







དང་ཡོང་འཛིན་ནས་ཁར་སྟོན་ ༡ རྒྱུ་སྟོད་དགོང་རྒྱ་བཟང་བླ་མ་ནས་ཉི་མཛོད་ ༡ ཁྲི་མོ་ལོ་ཚེ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ བརྟེན་དོད་དུ་རྟེན་སྲང་ ༡ མཛོ་

མང་སྐྱབ་ནས་བར་མཛོད་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ སྤུལ་སྟོགས་ཡོང་འཛིན་རིན་པོ་ཚེ་ནས་ནང་མཛོད་ ༡ བརྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ར་འབོར་དུ་གཤམ་ ༡  
གོས་རྒྱན་བཞི་རྒྱ་སྤུག་ལུག་ ༡ བྲལ་པོ་ཚེ་ཚེ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ བར་མཛོད་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ སྟོན་ལམ་སྤུལ་སྤུ་ནས་སྟེ་ ༡ ལྷན་  
གྲིང་གྲུ་ཚོང་དང་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ལྷན་གྲིང་ཞབས་གྲུ་སྤུ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ མཛོད་པོ་མཚོན་  
ནས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷན་ཕུ་ཁམ་མཚོན་ནས་བར་མཛོད་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ཚོགས་འདུ་ནས་བསོད་པེ་ མཛོད་དམ་ཚོས་

ནས་ཁར་སྟོན་ ༡ རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ མཛོད་པོ་ལེ་སྤུ་གྲགས་ནས་ཁར་

སྟོན་ ༡ མཁས་སྤུལ་ མོས་བསམ་ ཉར་སྤུག་གནས་བརྟན་ བསྟན་  
པ་ཡོང་པེལ་བཅས་ནས་བསོད་པེ་ ཉར་སྟོད་བཟང་རྒྱ་འཛོལ་ནས་ཁར་སྟོན་ ༡ མང་འཛིན་ཡོང་འཛིན་ནས་སྟེ་ ༡ ཁར་སྟོན་ ༡ ལྷན་འབྲུམ་ཁམ་མཚོན་  
ནས་སྟེ་ ༡ བསམ་དགོ་རྒྱུ་དགོ་ཡིགས་ནས་ཁར་སྟོན་ ༡ ཉར་དག་གྲགས་ནས་སྟེ་ ༡ བོད་གཞུང་མི་མཚོན་ནས་དར་དོད་དུལ་ ༠ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡

ཞལ་རྒྱུ་དགོ་ནས་ཁར་སྟོན་ ༡ མཁས་སྤུལ་བསྟན་དར་ནས་སྟེ་ ༡ ཉར་དམ་ཚོས་ བྲུམ་པ་འཕྲིན་ལས་ རྒྱུང་དག་དར་ རྒྱུར་དམ་གྲུ་ཡི་ལེས་  
ནས་བསོད་པེ་ རྟེན་དོད་སྲང་མཚོན་ནས་སྟེ་ ༡ བཟོས་པ་སོང་གོ་བསོད་ ༡ བསམ་སྟོད་དཔལ་ནས་སྟེ་ ༡ ཁོ་སྤུལ་སྤུལ་མཛོད་བརྟན་ ༡  
བསམ་སྤུལ་སྤུལ་ལེ་དམ་ ལྷན་བསྟན་པ་བརྟན་འཛིན་ ལྷན་ཚོས་ལྷན་ལྷན་ལེས་ ལྷན་དག་དཔལ་ནས་བསོད་པེ་ དགོ་རྒྱུ་སྤུལ་ནས་  
རྟེན་དོད་སྲང་ ༠ རྒྱུར་དགོ་བསྟན་པེལ་ ལྷན་དགོ་རྒྱུ་སྤུལ་ རྒྱུར་བསྟན་པ་

ནས་བསོད་པེ་ རྒྱ་སྤུལ་སྤུལ་སྟེ་ ༡ མོ་བཟང་མཚུན་  
ཚེ་ནས་ཁམ་ ༢ ལྷན་སྤུལ་སྤུལ་ མོ་དམ་ མོ་བཟང་ཡིགས་ཚོགས་བསོད་པེ་ མོ་མང་མཚོན་པེལ་ ༡ ལྷན་གཞིས་རྒྱུང་དགོ་  
འདུར་བསྟན་དར་སྟེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ར་འབོར་ ༡ འགོ་ཚལ་གྲོན་  
འདྲེང་ ༡ ལྷན་དགོ་གཤམ་དར་དོད་དུལ་ ༠ རྟེན་དོད་

སྲང་ ༢ ཡོང་འཛིན་དུལ་ ༠ ལྷན་འབྲུམ་མཚོན་ཉིད་མཁས་པོ་ནས་སྟེ་མཛོད་ ༢

བསྟན་པ་བསམ་པེལ་ནས་སྟེ་ ༡  
རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ འབྲུམ་རྒྱུང་རྒྱ་ཁམ་མཚོན་ནས་སྟེ་ ༡ ཁར་སྟོན་ ༡ སེར་སྤུལ་དེ་ཁམ་མཚོན་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ ལྷན་མཛོད་ ༡  
རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ འབྲུམ་བརྒྱུད་པ་མཁས་པོ་རྒྱ་རྒྱལ་ནས་སྟེ་ ༡ ཁར་སྟོན་ ༡ རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ འགོ་ཚོར་མཁས་ལུ་ ༡

རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ མེ་པོ་ཁམ་ཚོན་ནས་སྟེ་ ༡ ལྷན་གྲུ་དགོ་དགོ་བར་མཛོད་

༡ རིན་གྲིང་མི་འོད་ནས་སྟེ་ ༡ ཁར་སྟོན་ ༡  
རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རྒྱ་སྤུལ་ནས་སྟེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ བར་མོག་སྤུལ་སྟེ་ ༡ རྒྱུ་སྟོད་རྒྱ་རྒྱལ་ནས་ཁར་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡  
གྲགས་པ་རྒྱུང་ཚོང་ནས་བར་མཛོད་ ༡ བསོད་པེ་ཚེ་ནས་སྟེ་ ༢ རྟེན་དོད་སྲང་

༢ བན་པར་སྤུལ་སྤུལ་ལུ་ ༡  
རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ཡོང་འཛིན་ནས་ཁམ་ ༡ འདུ་བམ་ཁན་པོ་རྒྱ་རྒྱུན་ནས་མཛལ་དར་རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རྒྱུ་སྟོད་ཁན་རྒྱུར་  
དག་ཚོར་ཨ་ལེ་ ༡ ལྷན་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ མཚོན་འཇམ་དཔལ་ཡི་ལེས་སྟེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ མ་གཤམ་གནས་  
མཛལ་དར་རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ རྒྱ་གཞིས་འགཤམ་དག་ཚོས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ བསྟན་གྲིང་ཡོང་འཛིན་ནས་ཁར་ ༡  
གསོལ་དཔོན་ནས་ཨ་ལེ་ ༡ ཚོགས་ཚོན་དུ་མཛོད་ནས་བར་ ༡ རྒྱུ་སྟོད་གྲུ་ཚོང་ནས་བར་མཛོད་ ༡ ལྷན་མཛོད་ ༡ ཁར་  
སྟོན་ ༡ མོ་མང་གྲུ་ཚོང་ལུ་ནས་སྟེ་ ༡ རྟེན་དོད་དུལ་ ༠ བརྒྱུམ་པ་དགོ་

རྒྱ་སྤུལ་དུལ་ ༠ ལྷན་མང་སྟེ་ ༡ རྒྱུ་ཚོན་

ཚོར་དར་མཛོད་ ༡ ལྷན་མ་གཞུང་ལས་དགོན་དོད་སྟེ་ ༡ བདེ་ཡོང་གྲུ་ཚོང་བར་མཛོད་ ༡ ལུ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡  
སྤུལ་གྲུ་ཚོང་བར་ ༡ ལྷན་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ དགའ་འབྲུན་ཚོགས་ཚོན་ནས་ནང་མཛོད་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ བྲལ་པོ་གྲུ་ཚོང་ན་  
ཨ་ལེ་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ཚོས་ཟང་ཨེ་ལྷན་ ༡ ལྷན་དགོ་རྒྱུ་ཚོང་བསམ་ནས་སྟེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ལྷན་སྤུལ་ཁར་སྟོན་ ༡  
ཞལ་པོ་ནས་སྟེ་མི་ རྟེན་དོད་སྲང་ ༤ མི་ ལྷན་གྲུ་ཁན་རྒྱལ་ནས་ཨ་ལེ་ ༡

རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷན་མི་མོ་ཚོན་དར་དོ་རྟེན་དོད་སྲང་ ༡ ལྷན་

ཚོན་པོ་འབྲུམ་ཐང་པས་ཨ་ལེ་ ༡ རྟེན་དོད་སྲང་ ༢ ཞན་གྲུ་སྤུལ་སྤུལ་ནས་

བསོད་བཅུགས་པེ་ལུག་།  
༥ ཚོས་ཉིན་ལ་སྤུལ་མཚོན་ཚེ་ཤོད་ནས་ལྷན་པེ་པེ་ལེ་ལེ་དང་བཞིས་སྐབས་དམ་

བཅའ་ལམ་དང་གསོལ་དམ་རྒྱན་རྒྱས་ནས་སྤུལ་པ་མཛོད་ལྷན་མོན་  
དུ་ཞུ་སྟེ་ལྷན་སྤུལ་ཚོས་ རྒྱུར་ཚུལ་ལྷན་པེ་ལོ་ ལྷན་སྤུལ་སྤུལ་བཟན་ ལྷན་ཚོས་ དུལ་པེལ་སྲང་ ༤༠ གོས་མིར་ལུགས་ ༡  
སྤུལ་པེལ་ལུག་ ༢ ར་འབོར་དུ་གཤམ་ ༡ ལུག་  
༥ ལྷན་པེལ་ལུག་རྒྱ་ཚོས་ཉིན་ ལྷན་པེལ་ཚེ་མཚོགས་པེ་དར་སྤུལ་འབོར་སྤུལ་གནས་གཞི





རོང་ཕྱོད་པ་ནས་ཕྱི་ ༡ དངུལ་ ༠ རིམ་གྲས་

༥

ཞབས་ཁུལ་གྱི་ བྱེད་པ་ ༡ ལམ་མཚན་གྲངས་འབྲེལ་པ་བཟང་པོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ ལྷན་པུ་དམ་ཚེས་ནས་བསོད་ དཀར་ཕྱི་ ༡ གར་  
ཅི་ཞལ་དོན་ནས་གསོལ་མ་ཞེས་འབྲས་དོ་ཕུལ་ ར་རྒྱལ་ཕྱི་པ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་འཛོལ་ནས་ཁུལ་ རྟོན་དོད་སྤང་ ༡  
ལོངས་འཛིན་གསོལ་གཟིམ་ཕུད་པས་འདི་ནང་ལྷགས་ལུག་རྒྱ་ཚེས་རྟོན་སྤྱེད་

༡ ༡༡

མགོན་ཤོད་དོད་བཀའ་སྤྱོད་སྤྱེད་མི་དག་ལེགས་སྤྱོད་སྤྱེས་གསོལ་སྤང་ ༡

༥

རྒྱ་བབ་སྤང་ ༥༠ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༧༧༢ ལྷ་བསྟན་ ༡ རང་མཛོད་ ༢༠

ཨ་ཤེ ༤༤ བར་མཛོད་ ༧༠ ཕྱི་མཛོད་ ༤༣ ལམ་སྟོན་ ༩  
བསོད་བཟང་གས་ ༣༡ གོས་ལུག་ ༡༥ འགོ་སྤྲུམ་གྱི་འདོད་ ༣༧  
ར་འཁོར་དུག་ ༡༤ མར་ལྷང་ ༡ ལྷ་མ་བུབ་ ༢༢ གཙུག་  
ལུག་བུབ་ ༥ ཤིང་འབྲས་འབྲུད་ཀར་ལྷང་ ༣༧

ལྷ་ དམ་བཅའི་ལེགས་འབྲུལ་སྤྱོད་སྤྱེས་དོད་ནས་དོད་སྤང་ ༤༤ ལྷ་སྟོན་ ༡

༥  
༤

རང་མཛོད་ ༣

ཨ་ཤེ ༡༧ བར་མཛོད་ ༡༠ ཕྱི་མཛོད་ ༧༠ ལམ་སྟོན་ ༡༣  
བསོད་ ༧༧ གོས་ལུག་ ༡ འགོ་སྤྲུམ་གྱི་འདོད་ ༡ ར་འཁོར་ ༢  
ལྷ་ ཅི་ཤོད་ནས་འབྲུལ་སྤྱོད་སྤྱེས་གསོལ་སྤང་གཟིམ་གྱི་ རྒྱ་རྟོ ༢ རྟོན་རྟོ ༣  
དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༣༠༠ རྟོན་དོད་འཇམ་སྤང་ ༤༥ ལྷ་རམ་པའི་ཨང་དང་གི  
སྟོན་ཁ་རྟོན་སྤང་ ༥༠  
གོང་གསལ་གྱི་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱེས་གསོལ་སྤང་ ༥ རྒྱ་རྟོ་འདོད་ ༢

ཚབ་སྤང་ ༢༠༠ འཇམ་སྤང་ ༧༤༣ བྱེད་

༩  
༣  
༤

ལྷ་ སེ་རར་གནས་གཟིགས་སྤྱེད་སྤྱེས་རྟོན་དོད་ནས་དོད་བཅས་འཇམ་སྤང་ ༧༣ རྒྱ་  
སྤང་ ༣༧ གོས་ལུག་ ༡ འགོ་སྤྲུམ་གྱི་འདོད་ ༡ ར་འཁོར་ ༢

སྤྲུམ་བུབ་ ༡ འབྲུད་ཀར་ལྷང་ ༡ མཚན་གྲང་ ༡  
༧ དག་འབྲུན་ནས་རྒྱུད་ལྷང་སྤྱོད་སྤྱེས་ཨ་ཤེ ༧ བར་མཛོད་ ༧ ཕྱི་མཛོད་ ༣༤  
ལམ་སྟོན་ ༡༧ བསོད་བཟང་གས་ ༣ རྟོན་དོད་ རྟོན་དོད་ གསོལ་མ་ཞེས་འབྲས་  
དོད་སྤང་ ༥༧ མག་ལེགས་ ༡ ལུག་ལེགས་ ༧ ལྷ་ཤོད་ ༢༠༠

རྒྱ་རྟོ་འདོད་ ༧ དཀར་ཕྱི་ ༢ ལུག་རྟོར་ ༡ བྱེད་  
གོང་གསལ་དངུལ་འཁོར་གྱི་གཅིག་ཏུ་སྤྱོད་སྤྱེས་གསོལ་སྤང་ ༥ རྒྱ་རྟོ ༢ རྒྱ་

༥

ཚབ་སྤང་ ༢༣༧ དངུལ་འཇམ་སྤང་ ༡༠༤༠ རིམ་

༩  
༤