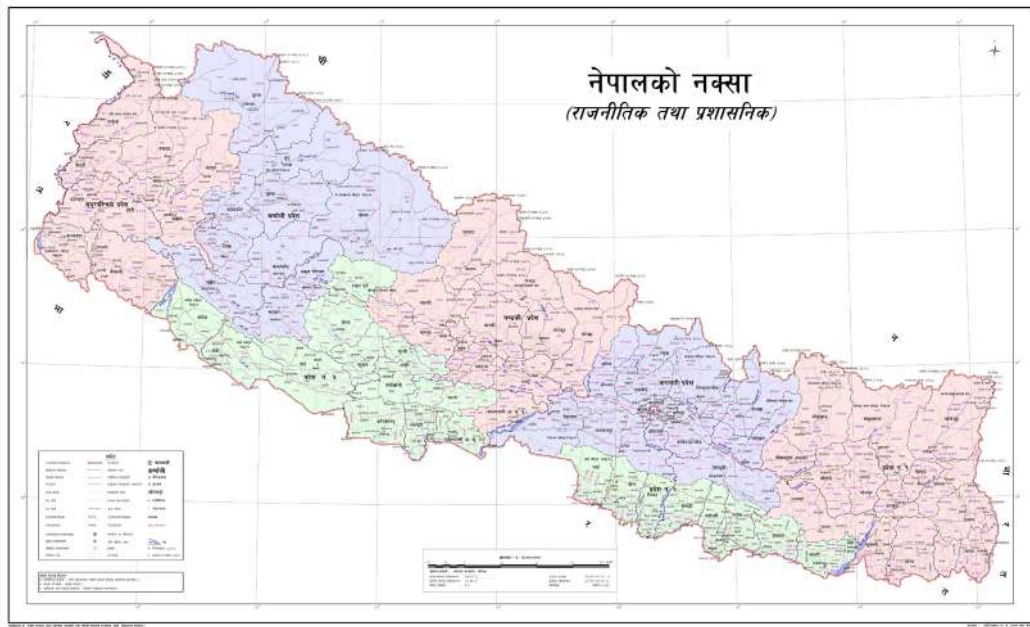


भोट भाषा
कक्षा-५

བོད་ཀྱི་རྒྱུད་ཡིག
འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ།



भोट भाषा कक्षा-५



འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ།
འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ། འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ།
འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ། འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ།
འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ། འཛིན་གྲྭ་ལྟ་བུ།

བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག

འཛིན་སྐྱོང་ལྗོངས་

भोट भाषा कक्षा-५

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

© सर्वाधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

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

प्रथम संस्करण : वि.सं २०८१

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

हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विकास तथा परिमार्जन कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ । विद्यार्थीमा ज्ञानको खोजी गरी सिकाइ र वास्तविक जीवनबिच सम्बन्ध स्थापित गर्ने, सिद्धान्त र व्यवहारको समन्वय गर्ने, स्वपरावर्तित हुँदै ज्ञान, सिप र क्षमतालाई अद्यावधिक गर्ने सक्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ । विद्यार्थीमा अधिकार, स्वतन्त्रता र समानताको प्रवर्धन गर्ने, स्वस्थ जीवनको अभ्यास गर्ने, तार्किक विश्लेषण गरी निर्णय गर्ने, वैज्ञानिक विश्लेषणका आधारमा व्यक्ति, समाज र राष्ट्रको दिगो विकासमा सरिक हुने सक्षमताको विकास पनि शिक्षाले गर्नुपर्छ । विद्यार्थीमा नैतिक आचरण प्रदर्शन गर्ने, सामाजिक सद्भावप्रति संवेदनशील हुने, पर्यावरणीय सन्तुलनप्रति संवेदनशील हुने, द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दै दिगो शान्तिका लागि प्रतिबद्ध रहने सक्षमताको विकास पनि माध्यमिक तहको शिक्षाबाट अपेक्षित छन् । यस तहको शिक्षाबाट आधुनिक ज्ञान, सिप, सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको प्रयोग गर्ने, स्वावलम्बी र व्यवसायमुखी सिपको अभ्यास गर्ने, राष्ट्र, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय आदर्शको सम्मान गर्ने, समाज स्वीकार्य आचरण र कार्य संस्कृतिको अवलम्बन गर्ने, सहिष्णुभाव राख्ने सक्षमता भएको नागरिक तयार गर्ने अपेक्षा रहेको छ । त्यस्तै, सिर्जनशील, कल्पनाशील, उद्यमशील एवम् उच्च सोच र आदर्शमा आधारित व्यवहार गर्ने, समसामयिक चुनौतीहरूको सफल व्यवस्थापन गर्ने लगायतका विशेषताले युक्त स्वावलम्बी, देशभक्त, परिवर्तनमुखी, चिन्तनशील एवम् समावेशी समाज निर्माणमा योगदान गर्न सक्ने सक्षमतासहितको नागरिक तयार गर्नु माध्यमिक शिक्षाको लक्ष्य रहेको छ । यही लक्ष्य पूर्तिका लागि माध्यमिक शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ को मार्गदर्शन सिद्धान्तानुरूप विकास भएको विद्यालय शिक्षा भोट भाषा, कक्षा ५ को पाठ्यक्रम अनुसार यो पाठ्यपुस्तक तयार पारिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको लेखन तथा सम्पादन आचार्य तेन्जीन लामा र लोपोन दावा छिरिङ तामाङबाट भएको हो । पाठ्यपुस्तकलाई यस रूपमा ल्याउने कार्यमा केन्द्रका महानिर्देशक श्री इमनारायण श्रेष्ठ, विषय समितिका पदाधिकारीहरू डा. चन्द्रकला घिमिरे, श्री पुष्परत्न शाक्य, श्री उमेश रेग्मी, श्री टुकराज अधिकारी, श्री अरुण राई र श्री इन्दु खनाललगायत महानुभावको विशेष योगदान रहेको छ । यस पाठ्यपुस्तकको लेआउट डिजाइन आचार्य सार्की शेर्पाबाट भएको हो । यसमा रचना उपलब्ध गराउने रचनाकार तथा पुस्तकको विकास कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्छ ।

पाठ्यपुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । यसबाट विद्यार्थीले पाठ्यक्रम द्वारा लक्षित सक्षमता हासिल गर्न मदत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी, अनुभवकेन्द्रित, उद्देश्यमूलक र रुचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ । सिकाइ र विद्यार्थीको जीवन्त अनुभवबिच तादात्म्य कायम गर्दै यसको सहज प्रयोग गर्न शिक्षकले सहजकर्ता, उत्प्रेरक, प्रवर्धक र खोजकर्ताका रूपमा भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । पाठ्यपुस्तकलाई अझै परिष्कृत पार्नका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्छ ।

वि. सं २०८१

नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

དབང་བསྐྱེད།

ཉེ་སྐུལ་གཞུང་།

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

སློབ་ཚན་ཡར་རྒྱས་བསྐྱེད་གནས།

སྐྱོ་ཉེ་མི། ཟླ་ལྷ་བུ་དཔ

ལམ་སྟོན་པ། བལ་ཡུལ་ནང་བའི་ཚོགས་ཚེ།

སློབ་དེབ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་འཛིན་གྲུ་ལུ་པ།

ཚོམ་སྐྱིག་པ། ལྷོ་ཚུ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་མ།

ལྷ་བ་ཚེ་རིང་ཉ་དམག ། སློབ་དཔོན་སློ་གྲོས་རབ་འཕེལ། །

དེབ་གཞུགས་བྱས་འགོད་པ། ལྷོ་ཚུ་གསེར་སྐྱིད་ཤར་པ།

མཉམ་ལས་མཐུན་སྦྲོར་པ། ལྷ་ག་རྒྱུ་ཨ་རྟེ་ཀའི། ཨི་ལྷ་ཁུ་ལ།

ཕྱོགས་བསྐྱིགས་ལོ། ཉེ་ལོ། ༢༠༡༡

དཀར་ཆག

	སློབ་ཚན།	ཕྱི་ཚན།	ཞོག་གྲངས།
༡༽	གནའ་བོའི་སྐྱ་གཞུང་།	སྐྱ་གཞུང་།	1
༢༽	ཚོང་པ་དང་སྤྲེའུ།	སྤྲེའུ།	5
༣༽	འཕྲིན་ཡིག།	གཏོང་ཡིག།	11
༤༽	ཕྱོགས་པོ་འཆམ་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་།	སྤྱང་།	20
༥༽	ཕྱོགས་བཤའ་ཚན་པ་གསུམ།	ཕྱོགས་བཤའ།	28
༦༽	མཚོན་སྤྱིན་སྐོར།	སྤྱིན་པའི་མཚན་པ།	36
༧༽	ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་རབ་མེད་ཀྱི་ཕོ་རྒྱལ།	ཕོ་རྒྱལ།	42
༨༽	གནས་ཚུན་བརྒྱུད་ཀྱི་རོ་སྤོང།	གནས་བཤའ།	47
༩༽	སྐོར་བ་བྱེད་ཚུལ།	གནས་སྐོར།	64
༡༠༽	སའི་གོ་ལ་འདི་རྣམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནམ།	སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག།	71
༡༡༽	དོའི་དུས་རབས།	སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག།	79
༡༢༽	ཁོར་ལུག་སྤྱང་སྤོང།	ཁོར་ལུག།	86
༡༣༽	མཆི་ཡི་གོ་དུག་མའི་པན་ཡོན།	མཆིའི་རོ་སྤོང།	96
༡༤༽	སྤྲེའུ་རྒྱན་པོའི་སྤྱང་།	སྤྱང་།	102

སློབ་ཚན།
༡

གནའ་བོའི་སྐྱ་གཞས།

བསམ་སློབ་འཁོར་དགུ་འཁོར། །
དུག་གསུམ་བཅོ་བརྒྱད་འཁོར་སོང། །
འཁོར་ཀྱང་སྟོང་པོ་མི་འདུག། །
དོན་མེད་ཚོད་པའི་རྒྱ་རེད། །



མ་རིག་འཁྲུལ་བའི་སློབ་ལ། །
ཅི་དོན་འདི་དོན་མི་འདུག། །
དོན་ཚད་ལག་ཏུ་སྒྲངས་ན། །
སྐྱ་གསུམ་པའི་རང་མཚང་བསྟན་འབྱུང། །

མ་འོངས་སྟོན་བསུས་འཐབ་ཚོད། །
བྱབ་རྒྱུང་མ་རེད་མ་བསམ། །
གཞོན་པ་སྟོང་པའི་གཞོན་འཛིང། །
བྱབ་རྒྱུང་མིན་ན་གང་རེད། །

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

སྣང་པ། གཙོ་དོན་ནམ་ཙུ་ཚེའི་དོན་དང། དོན་དག་སྣང་པོ།

མ་རིག་ མི་ཤེས་བ་དང་མ་མཐོང་བའི་དོན།

རང་མཚང་། རང་གི་སྐྱོན།

སྣོན་བསྐྱུས། མ་སྤེབས་སྣོན་ནས་བྱེད་བའི་བྲ་སྤྲིག།

འཐབ་ཚྩོད། སན་ཚུན་འདྲིང་བ་དང། དམག་འཁྲུག་བྱེད་པ།

བྱབ་ཚུང་། སྤོན་པ། སྐྱུགས་པ། སྤོན་ཏྲགས།

ཚྩོད་པ། སན་ཚུན་ཡིན་མིན་བཟོ་སྤོང་བྱེད་པ་དང། མདོར་ན་ཡིན་མིན་ཚྩོད་པ།

འཁྲུལ་བ། རོར་བ། མ་འགྲིག་པ།

སྣོང་ཚིག།

༡༽ བསམ་སྒྲོ་ བཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་དོན་བྱིས།

༡༽ བསམ་སྒྲོ། ༢༽ དགུ་འཁོར། ༣༽ སྣང་པོ། ༤༽ མ་རིག། ༥༽ རང་མཚང། ༦༽
སྣོན་བསྐྱུས། ༧༽ འཐབ་ཚྩོད། ༨༽ བྱབ་ཚུང། ༩༽ ཚྩོད་པ། ༡༠༽ འཁྲུལ་བ།

༡༡༽ བཤམ་གསལ་བར་སྣོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

༡༽ བསམ་སྒྲོ་.....དགུ་འཁོར།

- ༡ ་ ལྷག་གསུམ་.....འཁོར་སོང་།
- ༢ ་ མ་རིག་.....སློལ།
- ༣ ་ ཅི་བླ་.....མི་འདུག
- ༤ ་ གཞོན་པ་.....གཞོན་འཇིང་།
- ༥ ་ བྱ་ཚུང་.....གང་རེད།

༦ ་ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལན་བྲིས།

- ༡ ་ བསམ་སློམ་པོ་འཁོར་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།
- ༢ ་ དེ་ཚད་ལག་ཏུ་སྒྲངས་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།
- ༣ ་ བྱ་ཚུང་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་ ལྷགས་པའི་རང་མཚང་བསྟན་ཚུལ་བྲིས།
- ༥ ་ ལྷ་གཞས་འདིས་བསྟན་བྱ་གང་རྒྱ་བ་ཀྱི་ཡོད་དམ།
- ༦ ་ བྱ་ཚུང་ཡིན་པར་ཇི་སྟར་ཤེས།

༧ ་ ལྷོ་བ་ལྷག་ཚང་མས་མདངས་སྟན་པའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་བསྟན་ཚིག་འདོན།

- བྱ་དེ་ལྷག་རོན་སྐྱོན་པོ།
- བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་མཚོད་རྟོག།
- བྱ་ལོར་བཞེངས་པའི་འཕྲིན་བཟང།
- བྱ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བསྐྱལ་སོང།

ཚེ་གཤམ་གསལ་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དུས་བཞི་གང་དང་གང་སྟོན་པ་ཡིན་ནམ་
ལོགས་པར་བྱིས།



གཤེ

ལེ

གཤེ

ངེ

ཚེ་དེ་མི་རྣམས་བལྟས་ཏེ་རག་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱིས།



སློབ་ཚན།

༡

ཚོང་པ་དང་སྐྱེའུ།

སློབ་གྲོང་ཚོ་ཞིག་གི་ནང་ལྷ་མོ་འཚོང་
 མཁན་ཞིག་ཡོད། ཁོས་ལྷ་མོ་སྐྱེས་དག་
 རོ་ཁོ་ན་བཟོས་ནས་ཉེ་འགྲམ་གྱི་གྲོང་
 ཇམ་ཁག་ཏུ་བཙོང་སྟེ་དེར་བཞེན་ལྷ་མོ་
 འཚོང་མཁན་དེ་ས་གནས་དེའི་མི་ཚང་
 མས་ངོ་ཤེས་གྱི་ཡོད། ཉེན་ཞིག་ཚོང་པ་



དེས་ལྷ་མོ་ཞིག་བོམ། ལྷ་མོ་གཞན་རྣམས་ཁྱེར་ཏེ་གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཏུ་ཚོང་རྒྱུ་ཏུ་སྐྱེས།
 སྐབས་དེར་དབྱུང་དུས་ཡིན་པས་གནམ་གཤེས་ཚ་བོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ཚོང་པ་དེ་ཚ་བས་ཚིག་
 པ་དང་། གྲོང་པ་སྟོགས། ཁ་ཡང་སྐྱོམ་ནས་ཤིང་སྟོང་གི་གྲིབ་བསིལ་འོག་ཏུ་ངལ་གསོས་པ་
 རེད། ཁོས་ལྷ་མོ་རྣམས་ཤིང་སྟོང་གི་ཅ་ལ་བཞག་ནས། གུང་ཚིགས་བཟས་ཇེས། ཤིང་སྟོང་
 ལ་བསྐྱེས་ནས་བསྐྱེད། ཁོ་ཐང་ཆད་ཡོད་པས་ཅང་མ་འགོར་བར་རང་དབང་མེད་པར་གཉིད་
 འོར་བ་རེད། ཤིང་ནགས་དེའི་ནང་སྐྱེའུ་མང་པོ་གནས་གྱི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་ལྷ་མོ་འཚོང་མཁན་
 དེ་གཉིད་ཁུག་ཡོད་པ་མཐོང་ཡང་། ཚོང་པའི་འགྲམ་དུ་འགྲོ་ཤོད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་།
 སྐབས་དེར། སྐྱེའུ་འཚུ་བ་ཐེར་ཞིག་ཤིང་སྟོང་ལས་བབས་ནས་ཚོང་པའི་འགྲམ་དུ་བཅར་བ་



བ། སྤྱེལ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་སློབ་ཞིག་
 སྤེལ་སྟེ། མར་བབས་ནས་ལྷ་མོ་རྣམས་
 བར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་བྱས་ཏེ།
 ཟིང་ཟིང་ལོང་ལོང་བཟོས་ཀྱང་བ་རྒྱ་གང་
 ཡང་མ་རྟེན། སྤྱེལ་འཚུབ་ཐེང་དེས་ཚོང་

བས་ལྷ་མོ་ཞིག་གྲོན་པ་མཐོང་བས། ཁོས་ཀྱང་ལྷ་མོ་ཞིག་མགོ་ལ་གྲོན་ནས་མགྲོགས་སྦྱར་
 ངང་ཤིང་སྤོང་ལ་འདྲེགས་ཏེ་བྱིན། དེར་སྤྱེལ་གཞན་ཚོང་མས་ཀྱང་ལད་སློས་བྱས་ནས་ལྷ་མོ་
 རེ་རེ་གྲོན་པ་དང་། ཡལ་ག་ནས་ཡལ་གར་འཐམས་ཏེ་དགའ་བའི་ཅ་ཅ་སློབ་བཞིན་ཅིང་མོ་
 ཅེས། སྤྱེལ་སྐྱད་ཅོར་ཚེན་པོ་སློབ་པ་དེས་ཚོང་བ་གཉིད་ལས་སད། ཁོས་གཡམས་གཡོན་
 ལ་ལྟ་སྐབས་ལྷ་མོ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཤེས། ཤིང་སྤོང་སྤོང་ཡར་བལྟས་བས་སྤྱེལ་རེས་ལྷ་མོ་
 རེ་གྲོན་ཡོད་པ་མཐོང་། ཁོས་ལྷ་མོ་མར་ལེན་པའི་ཚེད་དུ། སྤྱེལ་རྣམས་ལ་དོ་ཡིས་གཞུས་
 བས་སྤྱེལ་ཤིང་གི་ལོ་མས་ཁོ་ལ་གཞུས། ཁོ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ནས་ལྷ་མོ་སྤྱད་ནས་
 ས་ལ་བཅའ་བས་པ་ན། སྤྱེལ་ཚོས་ཀྱང་ལད་སློས་བྱས་ཏེ་ལྷ་མོ་སྤྱད་ནས་ས་ལ་བཅའ་བས། ཚོང་

བཏམ་དགོ། མིའི་ལད་སློས་བྱིས་བྱས། །
 བྱིའི་མཇུག་མ་མེས་འཚིགས། །
 ལས་ཀ་ཐམས་ཅད་ལད་མོ་ཡིན། །
 ལད་མོའི་ནང་གི་སྤྱ་མཁམ་ཡིན། །

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

ཕྱོད་ཚོ། ཕྱོད་སྲིམ་ཁབ་གམ་སྡེ་ཚན།

ཉེ་འབྲེལ། ཐག་ཉེ་པོ།

ཕྱོད་དམ། ཕྱོད་སྲིམ་ལས་ཚུང་བ་ཚོང་ཁང་མང་ཚམ་ཡོད་པའི་ཕྱོད་སྡེ།

བྱུང་ཚིགས། ཉིན་གུང་ཁ་ལག།

འཇུབ་ཐེང། འཇུག་པོའམ་ངན་པ་ཞིག་ཡིན།

ལད་རྫོལ། གཞན་གྱིས་གང་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་དུ་ལད་མོ་བྱེད་པ།

བཅར་བ། འགམ་དུ་ངོ་གཏུག་པ། དཔེར་ན། རྒྱ་མའི་བྱུང་དུ་བཅར་བ་ལྟ་བུ།

ངོ་གཏུག བན་ཚུན་དངོས་སུ་ངོ་འཕྲད་པར་བྱས་པ།

བསྐྱེས་ཞེས་པ། ཉམ་བའི་དོན།

བདེབས། ཡར་ལངས་ནས་མགོ་བདེབས་ལྟ་བུ།

ཕྱོད་ཚོ།

༡༽ བཤམ་གསལ་ཚིག་རྣམས་ལ་ཚིག་རྒྱབ་བརྗོལ།

ཕྱོད་དམ། དབྱར་དུས། གྲིབ་བསིལ། གུང་ཚིགས། བསྐྱེས། བཅར། ལད་རྫོལ། བདེབས།

༢༽ འབྲེལ་རྣམས་དང་ཚོར་རྣམས་རྒྱབ་ས།

༡༽ ཕྱོད་ཚོ་ཞིག་གི་ནང་ལྷ་མོ་ཚོང་པ་ཞིག་ཡོད།

༢༽ ཚོང་པ་དེས་ལྷ་མོ་སྲིམ་ཉེ་ཚོང་རྒྱག་ཏུ་བྱིན།

༣༽ ཚོང་པ་དེས་གྲིབ་བསིལ་འོག་ཏུ་ཞོགས་ཇ་བཏུང།

- ༧༽ ཤིང་སྡོང་དེའི་ཡལ་གའི་སྡེང་ལ་ལྷ་མོ་མང་པོ་ཡོད།
- ༨༽ སྡེའུ་རེས་མགོ་ལ་ལྷ་མོ་རེ་གྲོན་ཏེ་ཤིང་སྡོང་སྡེང་ལ་འཛེགས།
- ༩༽ ཚོང་བས་ལྷ་མོ་ལེན་ཆེད་སྡེའུ་ལ་རྩོག་ལུས།
- ༡༠༽ ཚོང་བ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་གྱུར་ནས་ལྷ་མོ་གནམ་ལ་གཡུག།
- ༡༡༽ སྡེའུ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་མོ་བསྐྱབས་ཏེ་ནང་ལ་ལོག།

ག༽ གཤམ་གསལ་ཚིག་བེད་སྤྱད་དེ་སྐད་ཆ་བཤད་རེས་བྱེས།

ཤར་གཡུག་ཚུར་གཡུག ཡར་འཛེགས་མར་འབག ཤར་ལྟ་ཚུར་ལྟ། གཡས་ལྟ་གཡོན་ལྟ།
 ཤར་འགོ་ཚུར་འོང། ཡར་འགོ་མར་འགོ། ཡར་རྒྱ་གམར་རྒྱ་ག ས་མཚོངས་གནམ་མཚོངས།
 ཡར་བཤེག་མར་བཤེག གཡས་སྐྱོར་གཡོན་སྐྱོར། ཤར་བཤེད་ཚུར་བཤེད། མཐོ་བཤེད་
 དམའ་བཤེད།

ང༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱེས།

- ༡༽ ལྷ་མོ་འཚོང་མཁན་དེས་ལྷ་མོ་གང་འདྲ་ཞིག་བཟོས་ནས་བཙོངས་བ་རེད།
- ༢༽ འཚོང་བ་དེ་ལ་ངོ་ཤེས་བ་སུ་ཞིག་ཡོད་དམ།
- ༣༽ ལྷ་མོ་འཚོང་མཁན་དེ་གྲུང་ཚིགས་ཇེས་ལ་གང་བྱས་བ་རེད།
- ༤༽ ཚོང་བས་ལྷ་མོ་ཚུར་ལེན་བྱིར་ཐབས་ཤེས་གང་བྱས་བ་རེད།
- ༥༽ སྤྱང་དེ་སྐྱོག་ནས་སྡོད་ལ་ཤེས་ཡོན་གང་ཐོབ་བྱུང།
- ༦༽ ཚོང་བ་དེ་ཤིང་སྡོང་གི་བྱིབ་བསིལ་འོག་ཏུ་ངལ་གསོས་དགོས་ཚུལ་གང་ཡིན།

ལྷན་ཚན།

ཀ། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ་ རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ དོན་གྱི་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་དང་མི་སྟོན་པའི་དབྱེ་བ་ཇི་ལྟར་འབྱེད་དགོས་སམ།
- ༣ ་ རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་དཔེར་བརྗོད་བདུན་བྱིས།
- ༤ ་ ཇོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་ཞེས་པ་ནི་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་བཟུང་དགོས།
- ༥ ་ ལུས་པ་ཟེར་བའི་མིང་དེ་རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།

ཁ། གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་འགྲེལ་དགོས།

- ༡ ་ དགོན་པ་ཞེས་པའི་མིང་ནི་.....ཡིན།
། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ། ་ ། རྣམ་དབྱེ་དང་པོ། ་ །
- ༢ ་ སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་ནི་.....དཔེར་བརྗོད་ཡིན།
། རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་ ་ ། རྣམ་དབྱེ་དང་པོའི་ ་ །
- ༣ ་ རྣམ་དབྱེ་དང་པོ་.....ཞེས་བརྗོད།
- ༤ ་ ཇོ་བོ་ཙམ་སྟོན་པ་ ་ ། ཇོ་བོ་ཙམ་མི་སྟོན་པ་ ་ །
། ཇོ་བོ་ཙམ་ ་ ། ཁྱད་ཚུལ་ཙམ་ ་ །
- ༥ ་ ལྷོ་བ་གྲ་ཟེར་བའི་མིང་དེས་ལྷོ་བ་གྲའི་.....སྟོན།

སློབ་ཚན།

༣

འཕྲིན་ཡིག

འཕྲིན་ཡིག་གི་གོ་དོན།

༡། འཕྲིན་ཡིག་ནི་མི་དང་མིའི་དབར་དང་། མི་དང་ཚོགས་པའི་དབར། ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་བར་ཕན་ཚུན་ཡིག་སྐོར་གསུམ། བསམ་སློབ་བརྗེ་རེས་དང་། སློབ་སྦྱོང་། ལས་དོན། འཚོ་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྲིས་པའི་ཡིག་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལོ།

༢། དེ་ཡང་པ་མ་སྐྱུན་མཆེད་དང་གྲོགས་དགའ་ཉེ། དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བཀའ་ཚིན་ཅན་ལ་སོགས། དེ་དག་བར་ལ་དགའ་

སྒྲོ། སེམས་གསོ་སོགས། རང་སེམས་ལྷུག་སོར་བརྗོད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སམ་གཏོང་ཡིག་གམ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ཡིན་ལོ། །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྲི་བར་གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་བདུན་སོ་



འདི་དག་གོ་རིམ་མ་འབྲུགས་པར་ཚང་དགོས་ཏེ།

༡། ཡི་གེ་བསྐྱར་ཡུལ་དང་འཚོམ་པའི་འགོ་བརྗོད།

༡ ་ ལྷན་ལུགས་ཀྱི་ཚུ་ལ།

༢ ་ ཁམས་བདེའི་འཚམས་འདྲི།

༣ ་ རང་གི་གནས་ཚུ་ལ།

༤ ་ ལྐབས་སུ་བབ་པའི་ལྷན་ལུགས་ལོ།

༥ ་ ལྷན་ཚང་དགོ་བའི་སློན་འདུན།

༦ ་ ལྷན་པ་པོའི་མིང་དང་ལྷན་ཚུ་ཚེས་གྲངས་ཁ་གསལ་འགོད་རྒྱ་བཅས་སོ། །

གོང་བཞག་དོན་རྣམས་བདུན་པོ་རྣམས་འཕྲིན་ཡིག་སྤྲིའི་རེ་འདུན་ནམ་འཕྲིན་ཡིག་རྒྱས་པའམ་
ཐག་རིང་དུ་འབྲུལ་རིགས་ལས་འཕྲིན་ཡིག་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་དེ་བདུན་ག་ཚང་དགོས་པའི་
རེས་པ་མེད།

དཔེར་ན། མི་སྤྲིང་དང་ཚོགས་པའི་དབར་དང་། ཚོགས་པ་དང་ཚོགས་པའི་བར། དེ་བཞིན་

ལྐབས་འབྲུལ་གྱི་ལན་ཡིག་རྒྱང་

སོགས་ལྐབས་བདེའི་རིགས་ལ་དེ་དག་

ཐམས་ཅད་ཚང་དགོས་པའི་རེས་པ་

མེད་པ་མཁྲིན་བར་གནང་ལྟ།

འཕྲིན་ཡིག་གི་རེ་འདུན།



འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྲི་སྐབས་ཆེ་བརྗོད་

དང་ཞེས། དཔེ་དོན་སྤྱིར་སྤངས་དེ་བཞིན་ཡིག་གཟུགས་དང་དག་ཆ། ལྷན་དང་རྣམ་དབྱེའི་

འགོ་སྤངས། མཚུག་བསྐྱུ་སྤངས་སོགས་ལ་གཟབ་དགོས་ལ།

བརྗོད་དོན་ཡང་རྣ་བར་སློན་ཞིང་ཡིད་དུ་འཐད་པ་ཞིག་འོང་བར་གནང་ཆེ་ཐེངས་འདིའི་འཕྲིན་

ཡིག་སྐོར་གྱི་རེ་འདུན་ཉ་ལམ་གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ།།

གཤམ་ལ་ང་ཚོས་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ཡིག་གཏོང་སྐངས་འོ་སྟོན་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

༡༽ ཡི་གེ་བསྐྱར་ཡུལ་དང་འཚོམ་པའི་འགོ་བརྗོད།

སྟོ་དཀར་དམ་གཅང་གྲོགས་མཚོག་བཅུན་མ་སྟོལ་དཀར་ལགས་གྱི་བྱང་དུ།

༢༽ གུས་ལུགས་གྱི་ཚུལ།

ཆེད་ལྷ།

༣༽ ཁམས་བདེའི་འཚོམས་འདྲི།

བར་ལམ་མ་མངལ་དབར་གང་ཉིད་སྐྱེ་ཁམས་གསལ་ཐང་ངང་བཞུགས་ཡོད་པའི་སྟོ་བདེའི་

ཕྱག་གིས་དང་སྟོ་བདེའི་ལྷགས་ལན་འདི་ཟླ་ ༥ ཚེས་༡༡ ཉིན་ལག་སོན་བྱུང་བར་དགའ་སྟོ་

ཆེ།

༤༽ རང་གི་གནས་ཚུལ།

འདི་ཕྱོགས་སུ་ང་རང་ཡང་དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེས་ལུས་ཁམས་བདེ་ཞིང་རང་

ཁྲིའི་ལས་འགན་ལྷག་བསམ་གཡོ་མེད་ངང་ལྷ་བཞིན་ཡོད་པས། གྲོགས་མཚོག་བྱིད་ཉིད་

ཐུགས་སྟོན་སྟོན་གནང་རོགས། འཚོམས་ལྷ།

༥༽ ལྐབས་དོན་ལྷ་སྟེང།

ཁ་སྟོན་བྱིད་གྱིས་དེ་ནས་བཀའ་མངགས་གནང་བའི་ཐེར་མའི་གཟན་ཤམ་ཆ་ཚང་དང།

ལག་ཐོགས་ཞལ་བར། རྒྱ་མིའི་བྱི་རིལ་སོགས་དེ་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་མཁམ་ཞིག་བརྒྱུད་འབྲུལ་

ཚོག་པ་ཅི་ནས་ལྷ།

༡༽ སྐད་ཚར་དགོ་བའི་སློན་འདུན།

སྐད་མ་མཇུག་དབར་སྐྱ་གཟུགས་ལ་ཕྱགས་བཅག་གཟབ་བཞེས་དང་འབྲེལ་འདི་ཕྱོགས་
སྐྱ་ནང་མིའི་གནས་འབྲེལ་ཕྱག་གིས་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བ་དང། ལྷུང་དུ་མཇུག་བའི་སློན་
འདུན་བཟང་པོ་གྲངས་མེད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཏེ།

༢༽ ལྷུང་པ་པོའི་མིང་དང་ལྷ་ཚོས།

བལ་ཡུལ་ཀུན་བཟང་སློབ་གྲུའི་འདྲིན་རིམ་ལྡ་པའི་སློབ་གྲོགས་བཟང་ཤིས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས།
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། ལུལ།

༄༅། ལྷུང་པ་པོའི་སློབ་གྲོགས་པོ་ལོ་ལྔ་ལྷུང་གསུང་བྱ།

ཚེད་ལྷ།

བཤམ་མ་མཇུག་འདི་ལྷུང་གཟུགས་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་གནས་ལྷུང་ཕོ་སྐྱ་པ་པོས་རང་ཉ་ཅང་
དགའ་པོ་བྱུང་། ར་རང་ཡང་བལ་ཡུལ་ལ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོན་གི་ཕྱགས་ཆེ་བཟང་ཀྱིས་ལ་བཞེན་གསུང་བདེ་
ཐང་ཕོ་སྐྱ་སློབ་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱས་དང་ལྷུང་བཞེན་ཡོད། ཕོ་གསུང་པོ་ལྷུང་གསུང་ར་ལ་མང་གསུང་གནང་བའི་
དེ་བདེ་ཉེས་ཟེན་པ་དང། ལྷུང་པ་པོ་ལོ་ལྔ་ལྷུང་ཕོ་སྐྱ་ལ་མང་གསུང་བསྐྱུར་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་
ཡིན། ཕོ་གསུང་པོ་ལྷུང་རང་སྐྱ་གཟུགས་ལ་ལྷ་ཚོའི་ཕག་པོ་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བ་དང། མཚོན་གསུང་པོ་
མཇུག་པའི་སློན་འདུན་ལུལ།

བལ་ཡུལ་གསུང་གསུང་ཕོ་སྐྱ་ལ་ལྷུང་པོ་ལྷུང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༤ ལྷུང་ ༡ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ལ་ལུལ།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

འབྲེལ་གཏུགས། བ་ཚུར་ཐུག་པ་དང་འབྲད་པའི་འབྲེལ་ལམ།

འབྲེལ་ལམ། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་མ་ཐུན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུ།

བརྗེ་རྟེན། བར་ཚུར་བརྗེ་རྟེན་བྱས་པའམ་བརྗེས་པའི་མིང་ཡིན།

ལས་དོན། གང་ཟག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་གང་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་འཆར་གཞིའམ་བྱ་བའི་མིང་།

འཚོ་བ། གསོ་སྦྱོང་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་མ་ཡལ་བར་འཚོ་ཞིང་གནས་པའི་མིང་།

གནས་རྒྱལ། དུས་ཚོད་བབས་སམ་ཆགས་སྒྲངས་དང་ཡོང་སྒྲངས།

མཚམས་སྦྱོར། བན་ཚུན་ངོ་ཤེས་པར་བྱེད་པའམ་ངོ་སྦྱོང་བྱས་པའི་དོན།

རིན་བྲལ། རིན་ཐང་དང་བྲལ་བ་ཞེས་ཤིན་ཏུ་ཅ་ཆེ་བའི་དོན།

ཐང་ས། གངས་ཀ་སྟེ། ལན་གཅིག་ཐངས་གཅིག་ཅེས་པ་ལྟ་བུ།

འཚམ། འོས་པ་དང་རན་པའི་དོན་ལ་འཇུག།

འཚམས་ལྷ། གུས་འདུད་ལྷ་བའམ་འཚམས་འདྲི་བྱེད་པ།

ཁ་སྦྱོར། ཁ་སང་སྦྱོན་མ་ཞེས་པའི་དོན།

གཏན། དུན་རིང་བའི་དོན་གོ།

འབྲས། འགྲིག་པ་དང་ཚོག་པ་དང་རུང་བ།

བཀའ་མངགས། ལས་དོན་བསྐྱབ་རྒྱ་བཅོལ་བའི་དོན།

སྦྱང་མ། མ་འོངས་པའི་དུས།

ལྷོང་ཚན།

གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་གྱིས།

- ༡ ་། གོང་གི་གཏོང་ཡིག་འབྲི་སྐབས་སློབ་འབྲིད་ཟིན་རྗེས་སུ་རང་གི་པ་མའམ་དགོ་གན་གང་རུང་ལ་འབྲུལ་རྒྱུའི་གཏོང་ཡིག་ཅིག་འབྲི་དགོས།
- ༢ ་། ས་ཐག་ཉེ་རིགས་ལ་གཏོང་ཡིག་བསྐྱར་ཆེ་གོང་གི་དོན་ཚན་བདུན་པོ་ངེས་པར་ཚང་དགོས་གིས།
- ༣ ་། འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་སྐབས་སྐྱར་བ་པོའི་མིང་དང་ལྷ་ཆེས་མ་ཚང་ན་སློབ་གང་ཡོད་དམ།
- ༤ ་། འཕྲིན་ཡིག་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན་སྐོར་ཁ་གསལ་གྱིས།
- ༥ ་། གཞུང་ངམ་སྐོར་གྱི་ལས་ཁུངས་ལ་འཕྲིན་ཡིག་གང་འདྲ་བྱས་ནས་གཏོང་དགོས་བསྐྱུས་ཅམ་འཁོད།
- ༦ ་། སློབ་ཚན་འདི་ན་བཤད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་གི་དོན་ཚན་རྣམས་གྱིས།

ཁ། གསལ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ངག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་དགོས།

- ༡ ་། འཕྲིན་ཡིག་འབྲི་སྐབས་ངེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་དོན་ཚན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།
- ༢ ་། འཕྲིན་ཡིག་སྐོར་བྱང་ནས་ཁྲིད་ལ་སློབ་སྦྱོང་གང་ཐོབ་བམ།
- ༣ ་། འཕྲིན་ཡིག་ཞེས་པ་འདི་གང་ཡིན་ནམ།
- ༤ ་། ལྷ་མ་ལ་འཕྲིན་ཡིག་གང་འདྲ་ཞིག་གཏོང་དགོས།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པ།

དེ་ལས་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་གོ་དོན་ནི། བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་བྱ་བ་བྱས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ལ་
དོན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ། གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བ་ཞེས་བརྗོད་དོ།

དཔེར་བརྗོད་གྱི་ལམ་ནས་གསལ་བོར་བཤད་ན། འདར་སྤོགས་སུ་འགྲོ། ལྟ་བུར་མཚོན་ན།
འདར་སྤོགས་ནི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་པ་དང་། སུ་ནི་ལ་དོན་གྱི་སྤང། འགྲོ་ནི་བྱ་བ་དངོས་ཡིན་
པས། བྱ་བའི་ཡུལ་འདར་སྤོགས་དེར་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་དེ། ལ་དོན་གྱི་སྤང་སུ་ཡིས་སྟོན་པ་ལྟ་
བུ་ལོ།

དེ་བཞིན་དུ། སྟོབ་གྲོགས་ལ་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། སྟོབ་གྲོགས་ནི་བྱ་བའི་
ཡུལ་ཡིན་པ་དང་། ལ་ནི་ལ་དོན་གྱི་སྤང། འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་ནི་བྱ་བ་ཡིན་པས། བྱ་བའི་ཡུལ་
སྟོབ་གྲོགས་དེར་འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར་པའི་བྱ་བ་དེ། ལ་དོན་གྱི་སྤང་ལ་ཡིས་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་
དཔེར་བརྗོད་གཞན་ལའང་རིགས་འགྲེལོ།

བྱ་བའི་ཡུལ།	ལ་དོན།	བྱ་བ་དངོས།
འདར་སྤོགས་	སུ་	འགྲོ།
གྲོགས་པོ་	ར་	འཕྲིན་ཡིག་བསྐྱར།
རྒྱལ་ས་	ཏུ་	ཅ་ལག་ཉོས།
ནང་	ཏུ་	བསྐྱད།
ལག་	ན་	སྐྱ་བུ་བཟུང།
དབུས་	ལ་	འགྲོ།
ཕྱི་རོལ་ད་	ཏུ་	གཡུག།

ལྷོང་ཚན།

༡༽ བཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

- ༡༽ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་གོ་དོན་བྲིས།
- ༢༽ ལ་དོན་ལ་སྤང་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།
- ༣༽ ལ་དོན་གྱི་སྤང་ལ་ལ་སྤྱོད་ཁོ་ན་བཏགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།
- ༤༽ ལ་དོན་གྱི་སྤང་དེ་དག་སྐྱོར་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༥༽ འཕར་སྤོགས་སྲུ་འགོ། ཟེར་བའི་དབེར་བརྗོད་འདིའི། བྱ་བའི་ཡུལ་དང། བྱ་བ།
ལ་དོན་གྱི་སྤང་རྣམས་གསལ་བོར་ངོས་འཛིན་གྱིས།
- ༦༽ རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་དབེར་བརྗོད་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྲི་དགོས།

༧༽ བཤམ་གྱི་བར་སྟོང་རྣམས་སྲུ་ཚེག་འདི་དག་བདམས་ཏེ་རྣམ་དབྱེ་གཉིས་པའི་དབེར་བརྗོད་མ་ནོར་བ་ཞིག་བརྗོད་དགོས།

སྐྱོ་སྤོགས་སྲུ་.....	འགོ།	དེ།
སྐྱོབ་སྤང་.....	སྤྲུག་ཚོ།	ཕྱིན།
དགོན་པ་རུ་.....	བསྤྲད།	སྤྲུག།
བོད་རུ་.....	ལྷ་མ།	བཏང།
གཡོན་རུ་.....	དགོན་པ།	འབྲེལ།
འཕར་ལ་.....	མི།	རྒྱུག།
རྒྱབ་རུ་.....	བསྐྱུས།	མིག།

ག། རི་མོ་ལ་བལྟས་ནས་གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་དགོས།



༡ ་ མི་འདི་དག་སླ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

༢ ་ ཁྱོད་གྱིས་བསམ་ན་ཁོ་ཚོ་གང་དུ་ཡོད་དམ།

༣ ་ ཁྱོད་གྱིས་བསམ་ན་མི་འདི་དག་གང་གནང་གི་འདུག་གམ།



གྲོགས་པོ་གཉིས་གསེར་ཉམ་ལ་མ་འཆམ་པར་འཁྲུག་འཇིང་ བྱེད་བ།

སློན་མ་སློན་མ་ལུང་བ་ཞིག་ལ་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཡོད་རེད། གཅིག་གི་མིང་ལ་བག་གྲོ་དང་།
གཞན་དེའི་མིང་ལ་བག་ཤེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ཁོང་གཉིས་རྒྱན་དུ་མཉམ་འགོ་མཉམ་སྟོན་
བྱེད་པའི་གྲོགས་པོ་འཆམ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཉམ་རྒྱན་སོ་སོར་ཟས་གོས་གང་ཡོད་པ་
རྣམས་མཉམ་དུ་བེད་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ལུགས་
ལེགས་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེག་པ་སྤྱང་པོ་མེད་པའི་སྐང་ལ་སློན་རྟགས་ཀྱང་ཉོག་ཅམ་ཡོད་རེད།
ཉེན་གཅིག་ཁོང་གཉིས་སྤིང་ཁའི་ནང་འཆམ་འཆམ་ལ་སྟེན་པ་རེད། ལམ་དུ་གྲོགས་པོ་རྒྱན་
པ་བག་གྲོས། གྲོགས་པོ་བག་ཤེས་ལ་སྐྱས་པ། གྲོགས་པོ་ང་གཉིས་ལ་ལམ་འདི་ནས་གསེར་
ཉམ་གསུམ་རྙེད་ན་དགའ་བ་ལ་ཨང་"ཟེར་བར། བག་ཤེས་ཀྱིས་"བཤོ་བཤའ་རྒྱག་རྒྱར་
ཁག་པོ་བྱེད་གྱི་རེད།" ཅེས་ལབ་



པར། བག་གྲོས་"བཤོ་བཤའ་རྒྱག་
རྒྱབ་གྱི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
ང་ལ་གཅིག་ཁྱེད་རང་ལ་གཅིག་ང་
ལ་གཅིག་ རྒྱས་ན་འགྲིག་གི་
རེད།" ཅེས་ལབ་པར་"བག་ཤེས་

། གྱིས་དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྲིད་རང་ལ་གཉིས་དང་། ང་ལ་གཅིག་ལས་འཕྲོལ་གྱི་མི་འདུག་
 "ཟེར་ལབ་པར། བག་གྲོས་"དེ་འདྲ་མ་རེད། ང་གཉིས་ལ་རེ་རེ་འཕྲོལ་གྱི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་
 བ། ང་ལ་གཅིག་སྲིད་རང་ལ་གཅིག་ ང་ལ་གཅིག་"ཅེས་བསྐྱར་ལྟབ་བྱས་པ་རེད། གང་བྱས་
 ཁོང་གཉིས་གྲོས་མ་འཆམ་པར་འབྲུག་འཛིང་ཤོར་བ་རེད། དེ་སྐབས་གྲོགས་པོ་གཞན་ཞིག་
 སླེབས་ནས་སྲིད་གཉིས་གང་གི་ཆེད་འབྲུགས་པ་རྒྱབ་གྱི་ཡོད་ཟེར་བ་རེད། ཁོང་གཉིས་
 ། གྱིས་ང་གཉིས་འབྲུགས་པ་རྒྱབ་དགོས་དོན་ནི་ང་གཉིས་ལ་གསེར་ཌམ་གསུམ་ཆེད་ན་བལོ་
 བ་འཕྲ་རྒྱབ་སྐྱངས་སྐྱོར་ལ་མ་འཆམ་
 བ་ལ་འབྲུགས་པ་རྒྱབ་ཡིན་ཟེར།
 གསེར་ཌམ་མ་ཆེད་པར་སྲིད་གཉིས་
 འབྲུགས་པ་རྒྱབ་པ་བྱལ་ཆུང་རེད་
 ཟེར། དེ་ནས་ཁོང་གཉིས་གྱིས་ཀྱང་
 འབྲུགས་པ་རྒྱབ་པ་དོན་མེད་ཡིན་པ་
 ཤེས་ནས་གཉིས་ཀ་ནང་དུ་ལོག་ཕྱིན་པ་རེད།



མིག་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

རྒྱབ་དུ། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཞེས་པའི་དོན།

ཟས་གོས། ཟས་རིགས་དང་ལུས་ལ་གྲོན་པའི་གོས།

མཉམ་འབྲེ། མཉམ་དུ་འབྲོ་བ།

མཉམ་སྒྲིང་། མཉམ་དུ་སྒྲིང་བ།

གསེར་ཌམ། གསེར་གྱི་དོང་ཅེའམ་གསེར་སྐོང་།

ལྷིང་ཁ། ལྷོགས་འཛམ་ལ་བས་བསྐྱོར་བའི་སྐྱེད་ཚེས་ཁང་བ་དང་བཅས་པ།

ལྷོགས་ལ་འཛམ་པ། བན་ཚུན་སྐྱད་ཚེས་མཐུན་པའི་དོན།

ལྷིང་ཚན།

ག༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྒྱམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ ལྷོན་མ་སྷོན་མ་ལུང་བ་ཞིག་ལ་གྲོགས་པོ་ག་ཚོད་ཡོད་པ་རེད།
- ༢ ༽ གྲོགས་པོ་གཉིས་ཀྱི་མིང་མ་ཞོར་བར་བྱིས།
- ༣ ༽ ཁོང་གཉིས་གྲོགས་པོ་འཛམ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་གང་གྲེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
- ༤ ༽ ཁོང་གཉིས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
- ༥ ༽ ཉིན་ཞིག་ཁོང་གཉིས་གང་དུ་སྤྱོན་པ་རེད།
- ༦ ༽ གྲོགས་པོ་ཚན་པ་བག་གྲོས་བགྱིས་ལ་གང་སྐྱས་པ་རེད་དམ།
- ༧ ༽ སྐྱེད་འདི་སྐྱོག་ནས་ཁྱོད་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཐོབ་བམ།

ཁ༽ གཤམ་གསལ་བར་སྐྱོར་རྒྱམས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ༽ ལྷོན་མ་སྷོན་མ་ལུང་བ་ཞིག་ལ་.....གཉིས་ཡོད་རེད།
{ རྒྱལ་པོ་ } { གྲོགས་པོ་ }
- ༢ ༽ ཁོང་གཉིས་རྒྱུན་དུ་.....གྲོགས་པོ་འཛམ་པོ་ཞིག་ཡིན།
{ འབྲུག་འཛིང་ཤོར་བའི་ } { མཉམ་འགྲོ་མཉམ་སྡོད་གྲེད་པའི་ }
- ༣ ༽ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ལྷུགས་.....ཡོད།
- ༤ ༽ ཁོང་གཉིས་ལ་གསེར་ཌམ་.....ཉེད་ན་བསམ་པ་རེད། { རྒྱལ་ } { གསུམ་ }
- ༥ ༽ གྲོགས་པོ་གཉིས་ལ་གསེར་ཌམ་.....རེད། { ཉེད་པ་ } { མ་ཉེད་པ་ }

དུས་ཚོད་གལ་ཆེན།



སྐོལ་དཀར། ང་ཚོས་དུས་ཚོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོ་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་
འདུག། བྱེད་རང་གིས་ག་རེ་དགོངས་གྱི་ཡོད།

དཔལ་མོ། ངས་ཀྱང་དེ་ག་རང་བསམ་གྱི་འདུག། དུས་ཚོད་ནི་ང་ཚོར་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚོར་
གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་མང་པོས་དེའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་
ངོ་མ་ཤེས་པར་རྒྱུན་ཚོས་གཏོང་གི་འདུག།

སྐོལ་དཀར། ཉག་ཉག་རེད། དུས་ཚོད་དེ་དདུལ་ལས་ཀྱང་ཚ་ཆེ་བ་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་
དདུལ་ཤོར་ན་ཡང་བསྐྱར་བཟོ་ཐུབ་གྱི་རེད། ཡིན་ནའང་དུས་ཚོད་དེ་ཤོར་ཚར་
ན་ནམ་ཡང་ཕྱིར་ལོག་ཡོང་གི་མ་རེད།

དཔལ་མོ། བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པ་དེ་ཉ་ཅང་བདེན་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་དུས་ཚོད་

ལྷན་ཟེམ་མ་བཏང་བར་ཡག་པོ་བེད་སྲོད་གཏོང་དགོས་ཀྱི་རེད།

སྐྱོལ་དཀར། འོ་རེད། དུས་ཚོད་དོན་དང་ལྡན་པའི་ངང་བེད་སྲོད་གཏོང་བ་ལ་ཐབས་ལམ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་དགོངས་ཀྱི་འདུག་གམ།

དཔལ་མོ། དེ་ནི་དེ་བུ་ཡག་པོ་ཞིག་རེད། ངའི་བསམ་པར་འཆར་གཞི་བཟོ་རྒྱ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་གསལ་པོ་ཤེས་པ། དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྒྱལ་གཏོང་སའི་ལས་ཀ་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག། བྱིད་རང་གིས་ག་རེ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད།

སྐྱོལ་དཀར། བྱིད་རང་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཡག་པོ་འདུག། ངས་དེའི་སྐྱར་ལ་སྒྲོན་པ་ཞིག་ཞུས་ན། རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག། གང་ཡིན་ཟེར་ན་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡིན་ན་དུས་ཚོད་ཡག་པོ་བེད་སྲོད་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

དཔལ་མོ། ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག། ང་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་འདིས་དུས་ཚོད་ཀྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་གསར་པ་ཞིག་རག་སོང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

སྐྱོལ་དཀར། བྱིད་རང་ལའང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བཀའ་མོལ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་།

མིག་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

དུས་ཚོད། མི་ཚེའི་ནང་ཡོད་པའི་སྐར་ཆ་དང་ལྷ་ཚོད་ཀྱི་བཅེ་གཞི། འདས་པ་དང་ད་ལྟ། མ་འོངས་པའི་དུས་གསུམ་གྱི་འགོ་སྐྱབས།

རྒྱ་ནུབ། མི་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་འཕུལ་པ། དཔེར་ན་དུས་ཚོད་དང་དདུལ། ཤེས་ཡོན་སོགས།

འཆར་གཞི། ལས་དོན་ཞིག་བྱེད་པའི་སྡོན་དུ་བཟོས་པའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྒོ།
དམིགས་ལུལ། མི་ཞིག་གིས་འགྲུབ་འདོད་ཡོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་སམ་བསྐྱབ་བྲ།
འཕྲོ་བརྒྱུག། དགོས་མེད་དུ་བེད་སྲོད་བཏང་བའམ་ཚུད་ཚོས་སུ་བཏང་བ།
འཕྲོད་བསྟེན། གཟུགས་པོ་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡིན་པའི་གནས་སྟངས།
ཚུད་ཚོས། བན་ཐོགས་མེད་པར་བརྒྱུག་བའམ་སྡོར་བ།
བེད་སྲོད། དངོས་པོ་ཞིག་གམ་གནས་སྟངས་ཤིག་ལག་ལེན་བསྟར་བའམ་སྲོད་བ།
གོམས་གཤིས། ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བྱ་སྲོད།
ཞུག་འགོད། ལས་དོན་ནམ་དངོས་པོ་རྣམས་གོ་རིམ་ལྡན་པ་དང་ཚགས་ཚུད་པོ་བཟོ་བ།
ཚོད་འཛིན། གནས་སྟངས་ཤིག་གམ་བྱ་སྲོད་ཅིག་ལ་ཚད་བཀག་གམ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་བ།
ངལ་གཤོ། ལུས་སེམས་ཐང་པོ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ངལ་བ་སངས་བའམ་སྡོད་སྡོད་བྱེད་བ།

སྲོད་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ ལུས་ཚོད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ག་རེས་བསྟན་གྱི་ཡོད་དམ།
- ༢ ༽ ལུས་ཚོད་ཡག་པོ་བེད་སྲོད་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡོད་དམ།
- ༣ ༽ ལུས་ཚོད་ཚུད་ཚོས་གཏོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གང་དག་ཡིན་ནམ།
- ༤ ༽ ལུས་ཚོད་ཡག་པོ་བེད་སྲོད་བཏང་བ་ལས་པན་ཐོགས་གང་དག་ཡོད་དམ།
- ༥ ༽ ལུས་ཚོད་ཡག་པོ་བེད་སྲོད་གཏོང་བའི་གོམས་གཤིས་ཇི་ལྟར་གསར་སྐྱབ་བྱེད་དགོས་སམ།

ཁ། བཤམ་བསལ་བརྗོད་གཞི་རྣམས་གདམ་ནས་སློབ་ཕྲུག་ནང་ཕན་ཚུན་གླེང་

མོལ་གྱིས།

- ༡། བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་སློབ། ༢། ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སློབ་སློབ།
- ༣། ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་སློབ། ༤། ལོ་གསར་སློབ།

བ། བཤམ་བསལ་ཞེ་ཚིག་རྣམས་ཤིང་སློབ་བྱས་པའི་ཐོག་དགོ་ཚན་དང་མཉམ་ཏུ་

གླེང་མོལ་གྱིས།

ཞེ་ཚིག།	ཕལ་ཚིག།	ཞེ་ཚིག།	ཕལ་ཚིག།
ཞབས་སྤྱུག།	ལྷ་སྤྱུག།	ཐུགས་མཉེས་པོ།	སེམས་དགའ་པོ།
ཞལ་དགྱིས།།	ཁ་དགྱིས།།	ཐུགས་བདེ་པོ།	སློབ་དེ་པོ།
དབུ་ཐོད།།	ཐོད་པ།།	སྤྱན་ཚབ་བསེལ།།	མིག་ཚུ་ཤོད།།
གཟིགས།།	བལྟས།།	ཞལ་བཞེས་གནང།།	ཁས་ལེན་བྱས།།
ཞལ་ཚུ།།	མཚུ་ཉོ།།	ཞལ་འཛོམས་བྱང།།	ཐུག་སྤང་བྱང།།
གཟིམ་ཤག།	ཁང་པ།།	གསོལ་སྤྲོན་ཕྱལ།།	སྤྲོན་སྤྲ།།
བཞད་མོ།།	གད་མོ།།	ཕྲག་རོགས་ལྷས།།	རོགས་རམ་བྱས།།
མཛོད་འཕྲིན།།	ལས་ཀ།།	ཞལ་ཆེམས་བཞག།།	ཁ་ཆེམས་བཞག།།
ཤེབས་ཕྱིས།།	འགོ་ཕྱིས།།	ཕྲག་ཉགས་ཕྱལ།།	ལག་ཉགས་སྤྲ།།

ག། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡ ། ལྷག་རོགས་ལྷུས་ཞེས་པའི་ཚིག་འདིའི་པལ་ཚིག་གང་ཡིན་དཔེར་བརྗོད་དང་
བཅས་བྲིས།

༢ ། ལས་ཀའི་ཞེ་ཚིག་གང་ཡིན་དཔེར་བརྗོད་དང་བཅས་བྲིས།

༣ ། མིག་ཚུ་ལོར། ལྷོ་བདེ་ལོ། གཏམ་སྐྱེང། ཚིག་འདི་དག་ལ་ཚིག་གྲུབ་རེ་བཟོས།

༤ ། ལྷོ་བ་ཚན་འདི་ན་མེད་པའི་པལ་སྐྱད་དང་ཞེ་ས་ཁ་ཤས་བྲིས།

༥ ། གཞན་ལ་ཞེ་སའི་ཚིག་རྒྱབ་ན་པན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།

༦ ། པལ་སྐྱད་རྒྱང་པ་རྒྱབ་ན་སྐྱོན་གང་ཡོད།

༧ ། རང་ལས་ཀན་པར་པལ་སྐྱད་རྒྱབ་ན་རུང་མི་རུང་གང་ཡིན་བྲིས།

ག། རི་མོར་བལྟས་ཏེ་དག་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྲིས།



སློབ་ཚན།
༥

ལེགས་བཤད་ཚན་པ་གསུམ།

ཡོན་ཏན་ཅན་དང་གསེར་བཟང་སོ།
གཡུལ་ངོར་དཔའ་དང་རྟ་བཟང་སོ།
སྐྱན་པ་མཁས་དང་རྒྱན་བཟང་སོ།
གང་དུ་སྤྱོན་པ་དེ་ཅུ་ཟིན།



མཁས་པ་རི་ལྟར་ཐབས་རྒྱགས་ཀྱང།
སྤྱོད་སོ་འདུག་པའི་ལམ་མི་འགོ།
ཆར་འདོད་གྱི་འུ་སྐྱོམ་ན་ཡང།
ས་ལ་བབས་པའི་ཚུ་མི་འབྱུང།

དཀའ་སྤྱད་ཁུར་དུ་འབྱེར་བྱས་ན།
བྱ་བ་གང་ཡང་དཀའ་བ་མེད།
ཚུ་ཡི་ནང་དུ་ཞུགས་པ་དེས།
ཆར་གྱིས་ལྷག་པར་གཞོད་མི་འགྱུར།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

གཡུལ་རོ། དམག་འཁྲུག་བརྒྱག་སའི་ས་ཆའི་མིང་།

ཐབས་རྒྱགས། བྱ་ཐབས་ཟད་པའི་དོན།

ཁུང། ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་པར་བསྐོས་པའམ་ཁས་སྦངས་པའི་དོན།

བྱིན། དགོས་མཁོ་དང་། དདུལ་དང་དངོས་པོ་སོགས་ལ་བེད་སྲོད་ཏེ་ཅང་མང་བའི་དོན།

ལྷན་པོ། སློན་པ་དང་། གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་དོན།

ལྷག་པར། ཚང་ལས་བརྒྱལ་བའམ་ཏེ་ཅང་མང་བའི་དོན།

ལྟོད་ཚན།

༡ ་།གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡོན་ཏན་ཅན་བརྗོད་དམ།

༢ ་།ལེགས་བཤད་ཚན་པ་འདིས་སྲོད་ལ་ཤེས་ཡོན་གང་ཐོབ་བྱུང་།

༣ ་།བྱུང་ན་རང་གིས་ལེགས་བཤད་ཚན་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཚོམས་ཤིག།

༤ ་།ལེགས་བཤད་ཚན་པ་དང་པོར་གང་དུ་བྱིན་པ་དེ་དུ་བྱིན་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡིན་གྱིས།

༥ ་།ལེགས་བཤད་ཚན་པ་གཉིས་པ་འདིས་གང་སྟོན་པ་ཡིན།

༦ ་།བྱ་བ་གང་ཡང་དཀའ་བ་མེད་པར་ཐབས་ཤེས་གང་བྱེད་དགོས།

༧ ་།ལེགས་བཤད་ཚན་པ་གསུམ་སྟོར་འདྲིན་ནས་ཚང་མས་མདུན་དུ་སྟོག་དགོས།

དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས།

ཡོད་རྒྱ་ཞེས་པ་ཚང་མ་ཡོངས་རྫོགས་དང་།
 ལན་སློབ་དོན་ནི་ལན་བརྒྱུ་པ་ལན་འདེབས་དང་།
 རྩལ་པ་བརྗོད་པ་འཕྲད་པ་མངལ་བ་དང་།
 རྒྱན་དུ་བརྗོད་པ་ཉལ་པར་དུས་རྒྱན་གྱོ།
 སྤྲུལ་པ་ཞེས་པ་བཤའ་པ་གསུངས་པ་དང་།
 རྩལ་པ་ཞེས་པ་བརྗོད་པ་དགོངས་པ་བསམ་སློབ་དང་།
 རང་ཅག་དོན་ནི་འུ་ཅག་དེད་ཚོ་དང་།
 དགོ་འདུན་ཞེས་པ་བཅུན་པ་རབ་བྱུང་དོ།
 འགལ་སྐྱེའི་དོན་ནི་འཁོན་འགས་ཞེ་འགས་དང་།
 ར་ཞེས་བརྗོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་དང་།
 འཁྲུ་འཁྲིག་ཞེས་པ་ཐེ་ཚོམ་ཡིད་གཉིས་དང་།
 རྩ་རན་ཞེས་པ་སློབ་དང་སེམས་ཁྲུལ་ལོ།

ཀ༽ བཤམ་གྱི་མིང་ཚིག་དེ་ཚོའི་གོ་དོན་ཤེས་པ་གནང་དགོས།

ཡོན་ཏན།	གསེར།	གཡུལ་དོར།	དཔལ།
བྲིན།	རྒྱན་བཟང་གོ།	སྤྲུལ་པ།	མཁས་པ།
རྒྱན་གོ།	དཀའ་སྤྱད།	རྩལ་པ།	ནང་དུ་འུགས།

༡ ་ གོང་གི་སློབ་ཚན་དེ་ཡང་ཡང་བསྐྱབས་ནས་སློབ་འཛིན་དགོས།

༢ ་ གཤམ་གསལ་ཤོ་ལོ་ཀ་དེ་ཡང་ཡང་བསྐྱབས་ནས་ཁ་ལ་བྱང་བ་གནང་དགོས།

ཡོན་ཏན་མེད་ན་ང་རྒྱལ་ཆེ།

སྙེ་མ་མེད་ན་མགོ་འཕང་མཐོ།

མེ་ཏོག་མཛེས་ཀྱང་དྲི་མི་ཞིམ།

ཡོན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་ཕན་མི་ཐོགས།

ཁ ་ གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

༡ ་ ཡོད་རྒྱ་ཞེས་བ་.....

༢ ་ ལན་བརྒྱབ་ལན་འདེབས་དང།

༣ ་ ཐུག་བ་བརྗོད་བ་.....

༤ ་ སྐྱས་བ་ཞེས་བ་.....

༥ ་ རང་ཅག་དོན་ནི་.....

༦ ་བཅུན་བ་རབ་བྱུང་དོ།

༧ ་ འགལ་སླེའི་དོན་ནི་.....

༨ ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་དང།

༩ ་ ལྷ་ངན་.....

༡༠ ་ཐེ་ཚོམ་ཡིད་གཉིས་དང།

༡༡ ་ འགལ་སླེའི་དོན་ནི་.....

༡༢ ་ ཐུག་བ་ཞེས་བ་བརྗོད་བ་.....

ག། གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་དེ་བསྐྱུག་ནས་གོ་བ་ལོན་དགོས།

སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ།

སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ནི། སློབ་སྤྱུག་དེ་དུས་རྒྱུན་སློབ་གྲིའི་ནང་སློབ་ལམ་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་
 དང་སློབ་སློང་ལ་བཙོན་འགྲུས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་རང་གི་དགོ་ཚུན་ལ་དུས་ཉུག་ཏུ་
 སེམས་ནང་ནས་གྲུས་ཞབས་བྱེད་པ་དང་། དགོ་ཚུན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་པ་དང་། འཛིན་གྲིའི་ནང་དུ་སློབ་
 ཚན་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། སློབ་ཚན་གོ་མ་ཚོས་པའི་སྐབས་དགོ་ཚུན་ལ་རྗེ་བ་འདི་ཡི་ཡོད། དེ་
 བཞིན་རྒྱུན་དུ་ནང་སློང་དུས་ཐོག་བྱས་པ་དང་པ་མ་དང་དགོ་ཚུན་གྱིས་བསྐྱུལ་བའི་ལས་ཀ་རྣམས་
 གང་ལྟར་གཙུག་ལྷན་གྱི་ལོ་ལོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་གི་ཐོག་ལ་བོ་སྣོན་དུ་འཆམ་མ་སྐྱུར་དང་གང་ལྟར་
 གྱིས་གཞན་ལ་ཡང་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་སློབ་སློང་ལ་སློབ་སྣང་ཡོད་པ། ཤེས་བྱ་གསར་པ་སློང་འདོད་ཀྱི་བསམ་
 པ་ཡོད་པ། དེ་བསློག་པ་དང་འཛིན་གྲིའི་ནང་སློབ་སློང་བྱས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ།
 རང་ལས་ཚན་པ་ལ་གྲུས་ཞབས་དང་ཐོག་ལ་བོ་སྣོན་མོ་ལ་བཙུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་གྱི་ལས་ཀ་ལ་རོགས་རམ་དང་། བསམ་སློབ་བཟང་པོ་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་གཏང་བའི་
 ཚེད་སྤེལ་བྱེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་མི་གཞན་ལ་ཡང་བཟང་སློབ་ལས་ལ་སྐྱུལ་མ་
 གཏོང་གི་ཡོད། མི་ཚང་མ་འདི་ལྟ་བུའི་སློབ་སྤྱུག་ཞིག་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བྱིད་རང་
 ཡང་སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་ལྷན་པ་གྱིས།

- ག། གོང་གི་སློབ་ཚན་དེའི་སྤྱིང་དོན་གང་ཡིན།
- ཁ། བྱིད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་འདི་བསྐྱུག་ནས་གང་ཤེས་སམ།
- ག། སློབ་སྤྱུག་བཟང་པོ་ཞིག་གིས་རང་གི་དགོ་ཚུན་ལ་གཤམ་བྱེད་དགོས་སམ།

ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱབ་བཤད་པ།

སྒྲོན་དབང་ལས།

དེ་ཚམས་ས་མཐའ་ཅན་ཚམས་ནི།

ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱབ་སྟེ།

སྒྲོར་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱིས།

ད་བ་ས་གྱིས་གང་གིས།

འ་དང་མཐའ་མེད་འེས་དང་ཡིས།

རྗེས་འཇུག་ལ་ལྟོས་པའི་ཨི་ལྡན་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱབ་བཤད་པ་ལས།

ཨི་ལྡན་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི། གི་གུའམ་དབྱེད་ས་ཡིག་ཨི་དང་ལྡན་པས་ཡིན་ཅིང་དེ་ལ་གཉིས་

ཏེ། ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱབ་དང་། ཚམ་དབྱེ་ཇུག་པ་འབྲེལ་སྐྱའོ། །

ཚམ་དབྱེ་གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱབ་སྒྲོར་ཚུལ་ནི།

རྗེས་འཇུག་ན་མ་ར་ལ་བཞིའི་རྗེས་སུ་གྱིས་དང་།

ད་བ་ས་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་གྱིས།

དེ་བཞིན་གང་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་གིས་སྐྱར་དགོས་པ་དང་།

འ་དང་མཐའ་མེད་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཚིགས་བཅད་ཁ་སྐོང་དགོས་ན་ཡིས་དང་།

ཁ་སྐོང་མི་དགོས་ན་འེས་སྐྱར་དགོས།

བྱེད་སྐྱེའི་སྐོར་ཚུ་ལ་རེ་བུ་མིག

རྗེས་འདུག	མདུན	སྐྱེའི་སྐོར་ཚུ་ལ་རེ་བུ་མིག
ན་མ་ར་ལ་	གྱིས་	བསྟན་འཛིན་གྱིས་བརྩམས།
ད་བ་ས་	གྱིས་	བྱེད་གྱིས་སྐོར་ཚུ་ལ་
ག་ང་	གིས་	བདག་གིས་བཤད། ཁོང་གིས་བྲིས།
འ་ མཐའ་མེད།	འིས་ ཡིས་	བྱ་འིས་བཟུང། བྱ་ཡིས་བཟུང།

ན་མ་ར་ལ་གྱིས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བརྩམས། བྱ་བའི་ཡུལ་ཞིག་ལ་བྱེད་པ་པོ་ཞིག་གིས་བྱ་བ་
 བྲིས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ཨི་ལྷན་གྱི་ནམ་དབྱེ་ལ། གསུམ་པ་བྱེད་སྐྱེའི་སྐོར་ཚུ་ལ་ཡིན།
 དེ་དབུགས་བརྗོད་ཀྱི་ལམ་ནས་གསལ་བཤད་བྲིས་ན།
 ཁོང་གིས་བྲིས། བྱེད་གྱིས་སྐོར་ཚུ་ལ་གཞན་གྱིས་ཉན། ང་ཡིས་བསྟན། སྐོབ་མ་ཚོས་སྐྱེད། ཟེར་
 བ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། བྲིས། སྐོར་ཚུ་ལ་ཉན། བསྟན། སྐྱེད་ལྟ་བུ་ནི་བྱ་བ་དང་། ཁོང་། བྱེད། གཞན།
 ད། སྐོབ་མ་ཚོ་ལྟ་བུ་ནི་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པར་གོ་བའི་བྱེད་སྐྱེའི་སྐོར་ཚུ་ལ། གིས། བྱིས། བྱིས། འིས།
 ཡིས། སྐྱེད་ཡོད་པའི་སྐྱེད་གྱིས་ཡིན།

བྱེད་པ་པོ།	བྱེད་སྐྱེའི་སྐོར་ཚུ་ལ་	བྱ་བ།
ཁོང་	གིས་	བྲིས།
བྱེད་	གྱིས་	སྐོར་ཚུ་ལ་

སྒོ་འཛིན།
༤

མཚོན་ལྗོན་གྱི་སྐོར།



བཅོམ་ལྷན་འདས་སྡོན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་སྐྱལ་པ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་བཞེས་པའི་ཚེ།
རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་འཇོམ་སྤོང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བཀུར་ཅིང་། རང་གི་བསོད་ནམས་
དང་མཐུ་སྟོབས་གང་ལའང་འགྲན་ལྷན་བྱལ་བ་ཞིག་བྱུང་། སྐབས་ཤིག་ན་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས་
བསོད་ནམས་དམའ་རུ་སོང་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས། ཆར་ཚུ་དུས་སྐུ་མ་བབས་པ་དང་། ལེ་ཏོག་ལ་
ཐན་པ་སོགས་ཀྱིས་གཞོན་པ་བྱུང་བ་ན། རྒྱལ་པོས་གན་རབས་དང་། རྫོན་པོ་ཚང་མ་
འཇོམས་བཅུག་ནས། ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུ་ལ་དྲིས་པས། མང་ཆེ་བས་བྱི་པའི་གཞུང་ནང་

བཤད་པའི་དམར་མཚོད་ཀྱི་མཚོད་སྒྲིབ་ཚོགས་བྱེད་ཐུབ་ཚེ། ལྷ་མཉེས་ནས་གྲོགས་བྱེད་པ་
 བྱུང་ན། ཉེས་སྒྲིབ་མི་ཡོང་ཟེར་བར་གྲོས་མཐུན་པ་དང། རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ལ་མ་བབས་
 ། ཀུན་གྱི་གྲོས་ཡིན་པས་ཐབས་ཤིག་བྱ་དགོས་པར་མཐོང། རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ལ་
 མཚོད་སྒྲིབ་བྱེད་པ་ནི། འོན་མེད་སེམས་ཅན་མང་པོའི་སོགས་ལ་གཞོན་པ་བྱས་ཏེ།
 བསད་ནས་དམར་མཚོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང། གཞོན་འཚེ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཡོང་མི་
 སྲིད། འོན་ཀྱང་སློབ་འབངས་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་ཡིན་པས། ཐབས་ཀྱིས་ཁ་སྐྱུར་ཐུབ་པ་མ་
 བྱས་ན་མི་ལེགས་དགོངས་ནས། རྒྱལ་པོས། མཚོད་སྒྲིབ་ངེས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་
 ཐུགས་བཞེན་སེམས་ཅན་བསད་དེ་མཚོད་སྒྲིབ་བྱེད་པ་མ་ཡིན་པར་མི་སྣོང་སྲག་གཅིག་
 མཚོད་སྒྲིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱ་སྒྲིག་གིས་གསུངས་པ་དང། སློབ་འབངས་ཚང་མར་
 ཞེད་སྣང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང། རང་ཅག་གི་ཡུལ་དུ་མི་སྲུ་དང་སྲུས་ཁྲིམས་དང་འགལ་བ་
 སོགས་མ་རབས་ཀྱི་སློད་པ་བྱས་ན་མཚོད་སྒྲིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བྲིལ་བསྐྲགས་བྱས་པས།
 མི་ཐམས་ཅད་སྐྱག་ནས་སློད་པར་རིགས་བྱེད་མཁན་མ་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་དང། རྒྱལ་པོ་
 རང་གིས་ཀྱང་བང་མཛོད་རྣམས་ཁ་བྱེད་ནས། འོར་རྣམས་བཏང་བའི་བསོད་ནམས་བཅས་
 ལ་བཏེན་ནས་ཡུལ་དུ་ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས་ཤིང། ལོ་ཏོག་ལེགས་པ་སོགས་བདེ་སྲིད་
 ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ་བྱུང་བ་རེད།

གལ་ཆེ་བའི་ཚིག

བྲིལ་བསྐྲགས། ཚོགས་གྲོས་མཐུན། མཚོད་སྒྲིབ། ཆར་ཆུ་དུས་སུ་བབས། བང་མཛོད། སྒྲིབ་
 པ་བཏང། རྒྱལ་པོ། འབྲས་བུ་སྐྱབས། ཐན་པ། དམར་མཚོད། ཐུན་སུམ་ཚོགས་པ།

མིག་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

རྒྱལ་ལྷན། རྒྱལ་ཁབ་རྒྱུ་དུའི་མིང་།

བཀྲའ་བ། བཅི་འདོག་བྱས་པའི་དོན་ཏེ། དགོ་ཀན་ལ་སེམས་ནས་བཀྲའ་ལྟ་བུ།

སྐྱེ་འགོ། སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་མིང་།

ཐན་བ། ཆར་རྒྱ་དུས་སྤུམ་བབས་པར་བརྟེན་ས་སྐྱམ་རྒྱ་གཞི་དང་པ་བྱུང་བའི་ནམ་རྒྱའི་དོན།

ཀན་རབས། རང་ལས་ལོ་ཆེ་བའི་མི་རབས་སྤྱི་མཐུན་གོང་མ།

དམར་མཚོ། སེམས་ཅན་གྱི་སོག་བཅད་ནས་དེའི་ལུག་སོགས་ལྟ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་བའི་ཚོག་ག།

མཚོད་སྐྱིན། ལྟ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་བའི་ཚོག་ག།

ཚོག། ཐབས་སམ་ལག་ལེན་བྱེད་ཐབས།

བྱིལ་བརྒྱལ་ས། གནས་ཚུལ་ཞིག་མང་ཚོགས་ལ་བྱིལ་བརྒྱལ་ས་བྱེད་པ།

བང་མཚོ། རྒྱལ་པའི་རྒྱ་ལོར་བསྐྱུ་གསོག་བྱེད་པའི་གནས།

ཐབས་གྱིས་ཁ་སྐྱུར། ཐབས་མཁས་ཀྱི་སློན་གནས་སྤངས་བཟང་པོར་བསྐྱུར་བ།

སྐྱོད་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡ ོ བཅོམ་ལྡན་འདས་སློན་གང་གི་སྤྱུལ་པར་འཁྱུངས་སམ།

༢ ོ རྒྱལ་པོ་དེ་རི་འབྲུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་བྱུང་ཚེས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

༣ ོ རྒྱལ་པོས་ཀན་རབས་དང་སློན་པོ་ཚང་མ་འདོམས་བཅུག་པའི་དགོས་པ་གང་ཡིན་གྱིས།

- ༤ ་ རྒྱལ་པོས་སློན་པོ་དང་ཀུན་རབས་རྣམས་ལ་གང་ཟླེས་པ་རེད།
- ༥ ་ རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་ལ་མ་བབས་པའི་གཏམ་གང་ཡིན་གྱིས།
- ༦ ་ དམར་མཚོད་ཀྱི་མཚོད་སློན་ཚོ་ག་དེ་བཟང་ངན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༧ ་ རྒྱལ་པོས་བེད་སྲོད་བཏང་བའི་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ལམ་ནས་ང་ཚོས་སློབ་གསོ་གང་ལེན་ཐུབ་བམ།
- ༨ ་ དུལ་དར་ལོ་ཉོག་ལེགས་པ་སོགས་བྱང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།
- ༩ ་ སློབ་ཚན་འདིའི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།

ཁ ་ གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ་ རྒྱལ་པོ་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་.....ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བཀུར།
། རྒྱལ་ཕྱན་ ། ། སློན་པོ་ །
- ༢ ་ ཀུན་གྱི་གྲོས་ཡིན་པས་.....བྱ་དགོས་པར་མཐོང་།
། གཞོད་པ་ཞིག་ ། ། ཐབས་ཞིག་ །
- ༣ ་ གཞན་ལ་གཞོད་འཚེ་བྱེད་པའི་འབྲས་བུ་.....ཡོང་མི་སྲིད།
། ངན་པ་ ། ། བཟང་པོ་ །
- ༤ ་ མི་སྟོང་ཐུག་.....མཚོད་སློན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བྱ་སློབ་ཀྱིས་གསུངས།
། གཅིག་ ། ། བཟུ་ །
- ༥ ་ སློན་འབངས་ཚང་མར་.....ཚན་པོ་བྱུང་། ། ། ཞེད་སྤང་ ། ། ཁོང་སློ་ །
- ༦ ་ མཚོད་སློན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བྱས།
། གསལ་བསྐྱབས་ ། ། ཟླེས་བསྐྱབས་ །

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་བཤད་པ།

རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་གོ་དོན་ནི། བྱེད་པ་པོས་བྱ་བ་བྱས་པའི་དགོས་པ་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་ལ་
དོན་ཅན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་ཟེར་བ་རེད།

དཔེར་བརྗོད་ཀྱི་སྟངས་གསལ་བཤད་ཞུས་ན།

དཔེར་ན། ལྷ་ས་མངའ་སྡེ་སྲུ་རྒྱུ་ཆ་བཏགས། ལྷ་བྱུར་མཚོན་ན།

ལྷ་ས་མངའ་སྡེ་སྲུ་བརྗོད་པའི་ཆེད་དགོས་པ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་ཞིང། རྒྱུ་ཆ་

བཏགས། བྱི་བྱ་བ་ཡིན་པས། རྒྱུ་ཆ་བཏགས་པའི་དགོས་པ་ནི་ལྷ་ས་མངའ་སྡེ་ཆེད་དུ་

བྱས་པ་དེ། དགོས་ཆེད་ཀྱི་སྲད་སྲུ་ཡིས་སྟོན་པ་ལྷ་བྱུར། །དེ་བཞིན་དུ་དཔེར་བརྗོད་འོག་མ་

རྣམས་ལའང་རིགས་འགྲེལ།

རྣམ་དབྱེ་གཉིས་བཞིའི་བྱེད་པར་ནི། བྱ་བའི་ཡུལ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོད་མེད་ཀྱིས་འབྲེད་ཅིང།

པན་ཐོགས་ཚུ་ལ་དེའང་དགོས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་སྟེ། དེའི་ཆེད་དུ། དེའི་དོན་དུ། དེའི་ཕྱིར་

དུ། དེའི་སྲད་དུ། དེའི་ཐབས་སྲུ། ལྷ་བྱུར་དབྱེ་དགོས་པ། ཚད་ལྡན་བརྗོད་ཀྱི་གཞུང་དང།

ཉམས་སྲོང་གིས་སྤྱད་པའི་དགོ་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་ངག་རྒྱུ་ལས་ཤེས་པར་བྱེད།

དགོས་པ། བྱ་ཡུལ།	ལ་དོན།	བྱ་བ།
མེ་ཉོག་རྒྱས་	སྲུ་	ཚུ་རྒྱུགས།
ཆེད་མེ་ཆེ་བ	ར་	ཕྱིན།

སྒྲོ་མོ་བལྟ་	ཅུ་	འགྲོ།
ས་གཙང་	ཅུ་	གད་ཕྱིས་བྱས།
ཞིང་	ན་	ཚུ་འདྲེན།
བྱ་	ལ་	ཡོན་ཏན་བསྐྱབས།
མེ་ཏོག་	ཅུ་	ཚུ་བྲངས།

ཚུ་འཇུག་

- ༡ ་ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༢ ་ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པར་སྤང་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།
- ༣ ་ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པར་དགོས་ཚེད་ཅེས་འདོགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན།
- ༤ ་ མེ་ཏོག་རྒྱས་སུ་ཚུ་སྐྱབས། ཟེར་བའི་དབེར་བཟོད་འདིའི། བྱ་བའི་ཡུལ་དང་།
ཚེད་དུ་བྱས་པ། ལ་དོན་གྱི་སྤང་རྣམས་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་གནང་དགོས།
- ༥ ་ རྣམ་དབྱེ་བཞི་པའི་དབེར་བཟོད་ལྔ་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྲི་དགོས།

ཚེས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

སློབ་པ་རྩེ་ཡུལ་ཚེས་ཚེས་ལྷ་པོ་མེད་ལྷ་པོ་མེད་ལྷ་པོ་མེད་ལྷ་པོ་མེད། སྐབས་ཤིག་ལ་
རྒྱལ་པོ་མེད་ཚོང་དཔོན་གྱི་བུ་མོ་ཞིག་རང་གི་རྒྱུ་མར་ལེན། རྒྱལ་པོ་མེད་མ་གྲོངས་པའི་ལྷ་པོ་
བྱེད་པའི་ཉིན་རྒྱུ་མ་དེ་ལས་བུ་ཞིག་སྐྱེས་པས་བུ་འདི་ནི་ལྷ་པོ་མེད་པས་ལ་བའི་ཉིན་སྐྱེས་པས།
འདིའི་མིང་ལྷ་པོ་མེད་པར་སོགས་ཤིག་ཅེས་དེ་ལྟར་བཏགས། ཚེས་སྐྱེས་པའི་ཚེ་སྐྱེ་རྒྱུ་
བྱུག་ཅུང་ད། ཡི་གེ་དང་ལག་རྩིས་ལ་སོགས་པ་ཤིན་ཏུ་མཁས་པར་གྱུར། སྐབས་ཤིག་ལ་



བལ་ཡུལ་དང་ཁ་བྱའི་ཡུལ་དུ་རོ་ལོག་མང་
པོ་བྱུང། དེ་རྣམས་འདུལ་བར་ལྷ་པོ་མེད་
དམག་དང་བཅས་པ་བཏང་བས་ལམ་སང་
དམག་གིས་མེད་པར་བཅོས། རྒྱལ་པོ་
དགའ་ནས་ཁོང་ལ་གྲོང་བྱེད་པའི་ལྷ་པོ་ Pat-
na གནང། དེ་ནས་ལོ་ཁ་ལས་རིང་རྒྱལ་
ཁང་ནང་སྐྱིད་པོ་བྱེད་ནས་བཞུགས་པས་
མིང་ཡང་ཀུམ་ཨ་ཤོ་ཀ་སྟེ་འདོད་པའི་ལྷ་

ངན་མེད་བཏགས།

སྐབས་ཤིག་རྒྱལ་པོའི་ཡབ་ལོ་སྤྲོ་ཏེ་ཡང་གོངས། དེ་ནས་ལྷ་ངན་མེད་རྒྱལ་སྤིང་ལ་ཆགས་
ནས། ལུ་པོ་རྣམས་དང་མི་མ་ཐུན་པར་གྱུར། ལོ་མང་པོའི་བར་པན་ཚུན་དམག་རྒྱབ། མཐར་
ལུ་པོ་དུག་སློན་པོ་ལྷ་བརྒྱ་དང་བཅས་པ་ཡང་བསད། གཞན་ཡང་གོང་ཁྲིར་མང་པོ་བཅོམ།
རྒྱལ་པོ་ཤིན་ཏུ་སློབ་ཆེ་བར་གྱུར་བས་སྤར་གྱི་མིང་ཡང་འགྱུར་ཏེ་ཅཱ་ཨ་ཤོ་ཀ་སྟེ་སློབ་པོ་ལྷ་
ངན་མེད་ཞེས་གྲགས།

དེ་ནས་སྐབས་ཤིག་ལ་ནང་པའི་དགེ་ཚུལ་ཞིག་གསོད་པར་བརྩམས་པ་ན་དེས་ཐབས་
མཁས་པོས་ཆོས་བསྟན་པས་རྒྱལ་པོ་དང་གཤེད་མ་གཉིས་ཀ་ཆོས་ལ་དད་པ་སྐྱེས། རྒྱལ་
པོ་སྤྲིག་པའི་ལས་ལ་ཤིན་ཏུ་འགྲོད་པ་སྐྱེས་ཏེ། མཚོད་སྤྲིན་གྱི་ཁང་པ་ཡང་བཤེས། སྤྲིག་པ་
སྤར་བའི་སྤྲིང་དགེ་ཚུལ་ལ་ཞུས་པས། རྒྱལ་པོ་ཁྲིད་གྱི་སྤྲིག་པ་སྤོང་ཐབས་ངས་བསྟན་པར་
མི་ལུས་གྱིས་ཤར་སྤོགས་ན། དག་བཅོམ་པ་གྲགས་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་
ཏེ་དེས་རྒྱལ་པོ་ཁྲིད་གྱི་སྤྲིག་པ་སྤོང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་ལུང་བསྟན།

གང་གི་ཆེ་དག་བཅོམ་པ་གྲགས་པ་དང་མངལ་བ་སྤྲིན་ཆད་ནས་རྒྱལ་པོ་དེ་ཤིན་ཏུ་དད་པ་
ཆེ་བར་གྱུར་ནས། ཉིན་མཚན་དུ་དགེ་བའི་བྱ་བ་ཁོ་ན་བྱས། ཉིན་རེ་བཞིན་དགེ་སློང་གི་སྤྲིག་
གསུམ་གསུམ་མཚོད་པར་བྱེད་དོ།

དེའི་རྗེས་སུ་དག་བཅོམ་པ་གྲགས་པས་སངས་རྒྱས་གྱིས་ལུང་བསྟན་པ་བཤེས་དེ། སངས་
རྒྱས་གྱི་རིང་བསྐལ་ས་འོག་ནས་བཏོན་ཏེ་གནས་ཆེན་བརྒྱད་གྱི་མཚོད་ཉེན་དང་། རྗེ་རྗེའི་
གདན་གྱི་བར་སྐྱོར་དང་། འཛམ་བུའི་སྤིང་གི་ཡུལ་ཐམས་ཅད་དུ་སངས་རྒྱས་གྱི་རིང་བསྐལ་

བཟུགས་པའི་མཚོད་རྟེན་བརྒྱུད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་བཞེངས། དེ་ནས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་དུ་བཀའ་
 བཏང་ནས། མཚོད་རྟེན་ཐམས་ཅད་ལ་མར་མེ་དང་། བདུག་སྟོས་དང་། མེ་ཉོག་གི་སྤེང་བ་
 སྟོང་སྟོང་གིས་ཉིན་རེ་བཞིན་མཚོད་པ་བྱས་སོ། །



དེ་ནས་རྒྱལ་པོ་དགུང་ལོ་མཐོན་པོ་ཐེབས་པའི་ཚེ་ནང་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་གསེར་གྲེ་
 བ་ཕྲག་བརྒྱ་རེ་འབྲུལ་བར་དམ་བཅའ་གནང་ནས། དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་གསེར་རྫོགས་
 བར་ཕྱུལ། ཉེ་ལོག་གི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་གསེར་མ་ལོངས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱལ་པོ་
 ཁོང་ནང་བ་ཆགས་ཏེ། རྒྱལ་པོའི་ཚ་བོ་ལོར་ལྷས་བྱིན་ཞེས་བྱ་བར་བཀའ་མངགས་ཏེ་
 གསེར་གྲི་མཚོན་ནས་རྒྱལ་པོའི་གསེར་ལྷག་མ་དགོ་འདུན་ལ་ཕྱུལ་ལོ། །རྒྱལ་པོས་ཡུལ་
 ཐམས་ཅད་དུ་དགོན་པ་དང་། མཚོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་ཡོད་པས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་
 བ་དར་བྱབ་ཆེན་པོ་གནང་། རྒྱལ་པོའི་མིང་ཡང་རྣམ་ཅམ་ལོ་ག་སྟེ་ཚོས་ཀྱི་སྤྲེང་ན་མེད་དུ་
 བྲགས་སོ། །

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

ཚོང་དཔོན། ཚོང་ཚོག་གི་བདག་པོ།

ལག་རྩིས། ལག་པ་ལ་བཟུངས་ཏེ་རྩིས་སྒོར་པའི་དོན།

སྐྱུ་རྩེལ། སྐྱུང་བ་བྱས་ནས་ཐོབ་པའི་ལུས་དང་དག་གི་རྩེལ།

རང་ལོག་ དོ་རྒོལ།

ལུ་བོ། རང་དང་པ་མ་གཅིག་པའི་གཅེན་པོ། རོ་ལོ། ལ་ལོ།

སྐྱོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་ལྟེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡ ༽ རྩོམ་རྒྱལ་སྐྱུང་མེད་ཀྱིས་ས་སྤྱོད་ས་གང་དུ་དབང་སྐྱུར་བ་ཡིན།

༢ ༽ རྩོམ་པོ་དེ་ལ་སྐྱུང་མེད་ཞེས་མཚན་རྗེ་ལྟར་བཏགས་བ་ཡིན་ནམ།

༣ ༽ རྩོམ་རྒྱལ་སྐྱུང་མེད་རྒྱལ་པོར་འགྱུར་བར་རྗེ་ལྟར་ཤེས།

༤ ༽ རྩོམ་མེད་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་ཚེད་དུ་མཇུག་པ་གཙོ་བོ་གང་དག་
བསྐྱུངས་ཡོད་དམ།

༥ ༽ རྩོམ་རྒྱལ་སྐྱུང་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེས་སྤོང་ལ་ཡོན་ཏན་གང་ཐོབ་བམ།

༦ ༽ རྩོམ་པོས་མཚན་རྟོག་ཐམས་ཅད་ལ་མཚན་པ་གང་དང་གང་བྱས་བ་ཡིན།

༧༽ གཤམ་གསལ་ལྟེ་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་དགོས།

༡ ༽ རྩོམ་མེད་ཀྱི་མིང་ལ་འགྱུར་བ་རྗེ་ལྟར་བྱུང་བ་རེད།

༢ ༽ རྩོམ་མེད་ཀྱིས་ནང་པའི་རྩོམ་ལ་དད་པ་རྗེ་ལྟར་སྐྱེས་བ་རེད།

༣ ༽ མཚན་རྟོག་ལ་མཚན་པ་འབྲུལ་ན་པན་ཡོན་གང་ཡོད་དམ།

༧༽ ལྷ་པོ་མེད་ཀྱིས་མཚོན་རྟོག་གཞི་བཞུགས་པ་རེད

༨༽ ལྷ་པོ་མེད་ཀྱིས་སྐྱེ་ཆེད་མཇུག་ཏུ་དགོ་འདུན་ལ་གང་ཞིག་འབྲུལ་བར་དམ་
བཅའ་མངོན།

ག༽ གཤམ་གསལ་བར་སྣོད་རྣམས་འགོངས་དགོས།

༡༽ ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་ནི་.....སྐྱེ་བསྐྱེད་ས་པ་ཡིན་ལོ།
༼ རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་༽ ༼ བལ་ཡུལ་ལ་༽

༢༽ ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལྷ་པོ་ལས་འདས་པའི་.....
འབྲུང་བ་ཡིན་ལོ། ༼ རྩོན་ལ་༽ ༼ རྗེས་སུ༽

༣༽ རྒྱལ་པོ་ཨ་ལོ་ཀ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལ་དད་པ་
སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཡིན་ལོ། ༼ ཡོད་པའི་༽ ༼ མེད་པའི་༽

༤༽ ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་ཀྱིས་སྤྲིག་པ་སྐྱེད་བའི་ཕྱིར་.....ལ་བཞུགས་པར་
ཞུས། ༼ དགོ་བྱེད་༽ ༼ དགོ་ཚུལ་༽

༥༽ རྒྱལ་པོ་འདི་རྒྱལ་བ་བསྟན་པའི་སྐྱེན་བདག་ཚེན་
པོ་ཞིག་ཡིན་ལོ། ༼ བྱམས་པ་མགོན་པའི་༽ ༼ ཤུག་ཐུབ་པའི་༽

༦༽ ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་ཀྱིས་དུ་མ་བཞུགས་ཡོད།
༼ དགོན་པ་༽ ༼ མཚོན་རྟོག་༽

༧༽ ཚོས་རྒྱལ་ལྷ་པོ་མེད་ཀྱིས་མཚོན་རྟོག་བཞུགས་ཡོད།
༼ བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་༽ ༼ བརྒྱུད་ཁྱི་༽



གནས་ཚུན་བརྒྱུད་ཀྱི་དོ་སྙེད།

ནང་པའི་གནས་ཚུན་བརྒྱུད་ཏུ་གྲགས་པ་ནི་སངས་རྒྱུ་ས་བཅོམ་ལྡན་འདས་འཇམ་བུ་སྤིང་འདིར་སྟོན་ནས་སྐྱེ་ཆེ་གཅིག་གི་དེང་མཛད་པ་གཙོ་ཆེ་བ་རྣམས་སྟོན་སའི་གནས་ཡིན་ཞིང་། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་སོགས་ཀྱིས་འབྲུལ་མེད་ཏུ་ངོས་འཛིན་གནང་བ་ནི། ལུ་ཕྱི་ལོ་ཚལ་དང་། ལུ་ལོ་ལྷོ་ལ། དེ་རྗེ་གདན། ལྷ་རྩ་ཏ་སྟེ། ལུ་ལོ་ལྷོ་ལུང་པའི་དེ། མཉན་ཡོད། ཡངས་པ་ཅན། ལྷ་མཚོ་གཞོང་བཅས་ཡིན།

མདོ་ལས་འབྲུང་བའི་གནས་ཚུན་བཞི་ནི།

- ༡ ལུ་ཕྱི་ལོ་སངས་རྒྱུ་ས་སྐྱེ་འབྲུངས་ས་དང་།
- ༢ དེ་རྗེ་གདན་སངས་རྒྱུ་ས་སངས་རྒྱུ་ས་པའི་གནས།
- ༣ སངས་རྒྱུ་ས་ཀྱིས་ཚོས་ཐོག་མར་གསུངས་པའི་གནས་ནི་ལྷ་རྩ་ཏ་སྟེ།
- ༤ སངས་རྒྱུ་ས་སྐྱེ་ལུང་ལས་འདས་ས་ལྷ་མཚོ་གཞོང་དོ།།

དང་པོ། ལུ་ཕྱི་ལོ་ཚལ་ནི། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་སྐྱེ་འབྲུངས་སའི་གནས་ཡིན་ཞིང་། དེར་སངས་རྒྱུ་ས་ཀྱི་ཡུམ་སྐྱེ་འབྲུལ་མའི་སྐྱེ་བརྟན་དང་། ལུ་ལོ་ལྷོ་ལུང་མེད་ཀྱིས་སངས་རྒྱུ་ས་འབྲུངས་སའི་གནས་ཡིན་པར་ཆེད་ཏུ་བཞེངས་པའི་དེ་དེང་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། སྐྱེ་བལྟམས་པའི་དུས་ནི། བོད་ལྗང་བཞི་པའི་ཚོས་བཅོམ་སྟེ་ས་ག་ལྗང་བའི་ཚོས་བཅོམ་ཡིན།



གང་ཚོ་རྐང་གཉིས་གཅི་བོ་སྤོང་བལྟམས་ཚོ།

ས་ཚེན་འདི་ལ་གོམ་པ་བདུན་བོར་ནས།

ང་ཉི་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཚོག་ཅེས་གསུངས།

དེ་ཚོ་མཁས་པ་སྤོང་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

གཉིས་པ། ལྷ་བོ་ནི་རྣམ་ལྷོ། སངས་རྒྱལ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ལྷ་བོ་ནི་རྣམ་ལྷོ་འགྲམ་དུ་

ལོ་དྲུག་དཀའ་སྤྱད་མཇེད་ཅིང་། ལོ་དྲུག་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་གནས་ལྷ་བོ་ནི་རྣམ་ལྷོ། རྒྱ་གར་

ཡུལ་དབུས་མ་ག་རྟ་ཡི་གོང་སྤོང་ནས་ལྷོ་རུབ་མཚམས་ལེ་དབར་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་ན་དོ་རྗེ་

གདན་གྱི་ལམ་རྒྱུར་གྱེ་མའི་ཐོག་ནས་འབབ་པའི་ལྷ་བོ་ཞིག་ཡིན།

བཅོམ་པས་བྱང་ལྷོ་སྤྱོད་པར་དགོངས་ནས་ཀྱང་།

ནི་རྣམ་ལྷོ་འགྲམ་དུ་ལོ་དྲུག་ཏུ།

དཀའ་བ་སྤྱད་མཇེད་བཅོམ་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ནས།

བསམ་གཏན་མཚོག་བརྟེན་མཛད་ལ་སྤྱག་སྤྱག་འཚལ་ལོ།

གསུམ་ལ། རྗེ་གདན་ནི། ལྷོན་པ་བཙེམ་ལྡན་འདས་སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ་ལྷོན་པའི་



གནས་ཡིན་ཞིང་། གནས་ཚེན་འདི་རྒྱ་གར་ཕི་རྡུར་མངའ་སྡེ་གྲུལ་རྫོང་ནས་ཀི་ལོ་མི་ཉར་
༡༣ ཅམ་ན་ཡོད།

ཐོག་མ་མེད་ནས་འབད་པ་དོན་ཡོད་ཕྱིར།

མ་གཏུ་ཡི་བྱང་ཚུབ་ཤིང་བྱང་བུ།

སྐྱེལ་གྱང་མི་གཡོ་མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ནས།

བྱང་ཚུབ་རྫོགས་པར་མཛད་ལ་སྤྱག་སྤྱག་འཚལ་ལོ།

ལྷོན་གྱི་དུས་སུ་རྗེ་གདན་འདིར་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོད་པར་མ་ཟད་དེང་དུས་
གྱང་དགོན་ལུལ་མང་པོ་མཇལ་རྒྱ་ཡོད། དེང་སྐབས་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་པལ་ཆེ་བས་དགོན་

བ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་སྣ་ཚོགས་བཞེངས་ཡོད།
 མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་དུས་ནི།
 བོད་རྣམ་བཞི་པའི་ཚེས་བཅོ་ལྔ་ལྟེ་ས་ག་རྣམ་བའི་ཚེས་བཅོ་ལྔ།
 བཞི་པ། ལྷ་རྩ་ཏེ་སྟེ་ནི། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཚོས་གསུངས་སའི་གནས་ཡིན་ཞིང་།



དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྲོང་ཁྱེར་ཀུན་གྱི་ནང་གི་རྗེ་ཤོས་ཡིན་པར་གྲགས་པ་དང་། གནས་ཚེན་འདི་
 ལྷ་རྩ་ཏེ་སྟེ་ནི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་ཀེ་ལོ་མི་ཏར་ ༤ ཅམ་སོང་བ་ན་སྤར་རྒྱུ་ཞེས་པར་སྟེ་བས། དེ་ནས་
 དུད་ཅམ་སོང་ན་ཚོས་འཁོར་བསྐོར་སའི་གནས་དང་སྲོང་ལྷུང་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས་ཚལ་
 ཡོད། ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བའི་གདུལ་བྱ་འཁོར་ལྔ་ལྟེ་བཟང་པོ་ནི།
 ༡ ་ ཀུན་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ ༢ ་ ཏེ་ལྟེ་ནི་ ༣ ་ ལྷ་རྩ་ཏེ་སྟེ་ནི་ ༤ ་ མིང་ཚེན། ༥ ་ བཟང་
 ལྟེ་ནི། ལྷ་རྩ་ཏེ་སྟེ་ནི་བཟང་པོ་ནི། ཀུན་འཁྱུང་བཟང་པོ་ནི། འགོག་པའི་བཟང་པོ་ནི། ལམ་གྱི་བཟང་པོ་

བཅས་བདེན་པ་བཞི་ཡིན། ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་དུས་ནི། བོད་རྒྱ་དྲུག་པའི་ཚོས་བཞི་སྟེ་
ཅུ་སྟོད་རྒྱ་བའི་ཚོས་བཞིའི་ཉིན།

ལྷ་པ། བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་རི་ནི། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཐངས་
གཉིས་པ་བསྐྱོར་སའི་གནས་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་ལྡུང་ལྟོ་ལུ་ཏུ་བསྐྱོད་ན་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་སྟེ།
རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྟོང་པོའི་པོ་བྲང་གི་ཆགས་ལུས་རྒྱུ་ལོར་ཟེར་བ་ཡོད་པ་དང་། དེའི་
བྲང་ངོས་སུ་གྲུ་ཀྱུ་ཞེས་པའི་རི་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་པར་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་
འཕེལ་ཀྱིས་བཞེད། བཀའ་བར་པ་མཚན་ཉིད་མེད་པའི་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཡིན། དེ་ཡང་
ཚོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཞིང་། རང་གི་མཚན་ཉིད་ཀྱིས་མ་གྲུབ་
པར་སྟོན་པའི་ཚོས་ལུས་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་ལྟ་བུ།
ཚོ་འཕྲུལ་བསྟན་པའི་གནས་མཉམ་ཡོད།

དྲུག་པ། མཉམ་ཡོད་ནི། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྔ་རྒྱུ་ལྔ་གནས་དེར་
བཞུགས་ཏེ་སྟེ་སྟེ་གསུམ་པ་རྣམས་དང་ཚོ་འཕྲུལ་འགྲན་པའི་གནས་ཡིན་ཞིང་། བལ་རམ་ལུང་
ནས་བྲང་ཕྱོགས་སུ་ལེ་དབར་ཁབ་ལས་ཀྱི་སར་ཡོད། དེང་སང་ས་ཏེ་ལ་མ་ཏེད་ཅེས་ཟེར།
གནས་དེར་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བུའི་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱིན་ཀྱི་ཀྱུ་དགའ་ར་བ་དང་། སྟོན་
པ་ཁོང་ཉིད་བཞུགས་སའི་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་གནས་བྱུང་འཕགས་མང་དུ་མཚེས།
སྟེ་སྟེ་གསུམ་ཀྱི་སྟོན་པ་དྲུག་ནི། ༡ ་ ཀྱུ་ཏུ་རྒྱ། ༢ ་ གནག་ལྟས་ཀྱི་བྲ། ༣ ་ སྦྱ་འདོད་ཀྱི་
བྲ། ༤ ་ ཡང་དག་རྒྱལ་བ་ཅན། ༥ ་ མི་པམ་སྦྱ་ཡི་རལ་བ་ཅན། ༦ ་ གཅེར་བུ་བ་གཉན་

གྱི་བུ་སྟེ་བུ་ག

ཚོ་འཕྲུལ་དུ་ས་ཚེ། བོད་རྒྱ་དང་བོད་ཚོས་གཅིག་ནས་བཙུག་པའི་བར་ཡིན། མཉམ་ཡོད་དུ་
སངས་རྒྱས་བཙུག་པའི་ལོ་ལྷན་ལྟར་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷན་པའི་རིང་བཞུགས།

བདུན་པ། ཡངས་པ་ཅན་ནི། སངས་རྒྱས་བཙུག་པའི་ལོ་ལྷན་གྱིས་ཚོས་འཁོར་ཐངས་གསུམ་
པ་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཡིན་ཞིང། རྒྱུ་ལྷན་པའི་ལོ་ལྷན་གྱིས་བཙུག་པའི་ལོ་ལྷན་གྱིས་སྐྱོད་
མཚམས་རྣམས་ར་ཟེར་བའི་རྒྱུ་དང་ཐག་ཉེ་བར་རྒྱུ་ལྷན་པའི་ལོ་ལྷན་གྱིས་སྐྱོད་པའི་ལོ་ལྷན་
དུ་བེ་ལ་ལི་ཞེས་ཟེར། བཀའ་ཐ་མ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་བྱེ་བའི་ཚོས་འཁོར་ནི། དེ་ཡང་ཚོས་
ཐམས་ཅད་ལ་མཚན་ཉིད་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གཙོ་བོར་སྟོན་པའི་མདོ་སྟེ་ལང་ཀར་
གཤེགས་པ་ལ་སོགས་གསུངས་ཏེ། བཀའ་ཐ་མ་ལེགས་པར་རྣམ་པར་བྱེ་བའི་ཚོས་གྱི་
འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ཏེ།

བརྒྱད་པ། ལྷ་མཚོ་གྲོང་ནི། སངས་རྒྱས་བཙུག་པའི་ལོ་ལྷན་སྐྱེ་བའི་ལས་འདས་པའི་
མཚན་པ་སྟོན་པའི་གནས་ཡིན་ཞིང། གནས་ཚེན་འདི་རྒྱ་གར་ཡུ་མི་མངའ་སྡེ་ཀུ་ཤིན་གར་
རྫོང་ཁོངས་ལྷ་མཚོ་གྲོང་ཡོད་པ་དང། གནས་དེར་སྐྱེས་པའི་ལོ་ལྷན་པའི་གསེར་གྱི་
མཚོད་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ལུང་དུ་མཚོད་རྟེན་རྟེན་རལ་ཞིག་ཡོད་པས། དེ་ནི་ལྷ་ཀའ་
བན་རྟེན་གྱི་བའི་མཚོད་རྟེན་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་ལོ་ལྷན་པའི་ལོ་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་བའི་གནས་
ཡིན་པ་དང། དེར་སང་མིང་དུ་རམ་རྣམ་ཞེས་ཟེར་བར་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་
འཕེལ་གྱིས་བཞེད། གནས་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་པར་ཤེས་པར་འདོད་ན་མཁས་དབང་



དགོ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་དང་། ཆག་ལོ། གུབ་ཚེན་ཚོ་རྒྱན་པ། ལྷག་རས་ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ།
 རྒྱའི་སླ་མ་ཐང་སན་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་གར་ལམ་ཡིག་དང་རྣམ་ཐར་ཁག་ལ་གཞིགས་པར་
 འཚེལ།

སྐྱ་ལྷ་ངན་ལས་འདས་པའི་དུས་ནི་སྟོན་པ་ལྷགས་ཇེ་ཅན་དགུང་གངས་བརྒྱད་ཅུ་བཞེས་པ་
 བོད་སྐྱ་བཞི་པའི་ཆེས་བཅོ་ལྷ་སྟེ་ས་ག་སྐྱ་བའི་ཆེས་བཅོ་ལྷ་ཡིན།
 ལྷོང་ཚན།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།
 རྒྱ་བརྟན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱ་འབྲ།
 རྫོང་། ལོ་རྒྱས་སམ་མི་མིང་སོགས་གྲིས་ཉེ་བཅུགས་པའི་རྫོང་པོ།
 དཀའ་ལྷན། དཀའ་བ་སྐྱད་པ་སྟེ་དཀའ་ངལ་དང་དུ་ལེན་པ།
 དགོན་ཕྱུལ། དགོན་པ་ཆགས་པའི་ཕྱུལ་ཉེ། ཆགས་ལྷག་མ་ཅམ་ལས་མེད་པ།

ལྷ་སྒྲུབ་པ། རང་བཤས་གཞན་པའི་བྱི་རོལ་སྒྲུ་སྒྲུབ་པ།

གཚུག་ལག་ཁང་། དགོན་པ།

ཚམ་བར། སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་མཇུག་སྐྱོད་ལོ་རྒྱུ་ས།

ཀྱན་དགའ་ར་བ། སྐྱེ་གསུང་སྐྱེ་གསུང་རྟོག་བཞུགས་ཡུལ་གཚུག་ལག་ཁང་།

ཚོ་འབྲུལ། ཡིད་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་འབྲུལ་བསྟན་པའི་ལས་ཞིག་ཡིན་ལ།

འབྲུག། གང་ཟག་གང་ལེགས་བསྟར་བའི་དོན།

ཕྱ་ཚུགས། ལཱའི་པར་འགྲམ་ཚུར་འགྲམ་དུ་གྲུ་གཉོང་བའི་ལམ་དང་ས་སྐྱོག་ས།

ཞིབ་པ། ཆ་ཚང་བ་ཡིན་མོ། རགས་རིམ་མིན་བཤས་ལའང་གོ་བ་ལེན་དགོས།

ག ༡ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྒྱམས་ལ་ལན་བྲིས།

༡ ་ ལྷོན་བ་སྐྱེ་འབྲུངས་པའི་གནས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

༢ ་ ལྷོན་བ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཡུལ་གང་དུ་སྐྱེ་འབྲུངས།

༣ ་ ལྷོན་བ་བཅོམ་ལྷན་འདས་སངས་རྒྱས་པའི་གནས་གང་དུ་ཡིན།

༤ ་ ལྷོན་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་དང་ཆོས་གྲངས་གང་ཡིན།

༥ ་ སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཐོག་མར་གསུངས་པའི་གནས་གང་དུ་ཡིན།

༦ ་ འཁོར་ལྷ་སྒྲེ་བཟང་པོའི་མཚན་བྲིས།

༧ ་ སངས་རྒྱས་སྐྱེ་བུ་འབྲས་ལས་འདས་པའི་གནས་ཀྱི་མིང་བྲིས།

ཁ ༡ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྒྱམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་དགོས།

༡ ་ ལྷོན་བས་ཆོས་འཁོར་དང་པོ་གང་བསྐྱོར་བ་རེད།

༡ ། གོ་ཉམ་ལྡུ་ཡིས་ཚེས་འཁོར་གཉིས་པ་གང་བསྐོར་བ་རེད།

༢ ། ལྟོན་བ་ལྟུ་ཐུབ་པས་ཚེས་འཁོར་གསུམ་པ་གང་བསྐོར་བ་རེད།

༣ ། ལྟོན་པས་ཚེས་འཁོར་གཉིས་པ་གསུངས་བའི་གནས་ཀྱི་མིང་གིས།

༤ ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཚེས་འཁོར་གསུམ་པ་གསུངས་བའི་གནས་ངོས་འཛིན་གྱིས།

༥ ། གནས་ཚེན་བཞིའི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་སྦྱང་ཚེས་གང་ཐུབ་འཛིན་གྱར་བ་འདད་དགོས་སོ།

དག་ཡིག

ན་ཚོད་ཀས་བ་ར་ཀས་ལ། །

སྐབ་ཀྱི་སྐ་དང་ཉ་ཡི་སྐ། །

ས་སྐ་ཡིན་བས་ཤེས་པར་བྱ། །

སྲིང་གི་སྐང་ཞི་ས་སྐང་ལ། །

གཅིན་སྲོད་སྐང་བ་ལ་སྐང་ངོ། །

སྲོད་ལོགས་དགང་བྱ་ད་དགང་ལ། །

བྱ་བའི་བསྐང་ཞི་བ་སའི་བསྐང། །

ལོགས་སུ་དགང་བ་ད་དགང་ལ། །

ཚེས་སྐང་ལ་ཞི་ས་སྐང་ངོ། །

ལ་ཚུ་ཀས་བ་ར་ཀས་ལ། །

ལུས་ཀྱི་སྐྱལ་བ་ས་སྐྱལ་ཡིན། །

རི་དྲགས་དགོ་བ་ད་དགོ་ལ། །

བགོ་བ་འཕེ་གོས་བགོ་བ་བགོ་སྟེ། །

བཀའ་སོགས་བསྐྱོ་བྱ་བ་སའི་བསྐྱོ། །

འཇུག་པའི་སྐོ་ལ་འཇུག་ཡིག་སྐོངས། །

ལུས་ཀྱི་མགོ་བོ་མ་མགོ་ལ། །

བྱ་བའི་འགོ་དང་རིམས་ནད་འགོ། །

འ་འགོ་ཡིན་པས་ཤེས་པར་བྱ། །

ལམ་ངན་དགག་བྱ་ད་དགག་ལ། །

མནའ་བསྐྱག་བ་ནི་བ་སའི་བསྐྱག། །

བཟོ་བའི་མགར་བ་མ་མགར་ལ། །

སྐབས་འགར་ཞེས་པ་འ་འགར་བོ། །

མགལ་མེ་མགལ་དུམ་མ་མགལ་ལ། །

མི་མ་ཐུན་འགལ་བ་འ་འགལ་ཡིན། །

སེམས་ལ་མགུ་བ་མ་མགུ་ལ། །

སྐྱེ་དགུ་ར་སྐྱེ་གང་ཡང་རུང། །

བྱང་བྱ་དགུག་བྱ་ད་དགུག་ལ། །

ལམ་དུ་བསྐྱུག་པ་བ་སའི་བསྐྱུག། །

སྐྱེ་ཡི་མགུལ་ནི་མ་མགུལ་ལ། །

གཡོ་བའི་འགུལ་བ་འ་འགུལ་ལོ། །

སྒྲིང་ནས་བགོམ་པ་བ་བགོམ་ལ། །

ལྷ་སོགས་བསྐྱོམ་བྱ་བ་སའི་བསྐྱོམ། །

རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོ་ར་རྒྱ་ལ། །

གངས་ཀྱི་བརྒྱ་ནི་བ་རའི་བརྒྱ། །

རྒྱ་འབྲས་རྒྱ་བ་ར་རྒྱ་ལ། །

གཡོ་སྐྱ་སྐྱ་མ་ས་སྐྱ་ལོ། །

བར་མེད་བརྒྱད་པ་བ་རའི་བརྒྱད། །

རྒྱད་སྡེ་སོགས་ལ་བས་འདུལ་སྡོངས། །

ལྷུང་ཞིང་མགྲོགས་པ་མ་མགྲོགས་ལ། །

གྲེན་ལ་འགྲོགས་པ་འ་འགྲོགས་སོ། །

པ་རོལ་དག་བོད་དག་ལ། །

ན་བའི་སྐྱ་ནི་ས་སྐྱ་ཡིན། །

གསུམ་ཤིང་བགྲེས་བ་བ་བགྲེས་ལ། །

གལ་ཏེ་མགོ་བསྐྱེས་བ་སའི་བསྐྱེས། །

ཁ་ཡི་མཚུ་སྐྱོས་ཟེར་སྐྱོས་དང། །

སྐྱོས་གཙང་སོགས་ལ་བས་འདུལ་མེད། །

སྲ་བ་སྲང་པོ་གཏམ་སྲན་སྲེན། །

སྲིང་བཞི་སྲིང་བུ་ངར་སྲུད་སྲུགས། །

སྲེགས་བམ་སྲོག་འགྲུ་བཅིངས་བ་སྲོད། །

ག་ཡི་འཇུག་བ་མདོ་ཅམ་མོ། །

ལྷོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བར་སྐྱོང་རྒྱམས་འགྲོངས་དགོས།

༡ ༽ ས་སྐྱོགས་དབེན་ཞིང་མཐོ་བའི་རི་.....ལ་སྐྱོམ་རྒྱབ་བར་ཕྱིན།

༼སྐྱང་༽༼སྐྱང་༽༼དགང་༽༼བསྐྱང་༽

༢ ༽ བཅེ་སེམས་མེད་པའི་གང་ཟེག་གིས་རང་ལ་དགའ་སར་སོགས་སུ་.....ནས་

བཅེ་བ་བྱེད།

༼དགག་༽༼བསྐྱག་༽༼མགར་༽༼འགར་༽

༣ ༽ འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་དུ་.....ལས་མི་ཉུང་བར་

ཡང་ཡང་.....དགོས་སོ། ༼བགོམ་༽༼བསྐྱོམ་༽༼རྒྱ་༽༼བརྒྱ་༽

༤ ༽ བ་རོལ་པོ་ལ་མི་གཞོན་པའི་ལས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་ན་.....བཙུགས་ཚར་ནས་མ་

འགྲུབ་བར་བསྐྱོག་པར་མི་བྱ། ༼འགོ་༽༼མགོ་༽༼སྐྱོ་༽༼དགོ་༽༼བསྐྱོ་༽༼བགོ་༽

ཁ ། གསམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ། བལོ་བཤའ་དང་བཀའ་བསྐྱོད་གཉིས་ལ་བྱུང་བར་གང་ཡོད་བྱིས།
- ༢ ། བོང་གི་དག་ཡིག་གི་ཚིག་འདི་ཤེས་ན་པན་ཡོན་གང་ཡོད།
- ༣ ། ར་ཚོད་རྒྱས་བ་ར་རྒྱས་ལ། ཞེས་བའི་ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་ལ་དཔེར་བརྗོད་ཁོད།
- ༤ ། བྱ་བའི་འགོ་དང་རིམས་ནད་འགོ་སོགས། ཚིག་རྒྱུ་བཞི་ལ་དཔེར་བརྗོད་བྱིས།
- ༥ ། མྱིང་བཞི་དང་མྱིང་བྱ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བར་བྱིས།

རྣམ་དབྱེ་ལྡེ་པ་འབྱུང་བྱུངས།

ལྡོན་དབང་ལས།

རྣམ་ལས་འབྱུང་བྱུངས་དགར་སྤྱད་དེ།

འབྱུང་བྱུངས་དངོས་ལ་གང་སྤྱར་འབྱས།

རིགས་མ་ཐུན་དགར་རྣམ་མི་མ་ཐུན་ལས།

སྤྱད་ལ་རྣམ་སྐྱེ་ཁོན་འདུག །

རྣམ་དབྱེ་ལྡེ་པ་འབྱུང་བྱུངས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གང་ལས་བྱུང་བའམ་བྲལ་བའི་དོན་སྟོན་པས། འབྱུང་བྱུངས་ཞེས་བརྗོད་དོ། །དེ་ལ་སྤྱད་གཉིས་ཉེ། རྣམ་དང་ལས་སོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན།

༡ ་ འབྲུང་ཁུངས་དང།

༢ ་ དགར་བ།

༣ ་ སྤྱད་པ་བཅས་གཙོ་བོ་གསུམ་དུ་དབྱེར་ཡོད།

ཕྱད་སྤྱོར་ཚུལ་ནི།

འབྲུང་ཁུངས་ལ་ནས་དང་ལས་གཉིས་གང་བདེར་སྤྱར་ཚོགས་པ་དང། དགར་བའི་སྐབས་

རིགས་མ་ཐུན་པར་ནས་དང། རིགས་མི་མ་ཐུན་པར་ལས། སྤྱད་པ་ལ་ནས་སྐྱེའོན་འཇུག་གོ།

དང་བོ་འབྲུང་ཁུངས་ལའང་དངོས་དང། ཆ་འབྲ་བ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཞིང།

དེ་ལས་འབྲུང་ཁུངས་དངོས་ནི། འབྲུང་གཞི་དང་འབྲུང་ཚོས་ཐ་དད་དུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ཡོད་པ་

ཞིག་ཡིན་དགོས། དཔེར་ན།

འབྲུང་ཁུངས་དངོས་ཀྱི་དཔེར་བཞོན།

འབྲུང་གཞི།	འབྲུང་ཁུངས་ཕྱད།	འབྲུང་ཚོས།
བ་	ལས་	འོ་མ་འབྲུང།
བ་	ནས་	འོ་མ་འབྲུང།
མེ་	ལས་	དུ་བ་འབྲུང།
མེ་	ནས་	དུ་བ་འབྲུང།

དེ་བཞིན་འབྲུང་ཁུངས་ཆ་འབྲ་བ་ནི། འབྲུང་བའམ་སྤྱད་བའི་དོན་སྟོན་པ་ཅམ་ཞིག་ཡིན།

འབྲུང་ཁྱུངས་ཆ་འདྲ་བའི་དབེར་བརྗོད།

འབྲུང་གཞི།	འབྲུང་ཁྱུངས་ཕྱད།	འབྲུང་ཚོས།
ཏྲ་	ལས་	སྤྱངས།
ཤར་	ནས་	འོང།
སྟན་	ལས་	ལངས།
སྐས་	ནས་	བབས།
མ་	ལས་	བྱ།

གཉིས་པ་རིགས་མ་སྟན་པར་དགར་བ་ནི། དགར་གཞི་གཅིག་ལས་དེའི་རིགས་དང་བྱ་བ་
ཡོན་ཏན་རྣམས་སོགས་ཀྱི་ཁྱུང་པར་གང་རུང་ཞིག་ལོགས་སུ་དགར་བ་ལ་རིགས་མ་སྟན་
དགར་བ་ཟེད།

དེ་ལ་ནས་སྐྱེ་ལོན་སྐྱུར་དགོས་པའི་དབེར་ནི།
རིགས་མ་སྟན་དགར་བའི་དབེར་བརྗོད།

དགར་གཞི།	འབྲུང་ཁྱུངས་ཕྱད།	དགར་ཚོས།	དགར་བ།
གངས་རིའི་ནང་	ནས་	རོ་མོ་སྤྱང་མ་	མཐོ།
གཅན་གཟན་ནང་	ནས་	སེལ་ཉི་	སྟོབས་ཆ།
ཤིང་གི་ནང་	ནས་	ཅན་དན་	རིན་ཐང་ཆ།

ཀང་གཉིས་ནང་	ནས་	ལྷན་ཐུབ་པ་	མཚོག
དུས་བཞིའི་ནང་	ནས་	དབྱར་ཁ་	སྤྱི།
མེ་ཉོག་ནང་	ནས་	པ་རྩ་	མཛེས།

༡ ་། དེ་བཞིན་རིགས་མི་མ་ཐུན་པར་དགར་བ་དེ་ལ། ལས་སྐྱེ་ཁོ་ན་སྐྱར་དགོས་པའི་དཔེ་ནི།
 རིགས་མི་མ་ཐུན་པར་དགར་བའི་དཔེར་བརྗོད།

དགར་གཞི།	འབྲུང་ཁུངས་སྤང།	དགར་ཚོས།	དགར་བ།
དདུལ་	ལས་	གསེར་	གོང་ཆེ།
རི་བོང་	ལས་	མ་མོ་	གཡོ་སྐྱེ་ཆེ།
ཚུ་	ལས་	ང་	ཞིམ།

གསུམ་པ་སྤྱད་པ་ནི། གང་ཞིག་གང་ནས་འགོ་བཅའ་མ་པ་དེ་ནས་བསྐྱེ་བྱ་རྗོད་གས་པར་སྟོན་
 པ་ཞིག་སྟེ། དེར་དབྱེ་ན། དུས་སྤྱད་པ་དང་། དུས་སྤྱད་པ། གངས་སྤྱད་ པ་བཅས་གསུམ་ལ་
 འཇུག་ཅིང་། སྤང་བེ་ནས་སྐྱེ་ཁོ་ན་འཇུག་པའོ།

དཔེར་ན།

ཡུལ་སྤྱད་པ་ནི།

མེ་ལྷོ་ནས་མ་རྒྱ་ཀླུ་བུ།

སྤང་རི་ལུང་བསྟན་ནས་ཚུ་མིག་བྱང་ཚུབ་བུ།

དུས་སྐད་པ་ནི།

ན་ནིང་ནས་ད་ལོ་བར།

ད་ལོ་ནས་སང་ལོ་ད་བར།

གངས་སྐད་པ་ནི།

གཅིག་ནས་བརྩེ་བར།

ཆིག་སྟོང་ནས་སུམ་སྟོང་བར།

ལྟོད་ཚན།

༡ ་། རྣམ་དབྱེ་ལྡན་པའི་མིང་ལ་གང་ཟེར་རམ།

༢ ་། རྣམ་དབྱེ་ལྡན་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༣ ་། རྣམ་དབྱེ་ལྡན་པར་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

༤ ་། གངས་རི་ནང་ནས་ཇོ་མོ་གླང་མ་མཐོ། ཞེས་པའི་དབེར་བཅོམ་དེ་ཉིད་རྣམ་དབྱེ་ལྡན་

པའི་ནང་གསེས་གང་གི་དབེར་བཅོམ་ཡིན་ནམ།

༥ ་། འབྲུང་ཁུངས་ཆ་འདྲ་པའི་དབེར་བཅོམ་གསུམ་འབྲི་དགོས།

༦ ་། འབྲུང་ཁུངས་དངོས་ཀྱི་དབེར་བཅོམ་གཉིས་འབྲི་དགོས།

༧ ་། རིགས་མ་ཐུན་པ་དང་རིགས་མི་མ་ཐུན་པའི་དབེར་བཅོམ་རེ་རེ་འབྲི་དགོས།

སློབ་ཚན།

༢

སློབ་བ་བྱེད་ཚུལ།



སློབ་དགོན་པ་དང། མཚོད་ཉེན། སྐྱབས་ལུང་སོགས་ལ་ཕྱག་འཚམས་བ་དང་བསྐྱོར་བ་བྱ་ཞིང།
བསྐྱོར་བ་ལྷག་འགྱུར་དུ་འགོ་བའི་གཟུངས་འདོན། དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐོན་ཏེ་
བསྐྱོར་བ་བྱེད་པ་ནི། སྤྲིག་སྤྲིབ་སྦྱངས་ཤིང། ཚོགས་བསགས་པ་དང། རད་རིགས་སེལ་ཏེ་
ལུས་བདེ་ཐང་ཡོང་བ། ཚེ་རིང་བ་སོགས་འགྱུར་ངོ།། སློབ་བ་ལ་གཡས་སློབ་དང་གཡོན་སློབ་
གཉིས་ལས། གཡོན་སློབ་ནི་ལམ་ལོག་པར་གོ་ཚུལ་ཡོད་པས་གཡས་སློབ་བྱ་ཞིང་དེ་ནི་ལམ་

ཡང་དག་པ་དང་། ལམ་གྱི་སྐོར་ཕྱོགས་དང་མ་ཐུན་པའི་གཤེགས་ཚུལ་ཡིན་པར་གསུངས།
 རང་གི་ལུས་ཀྱི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་བཞག་སྟེ་གཡས་ཕྱོགས་སུ་སྐོར་བ་བྱ་བའི་ལུས་དེ་ནི་
 གུས་བཀྱར་བྱ་ལུས་ཞིག་ཏུ་བཅི་བ་མ་ཟད། སྐོར་ལུས་དེ་ཉིད་ཕྱོགས་གཅིག་ཅུ་ནས་
 མངལ་བས་མི་ངོམས་པར་ལན་མང་དུ་མངལ་ཏེ་གསོལ་བ་དང་སློན་ལམ་འདེབས་བ་ཡིན།
 སྐོར་བ་བསྐོར་བའི་གངས་ལ་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་རི་ཅུ་བ་སྐོར་བ་མང་བ་དེ་ཅུ་ཆེས་ལེགས་
 བ་གསུངས། འོན་ཀྱང་གོ་སྐབས་བྱུང་ན་ཉུང་མཐར་ཐེངས་གསུམ་རེ་བསྐོར་དགོས།
 དེ་ཡང་བལ་ལུས་དུ་བཞུགས་ཡོད་པའི་མཚོད་རྟོག་རྣམ་གསུམ་ལས་མཚོད་རྟོག་བྱ་བྱང་ཁ་
 ལོར་དང་འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་ལ་སྐོར་ཚད་ཅེས་ས་ག་ཟླ་བའི་ཉིན་མོར་དམིགས་བསལ་
 གྱིས་མཚོད་རྟོག་སོ་སོར་ངེས་པ་བཞིན་སྐོར་བ་བཅུ་གསུམ་དང་། བརྒྱ་དང་བཅུ་བཅས་སྐོར་
 སྐོལ་ཡོད། གང་ལྟར་སྐོར་བ་བྱེད་དུས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་དམིགས་ཤིང་དག་
 ཉས་ཀྱང་དོན་མེད་པའི་ཅ་ཅོ་མི་སྐྱ་བ་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་མི་གཞན་པའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་
 བཤད་བ་སོགས་དག་ཀྱལ་ནི་སྤྲིག་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལ། དེས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ལ་
 གཞོད་ཚབས་ཆེ་བ་དང་། ཡ་རབས་རྣམས་ཀྱི་མདུན་སར་རང་ཉིད་རང་གིས་དམའ་འབེབས་
 ཀྱི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཀུན་གྱིས་སྐོར་དགོས། དེས་ན་བསྐོར་བ་བྱེད་པ་འདིའི་རིགས་ནི་
 ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐོན་སུམ་དུས་གཅིག་ཏུ་བསོད་ནམས་རྒྱབས་ཆེན་བསགས་པའི་གོ་
 སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན། དུས་ཁྱད་པར་ཅན་རྣམས་སུ་དགོ་སྤྲིག་གང་བྱས་ཀྱང་འཕེལ་
 འགྲུང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དགོ་བར་ནན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། སྐོར་

བྲངས་གསོག་པ་དང། སྐོར་བ་སྐོར་ཚད་འཛོག་པ། སྐོར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་དགོ་བའི་ལས་
 ཚེས་པ་བཟང་ངན་བརྟགས་ཏེ་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ། འོན་ཀྱང་གཟུང་སྐྱར་ངན་ནའང་དགོ་
 བའི་བྱ་བ་ནི་དུས་ནམ་དུའང་དགག་མི་རིགས། འགའ་ཞིག་གིས་དེ་རིང་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་
 ཡིན་ཞེས་དགོ་བའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མཚམས་འཛོག་བྱས་ཏེ། ངན་པའི་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་
 བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་ལོག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཡིད་ཆེས་
 ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་ནས་ཀྱང་སྟོང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེདོ།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

- ཐྱིག་ཐྱིབ། བསགས་པའི་སྡིག་པ་དང་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ།
- ཚོགས་བསགས་པ། བསོད་རྣམས་བསགས་པ།
- གཤེགས་པ། འགོ་བའི་དོན། ཤེབས་པ།
- མཇལ་བ། ཐུག་པའི་ཞེས།
- མཚོད་ཉེན་རྣམ་གསུམ། བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་མཚོད་ཉེན། འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་མཚོད་ཉེན།
 སྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་མཚོད་ཉེན།
- རྒྱབས་ཚེན། རྒྱ་ཚེན་པོ། མང་པོ།
- བཟང་ངན། ཡག་སྤྱུག
- ངན་པ་དགུ་འཛོམས། བོད་རྒྱ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་དུག་ཉིན། ས་བདག་དང་ཉི་མ་ནག་
 པ་སོགས་ངན་པ་དགུ་འཛོམས་པའི་དུས་ཚོད་ངན་ཤོས་ཤིག།

ལྷོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ རློང་བ་བྱེད་ཡུལ་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱིས།
- ༢ ༽ རློང་བའི་ཕན་ཡོན་བྱིས།
- ༣ ༽ རློང་བ་གཡས་རློང་ཡིན་བའི་རྒྱ་མཚོན་གང་ཡིན།
- ༤ ༽ མཚོན་ཉེན་རྣམ་གཉིས་ལ་རློང་བ་བརློང་ཚད་རི་ཅམ་ཡིན།
- ༥ ༽ དུས་ཚོན་རྣམས་སུ་རློང་བ་བརློང་བའི་ཕན་ཡོན་གང་ཡིན།

༢༽ གཤམ་གསལ་བར་སློང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ༽ མཚོན་ཉེན་རློང་བ་..... རློང་བྱེད་དགོས།
༽ གཡས་ ༽ གཡོན་ ༽
- ༢ ༽ རློང་བ་བྱེད་སྐབས་..... གྱི་ཡོན་ཉན་ཉན་དགོས།
༽ དགོན་མཚོག་གསུམ་ ༽ དགོ་གན་རྣམས་ ༽
- ༣ ༽ རློང་བ་བྱེད་པས་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྤྲོད་བ་དང་..... འབྱུང།
༽ ཚོགས་བསགས་བ་ ༽ རོར་ཇས་འཕེལ་བ་ ༽
- ༤ ༽ རློང་བ་བྱེད་སྐབས་ཉུང་མཐར་ཐེངས་..... རེ་བརློང་དགོས།
༽ གསུམ་ ༽ གཉིས་ ༽
- ༥ ༽ རློང་བ་བྱེད་དུས་སེམས་ཅན་..... གྱི་དོན་དུ་དམིགས་དགོས།
༽ ཐམས་ཅད་ ༽ རང་ཉིད་ ༽
- ༦ ༽ རློང་བ་བྱེད་སྐབས་མི་གཞན་གྱི་རློང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ནི་..... ཚེ་ཤོས་ཡིན།
༽ སྤྲིག་བ་ ༽ དགོ་བ་ ༽
- ༧ ༽ དུས་ཁྱད་པར་ཅན་རྣམས་སུ་དགོ་སྤྲིག་གང་བྱས་ཀྱང་..... །ཉེན་ཏུ་ཚེ།
༽ འཕེལ་འགྱུར་ ༽ འགྲིབ་འགྱུར་ ༽

ཚམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་བྱ།

སྟོན་དབང་ལས།

གི་གྱི་གྱི་འི་ཡི་ལྟ་ལོ།

ཚམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་བྱ་སྟེ།

སྟོར་ཚུལ་ན་མ་ར་ལ་གྱི།

ད་བ་ས་གྱི་གང་གི།

འདང་མཐའ་མེད་འི་དང་ཡི། །ཞེས་གསུངས།

ཚམ་དབྱེ་བྱུག་པ་འབྲེལ་བྱའི་གོ་དོན་ནི། ཚོས་གཉིས་སྟེ་བྱི་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོར་སྟོན་བའི་ཨི་

ལྟ་གྱི་ཚམ་དབྱེ་ཞེས་ལ་བེད།

སྟོར་སྟོར་ཚུལ་ནི།

རྗེས་འབྲུག་ན་མ་ར་ལ་བཞིའི་རྗེས་སུ་གྱི་དང།

ད་བ་ས་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་གྱི།

དེ་བཞིན་གང་གཉིས་གྱི་རྗེས་སུ་གི་སྐྱུར་དགོས་པ་དང།

འདང་མཐའ་མེད་གཉིས་གྱི་རྗེས་སུ་ཁ་སྐོང་དགོས་ན་འི་དང། ཁ་སྐོང་མི་

དགོས་ན་ཡི་སྐྱུར་དགོས།

འབྲེལ་བྱའི་སྟོར་ཚུལ་རེའུ་མིག

རྗེས་འདུག	ལྟ	ལྟོས
ན་མ་ར་མ་	ལྟི	བསྟན་འཛིན་གྱི་དེ་བ།
ད་བ་ས་	ལྟི	འཛིག་ས་མེད་གྱི་ཁང་བ།
ག་ ང་	གི	ཁ་ལག་གི་རྩོ་བ། ལྟོ་བཟང་གི་དེ་བ།
འ་ མཐའ་མེད།	འི་ ཡི	བྱའི་སྟོང་། བྱ་ཡི་སྟོང་།

དེ་དག་གི་དཔེར་བརྗོད་ནི།

འབྲེལ་གཞི།	འབྲེལ་སྐྱིད་ལྟ།	འབྲེལ་ཚོས།
ཁོང་	གི	ལག་བ།
ཁྱེད་	ལྟི	དེ་བ།
གཞན་	ལྟི	གོ་ས།
ནམ་མཁའ་	ཡི	སྟོན།
ནམ་	མཁའའི་	སྟོན།

ལྷོད་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ རྣམ་དགེ་རྣམ་པ་སྤང་རང་དབང་ཅན་ཡིན་མིན་གསལ་པོར་འབྲི་དགོས།
- ༢ ༽ རྣམ་དགེ་རྣམ་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣ ༽ བཀའ་ཤིས་ཀྱི་དེབ། ཟེར་བའི་དཔེར་བརྗོད་འདིའི། འབྲེལ་གཞི་དང། འབྲེལ་ཚོས།
འབྲེལ་སྒྲིའི་སྤང་རྣམས་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་གནང་དགོས།
- ༤ ༽ རྣམ་དགེ་རྣམ་པའི་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བ་འབྲི་དགོས།

༢༽ གཡས་ཕྱོགས་ནས་ཚིག་རྩེ་བདམས་ཏེ་འབྲེལ་སྒྲིའི་དཔེར་བརྗོད་བརྗོད་དགོས།

- སྐལ་བཟང་གི་.....བཤད། དེབ།
- བསམ་གྲུབ་ཀྱི་.....མིག ཉན།
- དགོ་འདུན་གྱི་.....བྲིས། ལྷོད།
- ཞོར་བུའི་.....བལྟས། ཁང་བ།
- སྐྱོལ་མ་ཡི་.....སྐམ། འབྲེལ།

སའི་གོ་ལ་འདི་རྒྱུ་ལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནམ།



སའི་གོ་ལ་འདི་དབྱིབས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
 ཞེན། དེ་ཞི་ངོ་མཚར་ཞིང་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་
 བའི་གནད་དོན་ཞིག་འདྲ། སློན་མའི་མི་
 རྣམས་མཐོང་རྒྱ་ཏུ་ཅང་ཚུང་བས། རང་
 ཉིད་འཚོ་སའི་ཁོར་ཕུག་ཚུང་ཚུང་དེ་ཁོ་ན་
 མ་གཏོགས་མཐོང་མི་ཐུབ། དེའི་སྤྱི་དུ་
 "གནམ་གོར་གོར་དང་ས་གུ་བཞི"ཡིན་

བའི་བཤད་སློབ་སྒྲུབ་ཚོགས་བྱུང་། ཐོན་སྐྱེད་དང་ལག་རྩལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་དང་། མིའི་
 དེགས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱ་ཡུལ་རྒྱ་ཆེར་སྤྱོད་པ། ཤེས་བྱ་སྒྲུབ་ཚོགས་བྱུང་བ་བཅས་དང་
 བསྐྱུན་ནས། མི་རྣམས་ལ་རིམ་བཞིན་ས་གཞི་དེ་ཁྲབ་ཁོངས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཁོང་
 སློབ་སློབ་པོ་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་པར། གྲུག་གྲོག་གཞུང་དབྱིབས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་
 བྱུང་། གང་ཡིན་ཞེན། མཚོ་ཁ་ནས་མཚོ་ངོགས་དང་འབྲུལ་བའི་གྲུ་གཟིངས་ལ་ལྟ་
 སྐབས།སློན་ལ་གྲུ་གཟིངས་མི་མངོན་པར་འགྱུར་ཞིང་། དེ་རྗེས་རིམ་གྱིས་རྒྱུང་གཡོར་མི་
 མཐོང་བར་འགྱུར། སྐམ་སའི་ཐོག་གི་ཡུལ་སྐོར་བ་དག་གལ་ཏེ་བྱང་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་ན།

སྐར་མ་ཁག་ཅིག་ལྟོ་ཕྱོགས་ཀྱི་གནམ་སའི་མཚམས་ནས་ཡལ་འགྲོ་བ་དང་། སྐར་མ་ཁག་
 ཅིག་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་གནམ་སའི་མཚམས་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ལྟོ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་
 བ་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་ལྡོག་བ་ཡིན། སྐར་ཚུལ་དེ་རིགས་ལས་ས་གཞི་ནི་གཞུ་དབྱིབས་ཅན་
 ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ལས་གཞན་འགྲེལ་བ་འད་བྱེད་ཐབས་མེད། ཕྱི་ལོ་ལྔ་བཅུ་གྱི་ལོ་ ༥༠༠
 ཡས་མས་སུ། གནའ་བོའི་ (Greece) གི་རེ་སིའི་ཅིས་རིག་པ་ (Pythagoras) མི་ཐ་གོ་
 ར་སི་དང་ཁོང་གི་དགེ་སྲུག་ཚོས་ས་གཞི་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཐོག་མར་
 བཏོན། ཁོ་ཚོས་ཅིས་རིག་པ་བཞེན་ནས་འཛིག་ཞེན་ཁམས་ལ་འགྲེལ་བ་འད་བྱེད་རྒྱུའི་འདོད་
 ཚུལ་བརྒྱུད་བ་དང་། གཟུགས་དང་དབྱིབས་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་ཁྲིད་ནས་རྒྱུ་གཟུགས་ནི་
 ཚེས་མཚར་ཤོས་ཡིན་པས། འཛིག་ཞེན་ཁམས་ཀྱི་ཕྱི་དབྱིབས་ནི་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་
 དགོས་པར་བསམས་ཤིང་། འཛིག་ཞེན་ཁམས་ཀྱི་སའི་གོ་ལ་ཚུད་པའི་སྐར་མའི་གོ་ལ་ཚང་
 མ་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་པར་འདོད། ལོ་ ༡༠༠ ལྷག་ཙམ་འདས་ཇེས། གནའ་བོའི་ (Greece)
 གི་རེ་སིའི་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་ཨ་རི་སི་ཐོ་ཐེ་ལི་སི་ཐེངས་དང་པོར་ས་གཞི་རྒྱུ་
 གཟུགས་ཡིན་པ་རིགས་པས་བསྐྱབས་བ་ཤིང་། ཁོང་གིས་ནམ་མཁའི་གནས་ཚུལ་ལ་ལྟ་
 ཞིབ་གནང་བ་དང་།

རྒྱ་འཛིན་བྱང་སྐབས་སའི་གོ་ལའི་གྲིབ་གཟུགས་རྒྱ་བའི་གོ་ལར་ཐོག་པ་ཐོགས་ཀྱི་སྐར་
 ཚུལ་ཁྲིད་དུ་ས་གཞིའི་དབྱིབས་ནི་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་པར་ཚོད་དཔག་བྱས། སྐབས་དེར།
 གོང་གི་ལྟ་བུར་ངོ་རྒྱུ་བྱེད་མཁན་གྱི་མིས་གལ་ཏེ་ས་གཞི་ནི་རྒྱུ་གཟུགས་ཡིན་ཟེར་ན།
 སའི་གོ་ལའི་འོག་ངོས་སུ་གནས་པའི་མི་དག་མར་མི་སྤྱང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་
 པའི་དྲི་བ་བཏོན། དེ་དུས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ས་སྤྱང་འཐེན་ལུགས་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པས། དྲི་བ་

དེར་ལན་འདེབས་ཁག་པོ་ཡོད། ཉན་རྒྱལ་རབས་ཤར་མའི་དུས་ཀྱི་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་བ་
གང་ཉེང་གིས། "ནམ་མཁའ་སྐྱོང་དང་། ས་གཞི་སེར་ཐིག་དང་འབྲུ" ཞེས་བཤད་སྐྱོང་སྐྱོང་།
ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་དེ་སྐྱོང་འདི་དཔེར་བཞག་པ་དང་། ས་གཞི་སྐྱོང་འདི་ནང་གི་སེར་ཐིག་
ལ་དཔེ་བཞག་ཡོད། བཤད་ཚུལ་དེ་རིགས་ལ་སྲིད་པ་སྐྱོང་དབྱིབས་སྐྱོང་བ་ཟེར་ཞིང་། དེ་སྐྱོང་
སྲིད་པ་གདུགས་དབྱིབས་སྐྱོང་བ་དང་བསྐྱར་ན་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

དུས་རབས་བཙུན་པ་ནས་བཅུ་དྲུག་བར་ས་ཁམས་ལ་སྐྱར་བས་གསར་རྟོགས་བྱུང་བ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༥༡༩ ནས་ ༡༥༣༡ ལོའི་བར་ཕ་ག་ལན་གྱིས་གྲུ་གཟིངས་ཚོ་
གཅིག་ཁྲིད་ནས་སའི་གོ་ལར་སྐྱོར་བ་ཐངས་གཅིག་བརྒྱབ་པ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་ཞིང་། དེས་
ས་གཞི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པར་ཁུངས་བྱབ་ཀྱི་དབང་རྟོགས་སྤྲད་ཡོད། ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་སྤེལ་
མཁའ་ལི་མ་ཡའོ་དང་ཐང་ཚོ་ལང་སོགས་ཡོང་ནས་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང་། ས་ཁམས་
རིག་པ། ཚེས་རིག་སོགས་ཀྱི་ཆོས་རིག་ཤེས་བྱའི་སྐོད་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་གཞི་
ནས་སའི་གོ་ལ་ཞེས་པའི་འགྲུར་མིང་དེ་ཐོན་པ་རེད།

འོན། གཞི་ནས་སའི་གོ་ལ་ནི་རིལ་བུའམ་རྒྱལ་པོ་ཚད་མ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས། དུས་རབས་
བཅུ་བདུན་པའི་དུས་མཇུག་ཏུ། དབྱིན་ཇིའི་དངོས་ལུགས་རིག་པ་བ་ (Greece) ཉེན་ཏུ་
གྱིས་རང་གིས་གསར་དུ་རྟོགས་པའི་ཀུན་ལྡན་འཐེན་ཤུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་གཞིར་
བཟུང་ནས།

རང་འཁོར་ལས་བྱུང་བའི་ལྷོ་བྱལ་གོ་མས་ཤུགས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་གི་དངོས་པོ་ཐིག་
དམར་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་འགྲུལ་བྱེད་པར་བརྟེན་ནས། སའི་གོ་ལ་ནི་ཐིག་དམར་ཚངས་བྱེད་དེ་
སྐྱོང་སྐྱོང་ཚངས་བྱེད་ལས་ཅུང་ཆེ་བའི་རྒྱལ་གཞུགས་ལེབ་མོ་ཞིག་རེད་ཅེས་གསུངས།

དེས་ན། མི་ཁམས་ཀྱིས་སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་དེ་ཤིང་ཉོག་ལི་ལ་དབེ་བཞག་དང། སའི་གོ་
ལའི་དབྱིབས་ལ་ཤིང་ཉོག་ལི་གཟུགས་ཞེས་འབོད། དོན་དངོས་སྟུ། སའི་གོ་ལ་ནི་ཤིང་ཉོག་
ཚ་ལུ་མ་དང་མི་འབྲ་ལ། ཤིང་ཉོག་ལི་དང་ཡང་མི་འབྲ་བར། ཟུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རླུ་མ་
གཟུགས་ཤིག་ཡིན་ལོ།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།

དབྱིབས། བཟོ་བསྟུ།

ཁོད་རླུ་མ་ལ། མཐོ་དམན་མེད་པར་འབྲ་མཉམ་བུས་པའི་དོན།

ཕྱི་དབྱིབས། ཕྱིའི་བཟོ་བསྟུ།

ཉོ་ཞིབ། དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་ལོན་དང་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པ།

འཇིག་རྟེན། འཇོ་མ་བུ་སྤྱིང་གི་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྤྱི་མིང།

རླུ་འཇིག། སའི་གོ་ལ་ཉི་རླུ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བསྐྱབས་ནས་བྱང་ཐིག་གཅིག་ལ་བབས་

ཉེས་སྟངས་ལ་འབྲོ་བའི་ཉི་འོད་བསྐྱབས་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག

གསར་རྟོགས། གསར་དུ་རྟོན་པ།

སྦྱོང་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡ ༽ དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་མཁས་དབང་སུས་སའི་གོ་ལ་འདི་རླུ་མ་གཟུགས་རེད་ཟེར།

༢ ༽ སའི་གོ་ལ་འདི་རླུ་མ་གཟུགས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

༣ ༽ སྤར་མི་རྣམས་ལ་སའི་གོ་ལ་འདི་གོར་གོར་དང་གྲུ་བཞི་བཤད་སློལ་མང་པོ་ཡོང་

དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༤ ་། དབྱིན་ཇིའི་ཚོན་རིག་ནི་ཏུ་ཏུ་ (Issac Newton) གྱིས་སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་

ཚོར་གང་གསུངས་ཡོད་དམ།

༥ ་། བང་པའི་མཁས་པ་སུས་ཐོག་མར་འཇོན་གྱིང་ཆགས་སྒྲུངས་སྐོར་གསུངས་ཡོད་དམ།

༦ ་། སའི་གོ་ལས་ཉི་མ་ལ་སྐོར་བ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཉི་མས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད།

༧ ་། སའི་གོ་ལ་འདི་ཤིང་འོག་གང་ལ་དཔེ་ཞག་ཚུ་ལ་བཤད་ཡོད་སྐོར་གྱིས།

ཁ ་། བཤམ་གསལ་བར་སྐོར་རྣམས་འགོངས་དགོས།

༡ ་། སྐོན་མའི་མི་རྣམས་མཐོང་རྒྱ་.....རང་ཉིད་འཚོ་སའི་ཁོར་ལུག་ཚུང་

ཚུང་དེ་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་མཐོང་མི་སུའང་། ། ཉ་ཅང་ཚུང་བས་ ་། ། ཉ་ཅང་ཆེ་བས་ ་།

༢ ་། ཁོ་ཚོས་ཅིས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་.....ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་རྒྱའི་

འདོད་ཚུ་ལ་བརྩུང། ། འདིག་རྟེན་ཁམས་ ་། ། ཉི་མའི་ཁམས་ ་།

༣ ་། འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་དབྱིབས་ནི་.....ཡིན་དགོས་པར་བསམས།

། གྱུ་བཞི་ ་། ། རླུ་མ་གཟུགས་ ་།

༤ ་། ཁོར་གོས་འདིག་རྟེན་ཁམས་དེ་.....དཔེར་བཞག

། སྐོར་འི་ ་། ། ཤིང་འོག་ ་།

༥ ་། སའི་གོ་ལའི་དབྱིབས་ལ་ཤིང་འོག་.....ཞེས་འདོད།

། ལི་གཟུགས་ ་། ། གྱུ་ཕུ་ ་།

རྣམ་དགུ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་བཤད་པ།

རྣམ་དགུ་བདུན་པའི་གོ་དོན་ནི། གང་ཞིག་གང་ལ་གནས་པའམ་ཡོད་པར་གཙོ་བོ་སྟོན་པའི་
 ལ་དོན་གྱི་རྣམ་དགུ་ཞིག་ལ་ཟེར། དཔེར་ན།
 ལག་ཏུ་དེབ་ཡོད། ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ལག་ནི་རྟེན་གཞིའམ་གནས་ཡུལ་ཡིན་པ་དང་། ཏུ་ནི་
 ལ་དོན་གྱི་སྤང་དང་། དེབ་ནི་དེར་བརྟེན་པའི་ཚོས། ཡོད་ཟེར་བ་ནི་བརྟེན་པ་གསལ་བྱེད་གྱི་
 ཚིག་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་བྱ།

གནས་གཞི།	བདུན་པའི་སྤང།	གནས་ཚོས།	བརྟེན་པ་གསལ་བྱེད།
ཤར་སྤོགས་	ལྷ་	བུམ་པ་	ཡོད།
སྟོབ་བྲ།	ར་	སྟོབ་དགོ་	བཞུགས།
སྟོབ་བྲ།	ཏུ་	སྟོབ་སྤྱུག་	མང།
བྱང་	ཏུ་	དགོན་པ་	གནས།
རྟེན་	ན་	མ་མ་	བཞུགས།
འོག་	ལ་	ཞབས་ཕྱི་	ཡོད།
ལྷུབ་	ཏུ་	མི་	ཡོད།

ལྷོད་ཚན།

༡༽ བཤམ་བསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡ ༽ རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༢ ༽ རྣམ་དབྱེ་བདུན་པར་སྤང་བ་ཚོད་ཡོད་དམ།

༣ ༽ རྒྱབ་ཏུ་མི་ཡོད། ཟེར་བའི་དཔེར་བརྗོད་འདིའི། བཀས་བཞི་དང་། བཀས་ཚོས།
ལ་དོན་གྱི་སྤང། བརྟེན་བ་གསལ་བྱེད་གྱི་ཚིག་རྣམས་ བསལ་པོར་ངོས་འཛིན་ ལུབ་བ་
བཀང་དགོས།

༤ ༽ རྣམ་དབྱེ་བདུན་པའི་དཔེར་བརྗོད་བདུན་ལས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འབྲི་དགོས།

༢༽ འོག་གི་དཔེར་བརྗོད་ལས། རྟེན་བཀས་ཡིན་པར་འགྲིག་རྟགས་རྒྱབ་དགོས།

དབུས་སུ་མི་ཡོད།

སློབ་གྲར་འགོ།

དགོན་བ་རུ་བསྐྱད།

བྱང་དུ་འགྲོག་པ་ཡོད།

འདར་སྤོགས་ན་མེ་ཉོག་འདར།

གཤམ་ རི་ཚོ་ལ་བཟུ་ནས་ཅ་ལག་རྒྱམས་གང་དུ་ཡོད་པ་འགྲེལ་བརྗོད་གྱིས།

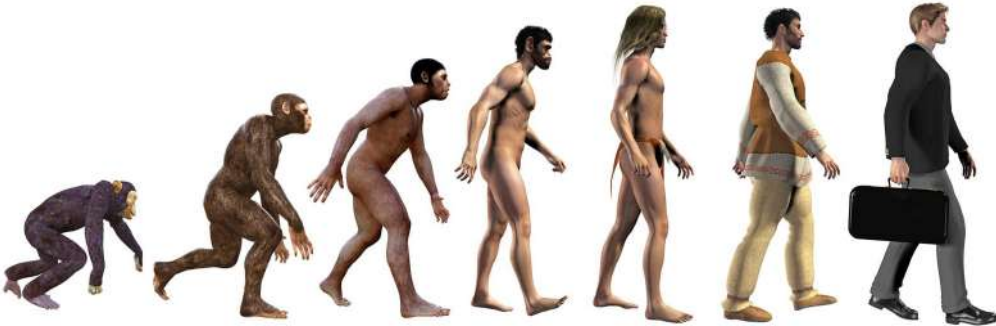
དཔེར་ན། སའི་གོ་ལའི་སར་དེ་གྲང་ལ་འདུག་ལྟ་སྟེ།



སྒྲིབ་ཚན།

༡༡

རྗེའི་དྲུས་རབས།



མི་ཐོག་མར་གང་ལང་སེ་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ལོ་རྒྱུས་མཁས་པ་སོ་སོའི་ཤོད་ཚུལ་སྣ་
ཚོགས་ཡོད་པ་རེད། བོད་པའི་མི་རིགས་ནི་པ་སྤྱེའུ་དང་མ་བྲག་སྤྱི་ལོ་གཉིས་ནས་བྱུང་བ་
རེད་ཅེས་ཤོད་ཚུལ་ཡོད། སྲར་ཡུལ་ལུང་པལ་མོ་ཆེ་ཚུ་ཡིས་ཁེངས་ཡོད་ལ། རྗེས་སུ་རིམ་
གྱིས་ཚུ་འབྲིལ་བ་རྣམས་ཁ་ཤོར་ཏེ་ཚུ་རྣམས་རྒྱ་མཚོར་བཞུར་བའི་ཤུལ་དུ་རིམ་བར་ཅི་
ཤིང་ནགས་ཚལ་དང་། རི་ལུང་གི་རྣམ་པ་སོགས་སྐྱམ་ས་ཆགས་པ་ཡིན། བལ་ཡུལ་རྒྱལ་
ས་ཡང་ཐོག་མར་ཚུས་གང་བ་རྣམས་རྒྱ་ཐང་ཕྱོགས་སུ་ཐོན། དེ་རྗེས་ཅི་ཤིང་དང་ནགས་
ཚལ་གྱིས་གང་བ་སོགས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པར་བྱུར་ནས་ལོ་ཆེས་མང་པོའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་
མིའི་འགོ་བ་བྱུང་བ་ཡིན།

བོ་སྐྱེལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོང་ན་ཉི་
 ལྷ་ལ་ཡ་དང་། བར་ན་རི་ཡུལ།
 སྐད་ན་རྒྱ་ཐང་གི་ཡུལ་གསུམ་
 དུ་གྲུང་ཡོད། དེ་དག་ལ་གཅན་
 གཟན་དང་། བྲ། རི་དྲགས་
 སོགས་སར་གནས་སེམས་



ཅན་གནས་གཞིའི་ཡུལ་དུ་གྲུང་བ་སོགས་སློབ་ཆགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་བཤའ། དེ་ནས་
 རིམ་གྱིས་མིའི་འགོ་བ་བྱུང་ཚུལ་གསུངས་པ་རྣམས་འཇོམ་སྦྱིང་སྦྱོང་བ་ཅུང་ཁོར་ཡུག་
 ཆགས་ཚུལ་དང་ཡོངས་སུ་མ་ཐུན་པ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་མི་གང་འདྲ་སེ་བྱུང་ཡོད་
 མེད་གསལ་པོ་བཤའ་མི་ཐུབ་པས། དེའི་སྐོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་རེད།
 དེང་སང་ཚན་རིག་མཁས་པ་མང་ཆེ་བས། མི་ནི་སྤྱེུའམ། མི་ཚོད་ནས་བྱུང་བར་ངོས་
 འཛིན་གྱི་ཡོད། སྤྱེུ་དང་། མི་ཚོད། མི་གསུམ་ནི་རིགས་རྒྱུད་གཅིག་ནས་བྱུང་བ་རེད། རྗེའི་
 དུས་རབས་ Stone Age ཀྱི་སྐབས་སུ་མིས་རྗེའི་ལག་ཆ་བེད་སྤྱོད་མང་པོ་བཟང་ཡོད་པ་
 སོང་ཅང་རྗེའི་དུས་རབས་ཟེར། དེ་ལ་ཡང་ནང་གསེས་རྗེའི་དུས་རབས་སྟེ་མ་ Early
 Stone Age བར་མ་ Middle Stone Age བྱི་མ་ Late Stone Age གསུམ་དུ་
 དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད། དེ་ནི་ལག་ཆའི་སྤྲུལ་ཚད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་སྐོར་ནས་
 བྱེ་བ་རེད།

ལྷ་མེད་མི་ནི་ག་ཟུགས་སྟོབས་ཆེ་བ། ཀླད་ལག་རིང་བ། ལུས་ལ་སྤྲུམ་པ་བ། གདོང་དབྱིབས་
 མི་ཚོད་དང་ལང་བ་བཅས་ཡོད། ལྷ་མེད་མི་དང་། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་དེ་
 ཅུ་མེད། ཁོང་ཚོར་དེང་སང་གི་མི་ལྟར་དགོས་མཁོ་དམིགས་བསལ་དགོས་ཀྱི་མེད།
 སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་གཞོན་འཆེ་ལས་རང་སློབ་ཐར་ཐབས་སུ་ས་ཆ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་
 གནས་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 ལྷ་མེད་མི་འཛིན་མེད་ཅི་ཞིང་གི་རྩ་བ་དང་། ཞིང་ཉོག་དང་། ལྲས་སྤྱུ་ དེ་བཞིན་སེམས་ ཅན་
 གཞན་བསད་པའི་ལ་རྗེན་པ་ཟ་གི་ཡོད།
 གོས། ཁོ་ཚོའི་ལུས་ལ་གོས་མེད་པར་དམར་ཉིང་ལ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷོས་སུ་རིམ་བས་ཅི་ཞིང་
 གི་ལོ་མ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་བགས་པ་སོགས་གོས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐོག་མར་བྱུང་ཡོད།
 སྟོད་གནས། ལྷ་མེད་མི་ནི་ཞིང་ནགས་དང་། རྒྱག་སྤྱག་ནང་སྟོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་མེད་མི་འཛིན་ལག་
 ཆ་དང་པོ་ནི་རྗེ་དེད། རྗེ་དེ་ནང་ནས་མཐོགས་རྗེ་བེད་སྟོད་ཆེ་ཤོས་བྱུང་ཡོད།
 རྗེ་ལག་ཆ་བཟོ་སྐྱངས་ཀྱི་རིག་པ་ནི། ཐོག་མར་རྗེ་ལ་རྗེ་གཞུས་ནས་ཆག་པ་དང་། རྗེ་མན་
 ཚུན་བཅར་ནས་རྗེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཉ་གོ་ཅང་། ཁོ་ཚོས་ལག་ཆ་མང་པོ་བཟོས་པ་རེད།
 ལག་ཆ་དེ་ཚོས་འོག་གི་ལྲས་སུ་ underground stem རྩ་བ་བཞོག་པ། རི་དྲགས་
 གསོད་པ། ལག་གཏུབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བེད་སྟོད་བཏང་ཡོད།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

མི་ཚོད། སྤྲུག་གཟུགས་ཅན་གྱི་མི།

ལག་ཚ། ལས་ཀ་བྱེད་པར་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་གྱི་རིགས།

ལྷན་ཚད། དངོས་རྗེས་སོགས་གྱི་རྒྱ་དག་ལེགས་ཉེས་གྱི་རིམ་པ།

དགོས་མཁོ། རང་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དོན།

ཚན་རིག་ རང་བྱུང་ཁམས་དང་དངོས་པོ་སོགས་གྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་བརྟུན་དབྱེད་དང་ཞིབ་

འཇུག་ཚོད་ལྟ་སོགས་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ།

ཚི་ཕིང་། ལྷ་དང་ཤིང་སྡོང་གཉིས་ཀ་མཉམ་དུ་བསྐྱུས་ནས་བརྗོད་པའི་ཚིག།

ག་རྗེན་པ། བཙོ་སྤྲེག་མ་བྱས་པའི་ག་རྗེན་པའི་མིང་།

མཚེགས་པོ། བྱོང་བོ་དང་སྲ་བ།

སྦྱོང་ཚན།

ག། བཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

༡ ་ ་ ་ ཉི་མུ་ལའི་མི་རིགས་ཐོག་མར་གང་ནས་བྱུང་བ་རེད།

༢ ་ ་ ་ ཚན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་མི་དེ་ག་བ་ནས་བྱུང་བ་རེད་བཤམ་ཡོད་དམ།

༣ ་ ་ ་ རྗོད་དུས་རབས་ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

༤ ་ ་ ་ སྲ་མེའི་མི་རྣམས་གྱི་གཟུགས་སྟོབས་ག་འདྲ་ཡོད་དམ།

༥ ་ ་ ་ སྲ་མེའི་མི་རྣམས་གྱི་ཟས་གང་ཟ་ཡི་ཡོད་དམ།

༦ ་ ་ ་ སྲ་མེའི་མི་རྣམས་གྱི་གོས་གང་གྱོན་གྱི་ཡོད་དམ།

༧ ་ ་ ་ སྲ་མེའི་མི་རྣམས་ས་གང་དུ་སྡོད་གྱི་ཡོད་དམ།

ཁ། གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ། མི་ཐོག་མར་གང་འདྲ་ཟེ་བྱུང་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོང་ལ་..... སོ་སོའི་ཤོད་
 ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་རེད། ། རྒྱལ་རབས་མཁས་པ་ ། ། རོ་རྒྱལ་མཁས་པ་ ། །
- ༢ ། བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ཡང་ཐོག་མར་..... རྣམས་རྒྱ་བར་ཕྱོགས་སུ་ཐོན།
 ། རྒྱལ་གང་བ་ ། ། སས་གང་བ་ ། །
- ༣ ། སྤྱ་མེའི་མི་ཞི་བཟུགས་སྟོབས་ཆེ་བ། རྐང་ལག་རིང་བ། ལུས་ལ་སྦྱ་མང་བ། གདོང་
 དབྱིབས་..... དང་འདྲ་བ་ཡོད། ། རྒྱ་ཚོང་ ། ། མི་ཚོང་ ། །
- ༤ ། སྤྱ་མེའི་མིའི་ཟས་ཞི་ཅི་ཤིང་གི་ཚ་བ་དང། ཤིང་ཉོག་དང། འབྲས་བུ། དེ་བཞིན་
 གཞན་བསད་པའི་ཤེན་པ་ཟག་གི་ཡོད།
 ། སེམས་ཅན་ ། ། གང་ཟག་ ། །
- ༥ ། སྤྱ་མེའི་མི་ཞི་ཤིང་ནགས་དང་..... བར་སྟོང་གི་ཡོད། ། ཁང་པའི་ ། ། ཟག་ཕུག་ ། །

ག། རྫོག་ཕྱོགས་ལན་ཚུན་བཟུང་ཚུལ།

རྒྱངས།	འཐིབས།	འཕེལ།	འགྲིབ།
སྐད།	གཤོང།	མཛེངས།	ལྷོ།
ནང།	ཕྱི།	བགད།	དུས།
སོང།	བསྐྱད།	ཉིན།	མཚན།
གཙོ།	པལ།	འགྲོ།	འདུག།
དགྲ།	གཉེན།	འཇམ།	རྩལ།
ཆ།	ཡ།	གདངས།	བཏུམ།
དགའ།	ནག།	རྒྱལ།	མདུག།

ནམ་དབྱེ་བརྒྱུད་པ་འབོད་ལྷ།

སྒྲིལ་དབང་ལས།

ཤེད་ཀྱི་ཡེ་བོད་སྐྱ་སྟེ།

པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱོད། ཞེས་སོ། །

འབོད་སྐྱ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི། མི་གཞན་འབོད་པའམ་སྐྱད་བཏང་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པས་

འབོད་སྐྱ་ཞེས་བརྗོད་དོ།

འབོད་སྐྱའི་སྐད་སྐྱོར་ཚུལ་ནི། པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་བའི་ཤེད་ཞེས་པའི་སྐྱ་ལྟ་བུ་ནི་

ཞེས་འཇིག་སྟེ། ཞེས་ཅན་དང་གྲུས་པའི་ཚུལ་དུ་འབོད་པར་འཇུག་པ་ཡིན།

དཔེར་ན། ཤེད་ལྷ་པོ་ཆེན་སོ། ཤེད་སྐྱ་མ་རེན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ། རང་ལས་མཐོ་བའམ་ཡུལ་གོང་མ་

ནམས་ལ་སྐྱར་དགོས་སོ།

འདིར་གཞུང་ལས། པལ་ཆེར་གསུངས་པའི་དོན་ནི། སྐྱིར་མང་ཆེ་བ་འབོད་ཡུལ་མིང་དེའི་

སྒྲིལ་ལ་སྐྱོར་བ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་ངེས་པ་མེད་དེ། སྐས་མོ་ཤེད་ལྟ་བུ་འབོད་པ་གསལ་བྱེད་

ཤེད་སྐྱ་འདི་ཉིད་མིང་གི་མཐར་སྐྱར་བའང་ཡོད་པར་བརྟན་ཏོ།

པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་བའི་ཀྱི་ཡེ་ཞེས་པའི་སྐྱ་ལྟ་བུ་ནི་ཉེ་བའི་ཆེན་སྟེ། དཔེར་ན།

ཀྱི་ཡེ་གོགས་སོ། ཀྱི་ཡེ་གོགས་མོ་ལྟ་བུ། རང་དང་གོ་གནས་མཉམ་པའམ་བསྐྱབ་པ་མཉམ་

པའི་གོགས་པོ་ནང་པན་ཚུན་འབོད་པ་སོགས་ལ་སྐྱར་དགོས་སོ།

པལ་ཆེར་མིང་གི་ཐོག་མར་སྐྱར་བའི་མ་ཡེ་ཞེས་པའི་སྐྱ་ལྟ་བུ་ནི། མ་ཡེ་མ་བྱུ། མ་ཡེ་སྐོ་

སྐྱང། མ་ཡེ་པོ་གསར་བཅས་རང་ལས་དམའ་བའམ་བསྐྱབ་པ་གཞོན་པ་སོགས་ལ་སྐྱར་

དགོས་སོ།

ལྷོད་ཚན།

༡༽ གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པ་འབོད་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་སྤྱད་དུ་ཡོད།
- ༢ ༽ རྣམ་དབྱེ་བརྒྱད་པའི་མིང་ལ་འབོད་སྐྱེ་ཞེས་བཏགས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན།
- ༣ ༽ འབོད་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྐྱོར་དགོས་སམ།
- ༤ ༽ འབོད་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུམ་པོ་ལ་དཔེར་བརྗོད་གསུམ་གྱིས།

༢༽ གཤམ་གསལ་དཔེར་བརྗོད་ནང་། འབོད་སྐྱེ་ཡིན་མིན་མ་ཚོར་བར་རྟགས་རྒྱུ་

དགོས།

- མ་ཡེ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ།
- ཀླ་ཡེ་གྲོགས་པོ་ཆེན་པོ།
- ཀྱེ་སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
- ཀླ་ཡེ་ཚོས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ།
- མ་ཡེ་མ་བྱུ།
- ཀླ་ཡེ་མ་ཆེད་གྲོགས་ལགས།

སློབ་ཚན།
 ༡༩

ཁོར་ཕྱུག་སྤྱང་སྐྱོབ།



དེ་ཡང་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་འདས་ཟེན་པའི་ལོ་ལྔའི་ནང་སློ་ཉམ་ཆེན་པོས་རང་
 བྱང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཚེད་བྱས་ནས། རང་བྱང་ཁམས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་དགོས་ཞེས་
 དང་། ཡང་རང་བྱང་ཁམས་དང་འཐབ་ཚེད་བྱས་ཏེ། གནམ་ས་སྤྲོད་ལྟ་བུའི་འགྲུང་ལྗོད་
 གཏོང་དགོས་ཞེས་པ་སོགས་འབོད་ཆིག་སྒྲ་ཆོགས་ཤིག་བཏོན་ནས། རང་ཉིད་འཚོ་གནས་
 བྱེད་སའི་རང་བྱང་ཁམས་འདིར་ཚད་ལས་འདས་པའི་གཞོན་འཚོ་བཏང་བའི་དབང་གིས།

རང་གྲུང་ཁམས་ཀྱི་ང་ཚོར་འཁོར་ལེན་སློབ་པ་ལྟར་ས་ཡོམ་རྒྱག་པ་དང་། རི་ཉིལ་བ། རྒྱ་
 མཚོའི་རྩ་རྒྱུ་ལས་འབྲུག་པ། དེ་བཞིན་ཡུལ་ཁག་གཅིག་ལ་དྲག་ཆར་བབས་ཏེ་ཚུ་ལོག་གི་
 གཞོན་འཚོ་བཟོ་བ། ཡང་ཡུལ་ཁག་གཅིག་ལ་ཆར་ཚུ་མ་བབས་པ་སོགས་འབྲུང་བའི་
 གཞོན་འཚོ་མང་པོ་ཞིག་བཟོས་ནས། མིའི་རིགས་གཙོ་བོར་གྲུར་པའི་སློབ་ཆགས་ཚང་
 མར་དཀའ་ངལ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོས་འདས་པའི་ཉམས་སྲོང་
 ལས་བསྐྱབ་བྱ་རྒྱུར་ཉེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཁོ་ནར་གཟིགས་ནས་མ་བཟུགས་པར་
 མིག་རྒྱང་རིང་པོས་ང་ཚོ་དང་ང་ཚོའི་མི་རབས་རྗེས་མ་རྒྱུས་ཀྱི་འཚོ་གནས་དང་། བདེ་
 སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་པ་ནི་ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།
 ཁོར་ཡུག་ཅེས་པ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ན་ཡོད་པའི་སློབ་ཡོད་དང་སློབ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་
 མཐའ་དག་ལ་བརྗོད་པ་དང་།
 སློབ་ཡོད་དང་སློབ་མེད་ཀྱི་
 དངོས་པོ་དེ་དག་ལ་སྲུང་
 སྐྱོབ་བྱེད་པ་ལ་ཁོར་ཡུག་
 སྲུང་སྐྱོབ་ཅེས་བརྗོད་དོ།
 དེ་ལྟ་བུའི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་
 སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་དོན་གལ་ཆེ་དེ་
 ལེགས་སྲུབ་བྱེད་པར་



གཞུང་སྐྱེར་ཚང་མས་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས་པས་ང་ཚོ་མི་སྐྱེར་སོ་སོས་ཀྱང་རྒྱན་
 གཏན་འཚོ་བའི་ཁྲིད་དུ་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་ཞིག་བཅུགས་ཐུབ་
 པ་དང་། རྱེད་འོས་པའི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་ཀ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ནི།
 ༡ ་༽ གད་སྟེགས་གང་རྒྱང་དུ་མི་གཡུག་པ་དང་། རྒྱག་གཅིན་གང་རྒྱང་དུ་མི་གཏོང་བ། ལ་
 ལུང་སྐྱ་ལུང་གང་རྒྱང་དུ་མི་གཡུག་པ་སོགས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་བྱ་བ་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་དུས་རྒྱུན་ང་ཚོས་སྤྱིར་ཁ་དང་། ཞིང་ནང་། རྩ་ཐང་སོགས་
 ཀྱི་སྟངས་དུ་འགོ་སྐབས་ཉིན་དེར་བཅོས་པའི་གད་སྟེགས་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ་གཅོང་
 ཐུགས་ཀྱིས་སྤྱི་བའི་གད་སྟེགས་སྐྱབས་སའི་ནང་བསྐྱལ་རྒྱ་རྒྱུན་འབྲུངས་བྱས་
 བས། གད་སྟེགས་ཀྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་བཅོས་པའི་གཞོན་འཚོ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།
 ད་དུང་འགྲིག་ཤོག་དང་། ཤེས་དམ། ལུགས་ཀྱིན་ལ་སོགས་པའི་གད་སྟེགས་དེ་ཚོ་
 བེ། གཞོན་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཞིག་རོལ་སྟུག་ཡིན་པས་གད་སྟེགས་དེ་ཚོའི་རིགས་ཞིང་
 བང་དང་། རྩ་ཐང་། སྤྱིར་ཁ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་མ་གཡུག་པ་ཞིག་ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་
 སོ།།

༡ ་༽ ཤིང་ནགས་གང་རྒྱང་དུ་གཅོད་པ་ལ་ཚོད་འཛིན་ནན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡང་ཁོར་
 ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཤིང་ནགས་ནི་སློག་ཆགས་ཀྱུན་
 ཀྱི་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཡིན་པས། ང་ཚོས་
 ཤིང་ནགས་མང་པོ་འདེབས་འཇུགས་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ནན་ཏན་བྱས་ནས་

ཁོར་ཡུག་སྒོ་སྒྲུང་ཅན་དུ་འགྱུར་ན། འཁོར་ནགས་དེ་དག་གིས་ཡུལ་སྒོངས་མངོས་
 སྒྲུབ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་པ་མ་ཟད། མི་དང་སློབ་ཆགས་ཀྱི་ལ་གསོ་རྒྱུ་སོས་པ་
 མང་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱས་ཏེ་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་རྒྱུ་དང་། མི་ཚེ་རིང་དུ་
 འགྲོ་བ་སོགས་ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་བསྐྱུན་ཐུབ་པས། ང་ཚོས་འཁོར་ནགས་ཅ་བ་ནས་
 བཀོག་པ་དང་། གཙོད་བྲེག་བྲེད་པའི་བྲེད་སྒྲུངས་ངན་པ་དེ་ཚོར་བཀག་འཁོག་ནན་
 ཏན་བྱ་དགོས་སོ།།

༣ ་ ལྷ་ལ་བཅོམ་སྐྱོན་མི་གཏོང་བ་དང་། ལྷ་ལྡོག་ལྷུང་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡང་ཁོར་ཡུག་སྒྲུང་
 སྐྱོབ་ཀྱི་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གཏམ་དབང་ལྷ་མེ་འཁོར་ལུ་གཤེ་བླ་
 རུས་ཡིན་ཞེས་པ་ལྟར་ལྷ་ནི་མིའི་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་སློབ་ཆགས་དང་། སྐྱེ་
 དངོས་ཐམས་ཅད་འཚོ་གནས་བྲེད་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དངོས་པོ་སྐྱུན་མཚོག་
 བདུད་ཅི་ལས་ཀྱང་ལྷ་གསུམ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཅ་ཆེའི་དངོས་པོ་ལྷ་དེ་ནམ་
 ཞིག་རྗེས་སུ་ལྷུ་ཡིན་པ་ནི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཞེས་དངོས་པོའི་ཚོས་
 ཉིད་དུ་བྱུབ་ཟེན། དེས་ན་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ས་ཆ་གང་ཞིག་ཏུ་གཞིས་ཆགས་ཀྱང་དེ་
 གཤེ་ལྷ་བོ་ཆེ་ལྷུང་ཚང་མར་བཅོམ་སྐྱོན་མི་བཟོ་བ་དང་། གང་བྱུང་དུ་ལྷ་འགྲོ་བ་རྒྱལ་
 མི་གཏོང་བ་སོགས་བྱ་རྒྱུ་ནི། རང་དང་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཀྱི་
 ཆེད་དུ་ལེགས་སྐྱེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལུལ་བ་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ལྷ་ལ་བཅོམ་སྐྱོན་མི་
 གཏོང་བ་དང་། ལྷ་ལྡོག་ལྷུང་བྱ་དགོས་པ་ནི་འཁོར་ཏུ་གལ་ཆེའོ།།

༤༽ གཏེར་ཁའི་རིགས་སྤངས་སྐྱོབ་བྱ་དགོས་པ་དེ་ཡང་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྐྱོབ་གི་བྱ་བ་གལ་
 ཚེན་ཡིན་པ་ནི། སའི་སྤོང་པོ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་རིན་ཚེན་གཏེར་ཁའི་རིགས་དེ་
 དག་གིས་རང་བྱུང་ཁམས་གི་ས་བཅུད་ཡུལ་བཅུད་རྣམས་སྤངས་བར་བྱེད་ཅིང་། ས་
 བཅུད་ཡུལ་བཅུད་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཡོམ་རྒྱག་པ་དང་རི་ཉིལ་བ། དེ་བཞིན་
 རྩ་སྐྱོན་དང་ཐན་སྐྱོན་སོགས་རང་བྱུང་གི་གཞོན་འཚེ་རྣམས་མི་ཡོང་སྐྱོན་འགོག་བྱ་
 རྒྱར་པན་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ང་ཚོས་མིག་མདུན་གི་ཁེ་པན་ཁོ་ནར་མ་བཟུས་པར་
 མིག་རྒྱང་རིང་པོས་འགོ་བ་སེམས་ཅན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་
 གི་འཚོ་གནས་གི་ཆེད་དུ་གཏེར་ཁའི་རིགས་སྤོག་འདོན་བྱེད་པར་ཚོད་འཛིན་དང་།
 བཀག་འགོག་ནན་ཏན་བྱ་དགོས་སོ།།

༥༽ ད་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོགས་ཡོད་བཞིན་པའི་བཟོ་བྲལ་དེ་དག་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་འཚེ་ལྷགས་
 ཆེ་ཤོས་བསྐྱུལ་མཁན་ཞིག་ཡིན། བཟོ་བྲལ་དང་བཟོ་བྲལ་དེ་དག་ལས་ཐོན་པའི་རྒྱངས་
 འཁོར་གི་དུ་བ་ངན་པ་དང་། རྗེས་ངན་གི་སྤྲིགས་རོ་མང་པོ་ཞིག་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་
 བསྐྱུལ་བའི་དབང་གིས་འབྱུང་བ་བཞི་ལ་གཞོན་འཚེ་བཟོས་ཏེ་འབྱུང་བ་འབྲུག་པས་
 འཛམ་གླིང་རྒྱུ་པོར་ཆ་གོད་འཕེལ་བ་དང་། དུས་བཞིའི་འགྱུར་བ་མི་སྣོམས་པ་
 སོགས་གི་དཀའ་ངལ་སྤོ་ཚོགས་ཤིག་བཟོ་ཡི་ཡོད། དེས་ན་སྤངས་འཚོས་ཁོར་ཡུག་
 གཞོན་འཚེ་མེད་པའི་ལག་ཤེས་གི་ཐོན་རྗེས་རྣམས་བེད་སྤོད་མང་ཅམ་བཏང་སྟེ་བཟོ་
 བྲལ་ས་ཐོན་པའི་ཐོན་རྗེས་རྣམས་བེད་སྤོད་ཅུང་ཅམ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱངས་འཁོར་

སོགས་འཕུལ་རིགས་བེད་སྲོད་ཉུང་ཚུལ་བཏང་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་ཁོར་
 དུག་སྲུང་སྲོབ་ལ་ཤུགས་སྒོན་རྒྱག་དགོས་སོ།།
 མདོར་ན་ད་ལྟ་ང་ཚོ་གནས་སའི་ཁོར་དུག་འདིར་རང་བྱུང་གི་གཞོན་འཆེ་ལོ་རིམ་ས་
 ལོ་རིམ་མང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལྟོ། མིག་ན་དགོས་པ་ལག་པས་བཟོས།
 ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ནས་ཁོར་དུག་གཞོན་པ་བཏང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
 ཡིན་པས་ན། ང་ཚོ་ཚང་མས་རང་ཉིད་གནས་སའི་ཁོར་དུག་འདིར་གཅེས་སྲོང་དང་།
 སྲུང་སྲོབ་ནན་ཉན་བྱ་དགོས་པ་ནི་མི་སྲུས་ཀྱང་སྲོད་ཡེངས་བྱེད་མི་རུང་བའི་བྱ་བ་
 གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་དོ།།

མིང་ཚིག་འགྲེལ་བཤད།
 སྲོད་ཉན་ཆེན་པོ། ཚད་ལས་བཀྲལ་བའི་འདོད་རུང་ཆེན་པོ།
 འབྲུང་རྒྱུ་སྲོད། འགོ་བའི་སྲུང་བྱེད་པོ།
 ལྟོ་ལོག་སྲོད་ལོག་གི་དོན།
 ལམ་ལུགས་ལྟར། གཞོན་པ་བྱེད་མཁན་མི་ལ་པར་གཞོན་ལན་བྱེད་པ།
 རི་ཉིལ་བ། རི་ཆེན་པོ་རྒྱུ་བ་ལམ་འགྲེལ་བའི་དོན།
 ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས། འཕུལ་དུ་འཕུལ་གང་མགྲོགས་མགྲོགས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་བསྐྱུབ་
 དགོས་པའི་དོན།
 གཞོན་ལྟར། འདིར་སྲོད་དང་རྒྱ་སོགས་བཙོན་པ་དང་བྲེག་པའམ་རྩ་མེད་བཟོ་བའི་དོན།

གཏེར་ཁ། ལྷགས་དང་རྗོ་སོལ་སོགས་སློབ་འདོན་བྱེད་སའི་ཁྱེད་ལ།

སྨོན་འགོག། མ་གྱུང་གོང་དུ་མི་ཡོང་ཐབས་བྱེད་པའི་དོན།

སྨོན་འདོན། བྱང་ལྡན་སྤྱིར་ལེན་པའི་དོན།

གད་སྤྱིགས། དངོས་རྒྱུ་གི་ལྡན་གི་མི་གཙང་བ། གད་བརྒྱབ་པའི་ཐལ་རྩལ་ཉལ་ཉལ།

ལག་ཤེས། ཅ་ལག་གམ་དངོས་རྒྱུ་གསར་བཟོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྩལ་ཁྱེད་པར་བའི་
དོན།

སྨྱོན་ཡེངས། དོ་སྤྲང་མེད་པ། དམ་པོ་མེད་པའི་གྲུ་ཡངས།

སྨྱོན་ཚན།

གཤེགས་ལ་འཇུག་པའི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྨྱོན་ཚན།

༡ ་། མི་རིགས་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སློབ་ཆགས་ཚང་མར་དཀའ་ངལ་གང་ལས་གྱུར་བ་
ཡིན་ནམ།

༢ ་། དེས་པར་དུ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་ཁོར་ཕུག་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་ཀ་རྣམས་གང་ཡིན་གྱིས།

༣ ་། འཛིན་པའི་དེས་པར་བ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཐུབ་པམ།

༤ ་། ལྷ་འོན་ཏེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལྟར་བསྐྱེད་ཅུ་མ་གྱིས།

༥ ་། གཏེར་ཁའི་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལྟར་ཇི་ལྟར་ཡིན།

༦ ་། བཟོ་གྲུ་དང་བཟོ་གྲུ་ལས་ཐོན་པའི་རྒྱུ་ལ་ཁོར་ཕུག་ལ་གཞོན་འཆོ་
ཡིན་མེད་གང་ཤེས་གྱིས།

༧ ་། ཁོར་ཕུག་ལ་གཞོན་འཆོ་ལོ་རེ་ལས་ལོ་རེ་མང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གང་ཡིན་ནམ།

ཁ ། རྒྱུང་གྲིས་ཁོར་ཡུག་གི་སློབ་ཚན་འདི་བསྐྱབས་ནས་ཕན་ཐོག་ཇི་འདྲ་བྱུང་ཡོད་མེད་དག་ཐོག་ནས་གསུང་རོགས་གནང་།

ག ། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་དགོས།

- ༡ ། ཁོར་ཡུག་ཅེས་པ་དེ་ག་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས།
- ༢ ། རང་ཚོས་ཐོག་ནས་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྲུབ་བཅུ།
- ༣ ། ཁོར་ཡུག་གི་སློབ་ཚན་འདིས་བསྐྱབས་བྱ་གང་སྟོན་པ་ཡིན་ནམ།
- ༤ ། ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་ཅེས་པའི་དོན་གང་ཡིན།
- ༥ ། ཁོར་ཡུག་ནང་ནས་ཤིང་ནགས་གཙོ་བོ་སྲུང་སྐྱོབ་གནང་དགོས་ཚུལ་གང་ཡིན།

ང ། ། གཤམ་གསལ་བཟ་སྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

- ༡ ། རང་བྱུང་ཁམས་བཙོག་པ་བཟོ་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་.....ཡིན།
། རབོ་གྲུ་། ། སློབ་གྲུ་།
- ༢ ། རྒྱང་ཁམས་གཙའ་མ་ཡོང་ཆེད་.....བེད་སྟོན་གནང་དགོས།
། སྐུམ་འཁོར་། ། སློག་འཁོར་།
- ༣ ། ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོན་སྟོན་མང་ཤོས་ནི་.....ལས་བྱུང་གི་ཡོད།
། འགྲིག་ཤོག་། ། རྩ་ཤིང་།
- ༤ ། ང་ཚོ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་.....གང་ཅུང་ཅུང་བེད་སྟོན་གནང་དགོས།
། འགྲིག་ཤོག་། ། ཤོག་བྲུ་།

- ༥ ་ ཁོར་ཡུག་རྗེ་སྐྱབས་སོང་བའི་དབང་གིས་ནད་ན་ཚ་.....སོང་ཡོད།
། མང་དུ་། ། ལྷུང་དུ་།
- ༦ ་ རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་དུ་བ་ཐོན་པ་ལས་དབུགས་གཏོང་.....ཕྱིན།
། དཀའ་ཅུ་། ། སྐྱ་ཅུ་།
- ༧ ་ འཕྲི་ལོག་དང་ཚལ་ཉོ་དུས་འགྲིག་འོག་.....ལེན་དགོས།
། བཀང་མང་། ། ། བཀང་ལྷུང་།

ཚ ་ གཤམ་གསལ་བརྗོད་བྱ་ཁག་ལ་དགོ་ཚུན་ནས་སྐྱོབ་ལུག་ཚོར་གསལ་བཤད་
 བཀང་དགོས།

- ༡ ་ སེམས་ཅན་ལ་འཚོ་བ་སྐྱོང་དགོས་པ།
- ༢ ་ རྒྱ་ཚགས་བཅུ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་རྒྱ་འབྲུང་དགོས་པ།
- ༣ ་ ཕྱི་ལ་འགྲོ་དུས་ངེས་པར་དུ་སྐྱོག་གསལ་དགོས།
- ༤ ་ དུས་རྒྱུན་དུ་འདོད་རྒྱུང་ཚོགས་ཤེས་བཀང་དགོས།
- ༥ ་ འགྲིག་འོག་སྐྱོན་པའི་ཟས་རིགས་གང་ལྷུང་བཅུ་སྐྱོད་བཀང་དགོས།
- ༦ ་ ཚོགས་པ་དང་དགོན་པ་སྐྱོབ་གྲུ་སྐྱི་པའི་ཅ་ལག་ལ་བདག་སྐྱོང་བཀང་དགོས།
- ༧ ་ འཕྲི་སྐྱོང་གང་མང་འདེབས་འཇུགས་བཀང་དགོས།

ང་། གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ཁག་ལ་སློབ་ཕྱུག་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།

- ༡ ། གད་སྟེགས་གང་བྱང་མང་བྱང་མི་གཡུག་པ།
- ༢ ། ཤིང་སྡོད་གང་བྱང་མི་གཅོད་པ།
- ༣ ། ཟུང་དང་སྟོག་འཕྲོ་བརྒྱུག་མི་གཏོང་རྒྱ།
- ༤ ། ས་ཚ་གང་བྱང་དུ་སྟོག་མི་རུང་།
- ༥ ། འགྲིག་ཤོག་བེད་སྟོད་གང་ཉུང་གཏོང་རྒྱ།
- ༦ ། དགོན་པའི་ནང་གང་བྱང་སྐད་གཅོར་གནང་མི་རུང་།
- ༧ ། གད་སྟེགས་སྐམ་པོ་དང་ཚོན་པ་དབྱེ་བ་བྱེད་གོས།

ཆ ། རི་མོར་བསྟར་ཉེ་དག་ཕྱོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྱིས།



མཆི་ཡི་གེ་རྒྱག་མའི་ཕན་ཡོན།



ཨོ་མཆི་པརྟེ་རྩྱུ། ཞེས་པའི་ག་རྒྱུངས་སྒྲགས་འདི་བཟང་ན་པའ་ཡོན་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོད། དེ་
 བཟང་སྐབས་དེའི་དོན་ལ་བསམ་སློབ་ཤིང་པར་གཏོང་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཡིག་འབྲུ་
 རྒྱག་པོའི་དོན་ནི་ཟབ་པོ་དང་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོད།
 དང་པོ་ཨོ་ཞེས་པར་ཡི་གེ་ཨ་དང་། ཟུ། མ་བཅས་གསུམ་བཅུ་ཡོད། འདི་རྣམས་ཀྱིས་
 ཉམས་ལེན་པའི་མ་དག་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དང་། དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དག་
 པའི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་གསུམ་མཚོན་གྱི་ཡོད།
 མ་དག་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དག་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་བསྐྱུར་ཐུབ་



བཅ། ཡང་ན་འདི་ཉིད་རྩ་བ་ནས་ཐ་དད་
 ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་
 ལྷོན་སྐབས་ཤིག་ན་ང་ཚོ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་
 དང་། དེ་ནས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་
 ཚུབ་སངས་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ལས། བྱང་པའི་ཚེས་ནང་
 ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སློན་ཀུན་ཟད་དང་།
 ཡོན་ཏན་ཀུན་ལྡན་ཞིག་བཞེད་གྱི་མེད།

དག་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ནི། མ་དག་པའི་ངོ་བོ་རྣམས་རིམ་བས་དོར་ནས་དག་པའི་ངོ་
 བོར་བྱུང་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།
 འདི་རི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་ཤིག་། དེ་ཉིད་སྐྱབ་པར་བྱེད་པའི་ལམ་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྲི་མ་བཞིས་
 མཚོན་གྱི་ཡོད།
 མ་ཉི་ཞེས་པ་ནོར་བུའི་དོན་ཡིན་ལ། འདིས་ཐབས་གྱི་ཆ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་དང་སྦྱིང་རྗེ།
 བྱམས་པ་བཅས་མཚོན་གྱི་ཡོད། རོར་བུར་དབུལ་ཐོངས་སེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པ་དེ་
 བཞིན་དུ། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་ལ་འང་སྲིད་ཞིའི་རྒྱད་པ་མཐའ་དག་སེལ་བའི་རུས་པ་ཡོད།
 དེ་བཞིན་ནོར་བུས་སེམས་ཅན་གྱི་རེ་བ་སྐྱོང་བ་བཞིན་དུ། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་གྱིས་ཀྱང་
 སེམས་ཅན་གྱི་རེ་བ་སྐྱོང་གི་ཡོད།

བསྐྱེད་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་མེ་རྟོག་བསྐྱེད་དོན་ཡིན་ལ། དེས་ཤེས་རབ་མཚོན་གྱི་
ཡོད། བསྐྱེད་པའི་ལས་སྐྱེས་ནའང་འདམ་གྱི་སྐྱོན་གྱིས་མ་གོས་པ་བཞིན་དུ། ཤེས་རབ་
ལའང་རང་ཉིད་འགལ་འདུ་མི་ཡོང་བའི་སར་འཛོག་པའི་རུས་པ་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ཤེས་རབ་
མེད་ན་འགལ་འདུ་ཡོང་གི་ཡོད། ཤེས་རབ་ལ་མི་རྟོག་པ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། གང་
ཟག་རང་རྒྱ་བའམ་རྗེས་ཡོད་གྱིས་སྟོང་བར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། དུལ་དུལ་ཅན་ངོ་བོ་ཐ་
དད་པས་གཉིས་སྟོང་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ། རང་གི་མཚན་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་བ་
རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བཅས་ཤེས་རབ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཅུང་། གཙོ་བོ་ནི་
སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན།

ཡིག་འབྲུ་མཐའ་མ་རྩྭ་གིས་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་བསྟན་པ་དང་། དེས་རང་རྒྱུད་གྱི་སྐྱོན་དག་པ་དེ་
དེས་བར་དུ་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་དགོས་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད།

མདོ་སྐྱོགས་ལྟར་ན། འདི་ལྟ་བུའི་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ནི་ཐབས་གྱིས་ཟིན་པའི་ཤེས་རབ་
དང་། ཤེས་རབ་གྱིས་ཟིན་པའི་ཐབས་ལ་གོ་དགོས།

སྐྱེད་པའི་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་གྱི་ཐེག་པ་ལྟར་ན། དེ་ཉིད་ཐབས་ཤེས་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་གྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་
རྟོགས་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་གཅིག་ལ་གོ།

རྒྱལ་བ་རིགས་ལྗེའི་ས་བོན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ལྟར་ན། རྩྭ་ཞེས་པ་ནི་གང་ཟག་གིས་ཀྱང་རྒྱུད་
དགྲུགས་མི་རུས་ཤིང་མི་གཡོ་བའི་རྒྱལ་བ་མི་བསྐྱོད་པའི་ས་བོན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ཡིན།

དེས་ན་ཨོ་མ་ཎི་བསྐྱེད་པའི་ཡིག་འབྲུ་དུག་པོས་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་གྱི་ཉམས་ལེན་

ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་དག་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དག་པའི་སྐྱེ་
 གསུང་ ཐུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱར་ཐུབ་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད།
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་རང་གིས་བྱིན་ས་བཅའ་མི་དགོས་པར། དེ་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་
 ལུས་པ་ནི་རང་གི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པར་གསུངས། རྗེ་བཙུན་བྱམས་མགོན་གྱིས་ཐེག་པ་ཆེན་
 པའི་རྒྱུད་སྐྱེ་མའི་ནང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རང་ཆས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 རིགས་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད་པས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་འབྲུབ་རྒྱུ་འི་
 དག་པའི་ས་ཐོན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྣང་པོ་དེ། ང་རང་ཚོ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

ཟབ་པ། གཉིད་རིང་པའམ་དོན་གནད་ཆེ་བའི་དོན།

རྒྱ་ཆེ་བ། ཚད་ཆེན་པོ་དང་གྲངས་འབོར་མང་བའི་དོན།

ཉམས་ལེན། བྱ་བ་གང་ཞིག་ལག་ལེན་ལ་དངོས་སུ་བསྟར་བའི་དོན།

མ་དག་པ། གཅིང་བ་མིན་པའམ་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་གོས་པ་ཞིག་ལ་གོ་བ་ཡིན།

ཐོག་མ་ཉིད། ལྷ་མའམ་དང་པོ་དང་གདོད་མ་ནས་ཞེས་པའི་དོན།

སྐྱོན་ཀྱན་ཟད་པ། སྐྱོན་ནམ་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་སྤངས་ཟེན་པའི་དོན།

མྱིད་ཞི། འཁོར་བ་དང་སྤང་འདས།

རྒྱུད་པ། ལུས་ལྷགས་སོགས་ཆག་པ་འམ་ཉམས་པ།

དབྱལ་ཕྱངས། རྒྱ་ལོར་ལོས་སྤོད་མེད་པའི་དོན།

རྩོམ་པ་ལྟར། ཡིད་ཚིམ་པར་བྱེད་པའི་དོན།

ལག་ལེན། མི་མ་སྐྱེན་པའི་དོན།

རང་རྒྱ། རང་ཚུགས་ཏེ། གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་གནས་ཐུབ་པའི་དོན།

དྲི་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྣང་པ། སངས་རྒྱས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན།

རྒྱུ་ཚུལ།

གཤེགས་པའི་ལུགས་ལྟར་བཞུགས་པའི་ལུགས་བྱིས།

༡ ་ མི་མ་སྐྱེན་པའི་དོན། གཞན་ལ་སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༢ ་ སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༣ ་ ལས་གནས་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༤ ་ ཡི་གེ་རྒྱལ་མའི་སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༥ ་ མི་མ་སྐྱེན་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༦ ་ གཞན་ལ་སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༧ ་ གཞན་ལ་སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༨ ་ གཞན་ལ་སྐྱེད་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

༩ ་ མི་མ་སྐྱེན་པའི་དོན་ལྟར་བྱེད་པར་ཡོན་ཀློང་ཡོད་དམ།

ཁ། གཤམ་གསལ་བྱི་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་འདྲེབས་དགོས།

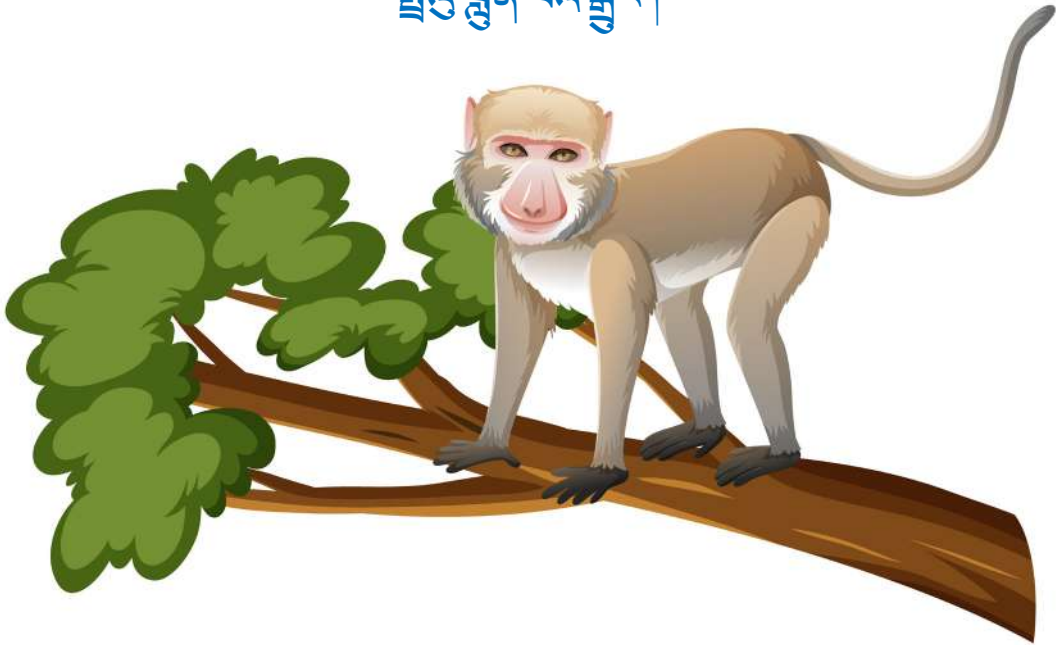
- ༡། མོ་མ་ཉི་བརྗེ་རྩྱི་གི་ཡིག་འབྲུ་བྲུག་པོས་གང་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ།
- ༢། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་གྱི་པན་ཡོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ནམ།
- ༣། ཤེས་རབ་གྱི་རིགས་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་པ་དང་དེས་གང་རྟོགས་གྱི་ཡོད་དམ།
- ༤། མདོ་སྤྱོད་དང་སྤྲུགས་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱིས་ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་ལ་གོ་བ་ལེན་སྤངས་ཇི་ལྟར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་དམ།
- ༥། སངས་རྒྱས་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུ་ལམ་རྒྱས་པ་གང་དུ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད་དམ།

ག། གཤམ་གསལ་བར་རྟོང་རྣམས་འགོངས་དགོས།

- ༡། གཟུངས་སྤྲུགས་བགྲངན་པན་ཡོན་.....པོ་ཡོད། ། རྒྱ་ཚེན་ ། ། རྩུང་བྱུ་ །
- ༢། མ་ཉི་ཞེས་པ་ལོར་བྱའི་དོན་ཡིན་ལ། འདིས་ཐབས་གྱི་ཆ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་དང་.....བྱམས་པ་བཅས་མཚོན་གྱི་ཡོད། ། རྟོང་ཉིད་ ། ། རྟོང་རྗེ་ །
- ༣། བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་ལ་.....མཐའ་དག་སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། ། ། རྩིད་ཞིའི་རྒྱད་པ་ ། ། རྩེ་རིག་པ་ །
- ༤། བརྗེ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་མེ་ཉོག་.....དོན་ཡིན་ལ། དེས་ཤེས་རབ་མཚོན་གྱི་ཡོད། ། ། བརྗེའི་ ། ། རྩུང་པ་ལའི་ །
- ༥། རྩྱི་ཞེས་པ་ནི་གང་ཟག་གིས་ཀྱང་རྒྱད་དགུགས་.....མི་གཡོ་བའི་རྒྱལ་བ་མི་བསྐྱོད་པའིས་ཐོན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་ཡིན། ། ། རྒྱས་ཤིང་ ། ། མི་རྒྱས་ཤིང་ །

སྒོ་བ་ཚོན།
༡༤

ཚྲོ་ལྷན་པོ་ལྷུང་།



སྒོ་མོ་ནགས་ཚལ་ཞིག་གི་ནང་སྤྲེལ་སྒོ་བ་ལྷན་པོ་ལྷུང་། དེ་རྣམས་ཀྱི་འགོ་བྱེད་སྤྲེལ་འཁོར་
 ཏུ་ལྷན་པོ་ཞིག་བཅས་ཡོད། ཅིན་ཞིག་སྤྲེལ་འགོ་བྱེད་དེས། ཚུ་བ་དག་གི་རྩི་བུ་ལྷན་པོ་ལྷུང་།
 འབྲུལ་ཏེ་སྤྲེལ་རྣམས་ལ། རམ་མཁའི་རྩི་བུ་དེ་ཚུའི་ནང་ལ་སྤྲེལ་རྣམས་འདུག། རང་དེ་སྤྲེལ་
 རྣམས་ཀྱིས་རྩི་བུ་དེ་ཚུའི་དཀྱིལ་ནས་འདོན་ཐུབ་ན་སྒྲུང་མ་ལྷོང་བའི་སྐྱད་གྲགས་ཚེན་
 པོ་ཡོང་དེས་ཞེས་བཤད། དེར་བརྟེན་སྤྲེལ་རྣམས་ཚུ་བ་དག་གི་ལོན་པར་ཁ་འཆམ་རྣམས་
 རྩི་བུ་ལྷན་པོ་ལྷུང་གིས་མཚོ་འགྲམ་དུ་སོང་། སྤྲེལ་གཅིག་གིས་མཚོ་འགྲམ་གྱི་ཤིང་

གི་ཡལ་ག་ཞིག་ལ་འཚང་། དེ་ནས་སྤྱེུ་རྣམས་གཅིག་གིས་གཅིག་གི་མཇུག་མ་ལག་པར་
འཇུས་ཏེ། མཚོ་ནང་དུ་འགོ་ཚེས་བྱེད་པའི་སྐབས། སྤྱེུ་ལྔ་བརྒྱའི་ལྗིད་ཀྱིས་ཤིང་གི་ཡལ་
ག་ཆག་ནས་སྤྱེུ་ཚང་མ་ཚུ་ནང་དུ་སྤྱང་ངོ།།

སྤྱང་འདིས་བསྟན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི།

ལས་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགོ་མ་བརྩམས་པའི་གོང་དུ་ལས་དོན་དེ་བསྐྱབས་ན་
འགྲུབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། འགྲུབ་པའི་དབང་དུ་བྱེད་ཀྱང་རང་ག་ཞན་ལ་པན་
འདོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་ངེས་པར་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འགྲུབ་པའི་
དབང་དུ་བྱེད་ཀྱང་རང་ག་ཞན་ལ་པན་འདོགས་མེད་པའི་རིགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཚོ་མ་མི་རུང་
བའི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་ཡོད།།

མིང་ཚིག་འབྲེལ་བཤད།

འགོ་བྱེད། ལྷོ་ཁྲིད་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་མཁན་ལའང་གོ་བ་ཡིན།

ལྷོ་ཁྲིད་པ། བྱ་བའམ་ལས་དོན་གང་ཞིག་གི་འགོ་ཁྲིད་མཁན།

རང་དེ། རང་དང་རང་གི་སྐད་ཆ་བཤད་ཡུལ་དང་བཅས་པ་དང་། ང་ཚོ་ཞེས་པའི་དོན།

ཁ་འཚམ། ཁ་མ་ཐུན་པའམ་གྲོས་མ་ཐུན་པ་སློབ་སེམས་མ་ཐུན་པའི་དོན།

གྲོས་མ་ཐུན་པ། མཉམ་ལས་བྱས་སྐབས་བསམ་ཚུལ་རྣམས་གཅིག་མ་ཐུན་བྱེད་པའི་དོན།

ལྷན་ཚན།

ག༽ བཤམ་གསལ་དེ་བ་རྣམས་ལ་ལན་བྱིས།

- ༡ ༽ ལྷ་མ་ནགས་ཚལ་ཞིག་ལ་སྤྲེལ་བ་ཚོད་ཡོད།
- ༢ ༽ རགས་ཚལ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྤྲེལ་འཛིང་གང་བཞག་པ་ཡིན།
- ༣ ༽ སྤྲེལ་རྣམས་ཀྱི་འགོ་བུད་ཤིན་ཏུ་སྒྲུབ་པོ་དེས་གང་བཤད་པ་རེད།
- ༤ ༽ མཐར་སྤྲེལ་རྣམས་ལ་གང་རྟེན་པ་རེད།
- ༥ ༽ སྤྲེལ་བཞག་རྣམས་སྒྲུབ་པོའི་རིགས་སུ་གནས་པ་ཡིན་ནམ།

ཁ༽ བཤམ་གསལ་དེ་བ་རྣམས་ལ་དག་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་དགོས།

- ༡ ༽ སྤྲེལ་ཡི་སྐྱེད་དེའི་སྤྲིང་དོན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན།
- ༢ ༽ སྤྲེལ་རྣམས་གང་དུ་སོང་པ་རེད།
- ༣ ༽ སྤྲེལ་ཞིག་གིས་མཚོ་འགྲམ་གྱི་དངོས་པོ་གང་ལ་འཆང་པ་རེད།
- ༤ ༽ སྤྲེལ་རྣམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གང་བྱས་པ་རེད།
- ༥ ༽ མཐར་སྤྲེལ་རྣམས་ཚུ་ནང་དུ་རི་ལྟར་སྐྱེད་པ་རེད།

ག༽ ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཤངས་འདི་རྒྱོད་འཛིན་དགོས།

སྤྲེ་གནས་བཞི། མངལ་སྤྲེས། སྤོང་སྤྲེས། བརྟུས་སྤྲེས། རྩོད་སྤྲེས།
 འབྱུང་བ་བཞི། ས། ལ། མ། ལྷང།
 མཐུན་པ་སྤྲེན་བཞི། བྱ་གོང་མོ། རི་བོང། སྤྲེལ། སྤང་ཚེ།

བརྒྱ་བཞི་ཚོ་ག མཚོད་མེ་བརྒྱ། ཞལ་ཟས་བརྒྱ། ཚ་ཚོར་སྤྱོད་བརྒྱ། ངར་སྤྱད་
བརྒྱ།

སྤྱུག་བསྐྱེད་བཞི། སྤྱེ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད། སྤྱེ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད། སྤྱེ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད།
འཚི་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད།

མཚམས་བཞི། འཕར་སྒོ། སྒོ་ལུ་བ། ལུ་བ་བྱང། བྱང་འཕར།

ང་། བོང་གི་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་པར་སྐྱབས་རྣམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཚེག་སྤྱུབ་རྩེ་བཞོས།

ཅ། བཤམ་བཤམ་ལ་མཚོན་ཉམས་དེ་རྣམས་ཀྱི་མཚོན་དོན་གང་དང་གང་ཡིན་རྩེ་རྩེ་
བཞིན་བྱིས།



ཕྱི་ལོ་བསྐྱར་སྐྱོད་།

རྩི་བ། བཀའ་སྔ་ཚན་བོད་གྱི་ཡི་གེ་གསར་བཀོད་ལུང་ལུང་མཁུ་སྐྱོད་དང་དུས་ནམ་ཞིག་
ལ་མཛད་དམ།

ལན། བོད་གྱི་ཡི་གེ་གསར་བཀོད་མཛད་མཁུ་ནི་སློབ་དཔོན་ཚེ་མོ་ཐོན་མི་སམ་རྩོ་ཏེ་
ཡིན་ཞིང་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་མཛད་དོ།

རྩི་བ། ཐོན་མི་སམ་རྩོ་ཏེ་སྐྱུ་བྱས་ཏེ་བོད་ཡིག་གསར་བཀོད་ལུང་ལུང་བ་ཡིན་
ནམ།

ལན། ཐོན་མིས་ཚོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐྱམ་པའི་ཐུགས་དགོངས་ལྟར། གཅིག་ནས་བོད་
སྐད་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་། གཉིས་ནས་འདུ་འཇུག་གི་ཡི་གེར་ཞིབ་འཇུག་ གསུམ་ནས་
རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེར་ཞིབ་འཇུག་བཅས་བཀོད་མཐར་བོད་རིགས་རང་ཉིད་གྱི་སྐད་དང་
ཡོངས་སུ་མ་ཐུན་པའི་བོད་ཡིག་འདི་ཉིད་གསར་དུ་བཀོད་དོ། །

རྩི་བ། བོད་ཡིག་གི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་པ་དང་དེ་ལ་རྩ་བའི་དབྱེ་བ་གཚེད་ཡོད་དམ།

ལན། བོད་ཡིག་གི་ངོ་བོ་ནི་སྲོར་སྲོག་རང་བཞིན་དང་དེར་དབྱེ་ན། དབྱེ་སྲིད་
གསལ་གཉིས་སུ་ཡོད་དོ། །

རྩི་བ། བོད་ཡིག་གི་ཡིག་གཟུགས་ལ་རྩ་བའི་དབྱེ་བ་གཚེད་ཡོད་དམ།

ལན། དབྱེ་ཚན་དང་དབྱེ་མེད་གཉིས་ཡོད་དོ། །

རྩི་བ། བཀའ་ལ་དོན་གྱི་དབྱེ་སྲིད་ཞེས་ཟེར་ཏམ།

ལན། དབྱངས་ཡིག་བཞི་པོ་མིང་གཞིའི་ཡི་གེར་སྐྱར་བ་དཔེར་ན། གོ། གྲ། གོ། གོ། ལྟ་
བུའི་དོན་སྟོན་ལུས་པས་དོན་གྱི་དབྱངས་ཞེས་ཟེར་གྲོ། །

དྲི་བ། དབྱངས་གྱི་མཚོན་རྟགས་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། དབྱངས་གྱི་མཚོན་རྟགས་ནི། རྩེ་ལོ་བཅས་བཞི་པོ། །

དྲི་བ། ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་འདི་སྐྱུས་བརྩམས་པ་ཅེད་དམ།

ལན། སྐྱུམ་འགྲེལ་ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་འདི་དདུལ་ཚུ་དབྱངས་ཅན་གྲུབ་པའི་དོན་རྗེས་
བརྩམས་པའོ། །

དྲི་བ། ལེགས་བཤད་ལྡོན་དབང་འདི་ག་དུས་བརྩམས་པ་ཅེད་དམ།

ལན། སྐྱུམ་འགྲེལ་མང་པོར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༡ ལོར་བརྩམས་པར་གསུངས་ཀྱང་རྩོམ་པ་པོའི་
འཇུག་འདས་དང་མི་མཐུན་པས་དབྱུང་པར་འཇོམ། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཐོན་མི་
སམ་རྟོག་ལྟེ། རང་ཅེའི་ཡིག་སློབ་གསར་དུ་གཏོད་པ་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གངས་ཅན་
ཡུལ་གྱི་ཡི་གེའི་ཤིང་རྟེན་སློབ་འབྲེད་དང་། ལེགས་སྐྱར་ནས་མདོ་རྒྱུད་གསུང་རབ་
བོད་སྐད་དུ་ཐོག་མར་སྐྱར་བ་པོ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། བོད་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཐོག་མ་དང་། བོད་
མིའི་ཁྲོད་ནས་བརྒྱ་ཕྱག་རིག་པའི་གནས་མཐའ་དག་མཁུན་མཁན་དང་པོ་དེ་ཡིན་པའི་
ཆ་ནས་བོད་གྱི་མཁས་པ་ཐོག་མ་ཡིན་པའི་ཚུལ་རྣམས་མཁུན་རྒྱ་གལ་ཆེའོ། །