

༣ གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་།



ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྦྱོབ་ཚོགས།
གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སྦྱོབ་སྡེ།



ལྷར་སྣང་ལྔ་རིག་སྐྱབ་བརྒྱད་སྐྱེལ་པའི་སྐྱུ།
དོན་དུ་དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སྐྱན་པའི་རྒྱལ།
གསང་བ་ཀུན་འདུས་རིག་འཛིན་པརྩ་འབྱུང་།
དབྱེར་མེད་གཡུ་ཐོག་མགོན་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།

དཔེ་བསྐྱུན་པ།

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་མྱེ།

ཡིག་སློམ་ཨང་། ༡༧༡། ཀ་མང་སྐྱེས་ལ། འབྲུག་གི་མ་ཕུག།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ཨང་། +༧༧༥ ༡ ༣༣༡༧༧༣/༣༣༧༣༧༡

པར་དབང་། © ༢༠༢༢

ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོལ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་མྱེ།

འབྲུག་གི་མ་ཕུག།

པར་ཐངས་དང་པ། སྤྱི་ལོ་དང་པ། ༢༠༢༢

First edition: January, 2022

སྤྱི་ག་བཀོད།

བྱང་འཕོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་དོ་མེ། ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

པར་བསྐྱུན་བདག་དབང་།

པར་དབང་གི་ལ་པོ་ནང་པའི་གསོལ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ ཡིག་ཐོག་ལུ་གནང་བ་མེད་པར་དཔེ་དེབ་

ཀྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་ཡང་ པར་ལོག་བཏབ་ནི་ཚུ་འབད་མི་ཚོག།

ཕྱི་སྒྲིག་པ།

རྒྱལ་འཛོལ་བཟང་ཚེ་རིང། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་ཀམ་ཨོ་རྒྱལ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྐྱབ་ལྟེ་བ།
རྒྱལ་འཛོལ་འཇམ་དབྱེས་ཡེ་ཤེས་རྗེ་ཚེ། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

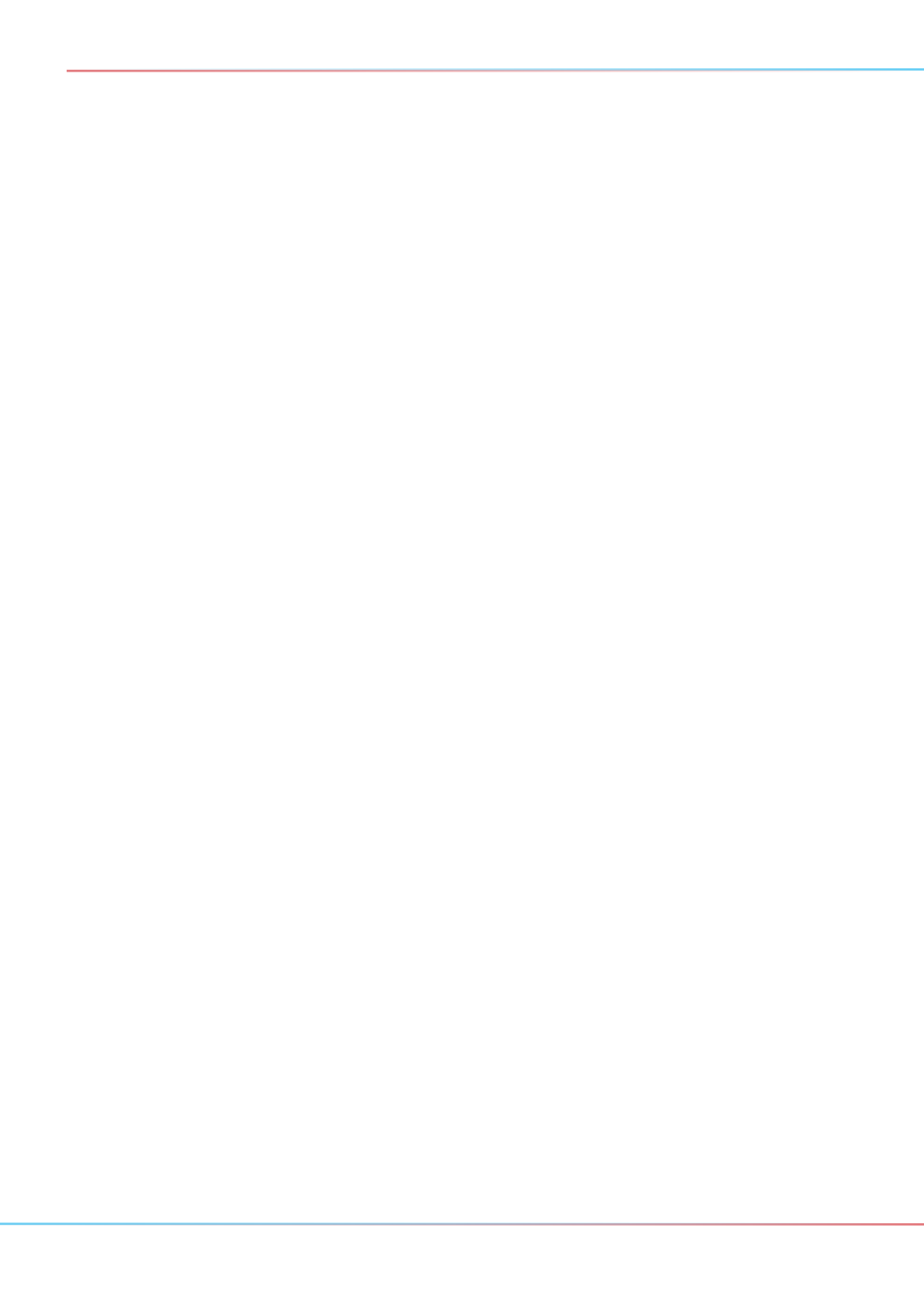


ལྷན་དག་པ།

རྒྱལ་འཛོལ་སངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་རྟོན་འབྲེལ་དབང་འདུས། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་རྗེ་ཡུག། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་རྒྱ་བ་བཀྲ་ཤིས། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་ཤེས་རབ་རྗེ་ཚེ། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་གསང་སྤྲུགས་ཚོས་འཕེལ། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
རྒྱལ་འཛོལ་ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། རྣམ་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

དཀར་ཆག

ཨང་།	དོན་ཚན།	ཤོག་གྲངས།
	དོ་སྤོང།	༡
༡	གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱང་གི་ག་དོན།	༢
༢	གསོ་རིག་ཞི་གནས།	༣
༡.༡	གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་པརྟི་ཏ་ཆེན་པོའི་མི་ཕམ་རྒྱལ་བར་རྣམ་པའི་ཁྱད་ཚོས།	༣
༡.༢	ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནད།	༣
༡.༣	བསྐྱོམ་གྱི་སྒྲིང་པོ།	༤
༡.༤	རྒྱན་དུ་ཨ་ཡིག་བསྐྱོམ་ཐངས།	༥
༡.༥	གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་དུ་རྣམ་སྤྲང་ཚོས་བདུན།	༦
༡.༦	རྣམ་སྤྲང་ཚོས་བདུན་གྱི་དགོས་པ།	༧
༡.༧	ཞི་གནས་སྡོན་འགོ་རྒྱས་པ།	༨
༡.༨	ཞི་གནས་སྡོན་འགོ་བསྐྱུས་པ།	༡༤
༡.༩	ཞི་གནས་ལ་རབ་དུ་བསྐྱུལ་བའི་གཏམ།	༡༥
༢	གསོ་རིག་ལུས་སྦྱང།	༡༦
༢.༡	ལུས་སྦྱང་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་སེམས་ཁར་ངེས་དགོས།	༡༦
༢.༢	སྡོན་འགོའི་ལུས་སྦྱང།	༢༠
༢.༣	སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྦྱང།	༢༣
༢.༤	མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱང།	༢༩
༢.༥	ནད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྦྱང།	༤༥
༤	རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།	༦༡



དོན་སྤྲོད།

༣ ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་སྤོང་དང་སྤྱི་ལོ་དུས་ལས་རང་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱིས་ཕྱག་པའི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན། རང་ལྷགས་སྐྱེ་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ལྷགས་འདི་དང་འབྲེལ་སྦྲེལ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་
 འབདམ་ལས་སྤྱི་ལོ་༡༩༤༥ ལུ་རང་ལྷགས་འབྲུག་གི་གསོ་རིག་སྐྱེ་བཅོས་ལམ་ལྷགས་འདི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་
 ཐོག་ལས་རོམ་ལེན་གནང་ཞིན་མ་ལས་ རང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་སྦྱང་སྤེལ་ཁང་འདི་སྤྱི་ལོ་༡༩༧༡ ལུ་གཞི་
 བཅུགས་གནང་ལུག་ ད་རེས་འབདམ་ད་སློབ་ཚོགས་འདི་ནང་ལས་མཐར་འཁྱེལ་མི་དྲུང་འཚོ་དང་སྐྱེ་བ་ཚུ་ནང་
 སྐྱེ་བུ་བ་དང་། ལུང་ཚོགས། རྫོང་ཁག་གཞི་རིམ་སྐྱེ་བུ་ཁང་རྒྱུ་ལུ་མང་པོས་ཅིག་ནང་འབྲེལ་སྦྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་
 རུང་ དེ་དང་སྤང་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྐྱེད་ འགོ་བ་མིའི་ལུས་ལུ་ནང་གཞི་མ་འབྲམ་ལེ་ཤ་ཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ རང་
 གཞི་ལ་ལུ་ཅིག་སྐྱེ་བུ་དང་དབྱུང་ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་ཐོག་ལས་བཅོས་རུང་འག་ཚུགས་པ་ལ་ཁག་རྒྱབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་
 འབདམ་ལས་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལ་ཕྱག་ལས་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ཐོག་ལས་ རང་མེད་དང་ནང་ཅན་
 གཉིས་ཆར་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་ཞབས་ཏྲོག་ཅིག་ཕྱུལ་ནིའི་དོན་ལུ་ རང་སྐྱེ་བུ་ཞབས་ཏྲོག་ལས་འབྲས་ཀྱིས་འབད་
 གནམ་ལོ་༢༠༡༤ ལུ་དྲུང་འཚོ་མཁས་དབང་སློབ་དཔོན་ཕུར་པ་ཚེ་རིང་གིས་ཕྱོགས་སྒྲིག་མཛད་དེ་སློབ་ཚོགས་དང་
 རང་སྐྱེ་བུ་བ། རྫོང་ཁག་སྐྱེ་བུ་ཁང་རྒྱུ་ལུ་མང་པོས་ཞི་གནས་སློབ་སྦྱོང་བ་ དྲུང་འཚོ་དང་སྐྱེ་བུ་ཚུ་ལུ་ སློབ་
 སྦྱོང་པའི་སྦྱོང་བརྗེས་གནང་སྦྲེལ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་མ་ཚད་དུས་མཉམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་བ་དང་གཞུང་གི་ཞི་གཡོག་པ་ཚུ་ལུ་ཡང་སྦྱོང་བརྗེས་ལན་ཐེངས་ལེ་ཤ་སྦྱོང་
 ཡོད། ཞི་གནས་ཟེར་མི་འདི་སེམས་གཞན་ལུ་མ་གཡེངས་པར་རིག་པ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་སྦྲེ་སྦྱོང་མི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
 ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་འདི་སྐྱོམ་ཚུགས་པ་ཅིན་ཚེ་ད་རེས་ནང་གཞི་ཚུ་ཐོབ་ནི་ལས་བཀག་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ལུས་
 སེམས་བདེ་བའི་ཐོག་ལས་ཚེ་རིང་ནི་དང་། ཚེ་ཕྱི་མ་ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། གསོ་
 བ་རིག་པའི་ཐོག་ལས་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་འདི་ཡང་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་མཁས་མཚོ་གཡོད་པའི་དྲུང་འཚོ་ཚུ་
 གིས་ཞིབ་འཚོལ་དང་མཁས་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་ཚུ་ཤེལ་རིན་པོ་ཆེ། འཇུ་མི་ཕམ་གསུངས་འབྲུག་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་
 ཐོག་ལས་གསར་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་གསོ་རིག་ཞི་གནས་ལག་དེབ་འདི་ནང་། གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་
 ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ལུས་དང་སེམས་ནང་བཅོས་ཚུ་ལ་སྐྱོར་ ཞི་གནས་རབ་ཏུ་བསྐྱུལ་བའི་གཏམ་ལྷའི་རྩ་དབྱེད་སྤྲུང་སྤྱོད་ སྤྱིར་
 ལུས་རྣམ་སྐྱང་ཚོས་བདུན་གྱི་དགོས་པ། ལུས་ནང་བཅོས་ཚུ་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར། ལུས་རྣམ་སྐྱང་
 ཚོས་བདུན་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་རིམ་པ། ཅ་རྒྱུང་འཕུལ་འཁོར་གྱི་བསྐྱེད་མཉེ་ཚུ་ནང་ཅན་དང་ནང་མེད་གཉིས་ལུ་ སོ་སོ་
 སྦྲེ་དབྱེ་བ་སྦྲེ་སྦྲེ་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་ནང་ཡོད་པའི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་ག་ར་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་ལྟར་དུ་ཡིན་པའི་ཁར་ནང་
 ཅན་དང་ནང་མེད་གཉིས་ཆར་ལུ་ ལུས་སྦྱོང་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་སྐབས་བདེ་ཏྲོག་ཏྲོ་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་ཚེ་འབྲིང་

རྒྱུ་གསུམ་མཉམ་གཞི་ག་གི་འབད་རུང་། བྱ་སྐབས་བདེ་ཏོག་ཏོག་ཡོད་པའི་ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་ཞབས་ཏོག་ཅིག་
ཡིན། དེ་མ་ཚད་ལུས་སྤོང་དང་ཞི་གནས་ལག་དེབ་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཞབས་ཏོག་
ཡར་རྒྱས་བཏང་ནི་ལུ་ཕན་པ་སྐྱོམ་སྤེལ་དང་འབྲུང་རྒྱུ་གསུམ་ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།

ལག་དེབ་འདི་ བཤམ་ཞབས་ཏོག་ལས་ཁུངས་གི་གཡུས་ལུགས་སྐྱེ་བཅོས་དང་ཚོས་འབྲེལ་སྤེལ་
གིས་པར་ཐངས་གཉིས་པ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཕྱོགས་སྐྱིལ་འབད་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་ནིའི་
འཇམ་ནི་དོན་ལུ་ ལུས་སྤོང་གི་པར་རིས་རྩ་བུ་རིམ་ལྟར་གསལ་ཏོག་ཏོག་སྤེལ་བཅུགས་ཡོད་མི་འདི་གིས་ལག་ལེན་
འཐབ་མི་ག་ར་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྐྱོམ་འབྲུང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

༡ གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྤོང་གི་གོ་དོན།

ཞི་གནས་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་གཞན་ཁར་ལུ་མ་གཤེད་པར་རིག་པ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམ་སྟེ་སྤོང་མི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན།
མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ རྣམ་རྟོག་གི་ཚོགས་ག་ར་ཞི་སྟེ་སེམས་གང་ལ་དམིགས་པའི་སྤོང་དུ་རྣམ་ལེན་གནས་མི་ལུ་ཞི་
གནས་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། དེ་བརྩམ་མའི་དམིགས་པ་ལས་མི་གཡོ་བའི་སེམས་འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཤེས་
རབ་གྱིས་ཟིན་ཏེ་ སྤོང་གོམས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་མི་ལུ་བསམ་གཏམ་གྱི་ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པར་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། འདི་
བརྩམ་གྱི་ཞི་གནས་ལྟག་ཚད་དང་ལྡན་པ་འདི་ང་བཅས་ཚུ་ལུ་སྐྱེལ་ལུ་ཁག་ཡོད་རུང་། ཇི་སྐད་དུ། གང་ལ་གོམས་
པ་དེ་ལ་མཁམས་པར་གྱུར། ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྟེ་ དོན་གཉེར་སྤྱོད་དེ་བསྐྱོམ་པ་ཅིན་སེམས་ལུ་གནས་ཆ་ཨ་ཙེ་
རེ་སྤྱོད་དེ་འཇམ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཞི་གནས་ཚད་ལྡན་གཅིག་སྐྱབ་ནི་གི་བསམ་པ་ཡོད་པ་ཅིན་ གནས་
དབེན་པ་ཟེར་གངས་ཁོད་དང་རི་ཁོད་ཚུ་ལས་ཞི་གནས་སྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཚང་མི་གཅིག་ནང་སྐྱབ་པ་ཅིན་འཇམ་
ཟེར་གསུངས་ལུ་གྲ།

གསོ་རིག་ལུས་སྤོང་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་སྟོམས་སྐྱིལ་འབད་དེ་ མི་ན་བར་ཚེ་སློག་ཡུན་
རིང་འཚོ་ནི་དང་ ན་བའི་ལུས་སེམས་གསོ་ནི་ སློག་རྒྱུང་འབྲུགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་འཐོབ་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་
ན་ཚ་འདི་ཚུ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལུས་སྤོང་དབྱེ་བ་ཁག་མ་འདྲམ་གསུམ་གྱི་སློག་ལས་སྤོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་
འབད་དགོ་མི་འདི་ལུ་སྐྱབ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། རྣམ་པར་མ་གྱུར་ཐ་མལ་ལུས་པོ་ལ། མི་ན་གནས་དང་རིང་
དུ་འཚོ་བར་བྱ། ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྟེ་རྣམ་པར་མ་གྱུར་པ་ནད་མེད་ཐ་མལ་དུ་གནས་པའི་ མིའི་གཟུགས་དེ་
མི་ན་བར་སྤོང་ནི་དང་ ཡུན་རིང་སྟེ་འཚོ་དགོ་པ་ཅིན་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ལུས་སྤོང་ཡིན།

༡ གསོ་རིག་ཞི་གནས།

༡.༡ གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་བརྗེ་ཏུ་ཆེན་པོ་མི་པམ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁྱད་ཆོས།

བསྐྱོམ་གྱི་སྤྱིང་པོ་དབྱུང་པ་རྣམས་སྤོངས་ཀྱི་རིམ་པ་འདྲི། ཉེ་མ་རང་གི་གཟུགས་ཁམས་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པའི་
 ཡུང་པོ་ སྤྱི་གཙུག་ལས་མར་རྒྱུ་མཐེལ་ཡན་ཆད་ཚུན་ འདད་ཀྱི་ རུ་རྟོ། ཅ། རྒྱུས་པ། གྲུང་པ། ལྷག་ རྒྱ་མེད།
 ཨ་བ་དང་། སྤི་རྒྱ་རྒྱ་གིས་གང་བའི་གཟུགས་འདྲི་སྤྱེས་ཞིན་ལས་ མ་གྱི་རྒྱ་རྒྱ་ཆོད་ རང་གི་སེམས་སམ་རྣམ་ཤེས་
 དང་མ་བྲལ་བར་གནས་པ་ཡིན་རུང་། འདྲི་ག་སྤྱེ་ལས་བྱུང་བྱུང་མ་ཡིན་ན་དང་། ད་སྤོ་ག་ཅི་འབད་དོ་ག བཟ་མ་ལུ་
 ག་སྤྱེ་འགྲོ་ནི་ཡིན་ན་རྒྱ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འདྲི་ལུ་བརྟག་དབྱུང་མ་འབད་བར་ལུས་ཡོད་པ་ཡིན། རུས་ད་
 རེས་ལས་ རང་གི་རྒྱུད་རང་གིས་ཤེས་དགོ་པ་ལག་ཆེ་དྲག་ཅིག་ཡིན་ལས་བརྟག་དབྱུང་འབད་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་
 ཁ་ཆེ་པ་ལུས་ཀྱིས། འཇིག་རྟེན་བལྟ་ལུགས་གཅིག་ལ་མཐོང་ལུགས་གཉིས། བཟེ་དོ་བཟུམ་མི་རང་རང་གི་དབང་པོ་
 རབ་འབྲིང་ཐ་མའི་དབང་གིས་དོན་དག་སོ་སོར་གོ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་མཐོང་རྒྱུགས་པ་ཡིན་ལོ།།

༡.༢ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གནད།

<p>ལུས་ཀྱི་གནད།</p>	<p>ཞབས་དོ་རྗེ་སྤྱི་ལ་ཀྱང་། ལུག་མཉམ་བཞག་ རྒྱལ་ཆོགས་མའད་བཟུམ་མའད་ལྷག་ ལུག་བྱ་མོད་ཀྱི་གཤོག་པ་བཟུམ་བརྒྱུད་ལྷི། ཨོལ་སྤོག་ཨ་ཙོ་བཀྱག་ལྷི། ལྷེ་ཡ་རྣམ་ལུ་ སྤྱུར་ལྷི། མིག་རྟོ་ལྷ་པའི་ཕེ་ལུ་བལྟ་ལྷི།</p>
<p>རག་གི་གནད།</p>	<p>སྤོ་སྤྱབ་ནི་རྒྱ་ཡུད་ཙམ་ཅིག་སྤྱང་སྤྱེ་རག་སྤྱེ་སྤོད་དགོ།</p>
<p>སེམས་ཀྱི་གནད།</p>	<p>སེམས་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་རྣམ་རྟོག་འདྲི་རྒྱ་སྤྱངས་སྤྱེ་སེམས་བྱི་ཡུལ་ལུ་མ་བཏང་བར་ག་ཅི་ ལུ་དམིགས་ཉེ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་འདྲི་གུར་ཕེ་གཅིག་ཁར་གནས་དགོ།</p>

དེ་ཡང་ལས་དང་པོ་པའམ་གང་ཟག་གསར་པ་རྒྱ་ཡིན་པ་ཅིན། གསོ་རིག་ཞི་གནས་སྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་དམིགས་
 པའི་རྟེན་གཅིག་དགོ་པ་ལས་རང་གི་གདོང་ཁ་ལུ་ལྷ་སྤྱུ་འམ་ཡང་ཅིན་ ཡིག་འབྲུ་ཨ་ད་ཀར་པོ་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་འདྲི་
 ལུ་སེམས་མ་གཤེད་པར་དམིགས་པ་གཏང་དེ་སྤོམ་ལྷི། དང་པོ་སྐབས་ལུ་སྤོམ་ཐངས་ལུང་ལས། ཡུན་བྱུང་གངས་
 མང་ཁང་ཐོག་ཐིགས་པ་ལྷར། བཟེ་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡུན་བྱུང་སྤྱེ་ སྤོམ་བྱུན་གངས་ཁ་མང་སྤྱེ་སྤོམ་དགོ་པ་ཡིན།
 ཉེ་མ་སྤོམ་པའི་སྐབས་སྐར་མ་ལུ་ལས་བཟུ་ཐམ་དང་ རིམ་པ་བཞིན་རྒྱ་སྤོམ་ཡུན་རིང་སྤྱེ་སྤོམ་དགོ། ཉེ་མ་ལས་

སྒྲིམ་ཡུན་རིང་དུ་གསོ་རིག་ཞི་གནས་ཀྱི་རྣམ་ཏེག་འཛུགས་མ་ཟེམ་པའི་སྒྲིམ་འབྱུང་གི་དཔལ་ལས་ དེ་དཔེ་གསོ་འབད་མི་
བཟུམ་ཅིག་ཡིན། གསོ་རིག་ཞི་གནས་དེ་རང་གིས་ག་དེ་དུག་དུག་ཅུ་འགོངས་ཏེ་སྒྲིམ་པ་ཅིན་ ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་
སྦྱང་བ་ཚུད་དེ་སྦྱབ་མ་ཚུགས་པའི་དཔེ་མི་སྲིད། ཞི་གནས་སྒྲིམ་ཅམ་ཅིག་གིས་ཐར་པ་ཐོབ་ཚུགས་ག་ཟེར་བ་ཅིན་
ཐར་པ་ཐོབ་པ་ལུ་རང་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་འདི་སྤང་དགོ། ཉོན་མོངས་པ་སྤངས་ནི་ལུ་ལྷག་མཐོང་འདི་
ངེས་པར་དུ་དགོས་ཡིན། ཞི་གནས་འདི་གོམས་འདྲིས་ཚུད་ཞིན་མ་ལས་དགོས་པ་ག་ཅི་ཡོད་ཟེར་བ་ཅིན་སྤྲུགས་
བཟང་ནི་དང་། བསྐྱེད་རྗེས་སྒྲིམ་ནི། བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྒྲིམ་ནི། སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་འདི་ཚུ་སྒྲིམ་པའི་སྐབས་
ལུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན། ཞི་གནས་ཚད་ལྡན་སྒྲིམ་ཚུགས་པ་ཅིན་སེམས་ལས་མང་མི་དང་། དེ་འདོགས་
གཉིས་ཀྱི་རྣམ་ཏེག་འཛུགས་མི་ལུ་བརྟེན་སོག་ཅུ་ལུ་རྒྱང་ཞུགས་ཏེ་སྤྲོད་རྒྱུ་གི་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་སེལ་
ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

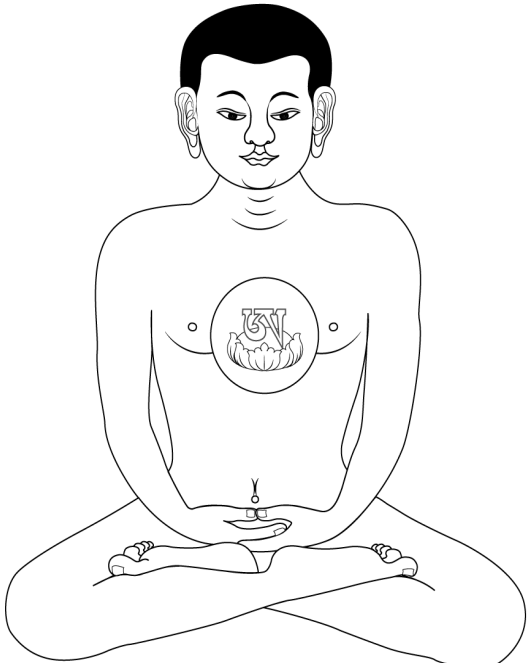
ཐར་པ་ཐོབ་ཅིག་བཏང་རུང་ཞི་གནས་ངེས་པར་དུ་དགོས་ལས་ཞི་གནས་ཀྱི་གདམས་ངག་ལུ་མཁས་ཤིང་
ཉམས་སྤོང་དང་ལྷན་པའི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྐྱེད་དགོས་འདི་ལག་ཆེད་ག་ཅིག་ཡིན། དེ་མིན་ཞི་གནས་ལུ་
གོལ་ས་ཟེར་འཛོལ་བ་དང་འཁྲུལ་བ་ཡང་འབྱུང་གི་དེ་ཞིན་མ་ལས་གཟབ་གཟབ་འབད་དགོས་སྟེ་གསུངས་ལུ་ག།

༢-༣ བསྒྲིམ་ཀྱི་སྤྲོད་པོ།

དེ་ཡང་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས། སྤྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །དགོ་བ་ལྷན་སྤྲུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད། །རང་གི་སེམས་
ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ། །འདི་ནི་སངས་རྒྱུས་བསྟན་པ་ཡིན། །ཞེས་བཀའ་སྤྲུལ་དོ་བཟུམ། ག་ནི་བ་གལ་ཆེ་བའི་སེམས་
འདི་བཏུལ་དགོས་སྟེ་རང་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

༡.༤ ལྷན་དུ་ཨ་ཡིག་བསྐྱོམ་ཐངས།

སྒྲོན་ཕྱོན་རྒྱལ་བ་གོང་མ་ཚུ་གིས་ཨ་ཡིག་བསྐྱོམ་ཐངས་འདི། རང་གི་མིང་གཞན་གྱིས་སྐད་དྲག་པོའི་སྐོ་ལས་འབོ་
 པའི་སྐབས། ང་འབོ་དོ་མཛོ་བའི་སེམས་མ་དྲན་པར་རྣམ་པར་ཤེས་པ་འདི་ཨ་ཡིག་དཀར་པོ་གཅིག་ལུ་སེམས་རྩེ་
 ཅིག་དུ་གཏད་དེ་སྐོམ། རང་གི་ལུས་ཤ་ཁྲག་སྤུང་པོ་འདི་ཡང་འོད་དུ་ལྷེ་ཨ་ལུ་ཐིམ། དུས་གསུམ་གྱི་རྣམ་རྟོག་རྒྱུན་
 གཅད་དེ་ཨ་བསྐྱོམ་པ་ཅིན། གཞི་གནས་བཟང་པོ་འཆར་ནི་ནམ་ལས་རང་སེམས་རྣལ་དུ་ཐེབས་ཏེ། བསྐྱོམ་ཐངས་
 ཅད་གྱི་གཞིའམ་སྐོད་དུ་གྱུར་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པར་གསུངས་ཅུག །



དེ་འབད་མ་ལས་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་ རང་གི་མིང་འདི་སྐད་ལྷགས་སྟེ་འབོ་པའི་སྐབས་ དན་པ་ལྷང་ལྷང་སྟེ་ ང་
 འབོ་དོ་ཟེར་མཛོ་བསམ་བཏང་པའི་དྲན་པ་འདི་ཐད་ཀར་དུ་དོས་བརྩུང་དགོ། རང་གཟུགས་གྱི་དབུས་ལུ་ཅི་ཏྲ་མཚོང་
 གུར་སྐྱུག་པོ་འོད་གྱི་རང་བཞིན་སྤྱི་ནང་གསལ་བའི་ལྷེ་བར་ལྷ་བའི་གདན་སྐོམ་རྒྱུང་སྐྱེམ་ཅུམ་རྟེན་པ་ལས་བཏོག་
 བཏོག་པ་བཟུམ་ཅིག་གི་སྐྱུག་ལུ་རང་གི་སེམས་གྱི་དོ་པོ་ཨ་དཀར་པོ་དངུལ་རྒྱའི་མདོག་བཟུམ་དཀར་ལ་འོད་ཤར་
 མི་གཅིག་ལུ་སེམས་རྩེ་ཅིག་ལུ་གཏད་དེ་སྐོམ་ནི་དང། བཟང་ལན་རྣམ་རྟོགས་གྱི་རྒྱུན་གཅད་དེ་སྐོམ་པ་ཅིན་ ཞི་
 གནས་བཟང་པོ་འཆར་ཏེ་རང་གི་སེམས་གཅིག་འར་གནས་རྒྱུགས་པ་ཨིན། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་རང་གི་སྤིང་ག་ལུ་ཨ་
 ཡིག་དཀར་པོ་དཀར་ལ་འོད་ཚོང་བ་ཅིག་གུ་རང་གི་སེམས་གཏད་དེ་སྐོམ་རུང་བཏུབ་ཨིན།

༣.༥ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་གྱི་ལུས་རྒྱུ་སྤང་ཚོས་བདུན།



- ༡ ཀངས་སྐྱེལ་ཀྱང་སྤེ་སྤོད་མི་འདི་གིས་བུར་སེལ་གྱི་རླུང་བེན་ཏེ་རྫོང་བསྐྱེད་པ་ཡིན།
- ༢ ལག་པ་མཉམ་བཞག་ལྟེ་བའི་འོག་ལུ་སྦྱར་མི་འདི་གིས་མེ་མཉམ་གྱི་རླུང་བེན་ཏེ་ཙ་ཁ་ཕྱེ་ཞིན་མ་ལས་བདེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།
- ༣ སྐལ་ཚོགས་མདའ་བརྩམ་ཕྲང་མི་འདི་གིས་སོག་འཛིན་གྱི་རླུང་བེན་ཏེ་རླུང་རང་གནས་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན།
- ༤ ཕུག་ལྷག་ཚོད་གཤོག་བརྩམ་བརྒྱུ་མི་འདི་གིས་བྱབ་བྱེད་གྱི་རླུང་བེན་ཏེ་རླུང་ནད་ཉུང་སྦྱང་འགྲོམ་ཡིན།
- ༥ ཨོལ་སྐློག་ཨ་ཙི་བཀྲག་མི་འདི་གིས་གེན་རྒྱུའི་རླུང་བེན་ཏེ་མི་རྟོག་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན།
- ༦ ལྷེ་ཡ་རྒྱལ་ལུ་སྦྱར་ཏེ་ཁའི་མཚུད་ངམོ་ཨ་ཙི་མ་རེག་པ་སྤེ་སྤོད་མི་དང།
- ༧ མིག་རྟོ་ལྷ་པ་གི་ཚེ་ལུ་བལྟ་མི་འདི་གིས་རིག་པ་གསལ་ལ་ནི་དང་དམིགས་པ་བརྩུང་ཚུགས་པ་ཡིན།

༡.༤ རྣམ་སྤྲང་ཚེས་བདུན་གྱི་དགོས་པ།

- ༡ ཀྱང་མ་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འདི་གིས་ཕྱི་བདུན་བཞི་འཛོམས། ནང་བར་ཆད་སེལ། གསང་བ་འཁོར་བའི་རྩ་བཞི་དབུ་མར་རྩྭ་པའི་དགོས་པ་ཡོད།
- ༢ མཉམ་བཞག་ལྷོ་འོག་སྦྱར་མི་འདི་གིས་ཚང་པའི་མེ་སྲར་བའི་གནད་ཡོད།
- ༣ མཐོ་བོང་ལྷོ་བ་སྦྱར་མི་འདི་གིས་རིག་པ་རྩེ་གཅིག་ལུ་སྦྱད་ནི་དང་། ཁམས་གསུམ་དབང་དུ་བསྦྱ་ནི། གཞན་རྣམས་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པའི་དགོས་པ་ཡོད།
- ༤ སྐལ་ཚོན་ཕྱང་མི་འདི་གིས་ལུས་དྲང་བས་རྩ་དྲ། རྩ་དྲང་བས་ཁམས་དྲ། ཁམས་དྲང་བས་རླུང་དྲ་སྟེ། དྲང་པོ་བཞིའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རླུང་རང་གནས་སུ་རྩྭ་པའི་དགོས་པ་ཡོད།
- ༥ ཨོལ་ལྷོག་ཨ་ཙི་བཀུག་མི་འདི་གིས་རླུང་གི་སློའ་འཕྲང་གཅད་རྩྭ་གསལ་ཡིན།
- ༦ ཨོལ་ཀྱང་གིས་ཨོལ་མདུད་གནན་མི་འདི་གིས་སྟེང་རླུང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་གནན་ནི་དང་། ཉིང་ངེ་འཛོན་མི་རྟོག་པ་སྦྱེ་བའི་དགོས་པ་ཡོད།
- ༧ མིག་ཉོ་སྤྲོ་རྩེར་བལྟ་མི་འདི་གིས་རིག་པ་གསལ་ནི་དང་ནང་གི་འབྱུང་བ་སྟོམས་པའི་དགོས་པ་ཡོད།
- ༨ ལྷེ་ཡ་རྩེ་ལུ་སྦྱར་མི་འདི་གིས་ཁམས་གསོ་ནི་དང་། ལྷེ་བདེ་ནི། ཚོ་དང་ལུས་གྱི་བརྩུད་ལེན་སྦྱབ་ནི་རྩྭ་གི་དགོས་པ་ཡོད་པ་སྟེ་གསུངས་ལུག།

༢.༡ ཞི་གནས་སྟོན་འགྲོ་རྒྱུ་པ།

འཕགས་པ་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱན་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ། །༡། །ཚོ་སྤང་སྲིད་རྣམ་དག་རང་བཞིན་ལྷུན་གྲུབ་པའི། །བཀྲ་ཤིས་ཕྱོགས་བརྒྱའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱུ་ཚས་དང་དགོ་འདུན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །ཀྱུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བདག་ཅག་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །སྟོན་མེད་རྒྱལ་པོ་རྩལ་བརྟན་དོན་གྲུབ་དགོངས། །བྱམས་པའི་རྒྱན་དཔལ་དགོ་གྲགས་དཔལ་དམ་པ། །ཀྱུན་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཚེར་གྲགས་པ་ཅན། །ལྷན་པོ་ལྷ་ར་འཕགས་རྩལ་གྲགས་དཔལ་དང་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དགོངས་གྲགས་པའི་དཔལ། །ཡིད་ཚིམ་མཛད་པ་རྩལ་རབ་གྲགས་དཔལ་ཏེ། །མཚན་ཅམ་ཐོས་པའི་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འཕེལ་བ། །བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུ་དཔལ་ལྷན་དོ་རྩེ་འཛིན། །སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མགོན་པོ་བྱམས་པའི་དཔལ། །ས་ཡི་སྒྲིང་པོ་སྒྲིབ་པ་རྣམ་པར་སེལ། །ལྷ་མཁའ་ལྷི་སྒྲིང་པོ་འཕགས་མཚོག་ཀྱུན་ཏུ་བཟང། །ལྷུང་ལ་དོ་རྩེ་པད་དཀར་གྲུ་ཤིང་དང། །འོར་བུ་རླབ་པ་རལ་གྱི་ཉིམ་ཡི། །ཕྱག་མཚན་ལེགས་བསྐྱམས་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་གྱི་མཚོག། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔལ་བརྒྱན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རིན་ཆེན་གདུགས་མཚོག་བཀྲ་ཤིས་གསེར་གྱི་ཉ། །འདོད་འབྱུང་བྱམས་བཟང་ཡིད་འོང་ཀ་མ་ལ། །སྟན་གྲགས་དུང་དང་སྤྱན་ཚོགས་དཔལ་བེའུ། །མི་རུབ་རྒྱལ་མཚན་དབང་བསྐྱར་འཁོར་ལོ་སྟེ། །རིན་ཆེན་ཉགས་མཚོག་བརྒྱན་གྱི་ཕྱག་མཚན་ཅན། །ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་མཚན་ཅིང་དབྱེས་བསྐྱེད་མ། །སྟེག་སོགས་དོ་བོ་དུན་པས་དཔལ་སྟེལ་བའི། །བཀྲ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཚངས་པ་ཆེན་པོ་བདེ་འབྱུང་སྟེང་མེད་བྱ། །མིག་སྟོང་ལྷན་དང་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྤྱང། །འཕགས་སྐྱེས་པོ་དང་གྲུ་དབང་མིག་མི་བཟང། །རྣམ་ཐོས་སྤྱོད་ལྷ་རྩལ་འཁོར་ལོ་དང། །ཉི་ཤུ་ལ་དང་མདུང་ཐུང་དོ་རྩེ་ཅན། །པི་མི་རལ་གྱི་མཚན་ཉེན་རྒྱལ་མཚན་འཛིན། །ས་གསུམ་གནས་སུ་དགོ་ལེགས་བཀྲ་ཤིས་སྟེལ། །འཇིག་རྟེན་སྟོང་བ་བརྒྱན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བདག་ཅག་དེང་འདིར་བྱ་བ་རྩེ་མ་པ་ལ། །བགོགས་དང་ཉེ་བར་འཚོ་བ་ཀྱུན་ཞི་ནས། །འདོད་དོན་དཔལ་འཕེལ་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་གྲུབ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སུ་སྤྱན་སྤྱོད་ཚོགས་པར་ཤོག། །ལྷང་ཚོ་བཛོད་ན་དེ་ཉིན་དོན་ཀྱུན་འགྲུབ། །ཉལ་ཚོ་བཛོད་ན་མི་ལས་བཟང་པོ་མཐོང། །གཡུལ་དུ་འཇུག་ཚོ་བཛོད་ན་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ། །བྱ་བ་རྩེ་ལ་དུས་བཛོད་ན་འདོད་དོན་འཕེལ། །རྒྱན་དུ་བཛོད་ན་ཚོ་དཔལ་གྲགས་འབྱོར་ཤིས། །བདེ་ལེགས་སུ་ཚོགས་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །ཤིག་སྒྲིབ་ཀྱུན་བྱང་མཛོད་མཐོ་ལོ་ལེགས་གྱི། །དོན་ཀྱུན་འགྲུབ་པ་རྒྱལ་བ་མཚོག་གིས་གསུངས། །རབ་ཚོས་མེ་སྟེལ་རློལ་པའི་ཚོས་༣ །གཟའ་ཉིམ་དང་རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་གྱི་དུས་བཟང་པོའི་ཚལ་འཇམ་དཔལ་འབྲེས་པའི་དོ་རྩེའི་ཡིད་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་འོར་བུའི་དོ་ཤལ་ཆེན་པོ་མཛྲ་ཡོ།

སྟོན་པའི་མཛད་པ་བཅུག་ཉིས་ནི། །ན་མོ་བུ་རྩ་རྩམ་སྐྱེལ། །ཐབས་མཁའས་སྤྱགས་རྩེ་ཤུའི་རིགས་སུ་འབྱུངས། །གཞན་གྱིས་མི་སྤུབ་བདུད་གྱི་དཔུང་འཛོམས་པ། །གསེར་གྱི་ལྷན་པོ་ལྷ་བུར་བཛིན་པའི་སྐ། །ཤུའི་རྒྱལ་པོ་ལྷོང་།

ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གང་གིས་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་ཐུགས་བསྐྱེད་ནས། །བསོད་ནམས་ལེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་
 མཛད་ཅིང་། །དུས་འདིར་མཛད་པ་རྒྱ་ཆེན་འགོ་བཤི། །མགོན་ཐུང་ཚོང་ལ་བདག་གིས་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །ལྷ་རྣམས་
 དོན་མཛད་འདུལ་བའི་དུས་མཁུན་ནས། །ལྷ་ལས་བབས་ནས་སྒྲུང་ཆེན་ལྷར་གཤེགས་ཤིང་། །རིགས་ལ་གཟིགས་
 བས་ལྷ་མོ་སྐྱུ་འཕྲུལ་མའི། །ལྷམས་སུ་ཞུགས་པར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ལྷ་བ་བཅུ་རྫོགས་ཤུ་འདི་སྐྱེས་པེ་ནི།
 །བཀྲ་ཤིས་ལུ་མྱེད་ཚལ་དུ་བལྟམས་པའི་ཚེ། །ཚངས་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་བདུད་མཚན་མཚོག་ནི། །བྱང་ཆུབ་རིགས་
 སུ་ངེས་མཛད་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གཞོན་ཅུ་སྟོབས་ལྡན་མི་ཡི་སེངྒེ་དེས། །ཨ་ལྷ་མ་ག་རྟུར་ནི་སྐྱུ་ཅུལ་བལྟན། །སྐྱེ་
 བོ་དྲེགས་པ་ཅན་རྣམས་ཚར་བཅད་ནས། །འགྲན་ལྷ་མེད་པར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འཇིག་རྟེན་ཚོས་དང་
 མཐུན་པར་བྱ་བ་དང་། །ལ་ན་མ་ཐོ་སྤང་ཕྱིར་བཅུན་མོ་ཡི། །འཁོར་དང་ལྡན་མཛད་ཐབས་ལ་མཁས་པ་ཡིས། །རྒྱལ་
 སྤིན་སྦྱིང་བར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འཁོར་བའི་བྱ་བར་སྤིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །ཁྱིམ་ནས་བྱུང་སྟེ་མཁའ་
 ལ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། །མཚོད་རྟེན་རྣམ་དག་དུང་དུ་ཉིད་ལས་ཉིད། །རབ་ཏུ་བྱུང་བར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
 །བཙོན་པས་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་པར་དགོངས་ནས་ནི། །ནིར་རྒྱ་ནའི་འགྲམ་དུ་ལོ་དུག་ཏུ། །དཀའ་བ་སྤུད་མཛད་བཙོན་
 འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་པས། །བསམ་གཏན་མཚོག་བརྟེས་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཐོག་མ་མེད་ནས་འབད་པ་དོན་
 ཡོད་ཕྱིར། །མ་ག་རྟུ་ཡི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་དུང་དུ། །སྦྱིལ་ཀྱང་མི་གཡོ་མདོན་པར་སངས་རྒྱས་ནས། །བྱང་ཆུབ་རྫོགས་
 པར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཐུགས་རྗེས་འགོ་ལ་སྦྱར་དུ་གཟིགས་ནས་ནི། །ཤར་རྩ་སི་ལ་སོགས་གནས་མཚོག་
 ཏུ། །ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས་གདུལ་བྱ་རྣམས། །ཐེག་པ་གསུམ་ལ་འགོད་མཛད་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གཞན་གྱིས་
 ཚོལ་བ་ངན་པ་ཚར་བཅད་ཕྱིར། །ལྷ་སྟེགས་སྟོན་པ་དུག་དང་ལྷས་བྱིན་སོགས། །འཁོར་མོ་འཇིག་གི་ཡུལ་དུ་བདུད་
 རྣམས་བདུལ། །སྐབ་པ་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྤིད་པ་གསུམ་ན་དཔེ་མེད་ཡོན་ཏན་གྱི། །མཉམ་
 དུ་ཡོད་པར་ཚོ་འཕུལ་ཆེན་པོ་བལྟན། །ལྷ་མི་འགོ་བ་ཀུན་གྱིས་རབ་མཚོད་པ། །བསྟན་པ་རྒྱས་པར་མཛད་ལ་ཕྱག་
 འཚལ་ལོ། །ལེ་ལོ་ཅན་རྣམས་ཚོས་ལ་བསྐྱུལ་བུའི་ཕྱིར། །རྩ་མཚོག་གོང་གི་ས་གཞི་གཙང་མ་རྩ། །འཚིམ་མེད་དོ་
 རྗེ་ལྷ་བུའི་སྐྱར་གཤེགས་ནས། །ལྷ་ངན་འདའ་བར་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཡང་དག་ཉིད་དུ་འཇིགས་པ་མེད་ཕྱིར་
 དང་། །མ་འོངས་སེམས་ཅན་བསོད་ནམས་འཐོབ་བུའི་ཕྱིར། །དེ་ཉིད་དུ་ནི་རིང་བསེལ་མང་སྤུལ་ནས། །སྐྱེ་གདུང་
 ཚ་བརྒྱད་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཁྱེད་སྐྱེ་ཅི་འདྲ་དང་། །འཁོར་དང་སྐྱེ་ཚེད་ཚད་དང་ཞིང་
 ལམས་དང་། །ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མཚོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག། །།
 གང་ཚེ་རྐང་གཉིས་གཙོ་བོ་ཁྱེད་བལྟམས་ཚེ། །ས་ཆེན་འདི་ན་གོམ་པ་བདུན་བོར་ནས། །ང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་
 མཚོག་ཅེས་གསུངས། །དེ་ཚེ་མཁས་པ་ཁྱེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དང་པོར་དགའ་ལྡན་ལྷ་ཡི་ཡུལ་ནས་བྱོན། །རྒྱལ་
 པོའི་ཁབ་དུ་ཡུམ་གྱི་ལྷམས་སུ་བཞུགས། །ལུ་མྱེད་ནི་ཡི་ཚལ་དུ་སྐབ་པ་བལྟམས། །བཙོན་ལྡན་ལྷ་ཡི་ལྷ་ལ་ཕྱག་

འཚལ་ལོ། །གཞལ་ཡས་ཁང་དུ་མ་མ་བརྒྱད་བཞེས་མཚོད། །ཤུག་ཉི་ལྔ་དུ་གཞོན་ལུས་རོལ་ཅེད་མཛད། །སེར་
སྐྱའི་གནས་སུ་ས་འཚོ་ཁབ་ཏུ་བཞེས། །སྲིད་གསུམ་མཚུངས་མེད་སྐྱལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །གྲོང་ཁྱེར་སྐོ་བཞེས་
སྐྱོ་བའི་ཚུལ་བསྟན་ནས། །མཚོད་རྟོན་རྣམ་དག་དུང་དུ་དབུ་སྐྱོ་བསེལ། །ཞེ་རྒྱ་ནའི་འགྲམ་དུ་དཀར་ཐུབ་མཛད།
།སྐྱིབ་གཉིས་སྐྱོན་དང་བུལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་གྲུང་ཆེན་སྐྱོན་པ་བཏུལ། །ཡངས་པ་ཅན་དུ་སྤྲེལ་
སྤྱང་ཅི་ཕུལ། །མ་ག་རྟུ་རུ་ཐུབ་པ་མངོན་སངས་རྒྱལ། །མཁུན་པའི་ཡེ་ཤེས་འབར་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ལྷ་ར་ཏ་སིར་
ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །རྗེ་ཏའི་ཚལ་དུ་ཚོ་འཕྲུལ་ཆེན་པོ་བསྟན། །རྩ་མཚོག་གོང་དུ་དགོངས་པ་ཕྱང་ན་འདས།
།ཐུགས་ནི་ནམ་མཁའ་འདྲ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདྲི་ལྟར་བསྟན་པའི་བདག་པོ་བཅོམ་ལྷན་འདས། །མཛད་པའི་ཚུལ་
ལ་མདོ་ཅམ་བསྟོད་པ་ཡིས། །དགོ་བས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྱོད་པ་ཡང། །བདེ་གཤེགས་ཉིད་ཀྱི་མཛད་དང་མཚུངས་
པར་ཤོག །

མཚུངས་མེད་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་གསོལ་འདེབས་དད་བརྒྱའི་པར་བཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།། བ་མོ་གྱུ་
རུ་གུ་རྒྱ་ན་ཐུ་ཡ། །མ་ལུས་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི། །མཁུན་བཅེ་རུས་པའི་ཡོན་ཏན་གཅིག་བསྐྱུ་
ཉིད། །གངས་ཅན་འགོ་བའི་མགོན་པོ་གཡུ་ཐོག་པ། །མཚུངས་མེད་སྐྱལ་ཁྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །གང་སྐྱའི་
གསང་བ་བརྟན་གཡོ་ཀུན་ལ་ཁྱབ། །གཞོམ་མེད་དོ་རྗེའི་གསུང་གི་ཚོས་ཀུན་མཛོད། །རི་ལྷ་རི་སྤེད་མཁུན་པས་ཤེས་
བྱ་གཟིགས། །བདེ་ཆེན་དོ་རྗེའི་སྐྱལ་གསོལ་བ་འདེབས། །མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་ལྷ་ན་སྐྱུག་པའི་སྐྱུ། །བདེ་
ཆེན་གཟི་བྱིན་སྤོང་གིས་ལྷམ་མེ་བ། །དུན་པའི་མེད་ལ་དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་སྟེར། །ཡིད་བཞེན་ལོར་བྱ་ཁྱེད་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས། །འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་བ་ཀུན་དང་མཉམ་གྲུར་ཀྱང། །ཉམ་ཐག་ནད་པའི་ཚོགས་ལ་རྗེས་བཅེ་བའི།
།གསུང་གི་འཕྲིན་ལས་གངས་ཅན་གསོལ་སུ་སྤིན། །སྐྱུན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །འཇམ་དཔལ་
དཔལ་འབོས་རྗེས་བཟུང་རིག་པའི་གནས། །ཀུན་མཁུན་སྐྱུ་སྟེགས་རྒྱལ་བ་ཅོད་པས་བཅོམ། །རྒྱ་བོད་འཛིན་མའི་
ཁྱོན་ལ་ཉི་ལྟར་གསལ། །མཁུན་པའི་རྒྱ་མཚོག་ཁྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །མེ་རྒྱུག་ཅན་གཟན་རྒྱུན་པོ་ལ་སོགས་
པ། །ལྷ་སྤངས་ཅམ་གྱིས་བཏུལ་ཞིང་གནས་ཡུལ་འགྲིམས། །རྣམ་མང་སྐྱུལ་པས་རྒྱུ་དབང་དུ་བསྐྱུས། །ལྷུབ་པའི་
དབང་སྐྱུག་ཁྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བརྒྱ་འབྲུང་གནས་མགོན་པོ་གྲུ་སྐྱུབ་དང། །འཚོ་བྱེད་གཞོན་ལུ་མཉམ་མེད་
དུགས་པོ་སོགས། །གང་འདུལ་རོལ་པར་སྟོན་པ་དེ་ཉིད་ཅེས། །བདེན་པའི་ཞལ་བཞེས་གནང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
།སྐྱུན་སྐྱུ་མི་བསྐྱོད་རྒྱལ་བའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུ། །དེ་ལས་རྩུང་ཟད་གཡོ་བ་མེད་བཞེན་དུ། །སྐྱུ་ཚོགས་སྐྱུལ་པའི་རོལ་པ་རྒྱ་
ལྷ་བཞེན། །གང་འདུལ་མོས་དོར་སྤང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །རྗེ་རྗེའི་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་འབྲུགས་གསོ་བ་དང། །རྗེས་
འབྲེལ་གསང་སྐྱགས་ཟབ་མོའི་སྤིན་གྲོལ་གྱིས། །སྐལ་ལྷན་གདུལ་བྱའི་ཚོགས་རྣམས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །རྗེ་འཕྲུལ་
སྐྱུ་ཚོགས་སྟོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །གངས་ཅན་འདྲི་ན་ཕན་དང་བདེ་བའི་སྐོ། །རྗེ་སྤེད་སྤང་བར་མཛད་ནས་

གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུ། སྐྱེ་འཆི་ལས་འདས་མཁའ་སྤྱོད་བདེ་ཆེན་དུ། མངོན་སུམ་བྱོན་པར་མངོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
 བསྐྱེན་སྐྱབ་གཞན་ལ་ལོ་རྒྱུ་ར་འབད་པ་ལས། གང་ཉིད་ཡུང་ཙམ་འབྲུག་པ་དོན་ཆེ་ཞིང། ཞག་བདུན་གསོལ་བཏབ་
 དེས་པར་རྗེས་འཛིན་ཞེས། ཞལ་བཞེས་བསྐྱེ་མེད་མངོན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། སྐྱེས་བཅས་རྒྱལ་བ་ཕྱགས་རྗེ་
 རབ་མཉམ་ཡང། སྐྱིགས་འགྲོའི་སྐྱལ་བ་དམན་རྣམས་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར། སྐྱེས་བཅས་རྒྱལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ངཡིན་
 པས། བྱིན་རྒྱབས་རྒྱུར་ཞེས་གསུངས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། དེ་ཕྱིར་མགོན་པོ་ཁྱེད་ལ་སྤྱིང་ནས་ནི། མོས་གྲུས་
 གདུང་བྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས་ན། སྐྱིགས་མའི་དུས་སྐྱེས་ནད་གདོན་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི། འཇིགས་པས་ཉེན་
 པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་མངོན་ཅིག ལམ་ཉེན་འཁྲུལ་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུངས་པ་བདག རང་གི་ཉེས་པས་སྐྱེས་བཅས་
 རྒྱལ་བ་ཡི། འཕྲིན་ལས་འཇུག་པའི་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པས། སྐྱབས་བྲལ་ཡི་ཆད་བདག་ལ་ཕྱགས་རྗེས་གཟིགས།
 ཁྱེད་ལས་རེ་ས་སྐྱབས་གནས་གཞན་མེད་པས། མཁའ་བཙུན་ལུས་པའི་བདག་ཉིད་རིགས་གསུམ་དང། དབྱེར་
 མེད་སྐྱེ་མ་སྐྱིགས་མའི་འགོ་བ་ཡི། མགོན་པོ་གཅིག་ཕུས་བདག་ཅག་མ་འདོར་ཅིག བདག་གིས་ནམ་མཁའ་འཇི་
 སྤོང་འགོ་ཀུན་དང། ཁྱེད་པར་སྐྱལ་དམན་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱུར་པ་ལ། བཅོམ་འདོད་སྤྱིང་རྗེས་བཅའ་འདི་འཛིན་ན།
 མཁའ་བཙུན་བཙུན་བཙུན་པའི་དབང་སྐྱུར་བདག་ལ་སྐྱོལ། འདི་ནས་བྱང་རྒྱལ་སྤྱིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། འབྲལ་མེད་རིགས་
 ཀྱི་བདག་པོར་དེ་ཕྱེས་བཞུགས་ནས། རྒྱུད་པ་ཀུན་བྲལ་དངོས་གྲུབ་ཡིད་བཞིན་ཐོབ། མགོན་པོ་ཁྱེད་དང་དབྱེར་
 མེད་འབྲུབ་པར་ཤོག རབ་ཆོས་མེ་བྱ་ལྷོ་ ཆོས་ཀྱི་ ལ་མི་ཕམ་པས་གང་ཤར་དུ་སྐྱུར་བར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དག་ལེགས་འཕེལ།

བསྐྱེད་རིམ་སྐྱོམ་སྤེལ་གསུངས་བཞུགས་པ། ཕྱགས་རྗེས་ཀུན་ལ་སྐྱོམས་པའི་བཅོམ་ལྡན་འདས། མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་
 འགྲོའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེལ། དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་སྐྱེན་གྱི་སྒྲུ། བེ་རྒྱུ་འོད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། བཅོམ་
 ལྡན་འདས་བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱེན་གྱི་སྒྲུ་བེ་རྒྱུ་འོད་ཀྱི་
 རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། མཚན་དོ། སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་གདོན་སྤྱུག་
 སྐྱོབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པ་དང། སྐྱུར་དུ་མངོན་པར་རྗེས་པར་འཚང་རྒྱ་བར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱེད་ཏུ་གསོལ།
 ཆགས་མེད་རིམ་ཆོས་ནས་བྱང་བའི་སྐྱེན་སྒྲུབ་ཆད་མ། རང་གི་ཕྱགས་ལས་འོད་ཟེར་མཐིང་ལ་འཕྲོས། རྒྱུ་ཕྱོགས་བེ་རྒྱུ་སྐྱུར་
 ཞིང་འམས་སུ། བཅོམ་ལྡན་སྐྱེན་སྒྲུབ་ཞུགས་པའི་ཕྱགས་ཀར་ཤོག སྤོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཕྱགས་བསྐྱེད་སྐྱོན་ལམ་
 དན། འོད་ཟེར་བེ་རྒྱུ་ཡི་མདོག་འདྲ་འཕྲོས། བདག་དང་བསྐྱུང་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ལ་ཐིམ། བདག་ཀུན་བ་མོར་ཉི་
 ཟེར་ཤོག་འདྲར་བསྐྱོམ། སངས་རྒྱས་སྐྱེན་གྱི་སྒྲུ་བེ་རྒྱུ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། སངས་རྒྱས་སྐྱེན་གྱི་
 སྒྲུ་བེ་རྒྱུ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་སྤོན་སྐྱོན་ལམ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་བཏབ་པའི་བདེན་པ་དང། བདེན་པའི་ཆོགས་དེས་
 བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་དུ་ལྷ་ཉིད་དུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག རྟུན། ལྷོ་ཕྱོགས་ལྷོ་ཕྱོགས་
 མཉུ་ཕྱོགས་ལྷོ་ཕྱོགས་སྐྱེད་ཏེ་སྐྱེད། བདག་སེམས་ལྷོ་ཕྱོགས་ལྷོ་ཕྱོགས་སྐྱེད། གངས་བརྒྱུ་སྐྱོང་སོགས་དུས་ཡུན་དང་བསྐྱེན་ནས་བཞུགས།

༡། །གསོ་རིག་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་སློན་ལམ་བཞུགས་སོ།། བཟོ་གུ་རྩ། ལྷ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་དགེལ་འཁོར་
 ལྷ། །ཚོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཕྱགས་རྗེ་དང་། །བདག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པའི་མཐུས། །གསོ་
 བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །སློན་པ་མཉམ་མེད་འུ་ཀྲའི་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་། །གཞོན་ལུ་སེམས་ཅན་སློན་དུ་སྐྱ་
 འཁྲུངས་ནས། །ནད་རྣམས་སེལ་བར་ཕྱགས་བསྐྱེད་བདེན་པའི་མཐུས། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག
 །ཡུན་རིང་པ་དང་མར་གྱུར་རིན་ཅན་འགོ། །མི་བཟོད་སྐྱག་བསྐྱེད་ནད་ཀྱི་འདམ་རྒྱུད་པ། །དེ་ལ་ཕན་གདགས་བདེ་
 གཤེགས་མཚོན་པའི་མཚོག །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །རིན་ཆེན་སློན་མཚོག་སྐྱིན་པའི་ལག་བརྒྱུང་
 ཚོ། །ཚོགས་བཅུའི་ཞིང་ནས་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བ་ཡིས། །གསེར་མདོག་ཕྱག་གིས་མེ་ཏོག་ཡང་ཡང་འཐོར། །གསོ་
 བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །དྲི་མེད་བྱམས་པའི་བདུད་ཅིས་རྒྱུད་གཏམས་ཤིང་། །ནད་རྣམས་ཀྱུན་སེལ་
 བདུད་ཅིའི་མཚོན་སྐྱིན་གྱིས། །རིས་མེད་འགོ་ལ་ཕན་པའི་རིན་གཞོ་བ། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག
 །བཟོད་མེད་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོས་རྒྱུད་བསྐྱེད་ནས། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ལམ་མཚོག་པར་བྱིན་དུག །ཉམས་ལེན་སློན་ལ་
 ཚང་བའི་ཐབས་མཁས་ཅན། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །ཚོ་འདིར་ལྷ་མིའི་གཙུག་གིས་མངོན་པར་
 འདུད། །ཕྱི་མ་བདེ་ཆེན་རྒྱའི་ཚོགས་ཀྱིས་མཚོན། །དེ་ནས་བདེ་བར་འགོ་བའི་ལམ་བཟང་པོ། །གསོ་བ་རིག་པའི་
 བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །བྱད་པར་སློན་པའི་རྒྱལ་པོ་གཡུ་ཐོག་པར། །ཚོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་པ་
 དང་། །འཇམ་དཔལ་དཔལ་འཕོས་མངོན་སུམ་ལུང་བསྟན་བཞིན། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །མ་
 འོངས་རྒྱུད་འདི་འཚད་ཉན་དར་བ་དང་། །འདི་ཡི་ཚོགས་བཅད་གཅིག་ཅམ་ཐོས་པ་ཡང་། །དོན་གཉིས་འགྲུབ་ཅས་
 ལུང་བསྟན་བདེན་པའི་འཐུས། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །མགོན་པོ་མཚོག་དེས་རྒྱུད་འདི་འཛིན་
 པ་དང་། །སྤྱིགས་མའི་འགོ་ལ་ལྷག་པར་བདག་ཉིད་ཀྱི། །ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་པོས་སྐྱོབ་པར་དམ་བཅས་པས། །གསོ་
 བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །དེ་བཞིན་ཚོགས་བཅུའི་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བས་ཀྱང་། །སེམས་ཅན་ཕན་
 འདོགས་དམ་པའི་གང་ཟག་ལ། །ཉུག་ཏུ་ཕྱགས་རྗེས་གཟིགས་པར་དམ་བཅས་པས། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་
 རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །དེ་ཚོ་སློན་སྐྱེད་འདུག་སློན་སྐྱེད་ལྷུང་སྐྱོགས། །འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་འདས་པའི་སྐྱེད་མ་ཡིས། །རྒྱུད་
 འཛིན་སྐྱེད་སྐྱོབ་ཞལ་བཞེས་བདེན་པའི་མཐུས། །གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །གསོ་དབྱེད་མདོ་རྒྱས་
 ཀྱུན་ལ་མཁས་པ་དང་། །ལག་ལེན་མན་ངག་གནད་དུ་ཕེབས་ལྷུང་ཅིང་། །སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་སོང་བ་ཡི།
 །འཚོ་བྱེད་དམ་པས་ས་འདི་ཡོངས་གང་ཤོག །ཀྱུན་ཀྱང་སྐྱོད་ལམ་ཞི་ཞིང་སེམས་ཀྱང་ཞི། །འགོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་ཞི་
 བའི་ཐབས་བཟོན་པས། །རང་གཞན་ཀྱུན་ཀྱང་སྐྱེད་ཞི་བ་ཡི། །གོ་འཕང་མཚོག་ལ་སྐྱེད་དུ་རིག་ལྷུང་ཅིག །བདུད་
 ཅི་མི་གཡོ་རྒྱལ་བའི་ཕྱགས་རྗེ་དང་། །བདུད་ཅི་དང་འདྲ་བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱི་མཐུས། །བདུད་ཅི་སྤྱིང་པོ་གསོ་
 བ་རིག་པའི་གཞུང་། །བདུད་ཅིའི་སྐྱིན་ཆེན་བཞིན་དུ་རྒྱས་ལྷུང་ཅིག །མཚུངས་མེད་སློན་པའི་རྒྱལ་པོ་གཡུ་ཐོག་

པ། །ཡང་ཡང་དྲན་ཅིང་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང། །ཉམ་གཞུག་ཚོགས་པའི་ཚུ་བཞིན་འགྲིབ་མཐོང་བས། །མི་བོད་
སྲིད་གི་རྒྱལ་རྒྱུ་ཆེས་ཆེར་ལྷང། །དེ་ཚོ་གང་དྲན་བཅས་བཅོས་མེད་པ་སྲ། །བདེན་ཚིག་སློན་ལམ་ཁ་ནས་རང་དོལ་བ།
།འདི་བཞིན་སློན་པར་བྱེད་པའི་གང་བཟག་ལ། །སློན་པའི་རྒྱལ་པོའི་བྱིན་རྒྱབས་འཇུག་གུར་ཅིག །ཅེས་འཚོ་བྱེད་སློན་མོས་ཅི་
མེད་པས་ཆོས་ ༡༥ ལ་འབྲུལ་མར་གྲིས་པ་དགོ། ཅེས་པའང་རིགས་ལམ་འདི་ཉིད་ལ་མོས་གུས་བག་ཆགས་མི་དམན་པ་ ༥ རྒྱལ་བ་བྱུག་ན་སློན་པོ་སློ་
སློན་བོད་གཞུང་སློན་ཅེས་འགོ་འཛིན་དུ་རྒྱ་མ་ཉིས་རབ་ཆོས་ཤིང་བྱི་བ་སྐར་རྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་བཟང་པོ་གཉིས་པའི་ཆོས་ལ་སློན་པ་དགོའོ།

འགོ་པན་སློན་ལམ། འགོ་ལ་པན་བདེ་འབྱུང་བའི་གཞི་གཅིག་སྲ། །དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བསྟན་པ་རིན་པོ་
ཆེ། །ཕྱོགས་དུས་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང། །འགོ་ཀུན་ཐབས་མཁམས་དེ་ཡིས་འགོ་ལ་གུར་ཅིག །ཡུལ་ལྗོངས་
སྲི་དང་བྱེ་བྲག་འབྲུག་ཡུལ་འདིར། །མི་མཐུན་ཉེར་འཚའི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་ཤིང། །དཔལ་ལྷན་སྲ་མའི་སྐྱེ་ཆེ་
བརྟན་པ་དང། །དགོ་འདུན་སྲེ་རྣམས་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་དང། །ས་སྐྱོང་མི་དབང་ཆབ་སྲིད་བརྟན་པ་དང། །འབངས་
རྣམས་བདེ་སྲིད་དཔལ་ལ་སྲོད་པར་ཤོག །འདི་ཡི་དགོ་བས་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་གོགས། །བདུད་རིགས་རྣམས་དང་
དེ་ཡིས་ཡིད་བསྐྱོད་པའི། །ལོག་པར་བསྐྱབ་པ་མཐའ་དག་ཚར་བཅད་ནས། །བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཕྱོགས་བཅུར་
བསྐྱེད་བར་ཤོག །གནས་འདིར་དཔལ་ལ་འབྱོར་བྱིན་རྒྱབས་མི་ཉམས་ཤིང། །བསམ་སྲོར་ངན་པའི་གདུག་རྩུབ་ཞི་བ་
དང། །བསྐྱབ་གསུམ་རྣམ་དག་བསྟན་པ་གཅེས་འཛིན་པའི། །དགོ་འདུན་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །མི་
འགུར་ལྷན་པོ་སྐྱེ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཡན་ལག་དུག་རྩུག་སྲུང་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཐ་དད་འབྲུལ་མེད་སྲུགས་ཀྱི་
བཀྲ་ཤིས་ཤོག །རྒྱལ་བའི་སྐྱེ་གསུང་སྲུགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །གནས་འདིར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
།ཉིན་མོའི་དགུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པའི། །དཀོན་མཚན་གསུམ་གྱི་བཀྲ་ཤིས་
ཤོག །སློན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་བྱོན་པ་དང། །བསྟན་པ་ཉིན་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང། །བསྟན་འཛིན་བྱ་
སློབ་བཞིན་དུ་མཐུན་པ་ཡིས། །བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་
ཤིས་ཤོག །བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚན་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག །སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡི། །གོང་
ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །དགོའོ། །



༢.༢ ཞི་གནས་ཀྱི་སྐྱོན་འགྲོ་བསྐྱེད་པ།

འཕགས་པ་བཟླ་ཤིས་བརྒྱུད་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པ་བཞུགས་སོ། ལྷ། །མོ་སྐྱེད་སྤྱི་ཚུལ་དག་རང་བཞིན་ལྷུན་གྲུབ་པའི། །བཟླ་ཤིས་ཕྱོགས་བརྒྱུད་ཞིང་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱུས་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །ཀྱུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བདག་ཅག་བཟླ་ཤིས་ཤོག །སྐྱོན་མེད་རྒྱལ་པོ་རྩལ་བཟླ་དོན་གྲུབ་དགོངས། །བྱམས་པའི་རྒྱན་དཔལ་དགོ་གཉེན་དཔལ་དམ་པ། །ཀྱུན་ལ་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་གཉེན་པ་ཅན། །ལྷུན་པོ་ལྷ་འཕགས་རྩལ་གཉེན་དཔལ་དང་ནི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དགོངས་གཉེན་པའི་དཔལ། །ཡིད་ཚིམ་མཛད་པ་རྩལ་རབ་གཉེན་དཔལ་ཏེ། །མཚན་ཅམ་ཐོས་པའི་བཟླ་ཤིས་དཔལ་འཕེལ་བ། །བདེ་བར་གཤེགས་པ་བརྒྱུད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུ་དཔལ་ལྷན་དོ་རྩེ་འཛིན། །སྐྱོན་རས་གཟིགས་དབང་མགོན་པོ་བྱམས་པའི་དཔལ། །ས་ཡི་སྒྲིང་པོ་སྐྱིབ་པ་རྣམ་པར་སེལ། །འམ་མའི་སྒྲིང་པོ་འཕགས་མཚོག་ཀྱུན་ཏུ་བཟང། །ལྷུང་པོ་དོ་རྩེ་པད་དཀར་གྲུ་ཤིང་དང། །འོར་བུ་རྒྱ་བ་རལ་གི་ཉིམ་ཡི། །ཕྱག་མཚན་ལེགས་བསྐྱམས་བཟླ་ཤིས་དཔལ་གྱི་མཚོག་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔལ་བརྒྱུད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རིན་ཆེན་གདུགས་མཚོག་བཟླ་ཤིས་གསེར་གྱི་ཉ། །འདོད་འབྱུང་བྱམས་བཟང་ཡིད་འོང་ཀ་མ་ལ། །སྐྱོན་གཉེན་དུང་དང་སྐྱོན་ཚོགས་དཔལ་བེའུ། །མི་རུབ་རྒྱལ་མཚན་དབང་བསྐྱུར་འཁོར་ལོ་སྒྲེ། །རིན་ཆེན་ཉེགས་མཚོག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཕྱག་མཚན་ཅན། །ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་མཚན་ཅིང་དབྱེས་བསྐྱེད་མ། །སྐྱོག་སོགས་དོ་བོ་དུན་པས་དཔལ་སྐྱེལ་བའི། །བཟླ་ཤིས་ལྷ་མོ་བརྒྱུད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཚངས་པ་ཆེན་པོ་བདེ་འབྱུང་སྤེད་མེད་བུ། །མིག་སྤོང་ལྷན་དང་རྒྱལ་པོ་ཡུལ་འཁོར་སྐྱེད། །འཕགས་སྐྱེས་པོ་དང་གྲུ་དབང་མིག་མི་བཟང། །རྣམ་ཐོས་སྐས་ཏེ་ལྷ་རྩལ་འཁོར་ལོ་དང། །ཏི་ཤུ་ལ་དང་མདུང་ཐུང་དོ་རྩེ་ཅན། །པི་མི་རལ་གི་མཚན་རྟེན་རྒྱལ་མཚན་འཛིན། །ས་གསུམ་གནས་སུ་དགོ་ལེགས་བཟླ་ཤིས་སྐྱེལ། །འཇིག་རྟེན་སྤོང་བ་བརྒྱུད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བདག་ཅག་དེང་འདིར་བྱ་བ་རྩེམ་པ་ལ། །བགོགས་དང་ཉེ་བར་འཚོ་བ་ཀྱུན་ཞི་ནས། །འདོད་དོན་དཔལ་འཕེལ་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་གྲུབ། །བཟླ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སུ་སྐྱེས་ཚོགས་པར་ཤོག །ལང་ཚོ་བཛོད་ན་དེ་ཉིན་དོན་ཀྱུན་འགྲུབ། །ཉལ་ཚོ་བཛོད་ན་མི་ལམ་བཟང་པོ་མཐོང། །གཡུལ་དུ་འཇུག་ཚོ་བཛོད་ན་ཕྱོགས་ལས་རྒྱལ། །བྱ་བ་རྩེམ་དུས་བཛོད་ན་འདོད་དོན་འཕེལ། །རྒྱུན་དུ་བཛོད་ན་ཚོ་དཔལ་གཉེན་པའི་འབྱོར་ཤིས། །བདེ་ལེགས་སུ་རྩེ་ཚོགས་བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ། །ཕྱིག་སྐྱིབ་ཀྱུན་བྱང་མཛོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་ཀྱི། །དོན་ཀྱུན་འགྲུབ་པ་རྒྱལ་བ་མཚོག་གིས་གསུངས། །རབ་ཚོས་མེ་སྐྱེལ་རྒྱ་ ༥ པའི་ཚོས་ ༣ གཟུང་ཉིམ་དང་རྒྱ་སྐར་རྒྱལ་གྱི་དུས་བཟང་པོའི་ཚལ་འཇམ་དཔལ་འབྱེས་པའི་དོ་རྩེ་འཛིན་ཡིད་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་དོར་བུའི་དོ་ཤལ་ཆེན་པོ་མཛྲལ།

སངས་རྒྱུས་སྐྱོན་སྤྱི་ཚུལ་ལྷུན་གྲུབ་པ་བཞུགས་སོ། །སྐྱབས་སེམས་ནི། །སངས་རྒྱུས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། །བྱང་རྒྱབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཚི། །སྐྱོན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགོ་ཕན་སངས་རྒྱུས་ལྷུང་འགྲུབ་

ཤོག ། ཚེས་ལན་གསུམ། ཚད་མེད་བཞི་ནི། །སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་འགྲུང་ཅིག །སྤྱི་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་བྲལ་བར་ཤོག
 །བདེ་དང་རྟོག་ཏུ་མི་འབྲལ་ཞིང། །ཚོས་ཀྱི་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་ཡར་ཤོག །ཚེས་ལན་གསུམ། དངོས་གཞི་བདག་བསྐྱེད་ནི།
 །སྐད་ཅིག་རང་ཉིད་བཙམ་ལྷན་སྐྱབ་གྱི་སྒྲ། །སྤྱི་མདོག་བེ་རྒྱུ་ཡི་རི་བོ་འདྲ། །ཕྱག་གཡམས་མཚོག་སྤྱི་མཐིལ་ན་
 །ཨ་ལྷ་ར། །གཡོན་པས་མཉམ་བཞག་སྟེང་ན་ལྷུང་བཟེད་འཛིན། །ཞབས་གཉིས་སྤྱི་ལ་ཀྱང་ཚོས་གོས་རྣམ་གསུམ་
 །གསོལ། །སྤང་སྟོང་བར་ན་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་གསལ། །ཕྱགས་ཀར་ལྷེང་ཨོ་མཐར་སྤྱགས་འཕྲེང་བསྟོར། །འོད་
 །ཟེར་སྟོ་བསྐྱེད་དོན་གཉིས་བྱས་པར་གྱུར། །འདྲུག་ཨོ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ། །མཉེ་ལྷེ་ལྷེ། །རྩ་ལྷེ་ལྷེ་ལྷེ། །ཞེས་ཅི་
 །ལུས་བསྐྱེད། །དག་བསྟོ་ནི། །དག་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །སངས་རྒྱས་སྐྱབ་སྤྱི་ལ་ལྷུང་གྱུར་ནས། །འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་
 །མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །སྐྱོན་ལམ་ནི། །ཀྱན་བཟང་དོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་མན་ཆད་ནས། །དྲིན་ཅན་ཅ་
 །བའི་སྤྱི་མ་ཡན་ཆད་གྱིས། །འགོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱོན་ལམ་གང་བཏབ་པ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་འགྲུབ་པར་
 །ཤོག །བགྱིས་ནི། །ཕྱགས་རྗེ་ཀྱང་ལ་སྟོམས་པའི་བཙམ་ལྷན་འདས། །མཚན་ཅམ་ཐོས་པས་ངན་འགོའི་སྤྱི་བསྐྱེད་
 །སེམས། །དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་གྱི་སྒྲ། །བེ་རྒྱུ་ཡི་འོད་ཀྱི་བྱ་ཤིས་ཤོག །ཚེས་པའང་གསོ་རིག་ལས་ཕྱེད་པ་
 །འགའ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་དོར་མཁན་མིང་འཛིགས་གྲགས་པས་གྲིས་པ་དགོའོ། །

१.२ ཞི་གནས་ལ་རབ་དུ་བསྐྱེད་བའི་གཏམ་ལྟ་ཡི་རྩ་དབྱངས་ལྟ་བུ་བཞུགས་སོ།

རྣམ་རྟོག་ཅ་རྒྱབས་ཞི་བ་འཇམ་པའི་ངང་། །མཁུན་གཉིས་རང་འོད་གསལ་བའི་དཔལ་ལྷན་པ། །གཞོན་ལུའི་ལུས་
 །ཅན་དེ་ལ་གྲུས་བཏུང་ནས། །དོན་ཆེན་ལག་དུ་ལེན་པའི་གདམས་པ་གྲིས། །རྣམ་རྟོག་ལྷུང་འབྲམས་བར་མེད་རྒྱུན་
 །འཁྲིགས་འདི། །ཐོག་མེད་དུས་ནས་ད་བར་བསགས་ཀྱང། །དོན་མེད་སྤྱི་བསྐྱེད་ཅ་རྒྱབས་འབའ་ཞིག་ལས། །མ་
 །བསམ་ཐབས་མེད་མེད་ངེས་ལོ་ཐག་ཚོད། །འདི་ངང་འབྲམས་ན་འཁྲུལ་སྤང་སྤྱི་བསྐྱེད་དང། །རང་སེམས་སོ་མི་
 །བསོད་ཅིང་ཞི་ལྷག་གི། །ཡོན་ཏན་རྩེ་བཟང་ཅམ་ཡང་མི་ཐོབ་པའི། །ཕྱང་ཕྱོལ་ཅ་བ་འདི་ཡིན་ལོ་ཐག་ཚོད། །ཤོག་
 །དྲིལ་བཞིན་དུ་ངན་གོམས་ཡང་ཤོར་གྱི། །ཚུལ་འདི་ཤེས་ནས་ཡང་ཡང་བྱན་པའི་རྒྱ། །བརྟེན་ནས་དམིགས་བྱའི་དོན་
 །ལ་མ་ཡེངས་པའི། །བརྟེན་པ་འདི་ལ་སྟོ་རྩེ་གཅིག་དུ་དྲིལ། །ལྷ་མི་བདེ་འགྲོར་གང་དང་ཅི་ཡིས་ཀྱང། །རང་སེམས་
 །དབང་དུ་གྱུར་ལ་འགྲན་མི་ལུས། །འདོད་ཡོན་བསྐྱེད་པས་ལྷ་བ་ཕྱག་དང་མཚུངས། །ལྷ་བ་ཞི་འདྲ་རང་སེམས་སོ་
 །རེ་བསོད། །རིམས་ནད་བྱང་བ་ལྷ་བའི་བདེ་བ་ནི། །སེམས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་རྟོགས་མེད་ཉིད་འདི་ཡིན། །འདི་འདྲའི་བདེ་
 །བ་དྲི་མ་མེད་པའི་དཔལ། །དབང་པོས་ཀྱང་ནི་ཤིན་ཏུ་རྟོད་པ་དཀའ། །དབང་མེད་གཡོ་བས་གཞན་དབང་ཞགས་
 །པ་ལས། །གྲོལ་བའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་སྤྱི་ལྷེང་བ། །དེ་དང་མཚུངས་པའི་ལྷུང་བྱ་གཞན་མེད་ཕྱིར། །ལྷུང་བཙམ་
 །འཛིག་རྟེན་ནད་ན་ལོར་གྱི་མཚོག །དྲངས་པའི་མཚོ་ལ་ལྷ་རྒྱར་སྤང་བརྟེན་བཞིན། །མངོན་ཤེས་ལ་སོགས་ཡོན་ཏན་

རྣམ་མང་འཆར། །རང་སེམས་དུལ་བ་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི། །མ་དུལ་སེམས་ལ་ཡོན་ཏན་རི་ལྟར་བརྟེན། །དེ་
 བས་ལུས་སྲོག་དོར་ཀྱང་ཆེས་སྤྲོ་ཡི། །ཀུན་གྱི་དུས་དུ་སེམས་སྤོང་བའི་རྒྱུ། །ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་གཏོང་བར་
 མི་བྱ་བའི། །འདུན་དང་དམ་བཅའ་ལྟོད་པ་མེད་པར་གྱིས། །དང་པོ་སྦྱིམ་ལྟོད་རན་པོས་རིམ་བཞིན་དུ། །རི་བས་
 རི་བརྩོན་རྩུབ་ཟུང་གོམས་གྱུར་ནས། །དམིགས་པའི་དོན་ལ་ཕྱེ་གཅིག་སེམས་པ་ཡིས། །ཞི་ནས་རྣལ་ལངས་མེད་མ་
 ཐོབ་བར་དུ་འབད། །གོམས་ནས་རི་བས་རི་སྤྲོ་རང་སེམས་ཀྱི། །སྦྱོན་དང་ཡོན་ཏན་སྤང་དོར་དཔྱོད་པའི་སྒོ། །རང་
 ཉམས་ལམ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ས་ཚད་ལ། །ལྷ་གངས་འགའ་ཡིས་སྤྲོབ་ཀྱང་བརྩོན་མཁན་ཉུང། །འདུན་བརྩོན་སེམས་
 དང་དཔྱོད་པའི་རྒྱུ་ལ་བཞི། །སྤོང་པོ་དུན་པའི་སྤྲོ་ལུ་གྲུ་རྒྱུ། །བརྟན་པའི་མཐུ་ལས་རང་སེམས་མེ་ལོང་ལ།
 །ནམ་མཁའི་ཁོར་ལུག་བཀང་བའི་བདེ་བ་འཆར། །དམིགས་པའི་སྦྱོ་ཞི་མཚན་མའི་རྟེན་དག་དང། །ལུས་ལ་བརྟེན་
 པའི་རྒྱུ་ལ་དམིགས་པ་དང། །ཕྱ་མོའི་ཕྱག་མཚན་ཡི་གེ་ལ་སོགས་པ། །གང་ལ་བརྟེན་ཀྱང་གོམས་ན་འགྲུབ་མོད་ཀྱི།
 །སྦྱིགས་དུས་ཉོན་མོངས་རགས་པའི་རྒྱུ་སེམས་ནི། །མི་སྤུན་སྤུལ་འདྲ་འཛུབ་ཅིང་འབྲུགས་པའི་ཕྱིར། །བཀག་
 ཅིང་བརློག་པས་ཤིན་ཏུ་གཡོ་བའའུར། །དེ་ཕྱིར་སྒོ་སུན་གྱུར་ནས་འདོར་བ་མང། །མ་བཅོས་སེམས་ཀྱི་རང་བབ་
 ལྟོད་པ་ཡི། །རང་དོ་དུན་པ་ཚམ་ཞིག་རྒྱན་བསྐྱང་རམ་རྟོག་ལས་རྒྱུད་གཡོ་ཡང་དེའི་རྗེས་སུ། །མ་འབྲངས་རང་གར་
 འཛོག་པའི་ཐབས་ཤེས་སེམས་ཉིད་ནམ་མཁའ་རི་བས་རི་དྲངས་ལ། །རྣམ་རྟོག་གསེར་བུ་རི་བས་རི་ཞི་ནས། །དྲང་
 གསལ་རྣལ་ལངས་པ་མེད་ཡིད་ཀྱི་མཚོ། །ཞི་ལྷག་བྱུང་འཇུག་ཡོན་ཏན་རྟེན་དུ་ལྷུར། །འདིར་ནི་ལྷག་མཐོང་རིག་པའི་
 རྟོང་ཆེན་དུ། །བརྟན་པ་རིམ་ཐོབ་ཞི་གནས་ཤུགས་ཀྱིས་འགྲུབ། །ཤིན་ཏུ་བདེ་ལམ་རྩོད་བཅས་ལམ་ལས་འཕགས།
 །ཞི་ལྷག་བྱུང་འཇུག་ཡོན་ཏན་རང་གིས་འགྲུབ། །རིག་པའི་རང་བཞིན་ཀ་དག་འོད་གསལ་དོན། །དོ་མ་འཕྲོད་ཀྱང་
 བད་དུ་རང་སེམས་ལ། །དམིགས་ནས་མ་བརྟེན་དུན་པས་རྒྱན་བསྐྱང་ན། །ཞི་གནས་བསྐྱབ་པའི་མན་ངག་ཀུན་གྱི་
 ཕུལ། །གོམས་ནས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཉམས་ཀྱི་ཕུལ། །སྤྲོ་ཚོགས་འཆར་ཞིང་རིག་པའི་གནས་ལུགས་ལ། །རི་
 ཉེར་སོང་ནས་དོ་འཕྲོད་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ། །དེང་སང་སྦྱོམ་པོ་པལ་ཆེར་འདི་ཚམ་ཉིད། །རིག་དོ་འཕྲོད་ཀྱང་དེང་མ་གོམས་ན།
 །ཉམས་སྤང་མི་འཆར་ཐ་མལ་རྣམས་དང་མཚུངས། །ཡུལ་རྒྱུན་མི་འབྲུགས་སྦོམ་པའི་ལག་རྗེས་བུལ། །མ་བསྦོམ་
 འཚང་རྒྱ་རྒྱལ་བས་མ་གསུངས་སོ། །རིག་དོ་མ་འཕྲོད་ཞི་གནས་ཚམ་གོམས་ཀྱང། །རྣམ་རྟོག་མགོ་འོན་ཡོན་ཏན་
 འགའ་མདོན་ཀྱང། །ཀུན་རྟོག་རང་སར་གོལ་བའི་གནད་མི་ཤེས། །འཛིན་པ་བཅིངས་པས་སྤང་དོར་སྤྲིད་རྩ་བསྐྱབ།
 །དེ་ཕྱིར་རང་དོ་ཤེས་དང་གོམས་པ་བརྟན། །སེམས་རྩོགས་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་ལྱང་འདི་ཡིན། །གནས་ལུགས་དོན་
 ལ་རང་བྱུང་འོད་གསལ་དང། །ཞི་ལྷག་བྱུང་འཇུག་ཡེ་ནས་སྤུན་གྲུབ་ཡིན། །མདོ་རྒྱུད་བརྒྱ་ཕྱག་འཆད་པའི་སྦྱོན་ཆེན་
 དང། །ཀུན་གྱིས་སྤྲོ་མར་བཀུར་བ་ཕལ་མོ་ཆེས། །རང་སེམས་ནང་དུ་བཀུག་ནས་མ་བསྦོམ་པས། །ཕལ་པ་ལས་ནི་
 རྩུབ་ཟུང་འཕགས་པ་མེད། །ཀུན་རྟོག་མགོ་རྟོན་འདི་ཡང་དབང་ཆེལ། །མཁུན་དང་རུས་པའི་ཡོན་ཏན་ཅང་མ་ཐོབ།

།དོན་མེད་རྒྱ་རྒྱ་བས་འཁྲུགས་འདྲའི་རང་སེམས་ལ། །བལྟས་ཤིང་བལྟས་ནས་སྐྱོ་བ་ཆེར་བསྐྱེད་དེ། །དམ་པའི་མན་
 དག་ཟབ་མོའི་རྗེས་ལྷགས་ནས། །རང་སེམས་ཁ་ལོ་དུལ་བའི་ཅང་ཤེས་གྱིས། །དོན་གཉིས་འབྲས་བུས་འབྱོར་ལྡན་
 ཡིད་འོང་གནས། །ལྷུང་བ་ཉིད་དུ་མངོན་པར་ཐོབ་མཛོད་ཅིག །བཙོན་པ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་དོན་ཆེ་བ། །རང་སེམས་
 དུལ་བར་སྐྱོར་བ་འདི་ལོ་ན། །བུམ་བཟང་དཔག་བསམ་ནོར་བུའི་གཏེར་གྱིས་ཀྱང། །མཚོན་མིན་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོའི་
 གནས་ཉིད་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་འདི་དོན་ལེགས་རྟོགས་སྐྱལ་བཟང་གིས། །སེམས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་གནས་ལ་རབ་གྲུས་
 དས། །བྱ་བ་ཀུན་སྤངས་ཅེ་གཅིག་ཡིད་གྱུར་ཏེ། །དོན་བཟང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་བསྐྱབ་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པའང་ཤིང་
 འབྲུག་མགོ་རྒྱའི་ཆོས་བརྩལ་མི་པམ་པས་བྲིས་དགེའོ། །

༣ གསོ་རིག་ལུས་སྐྱོང་།

༣-༡ ལུས་སྐྱོང་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་སེམས་ཁར་ངེས་དགོས།

དབུགས།	དུས་ནམ་རང་འབད་རུང་ལུས་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་སྣ་ལམ་བརྒྱུད་དེ་དབུགས་གཉོང་ལེན་འབད་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།
བསམ་པ།	སེམས་ནམ་གཡེང་གི་ངང་ལུ་མ་ཤོར་བར་རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ་དང། གཟུགས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད། ཚོར་བ་བདེ་སྤྱད་དང་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་འདི་ཚུ་ལུས་སེམས་གཅིག་ཁར་གནས་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།
ཆ་སྒྲིམས།	ལུས་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་གཡམས་གཡོན་སྤྲེང་འོག་རྒྱབ་གཞོེ་གེ་ར་ལུ་ཆ་སྒྲིམས་འབད་ཅེད་དགོས་དང་གཞོེ་ཁ་ལུ་ཅེད་བའི་སྐབས་ལུ་རྒྱབ་ཕྱོགས་བཞག་ནི་ཚུ་མི་བཏུབ།
དུས་ཚོད།	ལུས་སྐྱོང་འབད་ནི་དུས་ཚོད་འདི་བོ་ལྷོ་མ་མ་ཤར་བའི་ཚུ་ཚོད་༢ ཀྱི་ཉེ་མ་དང་ཕྱི་ལྷོ་མ་འཇུལ་བའི་ཚུ་ཚོད་༢ ཀྱི་ལུ་ལས་ཡར་མར་གི་དུས་ཚོད་ལུ་འབད་དགོས་དང་ག་དེམ་ཅིག་སྤྲོ་གོང་གི་དུས་ཚོད་ཁར་མ་ཐོག་པར་དུས་ཚོད་ངེས་མེད་ལུ་འབད་རུང་ཡང་སྤྱོ་བ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་འབད་ནི་མི་འོང།
སྐྱུམ་མའི་གནས་སྐབས།	ཨམ་སུ་ཨ་ལུ་སྤྲེས་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ལུས་སྐྱོང་ཡང་བའི་རིགས་འདི་ཚུ་མན་པ་ཆེ། ཨིན་རུང་མགོ་མཇུག་སྤྱོད་དགོ་པའི་ལུས་སྐྱོང་འདི་ཚུ་ཚ་གཏན་ལས་ཅེད་ནི་མི་འོང།
ན་ཚོད།	ལུས་སྐྱོང་འདི་ན་ཚོད་ཟན་གཞོན་བར་གསུམ་དང་སྤྱོ་བོ་ཕོ་མོ་ཁྱུད་པར་མེད་པར་གེ་ར་གིས་ཅེད་བཏུབ་ཨིན།
ས་གནས།	ལུས་སྐྱོང་འབད་སའི་ས་གནས་འདི་སྤང་དང་ལྷུམ་ར་གཙང་བའི་ཁར་རྒྱུད་གཙང་ཉོག་ཉོ་འགྲོ་སའི་ས་གནས་ཅིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་དང། དེ་མིན་པར་ཁྱིམ་ནང་འབད་རུང་ཁང་མིག་སྒོ་ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་རྒྱུད་ཞུགས་ས་ཡོད་པ་སྤྲོ་དགོ།
གདན།	སྤམ་ཤོག་ཤོ་དང་ཡང་ཅིན་སྤྱད་པག་པ། དེ་བཟུམ་སྤེ་འབོལ་གདན་སོབ་སོབ་ཚུ་མེན་པར་སྤམ་སྤྱད་རན་ཉོག་ཉོ་འབད་མི། དུམ་འབད་བ་ཅིན་དེས་ནངས་པ་ཁྲོམ་ཁ་ལས་བཙོང་ནི་ཡོད་མི་ལུས་སྐྱོང་འགྲིབ་གདན་(Yoga mat)བཟུམ་དགོས་ཁག་ཆེ།

གོ་ལ།	ལུས་སྐྱོང་འབད་བའི་སྐབས་གོ་ལ་ཡང་འཕྲོས་འཕྲོས་ལྷུག་ལྷུག་སྐྱེ་བདེ་རྟོག་རྟོ་དགོཔ་དང་གཟུགས་ལ་ལུ་ཡོད་པའི་རྒྱན་ཆ་དང་སྲུང་སྲུང་འདི་ཚུ་འཕུད་བཞག་དགོ།
ལུས།	ལུས་སྐྱོང་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་རྒྱུ་ལོད་མ་གྱིས་གཟུགས་འཕྲུ་རྒྱགས་པ་ཅིན་པན་ཡོན་ཆེ།
ཕོ་ལ།	ལུས་སྐྱོང་མ་འབད་བའི་ཉེ་མ་ཆབ་གསང་རྒྱས་བསྐྱུས་གཉིས་ཆ་རང་མ་བཀག་པར་ཕོ་ལ་ཉིང་སངས་བཟོ་དགོཔ་ལག་ཆེ།
ནད་ཅན།	གཟུགས་ལུ་ན་ཆ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་ལུས་སྐྱོང་ལུ་མཁམས་མཚོག་ཡོད་པའི་སྐོབ་དཔོན་དང་གྲོས་བསྟུན་འབད་དེ་ཕྱི་ལོ་ལཱ་གཏོགས་རང་གི་གར་སྐྱོད་ཕྱི་ལོ་ལཱ་ལོང།
ལྷན་ལཱ།	ལུས་སྐྱོང་འདི་ཉེ་མ་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ལོ་དགོཔ་ལས་ལྷན་ལཱ་ཆེད་གསུམ་ནི་ལཱ་ལོང། དེ་ལས་ཚུ་དང་རྒྱ་རྒྱས་ཤུ་སྐྱིམ་འདི་ཚུ་རིམ་པ་བཞིན་མཉེན་རྟོང་རྟོ་འགྲོ་སྟེ་གོམས་འདིས་རྒྱུད་ཞིན་མ་ལས་ལྷན་ལཱ་ཕྱི་ལོ་དང་ལྷན་ལཱ་ལོང།

དམིགས་བསལ་དུ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ། དབུགས་སྐྱོང་དང་ལུས་སྐྱོང་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ག་ཤམ་ལུ་ཐངས་ག་དེམ་ཅིག་ཕྱི་ལོ་དགོཔའི་གྲངས་ལ་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་། ཉེ་མ་རང་ག་དེ་ཉེ་ཉེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་མང་སུ་མང་སུ་ཕྱི་ལོ་དང་ག་དེམ་ཅིག་སྐྱེ་གཟུགས་མ་བདཱེ་ལེ་འབྲུང་པ་ཅིན་ལེ་ཤུ་མ་ཕྱི་ལོ་དང་བར་དུས་ཐོག་ལུ་མཚམས་འཇོག་འབད་དགོ།

གསོ་རིག་ལུས་སྐྱོང་ལུ་སྦྱར་བཏང་དབྱེ་བ་བཞི་དང་དེའི་ནང་གསེས་^{༣༡} གསོ་རིག་ཞི་གནས་ལེའུ་^༡ བཅས་བསྐྱེམས་^{༣༢}ཡོད། དེ་ཡང་

- སྐྱོན་འགྲོའི་ལུས་སྐྱོང་ལེའུ་^༣།
- སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་ལེའུ་^༤།
- མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྐྱོང་ལེའུ་^༥།
- ནད་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྐྱོང་ལེའུ་^༦།^༣

ལུས་སྐྱོང་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཉེ་མ་ལུས་རྣམ་སྤང་ཚོས་བདུན་ཐོག་ལས་གསོ་རིག་ཞི་གནས་སྐར་མ་^༣ ལས་^༤ དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྐྱོམ་དགོ།



၎မ်းဒိမ်၊ မ
နွံဃ်မဗဏ်း၎်သး (ခွဲးခွဲးဂွံးမဗွဲး)



༣.༢ རྩོམ་འགྲུའི་ལུས་སྦྱོང་།

ལུས་སྦྱོང་རོམ་མ་འབད་བའི་ཉེ་མར་ཅ་དང་ཚུ་རྒྱུས་ཤིག་སྒྲིམ་འདི་ཚུ་མཉེན་ཉོང་ཉོང་འབྱོ་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ལུས་སྦྱོང་འཇམ་སུ་ཅིག་འབད་དགོ།

༣.༢.༡ ཚུལ་བཅག་དང་པ། (སྒྲིམ་སྒྲུ་གུས་བཏུད) [དཔེ་རིས་༡ པ།]

- ཞི་གནས་བསྐྱོམ་ཚར་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུས་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ་ལག་སྤྲོད་བཅམ་སྟེ། ལག་པ་གཡས་པ་ཕྱི་ལས་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་བྱང་ལོག་གུར་བཀལ་གཟུགས་ཕྱང་སྟོད་དགོ།
- རྒྱ་གྲམ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ལོག་གདོང་ལ་ཐུག་སྤྲིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- དེ་ལས་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ལོག་གདོང་ལ་ཐུག་བཀལ། རྒྱ་གྲམ་སྟེ་ཕྱག་ལྟག་དང་སྤྲུག་ཉེ་ཕར་རྒྱུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- དེ་ལས་ལོག་ལག་པ་མཐུབ་བརྒྱུད་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྲིང་ཞིན་མ་ལས་སྤྲི་གཙུག་གུ་ལས་ཐལ་མོ་སྤྲོད་ཉེ་ཕར་མོ་གཉིས་བསྐྱུམ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་ཐལ་མོ་སྤྲོད་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་གཅིག་ཁར་འབག་འོང་སྟེ། ལུབ་ས་ཁར་མ་སྟོད་པ་ཅིག་ལས་ལོག་ཡར་ལོང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་ཐལ་མོ་སྤྲོད་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་བཤུབ་སྟེ་ལོག་འབད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)

༣.༢.༢ ཚུལ་བཅག་གཉིས་པ། [དཔེ་རིས་གཉིས་པ།]

- ཉེ་མ་བཟུམ་སྟེ་རང་ཡར་ལོང་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུས་གཉིས་གཅིག་ཁར་ཞིབ། ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་གཟུགས་ཕྱང་སྟོད་དགོ།
- ཚུལ་བཅག་དང་པའི་སྐབས་བཟུམ་སྟེ་རང་རྒྱ་གྲམ་བཤུབ་སྟེ་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་ཡོད་མི་འདི། གཡས་གཡོན་བརྒྱུད་ལོག་གདོང་ལ་ཐུག་སྤྲིང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་ཡོད་མི་གཉིས་གཅིག་ཁར་མཐུད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- དེ་ལས་ལོག་ལག་པ་སྤྲོད་བཅམ་སྟེ་གཡས་གཡོན་སྤྲིང་། གདོང་ལ་ཐུག་བསྐྱུམ་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་ཕྱག་ལྟག་དང་སྤྲུག་སྟེ་ཕར་རྒྱུར་གཡུག་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- ལག་པ་གཉིས་སྤྲོད་བཅམ་སྟེ་ཕྱག་ལྟག་དང་སྤྲུག་སྟེ་གཡུག་པ་ད་ལུ་གྲུང་ས་ཁ་དང་སྤྲུག་སྟེ། ལག་པ་ནང་ཁ་ཐུག་འོང་མ་དང་རྒྱུར་གཡོན་མ་ཡར་བསྐྱུམ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་གྲུང་ས་ཁ་། ཚུམ་ནི་དང་། ལག་པ་ཕྱི་ལ་ཐུག་

4



6



2



དཔེ་རིས་³ ལ།
ཚུལ་བཅག་གཉིས་ལ།

1



2



3



4



5



དཔེ་རིས་³ ལ།
ཚུ་ལ་༡༠༠༠ བསྐྱ་བཤམ་ལ།

གཡུག་པ་ད་རྒྱུ་གཡམ་པོ་ཡང་བསྐྱེད་དང་གྲངས་ཁ་༢ སྤེ་རྩིས་ཏེ། གྲངས་ཁ་ལྷ་ཟེར་མ་ཅིག་ལག་པ་གཡམ་གཡོན་བསྐྱེད། རྒྱུ་གཡམ་གཡོན་ལ་ཡང་འབྲུ། གྲངས་ཁ་དུག་ཟེར་མ་ད་ལག་པ་གཡམ་གཡོན་ཕྱི་ཁར་སྤྱི་དང་གཡམ་ད་གཡམ་ཁར་རྒྱུ་གཡམ་པོ་ཡང་ལྷགས་སྤེ་ཡང་བསྐྱེད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)

༣.༣ སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་།

སྤོག་རྒྱུ་ལུ་སྦྱོན་བཞུགས་པའི་དབང་གིས་སེམས་ཁམས་ལུ་ན་ཚ་པོག་མི་འདི་རྩེ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ཁག་མ་འདྲམ་༢ ཀྱི་ཐོག་ལས་བཅོས་ཐབས་འབད་མི་འདི་ལུ་སྤྲེལ་ཨིན།

༣.༣.༡ ཕ་བདུན་ཁི་ཉི་སྦོང་བཟུ་བཤལ།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། རྗེ་འཕེང་བ་ལས། སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་ལེ། ཁྲོ་བར་བབ་པ་རྒྱུ་མའི་རིགས། སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་ལེ། ཉི་མར་བབ་པ་རོ་མའི་རིགས། སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་ལེ། རྒྱུ་འགྲུར་དབུ་མའི་རིགས་སུ་བཞེད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུ་སྤེ་རྒྱུ་སྤེ་ལས་རྒྱུ་ལ་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ཕ་རོ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཕ་སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་དང། རྒྱུ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཕ་སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི། དེ་ལས་ཕ་དབུ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཕ་སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་འབད་མ་ད་གཞུགས་ནང་ལུ་ཕའི་དབུ་བ་༢༩,༠༠༠(བདུན་ཁི་ཉི་སྦོང་)ཡོད་མི་རྩེ་ག་ར་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལས་ཉིང་སངས་སྤེ་སེལ་གཏང་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཨིན།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་གསུམ་པ]

- རང་ལུས་བྱང་པོར་བསྐྱེད་ལག་པ་གཉིས་ཕུས་མོ་གུ་བཀའ་སྤེ་སྦོང་དགོ།
- ལག་པ་གཡམ་པ་དེ་གིས་རྩ་པ་གཡོན་པའི་དོང་བསུབ་ཞིན་མ་ལས་སྤེ་བཟུག་གཡམ་པ་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུ་གཅེང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་སྤེ་འོག་ལུ་མནན་ཅམ་བུས་ཏེ་ཁ་ལས་སྤེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་མ་ད་ཕ་རོ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཕ་སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཐོག་ལས་ཉིང་སངས་སྤེ་སེལ་གཏང་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- ལག་པ་གཡོན་པ་གིས་རྩ་པ་གཡམ་པའི་དོང་བསུབ་ཞིན་མ་ལས་སྤེ་བཟུག་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུ་གཅེང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་སྤེ་འོག་ལུ་མནན་ཅམ་བུས་ཏེ་ཁ་ལས་སྤེ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་མ་ད་རྒྱུ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཕ་སྦོང་ཕྱག་ཉི་ཕུ་ཕ་བཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་ཐོག་ལས་ཉིང་སངས་སྤེ་སེལ་གཏང་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)



དཔེ་རིས་ལྔ་ བཤུ་
དབུ་རྒྱ་རྩོ་གསུམ་བཟུ་བཤུལ



- དེ་ལས་ལག་པ་སྐྱུས་མོ་འགྲུབ་བཀའ་ཞིན་མ་ལས་ལྷ་པ་གཉིས་ཆར་ལས་རྒྱུད་ནང་དུ་རྩལ་ རྟེ་འོག་མནན་ཅམ་ བྱས་ཏེ་ཁ་ལས་སྡེ་སྡེ་ཁར་བརྟོན་གཏང་མ་དེ་དབུ་མ་ལས་རྒྱས་པའི་རྩ་སྟོང་ཐུག་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་རྒྱུད་རྒྱ་བའི་ཐོག་ ལས་ཉིང་སངས་སྡེ་སེལ་གཏང་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ། (ཚར་གསུམ།)

༣-༣-༢ དབུ་རྒྱུད་རོ་གསུམ་བཀྲ་བཤལ།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། ཀར་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོང་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་སྦྱིང་སྟེ་རང་ གི་གཟུགས་ཀྱི་ནང་ལུ་རྩ་དབུ་རྒྱུད་རོ་གསུམ་འདི་དོ་བོ་འོད་ཀྱིས་གང་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་སྟོམ་དགོ། དེ་ལས་འོག་གི་ལག་ ལེན་གྱི་ཐོག་ལས་དབུ་རྒྱུད་རོ་གསུམ་བཀྲ་བཤལ་འབད་ནི།

ལག་ལེན། [དབེ་རིས་༤ པ།]

- ཀར་མ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོང་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་གཡས་དང་གཡོན་ལུ་སྦྱིང་སྟེ་དུས་ལུ་ན་རྒྱུ་ཚུ་ གི་ རིང་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།
- དེ་ལས་ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གུ་བཀའ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་དེ་ཅིག་ ཁར་ལག་པ་གཉིས་ཆར་འོད་སྟོང་ལ་ཐུག་ལུ་འཐེན་དབུགས་སིང་རྒྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་སྡེ་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ ལུ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆར་གཏོང་ཐུང་སྟེ་སྦྱིང་དགོ།
- དེ་ལས་ལག་པ་གཡས་པ་དེ་མཛོག་རྒྱུ་ལས་ལས་འོད་སྟོང་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བཀའ། ལག་པ་གཡོན་པ་ གིས་ལྷ་པ་གཡས་པའི་དོང་ཐུག་བསུབ་ཞིན་མ་ལས་ལྷག་པ་གཡོན་པ་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུད་གཅོང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་ རྩལ་སྟེ་རྟེ་འོག་ལུ་མནན་ཅམ་འབད་དེ། ལྷ་པ་གཡོན་པའི་དོང་ཐུག་བསུབ་སྟེ་རྒྱུད་ལྷ་པ་གཡས་པ་ལས་ཕྱི་ ཁར་བརྟོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ།)
- དེའི་ཤུལ་ལུ་སྤར་བཞིན་གྱི་ཐུག་ལེན་ཐོག་ལས་སྤུག་གཡས་པ་ལས་སྟེ་རྒྱུད་ནང་དུ་རྩལ་སྟེ་སྤུག་གཡོན་པ་ ལས་ཕྱིའི་བརྟོན་གཏང་ནི།(ཚར་གསུམ།)
- མཚུག་རང་ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཞིན་ཕུས་མོ་གུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལུ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་དེ་ ཅིག་ཁར་ལག་པ་གཉིས་ཆར་འོད་སྟོང་ལ་ཐུག་ལུ་འཐེན། དབུགས་སིང་རྒྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ་སྡེ་ཁར་གཏང་བའི་ སྐབས་ལུ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆར་གཏོང་ཐུང་སྟེ་སྦྱིང་དགོ། དེ་ལས་ལག་པ་ མཛོག་བཅམ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་བསྟོལ་ཏེ་བྱང་ལོག་འགྲུབ་བཀའ་དགོ།
- དེ་ལས་སྤུག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུད་གཅོང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་སྟེ་རྟེ་འོག་ལུ་མནན་



དཔེ་རིས་ལྟེན་ བཞུགས་འགྲུབ་པའི་

ཅམ་འབད་ལྷ་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བརྟོན་གཏང་དགོ།

- དེའི་ཤུལ་ལས་ཡང་སྐྱ་བྲུག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་པའི་སྐབས་སུ་གཟུགས་མདུན་མང་ཚར་གཅིག་བཀུག་པ་ནི་དང་རྒྱུང་ལྷ་པ་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏང་མ་དང་ཅིག་ཁར་གཟུགས་འཕྲང་ནི།
- ད་རུང་སྐྱ་བྲུག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱིའི་རྒྱུང་གཙང་མ་འཇམ་པོ་ནང་དུ་རྩལ་སྟེ་རྒྱུང་སྟེ་འོག་ལུ་མནན་ཅམ་འབད་ལྷ་པ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་ཕྱི་ཁར་བརྟོན་གཏང་དགོ།

༣.༣.༣ གཞུ་འགྲིང་།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། གཞུ་འགྲིང་གི་རྣམ་པའི་སྐོ་ལས་བྱབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུང་འབྲུགས་པ་ལས་འབྱུང་བའི་སེམས་ཀྱི་ན་ཚ་ཕྱིར་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་གི་སྐབས་སུ་གཙོ་བོ་དམིགས་པ་སྦྱིང་ཁར་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལུ་གཏང་དེ་འབད་ནི།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༥ པ།]

- ཀངས་སྦྱིལ་ཀུང་སྟེ་སྟོན་དགོ།
- ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཞེན་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་པའི་ཤུལ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་སྟེ་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་ད་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཁོད་སྟོན་ཁ་ཐུག་ལུ་འཐེན་ཞེན་ལས་དབུགས་སིང་སྦྱང་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱི་ཁར་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་པ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཆ་ར་གདོང་ཕྲང་སྟེ་སྦྱིང་དགོ།
- དེ་ལས་དང་པ་རང་གདོང་གཡོན་ཁ་ཐུག་འགོར་ཏེ་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་ཡང་གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་སྦྱིང་ཞེན་ལས་མདུང་བཀའ་དོ་བཟུམ་སྟེ་སྦྱིང་ཚར་ཕ་ཅིན་ལག་པ་གཡོན་ལས་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་ག་ཕུབ་རྒྱབ་ཏེ། མིག་ཏུ་ལག་པའི་སྐབས་ཏེག་འཕྲང་སྟེ་བཟླ་བའི་སྐབས་སུ་གཙོ་བོ་རུས་ཤུགས་འདི་སྦྱིང་ཁ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་སྟེང་དུ་འོང་བཟུག་དགོ།
- དབུགས་དེ་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཡུན་བཀའ་བཞག་པའི་ཤུལ་ལག་པ་གཡོན་ལས་སྦྱིང་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་བཏང་ཞེན་ལས་འོག་སྟེ་མཚན་འོག་ཁ་ཐུག་འཐེན་སྟེ་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ་དགོ།
- གོང་གི་བྱ་རིམ་ལྟར་གཡས་གཡོན་རེས་མོས་ཚར་གསུམ་གསུམ་རེ་འབད་དགོ།

༣.༣.༤ གནམ་སའི་འཕྲུལ་འཁོར་།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། གནམ་སའི་ཅ་རྒྱུང་འཕྲུལ་འཁོར་འདི་གཙོ་བོ་གྲེན་དུ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུང་འབྲུགས་པ་ལས་འབྱུང་བའི་



དཔེ་རིས་ ༤ ལ།
གནམ་སའི་འཕྲུལ་འཁོར།



དཔེ་རིས་ ༥ ལ།
སོ་བའི་མེ་རྩོད་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར།

བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ན་ཚ་སེལ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཡིན། དེ་འོས་སེམས་སུ་དམིགས་པ་མཐོན་པ་ལོངས་སྤོང་རྫོགས་པའི་
འཁོར་ལོ་གི་རྩ་འཁོར་ལུ་གཏད་ནི།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༦ པ།]

- ལུས་མོའི་ལྷ་ང་ས་ཁར་བརྩམས། ཀྱང་པའི་རྟིང་པ་གཉིས་གྲུ་ཨ་བུ་བཀའ། ལག་པའི་མཚུབ་མོ་བརྩམས་ཞེན་མ་
ལས་མགུ་རྟོ་ས་ཁར་བཀའ། །ལག་མཚུབ་སྦྱོལ་རྟེ་ཡོད་མི་འདི་ས་ཁར་བཀའ་དགོ།
- དེ་ལས་དབུགས་ནང་དུ་རྩལ་དང་གཅིག་ཁར་མཚུབ་མོ་བསྦྱོལ་རྟེ་ཡོད་མི་འདི་ལོངས་སྤོང་ཁ་བུག་འཐེན་ཞེན་མ་
ལས་བྲང་གཞུང་འགྲུར་བཀའ་རྟེ་དབུགས་བཀའ་ནི།
- དེ་ལས་སུས་མོ་སར་བརྩམས་བརྩམས་ར་ལོངས་སྤོང་འཕྲང་རྟེ་ལག་མཚུབ་སྦྱོལ་མི་འདི་ཕྱི་ཀེ་སྤེ་མགོའི་སྤྲང་གི་
གནས་ཁར་སྤྲང་པ་དེ་ཅིག་ཁར་ཡར་ལོངས་ཞེན་མ་ལས་མིག་རྟོ་གྲེན་དུ་བཟླ་སྤེ་ཡུད་ཅམ་ཅིག་སྤོང་པའི་ལུ་ལུ་
མཚུབ་མོ་བསྦྱོལ་རྟེ་ཡོད་མི་འདི་མར་པབ་སྤེ་བྲང་ལུ་ཡུད་ཅམ་བཞག་ཞེན་མ་ལས་དབུགས་ཁ་དང་སྤེ་ལས་ཉ་སྤྲ་
དང་བཅས་ལུགས་སྤེ་ཕྱིར་བཏང་པ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་མཚུབ་བསྦྱོལ་ཡོད་མི་འདི་ལུགས་སྤེ་ས་ཁར་བཀའ་
དགོ། (ཚར་གསུམ)

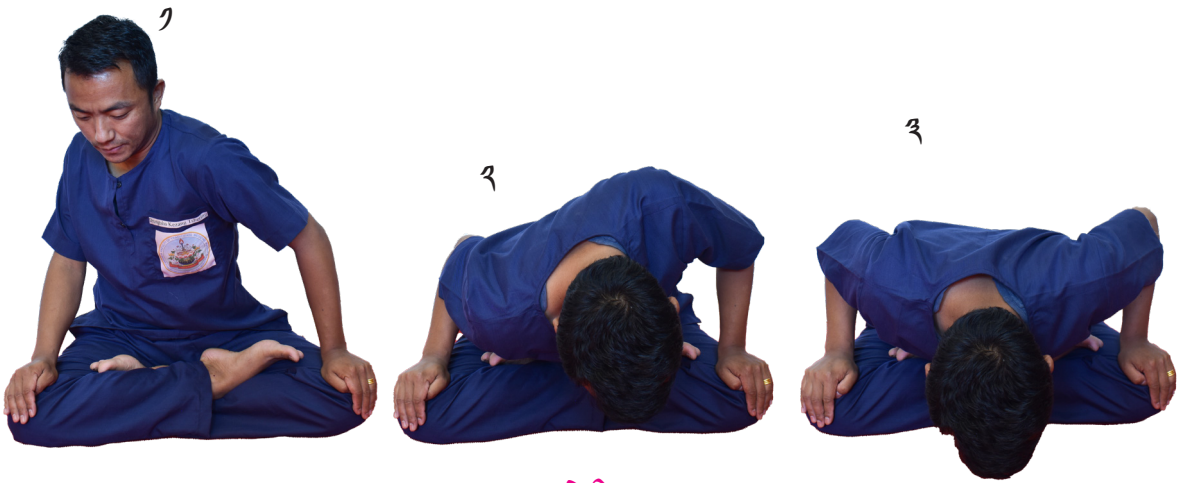
༣-༣-༥ ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ཐབས་ཀྱི་འཕུལ་འཁོར།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༧ པ།]

- ལུས་རྒྱང་པོར་བསྐྱེད་ལགས་གཉིས་སུས་མོ་གྲུ་བཀའ་ཞེན་མ་ལས་སྤོང་རྒྱང་བཀའ། །འོག་རྒྱང་བསྐྱེད། བར་
རྒྱང་བུམ་པ་ཅན་བརྩམས་ཞེན་མ་ལས་ཕོ་བའི་ནང་རྒྱང་གཡས་བསྐྱེད་ཚར་གསུམ་བཞིར་ནི།
- འདི་བརྩམས་སྤེ་རང་གཡོན་བསྐྱེད་ཚར་གསུམ་སྤེ་བཞིར།
- གྲེན་ལས་སྤེ་དུ་ཚར་གསུམ་དང་སྤེ་ལས་གྲེན་དུ་ཚར་གསུམ་བཞིར་རྟེ་ལེའུ་ཚ་ཚར་ཚར་གསུམ་གསུམ་རེ་
འབད་དགོ།



དཔེ་རིས་༡ བ།
 སྤྱོད་སྤོལ་རྒྱུང་གི་འཕྲུལ་འཁོར།



དཔེ་རིས་༢ བ།
 འོད་ལྷགས་ངན་པ་ཕྱིར་བཏོན།

༣.༣.༤ བྱུང་སེལ་རྒྱུ་གི་འཕྲུལ་འཁོར།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༥ པ།]

- ཀྱང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་སྐྱེ་སྤོང་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་སྐྱུས་མོ་འགྲུ་བཀལ་ཏེ་ཀྱང་མ་སྐྱེལ་ཀྱང་མ་བྱུང་པར་དབྱུགས་ཡར་འཐེན་མ་དང་ཅིག་ཁར་ཚར་གསུམ་མཚོངས་དགོ། (ཚར་གསུམ)

༣.༣.༥ འོད་འཁྲུགས་ངན་པ་ཕྱིར་བཏོན།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། དེའི་སྐབས་ལུ་སེམས་མི་བདེ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་རུས་འཁྲུགས་ངན་པའི་རིགས་ག་ར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༩ པ།]

- གོང་བཞིན་ལུས་བྱང་པོར་སྲང་ལག་པ་གཉིས་པུས་མོ་གུ་བཀལ་སྟེ་ལྟ་པ་ནང་ལས་དབྱུགས་རིང་མོ་སྟེ་ནང་ན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ཁ་དང་ལྟ་པ་གཉིས་ཚར་ལས་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་བའི་སྐབས་ལུ་༡༡༡༡༡༡་ཟེར་བའི་སྐབས་དང་བཅས་པ་སྟེ་ཕྱིར་བཏོན་གཏང་དགོ། (ཚར་གསུམ)

༣.༣.༦ བདུད་ཚིམ་འབེབས་སྦྱོང་།

དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཐངས། འོད་ཀྱི་རུས་འཁྲུགས་བཟང་པོའི་སྐོ་ལས་རང་ལུས་བཀྱ་བཤལ་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཡང་ལག་པ་གཉིས་ཉིམ་དང་། གཡོན་ལྷོ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱོམ་སྟེ་འཕྱར་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐྱུག་ལས་བདུད་ཚིམ་ཐིག་པ་འཛུགས་མི་འདྲི་གིས་རང་གི་སྤྱི་བོ་ལས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚམ་ཉམ་བཀྱ་བཤལ་འབད་བའི་ཚུལ་དང་། མ་བདེ་བ་དང་མ་དག་པ་ག་ར་བདུད་ཚིམ་འདྲི་གིས་ཉིང་སངས་ས་བཟོ་བའི་དམིགས་པ་བསྐྱེད་དགོ།

ལག་ལེན། [དཔེ་རིས་༡༠ པ།]

- ཀྱང་མ་རྩོམ་སྐྱེལ་ཀྱང་སྐྱེ་སྤོང་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་གཡོན་ལུ་སྦྱིང་། དེ་ལས་སྤྱི་གཙུག་ལུ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ཏེ་འཕྱར་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཏོག་ཚར་གསུམ་འཕྲུག། ལག་པ་བསྐྱོལ་བཞིན་མ་ལས་དཔུང་ངར་ཚར་གསུམ། དེ་ལས་བྱང་ཁོག་དང་རྟེན་པ་ཚར་གསུམ་གསུམ་རེ་འཕྲུག་དགོ།
- ཨིན་རུང་ནད་པ་ཨིན་པ་ཅིན་ག་ན་ས་ལུ་འཕྲུག་ནི།

དཔེ་རིས་༡༠ ལ། བདུད་རྩི་འབེབས་སློབ་ཀྱི་



༣.༤ མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱོང་།

དབྱེ་གཏམ་ལས། ཉན་མ་འོང་མ་ལས་རིམ་གོ་དང། ལྷུ་མ་འོང་མ་ལས་གཡུར་བ། ཟེར་དོ་བཟུམ་རང་གི་གཟུགས་ལུ་
 འབྲུ་ནི་མེད་པའི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་འཁོར་མ་བཅུག་པར་སྲོན་འགོག་འབད་དེ་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཉོག་ཉོ་བཞག་ནི་
 དང། འབྲུ་ཉེན་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་རང་གི་གཟུགས་ཁར་ལུ་འཁོར་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཉོག་ཉོ་
 བཞག་ནི་དེ་དོན་ལུ་མི་ན་བར་གནས་པའི་ལུས་སྦྱོང་དབྱེ་བ་༥ གྱི་ཐོག་ལས་ནད་མེད་ཐ་མལ་སྡེ་སྡོད་པའི་སྐབས་ཚུང་
 དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་འདི་ལུ་གོམ་ཨིན།

༣.༤.༡ མིག་ཕྱི་བ། དཔེ་རིས་༡༡ པ།

- ཀང་མ་རྗེ་རྗེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།
- ལྷུང་རོ་སེལ་དགོ། (ལྷུང་རོ་སེལ་ཐངས།) ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་ནང་དང་གཡམས་ཕྱི་
 ལས་འབད་ཀྱི་གམ་བཟོ། དང་པ་རང་ལྷུང་ནང་ན་འཐེན་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་གཡམས་པའི་མཛུབ་མོ་གིས་
 ལྷ་པའི་དོང་གཡོན་མ་གྱི་སྤྲོ་ཤོག་གཡེབ་སྟེ་བསྐྱབ་ཞིན་མ་ལས་གཡམས་པ་ལས་འགོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ཁར་བཏང་
 བྱི། དེ་བཟུམ་འབད་རང་གཡམས་བསྐྱབ་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་ལས་བཏང་བྱི། མཛུག་རང་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་གམ་
 ཐོག་ལྷུང་ནང་ན་འཐེན་ཞིན་མ་ལས་ལྷ་པའི་དོང་གཡམས་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་ལས་འགོས་ཀྱིས་འབད་ཕྱི་ཁར་
 བཏང་དགོ།
- ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་གམ་ཐོག་ལྷུང་ནང་ན་འགོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཉེ་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་གཟུགས་སྤར་ཏང་ཏང་སྡོད།
 ལག་པ་གཉིས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལུ་སྦྱིང། ལག་མཐེལ་གཉིས་ཕྱི་ཕྱི་འབད་དེ་མིག་ཉོ་གུ་ཚར་གསུམ་འཕྲུག་དགོ།
 །ཚར་གསུམ། །
- སྐྱེལ་ཀྱང་བཟུབ་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་མ་དང་གཅིག་ཁར། ལག་མཐེལ་གཉིས་ཀྱང་པའི་ཕྱེ་ལས་ཡར་འགོ་
 བཅུགས་འཕྲུར་ཉེ་མགུ་ཉོ་གུ་ཚུན་ཚོད་འོང་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཉོ་ཚར་གསུམ་འཕྲུག་ དེ་ལས་ལོག་ལག་པ་གཉིས་
 ཀྱིས་ཕྲུག་ལྷག་ལས་མར་ཀང་ཅེ་ཚུན་འཕྲུག་འོང་དགོ། །ཚར་གསུམ། །
- དེ་སྟེ་འབད་ཚར་མ་ཅིག་ཀང་མ་སྐྱེལ་ཀྱང་དང་གཅིག་ཁར་ལོག་ཕ་བར་སྡོད་དེ་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་
 ལུ་དབྱགས་ཡང་འགོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་དགོ།

ཐོག་གསོ། ལྷུང་རོ་སེལ་ཚར་མ་ཅིག་ལྷུང་ནང་ན་འཐེན་ཉེ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་མ་འབད་
 ཚུན་ཚོད་དབྱགས་བཏང་བྱི་མི་འོང།



དཔེ་རིས་༡༡ བ།
མིག་ཕྱི་བ།



དཔེ་རིས་༡༢ བ། རོ་བ་བསྐྱེད་བ།

༣.༤.༢ ཐོ་བ་བསྐྱར་བ། དཔེ་རིས་༡༩ པ།

- གཟུགས་སྤང་རྒྱུ་སྦྱོང་སྦྱོང་དགོ།
- ལག་པ་ཕུས་མོ་གུ་བཀའ། ཐོས་གཡམས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར། གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱར། མར་བཤུད་ཚར་གསུམ། ཡར་བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་དགོ།
- དེ་ལས་ལག་མཚུབ་བརྒྱུ་གཡམས་གཡོན་རེས་མོས་སྦྱོར་ནམ་ཙམ་ཐད་ཕྱང་ཡར་འཕུ་ནི། །ཚར་གསུམ།།
- དེ་ལས་ལག་པ་གཉིས་མཛོ་ཕུ་ག་ཕུབ་སྦྱོར་བཅམ་སྦྱོར་གཡམས་ཕྱི་ལས་སྦྱོར་རྒྱ་གམ་བཟོ་ལོག་གཏོང་ཁ་ཕུག་ལག་མཚུབ་བརྒྱུ་སྦྱོང་དགོ། ལག་པ་གཉིས་སྦྱིང་མ་སྦྱིང་ས་རང་ག་ཕུབ་རྒྱུ་སྦྱོར་ལག་མཛུབ་ས་ཁར་ཚར་གཅིག་བཀའ་ཉེ་གཡེབ། ལོག་མར་ལས་ཡར་ལག་མཛུབ་གཉིས་ཀྱིས་གཟུགས་གུ་ལས་འཕུག་སྦྱོར་ ལག་པ་བྲང་དཀྱིལ་ཁ་ཕུག་སྦྱོང་དུང་དང་མཛོ་ཕུ་གང་རྒྱལ་འབད་བཅམ་ལོག་མཚུབ་ལོག་ཁ་ཕུག་འཐེན་ཞིན་ལས་ཀི་ལི་གཉིས་མཚུབ་ལོག་གུར་བརྒྱུད། ཀི་ལི་མཚུབ་ལོག་གུར་བརྒྱུད་ཚར་ཕྱི་ལོག་ལག་པ་ཕུགས་སྦྱོར་གཏོང་ཁར་སྦྱིང་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- ལག་པ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་དགོ།

༣.༤.༣ རྩ་བ་དཔུང་རེག། དཔེ་རིས་༡༩ པ།

- རྩ་བ་རྩོ་རྩོལ་གུང་འབད་སྦྱོང་དགོ།
- ལག་པ་གཉིས་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱུང་ནང་ན་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་འཐེན་ཉེ་དཔུགས་བཀའ། རྩ་བ་ཙམ་ཕུག་ལྟག་གཡམས་ཀྱང་རེག་སྦྱོར་མགུ་ཉེ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྐྱར་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- རྩ་བ་ཙམ་ཕུག་ལྟག་གཡོན་ཀྱང་རེག་སྦྱོར་མགུ་ཉེ་གཡོན་བསྐྱོར་བསྐྱར་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- མགུ་ཉེ་རྒྱུབ་གཏོང་མ་མཁལ་བྲང་ལོག་གུར་སྦྱོང་ཕྱི་བརྒྱུད་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- མ་མཁལ་ཕུག་ལྟག་གཡམས་ཀྱང་རེག་སྦྱོར་མགུ་ཉེ་གཡམས་བསྐྱོར་བསྐྱར་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- མ་མཁལ་ཕུག་ལྟག་གཡོན་ཀྱང་རེག་སྦྱོར་མགུ་ཉེ་གཡོན་བསྐྱོར་བསྐྱར་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- མིག་ཉེ་ཕུག་ལྟག་གཡམས་ཁ་ཕུག་སྤང་སྦྱོར་བཟུ་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- མིག་ཉེ་ཕུག་ལྟག་གཡོན་ཁ་ཕུག་སྤང་སྦྱོར་བཟུ་དགོ། །ཚར་གསུམ།།
- གཏོང་ཕྱང་བཟུ་ཞིན་ལས་དཔུགས་འགྲོས་ཀྱིས་འབད་བརྒྱུང་དང་གཅིག་ཁར་ལག་པ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྦྱོང་དགོ།



དཔེ་རིས་༡༩ ལ།
མ་བ་དཔུང་རེག།

དྲན་གསོ། མགུ་རྟོ་གཡས་གཡོན་བསྐྱར་བའི་སྐབས་སྐྱོར་བེངས་ཤེ་ནང་རྣམ་ཅོད་ངམ་མཁལ་ཕྱག་ལྷག་གྲུ་ཚར་ཤེ་
རེག་དགོ།

༣.༤.༤ ལག་སོར་མགོར་སྐྱོར། དཔེ་རིས་༡༤ པ།

- ཀྱངམ་རྩོམ་སྐྱོལ་གྲུང་འབད་སྟོན་ནི།
- ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་རྒྱུང་བརྒྱུད། ལགཔ་གཡསཔ་གྱིས་མགུ་རྟོ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་
དང་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་འཕྲུག་དགོ།
- ད་རུང་ ལགཔ་གཡོནམ་གིས་མགུ་རྟོ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་འཕྲུག་དགོ།
- ལགཔ་གཉིས་ཚར་གིས་མགུ་རྟོ་གཡས་གཡོན་ཚར་གསུམ་འཕྲུག་ཞིནམ་ལས་ལོག་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་
རྒྱ་གྲམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གྲུང་བཞག་དགོ།
- དེ་ལས་ལགཔ་གཉིས་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་ཡོད་མི་འདི་ཤུབ་ཞིནམ་ལས་གཡས་གཡོན་སྤྱིང། ལོག་ཕྱག་ལྷག་ལོག་ལུ་
ལག་མཚུབ་བརྒྱུང་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། ལོག་ལག་མཐེལ་གྱིས་བྱང་ལོག་འཕྲུག་སྟེ་འོང་ཞིནམ་ལས་གཡས་གཡོན་
སྤྱིང་སྟེ་ཉེ་མ་བརྒྱུམ་སྟེ་བརྒྱུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- ད་རུང་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གྲམ་ཐོག་ཡོད་མི་འདི་རྒྱ་གྲམ་སྟེ་རང་གདོང་ལ་ཐུག་སྤྱིང། ལོག་སྐྱོག་རུས་
ལོག་མཚམས་ཅིག་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་ཐོག་རང་བརྒྱུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- དབུགས་འགོས་གྱིས་འབད་བཏངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

༣.༤.༥ སྐྱོལ་གྲུང་བཞིག་པ། དཔེ་རིས་༡༥ པ།

- ཀྱངམ་རྩོམ་སྐྱོལ་གྲུང་འབད་སྟོན་དགོ།
- རྒྱུང་བརྒྱུངམ་དང་གཅིག་ཁར་སྐྱོལ་གྲུང་བཤུབ་ཞིནམ་ལས་ཨ་བུ་ས་ཁར་བརྒྱུང་སྟེ་ཡར་ལོང་དགོ།
- ཀྱངམ་གཡས་པའི་རྩིང་པ་ཨ་བུག་གྲུང་ཚར་གཅིག་བརྒྱུང་ཞིནམ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་
གསུམ་དགུག་དགོ། གཡོནམ་གིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།
- ཀྱངམ་གཡོནམ་གི་རྩིང་པ་ཨ་བུག་གྲུང་ཚར་གཅིག་བརྒྱུང་ཞིནམ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་ལུ་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་
གསུམ་དགུག་དགོ། གཡསཔ་གིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།
- ཀྱངམ་གཡསཔ་གིས་གཡོནམ་གི་ལོང་བུ་ལས་བརྒྱ་ལྷག་རྒྱུ་ཡར་བཤུང་མར་བཤུང་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིནམ་
ལས་གཡས་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡོནམ་གིས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱོར་ཚར་གསུམ་དགུག་



དཔེ་རིས་ཀྱི་ བཀ
ལག་སོར་མགོ་སྒྲོར།



དགོ།

- ཀངས་གཡོན་མ་གཤིས་གཡམས་པའི་ཡོང་བུ་ལས་བསྐྱུ་བྱུག་ཚུན་ཡར་བཤུད་མར་བཤུད་ཚར་གསུམ་འབད་ཞིན་མ་ལས་གཡོན་བསྐྱེར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ། གཡམས་པ་གཤིས་རྒྱབ་ཁ་ཐུག་ལུ་གཡོན་བསྐྱེར་ཚར་གསུམ་དགུག་དགོ།
- ཕ་བར་སྡོད་ཞིན་མ་ལས་ཀངས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་ཐོག་ལས་ལགཔ་གཉིས་མཉམ་བཞག་འབད་དེ་དབུགས་བཏང་དགོ།

3.2.6 བྱུ་ཚུར་གྱུ་འབྱུང་། དཔེ་རིས་༡༦ པ།

- ཀངས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།
- དབུགས་ནང་ན་འབྲེན་ཏེ་བཀག་ཞིན་མ་ལས་སུས་མོ་གུར་བཀག་ཡོད་མི་ལགཔ་གཉིས་པོ་འདི་སུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙི་འོག་ཚུན་འབྲེན་ཞིན་མ་ལས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལུ་སྦྱིང་ལོག་བྱང་ལོག་གུར་ལག་མཐེལ་གྱིས་བརྟུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- ད་རུང་སུས་མོ་གུར་བཀག་ཡོད་མི་ལགཔ་གཉིས་པོ་འདི་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ཁར་སུས་མོ་ལས་ཡར་ཨེ་ཙི་འོག་ཚུན་འབྲེན་ཞིན་མ་ལས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལུ་སྦྱིང་། ལོག་སྦྱོག་སུས་འོག་ཚམ་ལུ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་དང་གཅིག་ཁར་བརྟུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- སུས་མོ་གུར་བཀག་ཡོད་མི་ལགཔ་འདི་མཛོ་བཅམ་ཞིན་མ་ལས་སུས་མོ་ལས་ངར་གདོང་ཁ་ཐུག་བཤུད་དེ་གཅིག་ཁར་བསྡོམས་ཞིན་མ་ལས་ཡར་བྱང་ལོག་ཁ་ཐུག་སྡོད་པ་ད་ཐལ་སྤར་འབད་འཕུར་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- དབུགས་གོས་གྱིས་འབད་བཏང་ཐོག་ལས་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།

བྱུ་གསོ། ཚར་རེ་ནང་ལགཔ་སུས་མོ་གུ་བཀག་པའི་ཐོག་ལས་འབད་དགོ།

3.2.7 ལྷོ་མོ་བརྟུང་པ། དཔེ་རིས་༡༧ པ།

- ཀངས་དོ་རྗེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།
- དབུགས་བཀགཔ་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ཡོང་སྟེ་ལག་མཛུབ་གཉིས་པར་ཚུར་བསྐྱོལ་ཏེ་སྦྱི་གཙུག་ལུ་བཀག། ཀེ་ལི་གཉིས་ཕྱག་ལྷག་གཡམས་གཡོན་ལུ་ཕྱང་སྟེ་ལོད་སྟོད་གཡམས་གཙུས་གཡོན་གཙུས་ཚར་ལུ་རེ་འབད་དགོ།
- ཕ་བར་སྡོད་དེ་ཀངས་སྦྱིལ་ཀྱང་ལགཔ་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལས་དབུགས་འགོས་གྱིས་འབད་བཏང་དགོ།



དཔེ་རིས་ཀྱི་ བ།
 སྐྱེལ་གྲུང་བཞེག་བ།



བྲན་གསོ། ཁོད་སྟོད་གཡས་གཟུང་གཡོན་གཟུང་འབད་བའི་སྐབས་མིག་ཉི་གི་རྒྱབ་ཕྱང་སྟེ་མཐོང་ཚུགས་འབད་དགོ།

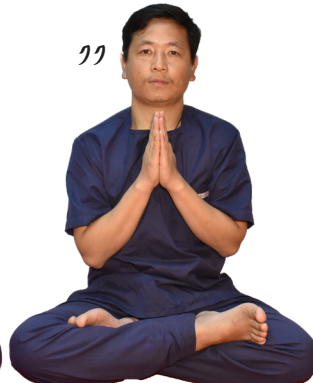
༣.༤.༤ བརྒྱུ་བསྐྱུམ་བྱུང་འཇུག། **དཔེ་རིས་**༡༥ བ།

- ཀངམ་དོ་ཚེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།
- ལག་པ་གཉིས་སྤར་བཅམ་རྒྱ་གམ་སྟེ་རྒྱུང་བཟུང་ཞིན་མ་ལས་ཀངམ་བརྒྱུང་སྟེ་ཕུས་མོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་སྦྱར་
ཉིང་པ་ཡར་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་བརྒྱུ་བསྐྱུམ་བྱུང་འཇུག་ཚར་༡༠ འབད་དགོ།
- སྦྱིལ་ཀྱང་སྟེ་སྟོད་དེ་ལག་པ་མཉམ་བཞག་ཐོག་དབུགས་འགྲོམ་གྱིས་འབད་བཏང་དགོ།

བྲན་གསོ། ཀངམ་བརྒྱུ་བསྐྱུམ་འབད་བའི་སྐབས་གཟུགས་ཕྱང་སྟོད་དེ་ ཀང་ཉིང་བརྒྱུད་དོ་ཚུན་སྟོད་དགོ།



དཔེ་རིས་༡༤ བ། ལུ་རྒྱུ་ར་ལྗེན་འདུད།



དཔེ་རིས་༡༥ བ།
གྲུ་མོ་བརྒྱུད་པ།





དཔེ་རིས་ཀྱི་ བ།
བརྒྱུད་བསྐྱེད་ལུས་སྦྱོང།

དཔེ་རིས་ཀྱི་ བཀའ་སློབ་མཉམ་ཅིང་།



དཔེ་རིས་ཀྱི་ བཀའ་སློབ་

མཉམ་ཅིང་།



༣.༥ བྱ་གཞི་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་།

དེང་སང་དུས་ཀྱི་འགྲུང་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་དང་བསྐྱེད་པའི་བྱ་གཞི་འབྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཚུ་
རང་གི་གཟུགས་ལུ་འཁོར་འོང་བའི་སྐབས། དེ་ཚུ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་ལེའུ་^{༡༣} ཡོད་པའི་བྱ་གཞི་རང་གི་
བྱ་གཞི་དང་བསྐྱེད་ཚེད་དགོ་པའི་ལུས་སྦྱོང་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན།

༣.༥.༡ སྐྱལ་མཉེ། དཔེ་རིས་^{༡༤} བ།

- ཀངས་དོ་ཚེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།
- ལགས་གཉིས་མགུ་ཏོ་ཁར་བཀའ་ཞུ་ལས་མགུ་ཏོ་འཕྲུ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱུགས་ཚུ་གུར་དུས་ཡུན་
དབྱུགས་ཐངས་གཅིག་གི་རིང་འཕུར་དགོ།
- ལགས་གཉིས་མཉེམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། མགུ་ཏོ་གི་བྱ་གཞི་སེལ་འོང།
བྱ་གསོ། མགུ་ཏོ་འཕུར་བའི་སྐབས་བྱུག་པ་རྒྱབ་དོ་བཟུམ་སྟེ་བྱུགས་བཏོན་འཕུར་དགོ།

༣.༥.༢ རྩོ་ཚུན། དཔེ་རིས་^{༡༥} བ།

- ཀངས་དོ་ཚེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།
- དབྱུགས་བཀའ་ཐང་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་ལོང་ཞུ་ལས་ལག་མཚུབ་གཉིས་བསྐྱེལ་ཏེ་བྲང་གི་ཐང་ཁར་བཞག།
- ལགས་བསྐྱེལ་ཡོད་མི་འདི་ལྷག་གོ་གུར་ལས་འཕྲུག་སྟེ་གཡམ་བསྐྱོར། (ཚར་གསུམ)
- གཡོན་བསྐྱོར།(ཚར་གསུམ)
- ཚུ་བར་སྟོན་དེ་ཀངས་སྐྱེལ་ཀྱང་དང་དབྱུགས་འགོས་ཀྱིས་འབད་བཏང་ཐོག་ལས་ལགས་གཉིས་མཉེམ་བཞག་
སྟེ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། རྩོད་མ་དང་ ལྷག་གོ་གི་བྱ་གཞི་འདི་ཚུ་སེལ་ཚུགས།
བྱ་གསོ། ལྷག་གོ་གུར་ལས་བྱུགས་བཏོན་དབྱར་དགོ།

དཔེ་རིས་༣༠ བ།
གསོ་བ་ཁྲི་མོན།



དཔེ་རིས་༣༡ བ།
ཁྲི་མོན།



༣.༥.༣ གསོ་བ་ཁྲིམ་ན། དཔེ་རིས་༣༠ པ།

- ཀངམ་རྩོམ་སྦྱོང་གྲུང་འབད་སྡོད་དགོ།
- དབུགས་བཀག་སྟེ་ཡར་ཡོང་ཞིན་མ་ལས་གཞུགས་ཕྱང་། བྱང་ལོག་བཙོང་། ལག་བཀའ་ཁྲིམ་གྱིས་གཡས་གཡོན་སྐོར་སོར་སྟེ་རྒྱབ་གདོང་ཚར་ལྷ་ལེ་བརྟུང་དགོ།
- ཚུ་བར་སྡོད་དེ་ དབུགས་འགྲོས་ཁྲིམ་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་ ཀངམ་སྦྱོང་གྲུང་ལག་བཀའ་ཁྲིམ་མཉམ་བཞག་སྡོད་དགོ།

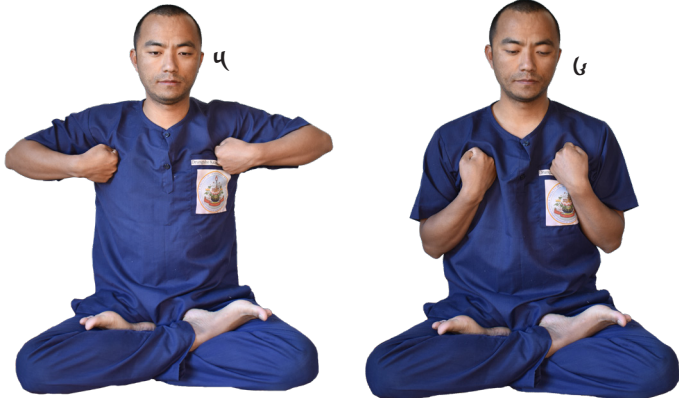
ཕན་ཡོན། མགུ་རྟོ་གི་ནད་དང་ ལྷ་པའི་ནད་གཞི་སེལ།

དྲན་གསོ། ལག་བཀྱབ་བརྟུང་པའི་སྐབས་མཛོག་ཕུ་བཙམ་སྟེ་སྐལ་ཚིགས་ལྷ་དང་དུག་ལུ་སྡོད་པ་སྟེ་ཐེབ་མཛུབ་གྱིས་འབད་བརྟུང་ནི་དང་གདོང་ཁར་བརྟུང་མ་དང་ལག་མཛུབ་བརྟུང་སྟེ་བྱང་ལོག་ཁ་ཐུག་བརྟུང་དགོ།

༣.༥.༤ ལྷ་མིག་ དཔེ་རིས་༣༡ པ།

- ཀངམ་རྩོམ་སྦྱོང་གྲུང་འབད་སྡོད་དགོ།
- ལག་བཀའ་ཁྲིམ་སྐར་བཙམ་རྒྱ་གམ་ཐོག་རྒྱང་བརྟུང་སྟེ་མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་གཡོན་ཚར་གསུམ།
- མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་སྟེ་གཡོན་བསྐོར་ཚར་གསུམ།
- མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་བལྟ་ཞིན་མ་ལས་གཡས་ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་ གཡོན་ཕྱོགས་ལུ་ཚར་གསུམ་བལྟ་དགོ།
- མིག་འབྲས་ཐད་ཀར་དུ་བལྟ་སྟེ་ རྟེན་འོག་ཚར་གསུམ་ལེ་བལྟ་དགོ།
- དེ་ལས་ལག་བཀའ་ཁྲིམ་མཉམ་བཞག་དང་གཅིག་ཁར་དབུགས་གཏང་དགོ།

ཕན་ཡོན། མིག་རྟོ་རབ་རིབ་འབད་མི་འདི་ཚུ་སེལ་ཚུགས་མ་ཚད་མིག་རྟོ་ཞར་མ་འགྱུར་ཞི་དང་། རྣམ་ཚུལ་གོས་འགྱུར་ཞི། ལྷེ་ལུ་རོ་མ་ཚར་མ་འགྱུར་ཞི་འདི་ཚུ་ལས་སྡོན་འགོག་འབད་ཚུགས། དེ་མ་ཚད་གཞུགས་ཁ་ལུ་ལྷ་མ་དང་ གདོང་ལུ་གཉེར་མ་མི་འཐོན། མགུ་རྟོ་གི་ཚུ་མཉུན་འདི་ཚུ་ཡང་གོལ་ཚུགས།



དཔེ་རིས་མཁན བཤམས་ལྷན་པུས་ལྷན་པུས་



༣.༥.༥ ལྷ་གྲུ་བརྒྱུད་པ། **དཔེ་རིས་༢༢ པ།**

- ཀྱངམ་རྩོམ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།
- ལགཔ་གཡོནམ་གཡམ་པའི་ཕྱག་ལྷག་གྲུར་བཀའ། ལགཔ་གཡམ་པ་མཛོ་ཕུ་བཅམ་ཞིནམ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩུགས་ཏེ་ཀི་ལི་མཆན་ལོགས་བརྒྱུད་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- ལགཔ་གཡམ་གཡོན་གཉིས་ཆ་རང་མཛོ་ཕུ་བཅམ་ཞིནམ་ལས་ཨེ་ཙི་འོག་ལུ་བརྩུགས། ལྷ་བས་གཅིག་ཁར་ཀི་ལི་མཆན་ལོགས་གྲུར་བརྒྱུད་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- ཡར་ལོང་སྟེ་ལགཔ་གཉིས་སྤར་བཅམ་ཞིནམ་ལས་ཕུས་མོ་གྲུ་བཀའ། བྱང་ལོག་བཙུང་ཏེ་ལགཔ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་ཕུས་མོ་གྲུ་ལས་ཡར་མདའ་གཞུ་བཀའ་དོ་བརྩུམ་སྟེ་འཐེན་ཏེ་ཕར་ཚུར་སྤྲིངམ་དང་གཅིག་ཁར་ལགཔ་སྤར་བཅམ་ཡོད་མི་འདི་བརྒྱུད་དགོ། གཡམ་གཡོན་སྟོར་སོར་ཚར་གསུམ་རེ།
- ཚུ་བར་སྟོན་དེ་ཀྱངམ་སྦྱིལ་ཀྱང་དང་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཕྱག་ལྷག་ན་མི་དང་། སྤྲིང་དང་སྟོག་ཙ། རྒྱུ་གཤོང་རྩུག་རྒྱུ་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་སེལ།
ཐན་གསོ། མདའ་གཞུ་བཀའ་དོ་བརྩུམ་གྱི་སྤྲུམ་ལག་མཚུབ་སྟོན་བཏང་ཚརམ་ཅིག་ལོག་སྟེ་ཉེ་མ་བརྩུམ་སྟེ་རང་ལགཔ་མཛོ་ཕུ་བཅམ་སྟེ་ཕུས་མོ་གྲུ་ལས་འཐེན་དགོ།

༣.༥.༦ སྟེག་མོ་དབྱེ་བ། **དཔེ་རིས་༢༣ པ།**

- ཀྱངམ་རྩོམ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོན་དགོ།
- དབྱུགས་བཀའ་ཞིནམ་ལས་སྦྱིལ་ཀྱང་བཤུབ་སྟེ་ཡར་ལོང། ལགཔ་གནམ་ཁར་འཕྱར་རྒྱུ་ལར་བཅམ་དང་གཅིག་ཁར་ལགཔ་འགོས་ཀྱིས་འབད་རྒྱུ་ལ་ཐུག་བཏང། ལོག་གཞུགས་དང་ལགཔ་ཡར་ཕྱང་སྟེ་གཤོང་ཁར་བཀྲུགཔ་དང་ལག་མཚུབ་འདི་ཀྱང་པའི་མཐེ་བོང་གྲུར་རེག་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- གཞུགས་ཕྱང་ལགཔ་གཡོནམ་གནམ་ཁར་འཕྱརམ་དང་གཅིག་ཁར་གཡམ་ལ་ཐུག་རྩུར་བཏེག་འབད་གཡོ་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཡམ་པའི་མཚུབ་མོ་ཀྱངམ་གཡམ་པའི་ལོང་བུ་ལུ་སྟོན་སྟེ་བཀའ་དགོ། གཡམ་གཡོན་བསྟོར་སོར་ཚར་གསུམ་རེ།
- གཞུགས་ཕྱང་ལགཔ་གཡོནམ་གནམ་ཁར་འཕྱརམ་དང་གཅིག་ཁར་ལོང་སྟོན་གཡོན་ལ་ཐུག་གཞུས་ཞིནམ་ལས་ལགཔ་གཡམ་པའི་མཚུབ་མོ་ཀྱངམ་གཡོན་པའི་ཐེབ་མཚུབ་ཚུན་བཀའ་དགོ། གཡམ་གཡོན་བསྟོར་སོར་ཚར་གསུམ་རེ།



དཔེ་རིས་ལྟར་ བཀའ་
སློབ་མོ་དགུ་བཤམ་

- དེ་ལས་གདོང་ཁ་ཐུག་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་ཅ་ལ་(སྡོལ་)བརྩམ་ཅིག་འཐུ་བའི་སྤང་བ་སྟེ་རྒྱ་མཚུང་ཕྱི་ལས་ཡར་འཐུ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱུ་ཁ་ཐུག་བཀོ་བའི་ཚུལ་འབད་ནི། ལོག་ལགས་གཉིས་རང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩུང་ལས་མར་གདོང་ཁ་ཐུག་འབག་འོང་སྟེ་ཉེ་མ་བརྩམ་སྟེ་འབད་དགོ། ཚར་གསུམ།
- དེ་བརྩམ་སྟེ་གདོང་ཁ་ཐུག་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་ཅ་ལ་(སྡོལ་)བརྩམ་ཅིག་འཐུ་བའི་སྤང་བ་སྟེ་གཡས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་དང་གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་གཟུགས་འོང་སྟོན་དང་སྐྱུགས་བསྐྱར་དགོ།
- ཕ་བར་སྟོན་དེ་དབུགས་འགོས་ཀྱིས་སྟེ་བཏང་ཐོག་ལས་རྒྱ་མཚུང་འོང་སྟོན་གྱི་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། མཁལ་ནད་དང་། དབྱི་མིག་ཟུག་རྒྱབ་མི་སེལ།

བླ་གསོ། གཟུགས་གདོང་ཁར་བཀྲུག་ད་ལུས་མོ་གདོང་ཁར་མ་བཏང་པར་རྒྱང་བའི་སྦྱིད་ཅ་སྦྱིང་སྟེ་བཀྲུག་དགོ།

༤.༥.༢ མཐེ་བོང་རྟེན་པ། དཔེ་རིས་༢༤ པ།

- རྒྱ་མཚུང་འོང་སྟོན་གྱི་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།
- དབུགས་བཀྲུག་དང་གཅིག་ཁར་ཡར་འོང་སྟེ་རྒྱ་མཚུང་གཡོན་མ་གདོང་ཁར་བཞག་ལགས་གཡས་པ་འུར་ཅོ་གཡུག་དོ་བརྩམ་གཡོན་སྐྱོར་སྟེ་གཡུག་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་གཡོན་མ་གྱིས་རྒྱུ་བ་ལུ་མཛོ་ཕུ་བརྩམ་དགོ། མཛོ་ཕུ་ཚར་གསུམ་བརྩམ་ཅིག་བཞི་པ་བརྩམ་དང་གཅིག་ཁར་ལགས་གཡས་པ་གཡུག་སྟོན་མི་དེ་ཡང་གདོང་ཁ་ཐུག་འུར་ཅོ་བཀོ་དོ་བརྩམ་བཀོ་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- དེ་བརྩམ་སྟེ་གཡོན་མ་གྱི་ཡང་འབད་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- སར་སྟོན་ཞིན་མ་ལས་སྦྱིལ་རྒྱུང་ཐོག་དབུགས་སྟོན་བཏང་སྟེ་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་སྟེ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། ལག་པའི་ཕ་ནད་དང་། ཚིགས་ནད་འདི་ཚུ་སེལ། ལྷ་པ་ནང་ལས་ཐུག་འཇག་མི་བཅད་འོང་། རྒྱ་མཚུང་འོང་སྟོན་གྱི་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

༤.༥.༣ རྒྱ་མཚུང་འོང་སྟོན་པ། དཔེ་རིས་༢༥ པ།

- རྒྱ་མཚུང་འོང་སྟོན་གྱི་ལག་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོན་དགོ།

དཔེ་རིས་ ༢༤ པ།
མཐེ་བོང་རྐྱེད་པ།



དཔེ་རིས་ ༢༥ པ། རྒྱ་བཏུང་བསྐྱོལ་བ།



- དབྱུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ལག་པ་གཉིས་ཚ་རེ་མཚུབ་མོ་རང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལྟག་གུ་བཀལ་ཏེ་གི་ལི་གཡས་གཡོན་སྐྱོར་སོར་སྡེ་མཆན་ལོག་གུར་བརྟུང་དགོ། ཚར་གསུམ།
- གི་ལི་བྱང་འཇུག་སྡེ་ མཆན་ལོག་གུར་བརྟུང་དགོ། ཚར་གསུམ།
- ལག་མཚུབ་ཕྱག་ལྟག་གུ་རང་བཞག་སྡེ་གི་ལི་གཉིས་གདོང་ལ་ཐུག་མཐུད། ལོག་གི་ལི་གཉིས་གདོང་ལ་ལས་ཡར་འཐུ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།
- དེ་བཟུམ་སྡེ་ལོག་གདོང་ལ་ལས་མར་རྒྱབ་ལ་ཐུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།
- དབྱུགས་བཏང་མ་དང་ཅིག་ལར་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།

ཕན་ཡོན། སྡོད་སྐྱོད་ཚ་གྲང་གི་ནད་འདི་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱབ་གདོང་བྱུག་རྒྱབ་པའི་ནད་རིགས་འདི་ཚུ་ཡང་སེལ་འོང།

༤.༥.༩ ལི་རི་བརྟུང་པ། དཔེ་རིས་༢༤ པ།

- ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།
- དབྱུགས་བཀག་པ་དང་ཅིག་ལར་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཚུབ་མོ་གི་ལི་གཡས་གཡོན་གུར་བཟུང་ མགུ་ཏོ་སྦྱི་གཙུག་ཚུན་བཀལ་ཞིན་མ་ལས་རྣམ་ཅོ་གཡས་གཡོན་གུར་ཚར་ལྔ་བརྟུང་སྡེ་ལོག་བྱང་ལོག་གུ་ཕབ་དགོ།(ཚར་གསུམ)
- དེ་ལས་ལག་པའི་མཚུབ་མོ་གི་ར་བརྒྱབ་སྡེ་ལག་མཚུབ་གང་རྒྱལ་སྡེ་མཐེ་བོང་སྤོན་ལག་གི་ཕ་བར་བཀལ་ཏེ་བརྟུང་དོའི་སྡེ་ས་གུར་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ཕྱག་ལྟག་ཡར་འཐུ། གི་ལི་གདོང་ལ་ལས་རྒྱབ་ལ་ཐུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།
- དེ་བཟུམ་སྡེ་གི་ལི་རྒྱབ་ལ་ལས་གདོང་ལ་ཐུག་བསྐྱིར་དགོ། ཚར་གསུམ།
- དབྱུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ལག་པ་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྡོད་དགོ།

ཕན་ཡོན། གཟུགས་ཁམས་འཇུགས་པའི་ནད་དང། སྤོ་ནད། མཆིན་ནད་འདི་ཚུ་སེལ།
 དན་གསོ། གི་ལི་བསྐྱིར་བའི་སྐྱབས་ལུ་ཚར་རེ་བསྐྱིར་ཕ་ད་ལག་པ་ཚར་རེ་ཕང་སྡེ་བྱང་ལོག་བཙོར་དགོ།

༤.༥.༡༠ རྒྱང་བྱ་འཐུང་པ། དཔེ་རིས་༢༧ པ།

- ཀང་མ་རྩོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།



དཔེ་རིས་ ༡༤ བ།
ལི་རི་བཏུང་བ།



དཔེ་རིས་ ༡༥ བ། སྒྲིང་བུ་འབུང་བ།

- དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ལགས་གཡོན་མ་གཤིས་ཕྱག་ལྷག་གཡས་པ་ཀྱང་བཟུང་། ལགས་གཡས་པ་གིས་ དུས་མོ་གཡོན་མ་ཀྱང་བཟུང་། ཁོད་སྟོད་གཡས་གཡོན་གཟུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- ལགས་གཡས་པ་གིས་ཕྱག་ལྷག་གཡོན་མ་ཀྱང་བཟུང་། ལགས་གཡོན་མ་གཤིས་དུས་མོ་གཡས་པ་ཀྱང་བཟུང་། ཁོད་སྟོད་གཡས་གཡོན་གཟུང་དགོ། (ཚར་གསུམ)
- དབུགས་བཏང་ཐོག་ལས་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་སྟོད་དགོ།

ཕན་ཡོན། མྱོ་ནད་དང་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པའི་ནད་རིགས་གེ་ར་སེལ་ནི་དང་། སྲིད་རྒྱུད་དང་། ཕྱེན་བཀག་མི་ དང་བཀག་མ་ཚུགས་མི་འདི་ཚུ་སེལ། འགམ་འབྲུགས་དང་སྐྱེན་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་སྟོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པ་ མ་ཚད་ གཟུགས་སྟོད་ཀྱི་ཚ་མདུད་ཚུ་གོལ་ཚུགས་པ་ཨིན།
 དན་གསོ། ཁོད་སྟོད་གཡས་གཡོན་གཟུང་བའི་སྐབས་མིག་ཏོ་གི་རྒྱབ་ཐད་ཕྱད་སྟེ་མཐོང་ཚུགས་འབད་དགོ།

༤.༥.༡༡ ག་རྒྱུད་སྦྱར་བ། དཔེ་རིས་༢༢ པ།

- ཀངས་དོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།
- དབུགས་བཀག་ཞིན་མ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ཀངས་པའི་རྟིང་མ་ཡར་སེང་མ་དང་གཅིག་ཁར་ལག་མཚུབ་བསྟོལ་ཏེ་ ཡོད་མི་འདི་ལྟེ་བ་ལས་ཡར་ཕྱི་ཀེ་འབད་སྦྱི་གཟུག་ཚུན་བཀག་ལ། སྐར་ཚུལ་གི་རིང་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ལོག་ མར་ལྟེ་བའི་ཀྱང་བརྟེན་སྟེ་མཐོང་བོང་གཉིས་ཀྱིས་ལྟེ་ཕ་འཕུར་དགོ།(ཚར་གསུམ)
- ཚུ་བར་སྟོད་དེ་སྦྱིལ་ཀྱང་སྟེ་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་དབུགས་བཏང་དགོ།

ཕན་ཡོན། སྐྱེན་ནད་དང་། དམུ་རྒྱ། སྟེད་ཚིགས་ན་མི། ཚ་སྲིན་དང་། གང་སྲིན་སོགས་སྲིན་ནད་ཀྱི་རིགས་གེ་ར་ སེལ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སྟེད་པའི་ཚ་མདུད་ཡང་གོལ་ཚུགས་པ་ཨིན།

༤.༥.༡༢ རོ་རྩེའི་འགོ་སྦྱོང་། དཔེ་རིས་༢༣ པ།

- ཀངས་དོ་རྩེ་སྦྱིལ་ཀྱང་འབད་སྟོད་དགོ།
- དབུགས་བཀག་པ་དང་གཅིག་ཁར་ཀངས་ཡར་བསྐྱུལ་སྟེ་བསྟོལ་ཞིན་མ་ལས་ལགས་གཉིས་ཡར་བསྟོལ་ཏེ་ ཀངས་ཀྱི་སྦྱིད་ཁུང་གཉིས་ལུ་བཟུང་། དེ་ལས་ཡར་ལོང་སྟེ་ཀངས་བསྟོལ་ཡོད་མི་འདི་ཕྱད་སྟོད་ཞིན་མ་ལས་ ལགས་གཉིས་ཀྱིས་སྦྱིད་ཁུང་བཟུང་མ་བཟུང་ས་རང་གཡས་ཁ་ཐུག་ལས་གཡོན་ཚུགས་ཀྱི་རྒྱུར་ཁར་མཐོང་

དཔེ་རིས་ ༣༡ བ།
ཤ་རྒྱུང་སྐྱུར་བ།

༡



༢



༣



༤



༥



༡



༢



༣



༤



༥

༦



༧



༨



དཔེ་རིས་ ༣༢ བ།
རྩོམ་ལྗོངས་



ཚུགས་སྤོ་ཚར་གཅིག་བསྐྱེད། གཡོན་ལ་བྱུག་ལས་གཡས་ཚུགས་ཀྱི་བྱུར་ལར་མཐོང་ཚུགས་སྤོ་ཚར་གཅིག་
བསྐྱེད་ཞེན་ལས་ཅུ་བར་སྡོད་དགོ། (ཚར་གསུམ)

- ཀངས་སྐྱེལ་ཀྱང་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་དབྱགས་བཏང་དགོ།

ཕན་ཡོན། རྒྱང་ནད་སྡོད་འཚང་དང། སྲོག་རྒྱུད་གི་ནད་འདི་ཚུ་སེལ་འོང།

དྲན་གསོ། འགོ་དང་པ་ཡར་ལོང་པའི་སྐབས་གཡས་ཚུགས་སུ་བསྐྱེད་ནི་དང། གཉིས་པའི་སྐབས་གཡོན་ཚུགས་སྤོ་
བསྐྱེད།

༤.༥.༡༩ ཚུ་སྲིན་བརྒྱུད་བསྐྱེལ། དཔེ་རིས་༣༠ པ།

- ཀངས་དོ་ཇེ་སྐྱེལ་ཀྱང་འབད་སྡོད་དགོ།
- དབྱགས་བཀག་ཞེན་ལས་ལགས་སྲར་བཅམ་རྒྱ་གམ་ཐོག་བྱང་ལོག་གུར་བཞག། ཀངས་གཉིས་ཚར་བརྒྱུད་།
མཇུབ་མོ་ཕྱང་སྤེ་ཕུས་མོ་གི་བྱུར་གཉིས་སར་རེག་ཅམ་སྤོ་ཀང་རྟིང་གསང་གནས་ཚུན་བྱུང་འཇུག་བསྐྱེལ་པའི་
སྐབས་ཀེད་པ་ཡང་ཚར་རེ་ཕྱང་དགོ། ཚར་བཅུ་ཐམ།
- དེ་བརྩམ་སྤོ་གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱེལ། གཡོན་བསྐྱེལ་གཡས་བརྒྱུད་ཚར་༡༠ རེ་འབད་དགོ།
- ལོག་ཀངས་གཉིས་ཚར་བརྒྱུད། ཀང་པའི་རྟིང་པ་ཡར་འབྲུ། ཀང་མཇུབ་གཉིས་ཚར་སྤྱིང་ཞེན་ལས་
གཡས་སྐྱོར་ཚར་གསུམ། གཡོན་སྐྱོར་ཚར་གསུམ་བསྐྱེད། ཡར་མར་ཚར་གསུམ་བཀྱག་དགོ།
- ཀངས་སྐྱེལ་ཀྱང་ལགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་ཐོག་ལུ་རྒྱང་རོ་གཏང་དགོ།

ཕན་ཡོན། གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གེ་ར་ན་མི་དང། གོག་པའི་ནད་ཟེར་ཀང་ལག་སར་བཅུགས་ཏེ་འཁྱོད་གོ་པའི་ནད།
ཀངས་གི་ན་ཚ། ཚོགས་ན་མི་གེ་ར་སེལ་ཚུགས་ཡིན།



དཔེ་རིས་ ༣༠ པ།

ཚུ་སྲིན་བརྒྱུད་བསྐྱུམ།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།

- ༡ བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་མོར་གཅེས་བུས། ཐུབ་བསྟན་སུན་ཚོགས།
- ༢ འཇུ་མི་ཕན་རིན་པོ་ཆའི་བཀའ་བུམ་ནང་གི་དབྱེད་པ་ནམ་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་ལས་བུས་པ།
- ༣ གཡུ་ཐོག་སློབ་ཐིག་གི་ཅ་རྒྱུང་འཕུལ་འཁོར།
- ༤ གསོ་རིག་ཞི་གནས་དང་ལུས་སྦྱོང་གི་ལམ་སྟོན། བར་ཐེངས་གཉིས་པ། གཡུས་ལུགས་སྟན་བཅོས་དང་ཚོ་འབྲེལ་སྡེ་ཚོན། རང་སྟོན་ཞབས་རྟོག་ལས་ཁུངས། ༢༠༢༠