

བོད་སྐད་གནས་ཚད་དང་པོ།

ਯੋਮ ਯੋਗਿਨੀ

ནང་བསྟན་མི་ལྷ་ཁང་།

ཁྱིམ་ཆས་འདི་ལ་སློབ་ཆན་ཁག་འཛུགས་ཡོད་ཅིང་། སློབ་ཆན་རྩི་ལའང་ཁྱེད་སྒྲིལ་གྱི་ཁྱེད་རིགས་ལྷ་ཆོག་ལ་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་དག་ལྟར་སློབ་ཁྱེད་ཆུང་ལ་ཉི་གཤམ་གསལ་གྱི་དཔེ་མཆོན་ལྟར་ཡིན།

སློབ་ཆན་གྱི་ཁ་བྱང་། ཁ་བྱང་འདི་འདྲི་རིགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་དག་ལ་རེས་པར་དུ་འཛེམས་དགོས་ཏེ། སློབ་ཆན་གྱི་ནང་གསལ་ལ་མང་གྲངས་དང་སོ་ནས་བདུན་བ་ཉེ་སླ་གཉིས་པའི་བར་ནི་སློབ་ཆན་གྱི་ཁ་བྱང་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ཡིན།



8

2 ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་

སྐད་ཡིག སློབ་ཆན་འདི་སླངས་ཆར་ཆེས་ལམ་ཁང་མི་སྒྲིལ་འདྲི་ཞུས་པ་དང་ཁྱེད་དུས་ཚིག་ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་འཛེམས་འདྲི་ལྟར་བྱུང་བཞིན་པ།

བར་སྒྲིབ། མིང་ཚབ་ལྷོ་ལྷོ་དཔེ་ན། ཁོང་འདི་སྒྲིགས་པོ་མ་ལེན། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལེན། ལྟ་བུ་ལོ།

ངས་ཀྱང་སྒྲིགས་པོ་ཡོད་པ། ངས་ངོ་སློབ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། ངས་འཛེམས་འདྲི་ལྟ་ཡོད་པ། ཅེས་བ་ལྟ་བུ་སློབ་ཆན་འདི་སླངས་ཆེས་ལམ་ཁང་དུ་བྱུང་བཞིན་པ།

ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་

སྐད་ཡིག སློབ་ཆན་འདི་སླངས་ཆར་ཆེས་ལམ་ཁང་མི་སྒྲིལ་འདྲི་ཞུས་པ་དང་ཁྱེད་དུས་ཚིག་ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་འཛེམས་འདྲི་ལྟར་བྱུང་བཞིན་པ།

བར་སྒྲིབ། མིང་ཚབ་ལྷོ་ལྷོ་དཔེ་ན། ཁོང་འདི་སྒྲིགས་པོ་མ་ལེན། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལེན། ལྟ་བུ་ལོ།

ཁྱེད་ཀྱང་ལྟ་བུ་ལོ། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ། ཁྱེད་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ། ཅེས་བ་ལྟ་བུ་སློབ་ཆན་འདི་སླངས་ཆེས་ལམ་ཁང་དུ་བྱུང་བཞིན་པ།

3 ཁྱེད་ལྟུང་ལ་

ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་འཛེམས་འདྲི་ཞུས་པ་དང་ཁྱེད་དུས་ཚིག་ཁྱེད་ལྟུང་ལ་ཡོད་པའི་འཛེམས་འདྲི་ལྟར་བྱུང་བཞིན་པ།

ཁྱེད་ཀྱང་ལྟ་བུ་ལོ། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ། ཁྱེད་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ། ཅེས་བ་ལྟ་བུ་སློབ་ཆན་འདི་སླངས་ཆེས་ལམ་ཁང་དུ་བྱུང་བཞིན་པ།

ཡུལ་ལྟུང་ལ་ ལམ་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིགས་པོ་མ་ལེན། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལེན། ལྟ་བུ་ལོ།

ལམ་ཁང་ལ་ ལམ་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིགས་པོ་མ་ལེན། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལེན། ལྟ་བུ་ལོ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིགས་པོ་ལ་ ལམ་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིགས་པོ་མ་ལེན། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲིགས་པོ་ལེན། ལྟ་བུ་ལོ།

9

ལམ་ཁང་ལ་

སློབ་ཆན་རེར་པར་རེས་བཟུང་བཟུང་ཡོད་པ་ལས་དང་སོ་གཉིས་ལ་བཟུས་ནས་འབྲེལ་བ་ཤིང་བཟུང་བཟུང་། གཉིས་པ་གཉིས་ལ་བཟུས་ནས་འབྲེལ་སྒྲིབ་ཁྱེད་དགོས། དེ་མིན་གྱི་པར་རེས་ཀྱིས་ལས་སྒྲིང་མོལ་དང་འབྲེལ་སྒྲིབ་ཁྱེད་པ་སོགས། མདོར་ན་སློབ་ཆན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་བཟུང་ཆུང་མོང་མཐོར་གཏོང་ཐབས་གནང་དགོས།

3 ཆོག་གསལ།

འཛེམས་འདྲི་དང་ངོ་སློབ་ལྟར་སློབ་ཆན་ཞིག་ཁྱེད་དུས། སློབ་ཆན་འདི་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལས་དང་། ལྷ་ཆ། གྲ་སྒྲིག་སོགས་མེད་ན། ཆོག་གསལ་སློབ་ཆན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། ས་གནས། མི་སྒྲིག་དབྱེ་བ། འཛེམས་ཆོར་བ། གྲ་སྒྲིག་སོགས་སྒྲིག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ནས་སྒྲིག་ཏེ་སློབ་ཆན་ནང་མེད་སློབ་གནང་དགོས།

2 དམིགས་ལུལ།

འདིར་སློབ་ཆན་རེར་སྐད་ཡིག་དང་བར་སྒྲིབ་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་སློབ་ཆན་སོ་སོའི་ནང་གསལ་བ་བཞིན་སློབ་ཆན་དེ་དག་སླངས་ཆར་ཆེས་དམིགས་ལུལ་འབྲེལ་ཐབས་གནང་དགོས།

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོབ་མར་སྐྱ་གདངས་དང་། རྩོད་སྟོག་སོགས་སྟོག་ཅུལ་གྱི་དགའ་ངལ་དག་གད་ནས་འབྲད་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྟོག་འཛིན་བྱས་ཏེ། གྲུ་ཆའི་གོ་
རིམ་མེད་རྩོད་ཏག་ཏག་བྱེད་ཀྱི་སྐབ་ལ་ནུས་དགེ་གཞི་གྱི་རམ་འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབ་ལར་བྱེད་དགོས།

རང་ཉིད་པོ་སྤྱོད་ཅན་པོ་ལོ་སྤྱོད་། མོ་མེད་ཕྱོགས་པོ་མེ་མག་ལ་པོ་སྤྱོད་། ལུས་ལྷོང་ས་པོ་སྤྱོད་། ཁོང་
ལུས་དང་། ཁང་པ་། མཚོ་རྒྱ་བད་། གཤམ་། རྩོད་ཁང་མོ་གས་པོ་སྤྱོད་།

ལྷ་རྩེའི་ལུས་ཐོག་མེད་མེད། རྒྱལ་ལྷན་པ་མེད་པར། ལྷ་ལྷན་དང་མེ་བྱིད་ལ། ལ་ལ་ཐོག་མེད་མེད་ཀྱིས་
འཁུག་ལ། མཁའ་མོ་ལྷན་པ་དང་ལག་ལ་ལྷན་པ་།

[illegible]

॥ अविष्टे वे श्रेयसा ब्रह्मणे ब्रह्मर्षे नमः ॥ अविष्टे वे श्रेयसा ब्रह्मणे ब्रह्मर्षे नमः ॥ अविष्टे वे श्रेयसा ब्रह्मणे ब्रह्मर्षे नमः ॥

 www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.htm

འཕེལ་ཆུ། འགྲུ་ཤིས་འདེལ་བཤ། ཤིས་འཕེལ་ཆུ། བཤ་འཕེལ་ཆུ།

[illegible]

 ပညာ၊ ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန

[illegible]

ལོ་རྒྱུད་མཁའ་མཁའ་དང་མཁའ་མཁའ་ལྟོས་པ།

[illegible]

མོ་ཤིས་འཛོལ་བྱེད་ཆེད་ལ། ལ་ཤེད་བྱེད་ཀྱི་འོད་མེད་པར་གནས་ནས་མོ་ཤིས་མེད་ལ། རྫོང་གནས་
ནང་ནང་མིའི་སྤྱོད་པའི་ལ། མཉམ་པ་བྱས་ཀྱིས་པའི་སྤྱད་ལ། རྫོང་མེད་

མིང་། ལ་ལུ་ལ། ལ་ལ་ལི། ལ་ལ་ཀ། ལྷོན་ལུ་ལ། ལ་ལ་ལ་ལུ་ལ། ལ་ལ་ལ་ལྷོན་ལུ་ལ།

[illegible] Kishu

ཁྱེད་པལ་ཚོས་འཕེལ་པའི་བྱིན་རུས་དང་མོ་ག་མེ་བྱིན་ཅི་མེད།

ཁྱེད་མང་ག་མང་མཁུན་ཅི་ཡོད།

ཁྱེད་པོ་ལྷན་ཁུངས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་མོའི་ཕྱགས་ལ་འགྲེལ་པོ་ཡོད་ལས།

ཁྱེད་མང་གི་ཐེམ་དཀའ་ཞེས་ག་མེ་མེད།

ཁྱེད་མང་ལོ་ག་ཚེད་ཡིན།

ཐེང་པར་གི་པ་ལ་གསལ་དང་ཨ་མ་ལ་གསལ་བདེ་པོ་རེད་པས།

ཁྱེད་པར་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་མ་པ་མེད་མ་མ་དཔེ་ཡོད་པ་མ།

ཁྱེད་ལང་ལ་ཁོད་པའི་གྲོགས་པོ་ཡོད་པས།

ཁྱེད་རང་གིས་སྤྲོས་སྤྱོད་ལོ་གཞིར་བུས་པ་ཡིན།

ཐཱཱ་མཱ་ཤི་ཅན་མི་ཚང་མ་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ལས།

ཁྱེད་ལ་ཁྱིམ་མེས་མེས་ཀྱིས་མཁུ་གཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་མེད་ཀྱིས།

ಶ್ರೀ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಮಹಾಶಯೋರ್ಮಹಿಮಾಪೂರ್ವಕಂ

ཁྱེད་པོའི་སྐུ་མཆོད་ཀྱི་མཛེས་ལོ་རྒྱུ་།

 **राष्ट्रीय पुस्तक भूषण, भारत।**

སྒྲིབ་ཆོན་གྱི་ཁ་བྱར་ཐོག་དཔེ་སྒྲིབ་ལྟ་བུའི་མི་སྣ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་དང་། ཡར་ན་དེ་བ་དང་སྒྲིབ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་གཉིས་མི་ཡིན་ཁམ་གྱིས་སྒྲིབ་ཆོན་དེ་དེའི་ཁ་བྱར་
དང་མཐུན་པར་སྒྲིབ་ཐོལ་མང་ཅམ་སྒྲིབ་པ་སྟེ། བཀད་ཅུལ་ཡར་བྱས་གཏོར་བའི་ཐངས་ལམ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན།

 Khan Academy

འི་བའི་ས་ལན་གྱི་ཚན་པ་འདི་ལ་བཞེན་ནས་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་སློང་མོལ་མང་ཅེས་བྱེད་པ་སྟེ། གཙོ་བོ་སློབ་མའི་བཤད་ཅུལ་ཡང་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་། རིམ་ཅིམ་ཤེས་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ས་དག་པོ་དང་ཆགས་ཐོགས་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ས་བྱེད་དཔོན།

སྐྱ་ཚན་འདི་གཉིས་ནི་སྒོ་བ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ནམ་རྒྱུ་འཛོལ་བའི་ཁྲི་གྲང་མོལ་ཡིན། འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉན་ཙལ་གོང་མཐོང་གཏོང་དགོས།
འདི་གཉིས་མེད་སྟོན་བྱེད་ཚུལ་ནི། མཁྱོགས་འབྲས་མཚོན་ཉགས་ལ་བཤེར་འཕེབས་བྱས་ཏེ། སྐྱ་ཚན་རྣམས་ལ་ཉན་བཞིན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་གཤམ་གསལ་
གྱི་སྒྲིང་མོལ་རྣམས་ལ་བརྟ་དགོས།



མགྲོགས་འབྲས་མཚོན་ཏྲགས་ལ་བཤེར་འབེབས་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

[illegible]

འདི་ནི་སློབ་ཚན་གྱི་གནས་ཚད་དང་མི་འཚམས་པའི་བརྗོད་གཞི་དམིགས་པས་ལ་བཞིག་ཡིན་ཡང་། ལས་དང་པོ་བཙོང་བཀ་ཆགས་འཛིག་པའི་སྤྱི་དྲུ་ཡ་རབས་
བཟང་སྤྱད་གཙོར་འདོན་བྱས་པའི་སྐྱེད་མོལ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་བབ་ཀྱི་སྐྱེད་མོལ་དག་རྒྱལ་སྤྱུ་ལག་ལེན་གྱི་བརྗོད་གཞི་དང་སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་རང་གི་སྤྱི་དྲུ་
འབབ་སྐབ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡོད་མོད། དགེ་ཆུན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཆིག་དོན་རེ་རེར་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་དགོས། འདི་ནི་སློབ་ཚན་དང་གོ་བའི་སྤྱུ་ཚད་ཡང་
རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།

ཕྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ།

རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ།
ཉེ་མ་རེ་ལ་ཆིག་རེ་བཟུང་།
གང་ཞིག་ཉན་བརྒྱ་སོང་བ་ན།
ཆིག་བརྒྱ་མ་ལུས་ཁོང་དུ་ཆུད།

དང་པོ། འཆོས་མ་འདྲི་དང་འོ་སྒྲིག་།	༥
གཉིས་པ། ཉན་མེ་དང་པ་ལུལ།	༡༥
གསུམ་པ། ཟ་ཁང་དང་ཁ་ལག་།	༣༥
བཞི་པ། ཉོ་ཆ།	༣༥
ལྔ་པ། གནས་གཤིས་དང་ལུས་ཆོད།	༤༥
དྲུག་པ། དགའ་སྤྱོད་དང་སེམས་ཆོད།	༥༥
བདུན་པ། སྒོ་བ་ལྟ་དང་སྒོ་བ་སྒྲིང་།	༦༥

བརྒྱད་པ། བྱངས་ཀྱི་དང་དུས་ཆོད།	༧༥
དགུ་པ། མགོན་ཁང་།	༩༥
བཅུ་པ། བཟོ་ལྟ་དང་མཆོན་མདོག་།	༩༥
བཅུ་གཅིག་པ། གཞུགས་པོ་དང་དུག་སྒོག་།	༡༠༥
བཅུ་གཉིས་པ། ཉེ་འཁོར་དང་ཁ་སྤྱོད་གསལ་།	༡༡༥
བཅུ་གསུམ་པ། འགྲིམ་འགྲུལ་།	༡༣༥



འཆ་མཁ་འདི་དང་འོ་སྤྲོད།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་ལྟོག་པུ་ལོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་ལམ་ཁར་སོ་སོའི་ངོ་མེས་པ་དང་ཐུག་དུས་ཆེག་གྲུབ་སྟབས་
བདེ་དང་བཅས་འཆམས་འདི་བྱ་སྟབ་དགོས།

བརྗེས་སྤྱོད། མིང་ཚབ་འདི་གི་དཔེ་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁོང་འདི་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།
ངས་ཀྱི་ཆེག་ཡི་ཡོད། ངས་ཀྱི་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངས་ཀྱི་འཆམས་འདི་ལྟོ་ཡི་ཡོད། ཅེས་པ་ལྟོ་
བྱ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བེད་སྤྱོད་བྱ་སྟབ་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་ལྟོག་པུ་ལོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་ཉེ་འབྲེལ་ངོ་སློད་སྟབས་བདེ་བྱ་སྟབ་དགོས།
བརྗེས་སྤྱོད། ང་ལ་མིང་ཆེག་ཡོད་ཅིང་། དཔེ་རྒྱུ་ ང་ལ་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།
སོ་ལ་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།

བྱ་ཆེག་ལ་ལ་དགའ་སྟོན་ ང་ཀྱི་སློབ་བྱེད་ལ་ལ་དགའ་སྟོན་ རྒྱལ་མཚན་འཆམས་འདི་ལྟོ་ལ་
ལ་དགའ་སྟོན་ ཅེས་པ་ལྟོ་བྱ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བེད་སྤྱོད་བྱ་སྟབ་དགོས།

ཆེག་ལྟོག་པུ་ལོ།

གཞན་ལྟོག་པུ་ལོ། ལམ་ཁ་ལ་འགྲོ་དུས། མི་གསར་པ་ཐུག་དུས། མི་གཅིག་གཞན་ལ་ངོ་སློད་བྱེད་དུས། འཛིན་
གྲྭ་གསར་པ་འཆོག་པའི་དུས། ཁ་བར་གཏོང་དུས། སྐྱེས་སྐྱེས་གཏོང་དུས། བཞུགས་ནས་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།
མངའ་དུས། གནས་ཚུལ་བཤད་དུས། གནས་སྟངས་བཤད་དུས། བསྐྱེད་བྱ་བྱེད་དུས། ཁྱོད་ཀྱི་མི་དང་ཐུག་
དུས། དུས་ཆེན་ཁག་གི་སྐབས་ལ། ཆང་སའི་སྐབས། ལོ་གསར་གཏོང་དུས། ལས་གནས་གསར་པ་རག་དུས།
ན་དུས། ལེགས་འགྲུབ་བྱེད་དུས། བཅར་འདི་ལྟོ་དུས། ལས་ཀ་འཆོལ་དུས། སྤྱིང་ཀ་གཏོང་དུས།

ཡུལ་གྱི་ལྟོག་པུ་ལོ། ལམ་ཁ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁང་ནང་། སློབ་གྲྭའི་ནང་། ཁྱིམ་དུ། ཆང་ས་ཀྱི་ལྟོག་པུ་ལོ། ལས་ཁུངས་ནང་།
སྐྱོད་ཁང་ནང་། སྤྱིང་ཀ་སོགས།

ཕེ་ལྟོག་པུ་ལོ། དགོ་ཆེན་ བ་མ། ངོ་མི་མེས་པ། སྐྱོད་མཆོད། སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།
འཆོལ་མཁན། གསར་འགྱུར་བཤད་མཁན། སྐྱེས་སྐྱེས་སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟོག་པུ་ལོ། སྐྱོད་གོ་སྟོན་པའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ། མི་མང་སོ་སོའི་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ། དགའ་འོག་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ། ལས་བྱེད་ལ་
ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ། རང་མི་ལ་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ། བ་ལྟོག་པུ་ལོ། བ་ལུ་ལྟོག་པུ་ལོ།

རང་ཉིད་ངོ་སྤྲོད། ཅ་དངོས་ངོ་སྤྲོད། སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་མི་གཞན་ལ་ངོ་སྤྲོད། དུལ་སྤྲོངས་ངོ་སྤྲོད། ཁོར་
དུག་དང་། ཁང་པ། མགོན་ཁང་། ཟ་ཁང་། ཆོང་ཁང་སོགས་ངོ་སྤྲོད།

ལྷ་ཁོང་། གུས་ཞབས་ཡོད་མེད། རྣམ་འགྱུར་བཟང་ངན། ལག་འཇུ་དང་འོ་བྱེད་པ། ཁ་བཏགས་དང་མེ་ཉླ་
འབྲུལ་བ། ཐལ་མོ་སྒྱར་བ་དང་ལག་པ་བསྐྱངས་པ།

ཆེད་ལ། འཆར་སྤང་། སློབས་པ། སྤུན་སྤང་། རོ་ཆ། སྤྱིད་པོ། སྤྱག་པོ། དངངས་སྐྱག་གཤེད་ཆོད། ཡིད་ཆེས།
ཞེད་སྤང་།

ཉེའོ། ཆ་གི་ཆེ་གོ་བྲེལ་བ། ལྷོད་པོ། གད་མོ་ཤོར་བ། སེན་མོ་ཟ་བ། མིག་གིས་བལྟ་མི་ཐུབ་པ། ཏུ་བ། འདར་
སིག་རྒྱག་པ། སྐད་རྩུང་ཏུ་འགོ་བ། ཁྲིལ་དགོད། གདོང་ད མར་པོ་ཆགས་པ། མིག་བཅུམ་རྒྱག་པ།

༣ ལྷ་ཁོང་། སྐད་གདངས་སྒྱར་བའི་ཡང་སྤྱོད་།

དཔེར་ན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཞེས་པའི་ཆོག་གསར་བསྐྱབ་པར།

དགེ་ཆན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (གསར་གཏམ་བཤད་ཁུལ་གྱིས་ཤུབ་སྐྱད་དང་བཅས།)

སློབ་མ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (ཤུབ་སྐྱད་གྱིས།)

དགེ་ཆན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (ཁོར་ཁོ་བའི་ཁུལ་གྱིས་སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོས།)

སློབ་མ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (སྐད་ཤུགས་ཆེན་པོས།)

དགེ་ཆན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (སེམས་པ་སྤྱོད་ཁུལ་གྱིས་དབུགས་རིང་དང་བཅས།)

སློབ་མ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། (དབུགས་རིང་དང་བཅས།)

༤ ཉེའོ།

དགེ་ཆན་དང་སློབ་མ། བ་མ་དང་བུ་སྤྱག་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ། སློ་སློ་བཟ་ཤིས་དང་བུ་དོན་གྲུབ། ཉེན་རྟོག་
པ་དང་ཉེས་ཅན་པ། ལས་རོགས་དང་དབུ་འཛིན། ལས་ཀ་འཆོལ་མཁན་དང་ལས་ཀ་སྤྲོད་མཁན། ཆོང་པ་དང་ཉོ་
མཁན། མ་བུན་དང་སྤྱིན་བདག་འཕྲོག་པ་དང་སྤྱོད་འཆམ་པ། ཁྲིད་རང་དང་བོད་ཀྱི་མཛངས་མ། ཀླང་པ་དང་ལྷམ་
གོག་མགོ་དང་ཞུ་མོ། ལམ་ཁྲིད་པ་དང་ཡུལ་སྐོར་བ། ཐུར་མ་དང་སྤྱེར་མ། མོ་ཏ་དང་ལམ། པོ་གསར་བཟ་ཤིས་
དང་མོ་གསར་འཛོམས་སྤྱིད། མོ་ཏ་དང་ས་སྤྱུལ། མི་དང་ཁ་ལག་མགོན་ཁང་གི་སྤྱིན་བདག་དང་མགོན་པོ། ལས་
ཀ་དང་སྤྲོ་ཆ། ཆ་པོ་དང་གང་མོ། ཤིང་སྤྱོད་དང་བྱིའུ། སློབ་སྤྱོད་དང་ཅེད་མོའི་དུས་ཆོད། མི་དང་དུག་སྤྱོད། ལུག་
པ་དང་སྤྱེའུ། སྤྱང་གི་དང་ལུག་ ཁྲི་དང་བོང་བུ། ལྷ་མ་དང་སློབ་མ། ཉེ་མ་དང་ལྷ་བ། གསར་འགོད་པ་དང་གནས་

ཚུལ་བཤད་མཁན། སྒྲན་པ་དང་ནད་པ། སྒྲང་ཆེན་དང་ཅི་ཅི། རྒྱལ་སར་སྤྲོད་མཁན་དང་གྲོང་གསེབ་པ། གནས་
གཏོང་མཁན་དང་མཆོམས་སྦྱོར་བ།

མེད།། བཟ་ཤེས་བདེ་ལེགས། =>བདེ་ཐང་། =>ག་དུས་འབྱོར་མིན་དང་སྤྲོད་གནས། =>སྤྲོད་ཡོད། =>ལས་
འཆར། =>ག་དུས་འབྱོར་མིན། =>བཞུགས་ཡུན། =>ཉེ་རིང་བདེ་ཐང་ཡིན་མིན། =>མཐུག་བསྟུ་བ།

ངོ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་ཆོར་བ། =>ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་གནམ་ག་ཤེས་སོགས་སྦྱང་བ། =>སྤྲོད་གནས་
དང་ནད་མིའི་སྒྲོར་འདྲི་བ། =>ཡང་བསྐྱར་ཐུག་པའི་སྐད་ཆ། =>ཁྱེས་ཆོག

མིང་། =>པ་ཡུལ། =>ནང་མི་ =>ལས་ཀ། =>སྤྲོད་གནས། =>དམིགས་ཡུལ། =>གནན་ཀྱི་སྒྲོར་འདྲི་བ།

སྐྱེས་སྐར་སྟེབས་པ། =>སྐྱེས་སྐར་ལ་བྱ་སྒྲིག་བྱེད་པ། =>གྲོགས་པོ་གྲོགས་པོ་འཛོམས་པ། =>འཆོམས་
འདྲི་དང་སྒྲོན་ལམ་རྒྱག་པ། =>སྤྲོད་པོ་གཏོང་བ། =>མཐུག་བསྟུ་བ།

༥ གྲུ་ལ།

བྱེད་རང་ཆོས་འཆོམས་འདྲི་བྱེད་དུས་དང་པོ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

བྱེད་རང་ག་པར་བསྐད་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་རང་ཅེད་མའི་རིགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་གི་དེབ་དགའ་ཤོས་ག་རེ་རེད།

བྱེད་རང་ལོ་ག་ཆོད་ཡིན།

བྱེད་རང་གི་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་བདེ་པོ་རེད་པས།

བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་སྟེབས་པ་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན་པས།

བྱེད་རང་ལ་བོད་པའི་གྲོགས་པོ་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་གིས་སྟོབ་སྟོང་ལོ་ག་ཆོད་བྱས་པ་ཡིན།

བྱེད་རང་གི་ནང་མི་ཆང་མ་བདེ་པོ་རེད་པས།

བྱེད་རང་གི་པ་ལགས་ཀྱིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཆ་སྟོང་རྗེ་པོ་འདུག་གས།

འཆ་མས་འདི་བྱེད་དུས་ཆེ་བ་ག་རེ་དང་ག་རེ་ལས་ཀྱི་ཡོད།



འོ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།

ཨ་རི་ནས་མ་རེད།



སྒོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། ཁོང་གིས་ག་རེ་བྱེད་གི་ཡོད་རེད།
ཡོན་ཏན།	ཁོང་གིས་འདི་ལ་དབྱིན་རི་སྒོ་བ་གི་ཡོད་རེད།
སྒོ་བཟང་།	བྱ་མོ་འདི་ག་ནས་རེད།
ཡོན་ཏན།	བྱ་མོ་འདི་བོད་ནས་རེད། མོ་རང་གི་མིང་ལ་ལྷག་པ་སྒོ་ལ་མ་རེད།
སྒོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་ཡོན་ཏན་གི་གྲོགས་མོ་ཡིན་པས།
ལྷག་སྒོ་ལ།	མིན། ང་ཚོ་དེ་སྒོ་ན་ངོ་ཤེས་གི་མེད། ང་ཡེ་ཤེས་གི་གྲོགས་མོ་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་འདིར་ག་རེ་བྱེད་གི་ཡོད།
ལྷག་སྒོ་ལ།	ངས་འདིར་བོད་ཡིག་སྒྱུར་གི་ཡོད།
སྒོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། ཨོ་ཅི་རེད། ཁྱེད་རང་ལོ་རྒྱུད་རེད་ལ། བོད་ཡིག་སྒྱུར་ན་ཡག་པོ་ཤེས་གི་རེད།
ལྷག་སྒོ་ལ།	ང་ལོ་རྒྱུད་རེད་མ་རེད། ང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཡིན།
སྒོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། གཤམ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཡང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྷ་རེད།
ལྷག་སྒོ་ལ།	ཁྱེད་རང་གི་མིང་ག་རེ་རེད།
སྒོ་བཟང་།	ངའི་མིང་རིན་ཆེན་རེད། ངས་འདིར་བོད་ཡིག་སྒོ་བ་གི་ཡོད།
ལྷག་སྒོ་ལ།	དཔེ་ཡག་པོ་བྱུང་། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་རེད་ད།
སྒོ་བཟང་།	ལགས་སོ། །ཡིན་དང་ཡིན།
ལྷག་སྒོ་ལ།	ཨ་ལེ། ཡོན་ཏན་ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་རེད་པས།
སྒོ་བཟང་།	རེད། ཁོང་ངའི་གྲོགས་པོ་རེད། ཁོང་རྩ་རན་སི་ནས་རེད།
ལྷག་སྒོ་ལ།	ཨ་ལེ།

༡ རྒྱུ་མཚན་ལྟེན་ལྟེན་པུ་ལོ།

དལ་འབྱོར་གྱི་ཆེན་ཉིད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་བྱིར། །
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི། །
 ཉན་སེམས་སྒོ་མ་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

བདག་	བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་གི་མིང་ག་རེ་ཡིན།
གཞན།	ངའི་མིང་གཞན་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་མིང་ག་རེ་ཡིན།
བདག་	ངའི་མིང་བདག་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་ནང་ག་པར་ཡོད།
གཞན།	ངའི་ནང་འཁོར་བའི་ནང་ལ་ཡོད། ཁྱེད་རང་ག་པར་འགོ་ཡི་ཡིན།
བདག་	ང་ད་ལྟ་འཁོར་བ་ལ་འགོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་འཁོར་བ་ལ་སྤྱིད་པོ་འདུག་གས།

གཞན། དགེ་བའི་ལས་ཡག་པོ་བྱས་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ངས་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
 དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
 བདག དགེ་བ་བྱས་ན་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 གཞན། སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད།
 བདག ཨ་ལེ། དགེ་བ་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་རེད།
 གཞན། ཆོས་ཉན། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་། སྒྲོམ་བརྒྱབས་བྱས་དགེ་བ་བྱེད་དགོས་རེད།
 བདག ངས་མཆམས་རེ་སྤྲང་པོ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 གཞན། བྱེད་རང་གིས་དགེ་བ་བྱེད་ཡ་ལ་ཁག་པོ་འདུག་གས།
 བདག དཔེ་ཁག་པོ་འདུག
 གཞན། ཨ་ལེ། བྱེད་རང་གིས་དགེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
 བདག ངས་དགེ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག བྱེད་རང་གིས་ཉི་མ་རྟག་པར་དགེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
 གཞན། ངས་དགེ་བ་ཏོག་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 བདག ཨ་ནི། ངས་ཆོད་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 གཞན། བྱེད་རང་གིས་ཆོད་ལྟ་བྱས་ན་དཔེ་ཡག་པོ་རེད།



སྤྱི་ཐོས་ཀྱི་ཞུ་བ།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །
 འབད་པས་བརྒྱབས་པའི་ཁོར་ཇས་ལྷལ་དུ་ལུས། །
 ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར། །
 ཆེ་འདི་སྒྲོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

བཟ་ཤེས། དོན་འབྱུང་། བཟ་ཤེས་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 དོན་འབྱུང་། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཡུན་རིང་པོར་ཐུག་མ་སོང་། ག་པར་བྱིན་ཡིན།
 བཟ་ཤེས། ལྷ་ས་ལ་དུག་སློག་བཙོངས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། བྱེད་རང་དུག་སློག་དང་། རྒྱུ་ཆ་ལ་དགའ་
 པོ་ཡོད་པས།
 དོན་འབྱུང་། ང་དུག་སློག་དང་། རྒྱུ་ཆ་ལ་དགའ་པོ་མེད།
 བཟ་ཤེས། ག་རེ་བྱས་ནས་དགའ་པོ་མེད།
 དོན་འབྱུང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ལ་དུག་སློག་ཁ་ཤས་ཡོད། དེས་འགྲིག་གི་འདུག བྱེད་རང་དུག་སློག་
 ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
 བཟ་ཤེས། དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། ངའི་ནང་ལ་ཅ་ལག་དཔེ་མང་པོ་ཡོད།
 དོན་འབྱུང་། བྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཅ་ལག་མང་དུགས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།

བཀྲ་ཤིས།	ག་རེ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།
དོན་འགྲུབ།	ཁྱེད་རང་ས་ཆ་གཞན་པ་ལ་འགོ་དྲུས་མཉམ་དུ་ཅ་ལག་ཆང་མ་འབྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རྗེས་ལ་དགོས་ཀྱི་རེད།
དོན་འགྲུབ།	ཁྱེད་རང་གི་གཞུགས་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆ་སྟོང་རྗེ་པོ་དང་། དུག་སྟོག་སྟོང་རྗེ་པོ་ག་རེ་བྱས་ནས་གོན་ཀྱི་ཡོད།
བཀྲ་ཤིས།	སོ་སེའི་གཞུགས་པོ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱུ་ཆ་འདོགས་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
དོན་འགྲུབ།	ཨ་ལེ། རྗེས་མ་ཁྱེད་རང་གི་དྲུས་རྒྱུ་ཆ་དེ་ཆོ་འབྱེད་ནས་འགོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་པས།
བཀྲ་ཤིས།	འགོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
དོན་འགྲུབ།	ཁྱེད་རང་གི་གཞུགས་པོ་ལ་དུག་སྟོག་སྟོང་རྗེ་པོ་གོན་པ་དང་། རྒྱུ་ཆ་སྟོང་རྗེ་པོ་མ་བཟགས་ན་ཡག་ག་ཡོད་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ཏ་གོ་སོང་།
དོན་འགྲུབ།	རྗེས་མར་མཇལ་ཡོང་།

༡༠

ཕྱུ་ཡ། བཅུ་དྲུག་པེ།

དབྱིད་ཀ་ལ་ཐོགས་པོ་དབྱར་ཁ་བྱས། སྟོན་ཀ་བྱས། དགུན་ཁ་གསུམ་ཡོད་རེད། ཁོ་ཆོ་བཞི་ཐོགས་པོ་རེད། ཡིན་ཡང་རྒྱུ་རིང་པོར་འོ་ཐུག་གི་ཡོད་མ་རེད། ཉི་མ་གཅིག་ལ་ཁོ་ཆོ་འོ་ཐུག་པ་རེད། དེ་དྲུས་དབྱིད་ཀས་ཁོ་རང་གི་སྟོར་སྐད་ཆ་བཤད་པ་རེད། ང་ག་བར་ཡོད་ན་དེ་ལ་གནམ་གཤིས་བྱོད་པོ་དང་། ལྷ་དང་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མ་གསར་བ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་རེད་ལམ་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་དབྱར་ཁས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་རེད། ང་ག་བར་ཡོད་ན་དེ་ལ་ཆ་བཞེད་པོ་ཡོད་རེད། ཆར་པ་མང་པོ་འབབ་ཀྱི་རེད། ས་ཆ་ཆང་མ་ལ་མེ་ཉོག་ཤར་ཀྱི་རེད། བོད་པ་ཆོས་ཚུ་བསྐྱལ་ཀྱི་རེད། སྤང་ག་གཏོང་གི་རེད་ལམ་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་སྟོན་ཁས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་རེད། ང་ག་བར་ཡོད་ན་དེ་ལ་ཤིང་ཉོག་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཤིང་སྟོང་གི་ལོ་མ་སྐམ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། གནམ་གཤིས་ཉོག་ཅམ་གང་མོ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ལམ་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་དགུན་ཁས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་རེད། ང་ག་བར་ཡོད་ན་དེ་ལ་གནམ་གཤིས་དཔེ་གང་མོ་ཡོད་རེད། ལུ་ལ་འབྱུགས་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། གངས་བབས་ནས་རི་དང་ས་ཆ་ཆང་མ་དཀར་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཕྱི་ལོགས་ལ་འགོ་དྲུས་དུག་སྟོག་མཐུག་པོ་དང་། ཁ་དགིས། ལྷ་མོ་གྲོན་དགོས་རེད་ལམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་ཆོ་རང་རང་ས་ལ་ཕྱིན་པ་རེད།

༡༡

ཕྱུ་ཡ། རྩ་སྟོན་གྱི་ཆུད་མ།

- ༡༽ ཐོག་མར་སྟོབ་ཐུག་གཉིས་གཉིས་བྱས་ཆ་བསྐྱིགས་ནས་པན་ཚུན་ངོ་སྟོན་བྱེད་དགོས།
- ༢༽ དེ་རྗེས་སྟོབ་ཐུག་ཆང་མའི་མདུན་ལ་སྟོབ་ཐུག་གཉིས་པན་ཚུན་ངོ་སྟོན་བྱེད་རེས་བྱེད་དགོས།

དཔེར་ན། དང་པོ།

ཐུབ་བསྟན། བཟ་མེས་བདེ་ལེགས། བྱེད་རང་གི་མིང་སྟོལ་མ་རེད་བ།

སྟོལ་མ། རེད་རེད། ཨ་ནི་བྱེད་རང་གི་མིང་ག་རེ་རེད།

ཐུབ་བསྟན། ངའི་མིང་ཐུབ་བསྟན་རེད། ཨ་ནི་བྱེད་རང་ག་བར་ནས་ཡིན། ལྟ་བུའོ།།

གཉིས་པ།

ཐུབ་བསྟན།

ངའི་རོགས་པའི་མིང་ལ་སྟོལ་མ་ཟེར་གྱི་རེད། མོ་རང་ཁམས་ནས་རེད། མོས་གནམ་གྱའི་ཞབས་ཞུ་བའི་
ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། ལས་ཀ་དེ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ས་ཆ་ག་ས་ག་ལ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

ཅེད་མོ་ཅེ་སྒྲངས་གཉིས་པ།

༡༥ ཐོག་མར་སྟོར་སྟོར་བྱས་ནས་སྟོབ་མ་རྣམས་འཛོམས་ཐོག་སོ་སོ་རང་ཉིད་འོ་སྟོད་བྱེད་དགོས།

༡༦ དེ་རྗེས་པན་ཚུན་འོ་སྟོད་བྱེད་རེས་བྱེད་དགོས།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་ཡོད།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་ཚར་ནས་སོ་སོའི་ངོ་མེས་པ་དང་ཐུག་དུས། རང་མི་དང་ངོ་མེས་རྒྱལ་ས་
བདེ་ཐང་ཡིན་མིན་དང་སྡོད་གནས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སླེང་མོལ་བྱ་བྱུང་དགོས།

བརྗེས་སྤྱོད། དཔེ་རྒྱུ་ཆོག་དཔེར་ན། བ་ཡུལ་དཔེ་སྤྱིད་པོ་འདུག་ང་ཆོའི་ནང་མི་དཔེ་འཆམ་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གིས་བྱ་ཆོག་པ་རེད། དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་གིས་བླ་མ་པ་རེད། ལྷ་མོས་ཁ་བར་
བཏང་པ་རེད། ལྷ་བྱ་བེད་སྤྱོད་བྱ་བྱུང་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཕྱི་ལོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་ཚར་ནས་སོ་སོའི་ནང་མི་དང་ཉེ་འབྲེལ་གྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐྱོར་
སླེང་མོལ་བྱ་བྱུང་དགོས།

བརྗེས་སྤྱོད། བྱ་ཆོག་དང་རྒྱུ་མེད་གནང་། དཔེར་ན། བོད་ལ་འགྲོ་དང་། འོག་མ་ལ་འཆམ་པོ་
བྱེད་རྒྱུ་གནང་།

ཁྱེད་རང་གིས་མིང་ཆོག་བྱ་ཆོག་ཡི་འདུག་ཁྱེད་རང་གིས་གཡག་ལ་བླ་མ་གྱི་འདུག་གས།
ཁོས་གཡག་ལ་ལེན་གྱི་འདུག་ཅེས་པ་ལྷ་བྱ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་བེད་སྤྱོད་བྱ་བྱུང་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་ཡོད།

གཞན་ལྟ་སྒྲུབ་ རང་མི་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་དུས། ཐོག་ས་པོ་ཐོག་ས་པོ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། རང་མི་བླ་མ་དུས། རང་ལ་
ཁ་བར་གཏོང་སྐབས། བ་ཡུལ་གཅིག་པ་དང་ཐུག་དུས།

ཐག་རིང་པོར་འགྲོ་སྐབས། ལུང་པ་གཞན་ལ་ཡོད་དུས། སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་དུས། རང་ལ་གནས་
ཚུལ་བྱུང་དུས། འཆོ་བའི་གནས་སྤྲུངས་བཤད་དུས། ཆང་ས་རྒྱག་དུས།

ཡ་གཞན་ལ། སློབ་གྲྭ། སྤྲུངས་ཆ། ལས་ཁུངས། ཁ་བར་གཏོང་ས། ཟ་ཁང་དང་ཇ་ཁང་སོགས། མོ་འཕེ་ནང་། བྱི་
རྒྱལ་ལ། རང་ལ། ཆང་ས་རྒྱག་ས།

ཕེ་ཕྱོ། སྤྱོད་སྤྱོད་ མོ་མོ། བ་མ་གཉིས། རོ་རོ། ཨ་ཅག་འོག་མ། སྤྱོད་མཆོད། ཐོག་ས་པོ། ཐོག་ས་པོ། ཡུལ་མི་
སྤྱོད་ཆ། སྤྱིར་བཏང་གི་མི། མག་པ། མནའ་མ། ཨ་ཁུ། ཨ་ཁང་། དགའ་རོགས།

ཕྱི་ལོ། རང་མི་ཐུག་པོ། རང་མི་སྤྱོད་པོ། རྒྱལ་པོའི་རིགས། ཁྱོད་ཁྱེད། ཁྱོད་གསེབ། ཞིང་པ། འགྲོག་པ། ཆོང་

པ། ལས་བྱེད་པ། ས་མ་འབྲོག།

ལྷ་ཆེན། རི་མཐོན་པོ། ས་གཙང་མ། རྩ་དྲུང་མ། ས་ཆ་སྤྱིད་པོ། གནམ་གཤེས་གྲང་མོ། མེ་ཉོག་དང་ཅི་
ཤིང་སྤྱི་ས། རྩ་རི་དང་བྲག་རི་ཡོད་ས།

ནང་མི་སེམས་བཟང་པོ། སྤྱོད་པ་ཡག་པོ། སྤྱག་ཅག་ལོ་ཆེན་པོ། ལོ་རྒྱུད་རྒྱུད་། སྤྱིང་རྩེ་པོ། མདོག་ངན།
ཡ་རབས། མ་རབས། ལེ་ལོ་ཅན། སྤྱང་པོ། སྤྱག་པ། བརྟན་པོ། དྲང་པོ། འཆམ་པོ་མེད་པ། རྩན་བཤད་མཁན།

ཆེད་པ། དན་པ། སྤྱོད་པ། སྤྱག་འདོད། སྤྱིད་པོ། འགྱོད་པ། སྤྱིར་དན། སྤྱན་སྤྱང་། ཉོབ་པ། དགའ་པ། སྤྱོད་པ།
སྤོབས་པ། སྤོ་པམ། ཁེར་རྒྱུད་གི་བསམ་སྤྱོད། དྲག་དོག་ཆོག་ཤེས། རི་འདོད། བཅི་པ། དགའ་ཞེན།

ལྷ་ཆེན། ཁ་བྲལ་པ། ཁ་པར་གཏོང་པ། འཛོམས་པ། རི་སྤྱག་བྱེད་པ། ཡི་གེ་གཏོང་པ། ཁ་འཛོར་པ། འཁྲུག་
པ་བརྒྱབ་པ། བྱ་སྤྱག་སྤོབ་གྲར་སྤྱེལ་པ། པ་མས་སྤོབ་གསོ་བརྒྱབ་པ། པ་མའི་ཁ་ལ་ཉན་པ། པ་ཡུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
བཤད་པ། ཆང་ས་བརྒྱབ་པ། གྲོགས་པོར་སྤྱག་པ། རང་ལ་ལོག་ཡོང་པ། རང་ལ་སྤོབས་པ། རང་མི་དན་པ། སྤོན་
ལམ་བརྒྱབ་པ། ལས་ཀ་བྱེད་པ། བདེ་མིན་འདི་པ། པ་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་པ། ཁྱོད་གསེབ་ཏུ་སྤོ་པ། ཁྱོད་ཁྱེར་དུ་འགྲོ་
པ། རྒྱངས་འཁོར་སྤྱོད་པ།

3

ལྷ་ཆེན། བར་རིས་ཀྱི་ཡང་སྤྱོད།

དཔེར་ན། བར་རིས་བསྟན་ནས་ཁོང་ཆོ་ངའི་ནང་མི་རེད། ཅེས་པའི་བརྗོད་པ་གསར་པ་བསྟན་པར།

དགོ་ཅན།	ཁོང་ཆོ་ངའི་ནང་མི་རེད།
སྤོབ་མ།	ཁོང་ཆོ་ངའི་ནང་མི་རེད།
དགོ་ཅན།	(པ་ཡུལ་གྱི་བར་ཞིག་སྤོབ་མར་བསྟན་དགོས།)
སྤོབ་མ།	འདི་ངའི་པ་ཡུལ་རེད།
དགོ་ཅན།	(པ་ལགས་ཀྱི་བར་ཞིག་སྤོབ་མར་བསྟན་དགོས།)
སྤོབ་མ།	ཁོང་ངའི་པ་ལགས་རེད།

4

ལྷ་ཆེན།

པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས། བྱིའུ་དང་བྱིའུ་ཆང་། ཞིང་པ་དང་ཞིང་ཁ། སྤྱུ་དང་ཤིང་སྤྱོད་། ཁྱོད་གསེབ་
པ་དང་ཁྱོད་ཁྱེར་པ། ལས་ཁུངས་དང་ལས་མི། ཁྱི་དང་ཁྱི་ཆང་། ཁང་པ་དང་ནང་མི། སྤོ་སྤྱགས་དང་རི་དྲགས། ཅི་
ཅི་དང་ཅི་ཁུང་། རྩ་བ་དང་ཉི་མ། ཤིང་སྤྱོད་གི་རྩ་བ་དང་རྩ། ཁང་པ་དང་སྤྱུ་ཁུང་། རྩ་མཁའ་དང་ས་གཞི། པ་

ཡུལ་གྱི་སྐྱུག་དང་གཞན་ཡུལ་གྱི་སྐྱུག་ནང་གི་པ་ལགས་དང་གྲོང་པའི་སློ་ལགས། རི་དང་འདབ་ཆགས། རྩ་དང་
ཉ་སྒྲིག། རྒྱལ་ས་རི་དང་སེམས་ཅན། སློབ་བྱ་དང་སློབ་བྱུག་དགོན་པ་དང་བྲག་པ། འབྲོག་པ་དང་རྩ་ཐང་། མི་རིགས་
དང་རྒྱལ་ཁབ། ཞིང་དང་ལོ་རྟོག་སྤྱིན་དང་ཆར་པ། བ་མ་དང་མིང་སྤང་། ཨ་ཞང་དང་ཨ་ཞེ། ཨ་ཁུ་དང་སྤུ་མོ།

ཞེ་ཞེ།

བདེ་ཐང་། => སོ་སོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེད། => པ་རོལ་སོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེད། => རང་མི་ག་པར་
ཡོད་ཟེད། => རང་མི་ག་ཆོད་ཡོད་ཟེད། => ག་རེ་བྱས་ཟེད། => མཇུག་བསྟུ་བ།

ཡུལ་སློར་ལ་འགྲོ་བསམ་པ། => ག་པར་འགྲོ་ཟེད། => རང་མི་སུ་མཉམ་དུ་ཡོད་ཟེད། => པ་མ་མཉམ་དུ་
ཡོད་ཟེད། => སྤྱིད་པོ་བྱང་ཟེད། => མཇུག་བསྟུ་བ།

གྲོགས་སོའམ་མི་གང་རུང་དང་བྱུག་པ། => བདེ་ཐང་སློར་བཤད་པ། => རང་མི་གང་དུ་ཡོད་ཟེད། => རང་
མི་བྱུག་ཡོད་སྟོར། => རང་མི་ག་ཆོད་ཡོད་ཟེད་བཤད་པ། => རང་མིའི་ལས་གནས། => མཇུག་བསྟུ་བ།

རང་མི་བྲན་པ། => ཁ་པར་གཏོང་བའམ་ཡི་གེ་འབྲི་བ། => རང་མི་བདེ་མེན་འབྲི་བ། => པ་ཡུལ་གྱི་འགྱུར་
ལྡོག་འབྲི་བ། => རང་མི་ཆོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཟེད་འབྲི་བ། => རྗེས་སུ་བྱུག་རྒྱུའི་སློན་ལམ་འདེབས་པ།

ཡེ་ཡེ།

བྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ག་ནས་ཡིན།

བྱེད་རང་རང་མི་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་ལ་རང་མི་ག་ཆོད་ཡོད།

བྱེད་རང་གི་རང་མི་ཆོས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

བྱེད་རང་གི་པ་མ་གཉིས་འབྲོག་པ་རེད་པས།

བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པའི་རང་གི་སེམས་ཅན་རྩ་ཆེ་མོས་ག་རེ་རེད།

བྱེད་རང་ལ་སྤྱིན་མཆེད་ག་ཆོད་ཡོད།

བྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ལ་གནམ་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག

བྱེད་རང་གི་རང་མི་ཆང་མ་འཆམ་སོ་ཡོད་རེད་པས།

བྱེད་རང་གི་རང་མི་རང་ནས་ལས་ཀ་མང་མོས་སུས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

བྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ལ་དགུན་ཁ་གནམ་གཤིས་ག་འདྲ་ཡོད་རེད།

དེང་སང་བྱེད་རང་ནང་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ས།
 བྱེད་རང་གིས་པ་ཡུལ་ལ་ལོ་གསར་ག་འདྲ་སེ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་བཤད་རོགས་གནང་།
 བྱེད་རང་ཚོའི་ལུང་པར་ཆང་ས་ག་འདྲ་སེ་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད།
 བྱེད་རང་གི་ནང་མི་ཆང་དང་ཨ་རག་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད་པ་ས།

6

ཕྱུག་པུལ། བྱེད་རང་ལ་སྤྱན་སྒྲུབ་ག་ཚོད་ཡོད།



བསྟན་འཛིན།	བཟ་གིས་བདེ་ལེགས།
སྒྲོལ་མ།	བཟ་གིས་བདེ་ལེགས།
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་བདེ་བོ་ཡིན་པ་ས།
སྒྲོལ་མ།	ང་བདེ་བོ་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། བྱེད་རང་པ་ཡུལ་ག་པར་ནས་ཡིན་པ།
སྒྲོལ་མ།	ང་པ་ཡུལ་གཞིས་ཀ་ཅེ་ནས་ཡིན། བྱེད་རང་པ་ཡུལ་ག་ནས་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ང་པ་ཡུལ་ཁམས་དཀར་མཛེས་ནས་ཡིན།
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ལེ།
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་ལ་སྤྱན་སྒྲུབ་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།
སྒྲོལ་མ།	ང་ཚོ་སྤྱན་སྒྲུབ་ལྔ་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ནི། བྱེད་རང་ལ་སྤྱན་སྒྲུབ་ག་ཚོད་ཡོད།
བསྟན་འཛིན།	ང་ཚོའི་ནང་ལ་སྤྱན་སྒྲུབ་གསུམ་ལས་མེད།
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ལེ།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ནི། བྱེད་རང་ཚོའི་ནང་མི་དེ་ཚོས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
སྒྲོལ་མ།	ང་ཚོའི་ནང་མི་དེ་ཚོས་ཞིང་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ནི། བྱེད་རང་ཚོའི་ནང་མི་དེ་ཚོས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ང་ཚོའི་ནང་མི་ཆང་མ་འབྲོག་པ་རེད།
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ལེ།
བསྟན་འཛིན།	འབྲོག་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
སྒྲོལ་མ།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི་འབྲོག་པའི་ས་ཁུལ་ལ་སློབ་གྲྭ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པ་ས།
བསྟན་འཛིན།	ཨ། དེའི་གཡས་གཡོན་ལ་སློབ་གྲྭ་དེ་འདྲ་མ་རེད། བྱེད་རང་ཚོའི་ས་ཆའི་འཁྲིས་ལ་སློབ་

གྲུ་ཡོད་རེད་པས།
 སྒོ་ལ་མ། སྒོ་བ་གྲུ་ཡོད་རེད། སྒོ་བ་གྲུ་དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
 བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། ང་ལྟ་དུས་ཚོད་ཞེ་དག་མི་འདུག ཨ་ནི། ང་གཉིས་རྗེས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་གོ
 སྒོ་ལ་མ། འོ་རེད་རེད། འགྲིག་གི་རེད།
 བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།
 སྒོ་ལ་མ། འོ་ཡ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།



ཕྱི་ལོ་ལྟ་བུ། རྒྱ་ལགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།



སྒོ་བཟང་། མེ། སྐྱ་ཡིན་པ།
 སྒོ་ལ་མ། ང་སྒོ་ལ་མ་ཡིན། བྱིད་རང་སྐྱ་ཡིན་པ།
 སྒོ་བཟང་། ང་སྒོ་བཟང་ཡིན། ཨ་ཅག
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ལེ།
 སྒོ་བཟང་། ཨ་ནི། བྱིད་རང་ཚོ་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 སྒོ་ལ་མ། འོ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱིད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 སྒོ་བཟང་། འོ་ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཨ་ནི། ཨ་ཅག རོ་རོ་ག་པར་བྱིན་སོང་།
 སྒོ་ལ་མ། རོ་རོ་ད་ལྟ་ཞོམ་ལ་བྱིན་སོང་།
 སྒོ་བཟང་། ཨ་ལེ། འོ་འོ། ཨ་ནི། རོ་རོ་ག་དུས་ཚུར་ཡོང་གི་རེད།
 སྒོ་ལ་མ། རོ་རོ་ཚུ་ཚོད་གཉིས་རྗེས་ལ་ཚུར་སྐྱབས་ཀྱི་རེད།
 སྒོ་བཟང་། ཨ་ལེ། འོ་འོ།
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ནི། བྱིད་རང་རོ་རོ་བཅའ་ནས་དོན་དག་ཡོད་པས།
 སྒོ་བཟང་། མ་རེད་མ་རེད། དོན་དག་སེ་དམིགས་བསལ་གསལ་མེད།
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ལེ།
 སྒོ་བཟང་། ཨ་ནི། དེང་སང་གནས་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག་པ་ལྟུང་ལ།
 སྒོ་ལ་མ། དེང་སང་གནས་གཤིས་དཔེ་སྤྱིད་པོ་འདུག
 སྒོ་བཟང་། ཨ་ལེ།
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ནི། རང་སྤྱོད་ས་ལ་གནས་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག
 སྒོ་བཟང་། འོ། ང་ཚོ་སྤྱོད་ས་ལ་དེང་སང་ཆར་བ་མང་པོ་འབབ་ཀྱི་འདུག
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ལེ།
 སྒོ་བཟང་། རེད་རེད།
 སྒོ་ལ་མ། ཨ་ནི། དེ་རིང་ལས་ཀ་མེད་པས།
 སྒོ་བཟང་། འོ་དེ་རིང་ལས་ཀ་མེད། དེ་རིང་གུང་གསེང་ཡིན།

ལྟོལ་མ།	ཨ་ལེ།
ལྟོ་བཟང་།	ཨ་ནི་བྱེད་རང་ཚོས་ནམ་རྒྱན་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
ལྟོལ་མ།	ནམ་རྒྱན་ལ་རང་ཚོ་ད། འོ། ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་པ། ཞིང་ཀ་དེ་བར། ཨ་ནི་ད་དེ་རིང་ ངལ་གསེ་ཡིན། དེ་རིང་འགྲོ་མིད།
ལྟོ་བཟང་།	རེད་རེད་རེད། ཨ་ནི་ཨ་མ་ག་བར་འགྲོ་སོང་།
ལྟོལ་མ།	ཨ་མ་གྲོང་བའི་ནང་ལ་འཆམ་ཀ་འགྲོ་སོང་།
ལྟོ་བཟང་།	ཨ་ལེ། འོ་འོ། ཨ་ནི་ག་རེ་ད་ལོ་གསར་སླེབས་གྲབས་ཡོད་མ་རེད་པས།
ལྟོལ་མ།	ད་ལོ་གསར་སླེབས་གྲབས་ཡོད་རེད། ལས་ཀ་མང་པོ་འདུག།
ལྟོ་བཟང་།	རེད་རེད་རེད།
ལྟོལ་མ།	ཨ་ནི་བྱེད་རང་ལོ་གསར་ལ་ཡོང་གི་མིན་པས།
ལྟོ་བཟང་།	འོ། ང་ད་ལོ་ང་ཡོང་བྱུང་ས་མ་རེད།
ལྟོལ་མ།	ཨ་ལེ། གཞན་ལོ་གསར་ལ་མཉམ་དུ་འཛོམས་ན་ཡག་པོ་འདུག་ག།
ལྟོ་བཟང་།	རེད་རེད་རེད།
ལྟོལ་མ།	འོ་འོ།
ལྟོ་བཟང་།	ཨ་ནི། ད་ལོ་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་ཞིང་མི་འདུག་ག།
ལྟོལ་མ།	འོ། ཨ་ལེ་ལེ་ལེ།
ལྟོ་བཟང་།	བྱས་ཅང་ལམ་ཁ་ལ་ཉོག་ཅམ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ས་རེད།
ལྟོལ་མ།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། འོ་རྗེས་མའི་ལོ་གསར་ལ་ཐེབས་ཤོག་ཨ།
ལྟོ་བཟང་།	འོ་འོ། འོ་རྗེས་མ་ང་ཡོང་ཡའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་གྱི་ཡིན།
ལྟོལ་མ།	ཡ་ཡ།
ལྟོ་བཟང་།	དེ་ནས།
ལྟོལ་མ།	ཨ་ནི། བཞུགས་ཨ།
ལྟོ་བཟང་།	ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་ཁ་བར་གཏང་ཡོང་གོ།
ལྟོལ་མ།	འོ་འོ།



ཐུའམ་ཆུ་ཡུའོ།

གཉེན་གྱི་སློབ་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །
 དག་ཡི་སློབ་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྟར་འབར། །
 ལྷང་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་ལྷག་ལྷན་ནག་ཅན། །
 བ་ཡུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཨ་མ། བྱ་མོ། བག་ཤེས་བདེ་ལེགས།
 བྱ་མོ། བག་ཤེས་བདེ་ལེགས། ཨ་མ་ལགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 ཨ་མ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱིད་རང་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱིད་པོ་འདུག་གས།
 བྱ་མོ། ང་ད་སྐྱིད་པོ་འདུག ཨ་མ་ལགས། ང་ཚོ་འི་བྱིས་མཆེས་ཀྱིས་སྟོན་མ་ནང་བཞིན་ཁག་པོ་བཟོ་
 ཡི་འདུག་གས།
 ཨ་མ། མི་འདུག བྱིས་མཆེས་ཀྱི་སྟོ་ཁོང་ཁོ་ཆ་པོ་དེ་གོངས་རྗེས་རྟོག་བྱ་མི་འདུག
 བྱ་མོ། འོ་ཡ་ཨ་མ། གཤམ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རྟོག་བྱ་བཤད་ན་བྱིས་མ་ལ་གཏུགས་དགོས་རེད།
 ཨ་མ། བྱ་མོ། རང་སེམས་ཁྲལ་མ་གནང་དང་། ང་ཚོ་ད་ལྟ་འཆམ་པོ་ཡོད།
 བྱ་མོ། མིས་ཚུར་སྐྱུག་ཅག་བྱས་ན་པར་སྐྱུག་ཅག་གིས་ལོ།
 ཨ་མ། སྐྱུག་ཅག་བྱས་ན་པན་པ་གས་ཡོད་མ་རེད། བྱ་མོ།
 བྱ་མོ། ཨ་མ། གཉིན་ཉི་ལྷུ་ལ་ཡག་པོ་དང་། དག་ཁ་གཏད་ལ་ངན་པ་བྱེད་ཤེས་དགོས་རེད།
 ཨ་མ། བྱ་མོ། ཨ་མས་ལབ་གོ། ཨ་མ་མཁྱོགས་པོར་པ་ཡུལ་དང་ཁ་བུལ་དགོས་བསམ་བྱུང་།
 བྱ་མོ། ཨ་མ། ག་རེ་ལབ་གི་ཡོད། ལོ་རྒྱས་ནས་སྟོན་པ་ཆགས་མ་རེད་ཨ།
 ཨ་མ། ཨ་མ་རི་ཁྱོད་ལ་འགོ་ནས་ཆོས་བྱེད་དགོས་བསམ་གི་འདུག
 བྱ་མོ། ཨ་མ། མ་འགོ་དང་། གཤམ་སྲིད་འགོ་ན་ང་ཡང་འགོ་ཡི་ཡིན།
 ཨ་མ། མ་རེད་བྱ་མོ། ཨ་མ་པ་ཡུལ་ལ་བསྐྱད་ན་ཡག་ག་གས་བྱེད་ཐུབ་གི་མི་འདུག རང་ཇོ་ཇོའི་ཁ་
 ལ་ཉན་པོ་གིས། བྱིས་མཆེས་དང་མཐུན་པོ་གིས།
 བྱ་མོ། ཡ་ཡ། ཨ་མ། ཨ་ནི། ཁྱིད་རང་ག་ག་དུས་འགོ་ཡི་ཡིན།
 ཨ་མ། མ་འགོ་སྟོན་ལ་ཨ་མས་ཁ་པར་གཏང་ཡོང་།
 བྱ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་མ་ལགས། ངས་ཨ་མ་རང་ལ་ཁ་པར་གཏང་གོ།
 ཨ་མ། འོ་ཡ་བྱ་མོ། ཨ་མས་བསྐྱུག་བསྐྱད་གོ།
 བྱ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་མ་ལགས།
 ཨ་མ། འོ་ཡ། བྱ་མོ། དེ་ནས་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་སྟོད་ཨ།
 བྱ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་ནི་ངས་ཁ་པར་གཏང་ཡོང་།



བྲུ་མེ་མཁའ་ལྟོན་པུ།

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཅོམ་རར་བཅིངས་པ་ཡི། །
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སྤྲིན་ཞིག་བསྐྱབ་པར་བྱས། །
 དེའི་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབ་བའི། །
 དགོན་མཆོག་སྐྱབས་འགོ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

མེ་མོ། མ་ཡེ། མ་ཡེ། བུ་མོ། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 བུ་མོ། མེ་མོ། བག་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། མེ་མོ་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 མེ་མོ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་སྟོབ་གྲ་ལ་མེད་པས།
 བུ་མོ། སྟོབ་གྲ་གྲུང་མེད་རེད། མེ་མོ་རང་ག་པར་ཐེབས་ཀ
 མེ་མོ། ང་བསངས་གཏང་ཀ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
 བུ་མོ། མེ་མོ། བསངས་གཏང་བྱས་ག་རེ་བྱེད་ཀ
 མེ་མོ། བུ་མོ། བསངས་བཏང་ན་སྡིག་པ་འདག་གི་རེད། མེ་མོ་སྡིག་པ་ཆེན་པོ་རེད་ད། ཅ་བརྟུབ། སྡོ་
 བརྟུབ། སྡིག་ལས་མང་པོ་བྱས་ཆར་རེད། ད་དགེ་བ་བསྐྱབས་ན་མ་གཏོགས།
 བུ་མོ། མེ་མོ། གཞི་བདག་ལ་བསངས་གཏང་བྱས་སྡིག་པ་དག་ལ་ཨེ་ཡོད་ན།
 མེ་མོ། ཡིན་དང་ཡིན། ལྷ་ལ་བསངས་སྤུལ་ན་སྡིག་པ་དག་ཤག་རེད།
 བུ་མོ། མ་རེད། ང་ཆོར་ལྷ་མས་འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ན་སྡིག་པ་དག་གི་མ་རེད། འཛིག་
 ཉེན་པའི་ལྷ་ས་ངན་སོང་ལས་སྟོལ་སྟབ་ཀྱི་མ་རེད་ཟེར་གསུང་གི་འདུག
 མེ་མོ། འོ་ན། ད་སྐྱས་ངན་སོང་ལས་སྐྱབས་སུ་བ་ཀྱི་རེད།
 བུ་མོ། མེ་མོ། དེ་ད་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་སྐྱབས་སུ་བ་ཀྱི་རེད་ཡ།
 མེ་མོ། རེད་རེད། བུ་མོ། ཁྱེད་རང་བདེན་པ་རེད། ལྷ་མ་ཆོས་དེ་འབྲ་གསུང་གི་འདུག
 བུ་མོ། འོ་ན། མེ་མོ། འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་དེ་གས་ང་ཆོ་ནང་བཞིན་འཁོར་བ་ནང་ཡོད་པ་གཅིག་པ་ཡིན་
 པ་ཏྲ་གོ་དགོས་རེད།
 མེ་མོ། འོ་ཡ། བུ་མོ།
 བུ་མོ། འཁོར་བ་ལས་ཐར་དགོས་ན་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་དགོས་རེད། འཛིག་ཉེན་
 པའི་ལྷ་ས་ཆེ་འདི་གཅིག་སྤུལ་ལས་གཞན་པན་སྟབ་ཀྱི་མ་རེད།
 མེ་མོ། འོ་ཡ་བུ་མོ། ཁ་ཤོ། ད་མེ་མོས་ལྷ་མས་གསུང་བ་ནམས་བྲན་པ་སོས་སོང་། ད་མེ་མོ་འགྲོ་ཡི་
 ཡིན་ད།
 བུ་མོ། ཐེབས་གོ། སྐྱ་གཞུགས་ལ་སྟགས་འཛགས་གནང་།

ཕྱེད་ཀྱི་ར་བདག་མེད།

གྲོལ་མ་དགུལ་ཁ་ཞིག་ལ་རྒྱུང་དཔེ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་པ་རེད། དེ་དུས་ར་བདག་མེད་གཅིག་གི་ལོགས་ལ་འབྲམས་
 བས་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ར་བདག་མེད་དེས་བྲག་ཕྱག་གཅིག་མཐོང་བ་རེད། ཁོ་མཆོགས་པོར་བྲག་ཕྱག་ནང་ལ་
 གྲོལ་བ་རེད། ར་བདག་མེད་དེ་བྲག་ཕྱག་ནང་ལ་གཉིད་པོར་བ་རེད། ཉི་མ་གང་ཆང་ར་དེ་གྲོལ་གས་ལ་འགྲོ་ཡ་
 རག་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་བྲག་ཕྱག་ནང་སེམས་བ་རྒྱུ་ནས་བསྐྱད་དུས་སྔོ་སྔོ་གཅིག་གིས་མཐོང་བ་རེད། སྔོ་སྔོས་ར་
 བདག་མེད་དེ་ཁོ་རང་གི་ནང་ལ་ཁྲིད་གྲོལ་བ་རེད། སྔོ་སྔོས་ར་བདག་མེད་དེ་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་སྤྱད་ཅང་ར་བདག་

མེད་དེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་བ་རེད། ར་བདག་མེད་སྟོ་སྟོ་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ནས་སྟོ་སྟོ་དང་
ར་བདག་མེད་གཉིས་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་ནང་ལ་བསྐྱད་བ་རེད།

༡༠

ཕྱི་ཕྱི་ཞོ་ཞོ་གྱི་མི་ཆེ།

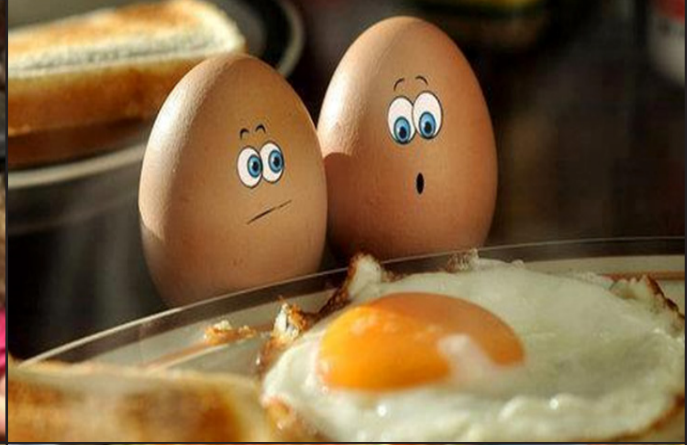
དགེ་ལྡན་གྱིས་ཤོག་ལྷེ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་རི་མོ་གོར་གོར་ཞིག་བྲིས་ཇེས་སྟོབ་མ་ཆོར་འདི་ག་རེ་རེད་བསམ་
གྱི་འདུག་ཅེས་འདྲི་དགོས།

དེ་ནས་དགེ་ལྡན་གྱིས་རི་མོ་གོར་གོར་དེའི་སྒང་ལ་ངའི་འཇམ་གླིང་ཞེས་པ་ཞིག་དང་། གོར་གོར་དེའི་ནང་
དུ་མི་ཆེའི་བྱ་གཞག་མཆོན་པའི་ཆོག་གསུམ་སྟེ།

དཔེར་ན། ༡) ༡༩༥༩། ༢) དམར་པོ། ༣) དགའ་ངལ་བཅས་བྲིས་ནས་སྟོབ་མ་ཆོར་ཆོག་དང་གངས་
ཀ་དེ་ཆོས་ག་རེ་མཆོན་གྱི་ཡོད་མེད་སྒྲིལ་ཆ་བྲིས་ཇེས། སྟོབ་མ་ཆོས་དེ་དག་གི་མཆོན་དོན་བཤད་དགོས། དེ་
བཞིན་སྟོབ་མ་ཆོས་ཀྱང་རི་མོ་དང་། ཆོག་སོགས་བྲིས་ཇེས་དགེ་ལྡན་གྱིས་དེ་ཆོའི་མཆོན་དོན་ཆོད་དཔག་གྱེད་
དགོས།

3

ཐ་ཁང་དང་ཁ་ལག



༡

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་ཡོད།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ཟ་ཁང་ནང་ཁ་ལག་མངགས་དུས་ཆེག་གྲུབ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་
གོ་བར་སྤྲད་སྟབས་དགོས།

བར་སྟོང་། མིང་ཆེག་དགོས། ང་ལ་མོག་མོག་དགོས། འབྲས་ཚལ་མི་དགོས།
ངས་ཕྱ་ཆེག་པ་ཡིན། ངས་བཟས་པ་ཡིན། ངས་བརྟུང་པ་ཡིན། ལྷ་བུའི་བར་སྟོང་གེས་པར་
བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་སྒྲུབ་ལུ་ཡོད།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ཁ་ལག་རིགས་མི་འབྲས་བ་དང་ཞོགས་ར་དང་དགོང་ཟས་ལ་
སོགས་པའི་དབྱེ་བ་དག་གི་སྐོར་གོ་བར་སྤྲད་སྟབས་དགོས།

བར་སྟོང་། ཕྱ་ཆེག་དང་ / ཕྱ་ཆེག་རོགས་གནང་།
དཔེར་ན། ཟས་ཐོ་གནང་དང་། ཁོང་ལ་ཚུ་ཆ་སོ་སྤྲད་རོགས་གནང་།
ངས་ཕྱ་ཆེག་ཡི་ཡིན་མིན། དཔེར་ན། ངས་མོག་མོག་བཟའ་ཡི་ཡིན། ངས་འབྲས་བཟའ་ཡི་
མིན། ཞེས་པ་ལྷ་བུ་ཁ་ལག་མངགས་དུས་སྟོང་སྟབས་དགོས།

༢

ཆེག་ལུ་ཡོད།

གཞན་ལྟ་སྒྲུབ་། གྲོང་ཁོག་སྟོགས་དུས། གྲོགས་སྤོ་གྲོགས་མོ་སྟུག་སྐབས། སློ་སྦྱིད་གཏོང་སྐབས། ཁྱིམ་ལ་འགྲོ་
དུས། འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་དུས།

སྟུན་མཆེད་ཐག་རིང་སོ་ནས་ཡོང་དུས། རོ་གེས་པ་དང་ཁ་བྲལ་དུས། དུས་ཆེན་སྐབས། འབྲུལ་བཞུད་
བྱེད་དུས། ཁ་ལག་བཟོ་སྤྲུངས་སྟོང་དུས་དང་སློབ་དུས། རང་གི་དགའ་སྟོགས་དང་ལག་ཅུལ་སོགས་བཤའ་དུས།

ཡལ་གཞན་ལ། ཟ་ཁང་། མགོན་ཁང་། ཆོང་ཁང་། སྤྱིང་ཀ་ཁྱོམ། ལམ་རྩུང་། མི་ཆོགས་ཡོད་ས། རི་སྐང་། སྤང་ཁ།
ཞིང་ཁ། ཁྱིམ་ནང་། གྲོང་ཁྱེར། གྲོང་གསེབ། འགྲོག་ས།

ཕེའ་རྒྱ། སྟུན་བདག་ཅིས་པ། མ་བྱུན། གཡོག་མོ། ཞབས་ཁུ་བ། ཁ་ལག་ཟ་མཁན། ཁ་ལག་བཙོང་མཁན། ཁ་
ལག་ཟ་རོགས། འབྲུལ་པ།

ཉེའལ། ཤ་ཡོད། ཤ་མེད། ཐུག་པ། མོག་མོག་མོག་སྟུག་གང་སྟུག་བག་ལེབ། འབྲས། གོ་ཞིབ། སློ་ཆལ།

དགར་ཟས། དམར་ཟས། བརྗེས་མ། རྩ་བཙོས། རྗེན་པ། བོད་པའི་ཁ་ལག་སྐྱ་གར་གྱི་ཁ་ལག་ཕྱི་སྐྱལ་གྱི་ཁ་ལག་
གཞུང་གི་ཟ་ཁང་། སྒྲེང་གྱི་ཟ་ཁང་།

ལྷ་རྩེ། སྤུང་མང་པོ། སྒྲན་སྒྲ་ཉུང་ཉུང་། བོ་བ་ཆེ་ཆུང་། ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ། མངར་མོ། སྐྱུར་མོ། ་ཆ་པོ། ཏྲ་མང་ཉུང་། ཆོས་ལ་མ་ཆོས། མངར་སིལ་སིལ། དྲི་མ་སོབ་སོབ། ཆ་པོ། གྲང་མོ། དྲོད་འཇམ།

ཟ་ཁང་ཆེན་པོ། ཁྲིམ་གཞུང་གི་ཟ་ཁང་། མཐུན་སྦྲེན་འདོམས་པོ། ཟ་ཁང་ཐེབས་ཆག་ མོག་མོག་ཟ་ཁང་།
ཤ་མེད་ཟ་ཁང་། ཏ་ལམ་རིན་མེད།

ཆེད་པ། སྤྱིད་པ། ཉོབ་པ། སྤྱན་པ། འདོད་པ་ཁེངས་པ། འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ། ཞེས་བའི་ཚོར་བ། ཁ་བའི་ཚོར་བ། སྦྱར་བའི་ཚོར་བ། མངར་བའི་ཚོར་བ།

[illegible]

གཞེ་ལེན་གྱི་ཡང་ཆུང་། (ལས་སྒྲ་བོ།)

དཔེར་ན། མིང་ཆོས་དང་བྱ་ཆོག་གི་རྣམ་འགྱུར་བསྐྱབ་པར།

དགོ་ཆེན། ངས་བག་ལེབ་མངར་མོ་བ་ཡི་ཡིན།

སྟོབ་མ། ངས་བག་ལེབ་མངར་མོ་བ་ཡི་ཡིན།

དགོ་གན། མེད་ཟ་ཁང་ཡག་པོ་འདུག།

སྟོབ་མ། མའི་བ་ཁང་ཡག་པོ་འདུག།

དགེ་ཆེན། ཁོ་ཆོ།

སྒྲིབ་མ། ཁོ་ཚོའི་བ་ཁང་ཡག་པོ་འདུག།

དགེ་ཆེན། ང་ཚོ།

སྒྲོབ་མ། ང་ཚོའི་བླ་ཁང་ཡག་པོ་ཡིད།



འགྲུབ་འདོན།

སྤྱི་བདག་དང་གཡོག་པོ། ཞི་མི་དང་ཅི་ཅི། སྤྱང་གི་དང་ལུ་གྲུ། བ་སྤྲུགས་དང་རྒྱ། འུ་བ་དང་སེང་གེ་བྱི་
 དང་རུས་པ། མགོན་པོ་དང་ནང་མི། ཁ་ལག་བཟོ་མཁན་དང་ཉོ་མཁན། ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དང་ཟ་མཁན། ར་དང་
 ལུག་གཡག་དང་འབྲི། རྒྱ་སྤྱི་དང་ཉ། རྒྱ་སྤྱི་འཁོར་དང་ཁ་ལོ་བ། བསེལ་གྱི་བ་དང་ཆ་བ། བག་པ་དང་ཁྲོ་མ། རྒྱ་
 མི་དང་བྱི། བོད་པ་དང་གཡག་ ཨ་རི་བ་དང་ཉ་ལ། རྒྱ་གར་བ་དང་བྱ་ལ། ལུ་ནག་དང་ཉི་ཟེར། ལྷ་པ་དང་སྤྲུ་
 ཞིང་དང་ལོ་རྟོག་ ཁམ་སྤྱོད་དང་ཤིང་འབྲས། ར་ཀན་དང་རིལ་མ། ཐ་མག་དང་དུ་བ། དགེ་ཀན་དང་དགེ་སྤྲུག་ ལྷ་
 མ་དང་སྤྲོ་བ་མ། ཆོང་བ་དང་ཆོང་ཐོག་ པ་མ་དང་བྱ་སྤྲུག་ ལ་དང་སྤྱང་མ། མེ་རྟོག་དང་བྱང་བ། ལུག་པ་དང་ལུ་
 བ། རི་བོང་དང་བྱ་སྤྲུག་ བོད་པ་སྤྱི་རིང་ཅན་དང་བྱི་རྒྱལ་སྤྱི་རིང་མ།

ཤིང་ལ།

ཁྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པ། => ཁ་ལག་བྱ་བ། => ཉོ་ཆ་བརྒྱབ་པ། => ཁ་ལག་བཟོ་བ། => བཟའ་བ། => ཁྲོ་བའི་སྒྲོར་སྤྱོད་
 བ། => གཙང་མ་བཟོ་བ། => མཇུག་བསྟུ་བ།

བཟ་ཤེས་བདེ་ལེགས་ལྷུས་པ། => ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་རྒྱ་སྤྱོད་པ། => ཟ་ཁང་འདེམས་པ། => ཟ་ཁང་དུ་འགྲོ་བ། => ཁ་
 ལག་མངགས་པ། => ཁྲོ་བའི་སྒྲོར་བཤད་པ། => ཅིས་རྒྱག་པ། => མཇུག་བསྟུ་བ།

སྤྱི་མཆེད་ལ་སྤྱི་ལེན་བྱེད་པ། => གཏམ་སྤྱོད་བྱེད་པ། => ཁ་ལག་ག་རེ་བཟའ་མིན་སྒྲོ་ཆ་འདི་བ། => ཁ་ལག་ག་
 སྤྱི་བྱེད་པ། => ཁ་ལག་བཟོ་བ། => ཁ་ལག་བཟའ་བ། => སྤྱོད་ཆས་འཁུད་པ། => མཇུག་བསྟུ་བ།

མཉམ་དུ་ཁ་ལག་ཟ་རྒྱུ་འདི་སྒྲོར་བཤད་པ། => ཟ་ཁང་འདེམས་པ། => ཟ་ཁང་དུ་འགྲོ་བ། => ཞབས་ཞུ་བ་སྒྲོ་གཏོང་
 བ། => ཁ་ལག་མངགས་པ། => ཁ་ལག་བཟའ་བ། => རྗེས་སུ་སྤྲུག་རྒྱུ་འདི་སྒྲོ་ཆ་བཤད་པ། => ཁ་བྲལ་བ།

ཐག་རིང་ལ་འགྲོ་བ། => དཀའ་ལས་ཁག་སྤྱི་ཁྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པ། => རྒྱ་སྤྱི་འཁོར་བཀག་པ། => ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་
 བ། => ཁ་ལག་ག་རེ་ཡོད་མེད་སྒྲོ་ཆ་དེས་པ། => ཁོང་ཆད་དེས་པ། => གསལ་བཤད་བྱས་པ། => ཁ་ལག་སྤྲོ་བས་
 པ། => ཁ་ལག་ཟ་བ། => རྒྱ་འབྲུང་བ། => རྒྱ་སྤྱི་འཁོར་ནང་ཡར་འཇུག་པ།



ཕྱི་ལ།

བྱེད་རང་གིས་ནམ་རྒྱུན་ཟ་ཁང་ནས་ཁ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་ཟ་ཡི་ཡོད།

རྒྱ་རམ་ས་ལའི་ཟ་ཁང་ནང་ག་རེ་བྱས་ནས་ཁ་ལག་གོང་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

བྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་རང་རྒྱ་རམ་ས་ལ་བསྐྱད་དུས་ཁ་ལག་ཟ་ག་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

བྱེད་རང་ས་ཡུལ་ལ་བསྐྱད་དུས་ནམ་རྒྱན་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་ཟ་ཁང་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་ས་ཡུལ་ལ་ཁ་ལག་སྐྱད་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ག་རེ་རེད།
 བྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ག་རེ་རེད།
 བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ལ་མོག་མོག་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་མོག་མོག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་གིས་མོག་མོག་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ལ་རྩམ་བ་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་རྩམ་བ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 བྱེད་རང་གི་ལུང་བ་ལ་བོད་པའི་ཟ་ཁང་ཡོད་རེད་པས།
 རྩ་རམ་ས་ནས་བྱེད་རང་གི་ལུང་བའི་ཁ་ལག་རག་གི་འདུག་གས།



རྒྱལ་ཡོངས་ རོད་ཅེ་གཅིག་དགོས།



རྒྱ་མཚོ།	མེ། རྒྱལ་མ།
རྒྱལ་མ།	ག་རེ།
རྒྱ་མཚོ།	ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
རྒྱལ་མ།	ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
རྒྱ་མཚོ།	ཨ་ལེ། ང་ཡང་གོད་ཁོག་ལྷོག་ཉན་འབྲུག་སོང་། ང་གཉིས་ཁ་ལག་མཉམ་པོ་ཟ་ག་འགྲོ་གས།
རྒྱལ་མ།	འབྲིག་གི་རེད། ག་བར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
རྒྱ་མཚོ།	ཨ་ལེ། དེ་འདུག་ག་ ཨ། གཡག་ཟ་ཁང་། བ་ནས་སྤྱག་བ་བྱས། མོག་སྤྱག་བྱས། གཉིས་ཀ་ཞིམ་པོ་ཞེད་པོ་འདུག་ག་ འགྲོ་གས།
རྒྱལ་མ།	ཨ་ལེ། ཡིན་ན་ཡང་ང་འཁྱོད་ཟ་ཡི་མེད་ད། འཁྱོད་མོག་སྤྱག་དང་། ཨ་ནི་སྤྱག་བ་ཡོད་རེད་པས།
རྒྱ་མཚོ།	ཨ་ལེ། འཁྱོད་མོག་སྤྱག་ཅིག་དང་ཨེ་ཡོད་ན། ཡིན་ནས་འཁྱོད་སྤྱག་བ་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། ཡིན་ནས་སྤྱག་བ་ལ་ཡ་འཁྱོད་བ་ཡིན་ན་སློབ་ཞེ་དག་ཡོད་ན།
རྒྱལ་མ།	ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཀེ་ལ་འཁྱོད་ལ་ག་རེ། སྤྱག་བ་འཁྱོད་ཞིམ་པོ་ཞེད་པོ་འདུག་ལ་བ་

གྱི་འདུག
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། གེ་ལ་ཤ་ནས་དེ་འཕྱང་ཡ་རག་གི་རེད་པས།
 རྒྱལ་མ། འཕྱང་ཡ་རག་གི་རེད། ཁྱོད་རང་གིས་ག་རེ་འཕྱང་གི་ཡིན།
 རྒྱ་མཚོ། ཉམ་རྒྱུན་ངས་ཁ་ལག་མཉམ་པོ། གཅིག་སྤྲི་རག་གི་ཐོལ་འདྲ་པོ་ཞིག་མ་འཕྱང་བ་ཡིན་ན། ཁ་
 ལག་ལ་ཡ་གྲོ་བ་ཞེ་དྲག་སྤྲིབས་ཀྱི་མི་འདུག་ག།
 རྒྱལ་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་སྤྲི་རག་ཡོད་རེད།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་པར་འགྲོ་གོ། རེད་བ།
 རྒྱལ་མ། རེད་རེད་རེད།
 རྒྱ་མཚོ། འོ་ཡ། ཨ་ནི། ཞབས་ཁྱུ་བ།
 ཕྱན་ཚོགས། ལགས།
 རྒྱ་མཚོ། ཟས་ཐོ་གཅིག་སྤྱོད་དང་།
 ཕྱན་ཚོགས། ཡ།
 རྒྱ་མཚོ། འོ་ཡ། དེ་མར་གཅིག་བལྟ་དང་རང་ག་རེ་མངགས་ག།
 རྒྱལ་མ། ང་ག་རེ། ཐུག་པ་ཤ་མེད་ཅིག་མངགས་ཡ་ཡིན། ཁྱོད་རང་།
 རྒྱ་མཚོ། ངས་མོག་ཐུག་ཅིག་བྱས། རེད་བ།
 ཕྱན་ཚོགས། ཡ་ཡ།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ནི། འཕྱང་ཡ་ག་རེ་དགོས།
 རྒྱལ་མ། འཕྱང་ཡ། ཁམ་ཇ་གཅིག་
 རྒྱ་མཚོ། ཁམ་ཇ།
 རྒྱལ་མ། འོ་ཨོ།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ། ཁམ་ཇ་ཆ་པོ་དགོས། བྱང་མོ་དགོས།
 རྒྱལ་མ། ཆ་པོ།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ།
 རྒྱལ་མ། དེང་སང་གནས་གཤིས་བྱང་མོ་འདུག་ག། བྱང་མོ་སུས་འཕྱང་གི་རེད།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ་འོ་རེད། ཨ་ནི་དེ་བྱས། མོག་ཐུག་གཅིག་བྱས། ཨ། ཤ་མེད་ཐུག་པ་གཅིག་བྱས། སྤྲི་
 རག་གཅིག་བྱས། ཨ་ནི། ཁམ་ཇ་ཆ་པོ་གཅིག་ཟུ་གོ། དེ་ཐུག་པ་ལ་ཡ་དེ་སི་བན་ལྷག་གི་ཡོད་
 པས།
 རྒྱལ་མ། སི་བན་ཁྱོད་ནས་མ་ལྷག་ཨ། ང་སི་བན་ལ་ཁྱོད་ནས་དགའ་པོ་མེད།
 རྒྱ་མཚོ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་མོག་ཐུག་ནང་སི་བན་ཏྲོག་ཙམ་ལྷག་ཟུ་གོ།
 ཕྱན་ཚོགས། ཡ་ཡ།
 རྒྱ་མཚོ། འོ་ཡ།

བྱུ་ཆོགས།	བྱས་ན་ལམ་སང་ཆར་གྱི་མ་རེད་ད། ཉོག་ཅམ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་འགོར་གྱི་རེད་ད། གལ་ཡོད་མ་རེད་པ།
རྒྱ་མཚོ།	ད་གང་མཆོགས་མཆོགས་ཤིག་གིས་དང་།
བྱུ་ཆོགས།	ཡ་ཡ།
རྒྱ་མཚོ།	འགྲིག་གི་རེད། ད།
རྒྱ་མཚོ།	འོ་ཡ། ཨ་ནི་ད་ག་ཡིན་ད།



རྒྱ་གཞིལ་ཡ། འདི་ལ་བོད་པའི་ཁ་ལག་རག་གི་རེད་པས།



འགྲུལ་པ།	འོ། བྱ་མོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། འདི་ལ་བོད་པའི་ཁ་ལག་རག་གི་རེད་པས།
ཞབས་ཞུ་བ།	བོད་པའི་ཁ་ལག་རག་གི་རེད།
འགྲུལ་པ།	འོ། བྱ་མོ་གས་ལ་བསྐྱད་ས་འདུག་གས།
ཞབས་ཞུ་བ།	བསྐྱད་ས་འདུག་ཡར་ཐེབས་དང་།
འགྲུལ་པ།	ལགས་སོ། །
ཞབས་ཞུ་བ།	ཁྱེད་རང་ལ་ཁ་ལག་ག་རེ་དགོས།
འགྲུལ་པ།	འོ། དང་པོ་རང་ལ་ཆུ་ཆ་པོ་གཅིག་དང་། ཨ་ནི། ཟས་ཐོ་ཞིག་སྟོན་རོགས་གནང་།
ཞབས་ཞུ་བ།	ལགས་སོ། ། ལགས་སོ། ། ཉོག་ཅམ་བཞུགས་ཨ།
འགྲུལ་པ།	ཡ་ཡ། འདིར་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ག་རེ་རེད།
ཞབས་ཞུ་བ།	ཨ་ལེ། ང་ཚོའི་འདིར་ཁ་ལག་ཆང་མ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། བོད་པ་མང་ཆེ་བས་ཤ་མོག་མོག་དང་ཐུག་པ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
འགྲུལ་པ།	ཡ་ཡ། འོ་ན། འཁྱར་ཡ་ཡག་ཤོས་དེ་ག་རེ་རེད།
ཞབས་ཞུ་བ།	བོད་པ་མང་ཆེ་བས་བོད་ཇ་དང་ཨམ་ཇ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཨ་ནི་བྱི་རྒྱལ་དེ་ཆོས་འཆིག་ཇ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
འགྲུལ་པ།	ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། བྱས་ན། ང་ལ་ཐུག་པ་གཅིག་དང་མོག་མོག་སྒྲར་མ་གཅིག་ ཨ་ནི། ད་དུང་བོད་ཇ་གཅིག་སྟོན་རོགས་གནང་།
ཞབས་ཞུ་བ།	ལགས་སོ། ། ཁྱེད་རང་ལ་ཐུག་པ་ཤ་ཡོད་དགོས་པས། ཤ་མེད་དགོས།
འགྲུལ་པ།	འོ། ཐུག་པ་དེ་ཤ་མེད་གཅིག་བཟོ་རོགས་གནང་། ཨ་ནི།

ཐུག་པའི་ནང་ལ་སི་པན་མ་བླུག་ཨ།
 ཞབས་ཁུ་བ། ལགས་སོ། ། ཡིན་དང་ཡིན།
 འགྲུལ་བ། འོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡ རྒྱུ་མཚན་ལྟུགས་ལྟུགས་

འཆོ་བས་ཐོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟུས། །
 ཆབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། །
 འགོ་ཀུན་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
 ལུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

བཀྲ་ཤིས། སྒྲོལ་མ་ལགས་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་བདག་ལ་ལེན་པས།
 སྒྲོལ་མ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 བཀྲ་ཤིས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་ལ་དུས་ཆོད་སྟོང་པ་ཡོད་པས། ང་གཉིས་ཁ་ལག་ཟ་ག་འགོ།
 སྒྲོལ་མ། ང་ལ་དུས་ཆོད་ཡོད། ང་གཉིས་ཟ་ཁང་ལ་འགོ།
 བཀྲ་ཤིས། ང་གཉིས་ཉི་མ་མང་པོ་ཐུག་མ་སོང་། ཁ་ལག་ཡག་པོ་གཅིག་ཟ་ག་འགོ།
 སྒྲོལ་མ། ཟ་ཁང་ཡག་ཤོས་ག་བར་ཡོད་རེད།
 བཀྲ་ཤིས། མི་ཆང་མ་བོད་ཀྱི་ཐབ་ཆང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་ག་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ང་གཉིས་དེ་ལ་འགོ་
 གོ།
 སྒྲོལ་མ། རེད་རེད།
 བཀྲ་ཤིས། ཁ་ལག་ག་རེ་ཟ་ཡི་ཡིན། འདི་ཤིང་ཟ་ཁང་རེད། ངས་ཤིང་མོག་མོག་སྤྲོད་མ་གཅིག་ཟ་
 ཡི་ཡིན།
 སྒྲོལ་མ། ངས་ཀྱང་མོག་མོག་ཟ་ཡི་ཡིན། ཤིང་ཟ་ཁང་ཡག་པོ་རེད། ཁྲིམ་ལ་སྤྱོད་ཆལ་མང་པོ་འདུག།
 བཀྲ་ཤིས། དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད།
 སྒྲོལ་མ། ནང་ཆོས་ནང་ལ་ཤིང་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་བདག་ལ་ལེན་པས་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། ཁག་པོ་འདུག་དེ།
 བཀྲ་ཤིས། ཁག་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དགེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། སེམས་ཤུགས་མ་ཆགས་ཨ།
 སྒྲོལ་མ། དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། ངས་ནམ་ཡང་ཤིང་ཟ་ཡི་མིན།
 བཀྲ་ཤིས། ཤིང་ཟ་ཁང་མོག་མོག་ཞིམ་པོ་འདུག་གས། ཡང་བསྐྱར་སྤྲོད་མ་གཅིག་མངགས་གོ།
 སྒྲོལ་མ། མོག་མོག་དཔེ་ཞིམ་པོ་འདུག རྗེས་ལ་ཡང་བསྐྱར་ཡོད་གོ།
 བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ།

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུ་དང་འབྲ། །
 ཇི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྤེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །
 འབྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

འབས་ཁྱ་བ།	བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
མགྲོན་པོ།	བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དམིགས་བསལ་ཁ་ལག་རག་གི་རེད་པས།
འབས་ཁྱ་བ།	བྱེད་རང་ལ་ཁ་ལག་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ངས་བྱེད་རང་ལ་ཟས་ཐོ་སྟོན་གོ། བྱེད་རང་གིས་
	བལྟ་རོགས་གནང་།
མགྲོན་པོ།	འགྲིག་གི་རེད། ང་ལ་འབྲས་བཞོས་མ་སྤྲེང་མ་གཅིག་དང་། ཚུ་མངར་མོ་གཅིག་གནང་རོགས་
	གནང་།
འབས་ཁྱ་བ།	ལགས་སོ། །སྐར་མ་ལྷ་ཅམ་སྤྱད་རོགས་གནང་།
མགྲོན་པོ།	ཡིན་དང་ཡིན།
འབས་ཁྱ་བ།	ངས་མགྲོགས་པོ་སྤྱད་གོ།
མགྲོན་པོ།	ཁ་ལག་དཔེ་ཅུང་ཅུང་འདུག འདི་མྱོད་ཁོག་རྒྱགས་མ་སོང་། ཡང་བསྐྱར་འབྲས་སྤྲེང་མ་བྱེད་
	ཀ་སྤྱོད་རོགས་གནང་།
འབས་ཁྱ་བ།	ཏྲིག་ཅམ་འགོར་གྱི་རེད། འགྲིག་གི་རེད་པས།
མགྲོན་པོ།	འགྲིག་གི་རེད། བྱེད་རང་ཟ་ཁང་ནང་ལ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་ག་ཆོད་ཕྱིན་སོང་།
འབས་ཁྱ་བ།	ཟ་ཁང་ནང་ལ་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་ག་སྤུམ་ཕྱིན་སོང་།
མགྲོན་པོ།	དཔེ་ཡག་པོ་རེད།
འབས་ཁྱ་བ།	བྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
མགྲོན་པོ།	ང་ཆོང་པ་ཡིན། ཆོང་ལས་བྱས་ནས་ལོ་བཙོ་ལྷ་ཕྱིན་སོང་།
འབས་ཁྱ་བ།	དཔེ་ཡག་པོ་རེད། ལྷག་པོ་ཡིན་གྱི་རེད།
མགྲོན་པོ།	ལྷག་པོ་གྱིས་ད་ག་པ་ག་པ། དདུལ་ས་ཡ་ཁ་ཤས་ལས་མེད།
འབས་ཁྱ་བ།	ཨ་མ་ལོ། ལྷག་པོ་ཡིན་གོ། ང་ལ་དདུལ་ཁྱི་གཅིག་ཀྱང་མེད། མ་གཞི་ནས་རྒྱ་ག་ཆོད་ཡོད་ན་
	ཡང་དེ་ཅམ་འདོད་ཀྱི་རེད། འདོད་པ་ཁེངས་ཡ་ཡོང་གི་མ་རེད། རྒྱ་ལ་ཆགས་ཞེན་ཇི་ཅམ་
	བྱས་ན་དེ་ཅམ་མང་བ་འདོད་ཀྱི་རེད། དེ་ལས་རྒྱ་ལོར་ལ་ཆགས་ཞེན་སྤོང་ཐབས་གྱིས།
མགྲོན་པོ།	བྱེད་རང་གིས་དཔེ་ཡག་པོ་ལ་བ་སོང་། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།
འབས་ཁྱ་བ།	གལ་ཡོད་མ་རེད།
མགྲོན་པོ།	བྱས་ན་ང་ལ་དུས་ཆོད་མེད། རྗེས་ལ་མངལ་ཡོང་།

སྐྱོན་མ་སྐྱོན་བདག་གཅིག་ལ་བོད་བྱ་གཅིག་དང་བྱི་གཅིག་ཡོད། སྐྱོན་བདག་གིས་བྱི་དེ་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
པ་དང་། ཉི་མ་ཉལ་པར་སྐྱོན་བདག་གིས་བྱི་ལ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡི་ཡོད་རེད། བྱི་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
སྐྱོན་བདག་བྱི་ལོགས་ནས་ཡོང་དུས་བྱིས་རྩ་མ་གཞུགས་གཞུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྐྱོན་བདག་གིས་བོད་བྱ་ལ་
ཁ་ལག་ཡག་པོ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་བྱི་ལ་དཔེ་ཞིམ་པོ་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་བོད་བྱ་སེམས་
པ་སྐྱོན་སྤྲུལ་པ་རེད། ཉི་མ་གཅིག་བོད་བྱས་སྐྱོན་བདག་དང་བྱི་གཉིས་ཀྱིས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཟ་བ་མཐོང་བ་
རེད། བོད་བྱ་སེམས་པ་སྐྱོན་སྤྲུལ་བྱེད་པ་རེད། སྐྱོན་བདག་གིས་བོད་བྱ་སེམས་པ་སྐྱོན་བྱ་གོ་ནས་བོད་བྱ་
ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་སྤྲད་པ་རེད།
དེ་ནས་བོད་བྱ་དཔེ་སྐྱོན་པོ་བྱུང་བ་རེད།

དགོ་སྐྱོན་པོ་མོས་ཀྱིས་ཐུགས་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་སྐྱོན་བདག་ལ་ཆ་མ་གཞུགས་པ་འཁྲབ་དགོས། ཐུགས་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་སྐྱོན་
ལ་ཁ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་མིན་འདི་དགོས། སྐྱོན་བདག་གིས་ཐུགས་རྒྱུ་ལྷན་ཁ་ལག་མི་འདྲ་བ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་
པ་དང་། ག་འདྲ་སེ་བཟོ་མིན། ཁ་ལག་ནང་ཤིང་ཡོད་མེད་སོགས་འདི་དགོས་པ་ཡིན། སྐྱོན་བདག་ཚོར་ཁ་ལག་ག་རེ་
ག་རེ་དགོས་མིན་ཐུགས་རྒྱུ་ལྷན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་དགོས། དཔེར་ན། ཁ་ལག་ལ་སྐྱོན་འདུག་གས་སོགས་དེས་
ནས་འདྲ་སྐྱོན་པོ་བྱེད་དགོས།



ཉི་མཁའ།



༡

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་རང་ལ་མཁོ་བའི་ཅ་ལག་མངགས་ཉི་ཤེད་དུས་ཆོག་གྲུབ་སྟབས་
བདེའི་ཐོག་ནས་མན་ཚུན་གོ་བརྟེན་སྤྲད་ཐུབ་དགོས།

བརྟེན་སྤྲད། མིང་ཆོག་ལ་ཕྱ་ཆོག་ ཆོང་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
ཕྱ་ཆོག་ལ་ཆ་ལུ་མ་ཉི་ས་ག་བར་ཡོད་རེད། ཆལ་བཙོང་ས་ཡོད་རེད་བས་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་
འདི་སྤངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྲོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་སློབ་སྒྲིག་གིས་ཆོང་ཁང་ནང་ནས་སྤྲོད་བཏང་གི་ཉི་ཆོང་ཤེད་སྤངས་
ཀྱི་སྐོར་ལ་ཉིག་ཅམ་གོ་བརྟེན་སྤྲད་ཐུབ་དགོས།

བརྟེན་སྤྲད། རྒྱན་ཆོག་ལ་དགས། སྤྲོད་ཐུང་དེ་ཆེ་དགས་འདུག ལྟ་བུ་འདི་ཆུང་དགས་ཤག
ཕྱ་ཆོག་ལ་མཁན། ཀྱ་ལུ་བཙོང་མཁན་སྤྲོད་རེད། དུས་བ་ཟ་མཁན་མོ་རང་རེད་བས། ཅེས་བ་ལྟ་
བུའི་བརྟེན་སྤྲོད་སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་ཆར་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༢

ཆིག་གཤམ།

གཤམ་ལྟ་ལྟོ། ཆོང་རྒྱ་དུས། གོང་ཆོང་གཅག་སྟབས། གོང་ཁོག་སྟོགས་པ་དང་ཉལ་ས་མེད་དུས། གོང་ཁྱེར་
ལ་སྤྲོད་དུས། ཆོང་ཁང་ལ་ལས་ཀ་ཤེད་དུས། ཐག་རིང་ལ་འགྲོ་དུས། ཆོང་ཁང་དང་མགོན་ཁང་དགོས་དུས། གོང་
གསེབ་ལ་སྤྲོད་དུས། ཁྱོམ་ར་ལ་འགྲོ་དུས། ཅ་ལག་ཉི་ཤེད་དང་བཙོང་དུས། བར་ཆས་ཉི་ཤེད་དུས། དཔེ་གསར་དར་
དུས། ཆོང་ཁང་གསར་བ་སློབ་ཤེད་དུས།

ལ་གཤམ། ཆོང་ཁང་། ཁྱོམ་ས། ཟ་ཁང་། མགོན་ཁང་། གོང་གསེབ། གོང་ཁྱེར། དེབ་ཁང་། རྫོང་། རྒྱལ་ས།
དགོན་པ། འགྲོག་ས།

ཕེ་རྟ། ཉི་མཁན། བཙོང་མཁན། ཅེས་པ། སྤྲོད་བཏང་གི་ལེན་པ། སྤྲོད་ཐུང་པ། ཅ་ལག་བསྐྱུ་གསོག་རྒྱ་མཁན།
ཆོང་ཁང་བཏང་གོ། གཡོག་གོ། ལས་རོགས།

ཉེ་ལ། ཤིང་ཉིག་ཆོང་ཁང་། དུག་སྤྲོད་ཆོང་ཁང་། དེབ་ཆོང་ཁང་། མེ་ཉིག་ཆོང་ཁང་། རྒྱན་ཆ་ཆོང་ཁང་། ཆལ་
ཆོང་ཁང་། ཟས་རིགས་ཆོང་ཁང་། སྤྲོད་ཆོང་ཁང་། ཡོ་བུད་ཆོང་ཁང་།

ལྷན་པོ། ཁེ་བཟང་། ཁྱོད་རག་པ། ལྷ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་པ། ཅ་ལག་གསར་པ་ཡིན་པ། གོང་ཚད་གཏན་འཁེལ་
ཡིན་པ།

ཆེད་པ། ཏང་སང་པ། ཉོན་འཛོར་པ། སུན་སྒྲང་། འདོད་རམས། ང་རྒྱལ། ཐུག་དོག་འབྱོད་པ། ཐེ་ཚོམ། ཏམ་
པ། བདེ་བ། སྤྱིད་པོ། མི་བདེ་བ། བན་སྒྲང་། འབྱོད་སྒྲང་། ཞེད་སྒྲང་།

ལྷན་པོ། ཉོ་བ། གོང་བཅག་པ། གོང་སྒྲར་པ། གོང་འོས་འཚམ་བྱེད་པ། ཐེབ་ཚོང་། ཐེབ་ཉོ། བམ་ཚོང་། ཁེ་
ཚོང་། ཁེ་ཁྱོད་མེད་པའི་ཚོང་རྒྱག་པ།

3

ཡལ་སྤྱོད། བརྟེ་ལེན་གྱི་ཡང་སྤྱོད་།

དཔེར་ན། མིང་ཚབ་དང་བྱ་ཆིག་གི་ནམ་འགྱུར་བསྐབ་པར།

དགེ་ཆེན།	ཁོས་བྱ་བ་ཉོ་ཡ་རེད་འདུག
སློབ་མ།	ཁོས་བྱ་བ་ཉོ་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཆེན།	འོག་འདུག
སློབ་མ།	ཁོས་འོག་འདུག་ཉོ་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཆེན།	ལྷམ་གོག
སློབ་མ།	ཁོས་ལྷམ་གོག་ཉོ་ཡ་རེད་འདུག

C

འཁྱུག་པོ།

སྤྱིན་བདག་དང་གཡོག་པོ། བཅོང་མཁན་དང་ཉོ་མཁན། འགྲུལ་པ་དང་ཞབས་ཁུ་བ། ཁུ་གཏུགས་རྒྱག་
ཡུལ་དང་ཁུ་གཏུགས་རྒྱག་མཁན། ཞིང་རྟོག་དང་སྤྱི་ལྗོངས་བརྟན་འཕྲིན་དང་བྲལ་མ། འབེལ་པོ་དང་དགོན་པོ། ཞིང་
རྟོག་དང་ཚོང་མ། ལ་ཕྱག་དང་བྱི་རིལ། འཕོག་ཕོག་དང་ཞོག་ཞོག་ཕོག་ཕོག། སྤྱུ་བྱ་དང་འབྲི་དེབ། ཨ་རག་དང་
སྤྱི་རག། ཉལ་ཆས་དང་འཁྱུད་ཆས། སྤྱི་རག་དང་ཆང་། ཡུལ་མི་དང་བྱི་རྒྱལ་བ། རང་ཡུལ་གྱི་ཐོན་རྫས་དང་ནང་
འབྲེན་དངོས་རྫས། ཕྱག་པོ་དང་སྤྱོད་པོ། ཁྱོད་གསེབ་པ་དང་ཁྱོད་ཁྱེར་བ། ཁྱོ་ཞིབ་དང་འབྲས། འད་དང་ཅམ་པ།

ཕྱི་རྒྱལ། དགོས་མཁོ་བཤད་པ། => ཉོ་བར་འབྲེ་བ། => ཚོང་ཁང་འདེམས་པ། => གོང་ཚད་འདི་བ། => ཅ་ལག་
གི་རྒྱ་ཆ་དང་བཟོ་ལྷ་ལ་ལྷ་བ། => ཚོས་གཞི་ལ་ལྷ་བ། => ཆེ་ཆུང་དང་རིང་སྤང་ཆད་རྒྱག་པ།

=> གོང་ཚད་འདི་བ། => སྤྱང་བར་འབྲེ་ནས་ཉོས་པ། => གོང་ཚད་ཆེ་བླ་ས་པས་མ་ཉོས་པ། => ཉོས་ཆར་ནས་བེད་
སྤྱོད་གཏོང་སྐབས་འདོད་པ་ཆོམ་པ་དང་མ་ཆོམ་པ།

ཁང་པ་འཚོལ་བ། => དགོས་མཁོ་ལ་བལྟས་ནས་ཅ་ལག་ཉོ་བ། => ཅ་ལག་སྤྱིག་གཞོམ་བྱེད་པ། => རྟེན་

འབྲེལ་ཁྱེད་ཀྱི་བུ་ལ་>ལས་རོགས་འཆོལ་བུ་ལ་>ཅ་ལག་བཅོང་བུ་ལ་>ཉོ་ཆ་ལས་སྒྲིང་བུ་ལ་

༥ རྒྱུ་ལ།

བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་ཉོ་དགོས་ཡོད།

བྱེད་རང་གིས་དེ་བུ་ཉོས་ཡིན་པས།

བྱེད་རང་གིས་དེ་བུ་ཉོ་དགོས་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་ས་ཡུལ་ལ་འགྲོ་དུས་ནང་མི་ལ་ཐན་པ་ཉོ་ཡི་ཡིན་པས།

བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱས་ནས་སྤྱི་པ་ཉོ་ཡི་ཡིན།

བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ལ་སྤྱི་པ་བཅོང་ཡ་ཡོད་རེད་པས།

བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ནས་ཅ་ལག་ལ་གོང་ཆེན་པོ་རེད་པས།

བྱེད་རང་གིས་ནས་རྒྱུན་དུ་གསོག་གོང་ཆེན་པོ་ཉོ་ཡི་ཡོད་པས། གོང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཉོ་ཡི་ཡོད།

བྱེད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་རྟ་རམ་ས་ལ་འཛོམས་པ་ལག་ཤོས་ག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས།

ཆལ་མང་པོ་ཉོས་ན་གོང་གཅག་གི་རེད་པས།

བསམ་ལྟམ་ཉིང་ག་ཡོད་མེད་ལ་བྱེད་པར་ག་རེ་ཡོད་རེད།

ཨ་ལོང་འདི་གཉིས་བཞོ་ལྷ་གཅིག་པ་རེད་འདུག ཡིན་ནའང་ག་རེ་བྱས་ནས་གོང་ཆེན་ལ་བྱེད་པར་ཡོད་རེད།

བྱེད་རང་གིས་ཅ་ལག་ཉོ་དུས་ག་འདྲ་སེ་ཉོ་ཡི་ཡོད།

ཅ་ལག་གོང་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་ཉོ་ཡི་ཡོད་པས།

༦ རྒྱུ་ལྟེན་ འལ་ཨ་རཱ་དེ་ཉོས་དང་།

སྒྲོལ་དགར། བསྟན་འཛིན། འདིར་ཤོག་དང་།

བསྟན་འཛིན། ལགས། ག་རེ་གནང་སོང་།

སྒྲོལ་དགར། ཨ། བྱེད་རང་ཁྱོམ་ལ་ཅིག་འགྲོ་ཐུབ་ས་རེད་པས།

བསྟན་འཛིན། ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

སྒྲོལ་དགར། ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་ནས་ཉོ་ཆ་ཉོག་ཅམ་བརྒྱབ་དགོས་འདུག

བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ག་རེ་ཉོ་དགོས་རེད། ད།

སྒྲོལ་དགར། ཨ། མར་བྱས། བྱ་ཤ་བྱས། བག་ལེབ་བྱས། ལོ་འཁོར་པད་ཆལ་བྱས། སྒན་མ་ཉོ་དགོས་རེད།



བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། ངས་ཉ་གོ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ང་ལ་དདུལ་མེད་ད།
 གློལ་དཀར། ག་རེ། དདུལ་མེད་ཨེ། ཁ་སང་གི་སྒྲོར་མོ་ལྷ་བརྒྱ་དེ་ག་པར་ཡོད།
 བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། དེ་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་ཐུགས་སྒྲོ་བཏང་ནས་རྫོགས་ཆར་སོང་།
 གློལ་དཀར། ཨ། བྱིད་རང་ལ་དདུལ་གཏོར་ཡ་མ་གཏོགས་གསོག་ཡ་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། ཉིན་གང་
 འབྲམས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་བ།
 བསྟན་འཛིན། ད་མང་པོ་ལ་མ་བསྐྱད་དང་།
 གློལ་དཀར། ག་རེ། བྱིད་རང་ལ་མ་ལ་མ་ཉན་གྱི་མི་འདུག་ག།
 བསྟན་འཛིན། ད་འགྲིགས་སོང་། ངས་ཉ་གོ་སོང་། དེ་ལས་ང་ལ་དདུལ་སྤྱད་དང་། ངས་ཅ་ལག་ཉོས་ནས་
 སྤེབས་ཡོང་།
 གློལ་དཀར། ཡ་ཡ། ཅོག་ཅེ་འི་སྒྲང་ལ་སྒྲོར་མོ་ལྷ་བརྒྱ་བཞག་ཡོད། དེ་འབྱེད།
 བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ། །ད་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད།
 གློལ་དཀར། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ལམ་ཁ་ལ་འགྲོ་དུས་གཟབ་གཟབ་གྲིས་ཨ།
 བསྟན་འཛིན། མོ་མོ།



རྒྱ་གཞི་ཡུ། འདི་ལ་ག་ཆོད་རེད།



བཟ་ཤེས། བདེ་ཆེན།
 བདེ་ཆེན། ཨ།
 བཟ་ཤེས། རང་གི་གོས་ཐུང་སྒྲིང་བ་ཆགས་འདུག་ག། གོས་ཐུང་གསར་བ་ཞིག་ཉོ་ཡི་མིན་པས། དེ་རིང་།
 བདེ་ཆེན། གོས་ཐུང་ཉོ་དགོས་མེད། ཡིན་ན་ཡང་ལྷམ་གོག་ཅིག་ཉོ་དགོས་ཡོད།
 བཟ་ཤེས། ཨ་ལེ། ལྷམ་གོག་ག་འདྲས།
 བདེ་ཆེན། ལྷམ་གོག་ལུ་བ་རིང་པོ་དེ་ཆོ།
 བཟ་ཤེས། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། རྫོ་ཐུན་ཆོགས་ཆོང་ཁང་ནང་ཡོད་མདོག་ཁ་པོ་རེད། རེད་བ། ང་གཉིས་
 རྫོ་ཐུན་ཆོགས་ཆོང་ཁང་ནང་པར་ཅིག་ཕྱིན། ཨ་ནི། ལྷམ་གོག་ཅིག་ལྷ་གས།
 བདེ་ཆེན། ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད།
 བཟ་ཤེས། འོ་རེད། ཡ།
 བཟ་ཤེས། རྫོ་ཐུན་ཆོགས།
 ཐུན་ཆོགས། ལགས།
 བཟ་ཤེས། རང་གི་ཆོང་ཁང་ནང་ན་དེ་འི་བྱ་མེད་ལྷམ་གོག་ལུ་རིང་དེ་འདྲས་འདུག་གས།
 ཐུན་ཆོགས། ཡོད་རེད། ཡོད་རེད། འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད།
 བཟ་ཤེས། ཨ་ལེ།
 ཐུན་ཆོགས། གོང་ཆད་ཆེ་ཆུང་ཡང་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་རེད།

བཟ་ཤིས། ཨ་ལེ། ག་ཚོད་ཡོད་རེད།
 ཕྱན་ཚེགས། ཨ། གོང་ཆེ་ཤོས་དེ་ཨ་ནི་སྐམ་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་མེ་ཡོད་རེད། དེ་ལས་འབྲིང་བ་ཨ་ནི་གཉིས་སྟོང་
 ། ཨ་ནི། མཐའ་མ་དེ་ལ་གཅིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་དེ་འདྲས་ཡོད་རེད།
 བཟ་ཤིས། ཨ་ལེ། རྟོག་ཅམ་གཅག་ཡ་ཡོད་མ་རེད་པས།
 ཕྱན་ཚེགས། ད་གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ཚོས་མང་པོ་འདྲ་ཞིག་ཉོ་བ་ཡིན་ན་ངས་གོང་གཅག་ཚོག
 བཟ་ཤིས། ཨ། ད་རྩོམ་པོ་ད་མི་དགོས། ད་ལྟ་བདེ་ཆེན་ལ་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ་བ་སོང་། འོ་དེ་མ་
 གཏོགས། གཅིག་རང་མ་གཏོགས་མི་དགོས།
 ཕྱན་ཚེགས། ད་འགྲིག་གི་རེད། ད་ང་ཚོ་ཐོད་པ་ནང་ཚོགས་རེད་པ། ཨ་ནི་ངས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས། ཨ་
 ནི་ངས་གཅག་ཚོག་ད།
 བཟ་ཤིས། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ལྷ་མ་གོག་ཅིག་བསྟན་དང་། ཨ་ལེ།
 ཕྱན་ཚེགས། ཡ་ད་འདི་དེ་ག་རང་རེད།
 བཟ་ཤིས། འདི་ཅིག་ཚོད་ལྷ་ལྷ་དང་།
 བདེ་ཆེན། ཨ་ནི། འདི་རྟོག་ཅམ་རྒྱང་དགས་ཤག་འདི་རྟོག་ཅམ་རྒྱང་དགས་ཤག་འདི་ལས་ཆེ་ཅམ་ཡོད་
 མ་རེད་པས།
 ཕྱན་ཚེགས། ཆེ་བ་ཡོད་རེད་ཡོད་རེད། ཡ་འདི།
 བདེ་ཆེན། ཨ་ལེ། འདི་འེ་ཚོས་གཞི་འདིར་ང་དག་འ་པོ་ཞེ་དག་མི་འདུག་གཞན་དག་ཡོད་མ་རེད་པས།
 ཕྱན་ཚེགས། བྱེད་རང་ཚོས་གཞི་ག་འདྲ་ལ་དག་འ་པོ་ཡོད།
 བདེ་ཆེན། ང་ཚོས་གཞི་ནག་པོ།
 ཕྱན་ཚེགས། ཨ་ལེ། ཚོས་གཞི་ནག་པོ། བལ་ཆེར་གཅིག་ཡོད་བསམས་སོང་།
 བདེ་ཆེན། ལགས་སོ། །
 ཕྱན་ཚེགས། ལགས་སོ། །
 བདེ་ཆེན། འོ་འདི་འགྲིག་གི་འདུག་ཡག་པོ་འདུག་
 བཟ་ཤིས། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི་ག་ཚོད། གོང་ཚད་ག་ཚོད་བྱས་སོང་།
 ཕྱན་ཚེགས། ད་དེ་དངོས་གནས་བྱས་ན་ད་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་རེད། ད་བྱེད་རང་ཚོ་ལ་གཅིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་
 བྱས་ནས་ཨ་ནི་གོང་བཅགས་པ་ཡིན།
 བཟ་ཤིས། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ད་ག་རང་ཉོ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད་རྩོ།
 ཕྱན་ཚེགས། ཡ་ཡ།
 བཟ་ཤིས། ཡ། ཨ་ནི། ཐུགས་རྩེ་ཆེ།
 ཕྱན་ཚེགས། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ག་ལེར་ཐེབས།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚེན་ངི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

བསྟན་འཛིན། ཟླ་བ་ལགས། ག་པར་ཐེབས་ཀྱི་ཡིན།
 ཟླ་བ། ང་ཁྱོམ་ལ་གོས་ཐུང་བྱས། སྟོད་ཐུང་བྱས། བསེལ་ལྷམ་ཉོ་གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
 བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། བྱེད་རང་དུག་སྟོག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ས་རེད།
 ཟླ་བ། ང་དུག་སྟོག་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། བྱེད་རང་།
 བསྟན་འཛིན། ཉོག་ཚམ་དགའ་པོ་ཡོད།
 ཟླ་བ། ཁ་སང་ང་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་དུས། གྲོགས་པོས་གོས་ཐུང་ལག་པོ་ཞིག་
 གོན་འདུག
 བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། བྱེད་རང་གོས་ཐུང་དེ་ལ་སྒྲུང་བ་འགྲོ་སོང་ངས།
 ཟླ་བ། མི་གཞན་པས་དུག་སྟོག་སྤྱང་མེ་པོ་གོན་པ་མཐོང་ན། ང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་བསམ་གྱི་འདུག
 བསྟན་འཛིན། བྱེད་རང་ནོར་བ་རེད།
 ཟླ་བ། ཨ་ནི། ངས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། བྱེད་རང་གིས་ལབ་དང་།
 བསྟན་འཛིན། སྤྱང་མེ་པོ་དེ་ཚོ་ལམ་སང་སྤྱང་བ་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཡག་པོ་མི་འདུག་བསམ་དགོས་རེད།
 ཟླ་བ། ཡ་ཡ། ཐུགས་མེ་ཆེ། ངས་ཉ་གོ་སོང་། བསམ་སྟོ་འགྱུར་བ་གཏོང་གི་ཡིན།

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །
 རྣམ་གཤེད་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ། །
 དིག་པ་དྲངས་པས་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤིང་སྒྲེ། །
 དཔེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

དཔེན་པ། གྲོགས་པོ་རྣམ་གཤེད་ལགས། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 རྣམ་གཤེད། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དཔེན་པ་ལགས། བྱེད་རང་མཐོང་ཡ་མི་འདུག་ག་པར་ཕྱིན་ཡིན།
 དཔེན་པ། ཉི་མ་ཁ་ཤིས་རིམ་སྤང་ལ་བསྟན་པ་ཡིན། བྱེད་རང་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 རྣམ་གཤེད། ངས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ང་ཉོ་ཆ་རྒྱག་གར་བཏང་སོང་།

དཔེན་ས། ཉ་ཆ་ག་རེ་རྒྱག་དགོས་རེད། ཁྱོམ་ལ་ག་རེ་དང་ག་རེ་ཉ་རྒྱ་ཡོད་རེད།
 རྣམ་གཤེད་། ཁྱོམ་ལ་ཅ་ལག་ཚང་མ་ཡོད་རེད། རིའི་སྒྲང་ལ་ཆོང་ཁང་ཡོད་རེད་པས།
 དཔེན་ས། ཡོད་མ་རེད།
 རྣམ་གཤེད་། བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་ཟ་ཡི་ཡོད། སྡེ་ཆ་ལ་རག་གི་རེད་པས།
 དཔེན་ས། སྡེ་ཆ་ལ་རག་གི་མ་རེད།
 རྣམ་གཤེད་། རིའི་སྒྲང་ལ་བསྐྱད་ཡང་དཔེ་ཁག་པོ་ཡིན་ས་རེད།
 དཔེན་ས། དཀའ་ལས་ཉོག་ཅམ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། རིའི་སྒྲང་ལ་རྩོག་བྱ་རྩ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད།
 རྣམ་གཤེད་། ཨ་ལེ། བྱས་དུས་སྒྲིད་པོ་འདུག་གས།
 དཔེན་ས། ཡིན་གོ་ཁྱོད། སྒྲིད་པ་མ་ཟད་དགེ་བ་ཡག་པོ་འབྱུང་གི་འདུག
 རྣམ་གཤེད་། ག་རེ་ཡིན་ན།
 དཔེན་ས། རིའི་སྒྲང་ལ་ཁུ་སིམ་སིམ་ཡིན་དུས་རིག་པ་གསལ་པོ་ཆགས་ཅང་ཆོས་ཡག་པོ་བསྐྱབ་ཐུབ་
 གི་འདུག
 རྣམ་གཤེད་། བྱས་ན། ཆོས་བསྐྱབ་ན་ས་ཆ་ཁུ་སིམ་པོ་ལ་བསྐྱད་དགོས་པ་འདྲ།
 དཔེན་ས། རེད། ས་ཆ་ཁུ་སིམ་པོ་ཡག་ག་ཡོད་རེད།
 རྣམ་གཤེད་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དང་ཡང་ས་ཆ་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་འདྲ།
 དཔེན་ས། འོང་ཐེབས་དང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

༡༠

རྒྱལ་ཞེ་མི་དང་ཅེ་ཅེ།

ཞེ་མི་གཅིག་དང་ཅེ་ཅེ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཞེ་མི་དེ་ཅེ་ཅེ་དེ་ཆོ་ལ་དཔེ་ཞེད་གི་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཞེ་
 མི་དེ་དཔེ་སྐྱམ་པོ་ཡོད་རེད། ཉེ་མ་གཅིག་ལ་ཞེ་མི་དེ་ཁྱོམ་ལ་བྱིན་པ་རེད། ཁྱོམ་ལ་ཅ་ལག་ཡག་པོ་དཔེ་མང་པོ་
 ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཆོང་པ་ཆང་མ་ཅེ་ཅེ་རེད། བྱས་ཅང་ཞེ་མི་དཔེ་ཞེད་ནས། ཅ་ལག་ཉོས་ཡོད་མ་རེད།
 ཅེ་ཅེ་དེ་ཆོའི་བསམ་པ་ལ། ཞེ་མི་དེ་ལ་དདུལ་ཡོད་མ་རེད་བསམ་པ་རེད། ཅེ་ཅེ་དེ་ཆོ་དཔེ་གད་མོ་ཤོར་བ་རེད།
 ཞེ་མི་དེ་དཔེ་རོ་ཆ་ནས་གདོང་པ་ཡང་དམར་པོ་ཆགས་པ་རེད།

༡༡

ཕྱི་ལྟོ ཉ་ཆ།

ཁྱོམ་ནས་ཉ་ཆ་རྒྱག་ཡའི་ཐོ་ཞིག་བཟོས། (ག་རེ་ཉ་དགོས་པ་རྣམས་མར་འབྲི་དགོས། འབྲི་དུས་དག་ཆ་
 ཉ་མ་གོ་ན་མི་གཞན་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས།) ཉ་ཐོ་ནང་ཡོད་པ་རྣམས་ག་རེ་ཡིན་མིན་དང་། ག་རེ་བྱས་ནས་ཉ་ཡི་ཡོད་
 མེད། ག་པར་བེད་སྡོད་བྱེད་ཡང་ཡིན་མིན། གོང་ཆད་ག་ཆོད་ཡིན་མིན་བཅས་དགེ་རྒྱལ་ལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་རྒྱུ་བས།
 བྱེད་རང་སྒྲན་གཤམ་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་གས། དུད་འགྲོའི་རིགས་གང་རུང་ལྟ་བུ་གཞན་ཞིག་ཡིན་ཁུལ་བྱས་ནས་ཁོ་
 ཆོས་ག་རེ་ཉ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། ག་རེ་བྱས་ནས་དེ་དག་ཉ་ཡི་ཡོད་རེད་བཅས་འབྲི་དགོས། (དཔེར་ན། གལ་སྲིད་བྱེད་
 རང་ཁྱི་ཞིག་ཡིན་ན། ཉ་ཐོ་ནང་ལ་རུས་པ་ག་རེ་བྱས་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།)



༡

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུང་ས་རྩེས་གནམ་གཤེས་ཆ་གང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་མོ་ལ་སྤྲུང་ས་
བདེ་བྱ་སྤྲུང་དགོས།

བརྟེན་སྐད་ དེ་འདྲའི་རྒྱ་རྒྱ་ཆོག་གནམ་གཤེས་དེ་འདྲའི་གང་སོ་འདྲུག་གནམ་གཤེས་དེ་འདྲའི་ཆ་བ་ལ།
གནམ་གཤེས་དེ་འདྲའི་སྤྲུག་ཅག་འདྲུག་

ཨོ་ཅམ་རྒྱ་རྒྱ་ཆོག་གནམ་གཤེས་ཨོ་ཅམ་ཡག་པོ་འདྲུག་ཉི་མ་ཆ་པོ་ཨོ་ཅམ་འདྲུག་ལྟ་བུ་བེད་
སྤྲུང་གཏོང་སྤྲུང་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུང་ས་རྩེས་གནམ་གཤེས་སྐོར་རང་གིས་ཉམས་སྤྲོད་དང་བཅས་སྤྲུང་ས་
བདེ་འཛིན་གནམ་ཉན་བཤད་བྱ་སྤྲུང་དགོས།

བརྟེན་སྐད་ རང་ནས་རྒྱ་རྒྱ་ཆོག་རྒྱ་གར་རང་ནས་ཆ་བ་ཆེ་ཤོས་ག་པར་རེད། གནམ་གཤེས་གང་ས་ག་
པར་རེད།

སྤྲོད་ནས་རྒྱ་རྒྱ་ཆོག་གནམ་གཤེས་གང་སོ་ལ་ང་སྤྲོད་པོ་སྤྲོད་ནས་མི་འདྲུག་གནམ་གཤེས་
གང་སོ་ལ་སྤྲོད་ནས་དགའ་པོ་མེད་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུང་ས་ཆར་རྩེས་དེས་པར་བྱ་བེད་སྤྲོད་
གཏོང་སྤྲུང་དགོས།

༢

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་

གཞན་ལྟ་ལྟ་ ལྷ་པ་གནམ་ལ་ལྷ་སྐོར་སྤྲོད་འཆམ་འགོ་དུས། གནམ་གཤེས་འགྱུར་བ་འགོ་དུས། ཆ་བ་ཆ་
དུས། དུག་སྤྲོད་ཉི་དུས། དུག་སྤྲོད་ཁྱོད་དུས། དུག་སྤྲོད་སྤྲུང་དུས། ཐང་ཆད་དུས།

ས་ཆ་གཉིས་ཀྱི་གནམ་གཤེས་ཁྱད་པར་བཤད་དུས། གཟུགས་པོ་གང་དུས། གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་མེད་པ་
ཆགས་དུས། དེ་འཛིན་པར་འགོ་དུས། ཆར་དུས་སྤྲུང་ས། དགུན་དུས་སྤྲུང་

ཡལ་ལྟ་ལྟ་ བོད་ལ། རྒྱ་ནག་ལ། ཆོང་ཁང་དུ། རང་ལ། དེ་སྤྲུང་ལ། རོ་མོ་སྤྲུང་མའི་ཅེ་ལ། རྒྱ་མཚོའི་ཁ་ལ།
སློབ་གྲུའི་ནང་ལ། རོང་ས་ལ། འགོག་ས་ལ།

ཕེ་རྒྱ། ཞིང་ལ། གནམ་གཤེས་བརྟེན་དུ་བྱེད་མཁན། གནམ་གཤེས་སྤྲོད་བརྟེན་བཤད་མཁན། སྤྲུག་པ་
མོ་ལ། འགོག་པ། ཁ་ལོ་ལ། ལམ་སྤྲོད་པ། ཁྱོགས་པོ། དེ་འཛིན་པ་ལ། རད་པ།

ཉེ། ཆར་དུས། དགུན་ཁ། དབྱར་ཁ། དབྱིད་ཀ རྟོན་ཀ ཉི་མ་ཤར་བ། ཆར་བ་བབ་བ། ཁ་བ་བབ་བ། ཨ་
 རིའི་གནམ་གཤིས། བོད་ཀྱི་གནམ་གཤིས། རྟོད་ཀྱི་གནམ་གཤིས། རྩད་ཀྱི་གནམ་གཤིས། གང་བ། ཆ་བ། བདེ་
 བ། མི་བདེ་བ།

ལྟ། རོད་ཆེས་ཆེས། ཆར་བ་ཆེ་ཆུང་། ཁ་བ་མཐུག་ལོད། ཉི་མ་ཆ་ལོད། གནམ་གཤིས་ཡག་ལོད། རྩ་
 སོབ་སོབ། གང་བསིལ་བསིལ། གང་ཤུར་ཤུར། ཆ་སོབ་སོབ། ཆུང་འཆུབ་འཆུབ། ཆར་བེམ་བེམ། རྩེན་འཆུབ་
 འཆུབ། ཁ་བ་བབ་བ། ཆར་བ་བབ་བ། ཉི་མ་ཤར་བ། རུལ་ནག་ཐོན་བ། ཉམ་སྤྱོད་བརྒྱབ་བ། ཆ་རུ་འགོ་བའམ་གང་
 དུ་འགོ་བ། ཆུང་བརྒྱབ་བ། ཆ་བོད་འཕར་བ། བོད་ཆད་མཐོ་རུ་བྱིན་བ། འབྲགས་བ་ཁུ་བ།

ཆེད། དགའ་པོ། སྤྱག་པོ། འབྲག་བ། ཉོབ་བ། བདེ་པོ། རྒྱིད་པོ། གང་བ།

ཉེལ། ཞགས་ཅི་བྱུག་བ། དུག་སྒོག་མཐུག་པོ་བྱོན་བ། དུག་སྒོག་ཕུད་བ། ཉི་གདུགས་ཕུབ་བ། མེ་སྤར་བ།
 འཆམ་འཆམ་ལ་འགོ་བ། ཆུང་འཁོར་སྤར་བ། ཆ་སྒོག་སྤར་བ། རྩས་བརྒྱབ་བ། ལུ་བཀྲལ་བ།



ལྟ། བརྒྱུ་ལེན་གྱི་ཡང་སྒྱུར། (མིང་ཆབ་དང་བྱ་ཆོག་གི་ནམ་འགྱུར་བསྟན་པར།)

དགེ་ཆེན།	ཁོའི་པ་ལུལ་ལ་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
སྒོབ་མ།	ཁོའི་པ་ལུལ་ལ་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	ལུལ་སྒྲོངས།
སྒོབ་མ།	ཁོའི་པ་ལུལ་ལ་ལུལ་སྒྲོངས་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	མོ།
སྒོབ་མ།	མོའི་པ་ལུལ་ལ་ལུལ་སྒྲོངས་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	ས་ཆ་དེ་ལ་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་ས་རེད།
སྒོབ་མ།	ས་ཆ་དེ་ལ་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	ཕུང་བ།
སྒོབ་མ།	ཕུང་བ་དེའི་ནང་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་ས་རེད།



འགྲུལ་ཕྱོད།

ཨེས་ཆི་དང་ནད་བ། བོད་ཇ་དང་ཆུ་མངར་མོ། རོ་ཤེས་བ་གཉིས། དབྱིད་ཀ་དང་རྟོན་ཀ ལུལ་སྒྲོར་བ་
 དང་ལམ་འཁྲིད་བ། དགེ་ཆེན་དང་སྒོབ་སྤྱུག རྒྱགས་པོ་དང་རྒྱགས་མོ། ཁང་ཐོག་དང་བྲག་ཕུག དབྱར་ཁ་དང་
 དགུན་ཁ། སྤུང་དང་ཕུག་བ། ཅི་ཅི་སྒྲམ་པོ་དང་ཅི་ཅི། ཁང་བ་དང་གྲུར། འབྲག་སྐམ་དང་སྒོག་ཐབ། གངས་རི་

དང་གྲེ་ཐང་། ཀླང་ལྷབས་དང་བསེལ་ལྷམ། ཉི་མ་དང་རྩེ་བ། ལྷ་མོ་དང་ཉི་གཏུགས། ལག་ལྷབས་དང་མིག་ཤེལ་
ནག་པོ། ཤིང་སྒོང་དང་གཅིས་སྤྱག་བརྟན་འཕྲིན་དང་སྒོག་མཐུང། སྒོག་པ་དང་ནང་འཇམ། འཕྲིན་སྤྱག་དང་འབྲུག་
པ་གྲེ་རིལ། ཉལ་ཆས་དང་གདན་ཁེབས། རི་བོང་དང་བྱ་སྤྱག་རི་བོ་དང་བྲག་རི། གངས་དང་ཆར་བ། རྒྱང་དང་
ལྷགས་བ། གངས་ཀྱི་སིང་གོ་དང་ནགས་ཀྱི་སྤྱག་ནད་པ་དང་ནད་གཡོག་རི་མགོ་དང་རི་གཤམ། གངས་སྒྲོངས་
ཀྱི་གཡག་དང་རྒྱ་གར་ཀྱི་མ་ཉེ། ལྷགས་ཀྱི་མི་དང་འཛིན་པའི་གྲོག་མ། གཡོ་ཅན་ཀྱི་མ་དང་རི་བོང་སྒོ་ལྷན།

པའི་ལྷ།

ལྷལ་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་དགོས་བསམ་བ། =>ག་པར་འགྲོ་མིན་གོ་བསྟར་བྱེད་བ། =>དུས་ཚོད་བཟླ་བ། =>གནམ་
གཤིས་བཟླ་བ། =>དེ་ནས་ལྷལ་སྒྲོར་ལ་འགྲོ་བ། =>ལྷལ་ལྷང་དེར་འཆམ་འཆམ་བྱེད་བ། =>མྱིར་ལོག་བ།

འགྲོ་སྒྲོང་མེད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་འགྲོ་འདོད་བ། =>གྲོགས་པོ་དང་ངོ་ཤེས་པ་ལ་སྤྲད་ཆ་བྲིས་བ། =>སོ་
སའི་ལྷང་པ་གཅིག་པ་ཡིན་མིན་སྒྲོར་བཤད་བ། =>ལྷང་པ་ག་གི་ཉི་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་བཤད་བ།

མོད་རྩེ་དྲུག་པ་ཤར་བ། =>ཆར་པ་བབ་བ། =>ཆར་མ་རྩོན་པ་ཆགས་བ། =>ཁང་པའི་ནང་ལ་བཞུགས་ཆོན་
བྱུང་བ། =>ཆམ་པ་བརྒྱབ་བ། =>དེ་ནས་སྤྱག་སྒྲུང་བ།

འཇམ་བྱ་སྒྲིང་གི་ཆ་བྲོད་འཕར་བ། =>འབྲུགས་རོམ་ཁུ་བ། =>རྒྱ་མཚོ་མཐོ་བྱ་བྱིན་བ། =>ས་ཡོམ་དང་
རྒྱང་འཚུབ་གཡུག་བ། =>རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་རྩོགས་བ། =>སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱག་ལ་སྦྱར་བ།

4

2༡།

དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ག་འབྲུག་འདུག

བྱིད་རང་གནམ་གཤིས་གང་མོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས་ཆ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་འགྲོ་དུས་མི་མང་ཆེ་བ་ག་རེ་བྱས་ནས་ན་ཡི་ཡོད་རེད།

དཔྱིད་ཀ་མེ་ཉོག་ཤར་དུས་མི་མང་ཆེ་བ་ག་རེ་བྱས་ནས་སྦྱིད་པོ་ཡོད་རེད།

ཉི་མ་ཆ་པོ་ཤར་དུས་བྱིད་རང་ལ་ཆོར་བ་ག་རེ་ཡོང་གི་འདུག

གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཆགས་དུས་དྲུག་སྒོག་ག་འབྲུག་གྲོན་དགོས་རེད།

བྱིད་རང་གི་ས་ལྷལ་ལ་གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་རེད་པས།

བྱིད་རང་གི་ས་ལྷལ་ལ་གངས་འབབ་ཀྱི་རེད་པས། དགུན་ཁ་གང་མོ་ཡོད་རེད་པས།

གནམ་གཤིས་གང་དུས་བྱིད་རང་ཆམ་པ་ན་ཡི་འདུག་གས།

བྱེད་རང་ཆམ་པ་ན་དུས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 ཆར་པ་འབབ་དུས་ག་རེ་འབྱེད་གྱི་ཡོད།
 རྒྱ་གར་ལ་གནམ་གཤིས་སྤྱིད་པོ་འདུག་གས།
 ཆར་པ་འབབ་དུས་ཆོར་སྤང་ག་འདྲ་འདུག།
 ཉི་མ་ཆ་པོ་ཡོད་དུས་བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 དབྱར་ཁ་བྱེད་རང་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས།
 གངས་བབ་དུས་གངས་ཅེད་ཅེ་ཡི་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ནས་དགུན་ཁ་ཚུ་ལ་འབྲུགས་པ་ཆགས་གྱི་རེད་པས།
 རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ལ་བྱ་མང་པོ་ཅེད་མོ་ཅེ་དུས་བྱེད་རང་ལ་ཆོར་སྤང་ག་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག།
 གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་དུས་སྟོད་ཐུང་མཐུག་པོ་གྲོན་གྱི་ཡོད་པས།



ཕྱེད་ཀྱི་ཆུང་བྱ་དེ་འདྲའི་བྱ་གས་ཆེན་པོ་འདུག



བསྟན་འཛིན།	བསོད་ནམས་ལགས། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
བསོད་ནམས།	འོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
བསྟན་འཛིན།	ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་ག་དུས་སླེབས་ཡིན།
བསོད་ནམས།	ང་རྒྱ་གར་ལ་སླེབས་བྱས་ལྷོ་བ་གཅིག་ཅུ་འགྲོ་ཡི་འདུག།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ལྷོ་བ་གཅིག་ཅུ་ནང་བྱེད་རང་ས་ཆ་ག་པར་ག་པར་ཐེབས་ཡིན།
བསོད་ནམས།	ང་རྒྱ་གར་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་བྱས། ས་ཆ་མང་པོ་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། བྱས་ན་དེ་ལ་གནམ་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག།
བསོད་ནམས།	གནམ་གཤིས་དངོས་གནས་ཆ་བ་ཞེད་པོ་འདུག།
བསྟན་འཛིན།	ད་ལྟ་གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེང་སང་ཆར་པ་གཏོང་གི་མ་རེད།
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། བྱས་ན་རྒྱུ་མ་གནམ་གཤིས་ཡག་ཤོས་ག་དུས་རེད།
བསྟན་འཛིན།	སྤྱིར་བཏང་གནམ་ཤིས་ཡག་ཤོས་ལྷོ་བ་བཅུ་པ་ནས་རེད།
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་རེད།
བསྟན་འཛིན།	དེ་དུས་བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ནང་ག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ཡང་དཀའ་ལས་ཡོད་མ་རེད།
བསོད་ནམས།	དེ་འདྲ་རེད་འདུག་ག་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བྱས་ན་ང་རྒྱུ་མ་དེ་དུས་ཡོད་གི་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	གལ་གནང་གི་མ་རེད།



ཕྱུ་གཤེད་ཡུལ། གནམ་གཤིས་ཆེ་པོ་འདུག་ག།



དབྱངས་ཅན། བསྟན་འཛིན་ལགས།
 བསྟན་འཛིན། ལགས།
 དབྱངས་ཅན། དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ཡག་པོ་མི་འདུག།
 བསྟན་འཛིན། རེད་རེད། ཁ་སང་ཆར་བ་བབས་སོང་། གཅིག་བྱས་ན་དེ་རིང་ཡང་ཆར་བ་འབབ་ས་རེད་ད།
 དབྱངས་ཅན། རེད་རེད། དེ་རིང་ཡང་ཆར་བ་འབབ་ས་རེད།
 བསྟན་འཛིན། ཨ་ནི། བྱེད་རང་གིས་ཉི་གདུགས་འབྱེར་ཡོད་པས།
 དབྱངས་ཅན། འོ། ད་ངས་བློ་བ་བརྟེན་ཤིང་། བྱེད་རང་གིས་ཉི་གདུགས་འབྱེར་ཡོད་པས།
 བསྟན་འཛིན། ངས་ཉི་གདུགས་འབྱེར་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ལ་ཉི་གདུགས་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད།
 དབྱངས་ཅན། ཨ་ལེ། ད་ང་མགྱོགས་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
 བསྟན་འཛིན། རེད་རེད། བྱེད་རང་མགྱོགས་པོ་མ་སོང་ན་ཆར་བ་འབབ་ས་རེད་ད།
 དབྱངས་ཅན། ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་ཐུག་ཡོང་འོ།
 བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ། །



བྲུ་མེ་ལྔ་ལྟོ།

འཆོ་བས་འཛོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟུས། །
 ཆབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤང། །
 འགྲོ་ཀུན་ཕྱི་གསུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
 ལུས་བ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཟླ་བ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 ཉི་མ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན།
 ཟླ་བ། བྱེད་རང་ག་པར་བྱིན་པ་ཡིན།
 ཉི་མ། ང་རྟ་རམ་ས་ལར་བྱིན་པ་ཡིན། བྱེད་རང་ཕྱི་མི་ནས་ས་ཆ་གཞན་པ་ལ་བྱིན་མེད་པས།
 ཟླ་བ། བྱིན་མེད། རྟ་རམ་ས་ལར་གནམ་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག།
 ཉི་མ། རྟ་རམ་ས་ལར་ད་ལྟ་ཆར་དུས་རེད་འདུག། ཕྱི་མི་ལ་གནམ་གཤིས་ག་འདྲ་འདུག།
 ཟླ་བ། དཔེ་ཆ་པོ་འདུག། ཆར་བ་མཆོམས་མཆོམས་ལ་འབབ་ཀྱི་འདུག།
 ཉི་མ། ཨ་ལེ། གནམ་གཤིས་དེ་འདྲའི་ཆ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
 ཟླ་བ། དགའ་པོ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ན་ཡི་འདུག། བྱེད་རང་གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ལ་དགའ་པོ་

ཡོད་པས།
 ཉི་མ། དགའ་པོ་ཡོད། གནམ་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་ན་དཔེ་སྤྱིད་པོ་འདུག
 ཟླ་བ། ཉམ་ལ་དགུན་ཁ་གངས་འབབ་ཀྱི་རེད། བྱིད་རང་ཡོང་གི་ཡིན་པས།
 ཉི་མ། ང་གངས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། གནམ་གཤིས་དེ་འདྲིའི་གང་མོ་ལ་དགའ་པོ་མེད།
 བྱིད་རང་གངས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
 ཟླ་བ། དགའ་པོ་ཡོད། ང་ཅེད་མོ་དགའ་ཤོས་གཅིག་གངས་ཅེད་ཡིན། བྱིད་རང་ན་ཡི་མི་འདུག་གས།
 ཉི་མ། མགོ་དང་། གྲོད་ཁོག་ན་ཡི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། གནམ་གཤིས་བསིལ་པོ་འདུག
 ཟླ་བ། བྱིད་རང་ན་དུས་གྲོགས་པོས་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གས།
 ཉི་མ། ངའི་གྲོགས་པོས་རོགས་པ་དཔེ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག སེམས་ཤུགས་སྤར་ཀྱི་འདུག
 ཟླ་བ། གནམ་གཤིས་གང་མོ་ཆགས་དུས་དུག་སྒྲོག་མཐུག་པོ་གྲོན་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
 ཉི་མ། ལགས་སོ། །དུག་སྒྲོག་མཐུག་པོ་གྲོན་ཀྱི་ཡོད།
 ཟླ་བ། རྗེས་མར་མཇུག་ཡོང་།
 ཉི་མ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།



བྲུ་ཐུ་ལ་གཏེ་ཡུ།

བདག་གི་བྱ་བཞིན་གཅིས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས། །
 བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
 བད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །
 ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

སློབ་སྤྱད། ཀན་ལགས། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 དགོ་ཀླ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བྱིད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 སློབ་སྤྱད། ཀན་ལགས། ངས་སློབ་སྤྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 དགོ་ཀླ། དཔེ་ཡག་པོ་རེད། སློབ་སྤྱིད་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
 སློབ་སྤྱད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། སློབ་སྤྱིད་བྱས་ནས་མི་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 དགོ་ཀླ། བྱིད་རང་མི་ཡག་པོ་མི་འདུག་ལབ་ན་ག་རེ་བསམ་ས་རེད།
 སློབ་སྤྱད། ང་ཁོང་ཁོ་ཅ་ས་རེད། ང་རྒྱུང་ཆ་པོ་ཡོད།
 དགོ་ཀླ། བྱིད་རང་ནོར་བ་རེད། བྱིད་རང་ལ་སྤྱད་ཅག་བྱས་ན་ཁོང་ཁོ་ཅ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
 སློབ་སྤྱད། ག་རེ་བྱས་ནས་ཁོང་ཁོ་ཅ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
 དགོ་ཀླ། སློབ་སྤྱིད་བྱེད་ཡ་དེ་གཅི་པོ་སེམས་འགྱུར་བ་ཐེབས་པའི་ཆེད་དུ་རེད།

སློབ་སྒྲུག མི་གཞན་པས་ང་ལ་སྒྲུག་ཅག་བྱས་ན། ཁོང་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད་པས།
 དགོ་ཆེན། ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་དང་དགོས། རྗེས་ལ་ཁོང་གིས་བསམ་སྒྲོ་གཏང་གི་རེད།
 སློབ་སྒྲུག དཔེ་ཁག་པོ་རེད། ངས་བྱེད་སྐབས་མ་རེད།
 དགོ་ཆེན། གལ་ཡོད་མ་རེད། ག་ལེར་ག་ལེར་འགྲིག་འགྲོ་ཡི་རེད།
 སློབ་སྒྲུག ཡིན་དང་ཡིན།
 དགོ་ཆེན། བྱེད་རང་ན་སྤྱིང་ཡོད་པས།
 སློབ་སྒྲུག མཆམས་མཆམས་ན་ཡི་འདུག།
 དགོ་ཆེན། བྱེད་རང་ན་དུས་མི་གཞན་པས་རོགས་པ་བྱས་ན་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་འདུག་གས།
 སློབ་སྒྲུག དཔེ་སྦྱིད་པོ་འདུག ཆེན་ལགས།
 དགོ་ཆེན། སློབ་སྤྱིང་བྱས་ནས་རྗེས་མ་མི་གཞན་པ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་དགོས་རེད།
 སློབ་སྒྲུག ཆེན་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡༠ རྒྱལ་པག་པས་སོ་བརྟུན་བ།

པག་པ་གཅིག་གིས་ཉི་མ་རྟག་པར་ཁོ་རང་གི་སོ་ཤིང་སྤྱོད་ལ་བརྟུན་ནས་བསྐྱོད་ཡོད་རེད། པག་པ་དེ་གཟུགས་
 པོ་ཆེན་པོ་དང་ཤ་རྒྱགས་པ་ཡོད་རེད། ཉིན་གཅིག་ལ་མོ་གཅིག་ལམ་དེ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ལ་མོ་རྟག་པར་
 སེམས་ཅན་གཞན་པ་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། ལ་མོ་གྲོད་ཁོག་ཞེ་པོ་སྒྲིགས་པ་རེད། དེ་ནས་
 ལ་མོས་པག་པ་དེ་ཟ་དགོས་བསམ་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་པག་པ་དེ་དཔེ་སྤྱོད་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་པག་པས་སོ་
 ཤིང་སྤྱོད་ལ་བརྟུན་བ་རེད། ལ་མོས་པག་པ་ལ་བྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལམ་པ་རེད། པག་པས་ང་གྲོད་ཁོག་
 དཔེ་སྒྲིགས་ཀྱི་འདུག ད་ལྟ་ངའི་སོ་བརྟུན་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་ཅམ་རྗེས་ལ་ངས་བྱེད་རང་ཟ་ཡི་ཡིན་ལམ་པ་རེད། དེ་
 ནས་ལ་མོ་ཞེད་ནས་ས་ཐག་རིང་ཞིག་ལ་བྱོས་པ་རེད།

༡༡ རྒྱལ་པག་ རྟུན་པ་འཁོར། (གོ་བརྟུན་སྤྱོད་ཚུལ།)

༡ ་དགོ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྒྲུག་ཆང་མ་དབྱེ་བ་གཉིས་ལ་བྱས་ནས་སྤྱི་ཆེན་དེ་ནང་ནས་གཅིག་ཁ་ལོ་བ་དང་གཅིག་
 མཐོན་པོ་ཡིན་མཛད་གྱེད་དགོས་ཡོད།
 ༢ ་དེ་ནས་སློབ་སྒྲུག་དང་ཁ་ལོ་བ་ཆང་མ་ས་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་སྤྱོད་འཆམ་འགྲོ་དགོས།
 ༣ ་མཐའ་མ་སློབ་སྒྲུག་སོ་སོའི་རང་འདོད་ཀྱི་ཁ་ལོ་བ་བདམས་ནས་ཁ་ལོ་བ་མཉམ་དུ་དེད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་
 ཐོག་ལ་སྐྱོད་ཆ་བཞག་དགོས། དཔེར་ན། ཡོང་འབབ་དང་གནས་གཤིས་སྒྲོར་ལྟ་བུ།



དགའ་སྟོན་དང་སེམས་ཚོར།



༡

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་སོ་སོ་ག་རེ་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་མེད་སྐབས་བདེའི་
ཐོག་ནས་བཞད་ཐུབ་པ་དང་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བད་སྟོད། ངས་ཁོས་མིང་ཆོག་ཕྱ་ཆོག་ཡི་ཡིན་རེད། ངས་རི་མོ་འབྲི་ཡི་ཡིན། ཁོས་སློ་ལ་ཅེ་ཡི་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་མིང་ཆོག་ཕྱ་ཆོག་གི་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་
རང་གིས་དེ་བཞེད་གི་རེད། ཅས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་ཆར་རྗེས་དེས་པར་བྱ་བེད་
སྦྱང་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་སོ་སོ་སྤྱི་ལོ་འདོད་པའི་བྱ་དངོས་གང་རུང་སྐོར་སྐབས་བདེའི་
ཐོག་ནས་གོ་བད་སྦྱང་ཐུབ་དགོས།

བད་སྟོད། བྱ་ཆོག་སྤྱི་ལོ་ སློབ་སྦྱང་བྱེད་སྤྱི་ལོ་འདུག ཅེད་མོ་ཅེ་སྤྱི་ལོ་མི་འདུག
བྱ་ཆོག་འདོད། ལྟ་མོ་ལ་ནང་ཆོས་སྦྱང་འདོད་ཡོད་མ་རེད། ཅས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་
སྤྲུངས་ཆར་རྗེས་དེས་པར་བྱ་བེད་སྦྱང་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

༢

ཆིག་གཤམ།

གཤམ་ལྟ་ལྟོ། ཁ་ལ་ག་དང་བྱ་སློབ་སྐོར་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་དེ་བུ་དང་ཆོག་པ་པར་སོགས་སློབ་བྱས། མི་གཞན་
ཀྱི་སྐོར་སྤྱི་ལོ་ རང་ཉིད་འོ་སྦྱང་བྱེད་པའི་སྐབས་སྤྱི་ གསར་འགྱུར་གོ་བྱས་དང་མཐོང་བྱས། སོ་སོའི་སློབ་སྤྱི་
པོ་དང་སློབ་སྤྱི་པ་མཐོང་ཆོར་བརྗེ་ལེན་བྱེད་བྱས། ལུང་པ་གསར་པ་དང་ཁོར་ལུག་གསར་པ་ལ་སློབ་སྤྱི་ལོ་
སྦྱང་གཏོང་བྱེད་སྤྱི་ལོ་ལ་བཟུང་བྱས། པོ་མོའི་བཅེ་བྱང་གི་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་ལོ་མཐོང་བྱས།

ཡ་གཤམ། འཛིན་ཁང་སོགས་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ས་ཆ། ཟ་ཁང་དང་ཆོང་ཁང་། སོ་སོའི་ནང་ངམ་ཡང་ན་
སློབ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ ཀྱི་ལོ་གསལ། སློབ་སྤྱི་ལོ་ལོ་ སློབ་ལྟོ། ལས་ཁུངས།

ཕེ་ལྟོ། པ་མ། སློབ་སྤྱི་ལོ་ སློབ་སྤྱི་ལོ་ དགེ་ལྟོ། དགེ་ལྟོ། སྤྱི་ལོ་ མ་བྱེད། ཆོང་ལ། ལྟོ། སློ་ལོ་ཅེད་མཐོང་།
སྤྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ སྐད་ཆ་འདི་མཐོང་། ཉན་མཐོང་། ལྟོ་མཐོང་། སློབ་མཐོང་། འབྲི་མཐོང་།

ཁྱེ་ལྟོ། དགའ་བ། སློབ་ལ། པམ་ལ། ལྟོ་ལ། ཡིད་དུ་འོང་བ། ཡིད་དུ་མི་འོང་བ། སྤྱི་ལོ་ མི་སྤྱི་ལོ་ མཐོང་ས་
ལ། མི་མཐོང་ས་ འོ་ལ། མི་འོ་ལ། འོ་ལྟོ་ལྟོ། སློབ་ལྟོ་ལྟོ། ཉོག་ཅམ་དགའ་བ། ཉ་ཅང་དགའ་བ། ལོན་

དུ་དགའ་བ། སྐྱོ་བ། སྐྱིད་པོ་བྱུང་བ། བདེ་བ། ཞི་བ། ཚ་གི་ཚེ་གེ་ཁོང་ཁྱོ། འགྱོད་པ། ཞེད་སྤང་། འཛིགས་སྐྱག
སྐྱི་གཡའ་བ། འཛིགས་སུ་བྱུང་བ།

ཉམས། ཅེད་མོ་ཅེ་བ། ཞབས་ཐོ་འཁྲབ་པ། སྐྱོ་དབྱེད་མ་ལེན་པ། དེབ་མོགས་སྐྱོག་པ། ལྷན་མོ་བལྟ་བ། ས་ཆ་
གཞན་ལ་འགྲོ་བ། མི་ལ་ཐུག་པ། བསམ་ཚུལ་བཤད་པ། སྐད་ཆ་ཉན་པ། ལས་ཀ་བྱེད་པ། དུག་སྐྱོག་ཉོ་བ། ཁ་
ལག་བཟོ་བ། ཅ་ལག་ཉོ་བ། འབྲེལ་བ་བྱེད་པ། བསམ་ཚུལ་ལེན་པ། བསམ་ཚུལ་འདོན་པ། གཟབ་གཟབ་བྱེད་པ།
རོ་ཤེས་སྐྱིག་པ། ཚེན་གཏོང་བ། རི་མོ་འབྲི་བ། ཚལ་ཉོ་བ། ཚལ་བརྗོད་པ། དགའ་ལས་རྒྱག་པ།

༣ ལུ་ཕྱོད། འགྲོ་སྐྱབས་ལད་རྒྱུས་ཀྱི་ཡང་སྐྱོད།

དཔེར་ན། བ་སྐྱ་ལྷ་བྱ་སྐྱོབ་མས་སྐྱོང་བཞིན་པའི་ཆོག་གྲུབ་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱབས་བསྐྱབ་པར།
དགེ་ཆེན། ཁྱེད་རང་.....ན་.....དགོས་རེད།
དགེ་ཆེན། “ཁྱེད་རང་། རུན་པ།” “ཁྱེད་རང་པ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་ན་རུན་པ་འབྱེད་དགོས་རེད།”
དགེ་ཆེན། ཁྱེད་རང་། ལྷ་ས།
སྐྱོབ་མ། ཁྱེད་རང་ལྷ་ས་ལ་འགྲོ་ན་རོ་བོ་མཇུག་དགོས་རེད།
དགེ་ཆེན། རི། ལྷ་ས།
སྐྱོབ་མ། ཁྱེད་རང་རི་ལ་འགྲོ་ན་ལྷ་ས་གོན་དགོས།
དགེ་ཆེན། ཁྱེད་རང་ཤལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན་མང་ཙམ་ཉོ་དགོས་རེད།
སྐྱོབ་མ། ཁྱེད་རང་ཤལ་དགའ་པོ་ཡོད་ན་མང་ཙམ་ཉོ་དགོས་རེད།
དགེ་ཆེན། བོད། སྐྱིད་པོ།
སྐྱོབ་མ། ཁྱེད་རང་བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་འདུག་ན་རྒྱུན་རིང་ཙམ་བསྐྱད་དགོས་རེད།
དགེ་ཆེན། ཟ་ཁང་། ཉིན་གུང་ཁ་ལག
སྐྱོབ་མ། ཁྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་ན་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟའ་དགོས་རེད།

༤ ལྷ་ལ་ཕྱོད།

དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བ། བག་ཆེན་དང་བྱི་ཐུག་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་བདེ་སྐྱིད། སྐྱོ་མོ་ན་རིང་དང་མ་ཉེ། ཀྱུ་ལུ་དང་
ལ་ཐུག་དག་པོ་དང་གཉེན་གྲོགས། ཡིད་འོང་མཛེས་མ་དང་ར་བཟེ་བ། དབྱིད་ཀའི་སྤང་ཆར་དང་དགུན་གྱི་ཁ་བ།
ཤ་མོག་མོག་དང་རྩ་ལའི་ཆལ། རྒྱ་གར་གྱི་འབྲས་རྩལ་དང་བོད་ཀྱི་ཅམ་པ། མར་དང་ལྷུང་བ། མ་ཉེའི་ཤ་སྐྱོན་
དང་གཡལ་གྱི་ཤ་སྐྱོན། མཚན་གུང་གི་གཉིད་དང་ཉིན་གུང་གི་ལས་ཀ་བོད་ཀྱི་བསེལ་རྒྱུད་དང་རྒྱ་གར་གྱི་ཆ་བ།
ཁམ་བུའི་མེ་ཉོག་དང་དུག་ཤིང་ཆེར་མ། ཁྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་ཕུར་སྐྱོད་དང་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་ལྷིང་འཇགས། མའོ་ཅེ་རྩུང་དང་

ཨ་མ་ཁེ་རི་ས། ཉི་ཁེ་ལར་དང་མན་ཁ་ལ། གཏུམ་བླ་ཅན་གྱི་སྐྱུ་དང་ཉམ་རྩུང་གི་དོམ་ཁ། བོད་གྱི་མཁའ་རྩུང་
དང་རྩུང་ཉི་ཡི་འབག་བཅོམ་

ཤིང་ལ།

ཀླང་ཅེད་སྒོ་ལོ་ཅེ་རྩུང་དགའ་བ། => རུ་ཁག་བཟོ་བ། => དངོས་སུ་ཅེ་བ། => དཀའ་ལས་རྩུག་བ། => བམ་
ཁ་དང་རྩུལ་ཁ། => སྦྱིད་པོ་དང་སྦྱུག་པོ། => མཐུག་བསྐྱུ་བ།

ཆལ་རིགས་དང་ལ་སྐྱུམ་ལ་སོགས་ཉི་བ། => ཁ་ལག་བཟོ་བ། => ཁ་ལག་བཟུང་བ། => སྒོ་བ་སྦྱང་བ། => སྒོ་
བ་སྦྱང་བ། => གཞན་ལ་འདྲི་བ།

དགའ་སྦྱོགས། => སོ་སོའི་དགའ་སྦྱོགས་དང་ཆོར་བ་བཤད་བ། => གཞན་གྱི་དགའ་སྦྱོགས་དང་ཆོར་བ་
སོགས་འདྲི་བ། => གཞན་གྱི་སྐད་ཆ་ལ་ཉན་བ། => སྒྲུང་དོར་བྱེད་བ།

ལུང་བ་གསར་བར་འབྱོར་བ། => ལུང་བ་དེའི་མི་སོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་བ། => རང་གི་སྦྱོགས་པོ་འཕ་
རོ་ཤེས་སོགས་ལ་དགའ་སྦྱོགས་དང་སེམས་ཆོར་བཤད་བ།

འོད་སྒྲེར་སོགས་ཉི་བ། => གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་ཉན་བ་དང་བལྟ་བ། => བལྟས་ཆར་དུས་རང་གི་སྦྱོགས་
པོ་སོགས་ལ་དེའི་སྐོར་བཤད་བ། => གཞན་ལ་ལྟ་སྦྱང་ཡོད་མེད་འདྲི་བ།

ཕྱི་ལ།

བྱེད་རང་ཅེད་མོ་དགའ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན།

བྱེད་རང་ཏྲ་ཞོན་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་མཆོ་ཁ་ག་པར་ལ་འགོ་སྦྱང་ཡོད།

བྱེད་རང་མཆོ་ཁ་ག་པར་འབྲུམ་འབྲུམ་འགོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

བྱེད་རང་རྩུ་གར་ལ་ཡོང་དུས་ཆོར་སྒྲུང་ག་འདྲ་འདུག

འབྲུམ་འབྲུམ་འགོ་དུས་རོགས་པ་ཡོད་ན་སྦྱིད་པོ་འདུག་གས་ཡང་ན་བྱེད་རང་གཅིག་པོ་སྦྱིད་པོ་འདུག

བྱེད་རང་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱེད་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།

བྱེད་རང་མེ་ཉིག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།

བྱེད་རང་ནང་མི་དང་ཁ་བྲལ་དུས་སེམས་པ་སྦྱོ་ཡི་འདུག་གས།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་ན་ན་ཁྱེད་རང་གིས་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པས།
 མི་ཁ་ཤས་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་འདུག། བན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 ཁྱོད་ཁོག་སྟོགས་དུས་མི་མང་ཆེ་བ་སྐྱུང་ལང་གི་འདུག་ག། ག་རེ་བྱས་ནས་རེད།
 ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་ག་རེ་རེད།
 ཁྱེད་རང་ལ་བྱ་མོ་མཛེས་མ་ཡང་ན་བྱ་རྩིག་པོ་གཅིག་ཐུག་ན་ག་རེ་བྱེད་ས་རེད།
 མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ག་རེ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་དགའ་རོགས་གཡུག་གི་ཡོད་རེད།
 ག་རེ་བྱས་ནས་བྱ་ཡིས་བྱ་མོ་ལ་ཁ་བར་མང་པོ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།
 ཁྱེད་རང་ལ་དགའ་རོགས་ཡོད་དུས་ཆོར་བ་ག་འདྲ་འདུག།



རྒྱལ་པོལ་ བ་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།



དགར་མོ།	བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། སྤྱིན་པ་ལགས།
སྤྱིན་པ།	མོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དགར་མོ་ལགས།
དགར་མོ།	ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྤྱིན་པ།	ང་ད་ལྟ་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་གི་ཡོད།
དགར་མོ།	ཁྱེད་རང་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྤྱིན་པ།	ང་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད།
དགར་མོ།	ཁྱེད་རང་སྐྱུང་དེབ་ག་རེ་སྒྲོག་གི་ཡོད།
སྤྱིན་པ།	ང་ད་ལྟ་ཅི་ཅི་དང་ཞི་མི་ཡི་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་གི་ཡོད།
དགར་མོ།	ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཅི་ཅི་དང་ཞི་མི་ཡི་སྐྱུང་དེབ་དེ་སྐྱུང་ག་འདྲས་འདུག།
སྤྱིན་པ།	དཔེ་ཡག་པོ་འདུག། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
དགར་མོ།	ང་སྐྱུང་དེབ་སྒྲོག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་མེད།
སྤྱིན་པ།	ཨ་ལེ་ལེ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དགར་མོ།	ངས་སྐྱུང་འབྲི་ཡི་ཡོད།
སྤྱིན་པ།	ཨ་ལེ། ག་རེ་ཡི་སྐྱུང་འབྲི་ཡི་ཡོད།
དགར་མོ།	ཅི་ཅི་དང་སྐྱུང་ཆེན་གྱི་སྒྲོར་ལ་འབྲི་ཡི་ཡོད།
སྤྱིན་པ།	ཨ་ལེ། དཔེ་ཡག་པོ་འདུག། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་གིས་ཆོར་ན་ང་ལ་གཅིག་བསྟན་རོགས་ཀྱིས་ཨ།
དགར་མོ།	ཡ་ཡ།
སྤྱིན་པ།	ཡ་ཡ། ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །



རྒྱ་གཞི་ཡུལ། དགེ་ཆེན་བྱེད་སྒྲིབ་འདོད་ཀྱི་འདུག



ཚེས་འཛོམས། གློ་བཟང་ལགས། གློ་བཟང་ལགས།
 གློ་བཟང་། རོ། དགོངས་དག
 ཚེས་འཛོམས། ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 གློ་བཟང་། ཨ། ད་ག་སེ་གཞས་འབྲུ་མོ་ཉན་བསྐྱད་བསྐྱད་ཡོད།
 ཚེས་འཛོམས། གཞས་ཉན་བྱས་ཚེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 གློ་བཟང་། ཨ་ནི། ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། ད།
 ཚེས་འཛོམས། ཅེད་མོ་ཅེ་ག་འགྲོ་གས།
 གློ་བཟང་། ཅེད་མོ་ཞིག་ད་ཅེ་ག་འགྲོ་ཡི་མེད། ཟེ།
 ཚེས་འཛོམས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 གློ་བཟང་། ཉོབ་ཀྱི་འདུག
 ཚེས་འཛོམས། ཅེད་མོ་ཅེ་ན་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་ཡག་པོ་ཞེད་པོ་ཡོད་རེད་ད།
 གློ་བཟང་། གཅིག་ལ་བ་ཀྱི་འདུག་རེད་པ་ཡ། ཡིན་ན་ཡང་དངོས་གནས་ཡིན་གང་ཤེས། ང་ཅེ་སྒྲིབ་སྒྲོ་ཡི་
 མི་འདུག
 ཚེས་འཛོམས། ཁྱེད་རང་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་མེད་པས།
 གློ་བཟང་། ང་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་སྒྲིན་ནས་མེད།
 ཚེས་འཛོམས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 གློ་བཟང་། ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་དགའ་ལས་ཁག་གི་འདུག་ག་ཡ། དེ་ལས་ནང་ལ་སྒྲོད་སྒྲོད་བྱས་ནས་གཞས་ཉན་
 བསྐྱད་ན་སྒྱེད་པོ་འདུག་ག།
 ཚེས་འཛོམས། དེ་འབྲུ་ཡིན་ཀྱི་མ་རེད། ཅེད་མོ་ཅེ་ག་འགྲོ། ད་ག་སེ་གཞས་ཉན་བྱས་བསྐྱད་བྱས་ཚེ་ཡོད་མ་
 རེད།
 གློ་བཟང་། ཨ་ནི། ཅེད་མོ་ག་རེ་ཅེ་ག་འགྲོ་གས།
 ཚེས་འཛོམས། ལག་ཅེད་སྒྲོ་ལོ་ཅེ་ག་འགྲོ་གས།
 གློ་བཟང་། ལག་ཅེད་སྒྲོ་ལོ་ཅེད་ག་འགྲོ་ཡི་མིན། ཅེ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ཟེ།
 ཚེས་འཛོམས། ངས་བསྐྱབ་གོ། ངས་ལག་ཅེད་སྒྲོ་ལོ་ཡག་པོ་དཔེ་ཅེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
 གློ་བཟང་། རེད་པས།
 ཚེས་འཛོམས། ཨ་ནི།
 གློ་བཟང་། ཨ་ནི། སྒྲོ་ལོ་ག་པར་ཡོད།
 ཚེས་འཛོམས། སྒྲོ་ལོ་འདིར་ཡོད། ཨ་ཅི་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད་དང་རང་། སྒྲོ་ལོ་འདིར་ཡོད། ད་འགྲོ།
 གློ་བཟང་། ད་ལག་ཅེད་སྒྲོ་ཅེ་ག་དེ་རིང་འགྲོ་ཡི་མིན། གཅིག་བྱས་ན་རྗེས་ལ་འགྲོ་གོ

ཚས་འཛོམས། ཨ་ཅི། རང་ནི་ཉོབ་པ་ལ་འདི་འབྲས་གང་འབྲས་རེད། ཉོབ་ཏྱི་ཆ་པོ་ཞིད་པོ་ཞིག་འདུག
 ཟློ་བཟང་། རས་ལབ་ཡིན་པ། ར་ཅེད་མོ་ཅེ་ཡ་ལ་དག་འཕོ་མེད་ཟེད།
 ཚས་འཛོམས། ད་གལ་ཡོད་མ་རེད། འཁྱོ་འཁྱོ། ལག་ཅེད་ཟློ་ལོ་མོ་ཅེ་གང་འཁྱོ།

၁ ခြေပြန်စာပြုစု

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།

ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྩེ་མེད་པར་སྐྱར་བྱེད་པའི། །

གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤངས་ལག་ལེན་ཡིན། །

དུག་གསུམ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་པར་འགྲོ་ག

བྱ་བ་གསུམ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་དགོན་པ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། བྱེད་རང་ག་པར་འགྲོ་ག

དུག་གསུམ། ང་ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

བྱ་བ་གསུམ། ཨ་ལེ། ཁྲིམ་ལ་ག་རེ་བྱེད་ག་འགྲོ་ཡི་ཡིན། རོགས་བ་སུ་ཡོད།

དུག་གསུམ། ཨ་རག་དང་ཅན་པ་ཁ་ཤས་ཉི་ག་འགོ་ཡི་ཡིན། ང་ལ་རོགས་པ་འདྲིང་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་།
གཏི་སྤྱག་གསུམ་ཡོད། ཁྱེད་རང་དགོན་པ་ལ་ག་རེ་བྱེད་ག་འགོ་ཡི་ཡིན། རོགས་པ་སྤྱ་ཡོད།

བྱ་བ་གསུམ། ང་དགོན་པ་ལ་ཚུལ་ལྷན་གྱི་ཡི་ཡིན། ང་ལ་རྟོགས་པ་ཐོས་པ་དང་། བསམ་པ། བསྐྱོམ་པ་
གསུམ་ཡིད།

དུག་གསུམ། ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་གི་རོགས་པ་ཚོ་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་རེད་པས།

བྱ་བ་གསུམ། རའི་རོགས་པ་ཆོ་ཆོས་ལྷ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། རའི་རོགས་པ་ཐོས་པས་ཆོས་དཔེ་ཡག་
པོ་ཉན་གྱི་རེད། རའི་རོགས་པ་བསམ་པས་ཆོས་ལྷ་ཆར་བ་དེ་ཆོ་འོག་ལ་བསམ་སྒྲོ་དཔེ་ཡག་
པོ་གཏོང་གི་རེད། རའི་རོགས་པ་བསྐྱོམ་པས་ཉི་མ་རྟག་པར་དགོན་པ་ལ་བསྐྱོམ་བརྒྱབ་ནས་
བསྟན་གྱི་རེད།

དུག་གསུམ། ཨ་ལེ། དཔེ་ཡག་པོ་འདུག།

བྱ་བ་གསུམ། ཟ࿀ལ་རང་གི་རོགས་པ་དེ་ཚོ་ཁྱོམ་ལ་འགྲོ་ཡང་དགའ་བོ་ཡོད་ཅེད་པས།

དུག་གསུམ། ཡོད་རེད། འདི་ཐོགས་སོ་འདོད་པ་ནང་ལ་ཅ་ལག་མང་སོ་ཉི་ལ་ལ་དགའ་སོ་ཡོད་རེད། འདི་
ཐོགས་སོ་འདོད་ཆགས་བྱ་མོ་ལ་དཔེ་དགའ་སོ་ཡོད་རེད། འདི་ཐོགས་སོ་ཞེ་སྤང་རྒྱག་རེས་
རྒྱག་ལ་ལ་དཔེ་དགའ་སོ་ཡོད་རེད།

བྱ་བ་གསུམ། ཁོང་ཚོ་ངའི་ཐོག་ས་པོ་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ན་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

དུག་གསུམ། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་བྱེད་རང་གི་ཐོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྤྱད་ལང་གི་ཡིན།

བྱ་བ་གསུམ། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད། ཏུས་ཆོད་ཞེ་བྲག་མི་འདུག།

༩

བྲུ་ཐུ་ལ་གྲེ་ཡ།

རང་གི་འཁྲུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །
 ཆོས་པའི་གཞུགས་ཀྱིས་ཆོས་མེན་བྱེད་སྲིད་པས། །
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ། །
 བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

བསྟན་འཛིན།	སྒོལ་མ་ག་རེ་བྱས་སོང་། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
སྒོལ་མ།	ང་བཟ་ཤིས་དང་འཁྲུག་པ་ཤོར་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་སོང་།
སྒོལ་མ།	བཟ་ཤིས་ཀྱིས་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ག་རེ་བྱས་ནས།
སྒོལ་མ།	ཁ་སང་ང་ཚོ་གསུམ་མའི་ནང་ལ་བྱིན་པ་ཡིན། ང་ཡོང་དུས་ཁོང་ཁོང་ཁོ་ཟ་ནས་བསྐད་འདུག
བསྟན་འཛིན།	བཟ་ཤིས་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་མེད་པས།
སྒོལ་མ།	སྐད་ཆ་བྲིས་པ་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ག་རེ་ལབ་སོང་།
སྒོལ་མ།	བྱེད་རང་ཚོ་གསུམ་མའི་ནང་ལ་བྱིན་ཡིན་པས། ང་ལ་རྒྱན་མ་བཤད་ཀྱི་འདུག ལབ་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	བཟ་ཤིས་བྱེད་རང་ལ་དགའ་ཡི་ཡོད་ཅང་དེ་ལབ་ཡིན་ཀྱི་རེད།
སྒོལ་མ།	དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ལ་ཆེག་ངན་ལབ་ཀྱི་མ་རེད།
བསྟན་འཛིན།	གལ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡོང་གི་རེད།
སྒོལ་མ།	ཁོང་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་གཉིས་འཆས་པོ་བྱས་ནས་སྤྲོད། བྱེད་རང་གིས་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་ཐོངས། བྱེད་རང་
	མ་གཞི་ནས་ཆོས་པ་རེད་ཅ།
སྒོལ་མ།	དེ་བདེན་པ་རེད། ཆོས་པ་ད་རེད་དེ། ཡིད་ཆེས་མེད་ན་ཁག་པོ་འདུག
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་ན་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་རེད།
སྒོལ་མ།	ཡ་ཡ། བྱེད་རང་གི་ལབ་པ་དེ་ཉག་ཉག་རེད། ང་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཉོག་ཅམ་ཡོད།
བསྟན་འཛིན།	མི་ཆང་མར་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་རེད། སོ་སོ་ལ་ནོར་འཁྲུལ་ཡོད་ན་མེད་པ་བཟོ་དགོས་རེད།
སྒོལ་མ།	ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ཐབས་ཤིས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༡༠ རྒྱལ་གད་མོ་བགད་ན་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཕན་གྱི་རེ།

དབྱར་ཁའི་འཛིན་གྲུ་འཆོག་ས་རྒྱས་དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་སྤྲུག་ཆོ་ལ། སློབ་སྤྲུག་ཆོ། གད་མོ་མང་པོ་བགད་
ཡ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་རེད་ལབ་པ་རེད། སློབ་སྤྲུག་ཆོས་ཆེན་ལགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ག་རེ་བཤད་ན་ཡང་གད་མོ་བགད་ཀྱི་
ཡོད་རེད། གཟུགས་པོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཉོག་ཙམ་བྱས་ན་ཡང་གད་མོ་བགད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སློབ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་རེད་
ལབ་ཡང་གད་མོ་བགད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡི་གེ་གྲིས་ལབ་ན་ཡང་གད་མོ་བགད་ཀྱི་ཡོད་རེད། གད་མོ་བགད་མི་ཆོག་
ལབ་ན་ཡང་གད་མོ་བགད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆེན་ལགས་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ནས་སློབ་སྤྲུག་ཆང་མ་བྱི་ཡོགས་ལ་བཏར་པ་
རེད། ཆེན་ལགས་གཅིག་པོ་འཛིན་གྲུ་འཆོག་ནང་ལ་བྱས་པ་རེད།

 མི་ཤིང་། **མོ་ལྷུག་པ།** (མོ་དཱེ་ཞིག་མ་ཕྱིག་མེད་དགོས།)

དག་ཅིང་གྱིས་གྱིས་བསྐྱར་བྱེད་མཛེ་བཟོད་གཞི།

དཔེར་ན། ༡) རང་གི་འཆོ་བ། ༢) ལས་ཀ ༣) དགའ་ཕྱོགས། ༤) ཆེས་དགའ་སའི་མི་ལྟ། ༥) བས་ལྟ་
དགའ་ཤོས། ༦) འབྲུམ་ས་དགའ་ཤོས་སོགས་ཀྱི་སྒོར་ལ་ཐོ་ཞིག་བཟོ་དགོས།

དེ་ནས་སློབ་མ་ཚོས་ཤོ་བརྒྱབ་ས་ནས་ཐོབ་པའི་ཨང་གངས་དང་། མོ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཨང་
གངས་གཉིས་གཅིག་པ་འཁེལ་ཆོ། འཁེལ་མཁན་གྱི་སློབ་མ་དེས་དགེ་ཆན་དང་སྒྲན་དུ་སྐར་མ་གཉིས་པེ་
སློབ་མའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་ཀྱང་ཤོ་ཐངས་གཅིག་བརྒྱབ་སྟེ་གོང་གི་འགྲོ་
སྐྱེད་སྐྱར་གྱི་དགོས། གཤམ་སྟེ་སློབ་མར་ཐོབ་ཐེན་པའི་ཨང་གངས་དེ་དགེ་ཆན་ལ་དེ་ག་རང་ཐོབ་ཆོའོ་ཤོ་ཡང་
བསྐྱར་བྱས་དགོས།



སློབ་གྲ་དང་སློབ་སྦྱོང་།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་ལྟོག་པུ་ལོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་སློབ་བྱ་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་སྤྲུངས་སྐོར་ལ་སྦྱབས་བདེའི་ཐོག་ནས་
གོ་བདེ་སྤྲད་ཐུབ་དགོས།

བདེ་སྤྲད། མིང་ཚབ་ནང་བཞིན་བརྗོད་པ། ཁོང་ནང་བཞིན་སློབ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས་རེད།
བྱ་ཆོག་རྒྱ་ལས་གནང་། ང་ལ་སྤྲོ་བྱ་སྤྲད་རྒྱ་ལས་གནང་། ཡང་བསྐྱར་གསུང་རྒྱ་ལས་གནང་།
ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྲོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་གཞི་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་སློབ་སྤྲོད་གི་བྱེད་སྒོའི་སྐོར་ལ་སྦྱབས་བདེ་པོ་བྱས་ནས་ཉན་བཤད་
ཐུབ་དགོས།

བདེ་སྤྲད། བྱ་ཆོག་ཆར། སློབ་སྤྲུག་ཆོ་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་བསྐྱེད་མི་འདུག་ནང་ལ་བྱིན་ཆར་འདུག་
བྱ་ཆོག་དུས། བོད་སྐད་སྤྲོད་དུས་སྐད་ཆ་མང་པོ་བཤད་དགོས་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་
འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཆེན་ལུ་ལྟོ།

གཞི་ལྟོ། སློབ་སྤྲོད་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། སློབ་སྤྲུག་གི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། རང་ཉིད་
ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དུས། སློབ་བྱའི་ཁོང་ལྟག་སྐོར་བཤད་དུས། སློབ་བྱ་གསར་པ་འཆོལ་བར་འགོ་དུས། དགེ་ཆུན་བཟང་
ངན་སྐོར་བཤད་དུས། སློབ་བྱའི་ཆ་རྒྱུན་སྐོར་བཤད་དུས། དགེ་ཆུན་གྱི་ས་མིག་འཆོལ་བར་འགོ་དུས། ཡིག་ཚད་
གཏོང་བར་འགོ་དུས།

ལུ་གཞི་ལྟོ། སློབ་བྱ། འཛིན་ཁང་། ལས་ཁུངས། ཆོག་ས་པ་འདྲ་མིན། སྤྲུངས་ཆ། སྤྲིའི་ས་ཆ་གང་རུང་།

ཕེ་རྒྱ། དབུ་འཛིན། དགེ་ཆུན་ཆེན་མོ། སློབ་སྤྲོད་པ། དགེ་ཆུན། དུང་ཡིག་ ལས་རྒྱ་སྤྲུག་ སློབ་སྤྲུག་ མ་བྱུ།
སྐོ་སྤྲོད་པ། གཙང་སྤྲོ་བཟོ་མཁན། བ་མ།

ཁྱེ་ལྟོ། སློབ་བྱ་ཆེན་མོ། སློབ་བྱ་འབྲིང་བ། སློབ་བྱ་རྒྱུང་བ། བོད་ཡིག་དགེ་ཆུན། དབྱིན་རིའི་དགེ་ཆུན། ཨང་
ཅིས་དགེ་ཆུན། ཆོན་རིག་དགེ་ཆུན། ལུས་རྒྱལ་དགེ་ཆུན། སྤྲོ་བྱ་སྤྲོད་དགེ་ཆུན། རིག་གནས། རང་ཆོས། ཆོན་རིག་
སྤྲོ་ཆོག་སྤྲོད་དགེ་ཆུན། གསོ་བ་རིག་པ། ཆབ་སྤྲོད་རིག་པ། རྒྱུ་གཞི་ལྟོ།

ལྟོ་ཆུང་། ཆ་རྒྱུན་ལག་ལོད། དགེ་ཆུན་ལག་ལོད། དགེ་ཆུན་སྤྲུག་ཅག་ སློབ་སྤྲུག་བཙུན་འབྲུས་ཅག།

ལག་འཁྱེར་དགོས་པ། =>ལས་ཁུངས་འབྲེལ་མིའི་མཐོང་ཞུས་ལས་ཀ་འཆོལ་བ། =>ལས་ཀ་རག་
པ། =>ལས་ཀ་བྱེད་པ། =>ལས་ཀ་ཡག་སྟུག་=>སྒྲ་ཆ་རག་པ།

སྒྲིང་ས་ཡག་པོ། =>ཁ་ལག་ཡག་སྟུག་=>འཛིན་ཁང་ཡག་སྟུག་=>སློབ་དེབ་ཡག་སྟུག་=>དགེ་ཆུན་ཡག་
སྟུག་=>སློབ་ཁིད་ཡག་སྟུག་

སྐད་ཆ་འདྲི་བ། =>སློབ་གྲྭ་ལ་སོང་ནས་བཟླ་བ། =>སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་བ། =>དུས་ཚོད་
དང་སློབ་ཡོན་སོགས་འདྲི་བ། =>སློབ་གྲྭར་དངོས་སུ་ཚུད་པ་དང་སློབ་སྦྱང་བྱེད་པ།

མིང་བཤད་པ། =>ས་ཆ་ག་ནས་ཡིན་མིན་བཤད་པ། =>ནང་མི་དང་པ་མའི་སྐོར། =>སློབ་གྲྭ་ག་བར་ཕྱིན་
མིན་དང་སློབ་སྦྱང་ག་རེ་བྱས་མིན། =>ད་ལྟ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད། =>མ་འོངས་བར་ག་རེ་བྱེད་ཡོད་མིན།

༥ གྲུག་

བྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱང་ག་བར་བྱས་ཡིན།
སློབ་སྦྱང་བྱས་ནས་མ་འོངས་བ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཡེ་ལ་དཔུལ་སྤྲོས་སྤྲད་ཀྱི་འདུག།
སློབ་གྲྭ་ལ་དགའ་ངལ་ག་རེ་འབྲུད་ཀྱི་འདུག།
བྱེད་ཆའི་སློབ་གྲྭ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སློབ་ཆུན་ག་རེ་སློབ་ཀྱི་རེད།
དེང་སང་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ག་རེ་བྱས་ནས་རྒྱ་གཞི་ཡོད་རེད།
བྱེད་རང་གི་བསམ་བཤུ་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཡེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་པས།
སློབ་སྦྱང་མེད་ན་ལས་ཀ་རག་སྟུག་གྱི་རེད་པས་མ་གྱི་འདུག་གས།
སློབ་གྲྭ་མེད་ན་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཡེ་ཡོད་རེད་པས།
སློབ་སྦྱང་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་རེད།
འཛིན་ཁང་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་ཆོག་གི་རེད་པས།
བྱེད་རང་སྤྲི་ག་ཆས་ཀྱི་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྤྲོ་འགྲོའི་འཛིན་གྲྭ་ག་འབྲུག་འདུག།
བྱེད་རང་དབྱིན་རིའི་འཛིན་གྲྭ་ལ་ཆོག་མཛོད་འཁྱེར་གྱི་ཡོད་པས།

ཁྱེད་རང་གི་ལག་ཐོག་ཁ་པར་ནང་ཆོག་མཛོད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་པས།
 ཁྱེད་རང་དབྱིན་ཡིག་སློབ་སྦྱང་བྱེད་ཡེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
 ཁྱེད་རང་ལ་དགོང་ཚེ་འཛིན་གྲུ་ཡོད་པས།
 ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲུ་ལ་ཉི་མ་རྟག་པར་ཡོང་གི་ཡོད་པས།
 བླན་ལགས་རྒྱང་ལངས་ཀྱི་རེད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 ཁྱེད་རང་ནམ་རྒྱུན་འཛིན་གྲུ་འེ་ནང་གཉིད་ཁུག་གི་ཡོད་པས།
 འཛིན་གྲུ་གྲོལ་བའི་རྗེས་ལ་ཁྱེད་རང་འཆམ་འཆམ་འགོ་ཡི་ཡོད་པས།
 ཉི་མ་རྟག་པར་ཁྱེད་རང་གིས་ནང་སྦྱང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།



རྒྱལ་ཡོང་འཆམ་སྦྱོར་གྲུ་སྦྱོང་པོ་འདུག་གས།



སློལ་མ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
བསྟན་འཛིན།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་ག་པར་འགོ་ག
སློལ་མ།	ང་སློབ་གྲུ་ལ་འགོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་ག་པར་འགོ་ག
བསྟན་འཛིན།	ང་ཡང་སློབ་གྲུ་ལ་འགོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་སློབ་གྲུ་ག་ནས་ཡིན།
སློལ་མ།	ང་མ་སྤྱི་རི་གཏུན་སློབ་ནས་ཡིན། ཁྱེད་རང་སློབ་གྲུ་ག་ནས་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ང་མ་སྤྱི་རི་བོད་ཁྱིམ་ནས་ཡིན།
སློལ་མ།	ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲུ་ག་ཆོད་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ང་འཛིན་གྲུ་ལྷ་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་འཛིན་གྲུ་ག་ཆོད་ཡིན།
སློལ་མ།	ང་འཛིན་གྲུ་དུག་པ་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ཁྱེད་རང་གི་འཛིན་གྲུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།
སློལ་མ།	ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། སློབ་སྦྱོང་དཔེ་མང་པོ་འདུག་ག
སློལ་མ།	ཁྱེད་རང་ཆོའི་འཛིན་གྲུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ང་ཆོའི་འཛིན་གྲུ་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་ཤུ་ཡོད།
སློལ་མ།	ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ཆོ་ལ་དགོ་བླན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ང་ཆོ་ལ་དགོ་བླན་སྤུ་ཅུ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ཆོ་ལ་དགོ་བླན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།
སློལ་མ།	ང་ཆོའི་སློབ་གྲུ་ལ་དགོ་བླན་སྤུ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ད་ང་འགོ་ཡི་ཡིན། དུས་ཆོད་མི་འདུག

ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་བྱུག་གོ།

ལགས་སོ། །



རྒྱ་གཞིཔ། རྒྱ་གཞིཔ་ལ་བྱུང་ས་རྒྱ་གཞིཔ་ལ།

[illegible]

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ། །
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར། །
 གླང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་ཐུག་ཐུན་ནག་ཅན། །
 བ་ཡུལ་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

དག་ཅན། མེ། ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 སྒྲོབ་ཐུག གན་ལགས། ང་ནང་ལ་བསྐྱད་ཡོད།
 དག་ཅན། སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ནས་བསྐྱད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག ལགས་སོ། །སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ཐུན་སྒྲུ་དང་ནང་མི་བློ་ཀྱི་འདུག
 དག་ཅན། སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་དུས་དེ་ཆོ་བསྐྱེད་ཆོ་ཡོད་མ་རེད། བན་ཟེར་གས་ཐོགས་ཀྱི་མ་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག རེད། དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ངའི་ནང་མིའི་གནས་སྤངས་སྒྲོ་བོ་ཡོད་རེད།
 དག་ཅན། གནས་སྤངས་ལབ་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
 སྒྲོབ་ཐུག འགྲིག་གི་རེད། ང་ཆོའི་ནང་ལ་སྒྲོན་མ་ནས་གྲོད་ཡོད་རེད། གྲོང་པའི་ནང་མི་ཞིག་པོ་ཆོའི་སྒྲོ་
 སྒྲོས་བསད་པ་རེད། གྲོད་ད་འདུམ་ཆར་རེད། རེད་དེ། ང་ནང་མིའི་བདེ་འཇགས་ལ་སེམས་
 ཁུལ་འདུག
 དག་ཅན། སེམས་ཁུལ་བྱེད་དགོས་མ་རེད། དེ་ལས་རང་གིས་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཡག་པོ་བྱས་དང་དེས་པན་
 ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག ལགས་སོ། །ངས་ཉ་གོ་སོང་། ངས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱས་ནས་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་བསམ་ཀྱི་
 འདུག ཡིན་ན་ཡང་། མཆོམས་རེ་སེམས་ཁུལ་གྱི་དབང་གིས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་ཡོང་
 གི་འདུག
 དག་ཅན། རེད་རེད། དག་པོ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་ན་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་དག་པོ་དེ་ག་རང་
 ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་ཡག་དེ་རེད། དེ་སྟོན་པས་གསུང་གནང་བའི་ཐབས་ལམ་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ད་ག་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ཁོང་ཁྱོ་མ་དུས་
 ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེར་ཡ་གཅིག་ཐབས་ཤེས་འབྲེལ་ཡོད་ན། གན་ལགས།
 དག་ཅན། དེར་ཡ། ལམ་སང་ཁོང་ཁྱོ་མ་པ་ད་ག་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་འགོ་འཇུགས་ན་ནོར་ཉེན་ཡོད་པ་བློ་
 གསོ་གཏང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སེམས་པ་སྟོན་ལ་པབ་དགོས་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག ལགས་སོ། །བཀའ་བློན་ཆེ། ངས་ད་ག་བློན་གསོ་གཏོང་གི་ཡིན།
 དག་ཅན། བློན་གསོ་ཐོངས་དང་། དེས་ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་ཀྱི་རེད།
 སྒྲོབ་ཐུག ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
 དག་ཅན། གལ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ག་འབད་བརྩོན་གྱིས།

དལ་འབྱོར་གྱ་ཆེན་རྟེན་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར། །
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར། །
 ཉིན་དང་མཆན་དུ་གཤེལ་བ་མེད་པར་ནི། །
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

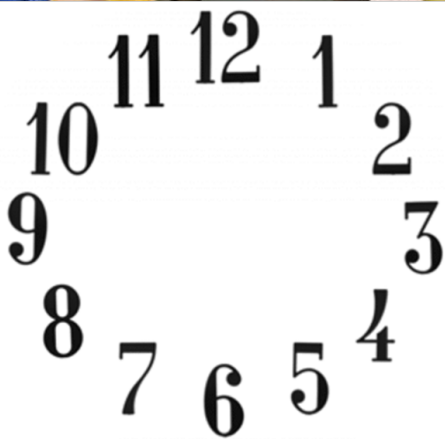
ཨ་མ། བྱ་མཁྱོགས་པོ་ཡང་མོངས། སློབ་བྱ་ལ་འགྲོ་རན་འདུག མཁྱོགས་པོ་མོངས།
བྱ་བཟ་ཤིས། ཨ་མ་ལགས། དེ་རིང་འཛིན་བྱ་ཡོད་མ་རེད། བྱང་གསེང་རེད།
ཨ་མ། བྱ་བཟ་ཤིས། དེ་འབྲམ་ལབ། ཞོགས་པ་སྤྲོ་པོ་ལངས་ནས་སློབ་སྦྱང་བྱས་ན་ཡག་ག་ཡོད་
རེད།
བྱ་བཟ་ཤིས། ཡ་ཡ། ཨ་མ་ལགས། ང་མྱོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་ཆུ་ཆོད་བཅུ་པ་ནས་འཆམ་ག་འགྲོ་དགོས་
ཡོད། འགྲིག་གི་རེད་པས།
ཨ་མ། བྱ་ཁྱེད་རང་ལོ་ཆུང་ཆུང་རེད། ད་ལྟ་ནས་འབྲམས་བསྐྱད་ན་སྤྱད་ཅག་རེད། སློབ་སྦྱང་ཡག་
པོ་བྱེད་དགོས་རེད།
བྱ་བཟ་ཤིས། ཡ་ཡ། ང་ཆོའི་སློབ་བྱ་འི་ཀན་ལགས་ཆང་མས་དེ་འབྲམ་ལབ་གྱི་འདུག
ཨ་མ། ཁྱེད་རང་ཆོས་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་བྱེད་ཡའི་ཆེད་དུ་ལབ་པ་རེད།
བྱ་བཟ་ཤིས། ང་ཆོའི་སློབ་བྱ་ནང་ལ་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་སློབ་སྤྱད་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཁོང་ཆོས་
ཉག་པར་སློབ་སྦྱང་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད།
ཨ་མ། བྱ། ཁྱེད་རང་གིས་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོ་གྱིས་ཤོག་ཨ། སློབ་བྱ་ལ་འགྲོ་དུས་ལམ་ཁ་ནས་གཟབ་
གཟབ་གྱིས།
བྱ་བཟ་ཤིས། ལགས་སོ། །མེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ཨ། ངས་མི་ལུས་རིན་ཆེན་འདི་བེད་སྦྱོང་ཉག་ཉག་བྱེད་གོ།
ཨ་མ། ཡ་ཡ་བྱ། ང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འཛིན་བྱར་འགྲོ་དུས་ཀན་ལགས་གྱི་ཁ་ལ་ཡག་པོ་ཉོན་ཨ།
བྱ་བཟ་ཤིས། ཡ་ཡ། ད་ལྟ་ང་མྱོགས་པོ་འི་ནང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། འགྲིག་གི་རེད་པས།
ཨ་མ། འགྲིག་གི་རེད། མྱོགས་པོ་འི་ནང་ལ་ཡུན་རིང་པོ་མ་བསྐྱད་ཨ།
བྱ་བཟ་ཤིས། ལགས་སོ། །ཨ་མ་ལགས། ང་མཁྱོགས་པོ་ལོག་ཡོང་གི་ཡིན། ཨ་མ་ལགས། བཞུགས་ཨ།
ཨ་མ། ཡ་ཡ། བྱ།

སྒྲིབ་མ་སྒྲིབ་ཐོག་གསུམ་དང་སངས་ཐོག་གཅིག་ཡོད་རེད། སྒྲིབ་ཐོག་གཅིག་གི་ཁ་དོག་ནག་པོ་རེད། གཅིག་གི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་རེད། གཅིག་གི་ཁ་དོག་ཁ་ཁ་རེད། ཁོ་ཚོ་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། སངས་ཐོག་ཁོ་ཚོ་མཐོང་བ་རེད། སངས་ཐོག་སྒྲིབ་ཐོག་གསུམ་ལ་འཁྲུག་པ་བརྒྱབ་པ་རེད། སྒྲིབ་ཐོག་གསུམ་ཁོང་ཁོ་ལངས་ནས་སངས་ཐོག་ལ་རུ་ཚོ་བརྒྱགས་པ་རེད། སངས་ཐོག་ཞེད་ནས་བྲོས་པ་རེད། ཉི་མ་གཅིག་སྒྲིབ་ཐོག་གསུམ་འཁྲུག་པ་མོར་བ་རེད། དེ་དུས་སངས་ཐོག་མཐོང་བ་རེད། དེ་ནས་སངས་ཐོག་དག་འཛུགས་བཅུང་བ་རེད།

དགོ་ཞུག་གིས་སྒྲིབ་མ་ཚོར་ཅ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་བསྟན་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་འདུག་པ་དང་། སྒྲིབ་མ་ཚོས་ཅ་དངོས་དེ་དག་ལ་བལྟས་རྗེས་མིག་བརྒྱུ་དགོས། དེ་ནས་དགོ་ཞུག་གིས་ཅ་དངོས་གང་རུང་ཞིག་ཕྱིར་ཁྲེད་རྗེས་སྒྲིབ་མ་ཚོར་“ཅ་དངོས་ག་རེ་ཆང་མི་འདུག”ཅེས་འདྲི་དགོས། ཡང་ན། ཅ་དངོས་དང་ཡི་གེ་སྐྱོ་ཆོག་པ་ཡོད་པའི་པར་རིས་ཞིག་བསྟན་རྗེས། པར་རིས་དེ་སྒྲིབ་མ་ཚོའི་མདུན་ནས་པར་འཁྲུང་དགོས། དེ་ནས་སྒྲིབ་མ་ཚོའི་སེམས་སུ་ཉར་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་དང་། མིང་ཆོག་བྱ་ཆོག་སྐྱོ་ཆོག་ག་རེ་ཡིན་ཡང་འདྲི་ཆོག།



ཐུན་ཀ་དང་དུས་ཚོད།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལུགས་ལྟོགས་པ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་གཟུང་འཁོར་དང་ཆེ་བ། ལོ་གཅིག་དང་བཅུ། ཉི་ཤུ་སོགས་གནས་སྤྲུངས་སྤྲུབས་བདེའི་ཐོག་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་དགོས།

བརྟེན་སྟོན། མིང་ཚིག་+ལས་+མིང་ཚིག་+རྒྱ་ཚིག་ ལཱ་ལས་བཅུ་མང་བ་རེད། ཐེངས་འབྲུལ་ལས་འབྲུལ་ཅུང་བ་རེད། རྒྱ་ཚིག་ལས་སྐར་མ་སྤྲུང་བ་རེད།

གྲངས་ཀ་+ནས་+གྲངས་ཀ་+བར་དུ། རྒྱ་ཚིག་དགུ་པ་ནས་ལྔ་པ་བར་དུ་དུས་ཚིག་སྟོང་པ་ཡིན། བོད་ཆེ་བཞི་པ་ནས་བདུན་པ་བར་དུ་ཆེ་བ་གསུམ་ལ་དབྱར་ཁ་རེད། ཅིས་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་པ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་དེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྤྱོད་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལུགས་ཀྱི་ཕྱེད་པ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་སྤྱིར་བཏང་གི་གྲངས་ཀ་དཔེར་ན། བརྒྱ་ནས་སྟོང་གནས་བར་དང་། དེ་བཞིན་དུས་ཚིག་ཆེས་གྲངས། རྒྱ་ཚིག་སྐར་མ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་སྤྱོད་པ་ལས་གོ་སྤྱོད་དགོས།

བརྟེན་སྟོན། མིང་ཚིག་+དང་+མིང་ཚིག་ བག་ལེབ་དང་དང་ལག་བཟས་ཡིན། ཆང་དང་ཨ་རག་སྤྲུངས་ཡིན། དཔེ་+རྒྱ་ཚིག་ དབྱར་ཁའི་ཉི་མ་དཔེ་རིང་པོ་འདུག དགུན་ཁའི་ཉི་མ་དཔེ་སྤྲུང་སྤྲུང་འདུག ཅིས་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་པ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་དེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྤྱོད་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལུགས་ཀྱི་ཕྱེད་པ།

གཞན་ལྟར་ཆེ་བ་དང་ཆེས་པ་བཅི་དུས། ཅ་ལག་ཉི་དུས། སྤྱི་སོགས་ལེན་དུས། བས་དུས་དང་རྒྱ་ཚིག་སོགས་བཅི་དུས། སློབ་ཡོན་སྟོང་དུས། བག་མ་གཏོང་ལེན་བྱེད་དུས། དུས་ཆེན་ཁག་བཅི་སྤྲུང་བྱེད་དུས། ཅིས་པ་བྱེད་དུས། བྱ་ལོན་གཡར་དུས་དང་བྱིར་སྟོང་དུས། ཁ་པར་གཏོང་དུས། ཡིག་ཆ་གཏོང་དུས། འབྲུལ་བཞུད་བྱེད་དུས། ལོ་རྒྱུས་སོགས་བཅི་དུས།

ཡལ་གྱི་ལྟ། སློབ་གྲྭ། ལས་ཁུངས། ཚོགས་པ། ཚོང་ཁང་། ཟ་ཁང་། མགོན་ཁང་། དགོན་པ། དངུལ་ཁང་། ཁ་པར་གཏོང་ས། འགྲིམ་འབྲུལ་ལས་ཁུངས།

ཐེམ་སྟེ། མི་མང་། བུ་མི། སློབ་སྤྱུག་དགེ་ཤེས། ཚོང་པ། ཉི་མ་ཁན། ཅིས་པ། ལས་བྱེད་པ། ཞིང་པ། འཕྲོག་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ། ༡ ༢ ༣ ༤ ༥ ༦ ༧ ༨ ༩ ༡༠ དབྱར་ཁ། དགུན་ཁ། སྟོན་ཀྱི་དབྱིད་ཀྱི་གཅིག་གཉིས། གསུམ། དང་

པོ། གཉིས་པ། གསུམ་པ། གང་། རོ། གསུམ།

ལྷ་ཁྲིལ། འུས་ཚོད་རིང་པོ། འུས་ཚོད་ཐུང་ཐུང་། ཉིག་ཙམ། གངས་མང་ཅུང་། འུས་ཚོད་ཡག་སྒྲུག་ འུས་ཚོད་
ཡག་པོ་མ་འཁེལ་བ། འུས་ཚོད་བཟང་པོ། འུས་ཚོད་རེས་པ། ཉག་ཉག་ ལྷབ་གཅིག་ ལྷབ་ལྷ། རྩེས་ལུས།

ཆེད་པ། གང་བ། ཆ་བ། རྟོགས་པ། རྟོད་ཁོག་རྒྱག་པ། དདུལ་མང་བའི་ཆོར་བ། དདུལ་ཅུང་བའི་ཆོར་བ། ཞེད་
སྒྲང་། འཆོར་སྒྲང་། སུན་སྒྲང་། འཁྱེད་པ། རྒྱུ་བ། དགའ་བ།

ལྷ་ཁྲིལ། གངས་ཀ་ཅིས་བརྒྱབ་པ། འུས་ཚོད་བཏང་བ། འུས་ཚོད་བཀག་པ། འུས་ཚོད་ཉག་ཉག་ལ་ལས་ཀ་
བྱེད་པ། ལུང་བ་གཞན་ལ་འགྲོ་བ། གཞན་ལ་དདུལ་གཡར་བ། དདུལ་ལེན་པ། འུས་ཚོད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ། འུས་
ཐོག་ཏུ་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་པ། དགོས་མཁོ་བྱ་སྤྱིག་བྱེད་པ། མཛད་རིམ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་པ། ལྷ་ཆ་ལེན་པ། ཅ་ལག་ཉི་བ།
འུས་ཆེན་ལ་གཞས་ཞབས་བོ་འབྲབ་པ། སློབ་བྱ་སོགས་ལ་འཇུག་ཏུ་གས་བྱེད་པ།

༣ ལལ་ལྷོ་ལ།

ནམ་འགྱུར་བརྟེ་ལེན་གྱི་ཡང་སྤྱོད་། (བརྟེད་པ་བྲི་ཆོག་ཏུ་བརྟེ་བ།)

དགོ་ཆེན། ཁོ་ཆོ་ལ་སྟོར་མོ་དུག་ཅུ་འདུག

སྟོབ་མ། ཁོ་ཆོ་ལ་སྟོར་མོ་དུག་ཅུ་འདུག་གས།

དགོ་ཆེན། དཔྱིད་ཀ་ཆེས་པ་དང་མེ་ཉིག་བཞད་གྱི་རེད།

སྟོབ་མ། དཔྱིད་ཀ་ཆེས་པ་དང་མེ་ཉིག་བཞད་གྱི་རེད་པས།

དགོ་ཆེན། འཛམ་གླིང་ལ་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་རེད།

སྟོབ་མ། འཛམ་གླིང་ལ་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་རེད་པས།

༤ ལྷ་ལ་ལྷོ་ལ།

རི་མོང་དང་རུས་སྒྲུལ། དབྱར་ཁ་དང་དགུན་ཁ། དཔྱིད་ཀ་དང་ཉིན་ཀ་ ཞོགས་པ་དང་དགོང་མོ། ཉིན་དང་
མཚན། ལོ་གཅིག་དང་ཉིན་གཅིག་ མི་ལོ་ཆེན་པོ་དང་ཆུང་ཆུང་། སྒྲུལ་དང་སྤྱེལ། ལོ་དང་ལྷ་བ། ལོ་ཉིག་བཏབ་པ་
དང་ལོ་ཉིག་བསྐྱུ་བ། ཅིས་པ་དང་དདུལ་ལེན་མཁན། བོད་ལྷ་དང་ཕྱི་ལྷ། འུས་ཆེན་གོ་སྤྱིག་བྱེད་མཁན་དང་འུས་
ཆེན་གཏོང་མཁན། ཡིག་ཆ་དང་གཏོང་མཁན་དང་ཡིག་ཆ་དང་ལ་ལྷ་མཁན། ལུ་ལོན་གཏོང་མཁན་དང་ལུ་ལོན་གཡར་
མཁན། སྤྱིན་བདག་དང་ལས་བྱེད། ལས་དཔོན་དང་བཟོ་བ། བཤད་མཁན་དང་ཉན་མཁན། ལླུ་མ་དང་ལྷ་བ།

པའི་ལྷ་།

ཅ་ལག་ཉི་འདོད་པ། => ཆོང་ཁང་འདེམས་པ། => ཆོང་ཁང་དུ་འགོ་བ། => ཅ་ལག་ལ་བལྟ་བ། => གོང་ཆོད་
འདི་བ། => ཉི་བ་དང་ཅིས་རྒྱག་པ། => མཐུག་བསྟུ་བ།

སློབ་གྲྭ་འདེམས་པ། => སློབ་ཡོན་ག་ཆོད་ཡོན་མིན་འདི་བ། => དུས་ཆོད་ག་ཆོད་ཀྱི་སློབ་ཡོན་སློད་དགོས་
མིན། => སློབ་ཡོན་སློད་པ། => སློབ་གྲྭར་འགོ་བ།

ལས་ཀ་བྱེད་པ། => དུས་ཆོད་ག་ཆོད་བྱེད་མིན། => གླ་པོགས་ག་ཆོད་རག་མིན། => གླ་ཅིས་རྒྱག་པ། => གླ་
ལེན་པ། => མཐུག་བསྟུ་བ།

ཉིན་བཅོ་ལྔ་ལ་ཆོ་བྱེད། => ཉི་མ་སུམ་ཅུ་འཕ་སོ་གཅིག་ལ་ཆོ་བ་གཅིག་=> ཆོ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་ལོ་
གཅིག་=> ལོ་གཅིག་ལ་ནམ་དུས་བཞི། => ནམ་དུས་བཞིའི་ནང་ཉི་མ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་ལྔ་འཕ་རེ་དུག

དུས་ཆོད་ག་དུས་སླེབས་མིན་བཅི་བ། => དུས་ཆོད་གོ་སླེག་བྱེད་པ། => དུས་ཆོད་སླེབས་པ། => དུས་ཆོད་
ཀྱི་མཛད་རིམ་ཁག་རོ་སློད་བྱེད་པ། => དུས་ཆོད་གཏོང་བ། => མཛད་སློ་མཐུག་བསྟུ་བ།

༥ རྒྱ་ལ།

བྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་ཐེངས་མ་ག་ཆོད་ཡོང་སྟོང་ཡོད།

བྱེད་རང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མི་འབོར་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།

རྒྱ་གར་དང་བྱེད་རང་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་གཉིས་མི་འབོར་ག་གི་མང་བ་ཡོད་རེད།

བོད་ཀྱི་མི་འབོར་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་སློབ་གྲྭར་འགོ་དུས་སློབ་སྦྱང་ག་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བྱེད་རང་ཆོའི་སློབ་གྲྭར་སློབ་ཆན་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།

སློབ་གྲྭ་འགོ་དུས་ཞོགས་པ་ཆུ་ཆོད་ག་ཆོད་ལ་ལང་དགོས་རེད།

བྱེད་རང་ནམ་རྒྱན་ཆུ་ཆོད་ག་ཆོད་ལ་ལང་གི་ཡོད།

སློབ་སྦྱག་མང་ཆེ་བ་དགོང་མོར་ཆུ་ཆོད་ག་ཆོད་ལ་ཉལ་གྱི་རེད།

ཡང་ཅིས་ཡག་པོ་ཤེས་ན་ལས་ཀ་ག་རེ་རག་གི་རེད།

བྱེད་རང་གིས་བསྟོམས་ཅིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།

བྱེད་རང་འཛིན་གྲུ་ལ་དུས་ཚོད་ཉག་ཉག་ཐོག་ཡོང་གི་ཡོད་པས།
 ག་རེ་བྱས་ནས་དུས་ཚོད་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།



རྒྱལ་པོའི་ངས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན།



ངག་དབང་།	མེ། རྣམ་དག
རྣམ་དག	ལགས། ག་རེ་ད།
ངག་དབང་།	ང་ཚོས་ཉི་མ་ཁ་ཤས་རྗེས་ལ་ཐུགས་སྒྲོ་གཏང་གི་རེད་ལ་བ་སོང་།
རྣམ་དག	ལ་བ་གྱི་འདུག་གས།
ངག་དབང་།	ཨ་ནི། ག་དུས་གཏང་གི་རེད།
རྣམ་དག	འདིའི་གཟའ་ཉི་མར་གཏང་ཡ་ཡིན་ས་རེད།
ངག་དབང་།	ཨ་ནི། ང་ཚོའི་ཐུགས་སྒྲོ་གོ་སྒྲིག་སྲུང་བྱེད་གྱི་རེད།
རྣམ་དག	སྒྲིན་པས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་གྱི་རེད།
ངག་དབང་།	ཁོང་གིས་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ན།
རྣམ་དག	ཁོང་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
ངག་དབང་།	སྒྲོན་མ་ཞོར་བྱས་ཡག་པོ་ཞེ་དག་བྱས་སོང་།
རྣམ་དག	བྱེད་རང་གིས་སྒྲིན་པ་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་འགྲིག་རེད་བ།
ངག་དབང་།	ཡ་ཡ། ངས་ཁོང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་གོ
རྣམ་དག	གཟའ་ཉི་མར་ཚུ་ཚོད་ག་དུས་འཛོམས་དགོས་རེད།
ངག་དབང་།	ཚུ་ཚོད་བཅུ་པ་ཉག་ཉག་ལ་འཛོམས་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
རྣམ་དག	ཚུ་ཚོད་བཅུ་པ་ལ་བྱི་པོ་ཆགས་གྱི་མ་རེད་པས།
ངག་དབང་།	ཞོགས་པ་ཁོང་ཚོ་ཉྱག་ཅམ་གཉིད་ཁྱེད་དགོས་རེད།
རྣམ་དག	ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་ལ་བ་གོ
ངག་དབང་།	བྱེད་རང་ཉྱག་ཅམ་སྒྲོན་ལ་ཞོག་ཨ། ང་ལ་རོགས་པ་དགོས་གྱི་འདུག།
རྣམ་དག	ཡ་ཡ། ང་ཚུ་ཚོད་བྱེད་ཀ་སྒྲོན་ལ་སྒྲེབས་གོ
ངག་དབང་།	ཡ་ཡ། སང་ཉིན་ཞོགས་པ་མཇུག་ཡོང་།
རྣམ་དག	ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །



ཕྱི་ལོ་ལྟེན་པུ་ཁ་སྐྱོད་དག་རང་ག་པར་ཡོད།



བཟ་ཤིས། བྱེད་རང་གི་མིང་ལ་ག་རེ་རེད།
 དོན་གྲུབ། ངའི་མིང་ལ་དོན་གྲུབ་ཡིན།
 བཟ་ཤིས། བྱེད་རང་ལོ་ག་ཆོད་ཡིན་པ།
 དོན་གྲུབ། ང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཡིན།
 བཟ་ཤིས། ཁ་ཉིན་དགོང་དག་བྱེད་རང་ག་པར་ཡོད།
 དོན་གྲུབ། ཁ་ཉིན་དགོང་དག་ང་ནང་ལ་ཡོད།
 བཟ་ཤིས། བྱེད་རང་མཉམ་དུ་སྐྱུ་ཡོད།
 དོན་གྲུབ། གྲོགས་པོ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད།
 བཟ་ཤིས། ཚུ་ཆོད་ག་དུས་ལ་རང་ནང་ལ་ཡོད།
 དོན་གྲུབ། ཚུ་ཆོད་ལྔ་པ་ནས་ནང་ལ་བྱིན་པ་ཡིན།
 བཟ་ཤིས། ཁོང་གིས་དདུལ་རྒྱུ་མ་རྒྱག་མཁན་བྱེད་རང་རེད་ལའང་སོང་།
 དོན་གྲུབ། མ་རེད། མ་རེད། དེ་འདྲ་མ་རེད།
 བཟ་ཤིས། རྒྱུ་མ་མ་བཤད་ཨ། རྗེས་ལ་ཉ་གོ་ཡི་རེད་ད།
 དོན་གྲུབ། དངོས་གནས་རྒྱུ་མ་བཤད་ཀྱི་མེད།
 བཟ་ཤིས། བྱེད་རང་མཉམ་དུ་གྲོགས་པོ་སྐྱུ་དང་སྐྱུ་ཡོད།
 དོན་གྲུབ། པད་མ། ང་དང་རིག་འཛིན་ང་ཆོ་ཡོད།
 བཟ་ཤིས། བདུན་པ་ག་རྗེས་མ་བྱེད་ཆོ་ཆང་མ་ཤོག་ཨ།
 དོན་གྲུབ། ཡ་ཡ།



ཕྱི་ལོ་ལྟེན་པུ་ཁ་

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
 རྗེས་བསམ་སྒྲིམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
 བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།
 གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྐྱུ་ལག་ལེན་ཡིན།

རྒྱལ་སྐྱུ་ བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དུག་གསུམ་ལགས།
 དུག་གསུམ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྒྱལ་སྐྱུ་ལགས། བྱེད་རང་ག་པར་ནས་ཡིན།
 རྒྱལ་སྐྱུ་ ང་ཐེག་ཆེན་ལམ་ནས་ཡིན། བྱེད་རང་ག་པར་ནས་ཡིན། བདེ་པོ་ཡིན་པས།

དུག་གསུམ། ང་འཁོར་བ་ནས་ཡིན། བདེ་པོ་རང་མི་འདུག
 རྒྱལ་སྤྱི། ག་རེ་བྱས་ནས་བདེ་པོ་མི་འདུག
 དུག་གསུམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ངའི་བྱིས་མཆེས་དེ་ཆོ་རྟག་པར་འཁྱུག་པ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་ཀྱི་འདུག སྤྱིད་
 པོ་མི་འདུག ཐེག་ཆེན་གྱི་ས་ལ་སྤྱིད་པོ་འདུག་གས།
 རྒྱལ་སྤྱི། ཐེག་ཆེན་གྱི་ས་ལ་དཔེ་སྤྱིད་པོ་འདུག ང་ཆོའི་ལུང་པ་ལ་མི་ཡོང་མཁན་དཔེ་ཉུང་ཉུང་རེད། ས་
 ཆ་ཡང་དཔེ་སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད། བྱིད་རང་ལ་བྱིས་མཆེས་ག་ཆོད་ཡོད།
 དུག་གསུམ། ང་ལ་བྱིས་མཆེས་གསུམ་ཡོད།
 རྒྱལ་སྤྱི། ཨ་ལེ། མང་པོ་ཞེ་དག་མི་འདུག་ག།
 དུག་གསུམ། བྱིད་རང་གིས་ཉ་གོ་ཡི་མ་རེད། ང་ཆོ་གསུམ་མཉམ་དུ་བསྐྱད་ན་མཐུན་གྱི་མི་འདུག
 རྒྱལ་སྤྱི། བྱིད་ཆོ་བྱིས་མཆེས་གསུམ་ག་རེ་བྱས་ནས་མཐུན་པོ་ཡོད་མ་རེད།
 དུག་གསུམ། རྩན་མ་མང་པོ་བཤད་ཀྱི་འདུག
 རྒྱལ་སྤྱི། ཨ་ལེ། བྱིད་ཆོའི་བྱིས་མཆེས་གྱིས་རྩན་མ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད་པས།
 དུག་གསུམ། ཡོད་དང་ཡོད། ངའི་བྱིས་མཆེས་འདོད་ཆགས་གྱིས་ཉི་མ་རྟག་པར་བྱ་མོ་རྒྱང་རྒྱང་བྱིད་ནས་
 འཁོ་ཡི་འདུག ངའི་བྱིས་མཆེས་ཞེ་སྤང་འཁྱུག་པ་རྒྱག་ཡ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། ངའི་བྱིས་མཆེས་
 གཉི་མུག་གཉིད་ཁྱག་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད།
 རྒྱལ་སྤྱི། ཨ་ལེ། བྱིད་ཆོའི་བྱིས་མཆེས་དངོས་གནས་ཡག་པོ་མི་འདུག ང་བྱིད་ཆོའི་ལུང་པ་ལ་ཡོང་
 གི་ཡིན།
 དུག་གསུམ། དངོས་གནས་རེད་པས། འཁོར་བ་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སའི་བར་གནམ་གྱ་ཉི་མ་ག་ཆོད་འགོར་
 གྱི་རེད།
 རྒྱལ་སྤྱི། ཉ་ཉ། ང་ཆོའི་ལུང་པར་གནམ་གྱ་འཁོ་མཁན་ཡོད་མ་རེད།
 དུག་གསུམ། འོ་ན། ག་འདྲ་སེ་ཡོང་དགོས་རེད། རྒྱངས་འཁོར་ནང་ལ་འཁོ་དགོས་རེད་པས།
 རྒྱལ་སྤྱི། བྱིད་རང་དཔེ་སྤྱིག་པ་རེད། ཐེག་ཆེན་གྱི་སར་འཁོ་ཡ་ལ་གནམ་གྱ་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། དངུལ་
 དགོས་ཀྱི་མ་རེད། རྒྱངས་འཁོར་ཡང་དགོས་ཀྱི་མ་རེད། སྤྱོད་ལ་ནང་ཆོས་ཡག་པོ་སྦྱངས་དང་
 རྗེས་ལ་ལས་སྤྲོ་པོ་བྱས་ནས་འཁོ་བྱུང་གྱི་རེད།



ཐུགས་ཀྱི་ལོ་ལོ།

མིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་ཐེལ་བ་བཞིན། །
 ཡུད་ཅམ་ཞིག་གིས་འདྲིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།
 འོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཐར་པ། མ་མཇུག་ཡུན་རིང་།
 སྤྱིད་པ། མ་མཇུག་ཡུན་རིང་། སྐྱ་གཟུགས་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 ཐར་པ། བདེ་པོ་བདེ་རྒྱུ་ཡིན། ང་ལྟ་ཁྱེད་རང་ག་པར་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད།
 སྤྱིད་པ། ང་སྤྱིད་པ་གསུམ་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད།
 ཐར་པ། སྤྱིད་པ་གསུམ་ལ་ག་འདྲ་འདུག
 སྤྱིད་པ། སྤྱིད་པ་གསུམ་ས་ཆ་སྤྱིད་པོ་འདུག
 ཐར་པ། ཨ་ལེ།
 སྤྱིད་པ། ངས་ད་བར་དུ་དཀའ་ལས་མང་པོ་བརྒྱབ་པ་ཡིན། ཡིན་ན་ཡང་དདུལ་རག་གི་མི་འདུག
 ཐར་པ། རེད་རེད། ཁག་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ལ་བདེ་བ་རག་ཡ་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
 སྤྱིད་པ། དངོས་གནས་རེད་ཤིག་ཁྱེད་རང་སྤྱོད་ས་ཡང་སྤྱིད་པ་གསུམ་རེད་པས།
 ཐར་པ། མ་རེད་མ་རེད། ང་ཐར་པ་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད།
 སྤྱིད་པ། ཐར་པ་ལ་སྤྱིད་པོ་འདུག་གས།
 ཐར་པ། སྤྱིད་པོ་ཞེ་དག་འདུག དེ་ལས་སྤྱིད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད་ས་མ་རེད།
 སྤྱིད་པ། སྤྱིད་པོ་ག་འདྲ་སེ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ན།
 ཐར་པ། སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས། མི་གཞན་ལ་སྐྱུག་ཅག་མ་བྱས་ན་སྤྱིད་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།
 སྤྱིད་པ། ས་ཆ་འདི་ལ་སྤྱོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ཡོད་རེད།
 ཐར་པ། འདི་ལ་སྤྱོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད། ངས་ག་ཆོད་ཡོད་མེད་ཉན་ཉན་མགོ་འཆོས་མ་སོང་།
 སྤྱིད་པ། སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལ་དདུལ་དང་དུག་སློག་ལ་འགྲན་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་སྤྱིད་པོ་
 མི་འདུག
 ཐར་པ། རེད་རེད། སྤྱི་ཆོགས་ནང་དེ་འདྲ་རེད། དེ་ལས་གཞན་ཐར་ས་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ས་ཆ་
 འདི་ལ་དཔེ་སྤྱིད་པོ་འདུག
 སྤྱིད་པ། ང་ཡང་འདི་ལ་ཡོང་འདོད་ཡོད།
 ཐར་པ། འདི་ལ་ཡོང་བསམ་ན་སྤྱོད་ལ་ཆོས་མང་པོ་བྱེད་དགོས་རེད། ཆོས་བྱེད་དུས་ཐོག་མར་དཀའ་
 ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་རྗེས་ལ་སྤྱིད་པོ་ཡོང་གི་རེད།
 སྤྱིད་པ། འོ། ད་དེ་ཁག་པོ་རེད། ང་ལ་སྤྱིས་སྤྱོད་དང་སྐྱ་གཟུགས་ལ་ཡོད།
 ཐར་པ། ཆོས་བྱེད་དུས་ས་ཆ་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ་ལ་བསྐྱད་ན་མ་གཏོགས་ཡོང་གི་མ་རེད་ད།
 སྤྱིད་པ། ལགས་སོ། །དེ་རིང་ནས་བཟུང་ང་ཆོས་སྐྱབ་མཁན་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 ཐར་པ། བྱས་ན། དཔེ་ཡག་པོ་རེད།



༡༠ རྒྱལ་འདོད་རྣམ་ཅན་གྱི་སེང་གེ།

རྩོན་མ་ཤིང་ནགས་ནང་ལ་སེམས་ཅན་སེང་གེ་བྱས་སྤྱང་གི་བྱས་ཕྱ་མོ་ཡོད་རེད། ཁོ་ཚོ་སེམས་ཅན་
 གཞན་པ་འཛིན་ག་འགྲོ་ལབ་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་སྤྱས་སེམས་ཅན་གཞན་པ་འཛིན་ཐུབ་ན་ཤིང་མ་བཤོ་བཤའ་
 རྒྱག་དགོས་རེད་ལབ་པ་རེད། བྱས་ཅང་སྤྱང་གིས་དང་པོ་ལྷ་བ་གཅིག་བསད་པ་རེད། སྤྱང་གིས་སེང་གེ་དང་
 ཕྱ་མོ་སྤྱད་བཏང་དུས་སེང་གེ་དང་པོ་ཡོང་བ་རེད། དེ་ནས་སེང་གེས། ད་རྒྱལ་པོ་རེད། བྱས་ཅང་ཤིང་མ་ངས་
 བཟའ་ཡི་ཡིན་ལབ་པ་རེད། རྩོགས་པོ་གཉིས་ལ་ཤིང་ལ་རག་ཡོད་མ་རེད། རྩོགས་ལ་ཕྱ་མོས་ལྷག་གཅིག་གསད་
 པ་རེད། སྤྱང་གི་དང་ཕྱ་མོ་གཉིས་ལ་ལྷག་ཤིང་ཡང་བསྐྱར་བ་ལ་རག་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སེང་གེས་
 ཤིང་མ་བཟས་པ་རེད། དེ་ནས་སྤྱང་གི་དང་ཕྱ་མོ་གཉིས་ཐག་རིང་པོ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད།



 ཐུགས་འཛིན་དང་དགུན་འཁོར།

དགེ་ལྡན་གྱིས་ཆོག་བརྟུན་ཐུང་ཏུ་ཞིག་བདམས་ཏེ་སློབ་མ་ཆོར་དཔོན་གྱིས་བྱེད་འཇུག་དགོས། དཔོན་གྱིས་ལ་ཁྱོད་བསྐྱོམས་སྐྱར་མ་ཉི་ཤུ་ཡོད། སློབ་མ་ཆོས་གྱིས་བའི་དཔོན་གྱིས་དང་དགེ་ལྡན་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་མ་དཔོན་གཉིས་མཐུན་མིན་བསྐྱར་ཏེ་གཤམ་ཏེ་དག་ཆ་ལོར་བ་དང་། ཆོག་མ་ཆོར་བ། མ་དཔོན་ནང་མེད་པའི་ཆོག་འཁོལ་བ་བསྐྱན་བ་སོགས་མཆོས་ཆེ་ལོར་འཇུག་ཏེ་ལ་སྐྱར་མ་ཏེ་ཏེ་འཕྲི་དགོས་པ་ཡིན།



མགོན་ཁང་།



༡

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་ལྟོག་པུ་ལོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་མགོན་ཁང་ནང་ཆ་རྒྱུན་དང་དགོས་མཁོ་ག་རེ་དགོས་མིན་སྟབས་
བདེའི་ཐོག་ནས་འདི་ཐུབ་པ་དང་ཉན་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒྲིག་ མིང་ཆིག་+ནས་+བྱ་ཆིག་ མགོན་ཁང་ནས་ཡོང་ཡིན། མགོན་ཁང་ནས་ཐོན་ཡིན།

བྱེད་སྒྲུ། ངས་གད་ཀྱིས་བརྒྱག་ཡིན། ཁོང་གིས་ཉལ་ཆས་བསྐྱུས་སོང་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་
སྤྲུངས་ཆར་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་གཞི་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་མགོན་ཁང་མངགས་དུས་སམ་ཡང་ན་ཐོ་འགོད་བྱེད་དུས་སྤྱིན་
བདག་མཉམ་དུ་པན་ཚུན་སྟབས་བདེའི་གོ་བརྗོད་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒྲིག་ བྱ་ཆིག་+ཐག་ཆོད་+ཡིན། ཁོང་བཅགས་ན་ང་ལྷ་བ་གཅིག་བསྐྱད་ཐག་ཆོད་ཡིན།
མིང་ཆིག་+ཞེ་ཡིན་ན། འདི་མགོན་ཁང་ཞེ་ཡིན་ན། ཟ་ཁང་མིན་འགོ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་
སྤྲུངས་ཆར་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༢

གཞི་ལྟོ་ལྟོ་ལོ་ལོ། 《རྟོ་ཆེ།》 ཞེ་ལྟོ་ལྟོ་ལོ་ལོ།

ཉོ་ཆའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ལས་གཞན་པའི་གནས་ཚུལ་གསུང་བ་འདྲ་དགོས་མཁོ་ཡོད་ཆེ་དགོ་ཞན་གྱིས་ག་སྤྱིག་
བྱེད་དགོས།

༣

ལྟོ་ལྟོ། རྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ་ལྟོ། (འདས་པ་མ་འོངས་པར་བརྗོད་པ།)

དགོ་ཞན།	བཟ་ཤིས་མགོན་ཁང་ལ་བྱིན་སོང་།
སློབ་མ།	བཟ་ཤིས་མགོན་ཁང་ལ་འགོ་ཡི་རེད།
དགོ་ཞན།	ངའི་ཨ་མ་ཁ་སང་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་པ་རེད།
སློབ་མ།	ངའི་ཨ་མ་སང་ཉིན་མགོན་ཁང་ལ་བསྐྱད་ཀྱི་རེད།
དགོ་ཞན།	ང་གཙུག་ལག་ཁང་ནས་མགོན་ཁང་ལ་བྱིན་པ་ཡིན།
སློབ་མ།	ང་གཙུག་ལག་ཁང་ནས་མགོན་ཁང་ལ་འགོ་ཡི་ཡིན།



བྱེད་རང་གི་མགྲོན་ཁང་ག་པར་ཡོད་རེད།
 བྱེད་རང་གི་མགྲོན་ཁང་གོང་ཆེ་མོད་ག་འདྲ་རེད།
 བྱེད་རང་གི་མགྲོན་ཁང་ནང་ཐབ་ཚང་དང་ཁྱུས་ཁང་གསང་སྟོན་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ནས་མགྲོན་ཁང་གོང་ཆུང་ཤོས་ལ་ག་ཆོད་རེད།
 བྱེད་རང་མགྲོན་ཁང་ག་འདྲ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།
 རྩ་རམ་ས་ལའི་མགྲོན་ཁང་གོང་ཆེ་ཤོས་ལ་ག་ཆོད་རེད་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས།
 བྱེད་རང་གི་མགྲོན་ཁང་མིང་ག་རེ་རེད། བྱེད་རང་ག་རེ་བྱས་ནས་མགྲོན་ཁང་དེའི་ནང་བསྐྱད་གི་ཡོད།
 བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པ་དང་རྒྱ་གར་ལུང་པའི་མགྲོན་ཁང་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་ག་རེ་འདུག
 བྱེད་རང་ད་ལྟ་བུར་མགྲོན་ཁང་གོང་ཆེ་ཤོས་ག་ཆོད་དང་ཆུང་ཤོས་ག་ཆོད་ནང་བསྐྱད་སྟོང་ཡོད།
 མགྲོན་ཁང་གོང་ཆེ་བ་དང་ཆུང་བའི་བར་ལ་བྱེད་པར་ག་རེ་འདུག མགྲོན་ཁང་ནང་ཅ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 རྩ་རམ་ས་ལའི་མགྲོན་ཁང་རྣམས་གོང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆོན་ག་རེ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག
 མགྲོན་ཁང་གི་སྤྱིན་བདག་ག་འདྲ་འདུག མགྲོན་ཁང་གཙང་མ་འདུག་གས།
 མི་དེ་ཆོ་ག་རེ་བྱས་ནས་མགྲོན་ཁང་ནང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
 མགྲོན་ཁང་མ་རག་ན་དགའ་ངལ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
 མགྲོན་ཁང་སྐྱུ་དུས་ག་རེ་ག་རེ་དགོས་རེད།
 མགྲོན་ཁང་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གས།
 བྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ལ་མགྲོན་ཁང་ནང་ཉི་མ་གཅིག་ལ་གོང་ག་ཆོད་སྟོན་དགོས་རེད།



ཕྱེད་ལྟོག་ཁང་མི་ག་དེའི་ནང་ལ་རྒྱ་ཆ་མོ་ཡོད་རེད་པས།



མགྲོན་པོ།	ཕ་ཡེ། སྤྱིན་བདག་ལགས།
སྤྱིན་བདག་	ལགས། སུ་ཡིན་པ།
མགྲོན་པོ།	ང་དོན་གྲུབ་ཡིན། བྱེད་རང་ལ་ཉལ་ཁང་ཡོད་པས།
སྤྱིན་བདག་	ཉལ་ཁང་ཡོད། མི་ག་ཆོད་ཡོད།
མགྲོན་པོ།	ང་ཆོ་མི་གཉིས་ཡོད།
སྤྱིན་བདག་	མི་གཉིས་ཉལ་སའི་ཁང་པ་ལ་སྒྲོར་མོ་སུམ་བརྒྱ་རེད།
མགྲོན་པོ།	ཉལ་ཁང་ནང་ཁྱུས་ཁང་ཡོད་རེད་པས།
སྤྱིན་བདག་	ཡོད་རེད། གསང་སྟོན་ཡང་ཡོད་རེད།
མགྲོན་པོ།	ཨ་ཡེ། བྱས་ན་ཡག་པོ་བྱུང་། ང་གཉིས་འདིར་བསྐྱད་གི་ཡིན།

སྦྱིན་བདག
མཐོན་པོ།

ལགས་སོ། །དགོས་ཡུལ་ཡོད་ན་འོག་ལ་སྐད་གཏང་ན་འགྲིག་གི་རེད།
ལགས་སོ། །སྦྱིན་བདག་ལགས།



6

ཉི་མ་གཉིས་བསྐྱད་གྱི་ཡིན།

མཐོན་པོ། བཟ་མེས་བདེ་ལེགས།
སྦྱིན་བདག བཟ་མེས་བདེ་ལེགས། རོགས་པ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་འདུག
མཐོན་པོ། ང་ཉལ་ཁང་ཞིག་ཐོ་འགོད་བྱེད་དགོས་ཡོད།
སྦྱིན་བདག ཨ་ལོ། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གི་ལག་འཁྱར་ག་པར་ཡོད།
མཐོན་པོ། ལགས་སོ། །ལག་འཁྱར་འདྲིར་ཡོད།
སྦྱིན་བདག ཁྱེད་རང་ལ་ཉལ་ཁང་ག་ཆོད་དགོས།
མཐོན་པོ། ང་ལ་ཉལ་ཁང་གཉིས་དགོས།
སྦྱིན་བདག བྱས་ན་ཉལ་ཁང་གཅིག་ནང་བསྐྱད་མཁན་སུ་རེད།
མཐོན་པོ། ཉལ་ཁང་གཅིག་ནང་ང་དང་གཞན་དག་དེའི་ནང་ངའི་སྐྱོགས་པོ་གཉིས་བསྐྱད་གྱི་རེད།
སྦྱིན་བདག ཉི་མ་ག་ཆོད་བསྐྱད་གྱི་ཡིན།
མཐོན་པོ། ང་ཆོ་ཉི་མ་གསུམ་བསྐྱད་གྱི་ཡིན། ཉི་མ་གསུམ་ལ་བསྐྱོམས་པས་ག་ཆོད་རེད།
སྦྱིན་བདག བསྐྱོམས་པས་སྐྱོར་མོ་སུམ་སྟོང་རེད།
མཐོན་པོ། གོང་ཆེན་པོ་རེད་པ། ཉོག་ཅམ་ཁེ་པོ་གཏང་ཡུལ་ཡོད་མ་རེད་པས།
སྦྱིན་བདག གོང་ཁེ་པོ་རེད། འདི་ལས་ཁེ་པོ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད།
མཐོན་པོ། བྱས་ན་ཕྱེ་མིག་སྤྲད་རོགས་གནང་དང་།
སྦྱིན་བདག ལགས་སོ། །ཕྱེ་མིག་འདྲིར་ཡོད།
མཐོན་པོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། སྦྱིན་བདག་ལགས།

7

སྤྲེལ་ཐུག་པུལ།

ཡུན་རིང་འཁྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །
འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཉོར་རྩས་ལྷལ་དུ་ལུས། །
ལུས་ཀྱི་མཐོན་ཁང་ནམ་ཤེས་མཐོན་པོས་བོར། །
ཆེ་འདི་སྐྱོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲེལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

ནམ་ཤེས། བཟ་མེས་བདེ་ལེགས། ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

[illegible]

 གྲུབ་ཆེན་གྱི་ལོ་ལྟན།

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྣམས་ཅེ་མེ་བེལ་བ་བཞིན། །
 ཡུད་ཙམ་ཞིག་གི་འཇིག་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །
 རམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་བའི་གོ་འཕང་མཆོག། །
 རོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

རྣམ་མཁྱེན། སྤྱིད་གསུམ། བག་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 སྤྱིད་གསུམ། རྣམ་མཁྱེན་ལགས། བག་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 རྣམ་མཁྱེན། ཁྱིད་རང་གི་མགྲོན་ཁང་ལ་ཆོང་ག་འདྲ་འདྲ་ག

སྲིད་གསུམ། མི་ཡོང་མཁན་མང་པོ་མི་འདུག མོང་ཅང་ཁེ་བཟང་ཞེ་དག་མི་འདུག
 རྣམ་མཁུན། ས་ཆ་འདི་ལ་མགོན་ཁང་ཡག་ཤོས་ཁྱེད་རང་གི་མགོན་ཁང་མ་རེད་པས།
 སྲིད་གསུམ། རེད་རེད།
 རྣམ་མཁུན། བྱས་ན། ག་རེ་བྱས་ནས་ཁེ་བཟང་ཡག་པོ་མི་འདུག
 སྲིད་གསུམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ལྟ་ཆར་དུས་རེད། བྱས་ཅང་མི་ཡོང་གི་མི་འདུག
 རྣམ་མཁུན། ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་ལ་ཁག་མི་འདུག
 སྲིད་གསུམ། མགོན་ཁང་ལ་ཆོང་ཞེ་དག་མི་འདུག
 རྣམ་མཁུན། ཆོང་ལ་བ་ཡ་དེ་ཁེ་བཟང་གཅིག་པོ་མ་རེད། མཆོམས་མཆོམས་ལ་གྱུང་རག་གི་རེད།
 སྲིད་གསུམ། ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་རྟག་པར་གྱུང་རག་གི་མ་རེད།
 རྣམ་མཁུན། རེད་རེད། རྒྱ་བ་འདིའི་ཆོས་པ་བཅུ་ལ་ང་ལ་ཁང་མིག་གཅིག་དགོས་ཀྱི་འདུག
 སྲིད་གསུམ། ཡ་ཡ། ངས་ག་སྤྱིག་བྱེད་གོ། ཁྱེད་རང་གིས་མགོན་ཁང་གཡར་ནས་ག་རེ་བྱེད་ག
 རྣམ་མཁུན། ངའི་སྒྲོགས་པོ་ཞིག་མཁྱེགས་པོ་ཡོང་གི་རེད།
 སྲིད་གསུམ། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲོགས་པོ་ག་པར་ནས་ཡོང་གི་རེད།
 རྣམ་མཁུན། ངའི་སྒྲོགས་པོ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ནས་ཡོང་གི་རེད།
 སྲིད་གསུམ། ཐར་པའི་གོ་འཕང་ས་ཆ་ག་འདྲ་ཡོད་རེད།
 རྣམ་མཁུན། ཁྱེད་རང་འགོ་སྤྱོད་ཡོད་པས།
 སྲིད་གསུམ། ང་འགོ་སྤྱོད་མེད།
 རྣམ་མཁུན། ཐར་པའི་གོ་འཕང་ལ་ས་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད།
 སྲིད་གསུམ། ཡ་ཡ། དུས་ཆོད་རག་ན་ང་འགོ་ཡི་ཡིན།
 རྣམ་མཁུན། ཏ་ཏ། ཤོག་ཤོག ངས་སྣེ་ལེན་ཟབ་རྒྱས་ལྷོང་།

༡༠

ཕྱི་ལ ལྷ་བ་སྤྲུག་པ།

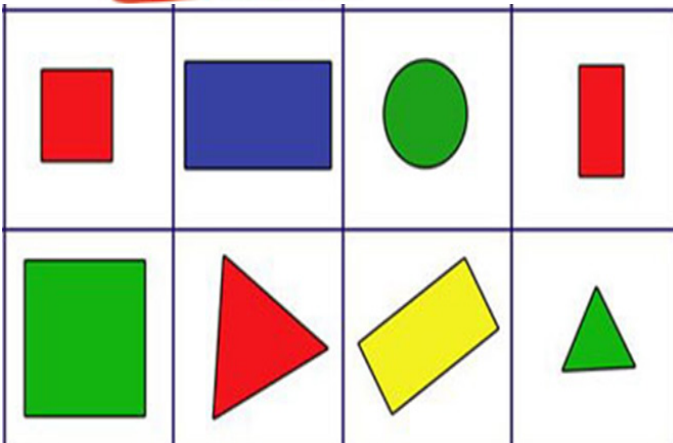
སྤྱིན་མ་ལྷ་བ་གཅིག་ཡོད་རེད། ཁོ་ལ་རྩ་ཅད་དཔེ་རིང་པོ་ཡོད་རེད། ཉི་མ་གཅིག་ཁོ་ཆུ་འཕྱང་ག་ཕྱིན་པ་རེད།
 ཁོས་ཆུ་འཕྱང་དུས་ཆུའི་ནང་ལ་ཁོ་འདྲ་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད། ཁོ་དཔེ་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཆུ་
 ནང་ལ་ཁོའི་རྩ་རྩ་འདུག་པས་མ་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་ཆུའི་ནང་ལ་མཆོངས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཆུའི་ནང་ལ་ཁོའི་རྩ་
 རྩ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་ཆུའི་ནང་ནས་ཡར་ཡོང་བ་རེད། ཡང་བསྐྱར་ཆུ་འཕྱང་དུས་ཁོ་འདྲ་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད།
 དེའི་རྗེས་ལ་ཁོའི་ཨ་མ་ལགས་སྤེལས་པ་རེད། ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁོ་ལ། ཁྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལས་པ་
 རེད། ཁོས་ངའི་རྩ་རྩ་ཆུའི་ནང་ལ་བསྐྱད་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོས་ང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག་ལས་པ་རེད། ཨ་
 མ་ལགས་ཀྱིས་དེ་རྩ་རྩ་མ་རེད། དེ་ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་བརྟན་རེད་ལས་པ་རེད།



ཕྱི་མཁའ་ རྒྱལ་མེད་གྱི་མི་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ།

འཆམ་འཆམ་འགོ་ས། ཟས་གོང་དང་གནས་གོང་། ཁྱིམ་སའི་གནས་སྐྱངས། མགོན་ཁང་གི་མཐུན་ཁྱེན།

གོང་གི་ཆོག་བརྗོད་དག་ཤོག་ཅུ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་བྲིས་ནས་སློབ་མ་ཆོར་སྤྲད་དེ་དགེ་སློབ་མཉམ་དུ་གྲོས་
བསྟུར་ཏོག་ཙམ་བྱས་ཇེས། དགེ་ཁན་གྱིས། གལ་ཏེ་ས་ཆ་འདིར་སྤར་ཡོང་སྟེང་མེད་པའི་མི་ཞིག་སླེབས་ནས་
གོང་གི་གནས་སྐྱངས་སྟོར་ལ་སྤྲད་ཆ་ངེས་ན། བྱིད་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ས་རེད། ཅས་འདྲི་དགོས།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་དུས་རྒྱུ་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་དངོས་ཀྱི་བཞོ་ལྟ་དང་ཚོན་
མདོག་སྐོར་ལ་སྦྱབས་བདེའི་ཐོག་ནས་སྤྲོད་མོལ་བྱ་སྤྲུབ་དགོས།

བརྗོད་ ཁྱོད་ནས་ཕྱ་ཚིག་ ང་ནག་པོ་ལ་ཁྱོད་ནས་དགའ་ཡི་མེད།

རྒྱུ་ཚིག་མདོག་ཁ་པོ། སེར་པོ་དེ་སྤྲོད་རྗེ་མདོག་ཁ་པོ་འདུག་ ཟུར་གསུམ་དེ་ཡག་མདོག་
ཁ་པོ་འདུག་ ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་བཞོ་ལྟ་དང་ཚོན་མདོག་གི་རིགས་སྦྱབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་
བཤད་སྤྲུབ་པ་དང་ཉན་སྤྲུབ་དགོས།

བརྗོད་ ཁྱོད་ནས་རྒྱུ་ཚིག་ ཁང་པ་གོར་གོར་ནང་ཁྱོད་ནས་སྤྲོད་པོ་མི་འདུག་
ག་འདྲ་སྟེ། བྱེད་རང་གིས་ཤོག་སྐྱམ་འདི་ག་འདྲ་སྟེ་བཞོས་ཡིན། ཁ་བཏགས་དཀར་པོ་དེ་ནག་
པོ་ལ་ག་འདྲ་སྟེ་བསྒྱུར་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་
དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

གྲགས་པ་ལྟ་ དུག་སློབ་སྟོན་ཉི་དུས། མིའི་རྣམ་པ་སྤྲོད་དུས། འོས་མིན་བཤད་དུས། རི་མོ་འབྲི་དུས། དངོས་
པོ་མཛེས་མི་མཛེས་སྤྲོད་དུས། ཆེ་ཆུང་བཤད་དུས། ཅ་དངོས་ཉི་དུས།

སློབ་ཚན་སྦྱབས། ཁང་པ་སྟོན་སྟོན་དུས། མིང་འདོགས་དུས། ལུལ་སྤྲོད་སྤྲོད་དུས། དགའ་སྤྲོད་སྤྲོད་
བཤད་དུས། ཟས་རིགས་ཡག་ལོད་སྟོན་སྤྲོད་དུས། དངོས་པོ་གཞན་ལ་མངགས་དུས། སྤྲོད་རྗེ་ལོད་བཤད་དུས།

ཡག་ལྟ་ བྱེད་ཁོར་ལུག་ ཆོང་ཁང་དང་ཁོར་ས། མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་ས་ཆ། འཛིན་ཁང་། ཁང་པ། ཟ་
ཁང་དང་ཇ་ཁང་། ཆང་ཁང་།

ཕེ་རྒྱ། ཚོན་གཏོང་མཁན། ཤིང་བཞོ་བ། འཛིན་བཞོ་བ། ལྷ་བྲིས་པ། ཆད་རྒྱག་མཁན། ཚོན་བཞོ་མཁན། ཚོན་
སྤྲོད་མཁན། འཛོང་མཁན། ཉི་ཆ་རྒྱག་མཁན། ཟུར་གཏོགས་བྱེད་མཁན། ཆོང་པ། ཁང་པ་བཞོ་མཁན། ཅ་ལག་བཞོ་
མཁན། ཁང་བདག་སློབ་སྤྲུག་དགེ་ཆེན།

ཉེ་ལ། སྐོར་སྐོར། རིལ་རིལ། ལེབ་ལེབ། ཟུར་གསུམ། སྤྲོད་པོ། སེར་པོ། དཀར་པོ། དམར་པོ། ནག་པོ། ཆེ་
བ། ཆུང་བ། རིང་པོ། སྤང་སྤང་། ཉག་ཉག་མཐུག་པོ། སྤུང་པོ། བྱ་བཞི། རྒྱགས་པ། སྐྱམ་པོ། རྗེག་པོ། མདོག་

ཕྱལ་ཚུལ། དཀར་པོ་དཀར་རྒྱུད། དམར་སིང་སིང་། བཀ་ཐིང་ཐིང་། བཀ་པོ་བཀ་རྒྱུད། སེར་གྱི་ལེ། སྤེ་ཐིང་ཐིང་། ཁ་སང་སང་། རིང་ནར་ནར།

ཉལ་ལྟོ།། བཟོ་ལྟོ་བཟོ་བ། ཆོན་ཅི་གཏོང་བ། ཁང་བ་བཟོ་བ། ཉི་ཆ་རྒྱག་བ། ཅ་ལག་གཡར་བ། བརྟམ་བཞོ་བ།
ཅད་ལོ་ཅི་བ། བརྟོད་ར་དང་རྟོད་ར་གཏོང་བ། སྤེལ་ལད་བཤད་བ། མགོ་སྟོར་གཏོང་བ། ཆད་འཇལ་བ། སྟོ་དང་
སྟེ་ཁུང་སོགས་སྟེ་ག་བ། བེད་སྟོད་བྱེད་བ།

དཤེས་ཆུང་། ལྷོ་ལ་མས་རས་ཆ་བཙོང་གི་ཡོད་རེད།
 ལྷོ་ལ་མ། ལྷོ་ལ་མས་རས་ཆ་བཙོང་ཁྱེད་ཡོད་རེད།
 དཤེས་ཆུང་། བཤ་ཤིས་ཀྱིས་ཤིང་བཟོའི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 ལྷོ་ལ་མ། བཤ་ཤིས་ཀྱིས་ཤིང་བཟོའི་ལས་ཀ་བྱས་ཁྱེད་ཡོད་རེད།
 དཤེས་ཆུང་། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཁ་བཏགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་འཆོར་གི་ཡོད་རེད།
 ལྷོ་ལ་མ། ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཁ་བཏགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་བཙོང་ཁྱེད་ཡོད་རེད།

ཤིང་ལ།

ཆོང་ཁང་ནང་འགྲོ་བ། => ཅ་ལག་གི་བཟོ་ལྷ་དང་སྤྱུ་ཆོད་བལྟ་བ། => ཅ་ལག་གི་ཁ་དོག་འདེམས་
བ། => བོང་ཆོད་འདྲི་བ། => ཅ་ལག་ཉི་བ། => ཅ་ལག་ནང་ལ་དཔོར་བ། => རང་ལ་རན་པོ་ཡོད་མེད་བལྟ་བ།

གྲོགས་པན་ཚུན་སྤྱག་བ། => འཆམས་འདྲི་བ། => རང་གཞན་གྱི་རྣམ་པའི་སྒྲོར་བཤད་བ། => གཟུགས་
ཆེ་ཆུང་སྒྲོར་བཤད་བ། => པན་ཚུན་ཀུ་རེ་ཅེ་བ།

ཤིང་སོགས་ཉི་བ། => བཟོ་བོ་སྤྲད་གཏོང་བ། => འཆར་འགོད་བཟོ་བ། => དབྱིབས་གཟུགས་སྤྱ་ཆོགས་
བཟོ་བ། => ཅ་ལག་སྤྲིག་བ། => ཐུགས་རྗེ་ཆེ་སོགས་བརྗོད་ནས་ཅིས་བརྒྱབ་བ།

རྒྱ་ཆའི་སྒྲོར་སྤང་བ། => དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་གི་སྒྲོར་སྤང་བ། => སྒྲོ་དང་སྤྲེལ་ཁུང་སོགས་གྱི་སྒྲོར་སྤང་
བ། => དབྱིབས་ངོས་འཛིན་བ། => དབྱིབས་ཆོད་འཇལ་བ།

ཡོ་བྱད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ཤེས་བ། => བེད་སྤྱོད་བྱེད་བ། => ཆོད་རྒྱག་བ། => རི་མོ་འབྲི་བ། => ཆོན་
གཏོང་བ། => མཇུག་བསྟུ་བ།

མཐོང་བ། => ཆོར་བ་སྤེབས་བ། => སྤྱིང་རྗེ་ཡོད་བཤད་བ། => ག་ནས་ཡིན་མིན་བཤད་བ། => མཇུག་བསྟུ་བ།

༥ ཤིང་ལ།

བྱེད་རང་སྤྱ་བཟོ་ལྷ་ག་འབྲེལ་དགའ་པོ་ཡོད།

བྱེད་རང་ཤ་མདོག་ག་འབྲེལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

བྱེད་རང་ཁ་པར་བཟོ་ལྷ་ག་འབྲེལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

ནམ་རྒྱུན་བྱེད་རང་གིས་སྤྲོད་སྤང་ཆོན་མདོག་ག་འབྲེལ་བྱེད་ཡོད།

བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པ་ལ་བྱ་དང་བྱ་མའི་གཟུགས་པོ་ག་འབྲེལ་ཡག་པོ་འདུག་ལས་ཀྱི་རེད།

བྱེད་རང་གིས་གདོང་པའི་བཟོ་ལྷ་ག་འབྲེལ་སྤྱིང་རྗེ་པོ་མཐོང་གི་འདུག

བྱེད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་འཇམ་སྤྱིང་གི་བཟོ་ལྷ་ག་འབྲེལ་ཡོད་རེད།

བྱེད་རང་སྤྲོག་སྤྲད་བཟོ་ལྷ་དང་ཆོན་མདོག་ག་འབྲེལ་དགའ་པོ་ཡོད།

བྱེད་ཆོའི་ལུང་པར་སྤྱིང་བཟོ་ལྷ་ག་འབྲེལ་ཡག་པོ་འདུག་ལས་ཀྱི་རེད།

བྱེད་རང་ཆོའི་ལུང་པར་མིག་གི་མདོག་ག་འབྲེལ་སྤྱིང་རྗེ་པོ་འདུག་ལས་ཀྱི་རེད།



བྱ་མོ། སློ་སློ་ལགས། ཁམས་བཟང་། འདི་ལ་བོད་པའི་སྐྱ་པ་བཅོང་ཡ་ཡོད་
རེད་པས།

སློ་ལགས། ཡོད་རེད། བྱ་མོ་རང་ལ་སྐྱ་པ་ག་འདྲ་དགོས།

བྱ་མོ། སྐྱ་པ་བཟོ་ལྟ་འདྲ་མི་འདྲ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།

སློ་ལགས། ཡོད་རེད་ད། ང་ཆོ་ལ་ཨ་མ་མདོ་ཁུལ་གྱི་སྐྱ་པ་སྐྱ་ཆོག་ས་ཡོད་རེད་ལ། ད་ག་ནང་བཞིན་ཁམས་
པའི་སྐྱ་པ་སྐྱ་ཆོག་ས་བྱས། ད་དྲུང་དབྱུང་གཅོད་གི་སྐྱ་པ། བཟོ་ལྟ་དང་ཆོན་མདོག་འདྲ་མི་འདྲ་
དེ་འདྲ་ཡོད་རེད།

བྱ་མོ། བྱས་ན། ང་ལ་ཨ་མ་མདོ་མགོ་ལོག་གི་འབྲོག་པའི་སྐྱ་པ་ཆོན་མདོག་ནག་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སློ་ལགས། ཡ་ཡ། བྱ་མོ་ལགས། ཉོག་ཅམ་སྐྱུག་ཨ།

བྱ་མོ། ལགས་སོ། །སློ་སློ་ལགས།

སློ་ལགས། འོ་བྱ་མོ། རང་གིས་དགོས་ཟེར་བའི་སྐྱ་པ་འདི་རེད། ད་རང་གིས་གཅིག་ཆད་དང་། བལ་ཆེར་
སྒྲིབ་རྩེ་མོ་ཡོད་རེད་དྲན་གྱི་འདུག

བྱ་མོ། བཟོ་ལྟ་དང་ཆོན་མདོག་འདིའི་རིགས་ལ་ང་དག་འཕོ་ཞེ་དག་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ཉོག་ཅམ་
ཉར་དགས་འདུག

སློ་ལགས། རེད་པས། སྐྱ་པ་འདིའི་རིགས་དེང་སང་དར་སྒོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ད། བྱེད་རང་ཡག་པོ་སྐྱས་
དང་།

བྱ་མོ། འོ། བྱས་ཅང་། སྐྱ་པ་འདིའི་རིགས་གོན་མཁན་མང་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། ང་ཆོན་མདོག་
ཉར་པོ་དེ་འདྲ་ལ་དག་འཕོ་ཁྱོན་ནས་མེད། འདི་ལས་སྐྱུ་པ་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།

སློ་ལགས། ཨ་ལེ། ད་བྱས་ན་བཟོ་ལྟ་དེ་འདྲ་རང་རག་གི་མ་རེད། ཆོན་མདོག་ད་རང་ལ་དགོས་ལ་དེ་འདྲ་
ག་ཆོད་དགོས་དགོས་འདུག

བྱ་མོ། ཡ་ཡ། ང་ལ་འབྲོག་པའི་སྐྱ་པ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ཆོན་མདོག་སྐྱུ་པ་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་གཅིག་
མིན་གཅིག་དགོས་ཀྱི་འདུག

སློ་ལགས། མདོག་ཉར་པོ་དེ་འདྲ་རྒྱང་རྒྱང་མ་གཏོགས། རང་གིས་ལབ་པ་དེ་ཆོ་བཅོང་ཆར་སོང་།

བྱ་མོ། ལགས་སོ། །བྱས་ན། ང་རང་གཞན་པ་ཞིག་ལ་འབྲོ་ཡི་ཡིན།

སློ་ལགས། ཡ་ཡ། བྱས་ན། རྩེ་ལ་ཐེབས་སོག་ཨ།

བྱ་མོ། ལགས་སོ། །བྱས་ན། བཞུགས་ཨ།



ཕྱི་ལྷན་པུལ། ཕྱི་རྒྱལ་གོ་ས་བྱུང་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་ཡོད།



ཆེ་རིང་། འོ། ཆོང་དཔོན་ལགས། གོ་ས་བྱུང་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་པས།
 ཆོང་དཔོན། ཡོད་དང་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་གོ་ས་བྱུང་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་ཡོད།
 མི་མང་པོས་ཉི་ཡི་འདུག།
 ཆེ་རིང་། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཡག་པོ་བྱུང་། ང་ལ་ཅིག་སྟོན་གནང་དང་།
 ཆོང་དཔོན། འོ་དེ་ཆོ་རེད། འདི་ཆོ་ཐོན་གསར་པ་རེད། ཟུན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁུལ་ཁོ་རང་ཡོད་མ་རེད།
 ཆེ་རིང་། འོ། བཟོ་ལྷ་ད་སྟོང་རྩེ་པོ་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། ཆོས་གཞི་དེ་ཆོ་བྱ་མོས་གོན་ཡ་འབྲེལ་བ་ཅིག་མི་
 འདུག་གས།
 ཆོང་དཔོན། ག་པར་ག་པར། དེང་སང་ཆོས་གཞི་ཉར་པོ་གོན་ཡོད་དེ་དཔེ་གསར་རེད།
 ཆེ་རིང་། ཨོ་ཅི་ད། ང་ལ་དུག་སྟོག་རན་པོ་ཞིག་རག་ཡ་དེ་འབྲེལ་དགའ་ལས་འདུག ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་
 རེད། ཆོང་དཔོན་ལགས།
 ཆོང་དཔོན། ཨོ་ཅི་ལ། རང་གི་གཟུགས་བྱུང་ཡག་པོ་དེ་འབྲེལ་ཅིག་ལ་གོ་ས་སྟོག་མི་རག་པ་ག་པར་ཡོད་རེད།
 རང་སྟོས་དང་། སལ་ཆེར་འདི་ཉག་ཉག་ཡོད་ས་རེད།
 ཆེ་རིང་། ཉ་ཉ། འདི་ད་སྟོན་མ་དེ་ལས་མདོག་ཉེས་པ་འདུག།
 ཆོང་དཔོན། ཨ། རེད་པས། དམར་པོ་དེ་ཆོ་དཔེ་སྟོང་རྩེ་མོ་ཡོད་རེད་ད།
 ཆེ་རིང་། ད། སྐྱ་མཁུའ། ང་གྲ་བ་མ་རེད་ད། ཆོས་མདོག་དམར་པོ་དེ་འབྲེལ་གྱོན་མཁན་གྲ་བ་མ་
 གཏོགས་ཡོད་མ་རེད་ ད།
 ཆོང་དཔོན། བྱས་ན་བྱ་བྱེད་རང་ཆོན་མདོག་གཞན་པ་དེ་ཆོ་སྟོས་དང་། བྱ་པོ་དང་ལྷང་བྱ་དེ་ཆོ་ཡང་སྟོང་
 རྩེ་མོ་ཡོད་རེད།
 ཆེ་རིང་། ད་ངའི་གཟུགས་པོ་ལ་བཟོ་ལྷ་དེ་ཆོ་ལན་པོ་བྱོན་ནས་ཡོད་མ་རེད། ད་ང་འཆོས་ཁང་ནང་ལ་
 མངགས་ག་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
 ཆོང་དཔོན། ཡ་ཡ། ད་བྱ་བྱེད་རང་མ་དགའ་ན་ཐབས་ཤེས་ཡོད་མ་རེད།
 ཆེ་རིང་། དགོངས་པ་བྱོན་ནས་མ་ཆོམས་ཨ། ཆོང་དཔོན་ལགས།
 ཆོང་དཔོན། གལ་གནང་གི་མ་རེད།



ཕྱི་ལྷན་པུལ།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་མཆོན་ཇི་བཞིན་དུ། །

མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

བྲ། དགོང་རྩོ་བདེ་ལེགས།
 བ་ལགས། དགོང་རྩོ་བདེ་ལེགས། དཀའ་ལས་ཁག་སོང་ངས།
 བྲ། དཀའ་ལས་ཉོག་ཅམ་ཁག་སོང་།
 བ་ལགས། ཨ་ལེ། ངས་བྲིད་རང་ལ་རྩ་མཐུང་མོ་འབྲེར་ཡོང་གོ།
 བྲ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བ་ལགས།
 བ་ལགས། དེ་རིང་རྒན་ལགས་ཀྱིས་ག་རེ་བསྐྱབས་སོང་།
 བྲ། དེ་རིང་རྒན་ལགས་ཀྱིས་བཙོ་ལྷ་དང་ཆོན་མདོག་སྒྲོར་བསྐྱབས་སོང་།
 བ་ལགས། བྲིད་རང་གིས་ཆང་མ་ཏ་གོ་སོང་ངས།
 བྲ། ཁ་ཤས་ཏ་གོ་མ་སོང་།
 བ་ལགས། ག་རེ་ཏ་གོ་མ་སོང་།
 བྲ། བ་ལགས། འཇའ་ལ་ཆོན་མདོག་ག་ཆོད་ཡོད་རེད། འཇའ་ཡི་བཙོ་ལྷ་ག་རེ་རེད།
 བ་ལགས། འཇའ་ལ་ཆོན་མདོག་བདུན་ཡོད་རེད། འཇའ་ཡི་བཙོ་ལྷ་ལྷ་གམ་རེད།
 བྲ། འོ། ད་ངས་ཏ་གོ་སོང་།
 བ་ལགས། བྲིད་རང་ལ་རྩེ་བ་ཞིག་ཡོད། བྲིད་རང་འཇའ་ཡི་ཆོན་མདོག་ནང་ནས་དགའ་ལོས་ག་རེ་ཡིན།
 བྲ། ང་ཆོན་མདོག་དགའ་ལོས་སྒྲིན་སོ་དང་ལྷང་ཁུ་ཡིན། ཡིན་ནའང་ལྷང་ཁུ་ལས་སྒྲིན་སོ་ལ་དགའ་
 བ་ཡོད།
 བ་ལགས། འཇའ་ཡི་ཆོན་མདོག་དེ་བརྟན་སོ་འདུག་གས།
 བྲ། བ་ལགས། བརྟན་སོ་ག་བ་ཡོད་རེད། འཇའ་རེད་ད།
 བ་ལགས། དེ་རེད། ང་ཆོས་མཐོང་བའི་སྤྲིང་རྗེ་སོ་ཆང་མ་འདི་འབྲ་རང་རེད།
 བྲ། འཇའ་ཆོན་ནང་བཞུགས་དུ་ཡོད་ན།
 བ་ལགས། རེད་རེད། གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་རེད།
 བྲ། ག་རེ་བྱས་ནས།
 བ་ལགས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྤྲིང་རྗེ་སོ་རེད་ཟེར་ཡ་དེ་ཆོ་དོན་ལ་བརྟན་སོ་ཡོད་མ་རེད། སྤྲིང་རྗེ་སོ་ཡང་
 ཡོད་མ་རེད། ཆང་མ་གཅིག་པ་རེད། སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་རེད།
 བྲ། བ་ལགས། ངས་ཏ་གོ་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ནའང་།
སྤོང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་ནམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

[illegible]

གོང་པོ་ནང་ལ་དབྱར་ཁ་ཆ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། ཐོ་རོག་གཅིག་ཁ་སྒྲིམ་ནས་ས་ཕྱོགས་ག་ས་ག་ལ་ཆུ་འཆོལ་ག་
 ཕྱིན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཆུ་ཐིགས་ས་གཅིག་ཀྱང་རག་ཡོད་མ་རེད། རྗེས་ལ་མི་ཆང་ཞིག་གི་ཁང་པའི་སྒྲུ་ཁུང་གི་ཕྱི་
 ལོགས་ལ་ཤེལ་དམ་གཅིག་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད། ཤེལ་དམ་ནང་ལ་ཆུ་བྱེད་ཀ་ཅམ་ཡོད་རེད། ཐོ་རོག་དེས་ཤེལ་དམ་
 ནང་སྒྲེ་བཅུག་ཀྱང་སྟོབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཁོས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་ཐབས་ཤེས་གཅིག་རག་པ་རེད། ཤེལ་དམ་གྱི་གཡས་
 གཡོན་ལ་དྲོ་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་དྲོ་ཆུང་ཆུང་མང་པོ་ཤེལ་དམ་ནང་ལ་སྒྲུགས་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་ལ་ཤེལ་
 དམ་ནང་གི་ཆུ་འཕུང་ཡ་རག་པ་དང་། ཆུ་བཏུང་ནས་ཁོ་རང་གི་ནང་ལ་འཕུར་ཕྱིན་པ་རེད།

དགེ་ཆེན་གྱིས་ཡི་གེ་འབྲི་སའི་ཐིག་རིས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཤོག་ལྗང་རེ་རེ་སྟོབ་མ་ཆོའི་ལག་ཏུ་འཛོག་དགོས། སྟོན་མ་
 བསྐྱབ་ཐེན་པའི་སེམས་ཅན་ནམ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས། ཆོན་མདོག་སོགས་ཆོག་བྲིམ་གཅིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མིང་
 ཉི་ཤུ་ལྟ་བུ་ལས་སྟོབ་བྱུག་གིས་མིང་བཅུ་གཉིས་ཐིག་རིས་སྟོང་བ་བཅུ་གཉིས་ནང་འབྲི་དགོས། དེ་རྗེས་དགེ་ཆེན་གྱིས་
 སྟོབ་མས་བདམས་ཐེན་པའི་ཆོག་བྲིམ་གྱི་མིང་རྣམས་རེ་རེ་ནས་སྟོབ་ཏུ་སྟོབ་མས་རང་རང་གིས་བར་སྟོང་དུ་བྲིས་པའི་
 ཆོག་བྲིམ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཆེ་སོ་སོས་བྲིས་པའི་ཆོག་བྲིམ་གྱི་འོག་ཏུ་ཏྲགས་ཤིག་བརྒྱབ། དེ་ཏྲར་བྲས་ནས་ཆང་མ་
 ལ་ཏྲགས་བརྒྱབ་ཆང་རྗེས་སྒྲིང་གོ་ཞེས་གང་མཆོག་གིས་སྐད་རྒྱག་དགོས།



སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་གཟུགས་པོ་ཆེ་ཆུང་དང་དུག་སློག་རིགས་སྟབས་བདེའི་ཐོག་གོ་བར་
སྤྲད་ཐུབ་དགོས།

བར་སྒྲིབ་ མིང་ཆིག་+རྒྱག་ ངས་དུག་སློག་ཆོང་རྒྱག་གི་ཡོད།

བྱ་ཆིག་+ཡ། དུག་སློག་འདི་ནང་ལ་གྱོན་ལ་རེད་བས་ཕྱི་ལ་གྱོན་ལ་རེད། ཅས་པ་ལྟ་བུ་
སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ཆ་ལྟོག་པའོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་དུག་སློག་རིགས་རིང་ཐུང་ལེན་པོ་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་
ཐོག་ནས་ཉན་བཤད་བྱ་ཐུབ་དགོས།

བར་སྒྲིབ་ བྱ་ཆིག་+དགོས། ངས་དུག་སློག་གོན་དགོས་ཡོད། ངས་གཟུགས་པོ་ལ་ཐུག་དགོས་ཡོད།
མ་+བྱ་ཆིག་+སྒྲིབ་ལ། གཟུགས་པོ་མ་ལ་ཐུག་སྒྲིབ་ལ་དུག་སློག་ཐུད་དགོས་རེད། དུག་སློག་མ་
ཉོས་སྒྲིབ་ལ་ཆད་རྒྱག་དགོས་རེད། ཅས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་
དགོས།

གཞན་ལྟ་བུ་། གཞན་དང་ཞབས་ཐོ་འཐབ་དུས། སྤྱིང་རྗེ་ཡོད་བཤད་དུས། དགའ་ཕྱོགས་བཤད་དུས། དུག་
སློག་ཉི་དུས། གཟུགས་པོ་སྐམ་པོ་དང་རྒྱགས་པ་ཆགས་དུས། སྟབས་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་བཤད་དུས།

མཚན་ཆོགས་ལ་འགྲོ་དུས། ཆེ་ཆུང་བཤད་དུས། འོས་མིན་བཤད་དུས། མཛེས་དང་མི་མཛེས་སྐྱེད་དུས།
ཉར་པོ་ཡིན་མིན་བཤད་དུས། ལེན་པོ་ཡོད་མེད་བཤད་དུས། འཕྲོད་བསྐྱེན་བཟང་ངན་བཤད་དུས།

ཡལ་གཞན་ལ། ཞབས་ཐོ་ཁང་། མཚན་ཆོགས། སློབ་གྲྭ། ཆོང་ཁང་དང་ཁྲོམ་ར། ནང་ལ། ཕྱི་ལོགས་ལ། མཛེས་
བཟོ་ཁང་། དུག་སློག་འཆེམ་ཁང་། ར་ཁང་དང་སློག་བརྟན་ཁང་།

ཐེའོ། འཐབ་སྟོན་པ། ཞབས་ཐོ་མཁན། གཞན་པ། ལྟ་མོ་པ། ཆོང་པ། ཉོ་མཁན། དུག་སློག་བཟོ་མཁན།
དུག་སློག་དཔོན་མཁན།

ཤེའོ། བྲ་ཆས། སྤྱིག་ཆས། སྟོད་ཐུང་། གོས་ཐུང་། ཐུ་པ། འོག་འཇུག་བཙོན་ཆས། སྤྲོན་པའི་ཆས། ལྟ་
བསེལ་ལྟ་སྟེ་དགོས། སྤྲ། མགོ། མིག་ན་ཚོག་སྤྲ་ཁུང་། ཁ། གདོང་། སྟེ། ལག་པ། ཐོད་པ། ཀང་པ། ཀང་

ལྷ་ཁྲིཤ། ཁ་དོག་མཐུག་པོ། སྒྲ་པོ། སྒྲིང་རྩེ་པོ། བདེ་པོ། དེང་པོ། སྤང་སྤང་། ཆེན་པོ། ལྷང་ལྷང་། ཏར་པོ།
གསར་པ། རྩིང་པ། སྤུམ་པོ། འཇམ་པོ། ལྷུ་པོ། རྒྱགས་པ། སྒྲུམ་པོ།

ཆེད་པ། གང་མོ། རྫོང་པོ། རང་མ་པོ། ལྷུ་པོ། རྒྱུ་པོ། མ་བདེ་བ། མ་རན་བ། ཉོ་བ་ཏོ། བོན་སྒྲིང་འདོད་པོ།
མཐོང་བདེ་པོ་མེད་པ། ཉང་སངས་པ། ཡིད་དྲུ་འོང་བ། ཉོན་འཛོར་བ། རྒྱག་མེར་ལངས་པ། ཡི་ཐང་ཆད་པ།

ཉལ་ལྟོ།། དུམ་འཛིན་འདེམས་པ། ཅ་ལག་ཉི་པ། འུག་སྟོག་ཆང་རྒྱག་པ། འུག་སྟོག་འཆེམ་པ། དུམ་སྟོང་པ།
སྟོང་ཐུང་གྱོན་པ། བོན་པ་འཐུང་པ། འུག་སྟོག་སྐམ་པ། འུག་སྟོག་ལྟེབས་ཅིག་རྒྱག་པ། ཅ་ལག་བསྐྱ་པ། བད་
སྟེགས་གཡུག་པ། གཉིད་ཁུག་པ། གཉིད་སད་པ། བར་སྒྲང་ནས་མཆོངས་པ། ཉལ་ཁྱིའི་སྒྲང་ལ་བསྐྱད་པ། ག་
ལེར་འགོ་པ། ཁ་ལག་བཟའ་པ། མིག་གིས་བལྟ་པ། རྩ་བས་ཉན་པ། ཅི་མ་སྟོམ་པ། དུམ་གས་དུམ་གས་གཏོང་པ།
ཆོན་གཏོང་པ། དབྱེབས་བཟོ་པ། དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་ལ་བལྟ་པ།

ནམ་འགྱུར་བརྗེ་ལེན་གྱི་ཡང་ཕྱོད། (ད་ལྟ་བ་ཐེ་ཆོམ་དུ་བརྗེ་བ།)

དགེ་ཆེན།	དྲུག་སྒྲོག་འདི་ར་ལ་འཆོམས་པོ་འདུག།
སྒྲོབ་མ།	དྲུག་སྒྲོག་འདི་ར་ལ་འཆོམས་པོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	མཆོ་མའི་གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་འདུག།
སྒྲོབ་མ།	མཆོ་མའི་གཟུགས་པོ་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཆེན།	སྤལ་པའི་གཟུགས་པོ་འཇམ་པོ་ཡོད་རེད།
སྒྲོབ་མ།	སྤལ་པའི་གཟུགས་པོ་འཇམ་པོ་ཡོད་ས་རེད།

དུག་སློག་ཆོང་མཐའ་དང་དུག་སློག་ཉོ་མཐའ། ལྷ་དཔེ་བཟང་མཐའ་དང་ལྷ་དཔེ་ལྷ་མཐའ། དུག་སློག་ཆོང་
པོ་དང་དུག་སློག་ཆུང་ཆུང་། གླང་ཆོན་དང་ཅི་ཅི། ལུ་བ་སྒྲེ་ཡིང་དང་དོན་བྱ་ལག་ཡིང་། བྱའི་དུག་སློག་དང་བྱ་མེའི་
དུག་སློག་ བྱ་དང་བྱ་མོ། གཤམ་དང་མ་ཉེ། རྩོད་པོས་དང་སྒྲུད་གཤམ་གྱི་སྒྲིང་རྩེ་པོ་དང་མདོག་ཉེས་པོ། དུག་སློག་
གསར་བ་དང་རྩྱིང་བ། སྒོ་ལ་སྒྲུབ་ཀྱི་དུག་སློག་དང་དེང་དུས་ཀྱི་དུག་སློག་རྩོ་བ་བོང་དང་ཤིང་སྒྲོང་། གངས་ཡི་དང་
བྲག་ཡི། ལྷ་བྱེས་དང་ཤིང་བཟོ། ཁང་བ་བཟོ་མཐའ་དང་ཆོན་གཏོང་མཐའ། ཆོན་བཙོང་མཐའ་དང་ཉོ་མཐའ། ལྷ་
བཟོ་མཐའ་དང་སྒྲུ་མཐའ། སྒོ་ལགས་དང་མོ་ལགས། རྒྱུ་མ་དང་རྒྱག་པ། དཔོན་པོ་དང་བཟོ་གཤམ་གྱི་

པའི་ལྷ་།

གཟུགས་བྱད་ཡག་པོ། => འཁྲབ་མཁས་པོ། => དུག་སྟོག་ལེན་པོ་དང་སྟོང་རྩེ་པོ། => སྒྲིངས་ཆའི་སྒྲིང་ལ་
ལྟ་སོ་དོད་པོ་ཡོད་པ། => འབས་སྟོ་འཁྲབ་པ། => ཐུགས་རྩེ་ལེགས་འབྲུལ། => མཐུག་བསྟུ་བ།

གཟུགས་དབྱིབས་འབྱུང་བ་འགྲོ་བ། => གཟུགས་པོར་དུག་སྟོག་ལེན་པོ་མེད་པ། => དུག་སྟོག་ལེན་པོ་རག་
དགའ་བ། => འབྲུལ་བསྟེན་གཏོང་དགའ་བ།

གཟུགས་པོའི་མཐོ་ཆད་ལེན་པོ། => གཟུགས་བྱད་ཡག་པོ། => དུག་སྟོག་ལེན་པོ། => དུག་སྟོག་དཔེ་གསར་
ཡིན་པ། => ཉམས་དོད་པོ་ཡོད་པ།

གཟུགས་པོ་དང་ངོ་གདོང་བཟུ་བ། => དུག་སྟོག་སྟོང་རྩེ་པོ་གྲོན་པ། => མཆན་ཆོགས་ལ་འགྲོ་བ། => འབས་
སྟོ་འཁྲབ་པ། => སྟེང་པོ་གཏོང་བ། => མཐུག་བསྟུ་བ།

མཐོང་བ། => ཆོར་བ་སྟེབས་པ། => སྟོང་རྩེ་ལོད་བཤད་པ། => མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད།

ཆོར་ཁང་ངམ་ཡང་ན་ཁྲིམ་ལ་འགྲོ་བ། => དུག་སྟོག་ལ་བལྟ་བ། => གོང་ཆད་འདྲི་བ། => རིན་པ་སྟེང་
བ། => རང་ལ་འགྲོ་བ། => གྲོན་པ།

ཕྱེ་ལྷ་།

ཁྱེད་རང་ལ་དུག་སྟོག་བཟུས་པའི་ཉམས་སྟོང་ཡོད་པས། དགའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་གས།

ཁྱེད་རང་དུག་སྟོག་ག་འདྲ་གྲོན་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཆོ་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་འདུག་ག། ཁ་ལག་ག་རེ་ཟ་ཡི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

ཁྱེད་རང་ཐོད་པའི་དུག་སྟོག་གྲོན་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།

གཟུགས་པོ་སྤང་སྤང་ཡོད་ན་སྟོན་ག་རེ་མཐོང་གི་འདུག།

འཛམ་གླིང་ནང་གཟུགས་པོ་རིང་ཞོས་དང་དུག་སྟོག་སྟོང་རྩེ་ཞོས་རྒྱལ་ཁབ་ག་གི་རེད་འདུག།

ཁྱེད་རང་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་ག་འདྲ་སེ་ཆགས་སོང་།

ཁྱེད་རང་དུག་སྟོག་གྲོན་དུས་ཁ་དོག་ལ་བལྟ་ཡི་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།

ལོ་གཅིག་ནང་ཁྱེད་རང་གིས་དུག་སྟོག་ལ་དཔུལ་མང་ལོད་གཏོང་གི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་དུག་སྟོག་གསར་བ་ཉི་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།

བྱེད་རང་ཁྱོམ་ལ་ཅ་ལག་ཉི་གར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཡང་ན་འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
 བྱེད་རང་གིས་བསམ་པ་ལ་བྱས་སྤྲད་གཡོག་གོན་ན་ལེན་པོ་འདུག་གས།
 བྱེད་རང་གིས་དུག་སློག་ག་རེ་ལ་དདུལ་མང་ཞོས་སྤྲད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ག་རེ་རེ།
 བྱེད་རང་གིས་དུག་སློག་དཔེ་གསར་སྒྲར་གྱི་དེབ་སློག་གི་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 བྱེད་རང་གིས་བསམ་པ་ལ་དུག་སློག་དཔེ་གསར་གྱོན་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་པས།
 བྱེད་རང་རྒྱན་ཆ་འདོགས་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། གལ་སྲིད་ཡོད་ན་རྒྱན་ཆ་ག་འདྲ་འདོགས་ལ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
 ད་ལོ་བྱེད་རང་གིས་ན་ནིང་གི་དུག་སློག་དང་ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་གྱོན་གྱི་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་གིས་སོ་སོའི་དུག་སློག་བཅེས་སྤྲོད་ཡོད་པས། གལ་སྲིད་ཡོད་ན་དུག་སློག་ག་རེ་བཅེས་སྤྲོད་ཡོད།
 ད་ལྟ་བར་དུ་དུག་སློག་དཔེ་གསར་དམིགས་བསམ་ལ་ག་རེ་དང་ག་རེ་མཐོང་སོང་།



ཕྱུལ་ཡོད་སྟོན་ཐུང་འདི་ཆེ་བླགས་འདུག



བསོད་ནམས། ཆེ་རིང་། བྱེད་རང་གི་སྟོན་ཐུང་དེ་ང་ལ་གཡར་དང་།
 ང་ཉིག་ཅམ་འབྲུག་གི་འདུག
 ཆེ་རིང་། ང་རྒྱགས་པ་དེ་འདྲའི་དུག་སློག་ཅིག་རང་ལ་ག་པར་འགྲིག་གི་རེད།
 དེ་ལས་ཞོར་བྱའི་སྟོན་ཐུང་དེ་རང་ལ་ལེན་པོ་མི་འདུག་གས།
 བསོད་ནམས། ཞོར་བྱའི་སྟོན་ཐུང་ད་ང་ལ་ལེན་པོ་ཁོ་རང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལས་རང་གི་དེ་བླག་ག་འདུག
 ཆེ་རིང་། ཡ་ལོ་ན། ངའི་དེ་གཅིག་ཆོད་ལྟ་གྱིས་དང་།
 བསོད་ནམས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ལྟོས་དང་། ལེན་པོ་འདུག་གས།
 ཆེ་རིང་། མཆོན་མདོག་ད་རང་གི་གདོང་པ་ལ་ལེན་པོ་འདུག ཡིན་ནའང་། ཆེ་ཆུང་རན་པོ་རང་མི་འདུག
 བསོད་ནམས། དེ་ལས་ཉིག་ཅམ་ཆུང་བ་ཡོད་པས།
 ཆེ་རིང་། མེད། མ་གཞི་ནས་ང་རྒྱགས་པ་ཞིག་གི་དུག་སློག་རང་སྐྱམ་པོ་ཞིག་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲིག་གི་
 རེད། རང་ལ་དུག་སློག་མེད་པས།
 བསོད་ནམས། དེ་བདེན་པ་རེད། ང་དངོས་ནས་དུག་སློག་ཞེ་བླགས་ཉོས་སྤྲོད་མེད།
 ཆེ་རིང་། རྒྱག་རྒྱན་ཆ་བ་ལ། སུ་གུ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་མདོག་བྱས་མ་ཡོང་།
 བསོད་ནམས། མ་རེད། དུས་རྒྱུན་ནས་མང་ཆེ་བ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོས་ཉོས་ཡོང་གི་རེད།
 ཆེ་རིང་། ཞལ་བྱས་ན། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་འདྲ། སྤྱུག་ཞལ། ངས་གོས་སྐྱམ་གཞན་པ་དེ་གཅིག་བསྟོགས་
 ནས་རང་ལ་ལེན་པོ་ཞིག་ཡོད་མེད་བལྟ་ཡོང་།
 བསོད་ནམས། དགོངས་དག བྱེད་རང་ལ་སུན་པོ་བཟོས་སོང་། ད་འདིས་འགྲིག་ས་རེད། ང་ཞེ་བླགས་

ཆེ་རིང་། འབྲུག་གི་འདུག
 ཞལ་ལེ། ཡལ། བྱས་ན་མགྲོགས་པོ་གྲོན་མ་གཏོགས་འབྲུག་ཡོང་།
 བསོད་ནམས། ཡལ། ཐུགས་ཆེ་རྗེ།
 ཆེ་རིང་། གལ་ཡོད་མ་རེད།



སྤྲུལ་ཤིང་ཡལ། དེ་ཆོ་རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།



ཆོང་མགོན། འོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བྱ་མོ་ལགས།
 བྱ་མོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་རང་ག་རེ་ཉི་ཡི་ཡིན།
 སློ་ལགས། ངས་སྟོད་ཐུང་དང་གོས་ཐུང་ཁ་ཤས་ཤིག་ཉི་དགོས་ཡོད།
 བྱ་མོ། ཡལ། འདི་གཅིག་ལྟོས་དང་། འདི་ཆོ་རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
 སློ་ལགས། འདི་ཉིག་ཅམ་སྐབ་དགས་འདུག གཞན་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།
 བྱ་མོ། ཞལ་ལེ། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ག་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། མཐུག་པོ་དེ་འདྲ་དགོས་པས།
 ཆོང་མགོན། ལགས་སོ། །དགུན་ཁ་སོང་ཅང་མཐུག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་ཡག་པོ་འདུག
 བྱ་མོ། འདི་ཆོ་ཆང་མ་མཐུག་པོ་རྒྱང་རྒྱང་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་ཆོན་མདོག་ག་འདྲ་དགོས།
 ཆོང་མགོན། ཆོན་མདོག་ནག་པོ་དང་ཡང་ན་ཉིག་ཅམ་སྐྱམ་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་པས།
 བྱ་མོ། འདི་ག་འདྲ་འདུག འདི་འགྲིག་ས་རེད་པས།
 ཆོང་མགོན། འོ། འདི་ཆོ་ཡག་པོ་འདུག གོང་ཆད་ག་ཆོད་རེད།
 བྱ་མོ། གོང་ཆད་ཆུང་ཆུང་རེད། སྒོར་ལྔ་བརྒྱ་རེད།
 ཆོང་མགོན། ཉིག་ཅམ་གཅག་ཡ་མེད་པས། བྱ་མོ།
 བྱ་མོ། དངོས་ནས་བྱས་ན་གཅག་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ད་ཡིན་ནས་སློ་ལགས་ཁྱེད་རང་གིས་མང་
 པོ་ཉི་ཡི་ཡོད་པ་སོང་ཅང་། ཞལ་ལེ་བཞི་རྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་གྱིས།
 ཆོང་མགོན། ཡལ། བྱས་ན་ངས་འདི་ཆོ་ཉི་ཡི་ཡིན།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ། །

འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ཞོར་རྣམ་ཤུལ་དུ་ལུས། །

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོད།

ཆེ་འདི་སྒྲིམ་བཅང་རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་ཡིན། །

བཀྲ་ཤིས། རོན་འགྲུབ། ལྷ་རྩོ་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།

དོན་འགྲུབ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། དུན་རིང་པོ་སྤྲུག་མ་སོང་། ག་པར་ཕྱིན་ཡིན།

བཀའ་ཁྱིམ། ལྷ་ས་ཕྱིན་བྱས་དྲུག་སྟོག་བཅོངས་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་དྲུག་སྟོག་དང་རྒྱ་ཆ་ལ་
དགའ་པོ་ཡོད་པས།

དོན་འགྲུབ། ང་དུག་སློག་དང་རྒྱན་ཆ་ལ་དགའ་པོ་མེད།

བཟ་ཞིས། ག་རེ་བྱས་ནས་དགའ་པོ་མེད།

དོན་འབྱུང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ལ་དུག་སློག་ཁ་ཤས་ཡོད། དེས་འགྲིག་གི་འདུག མང་དགས་ན་ཡག་པོ་
མི་འདུག ཁྱིད་རང་དུག་སློག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

བཀྲ་ཤིས། དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད། འཕྲི་ནང་ལ་ཅ་ལག་དཔེ་མང་པོ་ཡོད།

དོན་འགྲུབ། ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཅ་ལག་མང་པོ་ཡོད་ན་ལག་པོ་ཡོད་མ་རེད།

བཀྲ་ཤིས། ག་རེ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།

དོན་འགྲུབ། ཁྱེད་རང་ས་ཆ་གཞན་པ་ལ་འགོ་དུས་མཉམ་དུ་ཅ་ལག་ཆང་མ་འཁྱེད་སྟབ་གི་མ་རེད།

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རྗེས་ལ་དགོས་ཀྱི་རེད།

དོན་འགྲུབ། ཁྱེད་རང་གི་གཞུགས་པོ་ལ་དྲག་སློབ་སྟོང་རྩེ་པོ་བྲས། ལྷན་ཆ་སྟོང་རྩེ་པོ་ག་རེ་བྲས་ནས་
འདོགས་ཀྱི་ཡོད།

བག་ཤེས། སོ་སོའི་གཞུགས་སོ་གས་ཆེན་སོ་རེད། ལྷན་ཆ་འདྲེགས་ཡོད་པའ་སོ་ཡོད།

དོན་འབྱུང་། ཨ་མེ། རྗེས་མ་ཁྱིད་རང་གི་དུས་རྒྱུ་ཆ་དེ་ཆོ་འབྱིར་ནས་འགོ་ཐུབ་གྱི་རེད་པས།

བག་ཤིས། མ་རེད་མ་རེད། ཞི་འབྲ་ག་བར་ཡོད་རེད། ཡོང་སྲིད་ཀྱི་མ་རེད་ཨ་ཡ།

དོན་འགྲུབ། ཁྱེད་རང་གི་གཞུགས་པོ་ལ་དྲག་སློབ་སྟོང་རྩེ་པོ་བྲས། རྒྱལ་ཆ་སྟོང་རྩེ་པོ་མ་བཟགས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

བཀྲ་ཤིས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ཏུ་གོ་སོང་།

དོན་འགྲུབ། རྗེས་མར་མཇུག་ཡོང་།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

དབྱར་ཁ། རྒྱལ་པོ་ལགས། ང་གཉིས་ཁྱོམ་ལ་འཁོ་ཡི་ཡིན་པས།
 དབྱུན་ཁ། ཁྱོམ་ལ་ག་རེ་བྱེད་ཀ་འཁོ་ཡི་ཡིན།
 དབྱར་ཁ། ཅ་ལག་ཁ་ཤས་ཉོ་དགོས་ཀྱི་འདུག
 དབྱུན་ཁ། ཡ་ལ། བྱས་ན་ག་དུས་འཁོ་ཡི་ཡིན།
 དབྱར་ཁ། ཚུ་ཚོ་ད་དགྲ་དང་བྱེད་ཀ་ལ་འཁོ་གོ།
 དབྱུན་ཁ། སྤྲ་བྲགས་ཤག
 དབྱར་ཁ། ངས་དུག་སློག་མང་པོ་ཉོ་དགོས་ཡོད། སྤྲ་པོ་འཁོ་ན་ཡག་ག་རག་གི་རེད།
 དབྱུན་ཁ། བྱེད་རང་གི་ནང་ལ་དུག་སློག་མང་པོ་འདུག་ག་དུག་སློག་མང་པོ་ཉོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 དབྱར་ཁ། ང་ལ་དུག་སློག་མང་པོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ལས་ཀ་བྱེད་ས་ལ་དུག་སློག་སྟིང་རྩེ་པོ་གོན་ནས་འཁོ་
 ན་སེམས་པ་སྦྱིད་པོ་འདུག
 དབྱུན་ཁ། དུག་སློག་སྟིང་རྩེ་པོ་དང་ཡག་པོ་ཁྱོན་ཡ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད།
 དབྱར་ཁ། དུག་སློག་ཡག་པོ་དང་སྟིང་རྩེ་པོ་མ་ཁྱོན་ན་མི་ཆང་མས་མཐོང་ཚུང་བྱེད་ཀྱི་རེད།
 དབྱུན་ཁ། བསམ་སྒོ་འདི་འབྲ་བཏང་ན་ཡག་པོ་མ་རེད། ནང་ཆོས་ནང་གཟུགས་པོ་མཛེས་མ་དང་དུག་
 སློག་སྟིང་རྩེ་པོ་ཁྱོན་ཡ་དེ་འཇའ་ཆོན་དང་གཅིག་པ་རེད་ལག་ཀྱི་འདུག
 དབྱར་ཁ། ཡིན་ན་ཡང་། ང་དུག་སློག་སྟིང་རྩེ་པོ་ཉོ་ཡ་དང་ཁྱོན་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
 དབྱུན་ཁ། དུག་སློག་དང་ཅ་ལག་སྟིང་རྩེ་པོ་མཐོང་ན་དགའ་པོ་བྱེད་ཡ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཆོས་ང་ཆོ་ལ་སྤྲུག་
 བསྐལ་སྤྲད་ཀྱི་རེད།
 དབྱར་ཁ། ཡ་ཡ། ངས་ཉ་གོ་སོང་།
 དབྱུན་ཁ། ངས་ལག་པ་ཆང་མ་བདེན་པ་ཡིན།
 དབྱར་ཁ། བདེན་པ་རེད་འདུག ང་དུག་སློག་ཉོ་གར་འཁོ་ཡི་མིན། ང་ལ་དུག་སློག་མང་བྲགས་འདུག
 དབྱུན་ཁ། བྱེད་རང་གི་ངའི་ཁ་ལ་ཉན་ན་ཡག་པོ་རེད།
 དབྱར་ཁ། བསྐྱབ་བྱ་བརྒྱབ་པར་སྤྲུགས་རྩེ་ཆེ།
 དབྱུན་ཁ། གལ་ཡོད་མ་རེད། ཡ་ཡ། རྩེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

ཉི་མ་གཅིག་ལ་བོད་བྱ་གཅིག་རྩ་བ་ག་ཡོང་བ་རེད། འབྲུ་ཨ་ཙཱ་ཆེན་པོ་གཅིག་གིས་གཞས་བཏང་ནས་
བསྐྱད་ཡོད་རེད། དེ་ནས་བོད་བྱས། འབྲུ་དེ་ལ་བྲིད་རང་གིས་གཞས་དཔེ་སྟོན་སོ་བཏང་སོང་། བྱས་ཅང་ང་རང་
དགའ་སོ་བྱང་སོང་ལ་བ་བ་རེད། དེ་ནས་བོད་བྱས་ཡང་གཞས་གཅིག་བཏང་བ་རེད། འབྲུ་ཨ་ཙཱ་ཆེན་པོས་བོད་
བྱ་ལ་བྲིད་རང་གིས་གཞས་དཔེ་ལག་སོ་བཏང་གི་འདུག་སྐད་ཡང་སྟོན་སོ་འདུག་ལ་བ་བ་རེད། རྗེས་ལ་ཁོ་གཉིས་
གྲོགས་སོ་ཆགས་བ་རེད། ཁོ་གཉིས་ཉི་མ་རྟག་པར་གཞས་གཏང་ཡ་དང་། ཁ་ལག་ཞེས་སོ་ཟ་ཡ། ཤིང་ཉོག་ཁུ་
བ་འཐུང་ཡ་ལ་དཔེ་དགའ་སོ་ཡོད་རེད། ཉི་མ་གཅིག་ཁོ་གཉིས་ཕྱི་ལོགས་ལ་འཆམ་འཆམ་འགོ་དུས་འབྲུ་ཨ་ཙཱ་
ཆེན་པོས་གཞས་བཏང་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོ་གཉིས་ལ་ཟ་ཡ་དང་འཐུང་ཡ་མང་སོ་རག་བ་རེད། བྱས་
ཅང་ཁོ་གཉིས་ཅིད་མོ་མང་སོ་ཅིས། དེ་ནས་སྟོད་སྟོད་བྱས་ནང་ལ་ལོག་ཕྱིན་བ་རེད།

དགོ་ཆེན་གྱིས་སྟོབ་མར་དུག་སྟོག་མི་འདྲ་བ་ག་རེ་གཟུགས་སོའི་ཆ་ཤས་གང་ལ་གོན་གྱི་ཡོད་མེད་བཤད་
འདུག་པའམ། ཡང་ན། གཟུགས་སོའི་ཆ་ཤས་གང་རུང་གི་མིང་སོས་ནས། དེར་དུག་སྟོག་ག་རེ་གོན་དགོས་མིན་
གྱི་མིང་བཤད་འདུག་དགོས།

དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། ལག་པ།

སྟོབ་མ། ལག་ཤུབས།

དགོ་ཆེན། ཀླང་སྟུབ།

སྟོབ་མ། ཀླང་པ་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པ་ལྟ་བུའོ།



ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་སློབ་ཕྱག་གིས་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པའི་ཁ་ཕྱོགས་སྐྱོན་བྱ་སྟོན་
ཐུབ་པ་དང་འདི་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་ བྱ་ཆོག་+ཐུབ། བྱོར་སྟོད་ལ་ང་གཅིག་ཕྱི་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མེད། བྱོར་སྟོད་ལ་ང་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
བྱ་ཆོག་+ཆོག་ སློབ་གྲུའི་གཡས་གཡོན་ལ་ཐ་མག་འཐེན་ཆོག་གི་མ་རེད། དགོན་པ་ནང་སྐད་
ཅིར་རྒྱག་ཆོག་གི་མ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་ལྟ་ལྟོ།

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤངས་རྗེས་རྒྱས་མེད་པའི་མི་ཞིག་དང་འབྲུག་ཆེ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་ཆ་དང་།
གཡུ་གནད་ཆེ་བའི་ས་ཆོག་ཁག་གོ་བདེའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཞུགས་དགོས།

བརྗོད་ བྱ་ཆོག་+པའི་+རྗེས་ལ། ལྟ་ཁང་དུ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལ་མཆོད་རྟེན་ལ་བསྐྱོར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
འབྲེལ་སྒྲ། ང་ཆོའི་ལྷ་མ་རྩ་དེ་མ་རེད། དེ་ཁོང་ཆོའི་ལྷ་མ་རྩ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་
སྤངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

2

ཆེན་ལུ་ལྟོ།

གཞན་ལྟ་ལྟོ། ས་ཆ་ངོ་སྟོད་བྱེད་དུས། ཁྱིམ་མཆོས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་སྐྱེད་དུས། ཉེ་འཁོར་གྱི་འགྲིམ་འབྲུལ་
སྐྱོར་བཤད་དུས། སོ་སོ་སྟོད་པའི་སྐྱོར་ལ་བཤད་དུས། གང་དུ་ཡོད་མེད་བཤད་དུས། ས་ཐག་རིང་ལོད་བཤད་
དུས། གང་དུ་འགྲོ་མིན་བཤད་དུས། ཉེ་འཁོར་གྱི་གཙང་སྒྲ་སྐྱེད་དུས། ཁ་ཕྱོགས་སྐྱོར་ལ་བཤད་དུས། ཐག་རིང་
བྱང་སྐྱེད་དུས།

ཡལ་གཞན་ལྟོ། རང་གི་ཉེ་འཁོར། སློབ་གྲྭ། ལས་ཁུངས། བྱོར་ཁྱེད། བྱོར་བཅའ། བྱོར་གསེབ། ལམ་ཁ་གཡས་
གཡོན། ཕྱི་ཁོར་ལུག་

ཕེ་རྟོ། ཁང་བདག་ཁང་པ་སྐྱ་མཁན། བྱོར་པའི་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས། གཙང་སྒྲ་བྱེད་མཁན། ཁ་ཕྱོགས་
སྟོན་མཁན། ཁ་ལོ་བ། ལམ་བཅོ་བ། ཆོང་དཔོན།

ཁྱེ་ལྟོ། ལྷ་མ་རྩ། སྐྱོ་རྩ། ཞིང་ཁ། རི། སྤང་ཁ། ཤིང་ནགས། རྩ་འབྲུམ། མཆོ་འབྲུམ། རྟེན། འོག་དབུས། ཡར།
མར། པར། རྩར། ཤར། རྩོ། རྩུབ། བྱང་། ཤར་རྩོ། རྟེན་གསེང་། ཁྱིམ་རྩ།

ལྟ་ཆོད། རྩོད་པོ། བྱང་པོ། ཁྱེ་པོ། རྩུང་རིང་པོ། རི་མ་ཆ་པོ། རྩོད་པོ། ཅ་སུན་པོ།

གུ་ཡངས་པོ། འོག་པོ། མཛེས་པ། ཡིད་དུ་འོང་བ། ཁོད་སྟོམས་པོ། གང་མོ། ལྷིང་འཇགས། ཉི་མ་ཆ་ཐིང་ཐིང་།
རྒྱང་གང་བསིལ་བསིལ། ཆ་སོབ་སོབ།

ཆེད་པ། ལྷིང་པོ། དགའ་པོ། སྐྱོ་བ། བསུན་པ། ཡིད་འཕྲོག་པ།

ཉམས་པ། གཙང་མ་བཟོ་བ། ཁ་སྤྱགས་སྟོན་པ། ཁ་སྤྱགས་སྐྱར་བ། བཙོག་པ་བཟོ་བ། གད་སྟེགས་གཡུག་པ།
ཕྱགས་མ་རྒྱག་པ། རྒྱ་གཏོར་བ། ཤིང་བཅུགས་པ། གད་སྟེགས་སྐྱག་པ། འཕྲུལ་འཁོར་བཟོ་བ། མེ་ཏོག་འཇུགས་པ།

༣ ལུ་ལྷོ་ལ།

ཆིག་གྲུབ་ཕྱགས་སྟོན་གི་ཡང་སྐྱོད་།

དཔེར་ན། ‘གཡས་གཡོན་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།’ ཞེས་པའི་ཆིག་གྲུབ་བསྐྱབ་པར།

དགེ་ཆེན།	འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	འདུག་གས།
དགེ་ཆེན།	གཙང་མ་འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	གཙང་མ་འདུག་གས།
དགེ་ཆེན།	ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
དགེ་ཆེན།	གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
དགེ་ཆེན།	གཡོན་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	གཡོན་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
དགེ་ཆེན།	གཡས་གཡོན་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།
སྟོབ་མ།	གཡས་གཡོན་གྱི་ས་ཆ་གཙང་མ་འདུག་གས།

༤ ལྷུ་ལྷོ་ལ།

ལམ་དང་རྒྱངས་འཁོར། གཙང་མ་བཟོ་མཁན་དང་བཙོག་པ་བཟོ་མཁན། མདོག་ཉེས་ཐག་པ་དང་མཛེས་
པའི་མ་བྱ། ལམ་བཟོ་མཁན་དང་ལམ་འགྲོ་བ། རྣམ་མཁའི་བྱ་དང་ས་འོག་གི་འབྲ། ཐག་རིང་གི་གཉེན་དང་ཐག་
ཉེའི་བྱ། ཁ་གཡས་ལ་བསྐྱར་དང་གཡོན་ལ་སྒྲོར། སྐད་ཆ་པོ་དང་ཁུ་སིམ་པོ། རྒྱ་དང་ཤིང་སྟོང་། ཐག་པ་དང་བྱ་
དེ། ཉི་མ་དང་ཆེན་བ། ལྷུ་སྤྱགས་དང་ཤིང་སྤྱགས། རི་དང་སྐྱང་། ཆར་པ་དང་སྟེན་པ། བ་སྤྱགས་དང་སྐྱང་གོག་

འབྲུག་སྐད་དང་སློབ་དཔལ་། གཅིག་པོ་དང་མཉམ་དུ། ཉ་ནིང་དང་ད་ལོ། སྐྱིད་པོ་དང་སྤྲུག་པོ། དཀའ་ངལ་དང་
ལས་སྒྲ་པོ། ལུས་བདེ་དང་སེམས་སྐྱིད། སྐྱིད་པོ་དང་སྤྲུག་པོ། མཐུན་པོ་དང་རྒྱལ་རེས། ཞི་བདེ་དང་ཟིང་འབྲུག་

མཁའ་ལྔ།

དམིགས་ཡུལ། =>ས་ཆ་གང་རུང་དུ་སླེབས་པ། =>མི་གང་ལ་གང་འཆམས་ཡོད་པ། =>དུས་ཐོག་ལ་
སླེབས་པ། =>དངོས་སུ་ངོ་སློད་བྱས་པ། =>མཐའ་མའི་མཐུག་འབྲས།

སྤྱོད་ས་གྲུ་ཡངས་ལོད། =>སྤྱོད་ས་ཐག་རིང་ལོད། =>སྤྱོད་ས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་མེད། =>སྤྱོད་ས་ཁ་སྐྱོགས་ག་
བར་ཡོད་མེད། =>སོ་སོ་གཅིག་ཕྱར་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད་མེད།

ཁོར་ཡུག་སྐྱིད་པོ་ཡོད་མེད། =>ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ཡོད་མེད། =>ཁོར་ཡུག་ལ་ངོ་སྤྱང་ཡོད་མེད། =>ཁྱིམ་
མཆེས་ཡག་ལོད། =>ཆོང་ཁང་དང་རྩ་ཁང་ཡོད་མེད།

སྤྱོད་སའི་ཁ་སྐྱོགས་ག་བར་ཡོད་མེད། =>དབུས་ལ་ཡོད། =>ཤར་ལ་ཡོད། =>སྟོ་ལ་ཡོད། =>བྱ་བ་ལ་ཡོད་
=>བྱང་ལ་ཡོད། =>རིའི་སྤང་དང་ཐང་དུ་ཡོད་མེད།

འགྲིམ་འབྲུལ་སྤྲུལ་བདེ་ལོད། =>རྒྱངས་འཁོར་ག་རེའི་ནང་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མེད། =>རྒྱངས་འཁོར་མང་ལོད་
ཡོད་མེད། =>གཞུང་ལམ་ཡག་ལོད།

ཁྱིམ་མཆེས་ག་ཆོད་ཡོད་མེད། =>ཁྱིམ་མཆེས་ཐོད་བ་ཡིན་མིན། =>ཁྱིམ་མཆེས་ཡག་སྤྲུག་ག་འདྲ་ཡོད་
མེད། =>ཁྱིམ་མཆེས་ཀྱིས་རོགས་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད། =>ཁྱིམ་མཆེས་ཀྱི་ལས་ཀ་ག་རེ་ཡིན་མིན།

༥ གྲུ་ལ།

ཁོར་གི་མགོན་ཁང་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་ས་ཡུལ་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་ནས་གནས་ཐང་བར་དུ་ཐག་རིང་ལོད་ཡོད་རེད།

དཔེ་མཛོད་ཁང་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་རྒྱངས་འཁོར་འཛོགས་ག་བར་ཡོད་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་མགོན་ཁང་ག་བར་ཡོད་རེད།

རྟ་རམ་ས་ལའི་གཡས་གཡོན་ལ་ག་རེ་བྱས་ནས་གད་སྤྲུགས་མང་པོ་གཡུག་གི་ཡོད་རེད།

བྱེད་རང་གི་མགོན་ཁང་རྒྱལ་ལ་ཁང་པ་གཞན་དག་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་སྡོད་ས་ནས་སློབ་གྲྭ་བར་ག་འདྲ་སེ་ཡོང་པ་ཡིན།
 བྱེད་རང་གི་ཁང་པའི་མདུན་ལ་བར་བྱམས་འདུག་གས།
 མོད་ཀྱི་མགོན་ཁང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་འབྲིས་ལ་ཡོད་རེད་པས།
 བྱེད་རང་གི་མགོན་ཁང་ཉི་འཁོར་ལ་གཙང་མ་ག་འདྲ་སེ་བཟོ་དགོས་རེད།
 འདི་ནས་བྱེད་རང་གི་མགོན་ཁང་བར་དུ་ཐག་ཉི་པོ་རེད་པས།



ཕྱུག་པོ་ལ་གི་ནས་ཡར་འགྲོ་དགོས་རེད།



སློལ་མ།	བཀའ་འདི་ཞིག་ཟུ་ཡ་ཡོད། བྱེད་རང་ལ་དུས་ཚོད་ཉོག་ཙམ་ཡོད་པས།
ཆེ་རིང་།	འགྲིག་གི་རེད། ག་རེ་འདི་ཡ་ཡོད་གསུང་དང་།
སློལ་མ།	འདི་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་ག་འདྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་རེད།
ཆེ་རིང་།	ཨ་ལེ། བྱེད་རང་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་འགྲོ་ན། འདི་ནས་པར་བྱིན། ཨ་ནི། པར་བྱོགས་དེ་ལ་ ལམ་བཞི་མདོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། དེ་ནས་ལག་པ་གཡོན་ངོས་བྱོགས་དེ་ལ་ལམ་ཁ་གཉིས་ ཡོད་རེད། ཨ་ནི། དེ་ནས་ལམ་ཁ་པར་བྱོགས་དེ་ལ་ཁ་ཐུག་བྱིན་པ་ཡིན་ན། སྐར་མ་བཅུའི་ རྗེས་ལ་ཟ་ཁང་ཆེན་པོ་གཅིག་རང་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། དེ་ནས་ཤར་རྒྱག་བྱིན་ན་གཙུག་ལག་ ཁང་གི་རྒྱལ་སྒོའི་འབྲིས་ལ་སླེབས་ཀྱི་རེད།
སློལ་མ།	ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ད་དུང་བཀའ་འདི་ཟུ་ཡ་གཅིག་ཡོད། གསུང་ཆོས་པ་སེ་བཟོ་ས་ག་ པར་རེད།
ཆེ་རིང་།	ཨ་ལེ། གསུང་ཆོས་པ་སེ་བཟོ་ས། ད་གིན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ལམ་ལ་ཟ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ རེད་ལབ་སོང་ང་། འོ་དེ་ནས་ཤར་རྒྱག་མ་བྱིན་པ་བྱས། དེ་ནས་ལག་པ་གཡས་པའི་བྱོགས་ ལ། ཨ་ནི། ལམ་རྒྱུད་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་བརྒྱུད་བྱས་བྱིན་ན་ཁང་པ་དཀར་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། དེའི་རྒྱལ་བྱོགས་ད་ག་རང་ཡོད་རེད།
སློལ་མ།	འོ་ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
ཆེ་རིང་།	འོ་གལ་གནད་གི་མ་རེད། བྱེད་རང་འདིར་སླེབས་པ་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན་ས་རེད། རེད་པས།
སློལ་མ།	ཡིན། ང་འདིར་སླེབས་པ་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན།
ཆེ་རིང་།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། རྗེས་མ་རོགས་པ་དགོས་ན་ང་སྐད་གཏང་ཤོག་དང་། འདི་ཁ་པར་ཨང་གངས་ རང་ལ་སྤྲད་གོ། འོ་དེ་རེད། དེའི་ཐོག་གཏང་ཤོག་དང་།
སློལ་མ།	ལགས་སོ། །བྱས་ན། རྗེས་མ་བྱེད་རང་ལ་ཐུག་པ་ཟུན་ཟུན་ཡི་ཡིན་ད།

ཆེ་རིང་། གཤམ་གནང་གི་མ་རེད།
 གློལ་མ། ལགས་སོ། །ཨ་ནི། བཞུགས་ཨ།
 ཆེ་རིང་། འོ་ཡ། ད་ག་ལེར་ཐེབས་ཨ།



སྒྲིག་ཤིང་ཡུ། ང་ལ་གི་ལ་བྱིན་ཆར་ཡིན།



དབང་མོ། ཆེ་རིན་ཆེན། རང་མེ་ཉོག་ལྷུ་རུ་ཟེར་ཡ་ཞིག་འདུག་ག།
 འོ་དེར་འགྲོ་མྱོང་ཡོད་པས།
 རིན་ཆེན། ཨ་མ་དེར་འགྲོ་མ་མྱོང་མཁན་སུ་ཡོད་རེད།
 དབང་མོ། ད་ཅུང་ཞོབ་མ་ཞོད་དང་། དེར་ག་འབྲ་སེ་འགྲོ་དགོས་འདུག།
 རིན་ཆེན། འོ་འདུག་སེ་རེད། དང་པོ་དེ་ནས་མོ་ཏ་ཆུང་བ་ཞིག་ནང་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་བྱིན། དེ་ནས་པ་གིར་
 ཁྲིམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། དེར་སྐྱབས་ཆར་བ་དང་གོམ་པ་བརྒྱབ་བྱས་སྐར་མ་བཅུ་
 ཅམ་བྱིན་ན་སྐྱབས་ཀྱི་རེད། ཁྲིམ་དཀྱིལ་ནས་མ་བྱིན་པ་བྱས་ཁྲིམ་གཤམ་གཤོན་ནས་བྱས་
 འགྲོ་དགོས་རེད་ད།
 དབང་མོ། ཨ་ལེ། ཐག་རིང་པོ་ཨོ་ཅི་འགྲོ་དགོས་འདུག་ག།
 རིན་ཆེན། ཡིན་དང་ཡིན། མི་ཆར་མ་འཛོམས་ས་པ་གི་རེད། དེའི་གཤམ་གཤོན་ལ་ག་རེ་དགོས་ན་ཡོད་
 རེད། ཟ་ཁང་ཡོད་རེད། ཆོང་ཁང་ཡོད་རེད། གློག་བརྟན་བཟླ་ས་ཡོད་རེད། ཡང་ལྷུ་རུ་འེ་ནང་
 བསྐྱད་ན་ཡང་ཆོག་གི་རེད་ད།
 དབང་མོ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཆུ་བཀལ་ས་ག་ནས་བྱས་འགྲོ་དགོས་རེད།
 རིན་ཆེན། ཆུ་བཀལ་ས་པ་ནི་ཡོད་མ་རེད་ད། དེ་འདི་ནས་ཁ་སྐྱོགས་ལོག་ག་འགྲོ་དགོས་རེད། རང་ངའི་
 སྐྱག་སྐྱག་ལ་ཞོན་བྱས་བྱིན་ན་འགྲིག་གི་རེད། ང་ཆོའི་ལས་ཁུངས་མདུན་ནས་ཤར་ལ་སྐར་མ་
 བཅུ་ཅམ་བྱིན་ན། ཨ་ནི། སྐྱག་སྐྱག་བཞག་ས་ཞིག་སྐྱབས་ཀྱི་རེད། ཨ་ནི། དེར་སྐྱབས་ཆར་
 བ་དང་སྐྱག་སྐྱག་དེར་བཞག་ཨ་ནི། གོམ་པ་བརྒྱབ་བྱས་སྐར་མ་ལྷ་བྱིན་ན་སྐྱབས་ཀྱི་རེད།
 དབང་མོ། འོ་ཡག་བྱུང་། ད་འགྲིག་སོང་། ང་དང་པོ་མེ་ཉོག་ལྷུ་རུ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
 རིན་ཆེན། འོ་ཡ་ལམ་ཁ་ལ་གཟུབ་གཟུབ་ཀྱིས་མ་གཏོགས་མོ་ཏ་འཆར་ཁ་ཞེ་པོ་ཡོད་རེད་ད།
 དབང་མོ། ཏ་གོ་སོང་ཇོ། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །
 རྩོམ་བསམ་བསྐྱོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །
 བུམས་དང་སྒྲིང་རྩེ་མེད་བར་སྦྱར་བྱེད་བའི། །
 གྲོགས་ངན་སྦྱོང་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

བསྐྱེད་པའི་ལགས། ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བདེ་པོ་ཡིན་བས།
 ཁྱོད་ལྟར་བདེ་པོ་བདེ་རྒྱུ་ཡིན། ངས་གས་བྱེད་ཀྱི་མེད།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། རྩ་རམ་ས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅག་མང་པོ་ཡོད་རེད་ལ་བ་སོང་། ཁོང་ཆོ་མཉམ་དུ་མ་འགྲོ་ཞ།
 ཁྱོད་ལྟར་ལ་ལ། ང་གྲོགས་པོ་སྤྱོད་ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་མེད། སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། དཔེ་ཡག་པོ་རེད། གྲོགས་པོ་སྤྱོད་ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་ན་ཁྱེད་རང་སྤྱོད་ཅག་ཆགས་ཀྱི་རེད།
 སྦྱོར་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
 ཁྱོད་ལྟར་ཁྱེད་ལ་ལ་ལ་དེ་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། རྩ་སའི་ཉེ་འཁོར་ལ་སྦྱོར་བྱ་ཡོད་རེད་བས། ང་སྦྱོར་བྱ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
 ཁྱོད་ལྟར་ཡོད་རེད། ང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ་གོ།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། ལ་ལ། ངས་སྦྱོར་བྱ་དེ་ག་བར་ཡོད་མེད་ཉ་གོ་ཡི་མེད།
 ཁྱོད་ལྟར་གལ་ཡོད་མ་རེད། སང་ཉིན་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཆོད་བཅུ་པ་ལ་ང་མཉམ་དུ་འགྲོ།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། ལ་ལ། ངས་སྤྱོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡིན།
 ཁྱོད་ལྟར་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་བཞུགས་ཞ།
 བསྐྱེད་པའི་ལགས། སང་ཉིན་མཇུག་ཡོང་།
 ཁྱོད་ལྟར་ལ་ལ། སང་ཉིན་མཇུག་ཡོང་།

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀྱང་། །
 དོན་དམ་ཀྱན་རྩོམ་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་མཆོག་གིས། །
 སྤྱིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་བའི། །
 སྤྱོད་རས་གཞིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་བར་ཞོག། །

ཀྱན་རྩོམ་ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས།
 དོན་དམ་ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས། ཉིན་གུང་བདེ་ལེགས།

[illegible]

ཕྱུལ་མེད་ཀེ་དང་མོད་བྱ།

ཉི་མ་གཅིག་ལ་སེང་གོ་གཅིག་ཁ་ལག་བཙམ་གར་སྤྱོད་པ་རེད། ལམ་ཁ་ནས་ཐོང་བུ་གཅིག་སྐྱག་པ་རེད། སེང་གོ་
ལ་ཁ་ལག་རག་སོང་བསམས་ནས་དཔེ་དགའ་པོ་བྱང་བ་རེད། སེང་གོ་ཐོང་བུའི་སྐྱང་ལ་མཆོངས་གྲབས་བྱས་པ་
རེད། ཐོང་བུས། ཨ་ཙེ་གྲོགས་པོ་སེང་གོ་ལགས། སྐྱ་མཁུའ། དེ་རིང་ང་མ་ཟ་རོགས་ལབ་པ་རེད། སེང་གོས་ད་ལྟ་
ང་གོད་ཁོག་དཔེ་ལྟོགས་ཀྱི་འདུག བྱས་ཙང་ཁྱིད་རང་ཟ་སྟོང་འདོད་ཀྱི་འདུག་ལབ་པ་རེད། ཐོང་བུས་ངའི་གཞིམ་
པོ་ཁྱོད་ནས་ཡོད་མ་རེད། ངས་ཁྱིད་རང་ལ་ག་གཞན་པ་གཅིག་སྤྱད་པོ་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་མཉམ་ཏུ་

སྒྲིབ་པ་ལྟར་ལྟོས་པ་དེ། དེ་ལ་རི་བོར་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་པེ། བོར་བྱས་སེར་གེ་ལ་རི་བོར་གི་ཤ་དཔེ་ཞིམ་པོ་ཡོད་
པེ། དེ་ནས་སེར་གེ་རི་བོར་ཡོད་ས་ལ་འགྲོ་དུས། བོར་བྱ་མགྲོགས་པོ་ནང་ལ་ལོག་ཕྱིན་པ་དེ། རི་
བོར་དེ་ཚོ་དཔེ་མགྲོགས་པོ་ཡོད་ཅང་སེར་གེ་ལ་ཁ་ལག་རག་ཡོད་མ་དེ།



དམིགས་ལུལ། རི་སྒོད་བྱེད་སྐབས་གདང་ཚོད་སྒྲིབས་ཐབས།

ཕྱིད་མཁན། མི་གཉིས་ལས་མང་བ།

ཅི་སྒྲངས། ཅིང་མོ་བ་རང་ཉིད་དགེ་སློབ་ཆོའི་མདུན་དུ་ལངས་ནས་སོ་སོའི་ཉེ་གཞིར་གྱི་གནས་སྒྲངས་འབྲེལ་བརྗེད་བྱེད་ཡོད་དང་། ས་གནས་ཁག་གི་བར་རིས་ལ་བསྟུན་ནས་གཤམ་སྟེགས་ནས་གཤོམ་སྟེགས་སུ་རི་སྒྲངས་འབྲེལ་བཞུགས་མེད་པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་དགོས། མ་ཟད་དགེ་སློབ་གཞན་གྱི་ཏི་བ་རིས་ཆེ་དེ་ལ་ལན་རྒྱལ་དགོས།



འཇིག་པ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་ཁུངས་སོགས་གང་དུ་འགྲོ་ན་སློབ་ཚན་
དང་འབྲེལ་ཡོད་སྐོར་སྐབས་བདེའི་སྐོར་ནས་འདི་ཕུབ་པ་དང་གོ་ཕུབ་དགོས།

བརྗོད་ བྱ་ཆོག་+ཚར་ན/ རྫོགས་ན། རི་ལ་འགྲོ་ཚར་ན་བྲིམ་ལ་ལོག་གི་ཡིན། དེའུ་རྫོགས་ན་ཡུལ་
སྐོར་འགྲོ་ཕུབ་ཀྱི་མ་རེད།

བྱ་ཆོག་+དགོས་ཕུག་སོང་/ཆགས་སོང་། མགོན་ཁང་སྐྱོ་པོ་སྤྲོད་དགོས་ཕུག་སོང་། བདུན་སྟག་
གཉིས་ལ་མ་བསྐྱད་རང་བསྐྱད་ཆགས་སོང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་རེས་
བར་དུ་ཤེས་དགོས།

འཇིག་པ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་

སྐད་ཡིག་ སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་རྒྱུངས་འཁོར་རམ་གནམ་གྱི་སོགས་ཀྱི་འདྲིན་བྱང་སྐབས་
བདེའི་ཐོག་ནས་མངགས་ཉི་ཕུབ་དགོས།

བརྗོད་ རྒྱན་ཆོག་+ཅམ། སྐོར་མོ་བྲི་གཅིག་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད། འཆམ་འཆམ་ཏོག་ཅམ་མ་
གཏོགས་འགྲོ་ཕུབ་ས་མ་རེད།
ད་ག་སེ་+བྱ་ཆོག་ ལས་ཀ་མེད། རྩི་ཡི་ལ་ད་ག་སེ་བྱིན་པ་ཡིན། རི་སྐང་ལ་ད་ག་སེ་འགྲོ་ཡི་
ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྤྲུངས་རྗེས་རེས་བར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཆིག་ལྟ་ལྟ་

གྲགས་པ་ལྟ་ལྟ་ གྲོགས་པོ་གྲོགས་པོ་ཕུག་པར་འགྲོ་དུས། ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས། རང་མི་དང་པ་མ་སྤྲོད་མཆེད་
སོགས་ལེན་དུ་འགྲོ་དུས། ས་ཆ་གཞན་ལ་སློང་དུས། ཁྱོད་ཁྱེད་ལ་འགྲོ་དུས། ཡུལ་གཞན་ལ་འགྲོ་དུས། གྲོས་བྱེད་
ལ་འགྲོ་དུས། ཆོང་ལས་ལ་འགྲོ་དུས། སློབ་གྲྲ་འགྲོ་དུས། སྤྲོད་ཁང་སོགས་ལ་འགྲོ་དུས། གསུང་ཆོས་སོགས་
ལ་འགྲོ་དུས། གཞུང་དོན་ཆེད་དུ་འགྲོ་དུས། གནས་སྐོར་སོགས་ལ་བསྐྱོད་དུས།

ཡུལ་གྲགས་ ཁྱོད་ཁྱེད། ཁྱོད་བརྗོད། ཁྱོད་གསེབ། རྒྱུངས་འཁོར་འབབ་ཚུགས། མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས། གནམ་
ཐང་། གྲུ་ཁ། སྤྲོད་སྤྲོད་ས་ཚུགས། སྤྲོད་འཁོར་ས་ཚུགས།

ཕེ་རྒྱ། ཁ་ལོ་བ། ཡུལ་སྐོར་བ། རྩི་ལན་བ། པ་མ་སྤྲོད་མཆེད། གྲོགས་པོ་གྲོགས་པོ། ཨ་ཁྱ། ཨ་ཁང་། ཨ་ཁེ།
སྤྲོ་མོ། ཨ་ཅག་རྩི་རྩི། ཆོང་བ། ཁྱོད་ཁྱེད་བ། ཁྱོད་གསེབ་བ། བཅན་བྱེད་བ། དགའ་རྩིགས།

ཁྱེ་ལ། མེ་འཁོར། རྒྱུངས་འཁོར། སྟག་སྟག་གནམ་གྱི། གྲུ་གཞིངས། ཏ། ར་མོང་། རྒྱང་ཐང་། མཆོ་འགྲུལ།

ཕྱིར་ལྟོ།། རྒྱལ་པ། བཤོན་པ། རྒྱལ་མེར་ལངས་པ། འབྲུལ་བཞུད་མེད་པ། རྒྱུད་ཆ་འདི་པ། མོ་ཏ་གཏོང་པ། ཁ་
 རྒྱལ་པ་འདི་པ། གནས་སྒོ་པ། རྒྱལ་འཕྲད་ལ་འཕྲོ་པ། རྒོ་པ་འཕྲོ་པ་འཕྲོ་པ། ཆོང་ལ་འཕྲོ་པ། གསུང་ཆོས་ཉན་པ།
 གནམ་གྲུ་འཕྱར་པ། གོམ་པ་རྒྱལ་པ། རྒྱེར་མོལ་མེད་པ། བསྐྱལ་པ། བསྐྱུ་པ། རྒྱེལ་གཤོམ་མེད་པ། ཁ་ལར་གཏོང་
 པ། མོ་ཏ་འཆོལ་པ། འཐམ་པ། རུ་པ། རྒོམ་ལ་འཁྲིད་པ། གནས་མཛལ་ལ་འཕྲོ་པ། གནས་སྤངས་འདི་པ། རྒྱེར་
 བབ་པ། ཅ་ལག་རྒྱལ་པ། རོ་ཤེས་མེད་པ།

དཔེར་ན། ‘མུད་མི་ལ་འགྲོ་ན་སྤྱིད་པོ་ཡོད་རེད།’ ཅེས་པའི་ཆོག་གྲུབ་བསྐྱབ་པར།

དག་གཞུང་།	ལྷན་སྒྲིལ་།
སྒྲིལ་མཁུ་།	ལྷན་སྒྲིལ་།
དག་གཞུང་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་།
སྒྲིལ་མཁུ་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་།
དག་གཞུང་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་།
སྒྲིལ་མཁུ་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་།
དག་གཞུང་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་སྒྲིལ་པོ་།
སྒྲིལ་མཁུ་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་སྒྲིལ་པོ་།
དག་གཞུང་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་སྒྲིལ་པོ་ཡོད་རེད།
སྒྲིལ་མཁུ་།	ལྷན་སྒྲིལ་ལཱ་འཁྲུག་སྒྲིལ་པོ་ཡོད་རེད།

ཡུལ་སྒྲོང་པ་དང་རྒྱངས་ལམ་གཏོང་མཁན། རྒྱ་པ་དང་རྒྱ་མ། སྒྲིན་བདག་དང་ལས་བྱེད་པ། རྒྱལ་
པོ་དང་རྒྱོན་པོ། རྒྱལ་མོ་དང་གཡོག་མོ། ཆོང་པ་དང་ཉོ་མཁན། གསོད་མཁན་དང་སྒོག་སྒྲོལ་མཁན། ཉ་པ་དང་
རྩོན་པ། དམག་མི་དང་དམག་དཔོན། དགོ་ཆན་དང་དགོ་སྤྱལ། མནའ་མ་དང་ཨ་མ། ཉག་མོ་དང་ཨ་པ། མ་བྱར་

དང་ཁ་ལག་ཟ་མཁན། འབངས་མི་དང་སྡེ་དཔོན། རྩ་དང་ཟམ་པ། རྩ་མོ་དང་གཡག་ཁྲོད། སྤྲིན་པ་དང་ཆར་པ།
 གྲེ་ཐང་དང་རྩ་མོང་། རྩ་ཐང་དང་རྩ་མོ། གཞུང་ལམ་དང་རྒྱུངས་འཁོར། ཉམ་མཁའ་དང་གནམ་གྲུ། རྩ་མཆོ་དང་
 གྲུ་གཟིངས། ལ་མོ་དང་གཡང་གཟར། མེ་མདའ་དང་མདེའུ། མདའ་དང་གཞུ། རྩ་དང་ཆར་པ།

ཤིང་ལ།

གྲོགས་པོ་གྲོགས་པོ་མ་ཐུག་པར་ཡུན་རིང་སྤྲིན་པ།=>གྲོགས་པོ་བྲན་པ།=>དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་
 པ།=>འགྲིམ་འགྲུལ་ཁང་ལ་འགོ་བ།=>སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུངས་འཁོར་རམ་གནམ་གྲུ་སོགས་ཀྱི་འཛིན་བྱང་ཉོ་བར་འགོ་
 པ།=>དུས་ཆོད་སླེབས་པ་དང་རྒྱུངས་འཁོར་ལ་བསྐྱད་པ།=>གཞན་ལ་རང་ཉིད་འགོ་སའི་ས་ཆའི་མིང་བཤད་ནས་
 འབབ་ཚུགས་ག་པར་ཡིན་མིན་འདྲི་བ།=>འབབ་ཚུགས་ནས་བབས་པ།=>གྲོགས་པོར་ཁ་པར་བཏང་བ།=>ནང་ལ་
 འགོ་བ།=>ལུང་པ་གང་རུང་ཞིག་ལ་འགོ་འདོད་ཡོད་པ།=>ལུང་པ་དེའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་འདོད་བྱེད་པ།=>རོགས་
 པ་འཆོལ་བ།=>དུས་ཆོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་བ།=>རྒྱུངས་འཁོར་དང་གནམ་གྲུ་གང་རུང་ཞིག་གི་འཛིན་བྱང་ཉོ་
 པ།=>ཉིན་ཤིང་ཤིང་གནམ་གྲུར་འགོ་བ།=>གནམ་ཐང་ལ་སླེབས་པ།=>མི་གཞན་ལ་མགྲོན་ཁང་དང་ཟ་ཁང་སྐྱད་
 ཆ་འདྲི་བ།=>རྒྱུངས་འཁོར་རྒྱུང་བ་ཞིག་སྐྱས་ནས་མགྲོན་ཁང་ལ་འགོ་བ།=>གནས་སྐབས་དེར་བསྐྱད་པ།=>ནང་
 མི་བྲན་པ།=>ཁོང་ཆོ་སོ་སོའི་སར་ལེན་བར་འགོ་ཆེད་རྒྱུངས་འཁོར་འཆོལ་བ།=>རང་ཡུལ་ལ་ཐོན་པ།=>ནང་ལ་
 སླེབས་པ།=>པ་མ་སྤྲོད་མཆེད་ཐུག་ནས་འཐམ་པ།=>དགའ་ཆོར་སྤྱེ་བ།=>དེའི་སྤྱི་ཉིན་ཁོང་ཆོ་ཁྲིད་ནས་གོང་
 ཁྲིར་ལ་འགོ་བ།=>མཆོད་མཇུག་སོགས་ལ་འབྲིད་པ།=>ཁྲིམ་ལ་འབྲིད་པ།=>བྱིར་པ་ཡུལ་ལ་སྤྱེལ་བ།=>ཐུན་
 ཚུན་འབྱུང་བ།

ས་ཆ་འཆོལ་བ།=>གནས་སྐབས་འདྲི་བ།=>འགྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་བདེ་ལོད་འདྲི་བ།=>སྒྲོར་བབ་པ།=>རྒྱུངས་
 འཁོར་འཆོལ་བ།=>ཅ་ལག་སྤྲུགས་པ།=>སློ་བ།=>ཅ་ལག་སྤྲིག་པ།=>ཁྲིམ་མཆེས་ལ་རོ་སྤྱོད་བྱེད་པ།

ལ།

རྩ་གར་ལ་སླེབས་པ་ཐེངས་མ་དང་པོ་ཡིན་པས།
 ཁྲིད་རང་རྩ་གར་ལ་ག་རེ་བྱེད་ཀ་ཡོང་བ་ཡིན།
 ཁྲིད་རང་པ་ཡུལ་ནས་ཡོང་སྐབས་ལམ་བར་ལ་དཀའ་ངལ་ག་རེ་འབྱུང་སོང་།
 ས་ཆ་འདྲ་མི་འདྲ་ལ་སོ་སོ་གཅིག་པོ་འགོ་ཡ་ག་དུས་ནས་མགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།
 ཁྲིད་རང་འཛིན་བྱང་ཉོ་དུས་སྐད་ཆ་ག་རེ་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།
 ཡུལ་སྒྲོར་འགོ་ས་ཡག་ཤོས་ག་པར་རེད། ག་རེ་བྱས་ནས་རེད།

དུལ་སྐྱོར་བསྐྱོད་སྐབས་གཟུགས་པོ་སྐྱོ་པོ་ཆགས་སྤྱང་ཡོད་པས།
 བྱེད་རང་ཡུལ་སྐྱོར་འགྲོ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱས་ནས།
 དུལ་སྐྱོར་འགྲོ་དུས་རོགས་པ་ཡོད་ན་སྤྱིད་པོ་འདུག་གས། རོགས་པ་མེད་ན་སྤྱིད་པོ་འདུག
 བྱེད་རང་ཡུལ་སྐྱོར་ག་བར་འགྲོ་ཡ་དགའ་པོ་ཡོད།
 བྱེད་རང་ཡུལ་སྐྱོར་ལ་འགྲོ་དུས་དང་པོ་ག་རེ་མཐོང་སྙིང་འདོད་ཀྱི་འདུག
 བྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་དུས་ལུང་བ་ག་གིའི་ཁ་ལག་འདེམས་ཀྱི་ཡོད།
 བྱེད་རང་མགོན་ཁང་ལ་སྤྱོད་དུས་ཆ་རྒྱུན་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ག་རེ་རེད།
 བྱེད་རང་ཡུལ་སྐྱོར་ལ་འགྲོ་དུས་གནས་ག་གིས་ག་འབྲེལ་དགའ་པོ་ཡོད།
 བྱེད་རང་འགྲིམ་འགྲུལ་སྐབས་མང་ཆེ་བ་ལ་ག་འབྲེལ་སེ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
 བྱེད་རང་མེ་འཁོར་ལ་འགྲོ་དུས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



ཕྱུལ་ཡོད། འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་ཐག་རིང་ཡོད་ཡོད་རེད།



- | | |
|-----------|---|
| འགྲུལ་པ། | གན་ལགས། འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་དུ་འགྲོ་མཁན་གྱི་སྐྱེའམ་འཁོར་
འཛིན་བྱང་རག་གི་རེད་པས། |
| ཞབས་ཁུ་བ། | འོ། རག་གི་རེད། བྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཀྱི་འཛིན་བྱང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། |
| འགྲུལ་པ། | དེ་རིང་ཞོགས་པ་འགྲོ་མཁན་གྱི་འཛིན་བྱང་འདུག་གས། |
| ཞབས་ཁུ་བ། | འོ་ད་ཡིན་ན་དེ་རིང་འགྲོ་མཁན་གྱི་འཛིན་བྱང་ཆང་མ་རྩིགས་སོང་། སང་ཉིན་མ་གཏོགས་མི་
འདུག |
| འགྲུལ་པ། | ཨ་ལོ། ད་དེ་རིང་རག་ཡའི་ཐབས་ཤེས་དེ་འབྲེལ་མ་རེད་པས། ང་པལ་ཆེར་རྩིས་ལུས་
ཐེབས་ཡིན་ས་རེད། |
| ཞབས་ཁུ་བ། | ཨ་ཙོ། བྱས་ཅང་བྱེད་རང་སྤྱ་ཙམ་ཡོང་དགོས་རེད། དེང་སང་ལོ་གསར་སྐབས་རེད་བ།
ཡར་མར་འགྲོ་མཁན་མང་དགས་བྱས། ང་ཆོའི་འཛིན་བྱང་ཡང་སྤྱ་པོ་ནས་རྩིགས་འགྲོ་ཡི་
འདུག |
| འགྲུལ་པ། | རེད་རེད། བྱས་ན་འབབ་ཚུགས་གཞན་དག་དེ་འབྲེལ་རག་ཡའི་ཐབས་ཤེས་དེ་འབྲེལ་ཡོད་
མ་རེད་པས། མ་གཞི་ནས་འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་ཐག་རིང་ཡོད་ཡོད་རེད། |
| ཞབས་ཁུ་བ། | འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་ཆུ་ཚོད་གསུམ་རེད་དེ། ཡིན་ན་ཡང་། ད་པལ་ཆེར་དགའ་ལས་ཁག་པོ་
རེད་ད། དེང་སང་འགྲུལ་པ། མང་པོ་རེད་འདུག ད་བྱེད་རང་སང་ཉིན་མ་གཏོགས་འགྲོ་བྱུང་ |

གྱི་མ་རེད།

འགྲུལ་བ།

ཡ་ཡ། ད་ཐབས་ཤེས་མི་འདུག བྱས་ན་སང་ཉིན་ཞོགས་པ་འགོ་ཉན་གྱི་འཛིན་བྱང་
ཅིག་བཅོང་རོགས་གནང་།

ཞབས་ཁུ་བ།

ཡ་ཡ། སླེའུ་ཁུང་འཁྲིས་གྱི་སྡོད་ས་ཡག་ག་ཅིག་ཁྱོད་ལ་སྤྲད་ཡོད་ད།

འགྲུལ་བ།

ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ།



རྒྱ་གཞི་ཡུལ། ལམ་ཁ་ལ་ཞེ་བྲག་འགོ་ར་གྱི་མ་རེད།



བསྟན་འཛིན།

བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། རྩོལ་གས།

ངག་དབང་།

འོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མར་བཞུགས་དང་། ཁྱེད་རང་ག་རེ་གནང་སོང་།

བསྟན་འཛིན།

རྩོལ་གས། ངས་མེ་འཁོར་འཛིན་བྱང་ཞིག་ཉི་དགོས་ཡོད། རག་གི་རེད་པས།

ངག་དབང་།

དེང་སང་ཉོག་ཅམ་དགའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་ག་ མ་གཞི་ནས་ཁྱེད་རང་ག་པར་འགོ་ཡ་ཡིན་
པས།

བསྟན་འཛིན།

རྩོལ་གས། ང་སྟོ་སྟོགས་ལ་འགོ་ཡི་ཡིན།

ངག་དབང་།

ཡ་ཡ། ཁྱེད་རང་ལ་མི་མང་ཡོད་ཡོད། འདི་ལ་རྒྱུ་བཟུགས་སྟོང་པ་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་འདུག

བསྟན་འཛིན།

ང་ཆོ་མི་གཉིས་ཡོད། མི་གཉིས་ལ་ག་ཆོད་རེད་པས།

ངག་དབང་།

མེ་འཁོར་ཡག་ག་ལ་བྱིན་ན་འདི་ནས་རྗེད་ལོར་བར་དུ་མི་རེ་རེ་ལ་སྒོར་མོ་སུམ་སྟོང་བདུན་
བརྒྱ་རེད་ད།

བསྟན་འཛིན།

རྩོལ་གས། རྗེ་ལི་ནས་རྗེད་ལོར་བར་དུ་ཉི་མ་མང་ཡོད་འགོར་གྱི་རེད།

ངག་དབང་།

འོ། འདི་ད་ཉི་མ་བཞི་ལྷག་འགོར་གྱི་རེད།

བསྟན་འཛིན།

བྱས་ན་ནང་ལོག་གི་ཆ་རྒྱུན་ཡག་ཡོད་ཡོད་རེད་པས།

ངག་དབང་།

ཆ་རྒྱུན་ཞེ། ཆ་རྒྱུན་ཨོ་ཅེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་གཉིས་མེ་འཁོར་དེའི་ནང་ལ་འགོ་
སྟབ་ན་ཡག་ག་ཡོད་ས་རེད། ལྷག་པར་དུ་ས་ཆ་དེ་ནས་འགོ་ན་ཉོག་ཅམ་སྟབས་བདེ་པོ་ཡོད་
རེད་པས་མ་གྱི་འདུག ངས།

བསྟན་འཛིན།

བྱས་ན་མི་གཉིས་གྱི་འཛིན་བྱང་བཅོང་རོགས་གནང་། འོ། དུས་ཆོད་ག་ཆོད་ལ་སྟེབས་དགོས་
རེད་པས།

ངག་དབང་།

འོ། དུས་ཆོད་ནི་སང་ཉིན་དགོང་དེའི་ཆུ་ཆོད་དུག་དང་བྱེད་ཀ་ལ་ཐོན་གྱི་ཡོད་རེད་བ། བྱས་
ཅང་ཁྱེད་རང་སྟོན་ལ་སྟེབས་སྟབ་ན་ཡག་ག་ཡོད་ས་རེད།

བསྟན་འཛིན།

ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། རྩོལ་གས།

ངག་དབང་།

ཡ་ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་མངའ་ཡོང་།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པ་ན། །
 དབྱར་གྱི་དུས་གྱི་འཇའ་ཆོན་རི་བཞིན་དུ། །
 མཛེས་པར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་པར་མེད་ལྟ་ཞིང་། །
 ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཉེ་མ། བྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
 ཟླ་བ། ང་བདེ་པོ་ཡིན། བྱེད་རང་མཐོང་ཡ་མི་འདུག ག་པར་བྱིན་ཡིན།
 ཉེ་མ། ང་ཐོད་ལ་འཆམ་འཆམ་བྱིན་ཡིན།
 ཟླ་བ། ཡ་ཡ། སྐྱེད་པོ་བྱུང་སོང་ངས། ཐོད་ལ་གནས་སྐྱངས་ག་འདྲ་འདུག
 ཉེ་མ། དཔེ་སྐྱེད་པོ་བྱུང་། ཁ་ལག་ཡག་པོ་འདུག ས་ཆ་དཔེ་སྐྱེད་པོ་འདུག
 ཟླ་བ། ཐོད་མི་དེ་ཆོ་ག་འདྲ་འདུག
 ཉེ་མ། ཐོད་མི་དེ་ཆོ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག འུ་མོ་མཛེས་མ་མང་པོ་འདུག
 ཟླ་བ། འུ་མོ་མཛེས་མ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད། བྱེད་རང་སེམས་པ་ཤོར་སོང་ངས།
 ཉེ་མ། འུ་མོ་མཛེས་མ་མཐོང་ན་དཔེ་སྐྱེད་པོ་འདུག ང་སེམས་པ་ཤོར་སོང་།
 ཟླ་བ། འུ་མོ་མཛེས་མ་ལ་སེམས་པ་ཤོར་ཡ་ཡོད་མ་རེད་ད།
 ཉེ་མ། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་འུ་མོ་དཔེ་སྐྱེད་རྗེ་པོ་འདུག
 ཟླ་བ། བསམ་སྒྲོ་དེ་འདྲ་བཏང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ནང་ཆོས་ནང་ལ་ཆགས་པ་ཟེར་ན་དེ་འདྲ་ལ་
 ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད།
 ཉེ་མ། ཆགས་པ་ལ་བ་ན་ག་རེ་རེད། ང་ལ་འགྲེལ་བ་ཤད་རྒྱག་རོགས།
 ཟླ་བ། ཆགས་པ་ཟེར་ན། དཔེར་ན་བྱེད་རང་གི་ཅ་ལག་བྱས། འུ་མོ་མཛེས་མ་ལ་སེམས་ཤོར་ན་
 ཆགས་པ་ལ་བ་གྱི་རེད།
 ཉེ་མ། སེམས་ཤོར་ལ་བ་ན་ག་འདྲ་རེད།
 ཟླ་བ། སེམས་ཤོར་ལ་བ་ན། མི་གཞན་ལ་སྒྲོག་སྒྲུད་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་འདྲ་ཞིག་ང་ལ་ཡོད་ན་
 བསམ་ན་དེ་སེམས་ཤོར་བ་རེད།
 ཉེ་མ། བྱས་ན་བསམ་སྒྲོ་ག་འདྲ་གཏོང་དགོས་རེད།
 ཟླ་བ། བྱེད་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་འི་ནང་ལ་དེ་པན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་བསམ་དགོས་རེད།
 ཉེ་མ། ག་རེ་བྱས་ནས་པན་ཐོགས་ཡོད་མ་རེད་བསམ་དགོས་རེད།
 ཟླ་བ། སེམས་པ་ཆགས་ན། བྱེད་རང་སྐྱེད་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད།
 ཉེ་མ། རེད་རེད། སྐྱེད་པོ་མི་འདུག མཆོམས་མཆོམས་འུ་མོ་མཛེས་མ་དྲན་གྱི་འདུག
 ཟླ་བ། བྱེད་རང་འུ་མོ་མཛེས་མ་དེ་མཉམ་དུ་ཆང་ས་རྒྱག་འདོད་ཡོད་པས།

ཉི་མ། ཡིན་ན་ཡང་ང་ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཡིན་ཅང་མོས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།
 ཟླ་བ། མཛེས་མ་ཟེར་བ་དེ་མི་ཆེ་གང་ཆང་བསྐྱད་ཀྱི་མ་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ལ་ཆགས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
 ཉི་མ། ལགས་སོ། །ངས་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།



སྒྲུབ་མཁའ་ལྟོན་པ།

བྱང་གི་ཞེ་སྤང་དག་པོ་མ་ཐུལ་ན། །
 ཕྱི་རོལ་དག་པོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྦྱང་རྩེའི་དམག་དབུང་གིས། །
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྱོད་ལག་ལེན་ཡིན། །

བཟོད་པ། བྱམས་པ། ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 བྱམས་པ། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད།
 བཟོད་པ། བསམ་སྒྲོ་ག་རེ་གཏོང་གི་ཡོད།
 བྱམས་པ། ང་རང་འགྲིག་གི་མི་འདུག དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་གི་ཡོད།
 བཟོད་པ། ཨ་ལེ། བྱིད་རང་ག་རེ་འགྲིག་གི་མི་འདུག
 བྱམས་པ། ད་ལྟ་བར་དུ་ངའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྐྱངས་དཔེ་ཙོར་ཤག ད་ང་འགྱོད་པ་སྦྱེ་ཡི་འདུག
 བཟོད་པ། མགྲོགས་པོ་ལབ་དང་། ངས་ཉན་སྦྱང་སྒོ་ཡི་འདུག
 བྱམས་པ། ཡ་ཡ། ངས་ལབ་གོ། ད་ལྟ་བར་དུ་ངས་དག་པོ་ལབ་ན་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཡོད་པའི་མི་རང་ལ་
 སྤྱག་ཅག་བྱེད་མཁན་དེ་ཆོ་རེད་བསམས་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་དེ་ཆོ་རེད་མི་འདུག
 བཟོད་པ། ངས་ཉ་གོ་མ་སོང་། གསལ་པོ་ལབ་དང་།
 བྱམས་པ། ང་ཆོ་ལ་སྤྱག་པོ་གཏོང་མཁན་དེ་ཞེ་སྤང་རེད།
 བཟོད་པ། ཨ་ལེ། ང་ལ་སྤྱག་པོ་གཏོང་མཁན་ཡང་ཞེ་སྤང་རེད་པས།
 བྱམས་པ། རེད་རེད། ཞེ་སྤང་རེད།
 བཟོད་པ། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།
 བྱམས་པ། ང་ཆོ་ལ་སྤྱག་པོ་བྱེད་མཁན་དེ་ལ་བཟོད་པ་སྒྲིམ་ཡ་རེད་ཤག
 བཟོད་པ། དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་མ་རེད་པས།
 བྱམས་པ། དང་པོ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་རྩེས་ལ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་མ་རེད་ལབ་
 ཀྱི་འདུག
 བཟོད་པ། ཡ་ཡ། དེོས་གནས་ཡག་པོ་ལབ་སོང་།
 བྱམས་པ། བཟོད་པ་བསྒྲིམས་ན་སོ་སོ་དཔེ་སྦྱོད་པོ་འདུག
 བཟོད་པ། རེད་རེད། བྱམས་པ། ཐུགས་རྩེ་ཆེ།

བྱམས་པ། གལ་ཡོད་མ་རེད།
 བཟོད་པ། ལགས་སོ། །རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།
 བྱམས་པ། ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༡༠ རྒྱལ་ཁྱི་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ།

ཉི་མ་ཞིག་ལ་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ལམ་ཁ་ཁོར་ནས་ནེའུ་ལེ་ཡི་ཆང་ནང་ལ་སླེབས་པ་རེད། ནེའུ་ལེ་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ཟ་ག་ཕྱིན་པ་རེད། ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས་སྐྱུ་མཁུན་སྐྱུ་མཁུན་ང་མ་ཟ་ཨ་ལབ་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ནེའུ་ལེས་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ལ་བྲིད་རང་ངའི་གྲོགས་པོ་མ་རེད། ངས་ཅི་ཅི་མཐོང་ན་ཟ་ཡི་ཡོད་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས། ང་ཅི་ཅི་མིན། ང་ལ་གཤོག་པ་ཡོད་ལབ་པ་རེད། བྱས་ཅང་ནེའུ་ལེས་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་བྲིད་རེད་བསམས་ནས་ཟས་ཡོད་མ་རེད།

ཉི་མ་ཁ་ཤས་རྗེས་ལ་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་ཡང་ལམ་ཁ་ཁོར་ནས་ནེའུ་ལེ་གཞན་དག་གཅིག་གི་ཆང་ནང་ལ་སླེབས་པ་རེད། ནེའུ་ལེ་དེ་བྲིད་ཤ་ལ་དཔེ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། ཁོ་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་དེ་ཟ་ག་ཕྱིན་པ་རེད། ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོས་ང་བྲིད་མིན་ང་ལ་སོ་ཡོད། ང་ཅི་ཅི་ཡིན་ལབ་པ་རེད། བྲིད་རང་གིས་ང་ལ་ལྟོས་དང་ལབ་ནས་སོ་བསྟན་པ་རེད། ནེའུ་ལེས་དངོས་གནས་ཅི་ཅི་རེད་བསམ་པ་རེད། བྱས་ཅང་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ་འོག་ཟར་པ་རེད།

༡༡ རྒྱལ་ཁྱི་ཅི་ཅི་སྐྱམ་པོ།

དམིགས་ལྟུང་། མགྲོགས་པོ་འོད་ཟུབ་ཐབས།
 ཅེད་མཁན། མི་གཉིས་ལས་མང་བ།
 ཅེད་ཆས། མི་དགོས།
 ཅེད་སྐྱེས། དགེ་སློབ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་ནས་ཆོག་གུབ་གང་སྤྲོ་སྤྲོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ངེ་བ་ངེས་ལན་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གང་མགྲོགས་མགྲོགས་བྲིད་དགོས། དཔེར་ན། མཆོ་མོ་དང་རྩོ་རྩོ་གཉིས་གནས་ཐང་ལ་ཐུག་དུས་བྲེལ་བ་ཆ་པོའི་ངང་སྤྱོད་མོལ་བྲིད་པ་ལྟ་བུའོ།
 རྩོ་རྩོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
 རྩོ་རྩོ། འོང་། ངའི་མིང་མཆོ་མོ་ཡིན། བྲིད་རང་གི་མིང་ག་རེ་རེད།
 མཆོ་མོ། ངའི་མིང་དབང་ཐུག་རེད། བྲིད་རང་ག་པར་ནས་ཡིན།
 རྩོ་རྩོ། ང་བོད་ནས་ཡིན། ངའི་མིང་ལ་རྩོ་རྩོ་ཟེར། ང་ཨ་རི་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན། བྲིད་རང་།
 མཆོ་མོ། ང་ཡང་ཨ་རི་ནས་ཡོང་པ་ཡིན། ཡ་བདེ་མོ་གནང་།

སྒྲོབ་དེ་བ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྐད་ཡིག་གཉིས་པ་ཞིག་གི་འོས་ནས་སྒྲོང་མཁན་
ནམས་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བསྒྲིགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་བཅན་སྤྱོད་ཀྱི་པལ་སྐད་སོར་བཞག་
བྱས་ཡོད། དེ་ནི་སྐད་ཡིག་གཉིས་པ་སྒྲོང་མཁན་ཆོར་བོད་གངས་ཅན་པའི་སྤྱི་སྐད་དེ་བསྟན་
བཅས་སྐད་ཀྱི་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་ཞིག་དུ་བསྟན་པ་ལས། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་ཕྱར་གཞི་དང་
ཤེས་ཆ་ད་ལྟར་བ་ནམས་ལ་དེ་ཙམ་པན་པའི་རེ་བ་མེད། དེ་བཞིན་སྐྱེ་འདུག་བྱས་པའི་སྤྱི་མོལ་
ཀྱི་ཡི་གེ་ནམས་ཀྱང་བཅན་སྤྱོད་ཀྱི་པལ་སྐད་ཁ་ནས་གང་ཐོན་ཡི་གེར་བཏབ་ཡོད། དེ་ནི་ཉན་
ཅུལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཉག་གཅིག་ཡིན་པས་དེ་དག་མཁྱེན་ཡངས་ནམས་ཀྱིས་
བྱགས་ལ་འཇགས་པར་འཆོལ།