

༥ བོད་བཞུགས་ཨམ་བན་གཉིས་དང་། རྒྱ་དཔོན་ལག་སོགས་ལེགས་འབྲུལ་སྤྱི་ཡོད་པར་ ལོ་ལྷན་ལྷན་དང་། ཀོ་ཨམ་བན་གཉིས་སོ་སོར་ནང་གྲོལ་ཚུགས་

མེ་
ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷོག་མེ་ བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་པམ་ར་ ༥ མེ་
༩ ༡༡

ལ་བཏགས་ནང་མཛོད་རྩེ་སོན་མེ་ གཤེར་བཟང་རྩེ་
མའི་སྤྱང་བསྟན་ན་བཟའ་ཟན་མཛོད་མེ་ རྒྱུན་ལབ་ཚལ་ལ་ཡུག་མེ་ ཉམ་ལེགས་ཐིག་རིག་ལུབ་མེ་ ༥ རྒྱུ་སྤོ་མེ་

རྒྱ་ལོ་ཡེ་ ཅོང་ཡེ་གསལ་རྩེ་གཉིས་ མོགས་དཔོན་ གོ་མཛོད་རྒྱ་ཚལ་མེ་
༤

བཅས་སོ་སོར་ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་མེ་ བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་པམ་ར་
༥ ༩
སྤོ་མེ་ རྒྱ་མཛོད་དཀར་གཅོད་མེ་ རྒྱམ་ལེགས་ཐིག་རིག་ལུབ་མེ་ ཡ་མོན་
༣ ༢

ཕན་རྒྱན་གྱི་ལུག་མཛོད་མེ་དང་། ལྷིས་ས་དཔོན་
༢
བཅས་སོ་སོར་ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་མེ་ བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་པམ་ར་ རྒྱ་མཛོད་དཀར་
༥ ༩

གཅོད་མེ་ རྒྱམ་ལེགས་ཐིག་རིག་ལུབ་མེ་
༥ མའི་སྤྱང་བསྟན་ཚལ་ལྱི་གཉིས་པ་དང་ལི་གྲང་སོ་སོར་ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་མེ་དང་།
༣

བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་པམ་ར་ རྒྱ་མཛོད་མེ་རྒྱུར་སྤྲུལ་
༩
ཐིག་རིག་ལུབ་ ༥ གར་སྤྱིང་གཉེར་པ་མི་གྲང་སོ་སོར་ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་མེ་
༣

བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་ཤིང་པམ་ར་ རྒྱ་མཛོད་མེ་
༩
རྒྱུར་སྤྲུལ་ཐིག་རིག་ལུབ་ དེ་རྒྱུན་རྒྱ་དཀར་སྤྲུལ་པ་ཤིང་འབྲས་སྤྱིར་མེ་དང་།
༢

བཞེས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོ་མེ་ ༥ ལམ་དུ་
༢
ཞབས་ལྷ་ཡོང་བའི་ཅོང་ཡེ་ལ་ཞབས་འདེགས་ལེགས་འབྱིག་ལྷམ་པའི་སྤྱན་གསལ་གསོལ་རས་ཨ་ལེ་ རྒྱ་དངུལ་ཚོལ་བྱུར་སྤྱང་ ༥༠
༠

སྤྲུལ་ཐིག་རིག་ལུབ་ ༢ རེལ་ལོ་ཡེ་ལ་རྒྱ་མཛོད་ རྒྱ་དངུལ་སྤྱང་ ༢ སྤྲུལ་
༠

ཐིག་རིག་ལུབ་ ༡ ལོ་བྱམས་དུང་ཡིག་སོ་སོར་
རྒྱ་མཛོད་མེ་དང་། རྒྱ་དངུལ་སྤྱང་ ༣ མེ་ སྤྲུལ་ཐིག་རིག་ལུབ་མེ་ དམག་མི་
༠ ༩

སོ་སོར་བསོད་བཏགས་མེ་ རྒྱུར་རྒྱ་དངུལ་སྤྱང་ ༢༠
༠

སྤྲུལ་ཐིག་ལུབ་ ༢ ལུང་སི་ཁྲ་དགའ་ལ་རྒྱ་མཛོད་ ར་ལུང་སྤྲུག་ ༢ སྤྲུལ་ཐིག་ལུབ་ ༡ བཀའ་བྱང་དོར་དོར་
ལ་རྒྱ་མཛོད་ རྒྱང་སྤྲུག་ ༡ སྤྲུལ་ལུབ་ ༡ རེལ་ལོ་ཡེ་དང་། ལུང་སི་བཅས་
༤ རྒྱང་སྤྲུག་ ༡ སྤྲུལ་ལུབ་ ༡

བོད་གཡོག་རྒྱུར་ཤིང་པམ་ར་ ༡
༥
ར་རྒྱང་སྤྲུག་ ༡ སྤྲུལ་ལུབ་ ༡

༥ ཚེས་ཉིན་ གཞུང་དང་། ལྷ་བས་མགོན་དེ་མོ་ལྷན་པོ་ཆེ་བཅས་ལ་འབྲུར་
༡༤

འབྲུལ་དང་། ལྷི་འབྲུལ་ལྷོགས་མཚུངས་ཀྱི་རྩེར་འབྲུལ་བར་ལ་བཏགས་ནང་མཛོད་རྩེར་སོན་
དངུལ་ཤིང་སྤྱང་ ༡༠ གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲས་ལྷ་དོད་དངུལ་སྤྱང་ ༥ ཅོན་དན་གྱི་
༠

ཡུ་ཡེ་གཡང་ཤིང་ལྷ་སྤྱང་ སྤོང་སྤོང་བཅས་ ༡ ཤེལ་དཀར་གྱི་མར་མའི་རྒྱན་ཚན་ ༡ ལོ་ལོ་སྤྱི་
སྤོ་མེ་ ༡ རིན་པོ་ཆེ་དང་པོ་སྤྱང་མེ་སྤྲུལ་ ༣ རྒྱ་དངུལ་རྒྱ་མིན་མ་ ༡ དངུལ་
༡
༠

ཤིང་པམ་ར་མེ་ཡོད་པ་སྤྲུལ་ ༢ གོས་མང་སྤྱན་དམར་པོ་ཡུས་ཆེན་ ༡ མཛོད་
༤༠
༠

གོས་ཚལ་ལ་ཡུག་ཆེན་ ༢ ལ་ལྷི་སྤྱང་ལྷ་ཡུག་ ༡ བརྒྱན་གཞི་མངགས་རྟོག་རྒྱ་སྤྲུག་ཡུག་ ༡ དང་སྤྱང་ལྷ་ཡུག་ ༡ མཛོད་རྒྱར་སྤོན་གཡུག་ ༡

པོ་སྒྲིག་ཟིང་རྒྱུ་ཡུག་ཚེན་ ༡ གསེར་རྒྱུ་དམར་མེར་ཡུག་མེ་ འགོ་སྐྱེ་ཚལ་ཁ་སྐྱོན་འདོད་ ༡ སྐྱོན་པོ་སྐྱོན་འདོད་ ༡ ཚོད་མདོགས་སྐྱོན་འདོད་ ༡ ལྷ་ཉར་
དམར་པོ་བྱུ་ ༥ ཇ་རྒྱུང་འཁོར་དུག་ ༡༥ བོད་འབྲས་ལྗང་ ལྷུ་མེལ་སྤང་ ༡ ལྷ་རྒྱན་སྤང་ ༡ མངར་འཁྱེད་ ༡ བུར་སྤང་ ༢ རྟོག་སྐྱེན་སྐྱེས་ ༡ ཐམ་མེ་ལོ་ལྷ་ ༢
ཚིབ་ཚེན་གོ་དཀར་ནམ་ ༡ ཚིབ་འབྲུ་

ཉ་ལྡན་ ༡ རྒྱ་དྲུ་མཚལ་མོན་མ་ ༡ མོན་ཉ་ལྡན་ ༥ འགོལ་དྲེལ་ ༣
འབྲུ་དཀར་སྤང་གིས་གཙོས་པའི་གོས་རྒྱུར་ཡུག་ཡོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚེན་ ༡

ལྷ་ སྐབས་མ་གཟུང་དེ་ཡོ་རྟོན་པོ་ཚེར་ཁ་བཏགས་ནང་མཚོན་ཅེར་མོན་ མཐུལ་རྒྱན་
གསུམ་དང་ ཉ་བཟའ་ཉེར་དཔུང་ལྷ་དོད་དཔུང་འམ་ཀྱང་ ༥༠ གསོལ་ཇ་བཞེས་
འབྲས་དོད་སྤང་ ༥ཡུལ་མཚོན་ཀྱི་ཡུལ་སྐྱེན་འདམ་བསྐྱོས་མ་ལས་གྲུབ་པའི་
སྤོང་བཀུད་ཀྱི་སྤོང་ལྡན་སྐྱེ་མདོགས་ཅན་ ༡

གསེར་སྤང་མེ་ཡོད་པ་བུམ་ ༣ རྒྱ་དྲུལ་རྟོ་མིག་མ་ ༡ འམ་སྤང་མེ་ཡོད་པའི་
༡ ༥༠
༠ ༠

བུམ་ ༧ གོས་མཚོན་རྒྱག་ཚལ་ཁ་ཡུག་ཚེན་ ༡ མཚོན་གོས་སྤོ་སྐྱེ་འཁོར་ལོ་ཡུག་
ཚེན་ ༡ བརྒྱན་བཞེས་མངགས་རྟོག་རྒྱ་རྒྱུག་ཡུག་ ༡ མཚལ་ཁ་ཡུག་ ༡ འགོ་སྐྱེ་གོས་མང་སྐྱེག་སེར་པོ་ཡུག་ ༡ དཔུང་ལྡན་སེར་པོ་ཡུག་ ༡ དང་ལྗང་ལྷ་ཡུག་ ༡ དམར་
པོ་ཡུག་ ༡ བོ་སྐྱེས་རྒྱ་རྒྱུག་ཡུག་ཚེན་ ༡ མཚོན་རྒྱུ་ཚལ་ཁ་ཡུག་ ༡ མཚོན་

རྒྱུ་དམར་པོ་ཡུག་ ༡ གོས་པོ་སྐྱེག་ཡུག་ཚེན་ ༡ མཚོ་སྐྱེ་ཚལ་ཁ་སྐྱོན་འདོད་ ༡
ཚོད་མདོགས་སྐྱོན་འདོད་ ༡ སྐྱོན་པོ་སྐྱོན་འདོད་ ༡
ལྷ་ཉར་དམར་པོ་བྱུ་ ༥ ཇ་རྒྱུང་མེ་འཁོར་དུག་ ༡༥ བོད་འབྲས་ཀར་སྤང་ ༡ ལ་སྐྱེ་སྐྱེས་ ༡ འཁོར་སྤང་ ༡ ལྷ་རྒྱན་སྤང་ ༡ ཚིབ་ཁ་སྤང་ ༡ -----
ཐམ་མེ་ལོ་ལྷ་ ༢ ཚིབ་ཚེན་གོ་དཀར་ནམ་ལུ་མ་པ་ ༡ རྒྱ་དྲུ་ཚལ་ཁ་མ་ན་ལྡན་ ༡ དལུ་སྐྱེན་ལྡན་ ༥
རྒྱ་དྲུ་བྱ་རྒྱན་ ༡ འགོལ་དྲེལ་ན་ལྡན་ ༣ འབྲུ་དཀར་སྤང་གི་གཙོས་པའི་གོས་ཡུག་ཡོད་ཀྱི་དལུ་ཚེན་ ༡ རྣམ་།