





གཅིག་ རྟེན་ པ་ཕྱོད་ཁང་ལི་ཉན་ཡན་ འདི་མི་འདུགས་པས་ཕྱི་  
༥ འདི་མི་འདུགས་ དག་ལྷན་དགོས་ཡོད་  
ས་ཁ་ལམ་བན་ཤོས་ རྟེན་འུ་ལྷན་གཅིག་ ལྷ་སྐྱིལ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་

གཅིག་ རྟེན་ པ་ཀི་ལི་ལྷ་སྐྱུ་དབང་རྫོང་ལི་  
༩ ལྷ་ས་ལོ་དབུ་ལས་ལུ་  
སྐྱིལ་ལྷ་སྐྱུ་གཅིག་ ལྷ་ས་མང་ལོ་དམར་པོ་ཆག་པ་བཅོམ་ལྷ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་

སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་རྒྱལ་མོང་སང་  
༩༠ ལྷ་ང་ལྷ་བུ་ལས་ལྷ་མོ་  
མོ་ས་མང་ལོ་དམར་པོ་ཆག་པ་བཅོམ་ལྷ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་རྒྱལ་མོང་ཕང་ འདི་སྐྱིལ་མི་འདུགས་  
༩༡ ལྷ་ས་སྐྱིལ་མི་འདུགས་

རྒྱ་མིང་གི་སྐྱིལ་ལོ་ཤོག་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་ཕྱོད་ཁང་ལུ་ ༠

ཉང་ཡན་ལྷ་མང་ཤན་མི་ལོ་ཤོག་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་ ༩༢  
རྟོ་བུང་ ༠

སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་ལུ་ཉང་ཡན་རྒྱུང་ལོག་ཆེ་ལོ་མ་ཤོག་རྒྱ་ ལྷ་མ་ ༩༣

ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་སྟན་  
༩༤ ལོ་མི་ལི་ལས་ལུ་ལ

དཔལ་མི་ལི་སྐྱིལ་ལོ་ཤོག་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་ལ་གོང་མའི་ ༩༥  
སྐྱུ་མ་དུན་པ་ཡིན་ཚེད་མན་རེ་ལི་ ༠

ལ་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་ཡོང་ཁོ་ལྷ་སྐྱུར་ཁང་ཐམ་ཀ་ ༩༥

དཔོན་པོ་ལ་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་ས་དམར་པོ་ ༠

ཆག་པ་བཅོམ་ལྷ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་སྐྱང་ཞབས་རྩ་སག་བྲམ་ ༩༦

མིན་ཚེན་རྒྱ་མཚོ་ལོ་ཤོག་རྒྱ་ ༠

ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ ༥ རྟེན་ པ་ཤོད་ནས་ཅན་དན་པི་དག་ལ་ལྷ་ན་ཤི་གོ་ ༩༧

ཅུར་ལྷ་རྒྱ་དང་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་ ༠

གཅིག་ རྟེན་ པ་ལྷ་དུ་མི་ལྷ་ལྷ་སྐྱུ་མིན་པོ་ཆེར་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ ༩༨

༠ རྟེན་ པ་མི་འགྲུར་རྟོ་ཐོག་ལུར་ལྷ་ ༢༠

རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་མམས་པ་རྟོ་ཐོག་ལུར་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་ ༢༡

སེ་སྐྱིལ་གཅིག་རྣམས་།

༥ ཤོད་ནས་སྐྱིན་འདུ་རྟོ་བར་ལྷི་ལམ་བར་ལྷི་དཔོན་པོ་ ཤོགས་དཔོན་ ལྷ་དཔོན་ ལྷོད་སྐྱོད་བཅས་ལ་བཀའ་རྒྱ་རྟོན་སྐྱུག་ ༠  
དང་ ཤོད་ནས་ལྷ་ཡིག་རྟོན་སྐྱུག་མིང་བའི་རྟོན་གཞུང་བཀོད་པར་། རྟེན་ པོ་སྐྱིན་

ལ  
༡

འདུ་རྟོན་ཅོད་ལུ་ལ་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་སྐྱིལ་  
ལྷ་མ་ཡོད་སེ་སྐྱིལ་གཅིག་ རྟེན་ པ་སྐྱིན་འདུ་ཤོག་དཔོན་ལོ་ཤོག་རྒྱ་དང་ ལྷ་མ་ཡོད་

༠

ལ  
༢

རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ པ་

༠  
ལ  
༣

པ་ཁྱིམ་འདུ་བུ་ལོག་ལ་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ པ་ལྷི་མེན་

༠  
ལ  
༤

ཉོའི་མོག་དཔོན་ལ་ཤོག་  
ཀྱང་རྣམ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ པ་ལྷ་གས་ལ་ཀྱལ་པོར་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་

༠  
ལ  
༥

རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ པ་

༠  
ལ  
༤

ཨ་ལྷ་རྒྱལ་བཟང་དོན་འབྲུབ་ལ་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་དང་ རྒྱུ་མེད་བཀའ་མོའི་ནས་ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་  
གཅིག་ ཉ པ་ཨ་ལྷ་རྒྱལ་བཟང་ལ་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་ ཉ

༠  
ལ  
༦

༠  
ལ  
༦

པ་གཉིས་ལི་ཐང་ལྗེ་པ་  
སོ་སོར་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་མེ་ ཉ པ་གཉིས་འབབ་ལྗེ་པ་

༠

ལ  
༡༠  
༡༡

གཉིས་སོ་སོར་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་  
ལྗོལ་མེ་ ཉ པ་ལྷ་ར་ལམ་ཐའི་ལྗེ་ལ་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ

༠  
ལ  
༡༢

༠  
ལ  
༡༣

པ་བྲག་གཡམ་ལྷ་ག་  
མཚོ་དྲུག་མ་བརྟན་པར་ཤོག་ཀྱང་ ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་ ཉ པ་ཆབ་མདོ་

༠  
ལ  
༡༤

ལྷ་མ་ཚོར་ལ་ཤོག་ཀྱང་

༠

ལྷ་མ་ཡོད་རས་ལྗོལ་གཅིག་བཅས་དང་ ལྷ་ ཤོད་ནས་ ལ པ་ལྷོ་ལྷོ་དོན་པལ་

༡༥

སྐུ་ལ་ཤོག་རྒྱ་ ལ པ་

༡༤

ཤོན་ཚོང་སྐོང་སྐོང་རྒྱ་ལ་ཤོག་རྒྱ་དང་ ཅོང་ཡེ་ལ་ལྷ་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སྐྱིལ་

གཅིག ལ པ་དཔལ་འབར་

༡༥

སྐོང་སྐོང་ལ་ཤོག་རྒྱ་ ལ པ་སྐྱ་རི་སྐྱ་མ་ལ་ཤོག་རྒྱ་དང་ ལྷ་མ་ཡོད་སྐྱིལ་

༡༦

གཅིག ལ པ་སྐྱ་དང་

༡༧

སི་ནོར་སྐོག་ལ་ཤོག་རྒྱ་ ལྷ་མ་ཡོད་སྐྱིལ་གཅིག ལ པ་རྒྱ་མདའ་སྐོང་

༢༠

སྐོང་ཚོང་ལ་ཤོག་རྒྱ་  
གཅིག་བཙམ་ཅོས་སྐྱ་དང་ རྒྱ་ཚོས་ལ་

༥ སེ་ཅིང་ནང་དུ་ལྷ་དང་སྐྱ་རིན་པོ་ཆེར་དང་ རྒྱ་ལག་གཞན་དག་བཙམ་ལ་སྐྱ་ན་བསྐྱར་དགོས་ཤིག་ལྷ་དང་ན་མཉམ་པའི་ཀྱན་བདེ་སྐྱིང་ལས་  
ལྷ་དང་སྐྱ་སྐྱ་མའི་ཚོ་ལའི་འཇའ་མ་སྐྱར་ཁང་བཀའ་ཤོག་མན་རྒྱུའི་ཡི་གེ་ཡོད་པ་སྐྱོན་མིང་ཐོག་ རྒྱ་སྐྱ་བསྐྱར་འཇིན་  
རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་སྐྱ་མ་གློ་བཟང་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མིང་འཁོར་རྒྱ་ཡིག་གན་འབྱར་གྱི་ཤོག་སྐྱེ་ལམ་པའི་དམ་འབྱར་བྱུས་པའི་དུས་བདེ་  
བཀའ་ཤོག་གཅིག་ སར་ལྷོར་ལམ་ཡིག་གསུང་ཤིག་སྐྱུག་དམ་འབྱར་བ་རྒྱལ་བ་སྐྱོན་ཅི་ ལྷ་སྐྱིལ་ལོང་སོར་གྱི་བྱུས་པ་བཀྲིས་  
བཙམ་ཅོས་སྐྱ་དང་།

༥ མི་སྐྱ་མ་ཁན་པོ་དོ་གཤོག་ལ་སར་ལྷོར་གྱི་ལག་སྐྱར་ཁ་བཀག་ས་བར་མཚོང་ལུ་  
ལྷ་མཚོང་ཉི་ལྷ་རྩ་ལུ་ བསེད་བཀག་ས་  
ལུ་བརྩམ་ཐམས་ལ་ སྐྱ་ཆེན་བརྒྱ་དང་ལུ་བརྩམ་ཐམས་ལ་ མ་སྐྱགས་བརྩམ་ ས་སྐོང་ལག་སྐྱེ་དེལ་ཏུ་སྐང་བརྩམ་དང་ རྒྱ་དེལ་སྐང་ཉི་  
ལྷ་རྩ་ལུ་ ལས་ཤོག་བརྩམ་བརྩམ་བཀྲིས་ ཟེང་རྒྱ་ན་བརྩམ་བསྐྱེས་གསུམ་བཙམ་སྐྱ་དང་ ལག་སྐྱེ་སྐོང་སོར་གྱི་ཅོས་དག་འདི་ཐོག་  
ནས་ལྷོང་དགོས་ཡོད་ རྒྱ་ཚོས་ལ་།

༥ ཀ པ་ཡན་གྱི་དོ་པོའི་ཁ་ལོངས་སུ་སྐྱུ་ལུའ་རེར་སྐང་དོ་ཞོ་དུག་རྒྱར་ལུ་སྐྱ་དང་  
པའི་སྐྱུ་ཚོས་སྐོགས་སྐབས་སུ་བརྩམ་སོ་གཅིག་དང་ ཀ པ་ནས་ཁ པའི་བར་

༡༣ ༢༣

དེལ་  
སྐང་དོ་ཞོ་བདུན་རེ་སྐྱིད་པའི་སྐྱུ་ཚོས་སྐོགས་སྐབས་ཉི་ལྷ་རྩ་བརྒྱད་ ཁ པ་ནས་ཁ

༡༢ ༡༤

བར་དེལ་སྐང་ནང་རེ་སྐྱིད་པའི་ཅེ་ཐེར་ཉིས་རྒྱ་སྐབས་བརྩམ་གཅིག་ དེལ་ཞོ་དགུ་རེ་སྐྱིད་པའི་  
ཐེར་རྒྱ་དང་ས་དམར་སོར་ལུའ་བརྒྱད་བརྩམ་ལྷོ་ལྷོ་བརྒྱད་ ལྷ་སྐྱིལ་སྐྱུ་ཚོས་སྐོགས་དང་  
དཀར་པོ་སོགས་སྐབས་རེར་སྐང་གང་ཞོ་དོ་རེ་སྐྱིད་པའི་ལུའ་ཉི་ལྷ་རྩ་བཞི་ སྐང་གང་རེ་སྐྱིད་  
པའི་ལམ་ལ་དཀར་པོ་ལུའ་གསུམ་ ཞོ་དོ་རེ་སྐྱིད་པའི་རས་ལུག་བརྩམ་གསུམ་ ཞོ་བཞི་རྒྱར་ལུ་རེ་སྐྱིད་པའི་འབྲུ་དཀར་ལུ་པ་གསུམ་ ... འབྲུའ་རྒྱུ་སྐོས་  
དམར་སོར་གྱི་རྒྱུ་དང་ ཚོང་ས་བསྐྱར་སོགས་གང་འགའ་ལྷོད་རྒྱུར་སྐོས་སྐྱུ་རྒྱུ་སྐྱུ་རྒྱུ་སྐྱུ་ལ་རེར་སྐང་གང་ཞོ་ལུ་རེ་སྐྱིད་པའི་སྐོས་དམར་པོ་སྐྱུག་པ་བཙོ་ལུ་དང་  
སོར་པོ་  
སྐྱུག་པ་བརྩམ་ སྐོས་ཅེ་གྲ་དམར་པོ་དུག་བརྩམ་རེར་དེལ་རྒྱར་ལྷོད་པའི་རྒྱ་ལ་རྒྱ་ལ་བརྩམ་བཞི་བརྩམ་ཐམས་ལ་ སྐྱུག་པ་རེར་དེལ་རྒྱར་ལུ་  
རེ་སྐྱིད་པའི་སྐོས་བར་གྲ་དམར་པོ་སྐྱུག་པ་ཚོགས་སྐོང་ཉིས་བརྩམ་ཐམས་ལ་བཙམ་སྐྱིད་།

