཉམས་བཞེས་མངོད་པ་དང་། དགོ་འདུན་གྱི་རྗེ་བཙུགས་པས་གནས་

མིང་ཚོས་དང་གང་ཟག་པ་ཐོགས་ནས་ས་སྐྱ་པ་ཞེས་མཚན་ཆགས་པ་ཡིན། ས་སྐྱ་རྩ་རྗེ་བཙུན་གོང་  
མ་རྒྱས་གཙོས་པའི་མཁས་ཤིང་ཡུལ་པ་བརྗེས་པའི་སྤྱི་ས་ཆེན་གནམ་གྱི་སྐར་ཚོགས་རྣམ་པོ་ན།  
བརྒྱ་སྐག་བཙུན་གསུམ་པའི་དབྱིལ་ཙམ་དུ་ལ་དུ་གས་རྗོངས་སུ་ས་སྐྱའི་ཚོས་བརྒྱད་དར་པའི་འགོ་  
ཚུགས་ཡོད་ཀྱང་ཁྲབ་སྡེ་ལ་ཆེ་བ་ཅི། བརྒྱ་སྐག་བཙོ་རྒྱ་པའི་ནང་དུ་ལ་དུ་གས་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་  
འབྲུམ་རྗེའི་སྐྱ་དུས་སུ་ཐ་མ་དུང་པ་དོ་རྗེ་དཔལ་བཟང་གིས་མང་སྲོའི་ས་པའི་ཤོང་གསེབ་གྱི་  
རིའི་མགོར་ ༡༤༣༧ ཙམ་ནང་ཐུབ་བརྟན་གསྐྱེང་ཚོས་འཁོར་ཞེས་པའི་དགོན་པ་སྐྱག་བཏབ་  
ནས་ཡུང་། ལ་དུ་གས་རྗོངས་སུ་དཔལ་རྣམ་ས་སྐྱའི་ཚོས་བརྒྱད་འཛིན་པའི་དགོན་པ་འདི་དང་  
རྒྱུད་མང་དགོན་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། །

དགེ་ལུགས་གྱི་ཚོས་བརྒྱད།

དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་འདི་ཅི། རྗེ་བླ་མ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་ ༡༤༡༩  
ལོར་འཕྲོག་རི་བོ་དགའ་རྣམ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྤྱིང་དུ་སྐྱག་བཏབ། བསྐྱབ་གསུམ་དུར་སྒྲིག་  
འཆང་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་རྗེ་བཙུན་གསུམ། གནས་མིང་ཚོས་དང་གང་ཟག་པ་ཐོགས་ནས་རྗེའི་  
བརྟན་པ་དང་། དེ་འཛིན་གྱི་འདུས་རྗེ་ལ་དགའ་རྣམ་པར་འཕམ་དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་མཚན་ཆགས།  
དགའ་རྣམ་རྣམ་ཆགས་ནས་དགའ་ལུགས། དེ་རྩུར་ཆགས་ནས་དགེ་ལུགས་སུ་གྱུར། ད་ལྟ་ཚོས་  
བརྒྱད་འདི་ལ་དགེ་ལུགས་པ་ཞེས་བརྗོད། ཚོས་བརྒྱད་འདི་ཉིད་གངས་ཙན་བོད་དུ་བརྒྱ་སྐག་  
བཙོ་རྒྱ་པའི་ནང་དུ་ཆེས་ཆེར་དར། དེ་དུས་ལ་དུ་གས་རྗོངས་སུ་འང་རྗེའི་དངོས་སྲོལ་རྣོད་ཀྱང་  
སེམས་ཤེས་རབ་བཟང་བོས་ཐོག་མར་རྟུག་མོ་ཞེས་པའི་ཤོང་གསེབ་དུ་ ༡༤༣༢ ཙམ་ནང་རྣ་ཁང་  
སེར་པོ་ཞེས་པ་དེ་སྐྱག་བཏབ། དེ་ནས་ཁོང་གི་སྲོལ་མ་དཔོན་དཔལ་རྣམ་ཤེས་རབ་གྱིས་ ༡༤༣༠  
ཙམ་ནང་བྱི་ཚེ་དགོན་ཚུལ་བྱི་མས་རྣམ་དག་སྐྱེང་དང་། ཐ་མ་རྣུ་དབང་རྫོ་གོས་གྱིས་ ༡༤༣༩  
ཙམ་ནང་རྒྱལ་པོ་གྲགས་པ་འབྲུམ་རྗེ་ཡིས་སྤྱིན་པ་དག་མངོན་ནས་དཔེ་ཐུབ་དགོན་དགའ་རྣམ་དར་  
རྒྱས་སྤྱིང་དང་། ཐ་མ་དེ་ཉིད་གྱིས་ ༡༤༤༩ ཙམ་ནང་རྒྱ་འབྲིལ་དུ་ཡོད་པའི་བཀའ་གདམས་



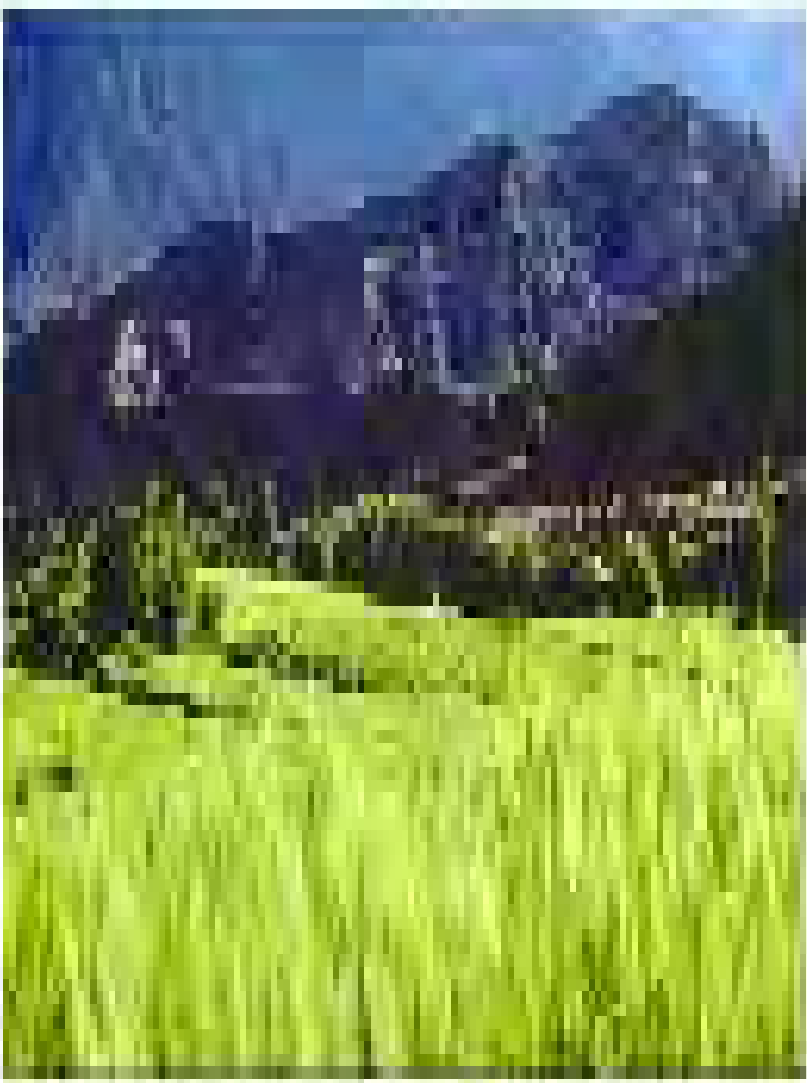


ཁག་བཞི་པ།		མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ངེས་པར་གྱིས།
མི།	མེད་ཅིང་།	མི་གཡོ་བ། འགོ་མེད། བྱེད་དུ་འཕྱུར་བ། ལྷ་སྤོང་།
གངས་མི།	མེད་ཅིང་།	ས་འཛིན་དཀར་པོ། ཁ་བའི་རྩལ་བརྩེགས།
རྩོ་བ།	མེད་ཅིང་།	མེད་ལྟེང་། ལོ་རྩོ། རྩོ་པོ། གཏུ་མ།
མི་རབ།	མེད་ཅིང་།	རྩལ་པོ། རིན་ཆེན་བརྩེགས་པ། རིའི་མཚོག
ལམ།	མེད་ཅིང་།	བཞོད་བྱ། འདུག་བྱ། ལྷོ་ལ། བཟུལ་ལམ།

# ཞིང་ལས།

གངས་དང་རི་བོས་བསྐོར་བའི་ལ་དུགས་འདི་ནི། འཛམ་གླིང་ནང་ས་མགོ་གོས་

ཡིན་པས་གང་མོ་དུས་  
མང་ཆེ་བར་ལུས་པའི་  
གནས་ཤིག་ཡིན་ནོ།  
ས་གནི་རྒྱ་ཁྲོན་མིལ་  
ཁ་གང་མ་ ༡༩༤༩༥  
ཙམ་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་  
བ་ཞིག་རི་དང་ཐང་  
སྐམ་ཡིན་པས་འབད་  
བབྱིད་མེད་པར་ལུས་  
པ་ཡིན། ལ་དུགས་  
ཀྱི་ཡུལ་གཤམ་སྟོད་  
གཞུང་གསུམ་དང་  
རྒྱལ་རྩེ་ཟངས་  
དཀར་བོད་རིགས་ཤི  
འབྲོག་ཡུལ་ཚང་མར་



གནས་པའི་མི་རྣམས་ས་ཞིང་འབད་བབྱིད་པ་ཡིན། གཤམ་ཕྱོགས་སུ་འབྲུག་གོ་ནས་ཚོད་མ་དང་  
ཤིང་ཉོག་སོགས་འབད་དེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ། བྱང་ཐང་ཕྱོགས་སུ་རྩུང་གས་ཤིག་ར་ལུག་དང་གཡག་  
འབྲེ་སོགས་སྐྱོང་བྱས་ཉེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་ཡང་ཡོད།

གངས་རྒྱུང་ས་ལ་དྲུག་ས་འདིར་སྐར་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་མི་རྣམས་མ་ས་སོ་ནམ་ཁོ་ན་ལ་  
 བརྟེན་ཏེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་གྲང་ཡུལ་ཡིན་པས་རྟོན་ཐོག་ཐངས་གཅིག་མ་གཏོགས་སྒྲིན་མི་ཐུབ།  
 དེ་ཡང་མཐོ་ས་དང་ཕྱ་ཀུན་དུ་ནས། ཡང་མ་མིན་པ་གོ་མི་སྒྲིན། ས་ཆ་དེ་དག་ཏུ་གིང་ཏོག་དང་  
 ཚོད་མ་ཡང་མི་སྒྲིན།



སྐར་ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་སོ་ནམ་པ་ཀུན་གཞན་ཡུལ་སྐུ་ལའང་རེ་མ་དགོས་པར་འཚོ་བ་རང་རྒྱ་ཐུབ་པ་  
 ཡོད། སོ་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་མངོ། བ་ཡང། ཉ་པོར་དང་ར་ལུག་སོགས་ཀྱང་སྐྱེལ་སྐྱོད་བྱེད།  
 རྒྱ་རྩུང་ལག་རྒྱུགས་སོགས་ཀྱང་བཅུགས། དེ་བཞིན་ཟས་གོས་གནས་མལ་ཚང་མ་ཐོན་ཐུབ་  
 པ་དང་རྒྱང་ཐུབ་པ་ཡོད། ལོ་སྐྱུལ་རུ་ཅམ་གྱི་རྒྱོན་ལ། ལ་དྲུག་ས་ཀྱི་ཞིང་འབད་པའི་ནང་  
 ཀུན་ལག་ལས་ཀྱི་བཟོ་བྲུ་ཉ་བུ་ཡོད། བུ་མོ་ཀུན་གྱིས་བལ་ལས་དང་བུ་ཚ་ཀུན་གྱིས་སྐྱུད་  
 ལས་དང་རྩམ་གོས་ཀུན་བཟོ་རྒྱན་བྱེད། བ་ཡང་མངོ་མོ་ཀུན་གྱི་འོ་མ་ལས་མར། ཐུར་བ།  
 དར་སོགས་བཞོན་རྒྱུའི་ལོངས་སྐྱོད་སྟེལ། ཁང་པ་སོགས་ཚིག་སྒྲིར་དང་བུད་གིང་ལ་རྩུང་རྒྱོང་  
 ཀུན་ནས་གིང་ཆ་གང་དགོས་ཐོབ་ཐུབ། དེ་དག་རང་ལ་རྒྱང་ནས་གཞན་ཀུན་ལའང་འཚོང་ཐུབ།  
 རྒྱ་ཚོར་དཔལ་འབྱོར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དགོས་མཁོ་ཀུན་རྒྱོང་ཐུབ། དེ་ཡང་རང་ལུགས་





ཡང་གཟུང་སྐར་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟུན་ནས་འགོ་འདྲུགས་སྲིད་སྲོལ་ཡོད། དེ་ནས་མོ་ ༡༧༦༩  
 ནས་ལ་དྲུགས་ཀྱི་ས་མོ་ནམ་འབད་སྤངས་ནང་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེ་བས། གཞུང་གིས་  
 འབྲས་དང་བག་སྲུ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བྱ་བར་ནས་དྲངས། མི་མང་ལ་ཟས་སོགས་རིན་ཁེ་མོར་  
 བཏང་། རང་འབད་ཀྱི་གོ་ནས་ཀུན་ལ་སྤང་ཚུང་ཤོར། དེ་ནས་འབྲུགས་འབད་པ་ལ་སྲིན་སྐྱེ་བས།  
 དམག་མི་ས་ཚོད་མའི་རིགས་སོན་ཆེ་བ་ཉོས་པས་ཚང་མས་ཚོད་མ་འབད་བར་ལྷགས་བསྐྱབས།  
 དེ་ཡིས་བྱས་ཏེ་ཚོད་མའི་རིགས་སྐར་མ་འབད་བ་མང་པོ་ཞིག་འབད་པའི་སྲོལ་དར། མོ་ནམ་  
 གྱི་ཞིབ་དཔྱོད་ཁང་སོགས་སྐྱེས། དེ་དག་བརྒྱད་དེ་སོ་ནམ་པ་ཀུན་ལ་ཚོད་མ་སྤྲོད་ཚོགས་ཀྱི་ས་  
 བོན་དང་རྩ་སྲོལ་དང་ལུད་བཅོས་མ་སྤྲོད་ཚོགས་ཞིག་ལས་སྐྱ་མོ་དང་ཐོབ། དེ་ཐོག་ནས་སྐར་  
 ལྷགས་ཀྱི་སོ་ནམ་འབད་སྲོལ་ལ་སྲིན་ཤོར། ལས་སྐྱ་མོ་ལ་བརྟུན་ཏེ་ལྷགས་ལུད་ར་ལུད་བ་  
 ལུད་ཀུན་ལ་མ་འབད་བར་ལུད་བཅོས་མ་བཞོལ། དེ་ནས་དུད་འགོ་འཚོ་སྐྱོང་མ་བྱས། བལ་  
 དང་རལ་སོགས་མེད་པས་རང་ལྷགས་ཀྱི་ལག་ལས་དང་ཆས་གོས་ཀུན་སྐར་སྐར་སྐྱབ་མ་བྱབ།  
 མོ་ཏོག་གི་འབྲེན་བསྐྱེད་མང་ཡང་སྐར་ལྷགས་ཀྱི་རོ་བརྒྱད་དང་ཅན་ཅུས་མ་ལུས། དེ་ཡང་རི་མ་  
 པའི་མི་ཚང་མས་ཤེས་བྱབ་པ་བྱུང་།

བར་སྐབས་ལ་དྲུགས་ཀྱི་སྐོ་ཡངས་པོར་སྐྱེས། སྤེ་བྱལ་ཀུན་ནས་སྐོར་གཡོངས་པ་  
 མང་པོ་སྐྱེ་བས། དེ་ཀུན་ལ་འབྲངས་ཏེ་བྱ་གར་པ་མང་པོ་འང་སྐྱེ་བས། མི་ཚོགས་མང་པོ་ལྷུང་།  
 དེ་དག་གི་སྤྱིར་དུ་མགོན་ཁང་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བརྩིགས་དང་རྩིག་བཞིན་ཡིན། མང་པོ་ཞིག་  
 གིས་ཞིང་གི་ཁར་མགོན་ཁང་བརྩིགས། ན་གཞིན་ཀུན་གྱིས་གཞན་ལས་སྤྲོ་ལ་འདྲུག་ཅིང་སོ་ནམ་  
 འབད་པ་ལ་དོ་སྤང་མ་བྱས། ས་ཞིང་ཡོད་པ་ཀུན་ཡང་གཞན་ལ་སྐྱ་སྐྱ་བས་སྐྱས་མང་བ་བཏང་སྟེ་  
 འབད་བརྒྱུག་ས་ཞིང་འབད་བཞིན་ཀྱི་ལས་ཐ་ཆད་ཀྱི་ལས་ཤིག་རྩི་བར་བྱས། དེ་ནི་མང་སྟེ་འང་  
 རོར་འབྱུལ་ཞིག་ཡིན། ས་ཞིང་འབད་བཞིན་ཀྱི་ལས་ཅི་བརྟན་པོའི་ཡར་བྱས་ཀྱི་མང་གཞི་ཡིན།  
 ཞིང་འབད་སོ་ནམ་གྱི་ལས་ཅི་གཡོ་སྐྱུ་བྱམ་གསུམ་དང་བུལ་བའི་ཡ་རབས་དྲང་པོའི་སྐོ་ནས་མི་



སོན་ཆེ་བ།                    :       མང་ཆེ་བ། མང་པོ།  
 ལྷགས་ལུང།                :       ལྷགས་སའི་ལུང།  
 གནས་མལ།                   :       ཁང་པ། རྫོང་གནས།

ཁག་གཉིས་པ།   སློབ་ཚན་ནས་བཙལ་ཏེ་གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་བྲིས།  
 ༡༥ ལ་དྲུགས་ཀྱི་ས་གནི་རྒྱ་བྱིན་མི་ལ་ཁ་གང་མ་ཅི་ཙམ་ཡོད།  
 ༢༥ ལ་དྲུགས་སུ་བརྟན་པོའི་ཡར་རྒྱས་གང་ལ་བརྟན་ནས་འབྱུང་བུ་བ།  
 ༣༥ རྣམ་ཞིང་འབད་པའི་ནང་ལ་ལག་ལས་ཀྱི་བཟོ་བྱ་ཅི་སྲིར་བཟེ།  
 ༤༥ ལྷུབ་རྩའི་དུས་སྟོན་ཟླ་བ་ཙམ་པའི་ནང་དུ་ཅི།  
 ༥༥ དེང་སང་གི་ནས། ཚོང་མ་དང་ཤིང་ཏོག་ཀུན་ལ་རྣམ་ནང་བཞིན་གྱི་སྲོ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་  
           མཚན་གང་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ།   འོག་གི་ཚིག་གིས་སྟོང་པ་ཀུན་སྐོངས།  
                   འཚོ། སོ་ནམ་པ། རང་རྒྱ། ཉ་པོང་། ལག་ཚུགས། གནས་མལ། རྣམ་ལ་དྲུགས་ཀྱི་.....  
                   .....ཀུན་གཞན་ལུལ་སུ་ལའང་རེ་མ་དགོས་པར་.....བ་.....བུ་བ་པ་ཡོད། སོ་ནམ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་  
                   མངོ་བ་ལང་.....དང་ར་ལུག་སོགས་ཀྱང་སྤལ་སྦྱོང་བྱེད། རྫོ་རྩང་.....སོགས་ཀྱང་བཙུགས།  
                   དེ་བཞིན་ཟས་གོས་.....ཚང་མ་འཕྲོན་བུ་བ་པ་དང་རྣང་བུ་བ་པ་ཡོད།

ཁག་བཞི་པ།       དམིགས་བསལ་སྣང་བར་བཞག་དགོས་པའི་ཚིག་  
                   མི་ཏོག་ སོ་ནམ། རྫོན་ཤིང་། ཚོང་མ། འབྲུ་ནས། ཤིང་ཏོག་  
                   དུད་འགོ། འབད་ཚོ་ལ། འཚོ་བ། རང་རྒྱ་བུ་བ་པ།

ཁག་རྩ་པ།       རང་ཚིག་ཐོག་སློབ་ཚན་འདིའི་སྟིང་དོན་མདོར་བསྡུས་ཤིག་བྲིས།

ཁག་རྒྱག་པ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

- ཁང་པ།            :   གནས་མལ།   ཁྱིམ།   གནས་ཁང་།   ཟ་གཤམ་ཅན།
- བ་ལང་།           :   རྒྱུ་ག་ཤལ་ཅན།   ནོག་ཅན།
- ཕྱང་མ།           :   རྒྱང་འཕྱང་།   འདབ་ལྗན།   ཡལ་ག་ཅན།   བརྒྱན་སྐྱེས།
- :   རྒྱུ་མི་སྐྱེང་།   ཅུ་མོ་ཅན།   རྒྱུན་ཤིང་།
- ཞིང་།             :   འབྲུ་སྐྱེས།   མོ་ས།
- ཞིང་འབད་པ།   :   མོ་ནམ་པ།
- གཤོལ།           :   མོ་ཤྱེད།   ས་འཛོམས།   ཐོང་གཤོལ།
- གཉའ་ཤིང་།     :   གཉའ་ལུར།
- ཐོར་པ།           :   གཙོད་ཤྱེད།   ར་ཤྱེད།
- ཉོག་ཅེ།          :   འཛོར།   རྐོ་ཤྱེད།



མ་བརྗོད་པས་མོངས་ཤིག་གསུངས། འོན་དེ་ལྟར་བགྱིའོ་ཞེས་ཆས་སོ། །དེ་ཆེ་རྗེས་དོན་སེམས་  
 ཤིན་ཏུ་འབྲུགས། ཁོས་མོར་བུ་ལོན། ངས་མ་ལོན་ན་ཅི་མ་རུང་སྟམ་སྟེ། རྗེས་དོན་ཡང་ཆས་སོ། །  
 ཐམས་ཅད་ལྟར་ཞུགས་པ་ན་ས་མཁན་གྱིས་འགའ་ཞིག་མི་སྐྱོ་བ་ཡོད་ན་ད་ལྟ་ལོག་ཅིག་ ཅིས་ཉིན་  
 རེ་བཞིན་བད་སྤྱད་དོ།

དེ་ནས་རྒྱུང་དང་བརྒྱན་  
 ཉེ་སོང་བ་ན། དགོ་དོན་རང་  
 གི་བསོད་ནམས་དང་སྡིང་རྗེའི་  
 མཐུས་ལྟར་དུ་བྱ་མཚོར་སྤོན་ཏེ།  
 དེ་མཚམས་ས་མཁན་གྱིས་བསྐོ་  
 བ། ལྷོ་གས་པ་ཙམ་ལ་མོངས་  
 ཤིག་ ཉ་ཅང་ཆེ་ན་བྱིང་བའམ་  
 ཡང་ན་དོན་མེད་དུ་འགྱུར་རོ།  
 །ཞེས་སྒྲུས། དེའི་ཆེ་དགོ་དོན་



གྱིས་བྱིང་ནམས་བདེ་བར་ལོག་ཅིག་ཁོ་ལོ་ཡིད་བཞིན་གྱི་མོར་བུ་འཚོ་ལ་དུ་འགོ་ཞེས་སྒྲུ་ཏེ།  
 ལམ་མཁན་དང་གཉིས་པོ་ཚུ་ལུས་མོ་རུབ་ཙམ་ལ་བྱལ་གྱི་ཉི་མ་བདུན་སོང་རོ། །དེའི་མཐར་  
 དངུལ་དང་གསེར་གྱི་བྱེ་མ་ཡོད་པ་དང་། དེར་ལམ་མཁན་ན་རེ། བདག་དུབ་པས་སྒྲར་ཡུལ་  
 དུ་མཚོའོ། །ཁྱིད་རང་འདི་ནས་གར་སྤོགས་སུ་ཞག་བདུན་སོང་ཞིག་དང་གསེར་རི་འབྲད།  
 དེ་ནས་བདུན་ནས་པར་རྒྱ་རྒྱ་ག་ ཡང་བདུན་ནས་ལེབ་གན། དེའི་པ་རོལ་ན། རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བདུན་  
 གྱི་མཁར་རོ། །དེའི་ནང་ན་སྐྱ་ཡི་བྱལ་པོ་ཡོད་ཅིང་དེའི་ན་བ་གཡོན་པའི་ནང་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་  
 མོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཡོད་པས། དེ་སྐོངས་ཤིག་ ཅིས་བསྐོས་ནས་ཁོ་རང་སོང་རོ། །

དེ་ནས་དགོ་དོན་གཅིག་ལྟར་དེ་བཞིན་བྱས་ཏེ་སྐྱའི་ཡུལ་དུ་སོང་རོ། །དེར་པར་རྒྱ་རྒྱ་གའི་

འོག་ན་རྒྱལ་གདུག་པ་ཅན་ཡོད་པ་ལ་རྒྱལ་བུས་བུམས་པ་བསྐོམས་ཏེ་བརྒྱའི་རྣམ་ཅད་སོང་ངོ་།  
དེའི་སྐོར་དུང་ན་ཤེས་ཀྱི་བུ་མོ་གཉིས་ཤེས་ཀྱི་སྲད་བུ་འབལ་བ་མཐོང་རྟེ། ལྷ་ཡིན་ཀྱིས་པས།  
ང་གཉིས་རྒྱའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་སྐོར་སྲུང་བའི་བཀའ་མོའོ་བརྗོད། བར་སྐོར་བཞི་དུལ་གྱི། ཉང་སྐོར་  
བརྒྱད་གསེར་གི་དེ་བཞིན་མོ། །

དེ་ནས་སྐྱོ་རྒྱ་རྒྱའི་རྒྱལ་པོའི་བུ་འབྲད་ཀྱིས་བུས་པས། ལྷ་ས་འདིར་འོང་མཁན་དེ་  
ཐ་མལ་པ་མེན་མོ་རྣམས་ལྟེ་བསྐྱེ། དེ་ནས་རྒྱའི་རྒྱལ་པོས། རྫོང་འདིར་ཅི་ལ་བྱོན་ཀྱིས་པས།  
རྒྱལ་བུས་འཇམ་བུ་སྒྲིང་བ་རྣམས་འཚོ་བས་སོངས་པས། དེ་རྣམས་སོངས་པའི་རྒྱལ་བུས་ལས་  
བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར་ཡིད་བཞིན་གྱི་མོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་འོང་བུས་པས། ལྷ་ན་རེ། མོར་བུ་འདི་  
ཤིན་ཏུ་རྩེད་དཀའ་བ་ཡིན་མོད་ཀྱི། རྫོང་གིས་གཞན་དོན་དུ་དཀའ་ལས་བུས་པ་ཡིན་པས་ད་སྤྱིན་  
མོ་གསུངས་ནས་བྱིན།

དཔེ་དོན་གྱིས་གོས་ཀྱི་ནང་མོར་བུ་དཀྱིས་ཏེ། མོར་བུའི་མཐུས་འཇུར་ཏེ་སྤྱིན་ནས་དེ་མ་  
ཐག་རྒྱ་མཚོའི་འབྲལ་དུ་སྐྱེ་བས། ལུ་པོ་དང་འབྲད་དེ་རྩིག་དོན་ལ། རྫོང་ཅི། རྫོགས་པོ་རྣམས་  
གར་སོང་ཀྱིས་པས། དེ་ན་རེ། ལྷ་གྱིས་ནས་ཐམས་ཅད་ཤིའོ། ཁོ་པོས་རོ་ལ་འཇུས་ཏེ་ཐོན།  
མ་ཤི་བ་འདིའོ། ཞེས་སོ། དཔེ་དོན་ན་རེ། ཤེགས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ན་མོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཚོག་ཞེ་ལུས་འདི་ཡིན་མོ། །གསུངས། ལུ་པོ་ན་རེ། ལྷུག་ཅིང་ཤི་ན་རྒྱའི་དབུ་ལ་ཞིང་གསོན་  
ཡང་ཅི་རུང་ཞེས་རྣམས་སོ། དེས་ང་ལ་མོར་བུ་ཡོད་ཀྱི་བུས་པས། རྩོན་དང་ག་རེ་རྩེར། ལྷུང་  
རྒྱའི་གོས་ནང་འདི་ནའོ། ཞེས་བརྗོད་ཏེ་ཁོ་ལ་གཏད། རྫོང་དུལ་ཅན་ངས་བསྐྱུང་བའི་ཚོག་  
ང་དུལ་ཅན་རྫོང་གིས་སྐྱུངས་ཤིག་ཅེས། ད་ང་གཉིད་ཉལ་གྱི། རྫོང་གིས་སྐྱུངས་ཤིག་ཅེས་གཉིད་  
དུ་སོང་བའི་དུས་རྒྱ་པོ་སྐར་ཡབ་ལུམ་གྱི་རྒྱ་མཚོན་གྱི་སེམས་ཤིན་ཏུ་འཇུགས་ཏེ། དཔེ་དོན་མིག་  
མེད་པར་བུས། བ་ཡང་རྩི་ཞིག་ལ་བཅོལ། མོར་བུ་སྐྱུང་ཏེ་སོང་ངོ་། །

དེ་ནས་དཔེ་དོན་གྱིས་བ་ཡང་རྩི་དེ་ལ་ང་མི་མང་པོ་ཡོད་ས་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་ཅིག་བརྗོད་པས།



དེས་ཀྱི་ལ་པོའི་མོང་དུ་བརྒྱལ་ཏེ། །

དེར་རྒྱལ་བུས་གཏམ་བརྒྱད་དང་རྒྱུད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དག་རྣམས་པོ་མང་པོ་བཟད་པས།  
མོང་ཁྱེར་པའི་མི་ཚང་མས་ཡོན་བཟའ་བཏུང་མང་པོ་བྱིན་ཏེ་རྒྱུད་པོ་རྩ་བརྒྱ་ཡང་གསོས་སོ།  
དེ་ན་བཟའ་གིང་གི་ར་བ་ཡོད་པ་འདི་ན་མས་བརྒྱད་ལྷན་སམ་རྒྱས་པས། ར་ལ་མིག་མེད་པས་ངེ་  
རྣམ་བརྒྱད། རྒྱུ་གིང་ལ་དེ་ལ་བུ་བཏགས་ཏེ་རྒྱབས་སུ་འབྲེན་པས་ལྷན་སོ། །འོ་ན་དེ་བཞིན་བུའོ་  
ཞེས་ཡང་ཡང་འབྲེན་ཏེ། །

བར་རྒྱབས་སུ་རོལ་མོ་ཆ་ལང་རྒྱུད་དུ་དགོལ་བས་དེར་མི་མང་པོ་འདུས་གིང་རྒྱལ་པོའི་  
བུ་མོའང་དུས་དེར་འདུས། བུ་མོ་དེ་ཆགས་ཏེ། ཁྱོད་སུ་ཡིན་དེས་པས། ར་དམུས་མོང་ངོ་བརྗོད་  
པ་སོགས་དེའི་རྩར་ཡུན་རིང་འདུག བུ་མོ་ཟས་ལ་པོས་ཀྱང་མ་འོངས་པར་ངའི་ཟས་འདིར་རྒྱུལ་  
ཅིག་དང་འདི་དང་རྣམས་དུ་ཟའོ་ཞེས་སོ། །

མཐར་བུ་མོས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ལ་བདག་མོང་པ་འདི་ལ་རྒྱུལ་ཅིག་ཞུས་པས། རྒྱལ་པོ་ན་མེ།  
ཅི་བུ་མོ་འདི་གདོན་གྱིས་མ་བརྒྱད་དམ། ཁྱོད་མི་རྣོན་ནས་རྒྱལ་བུ་དགོ་དོན་ལ་བྱིན་ཟིན་པ་ཡིན་  
ཅིང་། ཅི་རྩེ་རྒྱུད་པོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས། གང་རྣམས་བུ་མོས་རྒྱུད་པོའི་ཁྱིམ་ཐབས་བྱེད་པར་ཁས་  
ཐུངས་ཟིན་པ་རྒྱལ་པོས་ཐོས་ཏེ། ཐབས་མེད་པར་རྒྱུད་པོ་དང་གཉིས་ཀ་ཁབ་ཏུ་བཞག་གོ།

དེ་ནས་རྩེ་བ་གསུམ་འདས་པ་ན་དུས་ལ་བབས་ཏེ་རྒྱུད་པོ་དེས། བུ་མོ་ལ་འདི་རྒྱུད་ཅིས།  
ཁྱོད་ལ་རྩེ་རྩེས་པ་དང་རྒྱད་པའི་རྒྱོན་ཡོད་པ་འདུག་ཅིས་གནད་དུ་བརྒྱན་པའི་ཆོག་བརྗོད་པས།  
བུ་མོ་ཡིད་ལྷུག་སྟེ་རང་ཉིད་གཙང་མ་ཡིན་པའི་ཚད་རྒྱལ་བུའི་མིག་ཡ་གཅིག་ལ་དམོད་པ་པོར་  
ཏེ། ར་ལ་བྱེས་པ་གཞན་གྱི་རྒྱོན་མེད་ན། བདེན་པའི་ཆོག་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ཡ་གཅིག་འབྲུང་  
བར་བུར་ཅིག་ཅིས་བརྗོད་པས། དེ་མ་ཐག་ཏུ་མིག་ཡུང་ངོ། །

བུ་མོས་རྒྱུར་དེ་ལ་གཤེར་པ་ན། རྒྱལ་བུ་ན་མེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ར་སུ་ཡིན་གཤེས་སམ། བུ་  
མོས། ཁྱོད་རྒྱུད་པོའོ་ཟེར། ར་རྒྱུད་པོ་མིན། རྩེ་རྩེ་ཆ་སྟེ་རྒྱལ་པོའི་བུ་དགོ་དོན་བུའོ་བུས་པས།

བུ་མོས་དེ་རྒྱ་མཚོར་སོང་སྟེ་མེད་དོ་བརྗོད་། དགེ་དོན་གྱིས་བདེན་པ་མིག་ལ་དམོད་པོར་ཉེ།  
ང་རྒྱལ་བུ་དགེ་དོན་ཡིན་པར་བདེན་ན། བདེན་པའི་ཚིག་དེས་ང་ཡི་མིག་ཡ་གཅིག་པོ་འང་འོང་།  
བར་ལྷུར་ཅིག་བྱས་པས། རྣམ་ཅིག་ལ་མིག་བྱུང་ངོ་། །དེ་ནས་སྐར་གྱི་སྤྱང་པོ་དགེ་དོན་ཡིན་པའི་  
རྒྱ་མཚོ་ན་དང་བཅས་བུ་མོས་ཡབ་རྒྱལ་པོ་ལ་བསྟེན་པས། མི་བདེན་ཟེར། བདེན་ཉེ་རྩོམ་གྱིས་  
བརྟུན་པས་ཤེས་སོ། །རྒྱལ་པོ་ན་རེ། ད་བཟོད་པར་མངོད། དགེ་དོན་གྱིས་ང་ལ་མི་དགོས་གྱི་  
བ་ལང་རྩི་འདི་མཚོད་ཅིག་ཅེས་ཟེར་ནས། དེ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བདུན་ལ་སོགས་པ་བྱིན་ཉེ་མཇུ་  
བར་བྱས་སོ། །

དེ་ནས་རང་ཡུལ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ན་རྩོན་རང་གི་ཚེ་རོགས་ངང་པ་དཀར་པོ་གཅིག་ཡོད་པ།  
དེའི་སྐར་ཡི་གེ་བཏགས་ཉེ། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་བུ་དགེ་དོན་འཚོ་ལ་དུ་བཏང་ངོ་། དེ་  
ཉིད་སོང་སོང་བ་ལས་མཐར་རྒྱལ་བུའི་ཐད་ཀར་སྐྱེ་བས་སོ། །དགེ་དོན་གྱིས་ངོ་ཤེས་ཉེ་ངང་པའི་  
སྐར་ནས་ཡི་གེ་གྲངས་ཉེ་ རི་རྩུར་ལྷུར་པའི་ལོ་རྒྱུས་དྲུང་པོར་བྱིས་ནས་ངང་པའི་སྐར་བཏགས་  
ནས་སྐྱིར་བཏང་ངོ་། །

ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་གྲངས་ཉེ་མཐོང་བས་ཤིན་ཏུ་དགའ། འོན་ཀྱང་རྩིག་དོན་གྱི་བུ་  
ངན་ལས་ཡན་ལག་བྲེགས་ཉེ་བྱི་ལྷན་དུ་བཅུག་གོ། དེ་ནས་རྒྱལ་པོས་རང་གི་བུ་མོ་བྲིམ་ཐབ་དུ་  
བྱིན། དགེ་དོན་དང་བཅས་སྐར་རྒྱ་ཆ་སྤྱིའི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་བསྐྱུལ། དེར་ཡང་བསྐྱེད་པ་སོགས་རྒྱ་  
ཆེར་བྱས་སོ། །རྒྱལ་བུས་ཡབ་ཡུམ་ལ་སྐྱབ་འཚོལ། དགའ་བའི་གཏམ་བཤད་ནས་ལྷུ་པོ་གང་ན་  
ཡོད་དུས་པས། རྩིག་ཅན་དེ་རྩུར་བྱས་ཞེས་གསུངས། ཡབ། དེ་བདག་ལ་སྤྱོད་ཅིག་གསོལ་པས།  
ལྷུ་པོ་དོང་ནས་སྤྱང་སྟེ་རྩུགས་བཤོལ། ལྷུ་པོས་ཀྱང་ཞོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ས་འོག་ནས་སྤྱང་སྟེ་ཕུ་པོ་  
ལ་གཏད། དེ་ནས་ཆེས་ ༡༥ ཉིན་ཁྲུས་བྱས། གོས་གསར་པ་བྱོན། ཞོར་བུ་གྲངས་པའི་རྒྱ་མཚོ་  
དང་བཅས་ཉེ་མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད། དེའི་ཉིན་འབྲས་སྐུ་ཕུ་བྱས་སོ་ལྷུ་བ་ཅོམ་བལས་སོ།  
དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རེ་བཞིན་གོས་དང་གསེར་དངུལ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཇམ་བུ་གྱིང་།

གི་རྒྱུ་འགྲོ་བམས་ཅད་བདེ་བ་ལ་བཀོད། ཡབ་ཡུམ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་པར་དགའ་བདེས་  
 ལྷུང་པར་མངོད་པ་ཡིན་ནོ།།

སྒྲོང་ཚོན།

ཁག་དང་པོ། ཤེས་དཀའ་མིང་ཚིག་རྣམས་གྱུ་དོན།

- |                   |      |  |
|-------------------|------|--|
| བག་ཡོད།           | མེད། | སྒྲོང་རྒྱལ་བཟང་པོ་དང་ཡ་རབས།  |
| ལྷ་རྣམས།          | མེད། | སྒྲིབ་ཅི་འབྲུང་རྒྱ་དེ་ད་རྣམ་མངོན་པ་ལ་ཟེར།                                  |
| ཕུ་པོ།            | མེད། | གཅེན་པོ། ཡཱོ།  |
| བཟོད་རྒྱགས་མེད་པ། | མེད། | བཟོད་མི་ཐུབ་པ། ལྷན་མི་ཐུབ་པ།   |
| སོངས་པའི་རྒྱུ་པོ། | མེད། | ནོར་མེད་དཔུལ་བའི་མི། དལུལ་པ་ཅན།  |
| གསོལ།             | མེད། | ལྷས།   |
| ནན་གྱིས་གསོལ།     | མེད། | ཡང་ཡང་ལྷས་པ།   |
| གནང་བ་རྒྱུན།      | མེད། | ཆ་ཚོག་པའི་བཀའ་རྒྱལ་པ།  |
| རྒྱ་མཚོའི་ས་མཁའ།  | མེད། | ལྷར་རྒྱ་མཚོར་འགྲོ་སྒྲོང་པའི་མི། ལམ་རྒྱས་རྒྱ་རྒྱས་<br>ཡོད་མཁན་གྱི་དེད་དེོན། |
| ལྷ་རྒྱོགས་པ།      | མེད། | ལྷའི་ནང་དུ་རྒྱ་སྒྲེབ་པ།  |
| ལྷིང་བ།           | མེད། | རྒྱའི་ནང་དུ་ལྷུང་བ།  |
| བན།               | མེད། | གཤོག་པོ།   |
| བན་མོ།            | མེད། | གཤོག་མོ།   |
| སྒྲོང་པོ།         | མེད། | སྒྲོང་མཁའ།   |



ཁག་བཞི་པ།

རང་ཚིག་ཐོག་ན་འགྲོ་ཚུ།

གཏེ། དཔེ་དོན་སྐྱོད་པ་ལ་རབས་ཡོད་པའི་སྐོར་རང་ཚིག་ཐོག་ནས་ཡིག་སྐྱེང་བཅུ་གྲིས།

ཁཏེ། རྩིག་དོན་རང་འདོད་ཅན་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་ཡིག་སྐྱེང་བཅུ་གྲིས།

ཁག་རྩ་པ།

གངས་ཀྱི་མངོན་བརྗོད་ཤེས་པར་གྱིས།

གཅིག་ལ། མི་ཤོང་། རྩལ། གཟུགས། འོད་དཀར་ཅན། བསེ་རུ།

གཉིས་ལ། བཟོད་པ། མཚེ་མ། ཐབས་ཤེས། ལག་པ། མིག་རྒྱང་།

གསུམ་ལ། འཇིན་ཉེན། ཚ་བ། མེ། ཡོན་ཏན། སྲིད་པ།

བཞི་ལ། རྩ་མཚོ། རྩ་ཤོ། རིག་ཤེད། བདུད། རྩེ་པ། རྩ་གཉེས།

རྩེ་ལ། འདོད་ཡོན། ཉེར་སྐྱོད། དབང་པོ། མདའ། འཕྱུང་བ།

དུག་ལ། རོ། དུས། རྩལ། བཟང་པོ།

བདུན་ལ། རིན་ཚེན། ས་འཇིན། ཐུབ་པ། གཟུང།

བཅུད་ལ། བཀྲ་ཤིས། རྩ། རྩ། ཉེ་བའི་སྐྱས།

# མྱེད་པའི་འཁོར་ལོ།

ནང་པའི་དགོན་པ་མང་ཆེ་བའི་སློ་མཚོར་དུ་མྱེད་པའི་འཁོར་ལོ་བྲིས་ཏེ་ཡོང་། དེ་ནི་རི་  
 མོའི་ལམ་ནས་མི་ཀུན་ལ་འཁོར་བའི་གནས་ཚུལ་དང་ཐར་པར་འགོ་རྒྱུ་ལ་སྟོན་པ་ཡིན། འདི་ནང་  
 བཞིན་གྱི་རི་མོ་འདི་རི་རྩུབ་བྱུང་རྒྱུ་ཡིན། སངས་རྒྱལ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ལལ་བཞུགས་ཡོད་དུས་  
 རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོ་དང་། ཡུལ་རྒྱ་སྟོན་ག་(ཨམ་ག་ན་རྒྱུན)གི་རྒྱལ་པོ་ཨུ་ཏཱ་ལ་ན་གཉིས་  
 བན་རྒྱུན་སྟོང་ཉེ་བའི་མང་འཕོ་ཡིན་པས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྟགས་བསྐྱར་རེས་མང་དུ་པས།  
 ཐེངས་གཅིག་རྒྱལ་པོ་ཨུ་ཏཱ་ལ་ནས་རིན་ཐང་བུལ་བའི་རིན་པོ་ཆེའི་གོས་ཤིག་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་  
 ཅན་སྟོང་པོ་ལ་བསྐྱར། དེའི་རྟགས་ལན་དེ་ལས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ཚོར་རྗེས་ཤིག་བསྐྱར་རྒྱུ་མ་  
 ཚེད་ནས་རྒྱལ་སྟོན་ཀུན་ཐུགས་བུལ་མང་དུ་པས། སྟོན་པོ་སྟོན་གཅིག་གིས་སྟོན་པའི་རྒྱ་  
 གཟུགས་རི་མོར་བྲིས་ཏེ་བསྐྱར་ན། དེ་ལས་རྩུག་པའི་ཚོར་རྗེས་མེད་ནའང་ཚོག་ལུས་པས།  
 རྒྱལ་པོ་མཉེས་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་མང་ལ་དུ་སོང་། དེ་ནས་གནས་ཚུལ་ཀུན་ལུས། སྟོན་  
 པས་མྱེད་པ་འཁོར་ལོ་འདི་རི་རྩུབ་འབྲི་དགོས་སྟོར་ལལ་བཞོད་མང་དུ། དེ་རྗེས་རི་མོ་བ་མཁས་  
 པ་ཀུན་གྱིས་མྱེད་པ་འཁོར་ལོ་འདི་བྲིས་ཏེ་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐུལ། རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོས་ཀྱང་  
 དེ་རྒྱལ་པོ་ཨུ་ཏཱ་ལ་ན་ལ་བསྐྱར། དེ་མང་ལ་པ་ཅོམ་གྱིས་ཨུ་ཏཱ་ལ་ནས་འཁོར་བ་དང་ཐར་པའི་  
 གནས་ལུགས་རྟོགས་ཏེ་ཉམས་ལེན་མང་དུ་པས་དབྱ་བཅོམ་པའི་གོ་འཕང་སློབ་པ་ཡིན་ནོ།།

དེ་ནང་བཞིན་གཞན་ཡང་སྐྱེ་བོ་བྲི་སྐྱབ་མང་པོས་མྱེད་པ་འཁོར་ལོ་འདིའི་གནད་དོན་ཤེས་  
 བས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་བུ་བཞི་ཅི་རིགས་པར་གྲོལ། དུས་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་  
 ད་ལྟའི་བར་དགོན་པ་ཚང་མའི་སློ་མཚོར་དུ་མྱེད་པ་འཁོར་ལོ་འབྲི་བའི་སློལ་དར་རྒྱས་ངང་ཡིན།  
 དེ་ལྟར་རི་སྐྱོན་མཚོན་དོན།

འཁོར་ལོ་འདིའི་དགྱིལ་དུ། ལྷ། ལྷུ་ལ། སྐྱབ་གསུམ་གྱིས། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་དང་

གཉི་མུག་གསུམ་མཚོན། བྱ་དང་རྒྱལ་གཉིས་པག་གི་ཁ་ནས་ཐོན་པ་ཞི། ཆགས་པ་དང་སྤང་བ་  
 གཉིས་ཀྱང་རྒྱ་གཉི་མུག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་བརྟན་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་བྱའི་རིགས་ནི་འདོད་ཆགས་ཆེ། རྒྱལ་གྱི་རིགས་ནི་ཞེ་སྤང་ཆེ། པག་གི་རིགས་  
 ཞི་གཉི་མུག་ཆེ་བ་ཡིན།

དེའི་མཐའ་བརྒྱུ་ར་  
 ཉས་གཡས་སྤོགས་  
 ཉ་ལམ་དཀར་པོ་དང་།  
 གཡོན་སྤོགས་སུ་ལམ་  
 ཉག་པོ་བྱིས་པ་ཞི། ཚོས་  
 དགེ་བའི་ལས་བཟང་པོ་  
 བྱེད་མཁན་ཀུན་གྱི་བའི་  
 ཉིང་ན་བར་སྤྱིད་པར་  
 ལམ་དཀར་པོ་ཐོབ་ནས་  
 བདེ་འགོར་འགོ་བ་དང་།  
 ལས་རྒྱ་འབྲས་མི་ཙུམ།  
 ཚོས་དགེ་བ་མི་བྱེད།  
 རྒྱུག་པ་གསོག་མཁན་ཀུན་  
 གྱི་བའི་ཉིང་ན་ངན་འགོར་



འགོ་བའི་བར་སྤྱིད་པར་ལམ་ཉག་པོ་ནས་ངན་སོང་དུ་འགོ་བར་མཚོན་པ་ཡིན་ནོ།།

དེའི་མཐའ་ན་ཁང་ཚེ་དུག་ནི་འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཡིན། འགོ་བ་རིགས་  
 དུག་ནི། ལྷ། མི། ལྷ་མ་ཡིན། དམུལ་བ། ཡི་དུགས། དུད་འགོ་བཅས་ཡིན།

ལྷ་ཀུན་ཉི་ཤུ་ས་ཉེ་སྐྱེ་ཞིང་ན་ཅང་གི་བྱང་གཟུགས་མངོས་པོ་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་ཉི་ཤུ་གཟུགས་དང་མཐུ་སྒོ་བས་ལྷ་ནང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་སྐྱུ་དོག་ཆེ་བས་ལྷ་དང་དུས་ཉུག་ཏུ་འཐབ་པ་ཡིན། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་ཡུལ་ནས་དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་སྐྱེས་ཡོད་ཀྱང་། མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུ་ཀུན་ལ་ཡོངས་སྒྲིབ་དུ་འབྲོབ། མི་ཉི་ཤེས་རབ་གསལ་ཡང་སྐྱེ་བ་དང་ཤ་བ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བ་བཅས་ཀྱི་སྐྱུ་ག་བསམ་ཅན་ཡིན། ལྷ། མི། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་གནས་གསུམ་ལ་བདེ་འགྲོ་བླེས།

དུད་འགྲོ་ཀུན་ཉི་སྐྱེན་ཞིང་གཉི་སྐྱུ་ག་ཆེ། དེས་ན་དུད་འགྲོ་ལ་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱད་མེད། དེར་བརྟེན་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟ་བ་དང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཆོ་བར་བྱེད། དུད་འགྲོ་ལ་བྱིང་ན་གནས་པ་དང་ཁ་འབྲེལ་བའི་རིགས་གཉིས་ཡོད། ཡི་དུགས་ཉི་མགྲིན་པ་དང་རྒྱང་ལག་སྤྲ་བ། མགོ་དང་ལོད་པ་ཆེ་བ་དེ་ལ་རྟོགས་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱུ་ག་བསམ་ཆེན་པོ་ཡོད། དཔྱུལ་བཞི། ངན་སྲོང་གི་གནས་སུ་ཤོས་ཡིན། དེ་ལ་གྲང་དཔྱུལ་བརྒྱད་དང་། ཚ་དཔྱུལ་བརྒྱད། ཉེ་ཆེ་བ་དང་ཉེ་འབྲེལ་བ་བཅས་དཔྱུལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད། དེ་ལྷ་བུའི་དཔྱུལ་བ་པ་ཀུན་ལ་ཚ་བ་དང་གྲང་བའི་སྐྱུ་ག་བསམ་བཟོད་མི་སྲུབ་པ་ཡོད། དུད་འགྲོ་ཡི་དུགས་དང་དཔྱུལ་བ་པ་གསུམ་གྱི་གནས་ལ་ངན་སྲོང་གསུམ་བླེས།

དེའི་མཐུན་པར་ལྷ་ཁང་ཚེ་རྒྱང་རྒྱང་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་བྲིས་ཡོད། དེ་ཡང་ ༡༽ མ་རིག་པ་ཉི་མཛད་མོ་ཞུར་བ། ༢༽ འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཉི་མ་མཁམ། ༣༽ རྣམ་ཤེས་ཉི་སྐྱེད་ཤིང་སྐྱོང་ལ་འདྲེགས་པ། ༤༽ མིང་གཟུགས་ཉི་ཤུ་གཟེངས། ༥༽ སྐྱེ་མཆེད་ཉི་ཁང་པ་སྐྱོང་པ། ༦༽ རིག་པ་ཉི་མོ་མོ་འོ་བྱེད་པ། ༧༽ ཚོར་བཞི་མིག་ལ་མདའ་བྱུག་པ། ༨༽ མྱེད་པ་ཉི་ཚང་འཁྲུང་པ། ༩༽ ལེན་པ་ཉི་ཤིང་ཉོག་ལེན་པ། ༡༠༽ མྱེད་པ་ཉི་བུད་མེད་སྐྱུ་མ་མ། སྐྱེ་བ་ཉི་སྐྱུ་བུ་སྐྱེ་བ། ཅ་ཤི་ཉི་མོ་འཁྲུང་མཁམ་ལྷ་བུ་ཡོད།

དེ་དག་གི་གོ་དོན་ཉི། དེ་ཡང་མི་ཤེས་མ་རིག་པ་ཉི། མཛད་མོ་ཞུར་བ་དང་འདུ་རྟེན། ཞུར་བས་གཟུགས་མངོས་མི་མངོས་སོགས་མི་མངོང་བ་ནང་བཞིན་མ་རིག་པ་དེས་ཀྱང་རྫོངས་པའི་



དབང་གིས་ལས་བཟང་རན་གང་ཡིན་མ་ཤེས་པར་དེ་ལ་འདུག རྩ་མ་ཆེ་རྒྱུ་རྩ་ཆོགས་རྩ་མཁན་  
གྱིས་བཟོ་བ་ནང་བཞིན་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་སྤྲང་པོ་མངོས་མི་མངོས་དང་ཆེ་རྒྱུ་རྩ་ཆོགས་པ་འདི་ཀྱན་  
འདུ་བྱེད་གྱི་ལས་བསགས་པ་ལས་ཡུང་། རྗེ་འུ་མི་རྗོད་མི་རྩུགས་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་  
རྒྱུ་མའི་ལས་ག་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་སྦར་མཚོང་རྒྱུ་རྩ་ཆོང་བྱེད་པ་ནང་བཞིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱང་  
དམིགས་པ་གཅིག་ལ་མི་གནས་པར་བྱ་བྱེད་ཀྱན་ལ་གཡོ་ཞིང་རྣམ་སྤྲིན་གྱི་སྤྲང་པོ་གཅིག་ནས་  
གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་དེ་ཉིང་མཚམས་སྒྲིར་བར་བྱེད། མིང་གཟུགས་གྱི་སྤྲང་པོ་འགོ་མ་ཡུབ་དུས་ཀྱི་  
མཚོའི་ནང་གི་ཡུ་གཟིངས་གྱི་བཟོ་བརྩ་རྩ་བུ་ཡོད་པས་ན་དེ་མཚོན།

ཁང་པ་རྩོང་པ་ལ་རྩོ་རྣམ་རྒྱུང་ཡོད་ཀྱང་ད་རྣམ་བདག་པོ་ནང་དུ་རྗོད་མཁན་མེད་པ་ནང་  
བཞིན་སྐྱེ་མཆེད་གྱི་སྐབས་མའི་མངལ་དུ་མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ནང་  
དུ་བདག་པོ་རྣམས་ཡི་མིག་སོགས་རྣམ་ཤེས་རྣམས་དུང་སྐྱེ་བས་མེད། སོ་མོས་འོ་བྱེད་པ་ན་པན་རྩུན་  
གཅིག་དང་གཅིག་གི་མཚུ་རྒྱུར་དུས་རེ་ག་ཡུ་འང་མ་རྩུབ་སོགས་ལ་རེ་ག་པ་ནང་བཞིན་ཆེ་འདིའི་  
ལུས། དབང་པོ་དང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་སྤྲད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོར་བ་བདེ་རྒྱལ་སྐྱོང་བ་ཡིན་ནོ།།

ཚོར་བ་ཞི་མིག་ལ་མངའ་རྒྱལ་པ་དང་འདྲ་སྟེ། རྣམ་གྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ལྷགས་ཆེ་རུ་  
སོང་སྟེ། རེ་ག་བྱ་ཆེ་གང་འང་མ་རྩུབ་སོགས་རེ་ག་མ་ཐག་ཏུ་ཚོར་བ་བདེ་བ་དང་རྒྱལ་བསུལ་རང་  
ལྷགས་གྱིས་འདྲེན་པར་བྱེད།

ཆང་འཕྲང་མཁན་ཅི་ཅུམ་བཏུངས་ཀྱང་མ་འོ་མས་པར་ད་དུང་འཕྲང་འདོད་མང་དུ་འཕེལ་  
བ་རྣམ་ཚོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེད་པ་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་དང་། འཕྲུལ་རྣམ་གྱི་བདེ་བ་ལ་འོ་མ་  
པ་མེད་པར་འདུག་པ་ཡིན་ནོ། །

ལེན་པ་ཞི། ཅེས་པོ་རྒྱུར་ནས་ཤིང་ཉོག་མང་པོ་འཕྲུ་བ་ནང་བཞིན་སྟེད་པ་མང་སྟེ་འང་འཕེལ་  
ཉེ་འདོད་པའི་དངོས་པོར་ལག་ཏུ་ལོན་པ་ལ་འདུག་པ་ཡིན་ནོ། །

ཡུད་མེད་རྒྱུ་མ་མ་ཡུ་འགྲོར་བ་ལ་མངོན་དུ་སྤྱོད་པ་ནང་བཞིན་སྟེད་ལེན་གཉིས་གྱིས་སྟོན་

བསགས་ཀྱི་ལས་ལ་གསོས་བཏབ་ནས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་དེ་ཉིད་ལྷན་པ་མཐུ་ཅན་དུ་བྱས་ནས་སྐྱེ་  
བ་ལ་མངོན་དུ་སློབ་སྦྱོར་བ་ཡིན་ནོ། །འདུ་མེད་ལས་སྤྱི་བྱ་སྐྱེ་བ་ནང་བཞིན་བར་སྤྱིད་པ་དེ་མའི་  
མངལ་དུ་ལྷགས་ནས་སྤྱིར་བཙས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཞི་བའི་རྗེས་སུ་རོ་ཁུར་ཉེ་དུར་ཁྲོད་དུ་སྐྱེ་བ་ནང་བཞིན་སེམས་ཅན་སུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་  
སྐྱེས་པ་ནས་མཐར་འཁོར་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་ནི་ཁ་ཞི་ཅི་རིགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མཚོན་  
དོན་ཡིན་ཞིང་། དེའང་ཁ་ཞི་ན་ཚོད་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་དང་འཆི་བ་ནི་ལྷན་དང་རྣམ་ཤེས་  
ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་ལ་བྱུང་།།

སྤྱིད་པ་འཁོར་ལོ་འདི་འཆི་བ་དག་ག་ཞིན་རྗེས་ཁས་བཟུང་ཞིང་རྐང་ལག་བཞིས་བཙུང་བ་ཞི།  
འཁོར་བའི་ནང་དུ་ལས་ཉོན་གྱི་དབང་གིས་སྐྱེས་སྐྱེན་ཆད་མ་འཆི་གསོན་པོར་འདོད་པའི་རང་  
དབང་སུ་ལའང་མེད་པར་འཆི་བ་དག་གི་དབང་དུ་འགྲོ་དགོས་པར་མཚོན་པ་ཡིན་ནོ།།

འཁོར་ལོ་འདིའི་ཐོད་ཀྱི་བར་སྐྱུང་ན་ཉོན་པ་ལྷགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་སྤྱི་བྱ་མཐུ་བ་བཟུངས་ཉེ་བླ་  
བ་ལ་བད་བྱས་པ་དེ་ནི། སེམས་འཁོར་བ་ལ་མ་ཆགས་པར་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་བསམ་ཀུན་ནས་  
བསྐྱངས་ཉེ། བསྐྱེད་པ་གསུམ་གྱིས་མཚོན་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཀུན་ཉམས་སུ་གྲུབ་ན་ཐར་པ་  
འཐོབ་ཀྱི་སེམས་འཁོར་བ་ལ་ཆགས་ཉེ་ལས་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱང་དེ་ལ་ཐར་པ་མི་འཐོབ་པར་  
བརྟན་པ་ཡིན་ནོ།།

ཚོའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་རྟེན་འབྲེལ་རྫོགས་ཚུལ།

གོང་དུ་བཤད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་པོ་དེ་རྣམས་ནི་མཚོ་གསལ་ན་ཆོ་གཉིས་  
དང་འཁོར་ན་ཆོ་གསུམ་དུ་རྫོགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན་མི་རྩེ་བུ་གཅིག་གིས་ཆོ་རྩོད་ལ་  
རྩེ་སྐྱེ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཞིག་མ་རིག་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཉེ་བསགས་ན། དེའི་བག་ཆགས་  
གསུམ་པ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་དུ་བཞག་ཅིང་འཆི་དུས་བཟུད་པ་སྤྱིད་པ་དང་དགུ་པ་ལེན་པ་  
གཉིས་ཀྱིས་གསོས་བཏབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་རྩེ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན། ཐོག་མ་མ་རིག་པ།

གཉིས་པ་འདུ་བྱེད་ཀྱི་ལས། གསུམ་པ་རྣམ་ཤེས། བརྒྱད་པ་སྟེང་པ་དང་དགུ་པ་མེན་པ་བརྒྱ་པ་  
 སྟེང་པ་བཅས་རྒྱ་དུས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དུག་ཚེ་འདི་ལ་རྟོགས། བཞི་པ་མིང་གཟུགས། ལྷ་པ་རྒྱེ་  
 མཆེད། དུག་པ་རེ་ག་པ། བདུན་པ་ཚོར་པ། བརྒྱ་གཅིག་པ་རྒྱེ་པ་དང་བརྒྱ་གཉིས་པ་ག་ཤི་བཅས་  
 འབྲས་བུའི་རྟེན་འབྲེལ་དུག་རྣའི་རྟེན་ལ་རྟོགས་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱོད་ཚེ།

ཁག་དང་པོ།           ཚིག་དཀར་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

- སྟེང་པ།                :     འཁོར་པ། འཇིག་རྟེན།
- འབྲས་བུ་བཞི།       :     རྒྱན་བཞུགས། སྤྱིར་འོང་། སྤྱིར་མི་འོང་། དག་བཅོམ་  
                                   :     པའི་འབྲས་བུ་འཕགས་འཕྲུང་།
- འོ་བྱེད་པ།           :     འུམ་གཉོང་པ། ཁ་དང་ཁ་རྒྱོད་པ།
- རྒྱུ་མ་མ།               :     བརྟོམ་བུ་མ། ལུ་གུ་ལུས་ནང་དུ་ཆགས་ཡོད་པ།
- བསྐྱབ་པ་གསུམ།     :     བསྐྱབ་པ་རྩེ་ལ་བྱིས་པ། བསྐྱབ་པ་ཉིང་དེ་འཇིག་། བསྐྱབ་པ་  
                                   :     ཤེས་རབ།
- ཉམས་སུ་གླང་པ།     :     ལག་མེན་བྱེད་པ།

ཁག་གཉིས་པ།         ག་གམ་གསལ་གྱི་ཚིག་རྣམས་ཀྱི་དག་ཆ་དེས་པར་གྱིས།

རྟེན་འབྲེལ། ཀུན་ནས་བསྐྱངས། མ་རིག་པ། འདུ་བྱེད། རྒྱུ་མ་མ། ཅེས་པོ། ཁང་ཚེ།  
 དུར་བྱོད། བཅོས་པ། མིང་གཟུགས། ལུ་གཟིངས། རྟོད་མི་རྩེ་གསལ་པ། བདེ་སྤྱུག

རྫོགས་སྒྲིམ། ཡི་དྲུག་ས། མོངས་སྒྲིང།

ཁག་གསུམ་པ། རྫོབ་ཚེན་ལ་བརྟུན་ཏེ་ཡན་གྲིས།

༡༥ མྱིང་པ་འཁོར་ལོ་རྩི་རྣམ་ལུང་།

༢༥ རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་པོ་གང་གང་ཡིན།

༣༥ མ་རིག་པ། མིང་གཟུགས། ཚོར་བ། མྱིང་པ་དང་ག་གི་བཅས་ཀྱི་དཔེ་རིས་གང་གང་ཡིན།

༤༥ དམུལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་པོ་གང་གང་ཡིན།

༥༥ ཡི་དྲུག་ས་ལ་རྣམ་ག་བརྟུན་ལ་གང་ཡོད།

༦༥ རྫོན་པའི་སྤྱག་མཛུགས་རྒྱུ་བ་ལ་བད་མཛད་པ་དེའི་གོ་དོན་གང་ཡིན།

༧༥ བག་དང་བྱ་རྒྱུལ་གསུམ་གྱིས་གང་གང་མཚོན།

ཁག་བཞི་པ། མྱིང་པ་འཁོར་ལོ་འདི་དང་འདྲ་བ་རང་གི་འབྲི་དེབ་ནང་དུ་བྲིས་ཏེ་འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་རྫོར་གྲིས།

ཁག་ལྔ་པ། རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་པོ་ཚེ་ཙམ་ནང་རྫོགས་ཐུབ། རྫོགས་ཚུལ་གྲིས།

༡༧ ཚེ་གཅིག་ལ།

༢༧ ཚེ་གཉིས་ལ།

༣༧ ཚེ་གསུམ་ལ།

༤༧ ཚེ་བཞི་ལ།

ལ་དྲུགས་སུ་ཨིས་ལུམ་གྱི་ཚོས་ལུགས་བྱུང་ཚུ་ལ།

ལ་དྲུགས་སུ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པ་དང་ཨིས་ལུམ་ཚོས་ལུགས་ལ་རྟེན་མཁན་གཉིས་ཀ་དང་།  
མ་གྲི་ཀ་པའང་ཉུང་ཤས་ཡོད། ཨིས་ལུམ་ནི། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཚེ་བ་དག་ལས་གཅིག་  
ཡིན། ཨིས་ལུམ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྲོལ་གཏོད་མཁན་ནི་ཏ་ཟ་རྟ་ལྷན་ས་ལམ་ཡིན་ཅིང་། ཁོང་གྱི་  
ལོ་ ༥༧༥ ཟླ་བ་བཞི་པའི་ཚེས་ ༣༠ ཉིན་ཨ་རབ་ཀྱི་གོང་ཁྱེར་མ་ཤུ་རུ་བལྟམས། ༤༩༠་གྱི་ཟླ་  
བརྒྱད་པ་ནས་བཟུང་ཁོང་ལ་ཁོ་དུ་ཡིས་སུ་སུལ་སྲུན་གྱི་ཚོས་ཀོ་རུ་ན་གྱི་བཀའ་འབབ་འགོ་རྒྱུ་གས།  
ལོ་དེའི་ཨ་གཞུ་གྱི་ཚོས་ ༤ ཉིན་ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཁོ་དུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚུང་གདན་འཇུགས་  
མཁན་ཡིན་པའི་བྱུ་བ་སྐྱབས་མངོད། ཁོ་དུའི་བཀའ་འཕྲིན་རྣམས་ཁོང་ལ་ལོ་ཉེར་གསུམ་ཙམ་  
བར་མ་ཚད་པར་བབས། དེ་རྣམས་ཀོ་རུ་ན་གྱི་ནང་ལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་སུ་སུལ་སྲུན་རྣམས་ཀྱི་  
དཔེ་ཆ་ཡིན། ཏ་ཟ་རྟ་ལྷན་ཁོང་རང་གི་གསུང་རྣམས་ལ་ནི་ཏ་དྲི་ས་ལྷ་བ་ཡིན་ནོ།

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

༡༥ ཁོ་དུ་གཅིག་ཁོ་ན་ཡིན་པ་དང་། ཏ་ཟ་རྟ་ལྷན་ཁོ་དུའི་འཕྲིན་སྐྱེལ་བ་ཡིན་པར  
ཡིད་ཚེས་བྱེད་དགོས་པ།

༡༦ ཁོ་དུའི་དུང་དུ་རྒྱུན་ལྟར་ཉིན་མེར་དུས་ལྟ། ཅི་མཟུ་ཞེས་ཕྱག་འབུལ་བྱེད་དགོས་པ།

༡༧ ལོ་འཁོར་ནང་རམ་ཟན་གྱི་ཟླའི་ནང་ཟླ་བ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་མེའི་བཟའ་བཏུང་སྲང་  
དགོས་པ།

༡༨ ལོ་ལྟར་རང་གི་ཡོང་སློང་དང་ཁེ་བཟང་གི་བརྒྱ་ཐོག་ནས་བྱེད་དང་གསུམ་དབུལ་ཕོངས་  
འོས་པ་ཅན་ཀུན་ལ་སྐྱེན་པ་གཏོང་དགོས་པ།

༡༩ ལུ་ལོན་དང་བུལ་ནས་འགྲོར་པ་དང་ལུན་པ་ཀུན་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་ལན་གཅིག་ཅིས་  
ཀྱང་དུང་གྱི་གནས་མངལ་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་བཅས་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་འཇིག་རྟེན་པ་

ཚང་མས་ཀྱང་ཚོས་ལྷགས་ལ་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཅན་ཚུན་མཐུན་འབྲེལ། རྒྱུད་པ་ཡ་རབས་དང་།  
 ལས་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དག་གཏོང་བ་ཡིན་ཅིང་། ཉ་ཟ་རྟ་མུན་ལྷན་  
 ཀྱིས་རང་གིས་ཞལ་བཞེས་བཞིན་བསྐྱབ་བྱ་འདི་དག་ལ་ལག་ལེན་བརྟུལ་བའི་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་



བཞག་པ་ཡིན། ཨིས་ལཱ་མ་གྱི་ཚོས་ནང་པོ་མོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་འོས་པ་དང་།  
 རང་གི་རྩོལ་བས་འབད་པའི་བཟའ་བཏུང་ལ་ཡོངས་རྒྱུད་ཚོག་པ་སོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཡོད་དོ། །  
 ཉ་ཟ་རྟ་མུན་ལྷན་གྱིས་གོས་ལ་རྩན་པ་འདེབས་པ། འོ་མ་འཛོ་བ་དང་། རྲིམ་ས་སྤུད་པ།  
 རང་གི་ཞབས་རྩམ་ཆད་པ་འཚེམ་པ་དང་། རྲོམ་དུ་དངོས་ཟོག་ཉོ་རུ་བསྐྱོད་པ་སོགས་ཁང་

པའི་ལས་ཀྱི་རང་གི་ས་མངོན། རང་རྩོམ་མི་ར་བཞུགས་དགོས་ཤུང་ནའང་མཚོན་པོར་  
 ཅི་བཞེན་པོ་མངོན་པ་ཡིན། ཁོང་གི་ས་ལྷ་སྲུལ་ལྷན་སྲུལ་ཞིག་གིས་མི་སྲུལ་ཞིག་གི་སྲུག་བསྐལ་  
 ཉུང་དུ་གཏོང་བྱ་བ་ན། ཁོ་དུ་ཡིས་མི་དེའི་སྲུག་བསྐལ་ཉུང་བར་མངོན་པ་ཡིན་ཞེས་པ་དང་།  
 ཡང་བྱིད་རྣམས་ལས་སྦྱོང་པ་ལ་རབས་དང་རྣམ་པ་དེ་ཞི་མི་བཟང་ཤོས་ཡིན་ཞེ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
 ཚོས་ལྷགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཤུང་རང་གི་བྱིམ་མཚེས་པ་རྣམས་དང་མཐུན་འབྲེལ་བཟང་པོར་  
 བོར་དགོས་པ་དང་། ཁར་གཞི་ཟ་བ་ལ་སྦྱོན་དུ་བྱིམ་མཚེས་སུ་རྩོམ་མི་ར་སྦྱོང་མཁན་མི་འདུག་  
 གམ། རྩ་དགོས་པ་ཡིན། མོང་བ་དང་ལམ་ཚོར་བ་དག་ལ་ལམ་རྩོན་པ་སོགས་ཀྱང་སྦྱིན་པ་ཞིག་  
 ཡིན་ཞོ། ། ཞེས་གསུངས།

ཁོང་གོངས་ནས་ལོ་གཅིག་བརྒྱུ་ཙམ་ན་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་ལྷགས་ཡོ་ཤུག། ཨེ་ཤི་ཡ་དང་  
 ཨམ་མི་ཀ་སོགས་སྲུང་དང་། ལ་དུ་གས་སུ་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་ལྷགས་དུས་སྐབས་ཅི་ཙམ་ལ་  
 རྗེ་བས་ཉན་ཉན་མི་མངོན་ཡང་ཀ་སྐྱི་ར་གྱི་རྒྱལ་རབས་མཁན་པལ་ཆེར་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་  
 དག་རྒྱན་དུ་བཤད་པ་རྣམ་ན། ལ་དུ་གས་སུ་ཐོག་མར་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་མྱི་ར་ས་ཡིད་ཨ་ཡི་  
 ཉམ་དེ་ཞེས་འབྲོངས་པར་འདོད། ཁོང་གི་ ༡༩༧༤ ལོར་ཀ་སྐྱི་ར་ནས་ལ་དུ་གས་ལ་བསྐྱོད།  
 དེ་ནས་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་སྤེལ་བར་ཉོར་ཡུལ་སེང་ཀྱང་བར་དུ་བསྐྱོད། དེ་ལ་དབྱེད་ན་ལ་དུ་གས་  
 ལུ་ཨིས་ལུ་མ་གྱི་ཚོས་སྤེལ་ནས་ལོ་དུག་བརྒྱུ་ཙམ་སོང་། མྱི་ར་ས་ཡིད་ཨ་ཡི་ཉམ་དེ་ཞེ་ལ་བཤད་  
 དུ་ན་ཡང་ལྷ་བ་ཡིན། ཁོང་སྐལ་ཉིའི་ཡུལ་དུ་འང་བྱོན་པར་གྲགས་ཤིང་དེར་མས་རྗེད་རྩིང་པ་མང་  
 པོ་ཞིག་ཁོང་གིས་བརྩིགས་ཡོད་པར་བཤད།

རྗེའི་ལུས་ལིམ་རྣམས་ཀྱི་འཆད་སློབ་རྣམ་ན་ཤེལ་དུ་ཡོད་པའི་མས་རྗེད་ལྷན་ཉམ་དུ་ན་  
 གིས་བཞེངས་པས་མས་རྗེད་ཀྱི་ཆེ་བ་སྐར་ནས་ཨམ་ཉ་རྒྱ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་དུས་ཤེལ་  
 ལ་དུ་གས་ཀྱི་རྒྱལ་སའང་ཡིན་ཞོ། ། ཁོང་གི་རྗེས་སུ་དེ་ཡི་ཆ་པོ་ས་ཡིད་རྒྱར་བཞག་བོད་རིགས་  
 དང་སྐལ་ཉི་ཡུལ་དུ་སྤེལ་ནས་སྐལ་ཉི་གངས་མང་ཞིག་ཨིས་ལུ་མ་ཚོས་ལྷགས་ལ་བསྐྱུར།

དེ་ཡི་རྗེས་འབྲང་རྣམས་ལ་རྒྱུར་བཞག་པ་བློ་བཞེས་པ་ཡིན། དེར་སངས་སྐུ་ལ་ཉི་ཡུལ་དུ་རྒྱུར་བཞག་པ་  
འབྲུམ་གཉིས་ཅོམ་ཡོད་ལ། ལ་དྲུགས་སུ་འང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད།

ས་ཡིད་རྒྱུར་བཞག་གི་ལོ་རྒྱུད་རྗེས་སུ་ ༡༥༠༥ ཡི་ནང་ཨི་རག་པ་གི་ཡ་ཚོས་ལུགས་གྱི་  
མཁས་པ་མྱིར་གམས་ལྷུ་གླུ་དྲི་ན་པོ་དེ་རིགས་དང་སྐུ་ལ་ཉི་ཡུལ་དུ་སླེབས། སྐུ་ལ་ཉི་མེ་གངས་  
མང་པོ་ཞིག་གི་ཡ་ཚོས་ལུགས་ལ་འདུག་བཅུག་སྐུ་ལ་ཉི་ཡུལ་དུ་གི་ཡ་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་དང་།  
དཀར་འཁྲིལ་དུ་གི་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པའང་དེ་ནས་བྱུང་བ་ཡིན།

སྐུ་ལ་ཉི་རྣམས་དང་ལ་དྲུགས་གྱི་མི་རྣམས་མི་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་ཞིང་། ཡུལ་སྐད།  
ཆས་གོས། བཟུང་བཏུང་དང་ཤེས་རིག་སོགས་འདྲ་ཞིང་སློན་དུ་ས་ཡུལ་ཁམས་གཉིས་ཀའི་བར་  
མཐུན་འཕེལ་བཟང་པོ་ལྷན་པ་ཡིན།

སྐྱེ་ལོ་བཀུ་སྲག་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་ལ་དྲུགས་རྒྱལ་པོ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་སྐར་  
མདོའི་རྫོ་པོའི་སྲས་མོ་རྒྱལ་ཁ་དུ་ན་མདུན་མར་གྲངས། རྫོ་པོས་དེ་དང་མཉམ་དུ་རོལ་མོ་མཁན་  
ཁ་གས་ལ་དྲུགས་ལ་བརྒྱུད་སྐད། དེ་རྣམས་ལ་སྤྱི་དབང་དང་སླེ་རུ་ས་གཞི་སྐྱུ་ལ་ཉི་མཁར་མོན་དུ་  
བསྐྱོས་པ་ཡིན་ནོ། །རྒྱལ་རབས་མཁན་དག་གིས་བཞད་ཚུལ་རྣམས་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་དང་  
ཁོང་གི་སྲས་སེམས་རྣམ་རྒྱལ་གྱི་དུས་ལ་སྐུ་ལ་ཉི་ཏ་ལམ་ཞིག་ལ་རྒྱ་མོད་སློགས་སུ་ས་གཞི་སྐྱུ་ལ་ཉི་  
གཞི་ཆགས་བཅུག་པར་མང་ད། དེ་ནས་བཟུང་དེ་སློགས་སུ་མི་མང་པོ་འཕེལ་བ་ཡིན།

རྒྱ་མོད་ཀྱི་ཨི་མམ་བ་རྒྱ་དང་སླེའི་ར་མུ་མས་རྫོད་གཉིས་ཅི་སེམས་རྣམ་རྒྱལ་གི་སྐྱེ་རིང་ལ་  
བརྩིགས། དེ་ནས་མས་རྫོད་དེ་གཉིས་སུ་གྲུ་མ་རྣམས་ཚང་གི་སྲག་པེར་དང་ཞབས་རྣམ་སོགས་ད་  
བར་བཞག་ཡོད་པར་བཞད།

དེ་རྣམས་ལ་དྲུགས་སུ་ཨིས་ལམ་ཚོས་ལུགས་པའི་མི་གངས་རི་མ་པའི་མང་དུ་སོང་བ་ཡིན།  
གང་ཡིན་ཀྱང་སློན་ནས་ད་བར་ཚོས་ལུགས་ལ་བཏེན་ནས་སྤྱི་ནང་འཇིང་འཐབ་སོང་བའི་སྐོར་  
འཆད་རྒྱ་མེད་ཅིང་། མཐུན་འཕེལ་བཟང་པོ་ཞིག་ལྷན་པ་གི་དཔེ་རུ་རོས་པ་བྱུང་ཡོད་དོ།།



སྒྲོང་ཚོན།

ཁག་དང་པོ། ཚིག་དོན།

- ཨིས་ལྲུམ།                    :     ལུ་སྲུལ་ལྲུན་གྱི་ཚོས་ལུགས།
- སྒྲོལ་གཏོད་མཁམ།         :     འགོ་འཇུགས་མང་ད་མཁམ།
- རྒྱན་པ།                         :     གཞན་ལ་ཉོར་སོགས་གཏོང་བ།
- ལལ་བཞེས།                   :     ཁས་གྲངས། དམ་བཅའ། ཁ་ཚད།
- རྒྱལ་རབས་མཁམ།         :     རྒྱལ་རབས་ལ་མཁམ་པ།

ཁག་གཉིས་པ།     སྒྲོབ་ཚོན་ལ་བརྟམ་ཏེ་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༽ ལ་དྲུགས་སུ་ཨིས་ལྲུམ་དུས་ཇི་ཙམ་ལ་སླེབས།
- ༢༽ ས་ཡིད་ཨ་ལི་ག་ཏམ་ད་ནི་ལ་དྲུགས་ནས་གང་དུ་བསྐྱོད།
- ༣༽ རྒྱལ་ཏེ་ཡུལ་དུ་རྒྱར་བའག་ནམ་བསྐྱོད།
- ༤༽ སི་ཡ་ཚོས་ལུགས་རྒྱལ་ཏེ་ཡུལ་དུ་སླེལ་མཁམ་སུ་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ།     སྒྲོབ་ཚོན་ནང་ནས་ཚིག་བདམས་ཏེ་འོག་གི་སྒྲོང་པ་ཀུན་སྒྲོངས།

ཚོས་ལུགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་.....ཁྱིམ་མཚེས་.....བོར་དགོས་པ་  
 དང་། འངམ་དབྱངས་ནམ་རྒྱལ་གྱིས་.....བག་མར་གྲངས། སེལ་རྒྱལ་གྱི་དུས་  
 ལ་.....ཏེ་ལམ་ཞིག་.....བརྒྱལ་བར་མང་ད། ལྷོར་ས་ཡིད་ཨི་ཏམ་དུ་ནི་ལ་.....  
 ་་་ཡང་ཞུ་བ་ཡིན།

རིའི་མེམས་ཅན།

ལ་དྲུགས་ཀྱི་རི་ཀུན་ན་རི་དྲུགས་ཀྱི་རི་གས་གཉན། དགོ་བའམ་སྐྱིན། གཙོ་དང་ལོ་ལོ་  
སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ཀུན་ནི་ལ་དྲུགས་ཀྱི་རི་ཡུལ་གང་སོང་སར་ཡོད། བར་སྐབས་  
ཤིག་ལ་རི་དྲུགས་འདི་ཀུན་མང་པོ་བསད་བས་དཀོན་པོ་མ་གཏོགས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན།  
ལོ་ཁ་ཅིག་གི་སྡོན་ནས་གཞུང་གིས་ཡིངས་བྱེད་མི་ཚོག་པའི་བཀའ་བློན་སྐྱེལ། དེ་ཡིས་བྱས་  
ཏེ་རི་དྲུགས་འདི་ཀུན་གང་སོང་སར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་ད་རྣམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། རི་དྲུགས་  
ནི་རིའི་རྒྱན་བཟང་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཞི་བའི་རྟགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། རི་ཀུན་ན་རི་དྲུགས་མཐོང་  
བ་དང་མི་ཀུན་གྱི་མེམས་ལ་བྱམས་སྤྲིང་རྗེ་དང་དགའ་སྐྱིད་ཅིག་རང་བཞིན་གྱིས་འཆར་རྒྱ་ཡོད།  
སྤྲིག་ཅན་ཡིངས་པ་ཀུན་ལ་ནི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཤོ་ཟ་འདོད་དང་པགས་པ་གོན་འདོད་  
ཀྱིས་བསམ་པ་ཞིག་སྐྱེ་བ་ཡིན།

དགོ་བེ་

དགོ་བེ་ལ་དྲུགས་ཀྱི་རི་མཐོན་པོ་ཀུན་དང་བྲག་བཟང་ཀུན་ལ་ཡོད། ལ་དྲུགས་བས་དགོ་  
བ་ལ་སྐྱིན་ཡང་ཟེར། ཁོ་ཡི་དཀྱིལ་མཉམ་ཉི་ར་རྣམས་ལ་སྐྱེ་མདོག་མེར་སྐྱེ་ག་དང་བྲང་དང་ལོ་དཔ་ཀུན་  
དཀར་པོ་ཡོད། དེའི་ར་ཙེ་ཚོགས་མང་པོ་ཅན་རྒྱབ་ལ་བྱུག་པ་ཆེན་པོ་དང་ཨོག་ཚོམ་རིང་པོ་ཡོད།  
དེ་ཀུན་ནི་བྲག་གཟར་པོ་ཀུན་ལ་འགོ་རྩལ་པས་རྒྱན་དུ་བྲག་བཟང་དཀྱིལ་ལ་སྡོད། སྐྱིན་མོ་ལ་  
རྩན་མོ་ཟེར། མོ་ལས་གཟུགས་རྒྱུང་བ་དང་དཀྱིད་དུས་ཤར་བ་ན་རེ་ལྟ་རེ་འཕ་མཚེ་མ་ཡང་སྐྱེ།  
འདི་ནི་གཙན་གཟན་དང་། ཡིངས་པའི་འཛིགས་པ་ནས་ཐར་སྤྱིར་ཉིན་གང་བྲག་བཟང་དཀྱིལ་དུ་  
ཏམ་སོ་གཏོང་གིན་སྡོད་ཡོད། ས་སྤིབ་པ་དང་རྩ་ཟབས་སྤྱི་ལ་ཐོན། མཚན་གང་རྩ་ཐོས་རྩ་  
བདུངས་ཏེ་བྲག་བཟང་དུ་ལོག་འགོ་བ་ཡིན། རི་དྲུགས་འདི་ལ་བཙན་ས་བཟུང་ནས་བསྐྱེད་པས་  
གཙན་གཟན་དང་ཡིངས་པས་གཏོད་ཆེར་སྐྱེལ་མ་བདུབ་པར་བདེ་བར་འཚོ་རྩལ་བ་ཡིན་ནོ།།

གཙོད་ཅེ་

གཙོད་ཅེ་བྱང་ཐང་སྤོགས་སྤྱུ་མང་བ་ཡོང་། ཁོ་སྤྱང་ཐང་དང་ཐང་ག་ཀུན་ལ་གཙུལ་གྱིན་  
འཚོ་བའི་རི་དྲུགས་ཤིག་ཡིན། ཁོའི་སྤྱུ་མདོག་སྤོ་དམར་ལ་བྱང་ལོག་དང་སྤོ་ལོག་ཀུན་དཀར་པོ་  
ཡོང་། དེའི་རེ་ཚོ་སྤྱུ་ལ་རིང་ཞིང་གཙུག་འཁོར་སྤྱུ་འི་ཚིགས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱུ་ལག་ཀུན་ཡང་  
སྤྱུ་མོ་རིང་པོ་ཡོང་། གཙོད་མོ་ལ་ལོ་རེ་རེ་གཙོད་སྤྱུ་ག་རེ་འཕ་མཚོ་མ་ཡང་སྤྱུ། འདི་ནི་བཙོ་སྤྱུ་  
ནི་བྱུའི་ཁྱུར་བསྐྱེད་དེ་ཐང་དང་སྤྱང་ལ་སྤྱུ་ས་པའི་རྩ་དང་ལོ་མ་ཀུན་ཟ། དེ་ནི་སྤྱང་པོ་དང་བང་རྩལ་  
ཅན་ཡོད་པས་རྩུ་ཚོད་རེའི་ནང་གི་ལོ་མི་རྒྱུ་ལ་ཕུ་ཚམ་རྩུ་ག་སྤྱུ་ག། གཙོད་ཀྱི་སྤྱུ་སྤྱུ་ཏ་ཅང་འཇམ་  
པོ་དང་རྩོན་མོ་ཡོང་།



དེ་ཡང་གཙོད་མོའི་  
མཛིང་འཁོར་ལ་མ་  
གཏོགས་མི་ཡོང་།  
གཙོད་ཁྱུ་ལ་ལོང་ཚིན་  
པོ་བྱེད། སྤྱུ་ལིན་  
ན་མད་དང་སྤྱུ་མོའི་  
ཁ་བཙེམས་པའི་སྤྱུ་ད་  
བ་དགོལ་སྤྱིར་གཙོད་  
ཀྱི་རེ་ཚོ་རྩུང་རྩུ་རེ་རྒྱ  
ད་པར་འདོགས་སྤོལ་  
ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ལ་

གཙོད་ཅེ་ འཕར་བ་དང་སྤྱང་སྤྱུ་སྤོགས་སྤྱུ་གཙོད་འཚོ་བྱེད།

ག་མོ་ག་མོ་

གཞན་ཡང་ལ་དྲུགས་ཀྱི་རི་ལྗང་གང་སར་ག་མོ་དང་ག་མོ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་། རི་དྲུགས་  
 འདིའི་གྲས་ནི་ལ་དྲུགས་ཡོངས་སུ་མང་ཤོས་ཡོད། གཟུགས་དབྱིབས་ནི་ར་ལྟར་ལ་སྲུག་  
 ལག་ཀྱན་སྒྲོམ་  
 དང་རིང་པོ་རི་  
 འདབས་ཀྱི་ཐང་  
 ཀྱན་ལ་སྲུར་  
 བསྐྱད་དེ་རྩ་ཟ།  
 རྩ་མིག་ཀྱན་  
 ལ་རྩ་འཕྱང་  
 བར་འབབ།  
 ག་མོ་ལ་མོ་རི་  
 ལ་རི་ལྟ་རི་སྒྲི།



སྲུ་སྲུར་མཚོ་མ་ཡང་སྒྲི། སྲུར་ཡིན་ན་རི་དྲུགས་འདིའི་རི་གས་ཡིངས་ལ་ཀྱན་གྱིས་མང་ཆེ་བ་  
 གསོད་པ་ཡིན། ཅི་ལ་ཞེ་ན། འདིའི་རི་གས་ནམས་པལ་ཆེ་བ་ཡུལ་དང་ཐག་ཉེ་མོའི་རི་ལྗང་གང་  
 སར་ཡོད་པས་སོ། གཟིག་གཅན། འཕར་བ། གཡི་དང་སྲུང་སྲུས་ཀྱང་རི་དྲུགས་འདི་ཀྱན་མང་  
 ཆེ་བ་གསོད་པ་ཡིན། འདི་སྲུར་བསྐྱད་དེ་རྩ་ཟ་དྲུས་ག་མོ་གཅིག་ས་གནས་མཚོ་ས་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་  
 ཅས་ཡིངས་པ་དང་གཅན་གཟན་གྱི་འདིགས་པ་ལ་བྱ་ར་བྱེད། གལ་ཏེ་འདིགས་སྲུང་བྱུང་བ་དང་  
 དེས་རི་དྲུགས་གཞན་ཀྱན་ལ་བད་སྒྲོད། དེ་ནས་ཚང་མ་གྲོས་ཏེ་ས་གནས་གཞན་ཏུ་འགྲོ་ལོ།

འཕྱི་བེ་

ལ་དྲུགས་ཀྱི་སྲུ་སྲུགས་ཀྱན་ལ་འཕྱི་བ་ཡང་མང་པོ་ཡོད། ཁོའི་དབྱིབས་ནི་བྱི་གྱའི་  
 གཟུགས་ལྟར་ལ་གཟུགས་པོ་རྒྱགས་པ་དང་མྱིད་ཅན། ར་བ་རྩུང་རྩུང་སྲུག་ལག་ཐུང་ཐུང་ཡོད།

ཁོ་ཡི་སྐུ་མདོག་མེད་སྐུ་ལ་བྱང་དཀར་པོ། ཁ་སྐུ་རིང་པོ་ཡོང་། དེའི་ཚང་ཉི་ཚུ་དང་ཉེ་བའི་རི་  
 འདབས་དང་སྐང་ཀུན་ལ་ཁྱུང་བུ་རིང་པོར་འདུ་ས་ནས་བྱེད། ཁོས་རི་རྩ་འབོ་ལ་མོའི་རིགས་ཟ།  
 དེའི་དཀར་སྐུ་ལྟགས་ཀྱི་ཞིང་ཀུན་ནས་སྐྱང་པ་འབོ་ལ་མོ་ཡང་ཟ། ལོ་རེའི་ནང་འཕྱི་སྐུ་ག་བཞི་ལྟ་རེ་  
 སྐབས་ལ་སྐྱེ། ཁོ་ཡར་ལངས་ཏེ་ལག་པས་རྩ་ཟ། མི་དང་གཙན་གཟན་གྱི་འཛིགས་པ་བྱུང་བ་ན། མི་  
 རི་ཏི་ག་ཏི་ག་ཟེར་

བཞིན་སྐད་ཀྱལ།  
 དེ་དུས་ཚང་གི་སྐྱི་  
 ལ་ཡོད་བའི་འཕྱི་  
 བ་ཚང་མ་ཚང་  
 ནང་དུ་འདྲུ་ལ།  
 འཕྱི་བ་ལ་སྐྱང་ཁྱེ།  
 འཕར་བ་དང་བྱིས་  
 གཞོད་འཚོ་བྱེད།



སྐུ་ག་གི་ས་ཀྱང་ འཕྱི་བ་གསོད། བྱང་འབབ་པར་ཉེ་བ་ན་ཁོ་རྩ་  
 མ་ཟ་བར་རྩ་ཁོ་ན་བདུངས་ཏེ། ཁོག་པ་དང་ནང་རོ་ལ་རྩ་མ་ཀུན་གཙང་མ་བྱེད། དེ་ནས་བྱང་  
 བབས་པ་དང་རྩ་སྐྱམ་པོ་འཇམ་པོ་གདན་ལ་བཏིང་། ལུས་ལའང་གོན་ཏེ་མ་བྱ་ཚང་མ་ས་ཁྱུང་དུ་  
 དལུན་གང་ཉལ་བ་ཡིན། དེའི་དུས་ཤར་བ་དང་ས་ཁྱུང་ནས་སྐྱིར་ཐོན་ཏེ་རྩ་རྩ་ལ་ལོངས་སྐྱོད་  
 ཅིང་འཚོ་ལོ།

རི་བོང་:

ལ་དུགས་ཀྱི་ཐང་དང་རྩ་གསེབ་ཀུན་ཏུ་རི་བོང་ཡང་མང་པོ་ཡོང་། ཁོའི་ན་མཚོག་གོང་  
 གོང་རིང་པོ་དང་ལག་པ་བྱང་བྱང་གཞུགས་པོར་སྐུ་འཇམ་པོ་ཡོང་། ཁོས་ལྷ་དང་ལོ་མ་འབོ་ལ་

མོའི་རིགས་ཟ། རི་བོང་མོ་  
 ལ་མོ་རེའི་ནང་སྐྱུག་ལུ་བཞི་  
 རྒྱ་རི་སྐྱེ་བའ་ལ་སྐྱེ། རྐྱེས་མ་  
 ཐག་ཏུ་སྐྱེ་མེད་གཅེར་བུ་དང་།  
 མི་ག་ཡང་མ་འབྱེད་པ་ཡོད་།  
 ཉིན་བཅོ་ལྔ་ཅམ་མ་མའི་འོ་མ་  
 དང་དེ་ནས་རྩ་ཤིན་ཏུ་འཕོ་ལ་  
 མོའི་རིགས་ཟ། དེ་ནི་བང་རྩ་ལ་  
 ཆེ་བའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན།



ཁོ་རྒྱལ་ཏུ་ས་མཚོངས་བང་གཏོང་། དེ་ནི་བསྐྱེས་འབྱུང་བཅོ་ལྔ་ཅམ་མཚོང་བུལ། དེ་ལ་སྐྱེད་ཁུ་  
 དང་སྐྱུག་གིས་གནོད་པ་བྱེད། ཁོའི་ལག་པ་བྱུང་བྱུང་ཡོད་པས་གྲོན་ལ་མ་གཏོགས་སྐྱུག་ལ་རྒྱལ་  
 མི་བྱུག། ཁོ་ལ་དག་བྱུང་བ་དང་མ་བོང་ངམ་རྩ་གསེབ་ཏུ་ཡིག། ཁོའི་རྩ་བ་ཕོང་བུ་སྐྱེད་ཡོད་པས་  
 རི་བོང་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།།

གོང་མོ་དང་སྐྱེག་པེ་

ལ་དུགས་ཀྱི་སྐྱེད་རི་མཐོ་ས་ཀུན་ལ་རི་བྱ་ (གོང་མོ་) ཡང་མང་པོ་ཡོད་། འདི་ནི་མངོས་  
 ཤིང་ཡིད་ཏུ་འོང་བའི་བྱ་ཞིག་ཡིན། ཁོ་ཡི་གཤོག་པ་ཀུན་ཁོ་དང་ཁ་མཚུ་དང་རྐང་པ་ཀུན་དམར་  
 པོ་ཡོད་། འུ་འདི་ལྷུང་བསྐྱེད་དེ་འབྱུང་སྐྱེད་དང་འབྱུང་སྐྱེན་སོགས་ཟ། དེ་བཞིན་ཏུ་ལ་དུགས་ཀྱི་ས་གནས་  
 གང་སར་བྱ་སྐྱེག་པ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་། སྐྱེག་པ་ནི་རི་བྱ་གོང་མོ་སྐྱེད་ལ་གཞུགས་པོངས་རྒྱུད་།  
 འུ་འདི་གཉིས་གཞུགས་པོ་སྐྱིད་ཅན་ཡིན་པས་དུགས་ཆེན་པོ་དང་ཐག་སིང་པོར་འཕུར་མི་བྱུག།  
 འུ་འདི་གཉིས་ཀས་རྩ་གསེབ་ཏུ་སྐྱོང་མང་པོ་བཏང་ནས་བྱ་སྐྱུག་གཏོན། རི་བྱ་དང་སྐྱེག་པ་ལ། ཟ།  
 སྐྱེ་མོང་། ཁྱ་དང་སྐྱུག་གིས་གནོད་པ་བྱེད། ཡིངས་པ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་རྒྱ་དང་རྩི་སོགས་བཅུ་གས་  
 ཉས་བཟུང་སྐྱེ་བུ་ཟ། ད་ལྟ་ནི་གཞུང་གིས་འཆོ་བ་བྱེད་མི་ཚོག་པའི་བཀའ་ཁྲིམས་སྐྱེ་ལ་ཡོད་



པས་བདེ་བར་འཚོ་བཞིན་ཡིན་ནོ།།

སྒྲོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ། གཤམ་གསལ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མིང་གི་དག་ཆ་ཤེས་པར་གྱིས།

གནན། དགོ་བའམ་སྒྲིན། གཙོད། ག་པོ། འཕྱི་བ།

རི་བོང་། སྒྲང་ལྷ། རི་བྱ། རྩེག་པ། རྩེ་མོང་།

ཁག་གཉིས་པ། གཤམ་གསལ་རྒྱི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ རི་བྱ་དང་རྩེག་པ་གཉིས་རི་ལྷ་ལྷ་ཞིག་ཡོང་།

༢༽ འཕྱི་བས་དགུན་སྐྱོད་དུས་གང་གྱེད།





# ལག་བཟོ།

བཟོ་རིག་པ་ནི་རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྟའི་ནང་ཚོན་ཅུང་ཆེ་བའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན།  
 དེ་ཡང་སྐལ་ལྷན་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་ཐབས་ནི་བཟོ་རིག་པའི་ཞེས་པ་ལྟར། རང་ལ་བཟོ་ལེགས་  
 པར་ཤེས་ན་སྐྱེ་བོ་གཞན་ཡང་རྗེས་སུ་གཟུང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། མ་ཚད་རང་ལའང་  
 གཞན་གྱི་ཅི་བ་དང་བཀུར་སྟེ་བཟང་པོ་འཕྲོག། དེ་ལྟ་བུའི་བཟོ་ལ་ལུས་བཟོ། རག་བཟོ་དང་།  
 ཡིད་བཟོ་བཅས་གསུམ་ཡོད། ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་བཟོའི་རིགས། གར། རི་མོ། ཅིག་བཟོ།  
 ཤིང་བཟོ། ལྷགས་བཟོ་དང་དེང་སང་གི་འབྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ་སོགས་ཚང་མ་ཡིན། རག་བཟོ་ནི།  
 འདོན་པའི་དབྱངས། ལྷ་ལེན་ཚུ་ལ། གསུང་མགུར་དང་གཞན་ཡང་སྐྱེ་སོགས་གདངས་དབྱངས་  
 དང་བཅས་པ་ཚང་མ་ཡིན། ཡིད་བཟོ་ནི། མི་རང་རང་གི་བསམ་པ་ངན་པ་ཀུན་མེད་པར་བྱ་  
 ལྟ་དང་། དགེ་བའི་སྤོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བཟང་པོ་ཀུན་ཡིན། རག་བཟོ་དང་ལུས་བཟོ་གཉིས་  
 འབྲུང་བའི་གཞི་ཡང་ཡིད་ཡིན་པས། མདོར་ན་རིག་གནས་ལྟ་བུ་ཡིད་བཟོའི་ནང་དུ་བསྐྱེ་བ་དང་།  
 དེ་ཙམ་དུ་མ་ཚད་རིག་པའི་གནས་ཚུང་བ་ལྟ་བུ་ཡང་བཟོའི་ནང་དུ་བསྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །

གར་ལ་ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་གར་དང་འཛིག་རྟེན་པའི་གར་གཉིས་ཡོད། ཚོས་སྤོགས་ཀྱི་གར་ནི་  
 རང་རེའི་དགོན་པ་རྣམས་ཀྱི་དུས་མཚོན་དག་གི་སྐབས་དགེ་འདུན་པ་ཀུན་གྱིས་ཆམས་མཛད་པ་  
 དེ་ཡིན། དེ་ནང་བཞིན་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་བཤམས་ཏེ་མཚོན་པའི་སྐྱོ་མོ་རྣམས་ཀྱི་  
 གར་མཛད་པ་དེའང་ཡིན།

འཛིག་རྟེན་པའི་གར་ནི། བདུན། ཟླ་གང་། ལོ་གསར་དང་དགའ་སྟོན་ཀུན་གྱི་སྐབས་སོ་  
 མོ་ཚང་མས་གར་ཅེ་བ་དེ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་བོད་པའི་བློ་དང་། བྱང་ཐང་པའི་ཞབས་བྲོ་སོགས་  
 ཀྱང་ཡིན།

རི་མོ་བྲིས་ཏེ་སྐྱེ་སོགས་བཞེངས་བ་ལ་ཐིག་འདེབས་དགོས། ཐིག་བཏབས་ཏེ་དཔེ་ཆའི་ནང་  
 དུ་བཤད་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་མ་གཏོགས་གང་བྱུང་འབྲེམ་མི་ཚོག་པ་ཡིན་ནོ། །

དབྱུངས་མི་གསུང་མཁུར་དང་སྐྱུ་གཞན་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱད་གདངས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུག་སྟན་  
པོ་མི་འདྲ་བ་སྐྱོ་ཚོགས་པ་ཀུན་ལ་ཟེར། དེ་ལྟ་བུའི་གར་སོགས་དང་དབྱུངས་སྟན་པོའི་སྐྱོ་ཚང་  
སྐྱུ་ལེན་པ་དང་འདོན་པ་འདོན་པ་ལའང་དང་པོ་ཀུན་སྐྱོང་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱུང་དགོས་པས་ཡིད་  
བཟོ་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། གངས་པོའི་སྐྱོངས་སྐྱུ་དར་ཡོད་པའི་བཟོ་ལས་ཚང་མ་གོང་གི་བཟོ་  
གསུམ་པོའི་ནང་དུ་ཅི་མིགས་སུ་བསྐྱུ་བ་ཡིན།

ལུས་བཟོ་ལ་མཚོག་དང་དམན་པ་གཉིས་ཀྱང་ཡོད། ལུས་བཟོ་མཚོག་མི། དཀོན་མཚོག་  
གི་སོ་བྱང་དགོན་པ་དང་། དེ་དག་གི་ནང་ཉེན་སྐྱུ་འདྲ། རྗེ་བས་རིས། ཞལ་ཐང་། མཚོད་ཉེན།  
མ་ཞི་བཞེངས་པ་དང་། དེ་ཡང་སྐྱུ། གསེར་དངུལ་ཟངས་གསུམ་རབ་དང་། ལྷགས་རག་འཁར་  
བ་གསུམ་འབྲིང་དང་། འདིམ་པ། རོ་དང་གིང་གསུམ་སྐྱུ་འདྲ་དང་མཚོད་ཉེན་སོགས་བཟོ་བའི་  
སྐྱུ་ཐ་མ་ཡིན་ལོ། །སྐྱུ་འདྲ་སོགས་ཚུང་བ་སོར་གཅིག་ནས་ཆེ་བ་སེལ་བདུན་ཅུ་བར་བཞེངས་ཐུབ།  
མ་ཚད་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡང་བཞེངས་ཐུབ་པ་ཡིན། རང་ཅག་གི་ལ་དུ་གསུམ་སྐྱོན་གྱི་གསེར་མགར་  
མཁས་པས་བཞེངས་པའི་སྐྱོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱུ་བརྟན་ཆེ་ཤོས་མི་ཤེས་ཀྱི་མཁར་དུ་བཞུགས་  
ཡོད།

ཉེ་ཐུབ་དཔོན་ངག་དབང་ཆེ་མིང་གིས་བཞེངས་པའི་ཁྱི་ཅི་དགོན་གྱི་རྒྱལ་བ་བུ་མས་པའི་སྐྱུ།  
ཉེ་མི་དགོན་གྱི་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱུ་གཉིས་ཀའི་ད་བར་ལ་དུ་གསུམ་སྐྱུ་འདིམ་པ་ལ་བཞེངས་པའི་  
སྐྱུ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། རོ་ལ་བཞེངས་པའི་སྐྱུ་བརྟན་ཆེ་ཤོས་མི་དངུལ་འདིགས་སུ་བསྐྱུ་སྐྱུ་གཉིས་པ་  
གསུམ་པ་ནང་དུ་བཞེངས་པའི་རྒྱལ་བ་བུ་མས་པའི་སྐྱུ་བརྟན་ལྟ་བུ་ཡིན། ཐང་ག་ལ་བཞེངས་པའི་  
སྐྱུ་བརྟན་ཆེ་ཤོས་མི་ཉེ་མི་དགོན་གྱི་གུ་རུའི་སྐྱུ་ཐང་དང་སྐྱང་སྐྱོན་དགོན་གྱི་སྐྱོབ་པའི་སྐྱུ་ཐང་ལྟ་  
བུ་ཡིན། གཞན་ཡང་འཚོམ་ཐུབ། བཏགས་ཐུབ། ལྷན་བཏབ་དང་བྲིས་ཐང་སོགས་ཉ་ལས་གིང་  
ངོ་མཚར་པའི་སྐྱུ་ཐང་མང་པོ་ལ་དུ་གསུམ་གྱི་དགོན་པ་ཀུན་དང་མཁར་ནམས་སུ་བཞུགས་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཕྱིག་པའི་རྗེ་བས་རིས་གསེར་སོགས་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱོ་ཚོགས་ལ་བྲིས་ཡོད་པ་ནི་དེ་

མི་དགོན་གྱི་འདུ་ཁང་རྩིང་པ། སེལ་མཁར་ཐུབ་པའི་འདུ་ཁང་གི་རྗེ་བས་རིས་དང་ཨ་ཕྱི་ཚོས་  
 འཁོར་གྱི་རི་མོ་རྩ་བུ་ཡིན། འདི་རྩ་བུའི་རི་མོའི་རྩལ་གཞན་ལ་ངོམ་མཚོག་པ་མང་པོ་ཡོད།  
 བཟོ་བཞོད་ངོ་མཚར་ཞིང་གིན་ཏུ་དགོན་པའི་དངུལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་ནི། དེ་མི་དགོན་གྱི་འདུ་ཁང་



བར་མའི་ནང་ཏུ་བཞུགས་པའི་རེག་པ་མེད་པའི་མཚོད་རྟེན་ནི། །  
 གཞན་ཡང་དགོན་པ་དང་མཁར་མང་པོར་དངུལ་གདུང་གྱིན་རྒྱལ་ས་ཆེ་ལ་རིན་ཐང་བྲལ་བ་  
 མང་པོར་ང་གི་བཟོ་བཞོད་ངོམ་བཞིན་བཞུགས་ཡོད། དེ་རྩ་བུའི་རྩལ་གདུང་བྱུང་པར་ཅན་བཞེངས་  
 མཁན་བཟོ་བ་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་རང་ཡུལ་གྱི་ཤོག་རྩ་ལ་བྱས་པའི་མཐིང་

ཤོག་ཐོག་གསེར་དངུལ་ཟངས་གསུམ་སོགས་ལ་བྱིས་པའི་རྒྱལ་པའི་བཀའ་འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་དང་།  
འབྲུམ་སོགས་གསུང་རབ་མང་པོ་ལ་དུ་གསུ་བྱི་དགོན་པ་མང་པོར་བཞུགས་ཡོད། བ་མགོའི་  
བྱམས་པའི་རྣམས་དུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་གསེར་དངུལ་ཟངས་བྱི་རྣམས་ཆ་ལ་བྱིས་ཡོད་པའི་བཀའ་  
འགྲུར་རིན་པོ་ཆེ་ཚང་མེད་པ་དེ་ཉི། དཔོན་ཆེན་ཅན་མ་མཁའ་དཔལ་མགོན་གྱིས་བཞེངས་པ་ཡིན།  
དེ་ནང་བཞིན་སྐར་གྱི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་བའི་སྲོལ་ད་བར་མ་ཉམས་པར་ཡོད། ད་དུང་ཡང་དེ་  
ཀུན་ཉམས་སུ་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོས་པ་ཡིན་མོ།

ལུས་བཟོ་དམན་པ་ཉི། རྩིག་བཟོ། སྤེང་བཟོ། གསེར་བཟོ། དངུལ་བཟོ། རྩུགས་བཟོ།  
བལ་བཟོ། འཚོམ་བཟོ། རྣམས་བཟོ། སོགས་ཡིན། རྩིག་བཟོ་བྱུང་བར་ཅན་ཉི་སྟེའི་དཔལ་མཁའ་།  
ཤེལ་གྱི་མཁའ་དང་དགོན་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩིག་བཟོ་ཀུན་ཡིན། གཞན་ཡང་གིུ་བྲག་གི་འགམ་ན་  
ཡོད་པའི་མར་ཐང་རིང་མོ་རྒྱལ་པོ་ཆེ་བཅུན་ཅན་རྒྱལ་གྱིས་བཞེངས་པ་དང་། དེའི་འོག་དུ་བདེ་  
རྩན་རྣམས་རྒྱལ་གྱིས་དེ་བས་སྲོན་ལ་བཞེངས་པའི་མར་ཐང་རིང་མོ་དེ་དང་རྩ་ནང་ཐང་དུ་རྒྱལ་པོ་  
ཉི་མ་རྣམས་རྒྱལ་གྱིས་བཞེངས་པའི་མར་ཐང་ཀུན་ཉི་རྣམས་བཞུགས་ཀྱི་རྩིག་བཟོ་བྱུང་བར་ཅན་ཡིན།

ཀ་ལག་དང་སེ་མེན་ཏ་རྩུ་བྱེམ་གང་མེད་པར་ཡོ་བསྐྱ་སྐྱག་མང་པོ་སོང་ཟིན་ཡང་ད་དུང་མ་  
ཞིག་པར་ལུས་བྱུང་བ་དེ་ཉི་རྩིག་དཔོན་མཁའས་པའི་ལག་རྩལ་གྱི་དཔེ་འོད་རྣོང་འསྐོ་བཞིག་ཡིན་  
མོ། །

སྤེང་བཟོ་ཡང་རོ་མ་ཚོག་པ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་ཨ་ཕྱི་ཚོས་འཁོར་གྱི་གསང་སྟོའི་སྤེང་བཟོ་  
ལོ་རྣོང་སྐྱག་གཅིག་རྣམས་སོང་ཟིན་ཡང་ད་རྣུང་སྤེང་བཟོའི་དཔེ་བྱུང་བར་ཅན་རོ་མ་བཞིན་ཡོད།  
གཞན་ཡང་དེ་མི་ཚོད་ཚང་། མི་རྣོང་དགོན་དང་སྟེའི་དགོན་པ་སོ་མ་རུ་སྤེང་ལ་བཞོས་པའི་བར་  
སྤེང་མང་པོ་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་སྟོ། སྐར་བྱུང་། ར་། ཚོས་བྱི། མཚོད་གསོམ། བག་སྐ། རྩོ་ཀུལ། སྤེང་  
བཞུགས། རྩོ་སྐྱིག། རྩུ་བྱ། སྐར་ས། སེན། ཅོག་ཅེ། རྩུ་སོར། གཟེམ། པང་ཁ། བད། ཁ་བཟེད།

མོ་བ། གཞིང་པ། གཟར་བུ། སང་། ལག་ལྷན། རྫོང་རྒྱ། མོང་གཞོལ། གཉམ་ཤིང་། ལྷིམ་བུ།  
ཅེས་པོ། ཅོག་ཅེ་འབྲུག་བསོལ་མ་སོགས་ཏེ་ཅང་གི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ལ་བཟོ་བྱུང་ལྷུ་ལྷུང་བ་  
ཡོད། དེ་ཀུན་བཟོ་བ་པོ་ཤིང་མཁན་ཡང་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་གསེར་གྱི་མཚོང་  
རྩམ། གསེར་གྱི་གཏུ། གསེར་གྱི་སྤེལ་ལའ། ཨ་ལོང་། མོར་གདུབ། ལག་གདུབ། མོ་འདུལ།  
རྫོ་ཆ། དདུལ་གྱི་གཏུ་མཁལ་བཟོ་མ། བབ་ལེ་མ། ཐུབ་ཅི། འཐེན་ཐག འདབས་སྦྱང་། ག་གུལ།  
པད་འདབ། ཏུ་མར། རོ་གིན། གན་སེར། ལྷུབ་ཅེ་སོགས་གསེར་དདུལ་ལ་གཡུ་བྱུར་གྱི་སྤྲ་སྤྲུག་  
བཞོད་དེ་རི་མོ་དང་ཚགས་དང་པ་ཏུ་སོགས་མརྩེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བཟོ་བཞོད་པོ་མཚར་  
ཅན་མང་པོ་ཡོད། དེ་དག་བཟོ་མཁན་གྱི་གསེར་བཟོ་བ་ཡང་སྦྲར་ནས་ད་བར་དར་རྒྱས་ངང་ཡོད།

བཟའ་བཏུང་གི་ཡོ་བྱེད་གྱི་གས་ཟངས་བུ། ཐུམ་བུ། ལྷུ། རྫོང་མོ། ཆང་རྒྱ། ར་ཉིབ།  
མེ་སྦྱང་། ལྷ་གུག གསོལ་དཀར། འདོན་སྐྱོགས། ཆབ་ཕུར། ཐུར་མ། ཉིང་དང་མཚོང་གོང་  
སོགས་ཀྱང་དདུལ་ཟངས་རྒྱག་ལ་བཅོས་ཏེ་གསེར་ཚགས་དང་རི་མོ་པོ་ཆར་ཅན་གྱིས་  
མརྩེས་པར་བྱེད་སྒོལ་ཡོད། དེ་རྣམས་བཟོ་ཤེས་པའི་གསེར་མགར་མཁས་པའི་ལག་བཟོའི་རྒྱན་  
མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་དུ་ཡོད།

རྒྱགས་བཟོ་ལ་རྣ་རེ། རྫེའུ། རལ་གྱི། གྱི་ཉོག་ཅེ། མོ་རྒྱགས། ལབ་སྒོལ། བསངས་སོར།  
གཟོང་དང་རྩེ་བ་སོགས་བཟོ་བ་མ་ཚད་མེ་མང་འབུལ་ཤེས་པ་ཡོད། མོར་སྦྲར་གྱི་དམག་གི་སྐབས་  
ལ་དུ་གས་གྱི་རྒྱགས་བཟོ་བ་ཚང་མས་མེ་སྐྱོགས་ཀྱང་བཅོས། དེར་སང་ནི་རྒྱགས་གྱི་བཟོ་ཡང་  
ཡར་རྒྱས་སོང་སྟེ། ཡིད་དུ་འོང་བའི་རི་མོ་དང་སྤྲ་སོགས་གྱི་བརྒྱན་པའི་རྒྱགས་ཐབ་རེ་ལ་རིན་  
རྫོང་ ༥༠༠༠༠ ཅུ་ལྟེད་པ་ཡང་མང་པོ་བཟོས་དང་བཟོ་བཞིན་ཡིན། བལ་ལས། བལ། ལེ་ན།  
ལྷུའུ། ཅིང་པ། རལ་སོགས་ལ་རང་རེའི་སོ་མོ་ཚང་མས་མེས་གསེད་བཏངས་ཏེ་སང་དང་རྫོང་  
རྒྱ་སོགས་ལ་རྣལ་མ་བཀལ་ཏེ་ཐགས་མཁན་ཚང་མས་རྣམས་བུ། ཐུལ། རྒྱག་ཐུལ། རྒྱག་གདན།  
རྫེའུ། འབྲུར་ལི་དང་པད་ཚོ་སོགས་འཐག་པ་ཡིན། འཚེམ་བཟོ། དེ་རྣམས་འུ་ལྷུ་ལ་

རང་གི་འདོད་པ་དང་མཐུན་པའི་ཚོན་བཏངས་ཏེ། སོ་གོས་མོ་གོས་སོགས་འཚེ་མ་པོ་པ་ཚང་མས་  
འཚེ་མ། དེ་མ་ཚད་རྒྱུ་མོ། རྒྱུ་ལྷན། བད་དང་འཕུར་མི་ཡང་འཚེ་མ། བགས་པའི་ཉི་ཤི། སོ་ཉི་བ།  
ལྷ་ཉི་བ། བད་ཉི་བ། ཀམ་ལོ་བ། པ་བུ་ཐིག་མ། ལྷ་ལྷའི་པ་བུ། ལ་ལྷལ། གྲང་རྒྱུ་མ། བཤང་སྐྱབ་  
སོགས་དང་རྒྱག་བཀྲ་སོགས་རྣམ་ལྷ་མོ་དང་སོགས་ཀྱི་རིགས་འཚེ་མ་པའི་འཚེ་མ་བཟོ་ལ་དེང་སང་  
སྐར་ལས་གྲང་རྒྱག་པའི་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཙམ་ཡོད།

རག་བཟོ་ལའང་ལྷས་བཟོ་རྣམ་མཚོན་དང་དམན་པ་གཉིས་ཡོད། རག་བཟོ་མཚོན་ཞི།  
ཞལ་འདོན་གདངས་དབྱངས། མལུར་དང་ཚོས་རྒྱའི་གས་ཀུན་ཡིན། རག་བཟོ་དམན་པ་ཞི།  
རྒྱའི་རིགས་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ། བག་རྩོན་གྱི་རྒྱ། འབྲིང་རྒྱ། ཀལྱང་རྒྱ། ཚང་རྒྱ། ཀའོན་རྒྱ།  
ཚིག་རྒྱ། སོགས་རྒྱ་དང་ཞབས་བྱོའི་རྒྱ་སོགས་ཡིན། དེ་རྣམས་ལྷ་ལེན་མཁན་མཁས་པའི་རྒྱ་དང་  
པ་ཡང་ལ་དྲགས་ཀྱི་ཡུལ་ཀུན་ལ་ཡོད།

གོང་དུ་བཤད་པའི་བཟོ་རིགས་སལ་ཆེ་པའི་རྒྱ་ཆ་ཡང་ལ་དྲགས་རང་ནས་འབྲོན་པ་ཡིན།  
སྲོན་དུས་གཤམ་སྲོགས་ཀྱི་གཙང་མཐའ་སོགས་ནས་གསེར་བཏོན་པ་དང་། ཟངས་དཀར་ནས་  
རྩ་ཟངས། སྐ་མདའ་དང་རྩུགས་ར་ས་སོགས་ནས་རྩུགས། ཨ་ལམ་ཉི་ལད་ནས་ཤིང་དང་སོལ་  
བ། ཟངས་དཀར་གྱི་རི་སོགས་ནས་སོག་བུ་བཟོ་བའི་རྩ་དང་བྱང་ཐང་ནས་བལ། ལེ་ན། ལྷ་ལྷ།  
ཚིང་པ། རལ་སོགས་འབྲོན།

དེ་རྣམས་ལྷའི་བཟོ་རིགས་ཀུན་མི་རབས་ནས་མི་རབས། བཞས་བུ། ལུ་ནས་ཆ་པོ། ཆ་པོ་  
ནས་ཡང་ཆ་སོགས་བརྒྱད་དེ་ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་པ་ཡིན། གོང་གི་བཟོ་རིགས་ཀྱི་འཕུལ་  
འཁོར་གཏན་ནས་མ་བཞོལ་བར་ལག་བཟོ་གཙང་གཙང་ཡིན། རྗེད་ཅག་གཞོན་ལྷ་སོ་མོ་ཚང་  
མས་གྲང་བྱང་ན་ལག་བཟོ་ཀུན་དང་མ་བྱང་ནའང་ལག་བཟོ་རྣམས་ལྷ་གཉིས་ལ་མཁས་པར་བྱེད་  
དགོས། དེ་ནི་འཚོ་བ་རྒྱུལ་བའི་ཐབས་འགངས་ཅན་ཞིག་གྲང་ཡིན་ནོ། །



ཁག་གསུམ་པ། འོག་གི་བར་རྩོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེད་སྟེ།

རང་། ལེགས་པར། འཇིག་། རྒྱུ་པོ། བཅོམ་པའི་སྐྱེས་ལུ།

སྐལ་ལྷན་རྒྱུ་སྐྱེས་ལུ་.....པའི་ཐབས་པོ་རྣམས་པའོ། །ཞེས་པ་རྣམས་.....པ་བཟོ་

.....ཤེས་ན་.....གཞན་ཡང་.....གཟུང་བ་ལ་.....ཚེན་

པོ་ཡོད།

ཁག་བཞི་པ། གཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་བརྗོད་པ་གིས།

ལུས་པོ། རག་པོ། ཡིད་པོ། གསེར་པོ། རྩལ་པོ། ཚིག་པོ། སྤོང་པོ།

ཁག་ལྔ་པ། མིང་གཅིག་དོན་མང་པོ་ལ་འདུག་ཚུ་ལ།

ཀྱན་ལུ།                    :    ནམ་མཁའ་། རྒྱུ་གས།

དཀར་ཐུབ་ཅན།            :    སྐར་ལྗོས། ལྷ་དབང་རྩུག

ལུ་མཚོག                   :    སྐར་པོ་ཚེ། ཏ། སྐར་ཏོ།

མཁའ་འགོ།                :    ལྷ། ལྷ་ལྷི་ལྷ། མདའ།

གྲུ་གྲུ་འགོ།            :    དུ་བ། ལྷུ་ལ། ལྷ།

དགུང་།                     :    ནམ་མཁའ་། མཚན་དུས།

རན་མེལ།                  :    རྣ་ཀྱ་ག། རམ་པ། ལྷ།

གཙོད་ལྷེད།              :    མོ། ཡག་པ། མོར་པ། ལྷ།



གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ།

ལྷོན་ཨོ་རྒྱན་གྱི་ (ཡམ་གཉི་རྒྱན་) ཡུལ་དུ་ཚོས་རྒྱལ་རྒྱན་མེད་འབྲོར་ལྷན་ནམ་

ལྷོན་པོ་རྒྱིས་ལྷིད་དབང་  
རྒྱལ་དུ་མ་རྒྱུ་ཉོར་དཔལ་  
འབྲོར་རྒྱན་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱང་  
རྒྱལ་ལྷིད་འཛིན་པའི་སྐལ་  
མེད་པས། ལྷན་འབྲུང་  
ཚེད་རྒྱལ་པོས་ཡར་དཀོན་  
མཚོག་ལ་མཚོད་འབྲུལ།  
མར་ངན་སོང་ལ་རྒྱུན་པ་  
ལྷིན་ཏུ་རྒྱ་ཚེན་པོ་རྒྱལ་པས།  
རྒྱལ་པོའི་བར་མཛོད་རྣམས་  
ལྷོངས། དེ་ནས་རྒྱ་མཚོའི་  
ལྷིད་ནས་ཉོར་བུ་ལྷང་སྲིར་  
ཚོང་དཔོན་ཉོར་བུ་བཟང་པོ་



བཏང་བས། དེས་ནོར་བུ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྲུང་བསྐྱམས་ཏེ་རང་གི་ཡུལ་དུ་ལོག་ཏུ་བསྐྱོད་  
དེ་རྒྱལ་པོ་ལ་སྐུལ། རྒྱལ་པོ་བྱུགས་ལྷིན་ཏུ་མཉེས་ཏེ། ཉོར་བུ་ལ་གསོལ་བ་བཏང་བས་རྒྱན་  
གཅིག་གྲེ། མཚོའི་དབྱིལ་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ན་འཇའ་འོད་འཁྲིགས་ཡོད་པར་གཟིགས་ཏེ།  
ཚོས་ལྷོན་རྒྱ་བ་བཟང་པོ་ལ། ཡ་གི་ན། འཇའ་འོད་སྲིན་ལྷར་འཐིབས་ཏེ་འདུག་ལ། ཅི་ཡིན་ནམ།  
ཞེས་དྲིས་པ་ན། ལྷོན་པོས་ཚོས་རྒྱལ་མཁྲིན། ཡ་གི་ན། ད་ན་གོ་པའི་མཚོ་ལས་ངོ་མཚར་བསྐྱེའི་

སྒོར་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིང་དུ་རང་བྱུང་སངས་རྒྱས་དགུང་ལོ་བརྒྱད་པོ་ན་པ་ཞིག་བཞུགས་ཏེ་འདུག  
རྒྱལ་པོའི་སྐྱེས་སྐལ་མཛད་ན་འོས་པ་འདུག་ཞུས་པས། ཚོས་རྒྱལ་ལོན་དུ་ཐུགས་མཉེས་ཏེ་ད་ན་  
གོ་འདི་མཚོ་སྒྲིང་དུ་ཕེབས། དེར་མཚོའི་དཀྱིལ་ན་པར་འདི་སྒོར་པོའི་སྒྲིང་ན་གྲིུ་ཞིག་བཞུགས་  
པོད་པ་མངལ་པ་ཅོམ་གྱིས་སྐྱེན་པ་གཅིག་ཀྱང་ཤེ་བས། རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ལ་མི་སྲེད་པའི་དད་པ་  
ཐུགས་དྲག་པོ་འཁྲུངས་ཏེ་སྤྱད་འཚལ་ཞིན་སྐྱེ་བ་སྒྲོད་འདི་ལྷུང་ཕུལ།

ཞེ་མ་དོ། ལ་བཅོས་སྒྲོས་བྲལ་ལྷ་མ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ། །  
བདེ་ཆེན་པོར་མ་སྒྲོད་ལྷ་མ་ཚོས་གྱི་རྗེ། །  
པད་སྒོར་ལས་འཁྲུངས་ལྷ་མ་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ། །  
སྐྱེ་བ་ལྷུལ་དོ་རྗེ་འཆར་ལ་སྤྱད་འཚལ་པོ། །

ཞེས་སོགས་གྱིས་བསྒྲོད་པ་ཕུལ་ཏེ།

ད་ནི་བདག་ལ་སྐྱེས་མེད་པས་སྐྱེས་སྐལ་དུ་བདག་གི་པོ་བྱང་དུ་ཕེབས་པར་མཛོད་ཅིག་ ཅོས་ཞུས་  
པས། གཞོན་ལུས་ཀྱང་སྐྱེས་བཟང་ཡབ་གྱི་མི་བ་སྒྲོད་ཚོག་གསུངས་ཏེ་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་དུ་ཕེབས།  
དེས་ན་གུ་རུ་མིན་པོ་ཆེ་ནི་སངས་རྒྱས་ལྷ་གྲུ་ཐུབ་པ་སྐྱེ་བུ་རན་ལས་འདས་ཏེ་པོ་བཞི་བརྒྱའི་རྗེས་སུ་  
སྐྱེ་པོ་ལྷ་བ་ལྷ་པའི་ཆེས་བཅུ་ཉིན་བརྒྱས་ཏེ་འཁྲུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

རྒྱལ་པོའི་མཁར་དུ་རྒྱལ་སྐྱེས་མཛད་ཏེ་པོ་བརྒྱད་ཅོམ་གྱི་རྗེས་སུ་མི་དབང་ལྷ་པའི་སྐྱེས་  
མོ་འོད་འཆར་ལ་བཅུ་མོར་ཞུས། མོ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མར་དམ་པའི་ཚོས་གྱི་ཆར་ཕབ།  
ཡིད་བཞིན་གྱི་ཚོར་བུ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་ཟས་དང་གོས་གྱི་ཆར་ཕབ། དུལ་པོ་ཞེས་པའི་  
མིང་ཡང་མེད་པར་མཛད་དོ།།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱིད་སྒྲོད་བཞིན་བཞུགས་པ་ལ་ཐུགས་མ་མཉེས། ཡབ་ཡུལ་ལ་དགོངས་  
པ་ཞུས་ཏེ་ཚོས་ལ་ཕེབས་པ་ན། ཡབ་ཡུལ་དང་བཅུ་མོ་འོད་འཆར་ལ་ལ་ཐུགས་མཚོར་བཟོད་མི་

ཐུབ་པ་བྱུང་། ཡིན་ན་ཡང་རྒྱལ་སྐྱེས་ཀྱིས་འཆི་བ་མི་ཉག་པ་ནམ་སྟེ་བ་འོང་མིན་སྐོར་བཀའ་སློབ་  
སྟོལ་བཞིན་བཅུན་མོ་ལ་འདི་རྣམ་གསུངས།

སྟིང་ཚེ་བའི་ཕྱོགས་གཅིག་འོད་འཆང་ལ། །

ལྷ་ངན་མ་བྱེད་ང་ལ་གསོན། །

དོ་རྒྱབ་ཚམ་ཡང་མི་འཆི་འི་གདེངས་ནི་མེད། །

ཉག་ཏུ་སྡོད་བྱབས་བྱེད་པ་བདུད་ཀྱིས་བསྐྱུས། །

གཞིན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་བྱུང་ན་སྐུ་ལ་རེ། །

དེ་བས་ད་རྣམ་ཉིད་ཏུ་རྣམ་ཚེས་མཛོད། །

རྒྱུ་མའི་ཕྱང་ཕོ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པར། །

བདག་གི་བསམ་དོན་ཚེས་བཞིན་འགྲུབ་པ་ལ། །

བར་ཆད་མ་བྱེད་ཆགས་མེད་ཚེས་ལ་ཐོངས། །

གསུངས་ཏེ་ཏུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་མོ་ས་སྐྱིད་ཏུ་བསྐྱོད།

དེར་བརྟུལ་བཞུགས་ཀྱི་སྐྱོད་པ་མཛོད་ཅིང་བཞུགས། མཁའ་འགོ་མ་དང་འགོགས། མཁའ་  
འགོ་མ་བདུད་འདུལ་མ་དང་ཞི་བ་འཚོས་གསང་བའི་དབང་བསྐྱུར། མ་སྐྱིད་མཁའ་འགོ་ཚང་མ་  
དབང་ཏུ་འདུས། དེ་ནས་ལ་དྲགས་བཟང་དཀར་གྱི་ཏུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་བདེ་ཆེན་བརྟུལ་ཏུ་ཐེབས།  
དེར་ཚོན་ཏུ་ཉི་མ་འོད་ཟེར་ཞེས་གྲགས་པོ།

དེ་ནས་ཀུན་དགའ་པོའི་བྱང་ཏུ་ཐེབས་ཏེ་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་ཞུས་པས་ཀུན་དགའ་པོས་བྱིད་ཀྱི་  
མཁན་པོ་ངས་མི་འོང་། དེས་ན་ཨ་སྐུ་རའི་བྲག་སྐྱུག་ན་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པ་སྐྱུ་ཉ་སྟེ་བཞུགས་ཏེ་  
ཡོད། དེར་ཐེབས་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་མཛོད་ཞུས་པ་བཞིན་དེ་རྣམ་མཛོད། དེ་ནས་རིག་འཛིན་  
ཆེན་པོ་སྐྱི་སྟེ་སྐྱོབ་དཔོན་ཏུ་བསྐྱེན་ཏེ། འཇམ་དཔལ་སྐྱུ། པ་སྐྱུ་མ་གསུང་། ཡང་དག་ཐུགས།



སྒྲོལ་ཚོན།

ཁག་དང་ཕོ། བཤམ་གསལ་འི་བ་ནམས་ལ་ལན་གྱིས།

༡༽ ཚོས་རྒྱལ་རྒྱན་མེད་འབྲོར་ལྡན་ཅིའི་སྒྲིར་དབུ་ལ་ཕོར་བྱུར།

༢༽ རྒྱལ་ཕོའི་རྒྱན་གཉིས་ཀ་ཅི་ལྟར་བྱེ།

༣༽ རྒྱལ་སྲིད་སྲངས་ཏེ་ཁོར་གང་དུ་ཐེབས།

༤༽ བུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་བོད་ལ་ཐེབས་ཏེ་ཅི་མཛོད།

༥༽ རྒྱལ་པ་བཀའ་བརྒྱད་ཕོ་གང་གང་ཡིན།

ཁག་གཉིས་པ། བཤམ་གསལ་ཚིགས་བཅད་གཅིག་གི་དོན་གྱིས།

དོ་རྒྱལ་ཚམ་ཡང་མི་འཚིའི་གདེངས་ནི་མེད། །

རྟག་དུ་མོད་ཐེབས་བྱེད་པ་བདུད་ཀྱིས་བསྐྱུས། །

གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ན་བྱུང་ན་སྐྱུ་ལ་རེ། །

དེ་བས་ད་རྟ་ཉིད་དུ་ལྷ་ཚོས་མཛོད། །

ཁག་གསུམ་པ། བུ་རུ་རི་ནམ་ཐར་རྒྱས་པ་བསྐྱུ་བཀའ་ཐང་ཡིན་པས། དེར་རྟོས།

གངས་ཅན་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་མིག་གཅིག་འཛམ་གླིང་ནི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་  
 ལ་ཡུལ་མིའི་རྣམ་འདྲེན་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་བྱ་བ་ལྟར་འཛིན་གྱི་མཚོ་མཚོ་གཞི། ཡབ་ཚོས་  
 རྒྱུང་ཆེ་མིང་མཚོ་ག་དང་ཡུམ་བདེ་སྐྱེད་ཆེ་མིང་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་ ༡༩༣༥ ཟ࿳་ཟ࿳་ ༥ ཚེས་

༤ ཉིན་སྐྱེ་འབྱུངས།  
 དགུང་ལོ་བཞི་དང་  
 རྒྱུད་ཚོག་རྒྱལ་མཚོ་ག་  
 སྐྱེ་སྤོང་བཅུ་གསུམ་  
 པ་ཆེན་པོའི་ཡང་སྤྱིད་  
 དུ་ཕོས་འཛིན་མཛད།  
 ༡༩༤༠ ལོར་རྩ་སར་  
 གདན་ལྷན་ཉེ་པོད་ཟ࿳་ ༡  
 ཚེས་ ༡༤ ཉིན་ཚོས་  
 སྤྱིད་གཉིས་ཀྱི་བདག་  
 པོར་གསེར་གྲིང་མངའ་  
 གསོལ། དེ་ནས་ཡོངས་  
 འཛིན་གླིང་རིན་པོ་ཆེ་



མཚོ་ག་དང་། རྒྱབས་རྗེ་གི་བྱང་དོ་རྗེ་འཆང་ལྟ་བུའི་མཁས་ཤིང་ལྷན་པ་བརྟེན་པའི་དགེ་བའི་  
 བཤེས་གཉེན་དུ་མ་བརྟེན་ནས་གཞུང་ཆེན་བཀའ་པོད་ལྟ་སོགས་རིག་པའི་གནས་ཀྱན་ལ་སྦྱངས་  
 པ་མཐར་སྦྱིན་པར་མཛད་ནས་དགེ་བཤེས་རྣམས་ལ་ཡང་དང་པོའི་མཚན་རྟགས་བསྐྱེད་པས།

༡༩༥༤ ལོར་རྒྱ་ནག་ལ་ཕྱིན་པ། ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་པ་དང་པོ་ཕྱིན་པ། ༡༩༥༧  
 ལོར་རྒྱ་མིས་པོད་ལ་བཅོན་འཇུག་བྱས་སྐྱེན་རྒྱལ་བ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་པ་དགོས་

བྱུང་། ད་ལྟོ་ད་རམ་ས་ལ་རྩ་བ་ལྷན་ཉེ། འཛིག་ཉེན་སྲིད་དང་ལྷན་པར་དུ་འཕགས་མཚོག་སྲིད་  
རས་གཞིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་གངས་ཅན་པོད་ལ་རང་དབང་སྐར་ཡང་ཐོབ་ཐབས་ཀྱི་སྲིད་  
ལས་འགངས་ཅན་མངོན་དང་མངོན་བཞིན་པ་ཡིན།

ཁོང་ལ་ ༡༩༥༧ ལོར་འཇམ་སྐྱིང་ཞི་བདེའི་གཞེངས་ཉལ་གས་ (Nobel Peace Prize)

ཕུལ། ལེགས་བཤད་རྫོགས་ལ་མིག་འབྱེད་སོགས་བརྟན་བཅོས་མང་པོ་བོད་སྐད་དུ་བརྩམས།  
ལྷན་པར་དུ་འཛིག་ཉེན་ཡོངས་ཀྱི་མི་ཚང་མ་ལ་ཕན་པའི་སྲིད་པ་དགོངས་ཀྱིས་ཨང་རྩེ་ཟླའི་སྐད་  
དུ་ད་བར་དེབ་ ༣༥ ཅམ་བརྩམས་པར་མངོན། ཁོང་གིས་ ༡༩༧༦ བར་དུ་དུས་འཁོར་དབང་  
ཚེན་ཐེངས་ཉི་ལུ་ཅམ་ ཕུལ། ད་ལྟོ་ཉེན་ཉེན་ཡོངས་ལ་ཞི་བདེའི་ལམ་བཟང་བརྟན་དང་  
རྫོན་བཞིན་བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་མགོན་སྐུབས་སུ་འཚོ་ཞིང་བཞུགས་ཡོད་པའོ། །

ཁོར་ཡུག

༼ལྗེ་བཙུན་པ་ཡིད་བཞིན་མོར་བུས། ལྷགས་ཚོམ་འདིའི་ནང་དུ་ཁོར་ཡུག་ལ་ད་བར་མི་ཚང་མས་སྐར་དག་མ་བྱས་པར་སྐར་རྫོང་  
ཀུན་ཚོད་མེད་བཅད། ལྷ་མིག་ ལྷོག་པོ་དང་གཙང་པོ་ཀུན་གྱི་ནང་ལ་མི་གཙང་བ་བཀའ། རི་དུགས་དང་། འབྲེལ་ཀུན་བསད་དེ་  
མོས་པ་དང་། བཟོ་བྲུ་ཁང་མང་པོ་བརྩམས་ཉེ་དེ་ཀུན་གྱི་དུ་བ་ངན་པས་བར་སྐར་གང་། དེའི་དབང་གིས་མཚོ་དང་ལྷ་མིག་ཀུན་གྱི་  
དྲངས་ཤིང་བསེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཉམས། མཐོ་ལ་མངོས་པའི་གངས་རི་ཀུན་ཀྱང་ལྷུས་ཉེ་སྤོངས། ཉམ་མཁའི་རང་གྲུབ་ལྷ་མོ་ལའང་  
མི་ཁྲུང་བྱད། ལྷ་མོ་ས་གཞི་གཙང་མ་ཀུན་ལ་དེང་སང་འགྲིག་ཤོག་ ཤོག་ཆད། ལྷན་ཆད། ཕབ་ཆད། རས་ཆད་དང་ཁྲིམ་ས་གང་།  
དེའི་དབང་གིས་མི་ཀུན་ལ་སྤོན་མ་བྱུང་བའི་ནད་ཡམས་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། ད་ལྟོ་ཆད་དེ་ལྷ་མོ་  
བྱུང་བའི་ཐབས་སུ་སྐར་མ། ཀུ་ཤུ། ལྷ་མོ། ལྷ་མོ་གདང་མེ་ཏོག་སོགས་ཡུལ་གང་སོང་དུ་མང་པོ་བས་མང་པོ་འཇུགས་ན་ཁོར་ཡུག་  
གཙང་མར་གྱུར་ཉེ། དབྱགས་ལེན་པ་ལ་རྒྱུང་པོ་གཙང་མ་དང་ལུས་ལ་ཕན་པའི་ཤིང་ཏོག་འདྲ་མི་འདྲ་དང་། དབྱར་ཚད་པ་ཆེ་དུས་  
སུ་མི་བསེལ། དབྱན་གང་ངར་ཆེ་དུས་མེ་ཤིང་འཐོབ་བྱུང་བས། དགོན་པ། རྫོང་གྲུ། ཁང་པ། གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་སོགས་གང་  
སོང་ས་རུ་སྐར་མ་སོགས་འཇུགས་དགོས་པ་དང་། མེ་ཏོག་སྐྱ་ཚོགས་འདེབས་དགོས་པ་དང་། གཙང་མར་བཞག་དགོས་པའི་བཀའ་  
རྒྱུ་ཤིན་ཐང་བུལ་བ་སྐུལ་པའོ།།༽

༼ ལྷོག་མ་མེད་ནས་ཉལ་དུ་གོམས་པ་ཡི། །  
རང་ཉིད་གཙུག་འཛིན་རྫོགས་ལེ་མཐུ་བརྩམས་པས།༽

སྒྲིམ་ཐུན་ལས་གྲིས་བསྐྱེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲིན།།

འབྲུང་བ་སྐྱགས་བཅོག་མཛོལ་བས་བསྐྱེད་པར་གྱུར། །

མཚོ་དང་མཚོ་ལྷ་དྲུངས་བསེལ་ཡོན་ཏན་ཉམས།།

མཁའ་རླུང་དུག་ཅན་རྗེས་རིགས་དུ་མས་བྱུང།།

མཁའ་དབྱིངས་རང་གྲུབ་སྐྱེ་རེར་བུ་ག་བཅོལ།།

སྒྲོན་མེད་ནད་རིགས་དུ་མས་འགོ་མང་མནར།།

སྲིད་པ་ཆགས་པའི་གངས་རི་མཐོ་བཞིན་ནམས།།

དབུ་འཕང་སྐྱོད་ཅིང་རིམ་གྲིས་ཚུ་རུ་བཞུར།།

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

རང་བཞིན་ལས་འདས་སྤིང་ཕྱན་དལ་གྲིས་བྱིངས།།

མེ་ཚུ་རླུང་གི་འཇིགས་པ་མཐའ་ཡས་ཏེ།།

ཚ་དྲོད་འབར་བས་ཅི་གིང་ནགས་ཚལ་བསྐྱམས།།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བ་ཚཱེའི་རྣམ་པ་ཉམས།།

ནགས་ཚལ་སྟོང་པས་སྒྲོན་མེད་རླུང་འཚུབ་ལྡང་།།

གང་དག་ཞོར་གྱི་འཕྲོར་པས་མ་ཐོངས་ཀྱང་།།

གཙང་མའི་རླུང་ཅམ་རུབ་པའི་སྐལ་བས་དབེན།།

ཆར་དང་ཚུ་རྒྱན་ནམས་ཀྱང་དག་བྱེད་གྱི།།

རྣམ་པ་ཉམས་ཏེ་བརྒྱན་གཤེར་རྗེས་སུ་ཟད།།

མི་ལྷུགས་སྐྱམ་གཤེར་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱུན།།

ལྷུས་ལ་གདུག་ཅན་ནད་རིགས་དུ་མས་གཟེར།།



སེམས་ལ་བྱིང་འཐིབ་ཚོངས་པས་རབ་ཚོན་ཏེ།།

ལུས་སེམས་བདེ་ལ་སྦྱོང་པའི་གོ་སྐབས་ལ།།

གཞན་ཡང་བཅོས་མའི་རྣམ་སྦྱར་ཆེས་སྦྱོང་ཅིང་།།

འདོད་རྣམ་དབང་གིས་འབྲལ་གྱི་ཁེ་སན་སྦྱང།།

ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་གཅོད་བྲེགས་ལ་སོགས་པས།།

འབྲུང་བ་ས་ཡི་བྱུངས་བཅུད་བརྒྱགས་པར་བྱས།།

། ལུབ་པ་མཚོག་ཉིད་སྒྲོན་པའི་དྲུང་དྲུ་བརྟམས།།

སྒྲོན་པའི་དྲུང་དྲུ་བདུད་བཅོམ་བྱང་ཚུབ་བརྟེས།།

སྒྲོན་པ་བྱུང་གི་དྲུང་དྲུ་མྱ་ངན་འདས།།

འདི་ལྟར་ལུབ་པས་སྒྲོན་པར་གཅོགས་སུ་མངོད།།

སྒྲོན་ཤིང་བཟང་པོས་རྒྱང་ཁམས་གཅོང་བར་བྱེད།།

སྒྲོན་པས་སློག་རྒྱང་གཏོང་ལེན་རམ་འདེགས་བྱེད།།

སྒྲོན་པས་མིག་དང་ཡིད་ལ་སེམས་པ་སྟེར།།

གྲིབ་བསིལ་སྦྱུ་མ་པོ་ཀུན་གྱི་ངལ་གསོའི་གནས།།

གཞན་ཡང་སྒྲོན་པས་ཆར་ཚུ་འདྲེན་པར་བྱེད།།

སྒྲོན་པས་ས་ཡི་བྱུངས་ནི་འཛོན་པར་བྱེད།།

དཔག་བསམ་ཤིང་ཞེས་འདོད་པ་ཀུན་སྟེར་བའི།།

དགོས་པ་རྣམས་ཀྱང་དོན་གྱིས་འགྲུབ་པ་ཡིན།།

རི་དྲུགས་ཚོན་དང་ཉ་རིགས་འཛོན་པ་སོགས།།

ཅེད་འཛོལ་ཅམ་གྱི་སྤྱིར་དུ་གཞན་སློག་ལ།།

བག་ཚེ་མེད་པར་འཚེ་བ་ཚོམ་བྱེད་པ།

སྲོག་ལྡན་སྤྱི་ཡི་ཐོབ་ཐང་འསྲོག་པའི་ལས།

དེས་ན་སྣོད་བཅུད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་ཚུལ།

རྟེན་ཏུ་ཡིད་བཅང་ཀུན་མཉམ་དགེ་སྦྱོར་ངང་།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པའི་འབྲུང་གནས་རྣམས།

གཅེས་བཟུང་བསྐྱེད་ཚགས་བཙོན་པ་སྣོད་མི་བྱ།

སྒྲོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ།      ཚིག་གོ་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

རང་གཅེས་འདི།      མེད་དང་རང་ལ་གཅེས་པ་ཚོར་བ།      རང་འདོད་ཆེ་བ།

རྟེན་ཏུ།      རྣམས་རྒྱུ།      ཞག་དང་།

སྒྲོ་ཡི་མཐུ་བརྟེན།      བསམ་སྦྱོར་རྣམས་པ་གོང་དུ་འཕེལ་བ།      བསམ་སྦྱོར་གྲུགས་  
ཆེར་རྒྱས་པ།

བརྟེན་པ།      རྒྱས་པ།

མཉམ་ལ་བ།      རྣམས་ཚིག་པོ་ལྷུས་ལ་འགོས་ཏེ་ནད་ངན་པ་འབྲུང་བ།

མཁའ་རྒྱུང་།      རྣམ་མཁའ་རྒྱུང་པོ།

མཁའ་དབྱིངས།      རྣམ་མཁའ།      ལྷ་ལམ།      ཀུན་གསལ།

རང་བྱུང་སྒྲོ་བྱེ།      ཨོ་ཟོན། (ozone)

བྱ་ག      ཨོ་ལྷུང་།

སྲིད་པ་ཆགས་པ།      འདིག་རྟེན་ཆགས་པ།

སྒྲིང་སྤྲོ།      སྒྲིང་རྒྱུང་རྒྱུང་།

ཕྱིངས།	མེད་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
འཕྱོར་པས་མ་ཕོངས་པ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
སྐལ་བས་དཔེན།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
གདུག་ཅན་ནད་རིགས།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
དུ་མས་གཟེར།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
ཕྱིང་འཐིབ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
གོ་སྐབས་སྐྱེ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
གཙོད་ཕྱེགས།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
ལྟུང་ལྟུང་།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
ལྟུང་།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
གཙོགས་སུ་མངོད།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
རམ་བདེགས།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
མིམ་པ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
ཕྱི་གཞི་ལ་སྐྱེ་ལོ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
བག་ཚུ་བ་མེད་པར།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
འཚོ་བ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
ཕྱི་བཅང་།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།
དཔེ་སྟོ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།	ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལ།

ཁག་གཉིས་པ།      བར་རྟོང་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་ཚིགས་བཅད་ཆ་ཚང་མངོད།  
 ཀུན་མཚོ་དང་.....དྲངས་བཞིལ་.....ཉམས།

.....དུག་ཅན་.....དུ་མས་བྱུང་།།  
 མཁའ་དབྱིངས་རང་བྱུང་.....བྱུ་ག་.....།།  
 རྫོན་.....ནད་.....དུ་མས་.....མནར།།  
 ཁདྱེ་ ཐུབ་པ་.....རྫོན་པའི་.....བརྟམས།།  
 རྫོན་པའི་དུང་དུ་.....བྱང་རྒྱུ་.....།།  
 .....ལྷུང་གི་.....ལྷུང་ན་འདས།།  
 འདི་རྣམ་.....རྫོན་པར་.....མངོད།།

ཁག་གསུམ་པ། ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྲིས།

- ༡༽ རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་རྣམས་ལ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༢༽ རྫོན་པས་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད།
- ༣༽ མཚོ་དང་མཚོ་འུ་དྲུངས་བསེལ་ཡོན་ཏན་རྣམས་གང་གིས་སྐྱེན་བྱས་ནས་ཉམས།
- ༤༽ རྫོན་མེད་ནད་རྟེན་གས་དུ་མས་འགྲོ་བ་མང་པོ་ཅིའི་སྤྱིར་མནར།
- ༥༽ མོར་སྐྱུག་པོ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུང་པོ་གཙང་མ་རྩལ་རྒྱ་ཅིའི་སྤྱིར་མེད།
- ༦༽ ཅི་གིར་ནགས་ཚོལ་ཀུན་གཙོད་གྲེགས་ཅིའི་སྤྱིར་བྱེད།
- ༧༽ ཐུབ་པ་བཅོམ་རྒྱན་འདས་ཀྱིས་རྫོན་པའི་དུང་དུ་གང་དང་གང་མངོད།

ཁག་བཞི་པ།

དེས་ན་རྫོད་བཅུད་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་རྩུལ།།

རྟལ་ཏུ་ཡིད་བཅང་ཀུན་ཕན་དག་སློབ་ངང་།།

རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པའི་འབྱུང་གནས་རྣམས།།

གཅིས་བཟུང་བསྐྱེ་ཚགས་བཙོན་པ་རྫོང་མེད་བྱ།།

གསུངས་པའི་ཐུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གང་ཡིན་པར་མངོན་འདུག རང་ཚིག་ཐོས་ནས་ཡིག་སྐྱེང་  
བཅུ་བྲེས།།

ཟུར་བརྗོད།

ཁོར་ཡུག་སྲུང་སློབ་སློབ་ཀྱི་ཤཀའ་སློབ་འདི་ནི། ལུག་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་བཅུམས་པར་མངོན་པའི་སློབ་བཅུད་ཉིན་  
འབྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་གདམས་ངག་ཉུང་དུ་འདི་ཚིགས་བཅད་དུ་བཞེས་པ་ཞེས་པའི་གསུང་ཚོམ་ནས་བདམས་བསྐྱིགས་བྱས་པ་ཡིན།།

ཁག་རྣམ་པ། མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འདུག་ཚུལ།

- ཆར་རྒྱན།            :   རྒྱིན། དབྱར།
- རྒྱ་སྐྱེས།           :   མེ་ཉོག་པར། ཟླ་བ། གཟའ་རྣམ་པ། གཟའ་པ་སངས།
- འཇིགས་བྱེད།       :   ཡི་དམ་དོ་རྗེ་འཇིགས་བྱེད། ལྷ་དབང་རྒྱུག་ཆེན་པོ།
- འདུག་བྱེད།       :   ལག་པ། སྒོ།
- རྗེས་སྐྱེས།         :   རྣམ་པོ། གཟའ་སྐྱེན་པ།
- ཉི་མའི་བྱ།           :   གཟའ་སྐྱེན་པ། གཤིན་རྗེ་ཚོས་རྒྱལ།
- གཉིས་སྐྱེས།       :   སྒོ། བྱ། བམ་ཟེ།
- རྟ་རྒྱང་ཅན།         :   ཉི་མ། བརྒྱ་བྱིན།
- ཐིག་ལེའི་ལུས།    :   གཞིག རྒྱལ། གཅན།

### བཀྲ་ཤིས་རབ་རྒྱས།

མཁས་དབང་བཀྲ་ཤིས་རབ་རྒྱས་ནི་ཡབ་སྐུན་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་དང་ཡུམ་རིན་ཆེན་  
དབང་མོ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་གསེར་བྱི་དུག་རྩ་པའི་གཞིམས་ཁང་དུ་ ༡༩༩༧ ལོར་འབྲུངས།

ཁོང་གི་སྤྱི་ས་པའི་དུས་ན་རང་གི་ཤེས་རིག་དང་སྐད་ཡིག་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དགའ་མཁན་  
 ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། ཁོང་གི་ཡབ་ཀྱང་ཚོས་པ་དང་ཡི་གེ་འབྲི་སློབ་མཁུན་མཁན་བཞུགས་  
 ཡོད་པས་པོད་ཡིག་འབྲི་སློབ་རྒྱུ་དུས་སུ་ཁོང་རང་གི་ཡབ་ཀྱིས་བསྐྱབས་པར་མངོད། དེ་  
 ཉམས་རྒྱལ་ས་སླེའི་འཛིན་གྲུབ་བརྒྱུད་པའི་སློབ་གྲུ་ཁང་དུ་སློབ་སྦྱོང་མངོད་སྦྱིར་བསྦྱོད། དེར་  
 རིག་གནས་གཞན་ཀྱང་ཞོར་དང་བོད་ཡིག་དམིགས་བསལ་མངོད་ནས་སྦྱངས་པར་མངོད།  
 དེ་ནས་ཀམ་མེད་དུ་བསྦྱོད་ནས་འཛིན་གྲུབ་བཅུ་བཞི་པ་ (B.A.) མངོད། དེ་རྗེས་ལ་དུགས་དོན་  
 ཅུའི་སློབ་པོ་གཞིན་པ་ཞིང་གཤེགས་ལ་སྦྱབས་རྗེ་རྒྱལ་སྤྱི་ས་བ་ཀྱི་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་དུང་ཡིག་མངོད།  
 བོད་དང་སྤྱི་རྒྱལ་མང་པོར་སྤེབས། ལ་དུགས་གསར་སྤེལ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དཔོན་པོ་མངོད་ནས་  
 ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཞེས་པའི་གསར་པོ་གཞི་མང་རིང་སྤེལ། དུས་དང་བསྐྱུན་ནས་སྤྱི་མང་  
 པོ་གསར་རྩོམ་མངོད་དེ་གདངས་དབྱངས་བཅས་རང་གིས་ཀྱང་ལེན་པར་མངོད་ནས་ལ་དུགས་  
 རྫོང་སྤྱི་རང་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་དང་སྤྱི་སྤོགས་ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག ལ་དུགས་རྒྱལ་  
 རབས་ཀྱི་གསལ་མེ་ལོང་བརྩམས་པར་མངོད། རྒྱུ་ཀམ་མེད་གཞུང་གི་ཤེས་རིག་ལས་སྤེལ་  
 བཀྱར་སྤྱིའི་ན་བཟའ་ཞེས་པའི་གཟེངས་རྟགས་དང་གསོལ་རས་སུལ། ཁོང་གི་བོད་སྐད་ཅམ་མ་  
 ཚོད་ཨང་རེ་ཟླ་དང་འུ་དུ་ཡི་སྐད་ཡིག་ལའང་མཁས་པར་བཞུགས།

### དམངས་ལུགས།

།སྤྱི་རྒྱུ་ལ་མཁན་གྱིས་དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་དེ་ལ་རབས་ཀྱི་ལུགས་བཟང་པོ་ཡིན་པ་དང་། མི་དམངས་ཀྱིས་བསྐྱོས་  
 པའི་དཔོན་པོ་དང་གཞུང་དེས་གལ་ཉེ་དང་བོད་མི་མང་ལ་ཁེ་སྐོན་ཡོད་པའི་ལས་མ་ཉེད་ཆེ། མི་དུགས་ལོ་ས་མཚོན་པོར་གནས་ཡོད་  
 ཀྱང་སྤྱི་ཟེར་པའི་མཚོན་ཆ་འཇམ་པོ་བཀོལ་ནས་མེད་པར་ཉེད་བྱུང་པ་སོགས་ནི། དམངས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱུང་དང་རུས་པ་ཡིན་པ་མངོན་  
 པར་བྱས་པའོ།།

། མི་དུགས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་མཚོ་ཞིང་ཡངས་པ་རུ།  
 མི་དུགས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་གཟའ་སྐར་མང་པོ་གར།

མོངས་པ་མཚན་མོའི་ལུན་པ་སེལ་མཁན་ནི།།

ཡ་རབས་དམངས་ཀྱི་ལུགས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཡིན།།

གསེར་ལས་སྟག་པའི་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་དེ།།

མོའི་ཞེས་འོས་ཤོག་འཕེན་པའི་དུས་སྡེ་བ་སྐབས།།

དྲིགས་པའི་སྲིད་རྒྱས་མཁན་གྱི་མི་ཀུན་གྱིས།།

མོའི་སྐྱལ་འདུ་འདུ་སྐྱོལ་བ་དམངས་ལུགས་ཡིན།།

དཀར་ནག་གཉིས་ལ་དབང་བའི་སྒྲོན་པོ་ཡིས།།

མི་མང་འབྲུས་མིས་བཀོད་པའི་དྲི་བ་ལ།།

མི་བྲེབས་ཀ་མེད་ལན་ཀུན་རྒྱབ་དགོས་དུས།།

ཞལ་ཀུན་ཐག་ཐག་རད་པའང་དམངས་ལུགས་ཡིན།།

མི་མེད་ས་རུ་སྐྱད་མེད་མོའི་འཕངས་པ།།

མང་དོན་རྒྱུང་ལ་བསྐྱར་བའི་ཚོད་པོ་ཡང་།།

མཐོན་པའི་ཁྲི་ནས་རིལ་གྱིས་སར་སྐྱུང་བ།།

མོའི་ཀྱི་མཚོན་ཆ་འང་མ་པོའི་སྟོབས་འདི་མཚར།།

དམངས་ཀྱི་རིང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ནང་།།

ཀུན་ལ་ཕན་པའི་ནོར་བུ་མང་པོ་ཡོད།།

ཀུན་ཕན་སེམས་བཟང་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།

རིངས་པར་དམངས་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ཞུགས།།

སྒོ་གྲོས་ལྡན་པའི་གཞིན་རྒྱ་རང་པའི་ཚོགས།།

ནམ་དཔྱོད་སོར་མོའི་དྲ་བ་རབ་སྐྱེས་ཏེ།།





ཁག་གཉིས་པ། ཉི་པ།

༡༥ ་ ཚོམ་མཁན་གྱིས་དམངས་ལུགས་ལ་དཔེ་ཅི་ཞིག་བཞག་འདུག

༢༥ ་ རང་གི་བསམ་སྒྲོལ་གསེར་ལས་ཇི་སྙམ་སྙམ་པ་ཡིན།

༣༥ ་ མི་ད་རྒྱལ་མཁན་གྱིས་འདུ་འདུ་སྒྲོལ་བ་དམངས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་ཇི་སྙམ་ཡིན།

༤༥ ་ ཞལ་ཀུན་ཐག་ཐག་རང་ནའང་ལན་འདེབས་དགོས་པ་ཅི་ལ་ཡོད།

༥༥ ་ རྩོམ་ལ་མཚོན་ཆ་འདྲམ་པོ་ཅིའི་སྤྱིར་ཟེར།

༦༥ ་ རིངས་པར་དམངས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལ་འདུག་པའི་དགོས་པ་ཅི་ལ་ཡོད།

༧༥ ་ གཞིན་ཅུ་ཀུན་དམངས་ལུགས་ལ་ཞུགས་ཏེ་ཅི་སྤྱིར་དགོས།

༨༥ ་ དམངས་ལུགས་ཡ་རབས་ཀྱི་ལུགས་ཇི་སྙམ་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ། རྩོམ་པ་ཀུན་རྩོམ་གིག

གསེར་ལས་སྙམ་པའི་.....དེ།།

རྩོམ་ཞེས་.....འཕེན་.....སྤྱིར་བསྐྱབས།།

མི་མེད་.....སྐད་མེད་.....འཕངས་པ།།

མང་དོན་.....བསྐྱར་བའི་.....ཡང་།།

དམངས་ཀྱི་.....རྒྱ་མཚོ་.....ནང་།།

.....ནོར་བུ་མང་པོ་ཡོད།།

སྤོན་ཆེ་.....བསྐྱབས་པ་མང་དེ།།

ཉེ་སྤོན་གྲུ་ཉེ་དུས་.....གཏད།།





འབྲུམ་ (སྒོང་ཕྲག་བརྒྱ་པ) མི་ཡུལ་དུ་གདན་ཞུས། རྗེ་གདན་གྱི་བྱང་ཚུབ་མཚོན་རྟོན་པ་སྦྲང་  
པོ་ཆེའི་གནོད་པ་ལས་སྦྱོབ་ཆེད་དོའི་དྲ་མིག་གི་ར་བས་བསྐྱོར། རྗེ་སྤྱོད་པ་དཔལ་ལྷན་འབྲས་  
སྦྱངས་གྱི་བཀོད་པ་བཞེངས། དགྲུང་ལོ་དུག་བརྒྱ་བར་དུ་བཞུགས་ཏེ་བསྟན་པ་དང་འགོ་བའི་  
དོན་དཔག་དུ་མེད་པར་མཛད་ནས་དགོངས་པ་ཞིང་གཞན་དུ་གཤེགས་པ་ཡིན་ལོ།།

ཤེས་རབ་སྒྲིང་བུ།

ཉམངས་རྒྱས་གཉིས་པ་དཔལ་མཛོན་འཕགས་པ་སྐྱུ་གྲུབ་གྱིས་རང་ཅག་མི་ཀུན་ལ་སྦྱོན་ཡོན་སྦྲང་ཐང་ཇི་ལྟར་བྱེད་  
དགོས་སྐོར་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོར་ཤེས་རབ་སྒྲིང་བུའི་ནང་དུ་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། འདིའི་ནང་དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་  
ཤིན་ཏུ་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་རང་ཅག་གི་སྦྲང་དགོས་པ་ནི། མནའ་མ་ངན་པ། རྒྱལ་པོ་ངན་པ། ཁྲིམ་མཚེས་ངན་པ།  
མཛའ་བོ་དང་མཛའ་མོ་ངན་པ་སོགས་དང་། ཐང་དགོས་པ་ནི། བྱ་བ་ཀུན་གྲོས་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ། རྗེ་དཔལ་གཞན་ལ་  
ཕན་པ་བསྐྱབ་ཏུ། ཡོན་ཏན་ལེན་དུས་བརྒྱུ་བར་དོ་ཁྱེད་དགོས་པ་དང་། ཤེས་རབ་གྱི་མིག་དང་ལྷན་པར་བྱེད་དགོས་  
པའི་སྐོར་སོགས་གསལ་པོར་མཛོན་བཞུགས་པར་མཛད་དེ་ཡིན་ལོ།། ་༽

། རྒྱུང་མ་ངན་དང་མཛའ་བོ་ངན།།

རྒྱལ་པོ་ངན་དང་ཉེ་དུ་ངན།།

ཁྲིམ་མཚེས་ངན་དང་ཡུལ་ངན་ནམས།།

ཐག་རིང་དུ་ཉི་སྦྲང་བར་བུ།།

གྲོགས་པོ་ཚོར་དད་ཆེ་བ་སྦྱོངས།།

རྒྱང་མ་ལོག་གཡེམ་དད་ཆེ་སྦྱོངས།།

བཀུར་དཀར་གསོ་མི་མཁས་པ་ཡི།།

དེ་ལྟ་བུ་ཡི་སྟན་པ་སྦྱོངས།།

བྱེ་བྲག་སྤེད་པའི་སྒོ་ལྷན་ཡང་།།

བྱ་བ་གྲོས་གྱི་བསྐྱབ་པར་བུ།།

འབྲུབ་འབྲུར་ཁོ་ན་མ་ཟད་གྱི།།

མ་གྲུབ་ན་ཡང་མངོས་པ་ཡིན།།

བྱ་བ་མི་སྤྱོད་གས་རྩོམ་པར་བྱེད་པ་དང་།།

ཚོགས་དང་འཁོན་ཞིང་སྤོབས་ལྡན་དག་ལ་ཚོལ།།

བྱད་མེད་ལ་ཉི་ཡིད་བརྟན་བྱེད་པ་སྟེ།།

འཆི་བདག་བཞི་པོ་སྣོ་ཡི་དྲུང་ན་རྫོང་།།

གང་ཞིག་དག་པོ་དག་ལ་ཡང་།།

གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱིས་ཐམ་བྱེད་པ།།

དེ་ལ་དག་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།།

ཐལ་མོ་སྐྱར་པ་ཉིད་དུ་བྱེད།།

ནོར་རམ་རིག་པ་ལྡན་གྱུར་ན།།

དམན་པ་རྣམས་ཉི་དྲེགས་པར་འགྱུར།།

གོ་འཕང་གཉིས་པོ་དེ་དག་གིས།།

མཁས་པ་ཞིན་དུ་དུལ་བར་འགྱུར།།

བདེ་བའི་རྗེས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་ཏེ།།

སྐྱུག་བསྐྱལ་རྗེས་ལ་བདེ་བ་ཡིན།།

མི་རྣམས་ཀྱི་ཉི་བདེ་སྐྱུག་དག །

འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད།།

གང་ལ་སྣོ་ཡིད་དེ་སྤོབས་ལྡན།།

སྣོ་མེད་སྤོབས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ།།

ཅི་ཞིག་སེམས་སྤོབས་དང་ལྡན།།

མི་པོ་འགྲོ་བའི་སྐྱོ་བ་དང་བྲལ།།

གཤམ་རབ་དང་མཉམ་མིག་མེད་དེ།།

ཚོངས་པ་དང་མཉམ་སྐྱེན་པ་མེད།།

ནད་འདྲ་བ་ཡི་དག་པོ་མེད།།

འཆི་བ་དང་མཉམ་འཇིགས་པ་མེད།།

དྲུག་ཉི་ཡུན་གྱི་རིག་པའི་རྣམ་པ་མང་།།

ཆོ་ལོ་ཚད་ཀྱང་ཅི་ཅམ་མི་གཤམ་པས།།

ངང་པས་ཚུ་ལས་འོ་མ་ལེན་པ་བཞིན།།

གང་ཞིག་གཅེས་པ་དེ་ནི་བརྟེན་པར་བྱ།།

གཞུང་ལུགས་དག་ལ་སྦྱང་བྱས་ཀྱང་།།

ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་ན།།

ལག་ན་སྦྲོན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི།།

ལོང་པས་ལམ་ནི་མཐོང་མི་འགྱུར།།

ཇི་སྲིད་འཚོ་བར་གསོད་ཀྱང་ནི།།

དགྲ་པོ་ཟད་པར་མི་འགྱུར་གྱི།།

རང་གི་ཁྲི་བ་ཉིད་བསད་ན།།

དེ་ནི་དགྲ་པོ་ཉིད་གསོད་ཡིན།།

བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོད་རྒྱུ།།

རིག་པ་འདོད་ན་བདེ་བ་འདོད་རྒྱུ།།

བདེ་ལྡན་རིག་པ་ག་ལ་འགྱུར།།

རིག་པ་དོན་གཉེན་གལ་བདེ།།

ཐུག་པ་ཞིག་ཡི་གེ་གཅིག།

སྟེན་པ་ལ་ཉི་བརྟན་སྤྱད་པ།།

ཁྱི་ཡི་སྐྱེ་གནས་བརྒྱུ་བ་བརྒྱུད་ནས།།

རིགས་ངན་དུ་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར།།

སྐྱོང་ཚུན།

ཁག་དང་པོ།      བར་སྐྱོང་གུན་བསྐྱངས་ཉེ་བྱིས།

ཚུང་མ་.....།      །སྐྱུ་ལ་པོ་.....།།

.....ལྷུ་ལ་ངན་ཚུལ་ས།      །ཐག་.....ཉི་.....བྱ།།

དུས་.....ཚུལ་པ་མང་།      །.....ཚོད་ཀྱང་.....མི་ཤེས་པས།།

ངང་བས་ཚུ་ལས་.....བཞིན།      །.....གཅེས་པ་.....བརྟེན་པར་བྱ།།

ཁག་གཉིས་པ།      ག་གམ་གསལ་དྲི་བ་གུན་ལ་ལན་བྱིས།

༡༽      རང་ལ་ཡི་གེ་ག་ལྟ་བུ་གཅིག་སྐྱོད་མ་ཁན་གི་ཐུག་པ་སྟེ།      དགོ་གན་ལ་བརྟན་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།

༢༽      རིག་པ་འདོད་ན་གང་འདོད་དགོས།

༣༽      མི་ཚུལ་གྱི་བདེ་སྐྱབས་གུན་ཅི་ལྟ་བུར་འཁོར་བ་ཡིན།

༤༽      དག་པོས་ཐལ་མོ་སུ་ལ་སྐྱོར་རམ།

༥༽      བྱ་བ་གུན་གྲོས་གྱིས་བསྐྱབས་པ་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོད།

༦༽      ཐག་རིང་དུ་སྤང་དགོས་པ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་གསུམ་པ། ཚིག་གནད་གལ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

ཚུང་མ། བཅའ་མ།

མོར་དད་ཆེ་བ། མོར་མང་པོ་དགོས་མཁན། ཚུབ་ཅན།

ཚོལ་བ། འཛིང་བ།

ཡིད་བརྟན། ཡིད་ཆེས་པ། བདེན་ཆེས་པ།

གཞུང་ལུགས། བར་སྤྱིན། དབུ་མ་དང་མངོན་སོགས།

ཟླ་མ། དག་ཚན། ཟློབ་དཔོན།

ཁག་བཞི་པ། ག་གམ་གསལ་ཚིགས་བཅད་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བ་བྲིས།

ག། གང་ལ་ཟློལ་དེ་ཟློབས་ལྡན། ཟློལ་དེ་ཟློབས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་གྲུ།

ཅི་ཞིག་མེད་ཟློབས་དང་ལྡན། རི་པོར་གིས་ཞི་སྲོག་དང་བུལ།

ཁ། བྲེ་བུག་སྤེད་པའི་ཟློལ་ལང་། བྲེ་བ་ལྲོས་ཀྱི་བརྒྱབ་པར་གྲུ།

འགྲུབ་འགྲུར་ཁོ་ན་མ་ཟད་ཀྱི། ལ་གྲུབ་ན་ལང་མངོས་པ་ཡིན།

ག། བདེ་བ་འདོད་ན་རིག་པ་འདོད། རིག་པ་འདོད་ན་བདེ་བ་འདོད།

བདེ་ལྡན་རིག་པ་གལ་འགྲུབ། རིག་པ་དོན་གཉེར་གལ་བདེ།

ཁག་རྩ་པ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་དེས་པར་མངོན།

མེད་ཀྱི། གདོང་རྩ་པ། རི་དུགས་རྒྱལ་པོ། འཕྲོག་སྤེད། རྩར་ཆགས་རྒྱལ་པོ།

མཁས་པ། ཟློལ་རྩ། དཔྱོད་རྩ། དུན་དབང་། མངོངས་པ། རིག་པའི་དབའ་པོ།

ཁག་དུག་པ། མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འདུག་རྩུལ།

ཟློལ་ཟང་། མཁས་པ། འདོད་རྩའི་བྲུ། རྒྱལ་བ་ཟློལ་ཟང་གུགས་པ།



- འཕྱིགས་བྱེད།    ⊖    མདའ། ཐོག་ རི་པོ་ཞིག
- མིའི་སེལ་ལྗོད།   ⊖    སངས་རྒྱལ། ལྲུབ་འདུག
- མིག་མི་འདུ་མ།   ⊖    རྒྱན་རས་གཟིགས། ཉ། མ། ལྲུབ་འདུག
- གཙང་བྱེད།    ⊖    མེ། ཀྲུ་ག།
- འཚོ་བྱེད།    ⊖    ཟླ་བ། མེ། ལྷ། ལྷ་མ།
- འདོན་མ།       ⊖    ས་གཞི།       མནའ་མ།
- ཟ་བྱེད།       ⊖    མིན་པོ། མེ། བརྒྱ་བྱིན་གྱི་དོ་རྗེ།
- ཟླ་མངོ་ས།     ⊖    རྣ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ། མེ་ཉོག་ཀྲུ།

འདམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།

འདམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན་ནི། མང་སྒྲི་ཟེར་བའི་ཡུལ་དུ་པ་ཡེ་ཤེས་རྣམ་རྒྱལ་དང་མ་  
 ཡེ་ཤེས་ཆེ་དབང་གཉིས་ཀྱི་བུ་རུ་ ༡༧༥༣ ལོར་སྐྱེས། ལོ་བདུན་ལོན་ནས་དབྱུང་གཞུང་ནང་



༥ སེམས་ཀྱིས་ཉིན་གཅིག་ལུས་ལ་འདི་ལྟར་སྒྲུབ།

ཕན་ཐོགས་ཀྱིས་དབེན་ལུས་སོག་ཁྱོད་ཉིད་ནི།

རོ་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱལ་མ་ཐག་ཏུ་ནི།

མེ་ལ་བསྐྱེག་གམ་ས་ནང་བསྐྱལ་ཐག་ཚོད།

གཏམ་དེ་ཐོས་ནས་ལུས་ནི་ཀེར་ལངས་ཏེ།

སེམས་ལ་བརྟམས་ཏེ་འཇུག་འཇུག་མོད་བཞིན་དུ།

ས་ནང་བསྐྱལ་བམ་མེ་ལ་བསྐྱེག་ན་ཡང་།

བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱེག་བསྐྱེད་མཚུངས་མེད།

འབྲུང་བཞི་སོ་སོར་བུལ་བའི་རྗེས་ཉིད་དུ།

ང་ནི་སྣོང་པའི་ངང་དུ་ཡལ་ནས་འགོ།

སེམས་ཁྱོད་ཏན་ཏན་བྱེད་ན་མ་གཏོགས་ནི།

ངན་སོང་གནས་སུ་སྐྱུང་བར་འགྱུར་ཏེ།

དེ་ནས་སེམས་ནི་རབ་ཏུ་འབྱུགས་གྱུར་ནས།

ལུས་ཀྱིས་ཉེས་པ་བྱེད་སྒྲུངས་འདི་ལྟར་བཟོད།

མ་བྱིན་ལེན་དང་འདོད་པའི་ལོག་པར་གཡེམ།

གཞན་གྱི་སྲོག་ཀྱང་ལུས་ངན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཅད།

དེའི་ནམ་པར་སྒྲིན་པའི་འབྲས་བུ་རུ།

ངན་འགྱོར་སྐྱུང་ནས་སྐྱེག་བསྐྱེད་མཚུངས་སོ།

འགྲོ་འདོད་མེད་ཀྱང་གཤིན་རྗེའི་སོ་ཉ་ཡིས།

འཁྲིད་དུས་ཁྱོད་རང་ཏན་ཏན་འགྱོད་དགོས་ཡིང་།

སྐྱུས་པ་ཐོས་ཏེ་ལུས་ཀྱིས་ལན་དུ་ནི།  
 མ་བྱེན་ལེན་དང་འདོད་པའི་ལོག་པར་གཡེམ།  
 འཚོ་བའི་ལས་ངན་ང་ལ་བྱེད་འདུག་མཁན།  
 སེམས་བྱོད་ཡིན་པ་སུ་ལ་རྒྱས་ནི་མེད།

ངན་སྲོང་རྣམས་ལ་བརྒྱུ་བ་བཟོད་པར་མི་རྣམས་པ།  
 སེམས་པ་བྱོད་ལ་སྐྱོང་དགོས་ངེས་པར་འཆར།  
 ཟེར་བཞིན་ལུས་ཀྱིས་མགོ་བོ་ཡར་བཏེགས་ཏེ།  
 ད་དུང་སེམས་བྱོད་བསམ་མཚོ་ལེགས་པར་བློངས།

རང་ལ་སྲོག་པའི་ལས་འགན་དེ་དང་གཅིག།  
 གཞན་ལ་སྲོག་པའི་ལས་བཟང་དེ་དང་གཉིས།  
 གལ་ཏེ་བྱོད་ཀྱིས་ཉལ་ཏུ་མ་བྱེད་ན།  
 བྱོད་དང་རོ་ལ་བྱེད་པར་ཅི་འདུག་སོམས།

སྐྱོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ། ཚིག་གོ་དཀའ་བ་ཀུན་གྱི་དོན།

- དཔེན་པ།                    ⊖   མེད་པ། བུལ་པ། མི་མེད་དཔེན་པའི་གནས།
- ངན་སྲོང་།                   ⊖   ངན་འགྲོ།
- ངན་སྲོང་གི་གནས།       ⊖   དམྱུལ་བ། ཡི་དུགས་དང་དུད་འགྲོའི་གནས།
- འཚོ་བ།                       ⊖   གཞན་གྱི་སྲོག་གཅོད་པ།
- ཉལ་ཏུ།                       ⊖   རྒྱན་དུ།

ཁག་གཉིས་པ། སྐྱོང་ཚན་ལ་བརྟུས་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡༥ སེམས་ཀྱིས་ལུས་ལ་གང་དང་གང་སྐྱུས།



ཁོ་ རྒྱུད་དང་རོ་ལ་ཁྱུད་པར་ཅི་འདུག་སོམས།།

རང་གིས་བྱེད་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཅི་ཡོད་དེ་དང་གཅིག་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ལས་  
བཟང་པོ་དེ་དང་གཉིས། དེ་གཉིས་མ་བྱེད་པར་ཉིན་ཅི་ཡུད་དང་རང་འདོད་རྒྱུད་ག་བྱེད་ན།  
སོམས་དང་རོ་ལ་ཁྱུད་པར་ཅི་འདུག་སྟེ་མ་གཞི་བར་གསོན་པོར་ཡོད་ཀྱང་གི་ནས་རོ་རུ་རྒྱུར་པ་  
དང་འདྲ་བར་ཕན་ཐོགས་མེད་པར་བརྟན།

དེས་ན་རང་གིས་བྱེད་པོས་པའི་གཞུང་དང་སྐྱེར་གྱི་ལས་ཅི་དང་ཅི་ཡོད་ཀྱང་དགོན་  
མཚོག་དཔང་པོར་བཞག་ནས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་དུས་རྒྱུན་གཞན་ལ་ཕན་པའི་བསམ་  
པ་བཟང་པོའི་སྒོ་ནས་ལས་བཟང་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ལ་ཚུམ་པ་པོས་བསྐྱུལ་པ་ཡིན་ནོ།།

### རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ།

རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ནི། ༡༠༥༡ པོད་རྒྱུ་བ་ ༥ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་  
མཚན་དང་ཡུམ་མྱུང་ཚོ་དཀར་རྒྱན་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་འབྱུངས། སྲས་འབྱུངས་པའི་གཏམ་ཡབ་ཀྱི་  
ཐོས་པ་ཙམ་གྱི་ཐུགས་ལ་དགའ་བ་རྒྱས་པས་ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་གི་མཚན་ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བཏགས་

པར་མང་དཀྱིལ་གསུམ་ལོན་དུས་ཡབ་ལ་སྐྱུང་བྱུག་དྲག་པོ་ཡུང་ནས་གྲོང་ས་པ་ལ་ཁད་དུས།  
 ཡབ་ཀྱིས་ཁོང་རང་གི་ལྷ་བོ་དང་སྲིང་མོ་གཉིས་ལ་ཨ་མ་སྐྱུ་གྱུ་མོ་དང་སྐྱུ་ཉོར་ཅ་ལག་དང་  
 བཅས་གཏད་དེ། ང་མི་བའི་རྗེས་སྐྱོབ་པོ་



མ་ཡུ་ཀུན་ལ་སྐྱུ་ག་མཐོང་མ་  
 རྒྱག་གསུངས་ཏེ། རལ་ཆེམས་  
 བཞག་ནས་གྲོང་ས།  
 དེ་ནས་ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ཞེ་གཉིས་  
 ཀས་ཁོང་མ་ཡུ་ཀུན་ལ་སྐྱུ་ག་པོ་  
 ཚད་མེད་བཏངས། སྐྱུ་ཉོར་  
 ཡོད་ཚད་ཆེ་ཤ། དེར་བརྟེན་  
 ཡུམ་ལ་ཐུགས་མཚོར་ཚོད་མེད་  
 ཡུང་ནས་ཡུ་ཐོས་པ་དགའ་བླ་  
 མ་ཁུ་ཡུང་པ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་

དང་གཡུང་རྩོན་ཁོ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་དུང་དུ་མཐུ་བསྐྱབ་པར་བཏངས། ཐོས་པ་དགའ་ཡིས་  
 མཐུ་ལེགས་པར་ཤེས། དེ་ནས་ཁོང་རང་གི་ཨ་མའི་ཞིང་མ་གཏོགས་གཞན་ཚང་མའི་ཞིང་  
 ཀུན་ལ་ཤེར་བ་ཆབ་རྩེ་འདོད་མེད་བུས། དེ་དུས་ཤེར་བ་ཐོག་རྩེ་བྱ་བྱིའུ་ཡང་གྲངས་མེད་ཤི།  
 དེ་རྣམ་སྐྱུ་ཚོའི་རྩོད་ལ་རྩིག་པ་མང་པོ་བསགས། དེ་ནས་ཐུགས་ལ་འཁྱོད་པ་དྲག་པོ་སྐྱེས་ཏེ།  
 ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་འཚང་རྒྱ་བའི་གདམས་ངག་ལྷ་སྲིར་གླ་མ་མར་བའི་དུང་དུ་སྐྱེ་བས།  
 གླ་མས་ཁོང་རང་གཅིག་ལུ་ལ་མཁར་དགུ་ཐོག་ཡོད་པ་གཅིག་བཅིག་ཏུ་བཅུག དེ་མ་ཚད་གཞན་  
 ཡང་མཁར་ཁ་གས་བཅིག་ཏུ་བཅུག དེ་དུས་སྐྱུ་རྒྱལ་ལ་ཀལ་པ་ཐོོན། རྣམ་ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་  
 འཛགས། ཡིན་ཀྱང་གླ་མ་ལ་དད་པ་སྐྱད་ཅིག་ཅོམ་ཡང་མ་ལོག ཡིད་ཚད་ཆེན་པོ་ལན་དགུ་སྐྱོང་  
 དཔོན་ཡུང་།

མཐར་ཐོག་མ་མར་པས་ཚོས་བསྟན་པར་མངོན་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་མངོན་པས། ལུས་ཉིན་  
 འདི་ཉིད་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ། དེ་ནས་གདུལ་བྱའི་སློང་དང་འཚམས་པའི་ཚོས་མང་དུ་  
 གསུངས། དེ་ཡང་སྟོན་ཅིང་འདེབས་པའི་མགུར་གསུངས་པས་ཀུན་གྱིས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཅིང་  
 ཚོས་ལ་འདུག དེ་ལྟར་སྐབས་དང་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་མགུར་ཀུན་སྤྱོད་ལས་བསྐྱེད་ལས་བྱས་ནས་  
 མི་ལའི་མགུར་འབྲམ་ཞུ་ཞིང་དེ་དང་དཔེ་ཆ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཀུན་ནི་མང་ཉེ་འང་སྟོན་པོ་དང་  
 སེམས་ལ་ཕན་པོ་ཡོད། ཁོང་གི་མགུར་ཀུན་མཁྱེན་པའི་ཨོལ་མདུད་ཐོལ་པའི་སྟོན་རག་ཡིན་ནོ།།  
 མཐར་ ༡༡༩༤ པོད་ཟླ་ ༡༦ པའི་ཚེས་ ༡༤ ཉིན་སྐུ་མུ་ངན་ལས་འདས་པ་ཡིན་ནོ།།

### གསུང་མགུར།

།རྗེ་བཙུན་མི་ལས་མགུར་འདིའི་ནང་དུ་སོ་རབ། འབྲིང་། ཐ་མ་གསུམ་དང་མོ་རབ། འབྲིང་། ཐ་མ་བཅས་  
 ལ་ཚོས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཤེས་ཤིང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་མེད་ན་གོ་ས་མཐོན་པོ། ལྷོ་ལོ་ལྷུ་གཤི་དང་དབང་ཆེན་པོ་དང་  
 མངོས་སྤྱོད་ལ་བྱ་བ་ཡོད་ཀྱང་དགོས་དོན་རྒྱུང་བ་ཡིན་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།།

- སོ་རབ་རྣམས་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།
- སོ་རབ་རྣམས་ལ་ཚོས་མེད་ན།
- སོ་དང་བྱ་བྱུ་ལ་ཤོད་པོ་འདྲ།།
- སྤོད་ས་མཐོ་ཡང་དོན་གོ་རྒྱུང་།།

- སོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།
- སོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཚོས་མེད་ན།།
- སོ་དང་བྱ་བྱུ་ལ་ཤོད་པོ་འདྲ།།
- དཔལ་རྩལ་ཆེ་ཡང་དོན་གོ་རྒྱུང་།།

- སོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།
- སོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཚོས་མེད་ན།།



མོ་དང་ཚོང་བའི་པོང་གན་འདྲ།

ཁུར་ཐེག་ཆེ་ཡང་དོན་གོ་ཚུང་།།

མོ་རབ་དེ་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།

མོ་རབ་དེ་ལ་ཚོས་མེད་ན།།

མོ་དང་ལྷ་ཁང་ལོགས་བྲིས་འདྲ།།

གཟུགས་བྱད་མཛེས་ཀྱང་དོན་གོ་ཚུང་།།

མོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།

མོ་འབྲིང་དེ་ལ་ཚོས་མེད་ན།།

མོ་དང་བྱི་བ་སྐྱུག་ཚུང་འདྲ།།

གསོག་སྐྱུང་མཁས་ཀྱང་དོན་གོ་ཚུང་།།

མོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཚོས་ཤིག་དགོས།།

མོ་ཐ་མ་དེ་ལ་ཚོས་མེད་ན།།

མོ་དང་ཨ་ཅེ་ཐ་མོ་འདྲ།།

ཅམ་ཅམ་མང་ཡང་དོན་གོ་ཚུང་།།

ལྷོང་ཚོན།

ཁག་དང་པོ། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༥ གང་ཟག་རབ་འབྲིང་མཐའ་གསུམ་ལ་ཚོས་དགོས་པ་ཅི་སྟེར་ཁག་ཅན་ཡིན།

༢༥ གལ་ཏེ་ཚོས་མེད་ན་བཀའ་ངལ་ཅི་འོང་།

༣༥ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚུམ་འདི་སྤེལ་གསུང་ནས་དངས་པ་ཡིན་ནམ།

༤༥ དེང་སང་གི་དུས་དང་བསྐྱེན་ན་ཚོས་ཀྱི་དགོས་པ་ཅི་འདུག



## དགེ་ལུགས་བསྟན་པའལ་ལྟན།

དགེ་ལུགས་བསྟན་པའལ་ལྟན་ནི་ཡབ་ཚེ་རིང་ཚོས་འཕེལ་དང་། ཡུམ་བསམ་གཏན་བཟང་  
མོ་གཉིས་ཀྱི་སྲས་སུ་ ༡༧༩༩ ལོར་ས་མུད་ཨ་ཡུ་རུ་འབྲུང་ས། ༡༧༥༡ ལོར་བོད་དུ་བསྐྱོད།  
བཀྲ་ཤིས་ལྷན་པོར་ཚོས་ཞུགས་མངོན། ༡༧༥༧ ལོར་བོད་དུ་ཕྱི་མི་སློབ་སྦྱོར་པས་ཁོང་བོད་ནས་ཕྱི་  
གར་དུ་ཕྱི་བས། དེ་ནས་ཤི་ལྷན་རུ་བསྐྱོད། དེར་ལོ་གཉིས་ཀྱི་རིང་དུ་སློབ་སྦྱོར་མངོན། དེ་རྗེས་

རྗེ་ཡི་འཕེལ་པས། དེ་ར་པ་ལྷ་ཁ་པ་ཉི་ཡོའི་རྒྱལ་ས་སྤོད་རྩུལ། དེ་ནས་ལ་དྲུག་ས་སུ་ཕེབས་ཏེ། ༡༧༦༧  
 ལས་ ༡༧༧༠ བར་གཞུང་གི་སློབ་གྲུའི་དགེ་ཚུན་གྱི་སྤྱད་ལས་མངོན། ༡༧༧༡ ལས་ཤེས་རིག་  
 ལས་ཁུངས་སློབ་ཤིང་དུ་ཞིབ་འདུག་ལས་རོགས་གྱི་སྤྱད་ལས་མངོན། ཁོང་ནི་རྩོམ་པ་པོ་མཁས་  
 པ་ཞིག་པལ་ལྷན་ཡོད་པ་མ་ཚད་སྤྱད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་བདེ་བས་རི་མོ་ཡང་ད་ལས་པ་བྱི་བ་མཚུན།  
 སྤྱད་རང་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རི་མོ་ཀུན་ཁོང་གིས་བྲིས། བཅད་རྩུག་སྤེལ་མའི་  
 རྩོམ་ཡང་འབྲི་བར་མཚུན། ད་བར་ཁོང་གིས་ཆགས་རབས་གནད་དོན་ཀུན་ཚང་། ལ་དྲུག་ས་  
 གྱི་སྤྱེས་ཆེན་ཚུལ་གྱི་རྣམ་ཐར། དཔེ་ཐུབ་དགོན་གྱི་ཆགས་རབས། བདེན་པའི་དོ་རྒྱལ་དང་།  
 ལོ་སྤུམ་ཚུའི་རྟེན་ན་ཞེས་པའི་སྤྱང་། གྲགས་པ་འབྲུམ་སྤེལ་ཞེས་པའི་རྩོམ་གར་ལོགས་མང་དུ་སྤེལ་  
 བར་མངོན། ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་དེ་བཟུང་གས་ལ་ཤེས་རིག་ལས་སྤེལ་གསོལ་རས་ཀྱང་སྤྱུལ།

ཀ་བ་ཤད།

རྒྱུ་ཁོང་གི་ཀ་བ་ཤད་འདིའི་ནང་དུ་སྤོན་བྱུང་མཐུན་པ་སྤྱན་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས་ཏེ་ཅང་གི་གོ་སྐྱོམ་དང་། མཐུན་པ་  
 སྤྱན་བཞིས་ཚུན་གཞིན་བརྩེས་ཏེ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྩེ་བཀྱར་བྱས་ནས་ཡུལ་ལ་བདེ་སྤྱིད་བྱུང་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་  
 རང་རེས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ཅན་དང་ཚུན་པ་ཀུན་ལ་བརྩེ་བཀྱར་བྱུ་ན་ཡུལ་ལ་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་བ་དང་རང་ལའང་སྤྱིད་པོ་ཡོང་  
 བར་གདམས་པའོ།།

- ། ལྷ་ ཀུ་སྤྱིའི་དྲང་སྤོང་ནགས་ཚལ་ན།།
- ། ཁ་དོག་བཀྱ་བའི་མེ་ཉོག་བཞད།།
- ། ག་བྱར་རྩི་བསྐྱང་རྩོགས་ཀུན་ཏུ།།
- ། ད་སྤོད་མེད་པར་ཀུན་ལ་བྱུལ།།
- ། ཅ་ཅོ་མ་རབས་ཀུན་སྤངས་ཏེ།།

ཚ་ལུགས་ཀུན་སྐྱོད་བཟང་པོ་ཡིས།།

ང་ཚུ་ཀ་ར་འོ་མ་ལ།།

ཉ་མོ་བཞིན་དུ་སྐྱོད་བཞིན་གནས།།

ཉ་ལའི་རྫོན་གིང་དཔང་པོར་བཟུང་།།

ཐ་དད་ཡིན་ཡང་རྫོ་མཐུན་གྱིས།།

ད་ནས་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར།།

ན་ཚོད་རིམ་བཟུང་དགེ་ལ་བརྩོན།།

བ་སངས་རབ་དཀར་དགེ་སེམས་གྱིས།།

ཕ་མ་འགོ་བའི་དོན་ལ་བརྩོན།།

བ་དན་མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞིའི་གཏམ།།

མ་ལུས་རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱབ།།

ཅ་གོར་རི་བོང་སྐྱེལ་སྦྱང་པོའི།།

ཚ་ནས་མཐུན་ལམ་དགེ་བཅུའི་འབྲས།།

ང་ལང་འཁོན་འཛིན་འཐབ་རྩོད་ཀུན།།

ཐ་ལེར་ཞི་ནས་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་།།

ཞུ་ལྟར་གན་གཞིན་གོ་རིམ་བརྩོན།།

ཟ་མ་མཉམ་ཟའི་མཐུན་འབྲེལ་ལ།།

འ་ཅག་ཀུན་གྱིས་དཔེ་ལེན་ན།།

ཡ་མཚན་དེ་ལས་སྐྱིད་པ་འབྱུང་།།

རྒྱ་ཅོ་ལྟ་བུའི་གྱོང་པོའི་སེམས།།

ལ་གོར་དག་བརྒྱའི་ཁྲིམས་གྱིས་བྱུང་།།

གཤམ་འཆོ་པའི་ཟས་སྦངས་ཏེ།།

ས་ཞིང་འབད་པའི་འབྲས་བུར་སྦྱོད།།

ཏ་ཅང་ཐན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་འདི།།

ཨ་མོང་བཞིན་དུ་ན་བར་ཚོངས།།

ཏ་གོ་གྱིས་ལ་ལག་ལེན་བྱོས།།

ཨ་མའི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཀུན།།

སྦོང་ཚན།

ཁག་དང་པོ། ཚིག་དཀའ་བ་ཀུན་གྱི་དོན་འགྲེལ།

ཀུ་ཕྱི་འི་དྲང་སྦོང་། བྱ་ཕྱི་ནི་གསལ་ལྡན་ཏེ་ཡུལ་སྐྱོ་རྒྱ་ཅ་སྤྱི་དང་དྲང་སྦོང་ནི་དྲང་  
སྦོང་སྦྱང་བ་མི་དུ་གསལ་གྱི་གནས་ཏེ། སྤར་རྒྱལ་གྱི་མིང་ཡིན།

ཁ་དོག་བཀྲ་བ། བཀྲ་དོག་མཛེས་པ།

ཅ་ཅོ་མ་རབས། མ་རབས་གྱི་ཀུ་ཅོ། རྒྱད་ངན།

ཐ་དད། ཐོ་ཐོ། གཅིག་མིན་པ།

བྱང་ཚུབ། རྒྱུ་བ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་བྱུགས་  
སུ་ཚུབ་པ་སྟེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་།

བ་དན། དར་ཆ་ཚུང་ཚུང་།

ཅ་གོ་ར། བྱ་སྟེག་པ།

ཇ་ལང་། སྦྱོད་པ་མ་རབས།

ལྷ་ལེར།	ཅེ	ག་ལེར། དལ་གྱིས། རིམ་གྱིས།
ཟ་མ།	ཅེ	ཁར་གཞི། འདོན་ཐང་།
པ་སངས།	ཅེ	སྲོད་དང་ཐོ་རངས་ལ་མཐོང་བྱུང་པའི་སྐར་ཆེན།

ཁག་གཉིས་པ། འོག་གི་དྲི་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡༥ མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་གང་གང་ཡིན་དེ་དག་གིས་ཚན་གཞིན་གྱི་གོ་རིམ་ཅི་ལྟར་བརྩིས།
- ༢༥ མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞི་པོ་གང་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཡིན།
- ༣༥ ཚན་གཞིན་གྱི་གོ་རིམ་བརྩི་ན་པམ་ཐོགས་གང་ཡོད།
- ༤༥ སྐྱུན་བཞི་པོ་དེས་ཚན་གཞིན་བརྩི་སྲིད་དཔང་པོར་གང་བརྟུང་།

ཁག་གསུམ་པ། འོག་གི་བར་རྫོང་ཀུན་རྫོངས།

- ༡༥ ཅ.....རབས་.....ཉ།།  
.....ཀུན་རྫོང་.....ཡིས།།
- ༢༥ ང་ཚུ.....འོ.....།།  
.....བཞིན་དུ་.....གནས།།
- ༣༥ ལྷ་.....ཚན་གཞིན་.....བརྩིས།།  
.....མ་མཉམ་ཟ་.....ལ།།
- ༤༥ འ་ཅག་.....དཔེ་.....ན།།  
ཡ་.....དེ་ལས་.....འབྱུང་།།

ཁག་བཞི་པ། ཆོགས་བཅད་འདིའི་ནང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་མཐུན་པ་སྐྱུན་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས་རང་  
 ཆོག་ཐོག་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་བྱིས།





དེ་ཅིང་ལ་ཐེབས་ཏེ། རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་པོ་དང་བཙུན་མོ་ལ་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སྐྱེལ། ༡༩༣༤  
 ལོར་རྒྱ་ནག་རི་པོ་ཙེ་ལུ་ཏུ་ཐེབས། དེར་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ཞལ་གཟིགས། བོད་དུ་ལོག་  
 ཚེ་ཤོན་དགོས་པར་བསྐྱེལ། དེར་བཞེན་རྒྱ་ནག་ནས་བོད་དུ་ཐེབས་ཏེ་བསམ་ཡས་སུ་བཞུགས།  
 བོད་སྐད་དུ་བསྐྱེར་ཡོད་པའི་བཀའ་དང་བཞུན་བཙོས་ཀྱི་སྤྱད་དེ་ཡོངས་རྫོགས་གཟིགས། མདོ་  
 རྒྱགས་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཕྱག་དཔེ་མང་པོ་བཙུམས། དེ་ར་མ་ཟད་ཙེ་ས་ཀྱི་སྐོར། ཙེ་ས་གཞུང་  
 ཀུན་བདུས་ཞེས་པའི་སྤྱད་དཔེ་དང་གཞན་ཡང་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་དཔེ་མང་པོ་བཙུམས།  
 ༡༩༣༤ ལོར་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ཙེ་ལུ་ར་ཐེབས་པ་ནང་བཞིན་སྐྱེར་རྒྱ་ནག་དུ་ཐེབས། དེར་  
 འགྲོ་དོན་དཔག་མེད་མཛད་ནས་མཐར་རྒྱ་ནག་རང་དུ་ཞིང་གཞན་དུ་གཤེགས་སོ། ཁོང་གི་སློབ་  
 མ་གྲགས་པ་མེ་ཆེ་ནི་ལྷ་དམར་པ་སྐྱེ་སྐྱེས་དང་པོ་ཡིན་ནོ།།

ཁ་ཚོག་འདུག

།བསྐྱབ་བྱ་འདྲིའི་ནང་དུ་ཙེ་མ་པ་པོས་འདི་ལྟར་གདམས་ཏེ། སྐྱེ་བོ་གཞན་ཀུན་པ། དག་ཕྱོགས་སྟོབས་ཆེ་བ། ཁོ་ཚོ་དང་ཁྱེལ་  
 མེད་པ། རྒྱལ་མིན་གྱི་བྱ་བ་ལ་འདུག་པ། གཡོ་སྐྱེ་བྱེད་པ། གཟུ་ལུ་མ་བྱེད་པ། ཞེ་སྤང་དག་པོ་སྐྱེ་བ། དོན་མེད་ངག་བཀྲལ་སྐྱེ་བ་དང་།  
 ལ་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཉམས་ཏེ་ཕྱག་དོག་སྐྱེ་བ་མཚོང་དུས་ཅང་མ་ཟེར་བར་ཁ་ཚོག་འདུག་ན་བདེ་བཟོ་བ་པ་དང་སྐབས་དང་བསྐྱེན་ཏེ་གཏམ་  
 སྐྱེད་གོས་པར་གདམས་པའོ།།

སྐ དལ་བ་རྟེན་པར་དཀའ་བ་རྟེན།།

རྒྱད་པ་མོད་པ་ཡིན་པའི་སྤྱིར།།

སེམས་ཅན་དམས་པར་གྱུར་པའི་ཆོ།།

ཁ་ཚོག་འདུག་གྲུང་བདེ་བ་ཐོབ།།

གལ་ཏེ་ནོར་མེད་ཕྱོགས་ཀུན་དང་།།

མངོའ་བཤེས་སྤྱོད་གསལ་ནི་སྣོ་བས་ཚུང་ལ།།

དག་པའི་སྤྱོད་གསལ་ནི་སྣོ་བས་ལྡན་ཆོ།།

ཁ་ལོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་ཚོས་མིན་བྱེད་པ་དང་།།

འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་མངོན་དགའ་ཞིང་།།

དད་ཚུང་ངོ་ཚ་མེད་པའི་ཆོ།།

ཁ་ལོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་ཁྱོད་བར་བྱེད་པ་དང་།།

གཞོན་སེམས་མང་པོ་རྒྱ་བ་དང་།།

གཞན་ལ་ཚུལ་མིན་འདུག་པའི་ཆོ།།

ཁ་ལོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་དད་པ་མེད་པ་དང་།།

ཐ་བཞིན་ལྷ་ཚོར་སྣོ་བ་དང་།།

རྒྱ་དང་གཞོན་དག་བྱེད་པའི་ཆོ།།

ཁ་ལོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་ཚུལ་བྱིམས་འཆལ་བ་དང་།།

གདུམ་ཞིང་གཟུ་ལུམ་བྱེད་པ་དང་།།

བདེན་པའི་ཚོས་དང་མི་ལྡན་ཆོ།།

ཁ་ལོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

མི་རྣམས་ངང་ཚུལ་ངན་པ་དང་།།

ལེགས་པའི་ལྷ་བ་བཙོམ་པ་དང་།།

གདུམ་ཞིང་སྤང་བར་གྱུར་པའི་ཆོ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

དོ་ཚེ་མེད་ཅིང་རླུ་ན་དུ་སྐྱེ།།

དོན་མེད་སྤྲུལ་ཚིག་རྩུབ་དང་།།

དཔྱེན་དང་འབྲུལ་བ་སྐྱེ་བའི་ཚེ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

ཡ་རབས་རྒྱུ་ལ་མེད་ཤིན་ཏུ་ཁིངས།།

ང་རྒྱལ་གྱིས་ནི་འགྱིང་བ་དང་།།

སྤྲུག་དོག་བརྒྱལ་ཆགས་རྒྱུ་ཉམས་ཚེ།།

ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།།

སྐྱོང་ཚོན།

ཁག་དང་པོ། ཚིག་གསལ་ཆེ་བ་ཉམས་ཀྱི་དོན།

དལ་བ།            ⊖    ཁོ་མ་པ།

དམས་པ།           ⊖    སྤྱད་པ། ཉམས་པ། ཉག་སྤྲ་བ།

མངོན་དགའ་བ།⊖    མང་པོ་འཐད་པ། ཤིན་ཏུ་དགའ་བ།

ལྷ་ཙོང།           ⊖    དོན་མེད་གྱི་ཀྱ་ཙོ།

རྒྱ།               ⊖    རང་ལ་རྒྱ་ཚོར་དང་ཡིན་ཏན་སོར་མེད་ཀྱང་ཡོད་མདོག་སྤྱེད་པ།

གཡོ།             ⊖    རང་གི་སྤྱོན་མངོན་མ་བརྒྱག་པར་འགོ་བས་པ།

གཏུམ་པ།         ⊖    སྐོ་བ།

གཟུ་ལུམ།       ⊖    མིན་པ་ལ་ཡིན་ཁུལ་སྤྱེད་པ། རང་བོའོ། ཉམས་པ་ཆེན་པོ་སྤྱེད་པ།

དཔྱེན།           ⊖    སོ་སོར་འབྱེད་པ། སྤྲུལ་གཏོང་བ།

མོད་པ།            བར་པོ།    མོད་པོ།    འབེལ་པོ།

ཁག་གཉིས་པ།    ལྷོ་བ་ཚན་ལ་བརྟམ་ཉེ་ལན་བྲིས།

- ༡༥ སེམས་ཅན་དམས་པར་གྱུར་པའི་ཚེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༡༦ དག་སློབས་སྟོབས་རྣམས་གྱུར་ཚེ་ཁ་རོག་འདུག་ན་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་ཐོབ་ཐུབ།
- ༡༧ མི་རྣམས་བདེན་པའི་ཚོས་དང་མི་རྣམས་ཚེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༡༨ མི་རྣམས་བདུམ་ཞིང་རྒྱང་བར་གྱུར་ཚེ་གང་བྱེད་དགོས།
- ༡༩ ཡ་རབས་ཀྱི་ཚུལ་ཉམས་ནས་ང་གྲུལ་གྲིས་འགྲིང་ཚེ་ཅི་བྱེད་དགོས།

ཁག་གསུམ་པ།    ག་གམ་གསལ་སྟོང་པ་ཀུན་བསྐངས་ཉེ་བྲིས།

- ༡༦ གལ་ཉེ་.....དང་།
- .....སློབས་.....སྟོབས་རྒྱང་ལ།
- དག་པའི་.....སྟོབས་.....ཚེ།
- ཁ་རོག་.....ཀྱང་.....ཐོབ།

ཁག་བཞི་པ།    ག་གམ་གསལ་ཚིགས་བཅད་གཉིས་ཀྱི་དོན་བྲིས།

- ༡༦ མི་རྣམས་ཚོས་མིན་བྱེད་པ་དང་།
- འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་མངོན་དགའ་ཞིང་།
- དད་རྒྱུང་དོ་ཚ་མེད་པའི་ཚེ།
- ཁ་རོག་འདུག་ཀྱང་བདེ་བ་ཐོབ།

ཁོ་ཚོ་མེད་ཅིང་རྒྱན་དུ་སྐྱོ།  
 རོན་མེད་སྲ་མ་ཚེག་རྒྱུ་བ་དང་།  
 དཔྱེན་དང་འབྲུལ་བ་སྐྱོ་བའི་ཚེ།  
 ཁ་ཚོ་ག་འདུག་གྲང་བདེ་བ་ཐོ་བ།

ཁག་ལྔ་པ།      མིང་གི་མངོན་བརྗོད།

མ                    བ   མ་ཅོ།   ས་རྩོམ།   ཅེ་སྤྱང་།  
 དགའ་བ།           བ   རྩོ་བ།   མཉེས་པ།   དཔྱེས་པ།   འཐད་པ།  
 འ་རྒྱལ།           བ   ཁོངས་པ།   དྲེགས་པ།   རྒྱགས་པ།   རྩོམ་པ།  
 རྩོམས།           བ   རྒྱགས།   རྒྱས་པ།  
 མངོང་བཤེས།   བ   གཉེན།   ར་ལག་གཉེན་གཤིན།   ཉེ་དུ།   ཉེ་འབྲེལ།   གཉེན་དུང་།

ལྷན་པོ་ཚེ་སློབ་བཟང་རྩེ་ལ་བྲིམས་ཚོས་འཕེལ།

ཁོང་གི་ཡབ་བསོད་ནམས་བརྟན་འཛིན་དང་ཡུམ་འབྲོང་འཛོམས་གཉེས་ཀྱི་ལྷན་སྤྱི་  
 ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་ཡངས་ཐང་དུ་སྐྱུ་འབྲུངས། ཁོང་གིས་གནས་བརྟན་རྩེ་ལ་བྲིམས་དོ་རྩེ་གླ་མར་  
 བརྟེན། ཡི་གེ་འབྲི་སློག་དང་། དབང་། ལྷང་། འབྲིང་གསུམ་བཅས་ཁོང་གི་དྲུང་ནས་གསན།  
 དེ་ནས་པོད་དུ་སྐྱེ་བས། ལྷན་སྤྱི་ག་བྲུམས་པ་མི་ན་པོ་ཚེ་ལི་དྲུང་ནས་བརྟེན་རྩོགས་བརྒྱུ་བས།

གཞུང་ཆེན་མོ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་མངོན། དེ་རྗེས་ཁམས་སུ་སྐབས། འདྲུ་མི་པམ་དང་གོང་  
 ལྷུ་ལ་སོགས་མཁས་ཤིང་བྱུང་བ་པ་པོ་སྟེ་ས་པའི་མཁས་པ་མང་པོའི་དྲུང་ནས་སྐྱུ། ལྷན་དག་དང་མངོན་  
 བརྗོད་སོགས་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་སླིན་པར་མངོན་ནས་སྦྱར་ཡང་རྩ་སར་སྐབས། དེ་ནས་བྱ་ས་རུ་  
 བཞུགས་ཏེ་མངོ་སྤགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལ་སྦྱངས། དེའི་རྗེས་ལ་དྲུགས་སུ་ལོག་སྟེ་སྐབས།  
 རི་རྩོད་དགོན་པ་དང་བསམ་གཏན་སྦྱིང་གཉིས་ལ་ཉམས་གསོ་མངོན། ལྷག་པར་དུ་མགུར་སྦྱུང་དང་།  
 ལྷགས་རྩོམ་མང་པོ་ཞིག་མངོན། ཁོང་གི་གསུང་ཀུན་པོ་ཉི་གཅིག་ནང་པརྩུས་ཏེ་པར་བསྐྱུན་བྱས་  
 ཡོད། ད་དུང་དེའི་ནང་དུ་མ་རྩུད་པའི་ལྷགས་རྩོམ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ལུས་ཡོད་པར་སེམས།

### སྐྱ་རིག་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱ་རིག་པ་ལ་ཐོག་མར་སློབ་སྦྱོང་གྱེད་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བརྟན་ཏེ། དེ་  
 ཡང་བཀའ་དང་བརྟན་བཅོས་ལ་སོགས་པའི་གསུང་རབ་རྣམས་ཀྱི་སློབ་ལ་ལྷག་དཔེ་སོགས་རྩོམ་དགོས་ན་ཟེར་ཅི་དགོས།  
 མཐའ་ན་འཇིག་རྟེན་པའི་ལས་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཀྱི་སློབ་ལ་འབྲི་དགོས་ན་འང་ཡི་གེའི་དག་ཆ་ཉན་ཉན་ཡོང་དགོས་པ་དང་།  
 བད་སློབ་ཀྱི་གཞུང་མ་ཤེས་པར་གཞུང་ཆེན་མོའི་དོན་ཤེས་པར་སློབ་པ་ནི་མཚན་མོའི་ལྷན་པ་འདོམ་པས་འཇལ་བ་དང་  
 འདྲ་ལ། དེས་ན་ཐོག་མར་སྐྱ་རིག་པ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གྱེད་དགོས་པར་གདམས་པའོ།།

། སྐྱ་རིག་པ་ནི་འཕགས་ལུལ་དུ།།

མཁས་པས་བརྩམས་པ་མང་ན་ཡང་།།

པོད་དུ་བསྐྱར་པ་བྱ་ཞི་པ།།

ཅུར་པ་དང་ཀ་ལུ་པ།།

དབྱངས་ཅན་བད་སློབ་བཞི་ཡིན་ལ།།

རང་བཞིན་རྒྱན་དང་རྣམ་འགྲུར་གྱི།།

ངོ་མཚར་མཁས་པས་རྟོགས་བྱ་ཡིན།།

གངས་ཅན་ཡུལ་འདིའི་རྒྱ་རིག་ཅི།།

འངས་དབྱུངས་ཐོན་མི་སལྡོ་འཇམ།།

རྒྱ་ཡི་རྒྱ་ལ་དཔེ་མངོན་ནས།།

བརྟན་བཅོས་རྣམ་བརྒྱད་མངོན་གྲགས་ཀྱང་།།

བརྟན་པ་འཕེལ་འབྱེལ་དབང་གིས་ཅི།།

དུག་པོ་མིང་ཡང་མེད་པར་གྱུར།།

དེང་སང་སུམ་ཅུ་པ་དང་ཅི།།

རྟོགས་ཀྱི་འདུག་པ་གཉིས་ཡིན་ལ།།

རྟོན་རྗེས་མིང་གསུམ་དག་གིས་བསྐྱུས།།

དག་ཡིག་རྣམས་ཀྱང་དེའི་རྩོགས་གཏོགས།།

བད་རྩོད་ཡོན་ཏན་ཀུན་གཞི་རྟེ།།

མཁས་དབང་ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས།།

གང་གིས་གསུང་རབ་རྣམས་ཀྱི་དོན།།

གཏན་ལ་འབེབས་ན་རྣོས་ཅི་དགོས།།

འདི་ག་རྟེན་པལ་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག །

བྱེད་ཀྱང་ཆོག་གིས་རྩོར་བ་གཅིས།།

འདི་ནི་མཁས་རྗེས་འབྱེད་པ་རྟེ།།

དོན་འདི་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པའི་མི།།





བཞད་གད།

མོད་ཤོར་བ།

ཆོག་རྒྱན་གྱི་བརྟན་བཅོས།

མཚོ་བ་དཔོན་དཀྱིས་བཅུམས་པའི་རྟན་ངག་མེ་ལོང་མ།

ཁག་གཉིས་པ། ག་གམ་གསལ་ཏེ་བ་ཀུན་ལ་ལན་གྱིས།

༡༥ ལྷ་མིག་པ་པོད་སྐད་དུ་བརྟུར་ཡོད་པ་གང་དང་གང་ཡིན།

༡༦ ཐོན་མི་སྐྱོ་ཏེ་པོད་ཀྱི་ལྷ་མིག་བརྟན་བཅོས་ཅི་ཅམ་མངོད། དེང་སང་གང་  
དང་གང་ཡོད།

༡༧ བད་མེད་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་ཅི་རྩུབ་ཡིན།

༡༨ གང་ཁོང་དུ་ཚུད་ན་མཁས་པའི་རྟན་ལ་འདུག་པར་དབང་།

༡༩ བད་མེད་མ་ཤེས་པར་ཆོས་ཀྱི་དོན་ཤེས་པར་རྫོམ་པ་གང་དང་འདྲ་བ་ཡིན།

ཁག་གསུམ་པ། ལྷོང་བ་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་ཆོགས་བཅད་ཆ་ཆར་མངོད།

༡༩ དབྱངས་ཅན་.....ཡིན་ལ།།

རང་.....རྒྱན་.....རྣམ་འགྲུར་གྱི།།

.....མཚར་.....རྟོགས་.....ཡིན།།

གངས་.....འདིའི་.....རྒྱ་.....ནི།།

ཁག་བཞི་པ། པོད་གྱིས།

འཕགས་ལུལ། དབྱངས་ཅན། རོ་མཚར། གངས་ཅན། བརྟན་བཅོས། འཕེལ་

འགྲིལ། གཏན་འབེབས། འདོམ་པ། ལྷེལ་དགོས། བཞད་གདཱ།

ཁག་དུག་པ། མིང་གཅིག་དོན་མང་ལ་འདུག་ཚུལ།

ས་ཡི་ཉིང་པོ།	མེད་པ།	བྱུང་ཚུབ་སེམས་པའ་ཞིག
ས་འཛིན།	མེད་པ།	རྩི། རྩལ་པོ།
གསེར་མིག་ཅན།	མེད་པ།	ཉ། རྩལ་པ
གསེར་རྒྱན་མ།	མེད་པ།	ས་གཞི། གཙང་པོ། རྩོན་གྱིས་དུས།
རྩ་ཡི་རྩ།	མེད་པ།	སངས་རྒྱས། བརྒྱ་བྱིན།
རྩ་ཡི་རྩ་མ།	མེད་པ།	སངས་རྒྱས། དང་སྐྱོང་རྩུར་བྱ།
ཁ་སིལ་བྱེད།	མེད་པ།	ཟླ་བ། རྩུང་། རྩོན། རྩུན།

# ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

ས་རྒྱ་ལེགས་བཤད་འདིའི་ཚུམ་པ་པོ་ནི་གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ས་པཎ་ཀུན་

དགའ་རྒྱལ་མཚན་ཡིན། ཁོང་ནི་  
 ས་རྒྱ་རང་དུ་ཡབ་དཔལ་ཆེན་འོད་  
 པོ་དང་ཡུམ་ཉི་བེ་ལྷུ་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 སྐྱུ་སྐྱེ་ལོ་ ༡༡༥༡ བོད་ཟླ་བ་  
 ༡ པའི་ཚེས་ ༡༩ ཉིན་བལྟམས།  
 གྱིས་པའི་དུས་ན་ལེགས་རྒྱུར་གྱི་  
 དབྱངས་གསལ་ནམས་རང་གི་  
 རྒྱག་མངུ་བ་གྱིས་འབྲི་བ་དང་།  
 གྱིས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱག་གིས་  
 བསྐྱབས་ནས་གོམ་འོག་དུ་མི་འགོ་  
 བ་བྱས། དགྲའ་ལོ་དུག་ལོན་དུས་  
 རྗེ་བཙུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་



གྱི་དྲུང་ནས་དགེ་བཟེན་གྱི་སློམ་པ་བལྟམས། རྒྱ་ན་རྒྱུང་དུའི་དུས་ན་བོད་ཡིག་འབྲི་སློབ་དང་།  
 བཟོ། གསོ་བ། རྒྱ་དང་ཚད་མ་སོགས་ཐུགས་སྐྱེད།

དེ་ཙམ་མ་ཟད་ནང་དོན་རིག་པའི་རྒྱག་དཔེ་ཀུན་ཡང་ཚར་རེ་གཉིས་ཙམ་གྲོས་པས་མཁྱེན།  
 ཁ་ཆེའི་པཎ་ཆེན་ལྷ་གྲུ་ལྗོངས་དྲུང་ནས་དགེ་སློང་གི་སློམ་པ་བཞེས། རིག་པའི་གནས་ཆེན་ལྔ་དང་  
 གནས་རྒྱུང་ལྔ་བཅས་ལ་གིན་དུ་མཁས་པར་གྱུར།

འཕྲོག་བྱེད་དགའ་བོ་སོགས་ལུ་སྟེགས་པའི་སྟོན་པ་ཀུན་ཚོད་པའི་སློབ་ནས་ཕམ་བཙུག་པར་

མངོད། དེ་ནས་དགུང་ལོ་ ༦༣ གཉེན་སྐྱབས་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོ་གོ་དན་ལྷན་གྲིས་རྒྱ་ནག་ཏུ་གདན་  
ལྷན། དེར་རྒྱལ་པོ་དང་མི་མང་མང་པོ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བཀོད་པར་མངོད།

ཁོང་གི་འཆད། ཚུད། ཚུམ་གསུམ་ལ་ཞིན་ཏུ་མཁས་པ་ཞིག་བཞུགས་ཡོད་པས་ཚུམ།  
རྒྱལ་གསུམ་རབ་དབྱེ། ཚད་མ་རིགས་གཉེར་དང་། ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད་ན་སོགས་པོ་དེ་ཚེ་ལོ་  
གསུམ་བརྩམས།

### ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།

ཉེས་པ་ཆ་གྱིས་དམ་པ་སྤྲིག་པ་དང་འདྲེས་པའི་འདོན་ཐང་མི་འདོན་ཞིང་རང་གི་སྲོག་ལ་བྱུག་ཀྱང་རང་བཞིན་  
བཟང་པོ་མི་འདོར་ལ། དེ་རྣམས་ལེགས་པ་ལེས་རབ་དང་རྣམ་པ་ཀུན་གྱིས་རང་གིས་བྱས་པའི་ཉེས་སྦྱོན་སེལ་བྱས་ལ།  
ཐབས་ཅི་ཅམ་སྤྲུག་ཀྱང་རྒྱན་པོ་འདུག་པའི་ལས་མི་དགེ་བ་ལ་མི་འདུག་ཅིང་། དུས་ཉམས་ཏུ་གཞན་དོན་རྒྱང་ག་སྐྱབས་པ་  
སོགས་མཁས་པའི་བྱེད་འོས་པ་དང་མི་འོས་པའི་བྱ་བ་སོགས་བརྟན་ཅིང་། རྒྱན་འདི་ཀུན་ནི་ཟླ་པོ་དངོས་པོའི་དཔེ་རྒྱན་  
ཡིན་ལོ།

༥ དམ་པ་ཅི་ཅམ་གྱུད་གྱུར་ཀྱང་།  
སྤྲིག་དང་འདྲེས་པའི་ཟས་མི་ཟ།  
སེམས་བཀྲེས་ཀྱང་མི་གཙང་བའི།  
ངན་སྐྱུགས་ཟ་བར་མི་བྱེད་དོ།

དམ་པ་སྲོག་ལ་བབ་ན་ཡང་།  
རང་བཞིན་བཟང་པོ་ག་ལ་འདོར།  
ས་ལེ་སྐྱམ་ནི་བསྐྱེགས་བཅད་ཀྱང་།  
དེ་ཡི་ཁ་དོག་ཉམས་མི་འགྱུར།

ཤེས་རབ་རྣམ་པས་ཉེས་པ་དག།  
སེལ་བར་བྱས་ཀྱི་རྒྱན་པོས་མིན།

ནམ་མཁའ་རྫིང་གིས་དྲུག་ཅན་སྐྱུལ།།

གསོད་པར་བྱས་ཀྱི་ཁྲ་ཉམ་མིན།།

མཁས་པ་རི་རྩུབ་ཐབས་སྐྱུག་ཀྱང་།།

རྒྱན་པོ་འདྲུག་པའི་ལམ་མི་འགོ།།

ཆར་འདོད་བྱིའུ་སྐྱོམ་ན་ཡང་།།

ས་ལ་བབས་པའི་རྒྱ་མི་འབྱུང་།།

༄ ཉག་ཏུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་པ།།

དེ་ཡི་སྦྱོད་པ་སྐྱུགས་དང་མཚུངས།།

བཟའ་བཏུང་འབའ་ཞིག་དུད་འགོས་ཀྱང་།།

བསྐྱབ་པར་བྱས་པ་མ་ཡིན་ནམ།།

རྫིག་སྦྱོད་ནགས་ན་གནས་ཀྱང་ཉམས།།

དམ་པ་མོང་ན་གནས་ཀྱང་དུལ།།

ནགས་ཀྱི་གཅན་གཟན་ཁྲོ་བ་དང་།

ཉ་མཚོག་མོང་ན་དུལ་བ་མཐོང་།།

འགྱུར་པའི་དུས་ན་ཐམས་ཅད་གཉེན།།

གལ་ཏེ་མུད་ན་ཀུན་ཀྱང་དག།།

རིན་ཆེན་སྦྱིང་དུ་རིང་ནས་འདུ།།

མཚོ་རླམ་པ་ན་སུ་ཡང་སྦྱིང་།།

༄ ཉོར་གྱི་མཚོག་ནི་རྫིན་པ་ཉེ།།

བདེ་བའི་མཚོག་ནི་སེམས་སྦྱིད་པ།།



-----འདྲེས་པའི-----མི་ཟ།

གེས་རབ་-----པའི་ཉེས་པ་དག །

སེལ་བར་-----ཀྱི་-----མི་ན།

ཁག་གསུམ་པ། སྒྲོ་བ་ཚན་ལ་བརྟུན་ཏེ་ལན་བྲིས།

༡༥ ། མེད་པའི་གྲུ་མི་གཙང་བ་མི་ཟ་བ་བཞིན་དུ་དམ་པས་གང་བྱེད།

༢༥ ། ཉེས་པ་ཀུན་སུས་སེལ་བྱས།

༣༥ ། ཏག་དུ་གཞན་དོན་མི་སེམས་ན་ཅི་དང་མཚུངས།

༤༥ ། དམ་པ་དང་རྗེ་ག་སྐྱོད་གཉིས་ལ་བྱུང་བར་གང་ཡོད།

༥༥ ། གལ་ཏེ་རང་ཉིད་རྒྱད་ན་དེ་ནས་ཅི་འགྱུར།

༦༥ ། མཚོག་བཞི་པོ་དེ་གང་གང་ཡིན་ནམ།

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

ཁག་བཞི་པ། འོག་གི་ཚིག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་བྲིས།

མནར་བ། གདོན། མཚོག་རིན་ཆེན་སྦྱིང་། འཕྲོར་བ། རགས། སྐྱོད་པ། ས་ལེ་རྒྱམ།

གཙན་གཟན།

རྒྱུར་བརྟུན་འདེམ་དེ་བ།

(ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར།)

ཁག་ལྔ་པ། མདོན་བརྗོད་དེས་པར་བྲིས།

ས་ལེ་རྒྱམ། འོག་གི་གཞུང་། རིན་ཆེན་དང་པོ། རྗོང་མཚོག་མདོག་བཟང་།

དེ་མ། ས་ཟ།





# སྒྲོ་བའི་འབྲིན་ཡིག།

སྒྲོ་བ་པ་པོ་སྐྱེས་སྤྱི་ལོ་བཟང་ཚུ་ལ་བྱིས་ས་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་ཚེ་ལ་དེས་པ་མེད་པ་གཉེན་དྲུང་དྲུས་མིན་དུ་གི་བ།  
གྲོགས་པོ་ཀུན་ཚབ་ཚུ་བ་མང་བ། དགེ་ཚན་གྱི་སྒྲོ་བ་འཚོ་ལ་བ། མིང་སྤྱུག་གི་གྲོགས་ལ་ཆགས་པ། རྣམ་རྣུང་ཚོས་བདུན་  
མི་ལྷན་པ་དང་ཟུང་འདྲུག་ལམ་བཟང་སྒྲོ་བ་མི་ལྷན་གིང་རང་གི་བསམ་ཚུ་ལ་དང་སྒྲོ་བ་ཚུ་ལ། གཞན་གྱི་གནས་སྤངས་དང་  
ཁྱེད་སྤངས་ཀུན་གཟིགས་ནས་ཐུགས་སེན་དུ་སྒྲོ་བ་ཞིན་ཚོས་འདི་མཛད་པ་ཡིན་ནོ།།

ལྷི་ར་ཉི་འཇོ་མ་གླིང་ཚེ་ལ་དེས་པ་མེད།།  
སྒྲོ་ས་སུ་དེང་སང་ནམ་འཚི་དེས་པ་མེད།།  
ཡང་སྒྲོ་ས་ཉེ་འབྲེལ་དུ་ས་མིན་འཚི་བ་ཡི།།  
སྤང་ཚུ་ལ་འདི་ལ་བསམ་ནས་གཉེང་ནས་སྒྲོ།།

ལྷི་ར་ཉི་འཇོ་མ་གླིང་མི་རྣམས་སྒྲོ་འགྲུར་ཆེ།།  
སྒྲོ་ས་སུ་མང་ཡུལ་མི་རྣམས་སྒྲོ་ན་བྱུང་།།  
ཡང་སྒྲོ་ས་སྐལ་མཉམ་གྲོགས་རྣམས་ཚབ་ཚུ་བ་མང་།  
སྤང་ཚུ་ལ་འདི་ལ་བསམ་ནས་བདག་ཡིད་སྒྲོ།།

ལྷི་ར་ཉི་མི་རྣམས་གཞན་སྒྲོ་ན་ཉོག་ལ་མཁའ་ས།།  
སྒྲོ་ས་སུ་ཚོས་མཛད་སྒྲོ་ན་ལ་ཆེས་ཆེར་ཉོག།  
ཡང་སྒྲོ་ས་བཤེས་གཉེན་སྒྲོ་ན་ལ་ཉོག་པ་ཡི།།  
ཚུ་ལ་འདི་བསམ་བཞིན་ཁོ་བོ་ཡིད་རབ་སྒྲོ།།

ལྷི་ར་ཉི་རང་སྒྲོ་མི་ཤེས་དུ་བས་བརྟམས།།  
སྒྲོ་ས་སུ་ཚོས་མིན་བྱ་བ་ཉག་དུ་འཕེལ།།  
ཡང་སྒྲོ་ས་འདོད་ཡོན་བདེ་ལ་ཉག་དུ་སྒྲོ་ན།  
རང་གི་བསམ་ཚུ་ལ་འདི་ལ་བསམ་བཞིན་སྒྲོ།།

ལྷོ་རྩི་མེ་འདི་འི་བདེ་ལ་ཆགས་ཤིང་ཞེན།།

སྒོ་ས་སྐྱ་ཉེ་དུ་ཤོགས་མཆེད་ནམས་ལ་ཞེན།།

ཡང་སྒོ་ས་སྒྱིང་སྐྱ་ག་ཤོགས་ལ་གཉིང་ནས་ཆགས།།

རང་གི་བསམ་ཚུལ་འདི་ལ་བསམ་བཞིན་སྒྲོ།།

ལྷོ་རྩི་མེ་རང་ལུས་དགེ་ལ་འབད་མི་ལྷུས།།

སྒོ་ས་སྐྱ་སྐྱ་སྒོ་རྩི་འབྲི་མཆོད་ཀྱིད་མི་ལྷུས།།

ཡང་སྒོ་ས་སྐྱ་སྐྱ་རྩི་ཆོས་བདུན་མི་ལྷུས་པའི།།

རང་གི་ལུས་འདི་དོན་མེད་འདེལ་བས་སྒྲོ།།

ལྷོ་རྩི་རྩི་འག་གི་དགེ་ལ་འབད་མི་ལྷུས།།

སྒོ་ས་སྐྱ་ཆོས་སྒྲོད་བཟླས་བཟོད་ཀྱིད་མི་ལྷུས།།

ཡང་སྒོ་ས་སྐྱ་མར་གསོལ་འདེལ་མི་ལྷུས་པའི།།

རང་གི་རྩི་ལ་བསམ་བཞིན་ཡིད་རབ་སྒྲོ།།

ལྷོ་རྩི་མེ་སྐྱོ་ཁ་ཆོས་ལ་མི་སྤོགས་ཤིང་།།

སྒོ་ས་སྐྱ་མདོ་སྐྱ་གས་ལམ་བཟང་སྒོ་མ་མི་ལྷུས།།

ཡང་སྒོ་ས་བདེ་སྒོར་རྒྱང་འདུག་ལམ་བཟང་མཆོག།

སྒོ་མ་མི་ལྷུས་པའི་ཚུལ་འདི་ས་ཡིད་རབ་སྒྲོ།།

ཚུལ་འདི་རང་གཞན་སྒྲོད་ཚུལ་སྐྱ་ཆོགས་པ།།

ཚེན་བུས་རང་སྐྱོ་སྒྲོ་བ་སྐྱེ་བའི་སྐབས།།

སྐྱོ་བཟང་ཚུལ་ཁྱིམས་ཆོས་འཕེལ་ཞེས་བུ་དེས།།

གནས་ཚུལ་ལྷོ་སྐྱི་རྩི་མི་མང་ཡོངས་ལ་སྐྱེ།།

ལྷོང་ཚོན།

ཁག་དང་པོ། ཚིག་དཀར་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན།

ལྷོང་།	མེད་པར་འདྲེན།
ལྷོང་།	དམིགས་བསམ།
ཡང་ལྷོང་།	དེས་ཀྱང་དམིགས་བསམ།
ཉེ་འདྲེན།	གཉེན་དྲུང་པོ་དང་མངའ་པོ་རོ་ཤེས།
ལྷང་རྩེ་ལ།	མཚོང་རྩེ་ལ།
ལྷོན་ལྷུང་།	བསམ་ལྷོ་རྩུང་ཡི་དཔོན་གཉོང་མི་ལྷུང་པ།
ལྷོན་ཉོག་པ།	ལྷོན་ལ་ཉུག་པ།
བཤེས་གཉེན།	ལྷོབ་དཔོན། དཤེ་ཤན།
ཚེས་ཚེར།	མང་ཉེ་འདྲེན།
ཁོ་པོ།	ང་། བདག་
ཉེ་དྲུ།	གཉེན་དྲུང་།
ལྷོགས་མཚེད།	མངའ་པོ། རོ་ཤེས།
ལྷོང་རྩེ་ག་ལྷོགས།	མནའ་ལ། བཟའ་ལྷ། ལྷུང་ལ།
རྣམ་རྣུང་ཚོས་བདུན།	རྣང་པ་རྩེ་ལ་རྩུང་། ལག་གཉེས་མཉམ་བཞག་
	ཚིགས་པ་དྲུང་པོར་བསྐྱུང་བ། མཚོན་པ་
	ལྷུང་ཟད་གྲུག་པ། དལྷུང་པ་གཉེས་ལྷོ་ཤོད་ཀྱི་
	གཤོག་པ་རྩུར་བརྒྱང་བ། མིག་གཉེས་རྣ་ཚེར་
	མཐ་པ་དང་། ལྷེ་ལོ་རྣམས་རྣམ་ལ་རྩུར་བ་དང་
	བདུན་ནོ།།

ཁག་གཉིས་པ། སློབ་ཚན་ལ་བརྟུན་ཏེ་ཡན་བྱིས།

༡༥ རྒྱན་གང་དང་གང་ལྷན་ཅོམ་པ་པོ་ཐུགས་སྦྱོ།

༡༦ གཞན་སྦྱོན་ཏོག་པ་ལ་སྲུ་མཁམ།

༡༧ འདོད་ཡོན་གྱི་བདེ་བ་ལ་སྦྱོན་ན་སྦྱོན་གང་ཡོད།

༡༨ ཆེ་འདྲིའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་ན་ཆོས་སྐྱབ་ཐུབ་བམ་མི་ཐུབ།

༡༩ རང་གི་རག་ལ་བསམ་བཞིན་ཐུགས་ཅིའི་སྦྱིར་སྦྱོ།

༢༠ ལྷན་གྱིས་གང་བྱེད་མ་ལྟས་པར་འདེའ་བས་སྦྱོ།

ཁག་གསུམ་པ། རྒྱུ་བ་འདྲི་ལ་འོག་གི་ཡན་གང་འོས་པ་འདུག་ཏུགས་  འདྲི་བྱོངས།

༡༥ གང་བསམ་བཞིན་ཅོམ་པ་པོ་ཡིད་རབ་ཏུ་སྦྱོ།

༡༦ རང་གི་དགོ་བ་ལ་འབད་མ་ལྟས་པ།

༡༧ ཉེ་འབྲེལ་དུས་མིན་དུ་ཤི་བ།

༡༨ ཅམ་སྐྱང་ཆོས་བདུན་མི་ལྟས་པ།

༡༩ བཤེས་གཉེན་གྱི་སྦྱོན་ལ་ཏོག་པ།

དོ་སྐྱོང་བྱ་བ། ད་དུང་ཡང་ཁོང་གི་ཅོམ་སྐྱོན་པོ་དང་བསྐྱབ་བྱ་ཅན་མང་པོ་ཞིག་གསུང་འབུམ་ནང་ཡོད་པས་དེར་ལྟོས།





དེ་དག་ནམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡིད་ཀྱི་ནི།  
བརྟན་པ་འཕྲོག་གྱེད་མེ་ཉིག་ཀྱི་ལྷན་དང་།  
པརྟ་ལ་སོགས་འདབ་སྟོང་སྐྱ་ཚོགས་པ།  
སྐྱ་ལམ་རྒྱ་སྐྱར་ཕབ་ནས་བཀའ་དང་མཚུངས།

ཅུ་ལ་འདི་ནི་ལྷན་ལྷན་ལེ་མར།  
ལ་སོགས་སྐྱེད་ཚེ་ལ་ཀམ་ར་དུ་མང་།  
སོ་ན་མཚ་འགྲུལ་ནི་མ་ཚ་སོགས། །  
གངས་རིས་བརྒྱན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་རི་བོ་མང་།

ང་མ་མས་རིད་ཤང་ཀར་ལྷ་རྩུ།  
ལུས་ལེ་མ་ཉི་རྩེ་ཚོས་ཁང་བྱེད་དུ་འཕགས།  
པམ་ནི་ཤུར་གྱི་ཤུམ་ཏ་རི་ནི།  
ལུབ་ཆེན་རྒྱ་རོའི་ལུབ་ཤུག་བྱེད་དུ་འཕགས།

ལྷན་ནི་ཅི་རྒྱར་གྱིས་བརྒྱན་པའ་འཛི་ལ་ནི།  
སྐྱར་གོང་མཚོ་དང་ཀུན་ཏུ་མཚུངས་ན་ཡང་།  
གི་ཀར་ཞེས་ལུ་རྒྱུང་ཡིད་འོང་བ།  
རྒྱ་བ་དེ་ནི་སྐྱར་གོང་མཚོ་ལ་མེད།

ཀུ་ལུ་རྒྱར་ག་འབྲས་ལྷན་གིང་སྟོང་གིས།  
ཡོངས་སུ་གཏམས་པ་ཀམ་ར་གྱི་སྟོངས།  
འཛིག་ཉེན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ནི།  
བརྟན་པ་འཕྲོག་གྱེད་པརྟ་ལ་ལྷུ་མ་ར་འད།

འངམ་དབྱངས་རྒྱལ་མཚན།





- ༡༥ ཀམྱི་ར་དུ་ཡོད་ཡིད་པའི་འཕྲོག་རི་པོ་གང་གང་ཡིན།
- ༡༦ ལུས་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཁང་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་གང་ཡིན།
- ༡༧ འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་པོ་ཀུན་གྱི་སེམས་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་མཁན་གང་ཡིན།
- ༡༨ ལྷ་ལོང་མཚོ་དང་། ཇལ་རིལ་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད།

ཁག་གསུམ་པ། བར་རྫོང་ཀུན་བསྐྱངས་ཏེ་འོག་གི་ཚོགས་བཅད་གཉིས་པོ་ཆ་ཚང་མཛོད།

- ༡༩ འཇིག་རྟེན་.....མ་ལུས་པ།
- .....གཅིག་དུ་.....ཁ་ཆེའི་ཡུལ།
- ཞེས་པར་.....ལོ་ར་འཇིན་.....།
- ཟླ་བལ་དགའ་བའི་.....རབ་དུ་.....།

- ༢༠ ཀུ་བུ་.....འབྲས་ལྗན་.....རྫོང་གིས།
- ཡོངས་སུ་.....ཀམྱི་ར་.....རྫོང་ས།
- .....སྐྱེ་པོ་.....སེམས་ཀྱི་ནི།
- བརྟན་པ་.....བརྗེའི་.....འདྲ།

ཁག་བཞི་པ། འོག་གི་ཚོག་རྣམས་ཀྱི་དག་ཆ་ངེས་པར་བྱས་ནས་བཛོད་པ་མཛོད།

- ཉེའུ་གསེང་། འདབ་རྫོང་ཅན། ལུར་ལུར། མངེས་ཚོས། ལོ་ར་འཇིན། ཟླ་བལ།
- ལྷ་ལོང་། ལྷ་སྐྱར། འབྲས་ལྗན། བརྟན་པ་འཕྲོག་བྱེད། རྫོང་ས། གི་ཀ་ར།



ཏ་ཅང་བྱམས་པ་ཆེ་བླགས་ན།།

ཐ་མར་འཁོན་གྱི་རྩུ་ཏུ་འགོ།།

ཏ་ཅང་གཡོ་སྐྱེ་ཆེ་བླགས་ན།།

ཐ་མར་རང་ཉིད་བརྒྱག་པ་མང་།།

ཐས་དང་སྐྱེན་གྱི་ཚོད་བཞིན་དུ།།

བྱ་བ་གང་དང་ཅི་ལ་ཡང་།།

དུས་དང་བསྐྱེན་པའི་ཚོད་ཤེས་ན།།

གྲུད་པ་ཆེན་པོས་མནར་མི་འགྱུར།།

བྱ་བ་མི་སྐྱོགས་ཚིམ་པ་བྱེད་པ་དང་།།

ཚོགས་དང་འཁོན་ཞིང་སྐྱོབས་ལྡན་དག་ལ་ཚོལ།།

བྱུང་མེད་ལ་ཞི་ཡིད་བཏན་བྱེད་པ་སྟེ།།

འཆི་བདག་དུང་ན་སྡོད་པ་བཞི་ཞེས་གསུངས།།

།། རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་སྟེ།།

གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡིན།།

རང་དབང་ཐོབ་ནས་ཡོན་ཏན་ལ།།

འབད་པར་བྱེད་པ་དེ་བས་བདེ།།

དུས་ནི་ཡུན་རླུང་རིག་པའི་རྣམ་པ་མང་།།

ཆེ་ཡི་ཚད་ཀྱང་རི་ཚམ་མི་ཤེས་པས།།





དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ།

རྒྱ་གར་དམངས་གཞུང་ཆེན་པོར། །

སློབ་གྲྭ་ཀ་ལེང་མང་པོ། །

ཨེམ་ཨེ་པི་ཨེ་ཆ་ཉི་པོ་གས། །

གང་ཚེ་གས་བསྐྱབ་ས་འདུག་པ། །

རྒྱུད་དང་གཞིན་ཅུ་ཕོ་མོ། །

ང་དང་མི་ག་པའི་གནས་ལུ། །

ཀུན་ལ་སྐྱུང་བར་རྒྱུད་ཡིན། །

རྒྱ་གར་དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ། །

གྲྭ་གྲྭ་བ་པའི་གདན་ས། །

ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གཉེན་པོར། །

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་གསུང་ཟབ། །

རྒྱུད་དང་གཞིན་ཅུ་ཕོ་མོ། །

ང་དང་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི། །

སེམས་བཟང་བསྐྱབ་པ་རྒྱུད་ཡིན། །

རྒྱ་གར་དམངས་གཞུང་རྒྱལ་ཁབ། །

མཁས་པ་མང་པོའི་གདན་ས། །

ཨ་ཕོ་ཀ་གྲུན་རྒྱུ་ཉེད་ཏུ། །

སུ་རྒྱ་གཞུང་ལེ་ཁེ་གོར། །

ང་དང་མཁས་པ་ཀུན་གྱི། །

རྒྱུད་བཟང་བསྐྱབ་པ་རྒྱུད་ཡིན། །



ཀྱལ་ཁབ་བཞེང་བར་སྐྱོད་ཡིན། །

ཀྱ་གར་ཆེན་པོའི་བྱང་ན། །

གངས་སྐོངས་སྐྱོད་པའི་ཡུལ་ཚུང་། །

ཁ་འབབ་མེད་ཚུ་འབྱུང་མཁམ། །

དཔའ་པོའི་རང་ཡུལ་ལ་དུགས། །

སྐྱོད་དང་གཞོན་ལྷ་མོ། །

ང་དང་སྐྱུ་ཚལ་སྐྱུངས་ཏེ། །

དཔའ་ཚལ་བཏུན་པར་སྐྱོད་ཡིན། །

འཆི་མེད་རྣམ་ཀྱལ།

སྐོང་ཆོན།

ཁག་དང་པོ། ཆོག་གོ་དཀའ་བ་རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གད།

རིག་པ་གནས་ལྡ། མེད་ཀྱི་གསོ་བ། ཆོད་མ། བཟོ་དང་ནང་དོན་རིག་པ།

དུས་གསུམ། མེད་ཀྱི་ཆགས། ཞེ་རྒྱང་། གཏི་ལྷུག

གཉེན་པོ། མེད་ཀྱི་མས་བྱེད།

ཨ་པོ་ཀ། མེད་ཀྱི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།

གུ་རྒྱ། མེད་ཀྱི་ཉིད་ཆེན་པོ་གུ་རྒྱ།

ཉེན་རྒྱ། མེད་ཀྱི་སྐྱེ་བུ་ལ་ཉེན་རྒྱའི་སྐྱེས། རང་དབང་ཀྱ་གར་

ཀྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་སྐྱོད་སྐྱོན་དང་པོ།



- འཇིགས་པ།            :   ར་སྤྱི་རྒྱུ་འཇིགས་པ། བརྒྱལ་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག
- ཨམ་ལེ་ཏ།            :   ཏཱ་ལ་ཨམ་ལེ་ཏ་ཀུའ། རྒྱ་གར་དམངས་གཞུང་ཆེན་  
པོའི་རྩ་བུ་མཁས་མཛད་པ་པོ།
- ལྷ་རྒྱལ།             :   ལྷ་རྒྱལ་ཅན་དུ། རྒྱ་གར་ལ་རང་དབང་ལེན་སྲིར་དུག་པོའི་  
དམག་དཔུང་འགོ་མ་འདྲུགས་མཁན་གྱི་དཔའ་པོ་ཞིག
- ཉེན་ཁ།                :   གཞོན་སྲོད་འབྱུང་བའི་གཞི།

ཁག་གཉིས་པ། གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ཡན་བྱིས།

- ༡༥ ལྷ་རྒྱལ་ལོ་འདི་ནས་རྩ་བུའི་ལྷ་གསལ་འདོད་གང་ཡོད་པ་མངོན་ཐུབ།
- ༡༦ ལྷ་རྒྱལ་ལོ་འདི་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་ཆོས། སྲིད། རིག་གཞུང་། ལྷ་རྒྱལ་དང་  
བྱིས་པ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་སྲུ་དང་སྲུ་ཡིན་པར་ཉེ་གོ་ཐུབ།
- ༡༧ རང་ལྷུ་ལ་ཡར་རྒྱས་བྱ་ཆེད་མི་རིགས་ཚང་མ་གཅིག་འགྲིལ་མཛད་དགོས་  
འདུག་གམ།
- ༡༨ ལ་དུགས་པ་ཚང་མ་སྤྲོད་ཁ་འབབ་ཀྱི་དལ་འགོར་ཡོངས་སྲོད་མཁན་དཔའ་པོ་  
ཡིན་ན་དཔལ་རྩལ་རྩི་རྣམས་ལྷ་རྒྱལ་དགོས།
- ༡༩ མཁས་པ་མང་པོའི་གདན་ས་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ཁག་གསུམ་པ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་ཀུན་ལ་བརྗོད་པ་མཛོད།