

ཁ་ལྷི་ ༢ ཁར་ལྷོན་ ༡
ཁ་བསྟོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ དངུལ་ཁམས་སྤང་ཡོད་པས་བྱམ་ ༡ དབུ་ཞ་

༥ ༥༠

སྒྲིལ་ ༡ རྟོག་བརྒྱུད་འཁོར་རྒྱལ་ ༡
འབྲུག་ཀར་ལྷང་ ༡ རྣམས་ཐོག་བྱུང་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ དང་དག་སྒྲོང་སྒྲིལ་ལྷི་ ༢ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡
ལྷག་མཛོད་ནས་ལྷི་ ༡ ཁར་ལྷོན་ ༡ བན་ཁར་སྐྱུལ་ལྷི་སྐྱུལ་ནས་ལྷི་ ༢
རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ར་

༥

འཁོར་ ༢ ལོང་འབྲས་ལྷང་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ རྣམས་དཀར་བྱུང་ ༡ ལྷོ་མ་བྱང་རྒྱུ་ཐབས་ལས་
ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལྷ་ བསྐྱེད་སྤོང་ཡོང་འཛིན་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལྷ་ ལྷ་

༥

བྱང་ཉི་མ་ཚོས་འཕེལ་ནས་ལྷི་ ༣ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ མར་ཁལ་ཡོད་པས་

༣༠

ལྷང་ ༢ མ་ཁན་རྒྱང་སྒོ་བཟང་
གི་བཟུངས་ལུ་ལེ་ ༢ ཁ་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་

༥

འདོད་ ༡ རྟོག་འཁོར་ ༡ འབྲུག་ཀར་ལྷང་ ༡
ལྷ་ མ་ཁན་ཚེན་སྒོག་གོང་ནས་ལུ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་

༥

འདོད་ ༡ ལོང་འབྲས་ལྷང་ ༡ ར་
སྐར་ལུ་ལེ་ ༡ ཡོང་འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡ ལྷ་ བཀའ་སྤྱད་བའལན་ཁན་ལུ་ལེ་ ༡ བར་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༢
འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ རྟོག་འཁོར་ ༡ ལྷ་ མ་ཁན་རྒྱང་རྒྱ་མཚན་མཛོད་ ༡ ལུ་ལེ་ ༡
ལྷི་མཛོད་ ༡ བརྟེན་དོད་སྤང་ ༣ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ རྣམས་ཐོག་བྱུང་ ༢ རྟོག་འཁོར་ ༡ འབྲུག་
དཀར་ལྷང་ ༡ ལྷ་ ཚོས་ཚོགས་སྤོང་སྐྱུལ་ནས་བར་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣

འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡
འགོ་འཁོར་ ༡ ར་སྐར་ལྷི་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ འབྲུག་དཀར་ལྷང་ ༡ ཡོངས་
འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡ ལྷ་ ལྷ་ལྷག་དཀར་བཞེ་ཐོབ་ཚིན་ས་ལུ་ལེ་ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣
འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ རྟོག་འཁོར་ ༡ རྣམས་ཐོག་བྱུང་ ༢ འབྲུག་དཀར་ལྷང་ ༡ ར་
སྐར་ལྷི་ ༡ རྣམས་དམར་བྱུང་ ༢ འབྲུག་དཀར་ལྷང་ ༡ ལྷོངས་འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡
ལྷ་ བཀའ་སྤྱད་མ་ལུ་ལེ་ལྷ་ནས་ནང་མཛོད་ ༡ ལུ་ལེ་ ༡ ཁ་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣ ལོས་
བརྒྱན་བཞེ་རྒྱ་རྒྱ་གསལ་ལུ་ལེ་ ༡ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༢ རྣམས་ཐོག་བྱུང་ ༣
འགོ་འཁོར་ ༡ ལོང་འབྲས་ལྷང་

༡
ལྷ་ འབྲས་སྐྱོང་སྤྱི་ལྷག་སྐྱུལ་ཚེ་ལྷག་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༢ དང་འབྲལ་བསྐྱོམས་ཁམས་སྤང་ ༥༠ ལྷ་ འབྲས་
བདེ་ཡོང་མ་ཁན་རྒྱང་ནས་བར་མཛོད་ ༡ ཁ་ལྷི་ ༡ ཁར་ལྷོན་ ༡ བསྟོན་ ༡
རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལྷ་ ལོ་
བསམ་པ་སྐྱུལ་སྐྱུལ་ནས་ནང་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣ རྣམས་ཐོག་བྱུང་ ༡
འབྲུག་དཀར་ལྷང་ ༡
ཡོངས་འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡ ར་སྐར་བར་མཛོད་ ༡ ལྷ་ འབྲས་བདེ་ཡོང་མ་ཁན་རྒྱང་སྐྱོང་གི་
རྒྱ་མཚོ་ནས་བར་མཛོད་ ༡ ཁ་ལྷི་ ༡ ཁར་ལྷོན་ ༡ བསྟོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལྷ་ འབྲས་སྐྱོང་ཁན་
ལས་ཐོག་ས་ལུ་ལེ་ ༡ ལྷི་མཛོད་ ༡ མ་ཁན་ལྷོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༢
ལྷ་ འབྲས་ཞལ་དོས་སྐྱུལ་རྒྱུ་ནས་
ལྷི་མཛོད་ ༥ ཁར་ལྷོན་ ༥ བསྟོན་བཟགས་ ༥ བརྟེན་དོད་སྤང་ ༡

༥

ལྷ་ ར་སྐྱུལ་སྐྱུལ་ནས་ལྷི་ ༢ རྟོན་
དོད་སྤང་ ༢ ལྷ་ བར་ཞིབས་རྒྱ་བར་གཞིས་གཤག་འཇལ་དར་ནང་མཛོད་ ༡
ལུ་ལེ་ ༡ ཁ་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ འགོ་

༥

འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡ རྣམས་ཐོག་བྱུང་བྱུང་ ༡ ར་སྐར་འཁོར་ ༡ འབྲུག་དཀར་ལྷང་ ༡ ལྷ་ ལྷ་ལྷག་རྒྱུ་ལ་རྣམས་ནས་
ལུ་ལེ་ ༡ ལྷི་མཛོད་ ༢ བརྟེན་དོད་སྤང་ ༢ འགོ་འཚལ་ཕྱོན་འདོད་ ༡

གཉིས་ནས་ཕྱི་མཛོད་ ལ ལར་སྐོན་ ༢ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣ མ་ཚེན་འཇམ་དཔལ་ལེ་ཤེས་ནས་ལར་སྐོན་ ༡ ཞལ་འདེབས་སྤང་ ༡

༥

དཔལ་ཤོད་གྲ་ནས་མཇལ་དར་དོད་དུལ་ ༠ བརྟེན་དོད་དུལ་ ༠ ཞལ་འདེབས་

༡༢

ལ

༥

སྤང་ ལ ། ། འབྲས་སྐོན་གྲ་ཚང་ནས་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་ ༡

༡

བརྟེན་དོད་སྤང་ ༥ རྟོན་དོད་སྤང་ ༢༥ ཇའ་ལོར་ ༡ འགོ་འཚལ་གྲོན་

༠

འདེངས་ ༡ གོས་ལུག་ ༡ རྣམས་ཐིག་ལུག་ ༢

བཅས་སྐྱེ་མཛོད་ ཇའ་ལོར་ལེ་ ༡ འགོ་འཚལ་གྲོན་འདེང་ ༡ རྣམས་ཐིག་ལུག་ ༢ འབྲུ་དཀར་ལྗང་ ༡ བཅས་ལ་
སྐྱེ་མཛོད་ མ་ལན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཕྱི་ ༢ ལུག་སྐྱུགས་ནས་ཕྱི་མཛོད་ ༢ མི་

༣

ཡོངས་འཛིན་ལ་ཕྱི་ལེ་ ༡ གསོལ་གཟིམ་ལ་ཕྱི་

མཛོད་རེ་ ། ། ཞལ་བྱུང་བསྐྱལ་ལྷན་བསམ་འཕེལ་ནས་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ། ། རྟོན་ལ་བྱ་རིས་ རྟོན་ལ་རིན་སྤང་སའ་ཕྱི་ ༢

༥

རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ འགོ་འཚལ་གྲོན་འདེང་ ༡ ཞལ་འདེབས་སྤང་ ༡ འབྲུ་

༥

དཀར་ལྗང་ ༡ ། ། ལུག་གྲ་ཚང་ནས་མང་འབྲུད་འབྲལ་ནང་མཛོད་ ༡

ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༥ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡༠ ལྷི་མཛོད་ ༣ ། ། ཇུར་རྒྱུད་མི་མཚན་ནས་མང་འབྲུད་ལེགས་འབྲལ་ལེ་ཤོད་དོད་
སྤང་ ༡ བརྟེན་དོད་སྤང་ ༢ ཇའ་ལོར་ལེ་ ༡ ། ། བདེ་ཡང་གྲ་ཚང་ནས་

༢

མང་འབྲུད་ལེགས་འབྲལ་ནང་མཛོད་ ༡ ལེ་
ལེ་ ༡ བརྟེན་དོད་སྤང་ ༣ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡༠ ལར་སྐོན་ ༡ ། ། ཀོང་པོ་དགེ་སྐོར་པ་སྐྱོད་ལེགས་ནས་མཇལ་དར་བརྟེན་དོད་བཅས་
པར་དུལ་ ༠ ཚེས་འཕེལ་ནས་བར་མཛོད་ ༡ ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༣

༢

༥

ཡོང་འཛིན་ལ་ཕྱི་ ༡ རྟོན་མཚན་ཚེ་རིང་ཕྱི་ ༢

ཡོངས་འཛིན་ལ་ལར་སྐོན་ ༡ ། ། ལྷུང་རྒྱུ་ལྷུ་ནས་ལམ་མཚན་ཚོགས་དབྱེས་མཇལ་དར་ལེ་ ༡ ལྷི་མཛོད་ ༡ རྟོན་
དོད་སྤང་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༢ ཇའ་ལོར་ ༡ འབྲུ་དཀར་ལྗང་ ༡ འགོ་འཚལ་གྲོན་འདེང་ ༡ ། ། ལྷུང་སྐོད་སྐོད་
ཚོ་ནས་ལེ་ ༢ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ གསོལ་ཇའ་བཞེས་འབྲས་དོད་དུལ་ ༠

ལ

མར་ལྗང་ ༡ ལྷུང་ལོག་པན་
ལྷི་ ༢ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ གསོལ་ཇའ་བཞེས་འབྲས་དོད་དུལ་ ༠ མར་ལྗང་ ༡

༥

༣

ཕག་ཤེས་ལེགས་ ༡ ལྷོས་རྒྱ་ཆེ་

སྤང་སྐོབ་རྒྱལ་ནས་ཕྱི་ ༢ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ གསོལ་ཇའ་བཞེས་འབྲས་དོད་དུལ་ ༠ མར་འདེགས་ལལ་ཡོད་ལྗང་ ༡
༣ ༡༢

། ། ལྷུང་ལྷུང་དང་ཞབས་གྲས་མཚན་མོངས་ནས་ཞབས་བརྟེན་དང་ཞལ་འདེབས་ཚབ་གཅིག་གྲ་ཚང་དུ་རྟོན་ཁྱོད་སའ་ཟབ་རྒྱས་དང་ ལྷུང་འབྲུད་ཀྱི་ལེ་
ཇའ་ཚོགས་ཚོགས་དབྱེས་སྐྱུན་འདྲིན་གྱི་ཐིག་མར་སྐྱུན་བསམ་ན་རྩེ་ཤོད་སའ་སའ་ལྷི་རེ་འབྲལ་ཐིགས་ཚོགས་དབྱེས་སྐྱུན་ལ་དཔོན་ནས་མཚན་ལ་བཞེད་པའི་མཇལ་
དར་ནང་མཛོད་རྩེ་མོན་ བརྟེན་གསུམ་འབྲལ་གྲུད་ནང་མཛོད་ རྟོན་དོད་སྤང་ ༥
ནས་བཟུང་རྟོན་དུལ་དོད་སྤང་ ༥༠ དུལ་ཀྱི་སྤང་རེ་ཡོད་

༥༠

པས་ལྷན་ ༢༧ གོས་རྒྱ་རྒྱུ་ལྷན་ ༡ རྒྱ་ལོ་ལྷན་ ༡ སང་ལི་རྒྱ་ལྷན་ ༡ མཛོད་རྒྱུ་རྒྱ་ལོ་ལྷན་ ༡ སང་ལོ་ལྷན་ ༡
ཚོས་ཉིད་པ་ལྷན་ ༡ འགོ་འཛམ་གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༡ རྒྱ་ལྷན་ ༢ འགོ་ལྷན་ ༡ སྤྱི་གོ་ ༡ འབྲུ་དཀར་གཙོ་ ༡ གོས་
ཡོད་དུ་མཚན་ ༡ ཇོས་ལྷན་ཞབས་ལ་ཨ་ལེ་ བས་ལྷན་ཡོད་པས་ལྷན་ ༢

༥༠

གོས་ཚོས་ཉིད་ལྷན་ ༡ ཇོས་ལྷན་ ༡ ཡོད་འཛོན་
དགོ་འབྲུ་རྒྱ་མཚན་བར་མཛོད་ བས་དོད་སྤང་ ༡༠ མཚོད་ཡོན་དང་ཡོད་

༢

འཛོན་ལ་གྲུ་ཚང་ཞབས་ལྷན་གོས་བབ་མཛོད་དར་དཀར་གཙོ་དེ་བཅས་སྤྱི་བའི་འབྲུ་ལྷན་གྱི་
དབྱ་ཚོས་ཞབས་ལྷན་སེ་མེད་ལྷི་མཛོད་དཀར་གཙོ་དེ་ ལྷི་གོས་ལྷན་ ༥

༣ ཇོས་ལྷན་ ༢ རྒྱ་ལྷན་ ༢ འགོ་ལྷན་ ༡
འབྲུ་དཀར་ལྷན་ ༡ གོས་ཡོད་དུ་མཚན་ ༡ ཇོས་ ༥ སྤྱི་མཚན་གཙོ་ལོ་དཔོན་བསོད་ནམ་ཚོས་འཕེལ་ནས་གྲུ་ཚང་དུ་ཉིན་ཁྱོད་སྤང་དང་ སྤྱི་བའི་
མཚོད་ཡོན་ཚོགས་དབྱུང་སྤྱི་བའི་ལྷན་བསམ་ནས་ལྷི་སྤྱི་བའི་ཞབས་ལྷན་དང་ ཞལ་འདོད་སྤྱི་གས་རྒྱུ་མཛོད་དར་ཨ་ལེ་ ཉིན་དོད་སྤང་ ༥ དབྱུ་ལྷན་སྤང་ཡོད་

༥༠

པས་ལྷན་ ༢ འབྲུ་དཀར་ལྷན་ ༡ མཚན་གྲང་ ༡ ཇོས་ལྷན་ཞབས་ལ་མཛོད་དར་ལྷི་མཛོད་ བས་དོད་སྤང་ ༥ འབྲུ་བས་འབྲུ་ལྷན་
ཨ་ལེ་ ༡ ལྷི་མཛོད་ ༢ ལར་སྤྱོན་ ༡ འགོ་འཛམ་གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༡ ཇོས་
འཛོན་དུ་གྲུ་ ༢ ཇོས་ ༥ ལྷི་གོས་ལྷན་བསམ་ལུང་
འོད་ཟེར་ནས་ཞབས་ལྷན་དང་ཞལ་འདོད་བས་ཚོགས་དབྱུང་སྤྱི་བའི་ལྷན་བསམ་ནས་མཛོད་དར་ཨ་ལེ་ ཉིན་དོད་སྤང་ ༢ གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲུ་དོད་སྤང་ ༢
དབྱུ་ལྷན་དང་ ༥༠ ཇོས་ལྷན་ཞབས་ལ་བར་མཛོད་ བས་དོད་སྤང་ ༥
སྤྱི་བའི་འབྲུ་ལྷན་གྱི་མཛོད་ ༢ ལར་སྤྱོན་ ༡ འགོ་འཛམ་
གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༡ ཇོས་ལྷན་ ༡ ཇོས་ ༥ ཚོས་མཛོད་སྤྱི་ལོ་དཔོན་ལྷན་ཞལ་འདོད་བས་དང་ ཞབས་ལྷན་སྤྱི་གས་མཚུངས་ཚོགས་དབྱུང་གྱི་གན་
བསམ་ནས་ལྷི་ མཛོད་དར་ནང་མཛོད་ ཉིན་དོད་སྤང་ ༢ གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲུ་དོད་སྤང་ ༢ དབྱུ་ལྷན་སྤང་ཡོད་པས་ལྷན་ ༥ ཇོས་གས་

༥༠

སྤྱི་ཞབས་ལ་ཨ་ལེ་ བས་དོད་སྤང་ ༡༠ བཅས་སྤྱི་བའི་འབྲུ་ལྷན་གྱི་ཨ་ལེ་ ༡
ལྷི་ ༡ ཇོས་ལྷན་ ༢ འགོ་འཛམ་གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༡
འོད་ཟེར་ལྷི་ ༡ ལར་སྤྱོན་ ༡ ཇོས་ ༥ ཚོས་འཕེལ་ནས་ཞབས་ལྷན་ཞལ་འདོད་བས་ཚབ་གཅིག་ཉིན་ཁྱོད་ཚོགས་དབྱུང་སྤྱི་བའི་
སྤྱི་བའི་ཞབས་ལྷན་དང་མཛོད་ ཉིན་དོད་སྤང་ ༢ གསོལ་ཇ་བཞེས་འབྲུ་དོད་སྤང་ ༢ དབྱུ་ལྷན་སྤང་ཡོད་པས་ལྷན་ ༢ ཇོས་གས་

༥༠

སྤྱི་ཞབས་ལ་ཨ་ལེ་ བས་དོད་སྤང་ ༥ སྤྱི་བའི་འབྲུ་ལྷན་གྱི་ཨ་ལེ་ ༡
བར་མཛོད་ ༡ ལར་སྤྱོན་ ༢ འགོ་འཛམ་གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༡
ཇོས་ལྷན་ ༢ ཇོས་ ༥ དཔལ་འོད་སྤྱི་འཛམ་གྱི་ལྷན་བར་མཛོད་ ༡
བཅུ་ལྷན་སྤང་ ༥ ལྷི་

༢

༥ ཡོད་འཛོན་གསོལ་གཞི་ལྷན་དེ་ནང་ལི་དྲུག་སྤྱི་དཔོན་ལག་གི་ལེགས་འབྲུ་ལྷན་སྤང་པར་
གསོལ་སྤང་ ༢ ཉིན་དོད་ནམ་དོད་ལྷན་ ༢༥༠ ལྷི་ལྷན་ཡོད་ ༥ དབྱུ་

༠
༥

ཁམས་སྤང་ ༡༠༠༢

༤

གོས་ལྷན་ ༢༥ ལ་བཏགས་སྤྱི་ལྷན་དུ་གྲུ་ ༡ བར་མཛོད་ ༢༥ ཚོས་འཛོན་ ༥ ཨ་
ལེ་ ༥༥ བར་མཛོད་ ༢༥ ལྷི་མཛོད་ ༡༥༠ ལར་སྤྱོན་ ༢༥ བསོད་བཏགས་ ༡༥ ཇོས་ལྷན་
དུ་གྲུ་ ༢༥ འགོ་འཛམ་གྱི་ཉིད་ལྷན་ ༥༣ སྤྱི་གོས་སྤྱི་ལྷན་ལྷན་ ༥༠ བར་ལྷན་ ༥
ལྷན་ལེགས་སྤྱི་ལྷན་ ༥༠ འགོ་ལྷན་ ༡ ལྷི་ལྷན་ ༢ གོས་ཡོད་མཚན་
གྲང་ ༢ ཇོས་ ༥ ལྷི་གྱི་ཉིད་ལྷན་ཚང་ཞབས་ལྷན་ལག་ལ་ཚོས་ལྷན་ཡོད་དུ་དག་བསམ་ལ་ལྷན་གྱི་ལྷན་སྤྱི་ལྷན་ལྷན་
མཛོད་ ༥ ཨ་ལེ་ ༡༠ བར་མཛོད་ ༥ ལྷི་མཛོད་ ༢༥ ལར་སྤྱོན་ ༡༡

༢༥

བསོད་བཏགས་ ༣
ལྷི་དབྱུ་སྤང་ ༡༥༢ འགོ་གོས་ ༢༧ དབྱུ་ལྷན་སྤང་ ༢༧༥
༡༥༥ ༥
ལྷན་ ༧
ལྷན་ ༧

སྤྱི་ལྷན་ཉིད་ ༡ ཇོས་ལྷན་ ༢༥ སྤྱི་བའི་ལྷན་ ༣ ལི་དཔོན་ལྷན་ ༧
འབྲུ་ལྷན་ ༢༠ མཚན་གྲང་ ༢ ཇོས་ ༥ དམ་བཅའ་ལེགས་འབྲུ་ལྷན་སྤང་པར་མཛོད་ ༢
ཨ་ལེ་ ༥ བར་མཛོད་ ༣ ལྷི་མཛོད་ ༣༧ ལར་སྤྱོན་ ༡༠ བསོད་བཏགས་ ༡༧༢ དབྱུ་
ལྷི་གྱི་ལེ་སྤྱི་བའི་ལྷན་ལྷན་ ༡ ཉིན་དོད་ནམ་དོད་དར་དོད་བཅས་དབྱུ་སྤང་ ༥༤

འབྲུག་རྒྱལ་ཁོངས་
སྐབས་ ༡

༢ གོང་གསལ་ཁྱོད་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པར་གསེར་སྲང་ ༢ རྒྱ་རྒྱུ་མེད་ ༤
རྒྱ་རྒྱུ་སྲང་ ༡༥༤

༣

མེ་འགོ་ ༣༢ དངུལ་འཇམ་སྲང་ ༤༡༧༦ ༤༡༧༢ རྒྱུ་འདུག་

༤

༥

༧ ཡང་དགའ་གདོང་དང་ བསྟན་མ་གཉིས་སྤྱན་འཛིན་སྐྱབས་བུང་སྒྲིམ་ཨ་ཤེ ༥

བར་མཛོད་ ༣
རྟོན་དོད་སྲང་ ༣ རྒྱུ་
འཆང་རྒྱན་མཚན་འཇམ་དབྱང་ནས་ལུ་ བུ་ལོག་རྒྱ་སྲང་ ༤༩ རྒྱ་སྒོ་ཕུ་
ནས་ཚེས་འདོན་རྒྱ་སྲང་ ༡༤ ཞལ་རྒྱུར་གཉིར་གྲགས་ཚེས་

༡

༩

ནས་ལུ་ རྒྱ་སྲང་ ༢༤ སྤྱན་ཚོགས་མ་ནས་ལུ་ མེ་འགོ་ ༣༢ རྒྱ་

༤

ཚབ་རྟོན་པ་དག་དབང་དཔལ་འབྱོར་ནས་ལ་
བསོད་ རྒྱ་སྲང་ ༥ དགོ་ཡོང་འཛིན་ནས་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༡༥ སྐྱ་མདུན་

༩

མོ་བཟང་ཚེས་འབྱོར་ནས་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༢༠ དགོ་
ལལ་ལ་མོ་གྲོས་དཔལ་བཟང་ནས་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༥༠ གཉིར་བཤམོ་
འཇམ་མཐུན་མོང་ནས་ཨ་ཤེ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྲང་ ༥༠

༥

ཇོ་མཚན་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༣ གཉིར་རྒྱན་མཚན་ལུ་ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡
དངུལ་འཇམ་སྲང་ ༢༥ ཇོ་གཉིས་པ་ལུ་སྤྱན་སྐྱབས་ཐང་པོ་ ༥

ཇོ་མཚན་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༣ ལུན་སྤྱིར་གསོལ་བུར་མོ་བཟང་རྒྱལ་མིམས་ནས་ལུ་སྤོན་ ༡ དངུལ་སྲང་ ༢༥ དག་དབང་འཇིགས་
མོང་ནས་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༢༥ ཚལ་གྲུར་བཞེས་ཚོགས་སྐྱབས་ནས་ལུ་
རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྲང་ ༥༠ བསྟན་སྤྱན་

༥

ནས་བར་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༣ དངུལ་འཇམ་སྲང་ ༥༠ ཇོ་མཚན་ལུ་
དངུལ་སྲང་ ༥ སྐྱར་མ་གཉིས་ སྐྱར་མ་གཉིས་
ནས་ལུ་ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ དངུལ་སྲང་ ༢༥ ༩ ཇོ་མཚན་ལུ་ དངུལ་

༥

སྲང་ ༣ སྐྱར་མ་ནས་ལུ་ རྟོན་
དོད་སྲང་ ༡ དངུལ་སྲང་ ༢༥ ཇོ་མཚན་ལུ་ དངུལ་སྲང་ ༣ ཡུམ་

༥

བསྐྱེད་དང་ནས་ཨ་ཤེ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ དངུལ་

༥

འཇམ་སྤང་ ༡༠༠ ཚོད་བའ་ནམ་ལྷི་ ༡ ལྷང་ལྷན་ཚོགས་ནམ་བའ་མཚོན་ ༡
རྟོན་དོད་སྤང་ ༢ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༥ ལྷང་རྩ་ལམ་

མཇམ་དར་ལཱ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༡༠༠ ཇེ་འཁོར་དུག་ ༡༩ ཉར་གཏོང་ལམ་མཚན་ནམ་མཇམ་
དར་ལཱ་ལེ་ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༥༠ ལྷང་རྩ་ལམ་ལྷི་ ༡

༥

དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༣༠ བོད་གཞུང་མི་མཚན་ལ་ལྷི་
དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༡༥ མ་ལྷར་སྐལ་བཟང་ནམ་ལཱ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡
ཇེ་འཁོར་དུག་ ༧ ལྷང་གྲུ་གཤམ་ལ་སྐལ་བཟང་ལའ་ལྷི་ ༡

དངུལ་སྤང་ ༣ ལྷང་རྩ་ལམ་ལྷི་ དངུལ་སྤང་ ༥ ལྷང་རྩ་བཟུང་འཛིན་ནམ་ལའ་བམོད་ ༡ དངུལ་སྤང་ ༡ དག་དབང་ཚོགས་ལྷུབ་ལ་བམོད་

༥

དངུལ་སྤང་ ༣ དག་བཏོད་སྐོར་བཟུང་བའ་མཚོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༧ ལྷང་ལའ་ནམ་ལའ་ལྷི་ ༡ དངུལ་སྤང་ ༡

༥

ལྷང་རྩ་ལའ་གཉེར་རྟོན་ལ་ནམ་ལའ་ལྷི་ ༡ དངུལ་སྤང་ ༣ ལྷི་བ་དཔོན་དོན་འགྲུབ་བཟུང་འཛིན་ལའ་ལྷི་ ༡ དངུལ་སྤང་ ༣ ལྷང་རྩ་
ལཱ་བམོད་ནམ་ལའ་ལྷི་ དངུལ་སྤང་ ༡༠ ལྷང་རྩ་ལའ་ལྷི་ ༡
དངུལ་སྤང་ ༡ དག་སྐོར་འཛིན་ལམ་ནམ་ལའ་ལྷི་ ༡

༥

འགྲུ་ལམ་ ༡༥ ལྷང་ལྷུབ་ ༣ ཇེ་འཁོར་སྐལ་བཟང་ལའ་ལྷི་ ༡ འགྲུ་ལམ་ ༥
དར་གྲུ་མཚུན་དབ་ནམ་ལའ་ལྷི་སྤང་ ༡༥

འབག་ལ་ཚོས་ལྷན་ནམ་ལའ་ལྷི་ དངུལ་སྤང་ ༢ ལྷི་ ལྷི་བ་རྩེ་རྩེ་ནམ་ལའ་ལྷི་མཚོན་ ༡ ལྷི་སྤང་ ༢ ལྷི་སྐལ་བཟང་རྟོན་ནམ་

༣

སྐར་བཏགས་ ༡ དངུལ་སྤང་ ༡ ལྷི་བ་གཏོག་མཐོན་པོ་ནམ་དངུལ་སྤང་ ༠
དྲུང་དག་བམམ་ནམ་ལའ་ལྷི་ ༡ དངུལ་འཇམ་སྤང་མི་བམ་དྲུག་གས་ ༡
༩

༧

ཡང་སྐར་སྐལ་ཚོས་ནང་ཉར་གཏོང་ལམ་མཚན་ནམ་གཏམ་སྐོར་ལའ་བཅའ་ལེགས་པར་

༡༢

ལྷུབས་པམ་གསོལ་ཚོགས་གདན་ཞུ་ཞུ་མཇམ་དར་ནང་མཚོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ལྷང་དོད་སྤང་ ལིང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོགས་ ༧
ལྷི་སྐོར་ལྷི་ལྷི་ ༡༥ ལྷང་གས་ཇེ་འཁོར་ལ་གོ་བའ་མཇམ་དར་ལྷི་སྐོར་ ཇེ་འཁོར་སྐལ་བཟང་ལཱ་ལེ ལྷང་དོད་སྤང་ ༣ ལིང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོགས་ ༣

ལྷི་བ་

ལྷི་བ་སྐོར་ ༩ ལྷི་བ་གསོལ་ལོགས་ ༡ བོད་གཞུང་མི་མཚན་ནམ་གསོལ་ཚོགས་གདན་ཞུ་ཞུ་མཇམ་དར་ལཱ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལིང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོགས་ ༣

༥

ལྷི་བ་

ལྷི་བ་ ལྷི་བ་ལ་གོ་བའ་ལ་བཏགས་ལྷི་སྐོར་ ཇེ་འཁོར་སྐལ་བཟང་ལཱ་སྐལ་བཟང་ལྷི་མཚོན་ ༡ ལྷི་བ་གསོལ་ལོགས་ ༡ ལྷི་བ་མཚོན་མི་མཚན་ནམ་གསོལ་ཚོགས་
གདན་ཞུ་ཞུ་མཇམ་དར་བའ་མཚོན་ ༡ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡ ལྷང་དོད་སྤང་ ལིང་

༥

འབྲས་རྒྱ་ལྷོགས་ ལྷི་བ་སྐོར་ ལྷི་བ་གསོལ་ལོགས་
ཇེ་འཁོར་སྐལ་བཟང་ལཱ་སྐལ་བཟང་ལྷི་མཚོན་ ལྷང་དོད་སྤང་ ༡ ལྷི་བ་གསོལ་

༥

མིག་ ༡ ལ་ལྟར་མི་མཚན་ནས་གསོལ་ཚིག་གདན་ཞུའི་མཇལ་དར་
ནང་མཛོད་ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ རྣམ་དོད་སྲང་ ༢ ལོང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོག་ ༣
རྒྱལ་སྤྱིར་ ཞབས་གསུམ་ཇི་ལོ་བལ་ལ་བཏགས་ དཀར་སྤྱོད་ ཇི་སྤག་
སྤྱུ་ཞབས་ལ་སྤྱུ་བརྒྱལ་ནང་མཛོད་ རྣམ་དོད་སྲང་ ༡ ལོང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོག་ ༢

༥

རྒྱལ་སྤྱིར་ ཞབས་གསུམ་ཇི་ལོ་བལ་ལ་བཏགས་དཀར་
སྤྱོད་ ལྷན་རྒྱལ་མཚན་ནས་གསོལ་ཚིག་གདན་ཞུའི་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་
རྟོན་དོད་སྲང་ རྣམ་དོད་སྲང་ ལོང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོག་
རྒྱལ་སྤྱིར་ ཞབས་གསུམ་ཇི་ལོ་བལ་ལ་བཏགས་ དཀར་སྤྱོད་ ༤

༥ ལྷགས་རྟུགས་ཚོས་ཉིན་ལ་སྤྱབས་ཇི་མཚོག་ནས་དམ་བཅའ་སྤྱབས་པས་ལོགས་
༡༢ ལ

འབྲུལ་མཇལ་དར་རྟོན་གསུམ་རྒྱུང་བཞེད་པར་། ཐོག་མར་སྤྲུགས་ནས་ཡོངས་
འཛིན་ལ་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་ རྣམ་བཟའ་ཚ་ཚང་དོད་དུལ་ཁུམ་སྲང་ ༢༠ ཇི་ལོང་འབྲས་རྒྱ་ལྷོག་ ༡ འགོ་འཚལ་གྱི་འདེད་ ༡ ཇི་སྤག་
སྤྱུ་མ་དག་དབང་བསམ་འབྲུལ་ནས་སྤྲུགས་ལ་མཇལ་དར་ནང་མཛོད་ ༡ ཞིང་ལམ་རྒྱ་འཚོའི་བཞེད་རྟོན་གསུམ་ ལྷག་ལྷག་གི་སྤྱུལ་ནས་
ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ རྒྱལ་སྤྱིར་ཚིན་པོ་ཚིན་ནས་ནང་མཛོད་ ༡ བརྟེན་

༥

དོད་སྲང་ ༣ ལྷན་སྤྱིར་གཙུག་ལེན་ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༣ ལྷི་ ༡

ཞབས་གསུམ་སྤྱི་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ བརྟེན་དོད་སྲང་ ༣ ལྷི་ ༡ དགོ་ཚུན་ཡོང་འཛིན་དགོ་འདུན་རྒྱ་འཚོ་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷོ་མང་ག་

༠

༥

ཚང་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༥ སྤྱིས་པ་ནས་ལྷི་མཛོད་རི་ ལམ་ཚང་

ཚིན་པོ་ཚིན་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ མང་འཕྲིགས་སྤྱུལ་

༥

སྤྱུ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༢ ཡོང་འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡ ལྷན་རྒྱལ་མཚན་སྤྱུལ་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷན་ཞུལ་རྒྱུར་
ཚོས་གསུམ་ནས་ལྷི་ ༡ ལྷན་ཇིང་མི་མཚན་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷན་རྒྱལ་མཚན་ནས་ལྷི་མཛོད་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡

༥

ཡོང་འཛིན་ལ་ལམ་སྟོན་ ༡ ཚོགས་འདུ་སྟོར་བསོད་རི་ ལྷན་སྤྱུལ་ནས་ལྷི་
༡༠
མཛོད་ ༡ བོད་གཞུང་མི་མཚན་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡
གསོལ་གཟིམ་གཉིས་ནས་ལྷི་རི་ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ རི་ ཚོས་འཕེལ་ནས་བར་

༥

མཛོད་ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ཡོང་འཛིན་ལ་ལྷི་ གཉིས་རྒྱན་མཚན་ནས་བར་མཛོད་
རྟོན་དོད་སྲང་ ༠ ཡོང་འཛིན་ལ་ལྷི་ ༡ ལྷན་ལེ་ལོས་སྤྱུལ་སྤྲུན་ནས་ ༠

༠

༡

༥

གསོལ་རྒྱུར་སྤྱུལ་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷི་
༥
འཚོ་ལ་ནས་ལྷི་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷི་རྒྱུར་དག་དབང་འཇམ་དབྱེད་ལྷི་ ༡
རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ གཞུང་པ་ལམ་མཚན་སྤྱུལ་ ༡

༥

རྟོན་དོད་སྲང་ ༡ ཉར་གདོང་ལམ་མཚན་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟོན་དོད་སྲང་ ༣

ཡོང་འཛིན་ལ་མི་ ༡ བུ་ལུང་མི་མཚན་
ནས་ཨ་ལེ་ ༡ བརྟེན་དོད་སྲང་ ༡ བར་ཐོག་སྐྱེལ་སྐྱེ་ནས་མི་ ༡ རྒྱ་མཚན་སྐྱེལ་ནས་བར་མཛོད་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡
གྲང་བསྟན་ཚེས་མི་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ གྲང་ཚེས་མཛོད་གྲང་རྒྱུ་ལོ་མཚན་མི་ ༡

རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ཁར་ཐོན་ ༡ ལྗོངས་

པ་སྐྱེལ་སྐྱེ་ནས་མི་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ འབྲུ་དང་སྐྱེལ་སྐྱེ་ ༡ རིན་ཚེན་རྒྱུ་འདུ་མི་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ཁལ་ཁ་སྐྱོད་པལ་ནས་
ཁར་ཐོན་ ༡ དུལ་གྱི་བྱམ་པའི་སྐྱེ་སྐྱེན་ ༡ རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་པའི་མི་ ༡ བརྟེན་ ལྗོངས་
དགོ་ལོགས་འོད་ཟེར་ནས་མི་ ༡ རྟེན་དུལ་ ༠

༥

ནང་མ་རྒྱལ་རྒྱལ་ནས་མི་ ༡ རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ ལྷང་ལུ་ཁམ་མཚན་མི་ ༡

༦

ཚེས་མཛོད་བསྟན་པ་རྒྱུ་ལོ་མི་ ༡ རྟེན་
དོད་སྲང་ ༡ མཛོད་འཛིན་གྲང་ནས་དར་དོད་རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ ལྗོངས་ཚབ་

༧

༨

མི་ལ་ནས་མི་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡

རྒྱུ་སྐྱེལ་ནས་མི་ ༡ ཞལ་དོ་སྐྱེས་པའི་མི་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ཞལ་རྒྱུ་དགོ་ལོགས་ནས་དར་དོད་རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ པ་རྒྱུ་ལོ་

༩

༡༠

སྐྱེ་ནས་ཁར་ཐོན་ ༡ དགོ་ལོགས་དང་ ལྗོངས་མོང་ བྲ་ཀྱང་དཔེ་ཆ་བསྐྱོད་གསལ་བྲ་སྐྱོར་གྱི་མཛེས་དར་སྐྱེལ་ ཞལ་རྒྱུ་
༡༧༠

ཉི་མ་མཛེས་དར་གནས་བུུ་དབང་ལྡན་མ་དགའ་གཙུག་ ༡

༡ ལྷག་ལྷག་རྒྱ་ཚེས་ཉིན་ དགའ་གཙུག་རྒྱུན་འཛིན་སྐྱབས་སྐྱེལ་སྐྱེ་ཚེས་སྐྱོང་ས་
༢ ༡༢

ཚེན་པོ་ནས་པད་འབྲུལ་དང་ འགྲུལ་དར་ཨ་ལེ་ ༡ ཚེས་ཇི་ནས་མཛེས་དར་
ཨ་ལེ་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་བར་མཛོད་ ༡ བྲ་ཚང་ནས་

༡༡

ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་བར་མཛོད་ ༡

༡༢

བྲ་དམངས་མོ་སོ་སྲུང་ཁ་བདག་ས་རང་སྐྱོག་ས་ ༡ བསྟན་སྐྱོད་ཚེན་མོ་ནས་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་ཨ་ལེ་སྐྱེལ་བའི་ཞབས་པད་བསྟན་དགོས་དང་ ལྗོངས་དཔོན་གྱི་བཀའ་
བཀོད་མི་འགལ་བའི་བཀའ་ཞུས་མང་ཙམ་མཛོད་ ལྷ་རྟེན་པ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡
རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་བར་མཛོད་ ༡ ལྷལ་།

༡ ལྷ་ཚེས་ཉིན་ ༡ ལྷུ་བས་ཇི་མཚོག་སྐྱེལ་རིན་པོ་ཆེ་གྲ་ས་ཚེན་པོ་ལི་བསྐྱབ་གཉེན་
༢ ༡༧

པར་སྐྱེལ་སྐྱེ་པའི་སྐྱེ་བུ་དུ་རྒྱུ་བར་སྐྱེ་བུ་དུ་པའི་སྐྱེ་བུ་བཀའ་སྐྱེལ་སྐྱེ་གཞི་སྐྱེ་རྒྱུ་བུ་བུ་བུ་ཅན་
དུ་རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་བར་བས་མཚོ་ལྷུ་བུ་ནས་མཛེས་དར་ནང་མཛོད་མེར་མེན་

རྟེན་གསུམ་ བྲ་ཚང་གཞུང་སྐྱེལ་ནས་མཛེས་དར་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢

རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་ཨ་ལེ་ ༡ ཞབས་བྲས་སྐྱེ་མཛེས་དར་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༣ རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་ཨ་ལེ་ ༡ དེའི་སང་ཉིན་

གཞི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་ཨ་ལེ་ ཞབས་བྲས་དུག་འབྱིང་དུག་ས་བཙམ་གཞུང་ཀྱང་དགའ་སྐྱོད་ཐོགས་མཛེས་དར་ ༣ རི་ དགོ་ཡོང་འཛིན་དགོ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ་ཚེན་ནས་
སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་མཛེས་དར་མཛོད་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ལའ་བར་མཛོད་མོང་ ༥