









དགུ

༥ ཀ འཕྲི་བཟང་ཁ་ཆེ་མཐུར་སྲང་བྱུག་ཅུ་ཡོད་པའི་སྐྱེས་གོས་སེར་གྱི་བཟུང་པ་  
༥

༥ འདི་ཁ་ཆེ་སྐྱེས་ལེགས་དོ་སྐྱོར་སྲུང་པ་ནས་གད་རྒྱུ་རྣམ་སེར་ལྷན་མེད་མཐུར་སྲང་  
༤༠ ཡོད་པ་

སྐྱེས་རྒྱུང་རང་འབྲིག་ལ་གོས་ཐག་སྐྱུག་ཆོས་སྲི་སྲེམ་ཐག་ གོས་སེར་གྱི་འབྲུམ་རང་འབྲིགས།

༥ ཀ སྐྱེས་སྐྱེས་པ་སྐྱེལ་རྣམ་དམར་སེར་ཕྱག་པ་རེ་ཡོད་པའི་  
༤

༢༥

༧

༥ འདི་ཉིད་སྐྱེས་སྐྱེལ་སྐྱེ་རྣམ་གསུམ་པར་ཉོམ་ཆོས་ལེགས་རྒྱང་རེ་ལ་

༡༠

སྐྱོང་སྲུང་སེར་པོ་དྲུག་པའི་ཕྱག་པ་རེར་གོས་ཐག་སེར་པོ་སྐྱུག་འཛེམ་སྲི་

༢༥

དེ་སྐྱེས་བྱས་པ་གཙང་ཤོག་གི་སྐྱིལ་བའི་ཕྱི་བཟུང་རས་སེར་གྱི་བྱས་ཡོད།

༢

དོ་རས་སེར་གྱི་སྐྱིལ་བ་གཉིས་ ༥ ཀ བཅས་ལ་དོལ་སྐྱེས་ཆོས་ཆོགས་བྱབས་

༥ ༥ གོང་གི་སྐྱེས་བྱ་དོལ་སྐྱེས་ནག་ཐིག་བྱབས་༡༠

༤ དམར་ཐིག་བྱབས་ ༡༠ དགུ་ཐིག་ནག་པོ་

༡༠ བྱབས་ སེར་ཐིག་བྱབས་

༡༡ ༥ ༥

ལྷང་ཐིག་བྱབས་ ༣ བཅས་ལྗོ་ཁ་ནས་ཉོམ་སྐྱུབ་གྱི་བྱབས་རེར་དུལ་སྲང་ ༡ རེ་སྲུང་ འཛོམས་

༤

༥

སེར་སོ་བྱིངས་བྱབས་ ༢

ལ་བྱབས་རེར་སྲང་རེ་ དམར་ལྗོ་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་སྐྱོད་དུལ་སྲང་དོ་རེ་སྲུང་པས་ བྱབས་

༡༠

༥

༡༠

༠

རེའི་དོ་པོ་ལ་ཕྱི་སྐྱིལ་ཆོང་

༦

སྐྱེས་རེ་ སྐྱེས་བྱའི་ལྟོ་བཟུང་གོས་ཐག་སེར་པོ་ཕྱི་འབྲུམ་རས་སེར་ཐོག་ལ་གོང་མའི་མཚན་བྱང་དང་ ཕུལ་  
ཕྱི་འཁོད་པ།

བཅུ་ཐམ་པ་རེ་ཡོད་པའི་དོ་རས་སེར་གྱི་སྐྱིལ་བ་བཞི་

༥ ཀ འཕྲི་བཟང་ཁ་བསུར་པ་ཆེའི་སྐྱེས་རས་སེར་གྱི་འབྲུམ་ཡོད་ ༢

༡༢ ༥ སྐྱེས་ཚད་མ་མ་ཁན་ནང་གདོང་གི་ཉུ་རྩེན་ནང་བཞེན་ལ་འཕྲི་བཟང་སྐྱེ་

༡༣ ཁ་གད་གཙང་དོ་ག་སྐྱུགས་སྐྱེས་ལེགས་སྐྱེས་ཁེང་རྒྱ་ སྐྱེས་ནང་དུ་རས་  
སེར་གྱི་ཁོམ་དང་ཕྱི་སྐྱེས་ཉོར་ཐམ་སེར་པོ་ རས་སེར་གྱི་སྐྱི་བཟུང་པས་

བྱས་པས་ཐོག་ལ་གོང་མའི་མཚན་འཁོད་ཕུལ་བྱང་འཁོད་པ་དོ་གཉིས་གྱི་

རིན་གོང་ཐང་གཞི་ཁལ་རེར་སྲང་ ༡ རེ་བྱས་པ་ཡིན།

༠

༥

༥ ཀ འཕྲི་བཟང་ཁ་བསུར་པ་ཆེའི་སྐྱེས་རས་སེར་གྱི་འབྲུམ་ཡོད་

༡༤ ༥ འདི་སྐྱོད་དཀར་ལེགས་པ་སྐྱེས་སྐྱོད་འཕྲི་བཟང་བཟུང་ཁེང་

རྒྱ་ སྐྱེས་ནང་དུ་རས་སེར་གྱི་ཁོམ་དང་ ཕྱི་སྐྱེས་ཁོང་

སྐྱར་དང་ ཕྱི་འབྲུམ་རས་སེར་གྱི་ཐོག་ལ་གོང་མའི་མཚན་

















ལ

དོ་འགོ་མཐུར་སྐྱོད་ལ་ཐང་གཞི་ཕྱིད་གསུམ་སྒྲོལ་རྩིས་དངུལ་སྤང་ ༣༧ སྤྱད་

༧༢  
༧  
ལ

༡  
༤

ཤིང་འབྲས་ཁ་སྲུང་པ་རྒྱུ་ལའོ་ཤིང་པར་ཐང་གཞི་ལལ་རེར་དངུལ་རྒྱུས་པར་དངུལ་

༡༠  
༧

༠

སྤང་ ༧ སྤྱད་ རྟོན་ཆས་སྒྲིལ་དང་ དོ་འགོ་མཐུར་སྐྱོད་ལ་ཐང་གཞི་ཕྱིད་གསུམ་སྒྲོལ་རྩིས་དངུལ་སྤང་  
རིན་སྤང་ ༡ ལྷ་ཆོས་ཉིན་ ཅུ་ཐོག་སྤོང་ནས་ཁ་ཆེ་གཤམ་མ་སྤྲི་སྤྲིར་ལ་མཐུར་

༡༠༥

ལ ༣ ༣  
༤ ༣

༡

སྤང་ལ་ཐང་གཞི་སྒྲོལ་རྩིས་དངུལ་སྤང་ ༡༤ བོད་རྟོན་གནས་བརྟན་བཅུ་དྲུག་གི

༧༥  
༤

༤  
༥

འིས་ཐང་བདུན་མཚར་དགོས་པ་གསུང་བཞེངས་ལྟུང་མིན་ལ་རྟོན་གྲ་ཚང་ནས་སྤྲི་

སྤངས་པ་བོད་གཤམ་ཉོར་གོས་ཀྱི་རིས་མ་གཞི་སྒྲོན་ནག་ རྟོར་ཆབ་དམར་སོར་གྱི་འཇའ་ཉིས་ལྷན་ ཞལ་ལེབས་སྤྲན་རྟོང་ འོག་སྤྲུམ་མཚོད་ཡིང་ཚལ་ཀ  
རྟོང་བརྟོན་འོ་རྩལ་ལྟོ་སྤྲུ་ རྒྱ་གཞི་ཆེར་དམར་ལ་སྤོང་ཚལ་གྱི་འགྲིལ་ལྷན་ ཅན་གཏོག་ ཡ་ཤེར་མཚལ་ཀའི་འདོག་ཐག་རང་འགྲིལ་ལ་སྤྲུ་ཐང་རེར་བསྤྲུ་  
ཡོན་དངུལ་སྤང་རེ་བྱས་དངུལ་སྤང་ ༤༤ རང་གཤམ་ར་བཟེས་བྱས་པར་འཚོམས་

༡༢

༠

བཟོ་བར་སྤྲུ་དངུལ་སྤང་ ༡ བཅས་སྤྱད་ ཡོ་གོ་རྟོན་དངུལ་ཚས་རི་བཤ

༤  
༤

སྤྲིང་སྤྲན་

༧༡། སོགས་ལྷག་རྒྱུ་པར་ལྷག་སྤྲུ་དང་ ལྷ་ཚོལ་རིན་བཅས་པར་དངུལ་སྤང་ ༥ སྤྱད་ ལྷ་ཆོས་ཉིན་ ཅུ་ཐོག་ནས་ཤི་བཟུང་

༤

༣ ༥

ཁ་ཆེ་གཤམ་མ་སྤྲི་སྤྲིར་སྤྲུར་མཐུར་སྤང་གི་བརྟེན་ཡོད་ལ་ལྷ་སྤོང་རྩིས་རིན་དངུལ་  
༣ ༡༧༧

༡

སྤང་ ༣༥ ཆོས་ཉིན་སྤང་ལེབ་རིན་དངུལ་སྤང་ ༧ ཤིང་བཟོ་དབུ

༤  
༣

༧༥ ༥

ཆོན་དང་ དབུ་རིང་བཅས་ཉིན་སོང་བ་སྤྲུ་དངུལ་སྤང་ ༡ ལ་བཏགས་མཁུང་  
༡ ༣ ༠  
༥

ཉེར་གཅིག་ སྤོན་ ༡ བསོད་བཏགས་ ༡ བཅས་ རྣམ་རྒྱལ་མཚོད་རྟོན་གྱི་བྱས་པ་དང་ མཚལ་  
བཅས་ལ་ཚ་གསེར་གཏོང་མི་དབུ་ཆོན་ལ་ཁར་སྤོན་དངུལ་ཁམ་ ༡ ཆག་པ་དབུ

རྒྱུ་ལ་ཁ་བསོད་ཤིང་དང་ དངུལ་ 0 མེ་ སྤྱི་ལ་ལག་གཞི་བཅས་པར་ཚང་

2

9

མིན་དངུལ་ 0 ཚོམ་བཟོ་བར་ཚོམ་གྱི་སྤྱི་ལ་སྤྱོད་དང་ གདོད་སྤྱོད་ ཡི་བཟང་

9

འབྲུག་སྤོད་གོམ་ཁོམས་བཅས་སྤྱོད་དངུལ་ 0 ཚོམ་ཉིན་ མི་ཚོས་

6 2

ཕར་ཐེར་བྱབས་རྟ་རྒྱུང་ལེགས་པ་བྱབས་ལ་མིན་དངུལ་སྤང་ ༧ དང་སྤྱི་ཐོག་

༧

0

དངུལ་ 0 སྤྱོད་ ཡང་ཐེར་རྟ་རྒྱུང་ཞེར་བ་བྱབས་མེར་མིན་དངུལ་སྤང་མེ་བྱས་

12

20

0

6

4

ཕར་དངུལ་སྤང་

94

6

ཡང་རྟ་རྒྱུང་ཞེར་བྱབས་མིན་དངུལ་སྤང་ 9 ཚོམ་ཉིན་གྲ་སྤྱོད་ཐོག་མེགས་བྱབས་

2

2

4

26

ལ་བྱབས་མེར་དངུལ་མེ་བྱས་པར་ཚོན་དངུལ་སྤང་ 95 གྲ་སྤྱོད་ཞེལ་བ་བྱབས་

0

4

2

4

2

མིན་དངུལ་ 0 ཡང་གྲ་སྤྱོད་ཞེར་བ་བྱབས་ལ་མིན་དངུལ་སྤང་ 2 སྤྱི་ཐོག་

12

90

0

མིན་དངུལ་ 0 སྤྱི་ལ་ལག་གཞི་དངུལ་ 0 ཡང་གྲ་སྤྱོད་ཐོག་མེགས་བྱབས་ལ་

2

9

26

4

མིན་བྱབས་མེར་དངུལ་ 0 མེ་དང་ སྤྱི་ཐོག་བྱབས་ལ་མེར་དངུལ་མེ་ སྤྱི་ཐོག་

4

2

0

4

2

དངུལ་སྤྱོད་བ་བཅས་ཚོན་སྤོམས་སྤང་ 29 ཚོམ་ཉིན་ཕྱི་ཐེར་ཉིས་པ་བྱབས་ལ་

0

9

12

20

0

4

4

ཕྱིན་ཆར་རིན་སྲང་ ༡ རེད་དང་ ཕྱིན་ཆར་སྲང་ ༡ རེ་བྱས་པ་ཁྱོན་སྤྲོམས་དངུལ་

༡

༡

༣

སྲང་ ༢༤ ཡང་ཐེང་མ་སེར་པོ་རྒྱ་གཙང་བྱབས་རེར་དངུལ་སྲང་རེ་བྱས་པར་དངུལ་

༧

༤

༡

༥

སྲང་ ༡༢ ཡང་ཕྱི་ཕྱད་བྱབས་ལ་རེར་སྲང་རེ་བྱས་པར་དངུལ་སྲང་ ༣༤ ཡང་

༠

༧

༤

༠

ཕྱི་ཐེང་ཕྱིད་བརྒྱད་མ་བྱབས་ལ་རེར་སྲང་རེ་བྱས་པར་དངུལ་སྲང་ ༤༧ ལམ་རྟེན་

༢༤

༢

༢

༤

དང་གར་བགོས་སྐྱེ་འདྲའི་གསེར་གསོལ་རྒྱར་གྲང་གསེར་ཞེ་རིན་དངུལ་སྲང་ ༢ ལྷ་

༡

༤

༥

བྱིས་པར་དངུལ་ ༠ དང་ཁ་བསོད་ ༡ མཐེང་རིན་དངུལ་ ༠ ཕྱིད་སྤྲོམ་ཕྱག་

༣

༡

༡༠༧། བ་པར་རིན་དངུལ་སྲང་ ༡༥ ཡང་ཕྱིད་སྤྲོམ་ཕྱག་པ་རིན་སྲང་ ༡༠

༢༠༠

༠

༡༥༠

༤

ཁམ་སྤྲོམ་ཕྱག་པ་ལ་རིན་སྲང་ ༢༢

༡༥༠

༥

དབང་དཔལ་སྤྲོམ་བོལ་འཕྲི་ལག་ནས་སྤྲོམ་རྒྱུང་ལེགས་པ་ཕྱག་པ་ལ་གསུམ་ཁམ་ཕྱིས་

༡༣༠

སྲང་ ༤

དེ་འོག་སྤྲོམ་ཕྱག་ལ་བཞི་ཁམ་ཕྱིས་སྲང་ ༤ དེ་འོག་སྤྲོམ་

༥

༡༣༠

༧

༥

ཕྱག་ལ་ཉིས་དབང་དངུལ་རེ་བྱས་པར་དངུལ་སྲང་ ༢ ལྷ་ཚོས་ཉིན་ སྤྲོམ་བརྒྱུངས་

༡༧༧

༠

༤ ༣ ༡༤

༠

༢

༥ ༣

འགོ་པར་གཟེས་སྤྲོམ་སྤྱིབ་ཅན་ཕྱག་པ་ལ་ཕྱག་པ་རེར་སྲང་རེ་བྱས་པར་

༤༠

༢

༥

ཉེར་གཉིས་ ཁྱོད་དུལ་སྲང་ ༡༠༠ ལགོང་རྟེན་སྲོམ་ཤེལ་དོག་ལ་མཐུར་སྲང་བརྗིད་ཡོད་ལ་

༠

༡༠༠ ༡༠

རིན་དུལ་སྲང་ ༧༡ རས་ཆེན་ཡུག་ཆེ་རྒྱུང་ལ་རིན་དུལ་སྲང་ ༥ རས་  
༧

༠

༥

འབའ་ར་ཉི་ཡུག་ལ་རིན་སྲང་ ༢ དོ་འཐུམས་དམར་གོ་བྱུབས་དན་འབག་

༦

༡

༡༢

གཤམ་པ་ནས་སྐྱངས་པ་ཕྱིད་ཆར་དུལ་རེ་དང་ ཕྱིད་ཆར་དུལ་རེ་བྱས་པ་ཁྱོན་

༠

༠

༧

༣

༥

སྲང་ ༧ ཁ་ཆེ་ར་བྱུར་ནས་སྐྱམ་ཐིག་རིགས་བྱུབས་དང་ དམར་རྩེད་བྱུབས་

༥

༣༤

༡

བཅས་ལ་བྱུབས་རེར་དུལ་སྲང་རེ་བྱས་པར་དུལ་སྲང་ ༧༧ རྟེན་ཆས་སྐྱམ་

༢

༠

༥

སོགས་ཀྱི་ནང་སྐྱིལ་ཤོག་འུ་སྲ་རྩི་མ་བྲེ་ཁ་ལ་བྲེ་ཁ་རེར་དུལ་རེ་བྱས་པར་དུལ་ ༠

༧

༠

༧

༡

གོང་རྟེན་དུལ་གྱི་མཐུལ་དང་ དུལ་གྱི་རྣམ་རྒྱུལ་མཚོད་རྟེན་སོགས་  
དུལ་ཆས་བཟོ་བསྐྱར་གྱི་བཟོ་གྲར་འདོད་དཔལ་དབྱེ་ཆེན་དང་ ཆག་པ་བཅས་མི་

༢

༢

༧

ནས་ཁྱོན་ཉིན་གྲངས་སོང་བར་ཟུར་ཁལ་ལ་རིན་སྲང་ ༡ ཆང་རྒྱུད་ནས་ཁལ་

༧༢

༧

༤

༢

༡༤

༢

༩

ལ་རིན་དུལ་སྲང་ ༡ སྐྱ་ཆ་དུལ་སྲང་ ༧ གཡོག་དར་མཁར་སྟོན་༢ བསོད་

༠

༠

བཏགས་ ༡ སྐར་བཏགས་ ༣ ཕྱིས་པ་མི་ནས་ཉིན་སོང་བར་ཟུར་པ་བྲེ་དོ་  
ཟླ་ཆོས་ཉིན་ དབང་དཔལ་སྲོམ་བཟོ་བའི་ལག་ནས་སྲོམ་ཞེར་བ་སྲོམ་ཕུག་ལ་སྲོམ་  
༡ ༢

༣ ༡༣

༢༠༠

ཕུག་ཤེལ་ཤེལ་དུལ་སྲང་ ༢ ཆོས་ཉིན་ འབྲས་སྲུངས་ནས་སྲོམ་

༢

༥

༢༠

སྐུལ་རྣམས་ཕུག་པལ་རེར་རིན་དུལ་སྲང་རེ་བྱས་པར་དུལ་སྲང་ ༩༠ ཆང་རིན་

36

2

4

སྲང་ 1 གསང་སྤོང་ཕྱག་མགོན་ནས་ཡན་ཚུངས་དོལ་སྤྱིར་འདེགས་ཁལ་ལ་

0

2

10

12

ཁལ་རེར་དདུལ་སྲང་རེ་བྱུས་པར་དདུལ་སྲང་ 10 རྟོང་ལེན་དོལ་ལ་འདེགས་

3

4

1

0

4

ཁལ་ཡོད་པར་རིན་དདུལ་སྲང་ 20 དཔལ་འབྱོར་གྱིང་ཁ་ཆེན་གྱིར་ལག་ནས་

10

0

10

སྐྱམ་

༡༦། ཐིག་རིག་ལེགས་པ་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་སྲང་རེ་བྱུས་པ་ཁྱོན་སྲང་ 44

10

2

2

0

ཆོས་ཉིན་ སྤོལ་སྤོལ་ཆེན་འཇུག་སྤོལ་སྤོལ་གྱི་རྒྱུར་

22

2

སྲང་ལེབ་ ཤིང་བཟོ་སི་གི་སྐྱེ་ཆར་སྤོལ་སྤོལ་ 0 རྒྱ་སི་ལམ་ཡིག་ལྷ་བར་

16

1

3

4

རྒྱ་བྱུང་ཡིག་སྤྱིར་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་དདུལ་སྲང་ 20 ལུང་སི་དྲན་སྐྱལ་

0

ཉེར་གསུམ་ ལ་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་ དདུལ་སྲང་ 4 རྒྱ་བྱུང་ཡིག་གསན་པར་པ་ལ་ཁ་

0

བཏགས་ཕྱི་མཛོད་ དདུལ་སྲང་ 3 ཡིག་བསྐྱར་སྤོལ་ལེའ་ལ་ཁ་བཏགས་ཕྱི་

0

མཛོད་ དདུལ་སྲང་ 3 ཡང་ལུང་སི་ལ་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་ དདུལ་སྲང་ 3

0

0

སྤྱི་མཆོད་སྐྱམ་སྤྱི་ཕྱག་དམར་པོ་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་སྲང་དདུལ་སྲང་རེ་བྱུས་སེར་

22

2

0

དདུལ་ དདུལ་སྲང་ 44 ཡང་ཤོག་བྱ་སྤྱི་མཆོད་ལ་བྱེ་ཁ་རིན་དདུལ་ 0 རྒྱ་ཆོས་ཉིན་

0 4 4 3 4  
3

གྲར་གྲུམ་འདེགས་ཁལ་ཡོད་པའི་དོ་ ༡ སླིང་ཞོ་འདེགས་ཁལ་དོ་

༡༡ ༧ ༡  
0 ༡༠

ཁལ་ཞོ་ནག་པོ་འདེགས་ཁལ་ཡོད་པའི་དོ་ ༡ མཁར་རྩ་ཚ་འདེགས་ཁལ་ཡོད་

༤ ༡༢  
༡༥ 0

པོའི་དོ་ ༡ སློས་དཀར་འདེགས་ཁལ་བཅས་ལྷོན་བསྐྱོམས་པར་འདེགས་ཁལ་

༡༡ ༤༣  
༡༥ 0

ལ་ཁལ་རེར་སྲང་རེ་བྱས་པར་དུལ་སྲང་ ༤༣ ཡང་ཁལ་ཞོ་ནག་པོ་ཁལ་རེན་

0 2

དུལ་སྲང་ 2 ཚོས་ཉིན་ བལ་ཟམ་སྲབ་ཚ་རེར་དུལ་རེ་བྱས་པར་

0 2༧ ༤0 0

2

དུལ་སྲང་ 4 ཡང་དན་འབག་པ་ནས་དམར་གོ་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་དུལ་རེ་

0 ༡3 0

3  
4

བྱས་པར་དུལ་སྲང་ ༤ ཡང་གྲ་སྐྱམ་འབྲིང་བ་བྱབས་དང་ ལྷི་ལྷི་ལ་བྱབས་

4 36 3

4

བཅས་  
ལ་བྱབས་རེར་དུལ་རེ་བྱས་པར་དུལ་སྲང་ 2༤ ལྷ་བང་གཞུང་རྒྱུང་གི་སློམ་  
0 3

༤ 4

3

དཀར་འདེགས་ཁལ་ལ་རེན་དུལ་སྲང་ ༡2 ལྷ་ཚོས་ཉིན་ རེ་ཚོས་

༡2 0 ༤ ༡  
0

ཚོང་ཚོས་མཚན་ལག་པ་ནས་ཕྱི་ཐེང་ཉིས་པ་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་རེན་སྲང་རེ་བྱས་

20 ༡

0  
4

པ་དུལ་སྲང་ 2༡ ཡང་རྟ་རྒྱུང་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་དུལ་རེ་བྱས་པར་དུལ་

0 2༡ 0

4





དངུལ་སྲང་ 30 དང་ལམ་བར་ལག་སྐྱེའི་ཐོག་འགོ་སྐྱེལ་གྱི་ཚུན་འདེངས་རིན་དངུལ་

ཕ

སྲང་ 20 ཡང་རྩོད་ཅུའི་ཐོག་སྐྱེལ་ཚེན་གྱི་ཡང་རྒྱལ་ལ་རྒྱལ་ལ་རིན་དངུལ་

ཕ

3

སྲང་རེ་བྱས་པར་དངུལ་སྲང་ ༧༥ དགོ་བསྐྱོལ་ལག་ནས་ ལྷན་ཐོག་རིས་བྱབས་

༡༥  
0

0

༡༧

ལ་བྱབས་རེར་རིན་སྲང་རེ་བྱས་པར་དངུལ་སྲང་ 23 ཡང་རྒྱ་བྱང་གཞུང་རྒྱང་

༡  
༧

5

ནས་སྐྱོ་  
སྐྱེལ་བྱབས་མེད་བར་བྱབས་རེར་རིན་དངུལ་རེ་བྱས་པ་སྐྱིད་རིན་སྲང་ 22 ལ་ཆ་

30

0

༥ 300

༧  
ཕ

རིན་དངུལ་ 0 རྒྱ་ཆོས་ཉིན་ རྒྱ་མིའི་གསོལ་རས་སྐྱོད་བྱེད་སྲངས་པ་བལ་སྐྱེལ་

༧  
ཕ

༧ 23

ཐོག་རིགས་བྱབས་ལ་བྱབས་རེར་སྲང་རེ་བྱས་པར་སྲང་ ༡5 ལམ་བར་ལ་ལམ་

༡2

༡

0

ཕ

ཡིག་ལྷན་སྐྱོར་སྐྱིད་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་ རྒྱ་ཆོས་ཉིན་ ལགོང་ཉིན་གྱི་མཚན་ 3  
ཉལ་ཆས་ སྐྱིད་དོས་བཅས་སྐྱོལ་པར་དོ་པོ་ལ་འདེགས་འགྲོགས་བྱས་པར་  
༧ 26

༧༧

འདི་ཉིན་ལྷན་སྐྱོར་ལོག་ཐོག་དཔོན་ སྐྱེལ་སྐྱོ་ཆེ་ ལས་དབང་རྩོམ་འདེགས་ལོག་གི་  
འདེགས་འགྲོགས་བྱེད་མི་ཐོག་དཔོན་ལྷན་མཛོད་དོ་མ་ནས་འདེགས་འགྲོགས་གི་དོ་པོ་སྐྱེལ་འདེགས་ཁལ་ ༧224 ཐོན་སོང་བ་དང་ ལྷ་ཉིན་ ཐོག་དཔོན་  
སྐྱེལ་  
ཆོ་བཅས་ལ་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ འདེགས་འགྲོགས་སྐྱབས་སྐྱབས་དུས་

གསོལ་ཇ་ བཞེས་འབྲས་ ལོང་འབྲས་སྐྱེལ་འཛོམས་ ཉིན་ཉིན་ ཆིན་ཁ

༡༡། བཅས་ལྷན་ཐོག་འདེགས་འགྲོགས་བྱེད་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ བཞེས་འབྲས་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལོང་འབྲས་སྐྱེལ་ལོང་གི་རྒྱ་ལྷན་གསོལ་ བཞེས་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་གི་སྐྱེལ་ བལ་སྐྱེལ་ཐོག་

༧

༧

རིགས་བྱབས་ 2 སྐྱེལ་སྐྱོ་ཆེར་ཀྱང་གོང་བཞེན་སོང་ ལ་དབང་རྩོམ་ལ་ལྷན་  
༡

ཉིར་དྲུག་ དང་སྐྱེལ་ནས་ལ་ལེ་ ༡ ལོང་འབྲས་སྐྱེལ་ལོང་གི་རྒྱ་ལྷན་གསོལ་ བཞེས་སྐྱོ་  
༧

༧

བཅུགས་ཀྱི་སྒོ་མ་      ལྷ་མ་ཐིག་ཐིགས་བུའས་      དོ་པོ་འདིགས་འབྲོགས་བྱེད་མི་

༢

ཐོགས་དཔོན་ཕྱག་མཛོད་  
ལ་ལ་མི་      དངུལ་སྲང་ ༡༠      སྐར་ཆེའི་ཕྱག་མཛོད་ལ་ལ་མི་ ༡      དངུལ་སྲང་ ༥

༠

༠

ཐོགས་དཔོན་དྲུང་ཡིག་དང་      སྐར་ཆེའི་དྲུང་ཡིག་སོ་སོར་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་རེ་དངུལ་སྲང་རེ་

༤

༠

ཐོགས་ཐུང་བུ་རྒྱ་མར་ཚང་མིན་དངུལ་སྲང་ ༢      དཔོན་རྒྱུང་དངུལ་ ༠      ཐོགས་

༠

༡

༥

དཔོན་འབྲོགས་བུམ་པ་མི་ལ་གསོལ་རས་དངུལ་སྲང་ ༡      སྐར་ཆེའི་གཡོག་ལ་

༡༡

༤

༧

༥

དངུལ་  
སྲང་ ༡      བཀའ་བྱུང་སྤྱིར་དངུལ་སྲང་ ༡      བཀའ་མགྲོན་བཀའ་དཀར་བལ་ལ་

༠

༤

༥

༥

མི་      དངུལ་སྲང་ ༡      བཀའ་ཤོད་དྲུང་ཡིག་ཁྲམས་སྟོད་པར་ལ་མི་      དངུལ་ ༠

༠

༥

དོ་པོར་གྱི་མགྲོན་གཉེར་ལ་ཁ་བཏགས་ཁར་སྟོན་      དངུལ་ ༠      ཞབས་གསུང་དུས་

༣

༤

བསོད་བཏགས་རེ་དང་      སྐར་དངུལ་སྲང་ ༡      དང་བཀའ་དཀར་ཁྲམས་སྟོད་གཉེས་ཀྱི་གཡོག་

ལ་ལ་བསོད་རེ་      དངུལ་ ༠      རེ་      འདིགས་འབྲོགས་ལྷུང་བསྐྱེད་ལམ་བཞུགས་པ་

༡

༥

གཉེས་སོ་སོར་འདིགས་འབྲོགས་སྟོར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དང་      དདུང་ལམ་ཡིག་ཞབས་སྐུལ་  
ཞུ་སྐྱེའི་མཚམས་ཞུ་མཇལ་དར་ལུ་ཤེ་རེ་སོར་      དན་འབག་པ་ནས་ཀོ་བ་དམར་ཀོ་ཆེ་བལ་མིན་དངུལ་སྲང་ ༤      རས་ཆེན་ཆེ་བ་ལྟ་མིན་སྟོམས་སྲང་ ༣      རྒྱུང་བ་དང་  
༡༢      ༥      ༢      ༢

༥

འབའ་ར་ཉ་ཉི་བཅས་ཀྱི་སྐར་མིན་སྲང་ ༣      དོ་པོ་འདིགས་འབྲོགས་མ་བུས་རྒྱུན་

༤

༧

དང་      ལམ་ཡིག་མ་ཐོན་པའི་རྒྱ་ཆོས་ཉིན་སྐར་འཛོན་ལ་གནས་རུང་ལྷ་ཆོས་ཐོག་  
སོར་      ༥      ༡༢

རྟོགས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐུལ་པའི་ཆོས་སྐྱོང་ས་ཆེན་པོར་སྟོན་དར་ཕྱི་མཛོད་སྐུ་ལྟ་      ཞལ་ཇ་ཀོ་སྐྱུག་      གསེར་སྐུང་ཞོ་ལོངས་      ཆོགས་དོད་དང་      ལྷག་ལྷག་དོད་སྲང་ ༣

༠

གསེར་སྐུམས་སྐུ་ཡོན་བསྟོམས་དངུལ་ ༠      སྐར་ཤལ་བསོད་བཏགས་ ༢      ལྷངས་





༄༅། ལམ་བར་དགོས་བྱེད་ལག་སྐྱར་ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་ ༡༥ མཁར་  
སྟོན་ ༡༥ བསོད་བཏགས་ ༤༠ ལྷན་བཏགས་ ༧༠ བརྒྱན་

བཏགས་ ༢༤༠ འདོད་ལའི་ཚེ་སྐྱོད་དང་ ལྷན་བཏགས་ ལྷོ་ལ་མ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོད་ཚེ་རྒྱུ་ ༤ འབྲལ་མེད་མཚོད་རྟོན་རས་ཀྱི་པར་མ་ ༤༠ ཤོག་བྱའི་པར་  
ཉིར་དགུ་ མ་ ༣༠ འཛམ་གླིང་གླིན་མིལ་བུ་ རྒྱ་དངུལ་སྲང་ ༥༠ བོད་དངུལ་ཁམ་

༠

སྲང་ ༡༣ འགོ་ཚལ་གྱོན་འདོངས་ ༢ ཚོང་འདོག་གྱོན་འདོངས་ ༢

༣

སྐྱ་མན་འདོག་གྱོན་འདོངས་ ༡ ལྷ་ས་གཤམ་ ༡༠ དགའ་ལྷན་གྱི་དགའ་མ་ ༤ ལས་ཤོག་གྲ་མིང་བཅུ་ལྷག་ ༡ ལྷ་རྒྱུང་བཅུ་ལྷག་ ༡ ཡུལ་ཤོག་  
བཅུ་ལྷག་ ༥ ལྷན་མ་གྲ་མིང་ ༣༠ ཚིས་ཁྱིམ་ལག་འཛིན་འདྲ་གཉིས་ནང་གསལ་ལས་ཡིག་མཛོག་རྒྱུར་འདོངས་མ་བཞོད།

༥ སྐྱ་ཡིར་རྟོན་ཆས་འབྲལ་བར་འབྲེལ་མི་སྐྱ་ཐོན་ལུག་ལྷ་རྒྱུ་འུ་ཤོད་མེ་མེར་སྐྱ་རྒྱུ་འུ་མཇལ་དར་ཕྱི་མཛོད་མེ་དང་ འབྲོན་གཉིར་ཆེ་བ་ལ་ཁ་བསོད་མེ་

༢

རྒྱ་ཚོས་ཉིན་ནོར་གླིང་དང་ ཤོད་བཅས་པར་སྐྱ་ཡིར་མཛོན་དོ་གཤམ་ནས་སྐྱབས་  
༥ ༡༤ མཛོན་རྒྱུར་མཇལ་དར་ཕྱི་མཛོད་ ཉིན་དོད་སྲང་ ༥ ཤོད་ལ་ཕྱི་མཛོད་ ༡  
༠

༧

ཉིན་དོད་སྲང་ ༣ བཅས་ཕུལ་བར་རྩེ་ནས་ཐོན་གནང་སྲང་དང་ སྐྱོས་གཉོད་

༠

སྐྱོས་དམར་མེར་ཕུག་པ་ ༡༠ བལ་སྐྱམ་ཞེར་ཐིག་ཐིག་བུབས་ ༣ གཤམ་གཤམ་

སྐྱིར་སྲང་བལ་སྐྱམ་ཞེར་དམར་མེར་བུབས་ ༢ ཤོད་ནས་ཐོན་གནང་སྲང་ སྐྱམ་གྲ་སྐྱམ་ཞེར་བུབས་ ༢ བཅས་བྱུང་

༄༅། ཚོས་ཉིན་ལམ་ཡིག་ཞབས་བསྐྱལ་བྱེད་པར་རྒྱ་དང་སྐྱ་ཚོང་ཡིར་ལ་  
༡༧

ཕྱི་མཛོད་ ༢ དང་ཨམ་བན་ལྷན་སྐྱིམ་མཛོད་ ༢ ཤོག་སམ་  
དཔོན་ལྷན་མིར་ཤོད་བྱེད་དམངས་ལྷན་གྱི་ དར་སྐྱོགས་ཡི་གེ་བྲིས་པ་བཅས་པར་དངུལ་སྲང་ ༢ དོས་རྒྱབ་པ་སྐྱ་རྟོན་གི་ཤོག་སམ་བསྐྱོན་ཇ་སྐག་ ༡ མར་འདིགས་

༠

༣

ཁལ་ ༣

༠

སྐྱམ་རྩུ་ཐམ་པ་དཔལ་ལྷ་ཞིང་གཤམ་ ར་ཆེ་ བར་ཁང་ མི་རྟོན་བཅས་ཁག་ལ་གསེར་སྐྱིམས་

༤

སྐྱ་ཡིར་དངུལ་ ༠ རོ་བོ་རྣམ་པ་ལ་སྐྱུན་འལ་མཁར་སྐྱོན་ ༢ བསོད་བཏགས་ ༥

༥

༢

༤

སྐྱ་ཡིར་ཐོན་མིའི་སྐྱིར་རྟོན་ལ་རྟོན་ལྷགས་མཛོར་བཅས་མེར་ ཚོས་ཉིན་ སྐྱ་འབྲམ་

༢

༣

༢༥

ཐང་ལ་ཐབས་སྐྱེལ་ལྷན་སྐྱོགས་བྱེད་པར་རྩེ་དྲུང་བསྐྱར་པ་སྐྱོན་ཐོན་མཁུན་ཇ་  
འབྲུ་དྲུང་འདིགས་ ༠ ཀོ་རྩེ་འདིགས་ ༠ མར་འདིགས་ཁལ་ ༡ འབྲས་ ༠

༣

༥

༡༠

༧

གཡོག་ལ་ཕུག་མཛོད་ནས་ཐོན་གནང་མགོན་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་ལ་ཁ་བཏགས་རང་སྤྱོད་ཐོག་ཕྱི་མཛོད་ སྤྱི་བརྟན་ ༡ ཕ་སངས་ལ་ཁ་བཏགས་རང་སྤྱོད་

ཐོག་མཁར་སྤོན་ ༡ གསེར་ཟངས་སྤྱི་བརྟན་ ༡ དེ་བྱིངས་ལ་ཁ་བཏགས་རང་སྤྱོད་ དེ་ནས་གཟེམས་ཏུང་ཤམ་བྱ་ལར་སྤྱི་གྱི་ཕུག་དབང་ལ་བཅར་སྐབས་  
ཁ་བཏགས་རང་སྤྱོད་ཐོག་ མཁར་པོ་དང་ ཕ་སངས་གཉིས་ལ་སྤྱི་དེ་ ཁ་བཏགས་ཕྱི་མཛོད་དེ་ དེ་བྱིངས་གཡོག་ལ་ཁ་བཏགས་རང་སྤྱོད་ཐོག་སྤྱི་དེ་

༢

ཁ་བཅོད་  
རྩེ་སྤྱོད་ཐོག་ ལ་སྤྱི་གྱི་དང་མཛོད་ཡོན་ལྷན་མེབས་ཀྱི་དངུལ་གདུང་འགག་གནས་ཡངས་རྒྱུ་བྱ་རྒྱུ་འདུ་རྒྱུ་དམར་ཐོག་རྒྱ་གདན་གཏོང་བས་ལ་སྤྱི་གྱི་ནས་ཞལ་ཤར་གཟེགས་  
ཀྱི་ལོ་གོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོར་ཕུག་དགུ་ཕུག་ཐོག་ལོ་གོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་པོ་ནས་ངོས་གདན་སའི་ཁྱིལ་བསྐྱོད་མཆོག་པའི་བཀའ་བཟང་མེབས་པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་  
ལྷན་དང་རབ་གཅིག་ལོ་གོང་མ་ཆེན་པོ་སྤྱི་ཆེ་བསྐྱལ་བརྒྱུ་བཏགས་སུ་གསོལ་ལགས།  
མགོན་གཉེར་ནས་ བཀའ་མེབས་བཞེན་ལྷན་ཆོག་ལ་མཁུན་  
ལགས། ལྷན་ ལྷན་དང་དེ་སྤོང་སོགས་ལ་གཏོང་བྱིད་དངུལ་སྲང་ ༡ ཁ་

༢  
༥

བཏགས་བཅོད་ཉིས་ལྷ་དང་འདྲིས་མ་ ༡༠ བཅས་སྤྱད་ སྤྱི་འབྲུམ་ཐང་

༡༡། བར་སྤྱི་ཡོར་མེབས་སྤྱི་ལ་མོན་མི་མགོན་གྲུབ་འདུན་རྒྱ་མི་ཉེན་ཆས་འགོ་ཕྱད་དུ་ཐོན་མི་ཞལ་ཚོང་ཡེར་ལ་ཁ་བཏགས་  
ཕྱི་མཛོད་ གསེར་ཟངས་ཀྱི་ཆེ་སྤྱི་སོར་བརྒྱད་ཡོད་ནམ་བཅས་ ༡ དང་ཤིང་འབྲས་ཀ་འབྲུམ་མ་ ༥ སྤྱི་ཡོར་མི་སྣ་མགོན་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་ལ་ཁ་བཏགས་  
སོ་གཅིག་ ཕྱི་མཛོད་ ཤིང་འབྲས་ཀ་འབྲུམ་མ་ ༥ ཕ་སངས་དང་ ལྷན་མི་སོ་སོར་ཁ་

༢

ཕྱི་རེ་ ཤིང་འབྲས་སྤྱི་འཛོམས་འབྲུམ་མེ་ དེ་བྱིངས་རྒྱ་དམག་དང་ ལྷན་མི་འི་

༦

གཡོག་ ༡  
ཚོང་ཡོར་གཡོག་ ༡ སྤྱི་ཡོར་གཡོག་བཅས་སོ་སོར་བཅོད་བཏགས་རེ་སྤྱི་ལ་

༣

མགོན་གྲུབ་འདུན་ལོག་འདུན་ལ་སྤྱི་བས་མགོན་ཚུ་ཤོད་སོ་སོར་མཚམས་ལྷའི་སྤྱི་ཡོར་  
ནས་ཕྱི་མཛོད་དེ་ ཡངས་སྤྱི་དང་སྤྱི་ལྷན་བས་སྤྱི་བས་སྤྱི་ལྷན་མཛུགས་མཛུགས་དང་ དགུ་སྤྱི་དཔངས་བསྐྱོད་བཅས་གཏོང་བྱི་མཛོད་ཐོབ་ཅུ་མེ་ལྷ་ མཛོད་མི་བརྒྱན་མར་  
བཅས་མར་ཉག་ ༣ ཤིང་འབྲས་སྤྱི་དེ་ བཞེན་སྤྱི་ ༥ དཀར་སོ་ལག་གཡམས་ ཆོགས་ཆང་གསེར་སྤྱི་མཛུགས་ཉིག་གང་བཅས་རྣམས་།

སོ་གཉིས་  
སོ་གསུམ་

༡༡། ལྷགས་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཆོས་གཟུང་སྐར་དགུ་ཉིན་ ལ་སྤྱི་བས་མགོན་རྒྱ་ཆོག་མཆོག་སྤྱི་ལ་རིན་པོ་ཆེར་ ལོ་གོང་མ་བདག་པོ་ཆེན་  
སོར་སྤྱི་ཡོར་བརྟན་ཆས་འབྲུལ་མི་མགོན་ངག་དབང་བསྟན་འཛིན་གཏོང་གསེར་གྱི་བཀའ་ལུང་བཟང་པོ་དང་ གནང་རྟེན་འཆར་འཕམ་མེབས་སྤྱི་བས་སྤྱི་ བར་བསྟ་  
སྤྱི་བས་མགོན་ཚུ་ཤོད་དང་ ལམ་བཟོ་གྱི་ལོགས་འབྲུལ་ སྤྱི་དཔོན་ཁག་དང་  
གྲ་པ་ཡན་རྟེན་སོགས་ཐབས་ལེན་ཡོད་རིགས་ལ་དཀར་སྤྱི་མགུལ་དར་བཅས་བྱུང་

སོ་བཞི་ སོང་གས་ རྒྱ་ཆོས་ཉིན་ཐོག་མར་རིན་ཆེན་སྤྱི་དུ་ཆོས་དབང་གཟུགས་པ་ཆེད་སྤོང་གྱི་

༡༡ ༡༥

རིང་བསྟར་སྤྱི་ཡོར་མཁར་པོར་བསྟར་དང་ མཚམས་ལྷུ་ཕྱི་མཛོད་ ཤིང་འབྲས་  
གནས་ལོགས་རུ་འི་མཛོད་པའི་འབྲུམ་ ༥ ཞབས་གས་སོ་སོར་སྲང་དང་ སྤྱི་རེ་

༠  
༣

ཤིང་འབྲས་རུ་འི་མཛོད་པའི་འབྲུམ་ ༡ དེ་ནས་རྒྱ་ཆོས་ཉིན་ བདེ་ཆེན་དུ་བར་

༠



ཅིང་ འདི་གཡངས་སྒྲིང་སྤྱི་

གྲུ་ནས་རྒྱལ་མཚན་ལྟ་བུ་བསངས་བཏོང་རྒྱུ་འདི་དགོས་ཚར་ཅུམ་རུའི་ 0 མཚོན་མི་

4

བརྒྱན་མར་ 0 མཚོན་འབྲུ་ 0 མྱོས་རེང་ 0 བཞེས་སྒྲིང་གི་ 90 དཀར་མོ་ལག་ 2

4 9

གཡམས་ གསེར་སྒྲིམས་ རྒྱུང་གཟུགས་རྒྱུང་ལག་དང་ འདུ་ཁང་ནང་བཅས་སོ་སོར་བརྒྱ་མཚོན་རེ་འབྲུལ་

རྒྱུའི་མཚོན་ཅུམ་རུའི་ལལ་རེ་ མཚོན་མི་བརྒྱན་མར་ལལ་རེ་ མཚོན་འབྲུ་ 9 9

4

4

རུའི་རེ་ མྱོས་སྤྲུག་པ་རེ་ གསེར་ 0 9

3

སོ་ལུ་ ཡིག་རིན་པོ་ཆེ་འི་སྐུ་མདུན་དུ་མཚོན་པ་སྐུ་ལྟར་མཚོན་ཅུམ་རུའི་ 0 མཚོན་མི་

3

བརྒྱན་མར་ 0 མྱོས་རེང་ 4 དེ་ནས་རྒྱ་ཚོས་གཟུང་སྐར་མཚོག་ཏུ་དགོ་བའི་ཉི་ལྷུང་ 92 2

3 རྩ་འཆར་སྒྲོང་དུ་

སྒྲོན་རྒྱུའི་ཐབས་སྤྱི་སར་ཡ་སྐབས་མགོན་སྤྲུགས་ཕེབས་མ་དགོས་ཞིང་ རོ་སག་ སྐུ་ཞེས་དང་ ལས་སྐྱོ་གསུམ་བཅས་མི་གྲང་ཕེབས་པའི་མཁན་པོར་ཚོ་སག་གྲུ་མ་ 34

ནས་ཅི་སྒྲོན་

སྤྱི་མཚོན་དང་ ལས་སྐྱོ་ནས་མཇལ་དར་རེ་ཕུལ་ཐོག་གསོལ་རྩ་བཞེས་འབྲས་ཕེབས་ དེ་ནས་རྒྱར་གཡུའི་དུ་གཞུང་གི་ཐབས་སྤྱི་སར་གཞུང་སའི་མཚམས་ཞུ་དང་ རྩ་ལག་

འགག་གི་རྩ་ལྷུང་མཚམས་ཞུ་ཕེབས་པར་མཚམས་ལན་དང་ བཀའ་མགོན་ལ་ཕྱི་མཚོན་ གོས་རྒྱ་སྤྲུག་ཁ་ གཞུང་གི་གྲུར་པར་མཁར་སྒྲོན་ དུལ་ གདན་ 9 9 0

3

གཉེར་ལ་ཁ་བསོད་ 9 དུལ་ 0 ལག་གཡོག་སྤྱིར་ཁ་བསོད་ 9 དུལ་ 0 གདན་དར་མཁར་ 9 3

སྒྲོན་ 9 བཅས་གནང་ཏེ་ལམ་རྒྱུང་གཏུང་ཅི་འདྲི་མདུན་ནས་གཡུ་ཐོག་འོག་ཕེབས་བསྐོལ་མི་ འདུག་སྐབས་ལྷ་སྤྲུག་བརྒྱུད་དོ་རིང་སྐང་ནས་ཕེབས་པའི་བར་ཞིབ་རྒྱ་འཁོར་ཟུང་སྐྱོ་ནས་རང་གྲུ་གསེར་འབྲིང་ བ་མ་འི་ལྷུར་ནས་དགོ་བསྐོས་ གྲུ་ཚོང་སྤྱི་པ་ 34

ཁང་

གཉེར་བཅས་ནས་སྐོས་སྤྱིས་སྒྲོན་བསྐྱེས་ཏེ་ཕོ་མང་སྤྱིང་ས་སྤྱི་བསངས་ ར་བརྟུང་ དར་འབྲུར་ དུང་རྒྱ་སྤྱིར་སོགས་སྤྱི་དབྱེངས་ཚོགས་བཅད་ཀྱི་བརྒྱུར་ཏེ་ རྒྱལ་སྤོའི་འགག་ཆིབས་གཤོལ་ རག་སྐོར་རྩོ་སྤྲུག་འབྲུམ་སྤྱིང་དམར་དང་རྒྱ་གདན་སྤྱིང་ས་སྤྱི་བསངས་མགོན་ཡ་སྤྲུག་ནས་ཞལ་ཤར་གཟིགས་ཀྱི་ཞབས་ལུས་འཛུགས་གནང་གི་ཕེབས་བསྐྱེད་མཚན་ཐོག་གསེར་ཡིག་རིན་པོ་ཆེ་འདྲ་ ཁང་ནང་མཁན་པོ་རང་ནས་གདན་ཞུ་མཚན་པའི་ལམ་ཀྱང་སྤྲུག་དང་ རོ་སག་ནས་བཟུང་མཚོན་སྤྲུག་འཕྲིང་ཞེས་པའི་མཚོན་ཡོན་ནས་ཞལ་ཤར་གཟིགས་ཀྱི་རྒྱ་གདན་སྤྱིང་ས་ཞབས་ལུས་

༡། གཞུགས་ཐོག་མཁན་དུང་བུམ་པ་ལགས་ནས་གསེར་ཡིག་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲུགས་གཏང་གི་གྲུབ་བརྒྱན་སྤྲུག་འཚལ་དགུ་འབྲུག་མཚོན་དོ་ནས་བཀའ་ཡིག་ རིན་པོ་ཆེ་



འཕགས་ལུན་མོན་ལུ་  
སློན་པོ་ཡུག་ མར་ལུ་མདོག་འཁོར་ལོ་མ་ཡུག་ འར་བན་རྒྱ་སྐྱུག་ཡུག་ 9

2

9

སྐར་ལུ་སློན་ལུག་ མར་ལུ་རྒྱ་སྐྱུག་ཡུག་ དང་སེར་པོ་ཡུག་ 2 རྩོམ་པའི་  
9  
ལྷི་ལུ་མ་པ་ཆ་ ལྷན་བཞེས་པོ་ཤོད་བུ་རྒྱ་སྐྱུག་འབྱར་བ་ཡུག་ མཛོད་འདུ་ཚལ་

9

9

7 གཡུག་ ལྷ་སྐྱུག་ཡུག་ སློན་པོ་ཡུག་ འར་བན་རྒྱ་སྐྱུག་ཡུག་ སྐར་ལུ་སློན་  
9 2 3 9

ཡུག་ མར་ལུ་སེར་པོ་ཡུག་  
2 2

། རྣམས་སྐྱལ་ ཚེས་ཉིན་ གཟུངས་རྒྱུ་ཉི་འོད་དུ་ ལྷ་སྐྱུག་  
4

མགོན་མཚོག་ཆིབས་བསྐྱར་གྱི་མཇལ་ཐེང་དང་པོར་ལས་དབང་ལུན་ཁང་ནས་མཇལ་དར་རྟེན་གསུམ་  
འབྲུལ་བ་ ལས་དབང་ལ་ལྷ་རྣམས་གོང་འདྲ་ ས་དབང་ལྷུང་རྒྱུ་དོ་མ་སྐྱོད་པའི་ཤེ་བམ་སྐྱུ་ཞབས་ནས་མཇལ་དར་རྟེན་འབྲུལ་མཚན་བཅས་ཐེབས་པའི་གྲུལ་

2

འཁོད་

གསོལ་གྲོ་ གསོལ་ཇ་ཐེབས་བསྐྱར་དཀར་སློ་ ཚིང་སྲུང་ མགྲུལ་དར་སྐྱལ་

སོ་བརྒྱུད་ བའི་ལས་དབང་རྣམས་པ་ཇོ་ཁྲུའི་གཟུངས་འགྲུ་བུ་གདན་ལྷུས་ཀྱི་གསོལ་བསྟོན་རྒྱུས་པར་ལུལ་མཇལ་

ཐེང་གཉིས་པར་ཉོར་ཁང་ཇོ་སུག་ སྐྱུ་སྲུང་བསྐྱར་རྒྱུས་ ལྷ་སྐྱུ་ ར་བསྐྱེད་སྐྱུ་སྲུང་གི་སྐྱུ་ཚོལ་མཚོན་བུ་མས་པ་རྣམས་ལ་རྣམས་རྒྱུལ་ ཡལ་གཞིས་ལུན་ཚོགས་ཁང་གསར་  
བཅས་ནས་མཇལ་དར་རྟེན་གསུམ་ འབྲུལ་བ་བཅས་འབྲུལ་གནང་གི་གྲུལ་ལ་འཁོད་གསོལ་ཇ་ཐེབས་ལྷུས་འབྲུས་ཐེབས་ དེ་རྣམས་དཀར་སློ་ བསྐྱར་ མགྲུལ་དར་སྐྱལ་ ཉི་  
ནས་ལྷ་སྐྱུ་ཞབས་མགོན་དང་ ཇོ་སུག་སྐྱུ་ཞབས་ སྐྱུ་ཡིར་མཁན་པའི་འབྲུང་ལུག་བཅས་ལམ་བཟན་གཉིས་ཀྱི་སར་ཆིབས་བསྐྱར་མཛོད་པའི་ལྷ་སྐྱུག་ནས་ལམ་བཟན་གཉིས་པོ་

སོར་ལེགས་གནང་ཅེ་སྲོད་ལྷི་མཛོད་ མཇལ་དར་ནང་མཛོད་ གསེར་མཇལ་རྒྱུང་མའི་སྐྱུ་བསྐྱར་རྣམས་བཅས་པེ་ ཉང་གོས་སློན་པོ་ཚང་འཁོར་མ་ལྷོན་འདེངས་པེ་  
སྐྱུ་ཐིག་པེས་ལེགས་པ་ལུབ་ ༤ བེ་ གསེར་ལམ་བཟན་གྱི་སྐྱུས་གཉིས་སོ་སོར་ལྷི་པེ་ འགོ་མཚལ་ལྷོན་འདེངས་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 3 བེ་ ཡ་མོན་  
གོང་འོག་གི་སྐྱུག་མཛོད་བཞེས་སོ་སོར་ལྷི་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2 བེ་ སྲུང་སི་ལོ་

སོར་ལྷི་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ ལུབ་ 2 བེ་ གྲུ་བཞེས་པེ་ལེ་ལྷི་ 9 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2 ལྷི་ ལྷི་ལུང་ཚེ་བ་འབྲིང་ལྷི་དང་དན་དང་ ཡིག་སྐྱུ་སྲུང་ཡིག་སྐྱུ་ཚོར་ལེ་སོ་སོར་ལྷི་པེ་ འགོ་མཚལ་  
ལྷོན་འདེངས་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་པེ་ མཚན་སྲུང་བཞེས་སོ་སོར་ལྷི་པེ་ སྐྱུ་ཐིག་

ལུབ་ 2 བེ་ ལྷི་པེ་ལེགས་དཔོན་ལེ་ལྷི་ 9 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2 འཆི་  
མ་སོང་  
མེད་ཐོགས་དཔོན་ལེ་ལྷི་ 9 འགོ་མཚལ་ལྷོན་འདེངས་ 9 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2  
གྲུ་བཞེས་པེ་ལེ་ལྷི་ 9 འགོ་མཚལ་ལྷོན་འདེངས་ 9 སྐྱུ་ཐིག་

། ཐིག་ལུབ་ 2 གྲུ་བཞེས་པེ་ལེ་ལྷི་ 9 འགོ་མཚལ་ལྷོན་  
ལྷི་ལུང་ཚེ་བ་འབྲིང་ལྷི་ 9 འདི་ཉིས་བསྐྱེས་།

འདེངས་ 9 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2 ལྷི་ལུང་ཚེ་བ་འབྲིང་ལྷི་ 9  
ཤིང་འབྲུས་སྐྱེར་ 4 འགོ་སྐྱུ་སྐྱུ་མདོག་ལྷོན་འདེངས་ 9 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2  
དཔོན་རྒྱུང་གཉིས་སོ་སོར་ལྷི་པེ་ ཤིང་འབྲུས་སྐྱེར་ 4 སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 2 བེ་  
སྐྱུ་ཡིར་མཁན་པོར་ལྷི་མཛོད་ 9 ཤིང་འབྲུས་སྐྱེར་དགྲུ་ཡོད་རྒྱ་སྐྱུག་ 9 བཞེས་སྐྱོད་དགྲུ་བཞེས་སྐྱོ་མ་ 3 གཡོག་པོ་ཡོད་ལ་ཁ་བཟགས་དང་ དཀར་སློ་

སོ་དགྲུ་ ལུག་དར་རྟེན་མི་དང་ གསེར་ཡིག་འབྲུགས་པ་སྐྱུར་སྲུང་ 3 འགོ་པ་བཀའ་རྒྱུང་བཞེས་སོ་སོར་ཁ་བཟོད་རེ་དང་ དུལ་སྲུང་ 9 བེ་ ལྷི་ལུང་ཚེ་བ་འབྲིང་ལྷི་པེ་  
སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་ 9 བེ་ མེ་སྐྱོད་ལམ་བཟན་གྱི་སྐྱུག་མཛོད་གཡོག་སྐྱུར་སྐྱུ་ཐིག་ལུབ་3



ལ  
ཤ

༢

ཀྱི་ཐུང་སི་ལ་དུལ་ ༠

༡ ༡

ཤ

འབྲེག་ས་བྱམས་པ་དང་གཉེར་པ་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་ཡི་ག་ཚང་  
དུལ་སྤང་ ༡༢ དང་འབྲེག་ས་བྱམས་གཉེར་པ་ལ་དུལ་ ༠

ལ  
ཤ

སྤང་མི་དང་ རྒྱ་དུང་ཇ་ཐང་སློལ་མི་མི་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་སློལ་  
དུལ་ ༠

ཤ

ར་བ་དང་དགྱི་ཐང་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་ཕྱག་མཚོད་ཀྱི་གཡོག་ ལ  
དུལ་ ༠ དུལ་ ༠

ལ

ལ

ཤ

ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་མ་ཚེན་ཕྱ་པང་ སྤང་བཅས་ནས་ཤོག་  
དུལ་ ༠

ལ

༤

དམར་ ༡ གར་གླིང་རྩ་དཔོན་རྩ་གཡོག་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྤྱིད་  
དུལ་ ༠

ལ

ཤ

རྩ་དཔོན་རྩ་གཡོག་མི་བཞི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་རྩ་ཕོག་རྒྱག་མིར་ཤོག་  
དུལ་ ༠ དུལ་ ༠

ལ

༢

ཤ

༤

དམར་ ༡ གར་གླིང་སློད་དང་པོའི་སློད་ར་བ་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་  
དུལ་ ༠

༣

༤

༡། སྤན་གཉེས་གཡོག་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ ཡ་མོན་པན་རྩྭ་གྱི་  
དུལ་ ༠ ལག་གྱི་དུལ་ ༠

ལ

༢

ལ

ཤ

འོན་སོང་པ་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ རྩི་ཐང་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡

ཨ

ཨ

ཁག་གི་དུལ་ ༠

༢

༤

རྒྱ་མིག་ཕོགས་དཔོན་གློ་ར་བ་དང་ཚེན་སྤང་བཅས་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ ལྷ་

༤

དུལ་ ༠

༣

ཕོགས་འགྲོགས་བྱམས་པ་མི་དང་གཉེར་པ་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་

༤ ༡

དུལ་ ༠

དུལ་ ༠

༤

༢

གད་ཁང་མི་

༣

ནས་ཤོག་དམར་ ༡ ལྷ་ལོག་ཤོག་དམར་ ༡ མི་གླིང་ཡ་མོན་གྱི་དུང་རྒྱ་མི་

༤

ཤོག་དམར་གྱི་རྒྱུ་གི་གསོལ་རས་དུལ་ དུལ་ ༠

༡

༤

༥

ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་གླིང་ཡ་མོན་གྱི་རྒྱ་ཕོག་རྒྱ་གམི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡

དུལ་ ༠

༣

ཞེ་གཉིས་ གར་གླིང་རྒྱ་ཕོག་རྒྱ་གམི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་གླིང་ཡ་མོན་གྱི་རྒྱ་བརྒྱུད་ས་ནས་

དུལ་ ༠

དུལ་ ༠

༣

༣

ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་དུང་རྒྱ་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ གར་གླིང་རྒྱ་བརྒྱུད་ས་ དུལ་ ༠ དུལ་ ༠

༤

༣

མི་ནས་ལ་ཤོག་དམར་ ༡ གྲ་བཞི་རྒྱ་ལོ་ཡིང་གྱི་དུང་རྒྱ་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡

༤

དུལ་ ༠

༤

མན་དུང་དཔོན་ཁག་གཞི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ རྒྱ་ཕོགས་ཕྱ་ཕང་ལུ་ཕང་

ཨ

དུལ་ ༠

དུལ་ ༠

༧

༣

ནས་ཤོག་དམར་ ༡ རྒྱ་ཡོགས་མ་ཚེན་ནས་ཤོག་དམར་ལག་ ༢ གར་གླིང་  
ཤོག་དམར་ཕྱིར་སློག་གི་དངུལ་ ༠

ཤོག་དམར་

༢

༡

༥

ཤིང་ཤག་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཡ་མོན་གྱི་ཕྱག་མཚོད་གཡོག་ནས་ཤོག་

ཕྱིར་སློག་གི་དངུལ་ ༠ དངུལ་ ༠

༠

༧

༤

༥

དམར་ ༡ རྒྱ་ཡོགས་ཏེ་དཔོན་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཡ་མོན་མ་ཚེན་གྱི་  
དངུལ་ ༠

ལག་ཕྱིར་དངུལ་ ༠

༢

༣

༤

སྤ་པང་ ལྷ་པང་ སྤྲུལ་བན་བཅས་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཤིང་ཤག་མི་  
ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཐབ་གཡོག་ཅན་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཡ་  
ཤོག་དམར་ཕྱིར་སློག་གི་དངུལ་ ༠ ཤོག་དམར་ཕྱིར་སློག་གི་དངུལ་ ༠

༠

༠

༤

༤

མོན་གྱི་གད་ཁང་གྱི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ མི་སྲིད་ཡ་མོན་གྱི་སློང་དང་གཉིས་  
དངུལ་ ༠ དངུལ་ ༠

༢

༤

ཤི་སློང་བ་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ ཅོང་ཡོང་གྱི་གཡོག་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ ཡ་  
ཤོག་དམར་ཕྱིར་སློག་གི་དངུལ་ ༠

༡

༥

མོན་པན་ཚུན་ཤོག་བུ་སློང་མི་ནས་ཤོག་དམར་ ༡ འདི་ཡན་བསྐྱེམས་པར་  
དངུལ་ ༠

༢

དངུལ་སྲང་ ༤༠ མོང་འདུག།

༤

༥

ཞིག་སྤྲུལ་

ཞིག་ཞི