

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

འཛིན་སྐྱོང་བྱ་བ།

भोट भाषा कक्षा-६

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

प्रथम संस्करण : वि.सं २०८२

ISBN

पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, समन्वय तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई वैज्ञानिक, प्राविधिक, व्यावसायिक, सिपमूलक, रोजगारमूलक एवम् जनमुखी बनाउँदै सक्षम, प्रतिस्पर्धी, नैतिक एवम् राष्ट्रिय हितप्रति समर्पित जनशक्ति तयार गर्ने राज्यको नीतिअनुसार विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको विकास, अद्यावधिक र परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ । पाठ्यपुस्तकमार्फत् विद्यार्थीमा देशप्रेम, राष्ट्रिय एकताको भावना, लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यता र संस्कारको विकास एवम् विविधताप्रतिको सम्मानको भावना जगाई व्यावहारिक रूपले भाषिक तथा सञ्चार सिपको विकास गराउनु आवश्यक छ । यसै गरी विद्यार्थीमा सूचना र विचारको आदानप्रदान, सूचना प्रविधिको प्रयोग एवम् तार्किक शिल्पका माध्यमले सकारात्मक भावनाको विकास गरी बैज्ञानिक अवधारणालाई व्यवहारमा प्रयोग गर्ने दक्षता अभिवृद्धि पनि विशेष पक्षका रूपमा रहेको छ । विद्यार्थीमा नैतिकता, अनुशासन, सामाजिक र मानवमूल्यबोध तथा चारित्रिक नागरिक गुणको विकास गराउनु आजको आवश्यकता हो । यसैगरी वातावरण संरक्षण र दिगो विकासप्रतिको सजगता अपेक्षित छ । कक्षाकोठाको सिकाइले विद्यार्थीमा शारीरिक तन्दुरुस्ती, स्वस्थकर जीवनशैली, जीवनोपयोगी सिप, स्थानीय र आधुनिक पेसा र श्रमप्रति सम्मान तथा व्यवहारकुशल सिप विकास गर्न सक्नुपर्छ । विद्यार्थीले नेपाली कला, साहित्य र संस्कृतिको संरक्षण गरी सिर्जनशीलताको विकास गर्न सक्नुपर्छ । उनीहरूमा सामाजिक र भौगोलिक परिवेशको बोध र सद्भाव एवम् सहअस्तित्वबोधका माध्यमले दैनिक जीवनमा आईपर्ने समस्याको समाधान गर्ने शिल्प पनि विकास हुन आवश्यक छ । उल्लिखित पक्षलाई दृष्टिगत गरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ अनुसार भोट भाषा, कक्षा ६ का लागि यो पाठ्यपुस्तक विकास गरिएको हो ।

विद्यालय शिक्षा भोट भाषा, कक्षा ६ को पाठ्यक्रमअनुसार यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो । यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन आचार्य सार्की शेर्पा र आचार्य सोनाम शेर्पाबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री इमनारायण श्रेष्ठ, विषय समितिका पदाधिकारीहरू डा. चन्द्रकला घिमिरे, श्री पुष्परत्न शाक्य, श्री उमेश रेग्मी, श्री अरूण कुमार राई, श्री राजु श्रेष्ठ, श्री कुमार घिमिरे र श्री आचार्य तेन्जी लामालगायत महानुभावको विशेष योगदान रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट डिजाइन आचार्य सार्की शेर्पाबाट भएको हो । यसमा पुस्तकको विकास कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यस पाठ्यपुस्तकको प्रयोगबाट पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेको सक्षमता र सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न विद्यार्थीलाई सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई थप परिष्कृत गर्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

वि. सं २०८२

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

དཔར་བསྐྱེད།

ནི་སྤྲུལ་གཞུང་།

ཤེས་ཡོན། ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་རིག་སྟོན་ཁང་།

སློབ་ཚན་ཡར་རྒྱས་བསྐྱེད་གནས།

སྤྱི་ཁྱེ་མི། ཟླ་ལྔ་པ་

ལམ་སྟོན་པ། བལ་ཡུལ་ནང་པའི་ཚོགས་ཆེན།

སློབ་དཔ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འཛིན་སླ་བྱ་པ།

ཚུལ་སྒྲིག་པ། ཞུ་ཐོབ་པ་གསེར་སྐྱིད་ཤར་པ། ཞུ་ཐོབ་པ་བསོད་ནམས་ཤར་པ།

དེབ་གཞུགས་བྱས་འགོད་པ། ཞུ་ཐོབ་པ་གསེར་སྐྱིད་ཤར་པ།

མཉམ་ལས་མཐུན་སྦྲེལ་པ། རྩ་བུ་ཤེས་པ། ཀྱུ་སྤྲུལ་སྤྱི་ཁྱེ་མི་དེ།

ཕྱོགས་བསྐྱེད་པའོ། ནི་ལོ། ༢༠༡༣

དཀར་ཆག

ཨང་།	སློབ་ཆག།	ཕྱི་ཆག།	ཞོག་གངས།
༡༽	བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེའི་མེ་ཏོག།	སྒྲན་ངག།	1
༢༽	བྱམས་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བུ།	སྒྲན་སྒྲུང་།	9
༣༽	བོད་ཀྱི་བདུ་སྒྲོད་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ།	ཚུམ་ཡིག།	17
༤༽	སྤྱི་ཚོགས་ནང་བདུ་འཕྲིན་འཕྲུལ་རིག་གི་ཤུགས་རྒྱུ།	སྒྲིང་མོལ།	29
༥༽	ཤེས་ཡོན་ཀྱི་གཞི་བཞུགས།	སྒྲན་ཚུམ།	39
༦༽	བསྐྱབ་པ་ལྟེན་གཤམ་གནད།	གཏམ་རྒྱུང་།	48
༧༽	མཁན་པོ་སངས་རྒྱལ་བསྐྱབ་འཛིན་ཀྱི་མཛད་ནུས།	ནུས་ཐབས།	63
༨༽	བོད་ཀྱི་སྒྲན་ངག་གི་རོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས།	གཏམ་རྒྱུང་།	73
༩༽	སློབ་གྲུའི་ཉེ་འཁོར་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྒྲན་བླ།	སྒྲན་བླ།	83
༡༠༽	བལ་ཡུལ་ཉི་མཱ་ལ་ཡའི་རང་བྱུང་ཁམས།	ཚུམ་རིགས།	91
༡༡༽	གསེར་རིག་དང་དུས་བཞིའི་ཟས་སྒྲིང་།	སྒྲིང་མོལ།	100

སྒྲིབ་ཆེན་དང་པོ།

བྱམས་དང་སྒྲིབ་རྒྱུ་མེ་ཉྱག

དང་པོ། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ།

ལའོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་མནར་བའི་ངང་ཚུལ་ལ། །

བཏུས་ན་སྒྲིབ་རྒྱུ་དབང་མེད་སྤྱི་བ་སྤྱི། །

པ་མ་བཞིན་དུ་བཅེ་བས་བསྐྱེད་བར་འོས། །

སྤྱི་ཤར་འཆིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་བྲག་པོ་ཡིས། །

གཟེར་བའི་འགོ་བ་ཡིད་རེ་སྤྱོད་བ་ལ། །

ངང་གི་སྤྱད་བསྐྱེད་བརྒྱུད་པའི་སྒྲིབ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱིས། །

གཞན་པོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་བར་བྱ། །

གཉིས་པ། སྒྲིབ་རྒྱུ་མེ་ཉྱག་ཡོན།

གང་ཞིག་གཞན་ལ་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལྟར་བ། །

དེ་ཡི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་འབྱུང་བ་སྤྱི། །

ངང་གཞན་ཀུན་ལ་པན་བདེ་སྤྱོད་བ་ཡི། །

དགོ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ལེགས་པར་སྤྱོད། །



བྱམས་དང་སྙིང་རྗེས་ཡིད་ནི་རྒྱས་བྱུར་ན། །
དབྱ་ཡང་གཉིན་དུ་འགྱུར་བའི་རྣམ་པ་སྟེ། །
འཛིག་ཏེན་ཀུན་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བ་ཡི། །
ཅ་བ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཉིད་དུ་ངེས། །

གསུམ་པ། སྙིང་རྗེ་སྟོམ་ཚུལ།

དང་པོ་མ་ཀུན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
འིན་གྱི་བསམ་པ་གཏིང་ནས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། །
དེ་དག་བདེ་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། །
སྟམ་པའི་འདུན་པ་རྒྱན་དུ་གོམས་པར་བྱ། །

རང་གི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཅི་བཞིན་གཞན་གྱི་ནི། །
སྤྱག་བསྐྱེད་ཡང་ནི་བཟོད་དཀའི་རང་བཞིན་ཏེ། །
དེ་ཕྱིར་གཞན་སྤྱག་སེལ་བའི་ཐབས་མཁས་ལ། །
བཙོན་པ་ཆེན་པོས་འབད་པ་གལ་ཆེལ། །

བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཏེ། །
གཞན་པན་བྱ་བ་ཉིན་མཆོན་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབ། །
འདི་ནི་ཐར་པའི་ལམ་མཆོག་ཉིད་ཡིན་པས། །
སྐལ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལ་འཇུག་པར་རིགས། །

མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད།

འཁོར་བ། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་སྤྱག་ཏུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་པ།
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ། འཁོར་བར་སྤྱག་བསྐྱེད་ཟད་མཐའ་མེད་པས་རྒྱ་མཚོའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་པ།
སྤྱག་བསྐྱེད་གསུམ། སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད། འགྱུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད། ཁུབ་པ་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད།
སྙིང་རྩེ། གཞན་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་མཐོང་ནས་དེ་སེལ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ།
བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱུ་སྟོབ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ།
དེན་གྱི་བསམ་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་པ་མར་གྱུར་པའི་དེན་ཅན་པ།
བདག་འཛིན། རང་ཉིད་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་བསམ་པ་དང་། རང་དོན་ཁོན་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ།
ཐར་པའི་ལམ། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དང་སྙིང་རྩེ་སྒྲོམ་པ་སོགས་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བའི་ལམ།

སྒྱུར་ཆེན།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཤེས་བྱལ་བ་གྱིས།

༡༽ སྙིང་རྩེ། - ཐུགས་རྩེ། བརྟེན་བ། བྱམས་སེམས།

༢༽ སྤྱག་བསྐྱེད། - དགའ་ངལ། བྱ་ཐུག་དགའ་སྤྱག་

༣༽ འཁོར་བ། - སྤྱིད་པ། སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚོ། འཁོར་བའི་བཙོན་པ།

༤༽ བདེ་སྐྱིད། - དགའ་སྐྱིད། སྐྱིད་པོ། བདེ་ཐང་།

༥༽ གཞན་པ། - བན་སེམས། རོགས་རམ། བན་གྲོགས།

ཁ། གཤམ་གསལ་ཆེགས་བཅད་རྣམས་དག་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་རྗེས་སུ་
 རྒྱུག་ཆེས་ཀྱང་ཆང་མས་མཉམ་དུ་སྒྲིག་པ་དང་། ཁེར་རྒྱུ་སྒྲིག་པའི་
 རྒྱུ་ནས་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

སྤྱག་བསྐྱལ་མནར་བའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
 བྱམས་བརྩེའི་སེམས་ཀྱིས་པན་པ་སྦྱབ་བྱས་ན། །
 རང་གཞན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་འབྱུར་དང་། །
 འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལས་ཀྱང་གྲོལ་བར་ངེས། །

འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྤྱེ་འཆིའི་སྤྱག་བསྐྱལ་གྱིས། །
 མནར་བའི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་སྤྱིར་རྗེ་ཡིས། །
 བྱམས་བརྩེའི་སེམས་ཀྱིས་པན་པ་སྦྱབ་བྱས་ན། །
 རང་གཞན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱིད་འབྱུང་བར་ངེས། །

མ་ཀླན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་པན་བདེ་ལ། །
 འགོད་པའི་དག་བའི་ལས་ལ་ཏྲག་ཏུ་བཅོམ། །
 དེ་ལྟར་བྱས་པས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ལས། །
 གྲོལ་བའི་ཐར་པའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་འབྱུང། །

ག། གཤམ་གྱི་མིང་ཆེག་རྣམས་བདམས་ནས་བར་སྟོང་རྣམས་འགོང་དགོས།

གཉེན་དུ། ཞི་བདེ། པན་བདེ། མ་ཀླན། སྤྱག་བསྐྱལ། འཆིང་བ།

༡། སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་.....གསུམ་གྱིས་མནར་བཞིན་ཡོད།

- ༡ ་ གཞན་ལ་སྒྲིང་རྒྱུ་ན་སེམས་ལ་.....འབྱུང་བ་ཡིན།
 ༢ ་ བྱམས་དང་སྒྲིང་རྒྱུ་སེམས་རྒྱས་ན་དག་ཡང་.....འབྱུང།
 ༣ ་ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་.....སེམས་ཅན་ཡིན།
 ༤ ་ རང་གཞན་ཀུན་ལ་.....སྐྱབ་བའི་དགོ་བའི་ལས་བྱེད་དགོས།
 ༥ ་ བདག་ཏུ་འཛིན་བའི་.....ལས་གྲོལ་ཏེ་གཞན་པན་སྐྱབ་དགོས།

ང་་ མིང་ཆིག་ས་སའི་ཚྭ་ཕྱགས་གང་ཡིན་རྩིས་བབྱང་ནས་མཐུན་སྦྲུང་གིས།

འཁོར་བ།	གཉེན།
སྐྱབ་བསྐྱུལ།	མི་དགོ་བ།
གཞན་པན།	ཞེ་སྤང་།
དགོ་བ།	བདག་མེད།
བྱམས་པ།	རང་དོན།
དག་	ཐར་པ།
བདག་འཛིན།	བདེ་བ།

ཅ ་ གཤམ་གྱི་བྱ་ཆིག་རྣམས་བཟུགས་ནས་ཆིག་སྐྱབ་རེ་བཟོས།

གནས་པ། མནར་བ། སྐྱེ་བ། བསྐྱུང་བ། གཞིར་བ། བརྒྱུད་བ།
 བསྐྱེད་བ། འབྱུང་བ། སྐྱབ་བ། སྒྲིན་བ། རྒྱས་བྱུང། འབྱུང་བ།

ཆ། གཤམ་གསལ་དག་ཆ་ནོར་བའི་དམར་རྟགས་ཅན་རྣམས་ལ་དག་བཙུགས་བྱིས།

དང་པོ་མ་གན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།

འིན་གྱི་སམ་པ་བཏིང་ནས་སྐྱེད་བྱས་ཏེ།

དེ་དག་བདེ་དང་དན་ན་ཅི་མ་རུང་།

ཉམ་པའི་དུན་པ་རྒྱན་དུ་གོམ་པར་བྱ།

ཇ། གཤམ་གསལ་རྩོམ་བྱང་དེ་བསྐྱབས་ནས་ངི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

སོ་སོ་རང་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་བྱས་མནར་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་ན་བ་དང་རྣམས་པ། དེ་བཞིན་དུ་འཆི་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་བྱིས་གཟེར་བཞིན་ཡོད་པས་ཡིད་རེ་སྟོ། དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་མཆོག་ནི། བྱམས་པ་དང་སྦྱང་ཇེ་སྒྲོམ་རྒྱ་དེ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྦྱང་ཇེ་སྒྲོམ་པ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་པན་པའི་དགེ་བའི་ལས་རྣམས་འབྱུང་བ་དང་། དེ་ལས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པར་འགྱུར། དེས་ན་བྱམས་དང་སྦྱང་ཇེ་སྒྲོམ་པའི་ཐོག་མར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མ་རྒྱན་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དེ། དེ་དག་ལ་བརྟེན་བའི་སེམས་ཀྱིས་པན་པ་སྐྱབས་པར་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱས་ན་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲིད་དུ་འང་ཞི་བདེ་འབྱུང་བ་དང་། ཉམ་ཞིག་འཁོར་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་ཏེ། ཐར་པའི་ལམ་དུ་འདུག་པར་འགྱུར་བས་སྐྱེད་བ་བཟང་པོ་ཡིན་ནོ།

ངི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་བསྐྱེད་རིགས་གང་དང་གང་གིས་མནར་བཞིན་ཡོད་དམ།

༢། སྐྱབས་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་མཆོག་གང་ཡིན་ནམ།

- ༣ ་ སྒྲིང་རྩེ་སྒྲོམ་པ་ལས་པན་ཡོན་གང་དང་གང་འབྱུང་ངམ།
 ༤ ་ བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲོམ་པའི་ཐོག་མར་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
 ༥ ་ བྱམས་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲོམ་པའི་འབྲས་བུར་གང་ཐོབ་ངམ།

༩ ་ གཤམ་གྱི་ཆེགས་བཅད་འདི་བསྐྲགས་ཏེ་ཆེག་འགྲེལ་བྱིས།

སེམས་ལ་བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེ་ཡོད་ན་ནི། །
 སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་དགའ་བས་བསྟུ་བ་དང་། །
 གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་འབྱུར་བས། །
 ཉག་ཏུ་སྒྲིང་རྩེ་འེ་སེམས་ལ་འདྲིས་པར་བྱ། །

༡༠ ་ དགོ་ཆན་གྱིས་སྐྲོག་པ་དེར་སློབ་ཕྱག་རྣམས་གྱིས་ལེགས་པར་ཉན་ཏེ་འབྲི་ དེབ་ནང་ཡི་གེ་དག་པོར་འབྲི་དགོས།

གང་ཞིག་གཞན་ལ་སྒྲིང་རྩེ་ལྟན་གྱུར་པ། །
 དེ་ཡི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་འབྱུང་བ་སྟེ། །
 རང་གཞན་ཀུན་ལ་པན་བདེ་སྐྱབ་པ་ཡི། །
 དགོ་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལེགས་པར་སྒྲིན། །

ཐ ་ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ་ འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐྱག་བསྟུལ་ག་ཆོད་ཡོད་ངམ།
 ༢ ་ སྐྱེ་ཆ་ན་འཆི་འཁྱུག་བསྟུལ་མཐོང་དུས་ངཆོས་ག་རེ་བསམ་དགོས་སམ།
 ༣ ་ གཞན་ལ་སྒྲིང་རྩེ་བསྐྱེད་པའི་པན་ཡོན་ག་རེ་ཡོད་ངམ།

༧༽ བྱམས་དང་སྙིང་རྗེས་སེམས་རྒྱས་པ་ལས་འབྲས་བྱ་ག་རེ་འབྱུང་ངམ།

༨༽ འཛིག་རྟེན་ཀུན་ལ་བདེ་སྲིད་འབྱུང་བའི་རྩ་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༩༽ སྙིང་རྗེ་སྒྲོམ་སྐབས་ཐོག་མར་གང་བསམ་དགོས་སམ།

༡༠༽ ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་མཆོག་གང་ཡིན་ནམ།

ད༽ གཤམ་གྱི་རི་མོས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྲིས།



སྒྲིབ་ཆེན་གཉིས་པ།

བྱམས་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བྱ།

སྒྲོན་མ་གྲོང་ཆོ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ན། བསོད་ནམས་བསྟན་འཛིན་ཟེར་བའི་བྱ་གཞོན་ཀྱང་
ཞིག་ཡོད། ཁོ་ནི་པ་མ་ཉམ་ཐག་ཞིག་གི་བྱ་རྒྱུང་ཤོས་ཤིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁོའི་སེམས་པ་
བཟང་པོ་དང་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་བསམ་བསམ་ཁེངས་ཡོད།

ཉིན་གཅིག ཁོས་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལམ་རྩུང་དུ་ཀན་མོ་ཞིག་ཤིང་གི་ཁུར་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་
འཁུར་ནས་དགའ་ལས་རྒྱག་བཞིན་པ་མཐོང་། བསོད་ནམས་ཀྱིས་འབྲུལ་མར་ཀན་མའི་
འཁྲིམ་སྤྱ་བརྒྱགས་ཏེ། མོ་མོ་ལགས། ངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཤིང་གི་ཁུར་པོ་འཁུར་རོགས་བྱེད་
ཆོག་ ཅེས་བཤད།



ཀན་མོ་དེ་ནི་དོན་དངོས་སྤྱ་ལྷ་མོ་ཞིག་
ཡིན་པ་དང་། མི་རྒྱམས་ཀྱི་སེམས་པ་
བཟང་ངན་ཆོད་ལྟ་བུར་པར་ཡོང་བ་ཞིག་
རེད། ཁོ་མོར་བསོད་ནམས་ཀྱི་བྱམས་
སེམས་ལ་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་སྐྱེས།
ཁོ་མོས་སྤྲས་པ། བྱ་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་པ་
བཟང་པོ་དེར་ང་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ད་

ང་ནི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་བཟང་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་ཁྱོད་ལ་དངོས་གྲུབ་གསུམ་
སྤྲོན་རྒྱུ་ཡིན།

བསོད་ནམས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་ཉོག་ཅམ་བཏང་༅ས། ང་ལ་དངོས་གྲུབ་དང་པོ་དེ་ང་རང་
གི་གྲོང་གསེབ་ནང་གི་ནད་པ་ཆང་མར་ནད་གསོ་ཐུབ་པའི་སྤྲོན་པ་ཞིག་ཆགས་འདོད་
ཡོད་པ་དེ་དང་། གཉིས་པ་དེ་ང་ཆོའི་ས་ཆར་ཆར་བ་དུས་ཐོག་ཏུ་འབབ་ཐུབ་པ་ཞིག་
དང་། གསུམ་པ་དེ་ང་ཆོའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་བྱིས་པ་ཆང་མ་སྒོལ་བྲར་འགྲོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་
ཡོང་བ་ཞིག་གནང་རོགས། ཞེས་བྱས།

ལྷ་མོས་ཏ་ལས་པའི་ངང་། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་དོན་གཅིག་ཀྱང་མ་གསུངས་པར་གཞན་པན་
ཀྱི་བསམ་པ་འབའ་ཞིག་བརྟེན་པ་དེར་ང་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཁྱོད་ཀྱི་སྤྲོན་ལམ་ཆང་
མ་འགྲུབ་པར་ཤོག་ཅེས་གསུངས།

དེ་ནས་བཟུང་བསོད་ནམས་ནི་སྤྲོན་པ་མཁས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། གྲོང་གསེབ་དེར་ཆར་རྒྱ་
དུས་སུ་བབས་ཏེ་ལོ་ཉོག་ལེགས་པོ་སྤྲོས། བྱིས་པ་ཆང་མར་སྒོལ་སྒྲོང་གི་གོ་སྐབས་ཐོག་
གྲོང་གསེབ་དེ་ནི་རིམ་བཞིན་ཡུལ་གྱུ་ཆང་མའི་ནང་ནས་སྤྱིད་ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།

ཀན་རབས་ཆོས་ད་དུང་ཡང་བསོད་ནམས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ཁོ་ཆོའི་སྤུ་གུ་ནམས་ལ་
བཞད་དེ། གཞན་པན་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་ན། མཐར་རང་ཉིད་ལའང་པན་
ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱག་གི་ཡོད།

མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད།

བྱམས་སེམས། གཞན་ལ་བརྟེན་པ་དང་པན་སེམས་བྱེད་པ།

དངོས་གྲུབ། རེ་བ་དང་སྟོན་ལམ་འགྲུབ་པའི་མཐུ་རྒྱས།

གཞན་པན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་པན་ལས་གཞན་གྱི་དོན་དུ་བསམ་པ།

སེམས་པ་བཟང་པོ། གཞན་ལ་པན་པ་དང་རོགས་རམ་བྱེད་འདོད་པའི་བསམ་པ།

དཀའ་ལས། ལས་ཀ་དཀའ་མོ་དང་ངལ་བ།

བསྐབ་བྲ། ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་གི་ལམ་སྟོན།

སྦྱང་ཆེན།

ཀ༽ མིང་ཆིག་ས་སའི་ཚྭ་ཕྱོགས་གང་ཡིན་དོས་པ་བྱུང་ནས་མཐུན་སྦྱང་གིས།

ཆུང་ཆུང་།

སྤྱུག་པ།

བཟང་པོ།

གས་པ།

གྲོང་གསེབ།

ཆེན་པོ།

གཞོན་ནུ།

སྦྱིད་པོ།

དཀའ་ལས།

གྲོང་ཁྱིམ།

སྦྱིད་ཤོས།

ལས་སྤྲ་པོ།

སྤྱུག་བསྐབ།

སྤྱུག་ཤོས།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་གཞིའི་ཚྭ་སྟོབ་ཕྱོག་ནང་པན་ཆུན་སྦྱང་མོལ་གནང་
ནས་དེའི་སྦྱང་དོན་བྱིས།

ཀ༽ གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྟོན།

ཁ༽ སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་པན་པའི་སྟོན།

ག། གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་འབྲིག་པ་ལ་འབྲིག་རྟགས་བླང་། རྟོན་བ་ལ་རྟོན་
རྟགས་མཐོང་།

- ༡། བསོད་ནམས་ནི་པ་མ་ཕྱག་པོ་ཞིག་གི་བྱ་ཡིན།
- ༢། ཟན་མོ་དེ་དོན་དངོས་སུ་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན།
- ༣། བསོད་ནམས་ཀྱིས་རང་དོན་གྱི་དངོས་གྲུབ་གསུམ་ཞུས།
- ༤། ལྷ་མོས་བསོད་ནམས་ལ་དངོས་གྲུབ་གསུམ་གནང་།
- ༥། ཁྱོང་གསེབ་དེར་ཆར་ཚུ་དུས་སུ་མ་བབས།
- ༦། ཁྱོང་གསེབ་དེ་སྤྱིད་ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར།

ང་། གཤམ་གྱི་མིང་ཆིག་བདམས་ནས་བར་སྟོང་རྣམས་འགོང་དགོས།

- སྐྱབ་པ། དངོས་གྲུབ། ཕྱ་གྱ བསོད་ནམས། ལྷ་མོ། རང་ཉིད། ཆར་པ། སྟོབ་གྲར།
- ༡། སྟོན་མ་ཡུལ་སྟོངས་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ན་.....ཟེར་བའི་བྱ་གཞོན་ཅུ་ཞིག་ཡོད།
 - ༢། ཟན་མོ་དེ་ནི་དོན་དངོས་སུ་.....ཞིག་ཡིན།
 - ༣། ལྷ་མོས་བསོད་ནམས་ལ་.....གསུམ་སྤྱིན་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་གནང་།
 - ༤། བསོད་ནམས་ཀྱིས་དངོས་གྲུབ་དང་པོར་.....ཞིག་ཆགས་འདོད་པའི་རེ་བ་བཏོན།
 - ༥། དངོས་གྲུབ་གཉིས་པར་ས་ཆ་དེར་.....དུས་ཐོག་ཏུ་འབབ་ཐུབ་པ་ཞུས།
 - ༦། དངོས་གྲུབ་གསུམ་པར་གྱིས་པ་ཆང་མར་.....འགོ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོང་བ་ཞུས།
 - ༧། ཟན་རབས་ཆོས་བསོད་ནམས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་འདི་.....རྣམས་ལ་བཤད་གྱི་ཡོད།
 - ༨། གཞོན་པན་གྱི་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡོད་ན་མཐར་.....ལའང་པན་ཐོགས་ཡོང་།

གཞན་པན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ནི་མི་ཆེད་ལམ་སྟོན་གཙོ་བོ་ཡིན། སྤྱག་བསམ་དང་དཀའ་
ངལ་སྟོན་པའི་སྐྱབས་སུ་འདྲ་སེམས་པ་བཟང་བོ་མི་བརྒྱུག་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། རང་གི་
ཁེ་པན་ལས་གཞན་གྱི་བདེ་སྲིད་དང་པན་ཐོགས་ལ་མོས་པའི་བྱམས་བཙུངས་སེམས་ནི་
མིའི་རིན་ཐང་གི་ཙུ་བ་ཆགས་ཡོད། བྱམས་པའི་འབྲས་བུ་ནམ་ཡང་ཙུ་བརྒྱུག་ཏུ་འགྲོ་
བ་མེད་དེ། འདི་ནི་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་ལྷ་བའི་གཞི་
ཙུ་ཡིན་ནོ།

བྱམས་སེམས། དངོས་གྲུབ། སྒྲན་པ། གཞན་པ། རྟོག་རྟོག་། རྟོག་པོ།
ཆར་པ། རྟོག་པལ། རྟོག་གསེབ། བསྐྱེད་བྱ། རྟོག་བྱ། བཟང་པོ།

༡ ་ བསོད་ནམས་ཀྱི་བྱིས་ཚང་གི་གནས་སྐབས་གང་ལྟར་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཁོའི་གཤེས་
 ཀ་གང་ལྟར་ཞིག་ཡོད་དམ།
 ༢ ་ བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཀློང་མོ་དེར་རོགས་རམ་བྱས་ཡོད་དམ་མེད། དེས་ཁོའི་
 གཤེས་ཀྱི་བྱིས་ཚང་གི་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།
 ༣ ་ ཀློང་མོ་དེ་དོན་དངོས་སུ་སྤྲོད་ཡིན་ནམ། མོས་བསོད་ནམས་ལ་ག་རེ་གནང་རྒྱུ་
 ཞལ་བཞེས་གནང་ངམ།

- ༤༽ བསོད་ནམས་ཀྱིས་དངོས་བྱུང་གསུམ་པོ་ག་རེ་ག་རེ་ཞུས་སམ། དེ་དག་གིས་
ཁོའི་བསམ་སྒྲུབ་ཆོས་ག་རེ་མཆོན་གྱི་ཡོད་དམ།
- ༥༽ ལྷ་མོས་བསོད་ནམས་ཀྱིས་སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ་པ་དེ་ལ་བསྟོད་བསྟགས་ག་རེ་གནང་ངམ།
- ༦༽ དངོས་བྱུང་གསུམ་པོ་དེར་བརྟེན་གྲོང་གསེབ་དེར་འགྱུར་བ་ག་རེ་ག་རེ་བྱང་ངམ།
- ༧༽ གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༨༽ ཀན་རབས་ཆོས་གཏམ་རྒྱུད་འདི་ཕྱ་གུ་ཆོར་ག་རེ་བྱས་ནས་བཤད་གྱི་ཡོད་དམ།

༩༽ གཤམ་གསལ་རྩོམ་བྱང་དེ་བཟུགས་ནས་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

བྱམས་བརྩེའི་འབྲས་བྱ།

སྒྲོན་མ་གྲོང་གསེབ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ན་དཔལ་ལྷན་ཞེས་པའི་བྱ་གཅིག་ཡོད། ཁོས་དགུན་
ཁའི་སྒོ་བ་གྲའི་གྲང་སེང་སྐབས་སུ་བྱི་དཀར་པོ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་ཁ་བའི་ནང་ནས་རྟེན། བྱི་
དེ་གང་ངར་གྱིས་མནར་ནས་འདར་སིག་སིག་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་བས། དཔལ་
ལྷན་གྱིས་སྒྲིང་རྩེ་སྒྲེས་ཏེ་བྱི་དེ་རང་བྱིམ་དུ་བྱེད། བ་མས་ཐོག་མར་བྱིམ་དུ་བྱི་གསོ་
སྒྲིང་བྱེད་མི་ཆོག་ཅེས་བཤད་ཀྱང་། དཔལ་ལྷན་གྱིས་བྱི་དེ་སྒོག་ཐར་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཆོན་བཤད་དེ་པ་མའི་བཀའ་འཁོལ་ཐོབ། དེ་ནས་བཟུང་ཁོས་བྱི་དེ་ལ་དཀར་རྒྱུད་
ཞེས་མིང་བཏགས་ཏེ་ལྷོ་གོས་གཉིས་ཀྱིས་བདག་གཅེས་བྱས།
དཀར་རྒྱུད་ཡང་དཔལ་ལྷན་ལ་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ཁོ་གང་དུ་བྱིན་ཀྱང་རྩེས་

འདེད་བྱེད། ལྷག་པར་དུ་དཔལ་ལྷན་སློབ་གྲར་འགོ་སྐབས་སློབ་གྲུའི་སློབ་ར་དུ་སྐྱེལ་མ་
བྱེད་པ་དང་། ཕྱི་རྫོ་སློབ་གྲུ་གོལ་ཁར་བསྐྱུ་མར་ཡོང་གི་ཡོད། ཉིན་གཅིག་དཔལ་ལྷན་
སློབ་གྲུ་ནས་ཕྱིར་ལོག་སྐབས། དཀར་ཆུང་གིས་སྐད་དན་བརྒྱབ་ནས་རྗེས་སུ་ཡོང་
དགོས་པའི་བཅུ་སྟེད། དཔལ་ལྷན་གྱིས་དཀར་ཆུང་གི་རྗེས་སུ་བརྒྱུགས་ཏེ་ཕྱིན་པས།
དཔལ་ལྷན་གྱི་གཙུང་པོ་ཆུང་ཆུང་བྱིས་མཆོས་ཀྱི་ཁར་པའི་འབྲམ་དུ་ཡོད་པའི་གཡང་
གཟར་ནང་ལྷུང་ནས་དུ་བཞིན་པ་མཐོང་། དཔལ་ལྷན་གྱིས་འབྲམ་དུ་པ་མར་བཅུ་ལན་
བཏང་ཏེ་གཙུང་པོ་བསྐྱབས། དེའི་རྗེས་དཔལ་ལྷན་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དཀར་ཆུང་
གི་བྱིན་ལན་དུ་ཟས་བཟང་པོ་སྟེད་པ་མ་བཅུ་། གཙུང་པོའི་སློག་སྐབས་མཁན་ཡིན་པས་
དཀར་ཆུང་ལ་བཅེ་དུང་ཆེན་པོ་བྱས། དཀར་ཆུང་གིས་ཀྱང་དཔལ་ལྷན་གྱི་ནང་མི་
རྣམས་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱས་ཏེ། མཆོན་མོར་བྱིས་སྐད་བྱེད་པ་དང་། ཉིན་མོར་བྱིས་པ་
རྣམས་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བཞིན་དགའ་སྦྱིད་དང་དུ་གནས།
ད་ལྟའང་གོང་གསལ་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དཔལ་ལྷན་དང་དཀར་ཆུང་གི་གཏམ་རྒྱུད་
འདི་སྟུ་གྱུ་རྣམས་ལ་བཤམ་དེ། དུད་འགོར་བྱམས་བཅེ་བྱས་ན་དེའི་འབྲམ་བྱར་རང་
གཞན་གཉིས་ཀར་པན་ཐོགས་ཡོང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱལ་གི་ཡོད།

དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡༽ དཔལ་ལྷན་གྱིས་དཀར་ཆུང་གི་ནས་རྟེན་སམ།

༢༽ དཀར་ཆུང་གིས་དཔལ་ལྷན་ལ་ཅེ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

༣༽ དཀར་ཆུང་གིས་དཔལ་ལྷན་གྱི་གཙུང་པོ་ཇི་ལྟར་བསྐྱབས་སམ།

༤༽ དཔལ་ལྷན་གྱི་པ་མས་དཀར་ཆུང་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས་སམ།

༥༽ གཏམ་རྒྱུད་འདིས་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ།

༡༽ གཤམ་གྱི་རི་མོས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཆུང་ལྗོངས།



སྒྲོབ་ཚན་གསུམ་པ།

བོད་ཀྱི་བདུ་སྒྲོན་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ།

ཐོན་མི་སམ་རྩོུ་ཉི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་སྒྲོལ་འབྱེད་
དམ་ཡི་གེའི་བྱེད་པོ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་ལོ་
རྒྱུ་བ་དང་ཞོས་ཞིག་གྲང་ཡིན། ཁོང་གིས་ཆོས་
རྒྱལ་སྒོང་བཅན་སྐམ་པོས་བཀའ་གནང་བ་ལྟར།
རྒྱ་གར་དུ་ཕེབས་ནས་བྲམ་ཟེ་མི་མི་ཀ་ར་དང་།
ལྷ་རིག་པའི་སང་གོ་ལ་སོགས་པ་པར་རྒྱུ་མང་པོའི་
དུང་ནས་ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
རིག་གནས་ལ་སྦྱངས་པ་མཐེལ་བྱིན་པར་མཛད་
ཅིང་། དེའི་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཀྱི་རང་གཞིས་དང་



མཐུན་པའི་བོད་ཡིག་དབྱངས་གསལ་བཅས་གསར་དུ་གཏན་འབེབས་གནང་སྟེ། བོད་
ཡིག་གི་བདུ་སྒྲོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ཀྱང་གསར་གཏོད་མཛད། ཁོང་གི་
སྒྲོབ་མ་ལྷ་ལྷ་རྣམ་ཀོ་ཏ་དང་ལྷ་ལྷ་རྣམ་རྣམ་དཔལ་སོགས་ཀྱིས་བདུ་སྒྲོན་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་རྣམས་རྒྱ་ཆེར་དར་སྤེལ་གནང་སྟེ་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་བསྐྱར།
བོད་རྒྱལ་གྱི་སྒོང་ལྷུ་བཅན་ཀྱི་སྦྱ་རིང་དུ་བེ་རོ་ཅ་ན་ལ་སོགས་པ་ལོ་རྒྱ་བ་མང་པོས་
མིང་དང་ཆོག་ལ་སོགས་པའི་ཐ་སྙད་གསར་པ་གཏན་ལ་པབ་ཅིང་ཆོས་ཀྱི་གཞུང་

ལུགས་མང་པོ་བསྐྱུར། ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་ཁྱིམ་པ་ཅན་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་ངོ་ན་
མི་ཏེ་ལ་སོགས་པ་སྤར་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱུར་ཟེན་པའི་དཔེ་ཆའི་མིང་སོ་རྣམས་
ལེགས་པར་བསྒྲིགས་ཏེ་དཀར་ཆག་ཏུ་བཀོད།

ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་སྤྲོ་བ་དཔལ་བཅུགས། ཚེག་རོ་སྤྱིའི་རྒྱལ་མཆན་དང་། ཞང་སྤྱ་ནམ་ཡེ་
ཤེས་སྡེ་གསུམ་གྱིས་སྤྲོ་བསྐྱུར་གཞུང་ལུགས་དང་། བྱེ་བྲག་རྟོགས་བྱེད་ཆེན་མོ། ཚེས་
ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཆོག་མཛོད་སོགས་ཡིག་སྐུར་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་
ལུགས་རྣམས་གསར་དུ་བརྩམས་པར་མཛད།

བསྟན་པ་བྱི་དར་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེན་པོ་རིན་ཆེན་བཟང་པོ་སོགས་ཀྱིས་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་
འབྲེལ་པ་བརྩམས་ཤིང་བཤད་ཁྱིད་རྒྱ་ཆེར་གནང་།

པརྟེ་ཏ་བྲན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྲོ་སྤྲོ་མཆོན་ཆ་ཞེས་པའི་བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་ཞིག་
བརྩམས་པའི་ཐོག་ ཆོག་སྤང་མང་པོ་ཞིག་གསར་དུ་སྟོན་པར་མཛད། དེ་བཞིན་
དུ་རྟོག་ལོ་རྒྱུ་བས་ཡིག་ཆོགས་ཅུང་དུ་གཏོང་བར་དམིགས་ནས་ད་བྲག་དངོས་སུ་མ་
བྲིས་ཀྱང་དོན་གྱི་ཐོབ་ཚུལ་དང་། འ་མཐའ་འདུས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སྟོར་ལ་བདེ་སྤྱོད་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསར་པ་གཏན་འབེབས་མཛད།

བྲིས་སུ་ས་སྐུ་པརྟེ་ཏ་ཀྱན་དགའ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་སྤྲོ་ལ་འཇུག་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་
སྤྲོ་གནས་བརྒྱུད་དེ་མིང་ཆོག་ཡི་གེ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གསལ་བར་བྱེད་པའི་བདེ་
སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་དང་། སྟོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་ཀྱང་བྲིས་པ་བདེ་སྤྱོད་
ཏུ་འཇུག་པ་ཞེས་བྱ་བའི་གཞུང་བཅས་མཛད། དཔང་ལོ་རྒྱུ་བ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་སོགས་
མཁས་པ་བྲིས་སུ་བྱོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བདེ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གསར་པ་མང་

ཚིག་ཕྲད། ཚིག་དང་ཚིག་གི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་སྒྲུབ་པའི་ཚིག་གྲོགས།
 དྲ་བ། རྗེས་འཇུག་ན་ར་ལ་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཡང་འཇུག་ཡི་གེ།
 བསྟན་བཅོས། གནད་དོན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱས་པར་བྲིས་པའི་ཡིག་ཆ།
 འབྲེལ་བ། གཞུང་ཞིག་གི་དོན་གསལ་པོར་བཤད་པའི་ཡིག་ཆ།
 བཤད་ཁྲིད། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དོན་ངག་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ།
 དར་སྤེལ། ཁྱབ་གདལ་དུ་གཏོང་བ་དང་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏོང་བ།

སྒྲིབ་ཆ་ན།

༡༽ གཤམ་གྱི་མིང་ཚིག་རྣམས་བསྐྲགས་ནས་ཚིག་སྒྲུབ་རྩེ་བཅོས།

བད་སྟོད་རིག་པ། གཞུང་ལུགས། དབྱངས་གསལ། དཀར་ཆག
 ཡིག་སྒྲུབ། བཤད་ཁྲིད། ཚིག་ཕྲད། བསྟན་བཅོས།

༢༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་རྣམས་ཀྱི་ཚིག་དོན་བྲིས།

- ༡༽ བད་སྟོད།
- ༢༽ སྒྲ་བསྒྲུབ།
- ༣༽ དཀར་ཆག
- ༤༽ བསྟན་བཅོས།
- ༥༽ རྣམ་གཞག
- ༦༽ བརྗེ་ཏ།

ག༽ གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་འབྲིག་པ་ལ་འབྲིག་ཉགས་ཁྱད་དང་། རྗོར་བ་ལ་རྗོར་ ཉགས་ཁྱུ་བྱེད།

- ༡ ཤོན་མི་སམ་རྩོལ་ནི་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་སྐྱེལ་འབྱེད་དང་པོ་ཡིན།
- ༢ བེ་རོ་ཅ་ན་ནི་བོད་རྒྱལ་ཁྱི་སྐྱོང་ཕྱེའུ་བཅན་གྱི་སྐུ་རིང་དུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན།
- ༣ དཔང་ལོ་རྒྱུ་བས་བད་སྟོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གསར་བ་མང་པོ་མཛད།
- ༤ སི་ཏུ་བཤ་ཆེན་དང་དཔུལ་ཚུ་རྩམ་ལྷ་བ་གཉིས་ཀྱིས་བད་སྟོད་ཀྱི་བསྟན་བཅས་
ཉུང་ཤས་ཤིག་ལས་བརྩམས་མཛད།
- ༥ རྩོག་ལོ་རྒྱུ་བས་ད་བླ་དང་འ་མཐའི་སྐྱོར་ལ་བད་སྟོད་ཀྱི་རྩམ་གཞག་གསར་བ་
གཏན་འབེབས་མཛད།
- ༦ གྱིས་བ་བདེ་ལྷག་ཏུ་འཇུག་བ་ཞེས་པའི་གཞུང་དེ་སྟོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་
མོས་བརྩམས་བ་མ་རེད།
- ༧ བད་སྟོད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་སྤྲ་དར་སྐབས་ཁོ་ནར་དར་བ་ཡིན།
- ༨ པརྩེ་ཏ་བན་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་སྐྱོ་སྐྱོ་མཆོན་ཆ་ཞེས་པའི་བད་སྟོད་རིག་པའི་གཞུང་
བརྩམས།

ང་༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྩམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ལོ་རྒྱུ་བ་དང་ཤོས་སུ་ཡིན་བ་དང་ཁོང་གིས་ག་རེ་མཛད་ཡོད་དམ།
- ༢ ཁྱི་སྐྱོང་ཕྱེའུ་བཅན་གྱི་སྐབས་སུ་ལོ་རྒྱུ་བ་གཙོ་བོ་སྤྲ་དར་སུ་བྱུང་ཡོད་དམ།
- ༣ ཁྱི་རལ་བ་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་རྩི་ན་མི་ཏ་སོགས་ཀྱིས་ག་རེ་མཛད་ཡོད་དམ།
- ༤ སྐྱེའུ་ཞང་གསུམ་གྱིས་གཞུང་ག་རེ་ག་རེ་བརྩམས་ཡོད་དམ།

- ༥༽ བརྩེ་ཏ་བློན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གཞུང་ག་རེ་མཛད་ནས་ག་རེ་ཁ་སྐོང་མཛད་ཡོད་དམ།
- ༦༽ རྩོག་ལོ་རྩ་བས་བདེ་སྟོང་ཐད་ལ་གསར་གཏོད་ག་རེ་མཛད་ཡོད་དམ།
- ༧༽ བསྟན་པ་བྱི་དར་སྐབས་སུ་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོས་བདེ་སྟོང་ཐོག་ལ་བྱག་ལས་ག་རེ་གནང་ཡོད་དམ།
- ༨༽ ས་སྐྱ་བརྩེ་ཏ། དཔང་ལོ་རྩ་བ། ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་བཅས་ཀྱིས་བདེ་སྟོང་གི་གཞུང་ག་རེ་དང་ག་རེ་མཛད་ཡོད་དམ།
- ༩༽ བོད་ཀྱི་བདེ་སྟོང་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།

ཙ༽ གཤམ་གསལ་ངི་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

- ༡༽ བསྟན་པ་སྤྲ་དར་དང་བྱི་དར་གྱི་སྐབས་སུ་བདེ་སྟོང་རིག་པའི་ཐད་ལ་བྱད་པར་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་དམ།
- ༢༽ དེང་རབས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་སྟོང་རིག་པའི་ཐོག་ལ་ཞབས་འདེགས་རི་ལྟར་བསྐྱབས་ཡོད་དམ།
- ༣༽ བྱི་དར་གི་བསམ་པར་བདེ་སྟོང་རིག་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་པ་ཤོད།

ཆ༽ གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་ཡིག་འབྲུ་ ༡༥༠ ལས་
ལྷག་ཙམ་གྱི་ཚུལ་བྱང་ཞིག་བྱིས།

༡༽ བོད་ཀྱི་བརྗོད་རིག་པའི་དགོས་པ་དང་གལ་གནད།

༢༽ མ་འོངས་པར་བརྗོད་རིག་པའི་འཕེལ་ཀྱིས།

ང༽ གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆམས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྐོངས།

༡༽ བོད་ཡིག་གི་བརྗོད་ཅ་བའི་གཞུང་མཛད་མཁན་.....ཡིན།

༢༽ ཁྱི་སྟོང་ལྷེ་ཏུ་བཅན་གྱི་སྐབས་སུ་.....སོགས་ལོ་རྒྱ་བ་མང་པོས་མིང་
ཆོག་ཐ་སྟོང་མང་པོ་གཏན་ལ་པག།

༣༽ སྐ་ཚོག་ཞང་གསུམ་གྱིས་དང་། ཆོས་ཀྱི་རྣམ་
གངས་ཀྱི་ཆོག་མཛོད་སོགས་བརྩམས།

༤༽ པརྟེ་ཏ་དན་པ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་ཐོག་ཆོག་ཐུད་མང་པོ་
ཞིག་གསར་དུ་སྟོན་པར་མཛད།

༥༽ སྟོབ་དཔོན་བསོད་ནམས་ཅེ་མོས་.....དང་། ས་བཤ་གྱིས་.....མཛད།

༦༽ དགོ་ཆན་གྱིས་སྟོག་པ་དེར་སྟོབ་ལྷག་རྣམས་ཀྱིས་ལེགས་པར་ཉན་ཏེ་འབྲི་
དེབ་ནང་ཡི་གེ་དག་པོར་འབྲི་དགོས།

སྟོབ་གྲའི་ནང་སྟོབ་ལྷག་པན་ཚུན་བར་མཐུན་ལམ་ཡག་པོ་བསྐྱུན་རྒྱ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན། འདིས་སྟོབ་སྟོང་གི་རྒྱས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་
འཇགས་བཅས་ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། མཐུན་ལམ་བཟང་པོ་བསྐྱུན་རྒྱའི་གཞི་

ཅའི་ཐབས་ལམ་ནི་པན་ཚུན་བཅི་བཀྱར་བྱེད་སྐྱེ་ཡིན། ཅའི་ཕྱིར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེར་
 བ། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་བརྟུས་བཅོས་མི་བྱེད་པ་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་དང་
 རོགས་རམ་བྱེད་སྐྱེ་ཡིན། དེ་བཞིན་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཉན་སྐྱེ་དང་
 བཀོ་སྐྱོང་སྤེལ་སྐྱེ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འདིས་པན་ཚུན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་སྐྱེ་ཆེ་རུ་
 གཏོང་ཐུབ། མཐུན་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱུན་སྐྱེ་ནི་སློབ་གྲུའི་འཆོ་བ་དང་མི་ཆེའི་ནང་
 ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གྲུས་བཅི་དང་བཅི་བ་ཡོད་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱས་ཆད་ཡར་
 རྒྱས་འགོ་བ་དང་མི་ཆེའི་ནང་བདེ་སྦྱིད་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད།

༩༽ གཤམ་གྱི་དི་མས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྲིས།



ཕྱད་རང་དབང་ཅན།

ཆོག་ཕྱད་ལ་དབྱེན་ཕྱད་གཞན་དབང་ཅན་དང་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་གཉིས་ཡོད། ཕྱད་
རང་དབང་ཅན་ཟེར་བ་ནི། རྗེས་འཇུག་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པར་སྐྱར་ཆོག་པའི་ཕྱད་ལ་
ཟེར། སྤྱིར་བཏང་ཕྱད་རང་དབང་ཅན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ཅུ་བའི་དངོས་བསྟན་ལྟར་ན།
ནི་སྒྲ། དང་སྒྲ། དེ་སྒྲ། སྤྱི་སྒྲ། བདག་སྒྲ། དགག་སྒྲ་བཅས་ཐུག་ལས་མེད།

ནི་སྐྱའི་སྐྱར།

ལེགས་བཤད་སྟོན་དབང་ལས།

ནི་ནི་དགར་དང་བཟན་པའི་སྒྲ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ནི་སྐྱ་ནི་དགར་བ་དང་
བཟན་པའི་དོན་གཉིས་ལ་འཇུག

དགར་བ་ཞེས་པ་ནི། དགར་གཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ནས་དགར་ཆོས་ཤིག་ལོགས་
སྤྱད་དགར་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། མ་བྱ་ནི་བྱའི་ནང་མངའ་ཤོས་ཡིན། ལྟ་བུར་
མཆོན་ན། དགར་གཞི་བྱའི་ནང་ནས་དགར་ཆོས་མ་བྱ་ལོགས་སུ་འཕམ་རྒྱུར་
དུ་བཏོན་ནས་མངའ་ཤོས་ཡིན་པར་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ལེ་ལོ་ཅན་ནི་
བཙོན་འགྲུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཐུག་ལོ། ལྟ་བུར་མཆོན་ནའང་། དགར་
གཞི་བཙོན་འགྲུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དགར་ཆོས་ལེ་ལོ་ཅན་དེ་ལོགས་སུ་
བཀར་ནས་ཐུག་ལོ། ལམ་དམན་པ་ཡིན་པར་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

བཟན་པ་ནི། གཞི་གང་རུང་ཞིག་ལོགས་སུ་བྱེས་ནས་དེ་ལ་ནི་སྐྱའི་ཕྱད་སྐྱར་ཏེ་ནན་ཏན་
དུ་བཟན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། བྱེད་ལ་དཔུལ་ནི་ཡོད། དུས་ཆོད་ནི་ཁོམ།

རིག་པ་ནི་སྤྱད། བཙུག་འགྲུས་ནི་ལྷན། ད་དུང་སློབ་སྦྱོང་མི་བྱེད་པ་དེ་ཅི་
 ཡིན་ནམ། ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དེའུ་ལ། དུས་ཆོད། རིག་པ་སོགས་ལོགས་སུ་
 བྱེས་ནས་དེ་ལ་ནི་སྐྱ་སྐྱར་ཏེ་ནན་ཏན་དུ་བཞུགས་པ་ལྟ་བུ་ལ་བཞུགས་པ་བྱེད།
 ལོགས་བཤའ་སྤྱོད་དབང་གི་རྩ་བའི་གཞུང་ནང་དུ། བྱི་སྐྱ་དགར་བ་དང་། བཞུགས་
 པ་མ་ཟད་གཞན་ལ་འདང་འཇུག་ཚུལ་སོགས་དངོས་སུ་མ་གསལ་ན་ཡང་། འཇུག་ཚུལ་
 གཞན་ཡང་དུ་མ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། ཅན་དན་ནི་རིན་ཐང་ཆེ། ལྷུང་ལ་ནི་མེ་ཏོག་
 ཅིག་ཡིན། ཁོ་ནི་སྐྱ་རྩལ་ལ་མཁས་སོགས་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ། ལོགས་བཤའ་
 སྤྱོད་དབང་ཉིད་དུ། ཀྱང་པ་མི་སྐོང་སྐོང་བའི་བྱེད་ཅེས་པ་དང་། བཞུགས་ནས་ཆོགས་བཅད་
 གཅིག་གི་ནང་ཀྱང་པ་མ་འོངས་པ་ན་ནི་སྐྱ་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་སྐྱར་བའང་ཡོད་དེ། དཔེར་
 ན། ཆོ་ནི་ཡུན་རྒྱུང་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་མང་། ཞེས་པ་དང་། བདག་ནི་བདག་གི་མགོན་
 ཡིན་ཏེ། གཞན་ནི་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་ལོ།

སྦྱོང་ཆན།

༡༽ གཤམ་གསལ་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ སྤང་རང་དབང་ཅན་ཟེར་བ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ སྤང་རང་དབང་ཅན་ག་ཆོད་ཡོད་དམ།
- ༣༽ བྱི་སྐྱ་གཙོ་བོ་དོན་གང་དག་ལ་འཇུག་གམ།
- ༤༽ དགར་བ་དང་བཞུགས་པའི་བྱེད་པར་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥༽ བྱི་སྐྱ་སྐྱར་ནས་དགར་བ་དང་བཞུགས་པའི་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་རེ་བྲིས།

ཁ། གཤམ་གྱི་དཔེར་བརྗོད་རྣམས་ལས་ནི་སྤྱོད་གཤམ་བ་དང་བརྗོད་བ་གང་
ཡིན་ཅིན་ངོས་འཛིན་གྱིས།

- ༡༽ བལ་ཡུལ་ནི་ཨེ་ཤི་ཡའི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་ཡིན།
- ༢༽ སངས་རྒྱལ་ནི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་སྐྱབས་གནས་ཞིག་ཡིན།
- ༣༽ སློབ་གྲྭ་ནི་ཆེ། དག་ཀན་ནི་མང། དཔེ་ཆ་ནི་བཟང།

ག། གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་ཁག་ལས་ནི་སྤྱོད་འབྲུག་ཚུལ་ངོས་བྱངས།

- ༡༽ བྱིད་ནི་སྤྲ་མ། བྱིད་ནི་ཡི་དམ། དེ་བཞིན་བྱིད་ནི་མཁའ་འགྲོའང་ཡིན།
- ༢༽ བདག་ལ་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ནི་ཐོབ། མཚན་ལྡན་གྱི་སྤྲ་མ་དང་ནི་
མངལ། ཆོས་དར་བའི་གནས་སུ་ནི་སྤྱེས། ད་དུང་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་མི་
རུས་བ་དེ་རྒྱ་གང་ལ་བྱུག་གམ།
- ༣༽ རྡོ་རྗེ་གདན་ནི་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མཆོག།
- ༤༽ བ་སངས་ལྷ་མོ་ཤར་བ་ནི་རྡོ་མོ་སྤང་མ་འཛིག་མཁན་གྱི་བྱ་མོ་དང་པོ་ཡིན།
- ༥༽ ངས་ནི་བྱོད་ལ་ཐར་པའི་ཐབས་བསྟན་གྱི། ཐར་བ་རང་ལ་རགས་ལས་ཤེས་བར་གྱིས།
- ༦༽ ཞེ་སྤང་ནི་སྤྲིག་པ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ང། ག་རིམ་ནོར་བའི་བརྗོད་བ་འདི་དག་བསྐྱར་སྤྱོད་གྱིས།

- ༡༽ ཐེ་ཆོམ་ནི་ད་དུང་མང་པོ་འདུག།
- ༢༽ སློབ་ཆན་ནི་བསྐྱབས་ཐེན་ཀྱང་།
- ༣༽ ད་ནི་ཅི་ཞིག་གྲ།
- ༤༽ དག་ཀན་ནི་གྲུང་སེང་ལ་ཐེབས་ཐེན།

ཅ། ཉི་མཱའི་འབྲུག་ཡུལ་གང་དང་གང་ཡོད་དམ། འབྲུག་ཡུལ་དེ་དག་ལ་དག་
 གྲུག་ནས་དཔེར་བརྗོད་རེ་བཤད།

དགར་བ་ལ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཞན་ཡོད་དམ་མེད།
 མཆོག་ཏུ་དགར་བ་ཟེར་ན་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།
 ཐ་དད་ཅམ་ཏུ་དགར་བ་ཟེར་བ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

ཆ། གཤམ་གསལ་ཉི་མཱའི་དཔེར་བརྗོད་རྒྱུ་མཁས་ལས་དགར་གཞི་དང་དགར་
 ཆོས་ངོས་བཟུང་ཉེ་མཐུག་གི་རེ་ཏུ་མིག་ནང་བྱིས།

- ༡། ཤེས་རབ་ནི་པར་བྱིན་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།
- ༢། རྩོམ་སྒྲུང་མ་ནི་རི་གཞན་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་མཐོ་ཤོས་ཡིན།
- ༣། བྲང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་ཀུན་སྒྲོང་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལོ།
- ༤། གནས་མཆོག་རྗེ་རྗེ་གདན་ནི་གནས་ཆེན་ཀུན་ལས་ཅུ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

བྱ་བ།	དགར་གཞི།	དགར་ཆོས།
༡།		
༢།		
༣།		
༤།		

སློབ་ཆུང་བཞེད་པ།

སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པ།



མིག་དམར། བྱེད་རང་ཆོས་བཟུང་ན། དེང་སང་གི་བཞེད་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པ་
ཆོའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པ། ང་རང་གིས་
བཟུང་ན་མི་ཆང་མ་ཁ་བར་དང་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པ།
བསམ་གྱི་འདུག

སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པའི་སློབ་ཆུང་སློབ་པ་ལ་བཞེད་པ། ང་རང་གིས་

ན། ང་ཚོའི་སློབ་གྲུའི་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་སློབ་ཁྲིད་དང་བརྒྱ་བཅུ་བཅུ་ལྟ་བུ་སློབ་ཀྱི་སྒྲིལ་
ནས་སློབ་སློབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སློབ་མ་ང་ཚོས་དེ་བུ་གཅིག་ལ་
ལས་ལྟ་བུ་མེད་པ་རེད།

དཔལ་ལོ། ངའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐྱེས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་ལུ་དང་མ་ཐུན་
ཀྱི་འདུག དེ་དང་སང་བརྒྱའི་ནང་ན་སློབ་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ལུ་ཆ་མང་པོ་འདུག
དཔེར་ན། བརྟན་འཕྲིན་དང་། བར་རིས། སྤྱི་འཛིན་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་བལྟ་
ཐུབ་ཀྱི་འདུག

མིག་དམར། དེ་རེད། ང་རང་ཚོའི་སློབ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱའི་ནང་ནས་ལྟ་ཐུབ་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་འཕྲུལ་ཆས་འདི་ཆོ་ཡག་པོ་བཅུ་ལྟ་བུ་སློབ་མ་བྱས་ན་
གཞོན་སློབ་ཡང་ཡོང་སྲིད་པ་མ་རེད་དམ། ངའི་གཙུང་པོ་ཆུང་ཆུང་དེ་ཁ་
བར་ནང་གི་ཆེད་མོར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད། ཉེན་གང་པོར་ཆེད་མོ་ཆེ་བུ་
མ་གཏོགས་སློབ་སློབ་ལ་དོ་སྣང་ཅན་སེམས་མི་བྱེད།

སློབ་དཀར། ཉན་ཉན་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་བརྒྱ་དང་འཕྲུལ་ཆས་ལུ་དང་མ་ཐུན་
པ་བཅུ་ལྟ་བུ་སློབ་ཀྱི་སྒྲིལ་ན། བར་སོགས་མང་བ་ཡོང་གི་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་
བརྒྱའི་བརྒྱུད་ནས་སློབ་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་བུ་དང་།
ཆོས་ཡིག་འབྲི་བུ། ཡིག་ཆ་དྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

དཔལ་ལོ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོའི་པ་མ་དང་དགེ་རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་ང་ཚོར་འཕྲུལ་ཆས་
བཅུ་ལྟ་བུ་སློབ་བྱེད་སྐྱེས་ཡིག་པོ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་ན་ཆུང་ཆོས་
དུས་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་བཟང་བར་ཡིག་པོ་བཅུ་ལྟ་བུ་སློབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས་
རེད།

མིག་དམར། བྱིས་བཞུད་པ་བཅུ་ལྟ་བུ་རེད། གཞན་ཡང་དེ་དང་སང་སྤྱན་ཁང་ནང་

དུའང་བད་འཕྲིན་འབྲུལ་ཆས་མང་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་
ཆོས་ནད་པར་བརྟག་དབྱུང་དང་སྒྲན་བཅོས་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། ངའི་ཨ་ཞང་སྒྲན་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསུང་གི་འདུག དེང་སང་འབྲུལ་
ཆས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སྡོན་མ་སྒྲན་བཅོས་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་
ནད་མང་པོ་ཞིག་དེང་སང་བཅོས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཟེད།

སྒྲོལ་དཀར། དེ་གཅིག་ཕྱི་མ་རེད། ང་ཆོའི་པ་ལགས་ཆོང་པ་རེད། ཁོང་གིས་ཁ་པར་དང་
སྒྲོག་སྒྲུབ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཆོང་ཡག་པོ་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མི་སྲུ་འབྲ་
ཞིག་ཡིན་ནའང་འ་རྒྱ་བརྒྱད་ནས་དངོས་པོ་ཉི་ཆོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། ཁ་སང་ང་ཆོའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་འ་རྒྱའི་ནང་ནས་གྲོན་ཆས་ཉོས་
སོང་། ཉ་ཅང་སྐྱབས་བདེ་པོ་འདུག

དཔལ་ལོ། དེ་འབྲ་ཡིན་དུས་དེང་སང་གི་འབྲུལ་རིག་གིས་མི་ཆོང་མའི་འཆོ་བ་སྐྱབས་
བདེ་རུ་བཏང་ཡོད་པ་རེད། སྡོན་མ་ནང་བཞིན་དཀའ་ལས་མང་པོ་རྒྱག་
མི་དགོས་པ་ཆགས་འདུག ཡིན་ནའང་ང་ཆོས་འབྲུལ་ཆས་འདི་ཆོའི་བེད་
སྤྱོད་གཏོང་སྐྱངས་ཡག་པོ་ཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག

མིག་དམར། ཨ་ལས། དེ་འབྲ་ཡིན་ན་ཆོང་མར་ཁེ་སན་ཆེན་པོ་འདུག་ག། ཡིན་ནའང་
འབྲུལ་ཆས་འདི་ཆོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱངས་ཡག་པོ་ཞེས་དགོས་ཀྱི་འདུག
སྡོན་མ་ང་ཆོའི་འཛིན་གྲའི་ནང་གི་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་འ་རྒྱའི་ནང་ནས་
གཞན་གྱི་བད་འཕྲིན་ལ་སྒྲོག་ཉན་བྱས་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲུང་སོང་
ང་།

སྒྲོལ་དཀར། དེ་རེད། དེ་རིང་ཁ་སང་གི་ལས་ཀ་མང་ཆེ་བ་འབྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་དགོས་

དུས། ང་ཚོས་འདི་ཚོའི་སྐོར་ཡག་པོ་སྤྱད་དགོས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་དཔེ་
མཛོད་ནང་ནས་འབྲུལ་རིག་སྐོར་གྱི་དེབ་ཁ་ཤིག་གཡར་ནས་ལྟ་དགོས་
འདུག

དཔལ་ལྷོ། དེ་ཡག་པོ་འདུག ང་ཚོས་བཟང་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་སྤྱད་ས་
ན། མ་འོངས་པར་ལས་ཀ་རག་རྒྱར་ཡང་པན་ཐོགས་ཡོང་ས་རེད། གང་
ཡིན་ཟེར་ན་དེང་སང་ལས་ཀ་མང་ཆེ་བ་སློག་སྐྱད་དང་འབྲུལ་ཆས་ལ་
བརྟེན་དགོས་འདུག

མིག་དམར། འོ་རེད། ང་ཚོའི་དགེ་ཤོས་གྱིས་ཀྱང་གསུངས་སོང་། མ་འོངས་པར་འབྲུལ་
ཆས་ཆང་མ་རིག་བྱས་ཅན་ཆགས་འགོ་གི་རེད་ཟེར། དེ་འབྲུལ་ཡིན་དུས་ང་
ཚོས་དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་རིག་སྐོར་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

སྐོལ་དཀར། ཉག་ཉག་བཤད་སོང་། འབྲུལ་རིག་གསར་བ་དེ་ཚོ་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནང་ལ་
པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་བཤད་སྟོང་བྱེད་ཤེས་
དགོས་ཀྱི་འདུག

དཔལ་ལྷོ། འོ་ན། ང་ཚོ་ད་ལྟ་རང་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་དེབ་ཁ་ཤིག་འཚོལ་འགོ་

སྐོལ་དཀར། ཡ། འགོ་ཡི་ཡིན། ང་ཚོས་འབྲུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་སྤྱད་དགོས་འདུག

སློབ་ཆན་འདིའི་སྟེང་དོན་གཙང་།

དེང་རབས་ཀྱི་བཟང་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་
པོ་བཏང་ཡོད། དཔེར་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐད་ནས་བཤད་ན། བ་རྒྱའི་ནང་དུ་བརྟེན་འཕྲིན་
དང་། པར་རིས། སྤྱི་འཛིན་སོགས་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱ་ཆ་སྤྲོད་ཆོག་པ་བཟུ་བུ་བ་དང་། སྤུང་

བཅོས་ཀྱི་ཐད་ནས་བརྟེན་འདྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་དང་སྒྲན་བཅོས་
 ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ། ཆོང་ལས་ཀྱི་ཐད་ནས་བཤའ་ན། བརྟེན་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་ཉི་
 ཆོང་བྱེད་ཐུབ་པ་སོགས་པན་ཡོན་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདྲུལ་ཆས་འདི་དག་ཚུ་ལ་
 མ་ཐུན་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་ན། དཔེར་ན་ཅི་ཙམ་ཉ་ཅང་ཆགས་ཤིང་མགོ་འཁོར་ཉེ་སྒྲོབ་
 སྤྱོད་ལ་དོ་སྒྲུང་མི་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཀྱི་བརྟེན་ལ་སྒྲོག་ཉན་བྱེད་པ་སོགས་གཞི་དང་
 སྒྲོན་ཡང་ཡོང་མི་དཔྱད། དེར་བརྟེན་དང་ཆོས་འདྲུལ་ཆས་འདི་དག་གི་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྒྲུངས་
 ཡག་པོ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་བརྟེན་པ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་འདྲུལ་རིག་གི་
 ཤེས་བྱ་མང་པོ་སྤྱོད་དགོས་པ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན།

མིང་ཆེག་འབྲེལ་བཤད།

བརྟེན་འདྲུལ་རིག་ སྒྲོག་ཁྱད་དང་། ཁ་བར། བརྟེན་སོགས་ཀྱི་འདྲུལ་ཆས་གསར་པ།

བརྟེན། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲོག་ཁྱད་མ་ཐུན་སྤྱོད་ཐུས་པའི་བརྟེན་བརྟེན་བྱེད་པ།

རིག་ཀུས་ཅན། རང་གི་རྣམ་དཔྱད་དང་ཀུས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་མཁན།

བརྟེན་འདྲུལ། སྒྲོག་བརྟེན་དང་པར་རིས་སྒྲོན་པའི་འདྲུལ་ཆས།

སྒྲོག་ཉན། གཞན་ཀྱིས་མ་ཤེས་པར་གསང་བའི་སྒྲོན་ཉན་ཉན་པ།

བརྟག་དཔྱད། ནད་གཞི་སོགས་ཞིབ་ཆགས་པོས་བརྟག་པ།

འཕྲོ་བརྟག། དུས་ཆོད་ཚུད་ཆོས་སུ་གཏོང་བ།

སྒྲན་བཅོས། ནད་པར་སྒྲན་དང་གསོ་དཔྱད་བྱེད་པ།

ཉི་ཆོང་། ཅ་དངོས་ཉི་ཆོང་བྱེད་པ།

མ་ཐུན་སྤྱོད། འདྲུལ་པ་བཅོ་བཏམ་སྤྱོད་མ་ཐུན་བྱེད་པ།

ལྷོང་ཆན།

ཀ༽ གཤམ་གྱི་ཆན་པ་འདི་སྤྱ་གདངས་གསལ་ཞིང་སྐད་གསང་མཐོ་པོའི་སྒྲི་
ནས་བཅད་མཆམས་མ་ནོར་བར་གྲོགས།

དེང་གི་དུས་ཚོད་འདིར་ཆན་རིག་དང་འཕུལ་ཆས་གསར་པའི་ཡར་རྒྱས་ལྷགས་ཆེན་
པོ་ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཚོའི་མི་ཆོ་ནང་སྤར་བྱུང་མ་སྤོང་བའི་འགྱུར་བ་ཆེན་
པོ་ཞིག་དང་། ཉམས་སྤོང་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་བསགས་ཡོད།
མ་ཟད་གནའ་རབས་པ་རྣམས་དང་སྤྱར་བ་ཡིན་ན་ད་ལྟའི་འཆོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་འདི་སྤོང་
འགྱུར་གྱིས་སྤབས་བདེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆོས་ཟབ་ས་ལ་བདུད་ཀྱང་
ཟབ་ཅེས་པའི་ཁ་དབེ་ལྟར། ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་སྤྱེལ་སྤངས་
དང་། ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་སྤར་ལས་སྤབས་བདེ་དུ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་།
ནང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་བ་ཡིན་ན་དུས་རབས་རྟིང་པ་
ལས་སྤྱག་དུ་ཕྱིན་ཡོད།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་ཆོམ་བྱང་དེ་བཟུགས་ནས་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

ང་རྒྱ་དང་འཕུལ་ཆས་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པ་བཅད་སྤོང་བྱེད་པ་ནི་ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདིའི་
ནང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། འཕུལ་རིག་གསར་བའི་འགྲོ་སྤངས་དང་འཆམ་པའི་བཅད་
སྤོང་བྱ་རྒྱ་དེ་རང་དང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཆེད་དུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དང་པོ་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ང་རྒྱའི་བཅད་སྤོང་ལ་ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས། རང་གི་གསང་བའི་
རིན་ཐང་དང་ཆེ་མཐོང་རྒྱན་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན། གཞན་གྱི་གསང་བའི་བྱང་
ཆོས་ལ་བཅི་བཀྱར་ཞུ་རྒྱ་དེས་རང་གི་ཆེ་མཐོང་རྒྱན་སྤོང་བྱེད་བྱལ། གཉིས་ནས་སྤྱི་
ཆོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡང་སེམས་ཁལ་བྱེད་དགོས། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་བཅད་སྤོང་

བྱེད་ཐུབ་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།
 ང་ཚུ་བེད་སྤྱོད་ལོག་པ་བྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། གཞོན་སྤྱི་མཉམས་
 ལ་ཆེས་ཉེན་ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད། ང་ཚུ་བེད་སྤྱོད་ལོག་པ་བཏང་བར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྤྱི་
 པའི་ཚོད་རྒྱུ་རྒྱུ་མཉམས་ངེས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་དགོས། འབྲེལ་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་སློབ་ཚུ་
 ཆེན་པོ་མ་བཏང་བར་དོན་དང་ལྡན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཚུ་གལ་ཆེ།
 ཚན་རིག་གི་ཡོ་བྱད་འདི་དག་ལ་ཕན་ཐུས་ཡོད་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱིས་འགན་ཁུར་ངེས་
 པར་བཞེས་དགོས། ཀྱན་སྤྱོད་བཟང་བའི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲུལ་རིག་གསར་བའི་ཡོན་
 ཏན་གཉིས་མཉམ་སྦྲེད་བྱས་ཏེ་ཚུལ་དང་མ་ཐུན་པའི་བེད་སྤྱོད་བྱ་ཚུ་གལ་ཆེན་པོ་
 རེད། ང་ཚུའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཕན་ཐུས་ལེགས་ཉེས་རྟོགས་ཐུབ་ཚུ་ཡང་གལ་ཆེན་ཡིན།
 རང་ཉིད་ཀྱི་གསང་བའི་རིན་ཐང་བསྐྱུང་ཚུ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་མཐོང་སྐྱུང་སྤྱོད་བྱེད་ཚུ་
 གལ་ཆེན་ཡིན།

ཇི་བ།

- ༡ ་ ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཚུའི་སྤྱིང་རང་གི་གསང་བ་སྐྱུང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༢ ་ གཞོན་སྤྱི་མཉམས་ཚོར་ང་ཚུ་ཐོག་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཡོད་པའི་ཚུ་མཚན་ཅི་ཡིན།
- ༣ ་ ང་ཚུ་ཐོག་སྤྱི་མཉམས་བའི་གནས་ཚུལ་བདེན་རྒྱུ་འདི་ལྟར་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༤ ་ ཀྱན་སྤྱོད་བཟང་པོ་དང་འབྲུལ་རིག་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོན་ཏན་རྒྱམས་ཕན་ཚུན་འདི་
 ལྟར་མཉམ་སྤྱི་མཉམས་བྱེད་དགོས་སམ།

བ་ བཤམ་གསལ་ཆོག་བྱུང་རྒྱུ་མཉམས་དགེ་ཆེན་གྱིས་དག་པོར་བསྐྱབས་ཏེ་སློབ་
 ཐུག་རྒྱམས་ལ་ལན་སྤྱོད་ཏེ་འབྲུག་དགོས།

- ༡ ་ ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་དེབ་གཅིག་སུ་སློབ་དགོས།

- ༡ ་ སྒྲིག་མཁུ་ནང་དུ་ཅེད་མོ་མང་པོ་ཅེས་ན་སྒྲིག་མཁུ་ཡག་པོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ།
 ༢ ་ དེབ་སྒྲིག་ཡག་ལས་ཏུ་རྒྱ་སྒྲིག་རྒྱ་པན་ཐོགས་ཆེ།
 ༣ ་ འཕྲུལ་རིག་གསར་པ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་མི་ཆེ་ལ་གཞོན་པའི་ཉན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད།
 ༤ ་ ཅ་དངོས་གང་ཡིན་ན་ཡང་ཆོད་ལས་བཀལ་ན་དུག་ཏུ་འགྱུར་ཞེས་པ་དེ་བདེན་པ་
 ཡིན་ནམ།

ང་་ གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་ཀྱི་དོན་ངོས་བཟུང་ནས་ཆེག་བྱལ་དེ་བཟོས།
 ཤེས་ཡོན། ཆོང་ལས། གཞོན་སྒྲོན། ཤེས་བྱ། སློབ་སྦྱོང་། བར་རིས། སྤྱ་འཛིན།

ཅ་་ གཤམ་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བཟོ་སྦྱང་བྱས།

དུས་རབས་ཉིད་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྡངས་ལས་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྡངས་
 ལྡན་འགྱུར་གྱི་ལེགས།

ཆ་་ གཤམ་ཀྱི་བར་སྟོང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆ་མས་པའི་ཆེག་གིས་ཁ་སྐོངས།

༡ ་ དེང་སང་ཏུ་རྒྱའི་ནང་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ་ཆ་ལ་.....
 སོགས་ཡོད།

༢ ་ སྤྲོ་ཁང་ནང་དུ་བརྗོད་འཕྲིན་འཕྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་.....
 ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

༣ ་ བརྗོད་འཕྲིན་འཕྲུལ་རིག་གིས་..... སྐབས་བདེ་དུ་བཏང་ཡོད།

༤ ་ དེང་སང་ལས་ཀ་མང་ཆེ་བ་..... ལ་བརྟེན་དགོས།

༥ ་ འཕྲུལ་ཆས་ཡག་པོ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་ན་..... ཡོང་སྲིད།

༣༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

- ༡༽ བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ༢༽ བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་གཞོན་སྦྱོན་ག་རེ་ཡོང་མིད།
- ༣༽ བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་ཡག་པོ་བཟོ་སྦྱོང་བྱེད་པར་ག་རེ་བྱེད་དགོས།
- ༤༽ མ་འོངས་པར་བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་སྦྱོང་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

༩༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་བ་རྣམས་ལས་གང་འོས་ལན་ཚུན་མཐུན་སྦྱོང་གིས།

- | | |
|--|----------------------------|
| ང་ཆོའི་དགོ་ཀན་གྱིས། | གལ་ཆེན་པོ་རེད། |
| མ་འོངས་པར་འབྲུལ་ཆས་ཆང་མ། | སྦྱོང་དགོས་འདུག |
| དེང་དུས་ཀྱི་འབྲུལ་རིག་སློབ་ཤེས་དགོས་པ། | རིག་ཀུས་ཅན་ཆགས་འགོ་གི་རེད། |
| འབྲུལ་རིག་གསར་པ་དེ་ཆོ། | ཀྱང་གསུངས་སོང་། |
| ང་ཆོས་འབྲུལ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་མང་པོ། | ཡག་པོ་སྦྱོང་དགོས་ཀྱི་འདུག |
| ང་ཆོས་འདི་ཆོའི་སློབ། | ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འདུག |

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ མིག་དམར་གྱིས་བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གི་སློབ་ལ་སེམས་ཁུལ་ག་རེ་བྱས་པ་རེད།
- ༢༽ སློལ་དཀར་གྱིས་བན་འཕྲིན་འབྲུལ་རིག་གིས་སློབ་སྦྱོང་ལ་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཤད་སོང་ངམ།
- ༣༽ མིག་དམར་གྱི་གཙུང་པོར་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འབྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

༧༽ དཔལ་མོས་དྲ་རྒྱའི་ནང་ན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱ་ཆ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་པ་བཤད་
སོང་ངམ།

༨༽ སློན་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་པའི་འབྲུག་ཆས་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཐ༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་རྣམས་ལ་ཆེག་བྱའ་རེ་བཟོས།

འབྲུག་ཆས། སློག་ཉན། སློག་ལྷན། དྲ་རྒྱ། བརྟན་འཕྲིན། དཔེ་མཛོད་ཁང།

ད༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་རྣམས་ཀྱི་དོན་གཅིག་པའི་རྣམ་བྱའ་ས་བྲིས།

སྒྲེལ་མཁུན། སློན་བཅོས། རྒྱུ་ཐོས། སློག་བརྟན། འབྲུག་རིག་བརྟན་དཔྱད།

ན༽ གཤམ་གྱི་རི་མོས་གང་མཆོག་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྲིས།



སློབ་ཆེན་ལྟུང་།

ཤེས་ཡོན་གྱི་གཟི་བརྒྱན།

ཤེས་ཡོན་གྱི་བརྒྱན་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བ་ཡིས།
རིག་པའི་སྒྲུང་བས་སྟུན་པ་སེལ་བར་བྱེད།
ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་ཞུགས་སྐྱུར་ན།
སློབ་གྲོས་པ་སློབ་འདབ་བརྒྱ་བཞད་པར་འགྱུར།
སློབ་གཉེར་ཞོར་དུ་རིན་ཆེན་འདི་ཉིད་ནི།
མི་ཆོའི་ལམ་སྟོན་སྟོན་མེ་ཡིན་པར་མཐོང་།
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གསལ་བྱེད་མེ་ལོང་སྟེ།
འཛིག་རྟེན་མ་ལུས་རྟེན་པའི་ལྷེ་མིག་ཡིན།



ཡོན་ཏན་སྐྱུངས་པས་སློབ་གྲོས་རྒྱས་པར་འགྱུར།
གཞན་ལ་པན་པ་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ཐོབ།
མི་རིགས་དར་བའི་གཞི་རྟེན་བཟང་པོ་དང་།
རིག་གནས་འཕེལ་བའི་ས་བོན་བཟང་པོ་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་བརྒྱད་ནས་བདེན་པའི་དོན་མཐོང་སྟེ།
རིག་པས་གསར་གཏོད་མེ་རྟོག་རྣམ་པར་བཞད།
མི་རིགས་ཡར་རྒྱས་ལམ་དུ་བཟང་པོ་རུ།
ཤེས་ཡོན་འོད་སྟོང་རྣམ་པར་གསལ་བར་མཐོང་།

ནམ་པར་དཔྱོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས། །
རིག་གསར་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་སྒྲངས་གྱུར་ན། །
མི་རིགས་དཔལ་ཡོན་གོང་ནས་གོང་འཕེལ་ཞིང་། །
བདེ་སྲིད་ཉི་མ་འཆར་བར་འགྱུར་བ་ངས། །

དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་སློབ་གཉེར་བཙུན་པ་ཡིས། །
ཤེས་ཡོན་གཉེར་གྱི་མཛོད་ལ་ཕྱག་པར་མཛོད། །
མི་རིགས་མདུན་ལམ་གསལ་བར་མཐོང་བ་དང་། །
བདེ་དང་སྲིད་པའི་དཔལ་ལ་སྲོད་པར་ཤོག། །

རང་གི་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ཡོངས་ནམས་ཀྱིས། །
སློབ་གཉེར་བཙུན་པའི་མཚོག་ཏུ་བཟུང་བྱས་ནས། །
མི་རིགས་མདུན་ལམ་གསལ་བར་བྱེད་པ་ཡི། །
ཤེས་ཡོན་སློན་མེ་ཀྱན་ཏུ་སྤར་བར་ཤོག། །

མི་རིགས་ཤེས་ཡོན་དཔལ་དང་ལྷན་གྱུར་ནས། །
འཛམ་གླིང་ཡང་རྩེར་རིམ་གྱིས་སོན་པ་དང་། །
རིག་པའི་གནས་དང་གཞུང་ལུགས་དར་རྒྱས་ཏེ། །
རིག་གཞུང་བཟང་པོ་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བར་སློན། །

གཞི་ཅིའི་ཤེས་ཡོན་རྣམས་པར་སྒྲེལ་བ་དང་། །
 གདོད་མའི་རིག་གནས་ཡོངས་སུ་སྤྱང་བ་དང་། །
 དེང་རབས་ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་སྦྱོང་བ་ཡིས། །
 མི་རིགས་མདུན་ལམ་གསལ་བར་འགྱུར་བར་ཤོག །

མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད།

ཤེས་ཡོན། ཤེས་བྱ་དང་ཡོན་ཏན་གྱི་བསྟུན་མིང་། སློབ་སྦྱོང་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་རྟོགས།
རིག་གནས། རིག་པའི་གནས་ཏེ་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཆ་ན།
སློབ་ཤིས། རྣམ་དཔྱད་དམ་ཤེས་རབ།
གསར་གཏོད། གསར་དུ་བཟོ་བའམ་གསར་དུ་རྟོག་པ།
དཔལ་ཡོན། དཔལ་འབྱོར་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་སྟངས།

སྦྱོང་ཆན།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་བྱངས་རྣམས་ངེས་བྱའ་བ་གྱིས།

- ༡༽ རིག་གནས། - ཤེས་ཡོན། སློབ་གཉེན། ཡོན་ཏན།
- ༢༽ ཡོན་ཏན། - མཁས་པ། རིག་པ། ཤེས་རབ།
- ༣༽ ཤེས་བྱ། - རིག་གཞུང་། གནས་ལུགས། སློབ་ཆན།
- ༤༽ མཐུན་པ། - ཡེ་ཤེས། རིག་པ། ཤེས་རབ།
- ༥༽ རྣམ་དཔྱད། - སློབ་ཤིས། རིག་ཅལ། ཤེས་རབ།

ཁ། གཤམ་གྱི་ཆེགས་བཅད་རྣམས་བཟླགས་ནས་ཆེག་ཀྱང་རེ་རེ་ལ་ཆེག་བར་
ག་ཆེད་ཡོད་པ་རང་སྒྲོང་རེས་པ་གྱིས།

ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་མེ་འོད་སྤང་ཅན།
མི་ཆེད་ལམ་བྱ་གསལ་བྱེད་པ།
མ་རིག་སྤྱན་པ་སེལ་བྱེད་ཅིང་།
རིག་པའི་གཏེར་མཛོད་འབྱེད་པར་བྱེད།

སྒྲོབ་སྒྲོང་བཙོན་འགྲུས་བྱས་པ་ཡིས།
རང་སེམས་སྒྲོ་བྲོས་རྒྱས་པར་འགྱུར།
མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་བྱ།
འགྱུར་བའི་རྒྱ་བྱ་གྱུར་པ་ཡིན།

ག། གཤམ་གྱི་ཆེགས་བཅད་རྣམས་དགེ་ཆན་གྱིས་བཟླགས་ཏེ་སྒྲོབ་བྱག་
རྣམས་ལ་རྗེས་སྒྲོས་བྱེད་ཏུ་འཇུག་དགོས།

ཤེས་ཡོན་མེད་ན་ལོང་བ་བཞིན།
འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདྲིར་འབྱམས་པར་འགྱུར།
དེ་བྱིར་སྒྲོབ་སྒྲོང་གལ་ཆེན་སོ།
ཡིན་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་དགོས་སོ།

ཤེས་ཡོན་ལོང་བ་བྱ་རིན་ཆེན་དེ།
རྒྱན་པོས་འསྐྱོག་པར་མི་རུས་ཤིང་།
མི་ཡིས་བསྐྱེད་པར་མི་རུས་པས།
མི་ཆེད་རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།

ང་། གཤམ་གྱི་ཆེགས་བཅད་འདི་སྐྱ་གདངས་དག་པོ་བྱས་ཏེ་བཅད་མཚམས་
མ་ནོར་བར་གྲོགས།

དཔེ་དཔ་ནང་དུ་ལྷག་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་།
གཞན་གྱི་ལག་ཏུ་སོང་བའི་རྒྱ་ལོར་གཉིས།
རང་ལ་དགོས་པའི་ཆེན་མེད་གྱུར་ན།
དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་མིན་ལ་ལོར་ཡང་མིན།

ཅ། གཤམ་གྱི་ཆེགས་བཅད་འདི་བསྐྱགས་ནས་སྦྱང་དོན་བྱས།

ཤེས་ཡོན་གཟི་བརླིང་འོད་སྦྲང་འཕྲོ་བ་ཡིས།
རིག་པའི་སྤང་བས་ཐུན་པ་སེལ་བར་བྱེད།
ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་ཞུགས་གྱུར་ན།
སྒོ་བྱས་པད་མོ་འདབ་མ་བརྒྱ་བཞད་འགྱུར།

ཆ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་འབྲིག་པ་ལ་འབྲིག་ཏུགས་བྱེད་ཀྱི་ རྟོག་པ་ལ་རྟོག་
ཏུགས་བྱེད་ཀྱི་

- ༡༽ ཤེས་ཡོན་གྱིས་མི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་པན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།
- ༢༽ སྒོལ་རྒྱན་རིག་གནས་སྤང་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་དང་རབས་ཤེས་ཡོན་སྦྲང་བ་གཉིས་
མཉམ་དུ་བྱེད་ཐབས་མེད།
- ༣༽ ཤེས་ཡོན་གྱིས་གསར་གཏོང་གྱི་རྒྱས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་པན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།
- ༤༽ ཤེས་ཡོན་སྦྲང་བ་ནི་ན་གཞོན་ཆོའི་ལས་འགན་ཁོན་ཡིན།

- ༥ ་ རེས་ཡོན་གྱིས་མི་སྒྲེར་གྱི་བསམ་སྒྲུབ་དཔྱད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་པན་
 རྒྱལ་ས་གྱི་ཡོད།
 ༦ ་ རེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་གཞུང་གི་རྒྱ་བ་སྒྲུབ་དགོས་གཤམ་མེད།
 ༧ ་ རེས་ཡོན་གྱིས་མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གཞུང་སྤྱད་སྒྲུབ་བྱེད་པར་པན་རྒྱལ་ས་ཡོད།
 ༨ ་ རེས་ཡོན་སྒྲུབ་བཟུང་བྱེད་པ་ནི་མི་ཆེ་གང་པོའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན།
 ༩ ་ རེས་ཡོན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཐམས་ཅད་སེལ་ཐུབ།
 ༡༠ ་ རེས་ཡོན་སྒྲུབ་བར་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་རྒྱུ་ཁོན་དགོས།

༣ ་ བར་སྒྲོང་རྒྱམས་འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་ཆོག་ལྟར་གྱིས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ་ རང་.....རིགས་.....གཞོན་ནུ་ཡོངས་རྒྱམས་གྱིས།
 ༢ ་ སྒྲོབ་གཉེར་བཅོན་.....མཆོག་.....གཞུང་བྱས་.....།
 ༣ ་ མི་རིགས་མདུན་ལམ་གསལ་.....བྱེད་པ་.....།
 ༤ ་ རེས་ཡོན་སྒྲོན་མེ་ཀྱན་.....སྤར་.....ཤོག།
 ༥ ་ དེ་བྱིར་.....སྒྲོབ་གཉེར་བཅོན་པ་.....།
 ༦ ་ རེས་ཡོན་གཉེར་.....མཛོད་.....ཐུག་.....མཛོད།
 ༧ ་ མི་རིགས་མདུན་ལམ་གསལ་.....མཐོང་བ་.....།
 ༨ ་ བདེ་.....སྤྱིད་.....དཔལ་.....སྒྲུབ་.....ཤོག།

༩ ་ གཤམ་གསལ་ཆོག་རྒྱམས་ཀྱི་ཚྭ་ཕྱགས་རིས་བབྱང་སྟེ་བྱིས།

བདེ་བ། ཐུག་པོ། སྤར་བ། སྤང་བ། ཡོན་ཏན། གཞན། པན་བ། བཟང་པོ། བདེན་བ།

༡༽ གངས་རིའི་གཟི་བརྒྱུད་ཅེས་པའི་བརྒྱུད་གཞི་ཐོག་ཆོགས་བཅད་གཅིག་གིས།

ཐ༽ གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྱི་འབྲུག་པ་མི་འབྲ་བ་རི་ཡོད་གིས།

རིག་པ། ལྷང་པ། རིན་ཆེན། རིགས། རིག་གནས། རོན། དཔལ། མཛོད། མདུན་ལམ།

༥༽ གཤམ་གསལ་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གིས།

༡༽ ཤེས་ཡོན་གྱི་གལ་གནད་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཤེས་ཡོན་དང་མི་རིགས་ཡར་རྒྱས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༣༽ ཤེས་ཡོན་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།

༤༽ དེང་རབས་ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་དགོས་པའི་དགོས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

༥༽ ཤེས་ཡོན་གྱིས་མི་ཆེར་ལྷན་སྦྲུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

༦༽ ཤེས་ཡོན་དང་གསར་གཏོད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡིན་ནམ།

༧༽ མི་རིགས་ཤིག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོད་བར་གང་གྱི་དགོས་སམ།

༨༽ ཤེས་ཡོན་གྱིས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རི་ལྟར་གྱི་དཔལ།

༩༽ ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་བར་འགོག་རྒྱུ་གང་དག་ཡོད་དམ།

༡༠༽ གཤམ་གསལ་རྩི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་བརྒྱུད་པར་དཀའ་ངལ་གང་དག་འབྲུད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

༣༽ སློལ་རྒྱུ་རིག་གནས་དང་དེང་རབས་ཤེས་ཡོན་ཟུང་འབྲེལ་རི་ལྟར་གྱི་དགོས་སམ།

༤༽ ཤེས་ཡོན་གྱིས་མི་རིགས་ཤིག་གི་མདུན་ལམ་ལ་བྱུགས་སྐྱོན་རི་ལྟར་སྒོད་གི་
ཡོད་དམ།

༥༽ བྱེད་གི་མི་ཆེད་ནང་ཤེས་ཡོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུགས་སྐྱོན་གང་ཐེབས་ཡོད་དམ།

༦༽ ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་གཞུང་དང་མི་སྤྱིར་གྱིས་ལས་འགན་གང་དག་
འཁུར་དགོས་སམ།

པ༽ ཆོགས་བཅད་འདི་བསྐྱབས་ནས་ཆོག་འབྲེལ་བྱས།

ཤེས་ཡོན་གཟི་བརྗིད་འོད་སྟོང་འཕྲོ་བ་ཡིས། །

རིག་བའི་སྒྲིང་བས་སྤྲོད་བ་སེལ་བར་བྱེད། །

ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚའི་ནང་དུ་བྱུགས་སྐྱོན་ན། །

སྒོ་གྲོས་བརྒྱ་འདབ་མ་བརྒྱ་བཞད་འགྱུར། །

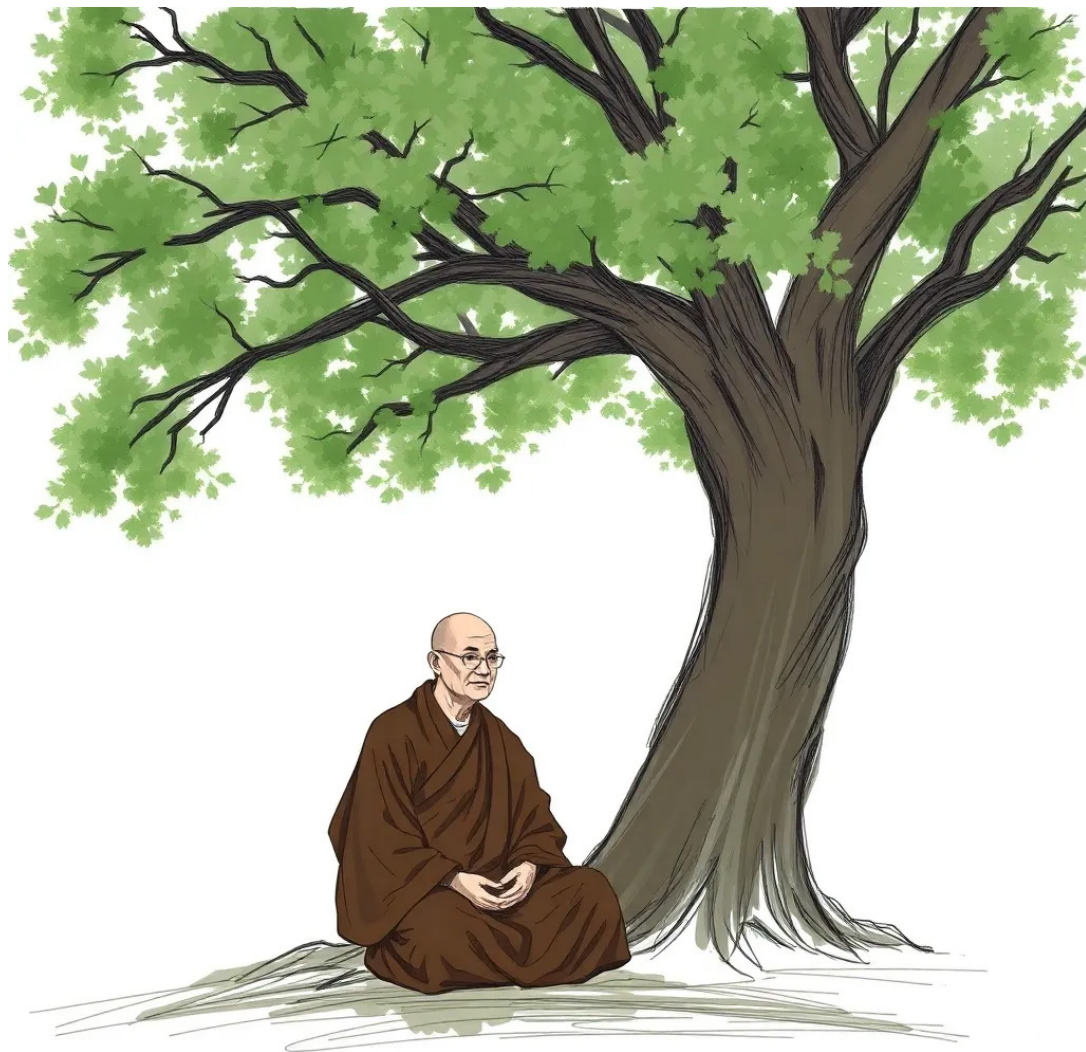
པ༽ གཤམ་གྱི་ཆོག་ལྷག་བསྐྱབས་ནས་ཆོགས་བཅད་གཅིག་བྱས།

ཤེས་ཡོན་ནི་མི་རིགས་ཤིག་གི་མདུན་ལམ་གསལ་བར་བྱེད་བའི་སྒྲོན་མེ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་
མི་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་གྲོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་ཡངས་པོར་བྱེད་ཏེ་རིག་བ་གསར་བའི་འོད་སྟོང་གིས་མ་རིག་
བའི་སྤྲོད་བ་སེལ་བར་བྱེད། ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱས་བས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་མི་ཆེད་དཀའ་
ངལ་སེལ་བར་མ་ཐད། སྤྱི་ཆོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་
སྤངས་སྒྲོ་བ་བྱེད་བའི་བྱས་བ་ཐོབ། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་
རྒྱ་ཆད་མེད་པར་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་མི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ཡར་
རྒྱས་འགོ་བ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་མི་ཆེ་བདེ་སྤྱིད་ལྡན་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་པ་ཡིན།

བ། གཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་སྦྱབ་བཟོས།

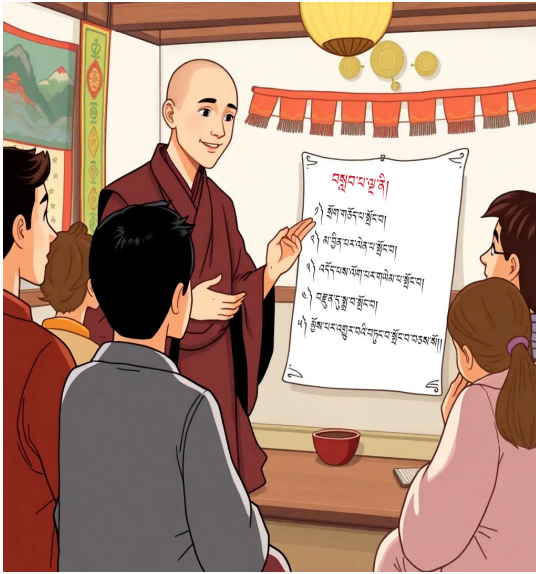
རྣམ་དཔྱོད། ཤེས་ཡོན། རྫོགས་རྒྱས་པ། བདེ་སྲིད། གདོད་མའི་རིག་གནས།

མ། གཤམ་གྱི་རི་མོས་གང་མཚན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྲིས།



སྐབ་ཆན་བྱག་པ།

བསྐབ་པ་ལྗེ་གལ་གནད།



བསྐབ་པ་ལྗེ་ནང་པའི་གཞི་རྩའི་ཚུལ་
 བློ་མཁེད། དེ་དག་ནི། ༡ ་ རྟོག་གཙོང་
 པ་སྟོང་ག། ༢ ་ མ་བྱེན་པར་ལེན་པ་སྟོང་
 ག། ༣ ་ འདོད་པས་ལོག་པར་གཡེམ་པ་
 སྟོང་ག། ༤ ་ བརྟན་དུ་སྐྱབ་སྟོང་ག།
 ༥ ་ སྤྱོད་པར་འགྱུར་བའི་བརྟུང་བ་སྟོང་
 བ་བཅས་སོ།།

སྟོན་མ་གྲོང་གསེབ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཏུ་

རྡོ་རྗེ་ཞེས་པའི་བྱ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་ནི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལ་སོན་པའི་བྱ་སྟོ་སྦྱིད་ལྷན་པ་ཞིག་
 ཡིན། ཁོས་དགེ་ཆན་གྱིས་བསྐབས་པའི་བསྐབ་པ་ལྗེ་སྐོར་གོ་སྟོང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་
 དག་གི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་ཁོས་དངོས་སུ་ཉམས་སུ་སྟོང་མེད། ཉིན་གཅིག་རྡོ་
 རྗེ་ཁོའི་གྲོགས་པོ་བསྟན་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་ནགས་ཆལ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་བྱིན། ཁོང་
 གཉིས་ལ་བྱ་སྟོག་ཅིག་གི་ཆང་བཞེད། བསྟན་འཛིན་གྱིས་བྱ་སྟོག་དེ་བཟུང་ནས་ནང་དུ་
 འཁྱེར་འདོད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་རྡོ་རྗེས་བཤད་རྒྱུ་དང་དཀོན་མཆོད་ལྷན་འདུག་པ་
 ལེགས། གཞན་གྱི་སྟོག་མི་གཙོང་ཅེས་པའི་ཚུལ་བློ་མཁེད་དང་པོ་དེ་བཞུགས་པ་
 འདི་ཁ་བཤད་པ་ལྟེ་སྟོན། ཅེས་བཤད། བསྟན་འཛིན་གྱིས་རྡོ་རྗེའི་སྐད་ཆར་ཉན་ནས་བྱ་

ཐུག་དེ་ཆང་དུ་ཕྱིར་བཞག། ཁོང་གཉིས་ལུ་མ་ཐུང་ནས་འགོ་སྐབས། ཞིང་ཁ་ཞིག་
ཏུ་སྟོན་ཐོག་སྟོན་པོ་མཐོང་། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཤིང་ཏོག་འགའ་བརྒྱ་འདོད་བྱུང་། འོན་
ཀྱང་དོན་མཁོ་ལ་བཞག་རྒྱུ་། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་རུང་། མ་གྱིན་པར་མི་ལེན་ཞེས་
པའི་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་གཉིས་པ་དེ་བློན་དགོས། འདི་ནི་གཞན་གྱི་རྒྱ་ལོར་ཡིན་པས་ང་ཚོས་
བདག་པོའི་ཚོག་མཆན་མེད་པར་ལེན་མི་ཆོག། ཅེས་བཞག། བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཡང་
བསྐྱར་དོན་དེ་སྐད་ཆར་ཉན་ནས་ཤིང་ཏོག་མ་བརྒྱས།

དགོང་མོར་ཁོང་གཉིས་ནང་ལ་ལོག་སྐབས། ས་མས་ཁོ་ཚོ་གང་དུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱོར་བྱིས།
བསྟན་འཛིན་གྱིས་རྒྱ་བཞག་ནས་ཁོ་ཚོ་སྟོབ་གྲར་ཕྱིན་པ་རེད་ཟེར་འདོད་བྱུང་། འོན་
ཀྱང་དོན་མཁོ་བཞག་རྒྱུ་། ང་ཚོས་བདེན་པ་བཞག་དགོས། རྒྱ་མི་སྤྲོ་ཞེས་པའི་ཚུ་ལ་
ཁྲིམས་གསུམ་པ་དེ་བློན་དགོས། ཞེས་བཞག་ནས་ཁོ་ཚོ་ནགས་ཆལ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་
ཕྱིན་པའི་སྐྱོར་བྱང་པོར་བཞག།

ཕྱི་ཉིན་དེར། ཁོང་གཉིས་གྱིས་གཞོན་ནུ་མ་ཞིག་གིས་གཞོན་ནུ་མ་གཞན་ཞིག་ལ་མི་
འོས་པའི་སྟོན་ངན་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་། བསྟན་འཛིན་ལ་ལྟང་མོ་ལྟ་འདོད་བྱུང་། འོན་
ཀྱང་དོན་མཁོ་ལ་བཞག་པ་ནས་འཐེན་ཏེ་བཞག་རྒྱུ་། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་རུང་།
འདོད་ལོག་མི་སྟོན་ཅེས་པའི་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་བཞི་པ་དེ་བློན་དགོས། ང་ཚོས་གཞན་ལ་
གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་ལ། མི་འོས་པའི་བྱ་སྟོན་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མི་རུང་། ཞེས་
བཞག།

མཐའ་མ་དེར། དོན་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་གྱིས་གོང་གསེབ་ཏུ་ཞན་པོ་ཞིག་ཆང་
འཐུང་བཞིན་པ་མཐོང་། བསྟན་འཛིན་གྱིས་བརྟོད་རྒྱུ་། ང་ཚོས་ཀྱང་བརྟག་དཔུང་

བྱས་ན་ག་འདྲ་འདྲ་ཅེས་བཤད། འོན་ཀྱང་དོན་མཁོ་གཡུག་ནས་བཤད་རྒྱུ། དེ་
ནི་ཡག་པོ་མ་རེད། ཆང་མི་འཐུང་བ་ཞེས་པའི་བསྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་བྱས་དགོས། ཆང་རག་
གིས་ང་ཆོའི་ལུས་སེམས་ལ་གཞོན་སྟོན་བཟོ་མིད། ཅེས་བཤད།

དེ་ནས་བཟུང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་ལྟའི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།
ཁོས་དོན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དོན་ཁོ་ལ་བསྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་དངོས་
སྲུ་ལག་ལེན་བསྟར་ཚུལ་བསྟན་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་མི་ཆེ་གང་པོར་གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་
ཆགས་ཤིང་། བན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་སྲུང་
བཅི་བྱས།

མཐུག་བསྐྱེམས་སུ། དོན་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་ལྟ་བུ་པོ་དེ་སྲུང་བཅི་
བྱས་པ་ལ་བཞེན་ནས་ཁོ་ཆོའི་མི་ཆེ་རེ་བཟང་དུ་བྱིན་པ་མ་ཟད། མི་གཞན་ལ་འང་པན་
ཐོགས་བྱུང་བ་རེད། ཁོ་ཆོས་རང་གི་སྟོན་ལམ་ལ་བཞེན་ནས་གཞན་ལ་མིག་དཔེ་བཟང་
པོ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ་པ་བྱུང་།

མིང་ཆེག་འབྲེལ་བཤད།

ཉམས་སུ་སྟོང་། དངོས་སུ་ཤེས་པའི་དོན་ནམ་སྟོང་ཆོར་བྱེད་པ།

གྲུས་ཞབས། གཞན་ལ་བཅི་བཀུར་དང་ཆེ་མཐོང་སྟོན་པ།

གཞན་སྟོག་མི་གཅོད། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་གཞོན་འཆེ་མི་བྱེད་པ།

མ་བྱིན་པར་མི་ལེན། གཞན་གྱི་རྒྱ་ལོར་ལ་བདག་པོའི་ཆོག་མཆན་མེད་པར་མི་ལེན་པ།

རྟུན་མི་སྟུ། མི་བདེན་པའི་གཏམ་མི་བཤད་པ།

འདོད་ལོག་མི་སྤྱོད། འོས་མིན་གྱི་འདོད་པའི་སྤྱོད་པ་མི་བྱེད་པ།
ཆང་མི་འཐུང་། ཆང་རག་སོགས་བཞི་སྟན་མི་འཐུང་བ།

ལྷོད་ཆན།

ཀ༽ གཤམ་གསལ་ཆེགས་བཅད་རྣམས་སྒྲོབ་བྱུག་སོ་སོས་བསྐྱགས་ནས་གོ་བ་
ལེན་བྱབ་པ་བྱེད་དགོས།

གཞན་སྟོག་མི་གཅོད་མ་བྱིན་མི་ལེན་ཞིང་། །
རྩན་ཆོག་མི་སྤྱོད་འདོད་ལོག་མི་སྤྱོད་ལ། །
ཆང་རག་མི་འཐུང་བསྐྱབ་པ་ལྟ་པོ་འདི། །
ཉམས་སྲུ་སྒྲངས་ན་རང་གཞན་བདེ་བ་འཛོལ། །
བྱིས་པ་རྩོུ་རྩོུ་གྲོགས་ལ་ལམ་བཟང་བསྟན། །
བྱང་བདེན་སྟོང་རྩོུ་གཞན་པན་བསམ་པ་ཡིས། །
བསྐྱབ་པ་ལྟ་པོ་ཉིན་རེའི་འཆོ་བ་རུ། །
ལག་ལེན་བསྟར་བས་མིག་དཔེ་བཟང་པོར་གྱུར། །

ཁ༽ དགོ་ཆན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་ལྟ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་ལ་བཤད་པའི་བྱུང་
རྣམས་སྒྲོབ་བྱུག་ཆོས་ལེགས་པར་ཉན་ཏེ་ལན་སྤྱོད་དགོས།

ག༽ བསྟན་འཛིན་དང་རྩོུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བསྐྱབ་པ་གཉིས་པའི་སྒྲོར་ལ་
བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱེད་རྣམས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་བཅད་མཆོམས་མ་
ནོར་བར་སྤྱོགས།

ང་། གཤམ་གྱི་མིང་ཆོག་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ཆོག་བྱུང་རེ་བཟོས།

སློག་གཙོང་པ། མ་བྱེན་པར་མི་ལེན་པ། ཆང་མི་འཐུང་པ།
རྩུན་བཤད་པ་སྤྱོད་པ། ཚུལ་ཁྲིམས། འདོད་ལོག མི་འོས་པའི་བྱ་སྤྱོད།

ཅ། གཤམ་གྱི་ཆོན་པ་འདི་ཡིད་ཐོག་ནས་བཟུགས་ཏེ་ནང་དོན་ཤེས་བྱུང་བ་གྱིས།

བསྐབ་པ་ལྟའི་ཁྲོད་ནས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་རྩུན་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་བ་ཡིན། འདི་ནི་བདེན་པ་མིན་པའི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པ་དང་གཞན་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་བ་སྤྱོད་པའི་དམ་བཅའ་ཞིག་ཡིན། རྩུན་སྤྱོད་ནས་ང་ཚོས་རྟག་ཏུ་བདེན་པ་བཤད་དགོས་པ་དང་། མི་ཚོའི་བར་གྱི་ཡིད་ཆེས་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་པར་བསྟན། རྩུན་གཏམ་གྱིས་གཞན་ལ་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོ་བ་མ་ཟད། རྩུན་ཤོད་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ལ་འང་ཞི་བདེ་མེད་པར་འགྱུར། ནང་པའི་གཞུང་ནང་རྩུན་ལ་རིགས་འདྲ་མིན་བཤད་ཡོད། དཔེར་ན་རང་ཁེ་བཟང་རག་པའི་ཆེད་དུ་ཤེས་བཞིན་རྩུན་ཤོད་པ། སྤྱག་དོག་གིས་རྩུན་བཤད་པ། གཞན་གྱི་ཆེ་སློག་ལ་ཉན་ཁ་ཡོད་སྐབས་རྩུན་ཤོད་པ་བཅས་ཡིན། རྩུན་སྤྱོད་དཀའ་ཡང་། ལས་འབྲས་ལ་བསམས་ཏེ་ཅི་ལྟར་གྱིས་རྩུན་སྤྱོད་བར་འབད་དགོས།

ཆ། གཤམ་གྱི་ཆོན་པ་དེ་དག་ཆོན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཐོར་བཟུགས་ཏེ་སྤྱོད་བྱུག་ཆོར་དེབ་མ་བཟུས་པར་འབྲི་བྱ་འབྱུག་དགོས།

ཉིན་གཅིག་དོན་མེད་ཞིག་སྤོ་བསྟན་འཛིན་དང་མཉམ་དུ་ནགས་ཆ་ལ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བར་བྱེན། ཁོང་གཉིས་ལ་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་གི་ཆང་བཞེད། བསྟན་འཛིན་གྱིས་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་བཟུང་ནས་ནང་དུ་འཁྲེང་འདོད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དོན་མེད་སྤོ་བཤད་རྒྱུ་དང་ང་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་འདི་མ་འཁྲེང་ན་ལེགས། གཞན་གྱི་སློག་མི་གཙོང་ཅེས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་པོ་དེ་བཞུག་དགོས། བྱ་སྤྱོད་འདི་ཁ་བྲལ་ན་ཤི་སྲིད། ཅེས་བཤད། བསྟན་འཛིན་གྱིས་དོན་མེད་

སྐད་ཆར་ཉན་ནས་བྱ་སྤྲུག་དེ་ཆང་དུ་སྦྱར་བཞག

༣༽ བཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆམས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྐྱོངས།

༡༽ སྟོན་མ་གྲོང་གསེབ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཏུ་.....ཡོད།

༢༽ ཁོས་.....བསྐྱབས་པའི་བསྐྱབ་པ་ལྟའི་སྐྱོར་གོ་.....ཡོད།

༣༽ བསྟན་འཛིན་.....བྱ་སྤྲུག་དེ་བཟུང་.....ནང་དུ་འབྱེད་འདོད་.....།

༤༽ ང་ཆོས་.....འདི་.....འབྱེད་ན་ལེགས།

༥༽ གཞན་གྱི་སྟོག་མི་གཅོད་.....ཚུལ་ཁྲིམས་དང་པོ་དེ་བློན་དགོས།

༦༽ བསྟན་འཛིན་.....འགའ་བརྟུ་འདོད་.....།

༡༽ བཤམ་གྱི་ཆོག་རྣམས་གྱི་ཚྭ་གྲྭ་གས་གང་ཡིན་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

སྟོག་གཅོད་པ། རྟུན་གཏམ་བཤད་པ།

རྟུན་མ་བརྟུ་བ། སྟོས་རྣམས་སྟོང་བ།

འདོད་ལོག། ཆེ་ཐར་གཏོང་བ།

ཆང་འཐུང་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་བ།

བདེན་པར་སྦྱ་བ། སྦྱིན་པ་གཏོང་བ།

༢༽ བཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ལེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་ཆོག་གྲུབ་བཟོས།

ཉམས་སུ་སྦྱོང་། རྒྱུ་སྦྱོར་བྱེད། སྤང་བཅི་བྱེད། བན་ཐོགས་བྱུང་། མིག་དཔེ་
བཟང་པོ་བསྟན། གཞོད་འཆེ་མི་བྱེད།

༣༽ རྒྱུང་ནང་གི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་སུ་སུ་ཡིན་མིན་ངོས་བཟུང་སྟེ་ཁོང་ཆོད་བར་ལ་
གནས་སྟངས་དམིགས་བསལ་གང་བྱུང་ཡོད་མེད་ཁ་གསལ་པོར་བྲིས།

ད། གཤམ་གསལ་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ བསྟན་འཛིན་གྱིས་བྱ་སྤྱལ་གི་ཆང་མཐོང་དུས་བསམ་སྒོ་ག་རེ་བཏང་བ་རེད།
- ༢༽ བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཤིང་ཉོག་བརྒྱ་འདོད་བྱང་སྐབས་དོ་རྗེས་ཅི་བཤད་དམ།
- ༣༽ བ་མས་ཁོ་ཆོ་གང་དུ་ཕྱིན་པའི་སྒོར་ངེས་སྐབས་དོ་རྗེས་ཅི་བྱས་སམ།
- ༤༽ ཀུན་པོས་ཆང་འཐུང་བཞིན་བ་མཐོང་སྐབས་དོ་རྗེས་ཅི་བཤད་དམ།
- ༥༽ གཞོན་རུ་མ་གཉིས་གྱིས་མི་འོས་པའི་སྟོང་བ་བྱེད་བ་མཐོང་སྐབས་དོ་རྗེས་ཅི་བྱས་སམ།
- ༦༽ བསྟན་འཛིན་གྱིས་བསྐབ་བ་ལྷའི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་རི་ལྟར་ཤེས་ཉོགས་བྱང་དམ།
- ༧༽ བསྐབ་བ་ལྷ་ཉམས་སུ་སྒངས་བ་ལ་བཞེན་ནས་དོ་རྗེས་ཅི་ཆེར་པན་ཐོགས་ཅི་བྱང་དམ།
- ༨༽ བསྐབ་བ་ལྷ་སྤང་བཅི་བྱེད་པའི་པན་ཡོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༩༽ གཏམ་རྒྱུད་འདིའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

ན། གཤམ་གསལ་ཚུམ་བྱང་དེ་བསྐྱབས་ནས་ངེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

བསྐབ་བ་ལྷ་ནི་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ནང་གི་གཞི་ཅིའི་ཀུན་སྟོང་གི་
 ལམ་སྟོན་ཞིག་ཡིན། དེ་དག་ནི་སྟོག་མི་གཅོད་པ། མ་བྱིན་པར་མི་ལེན་པ། འདོད་ལོག་
 མི་སྟོང་པ། རུན་མི་སྤྲོ་བ། ཆང་རག་མི་འཐུང་བ་བཅས་ཡིན། བསྐབ་བ་ལྷ་པོ་འདི་དག་
 གིས་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་ཞི་བདེ་དང་མཐུན་སྦྱིལ་ཡོང་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 སྟོག་མི་གཅོད་པ་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་རྩི་མཐོང་སྟོང་བ་དེ་ཡིན། མ་
 བྱིན་པར་མི་ལེན་པ་ནི་གཞན་གྱི་རྒྱུ་ལོར་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་པ་ཡིན། འདོད་ལོག་མི་
 སྟོང་བ་ནི་གཞན་ལ་གཞོད་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྟོང་བ་སྟོང་བ་ཡིན། རུན་མི་སྤྲོ་བ་ནི་
 དང་པོ་དང་བཞག་གི་སྒོ་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ཡིན། ཆང་རག་མི་འཐུང་བ་ནི་
 རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གཞོད་པའི་ཚུལ་རྒྱས་སྟོང་བ་ཡིན།
 བསྐབ་བ་ལྷ་པོ་འདི་དག་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ལ་བཞེན་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་

བསམ་སྒྲོ་དང་སྒྲོ་ད་པ་ལ་དམ་བསྐྱབས་བྱེད་ཐུག། དེས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་པན་
 ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་བསྐྱབ་པ་ལྟ་པོ་འདི་དག་གིས་མི་ཆེ་འོ་ནང་དཀའ་ངལ་
 འཕྲད་སྐབས་ཐག་གཅོད་རིམ་ལྗོངས་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན།
 གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཆེད་པ་ན་དེ་བདག་པོར་ཕྱིར་སྒྲོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའོ།

ཅི་ལ།

- ༡ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་པོ་དེས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་པན་ཐོགས་གང་ཡོད་དམ།
- ༣ ་ མ་བྱིན་པར་མི་ལེན་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་ལག་ལེན་བསྟར་ན་པན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།
- ༥ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

པ་ གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་འབྲིག་པ་ལ་འབྲིག་རྟགས་བྱ་དང་། ཚར་བ་ལ་ཚར་ རྟགས་མཁྱེད།

- ༡ ་ རྟོལ་བྱ་སྤྱག་གི་ཆང་ནས་བྱ་སྤྱག་སྒྲངས།
- ༢ ་ བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཞིང་ཁ་ནས་ཤིང་ཏྲོག་བརྒྱས།
- ༣ ་ རྟོལ་བྱ་པ་མར་ཁོ་ཆོ་གང་དུ་བྱིན་པའི་སྒྲོར་ལ་རྩུན་བཞད།
- ༤ ་ བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཆང་རག་འཕྱང་འདོད་བྱས།
- ༥ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་སྤང་བཅི་བྱས་ན་རང་གཞན་ལ་གཞོད་པ་ཡོད།
- ༦ ་ རྟོལ་བྱ་བསྟན་འཛིན་ལ་བསྐྱབ་པ་ལྟའི་སྒྲོར་བསྐྱབས།
- ༧ ་ རྟོལ་དང་བསྟན་འཛིན་གཉིས་མི་ཆེ་གང་པོར་གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་ཆགས།
- ༨ ་ བསྐྱབ་པ་ལྟ་སྤང་བཅི་བྱས་ན་གཞན་ལ་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་སྟོན་ཐུག།

ཕེག་ཤམ་གྱི་ཆོག་མ་བཅད་བཟུགས་ཏེ་དེའི་ཆོག་འབྲེལ་བྱེས།

བསྐྱབ་བ་ལྷ་ཡི་བསྐྱབ་བྱ་ཡིད་ལ་བཟུང་། །
སྟོག་གཅོད་རྒྱ་འཕྲོག་རྩུན་གཏམ་འདོད་ལོག་སྤངས། །
ཆང་རག་མི་འཐུང་འཆོ་མེད་ནི་བདེའི་ལམ། །
རྗེས་སུ་འཇུག་ན་བདེ་སྦྱིད་ངང་དུ་གནས། །

བེག་ཤམ་གསལ་གནས་ཆེན་གྱི་ཕར་རིས་དེའི་སྒྲོར་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་གྱིས།



དང་ལྷན་ཞུ་།

ལེགས་བཤད་ལྷོན་དབང་ལས།

དང་ནི་སྤྱད་འབྲེད་རྒྱ་མཚན་དང་།

ཆེ་སྐབས་གདམས་ངག་ལྷ་ལ་འདུག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དང་སྤྱད་འདུག་
ཡུལ་རྣམ་པ་ལྷ་ཡོད་དེ། དེ་རྣམས་ནི་སྤྱད་པ་དང་། འབྲེད་པ། རྒྱ་མཚན། ཆེ་སྐབས།
གདམས་ངག་བཅས་སོ། །

དང་པོ་སྤྱད་པ་ཞེས་པའི་སྤྱ་ནི། བསྐྱ་བྱའི་ཆོས་དུ་མ་སྤྱོན་དུ་བཀོད་ནས་དེ་དག་རེ་རེ་
རྗེས་སུ་དང་སྤྱད་སྤྱར་ཏེ་མཐར་བསྐྱ་བྱའི་ཆོས་རྣམས་སྤྱེགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱ་བ་ལ་ཟེར།
དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དག་འདུན་ནི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་སོ། །དཔེར་
བརྗོད་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱག་མཚོན་ན། བསྐྱ་བྱ། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དག་
འདུན་གསུམ་པོ་དེ་དང་ཞེས་པའི་སྤྱད་བྲེད་ཀྱི་སྤྱ་སྤྱར་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཞེས་
གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་སོ། །

གཉིས་པ་འབྲེད་པ་ནི། དབྱེ་གཞི་སྤྱོན་དུ་བཀོད་ནས་དེའི་དབྱེ་ཆོས་སོ་སོའི་མཐར་
དང་སྤྱད་སྤྱོར་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། དཀོན་མཆོག་གསུམ་སྟེ། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་
དང་། དག་འདུན་བཅས་ཡིན། དཔེར་བརྗོད་འདི་ལ་མཚོན་ན། དབྱེ་གཞི་ནི། དཀོན་
མཆོག་གསུམ་ཡིན་ལ། དབྱེ་ཆོས་ནི་སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དག་འདུན་རྣམས་
རེ་རེ་བྱས་ནས་སོ་སོར་འབྲེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚིག་དོན་སྒྲ་མར་དང་སྒྲ་སྒྲར་བ་དེ་ཚིག་དོན་བྱི་མའི་རྟགས་
སམ་རྒྱ་མཚན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། དུ་བ་མཐོང་བ་དང་མེ་ཡོད་པ་ཞེས་
ལྟ་བུར་མཚན་ན། ཚིག་དོན་སྒྲ་མའི་རྟགས་དུ་བ་མཐོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱི་མ་མེ་ཡོད་
པ་ཞེས་པ་ལྟ་བུའོ།

བཞི་པ་ཆེ་སྐབས་ནི། ཚིག་དོན་སྒྲ་མའི་རྗེས་སུ་དང་སྒྲ་སྒྲར་བས་ཚིག་དོན་བྱི་མའི་དུས་
ཚོད་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། རྣམ་ལངས་པ་དང་ལས་ཀར་འགྲོ། ཞེས་པའི་ཚིག་
དོན་སྒྲ་མ་རྣམ་ལངས་པའི་རྗེས་སུ་དང་སྒྲ་སྒྲར་ཏེ། ཚིག་དོན་བྱི་མ་ལས་ཀར་འགྲོ་
བའི་དུས་ཚོད་སྟོན་པ་ལྟ་བུའོ།

ལྔ་པ་གདམས་ངག་ནི། གཞན་ལ་པན་བའི་དོན་སྟོན་པའི་དང་སྒྲ་ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་
ན། སྤུངས་པའི་ཁ་ལ་ཉོན་དང་། སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱོས་དང་། དུས་ཐོག་ལ་ཉལ་དང་ལྟ་
བུའོ། །གཞན་ཡང་སྒྲ་ལ་ཚིག་ལ་འཇུག་པ་དཔེར་ན། བྱིས་དང་། ཉལ་དང་། རྒྱགས་
དང་། ལྟ་བུ་དང་། ཚིག་དོན་སྒྲ་བྱི་གཉིས་མཚམས་སྒྲོར་ལ་འཇུག་པ་དཔེར་ན། བྱས་
དང་བྱེད་བཞིན་པ། འགྲོ་དང་འགྲོ་བྱས་ལྟ་བུ་བྱ་བ་སྒྲ་བྱི་མཚམས་སྒྲོར་བ་དང་།
ས་དང་རྒྱ། བ་སངས་དང་སྟེན་པ་ལྟ་བུ་མིང་ཚིག་སྒྲ་བྱི་མཚམས་སྒྲོར་བར་འཇུག་པ་
དང་། ཉོན་མོངས་པ་དང་འབྲེས། ཁོར་དང་བྲལ། བྱིས་དང་མཐུན་ལྟ་བུ་གཞི་དང་བྱ་བ་
གཉིས་མཚམས་སྒྲོར་བ་ལྟ་བུའི་མཚམས་སྒྲོར་སྟོན་པ་ལའང་འཇུག་པ་ཡིན་ནོ།

ལྷོང་ཆོན།

ཀ། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ དང་སྐྱ་དོན་ག་ཆོད་ལ་འཇུག་གས།
- ༢༽ སྐྱ་དང་པ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ འབྱེད་པ་དང་སྐྱ་དང་པའི་བྱེད་པར་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤༽ དང་སྐྱའི་རྩ་བའི་འཇུག་ཡུལ་ལྷ་ལོ་ལོ་ལོར་དཔེར་བཞིན་རེ་བྱིས།

ཁ། སྐྱ་དང་པའི་དཔེར་བཞིན་འདི་དག་ལ་བལྟས་ཏེ་གཤམ་གྱི་རིུ་མིག་སྐྱོངས།

- ༡༽ སྐྱ་ག་བསྐལ་དང་། ཀྱན་འབྱུང་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་ནི་བདེན་པ་བཞིན།
- ༢༽ ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། ཉིང་རེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་ནི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་མོ།
- ༣༽ འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། གཉི་ལྷག་ནི་དུག་གསུམ་མོ།
- ༤༽ སྦྱིན་པ་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། བཟོད་པ་དང་། བཙོན་འགྲུས་དང་། བསམ་གཏན་དང་། ཤེས་རབ་ནི་པར་སྦྱིན་དུག་གོ།

བྱ་བ།	བསྐྱ་ཆོས།	སྐྱ་དབྱེད།	སྐྱ་གཞི།
༡༽	སྐྱ་ག་བསྐལ་སོགས།	དང་སྐྱ།	བདེན་པ་བཞི།
༢༽			
༣༽			
༤༽			

ག༽ གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་འདི་དག་ལས་དབྱེ་གཞི་དང་འབྱེད་ཆོས་ངོས་
བཟུང་ནས་རིུ་མིག་ཏུ་བྲིས།

- ༡༽ བདེན་པ་གཉིས་ནི། གུན་རྫོབ་དང་། རོན་དམ་མོ།
 ༢༽ ཐོགས་བཞི་ནི། ཤར་དང་། ལྷོ་དང་། ལུབ་དང་། བྱང་ངོ།
 ༣༽ སྐྱབས་གསུམ་ནི། སངས་རྒྱས་དང་། ཆོས་དང་། དག་འདུན་ནོ།
 ༤༽ སངས་རྒྱས་ཀྱི་དུས་ཆེན་བཞི་ནི། ཆོ་འཕྲུལ་ཆེན་པོའི་དུས་ཆེན་དང་། མའོན་པར་
 བྱང་ཆུབ་པའི་དུས་ཆེན་དང་། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བའི་དུས་ཆེན་དང་། ལྷ་
 ལས་བབས་པའི་དུས་ཆེན་བཅས་ཡིན་ནོ།
 ༥༽ བལ་ཡུལ་མཆོད་རྟེན་ནམ་གསུམ་ནི། འཕགས་པ་ཤིང་གུན་མཆོད་རྟེན་དང་། བྱ་
 རུང་ཁ་ཤོར་མཆོད་རྟེན་དང་། ལྷག་མོ་ལུས་སྦྱིན་མཆོད་རྟེན་བཅས་སོ།

བྱ་ར།	དབྱེ་གཞི།	འབྱེད་བྱེད།	དབྱེ་ཆོས།
༡༽	བདེན་པ་གཉིས།	དང་སྒྲ།	གུན་རྫོབ་དང་རོན་དམ་མོ།
༢༽			
༣༽			
༤༽			
༥༽			

༡༽ གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་རྣམས་ལས་དང་མྱ་མཚམས་སྦྱར་གྱི་དཔེར་བརྗོད་
གང་ཡིན་ཟིན་ངོས་འཛིན་གྱིས།

༡༽ བྱོད་དང་ར་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཡིན།

༢༽ མཐོ་དང་དམའ་གཉིས་ཀྱི་བྱད་པར།

༣༽ བཟའ་དང་བཟའ་བཞིན་པ།

༡༽ དང་མྱ་མུར་ཉེ་ཕྱད་པ། འབྱེད་པ། རྩ་མཚན། ཆེ་སྐབས། གདམས་ངག་
བཅས་ཀྱི་དཔེར་བརྗོད་རྟེ་བྱིས།

ཐ༽ གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་རྣམས་ལས་དང་མྱ་དོན་གང་ལ་འབྱུག་ཟིན་རྩ་མཚན་
དང་བཅས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབས།

༡༽ སྒྲན་པ་སྒྲེབས་པ་དང་ནད་པ་བྲག།

༢༽ སྒྲ་མ་དང་མཇལ། ཆོས་དང་ལྡན།

༣༽ དགོ་ཅན་དང་སྟོབ་མ། སྟོབ་གྲ་དང་འཛིན་གྲ།

སྒྲོབ་ཆོན་བདུན་པ།

མཁན་པོ་སངས་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཛད་ཀྱིས།



མདོ་སྤྲལ་ས་རིག་གནས་ཀྱི་ལ་མཁས་པ་འེ་
 ལུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་སངས་
 རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་མཆོག་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༩
 ལོར་བོད་ལྗེ་ ༥ ཆེས་ ༡༠ ཉིན། བལ་ཡུལ་
 འཤར་ཁུམ་གྱི། འོད་རྩེ་ལོ་མའི་མཆོའི་གྲོང་
 རྒྱུ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི། ཡུལ་ཨང་གཉིས་པ་
 བཀ་ཐོག་སྤྲལ་དུ་ཡབ་ལྷ་བ་བསྟན་པ་འཤར་
 པ་དང་། ཡུམ་ཉི་མ་གྱི་བྱིད་འཤར་པ་གཉིས་ཀྱི་
 སྤུ་སྤྲུ་འབྲུངས། མཆོན་ལ་ལྷ་བ་བསྟན་
 འཛིན་འཤར་པ་གསོལ།

ཆུང་དུས་ཡབ་ཀྱི་རྒྱུང་ནས་བོད་ཡིག་འབྲི་སྒྲིག་སྤྲུངས་པས་ཆོག་མེད་དུ་མཐུན།
 དགྲུང་ལོ་བརྒྱད་ལ་ཐེབས་དུས་དབུ་ཅན་ཐོག་སྤྲུག་བཤུགས་དང་བཟང་སྦྱོང་འབྲི་བྱ་
 པ་བྱུང་། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་ནས་ནི་སྤྲུག་ཡིག་འབྲི་སྒྲིག་སྤྲུངས་པས་དེ་ཡང་
 ཆོག་མེད་དུ་མཐུན། དགྲུང་ལོ་བརྒྱ་བདུན་སྟེང་ལོད་རྩེ་ལོ་མ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོའི་
 རྒྱུང་ནས་དབང་ལུང་བྱིད་གསུམ་ལེགས་པར་གསལ། དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུ་ལོ་སྟེང་སྤྲུང་
 ཆེ་ཆོག་སྤྲུག་ལྷ་ལྷུང་གི་རྒྱུང་ནས་དབུ་ཅན་ཐོག་འབྲི་སྤྲུངས་དང་། བོད་ཡིག་དག་ཡིག་

སུམ་རྟགས། འབྲུང་ཅིས། རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་བཅས་གསལ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་དབྲུང་ལོ་ཉིར་གཅིག་ལ་བོད་དུ་ཕྱི་ཕྱོད་ནས་བོད་ཅི་བས་རི་ཚུ་
བཟང་གི་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་ཆོས་འཕེལ་བྱུང་ནས་དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་བཞེས། མཆོན་
ལ་སངས་རྒྱས་སྒྲ་བ་གསོལ། དབྲུང་ལོ་ཉིར་གཅིས་ལ་སྟོད་ཉ་དཀར་རིན་པོ་ཆེ་བསྒྲ་ཆེ་
དབང་བྱུང་ནས་དཀོན་མཆོག་སྤྱི་འདུས་དང་ཁྲིམ་མ་ནག་མོ་སོགས་གྱི་དབང་ལུང་། མེ་
བ་ཆོས་གྲགས་བྱུང་ནས་སེམས་བྲིད་དང་འཕྲོ་བ། གཙོད། བདེ་སྟོན་འབྲེལ་བ་སོགས་
གསལ།

དབྲུང་ལོ་ཉིར་གསུམ་པར་འབྲས་སྤྱངས་དགོན་པར་ལོ་གཅིག་བཞུགས། དབྲུང་ལོ་ཉིར་
བདུན་པར་ཆབ་མདོ་དང་། ཁམས་སྡེ་དག། དཔལ་སྤྱངས། རྫོང་གསལ། རྫོགས་ཆེན།
ལུ་མོ་རི་ཁྲོད། ཞེ་ཆེན་དགོན་པ། ལུང་མ་སྤར་སོགས་གྱི་དགོན་པ་ཁག་ཏུ་ཕྱི་ཕྱོད་སྤྱངས་
མཁན་པོ་ཐུབ་བསྟན་སྟན་གྲགས། མཁན་པོ་བསྒྲ་ཆེ་དབང་། མཁན་པོ་དག་དབང་ལོར་
བྱ། མཁན་པོ་གང་ཤར་དབང་པོ། མཁན་པོ་མདོ་སྤྱགས་བསྟན་པའི་ཉི་མ། མཁན་པོ་
འཇམ་དཔལ་རྟོ་རྟེ། མཁན་པོ་སྒྲོ་བྲོས་རབ་གསལ། མཁན་པོ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཆོན། མཁན་
པོ་ཐུབ་བསྟན་ཆོས་འཕེལ། མཁན་པོ་ལུང་རྟོགས་མཐར་ཕྱིན། མཁན་པོ་ཆེ་དབང་
ལོར་བྱ། དཔལ་ལུལ་དཀོན་མཆོག་སོགས་བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་དོན་ཆེན་ཁུར་དུ་བཞེས་
པའི་བཞེས་གཉེན་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་བསྟན་ཅིང་། དག་
ཡིག་སུམ་རྟགས། སྟན་ངག་མདོན་བརྗོད། ལྟར་ཅིས། ཆོད་མ། བཟོ་དང་གསོ་བ་
སོགས་ཐུན་མོང་རིག་གནས་བཞི་དང་། དབྱ་མ། པར་ཕྱིན། འདུལ་བ། མཛོད། སྤྱགས་
རྒྱུད་བཅས་ནང་དོན་རིག་པར་སྤྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་མཛད།

བྱེད་པར་འཇམ་མགོན་སློབ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་སྤྲུགས་སྤྲུལ་བརྒྱ་དྲི་མེད་ལེགས་པའི་སློབ་
 གྲོས་བྱུང་ནས་བཀའ་མའི་ཆོས་སློབ་ཀྱི་ལྷགས་ལུང་། རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད། འདོད་
 འཛོའི་བྱམ་བཟང་སོགས་ཀྱི་དབང་ལུང་ཡོངས་རྫོགས། བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་། རོང་
 རོལ། ཀུན་མཁྱེན་ཡབ་སྲས། སློན་སློང་སྤྱི་མཆེད་བཅས་ཀྱི་གསུང་འབུམ་ལུང་། འཇམ་
 མགོན་མི་པམ་དང་ཞེ་ཆེན་རྒྱལ་ཆབ་གཉིས་ཀྱི་གསུང་འབུམ་བཤད་ལུང་། ཞེ་ཆེན་
 སྤྱི་མཆེད་བཞེ་པའི་བྱུང་ནས་བཀའ་མ་དང་དོར་སྤྲུགས། ཞེ་ཆེན་སྤྱི་མཆེད་བྲག་པའི་བྱུང་ནས་
 སློབ་ཆེན་སྤྱི་མཆེད་སོགས་གསལ།

དེ་ལྟར་གསལ་པའི་དབང་ལུང་གི་རིམ་བཤུམས་ཀྱང་བསྟན་སྤྲུབ་ཆད་དུ་འགྲོལ་བར་
 མཛོད་པས་དངོས་ཉམས་སྤྲི་ལམ་ཅི་རིགས་པར་ཡི་དམ་ལྷས་ཞལ་གཟེགས་པ་དང་
 ལུང་བསྟན་པ་སོགས་ཏྲགས་མཆོན་བྱེད་པར་ཅན་མང་དུ་བྱུང་། དགྲུང་ལོ་ཉིར་དགྲུ་ལ་
 སློན་སློང་གཙུང་རིན་པོ་ཆེ་དག་དབང་ཆོས་གྲགས་བྱུང་ནས་བསྟན་རྫོགས་སྒྲིམ་པ་དང་
 གསང་སྤྱིང་འགྲེལ་བ་གསང་བདག་དགོངས་རྒྱན་དང་ཞལ་ལུང་གཉིས་ཀ་གསལ།

དགྲུང་ལོ་སོ་གསུམ་པར་རང་ལུལ་དུ་སྤྱིར་ཐེབས་ཤིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་བསྟན་
 འགྲོའི་ཆེད་དུ་ཕྱ་འགྲུར་གསེར་དགོན་ལུང་རིགས་བཤད་སྤྲུབ་བྱུང་འགྲེལ་སློང་དགོན་
 པ་གསར་དུ་བཞེངས། དགྲུང་ལོ་སོ་ལྔ་པ་ས་པག་ལྷ་ ༦ ཆོས་ ༩ ལ་སློབ་བྲག་གསར་
 འཛུགས་གནང་སྟེ་སློབ་མ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་ཀུན་བཟང་ཞལ་ལུང་དང་སྒྲིམ་གསུམ།
 སློན་འཇུག་བར་དོ་བྲག་ཁྱིད་སོགས་ཆོས་འཆད་གནང་།

བོད་ཀྱི་སྤྱི་རིག་པའི་ཡན་ལག་གི་དང་པོ་ཡིག་རིས་དང་གྲངས་ཆད། དག་ཡིག་གནད་
 ཆེད་ཆེད་བསྟན་ལ་དོན་རྒྱས་པ་དྲི་མེད་མེ་ལོང་། སུམ་ཏྲགས་ཀྱི་ཆོག་དོན་མདོར་

བསྐྱུས་པ་སློབ་གསར་མགྲུལ་རྒྱན། འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚད་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པའི་སློབ་
ནས་པ་མེས་ཀྱི་བྱང་རབས་གསལ་དག་ཁྱད་སྤྲོད། བེ་ཤར་ལོ་རྒྱུས་རྩོ་སྤྲང་གངས་
འོད། ཤར་པའི་ཆོས་བྱང་སློན་མེད་ཚངས་པའི་དབྱུ་གྲུ ཤར་པའི་བརྟེན་དག་ལ་སོགས་
གསར་ཚུལ་གནང་མཛད།

དེ་ལྟར་བསྐྱེད་འགྲུལ་དོན་དུ་སྐྱེ་ཆེ་མིལ་པོ་བསྐྱུལ་ཏེ། མཐར་དགྲུང་གངས་བྱུག་ཅུ་རེ་
བདུན་བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་པའི་ལྷགས་རྟ་ལོ། གྱི་ལོ་༡༩༩༠ གླ་བ་བདུན་པའི་ཆོས་
བཅུ་གཉིས་རེས་གཟུང་ཕྱར་བའི་ཉིན་དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་པའི་ཚུལ་
བསྟན།

དེའི་རྗེས་མཁན་པོའི་ཞལ་སློབ་སྤུལ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་མཐར་ཕྱིན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་དགོན་
པའི་འཛིན་སྐྱོང་གནང་སྟེ། དགོན་པའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སློབ་གཉེར་བའི་བཞུགས་ཤུགས་དང་།
མཆོམས་ཁང་། འཛིན་ཁང་། དཔེ་མཛོད། མཁན་སློབ་རྣམས་ཀྱི་བཞུགས་ཤུགས་བཅས་
གསར་དུ་བཞེངས་གནང་བ་དང་། སློབ་སྤྱུག་བརྒྱ་པ་སྤྱུག་ལ་སློབ་སྐྱོང་གི་འཁོར་ལྷག་
ཚད་ལྡན་དང་། བཞུགས་ཤུགས་སྟོ་གོས་བཅས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེན་ཆ་ཚད་བསྐྱེད་གནང་ཡོད།
དེ་བཞིན་སྤྱི་ཆོན་རྣམས་གདན་ཞུས་ནས་དབང་ཕྱུང་ཁྱིད་གནང་དང་གནང་བཞིན་ཡོད་
པ་མ་ཟད། ད་བར་བཤུད་བྲལ་ནས་མཁན་སློབ་མང་པོ་བསྐྱེད་པ་མཐར་སོན་ཏེ་དགོན་
པ་འདི་དང་། ལུལ་མིའི་རེ་བསྐྱུལ་ལྟར་དགོན་གཞན་དུ་འང་ཆོས་འཆད་སྤེལ་གནང་
བཞིན་ཡོད། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོར་ས་ཡོམ་གྱིས་དགོན་པའི་འདུ་ཁང་ལ་གཞོད་སྐྱོན་ཆོན་
པོ་བྱང་བས་སྤུལ་སྤྱོད་རིན་པོ་ཆེས་བསྐྱར་བཞེངས་མཛད་ཡོད།

ནམ་ཐར་འབྲི་སྐབས་ཚང་དགོས་པའི་དོན་ཚན་ཁག་ངོས་འཛིན་གྱིས།

ནམ་ཐར་ནི་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་མི་ཆེའི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་པས། དེ་འབྲི་སྐབས་གཙོ་
བོ་གཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ནམས་ངེས་པར་དུ་ཚང་དགོས།

༡ ་ ། གང་ཟག་དེའི་མཚན་དང་འབྲུངས་ཡུལ་དང་འབྲུངས་ལོ་སོགས་གསལ་པོར་
འགོད་དགོས།

༢ ་ ། རྒྱུད་དུས་གྱི་གནས་ཚུལ་ཏེ་པ་མའི་མཚན་དང་རྒྱུད་པ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་
གནས་ཚུལ། མཐོང་ཐོས་སྦྱོང་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་སོགས་ཞིབ་ཤུ་འགོད་དགོས།

༣ ་ ། སློབ་གཉེར་གྱི་མཇུག་མཇུག་ཏེ་དཔེ་ཆ་གང་དག་ལ་སྦྱངས་པ་དང་། ལྷ་མ་དང་
དགོ་གན་སུ་དང་སུ་བསྟེན་པ། ཐོབ་པའི་དབང་ལུང་བྲིད་གསུམ་སོགས་གསལ་
པོར་འགོད་དགོས།

༤ ་ ། མཇུག་མཇུག་གཙོ་བོ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ཞབས་འདེགས་དང་། བསྟན་འགྲོའི་དོན་
མཇུག་ཚུལ། གསར་གཏོད་གྱི་བྱ་བ་སོགས་གཙོ་བོར་འགོད་དགོས།

༥ ་ ། བཅའ་སྐྱོང་ཚོས་དང་དཔེ་དཔེ་སྟེ་མཇུག་པའི་གསུང་ཚུལ་དང་། དཔེ་སྟུན་བྱས་པའི་
དེའ། སློབ་མ་རྗེ་ལྟར་བསྐྱེད་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་ཤུ་འགོད་དགོས།

༦ ་ ། དགོངས་པ་རྫོགས་ཚུལ་ཏེ་སྤྱི་ཆེའི་མཐའ་མའི་མཇུག་པ། དགོངས་པ་རྫོགས་
པའི་དུས་ཚོད། དགོངས་པ་རྫོགས་མཇུག་སྟོ་སོགས་ཞིབ་ཤུ་འགོད་དགོས།

༧ ་ ། དུས་རིམ་དང་གོ་རིམ་ལྟར་པ། ཡིག་གཟུགས་མཛེས་པ། ཆིག་སྦྱོར་དག་པ།
དོན་གནད་གསལ་པོ་བཅས་གྱི་ཐོག་ནས་འབྲི་དགོས། གཞན་ཡང་གལ་ཆེ་ཤོས་
ནི་ནམ་ཐར་འབྲི་མཁན་གྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གཞིར་བཞག་གིས་
བདེན་དོན་ཁོ་ན་འབྲི་དགོས་པ་ལས། རྒྱུ་གཏམ་དང་ཉམ་བཤད་རྩ་བ་ནས་བྱེད་
མི་རུང་བ་འདི་ཡིན།

མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད།

མཁན་པོ། དགོན་པའི་སློབ་དཔོན་གྱི་གོ་གནས་མཐོ་ཤོས།

རྣམ་ཐར། སྐྱེས་ཆེན་དམ་པའི་མཛད་རྣམ་མཁའོ་རྒྱས།

རིན་པོ་ཆེ། སླ་མ་སྤྲུལ་སྤྱིའི་མཆོན་གནས།

དབང་ལུང་། ཆོས་ཀྱི་དབང་དང་ལུང་གི་རྒྱན།

བཤེས་གཉེན། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནམ་དགེ་ཆེན།

མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ། ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ལ་མི་སྒྲོངས་པས་ན་མཁས་པ་དང་། སྒྲོ་གསུམ་གྱི་ཉེས་པའི་སྒྲོད་པ་སྒྲོམ་པའི་ཚུལ་སྤྲིམས་གཙང་བས་ན་བཙུན་པ་དང་། གཞན་པན་གྱི་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པས་ན་བཟང་པོ།

དགོངས་པ་རྫོགས། སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་བསྟན་འགྲོའི་དོན་བྱེད་པའི་ཐུགས་བཞེད་ཟབ་མོ་རྣམས་ཡོངས་སུ་བྱུང་ནས་རང་དབང་གི་སྒྲོ་ནས་སྤྱོད་གཤེགས་པའི་དོན།

ཞལ་སློབ། སློབ་མ་ཞེས་པའི་ཞེ་ཆིག་

ལྟུང་ཆེན།

༡༽ རྣམ་ཐར་འདི་ཉན་པའི་རྗེས་ལ་ཁྱེད་རང་ཆོའི་སེམས་ནང་ལྟུང་ཆེན་དམིགས་བསལ་གང་ལྟར་བཟོ་སྦྱང་བྱས།

༢༽ རྣམ་ཐར་འདི་འོ་བསྐྱབ་བྱ་གཙོ་བོ་གང་སྟོན་གྱི་ཡོད་མེད་སློབ་ཕྲུག་པན་ཚུན་བཟོ་སྦྱང་བྱས།

ག༽ གཤམ་གྱི་ཚན་པ་འདི་སྐྱ་གདངས་དག་པོའི་ཐོག་བཅད་མཚམས་མ་ནོར་བར་སྒྲིགས།

མདོ་སྐྱལ་ས་རིག་གནས་ཀྱི་ལ་མཁས་པའི་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པའི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་མཆོག་ནི། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར་བོད་ལྗེ་ ༥ ཆེས་ ༡༠ ཉིན། བལ་ཡུལ་ཤར་ཁུལ་བུ་ཤོད་རོང་འོ་མའི་མཆོའི་གོང་སྡེ་སྤྱི་བྱེད་ལྷན་ཁང་། ཡུལ་ཨང་གཉིས་པ་བྲག་ཐོག་སྤྱག་ཏུ། ཡབ་ལྔ་བ་བསྟན་པ་ཤར་བ་དང་། ཡུམ་ཉི་མ་བུ་བྲིད་ཤར་བ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་སྤྱུ་འབྱུངས། མཚན་ལ་ལྔ་བ་བསྟན་འཛིན་ཤར་བ་གསོལ།

ང་༽ གཤམ་གྱི་ལོ་ཆེགས་རྣམས་གནད་དོན་དང་བསྟན་ཏེ་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར།	ས་ཡོམ་གྱི་གཞོན་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱང་།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༡ ལོར།	དགོངས་པ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐེམ་པའི་ཚུལ་བསྟན།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ལོར།	དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་པ་བཞེས།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར།	དགོན་པ་གསར་དུ་བཞེངས།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོར།	སྤྱུ་འབྱུངས།
	བོད་དུ་སློབ་སྦྱོང་གནང་གར་ཐེབས།

ཅ༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡༽ མཁན་པོ་སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱུ་འབྱུངས་པའི་ལོ་དང་ས་གནས་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ མཁན་པོ་བོད་དུ་ཐེབས་དགོས་པའི་དགོས་པ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣༽ དགྲུང་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བྱེད་ལྷན་གཞི་སྤྱུངས་སམ།

༤༽ ཁོང་གིས་ཆོས་ཀྱི་བཀའ་བློན་གསན་པའི་སྒྲ་མ་གཙོ་བོ་སུ་སུ་རེད།

༥༽ མཁན་པོ་དགོངས་པ་རྩོགས་རྩེས་དགོན་པ་སུའི་ཇི་ལྟར་འཛིན་སྐྱོང་གནང་ཡོད།

༦༽ མཁན་པོས་སུན་མོང་རིག་གནས་གང་གང་ལ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་མཛད་དམ།

ཆ༽ གཤམ་གསལ་ངི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡༽ མཁན་པོས་རང་ཡུལ་དུ་དགོན་པ་གསར་བཞེངས་མཛད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་
ཆོགས་ལ་པན་ཐོགས་གང་བྱུང་ཡོད།

༢༽ ལོ་རྒྱུས་དང་རྣམ་ཐར་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་གང་ཡོད།

༣༽ མཁན་པོས་དཔེ་ཆ་གསར་ཅོམ་གང་གང་མཛད་གནང་ཡོད།

ཇ༽ གཤམ་གྱི་ཆོག་རྣམས་བསྐྲགས་ནས་ཆོག་སྒྱབ་རེ་བཟོས།

དགེ་ཚུལ་གྱི་སྒྲིམ་པ། མཁན་པོ། དགོངས་པ་རྩོགས། སྤྱ་འབྱུངས། མཛད་རྩེས།
མཆོམས་ཁང་། བཞུགས་ཤིག

༨༽ གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆོམས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྐོངས།

༡༽ རྒྱུ་དུས་ཡབ་ཀྱི་དུང་ནས་.....ཆོགས་མེད་དུ་མཁྱེན།

༢༽ དགྲང་ལོ་.....དབུ་ཅན་ཐོག་སྤྲིག་བཤམས་དང་བཟང་སྟོན་འབྲི་བྱུང་པ་བྱུང་།

༣༽ དགྲང་ལོ་ཉི་ཤུའི་སྐབས་.....རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་བཅས་གསན།

༤༽ ཕྱི་ལོ་༡༩༩༠.....དགོངས་པ་ཆོས་དབྱེངས་སུ་ཐིམ་པའི་ཚུལ་བསྟན།

༥༽ ཞེ་ཆེན་.....སྐྱོང་ཆེན་སྟོང་ཐིག་སོགས་གསན།

༡༽ གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་ཡིད་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་ཏེ་དག་ཆ་རེས་པར་བྱས་
ལ་ཡིག་གཟུགས་ལོགས་པོའི་ཐོག་འབྲི་དེབ་ནང་མིག་མ་བརྟ་བར་བྱིས།

བསྟན་འགྲོ་སྐྱ་ཆེ་ཉིལ་ལོ། དགྲང་གངས། འཛིན་སྐྱོང་། ཉེ་འཁོར། བཞུགས་ཤག
མཆམས་ཁང་། འཛིན་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། མཁན་སྟོན། གསར་དུ་བཞེངས།
འཁོར་ཡུག་མཐུན་རྒྱུ། བསྐྱབ་པ་མཐར་སོན། གཞོད་སྐྱོན། བསྐྱར་བཞེངས།

ཐ༽ ཡིད་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་ཏེ་གཤམ་འཁོད་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་ཐོབས།

དགྲང་ལོ་སོ་གསུམ་པར་རང་ཡུལ་དུ་སྤྱིར་ལོག་ཐེབས་ཤིང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༧ ལོར་
བསྟན་འགྲོའི་ཆེད་དུ་སྤྱི་ལོ་གསུམ་པེ་དགོན་ལུང་རིགས་བཤའ་སྐྱབ་བྱུང་འབྲེལ་སྤྱིར་
དགོན་པ་གསར་དུ་བཞེངས། རང་ཉིད་དགྲང་ལོ་སོ་ལྔ་ཡིན་དུས་ས་པག་ལོའི་ལྷ་
བ་ ༤ པའི་ཆེས་ ༩ ལ་སྟོན་བྲག་གསར་འཛུགས་གནང་སྟེ་སྟོན་མ་བརྒྱ་ཕྱག་ཙམ་ལ་
ཀུན་བཟང་ཞལ་ལུང་དང་སྟོན་གསུམ། སྟོན་འཛུགས་ བར་དོ་དུག་ཁིད་སོགས་ཆོས་
འཆད་དུ་མ་གནང་། ད་དུང་བོད་ཀྱི་སྐྱ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་རིག་གསར་པ་དང་།
ཤར་བའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་རིག་ཁག་རྒྱ་མི་རྒྱུད་བཞིག་ཀྱང་
གསར་རྩོམ་མཛད་དོ།

དྲི་བ།

- ༡༽ རང་ཡུལ་དུ་སྤྱིར་ལོག་ཐེབས་དུས་དགྲང་ལོ་ག་ཆོད་ཡིན་ནམ།
- ༢༽ ཁོང་གིས་སྟོན་བྲག་གསར་འཛུགས་གནང་རྗེས་གང་གནང་ངམ།
- ༣༽ ཁོང་གིས་བཛོད་གཞི་ག་རེའི་ཐོག་ལ་གསར་རྩོམ་གནང་ཡོད་དམ།

དེ། གཤམ་གསལ་དོན་ཆེན་ཁག་ལ་གཞི་བཞག་ཞེ་ནམ་ཐང་བྱང་བྱང་ཞིག་བྱིས།

མཆོན། འདྲུ་མི་པམ་ནམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཆོ།
ཡབ་ཡུམ། མགོན་པོ་དང་རྒྱས་དང་སྤིང་ཆུང་།
འབྱུངས་ལོ། རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་མེ་ཏྲ་ལོ།
འབྱུངས་ཡུལ། རྩ་ཆུ་ཁ།
བརྩམས་ཆོས་གལ་ཆེ་བ་ཁག

སྟན་ངག་སྟན་འགྲེལ་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་པའི་རོལ་མཆོ།
གསོ་རིག་ སྟན་སྤེང་བརྒྱ་ཅ། བྱི་རྒྱུད་ཅ་ཆུའི་འགྲེལ་བ། ལུས་ལ་ཉེར་མཁོ་
སྐབས་བརྒྱད་པ།
བསྟན་བཅོས། རྒྱལ་པོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས།
འགྲེལ་ཆེན། དུས་འཁོར་འགྲེལ་ཆེན།
ནང་དོན་རིག་པ། དེས་ཤེས་སྟོན་མེ།
གཤེགས་ལོ། རབ་བྱུང་བཅོ་ལྔ་པའི་ཆུ་བྱི་ལོ།

ན། གཤམ་གསལ་གནས་ཆེན་གྱི་པར་ངེས་དེའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱིས།



སྒྲིབ་ཆེན་བརྒྱད་པ།

བོད་ཀྱི་སྐྱེས་ངག་གི་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས།



སྐྱེས་ངག་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་འཆོ་བའི་རྣམ་པ་སྣ་ཆོག་མ་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུལ་ནང་ཤར་
བ་དེ་དག་སྐྱེས་ཞིང་འཛེབས་པའི་ཆོག་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་ནས་གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི་སྐྱེ་
ཅལ་ཞིག་རེད། སྐྱེས་ངག་ལ་སྐྱེས་ངག་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། གཞུང་ལུགས་
དེ་གཞིར་བཟུང་སྟེ་བརྩམས་པའི་སྐྱེས་ངག་དངོས་བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད། སྐྱེས་ངག་
གི་སྐྱེ་ཅལ་ནི་འཆོ་བ་དངོས་ཀྱི་རྣམ་པ་མཆོན་པ་ཅམ་མིན་པར། དེ་ལས་ཀྱང་ཆད་མཐོ་
པའི་སྐྱེ་ཅལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སྙན་ངག་གི་སྒྲིམ་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་དེ། ལུས་དང་། རྒྱུན། རྒྱུན་སེལ་བཅས་
 རེད། ལུས་ནི་སྙན་ངག་གི་གཞི་རྩ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་ཆོག་ས་བཅད་དང་། ལྷག་པ། སྒྲེལ་མ་
 བཅས་གསུམ་ཡོད། རྒྱུན་ནི་བརྗོད་བྲག་ཁྱེད་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན་
 ཞིང་། དེ་ལ་སྙན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུན་བཅུ་དང་། སྙན་མོང་གི་རྒྱུན་དུ་དོན་རྒྱུན་སོ་ལྷ།
 རྒྱ་རྒྱ། གཤམ་ཆོག་གི་རྒྱུན་བཅུ་བྲག་རྒྱུན་སེལ་བཅུ་བཅས་ཡོད།

བོད་ཀྱི་སྙན་ངག་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཙོ་བོ་དུས་རབས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ། དང་པོ་
 ནི་སྙན་ངག་མེ་ལོང་མ་བསྐྱར་གོང་གི་དུས་རབས་ཡིན། དེའི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་པོ་སྔོང་
 བཅན་སྐམ་པའི་གཤམ་ཆོག་འཕྲིན་ཡིག་དང་། ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་པའི་བསྟོན་ཆོག་ བྲི་སྔོང་
 ལྷེ་བཅན་སྐབས་ཀྱི་རབ་གནས་སུ་དབྱུངས། བཀའ་གདམས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་མགྱུར་
 དབྱུངས། རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་མགྱུར་འབྲུམ་སོགས་སྙན་ངག་གི་ཉམས་དང་ལྡན་
 པའི་རྩམ་རིག་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

གཉིས་པ་ནི་སྙན་ངག་མེ་ལོང་བསྐྱར་རྗེས་ཀྱི་དུས་རབས་ཡིན། འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་
 འཕགས་པའི་སྐབས་སུ་ཤོང་ལོ་རྩ་བ་དོན་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་སྙན་ངག་མེ་ལོང་དང་
 རྒྱེས་རབས་དབག་བསམ་འཁྲིལ་ཤིང་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར། ལྷག་པར་དུ་རྒྱེས་རབས་
 དབག་བསམ་འཁྲིལ་གི་བསྐྱར་ཡིག་ནི་ཉ་ཅང་ལེགས་པོ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་གཞོན་
 ཅུ་བྲག་གི་ཉོགས་བརྗོད་ལྷ་བྱའི་སྙན་རྩམ་གསར་པ་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་། ཆོས་བརྒྱུད་
 ཁག་གི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྙན་ངག་གི་འབྲེལ་པ་དང་དཔེར་བརྗོད་མང་པོ་མཛད་
 ཡོད། དེས་ན་བོད་ཀྱི་སྙན་ངག་གི་རྒྱ་རྩལ་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་རྒྱུན་མཐུད་
 བས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བའི་རིག་གཞུང་གི་གཙུག་ལྗོངས་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད།

༡༽ ཆོགས་བཅད་ཀྱི་དཔེ་མཆོན།

གངས་རི་དཀར་པོས་བསྐྱོར་བའི་གངས་ཅན་ལྗོངས། །

དད་དང་དམ་ཆོག་གཙང་མའི་བལ་ཡུལ་ས། །

སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་འབར་བའི་གནས། །

རིག་གཞུང་ནོར་བུའི་གཉེར་མཛོད་འདི་ན་མཛེས། །

རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོན་སྡེ་ཆེན་པོའི་ཆོགས། །

མཁས་གྲུབ་སྦྱེས་ཆེན་དམ་པའི་མཛད་རྗེས་བཞག །

ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དར་རྒྱས་ཡུལ་ལྗོངས་འདིར། །

དད་ལྷན་སྦྲེ་བོའི་ཆོགས་རྣམས་འདྲ་བའི་གནས། །

༢༽ ཆོག་ལྷག་གི་དཔེ་མཆོན།

བལ་ཡུལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁིང་རྒྱས་པའི་གནས་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་མཁས་གྲུབ་
སྦྱེས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མས་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་
གི་བཞེད་སྟོལ་བཟང་པོ་རྣམས་དར་བྱས་བྱང་ཡོད། དེར་སང་ཡང་ཡུལ་དེར་དགོན་སྡེ་
ཆེ་ཆུང་མང་པོ་དང་། གྲ་བཙུན་སྟོང་སྟོང་མང་པོས་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་སྟོབ་གཉེར་
གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད།

༣༽ སྤེལ་མའི་དཔེ་མཆོན།

བལ་ཡུལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ཆེས་མཐོ་

བའི་རི་བོའི་སྤེང་བས་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་སྤྲོངས་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་།
 གངས་དཀར་སྐྱོན་བདུན་འཇུག་པའི་ཞལ་རས་ཅན། །
 ཉགས་ཆེལ་སྤྲོ་ལྡང་གོས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་གནས། །
 ཞེས་པ་ཉྱལ། ཡུལ་སྤྲོངས་འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་གིས་སྤྱད་པའི་ས་ཆ་
 ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
 སངས་རྒྱས་བསྐྱོན་པའི་གཞི་མའི་ཀ་བ་བཙུགས། །
 མཁས་གྲུབ་རྒྱ་ཆེ་མཆོའི་མཛད་རྗེས་གསལ་བར་བཞག །
 ཅེས་པ་བཞིན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱོན་པ་དང་། ཉང་པའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་བསྐྱོ་
 གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་འདྲུང་ཡོད། དེས་ན་ཡུལ་སྤྲོངས་འདིའི་ཆོས་དང་རིག་
 གཞུང་གི་གནས་སྤངས་ནི་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བརྒྱུད་དེ་དར་རྒྱས་སུ་གནས་
 ཞིང་། དེང་སང་ཡང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་ཀུན་ནས་དད་ལྷན་སྐྱེ་བོ་མང་པོ་འདུ་འཛོམས་
 བྱེད་སའི་གནས་མཆོག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་ལགས་སོ།།

མིང་ཆོག་འབྲེལ་བཤད།

སྐྱོན་ངག འཇིག་རྟེན་གྱི་འཆོ་བའི་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་སྐྱོན་ཞིང་འཇིགས་པའི་ཆོག་སྤྱོད་གྱི་ལམ་ནས་
 གཟུགས་སུ་བཀོད་པའི་སྐྱུ་ཅལ།
རྒྱན བརྗོད་བྱ་མཛེས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ།
ལུས སྐྱོན་ངག་གི་གཞི་ཅ།
སྤྱོན་སེལ སྐྱོན་ངག་གི་སྤྱོན་རྣམས་སེལ་བའི་ཐབས།
སྤེལ་མ ཆོགས་བཅད་དང་སྤྱད་པ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་སྐྱོན་ངག

ལྷོང་ཆན།

ཀ། གཤམ་གསལ་ཆོགས་བཅད་རྣམས་སྒྲོབ་ལྷག་ས་སོས་སྐད་གསང་མཐོན་
པའི་ཐོག་བཟུགས་རྗེས་གོ་བ་ལྷངས་ཏེ་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པའི་ཐོག་
འབྲི་དེབ་ནང་བྲིས།

རོ་མོ་སྒྲང་མའི་ཅེན་འཕྱར་བའི་སྤྲོན།
ནང་ཆོས་གསེར་གྱི་ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བརྒྱན།
དགོན་སྡེ་མཆོད་རྟེན་མང་པོས་ཡུལ་ཁམས་བསྐོར།
བལ་ཡུལ་ནི་བདེའི་དཔལ་ཡོན་འབར་བའི་གནས།

སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་པ་འབྱུངས་བའི་ས།
ལུ་ཐེན་ཡི་སྤྱེད་ཆལ་དམ་པ་བ་བྱ།
འཇམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་མི་རྣམས་མཆོད་ལ་འོང་།
བྱེན་རྒྱབས་ཉི་ཟེར་ས་གཞི་ཀུན་ལ་འཕྲོ།

སྒོལ་རྒྱན་རིག་གནས་གཅས་བའི་འོར་བུ་འདི།
མི་རབས་གསར་བས་ལེགས་པར་བདག་གཅས་བྱས།
དེང་རབས་འཕུལ་ཆས་རིག་བའི་དུས་འདིར་ཡང་།
གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་སྤྱིང་པོ་མི་ཉམས་སྤང་།

དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ཆོས་སྤྲིའི་བཞུགས་དང་།
མཆོད་རྟེན་རྣམས་ཀྱི་བྱིལ་བུའི་སྤྱོད་བྱངས་ཀྱིས།
འགྲོ་ཀུན་བདེ་བའི་ལམ་ལ་འབྲེན་བའི་བྱིར།
སྒོན་ལམ་བཟང་པོ་སྤྲོགས་བཅུར་རྒྱས་པར་ཤོག །

ཁ། གཤམ་གྱི་ཆོག་མཆོད་འདིས་སྒྲིང་དོན་གཙོ་བོ་གང་སྟོན་ནམ་བྱིས།

སྟོལ་རྒྱན་རིག་གནས་གཅེས་པའི་ཁོར་བུ་འདི།
མི་རབས་གསར་པས་ལེགས་པར་བདག་གཅེས་བྱས།
དེང་རབས་འཕུལ་ཆས་རིག་པའི་དུས་འདིར་ཡང་།
གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་སྒྲིང་པོ་མི་ཉམས་སྤང་།

ག། གཤམ་གྱི་ཆོག་ལྷག་བཟུགས་ནས་ཆོག་མཆོད་ཐོག་བྱིས།

བལ་ཡུལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པའི་གནས་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྟོན་གྱི་དུས་ནས་རྒྱ་གར་དང་བོད་ཀྱི་མཁས་
གྲུབ་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མས་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་ཆོས་དང་རིག་
གཞུང་གི་བཞེད་སྟོལ་བཟང་པོ་རྣམས་དར་བྱས་བྱུང་ཡོད།
དེང་སང་ཡང་ཡུལ་དེར་དགོན་སྡེ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ་དང་། སྤྱ་བཙུན་སྟོང་སྤག་མང་པོས་
ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་སྟོན་གཉིར་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་རེད།

ང། གཤམ་གསལ་ཆོག་མཆོད་རྣམས་བཅད་མཆམས་མ་ཞོར་བར་གློགས།

གངས་རི་དཀར་པོས་བསྐོར་བའི་གངས་ཆེན་སྤྲོང་ས།
དད་དང་དམ་ཆོག་གཙང་མའི་བལ་ཡུལ་ས།
སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་འབར་བའི་གནས།
རིག་གཞུང་ཁོར་བུའི་གཏེར་མཛོད་འདི་ན་མཛེས།
རྒྱལ་བའི་བཀའ་དང་དགོན་སྡེ་ཆེན་པོའི་ཆོག་ས།

མཁས་བྱ་བ་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པའི་མཛད་རྗེས་བཞག །
 ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དར་རྒྱས་ཡུལ་སྤྲོད་ས་འདིར།
 དད་ལྡན་སྐྱེ་བའི་ཆོག་ས་རྣམས་འདྲ་བའི་གནས།

ཅ ། གཤམ་གསལ་མིང་ཆོག་དོན་མཐུན་པ་རྣམས་ལན་ཚུན་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

སྙན་ངག	སའི་གོ་ལ།
ཆོག་ས་བཅད།	སྤྲ་གར་སྤྲ་སྤ།
ཆོག་ལྷག	འདོད་ཚུལ།
སྤེལ་མ།	རྣ་བར་འཛེབས་པའི་ངག
འཛམ་གླིང་།	ཆོག་རྒྱང་བཞི་ཡོད་པ།
བྲ་པ།	ཆོག་ས་བཅད་དང་ཆོག་ལྷག
ཞབས་ཀྱིས་བཅགས།	བཅུན་མ།
བཞེད་སྒོལ།	ཆོག་ས་སྤྲ་མ་བཅད་པ།
ངོ་མོ་སྤང་མ།	ཞབས་སོར་བཞོད།

ཆ ། གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་ཚྭ་ཕྱགས་བྲིས་ཏེ་ཆོག་བྱ་བ་བཟོས།

ངག་རྩ་བ་ལོ། ཆོག་ས་བཅད། སྙན་ལོ། གནས་མཆོག་དེད་དུས། དར་བྱ་བ། རྩ་རྩ་བ།

ཇ ། གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡ ། སྙན་ངག་གི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ། སྙན་ངག་ལ་རིགས་ག་ཆོད་ཡོད་དམ།
- ༣ ། སྙན་ངག་གི་སྒྲིམ་གཞི་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།

༤ ་ ལྷན་པ་ལུས་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཚེད་ཡོད་དམ།

༥ ་ ལྷན་པ་རྒྱན་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཚེད་ཡོད་དམ།

༦ ་ བོད་སྐད་དུ་ལྷན་པ་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་མ་བསྐྱར་གོང་དུ་ལྷན་པ་གང་དག་བྱང་
ཡོད་དམ།

༧ ་ ལྷན་པ་མེ་ལོང་མ་བོད་སྐད་དུ་སྐྱར་མཁན་སུ་ཡིན་ནམ།

༨ ་ ཚིགས་བཅད་དང་ཚིག་ལྷན་གི་བྱད་པར་གང་ཡིན་ནམ།

༩ ་ གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་ཚིག་གིས་ཁ་སྐོངས།

༡ ་ ལྷན་པ་ནི་.....གྱི་འཚོ་བའི་རྣམ་པ་སྤྱོད་ཆོགས་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བློའི་
ནང་ཤར་བ་དེ་དག་ལྷན་ཞིང་འདེབས་པའི་.....གྱི་ལམ་ནས་གཟུགས་
སུ་བཀོད་པའི་.....ཞིག་རེད།

༢ ་ ལྷན་པ་ལ་.....གི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། གཞུང་ལུགས་དེ་
གཞིར་བཟུང་སྟེ་བརྒྱུ་པའི་.....བཅས་རིགས་གཉིས་ཡོད།

༣ ་ ལྷན་པ་གི་སྟོམ་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་དེ།དང་།།
.....བཅས་རེད།

༤ ་ ལུས་ལ་.....དང་།།བཅས་གསུམ་ཡོད།

༥ ་ བོད་ཀྱི་ལྷན་པ་གི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཙོ་བོ་དུས་རབས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཆོག་སྟེ།
དང་པོ་ནི་.....བསྐྱར་གོང་གི་དུས་རབས་དང་། གཉིས་པ་ནི་.....
བསྐྱར་རྗེས་ཀྱི་དུས་རབས་ཡིན།

༡༽གཤམ་གསལ་ཚུམ་བྱང་དེ་བསྐྱགས་ནས་ཅི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

བྱིས་ཚུམ་གྱི་ཅལ་བཟང་དུ་གཏོང་བར་དེབ་མང་པོ་སློག་པ་དང་བྱིས་སྦྱོང་བྱེད་པ་ནི་ཤིན་
ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེབ་མང་པོ་སློག་པས་ང་ཚོའི་མཐོང་རྒྱ་ཡང་ས་པོར་འགྱུར་བ་དང་།
བསམ་སློང་གི་ཁྱོད་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ། མིང་ཆིག་གསར་པ་མང་པོ་ཤེས་པ། བརྗོད་བྱ་འདྲ་མིན་
སྣ་ཆོག་སློང་གི་ཤེས་བྱ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་སུ་ཐོགས་ཡོད། དེབ་སློག་པའི་
སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་པའི་བརྗོད་བྱ་དང་། སྣང་ངག་གི་རྒྱན། བརྗོད་བྱ་འགོད་
སྤངས་སོགས་ཟིན་ཐོའི་ནང་འབྲི་དགོས།

དེ་བཞིན་བྱིས་ཚུམ་གྱི་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཉིན་རེར་ཡི་གེ་འབྲི་བའི་གོམས་གཤེས་
བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཉིན་རེའི་སྦྱོང་ཆོར་དང་། ཉིན་རེའི་བྱེད་སློ། རང་ཉིད་
ཀྱིས་བྱུང་འབྲས་ཐོབ་པའི་བྱ་བ་སོགས་ཉིན་ཐོའི་ནང་འབྲི་དགོས། དེ་བཞིན་བྱིས་ཚུམ་གྱི་
བརྗོད་བྱའི་སློང་ལ་ཡིད་ལ་འཆར་སྤང་གང་བྱུང་བ་དང་། རོན་ཆོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་
སོགས་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། དེ་ནས་དོན་ཆོན་རེ་རེའི་ཐོག་རྒྱས་བཤད་འབྲི་དགོས།

བྱིས་ཚུམ་བྱིས་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་སློག་དགོས་པ་དང་། དག་ཆ་དང་བརྗོད་པ་
སྦྱོར་སྤངས་སོགས་ལ་ནོར་འཁྱུལ་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་རང་གི་བྱིས་
ཚུམ་དེ་གཞན་ལ་སློག་ཏུ་བཅུག་སྟེ་དགོངས་འཆར་ལེན་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱིས་ཚུམ་
གྱི་ཅལ་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ་ཡིན།

ཅི་བ།

- ༡༽ དེབ་མང་པོ་སློག་པས་སུ་ཐོགས་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།
- ༢༽ ཉིན་རེའི་ཉིན་ཐོའི་ནང་གང་དག་འབྲི་དགོས་སམ།
- ༣༽ བྱིས་ཚུམ་འབྲི་སྐབས་ཐོག་མར་གང་བྱེད་དགོས་སམ།
- ༤༽ བྱིས་ཚུམ་བྱིས་ཆར་བའི་རྗེས་སུ་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

ཐེ གཤམ་གསལ་རྩོམ་བྱུང་དེ་བཟུགས་ནས་དེའི་མྱོང་དོན་བྲིས།

ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་རྒྱུ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་འདིར་ང་ཚོའི་པ་མ་ནི་ང་ཚོར་འཚོ་བའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་མཁན་དང་། བྱམས་བརྩེའི་
འབྱུང་ཁུངས་ཉག་གཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་རང་གི་སྤྱ་གྱའི་ཆེད་དུ་རྒྱན་དུ་དཀའ་ངལ་
མང་པོ་བཀལ་ཏེ་འབད་བརྩོན་ཆེན་པོ་བྱས་དང་བྱེད་ཐུས་རེད། དེང་སང་པ་མ་ཚོས་རང་གི་
སྤྱ་གྱའི་མདུན་ལམ་དང་སྤྲིག་བྲིམས་ལ་འགན་ཁུར་ཆེན་པོ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད།

པ་མའི་བཀའ་འདི་ནི་ཆོད་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མངལ་ན་ཡོད་པའི་སྐབས་ནས་བརྒྱད་མའི་
 ལྟོ་བའི་ནང་རང་གི་ཆོ་སྤྲུང་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་ནི་མ་ཡིན། སྤྲེས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་པ་
 མས་རང་གི་སྤྱ་གྲུའི་འཆོ་བའི་ཐད་བསམ་ཞིབ་སྦྱར་ལེན་གྱིས་སྦྱོར་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱ་གྲུ་
 རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་ནས་བརྒྱད་ཀན་པའི་སྐབས་བར་པ་མས་རྒྱན་པེད་པོར་སྤྱ་གྲུའི་ལྟོ་གོས་ཀྱི་
 འགན་ཁུར་ལེན་པར་བཅོམ་པ་མ་ཟད། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡང་སྤྲུལ་འདེད་དང་
 རམ་འདེགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ད་ལྟའི་ཆར་ས་མའི་བཀའ་འིན་ལྟེ་སྤྲུའོ་འཇུག་ཏེ་བཀའ་འིན་བསམ་བློ་ནི་ར་ཆོ་སྤྲུ་གུའི་འགན་
 ཁུར་ཞིག་ཡིན། ས་མས་རང་གི་སྤྲུ་གུའི་མཐུན་ལམ་ལ་ཆེད་མངགས་འབད་བཅོམ་བྱས་སམ་
 ར་ཆོས་ཀྱང་ས་མ་ལ་བཅི་བཀྱར་བྱེད་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་སྤྲིག་སྒོལ་ཡར་
 རྒྱས་གཏོང་བ་དང་སྤྲུགས། རང་གི་ས་མ་ལ་བྱམས་སྐྱོར་གི་བཀའ་འིན་བསམ་བློ་ཤིན་ཏུ་
 གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། ས་མར་བཀའ་འིན་བསམ་བློ་ནི་སེམས་ཆོར་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཡང་
 རུང་། དངོས་ཡོད་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ཡང་རུང་། གང་སྟར་ཡང་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེན་པོ་
 ཆགས་ཡོད། མི་ཆེད་ནང་ས་མའི་བྱམས་བཅི་ནི་ནི་བདེ་དང་སྦྱིད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཏུ་
 བྱུར་ཡོད་པས། ར་ཆོས་ས་མའི་བཀའ་འིན་ལྟེ་སྤྲུའོ་འཇུག་ཏེ་བཀའ་འིན་བསམ་བློ་ནི་འགན་
 འཁུལ་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་ནོ། །

སློབ་ཆུང་དབྱེ་བ།

སློབ་གྲུབ་ཉེ་འཁོར་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྟེན་ལྟ།

༡༡། །མཚུངས་མེད་བཀའ་འོས་སློབ་གྲུབ་སློབ་སྤྱི་མཆོག་གི་ཞབས་བྱུང་དུ།

གྲུས་བས་ལྷ་གསོལ།

འདི་ག་ང་ཆོའི་སློབ་གྲུབ་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་སྟོན་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གྲུབ་གཡས་གཡོན་དུ་གད་སྟོགས་གཡུག་པ་དང་། སློབ་སྤྱུག་ཆོའི་འགྲོ་ལམ་དུ་སྐྱད་ཅོར་རྒྱག་པ། སྤྱི་གཡམ་མ་སྤྱང་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་སྤྱི་མཆོག་ནས་སློབ་གྲུབ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གནང་རོགས་ལྷ་རྒྱ་དང་སྤྱུགས། དེ་བཞིན་གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བཞིན་དང་། ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རོགས་གནང་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

གལ་སྲིད་སློབ་སྤྱི་མཆོག་གིས་བཀའ་འཁོལ་གནང་ཆོ། ང་ཆོས་ལྷ་རེའི་ནང་ཆོགས་འདུ་རེ་ཆོགས་ཉེ་ཡུལ་མི་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། དེས་ང་ཆོའི་སློབ་གྲུབ་ཁོར་ཡུག་དང་སློབ་སྤྱུག་ཆོའི་བདེ་འཇགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ངེས་ཡིན། མཐའ་དོན་སློབ་སྤྱི་མཆོག་ནས་དགོངས་བཞེས་ཡོང་བ་ལྷ།

ངག་དབང་བཀའ་མིས། འཛིན་རིམ་བྱུག་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༥ ཆོས་ ༢༠ ཉིན་བཟང་པོར་གྲུས་སྤུལ།

སྒྱུ་ཁྱེད་ཡི་གེ་ལ་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཁག



འགོ་བརྗོད། ཡིག་སྒྲིལ་དང་པོར་སྒྱུ་
ཁྱེད་ལ་ཡུལ་གྱི་གོང་རིམ་དང་བསྒྱུར་ནས་
འབྲུལ་ཡུལ་གྱི་མིང་ངམ་ཁ་བྱང་གསལ་པོར་
འབྲི་དགོས། སྒྱུ་ཁྱེད་ལ་ཡུལ་གྱི་
མིང་འབོད་སྐབས་གྲུས་ཞབས་མཆོན་པའི་
ཆོག་སྒྲུར་འབོད་དགོས་པ་ནི་དཔེར་ན།
མཚུངས་མེད་བཀྱར་འོས་སློབ་གྲུའི་སློབ་སྤྱི་
མཆོག་གི་ཞབས་བྱང་དུ་ལྷ་བྱ།

ཆེད་བརྗོད། འདི་ནི་གནད་དོན་དངོས་འགོ་མ་བཅུ་གས་སྟོན་ལ་གཤམ་གྱི་གནད་དོན་
དང་སྒྲུགས་ནས་རྒྱ་མཆོན་གང་གི་ཆེད་དུ་སྒྱུ་ཁྱེད་ལ་འབྲི་བཞིན་ཡོད་པའི་མཆོམས་སྒྲུར་
གྱི་བརྗོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་གྲུས་ཞབས་མཆོན་པའི་ཆེད་དུ་ཡིག་སྒྲིལ་གཉིས་པར་
ཡིག་འབེབས་བྱས་ཏེ་གོང་གི་བྱང་དུ་ཞེས་པའི་གཤམ་ཉིད་དུ་འབྲི་དགོས། དཔེར་ན།
གྲུས་པས་ཁྱེད་གསོལ་ལྷ་བྱ།

གནད་དོན་སྒྲིལ་བ། ཡིག་སྒྲིལ་གསུམ་པ་ནས་སྒྱུ་ཁྱེད་ནང་དོན་གཙོ་བོ་སྟེ། ག ན ད ་
དོན་གྱི་རྒྱབ་སྟོངས། དཀའ་ངལ། དགོས་མཁོ་སོགས་གསལ་པོར་བརྗོད་དགོས་ཏེ་
དཔེར་ན། འདི་གང་ཆོའི་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་སྟོན་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གྲུའི་
གཡས་གཡོན་དུ་གད་སྟོགས་གཡུག་པ་དང་། སློབ་སྒྲུག་ཆོ་འགྲོ་ལམ་དུ་སྐད་ཅོར་རྒྱག་
པ། སྒྲིག་ལམ་མ་སྒྲུང་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འབྲས་བཞིན་ཡོད་ལྷ་བྱ།

འབོད་སྐྱལ། སྙན་ཁུའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་བཞོད་ཆར་པའི་ཇེས་སུ་གནད་དོན་དེ་དང་
འབྲེལ་བའི་དཀའ་ཚུགས་ལེ་ཐབས་སུ་འབོད་སྐྱལ་ཁུ་དགོས་པ་ནི་དཔེར་ན། སློབ་སྦྱི་
མཆོག་ནས་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྒྱུ་ལ་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་གནང་རོགས་ཁུ་
རྒྱ་དང་སྒྲགས། དེ་བཞིན་གཙང་སྒྲ་འབྲོད་བསྟེན་དང་། ཁོར་ཡུག་སྤང་སྟོབ། སྦྱི་ཆོགས་
གྱི་བདེ་འཇགས་སྐྱོར་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རོགས་གནང་ཁུ་རྒྱ་ཡིན་ལྟ་བུ།

མཐུག་བཟུ། མཐའ་མར་གྲུས་ཞབས་དང་བཅས་སྙན་ཁུ་མཐུག་བཟུ་དགོས་པ་ནི་
དཔེར་ན། མཐའ་དོན་སློབ་སྦྱི་མཆོག་ནས་དགོངས་བཞེས་ཡོང་བ་ཁུ་ལྟ་བུ།

སྙན་ཁུ་འབྲལ་མཁན་གྱི་མིང་དང་ས་ཡིག། མཐའ་མར་སྙན་ཁུ་འབྲལ་མཁན་གྱི་
མིང་དང་གོ་གནས་བཅས་གསལ་པོར་བཞོད་དགོས། དཔེར་ན། དག་དབང་བཟ་
ཤིས་འཛིན་རིམ་དུག་པ་ལྟ་བུ།

ཆེས་གྲངས། སྙན་ཁུ་འབྲི་བའི་ཉིན་མོའི་ཆེས་གྲངས་གསལ་པོར་འབོད་དགོས་པ་ནི་
དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༥ ལྷ་ ༥ ཆེས་ ༢༠ ཉིན་བཟང་པོར་ཕུལ་ལྟ་བུ།

མིང་ཆོག་འབྲེལ་བཤད།

གད་སྟོགས། བེད་མེད་འདོར་རྒྱུའི་དངོས་པོ། ཤོག་བྲ། ཟས་ལྷག་ཤེལ་དམ་སོགས།

སྐད་ཅེས། སྐད་ཆེན་པོ་དང་སྒྲ་དག་པོ་སྒྲིག་པ།

ཁོར་ཡུག་སྤང་སྟོབ། རང་བྱུང་ཁམས་སྤང་སྟོབ་ཆེད་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཉར་བ།

གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ། དོན་གནད་སྐྱོར་ཤེས་རྟོགས་དང་ཡིད་ཆེས་སྦྱེད་པའི་ཆེད་བརྒྱུད་བྱེད་པ།

སྦྱིག་ལམ། སྦྱི་ཆོགས་ནང་གི་སྦྱིག་ཁྱིམས་དང་ཀུན་སྦྱོད་བཟང་པོ།

ལྷོང་ཆན།

༡༽ དགོ་ཆན་གྱིས་སློབ་ཆན་བསྐྱུགས་ཏེ་སློབ་ལྷུག་རྒྱམས་གྱིས་ཀྱང་དེའི་རྗེས་
སློབ་བྱེད་དགོས།

༢༽ སློབ་ཆན་ནང་དུ་འཁོད་ཡོད་པའི་སྟན་ལྟེ་ཡིག་རིགས་རྒྱམས་སློབ་ལྷུག་
ས་ས་སྒྲིབ་གྱིས་སློབ་པ་མ་ཟད་མཉམ་དུ་ཡང་སློབ་འདོན་བྱེད་དགོས།

༣༽ བཤམ་གསལ་ཆོག་རྒྱམས་དག་པོར་སློབ་འདོན་གྱིས།

མཚུངས་མེད། བཀྱར་འོས། སྒྲིབ་གྱི་སྟན་ལྟེ། སྤྱི་པའི་སྟན་ལྟེ། སྤྱིག་འཛུགས་གྱི་སྟན་ལྟེ།
ལས་ཁུངས། ཡིག་ཆ། དགོངས་ལྟེ། མིང་ཉགས། ཨང་གངས།

ང་༽ དག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱུབས།

༡༽ སྟན་ལྟེ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད།

༢༽ སྟན་ལྟེ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ག་ཆོད་ཡོད།

༣༽ ཁྱེད་རང་གིས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྟན་ལྟེ་གིས་སྤྱོད་ཡོད་དམ།

༤༽ སྒྲིབ་གྱི་སྟན་ལྟེ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད།

ཅ༽ བཤམ་གྱི་ཆན་པ་འདི་བཅད་མཆམས་མ་ནོར་བར་སློབས།

སྟན་ལྟེ་ནི་རང་གི་དགོས་འདུན་ནམ་བསམ་ཚུལ་ཞིག་གོང་རིམ་ལ་ལྟེ་བའི་གཞུང་འབྲེལ་
གྱི་ཡི་གེ་གསལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་གྲུས་ཞབས་གྱི་ཆོག་སྤྱོད་དང་། རྒྱ་མཆན་ལྟན་
པའི་སྒོ་ནས་འབྲི་དགོས་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན། གཙོ་བོ་ལས་ཁུངས་སམ། སློབ་གྲྭ་སྤྱི་

ཆོགས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད། སྟན་ལྷ་ལ་དབྱེ་བ་
གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྟོང་གི་སྟན་ལྷ་དང་། སྤྱི་པའི་སྟན་ལྷ། སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་སྟན་ལྷ་
བཅས་ཡིན།

ཆ༽ དགོ་ཆན་གྱིས་སློབ་ཕྱུག་རྣམས་ལ་ལས་འཆར་སྟེ་ཆོགས་བརྒྱད་སྟན་ལྷའི་རིགས་
འབྲི་སྦྱོང་དང་ཉམས་སྦྱོང་བརྗེ་ལེན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ཇ༽ གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་ཚྭ་ཕྱོགས་བྲིས་ཏེ་ཆོག་བྱུང་བཟོས།

གཞུང་འབྲེལ། སྟོང་། དགོངས་པ་ལྷ། གོང་རིམ། གྲུས་བཙེ་ལྷ། ཁ་གསལ་པོ། སན་ཡོན།
དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ།

ཉ༽ གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་སྟན་ལྷ་རེ་བྲིས།

༡༽ སློབ་ཡོན་ལྷ་བའི་སྟན་ལྷ།

༢༽ བད་དགོངས་ལྷ་བའི་སྟན་ལྷ།

༣༽ དཔེ་མཛོད་གསར་འཇུགས་སྟོང་གི་སྟན་ལྷ།

༩༽ གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡༽ སྟན་ལྷ་ལ་དབྱེ་བ་ག་ཆོད་ཡོད་དམ།

༢༽ སྟན་ལྷ་འབྲི་སྐབས་ཆང་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་གང་དག་ཡོད་དམ།

༣༽ སྟན་ལྷ་འབྲི་བའི་དགོས་པ་གང་ཡོན་ནམ།

༤༽ སྤྱི་པའི་སྟན་ལྷ་དང་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་སྟན་ལྷའི་བྱེད་པར་གང་ཡོན་ནམ།

༥༽ སྟན་ལྷ་འབྲི་སྐབས་གཙོ་བོ་གང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་སམ།

ཐ། གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་ནང་འོས་ཤིང་འཆ་མས་པའི་ཆོག་གིས་བཀང་ནས་སྟན་ཅུ་ཆ་ ཆང་བྱིས།

མཚུངས་མེད་.....མཆོག་གི་བྱང་དུ།

གུས་པས་ཁྱ་གསོལ།
ད་ལྟ་ང་ཆོའི་འཛིན་གྱའི་ནང་དཔེ་དེབ་..... འདད་གི་མེད་པས། དཔེ་མཛོད་
ཁང་ནས་དཔེ་དེབ་..... གསར་ཉོ་གནང་རོགས་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དཔེ་
དེབ་བེད་སྟོད་གཏོང་སྟོགས་གྱི་..... ཞིག་ཀྱང་གནང་རོགས་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན།
མཐའ་དོན་དགོངས་བཞེས་.....བ་ཁྱ།

ཕྱི་ལོ་..... ཟླ་..... ཆེས་.....

ད། རི་མོས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྱིས།



དེ་ལྟའི་སྐྱེད།

ལེགས་བཤད་སྒྲོན་དབང་ལས།
མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྐྱེ་ནི།
ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་།

ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། མིང་གི་ཐོག་མའི་དེ་སྐྱེ་
དོན་མང་པོར་འཇུག་པར་བཤད་ཀྱང་། མདོར་བསྡུས་ན་ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་དང་།
ནམ་གངས་གཞན་ཅན་གཉིས་ལ་འཇུག་གོ།

༡༽ ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་ནི། འདས་མ་ཐག་པའམ་བཤད་མ་ཐག་པའི་ཐ་སྙད་
དམ་མིང་ཆབ་ཏུ་འཇུག་པའི་དེ་སྐྱེ་ལ་ཟེར།
དཔེར་ན། ཁེ་ས་བཀ་ཤིས་ཀྱིས་སྐྱུང་དེབ་ཅིག་ཉིས། དེ་སྐྱོག་བདེ། དེའི་བརྗོད་གཞི་
ལེགས། དེ་ཤིན་ཏུ་སྙན་ཞེས་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན། སྐར་ཡང་སྐྱུང་དེབ་དེའི་སྐྱོར་ལ་
འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཆེ་ཡང་ཡང་སྐྱུང་དེབ་ཅེས་མིང་ངམ་ཐ་སྙད་བསྐྱར་དུ་མ་སྐྱོས་
ཀྱང་། དེ་སྐྱེ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འདས་མ་ཐག་པའམ་བཤད་མ་ཐག་པའི་སྐྱུང་དེབ་དེ་གོ་
ཞིང་མཆོན་བྱུང་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལོ།

༢༽ ནམ་གངས་གཞན་ཅན་ནི། སྐར་གཞི་ཡོད་མེད་ཇི་ལྟར་ཡིན་བུར་། དེ་སྐྱེའི་ཆོག་
སྐད་ཀྱི་སྟོབས་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་གཞན་ཞིག་བྱངས་པ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། འདི་ནི་སྟོབ་
དེབ་ཡིན། དེ་ནི་ནག་པང་དོ། དེ་ལ་ཅི་ཟེར། ལྟ་བུ་ལོ།

སྐྱུང་ཆན།

༣༽ སྐྱོབ་ཆན་བསྐྱབས་ཏེ་ལན་བྱིས།

༡༽ ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་ཟེར་བ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་སམ།

- ༡ རྣམ་གྲངས་གཞན་ཅན་དང་ཐ་སྙད་འདས་མ་ཐག་པ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་པར་གང་ཡིན།
 ༢ དེ་སྐྱེ་འབྱུག་ཡུལ་ག་ཚོད་ཡོད་ཅོས་བཟུང་སྟེ་དཔེར་བརྗོད་རེ་བྲིས།

ཁ། གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་རྣམས་ལས་དེ་སྐྱེ་འབྱུག་ཡུལ་ཅོས་བཟུངས།

- ༡ འཁར་ཁུམ་བྱ་ནི་ལུང་པ་མཐོ་པོ་ཞིག་ཡིན།
 དེ་ནི་འཁར་བ་མང་པོ་གནས་སའི་ལུང་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།
 དེ་ལ་རྩོམ་གྲང་མ་ཡོད། དེ་ལ་གངས་རི་མཐོ་པོ་མང་པོ་ཡོད།
 ༢ དེ་ལྟར་བྱས་ན་མི་ལེགས། དེ་ལྟ་མི་རུང་།
 ༣ ཁ་སང་འཛིན་གྲར་པེབས་མཁན་ནི་དགོན་པ་དཀར་པོའི་མཁན་པོ་ཡིན། དེ་ལ་
 ཡོན་ཏན་ལྡན། དེ་སེམས་པ་བཟང་།

ག། གཤམ་གྱི་ཆོགས་བཅད་ནང་དུ་བཅད་སྟོང་བྱས་པའི་དེ་སྐྱེ་འབྱུག་ཡུལ་ ཅོས་བཟུངས།

མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་པ་དེ། །ཀོ་བ་སྐྱམ་པོ་ལག་པས་མཉེད་པ་འདྲ། །
 མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་པ་དེ། །རི་གཟར་འབབ་ཆུ་བྱེད་དུ་འཕྲེན་པ་འདྲ། །

ང། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ཁག་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།

- ༡ འདི་དང་དེ་གཉིས་ལ་བྱང་པར་གང་ཡོད། དཔེར་བརྗོད་ལ་གཞིར་བྱས་པའི་ཐོག་
 གསལ་བ་འདྲ་བྱ་དགོས།
 ༢ དེ་སྐྱར་རྒྱས་པར་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད།
 ༣ དེ་སྐྱེ་རྣམ་གྲངས་གཞན་བརྗོད་ལ་འབྱུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་གཉིས་བྲིས།
 ༤ དེ་སྐྱེ་དུས་འདས་པར་འབྱུག་པའི་དཔེར་བརྗོད་བྲིས།

སློབ་ཚན་བརྩ་བ།

བལ་ཡུལ་ནི་སྐྱེལ་ཡའི་རང་བྱུང་ཁམས།



བལ་ཡུལ་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གི་སྤུན་མེན་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ཡུལ་གྱི་ཞིག་ཡིན་ཏེ།
འཛམ་གླིང་ནང་གི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་ཇོ་མོ་གླང་མ་གཙོ་སྤུན་པའི་ནི་སྐྱེལ་ཡའི་རི་རྒྱ་ཆེན་
པོས་བསྐོར་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ས་བབ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟེ། མཐོ་སྒང་གི་ས་ཁུལ་
དང་། རི་རྒྱ་དང་། ལུང་ག་ཤོང་གཏིང་ཟབ། རྒྱ་ཆུ་ཆེན་པོ། མཆོ་དང་མཆོ་ལྷ། ཉག་ས་
ཆལ་སྤྱད་པོ་སོགས་འདུས་ཡོད།

བལ་ཡུལ་གྱི་གནམ་གཤེས་ནི་ས་བབ་དང་བསྐྱུར་ནས་འགྱུར་ཕྱོག་འགོ་བཞེན་ཡོད།
མཐོ་སའི་ས་ཁུལ་དུ་གང་ངར་ཆེ་ཞིང་། བར་མཆམས་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་སྟོ་མས་པོ། དམའ་
སའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆ་བ་ཆེ་བ་ཡོད། མཐོ་ཆད་རིམ་བཤོ་སོར་ཅི་ཤིང་དང་སྟོག་ཆགས་
མི་འདྲ་བ་མང་པོ་གནས་ཡོད། མཐོ་སྒང་གི་ས་ཁུལ་དུ་གངས་གཟིག་དང་། རོམ་ཁྲ།
གཡག་རི་བོང་། གླ་བ་སོགས་གྱི་སྟོག་ཆགས་གནས་ཤིང་། བར་མཆམས་གྱི་ས་ཁུལ་

དུ་སྟག་དང་། གཟིག་དོམ་ནག་དོམ་དཀར། ཁ་ཤྲ། སྤྱང་གི་རི་དྲགས། སྤྱུ་ལ་སོགས་
པའི་སྒོག་ཆགས་གནས་སྟོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ནགས་ཆལ་ནང་དུ་ཤིང་སྒྲ་མི་འབྲ་བ་མང་པོ་སྐྱེས་ཡོད་པ་སྟེ།
ཐང་ཤིང་དང་། ལྷང་མ། སྟག་མ། རྟུག་པ། གཡར་མའི་ཤིང་། ཨ་ག་རུ། སྒན་ཤིང་། ཤིང་
ཏྲོག་མེ་ཏྲོག་སྒྲ་ཆོགས་སོགས་འཛོམས་ཡོད། དེ་བཞིན་བལ་ཡུལ་གྱི་ས་ཁུལ་བརྒྱུད་
ནས་གཙང་པོ་ཆེ་ཁག་བདུན་འབབ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི། མེ་ཚོ། ཀོ་ཤི་དང་། གཤེག་གི་སྟག་
མཉེ། ཀའ་ལྷོ། མཉེ་ཀླུ་ལི། ཀའ་ལྷོ་ནདྲི་བཙས་ཡིན། གཙང་པོ་འདི་དག་གིས་རྒྱལ་ཁབ་
ནང་དུ་ཆུ་འཛུགས་སྤྱོད་གཙོ་བོ་བསྐྱུན་པ་མ་ཟད། ས་ཁོང་འདེབས་ལས་དང་སྒོག་ཤུགས་
སྐྱོན་པའི་ཐང་ལའང་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

བལ་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྒྲ་མང་རང་བྱུང་གི་བྱུང་ཆོས་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་པའི་
ས་ཁུལ་ཞིག་ཡིན་པས། འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱི་དོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་
འཛམ་གླིང་སྤྱི་དངོས་ཁོར་ཡུག་གཙུག་སྤྱོད་ལྟེ་གནས་ཤིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེར་སྐབས་
བལ་ཡུལ་གཞུང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོགས་སྡེ་ཁག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱོད་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་མང་པོ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་
རིག་གཞུང་དང་རང་བྱུང་གི་གཏོར་མཛོད་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས། ང་ཆོས་མི་རབས་
རྗེས་མར་ཅིས་སྟོང་བྱ་རྒྱུ་འགན་འཁུལ་ཡོད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ཁོར་ཞིག་ཡིན་པའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན།

མིང་ཆོག་འབྲེལ་བཤད།

རང་བྱུང་ཁམས། རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་

ས་བབ། ས་གཞིའི་གནས་སྤངས།

གནམ་གཤིས། ཉམ་ཆེའི་གནས་སྤངས།

སྟོག་ཆགས། སེམས་ཅན།

ནགས་ཆལ། ཤིང་ནགས།

གཙང་པོ། ལུ་པོ་ཆེན་པོ།

མཐོ་སྒང་། ས་མཐོ་ས།

ལུང་གཤོང་། རི་གཉིས་བར་གྱི་ས་ཆ།

ཁོར་ཡུག། འཆོ་གནས་བྱེད་སའི་ཡུལ།

ཁྱོད་ཆན།

༡༽ གནམ་གསལ་མིང་ཆེག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་བྱངས་རྣམས་ངེས་བྱབ་པ་གྱིས།

༡༽ གཙང་པོ། - ལུ་པོ། ལུ་རྒྱ། ལུ་སྒང་།

༢༽ རི་པོ། - རི། གངས་རི། བྲག་རི།

༣༽ ཉགས་ཆལ། - ཉགས། ཤིང་ནགས། སྟོ་ཆལ།

༤༽ སྟོག་ཆགས། - སེམས་ཅན། དུང་འགོ། རི་དྲགས།

༥༽ མཐོ་སྒང་། - མཐོ་ས། སྒང་། སྒང་།

༦༽ ལུང་གཤོང་། - ལུང་པ། གཤོང་། མདལ།

༧༽ གནམ་གཤིས། - ཆར་རྒྱང་། དུས་ཆོགས། ཉམ་ཆེ།

༨༽ ཁོར་ཡུག། - འཁོར་ཡུག། ཡུལ་སྟོངས། མཐའ་འཁོར།

༩༽ རང་བྱང་། - རང་བཞིན། གཤིས་ལུགས། མ་བཅོས་པ།

༡༠༽ ཡུལ་བྲ། - ས་ཆ། ཡུལ། ལུང་པ།

ཁ། གཤམ་གསལ་ཚེ་མ་བྱུང་དེ་བཟུགས་ནས་བརྗོད་བྱར་ནོར་བཙུག་གིས།

བལ་ཡུལ་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་དེ་མོ་མཐོ་ཤོས་ཡོད་པའི་ལུང་པ་ཞིག་ཡིན། བལ་ཡུལ་ནང་
དུ་ཡོད་པའི་ལུང་པ་ཆང་མའི་ས་བབ་ཀྱི་གནས་སྡངས་ཏེ་ལམ་གཅིག་པ་རེད། བལ་ཡུལ་ནི་
གནས་གཤམ་ཏེ་ཅང་ཆ་བའི་ལུང་པ་ཞིག་ཡིན། བལ་ཡུལ་གྱི་དམའ་སའི་ས་ཁུལ་དེ་
ཆོ་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོས་བསྐོར་ཡོད། བལ་ཡུལ་ནང་ས་བབ་མི་གཅིག་པའི་ས་ཁུལ་མང་པོ་
ཡོད་ཅང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱང་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད། ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་དུ་
གཉོགས་པའི་ནགས་ཆལ་ནང་དུ་ཤིང་སྒྲ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྐྱེ་གི་ཡོད་རེད། བལ་ཡུལ་
ནི་འཛམ་གླིང་ནང་ཆུ་མཛོད་མང་པོ་ཡོད་པའི་ལུང་པ་ཞིག་ཡིན།

ག། གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་བཟུགས་ནས་ཆེག་སྒྲུབ་རེ་བཙུག་གིས།

རྒྱག་ཆུ། མཆོ་དང་མཆོ་ལུ། རི་རྒྱད། གཙང་པོ། བསེལ་པོ།
ཅ་ཆེན་པོ། འཛམ་པོ། འཕྱང་། བཟོ། ལེན། གསལ་པོ། གཉིང་ཟལ།

ང། གཤམ་གསལ་ཆེན་པོ་འདི་སྐད་གསལ་མཐོ་པའི་ཐོག་ཆེག་ཕྱད་ཀྱི་བཙན་ མཆམས་མ་ནོར་བར་གྲོགས།

བལ་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྒྲ་ཆོགས་ཕྱག་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་
ཡིན། འཛམ་གླིང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་འཛམ་གླིང་སྐྱེ་
དངོས་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྐྱོབ་ཀྱི་གནད་འགག་ཅན་གྱི་ས་གནས་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་
ད་ལྟའི་ཆར་བལ་ཡུལ་གཞུང་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོགས་པ་མང་པོས་རང་བྱུང་ཁམས་སྤངས་
སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་འཆར་མང་པོ་སྤེལ་བཞིན་ཡོད།

ཅ ་ སྒྲོབ་ཆན་ལེགས་པར་བསྐྲུགས་ཏེ་དེའི་ནང་གི་བརྒྱ་ཆད་དམིགས་བསལ་
 རྣམས་འབྲི་དེབ་ནང་དྲ་བྱིས།

ཆ ་ གཤམ་གསལ་མིང་ཚིག་དོན་མཐུན་པ་རྣམས་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱོར་གྱིས།

གཙང་པོ།	ས་ཆ།
རི་བོ།	རང་སྤྱེས།
ནགས་ཆལ།	མཐའ་འཁོར།
སློག་ཆགས།	ནམ་ཟླ།
མཐོ་སྒང་།	མདའ།
ལུང་གཤོང་།	མཐོ་ས།
གནམ་གཤེས།	སེམས་ཅན།
ཁོར་ལུག།	ཤིང་ནགས།
རང་བྱུང་།	རི་རྒྱ།
ལུལ་གྲ།	ཚུ་སྒྲང་།

ཇ ་ གཤམ་གསལ་དྲི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡ ་ བལ་ལུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་རྣམས་ཤོད།

༢ ་ ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནང་གི་སློག་ཆགས་རྣམས་ས་བབ་གང་ལང་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད།

༣ ་ ཉི་མ་ལ་ཡའི་ནགས་ཆལ་ནང་གི་ཤིང་སྤྱ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོར་ཤོད།

༤ ་ བལ་ལུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་སྤང་སྒྲོབ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

༡༽ སློབ་ཚན་འདིའི་ཚན་པ་''དང་པོ་དང་གཉིས་པ་རྒྱུག་པ་ཡིག་གཟུགས་
གཙང་མ་བྱས་ཏེ་འབྲི་དེབ་ནང་དུ་འབྲུག་བྱས།

༢༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་པ་རྒྱུག་པ་ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པའི་ཐོག་འབྲུག་བྱས།

རྒྱག་ཁུ་ཆེན་པོ། མཆོ་དང་མཆོ་བྱ། རྒྱག་ཚལ་སྒྱག་པོ། རི་རྒྱད་ཆེན་པོ། ལྷང་ག་ཤོང་
གཏིང་ཟབ། མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས། གཙང་པོ་ཆེ་ཁག

༣༽ སློབ་ཚན་བསྐྱབས་ཏེ་གཤམ་གསལ་ཆོག་དང་དོན་མཐུན་པའི་མིང་གི་རྒྱམ་
བྲངས་བྲིས།

ཁུ་རྒྱ། གནས། རང་བཞིན། རྩ་ཆོགས། རྩད་འགྲོ། རེ། རྒྱགས།

༤༽ གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྒྱུག་པ་ཡིག་ཡིན་བྲིས།

༡༽ བལ་ཡུལ་གྱི་གཙང་པོ་ཆེ་ཁག་བདུན་གྱི་མིང་བྲིས།

༢༽ མཐོ་སྐང་གི་ས་ཁུལ་དུ་གནས་པའི་སློབ་ཆགས་གང་དག་ཡོད་དམ།

༣༽ ཏི་སྒྲ་ལ་ཡའི་རྒྱགས་ཚལ་ནང་ཤིང་སྒྲ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་དམ།

༤༽ བལ་ཡུལ་གྱི་གནས་གཤམ་ལ་ལྷགས་རྒྱུ་ཆེ་ཤོས་གང་གིས་སློད་དམ།

༥༽ བལ་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་ངོས་འཛིན་ག་རེ་ཐོབ་ཡོད་དམ།

༦༽ བར་མཆོམས་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་གནས་པའི་སློབ་ཆགས་གསུམ་གྱི་མིང་བྲིས།

༧༽ འཛམ་གླིང་ནང་གི་རི་མཐོ་ཤོས་གང་ཡིན་ནམ།

༨༽ བལ་ཡུལ་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

པ། གཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་ལོས་ཤིང་འཆམས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྐོངས།

- ༡༽ འཇམ་སྒྲིང་ནང་གི་རི་མཐོ་ཤོས་ནི་..... ཡིན།
- ༢༽ མཐོ་སྒྲིང་དུ་..... དང་..... འོགས་གནས།
- ༣༽ ཉི་མ་ལ་ཡའི་ནགས་ཆལ་ནང་..... དང་..... འོགས་ཡོད།
- ༤༽ བལ་ཡུལ་ནང་གཙང་པོ་ཆེ་ཁག་..... ཡོད།
- ༥༽ བར་མཆམས་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་..... དང་..... གནས།
- ༦༽ བལ་ཡུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་ནི་..... དང་བསྐྱེད་ནས་འགྱུར།
- ༧༽ བལ་ཡུལ་གྱི་ས་བབ་ནང་..... དང་..... འོགས་ཡོད།
- ༨༽ ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ནི་..... ཆེ་ཤོས་ཡིན།
- ༩༽ བལ་ཡུལ་ལ་..... གྱི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད།

ཕ། གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་ཉེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱས་པར་བྱས།

བལ་ཡུལ་གྱི་གནམ་གཤིས་ནི་ས་བབ་དང་བསྐྱེད་ནས་འགྱུར་ཕྱོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད།
 མཐོ་སའི་ས་ཁུལ་དུ་གང་ངར་ཆེ་ཞིང་། བར་མཆམས་གྱི་ས་ཁུལ་དུ་སྟོམས་པོ་
 དམའ་སའི་ས་ཁུལ་དུ་ཆ་བ་ཆེ་བ་ཡོད།

ཙ། ཡིད་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་ཉེ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱས།

དགེ་ཆན་དང་པ་མ་ལ་བཙེ་བཀྱར་བྱ་རྒྱ།

རང་ལས་ཆན་པ་རྣམས་ལ་བཙེ་བཀྱར་བྱ་རྒྱ་ནི་ར་ཆོའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་རྩ་བའི་
 ལྟ་བུ་ཅིག་ཡིན། དགེ་ཆན་དང་པ་མ་ལ་བཙེ་བཀྱར་བྱ་རྒྱ་ནི་མི་ཆོའི་ནང་གལ་ཆེའི་

ལམ་སྟོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དགེ་ཀན་ནི་ང་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྟོན་མེ་ཡིན་ཞིང་། མཐུན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལམ་སྟོན་གྱི་
མཚོ་ལྷ་བྱ་རེད། དེང་སང་གི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་དུ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགོ་བཞིན་
ཡོད་ཀྱང་། དགེ་ཀན་གྱི་གལ་གནད་ནི་ད་དུང་གནས་བཞིན་ཡོད། དགེ་ཀན་ཚོས་ང་
ཚོའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ས་བོན་སྦྱང་བཞིན་ཡོད་ལ། ང་ཚོའི་ཤེས་རིག་གི་མང་གཞི་བརྟན་པོ་
འདིང་བཞིན་ཡོད་རེད།

པ་མའི་གལ་གནད་ཀྱང་དེ་བས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད། པ་མ་ནི་ང་ཚོའི་སློབ་ཤིང་ཡིན་
ཞིང་། རང་རིགས་ཀྱི་བརྒྱུད་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡིན། ཁོང་རྣམ་པ་ནི་ཉམས་སྦྱོང་དང་
མཐུན་རྒྱ་ཆེན་པོའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་ལ། རིག་གཞུང་རྒྱན་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡིན།
པ་མ་ཚོས་ང་ཚོ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་རང་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཡང་སྤྱང་
སྦྱོབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དུ་
བྱིས་པ་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་དང་། པ་མས་རྒྱབ་སྦྱོར་བྱེད་སྟོགས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགོ་
བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ནང་དུ་དགེ་ཀན་དང་པ་མ་ལ་བརྩེ་
བཀུར་བྱ་རྒྱ་ནི་ད་དུང་ཅ་ཆེན་གལ་ཆེའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
ང་ཚོས་ཉལ་ཏུ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི། དགེ་ཀན་དང་པ་མས་ང་ཚོའི་ཆེད་
དུ་རང་གི་མ་སྤུན་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་འདོན་བཞིན་ཡོད་ལ་མ་འོངས་པའི་ཆེད་དུ་རྣམ་
པ་ཀུན་ཏུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེང་སང་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་ནང་རིམ་
བཞིན་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོས་ཡིན་ན་ཡང་རང་རིགས་ཀྱི་རིག་
གཞུང་ངོ་མ་མེད་པ་བཟོ་མི་རུང་།

བྱེད་རང་ཚོས་ཀྱང་ཉལ་ཏུ་སེམས་ལ་ཉར་དགོས་པ་ཞིག་ནི། རང་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་
རྒྱན་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་ནང་རྒྱུད་རིམ་

འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ས་མ་དང་དགོ་ཀན་ལ་བཙེ་བཀྱར་སྐྱ་ཆེན་པོ་བྱ་
སྐྱ་ནི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

བྱི་བ།

- ༡ ་ ས་མའི་གལ་གནད་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དམ།
- ༢ ་ རང་གི་རིག་གཞུང་སྐྱོན་འཛིན་བྱེད་སྐྱོན་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐྱོ་མཆན་གང་ཡིན།
- ༣ ་ ང་ཚོའི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ནང་དུ་དགོ་ཀན་དང་ས་མ་ལ་བཙེ་བཀྱར་བྱ་སྐྱ་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐྱོ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ དགོ་ཀན་ཆོས་སློབ་གྲུའི་ནང་ག་རེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ།
- ༥ ་ ས་མས་རང་གི་བྱིས་པའི་ཆེད་དུ་ག་རེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ།

བ། རི་མོས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྒྲོར་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྲིས།



སྒྲོབ་ཚན་བརྒྱ་གཅིག་པ།

གསོ་རིག་དང་དུས་བཞིའི་ཟས་སྟོད།



སྒྲོབ་མ། ཆཀ་ལགས། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་ཅའི་གཞུང་ལུགས་ག་རེ་ཡིན།
དག་ཆཀ། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་ཅའི་གཞུང་ལུགས་ནི་རྒྱ་བཞི་ཟེར་བ་དེ་རེད།
 རྒྱ་བཞི་ནང་དུ་ཅ་རྒྱུད། བཤད་རྒྱུད། མན་ངག་རྒྱུད། སྤེམ་རྒྱུད་བཅས་
 ཡོད། འདི་ཆའི་ནང་དུ་ནད་ཉགས་བཉག་ཐབས་དང་། ཉན་གཞི་ངོས་
 འཛིན། སྤུན་བཅོས་ཐབས་ལམ་སོགས་ཏ་ཅང་རྒྱས་པར་བཤད་ཡོད།
སྒྲོབ་མ། ལགས་སོ། དེ་འདྲ་རེད་འདུག གསོ་བ་རིག་པ་དེ་ནམ་ཞིག་ནས་དར་བ་རེད།

དགོ་ཀྱ། རྩི་བ་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། གསོ་བ་རིག་པ་ནི་ལོ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་མང་པོའི་
རིང་ལ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་མར་བོན་གྱི་གསོ་
རིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ནས་དུས་རབས་བདུན་པ་ཙམ་ནས་རྒྱ་གར་
གྱི་གསོ་རིག་ལམ་ལུགས་བོད་དུ་དར། དུས་ཕྱིས་སུ་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྟོང་ལྗེ་འུ་
བཙན་གྱི་སྐབས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྲན་པ་མཁས་པ་མང་པོ་བོད་དུ་གདན་
བྲངས་ནས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་བསྐྱར་བ་རེད།

སྟོབ་མ། ཀྱ་ལགས། དེང་སང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྲན་བེད་སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད་
པས།

དགོ་ཀྱ། རེད། ད་ལྟའང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྲན་བེད་སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད། བོད་ནང་དང་
རྒྱ་གར་བལ་ཡུལ་གྱི་བོད་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་གསོ་རིག་སྟོབ་གཉིར་
ཁང་དང་སྤྲན་ཁང་མང་པོ་ཡོད། ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་ཀྱང་བོད་གྱི་
གསོ་བ་རིག་པར་དོ་སྣང་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེང་སང་རྒྱབ་སྟོན་གསོ་རིག་
དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་བཞིན་ཡོད་པས་གསོ་བ་རིག་པ་
གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་ཐུས་རེད།

སྟོབ་མ། ཀྱ་ལགས། དུས་བཞིའི་ཟས་སྟོང་སྟོར་གསུང་རོགས་གནང་།

དགོ་ཀྱ། ཡག་པོ་རེད། དུས་བཞིའི་ཟས་སྟོང་ནི་གསོ་རིག་གཞུང་ནང་གལ་ཆེན་
པོ་ཡིན་པ་གསུངས་ཡོད། དགྲུན་ཁ་ཟས་སྤྱུམ་བཅུད་ཅན་དང་མངར་མོ་
བསྟན་དགོས། དཔྱིད་ཀ་རོ་ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བ་བསྟན་དགོས།
དབྱར་ཁ་ཡང་ལ་རྩོ་བའི་ཟས་སྟོམ་བསྟན་དགོས། རྟོན་ཀ་བསིལ་བའི་ཟས་
སྟོམ་བསྟན་དགོས།

སྟོབ་མ། དགྲུན་དུས་གྱི་ཟས་སྟོང་སྟོར་ཅུང་ཟད་ཞིབ་ཐ་གསུང་རོགས།

དགོ་ཀྱ། དགྲུན་དུས་སུ་གང་དང་ཆེ་བས་ལུས་གྱི་ནང་མེ་རྩོད་འཕེལ་གྱི་ཡོད། དེས་ན་

ཟས་སྒོམ་མང་པོ་ལོངས་སྤྱོད་དགོས། རོ་མངར་སྐྱར་ལན་ཚུ་གསུམ་བཞུན་
 དགོས། དཔེར་ན། བཅུད་ལྷན་གྱི་ཟས་ནམས་དང་། སྤན་མ་སྡོམ་ལ་
 སོགས་གྱི་ཁྱ་བ། མར་གསར། བྱ་རམ། ར་དང་འོ་མ་སོགས་ཁ་ཟས་སྐྱམ་
 བཅུད་ཅན་ཟ་དགོས། སྤྱོད་ལམ་དུ་མ་ཐུག་ཅིང་ཤོ་པའི་གོས་གྱོན་པ་དང་།
 ལུས་ལ་འབྲུ་མར་བྱུག་བ། མེ་དང་ཉི་མས་ལུས་བསྐྱོ་བ་སོགས་བྱེད་དགོས།
 གསོ་རིག་སྤྲོད་ཆུས་གྱི་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་སྒྲོར་ཅུང་ཟད་གསུང་རོགས།
 གསོ་རིག་དང་སྤྲོད་ཆུས་ལ་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཡོད། དེ་ནི་མིའི་ནད་རིགས་
 ལྷ་ཆོགས་དང་འཐབ་ཅོད་བྱས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ལས་བྱུང་བ་རེད། ལོ་ངོ་
 སྟོང་ལྷག་མང་པོའི་རིང་བོད་མི་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྤྲོད་ཆུས་བེད་
 སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ལྷན་པའི་སྤྲོད་གཞུང་གསར་གཏོད་བྱས་པ་
 རེད། དེས་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་མི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་
 ཞབས་འདེགས་ཆེན་པོ་བསྐྱབས་ཡོད།

སྤྲོད་ཆུས་
 དགོ་བྱེད།

ད་ལྟའི་གསོ་རིག་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
 ད་ལྟ་གསོ་རིག་སྤྲོད་ནི་བལ་ཡུལ་གཞུང་གི་རྒྱུ་སྤྱོད་འོག་ཕུ་མ་ཐུད་ནས་
 འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཞེས་ཡོད། གཞུང་གི་སྤྱོད་ཆུས་ཀྱི་འོག་ཏུ་གསོ་རིག་
 སྤྲོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་སྤྲོད་གསོ། སྤྲོད་བཅོས་བཅས་ལ་མ་ཐུན་རྒྱུན་
 མང་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། མ་འོངས་པར་གསོ་རིག་སྤྲོད་དུང་ཡར་རྒྱས་ཆེ་
 ཏུ་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་གཏོན་མི་ཟ།

སྤྲོད་ཆུས་
 དགོ་བྱེད།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ། གསོ་རིག་གི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
 གསོ་རིག་གི་བྱང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི། དང་པོ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྤྲོད་ཆུས་

བེད་སྟོང་བྱེད་པ། གཉིས་པ། ནད་པའི་ལུས་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བལྟ་
 པ། གསུམ་པ། ཏུས་བཞིའི་ཟས་སྟོང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། བཞི་པ། ནད་
 ཉགས་ལ་གཞིགས་ནས་བཅོས་ཐབས་བྱེད་པ། ལྷ་པ། སྟོན་འགོག་ལ་
 དམིགས་འཇུགས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

མིང་ཆིག་འབྲེལ་བཤད།

རྒྱད་བཞི། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་ཅའི་གཞུང་ལུགས་བཞི་སྟེ། ཅ་རྒྱད། བཤད་རྒྱད། མན་ངག་རྒྱད། བྱི་
 མ་རྒྱད་བཅས་ཡིན།

ཏུས་བཞིའི་ཟས་སྟོང་། དགུན། དབྱིད། དབྱར། སྟོན་བཅས་ཏུས་བཞི་སོ་སོར་བསྟན་དགོས་པའི་ཟས་དང་
 སྟོང་ལམ།

སྟན་རྫས། གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་བེད་སྟོང་བྱེད་པའི་སྟན་གྱི་རྒྱ་ཆ།

ནད་ཉགས་བཉག་ཐབས། ནད་པའི་གནས་སྟངས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ།

ནད་གཞི་ངོས་འཛིན། ནད་པར་སོག་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་དང་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

སྟོང་ཆ་ན།

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆིག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་རྣམས་ངེས་བྱུང་པ་གྱིས།

༡༽ གསོ་བ་རིག་པ། - སྟན་རིག་སྟན་དབྱེད། གསོ་དབྱེད།

༢༽ ནད་པ། - ན་བ། སྟན་པ། གཅོང་ཅན།

༣༽ སྟན་པ། - སྟན་རམས་པ། གསོ་དབྱེད་པ། འཆོ་བྱེད།

༤༽ ནད། - ན་ཆ། གཅོང་ནད། སྟན།

༥༽ སྟན་བཅོས། - བཅོས་ཐབས། གསོ་ཐབས། གསོ་དབྱེད།

༦༽ ལུས། - གཟུགས་སྟོ། སྟུ། སྟུ་གཟུགས།

༡༽ ཟས། - ལྟོ ཁ་ཟས། འཆོ་བ།

༢༽ སྒོམ། - བརྟུང་བ། རྩ། བརྟུང་རྩ།

༣༽ སྒྲན། - ཅི་སྒྲན། གསོ་སྒྲན། བཅོས་སྒྲན།

༡༠༽ འཕྲོད་བསྟེན། - གཟུགས་པོའི་བདེ་ཐང་། བདེ་ཐང་། ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་ཚུལ་བྱུང་དེ་བཟུགས་ནས་བརྗོད་བྱུང་ནོར་བཅོས་གྱིས།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་ཅིའི་གཞུང་ལུགས་ནི་རྒྱ་དང་གཉིས་ཟེར་བ་དེ་རེད། རྒྱ་དང་བཞིའི་
ནང་དུ་ནད་གཞི་དོས་འཛིན་དང་སྒྲན་བཅོས་ཐབས་ལམ་རྒྱས་པར་བཤད་ཡོད། གསོ་བ་
རིག་པ་འཛམ་གླིང་ནང་དར་ནས་མི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་ཕྱིན་པ་རེད། དུས་རབས་བདུན་པ་
ཙམ་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་རིག་ལམ་ལུགས་བོད་དུ་དར་བ་རེད། རྒྱ་ལ་པོ་ཁྱི་སྒོང་སྡེ་ཁུ་
བཅན་གྱི་སྐུ་རིང་དུ་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་སྒྲན་པ་མཁས་པ་མང་པོ་བོད་དུ་གདན་དྲངས་པ་རེད།
གཟུགས་པོ་ཐང་པོ་ཡོང་རྒྱར་ཟས་དང་སྒྲོད་ལམ་ཡག་པོ་བསྟེན་དགོས་རེད།

**ག༽ གཤམ་གསལ་ཆོག་རྣམས་ཀྱི་དོན་དག་ངེས་པར་བྱས་ཏེ་དག་ཐོག་ནས་
ཆོག་བྱུང་རེ་ཤོད།**

གསོ་བ་རིག་པ། ཟས་སྒྲོད། ཟས་སྒྲུལ་བཅུད་ཅན། རོ་ཁ་བ། རོ་ཆ་བ། རོ་བསྐྱ་བ། ཟས་
སྒོམ་བསེལ་བ། སྐྱར་ལོ། མངར་ལོ། ལན་ལྟ།

**ང་༽ གཤམ་གསལ་ཆན་པ་འདི་སྐད་གསང་མཐོ་པོ་བྱས་ཏེ་བཅད་མཆམས་མ་
ནོར་བར་སྒྲོགས།**

གསོ་རིག་དང་སྒྲན་རྣམས་ལ་ལོ་རྒྱས་རིང་པོ་ཡོད། དེ་ནི་མི་རིགས་ཀྱིས་ནད་རིགས་
སྒྲ་ཆོགས་དང་འཐབ་ཚོད་བྱས་པའི་ཉམས་སྲོང་ལས་བྱུང་བ་རེད། ལོ་རྩེ་སྒྲོང་ཐག་
མང་པོའི་རིང་བོད་མི་ཆོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྒྲན་རྣམས་བདེ་སྒྲོད་བྱས་ཏེ་བོད་ཀྱི་བྱང་

ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྲུལ་གཞུང་གསར་གཏོད་བྱས་པ་རེད། དེས་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་
དང་མི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་ཁྱུས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཆེན་པོ་བསྐྱབས་ཡོད།

ཅ ་ གཤམ་གྱི་ཆན་པ་འདི་ཡིད་ཐོག་ནས་བཟུགས་ཏེ་ནང་དོན་གཤམ་བྱེད་པ་གྱིས།

གསོ་རིག་གི་བྱུང་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི། དང་པོ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྤྲུལ་རྫས་བཅུ་གཉིད་བྱེད་
པ། གཉིས་པ། ནད་པའི་ལུས་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བལྟ་བ། གསུམ་པ། ཏུས་བཞིའི་
ཟས་སྦྱོད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། བཞི་པ། ནད་ཏྲགས་ལ་གཞིགས་ནས་བཅོས་ཐབས་
བྱེད་པ། ལྷ་པ། སྤྲོད་འགོག་ལ་དམིགས་འཇུགས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།

ཆ ་ གཤམ་གྱི་བར་སྟངས་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆམས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྐོངས།

- ༡ ་ གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་ཅའི་གཞུང་ལུགས་ནི་..... ཟེར་བ་དེ་རེད།
- ༡ ་ རྒྱུད་བཞིའི་ནང་ཏུ་.....།།།། བཅས་ཡོད།
- ༡ ་ གསོ་བ་རིག་པ་ནི་ལོ་ངོ་..... མང་པོའི་རིང་ལ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་ཁྱུས་
བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
- ༣ ་ དགུན་ཏུས་སུ་ཟས་..... དང་..... བསྟེན་དགོས།
- ༤ ་ དབྱིད་ཏུས་སུ་རོ་.....།། གསུམ་ཤས་ཆེ་བ་བསྟེན་དགོས།
- ༥ ་ དབྱར་ཏུས་སུ་..... ལ་..... བའི་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་དགོས།
- ༦ ་ སྟོན་ཏུས་སུ་..... བའི་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་དགོས།
- ༧ ་ དགུན་ཏུས་སུ་རོ་.....།། གསུམ་དང་ཤ་
རིགས་བསྟེན་དགོས།

ཇ། སྒྲོབ་ཆེན་ལེགས་པར་བཟུགས་ཏེ་གསོ་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བ་སྟད་
དམིགས་བསལ་བ་རྒྱལ་ལ་འབྲེ་དེབ་ཐོག་བྱིས།

ཉ། གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་དོན་མཐུན་པ་རྒྱལ་ལ་ཕན་ཚུན་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

གསོ་རིག	ནད་པ།
སྒྲན་རམས་པ།	སྒྲན་རྒྱལ།
གསོ་ཐབས།	འཕྲོད་བསྟེན།
སྒྱ་གཟུགས།	གསོ་དབྱད།
ཁ་ཟས།	གསོ་དབྱད་པ།
བཏུང་བ།	སྒྲན་བཅས།
ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་།	སྒྲོ།
གསོ་སྒྲན།	ཕྱང་པོ།
ན་ཆ་ཅན།	སྒྲོམ།

ཉ། གཤམ་གྱི་ཆེན་པ་འདི་དག་ཆེན་གྱིས་གསལ་པོར་བཟུགས་ནས་སྒྲོབ་ཕྱག་
ཆོར་དེབ་མ་བཟུས་པར་འབྲེ་ཅུ་འབྱུག་དགོས།

དུས་བཞིའི་ཟས་སྦྱོད་ནི་གསོ་རིག་གཞུང་ནང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གསུངས་ཡོད།
དགུན་དུས་སྐྱ་ཟས་སྦྱུང་བཅུད་ཅན་དང་མངར་མོ་བསྟེན་དགོས། དབྱིད་དུས་སྐྱ་རོ་
ཁ་ཆ་བསྐྱ་གསུམ་ཤས་ཆེ་བ་བསྟེན་དགོས། དབྱར་དུས་སྐྱ་ཡང་ལ་བོ་བའི་ཟས་སྒྲོམ་
བསྟེན་དགོས། སྟོན་དུས་སྐྱ་བསིལ་བའི་ཟས་སྒྲོམ་བསྟེན་དགོས། དགུན་དུས་སྐྱ་གང་
ངད་ཆེ་བས་ལུས་ཀྱི་ནང་མེ་བོད་འཕེལ་གྱི་ཡོད། དེས་ན་ཟས་སྒྲོམ་མང་པོ་ལོངས་
སྦྱོད་དགོས། རོ་མངར་སྦྱར་ལན་ཚུ་གསུམ་བསྟེན་དགོས་སོ།

ཐ། གཤམ་གསལ་ཆེག་རྣམས་འགོལ་ཏེ་ཆེག་བྱའ་བཟོས།

ལུས་ལ་འབྱུ་མར་བྱལ་བ། ཉི་མས་ལུས་བསྟོ་བ། མཐུག་ཅིང་ངོ་པོའི་གོས་གྲོན་བ།
སྒྲིང་ལམ། སྒྲན་རྩས། འཕྲོད་བསྟེན། ལུས་ཁམས། རང་རྟགས། སྒོན་འགོག

ད། དགུན་ཁ་གནམ་གཤེས་བྱང་མའི་སྐབས་སུ་བྱེད་རང་གིས་རང་གི་ལུས་པོ་
གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་དྲོན་མོ་ཉར་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རྩོམ་བྱང་ཞིག་བྲིས།

ན། གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་འག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

- ༡། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མིང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢། དུས་བཞིའི་ཟས་སྒྲིང་ཅེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། དགུན་དུས་སུ་གཙོ་བོ་ག་འདྲའི་ཟས་རིགས་བསྟེན་དགོས་སམ།
- ༤། གསོ་རིག་སྒྲན་རྩས་ཀྱི་ཁྲུངས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥། གསོ་རིག་གི་ཁྲུང་ཆོས་གཙོ་བོ་གཉིས་ཤོད་དང་།

པ། གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་གཞུང་ལུགས་ག་རེ་ཡིན་ནམ།
- ༢། རྒྱུད་བཞི་ཞེས་པ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། གསོ་བ་རིག་པ་ནམ་ཞིག་ནས་དར་བ་རེད་དམ།
- ༤། གསོ་རིག་དར་རྒྱུ་ལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ༥། དེང་སང་གསོ་བ་རིག་པ་གང་དུ་བེད་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།
- ༦། དགུན་དུས་ཀྱི་ཟས་སྒྲིང་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༧། གསོ་རིག་སྒྲན་རྩས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བྱང་རྒྱུ་ལ་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ༨། ད་ལྟའི་གསོ་རིག་སྒྲན་ཀྱི་གནས་སྐབས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

༤༽ གསོ་རིག་གི་བྱ་རྒྱུ་ཆོས་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།

ཕ༽ གཤམ་གསལ་བརྗོད་གཞི་ཐོག་སྒྲིབ་ཕྱག་ནང་ཕན་ཚུན་གླེང་མོལ་གྱིས།

༡༽ སྒོ་བ་གྲུའི་གཡས་གཡོན་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲན་རྩ་འི་ངོ་བོ་དང་པན་རུས།

༢༽ གནམ་གཤེས་འགྱུར་ལྡོག་གིས་སྤྲན་རྩ་འགའ་ཞིག་ཅ་སྟོང་འགོ་བ།

བ༽ གཤམ་གྱི་མ་དབེལ་གཞི་བྱས་ཏེ་ཚུམ་བྱང་ཞིག་བྱིས།

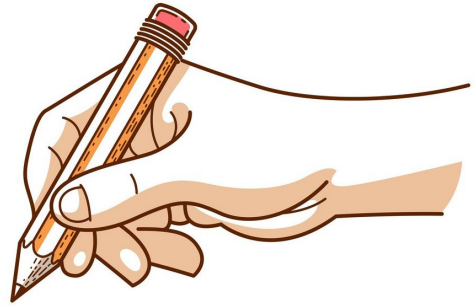
དགུན་དུས་ནི་ཏ་ཅང་གང་ངར་ཆེ་བའི་ནམ་དུས་ཤིག་ཡིན། མཆོམས་རེ་དགུན་དུས་
ཉིན་མཆོན་མེད་པར་གངས་མང་པོ་འབབ་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ཁོར་ཡུག་ཐམས་ཅད་དཀར་
པོ་དཀར་རྒྱང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དགུན་དུས་ནི་.....
.....

མ༽ གཤམ་གྱི་རི་མོའི་སྒྲོང་ལ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བྱིས།



བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་ཚུལ་དང་དེའི་མཛུས་ཚུལ།

བོད་ཡིག་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་
རྒྱལ་པོ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པོའི་སྐབས་སུ་ཐོན་
མི་སམ་རྩོུལ་གསར་གཏོད་མཛད། དེ་
ནས་བཟུང་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་བོད་
ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་



མཛུས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོད་མང་པོ་གནང་སྟེ། དེར་སང་ང་ཚོས་མཐོང་
བཞིན་པའི་ཡིག་གཟུགས་འདི་དག་དར་སྤེལ་བྱུང་བ་རེད།

བོད་ཡིག་ལ་གཙོ་བོ་འབྲི་སྒྲུབ་རིགས་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་དབུ་ཅན་ནི་མགོ་རྟགས་
ཡོད་པའི་གཟབ་བྲིས་ཞིག་ཡིན། དེ་གཙོ་བོ་དཔེ་ཆ་དང་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་རྣམས་འབྲི་
སྐབས་བཅད་སྟོང་བྱེད། གསར་བུ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་སྒྲ་བས་ཡིག་དཀར་ཞེས་
ཀྱང་ཟེམ། གཉིས་པ་དབུ་མེད་ནི་མགོ་རྟགས་མེད་པའི་མགྲོགས་བྲིས་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་
གཙོ་བོ་ཉིན་རེའི་བཅད་སྟོང་དང་ཟེན་བྲིས་རྣམས་ལ་བཅད་སྟོང་བྱེད། གསར་བུ་བ་རྣམས་
ཀྱིས་ངོས་འཛིན་པ་དཀར་བས་ཡིག་ནག་ཀྱང་ཟེམ།

དབུ་མེད་ཡིག་གཟུགས་ལ་འབྲུ་མ་དང་གཤམ་མ་གཉིས་ཡོད། འབྲུ་མ་ཡིག་གཟུགས་
ནི་འབྲུ་ཆེན་དང་འབྲུ་ཆུང་གཉིས་ལ་དབྱེ་བྱུང་། འབྲུ་ཆེན་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ལ་ཡང་རྒྱུ་
བྲིས་དང་། དཔེ་བྲིས། དཀྱུས་མ་བཅས་གསུམ་ཡོད། འབྲུ་ཆུང་གི་ཡིག་གཟུགས་ནི་
སྟག་བྱང་དང་འབྲུ་ཆ་བཅས་ཡིན།

གཤམ་མའི་ཡིག་གཟུགས་ལ་བར་གྱིས་དང་། དགྲས་ཡིག་གམ་སྤོ་ཡིག་གཉིས་ཡོད།
སྤོ་ཡིག་གི་ནང་དུ་འང་རྒྱགས་གྱིས་དང་འབྲུག་གྱིས་གཉིས་ཡོད།

ཡིག་གཟུགས་སྦྱོང་བར་གོ་རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཐོག་མར་དབྱ་ཅན་ནས་འགོ་
འཇུགས་དགོས། དེ་ཡང་དང་པོ་གསལ་བྱེད་སྲུང་ཅུ་སྦྱོང་བ་དང་། དེ་ནས་དབྱངས་
བཞིའི་སྦྱོང་ཚུལ། དེ་རྗེས་མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་སྦྱོང་ཚུལ། མཐའ་མར་ཆོག་
སྤང་འབྲི་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། དབྱ་ཅན་ཡག་པོ་ཞེས་རྗེས་དབྱ་མེད་སྦྱོང་འགོ་འཇུགས་
དགོས། དབྱ་མེད་ཀྱང་གོང་བཞིན་སྲུག་རིང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རིམ་བཞིན་སྦྱོང་
དགོས། སྦྱོང་བཅར་བྱེད་སྐབས་གནད་འགག་འགའ་ཞེས་དགོས། དང་པོ་ནི་ཐོག་མེད་
མེད་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སའི་ཤོག་བུའི་ཐོག་ཚུལ་སྲུག་གྱི་ཐོག་འདེབས་དགོས།
འདིས་ཡི་གེའི་ཆེ་ཆུང་སྟོམས་པོ་ཡོང་བར་རོགས་བྱེད། གཉིས་པ་ནི་ཡི་གེའི་ཆེ་ཆུང་
སྟོམས་པོ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཡི་གེ་རེ་རེའི་ཆེ་ཆུང་གཅིག་མཆུངས་དགོས། གསུམ་
པ་ནི་རྒྱང་པ་རིང་མུང་གི་བྱེད་པར་གསལ་པོ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཡི་གེ་ཁ་ཤས་ལ་རྒྱང་
པ་རིང་བ་དང་། ཁ་ཤས་ལ་རྒྱང་པ་མུང་བ་ཡོད། འདི་དག་གི་བྱེད་པར་གསལ་པོ་བཙོ་
དགོས།

སྤོ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་བྱུང་པོ་གཡུ་ཁྱི་ཞེས་པས་ཐོག་ཁོག་གི་ལམ་སྟོལ་
གཏོད། ཁོང་གིས་ཡི་གེ་སོ་སོ་ལ་ཆ་ཆེན་དང་ཆ་ཆུང་གི་རེ་འུ་མིག་བཙོས། དེ་བཞིན་ཡི་
གེའི་མགོ། སྒྲ། ལུས། རྒྱང་པ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ཆད་གཏན་འབེབས་བྱས། འདི་དག་
གིས་བོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་མཛེས་པོ་བཙོ་བར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།

ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བར་བསྐབ་བྱ་གལ་ཆེན་ལག་ལེན་ཡོད། དང་པོ་ནི་རྒྱན་དུ་བཙོན་
 འབྲུས་བསྟེན་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཉིན་ལྟར་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་བཏོན་ནས་སྒྲིང་
 བཅར་བྱེད་དགོས། གཉིས་པ་ནི་ངོམ་སེམས་དང་ང་རྒྱལ་སྤང་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཅུང་
 ཟད་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་ཤེས་མི་བྱེད་པར་སྤྱ་མ་བྱུང་སྒྲིང་བཅར་བྱེད་དགོས།
 གསུམ་པ་ནི་སྒྲོབ་སྒྲིང་གི་གོ་ངེས་མ་འཆོལ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་
 པའི་གོ་ངེས་ལྟར་ངེས་བཞིན་སྒྲིང་དགོས།

ཐོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ནི་སྒྱུ་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན།
 འདི་ཡག་པོ་ཤེས་པ་ལ་གོང་གསལ་གནད་དོན་རྣམས་ལ་དོ་སྤྲང་བྱས་ཏེ། རྒྱན་དུ་བཙོན་
 འབྲུས་བསྟེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ངེས་གྱིས་ཡིག་གཟུགས་མཛེས་པོ་
 འབྲི་བྱུང་བ་ཡོང་ངེས་ཡིན།

ཐོད་ཡིག་སྒྲིང་བར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དང་
 པོ་འགོ་འཇུག་སྐབས་ལུས་ཀྱི་སྒྲིད་ལམ་ཚུལ་མ་བྱུང་དགོས་ཏེ། ལུས་པོ་ཏྲ་ཅང་མི་
 དགྲེ་བ་དང་མི་སྐྱར་བར་བྱང་པོར་བསྐང་སྟེ་སྒྲིད་དགོས། སྒྲིད་ས་ཡང་ཅོག་ཅེ་བརྟན་
 པོ་དང་མཐོང་མཐའི་ཆད་རན་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ནས་ཡི་གེ་སྒྲིང་བའི་ཡོ་བྱེད་
 ཤོག་བྱ་དཀར་འཇམ་དང་། ལྷག་ཆ། ལྷག་ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་གྲ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་
 དགོས།

གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཡི་གེའི་ལག་ལེན་ལ་མཁས་པའི་དགེ་ཆུན་བཟང་པོ་ཞིག་འཆོལ་དགོས།
 དེ་ལ་གུས་འདུད་དང་བཙེ་བཀྱར་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིང་བྱེད་དགོས། དགེ་ཆུན་

གལ་ཏེ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐྱོད་བཟང་བྱས་ན། རིམ་བཞིན་ཡིག་གཟུགས་མངེས་པོ་ཞིག་
ཡོང་ངེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཐོག་མ་ནས་གསེར་སྐྱུག་དང་ཞ་སྐྱུག་སོགས་སྟབས་བདེ་པོ་
བེད་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་རང་འདོད་ལྟར་བྲིས་ན། ཡིག་གཟུགས་ངན་པ་ཆགས་སྐྱུ་ཡིན། དེ་

ཐོད་ཡིག་ཡིག་གཞུགས་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་བཟུས་པའི་རྩ་མིག				
གཟབ་མ།	གཟབ་ཆེན།	༡༡། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལུན་སྤུང་ཆོགས།		དབྱ་ཅན། ཡིག་དཀར།
	གཟབ་ཚུང་།	༡༢། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།		དབྱ་མེད། ཡིག་ནག
འབྲུ་མ།	འབྲུ་ཆེན།	ཆུམ་གྱིས།	༡༣། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
	ལྷག་རིང་།	དཔེ་གྱིས།	༡༤། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
		དབྱུས་མ།	༡༥། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
	འབྲུ་ཚུང་།	ལྷག་ཚུང་།	༡༦། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
		འབྲུ་ཆོ།	༡༧། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
གཤམ་མ།	བར་གྱིས།	༡༨། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།		
	དབྱུས་ཡིག་	ཆུགས་གྱིས།	༡༩། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	
	གམ་མེན་ཡིག	འབྲུགས་གྱིས།	༢༠། འགྲུལ་འཁོར་ལུགས་ལྟན་ལུལ་ཆོགས།	

བཞིན་ཐོག་མར་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐྱོང་བཅར་མ་བྱས་ན། རྗེས་སུ་ཡིག་གཟུགས་ཡག་
པོ་སྐྱོང་འདོད་ཡོད་ན་འང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འབྲད་ངེས་ཡིན། དེར་བརྟེན་བོད་ཡིག་སྐྱོང་
བར་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྐྱོང་བཅར་དང་། དགེ་ཆུན་བཟང་པོའི་ལམ་སྟོན། འོས་འཚམ་གྱི་
ཡོ་བྱད་བཅས་ཆང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན།

སྐྱོང་ཆན།

ཀ༽ དགེ་ཆུན་གྱིས་སློབ་ཆན་བསྐྱབས་པ་རྣམས་ལ་ཡིག་སྐྱོང་བར་ཉན་ཉེ་
སློབ་ཕྱག་རྣམས་གྱིས་བྱི་བ་འདོན་རྒྱ།

ཁ༽ བོད་གྱི་དབྱ་ཅན་ཡིག་གཟུགས་དང་ནེ་ལྷ་ལྷེ་ཡིག་གཟུགས་བར་ལ་
མཚུངས་ཆ་འདྲག་མི་འདྲག་བཟོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱ།

ག༽ སློབ་ཕྱག་རྣམས་ཕྱི་ཆན་མི་འདྲ་བར་བཞོས་ཉེ་དབྱ་ཅན་དང་དབྱ་
མེད་གྱི་ཡིག་གཟུགས་སྐྱོར་ལ་ངེས་མོས་བཤད་ཏུ་འདྲག་རྒྱ།

ང་༽ གཤམ་གྱི་ཆན་བ་འདི་སྐད་གསར་མཐོ་པོའི་ཐོག་བཅད་མཆམས་མ་
ནོར་བར་སློག་ས།

བོད་ཡིག་ལ་གཙོ་བོ་འབྲི་སྐད་ས་རིགས་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་དབྱ་ཅན་ནི་མགོ་རྟགས་
ཡོད་པའི་གཟབ་འབྲི་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་གཙོ་བོ་དཔེ་ཆ་དང་ཡིག་ཆ་གལ་ཆེན་རྣམས་
འབྲི་སྐབས་བཅད་སྐྱོད་བྱེད། གསར་བུ་བ་རྣམས་གྱིས་ངོས་འཛིན་པ་སླ་བས་ཡིག་

དཀར་ཞེས་ཀྱང་ཟེར། གཉིས་པ་དབུ་མེད་ནི་མགོ་རྟགས་མེད་པའི་མགྲོགས་འབྲི་ཞིག་
ཡིན། འདི་ནི་གཙུག་པོ་ཉིན་རེའི་བེད་སྤྱོད་དང་ཟེན་གྱིས་རྣམས་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད། གསར་
བྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་པ་དཀར་བས་ན་ཡིག་ནག་ཀྱང་ཟེར།

ཅ ། གཤམ་གྱི་ཆན་པ་འདི་ཡིད་ཐོག་ནས་བསྐྱགས་ཏེ་ནང་དོན་རྣམས་རང་
སྒྲིབ་ངེས་པ་གྱིས།

བོད་ཡིག་སྤྱོད་བར་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དང་
པོ་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་ཚུལ་མཐུན་དགོས་ཏེ། ལུས་པོ་ཏྲ་ཅང་
མི་དགྲོ་བ་དང་མི་སྐྱར་བར་དྲང་པོར་བསྐྱང་སྟེ་སྤྱོད་དགོས། སྤྱོད་ས་ཡང་ཅོག་ཅེ་
བརྟན་པོ་དང་མཐོ་དམའི་ཆད་རན་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ནས་ཡི་གེ་སྤྱོད་བའི་
ཡོ་བྱད་ཤོག་བྱ་དཀར་འཇམ་དང་། སྒྲག་ཆ། སྒྲག་ལ་སོགས་པ་ཆང་མ་གྲ་སྒྲིག་
ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

ཆ ། དགེ་ཆན་གྱིས་སྒྲིབ་ཆན་ནང་གི་ཡིག་གཟུགས་རིུ་མིག་དུ་འཁོད་
པའི་དབྱེ་བ་རྣམས་ཞིབ་འགྲེལ་གནང་སྟེ། སྒྲིབ་ཕྱག་རྣམས་ལ་ཡིག་
གཟུགས་སྤྱོད་བརྟན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ཇ ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་འདི་ཡིག་དཀར་དང་ཡིག་ནག་ལ་སོགས་པའི་
ཡིག་གཟུགས་མི་འབྲ་བ་བཀོལ་ཏེ་འབྲི་དེབ་ནང་བྱིས།

བཟུ་ཤེས་བདེ་ལེགས་སུ་སྒྲུལ་ཆོག་ས། །གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག །

༡༽ གཤམ་གསལ་མིང་ཆེག་དོན་མཐུན་པ་རྣམས་ལན་ཚུན་མཐུན་སྦྱར་གྱིས།

དབྱ་ཅན།	གཟབ་ཆེན་གཟབ་ཚུང་།
དགྱུས་ཡིག།	འབྲུ་ཆེན་སྲུག་རིང་འབྲུ་ཚུང་།
དབྱ་མེད།	བར་གྲིས་དགྱུས་ཡིག་གམ་སྤོན་ཡིག།
གཟབ་མའི་དབྱེ་བ།	རྒྱགས་གྲིས་འབྲུགས་གྲིས།
འབྲུ་མའི་དབྱེ་བ།	ཡིག་ནག།
གཤམ་མའི་དབྱེ་བ།	ཡིག་དཀར།
སྤོན་ཡིག་གི་དབྱེ་བ།	སྤོན་ཡིག།

༢༽ སྒྲོབ་ཆེན་བཟླགས་ཏེ་གཤམ་གྱི་མིང་ཆེག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་བྲིས།

ཡིག་དཀར། ཡིག་ནག་སྤོན་ཡིག་མགོ་རྟགས་ཅན།
མགོ་རྟགས་མེད་པ། གཟབ་འབྲི། མགྲོགས་འབྲི།

ཐ༽ གཤམ་གསལ་བྲི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ བོད་ཡིག་གཤམ་བྱུང་བ་རེད་དམ།
- ༢༽ བོད་ཡིག་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན་སྲུ་རེད་དམ།
- ༣༽ དབྱ་ཅན་ཡིག་གཟུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།
- ༤༽ དབྱ་མེད་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་རིགས་གཉིས་གང་ཡིན་ནམ།
- ༥༽ ཡིག་གཟུགས་སྦྱོང་བའི་གོ་རིམ་ངེ་འདྲ་ཡིན་ནམ།

༤ ་ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ལ་འཛོག་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་
གནད་དོན་གསུམ་གང་ཡིན་ནམ།

༥ ་ ཡིག་གཟུགས་ལེགས་པོ་ཞིག་འབྲི་ཐབས་ཇི་འདྲ་རེད་དམ།

ཐ ་ གཤམ་གསལ་ངི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་རྒྱག་དགོས།

༡ ་ བོད་ཡིག་ཡིག་གཟུགས་ག་རེ་ལ་ངོ་མཆར་སྐྱེ་གི་འདུག

༢ ་ བོད་ཡིག་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་མཛེས་ཚལ་སྐོར་ངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་གང་ཡིན་
ནམ།

༣ ་ བོད་ཡིག་འབྲི་ཚལ་ཀྱི་བྱང་ཆོས་ཇི་འདྲ་ཞིག་འདུག

༤ ་ བྱིད་རང་ལ་བོད་ཡིག་ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་རྒྱུ་འོག་ལ་བསམ་ཚུལ་གང་འདྲ་འདུག

༥ ་ བོད་ཡིག་ཡིག་གཟུགས་འབྲི་རྒྱུ་རྒྱུ་རིམ་སྐོར་ལ་བྱིད་རང་ལ་ཤེས་རྟོགས་
གང་བྱུང་ངམ།

ད ་ གཤམ་གྱི་བརྗོད་པ་འབྲིག་པ་ལ་འབྲིག་ཉགས་བླང་། རྩ་བ་ལ་རྩ་
ཉགས་བླང་།

༡ ་ བོད་ཡིག་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་བྱུང་བ་རེད།

༢ ་ བོད་ཡིག་གསར་གཏོད་མཛད་མཁན་ཐོན་མི་སམ་རྩོམ་རེད།

༣ ་ ད་ལྟ་ཅན་ཡིག་གཟུགས་ལ་མགོ་ཉགས་མེད།

༤ ་ ད་ལྟ་མེད་ཡིག་གཟུགས་ནི་མགོ་ཉགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

- ༥༽ འབྲུ་མ་ཡིག་གཟུགས་ལ་འབྲུ་ཆེན་དང་འབྲུ་ཆུང་གཉིས་ཡོད།
 ༦༽ གཤམ་མའི་ཡིག་གཟུགས་ལ་བར་གྱིས་གཅིག་ཡོད།
 ༧༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་གོ་རིམ་འགོ་འཇུགས་ས་ནི་དབྱ་ཅན་ནས་རེད།
 ༨༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་ཐིག་ཤིང་མི་དགོས།
 ༩༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་ངོམ་སེམས་སྤང་དགོས་རེད།
 ༡༠༽ ཟུང་པོ་གཡུ་ཁྱི་ཡིས་ཐིག་ཁོག་གི་ལམ་སྒོལ་གཏོང་ཡོད།

ན༽ གཤམ་གྱི་བར་སྒྲིང་རྣམས་འོས་ཤིང་འཆ་མས་པའི་ཆོག་གིས་ཁ་སྒྲོངས།

- ༡༽ བོད་ཡིག་ནི་དུས་རབས་.....གྱི་ནང་རྒྱལ་པོ་སྒྲིང་བཅན་སྐམ་པའི་སྐབས་
 ལུ་བྱུང་བ་རེད།
 ༢༽ ཐོན་མི་.....ཡིས་བོད་ཡིག་གསར་གཏོང་མཛད་པ་རེད།
 ༣༽ དབྱ་ཅན་ཡིག་གཟུགས་ལ་.....ཡང་ཟེར་གྱི་རེད།
 ༤༽ དབྱ་མེད་ཡིག་གཟུགས་ལ་.....ཡང་ཟེར་གྱི་རེད།
 ༥༽ གཤམ་མའི་ཡིག་གཟུགས་ལ་.....དང་.....གཉིས་ཡོད་རེད།
 ༧༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་གོ་རིམ་ནི་.....ནས་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས་རེད།
 ༨༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་.....བེད་སྒྲིང་བྱས་ཏེ་ཡི་གེ་འབྲི་སའི་
 འོག་བྱའི་ཐོག་ཚུལ་མ་བྱུན་གྱི་.....འདེབས་དགོས་རེད།
 ༩༽ ཡིག་གཟུགས་སྒྲིང་བའི་སྐབས་ཡི་གེའི་.....སྟོམས་པོ་དགོས་རེད།

པཱེ གཤམ་གྱི་རི་མོས་གང་མཆོན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་རང་གི་བསམ་
ཚུལ་བྲིས།

