བོད་ལྷུང་གནས་ཚད་གཉིས་པ།

ལྷུང་ལྷོང་ཁྲིད་ཆས།

ཁང་བསྟན་སྒྲི་ཞུ་ཁང་།

ཁྱིད་ཆས་འདི་ལ་སློབ་ཚན་ཁག་བཅུ་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། སློབ་ཚན་རེ་རེ་ལའང་བྱེད་སྒྲོའི་རིགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་དག་བོད་སྒྱོད་བྱེད་ཚུལ་མི་གཙམ་གསལ་ལ་གྲྭ་ཁང་ཡིན།

སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་། ཁ་བྱང་འདིའི་རིགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་དག་ལ་རེས་པར་དུ་འཛིན་དགོས་ཏེ། སློབ་ཚན་གྱི་ནང་གསེས་ཡང་གྲངས་དང་པོ་ནས་བདུན་པ་སྟེ་སྒྲ་གཉིས་པའི་བར་ནི་སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་ཡིན།

པར་རིས།

སློབ་ཚན་རེར་པར་རིས་བཏུད་བཏུད་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་གཉིས་ལ་བལྟས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་པ་དང་། གཉིས་པ་གཉིས་ལ་བལྟས་ནས་འཁོན་ལྡན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་། དེ་མིན་གྱི་པར་རིས་ཆགས་ལས་གློང་མོལ་དང་འཁོན་ལྡན་པ་སོགས། མདོར་ན་སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་རྒྱལ་གོང་མཚོར་གཏོང་ཐབས་གནང་དགོས།

2 བཀྲིགས་ཡུལ།

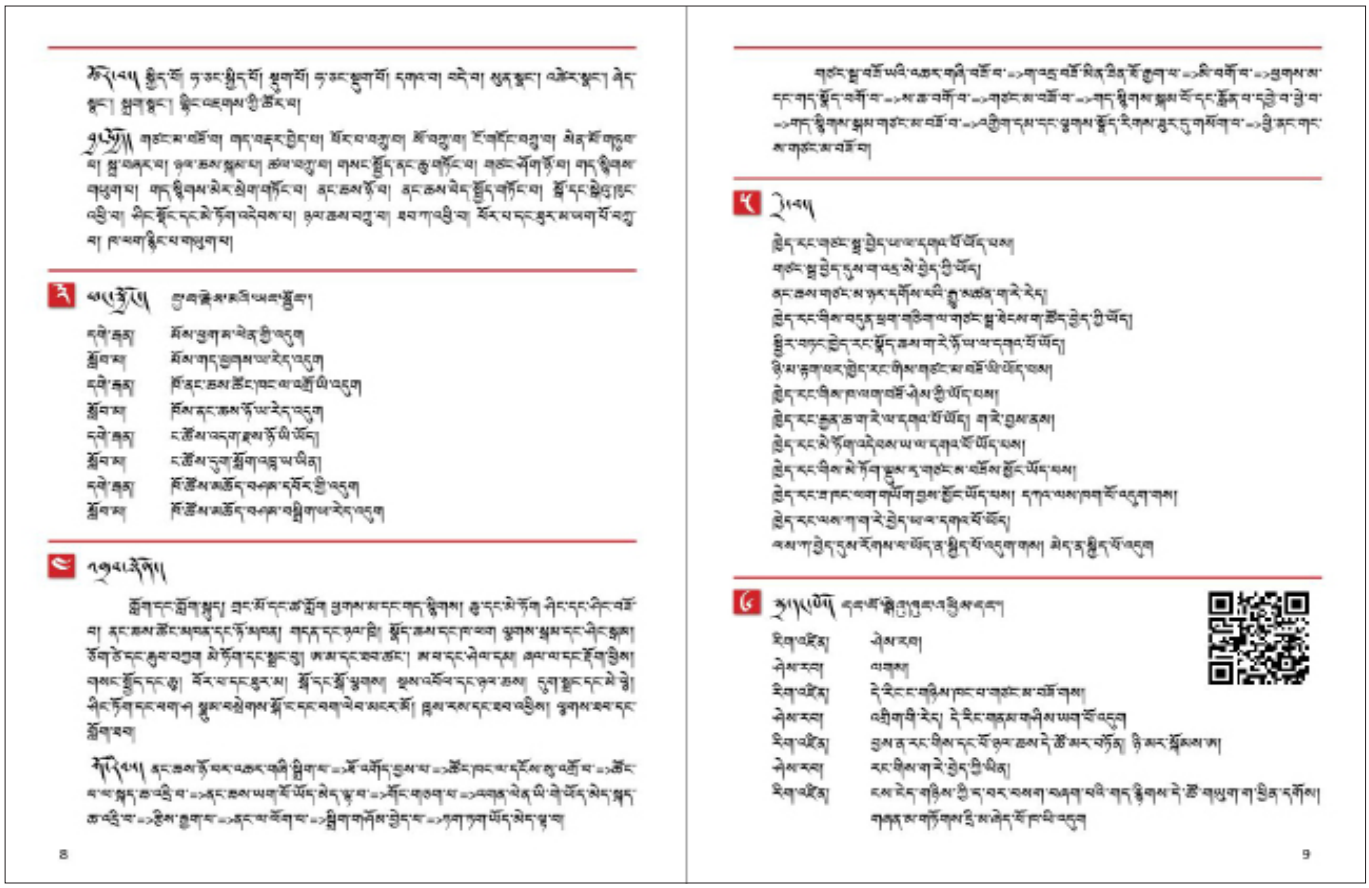
འདིར་སློབ་ཚན་རེར་སྐད་ཡིག་དང་བརྡ་སྦྱོང་གྱི་དཔེ་གཞས་ཡུལ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གསལ་བ་བཞིན་ཏུ་ཡིན། ཁ་ཤས་ཀ་ཡང་ཐབས་ཀྱིས་ཁ་ཤས་ཀ

3 ཚེ་ཀ་གསར།

འཚམས་འདྲི་དང་ངོ་སྤྲོད་ལྟ་བའི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཁྱིད་དུས། སློབ་ཚན་རྗེ་ལྟར་ཁྱིད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་། རྒྱ་ཆ། བ་སྒྲིག་སོགས་མེད་ན། ཚེ་ཀ་གསར་སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་། ས་གནས། མི་སྣ། དབྱེ་བ། ཁྱད་ཚོས། ཚོར་བ། བྱ་སྤྱོད་སོགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་སྒྲུག་སྟེ་སློབ་ཚན་ནང་བེད་སྤྱོད་གནང་དགོས།

། ཡང་སྐྱོང་།

འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་མར་སྒྲ་གདངས་དང་། སྐྱོང་གློག་སོགས་གློག་ཆལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དག་གིང་ནས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ཤྲད་ཚའི་གོ་རིམ་བེད་སྐྱོང་ཏུག་ཏུག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ནམས་དགེ་ཏན་གྱི་རམ་འདེགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུབ་པར་བྱེད་དགོས།



། འཕར་སྐྱོན།

སློབ་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་ཐོག་དགེ་སློབ་ལྟ་བུའི་མི་སྣ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་དང་། ཡང་ན་དེབ་དང་སྐྱ་ཀ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་གཉིས་མི་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློབ་ཚན་དེ་རེའི་ཁ་བྱང་དང་མཐུན་པར་གློང་མོལ་མང་ཅམ་བྱེད་པ་སྟེ། བར་ཕྱད་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན།

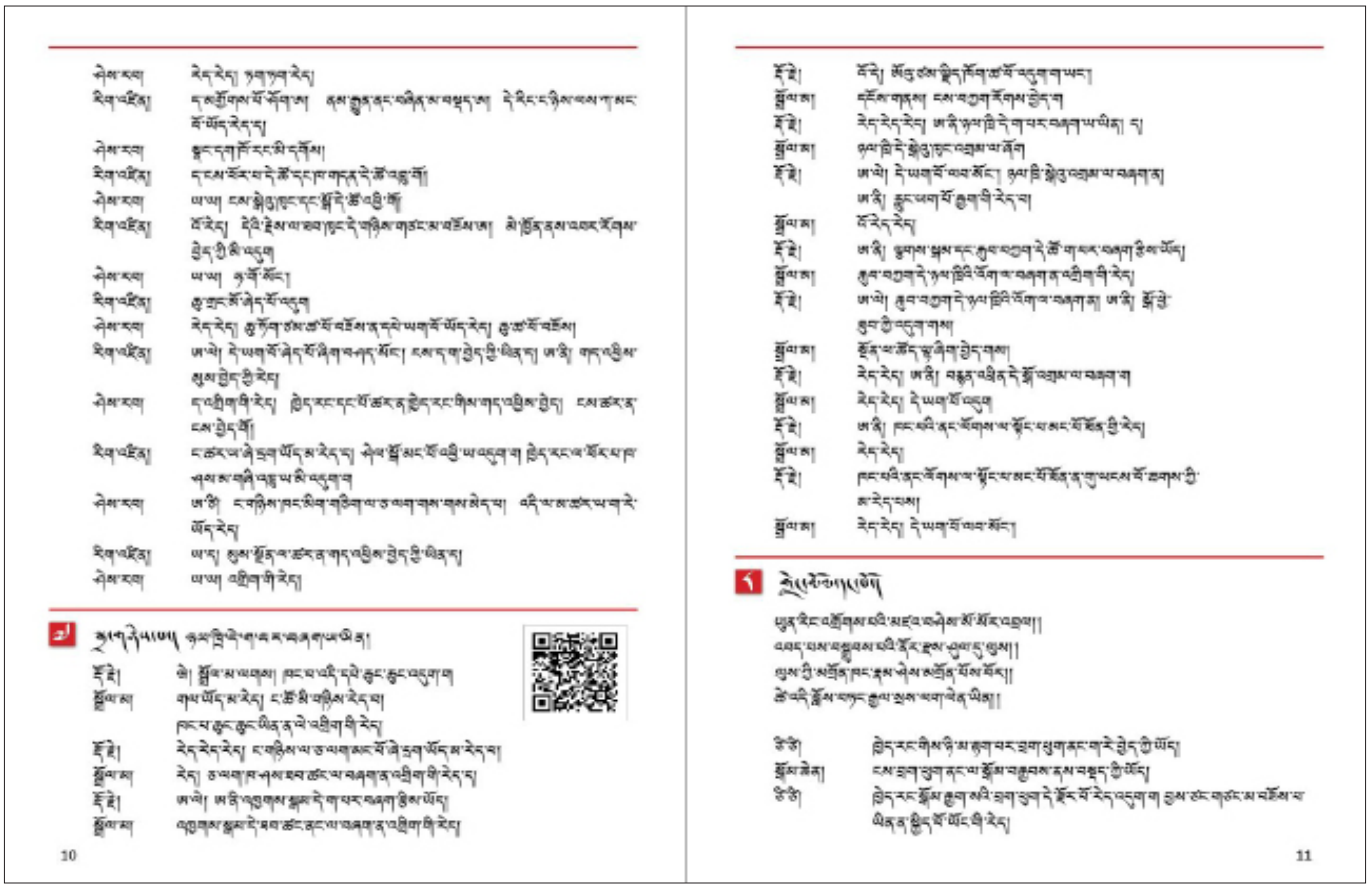
། ཕྱི་བ།

ཏྲི་བ་ཏྲིས་ལན་གྱི་ཚན་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗེད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་གློང་མོལ་མང་ཅམ་བྱེད་པ་སྟེ། གཙོ་བོ་སློབ་མའི་བར་ཕྱད་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དང་། རོབ་ཅམ་ཤེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་དག་པོ་དང་ཚགས་ཐོག་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས།

། སྒྲ།

སྒྲ་ཚན་འདི་གཉིས་ཀྱི་སྟོན་ཚན་གྱི་ཁ་བྱང་དང་འབྲེལ་བའི་ནས་རྒྱུན་འཚོ་བའི་ཁོངས་ཀྱི་གླེང་མོལ་ཡིན། འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉན་རྒྱལ་གོང་མཐོང་གཏོང་དགོས། འདི་གཉིས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་ནི། མཁྱོགས་འབྲས་མཚོན་རྟགས་ལ་བཤེར་འབེབས་བྱས་ཏེ། སྒྲ་ཚན་རྣམས་ལ་ཉན་བཞིན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་གཤམ་གསལ་གྱི་གླེང་མོལ་རྣམས་ལ་བལྟ་དགོས།

མཁྱོགས་འབྲས་མཚོན་རྟགས་ལ་བཤེར་འབེབས་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

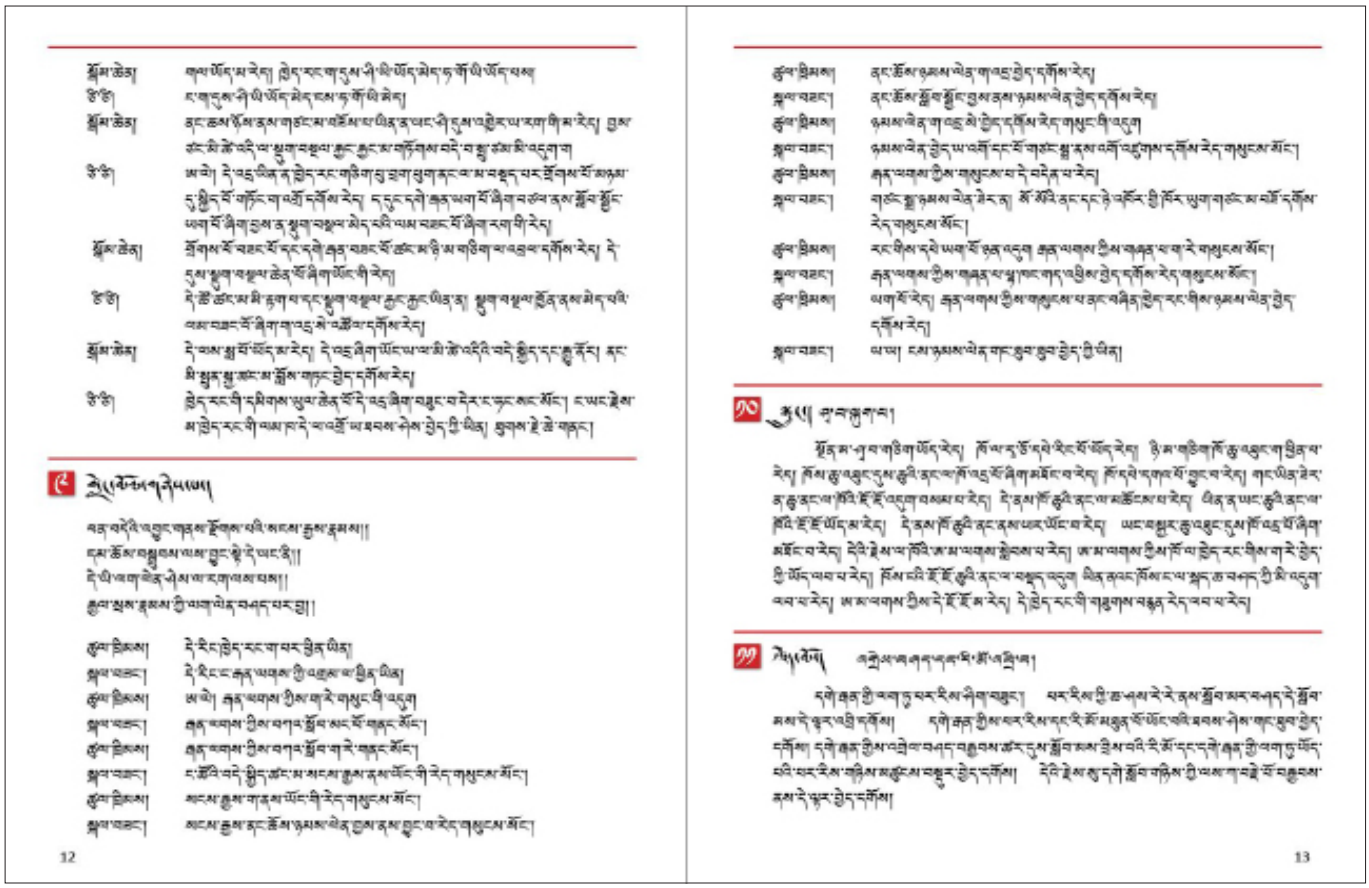


། གླེང་མོལ།

འདི་ནི་སྟོན་ཚན་གྱི་གནས་ཚད་དང་མི་འཚམས་པའི་བཟོས་གཞི་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ལས་དང་པོ་བ་ཚོར་བཀུ་ཆགས་འཛིག་པའི་ཕྱིར་དུ་ཡ་རབས་བཟང་སྟོན་གཙོར་འདོན་བྱས་པའི་གླེང་མོལ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་བབ་ཀྱི་གླེང་མོལ་དག་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་གྱི་བཟོད་གཞི་ཁ་བྱང་རང་གི་སྟེང་དུ་འབབ་ཐུབ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡོད་མོད། དགེ་རྒན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ཚོགས་ངོན་ནི་ངེར་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཕྱི་ནས་བབ་ཀྱི་གླེང་མོལ་ལ་ཁ་ཚོར་བ་ཆགས་འཛིག་པའི་ཐུན་ཚད་ལས་ཆེ་ཤོས་ཡོད་ཀྱང་། ཁ་ཕྱིར་ཡང་ཡོ་བ་ཚོར་བ་ཡིན། ཕ་ཡི་ཁ་ཕྱིར་ཡ་ཡ་ཡ། ཁ་ཕ་ཡ་ཡ། ཁ་ཕ་ཡ་ཡ། ཁ་ཕ

། ལྷན་།

འདི་ནི་སློབ་མའི་བློ་ཁུལ་རྒྱལ་ཁང་གི་ནང་བཞི་ལས་ཁ་ཤས་ཙམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱུང་འདི་གོ་མ་ཐུབ་པ་དང་གོ་དཀའ་བར་གྱུར་ཚེ། དགེ་ཏན་ཀྱིས་འདི་དང་ཆ་འཕྲོད་བའི་ཕྱུང་ཐུང་ཀླ་ཕྱིག་གནང་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོ་རང་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་ཕྱུང་དང་སློབ་མའི་ཤེས་ཚད་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་ཐ་ཕྱད་ཙམ་ཞིག་ལས། ཆེས་ལ་གང་དྲན་ཀྱིས་ཐ་ཕྱད་དང་ཕྱུང་ཐུང་རིགས་རྣ་བ་ཉིད་ནས་འདེམས་མི་རྣུང་།



། ཆེད་ཨོ།

ཆེད་ཨོའི་ལེ་ཚན་རྣམས་ནི་ལེན་པའི་རྒྱལ་གཞིས་དང་གཙོ་བའི་རྒྱལ་གཞིས་ཏེ། རྒྱལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གཞིན་བཞག་པོས་ལྷག་ཤས་ཡོད། འདི་ནི་ཐུན་ཀྱིས་ཁ་ཤས་ཙམ་ཕྱི་ཕྱིར་ཕྱེ་ཡོད་ཀའི་མཐའ་ཀླས་ཀྱིས་ཡར་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ལམ་མཚོག་ཏུ་ལྟེ་བ་ཡིན།

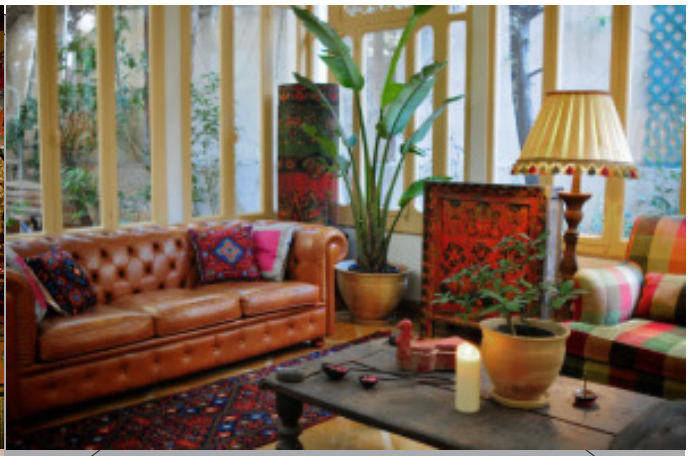
ལེན་པའི་རྒྱལ་གཞིས་ནི། ཉན་རྒྱལ་དང་གློག་རྒྱལ། གཙོ་བའི་རྒྱལ་གཞིས་ནི། བསམ་རྒྱལ་དང་འཕྲོ་ཀློ་ཡིན།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ།

རང་ལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དེ།།
ཞི་མ་རེ་ལ་ཚོག་རེ་བཟུང་།།
གང་ཞིག་ཞིན་བརྒྱ་སོང་བ་ན།།
ཚོག་བརྒྱ་མ་ལུས་ཁོང་དུ་ཆུད།།

དང་པོ། ནང་ཚས་དང་གཙང་སྦྲ།.....༢
གཞིས་པ། ཞིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།.....༣༩
གསུམ་པ། སྒྲོན་དང་ཁྱད་ཚོས།.....༦༦
བཞི་པ། ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ།.....ཀ
ལྔ་པ། འགྲུག་འཛིང་དང་དགོད་པོ།.....ཅ
དྲུག་པ། ཉོ་ཚ་དང་གོང་སྒྲིག་སྟངས།.....ཆ
བདུན་པ། འཕྲིན་འབྲལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས།.....ཉ
བཅུད་པ། ཁ་ལག་དང་བཟོ་སྟངས།.....ཀ
དགུ་པ། ཆེད་མོ་དང་སྨོ་སྒྲིད།.....ཅ
བཅུ་པ། ས་མས་ཅན་དང་ཆེ་ཤིང་།.....ཀ
བཅུ་གཅིག་པ། ནན་ཚ་དང་ལུས་ཚོར།.....ཀ
བཅུ་གཉིས་པ། སྨོན་སྨྲོང་དང་ལས་ཀ.....ཀ
བཅུ་གསུམ་པ། བ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ།.....ཀ

༧ ནང་ཆས་དང་གཙང་སྦྲ།



༢ ཁེན་པ་ལྷ་ཆེ།

སྐད་ཡིག སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་སློབ་ཕྲུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་གི་ལས་ཀའི་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྡ་འཕྲོད་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **རྒྱུན་ཆོག+བྱས/བྱས་ནས+བྱ་ཆོག** གོས་སྒམ་གཙང་མ་བྱས་ནས་ཉོར་ཟ། **བརྗོད་པ+བྱས་ཙང།** ནང་ཚས་གཙང་མ་མི་འདུག བྱས་ཙང་ཉོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

ཁེན་པ་ལྷ་ཆེ་ཀུན་ཏུ།

སྐད་ཡིག སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ཁང་པའི་ནང་གི་ཅ་ལག་སོགས་ཀ་པར་བཞག་མིན་དང་གཙང་མ་ཀ་འདྲ་ས་བཟོ་དགོས་མིན་སྐོར་རང་གི་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་ཉན་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **རྒྱུན་ཆོག+ཞེད་པོ/ཞེད་པོ་ཞིག** ཡག་པོ་ཞེད་པོ་འདུག གཙང་མ་ཞེད་པོ་ཞིག་འདུག **ཡོད/ཡིན/མིན/མེད+ཙང།** ཁང་པ་གསར་པ་ཡིན་ཙང་ནང་ཚས་ཡག་པོ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༣ ཀན་ལྡན་ལ།

ཁྱིམ་གཞི་གསར་པ་འཛོན་དུས། ཁང་པ་གཙང་མ་བཟོ་དུས། ཟས་ལྟག་དང་འཐུང་ལྟག་སོགས་ལྟག་དུས། ཚང་ས་ཐ་སྒྲིག་བྱེད་དུས། དབྱར་ཁ་ཚོས་དུས་དང་སྦྲང་བུ་མང་དུས།

ལོ་གསར་གཏོང་ཁ་ལ་མོ། གླིང་ཀ་གཏོང་དུས། སྐྱེས་སྐར་གཏོང་དུས། དུས་ཆེན་ཁག་གཏོང་དུས། སྐུ་མཚོན་གལ་ཆེན་ཕེབས་དུས། ཁ་ལག་ཟས་ཚར་དུས། ཁ་ལག་བཟོ་དུས།

ཤཱཀ་ཏཱ ཐབ་ཚང། ཉལ་ཁང། མཚོན་ཁང། ཟ་ཁང། ནང་ལ། ལས་ཁུངས། སྒྲི་ཐབ། ལྟ་ཁང། འཛོན་ཁང།

ཚེ་ཤུ། མ་བྱན། ལག་གཡོག ཕ་མ། སྤུན་མཆེད། སྐུ་མཚོན། ལས་བྱེད། དགོན་པོ། མག་པ། མནའ་མ། གཙང་སྦ་བཟོ་མཁན། གང་པ། ཆུ་གཏོར་མཁན། ཏོག་འཕྲིས་རྒྱ་མཁན། སློབ་ཕྲུག ཀུ་པ།

ཕྱི་ལ། ཀྱོན་ཆས། རྒྱུན་ཆ། ཐབ་ཆས། གློག་ཆས། མཆོད་ཆས། སྟོད་ཆས། ཕྱི་འི་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་དང་ནང་གཙང་མ། ལག་པ་གཙང་མ། ཕོར་པ་གཙང་པ། འཚྭད་ཆས། ཉལ་ཆས། ཚལ་རིགས། ཟས་རིགས།

ཚ་ལེགས། སྐྱེམ་ཚོར་ཚོར། འོད་ཕེར་ཕེར། འཇམ་ཕེར་ཕེར། གཙང་སྦ་དོད་པོ། གསར་པ་གསར་རྒྱང། ཆྭེང་པ་ཆྭེང་རྒྱང། ཏོ་སོན་སོན། ཁུ་སིམ་སིམ། བཅོག་པ། ཉུར་སྒ་ཚ་པོ། ལྷེང་འཇགས།

རྡོ་རྗེ།། རྒྱུ་ཅང་རྒྱུ་པོ། ཤུག་པོ། ཤུ་ཅང་ཤུ་ཀ་པོ། དགའ་བ། བདེ་བ། སྲུན་ལྡན། འཚེར་ལྡན། ཞིད་ལྡན། རྒྱ་ལྡན། ལྷོ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ།

ཀུན་ཏུ།། གཙང་མ་བཟོ་བ། གཏད་བརྡར་བྱེད་པ། ཕོར་པ་བཀྲ་བ། སོ་བཀྲ་བ། ངོ་གདོང་བཀྲ་བ། སེན་མོ་གཏུབ་པ། རྒྱ་བཞར་བ། ཉལ་ཆས་རྒྱས་པ། ཚལ་བཀྲ་བ། གསང་སྦྱོང་ནང་ཆུ་གཏོང་བ། གཙང་ཤོག་ཏོ་བ། གདན་སྟེགས་གཡུག་པ། གདན་སྟེགས་མེར་སྲེག་གཏོང་བ། ནང་ཆས་ཏོ་བ། ནང་ཆས་བེད་སྦྱོང་གཏོང་བ། སྐོ་དང་སྐེའུ་ཁྲོང་འཕྱི་བ། ཤིང་སྡོང་དང་མེ་ཏོག་འདེབས་པ། ཉལ་ཆས་བཀྲ་བ། ཐབ་ཀ་འཕྱི་བ། ཕོར་པ་དང་ཐྲུར་མ་ཡག་པོ་བཀྲ་བ། ཁ་ལག་ཆ་ཕྱེད་པ་གཡུག་པ།

༣ ལཱུ་ཡི།། བྱ་བ་རྟེས་མཉེ་ཡང་སྦྱོང་།

དགེ་ཏན།	མོས་ཕྱག་མ་ལེན་གྱི་འདུག
སྨོན་མ།	མོས་གང་ཕྱུགས་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཏན།	ཁོ་ནང་ཆས་ཚོང་ཁང་ལ་འགྲོ་ཡི་འདུག
སྨོན་མ།	ཁོས་ནང་ཆས་ཏོ་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཏན།	ང་ཚོས་འདག་རྩས་ཏོ་ཡི་ཡོད།
སྨོན་མ།	ང་ཚོས་དུག་སྨོག་འཚུ་ཡ་ཡིན།
དགེ་ཏན།	ཁོ་ཚོས་མཆོད་བཤམ་དགོས་གྱི་འདུག
སྨོན་མ།	ཁོ་ཚོས་མཆོད་བཤམ་བསྒྲིག་ཡ་རེད་འདུག

༤ ཀཱུ་ལཱ་ཤ་ཁ།།

ཐོག་དང་ཐོག་སྐུད། ཐང་མོ་དང་ཚ་ཐོག ཕྱུགས་མ་དང་གང་ལྷོགས། ཆུ་དང་མེ་ཏོག ཤིང་དང་ཤིང་བཟོ་བ། ནང་ཆས་ཚོང་མཁན་དང་ཏོ་མཁན། གཏན་དང་ཉལ་ཁ། ལྷོད་ཆས་དང་ཁ་ལག ལྷུགས་སྒྲམ་དང་ཤིང་སྒྲམ། ཅོག་ཅེ་དང་ཀུབ་བཀྲག མེ་ཏོག་དང་སྦྲང་བུ། ཨ་མ་དང་ཐབ་ཚང། ཨ་ཕ་དང་ཤེལ་དམ། ཞལ་ལ་དང་རྩོག་ཕྲེས། གསང་སྦྱོང་དང་ཆུ། ཕོར་པ་དང་ཐྲུར་མ། སྐོ་དང་སྐོ་ལྷུགས། ལྕགས་འགོལ་དང་ཉལ་ཆས། དུག་སྦྲང་དང་མེ་ལྷེ། ཤིང་ཏོག་དང་ཕག་ཤ ལྷུམ་བསྒེགས་སྐོ་ང་དང་བག་ལེན་མངར་མོ། ཁྱས་རས་དང་ཐབ་འཕྱེས། ལྷུགས་ཐབ་དང་ཐོག་ཐབ།

ཀུ་ལ།། ནང་ཆས་ཏོ་བར་འཚར་གཞི་སྒྲིག་པ་=>ཐོ་འགོད་བྱས་པ་=>ཚོང་ཁང་ལ་དངོས་སུ་འགྲོ་བ་=>ཚོང་པ་ལ་སྐད་ཆ་འདེ་བ་=>ནང་ཆས་ཡག་པོ་ཡོད་མེད་ལྟ་བ་=>གོང་གཅག་པ་=>འགན་ལེན་ཡི་གེ་ཡོད་མེད་སྐད་ཆ་འདེ་བ་=>ཅིས་རྒྱག་པ་=>ནང་ལ་ལོག་པ་=>སྒྲིག་གཞོམ་བྱེད་པ་=>ཏག་ཏག་ཡོད་མེད་ལྟ་བ།

གཙང་སྦྲ་བཟོ་ཡའི་འཚར་གཞི་བཟོ་བ་=>གཱ་འདྲ་བཟོ་མེན་ཟིན་ཐོ་རྒྱག་པ་=>མི་བགོ་བ་=>ཕྱགས་མ་དང་གང་སྟོང་བགོ་བ་=>ས་ཚ་བགོ་བ་=>གཙང་མ་བཟོ་བ་=>གང་སྟེགས་སྐམ་པོ་དང་རྩོན་པ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བ་=>གང་སྟེགས་སྐམ་གཙང་མ་བཟོ་བ་=>འགྲིག་དམ་དང་ལྷགས་སྟོང་རིགས་ཟུར་དུ་གསོག་པ་=>ཕྱི་ནང་གང་ས་གཙང་མ་བཟོ་བ།

༤ རྒྱུ།

ཁྱེད་རང་གཙང་སྦྲ་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
གཙང་སྦྲ་བྱེད་དུས་གཱ་འདྲ་སེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ནང་ཚས་གཙང་མ་ཉར་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཱ་རེ་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ལ་གཙང་སྦྲ་ཐེངས་གཱ་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྤྱི་བཏང་ཁྱེད་རང་སྟོད་ཚས་གཱ་རེ་ཉེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཉེ་མ་རྒྱག་པར་ཁྱེད་རང་གིས་གཙང་མ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་རྒྱན་ཆ་གཱ་རེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། གཱ་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་མེ་ཏོག་འདེབས་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་མེ་ཏོག་ལྷུམ་རू་གཙང་མ་བཟོས་སྡོད་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལག་གཡོག་བྱས་སྡོད་ཡོད་པས། དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག་གས།
ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་གཱ་རེ་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ལས་ཀ་བྱེད་དུས་རོགས་པ་ཡོད་ན་སྐྱེད་པོ་འདུག་གས། མེད་ན་སྐྱེད་པོ་འདུག

༥ རྒྱལ་ཁྱིམ་ དང་པོ་སྣེ་ཅུ་ཁྲུང་འཕྲིས་དང་།

རེག་འཛིན། ཤེས་རབ།
ཤེས་རབ། ལག་ས།
རེག་འཛིན། དེ་རིང་ང་གཉིས་ཁང་པ་གཙང་མ་བཟོ་གས།
ཤེས་རབ། འགྲིག་གི་རེད། དེ་རིང་གནམ་གཤེས་ཡག་པོ་འདུག
རེག་འཛིན། བྱས་ན་རང་གིས་དང་པོ་ཉལ་ཚས་དེ་ཚོ་མར་བཏོན། ཉེ་མར་སྐོམས་ཙ།
ཤེས་རབ། རང་གིས་གཱ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
རེག་འཛིན། ངས་ངེད་གཉིས་ཀྱི་དཀར་བས་བསག་བཞག་པའི་གང་ཆེ་གལ་ཏེ་ཕྱིན་དགོས། གཞན་མ་གཏོགས་དེ་མ་ཞེད་པོ་ཁ་ཡི་འདུག

ཤེས་རབ། རེད་རེད། ཏག་ཏག་རེད།
རིག་འཛིན། ད་མཁྱོགས་པོ་ཤོག་ཙ། ནམ་རྒྱུན་ནང་བཞིན་མ་བསྡད་ཙ། དེ་རིང་ངའི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ།
ཤེས་རབ། སྣང་དག་ཁོ་རང་མི་དགོས།
རིག་འཛིན། ད་ངས་པོར་པ་དེ་ཚོ་དང་ཁ་གངན་དེ་ཚོ་འགྲུ་གོ།
ཤེས་རབ། ཡ་ཡ། ངས་སྐེའུ་ཁྲང་དང་སྐོ་དེ་ཚོ་འཕྱི་གོ།
རིག་འཛིན། འོ་རེད། རེའི་རྟེས་ལ་ཐབ་ཁྲང་དེ་གཉིས་གཅིན་མ་བཟོས་ཙ། མེ་ཁྱོན་ནས་འབར་རོགས་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
ཤེས་རབ། ཡ་ཡ། ཇ་གོ་སོང་།
རིག་འཛིན། ཆུ་གྲང་མོ་ཞེད་པོ་འདུག
ཤེས་རབ། རེད་རེད། ཆུ་ཏོག་ཅམ་ཚ་པོ་བཟོས་ན་དགེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཆུ་ཚ་པོ་བཟོས།
རིག་འཛིན། ཙ་ལེ། དེ་ཡག་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་བཤད་སོང་། ངས་ད་ག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་དེ། ཙ་ནི། གད་འཕྱིས་སྲུས་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ཤེས་རབ། ད་འགྲིག་གི་རེད། ཁྱེད་རང་དང་པོ་ཚར་ན་ཁྱེད་རང་གིས་གད་འཕྱིས་བྱེད། ངས་ཚར་ན་ངས་བྱེད་གོ།
རིག་འཛིན། ང་ཚར་ཡ་ཞེ་དྲག་ཡོད་མ་རེད་དེ། ཤེལ་སྐོ་མང་པོ་འཕྱི་ཡ་འདུག་ག ཁྱེད་རང་ལ་པོར་པ་ཁ་ཤས་མ་གཞི་འཛུ་ཡ་མི་འདུག་ག
ཤེས་རབ། ཙ་ཅོ། ང་གཉིས་ཁང་མིག་གཅིག་ལ་ཅ་ལག་གས་གས་མེད་པ། འདི་ལ་མ་ཚར་ཡ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
རིག་འཛིན། ཡ་དེ། སྲུས་སྟོན་ལ་ཚར་ན་གད་འཕྱིས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་དེ།
ཤེས་རབ། ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད།

། རྒྱ་ཁ་ཇི་པཱཡ། ཁལ་ཁྲི་དེ་ག་བར་བཞག་ཡ་ཡི ཏ།

རྡོ་རྗེ། ཤེ། སྐྱོལ་མ་ལགས། ཁང་པ་འདི་དགེ་ཚུང་ཚུང་འདུག་ག
སྐྱོལ་མ། གལ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་མི་གཉིས་རེད་པ། ཁང་པ་ཚུང་ཚུང་ཡིན་ན་ལེ་འགྲིག་གི་རེད།
རྡོ་རྗེ། རེད་རེད་རེད། ང་གཉིས་ལ་ཅ་ལག་མང་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་མ་རེད་པ།
སྐྱོལ་མ། རེད། ཅ་ལག་ཁ་ཤས་ཐབ་ཚང་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད་དེ།
རྡོ་རྗེ། ཙ་ལེ། ཙ་ནི་འཛུགས་སྒམ་དེ་ག་པར་བཞག་རྩེས་ཡོད།
སྐྱོལ་མ། འཛུགས་སྒམ་དེ་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད།

རྡོ་རྗེ། ཧཱུཾ་ཙམ་ལྷོད་ཁོག་ཚ་པོ་འདུག་གམ་ཡང་།
ཐུགས་མ། དངོས་གནས། ངས་བཀྲག་རོགས་བྱེད་གཅིག
རྡོ་རྗེ། རེད་རེད་རེད། ཁ་ནི་ཉལ་ཁྱི་དེ་གা་པར་བཞག་ཡ་ཡིན། ད།
ཐུགས་མ། ཉལ་ཁྱི་དེ་སྐེ་ཉུང་འགྱམ་ལ་ཞོག
རྡོ་རྗེ། ཁ་ལེ། དེ་ཡག་པོ་ལབ་སོང་། ཉལ་ཁྱི་སྐེ་ཉུང་འགྱམ་ལ་བཞག་ན།
ཁ་ནི། ཆུང་ཡག་པོ་རྒྱུག་གི་རེད་བ།
ཐུགས་མ། ཏོ་རེད་རེད།
རྡོ་རྗེ། ཁ་ནི། ལྷག་སྣམ་དང་རྒྱབ་བཀྲག་དེ་ཚོ་གা་པར་བཞག་ཆེས་ཡོད།
ཐུགས་མ། རྒྱབ་བཀྲག་དེ་ཉལ་ཁྱིའི་ཏོག་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད།
རྡོ་རྗེ། ཁ་ལེ། རྒྱབ་བཀྲག་དེ་ཉལ་ཁྱིའི་ཏོག་ལ་བཞག་ན། ཁ་ནི། སྐོ་ཕྱེ་
ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གས།
ཐུགས་མ། སྟོན་ལ་ཚོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་གས།
རྡོ་རྗེ། རེད་རེད། ཁ་ནི། བརླན་འཕྲིན་དེ་སྐོ་འགྲམ་ལ་བཞག་ཀ
ཐུགས་མ། རེད་རེད། དེ་ཡག་པོ་འདུག
རྡོ་རྗེ། ཁ་ནི། ཁང་པའི་ནང་ལོགས་ལ་སྟོང་པ་མང་པོ་ཐོན་གྱི་རེད།
ཐུགས་མ། རེད་རེད།
རྡོ་རྗེ། ཁང་པའི་ནང་ལོགས་ལ་སྟོང་པ་མང་པོ་ཐོན་ན་ཀུ་ཡངས་པོ་ཆགས་ཀྱི་
མ་རེད་པས།
ཐུགས་མ། རེད་རེད། དེ་ཡག་པོ་ལབ་སོང་།

༤ ཀུན་ཏུ་ཟངས་ཀླུང

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།།
འབད་པས་བསྡུབས་པའི་ཁོར་ཕྲས་ཤུལ་དུ་ལུས།།
ལུས་ཀྱི་མཁྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མཁྲོན་པོས་བོར།།
ཚེ་འདི་བློས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཅོ་ཅོ། ཁྱེད་རང་གིས་ཉི་མ་རྒྱ་པར་བྱ་ཐུག་ནང་གา་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྐོམ་ཆེན། ངས་བྱ་ཐུག་ནང་ལ་སྐོམ་བརྒྱབས་ནས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད།
ཅོ་ཅོ། ཁྱེད་རང་སྐོམ་རྒྱུ་སའི་བྱ་ཐུག་ལྟོར་པོ་རེད་འདུག་ག བྱས་ཅང་གཅང་མ་བཟོས་པ་
ཡིན་ན་སྐྱེད་པོ་ཡོང་གི་རེད།

སྒོམ་ཆེན། གལ་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གི་དུས་ཀྱི་ཡི་ཡོད་མེད་ཀ་གོ་ཡི་ཡོད་པས།

ཅོ་ཅོ། ང་གི་དུས་ཀྱི་ཡི་ཡོད་མེད་ངས་ཀ་གོ་ཡི་མེད།

སྒོམ་ཆེན། ནང་ཚས་ཏོས་ནས་གཙང་མ་བཟོས་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཀྱི་དུས་འཁྱེར་ཡ་རགཱ་གི་མ་རེད། བྱས་ཙང་མི་ཚེ་འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱང་རྒྱང་མ་གཏོགས་བདེ་བ་སྟུ་ཙམ་མི་འདུག་ག

ཅོ་ཅོ། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་གཅིག་བུ་བྲག་ཕུག་ནང་ལ་མ་བསྡད་པར་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྐྱེད་པོ་གཏོང་ག་འགྲོ་དགོས་རེད། ང་དུང་དགེ་ཆན་ཡག་པོ་ཞིག་བཙལ་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཞིག་བྱས་ན་སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་རགཱ་གི་རེད།

སྒོམ་ཆེན། གྲོགས་པོ་བཟང་པོ་དང་དགེ་ཆན་བཟང་པོ་ཚང་མ་ཉེ་མ་གཅིག་ལ་འབྲལ་དགོས་རེད། དེ་དུས་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

ཅོ་ཅོ། དེ་ཚོ་ཚང་མ་མི་རྣག་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་ན། སྡུག་བསྔལ་ཁྱོད་ནས་མེད་པའི་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་ག་འདྲ་མ་འཚོལ་དགོས་རེད།

སྒོམ་ཆེན། དེ་ལས་སླ་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་ཡ་ལ་མི་ཚེ་འདིའི་བདེ་སྐྱིད་དང་རྒྱ་ཆེར། ནང་མི་སྲུན་སྐུ་ཚང་མ་བློས་གཏང་བྱེད་དགོས་རེད།

ཅོ་ཅོ། ཁྱེད་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བཟུང་བ་དེར་ང་ཅང་སང་སོང་། ང་ཡང་རྗེས་མ་ཁྱེད་རང་གི་ལམ་ཁ་དེ་ལ་འགྲོ་ཡ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

། ཀུན་ཟངས་ཀུན་ཏུ་ཡ།

བན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།།
དམ་ཚོས་བསྟན་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགཱ་ལས་པས།།
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།།

ཚུལ་ཁྲིམས། དེ་རིང་ཁྱེད་རང་གཡར་ཕྱིན་ཡིན།
སྐལ་བཟང་། དེ་རིང་ང་རྒན་ལགས་ཀྱི་འགྲམ་ལ་ཕྱིན་ཡིན།
ཚུལ་ཁྲིམས། ཨ་ལེ། རྒན་ལགས་ཀྱིས་གཅེ་གསུང་གི་འདུག
སྐལ་བཟང་། རྒན་ལགས་ཀྱིས་བཀའ་སློན་མང་པོ་གནང་སོང་།
ཚུལ་ཁྲིམས། རྒན་ལགས་ཀྱིས་བཀའ་སློན་གཅེ་གནང་སོང་།
སྐལ་བཟང་། ང་ཚོའི་བདེ་སྐྱིད་ཚང་མ་སངས་རྒྱས་ནས་ཡོང་གི་རེད་གསུངས་སོང་།
ཚུལ་ཁྲིམས། སངས་རྒྱས་གཅེ་ནས་ཡོང་གི་རེད་གསུངས་སོང་།
སྐལ་བཟང་། སངས་རྒྱས་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་རེད་གསུངས་སོང་།

ཚུལ་ཁྲིམས།	ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་གা་འདྲ་བྱེད་དགོས་རེད།
སྒྲོལ་བཟང་།	ནང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་རེད།
ཚུལ་ཁྲིམས།	ཉམས་ལེན་གা་འདྲ་ས་བྱེད་དགོས་རེད་གསུང་གི་འདུག
སྒྲོལ་བཟང་།	ཉམས་ལེན་བྱེད་ཡ་འགོ་དང་པོ་གཙང་སྦྲ་ནས་འགོ་འཛུགས་དགོས་རེད་གསུངས་སོང་།
ཚུལ་ཁྲིམས།	ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་བདེན་པ་རེད།
སྒྲོལ་བཟང་།	གཙང་སྦྲ་ཉམས་ལེན་ཟེར་ན། སོ་སོའི་ནང་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་རེད་གསུངས་སོང་།
ཚུལ་ཁྲིམས།	རང་གིས་དགེ་ཡག་གི་ཉན་འདུག ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་གཞན་པ་གা་རེ་གསུངས་སོང་།
སྒྲོལ་བཟང་།	ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་གཞན་པ་ལྷ་ཁང་གང་འཕྱིས་བྱེད་དགོས་རེད་གསུངས་སོང་།
ཚུལ་ཁྲིམས།	ཡག་གི་རེད། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་ཁྱེད་རང་གིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་རེད།
སྒྲོལ་བཟང་།	ཡ་ཡ། ངས་ཉམས་ལེན་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༧༠ ཀུཥ། ཀུ།

ཆུ་དང་ཉ་མོ་གཉིས་སྟོན་མ་ནས་གྲོགས་པོ་བྱས་ནས་བསྡད་པ་རེད། ཆུས་ཏ་མ་གོ་བ་ཉ་མོས་ཏ་གོ་བ་དང་། ཉ་མོས་ཏ་མ་གོ་བ་ཆུས་ཏ་གོ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ཉ་མོས་ཆུ་མི་འདྲ་བ་གཅིད་ཡོད་རེད་ལབ་ནས་ཆུ་ལ་སྐད་ཆ་བྱེས་པ་རེད། ཆུས་ཆུ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཆུ་ཁ་ཤས་ལ་ཆུ་མིག་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁ་ཤས་ལ་རྒྱུག་ཆུ་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཆར་པའི་ཆུ་ལ་ཆར་ཆུ་ལབ་ཀྱི་རེད། རྒྱུག་ཆུ་ཆེན་པོ་ལ་གཙང་ཆུ་ལབ་ཀྱི་རེད། གཙང་ཆུ་དེ་ཚོ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལ་འབབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྒྱ་མཚོ་ནི་འཕྱིལ་ཆུ་རེད། ཆུའི་ནང་ནས་ཆེ་ཤོས་རྒྱ་མཚོ་རེད། རྒྱ་མཚོའི་ཆུ་དེ་གང་ས་རི་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་ལབ་པ་རེད། ཉ་མོས་ཆུའི་སྐོར་ཡག་པོ་ཤེས་ནས་ཆུ་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཉ་ལ་རིགས་གཅོད་ཡོད་རེད་ལབ་ནས་ཆུས་ཉ་མོ་ལ་སྐད་ཆ་བྱེས་པ་རེད། ཉ་མོས་ཆུ་ལ། ཉ་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཉ་ཆུང་ཆུང་ལ་ཉ་ཆུང་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉ་དེ་ཚོ་གཙང་པོ་དང་རྒྱུགས་ཆུའི་ནང་ལ་ཡོད་རེད། ཉ་ཆེན་པོ་ལ་ཉ་ཆེན་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉ་དེ་ཚོ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་ཡོད་རེད། རྩིང་བུའི་ནང་གི་ཉ་ལ་ཁ་དོག་མང་པོ་ཡོད་རེད། ས་ར་པོ་དང་། ལྷང་ཁུ། ནག་པོ། སྟོན་པོ། ཁ་ཁ། གསེར་མདོག ངན་ལ་མདོག་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཉ་དེ་ཚོ་ས་ཆ་བྱོ་ས་ན་ཡོད་རེད་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཆུས་ཉ་ལ་རིགས་གা་ཚོད་ཡོད་མེད་ཚད་མ་ཏ་གོ་བ་རེད། ཆུ་དང་ཉ་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལ་སྙིང་གཏམ་བཤད་ནས་བསྡད་པ་རེད།

།།། ཤེས་རབ་ཀྱི། འབྲེལ་བཤད་དང་རི་མོ་འབྲི་བ།

དགེ་རྒན་གྱི་ལག་ཏུ་པར་རིས་ཤིག་བཟུང་། པར་རིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་ནས་སྟོན་མར་བཤད་དེ་སྟོན་མས་དེ་ལྟར་འབྲི་དགོས། དགེ་རྒན་གྱིས་པར་རིས་དང་རི་མོ་མཐུན་པོ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། དགེ་རྒན་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་བཀྲིས་ཚར་དུས་སྟོན་མས་བྱིས་པའི་རི་མོ་དང་དགེ་རྒན་གྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་པར་རིས་གཉིས་མཚུངས་བསྡུར་བྱེད་དགོས། དེའི་རྗེས་སུ་དགེ་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀ་བརྗེ་པོ་བཀྲིས་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས།

３ ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།

༢ ཁེད་ཡུལ་ཚུལ།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་རང་གི་གོག་པོ་གྲོགས་མོ་སོགས་ལ་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒྲོའི་སྒོར་སྦྱངས་བདེའི་ཐོག་ནས་ཉན་བཤད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོང **བྱ་ཚིག+གྲབས+འདུག** ཁོང་ཚོས་ཞོག་ཟས་བཟའ་གྲབས་འདུག

བྱ་ཚིག+ཡ་ཆེད་དུ། གཙོ་བ་འཐུ་ཡ་ཆེད་དུ་ཆུ་ཚ་པོ་བཅོས་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

ཁེད་ཡུལ་ཚུལ་ཀུན་ཡིན།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ནས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་སོ་སོའི་གྲོགས་པོས་གা་རེ་བྱས་མིན་དང་སོ་སོས་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་གা་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སོགས་སྦྱངས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྡ་སྨོན་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོང **བྱ་ཚིག+རན།** སྨོ་ལོ་རྩེ་ལོང་མེད། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟོ་རན་སོང་།

བྱ་ཚིག+གྲབས+ཡོད། ང་ཚོད་མ་ཉོ་གা་འགྲོ་གྲབས་ཡོད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

༣ ཀན་ལྡན།

སྨོན་སྤྱོང་བྱེད་དུས། རྩེད་མོ་རྩེ་དུས། ཁ་ལག་བཟོ་དུས། ལུས་རྩལ་རྩེ་དུས། གཙང་སྦྲ་བྱེད་དུས། སྐོམ་རྒྱ་དུས། ཉོ་ཚ་རྒྱ་དུས། འཚམ་འཚམ་འགྲོ་དུས། ལྟད་མོ་ལྟ་དུས། ཕྱག་འཚལ་སྐྱབས། སྐད་ཚ་བཤད་དུས། མཆོད་མཇལ་འགྲོ་སྐྱབས།

པཱད་ཀཱཥ། སྨོན་གྲ། འཛིན་གྲ། རྩེད་ཐང། སྒང་ཐང། ནང། ཚོང་ཁང། དགོན་པ། ལས་ཁུངས། ཁྱིམ།

ཕེའུ། ཕ་མ། སྤུན་མཆེད། སྐུ་མཛོན། ཟླ་མ། ཚོས་ཞུ་བ། གྲོགས་པོ། ཚོང་པ། གཙ་པ། མ་བྱན། ཁ་ལོ་བ། སྨོན་གྲོགས། ལས་རིགས། གཡོག་པོ།

ཏྲི། ནང་གཙང་མ་བཟོ་བ། ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་བཟོ་བ། གྲྭང་སྐོར་འགྲོ་བ། ནང་སྤྱོང་བྱེད་པ། སྨོན་གྲར་འགྲོ་བ། རྩེད་མོ་རྩེ་བ། དགོན་པར་འགྲོ་བ། ཉོ་ཚ་རྒྱ་པ། གྲྭང་ཁ་གཏོང་བ། ལྟད་མོ་ལྟ་བ།

ཙྪ། དཀའ་ལས་ཁག་པོ་དང་ལས་སྣ་པོ། ཡག་པོ་དང་སྡུག་ཅག ཕན་པ་དང་གནོད་པ། དུས་ཚོད་འགྲོ་བརླག དུས་ཚོད་སྟངས་འཛིན། གཙང་མ་དང་བཅོག་པ།

ཏེ་ཡུ། ཁག་པོ་ཚོར་བ། སྒྲིད་པོ། ཉོན་ཏེ། ལས་སྣ་པོ་ཚོར་བ། དཀའ་པོ། ས་མས་སྐྱོ་པོ།

།དཔེ།། གཙང་མ་བཟོ་བ། སྨོན་སྦྱོང་བྱེད་པ། སྒོམ་རྒྱ་པ། རྡེད་མོ་རྩེ་བ། དུག་སྨོག་བཀྲ་བ། ཕྱག་འཚལ་བ། ལྷད་མོ་ལྷ་བ།

། ལས་ཀྱི།། དྲིས་ལན་གྱི་ཡང་སྙོར།

དགེ་ཚན།	ཁྱེད་རང་ཞོགས་པ་ལངས་རྟེས་དང་པོ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སློབ་མ།	དང་པོ་སོ་དང་གཉིས་པོ་འཕྲུ་ཡི་ཡོད།
དགེ་ཚན།	དེ་རྟེས་གཅེ་གནང་གི་ཡོད།
སློབ་མ།	དེའི་རྟེས་ཐུ་འཚོག་ཏ་བཏུང་གི་ཡོད།
དགེ་ཚན།	གཉིས་པོ་དང་སོ་བཀྲས་རྟེས་ཤེལ་སྦྲོ་ལ་བལྟ་ཡི་མེད་པས།
སློབ་མ།	ཡིན་དང་ཡིན། བལྟ་ཡི་ཡོད།

། ཀུན་ལེན།།

སློབ་ཕྲུག་དང་དགེ་ཚན། ཁང་བདག་དང་གཡོག་པོ། གྲོགས་པོ་གཉན་དུ་ལྷད་མོ་ལྷ་བ། ཕ་མ་མཉམ་དུ་ཕྱིང་ཁ་གཏོང་བ། རང་ཉིད་དང་ཁ་ལོ་བ། ཁྱིམ་མཆེས་གཉིས། ཚོང་དཔོན་དང་མཁོན་པོ། རང་ཉིད་དང་གད་པ། སློབ་ཕྲུག་དང་ནང་སྙོར།

ཀོཊི།།

ཞོགས་པ་ཡར་ལངས་པ་=> ཁ་ལག་བྱ་སྒྲིག་བྱེད་པ་=> མཆོད་མཛལ་འགྲོ་བ་=> ཕྱག་འཚལ་བ་=> སློབ་གྲར་འགྲོ་བ་=> སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་=> ལུས་རྩལ་རྩེ་བ་=> རྡེད་མོ་རྩེ་བ་=> གྲོགས་པོ་ལྷན་དུ་ཕྱིང་མོལ་བྱེད་པ་=> འཛམ་འཛམ་འགྲོ་བ་=> ཉོ་ཚ་རྒྱ་བ་=> ལྷད་མོ་ལྷ་བ་=> སྒོམ་རྒྱ་པ།

། ཕེ།།

ཁྱེད་རང་གིས་ཉི་མ་རེ་རེར་སོ་ཐེངས་གཅིག་འཕྲུ་ཡི་ཡོད། གལ་ཏེ་གཅིག་ལས་མང་བ་འཕྲུ་ཡི་ཡོད་ན་གཅེ་བྱས་ནས། རྒྱ་མཚན་བཤད་རོགས་གནང་།

ཁྱེད་རང་ཉི་མ་རྒྱ་བར་གཅེ་བྱས་ནས་ནང་བསྟན་སྲི་ཞུ་ཁང་ལ་བོད་ཡིག་སྦྱང་གཡོང་གི་ཡོད།

དགེ་ཚན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཚར་རྟེས་ནང་ལ་བསྐྱར་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས། ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་རྒྱ་མཚན་བཤད་རོགས་གནང་།

ནང་བསྟན་སྲི་ཞུ་ཁང་གི་ཉིན་རེའི་ལས་རིམ་དེ་གཅད་འདུག་ གལ་ཏེ་ཡག་པོ་ཡོད་ན། གཅེ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་

འདུག ཞེད་ན། གཅེ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་མི་འདུག

ཁྱེད་རང་འཚོག་ཏ་དང་སྨྱིར་བཏང་གི་ཏ་གཉིས་ལས་གཅེ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། གཅེ་བྱས་ནས་དགའ་པོ་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་དགའ་ཚོས་དེ་ཉི་མ་རེ་ལ་ཐེངས་གཅིག་ཟ་ཡི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་ནང་ལ་བཟོས་ནས་ཟ་ཡི་ཡོད་པས། ཡང་ན་ཟ་ཁང་ནས་ཟ་ཡི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གཅེ་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་ཞོགས་པ་ཡར་ལངས་པ་ནས་དགོང་མོ་མ་ཉལ་བར་དུ་གཅེ་དང་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་ཉི་མ་རེ་རེར་ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་ཉེ་ཆར་ལས་ཀ་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅེ་བྱས་པ་ཡིན།

---

༦ རྒྱ་ཡིག

ཀ་ཏུད་རང་ཀི་ས་ཁང་སྨོད་བྱེས་མ་ཤོང་བ།

ཨ་མ། བྱ། ཁ་ལག་གི་འདྲ་བྱང་ཤོང་།

བསམ་གཏན། ཨ་མ་ལགས། ཁ་ལག་དངོས་གནས་ཞིམ་པོ་བྱང་ཤོང་། དང་ཉལ་གར་འགྲོ་དགོས་མིན་འགྲོ།

ཨ་མ། གཅེ། སྤུ་པོ་འདི་འདྲ་ནས་ཉལ་གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པས། ད་ལྟ་རང་སྨྱོང་བྱས་མ་ཤོང་ང།

བསམ་གཏན། ཨ་མ། དེ་རིང་དགའ་ལས་ཞེད་པོ་ཁག་ཤོང་། རེད་བ། ད་ནང་ཞོགས་པ་ཡར་ལངས། རྒྱུག་ཅར་འདྲ་པོ་གློད། ལུས་རྩལ་འདྲ་པོ་ཆེས། ཨ་ནི་ཞོགས་ཏ་འཕྱང་། ལམ་སེང་སྨོན་གྱར་ཕྱིན་པ་ཡིན་པ། དགའ་ལས་ཞེད་པོ་ཁག་ཤོང་།

ཨ་མ། དེ་ནམ་རྒྱུན་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། དམིགས་བསལ་དགའ་ལས་གཅེ་འདུག

བསམ་གཏན། མ་རེད་མ་རེད། ཨ་མ་ལགས། དེ་རིང་སྨོན་གྱ་ལ་གཙང་མ་བཟོ་བཅུག་ཤོང་ང། ཨ་ནི། མ་ཟད། སྨོན་གྱའི་མཛད་སྒོ་ཡང་མཁྱོགས་པོ་རེད་ལབ་ཤོང་། ལས་ཀ་དགེ་མང་པོ་བྱས་ཡིན།

ཨ་མ། ཨ་ལེ་བྱ། ཨ་ནི་ཁག་མི་འདུག

བསམ་གཏན། ཨ་མ། ད་དུང་དེས་གཅ་བར་ཚད་ཀྱི་རེད། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་བཟས་ནས་ཨ་ནི་ཡིག་ཚད་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཨ་ནི། ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་པའི་རྗེས་ལ་ལུས་རྩལ་སྦྱང་གར་ཁྱིད་ཤོང་ང།

ཨ་མ། ཨ་ལེ། ད་བྱས་དུས་རང་ལ་ཁག་མི་འདུག་ དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་རང་སྤ་ཙམ་ངལ་གསོ་རྒྱོན།

བསམ་གཏན། ལགས་ཤོ། །ཨ་མ་ལགས། ཨ་ནི་དེ་རིང་ནང་སྨྱོང་འཛིན་ཐུབ་ས་མ་རེད། ཤང་ཉིན་རྩེད་མཚོའི་དུས་ཚོད་ལ་འཛིན་ཚོག་གི་རེད།

ཨ་མ། རེད་རེད། ཨ་ནི་མཁྱོགས་པོ་ཁྲུས་རྒྱོན། ཨ་ནི། སྤ་ཙམ་ངལ་གསོ་རྒྱོན་ཨ།

བསམ་གཏན། ཡོང་ང། ཨ་མ་ལགས།

། རྒྱལ་རིས་པཱུ། ནམ་རྒྱུན་བཞི་ཅ་བདར་བོ་འཛིན་གྱི་ཁྲིད།

ཨེ་ཏོག པཎ། ཁྱེད་རང་ནམ་རྒྱུན་ནས་རྒྱུག་ཅར་གློད་གར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་བ། དེ་རིང་ཞོགས་པ་མ་ཕྱིན་པ་གཅེ་རེད།

པཎ། འགྲོ་དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་དེ་རིང་མཚོ་མོར་ཆམ་པ་ཕོག་འདུག་ཀ འགྲོ་ཐུབ་མ་སོང་།

ཨེ་ཏོག ཨ་ལེ། ནམ་རྒྱུན་ཁྱེད་གཉིས་མཉམ་བོར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས།

པཎ། རེད། ཞོགས་པས་རྒྱུག་ཅར་གློད་དུས་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

ཨེ་ཏོག འོ་རེད། ང་དུས་རྒྱུན་རྒྱུག་ཅར་གློད་ཀ་འགྲོ་ཡི་མེད། ཡིན་ནས་རྒྱུག་ཅར་ཚབ་ལ་གཞུག་ལག་ཁང་ལ་སྐྱོར་ར་བརྒྱབ་ཀ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

པཎ། འོ་རེད། ཨ་ནི། ཞོགས་ཏ་འཕྲང་ཚར་བའི་རྟེས་ལ་སྟོབ་གྲར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡང་ན། ལས་ཀར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

ཨེ་ཏོག ད་ལྟ་ལས་ཀ་འགྲོ་ཡི་མེད། སྟོབ་གྲར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་བ། སོང་ཙང་ནམ་རྒྱུན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་བསྒྲར་སྟོང་བྱས། དེ་ནས་སྟོབ་གྲར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

པཎ། ཨ་ལེ། ངས་ཡང་ཞོགས་ཀས་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ངན་སྐྱོར་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་ཞོགས་ཏ་འཕྲང། དེ་ནས་འཛོན་གྲར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ནམ་རྒྱུན་མཚོ་མོ་ང་གཉིས་འཛོན་གྲ་གྲོལ་བའི་རྟེས་ལ་མཚམས་མཚམས་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་བ། དེ་ནས་མཚོ་མོ་མོ་རང་འཛོན་གྲ་ལ་བགྲོ་གྲེང་ཡོད་རེད་བ། འོ་དེར་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་རེད། ང་ནང་ལ་ལོག་བྱས་རང་སྟོང་འདྲེ་ཡི་ཡོད།

ཨེ་ཏོག འོ་རེད། ང་ད་ཞོགས་པ་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ལ་འཛོན་གྲ་ཡོད། དེ་ནས་ཉིན་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་གྲུ་དབྱངས་འཛོན་གྲ་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ནང་ལ་ལོག དེ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མས་བརླན་འཕྲིན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་བལྟས། ཨ་ནི་དེབ་ཏོག་ཙམ་གློག ཨ་ནི། ཉལ་བསྡད་ཀྱི་ཡོད།

པཎ། འོ་རེད། ང་ནང་ལ་སྟེབས་པའི་རྟེས་ལ་མཚམས་མཚམས་ནང་ལ་བསྡད། མཚམས་མཚམས་མཚོ་མོའི་ནང་ལ་ཕྱིན་བྱས། རང་སྟོང་མཉམ་དུ་བྱས། ཡིན་ནའང་དགོང་དགེ་ཁ་ལག་རྒྱ་པར་ནང་ལ་ཟ་ཡི་ཡོད།

ཨེ་ཏོག འོ་རེད། སྟོན་མ་ཡིན་ན་ང་གྲོགས་མོ་མཉམ་བོ་སྟོབ་གྲར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཨ་ནི། དགོང་དགེ་མཉམ་དུ་རང་སྟོང་བྱས་ནས་བསྡད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ད་ལྟ་མོ་རང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ང་གཅིག་པོ་བསྡད་ཀྱི་ཡོད།

པཎ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་རྟེས་ལ་ཁྱེད་རང་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོང་ན་ཚོགས་གི་རེད། ཁྱེད་རང་འདོད་པ་ཡོད་ན།

མེ་ཏོག	རེད་རེད། བྱས་ན། ང་སང་ཉིན་ནས་ཁྱེད་གཉིས་མཉམ་པོ་ཡོང་གི་ཡིན་དེ།
བརླ།	ཧོ་རེད། མེ་ཏོག བྱས་ན་སྐྱབས་ཡག་སོང་།

། ཀུན་ལེགས་ཀུན་ཡོད།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།།
གོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

བཀྲ་ཤིས།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁོགས་ཇ་རག་སོང་ངས།
དོན་འགྲུབ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་དང་དུང་ཡར་ལང་མེད། ཁོགས་ཇ་གཅར་རག་གི་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཡར་ལོངས། གཉིད་རྒྱང་རྒྱང་ཁུག་མ་བསྡད། དེ་རིང་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ།
དོན་འགྲུབ།	ང་གཉིས་གཅར་འགྲོ་གི
བཀྲ་ཤིས།	ང་གཉིས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་སྐོར་བ་འགྲོ།
དོན་འགྲུབ།	ངའི་གྲོགས་པོ་གཅིག་གིས་ཐུགས་སྟོ་གཏང་གི་ཡིན་ལབ་སོང་། ང་གཉིས་ཐུགས་སྟོ་ལ་འགྲོ་དང་དགེ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད། བུ་མོ་སྙིང་རྗེ་པོ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད་ལབ་སོང་།
བཀྲ་ཤིས།	ང་གཉིས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་ཕྱིན་ནས་སྐོར་བ་མང་པོ་འགྲོ་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་གས།
དོན་འགྲུབ།	ང་ཚོ་ལོ་ཆུང་ཆུང་རེད། རྗེས་མ་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཡོད་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	དངོས་གནས་བུ་མོ་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས། འགྲིག་གི་རེད། ང་གཉིས་ཐུགས་སྟོ་ལ་འགྲོ།
དོན་འགྲུབ།	ཁྱེད་རང་འདོད་ཆགས་ཆེན་པོ་འདུག བུ་མོ་སྙིང་རྗེ་པོ་ལབ་དུས་ལམ་སེང་འགྲོ་འདོད་བྱུང་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་དུག་སྟོག་ཡག་པོ་ཐོབ། ཐུགས་སྟོ་ལ་མི་ཚང་མས་དུག་སྟོག་ཡག་པོ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། བུ་མོ་ཚ་པོ་དགོས་ན་དུག་སྟོག་ཡག་པོ་ཐོབ་ཅོག
བཀྲ་ཤིས།	དངོས་གནས་རེད་པས། དུག་སྟོག་ཡག་པོ་ཐོབ་ནས་ཡོང་གོ
དོན་འགྲུབ།	ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ལབ་སོང་ང། བུ་མོ་ག་འདྲ་མང་པོ་འདུག ཨཏྲེས་མ་སྟོ་ལ་མ་ཡང་སྟེབས་འདུག་ག མོ་ག་འདྲ་སྙིང་རྗེ་པོ་འདུག མོ་དང་དགའ་རོགས་ཆགས་ན་དངོས་གནས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་ས་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	མོ་དངོས་གནས་སྙིང་རྗེ་པོ་འདུག མོ་ལ་དགའ་རོགས་ཡོད་རེད་པས།
དོན་འགྲུབ།	ཡོད་རེད། མཱའི་དགའ་རོགས་རྡོ་རྗེ་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	རྡོ་རྗེ་རེད་པས། རྡོ་རྗེ་ལ་མོ་རག་གི་ཡོད་ན། ང་ལ་མ་རག་ཡ་ག་རེ་ཡོད་རེད། མོ་དངོས་གནས་ཡག་པོ་འདུག ངས་མོ་མཉམ་དུ་ཞབས་བྱོ་འཁྲབ་ནས་རྡོ་རྗེའི་ལག་ནས་འཕྲོག་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དོན་འགྲུབ། ཁྱེད་རང་རྗེ་རྗེ་ལ་ཐུགས་དོགས་སྐྱེ་ཡི་འདུག་གས། མོ་མཉམ་དུ་ཞབས་བྲོ་ཡག་པོ་འཁྲབ་ནས་ཤྱད་ཆ་ཡག་པོ་ཕོད་དང་། མོ་ཁྱེད་རང་གི་དགའ་རོགས་ཆགས་ཀྱི་རེད།

བཀྲ་ཤིས། དེ་རིང་དངོས་གནས་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་། རྗེས་མ་ཐུགས་སྟོས་ག་བར་ཡོད་ན་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི།

དོན་འགྲུབ། ཡིན་དང་ཡིན། སྐྱིད་པོ་མཉམ་དུ་གཏང་གི།

བཀྲ་ཤིས། དེ་རིང་ཉིན་གང་སྐྱིད་པོ་རྒྱང་རྒྱང་བཏང་ནས་རྟོགས་སོང་།

དོན་འགྲུབ། དངོས་གནས་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་། བུ་མོ་མང་པོ་མཉམ་དུ་ཞབས་བྲོ་ཡང་འཁྲབ་ཡ་རག་སོང་།

༤ རྒྱ་ཁྱེ་ཚེ་ཁ་ཤེ་པཱན།

ཡུལ་ངན་སྦྱངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིག།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཚེལ།
རིག་པ་དྭངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཨ་མ། བདེ་སྐྱིད། ཡར་ལང་གི་མིན་པས། དཔེ་ཕྱི་པོ་ཆགས་འདུག

བདེ་སྐྱིད། ཨ་མ་ལགས། ཏོག་ཙམ་ཉལ་བཅུག་དང་། དེ་རིང་གུང་གསེང་རེད།

ཨ་མ། མདང་དགོང་ཁྱེད་རང་དཔེ་ཕྱི་པོ་ནང་ལ་སྟེབས་སོང་། ག་པར་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཐོགས་པོ་ལྷག་ཅག་མཉམ་དུ་ཕྱིན་ན་ཁྱེད་རང་ཡང་ལྷག་ཅག་ཆགས་ཀྱི་རེད།

བདེ་སྐྱིད། ཁྱེད་རང་གིས་གུང་གསེང་ལ་ཞོགས་ཉལ་རྒྱུག་བཅུག་གི་མི་འདུག མདང་དགོང་ང་ཐོགས་པོ་པ་སངས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐད་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།

ཨ་མ། མཁྱོགས་པོ་ལག་པ་དང་སོ་ཁྲུས། ཞོགས་པ་ནས་ཁ་པར་དང་བརྟན་འཕྱིན་ལ་བལྟ་ནས་མ་སྟོད།

བདེ་སྐྱིད། ལྷ་པོ་འདི་འདྲས་ནས་ཡར་ལངས་ན་ཕན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་རེད།

ཨ་མ། ཕན་ཐོགས་ཡོད་དང་ཡོད། ཞོགས་པ་ལྷ་པོ་ནས་ལངས་ན་རིག་པ་ཡག་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད། བྱས་ཙང་ཞོགས་པ་རིག་པ་དྭངས་དུས་གུང་གསེང་ཡིན་ན་ཡང་དེབ་ཀློག ངེ་ནས་རང་སྟོང་བྱས་ན་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

བདེ་སྐྱིད། ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱུ་མཚན་མང་པོ་གསུང་ཡ་འདུག ངེ་རིང་བས་ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ལ་ཉན་གྱི་ཡིན།

ཨ་མ། ཁྱེད་རང་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་རྣམ་གཡེང་བྱས་ནས་སྟོབ་སྟོང་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་གི་མི་འདུག ངེ་རིང་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་ཁྲོམ་ལ་ཕྱིན་བྱས་ཅ་ལག་ཁ་ཤས་ཉོ་དགོས་རེད། ཨ་ཞང་ལགས་ཀྱི་ནང་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད།

བདེ་སྐྱིད། ཉིན་གུང་ཁ་ལག་ག་བར་བཟའ་དགོས་རེད། ཨ་ཞང་གི་ནང་ལ་བཟའ་ཡི་ཡིན་པས། ཨ་ཞང་གི་སྐྱེས་སྨན་གྱིས་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་བཟོ་ཡི་འདུག

ཨ་མ།	ཁོང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་རེད་པས།
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མ་ལགས། ཁྱེད་རང་གིས་བཟོས་པའི་ཁ་ལག་ཞིམ་ཤོས་རེད།
ཨ་མ།	ང་གཉིས་ཚུར་མཇུག་པོ་ཡོང་དགོས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁྱེད་རང་གི་དུག་སྨོག་འཕྲུ་དགོས་རེད།
བདེ་སྐྱིད།	ངའི་དུག་སྨོག་ལ་སེམས་ཁལ་གནང་དགོས་མ་རེད། ང་ལ་དུག་སྨོག་བརྟེ་ལེན་བྱེད་ཡ་མང་པོ་ཡོད། ང་གཉིས་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་ཁྱོམ་ལ་སྐོར་བ་བརྒྱབ། དེ་ནས་སྟབས་བདེའི་ཁ་ལག་ཅིག་བཟས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་པས།
ཨ་མ།	ངས་ལབ་ཡ་དེ་ཏཱ་ཏཱ་རེད་འདུག་ཀ ཁྱེད་རང་རྒམ་གཡེང་བྱེད་ཡ་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད།
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མ་ལགས་དེ་རིང་གུང་གསེང་རེད། གུང་གསེང་ལ་ཏོག་ཙམ་འཁྱམ་བཅུག་གནང་དང། ནམ་རྒྱུན་ངས་སྨོན་སྨྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་བ།
ཨ་མ།	ཁྱེད་རང་གིས་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། ལོ་ཆུང་ཆུང་སྐབས་ལ་རིག་པ་དྭངས་པོ་དང་རྟོན་པོ་ཡོད་རེད། དེ་དུས་སྨོན་སྨྱོང་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་མ་འོངས་པར་འགྱོད་པ་སྐྱེ་ཡི་རེད།
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མ་ལགས་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད་དང། ངས་སྨོན་སྨྱོང་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་ག་དུས་ཡིན་ན་ཡང་སེམས་ཁལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
ཨ་མ།	སེམས་ཁལ་ཡོད་དང་ཡོད། ད་དུང་ང་གཉིས་དགོང་དག་གྲིང་སྐོར་ལ་འགྲོ་དགོས་རེད། དེ་ནས་སྤྱ་ཙམ་ཉལ་ན་སང་ཉིན་ཞོགས་པ་སྤྱ་པོ་ལང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
བདེ་སྐྱིད།	རེད། ཨ་མ་ལགས། ཏཱ་ཏཱ་རེད།

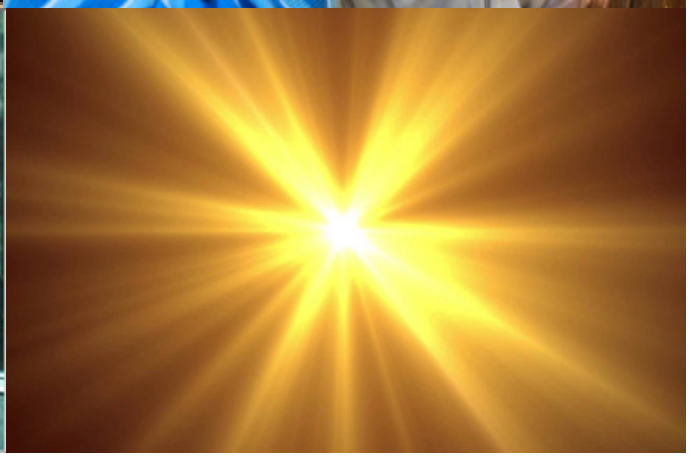
༧༠ རྒྱུ།། བཀྲ་ཤིས་བཟང་པོ་ཅང་ལ་ཡོ་ག་པ།

སྟོན་མ་པ་རྒྱ་མཚོ་དང་མ་སྨྲ་ལ་མ་གཉིས་ལ་བུ་བཀྲ་ཤིས་བཟང་པོ་ཞེར་ཡ་ཞེག་ཡོད། ཁོང་ཆུང་དུས་ནས་སྨོན་གྲ་ལ་ཕྱིན་བྱས་སྨོན་གྲ་མཐར་ཕྱིན་པ་དང། དེ་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་གི་རྗེས་ལ་ཁོང་ལ་གཞུང་གི་ལས་ཀ་ཞིག་རག་ཡོད། གཞུང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ལ་ལོ་གཅིག་ལ་གུང་གསེང་ཕེངས་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། བྱས་ཙང་ཁོང་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ལ་ཐུག་ཡ་གོ་སྐབས་རག་གི་ཡོད་མ་རེད། ལོ་གསར་པ་སྟེབས་པ་དང་བཀྲ་ཤིས་བཟང་པོ་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་གི་གུང་གསེང་རག་པ་རེད། དེ་ནས་ཁོས་པ་ལགས་དང་ཨ་མ་ལགས་ལ་ཏན་པ་མང་པོ་འཁྱེར་ནས་ནང་ལ་སྟེབས་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ནང་མི་གསུམ་རྒྱུན་རིང་པོར་མ་ཐུག་པ་སོང་ཙང། ཏོག་དེ་ཁ་ལ་ཐུག་དུས་ཚང་མ་དགའ་ཐག་ཚོད་བྱས་འཐམས་ནས་ངུས་པ་རེད། དེ་ནས་བཀྲ་ཤིས་བཟང་པོས་ཁོང་གི་ལས་ཀའི་སྐོར་ཧ་མ་གཉིས་ལ་ངོ་སྨྲོད་བྱས། དེ་རྗེས་ཁོང་ཚོ་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་བསྡད་པ་རེད།

།བོད་ཡིག། བྱང་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན།

སྨོན་མར་ཁོ་རང་གི་རྒྱབ་ལོགས་ལ་མ་བལྟ་ཞེས་བཤད་པའམ། མིག་བཙུམས་བཅུག་རྗེས། དགེ་ཏན་གྱིས་སྨོན་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱབ་ལོགས་ལ་གา་རེ་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་ཚོན་མདོག་གา་རེ་ཡིན་མིན་སོགས་ཆ་ཚང་བཤད་འཇུག་དགོས། ཡང་ན་སྟོན་ནས་མཐོང་སྲོང་བའི་ཁྱིམ་མཚེས་དང་ནང་མི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས། དུག་སྨོག་གา་རེ་ཐོན་ཡོད་མེད་དང་། གཤིས་ཀ་གা་འདྲ་ཡོད་མེད། དུག་སྨོག་གི་ཚོན་མདོག་གা་འདྲ་ཡིན་མིན། དེ་བཞིན་སྒྲ་གা་འདྲ་སེ་བཞག་ཡོད་མེད་སོགས་སྨོན་མར་གা་ཚོད་དན་དན་བཤད་འཇུག་དགོས། ཡང་ན་དགེ་སྨོན་གཉིས་ཀ་ལ་ཆ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་ཐ་ཁང་དང་། འཇོན་ཁང་། ཚོགས་ཁང་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་རྣམ་པ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུག་འཇུག་དགོས།

༣ ཕྱོགས་དང་ཁྱད་ཆོས།



། གཙོ་ཡི་ལྷ་ཚོ།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་འབྲེལ་ཡོད་བྱ་དངོས་གང་རུང་ལ་སྒྲོན་ཡོན་གཅེ་ཡོད་མེད་རགཝ་བསྡུས་ཅམ་རང་གི་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **མིང་ཆོག+རྒྱང་རྒྱང+བྱ་ཆོག** ཁྱེད་རང་གིས་ཨ་རգ་རྒྱང་རྒྱང་འཐུང་གི་འདུག **བཙོང་པ+ལས+བཙོང་པ།** ནང་ལ་བསྡད་པ་ལས་འཁྱམ་འཁྱམ་ལ་ཕྱིན་ནས་སྐྱེད་པ་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། ཕྱི་ལྷ་ཚོ་ཀུན།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་ལས་ཀ་གང་རུང་ལ་ཡག་སྤྱག་གི་སྐད་ཆ་རོབ་ཅམ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **དཔེ་མི་སྲིད་པའི+རྒྱན་ཆོག** ཁོང་སྨོན་སྦྱོང་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་ཡག་པོ་འདུག **བྱ་ཆོག+མ་ཟད་+མིང་ཆོག+ཀྱང།** བོད་གོས་མི་ཁྱོན་པ་མ་ཟད་བོད་སྐད་ཀྱང་བཤད་ཀྱི་མི་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། ཀན་ཡིག

སྐད་ཆ་ཡག་སྤྱག་བཤད་དུས། སྦྱོང་པའི་སྐོར་ལ་བཤད་དུས། ཅ་ལག་ཡག་སྤྱག་སྐོར་ལ་བཤད་དུས། ཁྱད་པར་སྐོར་ལ་བཤད་དུས། མནའ་མ་བཟང་དན་བཤད་དུས། དངོས་པོ་མཇོས་མིན་བཤད་དུས། རྟས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། ཁ་ལག་ཟ་དུས། སྨོན་སྦྱོང་བྱེད་དུས། ཚོང་པ་ཡག་སྤྱག་གྲེང་དུས། མ་བྱན་བཟང་དན་གྲེང་དུས། སྦྱིན་བདག་ཡག་སྤྱག་གྲེང་དུས། ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་ལུགས་གྲེང་དུས། ཅ་ལག་གསར་པ་ཉོ་དུས། གཟུགས་དབྱིབས་སྐོར་བཤད་དུས། སྐན་ཟ་དུས། གློག་ཕྱད་གསར་པ་ཐོན་དུས། དངོས་པོ་གསར་རྙེད་གྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་དུས། གནའ་དེང་སྐོར་གྲེང་དུས། ཆོས་ལ་དད་མིན་གྲེང་དུས། དགེ་མི་དགེའི་སྐོར་གྲེང་དུས། གྲོགས་པོ་བཟང་མིན་གྲེང་དུས། ཡོན་ཏན་ཡོད་མེད་བཤད་དུས། རང་གཤིས་ལ་ཚད་འཛིན་བྱེད་དུས། ཚན་རྩལ་སྐོར་གྲེང་དུས། ཟླ་གཞས་ལེགས་ཉེས་གྲེང་དུས།

པཱད་ཀཱཥ། སྨོན་བླ། བླ་ས། ལས་ཁུངས། ཟ་ཁང་། མཁྲོན་ཁང་། ཞབས་བྲོ་ཁང་། ཚང་ཁང་། སྨན་ཁང་། སོ་སོའི་ཁྱིམ། ཁྲོམ་ས། ཚོང་ཁང་། ཐབ་ཚང་། ཚོགས་ཁང་། གློག་བརྙན་ཁང་།

ཅེ་ཤུ། ཤ་མ། དགེ་ཏན། སྨོན་ཐུག ལས་བྱེད། ཚོང་པ། ཉོ་མཁན། ཟ་མཁན། བཟོ་མཁན། བཤད་མཁན། མ་བྱན། ཀུན་མ། ཁྱིམ་མཚེས། ཟླ་མ། སྨྱལ་ཀྱུ། བླ་པ། གང་པ། གཞས་པ། གཞས་མ། ཁྱུ་པ། ལྟད་མོ་བ།

ཏྲི་ལ། རྟེག་པོ། ཡག་པོ། ཐུག་ཅན། མཇོས་པོ། སྟེང་རྟེ་པོ། མངོག་ཉེས། ཡག་པོ། སྦྱོང་པ་བཟང་པོ། སྦྱོང་པ་དན་པ། ཡ་རབས། མ་རབས། མང་པོ། ཉུང་ཉུང་། རྒྱབ་པོ། འཇམ་པོ། གཤིས་ཀ་ཡག་པོ། གཤིས་ཀ་རྒྱབ་པོ།

ཁར་པོ། སྐྱོ་པོ། ཚ་པོ། གྲང་མོ། ཆེན་པོ། ཆུང་ཆུང། ཉམ་ཆུང། ཁམ་པ་ཚ་པོ། འདོད་པ་ཆེན་པོ། ཁོང་ཁྲོ་ཚ་པོ། ཞི་བྱེད། བག་ཕེབས། ངོ་ཚ་པོ། ཁྲེལ་གཞུང་ལྡན་པ། ཁ་གསང་པོ། མགོ་བདེ་པོ། སྲུང་པོ། སེར་སྣ། ཁེངས་སྐྱེངས། གཏོང་པོཏེ། ཡག་བཅོག

ཕྱི་ཁོལ།

ཆེ་ཆུང། བཟང་བཏུ། མང་ཉུང། ཡག་སྡུག འཇམ་རྩུབ། རིང་ཐུང། ཚ་གྲང། མཐོ་དམའ། བདེ་སྡུག ལྷི་ཡང།

ཅིར།། དགའ་བ། ཀྱེན་ཏུ་དགའ་བ། སྐྱིད་པོ། ཁོང་ཁྲོ། ང་རྒྱལ། འདོད་ཆགས། སྡུག་བསྔལ། བདེ་བ། བཏང་སྙོམས། འཇིགས་པ། སྡང་བར་འགྱོ་པོ། ཡིད་ལ་འགྱོ་པོ། འཕད་པ། མི་འཕད་པ། སྐྱིད་ཕག་ཆོད་པ། སྐྱོ་བ། མི་དགའ་བ། ཞེད་སྡང། སྐྲག་པ།

ཀུན། བསྡུགས་བརྗོད་བྱེད་པ། སྨད་ར་གཏོང་བ། སྐྱོན་ཆ་བྱང་བ། ཡག་ལོད་ལྟ་བ། འགྲན་བསྡུར་བྱེད་པ། སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ། བསྡུར་བ། གོང་ཚད་རྒྱག་པ། བསམ་བློ་གཏོང་བ། ཐོས་བསྡུར་བྱེད་པ།

༣ ཡན་ལག། ལན་འདེབ་ཡར་སྐྱོང།

དགེ་རྒན།	ལྷག་ལ་བཅའ་རྒྱག་གི་རེད།
སློབ་མ།	ལྷག་ལ་བཅའ་རྒྱག་གི་རེད།
དགེ་རྒན།	གསེར་ལས་འོད་འཕྲོ་ཡི་རེད།
སློབ་མ།	གསེར་ལས་འོད་འཕྲོ་ཡི་རེད།
དགེ་རྒན།	བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་རྒྱ་མ་རྒྱག་གི་འདུག
སློབ་མ།	བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་རྒྱ་མ་རྒྱག་གི་འདུག
དགེ་རྒན།	དོན་གྲུབ་མི་སེམས་བཟང་པོ་ཞེ་དྲག་རེད།
སློབ་མ།	དོན་གྲུབ་མི་སེམས་བཟང་པོ་ཞེ་དྲག་རེད།

༤ ཀུན་ལེགས།

ཡ་རབས་དང་མ་རབས། དམག་མི་དང་བཅོན་པ། སྲུང་པོ་དང་ཟླུན་པོ། ཕྱི་ནས་དང་ལག་གཡོག ཆ་བྱ་དང་གོ་རོག མཛེས་མ་དང་མདོག་ཉེས། ཕྱུག་པོ་དང་དབུལ་པོ། ཤན་པ་དང་ཏུད་འགྲོ། བྱ་རོག་དང་ཕྱག་པ། ཚ་བ་དང་གྲང་མོ། ཏི་བཟང་དང་ཏི་ངན། སྲུང་ཀི་དང་ལུག ཆི་སྐད་ཤེས་མཁན་དང་མི་ཤེས་མཁན། འཚེ་བ་དང་ལྷོང་ཟེ། ཏན་པ་དང་བཟེད་པ། གཉེན་ཆུང་དང་ཉམ་པ་ཚ་པོ། འདོད་ཇམས་ཅན་དང་འདོད་ཆུང་ཅན། ཀུ་དོག་པོ་དང་གཅུ་ཡངས་པོ། དགེ་བ་སྲུབ་མཁན་དང་སྡིག་པ་གསོག་མཁན། སེང་གེ་དང་རི་བོང། ཐུ་གཟན་སེམས་ཅན་དང་ཤ་གཟན་སེམས་ཅན། ཞ་ར་དང་ཕྱུག་པ། ནད་པ་དང་སྨན་པ།

གཤོལ།

སྐྱོན་མཐོང་བ་=>སྐྱོན་དང་ཁྱད་ཆོས་བཅད་པ་=>གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལབ་གྱེང་བྱེད་པ་=>ཡག་སྡུག་གི་སྐད་ཆ་བཅད་པ་=>རྒྱབ་བཅད་རྒྱག་པ་=>རང་སེམས་དགྱེ་པ་=>གཞན་སེམས་བསད་པ་=>མི་ཀ་གེ་མོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་གང་འཚམ་བྱུང་བ་=>དེ་ནས་མི་གཉིས་པ་ཞིག་ལ་ཐུག་པ།

ཕྱོག་བཅད་བྱས་པ་=>སོ་སོའི་བསམ་བློ་ལ་གང་ཤར་བཅད་པ་=>ཕྱོད་པ་ཡག་སྡུག་བཅད་པ་=>ཕ་རོལ་པོ་ལ་གཏེང་འཛིག་བྱེད་པ་=>ཅ་ལག་མེག་གིས་མཐོང་བ་=>འདེམ་པ་=>ཁ་བ་=>བེད་ཕྱོད་བྱས་པ་=>ཡག་སྡུག་གི་སྐད་ཆ་བཅད་པ་=>ཡག་པོ་བྱུང་ན་མི་གཞན་ལ་བཅད་པར་ཕྱོ་བ།

བྱ་དངོས་ཕན་ཚུན་བསྡུར་བ་=>བྱ་དངོས་རེ་རེའི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་གྱེང་བ་=>མི་གཅིག་གམ་གང་རུང་ལ་བསམ་ཚུལ་གྱེང་བ་=>རང་གི་བསམ་པ་དང་གཞན་གྱི་བསམ་པ་ཕྱི་ཡང་ལྡ་བ་=>མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ།

༤ རྒྱུ།

སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་བར་ལ་ཁྱད་པར་གཅེ་ཡོད་རེད།

ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱོན་གཅེ་ཡོད་བསམ་གྱི་འདུག ཡོན་ཏན་གཅེ་ཡོད་བསམ་གྱི་འདུག

མི་ཚང་མས་སོ་སོའི་སྐྱོན་ཏ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་བཤད་རོགས། གལ་སྲིད་སྐྱོན་མེད་ན་ཡོན་ཏན་ཅན་ཞེར་བའི་ཐ་སྙད་དེ་ཐོབ་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།

སྐྱོན་མེད་ན་སངས་རྒྱས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གམ།

སྐྱོན་མེད་པ་གཅིག་ལ་ཅི་བཟོ་དགོས་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ནས་སློབ་གྲྭ་ཐོན་ཚར་རྗེས་ལས་ཀ་འཚོལ་དུས་ཚ་རྒྱུན་གཅེ་དགོས་རེད།

ལས་ཀ་འཚོལ་དུས་ལག་ཁྱེར་གཅིག་ཐུ་ཡོད་ན་འགྲིག་གི་རེད་བས།

ལས་ཀ་འཚོལ་དུས་རྟགས་འགྱུར་ཡག་པོ་དགོས་རེད་བས།

གལ་སྲིད་ཨ་རིག་མང་པོ་འཐུང་མཁན་ཡིན་ན་ལས་ཀ་རིག་གི་རེད་བས།

འཛམ་གླིང་ནང་ལ་མི་སྐྱོན་མེད་མཁན་ཡོད་རེད་བས།

ཁྱེད་རང་དགའ་ཤོས་མི་དེ་ལ་སྐྱོན་ཡོད་རེད་བས། ཁོང་ལ་སྐྱོན་ཡོད་ན་ཁོང་ལ་གཅེ་བྱས་ནས་དགའ་ཡི་འདུག

༥ རྩ།།ཤེས། ཀུ་མོ་མཛེ་ས་མ་ལ་ཡི་ད་ཆེ ས་མ་བྱེད།

བསྟན་འཛིན། བཀྲ་ཤིས།

བཀྲ་ཤིས། ཨ་ཧོ། ཁོ་རེ།

བསྟན་འཛིན། ད་བྱས་མ་སོང་བ།

བཀྲ་ཤིས། གཅེ་བྱས་སོང། དེ་འདྲའི་ཏང་ས་ཅང་ཉན་ལ། ཡ།

བསྟན་འཛིན། ཉི་སྒྲོན་ཡོད་བ།
བཀྲ་ཤིས། ཨེན། ཉི་སྒྲོན་གཅེ་བྱས་སོང་།
བསྟན་འཛིན། ང་གཉིས་ཡོང་ས་མ་རེད།
བཀྲ་ཤིས། གཅེ་བྱས་ནས་ཀྱི། བུ་མོ་དེ་འདའི་སྟོང་རྩེ་བོ་འདུག ངས་བྱས་ན་མོ་སེམས་པ་བཟང་མདོག་ཁ་པོ་ཞེད་པོ་འདུག་གི ཨ་ནི།
བསྟན་འཛིན། སྐུ་མཁྱེན་དེ། གྲོགས་པོ། སེམས་པ་ཡག་པོ་མི་འདུག་དེ།
བཀྲ་ཤིས། ཡང་སྟོང་གི་རེ་བྱས་སོང་ཡ། མཆོག་ས་ཅམ་ཤོད་དང་ཡ།
བསྟན་འཛིན། དྲང་པོ་བཤད་པ་ཡིན་ན། ང་གཉིས་ཡོང་ས་མ་རེད། ཆུམ་པ་ད་ཡག་པོ་འདུག་དེ་ཡིན་ནས་ དངོས་གནས་མིའི་སེམས་ཟེར་ཡ་དེ་ཅ་གོ་ཡ་མི་འདུག་དེ།
བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད་རེད། གྲོགས་པོ། ཡིན་ནས་ཉི་སྒྲོན་ཡག་པོ་འདུག་གི དངོས་གནས།
བསྟན་འཛིན། ངའི་ཕྱོག་ལ་ཉི་སྒྲོན་ཀྱིས་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་གོ་ཡི་མ་རེད། དེ་ལས་ གཡུ་སྒྲོན་རང་ཡག་ས་རེད། མོ་རང་དངོས་གནས་ལྷག་བསམ་ཆུམ་དག་རེད་ཤག
བཀྲ་ཤིས། ཨ་ལེ་རེད་རེད་རེད། ངས་རང་ནང་བཞིན་ད་ཞེ་དྲག་ཞེ་དྲག་གསལ་པོ་དེ་འདྲ་ཅ་གོ་ཡི་མ་ རེད་བ། ངས་ད་ག་མེ་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཅམ་ཞུས་པ་ཡིན། ཨ་ནི། གཡུ་སྒྲོན་ག་རེ་ རེད། གཡུ་སྒྲོན་ཟེར་ན་སུ་རེད། ཡང་ཅོ་རང་ལ་སེམས་ཆགས་ས་གཞན་པ་གཅིག་ཡོད་མ་ རེད་བ།
བསྟན་འཛིན། དྲང་པོ་བཤད་ན་ད་ག་ཡིན། ང་མོ་རང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། མོ་རང་གཤེས་ཀ་ཡག་པོ་དང་ མི་ལ་མཐུན་པོ་ཡོད་རེད། མོ་རང་ལ་དཔལ་ཡོད་ནས་མེད་ནས་ཁྱད་པར་མི་འདུག ང་ལ་ དགོས་ཡ་དེ་མོ་རང་གི་སེམས་རེད་ཤག
བཀྲ་ཤིས། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ཤུགས་རྒྱས་ཨ་ཅོ། ཉི་སྒྲོན་གཡོ་སྒྲ་ཏོག་ཅམ་ཡོད་པ་འདུ། བྱས་ ན་གཡུ་སྒྲོན་རང་ཡིན་ད།
བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། བཀྲ་ཤིས། ངའི་དུས་ཚོད་དེ་ཉི་སྒྲོན་མཉམ་དུ་འཕྲོ་བརྒྱ་གཏོང་གི་མིན།
བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། ང་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་རང་ལ་རོགས་པ་དགོས་ན་རོགས་པ་གང་ ཐུབ་ཞུ་ཆོག
བསྟན་འཛིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བཀྲ་ཤིས།
བཀྲ་ཤིས། གང་ཡོད་མ་རེད་ཡ། གྲོགས་པོ་ནང་ལྷལ་རེད་པ་ཡ། དེ་ངས་བྱེད་ཧོས་པ་ཞིག་རེད་པ་ཡ།
བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ། །བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད། གཡུ་སྒྲོན་ཕལ་ཆེར་ནང་ལ་ཡོད་རེད།
བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ། བྱས་ན་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བ་དང་། ཨ་ནི། ཤུགས་རྒྱས་ཨ་མཇལ་ཡོང་གྲོགས་པོ།
བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ། ।

ཤེས་ཡོན་ལས་སྦྱོང་ལམ་གལ་ཆེ་བ།

ལས་མི། ཆོས་ལགས། དཔེ་ཚོའི་རྒྱང་ཡིག་ཁོང་དགོངས་པ་ཞུས་སོང་ང།

ཆོས་ལགས། རེད་པས།

ལས་མི། རྒྱང་ཡིག་གསར་པ་ཞིག་བདམ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཨ་ནི། དེ་ག་འདྲ་སེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཆོས་ལགས། གལ་ཡོད་མ་རེད། ང་ལ་གྲོགས་པོ་གཅིག་ཡོད། རེད་བ། ཨ་ནི། ཁོང་ལ་ཞོག་ལབ་གོ།

ལས་མི། ཨ་ལེ། དེ་ཡག་པོ་འདུག་དེ།

ཆོས་ལགས། ཨ་ནི། ཁོ་སྒྲིར་བཏང། ཁོང་རྒྱང་ཡིག་སྐོར་ལ་ཚོ་ཅམ་མཁས་པ་རེད། རེད་བ། ཁོང་སློབ་སྦྱོང་ཡང་ཚོ་ཅམ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

ལས་མི། རེད་རེད། གཤིས་ཀ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།

ཆོས་ལགས་ གཤིས་ཀ་ག་འདྲས་ཡོད་ན། དེ་ཏུག་ཏུག་ཅིག་མགོ་འཚོས་མ་སོང། ཡིན་ན་ཡང། ཉམས་ཚོད་ཡག་པོ་ཞེད་པོ་ཡོད་རེད་དེ། ཁོང་ལ།

ལས་མི། ཡིན་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནས་ཕྱོག་ཟ་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ཡ་ཞིག་གོ་བྱུང་ང།

ཆོས་ལགས། ཨ་ལེ། རེད་པས། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཡང་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཡང་ཕན་ཐོག་ཞེ་དྲག་ཡོད་མ་རེད་བ། ཡིན་ནས་ཁོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཡག་མདོག་ཁ་པོ་ཞེད་པོ་འདུག

ལས་མི། རེད་དེ། གང་ལྟར་ང་ཚོར་དགོས་ཡ་དེ་དང་པོ་ཞིག་དང། ཨ་ནི། སློབ་སྦྱོང་ཡོད་མཁན་ཞིག་དགོས་འདུག

ཆོས་ལགས། ཡ་ཡ། གང་ལྟར་ང་ཚོས་ལྟ་ཆོག་གི་རེད་བ། མ་གཞི་ནས་ཁོའི་གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏ་གོ་བ་བྱས། དེ་ནས་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་ན་ཁོ་རང་ལས་ཀར་ལ་ཉར་ན་འགྲིག་གི་རེད་བ།

ལས་མི། ལགས་སོ། །བྱས་ན་ཆོས་ལགས་ཁྱེད་རང་གིས་ཡག་པོ་ཞིག་ལྟ་རོགས།

ཆོས་ལགས། ཡོང་ང། ཡ་ཡ། དེ་ངས་ལྟ་ཆོག ཁྱེད་རང་ཚོ་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད་དང་།

ལས་མི། ལགས་སོ། །ཡིན་ནས་ཆོས་ལགས་གང་མཁྱོགས་མཁྱོགས་ཡིན་བ།

ཆོས་ལགས། འགྲིག་གི་རེད། ཁོས་ལག་ཆལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཞེས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ལས་མི། ཡོང་ང། ངས་གང་མཁྱོགས་ལྟ་ཆོག

ཆོས་ལགས། ད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀར་ཆྱུག ད།

ལས་མི། ལགས་སོ། །བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་བ། བཞུགས་གོ།

ཆོས་ལགས། ཡོང་ང་ཡོང་ང།

༧ ཀུན་ཟངས་ཀློང་ཡངས།

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།།
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརླན་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང།།
བློ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།།
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

བཟང་པོ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
སྐལ་བཟང་།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བཟང་པོ་ལགས།
བཟང་པོ།	དེང་སང་ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
སྐལ་བཟང་།	ལགས་ཡིན། ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
བཟང་པོ།	ང་བདེ་པོ་ཡིན།
སྐལ་བཟང་།	ཁྱེད་རང་གা་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བཟང་པོ།	ང་གྲོགས་པོའི་ནང་ལ་ཁ་ལག་ཟ་གা་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཉི་མ་གা་འདྲ་འདུག
སྐལ་བཟང་།	ཁོ་ཉི་མ་རྒྱ་པར་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་འདུག ང་དུང་མི་སྐྱེ་བོ་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད།
བཟང་པོ།	ཨ་ལེ། ཡག་པོ་རེད།
སྐལ་བཟང་།	མཚ�་མཚ་ཁོ་ཚོས་ཉི་མ་ལ་བརླན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ཁོས་བཟོད་པ་ བཟློས་ནས་བསྡད་ཀྱི་འདུག
བཟང་པོ།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། གཞན་པ་གা་རེ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
སྐལ་བཟང་།	ཁོས་མི་གཞན་པ་ལ་བློ་མ་ནང་བཞིན་གུས་ཞབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག
བཟང་པོ།	དངོས་ནས་ཡག་པོ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་དེ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག་གས།
སྐལ་བཟང་།	ངས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ང་ཁོང་ཁྲོ་ཚ་པོ་ཡོད། བཟོད་པ་སྐོམ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
བཟང་པོ།	རྟེས་ལ་ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ནང་བཞིན་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་འདུག
སྐལ་བཟང་།	ཡ་ཡ།
བཟང་པོ།	དངོས་ནས་ཡག་པོ་རེད། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། གྲོགས་པོས་ཁ་པར་སྟེབས་ཀྱི་འདུག
སྐལ་བཟང་།	ལགས་སོ། །གা་ལེར་ཞེས་ཨ།
བཟང་པོ།	ཐུགས་རྟེ་ཆེ།

༨ ཀུན་ཟངས་ཀློང་རྒྱུ་ཡལ།

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་ཙྪ་ཙྪའི་ཟིལ་པ་བཞིན།།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།

ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

འཕགས་པ།	གྲོགས་པོ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
སྒྲེ་བོ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
འཕགས་པ།	ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས། གཙང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།
སྒྲེ་བོ།	ང་བདེ་པོ་ཡིན། འཕོར་བ་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གཙང་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།
འཕགས་པ།	ང་ཞིང་ཁམས་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། འཕོར་བའི་ནང་ལ་གཏན་འདུ
སྒྲེ་བོ།	འཕོར་བ་ནང་ལ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱང་རྒྱང་རེད་ཅག་ གཅེ་བྱེད་དགོས་རེད།
འཕགས་པ།	འཕོར་བའི་ནང་ལ་མི་ཚང་མས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ནས་བསྡད་ཀྱི་འདུག་ བྱས་ཅང་སྡུག་བསྔལ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
སྒྲེ་བོ།	བདེན་པ་རེད། ཞིང་ཁམས་ལ་གཏན་འདུ
འཕགས་པ།	ཞིང་ཁམས་ལ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད། མི་ཚང་མས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ ཡོད་རེད། ས་གང་ལ་ཡང་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།
སྒྲེ་བོ།	ང་ཞིང་ཁམས་ལ་ཡོང་འདོད་ཡོད། གཏན་ས་ཡོང་དགོས་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་རོགས་ པ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
འཕགས་པ།	འགྲིག་དང་འགྲིག ཡིན་ན་ཡང་ངས་གཅེ་ལབ་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་དགོས་རེད།
སྒྲེ་བོ།	ལགས་སོ། ང་ཞིང་ཁམས་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ན་ཁྱེད་རང་གིས་ལབ་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
འཕགས་པ།	ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ལབ་གོ། ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉོན་ཚ། འཕོར་བའི་ནང་ཡོད་པའི་ཅ་ལག་དེ་ ཚོ་ལ་སེམས་ཚགས་ནས་སྡོད་ཡ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཚོ་གཅེར་གཅེར་མེད་པ་ཚགས་ཀྱི་ རེད། དེ་ནས་སྡུག་བསྔལ་ཡོང་གི་རེད།
སྒྲེ་བོ།	ཅ་ལག་དེ་ཚོ་ལ་སེམས་པ་མི་ཚགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་གཅེ་རེད།
འཕགས་པ།	ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་དེ་མི་རྣག་པ་སྐོམ་ཡ་རེད།
སྒྲེ་བོ།	ལགས་སོ། ངས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
འཕགས་པ།	ལགས་སོ། རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༧༠ ཀུན་སྐྱོང་ཚུར་ཚུར།

སྡོན་མ་དུག་སྐྱང་ཚུར་ཚུར་གཅིག་ཡོད་རེད། ཉེ་མ་གཅིག་ལ་ཁོ་སེང་གེའི་མིག་ལ་སོ་རྒྱག་གི་ཕྱིན་པ་ རེད། སེང་གེ་དེ་དགེ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་དུག་སྐྱང་ལ། ཁྱེད་རང་སྟོབས་པ་ཆེ་བ་ལ། ཁྱེད་རང་གཟུགས་པོ་དགེ་ ཚུར་ཚུར་དང་དགེ་མདོག་ཉམ་པོ་འདུག ང་གཟུགས་པོ་ཆེན་པོ་དང་དགེ་རྒྱུ་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་ངའི་མིག

ལ་སོ་བརྒྱབས་བྱས་ཀ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལབ་པ་རེད། དུག་སྦྲང་གིས། རེད་རེད། ངའི་གཟུགས་པོ་དགེ་སྐྱེས་པོ་དང་མཚོན་ཉེས་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་ལྟ་ང་དགེ་ན་ཡི་འདུག ཁྱེད་རང་གཟུགས་པོ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཙང་ང་ལ་ཁྲག་ཏོག་ཙམ་སྦྲད་རོགས་ལབ་པ་རེད། སེང་གེས། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཁྲག་སྦྲད་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་སོ་བརྒྱབ་ན་ང་དགེ་ཚ་ཡི་འདུག་ལབ་པ་རེད། དུག་སྦྲང་གིས། སེང་གེ། ཁྱེད་རང་གི་སེམས་པ་དགེ་བཟང་པོ་ཡོད་བ། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་ཁྲག་སྦྲད་རོགས་གནང་། ཁྲག་མ་འཐུང་ན་ང་ཤི་ཡ་རེད་ལབ་པ་རེད། རྟེས་ལ་སེང་གེས། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་གིས་སོ་རྒྱུག་དུས་ཀ་ལེར་ཀ་ལེར་ཆོ་བས་ཙ་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་དུག་སྦྲང་ཆུང་ཆུང་དེ་ལ་སེང་གེའི་ཁྲག་འཐུང་ཡ་རག་པ་རེད།

᠓᠓ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ ᠳᠡᠭᠡᠮᠡᠯᠢᠭᠦᠨᠳᠦ᠄

ᠬᠦᠨᠲᠠᠮᠠᠯ᠄ ᠳᠡᠭᠡᠮᠡᠯᠢᠭᠦᠨᠳᠦ᠄ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ᠄ ᠳᠡᠭᠡᠮᠡᠯᠢᠭᠦᠨᠳᠦ᠄

ᠬᠦᠨᠲᠠᠮᠠᠯ᠄ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ᠄

ᠬᠦᠨᠲᠠᠮᠠᠯ᠄ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ᠄

ᠬᠦᠨᠲᠠᠮᠠᠯ᠄ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ᠄

ᠬᠦᠨᠲᠠᠮᠠᠯ᠄ ᠬᠣᠯᠣᠪᠣᠯ᠄

ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ།

། གཉིས་ཕྱི་ཁ།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་རང་གི་གོགས་པོ་དང་ཐུག་དུས་ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཆུང་གི་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བྱ་ཚིག+དང་+བྱ་ཚིག** ཟ་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་ན། དངུལ་ཡོང་དང་ཡོང་།

བྱ་ཚིག+སྒྲིད་པ། པལ་ཆེར་ཁོང་ལ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་རག་སྒྲིད་པ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གཉིས་ཕྱི་ཕུད།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་སྐྱོན་དང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་གླེང་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བྱ་ཚིག+དགོས་བསམས་སོང་།** དངུལ་མང་པོ་བསགས་དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ན་ཡང། བྱུང་མ་སོང་།

ཏོག་ཙམ་མ་གཏོགས+བྱ་ཚིག ཏོག་ཙམ་མ་གཏོགས་ལས་ཀ་ཤོར་སོང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གསུམ་ཕྱི།

གོགས་པོ་དང་གོགས་མོ་ཆེང་པ་ཐུག་དུས། རང་ཉིད་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་སྐབས། ནང་མི་ལ་རང་གི་གནས་སྟངས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་དུས། ཕྱི་བཏང་ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། སྨོན་གྲྭ་ཐོན་དུས། དགའ་རོགས་འཚོལ་དུས། མནའ་མ་ལེན་དུས། ཉར་རྒྱག་དུས། ཚོང་ལས་གཉེར་དུས། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་དུས། ལས་ཀ་གསར་པ་འཚོལ་དུས། གཞན་ལ་བུ་ཡོན་དང་ཅ་ལག་སོགས་གཡར་དུས། སོ་སོའི་འཚོ་བ་གྲེང་དུས། པ་མས་བུ་ཐུག་ལ་ལམ་སྟོན་དང་སྨོན་གསོ་སྦྱང་དུས། ཕྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བྱེད་དུས།

པཱད་ཀཱཡ། ལས་ཁུངས། ཁྱིམ་ཚང། ཚང་ཁང། ཌ་ཁང། ཟ་ཁང། ཁྲོམ།

ཚེར་ལ། དགོན་པོ། ཆུ་མ། དགེ་རྒན། ཕེམ་ཆི། སྨན་ཞབས་པ། ཚོང་པ། ལས་བྱེད་པ། གཉེར་པ། ཞབས་ཞུ་པ། ཅིས་པ། ཆུངས་འཁོར་ཁ་ལོ་བ། པ་མ། ཕྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བ། གནམ་གྱའི་ཁ་ལོ་བ།

ཏྲི་ཝ། སྨན་ཁང། ཚོགས་པ། ལས་ཁུངས། དངུལ་ཁང། ཉེན་ཇོག་ལས་ཁུངས། ཟ་ཁང། མཁྱེན་ཁང། སྐྱེ་ལས། གཞུང་ལས། གསོག་དངུལ། ཉེན་རའི་གླ་ཆ། ཆུ་རའི་གླ་ཆ། ལོ་གཅིག་གི་གླ་ཆ།

ཙ་ཀཱ། ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་དང་ལས་སླ་པོ། ལས་ཀ་མགོ་རྐྱེན་པོ། ལས་ཀ་སྐྱེད་པོ། ཡོང་འབབ་ཡག་པོཉམ་ཆུང་པོ། ཡོང་འབབ་ཆུང་ཆུང། ཡོང་འབབ་ཏག་ཏག ཚོང་གི་ཡོང་འབབ། ལས་ཀའི་ཡོང་འབབ། བཟང་མེན། མཐོ་དམའ། ཕན་གནོད།

རིལ་བ།། སྐྱེད་པོ། ཁ་ཏོ། སེམས་ཁྲལ་ཡོད་པ། སེམས་ཁྲལ་མེད་པ། འདོད་པ་ཁེངས་པ། འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ། འདོད་པ་ཡོད་པ། འདོད་པ་མེད་པ། གཞོན་ཤུགས་ཡོད་པ། གཞོན་ཤུགས་མེད་པ།

ཀུན་ཏུ།། ཡོང་འབབ་གསོག་པ། ལས་ཀ་བྱེད་པ། ལས་ཀ་འཚོལ་དུ་འགྲོ་བ། ཡོང་འབབ་འཕར་བ། ལས་གནས་སྦྱར་བ། ལས་གནས་སྤོས་པ། དངུལ་ཅིས་རྒྱག་པ། ཆུངས་འཁོར་གཏོང་བ། ཞིང་ཁ་འདེབས་པ། ཞིང་ཆོ་བ། ཞིང་བཏུ་བ། ཡི་གེ་འབྲི་བ། ཐོག་ལྷད་བེད་སྤྱོང་གཏོང་བ། ཡི་གེ་སྐྱོང་བ།

༣ ལས་ཀྱི།།

སྐད་གཅིག་ཨི་འདྲ་བའི་ཡང་སྤྱོང་།

དགེ་ཏན།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (གསང་གཏམ་བཤད་ཁུལ་གྱིས་ལུས་སྐད་དང་བཅས།)
སྨོན་མ།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (ལུས་སྐད་ཀྱིས།)
དགེ་ཏན།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཁུལ་གྱིས་སྐད་ལུགས་ཆེན་པོས།)
སྨོན་མ།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (སྐད་ལུགས་ཆེན་པོས།)
དགེ་ཏན།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (སེམས་པ་སྐྱོ་ཁུལ་གྱིས་དབུགས་རིང་དང་བཅས།)
སྨོན་མ།	ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་འདུག (དབུགས་རིང་དང་བཅས།)

༤ ཀུན་ཏུ།།

དགའ་ཚོར་དང་བཅས་འཚམས་འཇུ་བྱེད་པ་=> ཕྱོད་གནས་སྐད་ཆ་འཇུ་བ་=> ཕྱོད་སའི་ཁོར་ཡུག་འཇུ་བ་=> ནང་མི་སྣུན་མཆེད་པོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འཇུ་བ་=> སོ་སོའི་ལས་ཀ་གཅེ་ཡིན་མིན་=> ཕ་རོལ་པོས་ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་=> ཟླ་ཆ་གཅོད་རགས་གི་ཡོད་མེད་=> ལས་རོགས་ཀ་འདྲ་ཡོད་མེད་=> དུས་ཚོད་རྒྱུན་རིང་ལོད་བྱས་མིན་=> མ་འོངས་པར་ཀ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་མིན།

ཁོར་ཡུག་གསར་པ་ཞིག་ལ་སློབས་པ་=> ཀཡས་ཀཡོན་ཀྱི་མི་དང་ངོ་ཤེས་སྤྲོག་པ་=> སོ་སོའི་མིང་ཀ་རེ་ཡིན་པ་=> རང་ཉིད་ཀ་ནས་ཡིན་མིན་=> སྨོན་སྤྱོང་ཀ་རེ་བྱས་མིན་=> ལས་ཀ་ཀ་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་=> ལས་ཀ་བྱེལ་བ་ཚ་པོ་ཡོད་མེད་=> ལས་ཀ་དེ་བྱེད་པར་སྤྲོ་སྐྱང་ཡོད་མེད།

མི་གཉིས་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འཛོམས་པ་=> ལས་ཀ་ཡག་སྡུག་གླེང་བ་=> ཟླ་ཆ་ཡག་ལོད་གླེང་བ་=> ལས་ཀ་ཡག་ལོད་ལྟ་བ་=> ལས་ཀ་ཀ་རེ་བྱས་ཀྱང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྨོན་སྤྱོང་ཡོད་པ།

ཀོ་རེ།།

ཀུན་མ་དང་ཉེན་ཏོག་པ། ནད་པ་དང་སྨན་པ། ཆུངས་འཁོར་དང་ལམ་བཟོ་བ། སྨོན་ལུགས་དང་དགེ་ཏན། འབྲ་

རིགས་དང་ཞིང་པ། ཅོ་ཅོ་དང་ཞི་མི། དཏུལ་གཉེར་བ་དང་དཏུལ་གཡར་བ། དཏུལ་གཉེར་བ་དང་བྱན་འཛིལ་བ། ཚོང་ཟོག་དང་དཏུལ། ཆུ་ཤིང་དང་འབྲས་བུ། ཤ་མ་དང་བྱ་ཐུག མཆོད་གནས་དང་སྲུན་བདག ཏ་དང་སྲིན་བདག ཕ་ཝོ་དང་ར་ལུག ཆང་ས་འཁོར་དང་ཁ་ལོ་བ། བྱ་བ་དང་བྱ་གཟིངས། ཉ་དང་ཉ་བ། མི་དང་ཁ་བར། དགེ་ཆན་དང་སློབ་ཁྲིད། ཐུ་མ་དང་གསུང་ཆོས། ཉིན་ཏོག་པ་དང་ཉེས་ཅན་པ། འཇོག་པ་དང་འཇོག་ལས། ཞིང་པ་དང་ཞིང་ལས།

༤ ཉེས།

འཛམ་གླིང་ནང་ལས་རིགས་གཅེ་གཅེ་ཡོད་རེད།
ལས་ཀ་མེད་པར་ཡོང་འབབ་ཡོད་རེད་པས།
ཁྱེད་རང་ལ་ལས་ཀ་གཅེ་ཡོད།
ལས་ཀ་དེ་འདེམས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅེ་ཡིན།
མི་མང་ཆེ་བ་ཚོང་རྒྱུ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅེ་རེད།
ལས་ཀ་གཅེ་བྱས་ན་ཡོང་འབབ་ཆེན་པོ་རགས་གི་རེད།
མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁྱིམས་འགལ་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅེ་རེད།
མི་ཁ་ཤས་ཡོང་འབབ་ཆུང་ཡང་མུ་མཐུད་ལས་ཀ་དེ་རང་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད།
མི་ཁ་ཤས་ལ་ངོ་ཚ་མེད་པར་ཀུན་མ་རྒྱུག་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད།
མི་ཁ་ཤས་ལ་ཡོང་འབབ་ཆེ་བའི་ལས་ཀ་ཡོད་ཀྱང་འབད་བརྩོན་མི་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད།
འཛམ་གླིང་ནང་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལས་རིགས་གཅེ་རེད། དེ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་དགོས་པའི་རྒྱུ་
མཚན་གཅེ་རེད།

༥ རྒྱུ་ཕྱིན།

སྨོན་སྒྲོན་མེ་དང་ཆ་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བཀ་ཤི་མ་རེ་དང་།

ཚ་མོ། ཨ་ཞང་ལགས། ང་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་བཙལ་དགོས་ཀྱི་འདུག
ཨ་ཞང་། ཨ་ལེ་བྱས་ན། སྲིན་བཏང་ལས་ཀ་གཅེ་རེའི་ཕྱོགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཚ་མོ། ང་དགེ་ཆན་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཨ་ཞང་། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་སློབ་སྲོང་ཡག་པོ་ཚོ་ཅི་ཡོད་པས།
ཚ་མོ། བོད་ཡིག་ཚོ་ཅི་ཡོད།
ཨ་ཞང་། རེད་རེད། བྱས་ན་ཁྱོད་རང་དགེ་སློན་སློབ་གྲྭའི་ལས་ཁུངས་ལ་འཛེལ་བ་ཀྱིས་དང་། ཁོ་ཚོར་དེང་སང་བོད་ཡིག་དགེ་ཆན་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལབ་སོང་།
ཚ་མོ། ལགས་སོ།། ཨ་ཞང་ལགས། ཨ་ནི། དང་པོ་གཅིག་འདྲ་སེ་ལབ་དགོས་རེད།

ཨ་ཞང་། ཁོ་ཚོའི་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་གྲོས་དང་། ཡིན་ན་ཡང་། དགེ་ཏན་བྱས་ན་ གླུ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད་དེ།

ཚ་མོ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ང་ལ་ལས་ཀ་གཞན་པ་ཞིག་བཙལ་རོགས་གནང་།

ཨ་ཞང་། བྱས་ན། དེང་སང་གླུ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་རག་ཡ་ཁག་པོ་རེད་དེ།

ཚ་མོ། ཨ་ཅི། ཨ་ནི་དགེ་ཏན་བྱས་ན་རྟེས་ལ་གླུ་ཆ་འཕར་ཡ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད་པས།

ཨ་ཞང་། དེ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ལོ་ཁ་ཤས་རྟེས་ལ་མ་གཏོགས་སྦར་གྱི་མ་རེད་དེ།

ཚ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་ཞང་ལགས། བྱས་ན་ངས་གནས་སྐབས་རིང་ལས་ཀ་དེ་བྱེད། ཨ་ནི། རྟེས་ལ་ལས་ཀ་གླུ་ཆ་ཡག་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་གཅིག་བཙལ་རོགས་གནང་ཨ།

ཨ་ཞང་། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཨེ་ཡོད་ན། མ་གཞི་ནས་གླུ་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་དེ། མི་ཚེའི་ནང་སྟོབ་སྟྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

ཚ་མོ། མ་རེད་ཨ་ཞང་ལགས། གླུ་ཆ་ཡག་པོ་མེད་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག ཆུ་གཅིག་ལ་འགྲོ་སོང་མང་པོ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ག

ཨ་ཞང་། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཚང་མ་དེ་འདྲ་པོ་རེད། དང་པོ་ནས་ཡག་པོ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་ག་ནས་ཡོང་གི་རེད།

ཚ་མོ། རེད། ཨ་ཞང་ལགས།

ཨ་ཞང་། དང་པོ་རང་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་ག་སོང་། རྟེས་ལ་ག་ལེར་ལྟ་ཆོག་གི་རེད། གང་ལྟར་རང་བསྟུད་པ་ལས་ནི་ཡག་གི་རེད། མ་རེད་པས།

ཚ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་ཞང་ལགས། དང་པོ་ང་དགེ་ཏན་བྱེད་གར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

ཨ་ཞང་། རེད་རེད། དགེ་ཏན་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། རྟེས་ལ་ངས་གླུ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་བཙལ་གོ།

ཚ་མོ། ཡག་ཅོས་བྱུང་ན་དགེ་ཏན་གྱི་ལས་ཀ་ལས་གླུ་ཆ་ཏོག་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་ གཅིག་འཚོལ་རོགས་གནང་ཨ།

ཨ་ཞང་། ཡ་ཡ། རང་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ཨ། ངས་ཡིན་ཅིག་བཙལ་ཐུབ་པ་བྱེད་ཆོག

ཚ་མོ། ལགས་སོ། །ཨ་ཞང་ལགས། སྟོབ་གླའི་དགེ་ཏན་བྱས་ན་ཡག་པོ་ད་ཡོད་རེད། རེད་བ།

ཨ་ཞང་། བྱས་ཙང་། གཙོ་པོ་དེ། སྟོབ་ཐུག་ལ་སྟོབ་འཁྲིད་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད། དུས་ རྒྱུན་ནས་ཨ་ནི་ལས་རོགས་ཆོ་དང་མཉམ་དུ་ཨ་ནི་འཚམ་པོ་བྱེད་ཡ་དེ་གལ་ ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཚོ་ད་རང་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་ན་ཏ་གོ་ཡི་རེད།

ཚ་མོ། བྱས་ཙང་བྱས། བྱས་ན་ང་ད་ལྟ་རང་སྟན་ཞུ་འཕྱལ་ག་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

ཨ་ཞང་། ཡ་ཡ། ཚར་སོང་ན་མཁྱོགས་པོ་ལོག་ཅོག་ཨ།

ཚ་མོ། ལགས་སོ། །བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་དེ།

ཨ་ཞང་། ཡ་ཡ།

ཤེས་རབ་ཀྱི་པཱ་རོལ་ཕྱིན། ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་དེ་ལ་གཏན་འདུག

ལས་བྱེད། སྐྱེ་བོ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

སྐྱེ་བོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མར་བཞུགས་དང་།

ལས་བྱེད། ལགས་སོ། །སྐྱེ་བོ་ལགས།

སྐྱེ་བོ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་གསར་པ་དེ་ལ་གཏན་འདུག

ལས་བྱེད། དགེ་ཡག་པོ་འདུག ལས་ཁུངས་ནང་མཐུན་རྐྱེན་ཡག་པོ་འདུག

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་འགྲིག་ཥག ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་དེ་བྱས་ནས་རྒྱུན་རིང་ལོངས་ཕྱིན་སོང་།

ལས་བྱེད། ལས་ཀ་བྱས་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ཕྱིན་སོང་།

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ལས་རོགས་ཚང་མ་ཡག་པོ་འདུག་གས།

ལས་བྱེད། ཡག་པོ་འདུག ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཚམ་པོ་བྱས་ནས་བསྡད་ཡོད།

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་ལ་གླ་ཆ་ག་ཚོད་ཡོད་རེད།

ལས་བྱེད། ཟླ་བ་གཅིག་ལ་གླ་ཆ་སྒྲོར་མོ་བརྒྱད་སྟོང་ལྔག་ཙམ་ཞིག་ཡོད་རེད།

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །ཨ་ནི་སྒྲོར་མོ་བརྒྱད་སྟོང་ལྔག་ཙམ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་རང་ལ་གླ་ཆ་དེས་འདང་གི་འདུག་གས།

ལས་བྱེད། འདང་ཙམ་རེད་ཥག

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་དཀའ་ལས་མི་འདུག་གས།

ལས་བྱེད། དཀའ་ལས་ཞེ་དྲག་མི་འདུག ཨོ་ཅོ་རེད་ཥག སྐྱེས་སྨན་དང་ཐུ་ཀུ་མེད་ཙང་འགྲིག་གི་འདུག

སྐྱེ་བོ། ཨ་ལེ། ལགས་སོ། །ལགས་སོ། །ཁྱེད་རང་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་ཡ་ཡག་པོ་འདུག ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གིས་ད་ལྟ་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་ཞོར་ལ་ངའི་ལས་ཀ་ཞིག་ཡོད། ཁྱེད་རང་གིས་དེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་པས།

ལས་བྱེད། ལགས་སོ། །སྐྱེ་བོ་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

སྐྱེ་བོ། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་ལ་སྟོང་ཕྲག་ལྔ་སྦྱར་གོ། འགྲིག་གི་རེད་པས།

ལས་བྱེད། འགྲིག་དང་འགྲིག སྐྱེ་བོ་ལགས།

སྐྱེ་བོ། འོ་ཡ། བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ཕེབས་ན་འགྲིགས་སོང་།

ལས་བྱེད། ལགས་སོ། །སྐྱེ་བོ་ལགས། བཞུགས་གཏན་འཇགས་གོ

སྐྱེ་བོ། ཡ་ཡ། ཕེབས་ཨ།

། ཀུན་ཟངས་ཁ་ཤུགས།

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྣ་རྒྱ་ཞིའི་ཟིལ་པ་བཞིན།།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག །
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

སྲིད་གསུམ།	ཟིལ་པ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
ཟིལ་པ།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
སྲིད་གསུམ།	ང་བདེ་པོ་ཡིན། དེང་སང་ཁྱེད་རང་གི་པར་བསྟད་ཀྱི་ཡོད།
ཟིལ་པ།	དེང་སང་ང་རྒྱ་གར་ལ་བསྟད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་གར་ལ་སྐྱིད་པོ་མི་འདུག
སྲིད་གསུམ།	ས་ཆ་གཅར་འགྲོ་ན་ཡང་སྐྱིད་པོ་རྩ་བ་ནས་མི་འདུག ག་རེ་ཡིན་ཟེར་ན་འཁོར་བའི་ནང་ལ་ཡོད་རེད།
ཟིལ་པ།	འཁོར་བ་འདི་མི་རྟག་པ་རེད། དངོས་གནས་སྐྱིད་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ད་ལྟ་གཅར་ཡོད།
སྲིད་གསུམ།	ང་རྒྱ་ནག་ལ་བསྟད་ཀྱི་ཡོད། ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཟིལ་པ།	ངས་ཟ་ཁང་བྱས། མཁོན་ཁང་བྱས། བཟོ་གྲྭའི་ནང་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྲིད་གསུམ།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་འདུག་གས།
ཟིལ་པ།	མཚ�་མཚMS་ལ་ཡག་པོ་འདུག མཚMS་མཚMS་ལ་ཡག་པོ་མི་འདུག
སྲིད་གསུམ།	དེ་འདྲ་རང་རེད།
ཟིལ་པ།	ཁྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྲིད་གསུམ།	ངས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་མེད། དཔལ་རགས་ཡ་ལ་བསམ་ཟློ་མང་པོ་གཏང་ན་སྐྱིད་པོ་མི་འདུག ས་མས་ཁྲལ་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག
ཟིལ་པ།	དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང། ཐབས་ཤེས་མི་འདུག སྐྱིད་པོ་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་ནས་བསྟད་ན་ཐར་པ་འཐོབ་ཀྱི་མ་རེད།
སྲིད་གསུམ།	ཐར་པ་ཟེར་ན་གཅེ་རེད།
ཟིལ་པ།	ཐར་པ་ཟེར་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད།
སྲིད་གསུམ།	དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད།
ཟིལ་པ།	ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

། ཀུན་ཟངས་ཀླུ་ཁང་ལ།

འཚོ་བས་འགོངས་ཤིང་རྒྱ་ཆུ་མི་ཡིས་བརླན། །
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྣར། །
འགྲོ་ཀུན་སྲོག་སྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

ཐུགས་མ། མཚོ་མོ་ལགས། ཁྱེད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་ལས་ཀ་ཡག་ཅོས་གা་རེ་རེད།
མཚོ་མོ། ངའི་བསམ་པ་ལ་སྣན་ཁང་གི་ལས་ཀ་ཡག་ཅོས་རེད།
ཐུགས་མ། ཀ་རེ་བྱས་ནས། སྣན་ཁང་ལ་ལས་ཀ་བྱས་ན་དཀའ་ལས་མང་པོ་ཡོད་རེད་ལབ་ཀྱི་འདུག ད་དུང་ཡོང་འབབ་ཡང་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།
མཚོ་མོ། ངའི་བསམ་པ་ལ་ཡོང་འབབ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་པ་ལ་ལན་ཐོགས་ཡ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
ཐུགས་མ། དེ་ངས་ཅ་གོ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་མི་ཚང་མས་ཡོང་འབབ་ལ་བལྟས་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་མེད་ན་འཚོ་བ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་རེད།
མཚོ་མོ། རེད་རེད། ངས་ཀྱང་སྣན་ཁང་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཙང་དཀའ་ལས་ཏོག་ཙམ་འདུག
ཐུགས་མ། དཀའ་ལས་རྩ་བ་ནས་མེད་པའི་ལས་ཀ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ང་སྣན་ཞབས་པ་བྱེད་ཤྱོང་འདོད་ཀྱི་མི་འདུག
མཚོ་མོ། གལ་ཡོད་མ་རེད།
ཐུགས་མ། ང་དགེ་ཏན་བྱེད་ཤྱོང་འདོད་ཀྱི་འདུག
མཚོ་མོ། དེ་དགེ་ཡག་པོ་རེད། མི་གཞན་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རེད།
ཐུགས་མ། ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་མི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་། གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག
མཚོ་མོ། རེད་རེད། ལས་ཀ་ག་རེ་ཡིན་ན་ཡང་གཙོ་བོ་སོ་སོས་ཤུགས་རྒྱུན་དགོས་རེད། ཡོང་འབབ་ཞོར་ལ་ཡོང་གི་རེད།
ཐུགས་མ། ཁྱེད་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤད་པ་ལ་དགའ་པོ་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
མཚོ་མོ། ལགས་སོ། །རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༧༠ ཀུ།། ཆོ་ཆོ་དང་བྱ་མོ།

ཆོ་ཆོ་ཞིག་ལ་བྱ་མོ་དཀར་པོ་གཅིག་ཡོད་རེད། བྱ་མོ་དེ་དགེ་ཆེན་པོ་དང་སྟེང་རྟེ་པོ་ཡོད་རེད། ཆོ་ཆོ་བྱ་མོ་དེ་ལ་དགེ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། བྱ་མོས་ཉི་མ་རྒྱ་བར་སྐྱོ་ང་གཅིག་རེ་གཏང་གི་ཡོད་རེད། ཆོ་ཆོ་དེ་ལ་སྐྱོ་ང་ཟ་ཡ་དང་། འཚོང་ཡ་ཡང་རགས་པ་རེད། ཉི་མ་གཅིག་ཆོ་ཆོ་དེའི་བསམ་པ་ལ། བྱ་མོ་འདིས་ཉི་མ་གཅིག་ལ་སྐྱོ་ང་གཅིག་མ་གཏོགས་གཏང་གི་མི་འདུག ཁལ་སྲིད་བྱ་མོའི་གྲོད་ཁོག་བསྡོགས་ནས་སྐྱོ་ང་ཚང་མ་མཉམ་དུ་རགས་གི་རེད་བསམ་པ་རེད། དེ་ནས་ཆོ་ཆོས་བྱ་མོའི་གྲོད་ཁོག་བསྡོགས་པ་རེད། གྲོད་ཁོག་ནང་ལ་སྐྱོ་ང་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དང་བྱ་མོ་ཡང་ཤེ་བ་རེད། རྟེས་ལ་ཆོ་ཆོ་ལ་སྐྱོ་ང་ཟ་ཡ་རགས་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཙང་ཆོ་ཆོ་དེ་སེམས་པ་སྐྱོ་ནས་བྱ་མོ་དྲན་པ་རེད།

༧༡ ཤེ།ཤེ།། ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པ་འཚོལ་བ།

དགེ་ཏན་དང་སློབ་ཕྲག་གཉིས་བར་ལ་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པ་གཅེ་ཡོད་མེད་བཙལ་དགོས། དེ་རྟེས་སློབ་མ་རང་ཉིད་སློབ་མ་གཞན་པ་རེ་རེའི་ས་ལ་འགྲོ་ནས། སློབ་མ་སྒུ་དང་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པ་གཅེ་ཡོད་མེད་དང་། དགེ་སློབ་ཚང་མ་ལ་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་པ་གཅེ་ཡོད་མེད་བཙལ་དགོས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་མི་ཕལ་ཆེ་བ་དང་། མི་ཚང་མ། མི་མང་ཚོས། མི་ཁ་ཤས་བཅས་ལ་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་གཅེ་ཡོད་མེད་བཙལ་རྟེས། མི་སྒུ་དང་ཡང་ མི་གཅིག་པའི་དམིགས་བསལ་ཁྱད་ཆོས་གཅེ་ཡོད་མེད་འཚོལ་དགོས།
དཔེར་ན།

༡ དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐོར།

གཞས་པ་དགའ་ཚོས། ལྷད་མོ་དགའ་ཚོས། ས་ཆ་དགའ་ཚོས། ལུང་པ་དགའ་ཚོས། མི་སྣ་དགའ་ཚོས།

༢ གཅིག་པ་ཡོད་མཁན་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་སྐོར།

པ་ལགས་ཚོང་པ་ཡིན་མཁན། གཅེས་སྐྱོང་སེམས་ཅན་ཡོད་མཁན། སྒྲུ་གུ་གསུམ་ཡོད་མཁན། ཁྱི་ཤ་ཟ་སྐྱོང་ཡོད་མཁན། འཚོ་ཐབས་གཅིག་པ་ཡིན་མཁན་སོགས་འཚོལ་དགོས།

༤ འཐུག་འཛིང་དང་དམོད་མོ།

། ཕྱིགས་ཕྱོགས།།ཤེས།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་གནས་ཚུལ་འདྲ་མིན་གྱིས་རྒྱན་བས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ འཕྲུག་འཛིང་རིགས་བྱུང་ཚེ་དེ་ལ་སྟབས་བདེའི་གོ་བརྡ་སྤྲོད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད **བྱ་ཚིག+ས།** འཛིང་ན་མ་གཏོགས་ཡོང་ས་མ་རེད།

རྒྱན་ཚིག+ཀྱི། ཁོང་མི་ཡག་པོ་ཅི་ཡི་མེད། ང་མགོ་སྐོར་བཏང་སོང་།

། ཕྱིགས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤེས་པ།།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་གྲོགས་པོ་ཕན་ཚུན་དབར་དམོད་མོ་དང་འཕྲུག་འཛིང་གི་གནས་ སྟངས་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྤྲོད **བྱ་ཚིག+མཁན།** བུ་མོ་མིག་ཅེལ་ནག་པོ་གོན་མཁན་དེ་བདུད་མོ་རེད།

མི་+བྱ་ཚིག+ཀ་མེད། བརྟན་བཅོས་བྱེད་དུས་འཕྲུག་པ་མི་རྒྱག་ཀ་མེད་རེད། ཅིས་པ་ལྟ་བུ་ སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

། ཀན་ཤེས།

ཁོང་ཁྲོ་ཆ་དུས། སྟང་བར་མ་འགྲོ་དུས། ས་མས་པ་སྐྱེད་པོ་མེད་དུས། ར་བཟེ་དུས། གཉིད་སད་དུས། རྟོག་པོ་བྱེད་དུས། འགན་ཆོད་བྱེད་དུས། བང་སྒྲིག་དུས། ཚོང་རྒྱག་དུས། གཞུང་གི་ལས་བྱེད་པས་མི་མང་ལ་ མཐོང་ཆུང་བྱེད་དུས། མེ་འཁོར་ནང་འཛུལ་དུས། འཚང་ཁ་རྒྱག་དུས། གྲོད་ཁོག་ལྷོགས་དུས། དཀའ་ལས་ཁག་ དུས། མི་གཞན་གྱིས་རང་གི་དགའ་རོགས་ལ་བརྟན་བཀོ་དུས། སོ་སོས་ཟླུན་མ་བཤད་དུས། གཞན་གྱིས་ཟླུན་ མ་བཤད་དུས། ཏམ་པ་བཤད་དུས། རང་གི་ཐོ་ལ་མ་བབ་དུས། འདོད་པ་མ་ཁེངས་དུས། ཆག་སྐོ་ཡོང་དུས། ལས་བྱེད་པས་དྲང་བདེན་མ་བྱས་དུས།

པཱདཀ**ཤ།** ཐྲིང་ཀ མཆན་ཚོགས་ཁང་། ནང་། ཟ་ཁང་། མཁྱེན་ཁང་། ངང་ཁང་། མི་ཚོགས་ཁྲོད།

ཕཱེཤ**།** པ་མ། དགེ་ཏན། གྲོགས་པོ། གྲོགས་མོ། དགྲ་པོ། ཁྱམ་པ། གཡོ་སྒྲུ་ཅན། ར་བཟེ་བ། ཆྱངས་འཁོར་ ཁ་ལོ་བ།

ཏེ**ཤ**། ལག་འཛིང་། ཀྱེ་འཛིང་། དམར་འཛིང་། རྩྭ་འཛིང་། ཁ་འཛིང་།

ཙཱ**ཀ**ེ**ཤ**། ཁྱབ་ཆེ་ལོད། ཛ་དྲག་ལོད། ཡུན་རིང་ལོད། གསལ་ལོད།

ཏོ**ཤ**ེ**ཤ**། ཁོང་ཁྲོ། ཞེད་སྨང་། དངངས་སྒྲག འཛིགས་སྨང་། སྐྱོ་སྨང་། ཕན་དོགས ང་རྒྱལ། ཉོན་སྨང་། དགའ་ སྨང་། ཞེ་སྡང་། རང་ཆེ་སྨང་། གཞན་ཚུང་སྨང་།

ཤར་ལྷོ།། རྡོ་ཡིས་བརྒྱབ་པ། གྲི་བཀྱགས་པ། དབྱུག་པས་རྡུང་བ། སྒྲ་འཕེན་པ། འབྲུང་རྒྱུ་གཏོང་བ། འགྲམ་ལྟུག་གཞུ་བ། ཁུ་ཚུང་གཞུ་བ། ལུང་རྟོག་གཞུ་བ། ཅ་ལག་བཅག་པ། མཆིལ་མ་གཏོང་བ། ཚོག་རྩྭ་སྒྲ་བ། ངན་སེམས་བཅངས་པ། གྲི་གཡུག་པ། སོ་རྒྱག་པ། དགོངས་དག་ཞུ་བ།

། ལས་ཀྱི།། བཏེ་ཡེ་ཅ་ཀྱི་ཡང་སྡོད།

དགེ་ཏན	ཁོས་འཚུག་པ་རྒྱག་ཡ་རེད་འདུག
སློབ་མ	ཁོས་འཚུག་པ་རྒྱག་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཏན	གཤེ་གཤེ།
སློབ་མ	ཁོས་གཤེ་གཤེ་གཏོང་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་ཏན	ལས་ཀ
སློབ་མ	ཁོས་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་རེད་འདུག

། ཀུན་ཤེས།།

ཁྱོ་གཅིག་ཕྱེས་སྟན། ཁང་བདག་དང་མཁྱོན་པོ། ཁྱོ་གཅིག་ཟུར་བཏེན་ཚུང་མ། ཁ་ལོ་བ་དང་འགྲུལ་བ། བདག་པོ་དང་གལོག་པོ། བོད་པ་དང་རྒྱ་གར། ཁྱིམ་མཚེས་གཉིས། བུ་དང་བུ་མོ། མ་བྱན་དང་ཁ་ལག་ཟ་མཁན། སྤྲང་པོ་དང་ཉེན་ཏོག་པ། ཀུན་མ་དང་ཉེན་ཏོག་པ། ཀུན་མ་དང་བདག་པོ། ཕ་མ་དང་མནའ་མ། སྤོ་ལོ་རྩ་ཁག་གཉིས། རང་ཉིད་དང་སྤྱིན་བདག ཁང་ཉིད་དང་ཕྱེས་སྟན། ཁྱི་དང་ཞི་མི། ཏུག་ཕྱང་དང་འདེ་ཥིག ཕྱེ་ཞུ་དང་ཁ་ལག་ཟ་མཁན། ཕྱུལ་དང་ཞི་མི། དོམ་དང་ཕྲིག་པ་ར་ཅ། ཕྱེ་ཞུ་དང་ཁྱི། ཕྱེ་ཞུ་དང་ཕོ་རོག ཐྲང་ཆེན་དང་ཅ་ཅ། མི་དང་ཏུག ཕྱང་། མེ་དང་ཆུ། དགེ་ཏན་དང་སློབ་ལྷག

ཞི་ཤེ་ཅ།། མི་གཞན་དང་ཐུག་པ། མིག་ལོག་ལྟ་བ=>ཐོ་ཁོག་ཡོད་མེད་བཤད་པ=>ང་ལན་ཁྱོད་ལན་བཤད་པ=>བཟོད་སྨོས་མི་ཐུབ་པ=>ལག་འཛིང་བྱེད་པ=>མི་གཞན་སྟེགས་པ=>སེམས་མ་སྐྱེད་པར་ནང་ལ་ལོག་པ།

ཕན་ཚུན་ཐུག་པ=>བྱེད་ལྟངས་ལྟང་བར་མ་འགྲོ་བ=>བརླས་བརྐོ་བ=>བཟོད་སྨོས་མ་ཐུབ་པ=>ལག་འཛིང་ཤོར་བ=>སྐེ་བཅོར་བ=>ཐེཡ་ཚུང་བསྟན་པ=>ངས་ནས་ནང་ལ་ལོག་འགྲོ་བ=>རང་ཉིད་ལྟ་ས་ནས་སེམས་སྐྱེད་པོ་མེད་པ=>མི་གཞན་ཐུག་པ་ཅམ་གྱིས་མཐོང་མ་འདོད་པ=>གཅེད་འདི་བྱེད་མེད་པ་ཆགས་པ=>གཞན་ལ་བསྟོན་འཛུགས་པ=>བཟོད་པ་སྨོས་ཐབས་བྱལ་བ=>ལག་པ་བཀྲག་པ=>འགྱོད་པ་སྐྱེ་བ།

ཁ་འཛིང་ཤོར་བ=>གྲོགས་པོ་སྐད་གཏོང་བ=>ཞར་ཁང་ནང་འགྲོ་བ=>ཞ་རག་དང་ལྷ་རག་སོགས་ཚོད་མེད་འཐུང་བ=>གཏམ་གླེང་ཉག་ཉོག་བཤད་པ=>ཕན་ཚུན་ལ་ཉན་འདོད་མེད་པ=>ཁོང་ཁྲིའི་མེ་ལྷུ་འབར་བ།

༤ རྒྱས།

འཚུག་འཛིན་མི་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་གཅེ་རེ།
དེང་སང་དང་སྟོན་མའི་བར་འཚུག་འཛིན་ལ་ཁྱད་པར་གཅེ་ཡོད་རེད།
སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཚུག་འཛིན་ཡོད་ན་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ལྷིང་འཇགས་ཡོང་གི་རེད་པས།
ལས་ཀ་སྤྱིག་ཅག་མ་བྱས་ན་མི་གཞན་གྱི་དམོད་མོ་བྱེད་ཀྱི་རེད་པས།
དམོད་མོ་བྱས་པ་ཡིན་ན་གཞན་དག་ཁོང་ཁྲོ་ལང་སྲིད་ཀྱི་རེད་པས།
འཚུག་འཛིན་བྱས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཀྱི་རེད་པས།
མི་སྤྱིག་ཅག་གཅིག་ལ་དམོད་མོ་བྱས་ན་མི་དེ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རེད་པས་གཞོན་སྐྱོན་ཡོད་རེད།
ཁོང་ཁྲོང་ཤུགས་ཆེན་ལངས་པའི་སྐབས་སུ་འཚུག་འཛིན་མི་བྱེད་མཁན་ཡོད་རེད་པས།
འཚུག་འཛིན་མེད་ན་ཞི་བའི་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་འཚུག་པ་བརྒྱབ་སྟོང་ཡོད་པས།
འཚུག་པ་བརྒྱབ་ཚར་རྗེས་ཚོར་སྣང་གা་འདུ་འབྱུང་གི་རེད།
འཚུག་པ་བརྒྱབ་ན་ཕན་ཐོགས་གা་རེ་ཡོད་རེད།
འཚུག་པ་ལ་དགའ་པོ་མེད་ན་འཚུག་པ་མ་ཤོར་སྟོན་ལ་བསམ་བློ་གা་རེ་གཏང་དགོས་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་ལུང་པའི་ནང་དམོད་མོ་གা་འདུ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་མི་ལ་དམོད་མོ་བྱས་སྟོང་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཆུང་དུས་ནས་ད་ལྟ་བར་འཚུག་ཆོད་གা་ཚོད་བརྒྱབ་སྟོང་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་རྣམས་འཚུག་ཆོད་དང་དམོད་མོ་བྱེད་དུས་ཁྱེད་རང་གа་རེ་བྱས་ནས་སྟོད་ཀྱི་ཡོད།
མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འཚུག་ཆོད་གа་འདུ་ས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་འཚུག་ཆོད་ཡག་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གས།
མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་དམོད་མོ་བྱེད་དུས་ཁྱེད་རང་གа་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༥ རྩ་ཚིག ཁྱེད་གཉིས་བར་ཡ་གཅས་ཚུལ་ག་རེ་བྱེད་ཤོང།

བསོད་ནམས།	ཨོ་ཅི། བསྟན་འཛིན། དེ་རིང་གཞི་ནས་གཅིག་ཐུག་སོང་ང།
བསྟན་འཛིན།	འོ། དེ་རིང་གཞི་ནས་གཅིག་ཐུག་སོང། རང་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
བསོད་ནམས།	འོ། ང་ད་བདེ་པོ་བདེ་རྒྱང་ཡིན། ཨ་ནི། དེང་སང་ཁྱེད་རང་གа་རེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ།
བསྟན་འཛིན།	ང་དེང་སང་ལས་ཀར་འགྲོ་ཡི་ཡོད། དུས་ཚོད་སྟོང་པ་ཞེ་དྲག་རག་གི་མི་འདུག
བསོད་ནམས།	ཨ་ལེ། རེད་རེད། དེང་སང་མི་མང་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་རེད། མ་གཞི་ནས་བརླ་ག་

ལར།

བསྟན་འཛིན། ལགས། ལགས་སུ་ལབ་ཀྱི་ཡོད།

བསོད་ནམས། ཨ་མ། རྟོན་མ་ལ། རང་གི་དགའ་རོགས། ཧོ་ཅོ།

བསྟན་འཛིན། ཨ་ལེ། ཁོ་རང་དེང་སང་བདེ་པོ་འདུ་པོ་རེད། ནང་ལ་བསྡད་བསྡད་པ་རེད།

བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གཉིས་ལ་གནས་ཚུལ་འདུ་བྱེད་མ་སོང་དས། པལ་ཆེར་གཅིག་བྱས་ཡོད་ས་རེད་དེ།

བསྟན་འཛིན། གནས་ཚུལ་མང་པོ་ལྷག་སོང་། ང་བཤད་ནས་བཤད་ཚར་ཡ་ཁོ་རང་མི་འདུག ཁོ་ལ་ཕྱི་ལོགས་ན་དགའ་རོགས་གསར་པ་འདུག

བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་རང་གིས་གས་ལབ་མེད་པས། ཨ།

བསྟན་འཛིན། ངས་ལབ་ད་མང་པོ་ལབ་པ་ཡིན། ཡིན་ནས་ཞེ་དག་ཁ་ལ་ཉན་གྱི་མི་འདུག ཁོ་ད་ང་ལ་དགའ་ཡི་ཡོད་ས་མ་རེད།

བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། ཨ་ནི་ཡང་བསྐྱར་གཅིག་ལབ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་ཁོ་རང་གིས་ཉན་མདོག་ཁ་པོ་རེད་དེ།

བསྟན་འཛིན། ངས་ཉེ་ཚར་ཁོ་རང་ལ་ལབ་པ་ཡིན། དེ་རིང་ཞོགས་པ་རང་ཡང་བསྐྱར་ལབ་པ་ཡིན། ཞེ་དག་ཁ་ལ་ཡག་པོ་ཉན་གྱི་མི་འདུག

བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། ངའི་བསམ་པར་དགོན་མཆོག་གསུམ་ཁྱེད་རང་གཉིས་དགེ་འཚམ་པོ་ཡོད་རེད་བསམས་ནས། ང་ནི་སྐྱིད་ཐག་འདུ་ཚོད་ནས་བསྡད་ཡོད།

བསྟན་འཛིན། རེད་རེད། ང་གཉིས་སྟོན་མ་འགོ་བཙུགས་དུས་ཅམ་པ་དགེ་འཚམ་པོ་ཡོད་བ། ཨ་ནི་ཉི་མ་ཉི་མ། ཟླ་བ་ཟླ་བ། ལོ་ལོ་ནས། ཁོ་རང་སྡུག་རྩ(ཏུ)སྡུག་རྩ(ཏུ)འགྲོ་ཡི་འདུག

བསོད་ནམས། ད་གལ་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི་རང་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད། འོང་། ཁོ་རང་ལ་ཡང་བསྐྱར་གཅིག་ལབ་དང་། གཅིག་བྱས་ན་ཁོ་རང་གི་ཉན་མདོག་ཁ་པོ་རེད།

བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ། བསོད་ནམས། ད་ངས་ཡང་བསྐྱར་གཅིག་ལབ་ཀྱི་ཡིན་ད།

བསོད་ནམས། ཡ་ཡ། ཨ་ནི་དེ་རིང་དུས་ཚོད་ཞེ་དག་མི་འདུག རེད་བ། ང་གཉིས་རྟེས་ལ་ཐུག་ཡོང་། རྟེས་ལ་སྐད་ཚ་བཤད་ཆོག་གི་རེད། རེད་བ།

བསྟན་འཛིན། རེད་རེད། ཨ་ནི་ཕེབས་ཨ།

ཤེས་ཀྱི་ཕེལ། སྒྲུག་ཚོད་མ་ཟིན་ན་ཁོ་ཚ་ཀཟད་ཡོད།

ས্ট্রོལ་མ། ལེ། རིག་འཛིན།

རིག་འཛིན། ཙོའོ།

སྒྲོལ་མ། མདང་དགོངས་ཕྱིད་རང་ཚོ་ཐུགས་སྟོས་བཏང་བ་རེད་ལབ་ཀྱི་འདུག་གམ། ཨ་ནི་གཱ་འདྲ་བྱུང་སོང་།

རིགས་འཛིན། འོ། ད་དེ་འདྲའི་འདྲ་པོ་ཅིག་རེད། ཕྱིད་ཚོས་ཀྱང་ཐུགས་སྟོ་བཏང་སོང་ལབ་སོང་ང། ཨ་ནི་གཱ་འདྲ་བྱུང་སོང་།

སྒྲོལ་མ། ང་ཚོ་ད་དལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་། མི་མང་པོ་སྟེབས་འདུག ཨ་ནི། བུ་མོ་དེ་ཚོས་ཞབས་ཏོ་འཐབ། བུ་མང་ཆེ་བ་ཡིས་གཞས་བཏང་སོང་།

ཨ་ནི་ཨ་རག་འཐུང་། དལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་། ཁྱོད་ཚོ་གང་འདྲ་བྱུང་སོང་། ཨ།

རིགས་འཛིན། ཨ་ཅི་དེ། ང་ཚོའི་སྐོར་བཤད་ན་གང་ཡོང་། ད་མདང་དགོངས་ཞབས་འཛིན་ལུང་པ་གང་ཞུས་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བློ་བཟང་ལབ་ཡ་ཞེག་ཡོད་བ།

སྒྲོལ་མ། འོ། ཡོད་ཡོད།

རིགས་འཛིན། ཁོ་དལ་མ་རབས་ཆ་པོ་འདུག ད་པོ་ང་ཚོ་གཞས་བཏང་ཞབས་ཏོ་འཐབ། སྐྱིད་པོ་ཞེད་པོ་བསྡད་ཡོད།

གཞུག་གོ་བློ་བཟང་ཁོ་ར་བཟེ་ནས་ངའི་དགའ་རོགས་ལ་བརྟེས་བརྒྱ་ཡི་འདུག

སྒྲོལ་མ། ཨ། ཁོ་མི་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་ཡོད་རེད། ཉི་མ་ཏྲག་པར་བུ་མོ་ལ་བརྟེས་བརྒྱ་ཡ་དགའ་པོ་ཞེད་པོ་ཡོད་རེད།

རིགས་འཛིན། བྱས་ཅང་། བརྟེས་བརྒྱ་བས་ཚད་ཀྱི་མི་འདུག་དེ། ད་དུང་མིག་བཅུམ་འདྲ་པོ་བཏུབ། གཞས་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ཡར་ལངས་ནས་ལག་པ་ནས་འཛུས། འཐམས་ནས་མི་མང་པོ་ཡོད་སར་དལ་ངོ་ཚོ་པོ་བཟོས་སོང་།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ནི། ཕྱིད་རང་གིས་གས་མ་ལབ་པ་བྱས། བལྟས་བསྡད་ཡིན་པས།

རིགས་འཛིན། གཱ་བ་གཱ་བ། དང་པོ་ད་ངས་དལ་མང་པོ་ལབ་ཡིན། ཁ་ལ་ཉན་རོགས་བྱས་མ་སོང་། རྟེས་ལ་ཁོང་ཁྲོས་བསྡད་ཐུབ་མ་སོང་། ཨ་ནི། འགྲམ་ལྷུགས་གཅིག་གཞུས་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། དལ་གཏོར་དགོས་རེད་བ། བཟོད་པ་སྟོམ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

རིགས་འཛིན། དང་པོ་ད་དྲན་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་། ལོ་མང་པོར་མཉམ་དུ་གཤིབ་པ་སོང་ཅང་པོད་མ་སོང་།

སྒྲོལ་མ། ཚུར་མ་ཕྱིས་ན་ཕར་ཕྱིས་དགོས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

རིགས་འཛིན། བྱས་ཅང་།

སྒྲོལ་མ། ཕྱིད་རང་གིས་ཕར་གྲོགས་པོ་བཕྱིས་པ་རེད་བ། ཁོས་རང་གྲོགས་པོར་མ་ཕྱིས་ཅང་། ཨ་ནི་ཁོས་རང་གི་དགའ་རོགས་ལ་བརྟེས་བཏོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁོས་རང་གྲོགས་པོར་བཕྱི་ཡི་ཡོད་ན། ཨ་ནི་དེ་འདྲ་ཕྱིད་ཀྱི་མ་རེད།

རིགས་འཛིན། རེད་རེད། ད་ཕྱིད་རང་གིས་ལབ་ཡ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ཕྱིད་རང་གིས་ཏ་གོ་ཡི་རེད་བ། ང་ཚོ་སྟོན་གྲར་དང་པོ་འགྲོ་དུས་ནས་དལ་འཚམ་པོ་ཡོད་རེད་བ། ད་དེ་འདྲའི་ཏོབ་སྟེ་སྐད་ལ་ཕར་ཐུག་ཅག་འདྲ་ལབ་དགོས་དུས། དལ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག

སྒྲོལ་མ། རེད་རེད། ཨ་ནི། རྟེས་ལ་གཱ་རེ་བྱས་སོང་། ཨ།

རིག་འཛིན། རྟེས་ལ་དེ་འདྲ་འདྲ་པོ་རེད། ཚང་མ་ལོག་ཕྱིན་སོང་།
སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་བྱས་ན་སྐྱིད་པོ་གཅིག་ད་ཀ་བ་ཡོད་རེད།
རིག་འཛིན། ཡ་ཡ། དེ་ནི་ཁྱེད་རང་ད་ལྟ་བྱེལ་བ་ཡོད་ས་རེད། ལས་ཀར་འགྲོ་ཡ་ཡིན་པས།
སྒྲོལ་མ། འོང་། ང་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡིན། ཆུ་ཚོད་དགུ་པ་ལ་འཕྲོར་དགོས་རེད།
རིག་འཛིན། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི་མཁྱོགས་པོ་རྒྱུགས།
སྒྲོལ་མ། ཡ་ཡ། བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ད།

། ཀུན་ཏུ་ཟངས་པའི་ཀླུ།

རང་གི་འཚུལ་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།།
ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས།།
དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཚུལ་པ་ལ།།
བརྟགས་ནས་སྟོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཀུན་དགའ། གོགས་པོ་ལགས། ང་གཉིས་ཐུག་ཡ་དགེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག བྱས་ཙང་དེ་རིང་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་ན་གা་འདྲ་འདུག
ཤེས་རབ། དངོས་གནས་རེད། དེ་རིང་ང་གཉིས་གা་རེའི་སྐོར་ལ་བཤད་ཀྱི་ཡིན།
ཀུན་དགའ། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་ལ་མི་ཕན་ཚུན་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་འཁྲུག་འཛིང་དང་དམོད་མོ་ཞེད་པོ་ཡོང་གི་འདུག་གা དེ་གа་འདྲ་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
ཤེས་རབ། མི་ཚང་མ་རང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་མིན་འགྲོ་བས་མ་ཀྱི་འདུག
ཀུན་དགའ། ངའི་བས་མར་རང་འདོད་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡུ་ཡིན་ཀྱི་མ་རེད།
ཤེས་རབ། རེད་རེད། རང་འདོད་གཅིག་ཡུ་ཡིན་ཀྱི་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་དེ་རེད།
ཀུན་དགའ། ཨ་ལེ། རང་འདོད་ཆེན་པོ་གа་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་རེད།
ཤེས་རབ། རང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོང་ཡ་དེ་སོ་སོའི་ཆོར་འཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཡག་པོ་མ་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག ཁྱེད་རང་གིས་བྱས་ན།
ཀུན་དགའ། ཁྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་དེ་ལ་རྒྱུ་མཚན་འདུག མི་ཕན་ཚུན་བྱས། རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་འཁྲུག་འཛིང་མེད་པ་བཟོ་ཡ་ལ་རང་འདོད་ཆུང་དུ་གཏོང་དགོས་རེད། རང་འདོད་ཆུང་དུ་གཏོང་ཡ་ལ་རང་གི་འཚུལ་པ་ངོ་ཤེས་དགོས་རེད།
ཤེས་རབ། **འཚུལ་པ་ངོ་ཤེས་ཡ་ལ་དུས་རྒྱུན་དུ་ལས་ཀ་ཆེ་ཆུང་གа་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡང་སོ་སོའི་ཆོར་འཚུལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་རེད།** སོ་སོའི་འཚུལ་པ་ཅ་གོ་ན་རང་འདོད་ཆུང་དུ་འགྲོ་ཡ་དང་འཚུལ་འཛིན་དང་དམོད་མོ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད།
ཀུན་དགའ། ཁྱེད་རང་གི་མིང་ཤེས་རབ་ཟེར་བ་དེ་དངོས་གནས་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་ག

	དེ་རིང་ཁྱེད་རང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་བཤད་ཡ་རག་པ་དགེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་།
ཤེས་རབ།	ང་ཡང་དགེ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་། དེ་ང་གཉིས་འགྲོ་གས།
ཀུན་དགའ།	རེད་རེད། དེ་འགྲོ།

ཀ ཁྲི་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཡེ།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།།
ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་སྣྲུར་བྱེད་པའི།།
གོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

དགེ་ཚན།	ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད་པས།
སློབ་ཕྲུག	བདེ་པོ་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད་པས།
དགེ་ཚན།	ངའི་ནང་མི་བདེ་པོ་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ཇོ་ཇོས་གา་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
སློབ་ཕྲུག	ངའི་ཇོ་ཇོ་ལས་ཀ་ལ་འགྲོ་ཡི་མི་འདུག ད་དུང་གྲོགས་པོ་ངན་པ་མཉམ་དུ་ཕྱིན་ནས་ལྷུག་ཅག་ཆགས་འདུག
དགེ་ཚན།	དངོས་གནས་རེད་པས།
སློབ་ཕྲུག	དངོས་གནས་རེད། ཨ་རག་འཕྲང་ཡ་མ་གཏོགས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
དགེ་ཚན།	དགེ་ཉན་ཁ་ཚ་པོ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ཁོང་འགྲོ་མ་འཛུག
སློབ་ཕྲུག	བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཐོག་ལ་བསམ་བློ་ཡང་གཏོང་གི་མི་འདུག
དགེ་ཚན།	ཁྱེད་རང་གི་ཨ་ཐས་ཇོ་ཇོ་ལ་ཁ་པར་གཏོང་གི་འདུག་གས།
སློབ་ཕྲུག	ཁ་པར་སྟེགས་ཀྱི་འདུག
དགེ་ཚན།	ཁོང་ལ་བསླབ་བྱ་རྒྱག་གི་མི་འདུག་གས།
སློབ་ཕྲུག	བསླབ་བྱ་རྒྱག་གི་འདུག ངེད་སང་ཏོག་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་འདུག
དགེ་ཚན།	དགེ་ཡག་པོ་རེད། ཆང་རག་མཆོམས་བཞག་ན་མ་གཏོགས་ཁོང་འགྲོ་བརླག་འགྲོ་ཡི་རེད། ད་ལྟ་གྲོགས་པོ་སྡུག་ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་གས།
སློབ་ཕྲུག	མཆོམས་རེ་མ་གཏོགས་འགྲོ་ཡི་མི་འདུག
དགེ་ཚན།	ཤ་ཡུལ་ནས་གནས་ཚུལ་གཞན་པ་གོ་བྱེད་དས།
སློབ་ཕྲུག	ཏ་གོ་མ་སོང་། ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་པར་བཏང་མེད།
དགེ་ཚན།	ཡ་ཡ། སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་སྡོད།
སློབ་ཕྲུག	ཚན་ལགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༧༠ ཀུ།། ནེ་ཀུ་ལེ་དང་ཐི་ཐི་གཉིས་གྲོགས་བོ་ཆ་གས་པ།

ནེ་ཀུ་ལེ་དང་ཅི་ཅི་གཉིས་རྒྱ་བར་འཚུག་པ་རྒྱུ་གི་ཡོད་རེད། ཅི་ཅི་མང་པོ་ཞིག་ནེ་ཀུ་ལེས་རྒྱ་བར་གསོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཉི་མ་གཅིག་ཅི་ཅི་ཚང་མ་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ་རེད། ཁོ་ཚོས་ནེ་ཀུ་ལེ་གསོད་ཡའི་ཐབས་ཤེས་བཏང་བ་རེད། ཅི་ཅི་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་ལ་འགོ་ཁྲིད་མེད་ཅང་རྒྱ་བར་ང་ཚོ་ཤོར་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ང་ཚོ་ལ་འགོ་ཁྲིད་ཡག་པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་ཅི་ཅི་གཅིག་འགོ་ཁྲིད་ལ་བཞག་ནས་ཁོང་ཚོ་ནེ་ཀུ་ལེ་མཉམ་དུ་འཚུག་པ་རྒྱུ་གི་ཕྱིན་པ་རེད། ཅི་ཅི་མང་པོ་མཉམ་དུ་བང་བསྒྲིགས་ནས་ཡོང་བ་ནེ་ཀུ་ལེས་མཐོང་བ་རེད། ནེ་ཀུ་ལེ་དེ་དགེ་སྦྱང་པོ་ཡོད་རེད། ཁོ་མཁྱོགས་པོ་ཅི་ཅི་དེ་ཚོའི་མདུན་ལ་ཡོང་ནས་ང་ཚོ་གྲོགས་པོ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་བས་ལབ་པ་རེད། ནེ་ཀུ་ལེའི་བསམ་བློ་ལ་ང་ཚོ་ཉི་མ་རྒྱ་བར་མཉམ་དུ་བསྡད་དགོས་རེད། གལ་སྲིད་གྲོགས་པོ་ཆགས་ན་དགེ་ཡག་པོ་འདུག་བསམ་པ་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་ནེ་ཀུ་ལེ་དང་ཅི་ཅི་དེ་ཚོ་འཚུག་པ་ཁྱོད་ནས་རྒྱ་གི་ཡོད་མ་རེད།

༧༡ ཤེ།།ཤོ། སྒྲུང་བཤད་བའི་ཕྱེད་ཆོ།

སློབ་མས་སྒྲུང་ཞིག་འཕྲི་བའི་ཆེད་དུ་དགེ་རྒན་ཀྱིས་སློབ་མར། སྒྲུང་གི་མི་སྣ་དང་། མི་དེའི་ལོ་ཚོད། སྐྱེས་ཡུལ། དགའ་ཐོག། དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ལས་ཀ་ དེ་ནས་གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་། མཐའ་མཇུག་ཏུ་གཏན་བྱུང་ཡོད་མེད་སོགས་རེ་རེ་ནས་ཏི་བ་བགོད། སློབ་མར་དེ་དག་ལ་ཟིན་ཐོ་བརྒྱབས་བཅུག་རྗེས་སྒྲུང་བཤད་འཇུག་དགོས།

དགེར་ནི།

༡) དགེ་རྒན་ཀྱིས། ཁྱེད་རང་གི་སྒྲུང་ནང་གི་མི་སྣ་གཅོ་བོ་དེ་ཕོ་མོ་ག་རེ་རེད། ཕ་ཡུལ་ག་ནས་རེད། ལོ་གཅོད་རེད། དགའ་ཐོག་གི་ཁ་རེ་རེད། ལས་ཀ་ཁ་རེ་རེད། སློབ་སྦྱོང་གི་བར་ནས་བྱས་པ་རེད། རོགས་པ་ཁ་ཚོད་ཡོད་རེད།

༢) དགེ་རྒན་ཀྱིས། མི་དེ་ལ་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལྟག་སོང་བ་དེ་ཁ་རེ་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་ལྟག་དུས་ཁོས་ཁ་རེ་བྱས་སོང་། དེའི་སྐབས་ཁོའི་རོགས་པ་ཁ་བར་འདུག

༣) མཐའ་མ་དེ་ལ་ཁ་འདྲ་ཆགས་སོང་། མི་སྣ་གཅོ་བོ་དེ་ལ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་ངས། མི་སྣ་གཞན་དག་ཚོ་ལ་ཁ་འདྲ་བྱུང་སོང་།

ཉོ་ཚ་དང་གོང་སྒྲེག་སྤྱད།

༢ ཁེངས་ཡུལ་ཚུལ།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ཁྲོམ་ལ་འགྲོ་དུས་ཚལ་སོགས་དགོས་མཁའི་རིགས་ཀྱི་མིང་དང་རིན་གོང་སོགས་སྟབས་བདེའི་ངང་ནས་གོ་བརྡ་འཕྲོད་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **ག་རེ+ བྱ་ཚོག+བྱ་ཚོག+མ།** གོང་ག་ཚོད་རྒྱག་རྒྱག་མ་རེད་དེ། ཡག་པོ་ལབ་དང་། **རྒྱན་ཚོག+ར/ཏུ/དུ+རྒྱན་ཚོག+ར/ཏུ/དེ།** ད་གོང་ཚད་མཐོ་རུ་མཐོ་རུ་འགྲོ་ཡི་འདུག

ཁེངས་ཡུལ་ཚད་རྒྱས།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ཅ་ལག་འདྲ་མིན་ཏེ་འཚོང་བྱེད་སྐབས་གོང་ཚད་དང་སྦྱས་ཚད་འཚམས་མིན་སོགས་ཀྱི་སྐོར་སྟབས་བདེ་པོའི་ངང་ནས་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **རྒྱན་ཚོག+ཅམ་+བྱ་ཚོག** གོང་ཏོག་ཅམ་བཅག་ན་ཏེ་ཡི་ཡིན། **བྱ་ཚོག+ན་མ་གཏོགས་/མ་གཞི+བྱ་ཚོག** གོང་ཏོག་ཅམ་བཅག་ན་མ་གཏོགས་ཏེ་ཡི་མིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༣ ཀན་ཡུལ་ཆུ་ཚལ།

ཐུག་འཕྲད་ལ་འགྲོ་དུས། ཚང་ས་རྒྱུག་དུས། ཅ་ལག་དགོས་མཁོ་ཡོད་དུས། དུས་ཆེན་སྒེབས་དུས། སྨོན་ཐུག་སྨོན་གྲར་གཏོང་དུས། སོ་སོ་ཐག་རིང་ནས་ནང་ལ་ལོག་དུས། གྲྭང་ཀ་གཏོང་དུས། རེས་གཟའ་ཉི་མ་ལ། ཚོང་པ་བྱེད་དུས། གཞུང་གི་ལས་དོན་སྒྲུབ་དུས། སོ་སོ་དུག་སྨོག་ཏེ་བར་འགྲོ་དུས། དགའ་རོགས་ལ་མཇེས་ཆས་ཏེ་བར་འགྲོ་དུས།

པཱཀ་ཊཱན། ཤ་ཡུལ། ཁྲོམ། རྒྱལ་ས། ཚོང་ཁང་། སྟེབ་ཚོང་ཁང་། ཤེལ་ཚོང་ཁང་། དུག་སྨོག་ཚོང་ཁང་། མཇེས་བཟོ་ཁང་། ཚལ་ཚོང་ཁང་། མེ་ཏོག་ཚོང་ཁང་།

ཕེཥ། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ། ཤ་མ་སྦྱན་མཆེད། དགེ་ཏན། སྨོན་གྲོགས། དགའ་རོགས། རྒྱ་སྨན། ཕྱོ་ལགས། ཆོ་པོ་ལགས། གཅེན་པོ་གཅེན་མོ། ཁོག་མ། སྙུ་མོ། ཨ་ཞང་། ཨ་ཁུ། ཚོང་པ། ཏེ་མཁན།

ཏྲེ། སྟེབ་ཚོང་། ཤེལ་ཚོང་། སྟེབ་ཏེ། གོང་སྦར་བ། གོང་བཅག་པ། ཤམ་ཚོང་། ཁེ་ཚོང་། དངུལ་ཚོང་། རྒྱ་ཚོང་། མི་ཚོང་། ཏ་ཐོག་ཏེ་ཆ། ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་བསྒྲོད་པའི་ཏེ་ཆ། བྱ་ཤའི་ཚོང་དང་ཚལ་ཀྱི་ཚོང་། ཅ་ལག་གསར་པ་དང་ཟླེང་པ། དབྱར་ཚོང་དང་དགུན་ཚོང་།

ཙཱ། ཁྱོང་། ཁེ་བཟང་། གོང་ཚད་རན་པོ། གོང་ཆེན་པོ། གོང་འཕར་བ། གོང་ཆག་པ།

ཏོ། ཡིད་ཆོས་པ། ཐྲོ་ཤམ་པ། འགྱོད་པ། མགོ་སྐོར་ཕེབས་པའི་ཚོར་བ། ཕྱིད་སྡང་། ཏོབ་སྡང་། ཐུན་

སྣང་། འདོད་ཡམ། འཚེར་སྣང་།

ཀུན་ཁྱེན།། གོང་སྦར་བ་དང་གཅན་པ། ཅ་ལག་ཁེ་བ། ཚོང་སྒྲིག་པ། ཆོས་ཀྱི་བར་ཟད་པ། མགོ་སྐོར་གཏོང་བ། ཚོང་ལྟ་བྱེད་པ། ཅ་ལག་ཕྱིར་སློག་པ། ཅ་ལག་བརྡེ་པོ་རྒྱག་པ། བུ་ལོན་གཏོང་བ། ཐོ་འགོད་བྱེད་པ། དགོངས་འཇུག་བྱེད་པ། དུག་སློག་ཁྱོན་པ། དུག་སློག་ཕུད་པ། ཅ་ལག་མངགས་པ། ཆུངས་འཁོར་གླ་བ། གདམ་གསེས་བྱེད་པ། བཟོ་བཅོས་བྱེད་པ། ཚོང་རྒྱག་པ། ཟམ་ཚོང་བྱེད་པ། ཁེ་བཟང་ལེན་པ། མཇོས་བཟོ་བྱེད་པ། མེ་ཏོག་ཚོང་བ། ལས་དོན་སྒྲུབ་པ།

། ཡཱ་ཥ

ཆུ་ཟངས་བཀྲུར་བརྡེ་ཡེ་ཅ་ཀྱི་ཡང་སྡོར། (བྱེད་བཞིན་འདས་པར་བསྒྲུར་བ།)

དགེ་ཆན།	ང་དམག་མིའི་ཚོང་ཁང་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
སློབ་མ།	ང་དམག་མིའི་ཚོང་ཁང་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
དགེ་ཆན།	འདི་ཅིན་སྐོར་བཅུ་ལ་བཅོང་གི་ཡོད།
སློབ་མ།	འདི་ཅིན་སྐོར་བཅུ་ལ་བཅོང་པ་ཡིན།
དགེ་ཆན།	གา་རེ་བྱས་ནས་ཁྱོས་འདི་གོང་ཆུང་ཆུང་ལ་འཚོང་གི་ཡོད།
སློབ་མ།	གา་རེ་བྱས་ནས་ཁྱོས་འདི་གོང་ཆུང་ཆུང་ལ་བཅོང་པ་ཡིན།

། ཀུན་ལེགས།།

ཕྱི་འཛིན་དང་ནང་འཛིན། དུག་ལོག་ཚོང་མཁན་དང་ཉོ་མཁན། ཅ་ལག་བཟོ་མཁན་དང་ཉོ་མཁན། མེ་ཏོག་དང་གཡུ་སྒྲང་། ཚོང་པ་དང་ལག་གཡོག ཏ་ཐོག་གི་ཚོང་དང་ཁྱོམ་ཚོང་། བུའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས་དང་བུ་མོའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས། གོང་གསེར་པའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས་དང་གོང་ཁྲེར་པའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས། ཤིར་ཕྱོགས་པའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས་དང་ནུབ་ཕྱོགས་པའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས། ཟ་འཕྲང་གི་ཉོ་ཆ་དང་ཆང་རགས་གི་ཉོ་ཆ། ཕྱུ་གུའི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས་དང་མི་ཆན་གྱི་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སྟངས།

ཁེངས།། དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་བ། =>ཚོང་ཁང་ལ་འགྲོ་བ། =>ཅ་ལག་ལ་ལྟ་བ། =>གོང་ཚད་འཕྲོ་བ། =>གོང་ཚད་ཆེ་དགས་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ། =>གོང་འཕྲིག་པ་དང་ཕ་རོལ་པོའི་དགའ་ཕྱོགས་ལ་བལྟས་ཏེ་ཏན་པ་ཉོ་བ།

ཐུག་འཐད་ལ་འགྲོ་བ། =>ཏན་པ་སྦྱང་བ། =>ཕྱིད་ཕྱུག་གི་སྐད་ཆ་བཤད་པ། =>ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟས་ནས་རྟེས་སུ་མཇལ་བའི་སྨོན་ལམ་དང་བཅས་རང་ཁྱིམ་ལ་ཕོག་པ།

སོ་སོ་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེད་དབྱལ་འདང་ཚོད་ཅིག་ཐུ་སྒྲིག་བྱེད་པ། =>ཁྱོམ་དང་ཚོང་ཁང་ལ་འགྲོ་བ། =>ཚོང་དགོན་ལ་སོ་སོས་ཅ་ལག་མང་པོ་ཉོ་རྒྱ་ཡིན་ཚུལ་དང་གོང་ཚད་གཅིག་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ། =>དེ་ནས་རང་ལ་དགོས་པའི་ཅ་ལག་དག་ཉོ་བ། =>ཆུངས་འཁོར་གླ་བ། =>ཅ་ལག་འཁྱེར་བ། =>ནང་ལ་འགྲོ་བ།

༤ རྗེས།

ཁྱེད་རང་ཨ་ཡུལ་ལ་འགྲོ་དུས་ནང་མི་ལ་རྣན་པ་ཏེ་ཡི་ཡོད་པས། ཏོས་ན་གཅེ་ཏེ་ཡི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གི་ཨ་ཡུལ་ལ་ཅ་ལག་ལ་གོང་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་པས། གཅེ་བྱས་ནས་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་རྒྱ་སའི་ཚོང་ཁང་ཡག་ཤོས་གཅིག་ཡིན་རེད་བསམ་གྱི་འདུག གཅེ་བྱས་ནས་ཡག་པོ་འདུག
ཁྱེད་རང་གིས་ནམ་རྒྱུན་གྱོན་ཆས་གོང་ཆེན་པོ་ཏེ་ཡི་ཡོད། ཡང་ན་གོང་ཆུང་ཆུང་ཏེ་ཡི་ཡོད།
གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་གོང་ཆེན་པོ་ཏེ་ཡི་ཡོད་ན་གཅེ་བྱས་ནས་གོང་ཆེན་པོ་ཏེ་ཡི་ཡོད།
ནམ་རྒྱུན་ཁྱེད་རང་གིས་གྱོན་ཆས་གཅར་ནས་ཏེ་ཡི་ཡོད། གཅེ་བྱས་ནས།
ཅ་ལག་ཁ་ཤས་བཟོ་ལྡ་གཅིག་པ་རེད་འདུག ཡིན་ནའང་གཅེ་བྱས་ནས་གོང་ཚད་ཁྱད་པར་ཡོད་རེད།

༥ རྒྱལ་ཕྱི། རྒྱ་མ་གཉིས་གཤུམ་དེ་འདྲ་ཁོས་ཆ་གཅིག་གི་མེད།

ལྷག་པ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཅོ་ལགས།
ཅོ་ལགས། འོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ལྷག་པ་ལགས། ཨ་ནི་གཅེ་གཟིགས་དགོས་ཡོད་ན།
ལྷག་པ་ལགས། ང་ཀུ་ཤུ་རྒྱ་མ་གང་ཏེ་དགོས་བསམས་སོང་། ཨ་ནི། ཀུ་ཤུ་དེ་ཚོ་ལ་གཅོད་རེད་རེད།
ཅོ་ལགས། ཀུ་ཤུ་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྟོར་མོ་དྲུག་ཐུ་རེད། ཀུ་ཤུ་དེ་ཚོ་གསོས་པ་རང་རེད་དེ། དེང་སང་ རང་མ་ན་ལི་ནས་ཏོས་ཡོང་བ་ཡིན།
ལྷག་པ་ལགས། ཨ་ལེ། མ་ན་ལི་ཀུ་ཤུ་ཞིམ་པོ་ཡོད་རེད་དེ།
ཅོ་ལགས། ང་དུང་ཤིང་འབྲས་གཞན་པ་དེ་འདྲ་ཡང་དགོས་ན་ཡོད་དེ།
ལྷག་པ་ལགས། ཤིང་འབྲས་གཞན་པ་དེ་ཚོ་རྒྱ་མ་གང་ལ་གཅོད་བྱས་བཅོང་གི་ཡོད།
ཅོ་ལགས། མང་པོ་ཏེས་ན་རྒྱ་མ་གང་ལ་སྟོར་དྲུག་ཐུ་ཅམ་བྱས་ནས་བཅོང་གི་ཡོད། རྒྱ་མ་གཉིས་ གསུམ་དེ་འདྲ་ཏེས་ན་གཅིག་གི་མེད།
ལྷག་པ་ལགས། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཚལ་དེ་འདྲ་ཡོད་པས།
ཅོ་ལགས། ཡོད་དང་ཡོད། ཞོག་ཁོག་དང་། པད་ཚལ། ཅོང་། ས་ཤུར། ང་དུང་སྡ་ཁ་ཤས་ཤིག་ ཡོད།
ལྷག་པ་ལགས། བྱས་ན། ང་ལ་ཞོག་ཁོག་རྒྱ་མ་གང་སྟད་དང་། ཨ་ནི་ང་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ལ་གཅོད་སྟེབས་ སོང་ཅིས་རྒྱོབས་དང་།
ཅོ་ལགས། ང་ཁྱོན་བསྟོམས་ཏིན་སྟོར་བརྒྱ་དང་དྲུག་བཅུ་རེ་ལྟ་སྟེབས་སོང་།
ལྷག་པ་ལགས། ཨ་མ། དེ་འདྲའི་གོང་མཐོ་བ་ལ། རང་གིས་ནོར་མ་སོང་ང་། དེ་འདྲའི་མང་པོ་ད་སྟེབས་ ཀྱི་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་དེ།
ཅོ་ལགས། ཨ་ཅོ་ཅོ་ཅོ། ལྷག་པ་ལགས། ང་གཉིས་ངོ་ཤེས་སོང་ཅང་ད་དུང་ངས་རང་ལ་གོང་ཁེ་བ་

	བྱས་ནས་བཅོངས་ཡིན།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ་ཅོ་ལགས། དཀྱེ་མོ་རྒྱས་ཡིན། དེང་སང་ཚལ་དེ་ཚོ་ཡང་ཉེ་མ་རེ་རེ་བྱས་གོང་འཕར་འགྲོ་ཡི་འདུག་ག ལགས་སོ།། དཔྱལ་ལེན་དང་།
ཅོ་ལགས།	བྱས་ཅང་བྱས། དཔེ་སང་དེ་འདྲ་པོ་ཅ་ལག་ཚང་མ་གོང་འཕར་འགྲོ་ཡི་འདུག་ག
ལྷག་པ་ལགས།	རེད་ཀག དཔཀའ་ལས་རེད། རེད་བ།
ཅོ་ལགས།	བྱས་ཅང་། ལགས་སོ།། ཁྱེད་རང་གི་དཔྱལ་ལྷག་མ།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ། བྱས་ན་བཞུགས་ཆ། ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན་དེ།
ཅོ་ལགས།	ཡ་ཡ། ཕེབས་ཆ། རྗེས་ལ་ཕེབས་ཤོག་ཆ།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ།

། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕཡུག། ཀོང་ཚང་གཏམ་འབེབ་རེ་དང་བས།

ཚོང་པ།	བུ་ཁྱེད་རང་ལ་གཅེ་དགོས།
པོ་གསར།	ཆ་ཅག་ལགས། ང་གོས་ཐུང་ཞིག་ཏོ་ཡ་ཡིན།
	གོས་ཐུང་ཡོད་པས།
ཚོང་པ།	ཡོད་ཡོད། ཁྱེད་རང་ལ་གོས་ཐུང་གཅིག་དགོས།
པོ་གསར།	ངོ་དེང་སང་གི་དགེ་གསར་འདྲ་པོ་ཞིག་འདུག་ག་དེ། ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་འཇོག་འདྲ་པོ་ཞིག
ཚོང་པ།	དེ་ཡོད་ཡོད།
པོ་གསར།	ཆ་ལེ། ཆ་ནི། ང་ལ་སྟོན་རོགས་གནང་། སྒྲིར་བཏང་གོང་ཚད་གཅོད་རེད།
ཚོང་པ།	སྐོར་མོ་གཅིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་རེད་དེ།
པོ་གསར།	ཆ་པ་ལགས། དཀོན་མཆོག་མཁྱེན། གོས་ཐུང་གོང་ཆེ་བ་ལ། ཆ་ནི་གཅིག་ཡ་འདྲ་པོ་ཡོད་ རེད་པས།
ཚོང་པ།	གཅིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱ་ཆ་དགེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། མ་གཞི་ནས་གོས་ ཐུང་དེ་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་འཁྱེར་འཇོག་རེད།
پོ་གསར།	ཆ་ལེ་ཆ་ལེ་ལེ། ཡིན་ས་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ནོར་བུ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཆ་ཅག་རང་གིས་གཏན་ དབས་ཡོད་ས་རེད་བ། བྱས་ན་ང་གཅིག་ཏོ་ཡི་ཡིན།
ཚོང་པ།	ཡ་ཡ། ཆ་ནི། ཁྱེད་རང་གི་སྐྱེད་པའི་ཚད་གཅོད་རེད།
پོ་གསར།	ངའི་སྐྱེད་པའི་ཚད་སྲུས་ཐུ་སོ་གཏིས་རེད། ཆ་ནི། ཆ་ཅག་ཁྱེད་རང་ལ་ཡོད་པས་དེ།
ཚོང་པ།	ཁྱེད་རང་ལྟོས་དང་། ང་ལ་ཚོན་མདོག་སྣ་ཁ་གསུམ་ཅམ་ཡོད།
پོ་གསར།	ཆ་ལེ་ལེ། ཚང་མ་སྟོན་རོགས་གནང་། ངས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
ཚོང་པ།	ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ལྟོས་དང་།

ཞོ་གསར། ལགས་ས་ལགས། ཨ་ནི། སྨྲིར་བཏང་གོས་ཐུང་དེ་ཚོ་དགེ་ཡག་ཞོ་འདུག ཨ་ནི། ལྷམ་གོག་དེ་ཚོ་ག་ནས་རེད། ཁྱེང་ཀོག་ནས་རེད་བས།

ཚོང་པ། འོ། ལྷམ་གོག་དེ་ཚོ་ཀྱི་རྒྱལ་ནས་སྟེབས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁྱེང་ཀོག་ནས་ཡིན་མིན་ངས་ཏ་གོ་མ་ས་ཞོང་།

ཞོ་གསར། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ་ཡ་ཡ། ལྷམ་གོག་དེ་ཚོ་ལ་སྨྲིར་བཏང་གོང་ཚད་ག་ཚོད་རེད།

ཚོང་པ། ལྷམ་གོག་དེ་ཚོ་གོང་ཆེན་ཞོ་རེད་དེ།

ཞོ་གསར། ཨ་ལེ། ལྷམ་གོག་དཀར་ཞོ་དེ་ལ་ག་ཚོད་རེད།

ཚོང་པ། དེ་ལ་སྒོར་མོ་བཞི་སྟོང་རེད།

ཞོ་གསར། ཨོ་ཅི། དེ་འདྲའི་གོང་ཆེ་བ་ལ། ཨ་ནི། གཅག་ཡ་ད་ཡོད་རེད་བ་ཡ།

ཚོང་པ། ཏོག་ཙམ་གཅག་ན་འགྲིག་གི་རེད། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ལ་ཨང་གྲངས་ག་ཚོད་དགོས།

ཞོ་གསར། ང་ལ་ཨང་གྲངས་བརྒྱད་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཚོང་པ། ཨ་ལེ། ད་ཕལ་ཆེར་ཇོག་ཚར་ས་ཞོང་།

ཞོ་གསར། འོ། གལ་ཡོད་མ་རེད། ཨ་ནི། རྗེས་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།

ཚོང་པ། རེད་རེད། ངས་རྗེས་ལ་ཚོང་པ་ལ་མངགས་བཞག་གོ

ཞོ་གསར། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ཨ་ཅག་ལགས། ཨ་ནི། སྨྲིར་བཏང་ཉི་མ་ག་ཚོད་འགོར་གྱི་རེད།

ཚོང་པ། ཉི་མ་བཅུའི་རྗེས་ལ་ཤོག་ཨ།

ཞོ་གསར། ཨ་ལེ། ཡ་ཡ་ཡ། ཨ་ནི་གཏམ་མ་འདྲ་ཞོ་དེ་འདྲ་བཞག་དགོས་རེད་བས།

ཚོང་པ། གཏམ་མ་བཞག་དགོས་མ་རེད། ངས་ཉར་ཚོག

ཞོ་གསར། འོ་དགེ་ཡག་ཞོ་འདུག ཨ་ནི། ཉི་མ་བཅུའི་རྗེས་ལ་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་ཡིན་ཡ།

ཚོང་པ། ཡ་ཡ། འགྲིག་གི་རེད།

ཞོ་གསར། འོ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ཨ་ནི། ཨ་ཅག་ལགས་བཞུགས་ཨ།

ཚོང་པ། ཡ། ག་ལེར་ཕེབས་གོ

༤ ཀུན་ཁྱེན་ཚ་ཁ།

སྟན་བར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྨྲི་བོས་བཏུད།།
རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡི་ཏོར་འདྲ་ཐོབ་ཀྱུར་ཀྱང་།།
སྲིད་བའི་དཔལ་འབྱོར་སྟོང་ཞོ་མེད་གཟིགས་ནས།།
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

བཀྲ་ཤིས། རིན་པོ་ཆे། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཟླ་མ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

བཀྲ་ཤིས། རིན་པོ་ཆे་སྐུ་ཁམས་བཟང་། དེང་སང་གา་རे་གནང་གི་ཡོད།

ཟླ་མ། དེང་སང་དམིགས་བསལ་གང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

བཀྲ་ཤིས། རིན་པོ་ཆे་དེང་སང་མཚན་སྟན་ཞེ་དྲག་རྒྱས་ཀྱི་འདུག་ག

ཟླ་མ། རེད་རེད། ང་དེང་སང་སྟྲི་ཚོགས་འདིས་འདི་འདྲ་བཟོ་ཡི་འདུག་ཨ།

བཀྲ་ཤིས། རྒྱལ་ཕྱི་ནང་གང་ས་ནས་སློབ་མ་ཚོས་རིན་པོ་ཆे་ལ་དད་གུས་ཞེད་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག བྱས་དུས་རིན་པོ་ཆेའི་མ་འོངས་པའི་འཚར་གཞི་གা་རे་ཡིན།

ཟླ་མ། ད་འཚར་གཞི་གང་མེད། བྲག་ཕུག་ནང་བསྡད་ན་ཡག་ཅོས་རེད།

བཀྲ་ཤིས། རིན་པོ་ཆे་ཆོས་ཚོགས་ནང་ཆུ་མཐུད་ནས་བཞུགས་རོགས་གནང་། ང་ཚོའི་རे་བར་ད་དུང་ཆོས་ཚོགས་མང་ཙམ་འཛུགས་ཡ་དང་སློབ་མ་མང་ཙམ་སྒྲུང་རོགས་གནང་།

ཟླ་མ། དེ་ཙ་བ་ནས་ངས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། ང་སྒོམ་བརྒྱབ་ཀ་འགྲོ་དགོས། ཆོས་ཚོགས་འདྲ་ཞིག་བཙུགས་ནས་ལས་དོན་འགྲུབ་པ་གང་ཡོང་གི་མ་རེད། ལྷ་ཁང་རྫིག་པོ་དང་དཔལ་མང་པོ་ཡོང་བ་ལས་གཞན་ཁག་པོ་རེད་འདུག

བཀྲ་ཤིས། རིན་པོ་ཆे། ཁྱེད་ལྷ་བུས་གཏུལ་བྱ་མ་སྒྲོང་ན་གཞན་སུས་སྒྲོང་། སྐུ་མཁྱེན། ཆོས་ཚོགས་ནང་བཞུགས་རོགས་གནང་།

ཟླ་མ། དངོས་གནས་བྱས་ན་ཆོས་ཚོགས་འདི་ཆོས་རྒྱང་པ་བསྐྲུན་སའི་ས་ཆ་རེད། རེད་དེ། དེང་སང་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་མི་འདུག བྱས་དུས་ད་བྲག་ཕུག་ནང་བསྡད་ན་ཡག་ཅོས་རེད།

བཀྲ་ཤིས། སྐུ་མཁྱེན་རིན་པོ་ཆे། བྱས་ན་ང་ཚོ་ཡང་ཁྱེད་རོགས་གནང་། བྲག་ཕུག་ནང་འཛོ་ཡི་ཡིན།

ཟླ་མ། མིན་མིན། ཁྱོད་རང་ཚོ་བྲག་ཕུག་གཞན་དག་ལ་རྒྱུག ཟླ་མ་དང་སློབ་མ་མཉམ་དུ་བསྡད་ཡ་མང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོས་ཆོས་ཚོགས་ནང་ཡོང་བའི་དཔལ་དང་། ཆོས་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་སྟན་རང་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་མ་བསྡད་པར་ཆོས་རྒལ་མ་རे་བྱེད་ཙེ་ཐུབ་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས། ལགས་སོ།། རིན་པོ་ཆे།

ཟླ་མ། ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་ཆོས་ནི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཐོབ་ཡོད་རེད། ད་རང་རང་གིས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཙེ་ཐུབ་ཡོད། མ་གཏོགས་ཆོས་ཆ་ཚང་ཐོབ་ནས་ཞེད་པོ་ཡིན་བསམ་པ་ཙེ་འདྲས་དྲན་བསྡད་ན་བན་ཐོགས་ཡ་ཡོད་མ་རེད།

བཀྲ་ཤིས། ལགས་སོ་ལགས། རིན་པོ་ཆे།

ཟླ་མ། ད་དེ་འདྲ་ཡིན། གཞན་གང་ཡང་ཞུ་ཡ་མེད།

བཀྲ་ཤིས། ལགས་སོ།། རིན་པོ་ཆे།

། ཀུན་ཟངས་ཀླུ་ཁང་ཞེས་པ།།

རྒྱུན་མེད་ཆོས་གཞི་གཤེས་གཞན་སེམས་འཁྱུག་འགྱུར་ཞིང་།།
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྨྲོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།།
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།།
ཆོག་རྒྱུན་སྨྲོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཚོང་མཁྱོན། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཚོང་དཔོན་ལགས།
ཚོང་དཔོན། ཁྱེད་རང་གা་རེ་བྱས་སོང་།
ཚོང་མཁྱོན། ངས་འོ་མ་དང་ཆུ་མངར་མོ་ཞིག་ཏོ་དགོས་ཡོད།
ཚོང་དཔོན། ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ཡར་ཤོག་དང་།
ཚོང་མཁྱོན། འོ་མ་འདི་ཆུང་བ་རེད། ཆ་བ་མི་འདུག་གས།
ཚོང་དཔོན། འདི་མ་གཏོགས་མེད། ཏོ་ན་ཏོས། མི་ཏོ་ན་གཡུག་ཤོག
ཚོང་མཁྱོན། ཚོང་དཔོན་ལགས། དེ་འདྲ་མ་གསུངས།
ཚོང་དཔོན། གা་རེ། མ་ཏོས་ནའང་ང་ལ་ཁྱད་པར་མེད།
ཚོང་མཁྱོན། ངས་སྐད་ཆ་འདྲི་ཡི་ཡོད། ཏོ་ཡི་མིན་ལབ་ཀྱི་མེད།
ཚོང་དཔོན། ཁྱེད་རང་གི་འདོད་པ་རེད། ང་ལ་ཁྱད་པར་མེད།
ཚོང་མཁྱོན། ཁྱེད་རང་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ཡག་པོ་མི་འདུག
ཚོང་དཔོན། ང་སྐད་ཆ་བཤད་སྟངས་ཡག་པོ་མེད། ཁྱེད་རང་གིས་མ་
ཏོས་ན་འགྲིག་གི་རེད།
ཚོང་མཁྱོན། དེ་འདྲ་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ཡག་པོ་ཏོན་དང་།
ཚོང་དཔོན། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ལབ་དང་། ངས་ཉན་གོ།
ཚོང་མཁྱོན། ཚོང་རྒྱག་དུས་མི་ལ་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་བཤད་ཡ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སྨྲོད་པ་དང་རྣམ་འགྱུར་
ཡག་པོ་བསྟན་ན་མི་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།
ཚོང་དཔོན། རེད་རེད། ངའི་སྨྲོད་པ་དང་རྣམ་འགྱུར་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
ཚོང་མཁྱོན། རེད་རེད། དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
ཚོང་དཔོན། ངས་མི་གཞན་པ་ལ་རྣམ་འགྱུར་སྤྲུག་ཅག་བསྟན་ནས་མི་མང་པོ་ཡོང་གི་མི་འདུག
ཚོང་མཁྱོན། ཁྱེད་རང་གིས་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་བཤད་ན་མི་ཡོང་གི་མ་རེད།
ཚོང་དཔོན། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་ལམ་སྟོན་ཞིག་གྱིས་དང་།
ཚོང་མཁྱོན། དང་པོ་ཁྱེད་རང་གི་ཚོང་ཁང་ནང་ལ་མི་སུ་ཡོང་ན་ཡང་རྣམ་འགྱུར་ཡག་པོ་བསྟན་དགོས་
རེད། ཅ་ལག་མ་ཏོས་ནའང་སྐད་ཆ་ཡག་པོ་བཤད་དགོས་རེད།
ཚོང་དཔོན། ཡ་ཡ། ངས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

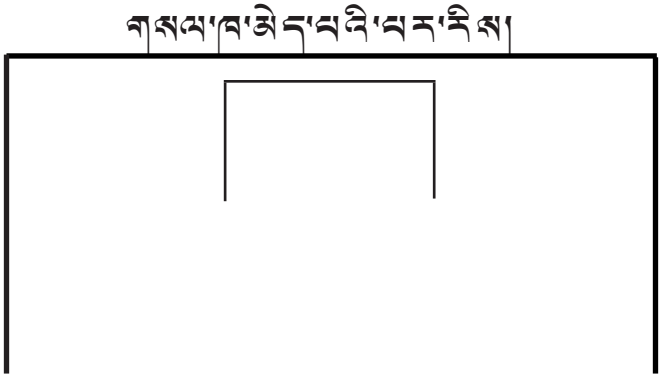
ཚོང་མཁྲོན། ཐབས་ཤེས་བྱས་ནི་འགྲུར་བ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
ཚོང་དཔོན། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚོགས་རྒྱབ་བཤད་སོང་། དགོངས་དག
ཚོང་མཁྲོན། གལ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཁོང་ཁོ་ལང་གི་མི་འདུག
ཚོང་དཔོན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༧༠ ཀུ།། ཤ་བའི་དབང་པོ་སྦྱང་ཀི་ས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།

སྟོན་མ་ཤ་བ་ཞིག་ལ་ཁ་ལག་རྩོགས་པ་རེད། ཤ་བས་ལུག་ལ་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཏ་གོ་ནས་གཡར་ག་ཡོང་རེད། ལུག་གིས་བསམ་པ་ལ་ཤ་བ་ལ་རྒྱ་གཡར་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཤ་བ་དགེ་མཁྱོགས་པོ་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་ཐག་རིང་པོ་ལ་བྱོས་ན་སྐྱེན་པ་རག་གི་མ་རེད་བསམ་པ་རེད། བྱས་ཙང་ལུག་གིས་གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཚ་གཡར་དགོས་ན་དཔང་པོ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། དཔང་པོ་དེ་ངའི་འཕྲེས་ལ་སྟོད་མཁན་ཞིག་དགོས་ལབ་པ་རེད། དེ་འདྲ་བྱང་ན་དམ་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱ་གཡར་ཆོག་ དཔང་པོ་མེད་ན་དམ་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱ་གཡར་གྱི་མིན་ལབ་པ་རེད། ཤ་བས། དེ་ལས་སླ་པོ་རེད། ངའི་གོགས་པོ་སྦྱང་ཀི་དཔང་པོ་ལ་འཛིན་གི་ཡིན། སྦྱང་ཀི་ཉི་མ་རྒྱ་བར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲེས་ལ་སྟོད་ཀྱི་རེད་ལབ་པ་རེད། ལུག་གིས་དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད། སྦྱང་ཀི་སེམས་ངན་པ་ཡོད་རེད། ངའི་དགྲ་པོ་རེད། ངས་ཁོ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཐུབ་ས་མ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་དཔང་པོ་གཞན་པ་མེད་ན་ངས་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱ་ཁྱོན་ནས་གཡར་ཀྱི་མིན་ལབ་ནས་ཤ་བའི་སྐད་ཆ་ཡ་མེད་བཏང་བ་རེད།

༧༡ ཤེས།ཤེག། གསལ་ཁ་མེད་པའི་བར་རིས།

གཤམ་གྱི་གསལ་ཁ་མེད་པའི་བར་རིས་ལ་བལྟས་ནས། ཡིན་ས་རེད་དང་། འདི་པོ་འདུག ཡིན་སྲིད་པ་རེད། ཡིན་ཚོག་གི་འདུག་སོགས་བཏང་སྟོད་མི་འདུ་བའི་ཐོག་ནས་གླེང་མོལ་བྱས་ནས་དགེ་སློབ་རང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་རྒྱུ་མཚན་དང་བཅས་པ་བཤད་དགོས།
དཔེར་ན། ༡) གྲུང་རོས་ས་ཞི་ཁྲུངས་ཡོད་པ་འདུ་པོ་འདུག ༢) ཞིང་ཁ་གྲུ་བཞི་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡོད་པའི་ཁང་པ་ཞིག་ཡིན་ས་རེད། ༣) ཁང་པ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྒམ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པ་རེད། ༤) ཤང་སྟོལ་ཆེད་ཐང་དང་སྟོ་ལོ་ལྟུག་སའི་སྟོ་ཡིན་ཚོག་གི་འདུག



༢

འགྲེམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྡེ་སྒྲུངས།

། གཉིས་ཕྱི་ལྟ་ཤེས།

སྐད་ཡིག སྟོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་ས་ཆ་འདྲ་མིན་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པའི་སྐོར་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་ དམིགས་བསལ་སྲོང་ཚོར་རགས་ཙམ་རང་གི་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་ཉན་བཤད་བྱེད་ཐུབ་ དགོས།

བང་སྒྲོག **ནས་+མིང་ཚིག+བར་དུ།** འདི་ནས་ལྷ་ས་བར་དུ་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་འགོར་གྱི་རེད། **བྱ་ཚིག+རྒྱང་གྱིས།** སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱང་གྱིས་ཨ། ངོ་ཚ་བྱེད་དགོས་མ་རེད། ཅིས་པ་ལྷ་བུ་ སྟོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གཉིས་ཕྱི་ལྟ་ཀུན་ཤེས།

སྐད་ཡིག སྟོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་སོ་སོ་འགྲོ་ཐྲོང་ཡོད་སའི་ས་ཆ་དང་དེ་ལ་འཕྲིན་འགྲུལ་བྱས་པའི་ སྐོར་སོགས་སྔོན་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྡ་སྟོན་ཐུབ་དགོས།

བང་སྒྲོག **བྱ་ཚིག+བཞག(ཤོག)** འོ། ཙམ་པ་རེད་ཤག བོད་པ་ཚོ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད། གནམ་གྱུ་རེད་ ཤག འགྲོ་ན་སྐྱིད་པོ་ཡོད་རེད་ཡ།

བྱ་ཚིག+ཡ་རག སྟོང་མོ་བ་ལ་དཏུལ་སྦྱད་ཡ་རག་མ་སོང་། ཞེས་པ་ལྷ་བུ་སྟོན་ཚན་འདི་ སྦྱངས་རྗེས་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གསུམ་ཕྱི

གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་ཐུག་པར་འགྲོ་དུས། ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས། ནང་མི་དང་ཨ་མ་སྤྱན་མཆེད་ལེན་ པར་འགྲོ་དུས། ས་ཆ་གཞན་ལ་སྤྲོ་དུས། གྲོང་ཁྱེར་ལ་འགྲོ་དུས། ཡུལ་གཞན་ལ་འགྲོ་དུས། བྲོས་བྱོལ་ལ་འགྲོ་དུས། ཚོང་ལ་འགྲོ་དུས། སྟོན་གྲང་འགྲོ་དུས། སྨན་ཁང་སོགས་ལ་འགྲོ་དུས། དགའ་རོགས་ ཐུག་པར་འགྲོ་དུས། གསུང་ཚོས་སོགས་ལ་འགྲོ་དུས། གཞུང་དོན་ཆེད་འགྲོ་དུས། གནས་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས།

པཱདཀ**ཡ།** གྲོང་ཁྱེར། གྲོང་བརྡལ། གྲོང་གསེབ། ཆུངས་འགོར་འབབ་ཚུགས། མེ་འགོར་འབབ་ཚུགས། གནམ་ཐང། གླུ་ཁ།

ཕེཤ**།** མེ་འགོར་ཁ་ལོ་བ། ཡུལ་སྐོར་བ། སྟེ་ཤན་པ། ཆུངས་འགོར་ཁ་ལོ་བ། ཐུག་ཐུག་བཞོན་མཁན། གནམ་ གྱུའི་ཁ་ལོ་བ། གླུ་པ། ཏ་པ། ཤང་ཐང་བ། མཚོ་འགྲུལ་བ། མཁན་བསྐྱོད་པ།

ཏཀ**ཤ**ེ**ལ**ེ**ཤ**ེ**ལ**ེ**ཤ**ེ**ལ**ེ

མེད་པ། འགྱུལ་བཞུད་སྐྱབས་བདེ་པོ། འགྱུལ་བཞུད་རྟོག་དང་ཚ་པོ། ལམ་ཐག་རིང་པོ། ལྷ་སྐྱངས་ནོར་བ། ཡང་དག་པ། ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ།

རྟོག་པ། འཇིགས་སྣང་། ཉོན་སྣང་། སྣྲག་སྣང་། ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ། འདོད་པ་ཆེམ་པ། འདོད་པ་མ་ཆེམ་པ། ཐང་ཆད་པ། སྨོན་པ། ལྷོགས་པ། དན་པ། འགྱོད་པ། སྒྲོ་བ། དགའ་བ། ནོར་བ་ཚོར་བ། འཕྲིག་སྣང་ཤར་བ། ཡག་སྣང་ཤར་བ།

ཀུན་ཏུ། སྒྲུག་པ། མགོ་ན་བ། སྒྲུག་མེར་ལངས་པ། སྐད་ཆ་འདྲེ་བ། ཆུངས་འགོར་གཏོང་བ། ཁ་ཕྱོགས་འདྲེ་བ། གནས་སྤོ་བ། ཐུག་འཐད་ལ་འགྱོ་བ། བོས་བྱོལ་ལ་འགྱོ་བ། ཚོང་ལ་འགྱོ་བ། གསུང་ཆོས་ཉན་པ། གནས་གྱང་འཕྱར་བ། གོམ་པ་རྒྱག་པ། ཁྲེང་མོལ་བྱེད་པ། སྒྲེལ་བ། བསུ་བ། སྒྲིག་གཡོམ་བྱེད་པ། ཁ་བར་གཏོང་བ། ཆུངས་འགོར་ནོར་བ། འཐམ་པ། ངུ་བ། ཁྲོམ་ལ་ཁྲིད་པ། གནས་མཇལ་ལ་འགྱོ་བ། གནས་སྐྱངས་འདྲེ་བ། ཆོར་བབས་པ། ཅ་ལག་ཆུག་པ། ངོ་ཤེས་སྒྲིག་པ། ཕྱག་འཚལ་བ། དད་པ་བྱེད་པ། སྐྱབས་སུ་འགྱོ་བ།

༣ ལས་ཀྱི། རྣམ་འགྲུབ་བཟང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡང་སྲོང་། (བརྗོད་པ་དྲི་ཚོག་ཏུ་བཟང་བ།)

དགེ་ཆེན།	ཁོང་ལྷ་ས་ལ་གནས་བསྐོར་ཕྱིན་སོང་།
སློབ་མ།	ཁོང་ལྷ་ས་ལ་གནས་བསྐོར་ཕྱིན་པ་རེད་བས།
དགེ་ཆེན།	ཕྱག་འཚལ་ན་ཕན་ཡོན་ཡོད་རེད།
སློབ་མ།	ཕྱག་འཚལ་ན་ཕན་ཡོན་ཡོད་རེད་བས།
དགེ་ཆེན།	སྲོག་གཅོད་ནི་སྡིག་པའི་ལས་ཚབས་ཆེན་རེད།
སློབ་མ།	སྲོག་གཅོད་ནི་སྡིག་པའི་ལས་ཚབས་ཆེན་རེད་བས།

༤ ཀུན་ལེན།

ཡུལ་སྐོར་བ་དང་མོ་ཏ་གཏོང་མཁན། ཏུག་པ་དང་ཀུན་མ། སྦྱིན་བདག་དང་ལས་བྱེད་པ། ཆུལ་པོ་དང་ཟློན་པོ། ཆུལ་མོ་དང་གཡོག་མོ། ཚོང་པ་དང་ཉོ་མཁན། གསོད་མཁན་དང་སྒྲོ་བ་མཁན། ཉ་པ་དང་ཇོན་པ། དམག་མི་དང་དམག་དཔོན། དགེ་ཆན་དང་དགེ་ཐུག ཨན་ཨ་ཨ་ཨ། ནག་མོ་དང་ཨ་ཕ། མ་བྱན་དང་ཁ་ལག་ཐ་མཁན། འབངས་མི་དང་སྟེ་དཔོན། ཆུ་དང་ཐམ་པ། འཕྲོས་ཆེན་ཏུ་པོ་དང་གཡག་ཁོད། ཕྱིན་པ་དང་ཆང་པ། བྱེ་ཐང་དང་ཏ་མོང་། ཐ་ཐང་དང་ཏུ་པོ། གཞུང་ལམ་དང་མོ་ཏ། ནམ་མཁའ་དང་གནམ་གྱུ། ཆུ་མཚོ་དང་གྱུ་གཟིངས། ལ་མོ་དང་གཡང་གཟར། མེ་མདའ་དང་མདེའུ། མདའ་དང་གཞུ། ཆུང་དང་ཆར་པ།

ཞི་རེ།།

གོ་གས་པོ་གོ་གས་མོར་ཡུན་རིང་མ་ཐུག་པ་=>གོ་གས་པོ་དྲན་པ་=>འཛོམས་པའི་དུས་ཚོད་བཟོ་བ། འགྲིམ་འགྲུལ་ཁང་ལ་འགྲོ་བ་=>སྒྲ་སྒྲོད་ཆུངས་འཁོར་དང་གནམ་གྲུ་སོགས་ཀྱི་འཛོན་བྱང་ཉོ་བ་=>དུས་ཚོད་སྟེབས་པ་དང་ཆུངས་འཁོར་དུ་བསྡད་པ་=>གཞན་ལ་རང་ཉིད་འགྲོ་སའི་ས་ཆ་བཤད་དེ་འབབ་ཚུགས་གা་གི་ཡིན་མིན་འདྲི་བ་=>འབབ་ཚུགས་སུ་བབས་པ་=>གོ་གས་པོར་ཁ་པར་གཏོང་བ་=>ནང་ལ་འགྲོ་བ། ལུང་པ་གང་རུང་ཞིག་ལ་འགྲོ་འདོད་ཡོད་པ་=>ལུང་པ་དེའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་=>རོགས་པ་འཚོལ་བ་=>དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་བ་=>ཆུངས་འཁོར་དང་གནམ་གྲུ་གང་རུང་ཞིག་གི་འཛོན་བྱང་ཉོ་བ་=>ཉིན་ཤས་རྟེས་གནམ་གྲུར་འགྲོ་བ་=>གནམ་ཐང་ལ་སྟེབས་པ་=>མི་གཞན་ལ་མཁྲོན་ཁང་དང་ཟ་ཁང་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་=>ཆུངས་འཁོར་གླས་ནས་མཁྲོན་ཁང་ལ་འགྲོ་བ་=>གནས་སྐབས་རིང་དེར་བསྡད་པ། ས་ཆ་འཚོལ་བ་=>གནས་སྟངས་འདྲི་བ་=>འགྲིམ་འགྲུལ་སྟབས་བདེ་ཡོད་འདྲི་བ་=>ཐོར་བབས་པ་=>ཆུངས་འཁོར་འཚོལ་བ་=>ཅ་ལག་ཐུགས་པ་=>སྒྲོ་བ་=>ཅ་ལག་ཕྲིག་པ་=>ཁྱིམ་མཆེས་ལ་ངོ་སྒྲོད་བྱེད་པ།

༤ རྒྱུ།།

ཁྱེད་རང་གི་ནང་མི་ག་ས་ག་པར་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱས་ནས་གྱང་གསེང་མང་པོ་གཏོང་གི་རེད་པས། ག་ལ་སྒྲིད་མེད་ན། ཁྱེད་རང་གྱང་གསེང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས།

ཁྱེད་རང་གྱང་གསེང་སྐབས་སྒྲིད་པོ་འདུག་གས། སྒྲིད་པོ་ཡོད་མེད་རྒྱ་མཚན་བཤད་རོགས་གནང་། གྱང་གསེང་འདི་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་གྱང་གསེང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རེད་པས།

ཁྱེད་རང་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱས་ནས་ག་ས་ག་པར་འགྲོ་དུས་རོགས་པ་ཡོད་ན་སྒྲིད་པོ་འདུག་ག་མེད་ན་སྒྲིད་པོ་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས།

ཁྱེད་རང་ག་པར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཡ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

ཁྱེད་རང་ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་དུས་ཐོག་མར་ག་རེ་མཐོང་སྟེང་འདོད་ཀྱི་འདུག

ཁྱེད་རང་ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་དུས་ཆུལ་ཁབ་གང་གི་ཁ་ལག་འདེམས་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་མཁྲོན་ཁང་ལ་སྟོད་དུས་ཆ་རྒྱུན་རེས་པར་དུ་ཚང་དགོས་པ་ག་རེ་རེད།

ཁྱེད་རང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་དུས་ས་ཆ་ག་འཕ་ལ་འགྲོ་ཡ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

ཁྱེད་རང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་དུས་རོགས་པ་ག་འཕ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།

ཁྱེད་རང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་སྐབས་གནམ་གཤིས་ག་འཕ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། ག་རེ་བྱས་ནས།

ཁྱེད་རང་གནམ་གྲུར་འཕུར་དུས་དུས་ཚོད་མང་ཤོས་ག་འཕ་ས་འགྲོ་ཡི་འདུག

ཁྱེད་རང་མེ་འཁོར་ལ་འགྲོ་དུས་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་བ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན་པས། ཐེངས་དང་པོ་ཡོང་དུས་ཚོར་བ་ག་འཕ་ཡོང་གི་འདུག

ཁྱེད་རང་པོད་ལ་འགྲོ་སྒྲོང་ཡོད་པས། ཡོད་ན་ཁོར་ཡུག་ག་འཕ་འདུག

ཕྱིད་རང་གི་ནང་མི་ཚང་མ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་རེད་བས། གཅེ་བྱས་ནས། ཕྱིད་རང་འགྲིམ་འགྲུལ་བྱེད་དུས་འགྲོ་སོང་ཆེ་ཤོས་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་རེད།

༦ རྒྱ་ཡིག་ བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་བས།

བསྟན་འཛིན།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་སྐྱིད་ལགས།
བདེ་སྐྱིད།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བསྟན་འཛིན།
བསྟན་འཛིན།	ཕྱིད་རང་བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་བས།
བདེ་སྐྱིད།	བོད་ལ་སྐྱིད་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་བྱུང།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ཕྱིད་རང་ས་ཆ་གང་བར་གང་བར་ཕྱིན་ཡིན་བས།
བདེ་སྐྱིད།	ང་ས་ཆ་ཁམས་དང་། ཨ་མདོ། ཨ་ནི་མངའ་རིས་ལ་ཡ་གངས་རིན་པོ་ཆེ་མཇལ་གཏོན་ཡིན་པ། དགེ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ཕྱིད་རང་ཨ་མདོ་ཁུལ་དེ་བ་ལ་ཕྱིན་ཡིན་བས།
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མདོ་ཁུལ་ལ་ཕྱིན་ཡིན། ཨ་མདོ་ས་ཆ་ལགོང་ས་མཚོག་གི་འཕྲུངས་ས་ཤེག་ཡོད་རེད་བ། གནས་མཇལ་དགེ་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ནི། ཨ་མདོ་ཁུལ་ལ་ཡུལ་ལྷོངས་ག་འདྲ་འདྲ་པོ་འདུག
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མདོའི་ཁུལ་ལ་ཡུལ་ལྷོངས་དགེ་ཁུ་སིམ་པོ། ཨ་ནི། རྡོ་ཐང་དགེ་སྐྱིད་པོ་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། བོད་པ་དེ་ཚོ་ག་འདྲ་འདྲ་འདུག
བདེ་སྐྱིད།	བོད་པ་དེ་ཚོ། ང་དངོས་གནས་དེའི་སྟོན་ལ་ངས་གོ་བ་ནང་བཞིན་ཀྱི་སེམས་པ་བཟང་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་འདུག ཨ་ནི། གཅིག་གིས་གཅིག་གིས་རོགས་པ་ཡག་པོ་ཞེད་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ལགས་སོ། །ཨ་ནི་ཕྱིད་རང་ལྷ་ས་ལ་ཕྱིན་ཡིན་བས།
བདེ་སྐྱིད།	ལྷ་ས་ལ་འགྲོ་སྟེང་ཞེད་པོ་འདོད་སོང་དེ། ང་འགྲོ་ཐུབ་མ་སོང་།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ནི། ཨ་མདོ་ཁུལ་དེ་བ་ལ་རྒྱ་མི་ཚེ་འདྲས་དམ་ཏྲག་ཆེ་ལོད་འདུག
བདེ་སྐྱིད།	ཨ་མདོ་ཁུལ་ལ་དམ་ཏྲག་ཆེན་པོ་ཞེ་ཏྲག་མི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ལགས་སོ།། ཨ་ནི། ལྷ་ས་ལ་ག་འདྲ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན།
བདེ་སྐྱིད།	ལྷ་ས་ལ་ང་ང་འགྲོ་མ་ཐྱོང་། དམ་ཏྲག་ཆེན་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་འདུག་ལབ་ཀྱི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། ཡིན་ནས། ཕྱིད་རང་ལྷ་ལ་འགྲོ་སྟེང་འདོད་ཀྱི་འདུག་གས།
བདེ་སྐྱིད།	འོང་། ང་དགེ་འགྲོ་འདོད་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་། ང་ལྷ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ཨ་ནི། མ་འོངས་པར་དུས་ཚོད་ཡག་པོ་ཞིག་བཅལ་བྱས་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད། ས་ཆ་གང་བར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ཡང་།ཕྱིད་རང་གཟབ་

	གཟབ་བྱེད་དགོས་ཡ་དམ་གལ་ཆེན་པོ་མཐོང་གི་འདུག་དེ།
བདེ་སྐྱིད།	ལགས་སོ།། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།
བསྟན་འཛིན།	འོང་། ལགས་སོ།། རྗེས་སུ་མཛལ་ཡོང་།

། ནཱ་ཁ་ཏེ་པཱ་ཡ། ཚ་ཀི་ཚིག་ཀེ་ཆ་བྱེད་མ་ཀཏོགས།

རིག་འཛིན།	སྨྲོལ་མ་ལགས། ཨ་མ་ལགས་ལ་རྒན་པ་ཀ་རེ་འཕྲེང་གྱི་ཡིན་པ།
སྨྲོལ་མ།	ཨ། ཨ་མ་ལ་རྒན་པ་དཏུལ་མ་གཏོགས་ཅ་ལག་མང་པོ་ང་
	འཕྲེང་ཐུབ་ས་མ་རེད་དེ།
རིག་འཛིན།	རེད་རེད། ཨ་ནི་ཨ་མ་ལགས་ལ་སྟོད་ཐུང་ཞིག་འཕྲེང་ན། ཕྱི་
	རྒྱལ་གྱི་སྟོད་ཐུང་སོང་ཙང་ཨ་མ་ལགས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། མ་རེད་པས།
སྨྲོལ་མ།	རེད་རེད། འོང་། ཨ་ནི། པ་ལགས་ལ་གཅིག་འཕྲེང་གྱི་མིན་པས།
རིག་འཛིན།	པ་ལགས་ད་ག་རེ་འཕྲེང་དགོས་རེད། པ་ལགས་ལ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་འཕྲེང་གས།
སྨྲོལ་མ།	འོང་། པ་ལགས་ལ་ཆུ་ཚོད་འཕྲེང་ན་ཏག་ཏག་རེད། ང་ནི་ཚ་གི་ཆོག་གེ་ཞེད་པོ་ཆགས་ཀྱི་
	འདུག
རིག་འཛིན།	ཨ་ལེ་ཨེ་འདས་མ་བྱེད་མ་ཀཏོགས། ཚ་གི་ཆོག་གེ་ཞེ་དག་མ་བྱེད་མ་ཀཏོགས། པ་ལགས་
	ཡང་སྨྲོ་ལང་གི་རེད་དེ། ཨེ་འདྲ་བྱེད་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ནང་མི་ཐུག་དུས་སྐད་ཆ་
	གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་བཤད་དགོས་རེད་དེ།
སྨྲོལ་མ།	ཡིན་དང་ཡིན་དེ་དེ། ཡིན་ནས་ཁྱེད་རང་གིས་ངའི་ནང་མིའི་མདུན་ལ་ཆང་དང་ཨ་རག
	དེ་ཆོ་མ་འཐུང་ཨ།
རིག་འཛིན།	ཡ་ཡ། ངས་འཐུང་གི་མིན་དེ། ཁོང་ཆོ་ཡོད་ས་ལ་ངས་གུས་ཞབས་བྱེད་གོ།
སྨྲོལ་མ།	གང་ཡིན་ཟེར་ན། ང་ངའི་ཕ་མ་ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་རྒྱུན་རིང་པོའི་རྗེས་ལ་ཐུག་རེད་ཀ།
	བྱས་ཙང་ཁོང་ཆོའི་མདུན་ལ་ཆང་འདྲ་པོ་འཐུང་བྱས་ན་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཀ
རིག་འཛིན།	རེད་རེད། དེ་དངོས་གནས་རེད། ཨ་ནི། ང་ང་གཉིས་ལ་ཟླ་བ་གཉིས་བསྟད་ཡའི་དུས་ཆོད་ཡོད་
	རེད། ཨ་ནི་ཟླ་བ་གཉིས་ང་ཆོ་སྟོད་སྟོད་བྱས་བསྟད་དགོས་རེད་པ།
སྨྲོལ་མ།	རེད་རེད། དེ་དུས་ཁྱེད་རང་གིས་ཐ་མག་མ་འཚེན་ན་ཡག་པོ་འདུག
རིག་འཛིན།	ཡ་ཡ། ཐ་མག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་འཚེན་གྱི་མིན་དེ།
སྨྲོལ་མ།	ཏག་ཏག་རེད་དེ། ཨ་ནི་ངའི་ཨ་མ་ཡིན་ནས་ཁྱེད་རང་ལ། ཨ། དེ་རིང་ཡང།
	རིག་འཛིན་ཁོ་ལོ་ཆུང་ཆུ(དཀ)་འགྲོ་ཤག་ལབ་གྱི་རེད་དེ།
རིག་འཛིན།	རེད་རེད་དེ། གལ་མི་འདུག ངེ་ང་ང་ལ་ག་རེ་ལབ་ནས་འདང་འགྲིག་གི་རེད།
སྨྲོལ་མ།	ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ང་སྐད་ཆ་སྟུག་ཅག་དེ་ཆོ་མ་བཤད་མ་ཀཏོགས་ང་ཅོ་ཚ་ཡི་འདུག་དེ།

རིགས་འཛིན། ཀ་བ་ཀ་བ། དེ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་མ་རེད་དེ། ངས་སྐད་ཆ་སྤྱིག་ཅག་དེ་འདྲ་བཤད་ཀྱི་མིན།
སྒྲོལ་མ། རེད་རེད། ཨ་ནི་དེ། ང་གཉིས།
རིགས་འཛིན། ང་གཉིས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོ་ལ་གུས་ཞབས་བྱེད་དགོས་རེད་པ།
སྒྲོལ་མ། རེད་རེད།
རིགས་འཛིན། ཡ་ཡ། ཟླ་བ་གཉིས་ང་ཚོ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྡད་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། ང་
གཉིས་སྐྱེད་པོ་བྱས་ནས་སྟོད་གོ། ཨ་མ་ཁོང་ཚོའི་འགྲམ་ལ།
སྒྲོལ་མ། ཡ་ཡ། ང་ང་གཉིས་འགྲོ་གས།
རིགས་འཛིན། རེད་རེད། འགྲོ། ང་ང་གཉིས་ཧན་པ་ཚང་མ་འཁྱེར་ཡོད་པས།
སྒྲོལ་མ། རེད་རེད། ངས་ཅ་ལག་ཚང་མ་འཁྱེར་ཡོད་དེ།
རིགས་འཛིན། འོ་ཡ། ང་ང་གཉིས་འགྲོ་གོ། རེད་བ།
སྒྲོལ་མ། ཡ་ཡ། ང་འགྲོ།
རིགས་འཛིན། ཡ་ཡ།

། ཀུན་ཁྱེན་ཆེན་པོ

དེ་ལྟར་བཅོན་པས་བསྟུན་པའི་དགེ་བ་རྣམས།།
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྱིག་བསྡལ་བས་ལ་བའི་ཕྱིར།།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།
བྱང་ཆུབ་བསྟོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཕྱི་རྒྱལ་བ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
བོད་པ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁྱེད་ཚོ་ཡུལ་སྐོར་སྟོ་འཛམ་པ་ཡིན་པས།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། མིན་མིན། ང་ཚོ་ཆོས་ཞུ་བ་ཡིན།
བོད་པ། ཨ་ལེ། དགེ་ཡག་པོ་རེད། ཁྱེད་ཚོ་ག་པར་ནས་ཡོང་བ་ཡིན།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། ང་ཨ་རི་ནས་ཡོང་བ་ཡིན། མི་ཁ་ཤས་ཆུ་རན་སི་བྱས། ཁ་ཤས་ཉི་ཧོང་ནས་ཡོང་བ་རེད།
བོད་པ། ཨ་ལེ། ཁྱེད་ཚོ་ཚང་མ་ཐག་རིང་པོ་ནས་ཡོང་འདུག་ག་ དཀའ་ལས་ཁག་ཡོད་ཀྱི་རེད།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། དཀའ་ལས་ཁག་སོང། ཡིན་ན་ཡང་།ཨ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་
དུ་སྐུ་དལ་སྐྱོན་སྟངས་ལ་བལྟས་ན་འདི་གང་ཡང་མ་རེད།
བོད་པ། དེང་སང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱ་ས་ག་ནས་།ཨ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཆོས་ཞུ་མཁན་མང་པོ་འདུག་ག
ཕྱི་རྒྱལ་བ། ཡོད་རེད། ཁོང་གིས་གསུང་ཆོས་ཉན་པ་ཡིན་ན་མི་ཚང་མའི་སེམས་ལ་བདེ་སྐྱིད་རག་གི་
ཡོད་རེད།
བོད་པ། ཁྱེད་རང་གིས་དངོས་གནས་ལབ་སོང།

ཕྱི་རྒྱལ་བ། ང་ཚོ་གསུང་ཆོས་ཞུ་ཡ་ཡི་གོ་སྒྲབས་རགས་པ་དེ་དགེ་དགའ་པོ་བྱུང།
བོད་པ། དངོས་གནས་ཡག་པོ་རེད།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། གསུང་ཆོས་ཞུས་པ་ནང་བཞིན་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། འདི་ལ་མཚོན་ཁང་ཡག་པོ་གཅིག་ཡོད་རེད།
བོད་པ། ཧོར་བུ་མཚོན་ཁང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་ང་ཚོ་དེ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་མཇལ་བ་དགའ་པོ་བྱུང།
བོད་པ། ལགས་སོ། །ང་ཡང་ཁྱེད་རང་མཇལ་བ་དགའ་པོ་བྱུང།
ཕྱི་རྒྱལ་བ། རྗེས་མ་ཡང་བསྐྱར་མཇལ་བའི་རེ་བ་ཡོད།
བོད་པ། ལགས་སོ། །རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང། གཡེར་ཕེབས་ཨ།

། ཀུན་ཚིགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང།།
ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།།
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱེར་བྱེད་པའི།།
གོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

བསོད་ནམས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེང་སང་གཅེ་གནང་གི་ཡོད།
རིན་ཆེན། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེང་སང་གོང་དང་རྒྱ་གར་བར་ལ་ཚོང་བརྒྱབས་ནས་བསྡད་ཡོད།
བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། ཕར་ཚུར་འགྲོ་དུས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ས་མཚམས་ལ་མི་སྡུག་ཅག་མང་པོ་འདུག་ལབ་སོང།
རིན་ཆེན། དེང་སང་གི་སྒྲི་ཚོགས་ནང་མི་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
བསོད་ནམས། སྔོན་མ་ང་ཡང་གོང་དང་རྒྱ་གར་བར་ཡར་མར་མང་པོ་ཕྱིན་ཐྱོང་ཡོད།
རིན་ཆེན། སྔོན་མ་དང་དེང་སང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
བསོད་ནམས། སྔོན་མ་རོགས་པ་ཡག་པོ་རག་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེང་སང་རོགས་པ་ཡག་པོ་རག་གི་འདུག་གས།
རིན་ཆེན། མཚམས་མཚམས་མ་གཏོགས་རོགས་པ་ཡག་པོ་རག་གི་མི་འདུག
བསོད་ནམས། རོགས་པ་སྡུག་ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་ན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་རོགས་པ་སྡུག་ཅག་མཉམ་དུ་འགྲོ་མ་དགོས་ན་ཡག་ཤོས་རེད།
རིན་ཆེན། ལགས་སོ། །ཁྱེད་ཀྱིས་ལབ་པ་དེ་དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་དེ་ཏ་གོ་དགོས་ཡ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག
བསོད་ནམས། ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་སྟངས་ཡག་པོ་རེད་བ། བྱས་ཙང་མི་ཚང་མས་ང་ཚོའི་མི་རིགས་ལ་

	དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
རིན་ཆེན།	དཔེ་ཡག་པོ་ལབ་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
བསོད་ནམས།	རྗེས་མ་དུས་ཚོད་ཡོད་དུས་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སྲུངས་སྐོར་ལ་བཤད་ཚོགས་གི་རེད།
རིན་ཆེན།	ཡ་ཡ། རྗེས་མ་དུས་ཚོད་ཡོད་དུས་ང་ཡོང་གི་ཡིན།
བསོད་ནམས།	རྗེས་མ་ཡར་མར་འགྲོ་དུས་རོགས་པ་སྤྱིགས་ཅགས་དེ་ཚོ་མཉམ་དུ་ཁྱོན་ནས་མ་འགྲོ་ཞེ།
རིན་ཆེན།	ལགས་སོ། ང་འགྲོ་རན་སོང་།
བསོད་ནམས།	ཡ་ཡ། རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༧༠ ཀུ་ཡ། སྲུང་ཀི་དང་ཕྱུག་ཁྱི།

སྟོན་མ་ལྷག་རྗེ་གཅིག་ལ་ལྷག་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཁོ་ལྷག་རྗེ་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་སྲུང་ཀི་ལ་ཉི་མ་མང་པོ་ལ་སལྷག་ཙ་བ་ནས་ཟ་ཡ་རག་ཡོད་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ལྷག་རྗེ་དཔེ་སྲུང་པོ་ཡོད་ཙང་སྲུང་ཀི་ཡོང་དུས་ཁོས་ཅ་གོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་སྲུང་ཀི་ལ་ལྷག་ཟ་ཡ་ཁྱོན་ནས་རག་གི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྲུང་ཀི་མ་རབས་ཚ་པོ་ཡོད་རྒྱེན། ཉི་མ་གཅིག་སྲུང་ཀི་སྨེབས་ནས་ལྷག་ཚོན་པོ་གཅིག་ཟ་གཏི་ཕྱིན་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ལྷག་རྗེས་སྲུང་ཀི་སྨེབས་པ་ཅ་གོ་བ་རེད། དེ་ནས་ལྷག་རྗེ་ལ་འཚར་གཞི་གཅིག་ཆྱེད་པ་རེད། ཁོས་ལྷག་ཚང་མ་ས་ཚ་ཐག་རིང་པོ་གཅིག་ལ་དེད་ནས་ཕྱིན་པ་རེད། བྱས་ཙང་སྲུང་ཀི་ལ་ལྷག་ཟ་ཡ་རག་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནས་ལྷག་རྗེ་ཡང་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བསྡད་ཡ་རག་པ་རེད།

༧༡ ཤེ་ཤེ། བེ་དཔྱོད་འདྲ་མི་ཅ་ཀྱི་ཆྱེད་མོ།

ཡོར་པ་ལྷ་བུའི་ཅ་དངོས་གང་རྩང་ཞིག་སྨོན་མར་བསྟན་ནས། དེའི་གེད་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་བཅུ་ཙམ་གང་མཁྱོགས་ཅི་མཁྱོགས་ངང་བཤད་འཛུག་དགོས། དཔེར་ན། ཡོར་པ་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན། ཡོར་པའི་ནང་ཏ་འཕྲང་ཡ་ཡོད་རེད། པག་གཡོ་ཡ་ཡོད་རེད། མེ་ཏོག་འདེབས་ཡ་ཡོད་རེད་ལྷ་བུའི་ཡོར་པའི་གེད་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་བཅུ་བཤད་པ་བཞིན་ནོ།།

༤ ཁ་ལག་དང་བཟོ་སྟངས།

༢ ཁེས་པ་ལྷ་ཅ།།ཤེས།

སྐད་ཡིག སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ཁ་ལག་ཡག་སྡུག་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་འཚར་བཤད་སྟངས་སོགས་ལ་གོ་བརྡ་སྦྱང་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོང **མིང་ཚིག+མ་ཟད་+མིང་ཚིག+བྱ་ཚིག** བག་ལེན་མ་ཟད་མོག་མོག་ཡང་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། **བྱ་ཚིག+སྟངས།** ངས་བོད་པའི་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁེས་པ་ལྷ་ཅ་གཉིས་པ།།

སྐད་ཡིག སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་བོད་པའི་ཁ་ལག་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས། དེ་དག་གི་ཁྱད་པར་སོགས་རོབ་ཅམ་གྱེང་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོང **བྱ་ཚིག+གི** ཁྱེད་རང་གིས་མོག་མོག་ཟ་གི འབྲས་དང་ཚལ་ཟ་གི **ཏོ་གི་ཅམ་མ་གཞི+བྱ་ཚིག** ཏོ་གི་ཅམ་མ་གཞི་ངའི་འོ་མ་ཚང་མ་བྱོ་གཅས་བྱས་སོང། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

༣ ཀན་ཤེས།

ཟ་ཁང་ལ་ལས་ཀར་འགྲོ་དུས། ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སྤྱོང་གི་འགྲོ་དུས། དུས་ཆེན་དང་སྤྲོ་སྐྱེད་སོགས་གཏོང་དུས། སོ་སོའི་དམིགས་བསལ་ལག་རྩལ་སློབ་པ་ལ་བཤད་དུས། ནང་ལ་མགྲོན་པོ་སྟེགས་དུས། མི་གཞན་གྱིས་ཁ་ལག་བཟོ་གི་སྐད་གཏོང་དུས། ཁ་ལག་གི་བྲོ་བ་དང་བཟོ་སྟངས་སོགས་འགྲན་བསྡུར་བྱེད་དུས། འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དུས། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་སོགས་འཛོམས་དུས།

པཱད་ཀཱ། ཐབ་ཚང། ཟ་ཁང། གུར་ནང། ཐྲི་ཐབ། ནང། ལམ་ཟུར། ཟ་ཁང། མེ་འགོར་ནང། ཀུ་གཟིངས་ནང་ལ། རིའི་སྟང་ལ། མཚོ་འགྲམ་ལ།

ཕེ་ཤ། མ་བྱན། གྲོགས་པོ། གྲོགས་མོ། ཕ་མ་སྤུན་མཆེད། མགྲོན་པོ། སློབ་ཕྲུག དགེ་ཏན། བོད་པ། རྒྱ་གར་པ། ཕྱི་རྒྱལ་པ། ཐྲི་བདག ཐྲོ་ལགས། ཆོ་བོ་ལགས།

ཏྲི་ཝ། ཞོགས་ཏ། ཉིན་གུང་གསོལ་ཚོགས། གུང་ཚོགས། དགོང་མོའི་ཁ་ལག རྒྱ་མིའི་ཁ་ལག རྒྱ་གར་གྱི་ཁ་ལག ཨེ་ཏ་ལིའི་ཁ་ལག དཀར་ཟས། དམར་ཟས། གཡོས་མ། བཅོས་མ། རྩོས་མ། གྲང་ཚལ། རྩོས་ཚལ། མོག་མོག ལྷན་ཐུག ལས་ཐུག ཁྲོ་ཐུག ལྷན་ཆན། གྲང་ཐུག ལྷན་ཚལ། བག་ལེན།

ཕ།ཀོཡ། གཅང་མ། བཅོག་པ། མཁྲོགས་པོ། དལ་པོ། སྟབས་བདེ། རྒྱས་ཐྲོས། ལྟ་འཛོམས། ལྟས་དག ངན་ངོན།

རྟོ།། མངར་མོའི་ཚོར་བ། སྲུར་མོའི་ཚོར་བ། བྱེལ་བ་ཆ་པོའི་ཚོར་སྣང་། སྲོད་པོ། ཐུག་པོ། ཉོན་ཏེ། ཁོང་ཁྲོ་ཐ་བ། དགའ་པོ། ཐང་ཆད་པའི་ཚོར་བ།

ཀུན་ལྡན།། ཀ་བཅོ་བ། ལྟོ་གཡོ་བ། ཆལ་བརྗེ་བ། གྲོ་བརྗེ་བ། ཆལ་གཏུབ་པ། ཁ་ལག་ཐ་བ། ཏ་འཕྲད་བ། ཆལ་གཅད་མ་བཟོ་བ། ཆལ་འཛིན་བ། ཆལ་པགས་པ་བཀྲུ་བ། ཆུ་བསྐོལ་བ། ཆ་པོ་བཟོ་བ།

༣ ལས་ཀྱི།། རྣམ་འགྲུབ་བརྟེ་ཅེ་ཅ་ཀྱི་ཡང་སྦྱོང་། (འདས་པ་མ་འོངས་པར་བརྟེ་བ།)

དགེ་ཏན།	ཚེ་རིང་གིས་ཁ་ལག་བཟོས་སོང་།
སྨོན་མ།	ཚེ་རིང་གིས་ཁ་ལག་བཟོ་ཡི་རེད།
དགེ་ཏན།	མོས་ཞོག་ཁོག་ཚང་མ་ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་བཏུབ་སོང་།
སྨོན་མ།	མོས་ཞོག་ཁོག་ཚང་མ་ཆེ་ཆུང་གཅིག་པ་གཏུབ་ཀྱི་རེད།
དགེ་ཏན།	མཚོ་མོས་ཁ་ཤང་ཞོག་ཟས་ཟས་རྩམ་ཐུག་བསྐོལ་སོང་།
སྨོན་མ།	མཚོ་མོས་ཤང་ཉིན་ཞོག་ཟས་ཟས་རྩམ་ཐུག་བསྐོལ་གྱི་རེད།

༤ ཀུན་ལེན།།

མ་བྱན་དང་ལག་གཡོག ཐབ་དང་མེ། ཀ་དང་གྲི། ཏ་དང་ཚ། ཆལ་དང་སྲུམ། ཤེལ་ཕོར་དང་ཆུ་ཁོལ་མ། ཅོང་དང་ལྷུམ་སྐོང་། ལ་ཐུག་དང་ཕག་ཀ ཞོག་ཁོག་ཀ་མོ། ཨི་ཏ་ལིའི་ཤ་ས་ཏ་དང་བོད་ཏ། ཀ་མོག་མོག་དང་མོག་ཐུག ཏ་ཀ་དང་ཨ་རག ཨ་མདོ་བག་ལེབ་དང་ཏ་མདར་མོ། འབྲས་ཟོས་མ་དང་ཀུ་ཀུ་དམར་པོ། འབྲས་དང་ལྷ་ལི། འབྲས་བསིལ་དང་བོད་ཏ། འཕེན་ཐུག་དང་ངང་ལག ཅོག་ཅེ་དང་ཐབ་འཕྲིས། ཐུར་མ་དང་སྟེར་མ། ཏ་དང་རྩམ་པ། ས་བན་དང་བད་ཚལ།

ནོར།།

ཟ་ཁང་ལ་འགྲོ་བ་=>ཐབ་ཆས་དང་ཕོར་པ་སོགས་བཀྲ་བ་=>ཚལ་བཀྲ་བ་=>ཀ་གཏུབ་པ་=>ཐབ་ལ་མེ་སྦར་བ་=>ཚལ་སྨང་ནང་སྲུམ་ཏོག་ཅམ་ཞིག་ཟླུགས་ནས་ཐབ་སྨང་ལ་བསྐྱོན་པ་=>ཅོང་དང་ལྷུམ་སྐོང་བཏུབ་ནས་ཚལ་སྨང་ནང་ལ་ཟླུགས་པ་=>དགྱེ་བ་ཀ་ཀ་ཐེངས་ཁ་ཀས་ཤེག་བཏང་བ་=>དེ་ནས་ཀ་ཟླུགས་པ་=>ཚ་དང་སྨན་སྦ་འདེབས་པ་=>དགྱེ་བ་ཀ་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་དུས་ཆོད་ཆུང་ཅམ་ཞིག་བཞག་པ་=>དེ་ནས་ཞོག་ཁོག་ཟླུགས་ཏེ་དགྱེ་བ་ཀ་ཀ་ཡག་ཐག་ཅོད་ཅིག་བཏང་བ་=>དུས་ཆོད་ཏོག་ཅམ་ཞིག་བཞག་པ་=>དེ་ནས་པད་ཚལ་ཟླུགས་པ་=>སྐར་མ་ཁ་ཀས་རྟེས་ལ་ཟ་བ།

དང་པོ་ཚལ་རིགས་ཀྱི་མིང་སྨྲོང་བ་=>དེ་ནས་ཡོ་བྱད་ཀྱི་མིང་སྨྲོང་བ་=>དེ་ནས་ཚལ་སྦ་ཁ་རེ་རེ་གཏུབ་སྦ་ངས་

སྦྱོང་བ་=>དེ་ནས་ཁ་ལག་རེ་རེའི་མིང་སྦྱོང་བ་=>དེ་ནས་དངོས་གཞིའི་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སྦྱོང་བ་=>མེའི་འབར་ཚད་ཆེ་ཆུང་གི་འཇུ་གཏོང་དགོས་མིན་སྦྱོང་བ་=>ཐབ་ཆས་ཆེ་ཆུང་རན་པོ་དགོས་པ་=>དེ་ནས་སྒྲུམ་གྱི་མང་ཉུང་དང་ཚ་མང་ཉུང་དང་ཚལ་རིགས་སྟེབ་སྦྱོར་བྱེད་ཚུལ་སྦྱོང་བ་=>དུས་ཚོད་ཇི་ཙམ་འཇོག་དགོས་མིན་=>དེ་ནས་སྟེར་མཉམ་ཕོར་པའི་ནང་བླུགས་ནས་བཀྲམས་ཚུལ་སྦྱོང་བ།

༤ རྒྱུན།

ཁྱེད་རང་གིས་བོད་པའི་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས། ཡོད་ན་གা་འདྲ་སེ་བཟོ་ཡི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་ཡག་ཤོས་གা་རེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། གা་འདྲ་སེ་ཤེས་སོང་།
ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་གা་རེ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་ཤོད་དང་།
ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཆགས་མིན་གা་རེ་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད། བསམ་ཚུལ་ཤོད།
ཁྱེད་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་གা་རེ་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་བསམ་པ་ལ་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་པས། གা་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་མོག་མོག་གা་འདྲ་སེ་བཟོ་དགོས་རེད།
ཁ་སང་དགོང་མོ་ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་སྣ་ཁ་མི་འདྲ་བ་གа་ཚོད་བཟོས་པ་ཡིན།
ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་བཟོ་དུས་ཁ་ལག་གི་མངོག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་ཟ་མ་སྒྱོང་བ་གа་རེ་ཡོད། ཟ་འདོད་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཁ་ལག་བཟོ་ཡ་ལ་མཁས་པོ་ཡོད་པས། ཡོད་ན་གা་འདྲ་སེ་སྣང་པ་ཡིན།
ཁྱེད་རང་གིས་དཀར་ཟས་ཟ་ཡི་ཡོད། དམར་ཟས་ཟ་ཡི་ཡོད། གа་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་གིས་དུས་གསུམ་གྱི་ཁ་ལག་ཆུ་ཚོད་གа་ཚོད་གа་ཚོད་ལ་ཟ་ཡི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གིས་ཞོགས་པ་འཚོག་ཏ་འཐུང་གི་ཡོད་པས།
དུས་རྒྱུན་དགོང་དྲོའི་ཁ་ལག་ནང་མི་མཉམ་དུ་ཟ་ཡི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཉི་མ་རྒྱག་པར་འོ་མ་འཐུང་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། རྒྱུ་མཚན་ཤོད་དང་།
ཁྱེད་རང་གླང་ཤ་ཟ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ཡང་ན་ཉ་ཤ་ཟ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད། གа་རེ་བྱས་ནས།
བོ་ཙོས་མ་བླུགས་པར་བྱོ་བ་དང་ལྡན་པའི་ཁ་ལག་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་ཉིན་གུང་ཁ་ལག་རྒྱག་པར་སྟོག་གྲ་ལ་ཟ་ཡི་ཡོད་པས། གа་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་ཉིན་ལྟར་འབྲས་ཟ་ཡི་ཡོད་པས། རྒྱུ་མཚན་གа་རེ་རེད།
ཁྱེད་རང་དགའ་ཤོས་བྱེད་ཡ་ཡི་ཇ་ཁང་དེ་འདྲ་ཡོད་པས། ཡོད་ན། གа་རེ་བྱས་ནས་དགའ་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་ཉི་ཁོང་གི་ཁ་ལག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། གа་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་ཁ་ལག་བཟོས་མ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། གа་རེ་བྱས་ནས།
ཁྱེད་རང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ཁ་ལག་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

ཕྱག་ལེན། ཆོ་ག་ཆོ་ག་བཟོ་སྒྲུབ་སྦྱང་གི་ཡི་ཏ།

ཟློ་བཟང། ཕེ། ཉི་མ་ལགས། ཁ་ལག་བཟོ་སྒྲུབ་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཉེ་མ། འོ། ད་ཁ་ལག་བཟོ་སྒྲུབ་སྐོར་ལ་ཚོ་ཅམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
ཟློ་བཟང། བྱས་ནས་ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་སྒྲུབ་ཏོག་ཅམ་སློབས་ཆ།
ཉེ་མ། ཆ་ལེ། བྱས་ནས་ཁྱེད་རང་ཁ་ལག་ག་རེའི་སྐོར་ལ་སྦྱང་འདོད་ཡོད།
ཟློ་བཟང། ཁ་ལག་ག་རེ་ཡིན་ནས་ཡང་སྦྱང་འདོད་ཡོད།
ཉེ་མ། ཡ་ཡ། བྱས་ནས་རྒྱུན་དུ་དོ་སྣང་གྱིས་ཆ།
ཟློ་བཟང། ལགས་སོ།། ཀྱིང་མོག་ག་འདྲ་སེ་བཟོ་དགོས་རེད།
ཉེ་མ། ཆ་ལེ། ཀྱིང་མོག་ལས་སྣ་པོ་རེད། དང་པོ་ཁྱེད་རང་གིས་གྲོ་ཞིབ་བྱེད་དང། དེ་ནས་ངས་བསྟན་གོ།
ཟློ་བཟང། ཡ་ཡ། ད་བྱེད་ཚར་ཡིན། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།
ཉེ་མ། ཚུ་བྱེད། འཕེལ་རྩམ་བྱེད། དགྱེ་དགྱེ་གཏང། དེ་ནས་བརྗེ་དགོས་རེད། དེ་ནས་བཟོ་ལྟ་བཟོས། དེ་འདྲ་ཅིག་མ་གཏོགས་གཞན་པ་དམིགས་བསལ་གས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མ་རེད།
ཟློ་བཟང། སྐད་མ་ག་ཚོད་རྗེས་ལ་ཚོས་ཀྱི་རེད།
ཉེ་མ། ཀྱིང་མོག་མགྲོགས་པོ་ཚོས་ཀྱི་རེད། སྐད་མ་བཅོ་ལྔའི་རྗེས་ལ་ཚོས་ཀྱི་རེད།
ཟློ་བཟང། ལགས་སོ།། དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད་ཨི་འདུག་ག
ཉེ་མ། དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཆ་ནི། གཞན་དག་ག་རེ་སྦྱང་གི་ཡིན།
ཟློ་བཟང། མོག་མོག་བཟོ་སྒྲུབ་སྦྱང་གི་ཡིན།
ཉེ་མ། ཆ་ལེ། མོག་མོག་ཏོག་ཅམ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་རེད། དང་པོ་གྲོ་ཞིབ་བརྗེས། དེ་ནས་ལེབ་ལེབ་ཆུང་ཆུང་བཟོས་ཆ། ཤ་དང་ཚལ་ཞིབ་ཞིབ་ཅིག་འཐག ཆ་ནི། དེའི་ནང་ལ་ཆུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།
ཟློ་བཟང། དེ་ནས་ག་འདྲ་སེ་བཏུམ་དགོས་རེད།
ཉེ་མ། ཆ་ནི། བགས་བ་ལེབ་ལེབ་ཆུང་ཆུང་བཟོས། བཟོས་ཚར་བའི་རྗེས་ལ། ཆ་ནི། ནང་ལ་ཤ་དང་ཚལ་བྱེད། ཆ་ནི། འདུག་སེ་བཏུམ་དགོས་རེད།
ཟློ་བཟང། མོག་མོག་བཟོ་ལྟ་འདྲ་ཨི་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད་བས།
ཉེ་མ། ཡོད་དང་ཡོད། བཟོ་ལྟ་འདྲ་ཨི་འདྲ་ཡོད་རེད། གཙོ་བོ་དེ་སོ་སོའི་བཟོ་སྒྲུབ་ལ་རག་ལས་པ་རེད།
ཟློ་བཟང། འོ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ད་ཡག་པོ་ཤེས་སོང།
ཉེ་མ། ཡ་ཡ། གལ་ཡོད་མ་རེད། ཆ་ནི། རྗེས་ལ་མ་ཤེས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་ང་ལ་སྐད་ཆ་ཟིས་ཆ།
ཟློ་བཟང། ཡ་ཡ། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

རྡེས་མ་ཀཱཊཀ་ཀཱཊཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡིག་བཀ།

སྐལ་བཟང། ཞབས་ཞུ་བ། འདིར་ཤོག་དང།

ཐུགས་མ། ལག་ས་སོ།། ཡོང་གི་ཡོད་དེ། ཀ་རེ་དགོས།

སྐལ་བཟང། འོ། གས་མི་དགོས། ཐུག་པ་དེ་ཀ་འདུས་བཟོས་པ་རེད། ཚུ་མང་དྲགས་ཐག་ཆོད་ཤག་ཁེ། རང་ལྟོས་དང།

ཐུགས་མ། ཨ་ལེ། དགོངས་དག དེ་འདྲ་ཀ་འདུས་བྱས་པ་ཡིན་ན། ངས་མ་བྱན་ལ་ལབ་གོ་ཨ།

སྐལ་བཟང། ཁེ་ཐུག་དང། ད་དུང་ངའི་ཁ་ལག་ནང་ལ་སི་བན་མ་ཐུག་ལབ་སོང་ང།

ཐུགས་མ། ཨོ་ཅོ་ད། ད་དེ་འདྲ་ཀ་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ན།

སྐལ་བཟང། ཞབས་ཞུ་བ། དངོས་གནས་ཡིན། ཁྱེད་ཚོས་ཁ་ལག་ཀ་འདུས་བཟོས་པ་ཡིན། མི་ལ་མགོ་སྐོར་གཏང་གི་ཡོད་པས།

ཐུགས་མ། དགོངས་དག དགོངས་དག དེ་འདྲ་ཁྱོན་ནས་མ་རེད། དུས་ཐུན་ང་ཚོའི་མ་བྱན་འདིས་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཞེད་པོ་ཅིག་བཟོ་ཡི་ཡོད་རེད། ད་ཡིན་ནའི་དེ་རིང་ཀ་རེ་བྱས་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་ཁོང་ཁོ་མ་གནང་ཨ།

སྐལ་བཟང། མ་རེད། ང་ཆུང་ལངས་པའི་སྐད་ཆ་མ་རེད་དེ།

ཐུགས་མ། དགོངས་དག རྡེས་མ་ཁ་ལག་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་བཟོ་གོ། དེ་རིང་ང་ཚོའི་མ་བྱན་སེམས་པ་སྐྱེད་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་ས་མ་རེད་ན། བྱས་ཙང་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་མི་འདུག

སྐལ་བཟང། དེ་རིང་མ་ཡིན་ཡིན་ཁུལ་བྱས་བཞག་ཡིན་ད། རྡེས་མ་ནས་ད་དུང་ཁ་ལག་འདི་འདྲ་འདྲ་པོ་བཟོས་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ལ་སྐར་མ་གཅིག་ཀྱང་སྤྱད་ཀྱི་མིན་ད།

ཐུགས་མ། ལག་ས་སོ།། རྡེས་མ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ད།

སྐལ་བཟང། འོ་ཡ། ད་གལ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ང་ལ་གོད་ཏ་གར་པོ་རང་མེད་པ་ཞིག་སྤྱད་དང། ད་ལན་ཡག་པོ་ཡིན་ད།

ཐུགས་མ། ལག་ས་སོ།། ལམ་སེང་ཡིན་ད། ཁྱོད་རང་ལྟོད་ལྟོད་བྱས་བཞུགས་ཨ།

སྐལ་བཟང། ག་རེ་ལྟོད་ལྟོད། ང་ཁྱོད་ཚོའི་མཁྱེན་པོ་ཆེང་པ་རེད་ད། མཁྱེན་པོ་ཆེང་པ་ལ་དེ་འདྲ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ག་པར་ཡོད་རེད།

ཐུགས་མ། བྱས་ཙང། ནམ་ཐུན་མ་བྱན་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་ཡོད། ཡིན་ནས་དེ་རིང་ཁྱེད་རང་ལ་ཀྱག་ཀྱག་བྱེད་ཉན་བཟོ་འདྲ་པོ་བྱུང་སོང་ང།

སྐལ་བཟང། ད་དེ་འདྲ་ཆུང་ཆུང་བྱས་བསྡད་ན་རྡེས་ལ་ང་ཡོང་གི་མིན་ད།

ཐུགས་མ། ཨོ་ཅོ་ད་དེ་འདྲའི་མ་གསུངས་དང། རྡེས་མ་ཁྱེད་རང་ཕེབས་དུས་ཁ་ལག་དམིགས་བསལ་བཟོ་ཡི་ཡིན་ད།

སྐལ་བཟང། ཡ་ཡ། ད་རྡེས་ལ་བལྟ་ཡི་ཡིན་ད།

། ཀུན་ཟང་ཁ་ཤས།

ཤེན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།།
སྟེགས་བའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས།།
དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྟེགས་བའི་ལས།།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

རྒྱལ་སྲས།	བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བདེ་བོ་ཡིན་པས།
ལག་ལེན།	ང་བདེ་བོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་བདེ་བོ་ཡིན་པས།
རྒྱལ་སྲས།	བདེ་བོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
ལག་ལེན།	ཁོས་ལ་བྱ་ཤ་དང་ཉ་ཤ་ཉོ་རྒྱ་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གི་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས།	སྟོ་ཚལ་དང་ཞོག་ཁོག་ཉོ་རྒྱ་འགྲོ་ཡ་ཡིན། ཉིན་གྱང་ཁ་ལག་གི་རེ་བཟོ་ཡ་ཡིན།
ལག་ལེན།	ཉིན་གྱང་ཁ་ལག་དམར་ཟས་བཟོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་གིས་ཤ་ཟ་ཡི་མེད་པས།
རྒྱལ་སྲས།	ངས་ཤ་སྲངས་ནས་ལོ་མང་པོ་ཕྱིན་སོང་། ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་མཁྱོན་པོ་ཡོད་པས།
ལག་ལེན།	ངའི་ནང་ལ་མཁྱོན་པོ་ཡོད། ཁྱེད་རང་གི་ནང་ལ་མཁྱོན་པོ་ཡོད་པས།
རྒྱལ་སྲས།	ད་དུང་མེད། ངའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡིན་ལབ་ཀྱི་འདུག
ལག་ལེན།	ཨ་ལེ། ཉིན་གྱང་ཁ་ལག་གི་རེ་བཟོ་ཡ་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས།	དཀར་ཟས་བཟོ་ཡ་ཡིན། ངའི་གྲོགས་པོ་ཚང་མས་ཤ་ཟ་ཡི་མ་རེད།
ལག་ལེན།	ཡག་པོ་རེད། སྟེགས་པ་གསོག་མ་དགོས་ན་དགེ་ཡག་པོ་རེད།
རྒྱལ་སྲས།	ཁྱེད་རང་གིས་ཤ་མང་པོ་ཟ་ཡི་ཡོད་པས།
ལག་ལེན།	ངས་མཚམས་རེ་མ་གཏོགས་ཟ་ཡི་མེད། ཁྱེད་རང་གི་ཟུས་ནས་ཤ་ཟ་ཡི་མེད།
རྒྱལ་སྲས།	ཤ་ཟོས་ན་སེམས་ཅན་མང་པོའི་ཚེ་སྲོག་ཤོར་གྱི་ཡོད་རེད། ཟུས་ཙང་ངས་ཤ་ཟ་ཡི་མེད།
ལག་ལེན།	དགེ་མི་སྲིད་པའི་ཡག་པོ་རེད། ངས་ཤ་ཆུང་ཙམ་ཟ་ཡི་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས།	ཁྱེད་རང་གིས་ཁ་ལག་བཟོ་སྙངས་གা་པར་སྦྱངས་པ་ཡིན།
ལག་ལེན།	ངས་ཟ་ཁང་ནས་སྦྱངས་པ་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས།	ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་ཁ་ལག་བཟོ་སྙངས་བསླབ་རོགས་གནང།
ལག་ལེན།	ཡིན་དང་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས།	ཐུགས་རྗེ་ཆེ། རྗེས་སུ་མཛལ་ཡོང་།
ལག་ལེན།	ཡ་ཡ།

། ཀུན་ཟངས་ཀློ་ཆེ་ཡང་།

གང་ཞིག་བསྟེན་ནས་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

གཡག	ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
འབྲི	ང་ཁྱོམ་ལ་ཚལ་ཏེ་ག་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཁྱེད་རང་ང་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡིན་པས།
གཡག	དེ་རིང་ང་ལ་དུས་ཆོད་མེད། རྟེས་ལ་མཉམ་དུ་འགྲོ་གི།
འབྲི	གལ་ཡོད་མ་རེད།
གཡག	དགོངས་རྫོའི་ཁ་ལག་ག་རे་བཟོ་ཡ་ཡིན།
འབྲི	མོག་མོག་བཟོ་དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ནའང་བཟོ་ཡའི་རྒྱུ་ཚ་མི་འདུག ཏྲས་ཙང་། ཁྱོམ་ལ་ཏེ་ག་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
གཡག	མོག་མོག་ག་འདུ་ས་བཟོ་དགོས་རེད། ངས་མོག་མོག་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།
འབྲི	ཁྱེད་རང་ཤ་མོག་མོག་བཟོ་ཡི་ཡིན་པས། ཤ་མེད་མོག་མོག་བཟོ་ཡི་ཡིན།
གཡག	དེ་རིང་ཤ་ཡོད་མོག་མོག་བཟོ་དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ངས་བཟོ་སྟངས་ཤེས་ཀྱི་མེད། ག་འདུ་ས་བཟོ་དགོས་རེད།
འབྲི	དང་པོ་ཤ་ཞིན་ཞིན་འཐག དེ་ནས་ཅོང་ཞིན་ཞིན་གཏུབ། དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་དགྱུག་དགྱུག་གཏང་། དེ་ནས་དེའི་ནང་ལ་ཚྭ་ཏོ་ག་ཙམ་ཐྲུག་དགོས་རེད། ཁོ་ཞིན་བརྟེས་ནས། ལེན་ལེན་བཟོ་བྱས་དེ་ནས་མོག་མོག་བཟོ་དགོས་རེད།
གཡག	ཁྱེད་རང་གིས་ལབ་པ་ནང་བཞིན་ངས་ཐབས་ཤེས་བྱས་ནས་བཟོ་ཡི་ཡིན།
འབྲི	ཁྱེད་རང་ཆེན་པོ་ཆགས་འདུག་ག ད་དུང་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་མ་ཤེས་ན་ཡག་པོ་མ་རེད། ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སྦྱང་དགོས་རེད།
གཡག	ང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་དུས་ཅིད་མོ་ལ་གཡེངས་ནས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་མེད། ང་ལྟ་ངས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཅ་གོ་སོང་།
འབྲི	ཁྱེད་རང་ལ་ཁག་མི་འདུག ང་ཆུང་ཆུང་ཡིན་དུས་ཨ་མ་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱིས་རྟག་པར་ཚུ་ཚུག་བརྒྱབས་ནས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་བསླབས་པ་རེད། བྱས་ཙང་ངས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་ཏོག་ཙམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
གཡག	ངའི་ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཁེ་མ་རྟག་པར་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སློབ་ཡ་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ངས་ཁོང་གི་ཁ་ལ་ཉན་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་འགྲོད་པ་སྟེ་ཡི་འདུག

འབྲེ།　　འགྱོད་པ་སྐྱེ་ཡ་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་དེ་རིང་ནས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སྦྱང་ན་ཡང་ འགྲིག་གི་རེད།

གལགལ　　ལགས་སོ། །ངས་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༧༠ ཤུ།། དོམ་ཅག་པོ་དང་སྦྲང་ཏུ།

དོམ་ནག་པོ་ཞིག་ནགས་ཚལ་ལ་ཁ་ལག་འཚོར་གར་ཕྱིན་ནས་ཤིང་སྡོང་ཞིག་གི་འགྲམ་ལ་སྟེགས་པ་རེད། ཤིང་སྡོང་གི་རྩ་བའི་ཕྱི་ཁྲུང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་ན་སྦྲང་ཚང་དང་སྦྲང་རྩི་མང་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་ནས་དོམ་ནག་དགའ་ཐག་ཆོད་པ་རེད། ཡ་དེ་རིང་ང་ལ་སྦྲང་རྩི་ཞིག་ཟ་ཡ་རག་སོང་བསམ་པ་རེད། དེ་དུས་ཏོབ་ཏེ་ཁ་ལ་སྦྲང་བུ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་འཕྱར་ནས་ཡོང་བྱས་དོམ་ནག་ལ་འབུ་མདུང་ཚ་ཐག་ཆོད་ཅིག་བཙུགས་ནས་བྲོས་ཕྱིན་པ་རེད། དོམ་ནག་གི་ཙ་ཚ་ཚ་ཞེས་སྒྲུང་ཤོར་བ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་སྦྲང་རྩི་ཚང་མ་ཟ་དགོས་སྙམ་པ་རེད། དེ་ནས་དོམ་ནག་གིས་སྦྲང་ཚང་ནང་ལ་མཆུ་ཏོ་བསྲིངས་ནས་སྦྲང་རྩི་ལྷག་པ་ན། སྦྲང་བུ་ཆུང་ཆུང་དེས་ཀུན་མ་སྟེགས་སོང་། ཀུན་མ་སྟེགས་སོང་། ཞེས་སྒྲུང་བརྒྱབ་པ་དུས། སྦྲང་བུ་ཚང་མ་སྟེགས་ནས་དོམ་ནག་ལ་འབུ་མདུང་བརྒྱ་ཐམ་པ་མང་པོ་བཙུགས་པ་རེད། དོམ་ནག་གིས་ཙ་ཚ་ཚ། ཙ་ཚ་ཚ། ཞེས་སྒྲུང་ཤོར་བ་མ་ཟད་གཅིན་པ་ཡང་ཤོར་བྱས་ནགས་ཚལ་ནས་བྲོས་པ་རེད།

༧༡ ཀུ།།ཚེ།། ཚར་སོང་། (ཉན་ཚལ)

གློག་དེབ་ནང་གི་མིང་ཚོགས་ཉུ་ནས་སློབ་མར་བཞེ་འདེམས་བཙུག་རྡེས། སློབ་མ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདམས་པའི་མིང་ཚོགས་བཞི་པོ་འབྲི་དེབ་ནང་འཇུག་དགོས། དགེ་ཏན་ཀྱིས་མིང་ཚོགས་ཉི་ཤུ་པོ་དངོས་སུ་མ་བཤད་པར་གོ་རིམ་འཛོལ་བའི་ཐོག་ནས་མིང་ཚོགས་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ། སློབ་མས་བདམས་པའི་ མིང་ཚོགས་རེ་རེ་ལ་དགེ་ཏན་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་ཡོད་དུས་སློབ་མས་མིང་ཚོགས་དེ་ལ་འགྲིགས་རྒྱས་བསྡུན་ དགོས། དེ་ལྟར་སློབ་མས་བཞི་ཀ་ལ་རྒྱས་བརྒྱབས་ཚར་དུས། སློབ་མས་ཚར་སོང་ཞེས་བརྗོད་དགོས། དེ་ རྗེས་དགེ་སློབ་གཉིས་ཀྱིས་འགྲིགས་ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས།

ཀ

རྩེད་མོ་དང་གླུ་རྒྱུ།

། ཕེགས་ཡུལ་ཅན།

ས্�.ཡིག　　སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་སོ་སོས་ཐུགས་སྒོ་ཇི་ལྟར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་དེའི་སྐབས་རྩེད་རིགས་སོགས་ཀ་འདྲ་རྩེ་ཡི་ཡོད་མེད་རགས་ཙམ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར།　　བྱ་ཚིག+ལོང་། ང་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ལོང་མེད། ཁྱེད་རང་མཉམ་དུ་འགྲོ་ལོང་མེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྟེས་འོས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། ཕེགས་ཡུལ་ཅན་ཀུན།

ས্ས.ཡིག　　སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་སོ་སོའི་ལུང་པའི་ནང་དམིགས་གསལ་དུས་ཆེན་སོགས་ལ་རྩེད་རིགས་ཀ་འདྲ་རྩེ་ཡི་ཡོད་མེད་སྐོར་གྱི་གླེང་མོལ་ཐུན་བུ་རེ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར།　　ཤད་དེ+བྱ་ཚིག　ང་ཤད་དེ་ཉོན་སོང་། ཅེད་མོ་རྟོག་དྲ་ཚ་པོ་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ཅེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། ཀན་ཡིན།

དམིགས་བསལ་སྒྲོ་ཚོགས་སྐབས། སློབ་གྲྭ་སོགས་ཀྱི་མཛད་སྒྲོ། གླིང་ཁ་གཏོང་དུས། ལོ་རེའི་དབྱར་གྱི་ཉིན་སྐབས། གོགས་པོ་གྲོགས་མོ་ཐུག་དུས། དམིགས་བསལ་གྱི་ཚེད་འགན་སྐེལས་དུས། ལས་ཀ་མེད་དུས། ལོ་གསར་སྐབས། སློབ་གྲྭ་ཐོན་དུས། ལས་གནས་འགོ་འགྱུར་བྱེད་སྐབས། འགོ་ཁྲིད་གསར་པ་བསྐོས་དུས། ཆང་སའི་སྐབས། ཀུང་གསེང་སྐབས།

པཱད་ཀཱཥ། སློབ་གྲྭ། དགོན་པ། ནང་ལ། ལྷོ་ལོ་ཅེད་ཐང། ཟ་ཁང། གླིང་ཀ ཚོགས་ཁང། རིའི་སྐང་ལ། ཕྱི་རི་ས་ཆ་ཡག་པོ་དང་གྲྭ་པོ་ཡོད་ས། ཤེང་ནགས་སུ།

ཕཱེ། ཀྱོགས་ལོ་མོ། གཉན་ཉ་དུ། སློབ་ཐུག་ དགེ་ཏཱ། ཆ་མ། དགོན་པོ། ཀྲ་པ། མནའ་མ་དང་མཁ་པ། ཅེད་མོ་ཅེ་མཁན། ལས་བྱེད་པ། པ་ལཁས་དང་ཨ་མ་ལཁས། ལུ་མོ་དང་ཨ་ཞང་།

ཏྲིལ། ལྷོ་ཕྱི། དབྱར་ཕྱི། དུས་དན་མཛད་སྒྲོ། ཀྱོགས་པོ་ཀྱོགས་མོའི་ལྷོ་ཕྱི། ལྷོ་ལོ་ཅེ་བ། ཤོ་ཅེད། ཏྲུན་ཅེད། འདེད་རེས་ཀྱི་ཅེད་མོ། གཉན་སྟོན། ཕྱེས་ཀྱར།

ཙལ**ཀ**ཡ། ཉི་མ་འཁྱོལ་ལྷ་བ། ཀྱོགས་པོ་ཀྱོགས་མོ་འདུས་ལྷ་བ། གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་པ། ཀྱོགས་ཕན་ཚུན་ལ་བརྟེད་མི་ཐུབ་པའི་བག་ཆགས་འཇོག་པ། ལྷོ་ཞིང་ཕྱི་པ། གཟུགས་པོ་བདེ་བ། འཕྲེལ་བ་ཆགས་པ། མི་མང་པོ་ངོ་ཤེས་པ།

ཏཱ**ལ**ཡ། ཕྱི་པོ། ལྷོ་ལྷང་། དགའ་ལྷང་། ཕྱོ་བ། ས་མས་ལྡུག་པ། དངངས་ཕྲག ཇ་དོགས། མི་བདེ་བ། བཏང་སྙོམས། དུས་ཚོད་འཁྱོལ་ལྷ་བའི་ཚོར་ལྷང་།

དཀྱིལ། རྡོད་མོ་རྡེ་བ། བོ་འཁྲབ་པ། གཞས་གཏོང་བ། གཏམ་བཤད་བྱེད་པ། གླིང་ཀ་གཏོང་བ། སྟོབ་བྱ་གྲོལ་བ། སྟོབ་བྱ་ཚུགས་པ། སྟོབ་བྱ་ཐོན་པ། མཛད་སྟོལ་འཚོགས་པ། ཚང་རབ་འཕྲང་བ། ར་བཟེ་བ། ལོ་གསར་གཏོང་བ། དབྱར་གྱིད་གཏོང་བ། འཁྲངས་སྐར་སྲུང་རྩེ་ཞུ་བ། ལས་གནས་འཕར་བ། དངར་ས་ཐུག་སྐྱེས་པ། མ་བདེ་བ་བྱུང་བ། ཁ་ལག་བཟོ་བ། ཕྲིག་གཡོས་བྱེད་པ། དགོས་མཁོ་གྲ་ཕྲིག་བྱེད་པ། ལྷན་འཛོམས་བྱུང་བ། རང་རང་ས་ལ་འགྲོ་བ། སྨར་ཡང་ཐུག་པ། ཕེབས་བསུ་ཞུ་བ། ཕེབས་སྐྱེལ་ཞུ་བ།

༣ ཡཱ་ཥ**ཏ**། ཆུ་མ་འགྱུར་བཏེ་ཡེ་ཁ་ཀྱི་ཡང་སྦྱོང་། (སྦྱིར་བཏང་བ་"བྱས་ཚྱོང"ད་བཏེ་བ།)

དགེ་ཚན།	དགེ་དབང་གིས་རྒྱ་བར་རྡོད་མོ་རྡེ་ཡི་འདུག
སྟོབ་མ།	དགེ་དབང་གིས་རྡོད་མོ་རྡེ་ཚྱོང་ཡོད་རེད།
དགེ་ཚན།	ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྟོ་སྦྱིད་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
སྟོབ་མ།	ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྟོ་སྦྱིད་ལ་འགྲོ་ཚྱོང་ཡོད།
དགེ་ཚན།	ཡུལ་ལྷོར་སྐྱིད་པོ་ལ་སྟོ་སྐྱིད་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
སྟོབ་མ།	ཡུལ་ལྷོར་སྐྱིད་པོ་ལ་སྟོ་སྐྱིད་འགྲོ་ཚྱོང་ཡོད།

༤ ཀཱུ**ལ**ཱ**ཡ**ི།

གོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ། ཆུ་ཁག་དང་ཆུ་དཔོན། མི་དང་སེམས་ཅན། ཁྱི་དང་ཞི་མི། ཐྲུལ་དང་ནེའུ་ལེ། ཁྱི་དང་སྦྲེའུ། མི་དང་ལྷ། དགེ་ཚན་དང་སྟོབ་ཐུ། ཐུ་དང་ཐུ་མོ། ཐྲུང་ཆེན་དང་རི་བོང། རི་བོང་དང་རྒྱས་ཐྲལ། ཞི་མི་དང་ཁྱིའུ། གཡག་དང་འབྲི། ར་དང་ལུག ཕྱི་ནདག་དང་གཡོག་པོ། ཤ་མོང་དང་ར་ཚན། ཐུག་དང་མ་ཏེ། སྟོབ་བྱ་དང་སྟོབ་ཕྱི། ལས་བྱེད་དང་སྟོབ་ཐུ། ཐུའི་ཆུ་ཁག་དང་ཐུ་མོའི་ཆུ་ཁག ཚར་པ་དང་མེ་ཏོག ཞིང་ཁ་དང་ཆུ། ཐྲོག་ཟླད་དང་མི། ཐུ་ཀུ་དང་ཅིད་ཚས། ཐུ་མོ་དང་མཛེས་བཟོ་བ། ས་མ་དང་ཉ་བ། ཉུག་པ་དང་ཆུ་ཕྱིན།

ཞི་རེལ། དམིགས་བསལ་མཛད་ལྷོ་འཁྲངས་སྐར་སོགས་=>རྡོད་མོ་གཞས་ཞབས་བྱོ་སོགས་བྱ་ཕྲིག་ཨང་གསར་ཡོད་པ་=>མི་མང་ལྷོང་ཚོ་དང་ལྷོང་ཚོ་འདུ་འཛོམས་=>རིན་པོ་ཆེ་ཕེབས་པ་=>མི་མང་གིས་འཚང་ཁ་ཤིག་ཤིག་ངང་ཕེབས་བསུ་ཞུ་བ་=>གསུང་བཤད་སོགས་གནང་བ་=>གཞས་ཞབས་བྱོ་སོགས་ལ་རོལ་བ་=>དགའ་དགའ་ལྷོ་ལྷོའི་ངང་མཛད་ལྷོ་ཚར་བ།

གཞས་ཞབས་བྱོ་དང་རྡོད་རིགས་འདུ་མིན་དང་གཟབ་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ལག་བྱ་ཕྲིག་བྱེད་པ་=>དུས་ཚོད་ཟིན་པ་=>དགེ་སྟོབ་ཚང་མ་ལྷན་འཛོམས་བྱུང་བ་=>འགོ་ཁྲིད་གང་རུང་གིས་མཛད་ལྷོ་དབུ་འབྱེད་བྱེད་པ་=>དེ་ནས་གཞས་ལྷ་རྡོད་མོ་སོགས་ཅི་བ་=>འཕྲུང་ཡ་སོགས་ལྷོད་པ་=>ཁ་ལག་ཡག་པོ་ལྷོད་པ་སོགས་ཀྱི་དགེ་སྟོབ་ཚང་མ་ཐུགས་སེམས་ལྷོ་པོའི་ངང་གནས་པ།

སྟོབ་གྲོགས་སམ་གྲོགས་པོ་སོགས་འཛིམས་པ་=>མཁོ་ཆས་ཐམས་ཅད་འཕྲིན་ནས་འགྲོ་བ་=>གླིང་ཀར་
སྐེས་པ=>ཁ་ལག་བཟོ་བ་=>ཁ་ལག་ཟ་བ་=>ཞབས་བྲོ་འཕྲད་པའམ་རྩེད་མོ་རྩེ་བ།
དབྱར་གྱིད་སྐེས་པ་=>རྒྱེས་པོ་མོ་ཚང་མ་རང་རང་གི་ན་མཉམ་དང་མཉམ་དུ་དབྱར་གྱིད་ལ་འགྲོ་བ་=>རོ་
བཏུ་ལྷན་པའི་ཟ་བཏུང་ལ་རོལ་བ་=>སྟན་འཇེབས་ལྷན་པའི་རོལ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་=>ཞབས་བྲོ་འཕྲད་པ་
=>གྱིད་པོ་གཏང་བ།

༤ རྒྱུ།

ཁྱེད་རང་གི་རྩེད་མོ་དགའ་ཤོས་ཀྱི་མིང་ཁ་ཤས་ཤོད་དང་།
ཁྱེད་རང་རྩེད་མོ་རྩེ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་མེད་རྒྱུ་མཚན་ཤོད།
མི་མང་ཆེ་བ་རྩེད་མོ་རྩེ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་རེ།
དོ་སྣང་མེད་པའི་རྩེད་མོ་རྩེ་ན་གྱིད་པོ་ཡོད་རེད་པས།
མི་མང་ཆེ་བ་ཤུང་རྩེད་སྦྱོ་ལོ་དང་ལག་རྩེད་སྦྱོ་ལོ་སོགས་རྩེ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་རེད།
མི་ཁ་ཤས་རྩེད་མོ་རྩེ་དུས་ཐེབ་ཏོ་ཆགས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་རེ།
ཤེ་ཡ་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་རྩེད་མོའི་རིགས་རྩེ་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྦྱོ་ལ་གཅིག་ལས་ལྷོ་ཡི་ཡིན།
ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྦྱོ་སྐབས་གཅེ་ཏེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྦྱོ་གཅར་གཏོང་ཡ་དགའ་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གིས་ཐུགས་སྦྱོ་ལ་སུ་སྐད་གཏོང་ཡ་ཡིན།
ཐུགས་སྦྱོའི་སྐབས་ལ་ཐ་མག་འཛིན་བཅུག་གི་ཡིན་པས།
ཐུགས་སྦྱོའི་སྐབས་ལ་ཆང་འཐུང་བཅུག་གི་ཡིན་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་ཐུགས་སྦྱོ་ལ་བཟའ་འཐུང་འཁྱེར་ཐུབ་ས་རེད་པས།
ཐུགས་སྦྱོ་གཏོང་ས་ལ་མི་གང་བྱུང་ཡོང་ཆོག་གི་རེད་པས། མི་ཆོག་ན་གཅེ་ཏེས་ནས།
ཐུགས་སྦྱོ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་འགྲེལ་བཤད་ཡག་པོ་གཅད་ས་རྒྱག་གི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་ལ་ཐུགས་སྦྱོའི་སྐབས་སུ་འཐུང་ཡ་གཅེ་རག་སོང་།
ཁྱེད་རང་ཐུགས་སྦྱོ་ལ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཀྱི་ཡོད་པས། རྩེད་ཀྱི་ཡོད་ན། རྩེད་མོ་གཅེ་རྩེད་ཀྱི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་གི་སྐྱེས་སྐར་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱོ་སྐབས་སྐྱེས་སྐར་ཀྱི་སྦྱི་གོར་བཟའ་ཡི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་སྐྱེས་སྐར་སྐབས་སྦྱི་གོར་ཕྱི་ནས་ཏོ་ཡི་ཡོད་པས། ནང་ལ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

༦ རྒྱལ་ཁྱིམ། ཆོས་བྱ་གླིང་ཁར་འགྲོ་ཡར་རེ་བར།

ཕྱོགས་མ། རྡོར་བྱ་ལགས། ང་ཚོ་ཐུགས་སྟོང་གཏང་ཡ་མ་རེད་བས།
རྡོར་བྱ། འོ། གནངས་ཉིན་རེད་དེ། ཕྱོགས་མ།
ཕྱོགས་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ང་ཚོས་གོ་སྟེགས་གཅེ་གཅེ་བྱེད་དགོས་རེད།
རྡོར་བྱ། ངས་ཉི་མ་དང་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་གོ།
ཕྱོགས་མ། འོ་རེད་རེད། ཨ་ནི། གཅེ་ཏེ་དགོས་རེད།
རྡོར་བྱ། རེད་རེད། ཟ་ཡ་དང་འཐུང་ཡ་རིགས་མང་པོ་ཏེ་དགོས་རེད།
ཕྱོགས་མ། ཨ་ལེ། སྒྲིར་བཏང་ང་ཚོ་གཅར་འགྲོ་ཡ་རེད། རྡོར་བྱ་གླིང་ཁར་འགྲོ་ཡ་རེད་བས།
རྡོར་བྱ། ང་ཚོ་རིའི་སྒང་ལ་འགྲོ་ཡིན་ལབ་སོང། ཡིན་ན་ཡང་ཏན་ཏན་ཀ་གོ་མ་སོང།
ཕྱོགས་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། རིའི་སྒང་ལ་ཆུ་བཏུལ་ས་ཡོད་རེད་བས། ཁོང་ཚོ་ཚང་མས་ཆུ་བཏུལ་ཡ་ཡིན་ལབ་ཀྱི་འདུག་ག
རྡོར་བྱ། རིའི་སྒང་ལ་ཆུ་བཏུལ་ས་ཞིག་ག་བར་ཡོད་རེད། ཡོད་མ་རེད།
ཕྱོགས་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ང་ཚོ་ཆུའི་འགྲམ་ལ་འགྲོ་ན་འགྲིག་གི་རེད་བ།
རྡོར་བྱ། འགྲིག་གི་རེད། སྟོན་ཐུག་ཚང་མ་ལ་དེ་འདྲ་ལབ་ཨ།
ཕྱོགས་མ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ཅ་ལག་ག་རེ་ག་རེ་འཁྱེར་དགོས་རེད། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་ལབ་ཡ་ཡིན།
རྡོར་བྱ། སྒྲ་སྙན་དང་ཆེད་ཆས་དེ་འདྲ་འཁྱེར་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ཕྱོགས་མ། རེད་རེད། ཨ་ནི། འཐུང་ཡ་དང་ཟ་ཡ་རིགས་ག་རེ་ག་རེ་འཁྱེར་དགོས་རེད།
རྡོར་བྱ། འཐུང་ཡ་ཤིང་ཏོག་ཁུ་བ་དང་ཆུ། ཨ་ནི་ཟ་ཡ་བག་ལེབ་མངར་མོ་དེ་འདྲ་འཁྱེར་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ང་དུང་ཁ་ལག་ནང་ནས་བཟོས་བྱས་འཁྱེར་དགོས་རེད་དེ།
ཕྱོགས་མ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ས་ང་ཉིན་ངས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་དེ།
རྡོར་བྱ། རེད་འོང། ས་ང་ཉིན་ང་ཚོས་གོས་བསྡུར་བྱེད་གོ།
ཕྱོགས་མ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ང་གི་རང་ཡིན་དེ། གོ་གས་པོ།

༧ རྒྱལ་ཏེ་པཱལ། ཁྱེད་ཚོའི་ལ་ཡུལ་ནས་ཡོ་གས་རང་སྐབས་ལ་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་རེ་དེ།

མེའི་ཁལ། སྟོབས་ཆུལ། ཁྱེད་ཚོའི་ལ་ཡུལ་ནས་ཡོ་གས་རང་སྐབས་ལ་
ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
སྟོབས་ཆུལ། ང་མེའི་ཁལ་རང་ལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། བོད་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་
པ་ཉིན་ཨ་ནི་བོད་པའི་ཡོ་གས་རེད་བ། ང་དེའི་ཉིན་དང་པོ་སོ་སོའི་ནང་ནས་རྟེན་འབྲེལ་
མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ནས་གྲོང་པའི་མི་ཚང་མ་མཉམ་དུ་འཛོམས་བྱས། གཞས་

གཏང། ཞབས་བྲོ་འཁྲབ། རྒྱུག་ཅར་ཐོན། རྩ་རྒྱུག་འགྲན། ཤུགས་འགྲན་ཡ་དེ་འདྲའི་རྩེད་མོ་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེའི་རྗེས་ལ་སོ་སོའི་ནང་ནས་ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟ་ཡི་རེད། དེ་ནས་ལོ་ཚུང་ཚུང་དེ་ཚོ་འཛོམས་བྱས། ཟ་ཡ་འཕྲུང་ཡ་དེ་འདྲ་བསྡུས། ཤོག་སྦྲག་སྒར་ནས་ཡང་སྐྱིད་པོ་གཏོང་གི་རེད་དེ། འདུག་ས་བྱས་ཏེ་མ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ལ་སྐྱིད་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད།

མེའི་ཁལ།	ཨ་མ་མ། ཏེ་མ་བཅོ་ལྔ་ཨེ།
སྟོན་རྒྱལ།	རེད་དེ། ལུང་པ་ཁ་ཤས་ལ་ཏེ་མ་ཏེ་ལྷུག་ཡོད་རེད། ཨ་ནི། ཁྱེད་ཚོའི་ལུང་པ་ལ་ག་འདྲ་ཡོད་རེད།
མེའི་ཁལ།	ང་ཚོའི་ལུང་པར་མང་ཚོས་ལས་ཏེ་མ་གསུམ་མ་གཏོགས་ལོ་གསར་གཏང་གི་མ་རེད། དེ་དུས་ནང་མི་ཚང་མ་འཛོམས། ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟས། དེ་ནས། ནང་མི་མཉམ་དུ་དགོང་ཚོགས་ལ་ཕྱིན། ཞབས་བྲོ་འཁྲབ། ཕྱི་རགས་འཕྲུང། ཨ་ནི། ར་ཟད་དེ་བཟེ། དེ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་གས་ཡོད་མ་རེད།
སྟོན་རྒྱལ།	ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ཚོའི་ལོ་གསར་སྟབས་བདེ་པོ་ཞེད་པོ་རེད་འདུག་ག
མེའི་ཁལ།	རེད་རེད། དངོས་གནས་ཁྱོད་ཚོའི་ལོ་གསར་དེ་དབེ་སྐྱིད་པོ་ཡོད་ས་རེད། ང་ཡང་ཁྱོད་ཚོའི་ལོ་གསར་ཐེངས་མ་གཅིག་གཏང་ཡ་རག་ན་དབེ་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ས་རེད།
སྟོན་རྒྱལ།	ཨ་ཅི། མེའི་ཁལ་རང་སེམས་ཁལ་མ་བྱེད། ལོ་རྗེས་མ་ངས་རང་གོང་ལ་འཕྲིད་གོ།
མེའི་ཁལ།	དེ་འདྲ་བྱུང་ན་དབེ་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད། དངོས་གནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
སྟོན་རྒྱལ།	འོ་དེ་འདྲ་གསུང་དགོས་མ་རེད། ང་ཚོ་གྲོགས་པོ་རེད་བ།
མེའི་ཁལ།	ཡ་ཡ།

། ཀུན་ལེན་ཀ།།ཤེས།

གྲོང་གསུམ་བདེ་བ་རྟ་རྩེའི་ཟླ་བ་བཞིན།།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག།
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཚེ་རིང།	གྲོགས་པོ། ག་པར་ཕྱིན་ཡིན།
བཀྲ་ཤིས།	ཕྱོ་སྐྱིད་གཏང་གར་ཕྱིན་ཡིན།
ཚེ་རིང།	སྐྱིད་པོ་བྱུང་སོང་དས།
བཀྲ་ཤིས།	སྐྱིད་པོ་བྱུང་མ་སོང།
ཚེ་རིང།	ག་རེ་བྱས་སོང། གནས་ཚུལ་སྟུག་ཅག་འདྲ་བྱུང་སོང་དས།

བཀྲ་ཤིས། ལྷོ་ཕྱིན་གཏོང་བའི་སྐབས་ལ་དོན་གྱུར་དང་ང་ཚོས་རྩེད་མོ་རྩེས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་ཀུང་པ་བཅགས་སོང་། བྱས་ཙང་ལྷོ་ཕྱིན་ལ་ཕྱིན་པོ་བྱུང་མ་སོང་།

ཚེ་རིང་། ཨ་ལེ། སྨན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ཡིན་པས།

བཀྲ་ཤིས། སྨན་ཁང་ལ་ཕྱིན་ཡིན། སྨན་ཁང་ལ་དཔེ་ཞིད་སྣང་ཚ་པོ་འདུག

ཚེ་རིང་། གা་རེ་བྱས་ནས།

བཀྲ་ཤིས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྨན་ཁང་ལ་རྒད་དེ་ནད་པ་ཁེངས་ཤག ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་རྩེད་མོ་རྩེས་ནས་ནད་པ་ཆགས་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། མིའི་ལུས་པོ་ཟེར་བ་དེ་བརྟན་པོ་རེད་མི་འདུག་ག

ཚེ་རིང་། དངོས་གནས་བདེན་པ་རེད། དབྱར་གྱི་གནམ་གཤིས་འདྲ་པོ་རེད་འདུག

བཀྲ་ཤིས། ཁྱེད་རང་གི་ཚང་མ་ག་འདྲ་བྱུང་སོང་།

ཚེ་རིང་། གཞས་དང་ཞབས་བྲོ་འཁྱབ་ནས་དཔེ་སྒྱིད་པོ་བྱུང་སོང་།

བཀྲ་ཤིས། ད་ང་འགྲོ་དགོས་ཡོད། རྟེས་ལ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་བཤད་འོང་།

ཚེ་རིང་། ཡ་ཡ། ཤེབས་ཨ།

བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ།

། ཀུན་ཁྱེན་ཀུན་རེ་པཱལ།

ཡུལ་ངན་སྦྱངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཚེལ།།
རིག་པ་དྭངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཕྱུག་བདག ང་གཉིས་གྲོང་ཁྱེར་ལ་རྩེད་མོ་རྩे་གা་འགྲོ་གས།

རི་ཁྲོད་པ། རྩེད་མོ་ག་རེ།

ཕྱུག་བདག གྲོང་ཁྱེར་ལ་ཚང་ཁང་བྱས། ཞབས་བྲོ་ཁང་སོགས་སྒྱིད་པོ་གཏང་ས་མང་པོ་ཡོད་རེད། ང་གཉིས་དེ་ལ་འགྲོ།

རི་ཁྲོད་པ། ང་བླ་པ་ཡིན་ཙང་ཚང་འཕྱང་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།

ཕྱུག་བདག ཚང་འཕྱང་ན་སྒྲོན་གা་རེ་ཡོད་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཉི་མ་ག་འདྲ་སེ་ཤི་བ་རེད། གྲོགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་མི་ག་འདྲ་སེ་བསད་པ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་གོ་ཡི་མེད་པས།

ཕྱུག་བདག གྲོགས་པོ་ཉི་མ་འཚམ་འཚམ་འགྲོ་དུས་ཨ་རག་བཏུང་ནས་རྒད་དེ་ར་བཟེ་ཙང་གཡང་

	ནས་ལྷུང་བྱས་ཤི་བ་རེད། གོགས་པོ་བཀྲ་ཤིས་ར་བཟེ་ནས་མི་བསད་པ་རེད།
རི་ཁྲོད་པ།	བྱས་ཅང། དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཚང་གི་སྟོན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་འདུག་ཀ བྱང་ནས་ཁོར་ཡུག་དེ་འདྲ་ནས་མ་བསྡད་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ཕྱུག་བདག	ངས་ཆ་གོ་སོང།
རི་ཁྲོད་པ།	ཁྱེད་རང་ཚང་ཁང་དང། ཞབས་བྲོ་ཁང་སོགས་ལ་འགྲོ་ན་ཁྱེད་རང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
ཕྱུག་བདག	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགྲོ་ན་ག་རེ་དགོས་རེད།
རི་ཁྲོད་པ།	སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགྲོ་ན་ཚོས་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད། ཚང་བྱས། ཞ་རག་སྦངས་ནས་གནས་དབེན་པ་ལ་བསྟེན་དགོས་རེད།
ཕྱུག་བདག	ལགས་སོ།།
རི་ཁྲོད་པ།	ང་ལ་དུས་ཚོད་མེད། ད་འགྲོ་ཡ་ཡིན།
ཕྱུག་བདག	ལགས་སོ།།ག་ལེར་ཕེབས། རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༧༠ རྒྱ། ཞིང་པས་དུག་སྦྱོལ་བསྒྲུབས་པ།

དགུན་ཁ་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཡོད་དུས་ཤིག་ལ། ཞིང་པ་ཞིག་ཞོགས་པ་སྤྱ་ཡོར་ཞིང་ཁ་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ག་ཕྱིན་པ་རེད། ཁོ་ལམ་ཁར་འགྲོ་དུས་དུག་སྦྱོལ་ཞིག་གྲང་ནས་ཤི་གྲབས་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་། ཞིང་པ་དེ་སྟེང་རྗེ་ནས་དུག་སྦྱོལ་དེའི་སྲོག་སྐྱོབ་པའི་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་བྱས་པ་རེད། ཁོ་ལ་ཐབས་ཤེས་ཡག་པོ་ཞིག་མ་རག་ཅང། མཐའ་མ་དེ་ལ་དུག་སྦྱོལ་དེ་ཁོ་རང་གི་ཨམ་ཐག་ནང་དུ་ཟླུགས་ནས་དོད་ཁུག་ཐབས་བྱས་པ་རེད། དོད་ཁུག་རྗེས་དུག་སྦྱོལ་དེ་ཞིང་པའི་ཨམ་ཐག་ནང་ནས་འགྱལ་སྐྱོད་བརྒྱབ་པ་དང་། དེ་ནས་ཞིང་པས་དུག་སྦྱོལ་དེའི་སྲོག་བསྒྲུབས་ཐུབ་སོང་སྙམ་བཞིན་དགའ་བ་དང་བཅས་དུག་སྦྱོལ་ཕྱི་ལ་བཏོན་སྐབས། དུག་སྦྱོལ་དེས་ཁོའི་ལག་པ་ལ་སོ་བརྒྱབ་པ་རེད། ཞིང་པ་དེས་ཨ་ཁ་ཁ། ཕར་སྟེང་རྗེ་སྐྱེས་ནས་སྲོག་བསྒྲུབས་ན། ཚུར་ལ་ཏིན་ལན་ལོག་འཛལ་བྱེད་དགོས་པ་ག་རེ་ཡིན་ན་སྙམ་ནས་འགྱོད་པ་སྐྱེ་བ་རེད།

༧༡ ཤེས་རབ། ཉན་ཐས་རི་ཆོ་འབྲི་བ།

ཆན་ལགས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་མི་སྣ་གང་རུང་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་སྟོན་ཀྱིན་སློབ་མས་དེར་གཟབ་ནན་གྱིས་ཉན་དགོས།

དཔེར་ན།

དའི་གྲོགས་པོའི་གཟུགས་པོ་རིང་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་སྐམ་པོ་ཡོད་རེད། ཁོང་གི་ཨམ་ཅོག་གཡས་པ་ཏོག་

ཅམ་ཆེན་པོ་དང་གཡོན་མ་ཚུང་ཚུང་ཡོད་རེད། ཁོང་གི་གྲོད་ཁོག་ཏ་ལས་པའི་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། ཁོང་གི་ལག་པ་གཡས་པའི་མཐྱོ་མོ་དཀྱིལ་མ་དེ་ཚད་ཡོད་རེད། ཁོང་གི་ཤང་པ་དགེ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་པ་ལྟ་བུའོ།།

དེ་རྗེས་ཐུན་ལག་ལས་ཀྱིས་བསྒྲུར་དུ་དལ་མོས་འགྲེལ་བཤད་སྒྲོན་གྱིན་སྨོན་མས་ཐུན་ལག་ལས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་སྒྲོན་པ་གཞིར་བཟུང་རི་མོ་འབྲེ་དགོས་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་གསལ་པོ་མ་བྱུང་ན་ཐུན་ལག་ལ་སྐད་ཆ་འདྲེ་ཆོག

སྨོན་མ་ཚོས་རི་མོ་བྲིས་ཚར་བ་དང་བྲིས་ཚར་བའི་རི་མོ་དག་བསྡུས་ནས་ཐུན་ལག་ཀྱིས་བྲིས་ཡོད་པའི་འགྲེལ་བ་དང་གཤིན་བསྡུར་བྱས་ནས་འགྲེལ་བ་དང་མཚམས་ཤོས་སྲུས་བྲིས་ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས།

༧༠ སེམས་ཅན་དང་རྩེ་ལེང་།

༢ ཁེད་པའི་ཚུལ།།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་རྗེས་སེམས་ཅན་འདྲ་མིན་དང་དེ་བཞིན་ཆེ་ཤིང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཉན་བཤད་བྱས་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བྱ་ཚིག+པའི/བའི་ཁོར་ལ།** ཁོས་ཆེ་ཤིང་བཏུབ་པའི་ཁོར་ལ་སེམས་ཅན་ཡང་བསད་སོང་། **བྱ་ཚིག+ཡ་ཡི་དུས་ཚོད།** གཅན་གཟན་ཁང་ལ་བལྟད་མོ་བལྟ་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་བས། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

ཁེད་པའི་ཚུལ་རེད་ཀྱི་ཡིན།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་ཚར་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རང་གི་གྲོགས་པོ་དང་ལྷན་དུ་གླེང་མོལ་ཕན་བུ་རེ་བྱེད་བྱས་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བྱ་ཚིག+དགོས་བསམས།** དུད་འགྲོ་དང་ཆེ་ཤིང་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་བསམས་སོང་། **མ+བྱ་ཚིག+བར་དུ།** མི་ཚོས་ཆེ་ཤིང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མ་ཤེས་བར་དུ་ངས་གོ་ཏོགས་སྟེལ་གྱི་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

༣ ཀན་ལྡན་ཆུ།

འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ་དུས། ནམ་དུས་བཞིའི་སྐོར་གླེང་དུས། ཁོར་ཡུག་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དུས། ཤ་ཟ་བའི་སྐོར་གླེང་དུས། མི་ལ་སྡེག་དམོད་བྱེད་དུས། ཁོར་ཡུག་སྐོར་བགྲོ་གླེང་བྱེད་དུས། ཁོར་ཡུག་ལ་ཞོ་འཇུག་བྱེད་དུས། གཅན་གཟན་ཁང་ལ་འགྲོ་དུས། ཞེང་ལས་གླེང་དུས། ཐུ་སྨན་གླེང་དུས། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་གླེང་དུས།

པཱད་ཀཱཔཱ། གཅན་གཟན་ཁང་། ནང་ལ། འཇོན་ཁང་། ཇི་མགོ་མཐོ་སར། གླེང་ཀ་གཏོང་སར། འགྲེམ་སྟོན་ཁང་། སྨན་ཁང་། ཚོགས་ཁང་།

ཕཱེ་ཤ། ཇེ་བོ། བདག་པོ། གཏོང་སྐྱོང་མཁན། ནགས་སྲུང་མཁན། ཇོན་པ། ཏ་ཇེ། ཉ་ཇེ། བཀ་ཇེ།

ཏྲི་ཝཱ། གཅན་གཟན། རི་དྭགས། ཆུ་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན། འབྲུ་སྲིན་ཀྱི་རིགས། བྱ་རིགས། ཤིང་སྟོང། མེ་ཏོག ཐུ་ལྕུམ། ཐུ་ཀླ། ཆུ་ཐྭ། ས་བོན། ཐུ་ཕན།

ཙཱ་ཀིཡ། མཆེ་བ་ཅན། ཐེར་མོ་ཅན། ཆེག་པ་ཅན། ཀུ་ཅོ་ཅན། གཤོག་པ་ཅན། སྐེ་རིང་ཐུང་། མཏུག་མ་ཅན། ཆེ་ཆུང་། རིང་ཐུང་། བྲོ་བའི་སྐོར། ལོ་མ་ཁུག་པོ་དང་ཆེན་པོ་ཡོད་མེད། མཇེས་པ། ཐོས་པ། ཁུག་པ། མི་མཇེས་པ། ཏེ་ཞིམ་ལྡན་མིན། ཁ་དོག་ཐུ་ཚོགས།

ཏིཏ། སྐྱོ་བ། ཞེད་ཐུང་། ཏན་པ། ལྷོང་ཏེ། ཐུན་ཐུང་། དགའ་མི་དགའ། ཞེད་ཐུང་ཡོད་མེད། ཡིད་འཕྲོག

པ། འཇིགས་སྣང་།

དཔལ་ལྡན།། རྡོ་ཡིས་གཞུ་བ། པར་ལེན་པ། དྲི་མ་སྟོམ་པ། བྱིལ་བྱིལ་བྱེད་པ། ལག་པས་ཕྱག་རྒྱ་བྱེད་པ། བྱམས་པོ་བྱེད་པ། རྩེ་ཤིང་འདེབས་འཛུགས་བྱེད་པ། སེམས་ཅན་གཉེར་སྐྱོང་བྱེད་པ། ཆས་སྟེར་བ། ཚུ་སྟེར་བ།

། ཡེ་ཤེས་ལྔ།། རྣམ་འགྲུར་བཅུ་ལྷ་ཀུ་ཡང་སྦྱོང་། (ཏ་ལུ་བ་ཐེ་ཚོམ་དུ་བརྟེ་བ།)

དགེ་ཏན།	ནགས་ཚལ་ནང་སྐྱ་རུ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད།
སྨོན་མ།	ནགས་ཚལ་ནང་སྐྱ་རུ་བ་ནས་ཡོད་ས་མ་རེད།
དགེ་ཏན།	དབྱར་དུས་རྩེ་ཤིང་སྡ་ཚོགས་པ་ཡོད་རེད།
སྨོན་མ།	དབྱར་དུས་རྩེ་ཤིང་སྡ་ཚོགས་པ་ཡོད་ས་རེད།
དགེ་ཏན།	སེམས་ཅན་ཚང་མས་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་རེད།
སྨོན་མ།	སེམས་ཅན་མས་བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད།

། ལག་ལེན།།

བ་ལྦང་དང་ར། ཏ་དང་སྐོ་ཁྲི། ཕག་དང་བྱ་དེ། གཡག་དང་མ་ཅེ། ཞོ་རོག་དང་ཟ་བྱ། ཕ་མོ་དང་ཁྭ་ཏ། སྦྲང་ཀི་དང་ལུ་ཀུ། ཁྲི་དང་སྦྲང་ཀི། ཤིང་སྦྲང་མཁན་དང་ཤིང་གཅོད་མཁན། མེ་ཏོག་དང་ཚེར་མ། ནགས་ཚལ་དང་སྦང་རི། གངས་རི་དང་ནགས་རི། རི་བོང་དང་རྩམ་སྦལ། ངང་པ་དང་རྩམ་སྦལ། ལྦང་ཆེན་དང་ཅོ་ཅོ། རྒྱ་མཚོའི་སྦལ་བ་དང་ཁྲོམ་པའི་སྦལ་པ། ཁྲི་དང་ཞི་མི། སྦྲལ་དང་སྦལ་བ། སྦྲལ་དང་ནེའུ་ལེ། བྱ་རིགས་དང་ཉུག་པ། ཉལ་མཁན་དང་དུག་སྦྲང། སྦྲང་མ་དང་མེ་ཏོག ར་མ་དང་ལྷང་མ། ཉ་དང་ཆུ་ཕྱི་ན། བ་ལྦང་དང་མེ་ཏོག་གཉེར་མཁན། ཐྲེའུ་དང་ཤིང་ཐོང། ཐྲེའུ་དང་ངང་ལག ཉི་དགའ་མེ་ཏོག་དང་ཉི་མ། ཟླ་བ་དང་ཀུ་མུད་མེ་ཏོག མེ་ཤིང་དང་ཙཱ་ཟ། མེ་ཤིང་དང་ལྷེ་བ། ཐལ་བ་དང་ས་མོ་ལྷ་ཞབས། མེ་ཏོག་དང་ཕྲ་མ་ལེག། ཕག་པ་དང་ཟ་མ། དོམ་ཁ་དང་སྐ་ཀ་མ། གངས་རི་དང་གངས་ཆེང། ས་ཀ་དང་ནགས་ཚལ། འཇེ་ཤིག་དང་དུག་སྦྲང། འཇེ་ཤིག་དང་ཉལ་མཁན།

ཀུ་ལེ།།

ལྷང་མོར་ལྷ་བར་འགྲོ་རྒྱའི་ཐ་སྐྱེག་བྱེད་པ་=>དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་བ་=>གཅན་གཟན་ཁང་དུ་འགྲོ་བ་=>འཇོན་བྱང་ཉོ་བ་=>སེམས་ཅན་རེ་རེར་ལྷ་བ་=>སྨོ་ལྡང་དང་བཅས་ལོག་འགྲོ་བ།

ཡུལ་སྐོར་གྱི་ས་ཆ་ངོས་གཏན་ཞིག་འཚོལ་བ་=>ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཆ་རྒྱན་ཐ་སྐྱོག་བྱེད་པ་=>ཡུལ་སྐོར་ལ་འགྲོ་བ་=>སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་སོགས་མཐོང་བ་=>པར་འདྲ་མིན་ལེན་པ་=>ཁོར་ཡུག་སྐོར་ལ་ཤེས་འདོད་སྐྱེས་པ་=>ཡུལ་སྐོར་གྱི་ཚོར་སྦྱང་བཤད་པ།

དབྱར་ཀ་སྐེབས་པ་=>རི་གླང་ཐམས་ཅད་སྟོ་ཐིང་ཐིང་ཚགས་པ་=>སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱིད་པོར་གནས་

ཡོད་པ་=>མི་ཐམས་ཅད་སྨོ་དགའི་ངང་དབྱར་དུས་ལ་ལྟ་བར་འགྲོ་བ་=>རེ་དྭགས་སེམས་ཅན་དང་རྩེ་ཤིང་སྣ་ཚོགས་ལ་བར་རྒྱག་པ་=>ནང་ལ་ཡོག་ནས་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ལ་རང་གི་མཐོང་ཐོས་སོགས་འགོད་པ=>མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོགས་པ་=>ཁོར་ཡུག་ལ་རྒྱུས་ལོན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་=>མི་མང་པོ་ཚོགས་པ་=>ཁོར་ཡུག་དེར་ཁྱིད་ནས་ངོ་སྨྲད་བྱེད་པ་=>སེམས་ཅན་དང་རྩེ་ཤིང་འདྲ་མིན་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་བརྗོད་པ་=>ཡུལ་སྐོར་བཅམ་ཉན་པ་པོའི་ཡིད་འཕྲོག་པ་=>ཡང་བསྐྱར་ཡོང་ཐུབ་པའི་རེ་བ་རྒྱག་པ།

༤ རྒྱུད།

སེམས་ཅན་ཚང་མའི་ནང་ནས་དགའ་ཤོས་གা་རེ་ཡིན།
སེམས་ཅན་ཚང་མའི་ནང་ནས་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་ཤོས་སུ་རེད།
རེ་དྭགས་རྣམས་འཚོ་བ་གা་རེ་ལ་བརྟེན་དགོས་རེད།
སེམས་ཅན་ཚང་མའི་ནང་ནས་དབང་ཆེ་ཤོས་སུ་རེད།
སྨོ་ཐུགས་སེམས་ཅན་དེ་ཚོས་ང་ཚོ་ལ་ཕན་གা་རེ་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
གཡག་དང་འབྲི་ཡིས་གা་རེ་ཟ་ཡི་རེད།
ཁྱེད་རང་ལུང་པ་ལ་མེ་ཏོག་གা་རེ་གা་རེ་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་ལུང་པ་ལ་རྩེ་ཤིང་གা་རེ་གা་རེ་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་གིས་སེམས་ཅན་དང་རྩེ་ཤིང་སྐོར་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་སེམས་ཅན་གা་ཚོད་ཀྱི་མིང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་བཅུ་ཅམ་གསུང་རོགས་གནང་།
ཁྱེད་རང་རྩེ་ཤིང་གི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ཚོའི་ལུང་པར་སེམས་ཅན་དམིགས་བསལ་བ་གা་རེ་ཡོད་རེད།
གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་རྩེ་ཤིང་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་ན་རྩེ་ཤིང་གི་མིང་བཅུ་ཅམ་གསུང་རོགས་གནང་།
འཇམ་གླིང་ནང་ནས་སེམས་ཅན་མང་ཤོས་ས་ཆ་གা་པར་རེད།

༥ རྒྱ་ཡིག

ཅིད་ཕད་དོམ་ཁ་མཐོང་ཡ་ཁྱད་ཁྱད་རེ་ཏ།

འབྲོག་པ།	སྐྱོལ་མ། རེ་དྭགས་དང་གཅན་གཟན་འདྲ་མི་འདྲ་མཐོང་སྐྱོང་ཡོད་པས།
སྐྱོལ་མ།	རེ་དྭགས་དང་གཅན་གཟན་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་ཞེ་དྲག་མཐོང་སྐྱོང་མེད།
འབྲོག་པ།	ཨ་ལེ། ངས་སེམས་ཅན་འདྲ་མི་འདྲ་མང་པོ་མཐོང་སྐྱོང་ཡོད།
སྐྱོལ་མ།	ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ལ་རེ་དྭགས་གা་རེ་གা་རེ་ཡོད་རེད།

འབྲོག་པ། ངའི་ལུང་པ་ལ་སྟག་དང་། གཟིག་དང་། དོམ་དང་། ཏེ་མོང་དང་། རྒྱང་ལ་སོགས་པ་ སེམས་ཅན་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དེང་སང་དོམ་ཁྱ་མཐོང་ཡ་དཀོན་པོ་ རེད་འདུག ཉུང་ཉུང་རེད་འདུག

ལྷོ་ལ་མ། ཨ་ལེ། དེ་གা་རེ་བྱས་ནས་ཡིན་ན། དོམ་ཁྱ་རྩ་ཆེན་ཡོད་མ་རེད་པས། ལགས།

འབྲོག་པ། ཨ། རྩ་ཆེན་པོ་རེད། ཉུང་ཉུང་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རྩ་ཆེན་པོ་རེད། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ལྷོང་རྡེ་པོ་ཡང་ཡོད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དོམ་ཁྱ་མང་པོ་ཞེག་རྒྱ་ མ་བརྒྱབས་ཚར་ཡག

ལྷོ་ལ་མ། ཨ་ལེ་ལྷོང་རྡེ། ས་ལས་བརྒྱས་པ་རེད།

འབྲོག་པ། ང་དེ་ཚོ་བཤད་ན་ད་གང་ཡོང་། ང་བཤད་ཚར་གྱི་མ་རེད།

ལྷོ་ལ་མ། ཡ་ཡ། ང་བྱས་ན་ངས་མ་ལབ་གོ། ལྷོ་བཏང་ང་ཡིན་ན་སེམས་ཅན་དང་ཆེ་ཤིང་གི་ རིགས་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ངས་ཁྱེད་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ དགོས་བསམས་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ད་གལ་ཡོད་མ་རེད།

འབྲོག་པ། ཡ་ཡ། ཁོ་ན། གཅན་གཟན་ཁང་ལ་འགྲོ་ན་སེམས་ཅན་འདྲ་མི་འདྲ་མཐོང་ གི་རེད། དགེར་ན། ཤ་བ་དང་བྱ་ཡི་རིགས། ཨ་ནི། ཆེ་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་ལྷོང་རྡེ་པོ་ ཞེ་དྲག་མང་པོ་མཐོང་ཡ་ཡོད་རེད།

ལྷོ་ལ་མ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། རྡེས་ལ་ང་འཁྱིད་ཨ།

འབྲོག་པ། ཁོ་ཡིན་དང་ཡིན། ཁྱེད་རང་སྣུལ་ལ་ཞེད་ཀྱི་ཡོད་པས།

ལྷོ་ལ་མ། ང་སྣུལ་ལ་ཞེད་ཀྱི་ཡོད་དེ། ཡིན་ནས་སེང་གེ་ལ་ཞེད་ཀྱི་མེད།

འབྲོག་པ། ཨ། ཁྱེད་རང་ལ་ཐོ་ཁོག་ཞེ་དྲག་མེད་པ་འདུ།

ལྷོ་ལ་མ། ལྷོ་ཤིང་བཏང་སེང་གེ་ཞེད་སྣང་ཚོ་པོ་འདུག རེད་བ། ཡིན་ན་ཡང་ང་སྣུལ་ལ་མང་བ་ ཞེད་ཀྱི་ཡོད། ལགས།

འབྲོག་པ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་རྡེས་མ་མཐོང་གི་རེད། དེ་དུས་ལྷ་དང་ཞེད་སྣང་ཚོ་པོ་འདུག་གས།

ལྷོ་ལ་མ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་ལྷོ་ཤིང་བཏང་འཇོག་པ་རེད། ཞིང་པ་ཡིན་ནམ།

འབྲོག་པ། ཨ། ང་ཞིང་པ་རེད།

ལྷོ་ལ་མ། ཨ་ལེ། ཨ་ནི། གཡག་དང་། ཏ་དང་། ལུག་དང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ།

འབྲོག་པ། ཁོ་ཡིན་དང་ཡིན། ཏ་ཞོན་ནས་དགེ་མང་པོ་འགྲོ་སྲོང་ཡོད་དེ།

ལྷོ་ལ་མ། ལགས་སོ། ।ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་སྟོད་སའི་ས་ཆ་དེ་ལ་ཆེ་ཤིང་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས། ལགས།

འབྲོག་པ། ཡོད་དང་ཡོད། དགེར་ན་ལུག་པ་དང་། སྟག་པ། ལྷང་མ། ཐང་ཤིང་། གསོམ་ཤིང་། བ་ ལུ། ད་དུང་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྟོང་དགེ་མང་པོ་ཡོད་རེད།

ལྷོ་ལ་མ། ཨ་མ་ལོ། ཡག་གা་ལ་དེ་འདྲ། ང་ཁྱེད་རང་ཚོའི་ས་ཆ་ལ་ཡོང་གི་ཡིན་དེ། ཨ་ཡུལ་ལ།

འད�།ག་པ།	ཤོག་ཤོག་ གཏུས་ཡོངས་ནས་ཡོངས་ཤོག་ དས་ཁྱེད་རང་ལ་དགའ་བསྟུ་ཞུ་ཡི་ཡིན།
སྒྲོལ་མ།	ལགས་སོ། །ང་རྗེས་ལ་ཡོངས་གྲོ་ཡིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

། ཤུལ་ཅེས་པའི། ཁོར་ཡུག་སྐྱེང་རྟེ་བོ་དེ་འདྲ་སྣ་ཡ་ནག་སོང་།

རྒྱ་མཚོ།	འོ། བོད་ལ་སྟེབས་དུས་ཚོར་བ་དངོས་གནས་འདྲ་ས་ མི་འདུག་ག
དཀར་མོ།	ག་རེ་བྱས་ནས།
རྒྱ་མཚོ།	ཤིང་ནགས་རྒྱ་ཆེན་པོ། བྱ་བྱིའུ་མང་བ། རི་དྭགས་འདྲ་མི་འདྲ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་རེད།
དཀར་མོ།	ཨ་ལེ། རེད་བས། གཅན་གཟན་ཞེད་སྣང་ཚ་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད་བས།
རྒྱ་མཚོ།	དེ་འདྲའང་ཡོད་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་མང་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་མ་རེད། དངོས་གནས་བོད་ལ་ངོམ་རྒྱ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། གཙོ་བོ་སྤང་དང་ཤིང་ནགས། དཔལ་སྟན་ཙྪའི་རིགས་ཏ་ལས་བའི་མང་པོ་ཡོད་རེད།
དཀར་མོ།	དངོས་གནས་ཡོད་རེད་བས། ཁྱེད་རང་གིས་སྐྱ་ཐུན་རྒྱ་ནཱཥ་མེད་བ།
རྒྱ་མཚོ།	དེ་འདྲ་ག་ལ་ག་ལ། ངས་སྐྱ་ཐུན་བཤད་བྱས་ག་རེ་ཁྱེད་དགོས་རེད། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་བཤད་གོ། སྟན་ཙྪང་ཚ་བཞག་པ་ཡིན་ན། གང་ས་ལ་མེ་ཏོག དབྱར་ཙྪ་དགུན་འབྱ། གུར་གྱམ། གང་ལྟར་བཤད་ནས་བཤད་ཚར་ཡ་ཁོ་རང་ཡོད་མ་རེད།
དཀར་མོ།	ཨ་ལེ། རེད་བས། ཨ་ནི། ཆུ་ཤིང་རིགས་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
རྒྱ་མཚོ།	ད་སྐྱ་གས་ཨ། ངས་བཤད་གོ། ཆུ་ཤིང་ལ་ཚ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ཀུ་ཤ ཏུང་བ། དགའ་ལྡན་འཕན་པ་སོགས་མང་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ད་མང་པོ་བཤད་མི་དགོས་པ་བྱས།
དཀར་མོ།	ཨ་ལེ། ད་འདུག་ས་ལྟ་དུས། དངོས་གནས་རང་བྱང་ཁོར་ཡུག་སྐྱེང་རྟེ་པོ་ཞེད་པོ་ཡོད་པ་འདྲ། ངའི་བསམ་ཚོད་ལས་ཕྱད་དེ་བརྒལ་འདུག་ག
རྒྱ་མཚོ།	དེ་ད་ཡིན་དགོས་བྱང་། ཁྱེད་རང་ངོ་མ་བོད་ལ་སྟེབས་ཡོད་མ་རེད་བ། བོད་ལ་སྟེབས་ན། ཁྱེད་རང་དངོས་གནས་དྲན་པ་འཕོར་མཁོག་ཁ་པོ་རེད། སྟོན་མ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་ རང་བྱང་ཁོར་ཡུག་ལ་དོ་ཟླ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་དེང་སང་ཏོག་ཙམ་ཉམས་ཆགས་ ཕྱིན་ཡོད་རེད།
དཀར་མོ།	ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ག་རེ་ཡིན་ན། སྐྱེང་རྟེ་པོ་ད་ག་འདྲ་པོ་ཡོད་ན། དངོས་གནས་ང་ཚོས་ ཡིན་ཅིག་སྤང་སྐྱོབ་ཁྱེད་དགོས་མ་རེད་བས།
རྒྱ་མཚོ།	ཡིན་བ། ད་ག་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདིར་ཏོག་ཙམ་ཁག་པོ་ཡོད་ རེད།
དཀར་མོ།	ག་རེ་བྱས་ནས།

ཐུ་མཚོ། ད་དེ་ཇེས་ལ་བཤད་གོ། ཐུ་མཚན་བཤད་ན་ཕལ་ཆེར་ཉིན་གང་འགོར་མདོག་ཁ་ཚོ་རེད།
དཀར་མོ། ལགས་སོ། །ཞལ་ནི། ཇེས་ལ་སྒྲུག་གི་ཡིན་དེ།

། ཀུན་ཁྱེན་ཐུ་ཚན།

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན།།
མ་རྒན་སྡུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ།།
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།།
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལགས་ལེན་ཡིན།།

ཕྱུག་བདག ངེ་རིང་ངེད་གཉིས་བུད་ཤིང་འཕྲུ་གཅོ་གས།
རི་ཁྲོད་པ། གཅར་འགྲོ་ག
ཕྱུག་བདག ཕ་གོར་འགྲོ་དང་། ང་གཉིས་ལ་བུད་ཤིང་དགེ་མང་པོ་རགས་གི་རེད།
རི་ཁྲོད་པ། གཅེ་བྱས་ནས།
ཕྱུག་བདག ཁྲེད་ཀྱིས་གཟིགས་དང་། ཤིང་ནགས་དགེ་མང་པོ་འདུག
རི་ཁྲོད་པ། ཤིང་ནགས་ཡོད་ན་གཅེ་བྱེད་དགོས་རེད།
ཕྱུག་བདག ཤིང་ནགས་དེ་ཚོ་བཏུབ་ནས་བུད་ཤིང་བྱས་ན་དགེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
རི་ཁྲོད་པ། ཤིང་ནགས་གཏུབ་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།
ཕྱུག་བདག གཅེ་བྱས་ནས།
རི་ཁྲོད་པ། ཤིང་ནགས་གཏུབ་ན་སེམས་ཅན་མང་པོ་ལ་གནོད་ཀྱི་རེད།
ཕྱུག་བདག ཤིང་ནག་གཏུབ་ན་ལ་ག་འདྲ་སེ་གནོད་ཀྱི་རེད།
རི་ཁྲོད་པ། གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་བྱས། ཆར་དུས་སྐབས་ལ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཤིང་ནགས་ནང་ལ་
སྡོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་ཤིང་ནགས་གཏུབ་ན་ཁོང་ཚོ་སྡོད་ས་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད།
ཕྱུག་བདག སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་སྐྱེད་པོ་མེད་ན་གང་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། ངེད་གཉིས་སྐྱེད་པོ་བྱུང་ན་
འགྲིག་གི་རེད།
རི་ཁྲོད་པ། དེ་འགྲིག་གི་མ་རེད།
ཕྱུག་བདག གཅེ་བྱས་ནས།
རི་ཁྲོད་པ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སེམས་ཅན་དེ་ཚོ་ཁྲེད་རང་གི་སྐྱེ་བ་མང་པོ་ལ་ཕ་མ་ཆགས་ཐྱོང་ཡོད་
རེད། ཁོང་ཚོ་དགེ་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་རེད། བྱས་ཙང་ཁོང་ཚོ་སྐྱེད་པོ་མེད་ན། ཁྲེད་རང
གཅིག་བུ་སྐྱེད་པོ་བྱུང་ན་གཅེ་ལ་འགྲིག་གི་རེད།
ཕྱུག་བདག ཧོ་ན། ངེད་གཉིས་ཀྱིས་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཡ་འདི་ཡང་སེམས་ཅན་ཚང་མའི

ཆེད་དུ་རིང་བས།
རི་ཁྲོད་པ། ཡིན་དང་ཡིན། དེ་ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་གོ་དགོས་རེད།
ཐུགས་བདག ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ད་ངས་ཅ་གོ་སོང་།

། ཀུན་ཁྱེན་ཀུན་ཏུ་ཡང་།

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཆུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་།
སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས།
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།

ཞེ་སྡང། ཕེ། སྙིང་རྗེ། གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
སྙིང་རྗེ། ངས་སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་སྒོམ་གྱི་ཡོད།
ཞེ་སྡང། སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་བསྒོམ་ན་གྱོང་རག་ཡ་ལས་ཁེ་ཕན་ཡོད་མ་རེད།
སྙིང་རྗེ། དེ་ཁྱེད་རང་ཧོར་སོང་། ངས་ད་ལྟ་བར་དུ་སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་བསྒོམས་ཡིན། ཡིན་ན་
ཡང་ང་ལ་གྱོང་གཅིག་ཀྱང་རག་མ་སྐྱོང་།
ཞེ་སྡང། ད་སྐྱག་རྟུན་མ་བཤད། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
སྙིང་རྗེ། ངས་ཁྱེད་ལ་མགོ་སྐོར་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་གོ་ཡི་རེད། ཡིན་ན་ཡང། མི་
ལ་ཆུང་བསྟན་ན་སོ་སོ་སྐྱེད་པོ་མེད་པ་ཁྱེད་རང་གིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་བ།
ཞེ་སྡང། ཕར་ལ་ཆུང་ཏོག་ཙམ་མ་བསྟན་ན་ཚུར་བརྟན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་རྟེས
ལ་སྐྱེད་པོ་མི་འདུག
སྙིང་རྗེ། དེ་བདེན་པ་རེད། སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་བསྒོམས་ན་ཁྱེད་རང་ལ་གྱོང་ཙ་བ་ནས་རག་གི
མ་རེད། ཐོག་མར་སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་སྒོམ་ཟེར་ཡ་ལས་ལྷ་པོ་ཡོད་མ་རེད་དེ།
གོམས་ཚར་ན་དགེ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།
ཞེ་སྡང། དེ་འདྲ་ཆགས་པོ་བཤད་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་གོམས་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་མ་རེད་བས།
སྙིང་རྗེ། བྱ་བ་གཅེ་ཡིན་ན་ཡང་ཐོག་མར་དཀའ་བལ་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་དཀའ་བལ་ལ་གདོང
ལེན་བྱེད་དགོས་རེད་བ།
ཞེ་སྡང། དེ་བདེན་པ་རེད། ངས་ཚོད་ལྟ་བྱེད་ཆོག
སྙིང་རྗེ། དགེ་ཡག་པོ་རེད། དེ་བྱས་ནས་གা་ལེར་གা་ལེར་ཁྱེད་རང་གི་དགྱ་པོ་ཡིན་ན་ཡང་ཚུར
ཡག་པོ་བྱེད་ཡོད་གི་རེད།
ཞེ་སྡང། ང་ལ་དགྱ་མང་རྒྱས་ནས་ཚུར་འཚམ་པོ་བྱེད་མཁན་ཞེ་ཡོད་ན་དན་གྱི་འདུག
སྙིང་རྗེ། དེ་ཁྱེད་རང་གིས་སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་སྒོམ་ཐུབ་མ་ཐུབ་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད།

ཞེ་སྡང་། ཡ་ཡ། སྙིང་རྗེ། ངས་ཁྱེད་རང་གིས་བཤད་པ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།
སྙིང་རྗེ། ལགས་སོ། །རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།
ཞེ་སྡང་། ལགས་སོ། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

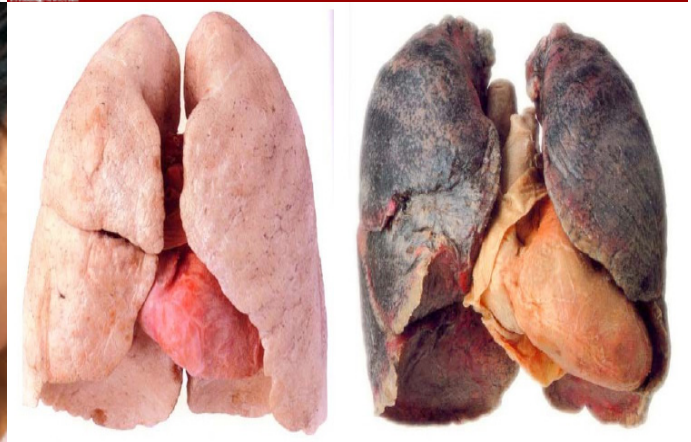
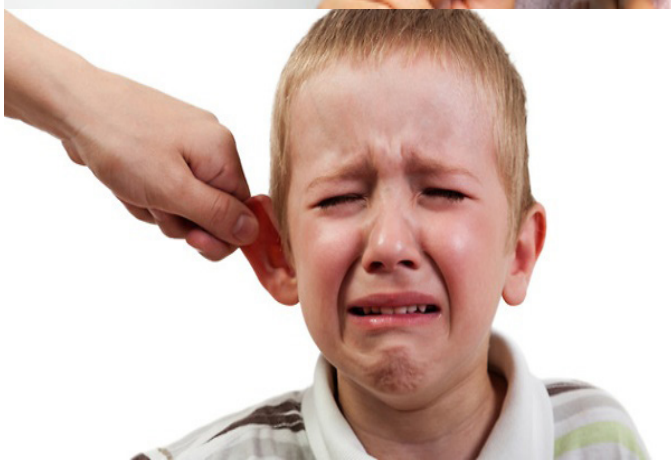
༧༠ ཤུ།། ཁ་ཏན་མཛོ་ས་ཉམས་སྟོན་པ།

ཉིན་ཞིག་ཁ་ཏ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་ལྷུམ་རૂ་བརྒྱུད་ནས་འཕྱར་དུས་རྩ་བྱ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་བ་རེད། ཁོས་རྩ་བྱ་དེ་ཚོ་མཐོང་དུས་རང་ཉིད་མདོག་ཉམ་པོ་ཡིན་པ་ཏ་གོ་བ་དང་། ཁོ་རང་སེམས་པ་སྐྱིད་པོ་མ་བྱུང་བ་རེད། མ་ཐད་ཁ་ཏ་རྩ་བྱ་དེ་ཚོ་ལ་ཐུག་དོག་སྐྱེས་པ་རེད། དེ་ནས་རྩ་བྱ་རྣམས་ས་ཆ་གཞན་དག་ལ་འཕྱར་དུས་ཁོ་ཚོའི་སྒྲ་མང་པོ་ཞིག་ས་ལ་ཟགས་པ་རེད། ཁ་ཏན་ད་ནི་ཐབས་ཤེས་ཡག་པོ་ཞིག་རྟེད་སོང་བས་མས་ནས་དགའ་བ། ཐུགས་རྣམས་བསྡུགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ལ་བསླུར། དེ་ནས་ཁ་ཏ་རྩ་བྱའི་རྟེས་སུ་འཕྱར་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱང་རྩ་བྱ་དང་རིགས་གཅིག་ཡིན་མདོག་མདོག་བྱས་པ་རེད། རྩ་བྱ་རྣམས་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ནས་བྱ་ནག་པོ་མདོག་ཉམ་པོ་འདིས་ང་ཚོ་དང་རིགས་གཅིག་པ་ཡིན་མདོག་མདོག་བྱེད་ཀྱི་འདུག 'ལབ་པ་རེད། དེ་ནས་རྩ་བྱ་ཚང་མ་རྒྱབ་བརྒྱབ་ནས་ཁ་ཏ་ལའི་རྒྱུབ་ཏུ་འཁུར་བའི་སྒྲ་རྣམས་འཕྲོགས་པར་མ་ཟད་ཁ་ཏ་ལའི་སྒྲ་ཡང་འཕྲོགས་པ་རེད། དེ་ནས་ཁ་ཏ་སེམས་པ་སྐྱོ་ནས་དུ་དགོས་བྱུང་བ་རེད།

༧༡ ཤེས་རབ། སྒྲུབ་འབྲས་སྟོན།

སློབ་མ་རྣམས་སློར་སློར་དུ་བསྡད་ནས་ཆན་ལགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་སྒྲུང་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཉན་དགོས། དེ་རྗེས་ཆན་ལགས་ཀྱིས་བསྒྲང་དུ་སྒྲུང་དེ་གা་ལེར་བཤད་སྐབས་སློབ་མ་རེ་རེས་སྒྲུང་རྗེ་བཞིན་འཁྲབ་དགོས་པ་ཡིན།
དགེར་ན།
ཁྱེད་རང་རིའི་སྒང་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་དཀའ་ལས་ཞེད་པོ་ཁག་ཡོད་རེད། ཐོ་བུར་དུ་ཤིང་ནགས་དགྱེལ་ནས་སྟག་གཅིག་ཐོན་པ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་སྟག་དེ་མཐོང་བ་དང་སྐད་ཤོར་བ་རེད། སྟག་གིས་ཁྱེད་རང་གི་སྐད་གོ་བ་དང་ཁྱེད་རང་གི་ཕྱོགས་ལ་རྒྱུགས་ཡོང་སྐབས། ཁྱེད་རང་དབུགས་ཏལ་ཏལ་བར་དུ་ཐོས་ནས་ས་ལ་འགྱེལ་བ་དང་སྟག་དེ་ཁྱེད་རང་གི་སྒང་ལ་མཆོངས་ནས་གཡང་ལ་ཟགས་པ་རེད། ཁྱེད་རང་དྲན་པ་ཐོར་ནས་ལུས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའོ།།

༡༡ ན་ཚ་དང་ལུས་ཚོར།

། གཉིས་པ། ལུས་ཀྱི།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་མི་ཆེའི་རང་བཞིན་སྐྱེ་ཏ་ན་འཆིའི་སྐོར་ལ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་ཐུགས་ཚེར་མོལ་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བྱ་ཆོག+ཡོང་།** སྨན་ཆུ་ངས་སྦྱང་གོ། སྨན་ཁྱེད་རང་གིས་འཐུང་།
བྱ་ཆོག+ཕྱོང་། ང་མགོ་ཁྱོན་ནས་ན་སྨྱོང་མེད། ང་ལ་མི་སྐྱེད་པའི་ཚོར་ལ་ཁྱོན་ནས་སྟེབས་ཕྱོང་མེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ན་ཚ་དང་ལུས་ཚོར་གྱི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **རྒྱན་ཆོག+ས+ཡོད་པ།** ཟླ་བཟོས་ན་ན་ཚ་མང་ས་གཏོང་གི་ཡོད་བ། མ་རེད་པས།
ཙ་པ་ནས+ རྒྱན་ཆོག ང་ཙ་པ་ནས་བདེ་པོ་མི་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་ཐུབ་དགོས།

། གསུམ་པ། ཡིད།

སྨན་ཁང་ལ་ལུས་དུས། གཉན་ཉེ་འབྲེལ་སོགས་མ་བདེ་བ་ཡོད་དུས། སེམས་མ་སྐྱེད་པ་ཡོང་དུས། གནམ་གཤིས་འགྱུར་དུས། སོ་སོ་གཅིག་ཟུང་ལྟག་དུས། ནད་པར་ལྟ་བར་འགྲོ་དུས། གཟུག་གཟེར་གྱིས་གདུང་དུས། དུས་མིན་གྱི་ཟས་ཟ་དུས། ཙ་རག་དང་ཐ་མག་མཉམ་དུ་སྦྱོང་དུས། ཟས་ཆྱེང་པ་ཟ་དུས། གཟུགས་སོ་འཁྱུགས་དུས། མི་འདྲ་མིན་དང་འཁྲིག་སྦྱོང་བྱེད་དུས། ཉལ་ཐ་སོགས་འདྲ་མིན་འཛིན་དུས།

པཱད་ཀཱ། སྨན་ཁང་། ནང་ལ། སྨོན་གྲྭ། དགོན་པ། ཙར་ཁང་། ཟ་ཁང་། གཞད་ཁང་། ཚང་ཁང་། ལས་ཁུངས། འབྲོག་ས། རོང་ས། དགོན་པ། རྒྱལ་ཕྲེང་།

ཕེ་ཙ། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ། ཕ་མ་སྲུན་མཆེད། དགེ་ཏན། དགེ་ཐུག ཕ་མ། གཅེན་གཅུང་། དགའ་རོགས། སྐྱེས་སྨན། ཐོ་ལགས་དང་ཟོ་ལགས། ཁྱིམ་མཚེས། ཡུལ་ལུང་གཅིག་པ། ཁྱོ་ག

ཏྲི་ཝ། ལུས་ཀྱི་ན་ཚ། སེམས་ཀྱི་ཟ་ཁ། མཁྲིས་པའི་ན་ཚ། ཚ་བའི་ཚོར་བ། ན་བའི་ཚོར་བ། ཕོ་ནད། ཏཱས་ནད། མོ་ནད། མགོ་ནད། པགས་ནད། སེམས་ནད། རྒྱ་ནད། རྨས་ནད། མིག་ནད།

ཙ།ཀཱ ན་ཟུག་ཆེན་པོ། ཚ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ། གཅིན་པ་སེར་པོ་ཐོན་པ། མགོ་ཡང་སེ་ན་བ། ལུས་ཀྱི་ཆོགས་ན་བ། ཆུ་སྐྱུར་ཐོན་པ། ལུས་པོ་ཀུག་པ། སེམས་སྐྱེད་པོ་མེད་པ། ལུས་འདར་བ། ལུས་གྲང་བ། ཚ་བ་འཕར་བ། དཏུལ་ཆུ་ཐོན་པ།

ཏཱ་ཡ། མི་སྐྱེད་པའི་ཚོར་བ། ན་བའི་ཚོར་བ། ཚ་བའི་ཚོར་བ། ཞེ་མེར་བའི་ཚོར་བ། ཁོན་པའི་ཚོར་བ། སེམས་སྐྱོ་བའི་ཚོར་བ། དྲན་པ་མེད་པའི་ཚོར་བ། དང་གེ་མེད་པའི་ཚོར་བ།

དཀྱིལ།། གཡས་གཅོས་བྱེད་པ། བརྡུག་དམྱད་བྱེད་པ། སྨན་གཏོང་བ། ཚུ་འཐུང་བ། སྨན་པ་སྐད་གཏོང་བ། ནང་གཡོག་སྐད་གཏོང་བ། སྨན་ཞབས་པ་སྐད་གཏོང་བ། ཁབ་རྒྱག་པ། ཚུ་རྒྱལ་བ། མེ་སྲོ་བ།

༣ ཡང་ཕྱི།། ཆོ་ག་གྲུབ་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་གི་ཡང་སྦྱོང་།

དགེ་ར་ན། 'གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས། 'ཞེས་པའི་ཆོ་ག་བྲུབ་བསླབ་པར།

དགེ་ཆན།	ཡོད་པས།
སྨོན་མ།	ཡོད་པས།
དགེ་ཆན།	དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྨོན་མ།	དགའ་པོ་ཡོད་པས།
དགེ་ཆན།	ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྨོན་མ།	ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
དགེ་ཆན།	ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྨོན་མ།	ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
དགེ་ཆན།	གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།
སྨོན་མ།	གནམ་གཤིས་ཚ་པོ་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པས།

༤ ཀུན་ཤེས།།

ལུས་དང་སེམས། སྨན་དང་ཁ་ལག སྨན་པ་དང་ནད་པ། སྨན་ཤོག་དང་ནད་གཡོག ཚུ་དང་ཚ་བ། མེ་ དང་གནམ་གཤིས་གྲང་མོ། རྩལ་ནག་དང་འཕྲེས་རས། ལུས་དང་འཁར་བ། སྨན་དང་སྨན་ཚུ། དུག་སྦྱལ་དང་ ནེའུ་ལེ། ཆོས་པ་དང་ཆབ་སྲིད་པ། དགྲ་པོ་དང་གཉེན་གྱོགས། ནད་པ་དང་སྨོན་ཆེན་པ། ཉལ་ཁྲི་དང་ནད་པ། སེམས་བཟང་དང་སེམས་ངན། གངས་ལྷ་མེ་ཏོག་དང་ཚེར་མ། ཙ་རག་དང་ཏ། ཐ་མག་དང་ཁ་ལག བདེ་བ་དང་ ལྡུག་བསྡལ། ཤིང་ཏོག་དང་ཚྭ་ཁུ། ཏེ་བཟང་དང་ཏེ་ངན། ཚེམ་ཆེ་ལགས་དང་སྨན་ཞབས་པ། ནད་པ་དང་སྨན་པ།

གོང་ཕྱི།། ན་ནས་སྨན་ཁང་ལ་ལྷག་པ་=>གཟུགས་པོར་ན་ཟུག་གཏོང་བ་=>སྨན་འཐུང་བ་=>ཁབ་རྒྱག་པ་ =>ལུས་པོ་རིད་པ་=>སེམས་སྐྱོ་བ་=>ལས་ཀ་འཐུས་ཤོར་ཕྱིན་པ་=>ཕ་མ་སྤྱན་མཆེད་དང་གྲོགས་པོ་མོར་ སེམས་ཁྲལ་བཟོ་བ།

རྒྱུ་རྐྱེན་གང་རུང་ལས་གཟུགས་པོ་ན་བ་=>ལས་ཀར་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་=>གྲོགས་པོའི་དུས་ཚོད་འགྲོ་བརླག་ གཏོང་བ་=>ཕ་མ་སོགས་ལ་སེམས་ཁྲལ་བཟོ་བ་=>སོ་སོ་ཡང་སེམས་མ་སྐྱེད་པ་ཆགས་པ།

རང་གི་སྤྱན་མཆེད་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་བདེ་པོ་མེད་པ་ཅ་གོ་བ་=>རང་ཉིད་སེམས་མི་བདེ་བ་ཆགས་པ་

=>གང་མཁྱོགས་དེར་འགྲོ་ཐུབ་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་=>ཤིང་འབྲས་སོགས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་པ་=>ཕ་རོལ་པོའི་ནང་ལ་སྒེབས་པ་=>ཁ་ལག་དང་བཏུང་བྱ་སོགས་སྦྱོང་པ་=>སྨན་ཁང་ལ་འགྲོ་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་པ་=>ཕན་ཚུན་འཐམས་ནས་ཏུ་བ་=>མེམས་མ་སྐྱེད་བཞིན་དུ་གྲོགས་པོའི་འཁྲིས་ལ་སྡོད་པ་=>གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཚུད་ནས་འོ་བྱེད་པ།

མེམས་མ་སྐྱེད་པ་ཆགས་པ་=>ཁ་ལག་ཡག་པོ་ཟ་མི་ཐུབ་པ་=>སྦྱོ་ཐུང་བ་=>གཉིད་མི་ཁུགས་པ་=>མིག་སྐྲང་པ་=>གཟུགས་པོར་ཟུངས་མེད་པ་=>ནད་འགོས་སྣ་བ་=>རོགས་པ་མི་རུག་པ།

གནས་གཤིས་འགྱུར་བས་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་ལྟོག་འགྲོ་སྣ་བ་=>གནས་གཤིས་ཆ་དྲོད་མི་སྟོམས་པ་=>ཚུ་དང་རླུང་སོགས་ལ་འབག་བཅོག་མང་བ་=>ནད་ཡམས་འདྲ་མིན་འགོས་སྣ་བ་=>མེམས་ཁམས་ཀྱང་ཆུང་མི་བདེ་བའམ་འཕྲུག་པ་=> ཆམ་པ་དང་འགོས་ནད་སོགས་ཕོག་པ་=>གྲོད་ཁོག་བཤལ་བ།

༤ ཉེས།

གནས་གཤིས་གང་མོ་ཡིན་དུས་དུག་སྟོག་གི་འདྲ་གྱོན་དགོས་རེད།

ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་གནས་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་རེད་པས།

ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ལ་གང་བས་འབབ་ཀྱི་རེད་པས།

དགུན་ཁ་གང་མོ་ཡོད་རེད་པས།

གནས་གཤིས་གང་དུས་ཁྱེད་རང་ལ་ཆམ་པ་ཕོག་གྱི་འདུག་གས།

དབྱིད་ཀ་མེ་ཏོག་ཤར་དུས་མི་མང་ཆེ་བ་གཅེ་བྱས་ནས་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།

ལམ་ཁ་ལ་མི་སྐྱོ་པོ་ཞིག་ཐུག་དུས་ཚོར་བ་གཅེ་ཡོང་གི་འདུག

ཆར་པ་ཟིམ་ཟིམ་འབབ་དུས་ཚོར་སྣང་གཅེ་འདུ་འདུག

གནས་གཤིས་སྐྱེད་པོ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་རང་གིས་གཅེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གནས་གཤིས་ཆ་པོ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་རང་གིས་ཚུ་གང་མོ་མང་པོ་འཐུང་གི་ཡོད་པས།

གནས་གཤིས་གང་མོ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་རང་གིས་ཚུ་ཆ་པོ་མང་པོ་འཐུང་གི་ཡོད་པས།

ཉི་མ་ཆ་པོ་ཤར་དུས་ལམ་ཁ་ནས་འགྲོ་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ལུས་ཚོར་གི་འདུ་འདུག

གང་ས་འབབ་སྐད་ཁྱེད་རང་རེ་ཡི་ཅེ་ལ་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་གི་འདུ་ཆགས་ས་རེད།

དགུན་ཁ་ཚུ་ལ་འཕྲུགས་པ་ཆགས་དུས་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ཚོར་གི་འདུ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

ཆུ་མཚོའི་འབྲམ་ལ་བྱ་དང་བྱེའུ་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་མཐོང་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ཚོར་སྣང་གི་འདུ་ཡོང་ས་རེད།

གང་ས་དང་ཆར་པ་མེད་པར་མ་ཟད་ཕྱི་ཐང་ནགས་ཚལ་མེད་ས་ར་སྟེགས་ན་ལུས་ཚོར་གི་འདུ་ཡོང་ས་རེད།

སྟོན་པ་ནགས་པོ་འགོར་ཞིང་ས་ལ་ཆུང་འཚུབ་ཏགས་པོ་ཡོང་དུས་ཁྱེད་རང་གི་ལུས་ཚོར་གི་འདུ་ཆགས་ས་རེད།

གནས་གཤིས་ཆ་བའི་དུས་ལ་སྟོད་ཐུང་མཐུག་པོ་ཞིག་གྱོན་ན་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོ་གི་རེ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

༤ རྒྱལ་ཁྱིམ།　གཞིད་དེ་གཟུགས་པོ་ལ་གལ་ཆེ་བ་པོ་རེ་དེ།

ནང་པ།　ཨེམ་ཆི་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

ཨེམ་ཆི།　འོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། གཱ་རེ་ནི་ཡི་འདུག

ནང་པ།　ཨེམ་ཆི་ལགས། ང་གྲོང་ཁོག་ན། མགོ་ན། མིག་དམར་པོ་འདུ་པོ་ཆགས། ཨ་ནི་ཚ་ཤར་ཞེད་པོ་རྒྱག་གི་འདུག ད་གཱ་རེ་བྱས་པ་ཡིན་ན།

ཨེམ་ཆི།　ཨ་ལེ། ད་ངས་འདུག་ས་ལྟ་དུས་ཙམ་པ། ཁྱེད་རང་དགོང་དག་ཕྱི་པོ་ཞེད་པོ་ཞིག་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ས་རེད། ཨ་ནི། དགོང་དག་བརླན་འཕྲིན་ལྟ། དེབ་གླིག ངེ་འདུ་ས་ཕྱི་པོ་བྱས་བསྡད་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། དགོང་དག་སྤ་པོ་ཉལ་ཡ་དེ་འཕྲོད་བསྟེན་དགེ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད་དེ།

ནང་པ།　ལགས་སོ།། ཨེམ་ཆི་ལགས། ཐབས་ལམ་དེ་འདས་གས་ཡོད་རེད་པས།

ཨེམ་ཆི།　ཐབས་ལམ་ད་ངས་བསྟན་སོང་ང། གཞིད་དེ་གཟུགས་པོ་ལ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཨ་ནི། མིག་དམར་པོ་ཆགས་དུས་ཙམ་པ་ཨ་ནི་དགོང་དག་མ་ཉལ་གོང་ལ་གཙང་སྦྲ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཤང་པ་འཐུས། གཙོང་པ་གཙང་མ་འཐུས་ནས་ཉལ། ཏ་གོ་སོང་ང། ཕྱོན་ལ་ཁྱེད་རང་ད་ལྟ། ཨ་ལེ་སྒོ་རྒྱས་དང་པོའི་ནང་ནས་མིང་བྱང་གཅིག་ལེན་གང་ཕྱིན། ཨ་ནི་ཚུར་ཤོག་དང་། ངས་རང་ལ་བརྒྱ་དགྱུད་ཅིག་བྱེད་གོ།

ནང་པ།　ཨེམ་ཆི་ལགས། ལགས་སོ།། མིང་བྱང་ལེན་ཚར་ཡིན།

ཨེམ་ཆེ།　ཨ་ལེ། ད་འདི་ལ་ཕྱོད་དང་། ངས་རང་ལ་རྒྱ་དགྱུད་ཅིག་བྱེད་གོ།

ནང་པ།　ལགས་སོ།།

ཨེམ་ཆི།　འོ་ཡ། ད་རང་གི་ནད་འདི་ཁྲག་ཤེད་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་འདུ། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཨ་ནི་དུས་རྒྱུན་ནས་ཨ་ནི་གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་ཙང་ཡང་སེ་ཡང་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ནམ་རྒྱུན་ནས་གཙང་སྦྲ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་རེད་དེ། དེ་འདྲ་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་བསྡད་ན་ཇེས་ལ་ཤག་བཅོས་བྱེད་དགོས་གཏན་འཁེལ་རེད་དེ།

ནང་པ།　ལགས་སོ།། ད་ངས་ཏ་གོ་སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ནམ་རྒྱུན་མ་ཉལ་ཕྱོན་ལ་རྒྱ་བར་ཤང་པ་དང་སོ་འཐུ་ཡི་ཡོད།

ཨེམ་ཆི།　ཨ་ལེ། བྱས་ན་གོམས་གཤིས་དེ་ཚོ་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནས་ལས་ད་ཁ་ལག་འཇེམ་དགོས་ཡ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་རེད་དེ། ཨ་ནི། བྱ་ཤ་དང་ཕག་ཤ ད་དུང་འཚོག་ཏ་དེའི་རིགས་ཁྱོན་ནས་མ་འཐུང་ཨ། ཨ་ནི། ད་དུང་མངར་མོའི་རིགས་དེ་བས་ཀྱང་ཟ་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད།

ནང་པ།　ལགས་སོ།། ད་ངས་ཏ་གོ་སོང་། ཨེམ་ཆི་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ནང་བཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

ཨེམ་ཆི།　ཡ་ཡ། དེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་གི་ན་ཚ་ཆུང་ཙམ་དེ་ཚོ་མཁྱོགས་པོར་ཏྲག་གི་རེད།

ནང་པ། ལགས་སོ།། ཨམ་ཆི་ལགས། ང་བས་ཀ་གོ་སོང་། བྱས་ན་བཞུགས་ཨ།
སྨན་པ། ཡ་ཡ། བྱས་ན་ཕེབས་ཨ།

། ནུ་ཀུ་རེ་པཱ་ཡ།། ཁྱེད་རང་གླུ་ཀཱུ་གས་ལ་ཐུགས་བཅུ་ཀ་ཀཏང་ཨ།

ནུ་མོ། སྤྱོ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
སྤོ་སྤྲོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ནུ་མོ་ལགས།
ནུ་མོ། སྤྱོ་ལགས། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
སྤོ་སྤྲོ། འོ། སྤྲོ་སྤྲོ་བདེ་པོ་ཞེ་དྲག་མི་འདུག་དེ། མིག་གིས་ཡག་པོ་མ་མཐོང་བ་བྱས། ཨ་ནི། གཟུགས་པོ་ཡང་ཚོའུ་ཙམ་གོག་ཏོ་འདྲ་ཆགས་ཚར་འདུག་ག
ཨ་ནི། ཁ་ལག་གི་དྭངས་ག་ཡང་ཞེ་དྲག་མེད་པ་བྱས། ཡང་སེ་ཡང་སེ་ན་ཡོང་གི་འདུག
ནུ་མོ། ཨ་ལེ། སྤྲོ་སྤྲོས་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ཨ། ངས་རོགས་པ་བྱེད་ཆོག ཏོག་ཙམ་དན་ཡི་རེད་ག
ང་ལོ་ཡང་ཆེན་པོ་རེད་ག
སྤོ་སྤྲོ། ཡ་ཡ།
ནུ་མོ། སྤྱོ་ལགས། ཆོ་མོ་ཆེ་རིང་སང་ཉིན་ཡོང་གི་ཡིན་ལབ་སོང་ང། ཁྱེད་རང་གིས་ཀ་གོ་སོང་ངས།
སྤོ་སྤྲོ། ཨ་ལེ། སྤྲོ་སྤྲོས་ཞེ་དྲག་ཀ་གོ་མ་སོང་།
ནུ་མོ། ཆོ་མོ་ཆེ་རིང་སང་ཉིན་རྒྱལ་ས་ནས་སྤྲོ་སྤྲོ་ཁྱེད་རང་ཐུག་གར་ཡོང་གི་ཡིན་ལབ་སོང་།
སྤོ་སྤྲོ། ཨ་ལེ། རེད་རེད། ང་ཆོ་མོ་མོ་རང་ཡང་ཚོའུ་ཙམ་ཏན་འགོགས་ཆགས་ཡོད་རེད་སྟེང་རྟེ།
ནུ་མོ། ད། མི་ལབ་ཡ་དེ་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་ག ཐུམ་ནས་ཏས་པ་དང་དེ་ནས་ཤི་ཡ་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་མ
རེད། རེད་བ་སྤྲོ་ལགས།
སྤོ་སྤྲོ། བྱས་ཙང་ཁྱེད་རང་ཡང་ཐང་ཐང་ཡིན་དུས་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱེད་ཚེ། ང་ཚོ་འདྲ་པོ་ཆགས
ཚར་དུས་ད་གས་བྱེད་ཐུབ་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
ནུ་མོ། ལགས་སོ།། སྤྲོ་ལགས་སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད་ཨ། སྤྲོ་སྤྲོ་ཁྱེད་རང་ག་དུས་ན་ནས་རོགས་པ
དགོས་ན་ང་སྐད་གཏང་ཨ། ངས་རོགས་པ་གང་བྱེད་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་ཆོག
སྤོ་སྤྲོ། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། ནུ་མོ། ཡག་བྱུང་ཨ།
ནུ་མོ། ང་ཚོའི་ཏན་ལགས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་ལ་སློབ་ཚན་ཁྲིད་གནང་གི་རེད། ཁོང་གིས་བཤད
ཡ་ལ་ཞོགས་པའི་ལུས་ཙལ་ནི་གཟུགས་པོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་རེད་གསུངས་སོང་། སང
ཉིན་ནས་བཟང་ང་གཉིས་ཞོགས་པ་རྒྱ་པར་སྲོང་བརྡར་ལ་ཕེབས་ཀས།
སྤོ་སྤྲོ། འོ་ད་དེ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ནས་ལས་ད་ང་ཞོགས་པ་སྤ་པོ་དེ་འདྲ་གཅ་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
ནུ་མོ། ཆོ་ཅི། སྤྲོ་ལགས་དེ་འདྲ་མ་གསུངས་དང་། ཡིན་གཅིག་ལུས་ཙལ་ཟེར་ཡ་དེ་ཞོགས་པ་སྤ་པོ་

ནས་ལང་དགོས་མ་རེད་དེ། ཁ་ལག་མ་ཟས་སྟོན་ལ་སྦྱོང་བརྡར་ཏོག་ཙམ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་
རེད།

སྤྲོ་སྤྲོ། ཚུང་དུས་ནས་གོམས་གཤིས་དེ་མེད་དུས་ད་ཡོང་གི་མ་རེད། བུ་མོ་ཡག་བྱུང་ཞ། དེ་ལས་ཁ་
འདོན་དགེ་སྦྱོང་འདྲ་བྱས་ན་ཡག་ཅོས་རེད།

བུ་མོ། ཞ་ལེ། ལགས་སོ།། སྤྲོ་ལགས། བྱས་ན་ང་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་རན་སོང། ཞ་ནི་ཁྱེད་རང་གླུ་
གཟུགས་ལ་ཐུགས་བཅག་གནང་ཞ།

སྤྲོ་སྤྲོ། ཡ་ཡ། ཞ་ནི། དུས་ཚོད་འགྲོ་བརྟག་མ་བཏང་བ་བྱས་ཟློས་སྦྱོང་ལ་ཤུགས་རྒྱས་ཞ། བུ་མོ།

བུ་མོ། ལགས་སོ།།

། ཀུན་ལེན་ཁ།།ཤེས།

ཤིད་གསུམ་བདེ་བ་ཆུ་རྒྱུ་ཟིའི་ཟིལ་པ་བཞིན།།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན།།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག །
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ནང་པ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

སློབ་པ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ག་རེ་བྱས་སོང་།

ནང་པ། གཟུགས་པོ་ཉོན་ཏོ་ཆགས་ནས་ཁ་ལག་ཟ་སྟེང་བྱོ་ཡི་མི་འདུག

སློབ་པ། ལུས་ལ་ཚོར་བ་གཞན་པ་ག་རེ་འདུག

ནང་པ། གཉིད་མང་པོ་ཤོར་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འདོད་མེད་པ་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག

སློབ་པ། ངས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་གོ།

ནང་པ། ན་ཚ་ག་རེ་རེད།

སློབ་པ། ནང་དགེ་ཕྱི་བོ་འདུག སེམས་ཁྲལ་མ་བྱེད།

ནང་པ། ག་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག

སློབ་པ། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་སློན་ཞིག་སྟད་གོ། དེ་ཡག་པོ་ཟོ་ཞ། ང་ཚོ་ཚང་མ་ན་ཡི་རེད། བྱས་ཙང།
སེམས་པ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་སྟོད། ནང་ཚོས་སྦྱངས་ནས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་
ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཚེ་ཕྱི་མ་ལ་སྐྱིད་པོ་ཡོང་གི་རེད།

ནང་པ། ལགས་སོ། ।ངས་སློན་ཡག་པོ་ཟ་གོ། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་བྱེད་ན་ན་ཚ་ལ་ཏོག་ཙམ་
ཞན་ཀྱི་རེད་པས།

སློབ་པ། རེད་རེད། ཚོས་ལ་བད་པ་བྱས་ན་བདོས་གནས་ན་ཚ་ལ་ཞན་ཀྱི་རེད།

ནང་པ། ལགས་སོ། ।

སྨན་པ། ཆོས་ཡག་པོ་བྱེད། དེ་ནས་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནས་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།
ནད་པ། དེ་གা་འདྲ་སེ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།
སྨན་པ། ཁྱེད་རང་ནས་ཡི་མ་རེད། བདེ་བ་རྒྱང་རྒྱང་ཡོང་གི་རེད། སྨན་ཡང་ཟ་དགོས་མ་རེད།
ནད་པ། ལགས་སོ། །བཀའ་དྲིན་ཆེ།

། ཀུན་ཟངས་ཀུན་ཏུ་ཡང

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།།
སྡེ་གཅིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས།།
དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡེ་གཅིག་པའི་ལས།།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

རྒྱལ་སྲས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
ངན་སོང་། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
རྒྱལ་སྲས། ཁྱེད་རང་ཆོ་བདེ་པོ་ཡིན་པས།
ངན་སོང་། ང་ཆོ་བདེ་པོ་མི་འདུག
རྒྱལ་སྲས། ཁྱེད་རང་ཆོ་སུ་ཡིན།
ངན་སོང་། ང་ཆོ་དམྱལ་བ་དང་། ཡི་དྭགས། དུད་འགྲོ་གསུམ་ཡིན།
རྒྱལ་སྲས། ཁྱོད་ཆོ་གা་རེ་ན་ཡི་འདུག
ངན་སོང་། དམྱལ་བ་ཉི་མ་རྒྱ་བར་ཚ་བ་འཕར་གྱི་འདུག མཚམས་མཚམས་ལ་འདར་སིག་བརྒྱབ་བྱས་དགོ་ཡ་ཁྱོད་ནས་མི་འདུག
རྒྱལ་སྲས། ཡི་དྭགས་གা་རེ་ན་ཡི་འདུག
ངན་སོང་། ཡི་དྭགས་ཉི་མ་རྒྱ་བར་གྲོད་ཁོག་ལྟོགས་པ་དང་ཁ་སྐོམ་པ། ཁ་ལག་སྦྲད་ན་ཟ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག ཆང་ཡང་འཐུང་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག
རྒྱལ་སྲས། ཙ་ནི། དུད་འགྲོ་གা་རེ་ན་ཡི་འདུག
ངན་སོང་། ཁོ་རང་གི་ལུ་གུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱིས་བསད་འདུག ང་དུང་སྲོན་བདག་གིས་ལས་ཀ་དགེ་མང་པོ་བསྒྲུལ་བྱས་རང་དབང་ཁྱོད་ནས་མི་འདུག
རྒྱལ་སྲས། སྲོང་རྡེ། ཁྱོད་ཆོ་སེམས་པ་སྐྱེད་པོ་ཡོད་མ་རེད།
ངན་སོང་། ང་ཆོ་སྨན་ཁང་གা་བར་སྨན་བཅོས་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ཅ་ཀོ་ཡི་ཡོད་བས།
རྒྱལ་སྲས། སྨན་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་ཐུབ་མ་རེད།
ངན་སོང་། གা་རེ་བྱས་ནས།

རྒྱལ་སྲས།　　ཁྱོད་རང་ཚོས་ལས་ཀ་སྤྱི་ཐུན་མང་པོ་བྱས་ཙང་དེ་ནས་ན་བ་རེད།
ངན་སོང་།　　ཐབས་ཤེས་གཞན་དག་ཡོད་མ་རེད་པས།
རྒྱལ་སྲས།　　ཡོད་རེད། ལས་ཀ་སྤྱི་ཐུན་མ་བྱེད། དགེ་བ་མང་པོ་བྱས་ན་དྲག་འགྲོ་ཡི་རེད།
ངན་སོང་།　　ལགས་སོ། །ཆ་གོ་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༧༠ ཀུན། བོད་ཀྱི་མཁྱོགས་ལམ་ནས་ཕྱིན་པ།

སྟོན་མ་བོད་བུ་གཅིག་བདག་པོས་རི་ལམ་ཞིག་ནས་འཕྲིད་ཕྱིན་པ་རེད། རི་ལམ་དེའི་ཐོག་གཅིག་ལ་གཡང་ཞེད་སྟང་ཚ་པོ་ཡོད་ཙང་བདག་པོས་བོད་བུ་དེ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ནས་འཕྲིད་པ་རེད། གལ་སྲིད་གོམ་པ་རྒྱུག་སྟངས་ཧོར་ན་གཡང་དུ་ཟགས་ཡ་རང་རེད། བོད་བུས་བདག་པོའི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་གལ་ལེར་གལ་ལེར་འགྲོ་ཡ་ཉོན་པ་རེད། ཏོམ་ཙམ་རྗེས་ལ་བོད་བུས་མཁྱོགས་ལམ་ཞིག་མཐོང་ནས་དེ་ནས་འགྲོ་དགོས་བསམ་པ་རེད། བོད་བུའི་སེམས་ལ་ངའི་བདག་པོ་དེ་ལྷུགས་པ་ལ། གལ་ཏེ་མཁྱོགས་ལམ་དེ་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་ཁྱིམ་དུ་མཁྱོགས་པོར་སྟེབས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ། བོད་བུ་མཁྱོགས་ལམ་ནས་འགྲོ་ཆེས་བྱས་པ་བདག་པོས་ཏ་གོ་ནས་བོད་བུའི་མཇུག་མ་ནས་བཟུང་། ཡིན་ན་ཡང་བོད་བུ་མཁྱོགས་ལམ་ནས་འགྲོ་རྒྱུ་ཐག་བཅད་པས་ཁོང་གཉིས་ཅོད་པ་ཨོར། དེ་ནས་བོད་བུས་བདག་པོའི་ཁ་ལ་མ་ཉན་ཙང་། བདག་པོས་མཇུག་མ་ལག་པ་ནས་གློད་པས་བོད་བུ་གཡང་ལ་མགོ་ཏྲེང་སྟོག་ནས་ཟགས་ཏེ་ཤི་བ་རེད།

༧༡ ཤེ་ཚེ། ཆོས་འཕྲུལ་ཌོས་འཛིན།

དགེ་ཆན་གྱིས་དུམ་མཚམས་ཁ་ཤས་ཡོད་པའི་སྒྲུང་ཐུང་ཞིག་སློབ་མ་ཚོར་སྦྱང་ནས་སློབ་མ་ཚོར་རྗེས་བྱེད་འཇུག་དགོས། དགེ་ཆན་ཐང་ཆད་ཁུལ་དང་ཡང་ན་མེག་མི་གསལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སྒྲུང་ཐུང་ནང་གི་ཚོག་ཁ་ཤས་ཧོར་བ་གློག་དགོས། སློབ་མས་དགེ་ཆན་གྱིས་གློག་སྟངས་འགྲིགས་ཡོད་ན་རྗེས་ཟློས་བྱེད་པ་ལས་ཧོར་ན་ཧོར་མཚམས་དེ་ག་ར་ནས་ཧོར་སོང་ཞེས་གསང་མཐོན་པོས་ལབ་དགོས། སློབ་མ་སྒྲས་དགེ་ཆན་གྱིས་ཧོར་ཏེ་བགློགས་པ་མང་བ་ཅུ་གོ་ན་དེར་ཅིད་མོའི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ་ཡིན།

༧༣ སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀ

། རྒྱས་ཕྱིས་ཀྱི་ཚིགས།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་སོ་སོས་འདས་པའི་དུས་སུ་སྨོན་སྨྱོང་གི་རེ་བྱས་པ་དང་མ་འོངས་པར་གཅེད་ཆེས་ཡོད་པ་སྟབས་བདེའི་ཐོག་ནས་གོ་ཐུབ་པ་དང་བཅད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། བྱ་ཚིག+ཞུལ། བོད་སྐད་སྨྱོང་དུས་དབྱིན་སྐད་མ་ཤེས་ཞུལ་བྱས་ན་ཡག་པོ་འདུག **བྱ་ཚིག+པའི་སྒང་ལ།** ངས་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་སྒང་ལ་ཁོ་སྟེས་སོང་། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ཤེས་དགོས།

། ཕྱིས་ཕྱིས་ཀྱི་ཁེ་པཱན།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་སོ་སོས་སྨོན་སྨྱོང་གང་བྱས་པ་དང་དགེགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་གཅེད་ཆེས་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་རགས་ཙམ་གོ་བརྡ་འཕྲོད་ཐུབ་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **བརྗོད་པ+བར་དུ+བྱ་ཚིག** དེབ་དེ་ངས་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་བར་དུ་བཀླགས་ཡིན། **ཆུན་ཚིག+ལོངས།** ལས་ཁུངས་ལ་སྐྱེད་ལོངས་འདུག ལས་མི་རྣམས་ཡག་ལོངས་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྗེས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས།

། ཀུན་ལྡན་ཚ།

ལས་ཀ་གསར་པ་འཚོལ་དུས། སྨོན་སྨྱོང་བྱེད་དུས། ལས་ཀ་གསར་པ་བྱེད་དུས། ལས་ཀར་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་སྐབས། ལས་རིགས་གསར་པ་ཐུག་སྐབས། ལས་ཀ་ལ་སྨོན་སྨྱོང་གི་གནས་ཚད་ཀྱིས་མ་འདང་དུས། སྨོན་བྲ་ཐོན་དུས་ཀྱི་ལས་ཀའི་སྐོར། སྨོན་བྲ་ཐོན་ཚར་པ་དང་ལས་ཀ་མ་རག་དུས།

པཱད་ཀཱ། སྨོན་བྲ། དགོན་པ། ཡིག་ཚང་། ཚོང་ཁང་། སྨན་ཁང་། ཐབ་ཚང་། གནམ་ཐང་། མཁྱེན་ཁང་། ཟ་ཁང་།

ཕེ་ཤུ། གནམ་གྱའི་ཁ་ལོ་བ། ཉིན་རྟོག་པ། ཏྲང་ཡིག ཆེས་པ། དགེ་ཏན། ཞབས་ཞུ་བ། སྨན་པ། ཁ་ལོ་བ། ཚོང་པ།

ཏྲེ་ཤ། ཚོགས་པ། དཏུལ་ཁང་། ཟ་ཁང་གི་ལས་ཀ ཀན্
ང་ལས། ཉིན་རེའི་གླ་ཆ། མཁྱེན་ཁང་གི་ལས་ཀ ཉིན་རྟོག་པའི་ལས་ཀ ཚན་རིག ཚོས་ལུགས། ཆབ་སྲིད། ཚོང་རིགས། དཔལ་འབྱོར། ཆེས་རིག ཆུལ་རབས། ལོ་ཆུས། མཛད་རྩལ། སྐད་ཡིག

ཙ།ཀ ལས་ཀ་ལས་སྣ་པོ་དང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ། ལས་ཀ་མགོ་ཉོག་པོ། ཡོད་འབབ་ཆེན་པོ། ཡོད་འབབ་ཉུང་ཉུང་། ལས་གནས་མཐོ་དམའ། ཡག་པོ་དང་སྡུག་ཅག ཁེ་དང་ཐོང་། ལེགས་ཉེས་དབྱེ་འབྱེད། སྲོ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གོ་བ། ལས་ཀ་ཡག་པོ་རག་པ།

རྟོ།། འདོད་པ་ཆོས་པ། ཁག་པོ། སྒྲིང་པོ། ཉོན་ཏེ། ལས་སྣ་པོ། དགའ་པོ། སེམས་སྐྱོ་པོ། འདོད་པ་ཁེངས་པ། འདོད་པ་མ་ཁེངས་པ།

ཀུན་ཏུ།། སྨོན་སྨྲོང་བྱེད་པ། བསམ་བློ་གཏོང་བ། ཅིས་རྒྱག་པ། སྡང་སྐྱོན་བྱེད་པ། ཡི་གེ་སྨོན་པ། ནད་བརྒྱ་དགྱུད་བྱེད་པ། ཡི་གེ་འབྲི་བ། ཆུངས་འཁོར་གཏོང་བ།

༣ ལས་ཀྱི།། ཚིག་གྲུབ་ཀྱིས་འབྲུང་གི་ཡང་སྨྲོང་།

དགེར་ན། 'སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།'ཅེས་པའི་ཚིག་གྲུབ་བསྒྲབ་པར།

དགེ་ཏན	སྨོན་སྨྲོང་།
སྨོན་མ།	སྨོན་སྨྲོང་།
དགེ་ཏན	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན།
སྨོན་མ།	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན།
དགེ་ཏན	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན་ཁག་པོ།
སྨོན་མ།	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན་ཁག་པོ།
དགེ་ཏན	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
སྨོན་མ།	སྨོན་སྨྲོང་མེད་ན་ཁག་པོ་ཡོད་རེད།

༤ ཀུན་ལེན།། འགན་འཛིན་དང་ལས་མི། ཁ་ལོ་བ་དང་འགྲུལ་བ། ཅིས་པ་དང་འགན་འཛིན། རང་ཉིད་དང་ལས་རོགས་གསར་པ། འགན་འཛིན་དང་ལས་མིའི་དབར་ལ་ཆོད་ཆྱོག་བྱེད་པ། ཉེན་ཏོག་པ་དང་ཀུན་མ། སྨན་པ་དང་ནད་པ། མཁྱོན་པོ་དང་ཞབས་ཞུ་བ། དགེ་ཏན་དང་སྨོན་ལྷག ཁྱོན་ཡི་དང་དགེ་ཆེ། དབྱ་འཛིན་དང་ཐྲིག་འཛུགས་དོ་དམ་པ།

ཀུན་ལེན།། སྨོན་གྲར་འགྱོ་བ་=>སྨོན་སྨྲོང་བྱེད་པ་=>སྨོན་གྲ་ཐོན་པ་=>ལས་ཀ་འཚོལ་བ་=>རང་ཉིད་ཀྱི་སྨོན་སྨྲོང་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་རགས་ཐབས་བྱེད་པ་=>ལས་ཀ་རགས་པ། ལས་རིགས་འདྲ་མིན་ལ་ཞུགས་པ་=>ཉམས་ཚྱོང་འདྲ་མིན་བསགས་པ་=>ལས་རོགས་གསར་པ་ཐུག་པ་=>ལས་ཀ་དང་ལས་གནས་ཀྱི་འདོད་པ་ཁེངས་མིན་=>ལས་ཀ་ནས་ཡོང་འབབ་འདྲ་མིན་བྱུང་བ་=>ལས་ཀ་ནས་དཀའ་ལས་འདྲ་མིན་བྱུང་བ།

༤ རྒྱས།

ཁྱེད་རང་སྟོན་མ་སློབ་འབྲེང་སློབ་གྲྭ་གར་ཕྱིན་ཡིན།
ཁྱེད་རང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་གར་ཕྱིན་ཡིན།
ཁྱེད་རང་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་གར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་མཐོ་སློབ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ཡང་ན་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
ཁྱེད་རང་སྟོན་མ་སློབ་གྲྭ་འགྲོ་དུས་སྐྱེད་པོ་འདུག་གམ།
ཕྱུ་གུ་ལོ་ག་ཚོད་ནས་སློབ་གྲྭ་གཏང་གི་ཡོད་རེད།
ཁོང་ཚོ་ལོ་ག་ཚོད་ཙམ་ནས་སློབ་གྲྭ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་དགེ་ཆན་དགའ་ཤོས་སུ་རེད།
ཁྱེད་རང་དགེ་ཆན་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་ལ་དགེ་ཆན་དམིག་བསལ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གི་མཐོ་སློབ་ནང་སློབ་ཕྲུག་མང་ལོད་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་གྲོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གི་སློབ་ཚན་དགའ་ཤོས་ག་རེ་ཡིན། ག་རེ་བྱས་ནས་དགའ་པོ་ཡོད།
ཁྱེད་རང་སློབ་སྦྱོང་སྒྲུ་ཤོས་ག་རེའི་སྒོར་ཡིན།
ཁྱེད་རང་གིས་སྒད་ཡིག་གཞན་པ་སྦྱངས་ཡིན་པས། ཁག་པོ་འདུག་གམ།
ཁྱེད་རང་མཐོ་སློབ་ནས་སྤྱི་བའི་ཉལ་ཁང་ནང་བསྡད་ཡིན་པས། ནང་ལ་ལོག་པ་ཡིན།
ཁྱེད་རང་མཐོ་སློབ་ལ་ལོ་ག་ཚོད་འགྲོ་སྲོང་ཡོད།
ཁྱེད་རང་སློབ་སྦྱོང་མང་པོ་བྱེད་སྲོང་ཡོད་པས།
ཁྱེད་རང་གིས་ད་ལྟ་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས།
ལས་ཀ་དང་སློབ་སྦྱོང་གཉིས་ལས་ག་གི་དཀའ་ལས་ཁག་པ་འདུག
སློབ་གྲྭ་འགྲོ་ཡ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་གཉིས་ག་གི་སྐྱེད་པ་འདུག
ཁྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ལ་ལས་རིགས་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད། ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ཁ་ཤོས་ག་རེ་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་པ་ཡུལ་ནས་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཀ་ག་རེ་རེད། ཡོང་འབབ་ཆུང་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཀ་ག་རེ་རེད།

༥ རྩོལ་ལེན། ཨ་ཕོ་བས་པར་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་ཡོད།

ཕྱར་བྱ། རབ་རྒྱས་ལག་ས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
རབ་རྒྱས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
ཕྱར་བྱ། དེང་སང་ཁྱེད་གིས་རང་ག་རེ་འདྲ་བྱེད་བསྡད་ཡོད།
རབ་རྒྱས། ད་ག་སེ་བསྡད་བཞག་ཡོད། གས་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ཕུར་བུ། ཨ་ལེ། ལས་ཀ་གས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པས།

རབ་རྒྱས། ང་རང་ལ་འཚམ་པའི་ལས་ཀ་འདྲ་གས་རགས་མ་སོང་།

ཕུར་བུ། ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་ལྷོ་ལི་ཚོང་འབྲེལ་མཐོ་སྨོན་ནས་ཐོན་པ་མ་རེད་པས། དཔལ་ཞོངས་པ་ལ་ག་རེ་ བྱེད་བྱེད་རྩིས་ཡོད།

རབ་རྒྱས། དཔལ་ཞོངས་པར་ཚོང་འབྲེལ་ཐོག་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམས་སོང་།

ཕུར་བུ། ཨ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་ལས་ཀ་དེའི་རིགས་རགས་ཡ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་ཀྱི་རེད་དེ།

རབ་རྒྱས། བྱས་ཅང་། སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་ཅིག་རགས་ཡ་ལ་དགེ་དཀའ་ལས་ འདུག ད།

ཕུར་བུ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་གིས་ཡར་མར་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བྱོས་དང་། སྣང་དག་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་ སྨོན་སྨྲོང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་བ།

རབ་རྒྱས། ད་སྨོན་སྨྲོང་ཡག་པོ་ལབ་ན་དེ་འདྲ་པོ་རེད། ད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེས་མ་ཤེས་པའི་སྒང་ ལ་མི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག་ཀ
དེང་སང་མི་ཚང་མ་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་མེད་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་རགས་གི་མི་འདུག་ཀ

ཕུར་བུ། འོ་རེད། ཁ་སང་ངས་གསལ་བསྟན་ཤིག་མཐོང་སོང་། དེའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དགེ་ཆན་གྱི་ ས་མིག་སྟོང་པ་ཞིག་འདུག ཁྱེད་རང་དེ་ལ་སོང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་ད།

རབ་རྒྱས། ག་བ་ག་བ། དགེ་ཆན་གྱིས་ལས་ཀ་དེ་དགེ་དཀའ་ལས་ཡོད་རེད། མ་ཟད་འགན་ཡང་ཆེན་པོ་ ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད།

ཕུར་བུ། རེད་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་དགེ་ཆན་གྱི་ལས་ཀ་དེ་ཁྱེད་རང་གིས་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ ཡོད་རེད།

རབ་རྒྱས། བྱས་ཅང་། ད་དཀའ་ལས་ཞེད་པོ་འདུག་ད།

ཕུར་བུ། ད་གལ་ཡོད་མ་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཤོག་དང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ དམིགས་ཡུལ་དང་འཚམས་པའི་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ངས་ཁྱེད་རང་ལ་ལབ་ཡོང་།

རབ་རྒྱས། ལགས་སོ།། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ང་ལ་སྟོན་དང་།

ཕུར་བུ། ངའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས། ༦༡༡༩༠༦༠༣༥༤རེད། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་གི་ཨང་གྲངས་འདིའི་སྒང་ ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཤོག་དང་།

རབ་རྒྱས། ལགས་སོ།། ཨ་ནི་རང་གིས་ང་ལ་སྐུ་མཁྱེན་རོགས་པ་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་རོགས་ཨ། ང་རྒྱ་ གར་ནང་ལ་སྤྱན་སྐྱ་གཞན་པ་གས་མེད།

ཕུར་བུ། ཡ་ཡ། སྣང་དག་ཡོད་མ་རེད། སེམས་འཕྲལ་མ་བྱེད། ད་ང་འགྲོ་རན་སོང་། ཨ་ནི་བཞུགས་ཨ།

རབ་རྒྱས། ལགས་སོ།།ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཨ་ནི་ག་ལེར་ཞེབས་ཨ།

། རྒྱལ་རིས་ཡན། བྱས་ནས་ཁྱེད་རང་ཀ་རེ་བྱེད་རྒྱུས་ཡོད།

ཐུགས་མ། དབལ་ལྡན། ང་ཚོ་སྟོབ་གྲྭ་ཐོན་གྱབས་འདུག་ཀ
ཁྱེད་རང་མཐོ་སྟོབ་ཀ་བར་འགྲོ་རྒྱུས་ཡོད།

དབལ་ལྡན། ང་ང་རང་གིས་སྟོན་མ་ནས་བོད་ཡིག་སློབ་ལ་སྦྱངས་ཡིན་པ།
ཨ་ནི་ད་ཀ་རང་གི་ཐོག་ལ་འགྲོ་དགོས་བསམས་སོང་།

ཐུགས་མ། ཨ་ལེ། བྱས་ན་སྟོབ་གྲྭ་ཀ་བར་འགྲོ་རྒྱུས་ཡོད།

དབལ་ལྡན། བོད་ལྗོངས་སྟོབ་གྲྭ་ཆེན་མོར་འགྲོ་རྒྱུས་ཡོད། ཤ་གི་ལ་བོད་ཡིག་སློང་སའི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པ། བྱས་ཙང་དེ་ལ་འགྲོ་འདོད་ཡོད།

ཐུགས་མ། དགོན་མཆོག ངེ་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་ས་རེད་དེ།

དབལ་ལྡན། ང་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་ལ་གཙོ་བོ་དེ་སོ་སོའི་སྐད་དང་རིག་གཞུང་དེ་དངོས་གནས་སྲ་ཐག་ཐག་ཅིག་ཚགས་ཐུབ་ན་བསམ་གྱི་འདུག

ཐུགས་མ། ད་ག་རང་རེད་དེ། ང་ལ་ཁྱེད་རང་ནང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཤུགས་དེ་འཕྲ་མེད།

དབལ་ལྡན། བྱས་ནི། ཁྱེད་རང་ག་རེ་བྱེད་ཅིས་ཡོད།

ཐུགས་མ། སྟོན་མ་སྟན་གྱི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་ཙོ་ཙམ་ཡོད། བྱས་ཙང་གཡུ་ཐོག་སྟན་ཅིས་ཁང་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ན་བསམས་སོང་། ཡིག་ཚད་བཏང་བ་ཡིན་པ། ད་ལོན་མ་ལོན་ཏ་གོ་མ་སོང་། ཡིག་ཚད་ལོན་ན་གཡུ་ཐོག་སྟན་ཅིས་ཁང་ལ་སྟོབ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

དབལ་ལྡན། རེད་རེད། དགེ་ཡག་པོ་རེད། གཡུ་ཐོག་སྟན་ཅིས་ཁང་དེ་དངོས་གནས་སྐད་གྲགས་ཡོད་རེད་པ། ངས་སྟོན་མ་ནས་གོ་སྒྲོང་། ཁྱེད་རང་ཏན་ཏན་དེའི་ནང་ལ་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཐུགས་མ། ད་ཏ་གོ་མ་སོང་། གལ་སྲིད་འགྲོ་ཐུབ་ན་རྗེས་མ་སྟན་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ཨ་ནི་ནད་པ་སྐྱོ་བོ་དེ་ཚོ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ་ན་བསམ་གྱི་འདུག

དབལ་ལྡན། ད་ག་རང་རེད་པ། མི་ཚེ་ནང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་མི་ཚེ་དེ་སྟོང་ཟད་འགྲོ་ཡི་མ་རེད་པ།

ཐུགས་མ། བྱས་ཙང་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན། ང་ཚོའི་མི་ཚེ་འདིར་ཡག་པོ་བྱུང་བ་རེད་པ།

དབལ་ལྡན། ད་ག་རང་རེད། སྟོན་མ་ཆན་ལག་ཀྱིས་ང་ལ་ད་ག་རང་གསུངས་ཐོང་ཡོད། མ་ཟད་སོ་སོ་གཅིག་པོ་བསམ་བསྡད་ན་སྙིང་པོ་འདྲ་པོ་གས་ཡོད་མ་རེད་པ། གཞན་ལ་རོགས་པ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

ཐུགས་མ། རེད་རེད། ཁྱེད་རང་གིས་ཀྱང་ཤུགས་བརྒྱབ་དགོས་རེད་པ།

དབལ་ལྡན། རེད་རེད། ཐུགས་རྗེ་གནང་། ཨ་ནི་རྗེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

ཐུགས་བཟང་། ཡ་ཡ།

། ཀུན་ཟངས་ཀ།

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྒྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།།
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བཟློག་ལྟར་བཙོན་མཐོང་ན།།
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི།།
བཙོན་འགྲུས་ཅོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཤེས་རབ། བཙོན་འགྲུས་ལགས། ཁྱེད་རང་གིས་ཉི་མ་རྒྱ་བར་སྟོན་སྟྲོང་མང་པོ་བྱས་ན་དཀའ་ལས་ཁག་གི་མི་འདུག་གས།

བཙོན་འགྲུས། དཀའ་ལས་ཁག་གི་མི་འདུག ངའི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་དེབ་རེད། ཁྱེད་རང་རིག་པ་དགེ་ཡག་པོ་འདུག ང་རྒྱང་ཤང་ཤོང།

ཤེས་རབ། དེ་འདྲ་མ་རེད། ང་ཡིག་ཚད་འཛིན་ཅམ་བྱུང་ན་འགྲིག་གི་འདུག ཁྱེད་རང་གིས་ཉིན་མཚན་མེད་པར་སྟོན་སྟྲོང་བྱེད་ཀྱི་འདུག མ་འོངས་པ་ལ་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ས་རེད།

བཙོན་འགྲུས། ང་ལ་རིག་པ་མེད་ཅང་སྟོན་སྟྲོང་ལ་བཙོན་འགྲུས་མ་བྱས་ན་ཡིག་ཚད་འཛིན་ཀྱི་མི་འདུག ཁྱེད་རང་རིག་པ་ཡག་པོ་ཡོད་ཅང་ང་ནང་བཞིན་སྟོན་སྟྲོང་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱེད་དགོས་མ་རེད།

ཤེས་རབ། གྲོགས་པོ། སྟོན་སྟྲོང་རྒྱང་རྒྱང་བྱས་ནས་མ་སྡོད། འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ།

བཙོན་འགྲུས། ང་འཚམ་འཚམ་ལ་འགྲོ་ཡི་མིན། ཡིག་ཚད་སྟེབས་གྲབས་ཡོད་རེད། སྟོན་སྟྲོང་བྱེད་དགོས་བསམ་བྱུང་།

ཤེས་རབ། ང་སྟོན་སྟྲོང་བྱེད་སྟེང་བྱོ་ཡི་མི་འདུག སྟོན་སྟྲོང་བྱེད་དུས་ཐྲི་ཚོ་ཏེག་ཅམ་མ་གཏང་ན་ཡི་རེད། ཕྱོན་མ་སྟོན་ཕྱུག་མང་པོ་ན་ནས་སྟོན་གྲ་གཡུག་དགོས་ཆགས་སོང་ང།

བཙོན་འགྲུས། དངོས་གནས་རེད་བས། ངས་ཁྱོན་ནས་གོ་ཐྲོང་མེད། གཅེ་ན་བ་རེད།

ཤེས་རབ། ཁྱེད་རང་དངོས་ནས་གློན་པ་རེད་ཀག ཉིན་གང་སྟོན་སྟྲོང་བྱས་ནས་ཟླད་པ་ལ་ཀུང་གསེང་མ་ལྟད་པ་བྱས། ང་དུང་ཁ་ལག་ཡག་པོ་མ་ཐོས་ན་གཟུགས་པོ་ཐུ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

བཙོན་འགྲུས། ངས་ཁ་ལག་དགེ་ཡག་པོ་ཟ་ཡི་ཡོད། བྱས་ཅང་ང་གི་དུས་ཡིན་ན་ཡང་གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་ཐང་པོ་ཡིན།

ཤེས་རབ། ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་པོ་དང་ཟླད་པ་ལ་ངལ་གསོ་ཏེག་ཅམ་ལྟད་དགོས་རེད།

བཙོན་འགྲུས། ང་ལ་སྟོན་སྟྲོང་བྱེད་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཏེག་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད། ངས་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་ནས་བལྟད་ན་དུས་ཚོད་འཛིན་བརླག་མ་རེད་བས།

ཤེས་རབ། ཡིན་ན་ཡང་ཁྱེད་རང་གི་སྨོན་སྨོང་བྱེད་སྟངས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དཀའ་ལས་རྒྱ་དགོས་རེད།

བཙོན་འགྲུས། ཡ་ཡ། ངས་སྨོན་སྨོང་བྱེད་སྟངས་འགྱུར་བ་གཏང་གི་ཡིན།

ཤེས་རབ། དེ་ཡག་པོ་རེད།

བཙོན་འགྲུས། ཁྱེད་རང་གིས་ལམ་སྟོན་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

། ཀུན་ཚིགས་ཀུན་ཏུ་ཡང།

དལ་འབྱོར་གྱུ་ཆེན་ཆུ་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།།
བདག་གཞན་འགྲོན་འགྲོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།།
ཉན་སེམས་བསྐྱེམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

ཐུགས་བདག། རྒན་ལགས། ངས་ནང་ཚོས་སྦྱངས་ནས་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་ཕྱིན་སོང་། གྱང་སེང་ཡོད་མ་རེད་པས།

རི་ཁྲོད་པ། གྱང་སེང་ཡོད་མ་རེད། ང་ནང་ལ་འགྲོ་དགོས་འགེལ་སོང་།

ཐུགས་བདག། ད་ལྟ་ཡོ་ཚུང་ཚུང་ཡིན་ཙང་དུས་ཚོད་མང་པོ་ཡོད་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། ཁྱེད་རང་གི་བསམ་པ་ལ་ཁྱེད་རང་ག་དུས་ཤེ་ཡི་རེད།

ཐུགས་བདག། རྒན་འགོགས་ཆགས་དུས་ཤེ་ཡི་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། གཅེ་བྱས་ནས།

ཐུགས་བདག། ངའི་སྨྲོ་བོ་ལགས་དང་ཟླ་བོ་ལགས་ཚང་མ་རྒན་འགོག་ཆགས་དུས་ཤེ་སོང་། བྱས་ཙང་ང་ཡང་རྒན་འགོག་ཆགས་དུས་ཤེ་ཡི་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། ཁྱེད་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཉི་མ་ག་དུས་ཤེ་བ་རེད།

ཐུགས་བདག། ཁོ་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ལ་ཤེ་བ་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། བྱས་ཙང་མི་ཚེ་ལ་རིང་ཐུང་འཇམ་མི་འཇམ་ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་ལོ་ཚུང་དུས་ནས་ནང་ཚོས་ཡག་པོ་སྦྱང་དགོས་རེད།

ཐུགས་བདག། ལགས་སོ།།

རི་ཁྲོད་པ། ཁྱེད་རང་གི་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཅུ་གོ་ཡི་ཡོད་པས།

ཐུགས་བདག། ངས་ཅུ་གོ་ཡི་མེད། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ཟེར་ན་གা་རེ་རེད།

རི་ཁྲོད་པ། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལབ་ན་ང་ཚོ་ཤེ་བའི་རྟེས་ལ་ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་བ་གཞན་དག་ཅིག་ལེན་གྱི་རེད། དེ་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།

ཐུགས་བདག། སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་ལུས་ཐོབ་ཡ་ཁག་པོ་ཡོད་རེད་པས།

རི་ཁྲོད་པ། ཁག་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མ་མི་ལུས་ཐོབ་ཡ་ལ་ད་ལྟ་ནས་ནང་ཚོས་སྦྱངས་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་རེད།

ཐུགས་བདག ཡ་ཡ། ངས་གང་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

༧༠ ཤུ་ཡ། ཁྱི་དང་ཀཏྲཀས་བརྟག

གནའ་སྤ་མོ་ཁྱི་ཞིག་ཟས་འཚོལ་བར་གཱ་ས་གཱ་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། ཁོ་སྲང་ལམ་གང་སར་རྒྱུགས་ཀྱང་ཟས་རྙེད་ཡོད་མ་རེད། སྤྲབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ཁོ་ཤ་ཁང་གཅིག་གི་མདུན་ལ་སྐྱེས་པ་རེད། ཤ་འཚོང་མཁན་གྱིས་ཁོ་ལ་རྨས་པ་ཞིག་སྟེར་བས་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་བ་རེད། ཁོས་རྨས་པ་དེ་འཁྱེར་ནས་ཚང་དུ་སྐྱེས་རྟེས་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ནས་ཟ་དགོས་སྙམ། ཁོ་ཁྱིམ་དུ་ལོག་སྐབས་ཟམ་པ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་ཟམ་པའི་སྒང་ནས་ཆུའི་ནང་ལ་ལྟ་དུས་ཁ་ལ་རྨས་པ་འཁྱེར་ཡོད་པའི་ཁྱི་ཞིག་མཐོང་། ཁོའི་སེམས་ལ་ཁྱི་གཞན་ཞིག་གིས་ཁའི་ནང་དུ་རྨས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཁྱེར་འདུག 'བསམས་ནས་འཕྲོག་གཱ་ཕྱིན་པ་རེད། ཁོ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ལོང་མེད་པར་གཟུགས་བརྟན་སྟེང་དུ་མཆོངས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཆུའི་ནང་དུ་ཁྱི་མཐོང་རྒྱུ་མེད་ལ་རྨས་པཉང་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་སྐད་བརྒྱབ་པས་ཁའི་ནང་གི་རྨས་པ་དེ་ཡང་ཆུའི་ནང་དུ་ཟགས། ཆུ་དེ་གཏིང་རིང་པོ་ཡོད་ཅང་ཁོ་རང་གི་ཚེ་སྲོག་སྐྱོབ་ཆེད་ཆུ་རྒྱལ་བརྒྱབ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ཐབས་བྱས། མཐའ་མ་དེ་ལ་ཁོ་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཐོན་མ་ཐུབ་པས་སྲོག་ཀྱང་ཤོར་བ་རེད།

༧༡ ཤེས་ཕྱིན། བདེན་པར་ཇི་ཟོས།

དགེ་ཆན་གྱིས་ནང་དོན་མི་འདྲ་བའི་པར་རིས་བཀྲ་ནས་བཅོ་ལྔ་བར་འཚོལ་སྤྱད་བྱེད་དགོས། དགེར་ན། ཆུར་བརྒལ་བ་དང་། རིར་འཛེགས་པ། སྟོན་སྟོང་བྱེད་པ། ཐང་། འོག ཚང་མ། ཁ་ཤས། དཀར་པོ། ནག་པོ་ལྟ་བུའི་པར་རིས་གང་རུང་ཞིག་ལག་ཏু་བཟུང་ནས་དེ་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་འགྲེལ་བཤད་ཆོར་བ་གང་རུང་བརྒྱབ་ནས་སྟོན་མ་ལ་རྟེས་བྱོས་བྱེད་འཛུག་དགོས། དགེ་ཆན་གྱིས་འགྲེལ་བཤད་ཆོར་བ་རྒྱག་སྐབས་སྟོན་མས་རྟེས་བྱས་ན་དགེ་ཆན་ལ་སྐར་མ་གཅིག་ཐོབ། གལ་ཏེ་སྟོན་མས་རྟེས་མ་བྱས་ན་སྟོན་མར་སྐར་མ་གཅིག་ཐོབ་པ་ཡིན།

༧༣ ཝ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ།

། གཉིས་ཕྱི་ཁ།

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་རྒྱམ་པ་དང་ལུགས་སྲོལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་ཉན་བཤད་བྱེད་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **རང་དེ+བྱ་ཚིག** ཨ་ཡོ། ད་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་བསྟད་ནས་རང་དེ་ཉ་ཐུག་སོང་།
བྱ་ཚིག+དགོས+ཐུག/ཐུང་། ཕ་ཡུལ་ལ་ཐར་གྱི་མི་འདུག ཏྲས་ཙང་འདི་ལ་བསྟད་དགོས་ཐུག་སོང་། ཞེས་པ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་དེས་བར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གཉིས་ཕྱི་ཁ་ཅིག

སྐད་ཡིག སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་ཕ་ཡུལ་དང་དེ་བཞིན་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱ་གར་རྒྱང་གི་གནས་བབ་དང་ལུགས་སྲོལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་རོབ་ཙམ་བཤད་ཉན་ཐུག་དགོས།

བརྡ་སྦྱོར། **མིང+ཚིག+ཡིན་མདོག་མདོག** བོད་པ་ཡིན་མདོག་མདོག་མ་བྱེད་ཟ།
བྱ་ཚིག+འདུག ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོང་འཛུག་གི་མི་འདུག ལག་ཁྱེར་ལེན་འཛུག་གི་མི་འདུག ཅེས་པ་ལྟ་བུ་སྨོན་ཚན་འདི་སྦྱངས་རྟེས་དེས་བར་དུ་ཤེས་དགོས།

། གསུམ་ཕྱི

ནང་མི་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དུས། གོགས་པོ་དང་གོགས་མོ་ལྷན་དུ་ཕ་ཡུལ་སྐོར་བཤད་དུས། ནང་མི་དྲན་དུས། ནང་ལ་ཁ་བར་གཏོང་དུས། ཕ་ཡུལ་གཅིག་པ་ཐུག་དུས། རང་ཉིད་ལུང་པ་གཞན་ལ་ཡོད་དུས། ནང་ལ་གནས་ཚུལ་བྱུང་དུས། འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་བཤད་དུས། ཚང་པ་རྒྱག་དུས།

པཱད་ཀཡ། སྨོན་བླ། སྟེངས་ཚ། ལས་ཁུངས། ཟ་ཁང་དང་ཌ་ཁང་། ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་པར། ནང་ལ། གོགས་པོའི་ནང་ལ།

ཕཱེ་ཤ། ཐོ་ཐོ། ཆོ་ཆོ། ཕ་མ། ཌ་ཌ། ཨ་ཅག གོགས་པོ། གོགས་མོ། མག་པ། མནའ་མ། ཨ་ཁུ། ཨ་ཞང་།

ཏ্ལ། ལུང་པ་གཅིག་པ། ནང་མི་ལྷག་པོ། ནང་མི་ཐུ་པོ། རྒྱལ་པོའི་རིགས། གྲོང་གསེབ། གྲོང་ཁྱེར། ཞིང་པ། འབྲོག་པ། ཚོང་པ། ལས་བྱེད་པ།

ཀ্ལ।ཀ্ལ। ནང་མི་བཟང་པོ། མདོག་ངན་པོ། ཐུང་པ་ཡག་པོ། ཐུག་ཅག ལོ་ཆེན་པོ། ལོ་ཆུང་ཆུང་། ལྷོང་རྟེ་པོ། ཡ་རབས། མ་རབས། ཐུང་པོ། ཐུག་པ། དང་པོ། འཚམ་པོ།

ཏ্ལ।ལ। དན་པ། ཐུ་བ། དཀའ་ལྡང་། ཐུན་པོ། ཐུག་པོ། འགྲོད་པ་ཐུམ་པ། ཁ་ཏ། ཐུག་འདོད།

ཀ্ལ।ཀ্ལ। ཁ་བྱལ་བ། ཁ་བར་གཏོང་བ། ནང་མི་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་པ། རེ་ཐུག་བྱེད་པ། ཡི་གེ་གཏོང་བ།

འཚུག་པ་རྒྱག་པ། ཕ་མས་བསླབ་བྱ་རྒྱག་པ། ཕ་མའི་ཁ་ལ་ཉན་པ། ཚང་ས་རྒྱག་པ། གོགས་པོར་ཐུག་པ། ནང་ལ་ལོག་ཡོང་བ།

༣ ཡཱན་ཏཱི། བྱ་བ་རྟེས་མའི་ཡང་སྦྱོང་།

དགེ་རྩན།	བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་གནས་གྱའི་འཇོན་བྱང་ཁ་ཡི་འདུག
སྨོན་མ།	བཀྲ་ཤིས་ཕ་ཡུལ་དུ་ལོག་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་རྩན།	ཁོང་གིས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མཐོང་མཚན་ཞུ་ཡི་འདུག
སྨོན་མ།	ཁོང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་རྩན།	ཕ་ཡུལ་ལ་ལོ་ཏོག་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག
སྨོན་མ།	ཕ་མ་སྐྱིད་པོ་བྱུང་ཡ་རེད་འདུག
དགེ་རྩན།	ཕྱི་རྒྱལ་ནང་ཚོང་ལས་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར།
སྨོན་མ།	མི་མང་པོ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཡ་རེད་འདུག

༤ ཀན་ཏཱི། ཕ་མ་དང་བུ་ཕྲུག ནང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་མཚེས། ཕ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ། གོང་ཁྱེར་དང་གོང་གསེས། འཕྲོག་པ་དང་ཞིང་པ། མནའ་མ་དང་ཕ་མ། མག་པ་དང་ཕ་མ། ཕྲ་ཀུ་དང་ཕ་མ།

ཀུའེ། ནང་གི་ནང་མི་=>གོགས་པོའམ་གཞན་གྱི་ནང་མི་=>ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཕེབས་པ་=>གྲོགས་པོ་ལྷན་དུ་ནང་མིའི་སྐོར་གླེང་བ་=>ནང་མི་དྲན་པ་=>ནང་ལ་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་=>ནང་མི་དང་ཕ་མར་ཁ་པར་གཏོང་བ་=>འགྲོད་པ་སྐྱེས་པ་=>ཚང་ས་རྒྱག་པ་=>སྐྱེས་སྨན་དང་བུ་ཕྲུག་ལྷན་དུ་ཕ་མར་ཐུག་པ་=>ཕྱི་རྒྱལ་སྐོར་གླེང་བ་=>དགའ་སྐྱོ་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་མི་ཚེའི་སྐོར་གླེང་བ།

༥ ཉེ་ཤུ།

ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་ལ་སྐྱིད་ལོད་ཡོད་རེད།
ཁྱེད་རང་ཆུང་དུས་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཕ་ཡུལ་ལ་བསྡད་ཡིན་པས།
ཁྱེད་རང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པ་ལ་འགྲོ་སྲོང་ཡོད་པས། ཡོད་ན་རྒྱལ་ཁབ་ག་པར་འགྲོ་སྲོང་ཡོད།
ཁྱེད་རང་འགྲོ་སྲོང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱིད་ཤོས་ག་གི་རེད་འདུག ག་རེ་བྱས་ནས།
རྒྱལ་ཁབ་གཞན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་དང་ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་ལ་ཁྱད་པར་ག་རེ་འདུག
ཕ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་པ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་ག་རེ་འདུག
ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་གཙོ་བོ་ག་རེ་རེད།
ཁྱེད་རང་ཕྱི་རྒྱལ་ལུང་པ་འདྲ་མིན་ལ་འགྲོ་སྲོང་ཡོད་པས།

ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་ལྷང་བ་དེ་ཚོའི་བར་ལ་ཐོན་ཁྲངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཅིག
ཕྱི་རྒྱལ་ལྷང་བའི་ཁོར་ཡུག་དང་ཁྱེད་རང་གི་ཕ་ཡུལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བ་གཅིག

༦ རྒྱ་ཡིག

བོད་པའི་ཆང་ས་བརྒྱབ་སྟངས་ཀ་འདྲ་རེ་ཏ།

ཚོས་སྐྱོན། རབ་བརྟན་ལགས། ཁྱེད་རང་ཚོའི་ལྷང་བའི་ཆང་ས་བརྒྱབ་སྟངས་སྐོར་གཅིག་གསུངས་དང་།

རབ་བ་རྟན། ཨ་ལེ། ང་དང་པོ་བུ་ཡིན་ན་བུ་མོ་དེ་ཐུག་གར་འགྲོ་དགོས་རེད། དེ་ནས་མཉམ་དུ་འཛོམས་དགོས་རེད། རྟེས་ལ་ཨ་ནི། དགའ་རོགས་ཆགས་ཀྱི་རེད་བ། ཨ་ནི། ཆང་ས་མ་བརྒྱབ་སྟོན་ལ་ལོ་ཁ་ཤས་མཉམ་དུ་བསྡད་སྟོལ་ཡང་ཡོད་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། ཨ་ལེ།

རབ་བ་རྟན། དེ་ནས་ཆང་ས་བརྒྱབ་དུས་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་དང་གྲོགས་མོ། ཤ་མ་སྣུན་མཆེད་ཚོ་སྐད་གཏང་གི་རེད། ཆང་ས་འི་ཉིན་མོར་ཁ་ལག་ཞིམ་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་ཟ་ཡི་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་རེད་འདུག་ག

རབ་བ་རྟན། རེད། དེ་ནས་ཁྱོ་ག་དང་སྐྱེས་སྣན་གཉིས་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་གྱི་ཆེད་དུ་མནའ་སྐྱེལ་དམ་བཅའ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། ཨ་ལེ། ང་དུང་མནའ་སྐྱེལ་དགོས་རེད་པས།

རབ་བ་རྟན། རེད་བ། ཁོང་གཉིས་མི་ཚེ་མཐའ་འཁྱོལ་ཡོང་ཡའི་ཆེད་དུ་རེད། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་གཟའ་འཁོར་ཁ་ཤས། ཡང་ན་ཟླ་བ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཡ་ས་ཆ་སྐྱེད་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱེད་པོ་གཏོང་གར་འགྲོ་ཡི་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། ཨ་ལེ། དེ་ཡིན་མདོག་ཁ་པོ་འདྲ་ག

རབ་བ་རྟན། གོང་པའི་ཆང་ས་བརྒྱབ་སྟངས་ག་འདྲ་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། གོང་པའི་ཆང་ས་བརྒྱབ་སྟངས་སྐོར་ལ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཏོག་ཙམ་རྟོག་དཔ་ཡོད་རེད་མིས། ང་པོ་བུ་མོ་འཚོལ་གར་འགྲོ། ཨ་ནི་སྟོང་ཆང་གཏང། དེ་ནས་མནའ་མ་ལེན། ཨ་ནི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ཙམ་དགའ་པོ་སྐྱེད་པོ་ངང་ནས་རྟེན་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

རབ་བ་རྟན། འོ། རེད་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། ང་ཚོའི་བར་ལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཚོས་ལུགས། ལུགས་སྲོལ། སྐད་རིགས་སོགས་མི་འདྲ་བ་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་རེད་དེ།

རབ་བ་རྟན། དངོས་གནས་ད་ག་རང་རེད་དེ། ནས་རྒྱུན་སོ་སོའི་གྲོགས་པོར་གད་མོ་སྟོང་སྟངས་སོགས་མ་འདྲ་བ་ཡོད་རེད།

ཚོས་སྐྱོན། རེད་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁྱད་པར་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་མ་རེད། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ང་ཚོ་མི་

	གཅིག་པ་རེད་བ། དེས་མ་ཟད་ང་ཚོ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་པ་ཡིན་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།
རབ་བ་རྟན།	ད་ཀ་རང་རེད། དཔེ་ཡག་པོ་གསུངས་སོང་།
ཚོས་སྒྲོན།	ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང་།

། ཤེས་རབ་ཕོ་བ་ཡ། བར་ཕན་ཚན་འགྲོ་ཕྱོང་ཡོད།

དོན་ལྡན།	ཕེ། བསོད་ནམས་ལགས། ཁྱེད་རང་སིང་ལྷ་པོར་ འགྲོ་ཕྱོང་ཡོད་པས།
བསོད་ནམས།	ང་སིང་ལྷ་པོར་ལ་འགྲོ་ཕྱོང་ཡོད། ཁྱེད་རང་འགྲོ་ཕྱོང་ཡོད་པས།
དོན་ལྡན།	ང་འགྲོ་ཕྱོང་མེད། སིང་ལྷ་པོར་ལ་སྐྱེད་པོ་འདུག་གས། ས་ཆ་ག་འདྲ་འདུག
བསོད་ནམས།	ས་ཆ་དངོས་གནས་སྐྱེད་པོ་ཡོད་རེད།
དོན་ལྡན།	ཨ་ལེ། རེད་པས། བྱས་ན་བོད་དང་མ་འདྲ་བ་ག་རེ་འདུག
བསོད་ནམས།	སྐད་ཡིག་དང་། གོམས་གཤིས་ཀྱི་ཆ་ནས་བོད་དང་འདྲ་ཡི་མ་རེད་བ། ཨ་ནི་སིང་ལྷ་ པོར་དེ་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་ལ་ཆགས་ཡོད་ཅང་ཡུལ་སྐོར་བ་མང་པོ་འདུག
དོན་ལྡན།	ཨ་ལེ། ང་བྱས་དུས་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་རེད། ཨ་ནི། བོད་ནང་བཞིན་ཚུ་དང་ཆུང་དེ་ཚོ་ ཀཅང་མ་འདུག་གས།
བསོད་ནམས།	དེ་འདྲ་མི་འདུག ཡིན་ན་ཡང་ཁོར་ཡུག་དང་གནས་གཤིས་བོད་ལས་ཡག་གི་འདུག
དོན་ལྡན།	ཨ་ལེ། ཡིན་ཀྱི་མ་རེད། སིང་ལྷ་པོར་གནས་གཤིས་བོད་ལས་ཀྱང་ཡག་པ་འདུག་ གས།
བསོད་ནམས།	ཡིན་ཡིན་པ་རེད་བ། སིང་ལྷ་པོར་ལ་དབྱར་དགུན་སྟོན་གསུམ་ཚང་མ་ལ་གནས་ གཤིས་ཡག་པོ་ཞེ་དགའ་འདུག
དོན་ལྡན།	ཨ་ལེ། བྱས་ན་ཡག་པོ་བྱུང། ཨ་ནི་ཁྱེད་རང་སིང་ལྷ་པོར་ལ་ལོ་གཅོད་བསྡད་ཡིན།
བསོད་ནམས།	ང་སིང་ལྷ་པོར་ལོ་བཞི་ལྷག་ཙམ་བསྡད་ཡིན།
དོན་ལྡན།	ཁྱེད་རང་ཕ་ཀའི་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་པ་ཡིན།
བསོད་ནམས།	ངས་བྱང་ཡིག་གི་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་བྱས་ཡིན།
དོན་ལྡན།	ཨ་ལེ། ཁྱེད་རང་བོད་པའི་ཚོགས་པ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་ཡ་བྱང་ཡིག་གི་ལས་ཀ་བྱས་པ་ ཡིན་པས།
བསོད་ནམས།	རེད་རེད། ངས་བོད་པའི་ཚོགས་པ་དེ་འདྲའི་ནང་ལ་བྱང་ཡིག་ལས་ཀ་བྱས་ཡིན། དཔེ་སྐྱེད་པོ་བྱང་སོང་། ཁྱེད་རང་ཡང་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་ལ་ཞུགས་ན་འགྲིག་གི་ ཡོད་རེད། ཁྱེད་རང་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་འདུག་ག

དོན་ལྡན།　　གཱ་བ་གཱ་བ། ང་ཚོ་ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འགྲོ་ཡ་ཡི་ལམ་ཡིག་མེད།
བསོད་ནམས།　ཨ་ལེ། ཨ་ནི། ཁྱེད་རང་གིས་ལམ་ཡིག་བཟོས་དགོས་ཀྱི་རེད་དེ། རྗེས་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་
　　འགྲོ་ཡ་དེ་འདྲ་གོ་སྐབས་རགས་ཕྱིད་ཀྱི་རེད་བ།
དོན་ལྡན།　　ལགས་སོ། ।དེ་དངོས་གནས་རེད། ངས་བཟོ་ཡ་ཡི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་དེ།

། ཀུན་ཁྱེན་ཀུན་ཁ།

གཉན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཆུ་ལྟར་གཡོ།།
དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྡང་མེ་ལྟར་འབར།།
ཐུང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།།
ཕ་ཡུལ་སྟོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལགས་ལེན་ཡིན།།

དགེ་ཆེན། ཚོས་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཡག་ཤོས་གཅར་རེད།
སྨོན་ལམ། ཚོས་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ཡག་ཤོས་སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་ཡིན་དང་ཡིན།
དགེ་ཆེན། གཅེས་ནས་ཚོས་བྱེད་ས་ཡག་ཤོས་སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་རེད།
སྨོན་ལམ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་ལ་རང་དབང་ཡོད་རེད།
དགེ་ཆེན། ངའི་བསམ་པ་ལ་ཚོས་བྱེད་ས་ཡག་ཤོས་ཕ་ཡུལ་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག
སྨོན་ལམ། གཅེས་ནས་ཚོས་བྱེད་ས་ཡག་ཤོས་སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་མ་རེད།
དགེ་ཆེན། ཚོས་བྱེད་ཡ་ལ་སེམས་ལ་རང་དབང་དགོས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ལུས་ལ་རང་དབང་
　　ཡོད་ན་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་མ་རེད།
སྨོན་ལམ། སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་ལ་བསྟད་ན་སེམས་ལ་རང་དབང་ཡོད་མ་རེད་པས།
དགེ་ཆེན། སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་ལ་བསྟད་ན་སེམས་ལ་རང་དབང་ད་ཡོད་རེད།
སྨོན་ལམ། བྱས་ན་སེམས་ལ་རང་དབང་ཟེར་བ་དེ་གཱ་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་རེད།
དགེ་ཆེན། སེམས་ལ་རང་དབང་ཟེར་བ་དེ་ཇོན་མོངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་མ་སོང་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
　　རེད།
སྨོན་ལམ། ཇོན་མོངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་མ་སོང་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཕ་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་གཱ་རེ་
　　ཡོད་རེད།
དགེ་ཆེན། ཡོད་དང་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཕ་ཡུལ་ལ་དགྲ་དང་གཉེན་ཚང་མ་ཡོད་ཅང་སེམས་
　　ལ་རང་དབང་རགས་ཡ་ཁག་པོ་རེད།
སྨོན་ལམ། དགྲ་དང་གཉེན་ཚང་མ་ཕ་ཡུལ་ལ་ཡོད་ན་སེམས་ལ་རང་དབང་གཱ་རེ་བྱས་ནས་རགས་
　　ཁག་པོ་ཡོད་རེད།
དགེ་ཆེན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཇོན་མོངས་གཙོ་བོ་ཆེ་བ་དགྲ་དང་གཉེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།

སྨོན་ལམ།　　དགྱ་དང་གཉིན་ནས་ཏོན་མོངས་ཀ་འདྲ་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
དགེ་ཚན།　　གཉིན་གྱི་ཐུགས་ལ་ཆགས་ཞེན་དང་དགྱ་ལ་སྡང་བ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད་རེད།
སྨོན་ལམ།　　བྱས་ན་ཆོས་བྱེད་གཅིག་ལར་འགྲོ་ན་ཡག་གི་རེད།
དགེ་ཚན།　　མི་གཞན་གྱི་ལུང་པ་ལ་འགྲོ་ན་ཡག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག
སྨོན་ལམ།　　ག་རེ་བྱས་ནས། མི་གཞན་གྱི་ལུང་པ་དང་སོ་སོའི་ཕ་ཡུལ་གཉིས་གཅིག་པ་མ་རེད་པས།
དགེ་ཚན།　　ཏོག་ཙམ་འདྲ་ཡི་མ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། མི་གཞན་གྱི་ལུང་པ་ལ་དགྱ་དང་གཉིན་
　　ཁུང་བ་ཡོད་ཙང་ཆགས་སྡང་ཞེ་དྲག་སྐྱེ་ཡི་མ་རེད།
སྨོན་ལམ།　　ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཡང་མི་གཞན་གྱི་ལུང་པ་ལ་ཆོས་བྱེད་གང་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

། ཀུན་ལངས་ཀ་ཅི་ཡང།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཐད་པ་ན།།
དགྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།།
མཇོས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྡེ་ཞིང་།།
ཞེན་ཆགས་སྟོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

བཀྲ་ཤིས།　　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མ་མཇལ་ཡུན་རིང་། བདེ་པོ་ཡིན་པས།
སྨྲོལ་མ།　　བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་།
བཀྲ་ཤིས།　　བདེ་པོ་ཡིན། ཁྱེད་རང་མཐོང་ཡ་མི་འདུག ག་པར་ཕྱིན་ཡིན།
སྨྲོལ་མ།　　ང་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་ཐུགས་སེར་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
བཀྲ་ཤིས།　　ཨ་ལེ། ས་ཆ་དེ་ལ་ལོ་ཀ་ཆོད་བསྡད་པ་ཡིན།
སྨྲོལ་མ།　　སེར་པོར་ལོ་བཞི་དང་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་བསྡད་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཕ་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་ཡིན་
　　པས།
བཀྲ་ཤིས།　　ལོ་སྟོན་མའི་དགྱར་ཁ་ལ་ང་ཕ་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་ཡིན།
སྨྲོལ་མ།　　ཨ་ལེ། དགྱར་ཁའི་སྐབས་སུ་ཕ་ཡུལ་སྐྱེད་པོ་འདུག་གས།
བཀྲ་ཤིས།　　དེས་སྐྱེད་པོ་འདུག ཆེ་ཏོག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་མཐོང་ཡ་འདུག
　　ཡུལ་ལྷོར་དེས་མཇོས་པོ་འདུག
སྨྲོལ་མ།　　སེར་པོ་ལ་ཡང་དེས་སྐྱེད་པོ་འདུག
བཀྲ་ཤིས།　　བྱས་ན་ཕ་ཡུལ་དང་སེར་པོ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་འདུག་གས།
སྨྲོལ་མ།　　ཁྱད་པར་ཡོད་དང་ཡོད། སེར་པོ་ལ་དགུན་ཁ་ལ་གནམ་གཤིས་དེས་ཡག་པོ་འདུག ཐོད་ལ་
　　གནམ་གཤིས་གྲང་མོ་ཡོད་རེད།
བཀྲ་ཤིས།　　གཞན་དག་ཁྱད་པར་གཅིག་འདུག

སྒྲོལ་མ། ཁོང་ཚོའི་མི་རིགས་དང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཀྱི་གཤིས་ཀ་ལ་ཁྱད་པར་འདུག

བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། བྱས་ན་རྟེས་མ་སིན্�་པོར་འགྲོ་ཡི་ཡིན།

སྒྲོལ་མ། ཨ་ལེ། ཡག་པོ་རེད།

བཀྲ་ཤིས། ཡ་ཡ། ཨ་ནི། གནས་སྐབས་བདེ་པོ། རྟེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

སྒྲོལ་མ། ཡ་ཡ། རྟེས་ལ་མཇལ་ཡོང་།

༧༠ རྒྱུ། སྦྱང་ཀྱིས་བཏང་བའི་གྲོང་ཁྱེ།

སྟོན་མར་ར་ཐུག་འཚུབ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་ད་ལྟ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པས་སྲུ་ལ་ཡང་ཞེད་སྣང་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཉིན་ཞིག་གི་ཉིན་གུང་རྒྱབ་ལ་ར་རྣམས་མཉམ་དུ་ལོག་ཡོང་རྩིས་བྱེད་དུས་ཨ་མས་ཀྱང་རང་གི་ཐུ་གུ་སྐད་བཏང་ནས་ལོག་འགྲོ་དགོ་ལབ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ར་ཐུག་དེས་སྣང་མེད་བཏང་ནས་ར་ཚང་མའི་མཉམ་དུ་མ་ལོག་པར། རང་ཉིད་གཅིག་པོས་རྩ་ཟས་ནས་བསྡད་པ་རེད། དུས་ཚོད་གཏོགས་ཙམ་རྟེས་ལ་ར་ཚང་མ་ལོག་ཚར་ནས་ཁོ་རང་གཅིག་པོ་ལྷག་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཉི་མ་ཡང་ནུབ་པ་ཤེས་པ་རེད། ར་ཐུག་དེ་གཞི་ནས་དངངས་སྐྱ་སྐྱེས་པ་དང་སྦྱང་ཀྱི་བསླེབས་ཀྱི་རེད་བསམ། ཏག་ཏག་སྐབས་དེར་སྦྱང་ཀྱི་ཞིག་ར་ཐུག་གི་འཁྲིས་ལ་སླེབས། ར་ཐུག་གིས་སྦྱང་ཀྱི་ཁོ་རང་ཟ་བར་སླེབས་པ་ཤེས་ཏེ་བསམ་བློ་ཞིག་བཏང་ནས། སྦྱང་ཀྱི་ལཁས། ཁྱེད་རང་གིས་ང་མ་ཟ་སྟོན་ལ་སྟང་བ་སྐྱིད་པོ་བྱས་ནས་ཞབས་བློ་ཞིག་འཁྱབ་རོགས་གནང་། ང་དུང་ཁྱེད་རང་གིས་ང་ལ་གློང་བ་ཞིག་གཏོང་རོགས་གནང་། ཞབས་བློ་འཁྱབ་ཚར་རྟེས་ཁྱེད་རང་གིས་ང་བཟའ་ན་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་ལབ། སྦྱང་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་གི་རེ་བ་དེ་དས་བསྐྱབ་ཆོག་ལབ་ནས་གློང་བ་བཏང་། ཐག་རིང་པོར་སླེབས་ཚར་བའི་ར་རྣམས་ཀྱིས་གློང་བ་ཁོ་ནས་བལྟ་བར་ཡོང་། དེར་བརྟེན་ར་ཐུག་དེའི་ཚེ་སྟོག་སྐྱོབ་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད།

༧༡ ཤེ།ཁེ། ཅ་དངོས་ངོས་འཛིན།

མི་དང་ཅ་དངོས་གང་རུང་གི་པར་རིས་འགའ་ཞིག་འཚོལ་སྤྱད་ཀྱིས་དེ་དག་ལས་པར་རིས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་རྟེས་སློབ་མར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་ཚུགས། དེ་རྟེས་སློབ་མ་སྲུས་དང་ཐོག་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་ན་དེས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབས་ནས་སློབ་མ་གཞན་དག་ལ་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱེད་འཛུག་དགོས། དེ་མིན་སློབ་མས་རྒྱུན་དུ་ཏ་གོ་བའི་བྱ་དངོས་སམ་མི་སྣ་གང་རུང་སློབ་མའི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་ཚད་ལ་དཔགས་ནས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་ཏེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་འཛུག་དགོས།