

མཚན་པ་སྐོབ་བཟང་ཚོད་བང་ལ་ཕྱི་འཆར་བསྐོབ་ཞུགས་ལྷུ་ལ་

བའི་ཅེར་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོར་གསུང་མཇུག་ལུས་གནང་མཛད་གྲུབ་པ་དང་ཅེད་ཅེད་སྐྱེ་མཁུན་ མགོན་གཟིམས་གསོལ་ཐབས་སོགས་ནས་
གོ་བབས་ཀྱི་མཇུག་དར་རེ་ཕྱུལ་རྗེས་སྐྱབས་སྐྱོང་ལུགས་ལ་དུ་ཆེབས་བསྐྱོད་ཀྱི་བཞུགས་འབོལ་ཐོག་བཞུགས་འཇགས་ཀྱི་གསོལ་གྱོ་ གསོལ་ཇ་

ཐེབས་ཞབས་གསུམ་སྒྲིའི་མཇུག་དར་ཨ་ཤེ་རེ་ཕྱུལ་ རྒྱ་ཚེས་ཉིན་ཅེ་ཤར་བརྒྱུད་
99 99

གཟིམས་རྒྱུད་འགག་ནས་ཕྱག་མཛོད་ཀྱི་ལས་འཁུར་འཇུག་
ཚང་དགོས་རྒྱུའི་བཀའ་བསྐྱུར་སྐུལ་ དེ་རྗེས་ཚེས་ཉིན་ལྷ་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་

92

ཚོགས་དབུས་སུ་སྤྱོད་འདྲིན་དང་འབྲེལ་བའི་མ་གཅིག་གྲུབ་རྒྱུལ་
ལུགས་ཀྱི་བརྟན་བཞུགས་ཞབས་བརྟན་འབྲེལ་བཞེས་ཀྱི་གྲ་ཚང་དུ་ཉིན་འཁྲོད་ སྐྱེ་འགྲོད་ ཞབས་གསུམ་སེར་སྐྱེ་རྣམས་ལ་སྐྱ་སྐུལ་ ལྷ་
བྱང་དུ་ཐུགས་འདྲིན་ཅེག་སྒྲིལ་བསྐྱར་པའི་གསེར་ དུལ་ གསུམ་དར་ རྩོམ་སོགས་འབྲེལ་ཐོག་ཞུ་ནས་གསུལ་འཇུག་ལ་འཇུག་ལྷ་སྐྱོད་དང་བཅུ་དུག་
སྐོར་སྐྱོན་ལས་དུ་བསྐྱར་ ཇོ་སག་སྐྱེ་མ་བསྐྱར་པ་རྒྱུལ་མཚན་དགོངས་ལུས་དང་ གསུམ་པ་བསྐོབ་ཞུགས་ཀྱི་སྐྱོན་ལུ་དེ་ལྟ་ཡིག་ཚང་

། རྒྱུད་འབྲེལ་བསོལ་ཡང་ འདི་ལོ་ལྷ་སྐབས་མགོན་ལྷུ་ལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་གཟིམས་ཚེན་པོ་དགོངས་པ་ཚོས་
དཀྱིངས་སུ་ཐིམ་པ་དང་ སྐྱོག་དོན་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་ལྷ་སྐབས་མགོན་ཅོ་ཐོག་ལུ

ལྷ་ ཚེན་པོ་སྤྱིད་སྐོངས་ཀྱི་ལས་ཚབས་ལས་ཀྱི་ཐེབས་སྐྱེ་བ་མཛད་

མ་གྲུབ་གཤིས་ རྒྱ་ཚེས་ཉིན་བཀའ་ཤག་ཏུ་ཇོ་སྐོངས་ལུ་ཉིན་སྐྱོན་ལུར་
99 9

ལངས་ལ་ཕྱན་ས་སྐོངས་ལ་མི་དབང་བཀའ་ཤག་ལྷོན་ཚེན་པོ་དང་ སྐྱེ་
བཅར་སྐྱེ་བྱེད་མཁུན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱོན་རྒྱས་མཚོག་གི་ལྷ་སྐབས་པད་དུང་དུ་དེ་འགོ་ཤོག་མཐོག་དང་ འབེབས་མཁུག་ཞབས་འོག་ནས་གསུམ་འབངས་ཀུན་སྤྱིང་ཁམ་
པོད་ལས་བྱེད་མེར་སྐྱེ་མགོན་གཅིག་ནས་གསེར་སྐྱོན་རིན་པོ་ཆེ་ཐུང་ཅོམ་འབྲེལ་སྤྱིང་
གསུམ་ཚོའི་ཁམ་པོད་སྐྱབས་ཀྱི་འགོ་འཛིན་མཛོད་པ་ཇོ་སག་

སྐྱེ་མ་བསྐྱར་པ་རྒྱུལ་མཚན་ལོན་མཐོ་ཞིང་ རྣམ་རྒྱན་བད་ཞུག་སྤེལ་ཀྱི་བཞུགས་གཞིང་ལ་བརྟེན་ལས་དོན་འཕེར་རེ་བྲེལ་བའི་དགོངས་
འཕྲོལ་མི་ལྷ་མཐུ་མེད་ལ་དགོངས་འཁྲོལ་འཕྲེལ་དུ་ཡོང་བའི་པོད་བཞུགས་ཨམ་བན་སྐྱོན་རྒྱས་སུ་འད་སྐྱོན་སྤྱོན་དགོས་རིགས་ཐུག་རྗེ་ཆེ་
ཐོག་ཇོ་སག་གསུམ་པའི་འོས་འཆར་ཀྱང་འཕྲེལ་འབྲེལ་ལུས་ཚོས་པ་བཅས་རེ་འབྲས་དོན་སྤྱོན་བརྟེན་བས་གཟིགས་པ་མཁུན་ མཁུན་ མཁུན་ མཁུན་ མཁུན་
གསོལ་བ་འདེབས་པ་ལགས་། སྐྱོན་སྤྱིལ་ཕྱི་མཛོད་གཅིག་ བཀའ་དུང་ལ་ཁ་བསོད་གཅིག་ དུལ་ཞོ་གསུམ་ ཅུ་གཟིམ་རྒྱུད་འགག་
ཏུ་དགོངས་ལུ་ཨ་ཤེ་གཅིག་ ཁ་བསོད་གཅིག་ དང་ཤོད་དུ་ཨ་ཤེ་གཅིག་ ཁ་བསོད་གཅིག་ ས་དབང་རྒྱ་ཤག་ཏུ་ལྷ་སྐྱེ་གཅིག་ལུག

། སོལ་འོག་གཅིག་བཅས་སེང་རྗེས་ ཚོས་བཀའ་ཤག་རྒྱུད་ལ་
99

མོན་རྣམ་དགོངས་འཁྲོལ་ལྷང་ལུ་ཐེབས་གསུལ་
ལགོང་མ་ཚེན་པོའི་བཀའ་མཇུག་པོད་སྤྱོད་ལས་བྱེད་སྐྱོན་ཚེན་ཕུ་ཏུ་ཐུང་གི་གོ་མིང་འཛིན་པ་གསུང་ཨམ་བན་དང་ བཀའ་སྐྱེས་པོད་སྤྱོད་ལས་

དུག་ རོག་སྐྱོན་ཚེན་པོའི་ཨམ་བན་གཉིས་ནས་བཀོད་ལན་བཏང་དོན་ བཀའ་སྐྱོན་རྣམས་ནས་སྐྱོན་ལུ་འབྱོར་གསུལ་དུ་ ད་ལམ་ཀུན་བདེ་སྤྱིང་ཁམ་པོད་ལས་
བྱེད་སེར་སྐྱེ་མགོན་གཅིག་ནས་ཕྱན་ཐུང་མོངས་ལ་ལུ་ཐོ་འབྱོར་གསུལ་ གསུམ་ཚོའི་ཁམ་པོད་སྐྱབས་ལས་མས་དང་ སྤྱི་དགོན་བཅས་ཀྱི་འགོ་

བྱེད་ལས་འཛིན་ཇོ་སག་སྐྱེ་མ་བསྐྱར་པ་རྒྱུལ་མཚན་འདི་བཞིན་དུ་ཆ་ལོན་མཐོ་ཞིང་ རྣམ་རྒྱན་བད་ཞུག་ལྷ་བུས་ལུས་གཅོང་ལ་བརྟེན་པས་

དོན་འཕེར་རེ་བྲེལ་བའི་དགོངས་པ་མི་ལྷ་མཐུ་མེད་ལ་དགོངས་འཁྲོལ་འཕྲེལ་དུ་ཡོང་བའི་པོད་བཞུགས་ཨམ་བན་སྐྱོན་རྒྱས་སུ་འད་སྐྱོན་སྤྱོན་དགོས་
རིགས་ཐུག་རྗེ་ཆེ་ཐོག་ཇོ་སག་གསུམ་པའི་འོས་འཆར་ཀྱང་འཕྲེལ་འབྲེལ་ལུས་ཚོས་པ་བཅས་རེ་འབྲས་དོན་སྤྱོན་བརྟེན་བས་གཟིགས་པ་
འཁུན་ མཁུན་ཞེས་འཁྲོལ་པ་ལྷ་གསུལ་དངོས་གནས་ཡིན་ལུག་པ་ཇོ་སག་བསྐྱར་པ་རྒྱུལ་མཚན་དགོངས་འཁྲོལ་ཅུལ་ཐོག་གསུམ་པའི་འོས་འཆར་
འཕྲེལ་འབྲེལ་ལུས་ན་འཇུག་མིན་ཨམ་བན་སྐྱོན་རྣམས་ཐུག་ཞིབ་ཀྱི་བཀོད་ཞུགས་ལུ་བདེའི་ཐེབས་གསུལ་འཁྲོལ་དུ་ཡོད་པ་ཞེས་འཁྲོལ་
བྱུང་བ་ ཞིབ་པར་ཀུན་བདེ་སྤྱིང་གི་ཇོ་སག་བསྐྱར་པ་རྒྱུལ་མཚན་ལོན་མཐོ་ཞིང་
རྣམ་རྒྱན་བད་ཞུག་ལྷ་བུས་ལུས་གཅོང་ལ་བརྟེན་པས་

། ལས་དོན་འཕེར་རེ་བྲེལ་བའི་དགོངས་འཕྲོལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་གསུལ་བ་ལྷ་གསུལ་ལྷུང་དགོངས་འཕྲོལ་དོན་
སྐྱོན་ཡོང་འགྲོ་བ་དང་ དེས་ན་ཇོ་སག་སྐྱེ་མའི་ཚོབ་གསུམ་འཕྲེལ་དུ་བཀོད་པ་

བདུན་ བཤད་དེ་ཚོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་ཤིང་རྒྱན་གཏན་དགོན་

ནང་གི་སེར་མོ་བ་མི་མངས་ཀྱི་ཡིད་མོས་ཆེ་བའི་མི་རིགས་འགྲུབ་ཞིག་འདེམས་སྐྱོག་ཐོག་འོས་འཆར་བཀོད་དེ་འདི་ག་ལ་མོན་དུ་ཕུལ་འབྱོར་
བྱུང་བསྐྱར་དེ་ནས་མི་བབས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གིས་འདེམས་སྐྱོག་ཐོག་གསེར་སྐྱོན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱོན་ཏེ་བསྐོབ་བཞུགས་ལྷ་སྐྱེ་ལོན་པ་བཅས་ དེའི་
ཚོད་བཀོད་ལན་འདི་བཞིན་བཏང་བ་ཞིང་རང་བཀའ་སྐྱོན་རྣམས་ནས་འཕྲེལ་དུ་ཅེ་འཛོག་དགོས་རྒྱུའི་བཀོད་པ་ཤོད་ལུགས་ཡོང་བ་ལྱིས་ ཀོང་ལུའི་ཞི

བཞུགས་དང་པོ་ཤིང་མག་རྒྱ་ཚོས་ལ། ཞེས་པའི་ལྷང་ལུའི་ཐོག་ ཇོ་སྐྱེ་གསུམ་པའི་
92 94

འོས་ཚར་སྐྱོན་ལུ་འབྲེལ་དགོས་ཐེབས་པར་དེ་འཕྲེལ་ཕུལ་བའི་སྐྱོན་ལུར། དཔལ་

སྤོ་ཐལ་སྐྱོར་ལ། མི་སྤྱིད་གསུང་ཨམ་བན་གྱི་མཁོག་མཁོག་བྱམས་པ་སྤྱི་ནས་བཟུ་
མཁོག་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྤང་ཉམ་ དང་ 0

ཤེས་ཤོག་དམར་གཅིག་ སུང་ཨམ་བན་གྱི་ཐང་བསྟུང་
གཉེར་པར་སྤང་ ༢ ཐུང་སེར་དུལ་ 0

0 ༡
༥

མི་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་དུང་རྒྱ་མི་ལྷ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་
སྤོ་ཤི་གཏོང་དུལ་ 0 སྤྱིར་དུལ་ 0

༤ ༧
༤

མི་སྤྱིད་ལ་མོན་གྱི་རྩ་རྩལ་གཏོང་མི་ཤོག་དམར་གཅིག་
དུལ་ 0

༡
༥

མི་སྤྱིད་ལ་མོན་མི་རྩང་ཞབས་གསུང་སེན་ལེ་མི་གཉེས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་
འདྲི་གཉེས་སྤྱིར་སྤང་ ༥

0

སྤྱིད་ཨམ་བན་ཉེན་པར་གཡོག་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་

གཅིག་ མི་སྤྱིད་ལ་མོན་འབྲུ་འངས་ན་ལེ་གཅིག་ མ་ཆེན་དུག་བཅས་ནས་
སེན་ལས་ལ་དུལ་ 0 སྤྱིར་སྤང་ ༢

༤ ༢
༢ ༥

༡༩

ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་བསྟུང་སྤྱི་ནས་ཤོག་
ཕུག་མཚོད་ལ་སྤང་ ༡

༢

དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་རྩ་དཔོན་གཅིག་ ཕུག་མཚོད་ རྩ་གཡོག་བཞི་
སྤྱིར་དུལ་སྤང་ ༡

༢

བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གསུམ་ མི་སྤྱིད་ཁྲིམས་དཔོན་
རྩ་གཡོག་སྤྱིར་དུལ་ 0

༤

གཡོག་རྒྱ་དམག་བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་ཁྲིམས་དཔོན་མྱོད་རེས་
དུལ་ 0

༧
༥

གཉེས་གཡོག་བརྒྱད་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་

སྐྱིད་དུལ་ ༠

༧

༨

སྐྱོ་བསྐྱེད་དང་པོར་རྒྱ་དམག་བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་ཐབ་གཡོག་
དུལ་ ༠ སྐྱིད་

༩

བཞི་ རྒྱ་ལོན་གཅིག་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་

སྐྱིད་དུལ་ ༠

༡༠

༡༡

༡༢། སྐྱིད་བྲ་སྤང་གསུམ་ཤིང་ཤག་གཅིག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་
དུལ་ ༠

༡༣

མི་སྐྱིད་ཁང་གཉེར་མི་གཅིག་ གད་པ་གསུམ་ནས་

དུལ་ ༠

༡༤

༡༥

ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་ལུག་སྤྱི་མི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་
དུལ་ ༠

༡༦

༡༧

ཐུང་མི་གཉིས་ཀྱི་གཡོག་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

གཡོག་སྐྱིད་དུལ་ ༠

༡༨

༡༩

ཉེར་བདུན་ མི་སྐྱིད་ར་བརྟེན་རྒྱ་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་དར་འབྱེར་ རྒྱ་
དུལ་ ༠ རྒྱ་

དུལ་སྤང་ ༡

༢༠

༠

༢༡

དམག་བཅོ་བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་ཐིང་མི་

གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཡ་མོན་ཁག་གཉིས་ཀྱི་ཤོག་སྐྱར་མི་བརྒྱད་ནས་
དུལ་སྤང་ ༡

དུལ་ ༠

༢༢

༤

ཤོག་དམར་གཅིག་ རྒྱ་པོག་རྒྱག་མི་གཅིག་ནས་ཤོག་
དུལ་ ༠

༢༣

དམར་གཅིག་ མི་སྐྱིད་དམ་བསྐྱེད་གཅིག་ སྤྱ་ཞར་མི་གཅིག་ ཉིང་བད་

དངུལ་ ༠

དངུལ་ ༠

དངུལ་ ༠

༡
༥

༡
༥

༤
༤

དམག་མི་ལྔ་ མི་སྤྱིད་དེ་ཐང་གཉིས་པར་རྒྱ་དམག་བཞི
ཡང་དངུལ་ ༠ ལྷོ་དངུལ་ ༠ ལྷོད་

༤
༤

༤
༥

ནམ་ཤོག་དམར་གཅིག་ མི་སྤྱིད་སློབ་སྦྱང་གཉིས་པར་རྒྱ་དམག་བརྒྱད་ནམ་ཤོག་
ལྷོ་དངུལ་ ༠ ལྷོད་

༤

དམར་གཅིག་ རྒྱ་འཕགས་ཚང་དེ་བསྐྱུང་མི་བཞི་ནམ་ཤོག་
དངུལ་སྲང་ ༡

༢

དམར་གཅིག་ བྱེད་པར་རྒྱ་དམག་པ་གཅིག་ ཉེ་འཕྲུ་སྤྱི་ནམ་ཤོག་དམར་
དངུལ་སྲང་ ༡ ལག་ལ་དངུལ་ ༠ ལྷོད་

༠

༡

༤

༥

གཅིག་ མི་སྤྱིད་སྤྱི་གཉེར་ནམ་ཤོག་དམར་གཅིག་།
དངུལ་ ༠ ལྷོད་

༢

༥ གར་སྤྱིང་ཡ་མོན་གྱི་མཚོ་གསུམ་བུ་མས་པ་སྤྱི་ནམ་བཟ་ཤོག་དམར་གཅིག་
ལྷོ་སྲང་ ༡༢ གཉེར་པར་སྲང་ ༢ འཕྲུང་མིར་དངུལ་ ༠

༠

༡

༥

ཉིན་པན་ཕྱག་མཚོད་སུན་ཡེ་ལ་སྲང་ ༥

༤

༠

དང་ གར་སྤྱིང་ཡ་མོན་གྱི་དྲུང་རྒྱ་ལྔ་ནམ་ཤོག་དམར་གཅིག་
དངུལ་ ༠

༤

༥

གར་སྤྱིང་རྩ་བརྩུང་རྒྱ་གཉིས་ནམ་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་སྤྱིང་རྩ་བརྩུང་གཉིད་
དངུལ་ ༠

༡

༥

མི་གཉིས་ནམ་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་སྤྱིང་བྱ་
དངུལ་ ༠

༡

༥

༤

དང་ རྒྱ་དམག་པོ་བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་གླིང་
དངུལ་སྲང་ ༡ ལྷོ་སྐྱོད་གདོང་སོང་

༠

ཐིང་མི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་གླིང་གྱི་པད་པར་མི་གཅིག་ནས་ཤོག་
དངུལ་སྲང་ ༡

དངུལ་སྲང་ ༡

༠

༠

དམར་གཅིག་ གར་གླིང་གི་མེན་པོ་ལོ་གཤམ་
བརྒྱད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོག་སྐྱུ་རྒྱུ་ གར་གླིང་རྒྱ་མོགས་རྒྱག་མི་
དངུལ་ ༠

དངུལ་ ༠

༤

༣

གཅིག་ རྒྱུ་དམག་གཅིག་ ཡ་མོན་པན་རྒྱ་
དངུལ་ ༠

༤

༤

ཕྱག་དར་འགོ་པར་གསོལ་རས་དངུལ་ལོ་གསུམ་ གར་གླིང་དཔྱེ་གཉིར་གྱི་ཤོག་

དངུལ་ ༠

༣

དམར་གཅིག་ གར་གླིང་ཡ་མོན་ཤིང་ཤམ་ལ་དངུལ་ལོ་
གསུམ་ གར་གླིང་ཡ་མོན་གྱི་ཕྱང་ཤམ་ལོ་གསུམ་ལ་དངུལ་ལོ་བཞི་སྐར་པ་ ་ ་ ་ བྱ་བཞི་ནས་དམག་གླིང་དུང་རྒྱ་དགོ་རྒྱ་གཅིག་དང་
དམག་བཅུ་ཤིག་དམར་གཅིག་ བྱ་བཞི་ལྷོ་ལོན་དང་ཤིང་ཤམ་བཅས་ནས་
དངུལ་སྲང་ ༡

༠

ཤོག་དམར་གཅིག་ བྱ་བཞི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་དམག་བརྒྱད་ནས་ཤོག་
ལྷིར་དངུལ་ ༠

༢

༡། དམར་གཅིག་ བྱ་བཞི་རྒྱ་ཆེ་ལོས་དུང་རྒྱ་ལྷ་ནས་ཤོག་

ལྷིར་དངུལ་ ༠

༤

༤

དམར་གཅིག་ བྱ་བཞི་རྒྱ་ཆེ་གི་མེན་པོ་གསུམ་
འཕྲུར་མི་འགོ་པ་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དར་འཕྲུར་མི་བརྒྱད་དང་ ཉི་
འདི་གཉིས་ལྷིར་དངུལ་ ༠

༤

༣

གདུགས་འཕྲུར་མི་གཅིག་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

ཉེར་དགུ་ བྱ་བཞི་ལོ་ཡེར་ ལྷི་སུ་ལོ་མི་བརྒྱད་དང་ རྒྱ་གཤམ་མི་གསུམ་ གདུགས་
ལྷིར་དངུལ་ ༠

༤

༤

འཕྲུར་གཉིས་ མ་ཆེན་གཉིས་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་
གཅིག་ བྱ་བཞི་རྒྱ་ལོ་ཡེར་གྱི་མེན་པོ་གཉིས་ མ་གྲོགས་བུ་མས་གཉིར་པ་བཅས་
ལྷིར་དངུལ་ ༠ ལྷིར་

༤

༥

གྱི་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷ་གད་པ་མི་བརྒྱད་ནས་ དངུལ་ ༠

༢

ཤོག་དམར་གཅིག་ ། ། ལྷ་རྒྱུ་སྒྲི་ཆེན་རྒྱ་གཞི་ལྷ་མོ་ལ་དངུལ་ཞོ་དོ་སྐར་ལྷུང་གསུམ་ ། ། ཤོགས་དཔོན་ལྷ་མོ་ལ་མཚོ་དོ་གཞི་ལྷ་མོ་ལ་བཞི་ དངུལ་ ༠

༣

ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་གྱི་རྒྱ་དཔོན་ རྒྱ་གཞི་ལྷ་མོ་ལ་ལྷ་བཅས་ དངུལ་ ༠

༣

ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་མ་ཆེན་དང་ གཞི་ལྷ་བཅས་མི་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་རྒྱ་རྒྱལ་གཏོང་མི་ དངུལ་ ༠

༣

བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ སྒོར་གཤམ་ དངུལ་ ༠

༡

༥

སྒོད་ བརྒྱུ་སྐྱེད་བཅས་མི་དྲུག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་ལྷ་ དངུལ་ ༠

༤

སྒོར་རྩེ་དང་དང་འབྲུར་མི་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་ དངུལ་ ༠

༣

དཔོན་ལྷ་མོ་ལ་མཚོ་དོ་གཞི་ལྷ་མོ་ལ་ལྷ་བཅས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་མཚོ་གྲོགས་བྱམས་པ་ དངུལ་ ༠ དངུལ་སྲང་ ༡

༣

༠

དང་གཉེར་ཐལ་བཅས་མི་དྲུག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཤོགས་དཔོན་ལང་གཉེར་གད་པ་བཅས་མི་གསུམ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ། ། ལྷ་རྒྱུ་ དངུལ་ ༠

༤

རྒྱལ་ཐང་གཤམས་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དངུལ་སྲང་ ༡

༠

༡༡། འཇར་རྒྱལ་ཐང་གཤམས་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ། ། ཡིག་ དངུལ་སྲང་ ༡

༠

བསྐྱེད་གཞི་ལྷ་མོ་ལ་ལྷ་བཅས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དངུལ་ ༠

༤

ཡིག་བརྒྱུད་ཞབས་གཉེན་གྱི་མཚན་མི་བཞེན་པའི་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༩ ཡ་
དུལ་ ༠ བཀྲིས་འོ་མར་སོང་

༤
༥

མོན་སྡེ་སྲུང་མི་བཞེན་པའི་ཤོག་དམར་གཅིག་།

དུལ་སྲང་ ༡ རྟོང་ཕྱི་གདོང་སོང་

༠
༥

སྲུང་ཕྱི་ཐམ་པ་༩ བཀའ་ཤག་སྲུང་མི་བཞེན་པའི་ཤོག་དམར་གཅིག་ གསེར་ཡིག་མཚོ་གསེས་

དུལ་ ༠

༦

བྱམས་མི་བཅུ་ཐམ་པ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༩ ཡ་

དུལ་ ༠

༣

མོན་སྡེ་ཤུན་ཅི་དྲུང་གཉེས་ནས་རྒྱ་ལྷོ་གསེར་གནང་ཆ་དང་། སྲུང་ཐོ་ཐལ་བཅས་སྲོད་པར་ཤོག་རམ་བཞུས་པར་ཡིག་སྲུང་དུལ་ཞོ་ལྷ་རེ་དང་།
ལ་ལྷོ་རེ་ ༩ སྲུང་ལམ་མེ་འདྲིན་སྐབས་གསོལ་རས་སོང་གསེར་ འཕྲལ་ནང་ཚེ་ཚན་ལ་དུལ་སྲང་གང་། ཅུ་མེ་བས་བྱམས་པ་སྲིར་

དུལ་ཞོ་དུག་། ཅུ་མེ་བར་ཚེན་གཉེར་ནང་བཞེན་ལ་དུལ་ཞོ་གསུམ་ འདི་གའི་གཏན་སྲོད་ཞོལ་ནང་བར་ཚེན་གསུམ་ལ་དུལ་ཞོ་གསུམ་

ཅུ་སྲོར་བསྲིར་དུལ་ཞོ་དུག་། ཅུ་མེ་བར་གཉེར་སྲིར་དུལ་ཞོ་བཞེན་ ཤུན་ཅི་དྲུང་གཉེར་ལ་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ ཤུན་ཅི་དྲུང་ལྷོ་པ་
ཤོད་གང་པ་སྲིར་དུལ་ཞོ་བཞེན་སྐར་ལྷ་ ཞོལ་ནང་སྲིར་དུལ་ཞོ་གསུམ་ ཅུ་གདན་གཉེར་སྲིར་དུལ་ཞོ་དུག་། ཡིག་གདོང་གཡོག་གཅིག་
ལ་ཞོ་གང་། ཇ་དཔོན་ལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ བཀའ་ཤག་བར་ཚེན་སྲིར་དུལ་ཞོ་གསུམ་ སྲོ་ཚབ་པར་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ ཤོད་གཉེར་
ནང་སྲིར་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ བཞེས་སྲོལ་སྲིར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ གྲུ་པ་སྲིར་དུལ་ཞོ་གསུམ་ ལམ་གཡོག་སྲིར་ཞོ་གང་།

༡༧། རོར་སྲིང་གཞིན་སྲུང་གང་པར་གསོལ་རས་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་
རྟོ་ཞབས་ལྷ་གང་པར་དུལ་ཞོ་གང་། སྐར་
གཞིན་སྲུང་པར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ གར་དགོས་པོར་བུ་སྲིར་དུལ་ཞོ་
ཅུ་གཉེར་ནང་སྲིར་དུལ་ཞོ་དུག་། ཤོད་མེ་བས་བྱམས་

སོ་གཅིག་ པ་སྲིར་དུལ་ཞོ་བདུན་སྐར་ལྷ་ གར་གོས་གཉེར་པ་གཉེས་སྲིར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ དགའ་ལྷན་ཁང་ངར་གང་ཁང་སྲིར་དུལ་ཞོ་གང་
སྐར་ལྷ་ གར་པ་སྲིར་དུལ་ཞོ་གསུམ་ བཀའ་ཤག་ཁང་གཉེར་གང་པར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་དང་ ཚབ་སྲུང་བར་སྐར་ལྷ་ བཟོ་ཁང་ལྷོ་
པར་ཞོ་གསུམ་ སྐར་བུ་བསྲི་པར་དུལ་ཞོ་གསུམ་ ཅུ་མེ་ཁང་། ཤོད་ཁང་གང་པ་ སྲུང་ཤག་བཅོམ་སྲུང་བཅས་སྲིར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་

ལྷ་ བཀའ་ཤག་གསོལ་ཐབ་དང་། དཔལ་སྲོགས་གང་པ་སྲིར་དུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྷ་ རྒྱ་ཆུབ་པ་སྲིར་ལྷོ་དང་དུལ་སྲུང་བཞེན་ཞོ་
ལྷ་ ལ་སྲུང་སྲིར་དུལ་ཞོ་བདུན་སྐར་ལྷ་ ༩ ཤོག་གྲུང་གཉེར་མཚོན་གཉེར་སོགས་མི་དུག་སོར་མེ་བས་ཁང་ལྷོ་མཚོན་གཅིག་
མ་ དུལ་སྲུང་གསུམ་རེ་དང་བཞེས་སྲོལ་སྲིར་ལྷོ་མ་རེ་དང་། ཤོད་འབྲས་

༡༡

སྲིར་རེ་ འདི་ཉིད་མཇལ་དར་འབྲུལ་མི་བཀའ་གྲུང་ནས་

ཐའི་ཇི་ཡན་སྐྱབས་བཀོད་དུ་ཡིབས་སྲིགས་ཀྱི་གསོལ་ཇ་
བཞེས་ཕྱག་རྒྱ་ཕྱག་ གསོལ་ཚོགས་ཤིང་འབྲུལ་ སེ་འབྲས་སྐྱ་སྲུང་སོགས་ལི་མ་ལྷ་ཁང་དུ་རིམ་མེ་བས་ལ་གསོལ་ཇ་ བཞེས་
སྲུག་ཐབ་ཤེལ་ གཞིན་སྲུང་མཚོན་སྲིག་ཏུ་གསོལ་གྲོ་ གསོལ་ཇི་ བཞེས་འབྲས་ ཞབས་གསུ་སྐྱ་འཁོར་གྱི་གསོལ་ཚོགས་སོགས་

༡༨། དགོས་འབོར་གཉེར་ཚང་རིམ་སོང་ཕྱག་མཚོན་སོང་ཁང་གསལ་ཞིང་ དཀར་སྲོ་གོང་གསལ་སོང་འབོར་ལ་
ཤིང་འབྲས་ཤེལ་དཀར་འབོར་གསལ་གཉེས་ བྱེ་རིལ་ཕྱི་ལལ་གཉེས་ དང་ཆུང་བ་ཕྱི་ལལ་གཉེས་ རྒྱ་སྲུང་ལལ་གཉེས་ ཆི་མི་

སོ་གཉེས་ ཀ་རུའི་ཁལ་གཅིག་ ལ་སྲུང་ལལ་གཉེས་ ཤུན་ཅི་དྲུང་གཉེས་ ཤུན་ཅི་དྲུང་གཉེས་ ལ་སྲུང་ལལ་གཉེས་
སྲུན་དཀར་རུའི་ཁལ་གཉེས་ འགོ་སྐབས་རུའི་ཁལ་གཉེས་ བཞེས་སྲོལ་སྲིར་ལྷོ་དང་བཅོམ་ ༩ འདི་ཉིད་ཀྱང་སྲིར་ག་
ཚང་དུ་ཉིན་འབྲེང་ས་ཞབས་རྟོགས་ཟབ་རྒྱས་སོང་གསལ་ཐོག་དགོ་འདུན་རིང་སྐྱ་འབྲེང་བཅོན་གཏགས་རེ་ཅིས་བཅོན་གཏགས་བརྒྱན་ཏུ་ཐམ་པ་ དུལ་ཞོ་

ཤལ་ཁ་བསོད་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ ལ་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེ་

གནས་རྒྱུ་ཚོས་རྒྱལ་ཚོར་པའི་བཀའ་ལུང་དགོངས་དོན་ཚོས་འཁོར་རྒྱལ་དང་ ཁྲ་བསམ་སོགས་ལ་རིབས་བསྐྱར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བས་བསམ་ལས་སུ་བཞུགས་སུ་ལ་བརྟེན་ལ་སྐབས་སུ་གྲག་གི་བཀའ་བསྐྱར་མཇལ་དར་བསམ་ལས་མི་འགྲུར་སྐྱོན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་གཞུག་ལག་ཁང་གོ་ཟེམས་རྒྱུ་འབྲུག་ནང་དུ་འབྲུག་ནང་མཇལ་ རྒྱ་ཚོས་

༡༠ །༢

ཉིན་བོད་བཞུགས་ཨམ་བན་རྣམ་གཉིས་ནས་ལོ་ཚ་བའི་མདུན་དམིག་བསལ་གྱི་ན་བཟའ་རྒྱ་སོ་བཞེད་དགོས་བཀའ་མེབས་ལ་བརྟེན་ཐོག་མར་ཕྱེ་འཕགས་པ་རིན་

༡

པོ་ཆེ་ གསེར་གདུང་རྣམ་པ་སོགས་ལ་སྐྱོན་ཤལ་བར་མཛོད་གཅིག་ ལ་མི་

༡ །༡

བཅོ་བརྒྱད་ ལ་བསོད་བདུན་ ཕྱི་ཞོལ་ལྷ་ས་བཅས་པར་གསེར་སྐྱེས་སུ་ཡོན་

༡ །༡

སྲང་གང་ཞོ་ལྷ་ སྐར་ཤལ་ཁ་བསོད་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ དེ་ནས་ལགོད་ས་ལ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་འདི་ལོ་ན་བཟའ་རྒྱ་སོ་སྐྱོན་མཞེད་གྱི་མཇལ་ཁ་འཕར་མར་མཇལ་

༡༡། དར་ནང་མཛོད་གཅིག་ ཉིན་དོད་སྲང་ལྷ་ གསོལ་འབྲས་

དོད་སྲང་གསུམ་ འབྲུལ་བར་གསེར་སྲང་གང་ འམ་སྲང་ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ་

ནང་གོས་སེར་པོ་ཡུག་བཟ་གཅིག་ སྤྱི་འདོགས་བསོད་བདུན་ལུལ་ གསོལ་འབྲས་བཀའ་མཚམས་སོགས་དང་ བཞེས་སྤྱོད་བཅུ་གསུམ་ སྲང་མཇལ་དར་

ཞེ་གཉིས་ ནང་མཛོད་བཅས་སྐྱལ་ དེ་ནས་བཟེམ་རྒྱུན་ཚོགས་འདོད་འབྲིལ་དུ་ཉིན་དོད་

སྲང་ལྷ་ མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་གཅིག་སྐྱལ་བར་སྲུང་དང་མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་ ཅུལ་ དེ་ནས་ཤར་བརྒྱད་གཟེམ་རྒྱུང་རིགས་གནས་ཀུན་གསལ་དུ་ལ་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་མཇལ་སྐྱེ་གསུང་བུགས་ཉིན་དང་ མཇལ་དར་ ནང་མཛོད་ལུལ་ བཀའ་མཚམས་སོགས་མགྲོན་དེལ་དུ་གསལ་ བོད་བཞུགས་

ཨམ་བན་རྣམ་གཉིས་སོ་སོར་མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་དང་ སྐྱ་བརྟན་ནས་

བཅས་མེ་ མི་ཤར་སྤུག་མཛོད་ཆེ་བ་སོ་སོར་ལ་བཏགས་བར་མཛོད་རེ་བཅས་ཇོ་སྤོང་པའི་བས་ཀྱི་འབྲུལ་གནང་བསྐྱུང་ མེབས་ལས་རྒྱ་སྐྱུང་འབྲུལ་མི་དང་ དན་

སྲོང་གསོལ་རས་བཅས་ལ་བསོད་བཅུ་གཉིས་ དེ་ཉིན་ཡོངས་འཛིན་ཕུར་སྤྱོད་པས་

རིན་པོ་ཆེར་མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་གཅིག་ ཉིན་དོད་སྲང་གསུམ་ གནམ་གྱི་ སྤྱི་འགོར་གྱི་བཀའ་བཟའ་རྒྱུར་མེབས་དགོངས་དོན་བཞེད་ཨམ་བན་རྣམ་གཉིས་ནས་ལྷ་ཤུ་འབྲུལ་གནང་བསྐྱུང་འབྲུལ་ཤེའི་སྤྱོད་རྒྱ་ཚོས་ཉིན་གཞུང་ཞབས་ལ་

བརྟེན་པའི་མཁན་ཆའི་གོ་གནས་ལྷ་བསྐོལ་དུ་ཕྱིར་སྐྱོན་ལྷ་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་

གཅིག་ དང་སྤྱི་ལུབ་མཁན་པོར་ཨ་ཤེ་གཅིག་ ཡིག་རྒྱུ་དུ་བར་

མཛོད་གཅིག་བཅས་ཡིག་རྒྱུ་དུ་ལུལ་ སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་སྤྱོད་མགྲོན་བརྒྱུད་སྐྱོན་ལྷ་མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་གཅིག་སྐྱལ་ ཆོས་འཕྲོད་སྐྱོར་

༡༢

༡༢། དགོ་བའི་ཉིན་རྒྱ་སྐྱུང་གཟེམ་རྒྱུང་དུ་ཇོ་སྤོང་དང་ མཁན་ཆའི་བཀའ་བསྐྱུར་སྐྱ་མདུན་ནས་ཅུལ་གྲུབ་ཇིས་ན་བཟའ་རྒྱ་སོ་སྐྱོན་ བཞེས་ཐོག་དབུ་ལྷ་བཞེད་དེ་གཟེམ་རྒྱུང་འབག་ནས་ཞལ་ཤར་གཟེམ་གྱི་རྒྱ་གདན་སྐྱུང་གནས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོས་པོར་དགུ་སྤུག་གི་སྤུག་འཚལ་

ཞེ་གསུམ་ གནང་གྲུབ་ཇིས་དབུ་ལྷ་རྒྱུ་ལས་གཟེམ་རྒྱུང་དུ་མེབས་ལ་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་ཚབ་རིན་པོ་ཆེར་སྤུག་གསུམ་འཚལ་ ཇོ་སྤོང་དགོངས་ལྷ་

གནང་གྱི་གཞུང་སྤོལ་ས་དོ་རིང་ནང་མ་བརྒྱད་ཅེར་མེབས་པའི་ཕན་ཚོགས་འདུ་ལས་དང་ བྱང་ཆེན་ཐར་ལས་ཀྱི་ལྷ་བས་བྱིས་ཆོས་སྐོངས་རྣམས་ལ་སྐྱོན་ཤལ་

སྤྱི་མཛོད་གཉིས་ དང་ལ་བསོད་གཉིས་ ཅུ་སྐྱུང་འབྲུལ་མི་སོགས་ལ་གསོལ་

རས་ལ་སྤྱི་བཞེ་ བསོད་བརྒྱད་ བཞུགས་གདན་གདན་ཐོབ་སྐྱོང་

བཞུགས་དུང་བཞེས་མེབས་དེ་ནས་ལགོད་ས་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་ཁྲིར་ཞབས་སོར་འཁོད་པ་དང་ ཇོ་སྤོང་ནས་སྤུག་གསུམ་བཅོལ་གནང་གི་མཁན་ཆའི་

ལ་མཇལ་དར་ཕུལ་བ་བྲལ་ལ་འཁོད་ གསོལ་གྲོ་དང་གསོལ་ཇ་ཡེབས་གསོལ་

།

བསྐྱང་སྤྱི་ཚོགས་འཇུག་པ་བྱས་ ཀ་ཁི་ཕྱི་མཛོད་གསུམ་ དང་

ཇི་ལྟར་བཞུགས་གདན་ལ་སྤྱི་མཛོད་གཅིག་བཅས་བཞུགས་ ། ལྟུངས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚན་གཟེམ་ཁང་དུ་ཡེབས་ ཇི་ལྟར་མཛོད་ཁང་དུ་ཡེབས་

པའི་ལོང་འབྲས་རྒྱ་ལྗོངས་གསུམ་དང་ བཞེས་སྤོ་དགུ་ཅེགས་ཀྱི་རྒྱོ་མ་བཅོལ་ཕྱོད་སྤྱི་གས་ཐོག་བཞུགས་འཇགས་ཀྱི་གསོལ་གྲོ་ གསོལ་ཇ་བསྐྱེགས་ ལྷ་བང་
གཞུང་སྤྱང་གི་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་ལྗོངས་འཚང་བཞེས་པ་ལ་ཤེས་བསྐྱེད་འཛིན་ནས་

།

ཕུལ་ བོ་རྗེས་སྤོ་འཚང་གསུམ་མོ་སོ་ནས་མཇལ་དར་བར་མཛོད་རེ་ཕུལ་
འཇུག་རང་ཁོངས་གཞིས་ཁག་མི་སེར་བཅས་ནས་སྤར་ལམ་ཇི་ལྟར་ཚེ་འདོན་གྱི་ལྗོངས་འབྲལ་ཐོག་མར་རྒྱལ་ས་སྤང་དང་ བྲག་གོང་གཞིས་གཉིས་སྤྱི་ནས་

ཁ་སྤྱི་གཅིག་དང་ དངུལ་སྲང་བཅུ་གཉིས་དང་ཞོ་ལྷ་ མི་སེར་སྤྱི་ནས་ཁར་སྤོན་

གཅིག་ དངུལ་སྲང་བཞི་ འོན་ཀྱིང་གཞིས་ནས་བར་མཛོད་ དངུལ་

སྲང་བཅོལ་ མི་སེར་རྒྱུ་རེ་ནས་དངུལ་ཞོ་དོ་རྒྱར་ལྷ་རེ་ཅིས་སྲང་བཅུ་དང་ཞོ་ལྷ་

ཁར་སྤོན་གཅིག་ སྤྱི་ཚོགས་སྲང་བཅུ་དང་ཞོ་ལྷ་ ཁ་སྤྱི་

། གཅིག་ ལྷ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་བཅུ་ཐམ་པ་

མི་སེར་སྤྱི་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་གསུམ་ཞོ་ལྷ་ ལྷ་

འཁོར་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་བཅུ་ཐམ་པ་ མི་སེར་སྤྱི་ནས་ཁར་སྤོན་

དངུལ་སྲང་གང་ཞོ་གསུམ་སྤྱི་ཕྱིད་བཞུད་ ལྷ་གས་རྟོ་གཞིས་ནས་

ཞོ་བཅུན་ ། ། །

ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་བཅུ་ཐམ་པ་ མི་སེར་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་གང་ཞོ་

བཅུན་རྒྱར་ལྷ་ གས་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་བཅུ་ཐམ་པ་ མི་

མི་སེར་སྤྱི་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་ལྷ་ གས་རྒྱར་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་

སྲང་གསུམ་ཞོ་ལྷ་ མི་སེར་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་ལྷ་ མཛོང་

དགའ་གཞིས་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་གང་ཞོ་ལྷ་ ལྷ་ལྷ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་

དངུལ་སྲང་བཞི་ མི་སེར་ནས་ཁར་སྤོན་གཅིག་ དངུལ་ཞོ་དོ་

། ། ། །

རྒྱར་ལྷ་ ས་མཚན་སྤོ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་བཅུ་ཐམ་པ་ མི་སེར་

ནས་མཁའ་སྤོན་ དངུལ་སྲང་གང་ཞོ་ལྷ་ ལྷ་ལྷ་དོ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་

དངུལ་སྲང་དུག་ མི་སེར་ནས་དངུལ་སྲང་གང་ཞོ་གསུམ་སྤྱི་ཕྱིད་བཞུད་ དོལ་

པོ་གཞིས་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་ལྷ་ འོན་ཀྱིང་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་

དངུལ་སྲང་ལྷ་ ལྷ་ར་ལ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་ལྷ་ མི་སེར་

ནས་སྲང་གང་ཞོ་གསུམ་སྤྱི་ཕྱིད་བཞུད་ གི་རེ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་

སྲང་བཅུན་དང་ཞོ་ལྷ་ མི་སེར་ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་གང་རྒྱར་ལྷ་

གསུམ་ ལྷ་ར་གཞིས་ནས་ཁར་སྤོན་དང་ དངུལ་སྲང་དོ་ཞོ་ལྷ་ མི་སེར་

ནས་ཁར་སྤོན་ དངུལ་ཞོ་བཅུན་རྒྱར་ལྷ་ ལྷ་ལྷ་གཞིས་ནས་ཁ་སྤྱི་ དངུལ་

སྤང་བདེན་དང་ཞོ་ཕུ་ ། ལྷག་ཕྱུ་ལྷ་མོ་འཁོར་ལུ་ ། དུལ་སྤང་ཕུ་ ། མི་ །
༡༣། སེར་ནས་ཁ་ཕྱོག་ ། དུལ་སྤང་དོ་ ། ཚྲིལ་གཞིས་ནས་ཁ་ཕྱི་ །
དུལ་སྤང་བུ་ཐམ་པ་ ། མི་སེར་ནས་ཁ་ཕྱོག་ །
དུལ་སྤང་དོ་ཞོ་བཞི་སྐོར་ཕྱི་དང་བརྒྱུད་ ། ཕྱོག་ཕྱོག་གཞིས་ནས་ཁ་ཕྱི་ ། དུལ་སྤང་ །
བདེན་དང་ཞོ་ཕུ་ ། མི་སེར་ནས་ཁ་ཕྱོག་ ། དུལ་སྤང་དོ་ཞོ་ཕུ་ །
ཞེ་བརྒྱུད་ ། ། ། །

མཁུ་ལེ་བདོན་ནས་ཁ་ཕྱི་ ། དུལ་སྤང་ཕུ་ ། མི་སེར་ནས་ཁ་ཕྱོག་ ། དུལ་ །
སྤང་དོ་ཞོ་ཕུ་ ། ལང་ཅན་ལྷ་མོ་འཁོར་ལུ་ ། དུལ་སྤང་ཕུ་བཅས་ །
མི་མ་བཞིན་བསྐྱར་བུལ་པ་དང་ ། རྩོམ་མཚོན་རྣམས་ལ་འབྲུལ་གནད་བསྐྱུར་ ། ལྷོ་ལྷོ་གཞིས་སྐོན་སྐོན་ལུ་ལག་ལ་ཐམ་ཕྱུད་པལ་པར་མཛད་ ། ་
སྐབས་ལྷ་ཞེས་ན་བཟུང་ ། དུ་ཕྱོག་མཚོན་བྱ་དང་ ། རྩོམ་ཕུ་ ། རྩོམ་གསུང་ཕྱོག་ །
མ་ཕྱོག་ཕྱོག་རྣམས་ལྱི་དོ་ ། ཐོན་མི་སེར་པོ་དང་ ། ལྷ་ཕྱོག་ །

ཕྱིས་ཞབས་གྲུལ་ཕུ་ ། ཕྱིན་པ་གོས་སྐྱུ་ལྷུང་ ། ལྷ་མོ་ལ་ཐམ་ཕྱོར་དང་ ། སྐབས་འབྲིད་གཅིག་བཅས་ ། སོ་བུ་ཞབས་གྲུལ་ ། ལྷ་ལྷོ་བསྐྱོད་ །
མེས་པའི་ཕུན་ཚོགས་འདུ་ལམ་ལྷོ་བས་བྱིས་དཔལ་ཕུ་ ། དྲག་རྒྱུད་ ། དྲང་རྩོད་མཐུན་ལམ་ལྷོ་བས་བྱིས་ལུ་ ། སྤྱོད་ ། རྩོམ་གསུང་ཕྱོག་ །
ལ་སྐྱུ་ལུ་ཕྱི་མཛོད་གཉིས་ ། ལུ་སྐྱུན་གཉིས་ ། དེ་ནས་ཚོས་རྩོད་གསུང་པའི་ནང་ནས་དེ་ག་འཛིན་ལྷུ་ལང་ ། སོ་གས་མིམ་པ་ཞིན་སྤྱོད་ ། དོད་ལྱི་ །
གནས་གཞིགས་བསྐྱུར་པའི་སྐྱུན་ལུ་ཕོ་མཇུག་མུ་འཇུགས་གཉིས་ ། ལྱི་མཛོད་སྐོར་ཞེན་འབྲིལ་ ། ལྱུང་པར་འཕགས་པ་ལྷུ་ལང་ཕུ་ ། དང་མཛུ་སྐྱུན་ལུ་ །
ལྱི་མཛོད་གཅིག་ ། འཕགས་པ་མིན་པོ་ཆེ་ ། གསུང་གདུང་རྩོད་མོ་ ། ཚོ་སྐྱིན་ །
འོད་འབར་བཅས་སོ་སོར་སྐྱུན་ལུ་ཕོ་མཇུག་ཚོགས་ལུ་ལེ་ ། ། །

༡༤། ཕྱིས་གསུང་གདུང་རྣམས་པ་ལྷག་ ། ཚོས་རྒྱུ་ ། འདྲ་སྐྱུ་རྣམ་ །
པ་ལྷག་བཅས་སོ་སོར་ཕྱི་མཛོད་པོ་ ། ཕྱིས་སྐྱུ་མཐོན་ལག་ །
ལ་འབྲུལ་གནད་བསྐྱུར་པ་ལྱི་མཛོད་བརྒྱུད་ ། ལ་སྐྱུན་བཅོམ་ ། བསོད་བཏགས་ །
ཉི་ལྷ་ཐམ་པ་འབྲུལ་གནད་བྱུལ་རྩོམ་ལུ་ཕྱི་གཞི་རྩེ་འོད་དུ་ །

ཞེ་དག ། མེས་ཉུང་བཞེས་དང་ ། དེ་ནས་ལྷོ་དང་ས་མཚོག་བཞེས་ཞབས་འཁོད་ ། ལས་ །
མཚན་ལྷག་དབང་འཇུག་ལྷོ་བས་མཚོན་མཐུན་ལུ་འཕྲུག་ལྷོ་བས་ཕུད་མཚོན་གཞིགས་ །
རྩོད་པོར་རྩོ་ནས་སྐྱུ་ལྷག་གི་རྩོ་ལག་གསུང་མཛུལ་དང་ནང་མཛོད་གཅིག་ །
མཚུལ་རྩོན་གསུང་དོད་སྤང་ཕུ་ ། གསོ་ལ་འབྲུལ་དོད་སྤང་གསུང་ །
། །

གསུང་བརྒྱུད་དོ་གཅིག་ ། གསུང་ཕུ་བུ་ཐམ་པ་ལོད་པའི་ཐུམ་གཅིག་ ། གོས་ །
རྩོན་བཞི་ཚོས་ཚོགས་ལུ་གསུང་ ། ལྷོ་ལི་ཉང་ལུ་གཅིག་ །
སོ་སོར་སྐྱུ་འདོགས་བསོད་བཏགས་པོ་ ། ཉམས་སྐྱུན་ལྷུང་གཅིག་ ། ལྷོ་མ་ལྷུང་ །
གཅིག་ ། མཚན་སྐྱོ་ཆེ་འཛིན་ལུ་ལྷོ་གས་ །
ལེ་གཅིག་ ། རྩོན་དོད་སྤང་ཕུ་ ། གསུང་ཕུ་བུ་ཐམ་པ་ལོད་པའི་ཐུམ་ །
གཅིག་ ། གསོ་ལ་འབྲུལ་མཚུལ་གསུང་གཅིག་ ། ལྷོ་དྲུལ་གཅིག་ །
བཅས་ལུ་འབྲུགས་གནས་ལ་འཁོད་ ། གསོ་ལ་འཛོད་དང་བཞེས་འབྲུལ་མེས་ །
བཀའ་མཚན་པ་བསྐྱུར་ས་ ། བཞེས་སྐྱོ་ལྷུ་ལྷོ་གས་དང་ ། ལྷོ་ ། ལེགས་ །

གནང་ནང་མཛོད་དང་། མཛོད་གོ་ས་སེར་པོ་ཚང་འཁོར་ནས་འདིངས་བཅས་ཅུལ་
མཛལ་ལ་ཤུབ་བསྐྱར་མཁོན་སྤོན་པར་ཕེབས་ཏེ་དཀར་སྤོལ་གསེལ་
རྩ་བཟུགས་པར་སྤར་ལམ་ཅུ་མཁོན་གཉིས་ ཅུ་གཉིར་གཉིས་ གསེལ་ཐབས་པ་
གསུམ་བཅས་པར་གསེལ་རས་ལ་ཕྱི་བདུན་ རང་པོ་ན་ གདན་ འ

༡༡། གཉེར་བཞི་ བཞེས་སྒོ་འགོ་པ་ གཉེར་དུང་ བར་ཇ་བཅས་སོ་སོར་ཁ་སྡོམ་རེ་ དེ་བྱིངས་གར་དགོས་ལ་བསོད་བཅུ་
ཐམ་པ་ གཉེར་ནང་ ཞབས་གད་ ཕན་གད་སོགས་ལ་གསེལ་རས་སྤང་ འ

གང་ཞོ་གསུམ་སྤར་ཕྱིན་བརྒྱུད་ བཞུགས་གདན་གདན་དར་ཕྱི་མཛོད་གཉིས་
ལྟ་བུ་ཐམ་པ་ དེ་ནས་ཉི་འོད་དུ་གསེལ་ཚེག་གསེལ་རང་བཞུགས་པའི་ལྷོབ་བསྐྱར་གཞུང་སྤོར་བརྒྱུད་སྤོར་ཕྱི་བཅས་ཏེ་ཕྱི་གམཛོད་འབར་དུ་བུམ་སྤོར་རྩོམ་གྲམ་ནས་
འཆར་ཅན་ལེགས་འབྲལ་ཞུ་ཡིག་རྟེན་ཕྱི་མཛོད་གཉིས་ དང་དངུལ་ཉམ་སྤང་ལྟ་ འ

བཅུ་ཐམ་པ་ཡོད་པའི་བུམ་གཉིས་ བཟང་གོས་ཡུག་གཉིས་དང་།
འཕར་མའི་ཞུ་ཡིག་རྟེན་བར་མཛོད་གཉིས་དང་ཕྱི་མཛོད་གཉིས་ མཛོད་གོ་ས་སེར་པོ་ཚང་འཁོར་མའི་རྒྱ་སྤོར་དང་ལྟ་བུ་མཛོད་མཚལ་ཤི་ཐེར་སྤོར་
འབྲར་བ་ལ་གསར་གཉིས་ འགོ་མཚལ་གྱི་འཛུལ་ཆ་གཉིས་ བཟམ་ འ
རྒྱན་མི་སེར་འགོ་པ་སྤོར་ནས་མཛལ་དར་བར་མཛོད་གཉིས་ མོར་
སྤོར་མཚལ་གཉིས་འདིངས་གཉིས་ འབྲུ་དཀར་ལྗང་གཉིས་བཅས་འབྲལ་བཞེས་བསྐྱངས་ དེ་ནས་གཟུངས་རྒྱུ་ཉི་འོད་དུ་འགྲུབས་མགོན་འལྱལ་ཚབ་
ཡིངས་འཛོན་ཐང་གན་རྟོ་ཐོག་ཐུ་རྟེན་པོར་ཇ་སྤོར་སྤོར་གསར་མཛལ་མཛལ་དར་ནང་མཛོད་གཉིས་ རྟེན་དོན་སྤང་ལྟ་ གསེལ་འབྲས་དོད་སྤང་གསུམ་
འབྲལ་བར་ཉམ་སྤང་ལྟ་བུ་བཅུ་ཐམ་པ་ཡོད་པའི་བུམ་གཉིས་ གོ་ས་རྒྱན་བཞེས་ཡུག་གཉིས་ མཛོད་འབྲལ་ལེ་དང་ཡུག་གཉིས་ དང་རྒྱ་སྤོར་
གཉིས་ སོ་སོར་སྤོར་འདིགས་ འིར་འབྲས་ལྗང་གཉིས་འབྲས་ལྗང་བཅས་དང་ འ

མཁན་ཆའི་གསར་མཛལ་མཛལ་དར་ཨ་ཤེ་གཉིས་ རྟེན་དོད་སྤང་གསུམ་ འབྲལ་

༡༢། བར་དངུལ་ཉམ་སྤང་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཡོད་པའི་བུམ་གཉིས་ འགོ་མཚལ་གྲུ་འདིངས་གཉིས་ འབྲུ་དཀར་ལྗང་གཉིས་
བཅས་སྤོར་ལམ་དུ་བསྐྱར་ བཞུགས་གྲལ་ལ་འཁོད་གསེལ་རྩ་བཞེས་འབྲས་ ཇོ་སྤོར་བཞེས་སྤོར་ལྟོགས་དང་སྤང་ཅུལ་ གཟུངས་འབག་དུ་གཞུང་།
ད་གཉིས་ ཞབས་ལེགས་དར་འབྲལ་མི་སེར་སྤོར་སྤོར་སྤོར་ལ་མཛལ་ལའི་གོ་དོན་གསེལ་རྩ་བཞེས་མེད་སེ དེ་སྤྱར་ཉི་འོད་བཞུགས་བྱི་རྟེན་མའི་མདུན་ཤིར་འབྲས་གནང་
ལེགས་སྤོར་དགའ་ཚེ་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྤོར་གསུམ་ བཞེས་སྤོར་དགའ་ཚེ་གོ་སྤོར་ལྟ་བུ་བཅུ་ཐམ་པ་བཅས་སྤོར་སྤོར་གསེལ་ལྷོ་བས་མགོན་ཅེ་ནས་སྤོར་བཅར་
ལྷི་བྲལ་མཁན་པོའི་མདུན་ལ་སྤོར་སྤོར་ལ་མཚམས་ཞུ་ནང་མཛོད་མཛོད་སྤོར་གྱི་ཕྱི་གམཛོད་མདུང་ འ

ཇ་སྤོར་སྤོར་བཞུགས་ལ་ལེགས་དར་ཨ་ཤེ་གཉིས་ སྤང་རྟེན་ལ་

གསུམ་མ་ གསེལ་རྩ་ཞུ་ བཞེས་སྤོར་ དེ་ནས་གཞུང་མ་མཚོག་གི་ལེགས་
འབྲལ་དུ་སྤོར་ལ་མཛལ་དར་ནང་མཛོད་ དང་རྟེན་དོད་སྤང་ལྟ་ འ

ཇོ་སྤོར་ཨ་ཤེ་གཉིས་ དོལ་སྤོར་ཐོག་ཤིས་བྱུ་བས་བཞི་ ཀོ་ལེགས་འཁོར་དུག་གཉིས་བཅས་བསྐྱར་ སུ་འབྲས་སུ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ ཞབས་པད་
རྒྱལ་པ་ ཇོ་སེའི་ དཔེ་ཤོད་གྱི་རིམ་པ་བཞི་པ་ སྤོར་རྒྱལ་པ་ ལས་དུགས་ སྤང་གཉིས་ལམ་ལ་ཅེ་ཤོད་ནས་བར་ཐོ་སྤོར་ཅུལ་ཐོག་གོ་
བབས་གྱི་མཛལ་དར་འཆར་ཅན་དང་ ལེགས་འབྲལ་ལྗང་གཞུང་ནང་གསལ་སྤོར་དང་ གཟུངས་རྒྱུ་ལྷོ་བས་ལའ་འཁོད་གསེལ་གྱོ་ གསེལ་
རྩ་ བཟུངས་མཚམས་བསྐྱངས་ བཞེས་འབྲས་ལེགས་ གསེལ་བསྐྱར་སྤོར་
གསེལ་རྩ་གཉིས་ལེགས་ ཡོང་ས་མཚོག་ལ་སྤོར་རྒྱུ་ལི་ འ

༡༣། མཚམས་ཞུ་མཛལ་དར་ནང་མཛོད་མཚམས་སྤོར་གྱི་སྤོར་ལེགས་པོར་སྤོར་ མི་དཀའ་ལག་ལ་སྤོར་འབྲལ་ཞུ་གྱི་
སྤོར་ཉི་ཤོད་ དེ་ནས་སོ་འབྲས་དགའ་གསུམ་གྱི་སྤོར་ལ་ལས་སྤོར་མཚོན་ལེགས་འབྲལ་ཞུ་མི་སེར་སྤོར་སྤོར་ལེགས་དམར་ཅེ་མཚོན་མཛལ་ཐོ་

ད་གཉིས་ རང་གསལ་ལྗང་གྲལ་ཇེས་ རྒྱ་སྤོར་འདི་གཞུ་བར་གི་རྣམ་རྟེན་འདོན་སྐྱབས་ལེགས་འབྲལ་ཞུ་མི་ཚད་འབྱིང་རྒྱུ་གསུམ་ལ་གསེལ་ཚེག་དང་ དཀར་སྤོར་
མཛལ་དར་སེགས་གཙང་བསོལ་ཡང་ མི་ཤི་ལོ་ཇོ་སྤོར་ལེགས་པོར་འདོན་སྐྱབས་དེ་སྤོར་སྤོར་ལེགས་ལོངས་འཛོན་རྟོ་ཐོག་ལྷོ་ལྷོ་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
གསལ་ལ་ཆ་བཞག་གི་རིང་མར་དཀར་སྤོར་སྤོར་སྤོར་ལེགས་པོར་མཛོད་འབྲལ་ལ་སྤོར་འདོལ་ལྗང་གཞུང་མ་དེ་དོན་སྤོར་དང་ ཞབས་པད་གཉིས་ ལྷི་
བྲལ་མཁན་པོ་ ལྗང་གྲལ་ གཡུ་སྤོར་ ཇོ་སེའི་གཉིས་བཅས་སྤོར་བཟོ་དུ་གསེལ་རྩ་ བཞེས་སྤོར་རྒྱ་བྱུག་ གསེལ་ཚེག་བོད་ཇེས་ཐབ་རྒྱལ་

དང་ མཉེས་སྒྲིབ་ལྟུགས་དང་ མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་རྩལ་ དེའི་ཉིན་རྗེ་ལྷ་

གསོལ་ཐབས་ལྷི་མཚོད་ དང་དབུལ་དམ་ལ་སྲང་གང་ གཉིས་ནང་གཉིས་

ལ་ཀམ་བསོད་རེ་བཅས་གཟུངས་འགག་ནས་ཁྲིའི་རྩལ་ སེ་འབྲས་བུ་མ་ལས་སྒྲིབ་ སྐལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ལ་དང་ ལས་མཚན་ མི་མཚན་
སྐྱེ་བྲང་ལག་གི་སྐྱེ་བམཚོད་ མེ་གཞིས་སྒྲིབ་དཔོན་བཅས་ལི་མ་ལྷ་ལ་དབུལ་གྱི་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་གསོལ་གྱོ་ འབྲས་སིལ་ བཞེས་
ཐུག་ཐ་ཐེབ་འཚོམས་མེད་བཏང་ རྩེ་འཕགས་པ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུན་སྲུང་སྲོང་

མཚོད་མཚོད་རྩམ་རྩལ་ལལ་བཞི་བཅུ་ཐམ་པ་ མཚོད་མི་རྒྱན་

། མར་ ཁོག་མར་བཅས་པར་མར་འདེགས་ལལ་བཞི་བཅུ་ཞེ

བདུན་ མཚོད་འབྲུ་རྩལ་ལལ་བཅུ་གཉིས་ སྐོས་ཕུགས་པ་

རྩལ་ མེ་ཏོག་རྩམ་པ་ལ་གང་ཕྱི་གཅིག་ སྐུན་ཕྱེ་ སྤི་བཟང་ མཚོད་

གདན་རས་ལ་ འབྲུ་དང་སྐྱེ་རྩེན་གཉིས་ གསེར་ཤོག་བརྒྱ་བམ་གསུམ་

ང་གསུམ་ ཞེག་ཕྱེ་སྐུན་ཤལ་ལྷི་མཚོད་གཅིག་ སྒོང་མཚོད་རྩམ་སྲང་གང་ཞོ་ལྷ་ མར་ལུ་

ལྷ་ཤིང་རིན་སྲང་གང་ སྒོང་རས་དོད་དབུལ་ཞོག་གང་སྐྱར་ལྷ་ མཚོད་
བཞེངས་པ་ལྷ་བཅུ་གཉིས་ འགག་ལོག་བརྒྱུད་བཅས་ལེ་ མར་ འབྲས་

མངར་ཆ་ ཤེ་ ཟ་རྩམ་བཅས་ཀྱི་དོད་སྲང་གསུམ་ རྩམ་གྲ་ཚོགས་

ཡོངས་ལ་ཉིན་འཁྲུངས་གཅིག་གི་དོད་སྲང་བཅུ་བདུན་ དང་ཤིང་རིན་དབུལ་ཞོ་

རྩལ་ འདོན་བསྐྱེལ་བསོད་གཅིག་ སྐྱེ་བཞག་བསོད་གཅིག་ སྐྱེ་རྩེན་བཅུ་གཉིས་

སྐྱེ་འབྲིད་ཀྱི་ལེ་ལྷོ་སྐྱེལ་འཕར་བསྐྱེན་སྲང་སྐྱེལ་རྩེ་ཐམ་པ་ སྐྱེལ་རྩེན་ཨ་ཤེ

གཅིག་ དཔུང་སྐྱེལ་བསོད་གཅིག་ རྩེ་ཕོ་བྲང་ཡང་སྐྱེང་རྩམ་གྲ་
བརྒྱུད་ནས་ཉིན་གཅིག་མེང་ལྷ་བསངས་གྲ་ལྷ་དཔང་བསྐྱེད་རྩེ་གསུམ་རྩེ་མཚོད་རྩམ་གྱི་

དགོས་

བདུན་ དཀར་མེ་ལག་གཡམ་ མཚོད་མར་བརྒྱན་མར་ཉག་ལྷ་ མཚོད་
ཐོབ་སྐྱེ་ཡོན་གསོལ་ཆ་སོགས་སྒོང་མཚོད་ཁོངས་འབྲུས་

འབྲུ་ཕྱི་གང་ སྐོས་ སྐུན་ཕྱེ་ གསོལ་ཆས་དང་ཡོན་བཅས་དོད་སྲང་དོ་ འདི་གསོ་བྲང་ཡང་སྐྱེང་བཞི་གྲ་ནས་དབྱ་ལྷ་དཔང་བསྐྱེད་འབྲུག་གཉོར་རྩམ་རྩེ་

ཕྱི་བཅུ་གཉིས་ མཚོད་མར་བརྒྱན་མར་ཉག་ལྷ་ མཚོད་འབྲུ་ཕྱི་གང་ སྐོས་ཕྱིང་གཅིག་ དཀར་མེ་ལག་གཡམ་ བཞེས་སྐོས་ལྷ་ ཤིང་འབྲས་
སྐྱར་གསུམ་ གྲ་ཚོང་དུ་ཉིན་འཁྲུངས་གསུམ་མེང་ལ་དམ་ཅན་གཉོག་གྲི་ཚོས་སྐྱོང་ས་སྐྱིའི་བཏང་རབ་བསྐྱར་བ་གནད་སྐྱིན་རྩེ་གསུམ་པའི་དགོས་ཆར་ རྩམ་

། རྩལ་ལལ་གཅིག་ཕྱི་བཅུ་ཐམ་པ་ མཚོད་མར་བརྒྱན་མར་

ཉག་བརྒྱུད་ བརྒྱ་མཚོད་གསུམ་རྒྱུར་མཚོད་རྩམ་རྩེ་ལལ་གསུམ་

བརྒྱན་མར་ཉག་བཅོ་ལྷ་ མེ་མཚོད་མར་གཤམ་གསལ་ ཉིན་ལྷ་དབུག་བཅུ་མ་

འབྲུལ་རྩེ་མཚོད་རྩམ་གྱི་བཅུ་ཐམ་པ་ སྐོས་སྐྱེལ་བཞི་མཚོད་

ང་བཞི་ འབྲུ་ཕྱི་བཞི་ སྐུན་ཤལ་བསོད་བཏགས་བཞི་ སྐྱར་བཏགས་བཞི་ གསེར་

སྐྱེལ་ས་རིན་དབུལ་ཞོག་གང་སྐྱར་ལྷ་ ཞབས་རྩོགས་ཉིན་འཁྲུངས་

གསུམ་ལ་འབྲུ་དང་སྐྱབས་ལྷན་གྱི་ ཇི་འབྲས་ལྷོ་མའི་དོར་མར་འདེགས་ལལ་ཉི་ཤུ་
ཐམ་པ་ ལྷོ་མ་རྒྱུ་ལྷོ་མ་རྒྱུ་ལལ་གཅིག་གི་བཅུ་ཐམ་

པ་ ཞོགས་ལྷག་རྒྱུ་ལྷོ་མ་ལལ་གཅིག་གི་ལྷོ་མ་ དོར་ལྷག་ལོག་གཅིག་

༢

ལྷུ་བ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷུ་ལྷག་ཐར་ལོག་རྒྱུ་ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་

གཅིག་རིན་ལྷུ་ ལྷོ་མ་རྒྱུ་ལྷོ་མ་ ལྷོ་མ་ལལ་གཅིག་གི་ལྷོ་མ་

༣

གཅིག་ལྷོ་ལྷུ་ མར་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷུ་ལྷག་རྒྱུ་ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་

བཅུ་གཅིག་ དོག་ལྷག་ལོག་ལྷོ་ ལྷུ་བ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷག་ལོག་ལོག་ལྷོ་ དྲུ་ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་

དོར་ལྷག་ལོག་ལོག་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་མ་ལྷོ་ལྷུ་

བཞག་བཅོད་དྲུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་

འབྲོད་ལ་བཅོད་ལྷོ་ལྷུ་ དྲུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

བཅུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

༡༡། ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

གལ་སྐོན་ལའི་བསྐྱར་བཞག་གཅིག་ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ད་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

དང་བསྐྱར་ལྷོ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་ ལྷོ་ལྷུ་ལྷོ་ལྷུ་

འབྲུག་གི་ལཱ་ ། སྒྲིབ་ ། སྐྱེས་སྤུ་ ། ལྷན་འགྲུབ་ ། སྤྱི་བཟང་ ། ཉན་འཁྲོའ་ལྟ་ལྟ།
ཀོ་སློབ་གཅིག་ ། མར་འདྲིལ་ལལ་གསུམ་ ། ལྷན་དེ་ ། འབྲུག་གི་ ། ལྷག་ །
རྒྱ་ནམ་བཅག་གེ་ལྟ་ ། འབྲུག་གི་ ། དོང་ལྷག་ལོག་ལྷན་ ། ལོང་ །
རིན་དུལ་ཞོག་པར་སྒྲུབ་ ། འདོན་བསྐྱུལ་བསོད་གཅིག་ ། སྐྱེས་ལོན་དུལ་སྲང་ །
བཞེད་ལོན་ལྟ་ ། འདི་ག་ལོ་བྱང་གཟེན་རྒྱུང་ལག་ལ་བརྒྱ་མཚོད་གཉིས་ །
དུལ་སྒྲོང་རྣམ་གཉིས་སྤྲུ་སྲང་བརྒྱ་མཚོད་གཉིས་བཅས་ལ་མཚོད་ཅུ་ལུ་ལལ་ །
བཞེ་ ། བརྒྱན་མར་ལལ་གཅིག་ ། མཚོད་འབྲུག་གི་ ། སྒྲིབ་ལྷག་ །
༄། ལཱ་ ། སྐྱེས་སྤུ་ལྷན་འགྲུབ་ ། མཚོད་མར་གཉིས་ལོང་ ། ལྷ་ ། གསོལ་ཀྱིས་རྒྱབ་མཚོད་ལོན་རྒྱན་རྒྱས་གནས་གཟེགས་སུ་
ཀེབས་བསྐྱུར་བསྐྱར་བསྐྱར་པར་དུལ་གསུང་རྣམ་གཉིས་ ། ཉན་འདྲུག་ལལ་ ། དམ་ །

ཅན་བཅས་ལ་སྐྱོན་ཤལ་ནང་མཚོད་སྐྱོན་ཚིག་ཅན་གཅིག་དང་ ། ཨ་ཤེ་གསུམ་ །

དུག་ ། དེ་བྱིངས་ལ་འབུལ་གནང་བསྐྱུངས་པར་སྤུ་མཚོད་དོག་བཅུ་གཅིག་ ། དང་ཁར་སྐྱོན་ །
དུག་ ། བསོད་བཏགས་བཅུ་གསུམ་ ། མགོན་ཁང་སྤྱོད་ཤེད་ལ་གསེར་སྐྱེམས་ །

ལྷན་ལོན་དུལ་ཞོག་གསུམ་སྐྱར་ལྟ་ ། དག་འཕེལ་དབུ་རྩེ་ ། ལཱ་ལ་ལཱ་ ། མཚོད་མེར་མེར་བཅས་བཞེ་ལོང་སྐྱེས་རྒྱུང་རྩེ་ལོང་ལྟ་དང་ །
འཕྲིང་དང་ ། བསངས་དུང་ལྷ་ལམ་འགོངས་པ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་གའི་ཕེབས་བུ་ལལ་ལ་ལཱ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ལ་ལཱ་ ། འདི་ཉེན་འབྲུག་གི་ཚིག་ཚིག་ །
བུམས་པ་མཚོད་གྲེལ་ ། སྒོ་མངས་མགོན་ཁང་ ། སྒོ་སྤྱོད་མགོན་ཁང་ ། གསུ་སྐྱོན་མ་ ། སྐྱགས་ཁང་འཛིགས་ལྷན་ ། བདེ་ཡང་མགོན་ཁང་ །
གནས་རྒྱུང་ ། དག་འཕྲན་སྐྱེག་ ། དག་འཕེལ་བསྐྱུན་མ་བཅས་ལ་སྐྱོན་ཤལ་སྤུ།

མཚོད་བཅུ་བཞེ་ ། དང་གསེར་སྐྱེམས་སྤྱོད་ལོན་སྲང་གང་སྐྱར་ལྟ་ །
༄ ། ཇི་སྐད་སྐྱོན་ལལ་ན་བཟུང་བྱ་སྒོ་སེར་པོ་འཛུམ་མང་བཞེས་ཏེ་ལ་ལོན་དུ་ཕེབས་པས་བོད་བཞུགས་ཟེལ་ཨམ་བན་དང་ ། རྒྱུང་ཨམ་བན་གཉིས་ །

ལ་སྐྱར་ལམ་ཚེད་འདོན་གྱི་ལེགས་གནང་སྐྱེག་གི་མཚོམས་ཞུ་ནང་མཚོད་རེ་ ། ཇི་སྐད་ །
ནས་ཨ་ཤེ་རེ་ ། གསེར་ཟངས་གྱི་ཕྱེད་དབང་ནམ་བཅས་རེ་ ། སྐྱོན་ །

ཁིབ་མཚོལ་ཁ་ལྷག་རེ་ ། སྐྱེ་ལའི་ཕོར་པ་ཤ་ཁ་མའི་སྐྱུར་ཁིངས་ ། ལྷ་རྩེ་ །
མཚོལ་ཀའི་སྐྱེས་སྤུ་དང་བཅས་པ་རེ་ ། དོལ་སྐྱེལ་ཐིག་ཟེལ་ཀོས་ །
༄། ཚིགས་སྤུམ་དུག་རེ་འབུལ་གནང་མཚོད་ ། ལ་མོན་གོང་འོག་ །

གི་མེ་ཤང་ལྷག་མཚོད་ཀྱི་བ་སོ་སོར་ཁ་བཏགས་བར་མཚོད་ །
རེ་ ། འགོ་མཚོལ་གྱོན་འདྲེས་རེ་ ། སྐྱེལ་ཐིག་ཟེལ་སྤུམ་གཉིས་རེ་བཅས་རོ་འབུལ་མཚོད་ ། དེ་བྱིངས་ལོ་ཅོ་བས་ ། འདི་གའི་ལྷེ་འཚང་པ་བཟོད་ །
ད་བདུན་ ། རྒྱལ་ཅན་ནམ་མེ་དབྱིལ་མེ་ཤང་ལྷག་མཚོད་རྒྱུང་བ་གཅིག་ ། ཐབ་ཚང་སྐྱེག་མཚོད་གཅིག་ ། སྐྱང་བན་ལྷག་མཚོད་གསུམ་ ། ཁྲིམས་དཔོན་ །
གསུམ་བཅས་སོ་སོར་ཁ་ལྷེ་རེ་དང་ ། སྐྱེལ་ཐིག་སྤུམ་གཅིག་རེ་ ། སེལ་ལལ་ །

ཁ་ལྷེ་གཅིག་ ། སྐྱེལ་ཐིག་སྤུམ་གཉིས་ ། ཀོ་གོ་ཁ་བརྒྱུད་སྐྱིར་ །
སྐྱེལ་ཐིག་སྤུམ་བཞེ་ ། གར་སྤྱོད་མེ་ཤང་ལྷག་མཚོད་རྒྱུང་བ་གཅིག་ ། སྤང་ཁང་ལྷག་མཚོད་གཅིག་ ། ཐབ་ཚང་སྐྱེག་མཚོད་གཅིག་ ། སྐྱང་ །
བན་ལྷག་མཚོད་བཞེ་ ། ཁྲིམས་དཔོན་གསུམ་ ། སོ་སོར་ཁ་ལྷེ་རེ་དང་ ། སྐྱེལ་ །
ཐིག་སྤུམ་རེ་ ། ཀོ་གོ་ཁ་བརྒྱུད་སྐྱིར་ ། སྐྱེལ་སྤུམ་བཞེ་ ། ལ་ །

མེད་ཤོད་ཡོན་རྫོང་གི་བཞི་མོ་སེར་ཁ་ལྷི་རེ་དང་། དངུལ་སྲོང་དོ་རེ། ལྷ་གནས་ཅེ་
བྱུང་བཞི་མོ་སེར་ཁ་ལྷི་རེ་དང་དངུལ་སྲོང་གང་རེ། མཉན་བྱུང་སྣུ་མོ་སེར་ཁ་ལྷི་རེ།

དང་། ལྷ་མ་བུ་བས་རེ། ཡིག་བསྟུར་བྱུང་ཡིག་ཆེ་བར་ཁ་ལྷི་གཅིག་། འགོ།

མཚལ་ལྟོན་འདེངས་གཅིག་། ལྷ་མ་ཐིག་བུ་བས་གཉིས་། ལྷ་བྱུང་།

ལྷ་སྐྱོད་རྒྱ་བུ་བར་ཁ་ལྷི་། ལྷ་མ་བུ་བས་གཉིས་གསལ་ཡང་འདི་ལོ་རྒྱ་བྱུང་བལ་བོད་དོན་དཔྱད་ལས་བྱུང་
ཐོན་པས་མ་སེར་།

རྒྱ་རྒྱ་ལ་སྲང་བྲུག་། རོད་བྱུང་སྤྱིར་དངུལ་སྲང་བྲུག་། བྲ་བཞི་རྒྱ་ལོ་ཡེར་། ཅོང་།

ཡེར་། ལྷ་ར་ཆེ། མོགས་དཔོན་ཁང་། གཙམ་མོགས་དཔོན་སོ་སོར་ཁ་ལྷི་རེ།

ལྷ་མ་ཐིག་བུ་བས་གཉིས་རེ་བཅས་ཁྱེད་སོ་སོར་ལུ། ལྷ་། འིང་སྤེལ། ལ་མེ་རྒྱུ་ཆེ་འདོན་བསྐྱེད་སྤོར་སྐྱབས་སྤོར་བྱེད་ལ་གནང་ཆ་སོར་བྲས་

༡༣། ཐོག་མར་ལ་ཤོད་མ་ཆེན་པོའི་གསེར་གྱི་བཀའ་ཡིག་འཁོར་བསྟུན་

མེལ་ཆེ་རྒྱ་གྲིལ་མི་ཀོག་ལྷ་ལ་པར་གསོལ་རས་ཁ་ལྷི་གཅིག་།

དངུལ་སྲོང་། ལྷ་མ་བུ་བས་། དེ་རྒྱུས་ཡ་མེན་ནས་བཀའ་ཡིག་མེབས་ལུགས་གྱི་ལྟངས་།

ལྷ་སྐྱབས་ཆེ་སྤུལ་བར་མེ་སྤྱིད་མེ་ཤང་སན་སེ་འགྱུར་པར་སྤུར་ལམ་ཡོད་།

ད་བརྟེན་། ལྷ་ལ་ཞུ་ཐད་ལ་རྟེན་གསོལ་རས་དངུལ་སྲོང་ལྷ་། བཀའ་ཤིས་ཤོག་དམར་རིམ་ལུ་བྱུང་བའི་སྐྱེད་སྤོར་ལྷ་ལ་སྤོན་རྒྱུ་རྒྱུ་དཔ་། མེ་སྤྱིད་འགྲོགས་

བྱམས་པ་སྤྱིར་སྲོང་བུ་གཉིས་། འགྲོགས་བྱམས་གཉིར་པར་སྲོང་གསུམ་། ལྷ་དང་།

མེར་དངུལ་ཞོག་གང་སྐྱར་ལྷ་མེ་སྤྱིད་སྐྱེད་བན་སན་ཡེར་དང་སྤྱིར་སྲོང་དོ་།

ཞོག་ལྷ་། མེ་ཤང་སན་ཡེར་སྤྱིར་སྲོང་དོ་ཞོག་ལྷ་། ལྷ་ཁང་སན་ཡེར་སྤྱིར་སྲོང་གང་ཞོ་།

དོ་། ཐབ་ཚང་སྤུག་མཚོད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་། མེ་སྤྱིད་ སྲང་ ༢

༢
༤

སྐོར་གྲོ་དང་པོར་རྒྱ་དམག་ནས་ཤོག་དམར་། སྐོར་གཉིས་པའི་རྒྱ་བུག་ནས་ཤོག་།

དངུལ་ ༠ སྲང་ ༠

༤ སྲང་ ༤

དམར་། ལྷམས་དཔོན་གཤོག་སྤྱི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་། མེ་སྤྱིད་

དངུལ་ ༠

༢
༤

ལྗ བར་སྤྱིང་འབྲོགས་བྱམས་པ་སྤྱིར་སྤང་བཅུ་གཉིས་ འབྲོགས་ ༡
 བྱམས་གཉིར་པར་སྤང་གསུམ་ ཟུང་སིར་དངུལ་ལྷན་གཅིག་ བར་སྤྱིང་སྐྱམ་ ༡
 བན་སྐྱ་ཡིར་སྤྱིར་སྤང་དོ་ཞོ་ལྷ་ མི་ཤང་སན་ཡིར་སྤྱིར་སྤང་དོ་ཞོ་ ༡
 ལྷ་ ལྷ་ཁང་སྤྱིར་སྤང་གང་ཞོ་དོ་ ལྷུ་ཁང་མི་ལྷ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༡
 སྤང་ ༡

༢

ཐབ་ཚང་ལྷག་མཚོད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྟ་དཔོན་གཉིས་ནས་ ༡
 དངུལ་སྤང་ ༢

༢
༥

ཤོག་དམར་གཅིག་ བར་སྤྱིང་ཁྲིམས་དཔོན་གཡོག་སྤྱི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༡
 དངུལ་སྤང་ ༡ དངུལ་ ༠

༢ ལ
 ༥

བར་སྤྱིང་ཡ་མོན་གྱི་ལྷང་ལུ་འདྲི་མི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་
 ལྷ་༡ བར་སྤྱིང་ཟུང་སི་གཡོག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷམ་ ༡
 དངུལ་ ༠

༧
༥

བན་རྟ་གཡོག་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་དགུ་ རྟགས་རྟག་གཏོང་ ༡
 མི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ སྤྱིས་ཁྲོར་རྟེན་པན་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ༡
 དངུལ་ ༠ དངུལ་སྤང་ ༡

༡
༥

ཡ་མོན་པན་རྟེན་གྱི་སྤྱོད་གཏོང་བརྟ་རྟགས་སྤྱི་ནས་ཤོག་དམར་
 སྤྱིར་དངུལ་ ༠

༤
༥

རྟག་རྟུ་ཐམ་པ་ གཅིག་ རྟ་དམག་བཙོ་བརྟུད་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷ་ཁང་སྤྱི་གཉིས་ནས་
 སྤྱིར་དངུལ་སྤང་ ༡

༠

ཤོག་དམར་གཅིག་ དྲི་ཐང་རྟ་དམག་རྟགས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷས་

དུལ་ ༠ ༡
དུལ་ ༠ ༡
༠ ༣
༤

གོན་ཀན་སྐྱེ་སྤྱི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ རྫོང་གཉིས་པའི་རྒྱ་དམག་ལྷ་ནས་ཤོག་
དུལ་ ༠ ༡ རྫོང་དུལ་ ༠ ༡
༤ ༤

དམར་གཅིག་ རྫོང་པའི་རྒྱ་དམག་ལྷ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་
རྫོང་དུལ་ ༠ ༡
༤

རྒྱ་ལོན་མི་གཅིག་ ཤིང་མཉམ་མི་གཅིག་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷ་ཁང་
རྫོང་དུལ་ ༠ ༡
༡
༤

ཐབ་གཤོག་མི་གསུམ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་རྫིང་ཁང་
དུལ་ ༠ ༡
༤

གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གར་རྫིང་རྫོང་དུལ་ཞོག་རྒྱང་ལྷ་
དུལ་ ༠ ༡
༠
༤

དུང་རྒྱ་མི་དུག་ རྫོང་པའི་རྒྱ་གཉིས་པའི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ དམ་
འདི་གཉིས་རྫོང་དུལ་ ༠ ༡
༣

སྤང་མི་གཅིག་ མང་ཕུ་ཐོ་རྒྱ་གཉིས་པའི་གཅིག་ རྫོང་ལྷ་ཁང་ ལྷ་ ཡ་
དུལ་ ༠ ༡ དུལ་ ༠ ༡ དུལ་ ༠ ༡
༢ ༤ ༡
༤ ༤ ༤

མོན་པན་རྒྱ་གྲི་དར་འཕྲུ་འགོ་པ་མི་གཅིག་ བོད་དམག་དུང་
དུལ་ ༠ ༡
༡
༤

ཀློང་གི་རྒྱ་མི་བུ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ མན་རྩེ་ལྷུང་མིར་དངུལ་ཞོག་སྲུང་།
ལྷིང་དངུལ་ ༠

3

ཤར་རིལ་ཐང་གཤམ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལུབ་རིལ་།
དངུལ་སྲང་ 9

0

ཐང་གཤམ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ལུ་མིག་ཕོགས་དཔོན་གྱི་ལྷུང་རེ་མི་གཉིས་།
དངུལ་སྲང་ 9

0

ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གཏན་སྒྲོན་མི་དྲུག་ནས་།
དངུལ་ 0

3

ཤོག་དམར་གཅིག་ མ་ཆེན་གཉིས་དང་མ་གཡོག་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་།
དངུལ་ 0 དངུལ་ 0 9

3

3

རྒྱལ་རྒྱལ་གཏོང་མི་གཅིག་ ཤོག་པ་རྩོད་རྒྱུ་།
དངུལ་ 0

9

4

༡༡། བཙོན་སྲུང་མི་དྲུག་གྱི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ འགྲོགས་།
ལྷིང་དངུལ་ 0

༤

4

བྱམས་པ་དང་གཉེར་པར་སྲང་གང་ རྟ་དཔོན་རྟ་གཡོག་།
ལྷིང་དངུལ་ཞོག་སྲུང་། ལྷིང་དངུལ་ཞོག་སྲུང་། མགོན་གཉེར་བཞི་བཅས་ནས་།
ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷིང་པད་བཞི་ ལྷིང་ཐང་མི་བཞི་ནས་།
ལྷིང་དངུལ་ 0

3

རེ་གཅིག་ ཤོག་དམར་གཅིག་ རྟ་པོའི་རྒྱལ་མིང་བརྒྱུད་མི་གཉིས་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་།
འདི་རྣམས་ལྷིང་དངུལ་ 0

༤

༥

གཅིག་ སན་ཡི་བཞི་ སྤྱུག་མཛོད་གཅིག་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་

༡

བདུན་སྒྲར་ལྔ་ མ་ཆེན་གཉིས་ མ་གཡོག་གཅིག་ རྟ་གཡོག་གཅིག་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཁྲིམས་རྒྱགས་འབྲེལ་མི་

སྤྱིར་ ༠

༧

༥

བརྒྱད་དང་འགོ་པ་གཅིག་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ སྤྱིར་ལོང་ཡིར་གྱི་

དངུལ་ ༠

༨

གཏུགས་འབྲེལ་གསུམ་ མ་ཆེན་བཞི་ ཐབ་གཡོག་གཅིག་

རྟ་དཔོན་གཉིས་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ ཀའོ་པ་ཆ་ཁྲེར་མི་བརྒྱད་ནས་ཤོག་

སྤྱིར་དངུལ་ ༠

༩

དམར་གཅིག་ རྩེད་རྒྱ་སྒྲོན་གཏོང་སྤྱི་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

འདི་གཉིས་སྤྱིར་དངུལ་ ༠

༡༠

༡༡

བཀའ་ལྷན་མི་ལྔ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་ གསེར་ཡིག་འབྲོགས་བྱམས་པ་སྤྱི་ནས་

དངུལ་ ༠

༡༢

ཤོག་དམར་གཅིག་ ལྷ་སྒྲོན་པ་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

དངུལ་ ༠ སྤྱིར་ ༠

༡༣

གྲ་བཞི་རྩེ་ཚོང་ལུང་སི་གཉིས་ནས་ཤོག་དམར་གཅིག་

དངུལ་ ༠

༡༤

ལྷ་ འདི་ཉིན་རྩེ་མདོ་སློབ་ཁང་གཉེར་ནང་སོགས་ལ་གསོལ་རས་སོང་གསུམ་ འབྲེལ་

༡

ནང་འཚོ་ཆེན་སྤྱིར་དངུལ་སྲང་གང་ རྩེ་མོལ་བྱམས་པ་སྤྱིར་

དངུལ་ཞོ་དུག་ རྩེ་མོལ་ཆེན་གཉེར་ནང་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་ འདི་གཉི་

ཡིག་བང་ལ་དངུལ་ཞོ་དོ་ རྩེ་མོལ་པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་དུག་ རྩེ་མོལ་

༡

༄། གཉེར་དངུལ་ཞོ་བཞི་ འར་རྒྱུད་ཁང་གཉེར་ལ་དངུལ་ཞོ་གང་

སྐར་ལྗེ་ འར་བརྒྱུད་སྤོང་ཤོད་གང་པ་བཞི་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་
བཞི་སྐར་ལྗེ་ ཞོ་ལ་ནང་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་ ཅུ་གང་ན་གཉེར་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་དུག་
དང་ལམ་གཤམ་གཤམ་ལ་དངུལ་ཞོ་གང་ ཇ་དཔོན་ལ་དངུལ་

རེ་གཉེས་ ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ བཀའ་ཤག་སྤོང་བཅུར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་ ལྷོ་ཆས་པར་དངུལ་

ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ ཤོད་གཉེར་ནང་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་
བཞེས་སྤོང་དབུ་མཛོད་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ ལུར་པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་
དང་ལམ་གཤམ་གཤམ་ལ་དངུལ་ཞོ་གང་ ཅུ་ཞབས་གང་ལ་
དངུལ་ཞོ་གང་ གར་མོང་ལ་དངུལ་ཞོ་གང་ ཅུ་གཉེར་ནང་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་དུག་
ཤོད་ཐབས་བུམས་པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་བདུན་སྐར་ལྗེ་ གར་གཉེར་

ལ་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ དགའ་ཁང་གང་པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ གར་
པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་ བཀའ་ཤག་ཁང་གཉེར་ལ་དངུལ་ཞོ་
གང་སྐར་ལྗེ་ དང་བཀའ་ཤག་ཆབ་བསུ་བར་དངུལ་སྐར་ལྷིད་བརྒྱུད་ བཀའ་ཤག་གསོལ་ཐབ་དང་ དཔལ་ལྷོགས་གང་པ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་
ལྗེ་ ཅུམ་བཞེས་ལམ་གཤམ་གཤམ་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་གསུམ་ ཅུ་སྐྱབ་རྒྱུ་གང་པ་སྤྱིར་
དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ ལྷ་མཚན་འདུར་རྒྱུ་གས་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་
གསུམ་ ཅུ་རྒྱུ་བ་བརྒྱུད་གང་པར་དངུལ་ཞོ་གང་སྐར་ལྗེ་ སྤག་སྤོབས་སྤྱིར་ལ་ལྷི་
གཅིག་ དངུལ་སྲང་བཞི་དང་ཞོ་ལྗེ་ རྒྱ་སྤྱིར་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་
གསུམ་ ཁ་སྤྱིར་སྤྱིར་དངུལ་ཞོ་བདུན་སྐར་ལྗེ་ སྤག་སྤོབས་མི་གསུམ་ནས་ཡར་སྤྱིར་ཐབས་ལམ་ཞབས་ཞུར་བཅར་བར་གསོལ་རས་དངུལ་ཞོ་

༄། གང་སྐར་ལྗེ་བཅས་སོང་།
། ལྷ་སྐབས་མཐོན་ཅུ་དང་ ལྷ་སྐལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེའི་འབུལ་བ་དང་ ལམ་བཞུགས་ཀྱི་འབུལ་མཚན་གྱི་གཅོས་པའི་རྒྱ་བོད་ཁག་གི་གནང་

རེ་གསུམ་ ཆ་སོགས་ཤོ་སྤྱིགས་དང་ དེ་ཉིན་འབུལ་ཐོ་རྒྱུ་རྒྱ་ འབུལ་བསྐྱེ་བཞེས་བཅས་ཀྱི་རོག་བྱིད་མཛོད་མི་མཚན་ཐོ་ཤོག་སྤྱི་རྒྱུར་གསལ་རྣམས་ལ་
སང་གསལ་རོང་པོར་གསོལ་ཇ་ བཞེས་གྲོ་ བཞེས་འབྲས་ བཞེས་ཐུག་རྒྱ་ཐུག་ གསོལ་རོག་ཟབ་རྒྱས་ཐོག་མཉེས་སྤོ་ལྗེ་ཅུག་རེ་དང་ མཇལ་
དང་ཨ་ཤེ་རེ་སྐལ་བ་བསྐྱོམས་ཨ་ཤེ་བཅུ་གསུམ་ ལྷོ་མཐོན་ཡེ་ཤེས་ཐུབ་བསྐྱེན་
སྤོ་ཤེན་ཅུ་གཉེར་མཁྱེན་སང་སོ་སོར་ཨ་ཤེ་རེ་བཅས་སོང་
ཆོས་ཉི་ཤར་ཁར་ཇ་སྤྱི་མཚོག་ན་བཟུང་རྒྱ་སྤོ་སོར་པོ་དང་ ཞབས་གསལ་སོགས་
།

ཟབ་འཕྱོར་གྱི་ལྷ་ལྷན་དུ་རོ་བོ་ཤུ་སྤྱི་ཆོས་གཅོས་པའི་གཙུག་ལག་
ཁང་སྤོང་ཤོད་དང་ ར་ཆོ་ཇོ་བོ་རིན་པོ་ཆེ་གཅོས་རྟེན་མཚོག་དང་ ཆོ་དཔག་མེད་བཅས་པར་གནས་གཟེགས་སུ་ཐབས་པས་སྤྱི་རྒྱུན་རོ་བོ་རྣམ་
གཉེས་ལ་སྐྱེན་ཤམ་ནང་མཛོད་སྤོན་ཆོག་ཅན་གཉེས་ དང་ཐུགས་ཇེ་ དཔལ་
ལྷུང་ཨ་ཤེ་གཉེས་ ཇེ་རིན་པོ་ཆེ་ བར་ཁང་སྤོབ་དཔོན་ ཆོས་

ཀྱལ་ བྱམས་པ་མཚོན་བཞི་སོ་སོར་སྣོན་ལལ་བར་མཛོད་རེ་ ཉེ་བྱིངས་ལྷ་

མགོན་རྣམས་ལ་སྣོན་ལལ་ཕྱི་མཛོད་ཉི་ཤུ་ཙུ་ ལ་སྣོན་བཅུ་བདུན་

བསོད་བཏགས་བཅུ་དགུ་ གསེར་ཀོང་བཞི་ཀོང་གྲུ་ གསེར་སྐྱེས་ལག་དྲུག་
འབྲུ་དོད་ མེབས་ལམ་ངན་སློང་གསོལ་རས་བཅས་པར་དུ་ལ་

༡༡། སྲང་གསུམ་དང་ཞོ་བརྒྱད་ གནས་གཟིགས་མེབས་ཞོར་ཞབས་པད་མདོ་མཁར་དང་ རམ་པ་ ལྷོ་ཁྱབ་མཁར་པོ་
རྣམ་གསུམ་གྱི་གཟིམ་ཤག་སོ་སོར་ངོ་མེབས་གྱི་མཇལ་དར་ཨ་ཤེ་རེ་དང་ ལུག་

བསོལ་ཁོག་རེ་སྲར་ལམ་ལྷར་འབྲུལ་གནང་མཛོད་པར་མཇལ་

རེ་བཞི་ དར་རང་སྤྲོག་གནང་ བསྟན་གླིང་དེ་མོ་སྤྲུལ་སྤྱོད་ ར་སྤྲོངས་སྤྲུལ་སྤྱོད་སོ་སོར་རྟེན་དོད་སྲང་གསུམ་ ཨ་ཤེ་རེ་ ཤིང་འབྲས་སྤྲོད་དགུ་རེ་ཡོད་པའི་
རྒྱ་སྤྲོགས་རེ་ མཉེས་སྤྲོད་བརྟེན་གསེར་རེ་ ར་སྤྲོངས་ཕྱག་མཛོད་ལ་ཁ་བཏགས་

༡
ཨ་ཤེ་གཅིག་།
༥ རྒྱ་ཚོས་ཉིན་བསྟན་བསྲུང་དགུ་ལྷ་འོད་ལྷན་དཀར་པོ་འདི་གསུང་དུ་འཆར་
༣ ༥

ཅན་སྤྲན་འདྲིན་ཐོག་ཇོ་སག་སྤྱོད་ཞབས་ཆེ་འདོན་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་

༡ ༡

བཏང་རག་སྤྲོད་དར་ནང་མཛོད་གཅིག་ ཇོ་སག་སྤྱོད་ཞབས་ནས་ཨ་ཤེ་གཅིག་

གསེར་སྤྲད་ནོ་ཡོང་གཅིག་ ཞལ་ཇ་ཀོ་སྤྲོག་གཅིག་ ན་བཟའ་

ཀྱལ་ཚས་དོད་སྲང་ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ་ འགོ་མཚལ་རྒྱན་འདོངས་གཅིག་ གོས་

ཡོད་གྱི་དགུ་མཚན་གཅིག་ འབྲུ་དཀར་ལྷང་གཅིག་ རོལ་ཆ་བ་

རང་གྲུ་བཅུ་བདུན་སོ་སོར་ཀུམ་བསོད་རེ་ ལྷོ་བཅར་ཚོས་ཇེ་དཔོན་འཁོར་ལ་ཡོན་སོགས་འཆར་ཅན་གྱི་འབྲས་པས་མ་སོང་ གོང་ཚོས་ཉིན་གནས་
རྒྱང་དུ་བཏང་རག་བབ་གསོལ་ཉིན་འཁྲུངས་གྱི་དགོས་ཆར་མཚོན་ཅུ་ལྷོ་བྱི་བཅོེ་

ལྷ་ མཚོན་མར་རྒྱན་མར་འདེགས་ཉལ་བདུན་ མཚོན་འབྲུ་བྲོ་དོ་

སྤོས་ཕྱག་གཅིག་ གསེར་སྤྲེམས་དོད་སྲང་སྤྲོད་བརྒྱད་ སྣོན་ལལ་ཕྱི་མཛོད་

གཉིས་ ལར་སྣོན་གཅིག་ ཚོགས་བརྒྱའི་དགོས་ཆར་ཅུ་ལལ་

༡༡། ལྷ་ རྒྱན་མར་འདེགས་ཉལ་བཅོེ་ལྷ་ མཚོན་འབྲུ་ལྷོ་བྲོ་དོ་

ཚོགས་ཆར་དོད་དུལ་ཞོ་གང་སྲར་ལྷ་ བཞེས་སྤོ་

ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ ཤིང་འབྲས་སྤྲོད་གསུམ་ ཚོགས་ཤུག་ལོག་སྤྲོད་ རྫོང་

རས་དོད་སྲར་ལྷ་ ཉིན་འཁྲུངས་དགོས་ཆར་ཇེ་འབྲུ་དང་སྤྲོག་གཅིག་

རེ་ལྷ་ མར་འདེགས་ལལ་བདུན་དང་ཉལ་ལྷ་ ལྷག་རྒྱར་ཅུ་ལལ་སོ་སོ་ནས་རྒྱུ་བྲོ་

བཅུ་རེ་ རོར་ལུག་ལོག་གཅིག་ ལྷར་བྲོ་དོ་ འབྲས་

སེལ་རྒྱར་འབྲས་བྲོ་བཅུ་དྲུག་ མངར་ཆ་ལྷལ་བཞི་ ལྷོ་བཞག་བསོད་གཅིག་

རྒྱ་ཚོན་བཞི་ འོ་ཤིང་ཚ་ལལ་དོད་དུལ་སྲང་གང་ཞོ་དོ་

སྐྱུ་འབྲུང་འཇམ་རེ་ཕྱིས་སྲུང་བཅུ་དགུ་དང་ཞོ་དྲུག་གླུ་ལྟ་ སྐྱབས་རྒྱན་མཛོད་
༡

བདག་ལ་གཅིག་།

༄ རྗེས་རྒྱུན་བསམ་ཡས་རྗེས་སྲོང་ས་རྣམ་གཉིས་ཅུ་གཟེས་རྒྱུང་ཁམས་གསུམ་ནང་

༧
༡

སྐྱུ་འབྲུང་ལ་སྐྱུ་བསམ་ཁ་ལྷི་གཅིག་ སྐྱོན་དང་
༡ འང་མཛོད་གཅིག་ རྗེས་རྒྱུན་ལ་ཤེ་གཅིག་ གསེར་ལུང་ཞོ་ལོང་གཅིག་ འ
༡ ཞལ་ཇ་གོ་སྐྱབས་གཅིག་ རྒྱན་མཛུགས་དོད་སྲང་ཞོ་ལྷུ་ རྣམ་དོད་ འ
༡ སྲང་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་ དགུ་མཚན་གཅིག་ འབྲུ་དཀར་ལྷང་གཅིག་ གཞོད་ འ
༡ རྐྱུན་ཆེན་པོར་མཛོད་གཅིག་ རྗེས་རྒྱུན་ལ་ཤེ་གཅིག་ འ
༡ གསེར་ལུང་ཞོ་ལོང་གཅིག་ ཞལ་ཇ་གོ་སྐྱབས་གཅིག་ རྒྱན་མཛུགས་དོད་སྲང་
༡ བཅུ་བདུན་དང་ཞོ་ལྷུ་ དགུ་མཚན་གཅིག་ འབྲུ་དཀར་ལྷང་ འ
༡ གཅིག་ རྗེས་རྒྱུན་ལ་ཤེ་གཅིག་ རྣམ་ཐུ་བཟུ་ཐམ་པ་ བཞེས་སྐྱོ་ལྷུ་ ཤིར་ འ
༡ འབྲས་སྤྲོར་གསུམ་ རྗེས་རྒྱུན་ལ་ཤེ་གཅིག་ ཆང་ལུང་ འ
༡

༡༡། གསེར་སྐྱེ་མས་བཅས་པར་རིན་དངུལ་ཞོ་གང་གླུ་ལྟ་ རྗེས་རྒྱུ་

མཁན་རྒྱུང་ལ་སྲུང་ ལ་ཤེ་གཅིག་ ཇ་ལོར་ འ
༡ གཅིག་ འགོ་མཚལ་གྲོན་འདོངས་གཅིག་ འཇམ་སྲུང་གསུམ་ མཁུན་རྒྱུང་ འ
༡ གསུམ་ མཁན་ཚབ་གཅིག་བཅས་སོ་སོར་ཁ་ལྷི་རེ་དང་ དངུལ་ འ

རེ་དྲུག་ ཞོ་ལྷུ་རེ་ གོ་བརྒྱུད་སྐྱབས་རེ་ ཞབས་གསེས་ལ་དངུལ་ཞོ་གསུམ་རེ་ འ
༡ འ
༡

ལྷི་རེ་ སྐྱུ་ལོ་ལྷུ་སོ་སོར་འཇམ་བསོད་རེ་ ཇ་རོལ་དུང་རྒྱ་རྣམ་ འ
༡ ག་བཅོལ་སོ་སོར་ཁ་ལྷི་རེ་བཅས་སོར་།
༄ རྗེས་རྒྱུན་ ལ་གོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོར་ཇ་སྐག་སྐྱུ་མའི་གོ་མིང་ཆོ་ལོ་
༢ གསེར་གྱི་བཀའ་བཟང་སྐྱི་པོར་ཕེབས་པར་སྲུང་ལམ་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་

ཆེ་ཞུའི་གསེར་སྐྱུན་སྐྱུན་རྒྱུ་ལྷི་རྒྱན་ནང་མཛོད་ཤི་ཞོ་ག་དང་བུལ་བ་དཀར་གཅོང་ འ
༡ གཅིག་ གསེར་ཟངས་རྒྱིང་མའི་ཐུབ་དབང་སྐྱུ་བརྒྱན་ལྷོན་གཅོང་ འ
བཅས་ཡིག་ཆ་དུ་ལུལ་།

རེ་བདུན་

བདུན་ཅུ་ཐམ་པ་

