

## གསོ་བ་རིག་པ་དང་ ཕྱིས་བྱུང་འབྲེལ།

(དུང་འཛོལ་གྱི་དཔང་ཐབས་ཡོད།) ལཱ་གསུམ་ལྟར་པ་གོང་མ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པ་འདི་གསོ་རིག་ཡེལ་ཁང་།

### རྩོད།

དེ་ཡང་ཕྱི་ནུམ་ཆེན་པོ་དུས་བཞི་དང་ བུ་དོན་ལཱ་ཁམས་དང་ དོན་ལཱ་ཅུ་དེ་ དེ་གསུམ་འབྱུང་བ་ལཱ་འདི་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་སྦྱར་  
ནས་བཅི་ཚུལ་དང་ དེ་དག་འབྱུང་བ་མ་བུ་དག་གོགས་སྐྱོར་འགོ་ཕྱིས་ཏེ་མོ་ལྷ་བརྟག་པ་དང་ གདོན་ཚུ་ངོས་བབྱུང་བ་ སྐྱོན་བསྐྱེད་  
སྦྱབ་དང་དཔུང་བཅོས་སྐབས་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་ཚུ་བཟླ་དགོཔ་ལས་སྐྱོན་དང་ཕྱིས་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་  
འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

### ཅ་ལྟ་བའི་སྐབས།

ཅ་མདོ་ལས་ དུས་བཞི་ཁམས་ལཱ་འབྱུང་བ་བཅི་བཞི། དང་པོ་དུས་དོན་ཁམས་དང་ཅ་ཏུ་སྦྱར། ལཱ་བུ་དག་གོགས་བཞི་ཡིས་  
སྐྱོར་འགོ་བཅི། དཔྱིད་དང་དབྱར་སྟོན་དགུན་བཞི་དུས་མཆོམས་ལ། ལཱ་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་ དུས་བཞི་སོ་སོ་ལུ་ཅུ་འི་  
འཕར་ཚུལ་མ་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་དཔྱིད་ཆེ་གསུམ་ལུ་ཤིང་ཁམས་མཆིན་པའི་ཅ་དང་། དབྱར་ཆེ་གསུམ་ལུ་མེ་ཁམས་སྟིང་ཅ་དང་།  
སྟོན་ཆེ་གསུམ་ལུ་ལྷགས་ཁམས་སྟོ་ཅ། དགུན་ཆེ་གསུམ་ལུ་ཚུ་ཁམས་མཁལ་ཅ། དུས་མཆོམས་བཅོ་བརྒྱད་ཕྱག་བཞི་ཞག་བདུན་  
ཅུ་དོན་གཉིས་ནང་ལུ་ཁམས་མཆེར་ཅ་ཚུ་ཕྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་ནང་ དོན་ལཱ་ སྟོན་དུག་གི་ཅུ་འི་འཕར་ཚུལ་ དུས་བཞི་  
ཁམས་ལཱ་འབྱུང་བའི་གོས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་འཕར་མ་ལས་ རོ་མཆོར་ཅ་བདུན་བཟླ་བའི་སྐབས་མ་བུ་དག་གོགས་ཀྱི་སྐྱོར་འགོའི་ཐོག་  
ལས་བཟླ་དགོ།

### གདོན་ཚུ་བརྟག་པའི་སྐབས།

ཅུ་དེ་སྟོན་པའི་རུས་སྐལ་གན་རྒྱལ་གནས། མགོ་བོ་སྟོར་བསྐྱེད་ཐིག་བཞིས་ས་དགུར་བཅད། སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་  
གདོན་པའི་རིགས་ནད་པའི་ཅུ་བརྟག་ལས་ངོས་བབྱུང་དགོ།

### སྐྱོན་བསྐྱེད་སྐབས།

རང་ཆེ་དུག་པའི་རྒྱལ་སྟོན་ཆར་དུས་ལས་འགོ་འཛུགས་ཉིན་གངས་བཅོ་ལྷ་ཆེ་བ་ཡར་ངོའི་དུས་བབྱུང་སོགས་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱར་  
ར་དང་ བདུད་ཅི་མཐུན་མཆོམས་ཚུ་ངེས་པར་དུ་བཟླ་བའི་ཐོག་ལས་སྐྱོན་འབྱུང་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་སྐྱོན་སྟེན་གཟུངས་སྐྱགས་དང་

ཏེན་འབྲེལ་སྒྲིང་པོ་བསྐྱབ་བཞིན་གཙང་སྤྱད་འབྲུས་བྱས་ཏེ་འབྲུ་དགོཔ་ཡིན།

## སྐྱེས་སྤྱོད་སྒྲིབ་སྐབས།

བདུད་ཅི་བྱམ་བཟང་ལས།   སྐྱེས་སྤྱོད་དུས་ཀྱང་གཟའ་སྐར་སྤྱིར་དགེ་བའི།   ཡལ་ཆེས་བརྒྱད་ནས་ཉི་ཤུ་གཉིས་ཚུན་བཟང་།  
ཉི་ཤུ་གསུམ་ནས་བདུན་གཅིག་ཞག་དུས་ངན།   རིགས་ལྡན་འཆར་བའི་དུས་སུ་ངེས་པར་འཛེམ།   ཞེས་དང་   ཞི་གཟའ་སྤྱིར་  
དགེ་བྱད་པར་དུ།   ཡལ་བུ་བདུད་ཅི་མཐུན་མཚམས་བཟང་།   ངག་གཟའ་སྤྱིར་ངན་སྤྱིར་པའི་སྐབས།   དུག་ཅན་རིགས་ལྡན་  
འཆར་བས་འཛེམས།   ཞེས་པ་དང་།   ལག་ལེན་གཅིས་བསྐྱུས་ལས།   སྐྱེས་ཀྱི་ལས་སྤྱོད་ཁྱེད་པའི་ཆེས།   ཀུན་གྱི་པའི་རིགས་ལྡན་  
རྒྱ་ཏུ་མ་སྤངས་ན།   སྤྱུ་དུག་སྤྱོད་བཏབ་མ་དུག་བྱ་བྱུང་གིས།   སྤྱོད་པར་མི་འཇུག་རིགས་དུས་འཆར་བའི་ཆེ།   །   ཟས་ཟོས་ནད་  
བྱུང་སྐྱེས་འབྲུད་དུག་དུ་འཇུག།   འབྲུད་ཅི་སྐྱེས་ཁྱེད་འཆར་བའི་དུས་སུ་བསྐྱུས།   ཁྱེད་པར་ཟས་ཟོས་སྐྱེས་དང་མཚུངས།  
སྐྱེས་སྤྱོད་བདུད་ཅིས་ཉིད་ཟིལ་གཞོན།   ཞེས་དང་།   ཆེས་བརྒྱད་བཅོ་ལྔ་ཉེར་གཉིས་དང་།   ཉེར་དགུའི་ལྔ་ཆ་བཞི་བཅུ་གཅིག་  
འབཅོ་བརྒྱུད་ཉེར་ལྔའི་ཕྱི་ཆ་ལ།   བེ་ཏེ་ཞེས་བྱ་བྱུ་བ་ཡིན།   དཀོན་པའི་ལས་རྣམས་མཁས་པའི་སྤྱང་།   ཁྱེད་པར་སྐྱེས་ཀྱི་ལས་  
རྣམས་ནི།   ཤིན་ཏུ་འཛེམ་པ་གལ་ཆེའོ།   ཅེས་དང་།   སྐྱེས་སྤྱོད་བྱ་ལ་ཉི་སྐར་ནས།   སྐྱེས་པ་སྐྱེས་བྱུར་སྐྱེས་པོར་བཅས།  
འདྲ་པ་རྣམས་ལ་བདུན་བདུན་ཏེ།   ཁྱེད་པའི་སྐར་མ་གར་གནས་བརྟག་   ཞེས་པ་ལྟར་སྐྱེས་སྤྱོད་སྐབས་ཅིས་འདི་ངེས་པར་དུ་གལ་  
ཆེན་ཡིན།

## བཤམ་སྐྱུགས་ གཏར་དང་ མེ་བཙའ་ དབུག་བཙོས་སྐབས།

ཉེ་བའི་སྤྱོད་འགྲོ་གཟའ་སྐར་ཆེས་བཟང་ལ།   ཀུན་སྤངས་པ་ལྟར་བཤམ་སྐྱེས་དང་   སྐྱུགས་སྐྱེས་བཏང་བའི་སྐབས་སུ་  
གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྤྱོད་བཟང་བའི་དུས་ལུ་བཏང་དགོཔ་དང་།   སྤྱོད་གནས་ཅིས་ཚུལ་ནི་བྱེད་དཀར་པོར་བཤམ་པ་ལྟར་དང་།  
ཡང་ན་གསོ་རིག་སྤྱོད་དེབ་   བར་མ་ལས་   གཙུག་ལག་གཟའ་སྐར་སྤྱོད་གནས་དང་   རིགས་ལྡན་གྱི་དུས་བཅས་སུ་  
གཏར་སྤྱོད་ཀྱང་དང་   མི་རུང་   སྤྱང་སྤངས་གི་དཔྱེབ་   ཕྱ་ཞིབ་ཏུ་བལྟ་དགོཔ་ཡིན།   དེ་ཡང་

1. **སྤྱོད་གནས།**   གཟའ་ཡི་སྤྱོད་གནས།   ཆེས་ཀྱི་སྤྱོད་གནས།   དུས་ཚོད་ཀྱི་སྤྱོད་གནས།   བཅས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བཙོ་དགོས་  
པ་དང་།
2. **སྤྱོད་ཆེས།**   སྤྱོད་ཆེས་པའི་ལྡེ་མིག་ལས།   ཆེས་དང་གཟའ་འཛེམ་སྤྱོད་ཆེས་སྐབས།   སྤྱོད་བསྤྱོད་ཆེ་མོར་སྤྱོད་  
པ་དང་།   གཏར་མེ་དབུག་བཙོས་གཤིན་ལས་འཛེམ།   །

3. **སྲིག་སྦྱོར།**      སྲིག་སྦྱོར་རམ་ནི་གཏན་སྦྱང་འདིར། །གལ་ཆེན་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་དང་། །ཁྱད་པར་གཏར་སྲིག་སྦྱང་བར་བྱ། །
4. **མི་འཕྲོད་ཉི།**      མི་འཕྲོད་ཉི་མར་ངན་ལས་བཟང་། །སྤྲོད་དང་མཐུན་སྦྱོར་པན་ལས་སྦྱང་། །
5. **འཕུང་བྱེད།**      འཕུང་བྱེད་ནག་མོ་རྒྱ་བའི་ཆོས། །དགོ་ལས་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་ངན། །
6. **བི་ཁི།**      བི་ཁི་ལ་ནི་དགོ་ལས་དང་། །ཁྱད་པར་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་ངན། །
7. **ཆོས།**      ཆོས་བརྒྱད་གཏར་ཁ་ངན་པས་སྦྱང་།      ཉིར་དགུ་གཏར་སྲིག་རྟེན་བཞེངས་ངན།  
།གནམ་སྒྲིང་གཏར་སྲིག་ལམ་ཞུགས་སྦྱང་།      །བཙེ་ལྷ་བཙུ་དྲུག་མཚམས་སུ་སྦྱོར་ཤོར་ཨོ།  
།བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་མགོ་ལུས་བྱལ།      །མི་ཕྱུགས་ལུས་ཀྱི་སྒྲ་གནས་སར།  
།གཏར་སྲིག་ལ་སོགས་བཙོས་བརྟེན་སྦྱང་། །
8. **གཟུགས།**      ཉི་མ་གཏར་སྲིག་ངན་པའོ། །མིག་དམར་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་ཁ་ངན། ། །ལྷག་པ་སྤྲོད་སྦྱོར་བག་ལེན་སྦྱང་། །སྤྲོད་པ་གཏར་མེ་སྤྲོད་སྦྱོར་སྦྱང་། །
9. **སྐར་མ།**      ལག་གཏར་ཁ་མེ་བཙེ་འཕྲིན་སྲིག་ངན། ། །ལུས་སྦྱང་གཏར་སྲིག་བྱིམ་འཛིན་ལ་སོགས་སྦྱང་།  
།ཞེ་གཏར་སྲིག་ཞོར་རྒྱས་ཕྱིར་གཏོང་ངན། ། །ཐུག་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་གསོན་ལས་གཉེན། །
10. **སྒྲ་ཉི།**      སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་སྦྱང་བར་བྱ། །
11. **ཉི་མ།**      འབྲུག་གཏར་མེ་བྱས་ན་སྦྱང་འོང་། ། །སྦྱུལ་སྤྲོད་དཔྱད་གཏར་སྲིག་དག་ལས་འཛོམས། །  
།ལུག་སྤྲོད་སྦྱོར་སྲིག་གཏར་དཔྱད་དཔྱད་སྦྱང་། །
12. **དུས་སྦྱོར།**      སྲིག་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་ལས་རྣམས་ངན། ། །ལུ་སྤྲོད་ ། །ལྷག་སོལ་སྤྲོད་སྦྱོར་གཏར་སྲིག་འཛོམས། །བྱམ་པ་དག་ལས་གཏར་ཁ་མེ་བཙེ་འཕྲིན་སྦྱང་། །ལུག་གཏར་སྲིག་བག་མ་མཁར་ལས་ངན། །
13. **བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས།**      རིན་ཆེན་བཙོ་ཐལ་ལག་ལེན་དང་ རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བསྟེན་པའི་དུས་ སྤྲོད་སྲིག་མར་བསྟེན་པའི་སྐབས་སོགས་ལ་དུག་ཅན་རིགས་ལྷན་འཛོམས་ཞིང་བདུད་རྩི་མཐུན་མཚམས་ཀྱི་དུས་སུ་སྦྱོད་པ་གལ་ཆེ།

## མཐུག་བསྐྱུ

གང་ལུ་ཤི་གཏང་ཐེག་སྐྱེན་སྐྱོར་སོགས་ལ་འཛིན་ཐུང་འཛིན་སོགས་མང་ཙམ་འདུག་རུང་། ཐེག་ཆོས་པའི་བླ་གནས་སོགས་ ཉིན་ཞག་  
 ཡིན་པའི་གནས་པ་རེ་གཉིས་ཙམ་མ་གཏོགས་ མང་ཆེ་བ་ ལྷ་ཐོའི་ གཟའ་འོག་ཚུ་ཆོད་དང་ ལྷ་ཐོའི་ཚུ་ཆོད་ འདས་མ་  
 འོངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལ་རགས་ལས་དགོས་པས། ཚུ་ཆོད་གཅིག་ གཉིས་ ཙམ་རེའི་ སྤྱི་ཕྱིར་འགྱུར་སོང་རུང་། གཟའ་ལྷ་ཐོའི་  
 ལྷ་ཐོར་འགོ་མ་འོག་པའི་འབྲས་བུ་ལས། དགེ་ལེགས་ཕྱལ་སྤྱུར་དུ་སྤྱིན་པ་གདོན་མི་བ། དེ་ལྟར་བྱུང་འཆོ་རྣམས་ཀྱིས་  
 ཚད་དང་ཚུ་ལ་བརྟེན་ནས་ བདེ་ལོས་འཛིན་པའི་སྐབས་ འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་མ་བུ་དབྱ་གོགས་ཀྱི་སྐོར་འགོ་ལེགས་པར་མ་ཕྱིས་ན་  
 རྒྱུན་ཚད་དང་ དུས་ཚད་ བདེ་ཙམ་དང་ བདེ་མེད་ཀྱི་ཕྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་བྱུང་པ་མ་ཟད་ རོ་མཚར་ཚད་བདུན་སོགས་ཀྱང་བརྟེན་མི་  
 ཤེས་ཤིང་ བདེ་ལོས་ཀྱང་ ལེགས་པར་ཟིན་པ་དགའ། རྒྱུགས་ལས་གདོན་ལོས་བཟུང་བ་སོགས་ ཕྱིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་  
 བས་དགོས་པར་གསུངས་པ་དང་ སྤོན་ཐོན་རྒྱུ་བ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་ཀྱང་ སྤོན་ཕྱིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ བཅས་ཡང་ཁ་བྲལ་  
 ཐབས་མེད་པ་གསུངས་བ་མ་ཟད་དེད་དུས་ཀྱང་གསོ་རིག་སྤྱན་ཁང་པལ་ཆེར་ལ་ སྤོན་ཕྱིས་གཉིས་ མཉམ་འབྲེལ་ མཉམ་སྦྱོབ་  
 གནང་བ་ཞིན་པ་ལས་ རང་རེའི་སྤོན་ཕྱིངས་འབྲུག་གི་རྒྱུ་ཁབ་འདི་ལ་འང་མི་དབང་ཆོས་རྒྱུ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་བཀའ་བློན་ལས་  
 རང་ལུགས་ནང་པའི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོའི་སྦྱོབ་སྦྱོང་དང་གསོ་རིག་སྐབས་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རིགས་གཙུག་ལག་ཕྱིས་ཀྱི་  
 རིག་པའི་སྦྱོབ་སྦྱོང་ཡང་བྱུང་འབྲེལ་དུ་ ཐོས་བསམ་གནང་བ་ཞིན་པ་ལོ།